

ความแตกต่างระหว่างแกงและต้มของอาหารไทย

วิชชума เตชะสิริวิชัย

อาจารย์ประจำสาขาวิชาผู้ประกอบการอาหาร

คณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

อาหารไทยกลายเป็นอาหารที่นิยมทั่วโลกเนื่องจากรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ ซึ่งเกิดจากการผสมผสานอย่างกลมกล่อมของรสหวาน รสเปรี้ยว และรสเค็ม นอกจากนี้ยังมีรสเผ็ดร้อนของพริกที่เพิ่มรสชาติอาหารไทยให้เป็นที่นิยมของ คนทุกชั้น ทั้งคนไทยและผู้บริโภคชาวต่างชาติทั่วโลก ซึ่งอาหารไทยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ อาหารคาว และอาหารหวาน นอกจากนี้ยังมีอาหารว่าง ซึ่งเป็นอาหารคาวก็ได้ หรืออาหารหวานก็ได้ ใ้รับประทานระหว่างแต่ละมื้อ ในการประกอบอาหารลักษณะ รสชาติที่ดีนั้น จะต้องรู้จักวิธีการทำ การประกอบอาหาร รวมถึงเทคนิคที่ถูกต้อง

การประกอบอาหารประเภทแกง

แกง หมายถึงวิธีการผสมอาหารหลายๆ สิ่งรวมกับน้ำ แยกเป็นแกงจืดกับแกงเผ็ด แกงจืดโดยมากต้องรับประทานร้อนๆ จึงจะอร่อย ใส่ น้ำแกงมากกว่าแกงเผ็ด น้ำประมาณ 3 ใน 4 ส่วนของเนื้อ เช่น เนื้อ 1 ส่วน น้ำ 3 ส่วน (เนื้อ หมายถึง เครื่องปรุงมีเนื้อสัตว์และผัก) ส่วนแกงเผ็ด ยังแยกออกเป็นอีกหลายอย่าง เช่น แกงคั่ว แกงส้ม แกงเผ็ด (ทิพาวรรณ เฟื่องเรือง, 2548: 16) เป็นต้นสามารถแบ่งได้แบ่งชนิดแกงต่างๆ ได้ดังนี้

1. แกงจืด คือแกงที่มีลักษณะน้ำใส มีรสจืด มีเค็มหวานเล็กน้อย รสเค็มมาจากเครื่องปรุงรส รสหวานได้มาจากเนื้อสัตว์และน้ำซุบแกงจืดมีหลายชนิดด้วยกัน (สุภรณ์ พจนมณี, 2555: 43) คือ

1.1 ประเภทที่ใช้น้ำซุบ หรือน้ำสต็อก (น้ำต้มกระดูกหมูหรือกระดูกไก่) ตั้งไฟให้เดือด ใส่เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ กุ้งสด อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างลงไปรวมกับผักชนิดใดชนิดหนึ่ง ถ้าใส่ผักชนิดใดก็จะเป็นชื่อเรียกแกงจืดชนิดนั้น เช่น แกงจืดสามกษัตริย์แกงจืดลูกรอก แกงจืดปลาหมึกยัดไส

1.2 ประเภทที่ใช้น้ำมัน ทูบกระเทียมให้แตกและสับให้ละเอียด เจียวกับน้ำมันพอเหลือง และหอม ใส่เนื้อสัตว์เช่น หมู ไก่ กุ้ง และผัก ผัดพอสุก เติมน้ำเปล่าเป็นน้ำแกง ปิดฝา พอเดือดพาดินใส่ น้ำปลา ชิมรส

1.3 ชนิดที่ใช้น้ำซุบ แต่ใส่วากผักชี พริกไทย กระเทียมโขลกละลายในน้ำแกง ตั้งไฟให้เดือดใส่เนื้อสัตว์และผักตามต้องการ โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว ผักชีและพริกไทยปน

1.4 ชนิดที่ผัดรากลผักชี พริกไทย กระเทียมโขลกละเอียดกับน้ำมันให้หอมเสียก่อน จึงใส่เนื้อสัตว์และเครื่องอย่างอื่นลงไปผัดให้หอมด้วย ตักใส่น้ำเปล่าหรือน้ำซุปลจะเพิ่มความอร่อยขึ้น ใส่ต้นหอมผักชีทีหลัง

