



happiness

ต้อนรับ น้ำพริก

SPECIAL
ISSUE
2016





FROM THE EDITOR

ช่วงปีใหม่นับเป็นเทศกาลแห่งความสุขและความอบอุ่น การเลือกซื้อของขวัญ เพื่อส่งมอบความสุขให้กันถือเป็นเรื่องยากไม่น้อยทีเดียว บ้างนึกไปถึงของ ตกแต่งบ้าน บ้างเลือกกระเช้าผลไม้ บ้างเลือกเครื่องใช้ไม้สอย บ้างเลือก ขนมมณเฑียรที่มีความหมายดีๆ เพื่อจะได้เป็นสิริมงคลกับผู้รับ และแสดงออก ถึงความพิถีพิถันของผู้ให้

happiness เล่มที่ 24 ซึ่งส่งมอบไปยังผู้ถือหุ้่นกู่ตรงกับช่วงเทศกาลปีใหม่ เช่นทุกปี จึงขอมอบและแนบ Booklet ต้อนรับน้ำพริกเล่มนี้เพื่อเป็น ของขวัญพิเศษแก่ผู้ถือหุ้่นกู่ บางท่านอาจจะใช้ช่วงวันหยุดปีใหม่ปรุงอาหาร รับประทานเองภายในครอบครัว ญาติพี่น้อง หรือเพื่อนฝูง เพื่อกระชับ ความสัมพันธ์และเสริมสร้างความสุขกับคนที่ท่านรัก ผมและทีมงาน หวังว่าน้ำพริกสารพัดชนิดพร้อมวิธีทำอย่างละเอียดจากเจ้าตำรับ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในเทศกาลปีใหม่นี้ครับ

พิจิณต์ อภิวัณทนาพร
บรรณาธิการบริหาร

คณะผู้จัดทำ: Booklet ต้อนรับน้ำพริก

มอบสำหรับผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท.

ที่ปรึกษาทิตติมศักดิ์: คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิตร

ที่ปรึกษา: คุณปริญญาณ สุคนธมาน
คุณพรรณนลิน มหาวงศ์อิกุล

บรรณาธิการบริหาร: คุณพีจินต์ อภิวันทนาพร

บรรณาธิการ: คุณวิศรดา วิฑูรกลชิต

กองบรรณาธิการ: คุณภัทธร จุฑะพล
คุณนิศากร หุตะจุฑะ
คุณภัทรรินทร์ เทียนสวัสดิ์
คุณสรวิศ สุรทินธ์

จัดทำโดย: ฝ่ายผู้ลงทุนสัมพันธ์ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

555 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

Call Center เพื่อผู้ถือหุ้นกลุ่ม ปตท. โทรศัพท์ 0-2624-5599

Website: www.pttplc.com

Email Address: debentureclub@pttplc.com

ออกแบบและผลิตโดย: บริษัท โปสต์ พับลิชซิง จำกัด (มหาชน)

แผนก Post Print อาคารบางกอกโพสต์ เลขที่ 136

ถนน ฌ ระนอง แยกสุนทรโกษา คลองเตย กรุงเทพฯ 10110

โทรศัพท์ 0-2616-4000 ต่อ 3141,

08-1907-1942

โทรสาร 0-2240-3698



น้ำพริก เครื่องจิ้มอย่างไทย

น้ำพริกเป็นอาหารที่อยู่คู่กับคนไทยมานาน โดยส่วนใหญ่จะรับประทานพร้อมกับผักสด ผักต้ม หรือผักผัดกับน้ำมัน สดแล้วแต่ความชอบของแต่ละบ้าน ว่ากันว่าน้ำพริกในบ้านเรามีมากกว่า 500 ชนิด และเชื่อเหลือเกินว่าหลายท่านคงรู้จักเพียงไม่กี่ชนิด เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาหู น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกอ่อง น้ำพริกมะขามสด ฯลฯ

การสูญหายของน้ำพริกนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับผู้ปรุงแต่เพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความคุ้นเคยของผู้รับประทานด้วย ดังนั้นชื่อของน้ำพริกคั่วทราย น้ำพริกไส้गा น้ำพริกข่า จึงกลายเป็นของหารับประทานยาก น้ำพริกบ้านเรามีทั้งแบบเปียกและแบบแห้ง ขึ้นอยู่กับวิถีชีวิตของพื้นที่นั้นๆ ถ้าหากจะรับประทานกับข้าวสวยก็ต้องเป็นแบบเปียกเพราะเวลาคลุกข้าวจะได้เข้ากัน แต่ถ้ารับประทานพร้อมข้าวเหนียวหนึ่งแบบแห้งจะเหมาะมากกว่า

ในแต่ละภาคของบ้านเราจึงปรุงน้ำพริกเพื่อรับประทานในลักษณะที่ต่างกันไป ภาคเหนือนิยมนำวัตถุดิบที่ใช้ทำน้ำพริกไปย่างหรือคั่วก่อนนำมาโขลกเพื่อให้ได้กลิ่นหอมของส่วนผสมมากยิ่งขึ้น น้ำพริกของภาคเหนือจึงค่อนข้างเหนียวเพื่อจิ้มกับข้าวเหนียวได้สะดวก ทั้งยังมีรสไม่จัดมากหากเทียบกับภาคอื่นๆ



