

สูตรเมนูน้ำพริก กว่า 190 ชนิด

(ชุดที่ 4)

รวบรวมโดย.....กมล อรุณวิชิตสมศักดิ์

น้ำพริกขี้หมูบ้านเลียบสุพรรณ



เครื่องปรุง

ลูกหน่าเลียบแกะเอาแต่เนื้อ	1	ลูก
กะปิตี๋ห่อใบตองเผาไฟ	1	ซ็อนโต๊ะ
พริกขี้หนูสวน	15	เม็ด
พริกขี้ฟ้าเขียวแดงหั่นหนาๆ	2	เม็ด
กระเทียมแกะเปลือกแล้ว	1	หัว
น้ำปลาดี	2	ซ็อนซา
น้ำตาลปีบ	1	ซ็อนซา
น้ำมะนาว	1	ผล

วิธีปรุง

นำกะปิ กระเทียม พริกขี้หนูสวน เนื้อลูกหน่าเลียบใส่ครก โขลกให้แหลกละเอียด จึงใส่พริกขี้ฟ้าที่เตรียมไว้คลุกเคล้าให้เข้ากันโดยไม่ต้องตำพริกขี้ฟ้า ตักใส่ถ้วย ปรุงรสด้วยน้ำปลาดี น้ำมะนาว ซิมดูรสชาติ ปรุงเพิ่มตามต้องการรับประทานกับผักสดหรือผักดิบหรือผักลวก

น้ำพริกลูกท้อน้ำเลียบสูตร 2



เครื่องปรุง

ลูกท้อน้ำเลียบหั่น	1 / 2 ถ้วย
เนื้อหมูบดหรือสับ	1 / 2 ถ้วย
กุ้งแห้งป่น	1 / 2 ถ้วย
มันหมูแข็งเจียว	1 / 3 ถ้วย
กระเทียมเจียว	1 ช้อนชา
กระเทียม	2 ช้อนโต๊ะ
พริกแห้งเผา	2 เม็ด
พริกชี้ฟ้าแดง	5 เม็ด
พริกชี้หูสวน	10 เม็ด
กะปิ	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1 / 4 ถ้วย
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. แกะเนื้อลูกท้อน้ำเลียบหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ไม่ต้องละเอียด
2. โขลกกระเทียม พริกแห้ง พริกชี้ฟ้า พริกชี้หูสวนให้ละเอียดแล้วจึงใส่กะปิลงโขลกให้เข้ากัน
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันไฟกลาง ใส่พริกที่โขลกลงผัดให้หอม ใส่เนื้อหมูสับคนให้กระจาย
4. ใส่ลูกท้อน้ำเลียบ กุ้งแห้งป่น น้ำตาลปีบผัดให้เข้ากัน ใส่น้ำมะนาวลงผัดให้แห้งเข้ากัน ใส่กากหมูที่เจียวไว้
5. ชิมรส เค็ม เปรี้ยว เผ็ด กลมกล่อมดีแล้ว ตักใส่ถ้วย โรยกระเทียมเจียว รับประทานกับผักสด เช่น แตงกวา มะเขือ ถั่วฝักยาว ตามชอบ

ปลาพริกสด



เครื่องปรุง

ปลาสดทอดแกะเอาแต่เนื้อ	1 ถ้วย
พริกแห้งเม็ดใหญ่แคะเม็ดแช่น้ำ	10 เม็ด
กระเทียมแกะเปลือกแล้ว	3 หัว
กะปิต่อใบตองเผาไฟ	2 ซ้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี น้ำตาลปีบ น้ำส้มมะขามเปียก	
น้ำมันพืช ตามสมควร	

วิธีปรุง

โขลกพริกแห้ง กะปิต่อเผา กระเทียม ปลาสดทอดให้ละเอียด ใส่ส้มมะขามเปียก น้ำปลาดี น้ำตาลปีบ ชิมดูว่าได้รสหรือเปล่า นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย พอกกระทะร้อน นำเครื่องที่โขลกลงผัดให้ออกแห้งมีลักษณะร่วนๆ เสร็จตักใส่ถ้วย รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ

น้ำพริกสวรรค์สูตร ๒



เครื่องปรุง

กุ้งนาง	5	ตัว
น้ำตาลทรายขาว	2	ช้อนชา
น้ำมะนาวสด	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี	2	ช้อนโต๊ะ
กะปิตี๋ห่อใบตองเผาไฟ	1	ช้อนชา
หอมแดง	9	หัว
กระเทียมแกะเปลือกแล้ว	4	กลีบ
พริกชี้ฟ้าเขียวแดง	4	เม็ด
พริกเหลือง	3	เม็ด
พริกชี้หนูซอย	1/2	ช้อนชา

วิธีปรุง

โขลกหอมแดง กระเทียม กะปิตี๋เผา หั่นพริกเหลืองให้ละเอียด พริกชี้ฟ้าเขียวแดงใส่ครกโขลกกับพริกชี้หนูให้พอบุบแตก ไม่ต้องละเอียด ปรุงรสด้วยน้ำตาลทรายขาว น้ำปลาดี น้ำมะนาว ชิมรสตามต้องการ อย่างกุ้งพอสุก แกะเอาเปลือกออก ฉีกฝอยใส่ครกพร้อมกับมันกุ้ง คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสเพิ่มตามต้องการ เสร็จตักใส่ถ้วย รับประทานกับผักสดหรือข้าวสวยร้อนๆ

ข้าวพริกอบแห้งแบบบ้านเลียบสมุทร ๒



เครื่องปรุง

ปลากรอบโซลกละเอียด	1 / 2 ถ้วย
พริกแห้งเม็ดใหญ่	10 เม็ด
กระเทียมเจียว	1 / 4 ถ้วย
หอมเจียว	1 / 4 ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 / 4 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1 / 4 ถ้วย

วิธีทำ

1. คั่วปลากรอบให้หอม ทอดพริกแห้ง
2. โซลคพริกแห้ง กระเทียมเจียว หอมเจียว น้ำตาลทราย และเกลือให้ละเอียด ใส่ปลากรอบโซลคให้เข้ากัน
3. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่น้ำพริกลงผัด พอร้อนทั่วแล้วตักออก
4. เสิร์ฟพร้อมผักสด แหนมด้วยไข่เจียว ไข่ต้ม หรือจะใช้เป็นน้ำพริกคลุกข้าวก็ได้ น้ำพริกสวรรค์เป็นน้ำพริกแห้ง จึงเก็บใส่ขวดปิดฝาให้สนิทไว้รับประทานได้นาน

น้ำพริกลูกกาน้ำเลียบสูตร 2



เครื่องปรุง

ลูกกาน้ำเลียบหั่น	1 / 2 ถ้วย
เนื้อหมูบดหรือสับ	1 / 2 ถ้วย
กุ้งแห้งป่น	1 / 2 ถ้วย
มันหมูแข็งเจียว	1 / 3 ถ้วย
กระเทียมเจียว	1 ช้อนชา
กระเทียม	2 ช้อนโต๊ะ
พริกแห้งเผา	2 เม็ด
พริกชี้ฟ้าแดง	5 เม็ด
พริกชี้หูสวน	10 เม็ด
กะปิ	1 1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1 / 4 ถ้วย
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. แกะเนื้อลูกกาน้ำเลียบหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ไม่ต้องละเอียด
2. โขลกกระเทียม พริกแห้ง พริกชี้ฟ้า พริกชี้หูสวนให้ละเอียดแล้วจึงใส่กะปิลงโขลกให้เข้ากัน
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันไฟกลาง ใส่พริกที่โขลกลงผัดให้หอม ใส่เนื้อหมูสับคนให้กระจาย
4. ใส่ลูกกาน้ำเลียบ กุ้งแห้งป่น น้ำตาลปีบผัดให้เข้ากัน ใส่น้ำมะนาวลงผัดให้แห้งเข้ากัน ใส่กากหมูที่เจียวไว้
5. ชิมรส เค็ม เปรี้ยว เผ็ด กลมกล่อมดีแล้ว ตักใส่ถ้วย โรยกระเทียมเจียว รับประทานกับผักสด เช่น แตงกวา มะเขือ ถั่วฝักยาว ตามชอบ

ข้าวพริกผัด



เครื่องปรุง

ปลาสดทอดแกะเอาแต่เนื้อ	1 ถ้วย
พริกแห้งเม็ดใหญ่แคะเม็ดแช่น้ำ	10 เม็ด
กระเทียมแกะเปลือกแล้ว	3 หัว
กะปิตี๋อบตองเผาไฟ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี น้ำตาลปีบ น้ำส้มมะขามเปียก น้ำมัน	
พืช ตามสมควร	

วิธีปรุง

โขลกพริกแห้ง กะปิตี๋เผา กระเทียม ปลาสดทอดให้ละเอียด ใส่ส้มมะขามเปียก น้ำปลาดี น้ำตาลปีบ ชิมดูว่าได้รสหรือเปล่า นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย พอกกระทะร้อน นำเครื่องที่โขลกลงผัดให้ออกแห้งมีลักษณะร่วนๆ เสร็จตักใส่ถ้วย รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ

น้ำพริกสวรรค์สูตร ๒



เครื่องปรุง

กุ้งนาง	5	ตัว
น้ำตาลทรายขาว	2	ช้อนชา
น้ำมะนาวสด	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี	2	ช้อนโต๊ะ
กะปิตี๋ห่อใบตองเผาไฟ	1	ช้อนชา
หอมแดง	9	หัว
กระเทียมแกะเปลือกแล้ว	4	กลีบ
พริกชี้ฟ้าเขียวแดง	4	เม็ด
พริกเหลือง	3	เม็ด
พริกชี้หนูซอย	1/2	ช้อนชา

วิธีปรุง

โขลกหอมแดง กระเทียม กะปิตี๋เผา หั่นพริกเหลืองให้ละเอียด พริกชี้ฟ้าเขียวแดงใส่ครกโขลกกับพริกชี้หนูให้พอบุบแตก ไม่ต้องละเอียด ปรุงรสด้วยน้ำตาลทรายขาว น้ำปลาดี น้ำมะนาว ชิมรสตามต้องการ อย่างกุ้งพอสุก แกะเอาเปลือกออก ฉีกฝอยใส่ครกพร้อมกับมันกุ้ง คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสเพิ่มตามต้องการ เสร็จตักใส่ถ้วย รับประทานกับผักสดหรือข้าวสวยร้อนๆ

น้ำพริกสวรรค์สูตร 2



เครื่องปรุง

ปลากรอบโซลกละเอียด	1 / 2 ถ้วย
พริกแห้งเม็ดใหญ่	10 เม็ด
กระเทียมเจียว	1 / 4 ถ้วย
หอมเจียว	1 / 4 ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 / 4 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	1 / 4 ถ้วย

วิธีทำ

1. คั่วปลากรอบให้หอม ทอดพริกแห้ง
2. โซลคพริกแห้ง กระเทียมเจียว หอมเจียว น้ำตาลทราย และเกลือให้ละเอียด ใส่ปลากรอบโซลคให้เข้ากัน
3. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่น้ำพริกลงผัด พอร้อนทั่วแล้วตักออก
4. เสิร์ฟพร้อมผักสด แหนมด้วยไข่เจียว ไข่ต้ม หรือจะใช้เป็นน้ำพริกคลุกข้าวก็ได้ น้ำพริกสวรรค์เป็นน้ำพริกแห้ง จึงเก็บใส่ขวดปิดฝาให้สนิทไว้รับประทานได้นาน

น้ำพริกสวรรค์สูตร 3



เครื่องปรุง

ปลากรอบใช้ปลากด, ปลาแซง	
เพราะได้เนื้อมาก ไม่แพง	500 กรัม
หอมแดง	80-100 กรัม
กระเทียมเป็นหัว	60-80 กรัม
พริกแห้งใหญ่ล้างสะอาดผึ่งลมเด็ดก้าน	100 กรัม
น้ำตาลทราย	3-4 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	2-3 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

○ นำปลากรอบรมควัน เอาแต่เนื้อ จากนั้นทอดพริกแห้งพอเหลือง ซอยหอมแดง กระเทียม นำไปทอดพอสุกเหลือง แต่อย่าให้กรอบจนขม จากนั้นนำพริกทอด หอม กระเทียมที่ทอดเสร็จแล้ว โขลกเข้าด้วยกัน พอเริ่มละเอียดใส่เนื้อปลากรอบ โขลกต่อให้ละเอียด จนเครื่องปรุงทั้งหมดเข้ากัน จึงปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย เกลือ ชิมดูให้เค็มหวานเท่าๆ กัน โขลกต่ออีกเล็กน้อย จนทุกอย่างกลมกลืนเสร็จแล้ว ตั้งกระทะนำน้ำพริกไปผัดกับน้ำมันพอสุก แต่กกลิ่นหอมยกลง อย่าใส่น้ำมันมาก

น้ำพริกสวรรค์นี้คลุกกับข้าวสวยร้อนๆ อร่อยมาก หรือจะรับประทานกับผักสดแบบเดียวกัน น้ำพริกนรกก็เหมาะ เคียงด้วยไข่เจียว ไข่ต้ม หมูหรือเนื้อแดดเดียว

● คล้ายกับน้ำพริกเผา น้ำพริกนรก แต่ต่างกันตรงที่ใช้หอมกระเทียมเจียว และพริกแห้งทอด ใช้ปลากรอบแทนกุ้งแห้ง เมื่อโขลกน้ำพริกเข้าด้วยกันแล้ว นำน้ำพริกไปผัดน้ำมัน

น้ำพริกสองสหาย



เครื่องปรุง

เนื้อหมู	2	ขีด
กากหมูคั่วใหม่ๆ	1	ถ้วย
พริกชี้ฟ้าเขียวแดงเหลือง	10	เม็ด
หัวหอมแดง	5	หัว
กระเทียมหัวใหญ่แกะเปลือก	3	หัว
มะดันซอยละเอียด	1	ผล
น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะนาว ตามสมควร		

วิธีปรุง

ล้างหมูแล้วสับละเอียด นำพริกชี้ฟ้า หอมแดง กระเทียมเผาไฟ แล้วนำทุกอย่างที่เตรียมมา โขลกรวมกันอย่างละเอียด แล้วใส่กากหมูลงโขลกเบาๆ หมูสับที่เตรียมไว้ลวกให้สุก ใส่ลงกับน้ำพริก คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลาดี น้ำตาลปีบ น้ำมะนาว ชิมรสตามต้องการ เสร็จตัดใส่ถ้วย รับประทานกับผักสดต่างๆ

น้ำพริกสามมะ



เครื่องปรุง

มะดันหั่นเฉียงบาง	12-15	ลูก
มะอึ๊กหั่นซอยบาง	18-20	ลูก
มะขามเปียกแกะเม็ด	50-60	กรัม
กุ้งแห้งป่น	150	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง เหลือง	100	กรัม
พริกชี้ฟ้าสวน	30	กรัม
กะปิห่อใบตองเผาไฟพอหอม	50	กรัม
กระเทียมแกะเปลือก	60	กรัม
น้ำปลา	6-7	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	3-4	ช้อนโต๊ะ
มันหมูแข็ง	300	กรัม

วิธีปรุง

นำมันหมูแข็งล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพอประมาณ นำไปเจียวได้น้ำมันตักเก็บไว้ พร้อมแยกกากหมูไว้ จากนั้นนำเนื้อมะขามเปียกซอยสับละเอียด แล้วนำไปโขลกรวมกับพริกชี้ฟ้า พริกชี้หนู กระเทียม กะปิ กุ้งแห้ง การโขลกควรจะใส่เครื่องปรุงทีละอย่าง ทั้งนี้เพื่อให้แต่ละอย่างละเอียด และเมื่อโขลกรวมกันจะเข้ากันเป็นอย่างดี หลังจากนั้นใส่เนื้อมะดัน มะอึ๊ก ใช้สากคลึงให้เข้าพอแหลก เมื่อเข้ากันดีแล้ว ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล คนให้เข้ากันอีกครั้ง เมื่อได้น้ำพริกทั้งหมดให้ตั้งน้ำมันพอประมาณ จนกระทะร้อนนำน้ำพริกที่ปรุงได้ไปผัดจนแตกกลิ่นหอม นำกากหมูใส่ลงไป ผัดให้เข้ากันอีกที รับประทานกับผักสดเช่น ถั่วฝักยาว ขมิ้นขาว สายบัว ถั่วพู แตงกวา เคียงกับปลาทอด เนื้อแดดเดียว

น้ำพริกเสวยสูตร 1



เครื่องปรุง

กุ้งแห้งป่น	4 ช้อนโต๊ะ
กะปิ	2 ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	1 หัว
พริกชี้หนู	10 เม็ด
มะอึ๊ก	1 - 2 ลูก
มะดัน	5 - 7 ลูก
น้ำตาลปีบ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 - 2 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดง เหลือง	5 - 7 เม็ด

วิธีทำ

1. โขลก กะปิ กระเทียม พริกชี้หนู ให้ละเอียด
2. สับมะดัน (เหมือนสับมะละกอ) เป็นชิ้นยาวๆ ผสมกับเครื่องที่โขลกไว้แล้ว ใส่กุ้งแห้ง ป่น ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล ชิมรสตามชอบ
3. รับประทานกับหมูหวาน ไข่เค็ม ปลาพู และผักสดต่างๆ เช่น แดงกวา ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี ผักกาดขาว

