

## อาหารพื้นเมือง

ผักพื้นบ้านถูกเชื่อมโยงเป็นหนึ่งในเดียวกับการบริโภคอาหารพื้นเมือง การบริโภคอาหารพื้นเมืองจะถูกกำหนด



โดยวัฒนธรรม ความยากง่ายในการหาอาหาร ความชอบ ฤดูกาล และปัจจัยทางสถานการณ์ ตัวอย่างเช่น ภูมิประเทศ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ความเป็นเมือง เป็นต้น

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นเมือง ประกอบด้วยองค์ประกอบหลายส่วนเช่น ความเชื่อและคุณค่าเกี่ยวกับอาหาร การเลือก การเสาะหา และการปรุงแต่งอาหาร รูปแบบของการบริโภคอาหาร บทบาททางสังคมของอาหาร การเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร กระบวนการเรียนรู้และการถ่ายทอดเรื่องราวด้านอาหารในสังคม เป็นต้น ผักพื้นบ้านเป็นส่วน

สำคัญของอาหารพื้นเมือง การพิจารณาองค์ประกอบด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน จะเป็นภาพสะท้อนว่าคนไทยมีความใกล้ชิดผักพื้นเมืองมากน้อยเพียงใด

สำหรับครอบครัวของคนในเมือง มักจะมีความเชื่อแบบตะวันตกและวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบสำเร็จรูป ทำให้ความใกล้ชิดและการนำผักพื้นบ้านมาบริโภคมีสัดส่วนลดลง หลายครั้งที่คนในเมืองปฏิเสธการรับประทานผักพื้นบ้านเช่น สะเดา ชี้อเหล็ก ผักพาย ด้วยความที่ไม่คุ้นเคยแตกต่างกับคนไทยที่พ้นจากความเป็นเมืองออกไป พวกเขาคุ้นเคยและบริโภคผักนั้นมาเป็นประจำ ภายในครอบครัวมีการเก็บ การเตรียมและการปรุงอาหารอย่างเหมาะสม การสังเกตและการเก็บผักพื้นบ้านถือได้ว่าเป็นงานเบาและประณีต ภาระเช่นนี้มักตกอยู่กับฝ่ายหญิงและเป็นเช่นเดียวกันนี้ในหลายสังคมที่ผู้หญิงหาผัก ผู้ชายหาเนื้อสัตว์ หลังจากนั้นผู้หญิงเป็นผู้ปรุงแต่งอาหารตามแต่ละท้องถิ่น

อาหารพื้นเมืองแต่ละท้องถิ่นเป็นเอกลักษณ์แต่ละวัฒนธรรม อาหารไทยถูกปรุงแต่งและถ่ายทอดสูตรตำรับกันมาแบบรุ่นต่อรุ่น สำหรับอาหารไทยตำรับชาววังจะมีความละเอียด ประณีต ประคิตประคอดคล้ายกับงานหัตถกรรมชั้นเยี่ยม แต่ทว่าอาหารไทยตำรับพื้นเมืองของชาวบ้านจะอาศัยธรรมชาติรอบตัวและการปรุงแต่งที่เรียบง่าย มีความหลากหลาย มีเอกลักษณ์และมีรสชาติที่ชวนลิ้มลอง ตำรับอาหารพื้นเมืองเป็นความผสมผสานที่ลงตัวระหว่างชนิดของอาหาร ปริมาณและชนิดผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์และเครื่องปรุง เทคนิคการปรุงอาหาร เช่น ขนาดของผักหรือเนื้อที่ใช้ปรุงอาหาร เวลาปรุงอาหาร อะไรใส่ก่อน อะไรใส่หลัง เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความอร่อยเช่นกัน ตัวอย่างเช่น ชาวเหนือเวลาแกงแคจะไม่ใช้ผักรสขม เช่น ผักเชียงดา สะเดา เพราะจะทำให้แกงแคไม่อร่อยและถือเป็นที่รู้กันว่า ผักเชียงดา ผักชะอม ผักเสี้ยว จะต้องแกงร่วมกันจึงจะอร่อย ชาวภาคกลาง เวลารับประทานผักเสี้ยนดอง ต้องทานกับน้ำพริกกะปิ ยอดสะเดาลวกต้องทานกับน้ำปลาหวาน ชาวอีสานเวลาตำก๋วยดิบ จะใส่ลูกมะเฟืองเข้าไปตำรวมกันจะทำให้ตำก๋วยรสอร่อย ไม่ฝาด หรือส้มตำใส่มะกอกสุก เป็นต้น ความพึงพอใจในรสชาติของรสอาหารหรือความอร่อยของอาหารพื้นเมืองเหล่านี้ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัวเป็นวัฒนธรรมที่คุ้นเคยแต่วัยเด็ก ผู้คนแต่ละท้องถิ่น จะได้รับการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็กว่าอะไรควรรับประทานกับอะไรนับเป็นสิ่งสะท้อนประสบการณ์และภูมิปัญญาไทยภายใต้บรรยากาศของท้องถิ่น

