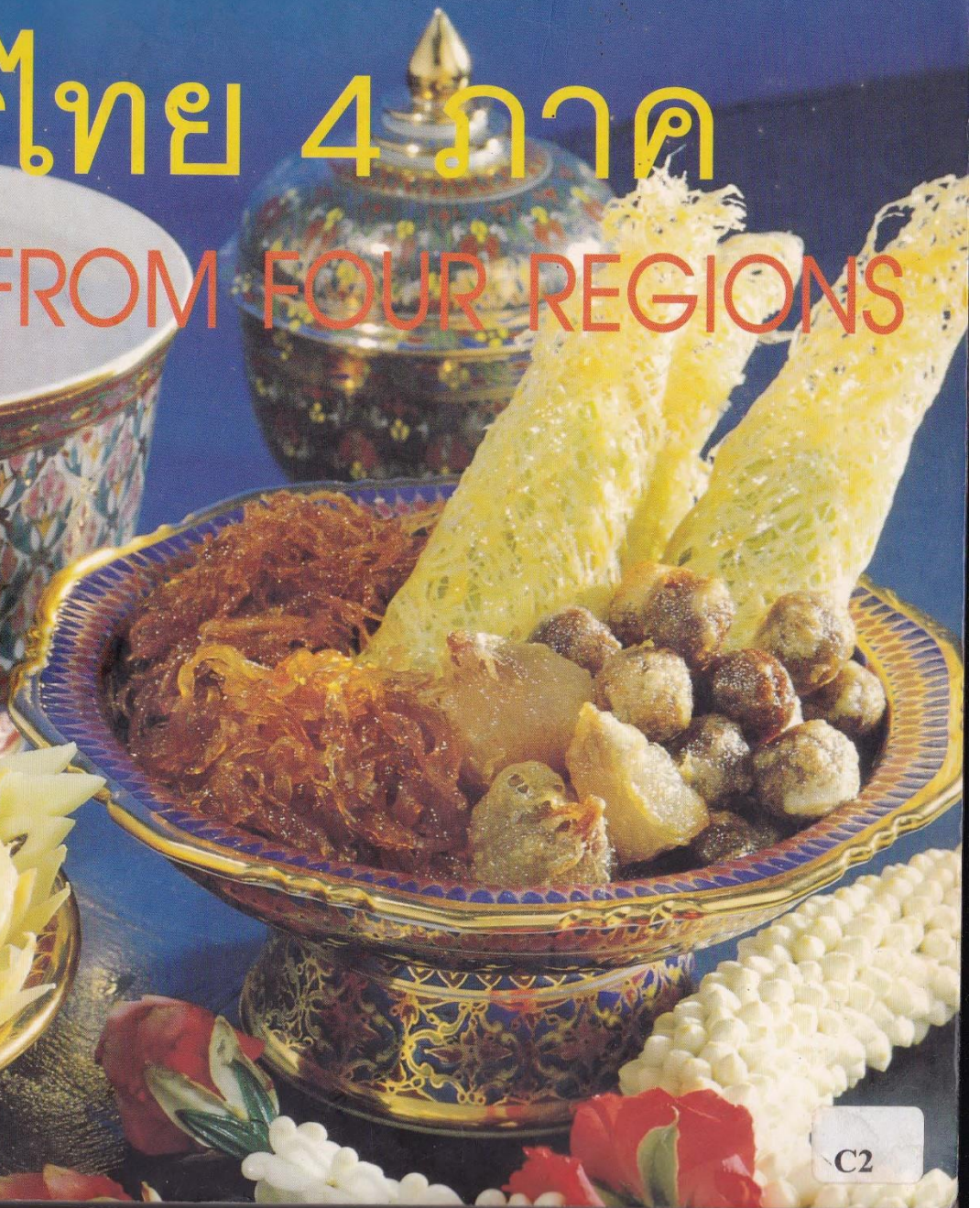


สมุดภาพและข้อมูล เสริมการเรียนการสอน (ไทย/อังกฤษ)
Illustrated Book for Teaching Aid (Thai/English)

อาหารไทย 4 ภาค

THAI CUISINE FROM FOUR REGIONS



อาหารไทย 4 ภาค

THAI CUISINE FROM FOUR REGIONS

สมุดภาพและข้อมูล เสริมการเรียนการสอน (ไทย/อังกฤษ)
Illustrated Book for Teaching Aid (Thai/English)



สำนักพิมพ์แห่งเด็กเพื่อเด็ก
รักการอ่าน รักธรรมชาติ
320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง
กทม. 10310 โทร. (662) 934-4411, (662) 559-2642 แฟกซ์. (662) 559-2642

ISBN: 974-7589-03-6

ราคา 200 บาท

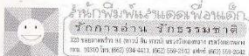
ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

ศิริลักษณ์ รอดยั้งต์

กรรณ บณพารณ

สแกนอาร์ต โทร. 0-2688-4841

เอ.ที. พรินตติ้ง โทร.0-2674-7184



e-mail: sangdad@asianet.co.th

โทร. 0-2538-7576, 0-2538-5553, 0-2934-4414 แฟกซ์: 0-2538-1499

Tel. 66-2538-7576, 66-2538-5553, 66-2934-4414 Fax: 66-2538-1499

คำนำ
Preface

คนไทยเรารับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก ดังนั้นกับข้าวของคนไทย จึงมีมากมายหลายกรรมวิธีในการปรุง เช่น ผัด ต้ม ทอด แกง นึ่ง บั๊ง ย่าง ซึ่งในแต่ละภาคมีความแตกต่างกันในรายละเอียดของการปรุง รสชาติ และเครื่องปรุงที่ใช้ เช่น ภาคใต้นิยมใส่ขมิ้นในอาหารประเภทแกง ในขณะที่ภาคอีสานนิยมใส่ปลาร้าในอาหารแทบทุกชนิด และภาคเหนือนิยมใช้หัวเผ้าในการปรุงอาหาร อาหารของแต่ละภาคมีความแตกต่างกันไปตามสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรมและทรัพยากรจากท้องถิ่นนั้นๆ

สมุดภาพอาหารไทย 4 ภาคเป็นสมุดภาพที่รวบรวมอาหารไทย
จานเด่นของภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคอีสานและภาคใต้ จำนวน
31 ชนิด โดยคัดเลือกอาหารที่นิยมกินกันในภาคนั้นๆ และรู้จักกัน
แพร่หลาย พร้อมภาพที่สวยงาม คำบรรยายประกอบภาพ วิธีทำ
อย่างง่าย ๆ และมีความรู้เกี่ยวกับอาหารนั้นๆ ซึ่งได้แปลส่วนนี้เป็น
ภาษาอังกฤษเพื่อเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้แก่เด็ก เยาวชน
และผู้สนใจทุกท่าน

สำนักพิมพ์แสงแดดเพื่อนเด็ก

สารบัญ / Contents



คำนำ / PREFACE	4
คู่มือการใช้สมุดภาพ	
เสริมการเรียนรู้การสอน	
ILLUSTRATED BOOK FOR	
TEACHING AID MANUAL	70

อาหารภาคเหนือ

ขนมจีนน้ำเงี้ยว

KHANOM JIN NAM NGIAO	6
----------------------------	---

แอบกุ้งฝอย

AEB KUNG FOY	8
--------------------	---

ข้าวซอย

KHAO SOY	10
----------------	----

น้ำพริกอ่อง

NAM PRIK ONG	12
--------------------	----

แกงขนุน

KAENG KHANUN	14
--------------------	----

น้ำพริกหนุ่ม

NAM PRIK NUM	16
--------------------	----

จิ้นปิ้ง ตับปิ้ง

CHIN PING, TAB PING	18
---------------------------	----

แกงฮังเล

KAENG HANGLAY	20
---------------------	----

ไส้อั่ว

SAI UA	22
--------------	----

อาหารภาคกลาง

ต้มยำกุ้ง

TOM YAM KUNG	24
--------------------	----

ข้าวคลุกกะปิ

KHAO KHLOOK KAPI	26
------------------------	----

หมี่กะทิ

MEE KATI	28
----------------	----

หมี่กรอบ

MEE KROB	30
----------------	----

ขนมจีนน้ำพริก

KHANOM JIN NAM PRIK	32
---------------------------	----

น้ำพริกปลาร้า-หมูหวาน

NAM PRIK LONG RUA - MU WAN	34
----------------------------------	----

สะเต๊ะ-น้ำปลาหวาน

SADAO - NAM PLA WAN	36
---------------------------	----

ข้าวแช่

KHAO CHAE	38
-----------------	----

ไส้กรอกปลาเนม

SAI KROK PLA NAM	40
------------------------	----

อาหารภาคอีสาน

ไส้กรอกอีสาน

SAI KROK ISAN	42
---------------------	----

เนื้อน้ำตก

NUA NAM TOK	44
-------------------	----

อ่อมไก่

OM KAI	46
--------------	----

ต้มแซบ

TOM SAEB	48
----------------	----

แจ่วฮ้อน

JAEW HORN	50
-----------------	----

ปลา ráบอง

PLA RA BONG	52
-------------------	----

ซุบหน่อไม้

SOOB NAW MAI	54
--------------------	----

ไก่ย่าง

KAI YANG	56
----------------	----

ลาบหมู

LAB MU	58
--------------	----

อาหารภาคใต้

แกงเหลือ

KAENG LUENG	60
-------------------	----

เคยควั

KHOEY KHUA	62
------------------	----

ข้าวยำปักษ์ใต้

KHAO YAM PAK TAI	64
------------------------	----

แกงไตปลา

KAENG TAI PLA	66
---------------------	----

ความหลากหลายของอาหารไทย

THE GREAT VARIETY	
-------------------	--

OF THAI FOOD	69
--------------------	----

บรรณานุกรม

BIBLIOGRAPHY	71
--------------------	----

ขนมจีนน้ำเงี้ยว

KHANOM JIN NAM NGIAO

ขนมจีนน้ำเงี้ยว

เครื่องปรุง

ขนมจีน 15 จับ เกลือป่น	1	ช้อนชา
เนื้อหมูสับละเอียด เนื้อวัวสับละเอียด อย่างละ	250	กรัม
ซีโครงหมูสับเป็นท่อน 200 กรัม มะเขือส้ม	300	กรัม
เลือดหมูก้อนหั่นชิ้นเล็ก 3 ก้อน ดอกงิ้ว	5	ดอก
ต้นหอมซอย ผักชีซอย อย่างละ	1/4	ถ้วย
เต้าเจี้ยวดำโขลกละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำ 8 ถ้วย น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
เครื่องเคียง เช่น ถั่วงอก ผักกาดดอง กระเทียมเจียว		
พริกชี้ฟ้าแห้งทอด มะนาว		

เครื่องแกง

พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดออกแช่น้ำ 3 เม็ด หอมแดงซอย 3 หัว
กระเทียมซอย 1 หัว ข่าและรากผักชีหั่นละเอียด อย่างละ 1 ช้อนชา
ตะไคร้ซอย 1 ช้อนโต๊ะ ขมิ้นยาว 1 ซม. 1 ชิ้น เกลือป่น 1/2 ช้อนชา
ถั่วเน่าชนิดแผ่นบั้งไฟให้หอม 1/2 แผ่น

วิธีทำ

1. ทำน้ำพริกแกงโดยโขลกเครื่องแกงทั้งหมดเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่เต้าเจี้ยวโขลกต่อให้เข้ากัน และใส่มะเขือส้มบดพอแตก
2. แช่วซีโครงหมูในน้ำ 7 1/2 ถ้วย เพื่อให้เนื้อนุ่มและล้างไขมันออก
3. ผัดน้ำพริกแกงที่โขลกให้หอม ใส่เนื้อหมูและเนื้อวัวผัดพอสุก ใส่เนื้อที่เหลือ ตักใส่หม้อซีโครงหมู
4. ใส่เลือดหมูพร้อมกับฉีกดอกงิ้วใส่ เคี่ยวให้ซีโครงหมูนุ่ม ใส่เกลือ
5. จัดขนมจีนใส่จาน ราดน้ำเงี้ยว โรยผักชี ต้นหอม รับประทานกับเครื่องเคียง บีบมะนาวใส่

ขนมจีนน้ำเงี้ยวเป็นขนมจีนภาคเหนือที่ได้รับอิทธิพลมาจากชาวไทยใหญ่ น้ำแกงมีน้ำมันสีแดงลอยหน้า ชนจากเนื้อหมูสับ ซีโครงหมูสับชิ้นเล็กๆ และเลือดหมูหั่นชิ้นเล็ก สิ่งที่ขาดไม่ได้คือดอกงิ้ว ซึ่งเป็นดอกไม้ที่ตากแห้ง ถือเป็นเครื่องเทศพื้นบ้านกลิ่นหอม เวลากินต้องจัดเส้นขนมจีน ซึ่งคนเหนือเรียกกันว่า หมมเส้น ใส่ถ้วยหรือใส่ชาม ตักน้ำแกงข้นด้วยชิ้นเนื้อราดให้ท่วมเส้นขนมจีน โรยด้วยต้นหอมซอย ผักชีซอย กระเทียมเจียว กินกับถั่วงอกสด ผักกาดดองหั่นฝอย แคบหมู และพริกชี้ฟ้าทอดกรอบ

Khanom Jin Nam Ngiao, a kind of local noodle, is a Northern Thai-style dish that has the influence of Thai Yai cuisine community. The soup has an oily reddish appearance, thick due to the addition of ground pork, small pieces of sparerib, and small cubes of pork blood. An indispensable ingredient is *dorg ngiew*, or the dried kapok flower that gives it a sweet aroma. The noodle is served in a bowl, covered with the soup, and then topped with chopped green shallots, corianders, fried garlic, and eat with bean sprouts, finely sliced pickled Chinese mustard, pork cracklings and fried dried chilli.



ขนมจีนน้ำเงี้ยว KHANOM JIN NAM NGIAO 1



แอบกึ่งฝอย

AEB KUNG FOY

แอบกึ่งฝอย

เครื่องปรุง

กุ้งฝอย	300 กรัม
ต้นหอมซอย	3 ช้อนโต๊ะ
ผักชีซอย	3 ช้อนโต๊ะ
ใบตอง, ไม้กลัด	

เครื่องแกง

พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดออกแช่น้ำ	2 เม็ด
ตะไคร้ซอย	4 ช้อนโต๊ะ
ข่าหั่นละเอียด	1 ช้อนชา
ขมิ้นหั่นละเอียด	1/2 ช้อนชา
เกลือป่น กะปิ อย่างละ	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ทำน้ำพริกแกงโดยโขลกเครื่องแกงทั้งหมดเข้าด้วยกันให้ละเอียด
2. ล้างกุ้งฝอยให้สะอาด ใส่กระชอนพักให้สะเด็ดน้ำ
3. ผสมกุ้งฝอยกับน้ำพริกแกงเข้าด้วยกัน ใส่ต้นหอม ผักชี เคล้าเบาๆ ให้เข้ากัน แบ่งส่วนผสมเป็น 3 ส่วน
4. ตักใบตองกว้าง 6 นิ้ว เช็ดให้สะอาด วางซ้อน 2 ใบสลับทางกัน ตักกุ้งที่ผสมใส่ 1 ส่วน พับซ้ายขวาเข้าหากันแล้วจึงพับหัวท้าย กลัดด้วยไม้กลัด ทำจนหมด
5. ย่างแอบกึ่งฝอยบนตะแกรงด้วยไฟอ่อนจนสุก

หมายเหตุ กุ้งฝอย เป็นกุ้งตามแม่น้ำลำคลอง ตัวเล็กๆ ตัวใส มีขายตามตลาดสดทั่วไป

แอบ เป็นอาหารประเภทหนึ่งของภาคเหนือ โดยการห่อเนื้อสัตว์ด้วยใบตองเป็นรูปสี่เหลี่ยมแบน ทำให้สุกด้วยวิธีการปิ้งย่าง บนเตาถ่าน แอบกึ่งฝอย ทำจากกุ้งฝอยผสมกับน้ำพริกแกง เติมรสเค็มจากน้ำปลา แล้วบรรจุในใบตอง ห่อเป็นรูปสี่เหลี่ยม กลัดด้วยไม้กลัด ปิ้งย่างจนสุกหอม คำว่าแอบนี่ยังหมายถึง ภาชนะที่มีลักษณะเป็นกล่องด้วย ทั้งกล่องทรงกลม ทรงสี่เหลี่ยมที่ใส่ข้าวเหนียวหนึ่ง เรียกว่า แอบเช้าหรือเช้าแอบ

Aeb is a Northern Thai-style of cooking meat in which the food is wrapped in banana leaf and roasted on a charcoal fire. Aeb Kung Foy cooked from shrimps thoroughly mixed with prik kaeng (chilli paste), fish sauce, and are then wrapped in banana leaves to form square packets pinned together with bamboo toothpicks. The meat is then roasted until cooked and gives off a pleasant aroma. The word aeb also means a container which can be round or square. The round and square type for holding glutinous rice is called aeb khao or khao aeb.





ข้าวซอย

KHAO SOY

ข้าวซอย

เครื่องปรุง

บะหมี่เส้นแบน (เส้นข้าวซอย)	25	ก้อน
เนื้ออกไก่หรือสะโพกไก่ มะพร้าวขูด อย่างละ	1	กิโลกรัม
ซีอิ้วขาว 1/4 ถ้วย ซีอิ้วดำ	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น 1/2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืชสำหรับทอด	2	ถ้วย
เครื่องเคียง เช่น ผักกาดดอง หอมแดง มะนาว พริกป่นพัดน้ำมัน		

เครื่องแกง

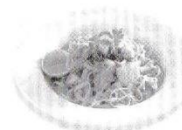
พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดตัว	2	เม็ด
หอมแดงซอยคั่ว 9 หัว ชิงชอยคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
ลูกผักชีคั่ว 2 ช้อนโต๊ะ ขมิ้นซอยคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
ชะโกลูกใหญ่แกะเปลือกตัว 3 ลูก เกลือป่น	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ทำน้ำพริกแกงโดยโขลกเครื่องแกงทั้งหมดเข้าด้วยกันให้ละเอียด
2. ล้างไก่ หั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำ
3. คั้นมะพร้าวให้ได้หัวกะทิ 3 ถ้วย กะทิ 7 ถ้วย
4. ใส่กะทิลงในหม้อ ตั้งไฟกลางพอร้อน ใส่เกลือ ไก่ เคี่ยวให้แตกมัน ลอยหน้า ตักน้ำมันลอยหน้าออกมา 1/2 ถ้วย ใส่กระทะตั้งไฟกลาง ใส่เนื้อพริกแกง ผัดให้หอมและแตกมัน ตักใส่หม้อไก่ เคี่ยวจนไก่เปื่อย ใส่หัวกะทิ คนให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว ซีอิ้วดำ
5. ลวกเส้นบะหมี่ 23 ก้อนในน้ำเดือด ไฟแรง ให้สุกนุ่มเหนียว อีก 2 ก้อนที่เหลือทอดในน้ำมันร้อนให้เหลืองกรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน พอย่นเก็บใส่หม้อ ปิดฝา หรือใส่ถุงพลาสติก
6. วิธีจัดเสิร์ฟ จัดบะหมี่ลวกใส่ชาม ตักชิ้นไก่และน้ำแกงราด โรยหน้าด้วยบะหมี่ทอดกรอบ รับประทานกับเครื่องเคียง ถ้าชอบรสเปรี้ยว บีบมะนาวใส่

ข้าวซอย อาหารเหนือประเภทก๋วยเตี๋ยวที่ใช้เส้นข้าวซอยคือเส้นที่ทำจากแป้งหมี่ผสมกับไข่ เส้นจึงมีสีเหลืองไข่ ลักษณะแบน เหนียว นุ่มเมื่อลวกสุก น้ำแกงกะทิมีสีเหลืองนวลของขมิ้น รสเข้มข้นกลมกล่อม และหวานมันจากกะทิ นิยมแกงกับเนื้อหรือไก่ เวลากินจะต้องจัดเส้นข้าวซอยลวกสุกใส่ชาม ตักน้ำแกงร้อนๆ พร้อมเนื้อหรือไก่อราดบนเส้น โรยเส้นข้าวซอยทอดกรอบ กินกับเครื่องเคียง เช่น หอมแดงหั่นชิ้น สลัดเลียมเล็ก ผักกาดดองหั่นฝอย พริกป่นพัดน้ำมัน และมะนาวผ่าซีก เป็นที่นิยมกินกันอย่างแพร่หลาย แม้ในกรุงเทพฯ ก็หากินได้ไม่ยากนัก

Khao Soy is a Northern Thai-style noodle that uses the khao soy noodle made from flour and eggs. The noodle is yellow, flat, firm and becomes soft when immersed in hot water. The soup is creamy yellow due to turmeric and coconut cream, and has a strong, sweet, creamy taste. Beef or chicken is added as the meat ingredient. The soaked noodles are served in a bowl, hot soup is poured on top to cover, crispy fried khao soy is sprinkled on top. The dish is eaten with condiments such as fried ground chillies, shallots cubes, finely sliced pickled Chinese mustard, and a slice of lime. The dish is popular in Bangkok as well as the North.





น้ำพริกอ่อง

NAM PRIK ONG

น้ำพริกอ่อง

เครื่องปรุง

พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดออกแช่น้ำ	5 เม็ด
เนื้อหมูติดมันบด	3 ช้อนโต๊ะ
มะเขือส้ม	1 ถ้วย
ผักชีเด็ดเป็นใบ	1 ต้น
หอมแดงซอย	3 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมซอย	5 กลีบ
กระเทียมสับ	3 กลีบ
ตะไคร้ซอย 1 ช้อนโต๊ะ เกลือป่น	1 ช้อนชา
ถั่วเน่าชนิดแผ่นบีบไฟให้หอม	1 แผ่น
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
ผักสด เช่น แดงกวา ถั่วฝักยาว กระถิน ถั่วพู	
ผักต้ม เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือ ผักบุ้ง หัวปลี ยอดแค ฟักทอง ฟักเขียว	

วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้ง ตะไคร้ เกลือเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่หอมแดง กระเทียมซอยและถั่วเน่า โขลกต่อให้เข้ากัน ใส่หมูบดโขลกให้เข้ากัน ใส่มะเขือส้มโขลกเบาๆ ให้เข้ากัน
2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟกลาง ใส่กระเทียมสับ เจียวให้หอม ใส่น้ำพริกที่โขลกลงผัดให้หอม ลดไฟอ่อน ผัดพอแห้งน้ำขลุกขลิก
3. ตักใส่ถ้วย โรยใบผักชี รับประทานกับผักสดและผักต้ม

หมายเหตุ ถั่วเน่าซื้อได้ที่ร้านขายอาหารเหนือที่ตลาด อ.ต.ก. ตลาดนัดสวนจตุจักร และร้านขายอาหารมังสวิรัต ถ้าไม่มีถั่วเน่าใส่กะปิแทนในปริมาณ 2 ช้อนชา

น้ำพริกอ่อง คือ น้ำพริกทางเหนือประเภทผัดที่ชั้นด้วยเนื้อหมูสับปนมันเล็กน้อยกับเนื้อมะเขือส้มลูกเล็ก ตำรับโบราณจะใส่ถั่วเน่าด้วยจึงมีกลิ่นหอมเป็นพิเศษ ถั่วเน่าเป็นเครื่องปรุงอาหารเหนือที่นิยมใส่ในอาหารแทนกะปิ น้ำพริกอ่อง มีสีแดงส้มจากสีของพริกแห้งและมะเขือส้ม มีน้ำมันสีแดงลอยหน้า รสเปรี้ยว หวาน เค็ม กลมกล่อม กินคู่กับแคบหมูและผักสดตามชอบ โดยเฉพาะแดงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ จะเข้ากันได้อย่างดีนับเป็นอาหารยอดนิยมอีกจานหนึ่งที่แพร่หลายอยู่ในกรุงเทพฯ ด้วยเช่นกัน

Nam Prik Ong is a Northern Thai-style fried chilli sauce. Its main ingredients are ground, slightly fatty pork mixed with small tomatoes (*makhua som*). The original recipe called for fermented beans (*thua nao*) that gave it a pleasant aroma. Fermented beans are often used in place of shrimp paste in Northern cooking. Nam Prik Ong is orange red due to the use of dried chillies and tomatoes. It has a sour, sweet, and salty taste and is served with pork cracklings, fresh vegetables such as cucumbers, yard-long beans and eggplants. The dish is popular in Bangkok as well as in the North.





แก่งขุ่น
KAENG KHANUN

ແກ້ງໝູ່

เครื่องปรุง

ขนุนอ่อน 1 ลูก ใบชะพลู	9 ใบ
เนื้อหมูส่วนสะโพก	100 กรัม
ซีอิ๊วหมู 200 กรัม มะเขือส้ม	1 ถ้วย
ตะขอมะเดื่อท่อนสั้น 1 ถ้วย น้ำ	4 ถ้วย

เครื่องแกง

พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดออกแช่น้ำ	5	เม็ด
หอมแดงซอย กระเทียมซอย อย่างละ	5	หัว
ข่าหั่นละเอียด	2	ช้อนชา
เกลือป่น ปลา ร้าสับ อย่างละ	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ทำน้ำพริกแกงโดยโขลกเครื่องแกงทั้งหมดเข้าด้วยกันให้ละเอียด
2. ทุบขนุนอ่อนให้นุ่มทั้งเปลือก ปอกเปลือกออกผ่าครึ่งลูกแล้วผ่าเอาแกนกลางออก หั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำ แช่ในน้ำที่ผสมน้ำมะนาวเพื่อไม่ให้ขนุนดำ
3. ล้างเนื้อหมู ซีอิ๊วหมู หั่นเนื้อหมูเป็นชิ้นขนาดพอคำ สับซีอิ๊วหมูเป็นท่อนยาว 1 1/2 นิ้ว
4. ล้างใบชะพลู หั่นเป็นชิ้นประมาณ 3 ชิ้นต่อ 1 ใบ
5. ใส่น้ำลงในหม้อ ตั้งไฟกลางพอเดือด ใส่ซีอิ๊วหมู เนื้อหมู น้ำพริกแกงที่โขลก คนให้น้ำพริกแกงละลายทั่ว พอเดือดอีกครั้งจึงใส่ขนุนอ่อนลดไฟอ่อน เคี่ยวให้ขนุนสุกนุ่ม ใส่มะเขือส้มบุบพอแตก เดือดอีกครั้งใส่ใบชะพลู ชะอม ปิดไฟ

ขนุน พืชที่ชาวเหนือปลูกเป็นไม้มงคลซึ่งคนโบราณเชื่อกันว่า จะช่วยหนุนบารมี ทำให้มีเงินทอง มีคนเกื้อหนุน และยังเป็นผลไม้ พื้นบ้านที่ปลูกกินผลลูกอีกด้วย แกงขนุน เป็นอาหารเหนือที่ใช้ขนุนอ่อน เป็นผักใส่เป็นเครื่องปรุงหลัก แกงขนุนเป็นแกงส้มชนิดหนึ่งที่มีน้ำแกงใส สีส้มได้จากน้ำพริกแกง ภาษาเหนือเรียกว่า แกงป้าขนุน และใส่ผักชนิดอื่น เช่น ใบชะพลู ชะอม และมะเขือส้ม ซึ่งเป็นมะเขือเทศลูกเล็กคล้าย มะเขือพวง ทำให้แกงมีรสเปรี้ยว

Jackfruits which is widely grown in the North is considered an auspicious fruit which brings wealth and support to the grower. It is a fruit which is eaten ripe.

Kaeng Khanun are Northern Thai-style dishes that use young jackfruit as the main vegetable ingredient. Kaeng Khanun is one kind of sour spicy soup (*kaeng som*) that takes its clear orange color from chilli paste.

In the Northern dialect *kaeng khanun* is one of a *kaeng som* variety called *kaeng pa khanun* and in which other vegetables are also added, such as pepper (wild) or *cha plu*, acacia (*cha om*), and with small tomatoes (*makhua som*) that give the curry a sour taste.



5

แกงขนุน KAENG KHANUN



น้ำพริกหนุ่ม

NAM PRIK NUM

น้ำพริกหนุ่ม

เครื่องปรุง

พริกหนุ่ม	7 เม็ด
มะเขือเทศสีดา	5 ลูก
ต้นหอมหั่นท่อน	1 ช้อนโต๊ะ
ผักชีหั่นท่อน	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	5 หัว
กระเทียม	2 หัว
เกลือป่น	1 ช้อนชา
ปลาร้าสับ	1 ช้อนโต๊ะ
ใบตองสำหรับย่างปลาร้า	
ผักสด เช่น แตงกวา ถั่วงอกยาว มะเขือชนิดต่างๆ	
ผักต้ม เช่น กะหล่ำปลี ถั่วงอก ดอกแค	

