




















ทะเบียนอาหารพื้นถิ่น ตำบลจรเข้มาก

ลำดับ	ชื่ออาหาร	คำอธิบาย	วัตถุดิบ	ขั้นตอนการทำ	ภาพถ่าย
1	ส้มตำปลา ร้า	แก๊งแซ่บสะเด็ดของเชียงคันทรงมาแข่งกับส้มตำที่บ้านโคกเมือง ซึ่งมี 2 ร้าน ส้มตำสุดแซ่บมาแนะนำ ร้านแรกคือ ร้าน "ณัฐญา ส้มตำ" รสชาติจัดจ้าน หากใครทานเผ็ดไม่ได้ต้องแจ้งแม่ค้าด้วย มีเมนูหลากหลายให้เลือก อาทิ ตำข้าวโพดไข่เค็ม ตำแคบหมูไข่เค็ม ตำป่า ตำไทย ตำข้าว ตำปลาร้า ตำถั่วเหลือง ในราคาจานละ 30-40 บาทเท่านั้น รสชาติของน้ำปลาร้าอร่อยเหาะไปเลย หน้าตาและงานชวนให้น่าทาน หากจอกภาพทานอาจมีน้ำลายไหลตามภาพ เมนูแนะนำ 3 เมนูที่คัดเลือกว่า คือ ส้มตำปลาร้า ตำป่าและตำข้าวโพดไข่เค็ม อีกร้านหนึ่งอยู่ที่ฐานการเรียนรู้ชุมชนบ้านโคกเมือง สูตรลูกสะแกของเซฟเพ็ง สิบวัน เป็นคนรับผิดชอบเมนูส้มตำปลาร้า เมนูส้มตำนี้เป็นหนึ่งเมนูที่ถูกนำมารวมอยู่ในอาหารชุดสำหรับแขกของโฮมสเตย์ ไม่ว่าจะเป็นส้มตำปลาร้ากับเมนูอื่น ๆ ในสำหรับรับแขกก็เข้ากันได้เป็นอย่างดี ส้มตำปลาร้าสูตรนี้ใช้น้ำปลาร้าที่มีกลิ่นหอมเฉพาะและนำมาหมักเป็นตัวช่วยให้รสชาติจัดจ้านแบบนุ่มนวลขึ้นมาแซ่บ ไม่หวาน ให้บรรยากาศเหมือนส้มตำที่เราตำทานเองที่บ้าน ส่วนผสมก็หาได้ง่าย เน้นที่เส้นมะละกอแน่น ๆ เสริฟมาแบบเต็มจาน เป็นอีกหนึ่งเมนูที่ห้ามพลาดเด็ดขาด	1. มะละกอ 2. มะเขือเทศ 3. กระเทียม 4. มะนาว 5. เครื่องปรุง: น้ำตาล/ผงชูรส/น้ำปลา/น้ำปลาร้า 6. ถั่วฝักยาว		
2	ผัดกุ้ง จ่อม สมุนไพร	กุ้งจ่อม เป็นของฝากขึ้นชื่อของอำเภอประโคนชัย ที่ใคร ๆ ต่างรู้จัก แต่ไม่ใช่ทุกคนที่จะรับประทานได้ เนื่องจากเป็นอาหารในกลุ่มหมักดอง คล้ายกับปลาร้า ที่ต้องนำมาประกอบเป็นอาหารในเมนูต่าง ๆ เพื่อให้รับประทานได้ง่ายขึ้น จุดนี้เองที่เซฟชุมชนบ้านโคกเมือง ได้คิดค้นเมนูอาหารจากกุ้งจ่อม เป็นเมนูผัดกุ้งจ่อมสมุนไพร กลายเป็นเมนูทานง่ายที่นักท่องเที่ยว หรือ ใครได้ชิมก็ต้องติดใจ เมนู "ผัดกุ้งจ่อมสมุนไพรเครื่อง" คิดค้นขึ้นโดย เซฟเพ็ง สิบวัน สุดยอดเซฟชุมชนแห่งบ้านโคกเมือง ลูกศิษย์ของเซฟพหล แจงใจพร มีชลินศดารเซฟอาหารไทย เป็นการทำกุ้งจ่อมที่เป็นอาหารหมักภูมิปัญญาท้องถิ่นมาเป็นวัตถุดิบหลัก ร่วมกับสมุนไพร ได้แก่ หอมแดง พริก ตะไคร้ และใบมะกรูด จัดเสิร์ฟมาพร้อมกับผักท้องถิ่นนาชนิดที่หาได้ง่ายในชุมชน จุดเด่นอยู่ที่รสชาติกลมกล่อม มีรสหวาน เค็ม เผ็ดกำลังพอดี และจะอร่อยยิ่งขึ้นเมื่อรับประทานคู่กับใบมะกอกที่มีรสเปรี้ยว เพราะใบมะกอกจะทำให้รสชาติของผัดกุ้งจ่อมถูกดึงออกมาได้อย่างมีเอกลักษณ์ ทั้งรสชาติที่เข้มข้นและจัดจ้านขึ้น รวมทั้งกลิ่นของเครื่องสมุนไพรจะถูกชูให้เด่นขึ้น นักท่องเที่ยวที่ติดใจในรสชาติสามารถซื้อกลับบ้านรับประทานที่บ้านได้ นำมาโรยข้าวสวยร้อน ๆ รับประทานกับผักสด อิ่มอร่อยไปกับกลิ่นอายของอาหารบ้านโคกเมืองได้ที่บ้าน โดยสามารถเก็บได้นาน 1-2 สัปดาห์ สามารถซื้อกลับบ้านแล้วเมนู ผัดกุ้งจ่อมสมุนไพรเครื่อง จากเซฟเพ็ง