มาตรฐานการปฏิบัติงานสำหรับการทำอาหารชุมชน (Standard Operation Practice Menu : SOP Menu)

มาตรฐานการปฏิบัติงาน สำหรับการทำอาหารชุมชน

(Standard Operation Practice Menu : SOP Menu)



ประเทศไทย
THAILAND



คำนำ

จากการดำเนินงาน โครงการพัฒนาเครือข่ายท่องเที่ยวเชิงอาหาร (ภายใต้โครงการพัฒนาเครือข่ายท่องเที่ยวโดยชุมชน) ประจำปีพุทธศักราช 2562 ที่ดำเนินการระหว่างเดือนมิถุนายน ถึง สิงหาคม เพื่อสร้างความเป็นมาตรฐานในการประกอบอาหารและเป็นแหล่งเรียนรู้ให้กับชุมชน เพื่อสร้างตำรับอาหารให้เป็นมาตรฐานโดยโครงการจึงจัดทำหนังสือคู่มือมาตรฐานในการประกอบอาหาร เพื่อแจกจ่ายให้กับชุมชนและสถานศึกษา ทางโครงการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารฉบับนี้ซึ่งเกิดจากการบูรณาการองค์ความรู้ของชุมชน จะมีประโยชน์ต่อชุมชนและผู้สนใจ มา ณ โอกาสนี้

โครงการพัฒนาเครือข่ายท่องเที่ยวเชิงชุมชน
(ภายใต้โครงการพัฒนาเครือข่ายท่องเที่ยวโดยชุมชน)
สิงหาคม 2562

สารบัญ

องค์ความรู้ด้านการท่องเที่ยวเกี่ยวกับบริบทชุมชนและอาหาร 5-9
ลักษณะของอาหารไทย 10-15
ความหมายและความสำคัญของอาหารประเภทสำรับ 16-17
ชนิดของอาหารประเภทสำรับ 18-21
ตำรับอาหารไทย 22-35

ตำรับอาหารภาคใต้
ชุมชนบ้านทุ่งหว้า จังหวัดสตูล 36-39
ชุมชนบ้านทะเลน้อย จังหวัดพัทลุง 40-43
ชุมชนบ้านปากจั่น จังหวัดระนอง 44-47
ชุมชนบ้านท้องตมใหญ่ จังหวัดชุมพร 48-51
ชุมชนบ้านขาว จังหวัดสงขลา 52-55
ชุมชนบ้านบากันเคย จังหวัดสตูล 56-59

ตำรับอาหารภาคเหนือ
ชุมชนบ้านปง-ห้วยลาน จังหวัดเชียงใหม่ 60-63
ชุมชนบ้านห้วยปลาหลด จังหวัดตาก 64-67
ชุมชนบ้านดอนทราย จังหวัดแพร่ 68-71
ชุมชนห้วยห้อม จังหวัดแม่ฮ่องสอน 72-75
ชุมชนบ้านหนองหล่ม จังหวัดพะเยา 76-79
ชุมชนบ้านหนองแม่นา จังหวัดเพชรบูรณ์ 80-83

ตำรับอาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ชุมชนบ้านหญ้าหนอง จังหวัดร้อยเอ็ด 84-87
ชุมชนบ้านเหม้า จังหวัดร้อยเอ็ด 88-91
ชุมชนบ้านอาจสามารถ จังหวัดนครพนม 92-95
ชุมชนบ้านหนองส่าน จังหวัดสกลนคร 96-99
ชุมชนนาแห้ว จังหวัดเลย 100-103
ชุมชนบ้านสลาดเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี 104-107

ตำรับอาหารภาคตะวันออก
ชุมชนบ้านสลักคอก จังหวัดตราด 108-111
ชุมชนปากน้ำประแส จังหวัดระยอง 112-115
ชุมชนบ้านทับลาน จังหวัดปราจีนบุรี 116-119
ชุมชนบ้านโคกวัด จังหวัดปราจีนบุรี 120-123
ชุมชนบ้านละลุ จังหวัดสระแก้ว 124-127
ชุมชนบ้านแหลมมะขาม จังหวัดตราด 128-131

ตำรับอาหารภาคกลาง
ชุมชนบ้านปากคลอง จังหวัดนครสวรรค์ 132-135
ชุมชนบ้านเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก 136-139
ชุมชนบ้านห้วยหินดำ จังหวัดสุพรรณบุรี 140-143
ชุมชนบ้านโคกสลุง จังหวัดลพบุรี 144-147
ชุมชนบ้านมอญวังกะ จังหวัดกาญจนบุรี 148-151
ชุมชนบ้านน้อย จังหวัดเพชรบุรี 152-155

องค์ความรู้
ด้านการท่องเที่ยว
เกี่ยวกับบริบทชุมชนและอาหาร

การท่องเที่ยวเชิงอาหาร คือ การบอกเล่าเรื่องราวของชุมชนโดยการส่งผ่านวัฒนธรรมการกิน ถือเป็นเครื่องมือของการพัฒนาระบบอาหารท้องถิ่นของแต่ละภูมิภาคและโลกอย่างยั่งยืน โดยการใช้อาหารสามารถเล่าเรื่องราวของวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ ความเชื่อ วัฒนธรรม และประเพณีของชุมชนนั้น เพราะฉะนั้นอาหารกับชุมชนจึงเป็นหนึ่งเดียวกัน ด้วยเหตุนี้ การออกแบบหลักสูตรองค์ความรู้ด้านการท่องเที่ยวเกี่ยวกับบริบทของชุมชนกับอาหาร จึงไม่ได้มุ่งเน้นการปรุงอาหารแต่เพียงอย่างเดียว ยังนำเสนออาหารโดยการเล่าเรื่องราวของชุมชนผ่านทางอาหารอีกด้วย

หลักสูตรองค์ความรู้ด้านการท่องเที่ยวเกี่ยวกับบริบทของชุมชนกับอาหาร ประกอบด้วย

1. การพัฒนาเครือข่ายท่องเที่ยวเชิงอาหาร ประกอบด้วย

(1) นักท่องเที่ยว กลุ่มนักท่องเที่ยวในอนาคตมีจุดประสงค์การท่องเที่ยวที่เปลี่ยนไปจากเดิมและหลากหลายรูปแบบมากขึ้น การเพิ่มขึ้นของนักท่องเที่ยวกลุ่มใหม่ๆ ที่ชอบหาประสบการณ์ในการทดลองชิมอาหารและนำเสนอประสบการณ์ผ่านสื่อออนไลน์เพิ่มมากขึ้น
(2) ชุมชน
(3) อาหารที่เป็นเอกลักษณ์ในชุมชน สามารถสร้างรายได้จากการความแตกต่างทางวัฒนธรรม ประเพณีที่เชื่อมโยงอาหารกับวิถีชีวิตเนื่องจากประเทศไทยมีความโดดเด่น และความได้เปรียบทางด้านภูมิศาสตร์ ทำให้เกิดความหลากหลายของอาหารไทยในเขตพื้นที่ เช่น เขตพัฒนาการท่องเที่ยวอารยธรรมล้านนาอาหารที่โดดเด่นทาง ภาคเหนือ เช่น แกงฮังเล น้ำพริกหนุ่ม แกงอ่อม เป็นต้น เขตการพัฒนาการท่องเที่ยวฝั่งทะเลตะวันตกและทะเลฝั่งตะวันออกจะเป็นอาหารที่ประกอบด้วยผักพื้นบ้าน สมุนไพร และอาหารทะเล เช่น แกงหมูชะมวง เส้นจันทร์ผัดอาหารทะเล เขตการพัฒนาท่องเที่ยวอันดามัน อาหารที่มีเอกลักษณ์ เช่น อาหารทะเล แกงเหลือง แกงไตปลา เป็นต้น
(4) ผลิตภัณฑ์และผลผลิตในชุมชน ชุมชนสามารถสร้างรายได้จากการนำเสนอผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นของชุมชน ซึ่งอาจเกิดจากการแปรรูป เป็นอาหาร เครื่องมือเครื่องใช้ โดยผ่านทางข้อกำหนดด้านคุณภาพที่เหมาะสมกับผลิตภัณฑ์ชุมชนให้เป็นที่เชื่อถือ เป็นที่ยอมรับ และสร้างความมั่นใจให้กับผู้บริโภคในการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ ทำให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน เพื่อยกระดับคุณภาพของผลิตภัณฑ์ชุมชนให้เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนด และสอดคล้องกับนโยบาย OTOP สร้างรายได้ที่ยั่งยืนแก่ชุมชนรวมไปกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวชุมชนด้วย

2. การวางแผนการผลิตและการบริการ (Production Planning and Services) การวางแผน การจัดการปัจจัยการผลิตและการบริการต่างๆ เพื่อให้ได้ผลผลิตบรรลุตามเป้าหมายที่ถูกกำหนดไว้ได้ตรงความต้องการของลูกค้า มีการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ แรงงานคน วัตถุดิบ และอุปกรณ์ที่เหมาะสม ต้องควบคุมให้งานออกมามีประสิทธิผล ให้บริการด้วยความตั้งใจและรอยยิ้มที่สดใส มีการออกแบบการวิเคราะห์ และวางแผนการผลิตภัณฑ์ทางการท่องเที่ยวเพื่อจำหน่ายให้กับนักท่องเที่ยว และหัวใจสำคัญ คือความร่วมมือสามัคคีในชุมชนช่วยกันผลักดัน และการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารโดยการใช้อาหารในแต่ละท้องถิ่นที่ถือเป็นต้นทุนทางวัฒนธรรมที่มีความได้เปรียบ

3. การบริหารจัดการธุรกิจร้านอาหาร ต้องแสดงให้เห็นความเป็นวิถีชุมชนอาหารท้องถิ่นกับ วิถีการดำรงชีวิตของชุมชม มีการสร้างเรื่องราวของอาหาร สร้างการดึงดูดความสนใจแก่นักท่องเที่ยว อาหารต้องมีคุณภาพ สด สะอาด และปลอดภัย ก่อให้เกิดการสร้างราคา รายได้ และกำไรในชุมชนอย่างแท้จริง สำคัญส่งผลให้เกิดชื่อเสียงแก่ชุมชน ทำให้มีลูกค้าหน้าใหม่ และชุมชนต้องมีการฝึกอบรมให้มีคุณภาพที่ได้มาตรฐานเดียวกัน ทั้งทางด้านคุณภาพ และการการบริการแบบท้องถิ่นจะสร้างความประทับใจดุจญาติมิตร ชุมชนให้คำแนะนำสินค้าและเรื่องราวของชุมชนอื่นๆ เพื่อสร้างความสามัคคีและสร้างเครือข่ายจากชุมชนสู่ชุมชน

4. การตลาดออนไลน์ คือ การทำการตลาดในสื่อออนไลน์ เช่น โฆษณา Facebook โฆษณา Google โฆษณา Youtube และ โฆษณา Instagram มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อทำให้สินค้าเป็นที่รู้จักเพิ่มมากขึ้น โดยใช้วิธีต่างๆ ในการ โฆษณาเว็บไซต์ หรือ โฆษณาขายสินค้าเพื่อจะนำสินค้าเผยแพร่ตามสื่อออนไลน์ เพื่อให้ผู้อื่นได้รับรู้และเกิดความสนใจ จนกระทั่งเข้ามาใช้บริการหรือซื้อสินค้าของเราในที่สุด โดยการตลาดออนไลน์ (Online Marketing) สามารถทำได้หลายช่องทาง ดังนี้

(1) Search Engine Marketing คือ การตลาดบน Search Engine เป็นการทำให้สินค้าของเราติดอันดับการค้นหาในลำดับแรกๆ ซึ่งจะทำให้เราถูกค้นพบได้ง่ายและถูกคลิกได้บ่อยกว่าเว็บไซต์ที่อยู่ด้านล่างหรืออยู่ในหน้าถัดไป แบ่งออกเป็น SEO (การทำเว็บไซต์ของเราให้ติดอันดับของ Google) กับ PPC (การซื้อ Ads บน Google)
(2) Email Marketing คือ การตลาดที่ทำผ่านอีเมล์ เพื่อส่งข่าวสาร โปรโมชั่นต่างๆ ถึงลูกค้าที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย เป็นการตลาดที่ต้นทุนต่ำที่สุดเมื่อเทียบกับการตลาด

ในรูปแบบอื่นๆ อีกทั้งยังเป็นการทำการตลาดที่ตรงกลุ่มเป้าหมาย และสามารถเข้าถึงผู้รับภายในเวลาอันรวดเร็ว

(3) Social Marketing คือ การตลาดที่ทำผ่าน Social Network ต่างๆ เช่น Facebook Twitter Instagram และ Pinterest ฯลฯ ซึ่ง Social Marketing กำลังได้รับความนิยมอย่างมาก เพราะมีสถิติการใช้งานสูงกว่าแหล่งออนไลน์ประเภทอื่นๆ

5. การสร้างอัตลักษณ์ชุมชนของท้องถิ่นโดยผ่านทางวัตถุดิบและรายการอาหารโดยตำหรับในชุมชนเพื่อเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนให้นำเอา “ทุนทางวัฒนธรรม”ที่แสดงออกถึงความเป็นไทยใน 8 วิถี ได้แก่ อาหาร การแต่งกาย ที่อยู่อาศัย ประเพณี ภาษา อาชีพ ความเชื่อ และศิลปะท้องถิ่น

(1) สร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ให้มีอัตลักษณ์ ต้องคำนึงถึง
- บรรจุภัณฑ์ ควรนำออกแบบอัตลักษณ์บนบรรจุภัณฑ์ ที่สื่อจากผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นในชุมชน จะช่วยเพิ่มมูลค่าของผลิตภัณฑ์ และเป็นช่องทางหนึ่งที่จะช่วยยกระดับมาตรฐานงานออกแบบบรรจุภัณฑ์ของไทยให้เป็นที่ยอมรับของตลาดในประเทศและต่างประเทศ
- คุณประโยชน์ในการใช้สอย
- คุณค่าของผลิตภัณฑ์
- บุคลิกภาพของผลิตภัณฑ์ (ตราสินค้า) เป็นแนวคิดที่ทำให้ตราสินค้ามีบุคลิกภาพผู้บริโภคอาจเชื่อมโยงอารมณ์ ความรู้สึก และตัวตน กับบุคลิกภาพตราสินค้าซึ่งส่งผลให้เกิดความต้องการบริโภคสินค้า สร้างความแตกต่างและความได้เปรียบทางการแข่งขันให้กับสินค้า

(2) การออกแบบตกแต่งการถ่ายภาพเพื่อนำเสนอให้น่าสนใจ

(3) การปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะหรือ สุขาภิบาลอาหาร

(4) การวางแผนการผลิตปริมาณอาหารจำนวนมาก เพื่อรองรับการจัดการท่องเที่ยวแบบกลุ่ม

(5) การวางรากฐานความสำเร็จและยั่งยืนของชุมชน นั่นก็คือ การยกระดับขีดความสามารถของสมาชิกชุมชน โดยเฉพาะผู้นำชุมชน เพื่อให้พวกเขาสามารถดำเนินการพัฒนาชุมชนได้ด้วยตนเอง ผลักดันและส่งเสริมให้พวกเขาสามารถค้นพบปัญหา จัดลำดับความสำคัญของปัญหา และแก้ปัญหาที่พบในชุมชน สร้างแนวคิดในการสร้างภูมิคุ้มกันให้ชุมชนนี้สอดคล้องกับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยหลักการสำคัญ 3 ประการ คือ

- มุ่งเน้นพัฒนาชุมชนให้พึ่งพาตัวเองได้ ผ่านการสร้างผู้นำชุมชนที่เข้มแข็ง
- ทำงานตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละชุมชน
- นำวิธีการพัฒนาที่ได้ผลมาใช้แก้ปัญหาที่สำคัญของชุมชนและกระตุ้นให้เกิดการลงมือทำ โดยเฉพาะในประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนาเศรษฐกิจการศึกษา และสุขภาพ

(6) การพัฒนาและต่อยอดตำรับให้ทันยุคทันสมัยและถูกต้องตามกลุ่มเป้าหมาย

(7) การประเมินตำรับและพัฒนาต่อยอดเพื่อสร้างนวัตกรรมใหม่ของวัฒนธรรมอาหารชุมชน

(8) การทำบัญชีเบื้องต้นของชุมชนที่มีประสิทธิภาพ

(9) การสร้างมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมอาหารเพื่อส่งต่อให้รุ่นต่อไปในการสร้างเครือข่ายการท่องเที่ยวเชิงอาหาร เพื่อทำให้เกิดความร่วมมือในการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงอาหารอย่างเป็นระบบ และส่งเสริมการประกอบอาชีพของชุมชนท้องถิ่น อันนำไปสู่การสร้างสรรค์การท่องเที่ยวเชิงอาหารในแนวทางแห่งความยั่งยืนสืบไป



ลักษณะของอาหารไทย

อาหารไทยมีจุดเด่นที่รสชาติ คือ มีรส “กลมกล่อม” อาหารไทยประกอบด้วยรสหลากหลาย ได้แก่ รสเปรี้ยว รสหวาน รสมัน รสเค็ม รสเผ็ด รสขม รสฝาด และรสจืด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารเป็นสำคัญ นอกเหนือจากเรื่องรสชาติแล้ว ยังมีเรื่องกลิ่น สี รวมทั้งมีการจัดตกแต่งอาหารอย่างสวยงาม มีการแกะสลักผักเพื่อการตกแต่งอย่างสวยงามวิจิตรบรรจงถือว่าเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยทั้งสิ้น (กอบแก้ว นาคพินิจ ,2542 หน้า 4) ลักษณะอาหารไทยแบ่งออกเป็นด้านต่างๆ สรุปได้ดังนี้

1. ด้านรสชาติของอาหารไทย

ดังที่กล่าวมาแล้วอาหารไทยเป็นอาหารที่มีรสชาติกลมกล่อม เป็นอาหารที่ประกอบด้วยหลายรส ดังต่อไปนี้









