

ไทด่านพาล้าง

สำรับถัณฑ์ในจินตนาการ

Tai Dan Palaeng: A 16 course meal sparking
your imagination of Dansai, Loei



ABOUT LAF

LAF หรือ เลย์อาร์ตเฟส คือเทศกาลศิลปะสหศาสตร์นานาชาติ ณ จังหวัดเลย จัดตั้งแต่วันที่ 23 ก.ค. - 31 ส.ค. 2564 กิจกรรมที่เกิดขึ้นในเทศกาลมีทั้งรูปแบบที่จัดในสถานที่สำหรับผู้เข้าร่วมในพื้นที่จังหวัดเลยและกิจกรรมออนไลน์สำหรับสาธารณชนนอกจังหวัด รวมทั้งศิลปินและผู้เข้าร่วมต่างประเทศ เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของโรคโควิด - 19 หัวใจของ LAF คือการสร้างเทศกาลอันเป็นวาระให้เกิดการเข้าแทรกและบ่มเพาะเชิงศิลปะวัฒนธรรมที่เน้นการสร้างกระบวนการระดมความคิดและออกแบบกิจกรรมร่วมกับชุมชน รวมถึงการพยายามเป็นสะพานเชื่อมโยงภาครัฐ ภาคเอกชนและภาคประชาสังคมเข้าด้วยกัน เป้าประสงค์อันสูงสุดของ LAF คือการค้นหาทางเลือกใหม่ของคุณค่า และกลวิธีการจัดการศิลปะร่วมสมัยผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ของเทศกาล

ในปีนี้ LAF เชิญชวนทุกคนมาเฉลิมฉลอง ‘จิตวิญญาณ’ ของเลย โดยเฉพาะอำเภอด่านซ้ายร่วมกัน ‘จิตวิญญาณ’ ที่ว่านั้น อาจไม่ได้เป็นแค่รากเหง้าความเชื่อ ประเพณี และศิลปะวัฒนธรรมของพื้นที่ แต่คือ ‘จิตวิญญาณ’ ที่เป็นศูนย์กลางเชื่อมโยงสายใยทางสังคมของผู้คน รวมทั้งคุณค่าและวิถีชีวิตร่วมสมัยของคนในพื้นที่

ABOUT “Tai Dan Palaeng”

ไทด้านพาแลง สำหรับถิ่นในจินตนาการ

หนึ่งในความภูมิใจของชาวด้านซ้ายนอกจากเทศกาลบุญหลวง การละเล่น ฆ้องมโหรี ก็คือ สิ่งที่เราเรียกว่า อาหารครัวไทด้าน เป็นวัฒนธรรมที่รวมเอกลักษณ์ของภูมิปัญญาและวิถีชีวิตของชาวลุ่มแม่น้ำหมันไว้อย่างเต็มเปี่ยม แรงบันดาลใจของโครงการนี้เกิดจากความต้องการชูเอกลักษณ์อาหารไทด้าน เรื่องเล่าต่าง ๆ ที่สอดแทรกมากับการลิ้มรสอาหารของเครือข่ายประชาชนในอำเภอด้านซ้าย รวมทั้งจากงานวิจัย “จากป่าสู่ครัวไทด้าน” โดย อ.เอกรินทร์ พึ่งประชา และคณะ ด้วยปัจจัยเหล่านี้ ทีมงาน LAF จึงเกิดความคิดที่จะสร้างพื้นที่เรียนรู้แลกเปลี่ยนวัฒนธรรม และกระบวนการการสร้างสรรคอาหารผ่านกิจกรรม “เชฟในฟ้านัก” ราวกับการสร้างงานศิลปะชิ้นหนึ่ง

อย่างไรก็ตามด้วยสถานการณ์โรคระบาดที่แพร่กระจายไปทั่วทั้งประเทศ ทำให้เชฟหรือศิลปินนักปรุงไม่สามารถเดินทางไปผิงตัวในพื้นที่ได้ ทำให้เราต้องออกแบบกระบวนการเรียนรู้วิจัยของเชฟเป็นลักษณะทางไกล ผ่านการอ่านหนังสือวิจัย การสัมภาษณ์ออนไลน์ ทั้งในแง่ของวัตถุดิบท้องถิ่น ภูมิปัญญาและวิธีการปรุง ที่สำคัญคือเรื่องเล่าและความทรงจำเฉพาะของชาวด้านซ้ายต่ออาหารต่าง ๆ ผลลัพธ์ที่ได้คือ เมนูอาหารเชฟเทเบิลฟูลคอร์ต 16 รายการ ออกแบบโดยเชฟโน้ต อธิป สโมสร เปิดให้บุคคลทั่วไปสั่งมาลิ้มรสที่บ้านของตนพร้อมฟังเรื่องราวเบื้องหลังการออกแบบเมนูผ่านโปรแกรม Zoom meeting แทนการร่วมโต๊ะอาหารจริง

ถึงแม้เป็นการตีความทางไกลของเชฟโน้ตจากข้อมูลเรื่องเล่าและวัตถุดิบต่าง ๆ ที่ว่ากันว่า เป็นตัวชูโรงของวิถีครัวไทด้านโดยยังไม่ได้ไปเยือนถิ่นด้านซ้าย แต่เราเชื่อว่าอาหารเล่าเรื่องราวเจกเช่นเดียวกับประสาทรับรสของเราที่เชื่อมโยงกับการรับรู้ด้านกลิ่น เสียง รูป สัมผัส ซึ่งสามารถเยียวยาผู้คนผ่านความรู้สึก ความทรงจำ จินตนาการได้อย่างไม่มีขอบเขต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในห้วงเวลาวิกฤตของโรคระบาดและความระส่ำระสายของบ้านเมืองที่อาจทำให้เราห่างไกลกันมากขึ้น โหยหาการเยียวยายิ่งขึ้น และเพื่อที่เมื่อโลกสงบลงแล้ว เราจะได้ไปสัมผัสเสน่ห์ด้านซ้ายของแท้ด้วยประสบการณ์ตรง



ABOUT the Chef

เชฟโน้ต อริป สโมส ผู้รังสรรค์และออกแบบเมนูไทด้านพาแลง เราอาจเรียกกันติดปากว่าเป็น “เชฟ” แต่สำหรับ LAF เรามองเชฟโน้ตเป็น ศิลปินที่เล่าเรื่องราวผ่านการทำอาหาร ด้วยประสบการณ์การเปิดร้านอาหาร ของตนเองทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด ไม่ว่าจะเป็นร้านอาหารมังสวิรัต สไตล์ตะวันตก จังหวัดเชียงใหม่ ร้านน้ำเต้าหู้ที่อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย หรือแม้แต่ร้านอาหารเวียดนามเพื่อสุขภาพที่หยิบนำวัตถุดิบพื้นบ้านและ อาหารอินทรีย์มาปรุงด้วยสไตล์ของตนในกรุงเทพมหานคร ประสบการณ์ ของเชฟโน้ตไม่ได้สั่งสมมาเพียงแค่การทำอาหารเอง แต่ยังมาจากนิยายใคร่ เรียนรู้และซักถามเรื่องราวผ่านการเดินทางที่หลากหลาย จนเกิดความเข้าใจ และเชื่อมโยงไปสู่มิติด้านวิถีชีวิต มนุษยศาสตร์ ประวัติศาสตร์ ไปจนถึง บริบทสังคมการเมือง สิ่งเหล่านี้เอื้อให้เชฟโน้ตสามารถวิเคราะห์องค์ประกอบ ของอาหารที่สื่อสารไปสู่ผู้รับประทาน ทั้งเมนูไทยพื้นถิ่น ไทยในเมือง หรือแม้แต่ เมนูต่างประเทศ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของวัตถุดิบ วิธีการทำ วิธีการกิน