สิบวัน ฐานการเรียนรู้ชุมชนบ้านโคกเมือง	1. กุ้งจ่อม 1 ถ้วยเล็ก 2. หมูสับ 200 กรัม 3. ไข่ไก่ 5 ฟอง 4. หอมแดงเจียว 1 ถ้วยใหญ่ 5. ตะไคร้หั่นฝอย 1 ถ้วย 6. พริกจินดาแดงซอย 1 ถ้วยเล็ก 7. ใบมะกรูดหั่นฝอย 1 ถ้วยเล็ก 8. น้ำตาลทราย 1-2 ช้อนโต๊ะ	1. ตั้งน้ำมันให้ร้อน เพื่อเจียวหอมแดงให้เหลือง ขั้นตอนนี้ต้องใส่น้ำมันเยอะ ๆ เพื่อไม่ให้หอมแดงไหม้ ทำการเจียวไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกว่าหอมแดงมีลักษณะตั้งมือ แล้วค่อยลดไฟลงมาใช้ไฟกลาง โดยไม่ต้องเจียวจนสีเข้มเกรียม เพราะเมื่อเรลดไฟหอมแดงที่เจียวขึ้นมาพักไว้ นั้น ยังมีความร้อนเหลืออยู่จะทำให้หอมแดงเจียวสีเข้มขึ้นอีก 2. ทำการปั่นน้ำปลาหมักออกจากกุ้งจ่อมที่หมักไว้แล้วพักไว้ให้เหลือน้ำมันน้อยที่สุด 3. เจียวหมูสับด้วยน้ำมันที่เหลือจากการเจียวหอมแดง โดยใช้น้ำมันเพียงเล็กน้อย รวมน้ำมันจากได้ที่ 4. ใส่หอมแดงเจียวลงไปผัดให้เข้ากันดี 5. ตามด้วยกุ้งจ่อม และไข่ไก่ ขั้นตอนนี้ต้องผัดจนแห้ง ใช้เวลา 10-15 นาที 6. ใส่ตะไคร้หั่นฝอย พริกจินดาแดงซอย 7. ปิ้งรสด้วยน้ำตาลทราย 1-2 ช้อนโต๊ะ โดยที่ค่อยๆ ใส่ทีละนิด และผัดให้เข้ากัน แล้วจึงจนกว่าจะพอใจในรสชาติ 8. ชิดท้ายด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย คนให้เข้ากันและตักเสิร์ฟ	
3	กะหล่ำปลี ผัดน้ำปลา	กะหล่ำปลีผัดน้ำปลา เป็นอีกหนึ่งเมนูที่รังสรรค์โดยเซฟเพ็ง สิบวัน ที่จะเสิร์ฟมาพร้อมกับอาหารเมนูอื่น ๆ ในสำหรับอาหารจากเซฟชุมชน เป็นงานที่มีวัตถุดิบหลักคือกะหล่ำปลี ที่เซฟบรรจงคัดเลือกในกะหล่ำที่มีความสด ขนาดเท่ากัน หั่นพอดีคำและล้างทำความสะอาดอย่างดี ด้วยรสชาติของน้ำปลาแท้ที่ใช้เป็นเครื่องปรุงรสหลักทำให้ผัดกะหล่ำปลีจานนี้อร่อยถูกปาก มีรสชาติความหวานจากกะหล่ำสด รับประทานกับข้าวสวยก็อร่อย หรือทานพร้อมกับเมนูกุ้งจ่อมผัดสมุนไพรเครื่องก็อร่อยเข้ากันดี เซฟเพ็งผัดกะหล่ำสุกกำลังดี ยังมีความกรอบอร่อยและความหวานของกะหล่ำปลี และที่สำคัญหอมกลิ่นน้ำปลามาก ๆ	1. น้ำมันพืช 1 ถ้วยตวง 2. กระเทียมไทยทุบ 2 หัว 3. กะหล่ำปลี 1 หัว 4. น้ำปลา 1-2 ช้อนโต๊ะ 5. ซีอิ้ว 1 ช้อนโต๊ะ 6. น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ	1. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันพืชลงไป 2. ตามด้วยกระเทียมทุบ 3. ใส่กะหล่ำที่หั่นพอดีคำและล้างสะอาดแล้วลงไป ค่อย ๆ คลุกเคล้าให้ใบกะหล่ำโดนน้ำมันทั่ว ๆ กัน 4. ปิ้งรส ด้วยน้ำปลา ซีอิ้ว และน้ำตาลทราย แล้วทิ้งไว้จนน้ำปลาเริ่มส่งกลิ่นหอม 5. คลุกเคล้ากะหล่ำปลีกับน้ำปลาให้ทั่วสักพัก พร้อมเสิร์ฟ	

