

อาหารคือการทูตที่บอกเล่า
ความเป็นไทยให้คนทั่วโลกได้รับรู้
จนกลายมาเป็นสัญลักษณ์
ทางวัฒนธรรมระดับสากล



สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี



เสน่ห์อาหารไทย

สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี

เสน่ห์ อาหารไทย



อาหารไทย ๔ ภูมิภาคที่สะท้อน
อย่างรอบด้านทั้งในมิติประวัติศาสตร์
สังคมและวัฒนธรรม



สาร ปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี

ในปัจจุบันผู้คนต่างมุ่งแสวงหาสุขภาวะที่ยั่งยืนและวิถีชีวิตที่เป็นมิตรต่อธรรมชาติ “อาหาร” จึงมิได้เป็นเพียงปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตอีกต่อไป แต่หากก้าวสู่การเป็นดัชนีชี้วัดความอุดมสมบูรณ์ เป็นเครื่องมือขับเคลื่อนเศรษฐกิจสร้างสรรค์และรากฐานยุทธศาสตร์ความมั่นคงทางอาหารของมนุษยชาติ ด้วยตำแหน่งทางภูมิศาสตร์ในเขตร้อนชื้นและเป็นจุดเชื่อมต่อของระบบนิเวศ ทั้งป่าไม้ สายน้ำและชายฝั่งทะเล ส่งผลให้ประเทศไทยมีความอุดมสมบูรณ์และความหลากหลายทางชีวภาพสูงเป็นอันดับต้น ๆ ของโลก จึงเต็มไปด้วยวัตถุดิบที่หลากหลายสำหรับการปรุงอาหาร ประกอบกับภูมิปัญญาอาหารไทยที่สั่งสมและถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นมาอย่างยาวนาน ทั้งศิลปะการรังสรรค์ รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์และการใช้สมุนไพรเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ส่งเสริมให้อาหารไทยมีความสำคัญในฐานะ Soft Power ระดับยุทธศาสตร์ที่เชื่อมโยงวิถีชีวิตชุมชน เศรษฐกิจฐานรากและการท่องเที่ยวเข้าไว้ด้วยกันอย่างเป็นระบบ

หนังสือ “เสน่ห์อาหารไทย” ไม่เพียงสะท้อนรูปลักษณ์และรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ แต่ยังถอดรหัสภูมิปัญญาอันลึกซึ้งที่ซ่อนอยู่ในสำรับอาหารทุกภูมิภาค แสดงให้เห็นว่าอาหารไทยไม่ใช่แค่ความอร่อยที่ครองใจคนทั่วโลก หากแต่คือศาสตร์แห่งการสร้างสมดุลทางโภชนาการที่ผสมผสานสรรพคุณทางยาจากธรรมชาติ เปลี่ยนอาหารให้เป็น “โภชนาไอศถ” เพื่อการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคอย่างยั่งยืน

สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรีหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะไม่เพียงสร้างความภาคภูมิใจและส่งเสริมการตระหนักรู้ในคุณค่าทางโภชนาการของคนในชาติ หากแต่ยังเป็นสื่อกลางในการต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่นวัตกรรมอาหารแห่งอนาคต พร้อมยกระดับเอกลักษณ์อาหารไทยจากมรดกทางวัฒนธรรมสู่พลังขับเคลื่อนสุขภาวะระดับสากลและเป็นส่วนสำคัญในการผลักดันความมั่นคงทางอาหารอย่างยั่งยืนสู่ประชาคมโลก

(นางยุพา ทวีวัฒนะกิจบวร)
ปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี





สารบัญ

บทนำ	๗
ถอดรหัสล้านนา: มรดกความมั่งคั่ง จากขุนเขาสู่ลุ่มน้ำอันเนื่องมาจากชีวิตชีวา	๑๐
เส้นทางสำหรับภาคกลาง: วิถีศิลปแห่งลุ่มน้ำเจ้าพระยา	๖๔
มรดกสำหรับภาคอีสาน: ศิลปะแห่งความชุ่มชื้นบนที่ราบสูง	๑๑๘
สุนทรียะสำหรับภาคใต้: วิถีตรสแห่งสมุนไพรและสายสัมพันธ์สองฝั่งทะเล	๑๗๒



บทนำ

“ครัวไทยสู่ครัวโลก” เป็นนโยบายและยุทธศาสตร์สำคัญที่มุ่งผลักดันให้อาหารไทย วัตถุดิบทางการเกษตรและร้านอาหารไทย ก้าวขึ้นสู่การเป็นศูนย์กลางอาหารระดับสากล ทั้งในแง่ปริมาณการส่งออก มาตรฐานความปลอดภัยและคุณค่าทางวัฒนธรรม ความสำเร็จนี้มิได้เกิดขึ้นด้วยความบังเอิญ หากแต่มีรากฐานมาจากความอุดมสมบูรณ์ของผืนแผ่นดินไทย ดังคำจารึกโบราณที่ว่า “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” ด้วยชัยภูมิอันเป็นเลิศ ทั้งดิน น้ำ และสภาพอากาศ จึงเอื้อให้เกิดผลผลิตทางการเกษตรและประมงอย่างพรั่งพร้อม กลายเป็นชุมพลึงวัตถุดิบอันทรงคุณค่าที่ส่งให้ประเทศไทยก้าวสู่การเป็นผู้ส่งออกอาหารรายใหญ่ของโลกได้อย่างเต็มภาคภูมิ ยิ่งไปกว่านั้น “อาหารไทย” ยังทวีความนิยมบนเวทีสากลกลายเป็น Soft Power อันทรงพลัง มรดกทางวัฒนธรรมนี้ได้รับการยกย่องและรับรองด้วยรางวัลระดับโลกอย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็น “ต้มยำกุ้ง” ที่ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติโดย UNESCO “แกงมัสมั่น” ที่ครองอันดับ ๑ อาหารที่อร่อยที่สุดในโลกจาก CNN Travel ในฐานะ “ราชาแห่งแกง” ตลอดจนกรุงเทพมหานคร ที่คว้าอันดับ ๒ เมืองแห่งอาหารที่ดีที่สุดในโลกจากนิตยสาร Time Out ทุกความสำเร็จล้วนตอกย้ำถึงศิลปะการปรุงที่ประณีต ความพิถีพิถันและความอร่อยที่ลงตัวของ ๖ รสชาติหลัก (เปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด มัน ฝาด) ซึ่งนอกจากจะถ่ายทอดรูปลักษณ์และรสสัมผัสที่กลมกล่อมแล้ว วัตถุดิบและสมุนไพรสดนานาชนิดยังทำหน้าที่ช่วยบำรุงและส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่ร่างกายด้วย

นอกจากนี้เสน่ห์อันลึกซึ้งของอาหารไทยยังสะท้อนผ่านเอกลักษณ์ของแต่ละภูมิภาค ไม่ว่าจะเป็นภาคเหนือ “รสชาติกลมกล่อมนุ่มนวลและหอมกลิ่นสมุนไพรป่า” ชูรสสัมผัสที่เป็นเอกลักษณ์ด้วยเค็ม นัว และเผ็ดอ่อน ๆ ผสานภูมิปัญญาการเคี้ยว และการโขลกเครื่องแกงอย่างพิถีพิถัน เช่น แกงฮังเล น้ำพริกอ่อง น้ำพริกหนุ่ม ใส่อั่ว และขนมจีนน้ำเงี้ยว ภาคอีสาน “รสจัดจ้านและภูมิปัญญาการถนอมอาหาร” อันชาญฉลาด สะท้อนความผูกพันกับธรรมชาติ เช่น ปลาข้าว ส้มตำ ลาบ และก้อย ที่ดึงรสชาติจาก วัตถุดิบพื้นบ้านและผักนานาชนิดออกมาได้อย่างมีเอกลักษณ์ ภาคกลาง “สำหรับประณีต ขาววังและรสชาติที่กลมกล่อม” ผสานความพิถีพิถันทั้งศาสตร์และศิลป์ในการตัดแต่ง แกะสลัก และปรุงรสอย่างประณีต เช่น แกงเขียวหวาน มัสมั่น ต้มยำกุ้ง และน้ำพริกเงาะเรือ ภาคใต้ “รสเผ็ดร้อนและกลิ่นอายสมุนไพรเข้มข้น” เพื่อดับกลิ่นคาวของวัตถุดิบจาก ท้องทะเลอันอุดมสมบูรณ์ ผ่านการใช้ขมิ้นและเครื่องเทศอันทรงคุณค่า เช่น แกงไตปลา แกงส้ม (แกงเหลือง) และคั่วกลิ้ง ทุกสำรับจะมี “ข้าว” หลากหลายสายพันธุ์ ทั้งข้าวหอมมะลิ ข้าวเหนียว ข้าวพื้นเมือง เป็นหัวใจหลักในการเชื่อมโยงวิถีชีวิต และวัฒนธรรมการกินของคนไทยไว้ด้วยกัน นอกจากนี้อาหารไทยยังผูกพันกับความเชื่อ วิถีชีวิต และประเพณีพิธีกรรมอย่างลึกซึ้ง ดังเช่น การรับประทาน “แกงขนุน” ในวันปากปี ช่วงเทศกาลสงกรานต์ของชาวล้านนา ซึ่งถือเป็นกุศโลบายและสิริมงคลอันยิ่งใหญ่ เพื่ออธิษฐานให้ชีวิตมีผู้เกื้อหนุน คอยค้ำชู และเจริญรุ่งเรืองตลอดปี การทำ “ขนมต้ม” ขนมไทยโบราณอันเป็นมงคลในพิธีบวงสรวง ไหว้ครู และงานมงคลสำคัญ ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ แห่งความอุดมสมบูรณ์ ความบริสุทธิ์ และความราบรื่น เพื่อประสิทธิ์ประสาทความสำเร็จ ความเจริญก้าวหน้า และความเป็นสิริมงคลอันสงบเย็นให้แก่ชีวิต

หนังสือ “เสน่ห์อาหารไทย” จึงเป็นมากกว่าการบันทึกประวัติศาสตร์หรือตำรับ การทำอาหาร หากแต่ยังถ่ายทอดมิติต่าง ๆ ของอาหารไทยได้อย่างรอบด้านทั้งในมิติ ประวัติศาสตร์ สังคม วัฒนธรรม เพื่อจุดประกายสร้างการตระหนักรู้ในคุณค่าอันแท้จริง ของอาหารไทยและต่อยอดสู่การเรียนรู้ศาสตร์แห่งโภชนาบำบัดได้เป็นอย่างดี



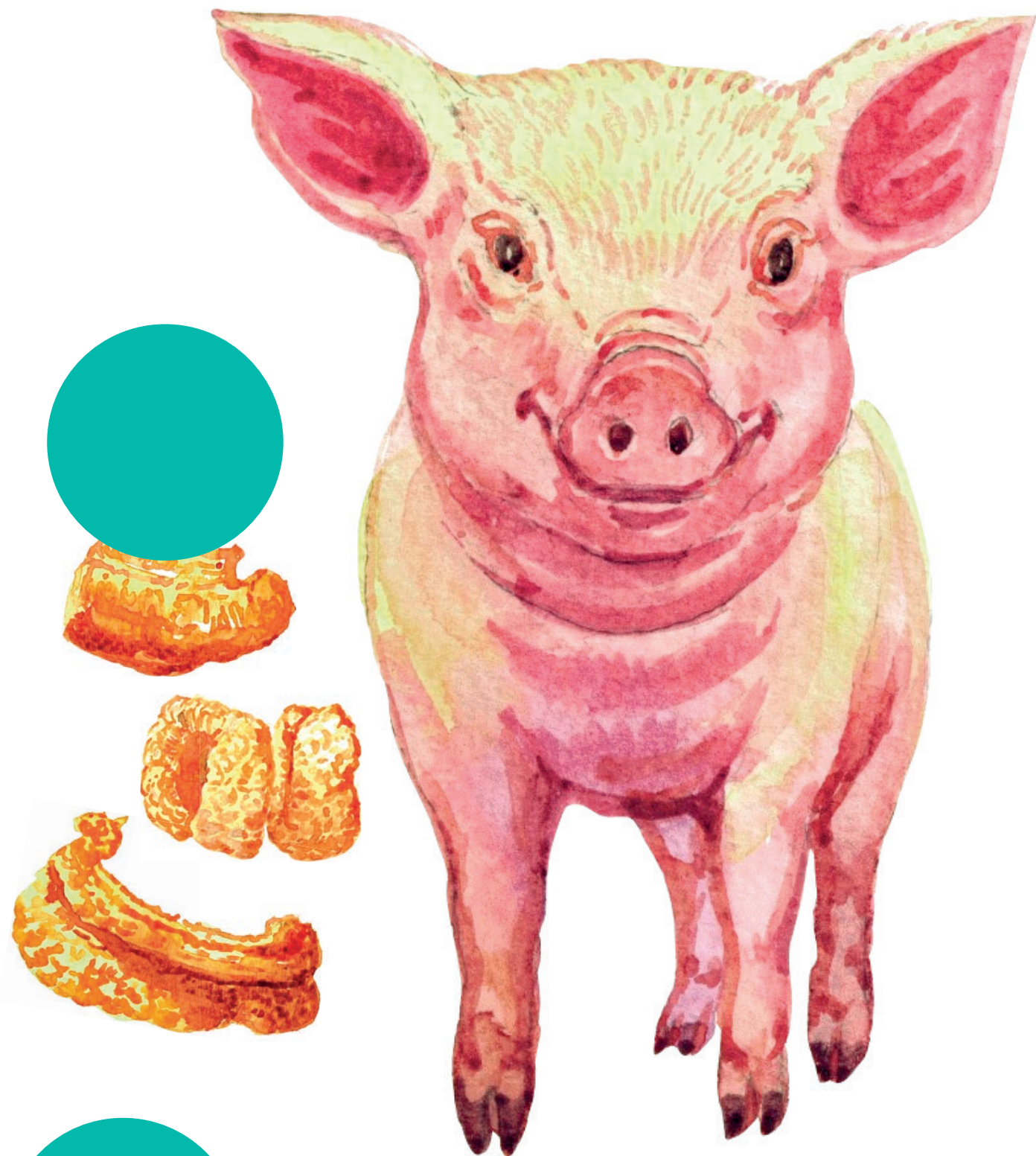
ถอครห้สล้ำนนา: มรคกควมอร้อย จากขุนเขาสู่สำรับอันเปี่ยมชีวิตชีวา

ท่ามกลางผืนแผ่นดินที่โอบล้อมด้วยขุนเขาและหุบเขาอันสงบเย็นของภาคเหนือตอนบน อาหารเหนือหรืออาหารล้านนาไม่ได้เป็นเพียงสิ่งประทังชีวิตในแต่ละวัน หากแต่คือบันทึกประวัติศาสตร์ที่สะท้อนวิถีชีวิตอันเรียบง่ายและแนบแน่นเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติ รากฐานการดำรงชีวิตที่ผูกพันกับเกษตรกรรมนำไปสู่การสะสมภูมิปัญญาอันลึกซึ้งและรังสรรค์เป็นวัฒนธรรมการกินที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวสูง รสชาติและเรื่องราวในแต่ละสำรับล้วนเปิดประตูให้ผู้คนที่ได้สัมผัสถึงตัวตนแท้จริงของล้านนา ซึ่งเกิดจากการสอดประสานกันอย่างลงตัวของกลุ่มชาติพันธุ์ที่หลากหลาย ทั้งชาวไทยวน ไทลื้อ ไทยอง ไทใหญ่และลัวะตลอดจนการเปิดรับวัฒนธรรมอาหารจากประเทศเพื่อนบ้าน ทั้งเมียนมา ลาว และจีนฮ่อ จนเกิดเป็นเมนูอันเป็นที่รักของผู้คนจำนวนมาก อย่าง “แกงฮังเล” มรดกทางวัฒนธรรมจากเมียนมา หรือ “ข้าวซอย” รสเข้มข้นหอมมันที่มีจุดเริ่มต้นจากชาวจีนฮ่อ ก่อนจะพัฒนามาสู่วัฒนธรรมร่วมสมัยในปัจจุบัน



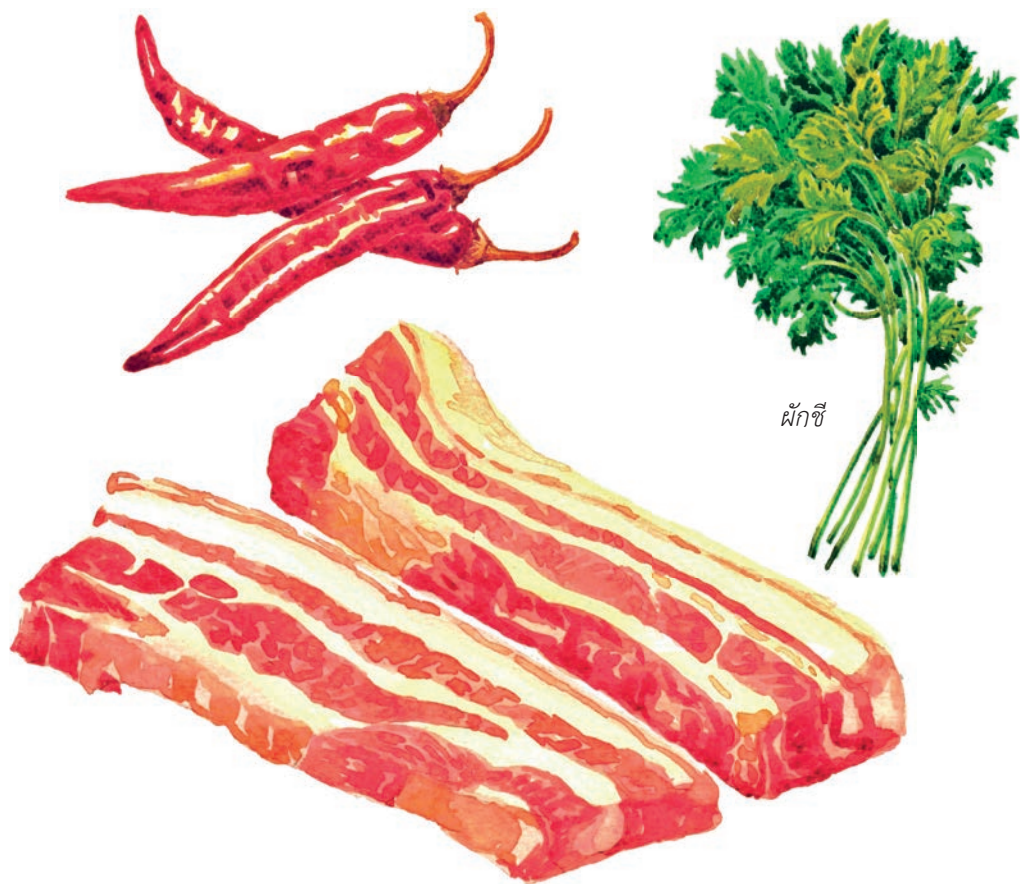
หัวใจสำคัญที่ทำให้สำรับล้านนาโดดเด่นและแตกต่างอย่างชัดเจน คือการคงไว้ซึ่งรสชาติของวัตถุดิบจากธรรมชาติโดยไม่เน้นรสหวานสังเคราะห์จากน้ำตาลทราย แต่จะดึงความหวานธรรมชาติจากผักพื้นบ้านตามฤดูกาล ผสมผสานเผ็ด เค็ม และเปรี้ยวอย่างกลมกล่อมลงตัว พร้อมเลือกใช้ “ถั่วเน่า” หรือถั่วเหลืองหมักมาปรุงรสแทนกะปิ เพื่อสร้างกลิ่นหอมฉุนอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ ยิ่งเมื่อผนวกกับวิถีชีวิตที่รับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก จึงเกิดเป็นวัฒนธรรมการกินร่วมกับน้ำพริก ผักสด ผักลวก และแกงหลากหลายที่ออกแบบมาให้พกพา สอดรับกับวิถีเกษตรกรรม พร้อมกันนี้ยังถือเป็นอาหารเพื่อสุขภาพตามธรรมชาติที่มีไขมันต่ำและคุณค่าทางโภชนาการสูง ไม่ว่าจะเป็น “แกงแค” ศูนย์รวมผักพื้นบ้าน “จ้อผักกาด” รสชาติกลมกล่อม “แกงผักบั้ง” หรือเมนูตามฤดูกาลอย่าง “แกงเห็ดถอบ” และ “แกงป่าหนูน”

นอกจากความสมบูรณ์ของวัตถุดิบแล้ว ภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการรังสรรค์เมนูอันชาญฉลาดยังเป็นอีกหนึ่งมิติที่น่าหลงใหล อย่างเช่น “แกงกระด้าง” ที่ใช้ประโยชน์จากอุณหภูมิความเย็นตามธรรมชาติทำให้น้ำแกงเซ็ดตัวหรือ “แกงโสะ” ที่นำวัตถุดิบมาผัดคั่วเข้าด้วยกันอย่างลงตัวก่อให้เกิดเมนูที่แม้จะไร้น้ำซลุกซลิกแต่กลับเปี่ยมด้วยรสชาติเข้มข้นในทุกคำ ทุกองค์ประกอบของอาหารล้านนาจึงไม่ใช่เพียงเรื่องของโภชนาการ หากแต่คือมรดกทางปัญญาและจิตวิญญาณที่ถ่ายทอดความอบอุ่นและความสมบูรณ์ของธรรมชาติผ่านกาลเวลามานับร้อยปีอย่างแท้จริง



๒๕ เมนู
อาหาร
ภาคเหนือ





แกงกระด้าง หรือที่รู้จักกันในชื่อ “แกงหมูหนาว” เป็นสารับโบราณที่ปรากฏขึ้นเมื่อลมนหนาวพัดผ่านในเดือนธันวาคม คำว่า “กระด้าง” ในภาษาถิ่น หมายถึง “แข็ง” ซึ่งบอกเล่าเอกลักษณ์ของแกงชนิดนี้ได้เป็นอย่างดี เพราะน้ำแกงจะเซตตัวเป็นวุ้นเหนียวหนึบเองตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องพึ่งตู้เย็น ความอัศจรรย์นี้เกิดจากคอลลาเจนเข้มข้นในขาหมูและเอ็นหมูที่ถูกนำมาเคี่ยวจนเปื่อยนุ่ม ถือเป็นภูมิปัญญาการถนอมอาหารชั้นยอดในยามมีงานบุญเพื่อให้เก็บไว้รับประทานได้นานหลายวัน ตัวแกง

มีสีส้มแดง รสชาติเผ็ดนำเค็มตาม กลมกล่อมด้วยเครื่องแกงสมุนไพรอย่างข่า ตะไคร้ หอมแดง และกระเทียม ด้านโภชนาการ แกงกระด้างเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกายในช่วงอากาศเย็น คอลลาเจนธรรมชาติจากหมูมีส่วนช่วยบำรุงข้อต่อกระดูก และบำรุงผิวพรรณ พร้อมทั้งได้คุณประโยชน์จากสมุนไพรในเครื่องแกงที่ช่วยขับลมและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันอย่างลงตัว





แกงขุน หรือที่ชาวเหนือเรียกว่า แกงป่าหุน เป็นอาหารพื้นบ้านที่ผูกพันกับวิถีชีวิตและความเชื่อของชาวล้านนาอย่างยาวนาน นิยมรับประทานใน “วันปากปี” (๑๖ เมษายน) ซึ่งเป็นวันเริ่มต้นปีใหม่เมือง หลังเทศกาลสงกรานต์ รวมถึงในพิธีแต่งงาน ด้วยความเชื่อว่า ชื่อ “ขุน” จะหนุนนำชีวิตให้เจริญรุ่งเรือง มีคนค้าจุน และช่วยให้คู่บ่าวสาวมีความรักที่แน่นแฟ้น เกล็ดลักษณะของแกงขุนคือน้ำแกงใสไร้กะทิ ที่นำขุนอ่อนเนื้อนุ่มหนึบมาต้มในน้ำซุบซี่โครงหมูหรือหมูสามชั้น เคี้ยวจนรสชาติซึมเข้าเนื้อ ชูรสด้วยพริกแกงสมุนไพรอย่างพริกแห้ง

หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ กะปิ และปลาร้า ตบท้ายด้วยความเปรี้ยวละมุนจากมะเขือเทศสีดา พร้อมกลิ่นหอมเฉพาะตัวจากใบชะอมและใบชะพลู ในทางโภชนาการ ขุนอ่อนเป็นวัตถุดิบที่อุดมด้วยกากใยอาหาร แคลเซียม และสารต้านอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการขับถ่าย สมานแผล ในกระเพาะอาหารและบำรุงน้ำนมสำหรับสตรีหลังคลอด เมื่อผสมผสานกับสรรพคุณของสมุนไพรในเครื่องแกง นอกจากจะเป็นเมนูมงคลแล้ว ยังเป็นสำหรับบำรุงสุขภาพที่ครบรสและทรงคุณค่าอีกด้วย



แกงแค สำหรับพื้นที่บ้านอันทรงเสน่ห์ของภาคเหนือ ที่ไม่ได้มีส่วนผสมของดอกแคแม้แต่ดอกเดียว แต่มาจาก “ผักแค” ซึ่งเป็นภาษาถิ่นที่ใช้เรียกใบชะพลู ช่วยมอบกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ให้กับแกงหม้อนี้ ลักษณะของแกงแคคือการเป็น “แกงไร้กะทิ” น้ำขลุกขลิกข้นกำลังดี ที่หลอมรวมเอาผักพื้นบ้านริมรั้ว ๕ ถึง ๑๐ ชนิด ไม่ว่าจะเป็นใบชะพลู ชะอม ใบกะเพรา ยอดมะพร้าว ไปจนถึงดอกจี่ว มาเคี่ยวรวมกับเนื้อสัตว์อย่างไก่บ้าน หมู หรือปลาแห้ง จนได้น้ำแกงรสเผ็ดนำและหวานนุ่มลิ้นจากความสดของผัก จุดที่ทำให้คนชิมต้องร้องว้าว คือความรู้สึ

“ซ่าซ่าที่ปลายลิ้น” อันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวจาก ผักคราด (ผักเผ็ด) และใบยี่หระา ช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการลิ้มลองแกงแค คือ ช่วงฤดูฝนต่อต้นหนาว ซึ่งเป็นเวลาที่ผักมีรสปักกำลังแตกยอดอ่อน อวบน้ำ และหวานกรอบที่สุด แกงแคยังเป็นสุดยอด “สารปรีชาตู่” ที่อัดแน่นด้วยเบต้าแคโรทีน (Beta carotene) สมุนไพรขับลม และสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันไข้หวัดในยามผลัดฤดูได้อย่างแยบยล สมกับเป็นภูมิปัญญาถิ่นเปลี่ยนชีวิตอย่างแท้จริง





ผักหวาน

แกงผักหวานปลาแห้ง หากจะมีเมนูใดที่สะท้อนถึงความชาญฉลาดในการกินตามฤดูกาลของชาวเหนือ ต้องมีชื่อของแกงผักหวานใส่ปลาแห้งอย่างแน่นอน หัวใจของแกงหม้อนี้คือการบรรจบกันอย่างลงตัวระหว่างความสดฉ่ำจากปลาและภูมิปัญญาการถนอมอาหาร ยอดผักหวานป่าที่อวบอिमและแตกยอดอ่อนเฉพาะช่วงหน้าแล้งย่างเข้าหน้าฝน ถูกนำมารังสรรค์ร่วมกับปลาช่อนแห้งหรือปลาย่างหอม ๆ ซึ่งเป็นแหล่งโปรตีนชั้นยอด เส้นห้ของแกงขามนี้ คือน้ำแกงสีส้มขลุกขลิก

ที่ให้รสชาติ “หวานละมุนจากธรรมชาติ” โดยแทบไม่ต้องพึ่งน้ำตาล ความหวานของผักหวานป่าถูกชูรสให้โดดเด่นด้วยพริกแกงรสจัดจ้านที่โหลจากพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิและปลาร้าต้มสุก เมื่อต้มจนเข้าเนื้อและใส่วุ้นเส้นนุ่ม ๆ ลงไป ยิ่งเพิ่มสัมผัสที่นุ่มนวล นอกจากรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ แกงผักหวานใส่ปลาแห้งยังเป็นเมนูสุขภาพ เพราะให้โปรตีนสูง ไขมันต่ำ อุดมด้วยวิตามินเอ วิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและบำรุงร่างกาย สมเป็นคุณค่าจากธรรมชาติ



แกงฮังเล หากพูดถึงหัวใจของสำรับขันโตกภาคเหนือ คงไม่มีเมนูไหนแสดงถึง “การเดินทางของรสชาติ” ได้ดีเท่าแกงฮังเลอีกแล้ว เมนูพื้นบ้านที่หลอมรวมวัฒนธรรมล้านนา พม่า และสิบสองปันนาไว้ในหม้อเดียว คำว่า “ฮังเล” เพี้ยนมาจาก “ฮินเล” ในภาษาพม่าที่แปลตรงตัวว่าแกงเนื้อ แต่เมื่อเดินทางมาถึงภาคเหนือ กลับถูกรังสรรค์ใหม่จนเกิดเป็นเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนใคร ความครบเครื่องของแกงฮังเลอยู่ที่รสชาติกลมกล่อมสามมิติ เค็มละมุน เปรี้ยวตัดกำลังดี และหวานปลายลิ้นชวนเคลิ้ม เสริมด้วยกลิ่นหอมกรุ่น

ของเครื่องเทศ สมุนไพรอย่างขิง หอมแดง กระเทียม และ ความมันกรูบจากถั่วลิสง เคี้ยวพร้อมหมูสามชั้นนุ่มละลายในปาก ความอัศจรรย์อีกอย่างคือ เมนูนี้เข้มข้นได้โดยไม่จืดจางแม้แต่น้อย จึงกลายเป็นอาหารประเภท “ยิ่งอุ่น...ยิ่งอร่อย” เพราะยิ่งเวลาผ่านไปเครื่องเทศสมุนไพรจะยิ่งแทรกซึมลึกเข้าถึงชั้นเนื้อหมู สมกับที่เป็นภูมิปัญญา “อาหารเป็นยา” ช่วยขับลม อบอุ่นร่างกาย และเป็นเมนูแห่งการแบ่งปันที่ขาดไม่ได้ในงานปอยหลวงและเทศกาลสำคัญของชาวเหนืออย่างแท้จริง





แกงโหะ อาหารพื้นบ้านภาคเหนือที่สะท้อนภูมิปัญญาการจัดการอาหารอย่างชาญฉลาด คำว่า “โหะ” ในภาษาถิ่นหมายถึง การนำมารวมกัน โดยมีจุดเริ่มต้นจากงานบุญใหญ่ในวัด เช่น เทศกาลสงกรานต์ วันเข้าพรรษา ซึ่งชาวบ้านจะนำอาหารหลากหลายชนิดมาถวายพระภิกษุสงฆ์เป็นจำนวนมาก เมื่อเหลือจากการฉัน พระท่านจึงแนะนำให้ชาวบ้านนำแกงต่าง ๆ โดยเฉพาะแกงฮังเลที่มีรสชาติเข้มข้นมารวมกันแล้วปรุงใหม่เพื่อไม่ให้อาหารสูญเสียคุณค่าการปรุงแกงโหะเริ่มจากการนำแกงมารวมกัน ผัดเข้ากับวุ้นเส้น หน่อไม้ดอง และผักสมุนไพรนานาชนิด

คั่วจนแห้งเข้าเนื้อ ทำให้ได้กลิ่นหอมของเครื่องแกงและใบมะกรูดที่โดดเด่น กลายเป็นเมนูใหม่ที่มีรสชาติเข้มข้นเฉพาะตัว นิยมรับประทานคู่กับข้าวเหนียวร้อน ๆ และผักสด แกงโหะเป็นอาหารที่ให้พลังงานชั้นดี อุดมด้วยโปรตีนจากเนื้อสัตว์ และใยอาหารจากหน่อไม้กับผักพื้นบ้านซึ่งมีส่วนช่วยในระบบขับถ่ายและการทำงานของลำไส้ นอกจากนี้ ยังได้คุณประโยชน์จากสมุนไพรอย่างตะไคร้ที่ช่วยขับลม พริกที่ช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญในร่างกาย นับเป็นเมนูอร่อยที่ครบครันทั้งคุณค่าทางโภชนาการและเรื่องราวทางวัฒนธรรม



ไก่ทอดมะแขว่น เมนูขึ้นชื่อของภาคเหนือ โดยเฉพาะที่อำเภอปัว จังหวัดน่าน มีจุดเริ่มต้นจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวบ้านที่นำ “มะแขว่น” เครื่องเทศป่ากลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ซึ่งให้ความรู้สึกซ่าลิ้นคล้ายพริกหมาล่า มาใช้ดับกลิ่นคาวและชูรสชาติของเนื้อสัตว์ได้อย่างน่าประทับใจ โดยนำเนื้อไก่ (นิยมใช้ส่วนปีกกลาง) มาหมักเข้าเนื้อกับเกลือและเม็ดมะแขว่นคั่วบดละเอียด จากนั้นนำไปทอดด้วยไฟกำลังดีจนหนังสีเหลืองทอง ได้เนื้อสัมผัสกรอบนอกนุ่มใน

ให้รสชาติเค็มกลมกล่อม นำความเผ็ดร้อนและซ่าปลายลิ้นเบา ๆ พร้อมกลิ่นหอมอบอวลของเครื่องเทศปานิยมรับประทานคู่กับข้าวเหนียวร้อน ๆ และน้ำพริกแจ่วอย่างลงตัว ในด้านคุณประโยชน์ไก่ทอดมะแขว่นอุดมด้วยสรรพคุณทางยาจากมะแขว่น ซึ่งมีส่วนช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร ขับลมในลำไส้ บรรเทาอาการท้องอืด ช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงโลหิต แก้อาการวิงเวียนหรืออาการเวียนหัว อีกทั้งยังมีวิตามินอีสูงที่ช่วยปกป้องเซลล์ในร่างกาย





ขนมจีนน้ำเงี้ยว อาหารพื้นบ้านยอดนิยมของภาคเหนือที่มีต้นกำเนิดมาจากชาวไทใหญ่ในรัฐฉาน ประเทศเมียนมา เดิมเรียกว่า “ข้าวเส้นน้ำหมากเขือส้ม” ก่อนจะแพร่หลายเข้ามาในแผ่นดินล้านนาและถูกปรับปรุงรสชาติให้เข้ากับลิ้นชาวเหนือด้วยการเพิ่มพริกแกงคั่ว หมูสับลงไป สำหรับชื่อ “น้ำเงี้ยว” มีที่มาจาก “ดอกจ้าว” วัตถุดิบสำคัญประจำเครื่องแกงที่ขาดไม่ได้ เอกลักษณ์ของน้ำเงี้ยวคือน้ำซุปลีแดงเข้มข้น หอมกลิ่นถั่วเน่าอย่างอันเป็นเสน่ห์เฉพาะตัว ผ่านการเคี่ยวซี่โครงหมู หมูสับ เลือดหมู หรือเลือดไก่ มะเขือเทศสีดาและดอกจ้าวตากแห้ง เข้ากับ

น้ำพริกแกงที่ผสมถั่วเน่าแผ่นอย่างจนเข้าเนื้อ ให้รสชาติเข้มข้น กลมกล่อม มีความเค็ม เผ็ด และเปรี้ยวเบา ๆ จากมะเขือเทศ นิยมรับประทานคู่กับเส้นขนมจีน นมด้วย ผักกาดดอง ถั่วงอกดิบ กะหล่ำปลีซอย พริกแห้งทอด กระเทียมเจียว มะนาว และแคบหมูหรือหนังปอง (แคบวัวหรือแคบควาย) ดอกจ้าวแห้งเป็นแหล่งใยอาหารสูงที่ช่วยบำรุงระบบขับถ่าย เลือดหมอดมด้วยธาตุเหล็กช่วยบำรุงโลหิต ผสานกับวิตามิน และสารต้านอนุมูลอิสระจากมะเขือเทศและผักแก่ลึ่มสด