เมี่ยงโค้น



เริ่มเมนูแรกด้วย **เมี่ยงโค้น** อาหารต้อนรับทุกท่าน
สู่เมืองด่านซ้าย หรือ อาณาจักรครัวไท่ด่าน ที่ได้ชื่อ
ว่า เป็นอาหารแห่งความสุข เพราะมีเครื่องเมี่ยงให้
เลือกมากกว่า 12 ชนิด ใครใคร่กินอะไรก็ใส่ตามนั้น
ราดด้วย “น้ำผักสะทอน” ดาวเด่นที่เป็นหัวใจของ
อาหารไท่ด่าน น้ำปรุงรสหมักแบบ Plant-based
อันเป็นภูมิปัญญาของภูมิภาคที่รายล้อมด้วยภูเขา
แห่งนี้

การ “โค้น” เมี่ยงเข้าปากภายในหนึ่งคำว่ากันว่า
เป็นเคล็ดลับของชาวด่านซ้ายที่ใช้ละลายพฤติกรรม
แขกผู้มาเยือน เพื่อสร้างบทสนทนาอันสนุกสนาน
ใบห่อเมี่ยงใช้ได้ทั้งใบขนุนอ่อน ใบชะพลู หรือ
ใบส้มกุ่ม สูตรเด็ดอาหารไท่ด่าน



จากนั้นเชฟโน้ตจะพาเราไปสู่โหมโรงเรื่องเล่า
เมืองด่านซ้ายด้วยออเดิร์ฟขนาดพอดีคำที่
สรรค์สร้างมาจากแรงบันดาลใจของอดีต
และความเป็นมาของดินแดนแห่งนี้

2



3



4



5



- 2 โรลหลวงพระบาง
- 3 ถั่วแต้ข้าวเหนียว
- 4 หมกไทภูด่าน
- 5 แก้วมังกรปลาแห้ง

2 โรสหลวงพระบาง

นอกจากเป็นบ้านของเทศกาลผีตาโขนแล้ว ด้านซ้ายยังได้ชื่อว่าเป็น “ดินแดนแห่งสัจจะและมิตรไมตรี” เป็นคำกล่าวที่เกิดมาจากการสร้างพระธาตุศรีสองรัก อันเป็นหนึ่งในจุดเริ่มต้นการบุกเบิกเมืองนี้ เป็นสัญลักษณ์ของดินแดนพันธสัญญาระหว่างพี่น้อง ไทยลาว

3 ถั่วแต้ข้าวเหนียว

จังหวัดเลยอาจได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งในพื้นที่ของภูมิภาคอีสาน แต่เราสามารถสืบเรื่องราวเชิงประวัติศาสตร์ก่อนการสร้างรัฐชาติได้จากการพินิจภูมิปัญญาในการปรุงและถนอมอาหารต่าง ๆ ถั่วแต้เองก็เป็นหนึ่งในวัฒนธรรมร่วมของชาวล้านช้างทางภาคเหนือ นอกจากนี้เซฟยังใช้วัตถุดิบถั่วแต้เป็นการสะท้อนวิวัฒนาการของการละเล่นผีตาโขนจากในอดีตที่มีความเรียบง่ายเล่นกันในชุมชนผ่านเมนูที่เรียบง่ายเพียงแค่ชุปน้ำมันพริกโปะลงข้าวเหนียว คู่กับฝรั่งและต้นหอมเพื่อความสดชื่น

4 หมกไทภูด่าน

ยามหน้าฝนวัตถุดิบดาวเด่นของเมืองกลางหุบเขาก็ไม่พ้นเห็ดป่านานาชนิดผสมผสานกับวิธีการปรุงอาหารท้องถิ่นที่มักใช้วิธีการปิ้งผ่านใบตองเพื่อให้อาหารสุก ความสโมกก็ หรือกลิ่นหอมควันจากกรรมวิธีหมกไข่ออบตอง ร่วมด้วยรสของน้ำผักสะทอนชวนให้จินตนาการไปสู่ภูมิทัศน์ที่แตกต่างจากเมืองใหญ่ ปิดท้ายด้วยการโรยผักชีลาวเพิ่มกลิ่นและรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์

