



ຄົວລາວ
KUALAO
RESTAURANT

IN THE MEDIA
Lankham Magazine

ລາຄາ: 5000 ກີບ



16 - 22 ພຶດສະພາ

23 - 31 ພຶດສະພາ

16 - 31 ພຶດສະພາ 2014 ສະບັບ

61

ຮ້ອຍແປດອາຊີບ

108 ^{ອາຊີບ}
JOB



20 Years
KUALAO
RESTAURANT

Contact 108JOB

021 254709

VACANCY

Opening

WWW.108JOB.LA



ເປີດໜີ້ງການຫຼາຍມື້:

ໂທ: ສາຂາປູກ 021 720 512-3

ສາຂາຍົກຍູງ 021 720 383

ສາຂາຍົງໂດຍ 021 740 353

MOTOR WORLD

ທາງເລືອກໃໝ່ຂອງຄົນຮັກລົດຈັກ



ທັງຊື້ສົດ ແລະ ຊື້ຜ່ອນ
ດອກເບ້ຍສຸດພິເສດ ຈາຍໜ້ອຍ ຮັບລົດທັນທີ



ບໍລິສັດ ມໍເຕີເວີ ຂາເຂົ້າ-ຂາອອກ ຈຳກັດ

MOTOR WORLD Import-Export Co., Ltd.

ເລກທີ 053, ຫ່ວຍ 31, ຖະໜົນ ໄກສອນອຸມິພາບ, ບ້ານ ຈອມມະນີໄຕ້, ເມືອງ ໄຊເສດຖາ

ນະຄອນຫລວງວຽງຈັນ, ສປປລາວ.

Sponsors:

