

อาหารการกินประจำถิ่นเมืองนคร

ตอนที่ ๑

ผศ. พอพล อุบลพันธุ์

อาหารการกินนับว่าเป็นวัฒนธรรมแขนงหนึ่งที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นแต่แรกเริ่มและสืบทอดต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน อาหารบางอย่างอาจจะมีลักษณะผิดเพี้ยนจากเดิมบ้างก็ถือว่าเป็นพัฒนาการทางประวัติศาสตร์ท้องถิ่นเอง ซึ่งได้รับการถ่ายทอดมาเป็นมรดกทางวัฒนธรรมโดยแท้ วัฒนธรรมการทำและกินอาหารประจำถิ่นเมืองนครถือว่าเป็นวัฒนธรรมร่วมของชาวนครศรีธรรมราชเพราะเป็นสิ่งที่อยู่คู่กันมานานแล้ว การบันทึกเรื่องราวมรดกทางวัฒนธรรมท้องถิ่นเป็นจุดประสงค์หลักหรือเป็นนโยบายของสารนครศรีธรรมราชอยู่แล้วที่จะต้องช่วยกันดูแลรักษาไม่ให้วัฒนธรรมใดๆ สูญหายไปโดยไม่เหลือหลักฐานไว้ให้คนรุ่นหลัง ที่สำคัญคือต้องช่วยกันดูแลและร่วมกันพัฒนาให้เจริญรุ่งเรืองในอนาคต อาหารการกินประจำถิ่นเมืองนครมีดังต่อไปนี้

๑. น้ำตาลจาก

น้ำตาลจากเป็นเครื่องดื่มได้ทั้งชนิดสดและที่เป็นต้มสุกแล้ว มีรสหวานเข้มข้น ได้จากงวงของต้นจากที่มีลูกพอเหมาะแก่การกิน (ลูกจากหนุ่ม) เป็นดีที่สุด

เริ่มทำตาลจากโดยตีงวงจากด้วยไม้ ในวันแรกๆ ตีเบาๆ และค่อยหนักขึ้นในวันต่อไป โดยรักษาจังหวะการตีให้เท่าเดิม ตีประมาณ ๗ วันแล้วเริ่มตีแล้วโยกในในระยะที่ ๒ อีก ๙-๑๐ วัน ในช่วงนี้ทดลองใช้มีดที่คมเฉือนที่ได้ปลายงวงอยู่ติดกับขั้วที่ทะลาย ถ้าเห็นน้ำหวานไหลเยิ้มออกมาก็เป็นอันใช้ได้ ถ้าไม่มีหรือมีเล็กน้อย ต้องตีและโยกต่อไปอีก ๑-๒ วัน เมื่อเห็นว่ามิ้น้ำหวานไหลออกมาพอสมควร จึงใช้มีดที่คมปาดงวงที่เดียวให้ขาด จากนั้นนำกระบอกลังไม้ไผ่มาเจาะด้านหนึ่งเป็นรูกลมให้เกือบสุดปลายกระบอกลังไว้เพื่อป้องกันสิ่งสกปรกและน้ำฝนลงในกระบอกลัง จากนั้นตอนเย็นวันต่อไปใช้ทับปาดตาล (มีดปาดตาลมีลักษณะคล้ายเคียว) ซึ่งคมอย่างมีดโกนปาดที่หน้างวง (ตรงรอยตัดครั้งแรก) ปาดครั้งละแฉ่น



ต้นจากที่ใช้ทำน้ำตาล ขอบคุณภาพจาก Thaikasetsart.com

เดียวให้บางเรียบ ปาดเสร็จเองงวงตาลสอดเข้าไปในรูกระบอกลังน้ำตาลจะไหลลงกระบอกลัง ตอนเช้าวันใหม่จึงไปเก็บน้ำตาลที่ได้เป็นน้ำตาลสดใช้ดื่มทันที หรือต้มก็จะเป็นน้ำตาลสุก กระบอกลังน้ำตาลควรใส่สะเก็ดไม้เคี่ยมหรือไม้ตะเคียนทองกระบอกลังละ ๒-๓ ชิ้นจะช่วยให้น้ำตาลใสหอมชวนดื่ม อีกทั้งป้องกันไม่ให้มีรสเปรี้ยวอีกด้วย

๒. น้ำผึ้งจาก

น้ำผึ้งจากได้จากน้ำตาลจาก ซึ่งกรรมวิธีในการได้มาของน้ำตาลจาก ได้กล่าวมาแล้วในเรื่องการทำน้ำตาลจาก หัวข้อที่ ๑ ดังนั้นจะไม่กล่าวในข้อนี้อีก แต่จะอธิบายถึงกรรมวิธีในการทำน้ำผึ้งจาก

การทำน้ำผึ้งจาก ทำได้โดยเอาน้ำตาลสดมากรองให้สะอาด แล้วเทใส่ในกระทะตั้งไฟเคี่ยวจนน้ำตาลจากเปลี่ยนสี จากสีขาวใสเป็นสีน้ำตาลค่อนข้างแก่ เมื่อทดสอบดูว่าข้นได้ที่แล้ว ก็ตักใส่ภาชนะตั้งไว้จนเย็น น้ำผึ้งจากมีประโยชน์ เช่น ทำขนมหวาน ใส่อาหารคาวหวานแทนน้ำตาลทราย ผสมยาสมุนไพร และใช้ทำเหล้า เป็นต้น

๓. น้ำส้มจาก

น้ำส้มจาก ได้จากน้ำตาลจาก ซึ่งกรรมวิธีในการทำน้ำตาลจาก ได้กล่าวไว้ในเรื่องการทำน้ำตาลจาก ในหัวข้อที่ ๑ ดังนั้นจะไม่กล่าวในข้อนี้อีก แต่จะอธิบายถึงเฉพาะกรรมวิธีในการทำน้ำส้มจาก

การทำน้ำส้มจาก ทำได้โดยเอาน้ำตาลจากมาเทลงในภาชนะ (นิยมใช้ไห) ใช้ฟางข้าวปิดปากภาชนะ

นั้นไว้ ภายใน ๗ วัน น้ำตาลจากเปลี่ยนสีเป็นสีขาวขุ่น สุกกลิ่นและมีรสเปรี้ยว ซึ่งเป็นน้ำส้มจากตามต้องการ อย่างไรก็ตาม การทำน้ำส้มจากมีเคล็ดอยู่ ๒ ประการ คือ

๑. กระบอไม้ไผ่ที่ใช้รองรับน้ำตาลจากไม่ต้องล้าง

๒. ไม่ใส่สะเก็ดไม้เคี่ยมหรือไม้ตะเคียนทอง

ทั้ง ๒ ประการนี้จะช่วยให้น้ำส้มเปรี้ยวเร็วและรสชาติดี ตามปกติ น้ำส้มจากมีความเปรี้ยวอยู่ไม่เกิน ๑๐ วัน วิธีจะรักษาความเปรี้ยวให้ยาวนานนั้น ให้ใช้กระเทียมสดทุบพอแตกใส่ลงไป ในภาชนะ จะรักษาความเปรี้ยวได้นานแรมเดือน น้ำส้มจากใช้ประโยชน์ในการปรุงอาหารและเป็นส่วนผสมของการถนอมอาหารบางชนิด มีรสเปรี้ยวดีมาก ไม่เป็นอันตรายต่อการบริโภค

๔. หวาก

หวาก เป็นเครื่องตีประเภทเป็นเครื่องตองของเฒ่า ซึ่งทำมาจากน้ำหวานที่ได้มาจากพืช เช่น ตาลโตนด จาวมะพร้าว เต้าร้อง อ้อย รากหญ้าคา เป็นต้น ลักษณะของหวากเป็นน้ำขุ่นสีขาว คล้ายน้ำข้าวข้าว พืชที่นิยมใช้ทำหวาก คือ ตาลโตนดและจาก

การทำหวากจากต้นตาลโตนด จะต้องมีการพองไม้ไผ่ที่แข็งแรง สำหรับพาดปิ่นขึ้นไปให้ถึงวงตาล เพื่อใช้มือโยก ตัดที่ทะลาย และใช้มีดปาดวงตาล ในการปาดนั้นจะต้องใช้มีดคมๆ ปาดที่ปลายวงวันละ ๒ เวลา (เช้า-เย็น) และใช้กระบอไม้ไผ่ที่ใส่เชื้อหวากไว้ก่อนแล้ว รองรับน้ำหวานซึ่งหยดจากวงตาล น้ำหวานก็กลายเป็นหวากตามที่ต้องการ



น้ำส้มจาก เอื้อเฟื้อภาพ : Drea....sites.google.com



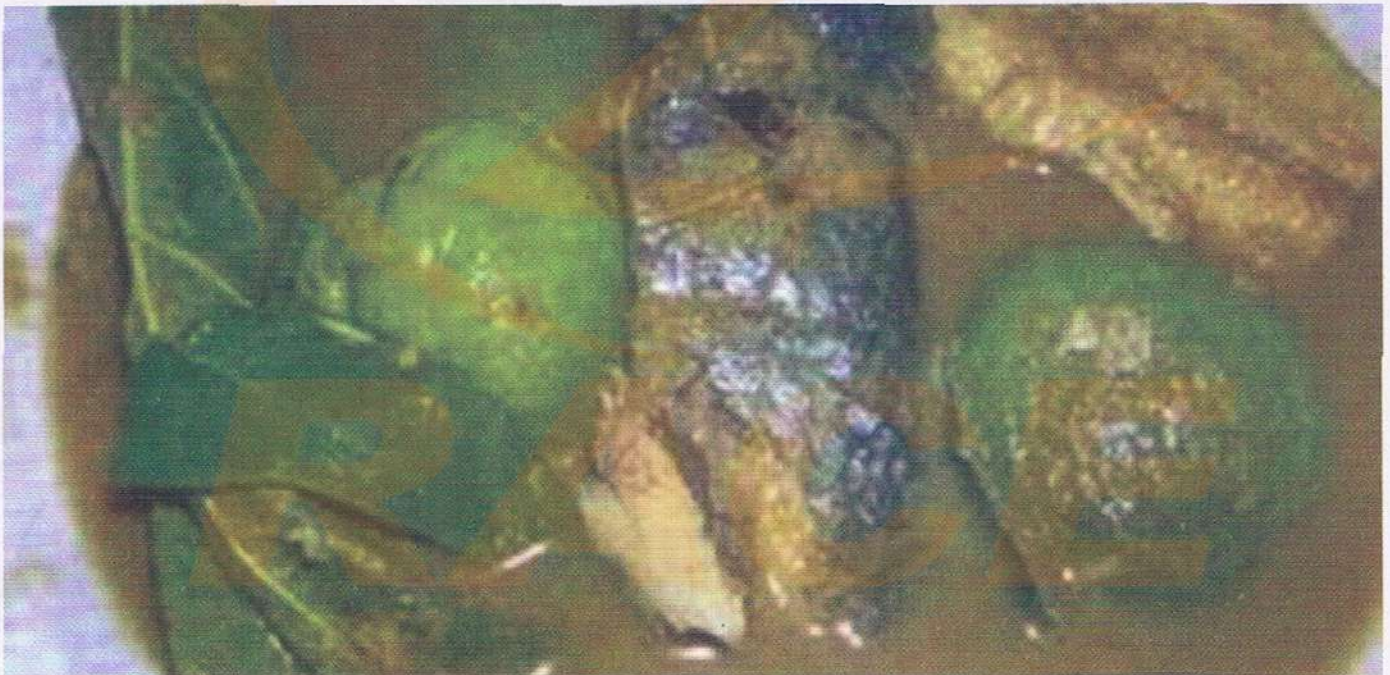
หวาก เอื้อเฟื้อภาพ : Hatyaiifocus.com

ส่วนการทำหาวจากต้นจากนั้นไม่ต้องป็นขึ้นไปเหมือนต้นตาลโตนด เพราะต้นจากไม่สูง แต่วิธีทำคล้ายกัน กล่าวคือ ใช้มีดโยก ตัดทะลาย หรือใช้มีดตัดจากโดยการท้าววันวัน จากนั้นตัดลูกจากออก แล้วใช้มีดคมๆ ปาดวงวันละ ๒ ครั้ง (เช้า-เย็น) ใช้กระบอกลังไม้ไผ่รับน้ำหวานที่หยดเช่นเดียวกัน ผู้ดื่มยอมรับกันว่าหาวที่ได้จากต้นจาก มีรสดีกว่าที่ได้จากพืชอื่นๆ

การปรุงแต่งรสชาติของหาว ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้ดื่ม บางท้องถิ่นนิยมใส่เปลือกไม้เคี้ยวเพื่อให้รสชาติเข้มข้นขึ้น โดยปกติหาวที่ได้จากต้นตาลโตนด หรือต้นจากที่อยู่ใกล้แม่น้ำที่มีน้ำเค็มขึ้นถึง จะมีดีกรีค่อนข้างสูง ผู้ดื่มจึงนิยมรสชาติของหาวประเภทนี้มากกว่ารสอื่นๆ

๕. แกงเคยปลา

แกงเคยปลาหรือแกงน้ำเคย เป็นอาหารคาวอีกชนิดหนึ่งที่ชาวนครศรีธรรมราชอยู่ในความนิยม และมีความภาคภูมิใจตลอดมา แกงเคยปลาหรือแกงน้ำเคยนี้ เครื่องแกงเหมือนแกงกะทิต่างกันที่ใช้พริกไทยและตะไคร้มากกว่าแกงกะทิ เพราะต้องการให้รสชาติเข้มข้น ชวนรับประทานและนิยมใช้พริกขี้หนูสดผสมพริกแห้ง สำหรับกะปิจะใช้กะปิปลา หรือ เคยปลา



แกงเคยปลา เอื้อเฟื้อภาพ : sites.google.com

วิธีปรุง

เอาน้ำสะอาดใส่หม้อแกงให้พอเหมาะกับปริมาณ เคยปลาถูกน้ำร้อนเนื้อเคยปลาจะนิ่มและละลาย ใช้ช้อนเน้นที่ก้อนเคยปลาเบาๆ เมื่อจะหลุดออกจากก้างปลาหมดแล้ว จึงค่อยๆ เทน้ำเคยปลาที่ได้ออกจากถ้วยเคยปลา กรองน้ำเคยปลาใส่ลงในหม้อแกง นำเครื่องแกงที่เตรียมไว้ใส่ลงในหม้อแกง ใช้ช้อนคนให้เครื่องแกงละลาย เอาปลาอย่างซึ่งฉีกเป็นชิ้นๆ ใส่ลงไป ตั้งหม้อแกงบนไฟจนเดือด ชิมรสและปรุงรสตามต้องการ อาจจะใส่ผัก เช่น มะเขือ ยอดชะอม บวบ หรืออย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อเพิ่มรสชาติในการรับประทาน การรับประทานให้อร่อยต้องใช้ผักหนาะ (ผักหนอก) เช่น สะตอ สะตอเบา (ตอแต, กระถิน) ดอกคำพูน หน่อเหียง ลูกเนียง เป็นต้น

๖. แกงเลียงเคย

แกงเลียงเคย เป็นอาหารคาวชนิดหนึ่ง เครื่องปรุงที่สำคัญโดยทั่วไปมี เคย (กะปิ) กับผักสดซึ่งนิยมใช้ตามท้องถิ่น ส่วนใหญ่มักเป็นผักที่ต้มแล้วให้รสหวานโดยธรรมชาติ เช่น ผักหวาน ผักตำลึง มะละกอดิบ ยอดฟักทอง ยอดหมากหมก เป็นต้น

วิธีปรุง

ใส่น้ำในหม้อกะพอประมาณ ต้มน้ำจนเดือด ใส่เคยกุ้ง (กะปิกุ้ง) จำนวนพอประมาณกับน้ำและผักที่จะใส่ตามตอนหลัง ละลายเคยในน้ำเดือดจนเปื่อยยุ่ยเป็นน้ำเดียวกับน้ำ รอจนน้ำเดือดจึงใส่ผักที่เตรียมไว้ลงไป เมื่อเดือดอีกครั้งก็ยกลงจากไฟ รับประทานร้อนๆ

เป็นกับข้าว บางท้องถิ่นอาจชุบหัวหอมแดงใส่ลงไปในขณะที่ต้มน้ำ และใส่กุ้งแห้งหรือปลาแห้งลงไปในแกงเลียงเพื่อเพิ่มรสชาติ ส่วนการปรุงให้หวานหรือเค็มอย่างไรขึ้นอยู่กับคุณภาพของเคยเป็นหลัก ถ้าเคยที่ใช้มีคุณภาพดี คือไม่เค็มจัดส่วนผสมของกุ้งมาก ก็อาจไม่ต้องเติมน้ำตาลทรายเลย



