

สารปีที่ 13 ฉบับที่ 154 ประจำเดือน ธันวาคม 2560

สารจากประธานชมรม..... นาย มงคล จันทร์เพ็ญ



สวัสดีครับ...ท่านสมาชิก สารจากประธานชมรมฉบับนี้ จะเป็นสารฉบับสุดท้ายจากผมแล้วครับ คงไม่ต้องล่ำลาอะไรกันมากเพราะได้ร่ำยาวล่ำลากันไปแล้วตั้งแต่ฉบับที่ผ่านมาและผมเองก็ไม่ได้ไปไหนยังคงความเป็นสมาชิกอยู่เหมือนทุก ๆ ท่าน ห้าร้อยบาทก็จ่ายไปนานแล้ว....วันนี้ขอนำเรื่องที่ประสพมาสด ๆ ร้อน ๆ มาเล่าสู่กันฟังดีกว่า....ไม่ได้คุยอย่างนี้มาพักใหญ่แล้ว.....หลายท่านคงทราบแล้วว่าผมเพิ่งไปนอนให้หมอชา้แหละมาเมื่อไม่นานมานี้....และทำให้ผมจำเป็นต้องงดกิจกรรมอะไรต่อมิอะไรไปหลายอย่างด้วยความจำเป็น....ไม่ได้ไปเที่ยวเขมร ทั้ง ๆ ที่อยากไปมาก....ต้องพักการปั่นจักรยานไป 2-3 เดือน....และที่สำคัญและเสียดายมากที่สุดคือไม่สามารถไปร่วมในพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ ในหลวงรัชการที่ 9 ได้ตามที่ตั้งใจทั้ง ๆ ที่น้อง ๆ สมาชิกได้จัดทำช่อดอกไม้จันทน์ไว้ให้อย่างดี.....มารู้สึกโชคดียิ่งขึ้นมาบ้างก็ตอนที่ทางการเขาขยายเวลาการเข้าชมพระเมรุมาศไปจนถึงสิ้นเดือนธันวาคม....จึงรีบติดตามข่าวคราว เช็คความหนาแน่นของประชากรผู้เข้าชมและวางแผนการเดินทางทันที....เราจะไปกันสองคนตายายครับ เพราะถ้าให้ลูกพาไปก็ต้องไปวันหยุดคนเยอะ เราก็เลยไปวันธรรมดาโดยไม่ต้องบอกลูก....แล้วเราก็เดินทางโดยขับรถจากบ้านไปแค่ 5 นาที จอดรถไว้กับอ่าบั้งใกล้สะพานลอยคนเดินข้ามมอเตอร์เวย์ไปสถานีแอร์พอร์ตลิงค์ บ้านทับช้าง (แถวอีกนิดครับ.....แถวบ้านผมเขาให้สังกัดแขวงใหม่แล้วครับ เรียกว่าแขวงทับช้าง เขตเดิมคือเขตสะพานสูง).....ไปลงที่สถานีพญาไทเพื่อจะต่อแท็กซี่ แต่ยังไม่ไปสนามหลวงนะครับ เราจะไปหาอะไรรองท้องเสียก่อนที่แพร่งภูธร.....เป้าหมายหลักคือ ผัดไทยและหมี่กรอบที่ขึ้นชื่อลือชามากานานที่ร้านอาหารเก่าแก่ ชื่อ โชติจิตร ซึ่งเว็บไซต์ต่างประเทศรายงานเปิดเผยว่า เป็นร้านที่ เมแกน มาร์เคิล ดาราสาวอเมริกัน พระคู่หมั้นเจ้าชายแฮร์รีแห่งอังกฤษ