ส่วนน้ำพริกของภาคอีสานจะค่อนข้างแห้ง เนื่องจากวิถีชีวิตของคนอีสานต้องออกไปทำไร่ทำนา การทำน้ำพริกแบบแห้งจึงเหมาะแก่การพกพา ส่วนภาคใต้ซึ่งเรียกน้ำพริกว่าน้ำซุบขึ้นชื่อมากเรื่องความจัดจ้านของรสชาติ และนิยมใช้สมุนไพรหลายชนิดเพื่อช่วยดับกลิ่นคาวจากอาหารทะเลเมื่อรับประทานคู่กัน น้ำซุบมักจะรับประทานกับผักพื้นบ้านที่มีกลิ่นแรง เช่น ผักเหริยง สะตอ ลูกเนียง ฯลฯ แต่หากจะกล่าวถึงความหลากหลายของน้ำพริกต้องยกให้ภาคกลางซึ่งช่างประดิดประดอยเรื่องสำหรับกับข้าว เพราะเป็นศูนย์กลางและเป็นที่ตั้งเมืองหลวงจึงทำให้น้ำพริกมากมายหลายสูตรและมีรสชาติกลมกล่อมคือ เปรี้ยว หวาน เผ็ด เค็ม และเลือกใช้ผักที่มีกลิ่นหอมในการปรุง เช่น รากผักชี ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ มะขาม มะดัน ฯลฯ

SPECIAL
ISSUE
2016

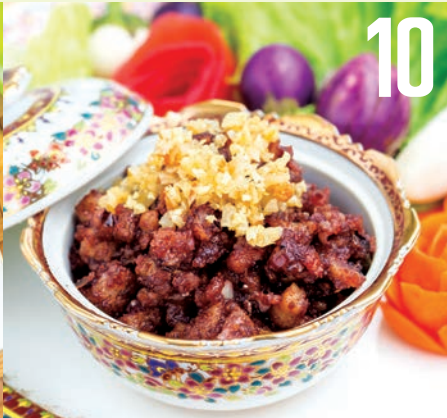
CONTENTS

น้ำพริกลูกห่าน้ำเลียบ	10
น้ำพริกมะม่วงหาวมะนาวโห่	13
น้ำพริกหนุ่ม	16
น้ำพริกน้ำปู	19
น้ำพริกข่า	22
น้ำพริกกะปิ	25
น้ำพริกเผา	28
น้ำพริกลงเรือ	31
พริกขิงตามเสด็จ	34
น้ำพริกเห็ดหล่ม	37
น้ำพริกปลาจี่	40
น้ำพริกคั่วทราย	43
น้ำพริกไส้งา	46





16



10



34



40



43



25



37



46



น้ำพริกลูกห่าน้ำเลียบ

น้ำพริกลูกห่าน้ำเลียบ

ตำรับวังสวนสุนันทา



10

happiness
ตำรับน้ำพริก

หน่าเลียบหรือสมอจีน สันนิษฐานว่าเป็นเครื่องบรรณาการมาจากประเทศจีนในสมัยรัชกาลที่ 5 มีขายทั้งแบบเนื้อล้วนๆ และเนื้อติดเมล็ด มีประโยชน์ต่อสุขภาพ รักษาโรคเรื้อรังได้ดีมาก บรรเทาอาการเจ็บคอ แก้กระหายน้ำ พระวิมาดาเธอ พระองค์เจ้าสายสวลีภิรมย์ กรมพระสุทธาสินีนาฏ ปิยมหาราชปดิวรัดา ผู้ทรงกำกับงานห้องพระเครื่องต้นในรัชสมัยนั้น ได้ทรงนำหน่าเลียบมาประยุกต์พัดกับกากหมู หมูสับ กุ้งแห้งป่นทอดจนหอม เติมรสหวานด้วยน้ำตาลปีบ ตัดเปรี้ยวด้วยมะนาวเล็กน้อย กระทั่งกลายเป็นสูตรน้ำพริกชาววังสวนสุนันทาเลิศรส



เครื่องปรุง

ลูกหน่าเลียบ	6	ลูก
พริกชี้หนู	6	เม็ด
กระเทียมสด	1	หัว
กระเทียมเจียว	1	ช้อนโต๊ะ
กากหมู	2	ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่นหยาบ	1	ช้อนโต๊ะ
เนื้อหมู		พอประมาณ
ปลาน้ำจืดตัวย่อยๆ	1	ตัว
มะนาว น้ำตาลปีบ น้ำปลา		สำหรับปรุงรส





วิธีทำ

1. โขลกเนื้อลูกหน้าเลียบ กระเทียมสด พริกชี้หนูให้ละเอียด
2. นำกระเทียมเจียว กากหมูปนหยาบๆ กุ้งแห้งป่นไปทอดให้กรอบ แล้วโขลกรวมกัน จากนั้นนำส่วนผสมของพริกที่โขลกละเอียดลงไปผัดกับน้ำมัน ใส่น้ำตาลปีบ น้ำปลา มะนาว ซิมีรสตามชอบ
3. ต้มหมูให้เปื่อยแล้วหั่นให้ละเอียด (พอประมาณกับน้ำพริก) แล้วนำมาผัด เติมน้ำปลา น้ำตาลปีบให้รสจัดเหมือนหมูต้มเค็ม
4. นึ่งปลาให้สุกแล้วแกะยี่เนื้อให้ละเอียด นำไปทอดให้เหลืองกรอบ ทั้งปลาและหมูนี้ใช้สำหรับโรยหน้า น้ำพริกลูกหน้าเลียบจะไว้คูลูกข้าว ทาขนมปังจิ้มกับผักสด จิ้มปลากรอบ ก็ได้ตามชอบ

ลูกหน้าเค็ม
มีสรรพคุณช่วย
แก้กระหายน้ำ
ช่วงบํารุงตับ
และคออักเสบ



ผศ.ต้นสนีย์ จะสุวรรณ โครงการบริการวิชาการ อาหารวังสวนสุนันทา
สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
โทร. 08-6360-1821, 08-6387-8337

น้ำพริกมะม่วงหาวมะนาวโห่

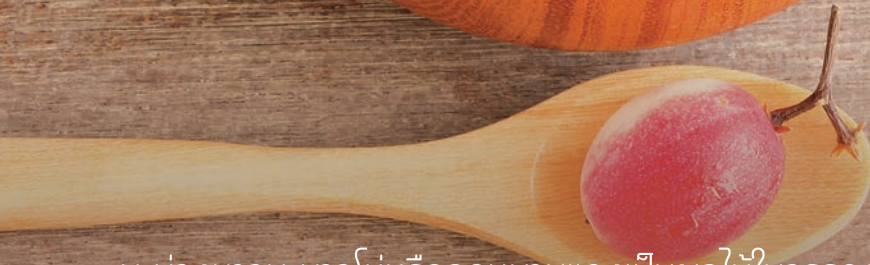
น้ำพริก

มะม่วงหาวมะนาวโห่

ตำรับวังสวนสุนันทา



น้ำพริกมะม่วงหาวมะนาวโห่



มะม่วงหาวมะนาวโห่หรือลูกหนามแดงเป็นผลไม้ในวรรณคดี เรื่องพระรถเมรี คนโบราณใช้เข้าเครื่องยา รากมีสรรพคุณใช้แก้คัน ทำให้เจริญอาหาร บำรุงธาตุ **ผล**รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน ผาดสมาน พระวิมาดาเธอ กรมพระสุทธาสินีนาฏ ปิยมหาราชปดิวรัดา ทรงนำมะม่วงหาวมะนาวโห่มาดองเกลือเพื่อล้างยางออก แล้วนำมาปรุงเป็นน้ำพริกที่ได้รสชาติแบบไทย

เครื่องปรุง

มะม่วงหาวมะนาวโห่
หรือลูกหนามแดงดอง 2 ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่น 1 ช้อนโต๊ะ
กะปิ 1 ช้อนชา
กระเทียม 9 กลีบ
พริกชี้หนูเม็ดเล็ก น้ำตาลปีบ
น้ำปลา มะนาว

วิธีทำ

เหมือนน้ำพริกธรรมดาทั่วไป คือโขลก
ลูกหนามแดง กระเทียม กะปิ พริกชี้หนู
ตามด้วยกุ้งแห้งป่น ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ
น้ำปลา มะนาว ตามชอบใจ รับประทาน
กับปลาตุ๋นอย่างทอดทั้งตัว หมูหวาน
ผักกาดขาว หรือผักสดชนิดต่างๆ



ผลมะม่วงหาวมะนาวโห่ช่วงรักษา
โรคเลือดออกตามไรฟัน ใบแก้ท้องเสีย แก้ไอ

ผศ.ศันสนีย์ จะสุวรรณ โครงการบริการวิชาการ อาหารวังสวนสุนันทา
สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัย ราชภัฏสวนสุนันทา
โทร. 08-6360-1821, 08-6387-8337

น้ำพริกห่ม

น้ำพริกห่ม



พริกหนุ่มคือพริกสดที่ยังไม่แก่จัด น้ำพริกหนุ่มจะมีลักษณะขื่น เป็นอาหารพื้นบ้านชาวล้านนาที่รู้จักกันทั่วไป มีจำหน่ายแพร่หลายแก่นักท่องเที่ยว นิยมซื้อเป็นของขวัญต้อนรับประทานกับแคบหมู บางสูตรใส่ปลาร้าสับและกะปิห่อใบตองย่างไฟ บางสูตรใส่น้ำปลา กับเกลือ แล้วแต่ชอบ



เครื่องปรุง

พริกหนุ่ม	9	เม็ด
พริกชี้ฟ้าแดง	2	เม็ด
หอมแดง	3	หัว
กระเทียมเมือง	1	หัว
น้ำปลา	3	ช้อนชา
เกลือสมุทร	¼	ช้อนชา

น้ำพริกหนุ่ม



วิธีทำ

1. นำพริกหนุ่ม พริกชี้ฟ้า หอมแดง และกระเทียมเม็บบ้างมาล้างด้วยไฟอ่อนๆ จนผิวด้านนอกเกรียมไฟ ลอกผิวส่วนที่ไหม้ทิ้ง
2. นำเครื่องปรุงที่ล้างไฟไว้แล้วใส่ครกโขลกให้แหลกพอประมาณ (ไม่ต้องละเอียดมาก)
3. ปรุงรสด้วยเกลือสมุทรและน้ำปลา
4. จัดเสิร์ฟพร้อมผักลวก เช่น กะหล่ำปลี ผักกวางตุ้ง ฟักทอง ถั่วฝักยาว ฯลฯ

การ่างส่วนผสมกับถ่านไม้จะทำให้น้ำพริกมีกลิ่นหอม
และรสชาติดี ถ่านไม้ชอบเผ็ดให้แกละใส่พริกออก
จะช่วยให้ความเผ็ดลดลงบ้าง

ร้าน 10 แสนนา โครงการ The Sense ถนนปิ่นเกล้า-นครชัยศรี
เลยเซ็นทรัล ปิ่นเกล้าไปเล็กน้อย โทร. 0-2884-6140

น้ำพริกน้ำปู

น้ำพริกน้ำปูน้อยคนนักที่จะรู้จักหากไม่ใช่
ชาวล้านนาแท้ๆ และเป็นน้ำพริกที่หาจับรับประทาน
ได้ไม่ถ่ยนักในเมือองกรุง ทังๆ ที่ถ้ำพุดถึงเรื่อง
ความอ่อยของน้ำพริกชนิดนี้แล้วก็ไม่แพ
น้ำพริกอีกหลายชนิดที่นิยมบริโภคกัน



