

THE CAFÉ

AT PHA TAD KE BOTANICAL GARDEN

Come for the garden, stay for lunch.

TEXT BY DAVID ORMSBY

PHOTOGRAPHS BY CYRIL EBERLE/ DAVID ORMSBY

above: The stunning tropical flora around a pond at the garden

1. The open air cafe allows you to enjoy nature
2. A traditional bite-sized dish served on edible leaves
3. A healthy and fresh meal at the cafe

Luang Prabang is well known for its restaurant scene with travellers and locals delighting in a wide range of local, western, and fusion food, catering to all budgets. One restaurant making a splash is the Pha Tad Ke Botanical Garden Cafe. Recently listed in *Forbes Magazine's World's Ten Best 'Farm to Table' Dining Experiences*, this cafe is located within the stunning Botanical Gardens.

'Farm to Table' is a growing social movement in the restaurant world. It generally refers to restaurants cooking with ingredients that are grown on site or locally, bought directly from local farms or at local farmers' markets. The movement has a strong focus on education and Pha Tad Ke exemplifies this aspect with its various educational programs. Many of the ingredients used in the dishes served by the cafe are grown within the gardens, in the Organic and Educational Garden Installation, which visitors can visit while in the gardens.

The menu is a selection of Lao dishes, expertly prepared by Chef Chan. The menu is chosen by the General Director of Pha Tad Ke, Rik Gadella, in consultation with Chef Chan. It features familiar favourites such

MORE INFO

Tickets to Pha Tad Ke Botanical Gardens can be purchased directly from the Reception Centre in Ban Wat That.

Visitors can purchase a set meal with their ticket or choose their own dishes at the cafe.

For more information, visit: pha-tad-ke.com



as *laap* (a salad of minced fish, chicken or tofu and lots of herbs), *yam som oh* (fresh pomelo salad with fried fish), *nyam khao* (rice salad with tamarind sauce and pork meatballs) and *tam som* (spicy papaya salad). Many of the dishes can be served vegetarian and Chef Chan can adjust the spice to accommodate those not yet fully immersed in local cuisine. Our table's favorite dishes were *kai khi hut* (chicken stir fried with kaffir lime leaves) and *yam som oh*.

Chef Chan's family run the famous Boat Landing Restaurant in Luang Namtha and it was here that she developed her cooking skills. The Boat Landing have their own cookbook, but since branching out by herself at Pha Tad Ke, Chef Chan has created her own book. Pha Tad Ke was visited by Chef Seng Luangrath of the famous Thip Khao restaurant in Washington D.C. While Chef Seng was in the gardens, she trained Chef Chan in meal presentation, so you can be sure that not only will your meal be delicious but worthy of the all important instagram post. ■





ເພີ່ມສຸນທະລີໃຫ້ມີອາຫານຂອງທ່ານກັບບັນຍາກາດ
ແສນສົດຊື່ນທີ່ສວນພຶກສາຊາດທີ່ຜາຕັດແກ້.

ແປ ແລະ ຮຽບຮຽງໂດຍ ວິໄລສອນ ເຫຼືອງ

ຮູບໂດຍ PAUL WAGER / CYRIL EBERLE / DAVID ORMSBY



ນະຄອນຫຼວງພະບາງເປັນເມືອງທີ່ຂຶ້ນຊື່ໃນ
ເລື່ອງຄວາມງາມທາງດ້ານວັດທະນະທຳ
ແລະ ທັດສະນີຍະພາບຂອງເມືອງ. ມີຮ້ານ
ອາຫານທີ່ມີຄວາມເປັນເອກະລັກຫຼາກ
ຫຼາຍ ບໍ່ວ່າຈະເປັນຮ້ານອາຫານຕາມແບບສະບັບທ້ອງ
ຖິ່ນ, ແບບຕາເວັນຕົກ ແລະ ແບບຟືວຊັ້ນ ເພື່ອຕ້ອນຮັບ
ທຸກກຸ່ມຄົນທັງນັກທ່ອງທ່ຽວຕ່າງຊາດ ແລະ ຜູ້ຄົນໃນ
ທ້ອງຖິ່ນ. ທຶງໃນຮ້ານອາຫານທີ່ກຳລັງມາແຮງໃນຕອນ
ນີ້ແມ່ນ ຮ້ານອາຫານ ສວນພຶກສາຊາດ ຜາຕັດແກ້.
ວາລະສານ Forbes ຍັງໄດ້ຈັດອັນດັບໃຫ້ຮ້ານອາຫານ
ສວນພຶກສາຊາດ ຜາຕັດແກ້ເປັນໜຶ່ງໃນສິບຮ້ານ
ອາຫານສະໄຕລ໌ Farm to Table ທີ່ດີທີ່ສຸດ ເມື່ອບໍ່ດົນ
ມານີ້.

Farm to Table (ຟາມທູເທໂບ້) ແມ່ນແນວຄວາມ
ຄິດໃໝ່ທີ່ກຳລັງເປັນທີ່ນິຍົມໃນວົງການອາຫານໂລກ.
ຟາມທູເທໂບ້ເປັນຮ້ານອາຫານທີ່ນຳໃຊ້ວັດຖຸດິບທີ່
ເກັບຈາກສວນຂອງຕົນເອງ, ສ່ວນປະກອບທີ່ຊື່ຈາກ

ວິທີເດີນທາງ

ສຳລັບປີເຂົ້າຊົມສວນແມ່ນ
ສາມາດຫາຊື່ໄດ້ທີ່ ຈຸດໃຫ້
ຂໍ້ມູນຂອງ ສວນພຶກສາຊາດ
ຜາຕັດແກ້ ເຊິ່ງຕັ້ງຢູ່ໃນ
ເມືອງຫຼວງພະບາງ ທີ່ບ້ານ
ວັດທາດ. ລາຄາປີດັ່ງກ່າວ
ຈະລວມມີ ຄ່າເຂົ້າຊົມສວນ
ແລະ ຄ່າລ່ອງເຮືອ 15 ນາທີ.
ນັກທ່ອງທ່ຽວສາມາດຊື້ອາຫານ
ລວມໃນປີ ຫຼື ສາມາດເລືອກ
ອາຫານເອງໄດ້ທີ່ຮ້ານອາຫານ
ຂອງເພີນ. ລາຄາອາຫານ
ສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນຢູ່ທີ່ປະມານ
ຈານລະ 50,000 ກີບ.

ສວນໃນທ້ອງຖິ່ນ ຫຼື ຈາກຕະຫຼາດປອດ
ສານພິດ. ແນວຄວາມຄິດດັ່ງກ່າວໄດ້ມາຈາກ
ການທີ່ຜູ້ຄົນທັນມາໃສ່ໃຈໃນສຸຂະພາບຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ
ສວນພຶກສາຊາດ ຜາຕັດແກ້ກໍພະຍາຍາມຍົກໃຫ້ເຫັນຄວາມສຳ
ຄັນຂອງແນວຄວາມຄິດດັ່ງກ່າວຜ່ານກິດຈະກຳດ້ານການສຶກ
ສາຫຼາກຫຼາຍຮູບແບບ. ວັດຖຸດິບສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ຮ້ານອາຫານນຳ
ມາປຸງແຕ່ງແມ່ນມາຈາກສວນປອດສານພິດ ແລະ ສວນສາທິດ
ພາຍໃນສວນພຶກສາຊາດ ຜາຕັດແກ້ ເຊິ່ງນັກທ່ອງທ່ຽວກໍສາມາດ
ເຂົ້າຊົມໄດ້ ໃນເວລາທີ່ມາຢ້ຽມຊົມສວນແຫ່ງນີ້.