5 แก้วมังกรปลาแห้ง

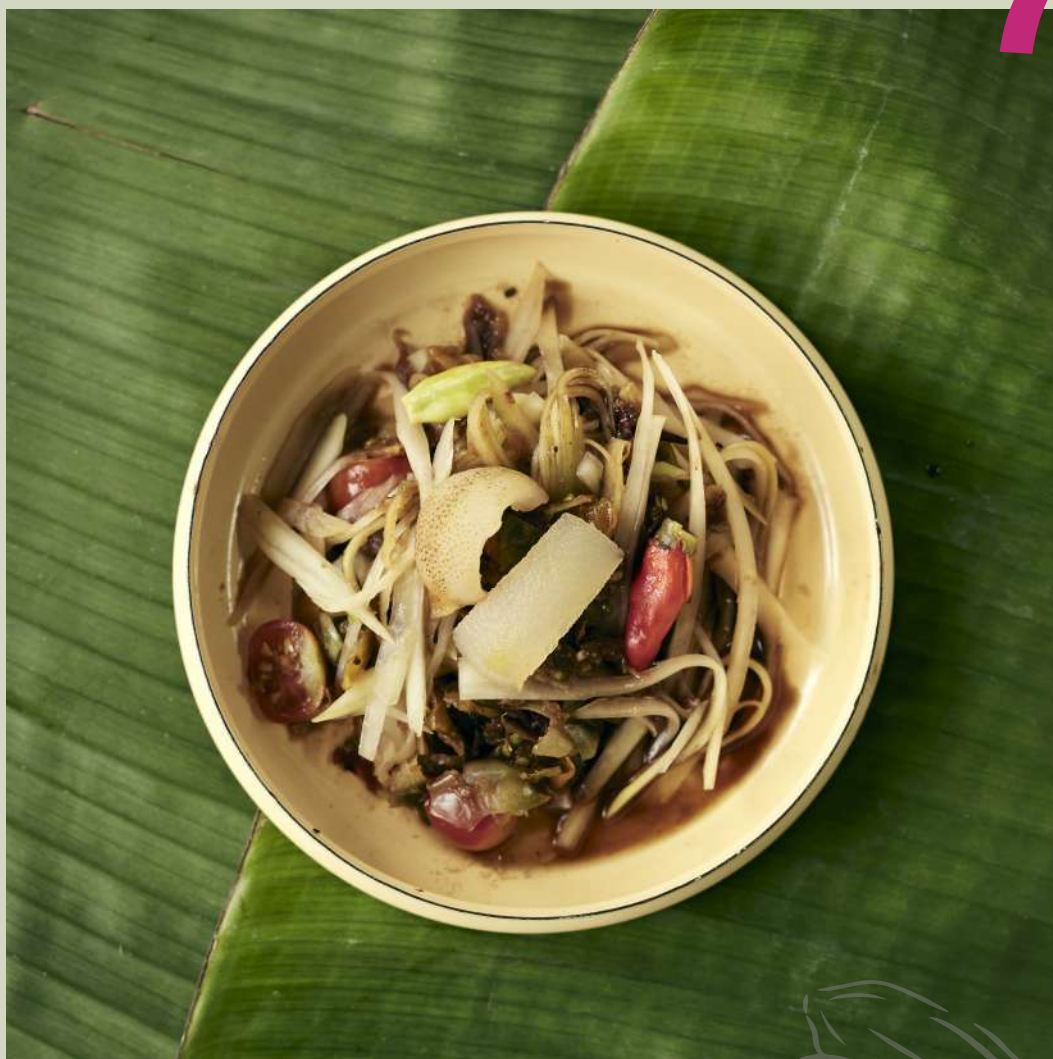
เนื่องด้วยสถานการณ์โควิดที่ดำเนินมาตั้งแต่ปีที่แล้ว ทำให้แก้วมังกรผลไม้ที่เกษตรกรในพื้นที่นิยมปลูกกันตลาด เนื่องจากความลำบากในการขนส่ง เราจึงนำมาดัดแปลงเป็นเมนูใหม่ เพื่อเพิ่มทางเลือกในการรับประทานพร้อมสอดแทรกเรื่องราวความเป็นมาของวิถีชีวิตและธรรมชาติอันเป็นเอกลักษณ์