แกงเลียงเคย เอื้อเฟื้อภาพ : Bansuanporpeang. Com

๗. แกงพุงปลา

แกงพุงปลาหรือแกงไตปลา เป็นแกงเผ็ดที่มีน้ำมากกว่าเนื้อ รสค่อนข้างไปทางเค็ม สดล้าอมเหลื่อง ส่วนประกอบที่สำคัญคือ ไตปลาหรือพุงปลา, ปลาอย่าง ส่วนประกอบอื่นๆ ได้แก่ ผัก เช่น หน่อไม้ มันเทศ

แกงพุงปลาเป็นอาหารยอดนิยมของคนนครศรีธรรมราชรวมถึงคนไทยทั่วไปด้วย พุงปลา เป็นคำที่ชาวภาคใต้เรียกกันตั้งแต่โบราณกาล ปัจจุบันภาษาไทยมาตรฐานเรียกว่า ไตปลา นอกจากแกงพุงปลาเราจะรับประทานกันโดยทั่วไปแล้วทั้งคนยากดีมีจน แต่ทางหนึ่งแกงพุงปลาก็เป็นอาหารที่ขึ้นภัตตาคารไปเสียแล้วในปัจจุบัน ทั้งที่แกงพุงปลาเมื่อก่อนนั้นถูกมองข้ามและเป็นอาหารคนยากจน แกงพุงปลาถูกยกขึ้นไปอยู่เท่าเทียมกับอาหารระดับคนรวย ราคาเมื่อขึ้นภัตตาคารก็มีค่าสูงขึ้นไปแล้ว ชาวนครศรีธรรมราชก็ควรภูมิใจในความสำเร็จของอาหารคนนครชนิดนี้และนี่คือภูมิปัญญาของบรรพชนเราในครั้งอดีต แกงพุงปลาจึงเป็นวัฒนธรรมอาหารการกินที่คนนครศรีธรรมราชควรจะช่วยกันรักษาและดำรงไว้ให้คงอยู่ตลอดไป



แกงพุงปลา เอื้อเฟื้อภาพ : easycookingmenu. Com

วิธีปรุง

ใช้ไต้ปลาหมักผสมน้ำ เคี่ยวไปอ่อน ใส่ตะไคร้ทุบ ข่าทุบ ใบมะกรูดฉีก เคี่ยวพอขึ้นเล็กน้อยแล้วกรองกากทิ้ง โขลกเครื่องน้ำพริกแกงเผ็ดให้ละเอียดผสมลงในหม้อ พอน้ำเดือดใส่ปลาอย่างและผักที่ต้องการลงไป พอผักนุ่มโรยมะกรูด แล้วเหยาะน้ำมะนาวหรือส้มแขกเพื่อลดความเค็ม นำมารับประทานเป็นกับข้าว ถ้าจะให้มีรสหอม จะใส่ใบธัญมัจ (ใบพืชมีกลิ่นเหมือนแมงดา) ช่วยก็ได้

๘. แกงส้ม

แกงส้ม หรือแกงเหลือง ปัจจุบันนี้ชาวไทยภาคกลางส่วนหนึ่งเรียกแกงส้มภาคใต้ว่าแกงเหลือง โดยมุ่งเน้นเอาสีเหลืองของขมิ้นเป็นสำคัญ แกงส้ม หรือแกงเหลืองนี้เป็นแกงที่มีรสเปรี้ยว ใช้เนื้อสัตว์ ผลไม้รสเปรี้ยว ยอดหรือใบอ่อนผลไม้รสเปรี้ยว และพืชผักได้เกือบทุกชนิด มีส่วนประกอบที่สำคัญ คือ

๑. ส้ม ใช้น้ำส้มจาก น้ำส้มโตนด หรือผลไม้รสเปรี้ยว เช่น มะนาว มะขาม มะม่วง มะปริง ตะมุตะลิงปลิง (อาจต้มให้เปื่อยยุ่ยแล้วโขลกกรองเอาเฉพาะน้ำ หรือหั่นเป็นชิ้นๆ พอคั่ว) เกลาคัน (ใส่ทั้งลูก

๒. เครื่องแกง ประกอบด้วย พริกขี้หนู ขมิ้น เกลือ กระเทียม กะปิ (นำมาผสมกัน ตำให้ละเอียด ใส่กะปิ ตำอีกครั้ง) หรือบางท้องถิ่นใส่ตะไคร้ด้วย

๓. พืชผัก เช่น หอยกกล้วย แดง เปลือก แดงโม ถั่วฝักยาว มะเขือ ผักกาด หน่อไม้ ดอกแค ผักกระเฉด ผักหว่า ผักขึ้น เอื้องนา อ้อดิบ มันแกว สายบัว ผักสมรม

วิธีทำ

ตั้งน้ำให้เดือด ใส่เครื่องแกง เนื้อสัตว์ ตั้งไฟให้สุก ใส่ น้ำส้ม หรือผลส้มหรือยอดใบอ่อนของส้ม ใส่ผักปรุงรส อาจใส่น้ำตาล น้ำปลา การแกงส้มให้อร่อยต้องมีรสเข้มข้น ไม่หย่อนเค็มและเปรี้ยว เครื่องแกงมากน้ำแกงมากยิ่งอร่อย การผสมผักพวกเปื่อยช้าอาจใส่ผักก่อนใส่ส้มเล็กน้อย

ภูมิปัญญาที่เกิดขึ้นและเกี่ยวข้องกับแกงส้มและเป็นมรดกตกทอดของชาวนครศรีธรรมราช และคนภาคใต้มาจนถึงวันนี้ เพราะบรรพบุรุษได้ทำการทดลองทำ ชิม คิดค้นสูตรอาหาร จนมาเป็นแกงส้มที่มีรสชาติดีเลิศและโด่งดังมีชื่อเสียงไปทั่วฟ้าเมืองไทยจนถึงปัจจุบันนี้



แกงส้ม

๙. แกงขี้เต (ขี้ปลากระตี่)

