

แสง ไทย

ตำราอาหารแกงฉบับสมบูรณ์ที่สุด
๘๐ สูตรทั่วไทย พร้อมภาพขั้นตอนการปรุง

ญดา ศรีเงินยวง
ชนิรัตน์ ลำเร็จ

แกล้งไทย



แกง ไทย

ตำราอาหารแกงฉบับสมบูรณ์ที่สุด
๘๐ สูตรทั่วไทย พร้อมภาพขั้นตอนการปรุง

ผู้เขียน

ญาดา ศรีเงินยวง

ชนิรัตน์ สำเร็จ

กำกับศิลป์ ดุจดดี ชมบุญ

ถ่ายภาพ กรกิจ ชัยศิริโสภณ



แสงแดด

แกงไทย

ISBN 978-616-284-517-8

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2556

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 650 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย

© บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ

นอกจากได้รับอนุญาต

คณะผู้จัดทำ

ผู้เขียน ญาดา ศรีเงินยวง, ชนิรัตน์ สำเร็จ

บรรณาธิการ ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์

บรรณาธิการต้นฉบับ สิริรักษ์ บางสุต

ทดสอบอาหาร กานต์ เหมวิหค, ภัทรรักษ์ ขำชัยภูมิ, วัฒนธิดา บำรุงรัมย์ (นักศึกษาฝึกงาน)

พิสูจน์อักษร กชนุช การุณรัตน์กุล, ธนวรรณ นาคินทร์

บรรณาธิการศิลป์ ดุจดี หงษ์วิวัฒน์

กำกับศิลป์ ดุจดี ชมบุญ

สไตลิ่ง ดุจดี ชมบุญ, ญาดา ศรีเงินยวง

ศิลปกรรม วันวิสาข์ หมี่เงิน

ช่างภาพ กรกิจ ชัยศิริโสภณ

ผู้ช่วยช่างภาพ ชุติภรณ์ พานนิล

แต่งภาพ วรณารถ พันธุ์เสื่อ

ฝ่ายผลิต นภาพกร ขำชัยภูมิ, กนกวรรณ สอนสุนนท์

แยกสีและพิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2401-9401

จัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด 320 ลาดพร้าว 94 (ทาวน์อิน ทาวน์)

แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กทม. 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110

แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415 e-mail : marketing@sangdad.com

ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์ โทร. 0-2934-4414 ต่อ 403-406

e-mail : kruaeditor@sangdad.com

www.sangdad.com



สารบัญ

บทนำ

แกงยอดนิยม

แกงเขียวหวานเนื้อ

แกงไตปลา

แกงเปรอะ

แกงเผ็ดเปิดอย่าง

แกงมัสมั่นเนื้อ

แกงส้มกุ้งชะอมไข่ทอด

แกงส้มหน่อไม้ดองกับปลา

แกงฮังเล

ข้าวซอยเนื้อ

พะแนงเนื้อ

อ่อมไก่

11

34

36

40

42

44

48

52

54

56

60

64

68

แกงคั่ว แกงเผ็ด

แกงกะทิปลาดุกใบรา

แกงกะทิมันขี้หนู

แกงกะทียอดมะขามหมูย่าง

แกงกะทิหมูลูกเหริยง

แกงไก่หน่อไม้ดอง

แกงซี่เหล็กปลาย่าง

แกงคั่วปลากดหน่อไม้ดอง

แกงคั่วปูใบชะคราม

แกงคั่วฟักกับไก่

แกงคั่วมะระปลาดุก

แกงคั่วลูกตำลึง

แกงคั่วส้มหมูระกำ

72

74

78

80

82

84

88

90

94

96

98

102

106

แกงคั่วหอยขม

แกงคั่วหอยแมลงภู่สับปะรด

แกงคั่วเห็ดตับเต่า

แกงจืดปลาน้ำจืดอ่อน

แกงเทโพ

แกงเนื้อมะเขือพวง

แกงปลาร้าหัวตาล

แกงฟักทองกับหมู

แกงหอยแครงใบชะพลู

จู้จี้ปลาทุ

ผัดเผ็ดปลาดุกใบยี่หระ

หมูชะมวง

108

112

116

120

124

128

132

134

138

142

146

150



แกงส้ม	152	แกงเหนือและอีสาน	192	แกงที่กินกับขนมจีน	236
แกงส้มชะมวงปลากระบอก	156	แกงกระด้าง	194	ขนมจีนแกงเขียวหวาน	
แกงส้มดอกแค	158	แกงขนุน	198	ลูกชิ้นปลากราย	240
แกงส้มมะมุด	160	แกงซี่เหล็กหอยขม	200	ขนมจีนน้ำเงี้ยว	244
แกงส้มมะรุม	162	แกงแค	204	ขนมจีนน้ำพริก	248
แกงส้มมะละกอ	164	แกงผักติ้วไข่มดแดง	206	ขนมจีนน้ำยาไก่ใส่เลือด	252
แกงส้มยอดมะพร้าว	166	แกงผักปลังปลาอย่าง	208	ขนมจีนน้ำยาปลาช่อน	256
แกงส้มสับปะรด	168	แกงผักไถ่	210	ขนมจีนน้ำยาปลาร้า	260
แกงส้มออดิบ	170	แกงหน่อไม้ส้ม	212	ขนมจีนน้ำยาบักขี้ไต้	262
		แกงหยวก	214	ขนมจีนน้ำยาปูแบบภูเก็ต	266
แกงป่า แกงพริก	172	แกงหัวปลีปลาดุก	216		
แกงขี้ติ้	174	แกงเห็ดถอบ	218	แกงโบราณ	268
แกงเคยปลา	176	แกงอ่อมเครื่องในหมู	222	แกงคั่วกุ้งกระท้อน	270
แกงป่าเนื้อ	180	แกงโสะ	226	แกงจืดจ๊วน	272
แกงป่าปลาทราย	184	อ่อมปลาดุก	230	แกงต้มกะทิผักเขียว	276
แกงสับนก	186	อู๋ไก่	232	แกงนพเก้า	278
คั่วกลิ้งเนื้อ	190			แกงบวน	282
				แกงบอน	286
				แกงบ่มใบ้	290
				แกงเลียง	294
				แกงหมูเทโพ	296
				บรรณานุกรม	