น้ำพริกเสวยสูตร 2



เครื่องปรุง

พริกชี้หนูสวน	30-40	กรัม
กระเทียมแกะเปลือก	60-80	กรัม
กะปิใส่ใบตองเผาพอหอม	80-100	กรัม
มะดัน	150-180	กรัม
มะอึก	80-100	กรัม
กุ้งแห้ง	500	กรัม
น้ำตาลปีบ	3-5	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3-4	ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

- คั่วกุ้งแห้งพอสุกหอม แล้วนำไปโขลกจนป่น จากนั้นสับมะดัน โดยสับแบบมะละกอสับตำ และหั่นซอยมะอึกเป็นเส้นยาวๆ
 - นำกะปิเผาไฟ โขลกพร้อมกับพริกชี้หนูสวนและกระเทียม โขลกพอละเอียดใส่กุ้งแห้ง มะอึก โขลกต่อเบาๆ ให้เข้าด้วยกัน จากนั้นใส่มะดันสับ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลให้กลมกล่อม ใช้สากเคล้าเบาๆ ให้เนื้อน้ำพริกเข้ากับน้ำปรุงรส มะดันและกุ้งแห้ง น้ำพริกเสวยนี้รับประทานกับผักสดประเภท กะหล่ำปลี แดงกวา ถั่วฝักยาว เคียงด้วยปลาทอด ไข่เค็ม
- เป็นน้ำพริกที่ไม่ต้องใช้มะนาวปรุงรสเปรี้ยว เพราะใช้มะดันแทน ส่วนการปรุงทำเหมือนน้ำพริกกะปิ รสชาติจะจัดจ้านกว่าน้ำพริกกะปิ เพราะมะดันจะเป็นตัวชูโรง แต่กลมกล่อมเมื่อน้ำตาลปีบช่วยประคองให้กลมกลืน รสชาติจึงละม้ายยาปูเค็ม

ข้าพริกหุบผุสูตร 1



เครื่องปรุงน้ำพริก

พริกหนุ่ม	พอควร
หอมใหญ่ (หัวเล็ก ๆ)	พอควร
กระเทียม	พอควร
มะเขือยาว	พอควร
มะเขือเทศผลเล็ก	พอควร
เกลือ	พอควร

วิธีปรุง

1. เครื่องปรุงทั้งหมดนำมาคั่ว หรือบั้งให้หอม แล้วตำรวมกับเกลือเล็กน้อย
2. ใส่น้ำร้อนลงไปนวดหน่อยคลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. นำไปตั้งไฟให้เดือดหรือหนึ่งให้สุก

ผักแกล้ม

ดอกคั้ง ผักกวาดตุง มะเขือยาวต้มให้สุก ถั่วฝักยาวผักชีหูด มะเขือเปราะ แตงกวา ไข่เม็ต (เสมีตซุน) ขึ้นปิ้ง (หมู - ไก่ ปิ้งหรือทอด) แคนหมู ใส่อั่ว

หมายเหตุ

- เป็นอาหารของภาคเหนือ
- พริกหนุ่ม คือ พริกชี้ฟ้าชนิดผลใหญ่สีเขียวอมเหลือง

น้ำพริกหนุ่มสูตร 2



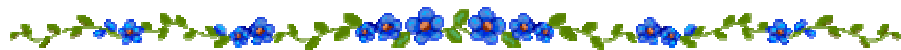
เครื่องปรุง

พริกหนุ่ม	12 - 15 เม็ด
หอมแดงเผา	5 - 6 หัว
กระเทียมเผา	5 - 6 หัว
ปลาร้าขนาดเล็ก	1 ตัว
น้ำปลา	1 - 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนชา
มะนาว	1 - 2 ลูก

วิธีทำ

โขลกพริก หอม กระเทียมที่เผาแล้วให้ละเอียด ปลาร้าปิ้งแกะเอาแต่เนื้อใส่ โขลกรวมกัน
กับเครื่องน้ำพริก ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล มะนาว ชิมรสตามชอบ
รับประทานกับ แคบหมู หมูทอด เนื้อแดดเดียว ผักสด ผักต้ม

น้ำพริกหนุ่มสูตรดั้งเดิม



เครื่องปรุง

พริกชี้ฟ้าปิ้งไฟฉีกเป็นเส้น	20 เม็ด
เกลือป่น	1 ช้อนชา
ผงชูรส (หรือน้ำตาลทราย)	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

นำพริกชี้ฟ้าที่ฉีกไว้ใส่ครก โขลกเบาๆ จนพริกนุ่มและเหลว โรยเกลือป่นคลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่ผงชูรสหรือน้ำตาลทรายเล็กน้อย คลุกเคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง ชิมรสตามต้องการ รับประทานกับข้าวเหนียว หรือเนื้อเค็มย่างหรือถ้าไม่ชอบรับประทานกับผักสด ผักลวก หรือข้าวสวยร้อนๆ ก็ได้ไม่ผิดกติกา

น้ำพริกหนุ่มหมูสับ



เครื่องปรุง

หมูสับหรือหมูบด	1 / 2 ถ้วย
พริกหนุ่ม	12 - 15 เม็ด
มะเขือเทศ	5 - 7 ลูก
กระเทียม	5 หัว
หอมแดง	5 หัว
ปลาร้า	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 - 2 ช้อนชา
น้ำปลา	2 - 3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2 - 3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เผาพริกหนุ่ม หอม กระเทียม
 2. ปลาร้าเลาะเอาแต่เนื้อสับให้ละเอียด
 3. โขลกพริก หอม กระเทียม ให้ละเอียด ใส่มะเขือเทศ ลงโขลกด้วย ปรุงรส น้ำตาล น้ำปลา
 4. ตั้งกะทะ ใส่หมูลงผัด ใส่เครื่องน้ำพริก ใส่ปลาร้า ผัดจนสุกปิดไฟ ใส่น้ำมะนาว ยกลง
- ชิมรสตามชอบ รับประทานกับผักสด ผักทอด แคบหมู หมูทอด

บ้านพริกหมู



เครื่องปรุง

หมูเนื้อสันในไม่ติดมันทอด	1 / 2	ถ้วย
พริกชี้ฟ้า เขียว แดง เหลือง	4 - 6	เม็ด
พริกชี้หนู	5	เม็ด
หอมแดง	5	หัว
กระเทียม	2	หัว
น้ำปลา	2 - 3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนชา
น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำสุก	2 - 3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เผาพริกชี้ฟ้า พริกชี้หนู หอม กระเทียม ปอกเปลือก หอม กระเทียม
2. ปิ้ง หรือ คั่วหมูให้สุก หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ โขลก
3. โขลกพริกชี้ฟ้า พริกชี้หนู หอม กระเทียม ใส่เนื้อหมูลงโขลกให้เข้ากัน ปุ่รสด้วย น้ำปลา น้ำตาล มะนาว ใส่น้ำสุก ชิมรสตามชอบ
4. รับประทานกับผักสด ผักต้ม

ข้าพริกหมูโบราณ



เครื่องปรุง

เนื้อหมูสับละเอียด	2	ขีด
พริกชี้หนูคั่วป่น	50	กรัม
หอมแดง	10	หัว
กระเทียม	2	หัว
รากผักชี	5	ราก
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

นำหอมกระเทียมปอกเปลือก รากผักชี หมูสับโขลกเข้าด้วยกัน เติมพริกป่น ชิมรสตามชอบ คลุกเคล้าให้เข้ากันดี นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย พอกกระทะร้อนก็นำพริกลงผัดจนสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลาดี น้ำตาลปีบ ชิมรสตามต้องการ เสร็จตักใส่ถ้วย รับประทานกับผักสด

ข้าพริกกะเทียมของสูตร ๒



เครื่องปรุง

พริกแห้ง	15 เม็ด
หอมเจียว	1 / 4 ถ้วย
กระเทียมเจียว	1 / 4 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
หมูหยอง	1 ถ้วย

วิธีทำ

1. ทอดพริกแห้งให้เหลืองกรอบ (อย่าให้ไหม้)
2. โขลก พริกแห้งทอด หอมเจียว กระเทียมเจียว เข้าด้วยกัน ใส่เกลือ โขลกให้ละเอียด ใส่หมูหยองโขลกจนเข้ากันทั่ว
3. รับประทานกับผักสด หรือใช้เก็บใส่ขวดไว้รับประทานได้หลายวัน ใช้คลุกข้าวก็อร่อยดี