รสเปรี้ยว

สิ่งที่นำมาใช้ประกอบอาหารเพื่อให้เกิดรสเปรี้ยวในอาหาร ได้จาก ผัก ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว หรือการหมักผักและผลไม้ให้เกิดรสเปรี้ยวจนกลายเป็นน้ำส้มสายชู หรือจากสัตว์ ได้แก่ มะนาว มะขามสด มะขามเปียก มะดัน ส้มแขก ระกำ มะยม มะม่วงดิบ ใบมะขามอ่อน ยอดมะม่วง เกสรชมพู่มะเหมี่ยว น้ำส้มสายชูจากการหมักผลไม้ต่างๆ (สับปะรด แอปเปิล น้ำมะพร้าวแก่) และมดแดง ทำอาหารได้แก่ ต้มยำ ต้มโคล้ง ต้มแซบ แกงส้ม แกงเหลือง แกงคั่ว ยำ ส้มตำ ลาบ น้ำตก น้ำพริก น้ำจิ้ม เป็นต้น

รสหวาน

สิ่งที่นำมาใช้ประกอบอาหารเพื่อให้เกิดรสหวานในอาหาร ได้จาก น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลโตนด น้ำตาลอ้อย น้ำผลไม้ น้ำผึ้ง หรือ ผักและผลไม้ที่มีรสหวาน เช่น ลำไย มะม่วงสุก ขนุน อ้อย เป็นต้น ทำอาหารได้แก่ หมูหวาน กุ้งหวาน ไข่ลูกเขย เนื้อเค็มผัดหวาน ปลาทูต้มเค็ม ไข่พะโล้ ขนมจีนน้ำพริก ขนมหวานต่างๆ หรือ ปรุงรสหวานเล็กน้อยในอาหารเพื่อให้เกิดความกลมกล่อม เช่น ยำต่างๆ ผัดผัก ผัดเผ็ด แกงต่างๆ เป็นต้น ปัจจุบันนิยมใช้น้ำตาลแต่งรสอาหารแทนผงชูรส

รสเค็ม

สิ่งที่นำมาใช้ประกอบอาหารเพื่อให้เกิดรสเค็มในอาหาร ซึ่งได้จาก น้ำปลา เกลือ ปลาร้า น้ำปู๋ ไตปลา บูดู กะปิ ถั่วเน่า ปลาเค็ม

เครื่องปรุงรสจีนที่คนไทยปัจจุบันนิยมนำมาประกอบอาหารไทย เช่น ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส ซอสหอยนางรม เต้าเจี้ยว เป็นต้น ซึ่งอาหารไทยประเภทอาหารคาวจะมีรสเค็มนำ แต่ไม่ควรมากเกินไปเพราะจะทำให้เสียรสอาหาร และยังเป็นอันตรายต่อผู้บริโภคอาจทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคไต

รสเผ็ด

ซึ่งได้จาก พริกขี้หนู พริกชี้ฟ้าทั้งสดและแห้ง กระเทียม ใบกระเพรา ใบชะพลู ขิง กระชาย พริกไทยสดและพริกไทยแห้ง ทำอาหารได้แก่ แกงส้ม แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน ยำต่างๆ ผัดเผ็ด น้ำจิ้มต่างๆ ซอสพริก

รสมัน

ซึ่งได้จากพืช เช่น ใบเหรียง ใบมันสำปะหลัง ใบทองหลาง แห้ว ถั่วต่างๆ เนื้อมะพร้าว กะทิ และไขมันจากสัตว์ เช่น มันแข็ง มันเปลว น้ำมันหมู เป็นต้นทำอาหารได้แก่ ต้มข่า แกงเผ็ด พะแนง แกงมัสมั่น ห่อหมก ข้าวเหนียวมูน กล้วยบวดชี มันแกงบวด บัวลอย สังขยา กะทิสำหรับราดหน้าขนม

รสขมและฝาด

ซึ่งได้จาก ผัก หรือผลไม้ ได้แก่ ใบยอ มะระ ลูกสมอ ฟักเพกา ยอดหวาย สะเดา มะเขือพวง หรือในบางครั้งมีการเอาน้ำดีจากสัตว์มาใส่ในอาหารเพื่อให้มีรสขม อย่างเช่น คนภาคตะวันออกเฉียงเหนือบางคนจะใส่น้ำดีของปลาลงในต้มยำ หรือลาบปลาเป็นการเพิ่มรสชาติขึ้น และรสฝาด ได้แก่ หัวปลี กล้วยดิบ ยอดมะม่วง หิมพานต์ ทำอาหารได้แก่ แกงอ่อมมะระ สะเดาน้ำปลาหวาน ยำหัวปลี ห่อหมกปลาช่อนใบยอ หัวปลีดิบกับผัดไทยเพื่อให้รสฝาดในหัวปลีชูให้รสชาติของผัดไทยอร่อยเพิ่มขึ้น













2. ด้านกลิ่นของอาหารไทย

ผู้บริโภคบางคนตัดสินใจกินอาหารบางชนิดจากกลิ่นของอาหารที่ตนได้รับโดยเฉพาะในอาหารไทยได้ชื่อว่าเป็นอาหารที่กลิ่นหอมชวนให้อยากรับประทาน เรียกว่าช่วยกระตุ้นน้ำย่อย และอาหารก็จะมีกลิ่นเฉพาะที่สามารถบอกความเป็นเอกลักษณ์ได้ กลิ่นของอาหารไทยได้มาจาก

กลิ่นอาหารจากพืช

กลิ่นจะทำหน้าที่ให้อยากรับประทานอาหาร และช่วยดับกลิ่นคาวของอาหารได้อีกด้วย ได้แก่ กระชายจะช่วยดับกลิ่นอาหารประเภทปลา ใบแมงลักถือเป็นใบชูกลิ่นในแกงอีสาน รากผักชีเพิ่มความหอมโดยนำมาโขลกรวมกับกระเทียมพริกไทย หมักของทอดทำให้มีกลิ่นหอมและดับกลิ่นคาว หรือการใช้ใบตองห่ออาหาร ก่อนนำไปทำให้สุกจะทำให้อาหารมีกลิ่นที่หอมเพิ่มขึ้น ได้แก่ ห่อหมก ข้าวต้มผัด ขนมเทียน คนไทยนิยมคั้นความหอมจากเตย หรือการนำดอกมะลิลอยในน้ำสะอาดเพื่อนำน้ำที่มีกลิ่นดอกไปใช้ในการทำขนม

กลิ่นอาหารจากสัตว์

ได้แก่ ปลาเค็ม แมงดา กลิ่นเครื่องปรุง จำพวกกะปิ น้ำปลา ปลาร้า ไตปลา



3. ด้านสีของอาหารไทย

มีผู้บริโภคหลายคนตัดสินใจซื้อหรือบริโภคอาหารจากสีของอาหาร สีผสมอาหารโดยทั่วไป อาจแบ่งเป็น 2 พวกใหญ่ๆ คือ

สีสังเคราะห์

หมายถึง สีอินทรีย์ที่ได้จากการสังเคราะห์ ซึ่งมีลักษณะถูกต้อง ตามข้อกำหนดและปลอดภัยต่อการบริโภค คุณลักษณะของสีผสมอาหารที่ได้มาตรฐาน

1. ไม่มีสารที่ทำให้เกิดพิษ และตัวสีเองไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย ของผู้บริโภค
2. มีโครเมียม หรือ แคดเมียม หรือปรอท หรือเซเลเนียมไม่เกิน 1 ส่วน ในล้านส่วน โดยน้ำหนัก
3. มีสารหนู ไม่เกิน 5 ส่วน ในล้านส่วน โดยน้ำหนัก
4. มีตะกั่วไม่เกิน 20 ส่วน ในล้านส่วน โดยน้ำหนัก
5. มีโลหะหนักชนิดต่างๆ นอกจากตะกั่ว รวมกันไม่เกิน 20 ส่วน ในล้านส่วน โดยน้ำหนัก

สีธรรมชาติ

ได้แก่ สีที่ได้จากการสกัดจากวัตถุดิบธรรมชาติ ผ่านการพิจารณาในเรื่องส่วนประกอบ กรรมวิธีการผลิตความบริสุทธิ์และอื่นๆ จนแน่ใจว่าปลอดภัยต่อการบริโภค ในปัจจุบันจึงนิยมให้ใช้สีจากธรรมชาติ



สีจากพวกพัก ผลไม้ หรือ ดอกไม้

- สีเหลือง จาก ฟักทอง มันไข่ ขมิ้น พริกชี้ฟ้าสีเหลือง ดอกโสน ลูกพุด ลูกตาลสุก ดอกคำฝอย หญ้าฝรั่น เมล็ดคำแสด
- สีเขียว จาก น้ำใบเตย น้ำใบย่านาง น้ำคั้นใบผักต่างๆ พริกชี้ฟ้า และพริกขี้หนูสีเขียว
- สีแดง จาก พริกชี้ฟ้าและพริกขี้หนูสีแดง พริกแห้ง มะเขือเทศ กระเจี๊ยบแดง ฝาง ดอกเข็ม ดอกเฟื่องฟ้า หัวบีท ข้าวแดง แก้วมังกร(แดง)
- สีม่วง จาก ดอกอัญชัน มันสีม่วง ลูกหว้า ข้าวเหนียวดำ กะหล่ำปลีม่วง
- สีดำ จาก ถ่าน กาบหรือกะลามะพร้าวหรือใบจากหรือรวงตาลเผาไฟให้มีสีดำใส่น้ำกรองจะได้น้ำสีดำ ถั่วดำ ดอกดิน
- สีน้ำตาล จาก น้ำตาลเคี่ยวไหม้ กาแฟ โกโก้
- สีส้ม จาก ก้านดอกกรรณิการ์
- สีจากพวกสัตว์ ได้แก่ สีแดงจากมันกุ้ง ไข่แดง สีจากกะปิ สีจากครั่ง



ความหมายและความสำคัญของอาหารประเภทสำรับ

1. ความหมายของอาหารประเภทสำรับในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔

สำรับ หมายถึงคำว่า “สำรับ” หมายถึง ภาชนะ เช่น ถาด เป็นต้นใส่ด้วยชาม พร้อมบรรจุอาหารคาวหรือหวานเป็นชุด เช่น สำรับคาว สำรับหวาน เป็นต้น

ส่วน “อาหารสำรับ” หมายถึง การจัดอาหารหลายชนิดให้อยู่ในสำรับเดียวกัน เช่น มีข้าว แกงเผ็ด แกงจืด น้ำพริก เป็นต้น สำรับอาหารไทยในทุกมื้อจะถูกจัดขึ้นอย่างพิถีพิถัน กับข้าวทุกจานที่จัดขึ้นจะต้องมีความสัมพันธ์กัน คนไทยจึงมักจัดสรรสำรับต่างๆ ให้มีความสมดุลกัน หากสำรับใดมีอาหารหวานเปรี้ยวก็ต้องมีอาหารจานหวานอีกอย่างหนึ่งสำหรับกินแก้รสกัน มื้อใดมีอาหารจานเผ็ดก็จะต้องมีอาหารจานเค็มและแกงจืดรวมอยู่ด้วย นับเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญาของคนไทยในการสร้างสรรค์อาหารต่างๆ ให้มีความเอร็ดอร่อย น่ารับประทาน และยังอุดมไปด้วยคุณค่าทางสารอาหาร





2. ความสำคัญของอาหารประเภทสำรับ

อาหารประเภทสำรับมีความสำคัญกับคนไทยดังนี้

2.2 แสดงถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมการรับประทานของคนไทย ซึ่งในสมัยโบราณหรือตามชนบทจะนั่งล้อมวงรับประทานอาหารร่วมกัน โดยมีกับข้าวหลากหลายวางไว้ตรงกลางวง ถึงแม้ว่าในปัจจุบันผู้คนนิยมรับประทานอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น แต่ยังคงมีรูปแบบการจัดวางอาหารที่พัฒนามาจากอาหารสำรับ เช่น มีอาหารเปรี้ยวก็มักจะมีอาหารหวานด้วย มื้อที่มีอาหารจานเผ็ดมักจะมีอาหารเค็มและแกงจืดเสริม

2.3 ทำให้ผู้บริโภคได้รับประทานอาหารที่หลากหลาย ซึ่งมีรสชาติเข้ากันได้ดีหรือเสริมรสชาติกัน เช่น แกงเผ็ดหรือแกงส้มจะมีปลาเค็มหรือไข่เจียวเป็นเครื่องเคียง ที่สำคัญคือผู้บริโภคจะได้รับสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่

เครื่องเคียง

หมายถึงอาหารที่รับประทานคู่กับอาหารอีกอย่างหนึ่ง เช่น ขนมจีนน้ำพริก มีผักสดเป็นเครื่องเคียง ข้าวแช่ มีเครื่องเคียง เช่น ไชโป๊วผัด ปลาแห้งผัดพริกหยวกสอดไส้ หอมสอดไส้ กะปิทอด เป็นต้น

3. ชนิดของอาหารประเภทสำรับแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

อาหารคาว

อาหารคาวของไทยประกอบด้วยรสทุกรสทั้งเค็ม หวาน เปรี้ยว และมีรสเผ็ดอีกรสหนึ่ง ตามปกติอาหารคาวที่รับประทานตามบ้านทั่วๆ ไป จะประกอบด้วย

1. แกง แกงของไทยมีหลายชนิด ได้แก่ แกงเผ็ด แกงคั่ว แกงส้ม แกงจืด ต้มยำ ต้มโคล้ง ต้มส้ม ซึ่งจะใส่เนื้อสัตว์และผักต่างๆ ตามลักษณะของแกงแต่ละชนิด

2. ผัด แยกได้เป็น ๒ อย่าง คือ ผัดจืดและผัดเผ็ด ผัดจะใช้ผักและเนื้อทุกชนิด ปรุงรสด้วยน้ำปลา หรือ ซีอิ๊วขาว ส่วนผัดเผ็ดใช้เนื้อทุกชนิดผัดกับพริกสด หรือพริกแห้งซึ่งอาจจะนำเครื่องแกงมาผัดแห้ง เช่น พะแนงไก่ ปลาดุกผัดเผ็ด เป็นต้น

3. ยำ ลาบ พล่า เทียบได้กับสลัดผักของอาหารฝรั่ง รสของอาหารประเภทนี้จะเหมาะกับลิ้นของคนไทย คือ มีรสจัด ยำแบบไทยแยกได้เป็น 2 รส คือ รสหวานและรสเปรี้ยว ยำที่มีรสหวานประกอบด้วย กะทิ มะพร้าวคั่ว เช่น ยำถั่วพู ยำทวาย ยำหัวปลี ส่วนยำที่มีรสเปรี้ยวได้แก่ ยำใหญ่ และยำที่ใช้เนื้อประกอบผัก











4. นึ่ง ทอด เผา หรือ ย่าง สำหรับเนื้อสัตว์จะปรุงรสและมีการดับกลิ่นคาวด้วยรากผักชี กระเทียม พริกไทย และเกลือ เช่น กุ้งทอด หมูทอด ปลา กุ้งเผา ไก่ย่าง เป็นต้น

5. เครื่องจิ้ม เป็นอาหารที่คนไทยชอบรับประทานมาก ได้แก่ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะม่วง กะปิคั่ว แสร้งว่า ปลาร้าหลน เต้าเจี้ยวหลน และน้ำปลาหวาน เป็นต้น เครื่องจิ้มนี้จะรับประทานกับผักทั้งผักสดและผักสุก ผักสด ได้แก่ มะเขือ แตงกวา ผักบุ้ง ขมิ้นขาว ผักสุก ได้แก่ หน่อไม้ลวก มะเขือยาวเผาหรือชุบไข่ทอด ชะอมทอด ถ้าต้องการให้อร่อยมากขึ้นก็จะรับประทานกับปลาทอด กุ้งเผาหรือกุ้งต้ม ตัวอย่างเช่น น้ำพริกและผักรับประทานกับปลาทูทอดหรือกุ้งต้มหลนกับปลาช่อนทอดและผัก น้ำปลาหวานยอดสะเดากับกุ้งเผาหรือปลาดุกย่าง เป็นต้น

6. เครื่องเคียง อาหารไทยจะมีเครื่องเคียงหรือเครื่องแนมประกอบเพื่อชูรสชาติยิ่งขึ้น เช่น แกงเผ็ด จะมีของเค็มเครื่องเคียง ได้แก่ ไข่เค็ม ปลาเค็ม หรือเนื้อเค็ม อาหารบางชนิดจะรับประทานกับผักดอง เช่น แตงกวาดอง ขิงดอง กระเทียมดอง เป็นต้น ผู้ปรุงหรือแม่ครัวจะต้องเลือกจัดให้เข้ากันตามลักษณะของอาหาร

อาหารหวาน

หรือขนมของไทยมีทั้งชนิดน้ำและแห้ง ปรุงด้วยกะทิ น้ำตาล และแป้งเป็นหลัก เช่น กล้วยบวชชี ขนมเปียกปูน ขนมเหนียว เป็นต้น ในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ชาวยุโรปได้ถ่ายทอดการทำขนมด้วยไข่ให้แก่คนไทยหลายอย่าง เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา และขนมหม้อแกง เป็นต้น สามารถจัดแบ่งเป็นชนิดต่างๆ ได้ตามลักษณะของเครื่องปรุง ลักษณะกรรมวิธีในการทำ และลักษณะการหุงต้ม คือ

1. ขนมประเภทไข่ เช่น ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด สังขยา เป็นต้น
2. ประเภทนึ่ง เช่น ขนมชั้น ขนมสาลี่ ขนมน้ำดอกไม้ ขนมทราย ขนมกล้วย ขนมมัน ขนมเผือก
3. ขนมประเภทต้ม เช่น ขนมต้มแดง ขนมต้มขาว มันต้มน้ำตาล ถั่วเขียวต้มน้ำตาล เป็นต้น
4. ขนมประเภทกวน เช่น ขนมเปียกปูน ขนมตะโก้ ข้าวเหนียวแดง ข้าวเหนียวแก้ว เป็นต้น
5. ขนมประเภทอบและผิง เช่น ขนมดอกลำดวน ขนมบ้าบิ่น ขนมหน้านวล เป็นต้น
6. ขนมประเภททอด เช่น ขนมกง ขนมฟักบัว ขนมสามเกลอ เป็นต้น
7. ขนมประเภทปิ้ง เช่น ข้าวเหนียวปิ้ง ขนมจาก เป็นต้น