ข้าวก้นจั้น หรือข้าวเงี้ยว เป็นอาหารพื้นเมืองของภาคเหนือที่ได้รับอิทธิพลมาจากชาวไทใหญ่ ในอดีตชาวล้านนาเรียกชาวไทใหญ่ว่า “เงี้ยว” ส่วนคำว่า “ก้น” หมายถึง การนำข้าวมาผัด คั้น และ “จั้น” หมายถึง เนื้อสัตว์ เมนูนี้จึงบอกเล่ากรรมวิธีการทำได้อย่างชัดเจน ผ่านการนำข้าวสวยมาคลุกเคล้ากับเลือดหมูสด หมูสับ และเครื่องปรุงรส ก่อนนำไปทอดด้วยไฟตองแล้วจึงจุนสุก เมื่อนึ่งสุก ข้าวจะมีสีน้ำตาลเข้ม เนื้อสัมผัสนุ่ม รสชาติเข้มข้น กลมกล่อมและมีกลิ่นหอมเฉพาะตัวของไฟตองยามโดนความร้อน เวลารับประทานนิยมแกล้มด้วยกระเทียมเจียว

หอมแดงซอย พริกแห้งทอด และผักสด เมนูนี้นิยมห่อเป็นเสปียงไปรับประทานช่วงทำไร่ทำสวน เพราะห่อง่าย พกพาสะดวก และคงรสชาติได้ดีตลอดวัน ในแง่โภชนาการ ข้าวก้นจั้นอุดมด้วยธาตุเหล็กสูงจากเลือดหมู มีส่วนช่วยบำรุงเลือดและป้องกันภาวะโลหิตจาง ได้โปรตีนจากเนื้อหมูสับ ผสานกับสมุนไพรแกล้มอย่างกระเทียมและหอมแดงที่ช่วยขับลมและเสริมภูมิคุ้มกัน ทั้งนี้ เนื่องจากเป็นเมนูที่มีส่วนผสมของเลือดหมู ทำให้มีปริมาณคอเลสเตอรอลและโซเดียมพอสมควร จึงควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อสุขภาพที่ดี





ข้าวซอย เมนูยอดนิยมและถือเป็นอาหารจานเด็ดของจังหวัดเชียงใหม่ รวมถึงยังแพร่หลายไปทั่วภาคเหนือทั้งจังหวัดเชียงราย แม่ฮ่องสอน ลำพูน และลำปาง สำหรับนี้สะท้อนภาพการเป็นอาหารฟิวชั่น (Fusion Food) สมัยโบราณอย่างชัดเจน โดยเกิดจากการผสมผสานทางวัฒนธรรมระหว่างชาวจีนฮ่อ (จีนยูนนาน) ซึ่งดั้งเดิมถูกเรียกว่า “ก้วยเตี่ยวฮ่อ” หรือ “ข้าวซอยฮ่อ” จุดเด่นที่เป็นเอกลักษณ์คือการเสิร์ฟเส้นบะหมี่สองแบบในซอเดียวกัน ได้แก่ เส้นบะหมี่แบนนุ่มสุกกำลังดี อยู่ในน้ำแกงกะทิเข้มข้น หอมกลิ่นผงกะหรี่ และพริกแกงสมุนไพร

โรยหน้าด้วยเส้นบะหมี่ทอดกรอบที่ช่วยเพิ่มเสน่ห์ด้านเนื้อสัมผัส นิยมใส่เนื้อไก่ เนื้อวัว และในบางท้องถิ่นใส่เนื้อหมูรับประทานคู่กับเครื่องเคียงอย่างผักกาดดอง หอมแดงซอย มะนาวสด และพริกผัดน้ำมัน ข้าวซอยอุดมด้วยประโยชน์จากเครื่องเทศสมุนไพรทั้งแบบไทยและจีน เช่น หอมแดง ขมิ้นและพริกแห้ง ซึ่งมีสรรพคุณช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร ขับลม และช่วยบรรเทาอาการไข้หวัดได้ดี



ข้าวต้มหัวหงอก หรือข้าวต้มถั่วดิน เป็นขนมพื้นบ้านโบราณของชาวล้านนาที่แพร่หลายอย่างมาก ในจังหวัดน่านและพะเยา ที่มาของชื่อ “หัวหงอก” มาจากลักษณะของมะพร้าวชูดเส้นสีขาวคลุกเกลื้อที่โรยหน้าบนตัวขนม ดูคล้ายกับผมหงอก ขนมชนิดนี้ผูกพันกับวัฒนธรรมการทำบุญ โดยเฉพาะในประเพณีตานก๋วยสลาก (สลากภัต) ซึ่งเป็นประเพณีทำบุญใหญ่ทางพระพุทธศาสนาของชาวเหนือ ทั้งยังนิยมทำเป็นอาหารว่างประจำบ้าน เนื่องจากเตรียมง่ายและใช้วัตถุดิบท้องถิ่น กรรมวิธีในการทำเริ่มจากการนำข้าวเหนียวมาคลุกเกลื้อ อาจผสมถั่วลิสง (ถั่วดิน) หรือถั่วดำ แล้วนำมาห่อไส้กล้วยน้ำว้าสุก ห่อด้วย

ใบตองเป็นทรงสามเหลี่ยมหรือมัดเป็นคู่ ๆ จากนั้นนำไปต้มจนสุกเปื่อย เมื่อจะรับประทานจึงแกะใบตองออก แล้วโรยหรือนำไปคลุกเคล้ากับมะพร้าวชูด รสชาติของข้าวต้มหัวหงอกจะไม่หวานจัด แต่โดดเด่นด้วยความหอมมันจากมะพร้าว ความมันกรอบกรอบของถั่ว ผสานความหวานธรรมชาติจากกล้วยน้ำว้าได้อย่างลงตัว ในด้านคุณค่าทางโภชนาการ ข้าวต้มหัวหงอกเป็นขนมที่ให้พลังงานสูง และได้ไขมันดีจากมะพร้าวและถั่วลิสง ขณะที่กล้วยน้ำว้าอุดมไปด้วยใยอาหารสูง ซึ่งมีส่วนช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีและบำรุงลำไส้





ข้าวหนูกา หรือข้าวหนูกาขี้ม้อน เป็นเมนูพื้นบ้านของชาวล้านนาที่นิยมทานในช่วงฤดูหนาวหลังฤดูเก็บเกี่ยว คำว่า “หนูก” ในภาษาเหนือหมายถึงการนวดคลุก หรือผสม สะท้อนถึงภูมิปัญญาและวิถีชีวิตเกษตรกรรมอันเรียบง่าย โดยทำจากข้าวเหนียวใหม่ึ่งร้อน ๆ นำมานวดคลุกเคล้ากับงาขี้ม้อนคั่วโขลกผสมเกลือ แล้วปั้นเป็นก้อนกลมหรือแบน มีสีน้ำตาลเทาสวยงาม ให้เนื้อสัมผัสเหนียวหนึบ รสชาติหอม มัน และเค็มกลมกล่อมเหมาะสำหรับเป็นอาหารเช้าหรือของทานเล่นที่ช่วย

คลายหนาวได้ดี อีกทั้งยังเป็นเมนูแห่งความเอื้ออาทรที่ชาวบ้านมักทำแบ่งปันกันในชุมชน ในทางโภชนาการ ข้าวเหนียวช่วยให้อิ่มท้องนานและให้พลังงานสูง ขณะที่งาขี้ม้อนเป็นวัตถุดิบธรรมชาติที่อุดมไปด้วยไขมันดีและกรดไขมันโอเมก้า ๓ ๖ ๙ ซึ่งมีส่วนช่วยบำรุงสมองและลดระดับไขมันในเลือด นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งโปรตีนและแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง นับเป็นเมนูพื้นบ้านที่อร่อย เรียบง่ายและเปี่ยมด้วยคุณค่าทางอาหารอย่างแท้จริง



ผักกาดจ้อน

จ้อผักกาด อาหารเหนือโบราณที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาการถนอมอาหาร และการเลือกใช้วัตถุดิบตามฤดูกาลอย่างชาญฉลาด โดยคำว่า “จ้อ” ในภาษาถิ่นหมายถึง กรรมวิธีการปรุงอาหารประเภทผักโดยการต้มในน้ำเดือดจนสุกนุ่ม เมนูนี้กำเนิดขึ้นจากวิถีชีวิตอันประหยัดและเรียบง่ายในอดีต เนื่องจาก “ผักกาดจ้อน” หรือผักกาดกวาดตั้งดอก เป็นผักที่ปลูกง่ายตามไร่บ้านและออกผลผลิตมากในช่วงฤดูหนาว ชาวล้านนาจึงนำผักกาดจ้อนมาต้มใส่ซี่โครงหมูอย่างพิถีพิถัน รสชาติของจ้อผักกาดเกิดจากการปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก (หรือมะขามสด) เพื่อให้ได้ความเปรี้ยวอมหวานอย่างลงตัว

ผสมผสานความนุ่มกลมกล่อมด้วยถั่วเน่าแผ่นย่างไฟ กะปิ หรือปลาร้า นิยมรับประทานคู่กับข้าวเหนียวร้อน ๆ และพริกแห้งทอดกรอบ นอกจากนี้จะเป็นอาหารประจำบ้านแล้ว ยังนิยมนำไปถวายพระสงฆ์จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมล้านนา ในด้านคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ ผักกาดจ้อนอุดมไปด้วยใยอาหารช่วยให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานได้ดี มีวิตามินและแร่ธาตุที่ช่วยบำรุงสายตา รวมถึงแคลเซียมสูงที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างกระดูกและป้องกันโรคกระดูกพรุน ที่สำคัญยังเป็นเมนูไขมันต่ำ ตอบโจทย์ผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพและรักในรสชาติพื้นบ้านได้เป็นอย่างดี





ตำขนุน หรือที่ชาวเหนือเรียกว่า “ตำบะหนุน” เป็นอาหารเหนือโบราณที่สื่อถึงคติความเชื่ออันเป็นสิริมงคล เนื่องจากชื่อ “ขนุน” มีเสียงพ้องกับคำว่า “หนุน” คนเหนือจึงถือเป็นเมนูมงคล นิยมปรุงรับประทานในช่วงเทศกาลสำคัญ โดยเฉพาะวันสังขารล่องหรือวันปีใหม่เมือง ตรงกับวันที่ ๑๓ เมษายนของทุกปี เพื่อเป็นกุศโลบาย อวยพรให้ชีวิตตลอดทั้งปีได้รับการเกื้อหนุน คำจุน และเจริญรุ่งเรือง กระบวนการปรุงเริ่มจากการนำขนุนอ่อน มาหั่นตามขวางแล้วต้มจนเนื้อเปื่อยนุ่ม จากนั้นนำมาโขลก รวมกับพริกแกงที่ประกอบด้วยพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ และข่า ก่อนนำไปผัดในกระทะกับหมูสับ

หรือกากหมูจนส่งกลิ่นหอมฉุย ได้รสชาติกลมกล่อมครบทั้งความเค็ม มัน และเผ็ดกำลังดี นิยมรับประทานคู่กับข้าวเหนียวร้อน ๆ แคบหมูกรอบกรอบ และพริกแห้งทอดกรอบ ขนุนอ่อนเป็นวัตถุดิบที่มีใยอาหารสูงช่วยให้ระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายทำงานได้ดี ทั้งยังอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน สารต้านอนุมูลอิสระ และมีสรรพคุณช่วยสมานลำไส้ ให้พลังงานแก่ร่างกายได้ดี อย่างไรก็ตาม เนื่องจากเป็นเมนูที่นำไปผัดกับน้ำมัน และใส่หมูสับหรือกากหมู จึงควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อดูแลระดับไขมันในร่างกายอย่างเหมาะสม



ตำมะเขือ หรือที่ชาวเหนือเรียกว่า “ตำบะเขือ” เป็นอาหารพื้นบ้านยอดนิยมที่สะท้อนถึงวิถีชีวิตอันเรียบง่าย และการพึ่งพาตนเองอย่างเด่นชัด เนื่องจากวัตถุดิบหลักอย่างมะเขือยาวมักเป็นผักสวนครัวที่ปลูกไว้รับประทานตามริมรั้วบ้าน กรรมวิธีการปรุงเริ่มจากการนำมะเขือยาวหรือมะเขือม่วง ไปย่างบนเตาถ่านด้วยไฟอ่อน ๆ จนสุกนิ่ม และส่งกลิ่นหอม แล้วลอกเปลือกออก จากนั้นนำมาโขลกพร้อมกับพริกหนุ่มเผ้า หอมแดง กระเทียม กะปิ และปลาร้า ต้มสุกจนเนื้อเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน หลายครอบครัวนิยม

นำไปผัดกับน้ำมันต๋ออีกนิดหน่อย เพื่อเพิ่มความหอม และทำให้รสชาติกลมกล่อมยิ่งขึ้น นิยมรับประทานคู่กับข้าวเหนียวร้อน ๆ แคบหมูกรอบกรอบและไข่ต้ม ซึ่งช่วยตัดรสเผ็ดร้อนได้อย่างลงตัว ในด้านโภชนาการ ตำบะเขือนับเป็นเมนูสุขภาพชั้นดี เพราะมะเขือยาวอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุสำคัญ โดยเฉพาะโพแทสเซียม วิตามินเอ วิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระที่มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ บำรุงสายตา และเสริมสร้างสุขภาพโดยรวม





น้ำพริกข่า น้ำพริกพื้นบ้านภาคเหนือที่อยู่คู่ครัวมาอย่างยาวนาน โดยเฉพาะในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย และแพร่ นิยมรับประทานคู่กับ “จิ้นนิ่ง” (เนื้อวัว หมู หรือเนื้อควายนึ่ง) รวมถึงเห็ดนึ่งและผักต้มสารพัดชนิด มีจุดเริ่มต้นจากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่นำข่าแก่ วัตถุดิบพื้นบ้านที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ มาปรุงเป็นน้ำพริกแห้ง สำหรับรับประทานแฉ่ำเพื่อตัดรสเลี่ยนของเนื้อสัตว์ ในงานบุญประเพณี จุดเด่นของน้ำพริกข่า คือ การคั่วแห้งแบบขลุขลุกลิก สามารถเก็บรักษาไว้ได้นานโดยไม่เสียรส

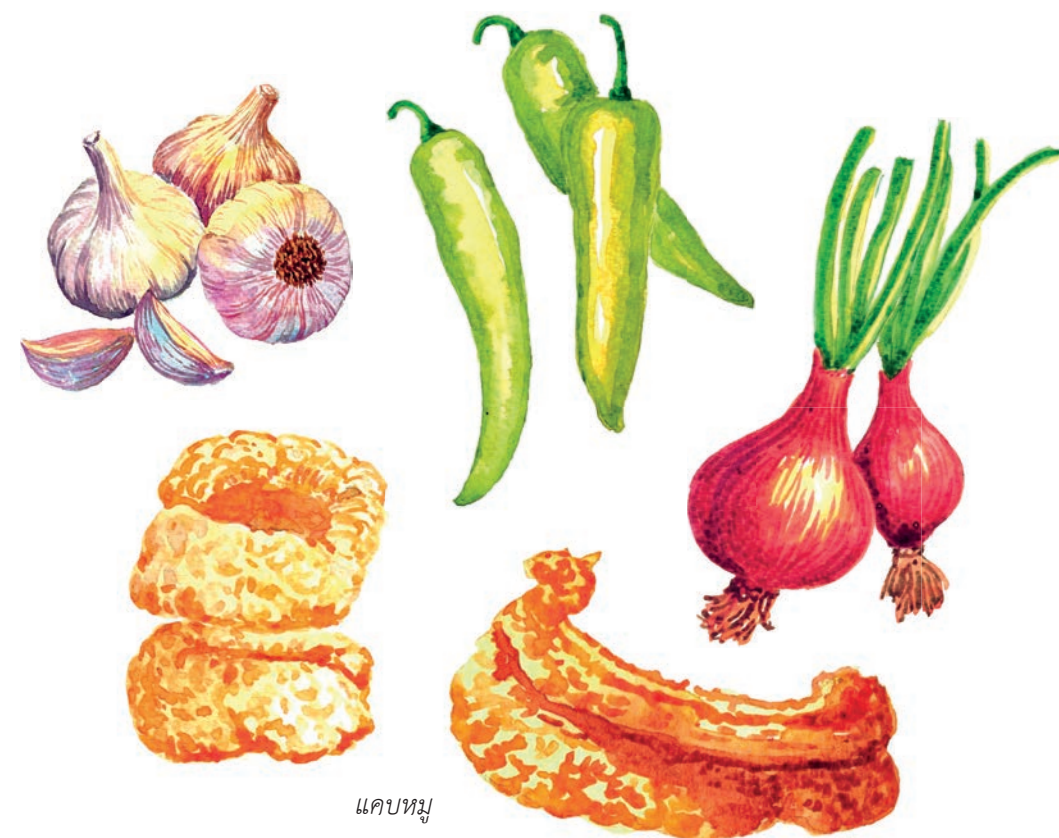
โหลจากวัตถุดิบหลักอย่างข่าแก่ พริกแห้งคั่ว หอมแดง กระเทียม กะปิ และมะแขว่นที่เป็นเครื่องเทศชูโรงประจำภาคเหนือ ทำให้ได้รสชาติเผ็ดร้อน ข่าปลายลิ้นเบา ๆ พร้อมกลิ่นหอมอบอวลของสมุนไพรคั่วที่เป็นเอกลักษณ์ ในด้านสรรพคุณทางยา ข่าแก่มีคุณสมบัติช่วยขับลม และบรรเทาอาการท้องอืด พริกช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญ ส่วนหอมแดงและกระเทียมช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ยามสภาพอากาศเปลี่ยนแปลง



น้ำพริกตาแดง อาหารเหนือพื้นบ้านอันทรงเสน่ห์ ที่มีชื่อเรียกตามสีแดงเข้มจากพริกแห้งคั่ว ซึ่งเป็นวัตถุดิบหลักที่นำมาโขลกจนได้เนื้อน้ำพริกละเอียดและเหนียวข้น ชูรสชาติเผ็ดจัดจ้าน เค็มกลมกล่อม โดยไม่นิยมเติมความหวานแบบน้ำพริกภาคกลาง ความโดดเด่นของน้ำพริกตาแดง อยู่ที่ความหอมอบอวลจากสมุนไพรคั่ว ทั้งกระเทียม และหอมแดง ผสมผสานความนัวของปลาร้า ปลาแห้ง ถั่วเน่าแผ่นหรือกะปิย่าง โดยบางสูตรอาจเพิ่มความเปรี้ยว ด้วยมะขามเปียกหรือมะกอกเพื่อเพิ่มรสชาติ นิยมจัด

ในสำรับขันโตก รับประทานคู่กับข้าวเหนียวร้อน ๆ ผักสด ผักต้ม แนนด้วยแคบหมูหรือปลาอย่างใดอย่างเข้ากัน นอกจากรสชาติที่เข้มข้น เมนูนี้ยังสะท้อนถึงภูมิปัญญา การถนอมอาหารอันชาญฉลาดจากวัตถุดิบท้องถิ่น ทำให้เก็บไว้รับประทานได้ยาวนาน ในด้านโภชนาการ น้ำพริกตาแดงช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระจากพริกแห้งและช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย นับเป็นมรดกทางวัฒนธรรมการกินที่อร่อยและเรียบง่าย คู่ครัวชาวเหนือมาอย่างยาวนาน

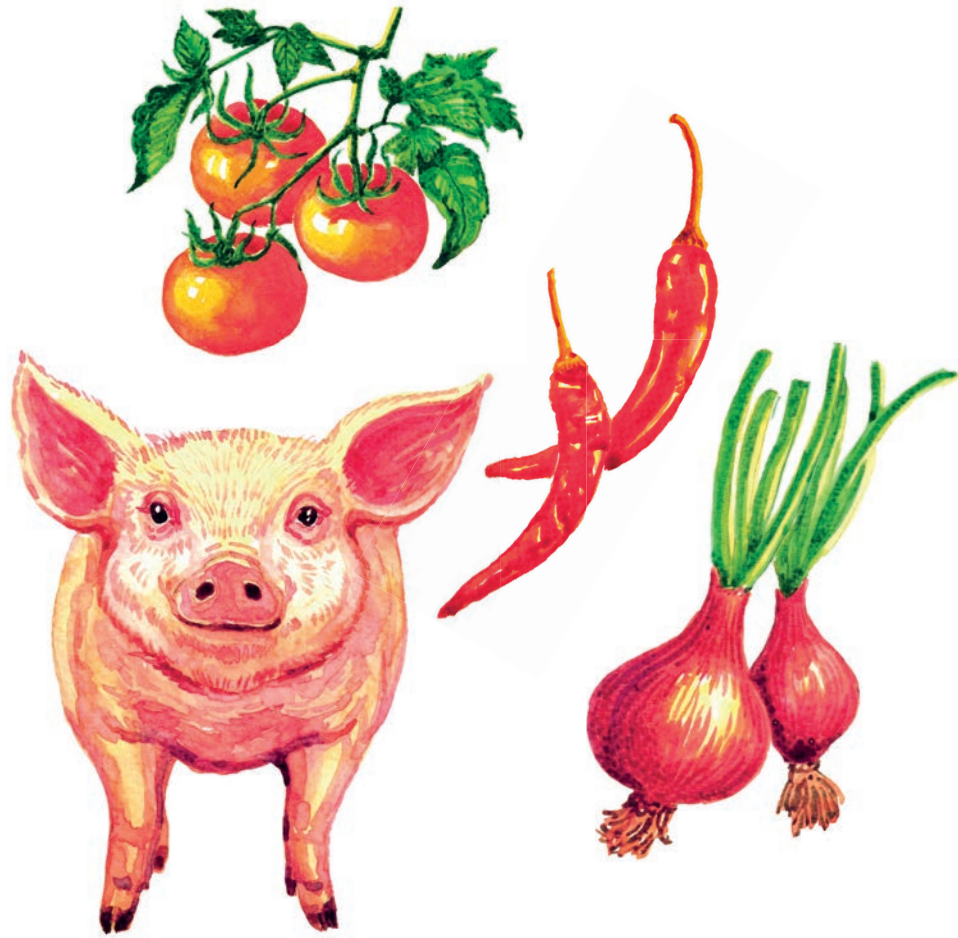




แคบหมู

น้ำพริกหนุ่มและแคบหมู คู่หูสำหรับบ้านที่อยู่คู่ครัวชาวเหนือมาอย่างยาวนาน จนกลายเป็นของฝากประจำภาค สะท้อนถึงวิถีชีวิตอันเรียบง่ายและความผูกพันกับวัตถุดิบตามธรรมชาติ แม้ไม่มีหลักฐานระบุจุดเริ่มต้นแน่ชัด แต่น้ำพริกหนุ่มถือเป็นหนึ่งในเครื่องจิ้มดั้งเดิมที่ชาวเหนือรับประทานกันมาอย่างยาวนาน หัวใจสำคัญของเมนูนี้เริ่มจาก “พริกหนุ่ม” หรือพริกชี้ฟ้าเขียวเม็ดใหญ่ที่ยังไม่แก่จัด นำไปย่างไฟอ่อน ๆ พร้อมหอมแดงและกระเทียมจนออกกลิ่นหอมรมควัน แล้วนำมาลอกเปลือกไขลกหยาบ ๆ จนได้เนื้อสัมผัสสีเขียวยาวรับประทาน

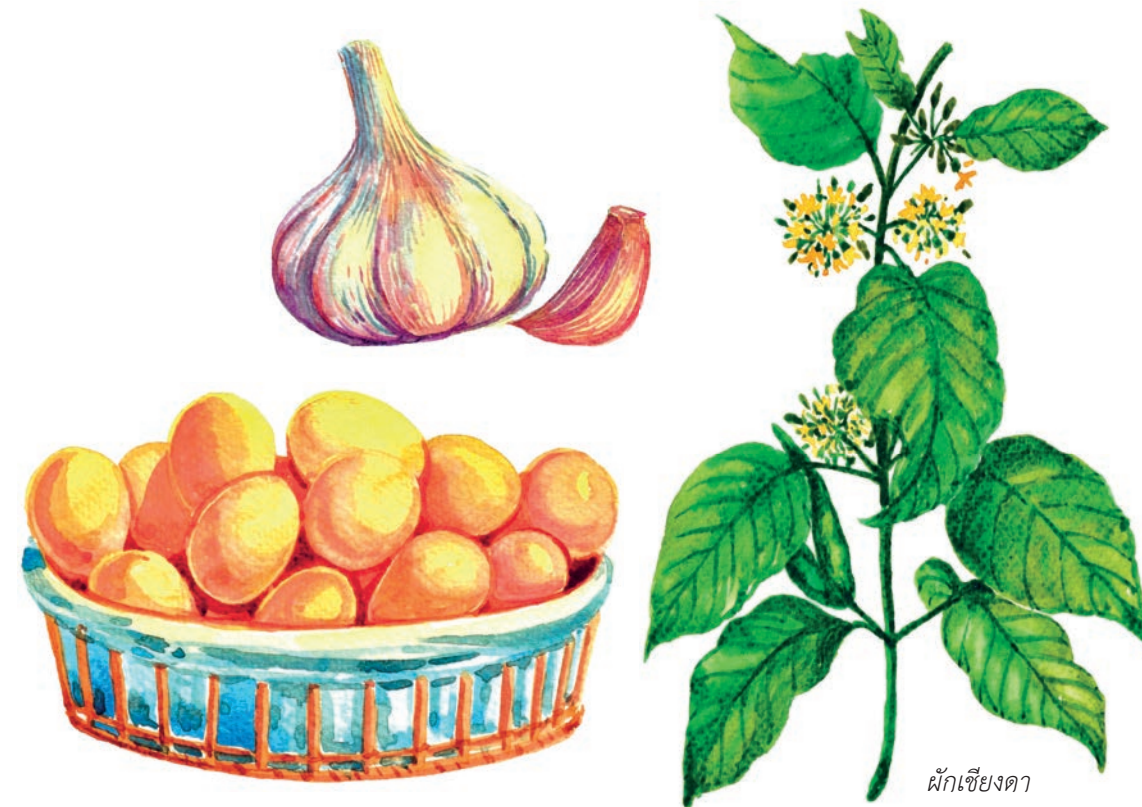
รสชาติเผ็ดกำลังดี เค็มกลมกล่อมอย่างลงตัว นิยมจับคู่กับ “แคบหมู” หนักรวมทอดกรอบฟูสีเหลืองทองพร้อมข้าวเหนียวร้อน ๆ และผักสดผักนึ่งนานาชนิด ในทางโภชนาการ น้ำพริกหนุ่มเป็นเครื่องจิ้มที่อุดมด้วยสารแคปไซซิน (Capsaicin) จากพริกหนุ่มที่ช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญ ขับลมและบำรุงธาตุ หอมแดงและกระเทียมอย่างช่วยต้านอนุมูลอิสระและเสริมภูมิคุ้มกัน โดยมีผักแก่ลวกช่วยเพิ่มกากใยอาหารและชะลอการดูดซึมคอเลสเตอรอลจากแคบหมูได้อย่างสมดุล



น้ำพริกอ่อง น้ำพริกพื้นบ้านล้านนาที่มีประวัติศาสตร์ยาวนาน สะท้อนภูมิปัญญาการรับประทานอาหารคู่กับผักของชาวเหนือ พร้อมทั้งได้รับอิทธิพลทางวัฒนธรรมอาหารจากพม่าและจีนยูนนาน คำว่า “อ่อง” มาจากกรรมวิธีการปรุงที่เคี่ยวส่วนผสมอย่างช้า ๆ ด้วยไฟอ่อน จนน้ำขลุกขลิก ช้นเข้าเนื้อและแตกมันอย่างสวยงาม เอกลักษณ์ของน้ำพริกอ่องคือการนำหมูสับละเอียดมาผัดเคี่ยวกับมะเขือเทศสีดำ ให้สีส้มแดง นำรับประทาน รสชาติกลมกล่อม เผ็ดน้อย มีความเปรี้ยวอมหวานธรรมชาติจากมะเขือเทศ ชูความนิวด้วยกะปิ

และถั่วเน่าแผ่นย่าง พร้อมกลิ่นหอมอบอวลของเครื่องแกงสมุนไพร นิยมเสิร์ฟในขันโตกต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง หรือในงานบุญประเพณีทั่วภาคเหนือ รับประทานคู่กับผักสด ผักนึ่งและแคบหมูกรอบ ในทางโภชนาการ น้ำพริกอ่องถือเป็นเมนูบำรุงสุขภาพชั้นเยี่ยม เพราะมะเขือเทศที่ผ่านความร้อนและการเคี่ยวจะปลดปล่อยสารไลโคปีน (Lycopene) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ร่างกายดูดซึมได้ง่าย ผสานโปรตีนจากเนื้อหมู รวมถึงสรรพคุณของหอมแดงและกระเทียมที่ช่วยขับลมและบำรุงระบบย่อยอาหารได้อย่างลงตัว





ผักเชียงดา

ผักเชียงดาผัดไข่ เมนูอาหารพื้นบ้านล้านนาที่ปรุงง่ายและสะท้อนถึงวิถีชีวิตอันเรียบง่ายของชาวเหนือที่นิยมเก็บผักสวนครัวริมรั้วมาประกอบอาหาร วัตถุดิบหลักคือยอดอ่อนของ “ผักเชียงดา” ไม้เถาเลื้อยคู่ครัวที่พบได้ตามธรรมชาติและตามรั้วบ้าน มีเอกลักษณ์ตรงรสชาติขมปนหวานเล็กน้อย รับประทานง่าย นำมาผัดกับกระเทียม หอมแดง ไข่ไก่ และใส่มะเขือเทศเพื่อเพิ่มสีสันและรสชาติ ตัดความเลี่ยนได้อย่างลงตัว นอกจากการผัดไข่แล้ว ชาวเหนือนิยมนำผักเชียงดาไปแกงใส่ปลาแห้ง

ใส่แกงแค หรือลวกเป็นผักแกล้มกินคู่กับน้ำพริกชนิดต่าง ๆ ในทางโภชนาการและการแพทย์ ผักเชียงดาจัดเป็นสมุนไพรทรงคุณค่าจนได้รับฉายาว่า “ผักเบาหวาน” เนื่องจากมีสารสำคัญอย่างกรดจิมเนมิก (Gymnemic Acid) ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลในลำไส้และบำรุงตับอ่อน นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยวิตามินซี สารต้านอนุมูลอิสระ และมีฤทธิ์เย็นที่ช่วยดับพิษร้อน แก้ไข้ พร้อมทั้งมีกากใยสูงช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดียิ่งขึ้น



ข่า

ยาไก่ หรือยาจีนไก่ (คำว่า “จีน” ในภาษาถิ่น หมายถึง เนื้อ) เป็นอาหารพื้นเมืองภาคเหนือที่มีรากฐานมาจากพิธีกรรมและความเชื่อ โดยมีจุดเริ่มต้นจากการนำไก่บ้านต้มที่ใช้ในพิธีเช่นไหว้บรรพบุรุษหรืองานบุญช่วงหน้าแล้ง มาปรุงใหม่เพื่อไม่ให้เสียของ สะท้อนถึงวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและความคุ้มค่าในการจัดการวัตถุดิบเอกลักษณ์ของเมนูนี้คือการใช้เนื้อไก่บ้านต้มจนเปื่อยนุ่มนำมาฉีกเป็นชิ้น ๆ แล้วนำไปยากับ “พริกlaubเมือง” ที่โหลกจากพริกแห้ง กะปิและเครื่องเทศคั่ว เพิ่มมิติด้วยหัวปลีอ่อนพร้อมเสริมกลิ่นหอมเฉพาะตัวด้วยผักไผ่ ผักชีฝรั่ง

และใบมะกรูด ลักษณะเป็นแกงยำน้ำขลุกขลิกสีน้ำตาลแดงให้รสชาติเผ็ดนำ เค็ม เปรี้ยว และกลมกล่อมด้วยกลิ่นหอมกรุ่นของเครื่องเทศ ด้านโภชนาการ ยาจีนไก่เป็นเมนูที่ให้โปรตีนสูงและไขมันต่ำจากเนื้อไก่บ้าน ผสานกับสรรพคุณของสมุนไพรนานาชนิดในพริกlaubและผักพื้นบ้านที่ช่วยขับลม กระตุ้นระบบเผาผลาญ และช่วยระบบย่อยอาหาร ทำให้ยาจีนไก่เป็นสารบที่ครบรสทั้งในแง่ของวัฒนธรรม รสชาติ และคุณค่าทางสุขภาพอย่างแท้จริง





หนังควาย

ยำหนัง (หนังควาย) อาหารพื้นเมืองล้านนาดั้งเดิมที่สะท้อนถึงวิถีชีวิตอันประหยัดและการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าของเกษตรกรในอดีต โดยนำหนังควายส่วนที่เหลือจากการชำแหละมาผ่านกระบวนการถนอมอาหาร เพื่อให้สามารถเก็บไว้รับประทานได้ยาวนานยิ่งขึ้น หัวใจสำคัญของเมนูนี้อยู่ที่กรรมวิธีเตรียมวัตถุดิบอันพิถีพิถัน เริ่มจากการนำหนังควายไปเผาไฟ ชูดขนออกจนสะอาด แล้วนำไปเคี่ยวด้วยเตาถ่านนานกว่า ๔ ชั่วโมง จนหนังที่เคยหนาแข็งเปลี่ยนสภาพเป็นนุ่มเปื่อย เคี้ยวง่าย จากนั้นนำมาคลุกเคล้ากับพริกแกงเหนือรสจัดจ้าน ที่ประกอบด้วยพริกแห้ง