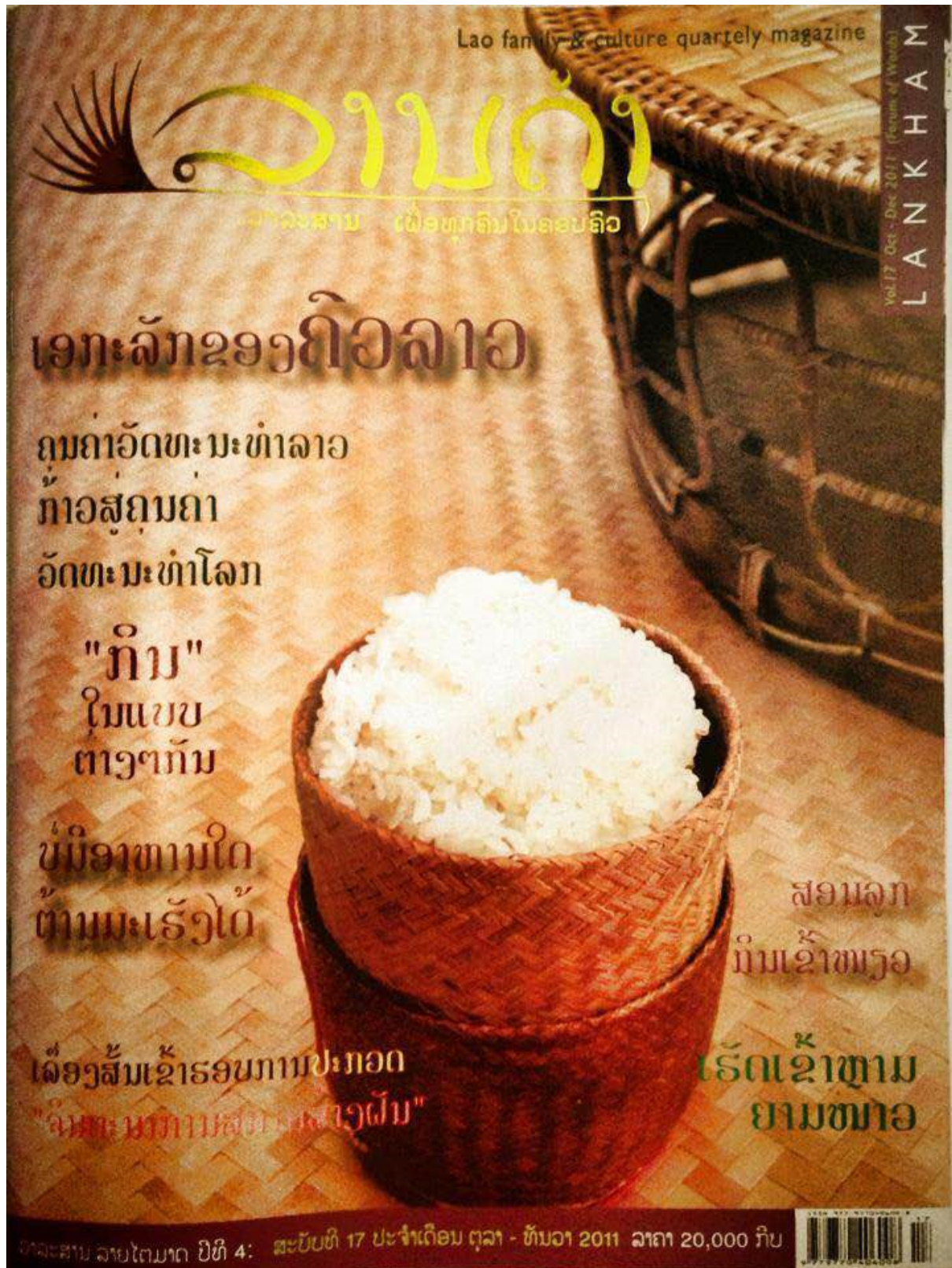




ຄົວລາວ
KUALAO
RESTAURANT

IN THE MEDIA

Lankham Magazine





ຄົວລາວ
KUALAO
RESTAURANT

IN THE MEDIA

Lankham Magazine

ບົດສຳພາດ ທ່ານ ມະໂນລາ ພິນເສນາ
ໂດຍ ດວງເດືອນ ບຸນຍາວົງ
ຖ່າຍຟາມ ໂດຍ ສະມິດທິ ທະນານິທິໂຊດ

ເອກະລັກຂອງ ຄົວລາວ



06 ບົດຄວາມພິເສດ

- ວັດທະນະທຳການກິນ
- ຄຸນຄ່າວັດທະນະທຳລາວ ກ້າວສູ່ຄຸນຄ່າ
ວັດທະນະທຳໂລກ

15 ລານອັກສອນ

- ກະວີ: - ນ້ຳແມດ - ຜູ້ຕັ້ງແຄມໜອງ
- ຄຳສັບຄຳໝາຍ: ຄຳພະຫຍາມສືດກຽວກັບ
ການກິນ - ແມຕຸນັກກິນ
- ເລື່ອງສັ້ນ:
ເລື່ອງຈາກໂຄງການປະກວດເລື່ອງສັ້ນ
- ວັນເກີດ ວັນເກີດ - ນາຝ້າຍ
- ບັນທຶກການຝຶກງານ - ຜູ້ຍິງ ກິດຕິ
- ວັນນະຄະດີແປ: ແມນ້ຳໂຕນ ແດນສະຫງົບ (ຕໍ່)

32 ລານແລກປ່ຽນ

- ພະລັງຊີວິດ: - ການກິນວັນເກີດຂອງໄວໜຸ່ມ -
ນາຝ້າຍ
- ເລື່ອງກິນ - ອຸທິນ ບຸນຍາວົງ
- ສູນສົ່ງເສີມການອ່ານ ຍຸດທະສາດເພື່ອການຍືນ
ຍົງຂອງການອ່ານ - ສພສ

38 ລານພິພິດ

- ສອນລູກກິນເຂົ້າໜຽວ - ດາລາ

44 ລານສູ່ຊຸບຟາບ

- ບໍ່ມີອາຫານໃດຕ້ານໂລກມະເຮັງໄດ້ - ອຸບເກອາ
- ເຮັດເຂົ້າຫຼາມຍາມໜາວ

42 ລານລູກຫຼານ

- ເຈັດໄປອິດສະຕຣາລີ (ຕໍ່) - ທ້າວລຸນ
- ໝາກຫຼິ້ນ: ກິນ ກິນ ກິນ - ອັວອ້ອຍ

46 ກາຕຸນສິ້ນເສັ້ນ

- ກາຕຸນສິ້ນໂຊ (ປະຕິສິນຫີບັນ) - ແປ້ງ
- ເປັນຫຍັງຈຶ່ງປ່ຽນຊື່ - ດາດ
- ມາອີກເດີ - ລັດຕະນະພອນ
- ຢ້ານຕຸ້ຍ - ໂກະ

50 ລານເຕັກໂນ

- ກິນເຂົ້າຫຼາມຍາມໜາວ - ດວງເດືອນ ບຸນຍາວົງ
- ຈາກເຕົາຊີ້ ໄປຮອດ ເຕົາໂມໂຣເວບ - ດາລາວັນ

58 ລານບັນເທີງ

- + ອ່ານຫຍັງດີ ມີຫຍັງອ່ານ:
- ປຶ້ມອອກໃໝ່ເຫຼົ່ານີ້ ທ່ານມີຫຍັງ?

