

ข้าวแกง ปากซอ

ชนิดนี้ สำเร็จ



ตำรับร้านข้าวแกงปากซอในกรุง สำหรับปรุงเองที่บ้าน

ἡ γὰρ ἀρχὴ τοῦ κόσμου





ข้าวแกง ปากซอย

ผู้เขียน ชนินทร์ สำเร็จ
สไตลิ่ง ดุจดดี ชมบุญ
ถ่ายภาพ กรกิจ ชัยศิริโสภณ

ตำรับร้านข้าวแกงปากซอยในกรุง
สำหรับปรุงรสรองที่บ้าน



ชนิรัตน์ สำเร็จ การศึกษา ปริญญาโท คณะเกษตร ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ (อาหารและโภชนาการ) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน ปริญญาตรี คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ (อาหารและโภชนาการ) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ทำงานในตำแหน่งอาจารย์ระดับมหาวิทยาลัย เป็นเวลา 2 ปี สอนทางด้านคหกรรมศาสตร์ อาหาร และโภชนาการ รวมถึงด้านธุรกิจอาหาร จากนั้นเข้ามาทำงานในกองบรรณาธิการฝ่ายอาหาร ของนิตยสารครัว และสำนักพิมพ์แสงแดด ผลงานตำราอาหารเล่มแรกคือ “แกงไทย” ของสำนักพิมพ์แสงแดด

ข้าวแกงปักษ์ใต้

ISBN 978-616-284-546-8

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2557

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม ราคา 260 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ

นอกจากได้รับอนุญาต

คณะผู้จัดทำ

บรรณาธิการ ชนิรัตน์ สำเร็จ

บรรณาธิการต้นฉบับ สิริวัชร์ บางสุด

ทดสอบอาหาร ชรินทร์นั จริ่งจิตร, ภัทรรักษ์ ขำชัยภูมิ

พิสูจน์อักษร ธนวรรณ นาคินทร์

บรรณาธิการศิลป์ ตุลย์ หงษ์วิวัฒน์

สไตลิ่ง ดุจดดี ชมนบุญ

ศิลปกรรม นุชนาถ ทวีทรัพย์

ช่างภาพ กรกิจ ชัยศิริโสภณ

ผู้ช่วยช่างภาพ ชุติภรณ์ พานนิล

แต่งภาพ วรรณารถ พันธุ์เสือ

ฝ่ายผลิต นภาพาร 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 ลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน 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	7	ใบเหลียงผัดไข่	44	อู๋ฉีปลาทุ	72
ควักลึงกระดุกอ่อน	20	น้ำพริกมะขามกุ้งสับ	45	ผักกูดต้มกะทิ	73
แกงส้มสับประดปลาอินทรี	21	หมูฮ้อง	48	ผัดเผ็ดปลาดุกทอดกรอบใบรา	76
หมูผัดกะปิ	24	ต้มเค็มยอดมะพร้าวใส่สะตอ	49	ทอดมันกุ้ง	77
แกงกะทิปลาดุกใบรา	25	แกงเผ็ดขาหมู	52	แกงกะทิไก่หน่อไม้	80
ไก่ต้มขมิ้น	28	ปลาทุต้มเค็ม	53	หมูทอดพริกไทยดำ	81
แกงหอยแครงใบชะพลู	29	หลนบุญดู	56	แกงไตปลา	84
แกงเขียวหวานไก่ยอดมะพร้าว	32	แกงส้มหน่อไม้ดองปลากะพง	57	น้ำพริกขนมนจีน	85
ปลาทอดขมิ้น	33	กुरुมาไก่	60	น้ำยาปักษ์ใต้	86
แกงส้มออดิบปลาสำลี	36	ผัดกะหรีเนื้อแห้ง	61	น้ำยาป่าปักษ์ใต้	87
ไข่เจียวกะปิกุ้งสด	37	แกงหมูลูกเหรียง	64	ข้าวฟ่างเปียก	90
แกงป่าปลาทูราย	40	ปลาหมึกต้มหวาน	65	บวดฟักทองมันเทศ	91
ตูมิห์หอยแครง	41	ผัดเผ็ดหมูสะตอ	68	บวดข้าวโพดสาकुมะพร้าวอ่อน	94
		ต้มส้มปลากะบอก	69	ข้าวเหนียวดำเปียกเผือก	95





