



WORLD ASSOCIATION OF CHEFS SOCIETIES

# អត្ថបទខ្លឹមសារនៃសំណុំអន្សម

ជាប្រពៃណីយូរលង់ណាស់មកហើយនៃអន្សមខ្មែរគឺជានិមិត្តរូបប្រពៃណីម៉្យាងដែលប្រជាជនកម្ពុជាតែងចម្អិនក្នុងអំឡុងពិធីបុណ្យប្រពៃណីធំៗប្រចាំឆ្នាំដូចជាពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំខ្មែរនិងពិធីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌជាដើម។ ក្នុងឱកាសពិធីបុណ្យទាំងនេះគ្រួសារកម្ពុជានៅតាមទីជនបទភាគច្រើននឹងរៀបចំធ្វើនំអន្សមសម្រាប់ប្រគេនព្រះសង្ឃនិងសែនព្រេនដល់បុព្វបុរសរបស់ខ្លួន។ នំអន្សមនេះក៏អាចយកទៅធ្វើជាអំណោយពិសេសសម្រាប់សាច់ញាតិឬមិត្តភក្តិពីទីក្រុងដែលមកលេងសួរសុខទុក្ខពួកគាត់ផងដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ដឹងអំពីវិធីសាស្ត្រចម្អិននំអន្សមខ្មែរសូមអានបន្តនូវខ្លឹមសារខាងក្រោមនេះ៖

ជារួមមកនំអន្សមគឺជានំដែលមានបាយដំណើបជាសំបកខាងក្រៅហើយមានស្នូលសណ្តែកបាយលាយសាច់ជ្រូកនៅខាងក្នុង។ បន្ទាប់មកនំនេះត្រូវបានវេចខ្ចប់ដោយស្លឹកចេកហើយចងភ្ជាប់ដោយខ្សែមួយចំនួន។

សម្រាប់ស្លឹកចេកបន្ទាប់ពីបានកាត់យកមកហើយយើងត្រូវហាលវានៅក្រោមពន្លឺថ្ងៃឲ្យបានប្រមាណ១៥ទៅ២០នាទីដើម្បីឲ្យស្លឹកចេកទាំងនោះឡើងស្ងួតល្មមអាចយកមកវេចនំបាន។ បន្ទាប់មកយើងហែកស្លឹកចេកទាំងនោះទៅជាសន្លឹកៗក្នុងទំហំផ្សេងគ្នាតាមតម្រូវការនិងប្រហែល២០សង្កត់ហើយសម្អាតវាដោយប្រើកន្សែងឬក្រណាត់។

សម្រាប់បាយដំណើបវិញវាដំបូងយើងត្រូវអង្ករដំណើបឲ្យបានប្រហែល៣ម៉ោងជាមុនសិនមុននឹងយកវាទៅលាងជម្រះជាមួយនឹងទឹកស្អាត។ បន្ទាប់មកយើងដាក់អង្ករដំណើបនោះនៅក្នុងកញ្ចប់មួយដើម្បីសិតទឹកចេញឲ្យអស់។ ក្រោយបានសិតទឹកចេញរួចហើយយើងលាយអំបិលនិងសាច់ដូងទើបកោសរួចស្រស់ៗទៅក្នុងអង្ករនោះ។ សណ្តែកបាយក៏ត្រូវត្រាំទឹកពី៨ទៅ១០ម៉ោងជាមុនដែរមុននឹងលាងសម្អាតនិងសិតទឹកចេញ។

សម្រាប់សាច់ជ្រូកយើងហាន់ជាបន្ទះៗប្រវែងប្រហែល១៥សមហើយប្រឡាក់ជាមួយអំបិលស្ករម្រេចខ្មៅនិងស្លឹកគ្រៃ។ ឡូរនេះយើងបានរៀបចំគ្រឿងផ្សំទាំងអស់រួចរាល់ហើយហើយយើងអាចចាប់ផ្តើមវេចនំអន្សមបានហើយ។ សូមមើលរូបថតខាងក្រោមដែលបង្ហាញពីដំណាក់កាលនៃការវេចនំអន្សម។

ដំបូងយើងទ្រាប់ស្លឹកចេកបីបួនសន្លឹកនៅលើផ្ទៃរាបស្មើមួយ។ បន្ទាប់មកនៅលើស្រទាប់ស្លឹកចេកនេះយើងប៉ាតបាយដំណើបមួយជាន់ជាមុនសិនទើបដាក់ស្នូលសណ្តែកបាយនៅកណ្តាលម្តងមួយស្រទាប់ៗ។