58 ລານອາວຸສັງຄົມ

- ວັນສະເຫຼີມສະຫຼອງປະຊາກອນໂລກ
ຄົບ 7 ຕື້ຄົນ ໃນປີ 2011 - ເຍົາບາງ
- ອົກບາດກ້າວໜຶ່ງຂອງໂຮງຮຽນສອນເປົ້າແຄນ
- ສ.ພ.ສ.



ຄົວລາວ
KUALAO
RESTAURANT

IN THE MEDIA

Lankham Magazine

2 ເລື່ອງຈາກປີກ

ເອກະລັກຂອງ ຄົວລາວ

“ພູມໃຈ ທີ່ໄດ້ນຳອາຫານ ພັນເມືອງລາວຂຶ້ນໂຕະ ຮັບແຂກບ້ານແຂກເມືອງ”

ໂດຍ: ດວງເດືອນ ບຸນຍາວົງ ແລະ ສຸກວິນສາ ພູຜາສຸກ

ພາບປະກອບ: ສະມິດທິ ພະນານິທິໄຊດ



ທ່ານ ນາງ ມະໂນລາ ພົນເສນາ ເຈົ້າຂອງຮ້ານ

6 ນຶ່ງໃນໂອກາດທີ່ລານຄ້າສະບັບນີ້ ເນັ້ນເນື້ອໃນກ່ຽວກັບການກິນ ເປັນພິເສດ ເຮົາຈຶ່ງອໍານາສະເໜີຮ້ານອາຫານທີ່ຖືວ່າຢູ່ແຖວໜ້າ ແລະເປັນໜ້າເປັນຕາຂອງບ້ານເມືອງເຮົາ ໄດ້ຮັບຮາງວັນຢູ່ທີ່ເມືອງ ໂຮ່ຈິມິນ ນັ້ນຄືຮ້ານ “ຄົວລາວ” ໂດຍໄດ້ຮັບກຽດຈາກທ່ານນາງ ມະໂນລາ ພົນເສນາ ເຈົ້າຂອງຮ້ານ ເປັນຜູ້ໃຫ້ສຳພາດ ເຮັດໃຫ້ໄດ້ຂໍ້ມູນ ແລະຄຳອີດເຫັນດີທີ່ເຊື່ອວ່າຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຜູ້ອ່ານພູມໃຈນຳອາຫານລາວກັບທຸກຄຳເຂົ້າຂອງທ່ານຕື່ມຂຶ້ນແນ່ນອນ.

ອາຫານຂອງ “ຄົວລາວ”

“ຮ້ານເຮົາເປັນຮ້ານອາຫານລາວແບບທົ່ວໄປ ມີລາບ ມີແກງ ມີຂົວ ແບບທົ່ວໄປ ແຕ່ອາດຈະເປັນຍ້ອນໂຕເອງເປັນຄົນຊຽງຂວາງບໍ່ ແມ່ຄົວກໍ່ແມ່ນຝຶງນ້ອງໆເຮົາມາແຕ່ຊຽງຂວາງ ເຮັດໃຫ້ເຮົາມີລາຍການອາຫານທ້ອງຖິ່ນຊຽງຂວາງບໍລິການນຳ ແຕ່ອາຫານຊຽງຂວາງນີ້ ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນມີຕາມລະດູການ ເຊັ່ນວ່າເຫັດຫວາຍ ຫຼື ໝໍ້ຂົມ ກໍ່ຕ້ອງແມ່ນຍາມຈຶ່ງມີ”



ຄົວລາວ
KUALAO
RESTAURANT

IN THE MEDIA

Lankham Magazine



ຄວາມພິເສດຂອງອາຫານລາວ (ຊຽງຂວາງ)