บทนำ

โต๊ะอาหารที่บ้าน คือ จุดเริ่มต้นของการถ่ายทอดและซึมซับวัฒนธรรมอาหาร แม่ครัวของบ้าน คือ ผู้ก่อรากฐานของวัฒนธรรมอาหารที่มั่นคง ผ่านการบันทึกที่ลงมือลงเป็นความทรงจำ บุคคล คือ ฐานข้อมูลที่มีชีวิต ซึ่งจะช่วยรักษาความหลากหลายของวัฒนธรรมอาหารให้คงอยู่

แต่ในวันนี้ที่วิถีชีวิตของผู้คนในสังคมเร่งรีบขึ้น แม่ครัวของบ้านไม่สามารถทำหน้าที่ได้ดังก่อน โต๊ะอาหารของบ้านไม่ใช่พื้นที่ของการซึมซับวัฒนธรรมอาหารดังที่เคยเป็น ความมั่นคงทางวัฒนธรรมอาหารจะเป็นเช่นไรในอนาคตอันใกล้ เป็นสิ่งที่เราไม่อาจมองข้าม

แกงไทยเป็นเครื่องสะท้อนความมั่นคงทางวัฒนธรรมอาหารที่ดียิ่งหนึ่ง ในวันที่แกงไทย มีชื่อเสียงขจรขยายไปทั่วโลก คนไทยจำนวนมากน้อยแค่ไหนที่รู้จักความเป็นมาของแกงไทย ตระหนักในความแตกต่างและหลากหลายของตำรับแกงต่างๆ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของตำรับและวัฒนธรรมแกงไทย ที่เรากาตุมุมใจในฐานะมรดกวัฒนธรรมของชาติ

ในบริบทของสังคมโลก เมื่อพูดถึงแกง แกงอินเดียมักเป็นภาพที่คนส่วนใหญ่นึกถึง ส่วนหนึ่งเนื่องมาจากวัฒนธรรมอาหารอินเดียได้แพร่กระจายสู่เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผ่านการค้าและการอพยพย้ายถิ่นมานานหลายศตวรรษ อีกส่วนหนึ่งเป็นเพราะแกงอินเดียเป็นที่รู้จักของตะวันตกและทั่วโลกมาก่อน มีทั้งหนังสือ ตำราอาหาร และข้อมูลในอินเทอร์เน็ต ที่คนทั่วไปสามารถเข้าถึงได้ง่าย

ในมุมกลับกัน วันนี้ที่แกงไทยหลายชนิดกำลังถูกส่งออก และได้รับการตอบรับอย่างดีในระดับสากล เรากลับแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมและตำรับแกงไทยที่สมบูรณ์ได้ยาก ส่วนหนึ่งเพราะข้อมูลที่มีอยู่บ้างอยู่ในสภาพกระจัดกระจาย ไม่ได้รับการประมวลให้เป็นระบบ อีกส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะสังคมไทยมักไม่มีการบันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารและการกิน ในราชสำนักมีบันทึกอยู่บ้าง แต่ในหมู่ประชาชนทั่วไปไม่นิยมถ่ายทอดด้วยการจดบันทึก ความรู้ด้านอาหารได้รับการถ่ายทอดผ่านการสอนให้ลงมือทำมากกว่า ทักษะการปรุงอาหารมีฐานะเป็นงานช่าง งานฝีมือ งานศิลปะ การบันทึกเป็นสูตรแน่นอนตายตัวไร้ซึ่งความจำเป็น ดังนั้นการหาข้อมูลอ้างอิงที่เป็นบันทึกลายลักษณ์อักษรเกี่ยวกับแกงไทย จึงเป็นเรื่องยากยิ่ง

หนังสือ “แกงไทย” ตระหนักในฐานะความสำคัญของแกงไทยในวัฒนธรรมอาหารการกินของคนไทย จึงพยายามรวบรวมตำรับแกงเก่าและร่วมสมัย ตลอดจนข้อมูลทางวัฒนธรรมและความเป็นมาของแกงแต่ละตำรับ ไว้เป็นแหล่งค้นคว้า และทำแกงกินเองที่บ้าน ก่อนที่ตำรับแกงต่างๆจะ

สูญหายหรือเปลี่ยนไปตามการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมไทยในยุคโลกาภิวัตน์

ตำรับแกงไทยที่รวบรวมไว้ในหนังสือเล่มนี้ ครอบคลุมช่วงเวลาประมาณ 50 ปีที่ผ่านมา ซึ่งเศรษฐกิจและสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมาก แกงบางตำรับเสื่อมความนิยมลงมาก จนแทบหายหน้าไปสิ้น บางตำรับกำลังหายไป และอีกหลายตำรับถูกปรับเปลี่ยนดัดแปลงเครื่องปรุงและรสชาติ กล่าวได้ว่าปัจจุบันนี้แกงไทยได้ลดความหลากหลายลงไม่น้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับคนไทยรุ่นใหม่ที่รู้จักแกงแค่ไม่กี่ชนิด แม้ตำรับที่ยังได้รับความนิยมก็อาจถูกประยุกต์ปรับเปลี่ยนไปจากเดิม

ปากะศิลป์





การรวบรวมข้อมูลและคัดเลือกแกงไทยทั้ง 80 ตำรับนี้ ทำโดยการสัมภาษณ์ผู้รู้ ช่างแกงผู้มีประสบการณ์ และเปรียบเทียบตำรับแกงในหนังสือตำราอาหารต่างๆ ที่พิมพ์เผยแพร่ ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 จนถึงปัจจุบัน ตำรับแกง 80 ตำรับนี้เขียนขึ้นโดยยึดถือตำรับดั้งเดิมที่ลักษณะและรสชาติดีเป็นสำคัญ ยกเว้นตำรับแกงปักษ์ใต้ที่ถูกปรับความเผ็ดของน้ำพริกแกงลงครึ่งหนึ่ง ด้วยเห็นว่าการเพิ่มปริมาณพริกให้เผ็ดร้อนง่ายกว่าการคำนวณลดระดับความเผ็ดลง โดยยังคงความเข้มข้นของเครื่องแกง ทุกสูตรผ่านการทดสอบโดยผู้เขียนและฝ่ายอาหารของสำนักพิมพ์แสงแดดแล้วว่าทำได้จริง

โดยแบ่งหมวดตามลักษณะแกงเป็นสำคัญ ในแง่ปริมาณของแกงหรือจำนวนคนรับประทาน ทุกสูตรเขียนขึ้นสำหรับให้แกงหนึ่งหม้อกินได้ 4-6 คน หากบ้านไหนมีสมาชิกน้อยกว่านี้ก็ยังสามารถกินหมดได้ภายใน 2-3 มื้อ

การเขียนตำรับแกงของหนังสือเล่มนี้ เน้นอธิบายทั้งการเตรียมเครื่องประกอบ และวิธีทำอย่างละเอียด พร้อมภาพประกอบขั้นตอนการปรุงที่จำเป็น เพื่อยังประโยชน์ให้ผู้เริ่มหัดปรุงแกงไทยทำตามได้สะดวก อย่างไรก็ตาม แกงไทยก็เหมือนปากะติลปีอื่นๆ ที่คนทำต้องฝึกฝนเรียนรู้ลักษณะและรสชาติของอาหาร จนสามารถปรับเปลี่ยนชนิดและปริมาณเครื่องปรุงได้เอง โดยคงลักษณะและรสชาติเดิมมากที่สุด ในที่สุดแล้วควรถือว่า สูตรอาหารเป็นเพียงแนวทางเท่านั้น

แกงคืออะไร

ในบริบทวัฒนธรรมไทย การทำความเข้าใจว่าแกงคืออะไรนั้น ควรทำความเข้าใจในเบื้องต้นเสียก่อนว่า “แกง” กับ “ต้ม” ต่างกันอย่างไร เพราะปัจจุบันมีความสับสนในการใช้คำ 2 คำนี้สำหรับเรียกอาหารที่มีองค์ประกอบของน้ำมาก เช่น ต้มจืด ต้มส้ม ที่เรียกในปัจจุบัน ในตำราอาหารสมัยรัชกาลที่ 5 กลับเรียกว่า แกงจืด แกงต้มส้ม โดยแกงจืดและแกงต้มเหล่านี้ล้วนมีส่วนผสมที่เรียกว่า “เครื่องแกง” หรือ “น้ำพริกแกง”

ในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ตำรับแกงจืดเกือบทั้งหมดมีน้ำพริกแกงง่ายๆ ใช้วัตถุดิบไม่มาก ได้แก่ รากผักชี กระเทียม พริกไทย ไชลกรมกัน วิธีทำแกงจืดสมัยนั้นจะนำน้ำพริกแกงลงผัดกับน้ำมันหมู ในสูตรที่ใส่เนื้อสัตว์เป็นชิ้น หรือใส่เห็ดจะนำเนื้อสัตว์ไปผัดกับน้ำพริกแกงจนหอมก่อน แล้วจึงตักใส่หม้อแกง แต่ถ้าเป็นแกงใส่ลูกชิ้น หรือบะซ้อ ซึ่งมีส่วนผสมของรากผักชี กระเทียม พริกไทย อยู่ในเนื้ออยู่แล้ว จะไม่มีขั้นตอนผัดน้ำพริกแกงกับเนื้อสัตว์อย่างที่กล่าวมา แต่จะทำอย่างวิธีที่นิยมในปัจจุบัน คือ ใส่ส่วนผสมในหม้อเลย