น้ำพริกหมูหยองสูตร 2



เครื่องปรุง

พริกแห้งอย่างดีล้างน้ำสะอาดผึ่งลมพอมืดๆ	200	กรัม
หอมแดงเจียว	150	กรัม
กระเทียมเจียว	100	กรัม
หมูหยอง	500	กรัม
เกลือป่น	3-4	ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

ทอดพริกพอออกเหลือง อย่าให้ไหม้จะขม จากนั้นนำหอมเจียว กระเทียมเจียวโขลกเข้ากับพริกแห้ง ใส่เกลือโขลกต่อไปจนละเอียดจึงใส่หมูหยอง ค่อยๆ ใส่และโขลกตามทีละน้อยจนหมด จะได้น้ำพริกหมูหยองที่เนื้อหมูหยองกับน้ำพริกเข้ากันได้ดี รับประทานกับผักสด ถ้าจะดัดแปลงให้รสจัดขึ้นให้นำน้ำพริกใส่ถ้วย บีบน้ำมะนาวใส่ลงไปคนให้ทั่วจะได้รสชาติแปลกออกไป คล้ายน้ำพริกนรก รับประทานกับผักกาดขาว แตงกวา

เป็นน้ำพริกดัดแปลง สามารถเก็บไว้รับประทานได้นานๆ เหมาะที่จะใช้พกพาในการเดินทาง คลุกข้าวรับประทานระหว่างท่องเที่ยวก็ดี

น้ำพริกทางเครื่อง



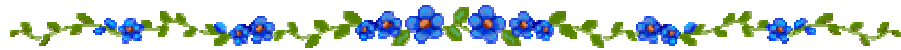
เครื่องปรุง

เนื้อหมู	200 กรัม
กุ้งแห้งป่น	2 ช้อนโต๊ะ
หอมเจียว	3 หัว
กะเทียมเจียว	2 หัว
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าสดคั่ว	5 เม็ด
พริกชี้หนูคั่ว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างเนื้อหมู แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่เนื้อหมูที่หั่นแล้ว เจียวไปเรื่อย ๆ ลดไฟถ้าแรงเกินไป พอเนื้อหมูกรอบตักขึ้น
- โขลกกะปิ กุ้งแห้ง พริก หอม เข้าด้วยกัน ใส่เนื้อหมูเจียว ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว ชิมรสตามชอบ รับประทานกับผักสด ผักต้ม และปลากรอบ

บัวพริกเห็ด/แจ่วเห็ด



เครื่องปรุง

เห็ดฟาง	200 กรัม
พริกชี้ฟ้าแดงและเขียวเผา	8 - 10 เม็ด
กระเทียมกลีบใหญ่เผา	3 - 4 หัว
น้ำปลา	2 - 3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1 / 2 ช้อนชา
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างเห็ดฟางให้สะอาด เอาส่วนดินออกให้สะอาด แล้วนำไปต้มจนสุก เทใส่กระชอนพักให้สะเด็ดน้ำ นำมาสับกิ่งละเอียด กิ่งหยาบ
- โขลกพริกเผา กระเทียมเผาให้เป็นเนื้อเดียวกัน เทเห็ดใส่โขลกให้เข้ากันอีกครั้งหนึ่ง ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล มะนาว
- จัดเสิร์ฟกับผักสด หรือจะเสิร์ฟพร้อมกับแคบหมู หมูทอดก็อร่อย

น้ำพริกแหบน



เครื่องปรุง

แหนม	1	ขีด
พริกชี้หูสวน	15	เม็ด
กระเทียมแกะเปลือกแล้ว	1	หัว
กะปิตี๋ห่อใบตองเผาไฟ	1	ซ็อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	1	ผล
น้ำมะกรูด	1	ผล
น้ำปลาดี ผักชี น้ำตาลปีบ		

วิธีปรุง

นำแหนมมายีและสับหยาบๆ นำลงโหลกับพริกชี้หู กระเทียม กะปิตี๋ให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วย ปรุงรสด้วยน้ำปลาดี น้ำตาลปีบ น้ำมะนาว น้ำมะกรูด ชิมดูให้ได้รสตามต้องการ รับประทานกับผัก ลวกหรือผักสด เช่น ชিংอ่อน ชมันขาวต้นหอม หัวหอมสด ผักกาดหอม มะเขือเปราะ มะเขือ เจ้าพระยา แตงกวา ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี ฯลฯ

น้ำพริกหม่อมกะปิ



สูตรของท่านผู้หญิงบุญเรือน ชุณหะวัณ

เครื่องปรุง

กะปิห่อใบตองเผาไฟพอหอม	200 กรัม
รากผักชีซอยละเอียด	6-8 ราก
กระเทียมซอย	60-70 กรัม
พริกชี้หูสวน	20 กรัม
พริกชี้ฟ้าเขียว แดง เหลือง หั่นซอย	80-100 กรัม
กุ้งแห้งอย่างดีป่น	150 กรัม
น้ำมะนาว	6-8 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3-5 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีก	3-5 ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

โขลกกะปิ รากผักชีที่ซอยละเอียด กระเทียมโขลกพอเข้ากัน จึงตามด้วยพริกชี้หูสวน พริกชี้ฟ้าโขลกต้อีกหน่อย พอเริ่มแหลกใส่กุ้งแห้งป่น โขลกทั้งหมดให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลตามใจชอบ แต่ควรให้เปรี้ยวนำหวานตามชิตๆ เค็มตามห่างหน่อย น้ำพริกนี้รับประทานกับผักสดทั่วไป เคียงด้วยปลาทอด กุ้งต้ม

เป็นสูตรน้ำพริกกะปิธรรมดาที่ท่านผู้หญิงบุญเรือน ชุณหะวัณ ทำขึ้นเมื่อครั้งยังอยู่ต่างประเทศ ที่ไม่ให้ต้องการมีกลิ่นกะปิที่รุนแรง จึงดับกลิ่นด้วยรากผักชี ใส่กระเทียม และกะปิน้อยหน่อย แต่จะเน้นกุ้งแห้งคั่วป่น ใส่พริกชี้ฟ้าทั้ง 3 สี และพริกชี้หูอีกด้วย เพื่อให้ได้รสเผ็ดและสีสวย เพราะน้ำพริกสูตรนี้คิดและทำขึ้นในต่างประเทศ จึงตั้งชื่อว่า "น้ำพริกหม่อมกะปิ"

น้ำพริกอ่องสูตร 1



เครื่องปรุง

หมูบด 2 ช้อนโต๊ะ พริกแห้งเม็ดใหญ่	3 เม็ด
มะเขือเทศ (มะเขือส้ม) หั่นเล็ก	2 ถ้วย
ถั่วเน่าแผ่นย่างไฟ 2 แผ่น ผักชีหั่นหยาบ	2 ต้น
ต้นหอมหั่นหยาบ 2 ต้น หอมแดงซอย	1/4 ถ้วย
ตะไคร้ซอย กระเทียมซอย อย่างละ	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น 1 ช้อนชา น้ำ	1/4 ถ้วย
ผักสด เช่น แดงกวา ถั่วฝักยาว กระจิน หัวปลีสด กะหล่ำปลี	
ผักต้ม เช่น หัวปลี ฟักทอง ดอกแค ยอดแค	

วิธีทำ

1. แช่วพริกแห้งให้นุ่ม โขลกกับเกลือให้ละเอียด ใส่ตะไคร้ หอม กระเทียม ถั่วเน่า โขลกเข้าด้วยกัน
2. ใส่หมู มะเขือเทศ ผสมเข้าด้วยกัน
3. ตักส่วนผสมในข้อ 2 ใส่ลงในกระทะ ใส่ไฟ ตั้งไฟ เคี่ยวให้ข้น ใส่ต้นหอม ผักชี คนให้ทั่ว ตักใส่ถ้วย

หมายเหตุ ถั่วเน่า มีขายที่ตลาดนัดจตุจักร หรือทางเหนือ ใช้เต้าเจี้ยวล้างน้ำแทนก็ได้ ใช้ปริมาณ 1/4 ถ้วย น้ำพริกอ่องเมื่อทำแล้วสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้นาน

น้ำพริกอ่องสูตร 2



เครื่องปรุง

พริกเม็ดใหญ่หรือพริกชี้หนูแห้ง	30	กรัม
หอมแดง	5	หัว
กระเทียมแกะเปลือกแล้ว	1	หัว
กะปิดี	1	ช้อนชา
เนื้อหมูสับละเอียด	1	ถ้วย
น้ำตาลปีบ	2	ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศหั่นชิ้นเล็ก ๆ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	5	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีปรุง

นำพริกแห้งมาเด็ดขั้ว หอมกระเทียมโขลกเข้าด้วยกัน เติมหะปิงไป โขลกทั้งหมดให้พอเข้ากัน
อย่างละเอียด นำกะทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอกะทะร้อนนำเครื่องที่โขลกใส่ลงผัด ใส่หมูสับลงไป
ผัดเคล้าให้ทั่วเข้ากัน ปรุงรสตามต้องการ เสร็จตักใส่ถ้วย โรยหน้าด้วยผักชีเด็ดเป็นใบๆ รับประทาน
กับผักสด