“ມາເບິ່ງແລ້ວ ອາຫານລາວແມ່ນອາຫານເພື່ອສຸຂະພາບໄດ້ ເພາະບໍ່ມັນຫຼາຍ, ບໍ່ຫວານໄຟດ, ບໍ່ເຜັດໄຟດ, ມີຜັກຫຼາຍອີ່ຫຼີ. ອີອາຫານຊຽງຂວາງມີຕັ້ງແຕ່ຕອນເຮົາຍັງນ້ອຍຜັກປູກບໍ່ຊຸ່ມີດອກ ເຮົາກິນຜັກຕາມປ່າ ຕາມແຄມທາງໄປນາ ມີຍອດນັ້ນຍອດນີ້ ກັບສາລະພັດເຫັດໃຫ້ເຮົາກິນ ມາເບິ່ງລະຜັກຫຼາຍໆແນວນີ້ເປັນຢາໄຟໃນໂຕ ເປັນອາຫານຕາມທຳມະຊາດ ມູນຄ່າຖືກ, ອັນນີ້ຕອບຄຳຖາມທີ່ວ່າ ເປັນຫຍັງຄົນທີ່ບໍ່ມີເງິນເດືອນ ບໍ່ມີລາຍໄດ້ ແຕ່ຄືຢູ່ໄດ້ ກະຍ້ອນວ່າ ສອງຟາກທາງຮອບຕົວ ມີຜັກຕ່າງໆໃຫ້ເຮົາໄປເຮັດກິນໄດ້ ຕາມໂຮ່ນາກໍມີກີບ ມີປູປາ ເອົາໄປເຮັດເອາະ ເຮັດຈຸບຜັກກິນກິນ ກະຢູ່ໄດ້ດຽວນີ້ແຮ່ງຖືວ່າເປັນອາຫານອໍການິກ ທີ່ຄົນທົ່ວໂລກສົນໃຈ ຢາກກິນຄືເຮົາ.”

ເລື່ອງຈາກປີກ



ເຫັດຫວາຍ (Matsutake Mushroom)

ອາຫານເອກະລັກຂອງ “ຄົວລາວ”

- ເຫັດຫວາຍ (Matsutake Mushroom):

“ເຫັດຫວາຍ ຫຼື ເຫັດແປກ ເກີດຢູ່ໄດ້ດິນແປກ ແລະລັກສະນະກ້ານຄືກັບຫວາຍ ກໍ່ເລີຍມີສອງຊື່ ຄື ເຫັດຫວາຍ ແລະ ເຫັດແປກ. ແມ່ນແທ້ ຕັ້ງແຕ່ເຮົາຍັງນ້ອຍຢູ່ຊຽງຂວາງເອງກໍ່ບໍ່ເຄີຍກິນ ຄືຊິເປັນນ້ຳເຮົາມີເຫັດຫຼາຍຢ່າງໃຫ້ກິນແລ້ວ ແລະໂຕເຫັດຫວາຍນີ້ກໍ່ມີກິ່ນແປກໆ ຄົນແຕ່ກັ້ເຝິກຄືຈະຢ້ານຕາຍເປື້ອ.

ຫາກມາຮູ້ກິນຍ້ອນນັກຄົ້ນຄວ້າຄົນຍີ່ປຸ່ນ ເຝິກພະຍາຍາມຈະເກັບເຫັດນີ້ຢູ່ລາວຕັ້ງ 7 ປີ ມີເປັນຖັງໄຟມ, ເຄື່ອງແຫກອນຫະພູນ ກັບອຸປະກອນຫັນສະໄໝຫຼາຍອັນ ແຕ່ກໍ່ບໍ່ໄດ້ ເຫັດບໍ່ອອກໃຫ້ເຝິກເກັບ ເຝິກໝົດກໍ່ລັງໃຈເລີຍເອົາເຄື່ອງມືຫັນໃຫ້ເຝິກອງເຊິ່ງເປັນຜູ້ຊ່ອຍວຽກເຝິກ ບາດປິເຝິກເມື່ອ ເຫັດຫວາຍຜັດອອກ. ແຕ່ເຫັດຫວາຍນີ້ອ່ອນແອຫຼາຍ ປີໜຶ່ງອອກແຕ່ໃນໄລຍະສອງເດືອນ ລະຫວ່າງພຶດສະພາ ຮອດ ມິຖຸນາ ຊຸດໜຶ່ງທີ່ອອກມີແຕ່ 7 ມື້ ເກັບຫັນກໍ່ຫັນ ບໍ່ຫັນກໍ່ແມ່ນເສຽເລີຍ ການຂົນສົ່ງກໍ່ຕ້ອງໄວ ແລະຮັກສາໃຫ້ດີ ບາງເທື່ອເຂົາເກັບມາຈາກປ່າ ໄດ້ 10 ກິໂລ ມາຮອດແມ່ຄ້າ ແມ່ຄ້າອາຍສິ່ງຕໍ່ມາຮອດເຮົາ ເຫຼືອແຕ່ 2 ກິໂລ ເຮົາກໍ່ຈຳເປັນ



ຄົວລາວ
KUALAO
RESTAURANT

IN THE MEDIA

Lankham Magazine

4 ເລື່ອງຈາກປີກ

ຂາຍລາຄາແພງ ແຕ່ສໍາລັບຄົນເກົາຫຼີ ຫຼື ຢື່ນທີ່ໄດ້ມາກິນ ມີບາງຄົນບອກວ່າ ຕົນເອງຄືກັບພະລາຊາ ເພາະໄດ້ກິນເຫຼັດນີ້ເປັນດອກ ຄັນແມ່ນຢູ່ບ້ານເພິ່ນ ລະໂດດຊ່ອຍນ້ອຍໆ ທຸງໃສ່ກັບເຂົ້າກິນ.

ເຮົາບໍລິການເຫຼັດຫວາຍມາໄດ້ 5 ປີແລ້ວ ບໍ່ແມ່ນວ່າໄດ້ກໍາໄລຫຼາຍຍ້ອນເຫຼັດນີ້ດອກ ແຕ່ມັນແມ່ນຄວາມພູມໃຈອັນໜຶ່ງ ທັງເປັນເອກະລັກຂອງຮ້ານເຮົານໍ້າ ທີ່ວ່າເມືອງລາວເຮົາກໍມີແນວຂຶ້ນຊື່ ຮອດວ່າໄຫລພາບຢື່ນເອງກໍຍັງມາເຮັດສາລະຄະດີກ່ຽວກັບເຫຼັດນີ້ ມາສໍາພາດຮ້ານເຮົາ ແລະໃຫ້ເຮົາພາໄປເບິ່ງບ່ອນທີ່ເຫຼັດເກີດ ຢູ່ຊຽງຂວາງພູນໍ້າ.”

- ຈຸບຜັກ: “ຄືເຮົາຜັກຫຼາຍໆຊະນິດມາປຸງໃຫ້ມີລົດຊາດ ຫາງວຽງຈັນກໍມີ ເອີ້ນວ່າ ຊຸບຜັກ ຫາງ

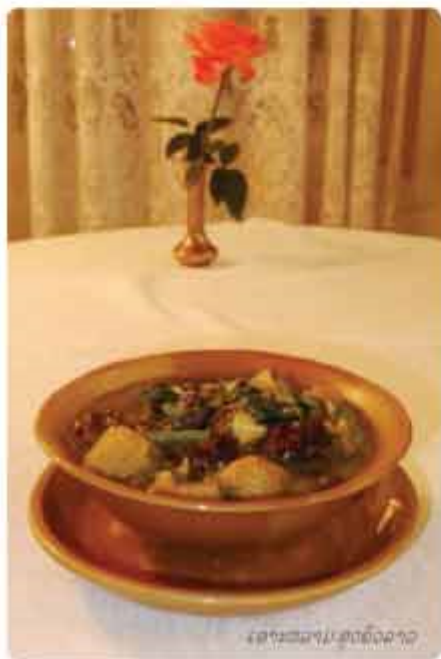
ຊຽງຂວາງເອີ້ນ ຈຸບຜັກ. ຜັກທີ່ໃສ່ກໍແລ້ວແຕ່ຊອກມາຫາໄດ້ຕາມລະດູການ ຜັກທີ່ເປັນເອກະລັກ ຊຽງຂວາງອັນໜຶ່ງແມ່ນໃບຈອງ ຄື ຍອດກັບດອກຂອງໝາກຈອງ ເຊິ່ງຕ້ອງເກັບຕາມລະດູ ຫາງຮ້ານເຮົາຈະເອົາມາເຮັດໄວ້ໃຫ້ ບາດຊິກິນກໍເອົາມາແຊ່ນໍ້າ ແລະລວກຄືນ, ອີກຊະນິດໜຶ່ງທີ່ຈຸບໃສ່ນໍ້າກັນແມ່ນໃບສັງ ລົດຊາດຈະອອກຫວານໆ, ມີດອກຈານ ແລະຍັງດອກອື່ນໆອີກຫຼາຍໆຊະນິດເຊິ່ງປຸງຍ່າເພິ່ນພາກິນມາແຕ່ກໍ, ຄິດວ່າຜັກຫຼາຍໆຊະນິດ ຄືຈະເປັນຢາໄປໃນໂຕ ເບິ່ງຜູ້ເຖົ້າຜູ້ແກ່ທີ່ເພິ່ນກິນ ເພິ່ນແຮງແຮງມາຕັ້ງແຕ່ສະໄໝບໍ່ທັນມີຢູ່ກໍມີຢາ.”

