

เอกสารประกอบการเรียน

รหัส ง30202 วิชาอาหารไทย

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

อาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค

เล่มที่ 1

อาหารไทยยอดนิยมภาคกลาง

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



นางเพ็ญภา เวศวงศ์ษาทิพย์
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
โรงเรียนนางปะกง “บวรวิทยายน”
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาละโวตะ เขต 1

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียน รหัส ง30202 วิชาอาหารไทย เอกสารประกอบการเรียนวิชานี้ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ทั้งหมด 3 หน่วย ดังนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารไทย จำนวน 1 เล่ม

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารไทยยอดนิยมน 4 ภาค จำนวน 4 เล่ม ดังต่อไปนี้

เล่มที่ 1 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมนภาคกลาง

เล่มที่ 2 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมนภาคเหนือ

เล่มที่ 3 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

เล่มที่ 4 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมนภาคใต้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 อาหารไทยท้องถิ่นบางปะกง จำนวน 1 เล่ม

เอกสารประกอบการเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารไทยยอดนิยมน 4 ภาค ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี วิชา อาหารไทย เป็นสาระเพิ่มเติมในสาระที่ 1 บ้านและชีวิตความเป็นอยู่ในบ้าน ด้านอาหารและโภชนาการ บูรณาการกับสาระที่ 2 การอาชีพ เสริมความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ ในการประกอบอาชีพสุจริต การทำงานเป็นกลุ่ม การแสวงหาความรู้ การแก้ปัญหาในการทำงาน รักการทำงาน สาระการเรียนรู้ในหน่วยนี้ ประกอบด้วยอาหารไทยยอดนิยมน 4 ภาค คือ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน) และภาคใต้ รสชาติของอาหาร แต่ละภาคแตกต่างกัน อาหารแต่ละภาคจะมีลักษณะเด่นและเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง เอกลักษณ์ วัฒนธรรมและความเป็นอยู่ของคนไทยได้ถูกสะท้อนจากลักษณะ ส่วนผสม และรสชาติของอาหาร อาหารของแต่ละภาคนอกจากจะมีความอร่อยแล้ว ยังมีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาอีกด้วย

ในเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ ได้รวบรวมรายการอาหารไทยยอดนิยมน ภาคกลาง ที่ได้รับความนิยมสูงสุดจากหนังสืออาหารไทย วารสารอาหารไทยและ การสืบค้นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต เพื่อความสะดวกในการเรียนรู้ของนักเรียนที่เลือกเรียน วิชาเพิ่มเติมอาหารไทย และเพื่อเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพจำหน่ายอาหารไทย

ขอขอบพระคุณ นางสาววิริยะ บุญนิวาสน์ ศึกษาานิเทศก์เชี่ยวชาญ ระดับ

9

นางรัชณี วิเศษมงคล ศึกษาานิเทศก์เชี่ยวชาญ ระดับ 9 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
 ฉะเชิงเทรา เขต 1 นายสมบัติ รัตนกร ผู้อำนวยการโรงเรียน นายวิรัตน์ วิเศษมงคล
 ครูชำนาญการพิเศษ นายสมนึก เวสวงค์ษาทิพย์ ครูชำนาญการพิเศษ
 นางสาวพิมพ์ดี จันทรโกศล ครูชำนาญการพิเศษ นางสาววิดาภรณ์ เสมานิตย์
 ครูชำนาญการ และนางสาวนงคราญ ทองเจือ ครูชำนาญการ โรงเรียนบางปะกง
 “บวรวิทยายน” ที่สนับสนุน ให้คำปรึกษา แนะนำ ให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์
 และเติมเต็มเนื้อหาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น นอกจากนั้น ขอขอบใจนักเรียนที่เลือกเรียน
 วิชาอาหารไทย ทุกคน ที่มีส่วนช่วยในการจัดทำเอกสารชุดนี้จนสำเร็จเรียบร้อยด้วยดี
 จึงขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เพ็ญนภา เวสวงค์ษาทิพย์

สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	ค
เอกสารประกอบการเรียน	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค.....	1
ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง.....	1
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	1
คำชี้แจงการใช้เอกสารประกอบการเรียน.....	3
เวลาในการศึกษาเอกสารประกอบการเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 2.....	4
แบบทดสอบก่อนเรียน.....	5
ผังสาระการเรียนรู้.....	14
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค	
เล่มที่ 1 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมภาคกลาง.....	16
จุดประสงค์การเรียนรู้.....	16
ความเป็นมาของภาคกลาง.....	16
ลักษณะอาหารภาคกลางมีที่มาจากต่าง ๆ กัน.....	16
อาหารไทยยอดนิยมภาคกลาง.....	20
1. ต้มยำกุ้ง.....	21
2. ต้มโคล้งปลาช่อน.....	23
3. แกงส้มเป็ะชะฝอรวม.....	25
4. น้ำพริกปลาทุ.....	27
5. ปลากระพงนึ่งมะนาว.....	29
6. ทอดมันปลากราย.....	31
7. ห่อหมกปลาช่อน.....	33

สารบัญ (ต่อ)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค	หน้า
อาหารไทยยอดนิยมภาคกลาง	
8. ขนมจีนน้ำยาปลาช่อน.....	35
9. แกงป่าซี่โครงหมู.....	37
10. แกงเขียวหวาน.....	39
11. แกงเลียง.....	41
12. พะแนงหมู.....	43
13. แกงเผ็ดเป็ดย่าง.....	45
14. แกงมัสมั่น.....	47
15. ผัดไท.....	49
กิจกรรมปฏิบัติ การประกอบอาหารไทยยอดนิยมภาคกลาง.....	51
แบบประเมินผล การปฏิบัติกิจกรรมประกอบอาหารไทยยอดนิยมภาคกลาง....	53
แบบการเขียนรายงาน กิจกรรมปฏิบัติ	
การประกอบอาหารไทยยอดนิยมภาคกลาง.....	55
บรรณานุกรม.....	58

เอกสารประกอบการเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี สาระเพิ่มเติมงานบ้าน
วิชา อาหารไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

อาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค

เล่มที่ 1 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมภาคกลาง

เล่มที่ 2 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมภาคเหนือ

เล่มที่ 3 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

(อีสาน)

เล่มที่ 4 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมภาคใต้

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. มีความรู้ความเข้าใจในการประกอบอาหารไทยยอดนิยมภาคกลาง
2. มีความรู้ความเข้าใจในการประกอบอาหารไทยยอดนิยมภาคเหนือ
3. มีความรู้ความเข้าใจในการประกอบอาหารไทยยอดนิยม

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

4. มีความรู้ความเข้าใจในการประกอบอาหารไทยยอดนิยมภาคใต้

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกลักษณะ ประเภท ประโยชน์ ของอาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค
2. อธิบายส่วนผสมและวิธีการประกอบอาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค
3. ปฏิบัติการประกอบอาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค ได้อย่างน้อยภาคละ 1 ชนิด

กิจกรรมหลัก

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน
2. ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารไทย
ยอดนิยม 4 ภาค ดังต่อไปนี้
 - เล่มที่ 1 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมภาคกลาง
 - เล่มที่ 2 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมภาคเหนือ
 - เล่มที่ 3 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
 - เล่มที่ 4 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมภาคใต้
3. ปฏิบัติกิจกรรมในเอกสารประกอบการเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 2
อาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค ในแต่ละเล่ม
4. ทำแบบทดสอบหลังจากเรียนจบหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารไทย
ยอดนิยม 4 ภาค

แหล่ง / สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค
 - เล่มที่ 1 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมภาคกลาง
 - เล่มที่ 2 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมภาคเหนือ
 - เล่มที่ 3 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
 - เล่มที่ 4 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมภาคใต้
2. ห้องปฏิบัติการอาหาร

การประเมินผล

1. ประเมินผลตนเองก่อนเรียน
2. ประเมินผลจากการทำกิจกรรม
3. ประเมินผลหลังจากเรียนจบหน่วยการเรียนรู้

คำชี้แจงการใช้เอกสารประกอบการเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

อาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน จำนวน 40 ข้อ ในกระดาษคำตอบที่แจกให้
2. ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้ในแต่ละเรื่อง
3. ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนหน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค ดังต่อไปนี้
 - เล่มที่ 1 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมภาคกลาง
 - เล่มที่ 2 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมภาคเหนือ
 - เล่มที่ 3 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
 - เล่มที่ 4 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมภาคใต้
4. ปฏิบัติกิจกรรมตามใบงาน การประกอบอาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค (ภาคละ 1 ชนิด)
5. เขียนรายงานกิจกรรมปฏิบัติการประกอบอาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค ตามแบบที่กำหนดให้
6. ทำแบบทดสอบหลังเรียน จำนวน 40 ข้อ
7. ตรวจสอบผลการประเมินก่อนเรียนและหลังเรียน เพื่อดูความก้าวหน้าในการเรียน
8. นักเรียนที่ดีต้องมีความซื่อสัตย์ ไม่ดูเฉลยก่อนทำแบบทดสอบ

เวลาในการศึกษาเอกสารประกอบการเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค

เล่มที่	เรื่อง	เวลา (ชั่วโมง)
1	อาหารไทยยอดนิยมภาคกลาง	4
2	อาหารไทยยอดนิยมภาคเหนือ	4
3	อาหารไทยยอดนิยมภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	4
4	อาหารไทยยอดนิยมภาคใต้	4
รวม		16

แบบทดสอบก่อนเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค

รหัส ง30202 วิชาอาหารไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เวลา 30 นาที คะแนน 40 คะแนน

- คำชี้แจง** 1. ข้อสอบเป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 40 ข้อ
2. ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยทำเครื่องหมายกากบาท (X) ลงในกระดาษคำตอบ
1. “เมี่ยง” เป็นอาหารประเภทใดและอยู่ในภาคใด
 - ก. ยำ ภาคใต้
 - ข. ต้ม ภาคเหนือ
 - ค. ทอด ภาคกลาง
 - ง. กวน ภาคเหนือ
 2. อาหารภาคใดเป็นอาหารที่มีการใช้กะทิและเครื่องแกงมากที่สุด
 - ก. ภาคใต้
 - ข. ภาคกลาง
 - ค. ภาคเหนือ
 - ง. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
 3. น้ำพริกอ่องมีลักษณะเด่นอย่างไร
 - ก. หวานนำ ใช้พริกผัดกับหมูสับ
 - ข. เค็มนำ เติมน้ำตาลเล็กน้อย เพื่อรสชาติกลมกล่อม
 - ค. ใช้น้ำพริกผัดกับหมูสับและมะเขือเทศปรุงรสเค็มนำ ใช้น้ำตาล
 - ง. เติมน้ำเล็กน้อยขณะผัดพริกกับหมูสับ และใส่มะเขือเทศตามจะมีรสชาติหวาน
 4. ลักษณะอาหารไทยภาคเหนือ มีรสชาติเด่นอย่างไร
 - ก. รสเผ็ด จัดจ้าน เค็ม
 - ข. รสเค็ม เผ็ด มีเครื่องเทศ
 - ค. รสจืด ไม่นิยมใส่น้ำตาล

