

แกงส้ม

แกงส้มเป็นอาหารพื้นบ้าน มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน นิดหน่อย เนื้อสัตว์ที่นำมาแกงส้ม มีปลาช่อน ปลาดุก ปลาเก๋า ปลาหมอบไทย ปลาหมอบเทศ กุ้งชีแฮ้ กุ้งนาง กุ้งก้ามกราม หอยแมลงภู่ หอยแครง หอยลาย ถ้าไม่มีเนื้อสัตว์อะไรก็ใช้น้ำหมูแทนก็ได้

สำหรับผักที่เก็บมาแกงส้มได้ มีผักกาดขาว หัวแครอท เห็ด ลูกมะตาด ลูกแตงโมอ่อน เปลือกแตงโม หน่อไม้สดหรือหน่อไม้ต้ม หน่อไม้ดอง มะละกอดิบ (แกงส้มมะละกอกับกุ้ง) ดอกหอม กะหล่ำปลีดอก กะหล่ำปลีใบ กะหล่ำปลีปม ยอดมะพร้าวอ่อน ใสร่อน กล้วย หัวปลี ฟักเขียว ถั่วฝักยาวถั่วแขก ถั่วลันเตา ถั่วพุ่ม ฝักนึ่งไทย ฝักนึ่งจีน ฝักกระเฉด สายบัว ลูกฟักข้าว ดอกขจร ดอกแค ดอกโสน ฟักทอง มะรุม ใบกระเจียว ฝักข้าวโพดอ่อน ฝักกระเจียวอ่อน แตงกวา แตงร้าน บร็อคโคลี่ และอื่น ๆ อีกมากมาย เช่น ฝักหนามดอง ฝักกาดเขียวดอง ยอดฟักทอง

การปรุงแกงส้มยากกว่าแกงเผ็ด เพราะมีสามรส จะต้องปรุงให้มีรสออกเปรี้ยวเค็มหวาน กลมกล่อมไม่เปรี้ยวจนเกินไป หรือเค็มขึ้นหน้า จะต้องมีเปรี้ยวขึ้นหน้า นำเค็มกับหวานตาม ฝักบางอย่างไม่ต้องการเคียวให้สุกมาก เช่น ฝักกระเฉด ลวกด้วยน้ำแกงส้มร้อน ๆ ฝักจะกรอบดี ไม่เหนียว ปรุงน้ำแกงให้ไตรสร้อยเวลารับประทานตั้งน้ำแกงให้เดือด จึงใส่ฝักกระเฉด กะพอสุกทยอยรับประทาน เป็นถ้วย ถ้าฝักกระเฉดสุกมากเกินไป จะเหนียวไม่น่ารับประทาน

สำหรับฝักบางอย่างเคียวให้สุก หรือเป็นแกงส้มค้างคืน จะอร่อยกว่าแกงเสร็จก็รับประทานเลย เช่น พวกแกงส้มมะละกอ แกงส้มหัวผักกาด แกงส้มหน่อไม้ แกงส้มฟักแฟง การทิ้งไว้ค้างคืนจะทำให้มีรสอร่อย ถ้าเป็นแกงส้มพวกใบไม้ ควรแกงรับประทานทันที ไม่ควรค้างคืน

เครื่องปรุงน้ำพริกแกงส้ม

1. แกงส้มธรรมดา พริกแห้ง 5 เม็ด หัวหอม 5 หัว กระเทียม 1/2 ช้อนโต๊ะ
2. แกงส้มใสเนื้อสัตว์ที่มีคาว พริกแห้ง 7 เม็ด หัวหอม 7 หัว กระเทียม 5 กลีบ ข่า 3 แวน กระเทียม 1/2 ช้อนโต๊ะ
3. แกงส้มแบบแกงเหลือง พริกขี้หนูแห้ง 20 เม็ด หัวหอม 7 หัว หัวกระเทียม 15 กลีบ ขมิ้นสด 1 ท่อน ยาว 3 ซม. ถ้าเป็นขมิ้นผง 1 ช้อนชา เกลือ 1 ช้อนชา กระเทียม 1/2 ช้อนชา ข่าสาร 1 ช้อนชา
4. แกงส้มพริกขี้หนูสด พริกขี้หนูสด 20 เม็ด หัวหอม 5 หัว กระเทียม 5 กลีบ กระเทียม 1/2 ช้อนโต๊ะ

เนื้อสัตว์ที่ใช้กุ้งชีแฮ้ กุ้งนาง หรือกุ้งก้ามกราม ปลาช่อนสด รสเปรี้ยวที่ใส่ในแกงส้ม มีน้ำส้มมะขาม ใช้ได้ทั้งน้ำส้มมะขามเปียก น้ำส้มมะขามสด มะดัน น้ำมะกรูด น้ำมะนาว

แกงส้มบางอย่างใช้ทั้งน้ำส้มมะขาม และน้ำมะนาว เพื่อให้มีรสเปรี้ยวน่า มีรสเหมือนต้มยำเพื่อให้แซบ

แกงส้มที่อร่อย นอกจากรสกลมกล่อม เปรี้ยวน่าเค็มหวานตามแล้ว เนื้อปลากุ้งหรือหอย จะต้องสดไม่เหม็นคาว ต้องใส่น้ำปลา กุ้งหรือหอยในขณะที่น่าแกงเดือด ปรุงรสน้ำส้มมะขาม น้ำปลา น้ำตาลเล็กน้อย ชิมให้ไตรสร้อยตามต้องการจึงใส่ผักแล้วยกขึ้น

สำหรับแกงส้ม ฟัก แฟง มะละกอ ยอดอ่อนฟักทอง จะต้องใส่ผักให้สุกก่อน จึงใส่น้ำส้มมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปรุงรส เคียวให้ผักสุก จึงยกขึ้น

เวลาแกงส้มไม่ควรใส่น้ำมาก ต้องกะเพื่อสำหรับน้ำส้มมะขามด้วย ถ้ามีน้ำมากเกินไปจะทำให้รสแกงไม่เข้มข้น อ่อนเปรี้ยว อ่อนเค็ม ทำให้ไม่น่ารับประทาน แต่ไม่ควรรสจัดมาก จะหมดความอร่อยควรกะพอน้ำแกงท่วมผัก กุ้งและปลา ถ้าแกงส้มผักกาดดอง ฝักหนามดอง หน่อไม้ดอง จะต้องลดความเปรี้ยวลง เช่น ใส่น้ำส้มมะขามเพียง 1 ช้อนโต๊ะ หรือ 2 ช้อนโต๊ะก็พอ

พวกผักในแกงส้ม เมื่อสุกแล้วจะเก็บรสความเปรี้ยว ความเค็ม หวาน ไว้ในเนื้อผัก ด้วยเหตุนี้เมื่อทั้งแกงส้มสักกระยะหนึ่ง น้ำแกงส้มจะมีรสอ่อนทันที เพราะฉะนั้นเวลาปรุงน้ำแกงส้มจะต้องมีรสจัดเพิ่มเล็กน้อย เพื่อให้รสแกงที่กำลังอร่อย

แกงส้มเป็นอาหารพื้นบ้านที่ทำได้ง่ายกว่าแกงอย่างอื่น มีราคาถูก ใช้ผักได้ทุกชนิด ถ้ามีเนื้อเค็มแดดเดียว ปลาเค็มแดดเดียว หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ไข่เค็ม ไข่ฟูหมูสับ ไข่ทอด หอยทอด แกงส้มกับแกงส้ม จะรู้สึกว่าเป็นอาหารที่อร่อยวิเศษสุด และเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เหมาะกับประเทศไทยและคนไทย



แกงส้มผักรวมมิตร

เครื่องปรุง

- ปลาช่อน 1 ตัว ขอดเกล็ด ฉีกท้องควักไส้ออก หั่นขวางลำตัวเป็นชิ้นบาง ๆ เหลือหางไว้ต้มเพื่อเอาเนื้อปลาโขลกกับน้ำพริกแกงส้ม
- ผักกาดขาวหั่น 1 ถ้วยตวง
- กะหล่ำปลี 1 ถ้วยตวง
- ถั้วฝักยาวหั่น 1 ถ้วยตวง
- พริกขาวปอกเปลือกหั่นเป็น ชิ้นสี่เหลี่ยม 1 ถ้วยตวง
- น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำส้มมะขามเปียก 5 ช้อนโต๊ะ

น้ำพริกแกงส้ม

- พริกแห้ง 7 เม็ด
- หอมหัวแดง 7 หัว
- กระเทียม 3 หัว
- ข่า 5 แว่น
- กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 1 ช้อนชา
- โขลกให้ละเอียดใส่น้ำปลาที่ต้ม และโขลกรวมกันอีกครั้ง

วิธีทำ

1. ละลายน้ำพริกในน้ำที่ต้มปลาตั้งไฟ ใส่น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มมะขามเปียก
2. ยกหม้อตั้งไฟให้เดือดใส่ผักทีละอย่าง พอผักสุกใส่ชิ้นปลา จนปลาสุก
3. ชิมรสเปรี้ยวเค็ม หวานเล็กน้อย

แกงส้มเป็นอาหารพื้นบ้าน มีราคาถูก ถ้าไม่มีปลาใช้กุ้งแทน ใช้ผักกะเจต ผักบุ้ง แพง พักแทนได้อาจใช้ผักหลายอย่างรวมกันหรือใช้ผักอย่างหนึ่งอย่างใด แกงหม้อใหญ่รับประทานได้หลายมื้อ ยิ่งค้างคืนยิ่งอร่อย แต่วิตามินซี และวิตามินเอ จะลดน้อยลงไปเรื่อย ๆ