แม้แกงต้มก็เช่นเดียวกัน มีขั้นตอนการทำน้ำพริกแกงให้สุกด้วยการผัดกับน้ำมันหมู เครื่องแกงพื้นฐานประกอบด้วยหอมแดง รากผักชี และพริกไทย ส่วนกระเทียมและกะปิอาจใส่หรือไม่ใส่ก็ได้ ผัดเสร็จแล้วจึงเทลงในหม้อน้ำเดือด ถ้าเป็นแกงต้มส้มจะใส่ขิงซอยด้วย

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า แกงต้องมีส่วนผสมของเครื่องแกง ซึ่งพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 เขียนไว้ว่า “เครื่องแกง คือ สิ่งที่ใช้ในการปรุงรสแกง มีพริก กะปิ หอม กระเทียม เป็นต้น” คนโบราณจึงเรียกต้มจืดว่าแกงจืด เรียกต้มส้มว่าแกงต้มส้ม ซึ่งต่างกับปัจจุบัน

วัฒนธรรมเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงตามสมัยนิยม การพยายามตั้งกฎเกณฑ์มาอธิบายความละเอียดอ่อนที่พัฒนาขึ้นจากการถือปฏิบัติและถ่ายทอดด้วยความเคยชินมาเป็นเวลานาน โดยไม่มีการกำหนดเกณฑ์ชัดเจนตั้งแต่ต้นนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แต่เพื่อความเข้าใจตรงกัน ทีมงานภาษาไทยจึงได้สร้างคำจำกัดความของแกงขึ้นมา จากการสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้ค้นคว้าและลงพื้นที่สัมภาษณ์ผู้รู้ เพื่อใช้เป็นเกณฑ์คร่าวๆ ในการคัดเลือกสูตรแกงของหนังสือ แกงไทย เล่มนี้ ดังนี้

แกง เป็นอาหารจานน้ำ มีรสเผ็ดร้อน โดยรสเผ็ดร้อนนี้เกิดจากการใช้น้ำพริกแกงปรุงรส น้ำพริกแกงทำจากเครื่องแกงที่ประกอบด้วยสมุนไพรสดอย่างเดียวหรือมีส่วนผสมของเครื่องเทศแห้งบางชนิดด้วยได้ น้ำพริกแกงนี้ต้องผ่านการโขลก แกงเป็นอาหารที่ปรุงขึ้นเพื่อกินกับข้าว รสจึงค่อนข้างจัดและมีปริมาณน้ำน้อยเมื่อเทียบกับต้ม มีทั้งแบบใสและแบบข้น ความข้นนั้นมิได้หลายระดับขึ้นกับกะทิ การใส่เนื้อปลาไหลหรือเนื้อกุ้งโขลกกับเครื่องแกง และระยะเวลาในการเคี่ยว

คำจำกัดความของแกงอย่างไทยนี้ เมื่อเทียบกับคำจำกัดความของแกงในวัฒนธรรมอาหารอินเดีย พบว่า ในวัฒนธรรมอินเดียไม่มีคำว่า แกง และไม่มีวัฒนธรรมการเรียกหมวดหมู่อาหารลักษณะแกง ด้วยคำเฉพาะเจาะจง ไม่มีแม้คำว่า เคอร์รี่ (curry) ที่ชาวตะวันตกรับมาใช้เรียกอาหารจำพวกแกงของอินเดีย แต่ในภาษาทมิฬมีคำที่ออกเสียงคล้ายกันว่า การ์รี (kaari) เป็นคำที่ชาวอินเดียใช้เรียกน้ำเกรวี่ซึ่งคือซอสน้ำข้น ปรุงโดยการเคี่ยว ใช้ราดบนเนื้อหรือผัก คนอินเดียเรียกแกงแต่ละชนิดของเขาด้วยชื่อเฉพาะแตกต่างกันไปแต่ละจานอาหาร บ้างเป็นคำบ่งบอกลักษณะ บ้างเป็นชื่อเรียกวัตถุดิบหลัก อาทิ กูรูหม่า (ลักษณะเป็นแกงน้ำข้น) ดาลจา (เป็นแกงที่มีรสเปรี้ยวจากมะขามเปียก) บัจจารี (ลักษณะเป็นแกงมะเขือยาวน้ำน้อยคล้ายผัดเผ็ด) แต่เมื่อวัฒนธรรมอาหารอินเดียแพร่เข้าสู่ดินแดนตะวันตกในยุคล่าอาณานิคม ชาวต่างชาติได้รับเอาวัฒนธรรมการใช้เครื่องเทศในอาหาร และอาหารจานแกงแบบอินเดียเข้าไปในวัฒนธรรมอาหารของตน รวมถึงรับเอาคำว่า kari ไปใช้ด้วย โดยออกเสียงต่างออกไปว่า เคอร์รี่ (curry) เป็นคำนามมีความหมายเรียกหมวด