อาหารพื้นเมืองที่เป็นวัฒนธรรมร่วมของคนไทย คือการบริโภคผักและน้ำพริก ซึ่งเป็นอาหารที่ต้องไปด้วยกัน เพราะเหตุที่น้ำพริกเป็นเครื่องจิ้มรสจัด สามารถปรุงได้อย่างหลากหลาย พริกแพลงและยัดหย่นในทุกภาคของเมืองไทย น้ำพริกเป็นความกลมกลืนของรสเปรี้ยว รสเผ็ด รสเค็ม และรสหวาน ส่วนประกอบพื้นฐานของน้ำพริกคือ เนื้อสัตว์จำนวนน้อย กะปิ กระเทียม พริก น้ำปลา น้ำมะนาวหรือผลไม้ที่ออกรสเปรี้ยว ภาคกลางมีน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาปน น้ำพริกน้ำปู ภาคใต้ มีน้ำพริกโจร น้ำพริกไตปลา น้ำพริกกระกำ ภาคอีสาน มีน้ำพริก เรียกว่า แจ่ว และแจ่วบอง น้ำพริกเหล่านี้จะรับประทานร่วมกับผักพื้นบ้านนานาชนิด ทั้งผักดิบและผักสุก (โดยการต้ม การลวก การลวกกรดกะทิ การลวก การผัด การชุบแป้งทอด) ที่หาได้ในท้องถิ่น ผักบางชนิดถูกปรุงเป็นผักดองรับประทานกับน้ำพริกได้เช่นกัน แทนจะกล่าวได้ว่าผักพื้นบ้านทุกชนิดรับประทานกับน้ำพริกได้

ผักพื้นบ้านที่นำมาประกอบอาหารมีความหลากหลายในแต่ละภาค ซึ่งถือว่าเป็นภูมิปัญญาของแต่ละวัฒนธรรมและท้องถิ่นนั้นๆ อาหารพื้นเมืองที่นิยมรับประทานสามารถแบ่งออกได้ในแต่ละภาค ดังนี้

**อาหารพื้นเมืองประจำภาคกลาง** ที่รับประทานกันส่วนใหญ่มักจะปรุง รสเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด และมักจะมีเครื่องเทศ กะทิ เป็นส่วนประกอบอยู่เสมอ ตัวอย่างอาหารพื้นบ้าน ภาคกลาง มีดังนี้



**1. เมี่ยงคำ** เป็นอาหารว่างในฤดูฝน ซึ่งต้นใบชะพลูออกใบและยอดอ่อนมากที่สุดและมีรสชาติดี แต่เมี่ยงคำเราสามารถรับประทานเป็นอาหารว่างได้ตลอดทั้งปี



**2. แกงเลียง** เป็นอาหารยอดนิยมที่มีพืชหลายหลาย โดยมากมักจะนำกลุ่มพืชผักที่มีรสเย็นจัดมาเป็นส่วนผสมในแกงเลียง และนิยมปรุงรับประทานร้อนๆ



**3. ยำถั่วพู** ใช้ผักอ่อนเป็นอาหาร กินได้ทั้งดิบและสุก ถั่วพูเป็นพืชที่ปลูกในฤดูฝน ผักอ่อนต้มสุกนำมายำเป็นอาหาร



**4. เสเดาน้ำปลาหวาน ปลาตุ๋นย่าง** คนไทยชอบรับประทานดอกเสเดาในช่วงต้นฤดูหนาว การรับประทานเสเดานั้นนิยมรับประทานกับน้ำปลาหวานและปลาตุ๋นย่าง เนื่องจากรสหวานของน้ำปลาหวานและช่วยกลบรสขมของเสเดาได้ ทำให้รสชาติกลมกล่อม อร่อย และเจริญอาหารยิ่งขึ้น