เทคนิคในการทำแกงจืด

ผักที่ใช้ใส่ในแกงจืดมี 2 ชนิด คือ

(1) ผักที่ใส่เป็นส่วนประกอบ ได้แก่ ผักใบ ต้น หัว ผล ดอก เช่น ตำลึง ผักกาดขาว หัวผักกาด ฟัก ดอกกะหล่ำ ฯลฯ ไม่ควรใส่ผักมากกว่า 2 ชนิด ยกเว้นต้มจับฉ่ายต้องใช้ผักหลายชนิด

(2) ผักที่ใส่เพื่อให้รับประทานและเป็นเครื่องชูรส เช่น ต้นหอม ผักชี

การทำแกงจืดต้องใช้ไฟแรง ถ้าแกงจืดนั้นเป็นเนื้อหมูหรือเนื้อไก่ ต้องใส่เนื้อพร้อมน้ำนำขึ้นตั้งไฟ ถ้าเป็นปลาต้องตั้งน้ำให้เดือดจึงใส่ปลา การใส่ผักต้องสังเกตว่า ผักชนิดใดควรเคี้ยวให้เปื่อย และผักชนิดใดต้องใส่ก่อนน้ำเดือด เช่น ไซเท้า ฟักเขียว หน่อไม้ เป็นต้น ต้องใส่พร้อมกับหมูและเคี้ยวด้วยกันจนเปื่อย แต่ผักอีกชนิดหนึ่ง เช่น ผักกาดหอม ขึ้นฉ่าย หรือใบตั้งโอ้ พอใส่ต้องปิดไฟทันที การทำแกงจืดทุกชนิด ถ้าใส่น้ำต้มกระดูกหมู (หรือในตำรับต่างประเทศเรียกว่า น้ำสต็อก จะทำให้แกงจืดนั้นมีรสดีขึ้นมา)

วิธีต้มกระดูกหมู ทูบกระดูกหมูให้แตกแช่ในน้ำทิ้งไว้ประมาณ ½ ชั่วโมง จึงยกขึ้นตั้งไฟอ่อน เคี่ยวนานๆ จนน้ำงวดลงไปประมาณ ⅓ แล้วกรองเอาน้ำที่หนึ่งใส่ภาชนะไว้ต่างหาก แล้วนำน้ำเดิมลงไปให้หม้อกระดูกนั้นอีกราว ½ ของหม้อ พอเดือดใส่ผัก เช่น ต้นหอม ต้นกระเทียม ผักชี ขึ้นฉ่าย ส่วนการเตรียมน้ำซุปลั้ เมื่อล้างโครงไก่ให้สะอาดจึงใส่ลงไปหม้อน้ำ ใส่พริกไทยขาว กระเทียม และเกลือ พักไว้ประมาณ 5 - 10 นาที จึงนำไปตั้งไฟต้มนานประมาณ 10 นาที จนน้ำเดือด ลดเป็นไฟอ่อน หมั่นช้อนฟองและไขมันไ้่ออก เพื่อให้ให้น้ำซุปลใส เคี้ยวต่อไปประมาณ 1 ชั่วโมง จะได้น้ำซุปลที่หวานแบบธรรมชาติ รอให้เย็นกรองด้วยผ้าขาวบาง เก็บใส่ตู้เย็น

2. ต้ม คือแกงชนิดที่มีรสหวานเค็มและเปรี้ยว เค็มหวาน ได้มาจากเครื่องปรุงรส และตัวอาหารที่นำมาประกอบ แบ่งเป็น 2 ชนิด

2.1 ต้มใส่กะทิ มี 3 รส เปรี้ยว เค็ม หวาน ส่วนใหญ่ใช้เนื้อสัตว์ที่มีรสเค็มต้มเค็มใส่กะทิ ลักษณะกะทิจะต้องมีสีขาว ไม่แตกมัน มีรสเค็ม หวาน เปรี้ยว (สุภรณ์ พจนมณี, 2555 : 63) เช่น ปูเค็มต้มกะทิ หน่อไม้เปรี้ยวต้มกะทิกับเนื้อเค็ม เป็นต้น

2.2 ต้มไม่ใส่กะทิ มี 2 รส หวานเค็ม มีส่วนผสมของเครื่องแกง และมี 3 รส เปรี้ยว เค็ม หวาน (สุภรณ์ พจนมณี, 2555 : 65) เช่น สับปะรดต้มหมู หน่อไม้ต้มเปรอะ แกงบวน เป็นต้น หรืออาหารที่เรารับประทานกันทั่วไป ได้แก่

2.2.1 ต้มส้ม คือแกงที่มีส่วนผสมเครื่องแกง 3 รส เปรี้ยว หวาน เค็ม และเผ็ดร้อนด้วยขิง ลักษณะน้ำแกงสีน้ำตาลอ่อน ชุ่นเล็กน้อย