น้ำพริกอ่องสูตร 3



เครื่องปรุงน้ำพริก

พริกแห้งคั่ว	10 ผล
มะเขือเทศผลเล็ก	10-15 ผล
หอม	3 หัว
กระเทียม	1 หัว
กะปิ	1 ช้อนชา
เกลือ	1/3 ช้อนชา

เครื่องปรุงอื่นๆ

ผักชี ต้นหอม แดงกวา กะหล่ำปลี ผักกาดลู้ย ผักกาดหอม
หมูสามชั้นสับ แคบหมู

วิธีปรุง

1. โขลกน้ำพริกให้ละเอียด
2. หั่นมะเขือเทศให้เป็นชิ้นเล็กละเอียด ตำรวมกับน้ำพริก
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อนจัด เอาหมูลงผัดให้สุก
4. เอาน้ำพริกลงผัดรวมกับหมู
5. ปรุงรสด้วยน้ำปลา ตามชอบ แล้วจัดลงถ้วย
6. โรยหน้าด้วยผักชี ต้นหอมหั่นละเอียด
7. รับประทานกับผักต่างๆ และแคบหมู

หมายเหตุ อาหารของภาคเหนือ

น้ำพริกขยำ



เครื่องปรุง

กุ้งซีแฮแกะเปลือก	200 กรัม
พริกขี้หนูซอยตามขวาง	10 เม็ด
หอมแดงซอย	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนชา
กะปิเผา	1 ช้อนชา
น้ำปลา	2 ช้อนชา
น้ำมะนาว	1 - 2 ช้อนโต๊ะ
ผักสด เช่น ยอดกระถิน ยอดผักบุ้ง มะเขือเปราะ แตงกวา	
เครื่องแนม ปลาสดปิ้งหรือทอด	

วิธีทำ

1. ต้มกุ้งให้สุก หั่นกุ้งตามขวางเป็นชิ้นเล็ก
2. เคล้ากุ้งกับกะปิ น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำมะนาว ซิมให้ได้สามรส เปรี้ยว หวาน เค็ม เติมน้ำต้มกุ้งลงไปเล็กน้อยพอให้มีน้ำซุกซลัก
3. โรยหอมแดง พริกขี้หนู เคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วย กินกับผักสด และเครื่องแนม

น้ำพริกแมงดาปีกงาม



เครื่องปรุง

กะปิตี๋ห่อใบตองเผา	1	ช้อนโต๊ะ
แมงดานาน่าปิ้งหั่นเล็ก	1	ตัว
กระเทียมแกะเปลือกออก	1	หัว
พริกชี้หูสวน	15	เม็ด
มะอี๊กขูดผิวออกล้างสะอาด	1	ผล
น้ำปลาดี น้ำมะนาว น้ำตาลปีบตามใจชอบ		

วิธีปรุง

โขลกกระเทียม พริก แมงดา มะอี๊กหั่นชิ้นเล็กๆ ให้ละเอียดเข้าด้วยกัน ตักออกใส่ถ้วยพักไว้แล้ว ปรุงรสด้วยน้ำปลาดี น้ำมะนาว น้ำตาลปีบ ชิมรสตามต้องการ ปรุงเพิ่มถ้ายังไม่พอใจ

รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ หรือผักลวก ผักสด ยอดผักต่างๆ จะทอดผักชุบไข่ด้วยก็ยอดเยี่ยมเหมือนกัน

น้ำพริกอีสาน



เครื่องปรุง

ปลา

หอมแดง กระเทียม พริกสด

ปลาร้า

มะนาว น้ำปลา

ผัก : ถั่วพู ผักกระฉ่อน (ดอกเหลือง) ผักแพ้ว ยอดกระโดน มะเขือ แตงกวา ผักสันตะวา

วิธีปรุง

1. แกะหอม กระเทียม คั่วพร้อมพริกสดให้สุกแล้วโขลกให้ละเอียด คั่วใส่หอมกระเทียมมากหน่อยเพื่อดับกลิ่นปลา
2. ปลาต้มแกะเอาแต่เนื้อ ปลาร้าต้ม
3. โขลกปลาให้ละเอียดใส่เครื่องที่โขลกไว้ใส่ปลาร้าต้มนิดหน่อย คลุกให้ทั่วบีบมะนาว น้ำปลา
4. ล้างผักให้สะอาดจัดใส่จานทานกับน้ำพริก

หมายเหตุ 1. อาหารของอีสาน

2. ถั่วพู มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Psophocarpus tetragonolobus* DC. มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงกำลัง แก้ไข้ และแผลอักเสบ

3. กระโดน เป็นชื่อเรียกกันในภาคกลางแลภาคใต้ ซึ่งมีชื่อเรียกอื่นๆ อีกเช่น ปุย ปุยกระโดน ภาคเหนือ เรียก ปุยขาว หรือผ้าฮาด จันทบุรี เรียก หูกวาง ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Careya sphaerica* Roxb. สรรพคุณแก้ท้องเสีย คลื่นไส้

4. สันตะวา เป็นชื่อเรียกกันในภาคกลาง โคราชเรียก ผักโตวา กรุงเทพเรียก สนตะวา ใบพสบ ชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Ottelia alismoides* Pers. ใบตำพอกแก้ฝีฝักบัว แผลไฟไหม้ มีฤทธิ์สมานแผลและห้ามเลือด

5. ผักแพ้ว หรือผักแพ้วขาว ชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Trichodesma indica* Br. สรรพคุณแก้ท้องอืด เพื่อ ดอกเป็นยาขับเหงื่อ

น้ำพริกมะอึก



เครื่องปรุง

พริกชี้หนูสด	10 เม็ด
หอมแดง	1 หัว
มะอึก	4 ลูก
กะปิดี	1 ช้อนชา
กุ้งแห้ง	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1/2 ช้อนชา

วิธีปรุง

1. ขูดชนมะอึกออกให้เกลี้ยง หรืออาจนำไปปิ้งไฟให้หมดชน ล้างให้สะอาดแล้วซอยตามความยาวผลเป็นชิ้นบางๆ
2. ใช้ใบตองหั่นกะปีย่างไฟให้หอม
3. ซอยหอมแดงพักไว้
4. โขลกกุ้งแห้ง กะปิ พริกชี้หนู น้ำตาล และหอมแดงให้เข้ากัน
5. ใส่มะอึกที่ซอยไว้ใช้ช้อนเคล้าให้เข้ากัน
6. เสิร์ฟพร้อมผักจิ้มต่างๆ

หมายเหตุ

1. มะอึกมีชื่ออื่นๆ คือ มะเขือปู่ ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Solanum stramonifolium* Jacq. มีกลิ่นและรสพิเศษช่วยให้เจริญอาหาร มีสรรพคุณในการกัดฟอกเสมหะ แก้ไอ และกระทุ้งพิษไข้
2. อาหารของภาคใต้

เรื่องปลาร้า

บทนำ ปลาร้า คือ อาหารคาวชนิดหนึ่งที่เป็นที่รู้จักกันดีของคนในภาคกลาง ภาคอีสาน และภาคเหนือตลอดไปจนถึงลาว เขมร และเวียดนาม อันที่จริงปลาร้าเป็นกรรมวิธีการถนอมอาหารประเภทปลาวิธีหนึ่งโดยเฉพาะปลาน้ำจืด แต่ภาคใดเป็นผู้นำหรือเป็นต้นตำรับการทำปลาร้า และทำกันมาแต่เมื่อใดยังไม่มีความชัดเจน ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช เคยให้ข้อสันนิษฐานว่าการกินปลาร้าเป็นวัฒนธรรมของ ชนชาติ เขมรมอญ ที่อยู่ในยุคทวารวดีแล้วแพร่ กระจายออกไปจนถึงดินแดนที่เป็นประเทศเวียดนามในปัจจุบัน เพราะคนเวียดนามก็กินปลาร้าเหมือนกันแต่เขาหมักกับสับปะรดเป็นทำนองน้ำจิ้ม

การทำปลาร้าั้นมีวิธีการที่สำคัญคือการหมักปลาด้วยเกลือเป็นเวลานานๆ ส่วนประกอบที่เป็นตัวช่วยให้ปลามีความหอมและมีรสชาติยิ่งขึ้นคือข้าวคั่วและรำ ถ้าใช้ข้าวคั่วเป็นเครื่องปรุงมักใช้ปลาขนาดใหญ่ เช่น ปลาช่อน ปลาหมอ ถ้าเป็นที่มีขนาดเล็กเช่น ปลากะตัง ปลาสลวย มักใช้รำละเอียดเพื่อให้เนื้อปลาดูมากขึ้นและมีความหอมของรำ ปลาขนาดใหญ่จะใช้ระยะเวลาการหมักนานราว 8 เดือน จึงนำมาประกอบอาหารได้ แต่ถ้าเป็นปลาขนาดเล็กใช้เวลาหมักเพียง 6 เดือนก็เพียงพอ