- ง. รสเปรี้ยว เฝื่อน มีเครื่องเทศ
5. ต้มยำกุ้งที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลกและเป็นที่ยอมรับของนักชิม เพราะสาเหตุใด
- ก. รสชาติ เปรี้ยว หวาน และเผ็ดเล็กน้อย
- ข. รสชาติครบทุกรส หวานเนื้อกุ้ง หอมเครื่องสมุนไพร
- ค. รสชาติจัดจ้าน เฝื่อน เปรี้ยว เค็ม มีกลิ่นตะไคร้ ใบมะกรูด
- ง. รสชาติเผ็ดจัด หวาน เปรี้ยว หอมเครื่องสมุนไพรพื้นบ้าน
6. อาหารของคนไทยภาคกลางนิยมใส่น้ำตาลลงไปเล็กน้อยเพื่อจุดประสงค์ใด
- ก. ลดความเค็ม
- ข. ลดความเผ็ด
- ค. รสชาติกลมกล่อม
- ง. ให้มีรสหวานเล็กน้อย
7. อาหารไทยข้อใดมีรสชาติครบทุกรส
- ก. แกงมัสมั่นไก่
- ข. แกงเลียงกุ้งสด
- ค. แกงส้มแป๊ะชะผักรวม
- ง. แกงเขียวหวานหมูมะเขือเปราะ
8. น้ำพริกอ่อน ของภาคเหนือ มีส่วนประกอบที่สำคัญอะไรบ้าง
- ก. เนื้อวัว พริก กะปิ
- ข. เนื้อหมู พริก กะปิ
- ค. เนื้อวัว พริก มะนาว
- ง. เนื้อหมู พริก มะเขือเทศ
9. ข้อต่อไปนี้เป็นอาหารไทยภาคเหนือทั้งหมด ยกเว้น ข้อใด
- ก. แกงโสะ แกงแคไก่
- ข. แกงฮังเล ข้าวซอยไก่
- ค. แกงมัสมั่น น้ำพริกอ่อน
- ง. ขนมหินน้ำเงี้ยว น้ำพริกหนุ่ม

10. อาหารที่มีรสจัดจ้าน เฝื่อนและมีน้ำน้อย เป็นลักษณะเด่นของอาหารไทยภาคใด
- ก. ภาคใต้
 - ข. ภาคกลาง
 - ค. ภาคเหนือ
 - ง. ภาคอีสาน
11. อาหารในข้อใดมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของนักเรียนมากที่สุด
- ก. ลาบ แกงฮังเล
 - ข. ตำขนนก ยำหมูขย
 - ค. ส้มตำ ซุปหน่อไม้
 - ง. แกงไตปลา ยำมะมุด
12. การประกอบอาหารไทยภาคอีสานสุก ๆ ดิบ ๆ เป็นวิธีการประกอบอาหารที่ถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด
- ก. ถูกต้อง เพราะให้คุณค่าอาหารสูง
 - ข. ไม่ถูก เพราะอาจได้รับพยาธิจากเนื้อสัตว์
 - ค. ถูกต้อง เพราะรสชาติอร่อย หอมธรรมชาติ
 - ง. ไม่ถูก เพราะอาจได้รับสารเคมีที่มีปนเปื้อนในอาหาร
13. สีเหลืองที่อยู่ในอาหารไทยภาคใต้ได้จากเครื่องเทศชนิดใด
- ก. ขมิ้น
 - ข. ผงกะหรี่
 - ค. พริกไทย
 - ง. ดอกคำฝอย
14. คนภาคใต้นิยมใส่เครื่องเทศในอาหารไทยเกือบทุกชนิดเพื่ออะไร
- ก. มีกลิ่นหอม
 - ข. ดับกลิ่นคาว
 - ค. สีสวยงาม
 - ง. เพิ่มรสเผ็ดร้อน

15. ลักษณะเด่นของอาหารไทยภาคใต้คือข้อใด
- ก. เผ็ดจัด หวาน
 - ข. เค็ม มีกลิ่นเครื่องเทศ
 - ค. เผ็ดจัด มีกลิ่นเครื่องเทศ
 - ง. เค็ม หวาน เผ็ดเล็กน้อย
16. การประกอบอาหารไทยภาคใต้นิยมใช้เนื้อสัตว์ชนิดใดมากที่สุด
- ก. เนื้อวัว
 - ข. เนื้อไก่
 - ค. เนื้อเป็ด
 - ง. เนื้อปลา
17. ปลาสำมับบทบาทในการประกอบอาหารไทยภาคอีสานเกือบทุกชนิด ยกเว้นข้อใด
- ก. ส้มตำ
 - ข. แกงลาว
 - ค. ซุปหน่อไม้
 - ง. ไข่กรอกอีสาน
18. ผักต่าง ๆ ที่เป็นเครื่องเคียงสำหรับอาหารไทยภาคใต้เรียกว่าอะไร
- ก. อาจาด
 - ข. หมี่ฮัด
 - ค. ผักหนาะ
 - ง. เครื่องแนม
19. แกงเผ็ดแตกต่างกับแกงพะแนงอย่างไร
- ก. แกงพะแนงใส่ผักหลายชนิด
 - ข. แกงพะแนงข้นและไม่นิยมใส่ผัก
 - ค. แกงพะแนงใส่กระชายและไม่นิยมใส่ผัก
 - ง. แกงเผ็ดใช้พริกแห้งส่วนแกงพะแนงใช้พริกสด

20. เครื่องเทศที่ใส่ในแกงมัสมั่นคือข้อใด
- โป๊ยกั๊ก อบเชย จันทน์เทศ
 - พริกไทย โป๊ยกั๊ก ลูกผักชีคั่ว
 - พริกไทย กระเทียม รากผักชี
 - ลูกจันทน์ กานพลูคั่ว ใบกระวานคั่ว
21. ข้อใดเป็นวิธีการเตรียมผักเพื่อประกอบอาหารที่ถูกต้องที่สุด
- ล้างก่อนหั่นเพราะรักษาวิตามินซีและคุณค่าอาหาร
 - หั่นก่อนล้างเพราะรักษาวิตามินซีและคุณค่าอาหาร
 - ล้างก่อนหั่นเพราะทำให้สะอาดและผักหวานกรอบ
 - หั่นก่อนล้างเพราะทำให้สะดวกและผักหวานกรอบ
22. น้ำพริกของแกงเผ็ดแตกต่างกับน้ำพริกแกงเขียวหวานอย่างไร
- แกงเผ็ดใช้พริกขี้หนู แกงเขียวหวานใช้พริกหวาน
 - แกงเผ็ดใส่พริกไทย แกงเขียวหวานใส่ลูกผักชี ยี่ห่วย
 - แกงเผ็ดใช้พริกแห้ง แกงเขียวหวานใช้พริกสดสีเขียว
 - แกงเผ็ดใส่มะเขือเปราะ แกงเขียวหวานใส่มะเขือพวง
23. ถ้าทำแกงเลียงจะต้องโขลกเครื่องแกงอะไรบ้าง
- กะปิ หอมแดง พริกแห้ง เกลือเม็ด
 - ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด พริกขี้หนู กะปิ
 - พริกขี้หนู หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ ผิวมะกรูด กะปิ
 - พริกไทย กุ้งแห้ง หัวหอมแดง พริกขี้หนูแดง กระชาย กะปิ
24. ผักในข้อใดเป็นผักของภาคอีสานทั้งหมด
- ผักติ้ว ยอดจิก ผักชีน้ำ ผักแพว
 - ลูกเนียง หน่อเหียง ยอดยาร่วง
 - ผักตับเต่า ดอกแค ถั่วพู สายบัว
 - ผักปวยล่า ผักขี้นาค ผักกาดทอง ดอกงิ้ว

25. ผักของทางใต้ที่มีชื่อเสียงและเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปคืออะไร
- ก. สะตอ
 - ข. ชะอม
 - ค. กระถิน
 - ง. ผักกาดจอ
26. ปลาที่ปลอดภัยต่อผู้บริโภคคือข้อใด
- ก. ปลาที่โหลจนละเอียด
 - ข. ปลาที่ผ่านความร้อนจนสุก
 - ค. ปลาที่ใส่น้ำมันจนเปรี้ยว
 - ง. ปลาที่เนื้อปลาไม่มีสีแดงจนผิดปกติ
27. ในการบริโภคปลาร้าดิบจะทำให้ได้รับผลที่ไม่พึงประสงค์ในข้อใดมากที่สุด
- ก. เป็นโรคพยาธิ
 - ข. มีอาการท้องร่วง
 - ค. เป็นโรคความดันโลหิตสูง
 - ง. ได้รับเชื้อราและแบคทีเรีย
28. ขนมน้ำยาแต่ละภาคมีความแตกต่างกันอย่างไร
- ก. ภาคใต้ใส่ขมิ้น ภาคอีสานใส่ปลาร้า
 - ข. ภาคอีสานใส่น้ำนวล ภาคกลางใส่กะทิ
 - ค. ภาคกลางใส่ปลาร้า ภาคเหนือใส่น้ำปู
 - ง. ภาคเหนือใส่ปลาร้า ภาคใต้ใส่ผงกะหรี่
29. น้ำยาของข้าวยาปักข์ได้เรียกว่าอะไร
- ก. น้ำปู
 - ข. น้ำนวล
 - ค. น้ำอจาด
 - ง. น้ำยาพริก มะนาว

30. แกงไตปลา ไตปลาที่นิยม ทำมาจากปลาอะไร

- ก. ปลาทุ ปลารัง
- ข. ปลากุเลา ปลานิล
- ค. ปลาเสือปลา ปลาเก๋า
- ง. ปลากะพง ปลาช่อน

31. ผักที่นิยมใส่ในข้าวยา คือ

- ก. สะตอ กระถิน ถั่วฝักยาว
- ข. ลูกเนียง มะมุด ถั่วฝักยาว
- ค. ตะไคร้ ใบมะกรูด ถั่วฝักยาว
- ง. จิงชอย มะพร้าวขูด มะนาว ใบชะพลู

32. อาหารไทยมักมีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบ มีโภชนาการสูง เนื้อสัตว์น้อย ไขมันต่ำ ยกเว้น ข้อใด

- ก. แกงไตปลาของภาคใต้
- ข. แกงเลียงของภาคกลาง
- ค. แกงฮังเลของภาคเหนือ
- ง. แกงต้มเปรอะของภาคอีสาน

33. ในการรับประทานแกงเลียง ผักชนิดใดมีเบต้าแคโรทีนสูง ป้องกันโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคมะเร็งได้