แกงขี้เต เป็นอาหารคาวอย่างหนึ่ง มีวิธีปรุงการปรุงคล้ายแกงพุงปลา ที่แตกต่าง คือ แกงขี้เต จะต้องปรุงจากพุงปลากระตี่ล้วนๆ (ขี้เต หมายถึงพุงปลากระตี่)

วิธีทำแกงขี้เต

คือ นำพุงปลากระตี่ที่หมักได้ที่แล้วจำนวนพอสมควร มาผสมกับเครื่องแกงเผ็ดซึ่งตำละเอียดแล้ว จากนั้นจึงตั้งน้ำบนเตาไฟจนเดือด แล้วใส่ที่ผสมกับพุงปลากระตี่ลงไป เมื่อน้ำใกล้จะเดือดจึงใส่ผักสดลงไป ซึ่งได้แก่ ถั่วพลู่ เมล็ดขนุน เมล็ดจำปาตะ ฯลฯ แล้วใส่ปลาอย่างซึ่งฉีกเนื้อเป็นชิ้นๆ ซึ่งเตรียมไว้ก่อนแล้ว เคี่ยวต่อไปจนเห็นว่าน้ำแกงข้นชวนกิน รับประทานกับข้าวสวย



แกงขี้เต เอื้อเฟื้อภาพ : facebook. Com

๑๐. แกงหยวก

แกงหยวก เป็นอาหารคาวชนิดหนึ่ง “หยวก” คือ ต้นกล้วยที่นิยม หยวกกล้วยเถื่อน ซึ่งอยู่ตามป่าเขา หยวกกล้วยชนิดนี้มันและกินอร่อยกว่าหยวกกล้วยที่อยู่ตามบ้าน เลือกต้นที่ยังไม่ออกปลีหรือลูก นำมาปอกกาบแก้ออกทิ้ง นำกาบอ่อนมาหั่นบางๆ แช่น้ำใส่เกลือเล็กน้อย เพื่อไม่ให้หยวกดำ เมื่อหั่นหยวกหมดแล้วก็ย่ำขึ้นจากน้ำเกลือและล้างน้ำอีกครั้ง

น้ำพริกแกงสำหรับแกงหยวก ทำโดยเอากระเทียม พริกแห้งดอกใหญ่แกะเมล็ดล้างน้ำ ตะไคร้หั่นฝอย ขมิ้น พริกไทย โขลกรวมกันให้ละเอียดแล้วใส่กะปิพอสมควร พุดมะพร้าวคั้นเอาน้ำกะทิ เอาหัวกะทิใส่ภาชนะตั้งไฟเคี่ยวให้มันแตก เอาน้ำพริกแกงผัดพอหอมใส่เกลือ น้ำตาลปีบ เนื้อวุ้น หรือเนื้อหมูอย่างใดอย่างหนึ่ง ลงผัดในพริกแกงแล้วเติมน้ำพอประมาณ รอจนแกงเดือดใส่หยวกและรอให้แกงเดือดอีกครั้งจนหยวกสุก ชิมรสตามใจชอบ



แกงหยวก เอื้อเฟื้อภาพ : Youtube.com

๑๑. แกงสมรม

แกงสมรม เป็นแกงเผ็ดชนิดหนึ่ง อาจเป็นแกงกะทิหรือแกงส้มก็ได้ แกงชนิดนี้ทั่วไปหมายถึงแกงเผ็ดที่ใส่ผักหลายๆ ชนิดรวมกันในการแกงครั้งเดียว เช่น ถ้าเป็นแกงกะทิเนื้อวัวก็อาจใส่ผัก เช่น หน่อไม้ ถั่วฝักยาว สะตอ ถ้าเป็นแกงส้มปลาก็อาจใส่ผัก เช่น ยอดผักทอง ผักบุ้ง ยอดขุมเห็ด มะเขือเปราะ ฯลฯ ลงด้วยกัน แกงสมรมนิยมทำแกงส้มหรือแกงเหลือง ปัจจุบันนิยมกันโดยทั่วไป



แกงสมรม เอื้อเฟื้อภาพ : Silpa - mag. Com

๑๒. ต้มส้มปืหนัง

ต้มส้มปืหนัง เป็นอาหารคาวชนิดหนึ่ง ประยุกต์โดยการเอาปลาสด เช่น ปลาช่อน ปลาดุก มาหันเป็นชิ้นตามความต้องการ แล้วล้างด้วยน้ำให้สะอาด เอาหม้อใส่น้ำตั้งไฟพอร้อน เอาน้ำส้มโตนด เกลือ น้ำตาลแว่น ขมิ้นทุบ ข่าทุบ ตะไคร้ตัดเป็นท่อนทุบ กะปิพอประมาณ พริกไทยทั้งเม็ด ใส่ลงในหม้อ ทิ้งไว้จนน้ำเดือดจึงนำปลาที่เตรียมไว้ใส่ในหม้อ รอให้น้ำเดือดประมาณว่าสุก ชิมดูให้มีรส เปรี้ยว เค็ม หวาน ตามใจชอบ ต้อนนำไปรับประทานอาจหั่นพริกขี้หนูสดลงไปด้วย

๑๓. ต้มส้มปลา

ต้มส้มปลาหรือปลาท้มน้ำส้ม เป็นอาหารคาวชนิดหนึ่ง โดยการเอาปลาสดต่างๆ เช่น ปลากระบอก ปลากระพง หรือปลาอื่นๆ ที่ผู้ปรุงชอบ นำมาขอดเกล็ด เอาแก้ม เหงือก และไส้ออก หากปลาตัวโตก็จะตัดเป็นชิ้นๆ โดพอประมาณ ปลาตัวเล็กนิยมต้มทั้งตัว ล้างปลาให้สะอาดและใส่ภาชนะให้สะอาดเติมน้ำ นำขมิ้นสดยาวประมาณ ๐.๕ นิ้ว หัวหอม ๒-๓ กลีบ กระเทียม ๔-๕ กลีบ เกลือ ๐.๕ ช้อนโต๊ะ ตำรวมกันให้ละเอียด นำปลาที่เตรียมไว้คลุกเคล้าให้เข้ากับเครื่องนี้