នៅពេលយើងទាញស្លឹកចេកទាំងសងខាងចូលគ្នានំអន្សមដែលនៅលើស្លឹកចេញនោះត្រូវបានវេចចូលគ្នាទៅជារាងមូលទ្រវែង។ បន្ទាប់មកយើងចងស្រទាប់ស្លឹកចេកនោះដោយខ្សែមួយជាមុនសិនមុននឹងចងខ្សែមួយចំនួនបន្ថែមទៀតជុំវិញនំអន្សមដើម្បីការពារកុំឲ្យសាច់នំរេបៈចេញពីគ្នានៅពេលចម្អិន។

សម្រាប់ការវេចនំអន្សមយក្សយើងត្រូវចំណាយពេលរហូតដល់៧ថ្ងៃដោយមានការចូលរួមពីចុងភៅនិងកូនកាំបិតប្រមាណ៥០នាក់ទើបអាចសម្រេចស្នាដៃដ៏អស្ចារ្យនេះបាន។ នំអន្សមយក្សរបស់យើងមានទម្ងន់សរុប២០០០គីឡូក្រាម។

រៀបរៀងដោយ**ខាន់សុភា** (សមាគមចុងភៅកម្ពុជា)



**១. តារាងសង្ខេបគ្រឿងធុនសម្រាប់វេចនំអន្សមយក្ស៖**

ល.រ	ការពណ៌នា	បរិមាណ	ឯកតា
<b>អំពីបាយដំណើប</b>			
១	អង្ករដំណើប	៦០០	គីឡូ
២	ខ្លឹះដូង	៣៣៣	គីឡូ
៣	អំបិល	៨,៣២	គីឡូ
៤	ម្សៅសជាតិសាច់មាន់	១០	គីឡូ
<b>អំពីសណ្តែកបាយ</b>			
១	សណ្តែកបាយបកសម្បក្សច	១៨០	គីឡូ
២	ស្បែកជ្រូក	៥	គីឡូ
<b>អំពីពោះជ្រូក</b>			
១	ពោះជ្រូក	២៥០	គីឡូ
២	អំបិល	១	គីឡូ
៣	ម្សៅសជាតិសាច់មាន់	៦,៦៦	គីឡូ
៤	ស្ករ	៣,៣២	គីឡូ
៥	ម្រេច	៤,៧៥	គីឡូ
៦	ខ្លឹមស	៨,៣៣	គីឡូ
៧	ស្លឹកគ្រៃ	១៦	គីឡូ
<b>អំពីស្លឹកចេក</b>			
១	ស្លឹកចេក	៣៣៣	គីឡូ
<b>សម្ភារៈផ្សេងទៀតដែលត្រូវការ</b>			
១	ខ្សែចងស្លឹកចេក	១៦៦	គីឡូ
២	បន្ទះក្តារឫស្សី	១៨	បន្ទះ
៣	អុសដុត	៣	ឈុត
៤	សាំង	១	ធុង
៥	ឆ្នាំងចំហុយនិងចង្ក្រាន	៣	ឈុត

រៀបរៀងដោយ**វិទ្យាស្ថាន** (សមាគមចុងភៅកម្ពុជា)

៦	ធុងទឹកកក	២០	ធុង
៧	ខ្លះអាណុយមីញ៉ូមនិងចង្ក្រាន	៣	ឈុត
៨	ធុងខៀវ	៥	ឈុត
៩	ថាសរាងបួនជ្រុង	៣០	ថាស
១០	ចានធំ	១០	ចាន
១១	ឆ្នាំងធំ	៥	ឆ្នាំង
១២	ដែកឆា	១០	ដែក
១៣	ដែកសម្ល	១០	ដែក
១៤	ជ្រុញឈើ	២	ជ្រុញ
១៥	ជ្រុញជ័រ	២	ជ្រុញ
១៦	កាំបិត	៤	ដើម
១៧	ស្រោមដៃ	៥	ប្រអប់
១៨	ក្រដាសអនាម័យ	៥	ប្រអប់
១៩	ក្រណាត់សម្រាប់ជូតសម្អាត	២០	សន្លឹក
២០	ឆ្នាំងចំហុយនំអន្សូម	១	ឈុត

**រូបភាពគំរូក្រោយបានរចនាចុះ**



រៀបរៀងដោយ**វាន់សុភា** (សមាគមចុងភៅកម្ពុជា)