



วารสาร สาร สื่อ สำนักศิลป์

ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๑๑ ประจำปี ๒๕๕๘

Annual Art & Culture Magazine 2015

ขบวนการศิลปะราชภัฏกำแพงเพชร



ระบำ ซากังราว

สำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
หน่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมธรรมชาติและศิลปกรรมท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร

อาหารไทย : อาหารภูมิภาค

ประพล จิตคติ¹

รองผู้อำนวยการสำนักศิลปะและวัฒนธรรม
มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

อาหารเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ เป็นปัจจัย ๔ ที่มนุษย์ขาดไม่ได้ อาหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญของคนทั้งโลก โดยทั่วไปประชากรในทุกประเทศต่างบริโภคอาหารหลักของประเทศตน ซึ่งก็จะมี ความแตกต่าง และหลากหลายกันออกไปตามลักษณะทางทางภูมิศาสตร์ และลักษณะทางภูมิอากาศ เช่น อาหารในเขตร้อนชื้น ทวีปเอเชีย จะเป็นจำพวกข้าวเป็นหลัก อาหารจำพวก แป้ง ขนมปัง นม ถั่ว ในประเทศที่มีภูมิอากาศหนาว โดยที่อาหารในแต่ละภูมิภาคในแต่ละทวีปก็จะมี ความแตกต่างกันออกไปแม้จะอยู่ในภูมิภาคเดียวกัน เช่น อาหารไทย อาหารจีน อาหารเวียดนาม เป็นต้น อาหารไทยเป็นอาหารที่มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าชาติอื่น เนื่องจากอาหารไทยมีการนำสมุนไพรไทยและพืชผักที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายมาเป็นวัตถุดิบหลักในการปรุง ทำให้อาหารไทยมีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีชื่อเสียงโด่งดังและเป็นที่รู้จักไปในทุกภูมิภาคทั่วโลก

ประวัติความเป็นมาอาหารไทย

อาหารไทยมีประวัติความเป็นมายาวนานตั้งแต่ สมัยสุโขทัยเป็นราชธานี ราว ๗๐๐ ปีมาแล้ว ดังปรากฏหลักฐานในหลักศิลาจารึกและวรรณคดีที่สำคัญคือ “ไตรภูมิพระร่วง” ของพญาลิไท ที่ได้กล่าวถึงอาหารไทย ในสมัยสุโขทัยว่า มีข้าวเป็นอาหารหลัก โดยกินข้าว ร่วมกับกับข้าว ซึ่งส่วนใหญ่กับข้าวจะได้มาจากปลา ส่วนอาหารหวาน นั้นเป็นข้าวตอกและน้ำผึ้ง

สมัยอยุธยา ถือว่าเป็นยุคของอาหารไทย เนื่องจากการติดต่อกับชาวต่างประเทศมากขึ้น ไม่ว่าจะ เป็นชาวตะวันตกและชาวตะวันออก ผู้คนในสมัยอยุธยา นิยมรับประทานอาหารแบบเรียบง่าย และคนยังมีปลาเป็นอาหารหลัก มีการต้ม แกง และคาดว่ามีการใช้น้ำมัน มะพร้าวและกะทิในการปรุงอาหาร มากกว่าการใช้ไขมัน จากสัตว์ ในสมัยอยุธยานี้เองผู้คนนิยมบริโภคสัตว์น้ำ มากกว่าสัตว์บก และรู้จักวิธีการถนอมอาหาร เช่น การ นำไปตากแดด หรือ การทำเป็นปลาเค็ม มีการประกอบอาหารเป็นเครื่องจิ้ม เช่น น้ำพริกกะปิ

ในบันทึกของชาวต่างประเทศ แสดงให้เห็นว่า อาหารของชาติอื่นๆ เริ่มเข้ามามากขึ้นในสมัยสมเด็จพระ

พระนารายณ์ เช่น ญี่ปุ่น โปรตุเกส มีการนำวัฒนธรรมการ ต้มไวน์หรือเหล้าองุ่นจากประเทศสเปน เปอร์เซีย และ ฝรั่งเศสเข้ามาในสมัยอยุธยา นักวิชาการบางท่านยัง สันนิษฐานว่าขนมจีนเกิดขึ้นครั้งแรกที่สมัยอยุธยา เนื่องจากมีการตั้งชื่อคลองขนมจีน และคลองน้ำยา ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาอีกด้วยในสมัยอยุธยาตอน ปลาย มีการรับวัฒนธรรมการรับประทานอาหารจีนเข้ามา และได้รับเอาวัฒนธรรมจากต่างประเทศเข้ามาในประเทศไทย และมีการเจริญสัมพันธ์ไมตรีทั้งทางการทูตและ การค้า กับประเทศต่าง ๆ

สมัยธนบุรีพบว่ามีการนำอาหารไทย ชื่อ แม่น้ำหัวป่าก่ ซึ่งเป็นตำราอาหารไทยเล่มแรกของ ประเทศไทย โดยท่านผู้หญิงเป็ลเลียน ภาสกรวงศ์ ท่านมี ความเป็นเอกด้านวิชาการบ้านการเรือน และมีฝีมือการ ทำอาหารที่ดีเยี่ยม ในสมัยธนบุรีนี้เป็นเส้นทางอาหารไทย จะเชื่อมจากกรุงธนบุรีไปยังสมัยรัตนโกสินทร์และปรากฏ หลักฐานทางประวัติศาสตร์ว่าอาหารต่างประเทศส่วนใหญ่ จะแพร่หลายในราชสำนักต่อมาจึงกระจายในหมู่ ประชาชนและกลมกลืนเป็นอาหารไทย

ยุคของอาหารไทยในสมัยรัตนโกสินทร์ มีสำรับ อาหารว่างเพิ่มขึ้นมา อีกหนึ่งประเภท ซึ่งอาหารไทยใน สมัยรัตนโกสินทร์นี้ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมของ ประเทศจีนมากขึ้นและมีการปรับเปลี่ยนเป็นอาหารไทย มากที่สุด จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์สมัย รัตนโกสินทร์มีการติดต่อกับค้าขายกับประเทศจีนเป็นอันมาก มีการนำสินค้าทางการเกษตรไปขายหรือแลกเปลี่ยนใน ประเทศจีนโดยการเดินทางด้วยเรือ และชากลับจาก ประเทศจีนได้มีการนำตุ๊กตาจีนรูปปั้นต่างๆ หรือที่เรียกว่า ตัวอับเฉาใส่เรือกลับมาด้วย ทำให้พบตัวอับเฉามากมาย ตามโบราณสถานต่าง ๆ เช่น วัดพระเชตุพนวิมล มังคลาราม วัดอรุณราชวราราม เป็นต้น จากบทพระ ราชนิพนธ์กาพย์ เหน่เรือชมเครื่องคาวหวานของ พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ได้ทรงกล่าวถึง อาหารคาวและอาหารหวานหลายชนิด ซึ่งได้สะท้อนให้ เห็นถึงลักษณะของอาหารไทยในราชสำนัก

ที่มีความพิถีพิถันในการปรุง แต่งกลิ่น และรส อย่างประณีตและมีความพิเศษในการคัดเลือกวัตถุดิบที่ค่อนข้างมีความสมบูรณ์ที่สุด ทั้งรูป รส กลิ่น สี และสัมผัส มีการออกแบบตกแต่งอาหารที่สวยงาม

อาหารไทยในแต่ละภูมิภาค

๑. ภาคกลาง

เป็นภูมิภาคที่มีลักษณะภูมิประเทศเป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำ มีความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติและเป็นแหล่งผลิตอาหารของประเทศ เช่น ข้าวซึ่งเป็นอาหารหลักของชาวไทย

โดยอาหารไทยภาคกลางมีลักษณะ คือ มีการประดิษฐ์ เช่น การแกะสลักผัก การจัดอาหารด้วยใบตอง นอกจากนี้ยังเป็นอาหารไทยที่นิยมมีของแถมด้วย เช่น ปลาแฉม หมูหวาน หมูแฉม และอาหารไทยภาคกลางมีอาหารว่างมากกว่าภาคอื่นๆ ในประเทศไทยอีกด้วย อาหารไทยภาคกลาง ได้แก่ แกง ผัด เครื่องจิ้ม ยำ งบ อาหารจานเดียว อาหารตามฤดูกาล อาหารว่างและขนมหวาน

ตัวอย่างตำรับอาหารไทยภาคกลาง (โรงเรียนการอาหารนานาชาติสวนดุสิต, มปท. หน้า ๒, ๑๘)