2.2.2 ต้มโคล้ง คือแกงที่มีส่วนผสมของหอมแดงเผา กระเทียมเผา พริกแห้งเผา ใช้เนื้อสัตว์ที่ผ่านการทำให้สุกหรือตากแห้งแล้ว ลักษณะน้ำแกงสีน้ำตาลอ่อนใส (นฤมล นันทรักษ์ และคณะ, 2560: 16) ต้มโคล้งบางคนเรียก “ต้มโพล้ง” เป็นการเรียกกันตามภาษาถิ่น ต้มโคล้ง เป็นแกงที่คนไทยรู้จักกันดี นิยมทำบริโภคในทุกฤดูและทุกมื้อโดยเฉพาะฤดูหนาว ช่วยให้คลายร้อน จะจัดเสิร์ฟร้อน รสชาติของอาหารใกล้เคียงกับต้มยำ แต่ต่างที่รสเปรี้ยวของต้มโคล้งจะนุ่มนวลหรือนุ่มละมุนกว่า

2.2.3 ต้มเค็ม คืออาหารที่ใช้ปลาทั้งตัวประกอบอาหารให้มีรสเค็ม หวาน ถ้าเป็นปลาหูต้องเคี้ยวจนก้างนิ่มเคี้ยวกินได้

3. ต้มยำ คือ แกงที่มีรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ดเล็กน้อย จากเครื่องปรุงรสแกงที่ประกอบเนื้อสัตว์ ผัก น้ำปลา หรือน้ำกะทิ แล้วปรุงให้เปรี้ยวเค็มเผ็ด เนื้อสัตว์ก็มี กุ้ง ไก่ หมู ขาหมู เนื้อวัว หอยแมลงภู่ ปลา ช่อน ปลากระพง ผักที่สำคัญคือ ใบมะกรูด ตะไคร้ ถ้าเป็นไก่มักใส่ข่าด้วย ส่วนผักอื่นๆก็ใส่เห็ดฟาง หัวปลี กะหล่ำปลี เครื่องปรุง ก็มีน้ำมะนาว มะดัน มะม่วงซอย บางที่ใส่น้ำพริกเผาด้วย สำหรับน้ำแกง ก็ใช้น้ำปลา น้ำซุยกะทิ และสมัยนี้อาจใช้นมสดผสมลงในต้มยำกุ้ง ต้มยำแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท (สุภรณ์ พจนมณี, 2555 : 43) คือ

3.1 ต้มยำประเภทที่ไม่ใส่กะทิ เช่น ต้มยำกุ้ง ต้มยำไก่ ต้มยำเนื้อ ต้มยำหมู ต้มยำหอยแมลงภู่ ต้มยำปลาหมึก ต้มยำปลา ต้มยำปลากรอบ ฯลฯ

3.2 ต้มยำประเภทใส่กะทิ เช่นต้มข่าไก่ ต้มยำหัวปลีกับไก่ ฯลฯ

4. แกงเลียง คือแกงที่มีรสเค็ม หวาน และเผ็ด โดยน้ำพริกแกงเลียงจะแปลกกว่าแกงชนิดอื่นๆ น้ำแกงมีลักษณะขุ่น (ทิพาวรรณ เฟื่องเรือง, 2548 : 17) น้ำพริกแกงเลียงจะประกอบด้วย พริกไทยเม็ด ½ ช้อนโต๊ะ พริกขี้หนูสด 2 เม็ด กระชายโขลก 1½ ช้อนชา หัวหอมหั่นหยาบ 5 หัว กะปิ 1½ ช้อนชา กุ้งแห้งป่นหรือปลากรอบป่นประมาณ½ถ้วย (อาจใช้กุ้ง – ไก่สด) เกลือป่นเล็กน้อย ต่อน้ำ 5 ถ้วย ผักที่ใช้ก็มีใบแมงลัก ตำลึง บวบเหลี่ยม น้ำเต้า ฟักทอง หัวปลี ประเภทของแกงเลียงแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

4.1 แกงเลียงประเภทไม่ใส่กะทิ เช่น แกงเลียงตำลึง แกงเลียงบวบ แกงเลียงน้ำเต้า แกงเลียงอนามัย (ผักรวม)