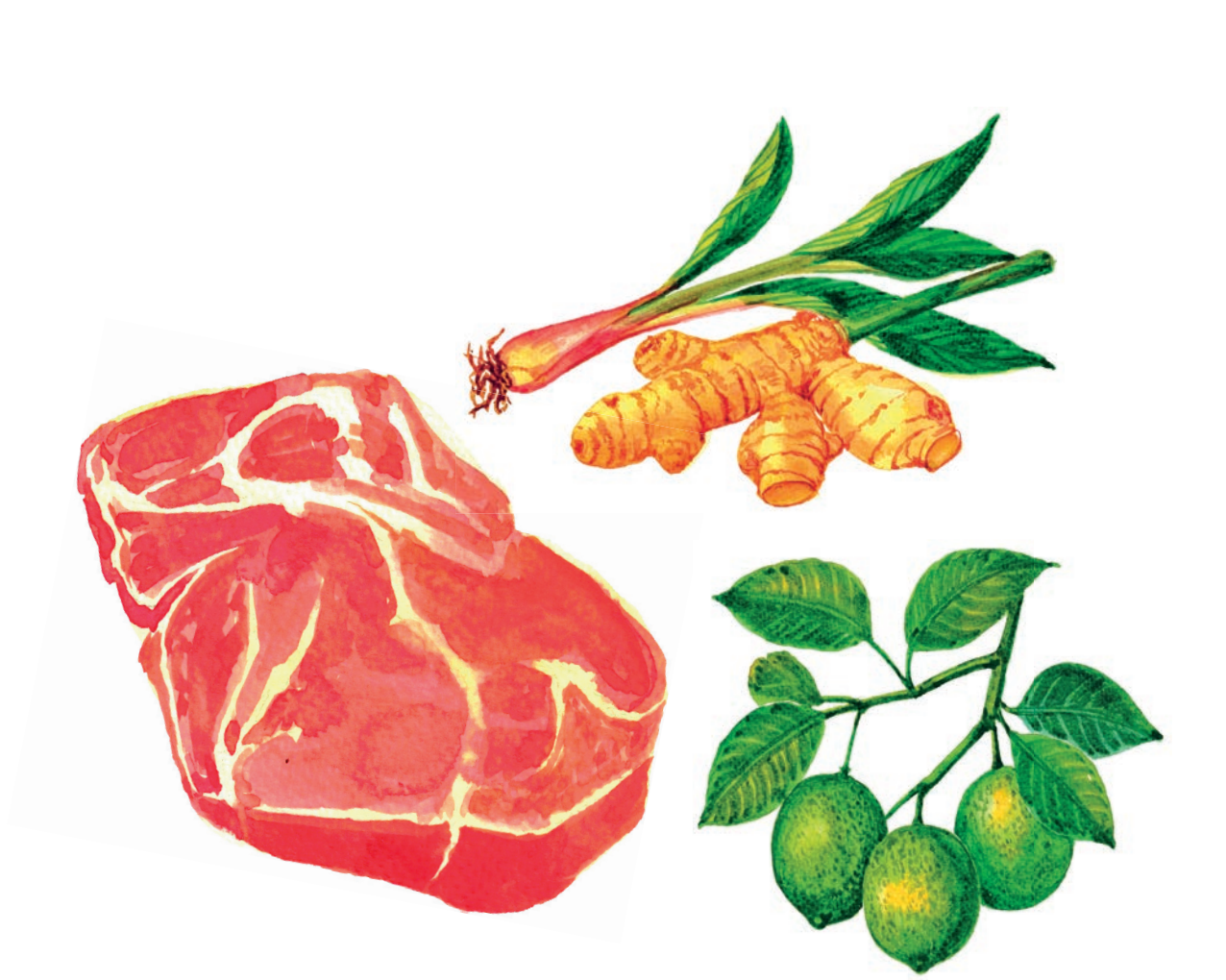
หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้และกะปิ ตบท้ายด้วยการโรยกระเทียมเจียวเพื่อเพิ่มความหอม ให้รสชาติเผ็ดเค็ม กลมกล่อมและหอมกลิ่นเครื่องเทศอบอวล ในแง่ของโภชนาการ หนังควายเคี่ยวเปื่อยเป็นแหล่งคอลลาเจนตามธรรมชาติที่มีส่วนช่วยบำรุงผิวพรรณ ข้อต่อและกระดูก ผสานกับคุณประโยชน์ของสมุนไพรในพริกแกงอย่างข่า ตะไคร้และหอมแดง ที่ช่วยขับลม แก้ท้องอืดและเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ปัจจุบันยำหนังจัดเป็นอาหารพื้นบ้านที่หาทานได้ยากและถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมการกินที่ทรงคุณค่าของชาวล้านนา



ลาบคั่ว อาหารเหนือโบราณที่สะท้อนถึงวัฒนธรรมการรวมตัว และความเชื่อเรื่องความเป็นสิริมงคล ด้วยชื่อ “ลาบ” ที่ออกเสียงพ้องกับคำว่า “ลาภ” ชาวล้านนาจึงเชื่อว่าการรับประทานลาบจะช่วยส่งเสริมให้ชีวิตมีความราบรื่น เจริญรุ่งเรืองและโชคดี ในอดีตลาบคั่วจัดเป็นเมนูพิเศษประจำงานบุญ งานประเพณี หรือสำหรับต้อนรับแขกสำคัญ เนื่องจากต้องใช้เนื้อสัตว์ใหญ่อย่างหมู วัว หรือควาย ซึ่งกระบวนการทำต้องอาศัยความร่วมมือของคนในชุมชน ตั้งแต่การเตรียมเนื้อ สับเนื้อ ไปจนถึงการปรุง จึงนับเป็นอาหารที่สะท้อนถึงความสามัคคีได้เป็นอย่างดี เอกลักษณ์ของลาบคั่วเริ่มจากการนำเนื้อสับละเอียด

ผสมเครื่องในและหนังหมูหรือเนื้อ นำมาคลุกเคล้ากับ “พริกลาบ” เครื่องพริกแกงที่รวมเครื่องเทศเหนือนับ ๑๐ ถึง ๒๐ ชนิด เช่น มะแขว่น ดีปลี และกานพลู จากนั้นนำไปคั่วในกระทะจนแห้งหอม ได้รสชาติเผ็ดซ่า ซาปลายลิ้นเบา ๆ และมีกลิ่นหอมของสมุนไพรเฉพาะตัว ซึ่งมีความโดดเด่นแตกต่างจากลาบทางภาคอีสานอย่างชัดเจน นอกจากนี้รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์และให้โปรตีนสูงแล้ว เครื่องเทศนานาชนิดในพริกลาบยังมีสรรพคุณทางยา ช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืดและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย





ลาบหมูดิบ หรือลาบเมือง เป็นอาหารพื้นถิ่นล้านนาที่นิยมปรุงขึ้นในงานบุญ งานประเพณีและโอกาสพิเศษต่าง ๆ โดยมีประวัติศาสตร์ยาวนานจากการนำเครื่องเทศท้องถิ่นมาผสมผสานกับวัฒนธรรมการทานเนื้อสด เป็นกิจกรรมศูนย์รวมใจของคนในชุมชน เพราะการทำลาบเมืองต้องอาศัยแรงงานและความร่วมมือในการช่วยกันสับเนื้อควัฟริกลาบ และจัดเตรียมวัตถุดิบ จึงเป็นเมนูที่สะท้อนถึงความสามัคคีอันแน่นแฟ้น การทำลาบหมูดิบจะเลือกใช้เนื้อหมูส่วนที่ดีที่สุด นำมาสับละเอียดผสมกับเลือดหมูสด และเครื่องในต้มสุกอย่างหนังหมู ตับ และไส้ จากนั้นนำมา

คลุกเคล้ากับ “พริกลาบ” ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่รวมเครื่องเทศพื้นบ้านไว้อย่างเข้มข้น โดยเฉพาะ “มะแขว่น” ที่ให้ความเผ็ดซ่าซ่าลิ้น ผสมกับดีปลี พริกป่น และสมุนไพรนานาชนิด จนได้ลาบเนื้อเนียน รสชาติกลมกล่อม เผ็ดร้อน และมีกลิ่นหอมสมุนไพรอบอวล สมุนไพรและเครื่องเทศหลากหลายชนิดในพริกลาบ ทั้งมะแขว่น กานพลู และจันทน์เทศ มีสรรพคุณทางยาอันทรงคุณค่า ช่วยขับลม บำรุงธาตุ บรรเทาอาการท้องอืดและช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร



ไส้อั่ว อาหารพื้นเมืองคู่แผ่นดินล้านนาที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานนับตั้งแต่ศตวรรษที่ ๑๓ - ๑๘ โดยคำว่า “อั่ว” ในภาษาถิ่น หมายถึง การยัดไส้หรือการแทรกเนื้อ เมนูนี้เกิดจากภูมิปัญญาการถนอมอาหารอันชาญฉลาดของชาวเหนือ ที่นำเนื้อหมูบดผสมมันหมูมาโขลกคลุกเคล้ากับพริกแกงสมุนไพรเข้มข้น ทั้งข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม ขมิ้น พริกแห้ง และใบมะกรูด จากนั้นกรอกลงในไส้อ่อนหมูแล้วนำไปย่างบนเตาถ่านด้วยไฟอ่อน ๆ จนสุกแห้งและส่งกลิ่นหอมอบอวล กรรมวิธีการย่างแห้งนั้นนอกจากจะช่วยดับกลิ่นคาวแล้ว ยังช่วยยืด

อายุการเก็บรักษา ทำให้พกพาและนำมาอุ่นรับประทานคู่กับข้าวเหนียวร้อน ๆ ได้ง่าย ไส้อั่วไม่ได้เป็นเพียงอาหารในชีวิตประจำวันเท่านั้น แต่ยังเป็นเมนูสำคัญในงานบุญ งานประเพณี และเป็นหนึ่งในสารบั้งไฟต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง ในด้านคุณค่าทางโภชนาการ ไส้อั่วให้พลังงานสูงจากโปรตีนและไขมัน ผสานคุณประโยชน์เต็มเปี่ยมจากสมุนไพรสด เช่น ขมิ้นที่ช่วยบำรุงและดูแลระบบขับถ่าย ข่าและตะไคร้ช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืด รวมถึงใบมะกรูดที่ช่วยบำรุงหัวใจและให้กลิ่นหอมสดชื่น



เสน่ห์สำหรับภาคกลาง:
จิตรศิลป์แห่งลุ่มน้ำเจ้าพระยา

บนผืนแผ่นดินอันกว้างใหญ่แห่งที่ราบลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา ซึ่งครอบคลุมพื้นที่ใจกลางของประเทศรวมถึงกรุงเทพมหานคร ดินแดนแห่งนี้ได้รับการขนานนามว่าเป็น “อู่ข้าวอู่น้ำ” มานับแต่ โบราณกาล ความอุดมสมบูรณ์ของพืชพรรณธัญญาหาร ผักสด ปลาในน้ำ และผลไม้ตามฤดูกาล ได้กลายเป็นวัตถุดิบชั้นเลิศที่หล่อเลี้ยงวิถีชีวิตและรังสรรค์วัฒนธรรมการกินที่มีความประณีต จิตรบรรจงและพิถีพิถันอันเป็นเอกลักษณ์ กลิ่นหอมของเครื่องเทศ และรสสัมผัสอันลุ่มลึกไม่ได้เกิดขึ้นจากความบังเอิญ หากแต่เป็น ผลลัพธ์ของการหล่อหลอมทางวัฒนธรรมอันยาวนานนับตั้งแต่สมัย กรุงศรีอยุธยา ผ่านการค้าขายกับมิตรประเทศ ทั้งความหอมมันของกะทิและเครื่องเทศจากอินเดีย ตลอดจนศิลปะการใช้กระทะ การผัด การทอด และเมนูเส้นจากจีน เมื่อนำอิทธิพลต่างชาติ มาหลอมรวมเข้ากับ “ตำรับชาววัง” ความประณีตจึงถูกยกระดับขึ้นเป็นศิลปะที่ทรงคุณค่า รสชาติของอาหารภาคกลางจึงเน้นความกลมกล่อมและสมดุล ครบถ้วนทั้งรสเปรี้ยว หวาน เค็ม และเผ็ด ดังปรากฏให้เห็นชัดใน “ต้มยำกุ้ง” ที่ผสมสมุนไพรข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด และมันกุ้ง ให้รสจัดจ้าน จนมีชื่อเสียงระดับโลกและได้รับการยกย่องจาก UNESCO ให้เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้



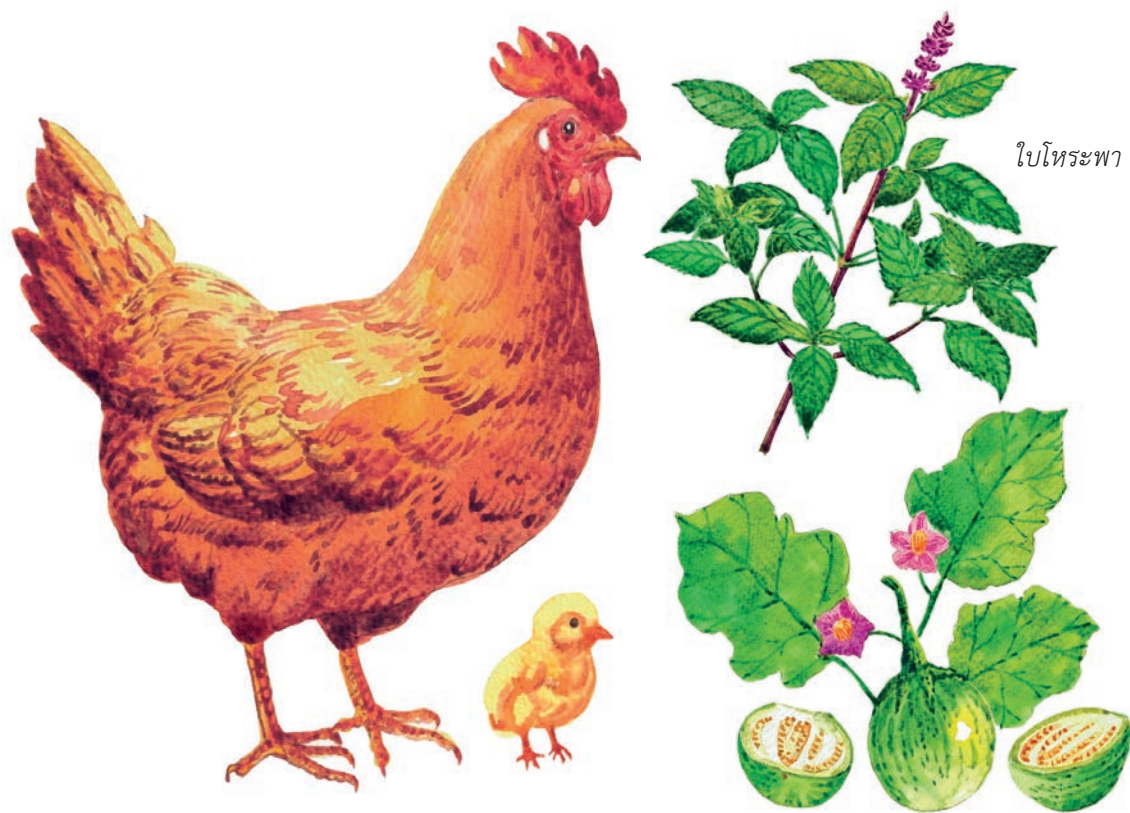
ของมนุษยชาติ รวมถึงเมนูบ้านคู่เมืองอย่าง “ผัดกะเพรา” ซึ่งเป็นที่ชื่นชอบของชาวต่างชาติและโด่งดังไปทั่วโลก ด้วยเอกลักษณ์การใช้สมุนไพร ๘ ชนิด ได้แก่ ใบกะเพรา พริกขี้หนู กระเทียม พริกไทย ข่า ตะไคร้ หอมแดง และใบมะกรูด ประดับจานได้รสชาติและกลิ่นหอมที่เป็นต้นตำรับ

ความพิเศษอีกประการของอาหารภาคกลาง คือ การนำวัตถุดิบตามฤดูกาลมาสร้างสรรค์ได้อย่างชาญฉลาด ทั้งการใช้ประโยชน์จากปลาแม่น้ำสดใหม่ พืชผักสวนครัวและการนำผลไม้มาปรุงเป็นอาหารคาว ได้อย่างน่าอัศจรรย์ ความประณีตนี้ยังสะท้อนผ่านกระบวนการเกี่ยวข้าวสู่การเกี่ยวกะทิให้แตกมันพอเหมาะ และการควบคุมระดับความร้อนเพื่อดึงกลิ่นหอมและรสชาติแท้จริงของสมุนไพรไทยออกมาได้อย่างดีเยี่ยม ยิ่งไปกว่านั้น หัวใจสำคัญของอาหารภาคกลางยังซ่อนอยู่ในวิถี “การกินเป็นสำหรับ” โดยรับประทานข้าวเจ้าเป็นหลัก ร่วมกับกับข้าวหลากหลายประเภท ทั้งแกง ผัด ยำ และน้ำพริก เพื่อสร้างความสมบูรณ์แบบของรสชาติในมือเดียว เสริมเสน่ห์ด้วยศิลปะการจับคู่เครื่องเคียงและเครื่องแนมอย่างลงตัว เช่น น้ำพริกปลาร้าที่ทานคู่กับหมูหวาน ปลาตุ๋น ไข่เค็ม และผักพื้นบ้าน นานาชนิด ผสานการตกแต่งจานด้วยการแกะสลักผักและผลไม้อันประณีต อ่อนช้อย มรดกทางภูมิปัญญาที่สั่งสมมานับร้อยปีนี้ แสดงให้เห็นว่าเนื้อหาในแต่ละรายการอาหารไม่ใช่เพียงแค่การรวบรวมสูตรอาหารหรือบันทึกรายชื่อวัตถุดิบ หากแต่คือการบันทึกประวัติศาสตร์ ภูมิปัญญา และศิลปะการปรุงอาหารที่ส่งผ่านจากรุ่นสู่รุ่นให้ได้ร่วมภาคภูมิใจในเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชาติอย่างแท้จริง



๒๕ เมนู
อาหาร
ภาคกลาง





ใบโหระพา

แกงเขียวหวานไก่ เป็นแกงกะทิที่คนไทยนิยมรับประทาน ใน พ.ศ. ๒๕๖๘ ติดอันดับ ๑ ใน ๑๐๐ อาหารที่ดีที่สุดในโลก จาก TasteAtlas เป็นอาหารไทยโบราณที่มีรสชาติจัดจ้าน น่าจะเกิดขึ้นในช่วงรัชกาลที่ ๖-๗ ซึ่งเป็นการวิเคราะห์จากหลักฐานสองชิ้นสำคัญที่พบคือ ตำรา “แม่ครัวหัวป่าก์” ฉบับปรับปรุง และหลักฐานอีกชิ้นคือ “คู่มือแม่ครัว” ใน พ.ศ. ๒๔๖๙ วัตถุดิบหลักคือเนื้อไก่ ผสมผสมกับน้ำแกงที่ลั่นมาจากสมุนไพรไทยทั้งสิ้น เช่น ใบโหระพา ใบมะกรูด มะเขือเปราะ มะเขือพวง สำหรับที่มาของชื่อ “เขียวหวาน” มาจากน้ำแกงที่มีสีเขียวอ่อนของพริกเขียว เนื่องจากใช้พริกชี้ฟ้าเขียวและ

พริกชี้หนูเขียวเป็นหลัก ผสมกับสีของกะทิ น้ำแกงจึงออกเป็นสีเขียวนวลดูหวานละมุน มีรสชาติเผ็ดนำ ตามด้วยเค็ม มัน หวานตามเล็กน้อยจากน้ำตาลมะพร้าวและความข้นมันจากกะทิ ใส่มะเขือหรือยอดมะพร้าว จะรับประทานกับข้าวสวยหรือขนมจีนก็อร่อย นิยมทำเป็นอาหารเลี้ยงในงานบุญต่าง ๆ สำหรับเครื่องแกงมีสมุนไพรที่มีคุณประโยชน์ เช่น ข่า ตะไคร้ หอมแดง ช่วยขับลม บำรุงระบบย่อยอาหารและเพิ่มการไหลเวียนโลหิต มะเขือพวง ใบโหระพา มีใยอาหารช่วยเรื่องการขับถ่าย พริกเขียว มีวิตามินซีช่วยบำรุงสายตา เสริมภูมิคุ้มกัน และกะทิ มีกรดไขมันดีที่ร่างกายสามารถนำไปใช้เป็นพลังงานได้





แกงมัสมั่นไก่ สื่อ CNN travel ยก “แกงมัสมั่น” ครองอันดับ ๑ เมนูอร่อยที่สุดในโลก (The world’s 50 best foods) ใน พ.ศ. ๒๕๖๔ เป็นอาหารที่รับอิทธิพลมาจากอาหารมลายูและเปอร์เซีย สันนิษฐานว่าเข้ามาในประเทศไทยผ่านชาวมุสลิมเชื้อสายเปอร์เซีย หรือแขกเจ้าเซ็น ในสมัยอยุธยา โดยคำว่า “มัสมั่น” เพี้ยนมาจากคำว่า “มุสลิมาน” หรือ “มุซัลมาน” (Musulman) ในภาษาเปอร์เซีย หมายถึง ชาวมุสลิม สำหรับตำรับอาหารดั้งเดิมจะมีรสเค็มมัน แต่เมื่อผสมผสานกับวัฒนธรรมอาหารไทย ได้ปรับรสชาติให้มีเอกลักษณ์แบบไทย น้ำแกงจะมีสีส้มเข้ม

หรือสีน้ำตาลแดงขึ้นจากการเคี่ยวหัวกะทิและพริกแกง มีกลิ่นหอมของเครื่องเทศ ได้แก่ ลูกผักชี ยี่หระ ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ เม็ดกระวาน กานพลู และอบเชย ซึ่งมีวัตถุดิบหลักเป็นเนื้อไก่หรือเนื้อวัว ในส่วนมันฝรั่ง หัวหอมใหญ่ และถั่วลิสง ทำให้มีความเข้มข้น หวานมัน เค็ม และเปรี้ยวเล็กน้อยจากมะขามเปียก ด้วยเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ ให้พลังงานสูง มีโปรตีนจากเนื้อไก่ อบเชย ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด กานพลู ช่วยขับลม และยี่หระ ช่วยระบบย่อยอาหาร



แกงพะเนียงหมู เป็นอาหารที่มีรสชาติเข้มข้น สามารถคว้าอันดับ ๑ เมนูประเภทแกงและสตูว์ที่ดีที่สุดในโลก จาก TasteAtlas ใน พ.ศ. ๒๕๖๖ แกงพะเนียงเป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากเครื่องเทศอินเดีย เช่น เมล็ดผักชี ยี่หระ อบเชย เพื่อมาผสมผสานกับวัตถุดิบในท้องถิ่นให้เข้ากับรสชาติแบบไทย โดยปรากฏหลักฐานครั้งแรกในสมัยรัชกาลที่ ๕ ในหนังสือ “ตำรากับเข้” ของหม่อม ช่มจีน ราชานุประพันธ์ ตีพิมพ์ครั้งแรกเมื่อ ร.ศ. ๑๐๙ (พ.ศ. ๒๔๓๓) บันทึกอาหารชื่อไก่พะเนียง ซึ่งเป็นไก่ย่าง ราดด้วยพริกแกงและกะทิ น้ำแกง มีลักษณะข้นขลุกขลิก

รสชาติเค็มนำ หวานตาม หอมมันจากกะทิและมีรสเผ็ดเล็กน้อย ปัจจุบันวัตถุดิบหลักเป็นเนื้อหมูหรือเนื้อสันนอก หั่นชิ้นบาง ๆ มีพริกแกงประกอบด้วย พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ รากผักชี กระเทียม หอมแดง กะปิและเครื่องเทศ ซึ่งใช้หัวกะทิเยอะเพื่อให้ได้ความข้น โรยหน้าด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย และพริกชี้ฟ้าแดงหั่นเฉียง เป็นเมนูที่ให้โปรตีนสูง และมีสมุนไพรช่วยขับลม แก้ท้องอืด และช่วยเรื่องระบบย่อยอาหาร จึงควรทานในปริมาณที่เหมาะสมและทานคู่กับผักเคียงเพื่อเพิ่มใยอาหาร





กุ้งแม่น้ำเผา เป็นเมนูอาหารไทยยอดนิยมที่ขึ้นชื่อเรื่องความสด มีความหวานของเนื้อกุ้งและความมันเยิ้มจากหัวกุ้ง โดยมากเป็นกุ้งก้ามกราม พบมากในลุ่มน้ำภาคกลาง เช่น ออยุธยา สุพรรณบุรี สิงห์บุรี แสดงถึงวิถีชีวิตดั้งเดิมสมัยก่อน กุ้งแม่น้ำหาได้ง่ายตามแม่น้ำสายหลักอย่างแม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำป่าสัก ชาวบ้านจะจับมาประกอบอาหาร โดยการเผาซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด และช่วยขับกลิ่นหอมของเนื้อกุ้งออกมาอย่างดีเยี่ยม ลักษณะทางกายภาพเป็นกุ้งก้ามกรามเผาตัวใหญ่ เนื้อแน่น เปลือกค่อนข้างแข็ง กุ้งตัวผู้จะมีก้ามสีเขียวครามหรือฟ้าเข้ม ตัวยาวและใหญ่ จุดเด่นคือ “มันกุ้ง” สีส้มเยิ้ม ๆ

ส่วนกุ้งก้ามกรามตัวเมียจะมีก้ามสั้นและเล็กกว่าตัวผู้ มักทานกุ้งแม่น้ำเผาคู่กับน้ำจิ้มซีฟู้ดรสจัดจ้าน สะท้อนรสนิยมการทานอาหารที่ชอบความสดใหม่และความเผ็ดแซ่บ เมนูนี้กลายเป็นสัญลักษณ์การท่องเที่ยว (Tourism Food) ที่สำคัญ โดยเฉพาะที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีร้านอาหารริมน้ำจำนวนมากที่เสิร์ฟเมนูยอดนิยมนี้ ด้านโภชนาการถือว่ากุ้งเผามีโปรตีนสูง อุดมไปด้วยแคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม และซีลีเนียม ซึ่งช่วยบำรุงกระดูกและฟัน บำรุงสมองและสายตา มีโอเมก้า ๓ มีสังกะสี บำรุงเส้นผม มีแคลอรีต่ำ หากทานโดยไม่เน้นมันกุ้งมากเกินไป ถือเป็นแหล่งโปรตีนที่เหมาะสมกับการควบคุมน้ำหนัก



ผักบุ้ง

แกงส้ม เป็นแกงพื้นบ้านดั้งเดิมที่อยู่คู่ครัวไทยมาช้านาน ใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น เช่น ผักสวนครัว และปลาน้ำจืด ซึ่งเป็นแกงที่ปรุงง่าย ๆ ด้วยการตำพริกแกง เช่น หอมแดง พริกแห้ง กะปิ โดยนำเนื้อปลาลงไปตำในพริกแกงเพื่อให้มีความเข้มข้น ได้แก่ ปลาช่อน ปลากะพง ปลาช่อน กุ้ง และใส่ผักต่าง ๆ เช่น ผักกาดขาว ดอกแค มะละกอ ผักบุ้ง และไหลบัว น้ำแกงมีลักษณะเป็นน้ำใสไม่ใส่กะทิหรือน้ำมัน มีสีส้มแดงจากพริกแห้งและเนื้อปลา

ต่างจากแกงเหลืองทางภาคใต้ที่ใช้ขมิ้น อีกทั้งมีรสเปรี้ยวมาจากมะขามเปียก ตามด้วยเผ็ด เค็ม และหวานเล็กน้อย สะท้อนวัฒนธรรมการทำอาหารที่ใช้ผักสวนครัวในครัวบ้าน หรือรืมน้ำมาปรุงอาหาร แกงส้มจึงเป็นอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่มีไขมันต่ำ คากใยสูง ช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย ส่วนประกอบอย่างหอมแดง พริกแห้ง กะปิ มีสรรพคุณช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ด้านทานโรค





ไข่พะโล้ เป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากจีน โดยคำว่า “พะโล้” มาจากภาษาจีนฮกเกี้ยนว่า “พะลั่ว” หรือภาษาจีนแต้จิ๋วว่า “พะโล่ว” เดิมเป็นการปรุงเนื้อสัตว์ด้วยเกลือ ซีอิ๊ว และเครื่องเทศจีน เมื่อเข้ามาในประเทศไทยได้กลายเป็นอาหารที่นิยมทำกินในครัวเรือนและมีการปรับสูตรให้ถูกปากคนไทย โดยไข่และหมูสามชั้นมีสีน้ำตาลเข้มจากการเคี่ยวกับซีอิ๊วดำและน้ำตาลปี๊บ มีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ด้วยรสหวานและเค็ม กลมกล่อมหอมเครื่องเทศพะโล้ ได้แก่ อบเชย กานพลู ใบยี่เก็ก พริกไทย

เมล็ดผักชี ส่วนประกอบหลัก คือ ไข่ต้ม มักใช้ไข่เป็ดเพราะเนื้อแน่นกว่าไข่ไก่ หมูสามชั้น และเต้าหู้ ดังนั้น จึงเป็นเมนูที่หากินง่ายและมีประโยชน์ต่อสุขภาพเพราะเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ไข่และหมูช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้พลังงาน เครื่องเทศสมุนไพรในเครื่องพะโล้มีฤทธิ์ร้อน ช่วยบำรุงธาตุ แก้ปวดแน่นท้องและช่วยเรื่องการย่อยแต่ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะเนื่องจากอาจมีปริมาณโซเดียมและไขมันอิ่มตัวสูง



ข้าวคลุกกะปิ เมนูอาหารจานเดียวแต่ครบเครื่อง โดยการนำข้าวสวยไปผัดกับกะปิทานคู่กับเครื่องเคียงหลากหลายชนิด รสชาติโดยรวมมีความเปรี้ยว หวานและเค็ม ผสมผสานกันอย่างลงตัว เป็นอาหารพื้นบ้านที่เชื่อว่าพัฒนามาจากข้าวคลุกปลาตุ๋น โดยกะปิเป็นเครื่องปรุงที่เกิดจากการถนอมอาหารของชาวประมงที่ต้องการจะคงกุ้งเพื่อการบริโภคในระยะยาว สำหรับชาวนิยมใช้ข้าวหอมมะลิเก่าที่ไม่แฉะ และนำมาผัดกับกะปิจนข้าว

มีสีน้ำตาลอ่อนนวล ๆ กลิ่นหอมฟุ้ง รสชาติจะมีความเค็ม หวาน เปรี้ยว และเผ็ด เครื่องเคียงหลักที่ขาดไม่ได้ คือ หมูหวาน กุ้งแห้งทอดกรอบ ไข่เจียวหั่นฝอย มะม่วงดิบซอย หรือมะดัน หอมแดงซอย พริกขี้หนูสวนซอย แตงกวา และมะนาว เป็นเมนูที่ได้สารอาหารครบ ๕ หมู่ มีแคลเซียม และวิตามินบี ๑๒ ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ลดความเสี่ยงโรคโลหิตจาง หอมแดงช่วยต้านเชื้อแบคทีเรีย มะม่วงมีวิตามินซี และแตงกวาช่วยแก้กระหาย





ข้าวแช่ เป็นอาหารที่สืบทอดมาจากวัฒนธรรมมอญ เดิมชาวมอญเรียกว่า “เป็งดัจก์” (เป็ง หมายถึง ข้าว และดัจก์ หมายถึง น้ำ) เป็นอาหารที่ทำขึ้นเพื่อบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เทวดา บรรพบุรุษและถวายพระสงฆ์ ในเทศกาลสงกรานต์ ข้าวแช่เข้าสู่ประเทศไทยในสมัยรัชกาลที่ ๔ เริ่มจากราชสำนัก โดยเจ้าจอมมารดาภินันท์ได้รับการดัดแปลงให้วิจิตรขึ้นโดยการอบควันเทียนเอกลักษณ์ของข้าวแช่อยู่ที่ความประณีตในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การหุงและขัดข้าวอย่างพิถีพิถันจนหมดยาง เพื่อให้เมล็ดข้าวขาวใส เรียงตัวสวยงาม และไม่ทำให้น้ำแช่ข้าวขุ่น จากนั้นนำไปแช่ในน้ำอบหอมที่อบอวลด้วยกลิ่นดอกไม้ไทย

เช่น ดอกมะลิ กุหลาบมอญ และดอกขมนาด เติมความเย็นด้วยน้ำแข็ง เสริฟคู่กับเครื่องเคียงรสกลมกล่อมที่ปรุงอย่างประณีต อาทิ ลูกกะปิทอด พริกหยวกสอดไส้ หัวหอมสอดไส้ เนื้อเค็มฝอยผัดหวาน และผักกาดเค็มผัดหวาน ข้าวแช่เหมาะกับการรับประทานในฤดูร้อน เพราะช่วยเพิ่มความสดชื่น ดับกระหาย ลดความรู้สึกร้อนในร่างกาย และเป็นเมนูที่ย่อยง่าย สบายท้อง ช่วยปรับสมดุลความร้อนและความเย็นในร่างกาย ช่วยลดอุณหภูมิร่างกาย อีกทั้งยังย่อยง่ายสบายท้อง เหมาะสำหรับเป็นเมนูคลายร้อน



ข้าวตังหน้าตั้ง อาหารว่างรสหวานมันกลมกล่อม ที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาการจัดการอาหารของคนสมัยก่อน เมนูนี้มีประวัติศาสตร์ยาวนานจนได้รับการกล่าวถึงใน “กาพย์เห่ชมเครื่องว่าง” บทพระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ ๒ โดยมีจุดเริ่มต้นจากการนำข้าวสวยที่หุงติดกันกระทะใบบัว ซึ่งคนโบราณไม่นิยมให้ทิ้งจึงแช่ออกเป็นแผ่นบาง นำไป ผึ่งแดดจนแห้งสนิทแล้วจึงนำมาทอดให้พองฟู รับประทาน คู่กับ “หน้าตั้ง” ซึ่งเป็นเครื่องจิ้มสูตรโบราณลักษณะ คล้ายหลน เคี้ยวจากกะทิสด ผัดรวมกับหมูสับ กุ้งสับ

หรือเนื้อปู และถั่วลิสงคั่วบด ปรงให้ได้ ๓ รส คือ หวาน เค็ม และเปรี้ยว นิยมใช้เป็นอาหารว่างรับรองแขกบ้าน แขกเมืองมาตั้งแต่อดีต นอกจากนี้ ยังให้คุณค่าทาง โภชนาการที่หลากหลาย ตัวข้าวตังทอดจะให้พลังงาน แก่ร่างกาย ส่วนหน้าตั้งอุดมไปด้วยโปรตีนและกรดไขมันดี จากถั่วลิสงและกะทิ รวมถึงโรยหน้าด้วยงาขาวหรืองาดำ ที่ช่วยเสริมวิตามินบี แคลเซียม ฟอสฟอรัส และธาตุเหล็ก





ข้าวเหนียวมะม่วง แม้ไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่า ข้าวเหนียวมะม่วงมีต้นกำเนิดเมื่อใด แต่สันนิษฐานว่า ภูมิปัญญาการ “นึ่งข้าวเหนียว” หรือการคลุกข้าวเหนียวกับกะทิ มีมาตั้งแต่สมัยอยุธยาตอนปลาย เดิมนิยมรับประทานคู่กับสังขยาหรือปลาแห้ง ก่อนจะพัฒนาเป็นการรับประทานคู่กับมะม่วงสุกตามฤดูกาล เพื่อใช้ประโยชน์จากผลผลิตที่ออกมากในช่วงฤดูร้อน (มีนาคม - พฤษภาคม) จนกลายเป็นของหวานไทยยอดนิยมที่สืบทอดมาถึงปัจจุบัน ข้าวเหนียวมะม่วงใช้ข้าวเหนียวเขี้ยวงูร่วมกับกะทิสด น้ำตาลมะพร้าวหรือน้ำตาลโตนด และเกลือ จนได้

ข้าวเหนียวมูนสีขาวมันาว รับประทานคู่กับมะม่วงสุก พันธุ์น้ำดอกไม้หรืออกร่อง ราดหน้าด้วยกะทิสดเค็มเล็กน้อย โรยถั่วทองคั่วเพิ่มความหอมและสัมผัสกรุบกรอบ นอกจากรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์แล้ว ข้าวเหนียวมะม่วงยังให้พลังงานสูง เหมาะสำหรับการเติมพลังอย่างรวดเร็ว และมีวิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี รวมถึงใยอาหารจากมะม่วง ช่วยบำรุงสายตา ผิวพรรณและระบบขับถ่าย ด้วยรสชาติที่โดดเด่น ข้าวเหนียวมะม่วงจึงเป็นของหวานไทยที่ได้รับความนิยมจากชาวต่างชาติและได้รับการจัดอันดับจาก TasteAtlas ให้เป็นพุดdingที่ดีที่สุดในโลก



ต้มข่าไก่ เป็นแกงกะทิไทยที่โดดเด่นด้วยรสชาติเปรี้ยว เค็ม และมันอย่างกลมกล่อม หอมกลิ่นสมุนไพรวิธีทำไม่ยุ่งยาก ต้มสมุนไพรในหางกะทิ ใส่เนื้อไก่และเห็ดจนสุก ปรงรสและปิดท้ายด้วยการเติมหัวกะทิและน้ำมันาวเพื่อให้ได้รสสัมผัสที่สดชื่น รสชาติเมนูนี้มีความสมดุลระหว่างรสหวานมันจากกะทิ รสเปรี้ยวจากน้ำมันาวหรือน้ำมันมะขามเปียก รสเค็มจากน้ำปลา

และเผ็ดอ่อน ๆ จากพริกขี้หนู ทำให้รสชาตินุ่มนวลทานง่าย รวมไปถึงกลิ่นหอมของข่า ตะไคร้ และใบมะกรูดชวนให้น่ารับประทาน สรรพคุณทางยา ช่วยบรรเทาระบบทางเดินอาหารและลำไส้ ด้วยรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์เมื่อ พ.ศ. ๒๕๖๖ TasteAtlas ได้จัดให้ “ต้มข่าไก่” เป็นเมนูซูปไก่ที่ดีที่สุดในโลก





ต้มยำกุ้ง อาหารที่มีชื่อเสียงและเป็นที่รู้จักไปทั่วโลก ด้วยรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ มีวัตถุดิบหลักคือ กุ้งแม่น้ำ ผสมผสานกับน้ำซุปรวมทั้งน้ำใสและน้ำข้น (ใส่นมข้นจืดหรือนมสด) ที่มีรสเปรี้ยว เผ็ด เค็มและกลิ่นหอมของสมุนไพรไทย เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก ผักชีฝรั่ง ใส่เห็ดฟางหรือเห็ดนางฟ้า “ต้มยำกุ้ง” เป็นเมนูที่มีวิวัฒนาการมายาวนาน ปรากฏหลักฐานตั้งแต่ในสมัยรัชกาลที่ ๕ ใน “ปะทานุกรมการทำของหวานของหวานอย่างฝรั่งแลสยาม” (พ.ศ. ๒๔๔๑) และใน “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” (พ.ศ. ๒๔๕๑) ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เมื่อ

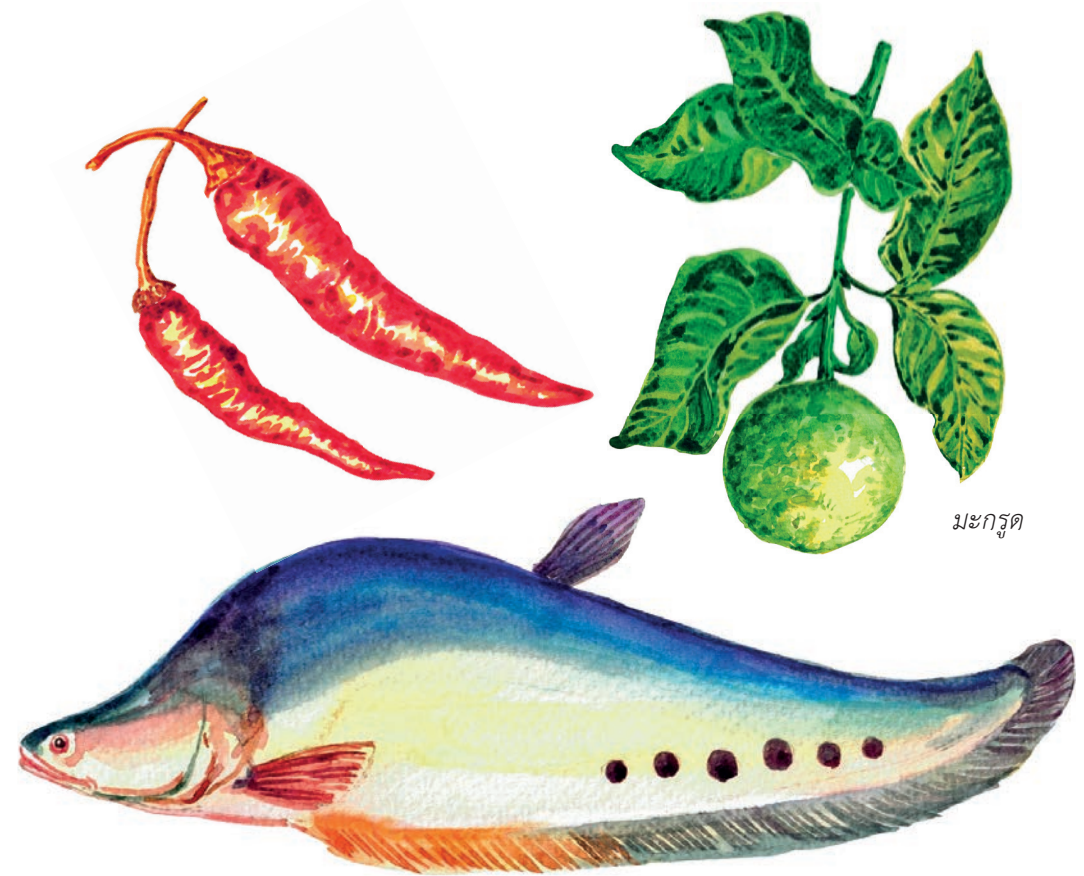
พ.ศ. ๒๕๖๗ “ต้มยำกุ้ง” ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้จาก UNESCO และใน พ.ศ. ๒๕๖๘ ต้มยำกุ้ง ได้รับการจัดอันดับเป็น ๑ ใน ๒๐ ซุปที่ดีที่สุดในโลกจาก CNN Travel และคว้าอันดับ ๔ ซุปอาหารทะเลที่อร่อยที่สุดในโลก จากการจัดอันดับโดยเว็บไซต์อาหารชื่อดังอย่าง TasteAtlas เป็นเมนูที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยขับลมในลำไส้ บรรเทาอาการหวัด คัดจมูก ลดอาการท้องอืด ขับเหงื่อ บำรุงธาตุไฟและเสริมภูมิคุ้มกันอีกด้วย ปัจจุบันต้มยำกุ้งได้รับความนิยมในร้านอาหารไทยทั่วโลก กลายเป็นหนึ่งในเมนูที่ชาวต่างชาติรู้จักมากที่สุด



ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง เม็ดขนุน (ขนมตระกูล “ทอง”) ขนมไทยมงคลตระกูล “ทอง” ได้รับอิทธิพลจากขนมของชาวโปรตุเกสที่เข้ามาในสมัยกรุงศรีอยุธยา โดยมีท้าวทองกีบม้า (มารี กีมาร์) เป็นผู้ประยุกต์เทคนิคการใช้ไข่แดงและน้ำตาล ซึ่งเดิมนิยมใช้ในอาหารคาวของโปรตุเกสมาสร้างสรรค์เป็นขนมหวานและปรับรสชาติให้ถูกปากคนไทย จนกลายเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน ขนมมงคลทั้ง ๔ ชนิด ได้แก่ ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทองและเม็ดขนุน ล้วนทำจากไข่แดงและน้ำตาลเป็นหลัก โดยคำว่า “ทอง” เป็นสัญลักษณ์ของความมั่งคั่ง ร่ำรวย และความเจริญรุ่งเรือง “ทองหยิบ” มีลักษณะเป็นดอกไม้จับจีบ สื่อถึงการหยิบจับสิ่งใดก็เป็นเงินเป็นทอง “ทองหยอด” เป็น

รูปหยดน้ำ หมายถึง ความมั่งคั่งที่หลั่งไหลตลอดชีวิต “ฝอยทอง” เป็นเส้นยาวสีทอง สื่อถึงความรักที่ยืนยาว และความรุ่งเรืองที่ต่อเนื่อง ส่วน “เม็ดขนุน” มีรูปร่างคล้ายเม็ดขนุน หมายถึง การเกื้อหนุน ส่งเสริมให้ชีวิตก้าวหน้าและประสบความสำเร็จ ด้วยความหมายอันเป็นสิริมงคล ขนมทั้งสี่ชนิดจึงนิยมใช้ในงานมงคลต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ และพิธีเฉลิมฉลองสำคัญ นอกจากความอร่อย ยังให้โปรตีนจากไข่และพลังงานสูง เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานอย่างรวดเร็ว แต่เนื่องจากมีน้ำตาลและไขมันค่อนข้างสูง ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคไต หรือผู้ที่ควบคุมน้ำหนักควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม





มะกรูด

ทอดมันปลากราย หรือที่ชาวภาคกลางเรียกว่า “ปลาเห็ด” เป็นอาหารไทยโบราณที่มีประวัติความเป็นมายาวนาน ปรากฏชื่อในวรรณคดีไทย “ขุนช้างขุนแผน” หนังสือประติทินบัตรแลจดหมายเหตุ (พ.ศ. ๒๔๔๑) และตำรับสายยาวภา (พ.ศ. ๒๔๗๘) โดยมีข้อสันนิษฐานว่าชื่อ “ปลาเห็ด” อาจเพี้ยนมาจากคำว่า “ปรทิต” ในภาษาเขมร หมายถึง เนื้อสับปั้นเป็นก้อนเล็ก ๆ แล้วทอดก่อนจะพัฒนามาเป็นทอดมันปลากรายที่รู้จักกันในปัจจุบัน และเป็นอาหารพื้นเมืองขึ้นชื่อของจังหวัดนครสวรรค์ เริ่มจากการนวดเนื้อปลากรายผสมน้ำเกลือจนเนื้อปลาเกิดความเหนียวและยืดหยุ่น ก่อนคลุกเคล้ากับพริกแกง

และสมุนไพรไทย ใบมะกรูดซอยและถั่วฝักยาว เอกลักษณ์ของทอดมันปลากรายจะเป็นแผ่นทรงกลมแบน สีส้มแดง เนื้อสัมผัสเหนียวนุ่ม เด้งหนึบ รสชาติเผ็ดร้อน เค็มกลมกล่อม นิยมรับประทานคู่กับน้ำจิ้มอาจาดรสหวานอมเปรี้ยว ช่วยเพิ่มความสดชื่นและตัดเลี่ยนได้อย่างลงตัว ทอดมันปลากรายยังเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูง ย่อยง่าย อุดมด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัวและโอเมก้า ๓ ที่ช่วยบำรุงสมองและหัวใจ ขณะเดียวกันสมุนไพรในพริกแกง เช่น พริก ข่าและตะไคร้ ยังช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืด อีกทั้งมีแคลเซียมและธาตุเหล็กที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างกระดูกและการสร้างเม็ดเลือดแดง



กะปิ

น้ำพริกปลาร้า กำเนิดขึ้น ณ วังสวนสุนันทา โดย เจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับ ลดาวัลย์ เป็นผู้คิดค้น เมื่อครั้ง ต้องตามเสด็จพระวิมาดาเธอ พระองค์เจ้าสายสวลีภิรมย์ กรมพระสุทธาสินีนาฏ ปิยมหาราชปดิวรัดา (พระอัครชายา ในรัชกาลที่ ๕) ลงเรือพายเพื่อประพาสต้นตามคูคลอง ยามเสวยในเรือไม่มีเครื่องเคราอาหารที่หลากหลาย จึงนำน้ำพริกกะปิที่มีอยู่มาดัดแปลง โดยผัดกับหมูหวาน ปลาตุ๋น และเครื่องเคียงต่าง ๆ เพื่อให้รสชาติเข้มข้นขึ้น และสะดวกในการเสวยบนเรือ จึงเป็นที่มาของชื่อ

“น้ำพริกปลาร้า” โดยเป็นการนำน้ำพริกกะปิรสจัด เผ็ด เปรี้ยว เค็ม หวาน มาผัดให้หอม เครื่องปรุงสำคัญ ประกอบด้วย หมูหวาน ปลาตุ๋นหรือปลาตุ๋นย่าง ไข่เค็ม (เฉพาะไข่แดง) กระเทียมดอง และพริกขี้หนูสวน มีเครื่องเคียง เป็นผักสดและผักต้ม เช่น มะเขือเปราะ แตงกวา ถั่วฝักยาว ผักกระเฉด จึงเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร และมีหอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ช่วยขับลม บำรุงธาตุ ผักแนมต่าง ๆ ให้วิตามิน พร้อมกากใยอาหาร

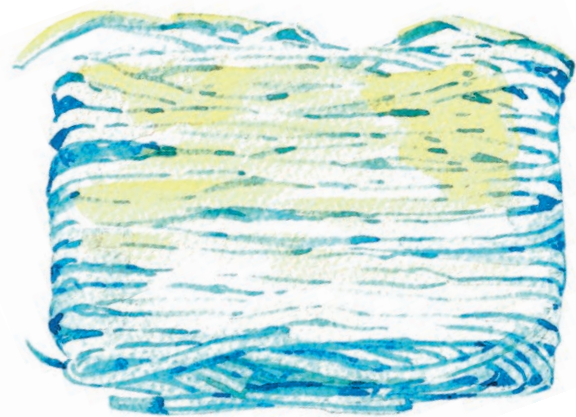




ปลาช่อน

ปลาแห้งแดงโม อาหารหาทานยาก สะท้อนถึงภูมิปัญญาและความประณีตของคนไทยมาตั้งแต่สมัยอยุธยาจนถึงสมัยรัตนโกสินทร์ โดยมีบันทึกในจดหมายเหตุกรมหลวงนรินทรเทวี ว่าเป็นหนึ่งในอาหารที่จัดเลี้ยงในงานสมโภชพระพุทธรณีรัตนมहाปฐมากร เมื่อ พ.ศ. ๒๓๕๒ เดิมทีนอกจากจะเป็นเมนูโปรดของชาววังแล้วยังเป็นอาหารพื้นบ้านของชาวไทยรามัญ (มอญ) ที่นิยมทำรับประทานเพื่อคลายร้อน เสน่ห์ของเมนูนี้อยู่ที่การจับคู่รสชาติที่แตกต่างกันอย่างลงตัว โดยนำแดงโมสด

รสหวานฉ่ำมาหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าพอดีคำทานคู่กับ “หน้าปลาแห้ง” ที่ทำจากปลาช่อนแห้ง หรือปลากะตักย่างจนสุกหอม แกะเนื้อไขलगจนละเอียดแล้วนำไปคั่วกับน้ำตาลทรายและหอมแดงเจียวจนแห้งฟูสีเหลืองทอง เมื่อรับประทานคู่กันจะได้รสสัมผัสที่หวานเย็นฉ่ำ ผสานกับความเค็ม มันและหอม ซึ่งมีส่วนช่วยดับกระหายและลดอุณหภูมิร่างกาย ทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินซี และสารไลโคปีนที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ รวมถึงให้โปรตีนและแคลเซียมที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน



เส้นจันท์

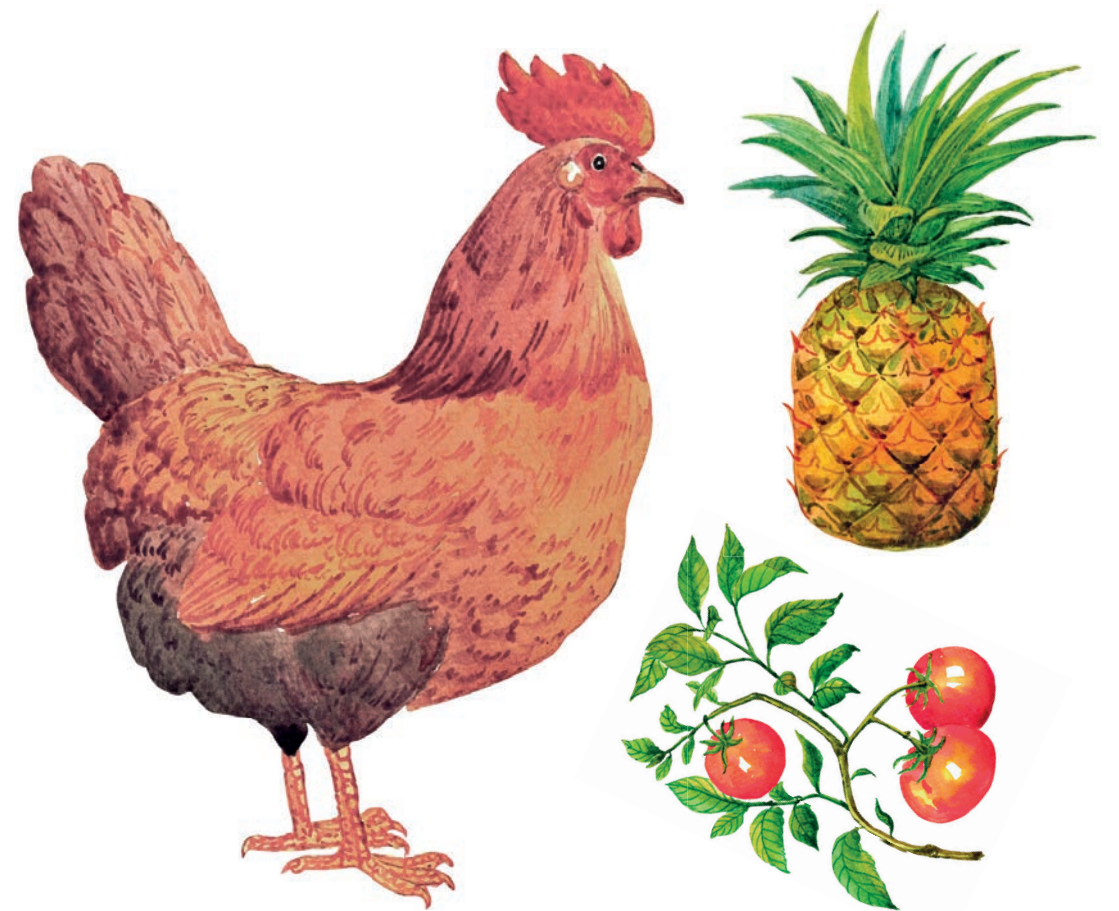


เต้าหู้เหลือง

ผัดไทย อาหารประเภทเส้นที่เป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทย กำเนิดขึ้นในสมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม โดยมีจุดประสงค์รณรงค์ให้คนไทยหันมารับประทานเส้นก๋วยเตี๋ยวเพื่อลดการบริโภคข้าวซึ่งเป็นสินค้าส่งออกหลัก และลดภาวะเศรษฐกิจตกต่ำในยุคสงคราม โดยปรับปรุงอาหารจีนให้มีความเป็นไทย มีส่วนประกอบเป็นเส้นเล็กหรือเส้นจันท์ ผัดกับน้ำซอสที่มีส่วนผสมหลัก คือน้ำมันมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปี๊บและวัตถุดิบเครื่องเคียง ได้แก่ เต้าหู้เหลือง กุ้งแห้ง ไข่ไก่ ถั่วงอก ใบกุยช่าย หอมแดง

และถั่วงอก ซึ่งรสชาติเปรี้ยว เค็ม หวาน ทานคู่กับมะนาวซีก ใบกุยช่ายสดและหัวปลี เป็นอาหารสตรีตฟู้ด (Street Food) ที่หาทานง่าย รสชาติกลมกล่อมถูกใจชาวต่างชาติจนกลายเป็นเมนูที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก ใน พ.ศ. ๒๕๖๘ TasteAtlas ได้จัดให้ “ผัดไทย” เป็นเมนูผัดที่ดีที่สุด (The Best Stir-Fry Dishes) อันดับ ๕ ส่วนประโยชน์ต่อสุขภาพมีโปรตีนและกากใยอาหารสูง ช่วยบำรุงระบบขับถ่ายและลดคอเลสเตอรอล อุดมไปด้วยวิตามินซี แคลเซียมและฟอสฟอรัส





ผัดเปรี้ยวหวาน ได้รับอิทธิพลมาจากอาหารจีน โดยเชื่อว่ากำเนิดในมณฑลหูหนาน สมัยราชวงศ์ถัง เดิมเรียกรสชาติแบบนี้ว่า “ถั่งชู” หมายถึง ซอสที่เกิดจากการผสมน้ำตาลและน้ำส้มสายชู เพื่อให้มีรสหวานอมเปรี้ยว เข้ามาสู่ประเทศไทยในช่วงต้นกรุงรัตนโกสินทร์ ปราบกฐสูตร “ผัดเปรี้ยวหวานไทย” ครั้งแรกในตำราอาหาร “กับข้าวโอหารส” พ.ศ. ๒๔๘๕ คนไทยนำเมนูนี้มาปรับใส่ผักและผลไม้พื้นบ้านที่หาได้ง่าย เช่น สับปะรด แตงกวา

มะเขือเทศ และหอมหัวใหญ่ ในยุคหลังมีการผสมผสานรสชาติจนมีรสชาติกลมกล่อมและสีสดใส กลายเป็นเมนูยอดนิยมที่ติดต่อสุขภาพหากเลือกใช้วัตถุดิบที่เหมาะสม โดยเลือกเนื้อสัตว์ไขมันต่ำที่มีโปรตีนสูง พร้อมปรับสูตรเป็นแบบโซเดียมต่ำและใช้น้ำมันน้อย ซึ่งจะช่วยให้อาหารได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ ทั้งวิตามิน แร่ธาตุต่าง ๆ และสารต้านอนุมูลอิสระ บำรุงผิวพรรณ และลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง



ใบชะพลู

เมี่ยงคำ เชื่อว่ามีต้นกำเนิดมาจากภาคเหนือ โดยคำว่า “เมี่ยง” เดิมหมายถึงใบชาหมักที่คนเหนือนิยม อม เคี้ยว ต่อมามีการเปลี่ยนมาใช้ใบไม้สดในท้องถิ่นแทน เช่น ใบชะพลู ใบทองหลาง โดยได้รับการยกระดับเป็น อาหารว่างชาววัง เนื่องจากต้องใช้ความประณีตในการเตรียมน้ำจิ้มและการหั่นเครื่องเคียงเป็นชิ้นเล็ก ๆ ซึ่งได้มีบันทึกไว้ใน “กาพย์เห่ชมเครื่องว่าง” บทพระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ ๖ เส้นห์ของเมี่ยงคำ คือ การรวมรสชาติที่หลากหลายไว้ในคำเดียว โดยนำเครื่องเคียงหั่นชิ้นเล็ก

ได้แก่ ชিং หอมแดง มะนาวหั่นทั้งเปลือก พริกชี้หนูสด มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสงคั่ว และกุ้งแห้ง มาห่อด้วยใบชะพลูที่ให้รสเผ็ดร้อนอ่อน ๆ หรือใบทองหลางแล้วราดด้วยน้ำเมี่ยงคำที่มีรสหวานมันเค็มเข้มข้นที่เคี้ยวจากน้ำตาลปีบ กะปิ ข่า ตะไคร้ และกุ้งแห้งจนขึ้นเหนียว ถือเป็นเมนูที่รวมคุณประโยชน์ของสมุนไพรอย่างครบครัน ช่วยขับลม แก้ท้องอืด แก้อาเจียน ขับเสมหะ บรรเทาอาการหวัด ช่วยย่อยอาหาร





ถั่วพู

ยำถั่วพู อาหารที่สะท้อนภูมิปัญญาในการนำผักพื้นบ้านมาปรุงให้อร่อยขึ้น โดยการนำถั่วพูซึ่งเป็นผักที่หาง่ายมาหั่นซอยบาง ๆ ใส่กุ้งสด หมูสับ มะพร้าวคั่วหอมเจียว พริกชี้หนู น้ำพริกเผาและกะทิ บางครั้งใส่ไข่ต้มเพิ่มแล้วปรุงรสให้มีความเปรี้ยว หวาน กลมกล่อมคล้ายสลัดผักของชาวตะวันตก เคล็ดลับการลวกถั่วพูให้มีสีเขียวสดกรอบ คือ การลวกในน้ำเดือดจัดแล้วรีบนำไปแช่น้ำเย็นจัดทันที ก็จะได้เมนูยำถั่วพูกรอบอร่อย

เป็นเมนูที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีโปรตีนจากเนื้อสัตว์ให้พลังงาน เหมาะสำหรับการสร้างกล้ามเนื้อ มีไฟเบอร์สูงช่วยเรื่องระบบขับถ่าย มีวิตามินเอช่วยบำรุงสายตา วิตามินซีช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน แคลเซียมสูงช่วยบำรุงกระดูกและฟัน อีกทั้งยังมีคุณสมบัติทางยาช่วยแก้ร้อนใน กระหายน้ำ และแก้ไอ เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เพราะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด



ยำปลาตุ๋น เป็นอาหารไทยโบราณที่นิยมทำกันในท้องเครื่องในวัง เป็นอาหารเครื่องว่างหรือยาไทยที่ต้องใช้ความประณีตบรรจงในการทำ เนื่องจากเป็นการนำเนื้อปลาทูย่างไปโขลกและสับละเอียด มักผสมเกล็ดขนมปังแล้วนำไปทอดในน้ำมันร้อนจัดจนเนื้อปลาฟูพองกรอบร่วนและจับตัวกันเป็นแพสีเหลืองทอง ส่วนน้ำยำมีรสหวานนำจากน้ำตาลปีบ เปรี้ยวจากน้ำมะนาว เค็มกลมกล่อมจากน้ำปลา ตามด้วยรสเผ็ดจากพริกขี้หนู

เครื่องเคียงประกอบด้วย มะม่วงดิบสับหรือชูดฝอย หอมแดงซอย ผักชี ถั่วลิสงทอดหรือเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ทำให้มีรสชาติจัดจ้านครบรส แม้ยำปลาตุ๋นจะเป็นของทอดแต่ให้โปรตีนและกรดไขมันโอเมก้า ๓ ช่วยลดการอักเสบในร่างกาย และสมุนไพรที่มีวิตามิน และแร่ธาตุสูง ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ แก้วหวัด และเพิ่มภูมิคุ้มกัน

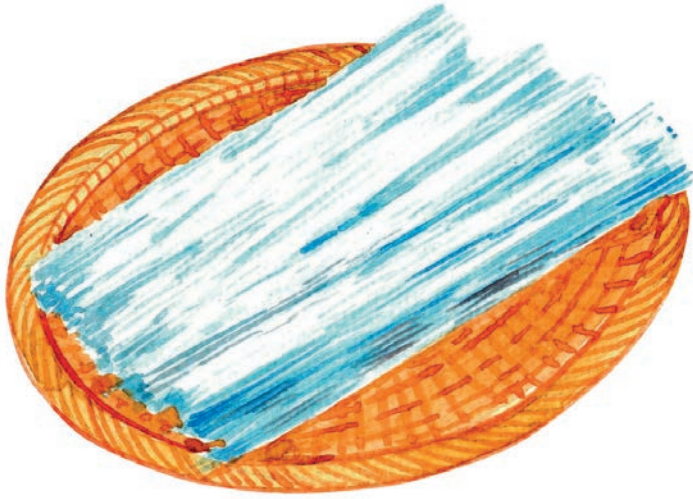




ถั่วเขียว

ลูกชุบ ขนมไทยโบราณที่ได้รับอิทธิพลมาจากขนมโปรตุเกสที่ชื่อว่า “มาร์ซิปปัง” (Marzipan) ซึ่งทำจากอัลมอนต์บดกวนกับน้ำตาล โดยแพร่หลายในสมัยอยุธยาผ่านชาวโปรตุเกส สันนิษฐานว่าเป็นช่วงเวลาเดียวกับที่ท้าวทองกีบม้า (มารี กีมาร์) ได้ริเริ่มขนมตระกูลทองเนื่องจากในอดีตอัลมอนต์เป็นวัตถุดิบที่หายากและมีราคาสูง คนไทยจึงปรับเปลี่ยนมาใช้ “ถั่วเขียวซีก” กวนกับกะทิแทน ทำให้ได้รสชาติหวานมันและกลิ่นหอม สร้างสรรค์โดยการปั้นเป็นรูปผัก ผลไม้ เช่น มะม่วง มังคุด ชมพู และพริกชี้ฟ้า

จากนั้นนำไประบายสีสันทัดใจเลียนแบบธรรมชาติ แล้วจึงนำไปชุบในน้ำวุ้นใส ซึ่งวิธีทำนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ขนมมีผิวสัมผัสที่เงางามน่ารับประทานเท่านั้น แต่ยังเป็นภูมิปัญญาที่ช่วยกักเก็บความชุ่มชื้นไม่ให้เนื้อถั่วกวนแห้งแตกด้วยรูปลักษณ์และสีสันที่สวยงาม จึงนิยมใช้ในงานเลี้ยงงานมงคล และเทศกาลต่าง ๆ อีกทั้งถั่วเขียวยังเป็นแหล่งโปรตีนและใยอาหารชั้นดีให้พลังงานแก่ร่างกาย แต่เนื่องจากมีส่วนผสมของน้ำตาลและกะทิ จึงควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ



เต้าหู้เหลือง



มะม่วงหิมพานต์

หมี่กรอบทรงเครื่อง อาหารรสชาติหวานอมเปรี้ยวที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว เริ่มเป็นที่รู้จักแพร่หลายในสมัยรัชกาลที่ ๕ มีเรื่องเล่าขานกันว่าขณะที่เสด็จประพาสทางเรือผ่านย่านตลาดพลูได้ทรงพระสุหนัต (ได้กลิ่น) หมี่ผัดหอมฉุย จึงทรงแวะเสวยหมี่กรอบฝีมือชาวจีนไหหลำ ชื่อ “จิ้นหลี่” ซึ่งตำรับดั้งเดิมมักเรียกว่า “หมี่กรอบชาววัง” หรือ “หมี่กรอบจิ้นหลี่” อันเป็นการผสมผสานวัฒนธรรมจีน (เส้นหมี่) เข้ากับรสชาติแบบไทย (น้ำปรุงรสส้มซ่า) ความพิถีพิถันเริ่มตั้งแต่การนำเส้นหมี่ขาวไปแช่น้ำให้นุ่ม

ก่อนนำไปทอด เพื่อให้ได้เนื้อสัมผัสที่กรอบแน่น ไม่ฟูเบาจนเกินไป คลุกเคล้าด้วยน้ำปรุงรสเข้มข้นสีน้ำตาลทอง ที่มีรสชาติหวานนำ เปรี้ยวตาม และตัดเค็มเล็กน้อย นิยมปรุงด้วยน้ำตาลมะพร้าว น้ำมะขามเปียก และน้ำปลา โดยเพิ่มมิติความอร่อยด้วยเต้าหู้เหลืองทอดกรอบ กุ้งแห้ง ไข่เจียวฝอย หอมแดงเจียว และกระเทียมดอง หัวใจสำคัญที่ขาดไม่ได้ คือ การใส่ผิวส้มซ่าช่วยชูรสและให้กลิ่นหอม รวมถึงมีสารอาหารทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และวิตามินจากสมุนไพรเครื่องเคียง





หมูสะเต๊ะ อาหารที่สะท้อนการผสมผสานวัฒนธรรมตะวันออกกลาง อินโดนีเซีย และไทย โดยสันนิษฐานว่ามีต้นกำเนิดจากเกาะชวาหรือสุมาตรา ประเทศอินโดนีเซีย ในชื่อ “ซาเต” (Sate) ก่อนจะแพร่เข้าสู่ประเทศไทยในสมัยรัชกาลที่ ๕ และได้รับการดัดแปลงเป็น “สะเต๊ะลือ” ในวังสวนสุนันทา โดยเปลี่ยนมาใช้เนื้อหมูแทนเนื้อวัวเพื่อให้ถูกปากคนไทยมากขึ้น และลดความฉุนของเครื่องเทศ จนพัฒนาเป็น “หมูสะเต๊ะ” ที่ได้รับความนิยมในปัจจุบัน จุดเด่นอยู่ที่การนำหมูสันนอก

มาหมักด้วยกะทิและเครื่องเทศ เช่น ขมิ้น ตะไคร้ ยี่หระ และผงกะหรี่ เสียบไม้ย่างบนเตาถ่านจนหอม นุ่ม จนมีสีเหลืองทอง รับประทานคู่กับน้ำจิ้มถั่วและอาจจาดรสหวานอมเปรี้ยว นอกจากรสชาติอันโดดเด่นแล้ว ยังเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดี ขณะที่เครื่องเทศมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยกระตุ้นการย่อยอาหารและอาจช่วยเพิ่มวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร



สละ

สละลอยแก้ว ของหวานยอดนิยมที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาไทยในการจัดการผลไม้รสเปรี้ยวให้กลายเป็นเมนูแสนสดชื่นรสละมุน โดยเฉพาะในฤดูกาลที่สละออกผลเป็นจำนวนมากจนรับประทานไม่ทัน หรือสละมีรสเปรี้ยวจัดเกินไป จึงนำมาผ่านกระบวนการทำลอยแก้ว เพื่อถนอมอาหารและยืดอายุการเก็บรักษา จนกลายเป็นเมนูของว่างคลายร้อน ซึ่งจะต้องมีความประณีตในการปอกเปลือกและคว้านเมล็ดสละออก เพื่อให้ได้เนื้อสละสีเหลืองหรือสีส้มवलสวยงาม จากนั้นนำไปแช่

ในน้ำเชื่อมใสที่เคี่ยวกับใบเตยจนหอมกรุ่น ประดับรสชาติให้หวานนำ เปรี้ยวตาม และตัดเค็มด้วยเกลือเล็กน้อย ทำให้ได้รสชาติกลมกล่อมลงตัว มักทานพร้อมน้ำแข็ง เนื้อสละอุดมไปด้วยวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระ อย่างไรก็ตาม มีส่วนประกอบของน้ำตาลจากน้ำเชื่อมในปริมาณค่อนข้างสูง ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานหรือผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนักจึงควรรับประทานแต่พอดี



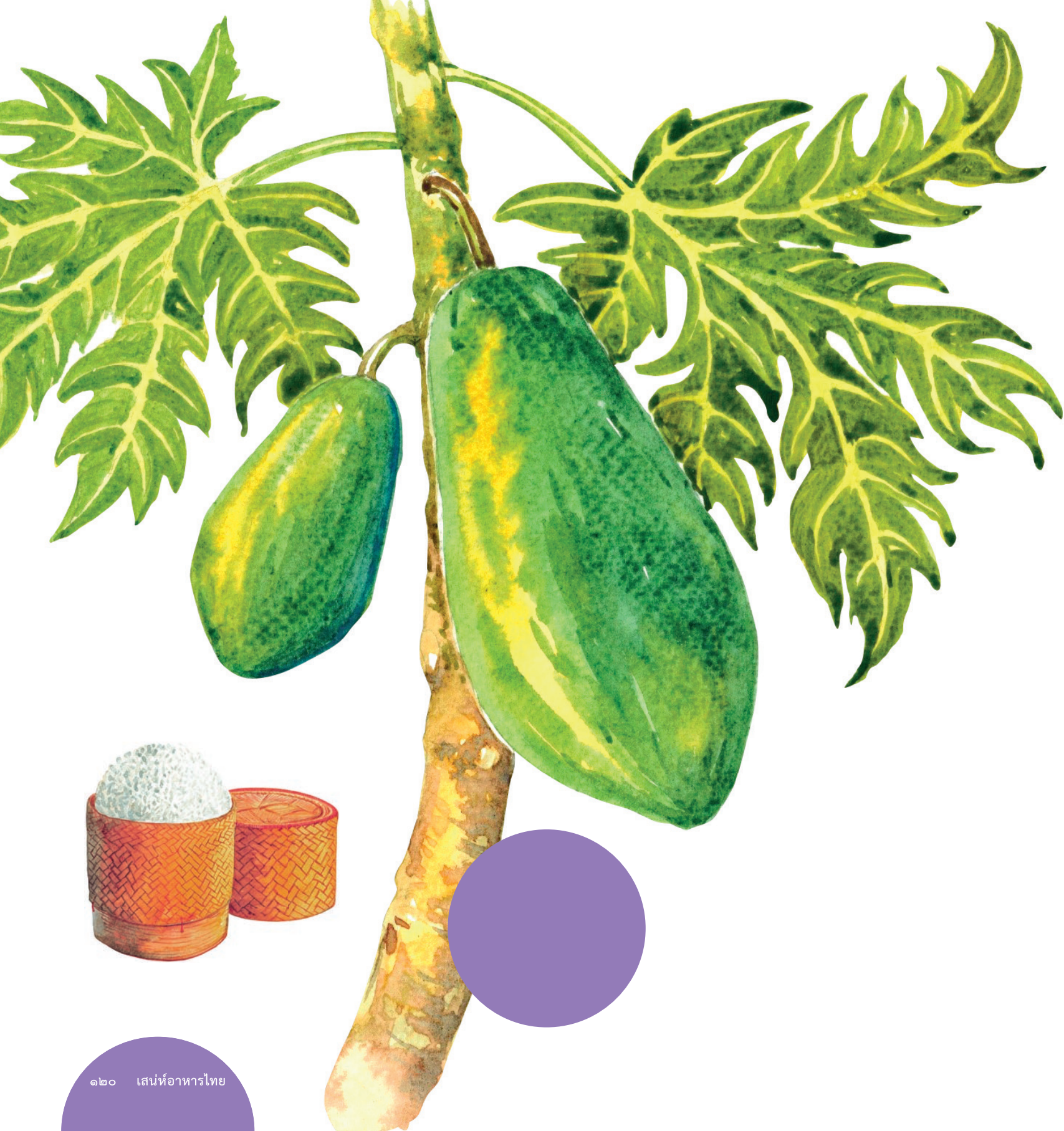
มรดกสำหรับภาคอีสาน:
ศิลปะแห่งความแซ่บนัวบนที่ราบสูง

บนผืนแผ่นดินอันกว้างใหญ่ของที่ราบสูงโคราช ซึ่งครอบคลุมอาณาบริเวณกว่า ๒๐ จังหวัดทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย ดินแดนแห่งนี้อาจต้องเผชิญกับสภาพอากาศอันแห้งแล้งในบางฤดูกาล หากแต่ผู้คนกลับเปลี่ยนข้อจำกัดให้กลายเป็นภูมิปัญญาทางอาหาร อันทรงคุณค่า อาหารภาคอีสานจึงมีเอกลักษณ์ด้านรสชาติที่โดดเด่น ทั้งความเผ็ด นัว เค็ม แซ่บ และกลมกล่อม สะท้อนถึงศิลปะแห่งการปรับตัวและการอยู่ร่วมกับธรรมชาติได้อย่างสมบูรณ์แบบหัวใจสำคัญของสำหรับอีสานซ่อนอยู่ในภูมิปัญญาการถนอมอาหารอันชาญฉลาด เพื่อเก็บรักษาวัตถุดิบไว้ใช้ประโยชน์ได้ยาวนาน โดยมี “ปลาร้า” เป็นสัญลักษณ์แห่งรสชาติต้นตำรับที่มอบความหอมนัว



อันเป็นเอกลักษณ์ในเกือบทุกเมนู ผสานกับการสร้างสรรค์วัตถุดิบพื้นบ้าน ทั้งปลาห้วย แมลง ไข่มดแดง และผักป่า นำมาปรุงแต่งรสชาติให้เผ็ดจัดจ้าน ด้วยพริก เปรี้ยวด้วยมะขามหรือมะกอก และเพิ่มความหอมกรุ่นด้วยข้าวคั่ว ที่โขลกใหม่ วิถีชีวิตอันอบอุ่นของชาวอีสานมักผูกพันกับการล้อมวงทานอาหารร่วมกัน โดยมีข้าวเหนียวหนึ่งร้อน ๆ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าอาหารแต่ละมื้อมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เมนูส่วนใหญ่เน้นความเรียบง่าย ปราศจากกะทิหรือน้ำมัน แต่โดดเด่นด้วยกรรมวิธีต้ม นึ่ง ย่าง และอ่อม จนกลายเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่อุดมไปด้วยกากใยจากผักสดและแจ่วปนรสเด็ด ยิ่งไปกว่านั้น อาหารอีสานยังแนบแน่นกับประเพณี ไม่ว่าจะเป็น “ข้าวจี” ในงานบุญ หรือเมนูลาบอันเป็นมงคลในพิธีสำคัญ “ทุกสำรับของภาคอีสานไม่ใช่เพียงแค่ความอร่อย หากแต่คือจิตวิญญาณความเอื้ออารี อันบริสุทธิ์และความอบอุ่นที่ส่งผ่านในทุกคำของอาหาร”

ในปัจจุบัน เสน่ห์อันเฉพาะตัวของอาหารอีสานได้เคลื่อนเข้าสู่ระดับสากล เมนูยอดนิยมอย่าง “ส้มตำ” ได้กลายเป็นหมุดหมายทางวัฒนธรรมอาหารไทยที่ผู้คนทั่วโลกต่างหลงใหล การผสมผสานระหว่างสมุนไพรพื้นบ้าน ผักสด และความหอมนัว ได้สร้างแรงบันดาลใจให้เชฟยุคใหม่นำสำหรับอีสานมายกระดับให้ประณีตขึ้น แต่ยังคงรักษาจิตวิญญาณแห่งความจริงใจ และความเป็นมิตรเอาไว้อย่างครบถ้วน



๒๕ เมนู
อาหาร
ภาคตะวันออก
เฉียงเหนือ





แกงไก่ใส่วุ้นเส้น เมนูพื้นบ้านอันมีเอกลักษณ์ที่สะท้อนถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมอีสานอย่างเด่นชัด รู้จักกันในชื่อ “แกงเส้นร้อน” มีที่มาจากภูมิปัญญาการนำเนื้อไก่ต้มที่เหลือจากพิธีบายศรีสู่ขวัญมาสับเป็นชิ้นแล้วนำมาต้มแกงร่วมกับวุ้นเส้นเพื่อเพิ่มปริมาณให้เพียงพอสำหรับคนในครอบครัวหรือผู้มาร่วมงาน ลักษณะเด่นของน้ำแกงจะมีความใสขลุกขลิกคล้ายแกงป่าหรือแกงอ่อมรสชาติฉ่ำกลมกล่อมด้วยน้ำปลาร้า ชูความเผ็ดร้อนด้วยพริกแห้ง หอมแดงและตะไคร้ พร้อมส่งกลิ่นหอมพุ่งเฉพาะตัวจากผักพื้นบ้านอย่างผักชีลาวและใบแมงลัก

นิยมรับประทานคู่กับข้าวเหนียวหรือข้าวสวยร้อน ๆ แกงไก่ใส่วุ้นเส้นเป็นอาหารที่ให้โปรตีนสูงแต่ไขมันต่ำ เพราะเลือกใช้เนื้อไก่บ้านและไม่มีส่วนผสมของน้ำมัน หรือกะทิ วุ้นเส้นและน้ำซุปร้อน ๆ ช่วยให้ย่อยง่าย และสบายท้อง เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการชดคลาญหนาวหรือบรรเทาอาการไข้หวัด นอกจากนี้ผักชีลาวและใบแมงลักยังมีสรรพคุณช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขณะที่ตะไคร้และหอมแดงช่วยแก้อาการคัดจมูก และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง





ใบขี้เหล็ก



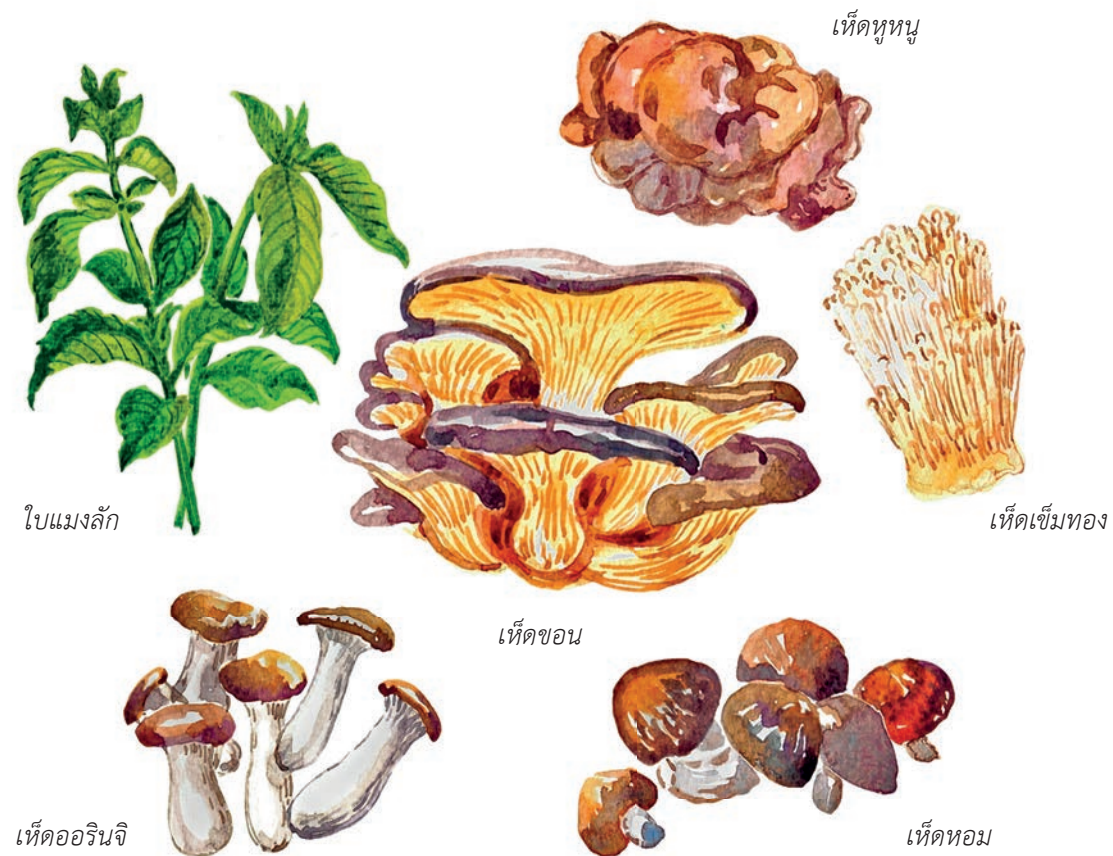
หนังควาย



ใบย่านาง

แกงขี้เหล็กใส่หนังควายย่าง ถือเป็นหนึ่งในสุดยอดเมนูขึ้นชื่อของภาคอีสาน เมนูนี้ไม่ได้เป็นเพียงแค่ว่ากับข้าวในชีวิตประจำวันเท่านั้น แต่ยังเป็นสื่อกลางความผูกพันที่มักปรุงรับประทานร่วมกันในครอบครัวหรือในงานบุญ ประเพณีสำคัญต่าง ๆ เส้นห่ออันโดดเด่นอยู่ที่ความพิถีพิถันในการเตรียมวัตถุดิบ เริ่มจากการคัดสรรใบและดอกขี้เหล็กอ่อน นำมาต้มน้ำทั้ง ๑-๒ ครั้ง เพื่อล้างความขมให้อยู่ในระดับที่กำลังดี นำหนังควายแห้งไปจี่ไฟจนจนไหม้เกรียม ทูบจนนิ่ม แล้วนำไปต้มจนเปื่อยก่อนหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ซึ่งคุณสมบัติพิเศษของหนังควายคือการดูดซับน้ำแกงได้อย่างเข้าเนื้อ ให้สัมผัสเคี้ยวนุ่มหนุบหนับ โดยการปรุง

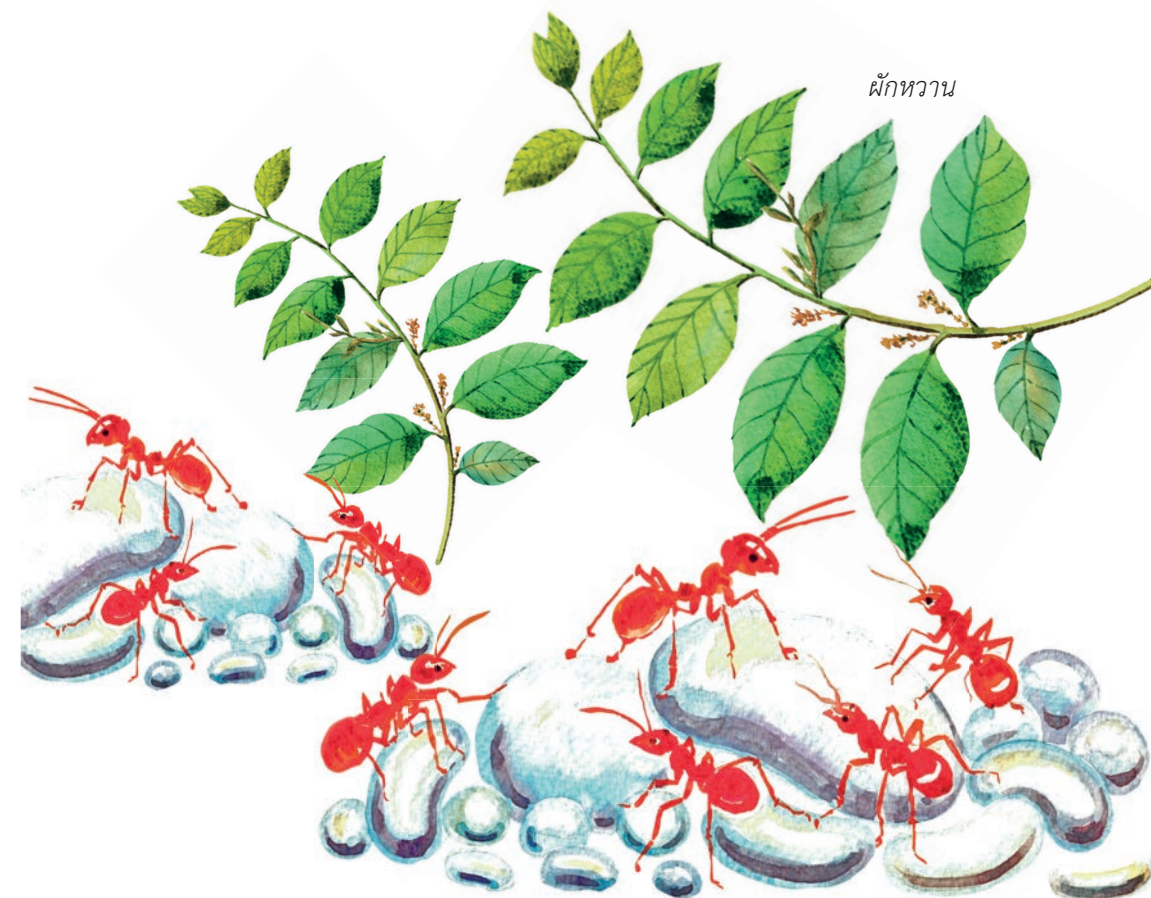
ได้ความหอมสดชื่นจากน้ำใบย่านาง รสขานัวกลมกล่อมจากน้ำปลาร้า ผสานความเผ็ดร้อนของเครื่องแกงสมุนไพรอย่างตะไคร้ หอมแดง และพริกสด พร้อมโรยหน้าด้วยผักชีลาว ต้นหอมและใบแมงลัก (ผักอีตุ้) เพื่อเพิ่มความหอมฉุยชวนรับประทาน ใบและดอกขี้เหล็กมีสรรพคุณช่วยลดความร้อนในร่างกาย ช่วยให้หลับสบายและอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ขณะที่หนังควายเป็นแหล่งโปรตีนและคอลลาเจนตามธรรมชาติ ส่วนสมุนไพรในเครื่องแกงช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ



แกงเห็ดรวม อาหารพื้นบ้านยอดนิยมของชาวอีสานและกลุ่มชาติพันธุ์ลุ่มน้ำโขง ที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาอันเรียบง่ายในการพึ่งพาธรรมชาติและการเลือกใช้วัตถุดิบตามฤดูกาล โดยเฉพาะช่วงต้นถึงกลางฤดูฝน ซึ่งเป็นฤดูกาลที่เห็ดป่าธรรมชาตินานาชนิดพร้อมใจกันออกดอกอุดมสมบูรณ์ เมนูนี้มักปรุงใส่หม้อใหญ่เพื่อรับประทานร่วมกันในครอบครัวและแบ่งปันเพื่อนบ้านในชุมชนเอกลักษณ์โดดเด่นของแกงเห็ดอยู่ที่น้ำแกงสีเขียวเข้มข้นจากใบย่านาง คลุกเคล้ากับ “ข้าวเบือ” (ข้าวเหนียวแช่น้ำโซลกละเอียด) เพื่อเพิ่มความข้นหนืดให้แกงมีความกลมกล่อม

พร้อมส่งกลิ่นหอมชวนรับประทานด้วยสมุนไพรพื้นบ้านอย่างใบแมงลัก (ผักอีตู) ตะไคร้และกลิ่นหอมฉุนจากน้ำปลาร้าอันเป็นหัวใจหลักของสำหรับอีสาน แกงเห็ดรวมใบย่านางจัดเป็นเมนูแคลอรีและไขมันต่ำ เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ตัวเห็ดป่าอุดมไปด้วยโปรตีนคุณภาพดีและสารโพลีแซคคาไรด์ (Polysaccharide) ที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ขณะที่ใบย่านางเป็นสมุนไพรฤทธิ์เย็นที่มีสรรพคุณช่วยปรับสมดุลในร่างกายลดไข้ และถอนพิษ





แกงผักหวานไข่มดแดง เมนูพื้นบ้านที่ถือกำเนิดจากภูมิปัญญาการหาของป่าตามฤดูกาล นิยมรับประทานกันในช่วงฤดูร้อน ซึ่งเป็นช่วงเวลาพิเศษที่ผักหวานป่าเริ่มแตกยอดอ่อนและมดแดงออกไข่เต่งตึงสมบูรณ์เต็มที่ จุดเด่นของเมนูนี้ น้ำแกงจะส่งกลิ่นหอมสมุนไพรสดจากพริกตะไคร้ และหอมแดง บางสูตรโขลกผสมใบย่านางใส่เพื่อเพิ่มความขื่นข้น ยอดผักหวานป่าให้รสชาติหวานกลมกล่อมตามธรรมชาติ ผสานเข้ากับไขมันและรสเปรี้ยวอันเป็น

เอกลักษณ์เฉพาะตัวของไข่มดแดงได้อย่างลงตัว แกงผักหวานไข่มดแดงจัดเป็นอาหารสุขภาพชั้นยอด เนื่องจากไข่มดแดงเป็นแหล่งโปรตีนสูงแต่ไขมันต่ำ ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ ส่วนผักหวานป่ามีไฟเบอร์สูงช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ทั้งยังอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน วิตามินซี แคลเซียม และฟอสฟอรัส ที่ช่วยบำรุงสายตา เสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง



ไก่ย่าง ข้าวเหนียว เป็นสำหรับพื้นที่สะท้อนวิถีชีวิตอันเรียบง่าย โดยนำไก่บ้านมาหมักกับสมุนไพรอย่างตะไคร้ กระเทียม และรากผักชี แล้วย่างบนเตาถ่านด้วยไฟปานกลางจนหนังมีสีเหลืองทองและหอมกลิ่นควันไฟ แต่เนื้อด้านในยังคงความนุ่มฉ่ำ ไม่แห้งกระด้าง นิยมรับประทานคู่กับข้าวเหนียวนึ่งร้อนๆ ทานพร้อมน้ำจิ้มแจ่วหรือส้มตำสดจิ้ม สำหรับนี้ตอบโจทย์วิถีชีวิตชาวไร่ชาวนาได้ดี เพราะพกพาสะดวกและช่วยให้

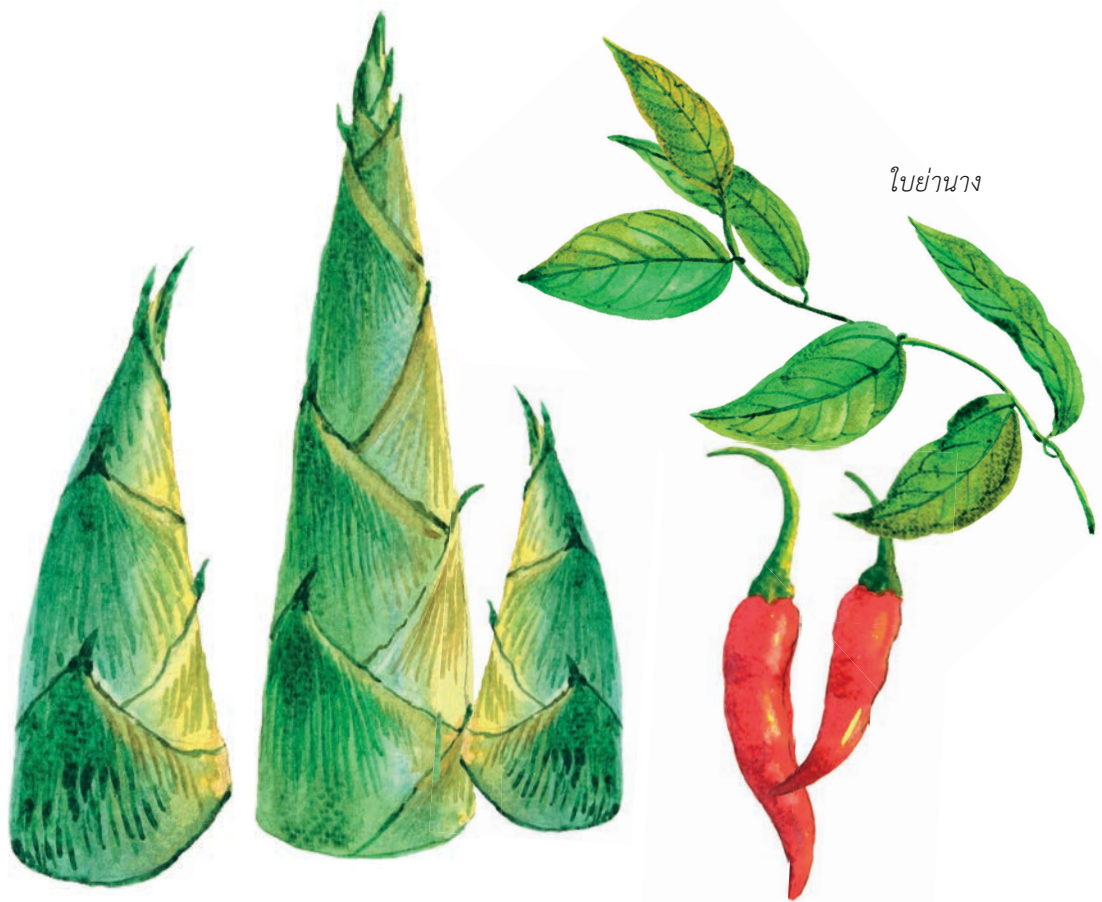
อึดท้องได้นาน เหมาะสำหรับการออกไปทำงานกลางแจ้งที่ต้องใช้กำลังกายตลอดวัน เนื้อไก่บ้านอุดมไปด้วยโปรตีนคุณภาพดี วิตามินบี ๖ และไนอาซิน (Niacin) ที่มีส่วนช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและบำรุงระบบประสาท ขณะที่ข้าวเหนียวนึ่งเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตสำคัญที่ให้พลังงานแก่ร่างกายได้อย่างต่อเนื่องและยาวนาน





แกงหน่อไม้ส้มใส่ปลาช่อน อาหารพื้นบ้านอีสาน ที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการพึ่งพาธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง เกิดจากการนำ “หน่อไม้ส้ม” หรือหน่อไม้ดอง วัตถุดิบเด็ดประจำฤดูฝนที่ชาวบ้านดองเก็บไว้มาปรุงต้มร่วมกับปลาช่อนสด ๆ ที่จับได้จากแหล่งน้ำธรรมชาติ ลักษณะเด่นของเมนูนี้ น้ำแกงจะมีลักษณะขลุกขลิก สีส้มแดงชวนรับประทาน ชูรสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ดจัดจ้าน และหอมฉุนกลิ่นปลาร้าต้มสุกอย่างลงตัว เนื้อปลาช่อนสุกนุ่มแน่นหวานธรรมชาติเข้ากันได้ดีกับส้มผัสดูกรอบและรสเปรี้ยวกลมกล่อมของหน่อไม้ส้ม สังกัดกลิ่นหอมฟุ้งด้วยสมุนไพรสดอย่างใบแมงลักหรือชะอม

(ผักข่า) หน่อไม้ดองอุดมไปด้วยโพรไบโอติกส์ (Probiotics) และจุลินทรีย์ชนิดดี ช่วยปรับสมดุลลำไส้และระบบขับถ่าย ส่วนเนื้อปลาช่อนเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดีที่มีไขมันต่ำ เนื้อนุ่ม ย่อยง่าย เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพ ขณะที่สมุนไพรอย่างพริก ตะไคร้ และใบแมงลัก มีสรรพคุณช่วยขับลม แก้ท้องอืด กระตุ้นระบบเผาผลาญและน้ำปลาร้าต้มสุกยังช่วยเสริมแคลเซียมและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายอีกด้วย



แกงหน่อไม้ใบย่านาง หรือแกงเปรอะ เมนูยอดนิยมที่มักปรุงรับประทานกันในครอบครัวและในงานบุญประเพณีต่าง ๆ โดยนำหน่อไม้และใบย่านางมาปรุงรสชาติให้เข้ากันด้วยน้ำปลาร้าต้มสุกและสมุนไพรพื้นบ้าน ทำให้น้ำแกงมีสีเขียวเข้มฉ่ำและกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์จากการคั้นน้ำใบย่านางสด ตัวแกงประกอบด้วยหน่อไม้สดหั่นชิ้นหรือซอยเป็นเส้นแล้วนำไปต้มจนหมดรสขม ตามด้วยผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด เช่น บวบ ฟักทอง เห็ดฟาง ชะอม และใบแมงลักแกงนี้สะท้อนถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นในการพึ่งพาธรรมชาติ โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝนที่หน่อไม้

แตกหน่อขึ้นเป็นจำนวนมาก ชาวบ้านจึงนำมาปรุงเป็นแกงร้อน ๆ ที่ช่วยคลายหนาว เพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย และสร้างความกลมกล่อมในสำหรับอาหาร น้ำใบย่านางถือเป็นสมุนไพรฤทธิ์เย็นที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งมีส่วนช่วยชะลอวัย ทั้งยังช่วยลดความร้อนในร่างกาย บรรเทาอาการร้อนในและลดไข้ได้ดี นอกจากนี้ตัวแกงยังให้พลังงานและแคลอรีต่ำ แต่มีปริมาณไฟเบอร์สูงจากผักนานาชนิด จึงส่งผลดีต่อระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย

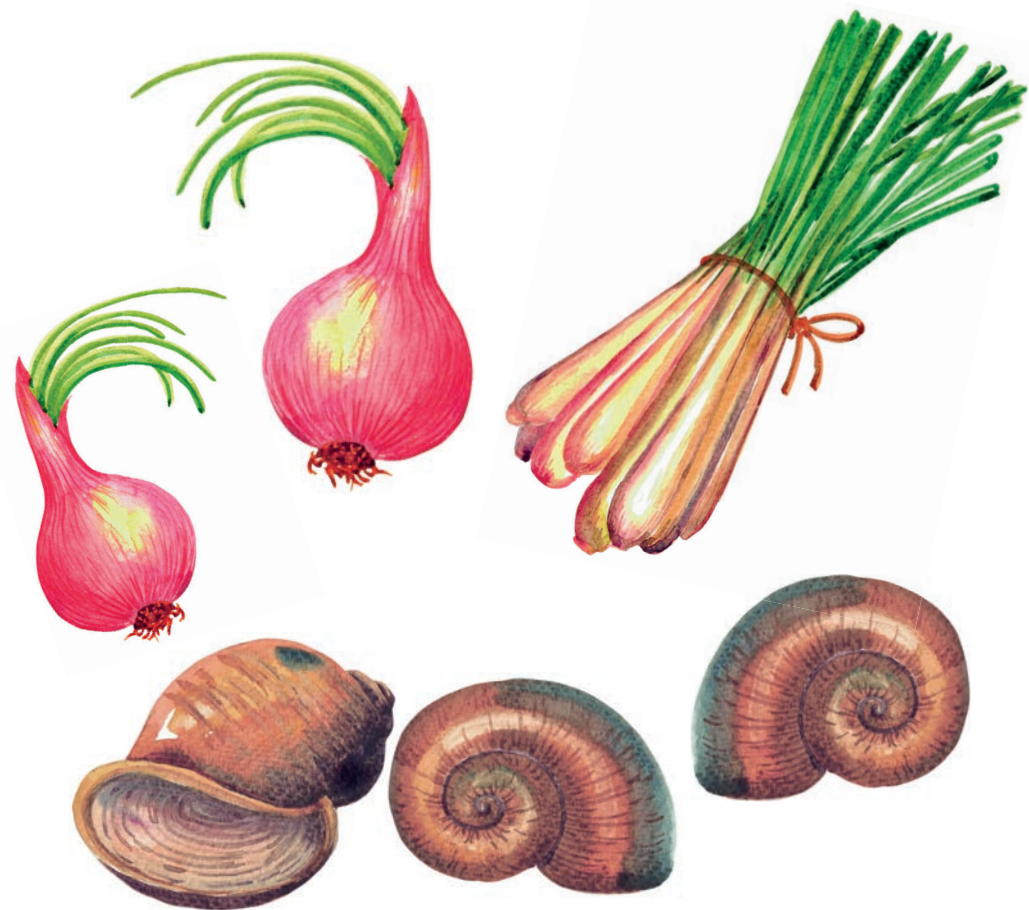




หวาย

แกงหวายไก่บ้าน สูดยอดเมนูขึ้นชื่อของภาคอีสาน โดยเฉพาะจังหวัดสกลนคร เกิดจากวิถีชีวิตอันเรียบง่าย และการพึ่งพาธรรมชาติอย่างพอเพียง โดยเฉพาะในช่วงต้นฤดูฝนที่ชาวบ้านจะเข้าป่าไปตัดยอดหวายอ่อนมาปรุงอาหาร มักทำรับประทานร่วมกันในครอบครัวหรือนำไปทำบุญตามงานประเพณีต่าง ๆ เอกลักษณะโดดเด่นอยู่ที่น้ำแกงสีเขียวเข้มจากน้ำใบย่านางสดและ “ข้าวเปือย” (ข้าวเหนียวแช่น้ำโคลกละเอียด) ชูรสชาติขมกลมกล่อม อันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของยอดหวายที่มีสัมผัสกรุบกรอบคล้ายยอดมะพร้าวอ่อน เข้ากันได้เป็นอย่างดี

กับความเหนียวนุ่มของเนื้อไก่บ้าน รสชาติเผ็ดร้อนของเครื่องแกงและกลิ่นหอมของผักสดอย่างผักสะแงะ ใบแมงลัก บวบ และฟักทอง ในด้านสุขภาพยอดหวาย และเครื่องแกงมีสรรพคุณช่วยกระตุ้นน้ำย่อยทำให้เจริญอาหาร ช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืด และอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง นอกจากนี้ยังเป็นเมนูแคลอรีต่ำ ไขมันน้อย ให้โปรตีนคุณภาพดีและเต็มไปด้วยกากใยจากผักสดนานาชนิด ช่วยดูแลระบบขับถ่ายได้อย่างดี



แกงหอยขม เมนูยอดนิยมที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นในการนำ “หอยขม” ที่หาได้ตามธรรมชาติ เช่น ทองนา หนองน้ำ หรือลำห้วย มาปรุงเป็นอาหารขจรร้อน ๆ เพื่อสร้างความอบอุ่นและคลายความเหน็ดเหนื่อยให้กับร่างกาย หลังเสร็จสิ้นภารกิจการลงแขกเกี่ยวข้าว เอกลักษณ์ของแกงหอยขมแบบดั้งเดิม น้ำแกงจะมีความขลุกขลิก ไม่ใสกะทิ ชูรสชาติเผ็ดร้อน นัวกลมกล่อมและส่งกลิ่นหอมด้วยสมุนไพรสดอย่างใบแมงลัก ตะไคร้และพริกแห้ง กรรมวิธีการปรุงพิถีพิถันตั้งแต่การนำหอยขมมาตัดก้นออก

เพื่อให้หูด (จู้บ) รับประทานเนื้อได้ง่าย หรือบางสูตรนิยมแกะเอาเฉพาะเนื้อหอยมาแกง เพื่อให้ได้สัมผัสเคี้ยวนุ่ม หนุบหนับเข้ากันได้ดีกับน้ำแกงรสจัดจ้าน หอยขมจัดเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดีที่ย่อยง่ายและแคลอรีต่ำ อุดมไปด้วยแคลเซียมและธาตุเหล็กสูง ซึ่งมีส่วนช่วยเสริมสร้างกระดูกฟัน และป้องกันภาวะโลหิตจางได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนสมุนไพรสดในเครื่องแกงมีสรรพคุณช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วยปรับสมดุลธาตุในร่างกาย





แกงอ่อม แกงพื้นบ้านยอดนิยมของชาวอีสาน และลาว คำว่า “อ่อม” มาจากกรรมวิธีการปรุงโดยการเคี่ยว ผักนานาชนิดและเนื้อสัตว์ เช่น ไก่บ้าน ปลาตุ๋น เนื้อวัว เข้าด้วยกันโดยใช้น้ำน้อย เอกลักษณ์สำคัญอยู่ที่น้ำแกง ขลุกขลิก มีความข้นนัวจาก “ข้าวเบือ” (ข้าวเหนียวแช่น้ำ โขลกละเอียด) ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้าต้มสุกที่ให้ความกลมกล่อม พร้อมชูรสและกลิ่นหอมฟุ้งด้วยสมุนไพรพื้นบ้านสด ๆ เช่น ผักชีลาว ใบแมงลัก ต้นหอม มะเขือเปราะ ข่า และตะไคร้ เมนูนี้เรียบง่ายและประหยัด เน้นการเก็บ

ผักสวนครัวริมรั้วบ้านมาปรุงเป็นอาหาร มักรับประทานคู่กับข้าวเหนียวร้อน ๆ เหมาะสำหรับเป็นสารพัดประโยชน์ ในทุกวัน แกงอ่อมเป็นแกงที่ไม่ใส่กะทิ มีปริมาณไขมันต่ำ และให้พลังงานกำลังดี สมุนไพรหลักอย่างข่าและตะไคร้ มีสรรพคุณช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และกระตุ้นระบบย่อยอาหาร ขณะที่ผักพื้นบ้านหลากหลายชนิดเป็นแหล่งวิตามิน แร่ธาตุและใยอาหารสูง ซึ่งช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้คล่องขึ้น



เกลือ

ข้าวจีทไข่ อาหารพื้นบ้านที่เกิดจากการนำข้าวเหนียวนึ่งมาปั้นเป็นก้อนกลมหรือทรงรีแบน เสียบไม้แล้วนำไปย่างบนเตาถ่านจนผิวเริ่มเกรียม จากนั้นนำไปชุบไข่ไก่ปรุงรสด้วยเกลือ หรือสอดใส่น้ำอ้อยเพื่อเพิ่มความหวานฉ่ำ แล้วนำกลับไปย่างซ้ำอีกครั้งจนสุกหอม ให้รสชาติเค็มมันกลมกล่อม มีเนื้อสัมผัสกรอบนอกนุ่มใน ผสานกลิ่นควันไฟอันเป็นเอกลักษณ์ สำหรับนี้สะท้อนภูมิปัญญาการนำข้าวเหนียวที่เหลือจากการนึ่งหรือข้าวเหนียวใหม่มาประยุกต์เป็นอาหารเช้าและเสปียง

สำหรับออกไปทำงานกลางทุ่ง นิยมรับประทานในฤดูหนาว เพื่อเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทั้งยังเชื่อมโยงกับประเพณี “บุญข้าวจี” ในฮีตสิบสอง (ช่วงเดือนสามหรือวันมาฆบูชา) เพื่อทำบุญถวายข้าวจีเป็นพุทธบูชาเสริมความเป็นสิริมงคล ในข้าวเหนียวเป็นแหล่งพลังงานสำคัญที่ช่วยสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกายได้ดี ไข่ไก่ให้โปรตีนคุณภาพสูง ที่ช่วยเสริมสร้างร่างกาย กรรมวิธีการย่างแทนการทอด ทำให้ปราศจากน้ำมัน ย่อยง่ายและดีต่อสุขภาพ





คอหมูย่าง น้ำจิ้มแจ่ว กำเนิดมาจากกลุ่มชาติพันธุ์กลุ่มน้ำโขงที่ผสมผสานการย่างเนื้อเข้ากับรสชาติแซ่บจัดจ้านได้อย่างสมบูรณ์แบบ โดดเด่นด้วยการเลือกใช้เนื้อหมูส่วนคอที่มีชั้นไขมันแทรก นำมาหมักเครื่องปรุงให้เข้าเนื้อ แล้วนำไปย่างบนเตาถ่านด้วยไฟกำลังดี จนผิวนอกเกรียมหอมเป็นสีน้ำตาลทอง ให้เนื้อสัมผัสที่นุ่ม เด้ง ฉ่ำ ไม่แห้งกระด้าง ความอร่อยยกระดับเมื่อรับประทานคู่กับน้ำจิ้มแจ่วรสเด็ด ที่ปรุงผสมผสานระหว่างน้ำมะขามเปียกหรือมะนาว น้ำปลา พริกป่น ข้าวคั่วใหม่หอม ๆ และหอมแดงซอย ให้รสชาติเปรี้ยวนำ เค็มตาม เผ็ดจัดจ้าน ช่วยตัดความเลี่ยนของมันหมู

ได้อย่างลงตัว เมนูนี้จึงนิยมทำรับประทานกันอย่างแพร่หลายทั้งในชีวิตประจำวันและในงานบุญประเพณี (ฮีตสิบสอง) ต่าง ๆ ในด้านโภชนาการคอหมูย่างให้โปรตีนสูงซึ่งมีส่วนช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย แต่ควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะเนื่องจากมีปริมาณไขมันสูง ขณะที่สมุนไพรในน้ำจิ้มแจ่ว พริกมีสารแคปไซซิน (Capsaicin) ช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญ และหอมแดงช่วยขับลม ทั้งนี้แนะนำให้รับประทานแก้มกับผักสด เช่น ผักกาดขาว ใบโหระพา หรือแตงกวา เพื่อเพิ่มกากใยและช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดียิ่งขึ้น



ปลาช่อน

แจ่วปลาแดก หรือแจ่วบอง เครื่องจิ้มหรือน้ำพริก อันเป็นเอกลักษณ์ของภาคอีสาน โดดเด่นด้วยรสชาติจัดจ้านและเนื้อสัมผัสเหนียวกึ่งแห้งซึ่งต่างจากน้ำพริกทั่วไป ชูรสชาติเค็มฉ่ำ เผ็ดร้อน ผสานกลิ่นหอมของปลาร้า สับละเอียดและสมุนไพรคั่วทรงคุณค่า สำหรับนี้เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นในการนำปลาที่หาได้ในช่วงฤดูน้ำหลาก มาหมักเพื่อยืดอายุและถนอมอาหาร สะท้อนถึงวิถีชีวิตอันเรียบง่าย สะท้อนในการพกพาติดตัวไปรับประทานยามออกไปทำนา ทำไร่ ทั้งยังเป็นเครื่องสะท้อนความเอื้อเฟื้อแบ่งปันกันภายในชุมชน แจ่วบองให้โปรตีนสูง

จากเนื้อปลาหมักซึ่งเป็นวัตถุดิบหลัก ทั้งยังอุดมไปด้วยโปรไบโอติกส์ ที่ช่วยดูแลระบบย่อยอาหารและปรับสมดุลลำไส้ ผสานคุณประโยชน์จากสมุนไพรสดคั่วอย่างพริก ข่า ตะไคร้ และหอมแดง ซึ่งมีสรรพคุณช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืดและกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน อย่างไรก็ตาม ควรเลือกรับประทานประเภทที่นำไปผัดหรือต้มจนสุก สะอาด เพื่อความปลอดภัยทางสุขอนามัย และควรบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะเนื่องจากมีปริมาณโซเดียมค่อนข้างสูง





ซุบมะเขือ อาหารพื้นบ้านที่รับประทานกันอย่างแพร่หลาย ซึ่งคำว่า “ซุบ” ที่สะกดด้วย “บ” ในภาษาอีสาน หมายถึง “การยำ” ทำจากมะเขือเปราะต้มสุกนำมาบดแหลก คลุกเคล้าเข้ากับน้ำปลาร้า พริกป่น ข้าวคั่วและหอมแดงเพิ่มความหอมระเหยสดชื่นด้วยผักชีลาว ต้นหอมและผักชีใบเลื่อย ชูรสชาตินัวเค็ม เผ็ดกำลังดี รับประทานคู่กับข้าวเหนียวและผักสดได้อย่างเข้ากัน เมนูสำหรับนี้เกิดจากการนำวัตถุดิบท้องถิ่นที่หาได้ง่ายและราคาประหยัด

มาปรุงเป็นอาหารสำหรับรับประทานร่วมกันในครอบครัวอย่างลงตัว ในด้านโภชนาการซุบมะเขือเป็นอาหารกากใยสูงและไขมันต่ำ มะเขือเปราะอุดมไปด้วยเส้นใยอาหารที่ช่วยกระตุ้นระบบขับถ่ายและป้องกันอาการท้องผูกเหมาะสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง มีส่วนช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดและมีฤทธิ์ช่วยต้านการอักเสบในร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ใบแมงลัก

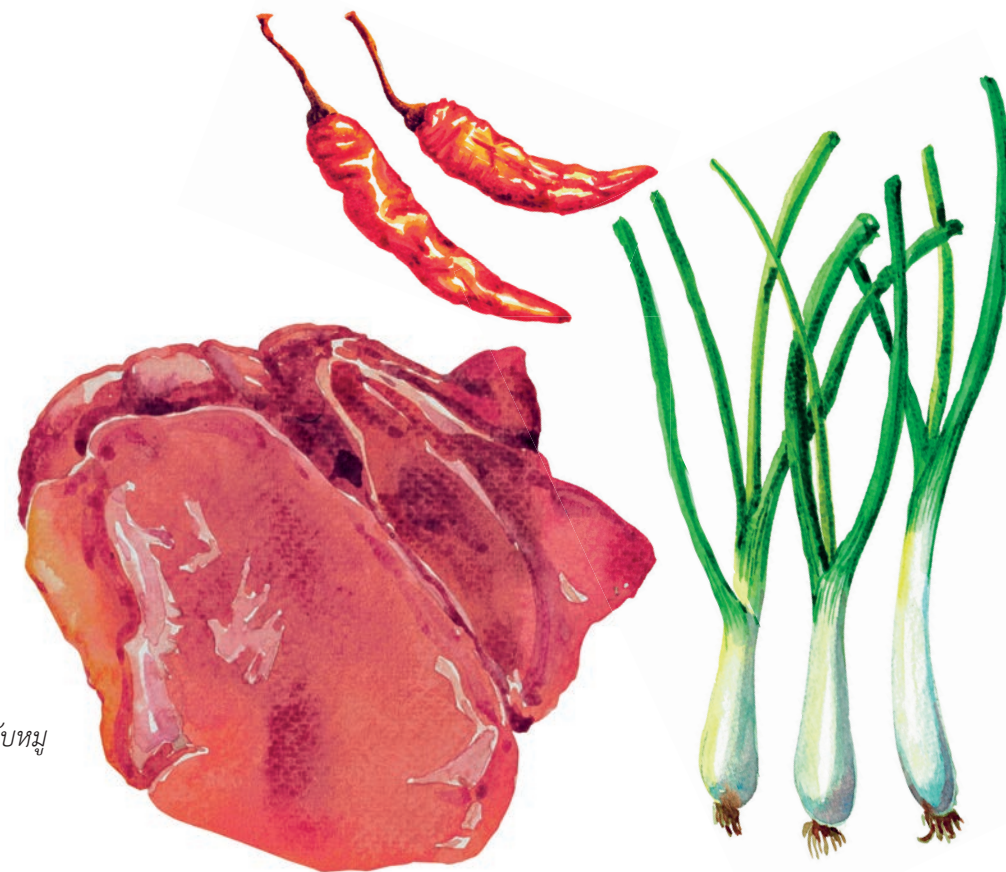
ซุบหน่อไม้ สำรับอันเป็นเอกลักษณ์ของภาคอีสาน เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นในการนำหน่อไม้สดช่วงฤดูฝน มาขูดเป็นเส้นยาว คลุกเคล้าตมกับน้ำใบย่านางจนเข้าเนื้อ มีลักษณะชิ้นขลุกลั่น สีน้ำตาลเข้มอมเขียว โดดเด่นด้วยรสชาติเผ็ดนำ เค็มกลมกล่อมจากน้ำปลาร้า ตัดเปรี้ยวด้วยมะนาว ชูความหอมฉ่ำด้วยข้าวคั่วใหม่และพริกป่น เมนูนี้สะท้อนวิถีชีวิตการหาอยู่หากินอย่างพึ่งพาธรรมชาติ และการใช้พืชผักสวนครัวรอบบ้าน เช่น สะระแหน่ ต้นหอม

ผักชีฝรั่ง และใบแมงลัก มาปรุงร่วมกัน นิยมรับประทาน คู่กับข้าวเหนียวร้อน ๆ ส้มตำ และผักแกล้มสดนานาชนิด หน่อไม้อุดมไปด้วยไฟเบอร์สูงช่วยระบบขับถ่ายและมีแคลเซียมช่วยบำรุงกระดูก น้ำใบย่านางมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยดับร้อนและปรับสมดุลในร่างกาย พริกและหอมแดง มีสรรพคุณช่วยขับลมและกระตุ้นระบบการไหลเวียนของโลหิตได้ดี





ตับหมู



ตับหวาน เมนูในกลุ่ม “ลาบ” ของภาคอีสานโดดเด่นด้วยการนำตับหมูหรือตับวัวสด มาผ่านการลวกให้สุกก้างดี เพื่อคงเนื้อสัมผัสนุ่มเต่ง ไม่แข็งกระด้าง จากนั้นนำมาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุงรสจัดจ้าน ทั้งเผ็ด เปรี้ยว เค็ม ผสานเข้ากับรสหวานธรรมชาติของตับ ชูความหอมละมุนด้วยข้าวคั่วใหม่ ๆ และสมุนไพรสด เมนูนี้มีต้นกำเนิดมาจากวิถีชีวิตการล้มสัตว์ในงานบุญประเพณี เพื่อใช้เลี้ยงรับรองแขก สะท้อนถึงภูมิปัญญาในการใช้วัตถุดิบสดใหม่อย่างคุ้มค่า นิยมล้อมวงรับประทาน

ร่วมกับส้มตำ ข้าวเหนียวและผักสดเคียงนานาชนิด ตับหวานอุดมไปด้วยโปรตีนและธาตุเหล็กสูง ซึ่งมีส่วนช่วยบำรุงโลหิต เสริมสร้างระบบไหลเวียนเลือดและป้องกันภาวะโลหิตจางได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังอุดมด้วยวิตามินเอและบีที่ช่วยบำรุงสายตาและระบบประสาท อย่างไรก็ตาม เพื่อสุขอนามัยที่ดีควรปรุงให้สุกและสะอาด ทั้งนี้ ตับมีคอเลสเตอรอลและโซเดียมสูงจึงควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม



ปลาช่อน

ปันปลา สำหรับพื้นบ้านยอดนิยมของชาวอีสาน เกิดจากภูมิปัญญาการนำปลาช่อนธรรมชาติที่จับได้มาก ในช่วงฤดูน้ำหลากมาต้มกับสมุนไพร แล้วนำเนื้อปลามาโขลกจนละเอียดและขึ้นฟู ได้เนื้อปลากึ่งแห้งสีน้ำตาลเข้ม อมส้ม แล้วนำมาปรุงให้ได้รสเผ็ด เพิ่มความเค็มด้วย น้ำปลาร้าต้มสุก ตัดเปรี้ยวเล็กน้อย พร้อมชุกลิ่นหอม ชวนรับประทานของสมุนไพรเผ็ดและคั่วอย่างข่า ตะไคร้ และใบมะกรูด อาหารจานนี้สะท้อนถึงวิถีชีวิตอันเรียบง่าย ที่พึ่งพาธรรมชาติ เป็นสำหรับที่ปรุงง่ายได้ปริมาณมาก เหมาะสำหรับล้อมวงรับประทานร่วมกันในครอบครัว

และแบ่งปันให้เพื่อนบ้าน นิยมรับประทานคู่กับข้าวเหนียว ร้อน ๆ ผักสดและผักลวกตามฤดูกาล เช่น ผักกะโดน หรือผักต้ว ในด้านโภชนาการ เนื้อปลาช่อนเป็นวัตถุดิบ ที่ให้โปรตีนสูง ย่อยง่าย มีส่วนช่วยซ่อมแซมกล้ามเนื้อ และมีแคลอรีต่ำ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก ทั้งยังอุดมไปด้วยคุณค่าจากสมุนไพรไทย เช่น พริก หอมแดง กระเทียม ข่าและตะไคร้ ซึ่งมีสรรพคุณ ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร ขับลมและบรรเทาอาการ ท้องอืด





ปลาดุกต้มปลาร้า สำหรับภาคอีสานที่สะท้อน
ภูมิปัญญาการนำปลาร้ามาปรุงร่วมกับปลาดุก ซึ่งเป็น
ปลาน้ำจืดที่หาได้ง่ายตามท้องนาหรือแหล่งน้ำธรรมชาติ
โดยนำมาต้มในน้ำซุปลีน้ำตาลขุ่นจากการละลายของ
เนื้อปลาร้าให้รสชาติเค็มนำนวลกลมกล่อม เนื้อปลาดุกนุ่ม
ซึมซับรสชาติน้ำปลาร้าได้เป็นอย่างดี พร้อมดับกลิ่นคาว
และชูความหอมด้วยสมุนไพรสด เช่น ใบมะขามอ่อน

ตะไคร้ ใบแมงลัก และพริกสดทุบ เนื้อปลาดุกอุดมไปด้วย
โปรตีน ย่อยง่าย และมีไขมันต่ำ ส่วนน้ำปลาร้าต้มสุก
มีแคลเซียมและจุลินทรีย์ชนิดดี ช่วยเสริมระบบย่อย
อาหารและลำไส้ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
ผสานคุณค่าจากสมุนไพรสดที่ช่วยขับลมและกระตุ้น
การเผาผลาญได้เป็นอย่างดี

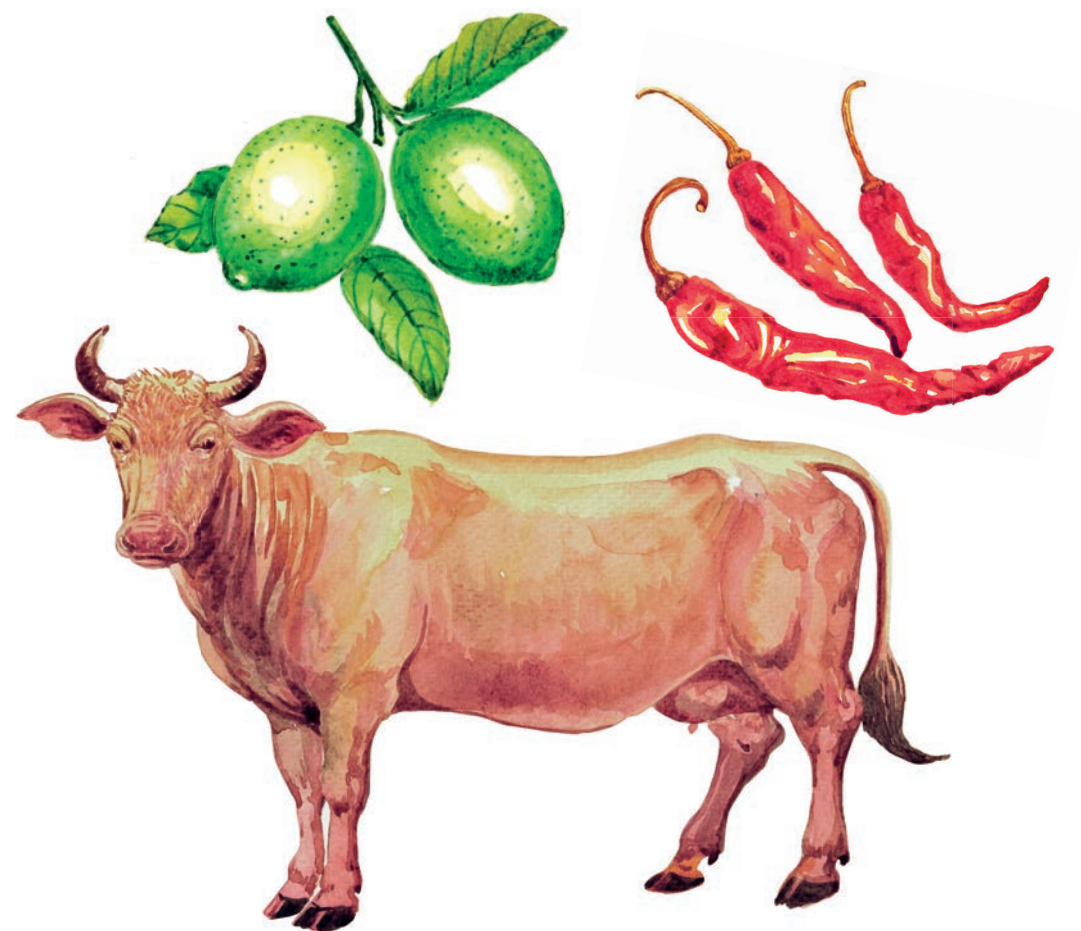


ปลาตะเพียน

ปลาสาม คำว่า “สาม” ในภาษาอีสาน หมายถึง “เปรี้ยว” การทำปลาสามเป็นภูมิปัญญาการถนอมอาหารดั้งเดิมของชาวอีสานในแถบลุ่มน้ำ เช่น จังหวัดขอนแก่น และยโสธร ที่นำปลาน้ำจืดสด เช่น ปลาตะเพียน ปลานิล หรือปลาจิ้น มาหมักกับข้าวสุกและกระเทียมเพื่อยืดอายุการเก็บรักษา ทำให้ได้เนื้อปลาสีขาวอมชมพู นุ่มหนึบ มีรสเปรี้ยวกลมกล่อมเป็นเอกลักษณ์ นิยมรับประทานคู่กับข้าวเหนียว ผักสด และพริกสด ทั้งยังเป็นของฝากขึ้นชื่อ

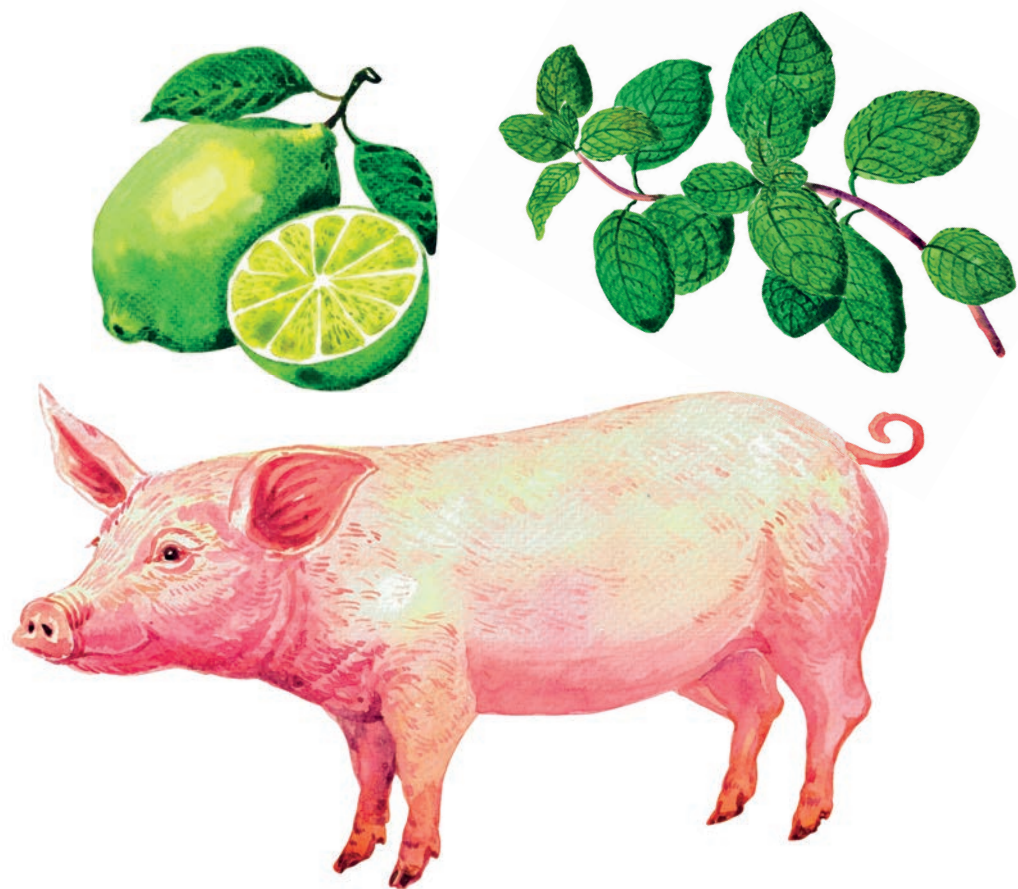
ที่สร้างรายได้ให้แก่ชุมชน ปลาสามอุดมด้วยโปรตีนสูง มีไฟเบอร์โอติกส์ หรือจุลินทรีย์ชนิดดีที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติระหว่างการหมัก ช่วยบำรุงระบบย่อยอาหารและลำไส้ อย่างไรก็ตามต้องปรุงให้สุกทุกครั้งก่อนรับประทาน เพื่อป้องกันพยาธิใบไม้ในตับและสารตกค้าง หากทานในปริมาณที่เหมาะสมจะให้ประโยชน์ที่ดีต่อร่างกาย





ย่างเสีอร่องไห้ เมนูอย่างยอดเยี่ยม ทำจากเนื้อวัวส่วนอก (Brisket) ที่มีจุดเด่นอยู่ที่ไขมันแทรกสลับเนื้อแดงและก้อนมันหนา เมื่อนำไปย่างด้วยไฟอ่อน มันวัวจะค่อย ๆ ละลายหยดลงบนถ่านร้อน เกิดเป็นควันและกลิ่นหอมชวนรับประทาน ได้เนื้อสัมผัสเหนียวนุ่ม เด้ง และฉ่ำมันอย่างลงตัว ที่มาของชื่อ “เสีอร่องไห้” มีตำนานเล่าขานกันว่า เนื้อส่วนนี้มีกระดูกซี่โครงแข็งคอบดบังไว้ ทำให้เสือไม่สามารถกัดหรือมุดเข้าไปกินเนื้อออกส่วนนี้ได้ ทำได้เพียงเลียเนื้อส่วนที่ติดมันอยู่ภายนอกแล้วร่องไห้ด้วย

ความเสียดาย ชาวอีสานมักนำเนื้อส่วนต่าง ๆ มาย่างไฟรับประทานคู่กับข้าวเหนียวร้อน ๆ และน้ำจิ้มแจ่วรสจัดจ้าน เนื้ออกวัวเป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ทั้งยังอุดมไปด้วยธาตุเหล็กและสังกะสี ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการบำรุงเลือด เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันและให้พลังงานแก่ร่างกายได้อย่างดี



ลาบหมู เมนูที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย โดยได้รับอิทธิพลมาจากประเทศจีน (ยูนนาน) และลาว โดดเด่นด้วยเนื้อสัมผัสของหมูสับละเอียดรสกลมกล่อมดี คลุกเคล้าเครื่องยาเข้มข้นแบบแห้งพอดิ ไม่แฉะ ชูรสชาติ จัดจ้านครบรสทั้งเปรี้ยว เค็ม เผ็ด และหอมฉุนจากข้าวคั่ว ใหม่ ๆ เพิ่มสีส้มพร้อมความหอมสดชื่นด้วยสมุนไพรสด อย่างต้นหอม ผักชีฝรั่ง และใบสะระแหน่ นอกจากรสชาติ ที่เป็นเอกลักษณ์แล้ว ลาบหมูยังถือเป็นเมนูนามมงคล เนื่องจากชื่อพ้องเสียงกับคำว่า “ลาภ” ที่สื่อถึงโชคลาภ และความโชคดี จึงนิยมใช้เป็นสำหรับหลักในงานบุญ งานแต่งงาน และงานเลี้ยงสังสรรค์ อีกทั้งกระบวนการทำ

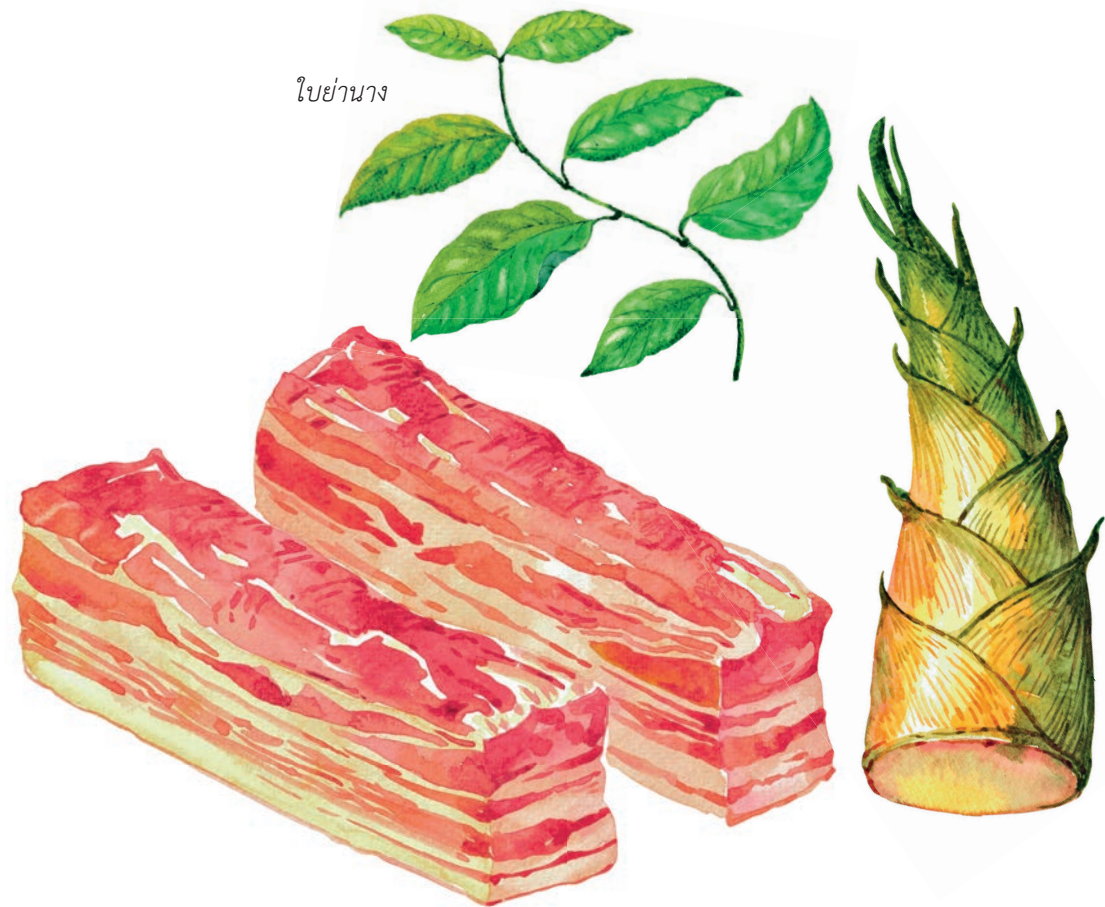
ที่ต้องอาศัยการร่วมแรงร่วมใจกัน ตั้งแต่การสับเนื้อ โขลก ข้าวคั่ว ไปจนถึงการเด็ดผักสมุนไพร ยังสะท้อนถึงความสามัคคีและความผูกพันอันอบอุ่นของคนในครอบครัว และชุมชนตามวิถีดั้งเดิม ลาบหมูเป็นเมนูไร้ไขมันและกะทิ จึงมีไขมันต่ำ ย่อยง่ายและให้พลังงานกำลังดี ได้รับโปรตีน คุณภาพดีจากเนื้อหมูที่ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารสูงจากผักสดสมุนไพร รวมถึงผักกลิ่นอย่าง แตงกวาและถั่วฝักยาว ซึ่งมีส่วนช่วยให้ระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายทำงานได้ดี





หมกปลา คำว่า “หมก” หมายถึง กรรมวิธีการปรุงอาหารด้วยการห่อวัตถุดิบด้วยใบตองแล้วนำไปนึ่งจนสุก เป็นเมนูประเภท “นึ่ง” ยอดนิยมของภาคอีสานและประเทศลาว เกิดจากภูมิปัญญาการปรุงอาหารที่เน้นความเรียบง่าย โดยนำเนื้อปลาสดมาคลุกเคล้ากับเครื่องแกง พืชผักสวนครัวและน้ำปลาร้ารสฉ่ำ จากนั้นห่อด้วยใบตองอย่างพิถีพิถันแล้วนำไปนึ่งหรือย่างบนเตาถ่านจนสุกได้ที่ ความพิเศษของหมกปลาต่างจากห่อหมกทั่วไปตรงที่ไม่ใส่กะทิ ทำให้ได้เนื้อปลานุ่มชุ่มฉ่ำ ไม่แห้งกระด้าง ผสานกลิ่นหอมรมควันจากใบตองและกลิ่น

หอมระเหยสดชื่นจากสมุนไพรอย่างตะไคร้ ใบมะกรูด และใบมะกรูด เมนูนี้จึงสะท้อนถึงวิถีชีวิตดั้งเดิมที่พึ่งพาแหล่งน้ำธรรมชาติและผักสวนครัวรอบบ้านอย่างอบอุ่นและลงตัว หมกปลาจัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพชั้นดี เนื่องจากใช้กรรมวิธีการนึ่งโดยไม่ใช้น้ำมันหรือกะทิ ทำให้เป็นเมนูไขมันต่ำ ให้โปรตีนคุณภาพสูงที่ย่อยง่ายสบายท้อง ทั้งยังอุดมไปด้วยคุณประโยชน์จากสมุนไพรสดหลากหลายชนิดที่ช่วยขับลมและกระตุ้นระบบย่อยอาหาร



หมกหน่อไม้ใส่หมูสามชั้น เป็นสำรับหนึ่งของภาคอีสานโดดเด่นด้วยเนื้อสัมผัสชั้นเหนียวจากการใส่ “ข้าวเปือย” (ข้าวเหนียวแช่น้ำโคลกละเอียด) คลุกเคล้าเข้ากันได้ดีกับหน่อไม้ซอยและหมูสามชั้น ชูรสชาติเผ็ดร้อน นัวเค็มด้วยน้ำปลาร้าต้มสุก ผสานความหวานมันจากหมูสามชั้น พร้อมส่งกลิ่นหอมระเหยชวนรับประทานของใบแมงลัก ตะไคร้และใบมะกรูด อาหารจานนี้สะท้อนถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นในช่วงฤดูฝน ซึ่งเป็นฤดูกาลที่หน่อไม้เริ่มแตกยอดตามหัวไร่ปลายนา ชาวบ้านจะนำหน่อไม้สดมาต้มกับน้ำใบย่านางเพื่อตัดความขมและเพิ่มความนัว ก่อนนำมาปรุงรสและห่อใบตองนี้ เพื่อรักษาความหอม

สดชื่นและช่วยยืดอายุการเก็บรักษาอาหาร ใบย่านางมีฤทธิ์เย็นช่วยปรับสมดุลในร่างกาย หน่อไม้อุดมไปด้วยกากใยอาหารสูงที่ช่วยระบบขับถ่าย พร้อมด้วยสมุนไพรสดอย่างตะไคร้ ใบแมงลัก และใบมะกรูด ที่มีสรรพคุณช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืดและบำรุงระบบทางเดินหายใจ นอกจากนี้ยังมีกระเทียมและหอมแดงที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง อย่างไรก็ตาม เนื่องจากมีส่วนผสมของหน่อไม้และหมูสามชั้น ผู้ที่มีภาวะกรดยูริกสูงหรือไขมันในเลือดสูงจึงควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม

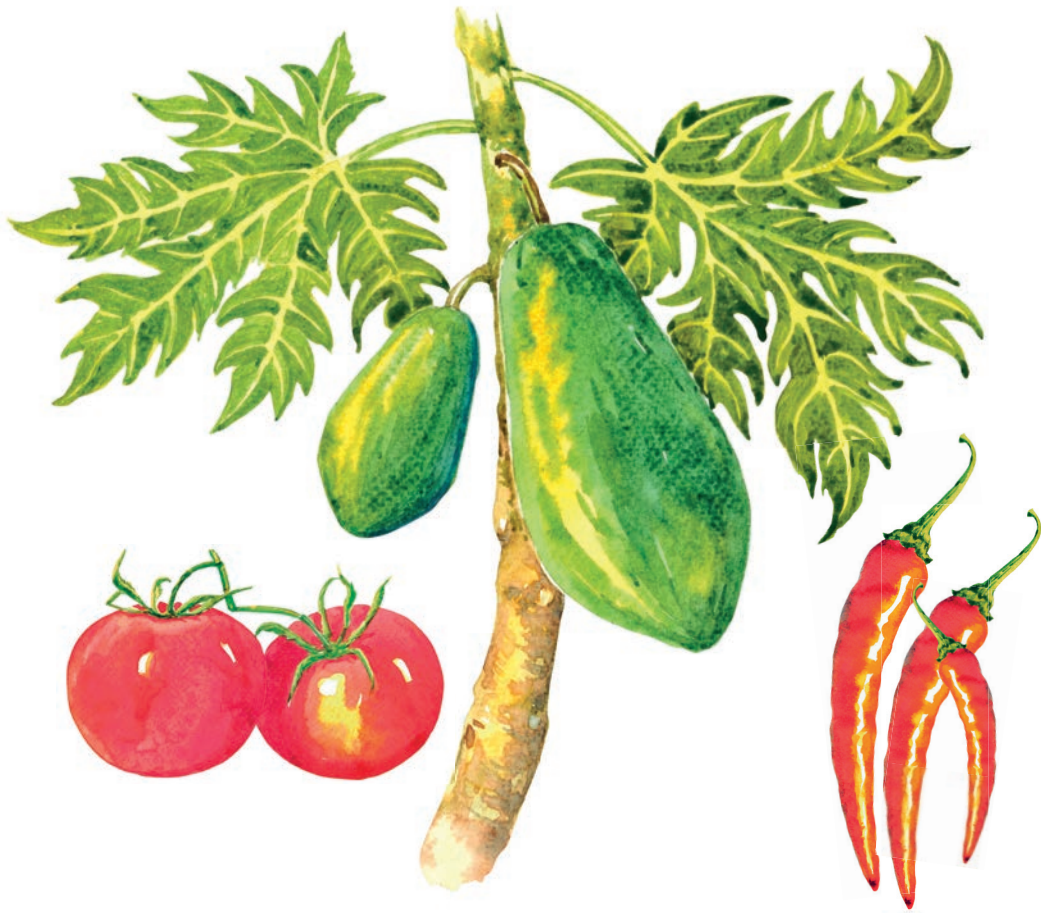




พริกไทย

ไส้กรอกอีสาน เมนูยอดนิยมเป็นภูมิปัญญาการถนอมอาหารของชาวอีสาน โดยเฉพาะจังหวัดชัยภูมิและขอนแก่น ซึ่งมีจุดเริ่มต้นมาจากการล่าสัตว์ป่าหรือการล้มวัวควายในอดีต ทำให้มีเนื้อสัตว์จำนวนมาก จึงคิดค้นกรรมวิธีเก็บรักษาไว้รับประทานได้ยาวนานขึ้น ก่อนจะปรับเปลี่ยนมาใช้เนื้อหมูในปัจจุบัน ไส้กรอกอีสานเกิดจากการนำเนื้อหมู มันหมู ข้าวเหนียว และเครื่องปรุงรสมายัดใส่ไส้หมู มีลักษณะเป็นแท่ง แล้วนำมาผูกเชือกแบ่งเป็นท่อน ๆ กลมขนาดพอดีคำต่อกันเป็นพวง แล้วนำไปหมักตามธรรมชาติจนเกิดรสชาติเปรี้ยวกลมกล่อม