- ເອາະຫຼາມ: “ແມ່ນອາຫານເອກະລັກຂອງຫຼວງພະບາງ ແລະກໍເປັນອີກເຍື່ອງໜຶ່ງທີ່ຂຶ້ນຊື່ຂອງຮ້ານເຮົາຄືກັນ.”

- ນົກແອ່ນ: “ນິບໍລິການຫຼາຍໆ ແຕ່ກໍບໍ່ຕະຫຼອດປີ ຖືວ່າເປັນຂອງຫາຍາກ ເພາະເຮົາມີກແອ່ນນີ້ຍາກ ແລະກໍເປັນຂອງແພງໄປໃນໂຕ. ຜູ້ເຖົ້າຊຽງຂວາງມີຄວາມເວົ້າວ່າ ‘ແບກຂາມົກແອ່ນລ່າງໆ ລ່າງໆ ລ່າງໆ ລະຊິເອົາຫຍັງອີກ’ ທັງທີ່ແຕ່ແລ້ວຂາມົກແອ່ນນັ້ນນ້ອຍໆ ແຕ່ສໍາລັບເພິ່ນແລ້ວ ຄຸນຄ່າຂອງມັນສູງອີກ ຫຼືລາງເທື່ອກໍວ່າ ເຮືອນນີ້ຈື່ນົກແອ່ນເຮືອນນັ້ນໄດ້ກິນ ກໍໄດ້ກິນເຂົ້າກັບຈົນອີ່ມ ອັນນີ້ແມ່ນຄວາມຫອມຂອງມັນ.”

- ໝາກແຄ່ນ, ໝາກມາດ: “ເປັນເຄື່ອງປຸງເອກະລັກຂອງຊຽງຂວາງ, ໃສ່ໃນແຈ່ວປາເຄັມ, ໝົກປາ, ແຈ່ວປາ, ແມ່ນແຕ່ກໍຄືກັບທີ່ຄົນວຽງຈັນໃສ່ໃບອີ້ຫຼຸດ ທັນລະ ຫາງຊຽງຂວາງໃສ່ໝາກແຄ່ນໝາກມາດ.”

- ຕໍ່: “ຕໍ່ ທີ່ຮ້ານເຮົາມີບໍລິການ ແມ່ນມາແຕ່ຊຽງຂວາງ ດຽວນີ້ໄດ້ຍິນວ່າມີການລ້ຽງນໍ້າ ແຕ່ເຮົາກໍ



ເອາະຫຼາມ ຊຸບຜັກ

ລາວ



ຄົວລາວ
KUALAO
RESTAURANT

IN THE MEDIA

Lankham Magazine

ເລື່ອງຈາກປີກ ໓



ຫ້ວງຜັກ, ເຂົ້າກຳ, ແລະ ແຈວປາແກກ



ຈີນນິກແອນຕຸງ ຈາກຊຽງຂວາງ

ບໍ່ຮູ້ຄົນຄືກັນ, ຕໍ່ ນີ້ແມ່ນຄົນຈີນກັບເກົາຫຼີມັກ ເຂົາເຊື່ອວ່າເປັນຢາອາຍຸວັດທະນະ, ຄົນຊຽງຂວາງ ເຮົາແທ້ລະເຂົາ ໂຕອອນມາໜັງບາຍເຂົ້າ ຢູ່ຮ້ານ ເຮົາກໍບໍລິການແລ້ວແຕ່ລູກຄ້າສັງ ອາດຈະອົວໃສ່ ໂອກໄດ້.”