4.2 แกงเลียงประเภทใส่กะทิ เช่น แกงเลียงหัวปลี แกงเลียงฟักทอง

5. แงงส้ม คือแกงชนิดที่ประกอบด้วยเครื่องปรุงที่โขลกละเอียดละลายกับน้ำเปล่า น้ำต้มกุ้ง มีผัก และเนื้อสัตว์ผสมด้วย (สุภรณ์ พจนมณี, 2555 : 73) มีรส 3 รสคือ เปรี้ยวนำ เค็มและหวานเล็กน้อย ลักษณะที่ดีของแกงส้ม คือ น้ำแกงมีสีส้มจากสีพริกแห้ง น้ำแกงข้นจากเนื้อปลา หรือเนื้อกุ้งที่ต้มสุกโขลก กับพริกแกง ถ้าเป็นแกงส้มพริกสด น้ำแกงจะใสกว่าแกงส้ม มี 3 ชนิดคือ

5.1 แกงส้มที่ใช้พริกแห้ง เช่น แกงส้มหน่อไม้ดองน้ำพริกแกงส้มประกอบด้วย พริกแห้ง 6 เม็ด เกลือป่น 1 ช้อนชา หอมแดง 3 ช้อนโต๊ะ กระเทียม 1 ช้อนชา กะปิ 1 ช้อนชา เนื้อปลาท้ม 50 กรัม ส่วน น้ำนั้น ให้ใส่พอตึงๆ อย่าใส่มากเพราะน้ำผักออกด้วย

5.2 แกงส้มที่ใช้พริกสด เช่น แกงส้มพริกสดผักบุ้งกับกุ้ง แกงส้มยอดผักทองกับกุ้งน้ำพริกแกง ส้มประกอบด้วยพริกแดงหั่นหยาบ 3 เม็ด พริกเหลืองหั่นหยาบ 7 เม็ด เกลือป่น 1 ช้อนชา หัวหอม ¼ ถ้วย กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ กะปิ 1 ช้อนชา กุ้งสดปอกเปลือกแล้ว 10 ตัว แกงกับไหลบัวก็ได้ หรือแกงกับ ผักอื่น

5.3 แกงบอนที่ให้พริกแห้งสีส้ม ผักที่ใส่แกงบอนคือ ก้านบอน ก้านคุณ มะเข็ญยาว น้ำพริกแกง ประกอบด้วย หัวหอม ¼ ถ้วย กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ กะปิ 1 ช้อนชา กระชายหั่นบางๆ ¼ ถ้วย เนื้อปลา ช่อนย่างหรือปลาท้ม 100 กรัม

6. แกงคั่ว คือแกงที่ใช้น้ำพริกแกงที่ไม่ใส่เครื่องเทศโขลกกับกะทิจนแตกมันและหอม ใช้ผักเป็นส่วนประกอบหลัก เนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบรอง มี 2 รส และ 3 รส คือ เค็ม หวาน และเปรี้ยว ลักษณะ ที่ดีของแกงคั่ว คือ น้ำแกงจะมีสีแดงส้ม กะทิแตกมันลอยหน้าเล็กน้อย น้ำแกงไม่ข้นไม่ใส ข้นน้อยกว่าแกง เผ็ด น้ำพริกแกงคั่วประกอบด้วย พริกแห้งเม็ดใหญ่ 5 เม็ด เกลือป่น 1 ช้อนชา ข่าหั่นละเอียด 1 ช้อนชา ตะไคร้หั่นบางๆ 1 ช้อนโต๊ะ ผิวมะกรูดหั่นละเอียด ½ ช้อนชา พริกไทยเม็ด ½ ช้อนชา รากผักชีหั่นละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ หัวหอม 2 ช้อนโต๊ะ กระเทียม 2 ช้อนโต๊ะ กะปิ 1 ช้อนชา แกงคั่วมี 2 ชนิด(สุภรณ์ พจนมณี, 2555 : 81) คือ

6.1 แกงคั่วที่มี 2 รส คือ รสเค็ม หวาน เช่น แกงอ่อมมะระหรือใบยอแกงคั่วหัวตาลอ่อน แกง ชีเหล็ก แกงคั่วผักรวมแกงคั่วพริกหยวกสอดไส้

6.2 แกงคั่วที่มี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน เรียกว่า แกงคั่วส้ม เช่น แกงคั่วหมูเทโพ แกงคั่ว หน่อไม้ดอง แกงคั่วฟักกับไก่ แกงคั่วสับปะรด

พริกแกงคั่วทั่วไปมี 3 ชนิด คือ

- น้ำพริกแกงคั่วชนิดที่ 1 ประกอบด้วย น้ำพริก เกลือ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด พริกไทย ราก ผักชี หอมแดง กระเทียม กะปิ ใช้ทำแกงอ่อมต่างๆ

