



## เรื่อง ประเพณีกินแกงขี้เหล็กในวันเพ็ญเดือน 12



### รายละเอียด

"ขี้เหล็ก" เป็นพืชผักผลไม้ที่หาได้ง่ายตามท้องไร่ท้องนาหรือสวนหลังบ้าน นอกจากจะนำมาใช้เป็นอาหารไว้รับประทานแล้ว ตำราการแพทย์แผนไทยยังได้มีการใช้ประโยชน์ของขี้เหล็กในหลายๆด้าน เช่น ใช้แก้อาการท้องผูก บำรุงโลหิต บำรุงน้ำดี ช่วยทำให้เจริญอาหารขลย โดยส่วนที่นำมาใช้และมีสรรพคุณทางยา ได้แก่ ดอก ใบ ใบแก่ ฟัก เปลือกฝัก เปลือกต้น ลำต้น กิ่ง แก่น ทั้งต้นและราก นอกจากนี้ขี้เหล็กยังมีสาร "บาราคอล" ที่มีฤทธิ์ในการกล่อมประสาทมีฤทธิ์เป็นยานอนหลับอ่อนๆ ทำให้นอนหลับสบาย

ในคืนวันเพ็ญ เดือน 12 งานประเพณีลอยกระทงที่ชาวบ้านจะร่วมใจสืบทอดประเพณีวิถีถิ่นของในตำบลนครชุมด้วยการ "แกงขี้เหล็ก" ซึ่งเป็นความเชื่อคนโบราณว่า เป็นสุดยอดของยาอายุวัฒนะ โดยเมืองนครชุม เป็นเมืองแห่งความหลากหลายทางวัฒนธรรมในด้านศาสนา ศิลปะ วัฒนธรรม จารีตประเพณี เอกลักษณ์และภูมิปัญญาท้องถิ่น ทำให้ชุมชน ชาวบ้านย้อนอดีตและออกมารักษาวัฒนธรรมประเพณีนี้กันอีกมากมาย ทำให้สร้างอาชีพ กระจายรายได้และมีส่วนร่วมกับกิจกรรมที่มาจากบรรพบุรุษเรามาจนนม แสดงถึงวิถีชีวิตความเอื้ออาทร ต่อกันเคยทำแจกันในสมัยก่อน ปู ยา ดา ยาย เคยทำมาและอวยพรให้ชาวบ้าน อยู่ดีมีสุข สุขภาพแข็งแรง

### ประวัติความเป็นมา

แกงขี้เหล็ก มีส่วนประกอบของแกงขี้เหล็ก ใบขี้เหล็กเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่ง คนโบราณเอาใบอ่อนและดอก



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

มาปรุงเป็นของกิน ในวันเพ็ญ เดือน 12 ทำแกงซี่เหล็กกันทุกครัวเรือน คนนครชุมโบราณถือว่า วันเพ็ญเดือน 12 ยอดซี่เหล็กจะเป็นยารักษาสารพัดโรค แต่ต้องเก็บตอนเช้ามีด โดยมีความเชื่อที่ว่า การปรุงแกงซี่เหล็กเพื่อ เป็นยาอายุวัฒนะ ก่อนหน้าการลอยกระทงเพียง 12 ชั่วโมง ก่อนพระอาทิตย์ขึ้น จะมีพิธีพลีจากต้นซี่เหล็ก เพราะมีความเชื่อว่าต้นซี่เหล็กจะมีเทพเทวดาคอยรักษา จึงต้องทำพิธีนี้ขึ้นเพื่อขออนุญาตนำดอกซี่เหล็กและใบอ่อนไป ปรุงเป็นอาหารและต้องแกงซี่เหล็กให้เสร็จภายในวันนั้น จะเก็บล่วงหน้าไม่ได้ มิฉะนั้นสรรพคุณจะไม่ขลัง การหักช่อดอกต้องทำด้วยความสุภาพและระมัดระวัง ให้ความเคารพต่อเทพเทวดาที่สถิตอยู่กับต้นซี่เหล็กนั้น ปัจจุบันจะมีแกงกันในวันเพ็ญดังกล่าว เฉพาะบ้านผู้รู้ในตำราแพทย์แผนไทย กล่าวว่า แก่ท้องผูก นอนไม่หลับ บำรุงน้ำดี บำรุงโลหิต และทำให้เจริญอาหาร ส่วนคนที่มารับประทาน แกงซี่เหล็กได้ฟรี หรือจะทำบุญแล้วแต่กำลังศรัทธา จะนำเงินที่ได้ทั้งหมดไปถวายวัด