**5. น้ำพริกมะขามสด** พื้นฐานของพริกคือรสเผ็ดและเค็ม แต่คนภาคกลางมักจะเพิ่มรสเปรี้ยวและหวานลงไปด้วย น้ำพริกมะขามสดเป็นการนำผักมะขามอ่อนมาทำน้ำพริกโดยนิยมรับประทานร่วมกับผักสด เช่น แตงกวา มะเขือเปราะ



**6. แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย** เป็นเอกลักษณ์อาหารภาคกลางที่ปรุงแต่งด้วยกะทิที่เข้มข้นแกงเขียวหวานมีหลายชนิดแต่แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากรายนิยมมากที่สุดเนื่องจากเนื้อของปลากรายจะมีลักษณะอ่อนนุ่มเหนียว รสชาติอร่อย



**7. ต้มโคล้งปลาช่อน** เป็นอาหารที่ไม่มันเลี่ยน ต้มโคล้งปลาช่อนมีหลายชนิดแต่นิยมมากที่สุดคือ ปลาช่อนนา ซึ่งเป็นปลาที่มีเนื้อแน่น นุ่ม รสหวาน ไม่เหม็นคาว



**8. ห่อหมกปลาช่อน** เป็นอาหารยอดฮิตของชาวนักชิม ห่อหมกปลาช่อน จะมีรสชาติเข้มข้น เนื้อปลาแน่น ไม่มีกลิ่นคาว



**9. แกงส้มดอกแค** “แกงส้มดอกแค แก้วไขหัวลม” เป็นคำพูดติดปากที่ได้ยินมาตั้งแต่สมัยโบราณ แกงส้มมีคุณค่าด้านเป็นยาปรับสมดุลของร่างกายได้

**อาหารพื้นเมืองประจำภาคเหนือ** ชาวเหนือมีศิลปวัฒนธรรมอันละเอียดอ่อนลึกซึ้งในทุกด้านไม่ว่าแต่การบริโภคอาหาร ส่วนใหญ่จะมีรสอ่อนหรือรสเผ็ดเค็มเปรี้ยว แต่ไม่หวานมาก อาหารภาคเหนือไม่นิยมใส่น้ำตาล การปรุงอาหารมีหลากหลายวิธีเช่น การแกง การจอบ (คล้ายการดอง) การส้า (การยำ) การเจียว (การเจียว) เป็นต้น ตัวอย่างอาหารพื้นเมืองภาคเหนือ ดังนี้



**1. แกงแคไก่** เป็นตำรับแกงที่ใช้ผักพื้นบ้านหลายๆ อย่างเป็นส่วนประกอบสำคัญปรุงรวมกัน สมัยก่อนคนโบราณมักปรุงแกงแคด้วยผักและเนื้อหลายชนิดรวมกัน ทั้งหมดประมาณ 108 ชนิด ผักพื้นบ้านที่ชาวเหนือเลือกนำมาใช้แกงแคมักเป็นผักที่ไม่มีรสขม ผักที่ใช้มักเป็นชะอม ใบชะพลู หน่อไม้ เป็นต้น



**2. แกงฮังเล** เนื่องจากภาคเหนือเป็นดินแดนที่มีชาวไทยหลายเผ่าพันธุ์ วัฒนธรรมบางอย่างจึงมีความคล้ายคลึงกัน ทั้งด้านประเพณี อาหารการกิน แกงฮังเลนั้น บางตำรากล่าวว่าเป็นแกงที่ชาวพม่ารับประทานกับกล้วยไข่ ต่อมาแกงฮังเลได้แพร่เข้ามาทางภาคเหนือ แต่อย่างไรก็ตามถือว่าแกงฮังเลเป็นอาหารเด่นของไทยประจำภาคเหนือตำรับหนึ่ง