- ก. ตำลึง
- ข. ฟักทอง
- ค. โหระพา
- ง. บวบเหลี่ยม

34. แกงพะเนียงบางสูตรใส่ถั่วลิสงเพื่อวัตถุประสงค์ใด

- ก. ให้ขึ้นและเพิ่มความมัน
- ข. ขึ้น ลักษณะกรุบ กรอบ
- ค. หวาน มัน เผ็ดกว่ามัสมั่น
- ง. น้ำขลุกขลิกและลดปริมาณเนื้อสัตว์ลง

35. ทำไมจึงนิยมใช้พริกชี้หนูสวนตำน้ำพริกกะปิ

- ก. รสเผ็ดจัด
- ข. รสเผ็ดน้อย
- ค. รสเผ็ด กลิ่นหอม
- ง. เม็ดพริกเล็กสวยงามดี

36. แกงป่าต่างกับแกงเผ็ดอย่างไร

- ก. แกงป่าใส่ปลาร้าและกระชาย
- ข. แกงป่าไม่ใส่กะทิแต่ใส่กระชาย
- ค. แกงเผ็ดใส่กะทิ แกงป่าใส่น้ำมะขามเปียก
- ง. น้ำพริกแกงเผ็ดผัดกับกะทิ น้ำพริกแกงป่าผัดกับน้ำมันพืช

37. “ซุบปักมี” คำว่าปักมีหมายถึงผักชนิดใด

- ก. ขนุน
- ข. สะตอ
- ค. หน่อไม้
- ง. ผักรวมมิตร

38. “ผักกาดจอ” หมายถึงผักชนิดใด

- ก. ผักกวางตุ้ง
- ข. ผักกาดขาว
- ค. ดอกผักกวางตุ้ง
- ง. ดอกผักกาดขาว

39. “ข้าวซอย” เป็นอาหารที่ปรุงจากอะไร

- ก. บะหมี่ เนื้อสัตว์ เครื่องแกง กะทิ
- ข. ขนมหิน เนื้อสัตว์ เครื่องแกง กะทิ
- ค. ข้าวเจ้า เนื้อสัตว์ เครื่องแกง กะทิ
- ง. ข้าวเหนียว เนื้อสัตว์ เครื่องแกง กะทิ

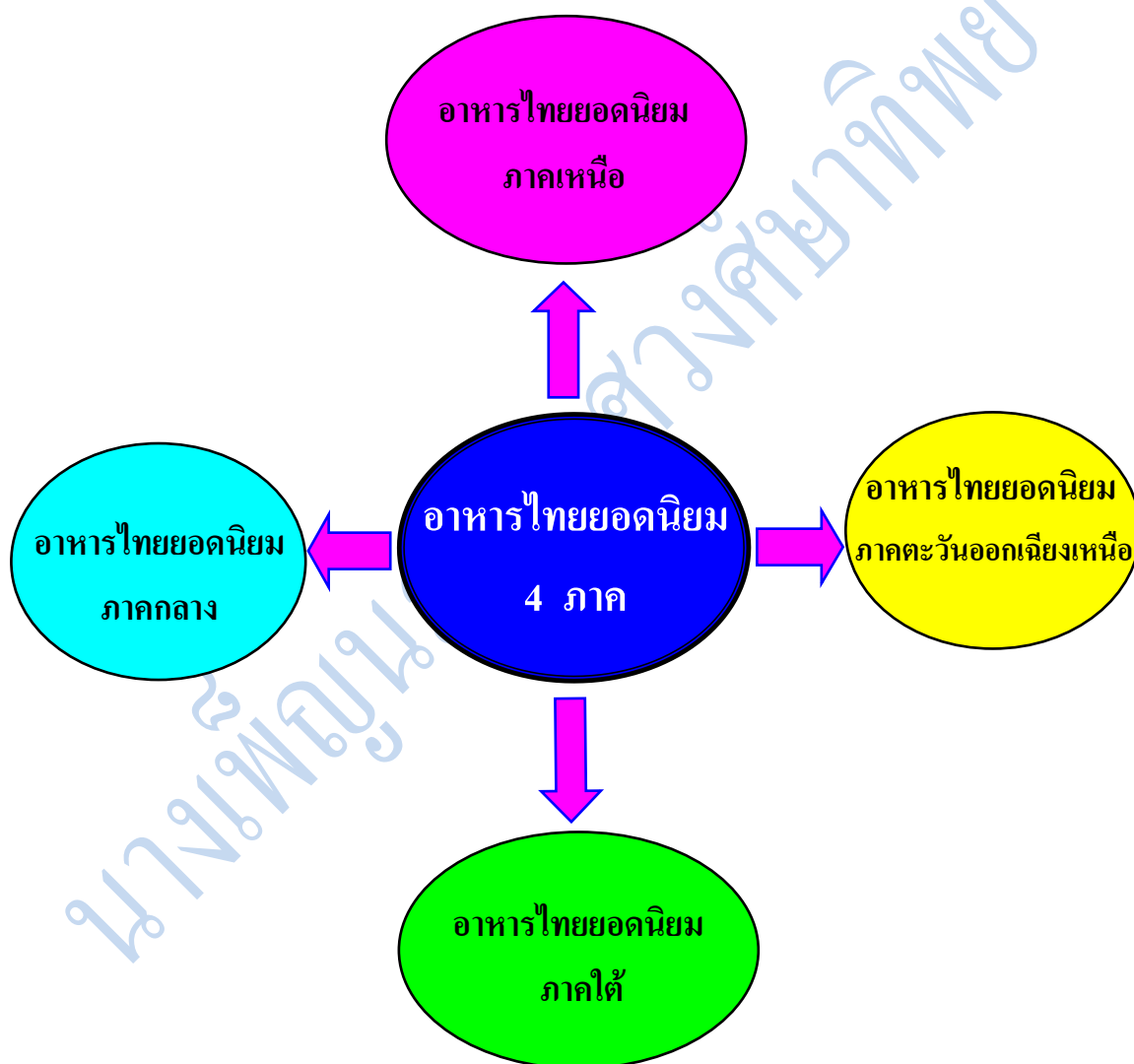
40. ถ้าทำอาหาร 4 ภาค เพื่อจำหน่ายในงานนิทรรศการรักษาสีสิ่งแวดล้อมของโรงเรียน

ควรใส่ในภาชนะใด

- ก. จาน ถ้วยโฟม ถุงพลาสติก
- ข. จาน ถ้วยกระดาษชานอ้อย กระทงใบตอง
- ค. จาน ถ้วยโฟม ถุงพลาสติก กระทงใบตอง
- ง. จาน ถ้วยกระดาษชานอ้อย ถุง แก้วพลาสติก

นางพณณา เวชมาศยาทิพย์

ผังสาระการเรียนรู้
 หน่วยการเรียนรู้ที่ 2
 รหัส ง30202 วิชาอาหารไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
 อาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค



เอกสารประกอบการเรียน
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี สาระเพิ่มเติมงานบ้าน
วิชา อาหารไทย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

อาหารไทย เป็นอาหารประจำชาติของประเทศไทย ที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตจนเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ ถือได้ว่าอาหารไทยเป็นวัฒนธรรมประจำชาติที่สำคัญของไทย จำแนกออกได้เป็น 4 ภาค คือ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน) และภาคใต้ อาหารแต่ละภาคมีรสชาติแตกต่างกัน ภาคใต้รสชาติเผ็ดจัด ภาคเหนือรสจัดและหนักไปทางน้ำมัน ภาคกลางรสชาติกลมกล่อม ออกหวานเล็กน้อย ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน) มีรสชาติเค็มและเผ็ด

อาหารไทยแต่ละภาคจัดเป็นอาหารพื้นบ้าน ที่มีผักเป็นส่วนประกอบเป็นส่วนใหญ่ วิธีการใช้ผักพื้นบ้านไม่แตกต่างกันมากนัก อาหารไทยแต่ละภาคใช้เนื้อสัตว์น้อยและไขมันต่ำ เช่น แกงไตปลาของภาคใต้ แกงต้มเปรอะหน่อไม้ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน) แกงเลียงของภาคกลาง แกงแคของภาคเหนือ

การกินอาหารพื้นบ้านแต่ละภาค ให้คุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นอาหารที่มีเส้นใยสูงแต่ไขมันต่ำและมีสรรพคุณทางยา

วิธีการหุงต้มอาหารไทยแต่ละภาค เน้นวิธีการ ต้ม นึ่ง คั่ว ย่าง แต่ใช้วิธีการทอดน้อยที่สุด เครื่องปรุงอาหารไทยแต่ละภาคให้คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา เช่น ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม เป็นต้น

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

อาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค

เล่มที่ 1 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมภาคกลาง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายลักษณะ ประเภท และประโยชน์ของอาหารไทยยอดนิยมภาคกลาง
2. อธิบายขั้นตอนและวิธีการประกอบอาหารไทยยอดนิยมภาคกลางได้ 1 ชนิด
3. ปฏิบัติการประกอบอาหารไทยยอดนิยมภาคกลางที่สนใจ 1 ชนิด

ความเป็นมาของภาคกลาง

ภาคกลาง เป็นภาคที่อุดมสมบูรณ์ที่สุด พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่มมีแม่น้ำลำธารหลายสายไหลผ่าน ข้าวปลาอาหารจึงอุดมสมบูรณ์เกือบตลอดปี รวมทั้งมีพืช ผัก ผลไม้ นานาชนิด นอกจากนี้ ภาคกลางยังเป็นที่ตั้งของเมืองหลวงมานับหลายร้อยปี ตั้งแต่สมัยอยุธยาเรื่อยมาจนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ในปัจจุบัน จึงเป็นศูนย์รวมของวัฒนธรรม ประเพณีที่สืบทอดต่อ ๆ กันมา ทั้งยังเป็นศูนย์กลางการค้าขายและติดต่อกับต่างประเทศ มีแขกบ้านแขกเมืองไปมาหาสู่อยู่ตลอดเวลา และที่สำคัญที่สุดเป็นที่ประทับของในหลวงรัชกาลต่าง ๆ มีเจ้านายหลายพระองค์ รวมทั้งชาววังซึ่งต่างก็มีส่วนสำคัญในการสร้างสรรค์อาหารที่เป็นแบบฉบับของคนภาคกลาง

ลักษณะอาหารภาคกลางมีที่มาจากต่าง ๆ กัน ดังนี้

1. ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ เช่น เครื่องแกง แกงกะทิจะมาจากชาวฮินดู การผัดโดยใช้กระทะและน้ำมันมาจากประเทศจีนหรือขนมเบื้องไทยดัดแปลงมาจากขนมเบื้องญวน ขนมหวานประเภททองหยิบ ทองหยอด รับอิทธิพลจากประเทศทางตะวันตก เป็นต้น

2. เป็นอาหารที่มักมีการประดิษฐ์ โดยเฉพาะอาหารจากในวังที่มีการคิดสร้างสรรค์อาหารให้เลิศรส วิจิตรบรรจง เช่น ขนมขอม่วง จ๋ามงกุฏ หุ้ม ลูกชุบ กระจ่ำลีดา ทองหยิบ หรืออาหารประเภท ข้าวแช่ ผัก ผลไม้แกะสลัก

3. เป็นอาหารที่มักจะมีเครื่องเคียง ของแนม เช่น น้ำพริกขี้หนือ ต้องแนม ด้วยหมูหวาน แกงกะทิแนมด้วยปลาเค็ม สะเดาน้ำปลาหวานต้องคู่กับกุ้งนึ่งหรือปลาช่อนย่าง ปลาสลิดทอดรับประทานกับน้ำพริกมะม่วง หรือไข่เค็มที่มักจะได้รับประทานกับน้ำพริกขี้หนือ น้ำพริกมะขามสดหรือน้ำพริกมะม่วง นอกจากนี้ยังมีของแนมอีกหลายชนิด เช่น ผักคอง จิงคอง หอมแดงคอง เป็นต้น

4. เป็นภาคที่มีอาหารว่าง และขนมหวานมากมาย เช่น ข้าวเกรียบปากหม้อ กระจ่างทอง ค้างคาวเผือก ปั่นขลิบนิ่ง ไส้กรอกปลาแนม ข้าวตังหน้าตั้ง

จากความหลากหลายของอาหารภาคกลางนี้เองจึงทำให้รสชาติของอาหารภาคนี้ไม่เน้นไปทางรสใดรสนึงโดยเฉพาะ คือ มีรส เค็ม เผ็ดเปรี้ยว หวาน กลุกเคล้าไปตามชนิดต่าง ๆ ของอาหาร นอกจากนี้ มักจะใช้เครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส เช่น พริกเครื่องเทศต่าง ๆ ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบของอาหารมากชนิด

อาหารภาคกลางที่จัดเป็นชุดและนิยมรับประทานกัน เช่น

1. ข้าวแช่ คือ การนำข้าวสวยแช่ในน้ำลอยดอกไม้ม้วนน้ำแข็ง รับประทานร่วมกับกะปิทอด หอมสอไล่ พริกขี้หนูสอไล่ ปลาแห้งทอด ไข่เค็มทอด และรับประทานกับผัก แตงกวา มะม่วงดิบ กระจ่าง ต้มหอม ผักชี พริกแดง
2. ข้าวมันส้มตำ ประกอบด้วย ข้าวมัน ส้มตำ เนื้อเค็มฉีกฝอย แกงเผ็ด
3. ข้าวคลุกกะปิ ประกอบด้วย กุ้งแห้งทอดกรอบ หมูหวาน ไข่เจียวหั่นเป็นเส้น หอมแดงซอย พริกขี้หนูซอย ผักชี แตงกวา
4. ข้าวเหนียว ไก่ย่าง ประกอบด้วย ข้าวเหนียว ไก่ย่าง ส้มตำ
5. ขนมจีนซาวน้ำ ประกอบด้วย ขนมจีน แจ่วร่อน สับปะรดสับละเอียด กระจ่างหั่นบาง ๆ จิงสอหั่นฝอย กุ้งแห้งป่น กะทิข้น น้ำตาลทราย น้ำปลา มะนาว
6. ขนมจีนน้ำพริก ประกอบด้วย ขนมจีน น้ำพริก ใบเล็บครุฑชุบแป้งทอด มะละกอดิบซอยฝอย ๆ ผักบุ้งไทยต้มหั่นฝอย หัวปลีหั่นบาง ผักกระเฉดตัดท่อนสั้น พริกขี้หนูแห้งทอด

อาหารภาคกลาง เป็นอาหารที่มีการใช้กะทิ และเครื่องแกงต่าง ๆ มากที่สุด

โดยการนำมาทำแกงต่าง ๆ และยังรับประทานแนมกับอาหารอื่น ๆ ด้วย เช่น แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงกะหรี่ แกงมัสมั่น แกงคั่ว พะแนง ฯลฯ หรือที่ไม่ใช้กะทิ แต่ใช้เครื่องแกง แกงส้ม แกงป่า ฯลฯ อาหารเหล่านี้จะมีเครื่องกินแนมด้วย โดยเลือกรสชาติที่เข้ากันได้ รับประทานร่วมกันแล้วทำให้อาหารอร่อย เครื่องแนมที่นิยมรับประทานกับแกงต่าง ๆ มีดังนี้

1. ปลาเค็ม คือ การนำปลามาหมักกับเกลือแล้วตากแดดให้แห้ง หรือนำมาหมักกับน้ำปลาประมาณ 30 นาที ตากแดดหนึ่งวัน เรียกว่า ปลาเค็มเดียว
2. เนื้อเค็ม หมูเค็ม คือ การนำเนื้อหรือหมูมาแช่เป็นชั้นใหญ่แล้วหมักกับเกลือ น้ำตาล น้ำปลา ตากแดดให้แห้ง
3. ปลาสลิดเค็ม คือ การนำปลาสลิดมาหมักกับเกลือทิ้งไว้ 1 คืน ล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งแดดให้แห้ง
4. ไข่เค็ม คือ การนำไข่เป็ดมาดองกับน้ำเกลือที่ต้มแล้ว นานประมาณ 15 วัน ไข่เค็มสามารถนำมาเป็นเครื่องเคียงได้ทั้ง ต้ม นึ่งและทอด
5. ผักดองสามรส คือ การดองผักประเภท กะหล่ำปลี มะละกอ แตงกวา แครอท โดยการดองกับน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ
6. จิงคอง คือ การนำจิงอ้อนมาแช่กับน้ำเกลือประมาณ 1 ชั่วโมง บีบน้ำออกให้หมด แล้วดองกับน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ
7. หอมแดงดอง คือ การนำหอมแดงมาแช่น้ำเกลือประมาณ 6 ชั่วโมง แล้วผึ่งแดดให้เหี่ยว นำไปดองกับน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ
8. หัวไชเท้าดองสามรส คือ การนำหัวไชเท้าหมักกับเกลือ 1 คืน ล้างให้สะอาด ผึ่งแดดอีก 1 วัน นำไปดองกับน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ

แม้แต่อาหารประเภทน้ำพริก เครื่องจิ้ม จะมีเครื่องเคียงที่จะต้องกินแนมหลายอย่าง เครื่องจิ้มที่นิยมรับประทานกัน คือ หลนเต้าเจี้ยว หลนปูเค็ม หลนเต้าหู้ยี้ หลนปลาเจ้า หลนปลาร้า ปลาร้าทรงเครื่อง หลนกะปิ ฯลฯ อาหารประเภทนี้ จะรับประทานกับผักสด หรือแนมด้วยปลาสุกฟู

ผักที่นิยมรับประทานจะเป็นผักทั่ว ๆ ไป เช่น

1. ผักกระเฉดน้ำ ลักษณะเป็นไม้เลื้อย เกิดในน้ำ มีนมหุ้มลำต้น

เวลารับประทาน ต้องลอกนมออกก่อน แล้วเด็ดเอาแต่ยอดอ่อน

2. ผักตับเต่า ใบจะกลมมน เกิดในน้ำ ใช้จิ้มน้ำพริก

3. ดอกแค มีสีขาว เมื่อนำมารับประทานให้ดึงเกสรสีเหลืองตรงกลางออกก่อน
จึงนำไปแกง ลวกจิ้มน้ำพริก หรือสอด้ใส่ทอด

4. แตงกวา จะถูกเล็กกว่าแตงร้าน ใช้จิ้มน้ำพริก และทำอาหารได้หลายอย่าง

5. มะเขือยาว เป็นผลยาว สีเขียว ไข่ยำ ผัด และทำอาหารอื่น ๆ

6. มะเขือม่วง ลักษณะจะถูกเล็กกว่ามะเขือยาว สัน มีสีม่วง ใช้จิ้มน้ำพริก

7. ถั่วพู ใช้จิ้มน้ำพริก ยำ

8. ชะอม ลักษณะคล้ายใบหางนกยูงแต่เล็กกว่า ตามกิ่งจะมีหนาม กลิ่นฉุน
ใช้ทอดกับไข่ ใส่แกง

9. ถั่วฝักยาว เป็นฝักเล็กยาว ใช้จิ้มน้ำพริก และทำอาหารได้หลายอย่าง

10. บวบเหลี่ยม ลักษณะเป็นผลยาว มีเหลี่ยม ใช้จิ้มน้ำพริกและนำไป
ทำอาหารอื่น ๆ

11. ฟักทอง ลักษณะเป็นผลกลมแป้น เนื้อสีเหลือง ใช้ต้มจิ้มน้ำพริก
ทำอาหารคาว - หวานได้

12. ฟัก ลักษณะเป็นผลกลมรี สีเขียว เนื้อขาว ใช้ทำอาหารประเภทแกง

13. ใบเล็บครุฑ ลักษณะคล้ายใบเฟิร์น ใช้ชุบแป้งทอดรับประทานกับ
ขนมจิ้นน้ำพริก

14. ใบทองหลาง ใบเรียวยาว ใช้รับประทานกับเมี่ยงคำ ข้าวมันส้มตำ เมี่ยงต่าง ๆ

15. ใบบัวบก ใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริก รับประทานกับผัดไทย ทำยาและน้ำบัวบก

อาหารไทยยอดนิยมภาคกลาง

อาหารไทยยอดนิยมของภาคกลางเป็นที่รู้จักกันทั่วไป 15 ชนิด ดังนี้

1. ต้มยำกุ้ง
2. ต้มโคล้งปลาช่อน
3. แกงส้มแป๊ะซะผักรวม
4. น้ำพริกปลาทู
5. ปลากระพงนึ่งมะนาว
6. ทอดมันปลากราย
7. ห่อหมกปลาช่อน
8. ขนมนกจิ้ง
9. แกงป่า
10. แกงเขียวหวาน
11. แกงเลียง
12. พะแนงหมู
13. แกงเผ็ดเป็ดย่าง
14. แกงมัสมั่นไก่
15. ผัดไท

ต้มยำกุ้ง



ภาพที่ 1 ต้มยำกุ้ง

(ที่มา <http://www.oknation.net/blog/foodfair/2008/12/04/entry-4>)

เครื่องปรุง

1. กุ้งแม่น้ำ	500	กรัม	8. ผักชีฝรั่ง	2	ช้อนโต๊ะ
2. เห็ดฟาง	300	กรัม	9. น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
3. ตะไคร้ทุบเป็นท่อน	3	ต้น	10. น้ำมันาว	3	ช้อนโต๊ะ
4. ใบมะกรูดฉีก	4	ใบ	11. น้ำปลา	4	ช้อนโต๊ะ
5. ข่าหั่นแว่น	4	ชิ้น	12. น้ำพริกเผา	2	ช้อนโต๊ะ
6. หัวหอมแดงเผา	4	หัว	13. น้ำซุปล	6	ถ้วยตวง
7. พริกขี้หนู	9	เม็ด	14. ผักชีเด็ดเป็นใบ ๆ	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำกุ้งมาล้างให้สะอาดปอกเปลือก เอาถุงมูลบนหัวออกทิ้ง ผ่ากลาง
หลัง

เอาเส้นสีดำออก พักไว้

2. นำเห็ดฟางมาตัดโคนออก ผ่าครึ่ง แล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาด

3. ตั้งน้ำซุบให้เดือด ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า หัวหอมแดงเผา

4. พอเดือดอีกครั้งจึงใส่เห็ดฟาง ใส่น้ำตาล น้ำพริกเผา พริกชี้หนู น้ำปลา

กุ้ง พอกุ้งสุกปิดไฟ

5. ผักชีฝรั่ง ล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นท่อนสั้น ๆ ใส่ลงในหม้อและ
เติมน้ำมันงาลงไป คนให้ทั่ว ชิมรส ตักเสิร์ฟ โรยด้วยผักชี รับประทานร้อน ๆ

ต้มยำกุ้ง เป็นอาหารไทยที่มีชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วโลก รสชาติถูกปากนักกิน
นักชิมรสหวานจากเนื้อกุ้ง หอม ตะไคร้ ใบมะกรูดและพริก ให้รสชาติครบทุกรส
มีสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยาจากตะไคร้ ใบมะกรูด และพริก ทำให้เจริญอาหาร
ขับเหงื่อ ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

ต้มโคล้งปลาช่อน



ภาพที่ 2 ต้มโคล้งปลาช่อน

(ที่มา <http://www.naachim.com/?ContentID=ContentID-090114124117090>)

เครื่องปรุง

- | | | | |
|------------------------------|--------|-------------------------------|------------|
| 1. ปลาช่อนหันแฉลบเป็นชิ้นทอด | 1 ตัว | 6. ตะไคร้หั่นเป็นท่อนทุบพอแตก | 1 ต้น |
| 2. หัวหอมแดงทุบพอแตก | 3 หัว | 7. พริกขี้หนูสดทุบพอแตก | 5 – 8 เม็ด |
| 3. มะดันเปรี้ยวใช้ทั้งผล | 2 ผล | 8. ใบมะกรูดฉีก | 2 ใบ |
| 4. ข่าหั่นเป็นชิ้นทุบพอแตก | 2 แว่น | 9. น้ำมะขามเปียก | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 5. พริกแห้งทอด | 5 เม็ด | 10. น้ำซूप | 2 ถ้วยตวง |
| | | 11. ผักชีฝรั่งหั่น | 2 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. นำน้ำซूपใส่หม้อ ตั้งไฟให้เดือดพล่าน ใส่ปลาช่อนทอด
2. ใส่หัวหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เคี่ยวไฟจนเนื้อนุ่มดี ช้อนฟองออกทิ้ง
3. ใส่มะดันหรือผักเปรี้ยวต่าง ๆ ใส่พริกขี้หนูสด พริกแห้งทอด ผักชีฝรั่ง

ชิมรส ถ้ายังไม่เปรี้ยว ใส่น้ำมะขามเปียกและเติมเกลือเล็กน้อย

ต้มโคล้งปลา เป็นอาหารรสเค็มที่ภาคกลางนิยมรับประทาน เนื่องจากเป็นอาหารที่ไม่มัน มีการนำปลาหลายชนิดมาปรุง เช่น ปลาดุก ปลาหมอ ปลาช่อน ต้มโคล้งปลาที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ ปลาช่อนนา ซึ่งจะเป็นปลาที่มีเนื้อแน่น นุ่ม รสหวาน เมื่อต้มจะไม่เละ และเมื่อปรุงรสแล้วจะกลมกล่อม ไม่เหม็นคาว ต้มโคล้งปลาช่อน เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนที่เป็นหวัดเรื้อรัง หายจากไข้ใหม่ ๆ รับประทานร้อน ๆ จะช่วยให้เจริญอาหาร ขับเหงื่อ เพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย

แกงส้มแป๊ะซะผักรวม



ภาพที่ 3 แกงส้มแป๊ะซะผักรวม

(ที่มา <http://tonsokdokkaew.spaces.live.com/blog/cns!C9112FBFC9EE9DB15!1459.entry>)

เครื่องปรุง			เครื่องแกง		
1. ปลาช่อน	1	ตัว	1. พริกชี้ฟ้าแห้ง	9	เม็ด
2. หัวไชเท้า	1	หัว	2. พริกขี้หนูแห้ง	12	เม็ด
3. แดงโมอ่อน	2	ลูก	3. หัวหอมแดง	9	หัว
4. ผักกวางตุ้งหั่น	4	ถ้วยตวง	4. กระปิ	1	ช้อนโต๊ะ
5. ผักกาดขาว	1	ต้น	5. เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
6. ดอกกะหล่ำ	1	หัว	โขลกทุกอย่างรวมกันให้ละเอียด		
7. น้ำตาลปีบ	1/4	ถ้วยตวง			
8. น้ำมะขามเปียก	1/2	ถ้วยตวง			
9. น้ำปลา	1/3	ถ้วยตวง			

วิธีทำ

1. นำปลาช่อนมาขอดเกล็ดควักไส้ออก เกล็ดเกลือไว้เวลาจะทอดนำมาล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งให้แห้งแล้วนำมาทอดให้เหลืองก่อนนำมาแกงส้ม

2. นำหัวไชเท้า แดงโมอ่อน ปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น

ขนาดพอดีคำ

3. นำผักกาดขาว ผักกวางตุ้ง ดอกกะหล่ำ ล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น

ขนาดพอดี

4. ตั้งน้ำซूप นำพริกแกงส้มมาละลายน้ำ เติมน้ำมะขามเปียก น้ำปลา ชิมรสใส่จานแปะชะ ใส่ผักต่าง ๆ ตีไฟให้เดือด ยกเสิร์ฟรับประทานร้อน ๆ

แกงส้ม เป็นอาหารประจำของคนไทยภาคกลาง มีรสชาติครบทุกรสเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด แกงส้มแปะชะผักรวมให้คุณค่าทางโภชนาการสูง มีโปรตีนจากปลา วิตามินและเส้นใยจากผักต่าง ๆ แกงส้มให้ผลดีต่อสุขภาพ

น้ำพริกปลาทุ



ภาพที่ 4 น้ำพริกปลาทุ

(ที่มา <http://www.oknation.net/blog/kumut/2010/03/29/>)

เครื่องปรุง

- | | | | | | |
|----------------|-----|----------|-----------------|-------------|----------|
| 1. ปลาทุ | 2 | ตัวใหญ่ | 6. มะอีสุกหั่น | 1/2 | ช้อนโต๊ะ |
| 2. กะปิเผา | 1/2 | ช้อนโต๊ะ | 7. มะนาว | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. กระเทียมซอย | 1/2 | ช้อนโต๊ะ | 8. มะเขือพวง | 10 | ช้อนโต๊ะ |
| 4. กุ้งแห้งป่น | 1 | ช้อนโต๊ะ | 9. น้ำตาลปี๊บ | 2 - 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. พริกขี้หนู | 1 | ช้อนชา | 10. ผักสดต่าง ๆ | ผักลวกก็ได้ | |

วิธีทำ

1. นำปลาทุมาทอดให้เหลืองกรอบ
2. นำกะปิ กระเทียม โขลกให้ละเอียด
3. ใส่กุ้งแห้งโขลกรวมกัน
4. ใส่พริกขี้หนู มะอึก มะเขือพวง โขลกพอเข้ากัน
5. ปรงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว ชิมรส รับประทานกับผักดัม ผักดิบ

น้ำพริกปลาทุ เป็นอาหารยอดนิยม ทุกครัวเรือนของชาวไทยภาคกลาง คนไทยนิยมรับประทานน้ำพริกกะปิมาก น้ำพริกกะปิจะอร่อยต้องใช้กะปิคุณภาพดี การปรงน้ำพริกกะปิต้องปรงให้รสชาติกลมกล่อม มีรสเค็ม เปรี้ยว หวาน ครบเครื่อง และต้องใช้พริกขี้หนูสวนแท้ ๆ เพราะ มีรสเผ็ด หอม

ปลากะพงนึ่งมะนาว



ภาพที่ 5 ปลากะพงนึ่งมะนาว

(ที่มา <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=patthanid&month=19-09-2009&group=2&gblog=157>)

เครื่องปรุง

1. ปลากะพง	1 ตัว	4. น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
2. พริกขี้หนูสด	1 ช้อนโต๊ะ	5. น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
3. กระเทียม	2 ช้อนโต๊ะ	6. เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา		

วิธีทำ

1. นำปลามาขูดเกล็ด ควักไส้ออกและล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นบั้งให้เป็นริ้วบนตัวปลา แล้วทาเกลือพักไว้
2. สับพริกชี้ฟ้าและกระเทียมให้ละเอียด จากนั้นนำมาผสมกับน้ำตาล น้ำมะนาวและน้ำปลา
3. นำล้งถึงตั้งไฟรอให้น้ำเดือด แล้วล้างเกลือออกจากตัวปลา จากนั้นนำไปใส่จานแล้วนึ่งประมาณ 15 นาที หรือจนปลาสุก เมื่อปลาสุกเรียบร้อยแล้ว ให้ราดน้ำปรุงที่ผสมเตรียมไว้บนตัวปลาและเสิร์ฟในขณะที่ยังร้อน หรืออาจจะวางไว้บนหม้อไฟเตาถ่านก็ได้

ปลากะพงนึ่งมะนาว เป็นอาหารไทยยอดนิยมของภาคกลางที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย โดยการนำปลากะพงสด ๆ มานึ่งให้สุกแล้วรับประทานร้อน ๆ ได้ความหวานจากเนื้อปลา

ทอดมันปลาทราย



ภาพที่ 6 ทอดมันปลาทราย

(ที่มา <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=sangduan&month=08-2009&date=10&group=9&gblog=51>)

เครื่องปรุง

- | | | | | | |
|-----------------------------|-----|----------|----------------------------|-------|--------|
| 1. เนื้อปลาทรายชุบแล้ว | 2 | ถ้วย | 7. น้ำปลาอย่างดี | 2 | ช้อนชา |
| 2. ถั่วฝักยาวหั่นบาง ๆ | 1 | ถ้วย | 8. เกลือป่น | 1 | ช้อนชา |
| 3. หัวหอมซอยหยาบ ๆ | 1 | ช้อนโต๊ะ | 9. พริกไทย | 8 - 9 | เม็ด |
| 4. ตะไคร้หั่นบาง ๆ | 1 | ช้อนโต๊ะ | 10. ใบโหระพาทอดกรอบ | | |
| 5. ข่าหั่นให้ละเอียดเป็นฝอย | 1/2 | ช้อนโต๊ะ | น้ำมันสำหรับทอดใช้มากหน่อย | | |
| 6. ผิวมะกรูดหั่นเป็นฝอย | 1/2 | ช้อนชา | | | |

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องพริกแกงให้ละเอียด
2. นำเนื้อปลาลงโขลกในเครื่องแกงส่วนผสมนั้นด้วย จนรู้สึกเข้ากันและเหนียวดีแล้ว จึงค่อยนำถั่วพุดลงไปเคล้า
3. ปั่นเนื้อปลาและเครื่องแกงให้เป็นก้อนกลม ๆ วางเรียงกันเอาไว้ ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันลงไปให้มากหน่อย รอจนร้อนจัด นำทอดมันที่เตรียมไว้ลงทอดให้เหลือง สุก จึงตักขึ้น จัดวางโหระพาทอดกรอบพร้อมเสิร์ฟ

เครื่องจิ้ม

พริกชี้ฟ้ากับกระเทียมตำให้ละเอียดผสมกับน้ำส้มสายชู ใส่น้ำตาล และเติมน้ำกระเทียมดองนิดหน่อย แต่งกว้าหั่นบาง ๆ ผสมกับพริกไทย โรยหน้าด้วยผักชี ถั่วลิสงป่น

ทอดมันปลากราย เป็นอาหารไทยยอดนิยมภาคกลาง ทอดมันทำได้จากปลาหลายชนิด ที่นิยมกันมาก คือ ปลากราย เพราะผสมเครื่องปรุงแล้วเนื้อปลายังนุ่มนวลรับประทานมาก

ห่อหมกปลาช่อน



ภาพที่ 7 ห่อหมกปลาช่อน

(ที่มา http://www.thaifoodtoworld.com/home/recipeDetail.php?recipe_id=47&language=TH)

เครื่องปรุง			เครื่องแกง		
1. เนื้อปลาช่อน	400	กรัม	1. พริกแห้งแช่น้ำ	10	เม็ด
2. มะพร้าวขูด	200	กรัม	2. กระเทียม	3	หัว
3. แป้งข้าวเจ้า	1	ช้อนชา	3. กระชายขูดผิวหั่น	4	ช้อนโต๊ะ
4. ไข่	1	ฟอง	4. ข่าซอย	2	ช้อนโต๊ะ
5. ใบยออ่อน	20	ใบ	5. ผิวมะกรูดซอย	1	ช้อนชา
6. ใบมะกรูดหั่นฝอย	3	ช้อนโต๊ะ	6. รากผักชีซอย	2	ช้อนชา
7. ผักชีซอย	2	ช้อนโต๊ะ	7. พริกไทย	5	เม็ด
8. พริกชี้ฟ้าแดงซอย	3	เม็ด	8. เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
9. น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ	9. กะปิ	1	ช้อนชา
เย็บกระทงใบตองไว้					

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด
2. แล่นื้อปลาเป็นชิ้นบาง ๆ
3. คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิ 2 ถ้วย แบ่งหัวกะทิไว้ 3/4 ถ้วย ใส่แป้งข้าวเจ้าลงในหัวกะทิ คนให้ละลาย นำไปตั้งไฟจนเดือด ยกลง ใช้ราดหน้าห่อหมก
4. แบ่งกะทิมา 1 ถ้วย คนกับเครื่องแกงให้เข้ากันดี ใส่ปลา ไข่ น้ำปลา คนให้เข้ากัน ค่อย ๆ ใส่กะทิที่เหลือ คนให้เข้ากันจนข้น
5. ใส่ใบโหระพา 1/2 ถ้วย ผักชี 1 ช้อนโต๊ะ ใบมะกรูด 2 ช้อนชา คนให้เข้ากัน
6. นำกระทงใบตองมารองด้วยใบยอ ตักส่วนผสมห่อหมกปลาใส่ในกระทง
7. ตั้งลังถึง ต้มน้ำให้เดือด จากนั้นใส่กระทงห่อหมก นึ่งนาน 15 นาที

ยกลง

8. หยอดหัวกะทิหน้าห่อหมก 1/4 ช้อนชา (ประมาณ 24 กรัม) โรยใบมะกรูดพริกแดง แล้วนึ่งต่ออีก 2 - 3 นาที

ห่อหมก เป็นอาหารยอดนิยมของชาวไทยทั่วประเทศ ปลาที่นิยมนำมาทำห่อหมก คือ ปลาช่อน จะได้รับรสชาติเข้มข้น เนื้อปลาแน่น ไม่เหม็นกลิ่นคาว โดยเฉพาะห่อหมกพุงปลาช่อน ถือว่าอร่อยสุดยอดของห่อหมก มีราคาแพงกว่าส่วนอื่น

ขนมจีนน้ำยา



ภาพที่ 8 ขนมจีนน้ำยาปลาช่อน
(ที่มา <http://thrai.sci.ku.ac.th/node/1420>)

ส่วนผสมเครื่องแกง			ส่วนผสม ขนมจีนน้ำยา		
1. พริกชี้หนูแห้ง	200	กรัม	1. พริกแกง	500	กรัม
2. รากผักชี	50	กรัม	2. ปลาช่อน	2	กิโลกรัม
3. กระเทียม	30	กรัม	3. หัวกะทิ	1	กิโลกรัม
4. หอมแดง	50	กรัม	4. หางกะทิ	2	กิโลกรัม
5. ตะไคร้	30	กรัม	5. น้ำมัน	3	ถ้วย
6. ข่า	20	กรัม	6. เครื่องปรุงรส (ตามชอบ)		
7. ขมิ้น	10	กรัม	7. ขนมจีน	5	กิโลกรัม
8. กระชาย	50	กรัม			
9. กะปิ	5	ช้อนโต๊ะ			
10. เกลือ	3	ช้อนชา			

เครื่องเคียงน้ำยา

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. มะระตาก | 4. ใบแมงลัก |
| 2. ถั่วอกตาก | 5. ผักกาดทอง |
| 3. แตงกวา | 6. พริกขี้หนูคั่ว |

วิธีทำเครื่องแกง

1. โขลกรากผักชีและกระเทียมให้ละเอียด
2. ใส่พริกและเกลือ โขลกจนละเอียด (กรณีต้องการให้โขลกง่าย ให้แช่พริกในน้ำเปล่าให้เปลือกนิ่มแล้วจึงนำมาโขลก และกรณีที่ไม่ต้องการให้มีรสเผ็ด นำเมล็ดพริกออกใช้แต่เปลือก จะช่วยให้รสเผ็ดน้อยลง)
3. ตามด้วยหอมแดง ตะไคร้ ข่า ขมิ้น กระชาย โขลกจนละเอียดจะได้เครื่องแกง
4. ใส่กะปิ น้ำตาลปีบ ลงในครกโขลกจนเครื่องแกงเป็นเนื้อเดียวกัน

วิธีทำขนมจีนน้ำยา

1. ตั้งน้ำให้เดือด ทับตะไคร้ หอมแดง กระชาย ต้มจนกระทั่งเดือด ใส่เนื้อปลาลงไปต้มเพื่อลดกลิ่นคาว ต้มจนเนื้อปลาสุก นำเนื้อปลาขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ แล้วโขลกเนื้อปลาให้เป็นเนื้อเดียวกัน
2. ตั้งน้ำมันให้ร้อน ใส่พริกแกงลงไปผัดให้มีกลิ่นหอม
3. เทกะทิส่วนหางครึ่งหนึ่งลงไปพร้อมเนื้อปลาที่โขลกแล้วผสมให้เข้ากัน
4. เทกะทิส่วนหางที่เหลือทั้งหมดลงหม้อ
5. นำหัวกะทิมาใส่หม้อ เคี่ยวให้กะทิแตกมันแล้วเติมลงหม้อน้ำยา เพื่อเพิ่มความมันและความกลมกล่อม ต้มจนกระทั่งน้ำยาเดือด ยกออกจากเตาพักไว้
6. ผักแกล้มจะประกอบไปด้วย ถั่วฝักยาวหั่นยาว ถั่วอก ใบแมงลัก

จัดวางตามชอบ

แกงป่าซี่โครงหมู



ภาพที่ 9 แกงป่าซี่โครงหมู

(ที่มา <http://guide.kapook.com/nightlife/saxophone/m5.html>)

เครื่องปรุง

1. ซี่โครงหมู	500	กรัม	8. ใบมะกรูดฉีก	4	ใบ
2. มะเขือเปราะ	5	ลูก	9. ใบกะเพราเด็ด	1	ถ้วยตวง
3. เห็ดฟาง	1	ถ้วยตวง	10. น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
4. ยอดมะพร้าว	1	ถ้วยตวง	11. น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
5. กระชายหั่น	1/2	ถ้วยตวง	12. น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
6. พริกไทยอ่อน	1/4	ถ้วยตวง	13. น้ำพริกแกงป่า	2	ช้อนโต๊ะ
7. ข้าวโพดอ่อน	1/2	ถ้วยตวง			

วิธีทำ

1. นำซี่โครงหมูมาล้างน้ำให้สะอาด ล้างขนาดพอคำ
2. นำเห็ดฟางตัดโคน ผ่าครึ่ง ล้างน้ำให้สะอาด
3. นำยอดมะพร้าวอ่อนมาหั่น
4. ปอกเปลือกข้าวโพดอ่อนแล้วหั่นเป็นชิ้น
5. นำกระชามาล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นเส้นฝอย
6. เด็ดใบกะเพรา ฉีกใบมะกรูด พริกไทยอ่อน นำมาล้างน้ำให้สะอาด
7. ผัดพริกแกงกับน้ำมันให้หอม เติมน้ำซุป 3 ถ้วยตวง พอเดือด

ใส่ซี่โครงหมู เห็ดฟาง ยอดมะพร้าว ข้าวโพดอ่อน มะเขือเปราะ กระชาย พอเดือดอีกครั้ง ใส่พริกไทยอ่อน ใบมะกรูด ใบกระเพรา ชิมรส ตักเสิร์ฟรับประทานร้อน ๆ

แกงป่า เป็นแกงที่มีรสจัด เผ็ดร้อน ไม่ใส่กะทิ มีเส้นใยอาหารสูง ใช้ผักเป็นส่วนประกอบ หวานน้ำแกง หอมกลิ่นกระชายและใบกะเพรา

แกงเขียวหวาน



ภาพที่ 10 แกงเขียวหวาน

(ที่มา <http://www.banmaechan.ac.th/project-st51/m3/m31/dcma/index3.htm>)

เครื่องปรุง			เครื่องแกง		
1. เนื้อไก่หั่นบาง ๆ	400	กรัม	1. พริกชี้ฟ้าหนูเขียว	30	เม็ด
2. มะพร้าวขูด	500	กรัม	2. พริกชี้ฟ้าเขียว	6	เม็ด
3. น้ำพริกแกงเขียวหวาน	50	กรัม	3. หอมแดง	6	หัว
4. น้ำตาลปีบ	33	กรัม	4. กระเทียม	10	หัว
5. ใบโหระพาเด็ดใบ	7	กรัม	5. ข่า	6	แวน
6. มะเขือเปราะ	120	กรัม	6. ตะไคร้ต้นเล็ก	2	ต้น
7. ใบมะกรูด	4	ใบ	7. กะปิ	2	ช้อนชา
8. พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย	5	กรัม	8. พริกไทย	20	เม็ด
9. น้ำปลา	60	กรัม	9. ลูกผักชี	2	ช้อนชา
			10. ลูกยี่ห่วย	2	ช้อนชา

เครื่องแกง

- | | | |
|----------------------|---|--------|
| 11. ผิวมะกรูดหั่นฝอย | 2 | ช้อนชา |
| 12. เกลือไอโอดีน | 1 | ช้อนชา |

วิธีทำ

1. นำเครื่องแกงทั้งหมดโขลกรวมกันให้ละเอียด
2. คั้นมะพร้าวให้ได้หัวกะทิ 2 ถ้วยตวง หางกะทิ 3 ถ้วยตวง
3. เติมหั้วกะทิให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม ใส่ไก่ลงผัดพอไก่สุก
4. ใส่กะทิที่เหลือ ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ใส่ใบมะกรูดฉีก มะเขือเปราะ คนพอทั่ว ใส่ใบโหระพา โรยด้วยพริกชี้ฟ้าแดง

แกงเขียวหวาน เป็นอาหารเอกลักษณ์ของภาคกลาง น้ำแกงแบบกะทิข้น
 แกงเขียวหวานมีหลายชนิด เช่น แกงเขียวหวานไก่ แกงเขียวหวานหมู แกงเขียวหวานปลาดุก
 แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย แกงเขียวหวานที่นิยมมากที่สุด คือ แกงเขียวหวานปลากราย
 เนื้อปลากรายมีลักษณะอ่อนนุ่ม เหนียว รสชาติอร่อย

แกงเลียง



ภาพที่ 11 แกงเลียง

(ที่มา <http://variety.teenee.com/foodforbrain/25300.html>)

เครื่องปรุง

1. กุ้งแชบ๊วย	500	กรัม	9. หัวหอมแดง	1/2	ถ้วยตวง
2. บวบ	2	ลูก	10. กุ้งแห้ง	2	ช้อนโต๊ะ
3. แดงโมอ่อน	1	ลูก	11. พริกไทยเม็ด	1	ช้อนชา
4. ฟักทองหั่น	1	ถ้วยตวง	12. พริกชี้หนูแดง	7	เม็ด
5. ข้าวโพดอ่อน	10	ต้น	13. กะปิ	2	ช้อนชา
6. ยอดตำลึงเด็ด	2	ถ้วยตวง	14. น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
7. ใบแมงลักเด็ด	3	ถ้วยตวง	15. น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
8. กระชายหั่น	1	ช้อนโต๊ะ	16. น้ำซุปล	6	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. นำกุ้งแชบ๊วยมาล้างน้ำให้สะอาด ปอกเปลือกกุ้งให้เกลี้ยง แบ่งออกเป็น

2 ส่วน

2. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่กุ้งส่วนที่ 1 ลงต้ม พอกุ้งสุกตักขึ้น นำกุ้งมาโขลก ให้ละเอียด ใส่พริกไทย กุ้งแห้ง หัวหอมแดง พริกขี้หนูแดง กระชาย กะปิ โขลกรวมกัน ให้ละเอียด

3. นำบวบ แดงโมอ่อน ฟักทอง ข้าวโพดอ่อน หั่น แล้วล้างน้ำให้สะอาด

4. นำใบแมงลัก ใบตำลึงมาเด็ด แล้วล้างน้ำให้สะอาด

5. นำกุ้งส่วนที่ 2 ผ่าหลังเอามูลทิ้ง พักไว้

5. ตั้งน้ำซุบให้เดือด ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงต้มให้เดือด ใส่กุ้ง บวบ ฟักทอง แดงโมอ่อน ข้าวโพดอ่อน พอเดือดใส่น้ำตาล น้ำปลา ใบตำลึง ใบแมงลัก ชิมรส ตักเสิร์ฟ รับประทานร้อน ๆ

แกงเลียง เป็นอาหารไทยยอดนิยม ทุกครัวเรือนรู้จักดี มีส่วนประกอบของพริกขี้หนู หอม พริกไทย กะปิ เกลือ กุ้งแห้ง ผักต่าง ๆ เช่น บวบ ฟักทอง น้ำเต้า ตำลึง ข้าวโพด ใบแมงลัก โบราณเชื่อว่าเป็นอาหารที่ช่วยประสานน้ำนมสำหรับสตรีหลังคลอด ทำให้น้ำนมบริบูรณ์และแก้ไข้หวัดได้เป็นอย่างดี

พะเนางหมู



ภาพที่ 12 พะเนางหมู

(ที่มา <http://dek-d.com/board/view.php?id=1494618>)

ส่วนผสม

- | | | | |
|---------------|--------------|---|----------|
| 1. หมูสันใน | หั่นเป็นชิ้น | 3 | ขีด |
| 2. กะทิ | | 1 | ถ้วย |
| 3. ใบมะกรูด | หั่นฝอย | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 4. น้ำปลา | | 2 | ช้อนชา |
| 5. น้ำตาลปีบ | | 1 | ช้อนชา |
| 6. พริกชี้ฟ้า | หั่นเฉียง | 2 | เม็ด |

ส่วนผสมเครื่องแกง

- | | | | |
|------------------|----------|----------|----------|
| 1. หอมแดง | กระเทียม | หั่นฝอย | |
| อย่างละ | 2 | ช้อนโต๊ะ | |
| 2. พริกแห้ง | | 8 | เม็ด |
| 3. เมล็ดผักชี | | 1 | ช้อนชา |
| 4. พริกไทย | | 5 | เม็ด |
| 5. ข่า | หั่นฝอย | 1 | ช้อนชา |
| 6. ตะไคร้ | หั่นฝอย | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 7. เมล็ดขี้เหล็ก | | 1 | ช้อนชา |
| 8. เกลือ | | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 9. กะปิ | | 1/2 | ช้อนชา |

วิธีทำ

1. นำส่วนผสมของเครื่องแกงพะเนางทั้งหมดโขลกให้ละเอียด
2. เนื้อหมูนำมาล้างแล้วหั่นขวางชิ้นขนาดพอคำ
3. นำกะทิตั้งไฟ พอเดือดใส่เครื่องแกงพะเนางลงผัดจนกระทั่งมีกลิ่นหอม
4. ใส่เนื้อหมูที่หั่นเตรียมไว้ลงผัดให้เข้ากัน เคี่ยวจนรู้สึกว่หมูนุ่มเปื่อย

มีน้ำแกงขลุกขลิก

5. ประูรสด้วยน้ำปลา เกลือ น้ำตาล ชิมรส เค็ม หวานเล็กน้อย โรยด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย กับพริกชี้ฟ้าแดง ตักใส่ถ้วยรับประทาน

พะเนาง เป็นแกงที่มีน้ำขลุกขลิก ลักษณะเหมือนแกงเผ็ดผัดแห้ง รสชาติเค็มและหวาน ความหวานได้จากกะทิ พะเนางไม่เน้นเผ็ด บางสูตรใส่ถั่วลิสง เพื่อเพิ่มความมัน พะเนางผัดกับเนื้อสัตว์ได้หลายชนิด แต่นิยมมากที่สุด ได้แก่ เนื้อหมูและเนื้อไก่

แกงเผ็ดเปิดอย่าง



ภาพที่ 13 แกงเผ็ดเปิดอย่าง

(ที่มา <http://romanticpanda.diaryclub.com/?date=20091129&ydiff=3&mdiff=1>)

เครื่องปรุง

1. เปิดอย่าง	1	ตัว	7. ใบโหระพาเด็ด	1	ถ้วยตวง
2. สับปะรด	1/2	ลูก	8. มะพร้าวขูด	800	กรัม
3. มะเขือเทศ	8	ผล	9. น้ำตาล	1	ช้อนชา
4. มะเขือพวง	1/2	ถ้วยตวง	10. น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
5. พริกสดหั่น	2	เม็ด	11. พริกแกงเปิดอย่าง	100	กรัม
6. ใบมะกรูดฉีก	4	ใบ			

วิธีทำ

1. นำเนื้อเป็ดมาแกะกระดูกออก หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ
2. นำสับปะรดมาหั่นเป็นชิ้น ขนาดพอดีคำ
3. นำมะเขือเทศมาล้างน้ำให้สะอาด ผ่าครึ่งลูก
4. นำมะเขือพวงมาเด็ดขั้วออก แล้วนำมาล้างน้ำให้สะอาด
5. นำพริกสดมาล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นยาว ๆ
6. นำใบมะกรูด ใบโหระพา ล้างน้ำให้สะอาด
7. คั้นมะพร้าวให้ได้หัวกะทิ 2 ถ้วยตวง หางกะทิ 4 ถ้วยตวง
8. ผัดหัวกะทิ 1/2 ถ้วยตวง ให้แตกมัน นำพริกแกงที่โขลกลงผัดให้หอม

โดยค่อย ๆ เติมหัวกะทิที่เหลือขณะผัดพริกแกงจนหมด ใส่เนื้อเป็ดอย่างลงผัด ใส่สับปะรด มะเขือพวง มะเขือเทศ พอเดือดใส่หางกะทิ เติมน้ำตาล น้ำปลา คนให้ทั่ว ชิมรส พอเดือดอีกครั้ง ใส่พริกสด ใบมะกรูด โหระพาแล้วปิดไฟ

แกงเผ็ดมีรสชาติเข้มข้น รับประทานกับขนมจีนอร่อยมาก มีกลิ่นหอม จากเครื่องแกง หวานกะทิ ได้รสชาติจากมะเขือเทศและสับปะรด ทำให้น้ำแกง มีรสชาติอร่อยและมีกลิ่นหอมของเป็ดอย่าง

แกงมัสมั่น



ภาพที่ 14 แกงมัสมั่น

(ที่มา <http://www.vcharkam.com/vblog/69904>)

เครื่องปรุง

1. เนื้อไก่หั่นเป็นชิ้น	400	กรัม	6. น้ำมันมะขามเปียก	90	กรัม
2. มะพร้าวขูด	500	กรัม	7. น้ำตาลปี๊บ	63	กรัม
3. เครื่องแกงมัสมั่น	50	กรัม	8. เกลือป่น	5	กรัม
4. ถั่วงอก	50	กรัม	9. มันเทศ	400	กรัม
5. น้ำปลา	50	กรัม			

เครื่องแกง			วิธีทำเครื่องแกง
1. พริกแห้ง	15	เม็ด	1. แกะพริกแห้งเอาเม็ดออก คั่วให้กรอบ
2. หอมแดง	10	หัว	2. เครื่องเทศทุกชนิด คั่วให้หอม
3. กระเทียม	5	หัว	3. หั่นข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด คั่วให้สุก
4. ตะไคร้	1	ต้น	4. หอม กระเทียม ซอยบาง ๆ เจียวให้หอม
5. ข่า	4	แวน	5. นำกะปิลงทอดให้หอม
6. ผิวมะกรูด	1/2	ซ็อนโต้ะ	6. นำเครื่องแกงทั้งหมดโขลกให้ละเอียด
7. กะปิ	1	ซ็อนโต้ะ	
8. ลูกกระวาน	7	ลูก	
9. ลูกผักชี	2	ซ็อนโต้ะ	
10. ยี่หระ	1	ซ็อนโต้ะ	
11. ลูกจันทน์	1/3	ลูก	
12. ดอกจันทน์	1 1/2	ดอก	
13. กานพลู	3	ดอก	
14. ดีปลี	2	ดอก	