ซูปซี่เหล้า



ดัดแปลงจากแจ่วซี่เหล้าสูตรดั้งเดิมของเหล่าแม่ ๆ และผู้เฒ่าด้านซ้ายลักษณะเป็นแจ่วที่ตักชดได้ ประกอบด้วยน้ำผักสะทอน เกลือ พริก ขิง กระเทียม มะขาม มะเขือเครือ และมะกอกป่า ทานคู่กับผักสด เช่น มะละกอดิบ ใบบัวบก หรือ ขนุนห่ม โดยผู้เฒ่ามักจะทำมาสุ่มล้อมวงกินกันหลังจากการทำงานอันเหน็ดเหนื่อยของวัน รสชาติเข้มข้นแต่สดชื่นกระชุ่มกระชวยสำหรับไท่ด้านพาแลงฉบับเชฟโน้ตในครั้งนี้เราจะขออนุญาตดัดแปลงสูตรจากแม่ ๆ ให้รสชาติอ่อนลง แต่ยังคงความนิวสดชื่นของน้ำผักสะทอน ขิง และ ใบบัวบก พร้อมเปลี่ยนรูปแบบให้เป็นซูปอุ่นละมุนจิตใจเหมาะกับวันเหนื่อย ๆ เป็นกำลังใจให้ทุกคนต่อไป





ตำถ่านช่าย

เดินทางเข้าสู่เมนคอร์สด้วยตำถ่านช่าย คือส้มตำน้ำผักสะทอนผสมส้มโคะเคะ
เอกลักษณ์ของส้มตำชาวถ่านช่ายที่เป็นที่รู้จักกันคือการใส่น้ำผักสะทอน
แทนปลาร้าและปรุงคู่กับเกลือแทนน้ำปลา รวมทั้งการใส่มะเขือเครือเข้าไปด้วย
อีกหนึ่งเคล็ดลับที่เราได้มาจากชาวถ่านช่ายตัวจริงคือการผสมส้มโคะเคะ
เพิ่มรสชาติเปรี้ยวเค็มกลมกล่อม ส้มโคะเคะแต่เดิมทำมาจากทางหรือกิบเท้า
ของวัวหรือควายเผ่า แล้วนำมาดองกับน้ำมะพร้าว เกลือ กระเทียม
ปัจจุบันใช้เป็นหนังวัวแทน ในฉบับที่ให้ผู้เข้าร่วมปรุงที่บ้านเองนั้น เชฟไนต์
ประยุกต์สูตรโดยใช้น้ำพริกแจ่วดำเป็นหลัก ผสมน้ำผักสะทอนและน้ำโคะเคะ
อีกที่