ເມນູຕ່າງໆໃນຮ້ານແມ່ນຖືກສັ່ນສ້າງຂຶ້ນມາໂດຍ ເຊບຈັນ
ຮ່ວມກັນກັບ ຮິກກາເດລາ ເຈົ້າຂອງສວນພຶກສາຊາດ ຜາຕັດແກ້
ໃນການຄັດເລືອກເມນູອາຫານທີ່ດີທີ່ສຸດເພື່ອເສີບໃນຮ້ານ.
ອາຫານຫຼັກໃນຮ້ານແມ່ນຈະເປັນອາຫານລາວເຊັ່ນວ່າ:
ລາບ (ລາບປາ, ລາບໄກ່ ແລະ ລາບເຕົາຮູ້), ຍຳສົ້ມໂອ (ຍຳໝາກ
ກຽງໃຫຍ່ກັບປາທອດກອບ), ແທມເຂົ້າ (ເສີບພ້ອມກັບແຈ່ວ
ໝາກຂາມແລະລູກຊີ້ນ). ທ່ານສາມາດເລືອກໃຫ້ອາຫານປຸງແຕ່ງ
ແບບນັ່ງສາວິລັດໄດ້ ແລະ ສາມາດເລືອກລະດັບຄວາມເຜັດ

ຂອງອາຫານ ສໍາລັບທ່ານທີ່ຍັງບໍ່ລຶ້ງກິນອາຫານລົດຈັດແບບຄົນ
ທ້ອງຖິ່ນ. ເມນູແນະນໍາຂອງທາງຮ້ານແມ່ນໄກ່ຂີ້ຫູດ (ໄກ່ຜັດໃບຂີ້ຫູດ)
ກັບ ຍໍາສົ້ມໂອ.

ຄອບຄົວຂອງເຊບຈັນມີທຸລະກິດຮ້ານອາຫານທ່າເຮືອທີ່ແຂວງຫຼວງ
ນ້ຳທາ ແລະ ລາວກໍມີໂອກາດໄດ້ມາບັບປຸງສີມີການປຸງແຕ່ງອາຫານ
ຢູ່ທີ່ສວນແຫ່ງນີ້. ເຊບຈັນໄດ້ສ້າງສູດອາຫານຂຶ້ນມາໃໝ່ສໍາລັບຮ້ານ
ອາຫານ ສວນພິກສາຊາດ ຜາຕັດແກ້ ຂຶ້ນມາຈາກປະສົບການໃນການ
ເຮັດອາຫານກັບທຸລະກິດຄອບຄົວ ແລະ ປະສົບການທີ່ໄດ້ເຮັດຮ່ວມກັບ
ທາງຮ້ານ. ທາງຮ້ານອາຫານໄດ້ມີໂອກາດຕ້ອນຮັບ ເຊບ ແສງ ຫຼວງລາດ
ຈາກຮ້ານອາຫານ ຕິບເຂົ້າລາວ ຮ້ານອາຫານລາວທີ່ມີຊື່ສຽງໃນລັດ
ວໍຊິງຕັນ ດີ. ສະຫະລັດອາເມລິກາ. ຕອນທີ່ ເຊບ ແສງ ໄດ້ມາຢູ່ມຢາມ
ຜາຕັດແກ້, ລາວໄດ້ແນະນໍາ ເຊບ ຈັນກ່ຽວກັບວິທີການນໍາສະເໜີອາຫານ
ກໍຄືການຈັດແຕ່ງຈາກອາຫານ ເພື່ອຮັບປະກັນວ່າ ບໍ່ພຽງແຕ່ອາຫານ
ຈະມີລົດຊາດແຊບເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ຍັງມີໜ້າຕາທີ່ດູດດຶງພ້ອມ. ■



PHA TAD KE 植物园咖啡厅

琅勃拉邦因其丰富的餐厅资源而著名，包罗万象的
当地，西方及融合美食满足了旅客和当地人的未来
需求。Pha Tad Ke 植物园咖啡厅是一家引起轰动的
餐厅，这家咖啡馆就坐落于植物园中，也因此荣
登福布斯杂志世界十大最佳'农场到餐桌'，想要在
琅勃拉邦喧闹的人群中小憩的旅行者可以乘坐短途
小船前往植物园，探索花园的宁静，然后品尝美食。
花园门票可直接从位于琅勃拉邦市中心 Wat That
村的 Pha Tad Ke 接待中心购买。门票还包含了15
分钟的游览船程。