

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารวบรวมตำรับอาหารพื้นบ้านชาวยอง ในบทนี้จะนำเสนอตำรับอาหาร รวมทั้งหมด 47 ตำรับ จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง โดยแบ่งตามวิธีการปรุงอาหารแต่ละประเภท ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 4 อาหารประเภทต่าง ๆ

อาหารประเภท	วิธีการปรุง
แกง (แกง)	การทำอาหารให้สุก โดยการนำอาหารใส่ในน้ำ แล้วตั้งไฟปรุงด้วยน้ำพริกหรือแกง
น้ำพริก	อาหารที่นำมาโขลกรวมกัน
คั่ว (ผัด)	การทำให้อาหารสุกโดยใช้น้ำแกงขลุกขลิก หรือการทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมันน้อยหรือไม่ใช้ก็ได้
ยำ	การนำอาหารมาคลุก ผสม คล้ายกับลักษณะอาหารประเภทยำของภาคกลาง
แอ็บ	การปรุงอาหารด้วยเครื่องน้ำพริกแกงคลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วนำไปห่อใบตองพับให้แบน แล้วนำไปย่างไฟ

จากการศึกษารวบรวมตำรับอาหารพื้นบ้านชาวยองประเภทต่าง ๆ มีวิธีการปรุงและส่วนประกอบ ดังได้นำเสนอต่อไป

## รายการอาหารประเภทแกง มีจำนวน 19 ตำรับ

ตำรับที่	ชื่ออาหาร
1	แกงอ่อมไก่
2	แกงแคไก่
3	แกงบอน
4	แกงป่าผักหม่น (ผักเขียว)
5	แกงผักหวานป่า
6	แกงสะแล
7	แกงหน่อไม้สด
8	แกงหยวกใส่ไก่
9	แกงเห็ดกระโถง (เห็ดไข่ห่าน)
10	แกงฮังเล
11	แกงขนุนอ่อน
12	แกงเห็ดถอบ (เห็ดเผาะ)
13	แกงกะหล่ำปี (แกงกะหล่ำปลี)
14	แกงผักกาดใส่ไก่
15	แกงผักแคบ (ตำลึง)
16	แกงผักป้อก้าตีเม็ย (แกงผักเพ็ชร์)
17	แกงเห็ดหล่ม
18	แกงอ่อมป่าคูก (แกงอ่อมปลาคูก)
19	แกงจิ้นแห้ง (จิ้นฮุ่ม)

## แกงอ่อมไก่

## ส่วนผสม

ไก่	1	ตัว
ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ ๆ	2	ช้อนแกง
ผักชีต้นหอมหั่นหยาบ ๆ	2	ช้อนแกง
น้ำเปล่า	2-3	ถ้วยแกง

## เครื่องปรุงรสน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	7	เม็ด
หัวหอม	4	หัว
กระเทียม	2	หัว
ข่า	4	แว่น
ตะไคร้	1	หัว
กะปิ	½	ช้อนแกง
ปลาร้า	½	ช้อนแกง
เมล็ดผักชี	1	ช้อนแกง
เกลือป่น	½	ช้อนแกง
ขมิ้นเล็กน้อย		

## วิธีทำ

1. ไก่สับเป็นชิ้นขนาดพอดี พักไว้
2. โขลกพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ เมล็ดผักชี กะปิ ปลาร้า เกลือป่น ขมิ้น ให้ละเอียด
3. นำไก่ และพริกแกง ใส่หม้อตั้งไฟใช้ไฟอ่อน ๆ ผัดจนกระทั่งไก่เริ่มแตกมัน จึงเติมน้ำลงไปพอท่วมไก่ ต้มโดยใช้ไฟแรงปานกลาง
4. พอไก่เริ่มสุกปรุงรสตามใจชอบ ยกลงโรยหน้าด้วยผักชีต้นหอมจะเพิ่มความอร่อยมีกลิ่นหอม บางคนชอบใส่ใบชะพลู (ใบแค) หรือใบเล็บครุฑ และผักแปม แล้วแต่ชอบ

## แกงแคไก่

## ส่วนผสม

ไก่  $\frac{1}{2}$  ตัว  
 ผักตำลึง ผัก ผักชีฝรั่ง ใบชะพลู ชะอม ยอดผักทอง ถั่วฝักยาว ถั่วพู มะเขืออ่อน  
 มะเขือพวง เห็ดลมแก่ ดอกงิ้ว ใบพริก หน่อไม้สด ผักทุกอย่างพอประมาณ

## เครื่องปรุงรสน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	7	เม็ด
หัวหอม	4	หัว
ข่า	3	แวน
กะปิ	$\frac{1}{2}$	ช้อนแกง
ปลาร้าสับ	1	ช้อนแกง
กระเทียม	2	หัว
ตะไคร้	1	หัว
เกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนแกง

## วิธีทำ

1. ไก่สับเป็นชิ้นเล็กๆ (ถ้าเป็นไก่เมืองควรย่างไฟเสียก่อน) เพื่อดับกลิ่นคาว
2. แยกผักที่สุกช้าไว้ต่างหาก เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วพู มะเขืออ่อน มะเขือพวง เห็ดลม หน่อไม้สด หนักรวม ๆ กัน ล้างให้สะอาดพักไว้
3. จำพวกผักสุกเร็ว เช่น ตำลึง ผักเผ็ด ผักแค ผักชะพลู ผักชีฝรั่ง ชะอม ยอดผักทอง ใบพริกอ่อน เด็ดอย่างละน้อยรวมกันล้างให้สะอาดมัดไว้
4. โขลกพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ขมิ้น กะปิ ปลาร้า เกลือ ให้ละเอียด
5. คั้นหม้อแกงใส่ไก่กับพริกแกงผัดให้เข้ากัน ตอนแรกใช้ไฟอ่อน หมั่นคน พอกลิ่นหอมเติมน้ำลงไปพอประมาณแล้วเร่งไฟให้แรง เมื่อน้ำแกงเดือดใส่ผักข้อ 2-3 ตามลำดับคนให้ทั่วพอเดือดอีกครั้ง ปรุงรสตามใจชอบ รับประทานร้อน ๆ

## แกงบอน

## ส่วนผสม

ยอดบอนอ่อนพร้อมทั้งใบ	1	ก.ก.
ดินหมู	1	จิ้น
น้ำมันขามเปียก	½	ถ้วย
น้ำมันพืชพอประมาณ	2-3	ช้อนแกง
ใบมะกรูดฉีก	5	ใบ
กระเทียมทุบ	1	หัว

## เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	7	เม็ด
กระเทียม	1	หัว
ตะไคร้หั่นฝอย	1	หัว
หัวหอม	2	หัว
ข่า	3	แวน
กะปิ เกลือ ปลาร้า อย่างละ	½	ช้อนแกง

## วิธีทำ

- นำยอดบอนลอกเปลือกออกนึ่งจนเปื่อยพักไว้
- ดินหมูนำไปเผาไฟจนทั่วแล้วชูดเอาสิ่งสกปรกออก พร้อมล้างน้ำให้สะอาด สับเป็นจิ้น ๆ ใส่หม้อแกงต้มให้เปื่อย
- โขลกพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ กะปิ ปลาร้า เกลือ ให้ละเอียด นำไปใส่หม้อแกงพอเดือดสักครู่ใส่บอนคนให้ทั่ว ต้มไปเรื่อย ๆ จนน้ำงวด เมื่อบอนเหนียวได้ที่แล้วใส่น้ำมันขามเปียกคนให้เข้ากัน ปรุงรสตามใจชอบยกลง
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนใส่กระเทียมเจียวพอเหลืองนำแกงบอนลงไปจั่วพอเดือด ใส่ใบมะกรูดลงไปคนให้ทั่ว ยกลง รับประทานกับเครื่องเคียง เช่น กระทู้ปลี ผักหนอก (ใบบัวบก)

## แก้งบ่าฟักหม่น (แก้งฟักเขียว)

## ส่วนผสม

ฟักเขียวหั่นชิ้นเล็ก ๆ	1	ลูกเล็ก
ไก่สับ	1 ½	ตัว
ผักชีต้นหอมและผักชีฝรั่งฝอยสำหรับ โรยหน้า		
น้ำเปล่า	2-3	ถ้วยแกง