หมู่อาหารลักษณะอย่างแกง ซึ่งเป็นการใช้คำที่กินความต่างไปจากเดิม

แม้จะเป็นคำที่ใช้เรียกหมวดหมู่อาหารเหมือนกัน แต่เคอร์รี่ (curry) ของฝรั่งกับแกงของไทยนั้นกินความลึกไม่เท่ากันเสียทีเดียว เพราะแกงของไทยใช้เรียกแกงทั้งแบบน้ำข้นและน้ำใส มีเครื่องแกงเป็นส่วนประกอบหลัก และเป็นอาหารคู่สำหรับกินกับข้าว ในขณะที่เคอร์รี่ของฝรั่ง ใช้เรียกอาหารมีลักษณะเป็นแกงน้ำข้นอย่างเดียวเท่านั้น ส่วนประกอบที่ทำให้ชื่อนี้อาจใช้โยเกิร์ต เนยก็ หรือกะทิ ก็ได้ และไม่จำเป็นต้องกินกับข้าวเพียงอย่างเดียว สามารถกินกับขนมปัง โรตีสี หรือนาน ก็ได้

แกงไทยมาจากไหน

โดยทั่วไปมีความเห็นว่า แกงไทยได้รับอิทธิพลจากอินเดีย แต่ปรับเปลี่ยนเลือกใช้เครื่องแกงให้สอดคล้องกับรสนิยมของคนไทย อย่างไรก็ตาม เรามีข้อวิจารณ์ว่า ข้อสรุปดังกล่าวไม่สอดคล้องกับลักษณะของแกงไทยในภูมิภาคต่างๆ ซึ่งได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมอาหารของประเทศเพื่อนบ้านมากกว่าจะได้รับจากอินเดียโดยตรง ดังนั้น แกงไทยมาจากไหนจึงต้องหาคำตอบจากประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมแกงของแต่ละภูมิภาคเป็นสำคัญ แกงในแต่ละภูมิภาคของไทย มีเสน่ห์และเอกลักษณ์ของตัวเอง แกงไทยมีความหลากหลายและโดยส่วนมากเป็นแกงน้ำใสที่แตกต่างจากแกงอินเดียอย่างสิ้นเชิง

แกงไทยหลายตำรับมีอิทธิพลทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ดั้งเดิมผู้อาศัยแผ่นดินสุวรรณภูมิเป็นบ้านผสมอยู่แต่ละหมู่บ้านแม้อยู่ในภูมิภาคเดียวกันยังมีวัฒนธรรมการทำและการกินแตกต่างกันออกไป หากมองในมุมนี้จะเห็นว่าสิ่งที่ถูกเรียกว่าวัฒนธรรมอาหารไทย ไม่ได้มีเพียงวัฒนธรรมภาคกลางเพียงหนึ่งเดียว แท้จริงแล้วถูกพัฒนาขึ้นจากวัฒนธรรมของชนชาติหลากหลาย ต้องอย่าลืมว่าก่อนเส้นเขตแดนประเทศจะถูกสร้างขึ้น ดินแดนสุวรรณภูมินี้เป็นที่ตั้งของอาณาจักรโบราณมากมาย ทั้งที่มีบันทึกและไม่มีบันทึกอยู่ในประวัติศาสตร์ การติดต่อสัมพันธ์ การอพยพย้ายถิ่น หรือการกวาดต้อนผู้คนในช่วงศึกสงครามสร้างบ้านสร้างเมืองล้วนเป็นปัจจัยทำให้เกิดการหลั่งไหลถ่ายเทของวัฒนธรรม

ระหว่างกลุ่มชาติพันธุ์ วัฒนธรรมอาหารต่างๆเดินทางไปมา
พร้อมกับผู้คน ลงหลักปักฐานพร้อมกับการก่อตั้งชุมชน มีการ
ประยุกต์ ปรับเปลี่ยนวัตถุดิบ วิธีทำไปตามทรัพยากรธรรมชาติ
พัฒนาขึ้นมาจนมีเอกลักษณ์บางอย่างร่วมกันในแต่ละภูมิภาค
ที่มีทรัพยากรอาหารคล้ายคลึงกัน

เพื่อให้เห็นภาพรวมความหลากหลายของวัฒนธรรม

แกงไทย การนำลักษณะร่วมของวัฒนธรรมอาหารโดยเฉพาะ
แกงของแต่ละภูมิภาคมาอธิบาย ดูจะเป็นวิธีที่เข้าใจง่ายสุด
แต่การอธิบายลักษณะนี้เป็นการดึงเอาลักษณะที่เหมือนกัน
อย่างคร่าวๆ มาแสดงให้เห็นเท่านั้น ในความเป็นจริง หาก
มองให้ลึกลงไป วัฒนธรรมอาหารไทยนั้นหลากหลายชนิด
บ้านต่อบ้านเลยทีเดียว





ภาคเหนือ

ในภาคเหนือ การเดินทางของวัฒนธรรมต่างถิ่นจากลาวตอนเหนือ มณฑลยูนนาน สิบสองปันนา เรื่อยมาถึงรัฐฉานของพม่า เข้ามาผสมผสานกับวัฒนธรรมล้านนาดั้งเดิม มีปรากฏให้เห็นชัดเจน ซึ่งเป็นผลมาจากยุค “เก็บผักใส่ซ้า เก็บข้าใส่เมือง” ในสมัยของพระเจ้ากาวิละ ราว พ.ศ.2325-2339 ที่มีการกวาดต้อนผู้คนชาวไทใหญ่ ไทลื้อ ของ เข้ามาเป็นกำลังพลหลังจากเชียงใหม่ถูกพม่าตีพ่ายกลายเป็นเมืองร้าง เราจึงพบ แกงโฮะ แกงฮังเล ข้าวซอยทางภาคเหนือของไทยเช่นเดียวกับในรัฐฉานของพม่า ภาษาพูดและภาษาเขียนของล้านนาก็คล้ายกับภาษาของชาวไทใหญ่ คำว่า อร่อย ในภาษาลาวหลวงพระบางใช้คำว่า ลำขนาด เหมือนคำเมือง