หอมกลิ่นกระเทียมและพริกไทย เมื่อนำไปปิ้งหรือทอดจะมีผิวตึงกรอบ เนื้อสัมผัสนุ่ม นิยมรับประทานแกล้มกับกะหล่ำปลี ชিং และพริกขี้หนูเพื่อตัดรสเย็น ไส้กรอกอีสานอุดมด้วยโปรตีนจากเนื้อหมูที่ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ พร้อมทั้งให้โพไบโอติกส์หรือจุลินทรีย์ชนิดดีที่เกิดจากกระบวนการหมักธรรมชาติซึ่งมีส่วนช่วยปรับสมดุลและบำรุงระบบทางเดินอาหาร อย่างไรก็ตาม เนื่องจากมีส่วนผสมของไขมันและโซเดียมจึงควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมต่อร่างกาย



ส้มตำ เป็นสารับประจำภาคอีสานที่แพร่หลายไปทั่วโลก โดยใน พ.ศ. ๒๕๖๖ เคยคว้าอันดับ ๖ ในหมวดสลัดที่ดีที่สุดในโลกจากการจัดอันดับของ TasteAtlas ส้มตำเกิดจากการนำผักพื้นบ้านอย่างมะละกอดิบ มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว พริก และมะนาว มาโขลกคลุกเคล้ากับน้ำปลาร้า จนได้รสชาติกลมกล่อมครบรสทั้งเปรี้ยว เผ็ด เค็ม และหวาน เส้นมะละกอรอบฉ่ำซึมซับรสชาติน้ำปรุงได้อย่างเข้าเนื้อ

สะท้อนถึงวิถีชีวิตที่นำวัตถุดิบสดใหม่ใกล้ตัวตามท้องไร่ ปลายนามาปรุงเป็นอาหารจานอร่อย ส้มตำอุดมไปด้วยกากใยสูงจากมะละกอดิบที่ช่วยกระตุ้นระบบขับถ่าย มีไขมันต่ำ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก พร้อมทั้งได้วิตามินซีจากมะนาวและมะเขือเทศ ซึ่งมีส่วนช่วยบำรุงผิวพรรณและเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย



สุนทรียะสำหรับภาคใต้ : วิจิตรรสแห่งสมุนไพร และสายสัมพันธ์สองฝั่งทะเล

บันทึกประวัติศาสตร์การหล่อหลอมทางวัฒนธรรม ภูมิปัญญาสมุนไพร และวิถีสำหรับแห่งท้องทะเล บนคาบสมุทร อันอุดมสมบูรณ์ที่ขนานด้วยสองฝั่งมหาสมุทรทั้งอ่าวไทย และอันดามัน ครอบคลุมอาณาบริเวณ ๑๔ จังหวัดทางภาคใต้ ดินแดนแห่งนี้ไม่เพียงแต่มอบวัตถุดิบสดใหม่จากท้องทะเล หากแต่ยังเป็นศูนย์กลางการค้าทางทะเลที่สำคัญมาตั้งแต่ โบราณกาล หล่อเลี้ยงให้วัฒนธรรมการกินเกิดการหลอมรวม ทางอารยธรรมอย่างทรงพลัง อาหารภาคใต้จึงมีเอกลักษณ์ โดดเด่นตรงที่รสชาติจัดจ้าน เผ็ดร้อน เค็มกลมกล่อม และ สกปรกกลิ่นหอมของเครื่องเทศสมุนไพร อารยธรรมอันทรงเสน่ห์นี้ เกิดจากการผสมผสานภูมิปัญญาการถนอมอาหารดั้งเดิม เข้ากับมรดกทางวัฒนธรรมที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการใช้ เครื่องเทศอันเข้มข้นจากอินเดียใต้ การนำกะปิและน้ำบูดู ซึ่งได้รับอิทธิพลจากมลายูมาปรุงรส ตลอดจนเทคนิคการผัด ทอด และตุ๋น จากชาวจีนอพยพ ขณะเดียวกันรสชาติเผ็ดจัด เค็มจัด และเปรี้ยวโปร่ง ยังเป็นภูมิปัญญาในการปรับสมดุลร่างกาย สู้กับสภาพอากาศชื้นและฝนตกชุกตลอดปี การใช้ “ขมิ้น” และสมุนไพรในแกงรสจัดอย่างแกงไตปลาหรือแกงเหลือง ช่วยดับกลิ่นคาวสัตว์น้ำ กระตุ้นการขับเหงื่อ และสร้างภูมิคุ้มกัน ได้อย่างชาญฉลาด



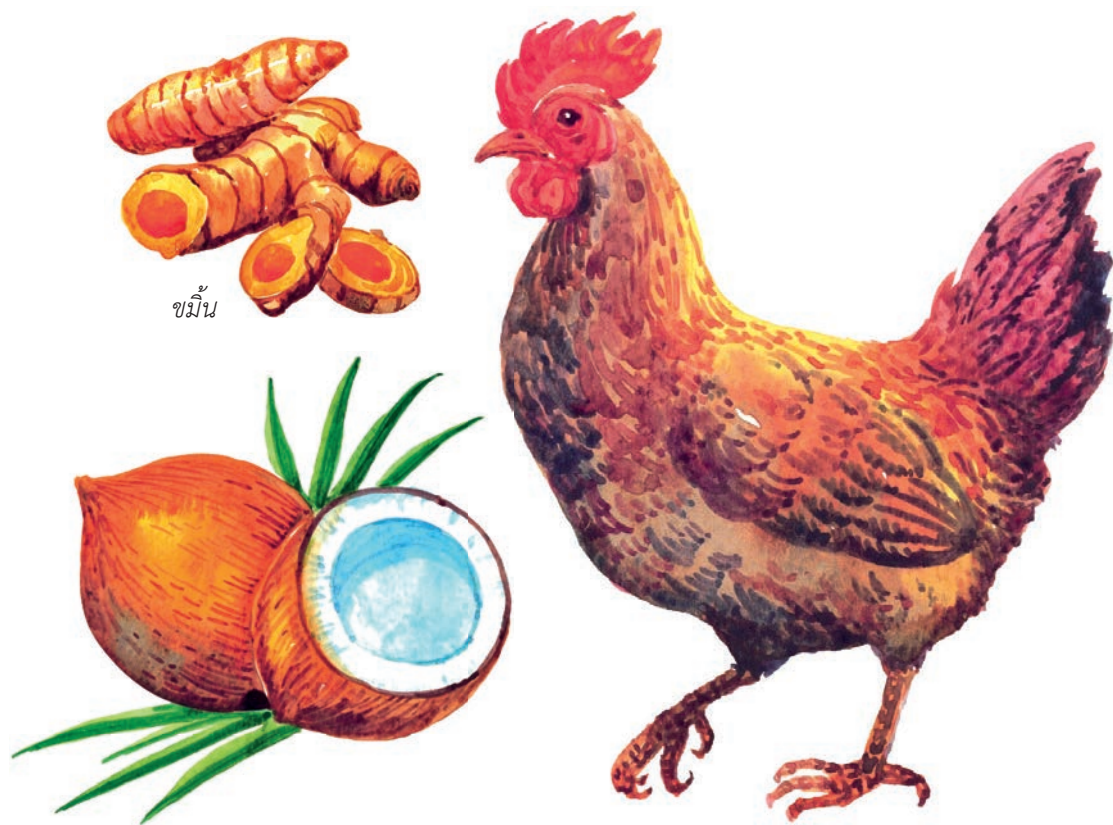
ความสมบูรณ์แบบของสำหรับใต้ยังทวีความลงตัวเมื่อผสมผสาน รสเค็มจากกะปิชั้นดีและรสเปรี้ยวจากส้มแขกที่ซุสให้อาหาร กลมกล่อม โดยมีหัวใจสำคัญอย่าง “ผักหนามะ” หรือพืชผัก พื้นบ้านนานาชนิด เช่น ยอดหูกย สะตอ ลูกเนียง ยอดมันปู และผักกูด ซึ่งรวบรวมรสผาด มัน เปรี้ยว และกลิ่นหอมเฉพาะตัว มาทำหน้าที่ตัดความเผ็ดร้อนได้อย่างดี “ทุกสำหรับของภาคใต้ ไม่ใช่เพียงแค่ความเผ็ดร้อน หากแต่คือศาสตร์และศิลป์แห่งการ ปรุงรสที่ผสมผสานภูมิปัญญา สมุนไพร และจิตวิญญาณแห่งมิตรภาพ จากท้องทะเล”

ในปัจจุบัน เสน่ห์อันเข้มข้นของอาหารใต้ได้เดินทาง ก้าวข้ามขอบเขตทางภูมิศาสตร์ไปสร้างชื่อเสียงในระดับสากล ด้วยรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ที่ตรงไปตรงมาและเปี่ยมด้วยพลัง ไม่ว่าจะเป็น “ผัดสะตอกุ้งสด” ที่ชูความหอมมันอันฉุนเฉียว ของวัตถุดิบพื้นบ้าน “ต้มส้มปลา” ที่มอบความเปรี้ยวละมุนสดชื่น จากส้มแขก หรือ “ข้าวยาปักซี่ใต้” ที่อุดมด้วยสุนทรียะศาสตร์ ของสมุนไพรสดและน้ำบูดู นำเสนอประสบการณ์รสชาติ อันแปลกใหม่และน่าตื่นเต้นให้แก่ชาวต่างชาติ ความประณีต ในการผสมผสานสมุนไพรสดนานาชนิด การปรับความสมดุล ระดับความเผ็ดร้อนอย่างมีศิลปะและการชูความสดใหม่ ของวัตถุดิบจากท้องทะเล ได้สร้างแรงบันดาลใจให้แก่เชฟยุคใหม่ ในการนำภูมิปัญญาสำหรับใต้มาตีความและยกระดับสู่เวทีอาหาร ชั้นสูง (Fine Dining) โดยยังคงรักษาอัตลักษณ์ความเข้มข้นและ จิตวิญญาณแห่งรสชาติต้นตำรับเอาไว้ได้อย่างประณีตและลงตัว



๒๕ เมนู
อาหาร
ภาคใต้





ไก่กอและ หรือ **ไก่ฆอ** เป็นอาหารพื้นเมืองยอดนิยมของชาวไทยมุสลิมในแถบชายแดนภาคใต้ มีต้นกำเนิดและแพร่หลายมากในจังหวัดปัตตานี โดยเฉพาะในชุมชนทุ่งพลำ อำเภอกอไกร์ ที่มาของคำว่า “กอและ” หรือ “ฆอ” มาจากภาษามลายู คำว่า Golek แปลว่า กลิ้ง หมายถึง การนำไก่ที่ราดน้ำกะทิปรุงรสและนำไปย่างไฟ โดยจะต้องพลิกและกลิ้งไปมาบนไฟจนสุกหอม ทำให้เนื้อไก่นุ่มและหอมกลิ่นควันไฟจากการย่าง มักใช้เนื้อไก่ส่วนสะโพกหรือส่วนอกมาเสียบไม้และราดซอส สำหรับเครื่องแกง

ประกอบด้วย พริกแห้ง หอมแดง ตะไคร้ ขมิ้น กะปิ และกะทิที่เคี่ยวจนข้น ทำให้ไก่มีสีเหลืองส้มหรือแดงจากพริกแกงและขมิ้น ผิวมันเงาจากกะทิ รสชาติเผ็ดนำ หวานปนมัน และเค็มตาม มักทานคู่กับข้าวเหนียวหรือข้าวหลาม อีกทั้งนิยมทำกินในงานบุญหรือเทศกาลสำคัญของชาวมุสลิม ซึ่งเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูงจากเนื้อไก่และมีประโยชน์จากสมุนไพร ได้แก่ ขมิ้นช่วยต้านอนุมูลอิสระ พริกช่วยระบบเผาผลาญ ตะไคร้และหอมแดงช่วยระบบย่อยอาหาร





ใบมะกรูด



แกงคั่วพริกกระต่าย บางครั้งเรียกว่า “แกงพริก” หรือ “แกงคั่วพริกกระต่ายอ่อน” เป็นแกงใต้แท้ ๆ แบบไม่ใส่กะทิ มีน้ำขลุกขลิกสีเหลืองเข้มจากขมิ้น โดดเด่นด้วยรสชาติเผ็ดร้อนจากพริกไทยเม็ดปริมาณมาก เคล็ดลึบความอร่อยอยู่ที่การเคี้ยวซี่โครงหมูอ่อนจนเปื่อยนุ่มทำให้น้ำต้มกระดูกผสมผสานกับเครื่องแกงอย่างลงตัว อีกทั้งยังเป็นภูมิปัญญาการถนอมอาหารให้ไม่บูดเสียง่าย ด้วยรสชาติที่เผ็ดจัดและเข้มข้น จึงนิยมรับประทานคู่กับข้าวสวยร้อน ๆ ไข่เจียวและผักหนาะ (ผักสดนานาชนิดที่รับประทานเป็นเครื่องเคียง) เพื่อช่วยตัดรสชาติและ

ลดความเผ็ดร้อน สะท้อนวิถีชีวิตคนใต้ในเขตร้อนที่มีฝนตกชุกและอากาศชื้น ซึ่งการกินแกงที่เผ็ดร้อนและมีสมุนไพรอย่างพริกไทย พริกขี้หนู ขมิ้นชัน ตะไคร้และข่า ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น อีกทั้งสรรพคุณจากพริกไทยและพริกขี้หนูมีสารแคปไซซิน ช่วยเร่งการเผาผลาญแคลอรี ขับเหงื่อและบรรเทาอาการหวัด ขมิ้นชันมีสารเคอร์คูมิน (Curcumin) ช่วยต้านการอักเสบในร่างกาย บำรุงระบบทางเดินอาหาร ตะไคร้และข่าช่วยขับลม แก้ท้องอืดและช่วยระบบไหลเวียนโลหิต กระต่ายอ่อนเป็นแหล่งของโปรตีน แคลเซียม ช่วยบำรุงข้อต่อ



ใบเล็บครุฑ

กุ้งทอดใบเล็บครุฑ เมนูนี้สะท้อนภูมิปัญญาท้องถิ่นที่นำ “ใบเล็บครุฑ” ซึ่งนิยมปลูกตามบ้านเรือนเนื่องจากเป็นไม้มงคลในภาคใต้ นำมารังสรรค์เป็นของทานเล่นสุดอร่อย การปรุงเริ่มจากนำกุ้งสดขนาดเล็ก ใบเล็บครุฑมาผสมกับแป้งทอดกรอบ แป้งข้าวเจ้า เครื่องแกงคั่ว เกลือ แล้วนำมาคลุกเคล้าเข้าด้วยกัน จากนั้นนำไปทอดในน้ำมันร้อน ๆ จนเป็นสีเหลืองกรอบ ได้รสสัมผัสกรอบนอกนุ่มในหอมกลิ่นใบเล็บครุฑที่มีรสขมนิด ๆ ผสมผสานกับ

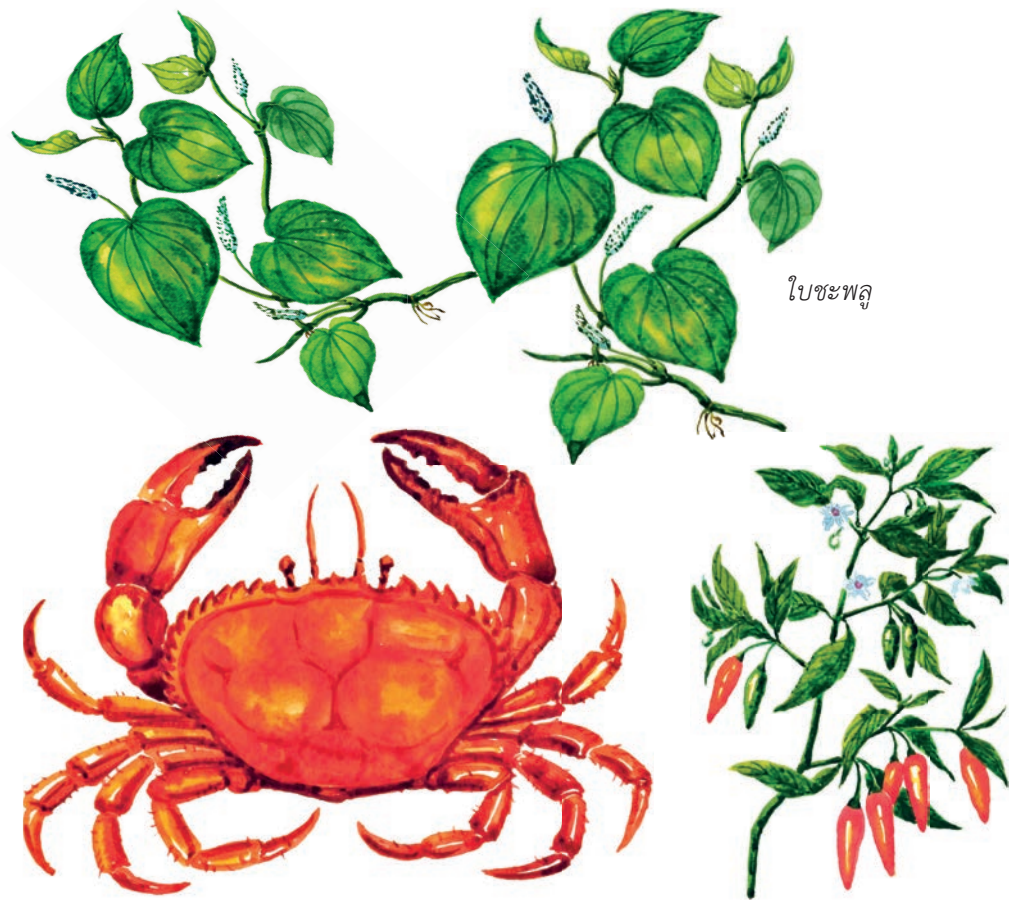
ความเผ็ด เค็มของเครื่องแกง และรสหวานธรรมชาติของเนื้อกุ้ง นิยมรับประทานคู่กับน้ำจิ้มหวานหรือน้ำพริกชนิดต่าง ๆ ในด้านคุณค่าทางโภชนาการ ใบเล็บครุฑถือเป็นสมุนไพรที่มีสารต้านอนุมูลอิสระอย่างซาโปนิน (Saponin) และพานาइनอล (Panaxynol) พร้อมทั้งช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้และบำรุงระบบขับถ่าย แต่เนื่องจากเป็นของทอดจึงควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อสุขภาพที่ดี





แกงไตปลา หรือที่คนไต้หวันเรียกว่า “แกงพุงปลา” เป็นอาหารพื้นเมืองที่สะท้อนภูมิปัญญาการถนอมอาหารของชาวประมงในอดีต โดยนำกระเพาะปลาทะเล (ภาคใต้เรียกพุงปลา) เช่น ปลาทุ ปลาลัง มาหมักกับเกลือประมาณ ๑๐ - ๓๐ วัน เพื่อให้เก็บรักษาไว้ได้นาน ก่อนนำมาปรุงเป็นแกงรสจัด ลักษณะเป็นแกงน้ำข้น สีน้ำตาลหรือแดงเข้ม โดดเด่นด้วยรสเผ็ดร้อน กลมกล่อม และเค็มจากไตปลาหมัก ถือเป็นแกงใต้ดำรับดั้งเดิมที่ไม่ใส่กะทิ ส่วนประกอบสำคัญ ได้แก่ ไตปลาหมัก เครื่องแกงคั่วที่โหลกจากพริกขี้หนูแห้ง ขมิ้น หอมแดง ตะไคร้ ข่า และใส่ปลาย่าง ร่วมกับผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด

อาทิ หน่อไม้สด มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว ยอดหวาย ฟักทอง และใบมะกรูด ทำให้ได้รสชาติที่เข้มข้นและมีคุณค่าทางโภชนาการ แกงไตปลาอุดมไปด้วยสมุนไพรไทยที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ขมิ้นชัน มีสารเคอร์คูมินที่มีส่วนช่วยด้านการอักเสบ ข่าและตะไคร้ ช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืด หอมแดง มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบรรเทาอาการหวัด อย่างไรก็ตามไตปลาหมักและเครื่องปรุงมีปริมาณโซเดียมค่อนข้างสูง ผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงหรือโรคไตควรรับประทานอย่างระมัดระวัง



ใบชะพลู

แกงปูใบชะพลู หรือที่เรียกว่า “แกงคั่วปูใบชะพลู” เป็นแกงคั่วกะทิที่มีสีเหลืองหรือส้มเข้มขึ้นจากพริกแกงและกะทิ เป็นอาหารไทยพื้นบ้านที่นิยมมากในแถบภาคใต้ เป็นเมนูขึ้นชื่อของจังหวัดภูเก็ต พังงา และนครศรีธรรมราช เนื่องจากเป็นพื้นที่ติดทะเลที่มีปูม้าชุกชุม โดยวัตถุดิบหลักอย่างเนื้อปูนิยมใช้กระเชียงปูม้าหรือปูม้าสดเป็นตัว ๆ ส่วนใบชะพลูเลือกใช้ใบที่มีสีเขียวเข้ม มีกลิ่นหอมฉุนให้รสชาติเผ็ดซ่าเล็กน้อย และช่วยดับกลิ่นคาวปู

คนได้นิยมกินคู่กับขนมจีนหรือข้าวสวยร้อน ๆ อีกทั้งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เนื่องจากใบชะพลูมีเบต้าแคโรทีนช่วยบำรุงสายตา แก้อาการท้องเฟ้อและขับลม แคลเซียมช่วยบำรุงกระดูก แต่มีข้อควรระวังเพราะใบชะพลูมีสารออกซาเลต (Oxalate) สูง ผู้ป่วยโรคไตหรือผู้ที่เสี่ยงเป็นนิ่วในไตควรรับประทานในปริมาณที่จำกัด

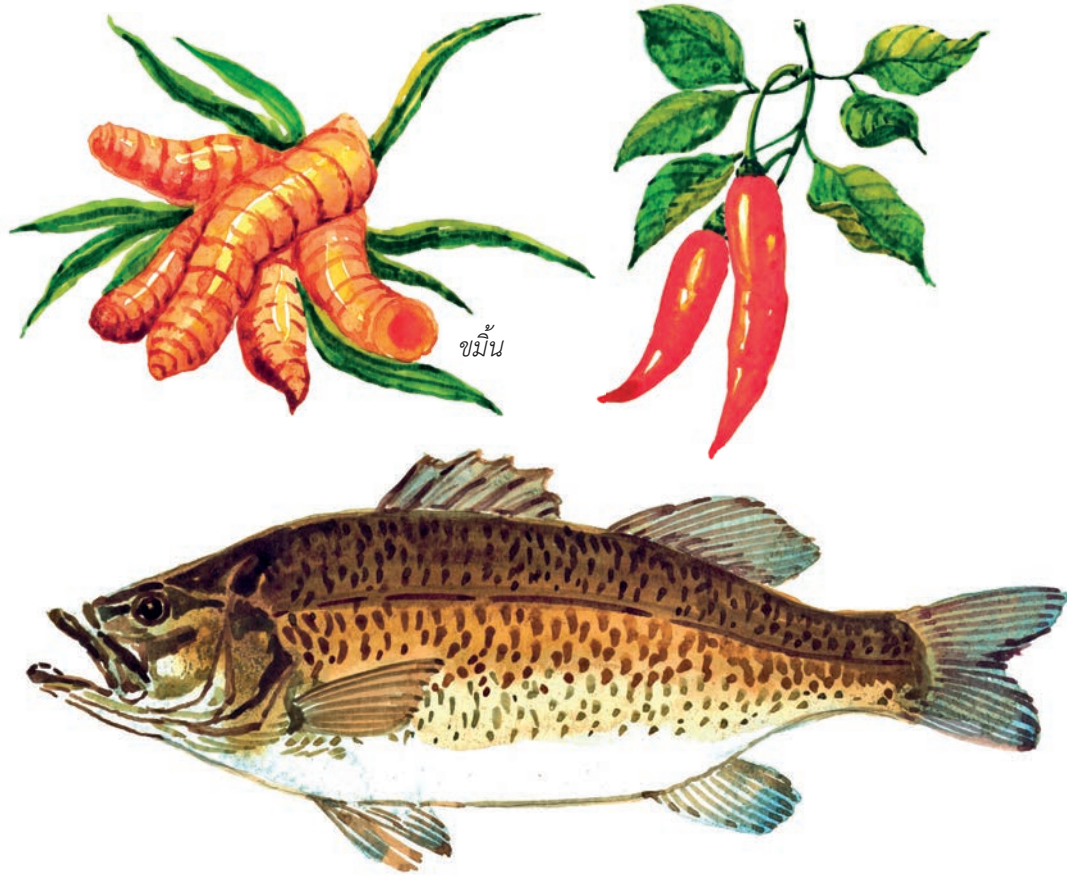




ใบยี่หระ

แกงปลาตุกใบยี่หระ เป็นอาหารไทยที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นในภาคใต้ เนื่องจากเป็นแกงที่เน้นความเผ็ดร้อนจัดจ้าน โดยเป็นแกงคั่วหรือแกงเผ็ดที่พริกแกงมีความเข้มข้น สีส้มหรือแดงเข้ม วัตถุดิบหลักใช้ปลาตุกสดหั่นเป็นชิ้น และใช้ใบยี่หระ (ใบหระหรือใบรา) ที่มีกลิ่นหอมฉุนนำมาเป็นส่วนประกอบหลักเพื่อดับกลิ่นคาวของปลาตุก รสชาติที่เผ็ดร้อนของพริกแกงได้มีส่วนประกอบจากพริกชี้ฟ้าสด พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง และกะปิ เป็นเมนูที่ทำง่ายสามารถหาวัตถุดิบได้ทั่วไปเพราะใบยี่หระ

เป็นสมุนไพรที่นิยมปลูกไว้ติดบ้าน สะท้อนเอกลักษณ์วัฒนธรรมการกินของคนใต้ที่นิยมรับประทานอาหารรสจัด เผ็ดร้อนแรง สำหรับใบยี่หระยังมีสรรพคุณทางยา ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อและช่วยย่อยอาหาร มีเบต้าแคโรทีน สูงที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ บำรุงร่างกาย ขับเหงื่อ เนื่องจากใบยี่หระมีรสเผ็ดร้อนมากผู้ป่วยโรคกระเพาะอาหารควรรับประทานอย่างระมัดระวัง



แกงเหลืองปลากะพง หรือที่คนใต้เรียกว่า “แกงส้ม” ตามสีเหลืองของน้ำแกงที่ได้จากขมิ้น นิยมใช้ปลากะพงซึ่งเป็นวัตถุดิบคุณภาพดีที่พบได้ทั่วไปในพื้นที่แถบติดชายฝั่งทะเล น้ำแกงมีรสชาติจัดจ้าน เปรี้ยว เผ็ด เค็ม และหวานตามเล็กน้อย กลิ่นหอมของกะปิและสมุนไพร ผักที่นิยมใส่ ได้แก่ ยอดมะพร้าวอ่อน มะละกอดิบ ไหลบัว ผักบุ้ง หรือหน่อไม้ดอง ช่วยเพิ่มรสสัมผัสที่แตกต่าง เป็นการผสมผสานทรัพยากรท้องถิ่น ทั้งสมุนไพร ได้แก่ ขมิ้น พริก กระเทียมและอาหารทะเลสด ๆ ทำให้ได้อาหารรสชาติจัดจ้าน ขับเหงื่อ และแก้โรคมุมิแพ้อากาศ ซึ่งสอดคล้องกับสภาพอากาศร้อนชื้นของภาคใต้ รสเผ็ดเปรี้ยว

ของแกงส้มได้ยังช่วยให้เจริญอาหาร คนใต้ทานแกงเหลืองกับข้าวสวยร้อน ๆ มีผักเหนาะ (ผักสดพื้นบ้าน) สะท้อนวิถีชีวิตที่เรียบง่ายแต่พึ่งพาธรรมชาติ เป็นเมนูที่มีไขมันต่ำ และมีประโยชน์ต่อร่างกาย ปลากะพงให้โปรตีนสูง ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ ส่วนผักต่าง ๆ ให้กากใยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย ขมิ้นมีสารต้านอนุมูลอิสระ แก้ท้องอืด แก้แพ้ แก้หวัด พริกและเครื่องแกงช่วยในการเผาผลาญ และช่วยขับลม





ไก่ต้มขมิ้น เป็นเมนูสุขภาพยอดนิยมพบมากในหลายจังหวัดทางภาคใต้โดยเฉพาะจังหวัดสงขลา เมนูนี้ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมการใช้สมุนไพรและเครื่องเทศในการปรุงอาหารในกลุ่มครอบครัวไทย-มุสลิม ซึ่งนิยมใช้ขมิ้นและเครื่องเทศสมุนไพรมาตั้งแต่โบราณ ไก่ต้มขมิ้นมีลักษณะเป็นน้ำซุปลีเหลืองทองสวยงาม อันเกิดจากขมิ้นสดที่โขลกละเอียด มีกลิ่นหอมจากสมุนไพรเนื่องจากมีทั้งขมิ้น ตะไคร้ ข่า และใบมะกรูด ถึงแม้จะมีชื่อเรียกว่าต้ม แต่รสชาตินั้นจัดจ้าน เผ็ดร้อน เค็ม และมีรสเปรี้ยวนำ

เล็กน้อย ซึ่งรสเปรี้ยวมักได้จากส้มแขก หรือมะขามเปียก สำหรับวัตถุดิบนิยมใช้ไก่บ้านต้มจนเปื่อยนุ่ม เป็นเมนูที่นิยมทำกินกันในครอบครัวเพื่อบำรุงร่างกาย นอกจากนี้ยังเป็นเมนูที่มีประโยชน์จากสมุนไพร เนื่องจากมีขมิ้น พริกไทย หอมแดง ตะไคร้ ใบมะกรูด และกระเทียม ซึ่งมีสรรพคุณช่วยแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม ช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก และทำให้โล่งคอ เสริมภูมิคุ้มกันต้านทาน ส่วนส้มแขกยังช่วยในเรื่องการสลายไขมัน



ไก่ทอดหาดใหญ่ มีต้นกำเนิดจากอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เป็นเมนูสร้างสรรค์โดยการนำไก่สดที่ขายไม่หมดมาหมักเครื่องเทศแล้วนำมาทอดขาย อันเป็นการผสมผสานวัฒนธรรมไทย มลายู และจีน มีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นคือหนังไก่กรอบแต่เนื้อข้างในนุ่มฉ่ำ สีเหลืองทองสวยงาม หอมกลิ่นเครื่องเทศเข้มข้น ได้แก่ ยี่หระ ลูกผักชี พริกไทย และสามเกลอ (รากผักชี กระเทียม พริกไทย) สิ่งที่ขาดไม่ได้ คือ หอมแดงเจียวกรอบโรยหน้า

รับประทานคู่กับน้ำจิ้มไก่รสหวาน และข้าวเหนียวร้อน ๆ ตอบโจทย์วิถีชีวิตอันเร่งรีบของคนในท้องถิ่นและนักท่องเที่ยวได้เป็นอย่างดี ด้านโภชนาการ ไก่ทอดหาดใหญ่เป็นเมนูที่ให้โปรตีนสูง พร้อมประโยชน์จากสมุนไพรในเครื่องหมักที่ช่วยแก้ท้องอืดและกระตุ้นการขับถ่าย งดควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม เนื่องจากเป็นเมนูทอดที่มีไขมันและแคลอรีสูง





แป้งข้าวเหนียว



ขนมโค ขนมพื้นบ้านของภาคใต้ที่สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่นและเป็นของหวานหลักในงานบุญประเพณีสำคัญ เช่น งานบุญสารทเดือนสิบ และพิธีกรรมท้องถิ่นอย่างการไหว้พระภูมิและเจ้าที่ ทั้งยังเป็นกิจกรรมยอดนิยมที่สมาชิกในครอบครัวมักมาร่วมมือกันทำในวันหยุด ลักษณะของขนมโคเป็นก้อนกลมขนาดพอดีคำ คล้ายขนมต้มขาวของภาคกลาง ทำจากแป้งข้าวเหนียวนวดจนนุ่มเหนียว สอดไส้ด้วย “น้ำตาลแว่น” (น้ำตาลโตนดหรือน้ำตาลมะพร้าว) หั่นชิ้นเล็ก และโรยด้วยมะพร้าวขูดคั่วผสมเกลือเพื่อให้ได้

รสเค็มมันตัดกับรสหวานฉ่ำของน้ำตาลอย่างลงตัว โดยแบ่งการปรุงเป็นสองรูปแบบหลัก ได้แก่ ขนมโคแห้ง คือ การนำแป้งห่อใส่น้ำตาลไปต้มจนสุกและนำขึ้นมาคลุกกับมะพร้าวขูด และขนมโคกะทิ คือ การนำขนมโคที่ต้มสุกแล้วไปใส่ในน้ำกะทิสดเคี่ยวรสหวานมัน ขนมโคทำจากแป้งข้าวเหนียวจึงให้พลังงานสูง ส่วนมะพร้าวและกะทิให้ไขมันดีและแร่ธาตุ เนื่องจากมีส่วนผสมของแป้งกะทิ และน้ำตาลจึงควรรับประทานในปริมาณที่เหมาะสม



ขนมจีนน้ำยาปู เป็นอีกเมนูยอดนิยมที่มาจากวัฒนธรรมโบราณกัน (กลุ่มวัฒนธรรมผสมระหว่างชาวจีนอพยพกับชาวมลายูท้องถิ่น) ในจังหวัดภูเก็ต ความโดดเด่นคือ การผสมผสานวัตถุดิบทางทะเลเข้ากับเครื่องแกงใต้ ตัวน้ำยามีความเข้มข้นจากกะทิและเนื้อปูม้าสดเป็นก้อนรสชาติเผ็ดร้อนจัดจ้าน มีสีเหลืองทองจากขมิ้น นำด้วยรสเค็มกลมกล่อมและหวานจากเนื้อปู คนได้นิยมรับประทานร่วมกับเส้นขนมจีนแห้งหมัก (ภาษาถิ่นเรียกว่า โหน้มจีน) ซึ่งเป็นเส้นที่มีสีน้ำตาลอ่อน เหนียวนุ่ม และมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ถือเป็นอาหารยอดนิยมที่รับประทานกัน