8. ขนมประเภทเชื่อม เช่น กล้วยเชื่อม สาเกเชื่อม เป็นต้น
9. ขนมประเภทฉาบ เช่น เผือกฉาบ กล้วยฉาบ มันฉาบ เป็นต้น
10. ขนมประเภทน้ำกะทิ เช่น เผือกน้ำกะทิ ลอดช่องน้ำกะทิ เป็นต้น
11. ขนมประเภทน้ำเชื่อม เช่น ลอดช่องสิงคโปร์ รวมมิตร สละลอยแก้ว กระท้อนลอยแก้ว ข้าวต้มวุ้นน้ำเชื่อม เป็นต้น
12. ขนมประเภทบวด เช่น กล้วยบวดชี แกงบวดเผือก มันแกงบวด ฟักทองแกงบวด บัวลอย เป็นต้น
13. ขนมประเภทแช่อิ่ม เช่น มะม่วงแช่อิ่ม มะเขือเทศแช่อิ่ม กระท้อนแช่อิ่ม เป็นต้น

อาหารว่าง

อาหารว่างเป็นอาหาร ระหว่างละมื้อ ยังมีอาหารที่รับประทานเล่น อาจเป็นอาหารคาวที่รับประทานกับน้ำชา กาแฟ หรือ เครื่องดื่มอื่นๆ ในตอนบ่าย ได้แก่ สาคูไส้หมู ปั้นสิบนึ่ง-ทอด ข้าวเกรียบปากหม้อ ข้าวตังเมี่ยงลาว ข้าวตังหน้าตั้ง ขนมปังหน้าหมู หรือ อาจเป็นขนมหวาน เช่น ขนมไส้ไส้ ขนมเบื้อง ข้าวเม่าทอด



ตำรับอาหารไทย

อาหารพื้นเมืองของคนภาคกลางมีความหลากหลายมากกว่าภาคอื่น ในบางครั้งอาจจะดูเป็นการนำอาหารท้องถิ่นของแต่ละภาคมารวมกัน ซึ่งเกิดจากการย้ายถิ่นฐานมาจากแต่ละภูมิภาค แล้วมีการดัดแปลงวิธีการเตรียมและการประกอบอาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้น คนภาคกลางนิยมกินข้าวหุงหรือข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ส่วนกับข้าวนั้นมีความหลากหลายค่อนข้างมาก อาทิ แกงของภาคกลางมักนิยมแกงที่ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบหลัก ซึ่งสามารถแยกแกงที่ใส่กะทิได้ดังนี้ แกงกะทิประเภทที่ใช้น้ำพริกแกงเช่น แกงเผ็ดแกงเขียวหวานและแกงมัสมั่น เป็นต้น และแกงกะทิประเภทที่ไม่ใช้น้ำพริกแกงเช่น แกงสายบัว ต้มข่าไก่ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีแกงที่ไม่ใส่กะทิ เช่น แกงป่า ต้มยำ เป็นต้น

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าไม่เพียงเฉพาะอาหารประเภทแกงของภาคกลาง ซึ่งมีความหลากหลายค่อนข้างมาก มีการใช้เครื่องปรุง เครื่องเทศ สมุนไพรมากมายหลายชนิด เป็นชนิดที่ใช้สำหรับการปรุงรสและชนิดที่ช่วยปรุงแต่งกลิ่นและทำให้สีสันของอาหารชวนกินมากขึ้น













ตำรับอาหารไทย

อาหารพื้นเมืองของคนภาคกลางมีความหลากหลายมากกว่าภาคอื่น ในบางครั้งอาจจะดูเป็นการนำอาหารท้องถิ่นของแต่ละภาคมารวมกัน ซึ่งเกิดจากการย้ายถิ่นฐานมาจากแต่ละภูมิภาค แล้วมีการดัดแปลงวิธีการเตรียมและการประกอบอาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้น คนภาคกลางนิยมกินข้าวหุงหรือข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ส่วนกับข้าวนั้นมีความหลากหลายค่อนข้างมาก อาทิ แกงของภาคกลางมักนิยมแกงที่ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบหลัก ซึ่งสามารถแยกแกงที่ใส่กะทิได้ดังนี้ แกงกะทิประเภทที่ใช้น้ำพริกแกงเช่น แกงเผ็ดแกงเขียวหวานและแกงมัสมั่น เป็นต้น และแกงกะทิประเภทที่ไม่ใช้น้ำพริกแกงเช่น แกงสายบัว ต้มข่าไก่ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีแกงขี้ไม่ใส่กะทิ เช่น แกงป่า ต้มยำ เป็นต้น

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเพียงเฉพาะอาหารประเภทแกงของภาคกลางยังมีความหลากหลายค่อนข้างมาก มีการใช้เครื่องปรุง เครื่องเทศ สมุนไพรมากมายหลายชนิด เป็นชนิดที่ใช้สำหรับการปรุงรสและชนิดที่ช่วยปรุงแต่งกลิ่นและทำให้สีสันของอาหารชวนกินมากขึ้น















น้ำพริกกะปิ

ประเภท : น้ำพริก/เครื่องจิ้ม
ปริมาณที่ได้ : 110 กรัม
ปริมาณเสิร์ฟ : 2 ที่
เวลาที่ใช้ปรุง : 25 นาที

ส่วนผสม

กุ้งแชบ๊วยแกะเปลือกผ่าหลัง	2	ตัว
กุ้งแห้งป่น	1	ช้อนโต๊ะ
กะปิเผา	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมไทย	8	เม็ด
พริกขี้หนูสวน	2	กรัม
มะอึกฝานเป็นเสี้ยว	10	กรัม
มะเขือพวง	15	กรัม
น้ำปลา	2 1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	3 1/2	ช้อนโต๊ะ
พิวสิม	1	ช้อนชา

เครื่องเคียง

ปลาทูทอด	1	ตัว
ชะอมชุบไข่ทอด	60-70	กรัม
มะเขือยาวชุบไข่ทอด	60-70	กรัม
ผักต้มต่างๆ		
ผักสดต่างๆ		



น้ำพริกกะปิ
วัตถุดิบหลัก คือ กะปิเผา

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำให้เดือดแล้วลวกกุ้งให้สุก พักไว้
2. โขลกพริกกับกระเทียม กะปิให้พอแหลก
3. ใส่กุ้งลวกลงไปโขลกให้แหลกจากนั้นใส่กุ้งแห้งลงไปโขลกให้เข้ากัน
4. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาวและน้ำตาลมะพร้าว แล้วคนให้เข้ากันจนน้ำตาลละลาย
5. ใส่มะเขือพวงลงไปโขลกเบาๆ พอให้เม็ดมะเขือแตก จึงนำมาผสมกับน้ำพริกที่โขลกไว้ แล้วจึงใส่มะอึกลงไป



ต้มยำกุ้ง

ประเภท : ต้ม
ขนาดเสิร์ฟ : 320 กรัม
ปริมาณเสิร์ฟ : 2 ที่
เวลาที่ใช้ปรุง : 17 นาที

ส่วนผสม

กุ้งแม่น้ำแกะเปลือกไว้หัวและหาง	132	กรัม
น้ำต้มเปลือกกุ้ง	500	มิลลิลิตร/กรัม
มันกุ้งจากหัวกุ้ง	44	กรัม
เห็ดฟาง	70	กรัม
ข่าอ่อน	10	กรัม
ตะไคร้	10	กรัม
ใบมะกรูด	4	กรัม
รากผักชี	5	กรัม
ผักชีซอย	5	กรัม
พริกขี้หนูสวน	7	กรัม
น้ำปลา	42	กรัม
น้ำมะนาว	46	กรัม

สำหรับตกแต่ง
ยอดผักชี 3 กรัม
น้ำข้น : เพิ่มนมข้นจืด 50 กรัม
น้ำพริกเผา 20 กรัม

วิธีทำ

1. ใส่น้ำต้มเปลือกกุ้งลงในหม้อต้มให้เดือด
2. ใส่ข่าอ่อนซอยบางๆ ตะไคร้ทุบ ใบมะกรูดฉีก และรากผักชีบุบ
3. ต้มให้เดือดจนส่งกลิ่นหอมแล้วใส่เห็ดฟาง
4. น้ำเดือดอีกครั้ง ใส่กุ้งแม่น้ำต้มพอสุก
5. ปรุงรสด้วยน้ำปลา พริกขี้หนูบุบ มันกุ้ง และผักชีซอย ปิดไฟ
6. ใส่น้ำมะนาวคนให้เข้ากัน
7. ตักใส่ชามพร้อมเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยยอดผักชี



ต้มยำกุ้ง
วัตถุดิบหลัก คือ กุ้งแม่น้ำ

หมายเหตุ

1. แยกมันกุ้งออกจากตัวกุ้งที่จะใส่น้ำต้มยำ
2. ถ้ากุ้งมีมันมากก็จะนำกุ้งผัดกับน้ำมันใส่ในต้มยำให้มีสีสันสวยงาม แต่ในปัจจุบันนิยมใส่น้ำพริกเผาแทน
3. หากใช้กุ้งสด ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำต้มกระดูก
4. ควรใส่น้ำปลาขณะที่น้ำเดือด จะทำให้มีกลิ่นหอมและไม่คาว
5. ควรใส่น้ำมะนาวเมื่อปิดไฟและยกลงจากเตาแล้ว จะทำให้กลิ่นหอมไม่มีรสขม



แกงเขียวหวานไก่

ประเภท : แกง
ขนาดเสิร์ฟ : 450 กรัม
ปริมาณเสิร์ฟ : 2 ที่
เวลาที่ใช้ปรุง : 20 นาที

ส่วนผสม

เนื้อสะโพกไก่	300	กรัม
พริกแกงเขียวหวาน	70	กรัม
หัวกะทิสด	200	มิลลิลิตร
หางกะทิสด	320	มิลลิลิตร
ลูกผักชีป่น	11/2	ช้อนชา
ยี่หร่าป่น	2	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง	16	กรัม
พริกขี้หนูสวน	2	กรัม
ใบโหระพา	10	กรัม
ใบมะกรูด	5	ใบ
มะเขือพวง	20	กรัม
มะเขือเปราะ	100	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	30	กรัม
น้ำปลา	46	กรัม
น้ำมันพืช	30	กรัม
น้ำต้มกระดูกไก่	200	กรัม

สำหรับตกแต่ง
พริกชี้ฟ้าแดงซอย 1/2 เม็ด
ยอดใบโหระพา 2 ยอด



แกงเขียวหวานไก่
วัตถุดิบหลัก คือ
พริกแกงเขียวหวาน

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่ใบมะกรูดฉก ผัดพริกแกงให้สุกหอม
2. ใส่หัวกะทิลงไปผัดกับพริกแกงทีละน้อยจนแตกมัน
3. ใส่เนื้อสะโพกไก่และน้ำปลาเล็กน้อยผัดกับพริกแกงจนเนื้อไก่สุก
4. ใส่กะทิที่เหลือ ปรุงรสด้วยน้ำปลาที่เหลือและน้ำตาลมะพร้าว
5. ใส่มะเขือพลวงลงไปต้มสุก
6. ใสพริกชี้ฟ้า พริกขี้หนู เดือดอีกครั้งใส่ใบโหระพาลงไปคนให้เข้ากัน
7. ตักใส่ชาม ตกแต่งด้วย พริกชี้ฟ้าแดงซอย และยอดใบโหระพา

หมายเหตุ

1. อาจใช้มะเขือเปราะแทนมะเขือพลวง หรือทั้งสองก็ได้
2. ในสมัยโบราณนิยมผัดพริกแกงกับหัวกะทิ แต่ตำรับนี้ใช้น้ำมันพืชในการผัด เนื่องจากความร้อนของน้ำมันพืชสามารถสกัดกลิ่นหอมของพริกแกงได้มากกว่า



แกงมัสมั่นไก่

ประเภท : แกง
ขนาดเสิร์ฟ : 600 กรัม
ปริมาณเสิร์ฟ : 2 ที่
เวลาที่ใช้ปรุง : 45 นาที

ส่วนผสม

น้องไก่	300	กรัม
พริกแกงมัสมั่น	120	กรัม
หัวกะทิสด	200	มิลลิลิตร/กรัม
หางกะทิสด	700	มิลลิลิตร/กรัม
มันฝรั่งหั่นเต๋านำไปทอด	200	กรัม
หอมแดงทอดทั้งลูก	120	กรัม
ถั่วลิสงเม็ด	50	กรัม
ใบกระวาน	10	กรัม
ลูกกระวาน	5	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	150	กรัม
น้ำมะขามเปียก	70	กรัม
น้ำปลา	52	กรัม
น้ำมันพืช	5	ช้อนโต๊ะ
น้ำต้มกระดูกไก่	150	มิลลิลิตร/กรัม

สำหรับตกแต่ง
หอมเจียว 1 ช้อนโต๊ะ



แกงมัสมั่นไก่
วัตถุดิบหลัก คือ
พริกแกงมัสมั่น 120 กรัม

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชพอร้อน ใส่พริกแกงลงผัดให้หอม
2. ใส่ใบกระวานและลูกกระวานลงไปผัด เติมหัวกะทิลงไปผัดทีละน้อยจนกะทิแตกมัน
3. ใส่น้องไก่ ถั่วลิสง หอมแดง และหัวกะทิที่เหลือลงไปผัดให้เข้ากัน ตักใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด
4. เติมหางกะทิ และน้ำต้มกระดูก เคี่ยวไฟอ่อนจนนุ่ม ประมาณ 25 นาที
5. ใส่มันฝรั่งลงไปเคี่ยวจนเนื้อนุ่ม ใส่หอมแดง ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว และน้ำมะขามเปียก
6. ตักใส่ชาม โรยด้วยหอมเจียว

หมายเหตุ

ถ้าใช้เนื้อแกะหรือเนื้อวัว นิยมเคี่ยวกับหางกะทิ เพื่อให้นุ่ม จึงนำมาแกง



ทับทิมกรอบ

ประเภท : ขนมไทย
ขนาดเสิร์ฟ : 75 กรัม
ปริมาณเสิร์ฟ : 2 ที่
เวลาที่ใช้ปรุง : 45 นาที

ส่วนผสม

แห้วต้มสุกหั่นเต๋า 1x1 เซนติเมตร	110	กรัม
แป้งมันสำปะหลัง	50	กรัม
น้ำหวานสีแดง หรือสีผสมอาหาร	75	มิลลิลิตร/กรัม
หัวกะทิสด	100	มิลลิลิตร/กรัม
น้ำตาลทราย	85	กรัม
ดอกเกลือ	1/2	ช้อนชา
ใบเตย	1	ใบ
เนื้อมะพร้าวอ่อน	20	กรัม
น้ำเปล่า	125	มิลลิลิตร/กรัม

น้ำเชื่อมใสสำหรับแช่กับทิมกรอบ

น้ำตาลทราย	85	กรัม
น้ำเปล่า	125	มิลลิลิตร/กรัม



ทับทิมกรอบ
วัตถุดิบหลัก คือ แห้วต้มสุก

วิธีทำ

1. ผสมน้ำเปล่า กับน้ำตาลทราย ตั้งไฟอ่อน เคี่ยวพอเป็นยางมะตูมอ่อนพักให้เย็น
2. แช่แห้วลงในน้ำสีแดง คลุกให้ทั่วพักไว้ 10 นาที หรือจนกระทั่งแห้วเป็นสีแดงตามต้องการ
3. ตักแห้วขึ้นจากน้ำสีที่แช่ไว้ให้สะเด็ดน้ำ นำลงไปคลุกกับแป้งมันให้ทั่ว
4. ต้นน้ำให้เดือด ใส่แห้วที่คลุกแป้งลงต้ม เมื่อแป้งสุกลอยตัวขึ้นตักแป้งที่สุกผ่านน้ำเย็น เพื่อให้คลายความร้อน ตักให้สะเด็ดน้ำ นำลงไปแช่น้ำเชื่อมที่เตรียมไว้
5. ผสมหัวกะทิกับเกลือ น้ำเปล่า น้ำตาลทราย คนให้ละลาย ตั้งไฟพอเดือด ยกลงพักให้เย็น
6. จัดเสิร์ฟ ตักทับทิมกรอบใส่ถ้วย เนื้อมะพร้าวอ่อน ราดด้วยกะทิ และน้ำแข็งทุบ

หมายเหตุ

1. ควรหั่นแห้วให้มีขนาดใหญ่และใกล้เคียงกัน จะทำให้ใช้เวลาในการสุกเท่ากัน
2. ไม่ควรคลุกแห้วกับแป้งทิ้งไว้นานจนเกินไป



ข้าวเหนียวมะม่วง

ประเภท : ขนมไทย
ขนาดเสิร์ฟ : 100 กรัม
ปริมาณเสิร์ฟ : 2 ที่
เวลาที่ใช้ปรุง : 90 นาที

ส่วนผสม

ข้าวเหนียวเขี้ยวงู	150	กรัม
หัวกะทิสด	100	มิลลิลิตร
น้ำตาลทราย	4	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
ใบเตย	1	ใบ
มะม่วงน้ำดอกไม้สุก	1	ลูก

วิธีทำ

1. นำข้าวเหนียวมาซาวกับน้ำ 3 รอบ ใส่จนน้ำท่วมข้าวเหนียว ใช้สารส้มลงไปแกว่งประมาณ 1 นาที ล้างข้าวเหนียวจนน้ำซาวข้าวใส แช่น้ำเปล่าไว้อย่างน้อย 1 ชั่วโมง เทน้ำออกให้สะเด็ดน้ำ
2. ผสมหัวกะทิ น้ำตาลทราย และเกลือยกขึ้นตั้งไฟ ใส่ใบเตย คนให้น้ำตาลทรายละลายพอเดือด ยกลงพักไว้ให้เย็น
3. นำข้าวเหนียวเทใส่ในผ้าขาวบางที่ชุบน้ำไว้ นำไปนึ่งประมาณ 45 นาที หรือจนสุก
4. เทข้าวเหนียวที่นึ่งสุกใส่ชามผสม ใส่กะทิที่เตรียมไว้คนให้ทั่ว ปิดฝาพักไว้ประมาณ 60 นาที ใช้พายไม้คนข้าวเหนียวให้ทั่วปิดฝาพักไว้อีก 10 นาที หรือนานกว่านั้นเพื่อทำให้ข้าวเหนียวนุ่ม ไม่แฉะ
5. จัดเสิร์ฟกับมะม่วงสุก