วัฒนธรรมการกินปลาร้าของคนไทยโดยเฉพาะในภาคเหนือและภาคอีสานดูจะซึมลึกเข้าไปในวิถีชีวิต คนภาคเหนือจะมี “บอกร้า” คือ กระบอกใส่ปลาร้าอยู่ติดครัว บอกร้านี้ทำจากไม้ไผ่เป็นที่เก็บปลาร้า มีกระบอกอีกอันไว้สวมปิดปาก หรือจะใช้ใบตองหุ้มก็ได้ ยิ่งกว่านั้นในพิธีพืชมงคล ยังพบว่ามีการติดไฟตั้งหม้อเคี้ยวน้ำปลาร้าตลอดเวลาในช่วงการพืชมงคลและบางที่ก็แขวนบอกร้านี้ไว้หน้างานด้วย แต่ทำไมต้องมีปลาร้าในพิธีการพืชมงคล น่าจะมีการศึกษาต่อไป

ชาวอีสานก็เช่นเดียวกันที่กินปลาร้าอย่างจริงจังและมีปลาร้าเป็นเครื่องปรุงในอาหารเกือบทุกอย่าง เช่น ส้มตำ หรือตำส้มต่างๆ ไม่ว่าจะเป็ตำปู ตำแตง ตำถั่ว ฯลฯ ปลาร้าป่น (เอาปลามาต้มกับปลาร้า พอสุกแล้วแกะเนื้อปลามาโขลกจนละเอียดแล้วนำไปใส่ในน้ำปลาร้าดั้งเดิม ใส่หอม กระเทียม และพริกเผาโขลก) ปลาร้าหลน ปลาร้าทอด ปลาร้าสับ เป็นต้น แต่ชาวอีสานเรียกปลาร้าว่า ปลาแดก คงหมายถึง ปลาที่ยัดอัดแน่น (ในไห)

ความผูกพันระหว่างปลาร้ากับคนอีสานเห็นได้จากนิทานพื้นบ้านเรื่องปลาแดกปลาหมอของชาวอีสานที่เล่าถึงชีวิตของชายหนุ่มที่ทำปลาร้าขาย แต่ในตอนจบได้เป็นกษัตริย์ นิทานนี้มีเค้าโครงมาจากบุสบาชาดก เล่าว่าพระโพธิสัตว์เสวยชาติเป็นท้าวบุสบา พ่อค้าขายปลาร้าผู้ซึ่งพระอินทร์มีความเมตตา เสกให้ปลาร้ามีกลิ่นหอม เมื่อกษัตริย์เมืองพาราณสีได้ลิ้มรสปลาร้าของท้าวบุสบาก็ติดใจในรสชาติ จึงใส่แก้วแหวนเงินทองลงไปไหปลาร้านั้นแล้วเอาปลาร้ากลับไปท้าวบุสบาไม่รู้จึงส่งไหปลาร้านี้ไปถวายกษัตริย์เมืองราชคฤห์ เมื่อกษัตริย์เมืองราชคฤห์เปิดไหดูเห็นเพชรนิล

จินดา จึงให้โทรทำนายและรู้ว่าท้าวบุสุบาเป็นผู้มีบุญญาธิการจึงยกลูกสาวชื่อนางมาตฟ้าให้ ความงามของนางมาตฟ้าทำให้ท้าวพรหมทัตต้องการนางมาเป็นภรรยาจึงออกอุบายให้ท้าวบุสุบาเดินทาง ไปสวรรคตและนรก อย่างไรก็ตามท้าวบุสุบาสามารถเดินทางไปสวรรคตและนรกและกลับมาอย่างปลอดภัยทำให้ท้าวพรหมทัตอยากไปบ้าง ท้าวบุสุบาจึงออกอุบายให้ท้าวพรหมทัตเผาตัวเองเพื่อจะ ได้ไปสวรรคต เมื่อท้าวพรหมทัตตาย ท้าวบุสุบาจึงได้ครองเมืองแทนท้าวพรหมทัตต่อมา จะเห็นได้ว่าปลาร้ามีความเกี่ยวข้องในวิถีชีวิตของคนอีสานอยู่ไม่ใช่น้อย

การทำปลาร้าเป็นภูมิปัญญาของคนในภูมิภาคนี้ซึ่งมีลักษณะภูมิประเทศเป็นที่ราบลุ่มมีแม่น้ำสายใหญ่ไหลผ่าน ความอุดมสมบูรณ์ของสัตว์น้ำเช่นปลา คงมีมากตามฤดูกาล เมื่อจับปลาได้มากเกินความต้องการก็นำส่วนเกินมาเก็บรักษาด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การหมักเป็นปลาร้า ปลาที่หมักไว้ 2-3 คืน จะมีน้ำของปลาเอ่อล้นออกมารอบให้ ถ้าตักมารองให้ สะอาดเก็บใส่ขวด แล้วตากแดดไว้ก็จะได้น้ำปลามาปรุงอาหารได้อีก



ลักษณะทั่วไปของปลาร้าที่ดี

1. มีกลิ่นหอม เนื้อปลาสะอาด มีสีอมชมพู ไม่มีสิ่งปลอมปน
2. สีของรำข้าวไม่ดำคล้ำ
3. เนื้อปลาไม่แข็งกระด้างหรือยุ่ยละเอียด
4. ปลาร้ามีกลิ่นหอมเฉพาะ ไม่มีกลิ่นคาว กลิ่นแอมโมเนีย กลิ่นสาบ
5. รสชาติดีไม่เค็มเกินไป มีความเค็ม (NaCl) ประมาณ 11-16 เปอร์เซ็นต์
6. ความเป็นกรดต่างอยู่ที่ pH 4-6

คุณค่าของปลาร้าเมื่อเทียบกับน้ำปลา

ปลาร้า

- ปลาช่อน ให้โปรตีน 17.95 ไขมัน 06.62 แคลเซียม - ฟอสฟอรัส -
- ปลาหมอ ให้โปรตีน 11.00 ไขมัน 05.40 แคลเซียม 3.75 ฟอสฟอรัส 6.24
- ปลากระตี่ ให้โปรตีน 11.85 ไขมัน 3.612 แคลเซียม 2.60 ฟอสฟอรัส 7.11

น้ำปลา

- ปลาไส้ตัน ให้โปรตีน 2.12 ไขมัน 0.76 แคลเซียม 0.53 ฟอสฟอรัส 107.30
- ปลาหลังเขียว ให้โปรตีน 2.02 ไขมัน 4.66 แคลเซียม - ฟอสฟอรัส -
- ปลาทูแวก ให้โปรตีน 1.96 ไขมัน 4.31 แคลเซียม 1.22 ฟอสฟอรัส 0.405

ขั้นตอนการทําปลากระด้าง

ขั้นตอนการทําปลากระด้าง

ขั้นตอนแรก เริ่มตั้งแต่การเตรียมปลาที่จะมาทํา หลังจากเราเลือกปลาที่จะทำได้แล้ว นำมาทําความสะอาดถ้าปลาที่มีเกล็ดก็ขูดเกล็ดออกให้เรียบร้อย คั่วกใส่ปลาออก จากนั้นนำไปล้างคั้นกับเกลือเพื่อดับกลิ่นคาว ปลาจากนั้นล้างทําความสะอาดอีกครั้ง เอือบเกลือ(หมักเกลือ) ไว้ในอัตราส่วน ปลา 1 ส่วน ต่อเกลือ 2 ส่วน หมักทิ้งไว้ 1 คืน



ขั้นตอนที่ 2 เตรียมภาชนะที่จะใช้หมักปลากระด้าง ซึ่งส่วนมาจะใช้ไห เนื่องจากระบายอากาศได้ดี ล้างทําความสะอาดไหให้สะอาดผึ่งให้แห้ง จากนั้นผสม น้ำเกลือ ใส่ลงไปไนไห ในอัตราส่วน 1 : 2 ประมาณ หนึ่งไน สี่ ส่วนของไห (น้ำที่ใช้ทำน้ำเกลือส่วนมากจะใช้ น้ำบาดาล หรือน้ำประปา ไม่นิยมใช้น้ำฝน สาเหตุเนื่องจากจะทำให้ปลากระด้างเน่าได้)