### พิธีพลียา

ชาวบ้านตำบลนครชุม จะมีพิธีพลีจากต้นซี่เหล็ก เพราะมีความเชื่อว่าเป็นวันลอยกระทง ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 ยาทุกชนิดจะมาอยู่ที่ดอกและใบอ่อนของซี่เหล็ก และที่ต้นซี่เหล็กจะมีเทพเทวดาปกปักรักษา จึงมีพิธีพลีจากต้นซี่เหล็กก่อนทำการเก็บในตอนเช้ามีดและแกงในวันเดียวกัน โดยเริ่มจากการเลือกหาต้นซี่เหล็กที่มีลำต้นที่ตรง มีปราชญ์ชาวบ้านที่เป็นผู้เฒ่าผู้แก่เป็นผู้ทำพิธีกรรม โดยนุ่งขาวห่มขาว ในเวลาตอนตี 4 หรือตี 5 เข้ามีด ของวันลอยกระทง มีบายศรีปากชาม หมากพลู ดอกไม้ รูปเทียน ปลูกด้วยผ้าขาว เพื่อแสดงถึงความสะอาดบริสุทธิ์ เพื่อที่จะขอพรรุกเทวดา ให้ช่วยอำนวยความสะดวกให้ยอดยาซี่เหล็ก มีประสิทธิภาพ ให้ยามาเป็นยาวิเศษ เพื่อให้ลูกหลานชาวบ้านนครชุม กินเป็นยารักษา ให้มีอายุยืนยาว สุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บไม่ป่วย การขอยอดซี่เหล็กเป็นยานี้ ทางเจ้าพิธีก็จะสวดมนต์และภาวนาจิตอธิฐาน ให้เกิดความศักดิ์สิทธิ์ในการทำพิธีและเกิดความเชื่อในการขอยาได้ผล

### ขั้นตอน/วิธีการ

วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 ชาวตำบลนครชุม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ได้ร่วมใจกันรื้อฟื้นตำนานแกงซี่เหล็ก ที่หายไปจากตำบลนครชุม กว่า 50 ปีแล้ว เพื่อสืบทอดประเพณีวิถีถิ่นของนครชุมเมืองโบราณ โดยหลังเที่ยงคืนเข้าสู่วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 ชาวตำบลนครชุมจะออกจากบ้านไปเก็บซี่เหล็ก ซึ่งก่อนทำการเก็บนั้นจะต้องมีการจุดธูปขอขมา บอกกล่าวกับต้นซี่เหล็ก เพื่อนำมาประกอบเป็นอาหารรับประทาน ในวันเพ็ญ เดือน 12 ได้ ซึ่งเป็นความเชื่อของคนโบราณว่า ต้องเก็บวันนั้น แกงวันนั้น และกินให้หมดวันนั้น จะเป็นสุดยอดของยาอายุวัฒนะ

ใบซี่เหล็กเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่ง คนโบราณเอาใบอ่อนและดอกมาปรุงเป็นของกิน ในวันเพ็ญเดือน 12



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ทำแกงซี่เหล็กกันทุกคนเร็วร้อน คนนครชุมโบราณถือว่า วันเพ็ญเดือน 12 ยอดซี่เหล็กจะเป็นยารักษาสารพัดโรค แต่ต้องเก็บตอนเช้ามีดและแกงให้เสร็จภายในวันนั้น จะเก็บล่วงหน้าไม่ได้ มิฉะนั้น สรรพคุณจะไม่ขลัง ปัจจุบันจะมีแกงกันในวันเพ็ญดังกล่าวเฉพาะบ้านผู้รู้เท่านั้น ซึ่งในตำราแพทย์แผนไทย กล่าวว่า ซี่เหล็กแก้ท้องผูก นอนไม่หลับ บำรุงน้ำดี บำรุงโลหิต และทำให้เจริญอาหาร