วิธีทำ

- ล้างพริกหนุ่ม มะเขือเทศให้สะอาด นำไปเผาไฟพร้อมกับหอมแดง กระเทียมให้สุกหอม ลอกเปลือกที่ไหม้ออกให้หมด
- เช็ดใบตองให้สะอาด ใส่ปลาร้าสับลงในใบตอง ห่อหลายๆ ชั้นนำไปย่างไฟให้หอม
- โขลกพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียมเผา กับเกลือเข้าด้วยกันพอแหลก ใส่ปลาร้า มะเขือเทศ โขลกให้เข้ากันอีกครั้ง
- ตักน้ำพริกใส่ถ้วย โรยด้วยต้นหอม ผักชี รับประทานกับแคะหมู ผักสดและผักต้ม

หมายเหตุ ถ้าหาซื้อพริกหนุ่มไม่ได้ก็สามารถใช้พริกหยวกแทน โดยนำมาเผาไฟเช่นเดียวกัน ก็จะได้รสชาติน้ำพริกหนุ่มที่อร่อยใกล้เคียงกัน

น้ำพริกหนุ่ม เป็นอาหารที่ใช้พริกสดของชาวเหนือที่เรียกกันว่า พริกหนุ่มเป็นพริกเม็ดยาว สีเขียวอ่อน นำมาอย่างก่อน ลักษณะของ น้ำพริกจะข้นเปียกเป็นเส้นของเนื้อพริกหนุ่มย่างที่โขลกรวมกับหอมแดงย่าง กระเทียมย่าง มะเขือเทศสีดา และเครื่องปรุงรสอื่นๆ จนเข้ากัน รสชาติ เผ็ด เค็ม หวานกลมกล่อมจากเครื่องปรุงต่างๆ กินคู่กับแคะหมู ผักต้ม ผักสด ข้าวเหนียวหนึ่ง เป็นหนึ่งในอาหารขันโตก ปัจจุบันเป็นของฝากยอดนิยม จากทางภาคเหนือ และมีขายทั่วไปในกรุงเทพฯ

Nam Prik Num is chilli paste, made from young chillies called *prik num* in the Northern Thai dialect. The chillies are long and light green. The chilli paste itself is thick, wet and fibrous, as a result of pounding together a mixture of roasted chillies, shallots, garlicks, tomatoes, and other ingredients. Nam Prik Num is hot, salty, and sweet due to its various ingredients. It is served with pork cracklings, boiled and fresh vegetables, and glutinous rice. It is a component of any *khan tok* dinner and is a favorite gift from the North and widely available in Bangkok.





จิ้นปิ้ง ตับปิ้ง

CHIN PING, TAB PING

จิ้นปิ้ง ตับปิ้ง

เครื่องปรุง

เนื้อหมูสันนอก หรือตับหมู	500 กรัม
กระเทียม	10 กลีบ
รากผักชีโขลก	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1/4 ช้อนชา
ซีอิ้วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วดำ	1 ช้อนชา
ไม้ไฟสำหรับหนึบยาว 1 ฟุต หนา 1/2 ซม.	
ดอกสำหรับมัด	

วิธีทำ

- ล้างเนื้อหมู ชับน้ำให้แห้ง หั่นเป็นชิ้นใหญ่
- โขลกรากผักชี กระเทียม เกลือเข้าด้วยกันให้ละเอียด เคล้ากับเนื้อหมูพอทั่ว ใส่ซีอิ้วขาว ซีอิ้วดำ หมักไว้นานประมาณ 1 ชั่วโมง
- ผ่าไม้ไฟสำหรับหนึบเนื้อหมูตามยาวเป็น 2 ซีก อย่าให้ขาดออกจากกัน เอาเนื้อหมูสอดตรงกลางไม้ 2-3 ชิ้น มัดตรงปลายด้วยดอกอีกด้านให้แน่น ทำจนหมด นำไปปิ้งไฟกลางจนสุก
- รับประทานร้อนๆ กับข้าวเหนียวหนึ่งและน้ำพริกต่างๆ หรือแม้แต่ น้ำปลา พริกป่นก็รับประทานได้ ที่นิยมมากๆ ก็คือน้ำพริกตาแดง

หมายเหตุ น้ำพริกตาแดงทางภาคเหนือ รสไม่หวานเหมือนกับน้ำพริกตาแดงทางภาคกลางเครื่องปรุงอื่นๆ ก็เหมือนกัน

จิ้นปิ้ง ตับปิ้ง อาหารปิ้งย่างของชาวเหนือที่ใช้เฉพาะเนื้อวัว เนื้อหมู ตับวัว หรือตับหมูเท่านั้นมาทำโดยหั่นแลชิ้นใหญ่ หมักกับเครื่องปรุงรสจนซึมเข้าเนื้อใช้ไม้ไฟเป็นอุปกรณ์ในการหนึบชิ้นอาหารย่าง โดยเอาไม้ไฟยาวประมาณ 1 ฟุต กว้าง 1/2 ซม. มาผ่าตามยาวเป็น 2 ซีกไม่ให้ขาดจากกัน ใส่เนื้อที่หมักไว้เรียงกันหลายชิ้น มัดปลายไม้ไฟด้วยดอกหรือลวดจนแน่นหนา ปิ้งย่างไฟจนสุกหอม กินแกล้มกับน้ำพริกชนิดต่างๆ

Chin Ping and Tab Ping are a Northern Thai-style grills that use beef, pork, and liver only. The meat is cut into large chunks, mixed with spices and herbs, and left to stand until the ingredients are absorbed into the meat. Foot long and a half cm. wide bamboo branches are split almost all the way down the middle and used as skewers for grilling. The meats are arranged on the skewer, the open end of which is tied with vines or wire, and then grilled until aromatic. The meats are eaten with a variety of vegetable dipping sauces.





แกงฮังเล

KAENG HANGLAY

แกงฮังเล

เครื่องปรุง

เนื้อหมูสันนอก 1 กิโลกรัม เนื้อหมูสามชั้น	500 กรัม
กระเทียมกลีบเล็ก	3 หัว
ขิงซอย 1/4 ถ้วย ซิอิ้วดำ	1 ช้อนชา
ผงแกงฮังเล หรือผงกะหรี่	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลอ้อยหรือน้ำตาลทรายแดง	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก 3-4 ช้อนโต๊ะ น้ำ	5 ถ้วย

เครื่องแกง

พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดออกแช่น้ำ	5 เม็ด
หอมแดงซอย	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมซอย ตะไคร้ซอย อย่างละ	1 ช้อนโต๊ะ
ข่าหั่นละเอียด	1 ช้อนชา
เกลือป่น กะปิ อย่างละ	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ทำน้ำพริกแกงโดยโขลกพริกแห้งกับเกลือจนละเอียด ใส่ข่า ตะไคร้ กระเทียม โขลกรวมกันให้ละเอียด ใส่หอมแดง กะปิ โขลกเข้าด้วยกันให้ละเอียด
2. ล้างเนื้อหมูทั้ง 2 ชนิด หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด 2x2 นิ้ว เคล้ากับ ซิอิ้วดำ ผงแกงฮังเล และน้ำพริกแกงที่โขลก หมักประมาณ 1 ชั่วโมง
3. ใส่เนื้อหมูทั้ง 2 ชนิดที่หมักลงในหม้อ ยกขึ้นตั้งไฟอ่อน ผัดพอเนื้อหมู ตึงตัว ใส่น้ำ เคี่ยวต่อจนเนื้อหมูสุก
4. ใส่ขิงซอย กระเทียมที่แกะเปลือกเป็นกลีบ เคี่ยวจนเนื้อหมูเปื่อยนุ่ม เติมน้ำซลูละเล
5. ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาล พอเดือดอีกครั้งยกลง ตักใส่ชาม