โปรดปานมากซึ่งเธอได้มาลิ้มรสเมื่อปี 2559เข้าห้องน้ำให้เรียบร้อยเสียก่อนที่ ซี.พี.ทาวเวอร์ ..เรียกแท็กซี่บอกให้ไปส่งที่ศาลเจ้าพ่อเสือ...โซเฟอร์ก็ช่างคุยเหลือเกิน...ถามว่าลุงจะไปไหว้จ้าว หรือจะไปหาอะไรกิน (แนะ...รู้ดีอีก).....เลยบอกว่าจะไปหาอะไรกิน.....เขาเลยแนะนำว่าลุงคิด ถูกแล้วที่มาลงหน้าศาลเจ้าพ่อเสือ เดินไปทางซ้ายร้านอาหารระดับลุงมีเยอะแยะ (รู้ดีอีกแล้ว).... ผมไม่กล้าถามต่อว่าระดับหมายถึงอะไร เพราะซักไม่แน่ใจว่าเขาหมายถึงเรากฎมิฐาน...หรือเขา หมายถึงอาหารที่นี้แก่พอๆ กับเรากันแน่.....แต่จริงๆ แล้วแถบนั้นอาหารอร่อยเยอะมาก ส่วนใหญ่หนักไปทางอาหารโบราณ ว่างๆ ลองไปเดินดูนะครับ.....เจ้าแท็กซี่ยังไม่ยอมเลิกรา ส่งคำถามมาอีกเป็นระยะ....ลุงมีร้านอะไรในใจหรือยัง....ผมเลยบอกความจริงไปว่าผมจะไปร้าน โชติจิตร แต่อยากเดินดูไปเรื่อย ๆ จากหน้าศาลเจ้าพ่อเสือ.....เขาริบเสริมทันทีว่าร้านนี้ดังมากลุง คงจะไปกินผัดไทย แฟนเจ้าชายแฮร์รี่ยังมากินและชอบเลย แต่ลุงจะทันหรือ ร้านเขามีแค่ 6 โต๊ะ เท่านั้นนะ (เฮ้ย...มันทั้งรู้ดีและรู้มากด้วย).....แล้วโซเฟอร์ก็พาล่มต่อ ผมก็อยากจะรู้เหมือนกันว่า มันจานละเท่าไร อร่อยแค่ไหน...วันก่อนผมเพิ่งไปจอดกินข้าวแกงมาจานละ 680 บาท.....ฟัง มันคุย.....เลยอดไม่ได้ถามไปว่าที่ไหน.....เขาบอกข้างถนนนี้แหละ กินเสร็จจออกมาตำรวจ แม่งลือลือ ต่อรองตั้งนานเสียไป 650 บาท ข้าวแกง 30 บาท.....โชคดีถึงศาลเจ้าพ่อเสือพอดี รีบลงจากรถจ่ายไป 100 บาทแล้วบอกให้เขาริบไปทันที....เดินจากศาลเจ้าพ่อเสือไม่นานผ่าน แพร่งนรา เลี้ยวเข้าแพร่งภูธรก็ถึงร้านโชติจิตรเป้าหมายทันที แต่โชคไม่เข้าข้างครับร้านปิด...มี ทั้งฝรั่งและไทย กลุ่มย่อยยืนออกกันอยู่หน้าร้าน จนเจ้าของร้านต้องแฉับประตูบานเพื่ยม ออกมา ชี้แจงแขกอยู่ ผมไม่ได้ยืนฟังริบเดินเลยไป....พอถึงสถานีกาชาดที่ 2 แพร่งภูธร ก็เลี้ยวขวาไป หน่อย เจอเป้าหมายสำรองรออยู่อย่างปลอดภัยไปร่งทางซ้ายมือ...นั่นคือร้านเกาเหลามันสมองหมู อันแสนอร่อยมาหลายสิบปี....เลยเข้าไปจัดการตามระเบียบอย่างคุ้นเคยเพราะไปบ่อย..... เรียบร้อยแล้วจึงเดินทางต่อโดยแท็กซี่จนได้ไปชมความสวยงามน่าประทับใจของพระเมรุมาศ สมปรารถนา แล้วเดินทางกลับย้อนรอยเดิม กลับถึงบ้านโดยสวัสดิภาพประมาณ 4 โมงเย็น

การประชุมครั้งต่อไปกำหนดในวันอังคารที่ 9 มกราคม 2561 เวลาเดิมคือ 10.00 น. ณ ห้องประชุมกรมส่งเสริมการเกษตร ชั้น 5 ไปพบกันนะครับ.....เราถือเป็นการสังสรรค์ต้อนรับ ปีใหม่ไปด้วยครับ.....ประธานชมรมคนใหม่กำลังรอดต้อนรับท่านสมาชิกอยู่ครับ