### วัตถุดิบ

- ใบเพสลาดและดอก (จากพิธีพลียา)
- พริกแกง (พริกแห้งเม็ดใหญ่ มะกรูด ข่า ตะไคร้ กะปิ กระชาย กระเทียม หัวหอม ปลาย่าง)
- กะทิ
- ปลาย่าง
- น้ำปลาร้า หรือปลาอินทรีเค็ม
- เนื้อและหนังหมูย่าง
- น้ำปลา
- เกลือป่น

### การเลือกวัตถุดิบ

ต้นซี่เหล็ก ซี่เหล็กมี 2 พันธุ์ คือ

1. ซี่เหล็กยอดแดง (ซี่เหล็กเลือด) จะมีรสชาติขมมาก ไม่นิยมนำมาทำอาหาร
2. ซี่เหล็กยอดขาว จะมีรสชาติขมน้อย เหมาะแก่การทำอาหาร

ใบ เลือกเอายอดอ่อน (ใบเพสลาด) ใบอ่อน จนถึงใบกลาง เป็นการรับประทานซี่เหล็กอย่างปลอดภัย จะไม่ใช่ใบแก่ เพราะอาจทำให้เกิดภาวะตับอักเสบ เกิดเป็นโรคตับได้

ดอก เลือกดอกอ่อนมีสีเขียวอ่อนและดอกตูมมีสีเขียวอมเหลืองดอกแก่จะเลือกออกเพราะจะมีรสเปรี้ยว (ดอกที่มีปีก เริ่มบานมีสีเหลืองอมเขียว)

ปลาย่าง ปลาที่ใช้ คือ ปลาดุก ปลาช่อน ปลากด ปลาสร้อย เลือกปลาย่างที่เพิ่งย่างใหม่ จะได้ไม่มีกลิ่นเหม็น (เวลาเลือกต้องดมกลิ่นด้วย)

ปลาอินทรีเค็ม เลือกปลาที่มีเนื้อสีแดง เพราะจะเป็นปลาอินทรีใหม่ จะมีกลิ่นหอมเมื่อนำไปทำอาหาร สูตรนครชุมจะใช้เนื้อปลาอินทรี (ถ้าไม่ใส่น้ำปลาร้า) สัดส่วนที่ใช้ขึ้นอยู่กับปริมาณซี่เหล็ก แต่จะไม่ใช้เยื่อ ใสพอกแค่มีกลิ่นหอม

กะทิ เลือกใช้กะทิดันสด (คั้นเอง หรือ ชื้อแบบสำเร็จแยกหัวกะทิ หางกะทิ) ไม่ใช่กะทิแบบกล่องอัตราส่วน



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

หัวกะทิ หางกะทิ (ต้องสอบถามเพิ่ม)

หมู เนื้อหมูช่วงสะโพกเนื้อแดงสด ขนาดกว้าง 1 ฝ่ามือ หนา 1 นิ้ว ส่วนหนังหมู ตัดมัน (หนังหมูที่ใช้ทำลาบ)  
) ขนาดกว้าง 1 ฝ่ามือ

### การเตรียมวัตถุดิบ

ดอก

- นำดอกที่เก็บมาเด็ดและล้างให้สะอาด
- ต้มดอกซีเหล็กแยก เพราะดอกจะสุกช้ากว่าใบ (จะได้สุกและไม่แข็ง)
- ดอกจะใส่ในอัตราส่วนประมาณ 1 ต่อ 10