- น้ำพริกแกงคั่วชนิดที่ 2 ประกอบด้วย น้ำพริกแกงคั่วชนิดที่ 1 เพิ่มกุ้งแห้งป่น หรือปลากรอบป่นโขลก ลงในน้ำพริกคั่วด้วย เช่น แกงคั่วพริกหยวกสอดไส้ แกงคั่วผักรวม แกงหมูเทโพ

- น้ำพริกแกงคั่วชนิดที่ 3 ประกอบด้วย น้ำพริกแกงคั่วชนิดที่ 2 เพิ่มกระชายและปลาอินทรีเค็มปิ้ง โขลกลงในน้ำพริกคั่วด้วย เช่น แกงขี้เหล็ก

7. แกงฉู่ฉี่ คือแกงที่ลักษณะขลุกขลิก เรียกสั้นๆ ว่า ฉู่ฉี่ จัดเป็นแกงคั่วอีกหนึ่งชนิด ลักษณะต่างจากแกงคั่วทั่วไปตรงที่ทำน้ำแกงให้ข้น แบ่งเป็น 2 อย่าง(นฤมล นันทรักษ์ และคณะ,2560: 23) คือ

7.1 ฉู่ฉี่อย่างแห้ง ต้องผัดเครื่องแกงกับหัวกะทิให้งวดแห้งไปพร้อมๆ กับเนื้อสัตว์ที่ใส่ในฉู่ฉี่ บางบ้านนิยมทอดเนื้อสัตว์ก่อน เช่น ปลาทุสทอดให้สุกเสียก่อนจึงเอาลงผัดกับเครื่องแกง

7.2 ฉู่ฉี่อย่างน้ำ ทำคล้ายกับฉู่ฉี่อย่างแห้ง คือผัดเครื่องแกงกับหัวกะทิให้สุกหอมได้ที่ จึงใส่เนื้อสัตว์ลงผัด เติมหางกะทิให้มีน้ำขลุกขลิก ปูรุกรส ตั้งไฟไปจนแกงเดือดดยกลง

8. แกงเผ็ด คือแกงที่ประกอบน้ำพริกแกง กะทิหรือน้ำเปล่า เนื้อสัตว์ ผักและเครื่องปรุงรส (สุภรณ์ พจนมณี, 2555 : 87) แกงเผ็ดมีรสเค็ม หวาน น้ำแกงจะมีมันลอยหน้าเล็กน้อย น้ำแกงข้น หอมเครื่องเทศ แกงเผ็ดมี 2 ชนิดคือ

8.1 แกงเผ็ดที่ไม่ใส่กะทิ เรียกว่า แกงป่าน้ำพริกแกงป่าประกอบด้วย พริกแห้งเม็ดใหญ่ (แกะเม็ด แช่น้ำ) 12เม็ด พริกไทยเม็ด ¼ ช้อนชา ลูกผักชีคั่วป่น 2 ช้อนชา ยี่ห่วยาคั่ว 1 ช้อนชา รากผักชี (สับละเอียด) 1 ช้อนโต๊ะ ตะไคร้ (เฉพาะโคน) 1 ช้อนโต๊ะ ข่าแก่ 1 ช้อนชา ผิวมะกรูด (สับละเอียด) ½ ช้อนชา หอมแดง (สับละเอียด) 3 ช้อนโต๊ะ กระเทียมสับ ¼ ถ้วย กะปิ 1 ช้อนชา เกลือทะเล 1 ช้อนชา ข้าวเป็อ 1 ช้อนโต๊ะ

8.2 แกงเผ็ดที่ใส่กะทิ แบ่งได้ 2 ชนิดคือ

8.2.1 แกงเผ็ดที่ใช้พริกแห้ง มีสีแดง เรียกว่า แกงเผ็ดน้ำพริกแกงเผ็ดประกอบด้วย พริกแห้งเม็ดใหญ่ (แกะเม็ด แช่น้ำ) 10เม็ด พริกไทยเม็ด ¼ ช้อนชา ลูกผักชีคั่วป่น 2 ช้อนชา ยี่ห่วยาคั่ว 1 ช้อนชารากผักชี (สับละเอียด) 1 ช้อนโต๊ะ ตะไคร้ (เฉพาะโคน) 1 ช้อนโต๊ะ ข่าแก่ 1 ช้อนชา ผิวมะกรูด (สับละเอียด) ½ ช้อนชา หอมแดง (สับละเอียด) 3 ช้อนโต๊ะกระเทียมสับ ¼ ถ้วยกะปิ 1 ช้อนชาเกลือทะเล 1ช้อนชา


8.2.2 แกงเผ็ดที่ใช้พริกสด มีสีเขียว เรียกว่า แกงเขียวหวาน ซึ่งน้ำพริกแกงเขียวหวานประกอบด้วย พริกขี้หนูสีเขียว20 เม็ด พริกขี้ฟ้าเขียว 6 เม็ด พริกเหลือง 3 เม็ด พริกไทยเม็ด ¼ ช้อนชา ลูกผักชีคั่วป่น 1ช้อนชา ยี่ห่วยาคั่ว ½ ช้อนชา ใบผักชี 2 ช้อนโต๊ะ รากผักชี (สับละเอียด) 1 ช้อนโต๊ะ

ตะไคร้ (เฉพาะโคน) 1 ซ่อนโต๊ะ ข่าแก่ 1 ซ่อนซา ผิวมะกรูด (สับละเอียด) ½ ซ่อนซา หอมแดง (สับละเอียด) 3 ซ่อนโต๊ะ กระเทียมสับ ¼ ถ้วย กะปิ 1 ซ่อนซา เกลือทะเล 1 ซ่อนซา

9. แกงกะหรี่ คือ แกงที่ใส่กะทิใส่เครื่องแกงและเครื่องเทศอย่างหนึ่งซึ่งแต่ก่อนเรียกว่า “แกงอย่างเทศ” คำว่าเทศ ในที่นี้หมายถึงต่างประเทศที่สมัยก่อนหมายถึง อินเดีย อาหรับ แกงกะหรี่หรือแกงอย่างเทศเป็นแกงที่ได้รับการนำเข้าสู่เมืองไทยโดยชาวอินเดีย อาหรับ แกงกะหรี่หรือแกงอย่างเทศเป็นแกงที่ได้รับการนำเข้าสู่เมืองไทยโดยชาวอินเดียเช่นเดียวกับแกงมัสมั่น แต่มีการใส่เครื่องที่น้อยกว่าเครื่องแกงจะคล้ายกับแกงเผ็ดแตกต่างกันที่น้ำพริกแกงกะหรี่ไม่ใส่ผิวมะกรูด แต่เพิ่มผงกะหรี่ บางตำรับเพิ่มดอกจันทน์และกระเทียมเจียวในเครื่องแกง จัดเสิร์ฟคู่อาจาด เป็นการเพิ่มรสชาติให้กับแกง แกงกะหรี่ส่วนใหญ่จะใส่น้ำมันสัตว์ที่ไม่ติดกระดูกหั่นชิ้นพอคำ ในปัจจุบันฝักนิยมใส่มันฝรั่งอย่างเดียว(นฤมล นันทรักษ์ และคณะ, 2560: 23) ผงกะหรี่แบบพื้นบ้านของไทย เรียกชื่อแบบอินเดียว่า “มัสล่า”

นอกจากนี้ยังมีแกงเผ็ดชนิดอื่นอีกที่มีส่วนผสมของน้ำพริกแกงแตกต่างจากแกงเผ็ดเล็กน้อยคือ แกงกะหรี่ เป็นแกงที่ได้รับวัฒนธรรมทางอาหารมาจากอินเดีย แกงชนิดนี้ใช้น้ำพริกแกงเหมือนแกงเผ็ดแต่ลดพริกแห้งลง ไม่ใส่พริกไทย รากผักชี ผิวมะกรูด เพิ่มขิง ผงกะหรี่ และส่วนผสมของน้ำพริกต้องเผ้าและคั่วจนหอมก่อนโขลก ปูรงรสเค็ม หวาน เล็กน้อย รับประทานกับอาจาดเพื่อแก้เลี่ยน แกงเผ็ดอีกชนิดหนึ่งคือ แกงมัสมั่น เป็นแกงที่ใช้น้ำพริกแกงเผ็ดและเพิ่มเครื่องเทศ ลูกจันทน์ กานพลู ลูกกระวาน อบเชย ต้องคั่วเครื่องเทศก่อนโขลก ผัดกับกะทิจนมีน้ำมันลอยหน้า ปูรงรส เปรี้ยว เค็ม หวาน