หมายเหตุ

บางตำรับอาจโรยถั่วทอง งาขาวคั่ว หรือน้ำกะทิข้นๆ ด้านบน





ข้าวเหนียวมะม่วง
วัตถุดิบหลัก คือ ข้าวเหนียวเขี้ยวงู, มะม่วงน้ำดอกไม้สุก

ตำรับอาหาร ภาคใต้

ชุมชนบ้านทุ่งหว้า จังหวัดสตูล



ชุมชนบ้านทุ่งหว้า จังหวัดสตูล

ตำบลทุ่งหว้า เดิมเรียกว่า "สุไหงอุเป" หมายถึง คลองกาบหมาก ในอดีตทำการค้ากับชาวต่างประเทศมีความเจริญรุ่งเรืองมาก สินค้าที่มีชื่อเสียง คือ พริกไทย ในภูมิภาคแถบนี้มนามนนามว่า "ปีนังน้อย" คำว่า "ทุ่งหว้า" มีที่มาจากที่ตั้งของตลาด ร้านค้า และสถานที่ราษฎร ตั้งอยู่กลางทุ่งมีต้นไม้ชนิดหนึ่งเรียกว่า "ต้นหว้า" จึงขนามตามลักษณะที่ตั้งว่า "ทุ่งหว้า"



ไข่นางพญาไทรโลไบต์กะทิสด

ชุมชนบ้านทุ่งหว้า จังหวัดสตูล

ส่วนประกอบ

แป้งข้าวเหนียว	330	กรัม
ถั่วเหลืองซีกบด	860	กรัม
หัวกะทิ	560	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	300	กรัม
น้ำตาลทรายแดง	340	กรัม
น้ำอัญชัน	220	กรัม
พริกไทย	30	กรัม
เกลือ	10	กรัม

วิธีทำ

1. ทำน้ำกะทิ ตั้งน้ำให้เดือดใส่น้ำตาลมะพร้าว เคี่ยวให้น้ำตาลละลายใส่หางกะทิ เกลือ เคี่ยวให้เข้ากันชิมให้รสชาติหวานพอดี พักไว้
2. นำถั่วเหลืองซีกบด ผสมหัวกะทิ ใส่พริกไทย น้ำตาลทราย เกลือ ผสมให้เข้ากัน พักไว้ให้เย็น ปั้นเป็นก้อนกลม
3. ผสมแป้งข้าวเหนียว กับน้ำอัญชัน ในอ่างผสมให้เข้ากัน นวดจนได้แป้งที่นิ่มพอดี
4. ปั้นแป้งที่ผสมไว้ เป็นก้อนกลม นำถั่วเหลืองที่ปั้นไว้ใส่เป็นไส้ ปั้นเป็นก้อนกลม ใส่ในน้ำเดือด ต้มให้สุก
5. นำแป้งที่ต้มสุกแล้วตักขึ้นใส่น้ำเย็นพักไว้ และนำแป้งที่สุกแล้วใส่ลงไปในน้ำกะทิที่ทำไว้



ไข่นางพญาไทรโลไบต์กะทิสด
วัตถุดิบหลัก คือ พริกไทย

ตำรับอาหาร ภาคใต้

ชุมชนบ้านทะเลน้อย จังหวัดพัทลุง



ชุมชนบ้านทะเลน้อย จังหวัดพัทลุง

ทะเลน้อย เป็นทะเลสาบน้ำจืด ตั้งอยู่ในตำบลนางตุง และ ตำบลทะเลน้อย อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง มีคลองนางเรียมยาว 2 กิโลเมตร เชื่อมระหว่างทะเลน้อยกับทะเลสาบสงขลา ทะเลน้อยได้รับการประกาศเป็นเขตห้ามล่าสัตว์ป่าทะเลน้อย แต่ประชาชนมักเรียกกันว่า "อุทยานนกน้ำทะเลน้อย" ซึ่งนับเป็นเขตห้ามล่าสัตว์ป่าแห่งแรกของประเทศไทย สังกัดกรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและพรรณพืช กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และด้วยความอุดมสมบูรณ์ของพื้นที่ ความหลากหลายทางชีวภาพของทะเลน้อย ทำให้พื้นที่ “พรุควนขี้เสี้ยน” ของทะเลน้อย ได้รับการประกาศให้เป็นเขตพื้นที่ชุ่มน้ำโลก หรือ “แรมซาร์ ไซด์” (Ramsar Site) แห่งแรกในเมืองไทย เมื่อวันที่ 13 ก.ย. 2541 ทะเลน้อยเป็นพื้นที่ที่มีความหลากหลายทางชีวภาพมาก ทั้งระบบนิเวศ สัตว์ป่า สัตว์น้ำ พรรณพืช โดยเฉพาะนกที่มีอยู่เป็นจำนวนมาก



ต้มกะทิสายบัวกุ้งสด

ชุมชนบ้านทะเลน้อย จังหวัดสตูล

ส่วนประกอบ

สายบัวลวก	470	กรัม
กุ้งสด	ตามความเหมาะสม	
กะทิ	340	กรัม
น้ำเปล่า	500	กรัม
พริกไทย	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	5-6	กลีบ
หัวหอมแดง	2	หัว
กุ้งแห้ง	2	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
ใบโหระพา	15	กรัม

วิธีทำ

1. โขลกพริกไทย กระเทียม หัวหอมแดง กุ้งแห้ง และกะปิ จนละเอียดพักไว้
2. หั่นสายบัวเป็นท่อนสั้น นำไปลวกในน้ำเดือด ตักขึ้นแล้วนำไปแช่น้ำเย็น พักไว้
3. ต้มน้ำและกะทิ จนเดือด ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงไป ปรุงรสตามชอบ (น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ)
4. นำสายบัวที่ลวกแล้วใส่ลงไปตามด้วยกุ้งสดต้มจนสุก ปิดไฟ ใส่ใบโหระพาคนพอเข้ากัน ตักใส่ภาชนะเสิร์ฟ



ต้มกะทิสายบัวกุ้งสด
วัตถุดิบหลัก คือ สายบัวลวก

ตำรับอาหาร ภาคใต้

ชุมชนบ้านปากจั่น จังหวัดระนอง



ชุมชนบ้านปากจั่น จังหวัดระนอง

ชุมชนบ้านปากจั่น ตั้งอยู่ที่ ต.ปากจั่น อ.กระบุรี จ.ระนอง ซึ่งตำบล “ปากจั่น” เดิมมาจากชื่อเมืองหน้าด่านขึ้นกับเมืองชุมพร มีชื่อเรียกในสมัยนั้นว่า "ตำบลประจัน" ต่อมาได้เรียกเพี้ยนว่า “ปากจั่น” จนถึงปัจจุบัน ส่วน “กระบุรี” ชื่อนี้อาจไม่เป็นที่คุ้นหูเท่ากับชื่อ“คอคอดกระ” ซึ่งกระบุรีเป็นอำเภอและเป็นจุดที่ตั้งสำคัญของคอคอดกระอันลือลั่น คอคอดกระ กระบุรี เป็นเมืองเก่าแก่มีหลักฐานการตั้งเมืองมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา เดิมมีชื่อเรียกขานว่า “เมืองตระ” ปัจจุบันกระบุรีเป็นอำเภอแรกสุดของจังหวัดระนอง (อยู่เหนือสุดของระนอง เมื่อเดินทางจากกรุงเทพฯ ผ่านชุมพร จะเข้าสู่จังหวัดระนองที่ อ.กระบุรี) ได้ชื่อว่าเป็นประตูบานแรกสู่ระนอง



ผักเหลียงต้มกะทิ สะตอ ยอดมะพร้าวกุ้งสด

ชุมชนบ้านปากจั่น จังหวัดระนอง

ส่วนประกอบ

กุ้งสด	260	กรัม
ผักเหลียง	150	กรัม
ยอดมะพร้าว	200	กรัม
สะตอ	150	กรัม
หอมแดง	40	กรัม
กะปิ	40	กรัม
หัวกะทิ	200	กรัม
หางกะทิ	720	กรัม
เกลือ	10	กรัม
น้ำตาลทราย	1	กรัม

วิธีทำ

1. โขลกหอมแดง กะปิ ให้ละเอียด
2. ต้มหางกะทิด้วยไฟกลาง พอเดือดใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้ ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาล
3. ใส่ยอดมะร้าว สะตอ เคี่ยวสักพัก ตามด้วยหัวกะทิ
4. รอจนน้ำแกงเดือดอีกครั้งจึงใส่ กุ้งสด พอกุ้งสุก จึงใส่ผักเหลียง
5. คนส่วนผสมให้เข้ากัน ปิดไฟ ตักใส่ภาชนะเสิร์ฟ



ต้มกะทิผักเหลียง สะตอ ยอดมะพร้าวกุ้งสด
วัตถุดิบหลัก คือ ผักเหลียง, ยอดมะพร้าว, สะตอ

ตำรับอาหาร ภาคใต้

ชุมชนบ้านท้องตมใหญ่ จังหวัดชุมพร



ชุมชนบ้านท้องตมใหญ่ จังหวัดชุมพร

ชาวประมงที่มีประวัติการค้นพบยาวนานไม่ต่ำกว่า 400 ปี ตามหลักฐานว่ามีคนจีนที่อพยพมาจากเกาะไหหลำ ประเทศจีน เข้ามาตั้งถิ่นฐานประกอบอาชีพประมง เพราะเห็นว่ามีภูมิประเทศเป็นอ่าวลึกเหมาะแก่การหลบคลื่นลมในฤดูมรสุม ผู้คนในชุมชนนับถือศาสนาพุทธ และในหมู่บ้านมีศาลเจ้ากวนอูที่เรียกกันว่า “เจ้านาย” ศาลเจ้ากวนอู มีประเพณีถือศีลกินเจในช่วงเดือนตุลาคมทุกปี นอกจากนี้คนในชุมชนยังให้ความสำคัญต่อการอนุรักษ์ทรัพยากรสัตว์น้ำด้วยการทำพิธี “บวชทะเลท้องตมใหญ่ สงวนรักษาร้อยล้านชีวิต” ซึ่งเป็นพิธีที่มีที่บ้านท้องตมใหญ่เพียงแห่งเดียวในประเทศไทย



ยำใบเหลียง

ชุมชนบ้านท้องตมใหญ่ จังหวัดชุมพร

ส่วนประกอบ

ใบเหลียง	30	กรัม	หอมใหญ่	120	กรัม
แป้งทอดกรอบ	90	กรัม	ต้นหอม	15	กรัม
กุ้งลวกสุก	380	กรัม	ผักชีซอย	15	กรัม
หมูสับรวนพอสุก	230	กรัม	พริกขี้หนูซอย	10	กรัม
มะเขือเทศ	150	กรัม	น้ำปลา	30	กรัม
หอมแดง	30	กรัม	น้ำมะนาว	30	กรัม

วิธีทำ

1. นำผักเหลียงล้างน้ำให้สะอาด แล้วเด็ดเอายอดอ่อน ผสมแป้งทอดกรอบกับน้ำเย็นเล็กน้อย คนจนส่วนผสมเป็นเนื้อเดียวกัน พอข้นตั้งกระทะใส่น้ำมันสำหรับทอด อุ่นจนน้ำมันร้อนจัด นำใบเหลียงชุบลงแป้ง และนำไปทอดจนเหลืองกรอบตักขึ้นพักไว้บนตะแกรง ให้สะเด็ดน้ำมัน
2. ทำน้ำยำ เคี่ยวน้ำตาลปีกกับน้ำเปล่าเล็กน้อย พอน้ำตาลละลายเติมเกลือและน้ำปลา คนให้เข้ากันพักไว้
3. นำน้ำยำที่เคี่ยวไว้ใส่อ่างผสม เติมน้ำมะนาว หมูสับ หอมใหญ่ มะเขือเทศ หอมแดง พริกขี้หนูซอย ชิมรสตามชอบ ใส่ต้นหอม ผักชีซอย และกุ้งลวกสุก รับประทานคู่กับใบเหลียงทอดกรอบ



ยำใบเหลียง
วัตถุดิบหลัก คือ ใบเหลียง

ตำรับอาหาร ภาคใต้

ชุมชนบ้านขาว จังหวัดสงขลา



ชุมชนบ้านขาว จังหวัดสงขลา

หากตื่นแต่เช้าตรู่แล้วล่องเรือไปตามคลอง คุณจะมีโอกาสได้พบปะกับชาวบ้านที่ออกมากู้ไซหรือหาปลา ได้ทักทาย “ควายน้ำ” ที่รอเจ้าของมาปล่อยออกจากคอกเพื่อออกไปหากินกันเอง ได้ชม “ป่าพรุ” แหล่งต้นเสม็ดขาวและต้นกระจูด ซึ่งสมัยก่อนเป็นจุดที่มีสัตว์อาศัยอยู่มากมาย ทั้งลิง จระเข้ นก รวมทั้งช้างแคระ แต่ปัจจุบันจะได้เห็นเพียงแค่ “ยวนนก” ซึ่งก็คือพื้นที่ที่นกนานาพันธุ์มาสร้างรังและฟักไข่ บางช่วงจะได้ล่องผ่านดง “ต้นกงหรือบากง” ที่ลอยเป็นแพ บางฤดูกาลเรือจะพาคุณแทรกตัวผ่าน “ดอกบัวแดง” ที่บานอยู่เต็มพืนน้ำ ก่อนจะลอดใต้ “ยอยักษ์” อุปกรณ์หาปลาของชาวบ้านที่ยังมีให้เห็นจนถึงทุกวันนี้

เมื่อขึ้นจากเรือ ก็ยังมีกิจกรรมให้เลือกทำอีกมากมาย อาทิ แวะวัดหัวป่าและวัดบ้านขาว เยี่ยมชมกลุ่มอาชีพต่างๆ ได้แก่ กลุ่มปลาดุกร้า กลุ่มสบู่ดอกดาวเรือง กลุ่มข้าวซ้อมมือ กลุ่มเครื่องแกงสูตรท้องถิ่น ชมการแสดงพื้นบ้าน และ Work Shop ทำพวงกุญแจกับศูนย์เรียนรู้งานหัตถกรรมลูกปัดมโนราห์

ชุมชนบ้านขาวสามารถเที่ยวได้ทั้งปี ถ้ามาช่วง พ.ย.-ก.พ. เป็นฤดูน้ำเยอะ น้ำจะใสเห็นไปถึงพื้นดิน แต่จะไม่มีดอกบัวโผล่มาให้เห็น ถ้าอยากเห็นดอกบัวบานเต็มลำคลองต้องมาช่วง มี.ค.-ต.ค. ซึ่งน้ำจะลด แต่ไม่ใส



แกงคั่วไก่บ้านกับหัวโหนด

ชุมชนบ้านขาว จังหวัดสงขลา

ส่วนประกอบ

ไก่บ้าน	570	กรัม
หัวโหนด	320	กรัม
(หัวตาลอ่อน ซอยเอาเฉพาะด้านบนสีขาวและเต้าตาลอ่อน)		
ยอดมะพร้าว	140	กรัม
หัวกะทิ	330	กรัม
หางกะทิ	750	กรัม
พริกแกงคั่ว	100	กรัม
กะปิกุ้ง	100	กรัม
กะปิปลา	60	กรัม

วิธีทำ

1. ซอยหัวโหนดเป็นชิ้นบางๆ นำไปแช่น้ำเกลือที่ผสมน้ำมะขามเปียก (เพื่อไม่ให้หัวตาลดำ) แช่ไว้ประมาณ 20 นาที แล้วขยำๆ หัวตาลกับน้ำเกลือที่ผสมกับน้ำมะขามเปียกจนนิ่ม แล้วนำไปล้างน้ำสะอาด พักไว้
2. ต้มหางกะทิพอร้อน ใส่พริกแกงคั่ว นำกะปิกุ้ง กะปิปลา ละลายน้ำใส่ลงไปในหม้อคนให้เข้ากัน
3. พอน้ำแกงเดือดใส่เนื้อไก่บ้านลงไปต้ม คนให้เข้ากันกับเครื่องแกงจนเนื้อไก่สุก
4. เพิ่มหางกะทิลงในหม้อแกง แล้วจึงใส่หัวลูกโหนดกับยอดมะพร้าวซอยบางๆ ลงไป ปรุงรสจนได้ที่ ต้มจนเดือดจึงใส่หัวกะทิ รอจนน้ำแกงเดือดอีกครั้ง แล้วจึงปิดไฟ ตักใส่ภาชนะเสิร์ฟ



แกงคั่วไก่บ้านกับหัวโหนด
วัตถุดิบหลัก คือ ไก่บ้าน, หัวโหนด (หัวตาลอ่อน ซอยเอาเฉพาะด้านบนสีขาวและเต้าตาลอ่อน)

ตำรับอาหาร ภาคใต้

ชุมชนบ้านบากันเคย จังหวัดสตูล



ชุมชนบ้านบากันเคย จังหวัดสตูล

"บากัน" เป็นภาษามาลายู แปลว่า ที่พัก "เคย" เป็นภาษาไทยถิ่นใต้ แปลว่า กะปิ ชื่อชุมชน "บากันเคย" จึงหมายถึง "ที่พักเพื่อทำกะปิ" เมื่อมาถึงบากันเคย จึงไม่ควรพลาดที่จะลิ้มรสกะปิซึ่งทำจากเคย หรือ กุ้งตัวเล็ก ที่นอกจากจะมีสีเข้ม รสชาติยังข้นและหอมอร่อย ในช่วง 15 ค่ำ น้ำทะเลจะใส เคยที่ได้จะสะอาด ไม่มีอะไรปน จึงนิยมเอาไปหมักเหมือนปลาร้า เรียกว่า กุ้งส้ม ไว้กินกับน้ำพริก หรือผัดไข่ ชุมชนนี้ยังอุดมไปด้วยกั้งและปลา เช้าๆ อาจได้เห็นเด็กๆ ลงไปย่ำกั้ง เมนูที่ไม่ควรพลาดจึงมีทั้ง กั้งผัดพริกไทยดำ ปลาย่างทรงเครื่อง หรือ อิกันบาก๊ะ โดยนำปลามาหมักด้วยขมิ้นและเครื่องเทศ ย่างเตาจนหอม และแกงตอแป๊ะ ทำจากปลาใส่เครื่องแกงพื้นบ้าน



