





น้ำพริกถ้วยเก่า

@สังคมใหม่

พริกเดินทางมากับพ่อค้าชาวโปรตุเกสจากต้นกำเนิดในทวีปอเมริกา ได้สู่ทวีปเอเชียไม่ถึง 400 ปีมานี้เอง นี่คือโลกาภิวัตน์ทางอาหารระลอกแรก ที่นำพาพริกสู่สังคมไทยในสมัยอยุธยาตอนกลาง นับแต่นั้นมาพริกและน้ำพริกก็ได้กลายเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในสำรับอาหารของผู้คนทุกท้องถิ่นไทยทุกภูมิภาค “กินข้าวเป็นหลัก กินผักมาก ไม่มีเนื้อสัตว์มาก” พริก และน้ำพริกทำให้คนไทยสามารถกินข้าว กินผัก และกินปลาได้เอร็ดอร่อยมากขึ้น ศ.นิธิ เอียวศรีวงศ์ เคยเล่าไว้ว่า “คนโบราณกินอาหารโปรตีนที่มีอยู่ไม่มากนักก็คือ ปลาหมึกก็ไม่กินนานๆ ที่ วัวยิ่งไปกันใหญ่ เพราะฉะนั้นโปรตีน

หลักคือปลา ที่นี้อาหารหลักคือข้าวกับผักแถมด้วยโปรตีนจากปลานิดหน่อย แล้วคนโบราณเชื่อว่าข้าวเป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญที่สุด เพราะฉะนั้นจะทำอย่างไรให้กินข้าวได้กับผักที่พอจะหาได้ น้ำพริกนี่หน้าที่หลักคือ ทำให้เรากินผักกับข้าวได้ มาวันนี้ วิธีการกินการอยู่ของเราเปลี่ยนไปจากเดิมไกลมาก อุตสาหกรรมเกษตรอำนวยความสะดวกให้เราได้กินหมู กินไก่กันคนละหลายสิบกิโลกรัมต่อปี อาหารประเภทแกงประเภทผัดก็ขยับมาแทนที่น้ำพริกในลำดับมากขึ้น โลกาภิวัดนัระลากล่ำสุดที่โลกรอบตัวเราเคลื่อนไหวรวดเร็ว นำพาอาหารหลากเชื้อชาติมาให้เลือกลิ้มลอง เหมือนว่าทางเลือกด้านอาหารการกินเราจะมากขึ้น ประกอบกับการกินน้ำพริกถ้าจะให้ครบเครื่องก็ต้องมีผักแนม ปลาแนม ก็ดูจะไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายสำหรับชีวิตเร่งรีบในห้องเล็กๆ ในเมืองใหญ่ เราจึงกินน้ำพริกน้อยลงไปเรื่อยๆ การกินน้ำพริกกลายเป็นเรื่องไม่สอดคล้องกับวิถีชีวิตเมืองในปัจจุบัน

หากว่าเราต้องการรักษาการกินน้ำพริกเพื่อการกินผักอย่างหลากหลายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ และยังสามารถรักษาระบบเกษตรกรรมยั่งยืนที่รักษาระบบนิเวศน์ รักษาอาชีพเกษตรกรรายย่อยไว้ได้ เราต้องปรับประยุกต์น้ำพริกไปอย่างไรเป็นโจทย์ที่ต้องค้นคว้า พัฒนาหาคำตอบร่วมกันต่อไป

น้ำพริก

ความหลากหลายที่สะท้อนระบบ นิเวศวัฒนธรรมอาหาร

องค์ประกอบของน้ำพริก

ความเผ็ดร้อน : พริก (สดหรือแห้ง)

เครื่องเทศ : กระเทียม หอม ข่า

ความเค็ม : เกลือ น้ำปลา กะปิ ปลาร้า พุงปลา
น้ำปู ถั่วเน่า และอื่น ๆ

ความเปรี้ยว : หมากไม้ตระกูลมะ อาทิ มะนาว
มะกรูด มะอึก มะเขือเทศหรือมะเขือส้ม มะดัน มะปริง
มะม่วง มะพูด มะขาม เป็นต้น และสารพัดพืชหนานาที่มีรส
เปรี้ยวตามที่มีในระบบนิเวศในท้องถิ่น เช่น ส้มแขก ระกำ
ส้มซ่า ส้มจี๊ด กระท้อน ตะลิงปลิง ฯลฯ

ส่วนเพิ่มรสชาติ : พวกเนื้อสัตว์ ปลา ไก่ หมู
แมลงต่าง ๆ ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น ปลาแห้ง กุ้งแห้ง ไข่
เค็ม และพืชผักอื่นๆ เช่น มะเขือขื่น มะเขือเปาะ มะแว้ง
มะเขือยาว ผักชี ตะไคร้ ธัญพืช ฯลฯ

ด้วยความแตกต่างของระบบนิเวศวัฒนธรรมชาติ และการ
เพาะปลูก ที่ให้วัตถุดิบมาแตกต่างกันหลาย ในช่วงเวลา
“ฤดูกาล” ต่างๆ เมื่อมาประกอบปรุงขึ้นเป็นน้ำพริกด้วย
ความชอบที่แตกต่างของผู้คนแต่ละท้องถิ่น จึงเกิดเป็นน้ำ
พริกนับร้อยนับพันสูตร