## เครื่องปรุงรสน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	7	เม็ด
กระเทียม	2	หัว
ข่า	3	แว่น
หัวหอม	4	หัว
เม็ดผักชี	½	ช้อนแกง
ตะไคร้ซอย	1	หัว
ขมิ้น กะปิ ปลา ร้า เกลือ อย่างละ	½	ช้อนแกง

## วิธีทำ

1. โขลกพริกแกงให้ละเอียด
2. ตั้งหม้อแกงใส่ไก่ ฟักเขียว ผักชีให้เข้ากันพอไก่แตกมันใส่น้ำลงไปพอประมาณ
3. พอน้ำแกงเดือดพาด้านใส่ฟักเขียวจนกระทั่งสุก ปรุงรสตามใจชอบ ยกลง โรยหน้าด้วยผักชีต้นหอม

## แก่งผักหวานป่า

## ส่วนผสม

ผักหวานเด็ดขูด	2	ขีด
ปลาแห้ง	1	ขีด
ผักชะอม	2	กำ

## เครื่องปรุงรสน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	5	เม็ด
หัวหอม	3	หัว
กระเทียม	1	หัว
กะปิ ปลา ร้า เกลือ อย่างละ	½	ช้อนแกง

## วิธีทำ

- นำปลาแห้งล้างน้ำ นำลงต้มในหม้อแกง ใส่น้ำพอประมาณ รอให้ปลาเปื่อย นำปลาแห้งออกมาแกะเอาแต่เนื้อใส่ในหม้อแกงอีกครั้ง
- โขลกพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม กะปิ ปลา ร้า เกลือ ให้ละเอียดใส่ลงในหม้อต้มปลาให้เดือดสักครู่
- ล้างผักหวานให้สะอาด นำผักใส่ในหม้อแกง พอแกงเดือดคนให้ทั่วอีกครั้ง ปรุงรสตามใจชอบ พอผักสุกยกลง รับประทานร้อน ๆ รับประทานกับเครื่องเคียง เช่น หอมแดง, หอมบั่ว, พริกแห้งปิ้ง

## แก้งสะเด

## ส่วนผสม

สะเดป้อม	1	ลิตร
มะเขือเทศลูกเล็กผ่าซีก	7	ลูก
ปลาแห้ง	1	ขีด
มะขามเปียกคั้นเอาแต่น้ำ	2-3	ช้อนแกง
ผักชีต้นหอมหั่นหยาบ ๆ สำหรับโรยหน้าพอประมาณ		

## เครื่องปรุงรสน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	5	เม็ด
หัวหอม	3	หัว
กระเทียม	1	หัว
กะปิ	½	ช้อนแกง
ปลาร้าสับ	½	ช้อนแกง
เกลือ	½	ช้อนแกง

## วิธีทำ

1. ตัดก้านสะเดล้างน้ำให้สะอาดพักไว้
2. โขลกพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า เกลือ ให้ละเอียด
3. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ปลาแห้งต้มให้เปื่อย นำปลาออกมาแกะเอาแต่น้ำใส่ลงไป พอ น้ำเดือดอีกครั้งใส่พริกแกง รอให้น้ำเดือดอีกครั้ง ใส่สะเด มะเขือเทศ พอน้ำแกงเดือดใส่น้ำมะขามเปียกชิมรสตามใจชอบ (ให้มีรสเปรี้ยวนำ) พอสะเดเปื่อยขกลง โรยด้วยต้นหอม จะเพิ่มความอร่อย มีกลิ่นหอม รับประทานกับข้าวเหนียวร้อน ๆ กับเครื่องเคียง ได้แก่ หอมแดงหรือหอมบั่วสด



## แกงหน่อไม้สด

## ส่วนผสม

หน่อไม้ซ่างฝานบางๆ	2	หาง
ปลาแห้ง	1	ขีด
ชะอมเด็ดเป็นท่อนสั้น	10	ยอด
ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ	6	ใบ
ใบชะพลูหั่นหยาบ	3	ใบ

## เครื่องปรุงรสน้ำพริกแกง

พริกหนุ่ม	5	เม็ด
หัวหอม	3	หัว
กระเทียม	2	หัว
กะปิ	½	ช้อนแกง
ปลาร้าสับ	½	ช้อนแกง
เกลือ	½	ช้อนแกง

## วิธีทำ

1. ต้มหน่อไม้สดกับน้ำให้เดือดจนกระทั่งหน่อหวาน ระหว่างต้มหน่อล้างปลาแห้งให้สะอาดนำลงต้มในหม้อ พอเปื่อย นำออกมาแกะเอาแต่เนื้อใส่ลงในหม้ออีกครั้ง
2. ล้างชะอมให้สะอาดเด็ดเป็นท่อนสั้นพักไว้
3. โขลกพริกหนุ่ม หัวหอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า เกลือ อย่าให้ละเอียดมากใส่ลงหม้อแกง
4. พอแกงเดือดอีกครั้งใส่ชะอมลงไป รอให้เดือดอีกครั้งคนให้ทั่ว ปรุงรสตามใจชอบ ยกลงโรยหน้าด้วยผักชีฝรั่งและใบชะพลู จะเพิ่มความอร่อย มีกลิ่นหอม รับประทานร้อนๆ

## แกงหน่อไม้ส้มใส่ป่า

## ส่วนผสม

หน่อไม้ส้ม	½	กิโล
ปลาตากแห้งเป็นท่อน	2	ตัว
ตะไคร้ทุบเป็นท่อน	2	ต้น
ใบมะกรูด	4-5	ใบ
กระเทียมทุบ	5	กลีบ
น้ำมันพืช		

## เครื่องปรุงรสน้ำพริกแกง

พริกหนุ่ม	5	เม็ด
หัวหอม	3	หัว
กระเทียม	1	หัว
กะปิ	½	ช้อนแกง
ปลาร้าสับ	½	ช้อนแกง
เกลือ	½	ช้อนแกง
ขมิ้นเล็กน้อย		

## วิธีทำ

1. ล้างหน่อไม้ดอง 2 ครั้ง นำไปต้มให้หายขึ้นเสี้ยนก่อน
2. โขลกพริกหนุ่ม หัวหอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า ขมิ้น ไม่ให้ละเอียดมาก ตักใส่หม้อแกงขณะน้ำเดือด
3. พอแกงจวนสุกใส่ปลาตากแห้งไปให้เดือดสักครู่คนให้ทั่ว ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูดปรุงรสตามใจชอบ พอปลาสุกยกตัก
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนใส่กระเทียมเจียวพอเหลือง นำแกงลงจั่วว รอให้เดือด ตักครู่ยกตัก

## แก่งหน่อไม้สด

## ส่วนผสม

หน่อไม้สดผานบางๆ	2	หาง
ชะอมเด็ดท่อนสั้น	1	กำ
ปลาแห้ง	1	ขีด
ผักฝรั่งหั่นฝอย	5	ใบ
ใบชะพลูหั่นฝอย	3	ใบ

## เครื่องปรุงรสน้ำพริกแกง

พริกหนุ่ม	5	เม็ด
หัวหอม	3	หัว
กระเทียม	2	หัว
กะปิ	½	ช้อนแกง
ปลาร้าสับ	½	ช้อนแกง
เกลือ	½	ช้อนแกง

## วิธีทำ

1. ต้มหน่อไม้สดให้เดือดจนกระทั่งหน่อไม้หวาน ขณะต้มหน่อไม้ใส่ปลาแห้งต้มให้เปื่อยแล้วนำออกมาแกะเอาแต่เนื้อปลาใส่ลงหม้อแกง
2. ล้างชะอมให้สะอาดเด็ดเป็นท่อนสั้นหรือทำเป็นกำก็ได้
3. โขลกพริกหนุ่ม หัวหอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า และเกลือ พอหยาบ ๆ ใส่ลงหม้อแกง
4. พอแกงเดือดอีกครั้งใส่ชะอมรอให้เดือดสักครู่คนให้ทั่ว ปรุงรสตามใจชอบ พอชะอมสุกยกกลงโรยหน้าด้วยผักชีฝรั่งและใบชะพลูหั่นฝอย จะเพิ่มความอร่อยและมีกลิ่นหอมรับประทานร้อน ๆ