4	ต้มไก่บ้าน โบรมะขาม	เมนู “ต้มไก่บ้านโบรมะขามอ่อน” หนึ่งในสำรับรับแขกของเชฟชุมชนและกลุ่มโฮมสเตย์บ้านโคกเมือง จุดเด่นคือ วัตถุดิบหลักที่เชฟเพ็ง เชฟชุมชนบ้านโคกเมือง คัดสรรมาอย่างดี นั่นคือ “ไก่บ้าน” ที่นำมาปรุงเมนูนี้ออกมาได้เป็นอย่างดี เนื้อไก่บ้านนุ่มอร่อย รสชาติของน้ำซุปลมกล่อมมีรสชาติเปรี้ยวของโบรมะขามอ่อนเพียงเล็กน้อย อีกทั้งกลิ่นหอมของเครื่องสมุนไพร พริก ข่า ตะไคร้ โบรมะขาม โบรม่อน ใบกระเพราป่า ขวนให้เมนูนี้กลิ่นอร่อยยิ่งขึ้น โดยเฉพาะสูตรเด็ดของเชฟเพ็งอยู่ที่การใช้ใบกระเพราป่ามาเป็นวัตถุดิบในเมนูนี้ด้วยทำให้เวลาที่รับประทานจะรู้สึกถึงกลิ่นหอมและรสชาติร้อนอวลเวลาที่ชดน้ำซूप เชฟเพ็งจัดเสิร์ฟต้มไก่บ้านโบรมะขามพร้อมกับน้ำจิ้มสามรสที่มีรสเปรี้ยวว่า เมื่อตักเนื้อไก่บ้านที่ต้มจนเปื่อยและนุ่มได้ที่วางบนข้าวสวยร้อน ๆ และตามด้วยน้ำจิ้มสามรสคลงไป ช่างเป็นรสชาติที่อร่อยจนไม่สามารถหยุดได้ บางคนถึงกลับเอ่ยปากขอเชฟตักเมนูนี้เพิ่มอีก	1. ไก่บ้าน 1 ตัว 2. ข่า 2 หัว 3. ตะไคร้ทุบ 3-4 หัว 4. หอมแดง 1 ถ้วยเล็ก 5. พริกจินดาแดงทุบหยาบ 5 เม็ด 6. มะเขือเทศ 5-6 ลูก 7. กระเทียม 1 หัว 8. โบรม่อน 1-2 ยอด 9. โบรมะขามอ่อน 1 มัด 10. น้ำปลา 2-3 ช้อนโต๊ะ 11. เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ 12. น้ำปลาร้า 2 ช้อนโต๊ะ 13. ใบกระเพราป่า 1 กำ 14. ผักชีใบเลื่อย 1 กำ	1. ตังน้ำให้ร้อน จากนั้นใส่ข่า ตะไคร้ หอมแดง พริกจินดาแดง กระเทียม โบรม่อนและโบรมะขาม 2. ปิดฝามือร้อนน้ำเดือด 3. ใส่ไก่บ้านลงไป ปิดฝามือร้อนน้ำเดือดอีกครั้ง 4. ปรุงรส ด้วยเกลือ 2 ช้อน น้ำปลาและน้ำปลาร้าเล็กน้อย 5. ลดไฟลงมาใช้ไฟกลาง ต้มต่อไปจนเนื้อไก่เปื่อย 6. ใส่ใบกระเพราป่า และผักชีใบเลื่อย พร้อมตักเสิร์ฟ	 
5	แกงจืด ลูกรอก	ชื่อเมนูอาจจะฟังดูธรรมดาแต่ความอร่อยระดับภัตตาคารอาหาร 5 ดาว ที่ใครทานก็ต้องหลงรักในน้ำซूपร้อน ๆ หอมกลมกล่อม และรสชาติอร่อยลงตัว วัตถุดิบหลักคือ “ลูกรอก” หรือใส่รอกไข่ อาหารไทยวังวังที่ได้รับความนิยมในสมัยก่อน ด้วยความวิจิตรบรรจง ประณีตประดอย ที่เป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยชาวจีน ผ่านกระบวนการคิดและปรุงอย่างชาววังออกมามีหน้าตาเหมือนลูกรอก (ลูกเหล็กกลมแบบคล้ายล้อที่มีไว้กับเชือกหรือสายไฟเพื่อชักรอกเคลื่อนย้าย) นิยมนำมาปรุงเป็นแกงจืด แกงจืดลูกรอกของเชฟเพ็ง สืบวัน เชฟชุมชนบ้านโคกเมือง ออกจะต่างแตกต่างแกงจืดลูกรอกทั่วไป โดยเชฟเพ็งจะเริ่มจากการคั่วกระดูกหมูกับแครอทที่บรรจงแกะสลักคล้ายรูปดอกไม้ และหั่นหอมเจียวเนื้อหมูเปื่อยได้ที่ จะได้นำซूपใสสีทองสวยมารับประทาน จากนั้นใส่ลูกรอกลงไป เดิมเห็นหมูลงไปด้วยเพื่อเพิ่มมิติในการเคี้ยวตอนรับประทาน ปิดฝารอให้เดือดและปรุงรสชาติที่เป็นอันเสร็จสามารถยกเสิร์ฟได้เลย เป็นหนึ่งเมนูแนะนำจากเชฟชุมชนบ้านโคกเมือง ที่รสชาติกลมกล่อม ทานได้เพลิน ๆ อร่อยและมีประโยชน์ทางยาจากเห็ดหอมและเห็ดหูหนูอีกด้วย			 
6	แกง ผักหวาน ป่าไข่มด แดง	ผักหวานป่า เป็นพืชผักสมุนไพรไทยชนิดหนึ่ง ที่นิยมนำมารับประทาน สามารถนำมาปรุงอาหารได้หลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นแกง ผัด ลวกจิ้ม คนอีสานนิยมนำมาแกงกับไข่มดแดง โดยมีหลักการปรุงที่ไม่ยุ่งยาก เริ่มจากการเตรียมผักแกง ประกอบด้วย พริกแห้ง ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม ตาให้ละเอียด ตังน้ำให้เดือด ใส่ผักแกงที่เตรียมไว้ ปรุงรสด้วยน้ำปลา และน้ำปลาร้า ท้ายสุดใส่ยอดผักหวานป่า และไข่มดแดง เมื่อเดือดให้ยกลงจากเตา บางครั้งก็นิยมใส่ เส้นหมี่ หรือ búnเส้น			