รายการ : แกงเขียวหวานไก่	ประเภท : แกง	จำนวน : ๓ ที่	อาหารไทยภาคกลาง
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	วิธีทำ
๑. เนื้อไก่	๑๕๐ กรัม		๑. ตั้งกระทะนำหัวกะทิเคี้ยวให้พอแตกมัน ใส่ น้ำพริกผัดกับหัวกะทิให้หอม ๒. ใส่เนื้อไก่ผัดพอสุก ใส่น้ำปลา น้ำตาลปีบ ผัดพอให้เข้ากันตักใส่หม้อ เติมหางกะทิ ตั้งไฟ ให้เดือดทั่วกัน ใส่มะเขือ ๓. พอเดือดอีกครั้ง และมะเขือสุกใส่ใบมะกรูด ก่อนยกลงใส่ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าแดง ปิดฝา หม้อ ยกลง พร้อมตักเสิร์ฟ
๒. มะเขือเปราะหั่น	๑๐๐ กรัม		
๓. หัวกะทิ	๑๐๐ มิลลิลิตร		
๔. หางกะทิ	๔๐๐ มิลลิลิตร		
๕. พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบเฉียง	๑ เม็ด		
๖. โหระพาเด็ดเป็นใบ	๖ กรัม		
๗. ใบมะกรูดฉีก	๑ ใบ		
๘. น้ำตาลปีบ	๒๐ กรัม		
๙. น้ำปลา	๑๕ มิลลิลิตร		
๑๐. พริกแกงเขียวหวาน	๔๐ กรัม		

รายการ : ผัดไทกุ้งสด	ประเภท : อาหาร จานเดียว	จำนวน : ๑ ที่	อาหารไทยภาคกลาง
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	วิธีทำ
ซอสผัดไท			๑. แช่เส้นจันท์อบแห้งในน้ำประมาณ ๓๐ นาที (พอเส้นนิ่ม) ๒. นำส่วนผสมซอสทั้งหมดเทในกระทะ เคี่ยว จนเข้ากัน พักไว้ ๓. ใส่น้ำมันพืชเล็กน้อยลงในกระทะเล็กน้อย นำกุ้งแม่น้ำ ราชดอสผัดไทยบนตัวกุ้งให้ทั่ว กลับด้านพอสุก ตักขึ้นพักไว้ ๔. ทอดเต้าหู้ในน้ำมันพืชที่ร้อนจนสุกใส่ หอมแดงสับ และหัวไชโป้วสับผัดจนหอม ๕. ใส่เส้นจันท์ที่นิ่มแล้วลงในกระทะ ราช ดอสบนเส้น ผัดให้เข้ากัน ใส่น้ำมันเล็กน้อย ใส่ ถั่วลิสง กุ้งแห้ง ผัดให้เข้ากัน ตอกไข่ไก่ ยีพอ สุกใส่ถั่วลิสง ใบกุยช่าย ผัดให้เข้ากัน
๑. น้ำตาลปีบ	๖๐ กรัม		
๒. น้ำปลา	๔๐ กรัม		
๓. น้ำมันมะขามเปียก	๔๕ กรัม		
๔. พริกป่น	๑ ๑/๒ ช้อนชา		
เครื่องปรุงเส้น			
๑. เส้นจันท์อบแห้ง	๑๓๐ กรัม		
๒. ถั่วงอก	๑๖๐ กรัม		
๓. กุ้งแม่น้ำ	๒๕๐ กรัม		
๔. เต้าหู้แข็ง	๘๐ กรัม		
๕. ใบกุยช่าย	๒๐ กรัม		
๖. หัวไชโป้วหวาน	๓๐ กรัม		

รายการ : ผัดไทกุ้งสด	ประเภท : อาหารจานเดียว	จำนวน : ๑ ที่	อาหารไทยภาคกลาง
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	วิธีทำ
๗. ถั่วลิสง ๘. กุ้งแห้งจืด ๙. ไข่ไก่ ๑๐. หอมแดง (สับละเอียด) ๑๑. น้ำมันพืช ๑๒. น้ำเปล่าหรือน้ำสต็อก	๓๐ กรัม ๒๐ กรัม ๒ ฟอง ๒ หัว ๖๐ กรัม		๖. ตักเสิร์ฟกับถั่วงอก ใบกุยช่ายและหัวปลี

๒. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

เป็นภูมิภาคที่มีลักษณะภูมิประเทศภูเขาสลับกับที่ราบลุ่มแม่น้ำ มีความอุดมสมบูรณ์เป็นแหล่งปลาน้ำจืดและอาหารส่วนใหญ่หาได้ตามฤดูกาลตามธรรมชาติ การปรุงอาหารในภูมิภาคนี้จะไม่ซับซ้อน มีการปรุงอาหารโดยใช้กลิ่นของน้ำปลาร้า เพื่อเพิ่มความหอมและนิยมใช้ปลาร้าเป็นส่วนผสมหลักของอาหาร ลักษณะของอาหารไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หรืออาหารอีสาน จะมีรสจัดมากกว่าภาคอื่น ๆ มีสีแดงจากพริกแห้งซึ่งสามารถปลูกได้ทั่วไปในภูมิภาคนี้ นอกจากนี้ยังมีผักที่สามารถนำมาปรุงอาหารอีสานได้มากมาย เช่น ผักชีลาว ผักแค ผักแพว ส่วนเนื้อสัตว์ได้แก่ ปลา แยก กบ ฮวก

อาหารอีสานสามารถจำแนกตามการปรุงได้ดังนี้ แกง ผัด ลาบ ก้อน ปนปลา แจ่วบอง ซุบ แอบ และห่อหมก เป็นต้น ตัวอย่างตำรับอาหารอีสาน (อุไรพร จิตต์แจ่ม และ ไสว หงส์คำ, ๒๕๕๘)

รายการ : แกงอ่อมไก่	ประเภท : แกง	จำนวน : ๔ ที่	อาหารอีสาน
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	วิธีทำ
๑. เนื้อไก่ (ส่วนน่อง) ๒. ผักชีลาว ๓. ผักกาดขาว ๔. ผักกาดเขียว ๕. ดอกพิกทอง ๖. ต้นหอม ๗. ใบแมงลัก ๘. พริกสด ๙. ใบมะกรูด ๑๐. หอมแดง ๑๑. ตะไคร้ (ซอย) ๑๒. ข้าวเปลือก (คั่ว) ๑๓. น้ำตาลทราย ๑๔. น้ำปลา ๑๕. น้ำปลาร้า ๑๖. น้ำสะอาด	๓๐๔ กรัม ๕๕ กรัม ๑๒๐ กรัม ๔๗ กรัม ๔๓ กรัม ๖๔ กรัม ๑๕ กรัม ๘ กรัม ๔ ใบ ๑๘ กรัม ๑๑ กรัม ๙ กรัม ๓ กรัม ๕ กรัม ๒๑ กรัม ๖๐๐ กรัม		๑. โขลกตะไคร้ หัวหอม พริกแดง รวมกันให้ละเอียด ๒. ตั้งหม้อ ใส่น้ำลงในหม้อเล็กน้อย เพื่อไว้รวนเครื่องแกงจะได้ไม่ติดหม้อ รวนจนเครื่องแกงพอหอม ๓. นำไก่ใส่ลงหม้อ รวนกับเครื่องแกงให้เข้ากัน เติมน้ำปลา คลุกเคล้าให้เข้ากัน รวนจนไก่เริ่มสุก ใส่น้ำในหม้อ ๔. พอน้ำแกงเริ่มร้อนใส่ข้าวเปลือกคั่ว น้ำปลาร้า น้ำตาลทราย พอน้ำแกงเดือดได้ที่ ใ้ไก่สุกดีแล้วก็ใส่ใบมะกรูด ตามด้วยผักต่าง ๆ ลงไป ๕. คนให้ผักต่าง ๆ เข้ากับน้ำแกง พอผักเริ่มยุบตัวลง จึงใส่ผักชีลาวและใบแมงลักลงไป ที่หลัง คนให้ผักยุบตัวลง ต้มจนสุก จึงยกลงจากเตาพร้อมจัดเสิร์ฟ



รูปภาพที่ ๑ แกงอ่อมไก่ (ที่มา : pantip.com, ๒๕๕๖)

รายการ : หมกปลา	ประเภท : อื่นๆ	จำนวน : ๔ ที่	อาหารอีสาน
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	วิธีทำ
๑. ปลากรด	๓๓๕ กรัม		๑. นำตะไคร้ พริกแห้ง หอม กระเทียม มาโขลกรวมกันให้ละเอียด
๒. หอมแดง	๔๒ กรัม		๒. พอละเอียดดีแล้ว นำปลาใส่ลงไปครก เติมเกลือเล็กน้อย น้ำตาลทราย น้ำปลาร้า ใส่โขลกคลุกเคล้าเครื่องปรุงให้เข้ากับปลา
๓. ตะไคร้ (ซอย)	๑๔ กรัม		๓. นำต้นหอม ใส่ลงไปอีก คลุกเคล้ากันอีกให้ทั่ว
๔. ต้นหอม (หั่นเป็นท่อนๆ)	๖๓ กรัม		๔. เสร็จแล้วก็ตักใส่ใบตองที่เตรียมไว้แล้ว โรยพริกกับใบแมงลัก แล้วห่อใบตองให้เสร็จ แล้วนำไปนึ่งในซึ้ง ประมาณ ๓๐ นาที
๕. ใบแมงลัก	๑๐ กรัม		๕. พอสุกก็ยกลง นำมาแกะออกจากใบตองใส่จาน จัดเสิร์ฟ
๖. พริกแห้ง (แช่น้ำ)	๒ กรัม		
๗. พริกสด	๖ กรัม		
๘. กระเทียม	๑๐ กรัม		
๙. เกลือ	๑ กรัม		
๑๐. น้ำปลาร้า	๓๐ กรัม		
๑๑. น้ำตาลทราย	๕ กรัม		
๑๒. ใบตองใช้สำหรับหมกปลา			

๓. ภาคเหนือ

ภาคเหนือมีลักษณะภูมิประเทศที่มีภูเขาสูงสลับซับซ้อนกับที่ราบลุ่มระหว่างภูเขาและแม่น้ำ มีความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติ อาหารส่วนใหญ่ได้นำเอาวัตถุดิบตามธรรมชาติในท้องถิ่นมาปรุงเป็นอาหาร เช่น มะแหลบ อาหารภาคเหนือมีรสชาติไม่เผ็ดจนเกินไป มีกรรมวิธีการปรุงที่ไม่ซับซ้อนมากนักและนิยมรับประทานกับข้าวหนึ่ง โดยสามารถจำแนกอาหารภาคเหนือ ได้ดังนี้ คือ แกง ลาบ/หลู้ ยา น้ำพริก แอบ ตำ ส้า อาหารจานเดียว เช่น ขนมจีนน้ำเงี้ยว อาหารว่าง เช่น ใส่อั่ว กระบองจ้อ จิ้นปิ้ง เมี่ยง นอกจากนี้อาหารภาคเหนือยังได้รับอิทธิพลมาจากชาวจีนที่นับถือศาสนาอิสลามที่มีถิ่นอาศัยอยู่ในมณฑลยูนนาน ซิงไห่ และกานซู ของประเทศจีน และมีการปรับให้เป็นเอกลักษณ์ของทางภาคเหนือ เช่น ข้าวซอย



รูปภาพที่ ๒ ข้าวซอยไก่ (ที่มา : สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และสำนักบริการเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ , ๒๕๕๘)

ตัวอย่างตำรับอาหารเหนือ (สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และสำนักบริการเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ , ๒๕๕๘)

รายการ : น้ำพริกอ่อง	ประเภท : เครื่องจิ้ม	จำนวน : - ที่	อาหารเหนือ
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	วิธีทำ
ส่วนผสมน้ำพริก ๑. เนื้อหมูบด ๒. มะเขือเทศลูกเล็ก ๓. ผักชีซอย ๔. ต้นหอมซอย ๕. น้ำมันพืช เครื่องแกง ๑. พริกชี้หนูแห้ง ๒. หอมแดง ๓. กระเทียม ๔. กะปิ ๕. เกลือ	๔๐๐ กรัม ๒๐ ลูก ๑ ช้อนโต๊ะ ๑ ช้อนโต๊ะ ๒ ช้อนโต๊ะ ๒๐ เม็ด ๕ หัว ๑๐ กลีบ ๑ ช้อนโต๊ะ ๑/๒ ช้อนชา		๑. โขลกพริก หอมแดง กระเทียม รวมกันให้ละเอียด ๒. ใส่กะปิและเกลือ โขลกให้เข้ากัน ๓. ผัดเครื่องแกงกับน้ำมัน จนมีกลิ่นหอม ใส่เนื้อหมูบด ลงผัดให้สุก เติมน้ำเล็กน้อย ๔. พอเดือด ใส่มะเขือเทศ ลงผัดให้เข้ากัน ตั้งไฟต่อจนมะเขือเทศสุก ปิดไฟ



รูปภาพที่ ๓ น้ำพริกอ่อง (ที่มา : สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และสำนักบริการเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ , ๒๕๕๘)

รายการ : แกงฮังเล	ประเภท : แกง	จำนวน : - ที่	อาหารเหนือ
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	วิธีทำ
๑. เนื้อสันคอหมู ๒. เนื้อหมูสามชั้น ๓. น้ำอ้อยป่น ๔. น้ำมะขามเปียก ๕. ชিংชอย ๖. กระเทียม ๗. ถั่วลิสงคั่ว ๘. สับปะรด ๙. ผงฮังเล เครื่องแกง ๑. พริกแห้ง ๒. พริกขี้หนูแห้ง ๓. หอมแดง ๔. กระเทียม ๕. ตะไคร้ซอย ๖. ข่าซอย ๗. เกลือ ๘. กะปิหยาบ	๓๐๐ กรัม ๒๐๐ กรัม ๒ ช้อนโต๊ะ ๓ ช้อนโต๊ะ ๑/๒ ถ้วย ๑/๒ ถ้วย ๒ ช้อนโต๊ะ ๒ ช้อนโต๊ะ ๒ ช้อนโต๊ะ ๗ เม็ด ๔ เม็ด ๓ หัว ๒๐ กลีบ ๒ ช้อนโต๊ะ ๑ ช้อนโต๊ะ ๑ ช้อนชา ๑/๒ ช้อนโต๊ะ		๑. หั่นเนื้อหมูสันคอและหมูสามชั้นเป็นชิ้นขนาด ๑.๕ x ๑.๕ นิ้ว ๒. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด ๓. ผสมเครื่องแกง ผงฮังเล สับปะรด และเนื้อหมู คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักไว้ประมาณ ๑ ชั่วโมง ๔. นำหมูที่หมักไว้มาตั้งไฟ ใส่น้ำเล็กน้อย ผัดจนกว่าหมูตึงตัว เคี่ยวต่อ คอยเติมน้ำเรื่อยๆ จนหมูนิ่มได้ที่ ๕. ใส่น้ำอ้อยป่น น้ำมะขามเปียก ใส้กระเทียม และชিংชอย คนให้เข้ากัน เคี่ยวต่อ ๖. ใส้ถั่วลิสงคั่ว พอเดือดตักพัก ปิดไฟ



รูปภาพที่ ๔ แกงฮังเล (ที่มา : สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และสำนักบริการเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ , ๒๕๕๘)

๔. ภาคใต้

ภาคใต้มีลักษณะภูมิประเทศที่ราบลุ่มคาบมทาสุมุทรและภูเขาสลับซับซ้อนทางทิศตะวันตก อาหารภาคใต้ หรืออาหารปักษ์ใต้ส่วนใหญ่ได้มาจากทะเล และวัตถุดิบในท้องถิ่นที่หาได้ทั่วไปและมีตามฤดูกาล เครื่องเทศที่ใช้สามารถหาได้ตามท้องถิ่น มีการผสมผสานระหว่างอาหารไทยกับอาหารอินเดียได้ และอาหารฮาลาลของชาวมุสลิม เช่น น้ำบูดู ซึ่งได้มาจากการหมักปลาทะเลสดผสมกับเม็ดเกลือ และมีความคล้ายคลึงกับอาหารมาเลเซีย อาหารของภาคใต้จึงมีรสเผ็ดมากกว่าภาคอื่น ๆ และด้วยสภาพภูมิศาสตร์อยู่ติดทะเลทั้งสองด้านมีอาหารทะเลอุดมสมบูรณ์ อาหารประเภทแกงและเครื่องจิ้มจึงมีรสจัดช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันการเจ็บป่วยได้อีกด้วย

เนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงเป็นอาหารส่วนมากนิยมสัตว์ทะเล เช่น ปลาทุ ปลากระบอก ปูทะเล กุ้ง หอย ซึ่งหาได้ในท้องถิ่น อาหารพื้นบ้านของภาคใต้ เช่น แกงเหลือง แกงไตปลา นิยมใส่มันปรุงอาหารเพื่อแก้รสคาว เครื่องจิ้มคือน้ำบูดู

อาหารของภาคใต้จะมีรสเผ็ดมากกว่าภาคอื่นๆ แกงที่มีชื่อเสียงของภาคใต้ คือ แกงเหลือง แกงไตปลา เครื่องจิ้มก็คือ น้ำบูดู และชาวยุโรปยังนิยมนำน้ำบูดูมาคลุกข้าวเรียกว่า "ข้าวยา"

ตัวอย่างตำรับของอาหารปักซี่ใต้ (สมศรี เจริญเกียรติกุล และ อัมพร มหารัตน์, ๒๕๕๘)

รายการ : ข้าวย่ำ	ประเภท : อาหารจานเดียว	จำนวน : ๔ ที่	อาหารปักซี่ใต้
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	วิธีทำ
การปรุงน้ำข้าวย่ำ ๑. น้ำสะอาด ๒. ปลาอินทรีเค็ม ๓. น้ำตาลปีบ ๔. ตะไคร้ ตำละเอียด ๕. ใบมะกรูดฉีก ๖. ข้าว ตำละเอียด ๗. ผิวมะกรูด หั่นฝอย ๘. หอมแดง ๙. น้ำปลา	๑ ถ้วย ๑ ส่วน ๒ ½ ช้อนโต๊ะ ๒ ต้น ๔ ใบ ๑ แฉ่ง ๑ ช้อนโต๊ะ ๔ หัว ๒ ช้อนโต๊ะ		๑. นำเครื่องสมุนไพรต่าง ๆ มาซอยให้ละเอียด เพื่อจะได้นำมาโขลกรวมกันทั้ง ตะไคร้ ข้าว หอมแดง ผิวมะกรูด มาโขลกรวมกันให้ละเอียด ๒. นำปลาอินทรีเค็มมาต้มให้เปื่อย แยกก้างปลาออกทิ้งไป ๓. ใส่เครื่องที่โขลกไว้แล้วลงไป ใส่ น้ำตาลปีบ น้ำปลา และใบมะกรูด เคี่ยวต่อจนน้ำออกสีเข้ม กียกลง ๔. กรองเอาแต่น้ำ มาเป็นน้ำข้าวย่ำ
ส่วนประกอบข้าวย่ำ ๑. ข้าวสวย ๒. กุ้งแห้งป่น ๓. มะพร้าวคั่วป่น ๔. ข้าวพอง ๕. ส้มโอ ๖. ตะไคร้หั่นฝอย ๗. ใบมะกรูดหั่นฝอย ๘. ดอกดาหลาหั่นฝอย ๙. มะม่วงดิบสับ ๑๐. ถั่วฝักยาวหั่นฝอย ๑๑. ถั่วงอกดิบ ๑๒. พริกป่น ๑๓. ถั่วป่น ๑๔. ใบส้มอ้วกหั่นฝอย ๑๕. ใบพาดโหม ๑๖. ใบบัวบก	๑๐๐ กรัม ๙ กรัม ๒๓ กรัม ๒๖ กรัม ๕๒ กรัม ๓๘ กรัม ๖ กรัม ๔๒ กรัม ๖๒ กรัม ๓๗ กรัม ๗๓ กรัม ๕ กรัม ๒๕ กรัม ๑๐ กรัม ๑๕ กรัม ๑๑ กรัม		วิธีทำข้าวย่ำ ๑. กุ้งแห้งโขลก ควรใช้กุ้งแห้งที่ไม่ติดเปลือกและไม่เค็มเกินไป นำมาโขลกจนป่น ๒. ถั่วลิสงคั่ว โขลกพอหยาบ ๆ ๓. ส้มโอ ควรเลือกส้มโอที่มีรสเปรี้ยว ๔. มะพร้าวคั่วป่น โดยนำมะพร้าวขูดมา พิ้งให้แห้งแล้วนำไปคั่วในกระทะโดยใช้ไฟอ่อน ๆ ๕. ข้าวพอง ทำโดยนำข้าวสารมาแช่น้ำจนอืดตัว เทน้ำออกแล้วไปพิ้งในกระชอนให้สะเด็ดน้ำแล้วจึงไปทอด ๖. แล้วก็นำข้าวย่ำที่เราทำเตรียมไว้แล้ว ๗. ส่วนดอกดาหลา ถ้าหาได้ก็จะให้รสชาติเปรี้ยว หอม แปลกไปอีกแบบ โดยนำไปล้างน้ำแล้วหั่นซอย ๘. ตักข้าวใส่จาน ใส่ผักต่างๆ ที่เตรียมไว้ ตามด้วยมะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่น ข้าวพอง ราดด้วยน้ำบูดูเล็กน้อยเวลารับประทานคลุกเคล้าส่วนผสมต่างๆ เข้าด้วยกัน หากชอบรสเผ็ด ใส่พริกป่นเคล้าให้เข้ากัน



รูปภาพที่ ๕ ข้าวยำ (ที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๕๗)

รายการ : ปลาทรายทอดขมิ้น	ประเภท : ทอด	จำนวน : ๔ ที่	อาหารปักษ์ใต้
ส่วนผสม	ปริมาณ	หมายเหตุ	วิธีทำ
๑. ปลาทราย ๒. ขมิ้น ๓. พริกไทย ๔. กระเทียม ๕. กะปิ ๖. เกลือเล็กน้อย ๗. น้ำมันปาล์ม	๔ ตัว ๑ ช้อนโต๊ะ ๑ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ ๕ กลีบ ๑ ช้อนโต๊ะ ๑ ช้อนชา ๑ ช้อนโต๊ะ		วิธีทำเครื่องขมิ้น ๑. นำขมิ้น พริกไทย กระเทียม กะปิ เกลือเล็กน้อยมาโขลกรวมกัน เป็นเครื่องขมิ้นไว้คลุกกับปลา วิธีทำปลาทรายทอดขมิ้น ๑. ทำความสะอาดปลา เอาเครื่องในปลาออก ขอดเกล็ด บั้งปลาตามแนวยาว ล้างให้สะอาด วางผึ่งให้สะเด็ดน้ำ ๒. แล้วนำเครื่องขมิ้นที่เตรียมไว้มาคลุกเคล้ากับเครื่องขมิ้นที่เตรียมไว้แล้วให้ทั่วตัวปลา หมักทิ้งไว้ ๒0 นาที ระหว่างที่รอปลาที่หมักไว้ ก็มาทำกระเทียมเจียวเพื่อไว้โรยหน้าปลาทอดเสร็จแล้วตักพักทิ้งไว้ ๓. ตั้งกระทะใช้ไฟปานกลาง ใส่น้ำมันกะให้ท่วมตัวปลา เมื่อน้ำมันร้อน ใสปลาลงไปทอด ทอดให้หนังปลารอบแต่เนื้อด้านในสุกนุ่ม ๔. ตักปลาขึ้นใส่จาน โรยกระเทียมเจียวที่เตรียมไว้ รับประทานร้อนๆ อาจรับประทานควบคู่กับน้ำจิ้มทะเล

อาหารไทยมีความสำคัญและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีสารอาหารครบทุกหมู่ ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุ ต่าง ๆ ที่สำคัญต่อร่างกาย และยังเป็นยารักษาโรคได้เนื่องจากอาหารไทยบางรายการมีส่วนผสมพืชผักสมุนไพรที่มีคุณสมบัติทางยาอีกด้วย ปัจจุบันอาหารไทยยังเป็นกิจกรรมที่สร้างสัมพันธ์ภาพในสถาบันครอบครัว ชุมชนและประเทศชาติอีกด้วย แม้ว่ากระแสความนิยมรับประทานอาหารชาติอื่น ๆ ได้หลั่งไหลเข้าสู่ประเทศไทยอย่างมากมายแต่ในขณะเดียวกันความนิยมการรับประทานอาหารไทยของชาวต่างประเทศที่เดินทางเข้ามาท่องเที่ยวในประเทศไทยและในร้านอาหารไทยต่างประเทศ ก็ไม่ได้ลดน้อยลงไปกว่าเดิมและกำลังได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

อาหารไทยเป็นภูมิปัญญาอย่างหนึ่งของบรรพบุรุษที่ได้สั่งสม คัดค้น ประดิษฐ์ มาเป็นเวลายาวนาน สมควรค่าแก่ การส่งเสริม อนุรักษ์ สืบทอดให้เยาวชนคนรุ่นหลังได้เกิดความตระหนักถึงคุณค่าของอาหารไทย ความภาคภูมิใจในการเป็น แหล่งอาหารให้เป็นที่ประจักษ์ของคนทั่วโลก

บรรณานุกรม

- พันทิปดอทคอม. (๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๖). แกงอ่อมไก่บ้าน แกงอ่อมแบบอีสานใส่ผักเยาะ. เข้าถึงได้จาก pantip.com: <http://pantip.com/topic/๓๐๕๑๕๙๘๖>
- โรงเรียนการอาหารนานาชาติสวนดุสิต. (มปท.). รวมสูตรอาหารปฏิบัติครั้งที่ ๑ -๗ . กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต: อัดสำเนา.
- สมศรี เจริญเกียรติกุล, และ อัมพร มหารัตน์. (๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘). ตำรับอาหารไทย. เข้าถึงได้จาก สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลhttp://www.inmu.mahidol.ac.th/gallery/inmucooking/South_food/ข้าวย่ำ.html
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ;. (๐๓ กรกฎาคม ๒๕๕๗). บทความสุขภาพ. เข้าถึงได้จาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ: <http://www.thaihealth.or.th/Content/๒๔๙๒๔-ข้าวย่ำปักษ์ใต้%๒๐ให้คุณค่าทางอาหารสูง.html>
- สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และสำนักบริการเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ . (๓๐พฤษภาคม ๒๕๕๘). น้ำพริกอ่อม. เข้าถึงได้จาก อาหารพื้นบ้านล้านนา: http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood/detail_lannafood.php?id_food=๒๗
- อุไรพร จิตต์แจ่ม, และ ไสว หงส์คำ. (๓๑ พฤษภาคม ๒๕๕๘). สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. เข้าถึงได้จาก ตำรับอาหารไทย: http://www.inmu.mahidol.ac.th/gallery/inmucooking/northeast_food/แกงอ่อมไก่.html

ปรัชญา

สืบสานภูมิปัญญา เสริมสร้างคุณค่าวัฒนธรรม

วิสัยทัศน์

เป็นหน่วยงานที่อนุรักษ์ ส่งเสริม ทำนุบำรุง เผยแพร่ ศิลปะและวัฒนธรรมไทย
และการเรียนรู้วัฒนธรรมอาเซียน

สำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
หน่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมธรรมชาติและศิลปกรรมท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร
๖๙ หมู่ ๑ ตำบลนครชุม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ๖๒๐๐๐
โทรศัพท์ : ๐๕๕-๗๐๖๕๕๕ ต่อ ๑๖๐๑ โทรสาร : ๐๕๕-๗๐๖๕๑๘
<http://acc.kpru.ac.th>