อาหารเหนือโดยมากมีรสออกเค็มเผ็ดน้อยไม่จัดจ้าน เมื่อเทียบกับอาหารภาคอื่นๆ อาหารเหนือทางฝั่งตะวันตกของเชียงใหม่จะมีลักษณะจัดมันคล้ายกับอาหารพม่า เค็ม น้ำจากถั่วเน่า และเกลือ ส่วนทางตะวันออกแถวเชียงใหม่ แพร่ น่าน จะมีรสจัดกว่า และปรากฏวัฒนธรรมลาวตอนเหนือปนอยู่กับวัฒนธรรมอาหารเมืองมาก อาหารเหนือโดยส่วนใหญ่ไม่ค่อยนิยมรสเปรี้ยว หากมีก็จะเปรี้ยวจากพืชพรรณท้องถิ่น เช่น มะเขือส้ม ไม่นิยมกินหวานจึงไม่ค่อยมีขนมหวาน แพร่หลายนักในวัฒนธรรมอาหารเหนือ ยกเว้นในเขตเมืองเชียงใหม่ อาหารเมืองจะปรุงโดยใส่น้ำตาลบ้างเล็กน้อย จากคำนิยมที่ว่า “อยู่หลีกถิ่นหวาน” เพราะน้ำตาลในสมัยก่อนเป็นสินค้าราคาแพง การปรุงอาหารด้วยน้ำตาลเล็กน้อย แสดงถึงฐานะและการอยู่ดีกินดี

หากเทียบแกงทางเหนือกับอีสาน แกงเหนือไม่นิยมใส่สมุนไพรกลิ่นฉุนมากเท่าทางอีสาน ที่ได้บ้างคือต้นหอม และผักชี แต่เสน่ห์กลิ่นรสของแกงทางเหนือมาจากเครื่องเทศซึ่งเป็นของป่าเฉพาะถิ่น เช่น มะแขว่น ในน้ำพริกลาบ และจักค่าน ในแกงแค แกงภาคเหนือส่วนใหญ่เป็นแกงน้ำใส ไม่พบแกงกะทิในอาหารเมือง ยกเว้นอาหารอิทธิพลไทใหญ่เช่น ข้าวซอย เครื่องแกงพื้นฐานคล้ายกับทางอีสานแต่นิยมนำไปเผาหรือคั่วให้หอมก่อนโขลกหยาบ ผักที่ใส่ในแกงเป็นพืชผักพื้นบ้านปลูกได้ง่าย มีขึ้นทั่วไป

ภาคอีสาน

วัฒนธรรมอาหารในภาคอีสาน มีความคล้ายคลึงกับอาหารของคนลาวด้วยเคยเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่อยู่ภายใต้การปกครองของอาณาจักรล้านช้าง กลุ่มชาติพันธุ์ไทลาว ภูไท บางส่วนถูกกวาดต้อนเข้ามาอยู่ในเขตภาคอีสานในช่วงรัตนโกสินทร์ตอนต้น ทำให้วัฒนธรรมอาหารอีสานมีส่วนผสมของวัฒนธรรมพื้นเมืองจากล้านช้างอย่างชัดเจน

คนในภูมิภาคนี้ใช้ชีวิตพึ่งพิงธรรมชาติ และส่วนมากทำเกษตรเพื่อยังชีพ วัฒนธรรมอาหารจึงพัฒนาขึ้นจากวิถีความเป็นอยู่ อาหารอีสานทั้งผักและเนื้อสัตว์เป็นวัตถุดิบหาง่ายตามท้องไร่ท้องนา เช่น หัวปลี หน่อไม้ ยอดชะอม หน่อหวาย พักทอง และบวบ เนื้อสัตว์ใหญ่นิยมทำกินกันเฉพาะในงานบุญ หรืองานเลี้ยงใหญ่ๆ ในมื้ออาหารประจำวันชาวบ้านนิยมกินปลาน้ำจืด และสัตว์เล็ก เช่น หนูนา กบ เขียด ลูกฮวก ซึ่งล้วนเป็นสัตว์ที่มีกลิ่นคาว พาแลงอาหารอีสานจึงมีสมุนไพรกลิ่นฉุนเป็นเครื่องแนม ยกเว้นในอาหารจำพวกต้มแกง จะใส่สมุนไพรกลิ่นฉุนเหล่านี้ลงในแกงเลย แกงในวัฒนธรรมอีสานมีการแบ่งแยกที่ละเอียดอ่อนกว่าภาคอื่นๆ