แกงฮังเล เป็นอาหารเหนือประเภทน้ำแกงข้นซลูละเลคล้ายแกงมัสมั่น แต่ไม่ใส่กะทิ น้ำแกงมีมันสีแดงล้นลอยหน้า มี 3 รส คือเปรี้ยว เค็ม หวาน ใส่เนื้อหมูสันนอกและเนื้อหมูสามชั้นที่หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาดใหญ่เป็นเครื่องปรุงหลัก ใส่ขิงอ่อนซอย กระเทียมเป็นกลีบ เพิ่มรสชาติและกลิ่นหอม บางตำรับใส่กระท้อนหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม บางตำรับใส่สับปะรดหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมลงไปด้วย แกงฮังเลมีต้นตำรับมาจากพม่า ซึ่งเดิมจะกินคู่กับกล้วยไข่ ถือเป็นแกงที่ขาดไม่ได้ในสำหรับอาหารขันโตก

Kaeng Hanglay is a Northern Thai-style thick soup similar to *kaeng massaman* but without the coconut cream. The soup has three flavors, sour, salty, and sweet. The main ingredient is pork sliced into large cubes. Other ingredients are finely chopped ginger and garlic, added for flavor and aroma. Some recipes call for santol (*kratorn*) cut into square chunks, while others use pineapple squares instead. This dish originated in Burma, where it is served up with *khai* bananas. The dish is considered indispensable to a *khan tok* dinner.





ไส้อั่ว

SAI UA

ไส้อั่ว

เครื่องปรุง

เนื้อหมูแดงสับหยาบ 1 กิโลกรัม	ซีอิ้วดำ	1	ช้อนโต๊ะ
เนื้อหมูสามชั้นสับหยาบ	ไส้อั่วใส่เล็ก อย่างละ	500	กรัม
ใบมะกรูดซอย	น้ำปลา อย่างละ	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	1 ช้อนโต๊ะ	น้ำ	1/2 ถ้วย
น้ำมันพืชสำหรับทอด		5	ถ้วย

เครื่องแกง

พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดออกแช่น้ำ	5	เม็ด
หอมแดงซอย 7 หัว กระเทียม	1	หัว
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ ตะไคร้ซอย	5	ต้น
เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ กะปิ	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดเข้าด้วยกันให้ละเอียด เคล้ากับเนื้อหมูทั้ง 2 ชนิด ใส่ซีอิ้วดำ ซีอิ้วขาว น้ำปลา ใบมะกรูด น้ำ เกล้าให้ทั่ว
2. ดึงเอาเยื่อไขมันที่หุ้มไส้อั่วออกให้หมด กลับเอาไส้อั่วด้านในออก ใช้ช้อนสังกะสีหรือมีดค่อยๆ ขูดเอาเมือกออกให้หมด เกล้าเกลือ 1 ช้อนโต๊ะ ให้ทั่ว ล้างให้สะอาดอีกครั้ง กลับไส้ให้เหมือนเดิม
3. มัดปลายไส้อั่วด้านหนึ่งไว้ ใช้กรวยหรือด้ามช้อนตักใส่ไส้อีกด้านหนึ่ง ตักหมูที่ผสมกรอกลงในไส้ อย่าให้แน่นมาก กรอกจนเต็ม ผูกให้แน่น
4. ตั้งกระทะน้ำมันร้อน ใส่ไส้กรอกลงทอด ขณะที่ทอดใช้ไม้แหลมจิ้มไล่อากาศ ทอดจนสุกเหลือง ตักขึ้น ถ้าต้องการให้ไส้กรอกแห้ง นำไปอบไฟ 350 องศาฟาเรนไฮต์ อีกประมาณ 30 นาที
5. หั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำ จัดใส่จาน รับประทานกับขิงดอง ผักสด เช่น ต้นหอม ผักชี

ไส้อั่ว เป็นอาหารเหนือประเภทย่างรมควัน คำว่า อั่ว ภาษาเหนือ แปลว่ายัดไส้ ไส้อั่วก็คือไส้กรอกชนิดหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะขดเป็นวงกลมกัน หอยซ้อนกันเป็นวง ทำมาจากเนื้อหมูสับผสมกับน้ำพริกแกงคั่วจนทั่ว ปรุงรสจนได้ที่ ใส่ใบมะกรูดซอยเพิ่มกลิ่นหอม ยัดใส่ในไส้อั่วจนเต็ม แต่เดิม จะทำให้สุกด้วยการย่างรมควันจากกาบมะพร้าวานหลายชั่วโมงจนได้ กรอกสุกเหลือง มีกลิ่นหอมเป็นพิเศษ แต่ปัจจุบันจะใช้วิธีการทอดแล้วอบ จนสุกอีกที ทำให้รวดเร็วยิ่งขึ้น เวลาจะเสิร์ฟจึงหั่นเฉียงหรือหั่นแฉลบเป็น ชิ้นหนาพอประมาณ กินกับขิงดอง ผักสด เช่น ต้นหอม ผักชี พริกชี้ฟ้า

Sai Ua is a Northern Thai-style sausage grilled over a smoky coconut husk fire. The word *ua* in the Northern dialect means to stuff; Sai Ua therefore denotes a sausage that is strung together into a long coil. It is made of ground pork mixed thoroughly with *kaeng khua* chilli paste. Other ingredients are added to achieve the desired flavor, and finely chopped kaffir lime leaves added for the aroma. Formerly, the sausage was grilled for many hours over a smoky coconut husk fire until the meat was cooked and acquired a special aroma. Nowadays, to hasten the process, the sausage is first fried and then baked. It is served in fairly thick slices and eaten with preserved ginger and fresh vegetables such as green shallots, corianders, and hot chillies.



ต้มยำกุ้ง

TOM YAM KUNG

ต้มยำกุ้ง

เครื่องปรุง

กุ้งกุลาดำ น้ำหนักตัวละ 100 กรัม	5 ตัว
เห็ดฟางผ่าครึ่ง	100 กรัม
พริกชี้หูสวนทุบพอแตก	10 เม็ด
ข้าวอ่อนหั่นแฉ้น	5 แฉ้น
ตะไคร้หั่นเฉียง	1 ต้น
ใบมะกรูดฉีก	3 ใบ
น้ำปลา	3 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำซุปล	3 ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างกุ้ง แกะเปลือก เด็ดหัวไว้หาง ผ่าหลัง ดึงเส้นดำออก
- ใส่น้ำซุปลงในหม้อ ตั้งไฟกลางพอเดือด ใส่ข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูด เดือดอีกครั้ง
- ใส่กุ้ง เห็ดฟาง พริกชี้หูเป็นสีชมพู เดือดอีกครั้ง ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว ใส่พริกชี้หู ยกลง
- ตักใส่ชาม รับประทานร้อนๆ

ต้มยำเป็นการปรุงอาหารชนิดหนึ่งของคนไทยประเภทน้ำแกง เครื่องเทศที่ขาดไม่ได้เลย คือ ข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกชี้หู น้ำมะนาว ต้มยำทำได้หลายชนิดมีทั้งต้มยำปลา ต้มยำเห็ด ต้มยำไก่ และต้มยำกุ้ง สำหรับต้มยำกุ้งนับเป็นอาหารไทยที่โด่งดังเป็นที่รู้จักไปทั่วโลก ทั้งในแง่ความอร่อย และยังเป็นอาหารจานสมุนไพรต้านมะเร็งอีกด้วย ต้มยำกุ้งตำรับดั้งเดิมนั้นน้ำแกงใสมีกลิ่นหอม ปัจจุบันต้มยำกุ้งถูกดัดแปลงให้น้ำข้นสัวด้วยน้ำพริกเผาหรือบางครั้งก็เติมน้ำกะทิหรือนมสดลงไป

Tom yam is a Thai method of preparing a kind of soup. Some of the essential ingredients are galangal, lemongrass, kaffir lime leave, hot chilli and lime juice. Many kinds of *tom yam* can be prepared, including fish *tom yam*, mushroom *tom yam*, chicken *tom yam*, and prawn *tom yam*. Tom Yam Kung is a Thai dish that is famous throughout the world, not only as a delicious meal but also as a herbal dish that helps to fight cancer. In the original recipe, the Tom Yam Kung soup was clear and aromatic. Nowadays the soup is usually thickened and colored with *nam prik phao*. Sometimes coconut milk or fresh milk is also added.