ต้มใบซีเหล็ก

- นำใบล้างน้ำให้สะอาด (แยกดอก กับใบ)
- นำใบใส่หม้อ ใส่น้ำและโรยเกลือเม็ด
- คนให้เกลือกระจายทั่วหม้อและกดให้ใบมิดน้ำ
- ต้มด้วยไฟกลางให้เดือดประมาณ 30 นาที (รอบแรก)
- เมื่อครบเวลา 30 นาที ตักน้ำต้มออกจนแห้ง แล้วใส่น้ำใหม่ลงไป
- โรยเกลือ แล้วคนเกลือให้ทั่วหม้อ ต้มอีก 30 นาที (รอบสอง)
- เมื่อครบเวลา 30 นาที ให้ลองชิมใบว่ายังมีรสชาติขมอยู่ไหม (ถ้าขมให้ต้มจนกว่าจะเบาขม)
- ถ้าไม่ขมให้ตักน้ำออกจนแห้ง แล้วใส่น้ำเย็นลงไป
- คั้นเอาน้ำออกให้หมด แล้วใส่ภาชนะพักไว้

ปลาย่าง

- นำมาปลาย่าง ฆ่าอย่างไฟอ่อนๆ ให้มีกลิ่นหอม
- ถ้าปลาตัวใหญ่ ให้แกะเอาก้างออก
- แบ่งเนื้อบางส่วนโขลกกับพริกแกง
- ที่เหลือนำมาตำให้ละเอียดจนป็น

ปลาอินทรีเค็ม

- นำมาฆ่าอย่างไฟอ่อนๆ ให้สุกและมีกลิ่นหอม
- นำมาแกะก้างออก แล้วบีบน้ำปลาเป็นชั้นเล็กๆ

พริกแกง

เครื่องพริกแกง คือ พริกแห้งเม็ดใหญ่ มะกรูด ข่า ตะไคร้ กะปิ กระชาย กระเทียม หัวหอม ปลาย่าง



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

### ขั้นตอนทำพริกแกง

- ล้างพริกแห้งเม็ดใหญ่ มะกรูด ข่า ตะไคร้ กระจายให้สะอาด
- หั่นเปลือกมะกรูด กระจาย ข่า ตะไคร้
- ปอกกระเทียม หัวหอม แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
- เด็ดก้านพริกแห้งออกและพริกแห้ง หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
- ตำพริกแห้ง ข่า มะกรูด ตะไคร้ กะปิ ให้ละเอียด (ตำของแข็งๆก่อน)
- ใส่หัวหอม กระเทียม กระจาย ลงไปตำให้ละเอียด (ตำเพิ่มทีหลังเพราะจะได้ไม่กระเด็น)
- เมื่อตำเริ่มละเอียด ให้ใส่เนื้อปลาอย่างตำให้เข้ากัน

### กะทิ

- นำกะทิตั้งอุ่นบนไฟอ่อนๆ หัวกะทิ 1 หม้อ หาง 1 หม้อ ต้องไฟอ่อนอย่าให้กะทิแตกมัน
- อัตราส่วนกะทิ ขึ้นอยู่กับปริมาณซีเหือก (ต้องสอบถามเพิ่ม)

### เนื้อหมูและหนัง

- ล้างให้สะอาด โขยเกลือป่น (แค่ปลายนิ้ว)
- ย่างเนื้อสะโพก ด้วยไฟอ่อนๆ (ต้องใจเย็น) จนแห้ง
- เมื่อสุกแล้วหั่นเป็นชิ้นบางๆ ยาวประมาณ 1 นิ้ว
- หนังหมู ย่างไฟอ่อนๆ จนเหลืองอมส้ม
- เมื่อสุก หั่นหนังหมูเป็นชิ้นบางๆ ยาวประมาณ 1 นิ้วครึ่ง

### ขั้นตอนการแกง

- ตั้งหัวกะทิด้วยไฟกลาง พอกะทิเริ่มร้อนให้ใส่พริกแกงลงไป ให้เต็มลงไปทีละน้อย ผัดกับพริกแกงจนหอม