คนอีสานมีคำเรียกอาหารต้มแกง แบ่งแยกตามปริมาณน้ำ น้ำมากที่สุดคือต้ม ไล่เรียงลงมาเป็น แกง อ่อม อู๋ อ้อ ลักษณะของอู๋และอ้อเป็นแกงที่แทบไม่มีน้ำเลย แกงอีสานส่วนใหญ่ไม่ใส่กะทิ ยกเว้นบางจังหวัดในเขตอีสานใต้ที่มีอาณาเขตติดต่อกับภาคกลางและประเทศกัมพูชา เครื่องแกงพื้นฐานของอีสานประกอบด้วยหอมแดง กระเทียม ตะไคร้ ขิงขมิ้น พริกขี้หนู หวาน จากระสธรรมชาติของวัตถุดิบและพืชผักตามฤดูกาลมาปรุงแต่งรส เช่น หวานจากผักหวาน ยอดผักทอง เป็รียวจากผักติ้ว มะขามเปียกสีอ่อน วัตถุดิบปรุงรสที่ขาดไม่ได้ในอาหารอีสานคือ ปลาร้า ที่ให้รสเค็มหอมฉุน ชาวอีสานเหนือนิยมกินข้าวเหนียวเช่นเดียวกับชาวลาว ในขณะที่ชาวอีสานใต้แถบจังหวัดบุรีรัมย์ สุรินทร์ ศรีสะเกษ จะนิยมกินข้าวสวยจากอิทธิพลทางวัฒนธรรมของชาวเขมร



ภาคกลาง

ด้วยภาคกลางเป็นที่ตั้งของศูนย์กลางอาณาจักรสยาม ติดต่อกันนานกว่า 700 ปี ในฐานะศูนย์กลางการปกครอง การเมือง การค้า จึงเปรียบเสมือนปราการด่านแรกที่รับวัฒนธรรมต่างถิ่นใหม่ๆ เข้ามา ผสมกับบรรการवादต้นผู้คน หลังศึกสงครามหลายครั้งหลายครา ยิ่งเป็นเหตุให้อาหารภาคกลางมีการผสมทางวัฒนธรรมสูงกว่าภาคอื่น ทั้งจาก เปอร์เซีย โปรตุเกส อินเดีย จีน ญวน มอญ-จาม และอีกหลายชาติพันธุ์ ตำรับแกงในภาคกลางจึงมีหลายลักษณะทั้งแบบ น้ำข้น น้ำใส เข้ากะทิแตกมัน และเข้ากะทิไม่แตกมัน

แกงส้มและแกงกะทิของภาคกลางสันนิษฐานว่าเป็น อิทธิพลอาหารที่รับมาจากทางใต้ เพราะมีความคล้ายคลึงกันอย่างมากทั้งลักษณะและวิธีทำ เมื่อเปรียบเทียบกับความเก่าแก่ของอาณาจักร อาณาจักรทางใต้อย่างอาณาจักรนครศรีธรรมราช มีอายุเก่าแก่กว่าอาณาจักรในเขตลุ่มน้ำเจ้าพระยามาก และมีบันทึกการติดต่อสัมพันธ์กับอินเดียมาช้านาน จึงเป็นไปได้ที่อาณาจักรทางใต้

จะรับเอาวัฒนธรรมแกงเข้ามา

ก่อน ปรับปรุงและพัฒนาตำรับจนได้ลักษณะแกงที่ถูกปาก ก่อนเผยแพร่สู่อาณาจักรในเขตลุ่มน้ำเจ้าพระยา

อย่างไรก็ตาม แม้ลักษณะและวิธีทำแกงหลายชนิดจะคล้ายกัน แต่รสชาติแกงของทั้งสองภูมิภาคไม่เหมือนกันเสียทีเดียว แกงของภาคกลางโดยส่วนใหญ่นิยมปรุงรสให้กลมกล่อมเปรี้ยว เค็ม เผ็ด หวาน โดยแต่ละตำรับแกงของแต่ละท้องถิ่นจะมีรสนิยมในการปรุงแตกต่างกันไปเล็กน้อย

ข้อแตกต่างอย่างหนึ่งระหว่างวัฒนธรรมแกงในภาคกลางและใต้ คือ รูปแบบการกระจายตัวของวัฒนธรรมอาหาร ห่องเครื่องในวัง คือ สถานที่ที่การพัฒนาวัฒนธรรมอาหารภาคกลางเริ่มต้น ก่อนจะเผยแพร่ออกไปในครัวพื้นบ้าน บันทึกส่วนหนึ่งจากจดหมายเหตุลาลูแบร์ อัครราชทูตของพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 แห่งฝรั่งเศส ผู้อภัยเชิญพระราชสาสน์เข้ามาถวายสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ในปี พ.ศ.2230 เขียนถึงวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านในอาณาจักรอยุธยา ในบันทึกนั้นไม่ปรากฏว่าแกงอยู่ในสำรับอาหารชาวบ้าน ลาลูแบร์บันทึกเอาไว้ว่า “ไม่มีชนชาติใดจะสมถะเสมอด้วยชาวสยาม ชาวบ้านดื่มกันแต่น้ำเปล่า และอยู่อย่างมีความสุขด้วยอาหารการกินง่าย ๆ เพียงข้าวเปล่ากับปลาแห้งหรือปลาเค็มตัวเล็ก ๆ อาจจะมีเครื่องจิ้มบ้าง...ผู้ดีมีฐานะอาจจะกินอาหารต่างจากที่กล่าวข้างบนนี้อยู่บ้าง เขาชอบกินน้ำพริกกะปิ กินแกงที่ใส่หัวหอม หัวกระเทียม สมุนไพรหวาน และเครื่องเทศแรงๆ” (เกษตรพิทักษ์ไพบรวัน (2534). ปากะศิลป์: สำนักพิมพ์ประชาชนจำกัด (อนุสรณ์งานศพ) หน้า 3)