จากการสำรวจในระยะเวลาเพียง 4-5 เดือนของแผนงาน
ฐานทรัพยากรอาหาร มูลนิธิชีววิถี เมื่อปี 2549 ได้สูตรน้ำ
พริกจากแหล่งต่าง ๆ ทั้งชุมชนอีสาน ชุมชนคนเมืองภาค
เหนือ ชนเผ่าปกากะญอและม้ง ชุมชนภาคกลางแถบลุ่มบัว
สุพรรณบุรีและลงใต้ทั้งฝั่งอ่าวไทย และอันดามัน รวมทั้งสิ้น
195 สูตร บวกกับการสำรวจตำรับอาหาร 9 เล่ม พบสูตร
น้ำพริกอีก 312 สูตร และเฉพาะในงานนี้เราภูมิใจนำเสนอ
น้ำพริกจากภูมิภาคต่าง ๆ รวมกันแล้วไม่ต่ำกว่า 100 สูตร

กินน้ำพริก

เป็นผู้จัดการคลังอาหารและยา

น้ำพริกโดยตัวของมันเองก็มีคุณค่าทางอาหารและยาไม่
น้อย

พริกเป็นพนักงานทำความสะอาดเส้นเลือดช่วย
การสูบน้ำดีโลหิต ลดการเกิดโรคหลอดเลือดตีบ

กระเทียมนั้นเป็นยาหรือเป็นส่วนผสมของยารักษา
โรคหลายชนิดมาเป็นเวลานานแล้ว สรรพคุณมากมาย
มหาศาล

ส่วนหอมแดงนั้นมีสรรพคุณรักษาอาการที่เกี่ยวข้อง
กับทางเดินหายใจ เป็นหวัด หลอดลมอักเสบ เป็นต้น

กินน้ำพริก จิ้มผักหลากชนิด



แต่ที่สำคัญกว่าตัวน้ำพริกเอง น้ำพริกพาเรากินผักนับร้อยชนิด ที่มีมาให้กินอย่างหลากหลายตามระบบนิเวศน์อาหาร และหมุนเวียนเปลี่ยนไปตามฤดูกาลต่างๆ ผักเหล่านี้คือคุณค่าทางโภชนาการ วิตามินและคลั่งยาขนาดใหญ่ กินล้างพิษ ป้องกันโรคต่างๆ บำรุงเลือด บำรุงสมอง บำรุงอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย มีเบต้าแคโรทีน สารต้านอนุมูลอิสระที่ป้องกันมะเร็ง

น้ำพริกช่วยให้เรากินผักได้อร่อย กินได้มากกินผักรสชาติแปลกๆ ไม่กรอบไม่หวานแต่มีประโยชน์ได้ง่ายขึ้น

ผักพื้นบ้านภาคเหนือ : ส้มป่อย ส้มกบ สะแล ย่านางแดง ผักตบหมูป ผักเชียงดา ผักคาวตอง ผักคันทรง

ผักชีช่วง เถากระทิงลาย ถั่วมะแฮะ ตำว ต่างหลวง ข้าเลือด
เกียงพาลาบ ฮ้วนหมู เป็นต้น

ผักพื้นบ้านภาคอีสาน : ผักแขยง ผักหวานบ้าน
เพกา ผักชีล้อม เครือไส้ตัน ผักหนาม อบเชยเถา จมูกปลา
หลด หูเสือ ไกรทอง ตับเต่า สันตะวา สามสิบ ตาลปัตร
ฤๅษี ผักลิ้มผิว หิงหาย เปราะหอม ทำวยายม่อม มะอึก ผัก
เผ็ด ผักแพ้ว ใผ่ตง ใผ่รวก อีหนูน กระทกรก เป็นต้น

ผักพื้นบ้านภาคกลาง : กระถิน กระเจี๊ยบแดง
กุ่มบก กุ่มน้ำ ขจร ชีเหล็ก แค ชะอม ตำลึง บัวบก บัว
สาย ผักกระเฉด ผักขม ผักบู่ไทย ผักปลั่ง ผักกว่าน พักข้าว
มะเขือพวง มะระขี้นก เป็นต้น

ผักพื้นบ้านภาคใต้ : สะตอ ใบและยอดมะกอก
อ่อน ลูกเนียง ลูกเนียงหวาน ใบแมงลัก ใบโหระพา ลูกฉิ่ง
ยอดมั่งค่า ยอดมะตูม ยอดจิก ยอดมะม่วง ลูกละไม ลูก
เหรียง

น้ำพริกจากชุมชน

เพื่อปกป้องความมั่นคงทางอาหาร





เค็ยเกลือ

@เครื่องข่ายพื้นฟูพื้นที่ความมั่นคงทาง

อาหาร ชุมชนชายฝั่งอ่าวพังงา จ.ภูเก็ต

"เกลือเค็ย" ถ้าไม่ใช่คนภูเก็ตคงไม่รู้จักเมนูนี้แน่ๆ หน้าตาอาจดูคล้ายน้ำพริกแต่มันคือของว่างของชาวภูเก็ต ไม่ว่าจะชาวเมืองหรือชาวบ้านพอป่วยๆก็มานั่งจับกลุ่มกินของเปรี้ยวจิ้มเกลือเค็ย เรียกว่าตั้งแต่แม่เต๋ายันเด็กตัวเอี้ยดยๆ เลยทีเดียว

ทำไม่ยาก แค่มี่เค็ยกึ่งดีดี พริกสด น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบเพื่อให้รสชาติเนียนขึ้น และที่ว่าเป็นสูตรเด็ดเคล็ดลับก็คือขอสหวานกับปลาชิงซั้งนี้แหละของดีภูเก็ตมันขึ้นอยู่กับสิ่งนี้