บอกเล่าเก้าสิบ.....➤



วันพุธที่ 6 ธันวาคม 2560 ที่ผ่านมา เป็นวันสำคัญในรอบ 13 ปี มีสมาชิกมากันกว่า 60 คน หลายคนที่มีความตั้งใจอยากมาถามประธานชมรมฯ ว่าคิดยังไงถึงขอลาออกจากการเป็นประธานชมรมฯ หลายคนที่มาเพื่อจะบอกว่ามีสมาชิกจากต่างจังหวัดต้องการให้เป็นประธานชมรมฯ ต่อไป....เพื่อสาธารณียกรบพร่องในหน้าที่หรือเปล่านั้น.....หรือมีใครพูดให้น้อยใจว่าอายุมากแล้วพักผ่อนได้แล้ว.....เหมือนที่ท่านประธานชมรมฯ ให้เหตุผลที่ขอลาออกก่อนหมดวาระคะ.....อยากจะบอกความจริงว่าตั้งแต่ทราบว่าประธานชมรมฯ จะลาออกก็มีสมาชิกทั้งจาก กทม. และต่างจังหวัดโทรศัพท์มาถามกันหลายคนหลายคนจริง ๆ ค่ะ

พี่มงคล จันทรเพ็ญ ประธานชมรมฯ ผู้ไม่เคยขาดการประชุมทำหน้าที่เป็นประธานที่ประชุมเหมือนเดิม.....เริ่มประชุมปุ๊บไมโครโฟนก็ไม่ดังเลย....ต้องวิ่งตามห้องให้มาดูหน่อยทำไมไม่มีเสียง.....ประธานฯ แชว....ตั้งแต่ทำงานมาจนถึงปัจจุบันสถานการณ์แบบนี้ก็เป็นปกติของกรมส่งเสริมฯ...555.....เมื่อแก้ไขไมโครโฟนดังแล้ว ก็เริ่มด้วยการ**ต้อนรับสมาชิกใหม่**....วันนี้มีสมาชิกใหม่ที่เพิ่งสมัครและสมาชิกเก่าที่เพิ่งมาร่วมประชุมด้วยหลายคน.....คนแรก **คือพี่อำนวยการ พัฒนไทยานนท์** จาก จ.กระบี่ เกษียณมา 17 ปีแล้ว ตั้งใจมาหลังทราบข่าวว่าจะมีการเลือกตั้ง จะมาเพื่อขอให้ประธานชมรมฯ เป็นประธานต่อไปคะ..... (ไม่มีเสียงตอบรับจากพี่มงคลคะ).....คนที่ 2 **คุณศรีสุดา (มัย) เตชะสาน** อดีตจาก สสจ.มาพร้อมคำหวาน ดีใจได้มาอยู่ใน ช.ส.อ. คนที่ 3 **คุณนันทา ดิงสมบัติยุทธ** จาก สพท. บอกดีใจที่มาร่วมเป็นสมาชิก ช.ส.อ. ยินดีร่วมกิจกรรมทุกอย่าง.....ประธานชมรมฯ คนใหม่ฟังไว้ระนะจะได้คนมาช่วยงานอีกคนแล้วคะ....คนที่ 4 **คุณพิชญา (แมว) อารยทรัพย์** หน้าคู้่มากเป็นคนกันเองแต่ชื่อนามสกุลไม่คู้้นเลย.....อ้อ...เปลี่ยนทั้งชื่อและนามสกุล.....คนที่ 5 **พี่อุบลรัตน์ คงยิ่ง** คงคู้้นนะคะนามสกุลนี้ก็นามสกุลของนางเอกหนังนี้คะ นึกเองนะคะนามสกุลนางเอกคนไหน คนที่ 6 อดีตเป็นเคหะกิจเกษตรเสียงหวานร้องเพลงไพเราะมาก เช่น 30 ยิ่งแจ้ว และหนุ่มนาข้าวสาวนาเกลือ และอีกมากมาย **พี่สมควร คัมภีระวัฒน์** ชีวิตก็มีชีวิตชีวาอยู่แล้ว เมื่อมาอยู่ใน ช.ส.อ.ยังมีชีวิตชีวากระชุ่มกระชวยขึ้นมามาก บอกขอให้ประธานชมรมฯ นำทีมเป็นขวัญและกำลังใจต่อไปอีกนาน ๆ และคนสุดท้ายของวันนี้ เป็นอดีตเคหะกิจด้วยคะ **คุณชนิษฐา ชบารัตน์** บอกดีใจมากที่ได้เข้ามาเป็นสมาชิกที่นี่ มีอะไรให้ช่วยขอให้บอกอยู่ใกล้แค่โคราชบ้านเอง แถมเป็นหลานย่าโม จ.นครราชสีมา ค่ะ.....มีงานให้ช่วยแล้วคะ