10

ต้มยำกุ้ง TOM YAM KUNG



ข้าวคลุกกะปิ

KHAO KHLOOK KAPI

ข้าวคลุกกะปิ

เครื่องปรุง

ข้าวสวย 6 ถ้วย กะปิ	3 ช้อนโต๊ะ
หมูหวาน 2 ถ้วย ไข่ฝอย	2 ฟอง
กุ้งแห้งทอด มะม่วงซอย อย่างละ	1/2 ถ้วย
พริกชี้หนูซอย	1 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	1/2 ถ้วย
หอมแดงสับละเอียด น้ำตาลปีบ อย่างละ	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช	1/4 ถ้วย

หมูหวาน

เนื้อหมูติดมันหรือหมูสามชั้น	350 กรัม
หอมแดงสับ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ 1/2 ถ้วย น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำ น้ำมันพืช อย่างละ	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ทำหมูหวานโดยล้างเนื้อหมูทั้งชิ้นให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก พักให้สะเด็ดน้ำ เจียวหอมแดงกับน้ำมันให้หอม ใส่น้ำตาล น้ำปลา น้ำเคี่ยวพอข้นเหนียว ใส่เนื้อหมูลงผัดพอสุก ลดไฟอ่อน เคี่ยวจนเครื่องเข้าเนื้อ นึ่งววด ยกลง
2. ตั้งกระทะน้ำมันให้ร้อนด้วยไฟกลาง ใส่หอมแดงสับลงเจียวพอหอม ใส่กะปิลงไปผัดให้หอม ใส่น้ำตาล น้ำปลา ผัดให้เข้ากัน ชิมดูให้รสออกเค็มหวานกลมกล่อม ตักใส่อ่างผสม ใส่ข้าวสวย คลุกให้เข้ากันทั่ว
3. เมื่อจะรับประทาน จัดข้าวคลุกกะปิใส่จาน วางไข่ฝอย หมูหวาน กุ้งแห้งทอด มะม่วง พริกชี้หนูและหอมแดง อย่างละเล็กน้อยรอบๆ ข้าว บีบมะนาว คลุกให้เข้ากัน รับประทานทันที

ข้าวคลุกกะปิ เป็นอาหารจานเดียวของภาคกลางที่นำเอาข้าวกันหม้อ หรือข้าวค้างคืนมาคลุกกับกะปิดีในครีว แล้วนำไปผัดให้หอม เคล้ากับกุ้งแห้งอย่างดี จนได้รสชาติกลมกล่อม จากนั้นก็รับประทานกับเครื่องเคียงที่สำคัญคือมะม่วงดิบซอย หอมแดงซอย พริกชี้หนูซอย โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย เครื่องแนมที่ขาดไม่ได้เลยคือหมูหวาน ข้าวคลุกกะปิถือเป็นอาหารของคนโบราณที่ประยุกต์เอาข้าวเหลือกันหม้อของเหลือในครัวมาใช้

Khao Khlook Kapi is a single dish of the central region using rice at the bottom of the pot or left over rice which is mixed with good quality shrimp paste and then fried until aromatic. Dried shrimps are then added and mixed thoroughly until the taste is just right. The dish is eaten with side ingredients such as finely chopped raw mangoes, sliced shallots and sliced hot chillies. Sliced green shallots are sprinkled on top of the dish. Sweet pork is another indispensable ingredient. Khao Khlook Kapi is a dish that people in the old times thought up to make use of left over rice which ingredients usually found in the kitchen are added.





หมี่กะทิ

MEE KATI

หมี่กะทิ

เครื่องปรุง

เส้นหมี่ขาว 250 กรัม เนื้อหมูหั่นชิ้นเล็ก	1/2 ถ้วย
กุ้งแช่บ๊วยต้มสุกแกะเปลือก 10 ตัว ไข่ฝอย	2 ฟอง
เต้าหู้ขาวชนิดแข็งหั่นชิ้นเล็ก	1 แผ่น
มะพร้าวขูด 500 กรัม ถั่วงอกเด็ดหาง	2 ถ้วย
ผักชีเด็ดเป็นใบ 1 ต้น พริกชี้ฟ้าแดงซอย	2 เม็ด
หอมแดงสับละเอียด	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มจืด 5 ลูก	
พริกชี้ฟ้าแห้งคั่วบด 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย	3 ช้อนโต๊ะ
เต้าเจี้ยว 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช	3 ช้อนโต๊ะ
ผักสด เช่น หัวปลี กุยช่าย ถั่วงอก ต้นหอม ผักชี	

วิธีทำ

1. แช่เส้นหมี่ขาวประมาณ 15 นาทีให้นุ่ม สงขึ้นให้สะเด็ดน้ำ หั่นเป็นท่อนสั้น พักไว้
2. คั้นมะพร้าวใส่น้ำอุ่น 2 ถ้วย คั้นให้ได้กะทิ 3 ถ้วย
3. เคี่ยวกะทิ 1 ถ้วยให้แตกมัน ใส่หอมแดง ผัดให้สุกใส ใส่เนื้อหมู เต้าหู้ ผัดให้เข้ากันพอสุก
4. ปรุงรสด้วยเต้าเจี้ยว น้ำตาล น้ำส้มจืด ผัดให้เข้ากัน ใส่กะทิที่เหลือ เคี่ยวให้เดือดสักครู่ ผัดพริกป่นกับน้ำมันให้หอม เทใส่หม้อกะทิ คนให้เข้ากัน ยกลง
5. เมื่อจะรับประทาน ตักกะทิที่ผัดใส่กระทะครึ่งหนึ่ง ตั้งไฟให้เดือด ใส่เส้นหมี่ ถั่วงอกผัดให้เข้ากัน ตักใส่จานแล้วตักกะทิที่เหลือราดเรียงกุ้งต้ม โรยหน้าด้วยไข่ฝอย พริกชี้ฟ้าแดง ใบผักชี รับประทานกับผักสด

หมายเหตุ ถ้าชอบสีแดงมาก ใส่สีผสมอาหารสีแดงเล็กน้อย

หมี่กะทิ อาหารจานเดียวแบบไทยๆ เป็นอาหารภาคกลางที่นิยมรับประทานเป็นอาหารกลางวันชนิดหนึ่ง ใช้เส้นหมี่สีขาวเหนียวนุ่มที่ลวกแล้ว ผัดกับน้ำซอสข้นหวานหอมจากกะทิ ปรุงรสเส้นหมี่ให้ออกรสหวานเปรี้ยว เค็ม เปรี้ยวกับหมูสับ กุ้งสด เต้าหู้หั่นชิ้นเล็ก เมื่อจะรับประทานยังต้องราดด้วยน้ำซอสที่ผัดอีกครั้งหนึ่ง หมี่กะทิจึงมีรสชาติเข้มข้นต้องกินร่วมกับผักสด เช่น หัวปลี ถั่วงอก กุยช่าย เต็มรสด้วยมะนาว พริกป่นตามชอบ