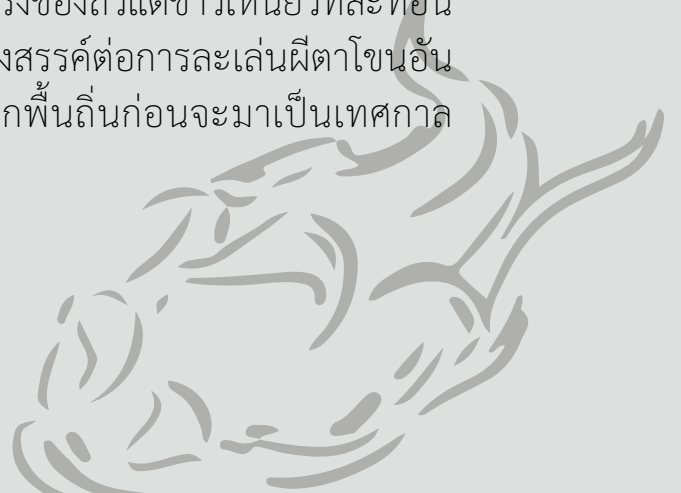
ต้องแต่งปกก

ประเดิมเมนคอร์สแรกด้วยการจับอาหารเกาหลี “ต็อกปกก” มาประยุกต์กับรสชาติท้องถิ่น นำเส้นขนมจีนที่นิยมทานกันในจังหวัดเลยมาแทนแป้งต็อก ประดับด้วยซอสซั่วปลาแดดเดียว เบสน้ำผักสะท้อนคงรสชาติพื้นบ้านแทรกด้วยความจี๊ดจ๊าดของพริกแห้งและผงข้าวคั่ว ปิดท้ายด้วยการโรยผักแพวหรือสมุนไพรใบเขียวต่าง ๆ เป็นการนำเสนอความร่วมมือของด้านซ้ายที่ดำเนินไปตามการเปลี่ยนผันเป็นสังคมพหุวัฒนธรรม เช่นเดียวกับภูมิภาคอื่นบนโลกนี้



ไดฟูกูถั่วแดง

เบรคประสาธน์รสกันด้วยรสชาติเบา ๆ ของ ไดฟูกูถั่วแดง อีกหนึ่งเมนูที่เชฟโน้ตจะพาเราไปสนุกกับรสชาติความพิวชั้นของด้านซ้ายแบบร่วมสมัย เป็นการกลับมาอีกครั้งของถั่วแดงข้าวเหนียวที่สะท้อนให้เห็นถึงวิวัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ต่อการละเล่นฝีมืออันมาพร้อมกับการรับวัฒนธรรมนอกพื้นที่ถิ่นก่อนจะมาเป็นเทศกาลการท่องเที่ยวแบบจริงจัง



แซ่สร้างว่าปลาบึก คลุกหม่าล่า



ถึงแม้ด่านซ้ายจะไม่ได้มีอาณาเขตติดกับแม่น้ำโขง แต่ก็ได้รับอิทธิพลลุ่มน้ำโขงจากอำเภออื่นของจังหวัดเลย ที่มีส่วนติดกับแม่น้ำโขงเช่นกันจึงนำมาซึ่งแรงบันดาลใจสำหรับเมนูนี้หั่วปลีเผาแซ่สร้างว่าเป็นปลาบึก ปลาหลุ่มน้ำโขงที่หายากขึ้นตามความเปลี่ยนแปลงของระบบนิเวศและอิทธิพลภายนอกต่าง ๆ ประยุกต์ด้วย น้ำซุ๊ปเบสน้ำผักสะทอนและโรยหรือคลุกผงหม่าล่า เพื่อสะท้อนเรื่องราวของชาติมหาอำนาจที่เป็นหนึ่งในอิทธิพลภายนอกกับแม่น้ำสายสำคัญนี้

หมี่กรอบชีวไลซ์ เจ้าขา



วัตถุดิบหนึ่งที่ได้รับการแนะนำจากการสัมภาษณ์ชุมชนว่าเป็นที่นิยมและโปรดปรานในช่วงฤดูฝนของด่านซ้าย คือเห็ดแห้ง มักนำไปทอดกรอบ ทานเป็นกับแกล้ม เมื่อนำมาปรุงเป็นอาหารร่วมสมัยจึงคิดหาทางดัดแปลงให้ชาวคนเมืองสบายใจที่จะรับประทาน โดยการทอดและแยกส่วนขาออกมาคลุกเคล้ากับหมี่กรอบซอสซอลต์คาราเมลผสมแมคคาเดเมีย วางบนผักสลัดโครงการหลวงราดด้วยซอสอะโวคาโดและยำส้มโอด้านบน เปรียบถึงการมองวัฒนธรรมดั้งเดิมด้วยสายตาคนเมืองที่มักเน้นพัฒนาความเจริญและความศิวิไลซ์แบบรวมอำนาจเข้าสู่ศูนย์กลางพร้อมตั้งคำถามถึงการพัฒนาเพื่อให้เกิดผลประโยชน์ต่อท้องถิ่นและการได้ยินเสียงของคนนอกศูนย์กลางอำนาจอย่างแท้จริง