ต้มส้มปลากระพง เอื้อเฟื้อภาพ : Ing Atchima...wongnai.com

วิธีปรุง เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ส้มสายชูลงไปประมาณ ๑ ใน ๔ ถ้วยหรือมากกว่านั้น แล้วแต่ต้องการเปรี้ยว เอากะทิพอประมาณและปลาที่คลุกเครื่องแล้วใส่ลงไป เอาตะไคร้ ๒-๓ ต้น มาทุบให้แตกตัดเป็นท่อนๆ ใส่ลงไปอีกกระยะหนึ่ง เมื่อน้ำเดือดชิมรสให้มีรสเปรี้ยวตามต้องการ หากต้องการให้มีรสหวานก็ใส่น้ำตาลเล็กน้อย ปรุงเสร็จรับประทานกับข้าวสวย

๑๔. ปลาทอดขมิ้น

ปลาทอดขมิ้น เป็นกับข้าวอย่างหนึ่งโดยการนำปลาที่ต้องการทอด เช่น ปลาทุง ปลาหมอ หรือปลาเนื้ออ่อนทั่วไป

วิธีทำ นำปลามาขอดเกล็ด ล้างน้ำให้สะอาด ใช้มีดบังตามขวางตัวปลาให้ตลอดตัวทั้ง ๒ ข้าง เพื่อให้เครื่องขมิ้นสามารถแทรกตามตัวปลาได้สะดวก สุกเร็ว และสุกทั่วตัวเวลาทอด เอากระเทียมประมาณ



ปลาทอดขมิ้น เอื้อเพื่อภาพ : youtube. Con

๑๕ กลีบ มาปอกเปลือก ขมิ้นขูดผิว พริกไทยประมาณ ๑๕ เมตร และเกลือ ๑ ช้อน ใส่รวมกันในครก ตำให้ละเอียดเข้าด้วยกัน นำมาทาบนตัวปลาให้ทั่ว หมักทิ้งไว้ประมาณ ๑๕ นาที ทอดในกระทะซึ่งน้ำมันกำลังร้อนจัด เมื่อสุกหรือถึงขั้นกรอบก็ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน รับประทานเป็นกับข้าว

๑๕. อื้อพุงปลา

อื้อพุงปลา เป็นอาหารคาวที่ใช้รับประทานเป็นกับข้าวซึ่งมีพุงปลา (โตปลา) เป็นส่วนประกอบสำคัญ

วิธีทำ นำหอมกระเทียม ขมิ้น ที่ปอกเปลือกแล้วตำให้ละเอียด หูตะไคร้พอแตก ๒ ต้น ขมิ้นเป็นปม ต้มกับพุงปลาพอเดือดใส่ใบมะกรูด นำไปกรองเอาเฉพาะน้ำ ตั้งบนไฟพอเดือด ใส่หัวกะทิ พริกไทย ตะไคร้ หั่น พริกชี้หนู ปลอยให้เดือด ใส่ปลาอย่างซึ่งฉีกเป็นชิ้นๆ มะนาว ชิมดูรสชาติกลมกล่อม เค็มนำเปรี้ยวเล็กน้อย หวาน และมันด้วยหัวกะทิ ยกลงจากไฟ



อื้อพุงปลา เอื้อเพื่อภาพ : facebook. Com

วิธีปรุง อื้อพุงปลาที่สุกแล้วโรยด้วยหอมขอย ใบมะกรูดหั่นฝอย นำมารับประทานเป็นกับข้าว

๑๖. น้ำชุบลูกประ

น้ำชุบลูกประ หรือน้ำพริกลูกประ เป็นอาหารคาวที่ใช้ลูกประเป็นส่วนประกอบ เพราะมีรสชาติอร่อยนำรับประทาน

วิธีทำ นำลูกประที่ปอกเปลือกแล้วล้างน้ำให้สะอาดตำให้ละเอียด จากนั้นนำหัวหอมกระเทียมที่ปอกแล้ว พร้อมพริกชี้หนูสดใส่และตำให้ละเอียด ผสมกับประซึ่งตำไว้แล้ว นำกะปิที่ย่างไฟแล้ว น้ำตาลปีบใส่ลงไปตามให้เข้ากัน ใส่น้ำมันมะนาว ชิมรสชาติให้เค็มนำเผ็ดตามและเปรี้ยวเล็กน้อย การรับประทาน ใช้ผักจิ้ม หรือที่เรียก “ผักหนาะ” เช่น สะตอ มะเขือ แตงกวา ถั่ว รับประทานกับข้าว



น้ำชุบลูกประ เอื้อเพื่อภาพ : topicstock. Pantip. Com

๑๗. น้ำชุบโคร

น้ำชุบโคร หรือน้ำพริกตะไคร้ เป็นอาหารคาวที่ใช้ตะไคร้เป็นส่วนสำคัญ เพราะมีรสชาติแปลกอร่อย

วิธีทำ ใช้ตะไคร้หั่นฝอยผสมกับพริกขี้หนู กระเทียม หัวหอม ตำให้เข้ากัน แล้วนำมะพร้าวขนาดไม่อ่อนไม่แก่เกินไป ซึ่งขูดแล้วผสมตำให้เข้ากัน จากนั้นห่อด้วยใบตองสดนำไปย่างไฟอ่อนๆ พอสุก การรับประทาน ใช้ผักจิ้ม หรือที่เรียกว่าผักเหนาะ เช่น ผักโหม โหระพา ใบชะพลู รับประทานเป็นกับข้าว