ปลาย่างตันหยงโป

ชุมชนบ้านบากันเคย จังหวัดสตูล

ส่วนประกอบ

พงขมิ้น	2	ช้อนชา
น้ำตาล	1	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำมะขาม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำกะทิ	70	กรัม
ปลากะพงแดง	650	กรัม

วิธีทำ

นำเกลือมาทาที่ตัวปลาที่ผ่าแล้ว นำปลาไปย่างไฟอ่อนๆ และนำพงขมิ้น น้ำตาล เกลือ น้ำมะขามเปียกและกะทิผสมเข้าด้วย จากนั้นนำมาทาตัวปลาทั้งสองด้าน ทาไปเรื่อยๆ จนกว่าปลาจะสุก และจัดเสิร์ฟ



ปลาย่างตันหยงโป
วัตถุดิบหลัก คือ ปลากระพงแดง

ตำรับอาหาร
ภาคเหนือ
ชุมชนบ้านปง–ห้วยลาน จังหวัดเชียงใหม่



ชุมชนบ้านบ้านปง–ห้วยลาน จังหวัดเชียงใหม่

"ชุมชนบ้านปง-ห้วยลาน" ตั้งอยู่หมู่ที่ 8 ตำบลออนใต้ อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มาของชื่อหมู่บ้านได้มาจากลักษณะของพื้นที่ที่เป็นโคลนเหลว ในภาษาถิ่นเรียกว่า "ปง" จึงตั้งชื่อหมู่บ้านนี้ว่า "บ้านปง" ต่อมาในปี พ.ศ. 2530 พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุยเดช เสด็จฯ ทรงเยี่ยมราษฎรในพื้นที่ จึงทรงมีพระราชกระแสรับสั่งให้ดำเนินการพัฒนาบริเวณพื้นที่บ้านปง โดยจัดตั้งสถานีประมง สถานีป่าไม้ขนาดย่อย และก่อสร้างอ่างเก็บน้ำห้วยลาน ภายใต้โครงการพัฒนาพื้นที่ห้วยลาน อันเนื่องมาจากพระราชดำริชื่อหมู่บ้านจึงถูกขนานนามกันใหม่ว่า "บ้านปง-ห้วยลาน" ซึ่งเป็นชื่อที่คนทั่วไปรู้จักกัน



แกงแคไก่

ชุมชนบ้านปง–ห้วยลาน จังหวัดเชียงใหม่

ส่วนประกอบ

เนื้อไก่ หั่นให้พอคำ	500	กรัม	เห็ดลมหั่นหยาบ	5	ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ	น้ำซุป	700	กรัม
ผักตำลึง	20	กรัม			
มะพร้าวอ่อนซอย	100	กรัม			
ผักเพ็ด	1	ถ้วย			
ใบชะอม	1	ถ้วย			
ถั่วพู	100	กรัม			
ถั่วฝักยาวซอยหยาบ	100	กรัม			
มะเขือพวง	50	กรัม			
มะเขือกรอบ	100	กรัม			
ใบชะพลูหั่นหยาบ	20	กรัม			
ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ	20	กรัม			
ผักขี้หูด	1/2	ถ้วย			

เครื่องแกง

พริกแห้ง	4	เม็ด
ข่าหั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอย	2	ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	4	หัว
กระเทียม	2	หัว
กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	1	ช้อนชา
ปลาร้าสับ	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

เตรียมเครื่องแกงโดย โขลกส่วนผสมเครื่องแกงทั้งหมดให้ละเอียดเข้ากัน จากนั้น ตั้งกระทะน้ำมันให้ร้อนนำไก่และเครื่องแกงที่เตรียมไว้ลงไปผัดให้สุกหอม จากนั้นเติมน้ำซุปลงไปต้มต่อ ตามด้วยผักที่เตรียมไว้ทั้งหมด ประกอบด้วย ผักตำลึงมะพร้าวอ่อน ผักเพ็ด ถั่วพู ถั่วฝักยาว มะเขือพวง มะเขือกรอบ ใบชะพลู ผักชีฝรั่ง ผักขี้หูด เห็ดลม ปรุงรสตามใจชอบ เสิร์ฟใส่จาน

แกงแคไก่

วัตถุดิบหลัก คือ ผักตำลึง, มะพร้าวอ่อนซอย, ผักเพ็ด, ใบชะอม, ถั่วพู, ถั่วฝักยาวซอยหยาบ, มะเขือพวง, มะเขือกรอบ, ใบชะพลูหั่นหยาบ, ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ, ผักขี้หูด, เห็ดลมหั่นหยาบ



ตำรับอาหาร
ภาคเหนือ
ชุมชนบ้านห้วยปลาหลด จังหวัดตาก



ชุมชนบ้านห้วยปลาหลด จังหวัดตาก

หมู่บ้านห้วยปลาหลด ตำบลด่านแม่ละเมา อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ชุมชนชาวเขาเผ่ามูเซอดำ (ลาหู่) ซึ่งอพยพมาจากทางภาคเหนือของประเทศไทย ในหลวงราชกาลที่ 9 ได้เคยเสด็จที่บ้านห้วยปลาหลดและได้มีพระราชดำรัสให้มีการพัฒนาอาชีพ โดยการพระราชทานพันธุ์กาแฟและให้ปลูกพืชผักตามฤดูกาลแทนการปลูกฝิ่นและการทำไร่เลื่อนลอย การเสด็จในครั้งนั้น พระองค์ได้ทรงปลูกต้นสนสองใบไว้บริเวณปากทางเข้าหมู่บ้าน (อ่องแล่ง) โดยปัจจุบันต้นสนสองใบต้นดังกล่าวยังคงอยู่และได้รับการดูแลรักษาอย่างดีจากเจ้าหน้าที่และชาวบ้าน ชุมชนชาวเขาเผ่ามูเซอดำ (ลาหู่) มีประเพณีและวัฒนธรรมประจำชนเผ่าเป็นเอกลักษณ์ได้แก่ การแต่งกาย ประเพณีขึ้นปีใหม่มูเซอ ประเพณีปีใหม่แตง การเต้นจะคึ อีกทั้งหมู่บ้านห้วยปลาหลดได้เป็นหมู่บ้านต้นแบบด้านการบริหารจัดการน้ำตามแนวพระราชดำริ โดยมีรางวัลลูกโลกสีเขียวปี 2551 และปี 2561 เป็นเครื่องยืนยันถึงศักยภาพทางด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรและการบริหารจัดการทรัพยากร ดิน น้ำ ป่า ได้เป็นอย่างดี



แอบไก่อบกาแฟ

ชุมชนบ้านห้วยปลาหลด จังหวัดตาก

ส่วนประกอบ

น่องไก่สะโพก	2	ชิ้น
เมล็ดกาแฟคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ (เอสเปรสโซ)
ผงกาแฟ	1	ช้อนโต๊ะ (เอสเปรสโซ)
น้ำผึ้ง	100	มิลลิลิตร
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ
แครอท	1	หัว
หน่อไม้ฝรั่ง	200	กรัม
เนยจืด	50	กรัม
น้ำเปล่า	1	ลิตร

วิธีทำ

1. หั่นแครอทเป็นท่อนขนาดกว้าง 1 ซม. x 4 นิ้ว พักไว้ ต้มน้ำให้เดือด เติมผงกาแฟ เมล็ดกาแฟ น้ำผึ้ง เกลือ และเนื้อไก่ลงไป ต้มต่ออีก 15 นาที แล้วนำเข้าเตาอบ อุณหภูมิ 180 องศา เซลเซียส 1 1/2 ชม. (ระหว่างที่อบไก่จะต้องหมั่นพลิกกลับด้านชิ้นไก่ด้วย ทุกๆ 20 นาที)
2. นำไก่จัดใส่จานเตรียมไว้ นำซอสไปต้มต่อจนงวด ตั้งไฟอ่อนๆ รอไว้
3. นำเนยลงผัดพอละลาย ค่อยเติมแครอทลงผัด ตามด้วยหน่อไม้ฝรั่ง จัดเสิร์ฟคู่ไก่อบกาแฟ ราดซอสบนชิ้นไก่ เป็นอันเสร็จ



แอบไก่อบกาแฟ
วัตถุดิบหลัก คือ เมล็ดกาแฟ

ตำรับอาหาร
ภาคเหนือ
ชุมชนบ้านดอนทราย จังหวัดแพร่



ชุมชนบ้านดอนทราย จังหวัดแพร่

ชุมชนบ้านดอนทรายจังหวัดแพร่ เกิดขึ้นเนื่องจากการล่มสลายของเหล่าเวียง จึงทำให้ชาวเมืองบางส่วนถอยร่นลงมาทางด้านใต้ และมาสร้างบ้านเรือนอยู่ระหว่างลำน้ำแม่กางและลำน้ำห้วยแม่อ้อ โดยมีหมู่บ้านอยู่ตรงกลาง และมีลักษณะเป็นดอน จึงเรียกหมู่บ้านนี้ว่า ดอนทราย



น้ำพริกน้ำย้อย

ชุมชนบ้านดอนทราย จังหวัดแพร่

ส่วนประกอบ

หอมแดงซอย	100	กรัม
กระเทียมซอย	300	กรัม
กุ้งแห้งปั่นหยาบ	150	กรัม
พริกแห้ง	250	กรัม
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. คั่วพริกแห้ง นำไปโขลกพอหยาบ พักไว้
2. ซอยกระเทียมไทย และหอมแดง บางๆ นำไปทอดจนกรอบเหลือง
3. ใส่น้ำมันทอดกระเทียมและหอมแดง ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ตั้งไฟพอร้อน ใส่พริกคั่วกระเทียม หอมแดง ลงไปผัด ปิดไฟ แล้วโรยน้ำตาลทราย เกลือป่น คลุกเคล้าให้เข้ากัน

วิธีรับประทานขนมจีนน้ำย้อย

จัดขนมจีนใส่จาน โรยด้วยน้ำพริกน้ำย้อย ผักเหมือด (ผักบุ้งลวก ถั่วฝักยาวลวก ถั่วงอกดิบ กะหล่ำปลี ผักกาดดอง) คลุกให้เข้ากัน รับประทานคู่กับน้ำซุปใสร้อนๆ แก้เผ็ด



น้ำพริกน้ำย้อย
วัตถุดิบหลัก คือ หอมแดงซอย, กระเทียมซอย, กุ้งแห้งปั่นหยาบ, พริกแห้ง, น้ำตาลทราย, เกลือ

ตำรับอาหาร
ภาคเหนือ
ชุมชนบ้านห้วยห้อม จังหวัดแม่ฮ่องสอน



ชุมชนบ้านห้วยห้อม จังหวัดแม่ฮ่องสอน

"บ้านห้วยห้อม" เป็นหมู่บ้านเล็กๆ ในอ้อมกอดของหุบเขา อ.แม่ลาน้อย จ.แม่ฮ่องสอน เป็นหมู่บ้านหนึ่งที่อยู่ในเขตรับผิดชอบของ ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงแม่ลาน้อย ซึ่งชาวบ้านที่นี่ส่วนใหญ่เป็น ชาวไทยภูเขาเผ่าปกาเกอะญอ นับถือศาสนาคริสต์ โดยบ้านห้วยห้อม เรียกตามภาษาถิ่นว่า "ซอติ" หรือ "ซอปิ" ที่หมายถึง พีไก่น้อยที่ชอบไล่คน จากคำบอกเล่าของผู้เฒ่าผู้แก่ในหมู่บ้านได้ความว่า หมู่บ้านนี้ก่อตั้งมาแล้วประมาณเกือบ 200 ปี มีแหล่งน้ำที่อุดมสมบูรณ์ ซึ่งเดิมทีชาวบ้านมีอาชีพทำการเกษตรแต่เพียงอย่างเดียว อาชีพหลักคือปลูกข้าว แต่ปัจจุบันมีการส่งเสริมในหลายๆ ด้าน มีการปลูกเสาวรส กาแฟอาราบิก้ารสชาติเข้มข้น มีการเลี้ยงแกะ ทอผ้าจากขนแกะและฝ้ายธรรมชาติ เป็นอาชีพเสริม สำหรับสิ่งที่น่าสนใจในการมาเยือนบ้านห้วยห้อมแห่งนี้ก็คือการเที่ยวชมวิถีเกษตร และวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวบ้าน ทั้งการปลูกกาแฟ การเลี้ยงแกะ และการทอผ้าขนแกะ



น้ำพริกถั่วเน่า

ชุมชนบ้านห้วยห้อม จังหวัดแม่ฮ่องสอน

ส่วนประกอบ

พริกแห้งย่างไฟ	15	เม็ด
ถั่วเน่าย่างไฟ	1	แผ่น
กระเทียม	20	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกเกลือ และกระเทียมรวมกัน ใส่พริกแห้งย่างไฟ ลงโขลกให้ละเอียด
2. ใส่ถั่วเน่าแห้งย่างไฟ โขลก ให้เข้ากัน โขลกรวมกันให้ละเอียด คนให้เข้ากัน เสิร์ฟกับผักสด



น้ำพริกถั่วเน่า
วัตถุดิบหลัก คือ ถั่วเน่าย่างไฟ

ตำรับอาหาร
ภาคเหนือ
ชุมชนบ้านหนองหล่ม จังหวัดพะเยา



ชุมชนบ้านหนองหล่ม จังหวัดพะเยา

บ้านหนองหล่ม ตำบลหนองหล่ม อำเภอดอกคำใต้ จังหวัดพะเยา เป็นแหล่งต้นน้ำที่มีความอุดมสมบูรณ์ มีน้ำพุดไหลออกมาตลอดทั้งปีที่หล่อเลี้ยงผู้คนหลายตำบลมานาน และยังมีต้นไม้เก่าแก่หายาก รวมทั้งพืชยาสมุนไพรและต้นไม้ขนาดใหญ่ หลากหลายสายพันธุ์ที่มีอายุยืนต้นหลายร้อยปี ปัจจุบันเป็นแหล่งต้นน้ำของแม่น้ำร่องช้าง แม่น้ำสำคัญที่ไหลผ่านจากตำบลหนองหล่ม ผ่านตำบลปิน และอีกหลายตำบล ก่อนจะเข้าสู่อำเภอดอกคำใต้ ซึ่งมีประวัติที่เชื่อมโยงเกี่ยวกับชื่อของหนองน้ำแห่งนี้ ว่าในอดีตเคยมีช้างตัวหนึ่ง ชื่อว่า จ้างปู่ก่ำงาเขียว เป็นช้างตัวใหญ่ถึง 12 ศอก มีกำลังมากมาย มีผิวหนังดำก่ำ มีงาสีเขียวเหมือนแก้วนิล จึงเรียกว่า ช้างปู่ก่ำงาเขียว เป็นช้างของพญาลิ้นก่าน เจ้าเมืองพะเยาในอดีต ช้างตัวนี้ได้เกิดการตกมัน วิ่งไล่ฆ่าไปทั่ว สุดท้ายมาติดอยู่ที่หนองน้ำแห่งนี้ จึงถูกเรียกว่าหนองหล่ม ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา



แกงฮังเล

ชุมชนบ้านหนองหล่ม จังหวัดพะเยา

ส่วนประกอบ

เนื้อขาหมู	1,000	กรัม
น้ำพริกแกงเผ็ด	3	ช้อนโต๊ะ
ผงฮังเล	1	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา
ซีอิ๊วดำ	1	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
ขิงซอย	3	ช้อนโต๊ะ
หัวหอมซอย	3	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมบด	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปึก	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	250	กรัม
น้ำซุป	1,000	กรัม
กระท้อนเปรี้ยวสับ	300	กรัม

วิธีทำ

1. หมักขาหมูด้วย พริกแกงเผ็ด ผงฮังเล ซีอิ๊วดำ ซีอิ๊วขาว น้ำปลา และ เกลือ หมักสัก 1 ชั่วโมง
2. ตั้งหม้อนำน้ำซุปลงไปต้ม ใส่กระท้อนสับลงไป ตามด้วย น้ำตาล หัวหอม ขิง และ กระเทียม จากนั้นนำขาหมูลงไปต้ม เคี่ยวจนเนื้อนิ่มเปื่อย เสิร์ฟใส่ชาม



แกงฮังเล
วัตถุดิบหลัก คือ ผงฮังเล

ตำรับอาหาร
ภาคเหนือ
ชุมชนบ้านหนองแม่นา จังหวัดเพชรบูรณ์



ชุมชนบ้านหนองแม่นา จังหวัดเพชรบูรณ์

บ้านหนองแม่นา ตำบลหนองแม่นา อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ เดิมเป็นพื้นที่อาศัยของชาวเขาเผ่าม้งและเผ่าต่างๆ ทำกินมาก่อน ต่อมารัฐบาลจัดพื้นที่ บ้านหนองแม่นา ให้กับทหารปลดประจำการและราษฎรอาสาได้ทำกิน และได้รับการยกย่องให้เป็นหมู่บ้านทหารพราน โดยมีอนุสาวรีย์พันตรีทองแดง บุญญานุสิทธิ์ ซึ่งเป็นนักรบกล้าที่เสียชีวิตระหว่างการสู้รบ บ้านหนองแม่นา อยู่ติดกับเขตอุทยานแห่งชาติทุ่งแสลงหลวง ที่มีทุ่งหญ้าสะวันนาที่ใหญ่ที่สุดของเมืองไทย ชุมชนที่อยู่ติดกับลำน้ำเข็กที่อุดมไปด้วยสัตว์น้ำนานาชนิด เช่น แมงกะพรุนน้ำจืด พีเสื้อ หลากหลาย น้ำใสสะอาด อากาศหนาวเย็นทั้งปี



มะระหวานผัดไข่

ชุมชนบ้านหนองแม่นา จังหวัดเพชรบูรณ์

ส่วนประกอบ

มะระหวานหั่นบาง	150	กรัม
ไข่ไก่	2	ฟอง
ซอสปรุงรส	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมกลีบเล็กโขลกหยาบๆ	20	กรัม
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
น้ำมันพืช	1-2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ตั้งกระทะ ใช้ไฟปานกลาง ใส่น้ำมัน ตามด้วยกระเทียม ผัดจนเหลือง หอม ใส่มะระหวานลงไป ผัดจนมะระเริ่มนิ่มๆ จากนั้นตอกไข่ตามลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน และปรุงรสด้วยซอสปรุงรส และน้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากันดี ถ้าพอดีแล้วก็ปิดไฟ ตักขึ้นใส่จาน พร้อมเสิร์ฟโรยด้วยพริกไทยป่นสักนิด