12



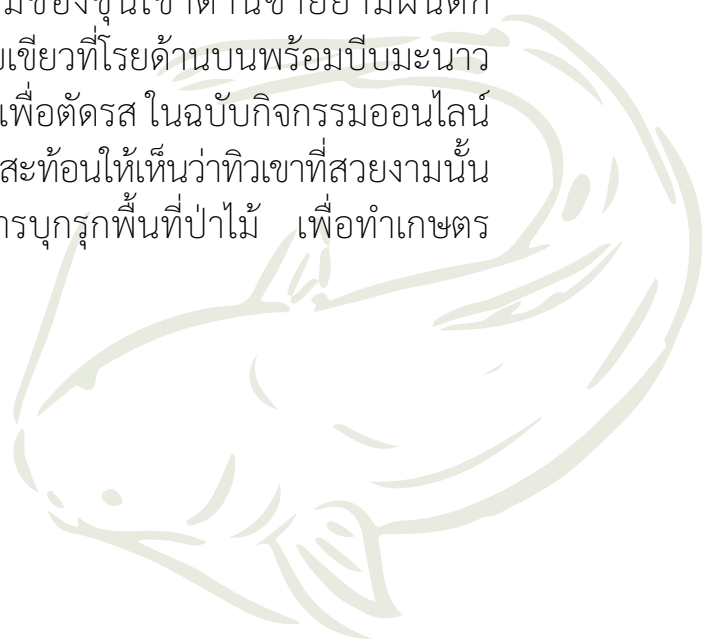
รีซอตโตถั่วแต้

ถั่วแต้และข้าวเหนียวกลับมาอีกครั้ง แต่คราวนี้วิวัฒนาการมาถึงรูปแบบของรีซอตโต โดยนำถั่วแต้มาแปลงเป็นชีสแข็ง ๆ แบบพาร์เมซานเติมลงไปในข้าว ที่ผัดกับแจ่วส้มผัดด้านซ้าย เติ็ดดับเต่า และเห็ดฟางที่ผัดกับมะกอกดำ เคล็ดลับในการทาน คือให้นำเห็ดฟางมาวางด้านบนข้าวให้สวยงามแล้วจะเห็นรูปร่างคล้ายใบหน้าคนยิ้มเป็นตัวแทนของหน้ากากผีตาโขน ข้าวรีซอตโตก็แทนหน้ากาก masquerade ของเทศกาล Venice Carnival ณ ประเทศอิตาลี ส่วนถั่วแต้เป็นตัวแทนของประเพณีดั้งเดิมชวนให้ขบคิดถึงความสำคัญของประเพณีเทศกาลว่า ควรคำนึงถึงรสชาติสีกลิ่นหรือแก่นแท้ของประเพณีในสัดส่วนเท่าใดและอย่างไร



เทอร์รินด้านซ้าย

ปิดท้ายเมนคอร์สด้วยเมนูฟิวชั่นอาหารฝรั่งเศส อันมาจากแรงบันดาลใจของประวัติศาสตร์ด้านซ้ายที่เคยอยู่ภายใต้การปกครองของฝรั่งเศสอยู่ช่วงหนึ่ง อีกทั้งยังเป็นเมนูที่รวมองค์ประกอบชวนจินตนาการให้นึกถึงความชุ่มชื้นเขียวเย็นชุ่มของขุนเขาด้านซ้ายยามฝนตก ทั้งปลาคังนุ่มลิ้นในวุ้นซูปดาชิเย็น และเหล้าสมุนไพรใบเขียวที่โรยด้านบนพร้อมบีบมะนาวเพิ่มความสดชื่น อีกทั้งแจ่วดำของดีด้านซ้ายที่ทานคู่กันเพื่อตัดรส ในฉบับกิจกรรมออนไลน์ เชฟได้เพิ่มสลัดข้าวโพดโปะด้านบนอีกครั้งหนึ่ง เพื่อสะท้อนให้เห็นว่าทิวเขาที่สวยงามนั้น อาจอยู่กับเราอีกไม่นาน หากไม่มีการตระหนักถึงการบุกรุกพื้นที่ป่าไม้ เพื่อทำเกษตรเชิงเดี่ยวที่คืบคลานเข้ามาพร้อมอิทธิพลของนายทุน