ไม่ให้กะทิแตกมันพอประมาณ

- ใส่ปลาอย่าง ปลาอินทรีฯ เต็มหางกะทิลงไป เพื่อง่ายในการคลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ใส่หมูย่างและหนังหมู เต็มหางกะทิลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน
- พอเริ่มเดือด ใส่ใบและดอกซีเหือกที่เตรียมไว้ คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- เต็มหางกะทิลงไปค่อยๆใส่กะทิเพิ่มจนหมด เคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆ ให้เดือด
- เมื่อเดือดดีแล้ว ให้ปรุงรสใส่น้ำปลา เกลือ ลงไป ชิมรสตามชอบ
- ตั้งไฟอ่อนไว้สักพัก รอให้เครื่องปรุงเข้ากัน แล้วตักรับประทานได้

แกงซีเหือกต้องกะทิขึ้นน้อย เค็มนำ เผ็ดน้อยจึงจะอร่อย โดยขั้นตอนตั้งแต่เริ่มต้มจนถึงแกงเสร็จ ใช้เวลาประมาณ 5-6 ชั่วโมง ซีเหือกจึงจะยุ่ยรับประทาน





## คุณค่าของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่สำคัญ

ต้นขี้เหล็ก จะมีมากตามหมู่บ้านในตำบลนครชุม ตำบลไตรตรัง อำเภอมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร ซึ่งการปลูกต้นขี้เหล็กนั้นไม่ต้องลงทุนอะไรมากมาย และยังหาได้ง่ายในหมู่บ้านเพื่อใช้ประกอบอาหารในครัวเรือน อีกทั้งขี้เหล็กยังเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณมากมาย ช่วยบ้านนิยมนำมาประกอบอาหารเพื่อรับประทานในครัวเรือน และในเทศกาลต่างๆ ตามหมู่บ้าน ชุมชน และวัด ขี้เหล็กเป็นพืชผักสมุนไพรที่หาได้ง่ายตามตลาด นอกจากนำมาใช้เป็นอาหารไว้รับประทานแล้ว ในตำราแพทย์แผนไทยยังได้มีการใช้ประโยชน์ของต้นขี้เหล็กในหลายๆด้าน เช่น ใช้แก้อาการท้องผูก บำรุงโลหิต บำรุงน้ำดี ช่วยเจริญอาหาร ช่วยกำจัดรังแค ทำความสะอาดผม ทำให้ชุ่มชื้นเงางาม เป็นต้น และนอกจากนี้ขี้เหล็กยังมีสาร "บาราคอล"(Baracol) ที่มีฤทธิ์ในการกล่อมประสาท และมีฤทธิ์เป็นยานอนหลับ อย่างอ่อนๆ ทำให้ออนหลับสบาย แต่ก็เชื่อว่ามันจะได้ผลอย่างที่หลายคนเข้าใจ เพราะในขบวนการปรุงอาหาร ให้ปลอดภัยต้องต้มน้ำทิ้งเสียก่อน เพื่อลดความขมและความเฝื่อน ทำให้ความเป็นพิษและออกฤทธิ์ดังกล่าวลดน้อยลงไปด้วย โดยส่วนที่นำไปใช้และมีสรรพคุณทางยา ได้แก่ ดอก ใบ ใบแก่ ผักเป็ลือกผัก ลำต้น และราก การรับประทานแกงขี้เหล็กอย่างปลอดภัย ต้องเลือกใบเพสลาดหรือตั้งเต๋ยอดจนไปถึงใบกลางและนำไปต้มให้เดือดเทน้ำทิ้งสัก 2-3 น้ำ แล้วค่อยนำมาปรุงอาหารหรือทำเป็นยา ซึ่งวิธีการพื้นบ้านนี้จะช่วยฆ่าฤทธิ์และทำลายสารที่เป็นอันตรายต่อตับได้ และยังช่วยลดความขมอีกด้วย แกงขี้เหล็กคือหนึ่งในแกงกะทิที่สำคัญในครัวไทย มีรสชาติ หวาน มัน เผ็ดเล็กน้อย เนื้อสัตว์ที่ใส่แกง อาจเป็นปลาอย่าง หรือหมูย่าง ใบขี้เหล็กที่ ต้มเสร็จแล้วนั้น ก่อนใส่ลงไปแกง แม่บ้านจะตำให้เป็นชิ้นหยาบหรือละเอียด ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละครอบครัว อย่างไรก็ตามไม่ว่าชิ้นหยาบหรือละเอียด เราสังเกตได้ว่าวันรุ่งขึ้นเราก็ถ่ายออกเป็นชิ้นๆ ทั้งนี้เป็นเพราะใบขี้เหล็กย่อยยาก จึงทำให้มีกากาเยอะ ถ่ายได้ง่ายขึ้น จึงนับได้ว่าเป็นภูมิปัญญาอันหนึ่งที่ทำให้ได้กินผักปริมาณมาก นอกเหนือจากกินผักสด