**3. แกงโหะ** ในสมัยก่อนเวลาทำบุญบ้านหรืองานบุญต่างๆ มักจะเตรียมของที่ทำอาหารไว้จำนวนมาก การนำเอาแกงต่างๆ ที่เหลืออยู่ในหม้อ (หลังจากที่ตักรับประทานอิ่มแล้ว) รวมทั้งผักและเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่เหลือจากการเตรียมมาทำแกงโหะ ซึ่ง “โหะ” เป็นภาษาเหนือ หมายถึงเอามารวมกัน แกงโหะจะเป็นแกงที่แห้งๆ คล้ายผัด ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญของแกงโหะ



**4. ขนมน้ำเงี้ยว** ถ้าเป็นภาคเหนือจะปรุงเป็นขนมน้ำเงี้ยว ซึ่งส่วนประกอบที่มาปรุงเป็นน้ำเงี้ยว จะแตกต่างจากน้ำยาของภาคอื่นแทนที่จะใช้เนื้อปลา จะเป็นเนื้อสัตว์อื่นมาปรุงแทน เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ซีโครงหมู เลือดหมู และรสชาติจะเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของน้ำเงี้ยว



**5. ข้าวซอยไก่** ตัวอย่างอาหารจานเดียวของภาคเหนือ นอกจากขนมน้ำเงี้ยวแล้วจะกล่าวถึงข้าวซอย ข้าวซอยต้นตำรับของภาคเหนือนั้น เส้นที่ใช้จะทำจากแป้งที่ได้จากข้าวนำมาทำเป็นแผ่นบางๆ แล้วซอยเป็นเส้น จึงเรียกว่า ข้าวซอย ต่อมามีการดัดแปลงเป็นการใช้เส้นบะหมี่แทนเส้นข้าวซอย



**6. จิ้นลาบ** จิ้นเป็นภาษาเหนือ ภาษาภาคกลางคือ เนื้อสัตว์ “จิ้นลาบ” คือการนำชิ้นส่วนของเนื้อสัตว์มาทำลาบตามกรรมวิธีของชาวเหนือ ซึ่งจะแตกต่างกับลาบของภาคกลางตรงที่ลาบของชาวเหนือจะใส่เครื่องแกงด้วย ในสมัยก่อนประเพณีของชาวเหนือเวลามีงานบุญต่างๆ ในเมนูอาหารที่ขาดเสียไม่ได้ คือ “จิ้นลาบ” ถือว่าเป็นอาหารที่แสดงถึงฐานะอันมีจะกินของเจ้าของงาน มักใส่เลือดผสมลงไปด้วย เพื่อนำไปเซ่นไหว้วิญญาณบรรพบุรุษ เชื่อกันว่าวิญญาณบรรพบุรุษและวิญญาณอื่นๆ จะไม่มารบกวน หรือทำให้มี

อันเป็นไปต่างๆ แต่จะคอยปกป้องคุ้มครองดูแล ปัจจุบันจิ้นลาบที่ใส่เลือดจะพบได้เฉพาะในงานบุญ เช่น เทศกาลวันสงกรานต์



**7. น้ำพริกหนุ่ม** เป็นตัวแทนของภาคเหนือที่เด่นไม่แพ้อาหารอื่น เป็นอาหารรสเผ็ดมักจะนิยมรับประทานกับแคบหมู หรือจะเป็นผักพื้นบ้านทั้งผักสด ต้ม หรือลวก สามารถนำมาเข้าตำรับความอร่อยกับน้ำพริกหนุ่มได้ พริกหนุ่ม เป็นพริกทางเหนือ มีลักษณะยาวเรียวยาวมีรสเผ็ด พริกหนุ่มสดจะมีสีเขียว อมเหลือง ซึ่งจะกระตุ้นให้เจริญอาหารและช่วยขับเหงื่อ



**8. น้ำพริกอ่อน** จะมีหมูสับเป็นส่วนประกอบคล้ายกับน้ำพริกมะขามหรือน้ำพริกปลาร้าของภาคกลาง การปรุงน้ำพริกอ่อนจะไม่นำน้ำตาลรสหวานจะได้จากความหวานของมะเขือเทศ ส่วนรสเปรี้ยวนั้นได้จากมะเขือส้ม คือมะเขือเทศผลเล็กชนิดพวง นอกจากนั้นจะใช้ถั่วเน่าช่วยในการปรุงรส ถั่วเน่า คือ ถั่วเหลืองที่เอามาหมักแล้ว ทำเป็นแผ่นตากแห้งให้แทนกะปิ