14

หมกข้าวโพดราดซอสซาบายองจาก
เหล้ารัมหนองคายและน้ำตาลสด
โรยหน้าด้วยส้มโอเพิ่มความสดชื่น



15

มูสอะโวคาโดครีมชีสท้อโบสะระแห่
แช่น้ำเชื่อมชามินต์ผสมน้ำผึ้ง



16

ข้าวแดกงา / ข้าวหนุกงาสองชนิด
ผสมโกโก้ ยัดไส้กล้วยหอมย่าง ราด
ซอสคาราเมลเปรี้ยวเสิร์ฟ

จบของควาก็ต้องปิดด้วยของหวานทั้งสามเมนูได้รับแรงบันดาลใจ
มาจากนิทาน ชันดาปา เรื่องราวเด็กหนุ่มฉลาดเจ้าเล่ห์ที่ทำอาหาร
คล้าย **ซี้ไก่** **ซี้วัว** และ**ซี้หมา** เพื่อแกล้งหลวงตาที่ตนอาศัยอยู่ด้วย
กลายเป็นของหวานรสชาติหวานอมขมชวนให้นึกถึงความขำขัน
ของนิทานพื้นบ้าน แต่ก็สะท้อนให้เห็นถึงความขัดแย้งของคนสองรุ่น



ไทด้านพาแลง สำหรับถิ่นในจินตนาการ

ศิลปิน/ นักสร้างสรรค์อาหาร: เชฟโน้ต อธิป สโหมสร
โปรดิวเซอร์/ คิวเรเตอร์: สิริ รื้อไพบูลย์,
เวลา อมตธรรมชาติ
ประสานงาน: สวรรยา วงศ์เอี่ยม, พรจิตตรา วงศ์ศรีสวัสดิ์,
พิมพ์นิต สนโพธิ์กลาง, ณัฐนรี รื้อไพบูลย์
ช่างภาพ: พิชญา สุจริตสาธิต, อานุกาพ จันทะแก้ว
ออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์
และสิ่งพิมพ์: วรรณญา เจริญรัตน์, วชิรา เจริญรัตน์

ขอขอบคุณ

คุณวิชุดา กมลรัตน์ (ปางสุขกมลโฮมสเตย์)
ผศ.ดร.สุภาวดี สำราญ
คุณพรเสด็จ จันทรเข็มชัย (บ้านชานภู)
คุณพิสิทธิ์ กัททอง (พูเพียงพอ ตา อาเต๋ ธิสอร์ท)
ครัวแม่คำพัน
นพ. ภัคดี สืบบุญการณ
คุณภาณุพงษ์ พิมพ์สารี และครอบครัว
SOTA Living Co.,Ltd.
คุณอนุสรณ์ ติปยานนท์
B-side city

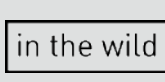
ไทด้านพาแลง สำหรับถิ่นในจินตนาการ

เป็นส่วนหนึ่งในงานเทศกาล LAF | เลย์อาร์ตเฟส ณ วันที่ 14 ส.ค. 2564

จัดโดย



ด้วยความร่วมมือกับ



ติดตามกิจกรรมของ LAF | เลย์อาร์ตเฟส ได้ที่
lowfatartfes.com
facebook.com/lowfatartfes

