



ការដាំដុះដំណាំធ្វើជាម្ហូបអាហារនៅក្នុងធុង

ការដាំដុះដំណាំធ្វើជាម្ហូបអាហារនៅក្នុងធុង គឺជាជម្រើសដ៏ល្អសម្រាប់អ្នកដែលមិនមានដីធ្លីច្រើន ឬអ្នកដែលកំពុងជួលទីលំនៅ។

ទីតាំង៖

- ធុងរបស់អ្នកត្រូវការពន្លឺថ្ងៃយ៉ាងហោចណាស់ប្រាំមួយម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវឆ្លាស់ទីក្នុងតំបន់អ្នកចុះឡើង នៅពេលរដូវផ្លាស់ប្តូរ។
- នៅក្បែរផ្ទះដើម្បីងាយស្រួលស្រោចទឹក និងប្រមូលផល។
- កុំដាក់នៅតាមរូងមានខ្យល់បក់ ឬតាមច្រកផ្លូវចេញចូល។



ដី៖

- ដីដីធ្លីពីល្បាយសរីរាង្គដែលមានគុណភាពល្អ (ដីស្មុនច្បារមិនមានអំណោយផលល្អនៅក្នុងធុងទេ)។



ការស្រោចទឹក៖

- ត្រូវប្រាកដថាធុងមានបរិមាណរន្ធបង្ហូរទឹកគ្រប់គ្រាន់។
- ពិចារណាពីទំហំធុង - ផ្សេងៗនឹងត្រូវការស្រោចទឹកញឹកញាប់។

អ្វីដែលត្រូវដាំដុះ៖

- ពិចារណារុក្ខជាតិដាំបញ្ឈរ ឧទាហរណ៍ ពពួកសណ្តែក ប៉េងប៉ោះ ត្រសក់។
- រកមើលពូជគុម្ពោត ឬខ្នាតតូច។
- រុក្ខជាតិក្លិនក្រអូបប្រើជាគ្រឿងដាំស្លះ ដូចជា basil, thyme, rosemary, គូឆាយ។
- បន្លែ ពពួកសណ្តែក ការ៉ុត វ៉ាឌីស្ទ ស្លឹកបន្លែបៃតង ប៉េងប៉ោះ ម្ទេសផ្លោក។



សម្រាប់ធនធានបន្ថែម សូមចូលមើលគេហទំព័រ៖
www.foodfromhome.org/resources/