แล้วก็เริ่มโขลกพริก เติมปลาชิ่งซึ่งโขลกพอบุบเท่า
นั้นแหละ เติมเคยกุ้ง น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ น้ำปลา ซอส
หวาน ช่วงนี้ไม่ต้องโขลกแล้วนะ ใช้แค่ทัพพีคนๆ เท่านั้นเอง
ส่วนใครชอบให้มีน้ำก็เติมน้ำนิดหน่อย ถ้าเป็นน้ำเย็นจัดจะ
ดีมาก เพราะจะทำให้น้ำตาลเหนียวขึ้น เวลากินกลมกล่อม
สุดๆ ส่วนใครชอบแห้งๆ ก็ไม่ต้องเติมน้ำ กินกับผลไม้สดรส
เปรี้ยว ชื่นใจๆ



น้ำพริกเผาเห็ด

@กลุ่มหลากหลายแพ

(กลุ่มคนรุ่นใหม่ภาคใต้)

เนื่องจากพื้นที่มีชื่อเสียงไม่อย่างพาราเป็นวัตถุดิบ
หลักการทำก๋อนเชื้อเห็ดนางฟ้า เห็ดเป็นอาหารที่คนใน
พื้นที่นิยมแต่มีคนผลิตไม่มาก จากเคยทำงานประจำอยู่
กรุงเทพเกษตรกรรุ่นใหม่จึงกลับมาอยู่บ้านเป็นเกษตรกร
เมื่อทำ เห็ดอยู่ระยะหนึ่งทำให้รู้ว่าราคาเห็ดจะถูกกลงใน
ช่วงฤดูฝน จึงคิดแปรรูปเพื่อเพิ่มมูลค่า

น้ำพริกเผาเห็ด เหมาะสมกับผู้ทานมังสวิรัตและ

ผู้ที่แพ้สารเร่งเนื้อแดงในเนื้อ เพราะเห็ดก็มีโปรตีนที่ใช้แทนเนื้อสัตว์ได้

ส่วนผสมน้ำพริกเผาเห็ด : เห็ดนางฟ้า หอมแดง กระเทียม พริกแดงเม็ดใหญ่ พริกแดงเม็ดเล็ก น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ เกลือและน้ำมันพืช

วิธีทำ 1.)เจียวหอม กระเทียม คั่วพริก แล้วโขลกรวมกันจนแหลก 2.)นำลงผัดน้ำมัน ใส่เห็ดที่สับขอยละเอียดไว้ลงไป 3.)ปรุงรสด้วย น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ และเกลือ



น้ำพริกกรูเซ้ะ (มะพร้าวคั่ว)

@เครือข่ายสมาชิกกองทุนฟื้นฟู
และพัฒนาเกษตรกร จ.สตูล

ส่วนผสม : มะพร้าวคั่ว น้ำกะทิ พริกสด มะม่วงสด หอมแดง น้ำตาลทราย เกลือ

วิธีทำ 1.)นำมะพร้าวมาคั่วไฟอ่อนๆ จนเหลืองแล้วนำไปโขลกให้ละเอียด พอให้น้ำมันมะพร้าวออกมา

พอประมาณ 2.)มะพร้าวชูดคั้นเอากะทิพักตั้งไว้ 3.)ชอยมะม่วงสดแล้วนำไปโขลกเพื่อนำน้ำมะม่วงออก 4.)โขลกพริกสดให้ละเอียด 5.)นำหัวหอมแดงมาชอยเป็นแว่นๆ 6.)นำมะพร้าวคั่ว น้ำกะทิ เกลือ น้ำตาลทราย มะม่วงสด คลุกเคล้าให้เข้ากันจากนั้นใส่พริกและหอมแดงชอยเล็กน้อย คลุกให้เข้ากันอีกครั้ง 7.)ตักใส่ถ้วยพร้อมเสิร์ฟ รับประทานคู่กับหอยทะเล สำหรับหอยทะเล ขนุนต้ม ผักกูดลวด มะละกอ หน่อไม้ต้ม หรือผักสดได้ทุกชนิด

เคล็ดลับ ต้องโขลกให้น้ำมะม่วงออกจะได้รสชาติของความเปรี้ยวมากขึ้นหรือไม่มีมะม่วงจะใช้น้ำมะขามแทนก็ได้



น้ำพริกกุ้งแซบวัยสด
@ร้านคนจับปลา
ประจวบคีรีขันธ์

ส่วนผสมและเครื่องปรุง : กุ้งสดต้มพอสุก กะปิ อย่างดีห่อใบตองย่างให้หอม กระเทียมไทย พริกขี้หนูสวนสีแดงเขียว มะเขือพวงอ่อนๆ มะนาว น้ำตาลปีบ น้ำปลา

หมายเหตุ : ปริมาณน้ำปลา น้ำมะนาว และ น้ำตาล อาจจะต้องใช้มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความเค็มของ กะปิ ความหวานของน้ำตาล และขนาดตัวกุ้งด้วย