มะระหวานผัดไข่
วัตถุดิบหลัก คือ มะระหวาน

ตำรับอาหาร
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ชุมชนบ้านหญ้าหน่อง จังหวัดร้อยเอ็ด



ชุมชนบ้านหญ้าหน่อง จังหวัดร้อยเอ็ด

บ้านหญ้าหน่องมีพระธาตุจำปาขัน เป็นที่เคารพและศรัทธาของชุมชนเป็นพระธาตุที่มีรูปทรงสี่เหลี่ยมลักษณะคล้ายศิลปะสมัยขอม ก่อสร้างด้วยหินศิลาแลง ปัจจุบันมีการทำนุบำรุงแล้ว เป็นศิลปะอ่อนช้อยงดงาม คาดกันว่าก่อสร้างในสมัยขอมโบราณเพราะรูปแบบการก่อสร้างคล้ายกับศิลปะขอมที่ปรากฏอยู่ในเขตของอำเภอสุวรรณภูมิและบริเวณใกล้เคียง และยังมีบ่อพันขันเป็นแหล่งน้ำขนาดใหญ่ ท้องแอ่งเป็นหินทั้งหมด ใจกลางแอ่งจะมีบ่อน้ำขนาดเล็กอยู่ 1 บ่อ มีเส้นผ่าศูนย์กลางขนาด 5 นิ้ว ลึกประมาณ 5 ฟุต มีน้ำซึมไหลอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสามารถตักได้ทีละขันแต่ตักเท่าไหร่ก็ไม่หมดจึงได้ชื่อว่า “บ่อพันขัน” น้ำมีรสจืดใช้ดื่มได้ ปัจจุบันมีวัดอยู่ในบริเวณนั้นมีการก่อสร้างพระพุทธรูปขนาดใหญ่ไว้เป็น เอกลักษณ์สามารถมองเห็นได้จากที่ไกลๆ และยังมีโนนขี้ทาที่ ชาวบ้านนำดิน (ขี้ทา) มาตากแห้งเพื่อสกัดเอาเกลือมาใช้



ปลาร้าแจ่วบอง

ชุมชนบ้านหญ้าหนอง จังหวัดร้อยเอ็ด

ส่วนประกอบ

ปลาร้าสับ	500	กรัม
ใบมะกรูดซอย	20	กรัม
พริกขี้หนูแห้ง	200	กรัม
ตะไคร้	500	กรัม
หอมแดง	500	กรัม
กระเทียม	500	กรัม
ข่า	500	กรัม
มะขามเปียก	200	กรัม

วิธีทำ

1. นำ หอมแดงตะไคร้ กระเทียม พริก ข่า นำมาคั่ว ในกระทะให้หอม
2. นำเครื่องที่คั่วเสร็จแล้วมาโขลกรวมกันให้ละเอียด จากนั้นใส่ปลาร้าสับลงไป
3. เมื่อโขลกส่วนเข้ากันแล้วปรุงรสด้วย มะขามเปียก ชิมรส



ปลาร้าแจ่วบอง
วัตถุดิบหลัก คือ ปลาร้า
(เอาแต่เนื้อปลา)

ตำรับอาหาร

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ชุมชนบ้านเหม้า จังหวัดร้อยเอ็ด







ชุมชนบ้านเหม้า จังหวัดร้อยเอ็ด

บ้านเหม้า เป็นแหล่งปลูกข้าวหอมมะลิที่สำคัญของประเทศไทย และยังมีป่ายางนา เป็นป่าที่อนุรักษ์ไว้ร่วม 200 ปีแล้ว “ป่ายางนา” เป็นทั้งแหล่งปลูกพืชสมุนไพรพื้นบ้าน เป็นแหล่งอาหารในชุมชน และยังเป็นที่ทำมาหากินของชาวบ้านด้วย ป่านี้จะมีระบบอาหารให้กินได้ทั้งปี มีพืชสมุนไพรบางตัวอยู่คู่กับชุมชนและใช้รักษาคนในชุมชนมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเรียกว่า กุ้งส้ม ไว้กินกับน้ำพริก หรือผัดไข่



แกงหน่อไม้

ชุมชนบ้านเหม้า จังหวัดร้อยเอ็ด

ส่วนประกอบ

หน่อไม้	500	กรัม	บวบหั่นพอคำ	100	กรัม
น้ำย่านาง	4	ถ้วย	หอมแดง	50	กรัม
เห็ดนางฟาง,เห็ดนางฟ้า	500	กรัม	กระเทียม	40	กรัม
ไข่มดแดง	100	กรัม	พริกแห้ง	8	เม็ด
พริกขี้หนู	9-10	เม็ด	ตะไคร้	2	ต้น
ใบแมงลัก	10	กรัม	น้ำปลาร้า	1/4	ถ้วย
ชะอมเด็ด	50	กรัม	เกลือ	1	ช้อนชา
มะเขือพวง	30	กรัม			

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกง พริกแห้ง หอม กระเทียมตำหยาบๆพักไว้
2. ต้มหน่อไม้ จนหน่อไม้จืด แล้วเทน้ำออกล้างผ่านน้ำ 1 ครั้ง
3. ใส่น้ำย่านาง รอเดือดใส่หน่อไม้ รอจนเดือดอีกครั้ง
4. ใส่ มะเขือพวง ตะไคร้ เครื่องแกงที่โขลกไว้ พอน้ำเดือดใส่เห็ด, บวบ,พริกขี้หนู
5. ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า และเกลือ คนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ
6. ใส่ชะอม ใบแมงลัก ปิดไฟจัดเสิร์ฟ



แกงหน่อไม้
วัตถุดิบหลัก คือ หน่อไม้

ตำรับอาหาร

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ชุมชนบ้านอาจสามารถ จังหวัดนครพนม



ชุมชนบ้านอาจสามารถ จังหวัดนครพนม

ชุมชนไทแสก ตั้งอยู่ริมแม่น้ำโขง มีศาลเจ้าองโม้เป็นศาลเจ้าบรรพบุรุษ ผู้นำของชนเผ่าไทแสก ที่พาผู้คนมาตั้งรกรากที่นี่ชาวไทแสกให้ความเคารพศาลเจ้านี้มากและยังคงสืบทอดประเพณีทำบุญบวงสรวงศาลเจ้าเป็นประจำทุกปี เรียกว่างาน “ตรุษแสก” ภายในงานจะมีการเซ่นไหว้คล้ายวัฒนธรรมของจีน และมีการแสดง “แสกเต้นสาก” ซึ่งเป็นการละเล่นประจำชนเผ่า ในสมัยโบราณจะใช้ไม้สากตีกระทบกันเป็นจังหวะ สากที่ใช้ตีในการเต้นก็คือไม้สากกะเบือที่ใช้ตำข้าวนั่นเอง ไม้นี้จะมีความยาวประมาณ 2 เมตร ตรงกลางเรียวเล็ก ใช้เคาะจังหวะประกอบการเต้นร่วมกับดนตรีพื้นบ้าน แต่ปัจจุบันเมื่อชาวบ้านเลิกตำข้าวกันแล้วและไม่มีไม้สากตำข้าวแบบเดิมอีก จึงมีการประยุกต์มาใช้ไม้ชนิดอื่นแทน



ปลาห่อกาบกล้วย

ชุมชนบ้านอาจสามารถ จังหวัดนครพนม

ส่วนประกอบ

เต้าเจียว	65	กรัม
น้ำตาลทราย	8	กรัม
ปลาเทโพหรือปลาเพาะ	800	กรัม
คื่นช่ายหั่นเป็นท่อน	10	กรัม
กาบกล้วยสำหรับห่อปลา	4	กาบ
ใบตอง	4	ใบ
เส้นมัดจากก้านกล้วย	2	เส้น

วิธีทำ

1. วางกาบกล้วย วางใบตอง แล้วนำปลาขึ้นมาวางไว้
2. นำเต้าเจียวผสมกับน้ำตาลแล้วนำมาราดบนตัวปลา
3. ใส่คื่นช่ายลงบนตัวปลาจากนั้นนำกาบกล้วยมาปิดแล้วมัดด้วยก้านกล้วยหัวท้าย
4. นำไปย่างไฟหรืออบไฟอุณหภูมิ 190 องศา ใช้เวลาประมาณ 20 นาที หรือจนสุก



ปลาห่อกาบกล้วย
วัตถุดิบหลัก คือ ปลาเทโพ, กาบกล้วย

ตำรับอาหาร
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ชุมชนบ้านหนองส่าน จังหวัดสกลนคร



ชุมชนบ้านหนองส่าน จังหวัดสกลนคร

หมู่บ้านหนองส่านเป็นหมู่บ้านเล็กๆ ซึ่งมีคนพื้นเมืองที่อพยพจากประเทศลาวอาศัยอยู่ในอำเภอภูพาน จังหวัดสกลนคร อยู่ใกล้ผืนป่าอุทยานแห่งชาติภูพาน ประวัติความเป็นมาของบ้านหนองส่านเล่ากันว่า เจ้าปู่หลักคา ซึ่งเป็นผู้ครองเมืองที่ฝั่งลาวพาลูกหลานอพยพมาตั้งถิ่นฐานบริเวณนี้ ที่มีอาณาเขตกว้างขวางตลอดแนวบริเวณหนองส่าน คุณปู่ ศรีหาพรหม ได้ตั้งชื่อบริเวณนั้นเป็นบ้านหนองส่าน เมื่อได้ตั้งขึ้นเป็นหมู่บ้านแล้ว ชาวบ้านยังขาดที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จึงได้สร้างศาลาเจ้าปู่ขึ้นบริเวณทางทิศใต้ของหมู่บ้านทุกปีจะมีประเพณีการเลี้ยงปู่ตาขึ้น ราษฎรส่วนใหญ่เป็นชนเผ่าไทกะเลิง ซึ่งผู้เฒ่าผู้แก่จะยึดการทำบายศรีสู่ขวัญ ให้กับผู้มาเยือน เพราะเชื่อกันว่า การบายศรีสู่ขวัญเป็นการเรียก “ขวัญ” ให้กลับมาอยู่กับเนื้อกับตัวเป็นการช่วยเสริมสร้างกำลังใจที่ดี



ข้าวฮางนึ่งใบตอง

ชุมชนบ้านหนองส่าน จังหวัดสกลนคร

ส่วนประกอบ

ข้าวฮาง

วิธีทำ

1. นำข้าวฮางไปแช่น้ำข้ามคืน
2. นำข้าวฮางมานึ่งจนสุก



ข้าวฮางนึ่งใบตอง
วัตถุดิบหลัก คือ ข้าวฮาง

ตำรับอาหาร
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ชุมชนนาแห้ว จังหวัดเลย



ชุมชนนาแห้ว จังหวัดเลย

ถิ่นกำเนิดลูกเสือชาวบ้าน อุทยานแห่งชาติภูสวนทราย เลื่องไกลพระธาตุดินแทน สุดแดนสยามเมืองหนาว เมืองแห่งหุบเขากระชายดำ เลิศล้ำวัฒนธรรมประเพณีริมเหือง สิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่เมืองวัดโพธิ์ชัย ผู้คนแจ่มใส น้ำใจดีงาม “คำขวัญของนาแห้ว จังหวัดเลย อำเภอนาแห้วเดิมอยู่ในเขตการปกครองของอำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย เมื่อปี พ.ศ. 2481 หลวงวิชิต สุรการ ตำแหน่ง ข้าหลวงประจำจังหวัดเลย ในสมัยนั้น ริเริ่มจัดตั้งเป็นกิ่งอำเภอ ต่อมาภายหลังได้รับการยกฐานะจากกิ่งอำเภอเป็นอำเภอนาแห้ว วัฒนธรรมประเพณีที่ประชาชนชาวบ้านนาแห้ว จะยึดถือ การปฏิบัติที่สืบเนื่องมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน คือการงดประกอบอาชีพในทุกวันพระ โดยชาวบ้านพากันไปร่วมทำบุญที่วัด และร่วมกันพัฒนาตามสถานที่ต่างๆ หลังจากนั้นจะพบปะ พูดคุยและกินข้าวร่วมกัน วัฒนธรรม ประเพณี ที่ปฏิบัติประจำปี คือ บุญมหาชาติ ซึ่งจะปฏิบัติในช่วงเดือน 4 เป็นประจำทุกปี นอกจากนั้นก็จะเป็นการประกอบพิธีกรรมตามปฏิทินหลวง



ส้มตำน้ำผักสะทอน

ชุมชนนาแห้ว จังหวัดเลย

ส่วนประกอบ

มะละกอ	300	กรัม
มะเขือ	4	ลูก
มะเขือเทศ	4	ลูก
มะนาว	1	ลูก
ผักสลัด		
ผักบุ้ง		

วิธีทำ

1. ตำพริกกระเทียมให้ละเอียด (พริกแห้ง 5-7 เม็ด / กระเทียม 3 กรัม)
2. ใส่น้ำปลา น้ำตาล เครื่องปรุงต่างๆ และใส่เส้นมะละกอ
3. ตำคลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟได้เลย



ส้มตำน้ำผักสะทอน
วัตถุดิบหลัก คือ น้ำผักสะทอน

ตำรับอาหาร
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ชุมชนบ้านลาดเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี



ชุมชนบ้านลาดเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี

ชุมชนบ้านลาดเจริญเดิมชื่อ บ้านลาดน้อย ต่อมาได้แยกหน่วยปกครองมาจึงตั้งชื่อว่า บ้านลาดเจริญ มีภูมิประเทศทิศเหนือ และทิศตะวันออกติดแม่น้ำโขง ชายแดนเมืองสองคอน แขวงสะหวันนะเขต สปป.ลาวด้วยสภาพพื้นที่ ของบ้านลาดเจริญเป็นที่ราบลุ่มริมแม่น้ำโขงและมีต้นหมากหว้าน้ำ 2 ต้น ซึ่งชาวบ้านเชื่อกันว่าเป็นต้นหมากหว้าน้ำคู่รัก ที่ยืนต้นเคียงกันมากว่า 300 ปี ณ ลานหินทรายริมฝั่งโขง ทั้งในภาวะน้ำท่วมและฤดูแล้ง ทำให้คู่รักต่างพากันมาขอพรให้มีความรักมั่นคงยืนยาว และครอบครัวมีความสุข จนสร้างปรากฏการณ์ ความรักอมตะ หมากหว้าน้ำ จนถึงปัจจุบัน นอกจากต้นหมากหว้าน้ำจะเป็นอัตลักษณ์ของบ้านลาดเจริญแล้ว ชาวบ้านยังนำผลของหมากหว้าน้ำ มาแปรรูปเป็นสบู่หมากหว้าน้ำ



หมกปลาแม่น้ำโขง

ชุมชนบ้านลาดเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี

ส่วนประกอบ

ปลาเนื้ออ่อนหั่นเป็นชิ้น	500	กรัม	พริกขี้หนู	20	กรัม
ตะไคร้ซอย	30	กรัม	น้ำปลาร้า	30	กรัม
หอมแดง	50	กรัม	ใบแมงลัก	10	กรัม
กระเทียม	30	กรัม	ชาใบยาหม่อง	20	กรัม
ข่าซอย	15	กรัม	เกลือ	30	กรัม
ข้าวคั่ว	20	กรัม	น้ำตาล	5	กรัม
ผักชีลาว	20	กรัม			
ต้นหอม	20	กรัม			

วิธีทำ

1. นำตะไคร้สับ ข่า หอมแดง กระเทียม พริก ข้าวคั่วมาตำให้ละเอียด
2. นำเครื่องที่ตำแล้วมาคลุกเคล้ากับปลา ใส่ผักชีลาวต้นหอม ใบแมงลัก เกลือ น้ำตาลมาคลุกเคล้ากับปลา
3. นำใบชายาหม่องมาลองด้านบนของใบตอง ใส่ปลาลงไป 3 ชิ้น นำผักชีลาวกับพริกวางด้านบนของเนื้อปลาเพื่อตกแต่งแล้วห่อ
4. นำไปนึ่งไฟปานกลางประมาณ 35 นาที เมื่อครบ 35 นาที หรือจนสุก

หมายเหตุ (วิธีการนึ่ง) ใส่ตะไคร้กับมะกรูดลงไปในน้ำต้มหม้อนึ่ง เพื่อเพิ่มความหอม



หมกปลาแม่น้ำโขง
วัตถุดิบหลัก คือ เนื้อปลา

ตำรับอาหาร
ภาคตะวันออก
ชุมชนบ้านสลักคอก จังหวัดตราด



ชุมชนบ้านสลักคอก จังหวัดตราด

บ้านสลักคอกอยู่ทางด้านตะวันออกของเกาะช้าง จังหวัดตราด เป็นหมู่บ้านชาวประมงเล็กๆ ที่ซ่อนตัวอยู่ในช่องแคบภายในเวิ้งขนาดใหญ่ลักษณะคล้ายคอกสัตว์ล้อมรอบด้วยแนวป่าชายเลนซึ่งเป็นที่ทำกินแหล่งประมงพื้นบ้าน รวมถึงเป็นที่อนุบาลพันธุ์สัตว์น้ำต่างๆ มีช่องทางออกสู่ท้องทะเลทางเดียว ซึ่งเป็นช่องแคบขนาดเล็กเกือบจะชนกัน ที่บริเวณปากอ่าวมีเกาะสลักและเกาะลิ่ม สถานที่แห่งนี้จึงถูกเรียกว่ารวมๆ ว่า“อ่าวสลักคอก” บ้านสลักคอกเป็นหนึ่งต้นแบบของแหล่งท่องเที่ยวชุมชนดีเด่นที่ยังได้รับรางวัลลูกโลกสีเขียวประจำปี 2553 ชุมชนสลักคอกเป็นแหล่งประมงพื้นบ้านรายล้อมไปด้วยธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ บนพื้นที่กว่า 500 ไร่ มีป่าชายเลนเป็นแหล่งอาหารสำคัญที่เอื้อประโยชน์ในการป้องกันการพังทลายของชายฝั่งต้านความเร็วลมและยังเป็นแหล่งสมุนไพรพื้นบ้านนานาชนิด



