

เมนูผักชีได้ หอยจิ้งจู้



ครบสรรพตำรับอาหารใต้แท้
แกงเหลือง แกงไตปลา ข้าวยำ ฯลฯ





เมนูผักได้ หรือยังอู๋



เมนูปีกัด หรอยจ้งอู้

ISBN 978-616-284-524-6

พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2556

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 195 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
ห้ามลอกเลียนแบบหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากนี้ได้รับอนุญาต

คณะผู้จัดทำ

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์ ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์
ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณี พงษ์พันธ์ บรรณาธิการเล่ม ธนวรรณ นาคนิทร์
บรรณาธิการต้นฉบับ สิริรักษ์ บางสุต พิสูจน์อักษร วัลยา ทับทิมศรี
บรรณาธิการศิลป์ ตุลย์ หงษ์วิวัฒน์ ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ ดุจดดี ชมบุญ
ศิลปกรรม นุชนาถ ทวีทรัพย์, วันวิสาข์ หมีเงิน แต่งภาพ วรนาถ พันธุ์เสือ ภาพประกอบ แสงแดดสตูดิโอ
ฝ่ายผลิต นภาพกร ขำชัยภูมิ, กนกวรรณ สอนสุคนธ์
แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81 พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2401-9401
จัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด 320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์)
แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 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

www.sangdad.com e-mail : kuaeditor@sangdad.com



จากสำนักพิมพ์

ปักซีไต่บ้านเราเป็นแดนดินถิ่นทะเล แผ่นดินสองฝั่ง
ขนานด้วยอ่าวไทยและทะเลอันดามัน วิถีชีวิตแบบ
ลูกทะเล การทำประมง และความสมบูรณ์ของ
ทรัพยากรทางทะเล จึงเป็นเอกลักษณ์โดดเด่น
อาหารได้ปรุงรสเข้มข้น เน้นรสจากพืชพรรณธรรมชาติ
และเครื่องปรุงท้องถิ่น อย่างรสเผ็ดได้จากพริกชี้หนู
ทั้งชนิดสดและชนิดแห้งรวมไปถึงพริกไทย รสเค็ม
ได้จากกะปิ รสเปรี้ยวได้จากส้มแขก มะขามเปียก และ
มะขามสด เป็นต้น

อีกหนึ่งเอกลักษณ์สำคัญเคียงคู่รสเข้มข้นแบบ
ปักซีไต่แท้ คือ การกินผักแนมกับอาหารรสจัดหรือชนมจีน
เพื่อช่วยลดความเผ็ดร้อนลง ที่คนภาคใต้เรียกว่า ผักเหนาะ หรือ
บางจังหวัดอาจเรียกว่า ผักเกร็ด ซึ่งประกอบด้วยผักนานาชนิด
ดังเช่นพืชผักขึ้นชื่อของชาวใต้ อย่างสะตอ ลูกเหริ่ง ลูกเนียง เป็นต้น
“เมนูปักซีไต่ หรอยจั้งฮู้” รวบรวมสูตรเด็ดแบบปักซีไต่แท้ พร้อมเกร็ดน่ารู้
เกี่ยวกับเครื่องปรุงหลักๆ และพืชผักชนิดต่างๆที่ขาดไม่ได้ในครัวภาคใต้
ลองปรุงลองชิมแล้วจะติดใจ หรอยแรง...หรอยจั้งฮู้!

สำนักพิมพ์แสงแดด

ธันวาคม 2556

สารบัญ

จากสำนักพิมพ์	3
บทนำ	6
แกงส้มกุ้งดับประด	17
แกงส้มมะมุดกับปลาทุ	19
แกงไตปลา	21
แกงไตปลามันขี้หนู	23
แกงส้มปลา	
กับยอคมะม่วงหิมพานต์	25
แกงเหลืองปลากะบอง	27
แกงส้มปลายอดชะมวง	29
แกงพริกกระดุกหมู	31
แกงหมูมันขี้หนู	33
แกงปลากะเบนใบรา	35
แกงมัสมั่นปักซี่ได้	37
แกงกะทิหน่อเหรียง	39
ต้มข่าอ่อนปลากะทิสด	41
หมูฮ้อง	43
ผัดสะตอกุ้งสด	45
ผัดเผ็ดหมู	
กับลูกเนียงนก	47
ผัดเผ็ดซี่โครงหมูอ่อน	
ใบยี่หระ	49
ปลากะพงผัดสะตอ	51





คั่วกลิ้งหัวข่าโบราณ	53
คั่วกลิ้งปลากระเบน	55
ปลากระเบนเค็มผัดหัวกะทิ	57
น้ำพริกกุ้งเสียบ	59
น้ำพริกไตปลา	61
น้ำพริกมะขามอ่อน	
หมูผัด	63
นูดุทรงเครื่อง	65
หลนไตปลา	67
กะปิคั่ว	69
ไข่ตุ๋นกะปิ	71
ห่อหมกปลาปักษ์ใต้	73
ไก่ทอดและ	75
ไก่ทอดขมิ้น	77
ไก่ทอดหาดใหญ่	79
กุ้งแพ	81
ข้าวยาบัตตานี	83
ข้าวยาน้ำกะปิ	85
ข้าวคลุกขมิ้น	87
ขนมจีนน้ำยากะทิ	
ปักษ์ใต้	89
ขนมจีน	
แกงไตปลา	91
ขนมจีน	
น้ำซุบหย่า	93
ขนมจีนแกงเผ็ดปลาอย่าง	
ใส่กล้วยดิบ	95