บทนำ

ข้าวแกงปักษ์ใต้ได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วใน กรุงเทพมหานคร หรือแม้แต่ในภาคอื่นๆของประเทศไทยก็มีร้านข้าวแกงปักษ์ใต้ให้เห็น กระทั่งเหนือสุดขอบประเทศอย่างอำเภอแม่สาย จังหวัด เชียงราย ก็มีร้านข้าวแกงปักษ์ใต้อยู่เช่นกัน

ความเผ็ด รสชาติเข้มข้นจัดจ้าน ถึงเครื่องแกง คือเหตุผลที่ลูกค้า ส่วนใหญ่ป็นใจให้ข้าวแกงปักษ์ใต้ ยิ่งรสชาติข้าวแกงทั่วไป “จืด” และ “ใส” ต่างไปจากรสอร่อยดั้งเดิมสมัยก่อนด้วยแล้วจึงไม่น่าแปลกใจว่า ทำไมร้านข้าวแกงปักษ์ใต้ถึงได้เพิ่มจำนวนมากขึ้น แม้จะไม่เคยมีใคร ทำการสำรวจจำนวน แต่จากการสังเกตด้วยตา ระยะหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีร้านข้าวแกงปักษ์ใต้ร้านเล็กๆเปิดขายแทรกอยู่ตามตลาด ตึกเช่าในเขต รุริกิจ และย่านชุมชนมากขึ้น มีทั้งที่ขึ้นป้ายว่าข้าวแกงปักษ์ใต้และร้าน ที่ระบุเฉพาะเจาะจงถึงสไตล์อาหาร เช่น ข้าวแกงปักษ์ใต้เมืองคอน ข้าวแกงปักษ์ใต้ภูเก็ต ข้าวแกงหาดใหญ่ เป็นต้น ที่น่าสนใจคือ ไม่ว่าจะ เป็นปักษ์ใต้สไตล์ไหน แม้มีร้านข้าวแกงทั่วไปเปิดขายเป็นคู่แข่งอยู่ใกล้ๆ ร้านข้าวแกงปักษ์ใต้ส่วนใหญ่ก็ยังคงแน่นชนิดกว่า ด้วยความที่ข้าวแกง ปักษ์ใต้มีรสจัดอยู่แล้วตามลักษณะวัฒนธรรมอาหารเดิมจึงขึ้นครองใจ ผู้บริโภคกลุ่มหนึ่งไป จากการสอบถามเจ้าของร้าน หนึ่งร้านของแฟนคลับ ร้านข้าวแกงปักษ์ใต้มีพื้นเพเป็นคนใต้ ซึ่งชอบกินอาหารรสจัดเป็นพื้น ฐานเดิมอยู่แล้ว ส่วนอีกครึ่งหนึ่งเป็นคนจากภูมิภาคอื่น แม้แต่เดิมกิน อาหารรสไม่จัด แต่ก็มาติดใจกับอาหารรสเผ็ดร้อน เพราะให้ความรู้สึก เบาโล่งเวลากิน หลายคนบอกว่ายิ่งกินยิ่งอร่อย

ข้อเท็จจริงที่น่าสนใจอีกข้อหนึ่ง คือ อาหารปักษ์ใต้กำลังกลายเป็นที่นิยมของคนทุกภาค แต่คนได้น้อยคนที่หันไปชอบรสชาติอาหารภาคอื่น อันที่จริงแล้ว ความอร่อยเป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละวัฒนธรรม เกิดขึ้นจากการเรียนรู้และจดจำตั้งแต่วัยเด็ก อาหารรสมีที่บ้านจึงเป็นอาหารอร่อยที่สุดสำหรับทุกคนเสมอ คนเหนือก็ชอบกินอาหารเหนือ คนอีสานก็ชอบกินอาหารอีสาน คนใต้ก็ชอบกินอาหารใต้ แต่ตามหลักพัฒนาการการรับรู้ของมนุษย์ เราสามารถเรียนรู้พัฒนา และมีแนวโน้มเปลี่ยนไปขึ้นชอบอาหารที่มีรสชาติจัดขึ้น กลิ่นรุนแรงขึ้นกว่าเดิมได้ ในทางกลับกันคนที่คุ้นเคยกับอาหารกลิ่นรสจัดมาตั้งแต่ดั้งเดิมนั้น หากเปลี่ยนมากินอาหารรสจืดลงจะทำยากกว่า นี่เป็นคำอธิบายว่าทำไมชาวต่างชาติผู้คุ้นเคยกับอาหารรสจืดจึงหันมาขึ้นชอบอาหารไทย แต่คนไทยส่วนใหญ่กลับบอกว่าอาหารฝรั่งเปลี่ยน ซึ่งเป็นคำอธิบายทำนองเดียวกันกับคำถามว่า ทำไมคนต่างภูมิภาคหันมาขึ้นชอบรสอาหารปักษ์ใต้ แต่คนใต้ไม่ค่อยถูกปากกับอาหารภาคอื่น

วัฒนธรรมอาหารใต้มีความแตกต่างหลากหลาย แต่ก็มีลักษณะร่วมหลายอย่างคล้ายกัน เช่น ความหลากหลายของกับข้าว วัฒนธรรมการกินผักเหนาะ และสำหรับชนมจื๋นกับข้าวประจำที่ไม่ว่าก้าวเท้าเข้าร้านข้าวแกงปักษ์ใต้ไหนก็มีให้เห็น คือ แกงส้มได้ หรือที่คนกรุงเทพฯ เรียกว่าแกงเหลือง แกงไตปลา คั่วกลิ้ง และดูซี่ปลาทุ อย่างแกงส้มแต่ละวันจะหมุนเวียนเปลี่ยนวัตถุดิบไป เช่น ใส่หน่อไม้ต้องบ้าง มะละกอบ้าง ออติบ้าง หรือสับปะรดบ้าง

สิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับสำรับอาหารใต้ คือ ผักเหนาะ

ผักเหนาะ คือกระเจาดหรือถาดผักสารพันที่ขาดไม่ได้ในสำรับอาหารปักษ์ใต้

วิธีการกินอาหารอย่างคนปักษ์ใต้นั้น ต้องมีกระเจาดสารพันผักอยู่ในสำรับกับข้าวด้วยเสมอ กระเจาดผักนี้บ้างเรียกว่า “ผักเหนาะ” “ผักเกร็ด” “ผักแกล้ม” และ “ผักจิ้ม” บางร้านเสิร์ฟมาพร้อมกับน้ำพริกกะปิถ้วยเล็กๆ หรือภาชนะได้เรียกว่า **น้ำซุบ** บ้างก็เรียก **น้ำซุบบดยา** แล้วแต่สูตรของการปรุงน้ำพริกนั่นเอง ผักสดในถาดจะขึ้นกับความใส่ใจของแต่ละร้าน และที่สำคัญอีกอย่าง คือ ร้านข้าวแกงปักษ์ใต้ทุกร้านต้องมีขนมจีนน้ำยา ร้านเล็กๆอาจมีน้ำยากะทิ



น้ำซุบแซ่

สำหรับ 4 คน

ปลาฉิ้งฉ้าง ½ ถ้วย

น้ำมันพืช ½ ถ้วย

กะปิ 1½ ช้อนโต๊ะ

มะนาว 2 ลูก

หอมแดงแกะเปลือกซอย 6 หัว

พริกขี้หนูสวนซอย 30 เม็ด

น้ำส้มจืดหรือน้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลปีบ 2 ช้อนชา

พริกขี้หนูสีเขียวและแดงซอยสำหรับตกแต่ง

ผักเหนาะสำหรับจัดเสิร์ฟ

1. ล้างปลาฉิ้งฉ้างให้สะอาด ผึ่งในตะแกรงให้แห้ง จากนั้นนำไปทอดในกระทะน้ำมันร้อนด้วยไฟกลางจนเหลืองกรอบ ตักขึ้น ไขลวกพอหยาบ ใส่ถ้วย พักไว้

2. ย่างกะปิที่ห่อใบตองบนเตาถ่านด้วยไฟกลางพอหอม แกะกะปิใส่ถ้วย เตรียมไว้

3. ล้างมะนาว ปอกเปลือกเขียวออกจนหมด ผ่าครึ่ง ลูกตามยาว แกะเนื้อออกเป็นกลีบๆ และแคะเมล็ดออก ใส่จาน พักไว้

4. ขยำกะปิกับเนื้อมะนาวในถ้วยจนเข้ากัน ใส่ปลาฉิ้งฉ้างไขลวก ตามด้วยหอมแดง พริกขี้หนู น้ำส้มจืดหรือน้ำมะนาว และน้ำตาลปีบ ขยำอีกครั้งจนเข้ากันดี

5. ตักใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยพริกขี้หนูสีเขียวและแดงซอย เสิร์ฟกับผักเหนาะ





อย่างเดียว บางร้านมีทั้งน้ำพริกและน้ำยาอีก 4-5 อย่าง เพราะการกินขนมจีนเป็นวัฒนธรรมอาหารเข้าของคน ปักซี่ได้ จะมีผักเหนาะกินแนมแนมกับอาหารรสจัดทั้งหลาย ทั้งปวง และแม้แต่กินกับอาหารรสไม่จัดก็ยอมได้ อาหาร บางอย่างขาดผักเหนาะไม่ได้เลย ถือว่าเป็นการกินที่ไม่ สมบูรณ์

ผักเหนาะมี 3 ประเภท คือ

ผักเหนาะแบบผักสด มีทั้งผักทั่วไป เช่น ผักกาด ผักบุ้ง กะหล่ำปลี แตงกวา ถั่วฝักยาว ถั่วอก ใบบัวบกและ ผักพื้นบ้านอีกหลายชนิดที่มีรสเฉพาะ ดังจะกล่าวในรายละเอียดของแต่ละชนิดต่อไป ผักเหนาะบางอย่างที่นำไป เพาะในไหงอกออกมา เรียกกันว่า “หมาน” เช่น ลูกเนียงหมาน ลูกเหริ่งหมาน ถั่วดินหมาน กาหยูหมาน เป็นต้น

ผักเหนาะแบบลวกราดกะทิ ผักที่นำมาลวก ได้แก่ ผักบุ้ง ผักกาด ถั่วฝักยาว หัวปลี ผักกูด หยวกกล้วย หน่อไม้ มะเขือเปราะ ถั่วพู เป็นต้น แล้วราดกะทิเคี้ยวชื่น

ผักเหนาะแบบดอง มีสะตอดอง หน่อไม้ดอง ผัก เสี้ยนดอง ถั่วอกดอง ถั่วดินงอกดอง กะหล่ำปลีดอง มะละกอดิบ รวมทั้งหัวไชโป๊ เกี่ยมไข่ ก็ถือว่าอยู่ในกลุ่มผักดอง เป็นต้น

ผักเหนาะถือเป็นส่วนสำคัญของสำรับกับข้าวชาวใต้ ที่นับว่ามีเอกลักษณ์ของตนเอง เป็นภาคที่กินผักกันอย่าง เป็นล่ำเป็นสัน ผักที่นิยมอย่างยิ่งคือผักท้องถิ่นที่นำมาเหนาะ กับกับข้าว ดังนี้

สะตอหนัก มีทั้งสะตอข้าว และสะตอดาน

สะตอเบา คือเม็ดกระถินที่ฝักเติบโตเต็มที่แล้ว

ลูกเนียง เป็นผลของไม้ยืนต้นชนิดหนึ่งในภาคใต้ ลักษณะของผลจะมีเปลือกแข็ง รับประทานเมล็ดข้างใน ลูก เนียงถ้ายังไม่แก่ เปลือกในที่ติดกับเมล็ดจะมีสีน้ำตาล เนื้อสี เหลืองนวลเช่นกัน มีรสมันและกรอบ ผลแก่จัดเอาไปต้มจน เนื้อเหนียว รับประทานกับมะพร้าวที่ทึบชูดผสมกับน้ำตาล หทรายและเกลือ ใช้เป็นของขบเคี้ยวได้

ลูกเหริ่ง เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ขึ้นกระจาย ทั่วไปในป่าเบญจพรรณและป่าดงดิบทั่วภาคใต้ ลำต้นสูง ชะลูด บางทีลำต้นสูงถึง 50 เมตร มีผลเป็นฝักอ่อนออกมา ตรงส่วนนี้ประมาณ 6-12 ฝัก ผักตรงกว้างประมาณ 3-4 เซนติเมตร ยาวประมาณ 20-30 เซนติเมตร มีเมล็ดเป็นรูป ไข่เรียงกันประมาณฝักละ 15-20 เมล็ด เมื่อฝักแก่เต็มที่จะมี สีดำ เปลือกฝักแข็ง เมล็ดในสีดำ เนื้อในเมล็ดสีเขียวเข้ม และมีกลิ่นฉุน นิยมกินสด และนำมาหมาน ลูกเหริ่งทั้งแบบ สดและแบบหมาน นำมากินสดๆ และนำไปแกง

ยอดยาร่วง หรือยอดกาหยู คือยอดอ่อนของต้น มะม่วงหิมพานต์ รสชาติฝาดๆเปรี้ยวๆ ใช้เป็นผักเหนาะกับ น้ำพริกต่างๆ ขนมจีนน้ำยา และแกง

ยอดปราง คือยอดอ่อนของต้นมะปราง มีรสฝาด

ยอดมะกอก คือยอดอ่อนของต้นมะกอก มีรสเปรี้ยว

ยอดหมุย ลักษณะใบเรียวยาวเล็ก รสมัน กลิ่นหอม ใช้ เป็นผักเหนาะ

ยอดมะ มีลักษณะคล้ายใบตำลึง ต้มกับกะทิ ใช้ เป็นผักเหนาะ หรือจะนำไปทำแกงก็ได้

ยอดมันปู คล้ายยอดชะมวง รสมัน อมหวาน





ข้าวแกงปักษ์ใต้แต่ละถิ่นมีกับข้าวที่เป็นวัฒนธรรมเฉพาะแตกต่างกันไป หากมองโดยภาพรวม วัฒนธรรมอาหารปักษ์ใต้แบ่งเป็นกลุ่มที่มีเอกลักษณ์ต่างกันได้ 4 กลุ่มใหญ่ๆ คือ กลุ่มภาคใต้ตอนบน กลุ่มภาคใต้ชายฝั่งตะวันออก กลุ่มภาคใต้ชายฝั่งตะวันตก และกลุ่ม 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ความต่างที่ว่านี้สังเกตได้จากรสชาติและชนิดของกับข้าวที่มีความเฉพาะถิ่น หากินไม่ได้ทั่วไป

ในเรื่องของรสชาติ ไม่ว่าจะเป็นมาจากภาคใดส่วนไหน คนทั่วไปจะรู้จักข้าวแกงปักษ์ใต้ในกิตติศัพท์เรื่องความเผ็ดร้อน แต่หากถามความเห็นคนใต้ด้วยกัน อาหารปักษ์ใต้ไม่ได้เผ็ดเท่ากันทุกพื้นที่ อย่างภาคใต้ตอนบนจะได้รับอิทธิพลวัฒนธรรมอาหารจากภาคกลางปนอยู่บ้าง โดยเฉพาะรสอาหารพื้นบ้านของประจวบคีรีขันธ์จะใกล้เคียงกับรสอาหารภาคกลางมาก ส่วนทางชุมพรและตอนบนของจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยภาพรวมมีรสเผ็ดจัดกว่าแต่น้อยกว่าทางนครศรีธรรมราช ไม่พบร้านข้าวแกงปักษ์ใต้สโตร์ประจวบฯ แต่มีสโตร์ชุมพร และสุราษฎร์ฯ อยู่บ้างในกรุงเทพฯ กับข้าวพื้นฐานเหมือนกับภาคใต้ฝั่งตะวันออก แต่หันไปทางแกงส้มไม่ค่อยนิยมแกงกะทิมากเท่าทางนครศรีธรรมราช

ข้าวแกงของกลุ่มภาคใต้ตอนบนไม่ถึงกับมีเอกลักษณ์เด่นชัด แต่จะมีกับข้าวบางอย่าง เช่น แกงพริกขี้หนู แกงส้มชาวเล ใส่ใบกะเพรา เป็นตำรับที่พบทั่วไปในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ และแกงป่าใส่ไตปลาที่มีตามร้านข้าวแกงพื้นบ้านในจังหวัดชุมพร

ข้าวแกงปักษ์ใต้ที่มีเอกลักษณ์โดดเด่น และพบเห็นเป็นหลักในพื้นที่กรุงเทพมหานคร จนกลายเป็นภาพตัวแทนของข้าวแกงปักษ์ใต้ในมโนคติของคนส่วนใหญ่ คือ ข้าวแกงปักษ์ใต้แบบนครศรีธรรมราช พูดถึงอาหารปักษ์ใต้ใครก็คิดถึงเมืองคอนเป็นอันดับแรก จนอาจกล่าวได้ว่าเมืองนครศรีธรรมราชนี้เป็นศูนย์กลางวัฒนธรรมอาหารปักษ์ใต้ หากย้อนดูความเป็นมาทางประวัติศาสตร์ คาบสมุทรสทิงพระบริเวณจังหวัดนครศรีธรรมราช สงขลา และพัทลุง เป็นที่ตั้งของเมืองท่าที่มีความสำคัญด้านการค้าขายทางทะเลมาก่อนในอดีต ตั้งแต่ราวพุทธศตวรรษที่ 12 นักเดินเรือและพ่อค้าวาณิชจากมลายู อินเดีย และตะวันออกไกล เดินทางมาค้าขาย จนการค้าบนคาบสมุทรนี้รุ่งเรืองมากถึงขั้นมีการผลิตเหรียญษาปณ์ขึ้นใช้เอง การไหลเข้าของวัฒนธรรมอาหารต่างถิ่นผสมกับวัฒนธรรมพื้นถิ่นจึงเกิดขึ้น