



## เรื่อง ข้าวเบือะ



### รายละเอียด

#### ประวัติความเป็นมาของข้าวเบือะ

ในสมัยก่อน การหาของกินเป็นเรื่องที่ลำบากมาก ชาวบ้านมักต้องเผชิญกับความยากลำบากในการหาวัตถุดิบเพื่อเลี้ยงครอบครัว เมื่อใดก็ตามที่ได้ข้าวมา ชาวบ้านจึงมักคิดค้นวิธีการทำอาหารที่สามารถเลี้ยงคนในครอบครัวได้มากที่สุด

#### วิธีการทำข้าวเบือะ

1. การนำข้าวไปต้ม: ชาวบ้านจะนำข้าวสารเพียงเล็กน้อยไปต้ม โดยการต้มข้าวนี้จะช่วยเพิ่มปริมาณของข้าวให้มากขึ้น
2. ส่วนผสมต่าง ๆ: ในการต้มข้าวเบือะ สามารถรวมกับวัตถุดิบต่าง ๆ เช่น เนื้อสัตว์ ผัก และพริก เพื่อเพิ่มรสชาติและคุณค่าทางโภชนาการ



3. การรับประทาน: ข้าวเบือที่ได้สามารถกินเป็นข้าวหรือใช้เป็นกับข้าวได้ ทำให้มันเป็นอาหารที่มีความหลากหลายและสามารถตอบสนองความต้องการด้านอาหารในครอบครัว

### ความสำคัญในวิถีชีวิต

การทำข้าวเบือสะท้อนถึงความคิดสร้างสรรค์และการปรับตัวของชาวบ้านในการใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในบ้านให้เกิดประโยชน์สูงสุด ข้าวเบือไม่เพียงแต่เป็นอาหารที่เลี้ยงคนในครอบครัว แต่ยังแสดงถึงความสามัคคีและการแบ่งปันในชุมชน โดยการใช้วัตถุดิบที่มีในบ้านและการทำอาหารร่วมกัน

คำสำคัญ : ข้าวเบือ

ที่มา : สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดตาก. (2567).

[https://tak.m-culture.go.th/th/db\\_95\\_tak\\_43/261126](https://tak.m-culture.go.th/th/db_95_tak_43/261126)

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2024-11-27

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=2260&code\\_db=610008&code\\_type=TK002](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=2260&code_db=610008&code_type=TK002)