วิธีทำ 1.)แกะเปลือกและหางกุ้งเหลือแต่เนื้อล้วน ๆ แล้วก็นำไปต้มในน้ำเดือดจัดสัก จนกระทั่งสุกดี ก็ตักขึ้น พักไว้ในถ้วยใบเล็ก ๆ (ถ้าไม่ชอบน้ำพริกที่ข้นมากๆ ให้เก็บ น้ำต้มกุ้งไว้ใส่ผสมในน้ำพริกสัก 2 ช้อนโต๊ะ.) 2.)กระเทียม ก็ให้ปอกเปลือกแข็ง ๆ ทิ้งไป เหลือเปลือกบาง ๆ ไว้ น้ำตาลปี๊บก็ตวงไว้ มะเขือพวงก็เด็ดขั้วแล้วเอาไปล้างน้ำให้ สะอาด มะนาวก็ล้างน้ำผ่าซีกแล้วเตรียมคั้นเป็นน้ำมะนาว พริกชี้หนูก็ดัดก้านล้างน้ำให้สะอาด กะปิห่อใบตองแล้วไป ย่างไฟให้หอมด้วยนะคะ 3.)ใส่กระเทียมลงไปในครก ตาม ด้วยพริกชี้หนุสวน โขลกให้แหลกดี ก็ใส่เนื้อกุ้งที่หั่นเป็น ชิ้นเล็ก ๆ ลงไป และโขลกให้เนื้อกุ้งแหลก 4.)ใส่กะปิที่ห่อ ใบตองย่างแล้วลงไป ใส่ น้ำตาลปี๊บ คนด้วยสาก ให้น้ำตาล ปี๊บ+กะปิ+กุ้งพริกเข้ากันดี ก็ค่อยใส่มะเขือพวงลงไป ใช้สาก บุบมะเขือพวงเบา ๆ ให้แตกออก (แต่ไม่ต้องให้ละเอียด) แล้ว ก็ทำการปรุงรสด้วยน้ำมะนาวกับน้ำปลาดี และถ้าข้นเกินไป ก็ให้เติมน้ำต้มกุ้งลงไป คนด้วยสากให้เข้ากันดี แล้วก็ชิม รสชาติ หากขาดรสไหนไปก็เติมเอาตามชอบ 5.)และหลังจากปรุงรสเสร็จเรียบร้อยแล้ว เอากุ้งต้มที่เหลือมาหั่นเป็นชิ้น เล็กๆ แล้วก็ใส่ลงไปในน้ำพริก ใช้สากคนเบาๆ พอเข้ากัน



น้ำพริกจาวตาล

@ครัวใบโหนด

คาบสมุทรมงคลสทิงพระ

จ.สงขลา

เป็นน้ำพริกที่เกิดขึ้น

จากการคิดสร้างสรรค์

วัตถุดิบที่มีมากในท้องถิ่น

มาประยุกต์เป็นเมนูใหม่ ๆ

สร้างการมีส่วนร่วมระหว่าง ครัวใบ

โหนด อาจารย์โรงเรียนสงขลาวิทยาคมและเยาวชนหรือ
“บ่าวนุ้ย สาวนุ้ย”

วัตถุดิบ : จาวตาล 10-15 ลูก กะปิ 3 ช้อนโต๊ะ
กุ้งสด 10-15 ตัว พริกชี้ฟ้า 3 เม็ด พริกชี้หนู 25 เม็ด
กระเทียมโทน 10 กลีบ กุ้งแห้ง 2 ช้อนโต๊ะ มะนาว 10 ลูก
มะม่วงเบาดิบ 5-6 ลูก น้ำตาลปี๊บ เกลือ น้ำปลา

วิธีทำ 1.)ตำพริกชี้หนู พริกพริกชี้ฟ้า กระเทียม
และเกลือเล็กน้อยให้แหลกแล้วตามด้วยกุ้งแห้ง และกะปิที่
ย่างไฟจนหอม 2.)จาวตาลผานบางๆ แล้วย่างไฟจนสุกหอม
นำมาซอยเป็นเต๋าเล็กๆ 3.)นำกุ้งสดมาเผาแล้วแกะเอาเนื้อ
กุ้งใส่ลงไปตำ จากนั้นตามด้วยจาวตาล 4.)ใส่มะม่วงเบาสับ
เพื่อให้ได้รสเปรี้ยว 5.)ตำพอเข้ากันแล้วปรุงรสด้วยน้ำตาล
ปี๊บ มะนาวและน้ำปลา ชิมรสตามชอบ



น้ำพริกโจร

@กลุ่มศูนย์การเรียนรู้

ภูมิปัญญาไทย

เกษตรธาตุ 4 จ.สงขลา

เมื่อก่อนชาวเลจะออกไปหาปลา

กลางท้องทะเล เวลาทำอาหารจะทำ

แบบเร่งรีบ รวดเร็ว แบบง่ายๆ ไม่เน้นเครื่องมือมาช่วยตำ

น้ำพริก เช่น ครก สาก จึงเป็นที่มาของน้ำพริกโจร เหมือน

เวลาโจรวิ่งหนีตำรวจ ถ้าชักซาก็จะวิ่งหนีตำรวจไม่ทัน

ส่วนผสม : กระเทียม พริกสด หอมแดง กะปิ
มะนาว

วิธีทำ 1.) โขลกพริกสด หัวหอม กระเทียม กะปิ
เข้าด้วยกันให้แหลก 2.) ปั่นรสด้วยน้ำมะนาวตามชอบ 3.)
รับประทานคู่กับผักสด หรือผักลวก

น้ำพริกตะไคร้

@ร้านข้าวแกงเมืองคอน จ.นครศรีธรรมราช

ส่วนผสม : ตะไคร้ 4 ต้น พริกชี้หูสวน 30 เม็ด
พริกไทยสด/แห้ง 2 ช่อ มะพร้าวขูดแล้ว 200 กรัม หอม 1

หัว กระเทียม 2 กลีบ
ขมิ้น 1 องคุลี กะปิ
น้ำตาลปีก 1 ช้อนแกง
น้ำตาลปีก 1 ช้อนแกง
ใบมะกรูดหั่นฝอย
1 ช้อนแกง