ขั้นตอนที่ 3 นำปลาที่เอือบ(หมัก)ไว้เทลงไนไห คนให้เข้ากันจากนั้นผสมรำลงไปเพื่อเป็นการเพิ่มสีสรร และกลิ่นของปลากระด้างส่วนจำนวน ที่ใส่เล็กน้อย แล้วแต่ความชอบ ซึ่งไม่มีผลกับรสชาติของปลากระด้าง

จากนั้นโรยเมล็ดกระถินแก่ลงไปด้วยเพื่อเป็นการป้องกันแมลงวันที่จะไปวางไข่ คลุกเคล้าส่วนผสมต่าง ๆ ให้เข้ากัน



ขั้นตอนสุดท้าย เราจะปิดปากไหด้วยตาข่ายหรือไม้ไผ่สานขัดปิดปากไหไว้ จากนั้นเทน้ำเกลือที่เข้มข้นลงไปเพื่อเป็นป้องกันแมลงวันใส่พอมปลากระด้างเล็กน้อย จากนั้นก็นำไหที่บรรจุปลากระด้างเรียบร้อยแล้วไว้ในที่ร่มอากาศถ่ายเทได้สะดวก ซึ่งเราจะหมักไว้ประมาณ 6 เดือน ถึง 1 ปี ก็สามารถนำมารับประทานได้ แต่ก่อนที่จะนำมารับประทานก็ควรที่จะทำให้สุกทุกครั้งเพื่อความปลอดภัยและปลอดจากพยาธิ

คุณลักษณะทั่วไปของปลาร้าที่ดี

- ปลาร้าที่ดีต้องมีกลิ่นหอม เนื้อปลาสะอาด มีสีอมชมพู ไม่มีสิ่งปลอมปน เช่น ปีก ขา แมลงวัน และอื่น ๆ
- สีของร้า/ข้าวคั่ว ไม่ดำคล้ำ
- เนื้อปลาไม่แข็งกระด้าง หรือยุ่ยละเอียด
- มีกลิ่นหอมเฉพาะ ไม่มีกลิ่นคาว กลิ่นแอมโมเนีย กลิ่นสาบ หรือกลิ่นหืน
- รสชาติดี ไม่เค็มเกินไป ควรมีความเค็ม (NaCl) ประมาณ 11-16%
- ความเป็นกรด-ด่าง 4-6 ส่วนปลาร้าที่มีคุณภาพไม่ดีจะมีกลิ่นเปรี้ยว กลิ่นเหม็นสาบ อับ กลิ่นหืน เนื้อปลาจะมีดำคล้ำ เนื้อปลาจะแข็งกระด้าง หรือละเอียดมาก ไม่มีรสชาติของปลาร้า เค็มมาก รสเปรี้ยวหรือขม

จากหนังสือพิมพ์

ข ข ส้มตำปลา



เครื่องปรุง

1. มะละกอสับตามยาว	1	ถ้วย (100กรัม)
2. มะเขือเทศสีดา	3	ลูก (30 กรัม)
3. กระเทียม	10	กลีบ (30 กรัม)
4. พริกชี้หูสด	10	เม็ด (15 กรัม)
5. น้ำมะนาว	1-2	ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
6. น้ำปลา	1/2	ช้อนโต๊ะ (8 กรัม)
7. น้ำปลาร้าต้มสุก	1	ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)

ผักสด ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี ยอดผักบุ้ง ยอดและฝักกระถิน

วิธีทำ

- โขลกกระเทียม พริกชี้หู พอแตก
- ใส่มะละกอ มะเขือเทศผ่าซีก ฝานมะกอกเป็นชิ้นบางใส่ลงโขลกเข้าด้วยกัน
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำมะนาว โขลกเบา ๆ พอเข้ากัน ชิมรสตามชอบ

รับประทานกับผักสด

บุปผาหน่อไม้ สูตร 1



เครื่องปรุง

หน่อไม้ ใบย่านาง น้ำปลา เกลือ น้ำปลาร้า งาคั่ว ข้าวเบือ พริกป่น สะระแหน่ พักแพว
หอมสด หอมแห้ง พริกสด

วิธีทำ

-นำหน่อไม้มาเผาไฟหรือต้มให้สุก นำมาขูดเป็นเส้นฝอยๆโดยใช้ส้อมขูดตัดเป็นท่อน
ประมาณหนึ่งคืบ

-ใบย่านางโขลกรวมกับข้าวเบือให้ละเอียด แล้วเติมน้ำคั้นให้ได้น้ำคั้นเขียวประมาณ2ถ้วย

-คั่วงาโดยใช้ไฟอ่อนๆ แล้วร่อนเอาฝุ่นอกให้หมด โขลกให้ละเอียดเอาไว้โรยหน้า

-หั่นผักทุกชนิดแบบฝอย หอมแดงพริกสดโขลกรวมกัน

-นำหน่อไม้มาบีบน้ำออกให้หมด ใส่ลงในน้ำใบย่านาง ใส่พริกสด หอมแห้งที่โขลก เติม
เกลือ น้ำปลาร้า น้ำปลาร้า แล้วต้มให้สุก -ใส่ข้าวเบือให้เหนียวเล็กน้อย ชิมดูรสตามความต้องการแล้ว
ปล่อยให้เย็น โรยผัก งาและพริกป่นที่เตรียมไว้ถ้าหากชอบรสเผ็ด

เคล็ดไม่ลับ

-ควรรับประทานหลังทำเสร็จใหม่ๆจะแซบที่สุด

-หน่อไม้ควรเป็นหน่อไม้ใหม่ๆและอ่อนเส้นหน่อไม้ที่ขูดควรเส้นเล็ก

-ถ้าไม่ชอบปลาร้าใส่น้ำปลาแทนก็ได้

-นำซूपหน่อไม้ควรจะชุกชริกเล็กน้อยและข้น

คุณค่าอาหาร

-วิตามิน เกลือแร่ คาร์โบไฮเดรต

ซุบหน่อไม้สุกร 2



ส่วนผสม

○ หน่อไม้สุก	300	กรัม
○ ใบย่านาง	20	ใบ
○ น้ำปลาร้า	50	กรัม
○ เกลือ	5	กรัม
○ น้ำปลา	12	กรัม
○ น้ำมะนาว	30	กรัม
○ ผักชีฝรั่งซอย	2	ต้น
○ ต้นหอมซอย	20	กรัม
○ ใบสะระแหน่	10	กรัม
○ งาขาวคั่ว	3	กรัม
○ พริกป่น		

วิธีทำ

- เผาหน่อไม้รวกแล้วซูดเป็นเส้น
- โขลกใบย่านาง คั้นเอาแต่น้ำใบย่านางด้วยผ้าขาวบาง
- ใส่น้ำในหม้อ ใส่ใบย่านาง ต้มให้เดือด ใส่หน่อไม้ต้มให้เดือดอีกครั้ง เติมน้ำปลาร้า เกลือ น้ำปลา
- ตักซุบหน่อไม้ใส่ถ้วย ปรงรสด้วยน้ำมะนาว และพริกป่น เคล้าให้เข้ากัน
- ตักซุบหน่อไม้ใส่จาน โรยงาคั่ว ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ใบสะระแหน่ รับประทานกับผักสด

II แจ่วบอง



- วัสดุ :**
- | | |
|-------------|-----------------|
| 1. พริกแห้ง | 6. น้ำปลา |
| 2. ปลาร้า | 7. ซูรส |
| 3. ตะไคร้ | 8. ใบมะกรูด |
| 4. ข่า | 9. ต้นหอม/ชีหอม |
| 5. หัวหอม | |

วิธีทำ :

1. สับปลาร้าให้ละเอียด
2. ซอยข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ซอยให้เป็นชิ้นเล็กๆ นะคะ จะได้ประหยัดแรงและเวลาในการโขลก ปั่นเครื่องเทศ หัวหอม นำทุกอย่างไปคั่วให้หอมเกรียมชนิดหนึ่ง แต่อย่าให้ไหม้ซะหมด เดี่ยวชมพริกและพวกสมุนไพร
3. นำปลาร้าที่สับแล้วไปคั่ว เติมน้ำมันพืชเล็กน้อย หรืออาจจะนำปลาร้าห่อใบตองหมกก็ได้
4. นำพริก ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หัวหอม เครื่องเทศ ที่คั่วแล้วไปโขลกให้ละเอียด ละเอียดมากเท่าไรยิ่งอร่อย
5. พอพริกละเอียดพอแล้วให้นำปลาร้าที่คั่วไว้ ผสมลงไปในครกพริกแล้วโขลกต่อ
6. เปรูด้วยน้ำปลา ซูรสชนิดหนึ่ง

- ประโยชน์ :**
1. รับประทาน
 2. ผลิตจำหน่ายได้
 3. เก็บไว้รับประทานได้นาน

ระยะเวลาที่ดำเนินการ : 30-50 นาที

ค่าใช้จ่าย : 10-15 บาท / กระปุก

แกงมะเขือเทศ



เครื่องปรุง

1. มะเขือเทศ ชัก 3 ลูก
2. พริกเม็ดใหญ่ 15-20 เม็ด
3. หอม ชัก 3 หัว หรือมากกว่านี้
4. กระเทียม
5. น้ำปลาร้าต้มสุก หรือ น้ำปลา
6. มะนาว
7. พริกชี้หนู ถ้าชอบเผ็ดมากๆค่า

วิธีทำ

1. เอา มะเขือเทศ หอม (ที่แกะเปลือกแล้ว) พริก ทั้งเม็ดใหญ่ แล้วก็พริกชี้หนู กระเทียม (จะแกะเปลือกออกด้วยก็ได้) ไปย่าง หรือ คั่ว **เอาไม้เสียบมะเขือเทศเข้าด้วยก็ได้ น้ำจากมะเขือเทศจะได้ไหลออกบ้างตอนย่าง เวลาเอาไปตำ น้ำจะได้ไม่เยอะเกินไป
 2. พอย่างเสร็จแล้ว ก็เอา มาจัดการได้เลยค่า มะเขือเทศปอกเปลือกชั๊กหน่อย ถ้าพริกเปลือกมันหนา ก็ปอกออกได้ รีเอาที่มันไหม้ๆ จากการย่างออกไปเฉยๆก็พอ
 3. เอาหอม กระเทียม พริก ใส่ครก ตำให้ละเอียด (แต่ไม่ต้องมากนัก บางคนอาจจะตำพอแหลกก็ได้)
 4. ใส่มะเขือเทศที่ปอกเปลือกแล้วลงไป ตำๆให้เข้ากัน
 5. ใส่ น้ำปลาร้าต้มสุก ซิมนรส ถ้าไม่เค็มพอ จะใส่น้ำปลาเพิ่มก็ได้ ใครจะใส่น้ำปลาเฉยๆก็ได้ อร่อยเหมือนกัน ถ้าชอบรสเปรี้ยวก็ใส่มะนาวเพิ่มไปได้ค่า ซิมนรสตามใจคนทำ
- เสร็จแล้วตักใส่ถ้วย ทานกับผักสด รีมักหนึ่ง ผักลวก แล้วก็ปลาหนึ่ง อร่อยมากๆเลยค่า

อ่อมห่ม



ส่วนประกอบ

หมูแดงมีมันปนบ้าง สับหรือบดหยาบ	300	กรัม
หน่อข้าวอ่อน ตัดท่อน	1 1/2 หน่อ 10	ยอด
หัวข่า ผานแว่น	4	แว่น
ตะไคร้ ตัดท่อน	1	ต้น
หอมหัวแดง	3	หัว
มะเขือเปราะ ผ่าสี่	15	ผล
ต้นหอมสด ตัดท่อน	2	ต้น
พริกสด 8 เม็ด หรือ พริกแห้งคั่วป่น	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาร้า	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี		
ใบแมงลัก 4 ยอด		

วิธีปรุง

โขลกหัวหอม พริกสด(ถ้าเป็นพริกคั่วตากใส่เลย) ให้ละเอียด เอาน้ำใส่หม้อประมาณ1 ถ้วยตวง ตักพริกลงละลาย ยกตั้งไฟใส่ตะไคร้ ข่าแว่น น้ำปลาร้า เดือดแล้วตามด้วยหมูสับ คนให้กระจายใส่น้ำปลาตามด้วยมะเขือ น้ำน้อยไปเพิ่มได้ มะเขือสุก ใส่หน่อข้าวอ่อนที่เป็นท่อนๆ ชิมรส เค็มเผ็ด ใส่ใบหอมหั่นตามด้วยใบแมงลัก คนกลับ เสร็จแล้วครับ

เทคนิค

ผักสุกยากเมื่ออ่อมควรใส่ก่อนผักสุกง่าย รอจนสุกค่อยใส่ผักสุกง่ายตาม ผักเครื่องหอมใส่หลังสุด พลิกไว้ข้างล่าง ปิดไฟยกลง ผักที่ใช้แทนหน่อข้าวมีได้หลายอย่าง เช่น ผักกาดขวางดั่ง ผักกาดขาว กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ข้าวโพดอ่อนถั่วฝักยาว ห้ามใส่มะเขือเทศนะครับ จะทานกับข้าวเหนียว หรือข้าวสวยก็ได้ มีผักเคียงแก้เผ็ดเช่นแตงกวา ถั่วพู ฯ ขอให้อร่อยนะครับ ไว้ให้ผมมีเวลาพอมจะรวบรวม อ่อมอีสานที่เคยโพสมาแล้ว บางท่านอาจจะหาไม่เจอ แม้จะเป็นการฉายหนังซ้ำ แต่ก็คงได้ประโยชน์อยู่นะครับ

หมกปลา



ส่วนประกอบ

1. เนื้อปลา หั่นเป็นชิ้นๆ ไม่ใหญ่มาก และไม่เล็กมาก มากน้อยตามชอบ เจียบใช้ ปลาแช่แข็ง 2 ชิ้น
2. ข้าวเหนียว (ดิบ) แช่น้ำไว้ค้างคืน ประมาณกำมือเล็กๆ (ถ้าทำมาก ถ้าทำน้อย ก็หียบมือ)
3. ผักชีลาว
4. กะหล่ำปลี
5. เห็ด
6. ต้นหอม ใบแมงลัก
7. ใบตอง เอามาทำเป็นกระทง (ถ้ามี) หรือ ถ้วย
8. น้ำปลา

เครื่องแกง

1. พริกแกงเผ็ด (แดง)
2. กะปิ ชัก 1 ชช.
3. หอมซอย 1-2 หัว

วิธีทำ

1. เอา หอมซอย + กะปิ มาตำ ให้เข้ากัน แล้วผสม พริกแกงแดงลงไป (ประมาณชัก 1 ชต. รีมากกว่านั้น ตามชอบ) ถ้าชอบเผ็ดก็ใส่พริกแห้งนิดหน่อย ลงไปตำด้วย ตำให้เข้ากัน
2. เอาข้าวเหนียวที่แช่น้ำไว้ค้างคืน (รีถ้าไม่มีเวลา ก็แช่น้ำอุ่น ค่อนข้างร้อน ไว้ซัก 2-3 ชม.) เอาน้ำที่แช่ออก แล้วเอาข้าวมีตำให้ละเอียด เรียกว่า ข้าวเบือ
3. เอาปลาที่หั่นแล้ว มาผสมกับ เครื่องแกง ในข้อ 1. และ ข้าวเบือ ในข้อ 2. คนให้เข้ากัน ปรงรสด้วย น้ำปลา ตามชอบ
4. ใส่กะหล่ำปลีซอย เห็ดหั่น ผักชีลาว ต้นหอม ใบนางลัก ผสมคนให้เข้ากับ ข้อ 3. ถ้าส่วนผสมแห้ง ให้เติมน้ำได้นิดหน่อย แต่อย่ามาก เพราะน้ำจากการหึ่งจะหยดลงไป ในกระทงห่อหมกอยู่แล้ว
5. ตัก ใส่ กระทงใบตอง หรือ เอาไปห่อใบตองก็ได้ หรือ ใส่ถ้วย เอาไปนึ่งจนสุก ถ้าไม่มีที่นึ่ง เองไปใส่ไมโครเวฟก็ได้. พริกแห้ง (ถ้าชอบเผ็ด)

ลาบอีสาน



เครื่องปรุง

หมูเนื้อแดงสับ	250	กรัม
หนังหมู ดับหมู	100	กรัม
ไส้หมู	100	กรัม
ตะไคร้หั่นท่อนยาวทุบ	1	ต้น
หอมแดงซอย	1/4	ถ้วย
ต้นหอมซอย	2	ต้น
ผักชีฝรั่งซอย	1	ต้น
พริกชี้หนูแห้งคั่วป่น	1-2	ช้อนโต๊ะ
ข้าวคั่วป่น	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา น้ำมะนาว	1/4	ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างดับหมู ไส้หมู หนังหมู ต้มในน้ำเดือด ใส่ตะไคร้ต้มจนสุกหั่นดับหมูและไส้หมูชิ้นพอคำ
- รวนเนื้อหมูด้วยไฟกลางพอสุก
- นำทุกอย่างมาคลุกเคล้ากัน ทั้งหมูสับ เครื่องในหมู หนังหมู พริกป่น หอมแดงซอย ต้นหอม ผักชีซอย และข้าวคั่ว ปูรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว โรยด้วยใบสะระแหน่ รับประทานกับ ผักสด กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ผักกาดหอม