7	ไข่เจียว ไข่มดแดง	ไข่เจียว เป็นอาหารทอดที่ทำง่าย ใช้ไข่เป็นวัตถุดิบหลัก นิยมใช้ไข่ไก่หรือไข่เป็ด นำไข่มาทะเลาะเปลือก ตีไข่ขาวและไข่แดงให้เป็นเนื้อเดียวกันจนแตกฟอง ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซอสหอยนางรม ด้วย เพราะเป็นเมนูที่แสนจะธรรมดา จึงมักจะเพิ่มสีสันให้อาหารน่ารับประทานมากขึ้น เช่น ใส่มะเขือเทศ ใส่หมูสับ ใส่กุ้งสับ สิ่งที่เป็นตัวเอกของจานนี้คือ ไข่มดแดง การทำไข่เจียวไข่มดแดง จะต้องทำการปรุงเครื่อง และตีไข่ให้แตกฟองก่อน นิยมใส่หอมแดงซอย เพื่อสร้างหอมกรุ่นให้อาหาร ตังไฟให้ร้อน จากนั้นไข่ลงกระทะ ตามด้วยไข่มดแดงซึ่งเป็นเครื่องปรุงที่อยู่ท้ายสุด พอสุก ยกออก และตักใส่จาน			
8	หมกปลา ชีว	ปลาชีว เป็นปลาน้ำจืดขนาดเล็ก เป็นปลากินพืช ที่มีลำตัวยาว ตัวใส บางชนิดหนวดยาวเห็นชัดเจน บางชนิดรูปร่างอ้วนป้อม โดยมากแล้วเป็นปลาที่อาศัยอยู่รวมกันเป็นฝูงขนาดใหญ่ ขนาดลำตัวไม่เกิน 5 เซนติเมตร หากกินบริเวณผิวน้ำ ภาคอีสานนิยมนำปลาชีวมารวมกันอย่างแพร่หลาย โดยจะใส่ หอมซอย ตะไคร้ซอย พริกสดซอย ใบแมงลัก หรือใบกระเพรา ปรุงรสด้วยน้ำปลา หรือเกลือ บางพื้นที่จะใส่ข่าขั้วหรือขั้วเล็กน้อย นำมาห่อด้วยใบตองแล้วย่างบนเตาถ่าน			 
9	ขนม เปียกปูน ใบเตย	ขนมเปียกปูนใบเตย เป็นขนมโบราณที่ทำมาจากแป้งข้าวเจ้าแช่น้ำ แล้วไม่กับน้ำปูนใส ทับให้แห้ง แล้วนำมาทวนกับน้ำตาล และกะทิ ใส่ น้ำใบเตยลงไป กวนในลักษณะทวนขึ้นมาพักไว้ในทิศทางเดียว จนกว่าขนมจะสุก ระดับไฟที่ใช้เป็นไฟปานกลาง สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเวลากวน อย่าให้กินไหม้ และแป้งจับตัวกันเป็นก้อน เมื่อสุกจะเทให้ลาดให้ลาดตดเป็นชั้น ก่อนรับประทานจะโรยหน้าด้วยมะพร้าว ปัจจุบันมีการนำขนมเปียกปูนมาดัดแปลงใหม่ เช่น การกวนขนมให้เหลว ไม่ใส่น้ำปูนใส ตกแต่งหน้าให้สวยงามขึ้น ภาชนะที่ใช้เสิร์ฟจะใช้ถ้วยพลาสติก โรยหน้าด้วยหัวกะทิสดที่เดียวกับน้ำตาลและเกลือ เรียกว่า เปียกปูนน้ำกะทิสด			
10	ขนมจีน น้ำยาปูนา	“ขนมจีนน้ำยาปูนา” หนึ่งในเมนูแปลกใหม่ที่ไม่เคยได้รับประทานที่ไหน พัฒนาสูตรโดย 239 ฟาร์มปูนา ปูนาภูเขาไฟ น้ำแกงรสชาติไม่จัดจ้านนัก อร่อยกลมกล่อม หอมสมุนไพร ทั้งกระชาย หอมพริกกระเทียม พริกเองตำเองทุกขั้นตอน สูตรเฉพาะของฟาร์ม รับประทานกับผักสดปลอดสารที่จับจ่ายมาจากตลาดชุมชนบ้านโคกเมือง เมนูพิเศษที่จะต้องสั่งล่วงหน้าถึงจะได้รับประทาน ปูนายังสามารถพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ได้อย่างหลากหลาย ไม่จำกัดเพียงแค่ทำเป็นปูดองที่ใช้ตำส้มตำเท่านั้น			