สอดคล้องกับบันทึกของอับน์ มุฮัมเหม็ด อิบราฮิม

เลขานุการของคณะราชทูตอาณาจักร

เปอร์เซีย ที่ยืนยันว่าชาวสยามกิน

อาหารเรียบง่าย ไม่ใช้น้ำมันจาก

พืชหรือสัตว์ในอาหารเลย แต่

ในห่องเครื่องของสมเด็จพระ

นารายณ์มีอาหาร

หลากหลายชาติมีพอคั่ว

เป็นชาวจีน อินเดีย และ

เปอร์เซีย ซึ่งสามารถปรุง



อาหารต่างประเทศทั้งอาหารจีน ญี่ปุ่น เปอร์เซีย อินเดีย และ ยุโรปถวายได้ พระองค์ทรงโปรดอาหารเปอร์เซียเป็นพิเศษ ดังมีบันทึกไว้ว่า “เมื่อพระชันษายังเยาว์อยู่ สมเด็จพระนารายณ์ฯ เสด็จเยี่ยมพวกอิหร่านในกรุงศรีอยุธยาเสมอ ทรงโปรดอาหาร เครื่องดื่ม และมารยาทในสังคมแบบอิหร่าน... เมื่อเจริญพระชันษาขึ้น ทรงติดในรสอาหารแบบอิหร่าน และบ่อยครั้งเมื่อสบโอกาสและพระราชอัธยาศัย ท่านจะทรงเสวยแบบอิหร่าน ด้วยเหตุนี้พระองค์จึงทรงสั่งหาพ่อครัวมาจากอินเดีย และมีหน้าที่เพียงอย่างเดียวคือต้องปรุงอาหารให้ตีเมื่อมีพระราชประสงค์”

บันทึกเหล่านี้ช่วยยืนยันได้อย่างดีว่า ไม่มีแกงอยู่ในสำรับอาหารชาวสยามพื้นบ้านแต่ดั้งเดิม แต่การไหลเข้าของวัฒนธรรมแกงต่างถิ่นสู่เขตพระราชฐานเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่ก่อให้เกิดการเผยแพร่วัฒนธรรมแกงสู่ครัวพื้นบ้านภาคกลาง และพัฒนาจนมีความรุ่งรวยมาถึงปัจจุบัน แกงหลายสูตรซึ่งพัฒนาขึ้นจากห้องเครื่องในวัง ส่วนมากมีเครื่องแกงหลากหลาย ใช้วัตถุดิบนำเข้าหลายชนิด ศิลปะการปรุงและรสชาติจะค่อนข้างละเอียดละไมกว่าเมื่อเทียบกับแกงในครัวบ้าน บ้างมีชื่อแปลกไม่คุ้นหู และไม่มี ความหมายในภาษาไทย อย่างมัสมั่น จิ้นจ๊วน พะแนง บุ่มไบ่

ภาคใต้

อาหารใต้โดดเด่นตรงรสชาติจัดจ้าน ความเผ็ดร้อน จากพริกและเครื่องเทศอย่างพริกไทย โดยเฉพาะในแกงเครื่องแกงส่วนใหญ่ใส่ไขมัน ไม่นิยมอาหารรสหวานนำ สำหรับอาหารใต้ต้องมีผักหนาะ ประกอบด้วยผักพื้นบ้านทั้งสดและดองแนมเสมอ โดยมากมีรสเผ็ด และกลิ่นฉุนจำเพาะ เช่น ยอดกระถิน ผักกระถิน สะตอ ลูกเหริ่ง ลูกเนียง ใบบัวบก ยอดมะกอก และยอดมะม่วงหิมพานต์

ด้วยภูมิประเทศเป็นแหลมเชื่อมต่อกับแหลมมลายู และมีความสัมพันธ์กับมลายู อินเดีย พม่าและจีนมาต่อเนื่อง ช้านาน การถ่ายเทแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมอาหารระหว่างกัน จึงมีให้เห็นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในวัฒนธรรมแกง ตำรับแกงกะทิทางใต้มีความหลากหลายมาก โดยเฉพาะในเขตพื้นที่ที่เคยเป็นเขตเมืองท่าสำคัญในอดีตอย่างเมืองนครศรีธรรมราช เรื่อยมาจนถึงเขตชายแดนมาเลเซีย แต่แกงตัวของนครศรีธรรมราชและในภาคใต้ทั่วไป พัฒนาริธีการเข้ากะทิจนทำให้แกงกะทิได้มีเอกลักษณ์เฉพาะแตกต่างไปจากแกงแขกมุสลิม กล่าวคือ มีความนุ่มนวล มันหวานในรสสัมผัส ไม่มีน้ำมันลอยหน้าอย่างแกงแขกเพราะไม่มีขั้นตอนการผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมัน แกงกะทิแตกมันอย่างแกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงมัสมั่นนั้น ไม่ใช่แกงวัฒนธรรมใต้แต่ดั้งเดิม