บทปฏิบัติการอาหารไทย

	สาขาวิชาผู้ประกอบการอาหาร	
รายการอาหาร แกงส้มชะอมกุ้ง	ประเภทอาหาร : แกง	
ส่วนผสม (ingredients)	น้ำหนัก(Weight)	วิธีทำ (Method of work)
พริกแกงส้ม ชะอมเด็ดเป็นใบ กุ้งสด ไข่ไก่ น้ำต้มปลา น้ำมันพืชสำหรับทอดไข่ น้ำมะขามเปียก น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว	60 กรัม 200 กรัม 10 ตัว 4 ฟอง 3 ถ้วยตวง 3-4 ช้อนโต๊ะ 4 ช้อนโต๊ะ 1 ช้อนโต๊ะ 2 ช้อนโต๊ะ 2-3 ช้อนโต๊ะ	1. ทำไข่ชะอมทอดโดยใส่ชะอมลงในถ้วย ต่อยไข่ใส่ลงไป คนให้เข้ากัน นำกระทะตั้ง ไฟแรงปานกลางพอร้อน เทชะอมลงกลาง กระทะใช้ตะหลิวกดโดยไม่ต้องเกลี่ยเพื่อให้ ชะอมเป็นแผ่นหนาเล็กน้อย ลดไฟเป็นไฟ อ่อนพลิกกลับด้านให้สุกเหลืองทั้ง 2 ด้าน ตักขึ้นพักให้เย็น หั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำ เป็นรูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน ใส่จานพักไว้ 2. นำหม้อสเตนเลสตั้งไฟแรงปานกลางใส่ น้ำต้มปลาลงไป พอร้อนใส่พริกแกงส้มคน ให้เข้ากัน ประุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล มะพร้าว และน้ำมะขามเปียก คนให้เข้ากัน พอเดือดใส่กุ้งลงไป 3. พอเดือดกุ้งสุกใส่ชะอมทอด กดให้จมน้ำ แกง ใส่น้ำมะนาว ปิดไฟ ตักแกงใส่ถ้วย จัดเสิร์ฟ ***รสเปรี้ยวนำ เค็ม และหวานตาม
อาจารย์ผู้สอน : วิชชума เตชะสิริวิชัย		



สาขาวิชาผู้ประกอบการอาหาร

รายการอาหาร แกงเลียง

ประเภทอาหาร : แกง

ส่วนผสม (ingredients)

น้ำหนัก(Weight)

วิธีทำ (Method of work)

พริกแกงเลียง	60 กรัม	1. ต้มหม้อใส่น้ำสะอาดตั้งไฟปานกลาง พอเดือดใส่พริกแกงเลียงลงไป คนให้ละลายทั่ว พอเดือดอีกครั้งใส่ผักทองลงไปต้มจนสุก ตามด้วยบวบ ข้าวโพดอ่อน และเห็ดฟาง 2. พอเดือดใส่ใบตำลึง ต้มจนสุก ใส่กุ้งที่เตรียมไว้ปรุงรสด้วยน้ำปลา 3. พอเดือดใส่ใบแมงลัก ปิดไฟ ตักแกงใส่ถ้วย จัดเสิร์ฟ
เนื้อกุ้งปอกเปลือกเด็ดหัวไว้หาง	200 กรัม	
น้ำสะอาด	1000 กรัม	
ใบตำลึงเด็ด	50 กรัม	
บวบเหลี่ยมหั่นชิ้นขนาดพोक้า	100 กรัม	
ข้าวโพดอ่อน	50 กรัม	
เห็ดฟาง	50 กรัม	
ผักทองหั่นชิ้นขนาดพोक้า	100 กรัม	
ใบแมงลักเด็ด	30 กรัม	
น้ำปลา	1-2 ช้อนโต๊ะ	

อาจารย์ผู้สอน : วิชชума เตชะสิริวิชัย



สาขาวิชาผู้ประกอบการอาหาร

รายการอาหาร ต้มยำกุ้ง

ประเภทอาหาร : แกง

ส่วนผสม (ingredients)

น้ำหนัก(Weight)

วิธีทำ (Method of work)