11	ขนมต่าง หลู้ฟ้าพันงู	<p>ขนมต่างหรือข้าวต้มต่าง ขนมภูมิปัญญาของคนรุ่นเก่าที่ใช้เพื่อการถนอมอาหาร ขนมต่างก็รับประทานได้นาน ด้วยวิธีการทำที่เรียบง่ายแต่แฝงไปด้วยภูมิปัญญา ขนมต่างทำจากข้าวเหนียวผสมกับน้ำตาล สูตรทั่วไปน้ำตาลจะทำจากเปลือกมะพร้าว เปลือกนุ่น หรือผักขมหมาม ต่างจากสูตรดั้งเดิมของชาวบุรีรัมย์ที่ข้าวต้มต่างจะใช้หญ้าพันงู (ภาษาเขมรรองเรียก หญ้าคางงู) ที่นำไปเผาให้ได้สีน้ำตาลแล้วผสมกับน้ำ กรองเอาน้ำใส่ใบไม้ต่างหญ้าพันงู เมื่อผสมข้าวเหนียวกับน้ำตาลเรียบร้อยแล้ว จะนำมาหล่อให้เป็นรูปสามเหลี่ยมด้วยใบตอง มีครวมกันเป็นพวงใหญ่ มีหลายชิ้น นำไปต้มจนสุก ก็สามารถรับประทานได้เลย เด็กๆ มักจะนำไปจิ้มกับน้ำตาล นมขมหวาน หรือน้ำผึ้งเพื่อเพิ่มความหวาน</p> <p>ชาวบ้านมักใช้ขนมต่างในงานบุญต่าง ๆ และนิยมนำไปใส่บาตรเพื่อความ เป็นสิริมงคล มีความเชื่อที่สืบทอดกันมาว่า การมัดขนมต่างรวมกันเป็นพวงใหญ่จะช่วยให้เกิดความ รักสามัคคีปรองดอง ครอบครัว และชุมชนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข</p>			
12	ข้าวจี๋	ข้าวจี๋ เป็นอาหารพื้นถิ่น ทำจากข้าวเหนียวหนึ่งป็นแผ่นกลมๆ ทาด้วยเกลือ แล้วนำไปย่างไฟบนเตาด่าน เมื่อสุกเกรียมจะนำมาชุบด้วยไข่ แล้วนำขึ้นย่างบนเตาด่านอีกครั้ง บางพื้นที่จะทำข้าวจี๋เป็นลักษณะทรงรี ไม่มีไข่เคลือบเวลา ย่างนึ่งย่างบนเตาด่าน เมื่อเกรียมก็จะนำมาชุบไข่เช่นกัน แต่จะนำไม้จิ้มฟันเสียบแล้วใส่ตาลเข้าไปทดแทนในสมัยโบราณ นิยมนำข้าวเหนียว มาทำเป็นข้าวจี๋แล้วห่อด้วยใบตอง เพื่อเป็นเสบียงเมื่อต้องไปทำนา หรือเดินทางไกล เพราะการทำข้าวจี๋เป็นการถนอมอาหารให้คงสภาพ เดิมได้นานขึ้น	1. ข้าวเหนียว 2. ไข่ไก่ 3. เครื่องปรุง: ผงปรุงรส, น้ำปลา		
13	ขนมตาล และตาล	<p>การทำขนมตาลมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ ซึ่งสมัยนั้นยังไม่มีแป้งข้าวเจ้าสำเร็จรูป และผงฟู (Baking Powder) สมัยนั้นมีการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาสร้างสรรค์ขนมได้หลากหลาย โดยเฉพาะการทำขนมตาลที่มีขั้นตอนที่ซับซ้อน และยุ่งยาก คนในชุมชนจะนิยมเก็บผลตาลสุกในเวลาเช้านี้ จะได้ผลตาลที่สดใหม่ ปราชัยจากการรบกวนของแมลง เมื่อกดที่ผิวตาลจะนิ่ม ผิวสีดำ และมีกลิ่นหอมแรง จึงจะใช้ทำขนมตาลได้</p> <p>การเตรียมผลตาล นำตาลสุกมาล้างน้ำให้สะอาด ตึงเปลือกตาลออกให้หมด แล้วฉีกพูตาลให้แต่ละเต้าแยกออกจากกัน หลังจากนั้นให้ตั้งแกนกลางที่เป็นเส้นสีดำแข็งๆออก เรียกว่า ตีตาล เพราะส่วนนั้นจะทำให้เนื้อตาลมีรสขม</p> <p>การยีสตาล มีลักษณะคล้ายกับการซักผ้าด้วยมือ โดยจะนำผลตาลที่เปลือกเปลือกแล้ว มายีกกับน้ำสะอาด ผลตาลจะมีผิวสีขาวถ้าเนื้อตาลหลุดออกหมดแล้ว เมื่อได้เนื้อตาลที่ผสมน้ำมาแล้วจะนำมากรองด้วยผ้าขาวบาง เอาน้ำที่หลวมมาจากผลตาลออก แล้วนำเนื้อตาลที่สะอาดมาใส่ถุงผ้าด้วยด้ายดิบโยให้สะอาดดีน้ำ ใช้เวลาประมาณ 1 คืน จึงจะได้เนื้อตาลที่คงเหลือประมาณ 10 %</p> <p>การทำแป้งขนมตาล จะเป็นแป้งข้าวเจ้ามาผสมกับเนื้อตาล ปรุงรสด้วยน้ำตาล ในสมัยโบราณนิยมใช้แป้งข้าวเจ้าบดด้วยมือหิน แต่ปัจจุบันจะใช้แป้งข้าวเจ้าสำเร็จรูป จากนั้นนำส่วนผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน ต้มเคี่ยวที่ยังไม่มีผงฟู (Baking Powder) นั้น จะนำเนื้อตาลที่ผสมแล้วไปตากแดด ขนมตาลที่ดั้งเดิมเนื้อที่ฟูและนิ่ม จากนั้นจะนำมาผสมกับน้ำกะทิ คนให้เป็นเนื้อเดียวกัน ไม่เหลวจนเกินไป จากนั้นจะนำไปใส่ถ้วยตะไล หรือห่อด้วยใบตอง หรือใส่กระหล่ำใบตอง เพื่อเตรียมการนึ่ง ก่อนจะเริ่มนึ่งให้โรยมะพร้าวขูดฝอยที่ผสมเกลือเล็กน้อย ใช้เวลานึ่งประมาณ 1 ชม. ก็จะได้ขนมตาลที่แสนอร่อย</p>			
14	ขนมต้ม	<p>ขนมต้ม เป็นขนมไทยโบราณตั้งแต่สมัยสุโขทัย ถูกนำเข้ามาพร้อมกับศาสนาพราหมณ์ และความเชื่อในเรื่องของเทพเจ้า โดยมีตำนานเล่าความอร่อยของขนมต้มว่า “องค์พระพิเรนศวรทรงโปรดมากที่สุด ถึงขนาดที่กินจนท้องแตกก็ยกมือเอาขนมที่หกละอยู่ที่ยื่นกลับเขาท้องอีกครั้งด้วยความเสียดาย” ขนมต้มจึงถูกนำไปใช้ในพิธีบวงสรวง สังเวศ ไหว้ครู และเป็นขนมไหว้สังคตีสืบต่อกันมา</p> <p>ขนมต้ม ทำมาจากแป้งข้าวเหนียวผสมสีธรรมชาติที่ได้จากดอกอัญชัน ฟักทอง ใบเตย และน้ำกะทิ ขนาดให้เป็นเนื้อเดียวกัน แล้วปั้นเป็นทรงกลม ใส่ไส้ที่ทำด้วยมะพร้าวคั่วคั้นกับน้ำตาลปีบจนแห้ง แล้วนำไปต้มให้สุก ก่อนจะนำมารับประทานจะโรยด้วยมะพร้าวขูด</p>			
15	ข้าวตู	<p>ขนมข้าวตู เป็นขนมไทยที่ทำมาจากของเหลือ คือ ข้าวหุงสุกกันหมอนำไปตากแห้ง เศษข้าวที่ที่เหลือจากขนมข้าวแต่น ซึ่งจะนำมาทอด หรือคั่วให้พองแล้วบดให้ละเอียด เพื่อทำขนมชนิดใหม่ ขนมข้าวตูโดยทั่วไปจะมีลักษณะเป็นก้อนกลมๆ แต่ที่พบในชุมชนบ้านโคกเมืองจะไม่ขึ้นรูปเป็นก้อน</p> <p>การทำขนมข้าวตู จะมีส่วนผสมดังนี้ ข้าวพองบดละเอียด น้ำตาลปีบ มะพร้าวขูดฝอย เริ่มด้วยการนำน้ำตาลปีบมาเคี่ยวให้ละลาย ใช้ระดับไฟปานกลาง เคี่ยวจนละลาย แต่ระวังอย่าให้น้ำตาลสีเข้มจนเกินไป ใส่มะพร้าวขูดฝอยที่คั่วน้ำตาล คนให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วยกออกจากเตา นำข้าวพองบดละเอียดมาผสมคนให้ทั่ว ขนมข้าวตูที่พบในตลาดชุมชนบ้านโคกเมือง จะมีด้วยกัน 2 สี คือ สีชมพูที่ได้จากน้ำแดงโต และสีเขียวที่ได้จากน้ำใบเตย</p>			
16	ขนมถั่ว แปบ	<p>ขนมไทยพื้นบ้าน เมนูถั่ว ทำจากถั่วซีก น้ำตาลทรายขาว งาขาวหรืองาดำ มะพร้าวทึนทึกขูด แป้งข้าวเหนียว เกลือเล็กน้อยและกะทิ ส่วนประกอบธรรมดา หาง่ายในท้องถิ่น มีขั้นตอนการทำเพียง 6 ขั้นตอน ก็พร้อมเสิร์ฟความอร่อย สูตรขนมถั่วปฏิบัติให้เข้ากับความสะดวกของชุมชน กลมกล่อมไม่หวานไม่เค็ม สามารถหาซื้อรับประทานได้ในตลาดเช้า หรือเย็น ณ ตลาดชุมชนบ้านโคกเมือง หรือจะสั่งเป็นอาหารว่างสำหรับรับแขกหรือการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชนก็ได้</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. คั่วงาให้สุกนำมาผสมกับน้ำตาลทรายขาวใส่เกลือเล็กน้อย 2. นำถั่วซีกมาล้างให้สะอาดและแช่น้ำไว้ 1 คืน 3. จากนั้นจึงเอาถั่วมาล้าง 4. นำแป้งข้าวเหนียวมาขนาดกะทิและปั้นให้เป็นก้อนเล็กๆ 5. นำแป้งไปต้มในน้ำเดือดเมื่อเป้งลอยเราจึงตักขึ้นและนำมาทอด 6. นำไปคลุกกับมะพร้าวขูดฝอย 	