น้ำชุบโคร เอื้อเฟื้อภาพ : facebook. Com

๑๘. น้ำพริกโจร

น้ำพริกโจร เป็นกับข้าวประเภทอาหารเผ็ด มีลักษณะหยาบ เพราะไม่นิยมตำพริก และเครื่องปรุงอื่นๆ ให้แตกละเอียดเหมือนน้ำพริกทั่วไป

วิธีทำ นำเอากะปิ (เคย) ตามต้องการมาปิ้งไฟให้ได้พอกกลิ่นหอมชวนรับประทาน หรืออาจใช้กะปิดิบๆ ก็ได้ เอาแต่กะปิใส่ครกตำ นำพริกขี้ฟ้าสดทั้งสีแดงและสีเขียวประมาณ ๒๐ เม็ด นิยมใช้สีแดงมากกว่าสีเขียว) มาหั่นให้เป็นท่อนเล็กๆ หรือใช้ทุบให้พริกแตกก็ได้ ใส่พริกขี้ฟ้าลงในครกที่ใส่กะปิไว้แต่แรก นำหัวหอมหรือกระเทียม ๒ หัว เฉือนให้บางๆ ใส่ลงไปแล้วใส่น้ำหรือน้ำมะนาว น้ำปลา และน้ำตาลทรายลงไปตามต้องการ ใช้ไม้ตีพริกคลุกเคล้าเครื่องปรุงที่ใส่ทั้งหมดให้เข้ากันสนิท ชิมดูให้มีรสเผ็ด เปรี้ยว เค็ม หวาน ตามใจชอบ ถ้าต้องการให้น้ำพริกมีรสชาติดีขึ้นอาจใส่เครื่องปรุงบางชนิดลงไป เช่น พงชูรส กุ้งแห้ง หรือกุ้งต้ม



น้ำพริกโจร เอื้อเฟื้อภาพ : facebook. Com

การรับประทาน มักรับประทานคู่กับผักเหนาะ เช่น สะตอเบา ถั่ว แตง เป็นต้น

๑๙. น้ำพริกมะขาม

น้ำพริกมะขาม หรือน้ำซุบมะขาม เป็นอาหารคาวชนิดหนึ่งที่นิยมกันมาก

วิธีทำ นำเอามะขามสดจำนวนหนึ่งมาขูดผิวออกและผ่าซีกแกะเอาเมล็ดออกให้หมด แล้วนำเอามะขามนั้นพร้อมทั้งกระเทียม เกลือ กะปิปิ้งไฟแล้วและกุ้งแห้ง ใส่ลงไปในครกตำน้ำพริก โขลกให้เข้ากันและค่อนข้างลงไปนิดหน่อย ชิมดูให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน แล้วผสมน้ำตาลและพริกขี้หนูโขลกให้เข้ากันอีกครั้งหนึ่ง อาจใส่น้ำปลาลงไปนิดหน่อย ชิมดูให้พอมีสรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ตามใจชอบ หรือนำมาผัดกับน้ำมันกลายเป็นน้ำพริกมะขามผัดก็ได้ น้ำพริกมะขามอาจรับประทานกับข้าวโดยไม่ใช้ผักเหนาะ



น้ำพริกมะขาม เอื้อเฟื้อภาพ : food.mthai.com

๒๐. เคยเครื่อง

เคยเครื่องเป็นอาหารชนิดหนึ่ง ทำโดยนำกะปิมาหลนกับกะทิใส่ในเครื่องแกง

วิธีทำ นำพริกขี้หนูแห้งโขลกกับเกลือให้ละเอียด แล้วใส่ตะไคร้ ผิวมะกรูด ข่า ขมิ้นโขลก ต่อไปแล้วจึงใส่พริกไทย กระเทียม หอม โขลกจนเห็นว่าละเอียดดีแล้ว จึงใส่กะปิกุ้งให้มากกว่าแกงกะปิธรรมดาเล็กน้อย จากนั้นคั้นกะทิตั้งไฟอ่อนๆ เคี่ยวจนแตกมัน จึงใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้แล้วลงผสมกับกะทิ คนให้เข้ากัน เมื่อเดือดก็ใส่ไข่ไก่ที่ละฟอง ประมาณ ๓ ฟอง คนให้เข้ากันแล้วใส่น้ำตาลทราย ชิมรสให้มีรสหวานเล็กน้อย เมื่อเดือดก็ยก ใส่ใบมะกรูด แก้วดาว การรับประทาน ใช้ผักสด เช่น มะเขือเปราะ แตงกวา หน่อเหียง (คล้ายสะตอ แต่เม็ดเล็กกว่าและแข็งกว่า ลำต้นสูงใหญ่กว่า) ถั่วฝักยาว หรือ ผักอื่นๆ จิ้มเป็นกับข้าว

๒๑. กะปิกุ้ง

กะปิกุ้ง หรือเคยกุ้ง ใช้ผสมเป็นเครื่องแกงหรือตำน้ำพริก ลักษณะกุ้งที่นำมาใช้ตัวจะเล็กเนื้อนิ่มอาศัยในทะเลเรียกว่า เคยกุ้ง, กุ้งสารส้มโอ, กุ้งหลังไข่

