



ภาคผนวก ก.

ประเภทอาหารคาว

ประเภทต้มหรือแกง

ประเภทแกงเผ็ดคั่วเผ็ด

จำพวกแกงคั่ว

แกงคั่วกล้วยตานีกับกุ้ง

เครื่องปรุง

1. ลูกกล้วยตานี	400	กรัม
2. กุ้งสด	1	ถ้วย
3. กะทิ	5	ถ้วย
4. ตะไคร้	2	ช้อนโต๊ะ
5. ข่า	2	ช้อนชา
6. พริกขี้หนูสด	30	กรัม
7. ขมิ้น	15	กรัม
8. เกลือ	1	ช้อนชา
9. กะปิ	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ปอกกล้วย แช่น้ำเกลือ ตัดเป็นท่อน ๆ ขนาดพอเหมาะ
2. เอาเครื่องแกง (ข้อ 4-8) โขลกเข้าด้วยกันให้ละเอียด แล้วใส่กะปิโขลกจนเข้ากันดี
3. ตักหัวกะทิตั้งไฟให้เดือด เอาเครื่องแกงที่โขลกแล้วลงผัดให้หอม ใส่กุ้ง และเติมหางกะทิลง เดือดอีกครั้ง แล้วใส่กล้วย ตังไฟต่อจนกล้วยสุกดี ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ในฤดูน้ำหลาก ต้นกล้วยล้มมีมากโดยเฉพาะกล้วยตานี นอกจากจะนิยมนำมาทำอาหารแล้ว ยังนิยมเอาลูกกล้วยมาแกง ลูกกล้วยเมื่อนำมาแกงต้องปอกเปลือกนอกออกให้หมดแล้วนำลงแช่น้ำเกลือ เพื่อไม่ให้ดำ

แกงลูกกล้วยตานีกับกุ้ง เป็นอาหารที่นิยมทำกันในจังหวัดสตูล ยะลา นราธิวาส ปัตตานี และสงขลา เป็นอาหารคาวที่กินกับข้าวสวยทั้งสามมือ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่มีทำกินอยู่บ้าง (กรือซง ดาโละ, สัมภาษณ์, 2 กุมภาพันธ์ 2529 ; เจียบ ไชยดี, สัมภาษณ์, 9 ธันวาคม 2531; กอริยะ วาฮ๊ะ, สัมภาษณ์, 10 กันยายน 2532)

2 แกงคั่วไข่กับกุ้งแห้ง

เครื่องปรุง

1. ไข่เป็ด (6 ฟอง)	400 กรัม
2. กุ้งแห้ง	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. กะทิ	4 ถ้วย
4. ตะไคร้	20 กรัม
5. ขมิ้น	5 กรัม
6. พริกไทย	5 กรัม
7. พริกขี้หนูสด	15 กรัม
8. เกลือ	1 ช้อนชา
9. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 4-8) ให้ละเอียด ใส่กะปิลง โขลกจนเข้ากันดี
2. กุ้งแห้งตำพอแตก
3. เอากระทิตั้งไฟ พอเดือดใส่เครื่องแกง เดือดอีกครั้ง ใส่กุ้งแห้ง ตอกไข่เป็ดใส่ที่ละฟอง พอไข่สุกยกกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

แกงคั่วไข่กับกุ้งแห้ง เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำในจังหวัดสตูล ทั้งที่อยู่บริเวณชายทะเลหรือในชนบทห่างไกล เพราะในฤดูมรสุมอาหารการกินหายาก และการคมนาคมไม่สะดวกเหมือนในปัจจุบัน ในครัวมีอาหารแห้งอะไรอยู่ก็นำมาทำกินได้ทั้งนั้น แกงคั่วไข่กับกุ้งแห้ง นิยมทำกินกันมากใน

ฤดูฝน (มรสุม) นิยมทำกิน ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังพอมีทำกินอยู่บ้าง (งาน ปาทาน, สัมภาษณ์, 2 ธันวาคม 2529; นางนุช สองเมือง, สัมภาษณ์, 26 พฤศจิกายน 2534)

แกงคั่วไข่ชะอมกับเนื้อย่าง

เครื่องปรุง

1. เนื้อย่าง	1 ถ้วย
2. ไข่ชะอม	1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. เห็ดขาว	1 ถ้วย
4. กะทิ	2 ถ้วย
5. พริกขี้หนูแห้ง	15 กรัม
6. ตะไคร้	30 กรัม
7. ข่า	20 กรัม
8. ขมิ้น	5 กรัม
9. หอม	25 กรัม
10. กระเทียม	10 กรัม
11. ผิวนะครูด	1 ช้อนชา
12. เกลือ	1 ช้อนชา
13. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
14. น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
15. น้ำตาลปีบ	3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เนื้อย่างนำมาหั่นบาง ๆ เตรียมไว้
2. ไข่ชะอมนำมาล้างแล้วเด็ดเป็นช่อ เห็ดขาวล้างทำความสะอาด แช่น้ำไว้ 10 นาที พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ นำมาหั่นเป็นฝอย ๆ
3. เอาเครื่องแกง (ข้อ 5-12) โขลกเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่กะปิ แล้วโขลกต่อจนเข้ากันดี

4. แบ่งกะที่เอาตั้งไฟ ใส่เครื่องแกงลงผัดจนหอม ใส่เนื้อย่าง เห็ดขาว ชะอม ปรงรสด้วย น้ำตาล น้ำปลา เมื่อเดือดได้ที่แล้ว ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ไข่ชะอม คือ ชะอมที่เป็นเม็ดปมป้า ไม่ได้บานออกเป็นดอกตามปกติ ชาวบ้านนิยมเก็บมาทำแกงคั่วมากกว่าจะนำไปทำอาหารชนิดอื่น แกงคั่วไข่ชะอมกับเนื้อย่าง เป็นอาหารที่ชาวบ้านทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (ปริก แก้วสุวรรณ, สัมภาษณ์, 10 กุมภาพันธ์ 2529; กมล ไชยบุรุษ, สัมภาษณ์, 3 กันยายน 2531; นุ้ย ไกรศรี, สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2532)

3 แกงคั่วไข่มัดแดงกับยอดขาม

เครื่องปรุง

1. ไข่มัดแดง	1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย
2. ยอดขาม (มะขาม)	2 ถ้วย
3. หัวกะทิ	1 ถ้วย
4. หางกะทิ	3 ถ้วย
5. ตะไคร้	15 กรัม
6. ขมิ้น	5 กรัม
7. หอม	15 กรัม
8. กระเทียม	15 กรัม
9. ข่า	5 กรัม
10. เกลือ	1 ช้อนชา
11. พริกแห้ง	20 กรัม
12. กะปิ	2 ช้อนโต๊ะ
13. น้ำตาลแว่น	20 กรัม

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 5-11) เข้าด้วยกันจนละเอียด ใส่กะปิ โขลกต่อ จนเครื่องเข้ากันดี

2. นำไข่มดแดง ยอดมะขาม แยกล้างให้สะอาด พักไว้
3. เคี้ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม ใส่น้ำตาลลง ใส่หางกะทิ ตั้งไฟพอเดือด
4. ใส่ไข่มดแดง ยอดขาม พอเดือด ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

แกงคั่วไข่มดแดงกับยอดขาม (มะขาม) เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำ กันในชนบททั่วไปในภาคใต้ ไข่มดแดงพบได้ง่ายบนต้นไม้ในป่าทางภาคใต้ ไข่มดแดงมีสีขาว ลักษณะเหมือนข้าวสาร ไข่ที่มีอายุมากจะมีขนาดใหญ่ขึ้น ไข่ทำอาหารได้ทั้งไข่ ตัวอ่อนสีขาว และมดแดงตัวเล็ก ๆ สีแดงติดมาบ้างก็ใช้ได้ เพิ่มรสให้เปรี้ยวอร่อยขึ้น

ชาวบ้านเมื่อเข้าป่าก็นำแต่ข้าวสาร พริก เกลือ ฯลฯ ไป กับข้าวจะไปหาเอาข้างหน้า เมื่อเห็นรังมดแดงก็ใช้ไฟลนรังมด หรือตีเอาเพื่อให้ได้ไข่ แล้วนำมาต้มให้สุก ใส่พริก หัวหอม ก็กินกับข้าวได้แล้ว ถ้าได้มามากก็จะนำมาแกง จะได้กินกันทั่วบ้าน

แกงไข่มดแดงจะแกงโดยต้มไข่ให้พอสุกเสียก่อน หรือจะไข่ไข่สด ๆ ลงแกงก็ได้ ผักที่นิยมใส่ก็มีหลายชนิด ตามแต่จะหาได้ แต่ถ้าจะให้เข้ากันดี ควรเป็นยอดมะขาม

ชาวบ้านนิยมทำแกงคั่วไข่มดแดง กันทุกโอกาสที่หาไข่มดแดงได้ นิยมทั้งมือ เข้า กลางวัน และเย็น กินกับข้าวร้อน ๆ และแกงยังร้อนอยู่ จะอร่อยกว่ากินเมื่อเย็นแล้ว ในจังหวัดพัทลุงยังนิยมใช้เป็นกับแกล้มกินกับหวาก (กระแซะ) ด้วย ปัจจุบันนี้ยังเป็นอาหารที่พอมิทำกินน้อย

(พร้อม หอมทอง, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2529; สุนีย์ เอื้อสิงห์, สัมภาษณ์, 16 ธันวาคม 2533; คล่อง สุวรรณรัตน์, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2534)

แกงคั่วดอกผักตบกับปลาอย่าง

เครื่องปรุง

1. ปลาอย่าง	250	กรัม
2. ดอกผักตบอ่อน ยังไม่บาน	200	กรัม
3. พริกขี้หนูแห้ง	20	กรัม
4. ตะไคร้	25	กรัม
5. ข่า	15	กรัม

6. หอม	15	กรัม
7. กระเทียม	15	กรัม
8. ขมิ้น	5	กรัม
9. ผิวมะกรูด	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
10. เกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
11. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
12. หัวกะทิ	1	ถ้วย
13. หางกะทิ	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย
14. น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
15. น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. แกะปลาอย่างเบนิขึ้น เอาข้างออก
2. ล้างดอกผักตบแล้ว เอาขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
3. ซ้ำ ตะไคร้ ผิวมะกรูด ล้างหั่นฝอย
4. ล้างหอม กระเทียม พริก ขมิ้น นำไปตำรวมกับเครื่อง (ข้อ 3) ใส่เกลือ ตำให้ละเอียด แล้วใส่กะปิ ตำจนเข้ากัน
5. เอาหางกะทิ ตั้งไฟ ลงผัดกับเครื่องจนหอม แล้วใส่ปลา ให้เดือดอีกครั้งจึงใส่ดอกผักตบ น้ำปลา น้ำตาล และหัวกะทิ เมื่อได้ที่แล้วยกลง (คนเบา ๆ เมื่อใส่ปลาแล้วอย่าคนมาก ปลาจะละลาย)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ผักตบที่เห็นอยู่ในบ้านเรามี 2 ชนิด ชนิดหนึ่งให้เห็นกันอยู่ทั่วไป คือ ผักตบชวา อยู่ตามลำน้ำหนอง คลองบึง ดอกสีม่วงแก่ อีกชนิดหนึ่งที่ขึ้นอยู่ตามท้องนา ที่มีน้ำแฉะ ๆ ดอกสีม่วงเป็นกระจุก นิยมใช้แกงคั่ว และแกงส้ม เพราะเป็นผักที่หาง่าย นิยมนำมาแกงในฤดูฝน แกงปลาอย่างกับผักตบ ทำกินทั้ง 3 มื้อ นิยมทำกันทุกจังหวัดในภาคใต้ ปัจจุบันยังมีทำกันอยู่บ้าง (กล้วย อินเล, สัมภาษณ์, 20 กรกฎาคม 2528; เสียงม ปักเข้ม, สัมภาษณ์, 14 มิถุนายน 2529; หวน ชูกรรบาน, สัมภาษณ์, 21 กันยายน 2530)

แกงคั่วต้นอุตพิต

เครื่องปรุง

1. ต้นอุตพิต	3 ถ้วย
2. ปลาอย่าง	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. หัวกะทิ	1 ถ้วย
4. หางกะทิ	2 ถ้วย
5. น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
6. ใบมะกรูด	5 กรัม
7. ตะไคร้หั่นฝอย	15 กรัม
8. พริกแห้งเม็ดใหญ่	10 กรัม
9. ข่าหั่นฝอย	5 กรัม
10. ขมิ้น	5 กรัม
12. กระเทียม	10 กรัม
13. เกลือ	1 ช้อนชา
14. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ต้นอุตพิต ล้างให้สะอาด หั่นฝอย คั่วให้แห้ง
2. นำเครื่องแกง (ข้อ 6-12) โขลกรวมกันให้ละเอียด ใส่กะปิ ลงโขลกต่อ จนเข้ากันดี
3. ปลาย่างแกะเอาแต่เนื้อ
4. นำหางกะทิตั้งไฟให้แตกมัน แล้วใส่เครื่องแกง ลงผัดให้หอม จึงใส่อุตพิตลง ผัดให้เข้ากัน แล้วใส่ปลาย่างลง ผัดให้หอม จึงใส่หัวกะทิที่เหลือลง ใส่ น้ำตาล ใบมะกรูดฉีก ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

อุตพิต เป็นไม้ล้มลุกมีทุกภาคในประเทศไทย การใช้อุตพิตสำหรับทำอาหาร ใช้ได้ทั้งต้น และ ใบ ในการแกงถ้าใช้ต้นอุตพิต เมื่อตัดต้นมาแล้วล้างให้สะอาด เอาชั้นนอกสุดออกล้างแล้วหั่นบาง ๆ แล้วนำไปคั่ว สำหรับใบล้างให้สะอาด หั่นใบแล้วนำไปคั่วบนกระทะ ให้แห้งสนิทจริง ๆ แล้วจึงนำไปแกง เวลาปรุงห้ามปิดฝา ห้ามเติมน้ำ มิฉะนั้นจะเกิดอาการคันเวลากิน

แกงคั่วอุตพิต นิยมทำกินในฤดูฝน เพราะอุตพิตหาง่าย ยอดอ่อน ๆ มีมาก กินอร่อยแกงอุตพิตทำกินกับข้าวเป็นอาหารคาว ทั้ง 3 มือ

ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่ทำกันอยู่ ในจังหวัดนครศรีธรรมราช สุราษฎร์ธานี ตรัง พัทลุง และสงขลา (หฺรณ บินหมัดหนึ่, สัมภาษณ์, 6 กรกฎาคม 2528; ชง สาและ, 2 กันยายน 2529; กล่อม จันท์แก้ว, 25 พฤศจิกายน 2534)

4 แกงคั่วเนื้อกับหัวครก

เครื่องปรุง

1. เนื้อวัว	1 $\frac{1}{3}$ ถ้วย
2. หัวครก (เม็ดมะม่วงหิมพานต์)	1 ถ้วย
3. หัวกะทิ	1 ถ้วย
4. หางกะทิ	3 ถ้วย
5. ตะไคร้	20 กรัม
6. พริกไทย	10 กรัม
7. พริกแห้ง	10 กรัม
8. ขมิ้น	5 กรัม
9. เกลือ	1 ช้อนชา
10. หอม	25 กรัม
11. กระเทียม	25 กรัม
12. กะปิ	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างเนื้อหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พักไว้
- หัวครก (เม็ดมะม่วงหิมพานต์) ล้าง พักไว้
- โขลกเครื่องแกง (ข้อ 5-11) ให้ละเอียด ใส่กะปิ ลงโขลกจนเข้ากันดี
- หัวกะทิตั้งไฟเคี่ยวจนแตกมัน ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม ใส่เนื้อวัวลงผัดกับเครื่องแกงค่อย ๆ ใส่หางกะทิ เคี่ยวต่อไปจนเนื้อเปื่อย
- ใส่หัวครกลง พอเดือด ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

หัวครก (เม็ดมะม่วงหิมพานต์) มีมากในภาคใต้ เรียกชื่อต่างกันไปในแต่ละถิ่น เช่น กาหยี กาหยู ท้ายล่อ เม็ดม่วง หัวครก ลูกท้ายล่อ ยาร่วง ม่วงเล็ดล่อ ฯลฯ

มะม่วงหิมพานต์ ใช้เป็นอาหารได้ทั้งเนื้อ เมล็ด ยอด เนื้อและเมล็ด นิยมนำมาปรุงอาหารคาวหวาน ส่วนยอดนิยมทำเป็นผักเหนาะ (ผักเหมือด) หรือยำ

✕ หัวครก หรือเม็ดมะม่วงหิมพานต์ จะมีมากทางภาคใต้ ประมาณเดือนเมษายน - พฤษภาคม ปกติชาวบ้านจะปลูกกันแทบทุกบ้าน ต้นมะม่วงหิมพานต์ที่ขึ้นเองก็มีมาก เดิมไม่มีราคา เมื่อถึงฤดูออกผล เจ้าของบ้านจะเก็บกินหรือแจกจ่ายให้เพื่อนบ้าน ตามถนนหนทางที่ไม่มีคนปลูก ใครจะเก็บกินก็ได้ (ในระยะหลัง เมื่อเม็ดมะม่วงหิมพานต์มีราคาขึ้น ได้มีการปลูกเพื่อทำการค้า ในเกือบทุกจังหวัด) ชาวบ้านจะกินเนื้อมะม่วงสด ๆ หรือใช้แกงส้ม แกงคั่ว ยำหรือผัดก็ได้ ส่วนเม็ดยังนั้น ใช้ใส่แกง ผัด คั่ว ฉาบน้ำตาล กินก็ได้ โดยทั่วไปเม็ดยังนิยม ใส่แกงพุงปลา แกงกะทิ แต่แกงส้มใช้น้อย

วิธีแกะเม็ดยาร่วง ทำได้ไม่ยาก ชาวบ้านจะเอาเม็ดที่แก่จัดมาผ่า โดยใช้กรรไกรหนีบหมากผ่าตรงกลาง แล้วใช้ปูนขาว หรือปูนแดง ทามือ เพื่อป้องกันไม่ให้ยางในเม็ดลูกลูยาร่วงกัดมือ ถ้ายางยาร่วงกัดมือจะเป็นแผลที่ผิวหนัง เมื่อแกะได้เม็ดสีขาวจะนำมาแช่น้ำปูนไว้ให้เปลือกที่ติดกับเนื้อสีขาวออก และเพื่อให้เม็ดสด ไม่ดำ ก่อนนำไปประกอบอาหารล้างน้ำเปล่าให้สะอาด แล้วนำไปประกอบอาหารตามต้องการ

ถ้าชาวบ้านต้องการจะกินเม็ดยาร่วงเป็นของกินเล่น จะร่วมมือกันโดยเอาเม็ดยาร่วงมาจำนวนหนึ่ง มาคั่วในภาชนะที่มีรูรั่วเล็กน้อย แล้วก่อไฟขึ้นโดยเอาภาชนะวางบนไฟ หรือจะซุดหลุมก่อไฟก็ได้ แล้วหาไม้ยาวพอประมาณมาคั่วจนกระทั่งไฟจากด้านใต้ภาชนะขึ้นมาใหม่เม็ดยาร่วงด้านบน เพราะยางยาร่วงจะออก ไฟจะไหม้แรง ผู้คั่วจะต้องมีความชำนาญดูว่าไฟไหม้พอย่างแห้ง (อย่าให้ดำทั้งลูก ถ้าดำทั้งลูกเมื่อเคาะออกจากเปลือกข้างในเนื้อจะดำ หรือเป็นสีน้ำตาลแก่ กินไม่ได้ขม) แล้วคว่ำภาชนะลงเพื่อให้ไฟดับ แล้วใช้ไม้เขี่ยเกลี่ยให้เย็นโดยเร็ว หรือถ้าบริเวณนั้นมีทรายก็ใช้ทรายสาดลง เพื่อให้ไฟดับโดยเร็ว เมื่อเม็ดยาร่วงเย็นพอจับได้ จะใช้หินหรือไม้เคาะ เปลือกจะแตกออก เม็ดยาร่วงจะเป็นสีน้ำตาลอ่อน ติดกับเปลือกบาง ๆ ที่หุ้มอยู่ แกะเอาเปลือกออก จะได้เม็ดยาร่วงคั่วกินกัน โดยมากการคั่วเม็ดยาร่วงจะทำกันหลาย ๆ คน ช่วยกันเกิดความสนุก เพลิดเพลิน โดยเฉพาะเวลาเคาะเอาเปลือกออก ใครเคาะได้คั่วนั้นก็เอาไป เป็นการสร้างความสามัคคีและหัดทำงานร่วมกันด้วย นิยมคั่วกินเวลาบ่ายหรือหัวค่ำ (ย่ำค่ำ)

แกงคั่วเนื้อกับหัวครก เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันทุกจังหวัด เป็นอาหารที่กินอร่อย นิยมทำกินในฤดูที่มีหัวครกมาก ประมาณเดือน 5-6 เป็นอาหารที่นิยมกินทุกมื้อ ปัจจุบันยังเป็นที่นิยมทำกินอยู่ (พริ้ม ศรีเลิศ, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2529; ยินดี จิตติฐาน, สัมภาษณ์, 30 มิถุนายน 2523; จินดา อยู่สำราญ, สัมภาษณ์, 3 ตุลาคม 2533)

แกงคั่วปลาเค็มกับใบส้มม่วง

เครื่องปรุง

1. ปลาเค็ม	300 กรัม
2. กะทิ	3 ถ้วย
3. ใบส้มม่วง	1 ถ้วย
4. ข่า	1 ช้อนโต๊ะ
5. ตะไคร้	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
6. ขมิ้น	1 ช้อนโต๊ะ
7. พริกขี้หนูสด	2 ช้อนโต๊ะ
8. หอม	2 ช้อนโต๊ะ
9. กระเทียม	1 ช้อนชา
10. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ปลาเค็มล้างให้สะอาด ตัดเป็นชิ้น
2. ใบส้มม่วง (ใบชะมวง) หั่นฝอย
3. เอาเครื่องแกง (ข้อ 4-9) โขลกเข้าด้วยกัน ใส่กะปิ โขลกต่อจนละเอียด
4. เอากระทิงไฟพอเดือด ใส่เครื่องแกง ปลาเค็ม ใบส้มม่วง เคี่ยวได้ที่ ยกลง (รสเปรี้ยว-เค็ม)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ส้มม่วง (ชะมวง) เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใช้ใบอ่อน หรือยอดปรุงอาหารได้ ต้นส้มม่วงขึ้นอยู่ทั่วไปในภาคใต้ ชาวบ้านนิยมนำมาปรุงอาหารได้หลายชนิด ทั้งแกง-ต้ม โดยเฉพาะนิยมต้มกับกระดูกวัว และกระดูกหมู หรือใช้แกงคั่ว แกงคั่วปลาเค็มใบส้มม่วง นิยมทำกินในฤดูฝน เพราะกับข้าว

หายาก ในชนบทห่างไกล ทำกินกับข้าวทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันแกงคั่วปลาเติมกับใบส้มม่วง ยังพอมีทำกิน
อยู่บ้าง แต่ต้มกระดูกวัวกับส้มม่วง เป็นที่นิยมอยู่มาก (สาว ทองเป็นแก้ว, สัมภาษณ์, 5 กันยายน
2530; ลอย บุปผา, สัมภาษณ์, 18 สิงหาคม 2531; อัน นัยนวล, สัมภาษณ์, 19 ธันวาคม
2531)

แกงคั่วปลาแบบอย่างกับลูกกล้วยอ่อน

เครื่องปรุง

1. เนื้อปลาแบบอย่าง	2 ถ้วย
2. ลูกกล้วยอ่อน	2 ถ้วย
3. กะทิ	$3\frac{1}{2}$ ถ้วย
4. ใบมะกรูด	3 กรัม
5. ตะไคร้	15 กรัม
6. ข่า	5 กรัม
7. หอม	15 กรัม
8. กระเทียม	15 กรัม
9. ขมิ้น	5 กรัม
10. พริกไทย	5 กรัม
11. พริกชี้หนูสด	20 กรัม
12. เกลือ	1 ช้อนชา
13. กะปิ	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. แกะเนื้อปลากระแบบอย่างให้ได้ 2 ถ้วย
2. ปอกเปลือกลูกกล้วยอ่อน หั่นแฉลบพอคำ ล้างด้วยน้ำเกลือ (เพื่อไม่ให้ลูกกล้วยดำ)
3. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 5-11) ให้ละเอียด ใส่กะปิตำต่อไปจนเครื่องเข้ากันดี
4. เอากระทิงไฟ พอเดือด ใส่เครื่องแกง ปลาอย่าง ลูกกล้วยอ่อน ปล่อยให้เดือดจนสุกได้ที่
ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปลากระเบน เป็นปลาที่อยู่ทั้งน้ำเค็ม และน้ำจืด มีหลายชนิด คนภาคใต้นิยมกินปลากระเบน เพราะมีราคาถูก เนื้อมาก ทำอาหารกินได้หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นแกง ผัดเผ็ดที่ใช้ทำกินทั้งปลากระเบนสดและปลากระเบนย่าง ปลากระเบนย่างนิยมกินกันมากกว่าปลากระเบนสด เพราะปลากระเบนสดจะมีรสคาวกว่าปลาชนิดอื่น ๆ ถ้าจะกินปลากระเบนสดนิยมทำผัดเผ็ดแห้ง ๆ น้ำขลุกขลิก แต่ถ้าจะแกงกินน้ำแกง นิยมนำไปย่างเสียก่อน เพื่อไม่ให้มีกลิ่นคาว พวกที่อยู่บ่อก (ไกลทะเล) นิยมทำกินกัน เพราะไม่ได้ออกมาซื้ออาหารทุกวัน อาทิตย์หนึ่งจะออกมาสักครั้ง หรือสองครั้งเท่านั้น เพื่อซื้ออาหารสด ผักที่ใช้แกงกับปลากระเบนอย่างใช้ได้หลายชนิด แต่ถ้าจะให้แกงเข้ากันดี ลูกกล้วยอ่อนเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่ทำกินได้อร่อย

แกงปลากระเบนย่างกับลูกกล้วยอ่อน เป็นอาหารที่ยังพอมิทำกินอยู่บ้าง นิยมกินกันตลอดปี เป็นอาหารคาว นิยมทำกินทุกมื้อ และทำกินในทุกจังหวัดภาคใต้ โดยเฉพาะในชนบททางไกล (หฺรณบินหมัดหนึ่, สัมภาษณ์, 6 กรกฎาคม 2528; ลายี ลาเป๊ะ, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2529; นี๊ด โกศลกาญจน์, สัมภาษณ์, 16 มกราคม 2530)

แกงคั่วปูกับไส้เต่าร้าง

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------|------------------------|
| 1. ปูม้า | 500 กรัม |
| 2. ไส้เต่าร้าง | 2 ถ้วย |
| 3. กะทิ | 4 ถ้วย |
| 4. ตะไคร้ | 15 กรัม |
| 5. ขมิ้น | 5 กรัม |
| 6. กระเทียม | 15 กรัม |
| 7. พริกไทย | 1 ช้อนชา |
| 8. พริกแห้ง | 10 กรัม |
| 9. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 10. กะปิ | $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 11. น้ำตาลแว่น | 2 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ปูผ้าล้างให้สะอาด สับเป็นชิ้นพอเหมาะ
2. ตำเครื่องแกง (ข้อ 4-9) เข้าด้วยกันจนละเอียด ใส่กะปิลงไป ตำจนเข้ากันดี
3. ใส่เต้าร้างหั่นฝอย ล้างน้ำเกลือบีบให้แห้ง
4. เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่เครื่องแกง น้ำตาลแว่น พอเดือดใส่ใส่เต้าร้างลงสักครู่
5. ใส่ปู คนให้เข้ากัน จนเดือดดีแล้ว ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

เต้าร้าง เป็นปาล์มชนิดหนึ่งขึ้นอยู่ทั่วไปในบริเวณป่าฝนชุกในภาคใต้ ชาวบ้านที่อยู่ในชนบทห่างไกล เมื่อหาผักยาก ในฤดูน้ำท่วม นิยมใช้เต้าร้างมาใส่แกงแทนผัก เต้าร้างออกผลกลมโตเท่าปลายนิ้วก้อย ผลห้อยเป็นพวง เมื่อผลสุกจะมีสีแดงและดำ น้ำในผลสุกจะมีพิษ เมื่อถูกจะคันมาก

เมื่อตัดส่วนยอดของเต้าร้างจากลำต้นแล้ว ตัดใบและผลทิ้งให้หมด แล้วผ่าส่วนยอด เอาแต่ไส้กลาง ซึ่งจะมีไส้เหมือนยอดมะพร้าว นำมาล้างให้สะอาด แล้วนำมาหั่นฝอย (หรือสับฝอย) ล้างในน้ำเกลือ แล้วบีบให้แห้งจึงใส่แกง

แกงคั่วปูกับใส่เต้าร้าง เดิมนิยมทำกินในชนบทห่างไกลในบริเวณที่มีเต้าร้างมาก ในจังหวัดระนอง พังงา กระบี่ ยะลา นราธิวาส สตูล และสงขลา แกงคั่วปูกับใส่เต้าร้าง ใช้กินกับข้าวสวยทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันเกือบจะไม่มีใครทำกินแล้ว จะทำกินก็เฉพาะผู้ใหญ่ที่เคยกินเท่านั้น (กรือซง ดาโสะ, สัมภาษณ์, 2 กุมภาพันธ์ 2529; หวง หนูประทุม, สัมภาษณ์, 2 กันยายน 2530; สายบัว ชูทิศ, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2534)

แกงคั่วล้างสาต

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|---------------|----------|
| 1. ล้างสาต | $\frac{3}{4}$ | ถ้วย |
| 2. กุ้งสด | $\frac{3}{4}$ | ถ้วย |
| 3. กะทิ | 2 | ถ้วย |
| 4. พริกชี้หนูแห้ง | 10 | กรัม |
| 5. กระเทียม | 1 | ช้อนโต๊ะ |

6. หอม	1	ซ็อนโตะ
7. ข่า	1	ซ็อนซา
8. ขมิ้น	1	ซ็อนซา
9. ตะไคร้	2	ซ็อนโตะ
10. เกลือ	1	ซ็อนซา
11. กระปิ	2	ซ็อนซา

วิธีทำ

1. ตำเครื่องแกง (ข้อ 4-10) เข้าด้วยกัน ใส่กะปิตำต่อไปจนละเอียด
2. เอากระทิงไฟจนเดือด ละลายเครื่องแกงลงพอเดือด ใส่กุ้ง พอเดือดอีกครั้งใส่กลางสาต ที่งไว้สักครู่ ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

กลางสาต ปกติใช้กินเป็นผลไม้ แต่ในหลายจังหวัดในภาคใต้ นิยมนำมาทำแกง น้ำพริก ฯลฯ แกงคั่วกลางสาตนิยมทำกินในฤดูที่มีกลางสาตมาก คือ เดือน 7-8 นิยมทำกินกัน ในจังหวัดสงขลา ยะลา ปัตตานี นราธิวาส และนครศรีธรรมราช เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว กลางสาตที่นำมาแกง ควรเลือกที่มีรสเปรี้ยว หรือหวานอมเปรี้ยว เพราะจะทำให้รสแกงอร่อยดี เมื่อปอกเปลือกกลางสาตแล้ว คัดเอาที่มีเมล็ดออก แล้วล้างด้วยน้ำเกลือ กลางสาตจะไม่ดำ ทำให้ดูน่ากิน

แกงคั่วกลางสาต กินกับข้าวสวย ทั้งมือเช้า กลางวัน และเย็น แกงกลางสาตมี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน ปัจจุบันแกงคั่วกลางสาต ยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินในชนบท (จรรยา ผลสุข, สัมภาษณ์, 11 มิถุนายน 2529; ทรัพย์ คำนาคแก้ว, สัมภาษณ์, 29 มิถุนายน 2529; คล่อง แสงทอง, สัมภาษณ์, 16 ธันวาคม 2533)

แกงคั่วเผ็ดหอยโข่ง

เครื่องปรุง

1. หอยโข่ง	2	ถ้วย
2. ใบชะพลู	4	ถ้วย
3. ตะไคร้	40	กรัม

4. ขมิ้น	10 กรัม
5. หอม	30 กรัม
6. กระเทียม	25 กรัม
7. พริกขี้หนู	20 กรัม
8. เกลือ	1 $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
9. หัวกะทิ	6 ถ้วย
10. น้ำส้มสายชู	1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย

วิธีทำ

1. หอยโข่ง แกะเปลือกออกแล้ว ล้างด้วยน้ำเกลือให้หายเมือก หั่นขนาดพอคำ
2. โขะพริกขี้หนู แล้วหั่นบาง ๆ
3. นำเครื่องแกง (ข้อ 3-8) ตำเข้าด้วยกันให้ละเอียด
4. เอากะทิตั้งไฟ พอเดือดใส่เครื่องแกง ลงผัดพอหอม ใส่หอยโข่ง ลงผัดจนสุก ใส่ โขะพริก ผัดให้เข้ากัน สุกแล้วยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

แกงควั้เผ็ดหอยโข่ง เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินกันในภาคใต้ พวกชาวสวนหรือชาวนา เมื่อออกไปทำนา ทำสวน เห็นมีหอยโข่งในนา ในสวน ก็นำมาทำ อาหารกินกัน

เมื่อได้หอยโข่งมาแล้ว ให้นำมาแช่น้ำไว้สัก 2-3 คืน เพื่อให้คายดินโคลนออก ใช้มีดเปิดฝาออก เอาเกลือใส่ลงในเปลือกหอย แล้วแช่หลาย ๆ ครั้ง เนื้อหอยจะหลุดออกมา เนื้อหอยโข่งจะแข็ง ลักษณะคล้าย ๆ หอยขม นำมาล้างน้ำเกลือหรือน้ำปูนใส ให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้น ๆ ขนาดพอเหมาะ หรือเมื่อแกะหอยโข่งออกจากตัวแล้ว นำมาแช่เกลือ ประมาณ 30 นาที ล้างให้สะอาดแล้วนำมาหั่นเป็นชิ้นพอเหมาะ ก็ได้

แกงควั้เผ็ดหอยโข่ง เป็นอาหารชาว กินกับข้าวสวย ทำกินกันทุกจังหวัดในภาคใต้ นิยมทำกินมือเย็น ปัจจุบันยังมีทำกินอยู่บ้าง (เชย เวศสุวรรณ, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2531; จีบ ทองแดง, สัมภาษณ์, 12 ธันวาคม 2531; น้อย ไชยกุล, สัมภาษณ์, 1 กรกฎาคม 2533)

แกงคั่วหอยโข่ง

เครื่องปรุง

1. หอยโข่ง	1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย
2. ใบชะพลู	1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. กะทิ	3 ถ้วย
4. น้ำส้ม	2 ถ้วย
5. พริกขี้หนู	25 กรัม
6. ตะไคร้	30 กรัม
7. ขมิ้น	5 กรัม
8. ข่า	10 กรัม
9. หอม	20 กรัม
10. กระเทียม	10 กรัม
11. พริกไทย	10 กรัม
12. เกลือ	2 ช้อนชา
13. กะปิ	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. หอยโข่งทั้งตัว เอาแต่เนื้อมาขยำกับน้ำส้ม แล้วล้างให้หมดเมือก หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ตั้งให้สะเด็ดน้ำ
2. ใบชะพลูหั่นฝอย ตามขวาง
3. เอาเครื่องแกง (ข้อ 5-12) โขลกเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกต่อไปจนเข้ากัน
4. เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่เครื่องแกงลงไปละลาย สักครู่ใส่หอยโข่ง พอสุกใส่ใบชะพลู ปิดฝา ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

หอยโข่ง เป็นสัตว์น้ำที่มีเปลือกหุ้มตัว ที่ชาวบ้านนิยมนำมากินกันเป็นหอยโข่งน้ำจืดซึ่งหาได้ง่ายตัวโต เมื่อหาหอยโข่งมาได้แล้ว นำมาแช่ไว้สัก 2-3 คืน เพื่อให้หอยคายดินโคลนออก แล้วเอามือเปิดที่ปากออก เอาเกลือใส่ลงในตัวหอย เขย่า (ขลิก) ให้หลายครั้ง เพื่อให้เนื้อหอยโข่งออกมา

หอยโข่งจะแข็ง ลักษณะคล้ายหอยขม แล้วนำมาล้างน้ำปูนใสหรือน้ำเกลือ ให้สะอาด หายเมือก แล้ว
หั่นเป็นชิ้นพอเหมาะ แยกคว่ำใส่ใบชะพลูหั่นเพื่อให้มีกลิ่นหอม

แกงคว่ำหอยโข่ง เป็นอาหารท้องถิ่นในชนบทภาคใต้ทำกินทุกจังหวัด ใช้กินกับข้าวสวย นิยม
ทำกินในมือเที่ยง เย็น ปัจจุบันนี้ยังมีทำกินกันอยู่บ้าง (हनอม लेलंगदंग, सडडडडडड, 1 लेलंगदडड
2530; डडड डडडडडड, सडडडडडड, 21 लेलंगदडड 2532; दडड सुखसडडड, सडडडडडड, 20
डडडडडडडडड 2534)

แกงคว่ำหมูเถื่อนย่างกับลูกกลัวย

เครื่องปรุง

1. หมูเถื่อนย่างหั่น	2 ถ้วย
2. กะทิ	$3\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. ลูกกลัวยแก่	500 กรัม
4. ตะไคร้หั่นฝอย	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
5. ข่า	$1\frac{1}{2}$ ช้อนชา
6. พริกสด	50 กรัม
7. กระเทียม	20 กรัม
8. หอม	30 กรัม
9. พริกไทย	$1\frac{1}{2}$ ช้อนชา
10. กะปิ	$1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
11. เกลือ	2 ช้อนชา
12. น้ำส้ม	$\frac{1}{4}$ ถ้วย

วิธีทำ

1. เนื้อหมูเถื่อนย่าง ชูดหนึ่งให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ พักไว้
2. ลูกกลัวยแก่ปอกเปลือกล้างน้ำ ใส่ น้ำส้ม เพื่อไม่ให้ดำ ผ่า 2 ซีก หั่นเฉลี่ยง หนาพอ
ประมาณ แขน้ำพักไว้

3. ไชลกเครื่องแกง (ข้อ 4-11) เข้าด้วยกันจนละเอียด พักไว้
4. เอาหัวกะทิประมาณ 1 ถ้วย เคี่ยวจนเดือด ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม ใส่เนื้อหมูและลูกกัวย่างแกลงผัดให้เข้ากัน ใส่หางกะทิที่เหลือลง ทิ้งไว้จนสุก มีน้ำขลุกขลิก ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

แกงคั่วหมูเถื่อนอย่างกับลูกกัวย่าง เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันในชนบทภาคใต้อีกชนิดหนึ่ง หมูเถื่อน (หมูป่า) ซึ่งหาได้ง่ายในจังหวัดสตูล ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส โดยเฉพาะในอำเภอที่อยู่ติดกับป่าภูเขา ได้แก่ อำเภอตะลุง จังหวัดสตูล อำเภอธารโต จังหวัดยะลา อำเภอแว้ง จังหวัดนราธิวาส อำเภอนาทวี และอำเภอบ้านย้อย จังหวัดสงขลา ในชนบทห่างไกล ชาวบ้านจะนำเนื้อหมูมาทำอาหาร อาจแกงสด ๆ ที่เหลือจะย่างไว้กินในมื้อต่อไป เพราะอาหารสดหายาก ผักที่หาง่ายในชนบทมีมากมาย โดยเฉพาะลูกกัวย่างซึ่งแทบทุกบ้านจะมีต้นกัวย่าง จึงนำมาแกงกับหมูย่าง ซึ่งจะให้รสชาติอร่อยยิ่งขึ้น นิยมแกงกินกันทั้ง 3 มื้อ

แกงหมูเถื่อนอย่างกับลูกกัวย่าง นิยมทำกินในจังหวัดสุราษฎร์ธานี สงขลา นราธิวาส ปัตตานี สตูล และยะลา ปัจจุบันนี้ยังมีพอมมีทำกินอยู่บ้าง (ฤทัย พระชุม, สัมภาษณ์, 21 มกราคม 2530; ปฐม จิตจง, สัมภาษณ์, 12 ธันวาคม 2532; พริ้ม ชิวหิรัญ, สัมภาษณ์, 9 กรกฎาคม 2533)

แกงคั่วหยวกหมูกับปลาบั้ง

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------|---------------------|
| 1. หยวกปูด | 2 ถ้วย |
| 2. ปลาบั้ง | $1\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 3. พริกแห้ง | 10 กรัม |
| 4. เกลือ | 2 ช้อนชา |
| 5. ตะไคร้ | 20 กรัม |
| 6. ข่า | 5 กรัม |
| 7. ขมิ้น | 5 กรัม |
| 8. กระเทียม | 10 กรัม |
| 9. หอม | 5 กรัม |
| 10. พริกไทย | 3 กรัม |

11. น้ำตาล	1 $\frac{1}{2}$ ช้อนชา
12. กะทิ	5 ถ้วย
13. โปมะกรูด	5 กรัม
14. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกหอยวกปุดที่แก่ ๆ ออก ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ เป็นแวนตามขวาง
2. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 3-10) ให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกจนเข้ากัน
3. ล้างปลา ปิ้งและเอาแต่เนื้อ
4. ตักหัวกะทิตั้งไฟ คั่วเครื่องแกงให้หอมแตกมัน ใส่หอยวกปุด ใส่หางกะทิ จนเดือด ใส่ปลาปิ้ง น้ำตาล
5. โปมะกรูด ฉีกใส่ลงได้ที่ ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

แกงคั่วหอยวกปุดกับปลาปิ้ง เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่ทำกินต่อ ๆ กันมา หอยวกปุด (หน่อปุด) เหมือนต้นข่า ใช้หน่ออ่อน ๆ ตัดเป็นท่อน ๆ แล้วขยำเกลือ นำมาแกง (หรือจะใช้จิ้ม น้ำพริกก็ได้) กับปลาปิ้ง แกงคั่วหอยวกปุด นิยมทำกินในชนบททั่วไป นิยมทำกินในฤดูฝน หอยวกปุดหาง่าย นิยมทำแกงกินทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังมีทำกินกันอยู่บ้าง (อัญชัน สัมศิริวงศ์, สัมภาษณ์, 19 มกราคม 2528; พวง จินดารัตน์, สัมภาษณ์, 1 กันยายน 2528; มะระตะ แวหะมะ, สัมภาษณ์, 2 กุมภาพันธ์ 2529)

แกงคั่วหัวโหนดกับกุ้งต้มหวาน

เครื่องปรุง

1. กุ้งต้มหวาน	1 ถ้วย
2. หัวโหนดอ่อน	1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. ตะไคร้	20 กรัม
4. พริกสด	15 กรัม
5. พริกไทย	3 กรัม

6. หอม	15 กรัม
7. กระเทียม	15 กรัม
8. ข่า	1 $\frac{1}{2}$ ช้อนชา
9. ขมิ้น	5 กรัม
10. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
11. กะทิ	4 ถ้วย
12. น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
13. น้ำตาล	2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำส่วนผสม (ข้อ 3-9) โขลกเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่กะปิ ตำให้เข้ากัน
2. เอากระทิตั้งไฟ 1 ถ้วย เคี่ยวจนแตกมัน นำเครื่องแกงลงผัดจนหอม ใส่กุ้ง หัวลูกโหนด ใส่ น้ำกะทิที่เหลือลง ตั้งไฟจนสุก ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

แกงคั่วหัวโหนด (หัวลูกตาลอ่อน) กับกุ้งต้มหวาน เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันแถบ จังหวัด สงขลา พัทลุง และนครศรีธรรมราช ในเดือน 8-9-10 เพราะเป็นช่วงฤดูฝน กุ้งที่ใช้ทำกุ้งต้มหวาน จะเป็นกุ้งน้ำจืด ซึ่งต่างจากกุ้งนา คือ กุ้งนาตัวเล็ก ส่วนหัวก็เล็ก ส่วนกุ้งน้ำจืดหัวกุ้งจะใหญ่กว่าตัว กุ้งน้ำจืดจะมีมากในฤดูน้ำ ชาวบ้านจะใช้ยกยวบยอ (ยกยอ) หรือซ็อนเอา แล้วนำมาต้มกับ น้ำตาลโตนด โดยต้มน้ำตาลเสียก่อนให้ได้ที แล้วจึงใส่กุ้งลงไปต้มจนน้ำแห้งแล้วตักขึ้น จะนำไปแกง หรือยำก็เป็นที่ยอมรับ

หัวโหนด ได้จากลูกตาลอ่อน หั่นบาง ๆ เอาเฉพาะส่วนอ่อนที่เป็นสีขาว นำมาแกงคั่วกับกุ้ง ต้มหวาน เป็นที่นิยมทำกินกันในมื่อเที่ยง เย็น จะกินกันมากในอำเภอระโนด อำเภอสทิงพระ อำเภอกว้างใหญ่ อำเภอกวนขุ่น ปัจจุบันยังเป็นอาหารยอดนิยม (สมหมาย วายังโร, สัมภาษณ์, 9 กันยายน 25288; เที่ยง ไกรวงศ์, สัมภาษณ์, 2 มกราคม 2531; พลอย หัตยานนท์, สัมภาษณ์, 18 ธันวาคม 2533)

จำพวกคั่วเม็ด ผัดเม็ด

6 คั่วพริกลูกปลา

เครื่องปรุง

1. ลูกปลาสดตัวเล็ก ๆ	2 ถ้วย
2. พริกไทย	20 กรัม
3. พริกชี้หนูสด	20 กรัม
4. ขมิ้น	10 กรัม
5. ข่า	3 กรัม
6. ตะไคร้	10 กรัม
7. เกลือ	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
8. กะปิ	$1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
9. ใบมะกรูด	5 กรัม
10. น้ำมัน	$\frac{1}{3}$ ถ้วย
11. น้ำ	$\frac{1}{2}$ ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างลูกปลาให้สะอาด พักไว้
- โขลกเครื่องแกง (ข้อ 2-7) ให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกต่อไปจนเครื่องเข้ากันดี
- เอากระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพอร้อน เอาเครื่องลงผัด พอหอม
- ใส่ลูกปลา ลงผัดพอเข้ากับเครื่อง ใส่น้ำลง พอให้น้ำขลุกขลิก ใส่ใบมะกรูดฉีกฝอย สุกแล้วยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

คั่วพริกลูกปลา เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินกันในหลายจังหวัดภาคใต้ ได้แก่ จังหวัดพัทลุง สงขลา และนครศรีธรรมราช ในฤดูน้ำมาก (ฤดูฝน) ในคลองในนาหนองบึง จะมีลูกปลาเล็ก ๆ มาก ชาวบ้านนิยมจับเอามาทำแกงคั่วกินกัน

ก่อนแกงเอาลูกปลาตัวเล็ก ๆ มาแรงในตะแกรงให้เกล็ดหลุดออกเสียก่อน ถ้าจะให้เกล็ดออกดี
เอาเศษกระเบื้องใส่ลงแรงด้วย แล้วล้างลูกปลาให้สะอาด ทิ้งให้สะเด็ดน้ำ

คั่วพริกลูกปลาจะอร่อย ต้องปรุงให้รสเผ็ดและร้อน กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ เป็นอาหารคาว
ที่ยังนิยมกินในชนบท (สุพร พงษ์สุวรรณ, สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2528; ช้าย แซ่ลิ้ม,
สัมภาษณ์, 18 กรกฎาคม 2530; จิน สุขใส, สัมภาษณ์, 2 กันยายน 2532; ม่วง ภิรมย์,
สัมภาษณ์, 8 พฤศจิกายน 2532)

คั่วเผ็ดปลาจ้องหมองกับใบชะพลู

เครื่องปรุง

1. ปลาจ้องหมอง	500 กรัม
2. ใบชะพลูแห้ง	1 ถ้วย
3. พริกแห้ง, พริกสด	25 กรัม
4. ขมิ้น	5 กรัม
5. ตะไคร้	40 กรัม
6. กระเทียม	20 กรัม
7. หอม	10 กรัม
8. เกลือ	2 ช้อนชา
9. พริกไทย	1 ช้อนชา
10. ผิวมะกรูด	1 ช้อนชา
11. ข่า	10 กรัม
12. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
13. น้ำมัน	$\frac{1}{3}$ ถ้วย
14. ส้มแขก	10 กรัม
15. น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ล้างปลา ตัดเป็นชิ้น ๆ
2. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 3-11) ให้ละเอียด ใส่กะปิทำให้เข้ากัน

3. เอาน้ำมันใส่กระทะ เอาเครื่องแกงลงผัด ใส่ปลา ไบชะพลู ส้มแขก น้ำปลา ผักให้สุก ยกลง (ถ้าชอบรสหวาน ให้เติมน้ำตาลลงตามชอบ)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

คั่วเผ็ดปลาจ้องหม้อง (จิ้งหิ้ง, ปลาเยี๊ยน) กับไบชะพลู เป็นอาหารที่นิยมทำกิน ทั้งฝั่งทะเล ตะวันออก และทะเลตะวันตกในหมู่คนที่อยู่ชนบท คนอยู่ในเมืองจะไม่ค่อยนิยมกินกันเท่าไรนัก เพราะ ปลาจ้องหม้องเป็นปลาที่มีราคาถูก หรือเกือบจะไม่มีราคาเลยในอดีต ปัจจุบันปลาจ้องหม้องพอมีราคา บ้าง ชาวบ้านนิยมนำมาคั่วเผ็ด ให้รสเผ็ดจัดจะดับกลิ่นคาวและอร่อยขึ้นมาก

ปลาจ้องหม้องคั่วเผ็ดกับไบชะพลู นิยมทำกินกับข้าว ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินกันอยู่ โดยเฉพาะชายฝั่งทะเลตะวันออก (แซ สามะ, สัมภาษณ์, 28 สิงหาคม 2529; แก้ว จำรัส, สัมภาษณ์, 4 สิงหาคม, 2530; ทวีพย์ พงษ์ระโนด, สัมภาษณ์, 1 กรกฎาคม 2531)

คั่วเผ็ดปลาลูกขาว

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1. ปลาลูกขาวตัวเล็ก ๆ | 2 ถ้วย |
| 2. พริกขี้หนูแห้ง | 15 กรัม |
| 3. หอม | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 4. กระเทียม | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 5. ข่า | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. ตะไคร้ | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 7. ขมิ้น | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 8. พริกไทย | 2 ช้อนชา |
| 9. กะปิ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 10. ไบชะพลู | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 11. น้ำมัน | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. ปลาอุกขาวล้างให้สะอาด (ไม่ต้องขูดเกล็ด)
2. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 2-9) เข้าด้วยกันจนละเอียด ใส่กะปิ ตำจนเครื่องเข้ากันดี
3. เอน้ำมันตั้งไฟพอร้อน เอาเครื่องแกงลงคั่วให้หอม ใส่ปลาอุกขาว เคี่ยวต่อไปจนเข้าเครื่อง ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ในฤดูน้ำหลาก เดือน 11-12 เดือนอ้าย ตามโนนาจะมีพวกปลาเล็กปลาน้อยมาก ชาวนาทางภาคใต้ นอกจากจะออกไปทอดน้ำออกจากนาแล้ว ยังมีผลพลอยได้ คือ เอาไขมาดักปลาที่ช่องน้ำไหลที่คันนา ก็จะได้ปลาอุกขาวนำมาทำอาหารกิน

ปลาอุกขาว เมื่อใช้ทำอาหารไม่ต้องขูดเกล็ด เพราะตัวเล็ก ล้างให้สะอาด ใช้แกงหรือต้ม นำส้มได้เลย หรือถ้ามีเวลาทำหรือไม่ชอบกินทั้งเกล็ดก็แรงให้เกล็ดออก แล้วจึงล้างให้สะอาดก็ได้

ตัวเผ็ดปลาอุกขาว จะทำกินกันในฤดูฝน เพราะมีลูกปลามาก นิยมทำกินในจังหวัด นครศรีธรรมราช ตรัง พัทลุง และสงขลา นิยมทำกินทั้ง 3 มื้อ กินกับข้าวสวยและผักสดปัจจุบัน ยังมีทำกินอยู่บ้าง (แพ ชูช่วย, สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2530; ปรีดา เพชรสุทธิ, สัมภาษณ์, 9 กันยายน 2530; จัน นพฤทธิ์, สัมภาษณ์, 2 สิงหาคม 2532)

ตัวเผ็ดลูกกริม

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|------------|
| 1. ลูกปลากกริมสด | 2 ถ้วย |
| 2. พริกขี้หนูแห้ง | 15 กรัม |
| 3. ข่า | 10 กรัม |
| 4. ตะไคร้ | 30 กรัม |
| 5. ขมิ้น | 5 กรัม |
| 6. หอม | 10 กรัม |
| 7. กระเทียม | 10 กรัม |
| 8. เกลือ | 2 ช้อนชา |
| 9. กะปิ | 1 ช้อนโต๊ะ |

- | | |
|--------------|--------|
| 10. ไบมะกรูด | 5 กรัม |
| 11. น้ำ | 2 ถ้วย |

วิธีทำ

- ล้างปลาให้สะอาด
- ตำเครื่องแกง (ข้อ 2-9) ให้ละเอียด ใส่กะปิ ไชลกต่อจนเข้ากัน
- เอาน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟจนเดือด ละลายเครื่องแกงพอเดือด ใส่ปลาจนสุก
- ไบมะกรูดฉีก ใส่ลงผัด ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ลูกกริม (ปลากริม) เป็นปลาชนิดหนึ่งคล้ายปลากัด เป็นปลาน้ำจืด ชอบอาศัยตามทุ่งนา ที่มีหญ้ากระจุกขึ้นหนาแน่น จะมีชุกชุมในหน้าฝน (ประมาณเดือน 10 - เดือนอ้าย) ใช้มือช้อน หรือกระชอนตักเอา ใช้แรงกับตะแกรงเอาเกล็ดออกก่อนแกง หรือจะแกงทั้งเกล็ดก็ได้ ตัวเผ็ดลูกกริมนิยมกินกันในจังหวัดพัทลุง และสงขลา โดยเฉพาะในอำเภอที่อยู่ริมทะเลสาบ บริเวณอื่น ๆ ก็พอมีลูกกริมบ้าง แต่ปัจจุบันนี้ลูกกริมหายากเพราะน้ำเต็มเข้ามา (ทำนาทุ่ง)

ตัวเผ็ดลูกกริม เป็นอาหารคาว กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันไม่มีทำกินกันแล้ว เพราะลูกกริมหายาก (บุญถม ถมศิริ, สัมภาษณ์, 8 พฤศจิกายน 2529; เลื่อน ยิ้มแก้ว, สัมภาษณ์, 26 กรกฎาคม 2530; จด พรรษา, สัมภาษณ์, 3 สิงหาคม 2533)

๗ ผัดเผ็ดปลาจ่องหม้อง

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------------|------------|
| 1. ปลาจ่องหม้อง (ยี่สน) | 300 กรัม |
| 2. ไบรา | 15 กรัม |
| 3. ไบมะกรูด | 5 กรัม |
| 4. น้ำปลา | 2 ช้อนชา |
| 5. ตะไคร้ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. ช่า | 10 กรัม |
| 7. พริกชี้หนูสด | 20 กรัม |

8. ผีวมะกรูด	5 กรัม
9. ขมิ้น	10 กรัม
10. พริกไทย	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
11. กะปิ	2 ช้อนโต๊ะ
12. น้ำมัน	$\frac{1}{3}$ ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างปลา หั่นเป็นชิ้น ๆ พอดี
- โขลกเครื่องแกง (ข้อ 5-10) เข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกต่อไปจนเข้ากันดี
- เอากระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน เอาเครื่องลงผัดจนหอม ใส่ปลา (เติมน้ำเล็กน้อย ถ้าชิ้นเกินไป) น้ำปลา น้ำตาล ผัดจนปลากับเครื่องเข้ากัน จนสุก
- ใส่ใบรา ไบมะกรูดฉีก แล้วยกลงทันที

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ผัดเผ็ดปลาจ้องหมอง (ปลายี่สน) ของชาวจังหวัดสุโขทัย จังหวัดสงขลา ก็คล้ายกับผัดเผ็ดทั่วไป ต่างกันตรงเครื่องปรุง เล็กน้อย การใส่ใบรา ลงในผัดเผ็ด ยิ่งทำให้ชูรสขึ้น เพราะยิ่งเผ็ดและมีกลิ่นหอม คนที่ชอบเผ็ดมากนิยมใส่ใบรามากกว่าใบชะพลู

ผัดเผ็ดปลาจ้องหมอง เป็นอาหารคาว กินกับข้าว ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินกันอยู่ (ทอง มีสุข, สัมภาษณ์, 12 สิงหาคม 2528; คลิ่ง โอชะโร, สัมภาษณ์, 12 สิงหาคม 2529; จินดา อยู่สำราญ, สัมภาษณ์, 3 ตุลาคม 2533)

ผัดเผ็ดลูกตอเบากับกุ้ง

เครื่องปรุง

1. ลูกตอเบา (เม็ดกระถิน)	$1\frac{1}{2}$ ถ้วย
2. กุ้งสด	$\frac{3}{4}$ ถ้วย
3. พริกแห้ง	10 กรัม
4. ตะไคร้	10 กรัม

5. หอม	10 กรัม
6. กระเทียม	3 กรัม
7. ขมิ้น	3 กรัม
8. พริกไทย	$\frac{1}{4}$ ช้อนชา
9. เกลือ	1 ช้อนชา
10. กะปิ	2 ช้อนชา
11. น้ำมัน	2 ช้อนโต๊ะ
12. น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ลुकตอเบา (เม็ดกระถิน) ล้างให้สะอาด พักไว้
2. ล้างกุ้ง ปอกเปลือก ไข่หาง ผ่าหลังเอาช้อนออก
3. เอาเครื่องแกง (ข้อ 3-9) โขลกเข้าด้วยกัน ใส่กะปิ ตำให้ละเอียด
4. เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ เอาเครื่องลงผัดจนหอม ใส่กุ้ง ลुकตอเบา น้ำตาล ผัดจนสุก ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ลูกตอเบา (ลูกสะตอเบา = เม็ดกระถิน) ได้จากเมล็ดแก่ของผักตอเบา เมื่อผักตอเบาแก่เมล็ดข้างในจะแข็ง เมื่อแกะออกมาเมล็ดจะมีสีเขียว หรือถ้าแก่มากจะเป็นสีเขียวอมน้ำตาล ถ้าเป็นสีน้ำตาลจะแข็ง ไม่นิยมนำมากิน แต่ถ้าจะกินเอาเฉพาะเหมือนเพาะถั่วงอก ส่วนเม็ดตอเบาที่แก่สีเขียวจะใช้กินเป็นผักเหนาะ (หรือผักเหมือด) กับข้าวสวยหรือขนมจีน บางครั้งถ้าไม่มีผักใส่ในแกง หรือผัดเผ็ด จะใช้ลูกตอเบาใส่ลงแทน

ผัดเผ็ดลูกตอเบากับกุ้ง เป็นอาหารที่กินกันในชนบททุกจังหวัดในภาคใต้ กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่มีทำกินอยู่บ้าง (ขวี่ยะ วัระสมัน, สัมภาษณ์, 8 กุมภาพันธ์ 2529; ช่อง แก้วสวี, สัมภาษณ์, 26 กันยายน 2529; เคลื่อน เสียงดัง, สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2530)

8 ลูกคลักคว่ำเครื่อง

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1. ลูกปลาทัวเล็ก ๆ | 500 กรัม |
| 2. น้ำมัน | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. พริกชี้หนู | 25 กรัม |
| 4. ตะไคร้หั่น | 20 กรัม |
| 5. พริกไทย | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 6. หอม | 15 กรัม |
| 7. กระเทียม | 15 กรัม |
| 8. ขมิ้น | 5 กรัม |
| 9. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 10. กะปิ | $2\frac{1}{2}$ ช้อนชา |

วิธีทำ

- เอาลูกปลามาล้าง ขอดเกล็ด และเอาชื้อออก ล้างให้สะอาด
- เอาเครื่องแกง (ข้อ 3-9) ตำเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่กะปิ ตำต่อไปจนเข้ากันดี
- นำเครื่องแกง มาคลุกกับลูกปลาให้ทั่ว
- เอาน้ำมันใส่กระทะ พอน้ำมันร้อน นำปลาที่คลุกเครื่องลงผัด จนปลาสุกตัวปลาจะมีสีเหลืองเครื่องแกงแห้ง ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ลูกคลัก หมายถึง ลูกปลาทัวเล็ก ๆ ที่อยู่ตามหนองน้ำ ในฤดูก่อนจะถึงหน้าร้อนจัดตามหนอง บึง จะมีลูกปลาเล็กปลาน้อยอยู่กันบ่อมาก ปลาเล็กปลาน้อยชาวบ้านทางใต้เรียกว่า "ลูกคลัก" (ปลาเล็กปลาน้อยที่คลักอยู่กับโคลนกันบ่อ หนอง บึง)

ลูกคลัก เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมาในทุกจังหวัดภาคใต้ ในฤดูร้อน เพราะลูกคลักจะหาได้ง่าย หรือจะซื้อราคาก็ถูก ส่วนใหญ่ชาวบ้านจะวิดหรือหาเอาเอง และนำมาทำเป็นอาหาร ส่วนใหญ่มักจะกินในมือเที่ยง หรือเย็น ทำกินกันมากในหน้าร้อน ใช้กินกับข้าวเป็นอาหารคาว ปัจจุบันนี้ยังพอมิทำกินอยู่บ้าง

ทำกินอยู่บ้าง (น้อย เพชรธง, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2531; ซี ไข่มุกข์, สัมภาษณ์, 4 ธันวาคม 2533; จิตรา เสียมไหม, สัมภาษณ์, 14 พฤศจิกายน 2534)

อูตุ๋ไข่

เครื่องปรุง

1. ไข่ (5 ฟอง)	270	กรัม
2. พริกแห้งเม็ดใหญ่	10	กรัม
3. ตะไคร้	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
4. หอม	15	กรัม
5. กระเทียม	5	กรัม
6. เกลือ	$\frac{3}{4}$	ช้อนชา
7. กะทิ	$2\frac{1}{2}$	ถ้วย
8. น้ำมัน	$\frac{1}{2}$	ถ้วย

วิธีทำ

1. ตำเครื่องแกง (ข้อ 2-6) เข้าด้วยกัน จนละเอียด
2. ไข่ต้ม ปอกเปลือกออก แล้วผ่าซีกอย่าให้ขาดจากกัน แล้วนำไปทอดพอเหลือง
3. เอาหัวกะทิ $\frac{1}{2}$ ถ้วย ตั้งไฟพอเดือด นำเครื่องแกงลงผัดให้หอม ใส่กะทิที่เหลือลงไป พอเครื่องเข้ากัน ใส่ไข่ลง ตั้งไฟต่อไปสักครู่ พอมีน้ำขลุกขลิก ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

อูตุ๋ไข่ เป็นอาหารที่ทำกินกันในชนบททั่วไป ในภาคใต้เป็นอาหารที่หาง่าย รสอร่อย ราคาถูก อูตุ๋ไข่กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่ทำกินกันอยู่ (กลิ่น วุ่นดี, สัมภาษณ์, 10 สิงหาคม 2528, บุญถึง หงษ์มณี, สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2533)

จำพวกแกง

แกงกะทิไข่

เครื่องปรุง

1. ไข่ (6 ฟอง)	400	กรัม
2. หัวกะทิ	1	ถ้วย
3. หางกะทิ	1	ถ้วย
4. พริกชี้หนู	15	กรัม
5. ตะไคร้	10	กรัม
6. ขมิ้น	3	กรัม
7. ข่า	3	กรัม
8. ผิวมะกรูด	3	กรัม
9. หอม	15	กรัม
10. กระเทียม	10	กรัม
11. พริกไทย	3	กรัม
12. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
13. น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- นำเครื่องแกง (ข้อ 4-11) มาตำรวมกันจนละเอียด แล้วใส่กะปิลง ตำให้เข้ากัน
- ต้มไข่ให้สุก ปอกเปลือก พักไว้
- เอาหัวกะทิ $\frac{1}{2}$ ถ้วย เคี่ยวในกระทะจนแตกมัน ใส่เครื่องแกงที่ตำไว้แล้ว ลงผัดให้หอม ใส่หางกะทิและไข่ลงไป พอเดือดใส่น้ำตาลปีบและหัวกะทิลง ยกขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

แกงกะทิไข่ เป็นแกงที่นิยมทำกินกันมาก ในฤดูฝน น้ำท่วมไม่ค่อยมีอาหารเนื้อสัตว์ เพราะชาวบ้านออกไปตลาดไม่ได้ นิยมทำกินทุกจังหวัดในภาคใต้ ตั้งแต่จังหวัดชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช พัทลุง ตรัง กระบี่ พังงา และภูเก็ต ตลอดไปถึงสงขลา จรดนราธิวาส

แกงกะทิไข่ เป็นแกงเผ็ด นิยมกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ หรือจะกินกับต้มสามมม (ต้มที่ทำกินในฤดูชุกพระ) ก็เป็นที่นิยมเหมือนกัน อาหารชนิดนี้ ยังคงพอมักินอยู่บ้างในปัจจุบัน (แม่แยะ ลาแะ, สัมภาษณ์, 1 มีนาคม 2529; ปี่เสาะ อาแว, สัมภาษณ์, 26 กรกฎาคม 2529; ภา คมนาคม, สัมภาษณ์, 12 กรกฎาคม 2531; ลอย แก้วเสริม, สัมภาษณ์, 3 ธันวาคม 2533)

แกงไก่กับหัวลูกจาก

เครื่องปรุง

1. ไก่	2 ตัว
2. หัวลูก จากอ่อน	1 ตัว
3. หัวกะทิ	1 ถ้วย
4. หางกะทิ	2 ถ้วย
5. ตะไคร้	20 กรัม
6. พริกแห้งเม็ดเล็ก	15 กรัม
7. ข่า	15 กรัม
8. กระชาย	5 กรัม
9. ขมิ้น	5 กรัม
10. หอม	20 กรัม
11. กระเทียม	10 กรัม
12. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
13. เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
14. น้ำตาลแว่น	1 ช้อนโต๊ะ
15. ใบมะกรูด	5 กรัม

วิธีทำ

- ล้างไก่ หั่นเป็นชิ้นขนาด $1\frac{1}{4}$ นิ้ว
- หัวลูกจากเอาแต่ส่วนที่อ่อน ซอยละเอียดเป็นเส้นยาว ๆ แช่น้ำเกลือ คั้นในน้ำเปล่า 3 ครั้ง (ให้หายฝาด)

3. พริกแห้ง แขน้ำ คั้นน้ำออก ตะไคร้หั่นฝอย ใส่ลงในครก ตำพร้อมกับเครื่องปรุง (ข้อ 7-11) ใส่เกลือ ตำจนละเอียด ใส่กะปิ ตำจนเข้ากันดี
4. เอาหางกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟ ผัดกับเครื่องแกง ผัดจนหอม เติมน้ำตาลลง พอเดือด ใส่หัวลูกจาก ใส่ไก่ ตั้งต่อไปจนสุก
5. โขมนะครูดล้างน้ำ ฉีกออกเป็นชิ้น ๆ
6. เติมห้วกะทิ ใส่โขนะครูด สุกแล้วยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ต้นจาก เป็นพวกปาล์มชนิดหนึ่งขึ้นในน้ำเค็มและน้ำกร่อย ขึ้นอยู่ทั่วไปในภาคใต้ หัวลูกจากที่ใช้แกง ใช้ลูกอ่อนจากทะเลสาบ ตัดเอาแต่หัวสีขาวนำมาซอย แขน้ำเกลือ คั้นน้ำให้หายฝาดแล้วนำมาแกง ในช่วงฤดูฝนลูกจากจะออกมาก หาได้ง่าย ส่วนผักอื่น ๆ หายาก เพราะส่วนใหญ่ทางใต้น้ำจะท่วม ชาวบ้านจึงนำเอาลูกจากมาทำเป็นอาหารใช้แกง หรือยำหรือเป็นผักเหนาะ ใช้กินสด หรือดองน้ำส้มกินกับแกงก็อร่อยดี

แกงไก่กับหัวลูกจาก ทำกินกันมากในฤดูฝน ชาวบ้านที่อยู่ริมคลองที่อยู่ใกล้น้ำเค็ม ทุกจังหวัดในภาคใต้ นิยมนำมาแกงกับไก่ กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังพอมีกินกันอยู่บ้าง (เพิก สกุศลแสงศรีรัตน์, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2528; ลัน รัตนบุรี, สัมภาษณ์, 28 ธันวาคม 2533; สุข เตมดี, สัมภาษณ์, 20 พฤศจิกายน 2534)

แกงซี่เต (ซี่ดี)

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1. ซี่เต (ซี่ปลากระดี) | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. พริกขี้หนูแห้ง | 20 กรัม |
| 3. หอม | 15 กรัม |
| 4. กระเทียม | 15 กรัม |
| 5. ช่า | 10 กรัม |
| 6. ตะไคร้หั่นฝอย | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 7. ผิวนะครูด | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |

8. พริกไทยดำ	2	ช้อนชา
9. ขมิ้น	5	กรัม
10. กะปิ	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
11. เนื้อปลาช่อนย่าง	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย
12. น้ำ	3	ถ้วย
13. ใบมะกรูด	5	กรัม
14. ผักเหนาะ ลูกเนียง ลูกตอ มะเขือ แดงกวาง ฯลฯ		

วิธีทำ

1. ตักเครื่องแกง (ข้อ 2-10) เข้าด้วยกัน ใส่น้ำเล็กน้อย
2. ปลาช่อนล้าง ย่าง และเนื้อไว้
3. เอาน้ำใส่หม้อ ละลาย ชีเด (ชีปลากะต๋) ตั้งไฟจนเดือด แล้วกรองเอา แต่ชีเด ส่วนกากให้ทิ้ง
4. เอาน้ำชีเด ละลายกับน้ำพริกที่ตำไว้ เอาใส่หม้อขึ้นตั้งไฟ
5. เอาเนื้อปลาช่อนย่างที่แกะไว้ ใส่ลงในหม้อแกง รอจนเดือดได้ที่ ฝึกใบมะกรูดลง ทางตะไคร้ที่ตัดทิ้ง ผูกรวม ๆ กันใส่หม้อ เพื่อไม่ให้เหนียวเหม็น จาว ยกลง (ถ้าไม่เค็มให้เติมเกลือลง ปกติชีเดจะเค็ม จึงใส่เกลือที่หลังหรือไม่ใส่ ถ้าชีเดเค็มแล้ว)
6. ล้างผักที่กินกับชีเด จัดใส่จาน กับแกง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

แกงชีเด (ชีดี = ชีปลากะต๋) เป็นแกงที่นิยมทำกินกันทั่วไปในภาคใต้ โดยเฉพาะบริเวณที่อยู่ห่างไกลทะเล จะหาชีเดได้ง่าย เพราะมีพวกปลาน้ำจืดมาก ในฤดูแล้งตามหนอง บึง น้ำเริ่มแห้ง ชาวบ้านก็จะไปวิดปลามากินกัน ปลาในหนองบึงที่จับได้จะมีปลาจุก ปลาช่อน ปลากะต๋ ปลาหมอ และมีลูกปลานิดอื่นบ้าง ชาวบ้านส่วนใหญ่จะทำพุงปลากินเอง จะใช้ปลาช่อน หรือปลากะต๋ พุงปลากะต๋ (หรือชีเด, ชีดี) ตักออกจากปลา ใช้ทั้งชีดีทั้งใสล้างให้สะอาด แล้วนำมาหมักเกลือทิ้งไว้ประมาณ 2 อาทิตย์ ก็ใช้แกงได้ รสชาติของแกงชีดีก็เหมือนกับแกงพุงปลา แต่ที่จะมีรสแปลกออกไป คือ รสชีดีจะขมเล็กน้อย ถ้าแกงพุงปลาอื่นจะไม่มีรสขม ซึ่งอร่อยไปอีกแบบหนึ่ง

แกงชีดี นิยมกินมากในจังหวัดพัทลุง นครศรีธรรมราช สงขลา และสุราษฎร์ธานี สำหรับในจังหวัดอื่น ๆ ในภาคใต้นิยมทำกินกันบ้าง แกงชีดี นิยมแกงกินกับข้าวสวยทุกมื้อ กินกับผักเหนาะ (ผัก

เหมือด) สด ๆ พวกลูกตอ ลูกเนียง ลูกเหริยง และผักสดบางชนิดที่หาได้ ปัจจุบันแกงซี่ดี ยังเป็นที่นิยมทำกินอยู่ แต่ทำน้อยลงเพราะซี่ดีหายาก (ซี่เตี หรือซี่ดี จะทำได้จำหน่ายมาก ที่ตำบลพนางตุง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง สำหรับจังหวัดอื่น ๆ พอจะทำบ้าง) (บุญช่วย มาเอียด, สัมภาษณ์, 20 มกราคม 2529; เพ็ญ ดุละนิลชั๊กกะ, สัมภาษณ์, 12 กรกฎาคม 2530; ช่อง เกิดพันธ์, สัมภาษณ์, 8 สิงหาคม 2530; พิน เกลาจีต, สัมภาษณ์, 12 กันยายน 2530)

9 แกงซี่เหล็กกับไข่มดแดง

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1. ยอดซี่เหล็ก | 2 ถ้วย |
| 2. ไข่มดแดง | 1 ถ้วย |
| 3. กะทิ | 4 ถ้วย |
| 4. พริกขี้หนู | 15 กรัม |
| 5. ตะไคร้ | 10 กรัม |
| 6. เกลือ | $1\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 7. หอม | 10 กรัม |
| 8. กระเทียม | 5 กรัม |
| 9. ขมิ้น | 5 กรัม |
| 10. กะปิ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 11. น้ำตาลแว่น | 1 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

- นำยอดซี่เหล็กไปต้ม จนหมดรสขม แล้วนำมาปั่นเป็นก้อน บีบน้ำออก ทิ้งฝอย ๆ
- โขลกเครื่องแกง (ข้อ 4-9) เข้าด้วยกัน ใส่กะปิตำต่อไปจนละเอียด
- กะทิใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่เครื่องแกง ใส่ไข่มดแดงต้มอีกครั้ง ใส่ซี่เหล็กต้ม น้ำตาลแว่น เตือดได้ที่ ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

แกงซี่เหล็กกับไข่มดแดง เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในชนบทภาคใต้ ซี่เหล็กก็ขึ้นอยู่กับไข่มดแดง เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในชนบทภาคใต้ ซี่เหล็กก็ขึ้นอยู่กับไข่มดแดง เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในชนบทภาคใต้ ซี่เหล็กก็ขึ้นอยู่กับไข่มดแดง เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในชนบทภาคใต้ ซี่เหล็กก็ขึ้นอยู่กับไข่มดแดง เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในชนบทภาคใต้ ซี่เหล็กก็ขึ้นอยู่กับไข่มดแดง เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในชนบทภาคใต้ ซี่เหล็กก็ขึ้นอยู่กับไข่มดแดง เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในชนบทภาคใต้ ซี่เหล็กก็ขึ้นอยู่กับไข่มดแดง เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในชนบทภาคใต้

ซึ่อยู่ทั่วไป ดอกสีเหลือง กินได้ทั้งใบและดอก เมื่อชาวบ้านได้ไข่มดแดงมาแล้วจะนำมาแกงกับซี่เหล็กจะมีรสขม ๆ เปรี้ยว ๆ ซึ่งอร่อยไปอีกแบบหนึ่ง แกงซี่เหล็กกับไข่มดแดง มีกินทุกจังหวัด ราคาถูก รสอร่อย แต่ปัจจุบันนี้พอมิ่ทำกินอยู่บ้าง เพราะไข่มดแดงหายาก นิยมแกงกินกับข้าว ทั้ง 3 มื้อ

×(พุ่ม ขวัญจันทร์, สัมภาษณ์, 28 กันยายน 2528; แม่ช่า หายีสาและ, สัมภาษณ์, 8 ธันวาคม 2531; ละออ ชุมแสง, สัมภาษณ์, 6 สิงหาคม 2532)×

แกงไข้เปิดกับยอดมะขามอ่อน

เครื่องปรุง

1. ไข้เปิดต้ม (6 ฟอง)	350 กรัม
2. ยอดมะขามอ่อน	2 ถ้วย
3. ข่า	2 ช้อนโต๊ะ
4. ตะไคร้	2 ช้อนโต๊ะ
5. หอม	5 กรัม
6. กระเทียม	5 กรัม
7. ขมิ้น	15 กรัม
8. พริกแห้ง	20 กรัม
9. พริกไทย	3 กรัม
10. เกลือ	2 ช้อนชา
11. น้ำตาล	2 ช้อนชา
12. กะปิ	2 ช้อนโต๊ะ
13. กะทิ	5 ถ้วย

วิธีทำ

- นำเครื่องแกง (ข้อ 3-10) มาตำให้ละเอียด ใส่กะปิ ตำให้เข้ากันอีกครั้ง
- เอาหัวกะทิ 1 ถ้วย เคี่ยวจนแตกมัน ใส่เครื่องแกง ลงผัดให้หอม ใส่กะทิ ตั้งไฟจนเดือด แล้วใส่ไข้เปิดต้มปอกเปลือกลงไป ใส่ยอดมะขาม เสน้ำตาล ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

แกงไช้เปิดกับยอดมะขามอ่อน เป็นอาหารที่พวกชนบทห่างไกล นิยมทำกินกันในฤดูฝน เพราะอาหารเนื้อสัตว์สด ๆ หายาก การคมนาคมไม่สะดวก น้ำท่วม การไปตลาดลำบาก ชาวบ้านมีอาหารแห้งอยู่แล้ว ก็นำเอามาแกงกินกัน

ยอดมะขามอ่อนก็มีอยู่แล้วข้างบ้าน เก็บเอามาแกงกินได้ ไม่ต้องซื้อ แกงไช้เปิด นิยมทำกินกันมากในจังหวัดพัทลุง สตูล ตรัง นครศรีธรรมราช และสงขลา สำหรับจังหวัดอื่นก็มีทำกินบ้าง นิยมกินทั้ง 3 มื้อ กินกับข้าวสวย ปัจจุบันนี้ก็ยังเป็นที่นิยมทำกินอยู่ (สัว อรุณ, สัมภาษณ์, 18 มกราคม 2528; ประทีป เบญจกุล, สัมภาษณ์, 4 มกราคม 2529; เลื่อม จวนแจ้ง, สัมภาษณ์, 8 สิงหาคม, 2532)

แกงควงพร้าว

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------------|-----------------|----------|
| 1. ควงพร้าว | 400 | กรัม |
| 2. ไก่สับเป็นชิ้น ๆ | 1 $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 3. กะทิ | 5 | ถ้วย |
| 4. ตะไคร้ | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. ข่า | 1 | ช้อนชา |
| 6. พริกแห้ง | 10 | กรัม |
| 7. พริกไทย | 5 | กรัม |
| 8. ขมิ้น | 5 | กรัม |
| 9. เกลือ | 1 $\frac{1}{2}$ | ช้อนชา |
| 10. กะปิ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 11. น้ำตาล | 1 | ช้อนชา |

วิธีทำ

1. มะพร้าวอ่อนปอกเปลือก เอาแต่ส่วนเนื้อที่เป็นกะลาอ่อน ๆ หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แช่วิน้ำไม่ให้ดำ
2. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 4-9) เข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกจนเข้ากันดี

3. กะทิ (แยกเป็นหัวกะทิ 2 ถ้วย หางกะทิ 3 ถ้วย) เอาหัวกะทิผัดกับเครื่องแกงให้หอม
4. ใส่เนื้อไก่ลงผัดกับเครื่องสักรู แล้วใส่หางกะทิลง ใส่น้ำตาล ใส่ดวงมะพร้าว เคี่ยวต่อไปจนสุกได้ที่ ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ดวงมะพร้าวเป็นอาหารชนบทที่หาได้ง่ายในภาคใต้ ไม่ต้องซื้อ ทุกบ้านมีต้นมะพร้าว ในบางฤดูกาลที่ชาวบ้านไม่มีกับข้าวกินก็จะทำแกงดวงพร้าวกินกัน นิยมทำกินมาก ในอำเภอยะหา จังหวัดยะลา ใช้แกงกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ การปรุงยังเหมือนเดิมไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง

ดวงมะพร้าว ได้จากมะพร้าวอ่อนที่เป็นเนื้อส่วนที่เป็นกะลา กะลาจะ نیم กรอบ หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แฉ่น้ำไว้ เพื่อไม่ให้ดำ

แกงดวงพร้าว นิยมแกงกับไก่ มากกว่าปลา ปัจจุบันแกงดวงพร้าว ยังเป็นอาหารที่มีทำกินอยู่บ้าง (แดง ไอยรัตน์, สัมภาษณ์, 7 กรกฎาคม 2530; อารอบ สิงหวิริติ, สัมภาษณ์, 12 กันยายน 2532; อาพร พรหมแก้ว, สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2533)

แกงโจร

เครื่องปรุง

1. เนื้อปลาล้าง	$\frac{3}{4}$	ถ้วย
2. ไตปลา	1	ถ้วย
3. พริกขี้หนูสด	20	กรัม
4. พริกไทยสด	10	กรัม
5. หอม	25	กรัม
6. กระเทียม	15	กรัม
7. ตะไคร้	25	กรัม
8. ข่า	10	กรัม
9. ขมิ้น	5	กรัม
10. กระชาย	10	กรัม
11. ใบมะกรูด	1	กรัม
12. ใบโหระพา	5	กรัม

- | | |
|--------------|------------|
| 13. น้ำมะนาว | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 14. น้ำตาล | 1 ช้อนชา |
| 15. น้ำ | 2 ถ้วย |

วิธีทำ

1. หอม กระเทียม ตะไคร้ ข่า ขมิ้น กระชาย ปอกล้างน้ำ บุบพอแตก พริกสด พริกไทยสด ล้างน้ำบุบพอแตก ตะไคร้ล้างน้ำบุบตัดเป็นท่อน ๆ
2. ใบโหระพา ใบมะกรูด เด็ดเป็นใบ และฉีกเป็นชิ้น
3. เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ใส่ส่วนผสมในข้อ 1 ใส่ไตปลา ปิดฝาให้เดือด เติมน้ำส้ม น้ำตาล ใส่ใบมะกรูด โหระพา ยกลง (กินกับผักสด)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

แกงโจร เป็นอาหารที่ชาวบ้านในชนบททางไกลนิยมทำกินกัน เพราะเป็นอาหารที่ทำได้ง่าย และเก็บไว้กินได้หลายวัน เครื่องแกงก็ไม่ต้องตำ ใช้การบุบ หรือฉีกให้พอแตกก็แกงได้แล้ว ผู้ให้สัมภาษณ์ เล่าว่าได้เรียกชื่อว่า แกงโจร เพราะไม่จำเป็นจะต้องใช้อุปกรณ์ในการปรุงมาก แกงโจร เป็นอาหารที่ทำกินในอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา อำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง แกงโจรกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มีอยู่ปัจจุบันไม่มีใครทำกินแล้ว (ยิ้ม ศรีสุข, สัมภาษณ์, 21 กรกฎาคม 2530; เหนียว ชัยมนตรี, สัมภาษณ์, 15 สิงหาคม 2530; อัด ชัยสิทธิ์, สัมภาษณ์, 27 สิงหาคม 2532)

แกงซาหยอก

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. กุ้งแห้ง | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. หอมซอย | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 3. ตะไคร้ | 4 ช้อนโต๊ะ |
| 4. กะทิ | 4 ถ้วย |
| 5. พริกสด | 10 กรัม |
| 6. เกลือ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. ยอดผักเขียว | 5 ถ้วย |

วิธีทำ

1. เอากระทิใส่หม้อ ตั้งไฟ ใส่ตะไคร้ทุบ หอมซอย ตั้งจนเดือด
2. ใส่กุ้งแห้ง ยอดผักเขียวลง
3. พริกสดหั่น ใส่ลงในหม้อ ใส่เกลือ เดือดได้ที่ ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

แกงชาหยอก เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่ง ที่นิยมทำกินกันในภาคใต้ ในจังหวัดสงขลา และพัทลุง นิยมทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันมีทำกันอยู่บ้าง (เกตุบุญ เรียงสุวรรณ, สัมภาษณ์, 9 สิงหาคม 2529; คำ จินปาน, สัมภาษณ์, 17 มกราคม 2530; หีด คงเนียน, สัมภาษณ์, 7 ธันวาคม 2531)

แกงเถื่อน**เครื่องปรุง**

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. หน่อไม้ (หั่นฝอย) | 2 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. น้ำ | 3 ถ้วย |
| 3. พริกขี้หนูสด | 30 กรัม |
| 4. เกลือ | 4 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. โขลกพริกขี้หนูกับเกลือ ไม่ต้องละเอียดนัก
2. เอาหน่อไม้ใส่หม้อ ใส่น้ำตั้งไปจนน้ำเดือด
3. ใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้ลงไป เคี่ยวต่อไปจนสุกได้ที่ ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

แกงเถื่อน เป็นอาหารชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในชนบทที่อยู่ห่างไกล ในจังหวัดระนอง สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช ชุมพร ตรัง พัทลุง ยะลา และนราธิวาส เป็นอาหารที่ทำได้ง่าย ไม่ต้องลงทุนมาก ชาวบ้านอยู่ตามป่า ตามเขาหาอาหารอะไรได้ก็นำมาทำกินกัน แกงเถื่อน เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนที่

ทำงานอยู่ในป่า หรือคนที่อยู่ห่างไกลชุมชนมาก ๆ ที่การคมนาคมไม่สะดวก แกงเถื่อนกินกับข้าวสลาย ทั้ง 3 มือ ทำกินมากในฤดูฝน เพราะหน่อไม้หาได้ง่าย ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่ทำกินอยู่ (ประจวบ ศิริวิรัช, สัมภาษณ์, 21 มิถุนายน 2529; เกลือบ สายบุญ, สัมภาษณ์, 29 กรกฎาคม 2532; พลับ มหาสวัสดิ์, สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2532; นวล แก้วสงคราม, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2534)

แกงหน้าเคยเขี้ยวใส่ใบตำม้ง

เครื่องปรุง

1. ปลาอย่าง	1 ถ้วย
2. ใบตำม้ง	30 กรัม
3. กะปิ	$1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
4. ตะไคร้	15 กรัม
5. ขมิ้น	5 กรัม
6. พริกไทย	5 กรัม
7. พริกขี้หนูแห้ง	15 กรัม
8. ข้าว	5 กรัม
9. ผีวมะกรูด	3 กรัม
10. กระเทียม	15 กรัม
11. เกลือ	1 ช้อนชา
12. น้ำ	3 ถ้วย

วิธีทำ

1. ตำเครื่องแกง (ข้อ 4-11) ให้ละเอียด ใส่กะปิตำจนเครื่องเข้ากันดี
2. ปลาอย่างแกะเป็นชิ้นเล็ก ๆ
3. ใบตำม้ง ฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ
4. เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือด ละลายเครื่องแกงลง เดือดอีกครั้ง ใส่ปลา ใบตำม้ง สุกได้ที่ ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ต้นทำม้ง เป็นไม้ยืนต้นชนิดหนึ่ง ขึ้นอยู่บริเวณแถบภูเขา ไบยาวเรียว กลิ่นเหมือนกลิ่นแมงดา (ที่ใช้ทำน้ำพริก) ใบทำม้งใช้ทำอาหารได้หลายชนิด ทั้งแกง เป็นผักเหนาะ (เหมือด) ชาวชนบทที่อาศัยอยู่บริเวณเชิงเขา ในจังหวัดพัทลุง ตรัง และนครศรีธรรมราช นิยมนำมาแกง ใส่ในน้ำพริกแทนแมงดา หรือใช้เป็นผักเหนาะ

แกงน้ำเคยเขียวใบทำม้ง มีกลิ่นหอม ชาวถิ่น ใช้กินกับข้าวสวยทั้งมือเช้า กลางวัน และเย็น ทำกินตลอดปี ปัจจุบันแกงเขียวใบทำม้งเกือบจะไม่มีใครทำกินแล้ว เพราะใบทำม้งหายาก ใช้ใบโหระพา หรือมะกรูดแทน (ละออง ศรีปลั่ง, สัมภาษณ์, 3 พฤศจิกายน 2529; ชื่น ชุมหล่อ, สัมภาษณ์, 2 กันยายน 2530; เขียว ภูมิประไพ, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2530)

10 แกงน้ำส้มปลาเค็ม

เครื่องปรุง

1. ปลาเค็ม	250	กรัม
2. น้ำส้มโหนด	1	ถ้วย
3. พริกแห้ง	15	กรัม
4. ขมิ้น	1	ช้อนชา
5. หอม	10	กรัม
6. กระเทียม	10	กรัม
7. เกลือ	2	ช้อนชา
8. กะปิ	1 $\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
9. น้ำ	2	ถ้วย

วิธีทำ

- เอาเครื่องปรุง (ข้อ 3-7) ตำเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่กะปิ ตำต่อไปจนเข้ากันดี
- ปลาเค็มล้างตัดเป็นชิ้น ๆ
- เอาน้ำใส่หม้อตั้งไปจนเดือด ใส่เครื่องแกง ใส่ปลาเค็ม ลุกยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

แกงน้ำส้มปลาเค็ม เป็นอาหารของชาวบ้านที่ทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานานแล้ว โดยเฉพาะพวกที่อยู่ในชนบทห่างไกลตลาด ยิ่งในฤดูฝน การเข้าออกลำบาก ชาวบ้านจะมีอาหารแห้งอยู่ประจำ ได้แก่ ปลาเค็ม กะปิ เกลือ พริกแห้ง น้ำส้ม ฯลฯ น้ำส้มที่นิยมใช้ในฝั่งทะเลตะวันออก ได้แก่ น้ำส้มโหนด (โหนด)

แกงน้ำส้มใช้แทนรสเปรี้ยวจากส้มชนิดอื่น ๆ จะได้รับรสและกลิ่น ที่ต่างกันออกไป ซึ่งก็อร่อยไปอีกอย่าง ในบางฤดูจะหาส้มได้ยาก แต่น้ำส้มโหนดนั้นจะมีประจำบ้าน ชาวบ้านจึงใช้แกงกินประจำ แกงน้ำส้มปลาเค็ม นิยมทำกินในจังหวัดสงขลา นครศรีธรรมราช ตรัง และพัทลุง นิยมกินกับข้าว ทั้ง 3 มื้อ นิยมทำกินเดือน 12 - เดือนอ้าย เพราะเป็นฤดูฝน อากาศร้อน หายากอาหารอื่นไม่ได้ ปัจจุบันยังมีทำกินอยู่บ้าง (กลั่น เจตยาคม, สัมภาษณ์, 20 มิถุนายน 2530; หมาด นุกูล, สัมภาษณ์, 30 สิงหาคม 2532; สุทิน นพแก้ว, สัมภาษณ์, 9 กรกฎาคม 2533)

แกงปลากระเบนกับดอกราชพฤกษ์

เครื่องปรุง

1. ปลากระเบนย่าง	2 ถ้วย
2. ดอกราชพฤกษ์	1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. หัวกะทิ	2 ถ้วย
4. หางกะทิ	1 ถ้วย
5. พริกขี้หนูแห้ง	15 กรัม
6. ตะไคร้	30 กรัม
7. ข่า	20 กรัม
8. ขมิ้น	5 กรัม
9. หอม	25 กรัม
10. กระเทียม	10 กรัม
11. ผีวมะกรูด	1 ช้อนชา
12. เกลือ	1 ช้อนชา
13. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

- | | | |
|---------------|---|----------|
| 14. น้ำปลา | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 15. น้ำตาลปีบ | 3 | ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. ปลากระเบนย่าง แล้วนำมาหันเป็นชิ้น ๆ ขนาดพอคำ
2. ดอกราซพฤกษ์ เด็ดเป็นดอก ๆ
3. นำเครื่องแกง (ข้อ 5-12) มาโขลกเข้าด้วยกันจนละเอียด ใส่กะปิตำให้เข้ากัน
4. เอาหัวกะทิใส่หม้อ พอเดือด เอาเครื่องลงผัด ใส่ปลากระเบนลง เดือดอีกครั้ง จึงใส่กะทิที่เหลือ น้ำปลา น้ำตาล ดอกราซพฤกษ์ลง เดือดอีกครั้ง ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปลากระเบน เป็นปลาที่มีมากและหาได้ง่ายในภาคใต้ ชาวบ้านนิยมกินปลากระเบนมาก โดยเฉพาะพวกอยู่ในชนบททางไกลทะเล ปลากระเบนที่นิยมกินเป็นปลากระเบนอย่างมากกว่า เพราะปลากระเบนสดมีกลิ่นคาวจัด และเก็บไว้นานไม่ได้ แต่ปลากระเบนย่างเก็บไว้ได้นานกว่า

ผักที่ใส่แกงภาคใต้มีผักนานาชนิดที่กินได้ ชาวบ้านในชนบทก็จะทำมาแกง ต้ม ผัดซึ่งในฤดูร้อนจะมีดอกราซพฤกษ์มาก

แกงปลากระเบนกับดอกราซพฤกษ์นิยมทำกินในหน้าที่มีดอกราซพฤกษ์มาก ใช้กินกับข้าวสวย ทั้งสามมือ ทำกินกันทั่วไปในชนบททางไกลในภาคใต้ ปัจจุบันยังมีทำกินอยู่บ้าง (กลุ่ม แสงดี, สัมภาษณ์, 10 กันยายน 2529; จีบ กาโรภูมิ, สัมภาษณ์, 13 มิถุนายน 2532; พัน แก้วรัตน์, สัมภาษณ์, 16 สิงหาคม 2533)

แกงปลากระเบนย่างกับพุงปลา

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|---------------|------|
| 1. ปลากระเบนย่าง | 600 | กรัม |
| 2. พุงปลา (ไตปลา) | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 3. ตะไคร้ | 30 | กรัม |
| 4. หอม | 10 | กรัม |
| 5. กระเทียม | 10 | กรัม |

6. พริกไทย	5 กรัม
7. ข่า	5 กรัม
8. ขมิ้น	5 กรัม
9. ผิวมะกรูด	3 กรัม
10. พริกขี้หนูสด	20 กรัม
11. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
12. น้ำตาลปีบ	2 ช้อนชา
13. หัวกะทิ	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
14. หางกะทิ	2 ถ้วย
15. ใบมะกรูดหั่นฝอย	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- นำเครื่องแกง (ข้อ 3-11) มาตำเข้าด้วยกันให้ละเอียด แล้วใส่กะปิลง ตำให้เข้ากัน
- นำปลากะเบนไปย่างไฟอีกครั้งหนึ่ง แล้วหั่นเป็นชิ้น ๆ ขนาดไม่ใหญ่นัก (หนาประมาณ 1 เซนติเมตร)
- นำพุงปลา (ไตปลา) ไปต้มแล้วกรองให้สะอาด
- เอาหัวกะทิตั้งไฟ แล้วใส่เครื่องแกงลงผัดจนหอม แล้วจึงใส่หางกะทิลงพร้อมกับเนื้อปลา และพุงปลาที่กรองไว้แล้วจนเดือดได้ที่ ใส่ใบมะกรูด แล้วยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

แกงปลากะเบนย่างกับพุงปลา เป็นแกงพุงปลา (ไตปลา) ที่ใส่ปลากะเบนเป็นเนื้อ ปกติแกงพุงปลา สำหรับคนในเมืองโดยทั่วไปจะนิยมใส่ปลาอย่างที่มีกลิ่นไม่คาว จะเป็นปลาชนิดใดก็ได้ ที่เนื้อมาก ราคาไม่แพง เช่น ปลาโอ ปลาแดง ปลาหัว ฯลฯ หรือถ้าจะทำแกงพุงปลาให้อร่อยขึ้นไปอีกก็ใช้กุ้งสดใส่ลงในแกงจะทำให้กลิ่นและรสชาติยิ่งขึ้น โดยทั่วไปปลากะเบนสด จะมีกลิ่นคาวมาก ไม่นิยมนำมากินกัน แต่ถ้าย่างให้แห้งกลิ่นคาวจะลดลง ปลากะเบนย่างราคาถูกมาก จึงนิยมนำมาใส่ในแกงพุงปลา และในถิ่นที่อยู่ไกลทะเล ปลาหาได้ยากนิยมซื้อปลากะเบนย่างราคาถูก ไปตากแห้งไว้ เก็บไว้กินได้หลายวัน จะใส่แกงพุงปลา หรือทำปลากะเบนผัดหวานก็นิยมทำกินกัน งานวัดในชนบทนิยมทำแกงพุงปลาใส่ปลากะเบนย่าง เลี้ยงชาวบ้านที่ไปทำบุญที่วัดกันมาก แกงจะต้องเผ็ดจัด ใส่เครื่องแกงมากเพื่อไม่ให้คาว

แกงปลากระเบนอย่างกับฟุงปลา ทำกินกันตลอดปี กินกับข้าวสวยร้อน ๆ และผักสด ได้แก่ สะตอ (ลูกตอ) ลูกเนียง ถั่วฝักยาว แดงกวา ยอดหอมรุษ กระถิน (ตอเบา) ฯลฯ กินกับข้าว ทั้ง 3 มือ แกงครั้งหนึ่งกินได้หลายวัน จึงเป็นที่นิยมของคนในชนบทที่อยู่ห่างไกลมาก ปัจจุบันแกงปลากระเบนอย่างกับฟุงปลายังทำกินกันอยู่ ตั้งแต่จังหวัดชุมพร - นราธิวาส (เสีี่ยม บักเขิม, สัมภาษณ์, 14 มิถุนายน 2529; นี จอมเทพ, สัมภาษณ์, 20 กันยายน 2532; เพ็ญ คณิตการ, สัมภาษณ์, 10 กันยายน 2533)

แกงปลาอย่างกับเม็ดขนุน

เครื่องปรุง

1. ปลาอย่าง	1 ถ้วย
2. เม็ดขนุน	2 ถ้วย
3. หัวกะทิ	1 ถ้วย
4. หางกะทิ	2 ถ้วย
5. พริกแห้ง	15 กรัม
6. ช่า	1 ช้อนโต๊ะ
7. ตะไคร้	15 กรัม
8. หอม	20 กรัม
9. กระเทียม	15 กรัม
10. เกลือ	2 ช้อนชา
11. ขมิ้น	5 กรัม
12. ใบมะกรูด	10 กรัม
13. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
14. น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ปลาอย่างแกะเอาแต่เนื้อ
2. เม็ดขนุน แกะเปลือกออกให้หมด
3. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 5-11) ให้ละเอียด ใส่กะปิ ตำต่อไปจนเข้ากัน

4. เอาหางกะทิตั้งไฟ พอแตกมัน ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม ใส่ปลาอย่าง เม็ดขนุน น้ำตาล
ใส่หัวกะทิจนเดือดได้ที่
5. ใส่ใบมะกรูดฉีกฝอย ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

แกงปลาอย่างกับเม็ดขนุน เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว ในชนบททางไกล อาหารที่จะทำกินเป็นอาหารที่หาวัตถุดิบได้ง่าย สำหรับผักรับประทานส่วนมากกินผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งเก็บเอาได้ตามริมรั้ว หรือขึ้นอยู่ในไร่ในสวน ในชนบทอาหารสดพวกเนื้อหมูปลา เป็ด ไก่ ฯลฯ หายาก การซื้อเนื้อสัตว์จะต้องออกมาซื้อในวันที่มีตลาดนัด ชาวบ้านจะซื้อเนื้อสัตว์สด ๆ อาทิเตี้ยละ 1-2 ครั้ง สำหรับผักพื้นบ้านตามธรรมชาติ ที่กินได้มากมายเดิมการคมนาคมไม่สะดวก ดังนั้นอาหารอะไรที่มีอยู่ชาวบ้านจะดัดแปลงทำกินได้ทั้งลาว-หวาน

ขนุนเป็นผลไม้ที่มีอยู่ทั่วไป ชาวบ้านนิยมปลูกไว้ในสวน ในบ้าน เมื่อกินเนื้อหมดแล้วจะใช้เม็ดมาทำอาหารคาวก็ได้ เช่น ใส่แกงพุงปลา หรือแกงส้ม แต่ที่นิยมใส่จริง ๆ คือ แกงพุงปลา ส่วนของหวานที่นิยมใช้เม็ดขนุน คือ สังขยาขนุน การใส่เม็ดขนุนมาก ๆ ทำให้รสอร่อยยิ่งขึ้น

แกงปลาอย่างกับเม็ดขนุน เป็นอาหารที่นิยมทำกินทั้งมือเช้า กลางวัน และเย็น ทำกินกันตลอดปี ในชนบทตลอดทั้งภาคใต้ ปัจจุบันแกงปลาอย่างเม็ดขนุน ยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินกันอยู่ (ชิม สะอาด, สัมภาษณ์, 8 กันยายน 2529; นารี บรรณากิจ, สัมภาษณ์, 28 สิงหาคม 2534; กลิ่น ยอดหอม, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2535)

แกงปูนา กับ ใบชะพลู

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|-----|--------|
| 1. ปูนา | 500 | กรัม |
| 2. ใบชะพลูหั่นฝอย | 1 | ถ้วย |
| 3. กะทิ | 2 | ถ้วย |
| 4. ตะไคร้ | 10 | กรัม |
| 5. เกลือ | 1 | ช้อนชา |
| 6. ขมิ้น | 3 | กรัม |
| 7. ข่า | 3 | กรัม |

8. พริกชี้หนู	15 กรัม
9. หอม	10 กรัม
10. กระเทียม	7 กรัม
11. พริกไทย	3 กรัม
12. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ล้างปูนาให้สะอาด สับเป็นชิ้น ๆ
2. นำเครื่องแกง (ข้อ 4-11) หั่น และตำเข้าด้วยกัน แล้วใส่กะปิ ตำจนละเอียดได้ที่
3. ตักเอาหัวกะทิครึ่งถ้วย เดียวจนแตกมัน แล้วเอาเครื่องลงผัดให้หอม ใส่ปูลง พร้อมทั้งกะทิที่เหลือตั้งจนเดือดแล้ว ใส่ใบชะพลู ใต้อบแห้ง ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

แกงปูนากับใบชะพลู เป็นอาหารท้องถิ่นที่นิยมทำกินกันในหลายจังหวัดภาคใต้ ในฤดูฝน ชาวบ้านจะทำนาตอนต้นกล้าเริ่มตั้งท้องจะมีปูนามาก ปูที่จับได้ตอนต้นกล้าตั้งท้องจะอ้วนและมันกินอร่อย ชาวบ้านนิยมจับปูนามาทำเป็นอาหารควาได้หลายชนิด เช่น น้ำเคยปูนา มอบปูนา มันปูนา ฯลฯ

ปูนาที่จับมาได้ล้างสะอาดแล้ว หักเล็บทิ้งให้หมด ฉีกกระดองเอาส่วนไม่ต้องการออก ส่วนเนื้อและขาสับเป็น 2 ท่อน เอาลงแกง

แกงปูนากับใบชะพลู นิยมทำกินในชนบททุกจังหวัดในภาคใต้ โดยเฉพาะในจังหวัดนครศรีธรรมราช พัทลุง และสงขลา ซึ่งมีมาก สำหรับในจังหวัดอื่น ๆ พอมิทำกินอยู่บ้าง

แกงปูนากับใบชะพลู ใช้กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันแกงปูนายังพอมิทำกินอยู่บ้าง (ประไพ ระนากุล, สัมภาษณ์, 21 กรกฎาคม 2531; สัมจก ไชยศร, สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2532; แพง ดามบุญช่วย, สัมภาษณ์, 29 พฤศจิกายน 2534)

แกงปูนากับยอดมะขาม

เครื่องปรุง

1. ปูนา 600 กรัม

2. ยอดมะขามอ่อน	300	กรัม
3. พริกชี้หนูแห้ง	15	กรัม
4. ตะไคร้	30	กรัม
5. ข่า	20	กรัม
6. ขมิ้น	5	กรัม
7. หอม	25	กรัม
8. กระเทียม	10	กรัม
9. เกลือ	1	ช้อนชา
10. ผิวนะครูด	$\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
11. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
12. น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
13. น้ำตาลปีบ	3	ช้อนโต๊ะ
14. กะทิ	3	ถ้วย

วิธีทำ

1. ปูนาล้าง ฉีกกระดูก หักก้ามออกให้หมด สับข่าเล็ก ๆ ทิ้ง
2. ยอดมะขามล้างให้สะอาด
3. นำเครื่องแกง (ข้อ 3-10) โขลกรวมกันจนละเอียดใส่กะปิ ตำจนเข้ากัน
4. เอากะทิ $1\frac{1}{2}$ ถ้วย ใส่หม้อ เคี่ยวจนแตกมัน ใส่เครื่องแกง ปูนาลง จนเดือด ใส่ยอดมะขาม น้ำปลา น้ำตาล สุกได้ที่ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

แกงปูนากับยอดขาม เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว นิยมทำกินกันมากในจังหวัด นครศรีธรรมราช สงขลา และพัทลุง สำหรับจังหวัดอื่น ๆ มีทำกินกันบ้าง แกงปูนากับยอดขาม นิยมทำกินในฤดูทำนา (ประมาณ เดือน 8-9-10) เพราะจะมีปูมาก ปูเป็นศัตรูของต้นข้าว ชอบกินรากข้าว เมื่อชาวบ้านไปทำนา ก็จะจับปูขังเอาไว้ พอเย็นขึ้นจากนา จะเอาปูที่จับไว้ได้นำมาทำอาหารเย็น โดยไม่ต้องซื้อ และเก็บยอดมะขามซึ่งมีตามท้องนา หรือข้างบ้านมาแกงกินกับปูนา แกงปูนา นิยมทำกินใน

มือเย็น ปัจจุบันแกงปูนายังพอมีทำกินอยู่บ้าง (ชม ชูเลื่อน, สัมภาษณ์, 16 กันยายน 2532; นอม กัวมณี, สัมภาษณ์, 5 พฤศจิกายน 2534; แฉิว มณีนิล, สัมภาษณ์, 29 พฤศจิกายน 2534; หนูซัด ทองเมท, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2534)

แกงยอดกระเจียบกับปลาช่อนแห้ง

เครื่องปรุง

1. ปลาช่อนแห้ง	300	กรัม
2. ยอดกระเจียบอ่อน ๆ	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย
3. กะทิ	$3\frac{1}{2}$	ถ้วย
4. หอม	10	กรัม
5. กระเทียม	10	กรัม
6. ช่า	5	กรัม
7. พริกขี้หนูสด	10	กรัม
8. พริกขี้หนูแห้ง	5	กรัม
9. ขมิ้น	5	กรัม
10. ตะไคร้	10	กรัม
11. เกลือ	1	ช้อนชา
12. กะปิ	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ล้างปลาช่อนแห้ง ตัดเป็นชิ้น ๆ ขนาด 2 นิ้ว
2. ยอดกระเจียบล้าง แล้วตัดก้านแข็งทิ้ง หั่นขนาดกว้างประมาณ $\frac{1}{2}$ นิ้ว
3. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 4-11) ให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน
4. เอากะทิใส่หม้อ ตั้งไฟพอเดือด ละลายเครื่องแกง ใส่ปลา พอเดือดอีกครั้งใส่ ยอดกระเจียบ น้ำปลา น้ำตาล พอสุกได้ที่ ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

กระเจี๊ยบ เป็นพืชล้มลุกที่ขึ้นอยู่ทั่วไป มีหลายชนิดที่หาได้ง่าย มีกระเจี๊ยบแดง หรือกระเจี๊ยบเปรี้ยว กระเจี๊ยบมอญ ใช้เป็นอาหารได้ทั้ง 2 ชนิด แengยอดกระเจี๊ยบกับปลาช่อนแห้ง นิยมทำกินกับข้าว ทั้ง 3 มีือ ในฤดูแล้งที่หากับข้าวกินยาก ในชนบทนั้นจะมีอาหารแห้งอยู่ประจำในครัวเรือน ถ้าไม่มีกับข้าวสด ก็นำมาปรุงกินได้เลย ปัจจุบันแengยอดกระเจี๊ยบกับปลาช่อนแห้ง ยังมีทำกินอยู่บ้าง (อิม ทองธรรมชาติ, สัมภาษณ์, 16 มิถุนายน 2529; เจื่อน จิตจง, สัมภาษณ์, 11 กันยายน 2532; น้อย หาคความสุข, สัมภาษณ์, 13 กรกฎาคม 2533; ขาว รัชวังศ์, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2533)

แengผักเหมียง

เครื่องปรุง

1. ไข่	2	ถ้วย
2. ผักเหมียง	3	ถ้วย
3. กะทิ	3	ถ้วย
4. ตะไคร้	20	กรัม
5. ขมิ้น	5	กรัม
6. ข่า	5	กรัม
7. พริกชี้หนูแห้ง	15	กรัม
8. กระเทียม	7	กรัม
9. หอม	10	กรัม
10. เกลือ	1	ช้อนชา
11. กะปิ	1	ช้อนชา
12. น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ
13. น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างไข่ แล้วสับเป็นชิ้น
- ผักเหมียงเด็ดก้านออก ล้างน้ำ หั่นกว้าง $\frac{1}{2}$ เซนติเมตร

3. หั่นตะไคร้ พริกแห้งแช่น้ำ บีบน้ำออก นำส่วนผสม (ข้อ 4-10) มาตำด้วยกัน จนละเอียด แล้วใส่กะปิ
4. กะทิ 3 ถ้วย แบ่งเป็นหัวกะทิ 1 ถ้วย หางกะทิ 2 ถ้วย
5. แบ่งหางกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟ นำเครื่องลงผัดให้หอม ใส่ น้ำปลา น้ำตาล เติมหางกะทิลงให้หมด ตั้งให้เดือดต่อไป
6. ใส่ไก่ลงไปตุ๋นพอไก่สุก ใส่หัวกะทิ ใส่ผักเหมียงลง พอผักสุก ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ผักเหมียง (เหลียง) เป็นพืชป่าขึ้นอยู่ตามเขา มีมากทางฝั่งทะเลตะวันตก ได้แก่ ระนอง ตรัง กระบี่ พังงา และภูเก็ต ส่วนฝั่งทะเลตะวันออกผักเหมียงจะมีที่จังหวัดชุมพร ใช้ปรุงอาหารได้หลายชนิด โดยเฉพาะทำแกงเลียงกะทิผักเหมียง ใบผักเหมียงมีรสมันอร่อย นอกจากใบใช้แกงเลียงแล้ว ยังใช้แกงเผ็ด ส่วนดอกผักเหมียง (เหลียง) ใช้ยาก็อร่อยดี

แกงผักเหมียง นิยมทำกินกับข้าว ทั้ง 3 มื้อ ในจังหวัดที่อยู่ชายฝั่งทะเลตะวันตก และจังหวัดชุมพร ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (พิน ทองใจ, สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2533; กิมเลียง แซ่ลิ้ว, สัมภาษณ์, 26 กันยายน 2534; จิตรา ไจสมุท, สัมภาษณ์, 22 พฤศจิกายน 2534)

แกงเผ็ดต่างหน

เครื่องปรุง

1. ตางหน (วันเส้น)	150 กรัม
2. พริกขี้หนูสด	20 กรัม
3. ขมิ้น	5 กรัม
4. กระเทียม	10 กรัม
5. หอม	15 กรัม
6. พริกไทย	5 กรัม
7. ตะไคร้	20 กรัม
8. เกลือ	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
9. กะปิปลา (เคยปลา)	2 ช้อนโต๊ะ

- | | |
|-----------------|--------|
| 10. ไบโม่กระดูก | 5 กรัม |
| 11. น้ำ | 4 ถ้วย |

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 3-9) ให้ละเอียด ใส่กะปิ ลงโขลกจนเข้ากันดี
2. เอน้ำตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องแกงลง เดือดอีกครั้ง ใส่ปลาบั้งแกะเนื้อตากแห้ง (วันเสาร์) ลง เดือดอีกครั้ง ใส่ไบโม่กระดูก 1 ขยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ตากแห้ง (ตั้งหูน, ตั้งหน = วันเสาร์)

แกงเผ็ดตากแห้ง ชาวบ้านจะทำกินตอนกลับจากทำนาค่า ๆ เนื่องจากไม่มีอาหารอื่น เพราะอยาก จะกินอาหารรสเผ็ดจัด ๆ ทั้งหมดดำนาและเก็บข้าว ชาวบ้านจะทำอาหารเพียงอย่างเดียว กินได้ทั้งบ้าน และไม่ยุ่งยาก

แกงเผ็ดตากแห้ง ต้องใช้เคยปลา (กะปิปลา) เพราะจะได้เนื้อปลาที่อยู่ในกะปิ ทำให้แกงมีลักษณะ ข้น และรสชาติอร่อยยิ่งขึ้น

แกงเผ็ดตากแห้ง นิยมทำกินในจังหวัดพัทลุง สงขลา นครศรีธรรมราช และตรัง แกงเผ็ดตากแห้ง เมื่อทำกินแล้ว กินได้กับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันนี้เป็นอาหารที่เกือบจะไม่มีใครทำกินแล้ว สำหรับ พวกที่ยังทำแกงเผ็ดตากแห้งกินกัน เป็นพวกที่อยู่ในชนบทที่อยู่ห่างไกลจริง ๆ (ละออง ฟองมณี, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2529; พุ่ม เทศอาเส็น, สัมภาษณ์, 22 กรกฎาคม 2530; หิ่ง คำพร้อม, สัมภาษณ์, 6 ธันวาคม 2534)

แกงเผ็ดลูกเหล็กโคนกับใบรา

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|---------|
| 1. ลูกปลาเหล็กโคน | 3 ถ้วย |
| 2. ใบรา | 1 ถ้วย |
| 3. พริกชี้หนูแห้ง | 10 กรัม |
| 4. หอม | 15 กรัม |
| 5. กระเทียม | 10 กรัม |

6. ข่า	15	กรัม
7. ขมิ้น	5	กรัม
8. ผิวมะกรูด	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
9. เกลือ	2	ช้อนชา
10. ตะไคร้	20	กรัม
11. กะปิ	$1\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
12. น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
13. น้ำตาลปีบ	3	ช้อนโต๊ะ
14. น้ำ	$3\frac{1}{2}$	ถ้วย

วิธีทำ

1. ลวกปลาเหล็กโคนล้างขูดเกล็ด ควักซี่ปลาออกให้หมด ล้างให้สะอาด
2. โขลกเครื่องเทศเป็นใบ ๆ
3. เอาเครื่องแกง (ข้อ 3-10) โขลกเข้าด้วยกันให้ละเอียด แล้วใส่กะปิโขลกจนเข้ากันดี
4. เอาน้ำละลายเครื่องแกง ยกตั้งไฟจนเครื่องแกงเดือด ใส่ปลาปรุงด้วยน้ำปลา (คนเบา ๆ) ใส่ใบรา พอเดือด สุกดี ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ลูกเหล็กโคน เป็นปลาน้ำเค็มชนิดหนึ่งตัวยาวประมาณ 2-3 นิ้ว มีเกล็ดแข็งหนาตัวเขียว เวลาจะปรุงอาหาร ต้องขูดเกล็ด และตัดหัวออกก่อน เพราะแข็งมาก ลูกเหล็กโคนหาได้ง่ายตามชายทะเล จะอยู่กับเป็นฝูง นิยมนำมาทำผัดเผ็ด หรือแกงน้ำลูกขลิกลี เป็นอาหารคาว กินกับข้าว นิยมทำกินในมือเย็น ทำกินกันในจังหวัดที่อยู่ชายฝั่งทะเล ทั้งตะวันตก และตะวันออก ปัจจุบันยังมีทำกินอยู่บ้าง (อัญชัน ลิมศิริวงศ์, สัมภาษณ์, 19 มกราคม 2528; พริ้ม แก้วรัตน์, สัมภาษณ์, 28 กรกฎาคม, 2529; คำ ชัยขวัญ, สัมภาษณ์, 28 พฤศจิกายน 2530)

แกงเผ็ดหอยเสียบ

เครื่องปรุง

1. หอยเสียบ 3 ถ้วย

2. พริกชี้หนู	25 กรัม
3. ตะไคร้	$2\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
4. กระเทียม	15 กรัม
5. พริกไทย	$\frac{1}{4}$ ช้อนชา
6. ขมิ้น	5 กรัม
7. เกลือ	2 ช้อนชา
8. เเคยปลา (กะปิปลา)	2 ช้อนชา
9. น้ำ	$2\frac{1}{2}$ ถ้วย

วิธีทำ

1. เอาเครื่องแกง (ข้อ 2-7) ตำให้ละเอียด
2. ล้างหอยเสียบ เอาขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
3. เอาน้ำตั้งไฟจนเดือด ใส่เคยปลา (กะปิปลา) ลงต้มจนละลาย กรองเอาแต่น้ำ ใส่หม้อ
4. เอาเครื่องแกง ละลายลงในหม้อน้ำเคยปลา นำไปตั้งไฟ จนเดือด ใส่หอยเสียบลง ตั้งไฟจนเดือดหอยสุก ยกกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

หอยเสียบ เป็นหอยน้ำเค็มชนิดหนึ่ง มีทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ ลักษณะแบน ๆ รี ๆ การหาหอยเสียบจะหาตามชายฝั่งทะเลที่เป็นทราย หอยเสียบจะมีในฤดูที่มีคลื่นจัดเท่านั้น ประมาณเดือนอ้าย และเดือนสี่ ในฤดูที่มีคลื่นจัดนี้ชาวประมงจะออกไปล่าไม่ได้ อาหารการกินหายาก สมัยก่อนการคมนาคมไม่สะดวก หาอาหารอะไรได้ก็เอามาทำกินกันง่าย ๆ ชาวชนบทแถวระโนด-สทิงพระ ในจังหวัดสงขลา นิยมทำแกงเผ็ดหอยเสียบกินกันมาก เมื่อหามาได้แล้วนำมาแกงกินเลย ถ้าจะนำไปตองเกลือไว้กิน ก็จะต้องใช้เวลาหลายวัน จึงคิดนำมาแกง หรือทำอาหารอย่างอื่น เพื่อจะได้กินในแต่ละมื้อ

แกงเผ็ดหอยเสียบ นิยมทำกินเป็นอาหารมื้อเย็น พอหาได้แล้ว นำมาแกงกินเลย ปัจจุบันนี้ยังทำกินกันอยู่ แต่ไม่มากนัก และได้มีการตัดแปลงการใช้เคยปลา (กะปิปลา) มาเป็นใส่เคยกุ้ง และใส่ใบโหระพา หรือใบมะกรูดลงเพื่อให้มีกลิ่นหอม แกงเผ็ดหอยเสียบ นิยมกินกับข้าวร้อน ๆ จะอร่อยกว่ากินกับข้าวเย็นแล้ว (พืด ไชยดวง, สัมภาษณ์, 20 มิถุนายน 2529; ผ่อง จินตวัักษ์, สัมภาษณ์, 22 กรกฎาคม 2530; จิต วิไลรัตน์, สัมภาษณ์, 30 กรกฎาคม 2530)

แกงพริกบอนคลอง

เครื่องปรุง

1. บอนคลอง	500 กรัม
2. หอม	40 กรัม
3. พริกไทย (เม็ด)	2 ช้อนชา
4. กุ้งแห้ง (ทั้งตัว)	1 ถ้วย
5. กะปิ	2 ช้อนชา
6. เกลือ	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
7. พริกชี้หนู	15 กรัม
8. น้ำ	3 ถ้วย

วิธีทำ

1. บอนคลอง (ต้นบอนที่ขึ้นอยู่ริมคลอง) ล้างให้สะอาด ลอกกาบ ตัดใบทิ้ง เอาเฉพาะส่วนโคนต้นที่อ่อน ๆ ตัดเป็นท่อน ๆ ยาวประมาณ $1\frac{1}{2}$ นิ้ว แขนหั่น พักไว้
2. ตำพริก พริกไทย กับเกลือ ให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งลงตำให้ละเอียด ใส่หัวหอม กะปิ ตำต่อไปจนเข้ากัน พักไว้
3. เอาน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟ ปิดฝาจนน้ำเดือดพล่าน ใส่เครื่องแกงลง จนเครื่องแกงเดือดพล่านอีกครั้ง จึงใส่บอนลง ปิดฝาตั้งไฟจนบอนเปื่อย ยกลง

เคล็ดในการแกงบอนไม่ให้คัน ต้องให้ไฟแรงและน้ำเดือดพล่าน และทิ้งไว้จนเปื่อย มิฉะนั้นจะไม่อร่อย

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

แกงพริกบอนคลองกับกุ้งแห้ง เป็นอาหารชนิดหนึ่งที่ยิยมทำกินเมื่อหากับข้าวยาก แกงพริกบอนคลองใช้พริกไทยเพื่อให้อร่อยเผ็ดร้อน ทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นอาหารคาว กินกับข้าวสวย และนิยมทำให้คนคลอตลูกใหม่ ๆ กิน เชื่อกันว่าตลูกจะเข้าอยู่เร็ว แกงพริกบอนคลอง นิยมทำกินในมือกลางวัน และเย็น

ทำกินในหมู่คนชนบทที่อยู่ห่างไกลตลาด ปัจจุบันยังมีทำกินอยู่บ้าง (สุรีนา มะดีเยาะ, สัมภาษณ์, 28 สิงหาคม 2529; พิม เพชรชนะ, สัมภาษณ์, 16 มกราคม 2530; ล้วน ไชยสี, สัมภาษณ์, 13 ธันวาคม 2531)

II แกงพุงปลา (ไตปลา)

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------------------------|-------------------------|
| 1. พุงปลา (ไตปลา) | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. น้ำ | $2\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. พริกชี้หนู | 30 กรัม |
| 4. พริกไทยเม็ด | 2 ช้อนชา |
| 5. ตะไคร้ซอย | $1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 6. ผิวมะกรูดซอย | 1 ช้อนชา |
| 7. ขมิ้น | 5 กรัม |
| 8. กระเทียม | 10 กรัม |
| 9. หอม | 5 กรัม |
| 10. กะปิ | $1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 11. กะทิ | 1 ถ้วย |
| 12. ปลาทุย่าง | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 13. น้ำมันหอย | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 14. หน่อไม้ | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 15. มะเขือเปราะ | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 16. ใบมะกรูด | 5 กรัม |
| 17. ลูกเนียง ลูกตอ ถั่วแดงกว่า ฯลฯ | |

วิธีทำ

1. นำพุงปลา (ไตปลา) ผสมกับน้ำตั้งไฟ จนพุงปลาละลาย นำมากรองด้วยกระชอน ใส่ใบมะกรูดฉีกใส่พุงปลา ตั้งไฟให้เดือด ใส่กะทิ
2. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 3-10) เข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกต่อจนเครื่องเข้ากันดี แล้วเอาใส่ลงในหม้อพุงปลา
3. พุงปลาเดือด ใส่ปลาทุย่าง หน่อไม้ มะเขือเปราะ พอเดือดอีกครั้ง ใส่มะนาวลง พอสุกได้ที่ ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 12 คน

แกงพุงปลา เป็นอาหารท้องถิ่นที่ทำกินกันตลอดปี ทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานาน และเป็นที่แพร่หลาย ในทุกจังหวัดภาคใต้ เป็นอาหารควาที่ทำกินเป็นประจำ แกงพุงปลา เป็นอาหารที่มีรสเผ็ดจัด กินคู่กับข้าวสวย และผักสดต่าง ๆ ผักที่นิยมกินกับแกงพุงปลา คือ ลูกเนียง สะตอ (ลูกตอ) และผักสดต่าง ๆ ที่หาได้ เช่น ยอดหอมรุย ยอดมะกอก ผักภาคนกเขา บัวบก ฯลฯ แกงพุงปลา นิยมแกงกินเกือบทุกบ้าน และเกือบทุกอาทิตย์ในแต่ละบ้าน เพราะเป็นแกงที่เก็บไว้กินได้หลายวัน แกงครั้งหนึ่งกินเหลือแล้วยังอุ่นไว้กินได้อีกหลายวันจนหมด

ผักที่ใส่แกงพุงปลานั้นจะใช้ผักอะไรก็ได้ ผสมลงไปหลายอย่าง แต่ถ้าจะให้แกงอร่อย เป็นพิเศษ ต้องใส่เม็ดขนุน หรือจะใส่มะเขือขี้เหล็ก (เม็ดมะม่วงหิมพานต์) ก็ยิ่งดี น้ำแกงพุงปลาควรต้องมีลักษณะค่อนข้างข้นเล็กน้อย (ถ้าใส่น้ำแกงใสจะทำให้รสไม่จัด) ให้รสจัด ทั้งเผ็ดทั้งร้อน โดยเฉพาะพริกไทยที่จะใส่ในเครื่องแกงควรเป็นพริกไทยเม็ด

ในภาคใต้ แกงพุงปลาที่ทำกินกัน มี 2 แบบ มีวิธีการปรุงเหมือนกัน คือ แกงพุงปลาใส่กะทิ กับแกงพุงปลาไม่ใส่กะทิ ชาวบ้านส่วนมากนิยมกินแกงพุงปลาไม่ใส่กะทิ มากกว่าใส่กะทิ

แกงพุงปลา นิยมกินกับข้าว ทั้ง 3 มื้อ ทำกินกันตลอดทั้งปี โดยเฉพาะคนปากมอญได้แท้ ๆ กินกันเกือบทุกวัน สลับกับแกงเหลือง ปัจจุบันแกงพุงปลา ยังเป็นที่นิยมและยังแพร่หลายไปยังภาคอื่น ๆ ของประเทศด้วย (เฮียง เย็นรักษา, สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2529; บุญถม ถมศิริ, สัมภาษณ์, 8 พฤศจิกายน 2529; เอื้อน จุลกัลป์, สัมภาษณ์, 4 กุมภาพันธ์ 2531; จำ อัยกุง, สัมภาษณ์, 28 สิงหาคม 2532)

แกงยอดเจ็ดหมูนขาวกับเนื้อ

เครื่องปรุง

1. เนื้อ	1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย
2. ยอดเจ็ดหมูนขาว	2 ถ้วย
3. กะทิ	3 $\frac{1}{2}$ ถ้วย
4. พริกขี้หนู	15 กรัม
5. ตะไคร้	25 กรัม
6. ขมิ้น	5 กรัม
7. หอม	15 กรัม
8. กระเทียม	10 กรัม
9. เกลือ	1 $\frac{1}{2}$ ช้อนชา
10. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
11. น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 4-9) ให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกต่อจนเข้ากัน
2. ล้างเนื้อ หั่นเป็นชิ้น ๆ
3. ล้างยอดเจ็ดหมูน (เจ็ดหมูนเปลืองขาว) ให้สะอาด
4. เอากะทิใส่หม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องแกง ใส่เนื้อ เคี่ยวจนเปื่อย ใส่ น้ำตาล ใส่ยอดเจ็ดหมูนขาว พอเดือด ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

เจ็ดมูลเพลิง เป็นไม้พุ่มขึ้นอยู่ทั่วไปในภาคใต้ มีอยู่ 2 ชนิด คือ เจ็ดมูลเพลิงขาว (เจ็ดหมูนขาว) และเจ็ดมูลเพลิงแดง (เจ็ดหมูนแดง) เจ็ดมูลเพลิงมีใบคล้ายใบมะติ แต่ใหญ่กว่า ดอกสีขาวเป็นช่อคล้ายดอกเข็ม แต่กลีบดอกใหญ่กว่า ช่อดอกมีตรงยอด ขอบขึ้นตามที่ขึ้นแฉะ และตามป่าทั่วไป นิยมนำยอดมาแกง เพราะชาวบ้านเชื่อว่า ถ้าได้กินแกงยอดเจ็ดหมูนขาวแล้ว จะทำให้หายปวด เคล็ดขัดยอก และโรคริดสีดวงจะทุเลา เดิมแกงยอดเจ็ดหมูนขาวทำกินกันทั่วไปในชนบท ปัจจุบันนี้ทำกินน้อยลง เพราะส่วนใหญ่จะไม่ค่อยรู้จักสมุนไพรชนิดนี้แล้ว อาหารชนิดนี้กินกับข้าวได้ทุกมื้อ

(กลาง รอบคอบ, สัมภาษณ์, 17 กรกฎาคม 2530; แมะนะ กาโต, สัมภาษณ์, 22 สิงหาคม 2532; อาคม แก้วเล็ก, สัมภาษณ์, 13 กันยายน 2533; ดำแก้ว นวลเต็ม, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2534)

แกงยอดพวน

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------|---------------|----------|
| 1. ยอดพวน | 400 | กรัม |
| 2. กระปิ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. เกลือ | $\frac{1}{2}$ | ช้อนโต๊ะ |
| 4. กะทิ | 2 | ถ้วย |

วิธีทำ

1. ยอดพวนตัดเป็นท่อนยาวประมาณ $1\frac{1}{2}$ นิ้ว (ถ้าอันใหญ่ให้ผ่า 4 ซีก, ถ้าเล็กผ่า 2 ซีก) ล้างน้ำให้สะอาด นำไปต้มประมาณ $\frac{1}{2}$ ชั่วโมง แล้วเทน้ำทิ้ง
2. เอากระปิใส่หม้อ ใส่เกลือ กระปิ และยอดพวน ที่ต้มแล้วลง ยกขึ้นตั้งไฟ และคนเรื่อย ๆ จนสุกได้ที่ จึงยกลง (จะต้องคนตลอดเวลาอย่าหยุด ถ้าไม่คนจะทำให้กะทิจับกันเป็นก้อน)

ยำกำพราน, ยอดพวน หรือยอดหวายที่มีขนาดลำต้นใหญ่ (ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ 2 นิ้วขึ้นไป เรียกว่า หวายพวน ยอดพวนมีอยู่ทั่วไปตั้งแต่จังหวัดชุมพร จรดนราธิวาส ในบริเวณป่าที่ประชาชนชนบทจะนิยมนำมาทำอาหารกินกันมากในฤดูฝน เพราะยอดพวนหาได้ง่าย และอ่อนน้ากินแกงยอดพวนนิยมทำกินกันมากในจังหวัดนราธิวาส ระนอง ชุมพร พังงา กระบี่ ภูเก็ต และยะลา แกงยอดพวนเป็นอาหารคาวที่ทำกินกันข้าวสวย นิยมทำกินกันในมือเย็น ปัจจุบันนี้ยังพอมิ่ทำกินอยู่บ้าง (สระปีเยาะ สาลี, สัมภาษณ์, 11 กันยายน 2529; อาลิสดา ดาไล, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2530, พรึ่ม สุจริตกาญจน์, สัมภาษณ์, 18 กรกฎาคม 2533; จำลอง หวานสนิท, สัมภาษณ์, 18 กันยายน 2533)

แกงลำไ้

เครื่องปรุง

1. ผักหมักหมก	1	ถ้วย
2. ผักหวาน	1	ถ้วย
3. ถั่วฝักยาว	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
4. มะเขือยาว	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
5. กะปิ	$1\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
6. เกลือ	$1\frac{1}{2}$	ช้อนชา
7. น้ำ	4	ถ้วย

วิธีทำ

1. เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด
2. ใส่เกลือ และกะปิลงจนละลาย
3. ใส่มะเขือ ถั่วฝักยาว ผักหมักหมก ผักหวาน พอเดือด ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

แกงลำไ้ เป็นแกงที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว ในจังหวัดสตูล ยะลา นราธิวาสและปัตตานี ชาวชนบทที่อยู่บริเวณเชิงเขา หรือในเป่านิยมทำแกงลำไ้กินกัน เพราะผักหาได้ง่าย มีมากชนิดนำมาแกงรวมกัน ลักษณะคล้ายแกงเสียง ผักสำคัญที่ขาดไม่ได้ในการทำแกงลำไ้ คือ ผักหมักหมก ใบผัก มีลักษณะคล้ายผักหวาน ขึ้นตามแถวเชิงเขา ใบมีรสหวาน

แกงลำไ้ นิยมทำกินในมือเช้า กลางวัน และเย็น ถ้าจะนำมาดัดแปลงใส่ปลาอย่าง หรือกุ้งแห้ง ลง ยิ่งจะทำให้อร่อยขึ้น ปัจจุบันนี้แกงลำไ้ยังนิยมทำกินอยู่ (ประคอง พุทธรักษา, สัมภาษณ์, 26 มิถุนายน 2529; ถิ่น อีสโม, สัมภาษณ์, 6 ธันวาคม 2529; ก้าย ลไป, สัมภาษณ์, 17 กันยายน 2533)

แกงเหม่งพร้าว

เครื่องปรุง

1. กุ้งสด	500	กรัม
2. เหม่งพร้าว	$2\frac{1}{2}$	ถ้วย
3. หัวกะทิ	1	ถ้วย
4. หางกะทิ	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย
5. ตะไคร้	20	กรัม
6. ขมิ้น	5	กรัม
7. พริกขี้หนูแห้ง	20	กรัม
8. พริกไทย	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
9. เกลือ	2	ช้อนชา
10. ผิวนะครูด	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
11. ข่า	5	กรัม
12. หัวหอม	20	กรัม
13. กระเทียม	15	กรัม
14. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
15. ใบมะกรูด (หั่นฝอย)	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 5-14) เข้าด้วยกัน ให้ละเอียด
2. เอาหัวกะทิใส่กระทะ $\frac{3}{4}$ ถ้วย ตั้งไปจนเดือด แล้วนำเครื่องแกงที่โขลกแล้วลงผัดจนหอม
3. ใส่กุ้งลงผัดต่อไป ให้เข้ากัน แล้วเติมหางกะทิลงทั้งหมด จนเดือด แล้วใส่เหม่งมะพร้าวลงจนเหม่งมะพร้าวสุก แล้วเติมหัวกะทิที่เหลือลง โรยด้วยใบมะกรูดหั่นฝอยแล้ว ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

‘เหม่งพร้าว’ ได้จากส่วนหัวของมะพร้าวอ่อนที่อยู่ใต้เปลือกเขียว เมื่อปอกเปลือกเขียวออก ส่วนสีขาวตอนหัว คือ เหม่งพร้าว แกงเหม่งพร้าวทำกินกันทั่วไปทุกจังหวัดในภาคใต้ กินกับข้าวสวย

ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังมีทำกินอยู่บ้าง (หวล ทองนาโพธิ์, สัมภาษณ์, 9 กันยายน 2529;
 แมะ สกุลดีเยาะ, สัมภาษณ์, 10 มกราคม 2530; พาย ด้วงนุ้ย, สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม
 2532)

แกงหัวย่านัดกับไก่

เครื่องปรุง

1. หัวสับปะรดอ่อน ๆ (หัวย่านัด)	3 ถ้วย
2. หัวกะทิ	1 ถ้วย
3. หางกะทิ	3 ถ้วย
4. ไก่ (หั่น)	2 ถ้วย
5. ตะไคร้	15 กรัม
6. ข่า	10 กรัม
7. กระชาย	10 กรัม
8. ขมิ้น	10 กรัม
9. พริกแห้ง	15 กรัม
10. หอม	15 กรัม
11. กระเทียม	15 กรัม
12. เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
13. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
14. น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. พริกแห้งเด็ดขั้ว ล้างน้ำ บีบให้แห้ง
2. นำเครื่องปรุง (ข้อ 5-11) ปอกเปลือก ล้างน้ำ หั่นบาง ๆ แล้วตำให้ละเอียด ใส่เกลือ กะปิ
3. หัวสับปะรด หั่นบาง ๆ แล้วซอยเป็นเส้น ๆ
4. นำหางกะทิผัดกับเครื่องแกงให้หอม เติมน้ำตาล และหางกะทิลงไปจนเดือด
5. ใส่ไก่ลงในเครื่องแกง ใส่หัวสับปะรด ปิดฝา
6. พอแกงสุกได้ที่ เติมหิวกะทิตั้งดูให้เดือดอีกครั้งยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

หัวสับปรด (ที่จะนำไปปลูก) ปอกส่วนนอกออกให้หมดเหลือ หัวข้างในที่เป็นสีขาว ล้างแล้ว หั่นบาง ๆ ซอยเป็นเส้น ๆ ล้างให้สะอาด ใช้แกงกับไก่แทนผัก ในฤดูที่ชาวบ้านเก็บสับปรดขาย จะมี หัวสับปรดมาก ที่เหลือจากคั้ดทำพันธุ์แล้ว ชาวบ้านจะนำมาแกงกับไก่แทนที่จะทิ้งเสียเปล่า

แกงหัวย่าหนดกับไก่ นิยมทำกินกันในฤดูที่มีย่าหนดมาก ในภาคใต้ก็นิยมทำกินกันโดยทั่วไป แกงหัวย่าหนดกับไก่ นิยมกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมกินกันอยู่ (มูระ ปะลาวัน, สัมภาษณ์, 15 กันยายน 2528; อ้าว ช่วยมาก, สัมภาษณ์, 6 พฤศจิกายน 2531; ประดิษฐ์ แก้วบำรุง, สัมภาษณ์, 20 กันยายน 2534; นอม ก้วมณี, สัมภาษณ์, 5 พฤศจิกายน 2534)

12 แกงหัวโหนดกับกุ้ง

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. กุ้งสด | 1 ถ้วย |
| 2. กะทิ | 6 ถ้วย |
| 3. หัวโหนดอ่อน | 3 ถ้วย |
| 4. พริกขี้หนูสด | 20 กรัม |
| 5. ตะไคร้ | 25 กรัม |
| 6. ข่า | 5 กรัม |
| 7. ขมิ้น | 5 กรัม |
| 8. หอม | 20 กรัม |
| 9. กระเทียม | 10 กรัม |
| 10. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 11. พริกไทย | $\frac{1}{4}$ ช้อนชา |
| 12. กะปิ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 13. น้ำตาล | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 14. ใบมะกรูดหั่นฝอย | 2 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 4-11) เข้าด้วยกัน จนละเอียด ใส่กะปิ โขลกต่อไปจนเครื่องเข้ากันดี
2. ลูกลูกตาลอ่อนปอกเปลือกกรอบหั่นตาล เอาเม็ดเขาใส่แข็งตรงกลางออก (เพื่อไม่ให้มีรสขม) ล้าง
3. เอากะทิ 3 ถ้วย ตั้งไฟ เอาหัวโหนด (หัวลูกตาล) ใส่ลงพอกะทิเดือด เอาน้ำพริกที่โขลกไว้ใส่ในหม้อจนเดือด
4. กุ้งสด (ย้ำพอกแตก) ใส่ลงในหม้อ ใส่น้ำตาล สุกได้ที่ ยกลง ใส่ใบมะกรูดหั่นฝอย

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

หัวโหนดอ่อน (หัวลูกตาลอ่อน) นิยมนำมาทำอาหารกินหลายอย่าง แกงหรือยำก็ได้ ก่อนจะนำหัวโหนดมาหั่นบาง ๆ ผู้แกงจะต้องรู้เสียก่อนว่าลูกโหนด (ตาล) ที่ปลูกอยู่ทั่วไปมี 2 ชนิด คือ โหนดกาและโหนดข้าว โหนดกาเปลือกจะมีสีน้ำตาลแก่ เกือบดำ ไม่นิยมนำมาทำอาหาร เพราะมีรสขื่น (หืน) นิยมใช้โหนดข้าว ซึ่งเปลือกสีน้ำตาลอ่อน เมื่อได้ลูกโหนดตามต้องการแล้ว ต้องควั่นเอาजू (ขั้ว) ออก แล้วหั่นส่วนหัวที่เป็นสีขาวบาง ๆ ที่เป็นส่วนอ่อนเท่านั้น หั่นแช่น้ำส้ม หรือน้ำเกลือเพื่อสีของลูกโหนดขาวน่ากิน ชาวบ้านนิยมกินแกงหัวโหนดในเดือน 3-4 เพราะมีลูกโหนดออกมาก นิยมทำแกงกินในมือเย็น หลังจากกลับจากทำนา แกงหัวโหนดกับกุ้งนิยมทำกินมากในจังหวัดนครศรีธรรมราช สุราษฎร์ธานี ตรัง สงขลา และพัทลุง สำหรับจังหวัดอื่นมีทำกินกันบ้าง แกงหัวโหนดกับกุ้งเป็นอาหารที่อร่อยมาก ปัจจุบันยังเป็นอาหารยอดนิยม โดยเฉพาะในอำเภอระโนด สทิงพระ เพราะมีลูกโหนดมาก (ลาก ไชยกิจ, สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2532; อัสนะ มุลลาวัน, สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2532; อำนาจ แก้วไผ่, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2533; สุรินทร์ วิจิตรฐาน, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2534)

แกงอูล่าย

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------------|----------|
| 1. ปลาชี่ตั้ง (ทั้งตัว) | 500 กรัม |
| 2. พริกแห้งเม็ดใหญ่ | 15 กรัม |
| 3. พริกไทย | 5 กรัม |
| 4. กระเทียม | 15 กรัม |

5. หอม	20	กรัม
6. ขมิ้น	5	กรัม
7. ตะไคร้	15	กรัม
8. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
9. น้ำมัน	1	ถ้วย
10. มะขามเปียก	2	ช้อนโต๊ะ
11. น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ปลาซีตั้งขอดเกล็ด ชักไส้และซีออก ล้างให้สะอาด ตั้งพักไว้ ให้สะเด็ดน้ำ
2. เอาเครื่องแกง (ข้อ 2-7) โขลกเข้าด้วยกันจนละเอียด ใส่กะปิลง โขลกต่อจนเครื่องเข้ากันดี
3. เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อน เอาปลาลงทอดให้สุกเหลือง ทั้ง 2 ด้าน ตักปลาขึ้น
4. เอาน้ำมันตั้งไฟต่อให้ร้อน เอาเครื่องแกงลงผัดให้หอม
5. ใส่ปลาลงเคล้ากับน้ำแกง เติมน้ำปลา น้ำตาล มะขามเปียก ได้ที่แล้ว ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

แกงอู่อ่าย เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่ง ที่ทำกินกันในภาคใต้ ปลาซีตั้ง (ปลากระทะเล, ตะกรั้ม, เสือดาว, แบบลาย) ราคาถูก เนื้อหวาน มัน แต่บางคนไม่นิยมกิน เพราะครีบหลังแข็ง ตำเจ็บแม้จะตายแล้ว ปลาซีตั้งนิยมทำแกงส้มมากกว่าทำอย่างอื่น แกงอู่อ่ายทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกิน (กอเยาะ บินนุ้ย, สัมภาษณ์, 22 กันยายน 2528; รัชนี้ งามมัน, สัมภาษณ์, 20 ธันวาคม 2529; ชิน อัดตะ, สัมภาษณ์, 11 มกราคม 2530; สุพันธ์ ราชพลสิทธิ์, สัมภาษณ์, 22 กรกฎาคม 2532)

จำพวกแกงส้ม

13 แกงส้มกระดูกหมูกับหยวกเถียน

เครื่องปรุง

1. กระดูกซี่โครงหมูอ่อน ๆ 300 กรัม

2. หยวากกล้วย	200	กรัม
3. พริกชี้หนูแห้ง	15	กรัม
4. กระเทียม	10	กรัม
5. หอม	15	กรัม
6. ขมิ้น	10	กรัม
7. เกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
8. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
9. น้ำมันมะขามเปียก	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
10. น้ำตาล	1	ช้อนชา
11. น้ำ	$3\frac{1}{2}$	ถ้วย

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 3-7) ให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกจนเข้ากันดี
2. เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่กระดุกหมู เคี่ยวไฟอ่อน ๆ ให้กระดุกหมูเปื่อย
3. หั่นหยวากเป็นท่อน ๆ ยาวประมาณ 3 เซนติเมตร แช่น้ำไว้
4. เมื่อกระดุกหมูเปื่อยแล้ว ละลายเครื่องแกงลงในหม้อ จนน้ำแกงเดือด ใส่หยวากกล้วย น้ำมันมะขามเปียก น้ำตาลลง รอจนสุกได้ที่จึงยกลง (น้ำตาล ถ้าไม่ชอบหวานก็ไม่ต้องใส่)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

หยวากกล้วยเถื่อน มีขึ้นอยู่ทั่วไปตามป่าเขาในภาคใต้ มีทุกจังหวัด ชาวบ้านนิยมนำมาทำเป็นอาหาร เช่น แกง จิ้มน้ำพริก ทำอาจาด ฯลฯ เป็นของหาง่ายไม่ต้องซื้อหา ในชนบทนั้นปกติจะไม่ซื้อผักกิน แต่จะเก็บเอาตามสวน ตามป่า หรือไร่ นา ผักที่กินจะหาได้ตามฤดูกาล หยวากกล้วยจะหาได้ตลอดปี (ถ้าอยู่ในเมือง จะใช้หยวากกล้วยที่ปลูกตามบ้านก็ได้) คนภาคใต้นิยมกินแกงส้มมาก เรียกว่ากินได้ทุกมื้อ ทุกวัน ไม่เบื่อ

หยวากกล้วยเถื่อน เมื่อตัดมาแล้วลอกกาบแข็งออกให้หมด เอาแต่แกนในอ่อน ๆ นำมาล้างแล้ว ตัดเป็นท่อน ๆ พอกำ แล้วใส่น้ำส้มลง จะทำให้หยวากไม่ดำ ทำให้แกงส้มดูน่ากิน

แกงส้มกระดุกหมูกับหยวากกล้วยเถื่อน เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันตลอดปี โดยเฉพาะชนบทที่อยู่ห่างไกล ใช้กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นที่นิยมทำกินกันอยู่ (พลอย หงษ์เกิด,

สัมภาษณ์, 23 กรกฎาคม 2532; อาพร พรหมแก้ว, สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2533; สุนีย์ เอื้อสิงห์, สัมภาษณ์, 16 ธันวาคม 2533; ละเมียด ทวีชัย, สัมภาษณ์, 4 ธันวาคม 2534)

แกงส้มกุ้งกับหน่อถั่วลิสงดอง

เครื่องปรุง

1. กุ้งปอกแล้ว	1 ถ้วย
2. หน่อถั่วลิสงดอง	1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. พริกขี้หนูสด	20 กรัม
4. ขมิ้น	5 กรัม
5. เกลือ	1 ช้อนชา
6. กระเทียม	10 กรัม
7. มะขามสด	230 กรัม
8. กะปิ	1 $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
9. น้ำ	3 ถ้วย

วิธีทำ

- เอาเครื่องแกง (ข้อ 3-6) ตำเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่กะปิ ตำต่อไปจนละเอียด
- น้ำ 3 ถ้วย ใส่มะขามสด ตั้งไฟให้เดือด ได้ที่แล้วตักขึ้น เอาเครื่องแกงละลายน้ำ ตั้งไฟจนเดือด
- ใส่กุ้ง พอเดือด ใส่หน่อถั่วลิสง น้ำมะขาม สุกได้ที่ ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

หน่อถั่วลิสงดอง เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันทางฝั่งทะเลตะวันตก ได้แก่ จังหวัดระนอง กระบี่ พังงา ภูเก็ต และตรัง โดยเอาถั่วลิสงมาเพาะ วิธีการเดียวกับเพาะถั่วงอก แล้วจึงนำมาดองอีกครั้ง หน่อถั่วลิสงดองปกติจะกินเป็นผักดอง กับน้ำพริกกะปิ หรือน้ำพริกกุ้งเสียบ เนื่องจากหน่อถั่วลิสงดอง อร่อยชาวบ้านจึงนำมาใส่แกงส้มทำให้อร่อย และกลิ่นแปลกออกไป สำหรับฝั่งทะเลตะวันออก มีหน่อถั่วลิสงดอง แต่นิยมกินเป็นผักเหนาะ (ผักเหมียง)

แกงส้มกึ่งกับหน่อถั่วลิสงดอง กินกับข้าวสวยและผักสดต่าง นิยมทำกิน ทั้ง 3 มื้อ นิยมทำกินตลอดปี ปัจจุบันยังเป็นที่นิยม (ชั้น บุญประกอบ, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2533; สมบูรณ์ชูประดิษฐ์, สัมภาษณ์, 1 ธันวาคม 2533.; สอน เพชรเต็ม, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2534.)

แกงส้มปลาหมอกับลูกเขาคัน

เครื่องปรุง

1. ปลาหมอก	200 กรัม
2. ลูกเขาคัน	1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. พริกขี้หนูแห้ง	20 กรัม
4. กระเทียม	15 กรัม
5. หอม	20 กรัม
6. ขมิ้น	5 กรัม
7. เกลือ	1 ช้อนชา
8. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
9. น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
10. น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
11. น้ำ	4 ถ้วย

วิธีทำ

1. ปลาหมอกล้าง ขอดเกล็ดออกให้หมด ชำรุดด้วยน้ำเกลือ ให้เมือกดาวออก
2. นำเครื่องแกง (ข้อ 3-7) มาโขลกเข้าด้วยกัน จนละเอียด ใส่กะปิ โขลกต่อไปจนเครื่องเข้ากันดี
3. เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ลูกเขาคันล้างบวบพอกแตก ใส่ในหม้อน้ำเดือด จึงนำเอาน้ำพริกละลายในหม้อ
4. น้ำแกงเดือด จึงใส่ปลา เติมน้ำปลา น้ำตาล ขมิ้น (ไม่ต้องใส่รสเปรี้ยว เพราะลูกเขาคันเปรี้ยวอยู่แล้ว)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ลูกเขาคัน (ลูกเตาคัน) เป็นพันธุ์ไม้เลื้อย ออกลูกเป็นช่อสีเขียว เมื่อสุกแล้วสีจะเปลี่ยนเป็นสีดำ มีรสเปรี้ยวจัด ใช้ลูกสีเขียวแกงส้ม ไม่ต้องใส่ส้ม เพราะลูกเขาคันเปรี้ยวอยู่แล้ว ปลิดก้านออกก่อนใส่ลงในหม้อ เมื่อน้ำแกงเดือดให้ใส่ลูกเขาคันที่หั่นเป็นชิ้นแล้วลงไปต้มจนสุก จึงใส่ปลาหมอลงได้ที่แล้วยกลง กินร้อนอร่อยกว่าเย็น กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มีอ

ลูกเขาคันมีตลอดปี ชาวบ้านนิยมนำมาแกงทั้งปี แกงส้มลูกเขาคัน นิยมกินทุกมื้อแกงลูกเขาคันแกงกับปลาน้ำจืดอร่อยกว่าน้ำเค็ม โดยเฉพาะอร่อยที่สุดต้องแกงกับปลาหมอ ปัจจุบันนี้แกงส้มลูกเขาคันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินในภาคใต้ (เอี่ยม เอียดรักษ์, สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2530; พัว บุญขวัญ, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2530; แดง แสงทอง, สัมภาษณ์, 22 พฤศจิกายน 2534)

แกงส้มฝรั่งกับปลา

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------------------------|-----------------|----------|
| 1. ปลาลำเลี (ขนาดกลาง) | 500 | กรัม |
| 2. ฝรั่ง (ขนาดกลาง) | 450 | กรัม |
| 3. ตะไคร้ | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 4. หอม | 1 $\frac{1}{2}$ | ช้อนโต๊ะ |
| 5. ขมิ้น | 10 | กรัม |
| 6. ดีปลีเมือง (พริกแห้งดอกใหญ่) | 20 | กรัม |
| 7. ข้าวสาร | 5 | กรัม |
| 8. กระเทียม | 20 | กรัม |
| 9. กะปิ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 10. น้ำตาล | 1 | ช้อนชา |
| 11. มะขามเปียก | 1 $\frac{1}{2}$ | ช้อนโต๊ะ |
| 12. น้ำ | 3 | ถ้วย |

วิธีทำ

1. พริกแห้งเม็ดใหญ่ แขน้ำบีบเอาน้ำออก ตำกับเกลือ ใส่ตะไคร้หอม กระเทียม ขมิ้น ปอกเปลือก ตำเข้าด้วยกัน ใส่ข้าวสารลง เมื่อใกล้ละเอียด ใส่กะปilingตำให้เข้ากัน (ใส่ข้าวสารเพื่อให้แน่น)
2. มะขามเปียกขย่ำกับน้ำ
3. เอาเครื่องแกงละลายน้ำตั้งไฟ ใส่น้ำตาล พอเดือดใส่ปลาลง ปิดฝา (ห้ามคนเพราะปลาระละ) สักครู่
4. ฝรั่งทั้งลูกผ่าออกเป็น 4 หรือ 8 ส่วน ตามขนาดพอเหมาะ ใส่ลงในหม้อพอเดือดสักครู่ยกลง (ใส่ฝรั่งแล้ว ถ้าวางไฟนานจะละลาย)

ปลาที่ใช้ควรจะเป็นปลาเนื้อนิ่ม หรือจะใช้กุ้งสดก็ได้ ถ้าเป็นปลาควรล้างด้วยน้ำเกลือ จึงจะไม่

คาว

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

แกงส้มฝรั่งกับปลา เป็นอาหารท้องถิ่นที่นิยมทำกิน ในชนบทของอำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง ในฤดูแล้งผักหายากชาวบ้านมีผักชนิดใด ก็นำมาทำแกงกินทั้งนั้น แกงส้มของเมืองระนองมีเครื่องปรุงแตกต่างไปจากถิ่นอื่น ในภาคใต้ส่วนใหญ่นิยมทำเครื่องแกงกับพริกชี้หนูสด หรือแห้ง แต่ไม่นิยมทำกับพริกแห้งเม็ดใหญ่ (หรือเรียกชื่อท้องถิ่นว่าดีปลีเมือง) นอกจากนั้นแล้ว ยังไม่ใส่ข้าวสารลงเพื่อให้แน่นด้วย แกงส้มฝรั่งกับปลาเป็นอาหารที่ทำกินกันในฤดูแล้ง เพราะผักหายาก กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มีอยู่ปัจจุบันยังพอทำกินอยู่บ้าง (จวน มานะ, สัมภาษณ์, 8 สิงหาคม 2529; ใจ วงศ์แก้ว, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2533)

แกงส้มมันไม้มักกับกุ้งแห้ง

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. มันไม้ม | 250 กรัม |
| 2. กุ้งแห้ง | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 3. พริกชี้หนูแห้ง | 15 กรัม |
| 4. ขมิ้น | 10 กรัม |

5. กระเทียม	15	กรัม
6. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
7. ส้มแขก	15	กรัม
8. น้ำตาล	1	ช้อนชา
9. น้ำ	3	ถ้วย

วิธีทำ

1. มันไม้ (มันสำปะหลัง) หั่นตามขวางกว้างประมาณ 1 นิ้ว ใส่น้ำ 3 ถ้วย ตั้งไฟจนเปื่อย ใส่น้ำส้มแขก ใส่อุ้งแห้ง
2. เอาเครื่องแกง (ข้อ 3-6) ตำให้ละเอียด ใส่อุ้งแห้ง ตำจนเข้ากันดี
3. เอาเครื่องแกงใส่ลงในหม้อ มันไม้ ตั้งไฟให้เดือดอีกครั้ง ใส่น้ำตาล ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

มันไม้ (มันสำปะหลัง) หรือมันเทศ หรือมันเงี้ยว ทางภาคใต้เรียกชื่อต่างกันออกไป มันไม้เป็นพืชที่ปลูกง่าย มีอยู่ทั่วไป ในฤดูฝนที่ชาวบ้านออกไปตลาดไม่ได้เพราะทางไม่ดี อาหารหายากไม่มีกับข้าวจะกิน ชาวบ้านก็จะเอาอาหารที่หาได้มาปรุงอาหารกิน อาหารสดในชนบทหายาก แกงส้มมันไม้ จึงเป็นแกงอีกชนิดหนึ่งที่ชาวบ้านนิยมทำกิน

แกงส้มมันไม้ ทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันไม่ค่อยได้ทำกินกันแล้ว เพราะการคมนาคมสะดวก แต่ที่ชนบทไกล ๆ ยังพอมิทำกินอยู่บ้าง (ประดิษฐ์ กองประดิษฐ์, สัมภาษณ์, 25 มกราคม 2529; คำ เพชรแก้ว, 2 กันยายน 2530; นวล ทิพย์มณี, สัมภาษณ์, 4 ธันวาคม 2534)

แกงส้มเม็ดจำปาตะ

เครื่องปรุง

1. เม็ดจำปาตะ	1 $\frac{1}{2}$	ถ้วย
2. กุ้งแห้ง	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
3. พริกแห้ง	15	กรัม
4. ขมิ้น	5	กรัม
5. กระเทียม	15	กรัม

6. เกลือ	1	ช้อนชา
7. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
8. ส้มแขก	20	กรัม
9. น้ำ	$3\frac{1}{2}$	ถ้วย

วิธีทำ

1. เม็ดจำปาตะ ปอกเปลือกให้ขาว แช่น้ำไว้ แล้วนำไปต้มกับน้ำ $3\frac{1}{2}$ ถ้วย จนสุก แล้วใส่ กุ้งแห้งลง
2. ตำเครื่องแกง (ข้อ 3-6) ให้ละเอียด ใส่กะปิลงตำ จนเข้ากัน
3. เอาเครื่องแกงใส่ลงในหม้อต้มเม็ดจำปาตะ ใส่ส้มแขกลง ตั้งไฟต่อไปจนเดือด ลุกได้ที่ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

จำปาตะ เป็นขนุนชนิดหนึ่ง ยวงหนาสีดอกจำปา กลิ่นแรง ข้างในมีเม็ด เหมือนเม็ดขนุน จำปาตะ ขึ้นอยู่ทั่วไปในภาคใต้ ทุกจังหวัด โดยเฉพาะบริเวณแถบภูเขา

แกงส้มเม็ดจำปาตะ เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่ทำกินต่อ ๆ กันมาในชนบท ยามไม่มีอาหารสด ก็ใช้ทำแกงกับปลาแห้ง กุ้งแห้งก็ได้ รสชาติของเม็ดจำปาตะ มัน อร่อย เมื่อกินเนื้อจำปาตะแล้ว เก็บเม็ดไว้แกงหรือต้มกินก็ได้ เป็นของว่าง ทำกินกันทั่วไปในภาคใต้

แกงส้มเม็ดจำปาตะ ที่ทำกินกันในจังหวัดยะลา ปัตตานี นราธิวาส และสตูล ใช้แกงกับส้มแขก ให้รสเปรี้ยว

ส้มแขก หรือภาษายาวี เรียกว่า สัมบุซุ ลักษณะลูกกลม ป้อม ผิวนอกขรุขระ ไม่เรียบตลอด ลูก มีมากในจังหวัดยะลา ปัตตานี นราธิวาส สตูล ลูกอ่อนจะมีสีเขียว เมื่อแก่จัดสีจะเหลือง ก่อนส้มแขก สีจะเหลือง ชาวบ้านจะนำผลเขียวมาหั่นเป็นชิ้น ๆ ตามยาวของผล เป็นชิ้นบางประมาณครึ่งเซนติเมตร แล้วตากจนแห้งเป็นสีน้ำตาล เก็บไว้ใส่แกงหรือใส่อาหารชนิดอื่นที่ต้องการรสเปรี้ยว เก็บไว้ได้นานเป็นปี หรืออาจจะใช้ส้มแขกสดแกงก็ได้ โดยไม่ใช้ส้มแขกตากแห้ง

ส้มแขกตากแห้งมีขายทุกจังหวัดในภาคใต้ แหล่งผลิต ได้แก่ ปัตตานี นราธิวาส และยะลา สำหรับทางฝั่งทะเลตะวันตก ส้มแขกจะมีมากในจังหวัดพังงา กระบี่ และระนอง บริเวณอื่นมีบ้าง ชาวบ้าน นิยมนำมาทำอาหารเหมือนกับแถบฝั่งทะเลตะวันออกเหมือนกัน

แกงส้มเม็ดจำปาตะ นิยมทำกิน ทั้ง 3 มื้อ เป็นอาหารชาวบ้านชนบททางไกล ราคาถูก อร่อย ปัจจุบันยังมีทำกินอยู่บ้าง (ปรีดา หนูช่วย, สัมภาษณ์, 5 มกราคม 2529; อุทัย พรหมจันทร์, สัมภาษณ์, 1 กรกฎาคม 2532; ยุกา แก้วประดับ, สัมภาษณ์, 3 ธันวาคม 2533)

แกงส้มลูกเหริยงกับหมูสามชั้น

เครื่องปรุง

1. หมูสามชั้น	1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย
2. ลูกเหริยง	1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. พริกขี้หนู	30 กรัม
4. กระเทียม	20 กรัม
5. ขมิ้น	10 กรัม
6. หอม	20 กรัม
7. เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
8. กะปิ	3 ช้อนโต๊ะ
9. น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
10. มะขามสด	200 กรัม
11. น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
12. น้ำ	3 ถ้วย

วิธีทำ

1. ต้มน้ำแกง (ข้อ 3-7) ให้ละเอียด ใส่กะปิลงโขลกต่อจนเข้ากัน
2. ล้างหมูแล้วหั่นบาง ๆ
3. ลูกเหริยงล้างให้สะอาด พักไว้
4. มะขามสดล้างน้ำ แล้วเอาน้ำ 3 ถ้วย ใส่ลงในหม้อ ใส่มะขามลง พอมะขามเปื่อยตักขึ้น
5. นำเครื่องแกงละลายน้ำ พอเดือดใส่หมู ลูกเหริยง จนเดือดอีกครั้ง ใส่น้ำมะขาม น้ำตาล ปรุงได้ที่แล้วยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ต้นเหียงเป็นไม้ยืนต้น เหมือนต้นสะตอ ก่อนจะออกฝัก จะมีโหม่งออกมาก่อน แล้วจึงจะออกฝัก ลักษณะฝักจะเหมือนสะตอ คือ ฝักยาวสีเขียว และมีเม็ดเรียงกันเป็นแถว เม็ดจะเรียงกันถี่กว่าเม็ดสะตอ เมื่อสุกจัดฝักจะเปลี่ยนสี เป็นสีน้ำตาลแก่ปนดำแล้วจะหล่น เมื่อเก็บฝักแก่ได้จะนำเอามาแกะเอาแต่เม็ดแล้วนำมาเพาะ โดยใช้กรรไกรตัดส่วนหัวของเม็ดทุกเม็ด ล้างให้สะอาด แช่น้ำไว้ 1 คืน

เอากระสอบป่าน รดน้ำให้ชุ่มหรือแชลงในน้ำให้เปียกทั่ว แล้วนำเม็ดเหียงที่แช่น้ำไว้แล้ว มาเพาะบนกระสอบป่าน แล้วห่อลูกเหียงให้มิด อย่าให้โดนแดด ทิ้งไว้ประมาณ 2-3 วัน หน่อจะงอกออกมา นำลูกเหียง (หรือเรียกว่า หน่อเหียง) มาล้างน้ำให้สะอาด เพื่อใช้แกง หรือทำอาหารชนิดอื่น เช่น ยำ หรือเป็นผักเหนาะ (ผักเหมือด) ก็เป็นที่นิยมกินมากกว่าไม่เพาะ ปกติลูกเหียงไม่เพาะ ไม่นิยมกินสดเหมือนสะตอ เพราะแข็ง

หน่อเหียง นอกจากเพาะมาปรุงอาหารแล้ว ยังนิยมนำมากินเป็นผักเหนาะหน่อเหียงสด หรือหน่อเหียงดอง โดยดองวิธีเดียวกับทำสะตอดอง

แกงส้มลูกเหียงกับหมูสามชั้น เป็นอาหารที่ทำกินกันมากในเดือน 8-9-10 เพราะลูกเหียงจะออกมาก หาได้ง่าย ลูกเหียงที่แก่จัดเก็บไว้ได้นาน ไม่เสีย ต้องการจะนำมาเพาะเมื่อไรก็ได้ แกงส้มลูกเหียงกับหมูสามชั้น นิยมทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันนี้ยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินกันอยู่ (จิต โสภา, สัมภาษณ์, 28 กรกฎาคม 2530; ดารวัลย์ ยังดีกุล, สัมภาษณ์, 12 กรกฎาคม 2531; อำไพ ดุกชูแสง, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2534)

แกงส้มหัวจาก

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. หัวจากอ่อน | 1 ถ้วย |
| 2. ปลาหม้อ | 350 กรัม |
| 3. น้ำส้มจาก | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. พริกขี้หนูสด | 30 กรัม |
| 5. ขมิ้น | 10 กรัม |
| 6. เกลือ | 2 ช้อนชา |
| 7. กระเทียม | 15 กรัม |
| 8. กะปิ | 1 ช้อนโต๊ะ |

9. น้ำ

3 ถ้วย

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 4-7) ให้ละเอียด ใส่กระป๋อง ต่ำจนเข้ากันดี
2. เอาน้ำละลายเครื่องแกง ตั้งไฟ ใส่น้ำส้มจาก (ให้ออกรสเปรี้ยว)
3. หัวลูกจากหั่นบาง ๆ (เอาเฉพาะส่วนหัวสีขาว) แขน้ำเกลือไว้ เพื่อไม่ให้รสฝาด แล้วล้างบีบน้ำออก
4. เอาหัวลูกจาก ใส่ในเครื่องแกง พอเดือดใส่ปลา สุกแล้วยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

จาก เป็นต้นไม้ประเภทปาล์ม ขึ้นตามดินเลนน้ำเค็ม ใบใช้มุงหลังคา ผลใช้กินโดยตรง แล้วชาวบ้านยังนิยมนำน้ำส้มจาก น้ำตาลจาก ไว้กินแต่ไม่เป็นที่นิยมนัก ที่นิยมทำไว้กิน คือ น้ำส้มจาก ใช้ใส่แกง ยำ ฯลฯ ซึ่งให้รสเปรี้ยวดี กลิ่น ฉุนแรง

เติมน้ำส้มที่คนภาคใต้นิยมกิน พวกที่อยู่ฝั่งทะเลตะวันออก ที่มีต้นโตนดมาก นิยมกินน้ำส้มโตนด (โตนด) ส่วนพวกที่อยู่บริเวณชายเลนที่มีต้นจากก็กินน้ำส้มจาก โดยเฉพาะพวกอยู่อำเภอปากพนัง หัวไทร เขียวใหญ่ ชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช จะนิยมกินกันมาก สำหรับคนภาคใต้ในจังหวัดอื่นที่อยู่ชายเลนก็นิยมกินกันทั่วไป

แกงตัวไ้กับลูกจาก เป็นอาหารที่ทำกินเป็นอาหารคาว ในฤดูที่มีลูกจากอ่อนมาก ประมาณเดือน 11-12 นิยมกินในมือเช้า กลางวัน และเย็น ปัจจุบันนี้ยังมีทำกินอยู่บ้าง (มะระ ชัมมิกะกุล, สัมภาษณ์, 2 กรกฎาคม 2528; ฉิ้น ไชยจารีย์, สัมภาษณ์, 3 ธันวาคม 2533; นางนุช สองเมือง, สัมภาษณ์, 26 พฤศจิกายน 2534)

14 แกงส้มหมูกับหยวกกล้วย

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1. หมูสามชั้นหั่นบาง ๆ | 1 ถ้วย |
| 2. หยวกกล้วยหั่นบาง ๆ | 2 ถ้วย |
| 3. น้ำส้มโตนด | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 4. น้ำ | $2\frac{1}{2}$ ถ้วย |

5. พริกชี้หนู	30 กรัม
6. กระเทียม	25 กรัม
7. ขมิ้น	10 กรัม
8. เกลือ	$\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
9. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ล้างหมูหั่นชิ้นบาง ๆ หยวกกล้วยล้างหั่นชิ้นบาง ๆ แช่น้ำเกลือ
2. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 5-9) ให้ละเอียดจนเข้ากันดี
3. เอาน้ำละลายเครื่องแกง ใส่หม้อ ตั้งไฟ พอเดือด ใส่หมู หยวกกล้วย น้ำส้มโหนดลง พอสุก ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

แกงส้มหมูกับหยวกกล้วย เป็นแกงที่นิยมทำกินกันในชนบททางไกล เดิมการคมนาคมไม่สะดวก โดยเฉพาะในฤดูฝน ชาวบ้านจะออกมาตลาดลำบาก ระยะทางไกล รถไม่มี จะต้องเดินหาเอา ผลไม้ ผัก ฯลฯ มาขาย หรือบรรทุกใส่เกวียนมา เมื่อมาถึงตลาดก็จะซื้อหมู ปลา ไก่ ฯลฯ ไว้กิน ส่วนผักจะเก็บกินเอาข้างบ้านที่ปลูกไว้ หรือผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ชาวชนบทส่วนใหญ่จะซื้ออาหารเนื้อสัตว์ที่มีราคาถูกไปกิน ถ้าเป็นหมูก็นิยมซื้อหมู สามชั้น หนึ่งหมู เพราะราคาถูก นำไปทำอาหารกินได้หลายอย่าง โดยเฉพาะนิยมนำไป ทำแกงส้ม

แกงส้มหมูกับหยวกกล้วย นิยมใส่หนังหมูลงด้วย ล้างหนังหมู ขูดขนออกให้หมดแล้วหั่นบาง ๆ ใส่ลงพร้อมหมูสามชั้น จะเพิ่มรสชาติให้ดีขึ้น แกงส้มหมูกับหยวกกล้วย นิยมทำกินทุกมื้อ ปัจจุบันยังนิยมทำกินอยู่ (สุข มณฑลเชียรทอง, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2528; ไล่ แซ่เอี๊ยน, สัมภาษณ์, 15 มกราคม 2529; บุณศรี เพชรไทพวงส์, สัมภาษณ์, 5 พฤศจิกายน 2533)

ประเภทแกงจืด ต้มต่าง ๆ

จำพวกแกงเลียง

~~15~~ แกงเลียงเคยเกลือ

เครื่องปรุง

- | | | |
|--------------------------|----------------|----------|
| 1. มะละกอดิบหั่นบาง ๆ | $1\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 2. ใบตำลึง | $1\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 3. กุ้งแห้ง (หรือกุ้งสด) | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 4. น้ำ | 2 | ถ้วย |
| 5. กะปิ | $1\frac{1}{2}$ | ช้อนโต๊ะ |
| 6. เกลือ | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำตาล | 2 | ช้อนชา |
| 8. ยอดชะอม | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |

วิธีทำ

1. ใส่น้ำในหม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่กะปิ เกลือ น้ำตาล คนให้ทั่ว
2. ใส่มะละกอพอนิ่ม ใส่ยอดชะอม ใบตำลึง กุ้งสด พอเดือดคนให้ทั่ว พอสุกดี ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

แกงเลียงเคยเกลือ เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งในภาคใต้ ที่นิยมทำกินในชนบททางไกล โดยเฉพาะชาวบ้านที่ทำนา ทำไร่ เพราะเครื่องปรุงหาได้ง่าย เป็นอาหารที่ให้ความอร่อย และปรุงได้ง่าย ราคาไม่แพง แกงเลียงเคยเกลือ กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ทำกินกันทั่วไปในภาคใต้ ปัจจุบันยังพอมีทำอยู่บ้าง (ดร. โยธาคาร, สัมภาษณ์, 18 ธันวาคม 2529; เดือน สังข์สุด, สัมภาษณ์, 11 สิงหาคม 2530; รอบ ศักดา, สัมภาษณ์, 8 กุมภาพันธ์ 2531)

15

แกงเลียงผักสมรม

เครื่องปรุง

- | | | |
|------------------------------|----------------|----------|
| 1. มะเขือ (หั่นชิ้นขนาดพอคำ) | $\frac{2}{3}$ | ถ้วย |
| 2. บวบ | 1 | ถ้วย |
| 3. หัวปลีหั่นแฉ่งน้ำส้ม | 1 | ถ้วย |
| 4. ถั่วฝักยาวตัดเป็นท่อน | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 5. ผักตำลึง | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 6. ผักหวาน | 1 | ถ้วย |
| 7. กุ้งแห้ง | $\frac{1}{3}$ | ถ้วย |
| 8. หอม | 30 | กรัม |
| 9. กะปิ | $1\frac{1}{2}$ | ช้อนโต๊ะ |
| 10. เกลือ | 2 | ช้อนชา |
| 11. พริกไทย | 1 | ช้อนชา |
| 12. น้ำ | $4\frac{1}{3}$ | ถ้วย |

วิธีทำ

1. ตำพริกไทย เกลือ หัวหอม ให้ละเอียด ใส่กะปิ กุ้งแห้ง ตำพอเข้ากันเป็นเครื่องแกง
2. ล้างผัก หั่น เต็ด เตรียมไว้
3. เอน้ำใส่หม้อตั้งไฟ เอาเครื่องแกงที่โขลกไว้ลงละลายใส่หัวปลีก่อน ตามด้วยมะเขือ ถั่วฝักยาว บวบ ผักหวาน ผักตำลึง เตือดได้ที่แล้ว ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

สมรม หมายถึง เอาของหลายอย่างมารวมเข้าด้วยกัน แกงสมรม หมายถึง แกงหม้อหนึ่งใช้ผักหลาย ๆ อย่างปนกัน แกงเลียงผักสมรม เป็นอาหารที่ชาวบ้านนิยมทำกินในมือกลางวัน เชื่อว่า ถ้ากินกลางวันท้องจะเสีย จะทำกินเวลาป่วย เพราะอาหารภาคใต้รสจัด โดยเฉพาะเผ็ด และเค็ม จึงทำแกงเลียงกิน เชื่อว่าการกินแกงเลียง สำหรับแม่ลูกอ่อนทำให้น้ำนมดี (มาก) แกงเลียงผักสมรม มีทำกินทุก

จังหวัดในภาคใต้ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยม (เยือน ลอยไหม, สัมภาษณ์, 24 ธันวาคม 2531; วรรัตน์ เพ็ชรรัตน์, สัมภาษณ์, 22 กันยายน 2533; น้อย จันทรพิเชตร, สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2533)

แกงเลียงยอดปรง

เครื่องปรุง

1. ยอดปรง	200	กรัม
2. กุ้งสด	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
3. น้ำ	$2\frac{1}{2}$	ถ้วย
4. หอม	20	กรัม
5. เกลือ	1	ช้อนชา
6. พริกไทย	5	กรัม
7. กะปิ	2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ตำหอม กะปิ เกลือ พริกไทย เข้าด้วยกัน จนละเอียด แล้วนำกุ้งลงตำให้เข้ากันกับเครื่อง
2. นำยอดปรงไปลวกแล้วบีบเอาน้ำออก เพื่อให้ความฝืดลดลงบ้าง
3. ตั้งน้ำให้เดือด แล้วนำเครื่องละลายในหม้อ ปิดฝาจนเดือด แล้วนำยอดปรง ที่นึ่งเอาน้ำฝาดออกแล้ว ใส่ลงในหม้อ โดยไม่ต้องปิดฝา (เพราะต้องการให้กลิ่นฝาดออก) เมื่อสุกแล้ว ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปรง เป็นไม้พุ่ม ก้านใบแข็ง ใบเล็กเรียวย สีน้ำตาลแดง รสฝาดเล็กน้อย ขึ้นอยู่ทั่วไปตามที่ลุ่มริมแม่น้ำลำคลอง ชาวบ้านนิยมนำยอดมาทำอาหาร อาหารที่นิยมทำกินกัน ได้แก่ แกงเลียงหรือแกงเผ็ดหรือซุบไข่ทอด (ปรงไข่)

แกงเลียงยอดปรง เป็นอาหารที่นิยมทำกินโดยทั่วไปตามชนบท ยอดปรงหาได้ง่ายนิยมทำกินกับข้าวสวยในมือเย็น เพราะหลังจากกลับจากทำนา ทำไร่ ชาวบ้านก็จะเก็บยอดปรงติดมาทำเป็นอาหาร

เย็นด้วย ปัจจุบันนี้แกงเลียงยอดปรุง ยังเป็นที่นิยมกินกันในชนบท (หนอดเลี้ยะ โต๊ะหมาด, สัมภาษณ์, 6 มกราคม 2529; สมศรี วุฒิสรรณ, สัมภาษณ์, 20 สิงหาคม 2529; พร้อย ศรีรัตน์, สัมภาษณ์, 29 กรกฎาคม 2532)

16 แกงเลียงยอดย่านาง

เครื่องปรุง

1. ยอดย่านาง	1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย
2. มะเขือพวง	3 $\frac{3}{4}$ ถ้วย
3. หน่อไม้	2 ถ้วย
4. พริกไทย	1 $\frac{1}{2}$ ช้อนชา
5. กุ้งแห้ง	1 $\frac{1}{3}$ ถ้วย
6. กะปิ	2 ช้อนชา
7. เกลือ	2 ช้อนชา
8. หอม	10 กรัม
9. น้ำตาล	1 ช้อนชา
10. น้ำ	4 ถ้วย

วิธีทำ

1. หน่อไม้ต้มจนหายขม เทน้ำทิ้ง ให้สะเด็ดน้ำ
2. ยอดย่านาง มะเขือพวง เด็ด ล้างให้สะอาด
3. ตำกะปิ เกลือ หอม พริกไทย เข้าด้วยกัน ใส่กุ้งแห้งลงโขลกจนเข้ากัน (หรือจะไม่โขลก ใส่ทั้งตัวก็ได้)
4. เอาน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟ ใส่เครื่องที่ตำไว้พอเดือด ใส่หน่อไม้ มะเขือพวง จวนสุก ใส่น้ำตาล ยอดย่านาง เดือดอีกครึ่ง ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

แกงเลียงยอดย่านาง เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่ชาวบ้านชอบทำกิน โดยเฉพาะพวกที่อยู่ตามไร่ ตามสวน เพราะยอดย่านางหาได้ง่าย และผักต่าง ๆ ก็มีในสวน ไม่ต้องซื้อ ทำกินง่าย อร่อย ชาวบ้านเชื่อว่า กินแกงเลียงยอดย่านาง ทำให้ถ่ายสะดวกแกงเลียงยอดย่านางกินกับข้าว ทั้ง 3 มื้อ ยอดย่านางนอกจากจะนำมาแกงเลียงแล้ว เวลาจะแกงซี่เหล็ก ชาวบ้านจะเอายอดย่านาง ลงต้มปนกับซี่เหล็ก สด ๆ จะทำให้ซี่เหล็กหายขม (จะต้มเพียงครั้งเดียว) ปัจจุบันแกงเลียงยอดย่านาง ยังเป็นอาหารที่นิยมกินอยู่ (เอื้อน ชรรณศิริ, สัมภาษณ์, 26 กรกฎาคม 2529; หนูพา หนูสิงห์, สัมภาษณ์, 30 สิงหาคม 2530; เตย นันโซค, สัมภาษณ์, 18 กันยายน 2533)

แกงเลียงยอดลำเท็ง

เครื่องปรุง

1. กุ้งสด	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
2. เกลือ	1 ช้อนชา
3. พริกไทย	3 กรัม
4. กะปิ	1 ช้อนชา
5. หอม	10 กรัม
6. ยอดลำเท็ง	150 กรัม
7. น้ำ	2 ถ้วย

วิธีทำ

1. กุ้งล้างให้สะอาดแล้วปอกเปลือกให้หมด
2. ยอดลำเท็งล้างให้สะอาด เด็ดเป็นใบ ๆ พักไว้
3. ตำ เกลือ พริกไทย หอม ให้ละเอียด ใส่กะปิ ตำให้เข้ากัน ใส่กุ้งตำจนเข้ากับเครื่อง
4. เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ (ไฟกลาง) พอน้ำเดือดตักกุ้งใส่ลง เมื่อกุ้งจวนจะสุกให้ใส่ยอดลำเท็งลง พอน้ำเดือดอีกครั้ง ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ลำเท็ง เป็นไม้เลื้อยชนิดหนึ่ง เเกาะต้นไม้อื่นอยู่ริมน้ำ ใ้ยอดแกงเลียง (ยอดออกสีแดง)

แกงเลียงยอดลำเต็ง เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันในภาคใต้ หาได้ง่าย รสอร่อย ในบางฤดูผักหายาก ชาวบ้านก็จะหาของที่มีอยู่ตามธรรมชาติมาทำอาหาร แกงเลียงยอดลำเต็งกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังพอมีทำกินอยู่บ้าง (ดีเยาะ ทะยียามา, สัมภาษณ์, 30 กรกฎาคม 2528; ประนอม สกลดี, สัมภาษณ์, 8 พฤศจิกายน 2532; จันทร์ สิงหะการ, สัมภาษณ์, 7 กันยายน 2534)

แกงเลียงหน่อข้าว

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1. กุ้งแห้ง | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 2. เนื้อปลาย่าง | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 3. น้ำ | 5 ถ้วย |
| 4. สับปะรดอ่อน | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 5. หน่อข้าวอ่อน | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 6. กะปิ | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 7. เกลือ | 2 ช้อนชา |
| 8. น้ำตาล | 2 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. หน่อข้าวตัดท่อนขนาด 1 นิ้ว ทูบพอแตก สับปะรดอ่อนหั่นชิ้นบาง ๆ
2. ละลายกะปิกับน้ำให้เข้ากัน เอาตั้งไฟ ใส่กุ้งแห้ง ปลาย่างแกะเป็นชิ้นพอคำตั้งต่อไปจนเดือด
3. ใส่สับปะรด หน่อข้าว เคี่ยวต่อไปสักครู่ ปรุงรสด้วย เกลือ น้ำตาล พอเดือดได้ที่ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

แกงเลียงหน่อข้าว เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันในจังหวัดภูเก็ต พังงา กระบี่ และระนอง ชาวบ้านนิยมแกงเลียงหน่อข้าวกินกัน เชื่อว่า ถ้ามีอาการอืดอืดแน่นท้อง ถ้าได้กินแกงเลียงหน่อข้าว จะทำให้หายโรค เพราะหน่อข้าวมีสรรพคุณขับลม แก้อืดท้อง เพื่อ จุกเสียดแกงเลียงหน่อข้าว ใช้กินกับข้าวสวย

ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังมีทำกินอยู่บ้าง (เกลืออน โสภางค์, สัมภาษณ์, 26 มกราคม 2528; ถิ่น กาพย์กลอน, สัมภาษณ์, 27 กรกฎาคม 2529; กุศล อักษรพอบ, สัมภาษณ์, 12 กรกฎาคม 2532)

แกงเลียงหอยหวาน

เครื่องปรุง

- | | |
|------------|----------------------|
| 1. หอยหวาน | 500 กรัม |
| 2. ตะไคร้ | 30 กรัม |
| 3. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 4. น้ำ | 2 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. หอยหวาน (หอยลาย) ล้างน้ำให้สะอาด ตั้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ล้างตะไคร้ทั้งต้น ทูบพอแตก
3. เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด เอาตะไคร้ทุบใส่ลงไป ใส่หอย ใส่เกลือ (ไม่ต้องใส่น้ำตาล เพราะหอยมีความหวานอยู่ในตัวแล้ว) ถ้าชอบกะปิก็ใส่กะปิลงไปด้วยก็ได้) เมื่อหอยสุกแล้วยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

แกงเลียงหอยหวาน (หอยลาย) เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันในชนบท วาดากูก ทำได้ง่าย นิยมปรุงง่าย ๆ กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ทำกินกันทั่วไป โดยเฉพาะพวกที่อาศัยอยู่ริมทะเล ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ ~~นิยม~~ ประชุมคณะ, สัมภาษณ์, 5 กรกฎาคม 2531; เม่งฮวด แซ่ตัน, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2532; พร้อย ฐปญศิริ, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2533)*

แกงเลียงหัวปลากับปลาอย่าง

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------|--------|
| 1. ปลาอย่าง | 1 ถ้วย |
|-------------|--------|

2. หัวพริ้วอ่อน ๆ	2 ถ้วย
3. กะทิ	2 ถ้วย
4. หัวหอม	10 กรัม
5. น้ำตาลปี๊บ	$\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
6. เกลือ	2 ช้อนชา
7. น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำปลามาอย่างด้วยไฟอ่อน เมื่อสุกแกะเนื้อปลาเป็นชิ้น ๆ
2. หัวพริ้ว (หัวมะพริ้ว) นำมาหั่นบาง ๆ แขน้ำไว้ไม่ให้ดำ
3. ทับหัวหอมพอแตก
4. นำกะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่ปลา หัวพริ้ว หัวหอมจนเดือด ใส่ น้ำปลา น้ำตาล เกลือสุกได้ที่ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

แกงเลียงหัวพริ้ว เป็นอาหารท้องถิ่นชนบทที่นิยมทำกินกันมาก โดยเฉพาะแกงเลียงกับปลาอย่าง ในชนบททางไกลปลาสดหายาก ชาวบ้านจะมีปลาแห้ง ปลาอย่างเก็บไว้ประจำครัว เมื่อต้องทำอาหารกินในแต่ละมื้อ ก็เอาของที่มีอยู่แล้วมาทำกินกัน

หัวพริ้ว คือ ส่วนยอดอ่อนของมะพริ้ว จากการผ่ายอดมะพริ้ว จนได้ไส้ตรงกลาง แล้วนำมาหั่นบาง ๆ แขน้ำไว้

แกงหัวพริ้ว ปกติจะทำกินเวลาต้นมะพริ้วล้น หรือโคนต้นมะพริ้ว จึงจะนำยอดมะพริ้วมาผ่าเพื่อนำมาทำอาหาร ชาวบ้านไม่ได้ปลูกมะพริ้ว เพื่อใช้ยอดมาทำอาหารเหมือนปัจจุบันนี้ ปลูกเพื่อใช้ผลเท่านั้น

แกงเลียงหัวพริ้วกับปลาอย่าง ทำกินกันทั่วไปในภาคใต้ กินกับข้าวสวย นิยมทำกินมือเพียง และเย็น ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่มีทำกินอยู่บ้าง (แวมะ แวมะแซ็ง, สัมภาษณ์, 13 กันยายน 2529; ล้อม ยอดเพชร, สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2533; ล้น จันทกาญจน, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2533)

จำพวกต้มส้ม ต้มต่าง ๆ ที่ไม่ใส่กะทิ

ไก่ต้มส้มขาม

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------|------------|
| 1. ไก่ | 2 ถ้วย |
| 2. มะขามสด | 120 กรัม |
| 3. กระเทียม | 20 กรัม |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำ | 4 ถ้วย |

วิธีทำ

- ล้างไก่ สับเป็นชิ้นพอคำ
- เอาน้ำใส่หม้อให้เดือด ใส่ไก่ กระเทียมทุบใส่ ใส่มะขามปอกเปลือก เกลือ
- ต้มจนสุก มะขามและ ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ไก่ต้มส้มขาม เป็นอาหารท้องถิ่นที่นิยมทำรับแขก เมื่อเพื่อนบ้านมาเยี่ยมเยียน หรือเจ้านาย (ตำรวจ-อำเภอ) ไปตรวจท้องที่ เพราะชาวบ้านไม่มีอาหารต้อนรับ สำหรับชาวบ้านเอง จะไม่ทำกิน เพราะต้องการเอาไปขายให้ได้เงินมาซื้อของจำเป็นอื่น ๆ มากกว่า ไก่ต้มส้มขามเป็นอาหารที่ทำง่าย รสอร่อย นิยมทำไว้เลี้ยงแขก ในมือกลางวัน และเย็น ทำกินทุกจังหวัดในชนบทภาคใต้ ปัจจุบันยังทำกันอยู่ เมื่อเจ้านายมาเยี่ยม จนมีสำนวนของชาวบ้านว่า "เจ้านายมา... ได้ซัดไก่กันหลาว" หมายความว่า เจ้านายมาได้ขำขึงไก่ เอาไว้เลี้ยงนายอีก (เขียว สงเดช, สัมภาษณ์, 17 กันยายน 2530; สมบัติ นนทิกการ, สัมภาษณ์, 30 ธันวาคม 2530; คล้อย ยอดสวรรค์, สัมภาษณ์, 3 สิงหาคม 2531)

ไก่ต้มเหลือง

เครื่องปรุง

- | | |
|--------|----------------------|
| 1. ไก่ | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. น้ำ | 3 ถ้วย |

3. ตะไคร้	25 กรัม
4. หอม	25 กรัม
5. ขมิ้น	10 กรัม
6. น้ำตาล	1 ช้อนชา
7. เกลือ	1 $\frac{1}{2}$ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ใ้กลางให้สะอาด สับเป็นชิ้น ๆ
2. ตั้งน้ำให้เดือด ทบตะไคร้ ขมิ้น หอม ใส่ลงไปจนเดือด
3. ใส่ใ้กลางต้ม พอสุก เติมเกลือ น้ำตาล เดือดแล้วยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ใ้ต้มเหลือง หรือใ้ตะไคร้ เป็นอาหารที่ชาวชนบทนิยมทำกินเอง หรือต้อนรับแขก เพราะเวลาแขกมาบ้าน ไม่มีกับข้าวแต่มีใ้ก้อยู่แล้ว ก็ทำกับข้าวรับแขกหรือใช้กินเป็นกับแกล้มใช้กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ทำกินกินในทุกจังหวัดในภาคใต้ ปัจจุบันนี้ยังเป็นอาหารที่นิยมกันอยู่ (นวม ข้าเซิม, สัมภาษณ์, 13 มกราคม 2531; ตา ศรีแก้ว, สัมภาษณ์, 30 กรกฎาคม 2532; จีน สุขใส, สัมภาษณ์, 2 กันยายน 2532)

17 ต้มกระดูกหมูกับใบมะม่วง

เครื่องปรุง

1. กระดูกหมู	500 กรัม
2. ใบมะม่วง (ชะมวง)	1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. หอม	10 กรัม
4. กระเทียม	10 กรัม
5. น้ำ	3 ถ้วย
6. เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำตาล	2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. เอาน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟจนเดือด ใส่กระดูกหมูลง
2. ทับ หอม กระเทียม ลงในหม้อ เคี่ยวจนกระดูกหมูเปื่อย ใส่ น้ำตาล เกลือ ใบชะมวง สุกได้ที่ ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ชะมวง (ส้มวง) เป็นไม้ยืนต้น ขนาดย่อมถึงขนาดกลาง ใบแข็งยาวคล้ายใบมะดัน ดอกเล็ก กลีบแข็ง สีเหลืองนวล กลิ่นหอม ใช้ใบอ่อนและผลปรุงอาหารได้ ให้รสเปรี้ยวคล้ายมะดัน ชาวบ้านนิยม ใช้ต้มกับกระดูกหมูหรือกระดูกวัว ทำกินในทุกจังหวัดในภาคใต้ โดยเฉพาะเมื่อมีงาน บวช แต่งงาน หรือ งานทำบุญที่เชิญแขกมาก ๆ เจ้าของงานนิยมทำไว้เลี้ยงแขก เพราะเก็บไว้กินได้ทั้งวัน ไม่เสีย ต้มกระดูกหมูส้มวง กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (จิต นิลวงศ์, สัมภาษณ์, 9 กรกฎาคม 2529; เขียด ชนะ, สัมภาษณ์, 12 ธันวาคม 2530; สร้อย จันทร์น้อย, สัมภาษณ์, 6 พฤศจิกายน 2534)

18

ต้มเค็มลูกคลัก

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|---------------|----------|
| 1. ปลาลูกคลัก | 2 | ถ้วย |
| 2. ตะไคร้ | $\frac{1}{4}$ | ถ้วย |
| 3. ขมิ้น | 2 | ช้อนชา |
| 4. เกลือ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. หอม | 10 | กรัม |
| 6. กระเทียม | 10 | กรัม |
| 7. มะขามเปียก | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำ | 4 | ถ้วย |
| 9. น้ำปลา | 1 | ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. นำเครื่องแกง (ข้อ 2-6) โขลกเข้าด้วยกันจนละเอียด

2. ต้มน้ำจนเดือด ใส่เครื่องปรุงในข้อ 1 ใส่แป้งปลา ใส่ปลา
3. เติมน้ำมะขามเปียก ต้มจนกระทั่งน้ำแห้ง กระตุกปลาเปื่อย ห้ามคน เพราะถ้าคนจะทำให้ปลาละลาย

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ลูกคลัก หมายถึง ลูกปลาน้ำจืดนานาชนิดที่จับได้จากหนองแห่ง เป็นอาหารที่หาได้ง่าย นิยมทำกินในฤดูแล้ง (เดือน 3-4-5) นำลูกคลักมาล้างแล้ว แร้งให้เกล็ดออกให้หมด ตัดหัวออก ล้างให้สะอาด น้ำ จึงทำอาหาร ต้มเค็ม ลูกคลัก ชาวบ้านใช้กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ โดยเฉพาะเวลาเดินทางไปไหน แรมคืน ชาวบ้านนิยมนำไปกินกับข้าว ในแต่ละมื้อ เพราะเป็นอาหารแห้งเก็บไว้ได้ตลอดวัน และค้างคืนได้โดยไม่เสีย ในการต้มปลาลูกคลักเพื่อให้หมดกลิ่นโคลน ชาวบ้านจะใส่ขมิ้นลงไปมาก ๆ เพื่อดับกลิ่น ต้มเค็มลูกคลักนิยมทำกินในฤดูเกี่ยวข้าว ปัจจุบันยังนิยมทำกินกันอยู่ในชนบท (สุรี แสงทอง, สัมภาษณ์, 5 กรกฎาคม 2528; ไพ คำสกุล, สัมภาษณ์, 12 กุมภาพันธ์ 2531; นิเม ประชุมชนะ, สัมภาษณ์, 5 กรกฎาคม 2531)

ต้มตลกปลีก้วยกับกุ้ง

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 1. กุ้งสดปอกเปลือก | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 2. ปลีก้วย | 500 กรัม |
| 3. น้ำส้มสายชู | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. น้ำ | 3 ถ้วย |
| 5. เกลือ | $1\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 6. น้ำมะนาว | $2\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 7. พริกขี้หนูสด | 15 กรัม |

วิธีทำ

1. กุ้งสดล้างปอกเปลือก ผ่าหลังชักช้ำออก

2. ปลีกกล้วยตัดเป็นท่อน ๆ แช่วน้ำสมน้ำส้มสายชูให้ท่วม ตั้งไฟต้มให้สุก (ใช้ไฟแรง) พอสุกตัดหัวปลีขึ้นแช่น้ำเย็น แล้วฉีกหัวปลีออกเป็นเส้น
3. เอาน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลีกกล้วย พอน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่กุ้งสดเกลือ พอสุกได้ที่ ยกลงปรุงด้วยน้ำมะนาว พริกชี้หนูบุบ กินร้อน ๆ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ต้มตรก (ตรอก) หมายถึง ต้มจืด เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่ชาวบ้านนิยมทำกินในจังหวัดสงขลา นครศรีธรรมราช ตรัง พัทลุง ชาวบ้านนิยมทำกินทั่วไป โดยเฉพาะในฤดูฝน จะทำกินกันมากชดกันร้อน ๆ คล่องคอและอุ่นดี ต้มตรกปลีกกล้วยกับกุ้ง เป็นอาหารที่ทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มีอ กินขณะยังร้อนอยู่อร่อยกว่ากินเมื่อเย็นแล้ว ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินกันอยู่ (ประทีป เบญกุล, สัมภาษณ์, 4 มกราคม 2529; สุมล จินดาวงศ์, สัมภาษณ์, 13 กรกฎาคม 2532; แพรวศรีติงยะ, สัมภาษณ์, 20 พฤศจิกายน 2534)

ต้มส้มปลาจิ้งจั้ง (จิ้งจั้ง)

เครื่องปรุง

- | | | |
|----------------|----------------|----------|
| 1. ปลาจิ้งจั้ง | 1 | ตัว |
| 2. ไบส้มป่อย | $\frac{1}{2}$ | ตัว |
| 3. ถั่วฝักยาว | $\frac{1}{2}$ | ตัว |
| 4. ผักบุ้ง | 1 | ตัว |
| 5. สับปะรด | $\frac{1}{2}$ | ตัว |
| 6. ส้มแขก | 15 | กรัม |
| 7. น้ำตาล | 2 | ช้อนชา |
| 8. เกลือ | $1\frac{1}{4}$ | ช้อนโต๊ะ |
| 9. หอม | 15 | กรัม |
| 10. กะปิ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 11. น้ำ | 3 | ถ้วย |

วิธีทำ

1. เอาหน้าใส่หม้อตั้งไฟ ละลายกะปิใส่ลง ใส่หอมทุบ
2. ใส่ส้มแขก ใบส้มป่อย พอเดือดอีกครั้ง ใส่ปลาจิ้งจั้ง ทิ้งไว้จนเดือด
3. ใส่ผักต่าง ๆ ลง ใส่น้ำตาล เกลือ ชิมให้รสเปรี้ยว นำ สุกได้ที่ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ปลาจิ้งจั้ง (จิ้งจั้ง) หรือปลาไส้ตันหมัก เป็นปลาที่ได้จากทะเล โดยวิธีชักอวน (วิธีเดียวกับกุ้งเคย) ปลาจิ้งจั้งจะมีมากในเดือน 5-6 เมื่อได้ปลามาแล้วล้างให้สะอาด ไม่ต้องเอาหัวและขี้ออกปรุงอาหารได้เลย ต้มส้มปลาจิ้งจั้ง เป็นอาหารที่นิยมทำกินในจังหวัดระนอง พังงา ภูเก็ต กระบี่ และตรังมาก สำหรับจังหวัดอื่น ๆ นิยมใช้ปลาชนิดอื่น มากกว่าใช้ปลาไส้ตัน (จิ้งจั้ง) ต้มส้มปลาจิ้งจั้งทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ (คนฝั่งทะเลตะวันตก ไม่นิยมทำอาหารกับน้ำส้มโหนด ถ้าต้องการรสเปรี้ยว ใช้ส้มหรือน้ำส้มชนิดอื่น ปัจจุบันต้มส้มปลาจิ้งจั้ง ยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (เกลื่อน โสภางค์, สัมภาษณ์, 26 มกราคม 2528; ชัย โดยประกอบ, สัมภาษณ์, 16 มกราคม 2529; ล่องบุญยัง, สัมภาษณ์, 22 มิถุนายน 2529; พวง พุ่มแก้ว, สัมภาษณ์, 17 กันยายน 2533)

ต้มส้มหน่อข่ากับยอดส้มป่อย

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 1. หน่อข่า | 1 ถ้วย |
| 2. ยอดส้มป่อย | 2 ถ้วย |
| 3. ปลาจิ้งจั้ง (จิ้งจั้ง) | 1 ถ้วย |
| 4. กะปิ | 2 ช้อนชา |
| 5. หอม | 5 กรัม |
| 6. น้ำ | 2 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. หน่อข่า ล้างให้สะอาด ตัดเป็นท่อนสั้น ๆ (ประมาณ 1 นิ้ว)
2. ยอดส้มป่อย ล้างให้สะอาด หั่นละเอียด
3. ปลาจิ้งจั้ง (จิ้งจั้ง) แห้งแคะเป็น 2 ซีก เอาข้างตรงกลางออกให้หมด แช่น้ำแล้วล้างให้สะอาด

4. ต้มหน่อข้าว เพื่อให้หายเฝ็ดประมาณ 10 นาที
5. หอมปอกเปลือก ล้างแล้วนำมาโขลก กับกะปิให้เข้ากัน
6. เอาน้ำใส่หม้อ เอาหอมและกะปิที่โขลกแล้วใส่ลง ตั้งไฟจนเดือดดี แล้วใส่ปลาจิ้งจั้ง หน่อข้าว ให้เดือดสักครู่ แล้วใส่ยอดส้มป่อย พอเดือดยกลง (รสเปรี้ยวนำ)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ต้มส้มหน่อข้าวกับยอดส้มป่อย เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่ชาวบ้านนิยมทำกิน เพราะเชื่อว่าถ้าได้กินแล้ว จะทำให้เจริญอาหาร หายจากอาหารจุกเสียด แก้กท้องอืด ขับลมในกระเพาะอาหาร และลำไส้ได้

หน่อข้าว เป็นอาหารที่ชาวบ้านนำมาปรุงอาหารได้หลายชนิด ใส่แกงเผ็ด คั่วเผ็ดต้มส้ม ใส่ดับกลิ่นคาวในอาหารเกือบทุกชนิด สำหรับดอกข้าวใช้กินเป็นผักเหนาะ (ผักเหมือด) กับแกงหรือน้ำพริกต่าง ๆ ได้อร่อย

ส้มป่อย เป็นไม้เถาขึ้นต้น ใบเป็นฝอยคล้ายชะอม ตามต้นและกิ่งก้านมีหนาม ใบรสเปรี้ยวจัด ใช้ทำอาหารได้หลายชนิด

ต้มส้มหน่อข้าวกับยอดส้มป่อย เป็นอาหารที่ทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ทำกินกันทั่วไปในภาคใต้ ปัจจุบันยังพอทำกินอยู่บ้าง (พลับ ขวัญแท้, สัมภาษณ์, 20 สิงหาคม 2530; รัตนา สันจร, สัมภาษณ์, 10 กันยายน 2533; ชาว รัชชวงศ์, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2533)

เนื้อต้มป่า

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------|------------|
| 1. เนื้อวัวย่าง | 2 ถ้วย |
| 2. ข้าว | 10 กรัม |
| 3. ตะไคร้ | 30 กรัม |
| 4. หอม | 20 กรัม |
| 5. มะขามเปียก | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 6. เกลือ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำตาลแว่น | 1 ช้อนชา |
| 8. น้ำ | 4 ถ้วย |

วิธีทำ

1. เนื้อวัวย่างพอเหลือง แล้วหันเป็นชิ้นโต ๆ
2. ซ่า ตะไคร้ หอม เผาไฟให้หอม
3. เอาน้ำใส่หม้อ ทูบซ่า ตะไคร้ หอมเผา ใส่หม้อพร้อมเนื้อ ใส่เกลือ ยกตั้งไฟปานกลาง ต้มจนเนื้อเปื่อย จึงใส่มะขามเปียก น้ำตาลแว่น สุกแล้วยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

เนื้อต้มป่า เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันโดยทั่วไปในชนบทภาคใต้ เป็นอาหารที่หาง่ายรสอร่อย อาหารประเภทเนื้อวัวถึงจะมีราคาแพง แต่ชาวบ้านนิยมทำกินกัน เนื้อต้มป่าทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ หรือจะทำเป็นกับแก้มก็เป็นที่นิยม ปัจจุบันเนื้อต้มป่า เป็นอาหารที่มีทำกินอยู่บ้าง (เพราะเนื้อราคาแพง ชาวบ้านจะใช้เศษเนื้อแทน โดยไม่ย่าง แต่จะต้มจนเปื่อย) (เตือนใจ วิจิตรสว่างสงส์, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2529; วาส มณีจันทร์, สัมภาษณ์, 23 กรกฎาคม 2533; จีน ไชยจรรย์, สัมภาษณ์, 3 ธันวาคม 2533)

ปลาเค็มต้มยอดขาม

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 1. ปลาเค็ม | 300 กรัม |
| 2. ยอดมะขามอ่อน | 150 กรัม |
| 3. หอม | 25 กรัม |
| 4. ตะไคร้ | 20 กรัม |
| 5. เกลือ | 2 ช้อนชา |
| 6. น้ำตาล | $1\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 7. น้ำ | $2\frac{1}{2}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. เอาน้ำใส่หม้อ ทูบหัวหอม ตะไคร้ลงตั้งไฟให้เดือด ใส่ยอดมะขาม
2. ล้างปลาเค็ม ใส่ลงในหม้อ ตั้งไฟจนเดือด ใส่เกลือ น้ำตาล สุกแล้ว ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปลาเค็มต้มยอดขาม (มะขาม) เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่ทำกินกันมาก ในฤดูฝน เพราะมียอดมะขามมาก มะขามชาวบ้านจะปลุกไว้กินเกือบทุกบ้าน เมื่อไม่มีกับข้าว ชาวบ้านจะทำต้มปลาเค็มยอดมะขามกิน เพราะมีเครื่องปรุงทั้งหมดอยู่แล้ว ปลาเค็มต้มยอดขาม นิยมทำกินในมือเช้า และนำไปกินในมือเที่ยง เวลาออกไปทำนา ทำสวน เพราะเป็นอาหารที่ไม่บูด สำหรับมือเย็นไม่นิยมทำกิน ปลาเค็มต้มยอดมะขามทำกินทุกจังหวัดในภาคใต้ ปัจจุบันนี้ในชนบทยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (เดียน เหมะมาศ, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2528; ชุ่ม ทองนวล, สัมภาษณ์, 10 ธันวาคม 2530; หลง บัวแก้ว, สัมภาษณ์, 1 พฤศจิกายน 2532)

19 ปลาทุตัมส้ม

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1. ปลาทุต | 400 กรัม |
| 2. น้ำส้มโหนด | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 3. น้ำ | 1 ถ้วย |
| 4. หอม | 15 กรัม |
| 5. กระเทียม | 10 กรัม |
| 6. ขมิ้น | 5 กรัม |
| 7. เกลือ | 2 ช้อนชา |
| 8. น้ำตาลทราย | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 9. แดงกวา | 100 กรัม |

วิธีทำ

- นำปลาทุตมาล้าง ทอดพอสุก (ทั้งตัว)
- เอาน้ำมาตั้งไฟ หุบหอม กระเทียม ขมิ้น ใส่ลง เดิมเกลือ น้ำส้ม น้ำตาลพอน้ำเดือดยกลง
- เอาปลาที่ทอดแล้ว ใส่ลงในน้ำ (ที่ผสมแล้ว) แดงกวาหั่นบาง ๆ ใส่ลงไป

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ปลาทุตัมส้ม ชาวบ้านนิยมทำกินตลอดปี ถ้าเป็นฤดูฝน (เดือน 11-12) ปลาทุตจะมันอร่อยมาก ชาวบ้านทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มือ ทำกินทุกจังหวัดในภาคใต้ ปัจจุบันยังเป็นที่นิยม น้ำส้มที่นิยมใช้

โดยทั่วไปฝั่งทะเลตะวันออก นิยมใช้น้ำส้มโหนด (โหนด) แต่สำหรับชาวบ้านที่อยู่ ฝั่งทะเลตะวันตกใช้
ส้มอื่นที่หาได้ ไม่นิยมกินน้ำส้มโหนด (เด่น สินธุเศรษฐ, สัมภาษณ์, 11 กันยายน 2529;
คำ สุภาเหเรือ, สัมภาษณ์, 4 สิงหาคม 2530; หวน ชูกรรบาน, สัมภาษณ์, 21 กันยายน
2530)

ปลาลูกปุดต้มซีหมีน

เครื่องปรุง

1. ปลาลูกปุด (ปลาแป้น)	500 กรัม
2. ตะไคร้	25 กรัม
3. ขมิ้น	10 กรัม
4. เกลือ	1 $\frac{1}{2}$ ช้อนชา
5. หอม	10 กรัม
6. กระเทียม	5 กรัม
7. น้ำปลา	1 ช้อนชา
8. น้ำตาล	2 ช้อนชา
9. น้ำ	4 ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างปลา เอาไส้ และครีบออก แล้วกัน (หันเฉียง ๆ)
- เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ทับ หอม กระเทียม ตะไคร้ ใส ตำขมิ้นให้ละเอียด ใสลง
- น้ำเดือด ใสปลา เติมน้ำปลา น้ำตาล เกลือ เดือดสุกได้ที่ ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปลาลูกปุด (ปลาแป้น) จะมีมากในฤดูฝน เนื้อหวานและมัน ราคาถูก แม้จะมีก้างมาก และตัวเล็ก
ชาวบ้านก็ยังนิยมนำมาทำอาหารเพราะอร่อย นิยมนำมาทำปลาดัมซีหมีน (ขมิ้น) ไม่นิยมนำไปทำ
อาหารอย่างอื่น เพราะก้างมาก ปลาแป้นต้มซีหมีน นิยมทำกินในมือเช้า กลางวัน และเย็น ทำกินกันทุก
จังหวัดในภาคใต้ ปัจจุบันยังเป็นที่นิยมทำกันอยู่

ชาวบ้านในภาคใต้ เรียกปลาเป็นตัวเล็กว่า ปลาลูกปลูด และเรียกปลาเป็นตัวใหญ่ว่า ปลา
 หล้าปัง (ตุ๊ก ถิราวูธ, สัมภาษณ์, 1 กรกฎาคม 2529; คล้อย ยอดสุวรรณ, สัมภาษณ์,
 3 สิงหาคม 2531; เขียว อารีรักษ์, สัมภาษณ์, 18 สิงหาคม 2533)

ปูนาต้มส้มขามสด

เครื่องปรุง

1. ปูนา	400	กรัม
2. มะขามสด (ทั้งฝัก)	100	กรัม
3. ตะไคร้	40	กรัม
4. หอม	30	กรัม
5. ขมิ้น	5	กรัม
6. เกลือ	2	ช้อนชา
7. น้ำ	2	ถ้วย

วิธีทำ

1. ปูนาแกะเอาแต่ตัว (กระดองไม่เอา) ล้างให้สะอาด เอาขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
2. ตะไคร้ หอม ขมิ้น บุบพอแตก
3. เอาน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟ ล้างมะขามสดใส่ลง ตั้งไฟจนเดือด ใส่ตะไคร้ หอม ขมิ้น เกลือลง
ตั้งจนน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่ปูนาต้มจนปูสุกได้ที่ ยกลง (มะขามสดไม่ต้องโขลก)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปูนา มีมากในฤดูทำนา ตอนข้าวกำลังตั้งท้อง เพราะปูจะออกมากัดลำต้นข้าว แต่จับไม่ได้เพราะ
 น้ำมาก ในเดือน 4-5-6 หลังจากเก็บเกี่ยวข้าวแล้วน้ำแห้ง ปูนาจะหาได้ง่ายมาก เพราะน้ำแห้ง ปูจะลง
 ไปอยู่ในรู ชาวบ้านจะใช้ไม้ฉิวปู (ใส่ปูขึ้นจากกู) คือ ไม้กว้างประมาณ 2-3 นิ้ว ยาวประมาณ 1 เมตร
 จับได้รูปปู เมื่อถูกไล่ จะออกจากกู ชาวบ้านก็จะจับใส่ข้อง แล้วนำมาล้างให้สะอาด แกะเอาแต่ตัว การไป
 ฉิวปูนิยมไปฉิวในเวลากลางคืน ปูที่ได้มาทำอาหารใช้ทำอาหารสด ๆ ทั้ง 3 มีอ ไม่นำมาซังไว้จะทำกินสด ๆ
 เลย ชาวบ้านนิยมนำปูมาทำอาหาร คือ ต้มส้มขาม, น้ำเคยปู ฯลฯ น้ำมันที่กระดองปูแกะสด ๆ นำมา
 ใส่เครื่องแกงคลุกให้เข้ากันตั้งไฟให้สุก ไข่คลุกข้าวกิน

ปูนาต้มส้มขาม กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ในทุกจังหวัด ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมกินกันอยู่ (พริ้ง ไชยวงศ์, สัมภาษณ์, 8 พฤศจิกายน 2529; น่วม อินเี้ยียด, สัมภาษณ์, 14 กรกฎาคม 2530; ภาวนา สรรเพชร, สัมภาษณ์, 14 พฤศจิกายน 2534)

ลูกคลักต้มส้ม

เครื่องปรุง

1. ปลาลูกคลัก	2 ถ้วย
2. น้ำส้มโหนด (โหนด)	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. หอม	15 กรัม
4. ตะไคร้	30 กรัม
5. น้ำตาล	$1\frac{1}{2}$ ช้อนชา
6. เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำ	1 ถ้วย

วิธีทำ

1. ล้างปลาให้สะอาด คลุกกับเกลือให้ตาย แล้วหาคาว
2. เอาน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟ ทบ หอม ตะไคร้ ใส่ลงไป ใส่เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ จนน้ำเดือด
3. เอาลูกคลักใส่ลง ใส่ น้ำส้ม น้ำตาล พอปลาสุกดี ยกลง (น้ำขลุกขลิก รสเปรี้ยวนำ)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ลูกคลัก หมายถึง ลูกปลาตัวเล็กตัวน้อย มีทั้งน้ำจืดน้ำเค็ม นำมาล้างให้สะอาด แล้วนำมาต้มน้ำส้มโหนด ลูกคลักจะมีมากในฤดูฝน (จากทะเลได้จากการยกยอ) ถ้าเป็นฤดูแล้งจะมีลูกคลักในนามาก ประมาณเดือน 4-5-6 ใช้กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ทำกินกันในชนบท เพราะเป็นอาหารที่หาง่าย ราคาถูก ปัจจุบันยังเป็นที่ยอดนิยมอยู่

(ลูกปลาตัวเล็กตัวน้อยที่จับได้ตามหนอง บึง ในน้ำจืด เรียกว่า ลูกคลัก สำหรับลูกปลาเล็กปลาน้อยที่จับได้จากทะเล ก็เรียก ลูกคลัก เหมือนกัน) (สุนิต โสภาค, สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2528; กำพล เขียมแก้ว, สัมภาษณ์, 16 มกราคม 2529; มุล มิ่งเมือง, สัมภาษณ์, 8 มกราคม 2530)

อำพุกต้มกะทิ

กึ่งกอลแลง

เครื่องปรุง

1. กุ้งนาง	$\frac{3}{4}$	ถ้วย
2. หัวกะทิ	1	ถ้วย
3. ตะไคร้ซอย	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
4. หอมซอย	2	ช้อนโต๊ะ
5. พริกชี้หนูสด	10	กรัม
6. น้ำมันมะพร้าว	$1\frac{1}{2}$	ช้อนชา
7. เกลือ	2	ช้อนชา
8. น้ำตาล	2	ช้อนชา

วิธีทำ

- ล้างกุ้ง ปอกเปลือกให้สะอาด ผ่าหลัง
- ตะไคร้หั่นฝอย หอมซอย พริกสดหั่นแฉลบ ๆ
- เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่กุ้ง ตะไคร้ หอม พริกชี้หนูสด มะพร้าวเปียก เกลือ และ น้ำตาล ต้มจนสุก น้ำขลุกขลิกได้ที่แล้ว ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

กึ่งกอลแลง เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในชนบท จังหวัดกระบี่ เป็นอาหารที่อร่อย ทำง่าย กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (ถิ่น กาพย์กลอน, สัมภาษณ์, 27 กรกฎาคม 2529; น้อย ไชยกุล, สัมภาษณ์, 1 กรกฎาคม 2533; จิม กระบี่น้อย, สัมภาษณ์, 1 ธันวาคม 2533)

กุ้งต้มกะทิ

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------|----------|
| 1. กุ้งปอกให้ติดหาง | 1 ถ้วย |
| 2. กะทิ | 2 ถ้วย |
| 3. ตะไคร้ (ทั้งต้น) | 15 กรัม |
| 4. หอม | 15 กรัม |
| 5. เกลือ | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

- นำกุ้งมาล้างปอกให้ติดหาง แล้วผ่าหลัง
- เอากะทิตั้งไฟ (ปานกลาง) ทบหอม ตะไคร้ ใส่ในกะทิ ใส่เกลือ พอกะทิเดือด ใส่กุ้งลงต้มให้สุกได้ที่ ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

กุ้งต้มกะทิ เป็นอาหารที่ทำกินง่าย รสอร่อย เดิมชาวบ้านนิยมทำกินกับข้าวสวยในมือเย็น ไม่นิยมทำกินตอนเช้า เพราะไม่มีเวลามาซูดมะพร้าว ต้องรีบออกไปทำนา ทำไร่ กุ้งต้มกะทิ เป็นอาหารที่ทำกินกันทุกจังหวัดในภาคใต้ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยม (ประจวบ เกตุพันธ์, สัมภาษณ์, 3 กรกฎาคม 2531; อ้น นวลมะโน, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2534; นวล แก้วสงคราม, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2534)

20 ไก่ต้มส้มยุม

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1. ไก่ | 2 ถ้วย |
| 2. มะยม | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 3. พริกชี้ฟ้า | 20 กรัม |
| 4. หอมใหญ่ | 40 กรัม |
| 5. ข้าวอ่อน | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |

6. ต้นหอม	10 กรัม
7. หัวกะทิ	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
8. หางกะทิ	$1\frac{1}{2}$ ถ้วย
9. เกลือ	1 ช้อนชา
10. น้ำปลา	$\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างไก่ สับเป็นชิ้นพอคำ
- สับขุม (มะยม) บุบพอแตก ต้มหอมหั่นเป็นท่อนยาว ขนาด 1 นิ้ว พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ ๆ หอมใหญ่ปอกเปลือกหั่นตามยาว ข่าปอกเปลือกหั่นเป็นแว่นบาง ๆ เตรียมพักไว้
- เอาหางกะทิใส่หม้อ แล้วใส่ไก่ ตั้งไฟกลาง เคี่ยวประมาณ 10 นาที จึงใส่ข่า มะยม เกลือ ตั้งไฟต่อจนเดือดอีกครั้ง
- ใส่หัวกะทิ จนหัวกะทิเดือด จึงใส่หอมใหญ่ น้ำปลา ใส่พริกชี้ฟ้า ต้นหอม แล้วยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

มะยม เป็นไม้ยืนต้นขนาดย่อมถึงขนาดกลาง ออกลูกเป็นช่อตามลำต้น และกิ่งก้าน มะยมตัวเมียเท่านั้นที่ออกดอกแล้วติดลูก นิยมนำมาทำอาหารทั้งคาวและหวาน ใช้ใส่แกง ยำ ต้ม แทนส้มเปรี้ยว ไก่ต้มสับขุม (มะยม) เป็นอาหารที่ทำกินกันทุกจังหวัดในภาคใต้ สับขุมนิยมปลูกเกือบทุกบ้านไว้กิน บางฤดูมะนาวไม่ออกลูก หรือหาส้มอื่นไม่ได้ แต่ละบ้าน ก็ใช้มะยมแทน รสและกลิ่นแปลกออกไป กลิ่นชวนกิน ไก่ต้มสับขุม นิยมทำกินกับข้าวสวย ในมือเที่ยง และเย็น ปัจจุบันยังมีทำกินอยู่บ้าง (เจียน อำภาพร้อม, สัมภาษณ์, 20 มิถุนายน 2529; อิม สุขมี, สัมภาษณ์, 27 กรกฎาคม 2531; ตึก มณีนิล, สัมภาษณ์, 5 ธันวาคม 2534)

จิ้งจั้งต้มทิ

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------|---------------------|
| 1. จิ้งจั้ง | 1 ถ้วย |
| 2. กะทิ | $2\frac{1}{2}$ ถ้วย |

3. มะขามสด	150 กรัม
4. หอม	10 กรัม
5. น้ำตาล	2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. เอากะทิใส่หม้อ ตั้งไฟเคี่ยวให้แตกมัน
2. ปอกหอม ล้าง หุบพอแตก ใส่ในหม้อกะทิ
3. มะขามล้างให้สะอาดทั้งฝัก ใส่ในหม้อกะทิ จนกะทิเดือด (ไม่ต้องต้กมะขามขึ้น)
4. ใส่จิ้งจิ้ง น้ำตาล ต้มให้เดือด อีกประมาณ 5 นาที ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

จิ้งจิ้งต้มกะทิ เป็นอาหารที่นิยมทำกินในชนบท เพราะเก็บไว้ได้ 2-3 วัน โดยไม่ต้องอุ่น ทำได้ง่าย ราคาถูก ทำกินกันตลอดปี กับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ มีทำกินทั่วไป ในภาคใต้ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่

จิ้งจิ้ง คือ ปลาเล็กปลาน้อยหมักกับเกลือ และข้าวคั่ว เหมือนปลาจ่อม ปลาที่นิยมทำจิ้งจิ้ง คือ ปลาไส้ตัน หรือจะใช้ปลาเล็กปลาน้อยอื่น ๆ ก็ได้ (ซีตีซารอ มาตุแน, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2529; จิตรลดา ใจภักดี, สัมภาษณ์, 22 กันยายน 2532; ผิน หมวดทอง, สัมภาษณ์, 26 ธันวาคม 2533)

ต้มกะทิปลาเป็น

เครื่องปรุง

1. ปลาเป็น	500 กรัม
2. กะทิ	4 ถ้วย
3. หอม	20 กรัม
4. ส้มแขก	15 กรัม
5. พริกขี้หนูสด	10 กรัม
6. กะปิ	2 ช้อนชา
7. น้ำตาล	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. กะทิ 4 ถ้วย (ตักหัวกะทิไว้ $\frac{1}{2}$ ถ้วย) ทุบหอม ใส่ลงทั้งหัว ใส่ส้มแขก
2. ปลาเป็นล้างให้สะอาด ใส่ลงในกะทิที่เดือด ใส่กะปิ 2 ช้อนชา ใส่น้ำตาลลง พอเดือด ใสหัวกะทิลง เคี่ยวอีกครั้ง ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ต้มทิปลาเป็น เป็นอาหารที่นิยมทำกิน ในจังหวัดสงขลา ยะลา นครศรีธรรมราช ตรัง ปัตตานี นราธิวาส และสตูล ในหมู่คนไทยมุสลิม (สำหรับในหมู่คนไทยพุทธ นิยมกินปลาเป็นต้มส้ม ไม่ใส่กะทิมากกว่า) ทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ทำกินกันตลอดปี ปัจจุบันเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (สงบ ชูทอง, สัมภาษณ์, 12 สิงหาคม 2531; แวแยะ วาโค, สัมภาษณ์, 22 กรกฎาคม 2532; จิต คชตุ้ง, สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2533)

ต้มทิดังหน**เครื่องปรุง**

- | | | |
|--------------------|---------------|--------|
| 1. ดังหน (วันเส้น) | 100 | กรัม |
| 2. กะทิ | 5 | ถ้วย |
| 3. กุ้งสด | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 4. เกลือ | 2 | ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ล้างกุ้ง ปอกเปลือก
2. วันเส้น แช่น้ำ ตัดสั้น ๆ
3. นำกะทิตั้งไฟ ให้เดือด ใส่กุ้ง วันเส้น เกลือ พอสุก ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ต้มทิดังหน (วันเส้น) เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันตลอดปีในชนบทภาคใต้ เป็นอาหารที่ทำได้ง่าย ราคาถูก ทำง่าย รสอร่อย ชาวชนบทนิยมทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกิน

อยู่ (อาคามุโละ = วันสิ้น ภาษายาวี) (สัว อรุณ, สัมภาษณ์, 18 มกราคม 2528;
 กาว ชีระกุลพิศุทธิ์, สัมภาษณ์, 12 มกราคม 2529; ฟาติมะ สะเต, สัมภาษณ์, 18
 พฤศจิกายน 2534)

ต้มทีไ้เทิง

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------------|------------|
| 1. เนื้อแลนสับชิ้นเล็ก | 2 ถ้วย |
| 2. กะทิ | 3 ถ้วย |
| 3. ข่าหั่นเป็นแว่นบาง ๆ | 15 กรัม |
| 4. หอม | 25 กรัม |
| 5. กระเทียม | 25 กรัม |
| 6. มะขามสด | 50 กรัม |
| 7. น้ำตาลทราย | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 8. เกลือ | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. เนื้อแลนล้างให้สะอาด สับเป็นชิ้นพอคำ
2. หอม กระเทียม ปอกแล้วบดพอแตก
3. กะทิตั้งไฟ ใส่เกลือ หอม กระเทียม น้ำตาล มะขามสด พอเดือดได้ที่ ใส่เนื้อแลน (ตะกวด)
 ลงต้มต่อไปจนเปื่อย ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

แลน (ตะกวด) เป็นสัตว์เลื้อยคลานพวกหนึ่ง ชาวชานนิยมนำมาทำอาหาร เดิมในชนบทจะมี
 แลนอยู่ทั่วไป หาได้ไม่ยาก ถ้าชาวบ้านพบแลน จะเรียกพวกพ้องมา ยิกแลน (ยิก = ไล่) จนกระทั่งแลน
 เหลือยั้งไม่ไหว ขึ้นต้นไม้ไม่ได้ ชาวบ้านก็จะนำแลนมาทำอาหาร อาหารที่ชาวบ้านนิยมทำ คือ ตับแลน
 นำมาคลุกเครื่องปรุง เชื่อกันว่า กินตับแลนแล้วจะหายจากโรคตา หรือกินตับแลนแล้วจะทำให้แข็งแรง หาย
 จากโรคหืด ส่วนเนื้อแลนนั้น ชาวบ้านนิยมนำมาคั่วเผ็ด หรือใช้ต้มกะทิ

ต้มทิไ้ห่ง เป็นอาหารที่ทำกินกันทั่วไป ในหมู่ชาวชนบทจริง ๆ เพราะหาอาหารได้ยาก และ ความเชื่อที่ว่าได้กินแล่นแล้วจะแข็งแรง ต้มทิไ้ห่งกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ทำกินกันในทุกจังหวัดภาค ได้ ตลอดเวลาที่จับแล่นได้ ปัจจุบันแล่นหายาก เกือบจะไม่มีทำกินแล้ว (เกตุบุญ เรียงสุวรรณ, สัมภาษณ์, 9 สิงหาคม 2529; พิน เข้าแป้น, สัมภาษณ์, 6 กันยายน 2530; อ้อม เพชรจันทร์, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2533)

ต้มบก

เครื่องปรุง

1. ยอดลำเห็ง	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
2. ฟักทองหั่นชิ้นเล็ก	1	ถ้วย
3. อ้อดิบ (คูณ) หั่นท่อนเล็ก	1	ถ้วย
4. ปลากระเบนย่าง	1	ถ้วย
5. กะทิ	6	ถ้วย
6. พริกไทยเม็ด	5	กรัม
7. กระเทียม	10	กรัม
8. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
9. หอม	15	กรัม

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 6-9) ให้เข้ากัน
2. ปลากระเบนย่าง ฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ
3. ผักทุกชนิด ล้างแล้วหั่น
4. เอากระทิงไฟ ใส่เกลือ เครื่องแกงที่โขลกไว้ พอเดือด ใส่ปลา ฟักทอง อ้อดิบ (คูณ) ยอด ลำเห็ง (ตามลำดับว่าสุกเร็วหรือช้า พอเดือดอีกที ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ลำเห็ง เป็นพันธุ์ไม้เลื้อยชนิดหนึ่ง เกาะต้นไม้อื่นอยู่ริมน้ำ ยอดสีแดง รสออกหวาน ชาวบ้าน นิยมนำมาแกงเลียง ชาวบ้านนิยมแกงเลียงกินในมื้อเที่ยง กับข้าวสวย เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า แกงเลียงใส่ทิ

(กะทิ) หรือต้มบก อาหารพวกใส่กะทิมักจะทำกินมือเดียวเพราะเก็บไว้ไม่ได้จะเสีย (ชาวบ้านจะไม่ก่อไฟอุ่นกับข้าวกิน) ต้มบกเป็นอาหารท้องถิ่นที่ยังเป็นที่นิยมทำกินกันอยู่ ปัจจุบันมีการใส่ส้มแขกลงในต้มบก เพราะจะเก็บค้างคืนได้ (เอียง ทองน้อย, สัมภาษณ์, 23 กรกฎาคม 2528; ฟองมณี อรรถช่วย, สัมภาษณ์, 2 มกราคม 2529; จัน ชุนแสง, สัมภาษณ์, 19 ธันวาคม 2531)

ต้มทีปลาทุเค็ม

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------|----------|
| 1. ปลาทุเค็ม | 500 กรัม |
| 2. กะทิ | 4 ถ้วย |
| 3. ตะไคร้ | 100 กรัม |
| 4. หอม | 20 กรัม |

วิธีทำ

- ล้างปลาทุเค็ม เพื่อให้ความเค็มลดลงเล็กน้อย
- เอากระทิงไฟ ทูบตะไคร้ หัวหอม ลงไป พอเดือด
- ใส่ปลาทุเค็ม ลงต้มจนสุก แล้วยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปลาทุเค็ม เป็นปลาที่มีราคาถูก เก็บไว้ได้นาน ชาวบ้านจะซื้อติดบ้านไว้เป็นประจำ เมื่อถึงฤดูทำนาชาวบ้านจะต้มทีปลาทุเค็ม กินกับข้าวในมือเช้า และเที่ยง หรือบางทีกับข้าวเหลือ ก็จะทำกินมือเย็นเลย ต้มทีปลาทุเค็มเก็บไว้กินได้ทั้ง 3 มือไม่เสีย ชาวบ้านนิยมทำกินเวลาไปทำนา ทำไร่ ตัดไม้ ทำกินกันทุกจังหวัดในภาคใต้ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (สุนิต โสภาค, สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2528; จวน เขียวแก้ว, สัมภาษณ์, 27 กรกฎาคม 2531; อิม ไชสุวรรณ, สัมภาษณ์, 7 สิงหาคม 2532)

ต้มยอดพวน

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------|--------|
| 1. ยอดพวน | 2 ถ้วย |
|-----------|--------|

2. กะทิ	2 ถ้วย
3. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
4. หอม	10 กรัม
5. ตะไคร้	20 กรัม
6. เกลือ	2 ช้อนชา
7. น้ำตาล	1 ช้อนชา
8. กุ้งแห้ง	$\frac{1}{2}$ ถ้วย

วิธีทำ

1. ยอดพวน หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ (พอคำ) ใส่เกลือเล็กน้อย ต้มหลาย ๆ ครั้ง ให้หายขม
2. เอากะทิ ใส่หม้อ ตั้งไฟ ใส่หอมและตะไคร้ทุบ ตั้งต่อไปจนเดือด
3. ใส่ยอดพวน และกุ้งแห้ง เกลือ น้ำตาล และกะปิลง ตั้งให้เดือดอีกครั้ง ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ยอดพวน, ยอดกำพร้า ชื่อเรียกต่างกันออกไป คือ ยอดหวายต้นใหญ่ ชาวบ้านในชนบทที่อยู่บริเวณ ที่มีหวายมากแถบจังหวัดระนอง พังงา และกระบี่ จะต้องเอาเฉพาะยอดพวน (ยอดหวาย) แล้วปอกเปลือกนอกออก เอาแต่ยอดอ่อนข้างในหั่นเป็นท่อน ๆ แล้วนำมาต้มกับเกลือจนหายขม แล้วนำมาทำอาหาร

ต้มยอดพวน เป็นอาหารที่นิยมทำกินในชนบทในจังหวัดระนอง กระบี่ พังงา และภูเก็ต เป็นอาหาร ราคาถูก ทำง่าย และอร่อย นิยมทำกินในฤดูฝน เพราะยอดพวนหาง่าย ปัจจุบันเกือบไม่มีทำกินกันแล้ว เพราะยอดพวนหายาก (ไม่มีหวายใหญ่) (เจิม สมมาตร, สัมภาษณ์, 6 มกราคม 2529; อุบล ทองเริ่ม, สัมภาษณ์, 2 กรกฎาคม 2532; จันท์ สิงหะการ, สัมภาษณ์, 7 กันยายน 2534)

๒) ปลีกถ้วยต้มทิ

เครื่องปรุง

1. หัวปลี (ทั้งหัว) 400 กรัม
2. กะทิข้น 2 ถ้วย

- | | |
|----------|-------------------------|
| 3. กะปิ | $1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 4. เกลือ | $1\frac{1}{2}$ ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ล้างหั่นหัวปลีตามยาว ให้ได้ 6 ชิ้น
2. เอากระทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่หัวปลี กะปิ เกลือ ต้มจนน้ำสุกขลิกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปลีกล้วยต้มที่ เป็นอาหารชนบทที่ชาวบ้านทำกินกันตลอดปี เป็นอาหารที่ราคาถูกหาง่าย รสอร่อย กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ทำกินกันทุกจังหวัดในภาคใต้ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (ช่อง แก้วสวี่, สัมภาษณ์, 26 กันยายน 2529; จิต วิไลรัตน์, สัมภาษณ์, 30 กรกฎาคม 2530; เขียม พงศ์สาน, สัมภาษณ์, 16 มิถุนายน 2532)

ปลาต้มต้มที่

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------|-------------------------|
| 1. ปลาต้ม | $1\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 2. กะทิข้น ๆ | 2 ถ้วย |
| 3. หอม | 20 กรัม |
| 4. กระเทียม | 10 กรัม |
| 5. น้ำตาลทราย | $1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 6. ตะไคร้ | 50 กรัม |
| 7. ข่า | 20 กรัม |

วิธีทำ

1. เอากระทิใส่หม้อตั้งไฟ
2. ทุบหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ พอแตกใส่ลงในหม้อกะทิ จนกลิ่นหอม
3. ใส่ปลาต้ม และน้ำตาลลง สุกได้ที่ ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปลาต้ม คือ ปลาที่หมักด้วยเกลือ ข้าวสุก พริกไทย กระเทียม จะใช้ปลาน้ำจืด หรือปลาน้ำเค็มก็ได้ ทางภาคใต้นิยมใช้ปลาน้ำเค็ม เช่น ปลาแดง ปลาสาก ปลาทุย ฯลฯ ปลาน้ำจืดนิยมใช้ปลาช่อน ปลาหลด (สลาด) ฯลฯ ปลาต้มต้มที่ทำกินกันทุกจังหวัดในภาคใต้ ทำกินในมือเช้า กลางวัน และเย็น นิยมทำไป กินเมื่อออกไปทำนา ทำไร่ เพราะปลาต้มต้มที่ ไม่เสี้ง่าย ปลาต้มต้มที่ ทำกินทุกจังหวัดในภาคใต้ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่ชาวบ้านนิยมทำกินอยู่ ~~๔~~ เตือนใจ วิจิตรสว่างวงศ์, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2529; เข้า ช่วยบำรุง, สัมภาษณ์, 10 มิถุนายน 2530; กำจัด ณโมรา, สัมภาษณ์, 2533)

ประเภทผัด (คั่ว) ยำ พล่า

ประเภท คั่ว-ผัด

กุ้งเจียนส้ม

เครื่องปรุง

1. กุ้งสด	1	ถ้วย
2. น้ำมันมะขามเปียก	2	ช้อนชา
3. เกลือ	3	ช้อนชา
4. พริกชี้ฟ้า	4	กรัม
5. น้ำมัน	1	ถ้วย
6. น้ำตาล	2	ช้อนโต๊ะ
7. กระเทียม	10	กรัม
8. หอม	10	กรัม

วิธีทำ

- ล้างกุ้งปอกเปลือก ผ่าหลัง ชักชี่ออก พักไว้
- เอาน้ำมันมะขามเปียก ใส่ลงในกุ้ง ใส่เกลือ หมักเอาไว้สักครู่
- เอาน้ำมันใส่กระทะ ตั้งไฟพอร้อน เอากุ้งที่หมักไว้ลงทอด จนสุก ตักขึ้น

4. ฟริกซ์ฟ้า หอม กระเทียม เกลือ โขลกเข้าด้วยกันให้ละเอียด
5. เอาน้ำมันที่ทอดกุ้งแล้ว (ตักออกเสียบ้าง อย่าให้น้ำมันมาก) เอาเครื่องที่ตำแล้วลงผัดให้หอม ใส่น้ำตาล ส่วนผสมที่เหลือจากแช่กุ้งนำลงผัดให้เข้ากัน ใส่กุ้งที่ทอดแล้ว ลงผัดอีกครั้ง จนได้ที่

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

กุ้งเจียนส้ม (เจียน = ทอด, ผัด) เป็นอาหารที่นิยมทำกินในจังหวัดสงขลา สตูล นวราธิวาส ยะลา และปัตตานี เป็นอาหารที่ทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (จ้อย สุวิวงศ์, สัมภาษณ์, 3 ธันวาคม 2531; พัน ธรรมโชติ, สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2532; ตม ลำลี, สัมภาษณ์, 26 พฤศจิกายน 2532)

ไข่มดแดงผัดน้ำมัน

เครื่องปรุง

1. ไข่มดแดง 1 ถ้วย
2. น้ำมัน - ถ้วย
3. กระเทียม 15 กรัม

วิธีทำ

1. นำไข่มดแดงมาล้างให้สะอาด แล้วใส่กระชอน ให้สะเด็ดน้ำพักไว้
2. เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมันให้ร้อน ทบกระเทียมใส่พอหอม เอาไข่มดแดงลงผัด พอสุกตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ไข่มดแดงผัดน้ำมันเป็นอาหารที่นิยมกินทั่วไปในหลายจังหวัดในภาคใต้ เป็นอาหารคาว นิยมกินมื้อกลางวันมักทำกินกันประมาณเดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน เพราะระยะนั้นไข่มดแดงมีมาก ไข่มดแดงผัดน้ำมันปัจจุบันนี้ยังเป็นอาหารที่นิยม (สนับ แก้วสนิท, สัมภาษณ์, 2 สิงหาคม 2528; อาษา ป่าปิ่น, สัมภาษณ์, 11 มกราคม 2529; อาลีมีะ แกสมาน, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2534)

ข้าวเป็งแดง

เครื่องปรุง

- | | |
|--|------------------------|
| 1. ปลาเป็งแดง | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. หมูสามชั้นหั่นชิ้นเล็ก | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. ผักบุงตัดท่อน (ขนาด 1 นิ้ว) | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. หอมซอย | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 5. น้ำตาลทราย | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. เกลือ | $\frac{1}{4}$ ช้อนโต๊ะ |
| 7. พริกขี้หนูสดบด | 10 กรัม |
| 8. น้ำมัน | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 9. ผักสดต่าง ๆ เช่น ลูกเนียง แดงกวา มะเขือ ฯลฯ | |

วิธีทำ

1. เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟพอร้อน ใส่เป็งแดงลงผัดให้หอม
2. ใส่หมู น้ำตาล เกลือ ผัดให้เข้ากันพอเดือด ใส่ผักบุงพอสุก ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปลาเป็งแดงเป็นปลาที่หมักกับเกลือและข้าวคั่ว ใส่น้ำแดงหมักไว้จนมีรสเปรี้ยว จึงนำมาปรุงอาหาร เรียกว่าปลาเป็งแดง นิยมนำมาหนึ่ง หลน คั่ว

✕ ข้าวปลาเป็งแดง เป็นอาหารท้องถิ่นที่ทำกินกันบริเวณฝั่งทะเลตะวันออก ตั้งแต่จังหวัดชุมพร ถึงจังหวัดนราธิวาส สำหรับประชาชนฝั่งทะเลตะวันตกไม่นิยมกินกัน แต่จะกินพวกเคยจา (เคยหมัก) แทน ข้าวปลาเป็งแดงนิยมกินกับข้าวสวยมือเที่ยง - เย็น ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยม (คล้าย จันทร์หอม, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2530; แจลัม ละอองเทพ, สัมภาษณ์, 30 สิงหาคม 2531; อรวรรณ แก้วกระซูด, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2534) <

ตะไคร้เจียน

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1. ตะไคร้ | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. กะปิ | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 3. พริกไทย | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 4. พริกขี้หนูสด | 15 กรัม |
| 5. กระเทียม | 10 กรัม |
| 6. หอม | 30 กรัม |
| 7. น้ำตาล | 2 ช้อนชา |
| 8. น้ำมัน | 2 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

- นำตะไคร้ พริกไทย พริกขี้หนู หอม กระเทียม โขลกเข้าด้วยกันให้ละเอียด
- ใส่กะปิ น้ำตาล ลงในเครื่องแกง โขลกต่อจนเข้ากันดี
- เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ เอาเครื่องแกงลงผัดจนหอม มีลักษณะเป็นสีน้ำตาลไหม้ ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ตะไคร้เจียน (เจียน = ทอด คั่ว) เดิมเป็นอาหารที่ทำกินกันโดยทั่วไปในชนบท ในหมู่ชาวไร่ ชาวนา ช่วงเวลาที่หากับข้าวไม่ได้ ชาวบ้านจะทำตะไคร้เจียน นิยมทำกินในมือเช้าเพราะจะต้องเอากับข้าวไปกิน เวลาไปทำนา ไม่นิยมทำกินมือเย็น โดยปกติตะไคร้เจียนนิยมทำกิน เฉพาะฤดูทำนา เท่านั้น ปัจจุบันเกือบจะไม่มีใครทำกินแล้ว เพราะอาหารชนิดอื่นหาได้ง่ายกว่า (ยูรี เส็มหลี, สัมภาษณ์, 25 มกราคม 2529; รื่น เก้งแก้ว, สัมภาษณ์, 23 กันยายน 2532)

ตุ้มมีมาแซอูแด

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------|--------------------|
| 1. กุ้งสด | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
|-----------|--------------------|

2. กะทิ	$2\frac{1}{3}$	ถ้วย
3. หอมซอย	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
4. น้ำมันาว	$2\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
5. กะปิ	$1\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
6. พริกชี้ฟ้าสด	40	กรัม
7. เต้าหู้ขาว	300	กรัม
8. น้ำตาล	3	ช้อนโต๊ะ
9. เกลือ	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. เคี่ยวกะทิให้แตกมัน ใส่หอมซอย เคี่ยวต่อจนเดือด
2. ใส่กุ้งลงไป พร้อมกับเต้าหู้ทอด หั่นขนาดสี่เหลี่ยม $1" \times 1"$ จนเดือด
3. ใส่กะปิ น้ำมันาว เกลือ น้ำตาล คนให้เข้ากันเบา ๆ
4. ใส่พริกชี้ฟ้าหั่นตามยาว ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ตุ้มมาแซอูเต (ตุ้ม = ผัด, มาแซ = เบียร์ว, อูเต = กุ้ง) ผัดเบียร์วหวานกุ้งเป็นอาหารที่นิยมทำกินกันตลอดปีในหมู่คนไทยมุสลิม กินกับข้าวสวยทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (ติเสาะ ติเยาะ, สัมภาษณ์, 4 กรกฎาคม 2530; ติเยาะ ละแม, สัมภาษณ์, 25 ธันวาคม 2532; ฉ๊ะ แลหาว, สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2532)

ปลากระเบนผัดหวาน

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|-----|------|
| 1. ปลากระเบนแห้ง | 300 | กรัม |
| 2. หอม | 25 | กรัม |
| 3. พริกชี้หนูแห้ง | 10 | กรัม |

- | | |
|-----------|--------------------|
| 4. น้ำตาล | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 5. น้ำมัน | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |

วิธีทำ

- ล้างปลากะเบนให้สะอาด อย่างพอหอม ทูบให้แตก ฉีกเป็นฝอย
- ตั้งน้ำมันให้ร้อน ทอดพริก พอสุกตักขึ้น
- หอมหั่นแล้ว เจียวให้เหลือง เอาปลาลงผัดกับหอม พอสุกเติมน้ำตาลลง ผัดให้เข้ากัน จึงยกลง แล้วโรยด้วยพริกทอด (สามารถเก็บไว้กินได้นาน)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปลากะเบนผัดหวาน เป็นอาหารที่นิยมทำกินในชนบทภาคใต้กับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ทำกินกันตลอดปี เป็นอาหารราคาถูก อร่อย ทำง่าย เก็บไว้ได้นาน ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่ทำกินอยู่บ้าง (พัต นิลมณี, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2529; ถิ่น จันทรงาม, สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2532)

ผักกูดผัดเคย

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------|------------------------|
| 1. ผักกูด | $2\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. กระเทียม | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 3. กระป๋อง | $\frac{3}{4}$ ช้อนโต๊ะ |
| 4. หอม | 10 กรัม |
| 5. พริกสด | 5 กรัม |
| 6. น้ำมันงา | 2 ช้อนชา |
| 7. น้ำตาล | 1 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. ผักกูด เด็ดเอาแต่ใบอ่อน ๆ ล้างให้สะอาด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ ลวกน้ำร้อน รับประทาน แล้ว
แช่น้ำเย็น เอาขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
2. ตำพริกพอแหลก ผสมกะปิ น้ำตาล ตำให้เข้ากัน พักไว้
3. เอากระทิใส่กระทะ (ใช้ไฟแรงปานกลาง) คนบ่อย ๆ อย่าให้กะทิแตกมัน แล้วนำเครื่องแกง
ลงผัด พอเครื่องแกงเข้ากัน ใส่ผักกูดลง ผัดให้ทั่ว สุกแล้วตักขึ้น (ผัดด้วยไฟแรง)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ผักกูด เป็นผักจำพวกเฟิร์นชนิดหนึ่ง ขึ้นอยู่ทั่วไปในภาคใต้ ผักกูดผัดเคยเป็นอาหารท้องถิ่น
ที่นิยมทำกินในทุกจังหวัด ผักกูดมักขึ้นตามบริเวณเชิงเขา ที่ขึ้น ๆ ชาวบ้านนำมาปรุงอาหารหลาย
อย่าง เช่น ยำ ผัด แกงคั่ว หรือเป็นผักเหนาะ กินกับน้ำพริกต่าง ๆ ก็เป็นที่นิยมกินกัน ผักกูดผัดเคย
เป็นอาหารท้องถิ่นที่หาง่าย ราคาถูก อร่อย ในฤดูฝนมีผักกูดมาก ชาวบ้านจะนำมาผัดกินกับข้าวสวย
ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันผักกูดผัดเคย ยังเป็นอาหารที่นิยมกินอยู่ (เทพิน จันทร์ทอง, สัมภาษณ์, 2
กันยายน 2529; จันทร วังดีแก้ว, สัมภาษณ์, 17 ธันวาคม 2533)

ผัดเคย

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. ตะไคร้หั่นฝอย | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. พริกขี้หนูแห้ง | 25 เม็ด |
| 3. กระเทียม | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 4. พริกไทย | 1 ช้อนชา |
| 5. กะปิ | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำมัน | 3 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. นำตะไคร้หั่นฝอยโขลกรวมกับพริก กระเทียม พริกไทย กะปิ ให้เข้ากัน
2. เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ ตักเครื่องแกงที่โขลกแล้ว ลงผัดจนหอมดี แล้วตักขึ้น
(กินกับข้าวสวยร้อน ๆ)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ผัดไคร เป็นอาหารที่ชาวชนบทนิยมทำกินในฤดูฝน ในฤดูฝนกับข้าวหายาก และชาวบ้านนิยมทำกินมาก เพราะฤดูฝน อากาศเย็น กินแล้วทำให้ร่างกายอบอุ่น ผัดไครทำกินกันทุกจังหวัดในภาคใต้ ไม่นิยมทำกินในฤดูร้อน ทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ เป็นอาหารที่เก็บไว้กินได้ 2-3 วัน โดยไม่ต้องอุ่น เป็นอาหารที่นิยมทำไปกิน เมื่อออกไปทำนา ทำไร่ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยม (เลียง ชัยณรงค์, สัมภาษณ์, 21 กันยายน 2530; พูลสุข จันทร์ทอง, สัมภาษณ์, 11 พฤศจิกายน 2533; ฉาย มีเดช, สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2530)

ผัดตอ (สะตอ)

เครื่องปรุง

1. สะตอ	1	ถ้วย
2. หมู	200	กรัม
3. กุ้ง	30	กรัม
4. พริกแดงสด	20	กรัม
5. หอม	15	กรัม
6. กระเทียม	10	กรัม
7. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
8. ซีอิ้วดำ	2	ช้อนชา
9. น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
10. น้ำตาลแว่น	1	ช้อนโต๊ะ
11. น้ำมันหอย	2 $\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
12. น้ำมัน	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
13. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- นำ พริก กะปิ หอม กระเทียม ตำรวมกันให้ละเอียด
- กุ้งล้างปอกเปลือก หมูล้างหั่น

3. เฉากกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน ใส่เครื่องลงผัดให้หอม ใส่กุ้ง หมู ลงผัดพอจะสุก ใส่สะตอลง ใส่ซีอิ๊ว น้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาวลง ผัดให้เข้ากันจนสุกดี ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

สะตอ (ตอ) เป็นต้นไม้ยืนต้นขึ้นอยู่ทั่วไปในภาคใต้ ขึ้นได้ดีในบริเวณ เชียงเขา เนิน บนภูเขา สะตอในภาคใต้ที่นิยมนำมากิน มี 2 ชนิด คือ สะตอดาน มีฝักยาว ขึ้นอยู่ทั่วไปตามภูเขา เม็ดใหญ่ กลิ่นเหม็นจัด รสเผ็ดเล็กน้อย ส่วนสะตอข้าว ชาวบ้านนิยมปลูกตามข้างบ้าน มีฝักเล็กกว่าสะตอดาน เม็ดเล็ก รสออกหวาน ไม่ค่อยมีกลิ่น นิยมใช้กินสด หรือปรุงเป็นอาหาร ชนิดอื่นก็ได้

ผัดตอ เป็นอาหารที่นิยมทำกินในทุกจังหวัดภาคใต้ ในช่วงที่มีสะตอมาก ระหว่างเดือน 9-11 สะตอนอกฤดูจะมีราคาแพงมาก นอกจากจะนำสะตอมายำ แกงคั่ว กินเป็นผักเหนาะทั้งสดและดองแล้ว อาหารที่นิยมทำมาก คือ ผัด ผัดสะตอ ที่นิยมทำกิน คือ ผัดใส่กะปิ อีกวิธีหนึ่งคือไม่ใส่กะปิ การใส่กะปิ ทำให้รสเข้มข้น และสีดูน่ากินกว่าไม่ใส่กะปิ

ผัดสะตอเป็นอาหารที่ทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ทุกจังหวัดในภาคใต้ ยังเป็นอาหารที่นิยมในปัจจุบัน (จาย วุ่นแก้ว, 9 กันยายน 2528; ถวิล แสงทอง, สัมภาษณ์, 12 กันยายน 2528; สมัย ไพศาล, สัมภาษณ์, 10 กรกฎาคม 2532)

ผัดเปรี้ยวหวานปู

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. ปู | 1000 กรัม |
| 2. พริกแห้งเม็ดใหญ่ | 10 กรัม |
| 3. หอม | 15 กรัม |
| 4. กระเทียม | 10 กรัม |
| 5. น้ำมะขามเปียก | 3 ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำตาล | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำมัน | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 8. เกลือ | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ล้างและสับเนื้อปูออกเป็น 4 ชั้น ส่วนกระดองปูสับเป็นชิ้น ๆ
2. เอาหอม กระเทียม พริกแห้งดอกใหญ่ โขลกเข้าด้วยกัน ให้ละเอียด
3. เอาน้ำมันใส่กระทะ แล้วเอาเครื่องลงผัดจนหอม ใส่ปลงไป
4. ใส่เกลือ น้ำมันมะขามเปียก น้ำตาล ลงผัดกับปูให้เข้ากันทั่ว สุกยกลง (รสเปรี้ยวนำ)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปู มีหลายชนิด แต่ที่นิยมนำมาแกง ผัด ต้ม อย่าง หนึ่ง ได้แก่ ปูที่มีเนื้อมาก คือ ปูทะเล และปูม้า ในภาคใต้เดิมปูทะเลราคาไม่แพงนัก แต่ก็ยังแพงกว่าปูม้า ปูม้าชาวบ้านไม่นิยมกินกันเท่าไร ปัจจุบันทะเลราคาแพงมาก ปูม้าก็ราคาแพงขึ้นมาติด ๆ ชาวบ้านนิยมกินปูม้ามากขึ้น เพราะราคาถูกกว่าปูทะเล ปูทะเลหายาก ในฝั่งทะเลตะวันออก จะหาได้มากบริเวณที่เป็นป่าชายเลน ได้แก่ จังหวัด สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช ส่วนทางฝั่งตะวันตก ปูทะเลจะมีมากที่จังหวัดพังงา ระนอง กระบี่ และตรัง สำหรับจังหวัดอื่น ๆ พอหากินได้ สำหรับปูม้าจะมีมากทั่ว ๆ ไปทั้งฝั่งทะเลตะวันออกและตะวันตก

ผัดเปรี้ยวหวานปู เป็นอาหารที่นิยมทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (ประทุม จวนซ็อง, สัมภาษณ์, 22 สิงหาคม 2532; ทอง หนูคำ, สัมภาษณ์, 2 พฤศจิกายน 2532; พร้อย ชูบุญศรี, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2533)

ผัดเปรี้ยวหวานลูกเหรีียง

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|----------------|----------|
| 1. ลูกเหรีียง | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| | 2 | |
| 2. กุ้งสด | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| | 2 | |
| 3. มะเขือเทศ | 100 | กรัม |
| 4. หอมใหญ่ | 50 | กรัม |
| 5. ต้นหอม | 50 | กรัม |
| 6. น้ำมันงา | $1\frac{1}{2}$ | ช้อนโต๊ะ |
| | 2 | |

7. น้ำตาลทราย	$2\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
8. น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
9. น้ำมัน	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
10. ซอสมะเขือเทศ	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
11. เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
12. กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. กุ้งล้างน้ำปอก ผ่าหลัง ชักชี้ออก
2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ ลูกเหรีียงล้างแล้วนำไปลวกพอสุก ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
3. มะเขือเทศ หอมใหญ่ ปอกเปลือก ล้าง หั่นตามยาว หนาประมาณ 1 เซนติเมตร
4. ล้างต้นหอม หั่นเป็นท่อน ๆ ยาวประมาณ 3 เซนติเมตร
5. เอน้ำมันใส่กระทะ เจียวกระเทียมจนหอม ใส่กุ้งลดผัด ใส่น้ำปลา มะนาว น้ำตาล และซอสมะเขือเทศ ลงผัดให้เข้ากัน
6. ใส่หอมใหญ่ มะเขือเทศ ต้นหอม ลงผัดพอสุกได้ที่ (อย่าให้ผักเหี่ยว) ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ลูกเหรีียง เป็นไม้ยืนต้น ลำต้นเหมือนสะตอ ออกฝักเหมือนสะตอ เมื่อสุกเม็ดสีดำ แกะออกมาเป็นเม็ด ตัดส่วนหัว แช่น้ำแล้วนำมาเพาะ เมื่องอกหน่อ นำมาทำอาหารได้หลายอย่าง เช่น แกงคั่ว แกงส้ม ใช้เป็นผักเหนาะ (เหมือด) ดอง (เหมือนสะตอดอง เพาะแล้วดอง) แล้วทำผัดเปรี้ยวหวาน

ผัดเปรี้ยวหวานลูกเหรีียง เป็นอาหารที่ทำกินทุกจังหวัดในภาคใต้ กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันเป็นอาหารที่ยังนิยมทำกินกันอยู่ (พริก หัวเทพ, สัมภาษณ์, 21 พฤศจิกายน 2530; ละเวง คำแหง, สัมภาษณ์, 12 สิงหาคม 2532; เอียด พูลเพชร, สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2534)

ผัดผักป่า

เครื่องปรุง

1. ผักกูด	200	กรัม
2. ยอดชะอม	300	กรัม
3. ผักชีล้อม	150	กรัม
4. พริกอ่อน	150	กรัม
5. หน่อไม้ดอง	100	กรัม
6. น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ
7. น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
8. น้ำตาล	$\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
9. หอมซอย	$\frac{1}{4}$	ถ้วย

วิธีทำ

1. หั่นผักกูด ผักชีล้อม หน่อไม้ดอง เด็ดยอดชะอม พริกอ่อนหั่นฝอย
2. เอาน้ำมันใส่กระทะ ใส่หอมลงเจียว พอเหลือง ใส่ผักทุกชนิดลง ใส่น้ำปลา น้ำตาล ผัดจนสุกได้ที่ ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ผัดผักป่า เป็นอาหารที่ชาวบ้าน อำเภอธารโต จังหวัดยะลา นิยมทำกินกัน เพราะอำเภอธารโตเป็นอำเภอที่อยู่ไกลทะเล ตั้งอยู่บนเทือกเขา แต่เดิมการคมนาคมไม่สะดวกเลย กว่าจะเข้าออกได้ลำบาก ดังนั้นชาวบ้านจะหาอาหารกินยาก โดยเฉพาะพวกเนื้อสัตว์ แต่จะมีพวกผักต่าง ๆ ที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือชาวบ้านปลูกเอง ในฤดูฝนชาวบ้านจะหาผักมาทำเป็นอาหารง่าย ผัดผักป่า เป็นอาหารที่ชาวบ้านนิยมทำกินกัน เพราะมีหลายรส ทั้งเผ็ด เปรี้ยว เค็ม (ผักที่ใช้ผัดแต่ละครั้งหาได้ชนิดไหนชาวบ้านนำมาผัดกินได้ทั้งนั้น แต่ที่ขาดไม่ได้ คือ หน่อไม้ดอง) ผัดผักป่า เป็นอาหารที่ชาวบ้านทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังนิยมทำกินอยู่ (แนบ บุญฤทธิ์, สัมภาษณ์, 24 มกราคม 2529; จวน วีระพุทธรักษา, สัมภาษณ์, 28 มิถุนายน 2529)

ผัดหมูกับมะม่วง

เครื่องปรุง

1. หมู	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย
2. มะม่วงเบา	$\frac{3}{4}$	ถ้วย
3. พริกชี้หนูสด	10	กรัม
4. กระเทียม	10	กรัม
5. หอม	5	กรัม
6. น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
7. น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ
8. น้ำมัน	$\frac{1}{4}$	ถ้วย

วิธีทำ

1. หมูล้างให้สะอาด หั่นบาง ๆ พักไว้
2. ล้างมะม่วง แล้วหั่นบาง ๆ
3. พริกชี้หนู หั่นแฉลบ ๆ
4. หอม กระเทียม หั่นบาง ๆ
5. เอาน้ำมันใส่กระทะ เจียวกระเทียมให้หอม ใส่หมูลง ผัดให้สุก ใส่หอม น้ำปลา น้ำตาล มะม่วง ผัดจนสุกเข้ากันดี ยกลง
6. ดักใส่จาน โรยด้วยพริกชี้หนูหั่นแฉลบ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

มะม่วง เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางและขนาดใหญ่ มีมากมายหลายพันธุ์ ใช้กินทั้งดิบและสุก รสของมะม่วงแต่ละชนิดจะแตกต่างกันตามพันธุ์ มะม่วงที่มีมากทางภาคใต้ ได้แก่ มะม่วงป่า ซึ่งขึ้นเองตามธรรมชาติ ลูกเล็ก รสเปรี้ยวจัด เนื้อบาง กลิ่นเหม็นเหมือนขันทัน เปลือกใช้ทำยาแก้โรคผิวหนัง ใช้เปลือกฝนกับน้ำปูนใส (ปูนขาว-ไม่ใช่ปูนแดง) จนหาย ส่วนมะม่วงที่ชาวบ้านนิยมปลูกมากในภาคใต้ คือ มะม่วงเบา ผลเล็ก เปลือกสีเขียวไม่เข้มนัก รสเปรี้ยว เมื่อสุกจะหวาน ออกผลเป็นช่อช่อหนึ่ง ๆ มีประมาณ 5-20 ผล ขึ้นไป ถ้าดูแลดี ๆ ช่อหนึ่งจะมี 50-60 ผล ต้นหนึ่ง ๆ จะมีผลมากมาย โดยเฉพาะมะม่วงเบา จะเป็นมะม่วงที่ออกผลตลอดทั้งปี ชาวบ้านนิยมนำมาทำ แกง และ

ผัด ไม้เนียมกินสุกเท่ากินดิบ ๆ มะม่วงเบาปลูกกันมากในจังหวัดสงขลา และจังหวัดใกล้เคียง เช่น พัทลุง สตูล และนครศรีธรรมราช อาหารจานเด็ดที่ปรุงด้วยมะม่วงเบา ซึ่งทำกิน-ขายกันตลอดปี คือ ยำมะม่วง ไม่ต้องปอกเปลือกออก ยำทั้งเปลือกจะทำให้เปรี้ยวหน่อยลง อร่อย เปลือกกรอบ

ผัดมะม่วงกับหมู่นั้น มะม่วงไม่ต้องปอกเปลือก เหมือนยำ หรือแกง ชาวบ้านนิยมนำมาผัดกับหมูหรือกุ้ง กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มีือ ปัจจุบันผัดมะม่วงกับหมูยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินกันอยู่ (เนียม ฉางวางปราง, สัมภาษณ์, 20 ธันวาคม 2531; กุลทรัพย์ กรแก้ว, สัมภาษณ์, 16 กันยายน 2534)

ผัดอ้อดิบกับกุ้ง

เครื่องปรุง

1. อ้อดิบ	500 กรัม
2. กุ้ง	200 กรัม
3. กระเทียม	1 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำตาล	$\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
5. น้ำมัน	3 ช้อนโต๊ะ
6. น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
7. เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีทำ

- นำอ้อดิบมาปอกเปลือกออก หั่นแฉลบพอคำ ล้างด้วยน้ำเกลือ
- เอากระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน กระเทียมหั่นลงเจียวให้หอม
- กุ้งล้าง ปอกเปลือก ใส่มะผัดในกระทะ ใส่อ้อดิบ น้ำปลา น้ำตาล สุกแล้วยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

อ้อดิบ (อู้น) เป็นพวกบอนชนิดหนึ่ง ทั้งทาง (กาบ) และใบกินเป็นผักได้ อ้อดิบชอบขึ้นอยู่บริเวณที่มีน้ำและอยู่ทั่วไป คนภาคใต้ก็นำกาบอ้อดิบมาทำอาหารหลายอย่าง ที่นิยมทำกินมากที่สุด คือ ใช้แกงเหลือง แกงคั่ว เพราะทางคูนจะคูดน้ำแกงจนขม เมื่อใช้แกงกินจะให้รสแกงเต็มที่ นอกจากใช้ทาง (กาบ) แกงแล้ว ยังใช้ยำหรือผัด ในฤดูที่หากับข้าวยาก ชาวชนบทในภาคใต้ทั่วไป นิยมปลูกอ้อดิบ แทบทุกครัวเรือน ถ้าหากับข้าวไม่ได้ ก็ใช้อ้อดิบทำกับข้าวกัน ผัดอ้อดิบกับกุ้ง เป็น

อาหารที่ทำกินกันทั่วไปในภาคใต้ กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันเป็นอาหารที่ยังมีทำกินอยู่บ้าง (เจริญ หิรัญสาย, สัมภาษณ์, 18 กุมภาพันธ์ 2529; แนน พรหมคำ, สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2533; จิตรา ไจสมุทร, สัมภาษณ์, 22 พฤศจิกายน 2534)

มะพร้าวคั่ว

เครื่องปรุง

1. มะพร้าวที่นึ่งที่ขูด	2 ถ้วย
2. พริกชี้หนู	20 กรัม
3. ตะไคร้หั่นฝอย	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
4. กระเทียม	15 กรัม
5. หอม	15 กรัม
6. ขมิ้น	10 กรัม
7. เกลือ	$2\frac{1}{2}$ ช้อนชา
8. กะปิ	2 ช้อนโต๊ะ
9. น้ำตาล	$2\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
10. น้ำมัน	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 2 - 8) เข้าด้วยกันจนละเอียดใส่กะปิตำจนเข้ากันดี
2. ใส่มะพร้าว น้ำตาล ลงโขลกให้เข้ากันกับเครื่อง
3. เอน้ำมันใส่กระทะ เอาส่วนผสมลงผัดจนสุก ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

มะพร้าวคั่ว นิยมทำกินในฤดูฝน (เดือน 11 - 12 - เดือนอ้าย) เป็นฤดูที่หากับข้าวกินยาก โดยเฉพาะชุมชนที่อยู่บริเวณชายทะเล ไม่สามารถจะหาอาหารได้ การคมนาคมไม่สะดวก ชาวบ้านทำมะพร้าวคั่วไว้กินในแต่ละวัน มะพร้าวคั่วเก็บไว้นานจะเสีย เพราะไม่ใส่ส้ม มะพร้าวคั่วทำกินกับข้าวสวยทั้ง 3 มื้อ โดยเฉพาะเวลาที่ขัดสน กินเกือบทุกวันในฤดูฝน พวกที่มีอันจะกินก็ทำกินบ่อย ๆ เพราะอร่อย มะพร้าวคั่วทำกินกันทั่วไปในทุกจังหวัด ได้แก่ ชุมพร สุราษฎร์ พังงา ระนอง

ภูเก็ต กระบี่ ตรัง นครศรีธรรมราช สงขลา ยะลา บัตตานี นราธิวาส และสตูล ปัจจุบันยังเป็น
อาหารนิยมกินกันอยู่ (เคลื่อน ลำดวน, สัมภาษณ์, 6 กุมภาพันธ์ 2529; เจียน อ่ำภาพพร้อม,
สัมภาษณ์, 20 มิถุนายน 2529; รื่น เก้งแก้ว, สัมภาษณ์, 23 กันยายน 2532)

มะพร้าวตัวเครื่อง

เครื่องปรุง

1. มะพร้าวขูด	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย
2. ตะไคร้หั่นฝอย	25	กรัม
3. พริกชี้หนู	15	กรัม
4. ขมิ้น	10	กรัม
5. กระปิ	$1\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
6. พริกไทย	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
7. กระเทียม	$1\frac{1}{2}$	ช้อนชา
8. หอม	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- นำเครื่อง (ข้อ 2-8) มาตำเข้าด้วยกันจนละเอียด
- ใส่มะพร้าวลงในเครื่อง ตำให้พอเข้ากัน (ไม่ต้องละเอียด)
- ตั้งกระทะบนไฟพอร้อน นำเครื่องที่ตำแล้วไปคั่วพอสุกหอมตักขึ้น กินกับข้าวร้อน ๆ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

มะพร้าวตัวเครื่อง เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินกันในชนบทภาคใต้ เพราะ
เป็นอาหารที่หาง่าย ราคาถูก รสอร่อย เครื่องปรุงต่าง ๆ มีอยู่แล้วประจำบ้าน มะพร้าวตัวเครื่อง
นิยมทำกินกับข้าวสวยทั้ง 3 มื้อ กินกับข้าวสวยร้อน ๆ ปัจจุบันเป็นที่นิยมทำกินกันอยู่ (เสถียร
สุริยวงศ์, สัมภาษณ์, 13 กันยายน 2529; อภรณ์ แสงมณี, สัมภาษณ์, 10 กุมภาพันธ์
2531; ล่อง ช่างเทพ, สัมภาษณ์, 9 ตุลาคม 2533)

ลูกเมระผัดหวาน

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| 1. ลูกเมระ | 2 ถ้วย |
| 2. น้ำผึ้งโหนด (น้ำตาลโตนด) | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. น้ำมัน | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |

วิธีทำ

- ล้างลูกเมระ (ลูกปลาไส้ตัน) เอาขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
- เอาน้ำมันใส่กระทะให้ร้อน (ไฟกลาง) ทอดลูกเมระจนเหลือง
- ตักน้ำมันที่เหลือออก เหลือในกระทะเพียงเล็กน้อย เอาน้ำผึ้งโหนดใส่ลง (ใช้ไฟอ่อน) ผัดให้เข้ากับลูกเมระ ได้ที่แล้วก็ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ลูกเมระ (ลูกปลาไส้ตัน) ผัดหวาน ใช้ลูกเมระสด ล้างให้สะอาด แล้วทอดจนเหลือง ผัดกับน้ำตาลแว่น หรือน้ำผึ้งโหนด (น้ำตาลโตนด) ลูกเมระผัดหวานทำกินกันทั่วไปในหลายจังหวัด ได้แก่ สงขลา พัทลุง นครศรีธรรมราช และตรัง สาเหตุที่ชาวบ้านนิยมใช้น้ำผึ้งโหนด เพราะน้ำตาลทรายหายาก ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นใช้น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลบีบ ลูกเมระผัดหวานใช้กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 เมื่อเอากินกับแกงส้มหมูกับหอยวกกล้วย จะอร่อยเป็นพิเศษ ลูกเมระผัดหวานยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินในปัจจุบัน (ตาละ คำน้น, สัมภาษณ์, 2 กรกฎาคม 2528; บุญสว่าง ชูรัตน์, สัมภาษณ์, 9 กันยายน 2532; เครือมาศ แก้วเลิศ, สัมภาษณ์, 3 ธันวาคม 2533)

ลูกสำเภาผัดเนื้อวัว

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------------|------------|
| 1. เนื้อวัว (ราวห้อง) | 400 กรัม |
| 2. หอมแดง | 20 กรัม |
| 3. กระเทียม | 20 กรัม |
| 4. กระปิ | 1 ช้อนโต๊ะ |

5. น้ำตาลแว่น	1 ช้อนโต๊ะ
6. เกลือ	$1\frac{1}{4}$ ช้อนชา
7. ลูกลำไย	200 กรัม
8. น้ำมัน	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
9. น้ำ	$\frac{1}{3}$ ถ้วย

วิธีทำ

1. ลูกลำไย (พอสุก) เนื้อแข็ง หั่นเฉียง พักไว้
2. เนื้อวุ้น หั่นแฉลบบาง ๆ
3. ตำหอม กระปิ กระเทียม น้ำตาลแว่นให้เข้ากัน แล้วนำไปผัดในน้ำมัน จนเครื่องหอม ใส้เกลือ
4. ใส้เนื้อลงผัด ให้น้ำเนื้อแห้ง ใส้ลูกลำไยที่พักไว้ ผัดให้เข้ากัน ใส้น้ำลง ผัดให้เข้ากันดี มีน้ำขลุกขลิก แล้วยกลง มี 3 รส คือเปรี้ยว เค็ม หวาน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ลำไย เป็นไม้ยืนต้น ผลสีน้ำตาล รสเปรี้ยว ผลใหญ่ ผลคล้ายมันฝรั่งแต่สีแก่กว่า ต้นลำไย ขึ้นอยู่มากในจังหวัดปัตตานี ยะลา และนราธิวาส ฤดูที่ลำไยออกลูกมากอยู่ในระหว่างเดือนสิงหาคมถึง ตุลาคม

ลูกลำไย นอกจากจะนิยมนำมาตำน้ำพริกแล้ว ยังนิยมผัดโดยเฉพาะกับเนื้อวุ้นจะให้กลิ่นและ รสดีกว่าผัดกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ลูกลำไยผัดเนื้อวุ้นเป็นอาหารที่ทำกินในจังหวัดยะลา ปัตตานี นราธิวาส และสงขลา ทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (ซีตีซารอ มาตุแน, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2529; เจียบ ไชยลี, สัมภาษณ์, 9 ธันวาคม 2531; แดง คงแก้ว, สัมภาษณ์, 20 พฤศจิกายน 2534)

หมายเหตุอีกกะทิ

เครื่องปรุง

1. หมู $2\frac{1}{2}$ ถ้วย

2. กะทิข้น ๆ	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย
3. หอมซอย	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
4. เกลือ	$1\frac{1}{2}$	ช้อนชา
5. น้ำตาล	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
6. น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างหมูให้สะอาด หั่นชิ้นบาง ๆ
- เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ เอามูลงผัด ใส่หอมซอย กะทิ เกลือ น้ำตาลตั้งไฟจนสุกได้ที่ ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

หมูเกลือกกะทิ (เกลือก = คลุกเคล้า) เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่ง ที่ชาวบ้านนิยมทำกิน ใช้หมูเนื้อแดง ปนกับหมูสามชั้น เก็บอุ่นไว้กินได้หลายวัน ทำได้ง่าย รสอร่อย หมูเกลือกกะทิทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (กิตติมา ปทุมสุวรรณ, สัมภาษณ์, 10 กันยายน 2529; เต็น สันทรเศรษฐ, สัมภาษณ์, 11 กันยายน 2529; เลื่อน เทพจारी, สัมภาษณ์, 15 กันยายน 2532)

หมูคั่วส้มแขกกับขี้พริ้ว

เครื่องปรุง

1. หมูสามชั้นหั่นบาง ๆ	2	ถ้วย
2. ขี้พริ้ว (ผักเขียว) หั่นบาง ๆ	2	ถ้วย
3. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
4. ซีอิ๊วดำ	1	ช้อนโต๊ะ
5. เกลือ	1	ช้อนชา

6. น้ำตาลแว่น	2	ช้อนโต๊ะ
7. ส้มแขกหั่นฝอย	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
8. หอมซอย	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
9. น้ำมัน	$\frac{1}{2}$	ถ้วย

วิธีทำ

1. ล้างหมู หั่นชิ้นเล็กบาง ๆ
2. ซี่พริก (พริกเขียว) ล้างหั่นเหมือนหมู
3. ล้างส้มแขก หั่นฝอย หอมซอย
4. เอากระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันให้ร้อน ใส่หอมลงเจียวพอเหลือง ใส่หมูลงผัดพอสุก ใส่กะปิ น้ำตาล เกลือ ซีอิ๊วดำ ส้มแขก ซี่พริก ลงผัดจนสุกดี ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

หมูคั่วส้มแขกกับซี่พริก ชาวบ้านนิยมทำกินตลอดปี ปกติชาวบ้านนิยมทำหมูคั่วส้มแขกกับ สะตอมากกว่า แต่สะตอ นั้นมีเป็นฤดูกาลเพราะใช้สะตอสดและเก็บไว้ได้นานหลายวัน สำหรับซี่พริก (พริกเขียว) มีตลอดปี ใช้แทนสะตอสด แต่เก็บไม่ได้เพราะจะบูด หมูคั่วส้มแขกกับซี่พริกนิยมทำกินใน จังหวัดสงขลา กระบี่ พังงา ภูเก็ต นครศรีธรรมราช ตรัง และพัทลุง สำหรับใน 4 จังหวัดภาคใต้ มี ทำกินบ้างในหมู่ไทยพุทธ หมูคั่วส้มแขกกับซี่พริกทำกินกับข้าวสวยทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่ นิยม (ชู ชูเลื่อน, 16 กันยายน 2533; ป้อย ย้อยกลาง, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2533; เงิน หาญชนะ, สัมภาษณ์, 26 ธันวาคม 2533)

ประเภทยา

กาบยาตง

เครื่องปรุง

1. หัวปลี	$1 \frac{3}{4}$	ถ้วย
2. ปลาหย่าง	$\frac{3}{4}$	ถ้วย

3. น้ำมะนาว	$2\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
4. หอม	2	ช้อนโต๊ะ
5. พริกไทย	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
6. กะทิ	$2\frac{1}{2}$	ถ้วย
7. เกลือ	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. หั่นหัวปลีให้ละเอียด แช่ในน้ำมะนาว แล้วนำไปปลวกในน้ำเดือด
2. โขลกหอม พริกไทย เกลือ เข้าด้วยกัน
3. เอากระทิงไฟ ใส่เครื่องที่โขลกแล้วลง พอเดือด ใส่หัวปลี ปลาย่าง น้ำมะนาว พอเดือดอีกครั้ง ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

กาบยูดาตง (กาบยู = ยา, ยาตง = หัวปลี) ยาหัวปลี เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันตลอดปี เป็นอาหารหาง่าย ราคาถูก กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ทำกินกันในทุกจังหวัดในภาคใต้ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่ยังทำกินกันอยู่ (ตม ประลาวัน, สัมภาษณ์, 15 กันยายน 2528; ซีตีซารอ มาตุแน, สัมภาษณ์, 16 กันยายน 2529; ฟาติมะ มอลีนี, สัมภาษณ์, 26 พฤศจิกายน 2534)

ยากากหมู

เครื่องปรุง

1. กากหมู	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย
2. หอม	1	ช้อนโต๊ะ
3. พริกชี้หนูสด	$1\frac{1}{2}$	ช้อนชา
4. น้ำตาล	1	ช้อนชา
5. น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ

- | | |
|-----------|--------------------------|
| 6. ตะไคร้ | 1 $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำปลา | 2 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. หั่นหอม พริก ตะไคร้ ฝอย ๆ
2. เอาเครื่องปรุงที่หั่นแล้ว ผสมกับกากหมู ใส่น้ำมันงา น้ำตาล น้ำปลา คลุกให้เข้ากันดี

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ยำกากหมู เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่ง ที่ชาวบ้านนิยมทำกินกันในชนบทนั้น ชาวบ้านจะออกมาซื้ออาหารเนื้อสัตว์ ในวันที่มีตลาดนัด อาทิตย์หนึ่งจะมีนัดสัก 1-2 ครั้ง และจะซื้อของแห้ง เกลือ กะปิ น้ำตาล ฯลฯ ด้วย โดยเฉพาะน้ำมันนั้นในหมู่คนไทยมุสลิม จะนิยมกินน้ำมันมะพร้าว สำหรับคนไทยพุทธกินทั้งน้ำมันหมูและน้ำมันมะพร้าว (ยังไม่มีน้ำมันพืชยี่ห้อต่าง ๆ บรรจุนวดขาย) เมื่อชาวบ้านเข้ามาซื้อของในตลาดนัด ก็จะซื้อน้ำมันหมูสด (คือ มันแข็ง และมันเหลว) ไปเจียวเก็บไว้ ใช้ทอด ผัด ตลอด 1 สัปดาห์ เมื่อเจียวน้ำมันเก็บไว้ จะเหลือส่วนกาก ชาวบ้านจึงนำกากหมูที่เจียวแล้ว มายำทำเป็นอาหาร กินกับข้าวสวยทั้ง 3 มื้อ

ยำกากหมู เป็นอาหารที่ชาวชนบททำกินทั่วไปทุกจังหวัดในภาคใต้ ในหมู่คนไทยพุทธ ถ้าไม่ยากก็จะใช้กากหมูคลุกข้าว เหยาะน้ำปลา น้ำมันงาและใส่พริกขอย ปัจจุบันนี้พอจะมีทำกินอยู่บ้าง เพราะส่วนใหญ่ใช้น้ำมันพืชบรรจุนวด (สำเนียง พงษ์สุริยา, สัมภาษณ์, 30 กรกฎาคม 2532; พอศักดิ์ ไหมดี, สัมภาษณ์, 12 สิงหาคม 2532; แดง กงแก้ว, สัมภาษณ์, 20 พฤศจิกายน 2534)

ยำกุ้งส้ม

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------|------------|
| 1. กุ้งส้ม | 1 ถ้วย |
| 2. น้ำตาลทราย | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 3. พริกขี้หนู | 10 กรัม |
| 4. หอม | 15 กรัม |

วิธีทำ

1. กุ้งต้มนำไปนึ่งพอร้อน แล้วใส่น้ำตาล
2. พริกชี้หูล้างแล้วหั่นแฉลบ ๆ
3. ส้มขี้หนู ปอกเปลือก ซอยละเอียด
4. นำส่วนผสมในข้อ 2-3 โรยบนกุ้งต้ม

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

กุ้งต้ม เป็นอาหารที่ทำกินในทุกจังหวัดในภาคใต้ เพราะมีกุ้งมาก กุ้งต้มหรือกุ้งหมักคล้ายปลาเจ่า มีรสเปรี้ยวเค็ม เป็นอาหารคาวที่ทำกินกันตลอดปี เป็นอาหารที่ทำได้ง่าย ราคาถูก เก็บไว้ได้นาน นิยมกินกับข้าวในมื้อเช้า กลางวัน และเย็น เพราะทำได้ง่าย รสอร่อย ปัจจุบันนี้ยังเป็นอาหารที่นิยมทำกิน (ตุง สีราฐ, สัมภาษณ์, 1 กรกฎาคม 2529; เน็ก จันทรทอง, สัมภาษณ์, 21 พฤศจิกายน 2532; คล้าย สิ้นไชย, สัมภาษณ์, 21 พฤศจิกายน 2532)

ยำกุ้งแห้ง**เครื่องปรุง**

- | | | |
|-----------------|---------------|----------|
| 1. กุ้งแห้ง | 1 | ถ้วย |
| 2. น้ำมะนาว | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. พริกชี้หนูสด | 2 | ช้อนชา |
| 4. หอม | 15 | กรัม |
| 5. น้ำตาล | $\frac{1}{2}$ | ช้อนชา |

วิธีทำ

1. กุ้งแห้งขย้าน้ำ ล้างให้สะอาด ยกขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
2. พริกชี้หนู หอม ซอยบาง ๆ
3. นำส่วนผสม กุ้งแห้ง หอมซอย พริกชี้หนู มะนาว น้ำตาล คลุกเข้าด้วยกัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 4 คน

ยำกุ้งแห้ง เป็นอาหารที่ชาวชนบททำกินกันทั่วไปในภาคใต้ เมื่อหากับข้าวยาก ชาวบ้านก็จะนำกุ้งแห้งที่มีมืออยู่ประจำบ้านมายำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มือ หรือจะกินเป็นกับแกล้มก็ได้ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกิน (แดง ไอยรัตน์, สัมภาษณ์, 7 กรกฎาคม 2530; แก้ว หนูทอง, สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2531; ถิ่น อีสโม, สัมภาษณ์, 8 ธันวาคม 2534)

ยำเกสรชมพูย่านวัน

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|----------------|----------|
| 1. เกสรชมพู | $2\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 2. มะพร้าวคั่ว | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 3. กุ้งแห้งป่น | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 4. ถั่วลิสงป่น | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 5. พริกขี้หนูแห้ง | $1\frac{1}{2}$ | ช้อนชา |
| 6. เกลือ | $1\frac{1}{2}$ | ช้อนชา |
| 7. หอมซอย | $\frac{1}{4}$ | ถ้วย |
| 8. น้ำ | 3 | ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. เกสรชมพู ล้างให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ พักไว้
2. เอาเกลือละลายน้ำ
3. เอามะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่น ถั่วลิสงป่น พริกขี้หนูแห้ง เกสรชมพู น้ำเกลือ คลุกเข้าด้วยกัน ให้เข้ากันดี โรยด้วยหอมซอย

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

เกสรชมพูย่านวัน (หรือชมพูแก้มแหม่ม) เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว นอกจากจะใช้ยำกินเป็นของว่างแล้ว ยังใช้กินกับข้าวก็ได้ แต่ไม่เป็นที่นิยมนัก เนื่องจากเกสรชมพูย่านวันมีรสเปรี้ยว จึงนิยมที่จะใส่ลงในข้าวต้มแทน

ยำเกสรชมพู่ย่าหวัน นิยมทำกินในฤดูที่ชมพู่ออกดอกมาก นิยมทำกินในมือบาย ๆ เป็นของว่าง หรือกินกับข้าวในมือเย็น ควรกินเมื่อทำเสร็จใหม่ ๆ กับใบชะพลู ปัจจุบันนี้ยำเกสรชมพู่ย่าหวัน ยังมีทำกินอยู่บ้าง (ปริก แก้วสุวรรณ, สัมภาษณ์, 10 กุมภาพันธ์ 2529; จรวย นิมเชิง, สัมภาษณ์, 2 สิงหาคม 2533; พาง ดีพาส, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2534)

ยำชิงสด

เครื่องปรุง

1. ชิงสดหั่นฝอย	1 ถ้วย
2. หนั๋งหมู	1 ถ้วย
3. น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
4. เกลือ	1 ช้อนชา
5. มะพร้าวคั่ว	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
6. พริกชี้หนูสด	10 กรัม
7. กุ้งแห้ง	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ปอกชิง หั่นฝอย แช่น้ำเกลือ
2. หนั๋งหมูขูดให้สะอาด ต้มให้สุก หั่นฝอย
3. มะพร้าวคั่วให้เหลือง โขลกรวมกับกุ้งแห้ง ให้ละเอียด พริกชี้หนูหั่นฝอย
4. เอาเครื่องปรุง (ข้อ 1-3) คลุกเข้าด้วยกัน ใส่น้ำตาล น้ำปลา เกลือ จนเข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ชิงเป็นพันธุ์ไม้จำพวกวาน ขึ้นอยู่ทั่วไป แบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ ชิงหยวกหรือชิงบ้าน ซึ่งปลูกกันโดยทั่ว ๆ ไป หัวหรือใบอ่อนกินได้ อีกชนิดหนึ่ง คือ ชิงแครง หรือชิงป่าลักษณะคล้ายขมิ้นชัน ขึ้นเองตามป่าและเขา หัวเล็กกว่าชิงหยวก (ชิงบ้าน) รสเผ็ดและขมกว่าชิงบ้าน

ยำชิงสด เป็นอาหารที่ชาวบ้านนิยมทำกินตลอดปี หาได้ง่าย ส่วนมากจะมีปลูกไว้เกือบทุกบ้าน และเชื่อกันว่า เมื่อกินยำชิงสด จะทำให้ท้องไม่อืด อาหารย่อยง่าย สบายท้อง ยำชิงสด นิยมทำกินในมือกลางวัน และเย็น ทำกินกันในจังหวัด นครศรีธรรมราช สงขลา และพัทลุง ปัจจุบันยังมี

ทำกินอยู่บ้าง (แดง สุวรรณรัตน์, สัมภาษณ์, 30 มิถุนายน 2531; เจง ศรีอนันต์, สัมภาษณ์, 20 สิงหาคม 2532; จันท์ ภูมิศิริ, สัมภาษณ์, 29 พฤศจิกายน 2534)

ยำไข่มดแดง

เครื่องปรุง

- | | | |
|--|----------------|----------|
| 1. ไข่มดแดง | $1\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 2. หอม | $\frac{1}{4}$ | ถ้วย |
| 3. น้ำมะนาว | $1\frac{1}{2}$ | ช้อนโต๊ะ |
| 4. ต้นหอม | 50 | กรัม |
| 5. พริกขี้หนูปน | $1\frac{1}{2}$ | ช้อนชา |
| 6. น้ำปลา | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำตาลทราย | 2 | ช้อนชา |
| 8. ผักต่าง ๆ แดงกว่า มะเขือ ลูกเนียง ฯลฯ | | |

วิธีทำ

1. ไข่มดแดง ลวกน้ำร้อนจนสุก ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
2. หัวหอม ต้นหอม ล้าง ซอย เอาลงคลุกกับไข่มดแดง
3. ปั่นรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล พริกขี้หนูปน เกล้าจนเข้ากันดี กินกับผักสดต่าง ๆ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ยำไข่มดแดง เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่ง ที่นิยมทำกินกันในภาคใต้ทุกจังหวัด ชาวบ้านทางป่าเห็นมีรังมดแดงมากจึงเก็บไข่มดแดงมาทำอาหาร ยำไข่มดแดงเป็นอาหารที่ทำงาน ราคาถูก นิยมทำกินกันตลอดปี ใช้กินกับข้าว หรือใช้กินเป็นกับแกล้มก็ได้ ปัจจุบันยังเป็นที่นิยมทำกินอยู่ (เจียน เพชรทอง, สัมภาษณ์, 10 ธันวาคม 2529; พิน เกลาจีต, สัมภาษณ์, 12 กันยายน 2530; แฉงน้อย ประเสริฐ, สัมภาษณ์, 4 ธันวาคม 2534)

ยำดอกกล้วย

เครื่องปรุง

1. ดอกกล้วย	3 ถ้วย
2. มะพร้าวคั่ว	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. กุ้งแห้งป่น	$\frac{1}{3}$ ถ้วย
4. น้ำมันาว	$2\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
5. เกลือ	1 ช้อนชา
6. หอมซอย	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
7. พริกขี้หนูสดบด	15 กรัม

วิธีทำ

1. ดอกกล้วยลวกให้สุก แช่น้ำเย็น ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
2. เอาเครื่องปรุงทั้งหมดใส่ในชามผสม คลุกให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ยำดอกกล้วย เป็นอาหารที่ชาวบ้านทำกินต่อ ๆ กันมา ยามขัดสนกับข้าว เป็นเวลานานแล้ว เพราะเครื่องปรุงทุกอย่างมีพร้อมอยู่แล้ว ยำดอกกล้วยเป็นอาหารที่นิยมทำกินตลอดปี โดยเฉพาะในฤดูน้ำท่วม เพราะการคมนาคมไม่สะดวก จึงต้องทำอาหารที่มีอยู่ในบ้าน ยำดอกกล้วย นิยมทำกินในมือเย็นใช้กินเป็นกับข้าว หรือกินเป็นกับแก้มักดี ควรกินเมื่อทำเสร็จใหม่ ๆ จึงจะอร่อย ปัจจุบันยำดอกกล้วยเปลี่ยนแปลงไปคือการใส่หนังหมูหั่นฝอยลงไปด้วย เพื่อเพิ่มความอร่อย ยำดอกกล้วยยังเป็นอาหารที่ยังพอมิทำกินอยู่บ้าง (พริก แก้วสุวรรณ, สัมภาษณ์, 10 กุมภาพันธ์ 2529; บัว ไชกล้า, สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2533; ประทีป แสงทอง, สัมภาษณ์, 11 พฤศจิกายน 2533)

ยำดอกขี้เหล็ก

เครื่องปรุง

- | | | |
|----------------|----------------|----------|
| 1. ดอกขี้เหล็ก | $1\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 2. กุ้งแห้งป่น | $1\frac{1}{3}$ | ถ้วย |
| 3. มะพร้าวคั่ว | $\frac{3}{4}$ | ถ้วย |
| 4. กะทิ (ข้น) | $\frac{3}{4}$ | ถ้วย |
| 5. หอม | 30 | กรัม |
| 6. พริกขี้หนู | $1\frac{1}{2}$ | ช้อนโต๊ะ |
| 7. ถั่วลิสงบด | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 8. น้ำมันงา | $\frac{1}{3}$ | ถ้วย |

วิธีทำ

- ล้างดอกขี้เหล็ก ต้มรินน้ำออก 2-3 ครั้ง บีบน้ำออกให้หมด
- ซอยหอม พริกขี้หนู
- นำส่วนผสมทั้งหมด เคล้ากับดอกขี้เหล็กให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขี้เหล็ก เป็นต้นไม้ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ดอกเหลืองเป็นช่อ ขึ้นตามริมน้ำป่าโปร่งขึ้น
ใบอ่อนและดอกใช้ทำอาหารได้หลายชนิด ใช้แกง ยำ ฯลฯ

ยำดอกขี้เหล็ก เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันในชนบท ในจังหวัดสงขลา พัทลุง ตรัง และ
นครศรีธรรมราช เป็นอาหารที่ทำได้ง่าย ราคาถูก ยำดอกขี้เหล็ก ใช้กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ หรือ
จะใช้กินเป็นกับแกล้มก็ได้ ปัจจุบันยังมีทำกินอยู่บ้าง (ชิม นวลเจริญ, สัมภาษณ์, 30 มิถุนายน
2530; จัน ขุนแสง, สัมภาษณ์ 19 ธันวาคม 2531; ละเวง คำแหง, สัมภาษณ์, 12
สิงหาคม 2532)

ยำตะลิงปลิง

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------------------|---------------|----------|
| 1. ลูกตะลิงปลิงแก่จัด | 200 | กรัม |
| 2. กุ้งแห้งป่น | $\frac{1}{3}$ | ถ้วย |
| 3. มะพร้าวคั่ว | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 4. น้ำปลา | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำตาลทราย | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. พริกสด | 15 | กรัม |
| 7. หอม | 2 | ช้อนชา |
| 8. น้ำมันงา | 1 | ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ตะลิงปลิงล้างน้ำ ซอยบาง ๆ คั้นกับน้ำเกลือ
2. กุ้งแห้งล้างน้ำ ทำให้ละเอียดเป็นปุย
3. หอมล้าง ซอยบาง ๆ
4. พริกสดเด็ดก้าน ซอยเป็นเส้นตามยาว
5. นำส่วนผสม (ข้อ 1 - 8) เคล้าเข้าด้วยกัน ชิมรส (ถ้าตะลิงปลิงเปรี้ยวจัด ไม่ต้องใส่มะนาว)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ตะลิงปลิง เป็นไม้ผล ที่มีใบคล้ายใบมะยม ลูกยาวคล้ายมะดัน แต่เป็นเฟือง ๆ มีรสเปรี้ยว ใช้ทำอาหารได้หลายชนิด ตามบ้านชาวบ้านนิยมปลูกกันทั่วไป ยำตะลิงปลิงเป็นอาหารที่นิยมทำกินในทุกจังหวัดในภาคใต้ ใช้กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยม (ขีด แก้วเลม็ด, สัมภาษณ์, 4 พฤศจิกายน 2531; เจียม คำชุม, สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2532; จันท์ พรหมแก้ว, สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2532)

22 ยำแดงไร่

เครื่องปรุง

1. แดงไร่	150	กรัม
2. กุ้งแห้ง	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
3. กะปิ	2	ช้อนชา
4. เกลือ	2	ช้อนชา
5. ไบยาร่วง (มะม่วงหิมพานต์)	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
6. พริกขี้หนู	2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. แดงผ้าครึ่ง (ควักไส้ออก) นำมาชูดกับช่อมจนเกือบถึงเปลือก
2. กุ้งแห้งล้าง ทำให้ละเอียด ใส่ลงในแดงที่ชูดแล้ว
3. ไบยาร่วงล้าง หั่นฝอย
4. พริกขี้หนูล้าง หั่น
5. เอาไบยาร่วง พริกขี้หนู เกลือ กะปิ คลุกกับแดง และกุ้งแห้ง ให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

แดงไร่ คือ แดงพื้นเมืองที่ปลูกในไร่ อีกชื่อเรียก แดงส้ม ชาวบ้านที่ทำไร่ จะปลูกแดงไร่ไว้กินเสมอ แดงไร่นิยมนำมายำ หรือใส่เป็นผักในแกง ยำแดงไร่เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่ง ที่นิยมทำกินในชนบทภาคใต้ นิยมทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยม (ดา ชุมคง, สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2533; จิราพร แก้วรุ่งเรือง, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2533; วาส เนียมฤทธิ์, สัมภาษณ์, 6 ธันวาคม 2534)

ยำถั่วพู

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------|---|------|
| 1. ถั่วพู | 2 | ถ้วย |
|-----------|---|------|

2. ถั่วลิสงป่น	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
3. กุ้งแห้งป่น	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
4. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
5. มะพร้าวคั่ว	1	ถ้วย
6. พริกชี้หนู	$1\frac{1}{3}$	ช้อนโต๊ะ
7. น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ
8. หัวหอมซอย	$1\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
9. เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
10. น้ำมันงา	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ถั่วพูล้าง หั่นตามขวางหนา $\frac{3}{4}$ นิ้ว
2. คั่วถั่วลิสงให้สุก แล้วบดบดพอแตก
3. คั่วมะพร้าวให้เหลือง ตักขึ้นพักไว้
4. นำกุ้งแห้ง พริกชี้หนู หอมซอย ตำเข้าด้วยกัน แล้วใส่กะปิย่างไฟ ลงโหลจนเข้ากันดี
5. ตักน้ำพริกที่โหล (ในข้อ 4) ลงผสมกับถั่วพู ใส่ถั่วลิสง มะพร้าวคั่ว คนให้เข้ากัน ใส่ มะนาว เกลือ น้ำตาล เติมน้ำให้ทั่วจนเข้ากันดี ชิมรสดู
6. จัดใส่จาน โรยหน้าด้วยหอมซอย และพริกชี้หนู

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ยำถั่วพู เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้วในภาคใต้ ทำกินกันทุกจังหวัด เป็นอาหารที่หาง่าย อร่อย ราคาถูก นิยมทำกินกันในมือเย็น มากกว่ามืออื่น ๆ หลังจากกลับจากสวน ชาวบ้านก็จะเก็บถั่วพู มาทำอาหารด้วย นอกจากจะใช้แกงและผัดแล้ว นิยมนำมายำกินกับข้าว หรือกินเป็นของแกล้ม ปัจจุบันยำถั่วพูยังเป็นอาหารที่นิยม (สุพร พงษ์สุวรรณ, สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2528; แวแยะ เวาโค, สัมภาษณ์, 22 กรกฎาคม 2532; วาส ฤทธิ์นิยม, สัมภาษณ์, 6 ธันวาคม 2534)

ยำทองหลาง

เครื่องปรุง

1. ใบทองหลางอ่อนหั่นฝอย	2 ถ้วย
2. กุ้งต้มสุก	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. หอมซอย	2 ช้อนโต๊ะ
4. ตะไคร้หั่นฝอย	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
5. พริกชี้ฟ้าแดง	20 กรัม
6. มะพร้าวคั่ว	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
7. กุ้งแห้ง	2 ช้อนโต๊ะ
8. น้ำตาลทราย	$1\frac{1}{2}$ ช้อนชา
9. กะปิ	$\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
10. น้ำมะนาว	$1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
11. เกลือ	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกกุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว ตะไคร้ กะปิ เกลือ ให้เข้ากัน พักไว้
2. ใบทองหลาง ล้าง หั่นฝอย เอาลงเคล้ากับเครื่องที่ตำไว้
3. ใส่กุ้งต้ม หอมซอย และพริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ ๆ เคล้าให้เข้ากัน
4. เติมน้ำมะนาว น้ำตาล เคล้าให้เข้ากันทั่ว

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ทองหลาง เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลำต้น และกิ่งก้าน มีหนาม ออกดอกเป็นช่อคล้ายดอกแค สีแดง ใบกินได้ ชาวบ้านในจังหวัดนครศรีธรรมราช พัทลุง และสงขลา นำมายำกินกับข้าวสวย ในมือเย็น หรือใช้เป็นกับแกล้ม ปัจจุบันยังทำกินอยู่บ้าง (สมใจ ไหมชุม, สัมภาษณ์, 13 กรกฎาคม 2528; อนงค์ สุวรรณมณี, สัมภาษณ์, 19 กันยายน 2530; ไอ ชฎารัตน์, สัมภาษณ์, 2 พฤศจิกายน 2534)

ย่าน้ำเคย

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1. เคยปลา | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 2. มะขามอ่อน | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 3. ตะไคร้ | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 4. ปลาอย่าง | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 5. หอม | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำตาล | $1\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 7. ผักสดต่าง ๆ | |

วิธีทำ

- เอาเคยปลามาต้มให้สุก (ใส่น้ำเล็กน้อย) แล้วกรองเอาแต่น้ำเคย พักไว้
- มะขามอ่อนหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตะไคร้ ฟริกชี้หนูหั่น หอมซอย ปลาอย่างฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- เอาส่วนผสมทั้งหมดผสมเข้าด้วยกัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 4 คน

ย่าน้ำเคย เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว ในชนบททางไกล เป็นอาหารที่ทำได้ง่าย นิยมทำกินเมื่อหากับข้าวไม่ได้ เพราะการคมนาคมไม่สะดวก นิยมทำกินในมื้อกลางวัน และเย็น ใช้กินกับข้าวเป็นอาหารคาว ปัจจุบันนี้ยังมีทำกินอยู่บ้างในจังหวัดสงขลา พัทลุง และนครศรีธรรมราช (ทิม พุ่มเล็ก, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2530; พร้อม เทพชัย, สัมภาษณ์, 6 พฤศจิกายน 2532; สุภาพ ยอดเพชร, สัมภาษณ์, 5 สิงหาคม 2533)

ยำส้มิง

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. มะเฟือง | 400 กรัม |
| 2. มะพร้าวคั่ว | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |

3. กุ้งแห้ง	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
4. หัวกะทิ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
5. พริกชี้หนูปั่น	$1\frac{1}{4}$	ช้อนชา
6. กระปิ	1	ช้อนโต๊ะ
7. เกลือ	1	ช้อนชา
8. น้ำตาล	1	ช้อนชา
9. หอมซอย	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้าง มะเฟือง หอม ซอยบาง ๆ พักไว้
- กุ้งแห้ง กระปิเผาให้หอม นำมาตำรวมกัน แล้วคลุกกับมะเฟือง หอม เกลือ น้ำตาล มะพร้าวคั่ว หัวกะทิ พริกปั่น จนเข้ากันดี

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

บสีมิง (มะเฟือง) เป็นไม้ผลชนิดหนึ่งออกผลเป็นเฟือง
เปรี้ยวบ้างหวานบ้าง ขึ้นอยู่ทั่วไปในแถบจังหวัดยะลา ปัตตานี และนราธิวาส สำหรับ
จังหวัดอื่น ๆ มีอยู่บ้าง

ย่าลูกเฟือง เป็นอาหารที่ชาวบ้านนิยมทำกินกับข้าวสวย ในมือเย็น หรือใช้กินเป็นกับแกงส้ม
นิยมทำกินในอำเภอหนองจิก จังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาส ในชนบทปัจจุบันยังพอมิทำกินอยู่บ้าง
(ยี่ตะ ชูยี, สัมภาษณ์, 18 กันยายน 2529; สุนีย์ อัลภาชน์, สัมภาษณ์, 2 สิงหาคม
2532; สมหวัง ตาเดอิน, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2534)

23 ย่าบัวบก

เครื่องปรุง

1. ใบบัวบกหั่นฝอย	2	ถ้วย
2. กุ้งสด	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
3. มะพร้าว	$\frac{3}{4}$	ถ้วย

4. ถั่วลิสง	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
5. หอมซอย	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
6. น้ำปลา	$1\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
7. น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ
8. น้ำมันงา	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างใบบัวบกให้สะอาด แล้วหั่นฝอย
- ล้างกุ้งสด ปอกเปลือก ผ่าหลังแล้วลวก พอสุก
- คั่วมะพร้าวพอเหลือง ถั่วลิสงคั่วแล้วบดให้แตก
- นำกุ้งสด มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสงบด บัวบก ซอยหอม ผสมเข้าด้วยกัน ใส่ น้ำปลา น้ำตาล มะนาว เคล้าให้ทั่ว
- จัดใส่จาน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

บัวบก เป็นไม้เลื้อยจำพวกผัก ขึ้นอยู่ตามพื้นดินที่ชุ่มชื้น ใบหยักเล็กน้อย ปลายใบกลม ขึ้นอยู่ทั่วไปทุกภาค ภาคใต้ชาวบ้านนิยมนำมาทำอาหาร หรือกินเป็นผักเหนาะ (ผัดเหมือด) คนภาคใต้ไม่นิยมนำมาคั้นน้ำกินเหมือนภาคอื่น บัวบกชาวบ้านนิยมนำมาต้มน้ำหรือแกงกินเท่านั้น

ยาบัวบก เป็นอาหารที่ทำกินทั่วไปในภาคใต้ นิยมกินกับข้าวสวย ในมือเย็น มากกว่ามืออื่น ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยม (เจียว่า อารีรักษ์, สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2532; ม้าย หวังดี, สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2533; ทอง สิทธิพรหม, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2533)

ยาใบชี่หมื่น

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------------|---------------|----------|
| 1. ใบชี่หมื่น (ใบขมิ้น) | 1 | ถ้วย |
| 2. มะพร้าว | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 3. กุ้งแห้ง | 2 | ช้อนโต๊ะ |

- | | |
|-----------------|------------|
| 4. พริกชี้หนูสด | 10 กรัม |
| 5. น้ำมันงา | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำปลา | 2 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. โขขมิ้นล้างให้สะอาด หั่นละเอียด พักไว้
2. มะพร้าวคั่วให้เหลือง กุ้งแห้งตำละเอียด พริกชี้หนูสด หั่นฝอย
3. เอาเครื่องปรุง (ข้อ 1-2) ผสมเข้าด้วยกัน เติมน้ำมันงา น้ำปลา น้ำตาลลง คลุกเข้าเข้าด้วยกัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขมิ้น เป็นว่านพวกหนึ่งมีหลายชนิด หลายรส บางชนิดฝาด บางชนิดมัน ใช้เป็นอาหารก็ได้ ใช้ย้อมผ้าก็ได้ สีขาวบ้าง เหลืองบ้าง ขมิ้นที่นิยมนำมากินกัน คือ ขมิ้นชัน ใช้หิวมาทำเครื่องแกง หรือทำยา ส่วนใบไชยา หรือใส่ในข้าวยากลูก ซึ่งทำให้กลิ่น และรสอร่อยกว่าไม้ใส่ ส่วนขมิ้นขาว นิยมกินหัวเป็นผักจิ้ม แต่ความนิยมกินน้อยกว่าขมิ้นเหลือง สำหรับดอกขมิ้นนิยมนำมาจิ้มน้ำพริก

ยาใบชี้หมื่น เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่ง ทำกินต่อ ๆ กันมา ตั้งแต่สมัยโบราณเพราะเป็นอาหารที่หาง่าย ลงทุนน้อย และอร่อย ทำกินกันในชนบททั่ว ๆ ไปในภาคใต้ เชื่อกันว่า การกินใบขมิ้นช่วยให้ท้องหายใจดี นิยมทำกินในฤดูฝน เพราะหาใบขมิ้นอ่อน ๆ ได้ง่าย กินในมือเย็น เมื่อเวลากลับจากสวน ก็เก็บใบขมิ้นติดมือมาทำกับข้าวด้วย ยาใบชี้หมื่นเป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่เกือบจะไม่ทำกินกันแล้ว (ขำ เรื่องสุข, สัมภาษณ์, 16 กุมภาพันธ์ 2529; กะตึยะ นีปอ, สัมภาษณ์, 5 กรกฎาคม 2529; ลี ลั่นชัย, สัมภาษณ์, 11 กรกฎาคม 2532)

ยาใบพาโหม

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. ใบพาโหม (กระพังโหม) | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. กุ้งแห้ง | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 3. มะพร้าวคั่ว | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |

4. มันกุ้ง	2	ช้อนชา
5. กะปิ	2	ช้อนโต๊ะ
6. น้ำตาลปีบ	2	ช้อนโต๊ะ
7. ตะไคร้	15	กรัม
8. หอม	5	กรัม
9. พริกสด	5	กรัม

วิธีทำ

1. หั่นตะไคร้ หอม ให้ละเอียด
2. กุ้งแห้ง ตำให้ละเอียด
3. กะปิ ย่างไฟจนสุกหอม
4. ใบพริกสดหั่นฝอย
5. เอากะปิใส่ครก ตำรวมกับ ตะไคร้ มันกุ้ง กุ้งแห้ง พริกสด ใส่ใบพริกสด มะพร้าวคั่ว คลุกเคล้าให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ใบพริกสด (กระพริบสด, หรือต้นตูดหมูตูดหมา) เป็นไม้เถาใบเล็กเรียวยาว กลิ่นเหม็นฉุน ใช้ใบย่ำใส่แกงเลียง หรือใส่ในข้าวยากก็ได้ ยาใบพริกสด เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่คนชนบทนิยมทำกิน เพราะใบพริกสด (กระพริบสด) ขึ้นอยู่ทั่วไป ยาใบพริกสดทำกินกันทั่วไปในชนบทภาคใต้ ใช้กินกับข้าวสวยทั้ง 3 มื้อ แต่จะทำกินกันมากในมื้อเย็น เพราะชาวบ้านกลับจากนา จากสวน ก็จะเก็บตัดมือมาด้วย แล้วทำกับข้าวกินมื้อเย็น ยาใบพริกสดถ้าไม่มีมันกุ้งก็ไม่ต้องใส่ ถ้าใส่จะทำให้รสอร่อยไปอีกแบบหนึ่ง ปัจจุบันยาใบพริกสด ยังเป็นอาหารที่มีทำกินอยู่บ้าง (เอนก ก้องแสง, สัมภาษณ์, 5 สิงหาคม 2532; ศรีนาง สัจจร, สัมภาษณ์, 8 พฤศจิกายน 2533; อำไพ แก้วจำรัส, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2533)

ยาใบยอ

เครื่องปรุง

1. ใบยอ 300 กรัม

2. ตะไคร้หั่นฝอย	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
3. หอม	2	ช้อนโต๊ะ
4. กระปิ	$1\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
5. กุ้งแห้ง	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
6. พริกไทย	1	ช้อนชา
7. พริกชี้หนู	5	กรัม

วิธีทำ

1. โขยอล้าง แล้วนำไปย่างไฟ (พอใบเหี่ยว) หั่นฝอย
2. ตะไคร้ หั่นฝอย
3. เอากระปิ ย่างไฟจนหอม
4. เอาตะไคร้ พริกไทย หอม กุ้งแห้ง พริกชี้หนู ตำเข้าด้วยกัน ใส่น้ำเล็กน้อย แล้วนำโขยกลงตำให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 4 คน

ขอย เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบใหญ่ หนาแข็งสีเขียวสดเป็นมัน ก้านใบเป็นสีเขียว ดอกเล็ก สีขาวเป็นกระจุก ผลกลมยาว มีตาเป็นปุ่ม ๆ รอบผล สีเขียวสด พอสุกสีขาวนวล กลิ่นฉุน กินได้

ขอยป่า เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบเล็กกว่าขอยบ้าน ดอกสีขาว เหมือนขอยบ้าน ผลมีตารอบตัว เหมือนกัน แต่เกลี้ยงไม่เป็นปุ่ม ๆ เหมือนขอยบ้าน กินได้เหมือนกัน

ขอย ทั้งขอยบ้านและขอยป่า ใช้แกง ยำ ขอยที่ใช้แกงจะต้องลวกเสียก่อนจึงแกงจะทำให้แกงไม่หืนและนิ่ม ส่วนยาใช้ใบสดยา ไม่ต้องลวก ยาขอยชาวบ้านจะทำกินส่วนใหญ่ในฤดูฝน เพราะกับข้าวหายาก นิยมกินมือเย็นกับข้าวสวย ชาวบ้านเชื่อว่าเมื่อกินยาขอยจะทำให้ร่างกายอบอุ่นดี ปัจจุบันนี้ยาขอยยังทำกินกันอยู่บ้าง (เพราะขอยหายาก และคนรุ่นใหม่กินไม่เป็น)

(ย่อง ช่วยเทพ, สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2533; เต็ม เทพบัณฑิต, สัมภาษณ์, 5 พฤศจิกายน 2534; แนน ลอยแก้ว, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2534)

ยาปลาจ้องหม้อง

เครื่องปรุง

1. ปลาจ้องหม้อง (ยี่สน)	1	ถ้วย
2. มะพร้าวคั่ว	$1\frac{1}{4}$	ถ้วย
3. กะทิ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
4. ถั่วฝักยาว	1	ถ้วย
5. ยอดยาร่วง	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
6. หน้ามะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
7. พริกชี้หนู	$1\frac{1}{2}$	ช้อนชา
8. หอม	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
9. กะปิ	2	ช้อนชา
10. น้ำตาลแว่น	1	ช้อนชา
11. เกลือ	$1\frac{1}{4}$	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ปลาดำให้สุก และเอาแต่เนื้อ ถั่วฝักยาว ยอดยาร่วง หั่นละเอียด
2. โขลก พริก กะปิ น้ำตาล เข้าด้วยกัน นำไปคลุกกับปลา ใส่มะพร้าวคั่ว มะนาว กะทิ เกลือ หอมซอย ถั่วฝักยาว ยอดยาร่วง คลุกให้เข้ากันดี

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปลาจ้องหม้อง (ปลา ยี่สน) เป็นปลาน้ำเค็มชนิดหนึ่ง คล้ายปลากระเบน แต่ตัวเล็กเงืองมีพิษ ปลาจ้องหม้องมีตลอดภาคใต้ ตั้งแต่จังหวัดชุมพรจรดนครศรีธรรมราช เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว นิยมทำกินกันในหมู่บ้านที่อยู่แถบริมทะเลทุกจังหวัด สำหรับชาวบ้านทั่วไป ไม่นิยมทำกินกันนัก การจะยาปลาจ้องหม้องให้อร่อยจะต้องใช้ปลาสด ๆ ส่วนมากใช้เป็นอาหารคาวกินกับข้าวหรือจะยากินเป็นของว่างหรือของแกล้มก็ได้ แต่การยากินเป็นกับแกล้มอร่อยกว่ากินเป็นกับข้าว นิยมทำ

กินในเมื่อเย็น ทำกินตลอดปี ปัจจุบันนี้ยังเป็นอาหารที่นิยม (นิยะ รำนิ, สัมภาษณ์, 31 สิงหาคม 2531; เพียร ทองตะเกา, สัมภาษณ์, 8 กันยายน 2532; ตก ขาวหนูนา, สัมภาษณ์, 18 สิงหาคม 2533)

ยำปลาหลังเขียว

เครื่องปรุง

- | | |
|---|--------------------|
| 1. เนื้อปลาหลังเขียว | 2 ถ้วย |
| 2. ใบมะกรูด | 3 กรัม |
| 3. หอมซอย | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 4. ใบกระพังโหม | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 5. ตะไคร้ซอย | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 6. น้ำตาลทราย | 3 ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำมันงา | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 8. เกลือ | 2 ช้อนชา |
| 9. น้ำ | 1 ถ้วย |
| 10. ผักสด แตงกวา กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ฯลฯ | |

วิธีทำ

1. ขอดเกล็ดปลา ตัดส่วนท้องออก ใช้หัวแม่มือบีบแยกเอาเนื้อออกจากก้าง (หรือจะแล่ก็ได้) แล้วนำมาสับให้ละเอียด
2. เอาน้ำตั้งไฟใส่เกลือ พอน้ำเดือดนำเนื้อปลาลงลวกพอสุกยกลง
3. เอาปลา หอมซอย ใบมะกรูด, ใบกระพังโหม, ตะไคร้หั่นฝอย, น้ำตาล, น้ำมันงา, เกลือ, เคล้าให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปลาหลังเขียวสด รสหวาน หาได้ง่าย อร่อย ราคาถูก นิยมทำกินกันทุกจังหวัดที่อยู่ชายทะเล ผู้ให้สัมภาษณ์เล่าว่า เดิมปลาหลังเขียวเป็นอาหารใช้แกงส้ม ของพวกเรืออวนอยู่ในทะเล ผู้ให้

สัมภาษณ์แล้วว่า เดิมปลาหลังเขียว เป็นอาหารใช้แกงส้มของพวกเรืออวน ซึ่งอยู่ในทะเลนาน ๆ หากับแกงส้มอื่นยาก มีปลา มะนาว หอม พริก ก็นำของเหล่านี้มาคลุกเคล้ากัน กินอร่อยก็ทำกันแพร่หลาย จากเรือก็เอามาทำกินที่บ้าน นิยมกินกันในวงเหล้ามากกว่าทำกินกับข้าว

ยำปลาหลังเขียวเดิมไม่ใส่ใบมะกรูด ใบกระพุงไหม้ ตะไคร้ซอย เพราะในเรือหายากเพิ่งมาคิดแปลงเมื่อทำกินบนบก ยำปลาหลังเขียว ใช้กินกับผักสด และต้องกินเมื่อทำเสร็จใหม่ ๆ ถ้าปล่อยไว้นานจะแข็งไม่อร่อย ใช้เป็นอาหารว่าง แกงส้มเหล้าหรือกินกับข้าวก็ได้ อาหารชนิดนี้ยังเป็นที่ยอมรับอยู่ในปัจจุบัน (พเยาว์ พาหน, สัมภาษณ์, 9 สิงหาคม 2529; ขอม สมบุญ, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2532; กะปะ อยู่ดี, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2533)

ยำเปลือกแดง

เครื่องปรุง

1. เปลือกแดงโมซุด	1	ถ้วย
2. กะปิ	2	ช้อนชา
3. น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ
4. เกลือ	1	ช้อนชา
5. พริกขี้หนูสด	5	กรัม
6. หอม	10	กรัม
7. ปลาแดดเดียว	300	กรัม

วิธีทำ

- ล้างพริกขี้หนู หอม ซอยให้ละเอียด
- เปลือกแดงซูดแล้ว นำมาผสมกับเครื่องปรุง (ข้อ 2-6) เคล้าให้เข้ากัน
- ปลาแดดเดียวทอดให้สุก

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ยำเปลือกแดงโม เป็นอาหารที่ชาวชนบทนิยมทำกินกันทั่วไป ในทุกจังหวัดภาคใต้เพราะเป็นอาหารที่ทำง่าย ราคาถูกในฤดูร้อนแดงโมจะออกมาก ชาวบ้านจะปลุกไว้ขายหรือไว้กิน หรือถ้า

ไม่ปลุกจะซื้อกินตามฤดูกาล เมื่อกินเนื้อหมดแล้วจะเหลือแต่เปลือกหนา ๆ (แต่งพันธุ์เก่าเปลือกจะหนามาก) เหลือไว้แกงส้ม แกงเลียง หรือยำ

ยำเปลือกแดง ใช้กินกับข้าวสวย นิยมทำกินในมือเย็นมากกว่ามืออื่น ถ้าจะกินให้อร่อยต้องกินกับปลาแดดเดียวทอด ถ้าไม่มีปลาทอดก็กินกับข้าวเปล่า ปัจจุบันยำเปลือกแดงยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ในชนบท (เกษร เมืองพร้อม, สัมภาษณ์, 27 กรกฎาคม 2530; นิ้ม เจริญพานิช, สัมภาษณ์, 2 สิงหาคม 2530; ม้อย ไชยพราหมณ์, สัมภาษณ์, 16 ธันวาคม 2531)

ยำมะเขือเปราะ

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. มะเขือเปราะ | 150 กรัม |
| 2. กุ้งสด | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. มะพร้าวคั่ว | 1 ถ้วย |
| 4. พริกขี้หนูสด | 15 กรัม |
| 5. ตะไคร้ | 40 กรัม |
| 6. หอม | 25 กรัม |
| 7. กระเทียม | 20 กรัม |
| 8. ขมิ้น | 5 กรัม |
| 9. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 10. กะปิ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 11. น้ำมะนาว | 3 ช้อนโต๊ะ |
| 12. น้ำปลา | 3 ช้อนโต๊ะ |
| 13. น้ำตาล | 3 ช้อนโต๊ะ |
| 14. ใบมะกรูด | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 15. ผีวมะกรูด | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ตะไคร้ ผีวมะกรูด ล้างหั่นฝอย กะปิเผาไฟจนหอม

2. หอม กระเทียม ขมิ้น ล้างปอกเปลือก พริกชี้หนูเด็ดหัวออก (10 กรัม)
3. นำเครื่อง (ในข้อ 1-2) โขลกเข้าด้วยกัน ใส่เกลือ กะปิ ตำจนละเอียด
4. มะเข็มหั่นตามยาว ชื้นบาง ๆ ยาว ๆ แขน้ำไว้ไม่ให้ดำ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
5. กุ้งต้ม ปอกเปลือก หั่นฝอย
6. ไบมะกรูด ล้าง หั่นฝอย
7. พริกชี้หนูสด หั่นฝอย (5 กรัม)
8. เอน้ำปลา น้ำตาล ผสมเข้าด้วยกัน ใส่ลงในเครื่องน้ำพริก เคล้าให้เข้ากัน ใส่กุ้ง มะเข็ย มะพร้าวคั่ว น้ำมันงา พริกชี้หนู คลุกให้เข้ากันทั่ว

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

มะเข็ย เป็นพืชล้มลุก นิยมปลูกกันเกือบทุกครัวเรือน มีหลายชนิด เช่น มะเข็ยยาว มะเข็ยขึ้น มะเข็ยพวง มะเข็ยจาน มะเข็ยม่วง มะเข็ยเปราะ ฯลฯ ยำมะเข็ยเปราะ ชาวชนบททำกินกันทั่วไปในภาคใต้ นิยมทำกินกับข้าวสวยในมือเย็น มากกว่ามืออื่น ๆ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยม (ลาว ทองเป็นแก้ว, สัมภาษณ์, 5 กันยายน 2530; มะลิ หมิ่นระย้า, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2531; ลำลี แก้วหนู, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2533)

ยำมะเข็ยยาว

เครื่องปรุง

1. มะเข็ยยาว	500 กรัม
2. พริกชี้หนูแห้ง	15 กรัม
3. หอม	30 กรัม
4. กระเทียม	30 กรัม
5. ข่า	$1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
6. ตะไคร้	2 ช้อนโต๊ะ
7. กะปิ	1 ช้อนชา
8. เกลือ	$1\frac{1}{2}$ ช้อนชา
9. น้ำมัน	3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำมะเขือไปเผาให้สุก ปอกเปลือกออก สับให้ละเอียด
2. นำเครื่องนำพริก (ข้อ 2-7) ไปเผาให้หอม แล้วนำมาตำให้ละเอียด ใส่กะปิ ตำจนเข้ากัน
3. เอาน้ำมันใส่กระทะ ตั้งไฟให้ร้อน เอาเครื่องลงผัด ใส่เกลือ คนให้เข้ากัน สุกได้ที่ยกลง (ถ้าจะใส่ผักชี ต้นหอม สะระแหน่ ให้หั่นฝอย แล้วนำมาโรยหน้า)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ยำมะเขือยาว เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่ชาวชนบทนิยมทำกิน เพราะแทบทุกครัวเรือน ปลูกกินกันอยู่แล้ว ยำมะเขือยาว กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ทำกินทุกจังหวัดในภาคใต้ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (สุนีย์ สังข์แก้ว, สัมภาษณ์, 15 กรกฎาคม 2528; ติ่ม บรรจงกิจ, สัมภาษณ์, 11 พฤศจิกายน 2531; บุรินทร์ จันทรมาศ, สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2534)

ยำมะพร้าวคั่ว**เครื่องปรุง**

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. มะพร้าวคั่ว | 250 กรัม |
| 2. น้ำตาล | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. เกลือ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 4. กุ้งแห้ง | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 5. หอม | 20 กรัม |
| 6. พริกชี้หนูสด | 25 กรัม |
| 7. น้ำมันาว | 2 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. กุ้งแห้ง ตำให้ละเอียด
2. มะพร้าวคั่ว ตำให้ละเอียด
3. หอม พริกชี้หนูสด หั่นบาง ๆ
4. นำส่วนผสม (ข้อ 1-7) ภาคลูกเข้าด้วยกัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ยำมะพร้าวคั่ว เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในชนบท ทั่วไปในภาคใต้ เป็นอาหารที่หาง่าย รสอร่อย และราคาถูก ยำมะพร้าวคั่วเป็นอาหารที่ทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินกันในชนบท (หมัย ไพศาล, สัมภาษณ์, 23 มิถุนายน 2532; บุญ ชุมสุวรรณ, สัมภาษณ์, 15 สิงหาคม 2532; แนน พรหมดำ, สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2533)

ยำมะม่วงเบา

เครื่องปรุง

1. มะม่วงขอย	500	กรัม
2. กุ้งแห้ง	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
3. หอม	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
4. พริกขี้หนู	20	กรัม
5. น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
6. น้ำตาล	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างมะม่วง ขอยทั้งเปลือกให้ละเอียด พักไว้
- กุ้งแห้งโขลก
- พริกขี้หนูหั่น หอมขอย
- เอามะม่วง กุ้งแห้ง หอม พริกขี้หนู น้ำปลา น้ำตาล คลุกเข้าด้วยกัน จนเข้ากันดี

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ม่วงเบา หรือมะม่วงเบา เป็นมะม่วงชนิดหนึ่ง ออกผลเป็นช่อ เป็นมะม่วงพันธุ์เบา ปลูกประมาณ 3-4 ปี ก็ออกผล มะม่วงเบาเป็นมะม่วงที่นิยมปลูกกันมากในภาคใต้ มีผลเล็ก รสเปรี้ยว ให้ผลตกตลอดปี

ยำมะม่วงเบา เป็นอาหารที่นิยมทำกินกับข้าวหรือเป็นกับแกล้ม นิยมยำกินกันทั่วไปเพราะมีมะม่วงเบาเกือบทุกบ้าน การยำมะม่วงเดิมนิยมเอามะม่วงมาปอกแล้วใส่เป็นเส้น ๆ แล้วบีบเอาน้ำเปรี้ยวออก จึงจะนำมายำ ปัจจุบันนิยมสับมะม่วงทั้งเปลือก แล้วนำมายำ โดยเพิ่มมะพร้าวคั่วลงด้วย เพื่อเพิ่มความอร่อย และหอม ปัจจุบันยำมะม่วงเบาเป็นอาหารที่ยังนิยมกินกันแพร่หลาย นิยมกินกัน

ทั้งมือกลางวัน และเย็น (พริ้ง ประเสริฐกุล, สัมภาษณ์, 26 กรกฎาคม 2529; พริ้ง ไชยวงศ์, สัมภาษณ์, 8 พฤศจิกายน 2529; ถวิล คชาชาติ, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2533)

ยำยอดตอเบา

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 1. ยอดตอเบา (กระถิน) หั่น | 2 ถ้วย |
| 2. มะพร้าวคั่ว | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. กุ้งแห้งป่น | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 4. พริกชี้หนูแห้งฝอย | 10 กรัม |
| 5. น้ำมะนาว | $1\frac{1}{3}$ ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำตาลทราย | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำปลา | 1 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. ยอดกระถินหั่น แล้วนำไปลวกน้ำร้อน
2. น้ำมะนาว น้ำตาลทราย น้ำปลา ผสมเข้าด้วยกัน
3. นำยอดกระถิน มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง มาเคล้าด้วยกัน
4. เทส่วนผสมในข้อ 2 ลง คลุกเคล้าจนเข้ากันดี
5. พริกสดหั่นฝอยใส่ลงเคล้าให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ตอเบา (สะตอเบา = กระถิน) ภาษาปักกิ่งได้ หมายถึง กระถินไทย เป็นไม้ขนาดกลาง ดอกกลมสีขาว ยอดและฝักกินได้ทั้งอ่อนและแก่ มีอยู่ทั่วไปชาวบ้านนิยมปลูกไว้ข้างบ้านหรือริมรั้ว (หรือทำเป็นรั้ว) เอาไว้กิน

ย้ายอดตอเบา เป็นอาหารที่ชาวบ้านนิยมทำกินกับข้าวสวย หรือเป็นของว่างให้แก่มแม่
นิยมทำกินกันทุกจังหวัดในชนบท ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่มีทำกินอยู่บ้าง (อาษา ปาป็น,
สัมภาษณ์, 11 มกราคม 2529; ฉ่ำ สัจจร, สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2533;
แพง บุญตามช่วย, สัมภาษณ์, 29 พฤศจิกายน 2534)

ย้ายอดมันไม้

เครื่องปรุง

1. ยอดมันไม้ต้ม	2 ถ้วย
2. มะพร้าวคั่ว	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
3. กุ้งแห้งป่น	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
4. หัวกะทิ	$\frac{1}{3}$ ถ้วย
5. เกลือ	1 ช้อนชา
6. น้ำตาล	2 ช้อนชา
7. น้ำปลา	1 ช้อนชา
8. น้ำมันงา	2 ช้อนโต๊ะ
9. หอมซอย	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ยอดมันล้าง ต้มให้สุก แล้วหั่นให้ละเอียด
2. นำมะพร้าวคั่ว มาโขลกกับกุ้งแห้ง และเกลือ
3. เอายอดมัน และมะพร้าวที่โขลกไว้ ผสมกัน ใส่หัวกะทิ น้ำปลา น้ำตาล น้ำมันงา เกลือ ให้เข้ากัน
4. โรยด้วยหอมซอย

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ย้ายอดมันไม้ (มันสำปะหลัง) มีทำกินกันมานาน โดยเฉพาะในชนบทที่ห่างไกล หากับข้าว
กินยาก เพราะการคมนาคมไม่สะดวก มันไม้ปลูกกันมาก และขึ้นได้ดีในที่ปลูกทั่วไปชาวบ้านเห็นว่า

ห้วมันกินได้ ยอดมันก็ควรกินได้ จึงลองเอายอดมันมาทำกินดู เห็นว่ากินได้ไม่เป็นอันตราย จึงทำกินกันมากขึ้น

ยำยอดมันไม้ นิยมทำกินในบางตำบลเท่านั้น บางตำบลไม่นิยมปลุกมันไม้ ตำบลที่นิยมทำยำยอดมันไม้กิน คือ ตำบลปล่องหอย ตำบลปะเสยะวอ อำเภอสาบายบุรี จังหวัดปัตตานี

ยำยอดมันไม้ นิยมทำกินในฤดูฝน เพราะหากับข้าวกินยาก นิยมกินกับอาหารร้อน ๆ ในมือเย็น เป็นอาหารที่หาง่าย ราคาถูก ปัจจุบันนี้ยังพอมิทำกินอยู่บ้าง แต่เกือบจะไม่มีแล้ว (ขรียะ จ๊ะสมัน, สัมภาษณ์, 8 กุมภาพันธ์ 2529; คล้าย หนูเกื้อ, สัมภาษณ์, 11 สิงหาคม 2531; เพียร ทองตะเภา, สัมภาษณ์, 8 กันยายน 2532)

ยำย่านหด

เครื่องปรุง

1. สับปะรด (เปรี้ยว)	2 ถ้วย
2. หอม	20 กรัม
3. พริกชี้หนู	10 กรัม
4. เกลือ	1 $\frac{1}{2}$ ช้อนชา
5. น้ำตาล	2 ช้อนชา
6. กะปิ	1 ช้อนชา

วิธีทำ

- ล้างสับปะรด แล้วสับให้เป็นเส้นสั้น ๆ พักไว้ในภาชนะ
- ล้างหอม พริกชี้หนู แล้วหั่นฝอย ใส่ลงในสับปะรด
- เกลือ กะปิ น้ำตาล ใส่ลงในส่วนผสม เคล้าให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ย่านหด มะลิ ย่านหด ม่าหลี ย่านหยัด เป็นชื่อของสับปะรด ที่เรียกกันในภาษาถิ่นภาคใต้ ย่านหดเป็นพืชที่นิยมปลุกไว้กินเล็ก ๆ น้อย ๆ เกือบทุกบ้าน ใช้ทำอาหารกินได้ทั้งคาว และหวาน ย่านหดเป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่ง ที่นิยมทำกินในเวลาที่ไม่ค่อยมีกับข้าวอย่างอื่นกิน ใช้เป็นอาหารแก้ขัดได้ดี ทำได้ง่าย เครื่องปรุงก็หาง่าย ราคาถูก นิยมทำกินกับข้าว ในมื้อกลางวัน และเย็น

ยำย่านัด เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันมากในงานแต่งงานของชาวไทยมุสลิมในชนบท ใช้เป็นอาหารที่แก้กับความมันของกับข้าวชนิดอื่น ๆ เช่น แกงมัสมั่น แกงกะหรี่ ฯลฯ ส่วนใหญ่จะใช้สับปรวดอ่อน ๆ ทำ เพราะมีรสเปรี้ยว ปัจจุบันนี้ยังเป็นอาหารที่นิยม แต่เดิมพริกชี้ฟ้าสีเขียว-แดงลงในยำด้วย เพื่อให้มีสีสันสวยงามกิน (นียา แวะมะมะ, สัมภาษณ์, 26 กันยายน 2529; ตม ลำลี, สัมภาษณ์, 26 พฤศจิกายน 2532; วาส มณีจันทร์, สัมภาษณ์, 23 กรกฎาคม 2533)

ยำรำผีพาย

เครื่องปรุง

1. รำผีพาย	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย
2. กุ้งสด	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
3. มะพร้าวคั่ว	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
4. หอมซอย	1	ช้อนโต๊ะ
5. พริกสด	$\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
6. น้ำตาล	1	ช้อนชา
7. กะปิ	2	ช้อนชา
8. น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
9. น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างกุ้งให้สะอาด ปอกเปลือกออกให้หมด แล้วนำไปลวก
- รำผีพาย (ผักชีฝรั่ง) ล้างแล้วหั่น (ไม่ต้องละเอียดมาก)
- หอม พริกสด หั่นฝอย
- นำส่วนผสม (ข้อ 1-3) คลุกเข้าด้วยกัน ใส่มะพร้าวคั่ว กะปิ น้ำมะนาว น้ำปลา คลุกให้ทั่ว

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

จำผิพ่าย (ผักชีฝรั่ง) เป็นผักชนิดหนึ่ง มีริบใบเป็นหนามเล็ก ๆ กลิ่นหอม ใช้ทำอาหารได้ดี ชาวบ้านใช้ยากินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ทำกินกันในจังหวัดสงขลา พัทลุง ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส ปัจจุบันเป็นอาหารที่มีทำกินอยู่บ้าง (ปี สามแสง, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2528; ผิน หมดทอง, สัมภาษณ์, 26 ธันวาคม 2533; นิ้ม คำสนิท, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2534)

ยาล้างสาด (ล้างสาด)

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------|----------------|----------|
| 1. ล้างสาด | 2 | ถ้วย |
| 2. กุ้งสด | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 3. กุ้งแห้ง | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 4. หอมซอย | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. กระเทียม | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำมะนาว | 2 | ช้อนชา |
| 7. น้ำปลา | $1\frac{1}{2}$ | ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำตาล | $\frac{1}{2}$ | |
| | 1 | ช้อนชา |

วิธีทำ

- ล้างสาด เลือกที่ไม่มีมีเม็ดแคะเป็นกลีบ ๆ
- กุ้งลวก พอสุก แคะเอาแต่เนื้อ
- หอม กระเทียม หั่นแล้ว เจียวให้หอม
- กุ้งแห้ง โขลกหยาบ ๆ
- เอาส่วนผสมทั้งหมด (ข้อ 1-4) เคล้าเข้าด้วยกัน ใส่ น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล ลงคลุกให้ทั่ว

หมายเหตุ ส่วนนี้ใช้กิน 6 คน

ผู้ให้สัมภาษณ์เล่าว่า ยาล้างสาด นิยมทำกินกับข้าวสวยในมือเที่ยง หรือบ่าย หรือกินเป็นของว่าง นิยมทำกินในฤดูที่มีล้างสาดมาก ประมาณเดือน 9-10 ในจังหวัดสงขลา พัทลุง นครศรีธรรมราช และยะลา ยาล้างสาด จะต้องกินทันทีเมื่อทำเสร็จ จะอร่อยกว่าทิ้งไว้นาน ปัจจุบันเกือบจะไม่มีใครทำ

กินแล้ว เพราะกลางสาดราคาแพง กินกลางสาดเฉย ๆ ก็อร่อยแล้ว (เปลี่ยน จันทร์, สัมภาษณ์, 28 มิถุนายน 25289; พริ้ง ชาติสุวรรณ, สัมภาษณ์, 18 กันยายน 2529; นุ้ย ไกรศรี, สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2532)

ยำลูกกุ้งเคย

เครื่องปรุง

1. ลูกกุ้งเคย	1 ถ้วย
2. มะม่วงเบา	1 ถ้วย
3. หอมซอย	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
4. พริกขี้หนูสด	20 กรัม

วิธีทำ

- ล้างลูกกุ้งเคยให้สะอาด ต้มสุก ยกลง
- สับมะม่วงเบา ซอยพริกขี้หนู หอม
- เอาเครื่องปรุง (ข้อ 1-2) ผสมให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ยำลูกกุ้งเคย เป็นอาหารที่ทำกินกันทุกจังหวัด ในภาคใต้ที่อยู่ติดทะเล เป็นอาหารคาวที่ทำกินกับข้าว หรือใช้กินเป็นกับแกล้มก็ได้ นิยมทำกินในฤดูที่มีลูกกุ้งเคยมาก เพราะชาวบ้านที่อยู่ชายทะเลจะช้อนตัวเคยเอง จึงได้ตัวสด ๆ มาไว้กิน และทำเคย

ยำลูกกุ้งเคย เป็นอาหารที่ทำได้ง่าย รสอร่อย ราคาถูก นิยมทำกินในมือเช้า กลางวัน และเย็น ยังเป็นอาหารที่นิยมกินกันอยู่ในปัจจุบัน (สิม๊ะ โต๊ะวันหลง, สัมภาษณ์, 30 สิงหาคม 2528; หนู แยมเหมือน, สัมภาษณ์, 9 ธันวาคม 2530; วันเพ็ญ ชูละเอียด, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2534)

ยาลูกท่อน

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 1. กระท่อน (ลับ หรือขอย) | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. หอมขอย | 30 กรัม |
| 3. มะพร้าวคั่ว | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. น้ำตาลแว่น | $1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 5. พริกชี้หูแห้ง | 2 ช้อนชา |
| 6. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |

วิธีทำ

1. กระท่อนล้าง ปอกเปลือก ลับหรือขอย แชน้ำ บีบน้ำเปรี้ยวออก พักไว้
2. นำกระท่อนมาผสมกับหอมขอย พริกชี้หูแห้ง มะพร้าวคั่ว เกลือ น้ำตาล คลุกให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

สะท่อน (กระท่อน) เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ผลกลม เมื่อบุกสุกสีเหลือง กินได้ กระท่อนมี 2 ชนิด คือ กระท่อนป่าและกระท่อนบ้าน กระท่อนป่ามีผลดกกว่ากระท่อนบ้าน มีรสเปรี้ยวกว่า เมื่อบุกสุกออกลูก (ผล) จะดกมาก ชาวบ้านนอกจากจะกินเป็นผลไม้แล้ว ยังนิยมใช้แกง ยำ ผัด ทำน้ำพริก และทำของว่างกิน ยาลูกท่อนเป็นอาหารที่ทำกินกันทั่วไปในภาคใต้ กินกับข้าวสวย ในมือเที่ยง และเย็น ต้องกินทันทีเมื่อทำเสร็จ ทิ้งไว้นานไม่อร่อย ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (อ้วน แสงมณี, สัมภาษณ์, 3 พฤศจิกายน 2531; มิติ๊ะ ชำนาญภิศ, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2534; ชัน บุญประกอบ, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2533)

ยาลูกปริง

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------|--------------------|
| 1. กุ้งแห้ง | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
|-------------|--------------------|

2. ลูกปริงขอย	$1\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. พริกสด	10 กรัม
4. หอม	40 กรัม
5. น้ำตาลแว่น	2 ช้อนโต๊ะ
6. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ล้างลูกปริง (มะปริง) ให้สะอาด ขอยให้ละเอียด
2. ตำพริกชี้หนู หอม ให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งตำพอแหลก ใส่กะปิ น้ำตาลแว่น ตำพอเข้ากัน
3. ใส่ลูกปริง แล้วคลุกให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ยำลูกปริง (มะปริง) เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว เดิมส่วนผสมมีลูกปริงขอย หอม พริก กะปิ น้ำตาล เท่านั้น โดยหั่นส่วนผสมและใส่เครื่องชูรส คลุกรวมกันก็กินได้ ต่อมาได้มีการใส่กุ้งแห้ง เพื่อเพิ่มรสชาติ หรืออาจจะใส่ปลาหู หรือกุ้งสด เพื่อเพิ่มความอร่อย และให้มีคุณค่าทางอาหารเพิ่มขึ้น

ยำลูกปริง ทำกินกันในฤดูที่มีลูกปริงมาก (ประมาณ เดือนสิงหาคม-กันยายน) นิยมทำกินทั่ว ๆ ไป ไม่มีเทศกาล นิยมทำกินในมือกลางวัน เป็นอาหารควาใช้กินคู่กับแกง ปัจจุบันยังนิยมทำกินกันอยู่ (สุนันท์ บัณฑิตโต, สัมภาษณ์, 29 ตุลาคม 2528; ช้าย แซ่ลิ้ม, สัมภาษณ์, 18 กรกฎาคม 2530; หวาน บุญยีน, สัมภาษณ์, 7 มิถุนายน 2534)

ยำลูกเม่า (ม่าว)

เครื่องปรุง

1. ลูกเม่า (ม่าว) แก่จัด	$1\frac{1}{2}$ ถ้วย
2. กะปิ	$1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
3. หอม	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
4. พริกชี้หนู	20 กรัม

วิธีทำ

1. ลวกเม่า ล้างให้สะอาด ทิ้งไว้สะเด็ดน้ำ
2. พริกชี้หนูหัน
3. เอากะปิและหอม โขลกเข้าด้วยกันให้ละเอียด
4. เอาเครื่องปรุง (ข้อ 1-3) คลุกให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

เม่า เป็นไม้พุ่มยืนต้น ออกลูกเป็นช่อ ๆ สีเขียวอ่อน รสเปรี้ยว ใช้ลูกแกงหรือยากินกับข้าวสวย หรือยากินเป็นของแกล้มเหล้า ยาลูกเม่าเป็นอาหารที่ชาวชนบททำกินกันทั่วไปในภาคใต้ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่ทำกินอยู่บ้าง (พริ้ง ประเสริฐกุล, สัมภาษณ์, 26 กรกฎาคม 2529; พร้อม หอมทอง, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2529; น้อย เพชรสง, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2531; อัด ชัยสิทธิ์, สัมภาษณ์, 27 สิงหาคม 2532)

ยาลูกทรายหนู

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 1. ขนุนอ่อน | 500 กรัม |
| 2. ปลาอย่าง | 200 กรัม |
| 3. กะทิสด | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. มะพร้าวคั่ว | $\frac{1}{4}$ ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำตาล | 1 ช้อนชา |
| 6. มะนาว | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. หอมซอย | 30 กรัม |
| 8. พริกชี้หนูสด | 10 กรัม |

วิธีทำ

1. ตังน้ำให้เดือด ลวกขนุนหันเป็นชิ้นเล็ก ๆ ให้สุก
2. ปลาย่างแกะเอาแต่เนื้อ
3. เอาส่วนผสมทั้งหมด (ข้อ 1-8) เกล้าให้เข้ากันทั่ว

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ยาลูกทรายหนุน เป็นอาหารที่คนในท้องถิ่น จังหวัดยะลา นิยมทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว ในหมู่ชาวมลายู เสียตายขุ่นนอนที่หล่นลงมา เลยนำมาประกอบอาหารกินกัน ทำกินต่อ ๆ กันทั้งในเมือง และชนบท ใช้กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ จะกินเป็นของว่าง หรือกับแก้มักก็เป็นที่ยอมรับ นอกจากนั้นยังนิยมทำเลี้ยงกันในงานทอดกฐิน งานบวชนาค จะกินกับผักสดด้วยก็ได้ ผักที่ใช้กินคู่กับยาลูกทรายหนุน นิยมใช้ใบขุ่นนอน และใบมันสำปะหลัง ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยม (จวน วีระพุทธรักษา, สัมภาษณ์, 28 มิถุนายน 2528; เจิม สมมาตร, สัมภาษณ์, 9 มกราคม 2529; ประจวบ ศิริวิรักษ์, สัมภาษณ์, 21 มิถุนายน 2529)

ยาส้มแขก

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------------|----------------|----------|
| 1. ส้มแขกแก่จัด | 2 | ถ้วย |
| 2. มะพร้าวคั่ว | $\frac{3}{4}$ | ถ้วย |
| 3. กะปิ | $1\frac{1}{2}$ | ช้อนโต๊ะ |
| 4. หอมซอย | $\frac{1}{4}$ | ถ้วย |
| 5. น้ำปลา | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำตาล | $1\frac{1}{2}$ | ช้อนโต๊ะ |
| 7. พริกขี้หนูสด | 20 | กรัม |
| 8. กะทิขุ่น ๆ | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |

วิธีทำ

1. ส้มแขกแก่จัด (สด) นำมาขูดให้เป็นฝอย แล้วล้างด้วยน้ำเกลือ ทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. กะปิปิ้งให้หอม
3. เอาน้ำตาลทรายละลายในน้ำกะทิ แล้วเอาส้มแขกใส่ลง
4. ใส่ น้ำปลา พริกขี้หนูแห้ง หอมซอย มะพร้าวคั่ว คลุกให้เข้ากันทั่ว

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ส้มแขก (ส้มป่อย) เป็นไม้ยืนต้น ให้ผลที่มีรสเปรี้ยว ผลโตสีเขียว เป็นส้มที่ใช้ปรุงอาหารให้มีรสเปรี้ยว แทนส้มชนิดอื่น ๆ ปลูกกันมากแถบอำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส ผลสุกพอเหลืองนำมาผ่าบาง ๆ แล้วตากแดดจนเป็นสีน้ำตาล เก็บไว้ได้นานใช้ใส่แกงทุก

ชนิดที่ต้องการรสเปรี้ยว สำหรับผลอ่อน (ขนาดกลาง) นำมาฆ่ากินกับข้าว หรือเป็นกับแกล้ม นิยมทำกินในเดือน 6-7 เพราะมีส้มแขกมาก ย่ำส้มแขกทำกินมาก ในจังหวัดสงขลา ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (มด ยูนียม, สัมภาษณ์, 18 กรกฎาคม 2532; รอเมาะ เจ๊ะมิง, สัมภาษณ์, 2 กรกฎาคม 2533; รอฮานี บราเฮง, สัมภาษณ์, 16 สิงหาคม 2533)

ยำหอยโข่ง

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| 1. เนื้อหอยโข่ง | 2 ถ้วย |
| 2. ตะไคร้ | 50 กรัม |
| 3. พริกขี้หนู | 10 กรัม |
| 4. หอม | 30 กรัม |
| 5. น้ำมะนาว | 1 $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำปลา | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำตาลทราย | 1 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. หอยโข่ง แกะเปลือกออกเอาแต่เนื้อ หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปลวกจนสุก
2. หอมซอย หั่นพริก ตะไคร้ แล้วนำไปคลุกกับหอยโข่ง
3. ใส่ น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลลง คลุกให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

หอยโข่ง เป็นหอยน้ำจืดชนิดหนึ่ง อาศัยอยู่ตามริมสระ ริมคลอง หรือไม้ที่ปักในสระ หรือในคลอง ชาวบ้านนิยมเก็บมาทำอาหาร ได้แก่ แกงคั่ว ยำ ผัด

วิธีแกะเนื้อหอยโข่ง จะต้องล้างเปลือกให้สะอาด แล้วเปิดฝา เอาเกลือใส่ลงเล็กน้อย เขย่าจนหอยหลุดออกจากเปลือก แล้วล้างให้สะอาดหั่นเป็นชิ้น ๆ ลวกให้สุก

ยำหอยโข่ง เป็นอาหารที่นิยมทำกินในมื้อกลางวัน และเย็นกับข้าวสวย ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่ทำกินกันอยู่ในชนบท (เทียน ขำเผือก, สัมภาษณ์, 17 กรกฎาคม 2532; สมจิต จันพร, สัมภาษณ์, 12 สิงหาคม 2532; สด สุขมาส, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2534)

ย่ำหัวทื่อ

เครื่องปรุง

1. หัวทื่อ (กระทือ)	120	กรัม
2. มะพร้าวคั่ว	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
3. กุ้งแห้ง	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
4. กะปิ	$\frac{3}{4}$	ช้อนโต๊ะ
5. น้ำตาล	3	ช้อนโต๊ะ
6. น้ำมันงา	4	ช้อนโต๊ะ
7. พริกขี้หนูสด	20	กรัม
8. น้ำปลา	3	ช้อนชา
9. หอม	40	กรัม

วิธีทำ

- ล้างหัวทื่อ (หัวกระทือ) ปอกเปลือก ซอยเป็นเส้นฝอย ๆ ตามยาว (แช่น้ำเกลือ ขยำ บีบน้ำออก 2-3 ครั้ง)
- กุ้งแห้งล้าง โขลกให้ละเอียด
- บวบพริกขี้หนูสด ใส่ น้ำตาล น้ำปลา
- หอมล้างแล้วซอย
- นำหัวทื่อ กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว หอมซอย ลงคลุก กับส่วนผสม (ข้อ 3) ให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ย่ำหัวทื่อ (กระทือ) เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมา เป็นเวลานานโดยเฉพาะในฤดูฝน เพราะจะมีหัวทื่อ (กระทือ) มาก ชาวบ้านจะนำมายำกิน เพื่อจะให้ร้อนท้อง แก้ท้องอืด ไล่ลม และเชื่อกันว่าเหมาะสำหรับคนที่คลอดลูกใหม่ ๆ กินแล้วจะทำให้ท้องไม่อืดและมดลูกจะเข้าอู่เร็ว

ย่ำหัวทื่อ นิยมกินกับข้าวสวย หรือกินเป็นของว่าง นิยมกินมือเที่ยง และเย็นปัจจุบันเกือบจะไม่มีการทำกินแล้ว (ทรัพย์ สัตยายุทธ์, สัมภาษณ์, 14 กรกฎาคม 2529; คดี วิฑูตสาธิต, สัมภาษณ์, 18 กรกฎาคม 2529; กล่อม แสงดี, สัมภาษณ์, 10 กันยายน 2529)

ยาเห็ดหมก

เครื่องปรุง

- | | | |
|----------------------|-----------------|----------|
| 1. เห็ดแครง | 1 $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 2. ตะไคร้ | 3 | ซัอนโต้ะ |
| 3. ขมิ้น | 1 | ซัอนซา |
| 4. พริกชี้หนู | 10 | กรัม |
| 5. กระเทียม | 1 $\frac{1}{2}$ | ซัอนโต้ะ |
| 6. น้ำตาล | 1 $\frac{1}{2}$ | ซัอนโต้ะ |
| 7. เกลือ | 2 | ซัอนซา |
| 8. ใบขมิ้น หรือใบตอง | | ไม้กลัด |

วิธีทำ

1. ตะไคร้หั่น ตำกับกระเทียม ขมิ้น พริกชี้หนู จนละเอียด จึงใส่เห็ดลงไปตำให้เข้ากับเครื่อง
2. ใส่น้ำตาล เกลือ เคล้าให้เข้ากัน
3. ใบขมิ้น (หรือใบตอง) ล้างให้สะอาด เอาส่วนผสมห่อด้วยใบขมิ้น นำไปปิ้งไฟ อ่อนจนสุก

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ยาเห็ดหมก เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่ง ที่นิยมทำกินในชนบท ภาคใต้ เห็ดที่นิยมทำเห็ดหมก ส่วนใหญ่จะใช้เห็ดแครง เพราะหาได้ง่าย ราคาถูก และกินอร่อย เห็ดแครง จะขึ้นตามไม้ยางผุ ๆ มาก ชาวบ้านจะเก็บมาแกงคั่ว ผัด หรือยำ ยาเห็ดหมกเป็นอาหารที่ทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ และเก็บไว้กินได้ 2-3 วัน ไม่ต้องอุ่น ไม่เสีย ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (สนับ เพชรมงคล, สัมภาษณ์, 2 สิงหาคม 2528; เกื้อม จันทรศิริ, สัมภาษณ์, 7 มกราคม 2529; เกษร เมืองงพร้อม, สัมภาษณ์, 27 กรกฎาคม 2530)

ยาเห็ดเหม็ด

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------------|-----------------|----------|
| 1. เห็ดเหม็ดต้มแล้ว | 1 | ถ้วย |
| 2. มะปริงหรือมะม่วง | 1 $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 3. กะปิ | 3 | ซัอนโต้ะ |
| 4. พริกชี้หนู | 10 | กรัม |

- | | | |
|-----------|---|----------|
| 5. หอม | 1 | ซ็อนโต๊ะ |
| 6. น้ำตาล | 1 | ซ็อนซา |

วิธีทำ

1. ย่างกะปิให้สุก พริกชี้หนู หอม ตำให้เข้ากัน ใส่น้ำตาล
2. เติมหेतต์ต้มแล้ว ตักดอกโตให้แห้งให้เล็ก เสียก่อน
3. มะม่วงหรือมะปริงซอย
4. เอาเห็ดเหมีต มะม่วงหรือมะปริง เคล้ากับเครื่องให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

เห็ดเหมีต (เห็ดเสม็ด) เป็นเห็ดที่ขึ้นอยู่ทั่วไปตามชายป่าเสม็ด ชาวบ้านที่อยู่บริเวณป่าเสม็ด จะเก็บเห็ดเหมีตมาทำอาหารกินได้หลายอย่าง เช่น แกง ยำ ฯลฯ โดยเฉพาะชาวบ้านจะนิยมนำยำกินกันมาก เพราะอร่อย มีรสขมนิด ๆ เห็ดเหมีตเมื่อเก็บมาได้แล้ว ก่อนจะนำมายำ จะต้องต้ม หรือลวกเสียก่อน จึงจะนำไปประกอบอาหารอย่างอื่น ยำเห็ดเหมีตทำกินกันทั่วไปในภาคใต้ บริเวณที่มีต้นเสม็ด ถ้าจะกินเห็ดเหมีตยำให้อร่อยเข้ากันดี นิยมนำกับมะม่วงหรือมะปริง เมื่อยำเสร็จจะต้องกินทันที จึงจะอร่อย นิยมนำกินกับข้าวสวย ในมื้อกลางวันหรือเย็น ปัจจุบันนี้ยังเป็นที่นิยมทำกินอยู่ โดยเฉพาะในฤดูฝน เห็ดเหมีตในปัจจุบันไม่มากเหมือนเมื่อก่อน เพราะดงเห็ดถูกทำลายลงมาก (แนม แก้วทอง, สัมภาษณ์, 25 กรกฎาคม 2530; จัน เลขมาศ, สัมภาษณ์, 22 มิถุนายน 2532; ยูพิน กิ่งแก้ว, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2533)

ยำอ้อดิบ

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------------|----------------|----------|
| 1. อ้อดิบ (กุน) ลวก | 2 | ถ้วย |
| 2. หอม | $\frac{1}{3}$ | ถ้วย |
| 3. กุ้งแห้ง | $\frac{1}{3}$ | ถ้วย |
| 4. มะพร้าวคั่ว | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 5. น้ำมะนาว | $1\frac{1}{2}$ | ซ็อนโต๊ะ |
| 6. พริกชี้หนูสดหั่น | 15 | กรัม |

วิธีทำ

1. อ้อดิบปอกเปลือกออกแล้วหั่นชิ้นบาง ๆ นำไปลวกน้ำเดือด ตักขึ้น

2. เอาอ้อดิบ ผสมกับเครื่องปรุง น้ำมะนาว มะพร้าวคั่ว เคล้าให้เข้ากัน ใส่พริกขี้หนูสด กุ้งแห้ง เคล้าให้เข้ากันทั่ว (ถ้าชอบรสหวาน จะเติมน้ำตาลลงก็ได้)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

อ้อดิบ (อู่น) เป็นผักชนิดหนึ่ง ลักษณะคล้ายบอน ชาวบ้านจะปลุกไว้กินริมรั้ว หรือข้างบ้าน ชอบขึ้นบริเวณที่มีน้ำแฉะ นำมาทำอาหารได้ทั้งคาว และหวาน อ้อดิบที่นำมาทำอาหารส่วนมากจะ ใช้แกง และยำ ยำอ้อดิบเป็นอาหารที่ทำกินกัน ในจังหวัดสงขลา พัทลุง และนครศรีธรรมราช เป็นอาหารที่ราคาถูก ท่าง่าย กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ หรือเป็นกับแกล้ม ปัจจุบันยังมีทำกินอยู่บ้าง (หนูจันทร์ แสงเพชร, สัมภาษณ์, 11 กรกฎาคม 2530; เลื่อม เทพทอง, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2533; คล่อง สุวรรณรักษ์, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2534)

ยำอูตพิด

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------|------------------------|
| 1. อูตพิด | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. กุ้งแห้ง | 1 $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 3. น้ำตาล | 1 ช้อนชา |
| 4. กะปิ | 2 ช้อนชา |
| 5. พริกไทยป่น | 1 ช้อนชา |
| 6. น้ำมะนาว | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. เกลือ | 1 $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |

วิธีทำ

- นำอูตพิดมาหั่นบาง ๆ แช่ในน้ำเกลือเข้มข้น ไว้สักครู่ คั้นน้ำออก พักไว้
- ตำกุ้งแห้ง กะปิ เข้าด้วยกัน
- เอาอูตพิด กุ้งแห้ง กะปิ เกลือ พริกไทยป่น น้ำมะนาว คลุกให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ยำอูตพิด เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว ในชนบททั่ว ๆ ไป ทำกินกันมากในฤดูฝน เพราะในฤดูฝนมีต้นอูตพิดขึ้นอยู่มาก ใช้เป็นอาหารคาว ในมื้อกลางวัน และมื้อเย็น ทำกินอยู่ทั่วไป ผู้ให้สัมภาษณ์เล่าว่า ชาวบ้านเชื่อกันว่า เมื่อเป็นหวัด ถ้าได้กินอูตพิดจะทำให้หายจากหวัดได้ นิยมกินเมื่อทำเสร็จใหม่ ๆ

ยาอุตสาหกรรม แต่ก่อนนิยมทำกินในชนบททุกจังหวัดภาคใต้ ปัจจุบันเกือบจะไม่มีทำกินแล้ว
(เอี่ยม จุลีวรรณสิทธิ์, สัมภาษณ์, 12 สิงหาคม 2532; เทียม จันซุม, สัมภาษณ์, 1 พฤศจิกายน 2532; จด พรรษา, สัมภาษณ์, 3 สิงหาคม 2533)

ประเภทเครื่องเคียง

ประเภททอด

เครื่องปรุง

กุ้งเห็ด	
1. กุ้งนาสด	500 กรัม
2. ตะไคร้หั่น	3 ช้อนโต๊ะ
3. พริกแห้งดอกใหญ่หั่น	2 ช้อนโต๊ะ
4. ขมิ้น	10 กรัม
5. กระเทียม	2 ช้อนโต๊ะ
6. มะพร้าวขูดตำละเอียด	4 ช้อนโต๊ะ
7. เกลือป่น	1 ช้อนชา
8. น้ำตาลปีบ	2 ช้อนชา
9. ไข่เป็ด	$\frac{1}{3}$ ถ้วย
10. น้ำมันสำหรับทอด	1 ถ้วย

วิธีทำ

1. กุ้งสดล้าง ทูบให้แตก
2. ตะไคร้ พริกแห้ง กระเทียม ขมิ้น ตำเข้าด้วยกัน ใส่เกลือ น้ำตาลมะพร้าว ตำรวมกัน
3. เอากุ้งนวดกับเครื่อง (ข้อ 2) ใส่ไข่เป็ดนวดจนเข้ากันดี
4. เอาน้ำมันใส่กระทะให้ร้อน ปั่นกุ้งเป็นก้อนกลม ปั้นให้แบนเล็กน้อย ลงทอดจนสุก (ทอดไฟอ่อน)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

กุ้งเห็ด เป็นอาหารท้องถิ่นที่นิยมทำกินในเดือน 11 - เดือน 12 (คือ เดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม) ซึ่งเป็นฤดูฝนมีกุ้งนามากชาวบ้านจะใช้ไซตักในน้ำตามคันนาข้าวจะได้กุ้งมากชาวบ้านก็จะนำกุ้งมาทำเคย เรียกว่า เคยกุ้งนา ใช้ตำน้ำพริกจะไม่ใช้แกงเพราะไม่อร่อย "กร่อย" นอกจากนั้นชาวบ้านนิยมทำเป็นกุ้งส้ม กุ้งต้มน้ำผึ้ง กุ้งเห็ด นิยมทำกินในมือเช้า และเย็น เพราะชาวบ้านจะไปตักกุ้งในตอนกลางคืน แล้วนำมาทำอาหารในมือเช้า และตักในตอนกลางวันต่อ เพื่อนำกุ้งมาทำอาหารในมือเย็น

กุ้งเห็ด เป็นอาหารที่นิยมทำในมือเช้า และเย็น ในทุกจังหวัดภาคใต้ ปัจจุบันนี้ยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (ลำพูน ประจัน, สัมภาษณ์, 8 กันยายน 2529; จีน สุขสวัสดิ์, สัมภาษณ์, 12 กันยายน 2531; เกลือม คงไชย, สัมภาษณ์, 12 กันยายน 2532)

ไข่คนเคย

เครื่องปรุง

1. ไข่	1 ถ้วย
2. มะพร้าวขูดขาว	$\frac{1}{3}$ ถ้วย
3. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
4. พริกขี้หนู	1 ช้อนโต๊ะ
5. น้ำตาลทราย	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
6. ตะไคร้	10 กรัม
7. กระเทียม	5 กรัม
8. ขมิ้น	3 กรัม
9. พริกไทย	5 กรัม
10. น้ำปลา	1 ช้อนชา
11. น้ำมัน	$\frac{1}{2}$ ถ้วย

วิธีทำ

- นำไข่มา ตอกใส่ถ้วย ใส่กะปิ พริกขี้หนูหั่น คนให้เข้ากัน
- เอาขมิ้น กระเทียม พริกไทย ตะไคร้ มาตำให้ละเอียด ใส่ลงในไข่กับกะปิแล้วคนให้เข้ากัน

3. เอามะพร้าวใส่ในส่วนผสม ใส่น้ำตาลทราย คนจนเข้ากันดี พักไว้
4. เอาน้ำมันใส่กระทะ พอน้ำมันร้อน เอาไขลงทอด พอสุกเหลืองตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ไข่คนเคย เป็นอาหารท้องถิ่นที่นิยมทำกินในชนบท อำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา ชาวบ้านนิยมทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ และนิยมนำไปกินกับข้าวห่อเวลาไปทำสวน ทำไร่เพราะเป็นอาหารที่เก็บไว้ได้นาน ไม่บูดเสีย และยังเป็นอาหารที่มีรสอร่อย ปัจจุบันไข่คนเคยยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินกันอยู่ (แดง ชัยสกุล, สัมภาษณ์, 30 กรกฎาคม 2533; ผัน ชุนไชย, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2533; จิราพร แก้วรุ่งเรือง, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2533)

24 ไข่ทอดเครื่อง

เครื่องปรุง

- | | | |
|--------------------|---------------|--------|
| 1. ไข่ | $\frac{3}{4}$ | ถ้วย |
| 2. ตะไคร้ | 35 | กรัม |
| 3. ขมิ้น | 5 | กรัม |
| 4. พริกขี้หนูสด | 5 | กรัม |
| 5. เกลือ | 1 | ช้อนชา |
| 6. กะปิ | 1 | ช้อนชา |
| 7. หอม | 10 | กรัม |
| 8. กระเทียม | 5 | กรัม |
| 9. น้ำมันสำหรับทอด | | |

วิธีทำ

1. หั่นเครื่องแกง (ข้อ 2-8) โขลกให้ละเอียด
2. เอาไข่ใส่ลงในเครื่องแกง ตีพอขึ้น
3. เอาน้ำมันใส่กระทะ (ไม่ต้องมากนัก) พอน้ำมันร้อน (ใช้ไฟปานกลาง) เอาไข่ที่ผสมเครื่องแล้วลงทอดให้สุกแล้วตักขึ้น (จะทอดลงทีเดียวทั้งหมด หรือจะแบ่งทอดเป็นแผ่นตามต้องการก็ได้)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ไข่ทอดเครื่อง เป็นอาหารท้องถิ่นที่ชาวบ้านนิยมทำกินเวลาหากับข้าวกินยาก หรือไม่มีกับข้าวอื่นกิน เพราะเครื่องปรุงที่จะนำมาทำมืออยู่ประจำบ้านแล้ว ไข่ทอดเครื่องใช้กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ทำกินทุกจังหวัดในภาคใต้ ปัจจุบันยังมีทำกินอยู่บ้าง (ภูเก็ต สาแหละ, สัมภาษณ์, 15 กันยายน 2528; ฟิน หล่าสะ, สัมภาษณ์, 18 มิถุนายน 2530; เวียง เสือพริก, สัมภาษณ์, 5 กันยายน 2530)

ไข่ทอดยอดตอเบา

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------|--------------------|
| 1. ไข่ | 1 ถ้วย |
| 2. ยอดตอเบา | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. น้ำปลา | 2 ช้อนชา |
| 4. น้ำตาล | 1 ช้อนชา |
| 5. หอม | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำมัน | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. ตีไข่จนขึ้น
2. ยอดตอเบา (ยอดกระถิน) ล้างหั่นละเอียด ใส่ลงในไข่ที่ตีแล้ว
3. ใส่หอมหั่นบาง ๆ น้ำปลา น้ำตาล
4. เอน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ พอร้อนใส่ไข่ลงเจียวจนสุกเหลือง ตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ตอเบา ตอแต สะตอเบา (กระถิน) เป็นไม้พุ่มยืนต้น ขึ้นอยู่ทั่วไปในภาคใต้ และทุกภาคของประเทศ

ตอเบา เป็นพืชที่ขึ้นเองหรือนิยมปลูกเป็นรั้วบ้าน หรือปลูกไว้กินข้างบ้าน กินเป็นผักเหนาะกินทั้งยอด ผักอ่อน และผักแก่ โดยแกะเมล็ดออก นิยมกินกับแกงไตปลาและขนมจีน หรือจะใช้เป็นผักเหนาะ กับน้ำพริกก็เป็นที่ยอมรับ

ในบางฤดูผักหายาก ชาวบ้านไม่มีกับข้าว ลูกมากจะเก็บยอดตอเบามาใส่ลงในไข่ทอด เพื่อจะเพิ่มปริมาณของอาหารในครอบครัว ชาวบ้านในชนบททั่วไปจะกินกับข้าวเพียง 2 อย่าง คือ ผัดและจืด หรือบางครั้งถ้าไม่มีกับข้าว จะกินผัดเพียงอย่างเดียว รวดข้าวทำให้กินข้าวได้มาก

ไข่ทอดยอดตอเบา เป็นอาหารที่ชาวบ้านในชนบททำกินกันทั่วไป คนชนบทโดยทั่วไป จะไม่กินไข่มากนัก ทั้ง ๆ ที่เลี้ยงเป็ดไก่ที่บ้าน แต่จะเก็บไข่ไว้ขาย เพื่อเอาเงินมาซื้อเคย เกลือ หรือของแห้งไว้กินนาน ๆ ที่จะกินบ่อย คือ บ้านที่มีเด็ก ๆ แต่พอเด็กโตขึ้น ก็จะกินอาหารรสจัดเหมือนผู้ใหญ่ ไข่ทอดยอดตอเบาทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังมีทำกินอยู่บ้าง (ผาตีเมาะ มะนอ, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2529; จีน สุขสวัสดิ์, สัมภาษณ์, 12 กันยายน 2531; แปลก บัวเดือน, สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2532)

ไข่ปลาทอด

เครื่องปรุง

1. ไข่ปลาบด	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย
2. พริกไทยดำ	20	กรัม
3. กระเทียม	15	กรัม
4. ตะไคร้	$1\frac{1}{3}$	ถ้วย
5. เกลือ	$1\frac{1}{3}$	ช้อนชา
6. มะพร้าวขูดขาว	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
7. น้ำมันสำหรับทอด	1	ถ้วย

วิธีทำ

1. ไข่ปลาบด ล้างให้สะอาด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. นำเครื่อง (ข้อ 2-5) ตำให้เข้ากัน
3. นำมะพร้าว ลงตำกับเครื่องให้เข้ากัน
4. เอาไข่ปลาลงเคล้าให้เข้ากับเครื่อง
5. นำน้ำมันใส่กระทะ ตั้งไฟให้ร้อน

6. บั๊นไข่ปลา คลุกเครื่องให้กลม แล้วกดให้แบน อย่าให้หนามาก ลงทอดจนสุกเหลือง แล้วตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ไข่ปลาทอด เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่ทำกินกันทั่วไปในชนบทภาคใต้ ทำกินกันมากในฤดูแล้ง และฤดูฝน เพราะพวกลูกปลามีมาก ลูกปลามาก หมายถึง ปลาตัวเล็กตัวน้อยนานาชนิด เป็นปลาน้ำจืดที่อยู่ตามท้องนา เมื่อชาวบ้านจับมาได้จะเอาเนื้อไปทำปลาเค็ม ต้มแกง ส่วนไข่ปลานานาชนิด จะเอามาคลุกเครื่องทอด ไข่ปลาชนิดต่าง ๆ จะรวม ๆ กัน เรียกว่า ไข่ปลาบก

ไข่ปลาทอด เป็นอาหารที่ทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันเกือบจะไม่มีใคร ทำกินแล้ว เพราะไข่ปลาหายาก (พบ ศรีฟ้า, สัมภาษณ์, 20 ธันวาคม 2530; พร้อย ศรีรัตน์, สัมภาษณ์, 29 กรกฎาคม 2532; นี น้อมจิต, สัมภาษณ์, 22 สิงหาคม 2532)

ไข่ปลาทอดเครื่อง

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 1. ตะไคร้ | 35 กรัม |
| 2. ขมิ้น | 5 กรัม |
| 3. พริกขี้หนูแห้ง | 10 กรัม |
| 4. เกลือ | 2 ช้อนชา |
| 5. หอม | 10 กรัม |
| 6. กระเทียม | 10 กรัม |
| 7. พริกไทย | 3 กรัม |
| 8. ข่า | 5 กรัม |
| 9. กะปิ | 1 ช้อนชา |
| 10. น้ำปลา | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 11. น้ำตาล | $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 12. มะพร้าวขูดขาว | $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 13. แป้งข้าวเจ้า | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 14. ไข่ปลา | 200 กรัม |
| 15. น้ำมันสำหรับทอด | |

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 1-9) เข้าด้วยกันให้ละเอียด
2. ใส่มะพร้าวขูดขาว แป้งข้าวเจ้า น้ำตาล น้ำปลา ลงในเครื่องแกง คลุกเคล้าให้เข้ากันทั่ว
3. ไข่ปลารีตออกจากฝัก ผสมลงไปกับเครื่องให้เข้ากัน
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ไฟร้อนปานกลาง เอาไข่ปลาผสมเครื่องลงทอด (เหมือนทอดมัน) พอสุกดีแล้วตักขึ้น จนหมดส่วนผสม

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ไข่ปลาทอดเครื่อง เป็นอาหารที่ชาวชนบทนิยมทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว ส่วนมากมักทำกินในฤดูน้ำหลาก ในฤดูนี้จะหาปลาได้มาก โดยเฉพาะปลาเล็กปลาน้อย เมื่อได้ปลามาแล้วจะรีดไข่ปน ๆ กันเก็บไว้ นำมาผสมเครื่องทอดเป็นแผ่นบาง ๆ ให้สุก หรือจะใช้วิธีจี่เอาก็ได้ เก็บไว้กินได้หลายวัน

ไข่ปลาทอดเครื่อง เป็นอาหารคาวกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ นิยมทำกินในฤดูน้ำ (ฤดูฝน) เป็นอาหารคาวที่ทำกินทุกจังหวัด ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (เตียน เหมาะมาศ, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2528; เอิบ สุขเลี้ยง, สัมภาษณ์, 5 กุมภาพันธ์ 2531; สมฤดี จินเทพ, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2534)

ปลาโหลกลูกเครื่องทอด

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| 1. เนื้อปลาทุ (ทั้งตัว) | 300 กรัม |
| 2. มะพร้าว | 1 ถ้วย |
| 3. พริกขี้หนู | 10 กรัม |
| 4. ขมิ้น | 1 ช้อนชา |
| 5. ตะไคร้ | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 6. พริกไทย | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |

- | | | |
|---------------------|----------------|--------|
| 7. กระเทียม | 2 | ช้อนชา |
| 8. เกลือ | $1\frac{1}{2}$ | ช้อนชา |
| 9. น้ำตาลทราย | 2 | ช้อนชา |
| 10. น้ำมันสำหรับทอด | | |

วิธีทำ

- ล้างปลาทุ ตึงเอาชื้อออก ล้างให้สะอาด ทูบให้เนื้อละเอียด
- เอาเนื้อปลาทุออก ให้เหลือหนังปลาติดกับตัวปลาไว้
- เอาเครื่องแกง (ข้อ 3-9) ตำเข้าด้วยกันให้ละเอียด เอาเนื้อปลา ใส่ลงโหลกให้เข้ากับเครื่อง แล้วเอามะพร้าวคลกเครื่องให้เข้ากัน
- เอาเครื่องที่คลกกับเนื้อปลาแล้ว ยัดเข้าไปในตัวปลา (เอาหนังปลาหุ้มเครื่อง ทำให้ดูเหมือนเป็นปลาทั้งตัว) แล้วนำลงทอดในน้ำมัน พอสุกเหลืองตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปลาโหลกคลกเครื่องทอด เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันมากในจังหวัดสงขลา ปัตตานี ยะลา นราธิวาส และสตูล นิยมกินกับข้าวสวยในมื้อกลางวัน และเย็น ปลาโหลกคลกเครื่องทอด เป็นอาหารที่ยังเป็นที่นิยมทำกินกันอยู่มาก ถือว่าเป็นอาหารที่จัดสำหรับเลี้ยงแขกต่างถิ่นได้เป็นอย่างดี ปลาโหลกคลกเครื่องทอด นิยมทำกินกันมากในครอบครัวไทยมุสลิม ปลาที่นิยมใช้ทำปลาโหลกคลกเครื่องทอด คือ ปลาทุ เพราะเนื้อนุ่ม และลอกหนังใช้คลุมตัวปลาได้ดี ไม่ค่อยขาด เวลาทอดออกมาตัวจะสวย (เขียร บุญแก้ว, สัมภาษณ์, 5 กรกฎาคม 2532; บุญสว่าง ชูรัตน์, สัมภาษณ์, 9 กันยายน 2532; นิต สุชนันท์, สัมภาษณ์, 18 กันยายน 2534)

ปลาจา

เครื่องปรุง

- | | | |
|------------------|---------------|----------|
| 1. ปลาทุ (5 ตัว) | 300 | กรัม |
| 2. หอมซอย | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. น้ำปลา | 2 | ช้อนชา |
| 4. น้ำตาล | $\frac{1}{4}$ | ถ้วย |
| 5. น้ำส้มมะขาม | $\frac{1}{3}$ | ถ้วย |

6. พริกชี้หนู	1 $\frac{1}{2}$	ช้อนชา
7. ผักชี	2	ช้อนชา
8. น้ำมัน	1 $\frac{1}{2}$	ถ้วย
9. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ล้างปลาคั่วกั๊วใส่อก บั้งทั้ง 2 ด้าน ทาเกลือ นำไปทอดจนเหลืองกรอบ
2. หอมเจียวให้เหลืองกรอบ
3. ผสม น้ำส้มมะขาม กะปิ น้ำตาล น้ำปลา ตั้งไฟจนเดือด ยกลง
4. เอาส่วนผสม ราดลงบนปลา โรยด้วยพริกชี้หนู หั่นตามยาว หอมเจียว และผักชี

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ปลาจ่า เป็นอาหารที่ทำกินตลอดปี ทำกินกันทั่วไปในทุกจังหวัดภาคใต้ กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ เป็นอาหารที่หาง่าย อร่อย ราคาถูก เก็บไว้กินได้ทั้งวัน ไม่เสีย ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (เจียม ไชยบุรี, สัมภาษณ์, 1 กรกฎาคม 2530; ขาว ทองแกมแก้ว, สัมภาษณ์, 6 ธันวาคม 2531; เจริญ บู่ทอง, สัมภาษณ์, 18 สิงหาคม 2533)

ปลาทอดขมิ้น

เครื่องปรุง

1. ปลาทุ	400	กรัม
2. ขมิ้น	15	กรัม
3. หอม	20	กรัม
4. กระเทียม	15	กรัม
5. เกลือ	2	ช้อนชา
6. น้ำมัน	1	ถ้วย

วิธีทำ

1. ปลาทุ ขอดเกล็ด คั่วกั๊วใส่ ตั้งเหวี่ยง ล้างให้สะอาด
2. โขลกขมิ้น หอม กระเทียม เกลือให้แหลก ไม่ต้องละเอียดมาก

3. เอาเครื่องใส่ในท้องปลา และคลุกตัวปลา
4. เอากระทะ ใส่น้ำมันให้ร้อน (ไฟกลาง) นำปลาลงทอด ให้สุกกรอบ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ปลาทอดขมั้น เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันทั่วไปในภาคใต้ กินกันทุกตำบล ทุกหมู่บ้านในภาคใต้ เพราะเป็นอาหารที่หาได้ง่าย ราคาถูก กินอร่อย ผู้ให้สัมภาษณ์เล่าว่า เดิมมีผู้นำปลาจากแก่งส้มที่เหลื่อจากกินหลายมือ จะเททิ้งก็เสียดาย จึงตักเอาแต่เนื้อปลาเอาไปทอดปรากฏว่ากินอร่อย จึงได้คิดดัดแปลงทำเครื่องให้คล้ายเครื่องแกงส้ม แต่ไม่เผ็ดจะได้กินทั้งเด็ก และผู้ใหญ่

เดิมปลาทอดขมั้น นิยมทำด้วยปลาน้ำจืด เช่น ปลาตุก ปลาช่อน และปลาสาคร (ฉลาด) ปัจจุบันนิยมทำด้วยปลาทะเล เพราะปลาน้ำจืดราคาแพง และหายาก

ปลาทอดขมั้น ทำกินกันตลอดปี แต่ในฤดูฝน นิยมทำกินกันมาก ควรจะกินเมื่อปลาทอดขึ้นมาร้อน ๆ ปลาจะกรอบอร่อย กินกับข้าวสวยร้อน ๆ อาหารชนิดนี้มีรสเค็มนำ ปัจจุบันนี้ยังเป็นที่ยอมรับทำกินอยู่ทั่วไป (จิต นิลวงศ์, สัมภาษณ์, 9 กรกฎาคม 2529; ประยูร วิไลรัตน์, สัมภาษณ์, 20 กรกฎาคม 2531; แฉง ยี่งยง, สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2532)

ปลาฝักพริ้าทอดเห็ด

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1. ปลาฝักพริ้า | $1\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 2. หอม | 30 กรัม |
| 3. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 4. พริกไทยดำ | $1\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 5. ไข่ | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 6. แป้งมัน | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 7. ขมิ้น | 5 กรัม |
| 8. น้ำปลา | $1\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 9. น้ำตาลทราย | 1 ช้อนชา |
| 10. น้ำมัน | 1 ถ้วย |

วิธีทำ

1. ล้างปลา แล่เอาแต่เนื้อ นำเนื้อปลามาซูดด้วยซ็อน เพื่อจะแยกเอาก้างออก
2. ตำหอม เกลือ พริกไทย ขมิ้น ให้ละเอียด
3. นำเนื้อปลา ลงตำกับเครื่องให้เข้ากัน ใส่หน้าปลา หน้าตาล แป้งมัน ไข่ ลงเคล้ากับปลาจนเข้ากันดี แล้วปั้นเป็นก้อน ี่ ๆ (ขนาดเม็ดขุ่น)
4. เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟจนร้อน เอาปลาที่ปั้นไว้ ลงทอด (ใช้ไฟกลาง) พอเหลือง ดักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปลาฝักพร้าว หรือปลาตาบลาว หรือปลาฝักดาบ คือ ปลาชนิดเดียวกัน เป็นปลาที่มีก้างและเนื้อมาก นิยมนำมาซูดเอาเนื้อ เพื่อนำมาทำลูกชิ้น ไข่แกงคว่ำ (ถ้าทำลูกชิ้นใส่แกงจืด นิยมทำลูกชิ้นปลาอินทรี) หรือนิยมเอาเนื้อมาทำหืดทอด เพราะเนื้อหวานอร่อย ปลาฝักพร้าว (ฝักคว่ำ) ทอดหืดนิยมทำเป็นอาหารกินในมื่อเย็น กับข้าวสวย หรือจะใช้กินเป็นของแกล้ม หรือของว่างในมื่อบ่ายก็ได้

ปลาฝักพร้าวทอดหืด เป็นอาหารที่ทำกินกันทุกจังหวัดในภาคใต้ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยม (แหวน สังขพันธ์, สัมภาษณ์, 30 กรกฎาคม 2528; ดีมะ แสงทลี, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2529; นิตยา ชมกระบิล, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2533)

ปลาต้มทอด

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------------|----------------|----------|
| 1. ปลาต้ม | 500 | กรัม |
| 2. น้ำมัน | 1 | ถ้วย |
| 3. หอมซอย | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 4. พริกชี้หนูสด | 20 | กรัม |
| 5. เกลือ | $\frac{1}{3}$ | ถ้วย |
| 6. หน้าตาลเหลว | $1\frac{1}{2}$ | ถ้วย |

วิธีทำ

1. ปลาไหลสด (ปลาสลิด) ผ่าหลัง เอาเครื่องในออก แช่ในน้ำเกลือไว้ 1 คืน แล้วนำปลาที่แช่เกลือแล้ว ลงแช่ในน้ำตาลเหลว (น้ำตาลโตนดเหลว) อีก 5 คืน เอาไม้ไผ่อันเล็ก ๆ กดตัวปลาไว้ อย่าให้ปลาลอยขึ้นมา จึงจะได้ปลาสลัม
2. เอาน้ำมันใส่กระทะ ให้น้ำมันร้อนจัด จึงใส่ปลาสลัมลงทอด (ไม่ต้องล้าง เพื่อไม่ให้รสเปรี้ยวออก) พอสุกตักขึ้น
3. พริกขี้หนูสดหั่น หอมซอย โรยบนตัวปลา

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปลาสลัมทอด เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันทั้งปลาน้ำจืด และปลาน้ำเค็ม โดยเฉพาะถ้าปลาน้ำจืดนิยมใช้ปลาไหลสด (ปลาสลิด) เพราะเนื้ออร่อย ถ้าเป็นปลาทะเล จะใช้ปลาอะไรทำก็ได้ ปลาสลัมทอดเป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมา ทำกินตลอดปี ใช้กินในมือเช้ากลางวัน และเย็น ทำกินในทุกจังหวัดภาคใต้ นิยมกินกับข้าวสวยร้อน ๆ จึงจะอร่อย ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินกันอยู่ (จวี สุวรรณโชติ, สัมภาษณ์, 14 กรกฎาคม 2529; บุษลาด แก้วทอง, สัมภาษณ์, 6 กรกฎาคม 2531; สุนัน ณะนคร, สัมภาษณ์, 1 กรกฎาคม 2532)

ประเภท ย่าง ปิ้ง

กึ่งนาหมก

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 1. กุ้งนา | 2 ถ้วย |
| 2. ขมิ้น | 10 กรัม |
| 3. เกลือ | $1\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 4. หอม | 20 กรัม |
| 5. ใบตอง หรือใบขมิ้นสำหรับห่อ | |

วิธีทำ

1. กุ้งนาล้างให้สะอาด
2. โขลก ขมิ้น หอม เกลือ ให้ละเอียด

3. เอาถุงเคล้ากับเครื่องที่โขลกไว้ให้เข้ากัน ห่อด้วยใบตอง หรือใบขมิ้น นำไปปิ้งจนสุก (ห่อด้วยใบขมิ้นหอมกว่าห่อด้วยใบตอง)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

กึ่งนาหมก เป็นอาหารที่ชาวบ้านในชนบทนิยมทำกิน ในฤดูฝนเดือน 11-12 เป็นอาหารที่ทำได้ง่าย ราคาถูก กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ทำกินกันมากในจังหวัดพัทลุงสงขลา นครศรีธรรมราช และตรัง ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (เยื้อง เอี่ยมสำอางค์, สัมภาษณ์, 10 มกราคม 2530; ประยูร วิไลรัตน์, สัมภาษณ์, 30 กรกฎาคม 2531; สำลี แก้วหนู, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2533)

งบกึ่งเต็น

เครื่องปรุง

1. กุ้งฝอยสด	2	ถ้วย
2. ไข่เป็ด	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
3. พริกแห้ง	10	กรัม
4. รากผักชี	10	กรัม
5. ตะไคร้	20	กรัม
6. หอม	25	กรัม
7. กระเทียม	20	กรัม
8. พริกชี้ฟ้าแดง	10	กรัม
9. ขมิ้น	10	กรัม
10. เกลือ	2	ช้อนชา
11. น้ำปลา	$1\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
12. ใบโหระพา	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
13. น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ
14. ใบตอง ไม้กลัด		

วิธีทำ

1. กุ้งล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ
2. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 3-10) เข้าด้วยกันจนละเอียด
3. ใบโหระพาเด็ดเป็นใบ ๆ

4. เอากุ้งผสมกับเครื่องแกง ใส่ไข่ น้ำปลา น้ำตาล ใบโหระพา เคล้าจนเข้ากัน
5. ตักส่วนผสมใส่ใบตอง (ห่อแบน ๆ) กัดด้วยไม้กลัด นำไปปิ้งจนสุกเหลือง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

บักุ้งเต็น เป็นอาหารที่นิยมทำกินในฤดูฝน เพราะจะมีกุ้งฝอยสดมาก ชาวบ้านนิยมทำบักุ้งเต็นกินกับข้าวสวย ทำกินในมือกลางวัน และเย็น หรือจะใช้กินเป็นกับแกล้ม ก็เป็นที่นิยมเหมือนกัน

บักุ้งเต็น เป็นอาหารที่ทำกินในหลายจังหวัด ได้แก่ สงขลา นครศรีธรรมราช พัทลุง และตรัง ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (สำเนา รักษา, สัมภาษณ์, 16 มิถุนายน 2528; เปี่ยม แก้วพรรัตน์, สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2531; เตย นับโชค, สัมภาษณ์, 18 กันยายน 2533)

งบทั่วทื่อ

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------------------|---------------|----------|
| 1. หัวทื่อพร้าว (กระทื่อ) | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 2. มะพร้าวขูดขาว | 2 | ถ้วย |
| 3. กุ้งสด | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 4. พริกชี้หนูสด | 5 | กรัม |
| 5. ตะไคร้หั่นฝอย | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. พริกไทย | 1 | ช้อนชา |
| 7. หอม | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 8. กระเทียม | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 9. ขมิ้น | 1 | ช้อนชา |
| 10. เกลือ | $\frac{1}{2}$ | ช้อนชา |
| 11. กะปิ | 1 | ช้อนชา |
| 12. ใบตอง ไม้กลัด | | |

วิธีทำ

1. หัวทื่อ (กระทื่อ) ปอกเปลือก ล้างให้สะอาด หั่นฝอย ๆ ล้างด้วย น้ำเกลือ 2-3 ครั้ง บีบน้ำออกจนแห้งแล้ว นำมาโขลกให้ละเอียด
2. กุ้งล้างปอก นำมาโขลกกับหัวทื่อ ให้เข้ากันจนละเอียด

3. เอาเครื่องแกง (ข้อ 4-10) โขลกเข้าด้วยกันให้ละเอียด แล้วใส่กะปิผาแดง โขลกต่อจนเครื่องเข้ากันดี
4. เอาเครื่องแกง ผสมกับกุ้ง กระเทียม และมะพร้าวขูดขาว นำมาโขลกใหม่อีกครั้ง จนเข้ากันดี
5. ใบตองล้าง เช็ดให้แห้ง เอาส่วนผสมลงห่อใบตอง โดยทำกรวยให้ใหญ่ ประมาณ 3-4 นิ้ว แล้วกดลงให้แบน กดด้วยไม้กลัด นำไปปิ้งไฟอ่อน ๆ ปิ้งกลับไปกลับมาจนข้างให้สุก แล้วจึงยกออกจากเตา

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

กระเทียม มี 2 ชนิด คือ กระเทียมพราวน์ และกระเทียมไฟระย้า กระเทียมที่ชาวบ้านนำมากิน คือ กระเทียมพราวน์ เลือกโดยวิธีดมกลิ่น กระเทียมไฟระย้า กลิ่นจะแรง ถ้าลองชิมดูจะขมกว่ากระเทียมพราวน์ ส่วนกระเทียมพราวน์กลิ่นไม่แรง รสขมนิด ๆ กระเทียมพราวน์ใช้ทำอาหาร ส่วนกระเทียมไฟระย้าจะทำอาหารกิน คนแก่ ๆ นิยมกินอาหารที่ทำด้วยกระเทียมพราวน์ในฤดูฝน ชาวบ้านหาอาหารได้ยาก ร่างกายต้องการความอบอุ่น ชาวบ้านไม่มีเสื้อผ้า พอปกป้องความเย็น จึงกินงอบหัวท้อ เพื่อความอบอุ่น และเชื่อว่าการกินงอบหัวท้อ ป้องกันการป่วยไข้ คนที่กินหัวกระเทียมบ่อย ๆ เชื่อว่าป้องกันท้องร่วงได้

งอบหัวท้อ นิยมทำกินกับข้าวสวย และใช้กินกับกะปิปิ้ง ใช้กินทั้ง 3 มื้อ ในฤดูฝน ทำกินกันในเดือน 10-11-12 และเดือนอ้าย ทำกินในหลายจังหวัด ได้แก่ ชุมพร ระนอง พังงา ภูเก็ต กระบี่ ตรัง สุราษฎร์ธานี สงขลา สตูล ปัตตานี นครศรีธรรมราช นราธิวาส และยะลา ปัจจุบันนี้ยังพอมิทำกิน อยู่บ้าง (ประคอง พุทธรักษา, สัมภาษณ์, 26 มิถุนายน 2529; ดารวัลย์ ยังดีกุล, สัมภาษณ์, 12 กรกฎาคม 2531; คำ อยู่กุง, สัมภาษณ์, 20 พฤศจิกายน 2534)

งอบเห็ดแครงกับกุ้งนา

เครื่องปรุง

1. เห็ดแครง	1 ถ้วย
2. กุ้งนา	$1\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. ใบรา	1 ถ้วย
4. หอมแดง	15 กรัม
5. กระเทียม	10 กรัม
6. ข่า	15 กรัม
7. ผีวมะกรูด	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
8. เกลือ	2 ช้อนชา
9. ขมิ้น	5 กรัม

10. ตะไคร้	20 กรัม
11. มะพร้าวขูด	1 ถ้วย
12. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
13. น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
14. น้ำตาลปีบ	3 ช้อนโต๊ะ
15. พริกชี้หนูแห้ง	15 กรัม
16. ใบตอง ไม้กลัด	

วิธีทำ

1. นำหอม กระเทียม มาปอกเปลือก ซ้ำ ซมึ้น หั่นเป็นแว่น ๆ ผิวมะกรูด ตะไคร้หั่นฝอย พริกชี้หนูเด็ดเอาหัวออก กะปินำไปปิ้งให้หอม
2. ไบราล้างเป็นใบ ๆ ให้สะอาด แล้วพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
3. นำส่วนผสมในข้อ 1 ผสมเข้าด้วยกันแล้วโขลกให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกจนเข้ากันดี
4. heated เครื่องเลือกสิ่งสกปรกออก ล้างให้สะอาด แช่น้ำไว้ประมาณ $\frac{1}{2}$ ชั่วโมงให้นิ่ม แล้วตักใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ
5. กุ้งนา ล้างให้สะอาดแล้วเด็ดหางออก พักไว้
6. นำน้ำพริกที่โขลกไว้ heated เครื่อง กุ้งนา มะพร้าว ผสมเข้าด้วยกันปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล
7. เอาใบตองห่อส่วนผสม โดยใช้ไบรารอง แล้วใส่ส่วนผสมลงบนไบรา ห่อพับ ให้เรียบร้อยพร้อมที่จะนำไปย่าง
8. เอาส่วนผสมย่างไฟอ่อน ๆ จนสุกทั่ว (การห่อ สำหรับย่าง จะแบ่งเป็นห่อ ๆ หรือจะห่อทั้งหมดก็ได้)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

เหตุแห่ง เป็นเหตุที่ขอบขึ้นตามท่อนไม้ยางพารา หรือไม้มะขามที่ตายแล้ว ดอกขนาดเล็ก สีสน้ำตาลอ่อน นิยมใช้ทำแกงคั่ว และทำบ เหตุแห่งขึ้นอยู่ทั่วไปในภาคใต้ ชาวบ้านนิยมนำมากิน เพราะหาง่าย ไม่ต้องซื้อนิยมทำกินเดือน 8-9 ในฤดูฝน ชาวบ้านนิยมทำบเหตุแห่งกินกันนอกจากหาได้ง่ายแล้ว เมื่อออกไปทำนาชาวบ้านจะทำบเหตุแห่งไปกินเป็นกับข้าว ซึ่งพกพาสะดวก ไม่บูดเสียง่าย รสอร่อย กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มือ

บเหตุแห่งกับกุ้งนา เป็นอาหารที่ทำกินกันทุกจังหวัดในชนบทภาคใต้ ปัจจุบันบเหตุแห่งกับกุ้งนา พอมิทำกินอยู่บ้าง (เหตุแห่งยังหาได้ง่าย แต่กุ้งนาก็ปัจจุบันนี้มีน้อยลง) (เสียม สังข์ทอง, สัมภาษณ์, 22 สิงหาคม 2528; หนุ่ย บัวแย้ม, สัมภาษณ์, 29 กรกฎาคม 2530; พัน นาดช่วย, สัมภาษณ์, 26 พฤศจิกายน 2530)

เคยมก

เครื่องปรุง

1. กะปิ	3	ช้อนโต๊ะ
2. พริกชี้หนูสด	10	กรัม
3. หอม	15	กรัม
4. น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
5. เกลือ	2	ช้อนชา
6. กะลามาพร้าวสดใหม่ ๆ	1	อัน

วิธีทำ

1. ตำพริก เกลือ หัวหอม เข้าด้วยกันให้ละเอียด
2. ใส่กะปิ น้ำตาล โขลกจนเข้ากันดี
3. กะลามาพร้าวสดผิวให้เกลี้ยง เอาเครื่องที่ตำแล้ว ใส่ลงในกะลามาพร้าว อัดให้แน่น แล้วนำไปหมกโดยคว่ำปากกะลา ลงบนถ่านไฟอ่อน ๆ (ใช้ตะแกรงรองกะลาด้วย) จนสุกหอม และออกจากกะลา

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

เคยมก เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่ทำกินกันในชนบท ในจังหวัดระนอง พังงา กระบี่ ภูเก็ต และตรัง เคยมก เป็นอาหารที่ทำง่าย ราคาถูก อร่อย กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่ยังทำกินอยู่บ้าง (โย้ย รักไชย, สัมภาษณ์, 3 กรกฎาคม 2530; วรณี เพ็ชรรัตน์, สัมภาษณ์, 22 กันยายน 2533; สาสี ทองดี, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2533)

ปลาปิ้งเครื่อง

เครื่องปรุง

1. ปลาอุกเหมระ (ใส่ตัน)	500	กรัม
2. ตะไคร้	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
3. พริกชี้หนู	20	กรัม
4. พริกไทย	2	ช้อนชา
5. กระเทียม	20	กรัม
6. หอม	20	กรัม

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 7. ขมิ้น | 5 กรัม |
| 8. เกลือ | $1\frac{1}{4}$ ช้อนชา |
| 9. โหระพา | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 10. ใบตอง, ไม้กลัด | |

วิธีทำ

- นำเครื่องปรุง (ข้อ 2-8) มาโขลกเข้าด้วยกัน จนละเอียด
- ปลาล้าง คั่วกล้วยไม้ เด็ดหัวออก แร้งกับตะแกรง เอาเกลือออก ล้างให้สะอาดแล้วทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- เด็ดใบโหระพา ล้าง เอาขึ้นให้สะเด็ดน้ำแล้วเอาใส่ลงในเครื่องแกง (ข้อ 1) คนให้เข้ากัน แล้วนำเครื่องไปเคล้ากับปลาให้ทั่ว
- ล้างใบตองให้สะอาด เช็ดให้แห้ง เอาห่อปลา ใช้ไม้กลัด กลัดหัวท้าย
- นำไปปิ้งไฟจนสุก กลิ่นหอม ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปลาปิ้งเครื่องนิยมทำกินในเดือน 4-5-6-7 ปลาสุกเหมระ (ไส้ตัน) จะมีมาก เพราะปลาสุกเหมระจะมากพร้อมกับกุ้งแดง (กุ้งเคย) ปลาสุกเหมระมีมาก ชาวบ้านก็จะนำมาทำปลาแห้ง ทำจิ้งจิง ทำเคยปลา เรียกว่า เคยปลาสุกเหมระ ใช้แกงและทำน้ำพริกแล้วใส่แมงดาลงด้วย นอกจากนั้นจะนำมาทำอาหาร เช่น ผัดเผ็ด ปลาปิ้งเครื่อง และห่อหมก ชาวบ้านนิยมทำห่อหมกสุกเหมระมาก ปลาปิ้งเครื่อง นิยมทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ที่นิยมทำกินมากกว่ามื้ออื่น คือ มื้อเย็น หรือจะใช้เป็นกับแกล้มก็ได้

ปลาปิ้งเครื่องนิยมทำกินในแถบชายทะเล ทั้งฝั่งตะวันตก และตะวันออก ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยม (หวล ทองนาโพธิ์, สัมภาษณ์, 9 กันยายน 2529; เพ็ชร มะเดื่อ, สัมภาษณ์, 15 กรกฎาคม 2531; เขียง ถึงแก้ว, สัมภาษณ์, 1 ธันวาคม 2531)

ยอดยอหมก

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. ยอดยออ่อน | 200 กรัม |
| 2. ตะไคร้หั่น | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 3. ข่า | 5 กรัม |
| 4. พริกแห้งดอกใหญ่ | 20 กรัม |

5. พริกชี้หนู	15 กรัม
6. พริกไทย	10 กรัม
7. หอม	15 กรัม
8. กระเทียม	20 กรัม
9. ขมิ้น	15 กรัม
10. กะปิ	2 ช้อนโต๊ะ
11. กุ้งแห้งป่น	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
12. มะพร้าวขูด	$\frac{3}{4}$ ถ้วย
13. น้ำตาลทราย	2 ช้อนโต๊ะ
14. ใบตองสำหรับห่อ ไม้กลัด	

วิธีทำ

1. เอาเครื่องแกง (ข้อ 2-10) โขลกเข้าด้วยกันจนละเอียด
2. ใบยอล้างให้สะอาด แล้วหั่นฝอย โขลกเข้าด้วยกันกับเครื่อง ในข้อ 1 ใส่ น้ำตาล คลุกให้เข้ากัน
3. มะพร้าวคั่วให้เหลือง กุ้งแห้งป่น คลุกเคล้าให้เข้ากับเครื่อง
4. ใบตองล้างให้สะอาด นำเครื่องใส่ลงห่อให้มิด นำไปปิ้งไฟให้สุกหอม (อย่าทำห่อให้หนาหรือบางเกินไป ใส่ให้พอดี ๆ)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ยอด เป็นไม้พุ่มยืนต้นขึ้นอยู่ทั่วไปในประเทศทุกภาค ยอดแบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ ยอดบ้าน และยอดป่า ยอดบ้านใบใหญ่ หนา แข็งสีเขียวสดเป็นมัน ก้านใบเป็นสีเขียว ดอกเล็ก สีขาวเป็นกระจุก ผลกลมยาว มีตาเป็นปุ่ม ๆ รอบผล พอสุกสีจะขาวนวลกินได้ อีกชนิดหนึ่ง คือ ยอดป่า ใบเล็กกว่า ยอดบ้านเล็กน้อย ดอกสีขาวคล้ายยอดบ้าน ผลมีตาเรียบเหมือนยอดบ้านแต่เกลี้ยง ไม้เป็นปุ่ม ๆ เหมือนยอดบ้าน ที่นิยมนำมาทำอาหารกิน คือ ยอดบ้าน ชาวบ้านเชื่อกันว่า เมื่อกินใบยอดเข้าไปจะรักษาตาหรือบำรุงตาให้มองเห็นได้ชัดเจน ชาวบ้านจะนำยอดยอดมาทำอาหาร เป็นผักเหมือด (ผักเหนาะ) นำมายำ แงงเสียง หรือนำมาผสมเครื่องแกงแล้วปิ้งกินก็ได้

ยอดยอดหมก เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่ง ที่นิยมทำกินกันในภาคใต้ทุกจังหวัด กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยอดยอดหมก ยังเป็นอาหารที่พอทำกินอยู่บ้าง ในหมู่คนสูงอายุ (จวน ปาทาน, สัมภาษณ์, 2 ธันวาคม 2529; ผัน ไวยรัตน์, สัมภาษณ์, 1 กุมภาพันธ์ 2531, อ่ำ ทองมาก, สัมภาษณ์, 30 ธันวาคม 2531)

แลนบั้ง

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------------------|------------|
| 1. แลน | 800 กรัม |
| 2. เกลือ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 3. ขมิ้น | 25 กรัม |
| 4. ไม้ไผ่ผ่าซีก (ไม้ตับ) เชือก | |

วิธีทำ

1. นำแลนมาถลกหนังออก ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นโต ๆ
2. ตำเกลือกับขมิ้นเข้าด้วยกันให้ละเอียด แล้วนำแลนลงคลุกให้ทั่ว หมักไว้ประมาณ 2 ชั่วโมง
3. นำแลนมาใส่ในไม้ตับ แล้วผูกปลายไม้ เอาขึ้นบั้งไฟอ่อน ๆ จนลुक

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

แลน (ตะกวด) เป็นอาหารที่นิยมกินกันในหมู่ชาวชนบท ในชนบทนั้นอะไรที่กินได้ ใช้เป็นอาหารได้ทั้งนั้น ชาวชนบทนิยมกินโดยเฉพาะอย่างยิ่งตับแลน ถือว่าถ้าเด็กได้กินตับแลนแล้ว จะทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง แก้อาการขโมย แลนบั้งจึงเป็นอาหารที่ชาวบ้านนิยมทำให้เด็กกิน ผู้ใหญ่ก็นิยมกินเหมือนกัน

แลนบั้ง เป็นอาหารที่ทำกินกันตลอดปี เป็นอาหารคาวกินกับข้าว ปัจจุบันนี้เกือบจะไม่มีคนทำกินแล้วในชนบท เพราะแลนหายาก แต่สำหรับบางแห่งมีการเลี้ยงแลนไว้จำหน่าย จึงมีแลนขายตลอดสำหรับผู้ที่มีความเชื่อและเคยกินแลนบั้งว่า ทำให้สุขภาพดี ถ้าได้กินตับแลน ก็จะทำแลนบั้งกินกันบ้างเหมือนกัน (คล้าย หนูแก๊ว, สัมภาษณ์, 11 สิงหาคม 2531; ผัน ขุนไชย, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2533; หวาน บุญยีน, สัมภาษณ์, 7 มิถุนายน 2534)

หมกลูกปลากับใบขี้หมื่น

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------|---------|
| 1. ลูกปลา | 2 ถ้วย |
| 2. ขมิ้น | 20 กรัม |
| 3. พริกไทยเม็ด | 15 กรัม |
| 4. หอม | 20 กรัม |
| 5. กระเทียม | 15 กรัม |

6. เกลือ $1\frac{1}{2}$ ช้อนชา
 7. ใบขมิ้น เชือกสำหรับมัด

วิธีทำ

1. ลวกปลาตัวเล็ก ๆ ล้างให้สะอาด หึ่งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. โขลกเครื่องปรุง (ข้อ 2 - 6) ให้เข้ากัน เอาลูกปลาลงเคล้าเครื่อง
3. นำส่วนผสม ทอดด้วยใบขมิ้นใช้เชือกมัดท้าย ทอดจนหมดส่วนผสม
4. นำไปย่างไฟอ่อนประมาณ 20 นาที จนสุก

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

หมกลูกปลากับใบขมิ้น (ขมิ้น) เป็นอาหารที่นิยมทำกินในฤดูฝน หรือหลังฤดูเก็บเกี่ยว ในทุกจังหวัดภาคใต้ โดยเฉพาะในชนบท ชาวนาชาวไร่จะหาลูกปลาได้ง่ายในฤดูฝน แล้วนำมาหมกกับใบขมิ้น กินกับข้าวสวยร้อน ๆ เป็นอาหารคาวหรือใช้เป็นกับแกล้ม ทำกินกันทุกจังหวัดในภาคใต้ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมกินในชนบท (ชิม สะอาด, สัมภาษณ์, 8 กันยายน 2529; เข้าช่วยบำรุง, สัมภาษณ์, 10 มิถุนายน 2530; จีบ กาโรภูมิ, สัมภาษณ์, 13 มิถุนายน 2530; ถวิล คชชาติ, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2533)

ห่อหมกปลาใบจาก

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|-----|----------|
| 1. ปลาสำลี | 500 | กรัม |
| 2. ตะไคร้ | 15 | กรัม |
| 3. พริกชี้หนูแห้ง | 10 | กรัม |
| 4. ขมิ้น | 1 | ช้อนชา |
| 5. กระชาย | 1 | ช้อนชา |
| 6. ข่า | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 7. หอม | 20 | กรัม |
| 8. เกลือ | 1 | ช้อนชา |
| 9. กะปิ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 10. มะพร้าวขูด | 6 | ถ้วย |
| 11. น้ำ | 2 | ถ้วย |
| 12. น้ำปลา | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 13. น้ำตาล | 2 | ช้อนโต๊ะ |

14. ไบมะกรูดอ่อน ๆ 10 กรัม
 15. ไบจาก ไม้กัลลัด

วิธีทำ

1. ปลาตากไว้ให้ออกล้างให้สะอาด แล้เอาแต่เนื้อหั่นบาง ๆ
2. เครื่องแกง (ข้อ 2-8) ตำเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่กะปิลง ตำจนเข้ากัน
3. คั้นกะทิกับน้ำ 2 ถ้วย
4. ล้างไบมะกรูด เอาแก่นกลางออก หั่นฝอย
5. นำปลา เครื่องแกง ผสมลงในน้ำกะทิ เติมน้ำปลา น้ำตาล ไบมะกรูด ใช้ไม้พายคนไปทางเดียวกัน จนข้น เนื้อปลากับส่วนผสมเป็นเนื้อเดียวกัน
6. ล้างไบจาก เช็ดให้สะอาด (ขนาดยาว 10 นิ้ว) เอาไม้กัลลัด ๆ ไบคู่แบบ ทำขนมจาก (กัลลัดตรงกลางไบ)
7. ตักปลาใส่ลงในไบจาก (ทำลักษณะเดียวกับใส่ขนมจาก) ใช้ไม้กัลลัด ๆ หัวท้าย ห่อจนหมดส่วนผสม
8. นำไปย่างบนเตาถ่าน ใช้ไฟอ่อน ๆ (ถ้าไฟแรงปลาจะไหม้ก่อนสุก) เวลาย่างให้เติมกากมะพร้าวลงบนถ่าน จะทำให้หอม อย่างจนสุกหอม ยกลง (ถ้าต้องการใส่มะพร้าวลงด้วย ให้แบ่งมะพร้าวไว้ 1 ถ้วย โขลกรวมกันกับเครื่องแกง จะได้รสแปลกออกไป)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ห่อหมกปลาไบจาก เป็นอาหารที่นิยมทำกินในจังหวัดระนอง กระบี่ พังงา และภูเก็ต ในบริเวณที่ต้นจากมาก ชาวบ้านจะใช้ไบจากแทนใบตอง เพราะบางแห่งใบตองหายากแทนที่จะใช้ใบตองห่อเหมือนทั่ว ๆ ไป ใช้ไบจากห่อแบบขนมจาก แล้วนำมาปิ้งไฟอ่อน ๆ จนสุกเหลือง

ห่อหมกปลาไบจาก ใช้กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ หรือจะใช้กินเป็นกับแกล้มก็เป็นที่ยอมรับ ปัจจุบันห่อหมกปลาไบจาก ยังพอมีทำกินอยู่บ้าง (ปัจจุบันใช้นึ่งกับถ้วยหรือขันหนึ่งข้าว แทนห่อด้วยไบจาก แต่กลับชวนกินสู้ห่อกับไบจากไม่ได้) (ปราณี เรื่องจิรัฐเสถียร, สัมภาษณ์, 15 กันยายน 2529; จำลอง หวานสนิท, สัมภาษณ์, 18 กันยายน 2533; ม้าย หวังดี, สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2533)

ห่อหมกลูกคลัก

เครื่องปรุง

1. ปลาลูกคลัก 2 ถ้วย
2. มะพร้าวขูดขาว $1\frac{1}{2}$ ถ้วย

3. ตะไคร้	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
4. พริกขี้หนู	10	กรัม
5. กระเทียม	5	กรัม
6. พริกไทย	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
7. เกลือ	2	ช้อนชา
8. ขมิ้น	5	กรัม
9. กะปิ	$1\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
10. ใบโหระพา	15	กรัม
11. น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ
12. น้ำเกลือ	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย
13. ใบตอง ไม้กลัด		

วิธีทำ

1. ปลาสุกคลุก เคล้าน้ำเกลือให้ตาย แล้วล้างให้สะอาด
2. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 3-8) ให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกจนเข้ากันดี
3. เอาปลาใส่ภาชนะที่จะผสม ใส่เครื่องแกง มะพร้าวขูดขาว และใบโหระพาเคล้าให้เข้ากันดี
4. ใบตองฉีกขนาด กว้าง 8 นิ้ว (ซ้อนกันให้หนา ๆ) เอาส่วนผสมใส่ลง กลัดไม้กลัด หัว-ท้าย แล้วนำไปหมกไฟ (หรือย่างไฟ) จนสุก

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ลูกคลุก หมายถึง ลูกปลาตัวเล็ก ๆ หลายชนิดรวมกัน เช่น ปลาตุก ปลาหม้อ ปลากระตี่ ฯลฯ อยู่รวมกันในหนองน้ำ บึง ป่า ที่มีน้ำขัง ในฤดูแล้ง คนจะจับลูกปลาเหล่านี้มาขังไว้ก่อน เพื่อให้ดินที่ตัว ในปาก หลุดออกจึงจะนำไปทำอาหาร ซึ่งจะมีรสอร่อย หวาน

ห่อหมกลูกคลุก เป็นอาหารที่ทำจากปลาลูกคลุก คำว่า ห่อหมกในที่นี้ หมายถึง ใช้ปลาห่อด้วย ใบตองแล้วนำไปปิ้งหรือย่างไฟให้สุก

ห่อหมกลูกคลุก นิยมทำกินกับข้าวสวย หรือกินเป็นกับแก้ม ทำกินกันในชนบทที่อยู่ใกล้ทะเล ในจังหวัดชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช ตรัง พัทลุง กระบี่ พังงา ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส ห่อหมกลูกคลุก ใช้กินกับข้าว ทั้ง 3 มื้อ นิยมทำในเดือน 3-4 เพราะเป็นฤดูที่มีลูกคลุกมาก (ย่างเข้าฤดูร้อน) ปัจจุบันนี้ยังมีทำกินอยู่บ้าง (มะตะ ยะโก๊ะ, สัมภาษณ์, 10 สิงหาคม 2529; นี้ น้อมจิต, สัมภาษณ์, 22 สิงหาคม 2532; แผลก คงสำราญ, สัมภาษณ์, 20 สิงหาคม 2533)

หอยขมหมก

เครื่องปรุง

1. หอยขม	2 $\frac{1}{2}$	ถ้วย
2. ไบรา	1	ถ้วย
3. พริกชี้หนูแห้ง	10	กรัม
4. หอม	15	กรัม
5. กระเทียม	10	กรัม
6. ข่า	15	กรัม
7. ผีวมะกรูด	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
8. ขมิ้น	5	กรัม
9. เกลือ	2	ช้อนชา
10. ตะไคร้	20	กรัม
11. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
12. น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
13. น้ำตาลปี๊บ	2	ช้อนโต๊ะ
14. มะพร้าวขูดขาว	1	ถ้วย
15. ใบตอง, ไม้กัลด		

วิธีทำ

1. หอยขม นำไปต้มแล้วแกะเนื้อออก
2. ไบราล้างหั่นฝอย
3. เอาเครื่องปรุง (ข้อ 3-10) โขลกเข้าด้วยกันจนละเอียด ใส่กะปิ โขลกจนเข้ากัน
4. นำเครื่องนำพริก หอยขม มะพร้าว ไบรา น้ำปลา น้ำตาล ผสมเข้าด้วยกันเคล้าให้เข้ากันดี
5. ใบตอง ล้างให้สะอาด เอาส่วนผสมใส่ลง ห่อแบน ๆ พับหุ้มห้าย กัลดด้วยไม้กัลด เอาปิ้งบนไฟอ่อน ๆ จนสุกเหลือง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

หอยขมหมก เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันทั่วไปบริเวณที่อยู่ใกล้ทะเล หาได้ง่าย ไม่ต้องซื้อ
 ภาชนะ ทำง่าย รสอร่อย หอยขมมีมากในฤดูเก็บข้าวทางภาคใต้ (ประมาณเดือน 4) เมื่อเก็บข้าวใน
 นาเสร็จในแต่ละวัน ก็เก็บหอยขมมาทำอาหารกินด้วย ไม่ต้องเสียเวลา หาซื้อกับข้าว หอยขมหมก

นิยมนำมาทำอาหารมือเย็น นิยมกินเป็นกับแกงส้ม หรือกินกับข้าวสวย ปัจจุบันยังมีทำกินกันอยู่บ้าง (ริน แก้วดี, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2530; เพียร บุญรอด, สัมภาษณ์, 3 พฤศจิกายน 2532; เอื้อน จิตขำ, สัมภาษณ์, 3 ธันวาคม 2533)

หอยย่าง

เครื่องปรุง

1. หอยแครง (แกะเปลือกแล้ว)	2	ถ้วย
2. หัวกะทิ	1	ถ้วย
3. พริกแห้งดอกใหญ่	15	กรัม
4. ลูกผักชี	2	ช้อนชา
5. หอม	25	กรัม
6. กระเทียม	15	กรัม
7. เกลือ	$1\frac{1}{2}$	ช้อนชา
8. น้ำตาล	$1\frac{1}{2}$	ช้อนชา
9. น้ำปลา	1	ช้อนชา
10. ไม้เสียบ		

วิธีทำ

1. ลวกหอยแครงพอสุก แกะเปลือกออก แล้วเสียบไม้ไว้
2. พริกแห้ง แกะเม็ดออก แช่น้ำ โขลกกับเกลือ ลูกผักชี หอม กระเทียม จนละเอียด
3. เอาหัวกะทิละลายกับเครื่องที่โขลกไว้ ใส่ น้ำตาล น้ำปลา คนให้เข้ากัน ราดบนหอย แล้วปิ้งพอสุกอีกครั้ง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

หอยย่าง เป็นอาหารที่นิยมทำกินในจังหวัดยะลา ปัตตานี นราธิวาส และสงขลา นิยมทำกินกับข้าวสวย ในมือเย็น หรือใช้เป็นของว่าง ในมือบ่าย หอยย่างเป็นอาหารที่ยังนิยมทำกินในปัจจุบัน (ซง สาและ, สัมภาษณ์, 2 กันยายน 2529; หลอ เวชประสิทธิ์, สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2533; ป๊อ ย้อยกลาง, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2533)

เห็ดแครงหมก

เครื่องปรุง

1. เห็ดแครง	2 ถ้วย
2. หมูสามชั้นสับละเอียด	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. ไข่เป็ด	$\frac{1}{3}$ ถ้วย
4. พริกแห้งเม็ดใหญ่	15 กรัม
5. หอม	20 กรัม
6. กระเทียม	10 กรัม
7. ตะไคร้	15 กรัม
8. พริกไทย	5 กรัม
9. ข่า	10 กรัม
10. รากผักชี	3 กรัม
11. ผิวมะกรูด	1 ช้อนโต๊ะ
12. เกลือ	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
13. ขมิ้น	5 กรัม
14. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
15. น้ำปลา	$\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
16. น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
17. ใบตอง, ไม้กลัด	

วิธีทำ

1. เห็ดแครงล้างน้ำให้สะอาด ทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ นำมาสับหยาบ ๆ หรือจะใช้ทั้งดอกก็ได้
2. โขลกเครื่องแกง (ข้อ 4-13) ให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน
3. เอาเห็ดแครง หมูสับ เครื่องแกง มาผสมให้เข้ากัน ใส่ไข่เป็ด น้ำปลาน้ำตาล เกลือ เกล้าให้เข้ากันทั่ว
4. ใบตองล้างให้สะอาด เช็ดให้แห้ง เอาส่วนผสมที่เคล้ากันดีแล้ว ตักใส่ใบตอง กลัดไม้กลัด (ห่อแบน ๆ) นำไปปิ้งไฟอ่อน ๆ จนสุกเหลือง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

เห็ดแครง เป็นเห็ดที่ขึ้นอยู่มากตามท่อนไม้ยางพารา ที่ตายแล้ว ดอกขนาดเล็กสีน้ำตาลอ่อน ในชนบทตามสวนยางที่มีต้นยางล้ม จะมีเห็ดแครงขึ้นมากมาย ชาวบ้านจะนำเอาเห็ดแครงมาทำ

อาหารคาว (ซึ่งเป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางอาหารสูง) จะเป็นแกง หรือท่างบ ก็ได้ ถ้าทำแกงก็นิยมทำแกงคั่ว หรือไม่ก็ทำเป็นงาบ งบเห็นแครง เป็นอาหารที่นิยมทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ นิยมทำกินในจังหวัดกระบี่ พังงา ตรัง พัทลุง และสงขลา ปัจจุบันยังมีทำกินอยู่บ้าง (พริ้ม ประเสริฐกุล, สัมภาษณ์, 26 กรกฎาคม 2529; ยุกา สังข์ขาว, สัมภาษณ์, 21 กันยายน 2532; สุนีย์ เอื้อสิงห์, สัมภาษณ์, 16 ธันวาคม 2533)

ประเภทหนึ่ง

กุ้งส้มหนึ่งไข่

เครื่องปรุง

1. ไข่เป็ด	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
2. กุ้งส้ม	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
3. มะเขือเทศ (ทั้งผล)	150	กรัม
4. หอมแดง	20	กรัม
5. น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
6. น้ำปลา	$\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
7. พริกแดง	5	กรัม

วิธีทำ

1. กุ้งส้มเลือกหัวและหนวดออกให้หมด
2. เอาไข่เป็ด ใส่ขาม ตีพอขึ้นฟองเล็กน้อย
3. หอมปอกเปลือก ล้างชอยบาง ๆ
4. มะเขือเทศ หั่นแล้วสับไม่ต้องละเอียด
5. พริกแดง ล้างน้ำ ชอยบาง ๆ
6. เอามะเขือเทศ กุ้งส้ม ไข่ หอม น้ำตาล น้ำปลา พริกแดง ใส่รวมกันในชาม คนให้เข้ากันนำไปนึ่งจนสุก

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

กุ้งส้มหนึ่งไข่ เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันทุกจังหวัดในภาคใต้ เป็นอาหารที่หาง่าย ราคาถูก อร่อย และทำง่าย เก็บไว้กินได้ไม่เสียง่าย ชาวบ้านนิยมทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินกันทั่วไปในชนบท (ชิด แก้วเลมิต, สัมภาษณ์, 4 พฤศจิกายน 2531; คล้าย แก้วรุ่ง, สัมภาษณ์, 22 พฤศจิกายน 2531; เพียร ทองตะเภา, สัมภาษณ์, 8 กันยายน 2532)

ปลาทุเค็มหนึ่งน้ำส้มโหนด

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------|------------|
| 1. ปลาทุเค็มทั้งตัว | 320 กรัม |
| 2. น้ำส้มโหนด | 2 ถ้วย |
| 3. หัวหอม | 50 กรัม |
| 4. พริกชี้หนู | 15 กรัม |
| 5. น้ำตาล | 2 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

- ล้างปลาทุเค็มให้สะอาด ใส่ขามสังกะสีไว้
- ใส่น้ำส้มให้ท่วมปลา

ผสมน้ำตาลลง

- นำไปนึ่งให้สุก
- หอม พริกชี้หนูล้าง ซอย โรยบนปลา

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปลาทุเค็มหนึ่งน้ำส้มโหนด (โหนด) เป็นอาหารที่ชาวบ้านนิยมทำกินในฤดูฝน เพราะปลาทุเค็ม ชาวบ้านจะใส่เกลือหมักไว้ในไหตั้งแต่เดือน 8-9-10 เพราะปลาทุถูกมาก หาได้ง่าย จะนำออกกินในเดือน 11-12 และเดือนอ้าย เพราะกับข้าวหายาก ทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยม (มะลิวัลย์ แซ่หลิม, สัมภาษณ์, 5 กุมภาพันธ์ 2529; เจือ บันศรี, สัมภาษณ์, 11 กุมภาพันธ์ 2531)

ปลา ร้า นึ่ง

เครื่องปรุง

1. ปลาอินทรีเค็ม	50 กรัม
2. ไข่ลึบละเอียด	1 ถ้วย
3. กุ้งลึบละเอียด	$\frac{3}{4}$ ถ้วย
4. รากผักชี	1 ช้อนชา
5. กระเทียม	1 ช้อนโต๊ะ
6. พริกไทย	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
7. เกลือ	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
8. หัวกะทิ	$\frac{3}{4}$ ถ้วย
9. ไข่	$\frac{3}{4}$ ถ้วย

วิธีทำ

1. ย่างปลาอินทรีเค็ม พอมีกลิ่นหอม (เอาก้างออก) นำไปเคล้ากับไข่ กุ้งลึบละเอียด
2. โขลก รากผักชี พริกไทย กระเทียม เกลือ ให้ละเอียด นำไปเคล้ากับปลาอินทรี ไข่ และ กุ้งให้เข้ากัน
3. ต่อยไข่ลงในส่วนผสม คนให้เข้ากัน เติมห้วกะทิ นำใส่ถ้วยไปนึ่งจนสุก

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ปลาร้า คือ ปลาที่ตายจนเกือบจะเน่า แต่ยังไม่เน่า เอาไปแช่ในน้ำเกลือประมาณ 10-15 วัน แล้วตัดขึ้น นำมายัดเกลือลงในท้องจนเต็ม แล้วนำไปตากแดดจนแห้งประมาณ 10 วัน จึงเทเกลือออก แล้วนำมาทำอาหาร จะมีกลิ่นหอม

ปลาเค็ม ใช้ปลาสด หรือปลาตายใหม่ ๆ ที่ยังไม่เน่ามาดอกเกลือ โดยดองลงในไห โดยใช้เกลือ ยัดลงในท้องและจัดเป็นชั้น ๆ ในระหว่างชั้นโรยเกลือเล็กน้อย และใช้ไม้ขีดปากไห ให้ปลาจมในน้ำ เมื่อ จะกินนำมาทำอาหารได้เลย โดยไม่ต้องนำมาตาก แซ่ล้างเกลือออกเสียก่อน มิฉะนั้นจะเค็มจัด จึงนำ มาปรุงอาหาร โดยชาวบ้านจะนำปลาเค็มมาทำแกงส้ม ทอด ต้มกะทิ ฯลฯ

ปลาร้าหนึ่ง นิยมทำกินในฤดูฝน เพราะกับข้าวหายาก และปลาร้าเก็บไว้กินได้นานไม่เสีย ทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ ทุกจังหวัดในภาคใต้ (มังลา ยูโส๊ะ, สัมภาษณ์, 18 กุมภาพันธ์ 2529; สุคนธ์ ศรีสุข, สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2533)

มะพร้าวหนึ่ง

เครื่องปรุง

1. มะพร้าวขูดขาว	2 ถ้วย
2. กุ้งสด	1 ถ้วย
3. พริกแห้งดอกใหญ่	10 กรัม
4. พริกชี้หนู	5 กรัม
5. กระเทียม	5 กรัม
6. ขมิ้น	5 กรัม
7. ตะไคร้	20 กรัม
8. เกลือ	2 ช้อนชา
9. น้ำตาล	2 ช้อนโต๊ะ
10. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
11. ใบตอง ไม้กลัด	

วิธีทำ

1. ตำเครื่องแกง (ข้อ 3-8) เข้าด้วยกันจนละเอียด เติมหะขิดตำต่อไป จนเครื่องเข้ากันดี
2. กุ้งล้างปอกเปลือกให้สะอาด ใส่ตำลงกับเครื่อง
3. ใส่มะพร้าว ลงในเครื่องตำให้เข้ากัน
4. ใบตองล้าง เช็ดให้สะอาด เจียนขอบให้สวย (ทำห่อทรงสูง) ตักส่วนผสมลงในใบตอง ห่อทรงสูง กลัดไม้กลัดนำไปนึ่งจนสุก

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

มะพร้าวหนึ่ง เป็นอาหารที่ทำกินในชนบท นิยมทำกินทั่วไปในภาคใต้ทุกจังหวัด ใช้กินกับข้าวสวย เท่านั้น ไม่ใช่เป็นของแกล้ม ทำกินกันทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ในชนบท (โลม เهربดี, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2529; หนูพราก ชูแก้ว, สัมภาษณ์, 1 กันยายน 2530; จับ ทองแดง, สัมภาษณ์, 12 ธันวาคม 2531)

ประเภทอื่น ๆ

กุ้งต้มน้ำผึ้ง

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| 1. กุ้งนา (หรือกุ้งสด) | 2 ถ้วย |
| 2. น้ำผึ้งแฉ่น (น้ำตาลแฉ่น) | $\frac{2}{3}$ ถ้วย |
| 3. น้ำผึ้งทราย (น้ำตาลทราย) | 4 ช้อนโต๊ะ |
| 4. น้ำมันงา | 2 ช้อนชา |
| 5. กะทิ | 1 ถ้วย |
| 6. เกลือ | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

- ล้างกุ้งให้สะอาด ตัดหัวออก
- นำกุ้งใส่หม้อ พร้อมน้ำตาลแฉ่น น้ำตาลทราย กะทิ เกลือ ต้มด้วยไฟอ่อน ๆ จนกุ้งแห้งได้ที่
- เอาน้ำมันงา ใส่ลงในกุ้ง คนให้ทั่วเพื่อให้กุ้งตัวใส ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

กุ้งต้มน้ำผึ้ง เป็นอาหารยอดนิยมนึ่งที่กินกันทุกจังหวัดในภาคใต้ โดยเฉพาะในฤดูฝน เพราะจะมีกุ้งนามาก ชาวบ้านที่อยู่แถบที่นาจะจับกุ้งนามาทำเป็นอาหาร นิยมนำมายำ แอง ทอด ผัด บบ อาหารที่ทำกับกุ้งนา ดังกล่าวจะเก็บไว้กินนานไม่ได้ เมื่อจับกุ้งนาได้มาก ๆ ชาวบ้านจะทำกุ้งต้มน้ำผึ้ง (กุ้งต้มหวาน) ไว้กิน เพราะเก็บไว้ได้นานเป็นเดือน เมื่อชาวบ้านออกไปดำนานา เก็บข้าว ก็จะเอากุ้งต้มน้ำผึ้งไปกินได้ทั้งวัน โดยไม่เสีย และสามารถจะนำไปตัดแปลงจากกุ้งต้มน้ำผึ้ง เป็นยำกุ้งนากินก็ได้ จะได้อาหารที่รสแปลกออกไปอีก กุ้งต้มน้ำผึ้งนิยมกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ กินกันมากในฤดูฝน ปัจจุบันยังเป็นอาหาร

รสแปลกออกไปอีก กุ้งต้มน้ำผึ้งนิยมกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ กินกันมากในฤดูฝน ปัจจุบันยังเป็นอาหาร
ยอดนิยม (เจิม ชูแสง, สัมภาษณ์, 10 กรกฎาคม 2532; พัน แก้วรัตน์, สัมภาษณ์, 16
สิงหาคม 2533; หนูชัช ทองเมท, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2534)

วัตถุดิบ

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------------|----------------|----------|
| 1. สะตอ (แกะเอาแต่เม็ด) | 1000 | กรัม |
| 2. น้ำ | 5 | ถ้วย |
| 3. เกลือ | 200 | กรัม |
| 4. ส้มแขก | 25 | กรัม |
| 5. น้ำตาลปี๊บ | $1\frac{1}{2}$ | ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

- นำสะตอทั้งฝักมาลวก แกะเม็ดสะตอออก ล้างให้สะอาด ใส่กระชอน วางให้สะเด็ดน้ำ
- นำใส่เกลือต้มให้เดือด ยกลง ทิ้งไว้จนเย็น แล้วเอาใส่ลงในภาชนะที่เตรียมใส่สะตอไว้ ใส่
ส้มแขกลง ถ้าต้องการให้เปรี้ยวเร็ว ใส่น้ำตาลปี๊บ แล้วปิดฝาให้สนิท จะทำให้สะตอไม่ดำ ทิ้งไว้ประมาณ
1 อาทิตย์ นำมากินได้

หมายเหตุ เก็บไว้กินได้นาน ใช้กินกับแกงต่าง ๆ

สะตอ เป็นอาหารที่มีมากในภาคใต้ทุกจังหวัด สะตอจะออกฝักมากเก็บกินได้ ในระหว่างเดือน
9-11 สะตอออกมาก กินสดไม่หมด ชาวบ้านก็หาวิธีถนอมอาหารเก็บไว้กินได้นาน ๆ คนภาคใต้
นิยมกินข้าวจะต้องมีผักเหนาะ จะเป็นผักสดหรือผักดองก็ได้เพราะอาหารแต่ละมื้อรสจัด เผ็ด ถ้ากินผัก
เหนาะรสเผ็ดจะลดลง และอร่อยยิ่งขึ้น

สะตอ เป็นไม้ยืนต้นขึ้นอยู่ทั่วไปในภาคใต้ มี 2 ชนิด คือ สะตอดาน เม็ดใหญ่ กลิ่นเหม็นจัด ออก
รสเผ็ดเล็กน้อย ฝักยาว จะขึ้นอยู่ทั่วไปตามภูเขา ส่วนสะตอข้าว เม็ดเล็กฝักเล็ก รสออกหวานไม่ค่อยมี
กลิ่น นิยม ชาวบ้านนิยมปลูกใช้กินสด ดองไม่อร่อย การดองสะตอมี 3 วิธี คือ การดองทั้งเปลือก ดองทั้ง
ข้อและดองเมล็ด

การดองทั้งเปลือก เอาสะตอทั้งฝักมาล้าง ตัดส่วนที่เป็นขอบแข็งออก แล้วตัดเป็นท่อน ยาวประมาณ 4-5 นิ้ว นำไปลวกน้ำร้อนจัดประมาณ 8 นาที ตักขึ้นใส่ลงในน้ำเย็น ต้มน้ำเกลือทิ้งไว้จนเย็น (ใช้เกลือเม็ด) จึงนำสะตอที่ตัดใส่ลงในไห ซึ่งล้างสะอาด แล้วปิดด้วยฝาหุ้มพลาสติก ไม่ให้อากาศเข้า เพราะจะทำให้สะตอเน่า ทิ้งไว้ประมาณ 20 วันขึ้นไป จนถึงปี หรือกว่า สะตอจะเปรี้ยวดีและไม่เสีย

การดองทั้งข้อ เอาสะตอทั้งข้อล้างให้สะอาด แล้วต้มประมาณ 10 นาที แล้วยกขึ้น แช่น้ำแล้ว แขนงให้สะเด็ดน้ำ หรือจะไม่แช่น้ำก็ได้ ถ้าทำจำนวนมาก แต่ต้องแขนงให้สะเด็ดน้ำ แล้วนำไปบรรจุไห ที่ใส่ น้ำเกลือไว้จนเย็นแล้ว ปิดฝาให้สนิท ไม่ให้อากาศเข้า ประมาณ 1 เดือน สะตอจะมีรสเปรี้ยว เอาออกกินได้ทั้งปี

การดองเม็ด เอาสะตอมาต้มใช้เวลาประมาณ 5 นาที ตักขึ้น แช่น้ำเย็น แล้วบีบ (ไม้แคะ) เอาเม็ดออก เอาเม็ดลงดองในน้ำเกลือที่ต้มทิ้งไว้จนเย็น ดองในไห ปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้ประมาณ 20 วัน จนออกรสเปรี้ยว ก็เอาออกกินได้ แต่สะตอดองเม็ด จะเก็บไว้นานเป็นปีไม่ได้เพราะเม็ดจะเปื่อย

ชาวบ้านนิยมดองวิธีแรก เพราะทำได้ง่ายและเก็บไว้ได้นาน สะตอดองเป็นอาหารที่ชาวบ้านนิยมทำกินทุกจังหวัดทุกบ้านที่ปลูกสะตอ เพราะฤดูมีสะตอมากกินไม่หมด เอาไปขายแล้วก็เก็บดองไว้กินในฤดูที่ไม่มีสะตอ เพราะคนภาคใต้นิยมกินผักสดและดองกับอาหารทุกมื้อ ไม่ว่าจะกินกับข้าว ขนมจีน จะต้องมีผักมาก ๆ ปัจจุบันสะตอจัดว่าเป็นอาหารที่มีราคาแพง แม้จะอยู่ในฤดูที่มีสะตอมาก ขายกันเป็นฝักอย่างต่ำฝักละหนึ่งบาท ถ้าไม่อยู่ในฤดูอาจจะขายถึงฝักละ 10-12 บาท

สะตอนอกจากจะเป็นไม้ที่ขึ้นอยู่ในภาคใต้แล้ว ยังขึ้นอยู่ในภาคอื่น ๆ ที่พบมีในจังหวัดอุตรดิตถ์ อำเภอมะเริ่ง จังหวัดแม่ฮ่องสอน จันทบุรี แต่มีไม่มาก เหมือนภาคใต้

ปัจจุบันสะตอดอง เป็นอาหารยอดนิยมและคงจะเป็นที่นิยมในภาคใต้ตลอดกาล (เขียน ขณะ, สัมภาษณ์, 12 ธันวาคม 2530; เจริญ บุษทอง, สัมภาษณ์, 18 สิงหาคม 2533; นวล แก้วสงคราม, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2534)

ปอเปาะ

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 1. ทูเรียนแคะเอาแต่เนื้อ | 10 ถ้วย |
| 2. เกลือ | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |

3. พริกชี้หนูดำ

3 ช้อนโต๊ะ

4. ขวดโหล

วิธีทำ

1. ล้างขวดโหลให้สะอาด ซ้ำเช็ดให้เรียบร้อย
2. เอาเนื้อทุเรียนจัดใส่ขวดโหล โรยเกลือ พริกดำสลับจนหมดทุเรียน (ชั้นสุดท้ายให้โรยเกลือ) แล้วปิดฝาไว้ให้มิดชิด ทิ้งไว้ประมาณ 2-3 เดือน นำเอามากินได้

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 20 คน

ปอเปาะ เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในจังหวัดปัตตานี ยะลา และนราธิวาส ในฤดูที่มีทุเรียนชุม (มาก) ฤดูที่ทุเรียนชุมในแต่ละปี มีทั้งทุเรียนบ้าน (ทุเรียนป่า) และทุเรียนพันธุ์ ชาวบ้านกินสดก็แล้ว กวนก็แล้ว ทำไม่ทัน จึงทำปอเปาะไว้กิน เพราะทำง่าย เพียงแต่หมักเกลือเอาไว้ก็จะได้อาหารที่มีรสอร่อย แผลงออกไปอีกอย่างหนึ่ง ใส่พริกชี้หนูลงรสจะอร่อยขึ้น

ปอเปาะ เป็นของคาว กินในมื้อเช้า กลางวัน เย็น ยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินกันอยู่ทุกปี ในฤดูที่มีทุเรียนมาก

ปอเปาะ ใช้กินกับผักสด เช่น ลูกเนียง สะตอ มะเขือ ฯลฯ กินคู่กับข้าวสวย (ปรีดา หนูช่วย, สัมภาษณ์, 5 มกราคม 2529; เลิศ จิตรพันธ์, สัมภาษณ์, 19 มกราคม 2529; แม่สกุลดีเปาะ, สัมภาษณ์, 10 มกราคม 2530)

พริกเกลือ**เครื่องปรุง**

- | | | |
|----------------------------|----|----------|
| 1. พริกชี้หนูสด | 15 | กรัม |
| 2. เกลือ | 2 | ช้อนชา |
| 3. มันกุ้ง | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 4. น้ำมันงา หรือมะขามเปียก | 1 | ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. ตำพริกชี้หนูกับเกลือ พอเข้ากัน (ไม่ต้องละเอียด)
2. ใส่มันกุ้งลงกวนให้เข้ากัน เติมน้ำมันงาคนให้ทั่ว จัดกินกับข้าวร้อน ๆ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

พริกเกลือ เป็นอาหารท้องถิ่นที่ทำกินกันมานาน ในชนบท เนื่องจากการคมนาคมไม่สะดวก กับข้าวที่ทำกินจึงเป็นกับข้าว ทำง่าย ราคาถูก คือ มีเฉพาะพริก เกลือ มะนาวเท่านั้น ก็ใช้กินกับข้าวได้แล้ว แต่เพื่อให้มีรสและกลิ่นชวนกินยิ่งขึ้น จึงเพิ่มมันกุ้งลงไป เพราะมันกุ้งนั้นเป็นอาหารที่มีอยู่ประจำแทบทุกบ้าน

พริกเกลือมักจะทำกินกันเวลาหากับข้าวอื่นไม่ได้ ปัจจุบันนี้พริกเกลือเป็นอาหารที่เกือบจะไม่มีทำกินกันแล้ว (แฉล้ม ละอองเทพ, สัมภาษณ์, 30 สิงหาคม 2531; แฉน้อย ประเสริฐ, สัมภาษณ์, 4 ธันวาคม 2534)

ยอดผักทองรดกะทิ, ลูกเพกาจิ้มน้ำปลา

เครื่องปรุง

1. เพกา	400	กรัม
2. ยอดผักทอง	250	กรัม
3. กะทิ	1	ถ้วย
4. น้ำปลา	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
5. น้ำมะนาว	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
6. พริกสด	20	กรัม
7. น้ำตาล	1	ช้อนชา
8. ปลาย่าง	$\frac{1}{4}$	ถ้วย

วิธีทำ

1. เผาเพกาด้วยเตาถ่าน เสร็จแล้วล้างน้ำแกะเอาเปลือกนอกออก ตัดเป็นท่อน ๆ
2. ตั้งน้ำให้เดือด ลวกยอดผักทอง
3. เอากะทิตั้งไฟ ให้เดือด อย่านำให้แตกมัน นำไปราดยอดผักทอง ที่เตรียมเอาไว้
4. ปลาย่างแกะเนื้อออก น้ำปลาเอาใส่ถ้วย ผสมด้วยปลาย่าง พริก มะนาวน้ำตาล ให้เข้ากัน ไว้จิ้มคู่กับผักลวก

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ผักทอง เป็นไม้เถา ผลกลมแป้นเป็นพู่ ๆ เนื้อในสีเหลือง กินได้ทั้งผล และยอดผลผักทองใช้ทำอาหารได้หลายชนิด ทั้งคาวและหวาน สำหรับยอดใช้ใส่แกงคั่ว เป็นผักจิ้มสดและลวก

เพกา เป็นไม้พุ่มยืนต้น ขึ้นอยู่ทั่วไป มีชื่อเรียกต่างกันไปในแต่ละภาค ภาคเหนือ เรียก มะลิ้นไม้ มะลิคไม้ ภาคอีสานเรียก ลิ้นฟ้า และภาคใต้เรียก เบโก มีฝักแบนเป็นแผ่นยาว กว้างประมาณ 2 นิ้ว ยาวประมาณ 12-15 นิ้ว ฝักใช้แกง หรือเป็นผักจิ้มได้ คนภาคใต้กินเพกาน้อย เพราะไม่ค่อยมี และไม่เคยกิน ในชนบทจังหวัดยะลา ซึ่งมีเพกาขึ้นอยู่ ชาวบ้านจะใช้ยอดผักทอง และฝักเพกานำมาจิ้มกับน้ำปลา กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่ทำกินอยู่บ้าง ในหมู่คนแก่ ที่เคยกินอาหารชนิดนี้ เพราะคนโบราณเชื่อว่า การกินผักเพกา แก้อ่อนใน ขับเสมหะ และแก้ไอได้ (ประคอง พุทธรักษา, สัมภาษณ์, 26 มิถุนายน 2529; สาย ศรีสุข, สัมภาษณ์, 6 กรกฎาคม 2529; เรือน บุญปลื้ม, สัมภาษณ์, 2 กันยายน 2532)

ประเภทเครื่องจิ้ม

ประเภทเคย

เคยเครื่อง

เครื่องปรุง

1. ปลาทุแกะเนื้อ	1 ถ้วย
2. หัวกะทิ	1 ถ้วย
3. หางกะทิ	3 ถ้วย
4. ตะไคร้หั่นฝอย	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
5. พริกแห้ง	20 กรัม
6. ขมิ้น	5 กรัม
7. หอม	10 กรัม
8. กระเทียม	10 กรัม
9. เกลือ	2 ช้อนชา
10. พริกไทย	3 กรัม
11. กะปิ	$1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ

12. ส้มแขก	10 กรัม
13. น้ำตาล	$\frac{1}{2}$ ถ้วย

วิธีทำ

- นำเครื่องแกง (ข้อ 4 - 10) มาตำเข้าด้วยกัน ใส่กะปิตำจนละเอียด เอาเนื้อปลาทุบที่แกะไว้ลงโขลกให้เข้ากัน
- เอาหัวกะทิตั้งไฟพอเดือด เอาเครื่องลงผัดจนหอมใส่หางกะทิลง ใส่ส้มแขก น้ำตาล ตั้งไฟต่อไปอีกประมาณ 30 นาที (ต้องคนตลอดเวลา เพื่อให้เครื่องติดกับกระทะ) เสร็จแล้วยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

เคยเครื่องชาวบ้านนิยมทำกินกัน ส่วนใหญ่ในฤดูฝนในเดือน 11-12 เพราะชาวบ้านทำเป็นอาหาร นำไปกินเวลาไปตัดไม้ฟัน ได้แก่ ไม้เสม็ด ไม้ตุ่ม และไปถอนจุดในฤดูฝน ชาวบ้านต้องเดินทางเป็นเวลา ประมาณ 7 - 10 วัน เป็นอย่างน้อย จำเป็นต้องหากับข้าวที่เก็บไว้ได้นาน และเป็นอาหารที่ไม่ต้องอุ่นก่อนรับประทาน ชาวบ้านปรุงโดยไม่ใส่น้ำมัน (เก็บไว้ได้นาน) หากใส่น้ำมัน ชาวบ้านจะทำกินที่บ้านเท่านั้น

เคยเครื่องเป็นอาหารที่ชาวบ้านกินกับข้าวสวยทุกมื้อ จะกินกับผักสดตามแต่จะหาได้ เช่น ยอดเสม็ด หรือผักบุง หรือจะกินเฉพาะเคยเครื่องกับข้าวเท่านั้น เคยเครื่องนิยมทำกินในจังหวัดสงขลา พัทลุง นครศรีธรรมราช ตรัง ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ เป็นอาหารที่ทำเก็บไว้ประจำบ้าน โดยเฉพาะชาวบ้านที่มีลูกมาก ไม่มีกับข้าวอะไรลูกก็จะได้กินกับเคยเครื่อง (เข้า ทองรอด, สัมภาษณ์, 18 มกราคม 2529; ถิ่น โชติธรรมโม, สัมภาษณ์, 22 มิถุนายน 2529; ไยัย รักไชย, สัมภาษณ์, 3 กรกฎาคม 2530)

เคยนกกรง

เครื่องปรุง

1. เคยนกกรง	2. ช้อนโต๊ะ
2. น้ำ	4. ช้อนโต๊ะ
3. พริกขี้หนู	25. กรัม

วิธีทำ

1. เอาเคยนกกรง พริกชี้หนู มาโขลกรวมกัน
2. เอาน้ำใส่ลงแล้วคนให้เข้ากัน ใช้ราดข้าวกิน (ให้ค่อนข้างเหลว)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

เคยนกกรง เป็นอาหารท้องถิ่นในชนบทภาคใต้ที่กันดาร นิยมทำกินกันมากในจังหวัดสตูล ทำกินกันตลอดปี ไม่มีเทศกาล ทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานาน เคยนกกรง เป็นอาหารที่มีรสชาติดี อร่อย ทำกินในมื้อกลางวัน และเย็น ปัจจุบันไม่มีทำกินแล้ว เพราะนกกรงหายาก และมีอาหารชนิดอื่น ๆ หาได้ง่าย เพราะการคมนาคมสะดวกขึ้น

เคยนกกรง ใช้แทนกะปิกุ้ง (เคยกุ้ง) เนื่องจากในชนบทห่างไกล กันดาร สมัยก่อนมีนกกรงมาก จึงใช้นกกรงทำเคยแทนกุ้ง โดยการเอาเนื้อมนกรงมาโขลกกับเกลือ แล้วหมักไว้ จนได้เคยนกกรง ซึ่งก็ใช้ทำอาหารแทนเคยกุ้งนั่นเอง (ตม ปะลาวัน, สัมภาษณ์, 15 กันยายน 2528; ประนอม สกฤดี, สัมภาษณ์, 8 พฤศจิกายน 2532)

เคยน้ำ

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| 1. เคยน้ำ | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 2. พริกชี้หนูสดหั่น | 1 ช้อนชา |
| 3. หอมซอย | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 4. น้ำมันงา | 1 ช้อนชา |
| 5. ตะไคร้หั่นฝอย | $1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำตาล | 1 ช้อนชา |
| 7. ผักต่าง ๆ สด หรือลวกก็ได้ | |

วิธีทำ

1. นำเคยน้ำมาต้ม พักไว้
2. เอาเครื่องปรุงทั้งหมด (ข้อ 2-6) ลงผสมกับเคยน้ำให้เข้ากัน (ให้รสเค็มนำ)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

เคยน้ำ เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมาตั้งแต่โบราณแล้ว ผู้ให้สัมภาษณ์เล่าว่า ในท้องถิ่นชนบทที่อยู่ไกลจากทะเลมาก ไม่ค่อยจะมีปลาสดกิน พอถึงฤดูฝนจะมีปลาชุกชุม (ปลาน้ำจืด) ชาวบ้านก็จับปลาเอาไว้ทำเค็มกิน ถ้าเป็นปลาตัวโต แต่ถ้าปลาเล็ก ๆ ชาวบ้านจะหมักเกลือไว้ในไหจนได้ทั้งเค (กะปิ) และน้ำปลา แล้วจึงจะเอาเคยหมักและน้ำปลา ต้มเข้าด้วยกันจนเป็นเนื้อเดียวกัน (ไม่ต้องเติมน้ำ) แล้วกรองเอาแต่น้ำ เรียกว่า เคยน้ำ

เคยน้ำ เป็นอาหารที่ทำกินกันในทุกจังหวัดภาคใต้ ในชนบทห่างไกล การคมนาคมไม่สะดวก ในสมัยโบราณ เคยน้ำนิยมทำกินในมือกลางวัน และเย็น ทำกินโดยทั่ว ๆ ไปไม่มีเทศกาล เคยน้ำเป็นอาหารที่เกือบจะไม่มีใครทำกินกันแล้ว และเกือบจะไม่มีใครรู้จักแล้วยกเว้นคนแก่ ๆ อายุมาก ๆ (เทพิน จันทอง, สัมภาษณ์, 2 กันยายน 2529; พิน จินดา, สัมภาษณ์, 2 กันยายน 2531; เล็ก โทรา, สัมภาษณ์, 6 ธันวาคม 2534)

น้ำเคยทรงเครื่อง

เครื่องปรุง

1. น้ำเคยกึ่ง	200	กรัม
2. น้ำตาลปีบ	250	กรัม
3. น้ำมะพร้าว	1	ถ้วย
4. ช่า	1	ช้อนโต๊ะ
5. ตะไคร้	1 $\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
6. กะปิ	1	ช้อนชา
7. หอมซอย	1	ช้อนโต๊ะ
8. กุ้งแห้งป่น	2	ช้อนโต๊ะ
9. พริกขี้หนูแห้ง	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
10. น้ำมะนาว	1 $\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
11. ใบมะกรูดหั่นฝอย	2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ต้มน้ำเคยกึ่ง (ตัวเยื่อเคย) ด้วยน้ำมะพร้าวให้ละลาย กรองเอาแต่น้ำ

2. ทูบ ข่า ตะไคร้ ให้แตก ใส่ลงในน้ำเคยกที่กรองแล้ว ใส่กะปิ ต้มจนเดือดใส่น้ำตาลปีบลง
เคี่ยวจนข้น คล้ายซีอิ้วดำ ยกลงทิ้งไว้จนเย็น
3. ตักน้ำเคยกที่ได้ใส่ถ้วย ผสมหอมซอย พริกชี้หนู ใบมะกรูดหั่นฝอย กุ้งแห้ง น้ำมะนาว คนให้
เข้ากัน ให้มีรสเปรี้ยว หวาน เค็ม ใช้กินกับผักสด หรือผักต้มราดกะทิ (หากไม่ใช้มะนาว ใช้
มะปริง หรือมะม่วงซอยก็ได้)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำเคยกทรงเครื่อง เป็นอาหารที่นิยมทำกินประจำวัน เพราะเป็นอาหารที่เก็บไว้ได้นาน ทำแต่ละ
ครั้งทำไว้มาก ๆ กินได้เป็นอาทิตย์โดยไม่เสีย ปกติชาวบ้านจะทำกินโดยตม้มน้ำเคยกไว้จนได้ที่กินกับข้าว
สวย และผักเหนาะ (ผักเหมือด) แต่ถ้ามีแขกมาบ้าน ก็จะทำเป็นน้ำเคยกทรงเครื่อง โดยเอาน้ำเคยกที่ตม้
ไว้มาปรุงเพิ่มเติม โดยเพิ่มหอมซอย พริกชี้หนูส้มที่หาได้ ฯลฯ มาปรุงเพิ่มเติม ทำให้น้ำกินขึ้น

น้ำเคยกทรงเครื่อง ทำกินตลอดปี กับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ทำกินกันมาก ทางฝั่งทะเลตะวันออก ใน
จังหวัดสงขลา นครศรีธรรมราช และพัทลุง ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยม (ทิม พุ่มเล็ก, สัมภาษณ์,
19 กรกฎาคม 2530; สี ยอดชู, สัมภาษณ์, 5 ธันวาคม 2530; และหน๊ะ นุกูล, สัมภาษณ์,
30 สิงหาคม 2532)

น้ำเคยกวัด

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------|--------------------|
| 1. ปลา | 500 กรัม |
| 2. ตะไคร้ | 100 กรัม |
| 3. พริกแห้ง | 20 กรัม |
| 4. หอม | 10 กรัม |
| 5. กระเทียม | 10 กรัม |
| 6. มะกรูด | 3 กรัม |
| 7. กะปิ | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 8. หัวกะทิ | 1 ถ้วย |
| 9. หางกะทิ | 4 ถ้วย |

วิธีทำ

1. เอาเครื่องแกง (ข้อ 2-6) ตำให้ละเอียดใส่กะปิ ตำจนได้ที่
2. ปลาล้างแล้วต้ม แกะเอาแต่เนื้อปลา
3. เอาหัวกะทิลงเคี่ยวให้แตกมัน เอาน้ำพริกลงผัดให้หอม ใส่ปลา หางกะทิตั้งไฟจนสุก ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

น้ำเคียวัด เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานานแล้ว ผู้ให้สัมภาษณ์เล่าว่าอาหารชนิดนี้ เดิมทำกินกันในงานวัด เวลาถึงงานทำบุญ เพราะชาวบ้านมาร่วมงานบุญกันมาก ทางวัดจึงได้จัดอาหาร บางส่วนไว้ให้ชาวบ้านที่มาร่วมทำบุญกินด้วย น้ำเคียวัดเป็นอาหารที่อร่อย ราคาถูก และทำกินได้ง่าย นิยมทำกินในจังหวัดสงขลา พัทลุง และนครศรีธรรมราช สำหรับจังหวัดอื่น ๆ มีทำกินอยู่บ้าง น้ำเคียวัด นิยมกินในมือเที่ยง และเย็น ทำกินกันตลอดปี ปัจจุบันนี้เป็นอาหารที่ยังพอมิทำกินอยู่บ้าง (บุญสม ถมศิริ, สัมภาษณ์, 20 มิถุนายน 2529; ประนอม แดงเปียน, สัมภาษณ์, 1 กันยายน 2532; หนูพา คำสนิท, สัมภาษณ์, 22 พฤศจิกายน 2534)

น้ำเคียวัด

เครื่องปรุง

- | | | |
|------------------|----------------|----------|
| 1. ข้าวสารคั่ว | $\frac{1}{4}$ | ถ้วย |
| 2. เคยปลา | $\frac{1}{4}$ | ถ้วย |
| 3. ตะไคร้หั่นฝอย | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 4. พริกขี้หนู | 10 | กรัม |
| 5. ขมิ้น | 5 | กรัม |
| 6. กระเทียม | $1\frac{1}{2}$ | ช้อนโต๊ะ |
| 7. พริกไทย | $\frac{1}{4}$ | ช้อนชา |
| 8. หอม | $\frac{1}{2}$ | ช้อนโต๊ะ |
| 9. น้ำ | 1 | ถ้วย |

วิธีทำ

1. โขลก พริกชี้หนู ตะไคร้ ขมิ้น พริกไทย หอม กระเทียม ให้ละเอียด ตำจนเข้ากันดี ละลาย
เคยปลาเอาแต่น้ำ
2. ข้าวสารนำไปแช่น้ำประมาณ 20 นาที แล้วนำไปคั่วให้เหลืองหอม
3. เอาน้ำตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องที่โขลกแล้วลงไปเดือด ใส่เคยปลาพอเดือด ใส่ข้าวสารคั่ว
ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

น้ำเคยสาร เป็นอาหารของคนชนบทห่างไกล ทำกินกันในฤดูฝน เพราะไม่มีกับข้าวจริง ๆ
น้ำท่วม ต้องต้มน้ำเคยสารกินกัน เพราะไม่มีกับข้าวอื่น เป็นกับข้าวอย่างเดียวที่ใช้กินกับข้าวสวย ทั้ง
3 มื้อ ทำกินกันในแถบตำบลตะเคียนะ บ้านขาว บ้านทุ่งสงวน (พวกที่อยู่ไกลทะเล) ในอำเภอระโนด
จังหวัดสงขลา ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่ทำกินอยู่บ้าง (สมบูรณ์ ชวัญเกื้อ, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม
2529; น้อย เพชรสง, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2531; กำจัด ณ โมรา, สัมภาษณ์,
16 กรกฎาคม 2533)

ประเภทน้ำซุบ

น้ำซุบไข่มุก

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1. ไข่มุกม้าหรือปูทะเล | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. กระเทียม | 15 กรัม |
| 3. พริกชี้หนูสด | 10 กรัม |
| 4. น้ำมันงา | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำตาล | 1 ช้อนชา |
| 6. น้ำปลา | $1\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 7. ผักสดต่าง ๆ | |

วิธีทำ

1. นำไข่มุกที่แกะจากกระดองแล้ว มาโขลกให้ละเอียด พักไว้
2. โขลกกระเทียมให้ละเอียด ใส่พริกชี้หนูลงบดพอแตก
3. เอาไข่มุกที่เตรียมไว้ผสมลง เดิมมะนาว น้ำปลา น้ำตาล ลงเคล้าให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำพริกไข่มุก นิยมทำกินกันมานานแล้ว ในฤดูที่มีปูมาก ทำกินกันตลอดฤดู เพราะเป็นอาหารที่ทำงาน และอร่อย อาหารชนิดนี้นิยมกินกับข้าวในมือกลางวัน และเย็น กินคู่กับผักสด หรือปลาทอดก็ได้มีทำกินกันโดยทั่วไปแถบชายทะเล ปัจจุบันนี้เกือบจะไม่มีใครทำกินแล้ว เพราะไข่มุกราคาแพง ชาวบ้านมักจะแกะไปขาย เพราะได้ราคาดี จึงไม่นิยมกินเอง (วงศ์ พรหมรักษ์, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2531; ฮวดเจียง สวัสดิ์มณี, สัมภาษณ์, 3 กันยายน 2532; เสือน เทพจारी, สัมภาษณ์, 15 กันยายน 2532)

น้ำซุบไข่มดแดง**เครื่องปรุง**

- | | | |
|-------------------------|----|----------|
| 1. ไข่มดแดง และตัวมดแดง | 1 | ถ้วย |
| 2. กะปิ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. พริกชี้หนูลสด | 10 | กรัม |
| 4. กระเทียม | 10 | กรัม |
| 5. น้ำตาลแว่น | 1 | ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ล้างไข่มดแดงให้สะอาด ต้มจนสุก
2. ตำพริกชี้หนู กระเทียม พอแหลก ใส่กะปิ น้ำตาล ไข่มดแดง ตำพอเข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

น้ำซุบไข่มดแดง เป็นอาหารที่ทำกินกันในหมู่บ้าน ปกติชาวบ้านจะขึ้นไปหาของบนควาน (ควาน = เนินดิน, ภูเขาเตี้ย ๆ มีลักษณะเป็นดิน) เอามากินหรือขาย เมื่อขึ้นไปบนควานไม่มีของกิน มีแต่รังมดแดง จึงได้เอา ไข่มดแดง (ไข่สาร) และตัวมดแดง มาต้มกิน เมื่อกินไข่มดแดงนานเข้าเกิดเบื่อ

ขึ้นมา จึงคิดเปลี่ยนจากขนมแดงต้ม มาทำเป็นน้ำซุบขนมแดง ไม่ต้องใช้ส้ม เพราะขนมแดงและตัว
ขนมแดง มีรสเปรี้ยวอยู่แล้ว

น้ำซุบขนมแดง มีทำกินกันในจังหวัดพัทลุง สงขลา และนครศรีธรรมราช ทำกินในมือกลางวัน
และเย็นในฤดูแล้ง เพราะมีขนมแดงมาก เชื่อกันว่า กินน้ำซุบขนมแดง จะช่วยให้หายจากชัดยอดใน
อก (เจ็บในอก) ปัจจุบันนี้ น้ำซุบขนมแดง เป็นอาหารที่เกือบจะไม่มีคนทำกินแล้ว และเกือบจะไม่มีคน
รู้จักอาหารชนิดนี้แล้วด้วย (เลิศ ฉัตรพันธ์, สัมภาษณ์, 19 มกราคม 2529; เลียน แสงมาก,
สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2533; สุวรรณ ทิพย์แก้ว, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2534)

น้ำซุบเคยปลา

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 1. เคยปลา (กะปิปลา) | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 2. หอม | 15 กรัม |
| 3. พริกชี้หนูสด | 10 กรัม |
| 4. น้ำส้มโหนด (น้ำส้มโหนด) | 5 ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำตาลโหนด (น้ำตาลโหนด) | $1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 6. ไม้ไผ่ ยาว 8 นิ้ว | 1 อัน |
| 7. บัวบก ผักบั้ง ยอดกระถิน | |

วิธีทำ

- เอาเคยปลา พอกบนไม้ไผ่ แล้วนำไปย่างให้สุกหอม
- เอาหอม พริกชี้หนู ตำให้ละเอียด ใส่เคยปลาโขลกให้เข้ากัน
- ตักเคยปลาใส่ถ้วย ใส่ น้ำส้ม น้ำตาล คนให้เข้ากัน ชิมให้รสเปรี้ยวนำหวานตาม

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

เคยปลา [กะปิปลา นิยมใช้ปลาลูกเมระ (ปลาไส้ตัน) ทำ] เป็นอาหารที่มีประจำบ้านในชนบท
ทุกจังหวัดในภาคใต้ ถ้าชาวบ้านในชนบทอยู่ใกล้ทะเล จะนิยมใช้ปลาลูกเมระทำ เพราะหางไม่มาก
โขลกแล้วกินได้เสีย แต่ถ้าทำเคยปลากับปลาชนิดอื่นจะต้องบั้งเคยปลาเสียก่อน จึงละลายกับน้ำส้ม
รินเอาก้างออกเสียก่อน

น้ำชุบเคยปลา เป็นอาหารที่นิยมทำกินในฤดูฝน เพราะกับข้าวหายากกว่าในฤดูอื่น ทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ นิยมกินกับยอดกระถิน บัวบก ผักบั้งลวก จะเข้ากันดี ทำกินกันทุกจังหวัดในภาคใต้ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่ทำกินอยู่บ้าง (นุ้ย แดงคล้าย, สัมภาษณ์, 17 กันยายน 2530; สาลี ทองดี, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2533; ปาน ไช้ทองดี, สัมภาษณ์, 26 ธันวาคม 2533)

น้ำชุบเคยปลาจ้องหม้อง

เครื่องปรุง

1. ปลาจ้องหม้อง	1000	กรัม
2. กะปิ	1 $\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
3. หัวหอมซอย	2	ช้อนโต๊ะ
4. พริกชี้หนูสด	15	กรัม
5. น้ำมันงา	5	ช้อนโต๊ะ
6. เกลือ	$\frac{3}{4}$	ช้อนชา

วิธีทำ

- ล้างปลาจ้องหม้องให้สะอาด อย่างพอสุก แล้วฉีกเป็นชิ้นขนาดพอคำ จัดใส่จาน
- กะปิ ปิ้งไฟพอสุก พริกชี้หนู โขลกพอแตก ใส่กะปิ เกลือ โขลกให้เข้ากัน ใส่ น้ำมันงา ตักขึ้นใส่ถ้วย โรยด้วยหอมซอย ใช้น้ำจิ้มกินกับปลา

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปลาจ้องหม้อง (ปลายี่สน) เป็นปลาน้ำเค็มชนิดหนึ่ง คล้ายปลากระเบนตัวเล็ก เจียงมีพิษ (อยู่ติดกับโคนหาง) ปลาจ้องหม้องน้ำชุบเคย เป็นอาหารที่ทำกินกันในจังหวัดตรัง สงขลา พัทลุง และ นครศรีธรรมราช กินกับข้าวสวย ในมื้อเที่ยง และเย็น ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (จับ แก้วเต็ม, สัมภาษณ์, 20 มิถุนายน 2530; พร้อม ขุนจันทร์, สัมภาษณ์, 21 ธันวาคม 2533; เต็ม เทพบัณฑิต, สัมภาษณ์, 5 พฤศจิกายน 2534)

น้ำชุบคั่ว

เครื่องปรุง

1. กุ้งแห้ง	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
2. ถั่วลิสง	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
3. น้ำมัน	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
4. หอม	10	กรัม
5. กระเทียม	50	กรัม
6. พริกแห้งเม็ดใหญ่	30	กรัม
7. มะขามเปียกแกะเม็ด	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
8. กะปิ	3	ช้อนโต๊ะ
9. น้ำตาลทราย	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
10. เกลือ	2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. พริกแห้งล้าง หั่นหยาบ ๆ แช่น้ำ แล้วบีบน้ำออกพักไว้
2. ปอกหอม กระเทียม
3. นำพริก หอม กระเทียม เกลือ โขลกเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกต่อไปจนเข้ากันดี
4. นำกุ้งแห้งไปโขลกหยาบ ๆ ใส่ลงในน้ำพริก ใส่ถั่วลิสง โขลกให้เข้ากัน
5. เอน้ำมันใส่กระทะ เอาเครื่องที่โขลกแล้วลงผัดให้หอม ใส่มะขามเปียก น้ำตาลทราย ให้เข้ากัน ชิมรสดู แล้วยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำชุบคั่ว เป็นอาหารที่ชาวชนบท นิยมทำกินกันตลอดปี ในจังหวัดสงขลา พัทลุง และ นครศรีธรรมราช ในชนบททางไกลเก็บไว้กินได้นานกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ กินกับผักสดต่าง ๆ

น้ำซุบคั่ว เป็นอาหารที่ยังทำกินอยู่บ้างในปัจจุบัน (หนูสด นิเมโอ, สัมภาษณ์, 6 สิงหาคม 2530; เจิม ชูแสง, สัมภาษณ์, 10 กรกฎาคม 2532; และหน๊ะ นุกูล, สัมภาษณ์, 30 สิงหาคม 2532)

น้ำซุบเคี้ยว

เครื่องปรุง

1. มะพร้าวคั่ว	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
2. พริกขี้หนูแห้ง	10	กรัม
3. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
4. หอม	15	กรัม
5. น้ำตาล	1	ช้อนชา
6. น้ำมะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
7. น้ำปลา	1	ช้อนชา
8. หัวกะทิ	1	ถ้วย

วิธีทำ

1. มะพร้าวคั่วให้เหลือง ต้มให้ละเอียด
2. โขลก พริก กะปิ หอม ให้ละเอียด ใส่มะพร้าวคั่วลง โขลกให้เข้ากัน
3. เคี้ยวหัวกะทิ เคี้ยวจนแตกมัน ใส่เครื่องที่โขลกแล้วลงผัดให้หอม ใส่น้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว ผัดจนได้ที่ ยกลง (อย่าให้แห้งจนเกินไป)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำซุบเคี้ยว เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมาแต่สมัยโบราณ นิยมทำกินในจังหวัดพัทลุง สงขลา นครศรีธรรมราช และตรัง ส่วนจังหวัดอื่น ๆ มีทำกินอยู่บ้าง น้ำซุบเคี้ยวทำกินกันตลอดปี ฤดูที่นิยมทำกินกันมาก คือ ฤดูฝน และฤดูเก็บเกี่ยว เพราะสามารถทำเก็บไว้ได้หลายวัน ไม่ต้องเสียเวลาทำทุกวัน น้ำซุบเคี้ยว นิยมกินในมือเช้า กลางวัน และเย็น ปัจจุบันนี้ยังเป็นที่ยังนิยมทำกินอยู่ในหมู่บ้านชาวชนบท (ยุพา สังข์ขาว, สัมภาษณ์, 21 กันยายน 2532; ปราง แก้วคำ, สัมภาษณ์, 8 พฤศจิกายน 2533; พรึม ขวัญสกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2534)

น้ำซุบพริก

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------|----------------------|
| 1. พริกไทย | 30 กรัม |
| 2. กุ้งแห้ง | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 3. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |

วิธีทำ

1. พริกไทยเม็ด ตำให้ละเอียดตั้งขึ้น
2. กุ้งแห้งตำให้ละเอียดใส่เกลือ
3. เอาพริกไทย กุ้งแห้ง ผสมให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 4 คน

น้ำซุบพริก เป็นอาหารที่ทำกินกันในชนบทภาคใต้ ทำกินกันทั่วไปกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ แต่ที่นิยมกินกันมากในหมู่แม่ลูกอ่อน เพราะเชื่อกันว่า หลังคลอดบุตร ต้องกินอาหารที่ไม่แสลง และทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว หญิงคลอดบุตรจะกินอาหารชนิดนี้ประมาณ 3 เดือน อาหารชนิดอื่นจะไม่กิน เพราะกลัวเลือดขึ้น (โลหิตเป็นพิษ) จะเป็นอันตรายถึงตาย ปัจจุบันคนชนบท หลังคลอดบุตร ยังนิยมทำกินอยู่ สำหรับคนทั่ว ๆ ไปทำกินอยู่บ้าง (พุ่ม คงทอง, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2530; พวง พุ่มแก้ว, สัมภาษณ์, 17 กันยายน 2533; ปาน ไช้ทองดี, สัมภาษณ์, 26 ธันวาคม 2533)

น้ำซุบพวย

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------|------------|
| 1. กะปิ | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 2. หอมซอย | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 3. พริกชี้หนูสด | 10 กรัม |
| 4. ผักต่าง ๆ | |

วิธีทำ

1. เอากระบี่ปิ้งไฟ พอหอม
2. พริกชี้หนู บุบพอแตก
3. เอาหอมซอย พริกชี้หนู กระบี่ มาคลุกให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 4 คน

น้ำซุบพวย เป็นน้ำซุบอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในชนบท ที่อยู่ห่างไกล ในจังหวัดสงขลา เป็นอาหารที่ทำง่าย ราคาถูก เมื่อหากับข้าวกินไม่ได้ ชาวบ้านนิยมทำน้ำซุบพวยกินกัน นิยมทำกินกันตลอดปี ลักษณะของน้ำพริกแห้ง ใช้คลุกข้าวกิน จะมีรสเค็ม และเผ็ด (ถ้าชอบรสหวาน ให้ใส่น้ำตาลลงเล็กน้อย) ทำกินกันในมือกลางวัน และเย็น ปัจจุบันนี้เกือบจะไม่มีใครทำกินแล้ว (สมบุรณ์ ขวัญเกื้อ, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2529; ใหม่ โชคอนันต์, สัมภาษณ์, 12 กันยายน 2532; ปราง คำแก้ว, สัมภาษณ์, 8 พฤศจิกายน 2533)

น้ำซุบพุงปลา

เครื่องปรุง

- | | | |
|--|---------------|----------|
| 1. พุงปลา | $\frac{1}{3}$ | ถ้วย |
| 2. กุ้งสดต้ม | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 3. พริกชี้หนูสด | 20 | กรัม |
| 4. หอม | 25 | กรัม |
| 5. ใบมะกรูด | 5 | กรัม |
| 6. ตะไคร้หั่นฝอย | $\frac{1}{3}$ | ถ้วย |
| 7. น้ำมันงา | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 8. ผักจิ้มต่าง ๆ มะเขือ แตงกวา ลูกเนียง สะตอ ฯลฯ | | |
| 9. น้ำ | $\frac{3}{4}$ | ถ้วย |

วิธีทำ

1. นำพุงปลาตั้งไฟ พอเดือดยกกลง กรอง พักไว้

2. กุ้งล้างปอกเปลือก เอาลงต้มจนสุก (เอาน้ำต้มกุ้งไว้เติม ในน้ำซุบด้วย) ทิ้งหายาบ ๆ ขยำกับพุงปลา ให้เข้ากัน
3. ทั้น หอม ใบมะกรูด ตะไคร้ฝอย ๆ ผสมลงในพุงปลา เติมน้ำมะนาว น้ำต้มกุ้งลง (ถ้าไม่ใช้น้ำมะนาวก็ใช้น้ำมะขามข้น ๆ ได้) คนให้เข้ากัน (กินกับผักลวกหรือสดก็ได้ ตามชอบ)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำซุบพุงปลา เป็นอาหารท้องถิ่นที่ชาวบ้านในชนบทนิยมทำกินในทุกจังหวัดภาคใต้ น้ำซุบพุงปลา ทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ เก็บไว้กินได้หลายวันไม่เสีย ชาวบ้านทำกินกันตลอดปี ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมกินกันในชนบท (อัด ชัยสิทธิ์, สัมภาษณ์, 27 สิงหาคม 2532; ธรณี แสงพิรุณ, สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2533; สาสี ทองดี, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2533)

น้ำซุบบนไฟ

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------------------------|--------------------|
| 1. กุ้งแห้ง | 50 กรัม |
| 2. มะพร้าวคั่ว | 50 กรัม |
| 3. กะทิ | 2 ถ้วย |
| 4. น้ำตาลทราย | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 5. พริกชี้หนู | 15 กรัม |
| 6. หอม | 10 กรัม |
| 7. กระเทียม | 10 กรัม |
| 8. ส้มแขกหั่น | 10 กรัม |
| 9. เกลือ | 2 ช้อนชา |
| 10. กะปิ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 11. ยอดเตียม ยอดสะเดา ยอดจิก ฯลฯ | |

วิธีทำ

1. ตำกระเทียม หอม เกลือ พริกชี้หนู กะปิ น้ำตาล รวมกัน ใส่กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว ตำรวมกันอีกครั้ง
2. หัวกะทินำมาเคี่ยวให้แตกมัน ใส่น้ำพริกลงผัดให้หอม ใส่ส้มแขกหั่นฝอย ลงไปผัดให้เข้ากันอีกครั้ง แล้วใส่หางกะทิลงไป เคี่ยวต่อไปจนน้ำซุบลุกขลิบกกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำซุบบนไฟ เป็นอาหารคาวอีกชนิดหนึ่งที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว ใช้ทำกินกันตลอดทั้งปี ทำกินกันทั่วไปในภาคใต้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชนบทที่อยู่ห่างไกล น้ำซุบบนไฟได้มีการเปลี่ยนแปลงเครื่องปรุงไปบ้าง เดิมใช้กุ้งแห้ง ปัจจุบันใช้ปลาอย่างแทนก็ได้ จะเป็นปลาชนิดใดก็ได้ น้ำซุบบนไฟ ใช้กินกับข้าวสวย มีผักเหมือดที่คู่กันอยู่ คือ ยอดเตียม ยอดสะเดา ยอดจิก ถ้าไม่มีผักต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้ว จะใช้ผักสดอะไรก็ได้

น้ำซุบบนไฟ นิยมทำกินในมือกลางวัน และมือเย็น ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่โดยทั่วไป (แดง แก้วนานก, สัมภาษณ์, 24 มิถุนายน 2532; เนียม ศรียะพันธ์, สัมภาษณ์, 2 สิงหาคม 2533; เจียน ชันเงิน, สัมภาษณ์, 8 ธันวาคม 2533)

น้ำซุบลูกกอก

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------------------|-----------------|----------|
| 1. เนื้อลูกกอกสุก (มะกอก) | 100 | กรัม |
| 2. หอม | 10 | กรัม |
| 3. กระเทียม | 15 | กรัม |
| 4. กะปิ | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. กุ้งแห้งป่น | 1 $\frac{1}{2}$ | ช้อนโต๊ะ |
| 6. พริกชี้หนูสด | 15 | กรัม |

วิธีทำ

1. ลูกมะกอกสุก เอาแต่เนื้อหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ผ่า หอม กระเทียม กะปิ ให้หอม โขลกเข้าด้วยกัน

3. เอาเนื้อมะกอก พริกชี้หนู กุ้งแห้งป่น ใส่ลงโหลกจนเข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำพริกลูกกอก (มะกอก) เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในชนบท เพราะเป็นอาหารที่หาง่าย ชาวบ้าน ชาวสวน มักนิยมปลูกต้นมะกอกไว้ในบริเวณบ้าน เมื่อถึงฤดูมะกอกออกลูกมาก ชาวบ้านนิยมนำมาทำน้ำพริก เพราะมะกอกมีรสเปรี้ยวอยู่แล้ว ไม่ต้องเปลืองมะนาวหรือส้มชนิดอื่น น้ำพริกมะกอก ไม่นิยมใส่น้ำตาล ถ้าชอบหวานจะใส่บ้างก็ได้

น้ำพริกมะกอกนิยมทำกินในมือกลางวัน และเย็น เป็นอาหารที่ยังพอมีทำกินอยู่บ้าง (บังอร แทนประมุข, สัมภาษณ์, 5 กรกฎาคม 2529; ประสิทธิ์ ทองอ่อน, สัมภาษณ์, 2 กันยายน 2530; แสง ชาวบ่อ, สัมภาษณ์, 9 สิงหาคม 2531)

น้ำซุบลูกก้า

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. เนื้อระก้า | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 2. พริกชี้หนูสด | 5 กรัม |
| 3. หอม | 3 กรัม |
| 4. กระเทียม | 5 กรัม |
| 5. น้ำตาลแว่น | 2 ช้อนชา |
| 6. กะปิ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. ผักสดสำหรับจิ้ม | |

วิธีทำ

1. ระก้าปอกเปลือก หั่นเอาแต่เนื้อ
2. โหลกส่วนผสม (ข้อ 2-4) กับเนื้อระก้าให้เข้ากัน ใส่กะปิ น้ำตาล โหลกต่อไปให้เข้ากัน ตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำซุบลูกก่า (ระก่า) นิยมทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานานแล้ว ทำกินกันในชนบททุกจังหวัด ในภาคใต้ โดยเฉพาะจังหวัดชุมพร ระนอง พังงา กระบี่ ภูเก็ต และตรัง เพราะฝั่งทะเลตะวันตกมีระก่ามาก ส่วนจังหวัดที่อยู่ฝั่งทะเลตะวันออก ก็ทำกินบ้างเพราะระก่ามีน้อยและหายาก

น้ำซุบลูกก่าใช้กินกับข้าว และผักสด เป็นอาหารทาว ทำกินกันตลอดปี ในเมืกกลางวัน และเย็น ปัจจุบันนี้น้ำซุบลูกก่ายังเป็นที่ยิยมทำกินกันอยู่ (ปราณี เรื่องจิรัฐเสถียร, สัมภาษณ์, 15 กันยายน 2529; เพ็ญศรี แซ่หลี่, สัมภาษณ์, 10 สิงหาคม 2532; สอน เพชรเดิม, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2534)

น้ำซุบลูกปลาจิ้งจิง (จิ้งฉิ่ง)

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1. ลูกปลาจิ้งจิง | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 2. หอม | 15 กรัม |
| 3. กระปิ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 4. พริกขี้หนูสด | 15 กรัม |
| 5. น้ำมะนาว | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำตาล | $1\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 7. ผักสดต่าง ๆ | |

วิธีทำ

- ล้างลูกปลาจิ้งจิงให้สะอาด แล้วตำไม่ต้องให้ละเอียด
- ใส่พริก หอม กระปิ ลงตำ พอเข้ากัน
- ใส่น้ำมะนาว น้ำตาล เคล้าให้เข้ากัน (รสค่อนข้างเผ็ดเปรี้ยว)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำซุบลูกปลาจิ้งจิง (จิ้งฉิ่ง) นิยมทำกินกันมากในจังหวัดระนอง กระบี่ พังงา และภูเก็ต ส่วนจังหวัดอื่น ๆ ในภาคใต้มีทำกินกันอยู่บ้าง น้ำซุบลูกปลาจิ้งจิง ทำได้ง่าย อร่อย ราชาถูก นิยมทำกิน

กันตลอดปี ไม่มีเทศกาล นิยมกินกับข้าวสวย ผักสด ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยม (มณี บูหงา, สัมภาษณ์, 24 มิถุนายน 2532; รอกีะ จีร้อง, สัมภาษณ์, 26 พฤศจิกายน 2534; มลทา นวลจันทร์, สัมภาษณ์, 14 ธันวาคม 2534)

25 น้ำซุบแมงดา

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------|-------------------------|
| 1. แมงดา (2 ตัว) | 25 กรัม |
| 2. กะปิ | $1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 3. กระเทียม | 10 กรัม |
| 4. พริกชี้หนูสด | 15 กรัม |

วิธีทำ

1. กะปิ ย่างไฟให้หอม
2. กระเทียม พริกชี้หนู แมงดา ตำเข้าด้วยกันให้ละเอียด
3. ใส่กะปิลงตำให้เข้ากัน (ถ้าชอบหวาน เติมน้ำตาลลง ถ้าต้องการเผ็ดมาก ให้เพิ่มพริก)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำซุบแมงดา เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมา ในชนบทภาคใต้ เพราะเป็นอาหารที่ทำง่าย อร่อย ราคาถูก ทำกินในฤดูฝนเพราะมีแมงดามาก ใช้กินในมือกลางวัน และเย็น ปัจจุบันยังมีทำกินอยู่ (อิม เพชรรัตน์, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2531; หม ไชยะโย, สัมภาษณ์, 5 พฤศจิกายน 2533; สุนีย์ เอื้อสิงห์, สัมภาษณ์, 16 ธันวาคม 2533; หวล จันทร์ขาว, สัมภาษณ์, 4 พฤศจิกายน 2534)

น้ำซุบยอดมวง

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------|----------|
| 1. ยอดมวง | 150 กรัม |
| 2. กระเทียม | 20 กรัม |

- | | | |
|---|----------------|----------|
| 3. พริกชี้หนูสด | 15 | กรัม |
| 4. กะปิ | $1\frac{1}{2}$ | ช้อนโต๊ะ |
| 5. หอม | 10 | กรัม |
| 6. ใบตอง | | |
| 7. ผักต่าง ๆ ถั่ว ลูกเนียง สะตอ ผักบุ้ง ฯลฯ | | |

วิธีทำ

1. ยอดมวง ล้างน้ำ ห่อด้วยใบตอง หมกไฟ
2. เอา หอม กระเทียม พริก ตำเข้าด้วยกัน พอหยาบ ๆ
3. เอายอดมวงหมกใส่ลงตำ ให้ละเอียด ใส่กะปิเผาไฟ ตำให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ยอดมวง (ชะมวง) เป็นไม้ยืนต้นขนาดย่อมถึงขนาดกลาง ใบแข็งและยาวคล้ายใบมะดัน ดอกเล็ก กลีบแข็ง สีเหลืองนวล กลิ่นหอม และตกลูกมาก ใช้ใบอ่อนและผลปรุงอาหารได้ รสเปรี้ยวคล้ายใบมะดัน มีมากทางภาคใต้ น้ำซุบยอดมวง เป็นอาหารที่ทำกินกันทั่วไป ในภาคใต้ กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินในชนบท (แพรวพรรณ สังขชาติ, สัมภาษณ์, 10 กันยายน 2531; หวล จันทรชิว, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2534)

น้ำซุบส้มท่อน

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------------|---------------|--------|
| 1. กระท่อน (ทั้งผล) | 300 | กรัม |
| 2. กุ้งแห้ง | $\frac{1}{3}$ | ถ้วย |
| 3. พริกชี้หนู | 15 | กรัม |
| 4. น้ำตาลแว่น | 1 | ช้อนชา |
| 5. หอม | 15 | กรัม |
| 6. กะปิ | 2 | ช้อนชา |
| 7. ผักสดต่าง ๆ | | |

วิธีทำ

1. กระท้อนทั้งลูกเผาพอสุก เอาเปลือก และเมล็ดออก
2. โขลกพริกชี้หนู กุ้งแห้ง กะปิ น้ำตาลเข้าด้วยกัน
3. เอากระท้อน ที่แกะแต่เนื้อ ใส่ลง พร้อมหัวหอม โขลกให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำซุบส้มท่อน (กระท้อน) เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมาในชนบท บางทีหาส้มยาก จึงใช้ส้มท่อน (กระท้อน) แทน เติมน้ำซุบส้มท่อนใส่แค่ปลาย่าง แตกกลิ่นและรสสู้ใส่กุ้งแห้งไม่ได้ เพราะไม่มีรสคาว จึงนิยมทำโดยใส่กุ้งแห้งแทน

น้ำซุบส้มท่อน นิยมทำกินกัน มีเอกลักษณ์ และเย็น ทำกินตลอดปี ทำกินกันในจังหวัดสงขลานครินทร์ ราชบุรี พัทลุง ตรัง สุราษฎร์ธานี และชุมพร ส่วนจังหวัดอื่น ๆ ไม่ทำกินกัน

น้ำซุบส้มท่อนต้องกิน เมื่อทำเสร็จใหม่ ๆ กับข้าวสวยร้อน ๆ และผักสด จึงจะอร่อย ปัจจุบันเป็นอาหารที่ยังมีทำกินอยู่บ้าง (มี เป้าทอง, สัมภาษณ์, 2 กรกฎาคม 2532; ม่วง ภิรมย์, สัมภาษณ์, 8 พฤศจิกายน 2532; อำไพ แก้วจำรัส, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2533)

น้ำซุบหัวทื่อ

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1. หัวทื่อ (กระทือ) | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 2. ปลาอย่าง | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 3. กะปิ | $1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 4. พริกชี้หนูสด | 10 กรัม |
| 5. ผักสดต่าง ๆ | |

วิธีทำ

1. เอาหัวทื่อมาเผาไฟให้หอม แล้วหั่นบาง ๆ
2. โขลกหัวทื่อกับพริกชี้หนู ใส่ปลาอย่าง และกะปิเผา โขลกจนเข้ากัน (ถ้าชอบรสหวาน เติมน้ำตาลเล็กน้อย)

น้ำชุบหัวท้อ นิยมทำกินในหลายจังหวัด ได้แก่ จังหวัดสงขลา นครศรีธรรมราช ตรัง และพัทลุง ทำกินกันในชนบท เพราะหากับข้าวได้ยาก และชาวบ้านเชื่อกันว่า หัวท้อเป็นยาสมุนไพรให้คนป่วยกินดี จะได้หายจากป่วยเร็ว

น้ำชุบหัวท้อ นิยมกินกับข้าว และผักสด เป็นอาหารคาวนิยมกินในมือเที่ยง และเย็น ปัจจุบันนี้เกือบจะไม่มีทำกินกันแล้ว (พร้อม หอมทอง, สัมภาษณ์, 15 ธันวาคม 2529; ประนอมแดงเปียน, สัมภาษณ์, 1 กันยายน 2532; สุพันธ์ โอสธเวท, สัมภาษณ์, 12 กันยายน 2532)

สำเภาน้ำมูก

เครื่องปรุง

- | | |
|---|--------------------|
| 1. น้ำมูก | 3 ถ้วย |
| 2. กุ้งสดต้ม | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. หอมแดง | 25 กรัม |
| 4. พริกชี้หนู | 20 กรัม |
| 5. ลูกสำเภา | 30 กรัม |
| 6. น้ำตาลปีบ | 2 ช้อนชา |
| 7. ผักสดต่าง ๆ ลูกเนียง สะตอ ยอดกะทือ ฯลฯ | |

วิธีทำ

1. ต้มน้ำมูก หึ่งไว้ให้เย็น
2. พริกชี้หนู ตำให้ละเอียด
3. กุ้งต้มหั่น
4. ลูกสำเภาสุก ตำจนละเอียด
5. หอมแดงซอย
6. เอน้ำมูก ใส่ลงในกุ้งต้ม ใส่พริก หอมซอย ลูกสำเภา น้ำตาล คนให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

สำเภาน้ำมูก เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันในจังหวัดยะลา ปัตตานี นราธิวาส และสงขลา สำเภาเป็นไม้ยืนต้น ให้ผลสีน้ำตาล ผลใหญ่ มีรสเปรี้ยว สำเภาที่ใส่สำเภาต้องเป็นสำเภาสุก ตำละเอียด จึงจะเข้าเนื้อดี

ลำไยน้ำบูดู เป็นอาหารที่กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ทำได้ง่าย อร่อย ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (ประจวบ ศิริลักษณ์, สัมภาษณ์, 21 มิถุนายน 2529; วาส มณีจันทร์, สัมภาษณ์, 23 กรกฎาคม 2533; สด สุขมาศ, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2534)

ประเภทน้ำพริก

น้ำพริกกากหมู

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. กากหมูสับ | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 2. กะปิเผา | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 3. หอม | 10 กรัม |
| 4. กระเทียม | 15 กรัม |
| 5. พริกชี้หนู | 15 กรัม |
| 6. น้ำมันระฆามเปียก | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 7. น้ำตาล | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำปลา | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 9. ผักสดต่าง ๆ | |

วิธีทำ

1. กากหมูใหม่ ๆ นำมาสับให้ละเอียด
2. กะปิเผาไฟ จนหอม
3. กระเทียม หอม พริกชี้หนู สับให้ละเอียด
4. เอาเครื่องปรุง (ข้อ 2-3) ลงผัดกับกากหมู เติมน้ำมันระฆามเปียกลง ผัดให้เข้ากัน ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำพริกกากหมู เป็นอาหารที่นิยมทำกินในชนบทที่ห่างไกล การคมนาคมไม่สะดวก ในสมัยก่อนกับข้าวหา কিনยาก กว่า จะออกมาซื้ออาหาร พวกเนื้อสัตว์ และของแห้ง จะต้องเข้ามาซื้อที่ตลาดนัด ซึ่ง

อาทิตย์หนึ่งจะมีนัดเพียง 1 หรือ 2 ครั้ง ฉะนั้นชาวบ้านกว่าจะได้กินเนื้อหมู ปลาสดจากตลาดจะต้องรอเป็นอาทิตย์ จึงจะได้กินสักครั้งหนึ่ง เมื่อซื้อหมูไปแล้วจะแยกส่วนเนื้อปรุงอาหาร ส่วนมันก็จะเจียวเก็บไว้ใช้ผัด ทอด ส่วนกากหมูก็จะนำมาทำน้ำพริกหรือยา ใช้กินเป็นกับข้าว เพื่อไม่ให้เสียของ

น้ำพริกกากหมู เป็นอาหารที่ทำกินในจังหวัดนครศรีธรรมราช สงขลา พัทลุง กระบี่ ตรัง พังงา ระนอง และสุราษฎร์ธานี ในชนบททางไกล ใช้เป็นอาหารคาว ทำกินตลอดปี ในเมื่อเช้า กลางวัน และ เย็น ใช้กินคู่กับผัก ปัจจุบันนี้เกือบจะไม่มีใครทำกินกันแล้ว (เพียบ อารมย์ดี, สัมภาษณ์, 12 ธันวาคม 2531; เจือ นิลประดับแก้ว, สัมภาษณ์, 15 มิถุนายน 2532; แนน ลอยแก้ว, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2534)

น้ำพริกโคกเหรง

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------------|------------|
| 1. พริกขี้หนูสด | 30 กรัม |
| 2. เกลือป่น | 1 ช้อนชา |
| 3. กะปิ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 4. น้ำมะนาว | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 5. ผักสด หรือผักลวกต่าง ๆ | |

วิธีทำ

- เอาพริกขี้หนู เกลือ กะปิ โขลกให้ละเอียด เข้ากันดี
- ใส่น้ำมะนาวลง คลุกให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

น้ำพริกโคกเหรง เป็นอาหารคาวท้องถิ่น ในชนบทที่อยู่ไกล ๆ ออกไป นิยมทำกินกันโดยทั่วไป ทุกโอกาส ตลอดปี เพราะถ้าหากกับข้าวกินไม่ได้ ก็จะทำน้ำพริกโคกเหรงกินกัน เพราะไม่ต้องลงทุนอะไร มาก เครื่องปรุงก็มีอยู่แล้วในครัวเรือน แต่รสชาติไม่ค่อยน่ากินนัก เพราะมีแค่รสเผ็ดและเค็มเป็นหลัก แต่ที่ทำกินพอให้ได้ มีกับข้าวพอให้กินข้าวได้

น้ำพริกโคกเหรง ใช้กินกับผักสด หรือผักต้มก็ได้ การกินผักคู่กันนี้ ช่วยให้ลดความเผ็ด และเค็มลง ปัจจุบันนี้ไม่นิยมทำกินแล้ว เพราะสามารถจะหากับข้าวอื่นกินได้ และการคมนาคมก็สะดวกขึ้น ไม่

จำเป็นต้องกินกับข้าวชนิดนี้ (สาย ศรีสุข, สัมภาษณ์, 6 กรกฎาคม 2529; ฉีด โกลลกาญจน์, สัมภาษณ์, 16 มกราคม 2530; จวน เขียวแก้ว, สัมภาษณ์, 27 กรกฎาคม 2531; จิม ทองยี่, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2533)

น้ำพริกขาม

เครื่องปรุง

1. พริกชี้ฟ้าแดง	50 กรัม
2. พริกขี้หนูสด (ดอกแดง)	15 กรัม
3. หอม	25 กรัม
4. กระเทียม	10 กรัม
5. เกลือ	2 ช้อนชา
6. น้ำตาลทราย	2 ช้อนชา
7. น้ำมันงา	$\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
8. กะปิ	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลก พริกชี้ฟ้าแดง พริกขี้หนูสด หอม กระเทียม เกลือ เข้าด้วยกันให้ละเอียด
2. ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน
3. ใส่น้ำตาล น้ำมันงา เกล้าให้เข้ากันทั่ว

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำพริกขาม เป็นอาหารที่ทำกินกันในหมู่คนไทยมุสลิม ในจังหวัดยะลา นราธิวาส ปัตตานี สงขลา และนครศรีธรรมราช ในชนบทนิยมทำกินกันมาก โดยทำกินต่อ ๆ กันมาทำกินกันตลอดปี นิยมทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ เก็บไว้ได้นาน ปัจจุบันอาหารชนิดนี้ ยังเป็นที่นิยมทำกินอยู่ (จือแย ตราแม, สัมภาษณ์, 1 กันยายน 2528; กะตึยะ นีปอ, สัมภาษณ์, 5 กรกฎาคม 2529; หมายต ปีแอ, สัมภาษณ์, 10 กรกฎาคม 2530)

น้ำพริกป่า

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------------------------|-------------|
| 1. กะปิ | 2. ช้อนโต๊ะ |
| 2. กระเทียม | 15 กรัม |
| 3. พริกชี้หนู | 15 กรัม |
| 4. น้ำตาล | 1 ช้อนชา |
| 5. ผักสด ถั่วฝักยาว ลูกเียง สะตอ ฯลฯ | |

วิธีทำ

1. โขลกกะปิ กับกระเทียม ให้เข้ากัน
2. พริกชี้หนูบุบพอแตก ใส่ลงในกะปิที่โขลกแล้ว ใส่น้ำตาล คลุกให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำพริกป่า นิยมทำกินในชนบททางไกล ทำได้ง่าย กินอร่อย ราคาถูก ทำกินกันตลอดปี โดยเฉพาะเวลาไม่มีกับข้าวอื่นกิน ทำกินกันในจังหวัดยะลา บัตตานี และนราธิวาส ในมือเช้า กลางวัน และเย็น ปัจจุบันยังมีทำกินกันอยู่บ้าง

น้ำพริกป่า ควรกินเมื่อทำเสร็จใหม่ ๆ ใช้ผักสดที่หาได้ กินเป็นผักเหมือด กินกับข้าวร้อน ๆ (เอี่ยม พงศ์สาน, สัมภาษณ์, 16 มิถุนายน 2532; อารอบ สิงหวิรัตน์, สัมภาษณ์, 12 กันยายน 2532; แดง คงแก้ว, สัมภาษณ์, 20 พฤศจิกายน 2534)

น้ำพริกปลา

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|------------|
| 1. ปลาตุ๋นแกะเนื้อ | 1 ถ้วย |
| 2. พริกชี้ฟ้าสด | 120 กรัม |
| 3. หอม | 30 กรัม |
| 4. กระเทียม | 20 กรัม |
| 5. มะม่วงดิบ | 1 ถ้วย |
| 6. น้ำปลา | 1 ช้อนโต๊ะ |

- | | | |
|----------------------|---|--------|
| 7. น้ำมะนาว | 1 | ช้อนชา |
| 8. น้ำตาล | 1 | ช้อนชา |
| 9. พริกชี้หนู | 3 | กรัม |
| 10. ผักสด หรือผักต้ม | | |

วิธีทำ

1. ปลาตุ๋นจี่ แกะเอาแต่เนื้อ
2. แบ่งหอม กระเทียม ออกเป็น 2 ส่วน ส่วนหนึ่งเผา อีกส่วนหนึ่งซอย
3. พริกชี้ฟ้าสด เผาแล้ว ตำกับหอม กระเทียม เผา
4. มะม่วงดิบ หั่นฝอย โขลกรวมกับเครื่อง (ไม่ต้องละเอียดนัก)
5. เอาปลาตุ๋น และเครื่องที่โขลกแล้ว เคล้าให้เข้ากัน เติมน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว เคล้าจนเข้ากันดี
6. โรยด้วย พริกชี้หนู หอม กระเทียมซอย

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

น้ำพริกปลาจี่ (จี่ = จี่) เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว นิยมทำช่วงฤดูฝนต่อกับฤดูร้อน เพราะช่วงนั้นปลาน้ำจืดชุม ปลาที่นิยมทำกิน จะเป็นปลาน้ำจืดชนิดใดก็ได้ อย่าใช้ปลาที่มีก้างมาก

การจี่ในความหมายของคนภาคใต้ หมายถึง การทำของให้สุกโดยวางบนถ่านไฟ เช่น จี่ปลา จี่เนื้อ จี่เคย เป็นต้น ปลาจี่เนื้อจะนุ่มกว่าอย่าง เพราะการจี่เราจะใช้ไฟแรงทำให้ปลาสุก กลิ่นไหม้ของปลาทำให้น้ำพริกหอมน่ากิน

น้ำพริกปลาจี่ เป็นอาหารที่ทำกินกันตลอดปี ในฤดูกาลที่ไม่มีมะม่วงดิบ ไม่ต้องใส่ก็ได้ แต่ใช้น้ำส้มมะนาวแทน

น้ำพริกปลาจี่ นิยมทำกินในจังหวัดสงขลา ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส นิยมทำกันในมือเย็น ใช้กินกับข้าวและผักสด หรือผักลวกก็ได้ น้ำพริกปลาจี่ เป็นอาหารที่ยังเป็นที่นิยมทำกินกันอยู่ในปัจจุบัน (จวน วีระพุทธรักษา, สัมภาษณ์, 28 มิถุนายน 2529; ฝาดิเมาะ มะนอ, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2529; ชิม อักษรทอง, สัมภาษณ์, 21 พฤศจิกายน 2531)

น้ำพริกปู

เครื่องปรุง

1. เนื้อปู	$\frac{3}{4}$	ถ้วย
2. กระเทียม ๑	2	ถ้วย
3. เกลือ	1	ช้อนชา
4. หอม	25	กรัม
5. กระเทียม	25	กรัม
6. น้ำตาล	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
7. น้ำมะขามเปียก	2	ช้อนโต๊ะ
8. ถั่วลิสงคั่วบด	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
9. พริกป่น	2	ช้อนชา
10. กะปิ	$1\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
11. ผักสด หรือผักลวก		

วิธีทำ

1. กะปิตั้งไฟเคี่ยวให้เป็นน้ำมัน
2. หอม กระเทียม กะปิ เกลือ โขลกรวมกันให้ละเอียด
3. เอาเครื่องที่ตำไว้ ลงผัดในน้ำมันให้หอม ใส่พริกป่นลงผัดให้เข้ากัน
4. ใส่เนื้อปู ถั่วลิสงบด ลงในกระทะ พอสุก
5. ใส่น้ำมะขามเปียก น้ำตาล ผัดให้เข้ากันดี สุกได้ที่ แล้วยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำพริกปู เป็นอาหารที่นิยมทำกินต่อ ๆ กันมาแถบชายทะเลในจังหวัดสงขลา สตูล สุราษฎร์ธานี และนครศรีธรรมราช ทำกินกันตลอดปี โดยเฉพาะในฤดูที่มีปูมาก ๆ นิยมกินในมือเย็นเป็นอาหารคาว กินกับปลาทอด กุ้งทอด ผักจิ้มต่าง ๆ ปัจจุบันนี้เกือบจะไม่มีใครทำกินแล้ว (สาเลียงะ รุ่งเรือง, สัมภาษณ์, 5 ธันวาคม 2529; นู่น ขวัญแจ้ง, สัมภาษณ์, 16 กันยายน 2530; ขอม สมบุญ, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2532)

น้ำพริกผิวกรูด

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 1. ผีวมะกรูดหั่นฝอย | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 2. พริกขี้หนู | 20 กรัม |
| 3. พริกไทย | 5 กรัม |
| 4. ตะไคร้หั่นฝอย | $1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 5. กะปิ | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 6. ปลาบั้ง | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 7. น้ำตาล | 2 ช้อนชา |
| 8. ผักสดต่าง ๆ | |

วิธีทำ

- ล้างมะกรูด ผ่าซีก เอาเฉพาะเปลือกหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วซอยให้ละเอียดล้างด้วยน้ำเกลือ พักไว้
- เอา พริกขี้หนู ตะไคร้ พริกไทย ตำเข้าด้วยกันให้ละเอียด
- กะปิเผาไฟ ใส่ลงตำเข้าด้วยกัน ใส่ปลาบั้งลงตำ
- เอามะกรูดที่ล้างไว้ ลงตำให้เข้ากัน ใส่น้ำตาลลง เกล้าให้ทั่ว

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำพริกผิวกรูด เป็นอาหารที่ทำได้ง่าย ราคาถูก และอร่อย ผู้ให้สัมภาษณ์เล่าว่า ทำกินต่อ ๆ กันมา เป็นอาหารควา ทำกินในจังหวัดนครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา และตรัง ในชนบทห่างไกล นิยมทำกินในฤดูฝน ในมี้อกลางวัน และเย็น นิยมกินกับข้าวสวยร้อน ๆ หรือจะกินกับผักต่าง ๆ คลุกข้าวทำเป็นข้าวย่ำคลุกก็ได้

ปัจจุบันนี้ ยังมีทำกินอยู่บ้าง (จาย วุ่นแก้ว, สัมภาษณ์, 9 กันยายน 2528; เจียร กภาพสิงห์, สัมภาษณ์, 20 กันยายน 2531; เตียน กาญจนนุกูล, สัมภาษณ์, 12 สิงหาคม 2533)

น้ำพริกมะพร้าวคั่ว

เครื่องปรุง

1. มะพร้าวคั่ว	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
2. กะทิ	$1\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. กระเทียม	$1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
4. น้ำส้มโหนด (โหนด)	5 ช้อนโต๊ะ
5. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
6. น้ำตาลปีบ	1 ช้อนโต๊ะ
7. พริกชี้หนู	15 กรัม
8. ผักสดต่าง ๆ	

วิธีทำ

1. โขลก พริกชี้หนู กระเทียม กะปิ เข้าด้วยกัน (แต่ไม่ต้องละเอียดมากนัก)
2. เคี่ยวกะทิ ให้แตกมันแล้วนำเครื่องที่โขลกแล้วลงผัด
3. ใส่มะพร้าวคั่ว น้ำส้ม น้ำตาลลง ผัดให้เข้ากันทั่ว
4. เคี่ยวต่อไปจนน้ำแห้ง ใต้ไฟแล้ว ตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำพริกมะพร้าวคั่ว เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว เป็นอาหารที่ทำได้ง่ายอร่อย เครื่องปรุงหาง่าย เพราะมีอยู่แล้วทุกบ้าน น้ำพริกมะพร้าวคั่วเป็นอาหารที่ทำกินกันตลอดปี ไม่มีเทศกาล ใช้กินกับข้าวสวย และผักสด นิยมทำกินในมือกลางวัน และเย็น

น้ำพริกมะพร้าวคั่ว นิยมทำกินในจังหวัดชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช ตรัง พัทลุง และสงขลา ในชนบทที่ไกลทะเล การคมนาคมไม่สะดวก สำหรับจังหวัดอื่นมีทำกินอยู่บ้างในชนบท

น้ำพริกมะพร้าวคั่ว ปัจจุบันนี้ได้เปลี่ยนแปลงเครื่องปรุง โดยเพิ่มกุ้งแห้งหรือกุ้งสดปอกเปลือกที่ต้มแล้วลง เพื่อเพิ่มความอร่อยยิ่งขึ้น ปัจจุบันน้ำพริกมะพร้าวคั่ว เป็นอาหารที่พอมิทำกินอยู่บ้าง (บุญ ทองแก้ว, สัมภาษณ์, 11 กรกฎาคม 2532; ประคอง คำนวนจิต, สัมภาษณ์, 11 กันยายน 2532; ยินดี รุติฐาน, สัมภาษณ์, 30 มิถุนายน 2533)

น้ำพริกยวน

เครื่องปรุง

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. กุ้งปอกแล้วสับละเอียด | 1 ถ้วย |
| 2. กระปิ | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 3. พริกชี้หนูหัน | $1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 4. หัวหอมซอย | $1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำตาลแว่น | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำมันงา | $1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำ | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 8. ผักสดต่าง ๆ ลูกเขียง สะตอ ลูกเหริ่ง ฯลฯ | |

วิธีทำ

1. เอาน้ำใส่กระทะตั้งไฟพอเดือด ใส่กุ้งลงผัด
2. ใส่กระปิ หัวหอมซอย พริกชี้หนูหัน ผัดให้เข้ากัน
3. ใส่น้ำตาลแว่น น้ำมันงา ผัดให้แห้งเข้ากันดี แล้วยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำพริกยวน เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่ทำกินกันในภาคใต้ ทำกินกันตลอดปี ไม่มีเทศกาล ฤดูกาล ชาวบ้านนิยมทำกินกับข้าวสวยทั้ง 3 มื้อ เพราะเป็นอาหารที่เก็บไว้ได้หลายวัน น้ำพริกยวน นิยมทำกินในจังหวัดสงขลา พัทลุง ตรัง และนครศรีธรรมราช ปัจจุบันเป็นอาหารที่ยังทำกินอยู่บ้าง (รัตน์ ชูแสง, สัมภาษณ์, 1 กรกฎาคม 2529; ละออง ฟองมณี, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2529; เลข คำร่วง, สัมภาษณ์, 27 มิถุนายน 2532)

น้ำพริกยาร่วง

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1. เม็ดยาร่วงคั่วแล้ว | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 2. พริกชี้หนูสด | 10 กรัม |

3. กะปิ	2	ช้อนชา
4. หอม	10	กรัม
5. น้ำมะนาว	2	ช้อนชา
6. น้ำตาล	$1\frac{1}{2}$	ช้อนชา
7. น้ำปลา	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
8. ผักสดต่าง ๆ		

วิธีทำ

1. นำเม็ดยาร่วงมาโขลกให้ละเอียด
2. ใส่หอม พริกชี้หนู ลงโขลกต่อ พอละเอียด ใส่กะปิเผา
3. ตำต่อไปจนได้ที่ ใส่น้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว คนให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำพริกยาร่วง (มะม่วงหิมพานต์) เป็นอาหารที่ทำกินกันที่ ตำบลเขาพนม อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ นิยมทำกินกันมากในเดือน 4-5 เพราะเป็นฤดูเม็ดยาร่วงออกมากน้ำพริกยาร่วง ทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ กินกับผักสดต่าง ๆ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยม (ลาภู ประคิน, สัมภาษณ์, 6 กันยายน 2529; พูลสุข จันทรทอง, สัมภาษณ์, 11 พฤศจิกายน 2533; สมบูรณ์ ชูประดิษฐ์, สัมภาษณ์, 1 ธันวาคม 2533)

น้ำพริกลูกปริง

เครื่องปรุง

1. ลูกปริงซอย (มะปริง)	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
2. กระเทียม	5	กรัม
3. กะปิ	2	ช้อนโต๊ะ
4. น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
5. พริกชี้หนูสด	20	กรัม
6. ผักสดต่าง ๆ มะเขือ แตงกวา ลูกเนียง ลูกตอ ฯลฯ		

วิธีทำ

1. ล้างลูกปริง (มะปริง) ให้สะอาด ขอยให้ละเอียด
2. โขลก กระเทียม พริกชี้หนู เข้าด้วยกัน
3. กะปิ นำไปปิ้งไฟให้หอม
4. เอาลูกปริง กะปิ ตำกับกระเทียม พริกชี้หนู ให้เข้ากัน ใส่เ้าตาลทราย ตำพอเข้ากัน ตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ลูกปริง (มะปริง) เป็นผลไม้ชนิดหนึ่ง ลูกเล็กกว่ามะปราง ผลค่อนข้างกลม ผ่าออก เม็ดข้างในสีม่วง ลูกปริงนิยมนำมาทำน้ำพริก ใส่แกงส้มให้รสเปรี้ยว ขอยใส่ข้าวยา ขนมะจัน ยา ฯลฯ น้ำพริกลูกปริง เป็นอาหารที่ทำกินกันทั่วไปในภาคใต้ ตั้งแต่จังหวัดชุมพร จรดนครศรีธรรมราช กินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (ลิ้ม ดำดิน, สัมภาษณ์, 22 มิถุนายน 2529; สุณีย์ อัลภาชน์, สัมภาษณ์, 2 สิงหาคม 2532; สมจิต จันทร, สัมภาษณ์, 12 สิงหาคม 2532)

น้ำพริกลูกเฟือง (มะเฟือง)

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1. ลูกเฟืองแก่จัดหั่นฝอย | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 2. พริกชี้หนูสด | 10 กรัม |
| 3. หอม | 5 กรัม |
| 4. กุ้งแห้ง | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำตาล | $\frac{3}{4}$ ช้อนชา |
| 6. กะปิ | 2 ช้อนชา |
| 7. ผักสดต่าง ๆ | |

วิธีทำ

1. ล้างลูกมะเฟือง (แก่ ๆ) หั่นฝอยยาว ๆ พักไว้
2. กุ้งแห้งแช่น้ำ
3. โขลกกุ้งแห้ง พริกชี้หนู หอม กะปิเผา เข้าด้วยกัน แล้วเติมน้ำตาล มะเฟืองโขลกให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำพริกมะเฟือง นิยมทำกินในจังหวัดปัตตานี ยะลา และนราธิวาส ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว เป็นอาหารที่ราคาถูก หาได้ง่าย อร่อย นิยมทำกินในฤดูที่มีมะเฟืองมาก ๆ เป็นอาหารคาว กินในมือ กลางวัน และเย็น กับข้าวสวย และผักสดต่าง ๆ เป็นอาหารที่เกือบจะไม่มีใครทำกินกันแล้ว

น้ำพริกมะเฟือง ถ้าไม่มีกุ้งแห้ง จะใส่ปลากรอบแทนก็ได้ (ลิเยาะ แซบปีดัง, สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2532; มีเดาะ สาเนาะ, สัมภาษณ์, 6 พฤศจิกายน 2533; สุข เต็มดี, สัมภาษณ์, 20 พฤศจิกายน 2534)

น้ำพริกวัด

เครื่องปรุง

1. พริกชี้หนู	50 กรัม
2. ใบพริก	30 กรัม
3. มันกุ้ง	2 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำมะนาว	1 $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างพริกบุบพอแตก ตักใส่ถ้วย
- เอาใบพริก มันกุ้ง ผสมลงกับพริก ใส่ น้ำมะนาว ตลุกให้ทั่ว (ถ้าไม่มีมันกุ้ง ให้ใส่กุ้งต้ม น้ำตาล โขลกพร้อมกับพริกก็ได้)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำพริกวัด ผู้ให้สัมภาษณ์เล่าว่า ได้กินและได้เห็นมาจากวัด เป็นกับข้าวที่ทำกินได้ง่าย ราคาถูก กินอร่อย เนื่องจากผู้อาศัยอยู่ในวัดแต่เดิม มีทั้งเต๊กวัด และคนแก่ที่มาปรนนิบัติพระ ได้อาศัยกินข้าวเหลือจากพระ ทั้งมือเช้า และกลางวัน สำหรับตอนเย็นนั้นจะต้องหาข้าวและกับข้าวกินเอง วัดในชนบทไกล ๆ นั้นชาวบ้านก็ยากจน ไม่ได้ใส่บาตรมากมายนัก พวกภรรยาที่อาศัยอยู่ในวัด ก็ต้องทำกับข้าวที่ปรุงได้ง่าย และราคาถูก เมื่อชาวบ้านหรือเด็กวัดกลับมาอยู่บ้าน ก็ได้เอามาทำกินที่บ้านด้วย พวกที่เห็นเพื่อนทำกินเห็นว่าทำง่าย ก็เอามาทำกินต่อ ๆ กันมา

น้ำพริกวัด เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมา นิยมกินกับข้าวสวย ในเมื่อเย็น ทำกินกันตลอดปี ในชนบทที่ห่างไกลจังหวัดสงขลา ปัจจุบันยังพอมีกินอยู่บ้าง (สุนันท์ บัณฑิตโต, สัมภาษณ์, 29 ตุลาคม 2528; ชัย อยู่แสง, สัมภาษณ์, 10 ธันวาคม 2531; หนูพา ดำสนิท, สัมภาษณ์, 22 พฤศจิกายน 2534)

น้ำพริกสมรม

เครื่องปรุง

1. ลูกเนียง	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
2. มะเขือเปราะ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
3. แดงกวา	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
4. กะปิ	2	ช้อนโต๊ะ
5. พริกขี้หนูสด	15	กรัม
6. กระเทียม	10	กรัม
8. น้ำมะนาว	$1\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
9. น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างลูกเนียง มะเขือเปราะ แดงกวา ซอยบาง ๆ
- กะปิ ย่างไฟพอสุก
- เอากะปิ กระเทียม ตำเข้าด้วยกันหยาบ ๆ ใส่ น้ำตาล น้ำมะนาว เกล้าให้เครื่องเข้ากัน
- เอาลูกเนียง มะเขือเปราะ แดงกวา ใส่ลงตำพอเข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

น้ำพริกสมรม เป็นอาหารที่ชาวบ้าน อำเภอสังขละ จังหวัดสงขลา นิยมทำกินกัน ใช้คลุกข้าว จะกินกับผักหรือไม่ก็ได้ เพราะในน้ำพริกมีผักอยู่แล้ว

น้ำพริกสมรม ทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มื้อ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (กิติมา ปทุมสุวรรณ, สัมภาษณ์, 10 กันยายน 2529; ผ่อง จินตรักษ์, สัมภาษณ์, 22 กรกฎาคม 2530; สุทิน นพแก้ว, สัมภาษณ์, 9 กรกฎาคม 2533)

น้ำพริกส้มขุม

เครื่องปรุง

1. ส้มขุม (มะขม)	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
2. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
3. หอม	5	กรัม
4. กระเทียม	5	กรัม
5. พริกขี้หนูสด	10	กรัม
6. น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ
7. ผักสดต่าง ๆ		

วิธีทำ

1. ย่างกะปิพอหอม
2. หอม กระเทียม พริกขี้หนู โขลกในครกพอแตก ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน
3. ล้างมะขม ลงโขลกกับเครื่องให้ละเอียด ใส่ น้ำตาล เคล้าให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

น้ำพริกส้มขุม (มะขม) ทำกินกันในจังหวัดสงขลา ในอำเภอระโนด และอำเภอจะนะ ส่วนอำเภออื่น ๆ มีทำกินเหมือนกัน แต่นิยมกินเป็นของว่างตอนบ่าย ไม่กินกับข้าวสวย (เหมือนกินส้มตำมะขม) นิยมทำกินในฤดูฝน เพราะจะมีมะขมขุม (มาก)

การเลือกมะขม ที่จะมาตำน้ำพริก ต้องเลือกมะขมที่แก่เต็มที่แล้ว มะขมจะไม่เปรี้ยวจนเกินไป

น้ำพริกส้มขุม นิยมทำกินในมือเย็น หลังจากกลับจากทำนา ทำสวนแล้ว กินกับข้าวสวย และ ผักสด ปัจจุบันนี้ยังพอมีทำกินอยู่บ้าง (อิม สุขมี, สัมภาษณ์, 27 กรกฎาคม 2531; ดา ศรีแก้ว, สัมภาษณ์, 30 กรกฎาคม 2532; คก ขาวหนูนา, สัมภาษณ์, 18 สิงหาคม 2533)

น้ำพริกเห็ดเหมีด

เครื่องปรุง

1. เห็ดเหมีดลวก	1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย
2. มะปริงขอย	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. หอมขอย	10 กรัม
4. พริกชี้หนู	5 กรัม
5. น้ำตาลปีบ	2 ช้อนโต๊ะ
6. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เอาหอม พริกชี้หนู กะปิ มะปริงขอย ตำให้เข้ากัน เติมน้ำตาล น้ำปลา คนให้เข้ากัน
2. เมื่อจะกิน เอาเห็ดเหมีดที่ลวกไว้ กินกับเครื่องปรุง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

เห็ดเหมีด เป็นเห็ดชนิดหนึ่ง ชอบขึ้นตามใต้ต้นเสม็ด มีสีน้ำตาล จะมีมากระหว่างเดือน พฤษภาคม - กรกฎาคม ใช้แกงคั่วหรือกินแทนผักสดก็ได้

น้ำพริกเห็ดเหมีด เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมา นิยมทำกินในจังหวัดสงขลา พัทลุง และยะลา เป็นอาหารที่ทำง่าย ราคาถูก และอร่อย เห็ดเหมีดจะมีรสขม นิยมกินกับน้ำซุบลูกปริง (น้ำพริกมะปริง) ถ้ากินกับน้ำพริกอื่นจะอร่อยสู้น้ำซุบลูกปริงไม่ได้ เห็ดเหมีดที่ใช้กินกับน้ำซุบ นิยมกินเห็ดเหมีดลวกมากกว่า เห็ดเหมีดสด เพราะเห็ดเหมีดสดจะขมมาก เมื่อจะใช้เห็ดเหมีดกินกับน้ำซุบ ต้องลวกเสียก่อนและต้องล้างน้ำหลาย ๆ ครั้ง ถ้าไม่ล้างน้ำหลายครั้งจะขมมาก (ยกเว้นคนที่ชอบกินรสขม จะล้างแล้วกินสด ๆ หรือลวกไม่ต้องล้างน้ำหลายครั้งได้)

น้ำพริกเห็ดเหมีด ใช้กินกับข้าวสวย นิยมกินในมือกลางวัน และเย็น ทำกินตลอดฤดูที่มีเห็ดเหมีด ปัจจุบันนี้ยังพอมิทำกินอยู่บ้าง (เพียร ไชยรัตน์, สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2531; ทอง พรหมมา, สัมภาษณ์, 17 ธันวาคม 2531; เจียร วุฒิพันธ์, สัมภาษณ์, 13 สิงหาคม 2532)

มันไม้ต้มจิ้มน้ำพริก

เครื่องปรุง

1. มันไม้ (มันสำปะหลัง)	700	กรัม
2. พริกขี้หนู	20	กรัม
3. กระเทียม	15	กรัม
4. กะปิ	1 $\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
5. น้ำมะนาว	1 $\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
6. น้ำตาล	2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. มันสำปะหลังปอกเปลือก ต้มจนสุกแล้วตัดชิ้น
2. กะปิเผาไฟ แล้วนำไปตำกับพริก กระเทียม น้ำตาล ตำพอแหลก ใส่ น้ำมะนาว คนให้เข้ากัน
3. นำมันไม้ที่ต้มไว้ จิ้มน้ำพริกกิน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

มันไม้ต้มจิ้มน้ำพริก (มันสำปะหลัง) เป็นอาหารที่ทำกินกันทั่วไปในตำบลคลองขวาง อำเภอ นาทวี จังหวัดสงขลา เดิมกับข้าวหายาก เพราะการคมนาคมไม่สะดวก พอฤดูฝนชาวบ้านจะเข้าออกมา ตลาดยาก บริเวณตำบลคลองขวาง ปลูกยางและทำสวนมากกว่าทำนา เมื่อถึงฤดูฝนชาวบ้านก็จะเอา มันไม้ (มันสำปะหลัง) ที่ปลูกไว้ มากินแทนข้าว ใช้จิ้มกับน้ำพริก หรือบางครั้งใช้เป็นของว่างกินแทนข้าว มันไม้ต้มจิ้มน้ำพริก เป็นอาหารที่ยังทำกินอยู่บ้างในปัจจุบัน (เปลื้อง จันศรี, สัมภาษณ์, 28 มิถุนายน 2528; พุ่ม ขวัญจันทร์, สัมภาษณ์, 28 กันยายน 2528; ล่อง ช่วยเทพ, สัมภาษณ์, 9 ตุลาคม 2533)

ประเภทหลน

หลนจิ้งจิ้ง (จิ้งจิ้ง)

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. จิ้งจิ้ง (ปลาหมัก) | 1 ถ้วย |
| 2. กะทิ | 2 ถ้วย |
| 3. ปลาย่าง | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 4. น้ำมันงา | $1\frac{1}{3}$ ช้อนโต๊ะ |
| 5. ตะไคร้ | 30 กรัม |
| 6. หัวหอม | 15 กรัม |
| 7. น้ำตาล | 2 ช้อนชา |
| 8. พริกชี้หนู | 2 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. เอากระทิงไฟให้เดือด ทบตะไคร้และหัวหอมใส่ลง
2. ปลาย่างแกะเอาแต่เนื้อ ตำพอแหลก ใส่หม้อพร้อมกับจิ้งจิ้ง (จิ้งจิ้ง) ใส่ น้ำตาล พอเดือดอีกครั้งยกลง
3. ใส่พริกชี้หนู และน้ำมันงา ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

หลนจิ้งจิ้ง เป็นอาหารที่นิยมทำกินในฤดูร้อน และเก็บข้าว เพราะตามบ้านชาวนานบ้านจะทำจิ้งจิ้งหมักใส่ไหไว้ทุกบ้านที่อยู่ชายทะเล เพราะชาวบ้านอยู่ชายทะเลลากอวน (ซาซิง) หรือลากกับผ้ามุ้งทำเป็นถูงแล้วใช้คนลาก 2 คน ถือคนละด้าน ลากอวน หรือซาซิง จะได้ปลาลูกเมระมาก จึงนำมาหมักเกลือใส่ไห เรียกว่า จิ้งจิ้ง (จิ้งจิ้ง)

หลนจิ้งจิ้ง ชาวนานิยมทำเมื่อหากับข้าวยากในฤดูฝน หลนจิ้งจิ้งทำกินกับข้าวสวย ทั้ง 3 มีือทำกินกันในจังหวัดสงขลา ยะลา นราธิวาส สตูล และปัตตานี ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (จือแย ตราแม, สัมภาษณ์, 1 กันยายน 2528; จวน วีระพุทธรักษา, สัมภาษณ์, 28 มิถุนายน 2529; แวมะ แวอุเชิง, สัมภาษณ์, 11 กันยายน 2529)

หลนปูเปี้ยว

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. ปูเปี้ยว (ปูแสม) | 300 กรัม |
| 2. น้ำมันขามเปียก | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. พริกขี้หนูสด | 10 กรัม |
| 4. หอม | 40 กรัม |
| 5. กะทิ | 2 ถ้วย |
| 6. เกลือ | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ


- ล้างปูให้สะอาด แคะกระดองออก
- เอากะทิใส่หม้อ ตั้งไฟพอเดือด
- โขลก พริก หอม พอแหลกใส่ลงในหม้อกะทิ
- ใส่น้ำมันขามเปียกลงในหม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่ปูลง ตั้งต่อไปจนปูสุก ยกกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

เปี้ยว (ปูแสม) เป็นปูชนิดหนึ่งที่อยู่มากตามป่าชายเลน ซึ่งมีอยู่ทั่วไปในภาคใต้ ชาวบ้านนิยมจับมาดองเกลือหมักไว้ทำเป็นปูเค็ม เก็บไว้กินได้นาน ๆ ชาวบ้านนิยมนำมายำ หรือหลนกินกับข้าว หลนปูเปี้ยวทำกินทั่วไปในทุกจังหวัดภาคใต้ ทำกินกับข้าว ทั้ง 3 มื้อ นิยมทำกินในฤดูฝน เมื่อออกไปดำนา หรือหน้าเก็บข้าว เพราะกินได้ทั้งวัน ไม่เสีย ปัจจุบันหลนปูเปี้ยวยังเป็นอาหารที่มีทำกินอยู่บ้าง (แหวน สังขพันธ์, สัมภาษณ์, 30 กรกฎาคม 2528; จิต ชาญสงห์, สัมภาษณ์, 22 กรกฎาคม 2530; ลี ประเสริฐ, สัมภาษณ์, 25 ธันวาคม 2534)

ประเภทอาหารหวาน

ประเภทต้ม

 แกงบวดหนูน

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. หนูนหันตามขวาง | 1 ถ้วย |
| 2. เมล็ดขนุนหันตามยาว | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. กะทิ | 4 ถ้วย |
| 4. น้ำตาล | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 5. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |

วิธีทำ

1. หนูนหันตามขวาง กว้างประมาณ $1\frac{1}{2}$ เซนติเมตร เมล็ดขนุนแกะเปลือกแข็งที่ติดกับเมล็ด ออกให้หมด ผ่าซีกแล้วหันตามยาว หั่นเมล็ดหนึ่งแบ่งออกเป็น 6 ส่วน
2. คั้นกะทิ แยกหัวกะทิ 1 ถ้วย และหางกะทิ 3 ถ้วย
3. เอาหางกะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่เกลือ และเอาเมล็ดขนุนใส่ลงต้มสักครู่ พอเมล็ดขนุนสุก จึงใส่น้ำตาลและขนุนลงไป แล้วใส่หัวกะทิลง พอเดือดรีบยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

แกงบวดหนูน (ขนุน) นิยมทำกินในเมืองนครศรีธรรมราช คนชนบทไม่นิยมทำแกงบวดหนูนกิน เพราะขนุนราคาแพง นิยมกินขนุนสดมากกว่า แกงบวดหนูนนิยมกินมีอกกลางวัน และเย็น ยังเป็นขนมที่ทำกินกันอยู่ในปัจจุบัน (นี้ ก จันทรทอง, สัมภาษณ์, 19 ธันวาคม 2529; เจียม ไชยบุรี, สัมภาษณ์, 1 กรกฎาคม 2530; และทนะ นกุล, สัมภาษณ์, 30 สิงหาคม 2532)

ขนมขี้กวาง

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 2 ถ้วย |
| 2. กะทิ | 4 ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 5. น้ำ | 1 ถ้วย |

วิธีทำ

1. แป้งข้าวเหนียวละลายน้ำ นวดให้เข้ากัน
2. ปั้นแป้งให้เป็นก้อนขนาดปลายนิ้วก้อย แล้วกดลงให้แบน แล้วต้มในน้ำเดือดจนขนมสุก ตักขึ้น
3. นำกะทิ น้ำตาล เกลือ แป้ง ใส่มือ ตั้งไฟจนเดือด ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมขี้กวาง เป็นขนมที่ทำกินกันมานานแล้วในจังหวัดพัทลุง ทำกินกันตลอดปี นิยมกินในมือ กลางวันเป็นของหวาน ปัจจุบันขนมขี้กวางทำตัวขนมต่างไปจากเดิม เพราะตัวขนมจะไม่กดตัวให้แบน แต่จะปั้นแป้งให้เป็นลูกกลมเล็ก ๆ แทน

ขนมขี้กวาง นิยมทำกันในงานทำบุญ หรืองานแก้บน ซึ่งจะทำคู่กับขนมโค ชาวพัทลุงนิยมทำขนมขี้กวางไปถวายพระที่วัด ปัจจุบันนี้ขนมขี้กวางยังมีทำกินอยู่บ้าง (หนูจันทร์ แสงเพชร, สัมภาษณ์, 11 กรกฎาคม 2530; อนงค์ สุวรรณเมณี, สัมภาษณ์, 19 กันยายน 2530; อ้น นวลมะโน, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2534)

ขนมขี้แพะ

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียวดำ | 2 ถ้วย |
| 2. น้ำตาลปี๊บ | 1 ถ้วย |
| 3. น้ำ | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. แป้งข้าวเหนียว บั่นเป็นก้อนขนาดขนมบัวลอย กดให้แบน
2. นำแป้งข้าวเหนียว ต้มในน้ำให้เดือดพอสุก ตักขึ้น
3. น้ำตาลปี๊บ ผสมน้ำ $\frac{1}{2}$ ถ้วย นำไปเคี่ยวจนข้นเล็กน้อย ตักขนมที่สุกแล้ว ใส่ลงไป

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมขี้แพะ เป็นขนมพื้นบ้าน ทำง่าย ราคาถูก ชาวบ้านตำบลเขาแดง อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา นิยมทำกินต่อ ๆ กันมา เพราะการคมนาคมจากอำเภอไปยังตำบลต่าง ๆ ลำบากต่อการเดินทางมาก ขนมไม่มีจะกิน ยกเว้นผลไม้ที่มีตามฤดูกาล ขนมขี้แพะเป็นของหวาน ทำกินมีอกกลางวัน ทำกินกันตลอดปี จะกินร้อน ๆ เหมือนเดิมหรือจะใส่น้ำแข็งกินก็ได้

ปัจจุบันนี้การคมนาคมสะดวกขึ้น เกือบจะไม่มีใครรู้จัก และไม่มีกินกันแล้ว (ฤทัย พระชุม, สัมภาษณ์, 21 มกราคม 2530; ยิ้ม ศรีสุข, สัมภาษณ์, 21 กรกฎาคม 2530; บุญ ชุมสุวรรณ, สัมภาษณ์, 15 สิงหาคม 2532)

ขนมขี้ม้า

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 2 ถ้วย |
| 2. น้ำตาลทราย | 1 ถ้วย |
| 3. สีเขียว | $\frac{1}{4}$ ช้อนชา |

วิธีทำ

- นำข้าวเหนียวมาวัดกับสีให้เข้ากันทั่ว แล้วนำมาปั้นเป็นก้อนกลม ๆ ขนาด $1\frac{1}{2}$ เซนติเมตร แล้วกดให้แบน เอาลงต้มในน้ำเดือด พอข้าวเหนียวลอยขึ้นมา ตักขึ้น
- เอาขนมที่สุกแล้ว ลงคลุกกับน้ำตาลทราย

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

อำเภอสะบาย้อย เป็นอำเภอที่กันดารมาก ในจังหวัดสงขลาการคมนาคมไม่สะดวก มีชายแดนด้านหนึ่งติดต่อกับประเทศมาเลเซีย แต่ก่อนคนในอำเภอสะบาย้อย จะติดต่อกับจังหวัดต้องขี่ม้าออกมาแล้วมาขึ้นรถไฟที่อำเภอเทพา เพื่อเดินทางเข้าสงขลา จะต้องเสียเวลาในการเดินทางมาก แม้ในปัจจุบันนี้การคมนาคมยังไม่สะดวก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในฤดูฝนอาหารการกินลำบาก (หายาก) ถึงฤดูผลไม้ก็จะกินผลไม้ เรื่องขนมนั้น ถ้าอยากจะทำกินก็ต้องทำเอง เหมือนในชนบททั่ว ๆ ไป ชาวบ้านคิดทำขนมที่หาง่าย ราคาถูก และมีเครื่องปรุงอยู่แล้วในบ้านกินกัน

ขนมขี้ม้า เป็นของหวาน ทำกินในมือกลางวัน หรือบ่าย จะต้องกินเมื่อทำเสร็จใหม่ ๆ มิฉะนั้นน้ำตาลจะละลายกินไม่อร่อย ชาวบ้านตำบลคูหา อำเภอสะบาย้อย นิยมทำกินกันมาก

ปัจจุบันนี้ไม่มีคนทำกินแล้ว เพราะการคมนาคมสะดวกขึ้นมาก เกือบจะไม่มีคนรู้จักขนมชนิดนี้แล้ว (จ่าย วุ่นแก้ว, สัมภาษณ์, 9 กันยายน 22528; ยิ้ม ศรีสุข, สัมภาษณ์, 21 กรกฎาคม 2530; บุญ ชุมสุวรรณ, สัมภาษณ์, 15 สิงหาคม 2532)

ขนมไข่บองหลา

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | 3 ถ้วย |
| 2. น้ำตาล | 1 ถ้วย |
| 3. กะทิ | 3 ถ้วย |
| 4. เกลือ | $1\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 5. ยอดมะพร้าวอ่อน | 20 ใบ |

วิธีทำ

1. ล้างข้าวเหนียว พักไว้พอแห้งหมาด ๆ แล้วเอาข้าวเหนียวกรอกใส่ในรูปไข่บองหลา ที่ทำไว้ประมาณ $\frac{3}{4}$ ของไข่ (ถ้าใส่เต็มเมื่อขนมสุก ไข่จะแตกไม่สวย) เมื่อใส่ข้าวเหนียวแล้วสานทับปิดช่องที่เว้นไว้
2. เอาน้ำกะทิใส่หม้อ แล้วใส่เกลือ น้ำตาล ตั้งไฟ เอาขนมใส่ลงไป ต้มจนน้ำกะทิแห้ง ยกลงพอเย็น ก็รับประทานได้

ขั้นตอน การทำไข่บองหลา

1. เอาใบมะพร้าว 1 ใบ กรีดก้านออกโดยไม่ให้โคนใบขาดออกจากกัน
2. เอาใบมะพร้าวด้านโคนใบ สอดคร่อมนิ้วกลาง-นิ้วก้อย ให้โคนใบสูงจากนิ้วกลาง ประมาณ 3 นิ้ว
3. ใบมะพร้าวเส้นที่อยู่ด้านหน้าฝ่ามือ พับไปได้นิ้วก้อยให้ไปกับบนเส้นที่อยู่หลังฝ่ามือ แล้ววกกลับไปสอดเข้าไปในโคนด้านบนที่เว้นไว้ 3 นิ้ว
4. จับเส้นด้านหลังฝ่ามือ พริ้วกลับ ให้มุมอยู่ด้านหน้าเส้นที่อยู่หลัง แล้วอ้อมมาด้านหน้าคร่อมลงนิ้วชี้ แล้วสอดเข้าใต้เส้นแรก ที่หัวแม่มือทับไว้
5. ด้านหลังฝ่ามือ จับเส้นบนสอดลงมา ชัดกับเส้นแรกสุดของด้านหลัง
6. จับปลายเส้นด้านนอกสุด สอดเข้าไปในโคนที่เว้นไว้ 3 นิ้ว ส่วนเส้นในสอดทางด้านหลัง เข้าไปในโคนแล้วสอดอยู่ใต้เส้นแรก สอดไปให้โผล่ที่มุมด้านล่างส่วนเส้นหลังก็ทำเช่นเดียวกัน
7. แล้วถอดจากนิ้วมือ จับปลายเส้นพับให้เป็นมุม สอดเข้าไปข้างใน ชัดกับทุกเส้นให้ไปโผล่ที่โคนตรงกลาง
8. จับสองเส้นตรงกลาง ดึงให้ได้รูป ให้ตั้ง แล้วตัดเส้นโคนให้ขาดออกจากกันตรงกลางจะเป็นช่องสำหรับใส่ข้าวเหนียว

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมไข่บองหลา (ไข่บองหลา = ไข่จุงอวาง) เป็นขนมที่กินอร่อยดี แต่จะเสียเวลาในการทำไข่บองหลาที่จะใส่ตัวขนมมาก ไข่บองหลาเป็นขนมที่ทำกินในชนบท นิยมกินในมื้อกลางวัน หรือบ่าย ทำกินกันตลอดปี ไม่มีเทศกาล

ปัจจุบันนี้ไม่มีทำกินแล้ว (เดือน พฤศจิกายน, สัมภาษณ์, 11 สิงหาคม 2530; พิน เข้าแป้น, สัมภาษณ์, 12 กันยายน 2530; สมใจ เลื่อนชาญ, สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2533)

ขนมกระหาว

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 1 ถ้วย |
| 2. แป้งข้าวเหนียว | 1 ถ้วย |
| 3. มะพร้าวทึนทึกขูด | 1 ถ้วย |
| 4. น้ำตาลทราย | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 5. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |

วิธีทำ

- ผสมแป้งข้าวเจ้าและแป้งข้าวเหนียวเข้าด้วยกัน นวดกับน้ำพอปั้นได้ ปั้นเป็นก้อนกลม ๆ ขนาดเท่าหัวแม่มือ
- ตั้งน้ำให้เดือด เอาแป้งที่ปั้นแล้วลงต้มให้สุก (ให้แป้งลอยขึ้น) ตักขึ้นแช่ในน้ำเย็น แล้วตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
- นำขนมลงคลุกมะพร้าวที่ผสมเกลือ แล้วโรยด้วยน้ำตาลทราย กินได้ทันที (อย่าทิ้งไว้นาน ไม่อร่อย)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมกระหาว เป็นขนมที่ทำกินกันในชนบท จังหวัดสงขลา นครศรีธรรมราช และพัทลุง เป็นขนมที่ทำได้ง่าย ราคาถูก และกินอร่อย นิยมทำกินตลอดปี เป็นขนมหวานที่พอจะมีทำกินอยู่บ้างในปัจจุบัน

ขนมกระหาว ควรจะกินเมื่อทำเสร็จใหม่ ๆ อร่อยกว่าทิ้งไว้จนเย็น (สุนีย์ สังข์แก้ว, สัมภาษณ์, 15 กรกฎาคม 2528; ชู ชูเลื่อน, สัมภาษณ์, 16 กันยายน 2533; เครื่องมาศ แก้วเลิศ, สัมภาษณ์, 3 ธันวาคม 2533)

ขนมโค

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|--------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 2 ถ้วย |
| 2. มะพร้าวขูดขาว | 2 ถ้วย |

- | | | |
|------------------------------------|---------------|----------|
| 3. น้ำตาลแว่นหั่นสี่เหลี่ยมจัตุรัส | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 | ช้อนชา |
| 5. ถั่วทองคั่ว | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำ | $\frac{1}{3}$ | ถ้วย |

วิธีทำ

1. แบ่งข้าวเหนียว นวดกับน้ำจนนุ่มไม่ติดมือ
2. ปั้นเป็นก้อนกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง $1\frac{1}{2}$ เซนติเมตร
3. แผ่แบ่งออกให้แบน ใส่ใส่น้ำตาลแว่นที่ตัดไว้ แล้วหุ้มแบ่งให้มิด คลึงให้กลม
4. เอาน้ำใส่ภาชนะตั้งไฟจนเดือด แล้วนำขนมลงต้มจนสุก (ขนมจะลอย) ตักขึ้น ใส่กะซอนทิ้งให้สะเด็ดน้ำ
5. นำมะพร้าว เกลือ ถั่วทองคั่ว ผสมกัน
6. เอาขนมลงคลุกมะพร้าวให้ทั่ว จัดใส่จาน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมโค ทำเสร็จอย่างทิ้งไว้วันาน น้ำตาลจะละลายกินไม่อร่อย

ขนมโค เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานานแล้ว เป็นขนมที่ทำกินทุกจังหวัดในภาคใต้ ทำกินตลอดเวลา โดยเฉพาะในชนบทที่ไกล ๆ ออกไป เพราะเป็นขนมที่ทำง่าย เครื่องปรุงหาง่าย มีอยู่ทุกบ้าน นอกจากนั้นในเวลาทำบุญไหว้เจ้าที่ ชาวบ้านถือเป็นประเพณีที่ต้องจัดขนมโคเป็นของไหว้ด้วย และใช้ในพิธีทำขวัญข้าว หรือในเวลาแค้น จะต้องจัดขนมโคสำหรับเป็นของแค้นด้วย

ขนมโค เป็นของว่าง หรือของหวานก็ได้ นิยมกินเมื่อขนมสุกใหญ่ ๆ ถ้าทิ้งไว้วันานน้ำตาลในขนมจะละลายออกมา ทำให้กินไม่อร่อย เดิมมะพร้าวสำหรับคลุกขนมโคไม่ใส่ถั่วทองคั่ว ปัจจุบันนี้เพิ่มถั่วทองคั่วลงไป เพราะทำให้หอมและอร่อยขึ้น ส่วนแบ่งเวลานวดจะใช้น้ำไปเคยแทนน้ำเปล่า เพราะจะทำให้ขนมมีสีสวยและกลิ่นหอม

ปัจจุบันนี้ขนมโค ยังคงใช้ในเทศกาลทำบุญไหว้เจ้าที่ และยังนิยมทำกินกันอยู่ (คลี วิทยุศาสตร์, สัมภาษณ์, 18 กรกฎาคม 2529; ชุม ทองนวล, สัมภาษณ์, 10 ธันวาคม 2530; จิม ทองยี่, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2533)

ขนมท่อมโพล้ง

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 2 ถ้วย |
| 2. น้ำตาลแว่น | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 3. น้ำ | $2\frac{1}{2}$ ถ้วย |

วิธีทำ

- เอาแป้งข้าวเหนียว นวดกับน้ำให้เป็นเนื้อเดียวกัน และบั่นได้
- ปั้นแป้งเป็นลูกกลมโตขนาดปลายนิ้วก้อย ใส่ในถาดที่ปูกระดาษรองไว้
- ตั้งน้ำให้เดือด เอาแป้งใส่ลง แป้งลอยแล้ว ตักขึ้น
- เอาน้ำตั้งไฟ ใส่น้ำตาลแว่นลง ตั้งจนเดือด ยกลง
- เอาขนมใส่ลงในน้ำเชื่อม

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมท่อมโพล้ง เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมา เป็นขนมที่ทำกินกันตามหมู่บ้านชนบท ขนมชนิดนี้นิยมทำไหว้เจ้าที่ เพราะคนชนบทเชื่อเรื่องเจ้าที่ และเทวดากันมาก

ขนมท่อมโพล้ง ยังมีทำอยู่ในจังหวัดตรัง และยะลา ขนมท่อมโพล้งเป็นของหวาน นิยมกินในช่วงเวลาเช้า หลังจากไหว้เจ้าที่แล้ว ปัจจุบันนี้ยังเป็นที่นิยมทำไหว้เจ้าที่ แต่โดยทั่วไปแล้วไม่ค่อยจะทำกินแล้ว (แนบ บุญฤทธิ์, สัมภาษณ์, 24 มกราคม 2529; ประทุม จวนซ้อง, สัมภาษณ์, 22 สิงหาคม 2532; สำลี แก้วหนู, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2533)

ขนมบุหงัด

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------|--------|
| 1. น้ำตาลทราย | 1 ถ้วย |
| 2. กะทิ | 7 ถ้วย |
| 3. พักทอง | 1 ถ้วย |
| 4. มันเทศ | 1 ถ้วย |

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 5. กล้วยหน้าว่า | 1 ถ้วย |
| 6. สาकुเม็ตเล็ก | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 7. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |

วิธีทำ

1. กล้วยต้มทั้งเปลือกให้สุก ผ่า 2 ซีก หั่นชิ้นแฉลบขนาดพอกำ
2. ฟักทองขูดเปลือกออกเล็กน้อย หั่นแฉลบเป็นชิ้นขนาดพอกำ
3. สาकुนวดกับน้ำเดือด แฉลบบนภาตให้บางประมาณ 1 เซนติเมตร ตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูนขนาดพอกำ ลวกในน้ำเดือดอีกครั้ง
4. มันเทศปอกเปลือก หั่นแฉลบ ๆ ขนาดพอกำ
5. นำหางกะทิตั้งไฟ ใส่น้ำตาล เกลือ พอละลาย ใส่มัน ฟักทอง พอสุกแล้ว ใส่กล้วย สาकु ใส่หัวกะทิที่เหลือ แล้วยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 12 คน

ขนมบุหงัด เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานานแล้ว โดยเฉพาะในชนบทจังหวัดระนอง พังงา กระบี่ ภูเก็ต เป็นขนมที่ทำกินกันตลอดปี นิยมกินในมือกลางวัน เป็นของหวาน กินเมื่อขนมเย็นแล้ว ปัจจุบันเป็นอาหารที่ยังพอมิทำกินอยู่บ้าง (จวน มานะ, สัมภาษณ์, 8 สิงหาคม 2529; นิตยา ชมกระบิล, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2533; เงิน หาญชนะ, สัมภาษณ์, 26 ธันวาคม 2533)

ขนมปากครอก

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | 4 ถ้วย |
| 2. ข้าวเจ้า | 2 ถ้วย |
| 3. กะทิ | 10 ถ้วย |
| 4. เกลือ | $1\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 5. น้ำผึ้งโหนด | $2\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 6. กะลาเป็นรู | |

วิธีทำ

1. แขน้แบ่งข้าวเหนียว แบ่งข้าวเจ้าปนกัน แล้วไม่ทับน้ำให้แห้งหมาด ๆ
2. แบ่งผสมเกลือ นวดให้เข้ากัน
3. กะทิ ตั้งไฟ ใส่น้ำตาล ตั้งบนเตาให้เดือด
4. เอาแบ่งใส่กะลา กดลงในกะทิ จนกระทั่งหมดแบ่ง ขนมเดือด ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 15 คน

ขนมปากครอก เป็นขนมที่ทำกินกันในชนบทต่อ ๆ กันมา เป็นเวลานานแล้ว โดยเฉพาะหมู่บ้านเชิงเขา อำเภอเขาเงาะ จังหวัดนครราชสีมา ขนมปากครอกยังคงนิยมทำกินเมื่อมีงานเลี้ยงแขกมาก ๆ เช่น งานทอดกฐิน งานบวช งานศพ เป็นต้น นอกจากนี้ ตามบ้านก็นิยมทำกินกันตลอดปี เพราะเป็นขนมที่ทำง่าย รสอร่อย ราคาถูก ใช้เสิร์ฟได้ทั้งร้อนและเย็น นิยมกินกันในมือกลางวัน และบ่าย

ปัจจุบันนี้ เพื่อให้ขนมชวนกิน ชาวบ้านนิยมผสมน้ำใบเตยลงในแบ่งให้หอม และบางที่เพิ่มสีลงด้วย

ขนมปากครอก ยังเป็นที่นิยมทำกินอยู่ในปัจจุบัน (มะระตะ แวหะมะ, สัมภาษณ์, 1 กุมภาพันธ์ 2529; ผาดีเมาะ มะนอ, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2529; สุข เต็มดี, สัมภาษณ์, 20 พฤศจิกายน 2534)

๒ ขนมเม็ดข้าว

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. แบ่งข้าวเจ้า | 2 ถ้วย |
| 2. น้ำกะทิ | 4 ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 4. เกลือป่น | 1 ช้อนชา |
| 5. น้ำ | 3 ถ้วย |

วิธีทำ

1. ผสมแบ่งกับน้ำและน้ำตาลให้เข้ากัน แล้วนำไปตั้งไฟ กวนจนเหนียว ยกลง
2. นำกะทิตั้งไฟใส่เกลือพอเดือด ตักแบ่งทีละน้อย ขยี้ในกะลामะพร้าวเจาะรู ให้ขนมลงในน้ำกะทิ ทำจนหมดขนม ให้กะทิเดือดอีกครั้ง พอขนมสุกหมดยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมเม็ดข้าว เป็นขนมที่นิยมทำกินในจังหวัดสงขลา ในชนบทที่อยู่ไกล ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว เป็นขนมที่ทำง่ายเพราะมีเครื่องปรุงอยู่แล้ว ทำแล้วกินได้หลายคน

ขนมเม็ดข้าว ทำกินกันตลอดปี นิยมกินในมือกลางวัน ชาวบ้านนิยมทำให้คนป่วยกินด้วย เพราะกินคล่องคอดี ตัวขนมมีขนาดเล็กเท่าเม็ดข้าว จึงเรียกว่า "ขนมเม็ดข้าว" ปัจจุบันนี้ขนมเม็ดข้าวยังมีทำกินอยู่บ้าง (ตม ปะลาวัน, สัมภาษณ์, 15 กันยายน 2528; ลีน เอ็งฉาน, สัมภาษณ์, 8 พฤศจิกายน 2529; ชุ่ม ทองนวล, สัมภาษณ์, 10 ธันวาคม 2530)

ขนมยาว

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 1 ถ้วย |
| 2. น้ำผสมแป้ง | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. น้ำตาล | 1 ถ้วย |
| 4. น้ำเคี้ยวน้ำเชื่อม | 2 ถ้วย |
| 5. เกลือ | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. แป้งข้าวเหนียวผสมกับน้ำวดให้เหลวพอปั้นได้
2. เอาน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟให้เดือด
3. เอาแป้งที่นวดแล้ว มาปั้นเป็นรูปยาว (ประมาณ 2 นิ้ว) ใส่ลงในหม้อจนแป้งลอย ตักขึ้น
4. เอาน้ำผสมน้ำตาล เคี้ยวจนเป็นน้ำเชื่อม ภาดลงบนขนมที่สุกแล้ว

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ขนมยาว เป็นขนมที่นิยมทำกินในชนบท เป็นขนมที่ทำได้ง่าย รสอร่อย ราคาถูก นิยมทำกินในจังหวัดพัทลุง สงขลา และนครศรีธรรมราช กินเป็นของหวาน ในมือกลางวัน หรือบ่าย ปัจจุบันนี้ไม่ทำกินกันแล้ว (อิต ชัยสิทธิ์, สัมภาษณ์, 27 สิงหาคม 2532; เลียน แสงมาก, สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2533; พรึม ขวัญสกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2534)

ขนมหน่วยหนุน

เครื่องปรุง

1. มะพร้าวขูดขาว	3 ถ้วย
2. น้ำผึ้งโหนด	2 ถ้วย
3. แป้งข้าวเหนียว	5 ถ้วย
4. ถั่วเขียวคั่ว	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
5. กะทิ	4 ถ้วย
6. เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. เอาน้ำผึ้งโหนดเคี่ยวให้ข้น แล้วใส่มะพร้าวขูดขาว ถั่วเขียวคั่ว ลงผัดจนแห้งและเหนียว ยกลงทิ้งไว้ให้เย็น (เป็นไส้ขนม)
2. ปั้นไส้ขนมเป็นก้อนรี ๆ ยาวประมาณ $\frac{1}{2}$ นิ้ว (ขนาดหัวแม่มือ เหมือนเม็ดขนุน)
3. แป้งข้าวเหนียวนวดกับน้ำจนปั้นได้ แผ่แป้งออกใส่ไส้ แล้วปั้นแป้งห่อให้มิด
4. ต้มน้ำให้เดือด เอาขนมลงต้มพอขนมลอยตักขึ้น
5. เอากระทิตั้งไฟ ใส่เกลือ พอกระทิเดือด ยกลง
6. จัดขนมลงจาน ราดด้วยกะทิ ให้ท่วมขนม

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 15 คน

ขนมหน่วยหนุน (เม็ดขนุน) เป็นขนมอีกชนิดหนึ่งที่ทำกินต่อ ๆ กันมา ผู้ให้สัมภาษณ์บอกว่าไม่ทราบประวัติความเป็นมา

ขนมหน่วยหนุน เป็นอาหารที่ทำกินในจังหวัดสงขลา นครศรีธรรมราช ตรัง และพัทลุง เป็นขนมที่กินกันในมือกลางวัน ทำกินกันตลอดปี

การทำไส้ขนม มีการเพิ่มเติมเครื่องปรุงต่างไปจากเดิม คือ นิยมใช้น้ำผึ้งข้าว (แบะแซ) ผสมเพื่อให้ไส้ขนมเหนียว ถ้าใช้น้ำตาลปีบแทนน้ำตาลโหนด (น้ำตาลเหลว) หากไม่ใส่น้ำผึ้งข้าว ไส้จะไม่เหนียว คลายตัวเร็ว และร่วนแห้ง

ขนมหน่วยหนุน นิยมกินเมื่อขนมเย็นแล้ว และยังเป็นขนมที่นิยมกินอยู่ (นวม ชำเข้ม, สัมภาษณ์, 13 มกราคม 2531; ลาก ไชยวิก, สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2532; เคลือบ สายบุญ, สัมภาษณ์, 29 กรกฎาคม 2532)

ขนมอู๋

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเหนียว	2 ถ้วย
2. มะพร้าว	1 ถ้วย
3. น้ำตาลทราย	1 ถ้วย
4. กล้วย	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
5. น้ำ	1 ถ้วย
6. เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. นวดแป้งข้าวเหนียวกับน้ำ ปั้นเป็นก้อนกลม ขนาดปลายนิ้วก้อย
2. ต้มน้ำให้เดือดพล่าน เอาแป้งที่ปั้นแล้วใส่ลง พอแป้งลอย ตักขึ้น
3. เอามะพร้าวคั่วคลุกเกลือ แล้วเอาตัวขนมที่สุกแล้ว ลงคลุกมะพร้าว
4. กล้วยคั่ว บุปพอแตก
5. จัดขนมใส่จาน โรยด้วยน้ำตาล และงา

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมอู๋ เป็นขนมที่ทำกินกันในชนบท จังหวัดพังงา ทำกินต่อ ๆ กันมา ใช้กินเป็นของหวาน ในมือกลางวัน และบ่าย เป็นขนมที่ทำง่าย ราคาถูก รสอร่อย นิยมกินขณะขนมยังร้อนอยู่ ปัจจุบันนี้ขนมอู๋ยังมีทำกินอยู่บ้าง (ถิ่น จันทรัมย์, สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2532; จำลอง หวานสนิท, สัมภาษณ์, 18 กันยายน 2533; วรณี เพ็ชรรัตน์, สัมภาษณ์, 22 กันยายน 2533)

ต้มใส่ปูและกุ้ง

เครื่องปรุง

ต้ม

- | | |
|---------------|---------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | 5 ถ้วย |
| 2. กะทิ | 7 ถ้วย |
| 3. น้ำตาล | $1\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 5. ใบพ้อ | 1 มัด |

ผัดใส่

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1. ปูแกะแล้ว | 2 ถ้วย |
| 2. กุ้งแห้ง | 1 ถ้วย |
| 3. รากผักชี | 2 ช้อนชา |
| 4. พริกไทย | 1 ช้อนชา |
| 5. น้ำปลา | 3 ช้อนโต๊ะ |
| 6. ซีอิ๊ว | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำมัน | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. ข้าวเหนียวล้างน้ำจนสะอาด สรงขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
2. เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน นำรากผักชีที่โขลกไว้ลงผัดจนหอม ใส่ปู ใส่กุ้งแห้ง ผัดรวมกันปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊ว
3. โขลกรากผักชี กับพริกไทยให้ละเอียด
4. เอากระทะตั้งไฟใส่น้ำมัน นำรากผักชีที่โขลกไว้ลงผัดจนหอม ใส่ปู ใส่กุ้งแห้ง ผัดรวมกันปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ๊ว
5. นำใบพ้อมาห่อข้าวเหนียว ใส่ใส่ไว้ตรงกลาง ท่อเป็นรูปสามเหลี่ยม
6. นำข้าวเหนียวที่ห่อแล้วไปต้มจนสุก

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 15 คน

ต้มเป็นขนมที่นิยมทำในเทศกาลทำบุญเดือนสิบ และในวันชักพระในเดือนสิบเอ็ด เพื่อนำไปถวายพระ ปกติโดยทั่ว ๆ ไป ต้มจะไม่ใส่น้ำ ถ้าจะใส่ก็จะใส่ถั่วดำหรือถั่วขาว เพราะสามารถจะเก็บไว้ได้หลายวัน ถ้ามีมากก็จะย่างไว้กินนาน ๆ เรียกว่า ต้มย่าง ซึ่งเก็บไว้ได้นานหลายเดือน ถ้าอย่างจนแห่งสนิทสำหรับต้มใส่ปูและกุ้ง จะเก็บไว้ไม่ได้ ทำเสร็จจะต้องกินให้หมด ถ้าไม่หมดจะเก็บค้างคืนได้ไม่เกิน 2 คืน ต้มจะเสีย

ต้มใส่ปูและกุ้ง ทำกินกันตลอดปี เนื่องจากเสียง่าย และราคาแพง จึงไม่ได้ทำกินกันแพร่หลายนัก นิยมทำกินในเมือง แถบชนบทไม่ทำกินกัน

ต้มใส่ปูและกุ้ง ทำกินกันในจังหวัดสงขลา ภูเก็ต พังงา และกระบี่ ปัจจุบันนี้ยังเป็นที่ยอดนิยมอยู่ (พลับ สุวรรณช่วย, สัมภาษณ์, 4 กรกฎาคม 2530; เม่งฮวด แซ่ตัน, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2532; ลอย แก้วเสริม, สัมภาษณ์, 3 ธันวาคม 2533)

๓ บวดลูกโหนด

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------------|----------|
| 1. ลูกโหนดหั่น (ลูกตาล) | 2 ถ้วย |
| 2. กะทิ | 3 ถ้วย |
| 3. น้ำตาลโตนด | 1 ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ลูกโหนด (ลูกตาลอ่อน) หั่นตามยาว 2 ถ้วย
2. ผสมกะทิ น้ำตาลโตนด เกลือ
3. นำส่วนผสมไปตั้งไฟให้เดือด ใส่ลูกโหนดลงไป พอกะทิเดือดอีกครั้ง ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

บวดลูกโหนด หรือลูกตาลแกงบวด เป็นขนมอีกชนิดหนึ่งที่ทำกินกันในอำเภอสิงหนคร อำเภอรโนด นอกจากจะทำลูกโหนดน้ำที่ดิบแล้ว ยังนิยมเอาลูกโหนดมาแกงบวด ทำให้ได้รสชาติอร่อยไปอีกแบบหนึ่ง

वादลูกโหนด นิยมทำกินในสองอำเภอนี้ เพราะมีต้นตาล และปลูกตาลมากกว่าอำเภออื่น ๆ ในจังหวัดสงขลา वादลูกโหนดนิยมกินในมือเที่ยง และบ่าย ทำกินในฤดูที่มีลูกโหนดมาก คือ เริ่มฤดูเก็บข้าว ประมาณปลายเดือนกุมภาพันธ์ และมีนาคม

ปัจจุบันนี้वादลูกโหนดยังนิยมทำกินกันอยู่ในชนบท (จิต หนูสิงห์, สัมภาษณ์, 22 กรกฎาคม 2530; คค ขาวหนูนา, สัมภาษณ์, 18 สิงหาคม 2533; ลำไพ หลังชาย, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2533)

वादหัวมันขี้หนู

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1. หัวมันขี้หนู | 2 ถ้วย |
| 2. กะทิ | 3 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. น้ำตาล | 3 $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. หัวมันขี้หนู ขยี้เปลือกออกให้หมด ล้างให้สะอาดแช่น้ำไว้ (จะไม่ดำ)
2. เทกะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่หัวมันขี้หนูต้มให้สุก จึงใส่น้ำตาล เกลือ เคี่ยวแล้ว ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

หัวมันขี้หนู เป็นมันชนิดหนึ่งหัวเล็กขนาดเท่าหัวแม่มือ เปลือกบางสีน้ำตาลดำ เนื้อข้างในจะมีสีขาวนวล หรือเหลืองเล็กน้อย มีอยู่ทั่วไปในภาคใต้ทุกจังหวัด หัวมันขี้หนูจะออกมากในฤดูฝน ประมาณเดือนพฤศจิกายน และธันวาคม นอกจากจะนำมาต้ม แกงกินกันแล้ว ชาวชนบทนิยมนำมาแกงवाद ซึ่ง เป็นของหวานกินกันในจังหวัดพัทลุง สงขลา ปัตตานี และนครศรีธรรมราช

वादมันขี้หนู นิยมกินกันในฤดูฝน โดยเฉพาะในอำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี ในชนบทนิยมทำกินกัน ในมือเที่ยง และบ่าย

ปัจจุบันนี้वादหัวมันขี้หนู ยังเป็นอาหารที่ยังมีทำกินกันอยู่บ้างในชนบท (พลับ สุวรรณช่วย, สัมภาษณ์, 1 กันยายน 2528; ฉีด โกลสกาญจน์, สัมภาษณ์, 16 มกราคม 2530; หมาย นกุล, สัมภาษณ์, 30 สิงหาคม 2532)

ปงาดกล้วย

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. กล้วยน้ำว้าหั่น | 2 ถ้วย |
| 2. ข้าวเหนียว | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. กะทิ | 3 ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 5. น้ำตาล | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. แช่วข้าวเหนียว ล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำไปนึ่งให้สุก
2. กล้วยน้ำว้าหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
3. เทกะทิใส่หม้อ ตั้งไฟให้เดือด แล้วใส่กล้วย น้ำตาล เกลือ พอกกล้วยสุกยกกลง
4. ตักข้าวเหนียวหนึ่งแล้วใส่ถ้วย ราดด้วยกล้วยน้ำว้ากะทิ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ปงาดกล้วย เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานานแล้ว ในหมู่บ้านตำบลปล่องหอย ตำบลทุ่งคล้า อำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี

ปงาดกล้วย นิยมทำกินในมือกลางวัน เป็นของหวาน ทำกินกันตลอดปี เป็นขนมที่ทำง่าย รสอร่อย ราคาถูก มีลักษณะเหมือนข้าวเหนียวน้ำกะทิทุเรียน ปัจจุบันยังมีทำกินอยู่บ้าง (เทพิน จันทอง, สัมภาษณ์, 2 กันยายน 2529; สมบัติ นนทิกการ, สัมภาษณ์, 30 ธันวาคม 2530; ป้อย ย้อยกลาง, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2533)

มันขี้หนูคลุกพร้าว

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 1. มันขี้หนู (ทั้งเปลือก) | 2 ถ้วย |
| 2. มะพร้าวขูดขาว | 1 ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |

4. เกลือ $\frac{1}{4}$ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ล้างมันขี้หนูให้สะอาด ต้มจนสุก ปอกเปลือก
2. นำมะพร้าว เกลือ น้ำตาล ผสมเข้าด้วยกัน
3. นำมันขี้หนูที่ปอกแล้ว คลุกมะพร้าวให้ทั่ว

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

มันขี้หนูเป็นมันชนิดหนึ่ง หัวเล็กขนาดเท่าหัวแม่มือ เปลือกสีดำ เมื่อปอกเปลือกแล้วเนื้อข้างในจะเป็นสีขาวแกมเหลืองอ่อน ๆ หรือสีนวลแกมเขียว มีในภาคใต้ระหว่างเดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม

มันขี้หนูนอกจากจะนำมาแกงใช้ใส่แทนผักแล้ว ยังนำมาต้มกินเหมือนหัวมัน หรือจะคลุกมะพร้าวกินก็จะทำให้รสอร่อยยิ่งขึ้น

มันขี้หนูคลุกมะพร้าว ใช้กินเป็นของหวานหรือของว่างในมื้อกลางวัน หรือบ่าย ปัจจุบันนี้ยังนิยมกินกันอยู่ (เจือ นิลประดับแก้ว, สัมภาษณ์, 15 มิถุนายน 2532; เฉง ศรีอนันต์, สัมภาษณ์, 20 สิงหาคม 2532; สุทิน นพแก้ว, สัมภาษณ์, 9 กรกฎาคม 2533)

เมื่อดชมชาวพร้าว

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. เม็ดมะขามแก่จัด | 6 ถ้วย |
| 2. มะพร้าวขูดขาว | 3 ถ้วย |
| 3. น้ำตาล | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |

วิธีทำ

1. นำเม็ดมะขามมาคั่วจนเหลืองแล้ว แกะเอาเปลือกออก นำไปแช่น้ำ 2-3 คืน จนเม็ดมะขามนิ่ม (ขณะแช่น้ำต้องเปลี่ยนน้ำบ่อย ๆ)
2. นำเม็ดมะขามมาต้มจนสุกดี
3. ผสมมะพร้าว น้ำตาล เกลือ ให้เข้ากัน

4. เอาเม็ดมะขาม ใส่ลงในมะพร้าว คลุกให้เข้ากันดี

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

มะขามเป็นพืชที่มีอยู่ทั่วไปในชนบท ทางฝ่าย รากาถูก และมักจะมีปลูกทั่ว ๆ ไปตามบ้าน พอถึงหน้ามะขามสุก เจ้าของจะเก็บฝักแล้วแกะเอาเนื้อมาทำมะขามเปียกไว้กิน ส่วนเมล็ดโดยมากจะทิ้ง แต่สำหรับคนตำบลชะแล อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลาแล้ว จะไม่ทิ้งสิ่งที่ทำประโยชน์ได้ ชาวบ้านจึงคิดเอามาทำเป็นของหวานกิน โดยนำมาคลุกมะพร้าวกินเป็นของว่าง หรือของหวาน ในมี้อกลางวัน หรือบ่าย หรือซื้อกินหน้าโรงหนังตะลุง แม่ค้าจะนำไปขาย

เม็ดขามชาวพร้าว (ขาว = คลุก, พรวัว = มะพร้าว) พอมีทำกินอยู่บ้างในปัจจุบัน (ล่องบุญยัง, สัมภาษณ์, 22 มิถุนายน 2529; ปราง แก้วคำ, สัมภาษณ์, 8 พฤศจิกายน 2533; ฉ่ำ สัญจร, สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2533)

เหนียวโคลลาว

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | 4 ถ้วย |
| 2. มะพร้าวขูดขาว | 4 ถ้วย |
| 3. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 4. น้ำตาลทราย | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 5. ใบตอง เชือก | |

วิธีทำ

1. แช่วข้าวเหนียวจนอ่อนตัว แล้วนำมาห่อใบตอง (ให้ได้ตัวขนมกว้าง ประมาณ 1 นิ้ว ด้านบนไม่ต้องหูนมาก) พับหัวท้าย แล้วมัดให้แน่น นำไปต้มจนสุก เหนียว ยกลง
2. นำมะพร้าวมาคลุกเกลือให้ทั่ว
3. เมื่อขามเย็นแล้ว แก่ใบตองออก ตัดขนมเป็นท่อน ๆ (ประมาณ 4 ท่อน/อัน) โรยด้วยมะพร้าวและน้ำตาล

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 12 คน

เหนียวโคลลาว เป็นขนมที่ทำกินในจังหวัดนครศรีธรรมราช ทำกินกันทุกอำเภอ ผู้ให้สัมภาษณ์เล่าว่า ขนมชนิดนี้ได้มาจากคนภาคอีสาน ซึ่งมาทำงานในภาคใต้ และคนทางใต้ เรียกคนอีสานว่า "ลาว" คนอีสานชอบกินข้าวเหนียว เพื่อเพิ่มความอร่อย จึงนำข้าวเหนียวมาคลุกกับมะพร้าวเหมือนขนมโค จึงได้ชื่อว่า "เหนียวโคลลาว"

เหนียวโคลลาว นิยมกินเป็นของหวาน หรือของว่าง นิยมกินในมือเที่ยง และบ่าย ปัจจุบันนี้ยังพอมีทำกินอยู่บ้าง ถึงแม้จะเป็นขนมที่ทำง่าย รสอร่อยก็ตาม (ทรัพย์ สัตยายุทธ์, สัมภาษณ์, 14 กรกฎาคม 2529; สุวิญญา สวาชนนท์, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2531; ยอง ชัยสิทธิ์, สัมภาษณ์, 21 สิงหาคม 2532)

เหนียวน้ำหัด

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว	3 ถ้วย
2. สาคุ	$\frac{2}{3}$ ถ้วย
3. กะทิ	4 ถ้วย
4. น้ำตาลทราย	$\frac{3}{4}$ ถ้วย
5. เกลือ	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ข้าวเหนียวแช่ค้างคืน นำมาึ่งจนสุก
2. กะทิตั้งไฟให้เดือด ใส่เกลือ น้ำตาล ให้ละลาย แล้วใส่สาคุลง กวนพอสุก ยกลง
3. ตักข้าวเหนียวใส่ถ้วย ราดด้วยสาคุ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ข้าวเหนียวน้ำหัด เป็นของหวานอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในชนบท ในจังหวัดสงขลา ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส โดยทำกินต่อ ๆ กันมา นิยมกินในมือกลางวัน หรือกินเป็นอาหารว่างตอนบ่าย ทำกินตลอดปี ราคาถูก ทำง่าย ปัจจุบันนี้ยังมีทำกินอยู่บ้าง (เจริญ หิรัญสาย, สัมภาษณ์, 18 กุมภาพันธ์ 2529; ลายี ลาเบ๊ะ, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2529; ลำไพ หลังชาย, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2533)

ประเภทหนึ่ง

ขนมโกยบาโกย (ตำรับเดิม)

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | $1\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 2. น้ำตาลทราย | 1 ถ้วย |
| 3. กะทิ | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. เอาน้ำกะทิผสมกับน้ำตาล แล้วนำไปตั้งไฟให้น้ำตาลละลาย ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง
2. นำน้ำกะทิ ละลายกับแป้งจนเข้ากัน
3. นำแป้งที่ได้ที่แล้ว เทลงในถาด นำไปนึ่งด้วยไฟแรง ประมาณ 1 ชั่วโมงจนขนมสุก ยก ลง ทิ้งไว้ให้เย็น ตัดเป็นชิ้น ๆ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมโกยบาโกย เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานานแล้ว ในหมู่คนไทยมุสลิมในจังหวัดยะลา นราธิวาส ปัตตานี และสตูล เป็นของหวานที่ทำกินตลอดปี ขนมโกยบาโกย (ตำรับเดิม) มีเครื่องปรุงง่าย ๆ เพียง 3 ชนิด เท่านั้น ทำกินหลังอาหารมื้อเช้า กลางวัน เย็น

ปัจจุบันยังเป็นขนมที่นิยมทำกินอยู่ (บีชะอะ อาแว, สัมภาษณ์, 26 กรกฎาคม 2529; อีม โซสุวรรณ, สัมภาษณ์, 7 สิงหาคม 2532; อาลิมีะ แกสมาน, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2534)

ขนมโกยบาโกย

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 1 ถ้วย |
| 2. แป้งข้าวเจ้า | 2 ช้อนโต๊ะ |

- | | | |
|-----------|---------------|--------|
| 3. กะทิ | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 4. น้ำตาล | $\frac{3}{4}$ | ถ้วย |
| 5. เกลือ | $\frac{1}{4}$ | ช้อนชา |

วิธีทำ

1. เอากะทิ น้ำตาล ผสมเข้าด้วยกันนำไปตั้งไฟ จนน้ำตาลละลาย ยกกลงกรองด้วยผ้าขาวบาง ทิ้งไว้ให้เย็น
2. เอาแป้งข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ใสลงในกะทิ (ข้อ 1) ละลายให้เข้ากัน ใสเกลือ คนให้แป้งเข้ากันดีแล้ว นำไปเทใส่ภาชนะ จนขนมสุก ยกกลงทิ้งไว้ให้เย็น ตัดเป็นชิ้น จัดใส่จาน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมโก๋บาโก๋ เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานานแล้ว เป็นขนมที่ทำกินในจังหวัดยะลา ปัตตานี นราธิวาส สตูล ในหมู่คนไทยมุสลิม เป็นของหวานที่ทำกินตลอดปี นิยมกินเมื่อเช้า กลางวัน เย็น หลังอาหารคาว เป็นอาหารที่ยังนิยมทำกินกันอยู่

ขนมโก๋บาโก๋ ปัจจุบันนี้เพิ่มเครื่องปรุง คือ แป้งข้าวเจ้า และเกลือลงไป เพื่อให้ขนมมีรสอร่อยขึ้น (บีชะเอว อาแว, สัมภาษณ์, 26 กรกฎาคม 2529; แม่ สกุลดีเยาะ, สัมภาษณ์, 10 มกราคม 2530; นิยะ รานี, สัมภาษณ์, 3 สิงหาคม 2531)

ขนมคง (ข้าวโพด)

เครื่องปรุง

- | | | |
|--------------------------|----------------|--------|
| 1. คง (ข้าวโพด) ฝานบาง ๆ | 1 | ถ้วย |
| 2. แป้งข้าวเจ้า | $1\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | 1 | ถ้วย |
| 4. หัวกะทิ | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 5. เกลือ | $\frac{1}{4}$ | ช้อนชา |

วิธีทำ

1. เอาคง (ข้าวโพด) ผสมกับน้ำตาลทราย แบ่งข้าวเจ้า เกลือ
2. เอาหัวกะทิ ผสมกับส่วนผสมในข้อ 1
3. เรียงถ้วยตะไล ในรังถึงหนึ่งให้ร้อน นำส่วนผสมลงหยอดก่อนถ้วย หนึ่งประมาณ 10 นาที ยกออกจากรังถึง ทิ้งไว้พออุ่น และขนมออก

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมคงเป็นขนมที่ทำง่าย ราคาถูก ทำกินกันมานานแล้วในชนบท ในจังหวัดสงขลา พัทลุง ในชนบทไกล ๆ แต่เดิมหาขนมกินยาก เมื่อคงออกฝึก นอกจากจะเอามาต้มกินแล้ว ยังเอามาทำขนมต่าง ๆ อีกหลายอย่าง คงที่จะนำมาทำขนมคงจะต้องเป็นคงหนัก หรือเรียกว่า คงเจ้า ขนมคงนิยมทำกินเป็นของหวาน หลังอาหารคาวมือเที่ยง เป็น

ปัจจุบันนี้พอจะมีทำกินอยู่บ้าง (อ้วน จงเถิน, สัมภาษณ์, 2 กันยายน 2530; สุภาพ ยอดเพชร, สัมภาษณ์, 5 สิงหาคม 2533; อำนวย แก้วไฟ, 23 พฤศจิกายน 2533)

ขนมเจี้ย

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. แบ่งข้าวเหนียว | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. มะพร้าวขูดเขียว | $2\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. น้ำตาล | $1\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 5. น้ำ | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 6. ใบตอง | |

วิธีทำ

1. เอาแบ่งข้าวเหนียว ผสมกับมะพร้าวขูด ใส่เกลือ ใส่น้ำ เคล้าให้เข้ากัน ใส่น้ำตาล พักไว้
2. เอาใบตองรองในเจี้ย (กระตัง) เอาส่วนผสมใส่ลงให้ทั่วเจี้ย
3. เอาขนมลงหนึ่งประมาณ 30 นาที ยกขึ้นทิ้งไว้ให้เย็น ตัดเป็นชิ้น ๆ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมเจ็ย เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมา ในแถบชนบท ของจังหวัดสงขลามานานแล้ว ขนมเจ็ย เป็นขนมที่ทำง่าย ราคาถูก รสอร่อย เป็นขนมหวานที่นิยมกินในมือกลางวัน มักจะทำกินกันในเทศกาล เดือนสิบ ที่เรียกว่า "ขนมเจ็ย" เพราะเมื่อเอาส่วนผสมทั้งหมดมาผสมกันได้ที่แล้ว ไข่ใบตองรองในเจ็ย (กระตัง) แล้วนำไปนึ่ง จึงเรียกว่า ขนมเจ็ย

ขนมเจ็ย เป็นขนมที่เกือบจะไม่มีใครรู้จักแล้ว (ใหม่ ไชยอนันต์, สัมภาษณ์, 12 กันยายน 2532; แอ้ว มณีนิล, สัมภาษณ์, 29 พฤศจิกายน 2534; ละเมียด ทวีชัย, สัมภาษณ์, 4 ธันวาคม 2534)

ขนมชั้นขาว

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเจ้า	1 ถ้วย
2. แป้งมัน	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. หัวกะทิ	3 ถ้วย
4. น้ำตาลโตนด	$1\frac{1}{2}$ ถ้วย
5. กะลือ	1 ช้อนชา
6. มะพร้าวขูดขาว	1 ถ้วย

วิธีทำ

- เอาแป้งข้าวเจ้าและแป้งมัน ละลายกับหัวกะทิ คนให้เข้ากัน แล้วใส่น้ำตาล
- เอารังถึงใส่น้ำตั้งไฟให้น้ำเดือด เอาภาดขอบสูงประมาณ $1\frac{1}{2}$ " ขนาดพอดีกับรังถึง ใสลงในรังถึง
- เอาแป้งที่ละลายไว้ตักใส่ภาตหนึ่ง ละเลงบาง ๆ จนเต็มภาตแล้วปิดฝา นึ่งประมาณ 3 นาที พอขนมสุกเปิดฝา
- ตักแป้งละเลงทับลงบนชั้นแรกให้เต็ม แล้วปิดฝาจนขนมสุก ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ จนหมดแป้ง
- เมื่อขนมสุกดีแล้ว วางทิ้งให้จมนเย็น ตัดเป็นชิ้น ๆ กินกับมะพร้าวขูดขาว

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมชั้นขาว เป็นขนมที่ทำกินในจังหวัดสงขลา ในชนบทที่ห่างไกลออกไป เนื่องจากในชนบทไกล ๆ หาสีจะไล่ขนมได้ยาก ชาวบ้านก็ไม่นิยมซื้อเก็บไว้ ดังนั้นเวลาจะทำขนมกินจึงทำโดยไม่ใส่สี ทำแบบเดียวกับทำขนมชั้น จึงเรียกว่า 'ขนมชั้นขาว'

ขนมชั้นขาว นิยมทำกินในชนบท จังหวัดสงขลา ทำกินกันตลอดปี เป็นของหวาน นิยมกินในมือกลางวัน

กินเมื่อขนมเย็นแล้วจะอร่อยกว่าขนมยังร้อนอยู่

ปัจจุบันนี้ขนมชั้นขาว ไม่มีใครทำกินแล้ว (กล้วย อินทผล, สัมภาษณ์, 20 กรกฎาคม 2528; น้อย เพชรสง, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2531; สุวรรณ ทิพย์แก้ว, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2534)

ขนมชั้นน้ำตาลแดง

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 2. แป้งมัน | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 3. กะทิ | $3\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. น้ำตาลทรายขาว | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 5. น้ำตาลทรายแดง | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. น้ำตาลทรายแดง ผสมกับน้ำกะทิ 2 ถ้วย เคี่ยวบนไฟให้น้ำตาลละลาย แล้วตั้งไฟอ่อน ๆ ไว้ (พออุ่น ๆ)
2. น้ำตาลทราย ผสมกับน้ำกะทิ $1\frac{1}{2}$ ถ้วย เคี่ยวเหมือนข้อ 1
3. แป้งข้าวเจ้า และแป้งมัน ออกเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ละลายกับน้ำตาลทรายแดง ส่วนที่ 2 ละลายกับน้ำตาลทราย นวดแป้งแต่ละส่วนกับน้ำตาล จนแป้งเข้ากันดี
4. นำรังถึงตั้งไฟพอน้ำเดือด ใส่ถ้วยตะไลลงในรังถึง ตักแป้งหยอดในลงถ้วยตะไล ที่ละชั้นสลับกัน ส่วนที่ 1 และส่วนที่ 2

5. หนึ่งขนมต่อไปอีกสักครู่ ลองเอาไม้จิ้มขนมดู ถ้าไม่ติดไม้ แสดงว่าขนมสุก ยกขนมลง
6. นำถ้วยตะไล มาแช่ในน้ำเย็น เมื่อขนมเย็นแล้วจึงแกะออกจากถ้วยตะไล

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมชั้นน้ำตาลแดง เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมาในชนบท ในจังหวัดสงขลา ในชนบทแต่เดิม การทำขนมมักจะทำขนมที่ทำง่าย เครื่องปรุงหาง่าย ราคาถูก กินอึด และไม่นิยมใช้สีใส่ขนม ดังนั้นเพื่อให้รสขนมแปลกออกไป กลิ่น สีต่างออกไป ชาวบ้านจึงได้ทำขนมชั้นน้ำตาลทรายแดงกินกัน ในมี้อกลางวัน และบ่าย ทำกินกันตลอดปี

ขนมชั้นน้ำตาลแดง มีทำกินกันในจังหวัดสงขลา ปัจจุบันนี้ไม่มีใครทำกินแล้ว (น้อย เพชรสง, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2531;แดง ชัยกุล, สัมภาษณ์, 30 กรกฎาคม 2533; จิต กชตุ้ง, สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2533)

ขนมดอด้อย

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1. มันเทศต้มสุกบดละเอียด | 3 ถ้วย |
| 2. ฟักทอง | 2 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. หัวกะทิ | 1 ถ้วย |

วิธีทำ

1. เอาฟักทอง มันเทศ น้ำตาลทราย กะทิ ผสมให้เข้ากัน เทใส่ถาด
2. นำไปนั่งจนสุก ยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น ตัดเป็นชิ้น ๆ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 12 คน

ขนมดอด้อย เป็นขนมที่นิยมทำกินในหมู่คนไทยมุสลิม ไม่ทราบประวัติความเป็นมา ขนมดอด้อยนิยมทำกินกันในวันฮารีรายอ (วันออกบวช หลังจากถือศีลอด) ทำกินกันมากในจังหวัดสงขลา ยะลา ปัตตานี นราธิวาส และสตูล นอกจากนั้นในจังหวัดอื่น ๆ ก็ทำกินในหมู่คนไทยมุสลิม

ขนมคอต้อย นิยมกินในมือกลางวัน หรือบ่าย ปัจจุบันยังเป็นขนมที่นิยมกินกันอยู่ (ดีเสาะ
ดีเยาะ, สัมภาษณ์, 4 กรกฎาคม 2530; บุญลาด แก้วทอง, สัมภาษณ์, 6 กรกฎาคม 2531;
แมระชา หายีสาและ, สัมภาษณ์, 8 ธันวาคม 2531)

ขนมดัง

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------------------|----------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้าไม่ทับน้ำ | 2. ถั่ว |
| 2. น้ำ | 3. ถั่ว |
| 3. น้ำตาล | 4. ช้อนโต๊ะ |
| 4. น้ำตาลเหลว (น้ำผึ้งโตนด) | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |

วิธีทำ

- นำแป้งนวลกับน้ำ ใส่หน้าที่ละนิดจนน้ำหมด (นวลประมาณ 15 นาที) ใส่น้ำตาล คนให้เข้า
กัน
- เอาน้ำใส่รังถึง ตั้งไฟจนน้ำเดือด นำแป้งใส่กะละมังวางในน้ำเดือด กวนแป้งจนข้น แล้วจึงต่อ
ไปจนสุก (ใช้ไฟแรง) ยกลงเทใส่ถาด
- น้ำตาลเหลว กรองแล้วนำใส่หม้อตั้งไฟ เคี่ยวจนข้น ยกลง
- ตัดขนมเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน จัดลงจาน ตักน้ำตาลราดบนขนม

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมดัง เป็นขนมที่ทำกินกันในภาคใต้เกือบทุกจังหวัด ตั้งแต่ระนอง ภูเก็ต พังงา กระบี่ ตรัง
พัทลุง สงขลา และนครศรีธรรมราช นิยมกินเป็นของหวานในมือเที่ยง และกินกับน้ำชา กาแฟ ในมือเช้า
เป็นของหวานที่ทำกินกันตลอดปี ปัจจุบันเชียงใหม่ยังมีทำกินอยู่บ้าง

น้ำค้างที่ใช้ผสมลงในขนม นิยมใช้น้ำค้าง (น้ำค้าง) จากการเผากระดาษพร้าวมืด ๆ จนเป็นสี
เทา แล้วเอาสีเทาของกระดาษพร้าวมืดมาแช่น้ำ ปล่อยทิ้งไว้จนน้ำใส จึงนำไปผสมกับแป้งจะทำให้ขนมมีกลิ่น
หอมชวนกิน (เกลื่อน โสภางค์, สัมภาษณ์, 26 มกราคม 2528; ดร. โยธาทิพย์, สัมภาษณ์,
18 ธันวาคม 2529; เจริญ บุญทอง, สัมภาษณ์, 18 สิงหาคม 2533; ลอย แก้วเสริม,
สัมภาษณ์, 3 ธันวาคม 2533)

ขนมตาบอด

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 1 ถ้วย |
| 2. น้ำตาล | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. น้ำ | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | $\frac{1}{4}$ ช้อนชา |

วิธีทำ

1. เอาน้ำกับน้ำตาลตั้งไฟ เคี่ยวจนเป็นน้ำเชื่อม ทิ้งไว้ให้เย็น
2. เอาน้ำเชื่อมค่อย ๆ เทลงในแป้ง เติมเกลือ แล้วคนให้เข้ากัน
3. เอาน้ำใสในรังถึง ตั้งไฟให้เดือด
4. ตักแป้งหยอดลงในถ้วยตะไล นึ่งประมาณ 5 นาที ยกลง หรือจะเทใส่ถาดนึ่งจนสุก ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมตาบอดเป็นขนมที่ทำง่าย ราคาถูก รสอร่อย นิยมทำกินในชนบท ทำกินกันตลอดปี ปัจจุบัน
 นี้ยังพอมิทำกินอยู่บ้าง ในจังหวัดสงขลา (บุญ ทองแก้ว, สัมภาษณ์, 11 กรกฎาคม 2532;
 อำนวย แก้วไฟ, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2533)

4
 ขนมถั่วแกระ

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. น้ำ | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. มะพร้าวทึนทึกขูด | 1 ถ้วย |
| 4. น้ำตาลทราย | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 5. ถั่วลิสงบดหยาบ ๆ | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |

- | | |
|-------------|--------------------|
| 6. หัวกะทิ | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 7. เกลือป่น | 1 ช้อนชา |
| 8. น้ำมัน | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 9. ไข่แดง | |

วิธีทำ

1. ค่อย ๆ รินน้ำใส่ในแป้งข้าวเหนียว นวดให้แป้งเปียกหน้าจันทัว
2. ใช้น้ำประมาณครึ่งริงถึง ตั้งไฟจนเดือด
3. แป้งเปียก (ในข้อ 1) ประมาณ 100 กรัม ปั้นเป็นก้อนแบน ๆ นำไปต้ม ประมาณ 5 นาที แล้วตักขึ้น นำไปนวด กับแป้งในข้อ 1 จนเข้ากันดี และกลิ้งไม่ติดมือ
4. แป้งเปียกเป็นก้อน ๆ ประมาณก้อนละ 30 กรัม
5. ใส่ขมิ้น เอมะพร้าว ผสมด้วยน้ำตาลทราย เกลือ ถั่วลิสงบด ทุบให้เข้ากัน
6. นำแป้งในข้อ 3 ปั้นเป็นก้อนกลม ๆ แล้วแผ่ให้บาง หนาประมาณ $\frac{1}{4}$ นิ้ว ตักใส่ใส่ เอมะพร้าว พับทบเป็นครึ่งวงกลม บีบริมให้ติดกัน แล้วจับเป็นรูปแกระ(สำหรับเก็บข้าว) วางบนไข่แดงที่ทาน้ำมัน ใส่วุ้นถึง ึ่งประมาณ 15 นาที ยกลง พรมด้วยหัวกะทิ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมถั่วแกระ เป็นขนมที่ทำกินกันในชนบทในจังหวัดสงขลา เป็นของหวาน นิยมกินหลังอาหาร คาวมือเที่ยง เดิมขนมถั่วแกระทำกินกันตลอดเวลา

ปัจจุบันนี้ไม่มีใครทำกินกันแล้ว (ทอง มีสุข, สัมภาษณ์, 12 สิงหาคม 2528; หลง บัวแก้ว, สัมภาษณ์, 1 พฤศจิกายน 2532; เสียน แสงมาก, สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2533)

ขนมเทียน

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. น้ำตาลแว่น | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 2. น้ำตาลทราย | 1 ถ้วย |
| 3. แป้งข้าวเหนียว | $2\frac{1}{2}$ ถ้วย |

4. มะพร้าวชูดขาว	2 ถ้วย
5. เกลือ	1 ช้อนชา
6. น้ำ	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
7. ใบตอง กว้าง $3\frac{1}{2}$ "	30 ใบ

วิธีทำ

1. เอาน้ำตาลทราย ผสมกับน้ำตาลแว่น ใส่ น้ำ $\frac{1}{2}$ ถ้วย ตั้งไฟ ให้น้ำตาลละลาย เคี่ยวต่อไป ลักครู่ ยกลงทิ้งไว้พออุ่น
2. เอามะพร้าวชูดขาว คลุกเข้ากับเกลือ
3. เอาแป้งที่เตรียมไว้ คลุกรวมกับมะพร้าว
4. ผสมน้ำเชื่อมที่เคี่ยวทิ้งไว้พออุ่นกับแป้งและมะพร้าว นวดให้เป็นเนื้อเดียวกันจนแป้งนิ่ม
5. ใบตองล้าง เช็ดให้แห้ง ตักแป้งใส่ห่อกดให้แบน พับหัวท้าย แล้วนำไปเรียงจนสุก

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมเทียน เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานานแล้ว ไม่ทราบว่ามีมาตั้งแต่สมัยใด แต่เป็นขนมที่นิยมทำในเทศกาลทำบุญเดือนสิบ ทำกันทุกจังหวัด ตั้งแต่ชุมพร สิงหนาทิวาส เพื่อนำไปวัดทำบุญให้ปู่ย่าตายายที่ล่วงลับไปแล้ว เพราะลูกหลานเชื่อว่าขนมเทียน คือ ไม้พาย ให้ปู่ย่าตายายได้พายเรือขึ้นสวรรค์ นอกจากจะจัดไปทำบุญให้ปู่ย่าตายายแล้ว ลูกหลานยังต้องนำขนมเทียนอีกส่วนหนึ่งไปตั้งเปรต (จัดให้เปรตกิน) ที่หน้าวัดด้วย เพราะพวกเปรตเข้าวัดไม่ได้ ต้องคอยรับอยู่ที่หน้าวัด พวกญาติพี่น้องก็จะนำขนมนี้ไปตั้งที่หน้าวัด

ขนมเทียน เป็นขนมที่นิยมทำกันในเทศกาลเดือนสิบของทุก ๆ ปี สำหรับไทยพุทธนอกเทศกาล จะมีการทำขนมเทียนกินบ้าง

เนื่องจากภาคใต้มีผู้นับถือศาสนาอิสลามอยู่มาก ขนมเทียนก็เป็นที่ยอมรับกันกันในหมู่คนไทยมุสลิม โดยเฉพาะในจังหวัดสตูลในวันฮารีรายอของทุกปี ทุกบ้านจะต้องทำขนมเทียนซึ่งทำกินกันมาจนเป็นประเพณีช้านานแล้ว สำหรับจังหวัดปัตตานี ยะลา และนราธิวาสจะไม่ทำขนมชนิดนี้กัน ในเทศกาลฮารีรายอ

ขนมเทียน นิยมกินในมือกลางวัน และเย็น ยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ในปัจจุบัน (พด มณีนิล, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2529; โสม แหริบตี, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2529; แช สามะ, สัมภาษณ์, 28 สิงหาคม 2529; ประนอม สุกุลดี, สัมภาษณ์, 8 พฤศจิกายน 2532)

ขนมหน้าเต้า

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| 1. น้ำเต้า (ผักทอง) นึ่งสุก | 1 ถ้วย |
| 2. กะทิ | $1\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 3. มะพร้าวขูดขาว | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. แป้งข้าวเจ้า | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 5. น้ำตาลทราย | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |

วิธีทำ

- นำน้ำเต้า (ผักทอง) นึ่งจนสุก บดให้ละเอียด
- นำเต้าบดแล้ว ผสมกับแป้งข้าวเจ้า และแป้งมัน ใส่น้ำตาล มะพร้าวขูด $\frac{1}{3}$ ถ้วย ใส่กะทิทีละน้อย ผสมให้เข้ากันจนหมด
- เอาส่วนผสม เทลงในถาด ขนาด 8" x 8" โรยด้วยมะพร้าวขูดที่เหลือหนึ่งไฟแรง ประมาณ 30 นาที พอสุกยกกลง ทิ้งไว้ให้ขนมเย็น ตัดเป็นชิ้นตามต้องการ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมหน้าเต้า เป็นของหวานที่ทำกินในจังหวัดตรัง โดยเฉพาะนิยมทำกินกันมาก ในอำเภอสิเกา เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานานแล้ว ทำได้ง่าย ราคาถูก ๆ ทำกินเป็นของหวานในมือกลางวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชนบท

ขนมหน้าเต้า จะกินให้อร่อย ต้องกินเมื่อขนมเย็นแล้ว ปัจจุบันนี้ขนมหน้าเต้า ยังพอมีทำกินอยู่บ้าง ในชนบท (พริ้ง ประเสริฐกุล, สัมภาษณ์, 26 กรกฎาคม 2529; พลับ ขวัญแท้, สัมภาษณ์, 29 สิงหาคม 2530)

ขนมหนึ่ง

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 2 ถ้วย |
| 2. น้ำตาล | 1 ถ้วย |
| 3. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 4. น้ำ | 3 ถ้วย |
| 5. มะพร้าวขูด | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |

วิธีทำ

- นำแป้งข้าวเจ้า ผสมกับน้ำ น้ำตาล เกลือ คนให้เข้ากันอย่างดีแล้ว นำส่วนผสมใส่ถาด
- นำรังถึงตั้งไฟ เมื่อน้ำเดือดแล้วเอาถาดแป้งลงเึ่ง ประมาณ 30 นาที ตู้อา ขนมสุกแล้ว ให้ ยกลง ทิ้งไว้จนขนมเย็น จึงตัดเป็นชิ้น ๆ
- จัดขนมใส่จาน โรยด้วยมะพร้าวขูด

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมหนึ่ง เป็นขนมที่ชาวบ้านชนบทนิยมทำกิน เพราะทำง่าย กินอร่อย รสอร่อย ราคาถูก เครื่องปรุงหาได้ง่าย

ขนมหนึ่ง เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมา ทำกินกันตลอดปี นิยมกินในมือกลางวัน เป็นขนมที่ทำกินในจังหวัดสงขลา พัทลุง นครศรีธรรมราช และตรัง ปัจจุบันนี้ยังมีทำกินอยู่บ้าง (พิมพ์ เพชรชนะ, สัมภาษณ์, 16 มกราคม 2530; พุ่ม เทศาเส็น, สัมภาษณ์, 22 กรกฎาคม 2530; พร้อม เทพชัย, สัมภาษณ์, 6 พฤศจิกายน 2532)

ขนมป่อหลีไบเตย

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|--------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 3 ถ้วย |
| 2. น้ำไบเตย | 1 ถ้วย |
| 3. มะพร้าวขูดขาว | 1 ถ้วย |

- | | |
|---------------|--------------------|
| 4. น้ำตาลแว่น | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 5. ข้าวคั่ว | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 6. น้ำมัน | 1 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. นำแป้งข้าวเหนียวมาวัดกับน้ำใบเตยให้เข้ากันจนเหนียวดี
2. เอาน้ำมันทาถาด แล้วเทแป้งที่นวดแล้ว ลงในถาด แต่งหน้าขนมให้เรียบหนึ่งจนสุก แล้วทิ้งไว้ให้เย็น
3. เคี่ยวน้ำตาล จนเป็นยางมะตูม
4. นำมะพร้าวขูดตากเกลือให้ทั่ว
5. ตัดขนมเป็นชิ้นขนาด $1 \times \frac{1}{2}$ " แล้วคลุกกับมะพร้าว
6. เวลากิน เอาน้ำตาลราดลงบนขนมแล้วโรยด้วยข้าวคั่ว

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมปอหลี เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว นิยมทำกินกันในจังหวัดสงขลา เป็นขนมที่ทำกินกันตลอดปี นิยมกินในมือ กลางวัน และเย็น เป็นของหวาน หรือของว่าง กินกับน้ำชา กาแฟ เดิมขนมปอหลีไม่ใส่ใบเตย ต่อมาเพื่อให้ขนมมีรสหอม และมีสีชวนกินยิ่งขึ้น จึงใส่ใบเตยลง จึงเรียกว่า "ปอหลีใบเตย"

ปัจจุบันขนมปอหลีใบเตย ยังมีทำกินอยู่บ้าง (มิงลา ยูโตะ, สัมภาษณ์, 18 กุมภาพันธ์ 2529; หม้อ กล่าวมาตย์, สัมภาษณ์, 10 กันยายน 2531; พร้อม เทพชัย, สัมภาษณ์, 6 พฤศจิกายน 2532)

ขนมมันทุึ่ง

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------------------|---------------------|
| 1. มันทุึ่ง (มันสำปะหลัง) ขูด | 2 ถ้วย |
| 2. มะพร้าวขูดขาว | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | 1 ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. นำมันสำปะหลังขูดให้ละเอียด แล้วคั้นน้ำออก เก็บน้ำเอาไว้
2. เอาเนื้อมันที่คั้นน้ำออกแล้วไปคลุกกับมะพร้าว ใสเกล็ด ใส่น้ำตาล
3. นำส่วนผสมไปนึ่งจนสุก เมื่อสุกแล้วจึงเอาน้ำมันสำปะหลังที่คั้นไว้ราดหน้า แล้วนึ่งต่อไปอีกจนสุก หน้าขนมจะใส่น้ำกิน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

มันหู้, มันไม้, มันสำปะหลัง คือ มันชนิดเดียวกันที่เรียกต่างกันออกไป ขนมมันหู้หนึ่ง เป็นขนมที่ทำกินกันในชนบท ในจังหวัดนครศรีธรรมราช ตรัง สงขลา และพัทลุง นิยมทำกินกันตลอดปี โดยเฉพาะเวลามีงานในชนบท ชาวบ้านนิยมทำเลี้ยงแขก เพราะเป็นขนมราคาถูกรสอร่อย และทำได้ง่าย กินอึดดี

ขนมมันหู้หนึ่ง นิยมทำกินกันตลอดปี ใช้เป็นของหวานในมื้อกลางวัน และเย็น ปัจจุบันนี้ขนมมันหู้หนึ่ง ยังเป็นที่นิยมทำกินกันทั่วไป (เยื้อง เขียมสำอางค์, สัมภาษณ์, 10 มกราคม 2530; อ้วน จงเดิน, สัมภาษณ์, 2 กันยายน 2530; เอื้อน ไสรัตน์, สัมภาษณ์, 5 กันยายน 2532)

ขนมมันไม้ห่อกล้วย

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1. มันไม้ขูด | 4 ถ้วย |
| 2. กล้วย | 600 กรัม |
| 3. มะพร้าวขูดขาว | 1 ถ้วย |
| 4. เกล็ด | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 5. น้ำตาล | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 6. ใบตอง เชือก | |

วิธีทำ

1. มันไม้ (มันสำปะหลัง) ขูดละเอียด เกล็ด $\frac{1}{4}$ ช้อนชา น้ำตาล $\frac{1}{3}$ ถ้วยคลุกให้เข้ากัน
2. กล้วยทั้งลูกปอกเปลือกออก ผ่าซีก

3. ฉีกใบตอง เอามันไม้ที่ผสมเกลือ น้ำตาลแล้วใส่ลงแผ่นเอากล้วยใส่ เอามันปิดด้านบนให้มีดกล้วย ห่อเหมือนห่อข้าวต้มมัด มัดด้วยเชือกให้แน่น นำไปนึ่ง ประมาณ 30 นาที จนสุก
4. มะพร้าวขูดขวานำมาคั่วพอเหลือง คลุกกับน้ำตาล และเกลือที่เหลือ จนเข้ากันดี
5. นำมันห่อกล้วยที่นึ่งสุกแล้วมาคลุกกับมะพร้าว

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมมันไม้ห่อกล้วย เป็นขนมอีกชนิดหนึ่งที่ทำกินต่อ ๆ กันมา เป็นเวลานานแล้ว การใช้มันไม้ (มันสำปะหลัง) ห่อกล้วยเพราะชาวบ้านต้องการใช้มันไม้แทนข้าวเหนียว ซึ่งมันไม้จะมีมากตอนฤดูฝน

ขนมมันไม้ห่อกล้วย นิยมกินในมือเช้า และกลางวัน เป็นของหวานที่นิยมทำกินในจังหวัดสงขลา ยะลา ปัตตานี นราธิวาส และสตูล ขนมมันไม้ห่อกล้วยจะต้องทิ้งไว้ให้เย็นเสียก่อน จึงจะกินอร่อย

ขนมมันไม้ห่อกล้วย ทำกินกันตลอดปี จะทำกินมากในฤดูฝน ปัจจุบันนี้ยังทำกินอยู่บ้าง (แม่แย ลายแย, สัมภาษณ์, 1 มีนาคม 2529; ฉ๊ะ แลหาวา, สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2532; ป้อย ย้อยกลาง, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2533)

ขนมลาป่าด

เครื่องปรุง

- | | | |
|--------------------|----------------|--------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | $1\frac{1}{4}$ | ถ้วย |
| 2. สาเกเม็ดเล็ก | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 3. กล้วยน้ำมะพร้าว | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 4. น้ำตาลทราย | 1 | ถ้วย |
| 5. มะพร้าว | 1 | ถ้วย |
| 6. เกลือ | 1 | ช้อนชา |
| 7. ใบตอง | | |

วิธีทำ

1. กล้วยน้ำมะพร้าว เอาใส่ออก แล้วบดละเอียด
2. สาเกเลือกผงออกให้หมด
3. นำแป้งข้าวเจ้า กล้วย สาเก น้ำตาล เกลือ มะพร้าว ผสมเข้าด้วยกัน

4. โปดอง ล้าง แล้วเช็ด ให้สะอาดตากเป็นแผ่นกว้าง 4-5 นิ้ว
5. นำส่วนผสมใส่โปดอง ห่อพับหัว-ท้าย (เหมือนห่อขนมเทียน)
6. นำไปเรียงลงในรังถึง นึ่งประมาณ 20 นาที ยกกลงทิ้งไว้ให้เย็น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมลาปาด ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว เป็นขนมที่ทำกินในจังหวัด สงขลา พัทลุง และ นครศรีธรรมราช กินเป็นของหวาน ในเมื่อเช้า กลางวัน นิยมกินกับน้ำชา กาแฟในเมื่อเช้า เป็นอาหารที่ยังพอมีทำกินอยู่บ้าง (หนอม เสียงตั้ง, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2530; อนงค์ สุวรรณเมณี, สัมภาษณ์, 19 กันยายน 2530; ยอง ชัยสิทธิ์, สัมภาษณ์, 21 สิงหาคม 2532)

ขนมลูกโกด

เครื่องปรุง

- | | | |
|--------------------|----------------|----------|
| 1. สาकुเม็ดเล็ก | $1\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 2. ถั่วลิสงคั่วบอบ | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 3. ไข่ไก่ | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 4. หอมซอย | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. พริกขี้หนู | 3 | กรัม |
| 6. กระเทียมตำ | 1 | ช้อนชา |
| 7. น้ำตาล | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำมันขาว | 2 | ช้อนชา |
| 9. น้ำปลา | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 10. น้ำอุ่น | $\frac{3}{4}$ | ถ้วย |
| 11. น้ำมัน | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 12. โปดอง | | |

วิธีทำ

1. นวดสาकुกับน้ำอุ่น ให้เป็นเนื้อเดียวกัน จนเหนียว
2. ตีไข่ให้ขึ้นฟู ใส่หัวหอมลง

3. เอาน้ำมันใส่กระทะ ตั้งไฟให้ร้อน เอาไขลงกรอกให้เป็นแผ่นบาง ๆ ตักขึ้นแล้วหันผอย ผสมกับถั่วลิสง
4. เอาสาकुที่นวดแล้วปั้นใส่ไส้ (เหมือนสาकुไส้หมู) ทำขนาดลูกพอดำ
5. เอาใบตองรองรังถึง นำสาकुที่ปั้นแล้วไปนั่งจนสุก ยกขึ้น ทาด้วยน้ำมัน
6. น้ำจิ้ม ตำกระเทียม พริกชี้หนูให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะ เติมน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว ใช้จิ้มกินกับขนม

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมลูกโกด เป็นขนมที่ทำกินกันเฉพาะอำเภอเกาะสมุย เดิมการคมนาคมไม่สะดวก จะไปมาแต่ละครั้งต้องเสียเวลาเดินทางนาน โดยเฉพาะในฤดูมรสุม อาหารหลายอย่างต้องส่งไปจากตัวจังหวัด สุราษฎร์ธานี ดังนั้นคนเกาะสมุยจึงคิดทำขนมชนิดใหม่ แทนสาकुไส้หมูโดยใช้ไข่แทนหมู เรียกว่าขนมลูกโกด ขนมลูกโกด ใช้กินหลังอาหารเช้าเที่ยง ปัจจุบันนี้การคมนาคมสะดวก ดังนั้นจึงไม่มีคนทำขนมลูกโกดกินแล้ว (อาภรณ์ แสงมณี, สัมภาษณ์, 10 กุมภาพันธ์ 2531; ขอม สมบุญ, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2532)

ขนมเสดาะ

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. แป้งสาकुตำแล้ว | 2 ถ้วย |
| 2. น้ำตาลทราย | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. กล้วยน้ำว่า | 1 ถ้วย |
| 4. น้ำกะทิ | 1 ถ้วย |
| 5. มะพร้าวชูดขาว | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 6. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 7. แป้งข้าวเจ้า | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 8. ใบตอง ไม้กั๊ด | |

วิธีทำ

1. กลัวย่น้ำว่าขยาให้ละ แล้วใส่สาकु แบ่งข้าวเจ้า เกลือ น้ำตาล น้ำกะทิ ขยาให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียว
2. ตัดใบตอง ขนาด 4" - 5" ตัดหัวท้ายให้แหลม
3. ตักขนมห่อใบตอง ห่อเหมือนห่อขนมค่อม (ขนมใส่ไส้)
4. นำไปนึ่งประมาณ 10 นาที ยกกลง และทิ้งไว้ให้เย็น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 12 คน

ขนมเสตาะ เป็นขนมที่ทำกินในท้องถิ่นในจังหวัดสตูล ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส เป็นขนมที่นิยมทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานาน ในกลุ่มคนไทยมุสลิม ขนมชนิดนี้ทำด้วยแบ่งสาकु

สาकु เป็นชื่อพันธุ์ไม้ชนิดหนึ่ง (Metroxylon Sagus) ในวงศ์ Palmae ใช้ใส่ในลำต้นทำแบ่ง เรียกว่า แบ่งสาकु

สาकुลาน เป็นสาकुอีกชนิดหนึ่ง มีลักษณะคล้ายต้นลาน เอาจอดและเยื่อในลำต้นทำ แบ่งสาकु ใช้ทำเป็นอาหาร สาकुลานขึ้นอยู่ทั่วไปในภาคใต้ ในบริเวณที่มีน้ำแฉะ ชาวบ้านจะนำมาประกอบอาหารหรือเลี้ยงสัตว์

ขนมเสตาะ นิยมทำกินในเทศกาลออกบวชของคนไทยมุสลิม นิยมกินในมือกลางวัน กินเมื่อขนมเย็นแล้ว อร่อยกว่าขนมย้งร้อนและแบ่งจะเหนียวดีกว่า ขนมเสตาะปัจจุบันนี้เกือบไม่ทำกินกันแล้ว (เจิม สมมาตร, สัมภาษณ์, 6 มกราคม 2529; ผาตีเมาะ มะนอ, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2529; งวน ปาทาน, สัมภาษณ์, 2 ธันวาคม 2529)

ขนมหน่อไม้

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. แบ่งข้าวเหนียว | 1 ถ้วย |
| 2. แบ่งข้าวเจ้า | 1 ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | 1 ถ้วย |
| 4. น้ำ | 2 ถ้วย |
| 5. หน่อไม้หั่นฝอย | 2 ถ้วย |
| 6. มะพร้าวขูดขาว | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |

7. เกล็ด $1\frac{1}{2}$ ข้อนซา
8. ใบตอง

วิธีทำ

1. เอาน้ำ น้ำตาลทราย ใส่หม้อเคลือบตั้งไฟให้เดือด แล้วยกลงจากเตา ทิ้งไว้ให้เย็น
2. เอาแป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้าผสมกัน แล้วใส่น้ำตาลที่เคี่ยวแล้วลงไปนวดให้เข้ากัน
3. หน่อไม้ล้างให้สะอาด หั่นเป็นฝอยเส้นยาว ๆ ประมาณ $2\frac{1}{2}$ นิ้ว นำไปใส่ลงในแป้งที่นวดแล้ว คนให้เข้ากันทั่ว
4. มะพร้าวขูดขาวคลุกกับเกล็ด
5. ตักแป้งที่ผสมแล้วใส่ใบตอง โรยหน้าด้วยมะพร้าว ห่อพับหุ้มท้าย นำไปนึ่ง ประมาณ 20 นาที จนสุก ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมหน่อไม้ เป็นขนมที่นิยมทำกินในจังหวัดสุราษฎร์ธานีมากที่สุด ผู้ให้สัมภาษณ์เล่าว่า เป็นขนมที่นิยมทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว มักจะทำกินในฤดูที่มีหน่อไม้มากเป็นพิเศษ ส่วนใหญ่มักจะทำกินในชนบท ทำกินกันเองในครัวเรือน กินเป็นของหวานมื้อกลางวัน ทำกินกันตลอดปี มีทำกินเฉพาะจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปัจจุบันนี้เป็นขนมที่ไม่ทำกินกันแล้ว (จะมีทำกินอยู่บ้าง ในหมู่คนที่เคยกินเท่านั้น) (เชย เวชสุวรรณ, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2531; สมัย ไพศาล, สัมภาษณ์, 10 กรกฎาคม 2532; กุศล อักษรอม, สัมภาษณ์, 12 กรกฎาคม 2532)

ขนมหน้าไข่

เครื่องปรุง

ตัวขนม

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้าสด | 3 ถ้วย |
| 2. น้ำตาลทราย | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. น้ำ | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |

หน้าขนม

- | | | |
|-----------------|---------------|------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 2. หัวกะทิ | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 3. ไข่ | $\frac{1}{3}$ | ถ้วย |
| 4. ใบตะไคร้ | 20 | ใบ |
| 5. น้ำตาล | $\frac{1}{4}$ | ถ้วย |

วิธีทำ

- นำแป้งข้าวเจ้าสด น้ำตาลทราย น้ำ ผสมเข้าด้วยกัน
- รังสิ่งใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด เมื่อถาดร้อน เทขนมใส่ หนึ่งจนขนมสุก
- เอาไข่ชยำกับใบตะไคร้ให้หมดคกดินควา กรองเอาใบตะไคร้ทิ้ง แล้วผสมกับหัวกะทิ แป้ง น้ำตาล คนให้เข้ากัน
- นำหน้าขนมเทลงบนตัวขนมให้ทั่ว นำไปนึ่งอีกครั้งจนสุก

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมหน้าไข่ เป็นขนมอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในชนบท ในจังหวัดนครศรีธรรมราช สงขลา และ พัทลุง นิยมทำกินกันตลอดปี เป็นของหวานที่นิยมกินในมือเพียง บ่าย รลอร่อย ราคาถูก ทำได้ง่าย
ขนมหน้าไข่ยังเป็นขนมที่มีทำกินอยู่บ้างในปัจจุบัน (เกิดบุญ เจริญสุวรรณ, สัมภาษณ์, 3 สิงหาคม 2529; กลาง รอบคอบ, สัมภาษณ์, 17 กรกฎาคม 2530; สาว ทองเป็นแก้ว, สัมภาษณ์, 5 กันยายน 2530)

ขนมหน้าถั่ว

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------------|----------------|------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 2 | ถ้วย |
| 2. น้ำตาล | $1\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 3. ถั่วลิสงคั่ว | $\frac{3}{4}$ | ถ้วย |

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 4. น้ำลอยดอกมะลิ | 3 ถ้วย |
| 5. เกลือ | $1\frac{1}{2}$ ช้อนชา |

วิธีทำ

1. แบ่งข้าวเจ้าผสมน้ำลอยดอกมะลิ น้ำตาล เกลือ คนจนน้ำตาลละลาย ให้แบ่งพอเกาะมือ
2. โขลกถั่วลิสงคั่ว (ไม่ต้องละเอียดมากนัก) ตักไว้ $\frac{1}{4}$ ถ้วย
3. เอาถั่วลิสงผสมกับแบ่งให้เข้ากันดี
4. เอารังถึงตั้งไฟให้น้ำเดือด เอาภาตลงหนึ่งให้ร้อน เทแบ่งที่ผสมแล้วลงในภาต หนึ่งประมาณ 20 นาที สุกแล้วยกลง โรยหน้าด้วยถั่ว ทิ้งไว้จนขนมเย็น ตัดเป็นชิ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมหน้าถั่ว เป็นขนมที่นิยมทำกินในชนบท เป็นของหวานที่ทำกินต่อ ๆ กันมา ในสมัยโบราณ ขนมหน้าถั่ว นิยมทำเลี้ยงแขกที่มาในงานศพ เพราะเป็นขนมที่ทำได้ง่าย ไม่เสียเวลาทำ ราคาถูก กิน อิ่ม และอร่อยดี ขนมหน้าถั่วทำกินตลอดทั้งปี ในจังหวัดสงขลา และพัทลุง

ขนมหน้าถั่ว เป็นขนมหวานนิยมกินในเมื่อกลางวัน กินเมื่อขนมเสร็จใหม่ ๆ ปัจจุบันนี้ยังพอมิ ทำกินอยู่บ้าง (สนับ เพชรมงคล, สัมภาษณ์, 2 สิงหาคม 2528; หนูสุด นิ้มโอ, สัมภาษณ์, 6 สิงหาคม 2530; จันทร พรหมแก้ว, สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2532)

ขนมหน้าลุ่ม

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1. แบ่งข้าวเจ้า | 1 ถ้วย |
| 2. น้ำ | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | $\frac{1}{4}$ ช้อนชา |
| 5. มะพร้าวขูดขาว | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. ผสมแป้งและน้ำเข้าด้วยกัน คนแป้งให้ละลายเป็นเนื้อเดียวกัน
2. เติมน้ำตาลทรายใส่รวมลงไป แล้วคนน้ำตาลให้ละลายเป็นเนื้อเดียวกันกับแป้ง
3. เอาถ้วยตะไลใส่ในรังถึงให้ถ้วยร้อน แล้วตักส่วนผสมใส่ลง นำไปนึ่งให้สุก ยกลง และขนมออกจากถ้วย
4. เอามะพร้าวขูดคลุกเกลือกให้เข้ากัน
5. จัดขนมลงจาน กินกับมะพร้าว

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมหน้าลุ่ม เป็นขนมที่ทำกินกันในจังหวัดสงขลา และพัทลุง คือ ขนมหน้ายุบ (ลุ่ม= ยุบ) เป็นขนมที่ทำง่าย ราคาถูก และทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชนบท ขนมหน้าลุ่มเป็นขนมที่นิยมกินในมือกลางวัน และบ่าย ทำกินกันตลอดปี

ปัจจุบันนี้มีการเพิ่มแป้งถั่วผสมลงไปด้วยในส่วนผสม ขนมหน้าลุ่มกินเมื่อขนมเย็นแล้ว ในปัจจุบันยังพอมิทำกินอยู่บ้าง (ขึ้น ชุมหล่อ, สัมภาษณ์, 2 กันยายน 2530; ตา ชุมคง, สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2533; หลวง จันทร์ขาว, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2534)

ขนมหน้าลุ่ม

เครื่องปรุง

ตัวแป้ง

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 1 $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 2. น้ำ | 3 ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | 1 ถ้วย |

หน้าขนม

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. หอมเจียว | 1 $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 2. เกลือป่น | $\frac{1}{4}$ ช้อนชา |
| 3. มันหมูแข็ง | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. ถั่วลิสงคั่วบด | 2 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. ละลายแป้งกับน้ำจนละลาย ใส่น้ำตาลลงจนจนน้ำตาลละลายหมด เข้ากันดี
2. นำแป้งเทใส่ภาชนะบนรังถึงน้ำเดือดพอรานึ่งประมาณ 10 นาที เปิดฝารังถึงออก กวนแป้งให้ทั่ว ปิดฝารังต่อไปประมาณ 20 นาที จนตัวขนมใส
3. เอามันหมูหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ (ลูกเต๋า) ใส่กระทะ ถั่วลิสงคั่วบดหยาบ ๆ เกลือ หอมเจียว ใส่รวมกัน ผัดให้เข้ากัน ทำเป็นหน้า
4. ตักหน้าขนมวางตักเกลี่ยให้ทั่วบนตัวขนม นึ่งอีกประมาณ 5 นาที ยกลงทิ้งให้เย็น ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมหน้าหมู เป็นขนมอีกชนิดหนึ่งที่ทำกินต่อ ๆ กันมาในจังหวัดสงขลา และปัตตานี เป็นขนมหวานที่ทำกินตลอดปี กินในมื้อกลางวัน และบ่าย ผู้ให้สัมภาษณ์เล่าว่า ขนมหน้าหมูนั้นเดิมทีเป็นขนมของคนไทยมุสลิม ตัวขนมมีเครื่องปรุงและวิธีทำเหมือนกัน แต่หน้านั้นใช้มะพร้าว หอมเจียว เกลือป่น และถั่วลิสงบด เรียกว่า ขนมหน้ามัน แต่คนไทยพุทธได้นำมาดัดแปลงใช้หน้าหมูและน้ำมันหมูลงไปแทนน้ำมันมะพร้าว ซึ่งกลิ่นน้ำมันหมูหอมกว่ากลิ่นน้ำมันมะพร้าว จึงได้เรียกชื่อใหม่ว่า ขนมหน้าหมู

ขนมหน้าหมู กินเมื่อขนมเย็นแล้ว ทำกินกันตลอดปีใช้กินหลังอาหารมื้อเที่ยง หรือจะกินกับน้ำชากาแฟก็ได้

ขนมหน้าหมู เป็นขนมที่ยังมีทำกินอยู่บ้างในปัจจุบัน (เฟิก สกุลแสงศรีรัตน์, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2528; เล็ก พรหมเทพ, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2531; แวแฉ วาโค, สัมภาษณ์, 22 กรกฎาคม 2532)

5
ขนมหัวล้าน

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. ถั่วเขียวต้มสุก | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. น้ำตาลทราย | 1 ถ้วย |
| 3. หัวเป่า | 3 ถ้วย |
| 4. แป้งข้าวเหนียว | 1 ถ้วย |

5. กะทิ $\frac{1}{2}$ ถ้วย
6. ใตตอง

วิธีทำ

1. ตำถั่วเขียวให้ละเอียด ใส่ในกระทะพร้อมกับน้ำตาล กวนจนเหนียวเข้ากันดียกกลง ทิ้งไว้ให้เย็น
2. ปั้นถั่วเขียวขนาดเท่าหัวแม่มือ
3. เอาแป้งผสมกับกะทิ ให้เข้ากันดี แล้วเอาห่อไส้ขนม ปั้นให้เป็นลูกกลม ๆ
4. เอาใตตองป้อนแข็งถึง นำขนมใส่รังถึง ไปนั่งจนสุก ยกกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมหัวล้าน เป็นขนมที่นิยมทำกินในทุกจังหวัดภาคใต้ ใช้กินเป็นของหวาน ทำกินตลอดปี นิยมกินในมือเช้า กลางวัน เย็น เป็นขนมที่ยังเป็นที่นิยมกินกันอยู่

ขนมหัวล้าน เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว เดิมนิยมทำกินในเทศกาล สงกรานต์ นิยมทำลูกโต มีไส้ และรองด้วยใบขนุนหรือใตตอง แล้วนั่ง ปัจจุบันนี้บางแห่งใช้กะทิราดลงบนขนมหัวล้านให้หน้าลูกขลิบ กินอร่อย แปลกออกไปกว่าเดิม (เดือนใจ วิจิตรสว่างวงศ์, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2529; เขียด ชนะ, สัมภาษณ์, 12 ธันวาคม 2530; มี เป้าทอง, สัมภาษณ์, 2 กรกฎาคม 2532; ใจ วงศ์แก้ว, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2533)

ข้าวเหนียวขาวพร้าว

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | 1 ถ้วย |
| 2. มะพร้าว | 1 ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ข้าวเหนียวแช่ในน้ำร้อนประมาณ $\frac{1}{2}$ ชั่วโมง แล้วนำไปนึ่งให้สุก ทิ้งไว้พออุ่น
2. มะพร้าวขูดขาว
3. เอมะพร้าวคลุกเกลือ น้ำตาล ให้เข้ากัน
4. เอาข้าวเหนียวลงคลุกกับมะพร้าวให้ทั่ว

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ข้าวเหนียวขาวพร้าว (คลุกมะพร้าว) ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว โดยเฉพาะในช่วงฤดูทำนาจะทำกินกันมาก ชาวบ้านในชนบทนิยมกินข้าวเหนียวขาวพร้าวแทนข้าวสวย โดยเฉพาะในมือเช้า และชาวบ้านเชื่อกันว่า การกินข้าวเหนียวทำให้เพิ่มพลังงานแก่ผู้ทำงานหนัก

ข้าวเหนียวขาวพร้าว นิยมทำกินในชนบท จังหวัดสงขลา และพัทลุง นิยมทำกินในฤดูฝน - ฤดูทำนา ใช้กินเป็นอาหารมือเช้าแทนข้าวสวย หรือจะแทนอาหารมื้ออื่น ๆ ก็ได้ ถ้าจะกินข้าวเหนียวขาวพร้าวให้อร่อยยิ่งขึ้น ให้กินกับปลาเค็ม

ปัจจุบันอาหารชนิดนี้ยังทำกินกันอยู่บ้างในชนบท (ล้ำ อรุณ, สัมภาษณ์, 18 มกราคม 2528; สร้อย จันทร์น้อย, สัมภาษณ์, 6 พฤศจิกายน 2534; มิตะ ชำนาญภิกษ, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2534)

ข้าวเหนียวแดง

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | 2 ถ้วยตวง |
| 2. น้ำตาลโตนด (น้ำตาลเหลว) | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. งามขาว | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 4. ข้าวคั่ว | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 5. เกลือ | $\frac{1}{4}$ ช้อนชา |
| 6. น้ำ | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. ข้าวเหนียวล้างให้สะอาด แช่วแล้วเอาไปนึ่งให้สุก
2. กล้วย ล้างให้สะอาด คั่วให้สุกเหลือง บุปพอแตก ใส่เกลือ
3. ข้าวสารล้างให้สะอาด แล้วนำไปคั่วให้เหลือง
4. เอาน้ำตาลโตนดใส่น้ำ ตั้งไฟให้เดือด จนเหนียวข้น ยกออกจากเตา
5. เวลาจัดเสิร์ฟ ตักข้าวเหนียวใส่จาน ราดน้ำตาลโตนด โรยด้วยงาคั่ว ข้าวคั่ว

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ข้าวเหนียวแดงกา เป็นขนมอีกอย่างหนึ่งที่นิยมทำกินกันในชนบท ของจังหวัดนครศรีธรรมราช
ข้าวเหนียวแดงกา เป็นขนมที่ทำกินกันตลอดปี นิยมกินเป็นของหวานเมื่อเที่ยง หรือกินเวลาบ่าย
ปัจจุบันนี้ข้าวเหนียวแดงกา ไม่มีใครทำกินแล้ว (พร้อย ศรีรัตน์, สัมภาษณ์, 29
กรกฎาคม 2532; ละเวง คำแหง, สัมภาษณ์, 12 สิงหาคม 2532; ประนอม แดงเปียน,
สัมภาษณ์, 1 กันยายน 2532; ปาน ไช้ทองดี, สัมภาษณ์, 26 ธันวาคม 2533)

ข้าวเหนียวปั้น

เครื่องปรุง

- | | | |
|------------------|----------------|--------|
| 1. ข้าวเหนียว | $2\frac{3}{4}$ | ถ้วย |
| 2. มะพร้าวขูดขาว | 1 | ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | $\frac{3}{4}$ | ถ้วย |
| 4. เกลือ | $\frac{1}{2}$ | ช้อนชา |

วิธีทำ

1. เอาข้าวเหนียว 2 ถ้วย แช่วแล้วนำไปนึ่งจนสุก
2. เอาข้าวเหนียว $\frac{3}{4}$ ถ้วย ไปคั่วให้เหลือง พักไว้
3. ปั้นข้าวเหนียวที่สุกแล้วให้เป็นก้อน ๆ ขนาดพอคำ
4. เอามะพร้าว คลุกเกลือ แล้วผสมกับข้าวเหนียวคั่ว คลุกให้เข้ากัน

5. เอาข้าวเหนียวที่ปั้นแล้ว คลุกกับมะพร้าว
6. เวลากินตักน้ำตาลโรยหน้า

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ข้าวเหนียวปั้น เป็นขนมที่นิยมทำกินในชนบท ในจังหวัดสงขลา ใช้กินเป็นของหวานในมือเช้า และเที่ยง เป็นขนมที่ทำง่าย กินอึดดี รสอร่อย ราคาถูก ทำกินกันตลอดปี จะใช้กินกับน้ำชา กาแฟ ในมือเช้าก็ได้

ข้าวเหนียวปั้น เป็นอาหารที่พอมิทำกินอยู่บ้างในปัจจุบัน (คล้าย ยอดสวรรค์, สัมภาษณ์, 3 สิงหาคม 2531; สุนันท์ โอสธเวช, สัมภาษณ์, 12 กันยายน 2532; สร้อย จันทรน้อย, สัมภาษณ์ 6 พฤศจิกายน 2534)

ข้าวเหนียวสีมูกา

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | $2\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. กะทิ | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. แป้งสาลี | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 5. หัวกะทิ | 1 ถ้วย |
| 6. น้ำตาลทราย | $1\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 7. น้ำใบเตย | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 8. ไข่ไก่ | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. ข้าวเหนียวแช่น้ำร้อน 20 นาที สงให้สะเด็ดน้ำ
2. เอาข้าวเหนียวใส่ถาดกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง 6 นิ้ว ใส่กะทิ $1\frac{1}{2}$ ถ้วย นำไปนึ่งในรังถึง ประมาณ 40 นาที ยกลง

3. นำส่วนผสม ข้อ 3-8 ผสมให้เข้ากันดี
4. ใช้ช้อนกดข้าวเหนียวที่สุกแล้วให้แน่น เทส่วนผสมหน้าข้าวเหนียว (ในข้อ 3) ลงบนข้าวเหนียว แล้วไปนึ่งอีก 20 นาที จนมสุก ยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น
5. ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม หรือจะใช้พิมพ์กดก็ได้

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ข้าวเหนียวสีมูกา เป็นขนมที่รับเอามาจากมาเลเซีย นิยมทำกินในอำเภอสะงู จังหวัดสตูล และยังทำกินในจังหวัดปัตตานี ยะลา และ นราธิวาส ข้าวเหนียวสีมูกาใช้กินเป็นของหวานทำกินกันตลอดปี นิยมกินเมื่อทำเสร็จใหม่ ๆ หลังอาหารมื้อเที่ยง และเย็น หรือจะกินกับน้ำชา กาแฟก็เป็นที่นิยม ปัจจุบันนี้ยังทำกินกันอยู่ในชนบท (ปรีดา หนูช่วย, สัมภาษณ์, 5 มกราคม 2529; จวน ปาทาน, สัมภาษณ์, 2 ธันวาคม 2529; สมบัติ นนทิกการ, สัมภาษณ์, 30 ธันวาคม 2530)

ข้าวเหนียวหน้ากล้วย

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | 2 ถ้วย |
| 2. กล้วย | 1 $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 3. มะพร้าวขูดขาว | 1 ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 5. น้ำตาล | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. ข้าวเหนียวแช่น้ำล้างให้สะอาด สงข้าวเหนียวขึ้น
2. กล้วยปอกเปลือก ผ่าซีกหั่นแฉลบบาง ๆ วางบนข้าวเหนียว
3. นำข้าวเหนียวไปนึ่งจนสุก ยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น
4. มะพร้าว น้ำตาล เกลือ คลุกเข้าด้วยกัน ใช้โรยบนขนม

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ในชนบทนั้นขนมจะหาากินยาก นอกจากผลไม้ตามฤดูกาลแล้ว ชาวชนบทส่วนใหญ่กินข้าวแล้วก็แล้วกัน อยากรจะกินขนมก็ต้องทำกินเอง ขนมที่ทำไม่มีเครื่องปรุงมากมาย และเครื่องปรุงจะต้องหาง่าย ราคาถูก ส่วนมากของก็มีอยู่กับบ้านแล้ว ข้าวเหนียวหน้ากล้วยเป็นขนมที่ชาวชนบทนิยมทำกินทั่วไป ในจังหวัดนครศรีธรรมราช พัทลุง ตรัง และสงขลา ใช้กินเป็นของหวานในมือกลางวัน หรือจะกินกับน้ำชากาแฟในเวลาบ่ายก็ได้

ข้าวเหนียวหน้ากล้วย เป็นขนมที่ทำกินกันตลอดปี ปัจจุบันนี้ยังมีทำกินอยู่บ้าง (พิม เพชรชนะ, สัมภาษณ์, 16 มกราคม 2530; หนูพา หนูสิงห์, สัมภาษณ์, 30 สิงหาคม 2530; อาชีวะ เบลลาเต๊ะ, สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2533)

ข้าวเหนียวหนูน

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | 2 ถ้วย |
| 2. มะพร้าวขูด | 3 ถ้วย |
| 3. น้ำ | 1 ถ้วย |
| 4. น้ำตาล | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 5. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 6. หนูน (ห้เตาขยว) | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 7. ใบตอง | |

วิธีทำ

1. แช่วข้าวเหนียวในน้ำ 3-4 ชั่วโมง ตักขึ้นพักไว้
2. คั้นกะทิ (มะพร้าว 3 ถ้วย น้ำ 1 ถ้วย) ใส่กระทะ ใส่เกลือ น้ำตาลข้าวเหนียว ตั้งไฟกลาง ผัดจนไตที่จึงใส่ขุ่นลง คนให้เข้ากัน ทิ้งไว้พอเย็นห่อได้
3. นำใบตองที่เตรียมไว้มาห่อข้าวเหนียว (ห่อเหมือนห่อข้าวต้มมัด) จนหมด
4. นำไปนึ่งไฟแรง ประมาณ 25 นาที จนสุก

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ข้าวเหนียวหนูน (ข้าวเหนียวขุ่น) นิยมทำกินในฤดูที่มีขุ่นมาก ทำกินต่อ ๆ กันมากในจังหวัด พังงา ภูเก็ต กระบี่ และระนอง แต่สำหรับจังหวัดที่อยู่แถบฝั่งทะเลตะวันออกขุ่นมีราคาแพง จึงไม่นิยมทำข้าวเหนียวขุ่นกิน แต่จะกินขุ่นสด หรือถ้าอยากกินนาน ๆ ทำครั้ง

ข้าวเหนียวหนูน นิยมกินเป็นอาหารเข้ากับน้ำชา กาแฟ ข้าวเหนียวหนูนเป็นของหวาน นอกจากจะกินเป็นอาหารเข้าแล้ว ยังกินเป็นของหวานเมื่อเที่ยงด้วย

ปัจจุบันข้าวเหนียวหนูน ยังเป็นที่นิยมกินกันอยู่ (เพียรวิภา พาน, สัมภาษณ์, 9 สิงหาคม 2529; พูลสุข จันทร์ทอง, สัมภาษณ์, 11 พฤศจิกายน 2533; เอียด พูลเพชร, สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2534)

ข้าวเหนียวหัวมันไม้

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | 2 ถ้วย |
| 2. มันสำปะหลัง | 1 ถ้วย |
| 3. มะพร้าวขูดขาว | 1 ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 5. น้ำตาลทราย | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 6. ใบตอง | |

วิธีทำ

1. ข้าวเหนียวแช่น้ำค้างคืน 1 คืน แล้วล้างให้สะอาด
2. หัวมันไม้ (มันสำปะหลัง) ปอกเปลือกขูดด้วยเล็บบแมว
3. เอารังถึงตั้งไฟ ใช้ใบตองรองรังถึง นำข้าวเหนียวใส่ในรังถึง เอามันใส่ลงไปพร้อมกัน นึ่งจนสุก แล้วยกลง
4. นำมะพร้าว เกลือ น้ำตาลทราย คลุกให้เข้ากัน
5. นำขนมจัดใส่จาน โรยด้วยมะพร้าว

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ในชนบทนั้นขนมหายาก สมัยก่อนจะกินอะไรก็ต้องทำเอาหาซื้อกินตลอดเวลาไม่ได้ เพราะการคมนาคมไม่สะดวก ผู้ใหญ่มักจะให้เด็กกินผลไม้ตามฤดูกาล หรือขนมแห้ง ๆ ที่ทำไว้กิน หรือเมื่อเก็บผลผลิตได้มาก ก็จะเอามาทำขนมกินกัน ขนมหัวมันไม้ (มันสำปะหลัง) ชาวชนบททั่วไปจะปลูกไว้กินบ้าง ขายบ้าง แต่ในภาคใต้ ปลูกเล็ก ๆ น้อย ๆ ไว้กินเป็นส่วนใหญ่ เมื่อมีมันมาก ผู้ใหญ่ต้องการให้ลูกหลานได้กินอาหารให้อิ่มท้อง ในฤดูฝนเวลาน้ำท่วม ก็จะทำข้าวเหนียวมันไม้ให้กิน เพราะอิมาน และยังให้ความอบอุ่นอีกด้วย

ข้าวเหนียวหัวมันไม้ กินเป็นของหวานหรือของว่างก็ได้ นิยมกินในมื้อกลางวันและบ่าย

ข้าวเหนียวหัวมันไม่นิยมทำกินในจังหวัดพัทลุง สงขลา และนครศรีธรรมราช ในชนบท ปัจจุบันเนื่องจากการคมนาคมสะดวก จึงไม่ค่อยมีคนทำกินแล้ว (เอียด นวลสะอาด, สัมภาษณ์, 6 สิงหาคม 2530; น้อย หาคความสูง, สัมภาษณ์, 13 กรกฎาคม 2533; ล้น วิวัฒน์, สัมภาษณ์, 14 พฤศจิกายน 2534)

ข้าวเหนียวเออะ

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | 3 ถ้วย |
| 2. น้ำกะทิ | 4 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | 3 $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | 2 ช้อนชา |
| 5. ถั่วทองคั่ว | 1 $\frac{1}{4}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. แช่ว้ามนเหนียวค้างคืน ล้างให้สะอาดนำไปใส่ภาชนะ
2. น้ำกะทิ น้ำตาล เกลือ ผสมแล้วคนให้เข้ากัน เทลงในภาชนะข้าวเหนียว
3. นำภาชนะข้าวเหนียวไปนึ่ง ประมาณ 30 นาที สุกยกกลง โรยถั่วทองคั่ว ทิ้งไว้จนเย็น ตัดเป็นชิ้น ๆ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 12 คน

สัมภาสณ์, 28 สิงหาคม 2529; สุรีนา มะดีเยาะ, สัมภาสณ์, 28 สิงหาคม 2529;
 ชะ ชูยี, สัมภาสณ์, 18 กันยายน 2529)

สังหยาหนุน

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------|---------------|--------|
| 1. เนื้อหนุน | 1 | ถ้วย |
| 2. เม็ดขหนุน | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 3. น้ำตาลป๊ีบ | 1 | ถ้วย |
| 4. ไข่ | $\frac{3}{4}$ | ถ้วย |
| 5. หัวกะทิ | 1 | ถ้วย |
| 6. เกลือ | $\frac{1}{2}$ | ช้อนชา |

วิธีทำ

1. หั่นเนื้อหนุนตามขวาง เม็ดขหนุนหั่นเป็นฝอยตามยาว
2. ตอกไข่ใส่ชามผสม ใส่กะทิ น้ำตาลป๊ีบ ดีให้เข้ากัน (อย่าตีนานเกินไปเพราะจะทำให้ขนมยุบลงได้) ใส่เนื้อและเม็ดขหนุนลง แล้วเทใส่ถาด หนึ่งจนสุก ใส่ขหนุนที่แบ่งไว้จัดโรยหน้า แล้วนำไปนึ่งอีกสักครึ่งจนสุก จึงยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

สังหยาหนุน (สังขยาหนุน) เป็นขนมอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในภาคใต้หลายจังหวัด เนื่องจากมีขหนุนมาก คนสมัยก่อนนิยมนำผลไม้มาทำเป็นขนมเพื่อให้ได้ กลิ่นรส ความอร่อยที่แปลกออกไป เนื่องจากขหนุนมีรสหวานอยู่แล้ว การทำสังหยาหนุนต้องไม่หวานเกินไป จึงจะอร่อยและสิ่งที่ไม่ได้ที่จะต้องใส่ คือ เม็ดขหนุน จะทำให้มีรสอร่อยยิ่งขึ้น

สังหยาหนุนนิยมทำในฤดูที่มีขหนุนมาก ก็เป็นของหวานเมื่อเที่ยง เย็น หรือบ่ายก็ได้ ปัจจุบันนี้ยังเป็นที่ยอมรับกันอยู่ โดยเฉพาะจังหวัดนครศรีธรรมราช สงขลา และตรัง (เสถียร สุริยวงศ์, สัมภาสณ์, 13 กันยายน 2529; พิน ทองใจ, สัมภาสณ์, 16 พฤศจิกายน 2533; ตรี แสงพิรุณ, สัมภาสณ์, 17 พฤศจิกายน 2533)

ข้าวเหนียวเออะ เป็นขนมอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในชนบท ทำได้ง่าย ราคาถูก และรสอร่อย ทำกินต่อ ๆ กันมานาน นิยมทำกินตลอดปี โดยเฉพาะในฤดูฝน กินแล้วทำให้ร่างกายอบอุ่นดี เพราะขนมมีรสมัน นำด้วยรสเค็ม และหวาน

ข้าวเหนียวเออะมีทำกิน ทุกจังหวัดในภาคใต้ นิยมกินเป็นของหวานหรือของว่าง ในมือเพียง และบาย ปัจจุบันนี้ยังทำกินกันในชนบทบ้าง สำหรับในเมืองเกือบจะไม่มีใคร ทำกินกันแล้ว (ลอย แก้วเสริม, สัมภาษณ์, 3 ธันวาคม 2533; นารี บรรณากิจ, สัมภาษณ์, 28 สิงหาคม 2534; ภาวนา สรรเพชร, สัมภาษณ์, 14 พฤศจิกายน 2534; สายบัว ชูทิศ, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2534)

ตีอปรังปืดอ

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 2 ถ้วย |
| 2. หัวกะทิ | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 3. น้ำตาล | 1 ถ้วย |
| 4. น้ำ | $1\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 5. ใบตองทำกระทง | |

วิธีทำ

- นำแป้งข้าวเจ้ามาละลายน้ำ
- นำเอาน้ำตาลทรายใส่ลงในกระทง แล้วใส่แป้งข้าวเจ้าลง
- นำไปนึ่งจนแป้งสุกและแข็ง แล้วจึงเอาหัวกะทิใส่ลง นึ่งต่อไปจนสุก ยกกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมชนิดนี้จะมีความหวานที่กระทง ตรงกลางจะเป็นแป้งแข็ง ข้างบนจะเหลว เป็นหัวกะทิ เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว เสิร์ฟขณะยังร้อนหรือเย็นก็ได้

ตีอปรังปืดอ เป็นขนมที่นิยมกินในมือเช้า กลางวัน และเย็น ทำกินกันตลอดปี ทำกินในจังหวัด ยะลา ปัตตานี นราธิวาส สตูล และสงขลา ปัจจุบันขนมชนิดนี้ยังเป็นที่ยอมรับกันอยู่ (แช สามะ,

หม้อข้าวหม้อแกงลิง

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------------|------------|
| 1. ข้าวเหนียว | 3 ถ้วย |
| 2. กะทิ | 2 ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | 3 ช้อนโต๊ะ |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 5. หม้อข้าวหม้อแกงลิง | 30 อัน |

วิธีทำ

1. ล้างข้าวเหนียวให้สะอาด ตักใส่กะซอนให้สะอาด
2. ละลาย น้ำกะทิ เกลือ น้ำตาล เข้าด้วยกัน
3. ล้างหม้อข้าวหม้อแกงลิง ทิ้งไว้ให้แห้ง
4. เอาข้าวเหนียวใส่หม้อข้าวหม้อแกงลิง แล้วหยอดน้ำกะทิให้ท่วม
5. ึ่งในรังถึงจนสุก

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

หม้อข้าวหม้อแกงลิง เป็นพืชที่ชอบขึ้นอยู่ในที่ชื้นแฉะ และมีน้ำขัง ลักษณะของดอกหม้อข้าวหม้อแกงลิง คือ เป็นถุงมีฝาปิด เหมาะที่จะนำมาทำอาหาร ดอกหม้อข้าวหม้อแกงลิงมีมากในภาคใต้ จึงมีผู้นำมาทำอาหารต่อ ๆ กันมา

หม้อข้าวหม้อแกงลิง นิยมทำกินกันในมือกลางวัน หรือทำกินในตอนกลางคืน ในเทศกาลต่าง ๆ เช่น งานทำบุญ ขนมนชนิดนี้มักจะกินเป็นของว่าง นิยมกินขณะขนมยังร้อนจะอร่อยกว่าเมื่อขนมเย็น ใช้กินกับน้ำชา หรือกาแฟ

หม้อข้าวหม้อแกงลิง มีกินทั่วไปในภาคใต้ และยังเป็นขนมที่ทำกันในชนบท ในจังหวัดสงขลา ยะลา นราธิวาส ปัตตานี สตูล และนครศรีธรรมราช (พริ้ม ศรีเด็ค, สัมภาษณ์, 7 มีนาคม 2529; ลุณันท์ ณ นคร, สัมภาษณ์, 1 กรกฎาคม 2532; อัด ชัยดิษฐ์, สัมภาษณ์, 27 สิงหาคม 2532)

เหนียวบอก

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | 2 ถ้วย |
| 2. มะพร้าวขูดขาว | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 4. น้ำตาลทราย | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 5. งาขาวบูปอกแตก | 2 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. ข้าวเหนียวแช่ค้างคืน ล้างแล้วนึ่งให้สุก ยกลง
2. กระบอกลูกทองเหลืองยาวประมาณ 2.5 นิ้ว เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว นำข้าวเหนียวที่นึ่งสุกแล้วอัดในกระบอกลูกทองเหลืองให้แน่น นึ่งให้ร้อนตลอดเวลา เมื่อจะกินจึงดันข้าวเหนียวในกระบอกลูกทองออกมา
3. มะพร้าว เกลือ น้ำตาล งา คลุกเข้าด้วยกัน
4. เอาข้าวเหนียวบอกจิ้มมะพร้าว
(ถ้าไม่มีกระบอกลูกทองเหลือง ใช้ไม้ไผ่ตัดให้ได้ขนาดแทนกระบอกลูกทองได้)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

เหนียวบอก เป็นขนมหวานชนิดหนึ่งที่ทำกินในจังหวัดสงขลา ยะลา ปัตตานี สตูล และนราธิวาส เป็นขนมที่ทำกินในหมู่คนไทยมุสลิม ผู้ให้สัมภาษณ์เล่าว่า น่าจะได้รับขนมชนิดนี้มาจากมาเลเซีย เพราะในมาเลเซียก็มีขนมชนิดนี้ทำกินเหมือนกัน

เหนียวบอก ใช้กินเป็นของหวาน และของว่างนิยมกินในมือกลางวัน และเป็นของว่างมือบ่ายทำกินกันตลอดปี จะกินเหนียวบอกให้อร่อยจะต้องกินเมื่อขนมยังร้อนอยู่ เหนียวบอกเป็นขนมที่พอมิทำกินอยู่บ้างในปัจจุบันนี้

ปัจจุบันนิยมทำบอกลูกทองด้วยสังกะสี และโรยน้ำตาลทรายอย่างเดียว ไม่ผสมกับงา แต่ผสมน้ำตาลกับงา จะมีรสชาติอร่อยกว่า (มูระ ปะลาวัน, สัมภาษณ์, 15 กันยายน 2528; อาษา ป่าปิ่น, สัมภาษณ์, 11 มกราคม 2529; แมะนะ กาโด, สัมภาษณ์, 22 สิงหาคม 2532)

ขนมไข่แมงลัก

เครื่องปรุง

1. เม็ดแมงลัก	2	ช้อนโต๊ะ
2. ไข่ไก่	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
3. น้ำตาลทราย	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย
4. น้ำกะทิ	1	ถ้วย
5. แป้งข้าวเจ้า	1	ถ้วย
6. เกลือป่น	$1\frac{1}{4}$	ช้อนชา

วิธีทำ

- เอาเม็ดแมงลัก น้ำตาลทราย น้ำกะทิ แป้งข้าวเจ้า เกลือป่น ละลายเข้าด้วยกัน
- ตอຍไข่ลงในส่วนผสม กวนให้เข้ากัน
- เอารังถึงใส่หน้าตั้งไฟให้เดือด ตักส่วนผสมใส่ลงในถ้วยตะไล ประมาณ $\frac{3}{4}$ ถ้วย
นำไปนึ่งจนสุก ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมไข่แมงลัก เป็นขนมที่นิยมทำกินในชนบทต่อ ๆ กันมา ในจังหวัดพัทลุง และสงขลา เป็นขนมที่ทำกินกันตลอดปี ทำได้ง่าย กินอร่อย และแปลกเมื่อเวลากิน ขนมไข่แมงลักนิยมกินในมือกลางวัน และบาย ปัจจุบันนี้ยังพอมิทำกินอยู่บ้าง (สุดา สุขใจ, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2528; หม้อ กล้ามาตย์, 10 กันยายน 2531; นิม คำสนิท, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2534)

ประเภทอบ

ขนมม้า

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------------------|------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 3 กรัม |
| 2. น้ำตาลเหลว (น้ำตาลโตนด) | 3 กรัม |
| 3. มะพร้าวขูดขาว | 5 กรัม |
| 4. ไข่ไก่ (ไข่แดง) | 30 กรัม |
| 5. น้ำมัน | 1 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. นวดแป้งกับน้ำตาลเข้าด้วยกัน แล้วใส่มะพร้าวขูด กะตุให้แป้งเหลวพอประมาณ
2. เอาพิมพ์รูปม้าตั้งไฟให้ร้อน
3. ไข่ไก่ตีผสม เอาแต่ไข่แดง ผสมกับน้ำมันสำหรับทาพิมพ์
4. เอาแป้งหยอดให้เต็มพิมพ์ ผึ่งไฟต่อไปจนสุก และออกจากพิมพ์

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 12 คน

ขนมม้า เป็นขนมอีกชนิดหนึ่งที่ทำกินต่อ ๆ กันมา ในจังหวัดสตูล สงขลา พัทลุง นครศรีธรรมราช ตรัง เป็นขนมที่นิยมทำกินกันตลอดปี ใ้กินกับน้ำชา หรือกาแฟ ในเมื่อเช้า เที่ยง เย็น หรือจะใช้กินเป็นของว่างเวลาบ่ายก็ได้

ขนมม้า จะกินให้อร่อยจะต้องกินขณะขนมยังร้อนอยู่ คือ เพิ่งแคะออกจากพิมพ์ใหม่ ๆ ปัจจุบันขนมม้ายังมีทำกินอยู่บ้างในชนบท (ดาละ คำนัน, สัมภาษณ์, 2 กรกฎาคม 2528; นุ้ย แดงคล้าย, สัมภาษณ์, 17 กันยายน 2530; จัน ขุนแสง, สัมภาษณ์, 19 ธันวาคม 2531; เกลือม คงไชย, สัมภาษณ์, 12 กันยายน 2532)

ประเภทกวน

ขนมกวน

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 2 ถ้วย |
| 2. กะทิ | 4 ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

- เอาแป้ง กะทิ น้ำตาล เกลือ รวมกันคนให้เข้ากันแล้ว นำไปกรองด้วยผ้าขาวบาง
- นำส่วนผสมไปกวนในกระทะทองเหลือง ใช้ไฟกลาง กวนจนขนมเหนียว เทใส่ถาด แต่งหน้าให้เรียบ (ใช้ใบตองแต่งหน้าจะเรียบดี) เย็นแล้ว ตัดเป็นชิ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมกวน เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว มีทำกินกันในหลายจังหวัด โดยเฉพาะในจังหวัดพัทลุง สงขลา และยะลา นิยมมาก เป็นขนมที่อร่อย นุ่ม เหมาะสำหรับเด็ก และคนชรา

ขนมกวน เป็นขนมหวาน นิยมกินในมือกลางวัน ทำกินกันตลอดปี

ขนมกวนจะกินให้อร่อย จะต้องกินเมื่อขนมเย็นแล้ว ปัจจุบันนี้ยังเป็นที่ยอมรับทำกินกันอยู่ (กลิ่น วุ่นดี, สัมภาษณ์, 10 สิงหาคม 2528; ช่าง เกิดพันธ์, สัมภาษณ์, 8 สิงหาคม 2530; พิน จินดา, สัมภาษณ์, 2 กันยายน 2531; ล้น รัตนบุรี, สัมภาษณ์, 28 ธันวาคม 2533)

ขนมกวนหน้าถั่ว

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 2 ถ้วย |
| 2. แป้งข้าวเหนียว | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |

- | | | |
|------------------------|---|----------|
| 4. ถั่วเขียวเลาะเปลือก | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. กะทิ | 2 | ถ้วย |
| 6. เกลือ | 1 | ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งทั้ง 2 ชนิดเข้าด้วยกัน เติมเกลือ 1 ช้อนชา
2. เอากะทิผสมน้ำตาล กรองด้วยผ้าขาวบาง
3. นำแป้งที่ร่อนแล้วผสมกับกะทิ ใช้ไม้พายคนให้เข้ากัน อย่าให้แป้งเป็นก้อน
4. นำแป้งไปกวนในกระทะทองเหลือง ใช้ไฟกลาง กวนจนแห้งกึ่งได้ เสร็จแล้วตักใส่ถาด
ลูปหน้าขนมให้เสมอกัน โรยด้วยถั่วเขียวคั่วให้ทั่ว เย็นแล้วตัดเป็นชิ้น ๆ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมกวนหน้าถั่ว เป็นขนมที่ทำได้ง่าย ราคาถูก อร่อย ทำกินกันตลอดปี เป็นขนมที่ทำกินกันใน
ชนบททุกจังหวัด นิยมกินในมือเช้า กลางวัน เย็น

ขนมกวนหน้าถั่ว ยังเป็นขนมที่นิยมทำกินในปัจจุบัน (มูล มิ่งเมือง, สัมภาษณ์, 8 มกราคม
2530; พาง ดีพาส, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2534; หึง คำพร้อม, สัมภาษณ์, 6 ธันวาคม
2534)

ขนมกาชิตะ (สาชิตะ)

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------|---------------|----------|
| 1. แป้งสาลี | 1 | ถ้วย |
| 2. น้ำตาล | $\frac{1}{3}$ | ถ้วย |
| 3. เกลือ | $\frac{1}{4}$ | ช้อนชา |
| 4. น้ำ | $\frac{3}{4}$ | ถ้วย |
| 5. หอมซอย | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. แป้งมัน | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำมัน | 2 | ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ร่อนแป้ง
2. ละลายแป้ง น้ำตาล เกลือ และน้ำเข้าด้วยกัน
3. นำส่วนผสมลงกวนจนแป้งเหนียวใส ตักขึ้นเทใส่ถาด
4. เจียวหอมจนเหลือง ราวบนหน้าขนม

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 4 คน

ขนมกาชีตะ (ฮาชีตะ) เป็นขนมที่นิยมทำกินกันในหมู่คนไทยมุสลิม ในจังหวัดยะลา ปัตตานี นราธิวาส สตูล และสงขลา ขนมกาชีตะนี้ ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว

ขนมกาชีตะ นิยมทำกินในงานบุญต่าง ๆ เช่น วันฮารีรายอ (วันออกบวชของผู้ถือศาสนาอิสลาม) ในเทศกาลเดือนรอมฎอน (เดือนถือศีลอด) ใช้กินเป็นของหวาน นิยมกินตอนค่ำของการแก้บวช เป็นอาหารที่ยังเป็นที่นิยมอยู่ อาหารชนิดนี้จะกินเฉย ๆ หรือจะกินกับน้ำซิงก็้อร่อยดี (มะเย แลเย, สัมภาษณ์, 1 มีนาคม 2529; สาเลียะ รุ่งเรือง, สัมภาษณ์, 5 ธันวาคม 2529; อาชีชะ เบลลาเต๊ะ, สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2533)

ขนมเกาะกวน

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------|--------|
| 1. ข้าวเหนียว | 4 ถ้วย |
| 2. น้ำตาลโตนด | 3 ถ้วย |
| 3. มะพร้าวขูด | 3 ถ้วย |

วิธีทำ

1. ข้าวเหนียว ล้างน้ำ 2 ครั้ง แล้วนำไปต้มเป็นข้าวพอง (เมื่อสุกจะมีสีเหลืองอมน้ำตาล และกลิ่นหอม) บดให้ละเอียด แบ่งแป้งไว้สำหรับทำนวลคลุกตัวขนม
2. เอาข้าวพองที่บดแล้ว นำมากวนกับน้ำตาลโตนด และมะพร้าวขูดจนแห้ง และเกาะกันจนเหนียว แล้วทิ้งไว้ให้เย็น
3. บั่นขนมให้เป็นลูกกลม ๆ ขนาดมะนาวลูกเล็ก (เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว) แล้วคลุกแป้งนวลที่แบ่งไว้ เพื่อกันไม่ให้ขนมติดกัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมเกาะกวนเป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมานาน ในสมัยโบราณเมื่อจะไปเยี่ยมเยียนกัน ผู้ไปเยี่ยมมักจะเก็บผลหมากรากไม้จากสวนไปฝากกัน หรือไม่ก็ทำขนมไปฝากกัน ซึ่งในชนบทขนมหายาก เมื่อถึงวันเดินทางก็จะเดินกันไปไม่มีรถ ถ้าจะต้องไปเยี่ยมญาติที่ไกล ๆ ก็เลยเสียเวลาเดินหลายวัน ดังนั้นจึงต้องเอาขนมแห้ง ๆ ไป เพื่อขนมจะได้ไม่เสียระหว่างทาง ทั้งเอาไปกินเอง และเอาไปฝากกัน ขนมเกาะกวนนี้ทำไม่ยาก สามารถเก็บไว้กินได้เป็นเดือน

ขนมเกาะกวน กินได้ทุกเวลา ยังเป็นที่นิยมในชนบทบางท้องที่ในจังหวัดสงขลา คือ ตำบลกระดังงา ตำบลชุมพล อำเภอสทิงพระ นอกจากจะนำไปฝากกันแล้ว ปัจจุบันนี้ในอำเภอสทิงพระยังทำขายเป็นขนมพื้นเมือง ซึ่งหารายได้ให้ผู้ผลิตไม่น้อย และยังเป็นของฝากที่ผู้รับถูกใจด้วย

ขนมเกาะกวน ยังเป็นขนมที่นิยมทำกินกันอยู่ในจังหวัดพัทลุง นครศรีธรรมราช และสงขลา (ลำเนา เจริญสังข์, สัมภาษณ์, 10 ตุลาคม 2528; พวล พันธุ์ชื่น, สัมภาษณ์, 10 สิงหาคม 2531; ละเวง คำแหง, สัมภาษณ์, 12 สิงหาคม 2532)

ขนมไข่กุ้งนา

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | 2 ถ้วย |
| 2. มะพร้าวขูดขาว | 2 ถ้วย |
| 3. น้ำตาลปี๊บ | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 5. น้ำมัน | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำ | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |

วิธีทำ

- นำข้าวเหนียวไปล้างน้ำ ตักขึ้นทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำก่อน จึงนำไปคั่วให้กรอบแล้วนำไปไม่ (ไม่ต้องละเอียดนัก พอเป็นเม็ด ๆ)
- เอาน้ำตาลใส่กระทะ ใส่น้ำครึ่งถ้วย เคี่ยวจนเป็นยางมะตูม แล้วใส่มะพร้าวลงกวนให้เข้ากัน
- ค่อย ๆ ใส่น้ำที่ไม่ว่างวนให้เข้ากัน จนเหนียวดีแล้วจึงยกลง

4. เอน้ำมันทาถาดให้ทั่ว แล้วจึงเทขนมใส่ลงไป กดให้แน่นด้วยไม้พาย ทิ้งขนมไว้ให้เย็น แล้วตัดเป็นชิ้น ๆ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมไข่กุ้งนา เป็นขนมที่นิยมทำกินในชนบท ในจังหวัดสงขลา พัทลุง และนครศรีธรรมราช เป็นขนมที่ทำได้ง่าย กินอร่อย และเก็บไว้กินได้หลายวัน นิยมกินในเมื่อกลางวัน และบ่าย ทำกินกันตลอดปี ปัจจุบันยังมีทำกินอยู่บ้าง (ลาเลียน นาคี, สัมภาษณ์, 21 มิถุนายน 2528; อารมภ์ หนูชม, สัมภาษณ์, 29 สิงหาคม 2533; มิติระ ชำนาญกิส, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2534)

ขนมคง

เครื่องปรุง

- | | | |
|----------------------------|----------------|--------|
| 1. ข้าวโพดแก่จัดไม่กรองน้ำ | 5 | ถ้วย |
| 2. กะทิ | 2 | ถ้วย |
| 3. น้ำตาล | $1\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 4. เกลือ | $\frac{1}{2}$ | ช้อนชา |

วิธีทำ

1. เอาข้าวโพดที่หั่นแล้ว ไม่กรองเอาแต่น้ำ
2. นำแป้งที่โม่ไว้แล้ว มาผสมกับกะทิ น้ำตาล เกลือ คนให้เข้ากัน
3. นำส่วนผสมทั้งหมดใส่ลงในกระทะตั้งไฟกลาง กวนจนขนมสุกได้ที่ ยกเทใส่ถาด ทิ้งไว้ให้เย็น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมคง (ข้าวโพด) เป็นขนมที่นิยมทำกินในชนบท ในจังหวัดสงขลา และพัทลุง โดยเฉพาะแถบอำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา นิยมทำกินในฤดูที่มีข้าวโพดมาก ปัจจุบันนี้ยังมีทำกินอยู่บ้าง (ติเสาะ ติเยาะ, สัมภาษณ์, 4 กรกฎาคม 2530; จิต โสภา, สัมภาษณ์, 28 กรกฎาคม 2530; น่วม อินเียด, สัมภาษณ์, 14 กรกฎาคม 2530; เอี่ยม จุลิวรรณสัย, สัมภาษณ์, 12 สิงหาคม 2532)

ขนมควายลุย

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า (แห้ง) | 1 ถ้วย |
| 2. แป้งข้าวเหนียว | $1\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 3. น้ำตาลปีบ | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. หัวกะทิ | 3 ถ้วย |
| 5. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |

วิธีทำ

- เอาแป้งข้าวเจ้า และข้าวเหนียวผสมกัน
- ค่อย ๆ รินหัวกะทิลงในแป้งที่ละน้อย ใช้มือละเลงแป้งเร็ว ๆ อย่าให้แป้งเป็นเม็ด
- นำน้ำตาลปีบใส่ลงในแป้ง คนจนน้ำตาลละลายจนหมด แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง
- เอากระทะทองเหลืองตั้งไฟ เอาส่วนผสมเทลงกวนจนแป้งกลิ้งได้ ยกเทลงในถาด

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมควายลุย เป็นขนมที่นิยมทำกินในจังหวัดชุมพร นิยมทำกินในงานขึ้นบ้านใหม่งานบวช หรือในงานต่าง ๆ ขนมควายลุยนี้ทำกินกันทุกอำเภอ เป็นอาหารหวานนิยมกินในเมื่อเช้า กลางวัน เย็นเป็นอาหารที่ยังเป็นที่นิยมทำกินกันอยู่ (จรรยา ผลสุข, สัมภาษณ์, 11 มิถุนายน 2529; เจียน เพชรทอง, สัมภาษณ์, 10 ธันวาคม 2529; พร้อย ชูบุญศรี, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2533)

ขนมดอกเห็ด

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------------|---------|
| 1. ข้าวดอกข้าวเหนียว | 15 ถ้วย |
| 2. กะทิ | 1 ถ้วย |
| 3. น้ำตาลแว่น | 1 ถ้วย |

วิธีทำ

1. แบ่งข้าวตอกข้าวเหนียวมา 3 ถ้วย ตำจนเป็นเม็ดเล็ก ๆ ไม่ต้องละเอียดนัก ไว้สำหรับคลุกนวล พักไว้
2. นำกะทิ และน้ำตาลผสมกัน เคี่ยวในกระทะทองเหลือง พอเป็นยางมะตูมใส่ข้าวตอกที่เหลือนวล กวนจนได้ที่ พอปั้นเป็นก้อนได้ ยกลงจากเตา
3. ปั้นเป็นก้อนกลมขนาดพอคำ ลงคลุกในเวลาที่ตำไว้ให้ทั่ว

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 12 คน

ขนมดอกเห็ด เป็นขนมอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในฤดูหลังจากเก็บข้าวแล้ว เพราะชาวบ้านจะคว่ำ "ตอก" เอาไว้กินและทำขนม ขนมดอกเห็ดเป็นขนมที่นิยมทำกินในชนบท ในจังหวัดพัทลุง สงขลา และนครศรีธรรมราช เป็นขนมที่ทำกินในมือเที่ยง หรือบ่าย ปัจจุบันนี้ยังพอมิทำกินอยู่บ้าง (เทียน ข้าเผือก, สัมภาษณ์, 17 กรกฎาคม 2532; จำ สัจจร, สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2533; ปาน ไซทองดี, สัมภาษณ์, 26 ธันวาคม 2533)

ขนมตัดขาว

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------------|-----------------|--------|
| 1. แบ่งข้าวเจ้า | 1 | ถ้วย |
| 2. กะทิ | 2 $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 3. น้ำตาล | 3 $\frac{3}{4}$ | ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 $\frac{1}{4}$ | ช้อนชา |

วิธีทำ

1. นำแบ่งข้าวเจ้า มานวดกับกะทิ และเกลือ แล้วนำไปใส่กระทะ กวนจนเป็นเนื้อเดียวกันจนสุก
2. นำไปเทใส่ถาด ทิ้งไว้ให้เย็น ตัดเป็นชิ้น
3. จิ้มกินกับน้ำตาล

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมตัดขาว เป็นขนมที่ชาวชนบทนิยมทำกินกันทั่วไป ทำกินในช่วงสงกรานต์เพราะมีญาติมิตร และลูกหลานมาเยี่ยมกันมาก ขนมตัดขาว นิยมทำกินในจังหวัดพัทลุง และสงขลา เป็นของหวานในมือกลางวัน

กินขนมตัดขาวให้อร่อย ขนมจะต้องทิ้งไว้ให้เย็นเสียก่อน ขนมตัดขาว ยังเป็นขนมที่พอมิทำกินอยู่บ้าง (จิน สุขสวัสดิ์, สัมภาษณ์, 12 กันยายน 2531; อ้าว ช่วยมาก, สัมภาษณ์, 6 พฤศจิกายน 2531; หนูชัต ทองเมท, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2534; วาส ฤทธิ์เนียม สัมภาษณ์, 6 ธันวาคม 2534)

ขนมบีตัง

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 2 ถ้วย |
| 2. ถั่วเขียวผ่าซีก | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| | 2 |
| 3. น้ำตาล | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| | 2 |
| 4. กะทิ | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| | 2 |
| 5. น้ำมัน | 1 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

- เอาถั่วเขียวผ่าซีกคั่วให้เหลืองหอมแล้วบดพอแตก
- เอาแป้งผสมกับน้ำตาล กะทิ ให้เข้ากัน แล้วกวนในกระทะทองเหลืองจนเหนียว
- เอาถั่วที่บดแล้วใส่ลงกวนให้ทั่ว
- เอาภาคน้ำมันให้ทั่ว แล้วเทขนมลงในภาต ตั้งให้เย็น ตัดเป็นชิ้น ๆ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมบีตัง เป็นขนมที่ทำกินกันเกือบทุกจังหวัดในภาคใต้ ไม่ทราบประวัติความเป็นมาแต่นิยมทำกินเป็นของหวาน นิยมกินในมือเช้า กลางวัน และเย็น

ชาวตำบลกุซุด อำเภอสิงหนิง จังหวัดสงขลา นิยมทำขนมบีตังกินกันในงานแต่งงานเท่านั้น
ไม่นิยมทำกินทั่วไปเหมือนที่อื่น

ขนมบีตังยังเป็นขนมที่นิยมทำกินอยู่ (ผ่อง จินตรักษ์, สัมภาษณ์, 22 กรกฎาคม 2530;
นิ่ม ประชุมชนะ, สัมภาษณ์, 5 กรกฎาคม 2531; หลง บัวแก้ว, สัมภาษณ์, 1 พฤศจิกายน
2532)

ขนมแป้งข้าวขาว

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 2 ถ้วย |
| 2. กะทิ | 6 ถ้วย |
| 3. เกลือ | 1 $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 4. น้ำมัน | 2 ช้อนชา |

วิธีทำ

- เอาแป้งข้าวเจ้าละลายกับกะทิ ใส่เกลือ แล้วนำไปกวนจนข้นพอหยอดเป็นก้อนได้
- เอาน้ำมันทาถาด ตักแป้งลงหยอดเป็นลูกกลม ๆ ขนาดพอคำ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมแป้งข้าวขาว เป็นขนมหวานที่ทำกินกันในจังหวัดชุมพรแถบชนบท มีทำกินต่อ ๆ กันมานาน
แล้ว ขนมชนิดนี้ทำได้ง่าย ราคาถูก นิยมกินเวลาบ่าย ปัจจุบันยังมีทำกินอยู่บ้าง (เสียง ชัยณรงค์,
สัมภาษณ์, 21 กันยายน 2530; ยินดี จิตฐาน, สัมภาษณ์, 30 มิถุนายน 2533; สุภาพ
ยอดเพชร, สัมภาษณ์, 5 สิงหาคม 2533)

ขนมผัดเมือง

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 1 ถ้วย |
| 2. กะทิ | 4 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |

- | | |
|----------------|---------------------|
| 3. สาขุ | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 4. น้ำตาล | $1\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 5. ถั่วทองคั่ว | 1 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

- ผสมแป้ง น้ำตาล กะทิ ลงในชามผสมคนให้เข้ากัน แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง
- เทส่วนผสมใส่กระทะทอง กวนด้วยพาย กวนไปทางเดียวกัน ประมาณ 45 นาที
- สาขุลวกน้ำร้อนพอสุก ใส่ในชามกวนให้เข้ากัน (ประมาณ 5 นาที) เมื่อสาขุสุกดีจึงยกลง
- เตรียมถาดสี่เหลี่ยมขนาด 8" x 12" เทขนมลงในถาด (เมื่อยกลงจากเตารีดเทใส่ถาดขณะขนมยังร้อน ๆ หน้าที่จะเรียบ)
- เอาถั่วทองคั่วโรยหน้า รอให้ขนมเย็นจึงตัดเป็นชิ้น ๆ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมพื้นเมืองหรือขนมกวน เป็นขนมที่ทำกินกันทุกจังหวัดในภาคใต้ ที่เรียกว่าขนมกวน เรียกตามวิธีทำ คือ กวนส่วนผสมจนขนมสุก จึงเรียกว่า "ขนมกวน"

ขนมพื้นเมืองใต้กินเป็นของหวาน ในมือเที่ยง และบ่าย นิยมทำกินกันตลอดปี จะกินขนมพื้นเมืองให้อร่อยจะต้องให้ขนมเย็นเสียก่อน

ขนมพื้นเมืองในปัจจุบันนี้ อาจเพิ่มแป้งมันลงในขนมเล็กน้อย เพื่อให้ขนมมีความเหนียวขึ้น กินอร่อยขึ้น ขนมพื้นเมืองยังเป็นขนมที่นิยมกินกันอยู่ในปัจจุบัน (โลม แห้วบตี, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2529; ไพ คำสกุล, สัมภาษณ์, 12 กุมภาพันธ์ 2531; นิต สุวรินทร์, สัมภาษณ์, 18 กันยายน 2534)

ข้าวพองเคาะ

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------|---------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | $2\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. น้ำตาลโตนด | 2 ถ้วย |
| 3. มะพร้าวขูด | 2 ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ข้าวเหนียวแช่น้ำประมาณ $\frac{1}{2}$ ชั่วโมง ดักขึ้นแล้วนำไปคั่วให้เหลือง นำไปตำแล้วร่อน
2. นำน้ำตาลตั้งไฟเคี่ยวจนข้น ใส่มะพร้าว เกลือ กวนต่อไปจนเหนียว ยกลง
3. ใส่ข้าวเหนียวตำ กวนจนแห้งเข้ากันดี ตั้งพักไว้สักครู่ อดใส่พิมพ์เคาะออกจนหมดขนม

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ข้าวพองเคาะ เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว เป็นของหวานที่ทำกินได้ทุกฤดูกาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง ข้าวพองเคาะนิยมกินในมือกลางวัน และเย็น ปัจจุบันนี้เกือบจะไม่มีทำกินกันแล้ว (หนูพา หนูสิงห์, สัมภาษณ์, 30 สิงหาคม 2530; พลอย หัทยานนท์, สัมภาษณ์, 18 ธันวาคม 2533; วันเพ็ญ ชูเยี่ยม, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2534)

ขนมลอปะตีแก

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 2 ถ้วย |
| 2. กะทิ | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. น้ำ | $2\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. น้ำตาลแว่น | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 5. ใบเตยตำละเอียด | 2 ซ่อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. เอาใบเตยละลายน้ำแล้วกรอง
2. เอาแป้งผสมกับน้ำใบเตย แล้วกวนอย่าให้แป้งเป็นก้อน กวนจนแห้ง เทใส่ถาด ทิ้งไว้ให้เย็น
3. เอากะทิตั้งไฟ ใส่แป้งลง 1 ซ่อนชา แล้วกวนให้เข้ากัน พอกะทิจะเดือดให้ยกลง
4. น้ำตาลแว่น ผสมน้ำ $\frac{1}{2}$ ถ้วย เคี่ยวให้เหลว พอเป็นยางมะตูม
5. ตัดขนมเป็นชิ้น ๆ ใส่จาน ราดด้วยกะทิ และน้ำตาล (ขนมจะมีสีเขียว-ขาว-น้ำตาลแก่)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมลอดปะตีแก เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว ในหมู่คนไทยมุสลิมในสี่จังหวัดภาคใต้ ตามชนบทบางแห่ง เป็นขนมที่ท่าง่าย มีสี่สรวรชวณกิน คือ มีสี่เขี้ยว สีขาว และสีน้ำตาล

ขนมลอดปะตีแก เป็นขนมที่ทำกินกันตลอดเวลา เป็นขนมหวานที่กินกันในเมื่อกลางวันเย็น นิยมทำให้ผู้สูงอายุกิน เพราะนิ่ม และรสไม่หวานจัด เป็นขนมที่ยังนิยมทำกินอยู่ (แม่ อัมมิกะกุล, สัมภาษณ์, 2 กรกฎาคม 2528; ลายี ลาเป๊ะ, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม, 2529; อุทัย พรหมจันทร์, สัมภาษณ์, 1 กรกฎาคม 2532; คำ สุขสันต์, สัมภาษณ์, 20 พฤศจิกายน 2534)

ขนมลูกจันทน์

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | $2\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. แป้งข้าวเหนียว | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. หัวกะทิ | 1 ถ้วย |
| 5. หางกะทิ | 2 ถ้วย |
| 6. ไข่แดง (5 ฟอง) | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 7. เนื้อลูกจันทน์ | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 8. สีเหลืองจันทน์ | $\frac{1}{4}$ ช้อนชา |
| 9. ผงโกโก้ | 2 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งข้าวเจ้า และแป้งข้าวเหนียว เข้าด้วยกัน (ตักออก $\frac{1}{4}$ ถ้วย)
2. เอาหางกะทิ ขยำกับเนื้อลูกจันทน์ให้เข้ากัน เติมหิวกะทิตองขยำด้วย จนมีกลิ่นหอม แล้วกรอง
3. เอาแป้งผสมกับน้ำตาล และน้ำกะทิที่กรองไว้แล้ว

4. นำแป้งที่ผสมไว้แล้วใส่กระทะทองเหลือง ตั้งไฟ กวนไปทางเดียวกันจนข้นแล้วยกลงทิ้งไว้พออุ่น ๆ ใส่น้ำแดง สีเหลืองลงคนให้เข้ากัน ปั้นเป็นลูก ขนาดเท่าลูกจันทน์
5. เอาแป้ง $\frac{1}{4}$ ถ้วย ที่แบ่งไว้ ผสมผงโกโก้ และ น้ำ $1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ กวนให้เข้ากัน เป็นสีน้ำตาล ปั้นเป็นข้าว ตีบนลูกจันทน์ ตีตบจันทน์

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

(จันทน์ : เป็นไม้ยืนต้น ออกลูกสีเหลือง กลมแป้น มีกลิ่นหอม)

ขนมลูกจันทน์ เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมาในจังหวัดชุมพร โดยเฉพาะนิยมทำกินมากในอำเภอหลังสวน ไม่ทราบประวัติความเป็นมา เป็นขนมที่ทำกินมานานแล้ว ทำกินทุกฤดูกาล เป็นของหวาน นิยมกินในมือกลางวัน และเย็น เป็นขนมที่ทำกินเฉพาะในจังหวัดชุมพร ปัจจุบันเกือบจะไม่มีทำกินกันแล้ว (นี้ จอมเทพ, สัมภาษณ์, 20 กันยายน 2532; พร้อย ชูบุญศรี, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2533)

ข้าวเหนียวกวน

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | $2\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. มะพร้าวขูดขาว | 1 ถ้วย |
| 3. น้ำตาลโตนด (น้ำตาลเหลว) | 2 ถ้วย |
| 4. น้ำตาลทราย | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 5. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 6. ใบตองแห้ง, เชือกกล้วย | |

วิธีทำ

1. แช่วข้าวเหนียว นำไปึ่งจนสุก
2. นำน้ำตาลโตนด (น้ำตาลเหลว) น้ำตาลทราย มะพร้าว ใส่รวมกันในกระทะทองเหลือง
3. เอาข้าวเหนียวที่สุกแล้ว ใส่ลงในกระทะทองเหลือง ยกกระทะตั้งไฟอ่อน ๆ ใช้ไม้พายคนตลอดเวลา จนกระทั่งเหนียวได้ที่จึงยกลง

4. เซ็ดใบตองให้สะอาด ฉีกให้กว้างประมาณ 3" x 4" ตักข้าวเหนียวใส่บนใบตอง กะพอให้ห่อ
มิด ใช้เชือกกล้วยผูกหัวท้าย ตัดปลายให้สวยงาม (อย่าปล่อยให้ข้าวเหนียวเย็นจะห่อไม่ได้)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ข้าวเหนียวกวน เป็นขนมอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในชนบท โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากมีงาน
แต่งงานแล้ว คนบักขี้ได้เมื่อมีงานแต่งงาน อาหารที่จะขาดเสียไม่ได้ในงานนี้คือ ข้าวเหนียวที่ทำเลี้ยง
แขกและแจกเป็นของขวัญในงาน คือ ข้าวเหนียวเหลือองหน้าสังขยา

คนบักขี้ได้เห็นถ้าจะถามกันว่า "เมื่อไรจะแต่งงาน" ปกติไม่นิยมถามกันตรง ๆ เช่นนี้ แต่จะใช้
คำถามสำหรับคนที่สนิทสนมกันว่า "เมื่อไรจะกินเหนียว" ซึ่งประโยคคำถามนี้มีความหมายว่า "จะแต่ง
งานเมื่อไร" นั่นเอง ฉะนั้นในวันแต่งงานเจ้าภาพจะทำข้าวเหนียวไว้เลี้ยงแขกอย่างทั่วถึง ซึ่งต้องทำเป็น
จำนวนมาก จนกระทั่งกินกันไม่หมด เมื่อกินไม่หมดก็นำมาปรุงเป็นข้าวเหนียวกวน เก็บไว้กินต่อไปได้
อีก เพื่อให้ไม่ให้เสียของ

ข้าวเหนียวกวนนิยมกินเป็นของหวานและของว่าง ในมื้อกลางวันและบ่าย ปัจจุบันยังนิยมทำ
กินกันอยู่ เป็นขนมที่ทำกินกันตลอดปี

ปัจจุบันการทำข้าวเหนียวกวน ไม่นิยมใช้น้ำผึ้งเหลวเพราะเสียเวลาในการเคี่ยวน้ำผึ้ง และหาซื้อ
ยากจึงใช้น้ำตาลปีบแทน นอกจากนี้ยังใส่น้ำผึ้งขาว (เบะแซ) เพื่อให้เหนียวด้วย
(ฟองมณี อรรถช่วย, สัมภาษณ์, 2 มกราคม 2529; พริ้ง ไชยวงศ์, สัมภาษณ์, 8 พฤศจิกายน
2529; ฟาติมะ มาลินี, สัมภาษณ์, 26 พฤศจิกายน 2534)

ข้าวเหนียวบุโละปะติ

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | 3 ถ้วย |
| 2. มะพร้าวขูดขาว | 2 ถ้วย |
| 3. น้ำผึ้งโหนด | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ึ่งข้าวเหนียวพอลูก ยกลง

2. เอาน้ำตาลโดนดเหลวเคี้ยวให้ขึ้น ใส่ข้าวเหนียวลง คนให้เข้ากันทั่ว
3. มะพร้าวคดกเกลือ โรยบนข้าวเหนียว (เวลากินต้องคลุกข้าวเหนียว กับมะพร้าวให้ทั่ว)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปูโละปาตี เป็นขนมอีกรชนิดหนึ่งที่ทำกินต่อ ๆ กันมา ในหมู่คนไทยมุสลิม ทำกินกันในจังหวัด นราธิวาส ยะลา ปัตตานี สตูล สงขลา และพัทลุง

ปูโละปาตี นิยมกินเป็นของหวานกินกับน้ำชากาแฟมือเช้า ทำกินกันตลอดปี เมื่อทำเสร็จจะต้อง กินทันที ไม่นิยมทิ้งไว้นาน เพราะจะไม่อร่อย ฤดูกาลที่นิยมทำกินกันมากเป็นพิเศษ คือ ฤดูฝน เป็นขนมที่ทำง่าย ราคาถูก กินอร่อย และเครื่องปรุงมีอยู่แล้วทุกบ้าน วิธีทำปูโละปาตียังรักษาไว้เหมือนเดิม ไม่เปลี่ยนแปลง ปัจจุบันนี้เป็นอาหารที่ยังนิยมทำกินอยู่ (จือแย ตราแม, สัมภาษณ์, 1 กันยายน 2528; ยีชะ ชูยี, สัมภาษณ์, 18 กันยายน 2529; ฟาดิมะ สะเต, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2534)

คงทิม

เครื่องปรุง

- | | | |
|------------------------|-----------------|----------|
| 1. เมล็ดคงเจ้า | 5 | ถ้วย |
| 2. น้ำผึ้งโหนดใหม่ ๆ | 1 $\frac{3}{4}$ | ถ้วย |
| 3. น้ำผึ้งเจ้า (แบบแซ) | 1 $\frac{1}{2}$ | ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. เอาเมล็ดคง (ข้าวโพดเจ้า) แห้งมาล้างให้สะอาด แล้วตากให้แห้ง
2. นำเมล็ดคงไปต้วนกรอบ แล้วทิม (ตำ) ให้แตกผง ๆ หยาบ ๆ
3. เคี้ยว น้ำผึ้งโหนด (น้ำตาลโดนดเหลว) และน้ำผึ้งเจ้าด้วยกันจนเหนียว ใส่คงที่ทิมแล้ว ลงกวนจนแห้งเหนียว (ลักษณะคล้ายกระยาสารท) ยกลง
4. ขนมหยแล้ว เก็บใส่ภาชนะปิดฝาให้สนิทเก็บไว้กินได้นาน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

คงทิม หมายถึง ข้าวโพด (คง) ทิม (ตำ) ซึ่งเป็นของหวานอีกอย่างหนึ่งที่นิยมทำกินในชนบทในจังหวัดสงขลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอำเภอนาทวี อำเภอสบไย้อย อำเภอเทพา อำเภอจะนะ เพราะ อำเภอเหล่านี้ปลูกข้าวโพด (คง) กันมาก นอกเหนือจากเป็นแหล่งผลไม้ที่สำคัญของจังหวัด

คงทิมนิยมทำกินในฤดูที่มีข้าวโพดมาก (ประมาณเดือน 8-9) นอกจากจะทำอาหารชนิดต่าง ๆ แล้ว ยังทำเป็นขนมเก็บไว้กินนาน ๆ ได้ คงทิมเป็นของหวานนิยมกินมือกลางวัน หรือกินเป็นของว่างเวลาบ่าย นิยมกินกับน้ำชา กาแฟ

วิธีทำคงทิมในปัจจุบันเปลี่ยนไปเล็กน้อย คือ อาจเพิ่มมะพร้าวขูดขาว ลงด้วย คงทิมเป็นขนมที่ทำกินตลอดปี และเป็นขนมที่มีกินอยู่บ้างในปัจจุบัน (เปลี่ยน จันศรี, สัมภาษณ์, 28 มิถุนายน 2528; พุ่ม ขวัญจันทร์, สัมภาษณ์, 28 กันยายน 2528; เสื่อม เทพทอง, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2533)

เหนียวกวน

เครื่องปรุง

- | | | |
|------------------|----------------|------|
| 1. ข้าวเหนียว | $2\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 2. น้ำตาลทราย | $2\frac{1}{4}$ | ถ้วย |
| 3. มะพร้าวขูดขาว | $1\frac{1}{4}$ | ถ้วย |
| 4. น้ำ | 1 | ถ้วย |

วิธีทำ

1. ข้าวเหนียวแช่น้ำ 1 คืน นำไปนึ่งให้สุก
2. น้ำตาลตั้งไฟเคี่ยวให้ข้น เหนียว ใส่มะพร้าว เคี่ยวต่อไปจนเหนียว
3. ใส่ข้าวเหนียวที่สุกแล้วลง ผัดจนแห้ง ยกลง เย็นแล้วปั้นเป็นก้อนเล็ก ๆ พอดีคำ (ขนาดเหรียญบาท)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

เหนียวกวน (ข้าวเหนียวกวน) เป็นขนมพื้นเมืองอีกชนิดหนึ่งที่ทำกินต่อ ๆ กันมาทุกจังหวัดในภาคใต้ มีทั้งใส่กะทิ ไม่ใส่กะทิ ใส่มะพร้าวขูดขาว แล้วแต่ผู้กินจะปรุงขึ้น สำหรับเหนียวกวนที่ปรุงอย่าง

พิเศษ มีลักษณะต่างไปจากที่อื่น ๆ คือ เหนียวกว่นจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอำเภอไชยา อำเภอท่าฉาง เหนียวกว่นจะเก็บไว้ได้นานหลายเดือน เพราะชาวบ้านกว่นจนแห้งสนิท บ้างเป็นก้อนเล็ก ๆ พอคำ ตัวขนมขาวสะอาด เพราะใช้น้ำตาลทรายขาว ใช้เป็นของฝากเวลาชาวบ้านเดินทางไปเยี่ยมญาติ

เหนียวกว่น ใช้กินเป็นของหวานมื้อกลางวัน หรือเป็นของว่างมือบ่าย จะกินกับน้ำชา กาแฟก็ดี เหนียวกว่นเป็นขนมที่ทำกินกันทั้งปี และเป็นขนมที่ยังนิยมทำกินกันอยู่ แต่ไม่มากเหมือนเมื่อก่อน เพราะการคมนาคมสะดวกขึ้น (เจียน เพชรทอง, สัมภาษณ์, 10 ธันวาคม 2529; เอื้อน จุลกัลป์, สัมภาษณ์, 4 กุมภาพันธ์ 2531; ชัด แก้วเจมิต, สัมภาษณ์, 4 พฤศจิกายน 2531)

ประเภทลอยแก้ว



ประเภทลวก

ขนมหน้า

เครื่องปรุง

- | | | |
|--------------------|----------------|------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | $1\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 2. มะพร้าวเชียวขูด | 1 | ถ้วย |
| 3. น้ำกะทิ | $\frac{3}{4}$ | ถ้วย |
| 4. น้ำตาล | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |

วิธีทำ

- เอาแป้งข้าวเหนียวนวดกับน้ำกะทิ แล้วตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ แฉลบ ๆ นำไปลวกในน้ำเดือดจนสุกแล้วตักขึ้น
- เอามะพร้าวเชียวขูดคลุกน้ำตาลให้เข้ากัน
- นำขนมลงคลุกมะพร้าว

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ขนมหน้า เป็นขนมอีกชนิดหนึ่งที่ทำกินกันในชนบท ในจังหวัดปัตตานี เพราะเป็นขนมทำได้ง่าย ราคาถูก นิยมทำกินกันทั่ว ๆ ไป ไม่มีเทศกาล เป็นของหวาน กินในมื้อกลางวัน

ปัจจุบันยังมีทำกินอยู่บ้าง (ส่วน ไชยสี, สัมภาษณ์, 13 ธันวาคม 2531; เลื่อน เทพจारी, สัมภาษณ์, 15 กันยายน 2532)

ประเภทเชื่อม

ประเภทบั้ง

ข้าวบั้ง

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | 2 ถ้วย |
| 2. น้ำมันทอดก้อน | 150 กรัม |
| 3. ไข่ | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 4. ไม้ยาว 2" x 10" | 8 อัน |

วิธีทำ

1. ข้าวเหนียวแช่ค้างคืน ล้างให้สะอาด นำไปึ่งจนสุก
2. ข้าวเหนียวปั้นเป็นก้อน (ขนาดฟองไข่ไก่) แผลออก
3. น้ำมันทอดก้อนแบ่งครึ่ง (เหมือนน้ำตาลปึก)
4. เอาน้ำมันทอดก้อนใส่ในข้าวเหนียวที่แผลออก นำไปพอกกับไม้
5. นำข้าวเหนียวไปย่างไฟจนสุกเหลือง กรอบและหอม

หมายเหตุ ส่วนเห็นได้ 6 คน

ข้าวบั้งเป็นอาหารที่นิยมทำกินใน 3 อำเภอของจังหวัดสงขลา เดิมนิยมทำให้คนป่วยที่ไม่อยากกินอาหาร กับคนป่วยที่เบื่ออาหาร เมื่อได้กลิ่นหอมชวนกิน ก็ทำให้กินอาหารได้ ปกติคนทั่ว ๆ ไปเมื่อได้กลิ่นหอมของข้าวบั้ง ก็ลองกินดู เห็นว่าอร่อย จึงนำมาทำกินบ้าง (ถิ่น โขติธรรมโม, สัมภาษณ์, 22 มิถุนายน 2529; สมบูรณ์ ขวัญเกื้อ, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2529; ชื่น อัดตะ, สัมภาษณ์, 11 มกราคม 2530; เอ็ม สุขเลี้ยง, สัมภาษณ์, 5 กุมภาพันธ์ 2531)

ต้มยำง

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | 3 ถ้วย |
| 2. น้ำกะทิ | 2 ถ้วย |
| 3. น้ำตาล | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 4. เกลือ | $1\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 5. ใบกะพ้อ | 1 มัด |
| 6. ไม้ไผ่ยาว 1 ฟุต | 6 อัน |

วิธีทำ

- ล้างข้าวเหนียวให้สะอาด เอากระทิใส่กระทะทองตั้งไฟ ใส่ข้าวเหนียว น้ำตาล เกลือ ผัดจน น้ำกระทิแห้ง พอห่อได้ยกกลง เทใส่กะละมัง
- ใบกะพ้อล้างเช็ดให้สะอาด เอาข้าวเหนียวห่อเป็นรูปสามเหลี่ยม
- เอาไม้ไผ่เสียบด้าม เรียงให้เป็นแถว ประมาณแถวละ 5 อัน ย่างบนไฟอ่อน ๆ จนกรอบ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ต้มยำ เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมาในชนบท เป็นเวลานานแล้ว นิยมทำกินในทุกจังหวัดภาคใต้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จังหวัดพัทลุง และ สงขลา นิยมกินกันมาก ต้มยำนิยมกินเป็นของหวาน และ ของว่าง เป็นขนมที่ทำกินกันตลอดปี

ต้มยำ ถ้าจะทำเก็บไว้กินนาน ๆ จะต้องย่างไฟอ่อนและให้ขนมกรอบทั้งอัน (ทั้งข้างนอกและข้างใน) ในเทศกาลทำบุญเดือนสิบเอ็ด ชาวบ้านจะนำต้มมาตักบาตรกันมาก วัดแต่ละวัดจะมีต้มมากมายจนกินไม่หมด โดยเฉพาะวัดที่อยู่ในชนบทไกล ๆ ชาวบ้านจะมาช่วยย่างต้มเก็บไว้ให้พระฉันได้นาน ๆ

ต้มยำยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินกันอยู่มากในปัจจุบัน (สาย ศรีสุข, สัมภาษณ์, 6 กรกฎาคม 2529; ยี่ชะ ชูย์, สัมภาษณ์, 18 กันยายน 2529; พ่าย ต้วงนัย, สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2532; ถิ่น อีสโม, สัมภาษณ์, 6 ธันวาคม 2534)

ประเภททอด

กล้วยทอดหวาน

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเจ้า	1 ถ้วย
2. น้ำตาลทราย	$\frac{3}{4}$ ถ้วย
3. กล้วยสุกงอม (10 ผล)	700 กรัม
4. น้ำ	$\frac{1}{3}$ ถ้วย
5. น้ำมัน	3 ถ้วย

วิธีทำ

1. เอาน้ำตาลทราย ผสมกับน้ำ ตั้งไฟพอเดือด ยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น
2. นำแป้งผสมกับน้ำเชื่อม ค่อย ๆ ผสม อย่าให้เหลวเกินไป ถ้าแป้งเหลวเวลาชุบจะไม่ติดกล้วย
3. ปอกกล้วย นำลงชุบในส่วนผสม
4. กระทะไลน้ำมันตั้งไฟให้ร้อนจัด เอากล้วยลงทอดจนเหลืองกรอบ สุกแล้วตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

กล้วยทอดหวาน เป็นขนมอีกชนิดหนึ่งที่นิยมกินในชนบท เป็นขนมที่ราคาถูก ทำง่าย กินอร่อย ทำกินกันทุกจังหวัดในภาคใต้ นิยมกินเมื่อเที่ยง หรือบ่าย ปัจจุบันนี้ยังพอมิทำกินอยู่บ้าง

กล้วยทอดหวาน ควรกินเมื่อขนมยังอุ่นอยู่ อร่อยกว่ากินเมื่อขนมเย็นแล้ว (น้อย ไชยกุล, สัมภาษณ์, 1 กรกฎาคม 2533; ระเบียบ แสงสุวรรณ, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2533; เต็ม เทพบัณฑิต, สัมภาษณ์, 5 พฤศจิกายน 2534)

ขนมก้านบัว

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 4 ถ้วย |
| 2. น้ำตาล | 1 ถ้วย |
| 3. น้ำ | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. น้ำมันสำหรับทอด | |
| 5. กะลามาพร้าว้าวตัวผู้ | |

วิธีทำ

- นำข้าวเหนียวไปแช่น้ำ 1 คืน และนำไปนึ่งให้สุกนิ่ม
- นำข้าวเหนียวที่นึ่งแล้ว ไปตำในครกไม้ เวลาตำ ถ้าข้าวเหนียวติดสากให้นำสากไปชุบน้ำอุ่น แล้วตำจนข้าวเหนียวละเอียด เข้มข้นจนเป็นก้อนนิ่ม
- นำแป้งที่นวดได้ที่ดีแล้ว ใส่ลงในกะลามาพร้าว้าวตัวผู้ กดลงให้ผ่านรูกะลา ยาวประมาณ 1 นิ้ว จนหมดแป้ง
- เอาน้ำมันใส่กระทะ ตั้งไฟพอน้ำมันร้อน เอาแป้งลงทอดจนกรอบ เหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
- เอาน้ำตาล ผสมน้ำ เคี่ยวให้เป็นยางมะตูม แล้วเอาขนมลงหลา (หลา = ฉาบ) จนน้ำตาลเกาะขนม แล้วตักขึ้น ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วจัดใส่จาน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 12 คน

ขนมก้านบัว เป็นขนมที่นิยมกินในชนบท จังหวัดพัทลุง สงขลา และนครศรีธรรมราชทำกินกันทั่วไป เพราะเป็นขนมที่ทำได้ง่าย ราคาถูก ใช้กินเป็นของหวาน หรือมักจะทำเลี้ยงแขกในงานต่าง ๆ เช่น งานบวช หรืองานแต่งงาน

ขนมก้านบัวในปัจจุบันนี้ยังมีทำกินอยู่บ้าง และนิยมใส่สีเหลือง สีชมพู ลงในขนมเพื่อให้ดูสวยงามน่ากิน (เชียงใหม่รักษา, สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2529; พิน เกลาจีต, 12 กันยายน 2530; หนู แยมเหมือน, สัมภาษณ์, 9 ธันวาคม 2530)

ขนมขี้เสียด

เครื่องปรุง

1. แป้งสาลี	2 ถ้วย
2. ไข่เป็ด	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
3. น้ำปูนใส	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
4. เกลือ	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
5. น้ำตาลทราย	1 ถ้วย
6. น้ำมัน	3 ถ้วย
7. น้ำ	$1\frac{1}{2}$ ถ้วย

วิธีทำ

- เอาแป้งสาลี ไข่เป็ด น้ำปูนใส เกลือ น้ำ ผสมเข้าด้วยกัน นวดจนแป้งนิ่ม
- คลึงแป้งให้เป็นแผ่นบาง ๆ หนาประมาณ 1 เซนติเมตร
- เอาพิมพ์ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1.5 นิ้ว กดลงบนแป้ง นำไปทอดพอเหลืองตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน ทำจนหมดแป้ง
- เอาน้ำตาลทรายผสมน้ำ 3 ถ้วย เคี่ยวจนเป็นยางมะตูม นำขนมที่ทอดแล้วลงผัดในน้ำตาลจนขนมแห้ง ตักขึ้น เก็บไว้กินได้หลายวัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมขี้เสียด เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานาน ในชนบทจังหวัดสงขลา ใช้กินเป็นของหวาน หรือของว่างในมือกลางวัน ทำกินกันตลอดทั้งปี

ขนมขี้เสียดเป็นขนมที่ทำง่าย กินอร่อย ราคาถูก เป็นขนมที่พอมิ่ทำกินอยู่บ้างในปัจจุบัน (ประไพ ระนากุล, สัมภาษณ์, 21 กรกฎาคม 2531; บุญสว่าง สุรัตน์, สัมภาษณ์, 9 กันยายน 2532; สุนทร ศรีสุข, สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2533)

ขนมไข่ปลา

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. ถั่วเขียว | 3 ถ้วย |
| 2. น้ำตาล | 1 ถ้วย |
| 3. แป้งข้าวเจ้า | 1 ถ้วย |
| 4. น้ำ | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 5. น้ำมันสำหรับทอด | |

วิธีทำ

1. ถั่วถั่วเขียวให้ลวก ต้มให้ละเอียด
2. กวนถั่วเขียว กับน้ำตาลทราย จนเหนียวเข้ากันดี
3. ปั้นถั่วเขียว ให้เหมือนรูปไข่ปลา (เป็นฝักยาว ๆ ขนาด $1\frac{3}{4}$ นิ้ว)
4. แป้งข้าวเจ้าละลายน้ำให้เข้ากัน ใช้ถั่วที่ปั้นแล้วลงชุบ และทอดในน้ำมันร้อน ๆ จนเหลือง แล้วตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมไข่ปลา เรียกชื่อตามลักษณะขนมที่เหมือนไข่ปลาเป็นขนมที่มีทุกจังหวัดในภาคใต้เป็นขนมอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกันในวันสารทเดือนสิบ เพราะเชื่อกันว่าเมื่อรับเปรตนั้น เปรตบางตนมีนิ้วไม่ครบจะได้ใช้นิ้วสอดในช่องนำไปกินได้

ขนมไข่ปลานิยมทำในเทศกาลทำบุญเดือนสิบ ใช้ใส่ในหม้อรับ (สำหรับ) ถวายพระและตั้งเปรตร่วมกับขนมลา ขนมพอง ขนมบ้า และขนมดีซำ (ขนมเจาะหู)

ขนมไข่ปลาเป็นของหวาน นิยมกินหลังอาหารค่ำเมื่อเช้า กลางวัน เย็น ยังเป็นอาหารที่นิยมจัดสำหรับตั้งเปรต (ให้เปรตกิน) ทำกันทุกปี เป็นประเพณีในเดือนสิบ และทำกันในทุกจังหวัด ตั้งแต่จังหวัดชุมพร ถึงนราธิวาส ตลอดไปจนถึงรัฐกะลันตัน ประเทศมาเลเซีย ในกลุ่มคนไทยที่อาศัยอยู่ที่นั่น ซึ่งยังคงยึดถือประเพณีทำบุญในเดือนสิบเหมือนกัน (เหนียว ชัยมนตรี, สัมภาษณ์, 15 สิงหาคม 2530; จัน นพฤทธิ์, สัมภาษณ์, 2 สิงหาคม 2532; ประคอง คำนวนจิต, สัมภาษณ์, 11 กันยายน 2532; พรึ่ม ชิวหิรัญ, สัมภาษณ์, 9 กรกฎาคม 2533)

ขนมโคตรบอง

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว	6 ถ้วย
2. น้ำผึ้งโหนด	4 ถ้วย
3. แป้งสาสี	1 ถ้วย
4. กล้วยสุก (ทั้งลูก)	1000 กรัม
5. น้ำมัน	3 ถ้วย
6. น้ำ	$\frac{1}{2}$ ถ้วย

วิธีทำ

1. แ่ข้าวเหนียว 1 คั้น แล้วนำไปนึ่งให้สุก
2. เอาน้ำตาลโหนด (น้ำผึ้งโหนด) เคี่ยวจนเป็นยวระ ใส่ข้าวเหนียวกวนให้เข้ากัน พอปั้นได้
3. นำข้าวเหนียวมาห่อกล้วยให้มิดทั้งลูก
4. แป้งสาสีละลายน้ำ นำกล้วยลงชุบ
5. เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน นำกล้วยจากข้อ 4 ลงทอดพอสุกเหลืองกรอบ ตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมโคตรบอง เป็นขนมที่มีทำกินทุกจังหวัดในภาคใต้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมักทำกินกันในชนบท บ้านไหนมีลูกมาก นิยมทำให้ลูกกินเพราะอิมดี ท่าง่าย ราคาถูก และของที่ใช้ทำก็มีอยู่แล้ว นิยมกินเป็นของหวาน หรือของว่าง กินกันในมื้อกลางวัน และบ่าย ทำกินกันตลอดปี แต่ที่นิยมทำกินกันมาก คือ ฤดูฝน เพราะจะออกไปไหนมาไหนไม่สะดวก

ขนมโคตรบองยังนิยมทำกินกันอยู่ในปัจจุบัน (สุรีนา มะดีเยาะ, สัมภาษณ์, 28 สิงหาคม 2529; ภา คมนาคม, สัมภาษณ์, 12 กรกฎาคม 2531; กล่อม จันทรแก้ว, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2534)

ขนมจอน

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 1 ถ้วย |
| 2. น้ำตาลทราย | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 3. น้ำ | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. น้ำมันสำหรับทอด | |

วิธีทำ

1. แป้งข้าวเจ้าขนาดกบกับน้ำ และน้ำตาลทรายให้เหลวพอหยอดลงได้ (คล้ายแป้งขนมบ้า)
2. เอน้ำมันใส่กระทะเล็กน้อย ตั้งไฟให้ร้อน ตักแป้งลงทอด และคอยให้เดือดปุด ๆ ขึ้นมา พอสุกตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมจอน เป็นขนมที่ทำง่าย กินอร่อย ราคาถูก เดิมชาวชนบทไม่ค่อยจะมีน้ำมัน สำหรับปรุงอาหาร เมื่อจะทำขนมที่ต้องทอดจึงใส่น้ำมันเพียงเล็กน้อย พอไม่ให้ขนมติดกระทะ ขนมจอนมีทำกินที่ตำบลคอกกระบือ อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

ปัจจุบันนี้ขนมชนิดนี้ยังพอมิทำกินอยู่บ้าง (निया แวะมะมะ, สัมภาษณ์, 26 กันยายน 2529; เจียบ ไชยดี, สัมภาษณ์, 9 ธันวาคม 2531)

ขนมจอบาทวัง

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. แป้งสาลี | 2 ถ้วย |
| 2. น้ำตาลทราย | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. หัวหอม | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 4. ผงฟู | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 5. เกลือป่น | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |

- | | |
|-----------|---------------------|
| 6. น้ำมัน | 1 ถ้วย |
| 7. น้ำมัน | $2\frac{1}{2}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. ละลายผงฟูในน้ำอุ่นที่เตรียมไว้ ใส่น้ำตาลทราย เกือบป็น แล้วใส่แป้งสาลีผสมให้เข้ากัน จนแป้งนุ่ม
2. หวีหอมซอยใส่ลงในแป้งให้ทั่ว
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน หยิบแป้งให้เป็นก้อน (แต่ไม่ต้องปั้นให้กลม) ทอดลงในน้ำมัน จนสุกเหลืองแล้วตักขึ้น ซับน้ำมัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมบาทหวังหรือจอบบาทหวัง คือ ขนมชนิดเดียวกัน เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานานแล้ว ในหมู่คนไทยมุสลิม ในจังหวัดยะลา ปัตตานี นราธิวาส สตูล และสงขลา

ขนมบาทหวัง เป็นขนมที่ทำกินกันตลอดปี นิยมกินกับน้ำชาหรือกาแฟ ในเมื่อเช้า กลางวัน ขนมบาทหวังจะกินให้อร่อยต้องกินกับเครื่องดื่มร้อน ๆ

ปัจจุบันนี้ขนมบาทหวัง ยังพอมิทำกินอยู่บ้าง (ปูเต๊ะ สาแหละ, สัมภาษณ์, 15 กันยายน 2528; มูระ ปะลาวัน, สัมภาษณ์, 15 กันยายน 2528; บีเสาะ อาแว, สัมภาษณ์, 26 กรกฎาคม 2529)

ขนมเจ๊ะแหม๊ะ

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. มันเทศต้มสุกบด | 1 ถ้วย |
| 2. แป้งข้าวเจ้า | 1 ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 5. น้ำ | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 6. น้ำมันสำหรับทอด | |

วิธีทำ

1. เอามันเทศนวดกับแป้ง ใส่เกลือ น้ำ น้ำตาล จนเข้ากันดี แล้วปั้นเป็นก้อนเล็ก ๆ ขนาดพอคำ
2. เอาน้ำมันใส่กระทะ ตั้งไฟให้ร้อน เอาขนมลงทอดจนสุกเหลือง ตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมเจ๊ะแหมะ เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมา นิยมกินกับน้ำชา ในมือเช้า ขนมชนิดนี้ มีทำกินในจังหวัดปัตตานี ยะลา และนราธิวาส ขนมเจ๊ะแหมะ นิยมกินกันเมื่อขนมเย็นแล้ว ทำกินในฤดูที่ปลูกมันเทศมาก นอกฤดูไม่นิยมทำกิน

ขนมเจ๊ะแหมะ เป็นขนมที่ยังนิยมทำกินอยู่ในปัจจุบัน (พริม แก้วรัตน์, สัมภาษณ์, 28 กรกฎาคม 2529; อัสนะ มุลลาวัน, สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2532; มีเตาะ สะเนาะ, สัมภาษณ์, 6 พฤศจิกายน 2533)

ขนมเจ๊ะแหมะ

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 4 ถ้วย |
| 2. น้ำตาล | 1 $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 3. น้ำ | 1 ถ้วย |
| 4. ไข่แดงประมาณ 4 นิ้ว | |
| 5. น้ำมันสำหรับทอด | |

วิธีทำ

1. เอาน้ำตาลผสมกับน้ำ เคี่ยวจนเป็นยางมะตูม แล้วยกขึ้น ทิ้งไว้พอน้ำตาลอุ่นแล้วเทลงในแป้งที่เตรียมไว้
2. ใช้ไม้พายคนแป้งเบา ๆ จนแป้งเข้ากันแล้ว ใช้มือขนาดอีกครั้ง
3. ไข่แดงพับครึ่ง ทาน้ำมัน แล้วนำแป้งมาปั้นเป็นลูกกลม ๆ (ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 $\frac{1}{2}$ นิ้ว) ใส่ลงในไข่แดง ใช้มือกดไข่แดงให้แบน ใช้นิ้วชี้เจาะรูตรงกลาง
4. เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน นำขนมลงทอดให้เหลือง สุกแล้วตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 12 คน

ขนมเจาะหู หรือขนมดีซั้ม เป็นขนมชนิดเดียวกัน เพราะมีเครื่องปรุงเหมือนกัน ส่วนแตกต่างกันมีอยู่เพียงเล็กน้อย ที่ทำให้ชื่อขนมต่างกันออกไป คือ ถ้ากดตัวขนมบนใบตองแล้วนำลงทอดเลย เรียกว่า "ขนมดีซั้ม" แต่ถ้าเจาะรูตรงกลางขนมแล้วทอด เรียกว่า "ขนมเจาะหู"

ขนมเจาะหู เป็นขนมที่นิยมทำบุญเฉพาะในเทศกาลเดือนสิบ สำหรับจัดหมุ่รับ (สำหรับ) ถวายพระทำบุญให้ปู่ย่าตายาย และตั้งเปรต มีทำกินทุกจังหวัดในภาคใต้ ตลอดจนถึงรัฐกะลันตัน ประเทศมาเลเซีย ในหมู่คนไทยในเทศกาลเดือนสิบ

ขนมเจาะหู เป็นขนมที่เก็บไว้ได้นาน นอกเทศกาลเดือนสิบ ไม่นิยมทำกิน ปัจจุบันขนมเจาะหูยังเป็นที่ยอมรับในเทศกาลเดือนสิบของทุกปี

ปัจจุบันนี้ใช้แป้งถั่วสำเร็จรูปทำขนม แทนแป้งสด (ตามแบบเดิม) (ละออ ชุมแสง, สัมภาษณ์, 6 สิงหาคม 2532; ทอง หนูคำ, สัมภาษณ์, 2 พฤศจิกายน 2532; ยุกา แก้วประดับ, สัมภาษณ์, 3 ธันวาคม 2533)

ขนมฉวางหาย

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | 6 ถ้วย |
| 2. น้ำตาลทราย | 2 ถ้วย |
| 3. น้ำมัน | 3 ถ้วย |
| 4. น้ำ | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 5. ใบตอง | |

วิธีทำ -

1. ข้าวเหนียวแช่ค้างคืน ต้างแล้วไม่ให้ละเอียด นำไปทับน้ำให้แห้ง
2. นำแป้งมาแผ่บาง ๆ บนใบตอง (หนาประมาณ 1 เซนติเมตร) แล้วนำไปนึ่งให้สุก ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน (อันพองาม) แล้วนำไปตากแดดจนแห้งสนิท
3. เอน้ำมันใส่กระทะจนร้อน เอาขนมลงทอด ขนมจะขึ้นฟูเหมือนข้าวเกรียบจนเหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

4. เอาน้ำผสมกับน้ำตาลเคี้ยว จนเป็นยางมะตุม เอาขนมที่ทอดแล้วใส่ลง คนให้น้ำตาลเกาะขนมจนทั่ว แล้วยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 12 คน

ขนมฉาวหาย เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมา ไม่ทราบประวัติความเป็นมา ขนมฉาวหาย เป็นขนมที่นิยมทำกินกันในอำเภอสิชล จังหวัดนครศรีธรรมราช ขนมชนิดนี้เมื่อทำเสร็จแล้ว ต้องทิ้งไว้ให้เย็นเสียก่อน นิยมกินในมือกลางวัน และบ่าย นิยมทำกินในงานบวชนาค

ปัจจุบันนี้ยังพอมีทำกินอยู่บ้าง (สุนีย์ สังข์แก้ว, สัมภาษณ์, 15 กรกฎาคม 2528; จาย มีเดช, สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม 2530; เลข คำว่าง, สัมภาษณ์, 27 มิถุนายน 2532)

ขนมดอกจัน

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียวสด | 2 ถ้วย |
| 2. มะพร้าวขี้วยูด | 1 ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 5. น้ำ | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 6. น้ำมัน | 2 ถ้วย |

วิธีทำ

- เอาแป้งข้าวเหนียวนวดกับมะพร้าวขูด ใส่เกลือ นวดจนเข้ากันดี
- เอาแป้งที่นวดแล้ว ปั้นเป็นลูกกลม ๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 2 เซนติเมตร แล้วกดแบ่งให้แบน เจาะรูตรงกลางแล้วเอามือตัดตีริมให้เป็นหยัก รอบขนม
- เอาน้ำมันใส่กระทะ ตั้งไฟให้ร้อน นำขนมลงทอดพอสุกเหลือง ยกลงพักไว้
- น้ำตาล กับน้ำ ผสมกันเคี้ยวให้เป็นยางมะตุม เอาขนมผัดจนแห้ง น้ำตาลเกาะขนม ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมดอกจัน เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมา ในอำเภอปากพูน จังหวัดพัทลุง เป็นขนมที่นิยมกิน

ในมือเช้า กลางวัน เย็น ทำกินกันตลอดปี ขนมดอกจันมีเครื่องปรุงเหมือนขนมตัว แต่ลักษณะตัวขนมต่างกัน

ปัจจุบันไม่นิยมทำกิน เพราะเสียเวลา (บุญช่วย มาเอียด, สัมภาษณ์, 20 มกราคม 2529; จัน ขุนแสง, สัมภาษณ์, 19 ธันวาคม 2531; อำไพ ตุ๊กชูแสง, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2534)

ขนมตะปงบุงอ

เครื่องปรุง

- | | | |
|--------------------|---|------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 2 | ถ้วย |
| 2. น้ำตาลโตนด | 1 | ถ้วย |
| 3. ไข่ | 1 | ถ้วย |
| | 2 | |
| 4. น้ำ | 3 | ถ้วย |
| | 4 | |
| 5. น้ำมันสำหรับทอด | | |

วิธีทำ

1. แป้งนำไปนวดกับน้ำให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนได้
2. คนไข่ให้เข้ากัน
3. แป้งปั้นเป็นลูกกลม ๆ ขนาดเท่าหัวแม่มือ แล้วชุบไข่ นำลงทอดในน้ำมันจนสุก
4. น้ำตาลเคี่ยวให้ข้น ราดลงบนขนม

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมตะปงบุงอ เป็นขนมที่นิยมทำกินในหมู่คนไทยมุสลิม ในเทศกาลถือศีลอด ในระยะถือศีลอด คนไทยมุสลิม นิยมทำขนมชนิดต่าง ๆ กิน ขนมตะปงบุงอเป็นขนมอีกชนิดหนึ่ง ที่ทำกินต่อ ๆ กันมา ในจังหวัดยะลา ปัตตานี นราธิวาส สตูล และในกลุ่มคนไทยมุสลิม จังหวัดสงขลา นครศรีธรรมราช และพัทลุงด้วย

ขนมตะปงบุงอ นิยมกินกับชาใส่น้ำตาล ปัจจุบันนี้เป็นขนมที่ยังนิยมกินกันอยู่ (แมะคะ แวหะมะ, สัมภาษณ์, 1 กุมภาพันธ์ 2529; กะดียะ นิปอ, สัมภาษณ์, 5 กรกฎาคม 2529; กอริยะ วาฮ๊ะ, สัมภาษณ์, 10 กันยายน 2532)

ขนมตุงงฐูปี

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. มันเทศต้ม | 2 ถ้วย |
| 2. น้ำตาลทราย | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. แป้งข้าวเหนียว | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 4. น้ำมันสำหรับทอด | |

วิธีทำ

1. เอามันเทศต้ม ตำให้ละเอียด แล้วเอาผสมกับแป้งข้าวเหนียว นวดให้เป็นเนื้อเดียวกัน
2. ปั้นแป้งให้เป็นลูกกลม แล้วกดให้แบน (ทำขนาดลูกพอคำ) ใส่น้ำตาลทรายลงเป็นไส้ ห่อไส้ให้มิดคดถึงให้กลม
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน เอาขนมลงทอดจนสุกเหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมตุงงฐูปี เป็นขนมที่นิยมทำกินกันในกลุ่มคนไทยมุสลิม เป็นขนมที่ทำได้ง่าย ราคาถูก นิยมกินในมือกลางวัน ขนมชนิดนี้ยังเป็นที่นิยมทำกินในชนบท จังหวัดยะลา ปัตตานี นราธิวาส และสตูล (จือแยะ ตราแม, สัมภาษณ์, 1 กันยายน 2528; ซีตีซารอ มาตุแน, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2529; อาลีสา ดาไล, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2530)

ขนมบ้า

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 3 ถ้วย |
| 2. น้ำตาลทราย | 2 ถ้วย |
| 3. กล้วย | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 4. มันเทศต้มสุกบด | 1 ถ้วย |
| 5. น้ำลอยดอกมะลิ | 2 ถ้วย |
| 6. น้ำมันสำหรับทอด | 4 ถ้วย |

วิธีทำ

1. เคี้ยวหน้าตาลทราย กับน้ำลอยดอกมะลิ พอชื้นทิ้งไว้ให้เย็น
2. นวดแป้งข้าวเหนียวกับมันเทศให้เข้ากัน เติมน้ำเชื่อมที่เย็นแล้วลงไปผสมกัน นวดจนปั้นได้
3. เอาแป้งที่นวดแล้ว ปั้นเป็นก้อนกลม ๆ แล้วกดลงให้แบน (เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ $1\frac{1}{2}$ นิ้ว และความหนาประมาณ $\frac{1}{4}$ นิ้ว) ลงคลุกในงาให้ทั่ว
4. เอาน้ำมันใส่กระทะ ตั้งไฟให้ร้อน
5. เอาขนมที่คลุกงาแล้ว ลงทอดจนสุกเหลืองแล้วตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 12 คน

ขนมบ้า เป็นขนมอีกชนิดหนึ่งที่ทำขึ้นพร้อมขนมพอง ขนมลา ขนมดีซำ (ขนมเจาะหู) และขนมไข่ปลา ทำกันตั้งแต่จังหวัดชุมพร จนถึงจังหวัดนราธิวาส ตลอดไปจนถึงรัฐกะลันตัน ประเทศมาเลเซีย ในหมู่ไทยพุทธ ในเทศกาลทำบุญเดือนสิบของทุกปี ในวันเพ็ญเดือนสิบ ถือเป็นพิธีรับตายาย และวันดับเดือนสิบ เป็นวันส่งตายาย (บรรพบุรุษ) ลูกหลานจะทำขนมบ้าไปให้กิน ขนมบ้าที่ลูกหลานทำบุญไปให้ นั้น บางพวกถือว่าขนมบ้าเป็นเครื่องหมายของเงินเหรียญ ทำบุญส่งไปให้ปู่ตายายได้ใช้ บางพวกก็ว่าขนมบ้าใช้แทนลูกสะบ้า เพื่อเอาไว้ให้ตายายได้เอาไว้เล่น

ขนมบ้าเป็นขนมที่มีทุกจังหวัดในภาคใต้ เป็นของหวานที่ยังเป็นที่นิยมกินกันอยู่ทุกปีในเทศกาลเดือนสิบ นิยมกินในมือกลางวัน หรือบ่าย ไม่ทราบประวัติความเป็นมาของอาหาร แต่เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมานาน ไม่ทราบว่ามีใคร (ประคอง พุทธิรักษา, สัมภาษณ์, 26 มิถุนายน 2529; อุบล ทองเริ่ม, สัมภาษณ์, 2 กรกฎาคม 2532; พรหม สุจริตกาญจน์, สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2533; ประทีป แสงทอง, สัมภาษณ์, 11 พฤศจิกายน 2533)

ขนมบลิ้ม

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. แป้งสาลี | 2 ถ้วย |
| 2. ไข่ | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 3. เกลือ | $\frac{1}{4}$ ช้อนชา |
| 4. น้ำตาลทราย | 2 ถ้วย |

5. น้ำ 2 ถ้วย
6. น้ำมันสำหรับทอด

วิธีทำ

1. นวดแป้ง ไข่ เกลือ และน้ำเข้าด้วยกันจนนิ่ม และยืดหยุ่นได้
2. เอาแป้งมาปั้นเป็นก้อนกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว แล้วแผ่ออกเป็นแผ่นบาง ๆ พับจับจีบทะเลแยงมุม
3. จับจีบที่ทะเลแยงมุมด้วยมือซ้าย ใช้มือขวาจับจีบอีกด้านหนึ่ง ใช้มือดึงแป้งออกมา ๆ แล้วทอดลงในน้ำมันที่ร้อน จนเหลืองกรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
4. น้ำตาลทรายผสมน้ำ ตั้งไฟ เคี่ยวจนเป็นยางมะตูม เอาขนมลงจอบในน้ำตาล จนจับเป็นเกล็ด ตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมบลิ้ม (บลิ้ม = มะเฟือง) เป็นชื่อที่เรียกตามลักษณะขนม คือ มะเฟือง ขนมบลิ้มมีทำกินกันในจังหวัดสตูล ไม่ทราบประวัติความเป็นมา แต่ทราบว่าทำกินกันมานานแล้ว โดยเฉพาะในเทศกาลออกบวชของศาสนาอิสลาม นิยมกินเป็นของหวานในมือเช้า กลางวัน และเย็น

ขนมชนิดนี้ยังเป็นที่ยิยมอยู่ (ดालะ คำนั้น, สัมภาษณ์, 2 กรกฎาคม 2528; บูหลาด แก้วทอง, สัมภาษณ์, 6 กรกฎาคม 2531; ประนอม ลกุลดี, สัมภาษณ์, 8 พฤศจิกายน 2532)

ขนมเพาะไก่

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 3 ถ้วย |
| 2. มะพร้าวขูด | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. ถั่วเขียวต้มเปื่อย | 2 ถ้วย |
| 4. น้ำตาล | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 5. น้ำมันสำหรับทอด | |

วิธีทำ

1. นำถั่วเขียว มะพร้าว และน้ำตาลมากรนเข้าด้วยกันจนเหนียว และปั้นเป็นก้อน ๆ
2. นำแป้งข้าวเหนียวที่ moist กับน้ำแล้วมาปั้นเป็นก้อนกลม แล้วแผ่ออกให้แบน เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ $1\frac{1}{2}$ นิ้ว
3. เอาไส้ที่กรนและปั้นไว้แล้ว ใส่ลงบนแป้ง แล้วเอาแป้งอีกแผ่นปิดทับข้างบนใช้มือกดแป้งให้ติดกัน (ตรงกลางนูน ข้าง ๆ แบน)
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมันจนร้อน นำขนมลงทอดจนกรอบเหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมเพาะไก่ เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมาเนิ่นแล้ว นิยมทำกินในวันเสาร์ ทำกันมากในจังหวัดพัทลุง

ขนมเพาะไก่ คล้ายขนมหัวล้านทอด ที่ต่างกันคือ ตัวขนม เวลาปั้นแป้งต้องทำให้เหมือนกระเพาะไก่ จึงเรียกว่า ขนมเพาะไก่

ขนมเพาะไก่ นิยมกินในมือเที่ยง เป็นของหวาน ปัจจุบันนี้ยังมีทำกินอยู่บ้าง (ทิม พุ่มเล็ก, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2530; พิน เกลาดีด, สัมภาษณ์, 12 กันยายน 2530; อนงค์ สุวรรณมณี, สัมภาษณ์, 19 กันยายน 2530)

ขนมมด

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1. ถั่วเขียว | 2 ถ้วย |
| 2. น้ำตาลทราย | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. น้ำเปล่า | 4 ถ้วย |
| 4. น้ำมัน | 3 ถ้วย |
| 5. แป้งข้าวเหนียว | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 6. กะทิ | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. นำถั่วเขียวต้มกับน้ำจนเปื่อยแล้วยกลง รินน้ำออกแล้วนำไปตำจนละเอียด
2. นำถั่วผสมกับน้ำตาล เคี่ยวจนเข้ากันดีจนเหนียว ยกลง วางทิ้งไว้ให้เย็น แล้วปั้นเป็นก้อน ขนาดหัวแม่มือ
3. เอาแป้งผสมกะทิวดให้เข้ากันจนได้ที่ แล้วแบ่งแป้งเป็นก้อน ๆ ขนาดใหญ่ พอดีห่อไส้ขนม มีด
4. แผ่ก้อนแป้งห่อไส้ขนม คลึงให้กลม เอาปลายมีดจิ้มบนขนม
5. ตั้งน้ำมันให้ร้อน เอาขนมลงทอดครั้งละ 5-6 ลูก จนเหลืองสุกได้ที่แล้ว ตักขึ้น ทิ้งไว้ให้เย็น จัดใส่จาน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมมด เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว ไม่ทราบประวัติความเป็นมา แต่คงมีหลังจากมีขนมหัวล้านแล้ว เพราะคนชนบทมักจะทำอาหารที่ใช้หนึ่งก่อนที่จะทำขนมทอด การทอดต้องใช้น้ำมัน ทำให้รส สี และกลิ่นของอาหารเปลี่ยนไป ดังนั้นขนมมดน่าจะมาจากขนมหัวล้าน การทอดทำให้เก็บขนมไว้กินได้นานกว่า

ขนมมดเป็นขนมที่ทำกินทั้งปี และยังเป็นขนมที่นิยมกินอยู่ในปัจจุบันนี้ ใช้เสิร์ฟเป็นของหวาน และว่าง กินในมือเช้า กลางวัน เย็น เป็นขนมที่ทำกินกันทั่วไปในภาคใต้ โดยเฉพาะจังหวัดสงขลา พัทลุง และนครศรีธรรมราช

ก่อนจะนำขนมไปทอด เพื่อไม่ให้ขนมแตก ควรใช้มีดปลายแหลม จิ้มลงบนขนมก่อน (ไล่ แซ่เอียน, สัมภาษณ์, 15 มกราคม 2529; เชียง เย็นรักษา, สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2529; หนูพราว ชูแก้ว, สัมภาษณ์, 1 กันยายน 2530; สัมจัก ไชยศร, สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2532)

ขนมบัว

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 2 ถ้วย |
| 2. น้ำตาล | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |

3. หัวกะทิ	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย
4. เกลือ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
5. น้ำ	1	ถ้วย
6. น้ำมัน	3	ถ้วย

วิธีทำ

1. นวดแป้งกับน้ำเข้าด้วยกันพอเหนียวและปั้นได้ ใส่หัวกะทิ นวดให้เข้ากันดีอีกครั้ง
2. คลึงแป้งให้เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 เซนติเมตร แล้วบิดเป็นเกลียว เป็นเลข 8 จนหมดแป้ง
3. เอาน้ำมันใส่กระทะให้ร้อน นำขนมลงทอดจนสุกตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
4. เคี้ยวน้ำเชื่อมให้เป็นยางมะตูม นำขนมที่ทอดแล้วลงคลุกให้ทั่วจนน้ำตาลเกาะขนม แล้วยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมบัว เป็นขนมอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินกัน ในจังหวัดสงขลา พัทลุง และนครศรีธรรมราช ซึ่งทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว ขนมบัวนิยมทำขายตามเทศกาลที่มีงานวัด ทั้ง ๆ ที่เป็นขนมที่ราคาถูก แต่ชาวบ้านไม่ค่อยจะทำกินกันเท่าไร เพราะเวลาทอดขนม ขนมจะโปรตุ กระเด็น ทำให้คนนิยมซื้อกินมากกว่าทำเอง

ขนมบัว เป็นขนมที่นิยมทำกินในเมื่อกลางวัน ทำกินกันตลอดปี ปัจจุบันนี้เพิ่มไขลงในเครื่องปรุง เพื่อให้มีกลิ่นและรสชาติขึ้น

ปัจจุบันขนมบัวเป็นขนมที่เกือบจะสูญหายไปแล้ว มีทำกินน้อยมาก (ถวิล แสงทอง, สัมภาษณ์, 12 กันยายน 2528; กลาง รอบคอบ, สัมภาษณ์, 17 กรกฎาคม 2530; แก้ว จำรัส, สัมภาษณ์, 4 สิงหาคม 2530; นิ้ม ดำสนิท, สัมภาษณ์, 5 กรกฎาคม 2534)

ขนมยี่อปลู

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเจ้า	1	ถ้วย
2. กล้วยบดละเอียด	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย

- | | |
|--------------------|----------|
| 3. น้ำตาลทราย | 1 ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 5. น้ำมันสำหรับทอด | |

วิธีทำ

- ผสมแป้งสาลี และกล้วยบดเข้าด้วยกัน
- ใส่น้ำตาล เกลือ ลงในส่วนผสมแล้วนวดอีกครั้ง จนปั้นเป็นก้อนได้
- ปั้นแป้งให้เป็นก้อนกลม (เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว)
- เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟจนร้อนแล้ว เอาขนมลงทอดให้เหลือง แล้วตักขึ้น ให้สะเด็ดน้ำมัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมยี่อู้ เป็นขนมหวานที่ทำกินกันในชนบทในจังหวัดปัตตานี ยะลา และนราธิวาส ขึ้นตอนในการทำไม่ยุ่งยาก ราคาถูก กินอร่อย ขนมยี่อู้มักจะทำกินกันในเดือนที่กล้วยมาก เมื่อกล้วยเหลือจากการนำไปทำอาหารอย่างอื่น ๆ แล้ว ก็นำมาทำเป็นขนมยี่อู้ ขนมยี่อู้มักจะนิยมทำกินในฤดูฝน เป็นขนมที่จะต้องกิน เมื่อยังร้อนอยู่ ปัจจุบันนี้ยังมีทำกินกันอยู่บ้างในชนบท

ขนมยี่อู้ นิยมกินเป็นของหวาน หรือของว่างในมือกลางวัน และบ่าย (งาน ชีระพุทธรักษา, สัมภาษณ์, 28 กรกฎาคม 2529; กอติยะ นิปอ, สัมภาษณ์, 5 กรกฎาคม 2529; ชีตีซารอ มาตุแน, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2529; พัน แก้วรัตน์, สัมภาษณ์, 16 สิงหาคม 2533)

ขนมรังต่อ

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. แป้งสาลี | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 3. แป้งมัน | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. น้ำตาลทราย | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 5. ไข่แดง | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |

- | | | |
|-----------------|---------------|----------|
| 6. น้ำปูนใส | $\frac{1}{4}$ | ถ้วย |
| 7. น้ำ | $\frac{1}{4}$ | ถ้วย |
| 8. กะทิ | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 9. น้ำมัน | 5 | ถ้วย |
| 10. พิมพ์รังต่อ | | |

วิธีทำ

- ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งสาตี แป้งมัน เข้าด้วยกัน แล้วจึงใส่น้ำ น้ำปูนใส คนให้เข้ากัน จึงใส่น้ำตาลทราย ไข่แดง กะทิ คนต่อไปจนน้ำตาลละลายหมด พักไว้
- ใช้กระทะก้นลึกสำหรับทอดขนม ใส่น้ำมันให้มาก เมื่อน้ำมันร้อนจุ่มพิมพ์ (พิมพ์รังต่อ) ลงในน้ำมันจนพิมพ์ร้อน จึงยกขึ้นซับน้ำมันที่ด้านล่างของพิมพ์ แล้วจุ่มพิมพ์ลงในแป้งจนเต็มพิมพ์
- เอาพิมพ์จุ่มลงในน้ำมัน พอแป้งฟูลอยตัว สลัดแป้งออกจากพิมพ์ พอขนมเหลืองสวยจึงตักขึ้น แล้วพักให้สะเด็ดน้ำมัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมรังต่อ เป็นขนมที่ทำกินเป็นของหวาน หรือของว่าง ทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานาน เป็นขนมที่ทำกินกันในจังหวัดนครศรีธรรมราช สงขลา และพัทลุง

ขนมรังต่อ ทำกินกันตลอดปี นิยมกินในเมื่อกลางวัน และเมื่อบ่าย เป็นอาหารที่ยังมีทำกินกันอยู่บ้าง (พิมพ์รังต่อเป็นพิมพ์ทองเหลืองวงกลมเป็นรู ๆ ต่อกัน) (กอเยาะ บินนุ้ย, สัมภาษณ์, 22 กันยายน 2528; คลิ่ง โอชะโร, สัมภาษณ์, 12 สิงหาคม 2529; คำ จินปาน, สัมภาษณ์, 17 มกราคม 2530; คำ เพชรแก้ว, สัมภาษณ์, 2 กันยายน 2530)

ขนมลินควาย

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------|----------------|------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 2 | ถ้วย |
| 2. แป้งข้าวเจ้า | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | $1\frac{1}{2}$ | ถ้วย |

4. น้ำ $2\frac{1}{2}$ ถ้วย
5. น้ำมันสำหรับทอด

วิธีทำ

- ผสมแป้งข้าวเจ้า และแป้งข้าวเหนียวเข้าด้วยกัน
- เคี้ยวน้ำตาลทราย และน้ำให้เป็นยางมะตอย
- เอาน้ำตาลที่เคี้ยวแล้วนวดกับแป้งให้จับพอปั้นได้
- เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน
- เอาแป้งที่นวดแล้วมาคลึงให้เป็นแท่งยาว ๆ ขนาดกว้าง 3 นิ้วหนา $\frac{1}{2}$ นิ้ว (แบบล้นควาย) แล้วโค้งแป้งลงเล็กน้อย ก่อนทอดในน้ำมันร้อน (แล้วใช้ไฟอ่อน ๆ) จนขนมสุกเหลือง ตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมล้นควาย เป็นขนมที่มีมาแต่สมัยโบราณ เนื่องจากสมัยก่อนเมื่อถึงหน้าข้าวสุก เขาจะเชิญ "หมอ" (ทำขวัญ) มาทำพิธีไหว้หน้าก่อนเกี่ยวข้าว โดยมีขนมล้นควาย พองขนม แหวน มาผูกกรรมกันเป็นข้อแล้วจัดลงใน "หมุ่รับ" (สำหรับ) เล็ก ๆ ไว้สำหรับไหว้ จนกว่าจะเกี่ยวข้าวหมด

ขนมล้นควายเป็นขนมที่นิยมกินกันในสมัยก่อนในหน้าเกี่ยวข้าว ปัจจุบันนี้เป็นขนมที่เกือบจะไม่มีคนรู้จักแล้ว เพราะไม่นิยมผูกข้าวกันแล้ว ขนมล้นควายนิยมกินมือกลางวัน เย็น มีเฉพาะอำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี (พริ้ง ชาสุวรรณ, สัมภาษณ์, 18 กันยายน 2529; พบ ศรีฟ้า, สัมภาษณ์, 20 ธันวาคม 2530; ขอม สมบุญ, 10 พฤศจิกายน 2532)

ขนมลูกโจ

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 1 ถ้วย |
| 2. แป้งข้าวเจ้า | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. ไข่ | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. มันเทศ | 2 ถ้วย |
| 5. น้ำตาลทราย | 1 ถ้วย |

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 6. เกล็ด | $\frac{1}{4}$ ช้อนชา |
| 7. น้ำมันสำหรับทอด | 6 ถ้วย |

วิธีทำ

1. นำมันเทศมาต้มให้สุก ปอกเปลือกออก แล้วตำให้ละเอียด
2. นำแป้งข้าวเหนียวและแป้งข้าวเจ้ามาคลุกให้เข้ากัน
3. เติมน้ำตาลให้เหลวพอนวดกับแป้งและมันได้ ใส่เกล็ดลง ยกน้ำตาลขึ้น ทิ้งไว้จนเย็น แล้วนำมานวดกับแป้งและมัน จนเป็นเนื้อเดียวกัน ปั้นได้
4. เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อนปานกลาง
5. นำแป้งมาปั้นเป็นลูกกลมรี ยาวประมาณ 2 นิ้ว คลุกกับงาให้ทั่ว เอาลงทอดจนสุกเหลือง ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมลูกโจ เป็นขนมท้องถิ่นที่ทำกินในจังหวัดสตูล นิยมกินกันตลอดปี กินในมื้อกลางวัน และเย็น ขนมลูกโจต้องกินขณะทำเสร็จใหม่ ๆ ยังร้อนอยู่ ถ้าขนมเย็นแล้วกินไม่อร่อยเพราะแป้งจะแข็ง ปัจจุบันนี้ขนมลูกโจ พอมิทำกินอยู่บ้าง (ดาละ คำนั้น, สัมภาษณ์, 2 กรกฎาคม 2528; สีม๊ะ โต๊ะวันหลง, สัมภาษณ์, 11 กรกฎาคม 2528; งวน ปาทาน, สัมภาษณ์, 2 ธันวาคม 2529; ลาเลียะ รุ่งเรือง, สัมภาษณ์, 5 ธันวาคม 2529)

ขนมลูกดิน

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียวดำ | 2 ถ้วย |
| 2. หัวกะทิ | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. น้ำ | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 5. น้ำมัน | 3 ถ้วย |

วิธีทำ

1. นำแป้งมาวัดกับกะทิ ใส่กะทิที่ละเอียดจนแป้งเริ่ม ปั้นเป็นก้อนกลม ขนาดหัวแม่มือ
2. เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อนปานกลาง นำขนมลงทอดให้เหลือง ตักใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน
3. ผสมน้ำตาลกับน้ำ เคี่ยวจนเป็นยางมะตูม นำขนมที่ทอดแล้วส่งคลุกน้ำตาลจนแห้ง ตักใส่ภาชนะ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

การทำขนมลูกดินต้องใช้แป้งข้าวเหนียวดำ จึงจะมีสีเหมือนดิน

ขนมลูกดินเป็นขนมที่ทำกินกันมานานแล้ว ไม่ทราบประวัติความเป็นมา ขนมลูกดินนิยมทำกินในเทศกาลทำบุญเดือนสิบ เป็นขนมที่ทำกินกันในจังหวัดสงขลา และสตูล นิยมกินเมื่อเช้า กลางวัน และเย็น

ปัจจุบันขนมลูกดินยังพอมีทำกินอยู่บ้าง (มูระ ปะลาวัน, สัมภาษณ์, 15 กันยายน 2528; มุล มิ่งเมือง, สัมภาษณ์, 8 มกราคม 2530; หลอ เวชประสิทธิ์, สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2533; เสือม ทองเทพ, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2533)

ขนมลูกทวย

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 2 ถ้วย |
| 2. แป้งข้าวเหนียว | 1 ถ้วย |
| 3. มะพร้าวขูด | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 5. น้ำตาลทราย | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 6. น้ำ | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 7. น้ำมันสำหรับทอด | |

วิธีทำ

1. แบ่งข้างเจ้า ข้าวเหนียว มะพร้าว เกลือ ขยำให้เข้ากัน แล้วใส่น้ำ $\frac{1}{2}$ ถ้วย ขยำต่อไปจนเข้ากันดี แล้วปั้นเป็นก้อนกลม ๆ เล็ก ๆ (ขนาดเท่าปลายนิ้วชี้)
2. เอาน้ำมันใส่กระทะให้ร้อน (ปานกลาง) เอาขนมลงทอด พอขนมจะสุก ให้ใช้ไฟแรง ทอดจนสุกเหลืองกรอบ ตักขึ้นพักไว้
3. เอาน้ำ 1 ถ้วย เทียบกับน้ำตาลให้ข้นเป็นยางมะตูม แล้วยกลง
4. เอาขนมที่ทอดสุกแล้ว ลงผัดในน้ำเชื่อม ผัดจนแห้ง น้ำตาลจะเกาะขาวที่ขนม จัดใส่จาน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมลูกทวย เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานาน ทำกินในจังหวัดพัทลุง สงขลา และ นครศรีธรรมราช นิยมทำไว้กินตามบ้านที่มีลูกหลานมาก ๆ เป็นขนมที่ทำกินประจำมิได้ไม่ขาดบ้าน เพราะเมื่อก่อนจะต้องหาซื้อขนมหวานกินในชนบทลำบาก ทุกบ้านต้องทำขนมไว้กินเอง

ขนมลูกทวย นอกจากจะทำกินกันที่บ้านแล้ว ตามโรงเรียนประถมในสมัยที่การคมนาคมยังไม่สะดวก แม้ค่านิยมทำขายในโรงเรียน เพราะลักษณะแข็งเหมาะแก่เด็ก และราคาถูก

ขนมลูกทวย ทำกินกันตลอดปี ปัจจุบันนี้ยังเป็นที่ยอมรับทำกินอยู่ (สาเลียง นาคี, สัมภาษณ์, 21 มิถุนายน 2528; เขียว ภูมิประไพ, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2530; ประดอง คำนวนจิต, สัมภาษณ์, 11 กันยายน 2532)

ขนมลูกทวย

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|--------|
| 1. แบ่งข้าวเหนียว | 2 ถ้วย |
| 2. น้ำ | 1 ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | 1 ถ้วย |
| 4. น้ำมันสำหรับทอด | |

วิธีทำ

1. เอาแบ่งข้าวเหนียวและน้ำมันวดให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนกลมเท่าลูกทวย (ลูกกระสุนใช้ยิงกับหนังสัตว์) จนหมดแบ่ง
2. นำไปทอดในน้ำมันจนเหลือง แล้วตักขึ้น

3. เอาน้ำตาลใส่กระทะ ใส่น้ำ เคี่ยวจนข้น
4. เอาขนม ที่ทอดแล้วลงคลุก จนน้ำตาลเกาะขนมดีแล้ว ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ขนมลูกหนู : ลูกหนูเป็นกระสุนที่ใช้ยิงกับงาหมู (หนังสดิก - ป่างู) เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมาแต่สมัยโบราณ แต่ไม่ทราบว่าในสมัยใด ขนมลูกหนูนิยมทำในเทศกาลเดือนสิบ เพราะคนโบราณบางพวกถือกันว่า ปูย่าตายายบางคนชอบยิงนก หรือคนบางกลุ่มเชื่อกันว่าคนที่ตายไปแล้ว บางพวกทำความชั่วมาก เมื่อถึงวันปล่อยเปรตเดือนสิบ เขาปล่อยออกมาให้พบพี่น้องเมื่อมาถึงหน้าวัดไม่กล้าเข้าวัดก็เลยออกันอยู่หน้าประตู ญาติก็เลยคิดทำขนมลูกหนูเพื่อยิงไปให้กินที่หน้าวัด ซึ่งเป็นความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องนรก-สวรรค์

ปัจจุบันขนมลูกหนู ยังคงทำกันเฉพาะวันสารท เดือน 10 เป็นของหวาน ที่ทำกันในจังหวัดพัทลุง สงขลา นครศรีธรรมราช และตรัง นอกเทศกาลเดือนสิบ ขนมชนิดนี้ พอจะมีทำกินอยู่บ้าง (กลิน วุ่นดี, สัมภาษณ์, 10 สิงหาคม 2528; น่วม อินเอยัด, สัมภาษณ์, 14 กรกฎาคม 2530; น้อย ทาความสุข, สัมภาษณ์, 13 กรกฎาคม 2533; ผัน ชุนไชย, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2533; จิตรา ใจสมุทร, สัมภาษณ์, 22 พฤศจิกายน 2534)

ขนมลูกเนียง

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. น้ำ | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 3. งา | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 4. น้ำตาลโตนด | $2\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 5. ถั่วเหลือง | $2\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 6. เกลือ | $\frac{1}{4}$ ช้อนชา |
| 7. น้ำมันสำหรับทอด | |

วิธีทำ

1. นวดแป้งข้าวเหนียวให้นุ่ม ผสมงา และเกลือลงไป นวดให้เข้ากัน
2. ถั่วเหลืองแช่น้ำแล้วนึ่งให้สุก ตำให้ละเอียดแล้วผัดกับน้ำตาลโตนดจนแห้งปั้นเป็นก้อนกลมเท่าหัวแม่มือ
3. นำแป้งที่นวดไว้มาห่อไส้ให้มิด แล้วลึ่งทอดในน้ำมันจนเหลือง แล้วตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมลูกเนียงเป็นขนมหวานอีกชนิดหนึ่ง ที่ทำกินกันในจังหวัดพัทลุง และสงขลา ทำกินกันตลอดปี โดยเฉพาะในเทศกาลเดือนสิบ จะทำขนมลูกเนียงมาก เพื่อเอาไปทำบุญ

ขนมลูกเนียงนิยมกินในมื้อกลางวัน และเย็น เดิมไส้ขนมทำด้วยถั่วเขียว ปัจจุบันใช้ไส้มะพร้าวแทนถั่วเขียว ขนมชนิดนี้นิยมกินเมื่อทำเสร็จใหม่ ๆ ยังเป็นขนมที่นิยมทำกินในปัจจุบัน (เลื่อน ยิ้มแก้ว, สัมภาษณ์, 26 กรกฎาคม 2530; รอบ สักดา, สัมภาษณ์, 8 กุมภาพันธ์ 2531; รัตนา สันจร, สัมภาษณ์, 10 กันยายน 2533)

ขนมลูกสุน

เครื่องปรุง

- | | | |
|--------------------|---------------|------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 2 | ถ้วย |
| 2. งา | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 3. ถั่วเขียวผ่าซีก | 2 | ถ้วย |
| 4. น้ำตาล | 1 | ถ้วย |
| 5. น้ำ | 1 | ถ้วย |
| 6. น้ำมันสำหรับทอด | | |

วิธีทำ

1. นวดแป้งข้าวเหนียวกับน้ำจนปั้นได้ไม่ติดมือ
2. นำถั่วเขียวไปแช่น้ำแล้วนึ่งจนสุก ตำให้ละเอียด
3. ผัดถั่วกับน้ำตาลให้เข้ากันจนแห้ง ปั้นเป็นลูกกลม ๆ เล็ก ๆ
4. แป้งข้าวเหนียวปั้นกลม ๆ ผ่าออกให้แบนแล้วห่อไส้ขนม แล้วนำไปคลุกงาให้ทั่ว
5. เอาน้ำมันใส่กระทะให้ร้อน นำขนมลงทอดจนสุก ตักขึ้น จัดใส่จาน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมลูกสุน เป็นขนมที่ทำกินกันในจังหวัดสตูล และสงขลา ทำกินกันตลอดปี นิยมกินเมื่อขนมเย็นแล้ว เป็นขนมที่เก็บไว้กินได้หลายวัน ขนมลูกสุนนิยมกินในมือเช้า กลางวัน ปัจจุบันนี้ยังนิยมทำกินกันอยู่

สำหรับจังหวัดสงขลา ขนมลูกสุน นิยมทำกินในเทศกาลเดือนสิบ และยังมีทำกินกันอยู่บ้าง (สนับ แก้วสนับ, สัมภาษณ์, 2 สิงหาคม 2528; ธรณี แสงพิรุณ, สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2533; ยุพิน กิ่งแก้ว, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2533)

ขนมสากเบือ

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. มันเทศต้มสุก | 3 ถ้วย |
| 2. แป้งข้าวเจ้า | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. แป้งข้าวเหนียว | 1 ถ้วย |
| 4. ไข่ | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 5. น้ำตาลทราย | 2 ถ้วย |
| 6. เกลือ | 2 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. มันเทศต้มแล้วเอาเปลือกออก นวดให้เข้ากัน
2. เอาแป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า น้ำตาล เกลือ ผสมลงในมันเทศ นวดให้เข้ากัน จนเหนียว
3. เอาแป้งที่ผสมแล้ว ปั้นเป็นก้อนกลมยาวรี ๆ ยาวประมาณ $1\frac{1}{2}$ นิ้ว (ให้ส่วนหัวใหญ่กว่าส่วนท้าย) เหมือนสากเบือ (ลูกครก) แล้วนำไปคลุกงาให้ทั่ว
4. เอาแป้งลงทอดในน้ำมัน (ไฟปานกลาง) ทอดให้สุกเหลืองแล้วตักขึ้น กินร้อน ๆ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมสากเบือ (ลูกครก) เป็นขนมที่ทำกินกันในชนบท จังหวัดพัทลุง ทำกินต่อ ๆ กัน โดยมากมักจะทำในเดือนสิบ เพื่อใช้ตั้งเจ้าที่ (ถวายเจ้าที่) ขนมชนิดนี้มักจะกินในมือเที่ยง และบ่าย เป็นขนมที่

เกือบจะไม่มีใครทำกินแล้วในปัจจุบัน (หนูพา หนูสิงห์, สัมภาษณ์, 30 สิงหาคม 2530; หึง คำพร้อม, สัมภาษณ์, 6 ธันวาคม 2534; ด้ ประเสริฐ, สัมภาษณ์, 25 ธันวาคม 2534)

ขนมหน้ากระ

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 2 ถ้วย |
| 2. น้ำตาลโตนด | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. มะพร้าวขูด | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. น้ำ | 1 ถ้วย |
| 5. เกลือ | $\frac{1}{4}$ ช้อนชา |
| 6. น้ำมันสำหรับทอด | |

วิธีทำ

- นำแป้งข้าวเหนียวนวดกับน้ำให้เหนียวพอปั้นได้
- นำมะพร้าว ผสมกับน้ำตาล ใส่เกลือ และน้ำ เคี้ยวให้เข้ากันดี จนปั้นได้
- ปั้นแป้งเป็นรูปแกระเก็บข้าว ใส่ไส้ กดริมหักติดกัน นำลงทอดในน้ำมันร้อน ๆ จนเหลือง ตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

แกระ หรือแคะ เป็นเครื่องมือชนิดหนึ่ง ใช้สำหรับเก็บรวงข้าวสุกในนาของชาวนาในภาคใต้ ซึ่งมีวิธีเก็บข้าวจากนาต่างจากชาวนาในภาคอื่น ขนมหน้ากระเป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมาในชนบท แถบอำเภอระโนด อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา สามารถทำกินเองในครัวเรือน

ขนมหน้ากระ มักจะกินเป็นของว่างตอนบ่าย หรือกินเป็นของหวานหลังอาหารมื้อเที่ยง และเย็น ขนมชนิดนี้กินได้ตลอดเวลา ทุกโอกาส และควรกินเมื่อขนมเย็นแล้ว

การทำขนมหน้ากระ ปัจจุบันนี้มีการใช้น้ำตาลทรายแทนน้ำตาลโตนด ซึ่งรสขนมจะอร่อยสู้น้ำตาลโตนดไม่ได้ แต่เนื่องจากน้ำตาลโตนดหายากในบางฤดูจึงต้องใช้น้ำตาลทราย

ขนมหน้ากระเกือบจะไม่มีใครทำกินกันแล้วในปัจจุบัน (เอื้อน ธรรมกิติ, สัมภาษณ์, 26 กรกฎาคม 2529; อิม เพชรรัตน์, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2531; แฉล้ม ละอองเทพ,

สัมภาษณ์, 30 สิงหาคม 2531; กล่อม จันทร์แก้ว, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2534)

ขนมเหล็กโคน

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 1 ถ้วย |
| 2. น้ำ | 1 ถ้วย |
| 3. น้ำตาล | 1 ถ้วย |
| 4. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 5. น้ำมันสำหรับทอด | |

วิธีทำ

- นำข้าวเหนียวผสมกับน้ำ นวดให้นิ่มแล้วแผ่ให้เป็นแผ่น ตัดเป็นท่อนยาว ขนาดกว้าง $\frac{1}{2}$ " ยาว 2" คลึงให้กลมเหมือนเหล็กโคน (ตะปู้)
- เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน นำแป้งที่เตรียมไว้ลงทอดให้เหลือง สุกแล้ว ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน จนหมดขนม
- เอากระทะตั้งไฟ ใส่แป้ง $\frac{1}{2}$ ถ้วย น้ำตาล เกลือ เคี่ยวจนเป็นยางมะตูมเอาขนมที่ทอดไว้ ใส่ลงจนน้ำตาลติดขนมจนแห้ง ตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ขนมเหล็กโคน หรือขนมตะปู้ เป็นขนมที่ทำกินกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ ทำกินต่อ ๆ กันมา นิยมเป็นของหวานมักจะทำกินในเดือนสิบ ทำพร้อมกับขนมเจาะหู ไว้กินในมื้อกลางวัน หรือนำไปแจกคนแก่ เอาไว้กิน ปัจจุบันนี้ขนมเหล็กโคนเกือบจะไม่ทำกินกันแล้ว เพราะเสียเวลา จะทำกินบางครั้งอบครัว เมื่อทำแล้วจะเก็บขนมใส่ขวดโหลไว้กินได้หลายวัน นิยมนำติดตัวไปกินในเวลาเที่ยวข้าว หรือทำกินเมื่อมีงาน เช่น งานแต่งงาน เป็นต้น

ปัจจุบันนี้ขนมเหล็กโคน มักจะเปลี่ยนจากแป้งข้าวเหนียวเป็นแป้งสาลี เพราะขนมจะกรอบกว่ากัน เดิมใช้แป้งข้าวเหนียว เพราะในชนบทแป้งสาลีหาได้ยาก เกือบไม่มีเลย ชื่อขนมก็เปลี่ยนไป เรียกขนมชนิดนี้ว่า ขนมกระดุกไก่ แทนขนมเหล็กโคน

ขนมเหล็กโคน นิยมทำกินในจังหวัดพัทลุง สงขลา และนครศรีธรรมราช ปัจจุบันยังพอมีทำกินบ้าง (สัว อรุณ, สัมภาษณ์, 18 มกราคม 2528; เสถียร สุริยวงศ์, สัมภาษณ์, 13 มกราคม 2531; ละออ ชุมแสง, สัมภาษณ์, 6 สิงหาคม 2532)

ข้าวเหนียวกวนซุบแป้งทอด

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | 3 ถ้วย |
| 2. น้ำตาลปีบ | $2\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. น้ำ | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. แป้งข้าวเจ้า | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 5. แป้งมัน | 3 ช้อนโต๊ะ |
| 6. แป้งสาลี | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 7. น้ำตาลทราย | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 8. น้ำมันใส หรือน้ำ | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 9. น้ำมันสำหรับทอด | |

วิธีทำ

1. ข้าวเหนียวล้างให้สะอาด แช่น้ำประมาณ 2 ชั่วโมง แล้วนำไปึ่งให้สุก
2. น้ำตาลปีบใส่กระทะทองเหลือง ใส่น้ำ นำไปตั้งไฟกวนพอเป็นยางมะตูม แล้วนำข้าวเหนียวลงกวนในกระทะพอปั้นได้ ยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น แล้วนำมาปั้นให้กลม (ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง $1\frac{1}{2}$ นิ้ว) กดลงให้แบน
3. นำแป้งสาลี แป้งมัน แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย น้ำมันใส ผสมเข้าด้วยกันอย่าให้เป็นลูก ไว้สำหรับซุบข้าวเหนียว
4. เอน้ำมันใส่กระทะ ตั้งไฟให้ร้อน นำข้าวเหนียวที่ปั้นเป็นก้อนแล้ว ลงซุบในแป้งที่ผสมไว้ แล้วเอาลงทอดในน้ำมันให้กรอบเหลือง ตักขึ้นซับน้ำมัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ข้าวเหนียวกวนซุบแป้งทอด เป็นขนมที่คนชนบทนิยมทำกิน เพราะทำได้ง่าย ราคาถูก กินได้อิ่ม ตีอยู่ท้อง ข้าวเหนียวกวนซุบแป้งทอด นิยมทำกินในฤดูฝน เพราะกินแล้วทำให้ร่างกายอบอุ่น สำหรับฤดูอื่นทำกินกันอยู่บ้าง

แป้งที่จะซุบข้าวเหนียวกวนนั้น เดิมใช้แป้งข้าวเจ้า ต่อมามีการเปลี่ยนแปลง แป้งซุบ เพื่อให้ขนมอร่อยยิ่งขึ้น จึงเพิ่มแป้งมันและแป้งสาลีลงด้วย

ข้าวเหนียวกวนซุบแป้งทอด มีกินทุกจังหวัดในภาคใต้ เป็นขนมที่นิยมกินกันมาก ในจังหวัดพัทลุง สงขลา และนครศรีธรรมราช ปัจจุบันนี้ยังเป็นขนมที่นิยมกินในชนบท เป็นขนมที่นิยมกินในมือกลางวัน และควรงกินเมื่อขนมยังร้อนอยู่ จะอร่อยกว่าเมื่อขนมเย็นแล้ว (เข้า ทองรอด, สัมภาษณ์, 18 มกราคม 2529; เยื้อง เอี่ยมสำอางค์, สัมภาษณ์, 10 มกราคม 2530; น้อย จันทรเพ็ชร, สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2533)

จำปาตะซุบแป้งทอด

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. จำปาตะ (20 ยวง) | 400 กรัม |
| 2. มะพร้าวขูด | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 5. แป้งข้าวเจ้า | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 6. น้ำปูนใส | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 7. น้ำมันสำหรับทอด | |

วิธีทำ

1. แบ่งมะพร้าว 1 ถ้วย คั้นกะทิให้ขึ้นได้กะทิ $\frac{1}{2}$ ถ้วย นวดกับแป้งจนแป้งนิ่ม
2. ใส่มะพร้าวขูด เกลือ น้ำตาล น้ำปูนใส คนให้เข้ากัน (แป้งต้องขึ้น มิฉะนั้นจะซุบไม่ติด)
3. เอาจำปาตะทั้งยวงลงซุบในแป้งที่ละ 3-4 ยวง
4. นำลงทอดในน้ำมัน ไฟปานกลาง จนจำปาตะสุกเหลือง ตักขึ้นใส่จาน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

จำปาตะ เป็นขนุนชนิดหนึ่งมียวงหน้า สีเหลือง เจือแดง เหมือนดอกจำปา มีกลิ่นฉุนแรงกว่าขนุนทั่วไป จำปาตะมีมากในภาคใต้ทุกจังหวัด ถิ่นที่มีจำปาตะมาก คือ เดือน 9 เดือน 10 (เดือน ก.ค. - ก.ย.) คนบักขี้ไต้ นอกจากจะกินจำปาตะสุกแล้ว ยังนำจำปาตะไปชุบแป้งทอด และชุบไข่ทอด เพื่อกินเป็นของหวานและของว่าง

จำปาตะทอด เป็นอาหารที่ยังนิยมกินกันอยู่ในภาคใต้ทุกจังหวัด นิยมกินในมือกลางวันหรือบ่าย ส่วนมากมักทอดกินในฤดูฝนเท่านั้น เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นจำปาตะทอดเสิร์ฟร้อน จึงจะอร่อยกว่าทั้งไว้จนเย็น

จำปาตะทอดนิยมกินเป็นของหวาน หรือของว่าง ใช้กินกับน้ำชา กาแฟ ซึ่งเป็นที่นิยมในจังหวัดสงขลา สตูล ยะลา ปัตตานี นราธิวาส (แม่ สกลดีเยาะ, สัมภาษณ์, 10 มกราคม 2530; น่วม อินเอยัด, สัมภาษณ์, 14 กรกฎาคม 2530; เจื่อน จิตจง, สัมภาษณ์, 11 กันยายน 2532; คำแก้ว นวลเต็ม, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2534)

พอง

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียวขาว 5 ถ้วย
2. น้ำมัน 5 ถ้วย
3. พิมพ์ วงกลม สีเหลือง สามเหลี่ยม ฯลฯ (ขนาด 1 x 5 เซนติเมตร)

วิธีทำ

1. ข้าวเหนียวแช่ค้างคืน นำไปนึ่งจนสุก
2. เอาน้ำมันทอด เอาพิมพ์วางบนถาด เอาข้าวเหนียวใส่ลงในพิมพ์ กดให้แน่นเต็มพิมพ์ และออก
3. เอาขนมไปตากแดดให้แห้งสนิท ตากประมาณ 2 วัน
4. เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน เอาพองที่ตากแล้วลงทอด จนขนมพองขึ้นดีทั้งอัน ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน เมื่อขนมเย็นแล้ว เอาขนมใส่ถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิท เก็บไว้ได้นาน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 15 คน

พอง เป็นขนมที่ทำกินกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ ทำกินกันจนเป็นประเพณี ในเทศกาลเดือนสิบ ทุกจังหวัดในภาคใต้ ตลอดจนถึงรัฐกะลันตัน ในประเทศมาเลเซีย ชาวบ้านจะทำไปถวายพระที่วัด และทำบุญให้ปู่ย่าตายาย ในเทศกาลเดือนสิบ ขนมที่ทำไปถวายพระ เพื่ออุทิศให้ปู่ย่าตายาย และญาติมิตร รวมทั้งการตั้งเปรต คือ ทำบุญอุทิศให้กับพวกที่ทำความชั่ว เมื่อตายไปแล้วเป็นเปรต และไม่มีใครทำบุญให้กิน ขนมที่ทำไปถวายพระ และตั้งเปรต มีหลายชนิด คือ พอง ลา ขนมบ้า ขนมดีซำ (เจาะหู) ขนมไข่ปลา ซึ่งเป็นขนมที่จะขาดไม่ได้ นอกจากนั้นบางท้องถิ่นก็มีขนมแปลกออกไปอีก

ขนมพองที่จะนำไปทำบุญถวายพระนั้น พวกชาวบ้านใช้ในความหมายแทนเครื่องประดับ

ขนมพองนิยมทำกินเฉพาะในเทศกาลเดือนสิบเท่านั้น นอกเทศกาลไม่นิยมทำกินการทอดพองให้หน้ากิน ลักษณะของพองสี่จะต้องขาว ไม่ทอดจนเหลือง และทอดเฉพาะทองเฉย ๆ ปัจจุบันมีการใช้น้ำมันหยอดหน้า เพื่อเพิ่มรสชาติ

พองเป็นขนมที่นิยมทำกินในเทศกาลเดือนสิบ และยังเป็นขนมที่นิยมทำกินทุกปี (พองมณี อรรถช่วย, สัมภาษณ์, 2 มกราคม 2529; ชัย โดยประกอบ, สัมภาษณ์, 16 มกราคม 2529; จรุง ผลสุข, สัมภาษณ์, 11 มิถุนายน 2529; แดง ไอยรัตน์, สัมภาษณ์, 7 กรกฎาคม 2530; เขียด ชนะ, สัมภาษณ์, 12 ธันวาคม 2530)

พองลาดน้ำผึ้ง

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------------|--------|
| 1. ข้าวเหนียวหึ่งสุกแล้ว | 4 ถ้วย |
| 2. น้ำผึ้งเหลว | 2 ถ้วย |
| 3. น้ำมัน | 3 ถ้วย |

วิธีทำ

- เอาข้าวเหนียวหึ่ง มาทำเป็นแผ่นกลม ๆ นำไปตากจนแห้ง ขนาด $1\frac{1}{2}$ นิ้ว
- เอาน้ำมันใส่กระทะให้ร้อน นำพอง (ข้าวพอง) ลงทอดให้ขึ้นฟู ทั้ง 2 ด้าน
- เสียน้ำผึ้งเหลว ให้เป็นยางมะตูม ในกระทะทองเหลือง
- นำน้ำตาลเหลวหยอดลงบนพอง ทิ้งไว้จนเย็น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 12 คน

พอง (ข้าวพอง) เป็นขนมที่นำไปวัดในเทศกาลเดือนสิบ และทำบุญให้บรรพบุรุษ ซึ่งทำคู่ไปกับขนมลา ขนมบัว ขนมดีซำ ขนมไข่ปลา ขนมพองชาวบ้านถือว่าเป็นเครื่องประดับให้ผู้ตายเอาไว้ใช้ขนมพองทำกันในเทศกาลเดือนสิบ ตั้งแต่จังหวัดชุมพร จนถึงจังหวัดนราธิวาส

พอง เป็นขนมแห้ง สามารถเก็บไว้ได้นาน เอาไว้กินได้เป็นเดือน ๆ

พองปัจจุบันนี้ยังมีทำกินกันทุกปี ในเทศกาลเดือนสิบ ยังเป็นขนมที่นิยม แต่มีการปรับปรุงโดยใช้น้ำผึ้งเหลวราดหน้าพอง ทำให้ได้รสอร่อยไปอีกแบบหนึ่ง เดิมพองที่นำไปวัดนั้น ไม่ใช้พองราดน้ำผึ้งใช้พองทอดเฉย ๆ (พองมณี อรรถช่วย, สัมภาษณ์, 2 มกราคม 2529; จรูญ ผลสุข, สัมภาษณ์, 11 มิถุนายน 2529; พัว บุญขวัญ, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2530; ละออ ชุมแสง, สัมภาษณ์, 6 สิงหาคม 2532)

เม็ดยำปาดะชุบไข่ทอด

เครื่องปรุง

1. เม็ดยำปาดะ	300	กรัม
2. น้ำตาลทราย	1 $\frac{1}{2}$	ถ้วย
3. กะทิ	2	ถ้วย
4. ไข่เป็ด	1 $\frac{1}{2}$	ถ้วย
5. น้ำมัน	3	ถ้วย

วิธีทำ

- นำเม็ดยำปาดะมาต้ม สุกแล้วปอกเปลือก ต่ำให้ละเอียด
- เอากะทิใส่ลงในกระทะทองเหลือง ใส่เม็ดยำปาดะลงไปกวน ใส่น้ำตาลทรายกวนจนแห้งไม่ติดกระทะ
- ปั้นเม็ดยำปาดะที่กวนไว้ ยาวประมาณ 1 นิ้ว (เหมือนเม็ดยำ)
- ไข่ตีให้พอแตก นำเม็ดยำปาดะที่ปั้นไว้ลงชุบ แล้วนำไปทอดจนเหลือง (ใช้ไฟปานกลาง)
- ตักขึ้นวางให้สะเด็ดน้ำมัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

จำปาตะ เป็นขนมชนิดหนึ่ง มีกลิ่นฉุนแรง ยาวหนา สีเหมือนดอกจำปา ขึ้นอยู่ทั่วไปในภาคใต้ นอกจากชาวบ้านนิยมทำ ชุบแป้งทอดกินหลังอาหารในมือกลางวัน หรือมือบ่าย แล้วยังนิยมนำมาชุบไข่ทอดกิน ในทุกจังหวัด ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยม (หรือขง ดาโอะ, สัมภาษณ์, 2 กุมภาพันธ์ 2529; ละออง ศรีปลั่ง, สัมภาษณ์, 3 พฤศจิกายน 2529; นุ้ย บัวแย้ม, สัมภาษณ์, 29 กรกฎาคม 2530; ทอง พรหมมา, สัมภาษณ์, 17 ธันวาคม 2531)

แล้แปลง (ขนมแป้งทอด)

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. แป้งสาลี | 5 ถ้วย |
| 2. ไข่ไก่ | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 3. น้ำตาล | 1 ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 5. น้ำ | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 6. น้ำมันสำหรับทอด | 2 ถ้วย |

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งสาลี แล้วผสม ไข่ น้ำ น้ำตาล เกลือ ขยำจนแป้งไม่เปียกก่อน เข้ากันดี
2. เอากระทะตั้งไฟร้อนปานกลาง ใส่ น้ำมัน
3. หยอดแป้งให้เป็นหาง ทอดพอเหลือง แล้วตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 15 คน

แล้แปลง หรือขนมแป้งทอด เป็นขนมที่นิยมทำกินต่อ ๆ กันมาในหมู่คนไทยมุสลิม เป็นเวลานานแล้ว มีทำกินกันในจังหวัดสตูล ปัตตานี ยะลา นราธิวาส นิยมทำกินกับน้ำชา หรือกาแฟ ในมือเช้า หรือมือบ่าย ส่วนมากมักจะทำกินกันเองที่บ้าน มีทำขายอยู่บ้าง

แล้แปลง เป็นขนมที่นิยมทำกินกันตลอดปี เป็นขนมที่ยังทำกินกันอยู่บ้างในปัจจุบัน (มะแะ แะ ลาแะ, สัมภาษณ์, 1 มีนาคม 2529; นิยะ ร่านิ, สัมภาษณ์, 3 สิงหาคม 2531; ทอง หนูคำ, สัมภาษณ์, 2 พฤศจิกายน 2532; ฟาดิม๊ะ สะเต, สัมภาษณ์, 18 พฤศจิกายน 2534)

ประเภทเบ็ดเตล็ด

กล้วยบวดชีน้ำทิติบ

เครื่องปรุง

- | | | |
|---------------------------|-----------------|--------|
| 1. กล้วยสุกงอม (หั่นพอคำ) | 3 | ถ้วย |
| 2. กะทิ | 5 | ถ้วย |
| 3. น้ำตาล | 1 | ถ้วย |
| | 2 | |
| 4. เกลือ | 1 $\frac{1}{4}$ | ช้อนชา |

วิธีทำ

- เอากะทิ น้ำตาล เกลือ ผสมให้ละลายจนเข้ากันดี
- กล้วยปอกหั่นเป็นแว่นพอคำ ใส่ลงในน้ำกะทิ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ชนบทสมัยก่อนการคมนาคมไม่สะดวก อาหารการกินหายาก โดยเฉพาะขนมนั้นจะกินกันก็ต่อเมื่อต้องทำเอง หรือจะได้กินขนมก็ตอนวันมีตลาดนัด หมาวันนัดแล้วจะต้องทำกินผลไม้ที่มีให้กินตลอดปี คือ กล้วย ชาวบ้านกินกล้วยสุกนาน ๆ เข้าก็เบื่อ จึงคิดทำของกินที่แปลออกไป ได้แก่ กล้วยบวดชีน้ำทิติบ จะทำกินในช่วงที่มีเวลาน้อย กล้วยบวดชีน้ำทิติบ เหมาะจะทำกินที่เดียวหมด ทำทิ้งไว้ไม่ร่อย กล้วยบวดชีน้ำทิติบ ทำง่าย ราคาถูก (แต่ต้องระวังเรื่องความสะอาดไว้ด้วยมาก ๆ)

กล้วยบวดชีน้ำทิติบ นิยมกินมือกลางวัน ทำกินกันมานานแล้วที่ตำบลนาบอน อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ปัจจุบันไม่มีคนทำกินแล้ว (ขำ เรืองสุข, สัมภาษณ์, 16 กุมภาพันธ์ 2529; ยอง ชัยสิทธิ์, สัมภาษณ์, 21 สิงหาคม 2532; จีน สุขใส, สัมภาษณ์, 2 กันยายน 2532)

กาจิงบาตู

เครื่องปรุง

- ถั่วเขียวเลาะเปลือกคั่วบด
- 2 $\frac{1}{2}$ ถ้วย

- | | |
|------------------|--------------------|
| 2. น้ำตาลทรายป่น | 1 ถ้วย |
| 3. น้ำต้มสุก | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. ดอกมะลิ | |
| 5. พืชมไฟ้ | |

วิธีทำ

1. ถั่วเขียวเลาะเปลือก แล้วนำมาถั่วจนกรอบเหลืองแล้วโขลกจนละเอียด นำไปอบดอกมะลิไว้ 1 คืน
2. น้ำตาลทรายสีขาวโขลกละเอียด
3. นำถั่วที่โขลกแล้วและน้ำตาลบดละเอียด นำ มาผสมเคล้าให้เข้ากัน จนเป็นเนื้อเดียวกัน
4. นำพืชมไฟ้ หรือพืชมไฟ้ขนมสำปะนั้ บรรจุกลงพืชมไฟ้ให้แน่นมาก ๆ จนเต็มพืชมไฟ้แล้วเคาะออก
5. นำขนมไปผึ่งแดดประมาณ 15-20 นาที เพื่อไล่ความชื้นออก แล้วนำมาบรรจุขวด เก็บไว้กินได้นาน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมกาจงบาตู (ขนมถั่วอัด) ผู้ให้สัมภาษณ์เล่าว่า ได้มาจากมาเลเซีย ขนมกาจงบาตูทำกินกันทั่วไป และนิยมทำกันมากในวันฮารีรายอ เป็นขนมที่อร่อยและเก็บไว้กินได้นาน นิยมกินกับน้ำชา กาแฟ เป็นอาหารที่นิยมทำกินในหมู่คนไทยมุสลิม ในจังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาส และสตูล

กาจงบาตู เป็นของหวานที่นิยมกินในมือกลางวัน และบ่าย ยังเป็นขนมที่นิยมทำกินกันอยู่ (ปี สามแสง, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2528; มะชา หายีสา, สัมภาษณ์, 8 ธันวาคม 2531; พวงเล็ก ตันเตลี, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2533)

ขนมก้อ

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------|----------|
| 1. ข้าวเจ้า | 3 ถ้วย |
| 2. น้ำตาลแว่น | 300 กรัม |

วิธีทำ

1. ข้าวเจ้านำไปคั่วให้เหลือง ไม่ให้ละเอียด ใช้ตะแกรงร่อนอีกครั้ง

2. นำตาลแว่นชุดให้เป็นขุย นำไปคลุกกับแป้งที่ร่อนแล้ว ให้เข้ากัน
3. ใช้พิมพ์อัดให้แน่น หรือจะใช้กระบอกลูกไม้ได้ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว อัดขนมให้เป็นอัน ๆ เคาะออก จนหมดขนม

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมก้อ เป็นขนมอีกชนิดหนึ่งที่ทำกินต่อ ๆ กันมาในชนบท เป็นขนมราคาถูก ทำง่าย เก็บไว้กินได้หลายวัน เป็นขนมที่ทำกินกันในจังหวัดสงขลานิยมทำในฤดูทอดกฐิน เพราะเมื่อชาวบ้านไปทำบุญใกล้ ๆ จะได้นำขนมติดตัวไปถวายพระและกินเองด้วย นอกจากชาวบ้านจะทำกินเองแล้ว ในฤดูกฐินจะมีแม่ค้าทำขนมชนิดนี้ขายตามวัด ในสมัยโบราณพิมพ์ขนมหายาก ดังนั้นนิยมอัดขนมในกระบอกลูกไม้ได้ ปัจจุบันนี้ไม่ใช้กระบอกลูกไม้ได้แต่จะอัดลงพิมพ์

ขนมก้อ เป็นขนมที่นิยมกินเมื่อกลางวัน และบ่าย ปัจจุบันนี้ยังพอมีทำกินอยู่บ้าง (แก้ว หนูทอง, สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2531; อ่อง ช่างเทพ, สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2533; ซี ไข่มุกข์, สัมภาษณ์, 4 ธันวาคม 2533)

ขนมขี้มอด

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1. ข้าวเจ้า | 2 ถ้วย |
| 2. มะพร้าวขูดขาว | 2 ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | 2 ถ้วย |
| 4. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |

วิธีทำ

1. นำข้าวสารมาล้างให้สะอาด ใส่กะซอนให้สะเด็ดน้ำ แล้วนำไปคั่วจนเหลือง
2. นำข้าวที่คั่วแล้วไปบดให้ละเอียด
3. มะพร้าวนำมาคั่วให้สุกเหลือง แล้วนำไปบดให้ละเอียด
4. นำข้าวบด มะพร้าวคั่ว เกลือ น้ำตาล ผสมให้เข้ากัน (ใช้กระดาษแก้ว ทำเป็นกรวย ปลายแหลมใส่ขนมแล้วบิด เพื่อไม่ให้ขนมหก)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมขี้มอด เป็นขนมที่ทำกินกันทุกจังหวัดในภาคใต้ เป็นขนมที่ทำง่าย และเก็บไว้ได้นาน รสอร่อย ในชนบทไม่ค่อยจะมีขนมกิน ดังนั้นชาวบ้านมักจะทำขนมขี้มอดไว้กิน ในฤดูร้อนที่ว่างจากการทำนา ขนมขี้มอดทำกินกันตลอดปี กินกันทุกเวลา

การทำขนมขี้มอด ปัจจุบันนี้ไม่ต้องใช้ข้าวเจ้าบด แต่จะใช้แป้งข้าวเจ้าลงนำมาคั่ว และจะเพิ่มงาคั่ว ถั่วลิสงคั่วบดละเอียดเพิ่มลงไป เป็นการให้อาหารเสริมลงไปด้วย

ปัจจุบันนี้ขนมขี้มอดยังมีทำกินอยู่บ้าง (คลี วิทยุตลาด, สัมภาษณ์, 18 กรกฎาคม 2529; ตัน สินธุเศรษฐ, 11 กันยายน 2529; หนุช สองเมือง, สัมภาษณ์, 26 พฤศจิกายน 2534)

ขนมขี้มูก

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 2 ถ้วย |
| 2. ไข่ไก่ | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 3. กะทิ | 1 ถ้วย |
| 4. น้ำตาลเหลว (น้ำตาลโตนด) | $1\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 5. น้ำมัน | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 6. น้ำดอกมะลิ | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 7. น้ำมัน | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 8. ใบตอง | |

วิธีทำ

1. ต่อยไข่ลงไปในแป้ง เคล้าไข่กับแป้งให้เข้ากัน
2. ใส่หัวกะทิลงไปทีละน้อย นวดไปเรื่อย ๆ ใส่จนหมดหัวกะทิแล้วค่อย ๆ ใส่น้ำมัน นวดให้เข้ากัน จนหมด
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันน้อย ๆ ใส่กรอบไม้ลงไป (กรอบไม้สี่เหลี่ยม ขนาด 2" x 2" หรือ กรอบไม้สามเหลี่ยม)
4. เอาแป้งใส่กรวยหยดเป็นจุดคล้ายขี้มูก ลงในกรอบไม้ขนมจะจับเป็นรูปตามรูปไม้กรอบ ทอดพอเหลือง ตักขึ้น

5. เอาน้ำตาลโตนดใส่กระทะทองเหลือง เติมน้ำดอกมะลิ เคี่ยวจนน้ำตาลข้นเหนียว นำไปหยดเป็นจุด ๆ บนขนม (น้ำตาลที่หยดลงต้องแห้งทันที)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมไข่มุก เป็นขนมที่มีทำกินกันในอำเภอสิงขร อำเภอรอนดง จังหวัดสงขลา เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมา ทำกินกันตลอดปี นิยมกินในมือกลางวัน และบ่าย

ปัจจุบันนี้ขนมไข่มุกเกือบจะไม่มีใครทำกินแล้ว (ลิ้ม คำดิน, สัมภาษณ์, 22 มิถุนายน 2529; นิ้ม ประชุมชนะ, สัมภาษณ์, 5 กรกฎาคม 2531; ซี ไข่มุกซ์, สัมภาษณ์, 4 ธันวาคม 2533)

ขนมครกกะทิสด

เครื่องปรุง

- | | |
|---|--------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 2 ถ้วย |
| 2. กะทิ | 2 ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | 2 ช้อนชา |
| 5. น้ำ | 2 ถ้วย |
| 6. กะลาเจาะรูเล็ก ๆ (รูกว้างประมาณ $\frac{1}{2}$ เซนติเมตร) | |

วิธีทำ

- นำแป้งข้าวเจ้า ผสมกับน้ำ ให้เข้ากัน เอาขึ้นตั้งไฟ กวนไปเรื่อย ๆ จนแป้งสุกดี และขึ้นพองที่จะไหลผ่านรูกะลาได้
- เอาแป้งที่กวนไว้ได้ที่แล้ว เทใส่กะลาที่เจาะรูไว้ ให้แป้งไหลผ่านรูกะลา ลงในภาชนะที่ใส่น้ำเย็นเตรียมไว้เป็นหยด ๆ จนหมดแป้ง เมื่อตัวเย็นได้ที่แล้ว ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
- เอากะทิ น้ำตาล เกลือ ผสมเข้าด้วยกัน
- เอาแป้งที่เป็นตัวสุกแล้ว ใส่ถ้วย ตักกะทิจราดลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมครกกะทิสด เป็นอาหารท้องถิ่นที่ทำกินกันในตำบลบ้านหาร กิ่งอำเภอบางกล่ำ จังหวัดสงขลา ใช้กินเป็นอาหารหวาน มือเช้า หรือมือเย็น เป็นอาหารที่ทำกินกันตลอดปี นิยมเสิร์ฟเมื่อขนมเย็นแล้ว ปัจจุบันเป็นอาหารที่เกือบจะสูญหาย และไม่มีใครรู้จักแล้ว (กอบเกียรติ บินนุ้ย, สัมภาษณ์, 22 กันยายน 2528; ชิม อักษรทอง, สัมภาษณ์, 21 พฤศจิกายน 2531; จ้อย สุวิวงศ์, สัมภาษณ์, 3 ธันวาคม 2531)

ขนมครกน้ำแดง

เครื่องปรุง

- | | |
|------------|----------------------|
| 1. ข้าวสาร | 5 ถ้วย |
| 2. มะพร้าว | 5 ถ้วย |
| 3. น้ำ | 3 ถ้วย |
| 4. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 5. น้ำมัน | 1 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

- นำข้าวสารที่แช่ค้างคืนไว้ไม่ให้ละเอียด
- คั้นกะทิใส่น้ำ $1\frac{1}{2}$ ถ้วย ให้ได้หัวกะทิ 2 ถ้วย ใส่เกลือลง เอาไว้หยอดหน้าขนม
- ใช้น้ำ $1\frac{1}{2}$ ถ้วย คั้นหางกะทิ เอาลงผสมกับแป้ง (ให้เหลวพอติดพาย)
- กากมะพร้าว ห่อผ้าขาวรัดให้แน่น สำหรับซับน้ำมันทาพิมพ์
- วางขนมครกตั้งไฟให้ร้อน ทาน้ำมันให้ทั่วทุกวง ตักแป้งหยอดลงอย่าให้เต็มหลุม ปิดฝาพอขนมเริ่มจะสุก เปิดฝาดอก ตักกะทิหยอดลงแล้วปิดฝาลักครู่ กะว่าพอขนมสุก จนกรอบแล้วตะขอมออก ทำจนหมดแป้ง

ส่วนผสมหน้าน้ำแดง

- | | |
|-----------------|------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 5 ช้อนโต๊ะ |
| 2. น้ำกะทิ | 2 ถ้วย |

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 3. น้ำผึ้งเหลว | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | $1\frac{1}{4}$ ช้อนชา |

วิธีทำ

1. เอาแป้งข้าวเจ้าผสมน้ำกะทิ และเกลือ ต้้งไฟกวน พอสุก
2. ใส่ส่วนผสมเหลว กวนต่อไปให้เข้ากัน มีลักษณะข้น ๆ พอจุ่มขนมติด จึงยกกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ขนมครกน้ำแกงเป็นอาหารท้องถิ่นที่นิยมทำกินกันในจังหวัดสงขลา โดยเฉพาะในบางตำบล ในอำเภอสติงพระ อำเภอระโนด ที่ชาวบ้านมีอาชีพทำน้ำตาลโตนดขาย สมัยก่อนน้ำตาลทรายหายาก การจะเอาน้ำตาลโตนดมากินก็คิดหาวิธีให้พลึกแผลงเพื่อให้ได้ความอร่อย และรสต่างออกไป ขนมครกน้ำแกงนั้น ตัวขนมมีลักษณะเหมือนขนมครกทั่วไป แต่หน้าที่จะเอามากินกับขนมครกนั้น มีลักษณะเหลวข้น ปัจจุบันนี้การคมนาคมสะดวก การทำน้ำแกงจุ่มขนมครกยุ่งยาก คนจึงเปลี่ยนมาใช้น้ำตาลจุ่มขนมครก หรือดัดแปลงทำเป็นหน้าต่าง ๆ เช่น หน้ากุ้ง เป็นต้น มาแทนน้ำแกง

ขนมครก ปัจจุบันยังเป็นที่นิยมกินเมื่อเข้ากันน้ำชา หรือกาแฟ หรือกินเป็นของหวาน ตอนเที่ยง ใช้เสิร์ฟร้อน ๆ จึงจะอร่อย ขนมครกน้ำแกงปัจจุบันไม่ทำกินแล้ว (พัด ไชยดวง, สัมภาษณ์, 20 มิถุนายน 2529; คล้าย สิ้นไชย, สัมภาษณ์, 21 พฤศจิกายน 2532; กำจัด ณ โมรา, สัมภาษณ์, 16 กรกฎาคม 2533)

ขนมคาดกระตาะ

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|------------------------|
| 1. มะพร้าวขูด | $2\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. แป้งข้าวเหนียว | 1 ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. น้ำ | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 5. เกลือ | $\frac{1}{4}$ ช้อนชา |
| 6. น้ำมัน | $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. นำมะพร้าว แบ่งข้าวเหนียว น้ำตาลทราย น้ำ เกลือ ผสมเข้าด้วยกัน
2. ตั้งกระทะบนเตาให้ร้อน เอาน้ำมันทากระทะให้ทั่ว
3. เทส่วนผสมทั้งหมดลงในกระทะ จนสุกเหลือง
4. พลิกขนมอีกด้านลง จนสุกเหลืองเท่ากันจึงยกลง ตัดเป็นชิ้น ๆ ขนาดกว้าง x ยาว 2" x 2"

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมคาคกระทะ เป็นขนมอีกชนิดหนึ่ง ที่นิยมทำกินในชนบท จังหวัดสงขลา ยะลา บัตตานี และ นราธิวาส ขนมคาคกระทะเป็นขนมที่ทำง่าย กินอร่อย ราคาถูก นิยมกินในมือกลางวัน และเย็น ขนมชนิดนี้ ยังมีทำกินอยู่บ้าง (ซีดีซารอ มาตุแน, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2529; เจียบ ไชยลี, สัมภาษณ์, 9 ธันวาคม 2531; ชับ อยู่แสง, สัมภาษณ์, 10 ธันวาคม 2531)

ขนมตาหยาบ

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------|------------------------|
| 1. แป้งสาลี | 1 ถ้วย |
| 2. กะทิ | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. ไข่ตีแล้ว | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 4. เกลือ | 1 $\frac{1}{4}$ ช้อนชา |

ใส่ขนม

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1. มะพร้าวขูดขาว | 2 ถ้วย |
| 2. น้ำตาลทรายขาว | 1 ถ้วย |
| 3. น้ำ | 1 $\frac{1}{4}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. เอากะทิใส่ซามผสม แล้วค่อย ๆ ใส่แป้งสาลีลง คนให้เข้ากัน ใส่เกลือและไข่ที่ตีแล้ว คนให้เข้ากัน พักไว้

2. เอากระทะตั้งไฟ ใส่ น้ำ $\frac{1}{4}$ ถ้วย ใส่ น้ำตาล คนพอละลาย กรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วเอาตั้งไฟ เคี่ยวต่ออีกสักครู่ ใส่ มะพร้าวลง ค่อย ๆ กวน จนน้ำตาลเกาะมะพร้าวจนเหนียว (เหมือนหน้า กระจก) ยกลง
3. เอากระทะตั้งไฟอ่อน ๆ พอกระทะร้อนใส่ แป้งละเอียดเหมือนขนมเบื้อง พอสุกตักออกจากกระทะ ใส่จานใส่ใส่มะพร้าว ท่อเหมือนท่อปอเปียะ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมตาหยาบ เป็นขนมที่ทำกินกันในหลายจังหวัดภาคใต้ ได้แก่ จังหวัดสตูล สงขลา พัทลุง นครศรีธรรมราช และตรัง ขนมตาหยาบนิยมทำกินกันตลอดปี เป็นของหวานที่กินกันในมือเช้า และ กลางวัน จะต้องกินขณะขนมยังร้อนอยู่ อร่อยกว่าที่ไว้จนขนมเย็น ขนมตาหยาบเป็นขนมที่ยังมีทำกิน อยู่บ้างในปัจจุบัน (สมศรี วุฒิสวัสดิ์, สัมภาษณ์, 20 สิงหาคม 2529; สุคนธ์ ศรีสุข, สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2533; อำไพ แก้วจำรัส, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2533)

ขนมปากทะ

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้าสด | 2. ถ้วย |
| 2. น้ำ | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | 1 ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 5. หัวหอม | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. หัวกะทิ | 1 ถ้วย |
| 7. ไข่ไก่ | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 8. น้ำมัน | 1 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. ไข่แดงไว้ 1 ช้อนโต๊ะ ที่เหลือ ตีให้เข้ากันพักไว้ ทอดหั่นพักไว้
2. กะทิตั้งไฟเคี่ยวให้แตกมัน นำไข่ที่ตีไว้ กับหัวหอมใส่ลงผสมให้เข้ากัน ยกลง พักไว้พออุ่น หรือเย็น

3. นำแป้งข้าวเจ้าผสมผงน้ำ พอลละลาย แล้วนำส่วนผสมในข้อ 2 ผสมลงไปเติมน้ำตาล เกลือ คนให้เข้ากัน
4. นำกระทะตั้งไฟ (ใช้ไฟกลาง) ใช้กาบมะพร้าวจุ่มน้ำมันที่ผสมไข่ที่แบ่งไว้ ทากระทะให้ทั่ว ตูพอกระทะร้อน จึงตักแป้งใส่แล้วละเลงให้เป็นแผ่น ปิดฝา พอขนมสุก พับขนมเป็นรูปสี่เหลี่ยมแล้ว ตักขึ้น ทำจนหมดขนม

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมปากทะเล หรือขนมปากกระทะ เป็นขนมที่ทำกินในจังหวัดสงขลา พัทลุง ตรัง และ นครศรีธรรมราชเป็นขนมที่ราคาถูก ทำง่าย นิยมทำกินในฤดูฝน โดยเฉพาะในวันที่มีฝนตกหนัก สมาชิกส่วนใหญ่อยู่บ้าน เพราะออกไปข้างนอกไม่ได้ เป็นขนมหวานของชาวชนบทที่อยู่ใกล้ตลาด นิยมกินหลังอาหารมื้อเที่ยง หรือกินเป็นของว่างตอนบ่าย

ปัจจุบันขนมปากทะเล เพิ่มไข่ลงไปในส่วนผสมด้วย ทำให้ขนมร่วน และมีรสอร่อยขึ้นมาก จะกินขนมปากทะเลให้อร่อยต้องกินเมื่อขนมยังร้อนอยู่ คือ ทำเสร็จต้องกินทันที

ขนมปากทะเลยังเป็นขนมที่พอมิทำกินอยู่บ้างในปัจจุบัน (เดือน ยี่มแก้ว, สัมภาษณ์, 26 กรกฎาคม 2530; แพรพรรณ สังขชาติ, สัมภาษณ์, 10 กันยายน 2531; น้อย ไกรศรี, สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2532)

ขนมแป้งจี

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 1 ถ้วย |
| 2. น้ำตาล | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. กะทิ | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 5. น้ำมัน | 1 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. ละลายแป้งกับกะทิให้เข้ากัน ใส่ น้ำตาล เกลือ นวดให้เข้ากัน ปั้นเป็นลูกกลมขนาดเท่าหัวแม่มือ

2. เอากระทะแบนตั้งไฟอ่อน ๆ เอาน้ำมันทากระทะให้ทั่ว
3. กดขนมให้แบน แล้วนำไปจี่บนกระทะ จนขนมสุก เหลือง กรอบ ตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ขนมแป้งจี่ เป็นของหวาน กินกับน้ำชา เป็นอาหารเช้าของคนไทยมุสลิม แถวชนบทถึงอำเภอควนโดน จังหวัดสตูล ขนมแป้งจี่นิยมกินเมื่อขนมสุกใหม่ ๆ ในขณะกำลังร้อนอยู่ สำหรับจังหวัดสงขลา พบว่ามีทำกินอยู่บ้างในอำเภอสติงพระ อำเภอระโนด และจังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า ทำกินกันที่อำเภอเกาะสมุย บ้านที่มีลูกมาก จะทำขนมแป้งจี่ให้ลูกกินกัน นอกจากนี้ในจังหวัดพัทลุงในชนบทมีขนมแป้งจี่กินเหมือนกัน

ขนมแป้งจี่ ยังเป็นขนมที่นิยมทำกินกันอยู่บ้างในปัจจุบัน (เทียม จันทศิริ, สัมภาษณ์, 7 มกราคม 2529; ชิม สะอาด, สัมภาษณ์, 8 กันยายน 2529; ตา ศรีแก้ว, สัมภาษณ์, 30 กรกฎาคม 2532)

ขนมลา

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------------------------|---------------|------|
| 1. ข้าวเจ้า | 10 | ถ้วย |
| 2. น้ำผึ้งโหนด (น้ำตาลเหลว) | 5 | ถ้วย |
| 3. ไข่แดงต้มสุก | 1 | ฟอง |
| 4. น้ำมัน | $\frac{1}{3}$ | ถ้วย |

อุปกรณ์ที่ต้องใช้

1. กะลามะพร้าวเจาะเป็นรูเล็ก ๆ กี่ ๆ
2. ไม้ไผ่เหลากลมปลายแหลมทั้ง 2 ข้าง ยาว 6" 2 อัน

วิธีทำ

1. ข้าวเจ้าไปแช่น้ำค้างไว้ 1 คืน แล้วเอาขึ้นมาไปตากแดดจนแห้ง แล้วนำไปใส่ครกตำหรือโม่
2. เอาแป้งที่ตำแล้ว ร่อนเอาส่วนที่ละเอียดไว้ ตำส่วนที่ยังหยาบจนละเอียดแล้วร่อนจนหมดแป้ง
3. เอาแป้งที่ร่อนละเอียดแล้ว ใส่ น้ำผึ้งโหนดที่ละลายแล้ว คกุกให้เข้ากันดี จนหมดน้ำตาล ไข่มือ และแป้งแล้วยกขึ้นดูให้แป้งลงเป็นเส้น (โดยเส้นไม่ขาด) จึงจะใช้ได้

4. เอาน้ำมันขุบไซแดงสุก เช็ดกระทะให้กระทะลื่น ขนมะระได้ไม่ติดกระทะ ใช้ไฟอ่อนมาก
5. ตักแป้งที่ผสมไว้แล้ว ใส่ลงในกะลา แล้วนำไปแกว่งไปมาให้มีลักษณะเหมือนรูปพัด ตูเส้นพอเหลือง บนไม้ปลายแหลมเสี้ยนตั้ง (โรยก่อน) เสี้ยนนอน (โรยหลัง)
6. ใช้ไม้ปลายแหลมที่เตรียมไว้ แซะด้านริมทั้ง 2 ด้าน พับทบเข้ามาจะได้ขนมรูปพัด แล้วแซะขนมขึ้น ตั้งเรียงเป็นตับ ทำจนหมดแป้ง (ขนมลาที่ทำโดยวิธีนี้ เรียกว่า "ลาเซ็ด")

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 30 คน

ถ้าไม่มีกะลาเจาะรู ใช้กระป๋องนมเจาะรูแทนก็ได้

ขนมลา เป็นขนมอีกชนิดหนึ่งในหลายชนิดที่ทำกินต่อ ๆ กันมาในเทศกาลเดือนสิบ เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้ตายาย (บรรพบุรุษ) กิน ผู้ให้สัมภาษณ์บางคนเล่าว่า ขนมลาเป็นขนมที่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล และมีกล่าวไว้ในธรรมบทเช่นกัน โดยกล่าวว่า พระเจ้าพิมพิสารได้ยินเสียงร้องของพวกเปรต จึงได้ไปทูลถามพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าจึงบอกให้ทำอาหารหวานขึ้น เพื่อทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้พวกเปรตที่อดอยากเหล่านั้น

เปรต คือ สัตว์พวกหนึ่งที่เกิดในอบายภูมิ เหตุที่ต้องเกิดในอบายภูมิ เพราะเมื่อตอนเป็นมนุษย์นั้น ทำความชั่วไว้มาก เช่น การฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ทรมาน ลักขโมย ฯลฯ เมื่อตายไปจะต้องไปเกิดในนรกเท่านั้น ปากจะต้องมีขนาดเล็กเท่ารูเข็ม กินอาหารไม่สะดวกและกินอาหารที่เป็นก้อนไม่ได้ พวกญาติพี่น้องที่อยู่เบื้องหลังจะทำบุญไปให้กิน ขนมลาเป็นขนมที่ทำขึ้นจากความเชื่อทางศาสนาในเรื่องนรกสวรรค์ นอกจากนั้นยังเชื่อกันว่าลา นั้น ใช้ในความหมายแทนเสื้อผ้าที่ได้จัดส่งไปให้เปรต หรือตายาย (บรรพบุรุษ) ใช้ในนรก

ปัจจุบันนี้ขนมลา ยังคงทำกันในเทศกาลเดือนสิบของทุก ๆ ปี ทำกันตั้งแต่ชุมพร จรดนครศรีธรรมราช และเลยไปถึงรัฐกะลันตัน ในหมู่บ้านคนไทยที่นับถือศาสนาพุทธ ยังคงทำจัดห่มรับ (สำหรับ) ให้ตายายกิน และตั้งเปรตกันทุกปี

ขนมลาเป็นขนมที่ทำกัน (เฉพาะเทศกาลเดือนสิบเท่านั้น นอกเทศกาลจะไม่นิยมทำกิน ขนมลาก็ใช้กินเป็นของหวาน หรือของว่างก็ได้ นิยมกินในมื้อกลางวัน และบ่ายเป็นขนมที่ต้องกินเมื่อเย็นแล้ว และเป็นขนมที่เก็บไว้กินได้นานหลายเดือนและจะไม่ทำกันทุกบ้าน แต่ทุกบ้านเมื่อยกห่มรับ (สำหรับ) ไปทำบุญที่วัด หรือตั้งเปรตจะต้องมีขนมลาทุกสำหรับ ส่วนมากจะซื้อมาจัดสำหรับ ขนมลาเป็นขนมที่ทำให้อร่อยยาก และเสียเวลาในการทำมากกว่าจะได้ลาแต่ละแผ่น ในปัจจุบันนี้การทำขนมลา ยังใช้วิธีการทำแบบโบราณ ยังไม่มีผู้คิดเครื่องมือในการทำลาขึ้นให้ขนมมีลักษณะเหมือนเดิมเลย

การทำขนมลาให้ไว้ได้นาน มีวิธีการง่าย ๆ คือ นำลามาผนให้แห้ง ขนาดพอคำแล้วนำไปตากแดดจนเลากรอบ แล้วบรรจุในภาชนะที่มีฝาปิดให้สนิท ลากจะกรอบและเก็บไว้กินได้นาน หรือจะนำลามา

ม้วนให้แน่นขนาดพอดี แล้วเรียงลงในภาชนะ ใช้น้ำตาลทรายโรยลงบนขนมลาที่ละชั้นสลับกับน้ำตาล เรียกว่าวิธีการนี้ว่า "ลาอับน้ำตาล" หรือ "ลาอับน้ำผึ้ง" (น้ำผึ้ง = น้ำตาล, น้ำผึ้งแว่น = น้ำตาลแว่น, น้ำผึ้งทราย = น้ำตาลทราย, น้ำผึ้งเหลว = น้ำตาลเหลว) หรือจะใช้วิธีนำลาทั้งแผ่นมาม้วนให้กลม ถ้าเป็นแผ่นเล็กก็ใช้หลาย ๆ แผ่นม้วนเข้าด้วยกันให้แน่น มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3" - 1" แล้วเคี้ยวน้ำตาลจะเป็นน้ำตาลทราย น้ำผึ้งเหลว หรือน้ำตาลแว่นก็ได้ เคี้ยวให้เป็นยางมะตอย แล้วนำลาที่ม้วนไว้ลงจับน้ำตาล แล้วทิ้งไว้ให้แห้ง เรียกว่าวิธีการนี้ว่า "ลาจับน้ำผึ้ง" ซึ่งวิธีการดังกล่าวเป็นวิธีที่ทำให้เก็บขนมลาวีกินได้นานหลายเดือน หรือกินข้ามปีได้ เพราะในเทศกาลเดือนสิบ ชาวบ้านนำลาไปทำบุญที่วัดกันมาก ในโรงครัวของวัด สมัยก่อนมีขนมเดือนสิบที่ชาวบ้านนำมาทำบุญ เก็บขนมไว้เป็นห้อง ๆ ขนมบางอย่างเสียง่าย เพราะใช้ไขมันทอด ทำให้เหม็นหืน ถ้าเก็บไว้นาน ดังนั้น ชาวบ้านที่อยู่ข้างวัด หรือแม่ชี จะช่วยกันเก็บขนมเดือนสิบไว้ให้กินได้นาน โดยการนำวิธีถนอมอาหารอย่างง่าย ๆ นั้นเอง

ขนมลา เป็นขนมที่นิยมทำกินกันทุกปี ในประเพณีทำบุญเดือนสิบ (เดือน สักขุศุค, สัมภาษณ์, 11 สิงหาคม 2530; ชุม ทองนวล, สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2531; เดือน จิตจง, สัมภาษณ์, 11 กันยายน 2532)

ขนมลูกขี้หม้อ

เครื่องปรุง

1. แป้งข้าวเจ้า	2	ถ้วย
2. น้ำตาลทราย	1	ถ้วย
3. น้ำปูนใส	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
4. น้ำ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย

วิธีทำ

1. เอาน้ำตาลทรายผสมกับน้ำ ตั้งไฟเคี้ยวให้เป็นน้ำเชื่อมข้น
2. เอาแป้งผสมกับน้ำเชื่อมพอนั้นเป็นก้อนได้ แล้วกดให้แบน (ทำขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 2 นิ้ว)
3. เอาหม้อดินตั้งไฟ แล้วเอาน้ำปูนใสทาให้ทั่ว
4. เอาขนมใส่ลงในหม้อ (อย่าวางให้ซ้อนกัน) ตูจนด้านล่างสุกเหลือง กลับด้านบนลงพอสุก ทำจนหมดแป้ง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมลูกขี้หม้อ เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมาอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งสูญหายไปแล้วในปัจจุบันนี้ ในจังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นขนมที่นิยมทำกินในฤดูฝน นิยมกินเวลาดำบายขนมลูกขี้หม้อ ทำได้ง่าย รสอร่อย จะต้องกินเมื่อขนมยังร้อนอยู่จึงจะอร่อยกว่าทิ้งไว้เย็นแล้ว (ทรัพย์ คำานาคแก้ว, สัมภาษณ์, 29 มิถุนายน 2529; นึก จันทร์ทอง, สัมภาษณ์, 19 ธันวาคม 2529; จีน สุขใส, สัมภาษณ์, 2 กันยายน 2532)

ขนมลูกต้อ

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1. ข้าวเม่า (ข้าวเหนียว) | 2 ถ้วย |
| 2. น้ำตาล | 1 ถ้วย |
| 3. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 4. น้ำ | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. คั่วข้าวเม่าให้กรอบ
2. น้ำตาล เคี่ยวกับน้ำ ใส่เกลือ เคี่ยวจนข้น
3. นำข้าวเม่าลงคลุกให้เข้ากันทั่วจนแห้ง ตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมลูกต้อ เป็นขนมที่ทำกินกันมานานแล้ว ในชนบทจังหวัดพัทลุง นครศรีธรรมราช และสงขลา โดยเฉพาะในจังหวัดพัทลุง นิยมกินกันมาก

เดิมการทำขนมลูกต้อ นิยมทำกันตอนหน้าเกี่ยวข้าว โดยใช้ข้าวเหนียวที่เริ่มสุกมาทำเป็นข้าวเม่า แล้วเอาข้าวเม่าไปคั่วเป็นลูกต้อต่อไป

ปัจจุบันการทำลูกต้อ จะใช้ข้าวเหนียวที่สุกจัด แล้วนำมาแช่น้ำให้ข้าวเหนียวนิ่มแล้วเอาไปทำข้าวเม่าแล้วคั่วเป็นลูกต้อ แต่ความอร่อยสู้ข้าวเหนียวเริ่มสุกไม่ได้ เพราะข้าวเหนียวเริ่มสุกจะมีรสหวานมากกว่า นุ่มกว่า เมื่อคั่วแล้วจะพองกว่าด้วย

ขนมลูกต้อชาวเงาะ

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. ข้าวเม่า | $2\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 2. น้ำตาล | 1 ถ้วย |
| 3. มะพร้าวทึนทึกขูด | 2 ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ข้าวเม่าเลือกกากออก รวงข้าวเม่าจนกรอบ ทิ้งไว้ให้เย็น (เรียกว่า "ลูกต้อ")
2. ผสมมะพร้าว น้ำตาล เกลือ เข้าด้วยกัน
3. นำมะพร้าวคลุกกับข้าวเม่าที่รวงไว้แล้วให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ขนมลูกต้อชาวเงาะ เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว ในชนบทมีกินเกือบทุกจังหวัดในภาคใต้ โดยเฉพาะจังหวัดพัทลุง นิยมทำกินกันมากที่สุด เป็นขนมราคาถูก ทำง่ายรสอร่อย ขนมลูกต้อชาวเงาะจะต้องกินเมื่อทำเสร็จใหม่ ๆ ขนมจะยังกรอบอยู่ ถ้าทิ้งไว้นานลูกต้อจะนิ่ม

ขนมลูกต้อชาวเงาะ ใช้กินเป็นของหวาน ในมื้อกลางวัน หรือเป็นของว่างมือบาย ปัจจุบันนี้เกือบจะไม่มีใครทำกินแล้ว (เอื้อน ธรรมศิริ, สัมภาษณ์, 26 กรกฎาคม 2529; แสง ขาวม่อ, สัมภาษณ์, 9 สิงหาคม 2531)

ขนมหมี่แก้งเจียน

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------|---------------------|
| 1. แป้งสาลี | 2 ถ้วย |
| 2. น้ำตาล | $1\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 3. เกลือ | 1 ถ้วย |
| 4. น้ำ | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 5. น้ำมันหมู | |

วิธีทำ

1. ผสมแป้งน้ำตาล เกลือ เข้าด้วยกัน เทใส่ลงในส่วนผสมที่ละเอียด กวนไปเรื่อย ๆ จนหมดน้ำ จนส่วนผสมเข้ากันดี พักไว้
2. เอากระทะก้นแบน ตั้งไฟอ่อน ๆ เอาน้ำมันหมูทาให้ทั่วกระทะ เพื่อไม่ให้แป้งติดกระทะ
3. ตักแป้งที่ผสมไว้แล้วลงให้เป็นแผ่นบางกลม (ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 3 นิ้ว) ปิดฝา พอขนมสุก ใช้ช้อนตะขี้ผึ้ง ม้วนกลม ๆ เหมือนขนมทองม้วน จัดใส่จาน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

หมีแก้วเจียน เป็นขนมที่ทำกินต่อ ๆ กันมา ผู้ให้สัมภาษณ์เล่าว่า ขนมชนิดนี้คงจะได้มาจากคนจีน เนื่องจากคนจีนผู้หนึ่งเกิดป่วย และอยากจะได้ขนม จึงได้บอกเครื่องปรุงและวิธีทำให้ลูกทำขนมให้กิน ซึ่งเขาคิดว่าขนมชนิดนี้คงจะอร่อยเมื่อทำเสร็จแล้ว แต่เมื่อทำออกมาขนมชนิดนี้มีลักษณะนี้เหมาะกับคนป่วย เด็ก และคนแก่

หมีแก้วเจียน เป็นอาหารที่ไม่มีขาย แต่ผู้กินจะต้องทำกินเองในครอบครัว จะต้องกินเมื่ออาหารยังร้อนอยู่ จึงจะอร่อยกว่าทั้งไว้จนเย็น หมีแก้วเจียนใช้เสิร์ฟหลังอาหารเที่ยง หรือจะกินเป็นของว่างก็ได้

ปัจจุบันนี้หมีแก้วเจียนไม่มีใครทำกินแล้ว และส่วนใหญ่เกือบไม่มีคนรู้จัก (ดร โยธาทอง, สัมภาษณ์, 18 ธันวาคม 2529; พูนสุข จันทร์ทอง, สัมภาษณ์, 11 พฤศจิกายน 2533; ลอย แก้วเสริม, สัมภาษณ์, 3 ธันวาคม 2533)

ข้าวตอกหน้าทีเรียน

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. ข้าวตอกเหนียว | 3 ถ้วย |
| 2. น้ำกะทิ | 5 ถ้วย |
| 3. ทุเรียน | 1 ถ้วย |
| 4. น้ำตาล | $\frac{2}{3}$ ถ้วย |
| 5. เกลือ | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. นำข้าวดอกข้าวเหนียว ตากแดด นำมาคั่วในกระทะทองเหลืองร้อน ๆ จนได้ข้าวดอกแล้ว
เลือกกากออกให้หมด พักไว้
2. นำเนื้อทุเรียนมาบีบในกระชอนให้ละเอียดบางส่วน แล้วเอาผสมในกะทิ ใส่น้ำตาล เกลือ คนให้
เข้ากัน จนเข้ากันดี
3. นำข้าวดอกใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำกะทิ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ข้าวดอกน้ำทุเรียน (น้ำกะทิทุเรียน) เป็นของหวานชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในเดือน 8 (เข้า
พรรษา) เพราะข้าวดอกนั้นทางภาคใต้นิยมทำไปถวายพระตอนเข้าพรรษาเท่านั้น ในฤดูเข้าพรรษานั้น
ทุเรียนก็มีชุม (มาก) เมื่อชาวบ้านทำข้าวดอกไปถวายพระ ก็ทำเก็บไว้กินที่บ้านด้วย การกินข้าวดอก
เปล่า ๆ ไม่มีรส ดังนั้นชาวบ้านจึงได้ทำน้ำทุเรียน กินกับข้าวดอกเป็นของหวานเมื่อเที่ยง

ข้าวดอกน้ำทุเรียน นิยมทำกินกันในชนบท จังหวัดสงขลา พัทลุง นครศรีธรรมราช และตรัง
ในปัจจุบันนี้ข้าวดอกน้ำทุเรียนเป็นอาหารที่ยังพอมักทำกินอยู่บ้าง (แก้ว จำรัส, สัมภาษณ์,
4 สิงหาคม 2530; เสาว แก้วทิพย์, สัมภาษณ์, 18 กรกฎาคม 2531; พลับ มหาสวัสดิ์,
สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2532)

ข้าวเหนียวน้ำจำปาตะ

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. จำปาตะ (ทั้งเม็ด) | 1 ถ้วย |
| 2. น้ำตาล | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 3. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 4. กะทิ | 4 ถ้วย |
| 5. ข้าวเหนียว | 2 ถ้วย |

วิธีทำ

1. ข้าวเหนียวแช่น้ำ นำมานึ่งให้สุก

2. แยกหัวกะทิ $\frac{1}{2}$ ถ้วย เอาหางกะทิ $3\frac{1}{2}$ ถ้วย ตั้งไฟ ใส่จำปาตะกั่วเม็ดเคี้ยวจนเม็ดจำปาตะกั่ว
แล้วใส่น้ำตาล จนน้ำตาลละลายเข้ากันดีแล้ว ใส่หัวกะทิ ยกลง
3. แบ่งข้าวเหนียวใส่ถ้วย ภาດด้วยน้ำจำปาตะ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

จำปาตะ เป็นขนุนชนิดหนึ่งที่ขึ้นอยู่ทั่วไปในภาคใต้ สีเหลืองปนแดง กลิ่นฉุนจัด นอกจากจะกิน
เมื่อสุก หรือใช้ซุบแบ่งทอดแล้ว ยังใช้ทำน้ำจำปาตะรดหน้าข้าวเหนียวกินเป็นของหวาน ซึ่งข้าวเหนียว
จำปาตะนี้ คนปักษ์ใต้ที่อยู่ในชนบททำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว ถึงฤดูมีทุเรียนมาก ก็ทำข้าวเหนียว
น้ำกะทิทุเรียน ฤดูมีจำปาตะมาก ก็ทำข้าวเหนียวน้ำจำปาตะกิน นอกจากจะทำกินโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว ยัง
นิยมทำกินเวลามีงานทำบุญ เช่น งานบวช งานขึ้นบ้านใหม่ เป็นต้น

ข้าวเหนียวน้ำจำปาตะ มีทำกินกันทุกจังหวัด ตั้งแต่ชุมพร จรดนครศรีธรรมราช นิยมกินมื้อกลางวัน
ปัจจุบันนี้เกือบจะไม่มีการทำกินกันแล้ว (สำเนา รักษา, สัมภาษณ์, 16 มิถุนายน 2528; ยุพิน
ชุมสุวรรณ์, สัมภาษณ์, 8 มกราคม 2529; ลิเยาะ เละแม, สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2532)

ข้าวเหนียวทองคำ

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | 2 ถ้วย |
| 2. น้ำตาลทราย | $\frac{2}{3}$ ถ้วย |
| 3. น้ำ | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. นำข้าวเหนียวไปแช่น้ำ 20 นาที ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ นำไปคั่วพอสุกเหลือง
2. เอาน้ำผสมน้ำตาล ตั้งไฟอ่อน ๆ เคี้ยวพอเป็นยางมะตูมขึ้น ๆ เอาข้าวเหนียวที่คั่วแล้วลง
ผัดในน้ำตาล ผัดจนกระทั่งน้ำตาลแห้ง ข้าวเหนียวไม่จับกันเป็นก้อน (อาจยกกลงมาผัด
ข้างล่างก็ได้)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

เดิมในชนบทการคมนาคมไม่สะดวก คนจะกินก็หายาก เมื่ออยากจะกินคนจะต้องทำเองทั้งสิ้น ไม่มีที่จะซื้อ ชาวบ้านก็ทำขนมที่ทำง่าย อร่อย และราคาถูก อุปกรณ์ที่จะทำก็มีอยู่แล้ว และขนมก็เก็บไว้กินได้หลายวัน

ข้าวเหนียวพองแก้ว เป็นขนมที่กินในมือกลางวัน และเย็น ทำกินกันในจังหวัดสงขลา พัทลุง นครศรีธรรมราช ปัจจุบันพอมีทำกินอยู่บ้าง (สนับ เพชรมงคล, สัมภาษณ์, 2 สิงหาคม 2528; หีด คงเนียม, สัมภาษณ์, 7 ธันวาคม 2531; โอ ชฎารัตน์, สัมภาษณ์, 5 พฤศจิกายน 2534; แพร่ ตามบุญช่วย, สัมภาษณ์, 29 พฤศจิกายน 2534)

ข้าวเหนียววานหา

เครื่องปรุง

1. ข้าวเหนียว	5 ถ้วย
2. กะทิ	10 ถ้วย
3. น้ำตาล	2 ถ้วย
4. ไข่	$\frac{3}{4}$ ถ้วย
5. เกลือ	$1\frac{1}{2}$ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ข้าวเหนียวแช่ค้างคืน ล้างให้สะอาดแล้วนำไปึ่งจนสุก
2. เอากระทิงไฟ ใส่น้ำตาล เกลือ คนให้ละลายพอเดือด ตีไข่ให้แตก แล้วเท ลงในน้ำกะทิ คนจนไข่สุก ยกลง
3. ตักข้าวเหนียวใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำกะทิ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 15 คน

ข้าวเหนียววานหา ไม่ทราบว่ามีประวัติความเป็นมาอย่างไร แต่ผู้ให้สัมภาษณ์เล่าว่า เมื่อฤดูทำนาข้าวสุก เจ้าของนาไม่สามารถจะเก็บข้าวได้ทัน ถ้าทิ้งไว้นานข้าวจะยับ (ล้ม) ทำให้เก็บรวงข้าวยาก และเสียเวลา จึงมีการลงแขก เพื่อขอแรงให้ช่วยเก็บข้าวเมื่อมีคนมาช่วยเก็บข้าวจำนวนมาก เจ้าของนาต้องจัดการเลี้ยงแขก จำเป็นต้องจัดหาอาหารที่ราคาถูก กินอึดนาน ไม่สิ้นเปลืองมาก วิธีทำง่าย

และสะดวกในการซื้อหา และเป็นของที่มีในท้องถิ่น ข้าวเหนียวชนิดนี้จึงเป็นที่นิยมทำเลี้ยงกันเวลาลงแขก
ข้าวเหนียววานนา นิยมทำกินในหมู่ชาวนามากในเวลาเก็บข้าว

ข้าวเหนียววานนา ใช้กินเป็นของหวาน หรือของว่างก็ได้ นิยมกินในมือกลางวัน และบ่าย
ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงเครื่องปรุง เพื่อเพิ่มรสและกลิ่น คือ ทูบชิงแก่ใส่ลงในกะทิ และเพิ่มสาชูเม็ดเล็ก
ลงในน้ำกะทิด้วย

ปัจจุบันข้าวเหนียววานนา ยังเป็นที่นิยมกันในหมู่ชาวนา ในจังหวัดนครศรีธรรมราช สงขลา ตรัง
และพัทลุง และยังเป็นที่ยอดนิยมในหมู่ชาวบ้านที่อยู่ในชนบทไกล ๆ ด้วย (สุนันท์ บัณฑิตโต, สัมภาษณ์,
29 ตุลาคม 2528; เขียว สมเดช, สัมภาษณ์, 17 กันยายน 2530; ลี ล้นชัย, สัมภาษณ์,
11 กรกฎาคม 2532)

ข้าวเหนียวทงาดข้าวฟ่าง

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. กะทิ | 4 ถ้วย |
| 3. ข้าวฟ่าง | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 4. น้ำตาลทราย | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 5. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ข้าวเหนียวแช่ในน้ำร้อนประมาณ $\frac{1}{2}$ ชั่วโมง แล้วนำไปนึ่งจนสุก
2. เอากะทิ 3 ถ้วยใส่หม้อ
3. เอาข้าวฟ่างล้างให้สะอาดใส่หม้อกะทิ ยกขึ้นตั้งไฟ พอข้าวฟ่างแตกเม็ด ใส่น้ำตาล เกลือ ได้
ที่แล้วยกลง
4. เมื่อจะกิน ตักข้าวเหนียวแล้วราดด้วยข้าวฟ่าง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

คนชนบทโดยทั่ว ๆ ไป เมื่อกินอาหารคาวเสร็จแล้ว มักจะไม่ได้กินของหวาน เนื่องจากอยู่ไกลตลาด ถ้าจะได้กินก็เป็นผลไม้ตามฤดูกาล ดังนั้นเมื่ออยากจะกินขนมขึ้นมากก็ต้องทำกินเอง โดยนำของที่มืออยู่ในบ้านมาทำ ข้าวเหนียวหงาดข้าวฟ่าง นิยมทำกินในครอบครัว หรือทำเลี้ยงแขกในฤดูทำนา นิยมกินในมือเพียง

ข้าวเหนียวหงาดข้าวฟ่าง นิยมกินในอำเภอนาทวี อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา ส่วนอำเภออื่น ๆ มีทำกินกันอยู่บ้าง นอกจากจังหวัดสงขลาแล้ว จังหวัดนครศรีธรรมราช จังหวัดพัทลุง ก็ทำกินกันในชนบทเหมือนกัน

ปัจจุบันนี้เกือบจะไม่มีทำกินแล้ว (จาย วุ่นแก้ว, สัมภาษณ์, 9 กันยายน 2528; ยิ้ม ศรีสุข, สัมภาษณ์, 21 กรกฎาคม 2530; ม่วง ภิรมย์, สัมภาษณ์, 8 พฤศจิกายน 2532)

เงาะน้ำกะทิสด

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------|----------|
| 1. เงาะหั่น | 3 ถ้วย |
| 2. น้ำกะทิ | 4 ถ้วย |
| 3. น้ำผึ้งโหนด | 1 ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

- นำเงาะมาปอกเปลือก และเม็ดออก หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ขนาด $\frac{1}{2}$ นิ้ว
- ผสมน้ำตาลโหนด น้ำกะทิ เกลือ เข้าด้วยกัน จนเข้ากันดี
- ตักเงาะใส่ถ้วย น้ำกะทิใส่

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

เงาะน้ำกะทิสด เป็นอาหารที่ชาวบ้าน ทำกินเพื่อให้ได้รสต่างไปจากกินสด ๆ ตอง กวนในฤดูที่เงาะออกมาก เงาะน้ำกะทิสดทำกินกันในจังหวัดสุราษฎร์ธานี นิยมกินกันในมือกลางวัน และบ่าย

ปัจจุบันนี้เงาะน้ำกะทิสด ยังมีทำกินอยู่บ้าง (เจียน เพชรทอง, สัมภาษณ์, 10 ธันวาคม 2529; เขียด สังขพงศ์, สัมภาษณ์, 22 กรกฎาคม 2530; เกษร เมืองพร้อม, สัมภาษณ์, 27 กรกฎาคม 2530)

ข้าวตอก

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. ข้าวตอก | 7 ถ้วย |
| 2. มะพร้าวขูดขาว | 4 ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ข้าวตอกคั่วแล้วเลือกกากออกให้หมด
2. เอามะพร้าวขูด น้ำตาล เกลือ คลุกรวมกับข้าวตอกให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

ดอกหรือข้าวตอก ทำเป็นขนมได้หลายชนิด มีกินกันทั่วไปในภาคใต้ทุกจังหวัด [ข้าวตอก คือ ข้าวตอกที่นำมาคลุกกับส่วนผสม (ขาว = คลุก)] ข้าวตอกเป็นขนมที่ทำกินมานานแล้ว ทำต่อ ๆ กันมาเป็นขนมที่นิยมทำกินในช่วงเข้าพรรษา (เดือน 8) เพราะช่วงที่พระจะเข้าพรรษา 1 วัน ประชาชนจะนำข้าวตอกไปถวายพระ เพราะช่วงนี้จะมีข้าวตอกมาก ชาวบ้านจึงทำข้าวตอกกิน

ข้าวตอก เป็นของหวานที่ชาวบ้านนิยมนำไปถวายพระตอนเพล ชาวบ้านนิยมกินในมือกลางวัน เมื่อทำเสร็จแล้วควรทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที จึงจะกิน เพราะข้าวตอกจะนิ่มน่ากินกว่าเมื่อทำเสร็จทันที ข้าวตอกนิยมทำกินในอำเภอลานสกา อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช นอกจากนั้นยังมีทำกินในจังหวัดพัทลุง สงขลา และตรังด้วย

ข้าวตอก ยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินกันอยู่ในปัจจุบัน เฉพาะเทศกาลเข้าพรรษา (กินโชติธรรมโม, สัมภาษณ์, 22 มิถุนายน 2529; แพ ชูช่วย, สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2530; คล่อง แสงทอง, สัมภาษณ์, 16 ธันวาคม 2533)

ตาแป้นไม้

เครื่องปรุง

1. ไม้ (ไม้ลำปะหลัง) 800 กรัม

2. ลูกแป้งข้าวหมากบด

2 ซ้อนชา

วิธีทำ

1. มันไม้นำมาปอกเปลือก ล้างให้สะอาด ตัดเป็นท่อน ๆ ยาวประมาณ 1 - 1.5 นิ้ว แล้วนำไปต้มจนสุก (ไม่ต้องสุกจนละเอียด) ตัดขึ้นทิ้งไว้ให้เย็น
2. เอาลูกแป้งข้าวหมากมาบดให้ละเอียด แล้วโรยบนมันที่เย็นแล้ว ให้ทั่ว
3. ล้างหม้อ (หรือภาชนะที่จะใช้ใส่ที่มีฝาปิด) และฝาปิดให้สะอาดทิ้งไว้ให้แห้ง
4. นำมันที่โรยลูกแป้งแล้ว จัดลงในหม้อจนหมด ปิดฝาให้มิดชิด (ห้ามเปิดดู) ทิ้งไว้ประมาณ 3 - 4 วัน กินได้

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

(ตาแป = ข้าวหมาก, มันไม้ = มันสำปะหลัง)

ตาแปมันไม้ เป็นของหวานที่นิยมทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานานแล้ว นิยมทำกินโดยทั่วไป ไม่มีเทศกาล กินกันตลอดปี โดยเฉพาะในฤดูที่มีมันไม้ (มันสำปะหลัง) โดยทั่วไปในชนบท ชาวบ้านจะปลูกมันไม้ไว้สำหรับไว้ทำขนมกินตลอดปี เพราะเป็นของที่หาง่าย ราคาถูก ไม่ต้องซื้อ

โดยทั่วไป ข้าวหมากที่นิยมทำกินกันในภาคอื่น ๆ นิยมทำกับข้าวเหนียวขาว หรือข้าวเหนียวดำเท่านั้น แต่ในหมู่คนไทยมุสลิมในภาคใต้ นิยมใช้มันไม้ (มันสำปะหลัง) ทำข้าวหมากกิน จึงเรียกว่า "ตาแปมันไม้"

ตาแปมันไม้ นิยมกินในมื้อกลางวัน หลังอาหารกลางวัน เป็นอาหารที่มีทำกินในจังหวัดยะลา ปัตตานี นราธิวาส ทำกินกันมากในเดือน 10 - 11 - 12 เพราะมีมันไม้มาก และยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ในปัจจุบันนี้ (ตีเยาะ ทะยียามา, สัมภาษณ์, 30 กรกฎาคม 2528; ประจวบศิริรักษ์, สัมภาษณ์, 21 มิถุนายน 2529; ชง สานและ, สัมภาษณ์, 2 กันยายน 2529)

ถั่วโตดินผัดน้ำผึ้ง

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------------|----------|
| 1. ถั่วโตดิน (ถั่วลิสง) | 2 ถ้วย |
| 2. น้ำผึ้งเหลว | 2 ถ้วย |
| 3. เกลือ | 2 ซ้อนชา |

วิธีทำ

1. ถั่วลิสงปอกเปลือกออกให้หมด
2. เอาหน้าผึ่งเหลว (น้ำตาลโตนด) เคี่ยวจนเป็นยางมะตูม
3. ใส่ถั่วลิสงลงไปผัด พอปั้นได้ ยกลง
4. ปั้นเป็นก้อนขนาดพอคำ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ถั่วใต้ดินผัดน้ำผึ้ง เป็นขนมที่ทำกินกันในชนบท ในตำบลสิงห์หม้อ จังหวัดสงขลา และในอำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง ในชนบทโดยเฉพาะในฤดูฝน การคมนาคมไม่สะดวก และฝนตกติดต่อกันเป็นเวลานาน ในเดือน 8-9 ถั่วใต้ดินมีมาก ราคาถูก ชาวบ้านไม่มีเงินจะกินเพราะต้องออกไปทำนา ดังนั้นชาวบ้านจึงทำขนมถั่วผัดน้ำผึ้งเก็บไว้กินนาน ๆ ถั่วใต้ดินผัดน้ำผึ้ง กินเป็นของหวานมือเที่ยง และบ่าย หรือกินหลังอาหารเย็น ทำกินกันตลอดปี ปัจจุบันนี้ยังมีทำกินอยู่บ้างแต่น้อยมาก (เลี้ยง ชัยณรงค์, สัมภาษณ์, 31 กันยายน 2530; สีนาง ลัญญา, สัมภาษณ์, 8 พฤศจิกายน 2533; สมฤดี จินเทพ, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2534)

ทั้งห้าทั้งเยื่อ

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1. เนื้อมะพร้าวอ่อน | 4 ถ้วย |
| 2. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 3. น้ำตาลทราย | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. มะพร้าวอ่อนแกะด้านท้าย เทน้ำออกใส่ภาชนะไว้ (มะพร้าวลูกโต)
2. ใช้เล็มแฉกขูดเนื้อมะพร้าว จนหมด (หรือจะขูดกับช้อนก็ได้)
3. นำเนื้อมะพร้าว ผสมกับน้ำมะพร้าว ใส่เกลือ น้ำตาล คนให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

หึ่งน้ำหึ่งเยื่อ (เนื้อ) เป็นของหวานอีกอย่างหนึ่งที่นิยมทำกินในมือกลางวัน ในชนบทภาคใต้ เพราะแต่เดิมการคมนาคมไม่สะดวก ขนมที่จะกินก็ไม่ค่อยมี แต่มะพร้าวมีทุกบ้านในชนบท จึงมีผู้คิดทำกินเป็นของหวานในครอบครัว เพราะหาง่าย ทำได้ง่าย และไม่ต้องลงทุนมาก นอกจากจะทำกินในครอบครัวแล้ว ยังทำเลี้ยงแขกที่มาในงาน เช่น ทำบุญบ้าน เป็นต้น

ปัจจุบันหึ่งน้ำหึ่งเยื่อยังเป็นอาหารที่กินกันอยู่บ้างในชนบท (มูล มิ่งเมือง, สัมภาษณ์, 8 มกราคม 2530; พอสักดี ไหมดี, สัมภาษณ์, 12 สิงหาคม 2532; ล้อม ยอดเพชร, สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2533)

หน้าทีดิบลูกโหนด

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| 1. ลูกโหนด (ลูกตาล) อ่อนหั่นตามยาว | 2 ถ้วย |
| 2. กะทิ | 4 ถ้วย |
| 3. น้ำตาล | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |

วิธีทำ

- เอากะทิ ผสมน้ำตาล เกลือ
- นำลูกโหนดที่หั่นไว้แล้ว ผสมลงในน้ำกะทิ ชิมรส

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

กะทีดิบลูกโหนด (ลูกตาล) หรือขนมทีดิบ นิยมทำกินกันมากในอำเภอระโนด และอำเภอสติงพระ จังหวัดสงขลา เพราะเป็นขนมที่ทำได้ง่าย รสอร่อย และไม่ต้องลงทุนมาก นิยมทำกินในหน้าที่มีลูกตาลมาก เป็นอาหารที่นิยมกินตอนกลางวัน หรือบ่าย ทำกินกันในครอบครัว หรือเวลามีงานบวชขึ้นบ้านใหม่ ฯลฯ

กะทีดิบลูกโหนด ถ้าจะให้อร่อยจริง ๆ แล้ว ควรใช้น้ำตาลเหลวใหม่ ๆ (น้ำตาลโตนดเคี้ยวใหม่ ๆ) จะทำให้ขนมมีรสหอม ขนมชนิดนี้ยังเป็นที่ยอดนิยมอยู่ (สมบุรณ์ ขวัญเกื้อ, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2529; เจริม ชูแสง, สัมภาษณ์, 10 กรกฎาคม 2532; ศรีนาง สัญจร, สัมภาษณ์, 8 พฤศจิกายน 2533)

ยาร่วงฉาบน้ำผึ้งเหลว

เครื่องปรุง

1. เม็ดยาร่วง (มะม่วงหิมพานต์) ผ่าแล้ว 3 ถ้วย
2. น้ำผึ้งโหนด 3 ถ้วย
3. ใบยาร่วงแก่ 25 ใบ

วิธีทำ

1. เคี่ยวน้ำผึ้งโหนด (น้ำตาลโหนด) จนเหนียว
2. ใส่เม็ดยาร่วง เคี่ยวต่อจนน้ำตาลจับเม็ด (กว่าเม็ดตักขึ้นหยุด พอเย็นน้ำตาลจะแข็ง) ยกขึ้นจากเตาทิ้งไว้ประมาณ 3 นาที
3. ตัดก้านใบยาร่วงออกแล้วเอาเม็ดยาร่วงที่ฉาบแล้วตักแผ่ให้เต็มใบ อย่าให้เม็ดยาร่วงซ้อนกัน ทำให้เป็นแผ่น ทิ้งไว้ให้เย็น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ยาร่วง หรือหัวครก หรือหัวครกยาร่วง ก็คือเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ซึ่งปลูกกันมากในภาคใต้ ยาร่วงใช้ทำอาหารได้ตั้งแต่ใบ เนื้อ และเมล็ด ทำได้ทั้งอาหารคาว-หวาน ใบใช้เป็นผักเหมือด แกง ยำ ส่วนเนื้อนั้น จะแกง ยำ หรือเชื่อมก็ได้ ส่วนเมล็ดนั้นจะใส่ในแกงพุงปลา หรือต้มหน่อไม้ใส่กะทิก็ก็นกินอร่อย หรือจะเอามาฉาบเก็บไว้เป็นของหวานก็ได้

น้ำผึ้งโหนด หรือน้ำผึ้งเหลว คือ น้ำตาลโหนดที่นำมาเคี่ยวมีลักษณะเหมือนน้ำผึ้ง เรียกว่า น้ำผึ้งเหลว เมื่อเคี่ยวเสร็จใหม่ ๆ จะมีรสหอม นึกิน นิยมนำมาฉาบยาร่วงในชนบทนั้นน้ำตาลทรายแต่เดิมหายาก ดังนั้นยาร่วงฉาบน้ำผึ้งเหลว น้ำตาลจะไม่จับตัวกันแข็งสนิทเหมือนน้ำตาลทราย จึงเก็บยาร่วงฉาบไว้นานไม่ได้ เพราะน้ำตาลจะละลาย เมื่อทำเสร็จจะต้องกินเลย ทิ้งไว้หลายชั่วโมง หรือข้ามวัน น้ำตาลละลายแฉะ กินไม่อร่อย การกินยาร่วงฉาบน้ำผึ้งนิยมใช้มือจับ ไม่กินกับช้อน เพราะน้ำตาลที่ฉาบไว้จะเหนียวเหมือนดั่งเม จะต้องใช้ฟันกัดขนมให้ขาดจากแผ่น แล้วกิน

ยาร่วงฉาบน้ำตาลเหลว มีทำกินทุกจังหวัดในภาคใต้ นิยมกินเป็นของหวาน หรือของว่างในมือ กลางวัน หรือบ่าย นิยมทำกินในฤดูที่ยาร่วงออกมาก ประมาณเดือนพฤษภาคม มิถุนายน กรกฎาคม สิงหาคม เนื่องจากยาร่วงฉาบน้ำตาลเหลวเก็บไว้ไม่ได้นาน ดังนั้นเมื่อทำกินจะต้องกินให้หมด เมื่อทำมาก ๆ เก็บไม่ได้ คนก็ไม่นิยมทำเก็บไว้ ถ้าจะฉาบเก็บไว้ นิยมใช้น้ำตาลทราย เพราะเก็บได้นาน

การทำเม็ดยาร่วงฉาบน้ำตาลเหลว จะต้องใช้เม็ดยาร่วงสด ๆ จึงจะอร่อย ไม่ใช่เม็ดยาร่วงอบหรือทอด หรือตากแห้งมาทำ เพราะไม่อร่อย เม็ดยาร่วงฉาบน้ำผึ้งเหลว ชาวบ้านยังนิยมทำกินและนำมาขาย เวลาในงานวัดหรือมีตลาดนัดในชนบท นิยมใช้น้ำผึ้งเหลวเพราะหอม หวาน อร่อย ปัจจุบันนี้ยังนิยมทำกินอยู่

ยาร่วงฉาบน้ำผึ้งเหลว มีทำกินในจังหวัดสุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช ปัตตานี ตรัง พัทลุง สงขลา ยะลา นราธิวาส และ สตูล สำหรับจังหวัดที่อยู่ฝั่งทะเลตะวันตกไม่ทำกินกัน

(เพิก สกตแสงศรีวัฒน์, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2528; สำเนา เจริญสังข์, สัมภาษณ์, 10 ตุลาคม 2528; จัม ทองแดง, สัมภาษณ์, 12 ธันวาคม 2531)

โรตีกลาปอร์

เครื่องปรุง

1. แป้งสาลี	2 ถ้วย
2. มะพร้าวขูด	1 ถ้วย
3. เกลือ	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
4. น้ำตาล	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
5. น้ำมัน	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
6. น้ำ	$1\frac{1}{2}$ ถ้วย

วิธีทำ

1. เอาแป้งผสมกับน้ำ กวนจนเหลว
2. เอามะพร้าวขูด ผสมกับแป้ง คนให้ขึ้น พอทำเป็นแผ่นได้
3. นำกระทะตั้งไฟให้ร้อน เอาแป้งกตลงไปให้เป็นแผ่นในกระทะ (ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 นิ้ว) หยอดน้ำมันให้ทั่วรอบ ๆ แป้ง พลิกกลับไปกลับมาจากเหตุ ตักขึ้น
4. จิ้มน้ำตาล เวลากิน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

โรตีกลาปอร์ เป็นอาหารว่างที่ทำกินกันในจังหวัดสงขลา สตูล ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานานแล้ว นิยมกินคู่กับน้ำชา - กาแฟ

ปัจจุบันยังมีทำกินอยู่บ้าง (แม่แยะ ลาแยะ, สัมภาษณ์, 1 มีนาคม 2529; โสม
 แห้วบตี, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2529; แม่ สกุดดีเยาะ, สัมภาษณ์, 10 มกราคม 2530;
 อัสนะ มูลลาวัน, สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2532)

เหนียวหลา

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. ข้าวเหนียว | 2 ถ้วย |
| 2. น้ำตาลโตนด | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. เกลือ | 1 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. ล้างข้าวเหนียวให้สะอาด แช่ไว้ 1 คืน แล้วนำไปนึ่งให้สุก ยกลงพักไว้
2. เอากระทะตั้งไฟ ใส่ น้ำตาล เกลือ เคี่ยวให้เป็นยว (ยางมะตูม) นำข้าวเหนียวที่นึ่งแล้ว ลงไป
 ผัดให้เข้ากัน ค่อยข้างแห้ง ใช้ทัพพีตักหยอดบนภาชนะที่เตรียมไว้ (ขนาดพอคำ) แผ่ให้เป็น
 แผ่นบาง ๆ (หนาประมาณ 1 เซนติเมตร)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 10 คน

เหนียวหลา (หลา- ฉาบน้ำตาล) เป็นขนมที่ทำกินกันในชนบท ทำได้ง่าย ราคาถูก เก็บไว้กิน
 ได้หลายวัน เหนียวหลาใช้กินเป็นของหวาน หลังอาหารมื้อ เย็น เย็น ปัจจุบันนี้ยังมีทำกินอยู่บ้าง
 ในจังหวัดสงขลา พัทลุง และนครศรีธรรมราช (เญ่ แดงคล้าย, สัมภาษณ์, 17 กันยายน 2530;
 ไพ่ คำสกุล, สัมภาษณ์, 12 กุมภาพันธ์ 2531; เลข คำว่าง, สัมภาษณ์, 27 มิถุนายน 2532)

ประเภทอาหารว่าง

กล้วยตานีทรงเครื่อง

เครื่องปรุง

1. กล้วยตานีอ่อน	700 กรัม
2. มะพร้าวคั่ว	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
3. กุ้งแห้ง	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
4. พริกชี้หนูสด	15 กรัม
5. หอม	20 กรัม
6. เกลือ	$1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
7. น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
8. น้ำตาลปีบ	$\frac{1}{3}$ ถ้วย
9. น้ำส้ม	1 ถ้วย

วิธีทำ

1. ปอกกล้วย แช่น้ำเกลือ 1 ช้อนโต๊ะ ไว้ 20 นาที แล้วนำมาซอยบาง ๆ อย่าให้ขาดจากกัน แล้วแช่น้ำเกลือไว้อีกครั้ง (ให้หมดรสฝาด)
2. เคี้ยว น้ำส้ม น้ำตาล เกลือ ให้เคี้ยว ยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น
3. บีบน้ำออกจากกล้วยให้หมดวางให้สะเด็ดน้ำ วางเรียงในภาชนะ
4. นำส่วนผสม (ข้อ 2) ที่เคี้ยวไว้ราดลงบนกล้วย โรยหน้าด้วยมะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง หอมซอย และพริกชี้หนูสดซอย

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

กล้วยตานีทรงเครื่อง เป็นอาหารว่างอีกชนิดหนึ่งที่ทำกินต่อ ๆ กันมา ทำกินกันตลอดปี นิยมทำกินในหมู่คนไทยมุสลิม ในจังหวัดสงขลา ปัตตานี ยะลา นราธิวาส และสตูล กล้วยตานีทรงเครื่อง นิยมกินเวลาบ่ายเป็นของว่าง หรือจะใช้กินกับข้าวที่มีแกงมัน ๆ เช่น พวกมัสมั่น ก็ได้ เพราะทำให้อาหารไม่เลี่ยนเกินไป

กล้วยตานีทรงเครื่อง ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมกินอยู่ (แหมะ ร่มมีกะกุล, สัมภาษณ์, 2 กรกฎาคม 2528; ดาละ คำนันท, สัมภาษณ์, 2 กรกฎาคม 2528; ชีดีชาลอ มาตุแน, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2529; ผิน หมวดทอง, สัมภาษณ์ 23 ธันวาคม 2533)

กล้วยเดี่ยวท่าฉาง

เครื่องปรุง

- | | |
|--|-------------------------|
| 1. กล้วยเดี่ยวเส้นเล็ก | 750 กรัม |
| 2. กุ้งสด | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 3. พริกแห้ง | 30 กรัม |
| 4. หัวหอม | 25 กรัม |
| 5. เกลือ | $1\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 6. กระปิ | 2 ช้อนชา |
| 7. มะขามเปียก | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 8. น้ำตาลปีบ | $2\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 9. กระเทียม | 2 ถ้วย |
| 10. แดงกวา ถั่วงอก ถั่วงอก ถั่วงอก ถั่วงอก | ๕๗๗ |

วิธีทำ

1. กล้วยกะทิจนเป็นขี้มัน (น้ำมัน และขี้ไส้ สีสน้ำตาล)
2. หอม พริก เกลือ โขลกเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่กระปิแล้วเอาลงผัดในน้ำมันที่เคี่ยวจนหอม ใส่กุ้งสดลง
3. เติมน้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียกลง ผัดให้เครื่องเข้ากัน
4. เอาเส้นกล้วยเดี่ยวลงผัดกับเครื่องจนแห้งได้ที่ ยกลง กินกับแดงกวาถั่วงอก ถั่วงอก และผักต่าง ๆ.

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

กล้วยเดี่ยวท่าฉาง เป็นของว่างที่ทำกินกันในอำเภอท่าฉาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี ซึ่งเป็นอำเภอที่ติดกับทะเล อาหารทะเลสด เช่น กุ้ง ปู ปลาหาได้ง่าย กล้วยเดี่ยวท่าฉาง เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ มานาน

แล้ว นิยมกินเมื่อบ่าย ทำกินกันที่บ้าน เพราะอาหารที่ทำขายหาได้ยาก แต่เดิมการคมนาคมไม่สะดวก ติดต่อกับจังหวัดได้ทางเดียวที่ง่ายกว่าทางอื่น คือ รถไฟ และเป็นอำเภอเล็ก คนอาศัยอยู่น้อย อาหารสำเร็จรูปที่ทำออกขายจึงมีน้อยใครอยากจะทำกินเมื่อไรก็ทำกินกัน

ก๋วยเตี๋ยวท่าฉาง จะกินให้อร่อยต้องกินเมื่อผัดเสร็จใหม่ ๆ ยังร้อนอยู่ ปัจจุบันนี้ยังพอมิทำกินอยู่บ้าง (เขียน ลอยใหม่, สัมภาษณ์, 24 ธันวาคม 2531; ขอม สมบุญ, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2532; ประมู จิตจง, สัมภาษณ์, 12 ธันวาคม 2532)

ก๋วยเตี๋ยวผัดเครื่องสุราษฎร์ธานี

เครื่องปรุง

1. ก๋วยเตี๋ยว	500 กรัม
2. กุ้งแห้งป่น	$\frac{1}{3}$ ถ้วย
3. ถั่วลิสงป่น	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
4. กุ้งสด	$\frac{1}{3}$ ถ้วย
5. กระเทียม	3 ถ้วย
6. พริกแห้งเม็ดใหญ่	30 กรัม
7. หอม	30 กรัม
8. กระเทียม	15 กรัม
9. ถั่วฝักยาว	100 กรัม
10. น้ำมันหอย	2 ช้อนโต๊ะ
11. แดงกวา	350 กรัม
12. น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
13. น้ำตาล	2 ช้อนโต๊ะ
14. ถั่วงอก	150 กรัม

วิธีทำ

1. พริกแห้งเม็ดใหญ่ แกะเอาเม็ดออก แช่น้ำ แล้วนำมาโขลกกับหอม กระเทียม
2. กุ้งสดล้างน้ำปอกเปลือกออก

3. นำกะทิตั้งไฟ ใส่เครื่องที่โขลกแล้วลงผัด ใส่กุ้ง น้ำปลา น้ำตาล น้ำมันงา ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยวลง ผัดจนแป้งเข้ากันดี ยกลง
4. จัดก๋วยเตี๋ยวใส่จาน โรยด้วยถั่วลิสง กุ้งแห้งป่น กินกับผักที่เตรียมไว้

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ก๋วยเตี๋ยวผัดเครื่องสุราษฎร์ เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมา เป็นเวลานานแล้ว นิยมทำกินเป็นอาหารว่าง มีอู่ขาย ทำกินกันตลอดทั้งปี นิยมกินเมื่อยังร้อนอยู่ จึงจะอร่อย ปัจจุบันนี้ยังนิยมทำกินอยู่ (อาภรณ์ แสงมณี, สัมภาษณ์, 10 กุมภาพันธ์ 2531; สมัย ไพศาล, สัมภาษณ์, 10 กรกฎาคม 2532; ปฐม จิตจง, สัมภาษณ์, 12 ธันวาคม 2532)

ก๋วยเตี๋ยวผัดเผ็ดไชยา

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1. เส้นก๋วยเตี๋ยว | 500 กรัม |
| 2. หมูหันชิ้นเล็ก ๆ | 1 ถ้วย |
| 3. พริกชี้หูสด | 30 กรัม |
| 4. หอม | 20 กรัม |
| 5. กระเทียม | 10 กรัม |
| 6. เกลือ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. ข้าวสารแช่น้ำแล้ว | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 8. ขมิ้น | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 9. ข่า | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 10. ตะไคร้ | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 11. กะปิ | 2 ช้อนชา |
| 12. น้ำมันงาเป็ยก | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 13. น้ำปลา | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 14. น้ำตาล | $1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |

- | | |
|----------------|----------|
| 15. กะทิ | 2 ถ้วย |
| 16. ถั่วฝักยาว | 150 กรัม |

วิธีทำ

- นำเครื่องแกง (ข้อ 3-10) โขลกเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่กะปิ ตำต่อไปจนเข้ากัน
- เอากะทิใส่กระทะตั้งไฟเคี่ยวจนแตกมัน ใส่เครื่องแกง ลงผัดให้หอม
- ใส่เนื้อหมูลงผัดกับเครื่อง ใส่ น้ำปลา น้ำตาล เส้นก๋วยเตี๋ยวลงผัด ใส่ น้ำมะขามเปียก ผัดจนเส้นแห้ง ยกลง จัดกินกับผัก

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ก๋วยเตี๋ยวผัดเผ็ดไชยา เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันเมื่อป่วย เป็นอาหารว่าง นิยมทำกินกันตลอดปี ก๋วยเตี๋ยวผัดเผ็ดไชยา เป็นก๋วยเตี๋ยวที่ทำมีเครื่องปรุงแตกต่างไปจากก๋วยเตี๋ยวผัดสุราษฎร์ ซึ่งให้รสชาติ ต่างกันออกไป ก๋วยเตี๋ยวผัดเผ็ดไชยา ปัจจุบันยังเป็นที่นิยมทำกินกันอยู่

ก๋วยเตี๋ยวผัดเผ็ดไชยา นิยมกินกันเมื่อทำเสร็จใหม่ ๆ ขณะยังร้อนอยู่ จึงจะอร่อย (เอื้อน จุลกัลป์, สัมภาษณ์, 4 กุมภาพันธ์ 2531; เพียบ อารมย์ดี, สัมภาษณ์, 11 ธันวาคม 2531; สมัย ไพศาล, สัมภาษณ์, 10 กรกฎาคม 2532)

ก่อเต้า

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------|----------------------|
| 1. หอยแครง | 2 ถ้วย |
| 2. แป้งมัน | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. น้ำ | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 4. กระเทียม | 2 ช้อนชา |
| 5. น้ำตาล | 2 ช้อนชา |
| 6. น้ำปลา | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. พริกไทย | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 8. น้ำมัน | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |

วิธีทำ

1. ล้างหอยลวกพอสุก แกะเนื้อ (จะใช้หอยแมลงภู่ หอยกะพง ฯลฯ ก็ได้)
2. รินน้ำมันใส่กระทะ พอร้อน ใส่กระเทียมลงเจียวให้เหลือง ใส่หอยแครงลงผัด ใส่น้ำปลา น้ำตาล
3. เอาแป้งมันละลายน้ำพอข้น เมื่อหอยเดือด ใส่แป้งที่ละลายลง จนแป้งใสเป็นวุ้น ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ก๋อเต๋ เป็นอาหารว่างอีกชนิดหนึ่ง ที่นิยมทำกินกันในจังหวัดกระบี่ พังงา ระนอง ภูเก็ต และตรัง ก๋อเต๋านิยมกินมีอบ่าย ปัจจุบันนี้ยังเป็นที่ยอดนิยมอยู่ (เสียม บักเขิม, สัมภาษณ์, 14 มิถุนายน 2529; สัน เอ็งฉวน, สัมภาษณ์, 8 พฤศจิกายน 2529; สาย เทพทอง, สัมภาษณ์, 17 พฤศจิกายน 2534)

กึ่งทอดเครื่อง

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. กุ้ง | 1 ถ้วย |
| 2. มะพร้าวขูด | 1 ถ้วย |
| 3. แป้งสาลี | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. น้ำปูนใส | 1 ถ้วย |
| 5. พริกชี้หนูแห้ง | 10 กรัม |
| 6. ขมิ้น | 5 กรัม |
| 7. กระเทียม | 5 กรัม |
| 8. หอม | 15 กรัม |
| 9. ตะไคร้ | 20 กรัม |
| 10. พริกไทย (เม็ด) | 5 กรัม |
| 11. ใบมะกรูดหั่นฝอย | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 12. เกลือ | 2 ช้อนชา |
| 13. น้ำปลา | 1 ช้อนโต๊ะ |

- | | |
|------------|--------------------|
| 14. ไข่ | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |
| 15. น้ำมัน | 2 ถ้วย |

วิธีทำ

1. โขลกน้ำพริก (ข้อ 5-10) ใส่เกลือ โขลกจนเข้ากันดี
2. ละลายแป้งกับน้ำปูนใส ใส่พริกละลายลงในแป้ง ใส่ไข่ โขลกรวด น้ำปลา มะพร้าว กุ้งเคล้า ให้เข้ากัน
3. เทน้ำมันใส่กระทะ ตั้งไฟร้อน ตักแป้งลงทอดเป็นชิ้น ให้เหลืองกรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

กุ้งทอดเครื่องเป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว มีทำกินในทุกจังหวัดในภาคใต้ นิยมทำกินกันตลอดปี ใช้กินเป็นอาหารว่าง (หรือจะกินกับข้าวก็ได้) กุ้งทอดเครื่องใช้กินเป็นอาหารว่างตอนบ่าย ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (ลิ้ม เพชรกลีบ, สัมภาษณ์, 10 กรกฎาคม 2532; สำเนียง พงษ์สุริยา, สัมภาษณ์, 30 กรกฎาคม 2532; หวาน บุญยืน, สัมภาษณ์, 7 มิถุนายน 2534)

ขนมจีนน้ำแกงตรัง

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 1. ปลา | 700 กรัม |
| 2. กะทิ | 6 ถ้วย |
| 3. ตะไคร้ | 30 กรัม |
| 4. ผีวมะกรูด | 1 ช้อนชา |
| 5. หอม | 25 กรัม |
| 6. กระเทียม | 15 กรัม |
| 7. พริกขี้หนูสด | 40 กรัม |
| 8. พริกไทย | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา |
| 9. ขมิ้น | 5 กรัม |
| 10. ข่า | 15 กรัม |
| 11. เกลือ | $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| 12. กะปิ | 1 $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 13. น้ำตาล | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 14. ขนมหจีน | 1500 กรัม |
| 15. ผักสดต่าง ๆ | |

วิธีทำ

1. นำน้ำตั้งไฟให้เดือด ทบฆ่า ตะไคร้ ใส่ลง พอน้ำเดือด
2. ล้างปลา ใส่ลงต้มจนสุก ยกลง ตักปลาขึ้นแกะเอาแต่เนื้อ
3. นำเครื่องแกง (ข้อ 3-11) โขลกรวมกันให้ละเอียด ใส่กะปิตำจนเข้ากัน
4. ใช้น้ำต้มปลามาคั้นกะทิ (ให้ได้ 6 ถ้วย)
5. โขลกปลากับเครื่องแกงให้เข้ากัน
6. นำกะทิตั้งไฟ พอกะทิเดือดเอาเนื้อปลาที่ตำกับเครื่องแล้วใส่ลง เติมน้ำตาลพอเดือดได้ที่ ยกลงกินกับขนมหจีนและผักต่าง ๆ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมหจีนน้ำแกงตรัง เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมา เป็นอาหารมือเที่ยง หรือจะกินมือเช้า บ่ายด้วยก็เป็นที่ยอมรับ น้ำแกงขนมหจีนในแต่ละจังหวัดหรือท้องถิ่น ส่วนใหญ่แล้วจะคล้ายกัน จะแตกต่างกันตรงเครื่องปรุงบ้างเท่านั้น จึงทำให้รสชาติและกลิ่นแตกต่างกันออกไปด้วย ขนมหจีนน้ำแกงตรัง นิยมทำกินกันตลอดปี นิยมกินคู่กับผักต่าง ๆ จะเป็นผักสด หรือผักลวกก็ได้ ถ้าได้ผักพื้นบ้าน เช่น ผักกาดนกเขา ลูกเหริ่ง ลูกเียง ยอดตอ ฯลฯ จะทำให้เพิ่มรสชาติยิ่งขึ้น (พลับ ขวัญแท้, สัมภาษณ์, 29 สิงหาคม 2530; ก้าย ลำไ้, สัมภาษณ์, 17 กันยายน 2533; จิตรา เสียมไหม, สัมภาษณ์, 14 พฤศจิกายน 2534)

ขนมหจีนน้ำแกงส้มท่อน

เครื่องปรุง

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. ขนมหจีน | 2 กิโลกรัม |
| 2. เนื้อปลาบั้ง | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. กระท่อน (ส้มท่อน) | 500 กรัม |

4. หัวกะทิ	2 ถ้วย
5. หางกะทิ	6 ถ้วย
6. พริกขี้หนูแห้ง	30 กรัม
7. ตะไคร้	$2\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
8. ข่า	1 ช้อนโต๊ะ
9. ขมิ้น	2 ช้อนชา
10. พริกไทย	1 ช้อนชา
11. หอม	15 กรัม
12. กระเทียม	20 กรัม
13. เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
14. น้ำปลา	2 ช้อนชา
15. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
16. ส้มแขก	20 กรัม
17. ผักสด ถั่วฝักยาว ถั่วงอก แดงกวา (ผักเหนาะอื่น ๆ)	

วิธีทำ

1. ตำเครื่องแกง (ข้อ 6-13) ให้เข้ากัน ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากันดี
2. นำปลาปิ้งตำลงในเครื่องแกง ให้เข้ากัน
3. กระเทียม (สะท่อน) ปอกเปลือกแกะเม็ดออก สับฝอย (อย่าให้ขาด) หรือหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
4. หัวกะทิใส่กระทะเคี่ยวให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม ใส่กระเทียมสับแขก หางกะทิลง เคี่ยวต่อไปอีกสักครู่ ใส่น้ำปลา น้ำตาล สุกได้ที่ยกลง
5. ผักสดต่าง ๆ ล้างให้สะอาด

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ขนมจีนน้ำแกงส้มท่อน เป็นอาหารที่ทำกินกันในจังหวัดพัทลุง ในจังหวัดพัทลุงนั้น ขนมจีนมีน้ำแกงที่นิยมทำกิน คือ น้ำแกงเผ็ดและน้ำแกงยำ ส่วนน้ำแกงส้มท่อนนั้น ทำกินกัน เพื่อให้ได้อาหารที่มีรสอร่อยแปลกออกไปอีก น้ำแกงส้มท่อนทำกินกันในหน้าที่มีส้มท่อนมาก ใช้กินเป็นอาหารเที่ยง หรือบ่าย

ปัจจุบันนี้ขนมจีนน้ำแกงส้มท้องถิ่น ยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินกันอยู่ (เที่ยง ไกรวงศ์, สัมภาษณ์, 2 มกราคม 2531; รื่น เก่งแก้ว, สัมภาษณ์, 23 กันยายน 2532; พริ้ม ขวัญสกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2534)

ข้าวคลุกเครื่อง

เครื่องปรุง

1. ข้าวสวย	5 ถ้วย
2. ตะไคร้หั่น	$\frac{1}{3}$ ถ้วย
3. พริกชี้หนู	15 กรัม
4. พริกไทย	15 กรัม
5. ขมิ้น	5 กรัม
6. กระเทียม	5 กรัม
7. ข่า	5 กรัม
8. กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
9. เกลือ	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
10. น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
11. ปลาหย่าง	$\frac{1}{2}$ ถ้วย

วิธีทำ

1. หุงข้าวอย่าให้สวยหรือแฉะ
2. นำเครื่องปรุง (ข้อ 2-8) โขลกเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่ปลาหย่าง และเกลือ โขลกต่อพอให้เข้ากับเครื่อง (ไม่ต้องละเอียด)
3. ตักข้าวสวยใส่ภาชนะ (กะละมัง) นำเครื่องที่โขลกไว้ลงคลุกให้ทั่ว ใส่น้ำปลา คลุกให้เข้ากัน (ถ้าชอบหวานให้เติมน้ำตาลลง)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ข้าวคลุกเครื่อง เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินในชนบท โดยเฉพาะในฤดูฝน เพราะจะออกจากบ้านลำบาก อาหารที่จะทำกินก็หายาก เพราะออกไปซื้อไม่ได้ จำเป็นจะต้องทำอาหาร

ที่มีอยู่แล้วกิน ข้าวคลุกเครื่องเป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมา ในจังหวัดตรัง นครศรีธรรมราช สงขลา และพัทลุง มักจะกินมือเที่ยง หรือบ่าย ปัจจุบันข้าวคลุกเครื่องเป็นอาหารที่มีทำกินอยู่บ้าง (สุณี สัมภาษณ์, สัมภาษณ์, 15 กรกฎาคม 2528; สมจิต จันทร, สัมภาษณ์, 12 สิงหาคม 2532; เคย นัปโชค, สัมภาษณ์, 18 กันยายน 2533)

ข้าวเหนียวปลาบึ่ง

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------|----------|
| 1. ข้าวเหนียว | 700 กรัม |
| 2. ปลากระตี่เสียบ | 400 กรัม |

วิธีทำ

- ล้างข้าวเหนียวให้สะอาด แช่น้ำร้อนไว้ พอเมล็ดข้าวนิ่ม สงขึ้น นำไปนึ่งให้สุก แล้วตักขึ้นพักไว้
- ปลาบึ่งด้วยไฟอ่อน ๆ จนสุก แกะออกจากไม้
- จัดข้าวเหนียวกินกับปลา

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ข้าวเหนียวปลาบึ่ง เป็นอาหารที่ทำกินกันในชนบททางไกล ในจังหวัดยะลา สงขลา และพัทลุง เพราะเป็นอาหารที่ทำได้ง่าย กินอร่อย ราคาถูก เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมา ใช้กินเป็นของว่าง เวลาบ่าย นิยมทำกินกันตลอดปี ปัจจุบันนี้เกือบจะไม่มีใครทำกินกันแล้ว (เคลื่อน ลำดวน, สัมภาษณ์, 6 กุมภาพันธ์ 2529; ประคอง พุทรวรักษา, สัมภาษณ์, 26 มิถุนายน 2529; ตึก มณีนิล, สัมภาษณ์, 5 ธันวาคม 2534)

ตำมะยม

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------|---------------------|
| 1. มะยม | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. กุ้งแห้ง | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |

- | | |
|-------------------------------------|------------|
| 3. น้ำตาลแว่น | 10 กรัม |
| 4. พริกขี้หนู | 10 กรัม |
| 5. กระเทียม | 20 กรัม |
| 6. น้ำปลา | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. ไบชะยมม อ้อดิบ (คูน) ไบชะพลู ฯลฯ | |

วิธีทำ

1. ล้างชะยมม (เลือกเอาที่ลูกสุกได้ที่ อย่ายาเอาเขียว ๆ จะฝาด)
2. พริกขี้หนู กระเทียม น้ำตาลแว่น ตำพอแหลก (ไม่ต้องละเอียด) แล้วใส่ชะยมม
3. ใส่ชะยมมลงตำ พอแหลก ใส่ น้ำปลา กุ้งแห้งป่น ชิมรส (ถ้าชอบเผ็ดจะกินกับไบชะพลู ไบชะยมม อ้อดิบ ฯลฯ ก็ได้)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ตำชะยมมเป็นอาหารว่างที่นิยมทำกินกันในฤดูที่มีชะยมมดก หรือในหน้าร้อน ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว ทำกินกันโดยทั่วไป ทุกจังหวัดในภาคใต้ เพราะทำได้ง่าย และอร่อย ราคาถูก ในภาคใต้นั้น เดิมจะกินส้มตำชะยมมกันเป็นส่วนใหญ่ สำหรับส้มตำชะยมมละกอนั้น จะมีกินบ้าง แต่ไม่แพร่หลาย ต่อมาเมื่อส้มตำชะยมมแพร่หลาย ตำชะยมมจึงไม่ค่อยมีใครทำกิน

ตำชะยมมนิยมกินเป็นของว่างมือบาย ปัจจุบันนี้เกือบจะไม่มีใครทำกินกันแล้ว (หนูจันทร์ แสงเพชร, สัมภาษณ์, 11 กรกฎาคม 2530; พลับ มหาสวัสดิ์, สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2532; ยินดี ฐิตฐาน, สัมภาษณ์, 30 มิถุนายน 2533)

เต้าขี้จี่

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้าแห้ง | $1\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. แป้งสาลี | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. กุ้งขี้จี่ | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. เต้าขี้จี่ (เต้าหู้) | 1000 กรัม |

5. ถั่วงอก	500 กรัม
6. น้ำ	1 ถ้วย
7. กระเทียม	25 กรัม
8. พริกสด	15 กรัม
9. น้ำมันงา	4 ช้อนโต๊ะ
10. เกลือ	1 ช้อนชา
11. น้ำตาลทราย	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
12. น้ำมันสำหรับทอด	3 ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างถั่วงอกให้สะอาด
- กู่ข่ายล้าง แล้วหั่นละเอียด
- นำแป้งข้าวเจ้า แป้งสาลีใส่ภาชนะ แล้วนำถั่วงอก น้ำ ใสถั่วงอก ขยำพอถั่วงอกหัก (ไม่ต้องให้หักมาก เพราะจะทำให้แป้งเหลว และพักไว้)
- เต้าหู้ล้างให้สะอาด ตัดทะแยงมุม (1 อัน ตัด 2 ชิ้น) แล้วใช้มีดปลายแหลมผ่าตรงกลาง เอาเครื่องปรุงที่ผสมแล้ว ยัดใส่
- เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน พอน้ำมันร้อนจัด เอาเต้าหู้ลงทอดจนกรอบเหลือง ตักขึ้น

วิธีทำน้ำจิ้ม

- ล้างพริกสด แล้วนำมาตำกับเกลือ
- ปอกกระเทียม ล้าง แล้วตำรวมกับพริกเกลือจนละเอียด
- ตักน้ำตาลใส่หม้อ ใส่น้ำเล็กน้อยตั้งไฟเคี่ยวพอเดือด ยกกลงกรอง
- ผสมน้ำตาลที่กรองไว้ กับพริก เกลือ ใส่น้ำมันงาลงคนให้เข้ากัน สำหรับจิ้มเต้าหู้ (ถ้าต้องการให้น้ำจิ้มข้น ใส้ไข่แดงต้มสุกบดละเอียด หรือใส่ถั่วลิสงบดพอแตกก็ได้)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

เต้าหู้ (เต้าหู้) เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมานาน โดยรับเอามาจากคนจีน เต้าหู้จีนนิยมทำกินกันในมอญ เป็นของว่าง นิยมทำกินในจังหวัดระนอง พังงา ตรัง กระบี่ ภูเก็ต และสงขลา ส่วนจังหวัดอื่น ๆ ในภาคใต้มีทำกินกันบ้าง เต้าหู้จีนจะทำกินกันมาก ในเทศกาลกินเจ (หลังออกพรรษา ประมาณเดือนตุลาคม) ปัจจุบันนี้เต้าหู้จีนยังเป็นอาหารที่นิยมกินกันอยู่มาก ในฝั่งทะเลตะวันตกใน

เทศกาลกินเจ (ละออง ฟองมณี, สัมภาษณ์, 3 พฤศจิกายน 2529; ระเบียบ แสงวรรณ, สัมภาษณ์, 19 พฤศจิกายน 2533; สอน เพชรเดิม, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2534)

แตงจุ่ม

เครื่องปรุง

1. แดงกวา	700	กรัม
2. ถั่วลิสงคั่ว	1	ถ้วย
3. น้ำส้มสายชู	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย
4. ซีอิ้ว	1	ช้อนโต๊ะ
5. น้ำตาล	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
6. น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
7. พริกขี้หนูสด	15	กรัม

วิธีทำ

- ล้างแดงกวา หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ
- ถั่วลิสงบดพอแตก
- พริกขี้หนูตำให้ละเอียด ใส่ซีอิ้ว น้ำปลา น้ำส้ม น้ำตาล ถั่วลิสงคนให้เข้ากัน
- นำส่วนผสม ราดบนแดงกวา

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

แตงจุ่ม (จุ่ม) เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานาน ไม่ทราบประวัติความเป็นมา แต่เป็นอาหารที่นิยมทำกินในจังหวัดปัตตานี ยะลา และนราธิวาส ลักษณะอาหารคล้ายกับสลัด เป็นอาหารที่ทำกินกันตลอดปี นิยมกินเป็นอาหารว่าง (หรือจะกินกับข้าวสวยในมื้อกลางวัน ก็เป็นที่นิยมเหมือนกัน) และยังนิยมทำกินในฤดูเก็บเกี่ยวข้าวด้วย ปัจจุบันแตงจุ่มยังเป็นอาหารที่ยังนิยมทำกินอยู่ (ประจวบ ศิริรักษ์, สัมภาษณ์, 21 มิถุนายน 2529; สะปี่เยาะ สาดี, สัมภาษณ์, 11 กันยายน 2529; ส่วน ไชยดี, สัมภาษณ์, 13 ธันวาคม 2531)

ถั่วหนึ่งคนพร้าว

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------------|------------|
| 1. ถั่วหนึ่ง (ถั่วขาว) | 3 ถ้วย |
| 2. มะพร้าวขูดขาว | 2 ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | 1 ถ้วย |
| 4. เกลือ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำ | 7 ถ้วย |

วิธีทำ

1. ต้มถั่วหนึ่ง (ถั่วขาว) จนสุกนุ่ม ตักใส่กะชอนให้สะเด็ดน้ำ
2. นำมะพร้าวขูดขาว เกลือ น้ำตาล ลงคลุกกับถั่วหนึ่ง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ถั่วหนึ่ง (ถั่วขาว) คนพร้าว เป็นอาหารท้องถิ่นที่ทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานานแล้ว ในอำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง นิยมทำกินหลังจากเก็บเกี่ยวข้าวแล้ว เพราะหลังจากฤดูเก็บเกี่ยวแล้ว ชาวนาจะไถนา หว่านถั่วเขียว และถั่วหนึ่ง พอถึงหน้าเก็บเกี่ยวถั่ว จะมีถั่วมากมาย ชาวบ้านนำไปขายบ้าง และนำมาต้มกินบ้าง ถั่วที่นิยมนำมาต้มกิน คือ ถั่วหนึ่ง (ถั่วขาว) ทำกินเป็นอาหารว่างตอนบ่าย

ปัจจุบันนี้ถั่วหนึ่งคนพร้าว เป็นอาหารว่างที่ยังมีทำกินอยู่บ้าง (บังอร แทนประมุข, สัมภาษณ์, 5 กรกฎาคม 2529; หนูพา ดำสนิท, สัมภาษณ์, 22 พฤศจิกายน 2534; นาล แก้วสงคราม, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2534)

ทอดมันกุ้ง

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. กุ้งตัวเล็ก | 1 ถ้วย |
| 2. มะพร้าว | 1 ถ้วย |
| 3. แป้งข้าวเจ้า | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. ตะไคร้ | 20 กรัม |
| 5. พริกขี้หนู | 10 กรัม |

6. ขมิ้น	5 กรัม
7. ข่า	5 กรัม
8. เกลือ	$1\frac{1}{2}$ ช้อนชา
9. หอม	10 กรัม
10. กระเทียม	5 กรัม
11. กะปิ	1 ช้อนชา
12. น้ำมัน	$1\frac{1}{2}$ ถ้วย

วิธีทำ

1. นำเครื่องปรุง (ข้อ 4-10) ตำเข้าด้วยกันให้ละเอียดแล้วใส่กะปิ ตำจนได้ที่แล้วพักไว้
2. กุ้งล้างน้ำเอาหัวออก ผสมกับเครื่องที่โขลกไว้ ใส่มะพร้าวขูด และแป้งข้าวเจ้าลง คนให้เข้ากันดี
3. เทน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน (ปานกลาง) ตักกุ้งลงทอดจนสุก ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

น้ำจิ้มทอดมันกุ้ง

เครื่องปรุง

1. พริกชี้หนู	10 กรัม
2. กระเทียม	15 กรัม
3. น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำมันงา	2 ช้อนโต๊ะ
5. เกลือ	1 ช้อนชา
6. น้ำสุก	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตำพริกชี้หนู เกลือ กระเทียมเข้าด้วยกัน (ไม่ต้องละเอียด)
2. ใส่มะนาว น้ำตาล น้ำสุก ลงผสมให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ทอดมันกุ้ง เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมาทุกจังหวัดในภาคใต้ เดิมใช้เครื่องแกงเผ็ด ละลายกับแป้งที่ไม่เอียงไส้กุ้ง และมะพร้าวลง คลุกให้เข้ากัน แล้วทอดกินกับน้ำจิ้มที่มีรสเปรี้ยวนำ หรือจะไม่จิ้ม น้ำจิ้มก็ได้ ปัจจุบันนี้ใช้แป้งสำเร็จ (แป้งกุ้ง) ละลายน้ำแล้วไส้กุ้งลงชุบทอด ส่วนมากจะไม่ใช้เครื่องแกง แต่ยังคงจิ้มน้ำจิ้มกินอยู่

ทอดมันกุ้ง เป็นอาหารที่ทำกินตลอดปี ใช้กินเป็นของว่างมีอบาย นิยมกินขณะทอดมันยังร้อนอยู่ ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่พอมิทำกินอยู่บ้าง (แดง แก้วนานก, สัมภาษณ์, 13 สิงหาคม 2532; พลับ มหาสวัสดิ์, สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2531; บัว ไชกล้ำ, สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2533)

ทอดมันกุเกิด

เครื่องปรุง

1. ปลาทุ	500 กรัม
2. มะพร้าวขูดขาว	300 กรัม
3. ตะไคร้	30 กรัม
4. พริกแห้งดอกใหญ่	10 กรัม
5. พริกขี้หนูสด	10 กรัม
6. พริกไทย	1 ช้อนชา
7. เกลือ	2 ช้อนชา
8. ขมิ้น	10 กรัม
9. กะปิ	2 ช้อนชา
10. น้ำตาลทราย	1 $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
11. ถั่วฝักยาว	250 กรัม
12. น้ำมัน	2 ถ้วย

วิธีทำ

- นำปลาทุมาล้างให้สะอาด แล้เอาแต่เนื้อ นำมาโขลกให้เหนียว
- นำเครื่องปรุง (ข้อ 3-8) มาตำให้เข้ากัน ใส่กะปิ น้ำตาลทราย ตำจนเข้ากันดี

3. นำปลาที่ซลวกไว้มาซลกรวมกับเครื่องแกงให้เข้ากัน เอามะพร้าวขูด ใส่องต๋าให้เข้ากันดี
4. ถั่วฝักยาวล้างหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เอาไปเคล้ากับปลาและเครื่องจมนั้นได้
5. ตั้งกระทะบนไฟใส่น้ำมันให้ร้อน นำส่วนผสมมาทำเป็นแผ่นบาง ๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง $1\frac{1}{2}$ นิ้ว ลงทอดจนสุกเหลือง ตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

ทอดมันภูเก็ด เป็นอาหารว่าง (หรือจะใช้กินกับข้าวก็ได้) ทำกินกันต่อ ๆ กันนานมาแล้ว นิยมกินตอนบ่าย เป็นอาหารที่มีรสอร่อย ทำได้ง่าย นิยมทำกินกันตลอดปี ปัจจุบันนี้ยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่ (มณี บุหงา, สัมภาษณ์, 24 มิถุนายน 2532; เจริญ บุษทอง, สัมภาษณ์, 18 สิงหาคม 2533; นารี บรรณากิจ, สัมภาษณ์, 28 สิงหาคม 2534)

บิ๋นต๋านาน

เครื่องปรุง

1. เส้นบิ๋น (หมี่ฮุ้น) 750 กรัม
2. หัวกะทิ $1\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. กุ้งแห้งป่น $\frac{1}{2}$ ถ้วย
4. พริกชี้หนูป่น 1 ช้อนโต๊ะ
5. น้ำส้มสายชู 3 ช้อนโต๊ะ
6. เกลือ $1\frac{1}{4}$ ช้อนชา
7. น้ำตาลปีบ 500 กรัม
8. หอม 15 กรัม
9. กระเทียม 5 กรัม
10. น้ำ 2 ถ้วย
11. มะพร้าวขูดขาวคั่ว 1 ถ้วย
12. ฝักสดต่าง ๆ แดงกวา ถั่วอก มะละกอขูดฝอย

วิธีทำ

1. ตักกะทิใส่กระทะเคี่ยวจนแตกมัน จนเป็นซีโล่ พักไว้
2. นำน้ำตาลปีบ $\frac{1}{4}$ ถ้วย ละลายน้ำ $\frac{1}{2}$ ถ้วย ตั้งไฟเคี่ยวจนเป็นสีน้ำตาลเข้ม (ส่วนนี้ถ้าไม่ใช้น้ำตาลชั้น จะใช้ซีอิ้วแทนก็ได้ แต่รสจะไม่อร่อยเหมือนน้ำตาลใหม่) ใส่หอมซอย และน้ำส้มสายชู
3. น้ำตาล $\frac{3}{4}$ ถ้วย ละลายน้ำ $\frac{3}{4}$ ถ้วย ตั้งไฟเคี่ยวให้เดือด 5 นาที เติมน้ำตาลใหม่เคี่ยวลงไปครึ่งส่วน เมื่อน้ำตาลเข้ากันดีแล้วใส่เส้นลงผัด อย่าให้เส้นขาด (ก่อนผัดถ้าเส้นติดกันกันใช้มือแยกเส้นเสียก่อน ผัดพอน้ำเริ่มแห้งเติมน้ำมันซีโล่ $\frac{1}{2}$ ถ้วย ลงผัดคลุกเคล้า ใส่น้ำตาล เกลือ น้ำส้มสายชูลงผัดให้ทั่ว
4. น้ำตาลที่เหลือทั้งหมด ละลายน้ำ $\frac{1}{2}$ ถ้วย เคี่ยวพอน้ำใส่น้ำตาลใหม่ที่เหลือลงไป เก็บไว้ราดหน้าเวลากิน
5. มะพร้าวคั่ว นำมาตำพอละเอียด (ไม่ต้องละเอียดมาก)
6. เวลาจะกิน ตักเส้นหมีใส่จาน ราดน้ำเชื่อม โรยหน้าด้วยกุ้งแห้งป่น มะพร้าวคั่วซีโล่ พริกชี้หนูป่น (ถ้าชอบรสเปรี้ยว จะใส่น้ำส้มพริกดองลงด้วย เพื่อชูรสก็ได้) กินคู่กับผัดสดต่าง ๆ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

วิธีทำเส้นบิहुน (หมีฮุ้น) ทำเหมือนกับทำเส้นขนมจีน โดยใช้กระบอกลมขนมจีนทำเส้น ขณะเส้นออกมาจากกระบอกลมขนมจีน ให้ใช้รังถึงรับเส้น อย่าให้เส้นถูกน้ำเย็น ใช้รังถึงรับไปวนไปรอบ ๆ คอยเอาน้ำมันประเส้น อย่าให้เส้นติดกัน เมื่อเต็มรังถึงแล้ว เอาเส้นลง นึ่งทันที พอเส้นสุกใช้ผัดได้เลย

บิहुนตำนาน เป็นอาหารที่ทำกินกันเฉพาะในตำบลตำนาน อำเภอเมือง จังหวัดพัทลุง ทำกินกันตลอดปี นิยมกินในมือเช้า กลางวัน ปัจจุบันนี้ยังเป็นที่นิยมทำกินกันอยู่ (เข้า ช่วยบำรุง, สัมภาษณ์, 10 มิถุนายน 2530; เขียว สงเดช, สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2530; ยูพา แก้วประดับ, สัมภาษณ์, 3 ธันวาคม 2533)

บิhunย้า

เครื่องปรุง

1. เส้นบิhun (เส้นหมี่ขาว)	500 กรัม
2. แดงกวา	500 กรัม
3. ผักบุง	200 กรัม
4. ถ้างอก	150 กรัม
5. กุ้ง	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
6. พริกแห้งเม็ดใหญ่	10 กรัม
7. พริกแห้งเม็ดเล็ก	5 กรัม
8. พริกไทย	$\frac{1}{2}$ ช้อนชา
9. กระเทียม	15 กรัม
10. ขมิ้น	10 กรัม
11. เกลือ	1 ช้อนชา
12. ส้มแขก	10 กรัม
13. น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
14. น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
15. กะทิ	3 ถ้วย

วิธีทำ

1. พริกแห้งเม็ดใหญ่ เอาเม็ดออกแช่น้ำ บิhunน้าออก
2. ตำเครื่องแกง (ข้อ 6-11) ให้เข้ากันจนละเอียด
3. ตั้งกะทิบนไฟ เคี่ยวให้เดือด ละลายเครื่องแกงลง
4. กุ้งล้างแล้วสับให้ละเอียด ใส่ลงในเครื่องแกง ใส่ส้มแขก เติมน้ำปลา น้ำตาล ตั้งต่อไปจนเดือดอีกครั้ง ยกลง
5. เส้นบิhun ลวกน้าร้อนแล้วตักขึ้น พักไว้
6. ผักบุงล้างหั่นบาง ๆ ถ้างอกเด็ดรากทิ้ง ลวกให้สุกทั้ง 2 อย่าง แดงกวาล้าง ผ่าซีก หั่นบาง ๆ พักไว้

7. จัดบิ๋น ผักบั้ง ถั่วอก แดงกวา เข้าด้วยกัน แล้วราดด้วย น้ำแกงที่ปรุงไว้

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

บิ๋นยำ เป็นอาหารที่นิยมทำกินต่อ ๆ กันมาเป็นเวลานานแล้ว ในจังหวัดสงขลา ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส บิ๋นยำใช้กินเป็นอาหารว่าง มีอบาย หรือจะกินเป็นอาหารจานเดียวมือเที่ยงก็ได้ บิ๋นยำ ทำกินกันตลอดปี นิยมกินเมื่อทำเสร็จใหม่ ๆ ปัจจุบันนี้บิ๋นยำเป็นอาหารที่ยังพอมิทำกินอยู่บ้าง (ดีเยาะ ทะยียามา, สัมภาษณ์, 30 กรกฎาคม 2528; พัด นิลมณี, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2529; เขียว สงเดช, สัมภาษณ์, 17 กรกฎาคม 2530)

เป็อมันทอด

เครื่องปรุง

1. มันสำปะหลัง	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย
2. กุ้งสด	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
3. ใบเล็กครุฑหันหยาบ	1	ถ้วย
4. มะพร้าวทึนที่กขุดขาว	$\frac{3}{4}$	ถ้วย
5. น้ำปูนใส	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
6. ตะไคร้	15	กรัม
7. พริกขี้หนูสด	10	กรัม
8. หอม	20	กรัม
9. กระเทียม	15	กรัม
10. พริกไทย	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
11. ช่า	1	ช้อนชา
12. ใบมะกรูด	1	ช้อนชา
13. ขมิ้น	2	ช้อนชา
14. เกลือ	2	ช้อนชา
15. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ

16. น้ำมันสำหรับทอด

3 ถ้วย

วิธีทำ

1. ตะไคร้หั่นฝอย หอม กระเทียม ขมิ้น ข่า ปอกแล้วหั่น พริกชี้หนูสด เกลือ ใส่รวมกัน โขลกให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน
2. มันสำปะหลังปอกเปลือก (แช่น้ำไว้ให้ท่วมแช่นาน ๆ) แล้วนำขึ้นมาล้างให้สะอาด ใส่กับที่ใสจนหมด
3. กุ้งสดล้างปอกเปลือก โขลกให้ละเอียด
4. ใบเล็บครุฑหั่นหยาบ ๆ ใบมะกรูดหั่นฝอย
5. เอาเครื่องที่โขลกแล้ว ผสมกับมันสำปะหลัง กุ้ง มะพร้าว น้ำปูนใส และใบมะกรูด เอามาผสมให้เข้ากัน
6. เอาน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน ใช้ตะหลิวรองด้วยใบเล็บครุฑ ตักส่วนผสม ใส่ลงข้างบน แล้วนำไปทอดจนขนมสุก เป็นสีเหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

เบ็อมันทอด เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมาในหลายอำเภอในจังหวัดพังงา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอำเภอตะกั่วป่า นิยมทำกินกันมาก เบ็อมันทอดเป็นอาหารที่นิยมทำกินกันในฤดูฝน ใช้กินในมือเพียงและบาย เป็นของว่างหรือจะกินกับข้าวก็ได้ เบ็อมันทอดนอกจากจะใช้กินเป็นของว่างในฤดูฝนแล้ว ยังนิยม ทำเลี้ยงแขกที่มาช่วยงานในงานบวชอีกด้วย

เบ็อมันทอดยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินกันอยู่ในปัจจุบัน (ยูรี เลียมหลี, สัมภาษณ์, 25 มกราคม 2529; นิยม ศรียะพันธ์, สัมภาษณ์, 2 สิงหาคม 2533; กุลทรัพย์ กรแก้ว, สัมภาษณ์, 16 กันยายน 2534)

ปูนาซุบแป้งทอด

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------------|------------|
| 1. ปูนา (เอาแต่ตัว) | 700 กรัม |
| 2. แป้งข้าวเจ้า | 1 ถ้วย |
| 3. น้ำปูนใส | 2 ช้อนโต๊ะ |

4. เกลือ	1	ช้อนชา
5. น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
6. น้ำ	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
7. น้ำมัน	2	ถ้วย

วิธีทำ

1. ปูนาล้างให้สะอาด แกะเอากระดองออก เอาแต่ตัวปู
2. ละลายแป้งกับน้ำ น้ำปูนใส เกลือ น้ำตาล คนให้เข้ากัน
3. นำกระทะใส่น้ำมันตั้งไฟให้ร้อน
4. เอาปูชุบแป้งลงทอด จนสุกเหลือง ตักขึ้น

น้ำจิ้ม

เครื่องปรุง

1. พริกชี้หูสด	15	กรัม
2. น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
3. น้ำตาล	2	ช้อนโต๊ะ
4. น้ำมะนาว	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
5. กระเทียม	20	กรัม

วิธีทำ

1. ตำพริก กระเทียม ให้ละเอียด
2. ใส่น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว คนให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ปูนาชุบแป้งทอด เป็นอาหารที่ทำกินกันมานานแล้วในหมู่ชาวนา ชาวไร่และคนชนบททุกจังหวัด ในภาคใต้ เพราะเป็นอาหารที่หาง่าย ไม่ต้องซื้อ เมื่อทำเสร็จแล้ว รสอร่อยทำกินกันมากในฤดูฝนเพราะปูนาหาง่าย หน้าฝนอากาศเย็น ชาวบ้านนิยมกินอาหารทอดเพราะทำให้ร่างกายอบอุ่น นอกจากนั้นการกินปูนา ช่วยทำลายศัตรูของต้นข้าวด้วย ซึ่งเป็นประโยชน์กับชาวนาอีกทางหนึ่ง

ปูนาซุบแบ่งทอด นิยมกินเป็นอาหารว่างในมือบาย ปัจจุบันนี้ยังพอมิทำกินอยู่บ้าง (เพราะปูน้อยลง และหายาก) (สุนิด โสภาค, สัมภาษณ์, 8 กรกฎาคม 2528; ขาว ทองแกม, สัมภาษณ์, 6 ธันวาคม 2531; ชม ชูเลื่อน, สัมภาษณ์, 16 กันยายน 2532)

ผัดปี่หุนแขก

เครื่องปรุง

1. ปี่หุน (เส้นหมี่ขาว)	700 กรัม
2. กะทิ	2 ถ้วย
3. กุ้งสด	$\frac{3}{4}$ ถ้วย
4. น้ำตาล	$\frac{1}{3}$ ถ้วย
5. ซีอิ้วดำ	2 ช้อนโต๊ะ
6. หอมซอย	2 ช้อนโต๊ะ
7. น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เคี่ยวกะทิให้แตกมัน ใส่ น้ำตาล เกลือ ซีอิ้ว หอมซอย น้ำปลา พอเดือดใส่กุ้งสด จนกุ้งสุกดี
2. ใส่เส้นหมี่ตงหิต (เวลาหิตให้ก๋วยเตี๋ยว ๑ ผัด มิฉะนั้นเส้นจะขาด) จนเส้นหมี่สุก ยกลง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ผัดปี่หุนแขก เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมา ในหมู่คนไทยมุสลิม ในจังหวัดยะลา ปัตตานี นราธิวาส และสตูล เป็นอาหารที่นิยมทำกิน เพราะทำได้ง่าย ราคาถูก รสอร่อย สำหรับในจังหวัดอื่น ๆ ที่มีคนไทยมุสลิมอยู่ก็ทำกินเหมือนกัน นิยมกินในมือเที่ยง หรือบาย ปัจจุบันนี้ยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินกันอยู่ (ปี สามแสง, สัมภาษณ์, 1 สิงหาคม 2528; ฝาดิเมาะ มะนอ, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2529; นิยะ รานี, สัมภาษณ์, 3 สิงหาคม 2531)

ผัดบิ๋นกับเต้าหู้ยี้

เครื่องปรุง

1. บิ๋น (เส้นหมี่ขาว)	700 กรัม
2. กุ้งสด	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. กระเทียม	20 กรัม
4. หอม	25 กรัม
5. น้ำมัน	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
6. เต้าหู้ยี้	$\frac{1}{3}$ ถ้วย
7. น้ำตาลทราย	2 ช้อนโต๊ะ
8. น้ำ	1 ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างกุ้ง ปอกเปลือกออก
- หอม กระเทียม ปอกเปลือก หั่นบาง ๆ แล้วเจียวพอเหลือง ตักหอมไว้โรยหน้าเล็กน้อย
- ตั้งกระทะบนเตา ใส่น้ำมัน เอาหอม กระเทียมที่เจียวแล้วใส่ลง ใส่กุ้ง น้ำตาล ผัดจนสุก
- เอาน้ำ $\frac{1}{2}$ ถ้วย ผสมลงในเต้าหู้ยี้ ให้เข้ากันใส่ลงในกุ้ง จนส่วนผสมเข้ากัน
- เส้นบิ๋นผัดในน้ำมัน ใส่น้ำเต้าหู้ยี้ ผัดจนเข้ากันดี ยกลง (อย่าใส่เกลือ หรือน้ำปลา เพราะเต้าหู้ยี้เค็มอยู่แล้ว)

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ผัดบิ๋นกับเต้าหู้ยี้ เป็นอาหารที่ทำกินในจังหวัดสงขลา ใช้กินเป็นอาหารว่างมือบาย เป็นอาหารที่หาง่าย ราคาถูก แต่ให้รสชาติที่แปลกออกไป ผัดบิ๋นกับเต้าหู้ยี้ นิยมทำกินกันตลอดปี ไม่มีเทศกาล จะกินผัดบิ๋นกับเต้าหู้ยี้ ให้อร่อยจะต้องกินเมื่อยังร้อนอยู่ ปัจจุบันนี้ยังเป็นที่นิยมทำกินอยู่ (เปี่ยม แก้วนพรัตน์, สัมภาษณ์, 17 มิถุนายน 2531; หวล พันธุ์ชื่น, สัมภาษณ์, 10 สิงหาคม 2531; อุทัย พรหมจันทร์, สัมภาษณ์, 1 กรกฎาคม 2532)

มันไม้ต้มจิ้มน้ำพริก

เครื่องปรุง

1. มันสำปะหลัง	1000 กรัม
2. พริกชี้หนู	25 กรัม
3. กระเทียม	20 กรัม
4. กะปิ	2 ช้อนโต๊ะ
5. น้ำตาล	1 ช้อนโต๊ะ
6. น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำมันไม้ (มันสำปะหลัง) ปอกเปลือก ล้างให้สะอาดนำมาต้มให้สุก พักไว้
2. ตำพริกชี้หนู กระเทียม กะปิ เข้าด้วยกัน เติมน้ำตาล มะนาว คนให้เข้ากันดี ตักขึ้น ใช้น้ำจิ้มกับมันไม้ต้ม

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

มันไม้ต้มจิ้มน้ำพริก เป็นอาหารที่ใช้กินแทนข้าว ในชนบทที่อยู่ห่างไกล เนื่องจากการคมนาคมไม่สะดวก ในอำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา ถึงฤดูฝนจะออกมาซื้ออาหาร ข้าวสารไม่ได้ ดังนั้นจึงนำเอามันไม้มาต้มกินกับน้ำพริกแทนข้าว มันไม้ต้มจิ้มน้ำพริก ใช้กินเป็นอาหารว่างในมือเที่ยง หรือบ่าย ในฤดูฝน ซึ่งคนในชนบทอำเภอ นาทวี กินกันสมัยก่อน ปัจจุบันนี้มันไม้ต้มจิ้มน้ำพริก ไม่ทำกินกันแล้ว อำเภอ นาทวี จังหวัดสงขลา มีชายแดนติดต่อกับมาเลเซีย พื้นที่ส่วนมากเป็นภูเขาและป่า ชาวบ้านทำสวนยางสวนผลไม้เป็นหลัก เกือบจะไม่ได้ทำนาเลย (เยี่ยม เอียดรักษ์, สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2530; อ่อง ช่วยเทพ, สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2533; อำนวย แก้วไผ่, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2533)

มาตาบูโมะะ

เครื่องปรุง

1. น้ำเต้า (ผักทอง)	1 $\frac{3}{4}$	ถ้วย
2. คึ้นซ่าย	1 $\frac{1}{4}$	ถ้วย
3. กุ้งสด	3 $\frac{3}{4}$	ถ้วย
4. หัวกะทิ	1 $\frac{1}{2}$	ถ้วย
5. พริกไทย	1 $\frac{1}{2}$	ช้อนชา
6. หอม	10	กรัม
7. เกลือ	1	ช้อนชา
8. น้ำ	1 $\frac{1}{2}$	ถ้วย
9. แป้งข้าวเจ้า	3 $\frac{3}{4}$	ถ้วย
10. แป้งมัน	1 $\frac{1}{2}$	ถ้วย
11. น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. น้ำเต้า คึ้นซ่าย หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. กุ้งล้างปอก
3. โขลก พริกไทย หอม เกลือ ให้เข้ากันจนละเอียด
4. ตั้งหัวกะทิบนไฟ ใส่เครื่อง (ข้อ 1-3) ลงผัดจนสุกแห้ง พักไว้เพื่อทำไส้
5. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน และน้ำ ให้ละลายเข้ากันดี
6. ตั้งกระทะบนไฟ (ไฟอ่อน) ทาน้ำมันให้ทั่ว เอาแป้งละลายในกระทะ (ให้เป็นแผ่น) ตักไส้ใส่ลง ม้วนเหมือนม้วนปอเปี๊ยะ ตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 8 คน

มาตาบูโมะะ เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมา ในหมู่คนไทยมุสลิม ใช้กินเป็นอาหารว่างในมือบาย ทำกินกันในจังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาส และสตูล ทำกินตลอดปี ปัจจุบันยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินอยู่

(อิม ทงธรรมชาติ, สัมภาษณ์, 16 มิถุนายน 2529; รอฮานี บราเฮง, สัมภาษณ์, 16 สิงหาคม 2533; รอเม๊ะ เจ๊ะมิง, สัมภาษณ์, 16 กันยายน 2533)

เมี่ยงคำลูกท้อน

เครื่องปรุง

- | | | |
|--------------------------|---------------|------|
| 1. กระท้อน (เอาแต่เนื้อ) | 500 | กรัม |
| 2. กุ้งแห้ง | $\frac{1}{4}$ | ถ้วย |
| 3. ถั่วลิสงคั่ว | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 4. หอม | $\frac{1}{4}$ | ถ้วย |
| 5. กระเทียม | $\frac{1}{4}$ | ถ้วย |
| 6. เนื้อหมู | $\frac{3}{4}$ | ถ้วย |
| 7. ใบชะพลู | $\frac{3}{4}$ | ถ้วย |

น้ำเมี่ยง

- | | | |
|---------------|---------------|----------|
| 1. น้ำพริกเผา | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 2. กะปิ | 2 | ช้อนชา |
| 3. น้ำตาลปีบ | $\frac{1}{2}$ | ช้อนโต๊ะ |
| 4. น้ำมะนาว | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำปลา | 1 | ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. กระท้อนปอกเปลือก หั่นเป็นสี่เหลี่ยมชิ้นพอคำ แช่น้ำผสมเกลือให้หายฝาด แล้วบีบน้ำออก
2. ซอย หอม กระเทียม แล้วเจียวให้เหลือง ถั่วลิสงคั่ว กุ้งทอดให้กรอบ เนื้อหมูหั่นสี่เหลี่ยมหนึ่งให้สุก
3. น้ำเมี่ยง เอาน้ำพริกเผา กะปิ น้ำตาลปีบ น้ำปลา ใส่หม้อตั้งไฟจนเดือดได้ที่ ใส่ น้ำมะนาว ยกลง

4. เอาใบชะพลูห่อเครื่อง ในข้อ 2 แล้วราดด้วยน้ำเมียง ในข้อ 3

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

เมียงคำลูกท่อน เป็นของว่างที่ทำกินกันในอำเภอสะเตกา จังหวัดสงขลา ทำกินกันในมือบาย ในฤดูที่มีกระท้อนมาก ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว เมียงคำลูกท่อนเป็นของว่างที่อร่อย มีรสแปลก ปัจจุบันนี้พอมิทำกินอยู่บ้าง (เอี่ยม เอียดรักษ์, สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน 2530; ละเอียด ทวีชัย, สัมภาษณ์, 4 ธันวาคม 2534)

เมียงส้มมุด

เครื่องปรุง

1. ส้มมุดซุดฝอย (มะมุด)	2	ถ้วย
2. มะพร้าวคั่ว	1	ถ้วย
3. กุ้งแห้ง	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
4. พริกชี้หนู	10	กรัม
5. หอมซอย	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
6. น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะ
7. เกลือ	2	ช้อนชา
8. ใบชะพลู		

วิธีทำ

1. ส้มมุด (มะมุด) ปอกเปลือกซุดฝอย ซยำเกลือให้รสเปรี้ยวลดลง
2. กุ้งแห้งตำให้ละเอียด พริกชี้หนูหั่นฝอย
3. นำส่วนผสม ส้มมุด มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง พริก หอมซอย น้ำตาล เกลือ คลุกให้เข้ากัน กินกับใบชะพลู

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

เมียงส้มมุด (มะมุด) เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว ในจังหวัดสงขลา พัทลุง และนครศรีธรรมราช นิยมทำกินในฤดูที่มีส้มมุดชุม (มาก) ใช้กินเป็นของว่างในมือเที่ยงหรือบาย กินเปล่า ๆ

(ถ้าเป็นยาสมุนไพร ใช้กินเปล่า ๆ หรือกินกับข้าว) เมียงส้มุด เป็นอาหารที่ยังเป็นที่นิยมทำกินกันอยู่ (สาเลี่ยน นาดิ, สัมภาษณ์, 21 มิถุนายน 2528; นอม กัวมณี, สัมภาษณ์, 5 พฤศจิกายน 2534; พรึม ขวัญสกุล, สัมภาษณ์, 25 พฤศจิกายน 2534)

เมียงหัวทือ

เครื่องปรุง

1. หัวทือ (กระทือ)	200	กรัม
2. มะพร้าวคั่ว	1	ถ้วย
3. กุ้งป่นแห้ง	2	ช้อนโต๊ะ
4. ถั่วลิสงป่นคั่ว	2	ช้อนโต๊ะ
5. กะปิ	1 $\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
6. น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
7. น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ
8. หอมซอย	1 $\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
9. พริกชี้ฟ้าแดง	25	กรัม
10. เกลือ	1 $\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
11. น้ำ	1	ถ้วย
12. ใบชะพลู		

วิธีทำ

1. ปอกกระทือ หั่นฝอยตามยาว เอาเกลือละลายน้ำขมำแล้วล้างน้ำ 3-4 ครั้ง ยกขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
2. ปอกหอมซอยพักไว้ พริกชี้ฟ้าแดงซอยตามยาว
3. กะปิ เเผาให้หอม ให้ตำกับน้ำตาลพอเข้ากัน ตักขึ้น แล้วเคล้ากับหัวทือ (กระทือ) ใส่มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสงป่น หอมซอย น้ำปลา เกล้าจนเข้ากันดี ตักใส่จาน
4. ใบชะพลู ล้างให้สะอาด ทิ้งให้สะเด็ดน้ำ จัดกินคู่กับเมียงหัวทือ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

เมี่ยงหัวทือ (กระทือ เป็นพืชตระกูลขิง ข่า) เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำกินเป็นอาหารว่าง นิยมทำกินในฤดูกาลที่มีกระทือมาก ๆ คือ ในช่วงฤดูฝน (หรือในช่วงที่หากระทือได้) เมี่ยงหัวทือนิยมทำกินในจังหวัดสงขลา ปัจจุบันนี้เป็นอาหารที่ไม่มีใครทำกินแล้ว (ไฟ คำสกุล, สัมภาษณ์, 12 กุมภาพันธ์ 2531; วงศ์ พรหมรักษ์, สัมภาษณ์, 7 พฤศจิกายน 2531; ตรีล คชาชาติ, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2533)

แมลงพลับยัดไส้

เครื่องปรุง

- | | | |
|--------------------------|----------------|--------|
| 1. ตัวแมลงพลับ (50 ตัว) | 250 | กรัม |
| 2. กุ้งแห้งป่นหยาบ ๆ | $\frac{3}{4}$ | ถ้วย |
| 3. ถั่วลิสงคั่วบวบพอดแตก | $1\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 4. น้ำมันหมู | $\frac{1}{3}$ | ถ้วย |
| 5. หอมเจียว | $\frac{1}{4}$ | ถ้วย |
| 6. น้ำตาลปีบ | $\frac{1}{2}$ | ถ้วย |
| 7. เกลือ | $1\frac{1}{2}$ | ช้อนชา |
| 8. ผักกาดหอม | | |

วิธีทำ

- ล้างแมลงพลับแล้วนำไปต้ม จึงมาเด็ดปีก เด็ดหัวออก ชักไส้ออกให้หมด
- น้ำมันหมู ใส่กระทะ $\frac{1}{4}$ ถ้วย แล้วใส่กุ้งแห้งลงผัดกับหอมเจียว ใส่เกลือ 1 ช้อนชา น้ำตาลปีบ $\frac{1}{4}$ ถ้วย ใส่ถั่วลิสงคั่ว ผัดให้เข้ากันจนเหนียวแล้วตักขึ้น
- ยัดไส้ที่ผัดไว้ ในตัวแมลงพลับให้แน่นห้อง
- เอาน้ำมันหมูที่เหลือ ใส่กระทะ เอาแมลงพลับที่ยัดไส้แล้วลงผัด ใส่น้ำตาลปีบ ใส่เกลือที่เหลือลงผัดจนน้ำตาลเกาะ ชิมดู รสหวาน ๆ เค็ม ๆ ตักขึ้น

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

แมลงพลับ เป็นแมลงอีกชนิดหนึ่งที่ชาวบ้านนิยมนำมาต้มกิน หรือนำมายัดไส้ทำเป็นของว่างกิน แมลงพลับจะมีมากในเดือน 3 เดือน 4 เพราะระยะนั้นต้นมะม่วงหิมพานต์กำลังออกดอก แมลงพลับจะออกมาเกาะอยู่ตามต้นไม้ โดยเฉพาะต้นมะม่วงหิมพานต์ ถ้าอยู่ในเมืองจะเห็นแมลงพลับอยู่ตามเสาไฟฟ้า เพราะแมลงพลับชอบแสงสว่าง ชาวบ้านจึงจับมาทำเป็นอาหาร และทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว

แมลงพลับยัดไส้ มีทำกินในจังหวัดสงขลา ทำกินเป็นของว่าง ในมือบาย กินกับผักกาดหอม หรือผักกาดขาว ปัจจุบันนี้ยังมีทำกินอยู่บ้าง แต่น้อยมาก เนื่องจากแมลงพลับหายาก (สำเภา รักษา, สัมภาษณ์, 16 มิถุนายน 2528; อ้อม เพชรจันทร์, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2533; เจียน ชันเงิน, สัมภาษณ์, 8 ธันวาคม 2533)

ยำดอกชมพู่ย่าหวัน

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 1. ดอกชมพู่ย่าหวัน | 2 ถ้วย |
| 2. กุ้งแห้ง | $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. มะพร้าวคั่ว | $\frac{3}{4}$ ถ้วย |
| 4. น้ำตาล | $1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำปลา | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 6. พริกขี้หนูซอย | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. ใบชะพลู | |

วิธีทำ

- ล้างดอกชมพู่ย่าหวัน (ชมพู่แก้มแหม่ม) ให้สะอาด ทิ้งไว้จนสะเด็ดน้ำ (ถ้าไม่มีดอกชมพู่ย่าหวัน จะใช้ดอกชมพู่ม่าเหมียวก็ได้)
- กุ้งแห้งตำพอแหลก
- ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดเข้าด้วยกัน คลุกให้ทั่ว กินกับใบชะพลู

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ยำดอกชมพู่ย่าหวัน (ชมพู่แก้มแหม่ม ชมพู่ชนิดผลสีชมพู) เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมา ในมือบาย กินเป็นของว่าง กินกับใบชะพลู ทำกินกันในหน้าที่มีดอกชมพู่แก้มแหม่มมาก นิยมกินเมื่อทำเสร็จ

ใหม่ ๆ ทำกินในจังหวัดสงขลา ปัจจุบันนี้ยาคอกมพู่ยาพวัน เกือบจะไม่มีใครทำกินแล้ว (คล้าย
จันทร์หอม, สัมภาษณ์, 19 กรกฎาคม 2530; อ้าว ช่วยมาก, สัมภาษณ์, 6 พฤศจิกายน 2531
จีระ แลหา, สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2532)

ยำเต่ากา

เครื่องปรุง

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. เนื้อเต่า | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 2. น้ำส้มโตนด | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 3. ใบชะพลู | 1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย |
| 4. หอมแดง | 1 $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 5. พริกสด | 25 กรัม |
| 6. น้ำตาล | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. เกลือ | 2 ช้อนชา |

วิธีทำ

1. เตาอย่างไฟ แล้วแกะเนื้อออกหั่นเป็นชิ้น ๆ พอคั่ว
2. ผสมน้ำส้ม น้ำตาล เกลือ เคี้ยวให้เดือด ชิมดูรส แล้วนำเต่าผสมลงไป เกล้าให้เข้ากัน
3. ใบชะพลู หอม พริกสด หั่นฝอย ผสมลง แล้วเถ้าให้เข้ากันอีกครั้ง

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

เต่ากา คือ เต่าน้ำจืดชนิดหนึ่ง ซึ่งหาได้ไม่ยากนักในภาคใต้

ยำเต่ากา เป็นอาหารที่นิยมทำกินในหมู่บ้าน ปะลุกาลาเกาะ อำเภอบาเจาะ จังหวัดนราธิวาส โดยทำกินต่อ ๆ กันมานานแล้ว ใช้กินเป็นอาหารว่าง ปัจจุบันยังนิยมทำกินกันอยู่ ยำเต่ากาเป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่นิยมทำไว้ต้อนรับแขก เวลามีคนไปเยี่ยมเยียน (แต่ทำกินน้อยลง เพราะเต่ากาหายากขึ้น) (ซง สาและ, สัมภาษณ์, 2 กันยายน 2529; สะพีเยาะ สาลี, สัมภาษณ์, 11 กันยายน 2529; พาง ดีพาส, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2534)

โสังโต้ง

เครื่องปรุง

1. เนื้อหมู	1	ถ้วย
2. เลือดหมู	1	ถ้วย
3. รากผักชี	10	กรัม
4. กระเทียม	15	กรัม
5. พริกไทยเม็ด	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา
6. ต้นหอม	100	กรัม
7. พริกไทยป่น	2	ช้อนชา
8. พริกน้ำส้ม	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
9. เส้นหมี่ฮุ้น (หมี่ขาว)	800	กรัม
10. น้ำ	8	ถ้วย
11. น้ำปลา	$2\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างหมู เลือดหมู ให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ต้มน้ำกระเทียม รากผักชี พริกไทย เข้าด้วยกันคลุกหมู แล้วต้มในน้ำจนสุก
- ลวกเส้นหมี่ฮุ้น (หมี่ขาว) ในน้ำร้อนให้เส้นนิ่ม ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
- ต้นหอมล้างหั่นเป็นท่อน ๆ ขนาด 1 นิ้ว
- จัดเสิร์ฟ โดยเอาเส้นหมี่ใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำโสังโต้ง โรยต้นหอม พริกไทย ต้มพริกน้ำส้ม น้ำปลา

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

โสังโต้ง เป็นอาหารว่างอีกชนิดหนึ่งที่ทำกินกัน ในจังหวัดนครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา เป็นอาหารคาว นิยมทำกินกันตลอดปี ใช้น้ำในมือกลางวัน หรือบ่าย เป็นอาหารที่ทำเสร็จแล้วต้องกินทันที ปัจจุบันโสังโต้งยังเป็นอาหารที่นิยมกินอยู่ (สมหมาย วายังโร, สัมภาษณ์, 9 กันยายน 2528; เสถียร สร้อยวงศ์, สัมภาษณ์, 13 กันยายน 2529; หวน ชูทรงบาน, สัมภาษณ์, 21 กันยายน 2530)

ส้มตำกล้วยตานี

เครื่องปรุง

1. กล้วยตานีอ่อนหั่นตามขวาง	3 ถ้วย
2. กุ้งแห้ง	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. กระเทียม	10 กรัม
4. น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
5. น้ำตาล	$1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
6. น้ำปลา	$1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
7. พริกขี้หนู	10 กรัม

วิธีทำ

1. กล้วยตานีอ่อนปอกเปลือกหั่นตามขวาง ใส่ น้ำมะนาว เพื่อไม่ให้สีดำ แล้วบีบให้สะเด็ดน้ำ
2. โขลกกระเทียม กุ้งแห้ง พริกขี้หนู เข้าด้วยกัน พอแหลก
3. ใส่กล้วยตานีลงในข้อ 2 แล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล เกล้าให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 5 คน

ส้มตำกล้วยตานี เป็นอาหารว่างที่นิยมทำกินกันในจังหวัดนราธิวาส โดยเฉพาะในหมู่คนไทยมุสลิม กล้วยเป็นอาหารที่หาได้ง่าย มีอยู่เกือบทุกบ้าน ดังนั้นเมื่อถึงฤดูฝนบางแห่งต้นกล้วยจะล้ม เมื่อมีลูกก็นำมาแกงหรือนำมาทำอาหารอื่น ๆ กินกัน ซึ่งมีจะทำเป็นอาหารคาว ส่วนอาหารว่างไม่ค่อยได้ทำกินกัน เนื่องจากทางใต้มีการทำอาจาดลูกกล้วยกินเป็นของว่าง จึงได้ดัดแปลงทำส้มตำกล้วยตานีกิน ซึ่งก็ให้รสชาติดีไม่แพ้ส้มตำที่ทำด้วยผักและผลไม้ชนิดอื่น

ส้มตำกล้วยตานี นิยมทำกินในมือกลางวัน เป็นอาหารว่าง นิยมทำกินในฤดูที่กล้วยตานีออกลูกมาก ๆ หรือน้ำท่วม ต้นกล้วยล้ม ปัจจุบันไม่มีใครทำกินแล้ว (บีเสาะ อาแว, สัมภาษณ์, 26 กรกฎาคม, 2529; อุทัย พรหมจันทร์, สัมภาษณ์, 1 กรกฎาคม 2532; คำ สุขสันต์, สัมภาษณ์, 20 พฤศจิกายน 2534)

ส้มตำแตงร้าน

เครื่องปรุง

1. แตงร้านสับ	2 ถ้วย
2. กุ้งแห้งป่น	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
3. ถั่วลิสงคั่วบวบพองแตก	$\frac{1}{3}$ ถ้วย
4. พริกขี้หนูสด	15 กรัม
5. กระเทียม	15 กรัม
6. พริกไทย	$\frac{1}{4}$ ช้อนชา
7. น้ำมะนาว	$1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
8. น้ำตาลปีก	1 ช้อนโต๊ะ
9. ถั่วฝักยาว	100 กรัม

วิธีทำ

1. ปอกแตงร้าน สับตามยาวเอาแต่เนื้อ (ใส่ไม่เอา)
2. ถั่วฝักยาวล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อน ขนาด $\frac{1}{2}$ นิ้ว
3. โขลกกระเทียมกับพริกไทยให้ละเอียด ตักใส่ชามที่ใส่แตง ใส่ น้ำปลา น้ำตาล และกุ้งแห้ง ลงไปคลุกกับแตง
4. บวบพริกขี้หนูพองแตก ใส่ลงในแตง ใส่ถั่วฝักยาว ถั่วลิสงคั่วให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

ส้มตำแตงร้าน เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่ทำกินกันในชนบทที่จังหวัดตรัง ในเหน้าร้อน ทำกินต่อ ๆ กันมา เป็นของว่างกินในมือเที่ยงหรือบ่าย ส้มตำแตงร้านเป็นอาหารที่เกือบจะไม่มีใครทำกินกันแล้วในปัจจุบัน (อึ้ง ทองธรรมชาติ, สัมภาษณ์, 16 มิถุนายน 2529; เตย นัปโชค, สัมภาษณ์, 18 กันยายน 2533; อรรถวรรณ แก้วกระซูด, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2534)

สลัดแต่ง

เครื่องปรุง

1. แดงกวาหั่น	500 กรัม
2. หอม	25 กรัม
3. กะปิ	2 ช้อนชา
4. น้ำตาล	2 ช้อนโต๊ะ
5. กุ้งแห้งป่น	3 ช้อนโต๊ะ
6. พริกชี้หนู	10 กรัม
7. หัวกะทิ	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
8. มะพร้าวคั่ว	1 ถ้วย
9. น้ำมันงา	2 ช้อนโต๊ะ
10. เกลือ	2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. แดงกวาล้างให้สะอาด ปอกเปลือก หั่นเป็นฝอยบาง ๆ
2. เอาหัวกะทิใส่ลงในแดงกวา
3. หั่นหอม พริกชี้หนู ลงคลุกในแดงกวา ใส่กะปิ น้ำตาล น้ำมันงา เกลือ กุ้งแห้ง คลุกให้เข้ากัน
4. ใส่มะพร้าวคั่วลง เคล้าให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

สลัดแต่ง เป็นอาหารท้องถิ่น ที่ชาวชนบทในภาคใต้ นิยมทำกินกัน เพราะมีรสหวานกิน เป็นอาหารที่ทำได้ง่าย นิยมทำกินกันตลอดปี นิยมทำกินในจังหวัดสงขลา ตรัง พัทลุง และนครศรีธรรมราช ใช้กินเป็นของว่างมื้อบ่าย หรือจะกินเป็นกับแกล้มก็ได้ สลัดแต่งจะกินให้อร่อยต้องกินทันทีเมื่อทำเสร็จ ปัจจุบันยังนิยมทำกินกันอยู่ (พริ้ง ประเสริฐกุล, สัมภาษณ์, 26 กรกฎาคม 2529; เฮียง เบ็นรักษา, สัมภาษณ์, 26 สิงหาคม 2529; คล่อง สุวรรณรักษา, สัมภาษณ์, 30 พฤศจิกายน 2534)

สลัดยอดมะพร้าว

เครื่องปรุง

1. ยอดมะพร้าวอ่อนหั่นบาง ๆ	500 กรัม
2. หอมใหญ่	200 กรัม
3. มะเขือเทศ	300 กรัม
4. พริกแดงดอกใหญ่	100 กรัม
5. ผักกาดหอม	200 กรัม
6. ไข่ไก่	300 กรัม
7. น้ำส้ม	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
8. เกลือ	$1\frac{1}{2}$ ช้อนชา
9. น้ำตาล	2 ช้อนโต๊ะ
10. น้ำ	$\frac{1}{4}$ ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างยอดมะพร้าว หอมใหญ่ มะเขือเทศ พริก ผักกาดหอม หอมใหญ่ หั่นตามขวางบาง ๆ มะเขือเทศผ่า 4 หรือ 6 พริกดอกใหญ่หั่นตามขวางบาง ๆ ผักกาดหอมหั่น ยอดมะพร้าว ลวกพอสุก
- ไข่ไก่ต้มจนสุก แยกไข่แดงและไข่ขาว ไข่แดงส่วนหนึ่งยีจนละเอียด เอาผสมกับน้ำราดสลัด ส่วนไข่ขาวหั่นบาง ๆ ตามยาว
- ผสมน้ำส้ม น้ำตาล เกลือ และน้ำ เข้าด้วยกัน ตั้งไฟจนเดือดได้ที่ยกลง ทิ้งไว้จนเย็น เอา ไข่แดงที่ยีไว้แล้วผสมลง คนให้เข้ากัน
- จัดผักต่าง ๆ ลงในจาน เอาไข่ขาวจัดลงบน ภาชนะด้วยน้ำสลัด

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

สลัดยอดมะพร้าวเป็นอาหารชนิดหนึ่ง ที่นิยมทำกินในจังหวัดนราธิวาส โดยทำกินต่อ ๆ กันมา เห็นเพื่อนบ้านทำกินก็ลองมาทำกินบ้าง โดยใช้กินเป็นของว่าง นิยมกินในเวลาบ่าย ทำกินกันตลอดปี เมื่อมียอดมะพร้าว แทนที่จะทำกินเป็นของคาวอย่างเดียว ก็นำมาทำเป็นของว่างกิน สลัดยอดมะพร้าว

เป็นอาหารที่ยังพอมีทำกินอยู่บ้าง (พริ้ม ชิวหิรัญ, สัมภาษณ์, 9 กรกฎาคม 2533; สด สุขมาส, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2534)

เหนียวคลุกซีมันกับปลาเค็ม

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------|----------|
| 1. ข้าวเหนียวดำ | 2 ถ้วย |
| 2. หัวกะทิ | 1 ถ้วย |
| 3. ปลาทุเค็ม | 350 กรัม |

วิธีทำ

1. แช่วข้าวเหนียวแล้วนำมาล้าง แล้วนึ่งให้สุก
2. หัวกะทินำไปเคี่ยวจนเป็นซีมัน (ซีโล้สน้ำตาล)
3. ปลาทุเค็มล้างแล้วปิ้งไฟจนสุก
4. เวลากินจัดโดยเอาซีมันโรยบนข้าวเหนียว กินกับปลาเค็ม

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

เหนียว (ข้าวเหนียว) คลุกซีมันกับปลาเค็ม เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่ทำกินกันในอำเภอ นาทวี อำเภอสะบ้าย้อย จังหวัดสงขลา ในชนบทห่างไกล ของกินหายากชาวบ้านจะทำอาหารที่มีอยู่ แล้วกิน ทำได้ง่าย ไม่ต้องลงทุนมาก เหนียวคลุกซีมัน กับปลาเค็ม นิยมทำกินกันในฤดูฝน กินเป็นของว่างมีอบ่าย ปัจจุบันนี้เกือบจะไม่ทำกินกันแล้ว (ยิ้ม ศรีสุข, สัมภาษณ์, 21 กรกฎาคม 2530; ล้อม ยอดเพชร, สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน 2533; ล้น จันทกาญจน, สัมภาษณ์, 10 พฤศจิกายน 2533)

หมี่ผัด

เครื่องปรุง

- | | |
|-------------|----------|
| 1. เส้นหมี่ | 700 กรัม |
| 2. หัวกะทิ | 3 ถ้วย |

3. พริกแห้งดอกใหญ่	50 กรัม
4. หอม	20 กรัม
5. น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
6. เกลือ	1 ช้อนชา
7. น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
8. น้ำตาล	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
9. ถั่วฝักยาว	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
10. ถั่วงอก	2 ถ้วย
11. แดงกวา	100 กรัม
12. กุ้งสด	$\frac{3}{4}$ ถ้วย

วิธีทำ

1. พริกแห้งแกะเม็ดออก แช่น้ำ บีบน้ำออก นำขึ้นโขลกกับเกลือ หัวหอมให้ละเอียด
2. กะทิตั้งบนไฟ เคี่ยวให้แตกมัน ใส่เครื่องที่โขลกไว้แล้ว ลงผัดให้หอม ใส่ น้ำปลา น้ำตาล ใส่กุ้ง ลงผัดกับเครื่องจนสุก
3. เอาเส้นหมี่ลงผัดในเครื่อง (ข้อ 2) เติมน้ำให้เข้ากันทั่ว แล้วยกลง
4. จัดใส่จาน กินกับถั่วงอก ถั่วฝักยาว แดงกวา เต็มมะนาวตามชอบ

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

หมี่ผัด เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมานาน มีทำกินทุกจังหวัดในภาคใต้ นิยมผัดเครื่องแกงกับกะทิ เพราะทำให้รสจัดและอร่อยยิ่งขึ้น หมี่ผัดเป็นอาหารว่าง นิยมทำกินตลอดปี ทั้งในมือเช้าและบ่าย จะกินเป็นของว่างหรือจะกินกับข้าวก็ได้ หมี่ผัดจะกินให้อร่อย ต้องกินขณะทำเสร็จใหม่ ๆ และต้องกินกับผัก หมี่ผัด ยังเป็นอาหารที่นิยมทำกินกันอยู่ในปัจจุบัน (กลิ่น โอชะโร, สัมภาษณ์, 5 กรกฎาคม 2529; นาม ช่าเข้ม, สัมภาษณ์, 13 มกราคม 2531; จับ กาโรภูมิ, สัมภาษณ์, 13 มิถุนายน 2532)

อาจาดหัวพร้าวอ่อน

เครื่องปรุง

1. หัวพร้าวอ่อน	2 ถ้วย
2. น้ำส้ม	$\frac{3}{4}$ ถ้วย
3. น้ำตาล	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
4. หอมซอย	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
5. พริกขี้หนูสด	15 กรัม
6. เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เอามะพร้าวอ่อนทั้งลูก ปอกเปลือกส่วนหัว ตัดเอาเฉพาะส่วนหัวอ่อน ๆ มาหั่น เป็นเส้นฝอย ๆ แบ่งน้ำส้มมาเล็กน้อย เอาแช่หัวมะพร้าว (เพื่อไม่ให้ดำ)
2. ผสมน้ำส้ม น้ำตาล เกลือ เข้าด้วยกันให้ละลาย
3. พริกขี้หนูหั่น หอมซอย ใส่ลงในส่วนผสมข้อ 2
4. ตักหัวมะพร้าวที่แช่น้ำส้มขึ้น แล้วนำไปใส่ลงในส่วนผสม คนให้เข้ากัน

หมายเหตุ ส่วนนี้กินได้ 6 คน

อาจาดหัวพร้าวอ่อน (หัวมะพร้าวอ่อน) เป็นอาหารที่ทำกินต่อ ๆ กันมานาน ในจังหวัดพัทลุง สงขลา ยะลา ปัตตานี และนราธิวาส อาจาดหัวพร้าวอ่อน ใช้กินเป็นของว่างในมือบาย หรือเป็นกับแกล้ม หรือใช้กินกับพวกแกงที่มีมัน ๆ เพื่อลดความเลี่ยนลง

อาจาดหัวพร้าวอ่อนเป็นอาหารที่ทำได้ง่าย ลงทุนน้อย รสอร่อย ปัจจุบันยังพอมีทำกินอยู่บ้าง (ปรีดา หนูช่วย, สัมภาษณ์, 5 มกราคม 2529; มะแยะ ลาแยะ, สัมภาษณ์, 1 มีนาคม 2529; พรึ่ม แก้วรัตน์, สัมภาษณ์, 28 กรกฎาคม 2529; ภิเษม เจริญพานิช, สัมภาษณ์, 2 สิงหาคม 2530)







อาหารจำพวกผัก

พืชผัก ที่ชาวไต้หวันนำมาแกง ผัด ยำ และเป็นผักเหนาะ (ผักเหมือด)

1. ยอดหวาย ขึ้นอยู่ทั่วไปในภาคใต้ เขตร้อนชื้น มีทุกจังหวัด ตัดเอาแต่ยอด ปอกเปลือกออก ใช้น้ำยัดอ่อนตัดเป็นท่อน ๆ แกง
2. ใบตำม้ง ได้จากต้นตำม้ง เป็นไม้ยืนต้นซึ่งขึ้นตามภูเขา ใบยาวเรียวยาว กลิ่นเหมือนกลิ่นแมงดา ใช้น้ำแกง กินเป็นผักเหนาะ หรือจะใส่ลงตำเวลาทำน้ำพริก จะมีกลิ่นเหมือนน้ำพริกแมงดา
3. หัวพรวัว ได้จากส่วนยอดของมะพรวัว ผ่าส่วนยอดมะพรวัว จะได้ยอดอ่อนสีขาว นวล ตรงกลางใช้แกงส้ม แกงกะทิ แกงเลียง และผัด
4. ผักขี้เหล็ก ขึ้นอยู่ในน้ำตามท้องนา ขึ้นเป็นกอสีเขียว สูงประมาณคืบเศษ ออกฤดูเดียวกับผักหวาน (สันตะวา) ดอกสีม่วง ลักษณะใบเหมือนกับปากกาคอแฉ่ง ปลายแหลม ใช้กินเป็นผักเหนาะ (ผักเหมือด) นิยมแกงกับปลาโคบมัน ใส่ น้ำส้มโหนดให้รสเปรี้ยว จะอร่อยกว่าน้ำส้มชนิดอื่น ๆ หรือแกงกะทิ
5. ผักหวา (สันตะวา) เป็นไม้พุ่มขึ้นในท้องนา (นาข้าว) ขึ้นเป็นกอ ใบใหญ่สีน้ำตาลอมเขียวชนิด ๆ ใช้กินเป็นผักเหนาะ ใส่แกงกะทิ แกงส้ม
6. ผักตบชวา ผักตบชวาตามท้องนา ออกดอกเป็นช่อเล็ก ๆ สีม่วงอ่อน (เป็นกระจุก) ล้างให้สะอาดเด็ดเป็นช่อ ๆ ใส่แกงส้ม หรือต้มกะทิ จิ้มน้ำพริกมะนาว
7. หัวเต้าชาควาย ลักษณะเหมือนมะเขือยาว แต่ยาวและใหญ่กว่า ยาวเท่าแขน ใช้น้ำแกงและแกง
8. หัวรั้วค้าย (หัวเตย, หัวลำเจียก) สับเอาแต่ยอดมาผ่าออก เอาใส่ข้างในเหมือนหัวพรวัว มาสับเป็นเส้นยาว ๆ แล้วขยำกับน้ำเกลือหลาย ๆ ครั้ง เพื่อไม่ให้คันคอ ใช้น้ำแกงคั่ว แกงส้ม (โดยต้องเหมือนหน่อไม้ต้อง ใช้น้ำแกงส้มก็ได้)
9. หน่อปูด (หยวกปูด) เหมือนต้นข่า ลอกเปลือกนอกออก ใช้น้ำในตัดเป็นท่อน ๆ ขยำเกลือ ใส่แกง หรือต้มจิ้มน้ำพริก
10. หยวกท้อ (หน่อท้อ) เป็นพืชล้มลุก ฤดูแล้งจะลงหัว ฤดูฝนจะงอกใหม่ ลอกเปลือกนอกออก หั่นเป็นท่อน ๆ ขยำกับเกลือ ใช้น้ำแกงกะทิ แกงส้ม หรือจิ้มน้ำพริก
11. หัวย่านิด (หัวสับประรด) ปอกส่วนที่จะนำไปปลุกออกให้หมด จนเหลือส่วนที่เป็นสีขาว ขอยแล้วนำไปแกง นิยมใส่แกงกะทิ

12. ลูกฉิ่ง ลักษณะเหมือนมะเขือพวง เป็นช่อ มีสีเขียวอ่อน รสหอมอ่อน ๆ ใช้กินเป็นผักเหนาะ รสมัน ใช้ใส่แกง หรือยำกินก็ได้ นิยมใช้กินกับขนมจีน
13. ลูกจากอ่อน กินส่วนหัวของลูกจากอ่อน ที่ยังเป็นสีขาว ปาดส่วนท้ายทิ้ง ผานบาง ๆ แชน้ำเกลือหรือคองในน้ำส้ม ใช้กินกับแกงพุงปลาหรือใช้กินเป็นผักเหนาะกับขนมจีน ก็เป็นที่นิยม
14. ใบลำไย ต้นและใบคล้ายผักชี รสฝาดเล็กน้อย มีกลิ่นหอม ใช้ยำ หรือกินเป็นผักเหนาะ ปลูกมากในเดือนสิงหาคม-กันยายน ในอำเภอนาทวี จังหวัดสงขลา
15. ยอดปรัง พืชล้มลุกขึ้นตามบริเวณที่มีน้ำแฉะ ตามป่า ริมทะเล และคลอง ต้นปรัง มีก้านแข็ง ใบเล็กเรียวยาวสีน้ำตาลแดง รสฝาดเล็กน้อย เด็ดเอาแต่ยอด แล้วนำไปต้มพอสุก แล้วนำมาขยำน้ำที่ทิ้ง (ไม่ต้องล้าง) ใช้ใส่แกงกะทิ
16. บอนดำ ต้นบอนสีดำขึ้นอยู่ในน้ำแฉะ ดอกเปลือกออก ก้านใช้แกงกะทิ แกงส้ม
17. ลูกเขาคัน เป็นไม้เลื้อย ออกลูกเป็นช่อ สีเขียว รสเปรี้ยว เมื่อสุกลูกจะเป็นสีดำ ใช้ลูกสีเขียวแกงส้ม ขึ้นอยู่ทั่วไปในภาคใต้ ใบมี 3 ใบ คล้ายใบกุหลาบ แต่หนากว่าเล็กน้อย
18. ลูกแห้ว (หรือ ลูกตอม) เป็นไม้ล้มลุก ลูกเล็กยาวขนาด 1 นิ้ว มีรสเปรี้ยว ใช้แกง
19. เห็ดเหม็ด (เห็ดเสม็ด) เห็ดชนิดหนึ่งชอบขึ้นตามโคนต้นเสม็ด สีน้ำตาลแก่ บานเหมือนร่ม เป็นมือก ๆ รสขม ลวกกินกับน้ำพริก มะขาม (ส้มขาม) ใส่แกงกะทิกับกุ้ง และยอดมะขามอ่อน อร่อยมาก
20. เหมงพร้าว ได้จากส่วนหัวอ่อนของลูกมะพร้าว ใช้แกงหรือทำอาจาตไว้ กินกับแกงมัน ๆ เช่น แกงมันส้ม หรือแกงกะทิอื่น ๆ หรือจะใช้ยากับกะปิ และน้ำส้มโหนด
21. เห็ดแครง ขึ้นตามไม้ยางที่ตัดมาทิ้งไว้ เห็ดแครงจะขึ้นเต็มไปหมด ดอกเห็ดสีน้ำตาลเป็นกระจุก นิยมใช้แกงกะทิกับกุ้ง ทำเป็นงาบเห็ดแครง
22. ควงพร้าว ได้จากมะพร้าวอ่อนที่เป็นเนื้อ ส่วนที่เป็นกะลา กะลาจะนิ่ม กรอบ หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอคั่ว แชน้ำไว้เพื่อไม่ให้ดำ ใช้แกงกะทิ หรือแกงส้ม
23. ยอดบอน ยอดบอนอ่อนใบยังมีมันอยู่ ดึงเอาก้านและเส้นใบออก ต้มจนเปื่อย บีบเอาน้ำออก ใช้ใส่แกงกะทิ หรือใช้ยอดสดแกงก็ได้
24. หัวจาก ได้จากส่วนยอดของต้นจาก ผ่ายอดจาก เอาส่วนแกนในสีขาวนวล (เหมือนยอดมะพร้าว) หั่นบาง ๆ แล้วลวกเสียก่อน จึงจะนำไปแกง หรือแช่น้ำส้มกินแก้เสียน ใช้เป็นผักเหนาะกินกับขนมจีนหรือน้ำพริกกะปิ

25. หัวทรง ได้จากส่วนยอดของต้นลิเตรง เป็นปาล์มชนิดหนึ่ง ใบใช้มุงหลังคาแทนจาก
ได้อย่างดี ขึ้นอยู่ทั่วไปในภาคใต้ ฝ่ายยอดออกแล้วเอาแกนในสีขาวมาหั่นบาง ๆ หรือ
ตัดเป็นท่อน ๆ ใช้แกงหรือต้ม
26. หัวโหนด ได้จากส่วนหัวของลูกตาลทั้งลูก ส่วนที่เป็นสีขาวที่ยังอ่อนอยู่ ใช้มีดหั่นบาง ๆ
หรือสับ แล้วแต่งจะทำอาหารชนิดใด ถ้ายำหัวโหนดใช้สับ ถ้าแกงใช้หั่นบาง ๆ แขน้ำ
เกลือ หรือน้ำส้มเพื่อไม่ให้ดำ
27. ใบยอ ใช้ใบไม่อ่อนไม่แก่หั่นฝอย หรือใช้ทั้งใบก็ได้ รสขมเล็กน้อย ใช้แกงกะทิกับกุ้ง
หรือใช้ทำห่อหมก หรือทำบใบยอ หรือใช้ยอดยออ่อน กินเป็นผักเหนาะกินนิยม ก่อน
แกง เมื่อหั่นแล้ว นำไปตำพอขำ ๆ ล้างบีบเอาน้ำออกจึงแกง ลุกยอใช้แกง หรือทำ
ส้มตำแทนมะละกอได้ แก้อาเจียนขับลม บำรุงธาตุ
28. ต้นบุก (บุกเดี่ยว) ต้นบุกถอนมาทั้งต้นลอกเอาเปลือกออก ตัดเป็นท่อนสั้น ๆ เอา
มาวางบนกระทะ ตั้งไฟพอร้อน เพื่อให้เมือกออก ใช้แกงกะทิหรือแกงส้ม
29. หวายกล้าย ลอกเปลือกต้นกล้วยออก จนเหลือไส้กลาง ใช้แกงกะทิ หรือแกงส้ม
หรือแกงต้มกะทิ ใช้เป็นผักเหนาะสด หรือต้มกะทิ กินกับน้ำพริกหรือกินกับขนมจีน
30. พวมลี (พุมลี) เป็นพืชที่ขึ้นอยู่ในน้ำ ลักษณะใบเหมือนใบมะขาม มีมากในเดือนอ้าย
รสขมเล็กน้อย เคี้ยวแกงเหมือนผักกะเจด ใช้แกงเลี้ยง แกงเผ็ด
31. สายตั้ง พืชขึ้นอยู่ในน้ำ ลำต้นยาวประมาณ 1 ศอก ใช้ต้นและใบ จิ้มน้ำพริกหรือแกง
32. ส้มเค้า พืชเถาคล้ายกับเถาเขาคัน ใบหยักเหมือนเขาคัน (ใบเหมือนใบกุหลาบ) ใบ
เกลี้ยง ไม่มีขน ใช้ใบ-ยอด หั่นใส่แกงคว่ำ มีรสเปรี้ยว
33. ยอดเจ็ดหมื่นขาว (เจตมูลเพลิงขาว) เป็นพืชล้มลุก ใบสีเขียว ดอกเป็นช่อสีขาว
ใบใช้ทำยาแก้ฟกช้ำ บวม ปวดข้อ หรือใส่แกงกะทิ
34. ยอดย่านาง เป็นไม้เลื้อย รูปใบคล้ายรูปไข่ ปลายใบเรียวแหลม โคนมนใบใช้ใส่แกง
เผ็ด แกงเลี้ยง หรือชงยาเอาแต่น้ำใส่ชุปหน่อไม้ ใช้หั่นฝอย ใส่ในข้าวต้ม
35. บอนคลอง ต้นบอนขึ้นอยู่ตามริมคลอง ลำต้นใช้แกงได้ ต้องลอกเปลือกออกเหมือน
อ้อดิบ (กุน) ใช้แกงกะทิ แกงส้ม ผัดและยำ
36. ไข่ชะอม ชะอมเป็นไม้พุ่มขนาดย่อม ดอกตูมเล็ก ๆ เป็นกระจุกปลายช่อ เรียกว่า
ไข่ชะอม ใช้แกง หรือชุปไข่ทอด
37. ลูกเหวี่ยง ไม้ยืนต้น ลำต้นใหญ่เหมือนต้นสะตอ มีฝัก เหมือนสะตอ เมื่อสุกเมล็ดจะ
เป็นสีดำ เปลือกนอกจะแข็ง จะต้องนำลูกสุกไปแช่น้ำ เพาะไว้จนงอกหน่อ เปลือกดำ

จะหลุดออก เนื้อในจะเป็นสีเขียว ลูกมวน ๆ มีหน่อติดอยู่ด้วย เรียกว่า "ลูกเหริยง หรือ หน่อเหริยง" ใช้แกง ผัด ยำ และกินเป็นผักเหนาะ กินกับแกง ขนมหจีน และน้ำพริก ต่าง ๆ

38. *อุตพิต* ขึ้นอยู่ทั่วไป ดอกมีกลิ่นเหม็น ใช้ก้านและใบทำอาหาร ก้าน ปอกเอาเปลือกนอกออก แล้วขยำกับเกลือ ใบล้างให้สะอาด ขยำกับเกลือ ใช้แกง หรือยำสด ๆ หรือจะใช้ก้าน ปอกเปลือกล้างให้สะอาด หั่นบาง ๆ รวมทั้งใบ แล้วนำไปคั่วให้แห้งพักไว้ ใช้แกงก็ได้
39. *หน่อข่า* ใช้เหง้าแก่สดแกง จิ้มน้ำพริก มีรสเผ็ดปร่า กินขับลม แก้ท้องอืด จุกเสียด หรือจะใช้หน่อข่าต้มกะทิ ก็เป็นที่นิยม
40. *ยอดลำแพะ* เป็นพืชเถาชอบขึ้นตามลำคลอง ดินแฉะ ๆ ยอดคล้ายยอดมะกอก รสฝาดเล็กน้อย นิยมนำมาแกงเลียง และแกงกะทิ
41. *มันไม้* (มันสำปะหลัง, มันเงี้ยว) กินได้ทั้งหัวและยอด ใช้ทำอาหารได้ทั้งคาวและหวาน ก่อนปรุงต้องนำมาแช่น้ำนาน ๆ เหน้ทั้งหลาย ๆ ครั้ง ยอดมันกินได้ทั้งดิบและสุก นิยมทำของหวานและว่าง มากกว่าของคาว
42. *ลูกเพกา* (ผักเพกา) ขึ้นอยู่ทั่วไปในภาคใต้ มีคนกินอยู่บ้าง แต่ไม่แพร่หลายนัก ใช้ผักเผาไฟ ลอกเอาเปลือกออก หั่นเป็นชิ้น หรือจะใช้ต้มสุกกินก็ได้ ไม่กินดิบ ๆ
43. *เต้าร้าง* เป็นพืชตระกูลปาล์ม ดัดเอาแต่ยอด แล้วปอกเอาไส้สีขาวข้างใน สับเป็นเส้นยาว ๆ หรือหั่นบาง ๆ ล้างน้ำเกลือ ใช้แกง หรือต้ม
44. *ส้มแขก* (ส้มบุฑู) เป็นไม้ยืนต้น มีผลกลมคล้ายชะมวง นิยมใช้ลูกที่ยังเขียว (เกือบสุก) นำมาหั่นแล้วตากไว้ให้แห้ง เก็บไว้ได้นาน ใช้ใส่แกง ยำ ต้มที่ต้องการรสเปรี้ยว ใส่ในอาหารได้ทุกชนิด หรือจะใช้ส้มแขกสด ใส่แกงเป็นผัก หรือนำมาผัด ยำ ก็เป็นที่นิยม
45. *หัวขาย* (กระขาย) ใช้เหง้าปรุงอาหาร มีรสเผ็ด ช่วยดับกลิ่นคาว ปรุงอาหารได้หลายอย่าง เช่น ใส่แกงป่า ผัดเผ็ด น้ำยาขนมหจีน ปลาร้าหลน กะปิคั่ว อาหารที่ใส่กระขาย จะช่วยขับลม ทำให้เจริญอาหาร
46. *กล้วย* ขึ้นอยู่ทั่วไปในภาคใต้ แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ กล้วยบ้าน (ปลูกลง) และกล้วยที่ขึ้นอยู่ทั่วไปตามป่า เรียกว่า "กล้วยเถื่อน" ใช้กินได้ทั้งลำต้น (หยวกกล้วย) ลูกและหัวปลี ลูกกล้วยดิบ ใช้แกงกะทิ แกงส้ม โดยเฉพาะใส่ในแกงพุงปลา (แกงไตปลา) ลูกดิบ-ห้าม รักษาอาการท้องเสียที่ไม่รุนแรง หยวกกล้วย (ไส้) ใช้แกง ยำ กินสด

- หรือเป็นผักเหนาะ หัวปลีใช้แกงเลียง หรือทำอาจาดกินกับแกงที่มันมาก ๆ แก้เสียน
47. ขลุ (คลุกใต้) ขึ้นอยู่ในที่น้ำเค็มขึ้นถึง ใบอ่อนใช้เป็นผักเหนาะ (ผักเหมือด) ใช้กินเป็นยาขับปัสสาวะ
 48. ขมิ้น (หัวขมิ้น , ขี้ขมิ้น) นิยมกินกันมากในภาคใต้ นิยมใส่อาหารหลายชนิด เพื่อดับกลิ่นคาว ใส่ให้มีสีสวยชวนกิน ใช้ในอาหารประจำวันที่นิยมกิน คือ แกงส้ม (แกงเหลือง) ใส่ขมิ้นลงมากจนแกงเหลืองไปทั้งหมด จึงเรียกแกงส้มภาคใต้ว่า แกงเหลือง นอกจากนั้นยังทำอาหารอื่น ๆ เช่น ปลาต้มขมิ้น ไก่คลุกขมิ้นทอด ข้าวยากลุก ซึ่งต้องใส่ขมิ้นทั้งหัวและใบลง ฯลฯ ขมิ้นกินแล้ว แก้ท้องอืด จุกเสียด แน่นเฟ้อ อาหารไม่ย่อย แก้ฝีพุพอง อาการอักเสบ และแมลงสัตว์กัดต่อย
 49. ดอกคูน (ราชพฤกษ์) ขึ้นอยู่ทั่วไปในภาคใต้ ใช้เนื้อในผักก่าทำยา เป็นยาระบาย ดอกใช้แกง
 50. ชุมเห็ด ขึ้นอยู่ทั่วไปในภาคใต้ ดอกและใบ (ยอด) ใช้ต้มกินเป็นผักเหนาะ (ผักเหมือด) กับน้ำพริก ดอกและใบสดเป็นยาแก้ท้องผูก ใบตำทาแก้กลากเกลื้อนก็ได้
 51. ผักเหมียง (ตำลึง) ขึ้นอยู่ทั่วไปส่วนใหญ่จะขึ้นเองตามริมรั้ว หรือต้นไม้ ขึ้นอยู่ทั่วไป ใช้แกงเลียง กินเป็นผักเหนาะทั้งต้มและสด ใช้ทำอาหารได้หลายอย่าง ชาวบ้านส่วนมากจะเก็บกินเอาข้างบ้าน ไม่ต้องซื้อถ้าแมลงสัตว์กัดต่อย ใช้ใบสดคั้นน้ำ พอกลงบนแผล ทำให้หายปวดแสบปวดร้อนและคัน นิยมกินเป็นประจำ
 52. ไคร (ตะไคร้) นิยมกินกันมากในภาคใต้ ใช้ทำอาหารได้หลายชนิด อาหารหลายชนิดที่ปรุงด้วยไคร (ตะไคร้) ใช้ปรุงเครื่องแกง ใส่พวกต้มต่าง ๆ ใช้ยำ กับ น้ำพริก ฯลฯ ไครช่วยดับกลิ่นคาว ใช้ล้างผักทำอาหาร ทำให้อาหารรสดี กลิ่นหอม นอกจากนั้น ยังช่วยขับลมในท้อง ช่วยไม่ให้ท้องอืด จุกเสียด และแก้โรคทางเดินปัสสาวะด้วย
 53. ลูกแว้ง (ลูกแว้งเบ , มะแว้ง) คล้ายมะเขือแต่ลูกเล็กกว่า มีรสขมจัด ออกลูกเป็นช่อ นิยมใช้กินเป็นผักจิ้ม (ผักเหนาะ) กับน้ำพริก จะลวกหรือกินสดก็ได้ ใช้เป็นยากัดเสมหะได้
 54. มือบอน รากของบอนที่ทอดยาวบนพื้นดิน ใช้ใส่แกงแทนผักหรือใช้ยำ เรียกว่า แกงมือบอน, ยำมือบอน
 55. บอนหัว ต้นบอนที่ขึ้นบริเวณริมคลอง ลำต้นสีขาว หรือสีดำ เถามาลอกเปลือกออกแล้วหั่นเป็นท่อน ๆ ต้มแล้ว เทน้ำทิ้ง นิยมนำมาแกงส้มมากกว่าแกงกะทิ

56. *ไช้บุก* เป็นพืชจำพวกบอน อยู่ตามป่า ยางคัน เมื่อได้มาให้นำมาลอกให้เหลือแต่ไช้ อย่าล้างน้ำจะทำให้คัน ไช้แกงได้เลย
57. *ยอดสาเก* สาเกเป็นปาล์มชนิดหนึ่ง ขึ้นในน้ำจืด บริเวณที่มีน้ำขังเฉอะแฉะ ลำต้นใหญ่มาก เปลือกนอกสีน้ำตาล แข็งเมื่อผ่าลำต้นออก ข้างในจะเป็นแป้งสีขาว ใช้ทำอาหารได้หลายชนิดทั้งคาวหวาน ส่วนยอดตัดเอาแต่ส่วนข้างในสีขาว (เหมือนยอดมะพร้าว) ตัดเป็นท่อน ๆ แขน้ำเกลือ เพื่อไม่ให้แดง ล้างให้สะอาด ไช้แกงหรือยำ หรือทำอาจาด
58. *บอนคัน* เป็นต้นบอนที่ขึ้นอยู่ทั่วไป ไช้แกง การตัดบอนคันมากินนั้น ต้องจุ่มน้ำทันที หลังจากตัด แล้วนำมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อน ๆ แล้วแกง
59. *มันกือหลัง* (มันขี้หนู) มีมากในภาคใต้ในฤดูฝนประมาณเดือนพฤศจิกายน-มกราคม เป็นมันหัวเล็ก ๆ (ขนาดเท่าหัวแม่มือ) เปลือกนอกสีม่วงดำ ปอกเปลือกออกแล้วจะได้มันสีขาวนวล นิยมนำมาแกงส้มกับกุ้ง หรือแกงกะทิกับกุ้ง หรือใช้ต้มกิน หรือแกงवाद
60. *ลูกดอม* ดอมเป็นไม้เถาเลื้อย ใบคล้ายใบแตงกวา แต่เล็กกว่า ใช้ลูกอ่อนแกงทั้งเม็ดใน ถ้าเป็นลูกแก่เม็ดในจะสีดำ ใช้เปลือกนอกแกง ส่วนใหญ่จะใช้แกงกะทิ ส่วนยอดจะใช้แกงเลียง เมื่อสุกจัดสีจะเปลี่ยนเป็นสีส้ม มีรสขมเล็กน้อย ยอดอ่อนใช้ต้มจิ้มน้ำพริกก็ได้ ส่วนลูกแก่ รสขม ใช้หย่านมเด็ก
61. *หัวพ้อ* พ้อ เป็นปาล์มขนาดเล็กชนิดหนึ่ง ใบใช้ห่อข้าวต้ม (ต้ม) นิยมใช้ห่อต้มกันมากในภาคใต้ ต้นพ้อนิยมทำเป็นหลักปลูกด้วยไม้ สูงประมาณ 1 เมตร หัวพ้อ คือส่วนที่งอกสีกลงไปในดิน ชาวบ้านจะขุดกินสด ๆ หรือจะนำมาแกงกิน โดยจะหั่นเป็นท่อน หรือสับตามยาวของหัว นิยมกินมากในอำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง สำหรับจังหวัดอื่น ๆ มีกินเหมือนกัน
62. *ยอดนมหวัน* (พนมสวรรค์) ลำต้นเหมือนต้นนางแย้ม ใบรูปหัวใจ สาก ๆ มือ ขึ้นอยู่ทั่วไปตามป่าละเมาะ ออกดอกเป็นช่อใหญ่ เป็นช่อจากโคน-ปลาย รูปทรงดอกบัว มีสีแดง เหลือง ขาว ยอดไช้แกง
63. *เพื่อ* เป็นไม้น้ำชนิดหนึ่ง ขึ้นเป็นกอ ขึ้นอยู่ในน้ำตื้น ๆ ใบใช้สานหมวก ทำเสื่อและทำกระสอบ ตัดเป็นท่อน ๆ ไช้แกง
64. *ลูกหวายลิง* ลูกหวายเป็นช่อ ๆ เมื่อนำมาแกง ให้ต้มลูกหวายลิงให้สุก แล้วตำพอแตก จึงไช้แกง (ถ้าใส่ลงเลยจะทำให้รสฝาด)

65. ลูกเตียน เตียนต้นเหมือนกระท้อน ลูกลักษณะคล้ายกัน แต่ลูกเตียนจะเล็กกว่า เตียนจะออกลูกในเดือนกันยายน - ตุลาคม เปลือกนอกจะเรียกว่ากระท้อน สีออกเหลืองนวล (เหลืองอ่อน) เนื้อในเหมือนกระท้อน ไข่แกง ยำ และผัด
66. กง เป็นพืชคลุมดินชนิดหนึ่ง คล้ายว่านหางจิ้งมี 2 ชนิด คือ กงขาวและกงแดง จะขึ้นอยู่ในบริเวณทุ่งนาที่มีน้ำลึก นิยมนำมาแกงกินในฤดูน้ำท่วม เลือกเอากงอ่อน ๆ มาปอกเปลือกออก เอาไส้ ยอดแกง
67. หัวโอน (ทลาโอน , หลาชะโอน) ต้นคล้ายต้นหมาก มีหนามบริเวณลำต้น สับเอาแต่ส่วนยอด แล้วลิดหนามออกให้หมด ตัดส่วนแข็ง ๆ ออก จนเหลือไส้ในสีขาว ยอดอ่อนหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ นำไปแกง หรือยำ หรือต้ม
68. ตะบองเพชร เอาตะบองเพชรอ่อน ๆ มาลิดเอาหนามออกให้หมด ตัดเอาไส้ ออก ลอกเปลือกแข็งออก เอาส่วนที่เป็นแผ่นบาง ๆ หั่นเป็นชิ้น ๆ ไม่หนานัก นำไปลวกน้ำร้อน แล้วคั้นน้ำออกให้แห้ง ไข่แกง
69. แหนงตอ (หนอกระถิน) เม็ดกระถินแก่ที่ตกอยู่ใต้โคนต้นแล้วงอกหน่อ คล้ายถั่วงอก นำมาล้างให้สะอาด เมื่อแกงจวนจะเสร็จ ให้ใส่แหนงตอลงไป แล้วรีบยกหม้อลงจากเตา ถ้าทิ้งไว้นานบนเตาจะเปื่อยกินไม่อร่อย กลิ่นเหมือนสะตอ
70. ลูกกรูด ใช้ลูกมะกรูดอ่อนหั่นเป็นแว่นบาง ๆ ใส่ลงในแกงเนื้อ รสอร่อย และมีกลิ่นหอม
71. ใบเสม เป็นไม้พุ่มเตี้ย ขึ้นในน้ำแฉะ ลักษณะใบเรียวยาว ใช้ใส่ในยำ ให้มีกลิ่นหอม หรือจะใช้ใบตำแล้วคั้นเอาแต่น้ำ หุงข้าวยา จะทำให้ข้าวมีรสหวานขึ้น ใบใช้กินกับข้าวยา ก็ได้ หรือจะใช้ใส่ในแกงส้มบอนก็ได้ จะมีรสเผ็ด (ใบคล้ายใบติปสีเขือก กลิ่นเหมือนกลิ่นใบมะสังข์) มีมากใน จังหวัดนราธิวาส
72. ใบพันหมอ เป็นไม้เลื้อยขึ้นในบริเวณพุ่ม ใบใช้ตำ แล้วคั้นน้ำมาหุงข้าวยา ข้าวยาจะเป็นสีม่วง ลักษณะใบยาวเรียวยาว ดอกสีขาวเล็ก ๆ ติดกับข้อเป็นช่อ ๆ
73. สายหางหมา (สาย = สาหร่าย) ชอบขึ้นในหนองน้ำจืด เป็นย่าน (เถา) ลักษณะเป็นพวงเหมือนหางหมา ล้างให้สะอาดแล้วกินสด ๆ กับน้ำพริกน้ำส้มโหนด (น้ำพริกที่ใช้ น้ำส้มโหนด แทนรสเปรี้ยวอื่น ๆ)
74. พวมลี ขึ้นอยู่ในบริเวณน้ำจืดริมทะเล มีมากในฤดูน้ำนอง เป็นพันธุ์ไม้เลื้อย มีใบเล็ก ๆ ขึ้นตามก้าน ลำต้น ลักษณะใบเหมือนใบมะขาม แต่โตกว่าเล็กน้อย ไข่แกงเลี้ยง กินกับน้ำพริกมะขามเข้ากันดี มีรสขมเล็กน้อย

75. ผาด (คว่ำด) เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ มี 2 ชนิด คือ ผาดแดง และ ผาดสองเปลือก ต้นใช้ทำเสาเรือน ทนทานมาก ขึ้นอยู่ในน้ำเค็ม ปลายใบเป็นหยัก ๆ ไข้อยอดอ่อนกินเป็นผักเหนาะ นิยมกินกับแกงพุงปลา มากกว่าแกงชนิดอื่น (มีรสผาดเล็กน้อย)
76. สามแย้ม พืชเถา (ย่าน) เป็นไม้เลื้อย ขึ้นตามรั้วบ้าน ใช้กินยอด ไบรสมัน นิยมกินกับแกงพุงปลา
77. ถอบแถบ พืชเถาขึ้นตามต้นโกงกาง ดอกเป็นช่อสีขาว (เหมือนดอกแคฝรั่ง) ลูกเป็นช่อแบน ๆ (เหมือนถั่วลิ้นเต่า) ข้างในมีเมล็ดขึ้นอยู่ทั่วไป ดอกใช้ยากับน้ำส้มกินกับแกงพุงปลา
78. ลบ-ลบ พืชเถาขึ้นอยู่ทั่วไป นิยมนำมาทำแกงเสียดกินกัน แต่สำหรับคนที่มีความอากม ของขลัง จะไม่กินพืชชนิดนี้ เพราะถือว่าเป็นของเสียม
79. มันหลา (มันเทศ , มันล่า) ใช้ทั้งใบและหัวทำอาหารได้หลายชนิด ใบและหัวใช้แกงหรือหัวใช้ทำขนมได้หลายชนิด
80. มันอัน คล้ายมันมือเสือ มีมากทางภาคใต้ ใช้ทำอาหารคาว หวาน
81. ถั่วหรั่ง ถั่วชนิดหนึ่ง มีเมล็ดเดี่ยว เปลือกบาง บางแห่งเรียกถั่วไทร มักจะมีในเดือนพฤศจิกายน - มกราคม มีพร้อม ๆ กับหัวมันขี้หนู ใช้ต้มกินหรือคลุกกับมะพร้าวหรือทำแกงบวด
82. ลูกเนียง เป็นไม้ยืนต้น มีมากในภาคใต้ มี 2 ชนิด ผลกลมกึ่งแบนเป็นพวง ใช้เป็นผักเหนาะ หรือใช้แกง หรือใช้ต้มจิ้มมะพร้าวเป็นของว่าง รสคล้ายสะตอ อีกชนิดหนึ่งเป็นฝัก เม็ดเล็ก ๆ เรียงกันอยู่ในฝัก เรียกว่า ลูกเนียงนก นิยมกินเป็นผักเหนาะ ส่วนลูกเนียงใหญ่ผลกลม ถ้าแก่เกินไป ไม่นิยมกินสด แต่จะเอาไปเพาะในทรายไว้สัก 4-5 วัน เรียกว่า ลูกเนียงหวาน หรือ ลูกเนียงเพาะ ซึ่งจะกรอบและมีกลิ่นเหม็นกว่าลูกเนียงอ่อน
83. ดอกขี้ใต้ ขึ้นตามหนองบึง ลำต้นสีเขียว ยาวประมาณหนึ่งศอก ลำต้นเป็นสามเหลี่ยม ใช้กินเป็นผักเหนาะ
84. ดอกขี้หมื่น (ขมิ้น) ออกดอกเป็นช่อคล้ายดอกข่า สีเขียวอ่อน ๆ ปนขาว ใช้กินเป็นผักเหนาะกับแกง หรือน้ำพริก
85. ยอดม่วง (ชะม่วง) ไม้ยืนต้น ใบใช้ทำอาหารใส่แกง หรือต้มกับเนื้อสัตว์ รสเปรี้ยวเอามาทั้งยอด แล้วย่างไฟเล็กน้อย พอใบเฉา ฉีกใบให้เล็กลง หรือจะหั่นฝอยก็ได้

86. **หญ้าช้อง** ลักษณะใบยาวเหมือนใบตะไคร้ ขึ้นอยู่ในนาที่มีน้ำขัง เอามาชุบแป้งทอดกิน เรียกว่า **ทอดเบือ**
87. **ล้มป่อย** เป็นไม้เถาขึ้นต้น ใบเป็นฝอยคล้ายชะอมตามต้นและกิ่งก้านมีหนาม ใบมีรสเปรี้ยวจัด ดอก และฝักคล้ายกระเทียมเทศ ใช้ใส่แกงให้มีรสเปรี้ยว (ฝักใช้สระผม หรือขัดเครื่องเงิน)
88. **ล้มเสี้ยว** มี 2 ชนิด ชนิดหนึ่งเป็นพุ่มขนาดกลาง ใบคอกหนาหีบ (ใบแผ่แตกกลางเหมือนใบชงโค) ดอกสีขาวมีฝักเล็ก ๆ แลดูคล้ายแผ่ติดกัน ใบมีรสเปรี้ยวจัด ใช้ใส่แกงให้มีรสเปรี้ยวและเผ็ด อีกชนิดหนึ่งเป็นไม้เถา ใช้เปลือกทำปอได้ดี เพราะเหนียวมาก ล้มเปรี้ยว หรือชงโคขี้ไก่ก็เรียก
89. **ลูกตอ (สะตอ)** เป็นไม้ยืนต้นใหญ่ ออกฝักเป็นช่อ ๆ ฝักยาว มีเม็ดเรียงกันเป็นแถวในฝัก มี 2 ชนิด คือ เม็ดใหญ่ มีรสเผ็ดเล็กน้อย กลิ่นเหม็นจัด เรียกว่า **ตอดาน (สะตอดาน)** ส่วนอีกชนิดหนึ่งเม็ดเล็ก กลิ่นไม่จัด รสหวานเล็กน้อย เรียกว่า **ตอข้าว (สะตอข้าว)** ใช้แกง ผัด ยำ หรือนิยมกินเป็นผักเหนาะทั้งสดและเผา กินกับแกง น้ำพริก หรือเหมือดขนมจีน
90. **ยอดตอเบา** หรือ **ยอดกระถิน** ใช้ยอดและฝักอ่อน ฝักแก่ กินเป็นผักเหนาะหรือใส่ในข้าวยากลุก หรือข้าวยาน้ำเค็ม
91. **ยอดยาร่วง** ยอดมะม่วงหิมพานต์ ใช้กินเป็นผักเหนาะ หรือยำ
92. **ยอดกอก (ยอดมะกอก)** ใช้ยอดอ่อนมีรสเปรี้ยว กินเป็นผักเหนาะ กับแกง น้ำพริก และขนมจีน
93. **ผักกาดนกเขา** ขึ้นอยู่ตามพื้นดิน เป็นพืชล้มลุก ไม่ใช่ไม้เถา ต้นสูงประมาณ 1 คืบ ใช้กินใบ มีรสหอม เผ็ดเล็กน้อย ดอกสีม่วงเล็ก ๆ ใช้เป็นผักเหนาะ หรือแกงเลียง
94. **ยอดปราง (ยอดมะปราง)** ยอดสีม่วงอ่อน รสเผ็ดเล็กน้อย นิยมนำมากินเป็นผักเหนาะ กับแกงหรือขนมจีน
95. **ยอดหุ่ย (หุ่ย)** เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง ใบเรียวยาวเล็ก มีกลิ่นหอม ใช้กินเป็นผักเหนาะ
96. **ใบชะคราม** ลักษณะคล้ายใบปริก นิยมนำมาทำแกงคั่วกับหอยแครง
97. **ยอดแห้ว** ลักษณะใบคล้ายใบตำลึง ใช้ยอดแกง
98. **ลูกไฟอ่อน (ลูกมะไฟอ่อน)** เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง และใหญ่ ผลเป็นช่อ ลูกเรียวยาว ลูกอ่อนมีรสเปรี้ยว นิยมนำมากินเป็นผักเหนาะ กินกับแกง แต่จะอร่อยเป็นพิเศษเมื่อกินกับน้ำแกงขนมจีนปักษ์ใต้ (ทั้งน้ำแกงเผ็ด และน้ำแกงใส่กะทิ)

99. *ยอดเหม็ดซุน* (ยอดเสม็ดซุน) ต้นเหมือนต้นเสม็ด แต่ใบเล็กเรียวกว่า เวลาออกยอดสีแดง ใช้กินเป็นผักเหนาะกับขนมจีน หรือละลายกับน้ำส้มจิ้ม น้ำพริก
100. *ยอดเล็บ* เป็นไม้ยืนต้น ใบคล้ายใบยาร่วง (มะม่วงหิมพานต์) กลิ่นหอมอ่อน ๆ คล้ายกลิ่นมะม่วง รสเปรี้ยวเล็กน้อย นิยมลวกกะทิกินกับน้ำพริก หรือใส่แกงส้มแกงพุงปลา
101. *ยอดชะ* เป็นไม้พุ่มเตี้ย ใบคล้ายใบมะกอก รสเปรี้ยว ใช้เป็นผักเหนาะขนมจีน กินกับแกงพุงปลา และใช้จิ้มน้ำพริก
102. *ยอดรกช้าง* (กะทกรก , หมอยค่าง) เป็นไม้เลื้อยขึ้นอยู่ทั่วไป ลูกกินได้รสเปรี้ยว ๆ หวาน ๆ ยอดใช้ทำแกงเลียง จิ้มน้ำพริก สดหรือลวก
103. *ยอดพวน* (ยอดหวายใหญ่) หวายข้อใหญ่ ใช้ส่วนยอดมาลอกส่วนใบออก เอาแต่ใส่ในมาหั่นแล้วล้างน้ำเกลือใช้แกง
104. *มันหระ* มันชนิดหนึ่งหัวใหญ่ เนื้อสีม่วง เถาเป็นเหลี่ยม ใบใหญ่มากกินได้ ชุ่มพร เรียก *มันหอม* สงขลาเรียก *มันหม้อ* ใช้ต้มกิน ต้มน้ำตาล เชื่อม หรือแกง

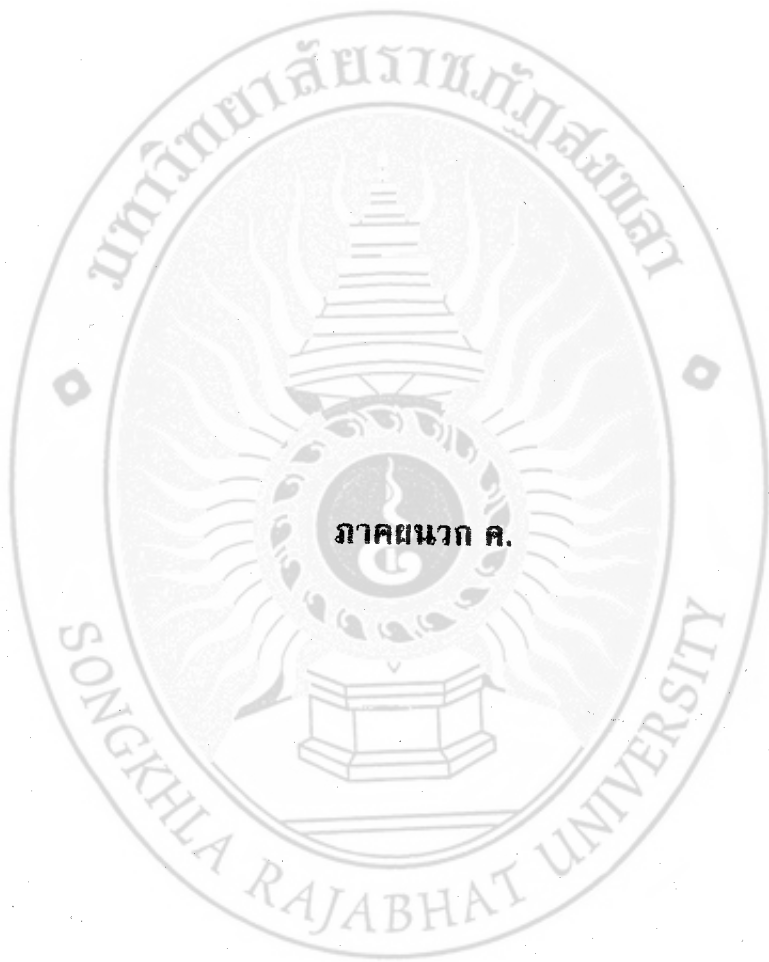
อาหารจำพวกเนื้อสัตว์

1. ลูกกริม (ปลากริม) ลักษณะคล้ายปลากัด เป็นปลาน้ำจืด ชอบอาศัยอยู่ตามทุ่งนา ที่มีหยักกระจัดขึ้นหนาแน่น มีชุกชุมในหน้าฝน ใช้มือช้อนหรือกระชอนตัก แล้วใช้แรงกับตะแกรง ให้เกลือตออก ใช้ผัดเผ็ด ต้มน้ำส้มแห้ง ต้มเค็ม
2. ปลาจ้องหม้อง (ปลาอีสน) ปลาน้ำเค็มชนิดหนึ่งคล้ายปลากะเบน ตัวเล็ก เจริญมีพิษ นิยมทำผัดเผ็ด (เผ็ดจัดเพราะปลากาวจัด) ต้มยำ แกงคั่ว ทำปลาเค็ม
3. ลูกเหล็กโค่น เป็นปลาน้ำเค็มที่มีเกล็ดแข็งหนา ตัวเขียว ยาวประมาณ 2-3 นิ้ว ต้องขอดเกล็ดและตัดหัวออก เวลาทำแกง-ผัดเผ็ด บางแห่งไม่กินกันเพราะซีเก็ยขอดเกล็ด (แล้วไม่ค่อยจะออก ต้องขอดเกล็ดจึงจะหมด)
4. ปลาหัวแก้ว (ปลาหัวตะกั่ว) เป็นปลาน้ำจืดขนาดเล็กชนิดหนึ่ง ขนาดกว้าง 1 เซนติเมตร ยาวประมาณ 1 นิ้ว หางเรียวย ส่วนบนของลำตัวโต บนหัวมีจุดขาวสี่ตะกั่ว ชอบอยู่ตามน้ำตื้น ๆ น้ำนิ่ง ใช้ทำแกงคั่ว ผัดเผ็ด ต้มเค็ม
5. ปลาตัก เหมือนปลาโทง ตัวไม่โต ขนาดโตกว่าหัวแม่มือเล็กน้อย เป็นปลาชายฝั่ง ใช้แหทอด ปากสั้นกว่าปลาโทง ใช้แกงส้ม (ใช้แรงเอา) ต้มส้มแซก ใส่เกลือตากแห้ง
6. ลูกชุมหมลี ปลาน้ำเค็มได้จากลากอวน ตัวเล็กแบน คล้ายลูกซีเกะ (ตัวออกสีดำ-เขียว) ใช้ทำเคยปลา ตัวขนาดนิ้วก้อย ก้างมาก
7. ปลาซีเกะ ตัวเล็ก ปลาน้ำเค็ม คล้ายปลาแป้น ยาวขนาด 2 นิ้ว ใช้แกงเผ็ด ต้มขมิ้น ตะไคร้
8. ลูกคลัก ลูกปลาน้ำจืดตัวเล็ก ๆ หลายชนิดอยู่รวมกันในฤดูแล้ง เดือนมีนาคม-เมษายน ได้แก่ ลูกปลาหมอ ปลาช่อน ปลากะต๋ กุ้ง ฯลฯ (อยู่ในแอ่งเดียวกัน เพราะน้ำแห้ง) อยู่ตามที่ลุ่มโนนา หรือในกอข้าว เรียกวมกันว่า ลูกคลัก (คลัก = อยู่กันมาก ยัดเยียด) คือลูกปลาที่อยู่ในปลัก เมื่อจับได้ใส่ตะแกรง แร้งเอาเกล็ดออก ถ้าตัวโตใช้ขอดเกล็ด ใช้ ต้มน้ำส้ม หรือแกงเผ็ดน้ำขลุกขลิก
9. ลูกชักครอก คือ ลูกปลาช่อนที่อยู่รวมกันทั้งฝูงตัวแดง ๆ เพิ่งเป็นตัวเล็ก ๆ ใช้ตะแกรง ช้อนหรือยกยอ ใช้ผัดเผ็ด แกงคั่ว ต้มเค็ม
10. ลูกกล้วย ปลาน้ำเค็ม จะมีมากในฤดูฝน สีแดงม่วง ตัวยาวประมาณ 4-5 นิ้ว มีเกล็ด ใช้ทำปลาแห้งแดดเดียว แกงส้ม
11. ลูกเมระ (ปลาไส้ตัน) เป็นปลาน้ำเค็ม ส่วนใหญ่ใช้ทำจิ้งจิ้ง (หมักเค็ม) และทำปลาแห้ง

12. หอยโล่ เป็นหอยน้ำจืด ตัวคล้ายหอยขม แต่ส่วนท้ายยาวกว่า มีลำตัวผอมกว่าหอยขม หอยโล่อาศัยอยู่ริมคลองที่บริเวณหินเล็ก ๆ ที่มีตะไคร่น้ำจับอยู่ เมื่อนำมาแกงกะทิ หรือ ต้มกะทิ จะต้องสับท้ายออกเหมือนหอยขม
13. หอยราก อยู่ในน้ำเค็ม ตัวเท่าหัวแม่มือ ที่ตัวจะมีรากโผล่ออกมานอกตัวหอย ยาว ประมาณ 2 นิ้ว และจากเปลือกสีขาวขอบ ๆ เปลือกสีส้ม เนื้อในสีขาว ใช้ต้มทั้งเปลือก กินน้ำหวาน เนื้อก็หวาน
14. ลูกหยก ลูกปลาน้ำจืด ตัวเล็ก ๆ คลุกเกลือ ตัวกินกับข้าวสวย หรือข้าวเหนียวมูล
15. หอยโข่ง อยู่ในน้ำจืดตัวโต แกะเอาเนื้อออกจากเปลือกโดยใช้เกลือใส่ลงในตัวหอย แล้ว เขย่าจนเนื้อหลุดออกมา แล้วล้างกับเกลือจนหมดเมือก เอาฟันและซี่ออก ใช้แกงคั่ว ยำ
16. ลูกปลา ลูกปลาน้ำจืดตัวเล็ก ๆ ชาวฉานสะกา จังหวัดนครศรีธรรมราช ในเดือน พฤศจิกายน-ธันวาคม จะตัดต้นค้ำมาขัดทางแล้วตากปลา เพราะเป็นช่วงน้ำหลาก ได้ปลามาแล้ว นำมายีให้เกล็ดออก ตัดหัวทิ้ง เอาซี่ออก ล้างให้หมดขาว ใช้แกง ต้มส้ม
17. ปลาดอกสน คล้ายปลาดุกทะเล (มิหลัง) เป็นปลา 2 น้ำ (น้ำจืด-น้ำเค็ม) ลำตัวมีสี ออกม่วง ๆ ใช้แกงคั่ว แกงเผ็ด มันมาก
18. ปลาจู้ ลักษณะคล้ายงู สีน้ำตาลดำ ในตัวจะมีไข่ ลักษณะเหมือนไข่ปลา ใช้ทำปลาแห้ง (ปลาเค็ม) เวลาทอด ถลกหนังออก ตัดเป็นชิ้น ๆ (จะมีในฤดูเดียวกันกับปลากล้วย)
19. ปลาปล้วย (ปลาจอกกล้วย) เป็นปลาน้ำเค็ม ตัวอ่อน สีขาว ตัวเล็กกว่าปลาลูกเมระ (ไส้ตัน) ใช้ทำจิ้งจิ้ง และทำงาบ
20. หนาง มีทั้งหนางควายและวัว ใช้ส่วนหัวของวัว-ควาย หมกไฟ แล้วนำมาชุดล้างให้ สะอาด พร้อมทั้งหนังเศษเนื้อ เอ็น เอามาหมักใส่เกลือ น้ำตาล หยวกกล้วย หมักไว้ ประมาณ 7 วัน จะออกรสเปรี้ยว นำไปต้มใส่กะทิ หรือไม่ใส่ก็ได้
21. ปลาเบ็งแดง ใช้เนื้อปลาทุกชนิด ส่วนมากจะใช้ปลาที่มีก้างมาก ใช้ปลาผสมกับข้าว เหนียวหนึ่ง ใส่น้ำตาลโดนด เกลือ สีแดง (หรือไม่ใส่ก็ได้) หมักไว้ ประมาณ 15 วัน มีรสเปรี้ยว ใช้ต้มกินหรือใช้ใส่กะทิและไข่ นิยมกินช่วงฤดูฝนมากกว่าฤดูอื่น ๆ เพราะเป็นช่วงที่กินข้าวหายาก ปลาเบ็งแดงเก็บไว้ได้นาน
22. น้ำเคย ใช้ลูกปลาทะเลตัวเล็ก ๆ หมักเกลือจนสุกแดด ประมาณ 15 วันถึง 1 เดือน แล้วนำมาต้ม ใส่ข่า ตะไคร้ น้ำตาล เคี่ยวจนเป็นสีน้ำตาลแก่ ใช้ราดข้าวต้ม
23. พุงปลา ล้างพุงปลาทุกชนิด เช่น ปลาทุ ปลาจวด ปลาช่อน ฯลฯ ให้สะอาด ใส่ เกลือตากแดดไว้จนหอม ประมาณ 15 วัน นำมาแกงได้

24. กุ้งไม้ (กุ้งเสียบ) นำกุ้งมาล้างให้สะอาดแล้วเสียบด้วยไม้ นำไปย่างไฟ จนแห้ง ใช้ทำน้ำพริก แกง คั่ว
25. กุ้งแก้ว กุ้งหักหัวไม่ต้องปอกเปลือก เคล้าเกลือ แล้วนำไปตากจนแห้ง ทอดกินเป็นของแกล้ม หรือกินกับข้าว
26. หน้ำดู ใช้ปลาเล็กปลาน้อยล้างให้สะอาด ใสเกลือหมักในไห ปิดฝาให้มิดชิด ไม่ให้แมลงลงไป ตากไว้กลางแดด ประมาณ 1 ปี จนได้ที่ นำมาราดข้าวกิน หรือยำ





ภาควิชาศึกษาศาสตร์

แบบสัมภาษณ์

ชื่อ-สกุล ผู้สัมภาษณ์ :

สัมภาษณ์เมื่อวันที่ เดือน พ.ศ.

ชื่ออาหาร :

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ : ชื่อ ชื่อสกุล อายุ ปี เพศ

อยู่บ้านเลขที่ ถนน หมู่ที่ ตำบล

อำเภอ จังหวัด อาชีพ

ประวัติความเป็นมาของอาหาร :

เดิมมีวิธีการปรุง :

เครื่องปรุง :

วิธีทำ :

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลง :

อาหารชนิดนี้มีรส :

ฤดูและเทศกาลที่นิยมทำกิน :

อาหารชนิดนี้เสิร์ฟเมื่อ :

อาหารชนิดนี้กินเมื่อ : (เช้า กลางวัน เย็น)

อาหารชนิดนี้ยังเป็น : (ที่นิยม เกือบจะสูญหาย สูญหาย)

อาหารชนิดนี้มีในจังหวัด :

อื่น ๆ :