17	น้ำฝาง มะนาว	ฝาง ไม่อินตั้นขนาดกลาง มีถิ่นกำเนิดในเขตร้อนของเอเชีย เช่น อินเดีย พม่า ลาว กัมพูชา ศรีลังกา บังคลาเทศ เวียดนาม ทางตอนใต้ของประเศจีน ในประเทศไทยนั้น พบฝางได้ทั่วไปตามป่าดงแล้ง ป่าเบญจพรรณ ป่าเต็งรัง และเขาหินปูน ทางภาคเหนือ ภาคอีสานและบางส่วนของภาคกลาง ฝางแบ่งเป็น 2 ประเภท ตามลักษณะของเนื้อไม้ คือ ฝางเสนและฝางส้ม เนื้อไม้สีเหลืองส้ม แก่นมีสีแดง ถูกอากาศนานเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล เสี้ยนตรง เนื้อแข็งละเอียด แก่นที่มีสีแดงเข้ม รสขมหวาน เรียกว่าฝางเสน อีกชนิด แก่นสีเหลืองอมส้ม รสฝาดขื่น ขม เรียกว่าฝางส้ม เครื่องยาฝางมีกลิ่นอ่อน ฝาดเล็กน้อย ฝางมีสรรพคุณที่นำสนใจ เช่น แก่นนำมาต้มกับน้ำดื่ม บำรุงโลหิต แก้ท้องพิการ แก่ร้อนในกระหายน้ำ ยาฝาดสมาน แก่ท้องร่วง ธาตุพิการ ขับเสมหะ แก้ไอ ขับระดู บำรุงโลหิตสตรี แก่นฝนกับน้ำทาเป็นยาภายนอกแก้โรคผิวหนังบางชนิดได้ ถ้าเชื้อโรค ขับหนอง น้ำต้มแก่นใช้แต่งสีของน้ายาอุทัย			
18	ข้าว แต้หน้า ผัดกุ้งจ่อม	ข้าวแต้หน้าผัดกุ้งจ่อม อีกหนึ่งเมนูรับแขกบ้านแขกเมืองของฐานการเรียนรู้เชฟชุมชน พัฒนาศูตรเฉพาะโดยเชฟเพ็ง ผัดกุ้งจ่อมที่รับประทานคู่กับข้าวแต้หน้าผัดเป็นสูตรหวาน ต่างจากกุ้งจ่อมผัดสมุนไพร สูตรผัดกุ้งจ่อมนี้ แนนอนต้องใช้กุ้งจ่อมหมักรสเปรี้ยวพอดี ล้างให้สะอาด นำมาผัดใส่น้ำตาลปีบ และมะพร้าวทึนที่กขูด กวนให้เข้ากันรอจนสุก เสิร์ฟพร้อมกับข้าวแต้หน้าผัดใหม่ ๆ หอม กรอบอร่อย ทานเข้ากับน้ำผัดกุ้งจ่อม ให้รสชาติ เปรี้ยว ๆ หวาน ๆ หอมอร่อยพอดี ทานคู่กับน้ำสมุนไพรเย็น ๆ เข้ากันมาก			
19	เปาะ-ละ-ฮอง-สวาย-เหมือน	เปาะ ละ ฮอง สวาย เหมือน หรือก็คือตำไถใส่มะม่วง อาหารพื้นถิ่นที่หากินได้ง่าย หากสนใจอยากรับประทานต้องสั่งให้จัดทำเฉพาะเท่านั้น เมนูนี้จัดเสิร์ฟที่ฐานการเรียนรู้เชฟชุมชน ส่วนผสมหาได้ในท้องถิ่น เป็นเมนูอาหารเรียบง่าย รสชาติจัดจ้าน อีกหนึ่งเมนู หน้าตาคล้ายลาบแต่ไม่ใช่ ส่วนผสมประกอบด้วย ไข่บ้านย่าง ข้าวคั่ว มะม่วงเปรี้ยว พริกขี้หนู พริกป่น หอมแดง กระเทียม ผักชีใบเลื่อยและน้ำปลา วิธีทำแสนง่าย แต่รสชาติก็แสนอร่อย ได้ชิมเป็นต้องติดใจ วิธีทำมีเพียงสามขั้นตอนหลักคือ นำเนื้อไก่ย่างมาโขลกให้ละเอียด จากนั้นเติมข้าวคั่ว มะม่วง หอมแดง กระเทียม โขลกคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรงรสตามที่ต้องการ ใช้ผักชีใบเลื่อยแต่งจานหรืออาจจะตำรวมกับเครื่องปรุงร่อนเพื่อเพิ่มความหอมของอาหาร เพียงนี้ก็เสร็จพร้อมเสิร์ฟ			