Mee Kati (noodles with coconut milk) is a Thai single dish that is popularly eaten as lunch in the Central Region. It is made by frying a thin, white, rice noodle that has been dipped in boiling water with a thick, sweet, fragrant sauce made from coconut milk. Ingredients are added to bring out the sweet, sour, and salty tastes. This is then mixed with chopped pork, fresh prawns, and thinly sliced tofu. When serving, it is again topped with another sauce that is first heated in a pan. Mee Kati therefore has a strong flavor and is usually eaten with fresh vegetables, such as *banana flower*, bean sprouts and Chinese chives (*kui chai*). Lime juice and ground chilies are added according to taste.



ม
ก
น
น
อง
น

gle
is
ed
om
et,
rk,
ain
lee
with
ind
are

12

พริกนึ่งน้ำ



หมี่กรอบ

MEE KROB

หมี่กรอบ

เครื่องปรุง

เส้นหมี่ขาว 500 กรัม	กระเทียมดองซอย	5	หัว
เนื้อหมูหันชิ้นเล็ก	กุ้งสดแกะเปลือก อย่างละ	500	กรัม
หอมแดงซอย 10 หัว	กระเทียมซอย	30	กลีบ
น้ำตาลทราย 1 1/2-2 ถ้วย	น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำกระเทียมดอง 1 ถ้วย	น้ำมะนาว	1/2	ถ้วย
น้ำส้มซ่า 1 ช้อนโต๊ะ	ซอสมะเขือเทศ	1/4	ถ้วย
เต้าหู้เหลืองหั่นเท่าก้านไม้ขีด		1	แผ่น
พริกชี้ฟ้าแดง เหลือง หั่นฝอย		2	เม็ด
ผิวส้มซ่าซอย 2 ช้อนโต๊ะ	ผักชีเด็ดเป็นใบ	3	ต้น
ถั่วงอกเด็ดหาง 500 กรัม	ต้นกุยช่ายหั่นยาว 5 นิ้ว	5	ต้น
น้ำมันพืชสำหรับทอด		5	ถ้วย

วิธีทำ

1. แช่วเส้นหมี่ในน้ำเย็นพอนิ่ม สงขึ้น นำไปผึ่งบนตะแกรงให้แห้ง ตั้งกระทะน้ำมันให้ร้อน ใส่เส้นหมี่ลงทอดทีละน้อยให้เหลืองกรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน ทอดจนหมด พักไว้พอเย็น เก็บใส่ถุงมัดปากถุงให้แน่น
2. ทอดเต้าหู้ในน้ำมันร้อนให้เหลืองกรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน พักไว้รวนเนื้อหมูกับกุ้งให้สุก
3. เจียวหอมแดงและกระเทียมกับน้ำมันร้อนให้เหลืองหอม ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน พักไว้
4. เคี่ยวน้ำปลา น้ำตาล น้ำกระเทียมดอง ซอสมะเขือเทศ ด้วยไฟอ่อนจนขึ้นเหนียว ใส่น้ำมะนาว น้ำส้มซ่า เคี่ยวต่อสักครู่
5. ใส่เนื้อหมูและกุ้งที่รวน ผัดพอแห้ง ใส่หมี่กรอบลงคลุกให้ทั่ว ใส่เต้าหู้หอมแดงเจียว กระเทียมเจียวผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยกระเทียมดอง พริกชี้ฟ้า ผิวส้มซ่า ใบผักชี จัดถั่วงอกและต้นกุยช่ายใส่ข้างๆ

หมี่กรอบ อาหารว่างที่มีความกรอบของเส้นหมี่ทอดกรอบสีทองเคลือบด้วยน้ำปรุงรสหวาน รสเปรี้ยวจากน้ำมะนาวและน้ำส้มซ่า เค็มด้วยน้ำปลาดี เส้นหมี่ของหมี่กรอบอยู่ที่รสชาติที่กลมกลืนกันระหว่างรสหวาน รสเปรี้ยว และรสเค็ม หมี่กรอบต้องใส่ผิวส้มซ่าหั่นละเอียด ผิวส้มซ่าหอม มีรสเปรี้ยวอมขมนิดๆ จะช่วยลดความหวานของตัวหมี่ เมื่อรสหวานเจอรสขมของผิวส้มซ่าทำให้เกิดความหอมอร่อยที่กลมกลืน กินกับผักกุยช่ายและถั่วงอกสด

Mee Krob is a kind of noodle snack made with golden crispy noodles topped with a sweet sauce, having a touch of sourness due to lime juice and orange juice (*nam somsa*), and a touch of saltiness from good fish sauce. The appeal of Mee Krob is its blend of sweetness, sourness and saltiness all in one. Finely sliced orange peels (*piew somsa*) should be added to the Mee Krob. The peelings are fragrant and have a sour cum bitter taste, which reduces the sweetness of the noodles. When sweetness meets bitterness the taste is delicious. The dish is served with Chinese chive (*kui chai*) and fresh bean sprouts.



and is the a be all of a), ich en
the n n n n n

YAKITORI MEE KROB

13



บรรณานุกรม BIBLIOGRAPHY

- “แกงไตปลาใส่กะทิ.” (2541). ใน *เคล็ดลับอาหารอร่อย 1*. หน้า 14. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.
- “แกงเหลืองปลากะพง.” (2541). ใน *เคล็ดลับอาหารอร่อย 1*. หน้า 16. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.
- “น้ำพริกอ่อง.” (2543). ใน *วัฒนธรรมการกินของคนเมือง : น้ำพริกและผักพื้นบ้านล้านนา*. หน้า 3-4. เชียงใหม่ : มิ่งเมือง.
- มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์. (2542). *สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคเหนือ*. กรุงเทพฯ : สยามเพรส แมเนจเม้นท์ .
- _____ . (2542). *สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคใต้*. กรุงเทพฯ : สยามเพรส แมเนจเม้นท์ จำกัด .
- _____ . (2542). *สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคกลาง*. กรุงเทพฯ : สยามเพรส แมเนจเม้นท์ .
- _____ . (2542). *สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคอีสาน*. กรุงเทพฯ : สยามเพรส แมเนจเม้นท์ .
- อบเชย อัมสบาย. (2540). “ใช้ส้มโอทำอาหาร.” ใน *นิตยสารครัว เล่มที่ 39*. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.
- “อาหารปักษ์ใต้.” (2544). *สำนักพิมพ์แสงแดด*. กรุงเทพฯ : เอ. ที. พรินติ้ง.
- “อาหารเหนือ.” (2538). *สำนักพิมพ์แสงแดด*. กรุงเทพฯ : เอ. ที. พรินติ้ง.
- “อาหารรสแซบและกับแก้ม.” (2536). *สำนักพิมพ์แสงแดด*. กรุงเทพฯ : เจ. फिल्ม.
- “อาหารไทย 4 ภาค.” (2537). *สำนักพิมพ์แสงแดด*. กรุงเทพฯ : เอ. ที. พรินติ้ง.