ช่วยมาร่วมประชุมบ่อย ๆ นะคะ.....สำหรับสมาชิกที่หายไปนานเพิ่งได้มาในวันนี้ เช่น **พีวีรัช ไชยชนะ** **พีเบ็ญจวรรณ ลวดทอง** **พีประสบโชค ช่อดอกไม้** ก็มีสุขภาพแข็งแรงค่ะ.....ตบท้ายด้วยความรู้สึกดี ๆ จากประธาน ที่ได้ขอบคุณทุกคนที่มาร่วมประชุม อย่างน้อยได้มาพบปะพูดคุยกันทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว

เรื่องแจ้ง ❶ **ขอบคุณสหกรณ์ออมทรัพย์กรมส่งเสริมฯ** ให้การสนับสนุนการประชุมในวันนี้ เป็นเงิน 10,000 บาท ❷ **ขอบคุณสมาชิกหลายท่านที่ได้ไปเยี่ยมพี่อาภรณ์ โสพรรณากร** ที่ป่วยอยู่ รพ.รามธิบดี..... ❸ **เรื่องสหกรณ์...คุณสุเทพ บัวสาย** เป็นผู้ชี้แจงเรื่องสหกรณ์ คือตั้งแต่ 1 ธันวาคม 2560 สหกรณ์ฯกำหนดให้สมาชิก เพิ่มและลดหุ้นได้ สำหรับสมาชิกสมทบสามารถเพิ่มและลดได้ไม่เกิน 10,000 บาท เพิ่มและลดได้ปีละ 2 ครั้งค่ะ....เนื่องจากรายได้ของสหกรณ์ปีนี้เป็นไปตามเป้า เงินปันผลคงได้ไม่ต่ำกว่าปีที่ผ่านมาอย่างนี้ก็จูงใจท้อใจไปได้แล้วสิคะ.....ปีนี้สมาชิก ช.ส.อ. ที่ลงสมัครคัดเลือกเป็นกรรมการนอกจาก**พีวีเชียร เกษมศรี** เบอร์ 8 แล้วก็มี**คุณสุเทพ บัวสาย** เบอร์ 5 ด้วย ช่วยสนับสนุนสมาชิกพวกเราด้วยนะคะ... ❹ **เรื่องการณาปนกิจ...คุณณัฐดิยา(ต้อย) โตสงคราม** ชี้แจงว่าการบริหารการณาปนกิจในปัจจุบันไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ใด แต่ได้มีการพัฒนาและปรับปรุงการณาปนกิจจนเป็นที่น่าพอใจระดับหนึ่ง สำหรับสมาชิกที่ไม่ได้ถูกหักเงินค่าสงเคราะห์ศพจากเงินเดือนสามารถชำระเงินได้ทางเคาน์เตอร์เซอร์วิสทั่วไปแล้วค่ะ


😊 **รายงานผลการดำเนินงาน (ม.ค.- พ.ย.60).....**ผลการดำเนินงานกิจกรรมต่าง ๆ ได้สรุปเป็นเอกสารและแจกในที่ประชุมแล้ว สำหรับ**พี่มงคล จันท์เพ็ญ** ประธานชมรมฯ ได้ขอสรุปเป็นบทกลอน 19 บท ที่ได้ส่งให้สมาชิกรายละเอียดตามสาร ช.ส.อ.เมื่อเดือนที่ผ่านมาแล้วค่ะ.....ผลการใช้เงิน **พี่พัฒนา นาคเขียว** มอบ**พี่ดาราวรรณ วัฒนกุล** สรุปรายรับรายจ่าย พอสรุปได้ว่าครึ่งปีแรกรายจ่ายสูงกว่ารายรับ มีสมาชิกได้ให้ความอนุเคราะห์เงินเหลือจากกิจกรรมต่าง ๆ ซื้อสิ่งของ เช่น กระจกน้ำร้อน ให้ใช้ในกิจการของชมรมฯ และเมื่อถึงสิ้นปีนี้ก็จะมียารับจากการรับสมัครสมาชิกใหม่มาจากดอกเบ็ญ.....เพื่อสมาชิกรับทราบด้วยค่ะ

😊 **การเลือกตั้งประธานชมรมฯ.....พี่มงคล จันท์เพ็ญ** ประธานชมรมฯ ให้เหตุผลที่ลาออกก่อนเพื่อจะได้ไม่มีใครเสนอชื่ออีก ขอยุติบทบาทการเป็นประธานเนื่องจากเป็นมานานตั้ง 13 ปีแล้ว ขอขอบคุณสมาชิก ขอขอบคุณกรรมการทุกคนที่ร่วมกันทำงานและสนับสนุนการทำงานมาตลอดและขอไม่ไห้เสนอชื่อในครั้งนี้อีกค่ะ...**พี่ฉันทนา(เล็ก) ชะระวณิช** เป็นประธานการเลือกตั้งทำแบบไม่เต็มใจเพราะไม่ยอมให้มีการเลือกตั้งใหม่ แต่ก็เสี่ยงไม่ได้จึงขอให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการเลือกตั้งครั้งนี้ด้วย.....สมาชิกได้มีการเสนอชื่อผู้ที่จะให้มาทำหน้าที่ประธานชมรมฯ 5 คนคือ **1.พี่สุพล (แดง) ธนุรักษ์** **2.พี่สุทธิพันธ์ (เบิร์ล) พรหมสุภา** **3.พี่ชวาลวุฒ (ปู้) ไชยนวัติ** **4.พี่มนตรี วงศ์รักษ์พานิช** และ **5.ดร.ประนอม ศรียสวัสดิ์**บุคคลที่ 3-5 ไม่ขอรับการเสนอชื่อด้วยเหตุผลต่าง ๆ ที่ประชุมจึงได้เลือกตั้งโดยเขียน

หมายเลขใส่กระดาษ หลังการนับคะแนนปรากฏว่า หมายเลข 1 ได้ 41 คะแนน หมายเลข 2 ได้ 19 คะแนน มีบัตรเสีย 2 ใบที่ยังเสนอชื่อ **พื้มงคล จันทร์เพ็ญ**คะ.....สรุปคือ หมายเลข **1. พื้มงคล (แดง) ธนุรักษ์** ได้รับการเสนอให้เป็นประธานชมรมฯ คนต่อไปมีผลตั้งแต่ มกราคม 2560 คะในเบื้องต้นก็ขอแสดงความยินดีกับประธานชมรมคนใหม่ด้วยนะคะ แต่ไม่รู้จะบอกประธานคนเก่าว่ายังไง เพราะยังติดใจอะไรบางอย่างเหมือนที่พูดข้างต้นแล้วคะเดือนนี้ พี่นงนุช กัณทรานนท์ เจ้าแม่เคหะกิจเกษตรชนวนชิมชวนปรุงอาหารนำทานจังเลย เห็นที่需要做 ธุระแล้วซ้อบซอบ สมาชิกทั้งหลายลองทำดูด้วยนะคะ

เปลอหน้อยเดี๋ยวก็นี่ปีและก็นี่ปีใหม่อีกแล้ว.....ขอให้ถึงความรู้สึกดี ๆ ที่สร้างความสุข รอยยิ้ม เสียงหัวเราะและเหตุการณ์ที่ประทับใจ หลายคนคงชื่นชอบ ได้พักผ่อน กับครอบครัว ได้มีการพบปะกัน ในตอนเช้าได้ทำบุญตักบาตร ได้มีการรื่นเริง มีมหรสพ จิปาฐะ เลยคะ ...ร้ายชะยาวจริง ๆ แล้วอยากบอกว่า ในปีใหม่นี้.....**ขอถือโอกาสนี้อาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ทุกท่านเคารพนับถืออำนวยพรให้ท่านมีอายุ วรรณะ สุขะ พละ และปฏิภาณทุกท่านนะคะ.....** แล้วอย่าลืมวันสำคัญเรามีนัดพบปะสังสรรค์ต้อนรับปีใหม่ 2561 ในวันอังคารที่ 9 มกราคม 2561 ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 5 อาคาร 1 กรมส่งเสริมการเกษตร ถ.พหลโยธิน เขตจตุจักร กทม. แล้วพบกันด้วยสีสันสดใสสไตล์อ่าวโส นะคะ



..... วิ ค่ะ ... 

โปรดทราบ.....

ทริปตุรกี วันที่ 23 - 31 มี.ค. 2561 เหลือแค่ 4 ที่เท่านั้น ราคา 33,600 บาท

สนใจติดต่อ....คุณอุ๊ โทร. 093 614 5564

กำหนดการ

งานปีใหม่ ชมรมชาวส่งเสริมการเกษตรอาวุโส

วันอังคารที่ 9 มกราคม 2561 ระหว่างเวลา 09.30 – 14.00 น.

ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 5 อาคาร 1

กรมส่งเสริมการเกษตร ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร กทม.

-
- 09.30 - 10.00 น. ลงทะเบียน
- 10.00 - 10.30 น. - พิธีส่งและรับมอบงานระหว่าง นายมงคล จันทร์เพ็ญ กับนายสุพล ฐนุรักษ์
- นายสุพล ฐนุรักษ์ ประธานชมรมชาวส่งเสริมการเกษตรอาวุโส กล่าวเปิดงานปีใหม่ แนะนำคณะกรรมการชมรมปี 2561-2562 และนำเสนอแนวทางดำเนินงานของชมรมฯ ในปี 2561
- 10.30 - 11.00 น. นายสมบัติ วงศ์พรหมเมฆ ที่ปรึกษาชมรมชาวส่งเสริมการเกษตรอาวุโส กล่าวอวยพรปีใหม่แก่ผู้ร่วมงาน
- 11.00 - 12.00 น. จับฉลากแลกเปลี่ยนของขวัญ สลับกับการสนทนาการ
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 - 14.00 น. จับฉลากแลกเปลี่ยนของขวัญ สลับกับการสนทนาการ (ต่อ)
- 14.00 น. ปิดงาน



อาหารไทยโบราณ

งบั้ง บั้งบ เป็นอาหารไทยโบราณ มีลักษณะและวิธีทำเหมือนห่อหมก แต่ทำให้สุก โดยห่อใบตองทำแบน ๆ แล้วนำไปบั้งจนสุก เวลารับประทานจะหอมกลิ่นใบตอง รับประทานกับข้าวสวย อร่อยลิ้มอ้มเบย วันนี้ขอเสนอวิธีทำงบปลาท ซึ่งเป็นอาหารสมุนไพรชั้นดีและยังได้โอเมก้าจากปลาท เหมาะกับวัย สว. อย่างเรานี

งบปลาท

เครื่องปรุง

ปลาทสด	3 ตัว	ผักชีหั่นหยาบ	2 ต้น
มะพร้าวขูด	1/2 ถ้วย	พริกแดงหั่นเป็นเส้นเล็ก ๆ	1 เม็ด
หัวกะทิขุ่น ๆ	1/4 ถ้วย + 3 ช้อนโต๊ะ	ใบโหระพาเด็ดแล้ว	1 ถ้วย
น้ำพริกแกงเผ็ด	2 ช้อนโต๊ะ	น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ	
ใบมะกรูดหั่นฝอย	2 ใบ		

อุปกรณ์ในการห่อ

1. ใบตอง
2. ไม้กลัด



วิธีทำ

1. ปลาทสด ล้างน้ำควักไส้ออก แลเอาแต่เนื้อเป็นซีก ๆ จะได้ 6 ซีก เก็บก้างออกให้หมด
2. นำน้ำพริกแกงโขลกกับมะพร้าวขูดจนนุ่มเข้ากับน้ำพริก ใส่น้ำปลา หัวกะทิ 1/4 ถ้วย ผสมคนให้เข้ากัน
3. เตรียมใบตองสำหรับห่อ ใช้ใบตอง 4 ชั้น ชั้นข้างนอก 2 ชั้น ให้ใหญ่กว่าชั้นข้างในนิดหน่อย
4. วางใบโหระพา ลงในใบตองชั้นใน ตักน้ำพริกครึ่งหนึ่ง ใสลงบนใบโหระพา เกลี่ยให้ทั่ว วางปลาท ทั้ง 6 ซีก บนน้ำพริก และตักน้ำพริกที่เหลือ ใสข้างบนเนื้อปลาท ให้ทั่วจนหมดน้ำพริก โรยใบมะกรูด ผักชี พริกแดง และหัวกะทิ 3 ช้อนโต๊ะ
5. ห่อเป็นห่อสี่เหลี่ยมยาวแบน กลัดไม้กลัดพออยู่
6. บั้งไฟอ่อน ๆ นานประมาณ 1 ชั่วโมง จนสุก แกะใบตองออก ใสจานรับประทานได้