20	ข้าวโป่ง	ข้าวโป่ง จัดเป็นอาหารอีสานที่มีมายาวนานตั้งแต่โบราณ โดยจะนำผลผลิตที่ได้จากการเกี่ยวข้าวในฤดูหนาวมาทำขนมให้ลูกหลานนั่งรับประทานล้อมรอบกองไฟ ลักษณะของข้าวโป่งจะเป็นแผ่นบาง กลม มีปุมพองตัวทั่วทั้งแผ่น เพราะปุมพองนี้เองจึงถูกเรียกว่า “ข้าวโป่ง” ข้าวโป่ง ทำมาจากข้าวเหนียวที่ผ่านการแช่น้ำแล้วนำมาึ่งให้สุก เติมความหวานด้วยน้ำอ้อย หรือน้ำตาลทราย ให้ละเอียดจนเป็นเนื้อเดียวกัน ในสมัยโบราณจะตำด้วย “ครกกระเดื่อง” จากนั้นปั้นให้เป็นแผ่นกลมบาง ผึ่งให้แห้งบนเสื่ออก หรือใบตอง เทคนิคที่จะไม่ให้แป้งติดมือ ก็จะใช้น้ำมันพืช หรือน้ำมันหมูทาที่มือทั้ง 2 ข้าง ไม่ปิ้งข้าวโป่ง เป็นไม้มีหัตถกรรมที่ทำมาจากไม้ไผ่ 1 กระบอง ผ่าออกเป็น 4 ซีก สามารถทำได้ 2 ชุด แต่ละซีกผ่าออกเป็นซี่เล็ก ๆ ลึกประมาณ 6 นิ้ว การปิ้งข้าวโป่งใช้ไม้ปิ้งข้าวโป่ง 2 อัน สมัยโบราณนิยมทำข้าวโป่งในช่วงฤดูหนาว นิยมปิ้งข้าวโป่งด้วยเตาถ่าน ใช้ไฟปานกลาง หากใช้ไฟร้อนจนเกินไปจะทำให้ข้าวโป่งไหม้ ชุมชนมักจะนำข้าวโป่งไปถวายในพิธีบูชาข้าวในงานบุญเดือนสี่ เป็นเครื่องถวายทานในบุญผะเหวด			
21	ข้าวต้มมัด	ข้าวต้มมัด เป็นขนมที่ใช้ในพิธีมงคล เช่น งานแต่งงาน งานบวชขนาด เป็นต้น ข้าวต้มมัดทำมาจากข้าวเหนียวที่แช่น้ำแล้วผสมเกลือ นำมาห่อกับกล้วยสุก ห่อด้วยใบตอง แล้วมัดด้วยดอกลูกจากนั้นนำไปต้มให้สุก พร้อมเสิร์ฟ นอกจากนี้จะใช้เป็นอาหารเสิร์ฟในพิธีมงคลแล้ว ปัจจุบันยังนิยมรับประทานข้าวต้มมัดเป็นอาหารเช้า ทานกับกาแฟอุ่น ๆ อิ่มพอดี ๆ			
22	ปลานิลร่ำ ย่างใบตอง	ปลาร่ำ คือปลาร่ำที่หมักในภาชนะปิด ด้วยกรรมวิธีการหมักจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ในการถนอมอาหารที่ยังคงสืบกันมา การทำปลาร่ำในภาคอีสานจะมีหลายสูตร สูตรดั้งเดิมจะนิยมใส่ข้าวคั่ว และรำ ต่อมากคนในชุมชนบ้านโคกเมืองได้เข้าร่วมโครงการสัมมาชีพชุมชน จึงได้ปรับเปลี่ยนสูตรการหมักปลาร่ำ โดยใช้ปลานิล หมักด้วยเกลือและข้าวคั่ว ทดแทนรำข้าว ปลานิลร่ำ ถูกนำมาประยุกต์ให้เป็นเมนูที่นำลิ้มลอง ด้วยนำมาห่อใบตอง อย่างไฟอ่อน ๆ ซึ่งมีชาย ณ ตลาดเช้าชุมชนบ้านโคกเมือง ปลาร่ำ คือปลาร่ำที่หมักในภาชนะปิด ด้วยกรรมวิธีการหมักจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ในการถนอมอาหารที่ยังคงสืบกันมา การทำปลาร่ำในภาคอีสานจะมีหลายสูตร สูตรดั้งเดิมจะนิยมใส่ข้าวคั่ว และรำ ต่อมากคนในชุมชนบ้านโคกเมืองได้เข้าร่วมโครงการสัมมาชีพชุมชน จึงได้ปรับเปลี่ยนสูตรการหมักปลาร่ำ โดยใช้ปลานิล หมักด้วยเกลือและข้าวคั่ว ทดแทนรำข้าว ปลานิลร่ำ ถูกนำมาประยุกต์ให้เป็นเมนูที่นำลิ้มลอง ด้วยนำมาห่อใบตอง อย่างไฟอ่อน ๆ ซึ่งมีชาย ณ ตลาดเช้าชุมชนบ้านโคกเมือง ปลานิลร่ำย่างใบตอง 1 ห่อ จะประกอบไปด้วย ปลาร่ำที่ทำมาจากปลานิล ต้องใช้ปลาร่ำที่เนื้อปลาแน่นและแข็ง ผสมกับตะไคร้ทุบ หอมแดงทุบ กระเทียมทุบ พริกสด เติมความหอมด้วยใบแมงลัก ห่อด้วยใบตอง อย่างไฟบนเตาถ่าน เนื้อปลาร่ำ มีสารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ ในปริมาณที่แตกต่างกับ กินกับข้าวเหนียวร้อน ๆ เข้ากันมาก			