แกงคั่วหอย

ชุมชนบ้านสลักคอก จังหวัดตราด

ส่วนประกอบ

หอยถ่าน หรือ หอยขม	1,000	กรัม
ใบโหระพา	20	กรัม
หัวกะทิ	250	กรัม
หางกะทิ	750	กรัม
พริกแกงเผ็ด	100	กรัม
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปึก	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือแกง	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำหอยไปแช่น้ำค้างคืน 1 คืนเพื่อให้คลายพวกเศษดินออก จากนั้นนำมาล้างทำความสะอาดให้เกลี้ยง แล้วนำมาตัดส่วนที่เรียกว่าตูดหอยออกเล็กน้อย ทำความสะอาด โดยนำใส่ตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำใส่หัวกะทิลงในหม้อพอกะทิเดือด ใส่พริกแกง ผัดพริกแกงเข้ากันดี แตกมันเล็กน้อย
2. ใส่หอย คนให้หอยกับพริกแกงเข้ากันดี ใส่หางน้ำกะทิ ให้คนเข้ากัน พอเดือด ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปึก เกลือ ชิมรสตามชอบ ใส่ใบโหระพาคนให้เข้ากัน ปิดไฟตักใส่ชามเสิร์ฟ



แกงคั่วหอย
วัตถุดิบหลัก คือ หอยถ่าน หรือหอยขม

ตำรับอาหาร
ภาคตะวันออก
ชุมชนบ้านปากน้ำประแส จังหวัดระยอง



ชุมชนบ้านปากน้ำประแส จังหวัดระยอง

ชุมชนปากน้ำประแสเป็นชุมชนริมแม่น้ำที่มีมาตั้งแต่สมัยอยุธยาโดยมีฐานะเป็นเมือง เรียกว่า “เมืองประแส” ตลาดปากน้ำประแสถือเป็นตลาดที่ใหญ่ที่สุดในขณะนั้นประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่มีทั้งชาวไทยและชาวจีน โดยเกือบครึ่งมีเชื้อสายจีน พื้นที่ชุมชนประแสมีทั้งส่วนที่ติดริมน้ำและด้านในที่ไม่ติดริมน้ำ ประชากรเกือบครึ่งที่ตั้งบ้านเรือนอยู่ริมน้ำประกอบอาชีพประมง ขณะที่ประชากรที่ตั้งรกรากอยู่ในพื้นที่ด้านในไม่ติดริมน้ำตั้งแต่หน้าวัดตะเคียนงามไปจรดทุ่งคลองปูนประกอบอาชีพทำนา ทำสวน เช่น สวนมะม่วง เป็นหลัก เดิมที่ยังไม่มีถนนสุขุมวิทตัดผ่านชาวบ้านในชุมชนใช้การสัญจรไปมาด้วยการเดินเท้า เกวียน เรือ และมีเรือยนต์ขนส่งขนาดใหญ่เพื่อขนส่งทั้งผู้คนและสินค้าระหว่างภูมิภาคตะวันออกกับกรุงเทพฯ โดยมีสินค้าที่สำคัญ เช่น กะปิ อาหารทะเลแห้ง ไม้ พริกไทย ทำให้ประแสเปรียบเสมือนศูนย์กลางการค้าที่สำคัญของภูมิภาค



ไก่ตุ๋นชาใบขลู่

ชุมชนบ้านปากน้ำประแส จังหวัดระยอง

ส่วนประกอบ

สะโพกไก่ติดน่อง	600	กรัม	ชาใบขลู่แห้ง	5	กรัม
ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ	เห็ดหอมแห้ง	2	ดอกใหญ่
เกลือป่นธรรมดา	2	ช้อนโต๊ะ	ลำไยแห้ง	3	เม็ด
น้ำตาลกรวด	10	กรัม	เก๋ากี้	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	1,500	กรัม	ฮวยซัว	5	ชิ้น
พริกไทยดำ	20	เม็ด	ปักคี้	2	ชิ้น
โคนขึ้นช่าย	50	กรัม	เง็กเต็ก	1/2	ถ้วย

วิธีทำ

1. เอาไก่ไปล้างทำความสะอาดให้ดี พักไว้ ให้สะเด็ดน้ำ
2. นำเอาเก๋ากี้ ฮวยซัว ปักคี้ เง็กเต็ก เห็ดหอม ลำไยแห้ง โคนขึ้นช่าย และพริกไทยดำ ล้างน้ำให้สะอาดเอาน้ำใส่หม้อ ใส่เครื่องยาจีน พริกไทยบุบ ใช้ไฟกลาง
3. ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว เกลือป่น และน้ำตาลกรวด พอเดือด ปรุงรสตามชอบใส่ไก่ เห็ดหอม และชาใบขลู่รอจนน้ำเดือดอีกครั้ง หรี่ไฟเตาลงเหลือไฟอ่อน ปิดฝาตุ๋นประมาณ 1 ชม. รอจนไก่นุ่มดี ปรุงรสอีกครั้ง ปิดไฟแต่งกลิ่นด้วยใบขึ้นช่าย



ไก่ตุ๋นชาใบขลู่
วัตถุดิบหลัก คือ ชาใบขลู่แห้ง

ตำรับอาหาร
ภาคตะวันออก
ชุมชนบ้านทับลาน จังหวัดปราจีนบุรี





ชุมชนบ้านทับลาน จังหวัดปราจีนบุรี

หมู่บ้านทับลานเป็นหมู่บ้านเก่าแก่มากว่า 200 ปีแล้ว โดยชาวบ้านที่อาศัยอยู่ที่นี่ได้อพยพมาจากภาคอีสานเพื่อมาแสวงหาที่ดินในการทำมาหากิน ที่บ้านทับลานมีป่าลานขึ้นอยู่เต็มไปหมด ก็เลยปักหลักทำมาหากินกันบริเวณนี้ตั้งแต่บัดนั้นมา ช่วงหลังก็มีชาวบ้านภาคกลางจากจังหวัดนครนายก เข้าไปสมทบจึงกลายเป็นหมู่บ้านใหญ่ที่มีวัฒนธรรมทางภาคอีสานและภาคกลางผสมผสานเข้าด้วยกันวิถีชีวิตของคนในชุมชน แม้อาชีพหลักของชาวบ้านคือ การทำนา ทำไร่มันสำปะหลังและหาของป่ามาขาย แต่ยังมีอาชีพเสริมด้วยการทำจักสานจากใบลาน เนื่องจากพื้นที่ตำบลบุพราหมณ์เต็มไปด้วยต้นลาน ป่าลานที่อุดมสมบูรณ์ที่สุดในเอเชีย ชาวบ้านจึงนำใบลานมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์แทนการตัดยอดลานตากแห้งขาย เหมือนอดีตที่ผ่านมา



ยำผักกระเฉด

ชุมชนบ้านทับลาน จังหวัดปราจีนบุรี

ส่วนประกอบ

ผักกระเฉดเด็ดเป็นท่อน	100	กรัม	รากผักชี	1	ราก
กุ้งขาวลวกสุก	100	กรัม	หมูสับรวน	50	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ	พริกจินดาซอย	3	เม็ด
น้ำตาลปี๊บ	1	ช้อนโต๊ะ	มะเขือเทศหั่น	60	กรัม
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ	หอมแดงซอย	10	กรัม
พริกขี้หนูสวน	5	เม็ด	ถั่วลิสงคั่ว	20	กรัม
กระเทียมไทย	10	กรัม	คื่นช่ายหั่นท่อน	10	กรัม

วิธีทำ

1. โขลกรากผักชี กระเทียม และพริกขี้หนูสวน ใส่น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา และน้ำมะนาว พักไว้
2. ผสมกุ้งลวกสุก หมูลวกสุก และน้ำยำเคล้าพอเข้ากันใส่พริกจินดาซอย มะเขือเทศหั่นเป็นชิ้น หอมแดงซอยและผักกระเฉดเคล้าพอส่วนผสมเข้ากัน ใส่คื่นช่ายตักใส่จานโรยถั่วลิสงคั่ว แล้วเสิร์ฟ



ยำผักกระเฉด
วัตถุดิบหลัก คือ ผักกระเฉด

ตำรับอาหาร
ภาคตะวันออก
ชุมชนบ้านโคกวัด จังหวัดปราจีนบุรี



ชุมชนบ้านโคกวัด จังหวัดปราจีนบุรี

บ้านโคกวัด เป็นเมืองโบราณสมัยทวารวดี ขนาดใหญ่ มีลักษณะเป็นรูปไข่หรือสี่เหลี่ยมผืนผ้ามุมมนมีเนื้อที่ประมาณ 700 ไร่ ลักษณะของเมืองมีคูเมือง และคันดินกำแพงเมืองล้อมรอบคูน้ำ ภายในเมืองมีโบราณสถานเนินดิน สระน้ำ บ่อน้ำ กระจัดกระจายอยู่ทั่วไปกว่า 100 แห่ง สันนิษฐานว่าสร้างขึ้นในสมัยทวารวดี หลักฐานส่วนใหญ่ที่พบมักจะเกี่ยวเนื่องกับศาสนาพราหมณ์หรือฮินดู เช่น เทวาลัย เทวรูป ศิวลึงค์ โบราณวัตถุที่ขุดพบได้แก่ เทวรูปต่างๆ และเศษเครื่องปั้นดินเผาสมัยลพบุรี สุโขทัย อยุธยา และรัตนโกสินทร์ ภูเขาทอง เป็นเจดีย์รูปกลม ลักษณะเหมือนโอคว่ำ สมัยทวารวดี โบราณสถานหมายเลข ที่ 25 เป็นเทวาลัย รากฐานอาคารเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ก่อด้วยศิลาแลง อายุราวพุทธศตวรรษที่ 11-12 โบราณสถานสระแก้ว เป็นโบราณสถานที่เป็นสระน้ำโบราณ สระน้ำขุดลงไปในชั้นของศิลาแลงธรรมชาติ ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้นอกเมืองศรีมโหสถ ตัวสระเป็นรูปสี่เหลี่ยมจตุรัส มีทางลงทำเป็นขั้นบันได ผนังขอบสระทุกด้านมีการแกะสลักภาพนูนต่ำเป็นรูปสัตว์ต่างๆ เช่น รูปช้าง สิงห์ หมู กินรี งูพันเสา สัตว์เหล่านี้เป็นสัตว์ชั้นสูง สันนิษฐานว่าเป็นสระน้ำศักดิ์สิทธิ์ที่ใช้ประกอบพิธีทางศาสนา อายุราวพุทธศตวรรษที่ 10-11 และยังเป็นหนึ่งในแหล่งน้ำศักดิ์สิทธิ์ที่ใช้ในพระราชพิธีบรมราชาภิเษกรัชกาลที่ 10



ยำส้มโอ

ชุมชนบ้านโคกวัด จังหวัดปราจีนบุรี

ส่วนประกอบ

กุ้งแชบ๊วยลวก	4-5	ตัว
อกไก่ต้มฉีก	10	กรัม
ไข่ต้ม	1	ฟอง
เนื้อส้มโอ	120	กรัม
น้ำยำ	3	ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสงคั่วบดหยาบ	1	ช้อนโต๊ะ
หอมเจียว	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเจียว	1	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดงซอย	1	เม็ด
ใบมะกรูดซอย	2	ช้อนโต๊ะ
พริกทอด	1	เม็ด

ส่วนผสมน้ำยำ

พริกชี้ฟ้าแดงแห้งซอย	5	กรัม
ปลาป่น	50	กรัม
หอมแดงซอย	5	กรัม
กระเทียมซอย	100	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	3	กรัม
น้ำปลา	120	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	1	มิลลิลิตร
น้ำ	1/2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำพริกชี้ฟ้าแดงแห้ง หอมแดงและกระเทียมไปคั่วให้สุกหอม โขลกให้เป็นเนื้อเดียวกัน
2. ตั้งหม้อใส่พริกแกงที่โขลกไว้ลงไป ใส่น้ำ น้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว น้ำมะขามเปียก และปลาป่นลงไปคนให้เข้ากันจนน้ำตาลละลาย แล้วเคี่ยวจนงวดลงเล็กน้อย พักไว้
3. ในอ่างผสมใส่เนื้อส้มโอ อกไก่ฉีก มะพร้าวคั่ว น้ำยำ ถั่วลิสงบด หอมเจียว และกระเทียมเจียวลงไป คลุกเบาๆ ให้เข้ากัน
4. ตักใส่จาน จัดเรียงกุ้งลวกและไข่ต้มผ่าซีกลงไป โรยหน้าด้วยหอมเจียว กระเทียมเจียว พริกชี้ฟ้าซอย ใบมะกรูดซอยและพริกทอดแล้วจึงจัดเสิร์ฟ



ยำส้มโอ
วัตถุดิบหลัก คือ เนื้อส้มโอ

ตำรับอาหาร
ภาคตะวันออก
ชุมชนบ้านละลุ จังหวัดสระแก้ว



ชุมชนบ้านละลุ จังหวัดสระแก้ว

ละลุเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดจากน้ำฟนกัดเซาะ ยุบตัวหรือพังทลายของดิน เมื่อถูกลมกัดกร่อนจึงมีลักษณะเป็นรูปต่างๆ อาจมีรูปร่างคล้ายกำแพงเมือง หน้าผาบ้าง หรือมีลักษณะเป็นแท่งๆ คล้ายกับแหล่งธรรมชาติบริเวณ “แพะเมืองผี” จังหวัดแพร่ แต่มีขนาดเล็กกว่า ซึ่งในทุกๆ ปี ละลุจะเปลี่ยนรูปร่างไปเรื่อยๆ ตามแต่ลมและฝนที่ช่วยกันตกแต่งชั้นดิน บริเวณละลุมีพื้นที่กว้างกว่า 2,000 ไร่โดยแบ่งละลุออกเป็นโซนๆ ซึ่งแต่ละโซนก็จะมีละลุที่มีลักษณะสวยงามแตกต่างกัน จึงทำให้ละลุที่นี่ มีความหลากหลายและสวยงามแปลกตาเหมาะแก่การไปเที่ยวชม เป็นอย่างมาก



น้ำพริกจิ้งหรีด

ชุมชนบ้านละลุ จังหวัดสระแก้ว

ส่วนประกอบ

พริกขี้หนูคั่ว	5-7	เม็ด
หอมแดงคั่ว	20	กรัม
กระเทียมคั่ว	15	กรัม
จิ้งหรีดคั่วสุก	100	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนชา (หรือน้ำปลาร้า)
น้ำมะนาว	1	ช้อนชา
ผักชีซอย	5	กรัม
ต้นหอมซอย	10	กรัม
ผักชีใบเลื่อยซอย	10	กรัม

วิธีทำ

1. โขลกจิ้งหรีดจอละเอียดใส่พริกขี้หนูคั่ว หอมแดงคั่ว กระเทียมคั่ว ให้ละเอียด
2. ปรุงรสด้วยน้ำปลา และน้ำมะนาว ผสมพอเข้ากัน
3. ใส่ผักชี ต้นหอม ผักชีใบเลื่อย ตักใส่ถาชนะเสิร์ฟรับประทานคู่กับผักสด



น้ำพริกจิ้งหรีด
วัตถุดิบหลัก คือ จิ้งหรีดคั่วสุก

ตำรับอาหาร
ภาคตะวันออก
ชุมชนบ้านแหลมมะขาม จังหวัดตราด





ชุมชนบ้านแหลมมะขาม จังหวัดตราด

บ้านแหลมมะขาม เป็นหมู่บ้านบนแหลมที่ยื่นไปในทะเล มีความเป็นมากว่า 100 ปี มีแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ได้แก่ ป่าชายเลน ซึ่งมีความอุดมสมบูรณ์มากเป็นแหล่งอาศัยของสัตว์น้ำนานาชนิด และเป็นแหล่งเลี้ยงชีพของคนในหมู่บ้าน ด้วยความที่จังหวัดตราดเป็นจังหวัดที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ที่มีความเกี่ยวเนื่องกับพระบาท สมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 อาจารย์สมโภชน์ วาสุกรี จึงได้เปิดบ้านส่วนตัวให้เป็นแหล่งเรียนรู้ทางด้านประวัติศาสตร์ และพระปรีชาสามารถและพระราโชบายของรัชกาลที่ 5 ในการรักษาประเทศไว้ได้ นอกจากนั้น บ้านแหลมมะขามยังมีจุดเด่นด้านศาสนาและวัฒนธรรม เช่น “โต๊ะวลีย์” ศาสนสถานที่สำคัญของชาวมุสลิมแต่อยู่ภายในพื้นที่ของวัดแหลมมะขาม ซึ่งเป็นศาสนสถานของชาวพุทธ ถือได้ว่าเป็น “โต๊ะวลีย์” ที่เดียวในประเทศไทย



แกงสายบัว

ชุมชนบ้านแหลมมะขาม จังหวัดตราด

ส่วนประกอบ

สายบัวลอกเปลือกออก เด็ดเป็นท่อน	200	กรัม
ปลาทูนึ่ง แกะเอาแต่เนื้อ	1	ตัว
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
กะทิ	200	กรัม
หอมแดง	30	กรัม
พริกไทยเม็ด	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	3	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1/2	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด	5	ใบ

วิธีทำ

1. โขลกหอมแดงกับพริกไทยให้เข้ากัน ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากันอีกครั้ง
2. ตั้งหม้อใส่น้ำกะทิครึ่งนึง ใส่หอมที่โขลกไว้ น้ำกะทิเดือดจนมีกลิ่นหอม
3. ใส่สายบัว ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาล และน้ำมะขามเปียก คนให้สายบัวโดนน้ำให้หมด ใส่เนื้อปลาทูลง พอเดือด
4. ใส่น้ำกะทิที่เหลือ โรยหน้าโดยใบมะกรูด ชิมรส ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟกับข้าวสวย