ຄວາມພູມໃຈຂອງ “ຄົວລາວ”

“ມັນແມ່ນຄວາມພູມໃຈທີ່ເຮົາໄດ້ເຮັດໃຫ້ອາຫານ ລາວ ໄດ້ຂຶ້ນໂຕຮັບແຂກບ້ານແຂກເມືອງ. ແຕ່ກໍ່ນີ້ ຄັນວ່າຮັບແຂກລະຕ້ອງແມ່ນ ຮາກ, ເຂົ້າຈີ່, ສະ- ເຕັກ ອີ່ຫຍັງຈັ່ງຊື່ ຄັນເຂົ້າແຈວ, ຕຳໝາກຫຸ່ງ, ອົ່ວ ຜັກບັ້ງມາຮັບ ລະຖືກເບິ່ງຄືວ່າທຸກແຮງ, ແຕ່ດຽວ ນີ້ເພິ່ນພາກັນມັກໄດ້ ເພາະມັນແມ່ນອາຫານອຸກາ ນິກ ອາຫານທີ່ມະຊາດເດເນາະ ຄົນແຮງຈະເລີນ ແຮງຮູ້ຫຼາຍ ແຮງຢາກຮັກສາສຸຂະພາບ ບາດນີ້ອາ ຫານລາວເຮົາຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການນີ້ໄດ້, ແຂກບ້ານແຂກເມືອງທີ່ເຮົາໄດ້ເຮັດອາຫານຮັບ ຕ້ອນເພິ່ນກໍ່ເຊື່ອວ່າ ສົມເດັດພະເທພະລັດລາດຊະ ສຸດາ ເພິ່ນມັກຈຸບຜັກທີ່ສຸດ, ອົງມົງກຸດຣາຊະກຸມານ

ຂອງຢື່ນກໍ່ມາສະຫວີຢູ່ຮ້ານເຮົາ, ນາຍົກລັດຖະ ມົນຕີຢື່ນຫຼັງສອງຄົນທີ່ມາຢ້ຽມຢາມລາວ, ປະ ທານປະເທດ ສິງກະໂປ, ນາຍົກລັດຖະມົນຕີ ນິວຊີ ແລນ ກໍ່ເຄີຍມາ. ແຂກທີ່ຖືກເຊີນຂອງອົງການຈັດ ຕັ້ງ ແລະກະຊວງຕ່າງໆ ກໍ່ມັກມາກິນຢູ່ຮ້ານເຮົາ, ການນຳຂອງລາວເຮົາເອງກໍ່ມັກສົ່ງອາຫານຂອງ ຮ້ານເຮົາໄປເສີບ ເວລາມີບຸນ ມິຖຸນາລ້ຽງຢູ່ເຮືອນ ເພິ່ນ.”

“ຄົວລາວ” ໃນຕໍ່ໜ້າ

“ອັນໜຶ່ງກໍ່ພວມລົມກັນເລື່ອງປັບປຸງຮ້ານ ຕອນນີ້ ກຳລັງລົມກັບນັກອອກແບບຕົກແຕ່ງພາຍໃນ ໃຫ້ ເຂົາມາເບິ່ງວ່າຕ້ອງປັບປຸງແນວໃດຕື່ມ ກຳລັງຢູ່ ໃນຂັ້ນຕອນການຂຽນແບບ. ອັນສອງມາ ກໍ່ຕັ້ງໃຈ ວ່າຢາກຂະຫຍາຍສາຂາຕື່ມ ໂດຍສະເພາະຢູ່ຊຽງ ຂວາງ ແຕ່ກໍ່ຍັງເປັນແຜນຢູ່ ເພາະແຮງເຮົາແຕ່ ແລະກໍ່ຍັງບໍ່ສາມາດສ້າງຜູ້ທີ່ຈະຮັບຜິດຊອບແທນ ເຮົາໄດ້ ແຕ່ກໍ່ເປັນຄວາມຕັ້ງໃຈວ່າ ຢາກໃຫ້ມີຄົວ ລາວຢູ່ ຊຽງຂວາງ.”

ລາວດ່ຳ