ประชาชนในตำบลนครชุม อำเภอมืองกำแพงเพชร ตั้งแต่โบราณมาเชื่อกันว่า ในวันที่พระจันทร์เต็มดวง (วันเพ็ญเดือน 12) จะทำให้สารอาหารและสรรพคุณทางยาดีงูดขึ้นไปที่ยอดต้นขี้เหล็ก เมื่อเก็บยอดขี้เหล็กมาประกอบอาหาร(แกงขี้เหล็ก) และรับประทานแล้วจะมีประโยชน์ที่สุด เนื่องจากสรรพคุณทางยา ในการแก้ท้องผูก แก้อาการนอนไม่หลับ บำรุงน้ำดี บำรุงโลหิต และทำให้เจริญอาหาร เป็นต้น และสิ่งที่สำคัญจะต้องประกอบพิธีการพลียาดอนเข้ามิดหรือก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ประมาณตี 4 ตี 5 ของวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 เพราะมีความเชื่อที่ว่าดอกและยอดของต้นขี้เหล็กนั้นเปรียบเสมือนลูกของต้นขี้เหล็กจะไปเก็บเฉยๆไม่ได้ ต้องทำการบอกกล่าวกับต้นขี้เหล็ก ซึ่งเปรียบเสมือนแม่ก่อน (มีความเชื่อว่าต้นขี้เหล็กมีเทวดาปกปักรักษา) ก่อนจะนำไป ปรุงอาหาร โดยจุดธูปสามดอกและตั้งนะโมสามจบ ต่อจากนั้นก็ทำการเก็บยอดไปประกอบอาหาร(แกงขี้เหล็ก) พร้อมขอพรจากต้นขี้เหล็ก ขอให้มีความสุขแข็งแรง อาการเจ็บป่วยนั้นหายไป



## ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

---

### บทบาทของชุมชน

มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาความเชื่อและทำกันเป็นประจำทุกปี ประชาชนชุมชน 11 ชุมชน ได้ให้ความร่วมมือ แต่ละชุมชนต่างก็ปรุงแกงขี้เหล็กของตนมาประกวด เพื่อแสดงความสามัคคี และสืบทอดภูมิปัญญาที่ต้องจดจำและหารุ่นสืบทอดต่อไป ในพิธีเปิด มีการแสดงของเด็กจากโรงเรียนและผู้สูงอายุทุกปี ทำให้มีนักท่องเที่ยว นักเรียน นักศึกษา หน่วยงานต่างๆ มาให้สนใจและทำวิจัย กันหลายหน่วยงานจนทำให้ประเพณีวัฒนธรรมนี้ ได้รู้จักแพร่หลาย ตามวิถีวัฒนธรรมไทยมาแต่โบราณ

### สถานที่ตั้ง

ตลาดย้อนยุคนครชุม หมู่ที่ ๕ ตำบลนครชุม อำเภอเมืองกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร รหัสไปรษณีย์ ๖๒๐๐๐

คำสำคัญ : แกงขี้เหล็ก

ที่มา : [https://www.m-culture.go.th/kamphaengphet/ewt\\_news.php?nid=3667&filename=index](https://www.m-culture.go.th/kamphaengphet/ewt_news.php?nid=3667&filename=index)

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2022-08-04

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=2150&code\\_db=610004&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=2150&code_db=610004&code_type=01)