บทนำ

ภาคใต้ เป็นภาคที่มีอาณาเขตติดทะเลมากที่สุดในประเทศไทย สภาพภูมิประเทศเป็นแผ่นดินเรียวยาวจนสุดแดนสองข้างของแผ่นดินเกาะชายฝั่งทะเล ด้านตะวันตกติดกับทะเลอันดามัน ด้านตะวันออกเป็นอ่าวไทย ประชากรส่วนใหญ่ที่อาศัยอยู่ติดแถบชายฝั่งจึงยึดอาชีพการทำประมงเพื่อยังชีพเป็นหลัก



ความอุดมสมบูรณ์ของท้องทะเลภาคใต้ทำให้ประชากรหาเลี้ยงชีพได้อย่างยั่งยืน รวมถึงอาหารการกินก็ล้วนมาจากท้องทะเล ผสมผสานกับภูมิปัญญาท้องถิ่น เกิดเป็นเอกลักษณ์ประจำภาคอันโดดเด่น อาทิ การใช้เครื่องเทศชนิดต่างๆ เพื่อดับกลิ่นคาวอาหารทะเล โดยเฉพาะขมิ้นซึ่งเป็นสมุนไพรที่ขาดไม่ได้ในครัวใต้ เพราะช่วยดับกลิ่นคาวได้ดีนัก ดังจะเห็นว่าอาหารใต้มีสีเหลืองแทบทุกอย่าง เช่น แกงไตปลา แกงส้ม แกงพริก ปลาทอด ไก่ทอด ซึ่งล้วนมีสีเหลืองจากขมิ้นทั้งสิ้น

เสน่ห์อาหารใต้อยู่ตรงรสชาติเผ็ดร้อน ด้วยคนใต้นิยมปรุงรสจัด ทั้งเผ็ด เค็ม เปรี้ยว ไม่นิยมรสหวาน อีกทั้งแหล่งรสอันหลากหลายที่เสริมให้อาหารใต้มีเสน่ห์ชวนลิ้มลองนั้นล้วนมาจากธรรมชาติ ดังจะเห็นได้จากเครื่องปรุงรสหลักดังนี้

ส้มแขกหรือส้มควาย ผลไม้พื้นถิ่นทางภาคใต้ เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ผลคล้ายพริกทอง มีกลิ่นแต่ไม่เลี่ยนนัก ผลอ่อนสีเขียว เมื่อแก่จัดจะเปลี่ยนเป็นสีส้ม เนื้อสีส้มและมีย่าน้ำมาก มีเมล็ดแบนๆ ผลละ 2-3 เมล็ด ผลส้มแขกเฉือนเป็นชิ้นเล็กๆ ตากแดดให้แห้ง ใช้น้ำนึ่งขามเปียก ส้มแขกรสเปรี้ยวจัด นิยมใส่ในแกงส้ม ต้มเนื้อ ต้มปลา ฯลฯ เก็บใส่ขวดโหลที่ปิดฝาชนิดที่เก็บไว้วันที่แห้ง

ส้มุดหรือมะมุด เป็นผลไม้ทางภาคใต้ ผลคล้ายมะม่วง เนื้อหนา ผลอ่อนรสเปรี้ยว นิยมกินสด ใส่ยำ และแกงส้ม ผลสุกสีเหลืองแกมเขียว ภายในมีเมล็ด รสเปรี้ยวอมหวาน

มะม่วงเบา เป็นพืชพื้นถิ่นทางภาคใต้ เติบโตได้ดีในพื้นที่ดินปนทราย เพราะระบายน้ำได้ดี มะม่วงเบาเมื่อลูกตลอดปี ออกลูกติดผลเป็นพวง ผลขนาดเล็ก กินได้ทั้งดิบและสุก ผลดิบรสเปรี้ยวจัด ใช้ทำยำมะม่วง น้ำพริก เป็นต้น

เคย ทำจากกุ้ง ถ้าทำจากกุ้งตัวเล็ก เรียก เคยตาดำ เนื้อเคยละเอียดเนียนและมีกลิ่นหอม แต่หากใช้กุ้งตัวใหญ่ จะได้เคยหยาบ เนื้อไม่เนียน ไม่อร่อย ขั้นตอนการทำเคย เมื่อได้ตัวเคยมาแล้ว เลือกเอาเศษขยะทิ้ง ล้างด้วยน้ำเค็มให้สะอาดจนตัวใส แล้วเอามาผสมกับเกลือสมุทร เคล้าให้เข้ากัน จนรู้สึกว่ามีมือถูกเมิดเกลือกมากกว่าตัวเคยเป็นอันใช้ได้ จากนั้นนำไปตากบนอวนตาถี่หรือบนเสื่อ การทำเคยสมัยก่อนจะขยำหรือใส่ครกตำข้าว โขลกจนเข้ากันดีแล้วเอาไปตากแดดจัดๆสักครึ่งวัน นำมาขยำอีกครั้ง ตากแดดจัดๆอีกสัก 2 วัน จนเนื้อเคยแห้งสนิทแล้ว เอาใส่กะละมังหรือถ้วย หมักไว้ อีกสัก 5-7 วัน ก่อนนำไปบรรจุโอง่ โห กระปุก อัดเนื้อเคยลงไปให้แน่นที่สุด เพราะถ้าไม่แน่นเคยอาจมี ชี้อืด (เปลี่ยนเป็นสีดำ กลิ่นและรสไม่ดี)

