



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

เอกลักษณ์อาหารปักษ์ใต้ อร่อยไม่แพ้ชาติใดในโลก

ประวัติอาหารภาคใต้ อาหารภาคใต้ ภาคใต้จะเริ่มตั้งแต่ชุมพรลงไปถึงประเทศมาเลเซีย มีลักษณะเป็นแผ่นดินที่ยื่นลงไปทะเล โดยมีทะเลขนานที่ 2 ด้าน มีทิวเขาตะนาวศรีอยู่ทางทิศตะวันตกกั้นแนวพรมแดนไทยกับพม่า มีฝนตกชุกและมีช่วงฤดูฝนนานกว่าภาคอื่นๆ ของประเทศ จึงมีผักที่ใช้เป็นอาหารแตกต่างไปจากภาคอื่นๆ หลายชนิด เช่น สะตอ ลูกเนียง มะม่วงหิมพานต์ หน่อเหวียง ใบพาโหม อ้อดิบ อาหารภาคใต้โดยทั่วไปมักมีรสจัด คือ เผ็ด เค็ม รสหวานได้จากกะทิ เครื่องปรุงรสเค็มได้จากกะปิ น้ำปลาน้ำบูดู รสเปรี้ยวได้จากมะนาว มะกรูด มะม่วงเบา ส้มแขก สีอาหารภาคใต้โดยทั่วไปมักมีรสจัด คือ เผ็ด เค็ม รสหวานได้จากกะทิ เครื่องปรุงรสเค็มได้จากกะปิ น้ำปลา น้ำบูดู รสเปรี้ยวได้จากมะนาว มะกรูด มะม่วงเบา ส้มแขก สีอาหารจะออกสีเหลืองจากขมิ้น ซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์ที่นอกจากให้สีแล้ว ยังให้กลิ่นด้วย และดับกลิ่นคาวของอาหารทะเลนี้เป็นอาหารหลัก การที่อาหารภาคใต้มีรสจัด จึงต้องมีผักรับประทานคู่ไปด้วย เพื่อช่วยลดความเผ็ดร้อนลง เรียกว่า ผักเหนาะ เช่น มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว สะตอ ลูกเนียง ยอดมะกอก นอกจากนี้ยังมีการถนอมอาหารที่ขึ้นชื่อ เช่น กุ้งเสียบ น้ำบูดู ไตปลา เป็นต้น

อาหารพื้นบ้านภาคใต้ทั่วไป มีลักษณะผสมผสานระหว่างอาหารไทยพื้นบ้านกับอาหารอินเดียใต้ เช่น น้ำบูดู ซึ่งได้มาจากการหมักปลาทะเลสดผสมกับเม็ดเกลือ และมีความคล้ายคลึงกับอาหารมาเลเซีย อาหารของภาคใต้จึงมีรสเผ็ดมากกว่าภาคอื่น ๆ และด้วยสภาพภูมิศาสตร์อยู่ติดทะเลทั้งสองด้าน มีอาหารทะเลอุดมสมบูรณ์ แต่สภาพอากาศร้อนชื้น ฝนตกตลอดปี อาหารประเภทแกงและเครื่องจิ้ม จึงมีรสจัดช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันการเจ็บป่วยได้อีกด้วย ความหลากหลายในสำหรับอาหารปักษ์ใต้ได้รับอิทธิพลจากอินเดียใต้ ทำให้เกิดตำรับอาหารใหม่มากมาย ล้วนผ่านวิธีการดัดแปลง ปรับปรุงเป็นวัฒนธรรมอาหารการกินที่ถ่ายทอดมาสู่รุ่นลูกหลานในปัจจุบัน ทำให้มีลักษณะพิเศษแตกต่างจากภาคอื่นอย่างชัดเจนคือ **รสชาติจัดและเน้นเครื่องเทศ**

เอกลักษณ์อาหารใต้ อาหารพื้นบ้านภาคใต้มีรสชาติโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น สืบเนื่องจากดินแดนภาคใต้เคยเป็นศูนย์กลางการค้า การเดินเรือ ของพ่อค้าจากอินเดีย จีน และชาวในอดีต ทำให้วิถีวัฒนธรรมของชาวต่างชาติโดยเฉพาะอินเดียใต้ ซึ่งเป็นต้นตำรับในการใช้เครื่องเทศในการปรุงอาหารเข้ามามีอิทธิพลต่อวิถีการกินของชาวใต้เป็นอย่างมาก ตามที่อาหารพื้นบ้านภาคใต้ทั่วไปมีลักษณะผสมผสาน ระหว่างอาหารไทยพื้นบ้านกับอาหารอินเดียใต้ เช่น น้ำบูดู ซึ่งได้มาจากการหมักปลาทะเลสดผสมกับเม็ดเกลือ และมีความคล้ายคลึงกับอาหารมาเลเซีย อาหารของภาคใต้จึงมีรสเผ็ดมากกว่าภาคอื่น ๆ และด้วยสภาพภูมิศาสตร์อยู่ติดทะเลทั้งสองด้าน ที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยอาหารทะเล ประกอบกับสภาพภูมิอากาศที่ร้อนชื้น



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

และมีฝนตกตลอดทั้งปี อาหารประเภทแกงและเครื่องจิ้ม จึงมีรสจัด ซึ่งช่วยให้ร่างกายอบอุ่นและป้องกันการเจ็บป่วยได้อีกด้วย

ความอุดมสมบูรณ์ของท้องทะเลภาคใต้ทำให้ประชากรหาเลี้ยงชีพได้อย่างยั่งยืน รวมถึงอาหารการกินก็ล้วนมาจากท้องทะเล โดยผสมผสานเข้ากับภูมิปัญญาท้องถิ่น ก่อเกิดเป็นเอกลักษณ์ประจำภาคอันโดดเด่น เช่น การใช้เครื่องเทศชนิดต่าง ๆ ในการปรุงอาหารเพื่อดับกลิ่นคาวของอาหารทะเล โดยเฉพาะขมิ้นซึ่งเป็นสมุนไพรที่ขาดไม่ได้ในครัวใต้ เพราะช่วยดับกลิ่นคาวได้ดียิ่ง ดังจะเห็นว่าอาหารใต้มีสีเหลืองแทบทุกอย่างเช่นแกงไตปลา แกงส้ม แกงพริก ปลาทอด ไก่ทอด ซึ่งล้วนมีสีเหลืองจากขมิ้นทั้งสิ้น เส้นห่ออาหารใต้อยู่ตรงรสชาติเผ็ดร้อนด้วยคนไต้นิยมปรุงรสจัด ทั้งเผ็ดเค็มเปรี้ยวไม่นิยมรสหวาน อีกทั้งแหล่งรสอันหลากหลายที่เสริมให้อาหารใต้มีเสน่ห์ชวนลิ้มลอง ชาวภาคใต้บริโภคข้าวสวยกับอาหารประเภทแกงเผ็ด และเครื่องจิ้ม แนมด้วยผักสดหลากชนิด ตัดรสเผ็ดด้วยอาหารแห้งรสชาติเค็ม หวาน เช่น ปลาทอด กุ้งหวาน และปลาเล็กปลาน้อย เป็นต้น

เนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงเป็นอาหารส่วนมากเป็นสัตว์ทะเล เช่น ปลากระบอก ปลาทุ กูทะเล กุ้ง หอย ซึ่งหาได้ในท้องถิ่น อาหารพื้นบ้านของภาคใต้ เช่น แกงเหลือง แกงไตปลา นิยมใส่ขมิ้นเพื่อแก้รสคาว เครื่องจิ้มคือน้ำบูดูซึ่งทำจากการหมักปลาเล็กปลาน้อยกับเกลือ คล้ายกับการทำปลาธำของอีสาน หรือน้ำปลาของภาคกลาง อาหารของภาคใต้มีรสเผ็ดมากกว่าภาคอื่นๆ แกงที่มีชื่อเสียงของภาคใต้ คือ แกงเหลือง แกงไตปลา โดยมีเครื่องปรุงหลัก คือ ปลา กูทะเล กับผักชนิดต่างๆ ซึ่งสามารถสลับสับเปลี่ยนได้มากมาย เช่น หอยกกล้วย กกล้วยดิบ มะละกอ หน่อไม้ ใบยี่หระ เป็นต้น ส่วนเครื่องจิ้มที่เป็นเอกลักษณ์ คือ ยำไตปลา น้ำบูดู นอกจากนี้ชาวใต้ยังนิยมนำน้ำบูดูมาคลุกข้าวเรียกว่า "ข้าวยำ" มีรสเค็มนำ ประกอบด้วยผักสดนานาชนิด มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งหรือปลาแห้งตัวเล็ก อาจกล่าวได้ว่า "ข้าวยำ" สามารถเป็นตัวแทนของวัตถุดิบในการประกอบอาหารของภาคใต้ได้อย่างครบถ้วน

นอกจากนั้น อาหารภาคใต้มีรสชาติโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ ก็เป็นเพราะสืบเนื่องจากพื้นที่ทางภาคใต้เคยเป็นศูนย์กลางในการเดินเรือเพื่อใช้ค้าขายของพ่อค้าจากอินเดีย จีน และชวาในอดีต ทำให้ร่องรอยทางวัฒนธรรมของชาวต่างชาติโดยเฉพาะชาวอินเดียใต้ ซึ่งเป็นต้นตำรับในการใช้เครื่องเทศปรุงอาหารยังคงหลงเหลือให้เห็นกันในปัจจุบันที่สะท้อนออกมาในรูปของเมนูอาหารได้มากมาย ความหลากหลายในเมนูอาหารทางใต้ที่ได้รับอิทธิพลมาจากชาวอินเดียใต้ ทำให้มีตำรับอาหารใหม่มากมาย ที่ล้วนผ่านกรรมวิธีการดัดแปลง ปรับปรุงเป็นวัฒนธรรมอาหารการกินที่เป็นเอกลักษณ์โดยถ่ายทอดมารุ่นสู่รุ่น สีของอาหารนั้นส่วนใหญ่จะเป็นสีเหลืองจากสมุนไพรเครื่องเทศอย่าง ขมิ้น รสชาติเค็มมาจากกะปิ ทั้งนี้ ยังมีผักสารพัดชนิดที่เรียกว่า ผักเหนาะ ซึ่งเป็นพืชพื้นบ้านที่สามารถหาได้ในท้องถิ่น เช่น สะตอ ลูกเหมียง ยอด



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

กระถิน นำมาทานร่วมกันเพื่อที่จะตัดรสเผ็ดของอาหารซึ่งมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพรอีกด้วย เนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงเป็นอาหารส่วนมากนิยมสัตว์ทะเล เช่น ปลากระบอก ปลาหู ปูทะเล กุ้งหอย ซึ่งหาได้ในท้องถิ่น ตัวอย่างเมนูที่ยอดนิยมน้อยอย่างเช่น

ต้มกะทิใบเหลียงสายบัวกุ้งสด ใบเหลียงถือเป็นผักพื้นบ้านอีกชนิดที่นิยมนำมาทำอาหารนอกจากจะนำไปผัดได้แล้วยังสามารถนำมาใส่แกงได้ โดยความหอมของกะทิ รวมกับความสดชื่นจากใบเหลียง เพิ่มเนื้อสัมผัสด้วยสายบัวและเนื้อกุ้ง รสชาติหอมมันกลมกล่อมลงตัว

สะตอผัดกะปิกุ้งสด เมนูอาหารใต้ที่มีรสชาติจัดจ้านกลมกล่อม และมีกลิ่นของกะปิ และสะตอที่เป็นผักพื้นบ้านค่อนข้างเป็นเอกลักษณ์ หารับประทานได้ง่าย นิยมใส่หมูหรือกุ้งลงไปเพื่อให้ได้รับโปรตีนมากขึ้น แกงคั่วหอยแครงใส่ใบชะพลู เป็นแกงที่นำหอยกะทิคั้นสดมาคั่วกับพริกแกง รสชาติที่ได้จะออกเค็มมัน และหวานหอมจากตัวกะทิ กลมกล่อมถึงเครื่องถึงรสของเครื่องพริกแกง ซึ่งในใบชะพลูนอกจากความหอมแล้วยังมีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย

แกงเหลืองปลายอดมะพร้าวอ่อน ใช้พริกแกงส้มที่มีส่วนผสมของขมิ้น ทำให้แกงมีสีเหลือง เพิ่มคุณค่าทางโปรตีนด้วยกุ้ง หรือปลาสด ซึ่งนิยมเป็น ปลากระพง, ปลานิล, ปลากระบอก, ปลาดุก ฯลฯ รสชาติจัดจ้าน ขนมหิวล้าน ทำจากแป้งข้าวเหนียว ห่อไส้ที่ทำมาจากถั่วเขียวหนึ่งบด นำมากวนกับมะพร้าวขูดและน้ำตาล บั่นเป็นรูปกลม นำไปนึ่งให้สุก ราดด้วยกะทิ แต่ถ้านำไปทอดจะเรียกขนมหิวล้านทอด

ขนมลูกโดน มีลักษณะเป็นแผ่นกลมบาง ๆ สีเหลืองปนน้ำตาล มีรูปร่างเป็นรอยบุ๋มตามแบบพิมพ์ ม้วนเป็นรูปกลมยาว นิยมรับประทานคู่กับมะพร้าวคั่วเกลือ รสชาติ หวาน มัน และเค็มเล็กน้อย

อย่างไรก็ตาม "แกงไตปลา" อันดับ 1 เมนูยอดแย่ TasteAtlas แต่คนได้ทรอยแรง #Saveแกงไตปลา ติดอันดับเทรนด์แอปพลิเคชัน X หลังจากมีข่าวเว็บไซต์ TasteAtlas เว็บไซต์ที่รวบรวมข้อมูลอาหารจากทั่วโลก จัดอันดับ 1 แกงไตปลา อาหารติดครัวของคนภาคใต้ เป็นอันดับ 1 จาก 100 เมนูยอดแย่ประเภทของอาหาร ส่วนผสมและร้านอาหาร เว็บไซต์ TasteAtlas ระบุว่า แกงไตปลา มีส่วนผสมจากปลาหมักไตปลา กะปิ มะเขือหน่อไม้ ตะไคร้ ขมิ้น หอมแดง ทั้งนี้ แกงไตปลา มีต้นกำเนิดจากภาคใต้ของประเทศไทย เนื่องจากความเข้มข้นและกลิ่นหอมฉุน แกงไตปลา จึงรับประทานคู่กับข้าวสวยเป็นเครื่องเคียงได้ดีที่สุด เดิมทีแกงไทยนี้ปรุงด้วยปลาเท่านั้น แต่เนื่องจากความเข้มข้นและกลิ่นหอมฉุน จึงต้องคู่กับข้าวสวยเป็นเครื่องเคียงได้ดีที่สุด เดิมทีแกงไทยนี้ปรุงด้วยปลาเท่านั้น รสชาติถูกลิ้นคนไทย-แต่อาจไม่ใช่คนทั้งโลก ขณะที่จากการสอบถามความเห็นจากคนที่เป็นลูกหลานคนใต้ และคุ้นชินกับเมนูแกงไตปลา ก็เสียงแตกมีทั้งที่เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยบ้างว่า ฉุน เค็ม ไม่อร่อยเช่น บางคนบอกว่า แกงไตปลา เป็นอาหารพื้นเมืองภาคใต้ ที่ทำมาจากการ



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

นำเครื่องในปลาหมัก ก่อนจะทำเป็นแกง โดยมีส่วนผสม เช่น เนื้อปลาอย่าง ส่วนผักต่าง ๆ คือ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ สะตอ มันขี้หนู มะเขือเปาะ หน่อไม้ มันขี้หนู ฯลฯ ซึ่งเมื่อสุกหอมดีแล้ว จึงนำมารับประทานกับข้าวหรือขนมจีน ก็ได้ โดยแก้มกับผักต่าง ๆ เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว ลูกเหริยง สะตอ ฯลฯ

รสชาติของแกงไตปลา จะมีรสชาติเฉพาะ มีความเค็มเผ็ด และเป็นอาหารหมักดองพื้นถิ่น ประเภทเดียวกับ น้ำปู๋ ในภาคเหนือ หรือปลาร้า ในภาคอีสาน “แกงไตปลา” เป็นอาหารที่ขึ้นชื่อของภาคใต้ด้วย รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ ทั้งเผ็ดและร้อนแรง รสเข้มข้นด้วยส่วนผสมที่ลงตัว จะเลือกรับประทานร่วมกับข้าวหรือขนมจีนก็อร่อยไม่แพ้กัน แกงไตปลาที่มีทั้งชนิดไม่ใส่กะทิและใส่กะทิ สำหรับแกงไตปลาไม่ใส่กะทิ จะได้รับความนิยมมากกว่าแกงไตปลาชนิดใส่กะทิ คำว่า "ไตปลา" ก็คือ พุงปลาที่นำไปหมัก การหมักก็ต้องอาศัยเกลือ ก็แน่นอนว่าไตปลาต้องมีความเค็ม เพราะฉะนั้นรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ของแกงไตปลา ก็คือ เผ็ด ร้อน และเค็ม เวลาที่นำมาปรุงก็จะปรุงได้สองแบบคือแบบใส่กะทิ กับไม่ใส่กะทิ ส่วนใหญ่แกงไตปลาที่นิยมกันทั่วไปคือ แกงไตปลาที่ไม่ใส่กะทิ ซึ่งก็เป็นข้อดี เพราะการใส่กะทิจะทำให้ไขมันเพิ่มมากขึ้น แกงไตปลานั้น มีทั้งความเค็มและความเผ็ด แล้วถ้าเพิ่มความมันอีก ก็ทำให้เวลารับประทานทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพได้

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : อาหารปักษ์ใต้ <https://shorturl.asia/qtCwS/> โรงเรียนเมืองสุราษฎร์ธานี

<https://shorturl.asia/DtH4Y/> ศูนย์การเรียนรู้อาหารไทย <https://shorturl.asia/8XFmt/>
อสมท.www.mcot.net/view/4a0059Qr/ ไทยพีบีเอสใช้คุกกี้ <https://shorturl.asia/Q7ujf>