**9. ไส้อั่ว** ชาวเหนือใช้เป็นกับข้าวรับประทานกับข้าวเหนียวสามารถดัดแปลงเป็นกับแกล้ม หรืออาหารว่างรูปแบบต่างๆ เช่น ดัดแปลงรับประทานอาหารเป็นเครื่องเคียงกับชิงอ่อนสด พริกชี้หูหั่น หัวหอมแดง มะนาว แบบเมี่ยงคำ

**อาหารพื้นเมืองประจำภาคอีสาน** ส่วนมากจะออกรสไปทางเผ็ด เค็ม และเปรี้ยว วิธีปรุงอาหารพื้นเมืองอีสาน มีหลายวิธี เช่น ลาบ ก้อย ต้ม ซุป ปิ้งย่าง เป็นต้น ในอาหารพื้นเมืองภาคอีสาน สิ่งที่จะช่วยเพิ่มรสชาติ คือ “น้ำปลาร้า” ซึ่งประกอบอาหารเกือบทุกตำรับของอาหารอีสาน จนเป็นเอกลักษณ์ที่ทุกคนรู้จัก ตัวอย่างอาหารพื้นเมืองภาคอีสาน มีดังนี้



**1. แกงหน่อไม้ใบย่านาง** หน่อไม้เป็นผักที่มีมากในฤดูฝน พบในท้องตลาดทุกภาคของเมืองไทย ที่นิยมทำเป็นอาหารกันมากของชาวอีสาน คือ แกงหน่อไม้ใส่ใบย่านาง



**2. ซุปหน่อไม้** เป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งซึ่งเป็นที่รู้จักดีและแพร่หลายในทุกภาค เนื่องจากมีกรรมวิธีการทำที่ง่ายและไม่ยุ่งยาก



**3. อ่อมปลาตุก** หมายถึง แกงชนิดหนึ่ง คล้ายแกงคั่วแต่ใส่มะระ มักใช้แกงกับปลาตุก เข้าใจว่าน่าจะเป็นแกงอ่อมของภาคกลางมากกว่า เพราะถ้าเป็นแกงอ่อมของภาคอีสานแล้วมักจะใส่มะระ ลักษณะแกงอ่อมของชาวอีสานจะมีลักษณะน้ำข้น ใส่ผักหลายชนิดรวมกันต้มให้เปื่อยเนื้อสัตว์ทุกชนิดสามารถนำมาแกงอ่อมได้ทั้งสิ้น หากใส่ปูนาในแกงอ่อมด้วย จะเพิ่มรสชาติ ส่วนผักที่ใส่ถ้าเป็นบวบที่มีเมล็ดข้างในสีขาว (ที่ไม่แก่จัด) จะอร่อยเหลือหลาย



**4. ลาบปลาตุก** ลาบเป็นอาหารประเภทหนึ่ง ที่ใช้ปลาหรือเนื้อดิบสับให้ละเอียด ผสมด้วยเครื่องปรุงมีพริก ปลาร้า เป็นต้น ชาวอีสานทุกครัวเรือนมักนิยมทำอาหารประเภทลาบในงานบุญต่างๆ เช่น งานแต่งงาน งานบวชพระ งานศพ งานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ เป็นต้น “ลาบปลาตุก” เป็นอาหารประเภทหนึ่งในบรรดาลาบทั้งหมดที่ขึ้นชื่อของอาหารอีสาน และทุกภาครู้จักกันดี เนื่องจากปลาตุกเป็นปลาน้ำจืดที่หาได้ในท้องถิ่น มีรสมัน หวาน เป็นปลาที่ไม่มีเกล็ด และก้างน้อย จึงนิยมนำมาประกอบอาหารประเภทลาบ



**5. ปลาหนึ่ง** เมนูอาหารที่ชาวอีสานหรือคนภาคอื่นๆ นิยมรับประทานกันในบรรดาตำรับปลาอีกประเภทหนึ่ง คือ ปลาหนึ่ง ว่ากันว่าในจำนวนปลาหนึ่งทั้งหมด ปลาช่อนหนึ่งจัดว่าเป็นอาหารตำรับหนึ่งที่มีรสชาติอร่อยเหลือหลายที่ชาวอีสานทุกคนต้องบอกว่า “แซ่บอีหลี”



