

## รายการพัฒนาอาชีพ ชุด กินง่าย ขายคล่อง

### เรื่อง แกงส้ม

#### ภาพรวม

อาหารไทยหลายชนิด เป็นที่รู้จักคุ้นเคยคู่เมืองไทยมาอย่างยาวนาน จนบางครั้งเราอาจไม่รู้ว่า มีที่มาจากแรงบันดาลใจหรือต้นฉบับจากประเทศอื่น แต่ที่สุุดแล้ว เมื่อมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพิ่มเติมทั้งวัตถุดิบและรสชาติที่มีความเป็นไทยเข้าไปเรื่อยๆ จนปัจจุบันนี้ เราก็อาจคิดว่าบางเมนู เป็นอาหารไทยแท้แต่ดั้งเดิมไปเลยก็มี

แกงเหงาหงอด เป็นเมนูที่มีที่มาจากตั้งแต่สมัยอยุธยา ตั้งแต่ครั้งไทยเราเริ่มมีการค้าขายกับโปรตุเกส โดยชาวโปรตุเกสที่เดินทางค้าขายมาถึงเมืองไทย ใช้เวลาเดินทางยาวนาน รวมทั้งเวลาที่อยู่ในไทยอีกระยะหนึ่ง บางคนถ้าจะเดินทางกลับก็อีกยาวนาน บางคนไม่ได้เดินทางกลับด้วยซ้ำ จึงเกิดความคิดถึงอาหารของบ้านเมืองตน และขอให้คนไทยในท้องถิ่นช่วยปรุงอาหารนั้นให้บริโภคเพื่อคลายความคิดถึงบ้าน โดยลักษณะของอาหารดังกล่าวนั้น ลักษณะเป็นซุบน้ำใส สีออกแดง รสชาติเปรี้ยวๆ หวานๆ คนไทยจึงใช้พริกแกงแดงละลายน้ำ ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก เกลือหรือน้ำปลา ซึ่งชาวโปรตุเกสมี comment ว่า หน้าตาพอใช้ได้ แต่เผ็ดจัดเกินไป ผู้ปรุงจึงปรับปรุงเครื่องพริกแกง นำสมุนไพรสดขึ้นออกเป็นส่วนใหญ่ สุดท้ายเพื่อเพิ่มความหวานในน้ำแกง จึงมีการใส่น้ำตาลต้มสุกลงโขลกกับพริกแกงที่ปรับสูตรแล้ว เติมผักตามต้องการ จึงได้ออกมาเป็น เมนูที่เรารู้จักคุ้นเคยเป็นอย่างดี นั่นคือ แกงส้ม นั่นเอง

ชื่อ แกงเหงาหงอด สันนิษฐานเป็น 2 ประเด็นคือ

- 1) เป็นภาษาต่างชาติที่ถูกลอกเสียงเพี้ยนตามความถนัดปากคนไทย จึงได้ออกมาเป็นชื่อนี้
- 2) เป็นชื่อที่ตั้งตามความรู้สึกของผู้จากบ้านมาไกล เมื่อได้กินน้ำแกงที่รสชาติและหน้าตาคล้ายๆ อาหารที่บ้านเกิด ก็อาจจะคลายความ เหงาหงอด ไปได้

#### ตำรับ

- เตรียม พริกแกงส้ม โดยใช้สัดส่วนดังนี้

- 1) พริกแห้ง 5 เม็ด (บางที่ใช้พริกแดงสด)
- 2) หอมแดง 5 หัว
- 3) กระเทียม 4 กลีบ
- 4) กะปิ 1 ช้อนชา
- 5) ข่าซอยเล็กน้อยประมาณ 1 แว่น
- 6) เนื้อปลาต้มสุก 1-2 ช้อนโต๊ะ
- 7) น้ำปลา / น้ำมะขามเปียก / น้ำตาลปี๊บ

- ตำพริกแกงให้ละเอียดเข้ากัน

- ตำเนื้อปลาต้มสุกให้ผสมกับน้ำพริก

## วิธีทำ

ตั้งน้ำในหม้อแกง (อาจใช้น้ำต้มปลาที่เตรียมเพื่อนำเนื้อปลามาตำพริกแกงก็ได้)

นำพริกแกงที่ตำละเอียดดีแล้ว ลงละลายในน้ำ

ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ ให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ความเข้มข้นของรสชาติขึ้นอยู่กับผักที่จะใส่คือ ถ้าใส่ผักที่มีน้ำเยอะ ต้องปรุงรสให้เข้มข้น เพราะเมื่อใส่ผัก รสจะเจือจางลง ถ้าผักที่ใส่มีคุณสมบัติดูดน้ำ เช่น ไข่ทอดชะอม ต้องปรุงให้น้ำปริมาณมาก เพราะผักจะดูดน้ำไปไว้ในตัวเป็นต้น

ผักที่นิยมใส่แกงส้ม เช่น มะละกอดิบ ดอกแค ผักบุ้ง ผักกระเฉด ปัจจุบันนิยมใช้คำว่า ผักรวมคือใส่ผักอะไรก็ได้ตามฤดูกาล

เดิมไม่จำเป็นต้องใส่เนื้อสัตว์เพิ่ม แต่ปัจจุบัน นิยมใส่เนื้อสัตว์เพิ่มเช่น ปลาสด ปลาทอด กุ้งสด

## เคล็ดลับ ขาดคล่อง

- 1) มีผักและเนื้อสัตว์ที่หลากหลายให้ลูกค้าเลือกตามความชอบ
- 2) จัดใส่ภาชนะแยกน้ำแกง แยกผักและเนื้อสัตว์ พร้อมคำแนะนำการอุ่นร้อนก่อนรับประทาน
- 3) มีคำอธิบายประโยชน์ของผักต่างๆ เพื่อเพิ่มความรู้ ความน่าสนใจให้ผู้บริโภค

## แบบทดสอบ

จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องตามความเข้าใจของท่าน

- 1) แกงส้ม สันนิษฐานว่าปรับปรุงมาจากแกงอะไร  
ก. แกงเหงาหงอย      ข. แกงเหงาหงอด  
ค. แกงหงอยเหงา      ง. แกงหงอดเหงา
- 2) แกงส้มมีรสชาติใด  
ก. หวาน เปรี้ยว เค็ม      ข. เปรี้ยว เค็ม หวาน  
ค. เปรี้ยว หวาน เผ็ด      ง. เผ็ด หวาน เปรี้ยว
- 3) ผักชนิดใดที่ไม่นิยมใช้ใส่ในแกงส้ม  
ก. ดอกแค      ข. ผักบุ้ง  
ค. ผักกาดหอม      ง. ผักกระเฉด
- 4) ข้อใดคือเนื้อสัตว์ที่ใส่ในแกงส้ม  
ก. หมู      ข. ไก่  
ค. ปลา      ง. เนื้อ
- 5) สันนิษฐานว่า เมนูนี้ มีที่มาจากอาหารชาติใด  
ก. จีน      ข. โปรตุเกส  
ค. ชาว      ง. มลายู