แกงสายบัว
วัตถุดิบหลัก คือ
สายบัวลอกเปลือก

ตำรับอาหาร
ภาคกลาง
ชุมชนบ้านปากคลอง จังหวัดนครสวรรค์



ชุมชนบ้านปากคลอง จังหวัดนครสวรรค์

ชุมชนปากคลองบ้านปากคลอง ตำบลเกยไชย อำเภอชุมแสงมีวัดเก่าแก่ที่ตั้งอยู่บริเวณจุดบรรจบของแม่น้ำยมและแม่น้ำน่าน สร้างขึ้นราว พ.ศ. 2390 เดิมเรียกว่า วัดบรมธาตุ เพราะมีเจดีย์บรรจุพระสารีริกธาตุทรงลังกาฐานแปดเหลี่ยม ซึ่งสร้างมาก่อนการสร้างวัด สันนิษฐานว่าสร้างขึ้นในสมัยพระเจ้าเสือ แห่งกรุงศรีอยุธยา ต่อมาสมัยกรุงธนบุรี พระเจ้าตากสินมหาราช ยกทัพมาปราบข้าศึกที่บ้านเกยไชย แล้วพระราชทานวิสุงคามสีมาให้วัด เมื่อ เมษายน 2400 นอกจากพระเจดีย์แล้วยังมีพระอุโบสถหลังเก่าที่มีสถาปัตยกรรมงดงามริมแม่น้ำน่าน สร้างในสมัยรัชกาลที่ 3 ภายในพระอุโบสถมีปูชนียวัตถุสำคัญ คือ พระประธาน องค์พระมีลักษณะเป็นลายดอกพิกุล และรูปหล่อพระครูนิรภัยวิเทต (หลวงพ่อทองอยู่) อดีตเจ้าอาวาสวัดเกยไชยเหนือ



แกงเผ็ดลูกชิ้นปลากรายกับหัวตาล

ชุมชนบ้านปากคลอง จังหวัดนครสวรรค์

ส่วนประกอบ

ลูกชิ้นปลากราย	160	กรัม	น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
หัวตาลหั่น	100	กรัม	น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกแกงเผ็ด	110	กรัม	ลูกผักชีคั่วป่น	1/2	ช้อนชา
หัวกะทิ	150	กรัม	ยี่หร่าคั่วป่น	1/4	ช้อนชา
หางกะทิ	400	กรัม	ใบโหระพา	10	กรัม
กระชายซอย	30	กรัม	ใบมะกรูด	1	ใบ
น้ำตาลมะพร้าว	10	กรัม			

พริกชี้ฟ้าแดง,ยอดใบโหระพา สำหรับตกแต่ง

วิธีทำ

1. ผัดพริกแกงกับน้ำมันให้หอม ค่อยๆใส่หัวกะทิลงไปผัดจนแตกมันโดยแบ่งใส่ 3 ครั้งใส่ใบมะกรูดลงไปผัดจนหอม
2. ใส่ลูกผักชีคั่วป่นและยี่หร่าคั่วป่นลงไป
3. ใส่ลูกชิ้นปลากลายลงผัดจนสุก
4. ปรุงรสด้วยน้ำปลา แล้วค่อยๆ ใส่หางกะทิลงไป
5. ปรุงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว
6. ใส่หัวตาลและกระชายลงไปเคี่ยวเล็กน้อยปิดไฟ ใส่ใบโหระพาคนให้เข้ากัน
7. จัดเสิร์ฟใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าแดงซอยและยอดใบโหระพา



แกงเผ็ดลูกชิ้นปลากราย กับหัวตาล

วัตถุดิบหลัก คือ ลูกชิ้นปลากราย, หัวตาลหั่น

ตำรับอาหาร
ภาคกลาง
ชุมชนบ้านเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก



ชุมชนบ้านเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก

บ้านเนินมะปราง เป็นอำเภอหนึ่งที่ตั้งอยู่ในจังหวัดพิษณุโลก ห่างจากตัวจังหวัดประมาณ 68 กิโลเมตร เดิมเป็นหมู่บ้านเก่าแก่ตั้งมาประมาณ 42 ปี ที่นี่ได้รับสมญานามว่า “กุ้ยหลินแห่งภาคเหนือ” ด้วยลักษณะภูมิประเทศประมาณร้อยละ 45 เป็นภูเขาหินปูนอายุกว่า 300 ล้านปี มีถ้ำอยู่มากมาย แบ่งจุดท่องเที่ยวออกเป็น 2 จุด ใหญ่ๆ คือ อย่างเช่น ภูเขาหินปูน สัญลักษณ์ของเนินมะปราง ถ้ำค้างค้าว ถ้ำพา ท่าพล มีโฮมสเตย์ให้เลือกพักหลายแห่ง และอีกหนึ่งจุด คือ สวนชมวิวที่มีชิงช้าบนต้นไม้ มีบ้านพักแบบโฮมสเตย์หลายแห่งเช่นกัน



ปลาเนื้ออ่อนทอดกระเทียม

ชุมชนบ้านเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก

ส่วนประกอบ

ปลาเนื้ออ่อน (3 ตัว)	500	กรัม
เกลือแกง	2	ช้อนชา
น้ำปลา	1	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนชา
กระเทียมไทยสับทั้งเปลือก	50	กรัม
น้ำมันสำหรับทอด		

วิธีทำ

1. ทำความสะอาดปลา บั้งเป็นเส้นยาว (การบั้งหนังถี่ ทำให้เวลาทอดปลาเนื้ออ่อนกระเด็นน้อยลง และสุกกรอบถึงด้านใน) ทาเกลือและน้ำปลาให้ทั่วตัวปลา หมักไว้ 15 นาที
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน อุ่นน้ำมันให้ร้อนจัด นำปลาลงทอด ปิดฝา พอเสียงเริ่มเงียบกลับด้าน ปิดฝา ลดไฟอ่อน พลิกกลับทอดจนเหลืองสวยกรอบ เร่งไฟตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน พักไว้
3. เทน้ำมันออกส่วนหนึ่ง นำกระเทียมลงเจียวให้ ตักขึ้นซับน้ำมัน เทน้ำมันออกให้หมด นำกระเทียมลงคั่วในกระทะ ใส่เกลือ น้ำตาลทรายเล็กน้อย นำปลาทอดลงเคล้ากับกระเทียมคั่ว ตักใส่จานเสิร์ฟ

หมายเหตุ : การคั่วจะทำให้ปลาทอดและกระเทียมเจียวหอมมากขึ้น



ปลาเนื้ออ่อนทอดกระเทียม
วัตถุดิบหลัก คือ ปลาเนื้ออ่อน

ตำรับอาหาร
ภาคกลาง
ชุมชนบ้านห้วยหินดำ จังหวัดสุพรรณบุรี



ชุมชนบ้านห้วยหินดำ จังหวัดสุพรรณบุรี

ชุมชนบ้านห้วยหินดำ เป็นชุมชนชาวไทยเชื้อสายกะเหรี่ยงโปว์ ที่มีการตั้งถิ่นมานานกว่า ๒๐๐ ปี ศึกษาวิธีการดำรงชีวิตของชุมชนกับป่า การใช้ประโยชน์จากป่าการมีส่วนร่วมของชุมชนในกระบวนการจัดการป่า และ จิบชา ชิ มื้อ หน่อง ฟังผู้เฒ่าเล่าความหลัง เรื่องราวของชุมชนกะเหรี่ยง วัฒนธรรม ประเพณี ย่องสาว รับฟังบทเพลงที่เล่าเรื่องราววิถีชีวิตชาวกะเหรี่ยง การแสดงรำตง เดินชมธรรมชาติของขุนเขา ดูแปลงข้าวไร่สีเหลืองทองทั่วทั้งภูเขา ต้นไม้อายุ ๕๐๐ ปี บริเวณป่าชุมชนบ้านห้วยหินดำ จะมี ต้นไม้อายุกว่า ๕๐๐ ปี จากความอุดมสมบูรณ์ของป่า ปัจจุบันจะมีสัตว์ป่า เช่น เสือโคร่ง สมเสร็จ วัวแดง ชะนี นกกก หมีควาย เก้ง กวาง เลียงผา ฯลฯ สามารถเดินป่าส่องสัตว์ในเชิงอนุรักษ์ได้



แกงป่าปลาม้า

ชุมชนบ้านห้วยหินดำ จังหวัดสุพรรณบุรี

ส่วนประกอบ

พริกแกงป่า	90	กรัม	ข้าวคั่ว	1/2	ช้อนชา
ปลาม้าหั่นเป็นชิ้น	150	กรัม	น้ำปลา	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
กระชายซอยตามยาว	15	กรัม	น้ำสต็อก	500	กรัม
มะเขือพวง	15	กรัม			
พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ	5	กรัม			
ใบกะเพรา	10	กรัม			
ถั่วฝักยาวหั่นเป็นท่อน	30	กรัม			
มะเขือเปราะหั่นเป็น 4 ชิ้น	20	กรัม			
ข้าวโพดอ่อนผ่าครึ่งหั่นเป็นท่อน	20	กรัม			
พริกไทยอ่อน	5	กรัม			

วิธีทำ

1. ใส่น้ำสต็อกลงในกระทะแล้วจึงใส่พริกแกงลงไปต้มจนเดือด จากนั้นถึงใส่มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว ข้าวโพดอ่อน กระชายและมะเขือพวง ลงไปต้มจนเดือดอีกครั้ง
2. ใส่เนื้อปลาลงไป ปรุงรสด้วยน้ำปลา ใส่ ข้าวคั่ว พริกชี้ฟ้าแดงและใบกะเพรา ลงไปคนให้เข้ากันแล้วจึงปิดไฟ ตักใส่ถ้วยแล้วจึงตักเสิร์ฟ



แกงป่าปลาม้า
วัตถุดิบหลัก คือ ปลาม้า

ตำรับอาหาร ภาคกลาง

ชุมชนบ้านโคกสลุง จังหวัดลพบุรี



ชุมชนบ้านโคกสลุง จังหวัดลพบุรี

บ้านโคกสลุง อ.พัฒนานิคม จ.ลพบุรี เป็นชุมชนไทยเบิ้งขนาดใหญ่อีกแห่งหนึ่ง ซึ่งตั้งรกรากมาช้านาน จากหลักฐานทางโบราณคดีพบว่า มีการตั้งถิ่นฐานเป็นชุมชนมาอย่างน้อยเมื่อราว 3,000-4,000 ปีแล้ว หรือราวศตวรรษที่ 13-14 เป็นแหล่งชุมชนที่มีผู้คนอยู่อาศัยรวมกันในลักษณะหมู่บ้านใหญ่ เชื่อกันว่าดินแดนนี้มีอพยพย้ายถิ่นฐานเข้ามาอาศัยและได้สร้างสมวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี วิถีชีวิตความเป็นอยู่ต่อเนื่องกันมาเป็นเวลาหลายปี ตั้งแต่ศตวรรษที่ 13-14 จนถึงปัจจุบัน ซึ่งยังคงมีหลักฐานที่บ่งบอกร่องรอยทางโบราณคดีให้เห็นอยู่ เช่น สิ่งก่อสร้างที่วัดโคกสำราญ บริเวณที่ถลุงแร่ของบรรพบุรุษ เป็นต้น หลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่ปรากฏในเขตตำบลโคกสลุง เป็นสิ่งที่ยืนยันว่าบริเวณแห่งนี้ ได้มีผู้คนเข้ามาตั้งถิ่นฐานอาศัยอยู่แต่อดีตกาล จากแหล่งโบราณสถานโบราณวัตถุที่พบ ได้แก่ วัดโคกระฆัง เสาหงส์ที่วัดโคกสำราญ โบสถ์เก่าที่วัดโคกสำราญ ฐานโยนีบัวกลีบขนุน และก้อนเศษเหล็กที่บริเวณหนองนฤพัฒน์พจง (หนองใหญ่) ซึ่งบริเวณนี้ จากคำบอกเล่าสันนิษฐานว่าเป็นสถานที่ถลุงแร่ของชาวบ้านในสมัยก่อนจนเรียกชื่อกันว่าหมู่บ้านโคกสลุง และได้เกิดการเพี้ยนของเสียงกลายเป็นหมู่บ้านโคกสลุง ในปัจจุบัน



พริกตะเกลือ

ชุมชนบ้านโคกสลุง จังหวัดลพบุรี

ส่วนประกอบ

พริกป่น	10	กรัม
เกลือแกง	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	5	กรัม
ใบมะกรูดหั่นฝอย	2	ใบ
ลูกกำจัด	10	กรัม

มะกรูด ปลายำง เห็ดนึ่งสุกสำหรับรับประทานคู่

วิธีทำ

โขลกพริก เกลือ กระเทียม ใบมะกรูดและลูกกำจัด กันให้ละเอียด ตักใส่ภาชนะสำหรับเสิร์ฟ รับประทานคู่กับข้าวสวยร้อนๆ คลุกกับน้ำมะกรูด ปลายำง หมกเห็ดหรือเห็ดนึ่ง



พริกตะเกลือ
วัตถุดิบหลัก คือ พริกป่น, กระเทียม, ใบมะกรูดหั่นฝอย, ลูกกำจัด, มะกรูด, ปลายำง, เห็ดนึ่งสุก

ตำรับอาหาร
ภาคกลาง
ชุมชนบ้านมอญวังกะ จังหวัดกาญจนบุรี



ชุมชนบ้านมอญวังกะ จังหวัดกาญจนบุรี

เป็นชาวมอญที่อพยพเข้ามาที่บ้านวังกะ โดยมีหลวงพ่ออุตตมะได้ขออนุญาตจากอำเภอให้ชาวมอญมาตั้งหลักแหล่งที่บ้านวังกะ ซึ่งหลวงพ่อได้ขอให้ชาวบ้านปฏิบัติตามกฎที่ท่านตั้งไว้ 4 ข้อด้วยกัน 1. ห้ามดื่มสุรา 2. ห้ามเล่นการพนัน 3. ห้ามลักทรัพย์ 4. ห้ามผิดลูกผิดเมีย หากใครทำผิดแล้วหลวงพ่อทราบเข้าเมื่อใดก็จะให้ออกจากหมู่บ้านในวันนั้น และที่สำคัญชาวมอญในหมู่บ้านทุกคนต้องสำนึกในพระคุณของแผ่นดินไทย



ขนมจีนน้ำยาหยวกกล้วย

ชุมชนบ้านมอญวังกะ จังหวัดกาญจนบุรี

ส่วนประกอบ

หยวกกล้วยอ่อน	500	กรัม	ชากระชาย	100	กรัม
พริกแห้ง	20	เม็ด	เนื้อไก่	1,000	กรัม
ตะไคร้	2	ต้น	น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	25	กรัม	ขนมจีน	1,000	กรัม
กะปิ	1/2	ช้อนโต๊ะ			
ข่า	15	กรัม			
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ			
กระเทียมสับละเอียด	10	กรัม			

ต้นหอมซอย ผักชีซอย ถั่วฝักยาว ถั่วงอก ไข่ต้ม สำหรับรับประทานคู่

วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้ง ตะไคร้ กระเทียม และเกลือ ให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
2. นำน้ำมันใส่กระทะ ใส่กระเทียมสับละเอียดผัดพอหอม ใส่เครื่องพริกแกง ผัดจนมีกลิ่นหอม ใส่กระชาย และใส่ไก่สับลงไปผัดให้ไก่สุกใส่น้ำเปล่าลงไปรอจนเดือด
3. ใส่หยวกกล้วยอ่อนที่หั่นแล้วลงไปต้มให้เดือดจนสุก ปรุงรสด้วยใส่น้ำปลา เดือดอีกครั้งปิดไฟ
4. ตักใส่ภาชนะเสิร์ฟคู่กับขนมจีนและเครื่องเคียง ต้นหอม ผักชี ถั่วฝักยาวซอย และถั่วงอก ปรุงรสตามใจชอบ



ขนมจีนน้ำยาหยวกกล้วย
วัตถุดิบหลัก คือ หยวกกล้วยอ่อน

ตำรับอาหาร
ภาคกลาง
ชุมชนบ้านน้อย จังหวัดเพชรบุรี



ชุมชนบ้านน้อย จังหวัดเพชรบุรี

ชุมชนบ้านน้อย ต.เขาย้อย อ.เขาย้อย จ.เพชรบุรี คลองบ้านน้อยมีประวัติความเป็นมาที่ยาวนาน เป็นทรัพยากรท้องถิ่น ที่ชาวเขาย้อยใช้ประโยชน์ ทั้งการคมนาคมสัญจร การค้าขายแลกเปลี่ยนสินค้าและทรัพยากรอื่นๆ ในชุมชน คนในสมัยก่อนสามารถน้ำสินค้าจากต่างถิ่น เช่นข้าวสาร กะปิ น้ำปลาเนื้อ หมากพลู มาแลกเปลี่ยนกับสินค้าในท้องถิ่น จำพวกข้าว พืชผัก ผลไม้ เผือก มัน เป็นต้น โดยใช้คลองบ้านน้อยเป็นเสมือนสื่อกลางในการแลกเปลี่ยน แต่ปัจจุบันสภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไป คลองบ้านน้อยได้ลดบทบาทลงไป เนื่องจากมีทางหลวงแผ่นดินเข้ามาแทน ทำให้วิถีชีวิตของผู้คนเปลี่ยนไป บรรยากาศและกลิ่นอายของตลาดคลองบ้านน้อยค่อยๆ ลดความสำคัญจนเหลือเป็นเพียงแค่ความทรงจำครั้งอดีตเท่านั้น



แกงคั่วหัวตาลกุ้งสด

ชุมชนบ้านน้อย จังหวัดเพชรบุรี

ส่วนประกอบ

หัวตาลอ่อน	500	กรัม
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
กะทิ	750	กรัม
กุ้งสดแกะเปลือก	300	กรัม
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปึก	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	1	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูดหั่นฝอย	1	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบสำหรับตกแต่ง		

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือดใส่เกลือ และหัวตาลอ่อนลงไปลวกในน้ำเดือดประมาณ 10 นาที แล้วนำไปล้างน้ำสะอาด ทำแบบนี้ประมาณ 3 รอบ หรือจนกระทั่งหัวตาลอ่อนหมดรสขม ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ
2. ต้มกะทิให้เดือดเล็กน้อย ใส่พริกแกงเผ็ดลงไปคนให้เข้ากัน ต้มจนกะทิแตกมันเล็กน้อย
3. ใส่หัวตาลอ่อนลงไปแล้วคนให้เข้ากัน รอจนเดือดอีกครั้งปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลปึก ตามด้วยกุ้งสด รอจนเดือดอีกครั้งปิดไฟ เตรียมจัดเสิร์ฟ



แกงคั่วหัวตาลกุ้งสด
วัตถุดิบหลัก คือ หัวตาลอ่อน



โครงการพัฒนาเครือข่ายท่องเที่ยวเชิงอาหาร

(ภายใต้โครงการพัฒนาเครือข่ายท่องเที่ยวโดยชุมชน)