**6. น้ำพริกปลาร้า** หนึ่งในตำรับอาหารของชาวอีสานที่พบอยู่ในสำหรับอาหารแทบทุกครัวเรือน ผักนานาชนิดถูกนำมาต้มและรับประทานสดๆ จิ้มกับน้ำพริกปลาร้า



**7. ขนมจีนน้ำยาปลาร้า** น้ำยาป่าหรือน้ำยาปลาร้า จะแตกต่างจากภาคอื่นคือ จะไม่ใส่กะทิ แต่จะใส่น้ำปลาร้าแทน ส่วนเครื่องแกงจะโขลกผสมกับเนื้อปลาที่นิยมคือ ปลาช่อน ปลาทู ปลานิล เป็นต้น



**8. ส้มตำลาวใส่มะกอก** ส้มตำลาวของชาวอีสานจะใส่ผลมะกอกเข้าไปด้วย เพื่อเพิ่มรสชาติ โดยฝานเป็นชิ้นร่วมกับส้มตำมะละกอช่วยให้รสชาติอร่อยขึ้น ส้มตำลาวเป็นเมนูอาหารหลักของชาวอีสาน รองจากข้าวเหนียว



**9. ตำั่วฝักยาว** ชาวอีสานนอกจากนิยมทำส้มตำมะละกอแล้ว ผักที่นิยมนำมาตำอีกชนิดหนึ่งคือ ตำั่วพื้นเมือง ได้แก่ ตำั่วฝักยาว และตำั่วแดง วิธีทำเช่นเดียวกับตำั่วมะละกอ

**อาหารพื้นเมืองประจำภาคใต้** อาหารพื้นเมืองจะมีรสเผ็ด รสเค็ม รสเปรี้ยว คนใต้นิยมรับประทานผักมาก ภาคใต้มีอากาศร้อนชื้น ทำให้เป็นหวัดหรือเจ็บป่วยง่าย อาหารของชาวใต้จะมีรสร้อน รสเผ็ด กลิ่นฉุนของเครื่องเทศซึ่งเป็นวัฒนธรรมการบริโภค เฉพาะที่เหมาะสมกับภูมิอากาศและสุขภาพอย่างมาก ตัวอย่างอาหารพื้นเมืองภาคใต้ มีดังนี้



**1. แกงหมกปลุกเหรียง** เหยียงเป็นผักพื้นบ้านของภาคใต้ เป็นไม้ยืนต้น ลำต้นสูงใหญ่ ชาวใต้นิยมนำเมล็ดเหรียงมาเป็นอาหาร โดยจะนำเมล็ดมาเพาะให้แตกรากสั้นๆ คล้ายถั่วงอก แต่หัวจะโตกว่าถั่วงอก มีสีเขียว เรียกว่า ปลุกเหรียง หรือหน่อเหรียง มีรสมัน กลิ่นฉุนนำไปประกอบอาหารได้หลายชนิดทั้งเป็นผักสดรับประทานกับน้ำพริก นำมาดองหรือแกงเป็นอาหาร



**2. แกงไตปลา น้ำข้น** แกงไตปลา มีรสจัด จึงต้องรับประทานร่วมกับผักหลายๆ ชนิด ควบคู่กันไปด้วย เพื่อช่วยลดความเผ็ดร้อนลงซึ่งคนภาคใต้เรียกว่า ผักเหนาะ เช่น สะตอ ลูกเนียง ยอดมะม่วงหิมพานต์



**3. แกงลูกขนุนไก่** ต้นขนุน ส่วนที่ใช้เป็นอาหาร ได้แก่ ยอดอ่อน ใบอ่อน รับประทานสดหรือลวกรับประทานกับน้ำพริก ผลสุกรสหวาน รับประทานเป็นผลไม้ ผลอ่อนใช้ต้มรับประทานกับน้ำพริก หรือทำอาหารพื้นเมืองอื่นๆ