วิธีทำ 1.) โขลก
พริกชี้หนู พริกไทย ตะไคร้
(หั่นบางๆ) หอม กระเทียม
ใบมะกรูด พอแหลก 2.) ใส่มะพร้าว
โขลกให้เข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำตาลปีก กะปิ เกลือเล็กน้อย
ตามชอบ 3.) นำใส่กะทะขึ้นตั้งไฟอ่อนๆ ผัดพอหอมตักใส่
จานโรยด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย หรือถ้าไม่ใส่กะทะผัดก้อห่อ
ใบตองปิ้งไฟถ่านก็ได้

น้ำพริกใบตำม้ง

@เครือข่ายเกษตรทางเลือกเมืองลุง

และ สมาคมคนรักขมิ้นน้ำพริก

ส่วนผสม : ใบตำม้ง พริกสด หอมแดง กระเทียม
ปลาย่าง กะปิหวาน

วิธีทำ 1.) โขลกพริกสด หัวหอม กระเทียมให้



ແຫລກ 2.)ໄສໂປທຳມັງລົງໄປ
ໂຂລກໃຫ້ເຂົ້າກັນ 3.)ໄສ
ປລາຍ່າງ ຕາມດ້ວຍກະປິ
ແລ້ວໂຂລກໃຫ້ເຂົ້າກັນ
4.)ຕັກໄສ້ດ້ວຍພ້ຽ່ອມເສຣີພ໌
ຮັບປະທານຄູ່ກັບຝັກສດ
ຫຼືຝັກລວກກໍ່ໄດ

น้ำพริกปลาทุ

@ร้านข้าวแกงเมืองคอน

จ.นครศรีธรรมราช

ส่วนผสม : ปลาทุ

2-3 ตัว พริกชี้หนู 30 ดอก

หอม 3 หัว กะปิ 2 ช้อนแกง

น้ำตาลปี๊บ 2 ช้อนแกง มะนาว

2-3 ลูก เกลือเล็กน้อย

วิธีทำ 1.)ໂຂລກພຣິກຂີ້ໜູ

หอม กะปิ น้ำตาลและเกลือ(ถ้าปลาทุเค็มมากไม่ใส่) จน
พอแตก 2.)ໄສ້ເນື້ອປລາຫູ(ແກະໜັງອອກ) ໂຂລກໃຫ້ເຂົ້າກັນ

3.)ຕັກໄສ້ດ້ວຍ ປຽຽນສດ້ວຍນ້ຳມະນາວຕາມຂອບ



น้ำพริกปลาทุ๋

@ร้านคนจับปลา

ประจวบคีรีขันธ์

ส่วนผสม : ปลาทุ๋
กะปิ 2 ช้อนโต๊ะ ตะไคร้ซอย
หอมแดง พริกแดง กระเทียม
มะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย

วิธีทำ 1.) นำปลาทุ๋ไปย่าง

แกะเอาเฉพาะเนื้อแล้วนำมายีเอาก้างปลาออกจนหมด 2.)
นำกะปิวางบนใบตอง ผ่าเป็นแผ่นบางๆ แล้วนำไปปิ้งจน
หอม 3.) นำตะไคร้ซอยไปคั่วในกระทะพอหอม 4.) ย่างหัว
หอม พริกแดง และกระเทียม พอหอม 5.) โขลกเนื้อปลา
ทุ๋อย่าง กะปิย่าง ตะไคร้คั่ว หัวหอมย่าง พริกแดงย่าง และ
กระเทียมเข้าด้วยกันให้ละเอียด 6.) นำกระทะขึ้นตั้งไฟ
ปานกลาง ใส่ส่วนผสมที่โขลกไว้ลงคั่วจนหอม ปรุงรสด้วย
น้ำปลา น้ำตาลทราย และน้ำมะนาว ชิมรสตามชอบ (น้ำ
มะนาวให้บีบทีหลังสุดจะได้ไม่ขม)

น้ำพริกมะขามสด

@ครัวใบโหนด คาบสมุทรมุทราชินี จ.สงขลา

เครื่องปรุง : มะขามสด กระเทียม พริกสด พริก
แห้ง กะปิ น้ำตาลแว่น หอมแดง เกลือ





วิธีทำ 1.) นำมะขาม
สดล้างให้สะอาดแล้ว
หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ตำ
ให้ละเอียด 2.) นำพริก
แห้ง พริกสด หอมแดง
กระเทียม ตำให้ละเอียด 3.)
ใส่มะขามที่ตำไว้พร้อมกับกะปิ
ตำซ้ำอีกครั้งหนึ่ง 4.) ปรุงรสด้วยน้ำ

ตาลแว่น น้ำตาลทรายและเกลือ

นิยมนกินกับ ถั่วฝักยาว ยอดกระถิน ยอดมะม่วง
หิมพานต์

น้ำพริกมะขามผัด

@กลุ่มเกษตรอินทรีย์และ
เครือข่ายตลาดสีเขียว

อ.จະนะ จ.สงขลา

ส่วนผสม : มะขาม

อ่อนสด 2 ชีด พริกสด 20 ดอก

หอมแดง 5 หัว กระเทียม 6 กลีบ

น้ำตาลโตนด(น้ำตาลปีบ) 1 ช้อนโต๊ะ เกลือเม็ด 1 ช้อนชา

กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ 1.) ตำเครื่องปรุงพร้อมกัน ยกเว้นมะขาม



กับน้ำตาลค้อยใส่ทีหลัง 2.) ต้มขามไม่ต้องให้เหลกนักตำพอหยาบๆ ถ้าจะเก็บไว้ได้นาน 3.) นำไปผัดน้ำมันตั้งไฟให้หอม จะใส่หมูสับ หรือกุ้งสด กุ้งแห้งเพิ่มไปก็ได้

น้ำพริกมะม่วงเบา

@ครัวใบโหนด

คาบสมุทราศทิงพระ

จ.สงขลา

เครื่องปรุง :

มะม่วง พริกสด กระเทียม
กะปิ กุ้งแห้ง น้ำตาล มันกุ้ง
เกลือ



วิธีทำ 1.) นำมะม่วงมา

หั่นหรือซอยเป็นชิ้นเล็กๆ 2.) หอมแดง กระเทียม กะปิมา
ย่างไฟ 3.) ตำกุ้งแห้งให้ละเอียด 4.) นำกุ้งแห้งที่ตำแล้ว พริก
สด หอมแดงและกระเทียมที่ย่างไฟ โขลกให้เข้ากัน 5.) นำ
มะม่วงที่หั่นหรือซอยแล้วใส่ลงไปพร้อมกะปิ เกลือเล็กน้อย
มันกุ้งนิดหน่อยและน้ำตาล โขลกอีกครั้ง 6.) ชิมรสตามต้อง
การ

นิยมกินกับยอดหมูรยุ



น้ำพริกลูกอ๊อก @เครื่องข่ายกินดีมีสุข และฉลาดได้โดนต

จ.พัทลุง

เครื่องปรุง : ลูกมะอึ๊ก
พริกสด กุ้งแห้ง กะปิ

น้ำตาล หอมแดง กระเทียม

วิธีทำ 1.) นำมะอึ๊กล้างให้สะอาด

2.) ล้างพริกชี้หนู(เด็ดหัวออก) แคะหอมแดง กระเทียม 3.)

หั่นหรือซอยลูกมะอึ๊กออกเป็นชิ้นเล็กๆ 4.) นำกระเทียม

พริกสด หอมแดง โขลกพอแหลกไม่ต้องให้ละเอียดนัก ใส่

มะอึ๊กลงไป 5.) เติมน้ำตาลปีบ 6.) เติมน้ำปลาเล็กน้อยเพื่อเพิ่ม

ความหอม ชิมรสได้ตามตอง

น้ำพริกมะอึ๊ก

@กลุ่มเกษตรอินทรีย์และ
เครื่องข่ายตลาดสีเขียว

อ.จนะ จ.สงขลา



ส่วนผสม : มะอึ๊ก 6 ลูก พริกสด 10 ดอก

กระเทียม 5 กลีบ กะปิย่าง 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาทราย 1 ช้อน

โต๊ะ เกลือ 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ 1.) ขูดขนมะอึ๊กออก ล้างน้ำให้สะอาดหั่นเป็นชิ้นบางๆ 2.) เอาเครื่องปรุงทุกอย่างตำโคลิก 3.) ให้ใส่มะอึ๊กที่เหลือแล้วโคลิกเบาๆ ละลายให้เข้ากับเครื่องปรุง ชิมรสตามชอบ



น้ำพริกส้มระกำ

@ร้านข้าวแกงเมืองคอน

จ.นครศรีธรรมราช

ส่วนผสม : ส้มระกำ

เปรี้ยวพอเริ่มสุก 5-8 ลูก

กะปิ 2 ช้อน พริกชี้หนูสวน

30 เม็ด หอม 3-4 หัว

น้ำตาลปึก 1 ช้อนแกง

วิธีทำ 1.) ตำพริกชี้หนู หอม พอแหลก ใส่กะปิที่ย่างไฟถ่านแล้ว 2.) ระกำฝานเอาเฉพาะเนื้อ โคลิกรวมให้เข้ากันปรุงรสด้วยน้ำตาลปึกตามชอบ

น้ำชุบหย่าก้งสด

@เครือข่ายฟื้นฟูพื้นที่ความมั่นคงทางอาหาร

ชุมชนชายฝั่งอ่าวพังงา จ.ภูเก็ต



เครื่องปรุง : ฟริกชี้หนู เกลือ
กะปิกุ้ง มะขามเปียก
หอมแดง น้ำตาล
กุ้งขาวหรือกุ้งแชบ๊วย
น้ำเปล่า

วิธีทำ 1.) นำกุ้งไปลวกให้สุก
แกะเปลือกออกแล้วพักไว้ 2.) หั่น
ฟริกชี้หนูและหอมแดง 3.) นำส่วนผสมทั้ง
หมดมารวมกัน เติมน้ำเปล่าเล็กน้อย แล้วเริ่มขยำจนเข้ากัน

หมายเหตุ : ในสมัยโบราณจะใช้วิธีบิฟริกกับมือ
แทนการหั่นและหากกะปิมีรสชาติเค็มก็ไม่ต้องใส่เกลือ

น้ำพริกหัวท้อ

@เครือข่ายเกษตรทางเลือก
เมืองลุงและสมาคมคนรักษ์
ลุ่มน้ำพัทลุง

กระท้อหรือหัวท้อ
เป็นพืชสมุนไพรล้มลุกมี
ลักษณะคล้ายกับ ขิง ข่า
ไพล เป็นยาขับลมแก้ท้องอืด
ท้องเฟ้อ จุกเสียด



ส่วนผสม : กระเทียม พริกสด 3 เม็ด หอมแดง 1 หัว กระเทียม 2 กลีบ ปลาย่าง ½ ตัว กะปิหวาน 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ 1.)ล้างกระเทียมให้สะอาด ตัดเหง้าทิ้งปอกเปลือกแล้วหั่นเป็นแว่นตากพักไว้ 2.)โขลกพริก หัวหอม กระเทียม และกระเทียมให้ละเอียด 3.)ใส่ปลาย่างตามด้วยกระปิแล้วโขลกให้เข้ากัน 4.)เสร็จพร้อมเสิร์ฟ รับประทานคู่กับผักต้ม หรือผักสด เช่น ดอกอัญชัน ดอกแคบ้าน มะเขือ ยอดมะรุ่ม ยอดกระถิน เป็นต้น

เคล็ดลับ ควรเลือกใช้หัวทือพันธุ์ชี้แมว ซึ่งจะมีกลิ่นหอมและอร่อยมากกว่าพันธุ์พร้าว



น้ำพริกเผาปลาย่าง

@กลุ่มเกษตรอินทรีย์สนามชัยเขต

จ.ฉะเชิงเทรา

การตำน้ำพริกเผาต้องใช้เวลาในการทำและเตรียมค่อนข้างมาก เวลาทำแต่ละครั้งจึงต้องทำในปริมาณมากเพื่อเก็บไว้กินได้นาน

วัตถุดิบ : พริกแห้งเม็ดใหญ่ หัวหอม กระเทียม มะม่วงดิบ กะปิย่าง น้ำตาลปี๊บ ปลาย่างปลาตาก น้ำปลาน้ำตาลปี๊บ

วิธีทำ 1.) นำพริกแห้งเม็ดใหญ่เด็ดขั้วออก หัวหอม และกระเทียมแกะเปลือก นำมาคั่วรวมกันจนสุกหอม 2.) นำมาตำให้ละเอียดโดยตำพริกก่อน ค่อยใส่หอม กระเทียม ตามด้วยกะปิย่าง 3.) จากนั้นเติมเนื้อปลาอย่างลงไปตำให้เข้ากัน ปุ่รรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปีบ 4.) เสร็จแล้วเก็บไว้กินได้หลายวัน เมื่อจะกินสับมะม่วงดิบเปรี้ยวๆ ใส่ลงไปตามชอบ กินกับผักพื้นบ้านสด เช่น ถั่วฝักยาว แตงกวา กระถิน ฯลฯ หรือผักลวกผักต้ม

น้ำพริกชี้กา

@กลุ่มเกษตรอินทรีย์

สนามชัยเขต จ.ฉะเชิงเทรา

เป็นน้ำพริกแบบชาว

บ้านที่ตำกินง่ายๆ เรียกตามหน้าตา

น้ำพริกที่ไม่ละเอียดมากและมองเห็น

เมล็ดมะเขือพวง ลักษณะเหมือนขึ้นกชี้กา

วัตถุดิบ : พริกชี้หนูสด พริกชี้ฟ้าเขียว หอมแดง กระเทียม มะเขือพวง น้ำปลาน้ำตาลปีบใส่หนือไม้ก็ได้

วิธีทำ 1.) เด็ดขั้วพริกชี้หนู มะเขือพวง หั่นพริกชี้ฟ้าเขียวเป็นท่อนๆ แกะเปลือกหอม กระเทียม แล้วนำไปคั่วจนสุก 2.) นำส่วนผสมที่คั่วแล้วมาตำรวมกัน ไม่ต้อง



ละเอียดมาก 3.)ปรุงรสด้วยน้ำปลา เป็นอันเรียบร้อยกินกับ
ผักลวกผักสดหลากหลายชนิด



น้ำพริกตาแดง

@กลุ่มบ้านสันตติเต่า

ต.บ้านโฮ้ง อ.บ้านโฮ้ง

จ.ลำพูน

วัตถุดิบ : พริกแดงแห้ง 15-20

เม็ด กระเทียม 5 กลีบ ปลาร้าสับ

2-3 ตัว ปลาป่น 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลปีกล็กน้อย

วิธีทำ 1.)นำพริกแห้งมาผิงไฟอ่อนๆ พอให้ร้อน
ทั่วจนกรอบ(ไม่ไหม้) 2.)นำกระเทียมลงคั่วพอสุกใน
กระทะ 3.)นำปลาร้าสับละเอียดแล้วใส่ในใบตองมาอย่าง
ให้สุก(ปลาร้าหมก) 4.)นำปลาเล็กปลาน้อยมาตากแห้ง
และย่างไฟให้กรอบพอหอม 5.)โขลกพริกกับกระเทียม
จนละเอียด ตามด้วยปลาร้าหมกและปลาป่น จนคลุกเคล้า
เหนียวเป็นเนื้อเดียวกัน 6.)ใส่น้ำตาลลงไปเล็กน้อยเพื่อให้
รสชาติกลมกล่อมมากขึ้น 7.)ตักขึ้นพร้อมรับประทานคู่กับ
ผักเคียง ได้แก่ หน่อไม้ต้ม ดอกข่าอ่อน มะระลวก แตงกวา

น้ำพริกข่า

@กลุ่มบ้านสันตติเต่า
ต.บ้านโฮ้ง อ.บ้านโฮ้ง
จ.ลำพูน

วัตถุดิบ :

พริกแดงแห้ง 15-20

เม็ด กระเทียม 5 กลีบ

หอมแดง 3-5 หัว ปลาร้าสับ

2-3 ตัว ปลาป่น 1 ช้อนโต๊ะ ข่าป่น

1 ช้อนโต๊ะ มะขามเปียก 2-3 ผัก น้ำตาลปึกเล็กน้อย

วิธีทำ 1.) นำพริกแห้งมาผิงไฟอ่อนๆ พอให้ร้อนทั่วจนกรอบ(ไม่ไหม้) 2.) นำกระเทียมและหอมแดงแกะเปลือกแล้วคั่วพอสุก 3.) นำปลาร้าสับละเอียดแล้วใส่ในใบตองมาย่างให้สุก(ปลาร้าหอม) 4.) นำปลาเล็กปลาน้อยมาตากแห้งและย่างไฟให้กรอบพอหอม 5.) นำข่าแห้งปอกเปลือกแล้วตำให้ป่นละเอียด 6.) โขลกพริก กับกระเทียมจนละเอียดตามด้วยปลาร้าหอม และปลาป่น จนคลุกเคล้าเหนียวเป็นเนื้อเดียวกัน 7.) เติมข่าป่นแล้วโขลกให้เข้ากัน(เหลือไว้โรยหน้าหลังจากปรุงรสแล้ว) 8.) ใส่น้ำตาลลงไปเล็กน้อยเพื่อให้รสชาติกลมกล่อมมากขึ้น 9.) ตักใส่ถ้วยโรยหน้าด้วยข่าป่นพร้อมรับประทานคู่กับผักเคียง ได้แก่ เห็ดหนึ่ง หนอนไม้ตำดอกข่าอ่อน

น้ำพริกข่า เป็นน้ำพริกที่คนในภาคเหนือนิยมกิน





จนเกิดการปรับสูตรต่างๆ ของแต่ละพื้นที่ เช่น กลุ่มฮักน้ำจาง อ.แม่ทะ จ.ลำปาง พวกนี้เรียก น้ำพริกข่าสามรสแบบนี้ว่า

“น้ำพริกวงแตก”

อร่อยมากแย่งกันกินจนวงแตก

น้ำพริกข่า

@กลุ่มเกษตรอินทรีย์วัดโป่งคำ
ศูนย์ประสานงานวิจัยท้องถิ่น
จ.น่าน



น้ำพริกข่านิยมรับประทานกับเห็ดป่าต้มหรือนึ่ง จึงนิยมทำกันในช่วงฤดูฝน ซึ่งมีเห็ดป่าต่างๆ

หลายชนิดมากมาย แต่ถ้าไม่ใช่ฤดูฝนก็จะนำน้ำพริกข่าไปจิ้มกับเนื้อย่างแทนเห็ด ข่ากับตะไคร้ช่วยในการขับเหงื่อ ป้องกันหวัดคัดจมูก และช่วยในการระบาย

เครื่องปรุง : พริกข่าแห้ง 13 เม็ด ข่าแก่ 2 หัว กระเทียม 2 หัว ตะไคร้ 1 ต้น เกลือ 1 ช้อนชา น้ำผัก 2-3 ช้อนโต๊ะ ผักจิ้มใช้เห็ดป่า 20-30 ดอก

วิธีทำ 1.) คั่วพริกแห้งกับกระเทียมพอให้มีกลิ่นหอม 2.) นำพริกกับกระเทียมที่คั่วแล้วมาตำให้ละเอียด ใส่เกลือลงไปด้วย 3.) ซอยข่าเป็นชิ้นบางๆ และตะไคร้ให้ละเอียด แล้วนำไปตำรวมกับส่วนผสมที่ตำไว้ 4.) เมื่อส่วนผสมละเอียดเข้ากันแล้วก็นำมาใส่ถ้วยแล้วเติมน้ำผัก คนให้เข้ากัน 5.) นำเห็ดมาต้มนึ่งหรือนึ่งให้สุก



แจ่วบอง ของแซบอีสาน

@เครือข่ายเกษตรกรรม
ทางเลือกภาคอีสาน

แจ่วบองส่วนใหญ่จะนิยมกินกับผักลวก หรือผักสดที่มีรสชาติไม่ขม เช่น ยอดผักทอง ยอดบวบ ผักอีฮ่อม ผักบุ้ง ผักหอม ที่นำมาลวก-ต้มให้สุกพอดี หรือปั่นข้าวเหนียวกินธรรมดาก็ได้

ส่วนประกอบ : ปลาร้าเป็นตัว นิยมปลาขาวหรือปลาหมอ อายุ 1 ปีขึ้นไปจะดีมาก พริกน้อยแห้ง เป็นพริกที่ปลูกเองบ้าง พริกนาหรือพริกโพน หัวข่าแก่ หัวหอม เครื่องอื่นๆ เท่าที่หาได้ เช่น กระเทียม ใบมะกรูด เป็นต้น



วิธีทำ1.)นำหัวหอม ข่า
หมกไฟอ่อนๆ ในซีढ़้า
จะเพิ่มความหอมของเครื่อง
2.)นำปลาร้ามาสับละเอียด
3.)ตำโคลกกันให้เข้าเนื้อ
อัตราส่วนแล้วแต่รสชาติ

ที่ต้องการ แต่โดยปกติ ข่าจะ
มีรสเผ็ดในตัวอยู่บ้างแล้ว ฉะนั้น
จึงให้ระวังเรื่องของพริกที่นำไป



ภาพแจ่วบอง

- 1 กลุ่มภูไทสืบสาน สายนาวัง จ.กาฬสินธุ์
- 2 กลุ่มอนุรักษ์พันธุ์ข้าวพื้นบ้าน อ.เสลภูมิ จ.ร้อยเอ็ด
- 3 กลุ่มเกษตรอินทรีย์หนองคู-ศรีวิไล จ.มหาสารคาม

มหกรรม
อาหาร และ สุขภาพ
วิถีไท ครั้งที่ ๒

ร่วมจัดโดย



สนับสนุนโดย