## แกงหยวกใส่ไก่

## ส่วนผสม

หยวกกล้วยลอกใยออกหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ	½	ก.ก.
ไก่สับทั้งกระดูก	½	ตัว
ต้มหอมผักชีหั่นฝอย ผักชีฝรั่งหั่นฝอย		

## เครื่องปรุงรสน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	7	เม็ด
หัวหอม	4	หัว
กระเทียม	2	หัว
เมล็ดผักชี	1	ช้อนแกง
ข่า	3	แว่น
ตะไคร้ซอย	1	หัว
กะปิ	½	ช้อนแกง
ปลาร้าสับ	½	ช้อนแกง
ขมิ้นเล็กน้อย		

## วิธีทำ

- ล้างหยวกให้สะอาดพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- โขลกเครื่องพริกแกงให้ละเอียด
- ใส่ไก่ร่วมกับพริกแกงใส่หม้อยกขึ้นตั้งไฟอ่อน ผัดไก่ให้แตกมันมีกลิ่นหอม เติมน้ำพอประมาณรอให้น้ำแกงเดือดสักครู่ใส่หยวก รอให้เดือดสักครู่คนให้ทั่ว พอหยวกจวนสุกปรุงรสตามใจชอบ ยกลง โรยหน้าด้วยผักชีต้นหอม ผักชีฝรั่งจะเพิ่มความอร่อยมีกลิ่นหอม รับประทานขณะร้อน ๆ

## แกงเห็ดกระโตง (เห็ดไข่ห่าน)

## ส่วนผสม

เห็ดไข่ห่าน	½	ก.ก.
ยอดมะขามอ่อน	1	กำ
หัวหอมซอย	2	หัว
น้ำมันพืช		
น้ำเปล่า		

## เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกหนุ่ม	4-5	เม็ด
หัวหอม	5	หัว
กะปิ	½	ช้อนแกง
ปลาร้าสับ	½	ช้อนแกง
เกลือ	½	ช้อนแกง

## วิธีทำ

- ล้างเห็ดให้สะอาดผ่าซีกขนาดพอดี พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- โขลกพริกหนุ่ม หัวหอม กะปิ ปลาร้า เกลือ พอหยาบ ๆ
- ต้มน้ำแกงให้เดือดใส่พริกแกง พอเดือดประมาณ 5 นาที ใส่เห็ดลงไป รอให้น้ำแกงเดือดพาด้านคนให้ทั่วเมื่อเห็ดจวนสุก ใส่ยอดมะขามอ่อนชิมรสตามชอบ (ให้ออกรสเปรี้ยวนำ) ยกลง
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน เจียวหอมซอยให้เหลืองหอม (ใช้ไฟอ่อน) นำแกงเห็ดที่ได้ลงไป จ้าวรอให้เดือดสักครู่ยกลง รับประทานร้อน ๆ

## แกงฮังเล (แกงฮินเล)

## ส่วนผสม

หมูสามชั้น	1	ก.ก.
ชีอิ้วดำ	2	ช้อนแกง
น้ำอ้อย	2-3	ก้อน
น้ำมันมะขามเปียก	2-3	ช้อนแกง
จิงชอย	2-3	ช้อนแกง

## เครื่องปรุงรสน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	5-7	เม็ด
หัวหอม	4	หัว
กระเทียม	2	หัว
ตะไคร้ซอย	1	หัว
ข่า	4	แวน
เมล็ดผักชี	1	ช้อนแกง
กะปิ	1	ช้อนแกง
เกลือ		
ขมิ้นเล็กน้อย		

## วิธีทำ

1. หมูสามชั้นหั่นชิ้นใหญ่ ๆ ขนาด 2-3 นิ้ว
2. โขลกพริกแกง ข่า ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม กะปิ เกลือ ขมิ้น และเมล็ดผักชี ให้ละเอียด
3. นำหมูและพริกแกงคลุกเคล้าให้เข้ากันหมักไว้ประมาณ ½ ชั่วโมง จากนั้นนำหมูหมักไปเคี่ยวในหม้อไฟ (ใช้ไฟอ่อน) พอหมูแตกมันได้ที่แล้ว ใส่ชีอิ้วดำคนให้ทั่ว เติมน้ำพอท่วมหมูเล็กน้อยเคี่ยวต่อไป (ใช้ไฟแรง) ประมาณ 1 ชั่วโมง ปรุงด้วย จิงชอย น้ำมันมะขามเปียก และน้ำอ้อย คนให้ทั่วชิมรสให้ออกรสเปรี้ยว หวาน เค็ม พอดี เคี่ยวต่อไปจนหมูเปื่อย มีน้ำขลุกขลิก ยกลง

## แก้งขนุนอ่อน

## ส่วนผสม

ขนุนอ่อน	1	ลูก
กระดุกหมู	2	ขีด
ชะอมเด็ดสั้น	5	ยอด
มะเขือส้มผ่าซีก	10	ลูก
ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ ๆ	5	ใบ
ใบชะพลูหั่นหยาบ ๆ	3	ใบ

## เครื่องปรุงรสน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	7	เม็ด
หัวหอม	3	หัว
กระเทียม	1	หัว
กะปิ	$\frac{1}{2}$	ช้อนแกง
ปลาร้าสับ	$\frac{1}{2}$	ช้อนแกง
เกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนแกง

## วิธีทำ

1. โขลกน้ำพริกแกงให้ละเอียดพักไว้
2. ล้างกระดุกสับใส่หม้อต้มประมาณ 15 นาที ใส่พริกแกงรอให้น้ำเดือดอีกครั้ง
3. ขนุนอ่อนปอกเปลือกผ่าได้ออกหั่นเป็นชิ้นพอคำ ใส่หม้อต้มกระดุก พอขนุนสุกนุ่ม ใส่มะเขือเทศ พอเดือดอีกครั้งใส่ใบชะพลู ชะอม ผักชีฝรั่ง คนให้ทั่วปรุงรสตามใจชอบ ยกลงรับประทานกับเครื่องเคียง เช่น กระเทียมดอง

## แกงเห็ดถอบใส่ยอดมะขามอ่อน (แกงเห็ดเผาะ)

## ส่วนผสม

เห็ดถอบซอย	1	ลิตร
ยอดมะขามอ่อน	1	กำ
หอมแดงซอย	2	หัว
น้ำมันพืชพอประมาณ		
น้ำเปล่าพอประมาณ		

## เครื่องปรุงรสน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	5	เม็ด
หัวหอม	4	หัว
ปลาร้าสับ	$\frac{1}{2}$	ช้อนแกง
กะปิ	$\frac{1}{2}$	ช้อนแกง
เกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนแกง

## วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้ง หัวหอม ปลาร้า กะปิ และเกลือ ให้ละเอียดพักไว้
2. ตั้งหม้อแกง ใส่น้ำพอประมาณ เมื่อเดือดใส่น้ำพริกแกงลงไป
3. พอพริกแกงสุกใส่เห็ดถอบ (ใช้ไฟกลาง) พอเห็ดสุกปรุงรสตามใจชอบ ใส่ยอดมะขาม แกงต่อให้เดือดอีกครั้ง ยกลง
4. ตั้งกะทะใส่น้ำมันเล็กน้อย พอร้อนใส่หอมเจียวให้เหลืองหอม นำแกงเห็ดถอบลงไปจั่วให้เดือดอีกครั้ง ยกลง



## แกงกะหล่ำปลี (แกงกะหล่ำปลี)

## ส่วนผสม

กะหล่ำปลีครึ่งหัวประมาณ	2	ขีด
กระดุกหมู	1-2	ขีด
น้ำมันหมู	1	ช้อนโต๊ะ
ผักชี ต้นหอม หั่นละเอียดพอประมาณ		
น้ำเปล่าพอประมาณ		

## เครื่องปรุงรสน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	4-5	เม็ด
ปลาร้า เกลืออย่างละ	1	ช้อน
กะปิ	½	ช้อนโต๊ะ
หัวหอม	2	หัว
กระเทียม	5	กลีบ

## วิธีทำ

1. กะหล่ำปลีหั่นเป็นชิ้น ๆ ล้างน้ำให้สะอาด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. โขลกพริกแห้ง ปลาร้า กะปิ หัวหอม กระเทียม เกลือ ให้ละเอียด
3. นำกระดุกหมู น้ำพริก น้ำมันหมู ใส่หม้อแกง ตั้งไฟอ่อน ๆ ผัดให้หอม ประมาณ 5 นาที ต่อไปก็ใช้ไฟแรง เติมน้ำลงไปกะพอท่วมกะหล่ำปลี รอให้แกงเดือดประมาณ 10-15 นาที (ถ้าน้ำแกงแห้งหรือน้อย เติมน้ำลงไปกะพอดีกับกะหล่ำปลี) ใส่กะหล่ำปลี พอเดือดอีกครั้ง ประมาณ 1-2 นาทีชิมรส เมื่อกะหล่ำปลีสุกก็ยกลง โรยด้วยผักชี ต้นหอม คนให้ทั่ว รับประทานขณะร้อน ๆ

## แก่งผักกาดใส่ไก่ (แก่งผักกาดใส่ไก่)

## เครื่องปรุง

ผักกาด 1 กำ ประมาณ	2-3	ขีด
ไก่ (อ่อน ๆ)	2	ขีด
น้ำมันหมูประมาณ	1	ช้อนแกง
น้ำเปล่า		

## เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	4-5	เม็ด
หัวหอม	2	หัว
กระเทียม	2-3	กลีบ
ปลาร้า กะปิ เกลือ อย่างละ	½	ช้อนแกง
ตะไคร้หั่นเป็นฝอย	1 ½	ช้อนแกง
ขมิ้นหั่นพอประมาณ		

## วิธีทำ

- ล้างผักกาดให้สะอาด แต่ละใบควรเด็ดออกจากลำต้น พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- สับไก่ให้เป็นชิ้น ๆ พอคั่ว พักไว้
- โขลกพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ปลาร้า กะปิ เกลือ ตะไคร้ ขมิ้นให้ละเอียด
- นำไก่สับ และพริกที่โขลกแล้ว ผัดกับน้ำมันหมูในหม้อแกง (ใช้ไฟอ่อน) ผัดจนได้กลิ่นหอม ประมาณ 2-3 นาที เติมน้ำลงไปประมาณ 3-4 ถ้วยตวง ตั้งไว้ให้เดือด (ใช้ไฟแรง) ประมาณ 10 นาที ใส่ผักกาดลงไป คนให้ทั่ว เดือดประมาณ 2-3 นาที ยกลง ชิมรส

หมายเหตุ ถ้าชอบมะแขว่น บดในครกประมาณ ½ ช้อนแกง ใส่เมื่อแกงสุก

## แก้งผักแคบ (แก้งผักตำลึง)

## เครื่องปรุง

ผักตำลึง (ประมาณ 2 จีต)	1	กำ
ปลาแห้ง	2	จีต
น้ำเปล่า		

## เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	3-4	เม็ด
หัวหอม	2	หัว
กระเทียม	3	กลีบ
ปลาร้าสับ	1	ช้อนแกง
กะปิ เกลือ อย่างละ	½	ช้อนแกง

## วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า และเกลือให้ละเอียด
2. ต้มปลาให้เดือดเสียก่อน นำพริกที่โขลกแล้วใส่ลงไป
3. ผักตำลึงเด็ดล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ
4. เมื่อปลาจวนจะสุก (เหลือน้ำแกงขลุกขลิก) ใส่ผักตำลึง คนให้ทั่ว (ใช้ไฟแรง) เดือดเพียงครู่กึ่ง พร้อมชิมรส รับประทานขณะร้อน ๆ

## แก้งผักปิ้ง (แก้งปลັง)

## เครื่องปรุง

ผักปลັง (ผักปิ้ง)	1	กำ (ประมาณ 2 จีค)
ปลาแห้ง	2	จีค
น้ำเปล่า		

## เครื่องปรุงร่น้ำพริกแกง

พริกแห้ง	3-4	เม็ด
หัวหอม	2	หัว
กระเทียม	3	กลีบ
ปลาร้าสับ	1	ช้อนแกง
กะปิ เกลือ อย่างละ	½	ช้อนแกง

## วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า และเกลือให้ละเอียด
2. ต้มปลาให้เดือด นำพริกที่โขลกไว้ใส่ลงไป คนให้ทั่ว
3. ผักตำลึงเด็ดล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ
4. เมื่อปลาจวนสุก (เหลือน้ำแกงพอขลุกขลิก) ใส่ผักตำลึง คนให้ทั่ว (ใช้ไฟแรง) เคี่ยวเพียงครู่ยกลง พร้อมกับชิมรส รับประทานขณะร้อนๆ

### แก่งผักป๋อกำต้เมีย (แก่งผักเพ็ชร์)

#### เครื่องปรุง

ผักป๋อกำต้เมีย 6 กำ ประมาณ	2	ขีด
ผักชะอม	1	ขีด
ปลาแห้ง (ใช้กระดุกหมูแทนได้)	2	ขีด

#### เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	4-5	เม็ด
หัวหอม	2	หัว
กระเทียม	2-3	กลีบ
ปลาร้าสับ	1	ช้อนแกง
กะปิ เกลือ อย่างละ	½	ช้อนแกง

#### วิธีทำ

- ล้างผักป๋อกำต้เมีย ผักชะอม ให้สะอาดพักไว้ก่อน พอสะเด็ดน้ำแล้วมัดเป็นกำรวมกันประมาณ 5-6 กำ หรือมากกว่า
- โขลกพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ให้ละเอียด
- ปลาแห้งควรว่างไฟพอกลิ้นออก คี้นำไปต้ม กะใส่น้ำพอท่วมผัก
- เมื่อน้ำแกงเดือดได้ประมาณ 6-7 นาที ก็ใส่ผัก พอเดือดพล่าน ก็ยกลง ชิมรสไปด้วย รับประทานขณะร้อน ๆ กับข้าวเหนียว

## แกงเห็ดหล่ม

## เครื่องปรุง

เห็ดหล่ม 2 ดอก ประมาณ	3	ซีก
น้ำเปล่า	2-3	ถ้วยแกง

## เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกหนุ่ม	5	เม็ด
ปลาร้า	1	ช้อนแกง
เกลือ กะปิ อย่างละ	½	ช้อนแกง
หัวหอม	2-3	หัว

## วิธีทำ

- ล้างเห็ดให้สะอาดไม่ผ่าซีก พักไว้
- โขลก พริก หัวหอม ปลาร้า กะปิ เกลือให้ละเอียดพักไว้
- ต้มน้ำให้เดือด นำเครื่องแกงโขลกแล้วใส่ลงไป พอเดือดได้ประมาณ 5 นาที ใส่เห็ดลงไป คนให้เข้ากัน พอแกงสุกชิมรสตามใจชอบ รับประทานขณะร้อน ๆ กับข้าวเหนียว

## แกงอ่อมป่าดุก (แกงอ่อมปลาตูก)

## เครื่องปรุง

ปลาตูกสับขนาด 1/2 นิ้ว	3-4	ตัว
มะเขือเทศ (บ่าเขือส้ม) ผ่าซีก	5	ลูก
ใบแมงลัก (กอมก้อขาว) เค็ดเป็นใบ	5	ยอด
น้ำเปล่า	2-3	ถ้วยแกง
ผักชี ต้นหอม หั่นฝอยสำหรับโรยหน้า		

## เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกชี้ฟ้าแดง	6-7	เม็ด
หัวหอม	3	หัว
กระเทียม	1	หัว
กะปิ	1	ช้อนแกง
ตะไคร้หั่นฝอย	2	ต้น
ขมิ้นเล็กน้อย	2	ลูก
เกลือเล็กน้อย	2	ลูก

## วิธีทำ

1. ปลาล้างให้สะอาด พักไว้
2. โขลกตะไคร้ พริก หัวหอม กระเทียม กะปิ เกลือ ขมิ้น ให้ละเอียด
3. ละลายเครื่องพริกที่โขลกไว้ ใส่น้ำ ตั้งไฟให้เดือด จึงใส่ปลา มะเขือเทศ พอเดือดอีกครั้ง ชิมรสตามใจชอบ
4. โรยต้นหอม ผักชีใบแมงลัก ยกลง รับประทานขณะร้อน ๆ

## แกงจืดแห้ง (จืดฮุ้น)

## เครื่องปรุง

เนื้อแห้ง หั่นเป็นชิ้นขนาด 1 นิ้ว	½ ก.ก.
ผักชีต้นหอม (สำหรับโรยหน้า)	
น้ำมันพืชเล็กน้อย	
น้ำเปล่าพอประมาณ	

## เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	9 เม็ด
หัวหอม	2 หัว
ตะไคร้	2 ต้น
ข่า	7-8 แว่น
กระเทียม	5 กลีบ
กะปิ	1 ช้อนแกง
เกลือ รากผักชีหั่นฝอยอย่างละ	½ ช้อนแกง
ผิวมะกรูดหั่นฝอย	½ ช้อนแกง
ใบมะกรูด	4-5 ใบ

## วิธีทำ

1. ต้มเนื้อแห้งใส่น้ำกะพอประมาณ
2. ตะไคร้ (1 ต้น) หั่นเป็นท่อนทุบพอขนาด ข่าอีก 7 แว่น ใส่ลงไปต้มในหม้อ ต้มเนื้อ ต้มไปเรื่อย ๆ (ถ้ามีน้ำแห้งก็เติม) จนกระทั่งเนื้อจวนจะเปื่อยก็ยกลง
3. หั่นตะไคร้ที่เหลืออีก 1 ต้น ให้ละเอียด
4. โขลกพริกแห้ง ตะไคร้ ข่า (ที่เหลือ) หัวหอม กระเทียม กะปิ เกลือ รากผักชี ผิวมะกรูดให้ละเอียด พักไว้
5. นำพริกแกง เนื้อแห้ง และน้ำมันพืชคลุกให้เข้ากัน ลงผัดในหม้อแกงหรือกระทะ (ใช้ไฟอ่อน) หมั่นคนอยู่เสมอ ประมาณ 1-2 นาที ก็ใส่น้ำต้มเนื้อจนหมด (พอขลุกขลิก) ปิดฝา ไฟแรง พอเดือดประมาณ 5-6 นาที ก็ตักใบมะกรูดใส่ คนให้ทั่วชิมรสตามใจชอบ โรยด้วยผักชีต้นหอม รับประทานขณะร้อน ๆ



## รายการตำรับอาหารประเภทน้ำพริก

ตำรับที่	ชื่ออาหาร
1	น้ำพริกต่อ
2	น้ำพริกขี้ขาว (น้ำพริกปูนา)
3	น้ำพริกลาบ
4	น้ำพริกจิ้งกุ้ง (จิ้งหรีด)
5	น้ำพริกเห็ดหล่ม
6	น้ำพริกป้า (น้ำพริกปลา)
7	น้ำพริกหัวข่า (น้ำพริกข่า)
8	น้ำพริกตำแดง (น้ำพริกตาแดง)
9	น้ำพริกน้ำผัก
10	น้ำพริกปลาฮ้า (น้ำพริกปลาร้า)
11	น้ำพริกมะเขื่อนอนอนอง (น้ำพริกอีเก้)
12	น้ำพริกงาปน (งาคั่ว)
13	น้ำพริกน้ำปู (น้ำพริกน้ำปูดำ)
14	น้ำพริกอ่อง

## น้ำพริกต่อ

## ส่วนผสม

ไข่ต่ออ่อนหนึ่งประมาณ	1	จืด
พริกหนุ่ม	5	เม็ด
หัวหอม	3	หัว
กระเทียม	2	หัว
เกลือเล็กน้อย		

## วิธีทำ

นำพริกหนุ่ม หัวหอม กระเทียม อย่างไฟให้สุกแกะเปลือกออกให้หมด รวมกันโขลกให้ละเอียด แล้วใส่ต่อบดให้เข้ากัน ปั่นรสด้วยเกลือ

ผักที่รับประทาน หน่อไม้ต้ม ผักนึ่ง หรือผักสดต่างๆ

## น้ำพริกปูขาว (น้ำพริกปูนา)

### ส่วนผสม

ปูนาตัวเล็กประมาณ	10	ตัว
พริกหนุ่ม	5	เม็ด
หัวหอม	3	หัว
กระเทียม	2	หัว
เกลือเล็กน้อย		
ผักชีหั่นฝอยสำหรับโรยหน้า		

### วิธีทำ

1. นำปูนาล้างให้สะอาด ต้มจนปูนาสุกเป็นสีแดง ตักปูนาขึ้นแกะกระดองออก เอาแต่เนื้อปู
2. พริกหนุ่ม หัวหอม กระเทียม อย่างให้สุกแกะเปลือกออกให้หมด
3. โขลกพริกหนุ่ม หอม กระเทียม ให้ละเอียด ใส่เนื้อปูนา โขลกให้ละเอียด เติมน้ำต้มปูคนให้เข้ากัน ปรงรสด้วยเกลือ โรยหน้าด้วยผักชีหั่นฝอย

ผักที่ใช้รับประทาน ผักสด เช่น ยอดผักแว่น แตงกวา มะเขือเปราะ ผักลวก เช่น ผักกาดนา ผักกาดจ้อน กระหล่ำปี ฯลฯ

## น้ำพริกกบ

### ส่วนผสม

กบย่าง 2 ตัว  
พริกหนุ่ม 7 เม็ด  
หัวหอม 5 หัว  
กระเทียม 2 หัว  
เกลือเล็กน้อย

### วิธีทำ

1. กบทำความสะอาด คัดไส้ ออก นำไปปิ้งให้สุกและหอม แกะเอาแต่เนื้อ
2. พริกหนุ่ม หัวหอม กระเทียม ย่างไฟให้สุก แกะเปลือกออก นำมาโขลกให้ละเอียด ใส่เนื้อกบโขลกให้เข้ากัน ปูรณรสด้วยเกลือ

ผักที่ใช้รับประทาน หน่อไม้ต้ม ผักสด หรือผักลวก

### น้ำพริกจิ้ง (น้ำพริกจิ้งหรีด)

#### ส่วนผสม

จิ้ง (จิ้งหรีด)	10	ตัว
พริกหนุ่ม	7	เม็ด
หอมแดง	4	หัว
กระเทียม	2	หัว
เกลือ		

#### วิธีทำ

1. จิ้งทำความสะอาด คัดไส้ ออก นำไปปิ้งให้สุก และหอม
2. พริกหนุ่ม หัวหอม กระเทียม นำไปย่างไฟให้สุกแกะเปลือกออก นำมาโขลกรวมกันให้ละเอียด นำจิ้งโขลกให้เข้ากัน ปรงรสด้วยเกลือ

ผักที่ใช้รับประทาน หน่อไม้ต้ม ผักสด หรือผักลวกต่างๆ

## น้ำพริกเห็ดหล่ม

## ส่วนผสม

เห็ดหล่มปิ้ง	3	ดอก
พริกหนุ่ม	5	เม็ด
หัวหอม	4	หัว
กระเทียม	1	หัว
เกลือ		

## วิธีทำ

1. เห็ดหล่มล้างให้สะอาด นำไปปิ้งบนไฟอ่อนๆ จนสุกและหอม
2. พริกหนุ่ม หอม กระเทียม นำไปย่างไฟให้สุกแกะเปลือกออกนำมาโขลกให้ละเอียด ใส่เห็ดหล่มโขลกให้เข้ากัน ปรงรสด้วยเกลือชิมรสตามใจชอบ

ผักที่ใช้รับประทาน หน่อไม้ต้ม ผักลวก ผักสด

## น้ำพริกป่า (น้ำพริกปลา)

### ส่วนผสม

ปลาช่อนตัวเล็ก	1	ตัว
พริกหนุ่ม	5	เม็ด
หัวหอม	4	หัว
กระเทียม	2	หัว
ตะไคร้	1	หัว
ใบมะกรูด	½	ช้อนแกง
ผักชีต้นหอมหั่นฝอยสำหรับโรยหน้า		

### วิธีทำ

1. ต้มปลาพร้อมตะไคร้ทุบ ใบมะกรูด จนสุกเปื่อยแกะเอาแต่เนื้อ และน้ำต้มปลากรองเอาแต่น้ำ
2. พริกหนุ่ม หอม กระเทียม อย่างไฟให้สุกแกะเปลือกออก โขลกให้ละเอียด นำเนื้อปลาบดให้เข้ากัน ใส่น้ำต้มปลาผสมให้เข้ากันให้พอขลุกขลิก ปรุงรสด้วยเกลือ โรยหน้าด้วยผักชีต้นหอม

**ผักที่รับประทาน** ผักหนึ่งหรือผักลวก เช่น ผักกาด ถั้วฝักยาว ฯลฯ ผักสดต่าง ๆ เช่น แดงกวาง ยอดผักแว่น มะเขือเปราะ ฯลฯ

## น้ำพริกข่า (น้ำพริกหัวข่า)

## ส่วนผสม

ข่า (ไม่แก่และอ่อนเกินไป)	7-8	แฉับ
พริกแห้ง	5-6	เม็ด
กระเทียม	1	หัว
เกลือป่น	½	ช้อนแกง
ใบมะกรูดหั่นฝอย	5	ใบ

## วิธีทำ

1. พริกแห้งย่างไฟอ่อน ๆ ให้หอม และกรอบ
2. โขลกข่า พริกแห้ง กระเทียม เกลือ ให้ละเอียด
3. นำน้ำพริกข่าที่ได้ โรยหน้าด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย คลุกเคล้าให้เข้ากันจะรับประทานกับเห็ดนี้



## น้ำพริกตาแดง (น้ำพริกตำแดง)

## ส่วนผสม

พริกแห้ง	17	เม็ด
หัวหอม	4-5	หัว
กระเทียม	2	หัว
กะปิ	$\frac{1}{2}$	ช้อนแกง
ปลาร้าสับ	1	ช้อนแกง
เกลือเล็กน้อย		

## วิธีทำ

1. ย่างพริกแห้งด้วยไฟอ่อน ๆ ให้หอม และกรอบ
2. กะปิ ปลาร้า ห่อด้วยใบตอง 2 ชั้น รวมกันกับหัวหอมกระเทียมหมกให้สุก หรือย่างบนไฟก็ได้
3. โขลกพริกแห้งให้ละเอียดตามด้วย กระเทียม หัวหอม กะปิ ปลาร้า ให้ละเอียด ชิมรสตามต้องการ รับประทานกับผักนึ่งต่างๆ

## น้ำพริกน้ำผัก

## ส่วนผสม

น้ำผัก (ผักกาดเขียวหั่นฝอยแช่น้ำใส่เกลือพอประมาณ หมักไว้ประมาณ 3 คืน  
นำมาต้มให้สุก) พอตามต้องการ

พริกแห้งคั่ว

7 เม็ด

กระเทียม

1 หัว

มะเขว่น

½ ช้อนแกง

เกลือเล็กน้อย ผักชีหั่นฝอยสำหรับโรยหน้า

## วิธีทำ

โขลกพริกแห้ง กระเทียม มะเขว่น เกลือ ให้ละเอียด นำน้ำผักโดยการบีบน้ำออกจาก  
ผักให้มากที่สุด คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรงรสให้เผ็ด เค็ม ให้พอดี (อย่าใส่น้ำปลาจะทำให้คาว) โรย  
หน้าด้วยผักชี หั่นหยาบ ๆ

## น้ำพริกฮ้า (น้ำพริกปลาร้า)

## ส่วนผสม

พริกหนุ่ม	7	เม็ด
หัวหอม	4	หัว
กระเทียม	2	หัว
ปลาร้าสับ	1	ช้อนแกง
กะปิ	½	ช้อนแกง

ต้นหอมผักชีหั่นหยาบ ๆ สำหรับโรยหน้า

## วิธีทำ

1. ปลาร้า กะปิ ห่อด้วยใบตอง 2 ชั้น นำไปย่างบนไฟให้สุกหอม
2. พริกหนุ่ม หัวหอม กระเทียม นำไปย่างไฟ ลอกเปลือกออกให้หมด
3. โขลกเครื่องปรุงทั้งหมดรวมกัน อย่าให้ละเอียดมากนัก โรยหน้าด้วยผักชี ต้นหอม รับประทานกับผักนี้ หรือผักสดอื่น ๆ

## น้ำพริกมะเขืออนออง (น้ำพริกอีเก้)

## ส่วนผสม

มะเขือขึ้นแก่ (มะเขือแจ้)	10	ลูก
พริกหนุ่ม	5	เม็ด
หัวหอม	3	หัว
กระเทียม	2	ต้น
กะปิ	½	ช้อนแกง
ปลาร้าสับ	1	ช้อนแกง
ต้นหอมผักชีหั่นฝอยสำหรับโรยหน้า		

## วิธีทำ

1. กะปิ ปลาร้า ห่อด้วยใบตอง 2 ชั้น นำไปย่างบนไฟให้สุก
2. พริกหนุ่ม หัวหอม กระเทียม นำไปย่างไฟ ลอกเปลือกออก
3. โขลกเครื่องปรุงรซ ข้อ 1-2 รวมกัน อย่าให้ละเอียดมากนัก นำเมล็ดมะเขือคลูกเกล้าให้เข้ากัน เติมน้ำอุ่นเล็กน้อยให้ลูกขลิก ผสมให้เข้ากันชิมรสให้มีรสเผ็ด เค็ม พอดี โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชี รับประทานกับผักนึ่ง

## น้ำพริกงาป่น

## ส่วนผสม

พริกแห้ง	5	เม็ด
งาคั่ว	3	ช้อนแกง
ใบมะกรูดหั่นฝอย	5	ใบ
เกลือพอประมาณ		

## วิธีทำ

1. พริกแห้งย่างไฟให้หอมและกรอบ
2. งาคั่วนำไปคั่วให้หอม
3. โขลกพริกแห้ง งาคั่ว เกลือ ให้ละเอียดโรยหน้าด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย ใช้รับประทานกับหน่อไม้

## น้ำพริกน้ำปู

### ส่วนผสม

พริกหนุ่ม	5	เม็ด
กระเทียม	5	กลีบ
ตะไคร้หั่นฝอย	1	หัว
น้ำปู	1	ช้อนแกง
เกลือเล็กน้อย ผักชีหั่นฝอยสำหรับโรยหน้า		

### วิธีทำ

1. นำพริกหนุ่ม กระเทียม ข่า พริกแกงเปลือกออก
2. โขลกพริกหนุ่ม กระเทียม ตะไคร้ อย่างละเอียดมาก นำน้ำปูลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน  
ปรุงรสด้วยเกลือ โรยหน้าด้วยผักชีหั่นฝอย รับประทานกับเครื่องเคียง เช่น หน่อไม้  
ต้ม มะเขือต้ม ฯลฯ

## น้ำพริกอ่อง

## ส่วนผสม

เนื้อหมูสับ	2	ขีด
มะเขือเทศลูกเล็ก	1	ขีด
พริกแห้ง	5-6	เม็ด
กะปิ เกลือ รากผักชี อย่างละ	½	ช้อนแกง
หัวหอม	2	หัว
กระเทียม	5	กลีบ
ถั่วเน่าแฉับ	1	แผ่น
น้ำมันพืช	3-4	ช้อนแกง
ผักชีต้นหอมพอประมาณ		
น้ำเปล่าเล็กน้อย		

## วิธีทำ

1. ย่างถั่วเน่าแฉับให้หอมกรอบ แล้วนำมาโขลกกับพริกแห้ง กะปิ เกลือ หัวหอม กระเทียม และรากผักชีให้ละเอียด
2. ตักน้ำพริกออก เอามะเขือเทศและหมูสับ โขลกรวมกัน
3. เอน้ำพริกลงผัด พอหอมก็เอามะเขือเทศและหมูสับที่โขลกละเอียดแล้ว ผัดรวมกันอีกครั้ง (ใช้ไฟอ่อน) คนให้ทั่ว พอเดือดเพียงชั่วครู่ ก็เติมน้ำลงไปพอประมาณ คนให้ทั่ว (ใช้ไฟแรง) ชิมรสตามใจชอบ ยกลง โรยด้วยผักชี ต้นหอม

## รายการอาหารประเภทอื่น ๆ

ตำรับที่	ชื่ออาหาร
1	คั่วมะเขือ (ผัดมะเขือ)
2	คั่วผักโหมแดง (ผักโชม)
3	ยำมะถั่ว มะเขือ (ยำถั่วฝักยาว มะเขือ)
4	ยำจิ้นไก่
5	เจียวเตา
6	ผัดกาดจ้อ
7	ต้มส้มป่า (ต้มส้มปลา)
8	ตำมะเขือ
9	ปลาปิ้ง
10	จิ้นปิ้ง (หมูปิ้ง)
11	แอ็บป่า (แอ็บปลา)
12	ขนมปาด
13	ข้าวหนูกงา (ข้าวแตกงา)
14	ข้าวแคบ



## ถั่วมะเขือ

### ส่วนผสม

มะเขือม่วง	7	ลูก
มะระจีน	5	ลูก
หัวหอมซอย	4	หัว
กระเทียมซอย	2	หัว
ตะไคร้ซอย	1	หัว
พริกหนุ่มหันแฉลบ	2	เม็ด
เนื้อหมูหันบาง ๆ	1	ขีด
ปลาร้าสับ	½	ช้อนแกง
กะปิ	½	ช้อนแกง
เกลือ	½	ช้อนแกง
กระเทียมทุบพอแตก	5	กลีบ
น้ำมันพืช	2-3	ช้อนแกง

### วิธีทำ

- ล้างมะเขือหั่นบาง ๆ มะระผ่าครึ่งลูก
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนนำกระเทียมเจียวพอเหลือง หอม ใส่หมูผัดให้สุก แล้วใส่ปลาร้า กะปิผัดต่อให้หอม นำหัวหอม กระเทียม พริกหนุ่ม ตะไคร้ มะเขือ มะระ ผัดให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยเกลือ ชิมรสตามใจชอบ พอสุกยกกลง รับประทานร้อน ๆ

### ข้าวผักโหม (ผักโหม)

#### ส่วนผสม

ผักโหมแดงอ่อน	½	ก.ก.
น้ำมันพืช	2-3	ช้อนแกง

#### เครื่องปรุงรสน้ำพริกแกง

พริกแห้ง	3-5	เม็ด
หัวหอม	3	หัว
กระเทียม	2	หัว
กะปิ	½	หัว
ข่า	3	แว่น
เกลือ	½	ช้อนแกง

#### วิธีทำ

- ล้างผักโหมให้สะอาด ไม่ต้องตัดรากออก ผักไว้ให้สะอาดน้ำ
- โขลกเครื่องปรุงรสน้ำพริกให้ละเอียด
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนใส่น้ำพริกแกงลงผัดให้หอม ใส่วีผักโหมลงไป ผัดให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยเกลือ ผัดพอผักสุกยกกลง รับประทานกับพริกแห้งปิ้งก็ได้ ถ้าชอบรสเผ็ด

## ยำถั่วฝักยาว มะเขือ (ยำมะถั่ว มะเขือ)

### ส่วนผสม

ถั่วฝักยาวพอประมาณ		
มะเขือม่วงพอประมาณ		
มะระขี้นก (มะห่อยขี้นก) พอประมาณ		
มะเขือพวง (มะเข้วัง) พอประมาณ		
เห็ดคลมแห้งพอประมาณ		
ข่าอ่อนหั่นฝอย	5	แฉับ
หัวหอมซอย	5	หัว
กระเทียมซอย	3	หัว
งาคั่วป่น	2-3	ช้อนแกง

### เครื่องปรุงน้ำยำ

พริกแห้งปิ้งไฟพอเหลืองกรอบ	5-7	เม็ด
เกลือ	½	ช้อนแกง
น้ำปลาร้าต้มสุก (เรียกว่า อ่องปลาร้า วิธีทำคือ นำน้ำปลาร้า ประมาณ 2-3 ช้อนแกง ต้มกับน้ำเปล่าพอประมาณให้เข้มข้น แล้วกรองเอาแต่น้ำพักไว้)		

### วิธีทำ

1. เตรียมผักทุกอย่างต้ม หรือลวกให้สุก หั่นเป็นท่อนสั้น ๆ
2. อ่องน้ำปลาร้าเตรียมแล้วพักไว้
3. พริกแห้ง เกลือ งาคั่วป่น รวมกันป่นให้ละเอียด พักไว้
4. หอมแดง กระเทียม ข่าอ่อน หั่นฝอย
5. นำเอาส่วนผสม ข้อ 2-4 รวมกัน ปรุงรสตามใจชอบ แล้วนำส่วนผสมข้อ 1 ลงผสม คลุกเคล้าให้เข้ากัน

## ยำจิ้นไก่

## ส่วนผสม

ไก่ฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ	½	ตัว
หัวหอมซอย	4	หัว
กระเทียมซอย	2	หัว
กะปิ	½	ช้อนแกง
ข้าวอ่อนหั่นฝอย	5	แวน
ใบสาระแหน่หั่นหยาบๆ	6-7	ยอด
ผักไผ่หั่นหยาบ ๆ	6-7	ยอด
ตะไคร้ทุบ	2	หัว
ขมิ้น	2-3	แวน
น้ำเปล่าพอประมาณ		

## เครื่องปรุงรสน้ำพริกยำ

พริกแห้งปิ้ง	5-7	เม็ด
กระเทียม	2	หัว
เครื่องเทศพอประมาณ		
เกลือเล็กน้อย		

## วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ตะไคร้ ขมิ้น กะปิ ใส่ไก่ต้มจนสุกนุ่ม เสร็จแล้วนำไก่ออกมาฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ พักไว้
2. โขลกพริกแห้ง เครื่องเทศ เกลือ ให้ละเอียดพักไว้
3. นำน้ำต้มไก่ที่เหลือละลายเครื่องปรุงรสน้ำพริกยำคนให้เข้ากัน นำไก่ใส่ลงไปคนให้ทั่วชิมรสตามใจชอบ แล้วใส่หัวหอม กระเทียม ข้าวอ่อนซอย ใบสาระแหน่ ผักไผ่ คนให้เข้ากัน

### เจียวเตา<sup>+</sup>

#### ส่วนผสม

เตา (สาหร่าย)	2-3	ก้อน
หัวหอมซอย	4	หัว
เกลือ	½	ช้อนแกง
น้ำมันพืช	2-3	ช้อนแกง

#### วิธีทำ

1. ล้างเตาให้สะอาดประมาณ 3 ครั้ง บีบน้ำออกพักไว้
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนใส่หัวหอมซอยลงเจียวใช้ไฟอ่อนพอเหลือง หอม นำเตา  
ลงไปเจียว ปรงรสด้วยเกลือ คนให้ทั่วพอสุก ยกลง ถ้าชอบเผ็ด รับประทานด้วย  
พริกแห้งปิ้งให้กรอบ

## ผักกาดจอบ

## ส่วนผสม

ผักกาดเขียว (ผักกาดจอบ)	½ กก.
กระดุกหมู	2 ชีด
น้ำมะขามเปียก	2-3 ช้อนแกง
กระเทียมทุบ	5 กลีบ
น้ำมันพืชเล็กน้อย	

## เครื่องปรุงรสน้ำพริกแกง

หัวหอม	4 หัว
กระเทียม	2 หัว
ปลาร้าส้ม	1 ช้อนแกง
กะปิ	½ ช้อนแกง
เกลือ	½ ช้อนแกง

## วิธีทำ

1. ต้มกระดุกพอเดือดประมาณ 15 นาที
2. โขลกหัวหอม กระเทียม ปลาร้า กะปิ เกลือ ให้ละเอียด นำใส่ลงหม้อต้มกระดุก
3. ผักกาดล้างเด็ดเป็นท่อนสั้น ๆ ใส่ลงหม้อแกงที่เดือดพล่าน คนให้ทั่ว พอผักเริ่มสุก ปรุงรสด้วยน้ำมะขาม ชิมรสให้เปรี้ยวตามใจชอบ พอผักเปื่อยนุ่ม ยกลง
4. ตั้งกะทะใส่น้ำมันพอร้อนใส่กระเทียมเจียวพอเหลืองหอม นำจอบผักกาดลงจ้าว ให้เดือดสักครู่ คนให้ทั่วยกลง รับประทานขณะร้อน ๆ

## ต้มส้มปลา (ต้มส้มปลา)

## ส่วนผสม

ปลากรด	½ กก.
ตะไคร้	1 ต้น
ข่าอ่อน	5-6 แว่น
หัวหอม	5 หัว
พริกแห้ง	5 เม็ด
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
มะนาว	1 ลูก
ใบมะกรูด	3-4 ใบ
ผักชีต้นหอมหั่นหยาบประมาณ	1 กำมือ
มะเขือเทศลูกเล็ก	1 ชีด

## วิธีทำ

- ล้างปลาให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น ๆ ส่วนมะเขือเทศผ่าเตรียมไว้
- ตะไคร้ทุบพอแตกหั่นเป็นท่อน ๆ ใส่ในหม้อน้ำที่จะต้มปลา (น้ำกะพอท่วมปลา) พร้อมทั้งข่า
- พริกแห้งย่างไฟให้หอมกรอบ หัวหอมผ่าครึ่ง โดยเฉพาะหัวหอมก็ใส่รวมกับหม้อต้มตะไคร้ ข่า
- พอน้ำต้มเครื่องตะไคร้ฯ เดือดพล่านประมาณ 5-6 นาที (ต้องใช้ไฟแรงเสมอ) ก็ใส่ปลา เดือดเพียงครู่ก็ฉีกใบมะกรูดใส่ พร้อมทั้งเกลือและมะเขือเทศ
- เมื่อต้มจนจะสุกก็ปรุงรส โดยบีบมะนาวใส่ หั่นพริกใส่ลงไปด้วย ให้มีรสเปรี้ยวนำเล็กน้อย
- เมื่อปลาสุกก็ใส่ผักชีต้นหอม คนให้ทั่วยกลง

## ตำมะเขือ

## ส่วนผสม

มะเขือม่วง	2-3	ลูก
พริกหนุ่ม	2	เม็ด
หัวหอม	3	หัว
กระเทียม	2	หัว
เกลือเล็กน้อย		
ใบสาระแหน่หั่นฝอย สำหรับโรยหน้า		

## วิธีทำ

1. เผามะเขือให้สุก ก่อนเผาใช้ไม้แหลมจิ้มให้เป็นรูเสียบก่อนแล้วปอกเปลือกออก ตัดเป็นท่อนๆ
2. พริกหนุ่ม หัวหอม กระเทียม อย่างให้สุกปอกเปลือกออกให้หมด นำมาโขลกรวมกัน ให้ละเอียดแล้วนำมะเขือมาบดเข้าด้วยกัน ปรงรสด้วยเกลือ โรยหน้าด้วยใบสาระแหน่หั่นฝอย



## ปลาปิ้ง

## ส่วนผสม

ปลาขาว (ปลาตะเพียน) ปริมาณตามต้องการ  
เกลือป่นพอประมาณ

## วิธีทำ

1. เตรียมปลาโดยการควักไส้ออก ล้างให้สะอาด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. นำปลามาคลุกเคล้ากับเกลือป่น หมักไว้ประมาณ ½ ชั่วโมง
3. นำปลามาปิ้งบนเตาถ่านใช้ไฟร้อนค่อนข้างอ่อน คอยพลิกกลับด้านบ่อย ๆ พอปลาสุกได้ที่ สังเกตได้จากเนื้อปลาแห้งกรอบ ตีออกเหลือง และมีกลิ่นหอม

## หมูπίง (จันπίง)

### ส่วนผสม

เนื้อหมูปริมาณตามต้องการ  
เกลือป่นพอประมาณ

### วิธีทำ

1. เตรียมเนื้อหมูหั่นชิ้นตามต้องการ ล้างให้สะอาด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. นำเนื้อหมูมาคลุกเคล้ากับเกลือป่น หมักไว้ประมาณ ½ ชั่วโมง
3. นำเนื้อหมูมาปิ้งบนเตาถ่านใช้ไฟร้อนค่อนข้างอ่อน คอยพลิกกลับด้านบ่อย ๆ พอเนื้อหมูสุกได้ที่ สังเกตได้จากเนื้อหมูแห้งกรอบ สีออกเหลือง และมีกลิ่นหอม

## แฉับป่า (แฉับปลา)

### ส่วนผสม

ปลาชิว	2	ซึค
พริกแห้ง	5	เม็ด
ตะไคร้	1	ต้น
ไขมันหั่นฝอย	½	ช้อนชา
ใบมะกรูดหั่นฝอย	1	ช้อนแกง
เกลือ	½	ช้อนแกง
หัวหอม	2	หัว
กระเทียม	5-6	กลีบ
ผักชี ต้นหอม		

### วิธีทำ

1. ตะไคร้หั่นฝอย แล้วนำไปโขลกกับพริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ไขมัน เกลือให้ละเอียด
2. นำปลาคั่วกัใส่อกกลางแจ้งสะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ
3. หั่นผักชีต้นหอม อย่าให้ละเอียดมากนัก
4. นำปลากับเครื่องแกงคนให้เข้ากัน ใส่ใบมะกรูด และผักชีต้นหอมให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ
5. นำส่วนผสมที่ได้ห่อด้วยใบตอง เป็นห่อสี่เหลี่ยมขนาดพอดี กลัดด้วยไม้กลัด นำไปปิ้งบนเตาถ่าน (ใช้ไฟร่อนปานกลาง) ให้สุก

## ขนมปาด

### ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า

น้ำอ้อย

กะทิ

น้ำใบเตย

### วิธีทำ

นำแป้งข้าวเจ้า น้ำอ้อย กะทิ น้ำใบเตย ผสมเข้าด้วยกัน นำใส่กระทะหรือหม้อ ตั้งไฟอ่อน ๆ ปานกลาง คนด้วยไม้พายไปเรื่อย ๆ ใช้เวลาไม่น้อยกว่า 40 นาที จนกว่าขนมสุกเหนียวขึ้น นำมาเทลงถาดที่เตรียมไว้ เขย่า หรือสะเลง ให้ทั่วเพื่อให้หน้าขนมเรียบสวย ทิ้งไว้จนขนมเย็น ใช้มีดเล็กตัด (ปาด) เป็นรูปเหลี่ยมต่าง ๆ หรือจะใช้ช้อนตักรับประทานก็ได้

## ข้าวหนุกงา (ข้าวแดงงา)

## ส่วนผสม

ข้าวเหนียวใหม่	1	ลิตร
งาหม่น (งาขี้ม้อน)	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
เกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนแกง

## วิธีทำ

1. ข้าวเหนียวแช่ไว้หนึ่งคืน นึ่งให้สุกนุ่ม
2. งาหม่นและเกลือโขลกให้ละเอียดนำมาคลุกกับข้าวเหนียวที่สุกใหม่ ๆ ร้อน ๆ คลุกเคล้าให้ทั่วและเหนียว รับประทานตอนร้อน ๆ

## ข้าวแคบ

### ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว	1	ก.ก.
งาคำ	1	ขีด
เกลือ	2	ช้อนแกง

### อุปกรณ์ที่ใช้

1. หม้อ (จะใช้แบบหม้อทำข้าวเกรียบปากหม้อก็ได้)
2. ผ้าขาวบาง (สำหรับปิดปากหม้อใช้เชือกมัดให้แน่น)
3. ไม้ไผ่แผ่นบาง ๆ ยาว
4. หล้าคา ทำให้เป็นแผงสำหรับตาก

### วิธีทำ

1. นำแป้งข้าวเหนียวผสมน้ำพอประมาณ ไม้จิ้มหรือเหลวกินไป ใส่เกลือ คนให้เข้ากัน โรยด้วยงาคำ ชิมรสให้ออกรสเค็มเล็กน้อย
2. ตั้งหม้อน้ำเอาผ้าพันปากหม้อให้น้ำเดือด (คล้ายหม้อข้าวเกรียบปากหม้อ) รอให้ผ้าร้อนดีแล้วตักแป้งละเลงบนผ้าเป็นแผ่นวงกลม บาง ๆ พอแป้งสุก ใช้ไม้ไผ่บาง ๆ ช้อนขึ้นวางบนแผงหล้าคาทำไปจนหมดแป้ง
3. เมื่อเต็มแผงให้นำไปตากแดดให้แห้ง เก็บไว้รับประทานได้นาน ๆ

### วิธีรับประทาน

1. ใช้ปิ้งไฟให้สุกเหลือง และกรอบ
2. ทอดในน้ำมันให้ฟู และกรอบ