อย่างแพร่หลาย ทั้งในมือเช้า มือกลางวัน หรือแม้กระทั่งมือเย็นในบางพื้นที่ วัฒนธรรมการกินขนมจีนของคนได้สะท้อนถึงวิถีชีวิตที่ผูกพันและพึ่งพาธรรมชาติ “ป่า-นา-เล” ได้แก่ ผักจากป่าหรือสวน (ผักเหนาะ) แป้งจากนา (เส้นขนมจีน) และอาหารจากทะเล (เนื้อปู) ทั้งยังเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เครื่องแกงมีสมุนไพร ได้แก่ ขมิ้น มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยบำรุงระบบย่อยอาหารกระเทียม และหอมแดงช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ผักเหนาะมีกากใยสูงช่วยระบบขับถ่าย





ขนมจีนน้ำยาปักชี่ได้เอกลักษณ์เฉพาะตัว จุดเด่นของน้ำยาได้ คือ ความข้นคลั่กและมีสีเหลืองจัดจากขมิ้น ซึ่งเป็นสมุนไพรหลักที่ช่วยดับกลิ่นคาวปลา ตัวเครื่องแกงโขลกรวมกันอย่างลงตัวจากพริกชี้หนูแห้ง กระเทียม หอมแดง และตะไคร้ ผสมผสานกับเนื้อปลาสดมาต้มให้สุก เช่น ปลาดุก ปลานิล หรือปลาโอ จนได้น้ำยาที่รสชาติเผ็ดจัดจ้านและส่งกลิ่นหอมสมุนไพร เมื่อรับประทานคู่กับขนมจีนเส้นสดนุ่มเหนียวและ “ผักหนาว” หรือผักสดพื้นบ้านอย่างสะตอ ลูกเนียง ยอดมะม่วงหิมพานต์

ยอดมันปู ผักกาดดอง และถั่วงอก ก็ยิ่งช่วยชูรสและลดความเผ็ดได้อย่างดี นอกจากนี้ ยังเป็นอาหารที่กินได้ตลอดทั้งวันตั้งแต่เช้าจรดจนค่ำ ทั้งยังเป็นสัญลักษณ์แห่งการต้อนรับที่นิยมทำเลี้ยงรับรองแขกในงานบุญ งานพิธี และวันรวมญาติ ที่สำคัญยังเปี่ยมด้วยคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ ทั้งโปรตีนสูงจากเนื้อปลา วิตามินและใยอาหารจากผักสด รวมถึงฤทธิ์ร้อนของขมิ้นและพริกที่ช่วยขับลม แก้ท้องอืดและกระตุ้นระบบเผาผลาญได้เป็นอย่างดี



แป้งข้าวเจ้า

ขนมปลา ขนมโบราณของภาคใต้ที่ขึ้นชื่อมาก ในอำเภอปากพนังและอำเภอท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช มีลักษณะเป็นเส้นสีทองบางเล็กละเอียดคล้ายเส้นด้าย จับตัวกันเป็นผืนแผ่นบาง ๆ คล้ายผ้าแพร เนื้อสัมผัสมีทั้งแบบกรอบจากการทอดและแบบนุ่มที่นำมาผัดหรือพับเป็นแผ่น โดยทำจากแป้งข้าวเจ้าหมักผสมน้ำตาลมะพร้าวหรือน้ำผึ้งแฉ่นและกะทิ ใช้ศิลปะและความประณีตสูงในการละเลง ถือเป็น ๑ ใน ๕ ขนมสำคัญในสำหรับถวาย

พระสงฆ์ในงานประเพณีบุญสารทเดือนสิบของคนใต้ สืบทอดวิถีชีวิตและวัฒนธรรม ขนมปลามีความหมายเปรียบเสมือนเครื่องแต่งกายหรือเสื้อผ้าแพรพรรณ คนได้นิยมทำเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษที่ล่วงลับได้มีเสื้อผ้าชุดใหม่สวมใส่ในยมโลก เนื่องจากมีแป้งและน้ำตาลค่อนข้างสูง การบริโภคในปริมาณที่มากเกินไปอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ และเสี่ยงต่อภาวะน้ำตาลในเลือดสูง





ข้าวยาปักซี่ใต้ เป็นอาหารพื้นถิ่นยอดนิยมในภาคใต้ตอนล่าง โดยเฉพาะจังหวัดยะลาและนราธิวาส ที่เรียกว่า “นาซิกาบู” ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมมลายู สะท้อนความเรียบง่ายและภูมิปัญญาท้องถิ่น มักนิยมใช้ข้าวสวยหุงสุก เช่น ข้าวหอมมะลิ หรือข้าวกล้อง ซึ่งบางตำรับหุงด้วยน้ำดอกอัญชันเพื่อให้ได้สีฟ้าสวยงาม มีความโดดเด่นด้วยผักสดและสมุนไพรพื้นเมืองหลากหลายชนิด เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบกระพังโหม (ย่านพาโหม) ดอกดาหลา ถั่วฝักยาว ถั่วงอก มะม่วงดิบ ส้มโอ และสะตอ ช่วยเพิ่มความสดชื่นและมิติของรสชาติ พร้อมโรยด้วยเครื่องเคียง

เพิ่มความหอมมันทั้งมะพร้าวขูด กุ้งแห้งป่นและปลาป่น (ปลาอินทรีเค็มหรือปลาทุ) คลุกเคล้าด้วย “น้ำบูดู” (เครื่องปรุงพื้นบ้านโดยการหมักปลาทะเลกับเกลือประมาณ ๑ ปี) เคี้ยวกับน้ำตาลปีบ ตะไคร้ ข่า ใบมะกรูด และหอมแดง ทำให้ข้าวยามีรสชาติกลมกล่อมครบรส ทั้งหอม มัน เค็ม นิยมรับประทานเป็นอาหารจานเดียว ให้สารอาหารครบถ้วนทั้ง ๕ หมู่ ถือเป็นเมนูสุขภาพที่สมบูรณ์แบบ ช่วยควบคุมน้ำหนักและสะท้อนความสมดุลของโภชนาการอาหารไทยได้อย่างดี



คั่วกลิ้งหมู เมนูยอดนิยมที่อยู่คู่กับคนได้มาอย่างยาวนาน เป็นอาหารประเภทผัดแห้ง โดยนำเนื้อหมูสับลงไปคั่วในกระทะกับพริกแกงจนแห้งสนิท เนื้อหมูจะมีลักษณะร่วนแห้งและกลิ้งไปมาในกระทะ จึงเป็นที่มาของคำว่า “คั่วกลิ้ง” โดยพริกแกงจะเข้าเนื้ออย่างทั่วถึง ทำให้มีสีเหลืองสวยจากขมิ้น มีรสชาติเผ็ดจัดจ้านจากพริกไทยสดและเครื่องแกง รวมทั้งมีกลิ่นหอมของสมุนไพรพื้นบ้าน สะท้อนภูมิปัญญาในการนำสมุนไพรไทยมาปรุงอาหาร ได้แก่ ขมิ้น พริกไทย ข่า ตะไคร้ รสชาติที่เผ็ดจัดจ้าน จำเป็นต้องทานคู่กับผักเหนาะหรือผักแกล้มชนิดต่าง ๆ

เช่น แตงกวา ยอดมะม่วงหิมพานต์ เพื่อลดความเผ็ด และเพิ่มคุณค่าทางอาหาร อีกทั้งเป็นอาหารแห้งที่สามารถเก็บไว้ได้นาน สะท้อนวิถีชีวิตที่ต้องทำงานนอกบ้าน จึงต้องการอาหารที่เก็บรักษาได้ง่าย พร้อมทั้งยังมีสมุนไพรที่มีประโยชน์ ได้แก่ ขมิ้น ข่า ตะไคร้ มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน และระบบย่อยอาหาร เนื้อหมูให้โปรตีนสูง ทั้งนี้ เนื่องจากอาหารมีรสจัดและมักปรุงรสเค็ม จึงควรระวังเรื่องปริมาณโซเดียม





ฉู่ฉี่ปลาทุพริกแกงใต้ เป็นอาหารไทยที่มาจากตำรับอาหารชาววัง ปรากฏในตำราอาหารอย่างแม่ครัวหัวป่าก์ (พ.ศ. ๒๔๕๒) เป็นอาหารไทยที่โดดเด่นด้วยรสชาติเผ็ดร้อนจากขมิ้นชันและหอมจากเครื่องแกง น้ำแกงมีลักษณะขลุกขลิก สีส้มแดงเข้มจากพริกแกงใต้และขมิ้น รสชาติมีความเข้มข้น เผ็ดร้อน หอมกลิ่นเครื่องแกง (ขมิ้น ข่า ตะไคร้) หวานมันจากกะทิ กลมกล่อมด้วยน้ำปลา และน้ำตาลปีบ ส่วนวัตถุดิบหลัก คือ ปลาทุสหรือ

ปลาทูนึ่ง ซึ่งเป็นปลาน้ำเค็มที่หาได้ง่าย พร้อมทั้งใช้สมุนไพรท้องถิ่นอย่างขมิ้นเป็นส่วนผสมหลักในพริกแกงใต้ เพื่อดับกลิ่นคาวปลา และยังเป็นเมนูที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เนื่องจากปลาทูนึ่งเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีเยี่ยม ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ มีกรดไขมันจำเป็นอย่าง โอเมก้า ๓ ช่วยบำรุงสมองและลดความเสี่ยงโรคหัวใจ ส่วนสมุนไพรในเครื่องแกงอย่างขมิ้นช่วยต้านอักเสบ ข่าและตะไคร้ช่วยขับลม ส่วนพริกช่วยระบบเผาผลาญ



ต้มส้มปลากระบอก เป็นเมนูพื้นบ้านที่สะท้อนวิถีชีวิตชาวเลในแถบชายฝั่งอ่าวไทยและอันดามัน เนื่องจากปลากระบอกเป็นปลาท้องถิ่นที่พบได้ชุกชุมตามชายฝั่งและปากแม่น้ำ ชาวบ้านจึงมักหามาปรุงอาหารรับประทานได้ง่ายในครัวเรือน แม้จะชื่อว่าต้มส้มแต่ดำรับประทานได้มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว คือ น้ำแกงมีสีเหลืองสวยจากขมิ้นและเข้มข้นกำลังดี ให้รสชาติจัดจ้าน เผ็ดเปรี้ยวนำตามด้วยเค็มและหวานตามธรรมชาติจากเนื้อปลาและผัก โดยความเปรี้ยวอันเป็นเอกลักษณ์มาจากสมุนไพรท้องถิ่นอย่างมะขามเปียกและมะม่วงเบา จึงเป็นเมนูที่หา

รับประทานได้ง่ายในท้องถิ่น มีวัตถุดิบหลักคือ ปลากระบอกทั้งตัวหรือหันเป็นชิ้นก็ได้ และพริกแกงใต้ ประกอบด้วยพริกชี้หูสดแห้ง ขมิ้น กระเทียม หอมแดง กะปิและผักพื้นบ้าน ได้แก่ มะละกอ ผักบุ้ง เป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ ไม่มีกะทิ เครื่องแกงมีสมุนไพรอย่างขมิ้นช่วยต้านอนุมูลอิสระ บำรุงระบบย่อยอาหาร กระเทียมหอมแดง และพริกช่วยขับลมและแก้อาการไข้หวัดในช่วงเปลี่ยนฤดูกาล พร้อมกับมีกากใยสูงจากผักซึ่งช่วยเรื่องระบบขับถ่าย





น้ำพริกกุ้งเสียบ เป็นอาหารพื้นเมืองภาคใต้ที่มีชื่อเสียงและมีต้นกำเนิดในจังหวัดภูเก็ต เป็นเมนูที่เกิดจากภูมิปัญญาในการถนอมอาหารของชุมชนชาวประมงในจังหวัดภูเก็ตและฝั่งอันดามัน โดยมีวัตถุดิบหลัก ได้แก่ กุ้งเสียบ (กุ้งสดเสียบไม้ย่างรมควันจนแห้งและหอม) กะปิ พริกขี้หนูสด หอมแดง กระเทียม น้ำตาลปี๊บ และน้ำมะนาว มีลักษณะเป็นน้ำพริกที่ตำผสมกันแต่ยังคงความหยابของเครื่องเทศและกุ้งเสียบ เพื่อให้ได้รสสัมผัสที่กรุบกรอบของกุ้งเสียบที่มีรสจัดจ้าน ทั้งเผ็ด เค็ม เปรี้ยว หวาน

และมีกลิ่นหอมรมควันอันเป็นเอกลักษณ์ มักนิยมกินคู่กับผักเหนาะ (ผักสด) เช่น สะตอ ลูกเนียง ยอดมะม่วงหิมพานต์ และผักลวก เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ มีโปรตีนและแคลเซียมสูงจากกุ้งเสียบและส่วนผสมหลักอย่างพริก หอมแดง กระเทียม มีสรรพคุณช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหารและเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน หากรับประทานคู่กับผักเหนาะทำให้ได้รับใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุสูง

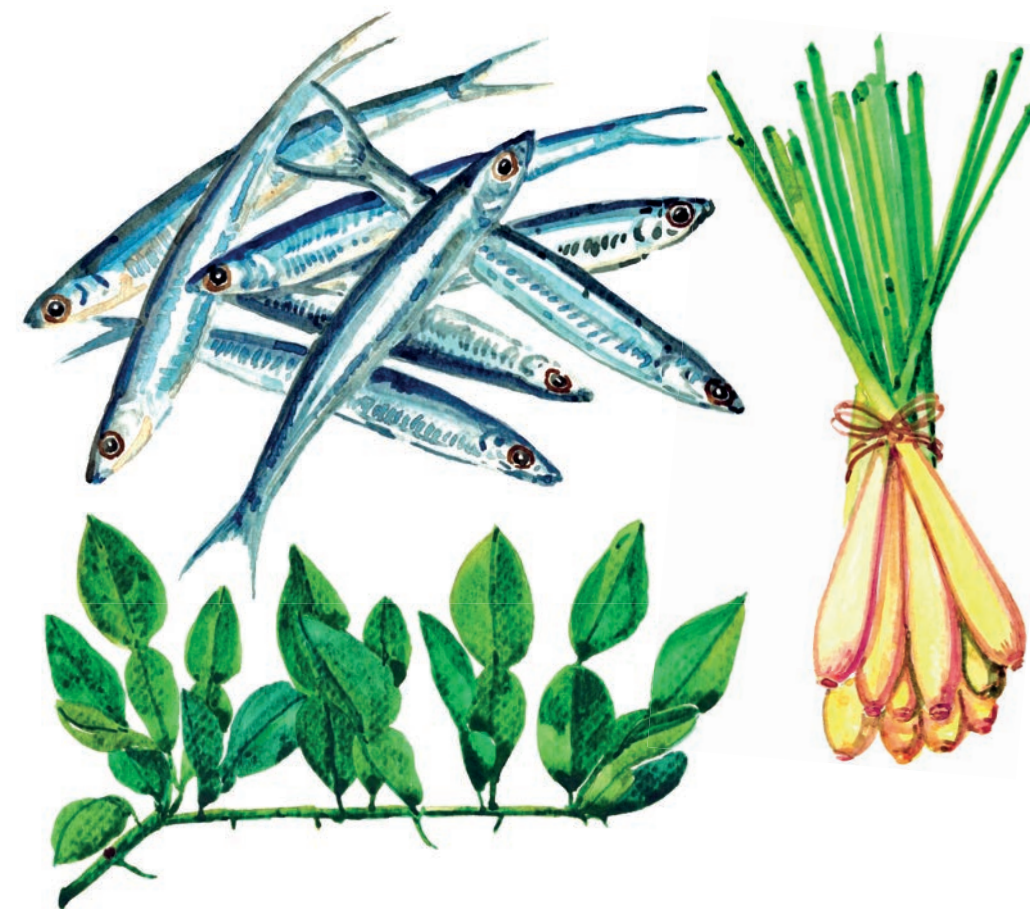


ใบเหลียง

ใบเหลียงผัดไข่ ได้รับการขนานนามว่าเป็น “ราชินีผักพื้นบ้านภาคใต้” มีชื่อเรียกอีกอย่างว่าผักเหมียง หรือผักเพรียง เนื่องจากเป็นผักที่หาได้ง่าย มีประโยชน์ และเป็นอาหารที่คุ้นเคยในทุกครัวเรือน โดยพบมากในแถบภาคใต้ตอนบน เช่น จังหวัดชุมพร สุราษฎร์ธานี ระนอง และนครศรีธรรมราช ซึ่งมักขึ้นตามที่ราบและเชิงเขาในป่าชื้นที่มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ชาวบ้านนิยมนำใบอ่อนมาทำอาหาร เช่น ต้มกะทิ แกงเลียง โดยปัจจุบันผักเหลียงได้กลายเป็นพืชเศรษฐกิจสำคัญ

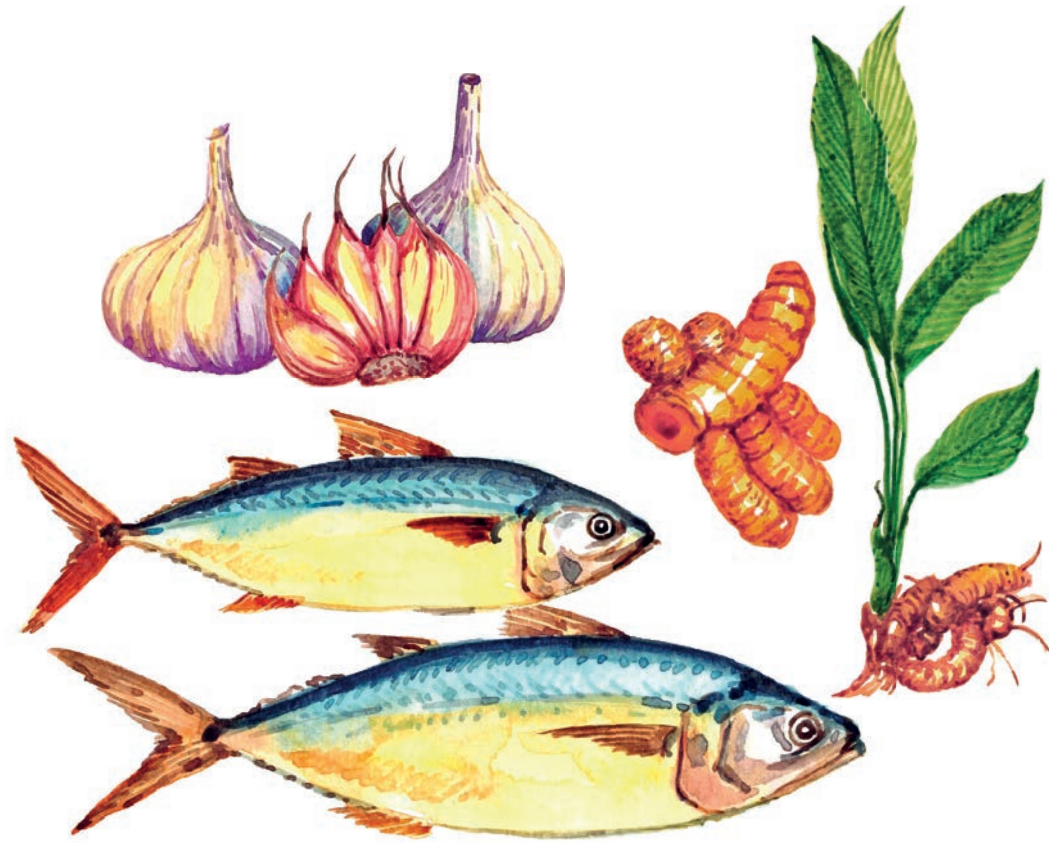
ที่สร้างรายได้ให้แก่เกษตรกร อีกทั้งยังเป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์และสรรพคุณทางยา ได้แก่ บำรุงสายตาและผิวพรรณเพราะมีเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ และสารต้านอนุมูลอิสระสูง บำรุงระบบประสาทเพราะมีวิตามินบี บำรุงร่างกายเพราะเป็นแหล่งแคลเซียมและฟอสฟอรัส ที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน พร้อมกับมีฤทธิ์ทางยาช่วยต้านแบคทีเรียลดระดับน้ำตาลในเลือดและต้านการอักเสบ





ปลาฉิ่งฉ้างทอดสมุนไพร เป็นเมนูพื้นถิ่นในแถบชายฝั่งทะเลอันดามันซึ่งเป็นแหล่งวัตถุดิบที่อุดมสมบูรณ์ ได้แก่ จังหวัดภูเก็ต พังงา ระนอง กระบี่ และสตูล เกิดจากภูมิปัญญาการถนอมอาหารของชาวประมงพื้นบ้านที่นำปลาฉิ่งฉ้าง (ปลากะตักหรือ Anchovy) ปลาผิวน้ำตัวเล็กสีเงินแวววาว มาตากแห้งเพื่อเก็บไว้รับประทานได้นาน จนกลายมาเป็นสินค้าเศรษฐกิจชุมชนที่สำคัญในปัจจุบัน เมื่อนำปลาฉิ่งฉ้างมาทอดจะได้ปลาสีเหลืองทองกรอบกรอบรับประทานได้ทั้งตัวและก้าง คลุกเคล้ากับสมุนไพรไทย

ทอดกรอบอย่างใบมะกรูด พริกแห้ง และกระเทียมเจียว ทำให้เหมาะสำหรับเป็นของกินเล่น หรือทานคู่กับข้าวสวยและข้าวต้มร้อน ๆ ในด้านโภชนาการปลาฉิ่งฉ้างอุดมไปด้วยแคลเซียมสูงที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน มีกรดไขมันโอเมก้า ๓ ช่วยบำรุงสมองและหัวใจ รวมถึงโปรตีน โพแทสเซียมและซีลีเนียม ส่วนสมุนไพรอย่างใบมะกรูดและพริกมีสรรพคุณช่วยขับลมและกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต



ปลาทอดขมิ้น เมนูนี้สะท้อนถึงวิถีชีวิตและความผูกพันกับท้องทะเลอย่างเด่นชัดผ่านภูมิปัญญาท้องถิ่นในการใช้ขมิ้นชันและสมุนไพรมาโขลกผสมกับกระเทียมหอมแดง ตะไคร้ พริกไทย และเกลือ เพื่อหมักคลุกเคล้ากับปลาทะเลสด ๆ เช่น ปลาทูราย ปลาเห็ดโคน ปลากระบอก หรือปลาแดง ช่วยดับกลิ่นคาวปลา และเพิ่มสีส้มให้น่ารับประทาน เมื่อนำไปทอดปลาจะมีสีเหลืองทอง

สวยงาม ผิวสัมผัสภายนอกกรอบ แต่เนื้อด้านในยังนุ่ม ชุ่มฉ่ำ หอมกลิ่นเครื่องเทศสมุนไพรอย่างเป็นเอกลักษณ์ นิยมรับประทานคู่กับข้าวสวยร้อน ๆ ในส่วนคุณประโยชน์ ขมิ้นชันและสมุนไพรมีสรรพคุณทางยาช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงระบบทางเดินอาหารและมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง





ผัสดะตอกะปิ้งสด สะตอจัดเป็นพืชผักพื้นบ้านของภาคใต้ มีกลิ่นฉุนเฉพาะตัว หรือที่คนท้องถิ่นเรียกว่า กลิ่นเหม็นเขียว ผักแบนยาวสีเขียว ผิวเรียบ ปลายผักบิดงอเล็กน้อย มีเมล็ดเรียงตัวอยู่ภายในฝัก มีรสชาติมัน เนื้อกรอบ สายพันธุ์หลักที่นิยมนำมาผัด ได้แก่ สะตอข้าว เมล็ดกรอบ หวานมัน กลิ่นไม่ฉุนจัด และสะตอดาน เปลือกหนา เมล็ดใหญ่ เมล็ดเต็ม เนื้อแน่นและแข็ง มีกลิ่นฉุนและขมกว่า สะตอเป็นพืชที่ขึ้นได้ง่ายในภูมิอากาศร้อนชื้นของภาคใต้ จึงพบเห็นได้ทั่วไปและเป็นพืชเศรษฐกิจสำคัญ คนใต้นิยมรับประทานทั้งแบบสดเป็นผักเคียงกับน้ำพริก

หรือนำมาผัดกับกะปิและกุ้ง “ผัสดะตอกะปิ้งสด” จึงเป็นเมนูที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมด้วยสารอาหาร ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินบี ๑-๓ และวิตามินซี ซึ่งดีต่อระบบขับถ่าย มีกากใยอาหารสูง บำรุงสายตา เสริมสร้างภูมิคุ้มกันและมีสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ชะลอวัย และยับยั้งการเกิดโรคหัวใจ แต่สะตอมีปริมาณของพิวรีน (Purine) สูง ผู้ป่วยโรคเกาต์ หรือผู้ที่มีกรดยูริกในเลือดสูงควรหลีกเลี่ยง หรือบริโภคแต่พอดี

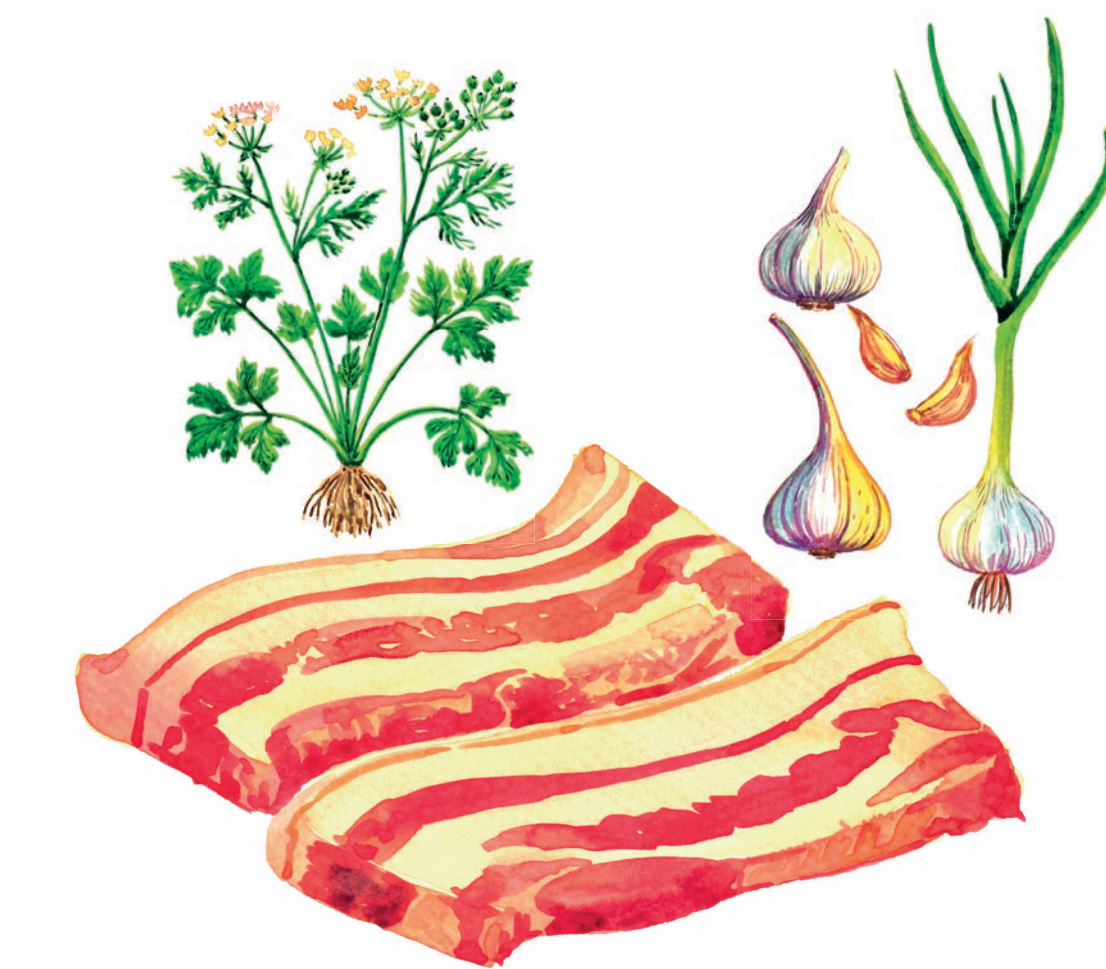


ลูกเหรียง

หมูผัดลูกเหรียง เป็นเมนูอาหารพื้นบ้าน โดยเฉพาะในพื้นที่ภาคใต้ตอนล่าง ซึ่งเป็นแหล่งที่พบต้นเหรียง เจริญเติบโตได้ดีในสภาพป่าดิบชื้นและที่ราบลุ่ม สะท้อนวิถีชีวิตดั้งเดิมด้วยการนำพืชพรรณธรรมชาติมาสร้างสรรค์เป็นอาหารในครัวเรือน ทั้งยังเป็นเมนูที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย โดยทั่วไปคนใต้นิยมบริโภค “ลูกเหรียง” เป็นผักหนาะ (ผักสด) ร่วมกับน้ำพริกหรือแกงไตปลา แต่การนำมาทำเมนูผัดเผ็ดถือเป็นการแปรรูปเพื่อสร้างความหลากหลายในสำรับอาหาร วิธีการทำเริ่มจากการนำ

ลูกเหรียงมาทำความสะอาดและล้างน้ำให้เรียบร้อย จากนั้นนำไปผัดกับหมูสามชั้นหรือหมูเนื้อแดง โดยปรุงรสชาติด้วยพริกแกงเผ็ดใต้และกะปิ และเพิ่มความหอมด้วยใบมะกรูดฉีก นิยมรับประทานคู่กับข้าวสวย อีกทั้งยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพ อุดมไปด้วยโปรตีน แคลเซียมและวิตามินสูง แต่มีข้อควรระวังหากรับประทานมากเกินไป อาจทำให้เกิดอาการลูกเหรียงเป็นพิษ ปวดท้อง ปัสสาวะขัดหรือปัสสาวะเป็นเลือดได้ ดังนั้นควรปรุงสุกและกินในปริมาณที่พอเหมาะ





หมูฮ้อง หรือที่เรียกว่า “หมูค้อง” เป็นอาหารพื้นเมืองเลื่องชื่อที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นของจังหวัดภูเก็ตและพังงา ได้รับอิทธิพลมาจากชาวจีนฮกเกี้ยนที่อพยพมาตั้งถิ่นฐานในแถบภาคใต้ของประเทศไทย จนกระทั่งหลอมรวมกลายเป็นอาหารจานสำคัญของชาวเปอรานากัน (วัฒนธรรมไทย-จีนโบราณ) โดยนิยมปรุงหมูฮ้องในงานเฉลิมฉลอง งานแต่งงาน และเทศกาลสำคัญต่าง ๆ เพราะเชื่อว่าเป็นอาหารมงคลที่สื่อถึงความมั่งคั่งและความอุดมสมบูรณ์ จุดเด่นของหมูฮ้องอยู่ที่การคัดสรร

หมูสามชั้นมาหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าขนาดใหญ่ เคี้ยวและตุ๋นด้วยไฟอ่อนเป็นเวลานานถึง ๔-๕ ชั่วโมง จนกระทั่งเนื้อเปื่อยนุ่ม ส่วนหนึ่งมีความหนึบและละลายในปาก น้ำซอสจะมีความขลุกขลิก เข้มข้น มีสีน้ำตาลเข้มจากซีอิ๊วดำและซีอิ๊วหวาน รสชาติกลมกล่อมระหว่างความหวานและเค็ม ที่สำคัญคือ ความหอมจากพริกไทยขาว รากผักชี และกระเทียม จึงเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยสมุนไพรซึ่งช่วยขับลม แก้ท้องอืด มีโปรตีนและไขมันให้พลังงานสูง



เม็ดไอ้เอ๋ว

ไอ้เอ๋ว เป็นขนมหวานพื้นเมืองเอกลักษณ์ของ จังหวัดภูเก็ต พังงา และตรัง โดยได้รับอิทธิพลจากชาวจีน ฮกเกี้ยน ซึ่งพัฒนามาจาก “อายอวี่” (Aiyu Jelly) ของ ไต้หวันและประเทศจีนตอนใต้ มีลักษณะเป็นวุ้นใส สีขาวขุ่นหรือเหลืองอ่อน เนื้อสัมผัสนุ่มนิ่มหนึบหนับคล้าย เจลลี่ ทำจากเมล็ดไอ้เอ๋วซึ่งเป็นพืชตระกูลมะเดื่อ ผสม เมื่อกกล้วยน้ำว้าและสารเจียะกอ (Gypsum powder) ตัววุ้นไม่มีรสชาติแต่มีกลิ่นหอม จึงมักนิยมนทานคู่กับ

น้ำแข็งไสละเอียด ราดน้ำเชื่อม หวานเย็น รวมถึงถั่วแดง หรือเฉาก๊วย ไอ้เอ๋วจึงเป็นสิ่งที่สะท้อนการผสมผสาน วัฒนธรรมจีนเข้ากับวัตถุดิบท้องถิ่น มีสรรพคุณตามตำรา พื้นบ้านว่าช่วยแก้ร้อนใน แก้กระหายน้ำ และช่วยดับพิษร้อน ในร่างกาย ส่วนตัววุ้นไอ้เอ๋วช่วยปรับสมดุลระบบขับถ่าย และลดอาการท้องอืด





คณะทำงานจัดทำหนังสือ "เสน่ห์อาหารไทย"

ที่ปรึกษา

ยุพา ทวีวัฒนะกิจบวร
นพพร บุญแก้ว

ปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี
รองปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี

คณะกรรมการ

ดร.นิพัทธ์ชนก นางพินิจ
วัชรวิทย์ วิเสทโกชนาทิพย์
พิมพ์พัชชา กาคำ
ทิฆัมพร ศรีคำแหง
ฐิติรัตน์ ประกาศสุขการ
อลงกรณ์ จารุธีรนาท
ศศิพงศ์ รอดเกษม
พฤกษา เกียรติอารีย์
จารุวรรณ เงามแก้ว

ผู้เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรมอาหาร มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารไทยและวัฒนธรรมอาหาร
ผู้เชี่ยวชาญด้านการชิมรสชาติอาหาร
เชฟและเจ้าของร้านอาหาร
ผู้อำนวยการกองส่งเสริมสถาบันหลักและเอกลักษณ์ของชาติ
ผู้อำนวยการส่วนส่งเสริมสถาบันหลักและเอกลักษณ์ของชาติ
นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
นักวิเคราะห์นโยบายและแผนปฏิบัติการ
เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน

ผู้จัดพิมพ์

กองส่งเสริมสถาบันหลักและเอกลักษณ์ของชาติ
สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี
ทำเนียบรัฐบาล ถนนพิษณุโลก กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๐๐
โทร. ๐ ๒๒๘๓ ๔๗๐๖ www.opm.go.th

เจ้าของลิขสิทธิ์

สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี

พิมพ์ครั้งที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๙ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
ISBN: 978-616-235-441-0

พิมพ์ที่

บริษัท อมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)
๓๗๖ ถนนชัยพฤกษ์ เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐



เหนือ

กลาง

ตะวันออก
เฉียง
เหนือ

ใต้

ออกแบบรูปเล่ม

ผู้อำนวยการสร้างสรรค์

ถ่ายภาพอาหาร

ภาพวาดประกอบ

ผู้ช่วยสไตลิสต์

คณะแปลภาษาอังกฤษ

สุทธิพงษ์ สุริยะ (KARB STUDIO)

พัทธ์ธนภัทร์ พิชร์ธีรกุล (PLOENTA STUDIO)

ศักดิ์สิทธิ์ บัวคำ

วีระศักดิ์ สุขะศิริ

ณชนก วงศ์ข้าหลวง

อมรา ผางน้ำคำ



เส้นทางอาหารไทย