น้ำพริกน้ำปู

เครื่องปรุง

พริกหนุ่ม	9	เม็ด
พริกชี้ฟ้า	3	เม็ด
หอมแดง	3	หัว
กระเทียมเมือง	1	หัว
น้ำปลา	1	ช้อนชา
เกลือสมุทร	¼	ช้อนชา
น้ำปู	2	ช้อนชา



วิธีทำ

1. นำพริกหนุ่ม พริกชี้ฟ้า หอมแดง และกระเทียมเมืองมาล้างด้วยไฟอ่อนๆ จนผิวด้านนอกเกรียมไฟ ลอกผิวส่วนที่ไหม้ทิ้ง
2. นำเครื่องปรุงที่ย่างไฟใส่ครก โขลกให้แหลกพอประมาณ (ไม่ต้องละเอียดมาก)
3. ใส่น้ำปูลงไปคลุกเคล้า
4. ปรุงรสด้วยน้ำปลา
5. เสริฟพร้อมผักลวก เช่น กะหล่ำปลี ผักกวางตุ้ง ฟักทอง ถั่วฝักยาว ฯลฯ

น้ำพริกน้ำปู



น้ำปูใช้เป็นเครื่องปรุงรส
เช่นเดียวกับกะปิ ชาวบ้าน
มักจะทำน้ำปูในฤดูทำนา
ซึ่งมีปูหาซุกซม น้ำปูทำจาก
การนำปูมาปิ้งๆ มาโขลก
กับตะไคร้ใบงมั้น เกลือ
แล้วนำไปเคี้ยวด้วยไฟอ่อนๆ
จนเหนียวข้น



ร้าน 10 แสนนา โครงการ The Sense ถนนปิ่นเกล้า-นครชัยศรี
เลยเซ็นทรัล ปิ่นเกล้าไปเล็กน้อย โทร. 0-2884-6140

น้ำพริกข่า

น้ำพริกข่า



น้ำพริกข่าเป็นน้ำพริกพื้นบ้านของชาวล้านนา มักนิยมรับประทานกับจิ้นึ่งหรือเนื้อสัตว์นึ่งสุก ไข่ต้มยางมะตูม เหตุที่ต้องนำมารับประทานคู่กันเพราะข่าซึ่งเป็นส่วนประกอบหลักของน้ำพริกเป็นทั้งเครื่องเทศสมุนไพรที่คนไทยรับประทานกันมาช้านาน มีสรรพคุณช่วยย่อยเนื้อสัตว์ได้ดี ชาวล้านนามักนำน้ำพริกข่ามารับประทานคู่กับเห็ดชนิดต่างๆ เช่น เห็ดนางฟ้านึ่ง เห็ดดอต้มเค็ม ฯลฯ

เครื่องปรุง

พริกชี้หนูแห้งตัดชิ้น	6	เม็ด
ข่าแก่หั่นท่อนยาว 1 นิ้ว	3	ท่อน
กระเทียมเมือง (ปอกเปลือก)	10	กลีบ
น้ำปลา	2	ช้อนชา
เกลือสมุทรปลายหีบมือ		



น้ำพริกข่า



วิธีทำ

1. นำพริกชี้แห้งมาคั่วไฟให้หอม และผิวกะเทียมไฟเล็กน้อย
2. หั่นข่าแก่ที่เตรียมไว้เป็นแว่นๆ เพื่อให้ง่ายเวลานำไปโขลก
3. นำพริกที่คั่วไว้แล้วใส่ครกโขลกพอแหลก จากนั้นใส่ข่าและกระเทียมลงไปโขลกให้เข้ากัน จนเนื้อน้ำพริกละเอียด
4. ปรงรสด้วยน้ำปลาและเกลือ
5. จัดเสิร์ฟพร้อมเม็ดหนึ่ง เช่น เห็ดนางฟ้า เห็ดถอบ ฯลฯ



ข่ามีรสเผ็ดปร่า มีน้ำมันหอมระเหย กลิ่นหอมฉุน ช่วงจับคม แก้อาการปวดเมื่อย คนล้านนาจึงมีรับประทานน้ำพริกข่ากับเนื้อสัตว์หนึ่งหรือทอด ดั่งว่าข่ามีสรรพคุณช่วงในการส่งอาหาร

ร้าน 10 แสนนา โครงการ The Sense ถนนปิ่นเกล้า-นครชัยศรี
เลยเซ็นทรัล ปิ่นเกล้าไปเล็กน้อย โทร. 0-2884-6140

น้ำพริกกะปิ

สูตร อ.มานิชนีย์ พูลพล

กะปิเป็นเครื่องปรุงหลักที่มีประจำครัวไทยมาแต่โบราณ บางบ้านจะแยกกะปิไว้สำหรับแกง หรือกะปิสำหรับทำน้ำพริก เพราะกะปิที่ขายกันในท้องตลาดเต็มมาก เต็มน้อย แตกต่างกันไป และจะปรุงง่าย ปรุงยาก อร่อย ไม่อร่อยก็ขึ้นอยู่กับส่วนผสมหลักคือกะปินั่นเอง

เครื่องปรุง

กะปิห่อใบตองเผาไฟพอหอม	150	กรัม
กระเทียมปอกเปลือกหั่นหยาบๆ	¼	ถ้วย
พริกชี้หูสวน	¼	ถ้วย
กุ้งแห้งป่น	¼	ถ้วย
มะอึ๊ก (สุกไม่งอม) ชูดขน		
ล้างสะอาด หั่นฝอย	¼	ถ้วย
น้ำมะนาว	1	ถ้วย
น้ำปลา	½	ถ้วย
น้ำตาลปีบ (มะพร้าว)	250	กรัม
มะเขือพวง (สำหรับบุงลอยหน้าเล็กน้อย)		



วิธีทำ

1. โขลกกะปิพร้อมกระเทียมและพริกชี้หนูให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งลงไปโขลกต่อ จากนั้นใส่มะอึกและมะเขือพวงบวบพอเข้ากัน
2. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว
3. รับประทานกับผักต้มทางกะทิ เช่น ถั่วพู ถั่วฝักยาว หน่อไม้ ผักตำลึง ผักกระเฉด ฯลฯ หยอดหน้าด้วยหัวกะทิ หรือจะเป็นผักสด เช่น มะเขือ แตงกวา ผักบุ้ง ชะอม มะเขือยาว ชูบไข่ทอด การแนมผักนิยมใช้ปลาทูนึ่งทอด ปลาช่อนทอด หรือปลาตุ๋นย่าง



หากต้องการให้น้ำพริกกะปิ
รสชาตินุ่มนวลจึงขึ้น
ให้ลองใส่หัวส้มคั้น
ลงไปสัก 1-2 ช้อนโต๊ะ



Thai Cuisine by Manoch
อ.มานอชญ์ พูลผล โทร. 08-6449-0911

น้ำพริกเผา

สูตร อัมรินทร์ พูลผล

น้ำพริกเผาเป็นน้ำพริกสารพัดประโยชน์ที่ควรมีติดตู้เย็นไว้ ไม่ว่าจะใช้ปรุงต้มยำ ใช้ผัดกับเนื้อสัตว์ต่างๆ ใช้ทำอาหารง่ายๆ อย่างไข่เจียวกับข้าวสวยคลุกน้ำพริกเผา หรือในเวลาเร่งด่วน จะใช้ทาขนมปังแซนวิชสักคุกกี้ไม่ต้องหิวท้องรอให้เสียสุขภาพ

เครื่องปรุง

พริกชี้ฟ้าแห้ง (คั่วแล้วป่น)	150	กรัม
พริกชี้หนูแห้ง (คั่วแล้วป่น)	50	กรัม
หัวหอมแดงซอยหยาบๆ	500	กรัม
กระเทียมซอยหยาบๆ	500	กรัม
กุ้งแห้ง	500	กรัม
กะปิ	200	กรัม

น้ำปรุงรส

เนื้อมะขามเปียกบดละเอียด	200	กรัม
น้ำเปล่า	3	ถ้วย
น้ำปลาดี	1	ถ้วย
น้ำตาลปีบ	600	กรัม
น้ำมันพืชสำหรับผัด	1	ขวด



วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันลงในกระทะเล็กน้อยแล้ว
คั่วหัวหอม กระเทียมให้สุกและหอม
2. ล้างกุ้งแห้งให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง
ป่นละเอียด
3. กะปินำไปเผาหรือจี้กับน้ำมัน
เล็กน้อยในกระทะ
4. นำหัวหอม กระเทียมที่คั่วแล้วไปป่น
ละเอียด จากนั้นนำส่วนผสมทั้งหมด
ผสมรวมกัน ตามด้วยกะปิ ผสมให้
เข้ากันแล้วพักไว้
5. นำส่วนผสมน้ำปรุงรสผสมเข้าด้วยกัน
นำไปเคี่ยวพอเป็นยางมะตูมอ่อน
6. นำส่วนผสมที่เคล้ารวมกันไว้แล้วใส่
ลงไป คนให้เข้ากัน ใส่น้ำมัน ตามด้วย
พริกป่นทั้ง 2 ชนิด ผัดด้วยไฟค่อนข้าง
อ่อนจนหอมและข้น



การเก็บรักษาควรรอให้เย็นสนิท
ก่อนใส่ภาชนะที่มีฝาปิด เก็บไว้ใน
ตู้เย็น ใช้ช้อนสะอาดตักแกลง
ออกมาเมื่อจะใช้

Thai Cuisine by Manoch อ.มานอชญ์ พูลผล โทร. 08-6449-0911

น้ำพริกขี้หนุ

สูตรเจ้าจอม ม.ร.ว.สดับ ลดาวัลย์

น้ำพริกขี้หนุสูตรนี้ต้นตำรับมาจากหนังสืองานศพ
เจ้าจอม ม.ร.ว.สดับ ลดาวัลย์ ในรัชกาลที่ 5 ท่านเป็น
ต้นตำรับน้ำพริกขี้หนุ ชื่อน้ำพริกขี้หนุเกิดขึ้นเพราะเจ้านาย
ทรงลงเล่นเรือพายในเวลาพลบค่ำและจะเสวยในเรือโดยมิได้
เตรียมการ ผู้คิดค้นพอจะมีของอะไรอยู่ในห้องเครื่องก็เก็บมา
ผสมผสานให้เข้ากัน ทั้งยังมีประโยชน์และง่าย
เหมาะจะเสวยในเรือเล็กๆ มีดๆ





เครื่องปรุง

กระเทียม	25	กรัม
กะปิดี (เผา)	80	กรัม
พริกเหลือง (40 กรัม)	4	เม็ด
พริกชี้หนูสวน (5 กรัม)	40	เม็ด
มะอึ๊กซอย (ขูดขนออก ล้างให้สะอาด แล้วผ่า 2 ซีก หั่นขวางบางๆ)	200	กรัม
มะดันสับรอบลูก ผานเป็นเส้น	80	กรัม
มะม่วงดิบซอย	120	กรัม
กุ้งแห้งป่น	5	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี	6-8	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	250	กรัม
น้ำมัน	½	ถ้วย

วิธีทำ

1. โขลกกระเทียม กะปิ พริกเหลือง ให้ละเอียด
2. ใส่มะอึ๊ก มะม่วง มะดัน กุ้งแห้งป่น พริกชี้หนูสวน โขลกจนเข้ากันดี
3. ยังไม่ต้องปรุงรส ตักขึ้นพักไว้ รอผัดกับหมูหวาน

ส่วนผสมปลาฟู

ปลาอินทรีสด	300	กรัม
เกล็ดขนมปังป่น	1	ถ้วย
น้ำมัน		

วิธีทำ

1. ล้างปลาให้สะอาดแล้วนึ่งให้สุก ยกทิ้งไว้ให้เย็นแล้วลอกเอาหนังออก แกะเอาแต่เนื้อ ยีให้ละเอียด ผสมกับน้ำมันพอแฉะ แล้วผสมเกล็ดขนมปังป่น
2. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันผสมน้ำส้มสายชูเล็กน้อย พอน้ำมันร้อนจัดตักปลาโรยลงในน้ำมัน ใช้ตะหลิว 2 อัน ตะล่อมเข้ามาให้เป็นแพ ตักขึ้นวางบนกระดาษซับมัน

ส่วนผสมพริกหวาน

เนื้อหมูหันเป็นชิ้นเล็กๆ	500	กรัม
น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	½	ถ้วย
น้ำตาลปีบ	170	กรัม
น้ำเปล่า	½	ถ้วย
หอมแดงสับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่หอมแดงสับ ผัดพอหอม ใส่หมูลงไปรวน พอหมูแห้งตักขึ้นพักไว้
2. ใส่น้ำปลา น้ำตาล น้ำเปล่า ลงในกระทะ พอเดือดชิมรส เคี่ยวด้วยไฟอ่อนจนเริ่มเหนียว และสีสวย เอาหมูที่รวนไว้แล้วใส่กระทะ ผัดจนเหลือน้ำขลุกขลิก แบ่งตักขึ้นมาครึ่งหนึ่ง นำน้ำพริกกลงผัดกับส่วนที่เหลือในกระทะ พอแห้งปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว



การจัดน้ำพริกเงาะ ให้หน้าน้ำพริกที่ผัดแล้วใส่ถ้วย
 ปรุงด้วยพริกหวาน กระเทียมดองซอย
 ไข่เค็มหั่นชิ้นเล็กๆ ปลาพู่ชิ้นเล็กๆ สุกท้าง
 ปรุงหน้าด้วยพริกขี้หนูสวน



Thai Cuisine by Manoch

อ.มานอชญ์ พูลผล โทร. 08-6449-0911

พริกขิงตามเสด็จ

ตำรับบ้าน ม.ล.เนือง นิลรัตน์

ม.ล.เนือง นิลรัตน์ เล่าว่าพริกขิงนี้ได้ชื่อว่าตามเสด็จ เพราะเมื่อพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเสด็จประพาสหัวเมืองใดก็จะมีเจ้าพริกขิงนี้ 1 ไหซอง (สันนิษฐานว่าเป็นไหใส่ใบเมี่ยงจากเชียงใหม่ที่มีผู้นำมาถวายพระวิมาดาฯ) ตามไปทุกครั้ง สูตรเดิมนั้นไม่มีหมู แต่หากปรุงนอกตำราคือใส่หมูผัดรวมลงไปด้วยจะอร่อยขึ้นอีกมาก



เครื่องปรุง

หมูสับ	130	กรัม
กุ้งแห้ง	50	กรัม
พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดออก		
แช่น้ำจนนุ่ม	50	กรัม
ข่าซอย	8	แวน
ตะไคร้ซอย	1 ½	ถ้วย
ผิวมะกรูดซอย	2-3	ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	15	หัว
กระเทียมกลีบเล็ก		
ปอกเปลือก	25	กลีบ
กะปิ	1 ½	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ½	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปึก	7	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันขามเปียก	9	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูแห้ง		
รากผักชี พริกไทย น้ำปลา		

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องพริกขิงให้ละเอียด ใส่เกลือลงไปเล็กน้อยเพื่อให้โขลกได้ง่าย
2. ใส่กุ้งแห้งลงไปโขลกรวมกัน ถ้าคนแพ้กุ้งจะโขลกกับปลากรอบก็ยิ่งอร่อย
3. เมื่อผัดพริกขิงสุกดีแล้วใส่น้ำตาล น้ำปลา ชิมรสให้ได้รสจัดเพื่อที่จะได้คลุกข้าวอร่อย หากชอบสามารถคือชอบเปรี้ยวให้สับมะขามเปียกใส่ลงไปนิดหน่อย ชิมตามชอบใจ แล้วตักใส่ขวดเก็บไว้ได้นานหลายวัน



เครื่องประกอบ

กุ้งแห้งทอด ไข่แดงของไข่เค็ม
ปลาช่อนแห้ง ปลาสดลิด ไข่เจียว
กระเทียมดอง และผักสดตามชอบ

คุณมาลินี ณ นคร โทร. 08-1682-8119

หรือ www.mlneuangnilrat.com



น้ำพริกเห็ดหล่ม

เห็ดหล่มเป็นภาษาเมืองของภาคเหนือ แต่ภาคอีสานเรียกเห็ดชนิดนี้ว่า 'เห็ดไค' หรือ 'เห็ดตะไค' ภาคกลางเรียกว่า 'เห็ดหอมขาว' เห็ดหล่มเป็นเห็ดป่าที่มีตลอดทั้งปีโดยเฉพาะหน้าฝน เห็ดชนิดนี้มีกลิ่นหอมและมีรสชาติอร่อย ส่วนมากจะนำมาทำอาหารได้หลายเมนู เช่น แกง ผัด นึ่ง ตำน้ำพริก ฯลฯ น้ำพริกเห็ดหล่มเป็นน้ำพริกที่มีลักษณะค่อนข้างแห้งถึงขั้นนิยมใช้คือพริกดิบ พริกชี้ฟ้า



น้ำพริกเห็ดหล่ม



เครื่องปรุง

เห็ดหล่ม	100	กรัม
พริกหนุ่มย่าง	3	เม็ด
หอมแดงย่าง	5	หัว
กระเทียมย่าง	5	กลีบ
น้ำมันพืช		
น้ำปลา		เกลือ
		น้ำตาล



วิธีทำ

1. นำเห็ดหล่มไปล้างให้สะอาด จากนั้นนำไปนึ่งจนสุก พักไว้ให้เย็น
2. นำพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียมย่าง มาโขลกร่วมกับเห็ดหล่มจนเข้ากัน แล้วนำไปผัดกับน้ำมันพืชจนหอม ตักใส่ภาชนะเสิร์ฟพร้อมหน่อไม้ต้มและผักต้มชนิดต่างๆ



เห็ดหล่มวางไฟให้โรงเกลือ
เล็กห้อง เห็ดจะมีกลิ่นหอม
รสชาติกลมกล่อม และ
ควรเลือกเห็ดหล่มที่บาน
เต็มที่ เนื้อเห็ดจะนุ่ม
เหมาะสำหรับทำน้ำพริก

ร้านครัววันดี ต.ริมปิง อ.เมือง
จ.ลำพูน โทร. 0-3500-0116,
08-1883-6215, 08-3481-0777

www.khruawandeelamphun.com

[www.facebook.com/
khruawandeelamphun](https://www.facebook.com/khruawandeelamphun/)

น้ำพริกปลาจี่

น้ำพริกปลาจี่



น้ำพริกปลาจี่อาหารพื้นเมืองชาวล้านนา มีลักษณะข้น โดยใส่น้ำต้มปลาลงไปมากน้อยแล้วแต่ชอบ บางสูตรใช้ปลาช่อนย่างไฟ นิยมใช้พริกดิบ พันธุ์ใดก็ได้ ถ้าชอบเผ็ดให้ใช้พริกชี้ฟ้า เครื่องเคียงที่นิยมรับประทานกับน้ำพริกปลาจี่ เช่น ยอดผักแว่น ยอดกระถิน มะเขือเปราะ ผักลีนฟ้า ฯลฯ



เครื่องปรุง

เนื้อปลาช่อนย่าง	1	ตัว
พริกหนุ่มย่าง	3	เม็ด
หอมแดงย่าง	5	หัว
กระเทียมย่าง	5	กลีบ
น้ำปลา น้ำตาล เกลือ		

วิธีทำ

นำเนื้อปลาช่อนย่าง พริกหนุ่มย่าง หอมแดงย่าง กระเทียมย่าง มาโขลกรวมกัน ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล เกลือ เสริฟพร้อม ผักลวก หรือผักสดตามชอบ



ร้านครัววันดี ต.ริมปิง อ.เมือง
จ.ลำพูน โทร. 0-3500-0116,
08-1883-6215, 08-3481-0777
www.khruawandeelamphun.com
[www.facebook.com/
khruawandeelamphun](https://www.facebook.com/khruawandeelamphun)



น้ำพริกคั่วทราย

น้ำพริกชนิดนี้เป็นของชาวไทยใหญ่ ส่วนผสมทั้งหมด
จะต้องคั่วจนแห้งและป่นละเอียดอันเป็นที่มาของชื่อน้ำพริก
ป่าตา-จำเนียร เอี่ยมเจริญ ได้เติม 'ตัวเผ่าอิฐทอด'
เป็นชิ้นเล็กๆ ลงไปด้วยเพื่อช่วยเพิ่มความหอม
กรอบอร่อย ไว้คลุกกับประทานกับข้าวสวย
หรือนึ่งข้าวเหนียวจิ้มก็อร่อยอย่าบอกใคร

น้ำพริกควัทราย



เครื่องปรุง

ถั่วเน่าแผ่นย่างโชลกละเอียด	1	ถ้วย
ถั่วเน่าอิฐหั่นสี่เหลี่ยมขนาด ½ ซม.		
ทอดกรอบ	1	ถ้วย
รากชูหันท่อนยาว ½ นิ้ว	1	ถ้วย
หอมเจียว	1	ถ้วย
กระเทียมเจียว	1	ถ้วย
ถั่วลิสงคั่ว	1	ถ้วย
พริกป่น	1	ถ้วย
ผงปรุงรสเห็ดหอม	¼	ถ้วย
เกลือ	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½	ถ้วย
ผักต้มตามชอบ เช่น พริกทอง กระเจี๊ยบเขียว		
ถั่วแปบ มะเขือยาวม่วง ดอกแค ฯลฯ		



วิธีทำ

เทส่วนผสมทั้งหมดลงใน
กระทะ คั่วด้วยไฟอ่อน
จนส่วนผสมเข้ากันดีและ
มีกลิ่นหอม ปิดไฟ พักไว้
ให้เย็น คลุกกับประทาน
กับข้าวและผักตามชอบ

แก้วแห่หรือแก้วแห่อด (ในภาษา
เหนือคำว่า 'อด' แปลว่า 'อิฐ'
ในภาคกลาง) ทำจากแก้วแห่
เติมเครื่องเทศบางชนิดอย่างเช่น
พริก ง่า แล้วยัดเป็นแท่งๆ นำไป
ตากแห้ง มีลักษณะเป็นแผ่นหนาๆ
สีน้ำตาลเข้ม รสเค็มเผ็ด มีวางวาง
ตามตลาดทางภาคเหนือ หากไม่มี
ให้ใช้แก้วแห่แผ่นตัดเป็นเส้น
แล้วนำไปทอดแทนก็ได้

'รากชู' ชาวไทเงาใหญ่เรียกว่า 'ฮักชู'
เป็นรากของพืชที่มีลักษณะเหมือน
ต้นกุยช่าย แต่รากจะงอเกือบฟุต
สีขาวนวล มีรสเผ็ด กลิ่นคั่วๆ
ต้นกระเทียม จึงนำมาทำแกงจืด
หากไม่มีรากชูให้เพิ่ม
หอมเจียวแทนก็ได้

ป้าตา-จำเนียร เอี่ยมเจริญ บ้านศรีลานนา ซอย 12 ต.ป่าตัน
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ โทร. 08-9633-6395

น้ำพริกใส่เงาะ

น้ำพริกมังสวิรัตรสเด็ดชวนลอง ลักษณะคล้าย
น้ำพริกสวรรค์ รสเผ็ดนิดๆ เค็มเล็กน้อย เข้ากันดี
กับความหอมมันของพริกใส่เงาะที่ทำจากพริกชี้ฟ้าแห้ง
เม็ดใหญ่หั่นก่อนสอดใส่เงาะขาวคั่ว นำไปตากแดดจน
แห้งแล้วทอดกรอบกินเพลินเจริญอาหารมาก



เครื่องปรุง

ถั่วเน่าแผ่นย่างโชลกละเอียด	1	ถั่ว
ถั่วเน่าอิฐหั่นสี่เหลี่ยมขนาด ½ ซม.		
ทอดกรอบ	1	ถั่ว
รากชูหั่น	1	ถั่ว
หอมเจียว	1	ถั่ว
กระเทียมเจียว	1	ถั่ว
ถั่วลิสงคั่ว	1	ถั่ว
พริกป่น	1	ถั่ว
ผงปรุงรสเห็ดหอม	¼	ถั่ว
เกลือ	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	½	ถั่ว
พริกชี้ฟ้าแดงเม็ดใหญ่		
งาขาวคั่ว		
ผักต้มตามชอบ		

น้ำพริกใส่งา



วิธีทำ

เทส่วนผสมทั้งหมดลงใน
กระทะ คั่วด้วยไฟอ่อนๆ
จนส่วนผสมเข้ากันดี
และมีกลิ่นหอม พักไว้ให้เย็น
คลุกกับประทานกับข้าว
และผักตามชอบ

พริกชี้ฟ้าแดงเม็ดใหญ่
ควั่นเมล็ดออกแล้วนำไปหึ่ง
จัดใส่ด้วงงาขาวที่ผสม
แบนแซเล็กน้อยจากนั้นนำ
ไปหึ่งอีกครั้ง แล้วนำออกมา
ตากแดด นั่นเป็นขั้นนำไปคั่ว



ป่าตา-จำเนียร เอี่ยมเจริญ บ้านศรีลานนา ซอย 12 ต.ป่าตัน
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ โทร. 08-9633-6395



บทส่งท้าย

บ้านเรามีหลักฐานการรับประทานน้ำพริกมาตั้งแต่สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ในบันทึกจดหมายเหตุของลา ลูแบร์ เอกอัครราชทูตฝรั่งเศสถึงราชอาณาจักรสยามช่วงปลายรัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ยุครุ่งศรีอยุธยา (พ.ศ. 2231) บันทึกถึงอาหารหลักของชาวสยามในสมัยนั้นว่า

“อาหารหลักของชาวสยามคือข้าวกับปลา ท้องทะเลได้ให้หอยนางรมตัวเล็กๆ มีรสชาติดีมาก แล้วก็เต่าขนาดย่อมเนื้อรสนี กุ้งทุกขนาด และปลาเนื้อดีอีกเป็นอันมาก ซึ่งพวกเราไม่ทราบว่ามันรู้ชื่ออะไร แม้ น้ำลำคลองก็อุดมสมบูรณ์ไปด้วยปลา และชาวสยามไม่ค่อยนิยมบริโภคเนื้อสัตว์และไม่มีโรงฆ่าสัตว์ น้ำจิ้มของพวกเขานั้นทำกันอย่างง่าย ๆ ใช้ น้ำนิดหน่อยกับเครื่องเทศ หัวกระเทียม หัวหอมกับผักบางชนิดที่มีกลิ่นดี เช่น กะเพรา พวกเขาชอบบริโภคน้ำจิ้มเหลวชนิดหนึ่งคล้ายกับมัสดาร์ต ประกอบด้วยกุ้งเคยเน่า เพราะหมักไม่ได้ที่ เรียกว่า กะปิ (capi)”

ฝรั่งจึงมองว่าน้ำพริกนั้นจัดอยู่ในเครื่องจิ้มประเภทหนึ่ง เช่นเดียวกับพวกหลน คั่ว แสร้งว่า ฯลฯ ซึ่งส่วนผสมของเครื่องจิ้มเหล่านี้ในแต่ละพื้นถิ่นก็จะแตกต่างกันออกไป อาจมีเครื่องเสริมรสประเภท น้ำปลา ถั่วเน่า เต้าเจี้ยว ปลา ร้า ปลาเค็ม และอื่น ๆ รวมถึงสมุนไพรอีกหลายชนิด