กุ้งแม่น้ำ	800 กรัม	1. ล้างกุ้ง ปอกเปลือก เหลือหางกับหัวให้ติดอยู่ เชือนหัวดึงกระเพาะขึ้นที่หัวออก ผ่าหลังใช้ทั้งตัว
น้ำซุบกุ้ง	4 ถ้วยตวง	
ตะไคร้	40 กรัม	
ใบมะกรูดฉีก	10 กรัม	2. นำน้ำซุบกุ้งใส่หม้อตั้งไฟแรงปานกลางพอร้อนใส่ข่า ตะไคร้ และเกลือ ต้มจนเดือดและมีกลิ่นหอม ใส่กุ้งและเห็ดฟาง ต้มจนกุ้งสุก ผสมน้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย และนมข้นจืดในถ้วยคนให้เข้ากัน ใส่ลงในหม้อต้มยำใส่ใบมะกรูด คนจนทั่วปิดไฟแล้วยกลง
ข่าแก่หั่นแว่น	20 กรัม	
ผักชี	20 กรัม	
ผักชีฝรั่ง	20 กรัม	
พริกชี้หนูเม็ดเล็ก	10 กรัม	
พริกชี้หนูแห้งเผา	3 กรัม	
เห็ดฟาง	40 กรัม	
กะทิสด/นมข้นจืด	½ ถ้วยตวง	
น้ำพริกเผา	60 กรัม	
น้ำปลา	5 ช้อนโต๊ะ	
น้ำมะนาว	6-7 ช้อนโต๊ะ	
น้ำตาลทราย	2 ช้อนชา	
เกลือสมุทร	½ ช้อนชา	

อาจารย์ผู้สอน : วิชชума เตชะสิริวิชัย

*** น้ำซุบกุ้งประกอบด้วย หัวกุ้ง หอมใหญ่ 50 กรัม ตะไคร้ 10 กรัม ใบมะกรูด 5 กรัม รากผักชี 10 กรัม



สาขาวิชาผู้ประกอบการอาหาร

รายการอาหาร ต้มข้าไก่

ประเภทอาหาร : แกง

ส่วนผสม (ingredients)

น้ำหนัก(Weight)

วิธีทำ (Method of work)

สะโพกไก่หัน 1×1.5 นิ้ว	400 กรัม	1. นำหางกะทิและน้ำซूपไก่ใส่หม้อตั้งไฟแรงปานกลางพอร้อนใส่ไก่ลงต้มให้พอสุก ใส่ข้าว ตะไคร้ และเกลือต้มต่อจนเดือดและมีกลิ่นหอม ใส่เห็ดฟางต้มจนเห็ดสุกและไก่เริ่มนุ่ม เติมหั้วกะทิที่เหลือลงไป 2. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย คนจนทั่วปิดไฟจนเดือด ใส่น้ำมะนาวแล้วยกลง 3. ใส่พริกชี้หนูเม็ดเล็ก ผักชีฝรั่งผักชี และพริกชี้หนูแห้งทอดตัดใส่ถ้วย จัดเสิร์ฟ
มะพร้าวตำคั้นหัว 1½ ถ้วย หาง 2 ถ้วย	500 กรัม	
น้ำซूपไก่	1 ถ้วยตวง	
ตะไคร้	20 กรัม	
ใบมะกรูดฉีก	10 กรัม	
ข้าวอ่อนหั่นแฉ้น	20 กรัม	
ผักชี	20 กรัม	
ผักชีฝรั่ง	20 กรัม	
พริกชี้หนูเม็ดเล็ก	10 กรัม	
พริกชี้หนูแห้งทอด	5 กรัม	
เห็ดฟาง	100 กรัม	
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ	
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ	
น้ำตาลทราย	3 ช้อนชา	
เกลือสมุทร	1 ช้อนชา	

อาจารย์ผู้สอน : วิชชума เตชะสิริวิชัย

*** น้ำซूपไก่ประกอบด้วย ไคร้ไก่ 1 กก. น้ำสะอาด 8 ถ้วยตวง รากผักชี 10 กรัมกระเทียมไทยบอบ 10 กลีบ พริกไทยเม็ดบอบ 15 เม็ด เกลือสมุทร 1 ช้อนชา ต้มให้เดือดและเคี่ยวต่อประมาณ 1 ชั่วโมง

เอกสารอ้างอิง

สุภรณ์ พจนมณี. (2555). **ตำรับอาหาร**. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: วีรณาเพลส.

ทิพาวรรณ เฟื่องเรือง. (2548). **อาหาร-ขนม**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เอช ที พี เพรส จำกัด.

นฤมล นันทรักษ์และคณะ.(2560). **อาหารไทย2 (อาหารไทยร่วมสมัย).**เอกสารประกอบการเรียน.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.พิมพ์ครั้งที่3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์บริการสื่อและสิ่งพิมพ์กราฟฟิคไซท์.

เอกพล อ่อนน้อมพันธุ์ และคณะ. (2560). **การประกอบอาหารจานเดียว**. เอกสารประกอบการเรียน.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.พิมพ์ครั้งที่2. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์บริการสื่อและสิ่งพิมพ์กราฟฟิคไซท์.