วิธีทำ กุ้งที่ทำความสะอาดแล้วนำมาผสมกับเกลือเม็ด ในอัตราส่วน กุ้ง ๑๐๐ กิโลกรัม ต่อเกลือ ๑๔-๑๕ กิโลกรัม นำไปหมักไว้ในไหหรือโอ่ง ใช้เวลา ๒ วัน แล้วนำกุ้งที่หมักไว้มาโขลกหยาบๆ จากนั้น จึงนำออกผึ่งแดดที่จัด เมื่อแห้งจึงเก็บไว้ให้เย็นและนำเข้าเครื่องบด หลักจากบดแล้วจึงนำมาโขลกด้วยครกอีกครั้งเพื่อให้เข้ากันดี บรรจุในภาชนะที่เตรียมไว้นำไปประกอบอาหารหรือจำหน่าย กะปิกุ้งสามารถเก็บไว้ได้ตลอดปี โดยบรรจุในไหหรือโอ่ง อัดให้แน่นไม่ให้มีช่องอากาศ เพราะจะทำให้กะปิมีกลิ่น หมักทิ้งไว้จนกะปิมีกลิ่นหอม ยิ่งเก็บนานรสชาติยิ่งอร่อยมากขึ้น



กะปิกุ้ง เอื้อเฟื้อภาพ : lazada.co.th

๒๒. กุ้งส้ม

กุ้งส้ม เป็นอาหารประเภทหมักดอง ทำจากกุ้ง

วิธีทำ ล้างกุ้งให้สะอาด นำไปผึ่งแดดหรือลมให้แห้ง นำกุ้งที่แห้งแล้วใส่ภาชนะ เช่น กระละมัง ใส่เกลือ น้ำตาล คลุกเคล้าให้เข้ากัน นำกุ้งที่ผสมแล้วใส่หม้อเยียวปิดฝาผูกเชือกให้แน่น วางทิ้งไว้ประมาณ ๒ วัน เปิดฝามือ ใส่ข้าวขาว ๕ ช้อนคนให้ทั่วเพื่อให้ข้าวขาวผสมกับกุ้งที่ต้องการ ปิดฝามือและผูกเชือกให้แน่น วางทิ้งไว้ประมาณ ๕ วัน สามารถนำไปประกอบอาหารรับประทานได้



กุ้งส้ม เอื้อเฟื้อภาพ : Pstip.com

วิธีปรุง กุ้งส้มสามารถรับประทานได้ทั้งน้ำและเนื้อ โดยเติมหัวหอม ตะไคร้ พริกสดหั่นพอประมาณใช้รับประทานเป็นกับข้าว

๒๓. หนางบนไฟ

หนางบนไฟ เป็นอาหารชาวชนิตหนึ่ง

วิธีทำ เอาเนื้อหมูหรือเนื้อวัว ล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นขนาดโตตามความต้องการ ต้มน้ำพอเดือด เอาเนื้อใส่ลงต้มอย่าให้เนื้อเหนียวนัก แล้วหุบ ข้าว ตะไคร้ ใส่ลงพร้อมกับเกลือ แล้วเอาหอยกกล้วยต่างๆ หั่นฝอย ขยี้น้ำเกลือ ล้างให้สะอาด ขยำให้สะอาดแล้วใส่ลงต้ม พอหอยกกล้วยสุกใส่น้ำส้ม น้ำตาล ซิมพอสเปรี้ยว เค็ม หวานเล็กน้อย

การรับประทาน ควรรับประทานตอนร้อนๆ โดยการหุบพริกชี้หูสดใส่ลงไปด้วย จะทำให้น้ำรับประทาน ยิ่งขึ้น

๒๔. หนาง

หนางเป็นอาหารชาวประเภห้มักตอง นิยมทำกันด้วยเนื้อหมูหรือเนื้อวัว ทำด้วยเนื้อหมู เรียกว่าหนางหมู ทำด้วยเนื้อวัวเรียกว่า หนางวัว

วิธีหมัก นำเนื้อหมูหรือเนื้อวัว ส่วนมากนิยมเอาเนื้อสัตว์ที่ติดกระดูกหรือเนื้อที่เลาะจากส่วนหัว ถ้าเป็นส่วนที่ติดหนังจะใช้ทั้งหนัง ทำความสะอาดให้เรียบร้อยแล้วหั่นเป็นชิ้นๆ พอประมาณ ๑ x ๑.๕ นิ้ว แล้วหั่นหยวกอ่อน ซึ่งอาจเป็นกล้วยเถื่อนหรือกล้วยบ้านก็ได้ แล้วใส่เกลือ น้ำตาลปีบ ให้ได้พอเหมาะ หมักไว้จนหยวกกล้วยอ่อนตัวแล้วจึงนำไปบรรจุไหพะเนียงหรือขวดโหล ปิดฝาให้มิดอย่าให้อากาศเข้าได้ ถ้าเป็นหนางที่ทำด้วยเนื้อหมูทิ้งไว้ประมาณ ๕-๗ วัน หนางเนื้อวัวทิ้งไว้ ๗-๑๐ วัน จนมีกลิ่นหอมเปรี้ยว นำไปปรุงรับประทานได้

วิธีปรุง นำหนางที่หมักได้แล้วไปปรุงรับประทานได้

วิธีต้มหนาง ใช้หนางผสมด้วยน้ำพอสสมควร แล้วต้ม โดยปรุงรสด้วยตะไคร้ หอมหั่นฝอย พริกขี้หนูสวนทั้งเมล็ด อาจเติมน้ำตาลอีกเล็กน้อยหากรสเปรี้ยว

เกินไป ต้มไฟพอเดือดดีแล้วใช้รับประทานได้ หากต้องการต้มกะทิก็น้ำผสม ต้องการนึ่งก็นำหนางที่ใส่เครื่องปรุงรสแล้วนี้ หนางที่หมักได้ที่แล้วหากทิ้งไว้นานเกินไปรสเปรี้ยวค่อยๆ จางลงจนหมด เรียกว่า หนางตรง (จัดจางลงจนไม่น่ากิน) ต้องทิ้ง ไม่สามารถนำมาปรุงรับประทานได้ เพราะอาจทำให้ท้องเสียหรืออาหารเป็นพิษ



หนางหมู

RACE

(อ่านต่อฉบับหน้า)