**4. ปลาตุ๋นคอกขมิ้น** อาหารการกินของชาวใต้ส่วนใหญ่จะได้จากท้องทะเลและมักจะมีปลาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ อาหารทะเลหรือปลาจะมีกลิ่นคาว ชาวใต้ได้มีการนำเครื่องเทศมาใช้ในการประกอบอาหาร ซึ่งจะช่วยลดกลิ่นคาวได้ เครื่องเทศที่นิยมใช้ในการประกอบอาหารของชาวใต้ ได้แก่ ขมิ้นชัน จะเห็นได้ว่าอาหารปักษ์ใต้จะมีสีออกเหลืองๆ



**5. ลูกปลาคั่วเกลือ** เป็นอาหารปลาประเภทหนึ่งที่นิยมรับประทานกันโดยใช้ลูกปลาเล็กปลาน้อย ที่หาได้จากทะเลนำมาผสมเครื่องปรุงและคั่วเกลือจนแห้ง ลูกปลาที่นิยมนำมาคั่วคือ ลูกปลากะตัก หรือลูกปลาไส้ตัน



**6. ผักสะตอใส่กะปิ** สะตอนับเป็นผักที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวใต้ คำว่า สะตอ จึงเป็นคำที่เป็นสัญลักษณ์ของความเป็นชาวใต้ เช่น การเรียกฉายาว่า “กลุ่มสะตอ” เป็นการให้ความหมายโดยนัยว่าหมายถึงกลุ่มชาวใต้หรือชาวใต้



**7. น้ำพริกกระก่า** นับเป็นอาหารที่นิยมอย่างหนึ่งในช่วงฤดูร้อน ขณะที่มะนาวขาดแคลนนำมาทำน้ำพริกรับประทานกับผักต่างๆ น้ำพริกกระก่าจะมีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ นอกจากจะมีรสชาติเปรี้ยว เค็ม หวาน อย่างกลมกล่อมแล้ว ยังมีกลิ่นหอมของกระก่าเจืออยู่ด้วย คนใต้นิยมรับประทานคู่กับลูกเนียงซึ่งมีกลิ่นฉุน เมื่อรับประทานคู่กันยิ่งทำให้เพิ่มรสชาติในการรับประทานยิ่งขึ้น นับเป็นของคู่กันเลยทีเดียว



**8. ข้าวย่ำ** เป็นสัญลักษณ์อาหารปักษ์ใต้อีกเมนูหนึ่ง ความอร่อยขึ้นอยู่กับน้ำบูดูเป็นสิ่งสำคัญ น้ำบูดูมีรสเค็ม แหล่งที่มีการทำน้ำบูดูมาก คือ จังหวัดยะลา ปัตตานี เวลานั้นมาใส่ข้าวย่ำต้องเอาน้ำบูดูมาปรุงรสก่อน จะออกรสหวานเล็กน้อยแล้วแต่ความชอบน้ำบูดูของชาวใต้ มีกลิ่นคาวของปลา เพราะทำมาจากปลา กลิ่นคล้ายปลาร้าของภาคอีสาน แต่กลิ่นน้ำบูดูจะรุนแรงน้อยกว่า เนื่องจากน้ำบูดูมีรสเค็มชาวใต้จึงนำมาใส่อาหาร

อาหารพื้นเมืองถูกปรุงขึ้นจากผักพื้นบ้านธรรมชาติ อาหารพื้นเมืองจึงมีรสชาติและความอร่อยที่มีเอกลักษณ์ อาจเรียกได้ว่า อร่อยแบบคนภาคใด ก็อร่อยแบบคนภาคนั้น ยากที่คนภาคอื่นจะเข้าใจรสชาติที่นั่น หลายครั้งที่ชาวเหนือบอกว่า “ร้าแต่ๆ” ชาวอีสานว่า “แซบอีหลี” ชาวใต้ว่า “หรอยจิงหุ” และภาคกลางว่า “อร่อยมาก” เป็นที่แน่ใจได้ว่าคนในภาคอื่นเข้าใจไม่ถึงความอร่อยแบบคนท้องถิ่นอย่างแน่นอน

อ้างอิงข้อมูลจาก  
จัดทำโดย

หนังสือคู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย  
กลุ่มงานวิชาการเภสัชกรรมแผนไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย  
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก