



เรื่อง แกงหยวก



รายละเอียด

อาหารพื้นบ้าน "แกงหยวก" มีความสำคัญสำหรับครอบครัวชนบทในพื้นที่บดนครชุมมาก เพราะเป็นวิถีชีวิตที่คนรุ่นบรรพบุรุษในอดีตได้ทำอาหารแกงหยวกรับประทานกับข้าวมาแต่ดั้งเดิมแสดงถึงความรักความสามัคคีการอยู่การกินที่เรียบง่าย ประหยัดเพราะใช้ทุนทางวัฒนธรรมที่มีอยู่ตามธรรมชาติปลูกขึ้นในสวนใกล้บ้านทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายรับประทานได้ทั้งครอบครัว แสดงถึงคุณค่าทางสังคมที่รักสงบ มีความเป็นอยู่อย่างพอเพียง

หยวกหรือต้นกล้วย ส่วนที่นำมาแกง คือใจกลางต้นที่ยังอ่อนอยู่ นิยมแกงใส่ไก่บ้าน และวุ้นเส้น บ้างแกงใส่ปลาแห้ง มีวิธีการแกงเช่นเดียวกับแกงอ่อมเนื้อต่างๆ อีกแบบหนึ่งมีวิธีการแกงเช่นเดียวกับแกงผักหวาน สูตรที่แกงแบบเดียวกับแกงอ่อมเนื้อต่างๆ นั้น นิยมใช้เลี้ยงแขกในงานบุญต่างๆ หรืองานอื่นๆ เมื่อทำหม้อใหญ่ ไม่นิยมใส่วุ้นเส้น

เครื่องปรุง

- พริกแห้ง



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

- ข่า
- ตะไคร้
- กระชาย
- หอมแดง
- กระเทียม
- กะปิ
- น้ำมะขามเปียก
- น้ำเปล่า
- เกลือ
- ใบชะพลูหรือชะอม

เตรียมเครื่องปรุง

1. เอน้ำใส่กะละมัง ใส่เกลือ มะขามเปียก (ใส่น้ำมะขามเปียกเล็กน้อยเพื่อไม่ให้หยวกดำ) ละลายเข้ากัน เสร็จแล้วหันหยวกขึ้นบาง ๆ หรือหนาพอสมควรแช่น้ำไว้
2. โขลกพริกและเครื่องแกงให้ละเอียด
3. ถั่วเหลืองต้มบดละเอียด
4. นำปลาอย่าง ถั่วเหลือง โขลกในเครื่องพริกแกง

วิธีทำ

1. แบ่งหัวกะทิใส่กระทะเคี่ยวให้แตกมัน ใส่พริกแกงที่โขลกแล้วลงผัดให้เข้ากัน
2. นำกะทิส่วนที่เหลือตั้งไฟให้เดือด แล้วจึงใส่พริกแกงที่ผัดไว้พร้อมหยวก ปรุงรสด้วยน้ำเปล่า น้ำมะขามเปียก ถ้าชอบรสหวานเติมน้ำตาลเล็กน้อย ชิมรสให้กลมกล่อม
3. ใส่ใบชะพลูหันฝอยหรือชะอม คนให้ทั่ว ยกหม้อลงหรือปิดไฟทันที เพื่อให้ใบชะพลูหรือชะอมมีสีเขียวสวย ไม่และ

คำสำคัญ : แกงหยวก

ที่มา : สันติ อภัยราช. (2542). วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์ และภูมิปัญญา ตำบลนครชุม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร. กำแพงเพชร: สภาวัฒนธรรมจังหวัดกำแพงเพชร.

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-04-10



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1399&code_db=610008&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology