

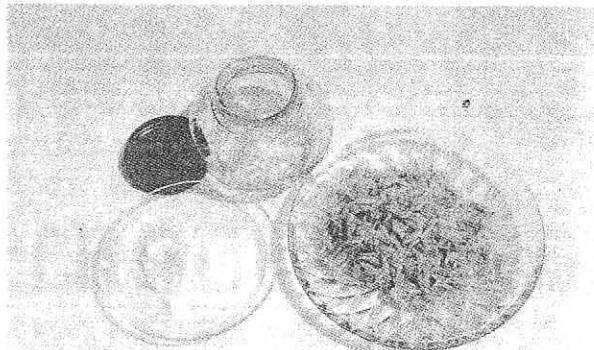
ທຳກະປົກນເອງ

ຄອລັມນີ້ເກີບຕາມບັບນີ້ຈະແນ່ນໄວ້ກີ່ການທຳ ກະປົກຈາກ “ກັ້ງຝອຍ” ແລະຈາກ “ເຄຍ” ວິທີທຳໄໝຢາກ ອີກທັງຍັງໄດ້ກະປົກທີ່ ສະວັດໄມ້ມີສາລາຄົມເຈືອປັນ ກິນໄດ້ສົນໃຈ

ກະປົກ ເປັນເຄື່ອງປຽງຮຸສທີ່ໃຫ້ຮ່າສາທິເຄີມ ເຊັ່ນເດືອຍກັບນໍ້າປາແລະເກລືອ ແຕ່ໃຫ້ຮ່າສາທິທີ່ເຂັ້ມຂັ້ນກວ່າ ຄ້າຄາມວ່າໄມ້ມີກະປົກເລົ້າໃໝ່ກຳປາກັບເກລືອແທນໄໝໃໝ່ໄໝ ກົດໄດ້ແຕ່ຄົງໃຫ້ຮ່າສາທິທີ່ເຮົາຕ້ອງກາງຈາກກະປົກໄມ້ໄດ້ຕາມຄວາມຕ້ອງກາງແນ່

ສ່ວນຜົສມ

- | | |
|---------------------|--------|
| 1. ກັ້ງຝອຍ ທີ່ອ ເຄຍ | 3 ສ່ວນ |
| 2. ເກລືອ | 1 ສ່ວນ |



ວິທີທຳ

1. ລັງກັ້ງໃຫ້ສະວັດເລືອກສິ່ງສຸກປຽກອອກໃຫ້ໂມດ
2. ເຄຍກັ້ງທີ່ອ ເຄຍ 3 ສ່ວນ ພສມກັບເກລືອ 1 ສ່ວນ
ຄລຸກເຄົາເຂົ້າກັນໃຫ້ທ່ວາຕາກແດດທຶນໄວ້ 1 ວັນ
3. ວັນຮູ້ນີ້ນໍາມາໂຄລກໃຫ້ລະເອີຍດ ແລ້ວຕາກແດດ
ທຶນໄວ້ອີກ 1 ວັນ ທ່ານີ້ນີ້ຂໍອີກ 2-3 ຄັ້ງ ຈະເນື້ອກັ້ງລະເອີຍດ
ຕີແລ້ວ ວັດໝາດໂຫລທີ່ອກາຫນະປົດຝາໃຫ້ສົນໃກ້ໄວ້ 1-2
ເດືອນ ກົດໄດ້ກະປົກນຳປົກໄປປະໂຫຍດໄດ້