วิธีทำ

1. คั่วกะทิให้ได้หัวกะทิ 2 ถ้วยตวง หางกะทิ 3 ถ้วยตวง
2. นำหัวกะทิ 1 ถ้วยตวง ตั้งไฟเคี่ยวให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงลงไปผัดให้หอม ค่อย ๆ เติมหางกะทิที่เหลือขณะผัดพริกแกงจนหมด จากนั้นใส่น้ำแกงไก่หั่นเป็นชิ้นลงไปผัดให้ทั่วกัน จึงเติมหางกะทิให้ท่วมเนื้อไก่ ใส่ถั่วลิสงคั่ว
3. ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ เกลือ น้ำมะขามเปียก ให้ออกรสหวาน เค็ม เปรี้ยว
4. เคี่ยวไฟอ่อน ๆ ต่อไปจนน้ำแกงงวดเข้าเนื้อไก่แล้วยกลง

แกงมัสมั่น เป็นแกงกะทิ หอมเครื่องเทศ แกงค่อนข้างข้น มีรสเค็ม หวาน เผ็ดและเปรี้ยวเล็กน้อย รสชาติกลมกล่อม

ผัดไท



ภาพที่ 15 ผัดไท

(ที่มา http://pirun.kps.ku.ac.th/~g5061257/menu_top.html)

เครื่องปรุง

1. เส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	1/2	กิโลกรัม	8. ถั่วลิสง	1/4	ถ้วยตวง
2. ไข่ไก่	2	ฟอง	9. หอมแดงสับ	1	ช้อนโต๊ะ
3. กุ้งแห้ง	2	ช้อนโต๊ะ	10. กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
4. เต้าหู้เหลืองชนิดแข็ง	1/4	ถ้วยตวง	11. น้ำตาลปีบ	3	ช้อนโต๊ะ
5. หัวไชโป๊เค็มสับ	1/4	ถ้วยตวง	12. น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
6. กุยช่ายหั่น	1/2	ถ้วยตวง	13. น้ำส้มสายชู	1	ช้อนโต๊ะ
7. ถั่วงอก	1	ถ้วยตวง	14. น้ำมะขามเปียก	2	ช้อนโต๊ะ
8. กุ้งสดแกะ	ผ่าหลังเหลือหางไว้		15. น้ำมันพืช	4	ช้อนโต๊ะ
	1/2	ถ้วยตวง			

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ ลงในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่น้ำมันแดง
กระเทียม เจียวให้หอม
2. ใส่กุ้งแห้ง หัวไชโป๊ ผัดให้เข้ากัน ใส่กุ้งสดลงไปผัดพอสุก ตักออกพักไว้
กุ้งแห้งจะได้กรอบอร่อยไม่แห้งแข็ง
3. ผสมน้ำปรุงรสโดยใช้น้ำตาล น้ำปลา น้ำส้มสายชู น้ำมะขามเปียก
ผัดให้เข้ากัน
4. ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยว พรมน้ำเล็กน้อย เพื่อให้เส้นนุ่ม ผัดให้เข้ากันเร็ว ๆ
กันเส้นไว้ข้างกระทะ
5. ใส่น้ำมันที่เหลือลงในกระทะ ต่อยไข่ใส่ เขี่ยเส้นลงบนไข่ ผัดให้ไข่สุก
6. ใส่ส่วนผสมที่พักไว้ ถั่วงอกและกุยช่าย ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง
โรยด้วยถั่วงอกสด

ผัดไท อาหารจานเดียวที่มีความหลากหลาย ครบทุกรส ถึงเครื่อง รสชาติดี
เป็นอาหารไทยยอดนิยมที่มีชื่อเสียงระดับโลก ผัดไทมีรสเปรี้ยว หวาน เค็มและเผ็ดเล็กน้อย
ผัดไทมีคุณค่าทางโภชนาการสูง ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และแร่ธาตุจากผักต่าง ๆ

กิจกรรมปฏิบัติ

ปฏิบัติการประกอบอาหารไทยยอดนิยமாகกลาง

รหัส ง30202

วิชาอาหารไทย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

15 คะแนน

กิจกรรมการเรียนรู้

ชั่วโมงที่ 1 – 2

1. จัดนักเรียนเป็นกลุ่ม ๆ ละ 4 – 5 คน
2. ให้นักเรียนทุกกลุ่มศึกษาเอกสารประกอบการเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

อาหารไทยยอดนิยมา 4 ภาค เล่มที่ 1 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยமாகกลาง ใช้เวลา 1 ชั่วโมง แต่ละกลุ่มร่วมกัน อภิปราย แสดงความคิดเห็นและสรุปเลือกเรื่องที่สนใจที่จะปฏิบัติประกอบอาหารไทยยอดนิยமாகกลาง กลุ่มละ 1 ชนิด และบันทึกผลการเรียนรู้ลงสมุด

3. นักเรียนทุกกลุ่มนำเสนอผลการเรียนรู้ อาหารไทยยอดนิยமாகกลางที่จะนำมาปฏิบัติ กลุ่มละ 1 ชนิด และทุกกลุ่มร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น

4. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปผลการเรียนรู้และแนวทางในการปฏิบัติการประกอบอาหารไทยยอดนิยமாகกลาง

5. ให้นักเรียนทุกกลุ่ม เตรียมวัสดุมาปฏิบัติการประกอบอาหารไทยยอดนิยமாகกลาง และเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในห้องปฏิบัติทางอาหารในครั้งต่อไป

ชั่วโมงที่ 3 – 4

1. นักเรียนทุกกลุ่มเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ปฏิบัติการประกอบอาหารไทยยอดนิยமாகกลาง

2. ปฏิบัติการประกอบอาหารตามขั้นตอนที่เรียนรู้จากเอกสารประกอบการเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 อาหารไทยยอดนิยมา 4 ภาค เล่มที่ 1 เรื่อง อาหารไทยยอดนิยமாகกลาง

3. จัดตกแต่งอาหารให้สวยงาม นำรับประทาน
4. ทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์เข้าที่ให้เรียบร้อย
5. เขียนรายงานขั้นตอนปฏิบัติการพร้อมส่งผลงานเพื่อประเมินผล
6. ทุกกลุ่มนำเสนอผลการปฏิบัติการ กลุ่มละประมาณ 2 นาที
7. นักเรียนและครูร่วมกันสรุป เรื่อง อาหารไทยยอดนิยมภาคกลาง และครูให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในส่วนที่บกพร่องให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

นางพูนิกา เวศวงค์ชาติพิย

แบบประเมินผล

การปฏิบัติกิจกรรมประกอบอาหารไทยยอดนิยมภาคกลาง

รหัส ง30202

วิชา อาหารไทย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

คะแนน ประเด็น	3	2	1
1. การเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ในการ ประกอบ อาหาร	มีการเตรียมวัสดุ อุปกรณ์พร้อม ทุกอย่าง	มีการเตรียมอุปกรณ์ พร้อมทุกอย่างแต่วัสดุ ที่ใช้ประกอบอาหาร บางอย่างไม่เพียงพอ	ขาดวัสดุในการ ประกอบอาหารหรือ ไม่เพียงพอ ต้องขอ จากเพื่อน ไม่เตรียมอุปกรณ์ ประกอบอาหาร
2. การปฏิบัติ ตามขั้นตอน การประกอบ อาหาร	ปฏิบัติกิจกรรม ตามขั้นตอน การประกอบ อาหาร ถูกต้องดีมาก	ปฏิบัติกิจกรรม ตามขั้นตอน การประกอบอาหาร ถูกต้องดี	ไม่ปฏิบัติตามขั้นตอน การประกอบอาหาร
3. การจัดเก็บ อุปกรณ์	มีระบบการทำงาน ทำความสะอาด จัดเก็บเป็นระเบียบ เรียบร้อยดี	มีระบบการทำงาน พอใช้ ทำความสะอาด จัดเก็บอุปกรณ์ เรียบร้อยพอใช้	ไม่มีระบบในการ ทำงาน ไม่ทำ ความสะอาดอุปกรณ์ หรือจัดเก็บอุปกรณ์ ไม่เป็นระเบียบ

คะแนน ประเด็น	3	2	1
4. ชิ้นงาน	อาหารที่ประกอบ ถูกต้องตามลักษณะ รสชาติดี ตกแต่งสวยงาม เขียนรายงาน ถูกต้อง เป็นระเบียบ เรียบร้อย	อาหารที่ประกอบ ถูกต้องตามลักษณะ รสชาติค่อนข้างดี ตกแต่งพอใช้ เขียนรายงานถูกต้อง แต่ไม่ค่อยเป็นระเบียบ	อาหารที่ประกอบ ไม่ถูกต้องตามลักษณะ รสชาติไม่ดี ไม่มีการตกแต่ง เขียนรายงานไม่ ถูกต้องบางส่วน
5. เจตคติ	ทุกคนในกลุ่ม ร่วมมือกันทำงาน ขยัน รับผิดชอบ ดีมาก และ ใช้พลังงานหรือ วัสดุอย่างประหยัด	ทุกคนในกลุ่มร่วมมือ กันทำงาน ขยัน รับผิดชอบดีมาก แต่ยังไม่ประหยัด พลังงาน มีวัสดุเหลือ จำนวนหนึ่ง	ทุกคนในกลุ่มร่วมมือ กันทำงาน มีคนขยัน และรับผิดชอบดี บางคน แต่บางคน ไม่ทำอะไร อยู่เฉยๆ ไม่ประหยัดพลังงาน

แบบการเขียนรายงาน

กิจกรรมปฏิบัติการประกอบอาหารไทยยอดนิยมภาคกลาง

ชื่ออาหาร..... ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กลุ่มที่.....

- ชื่อ..... นามสกุล.....
- ชื่อ..... นามสกุล.....
- ชื่อ..... นามสกุล.....
- ชื่อ..... นามสกุล.....
- ชื่อ..... นามสกุล.....

จุดประสงค์

.....

อุปกรณ์

.....

วัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขั้นตอนการประกอบอาหาร

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10

ผลงาน / ชิ้นงาน

.....

.....

.....

.....

.....

สรุปผล

.....

.....

.....

.....

.....

ปัญหาอุปสรรคและแนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

.....

.....

ความเห็นครูผู้สอน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....ลงชื่อครูผู้สอน

บรรณานุกรม

ชมรมแม่บ้านอาหารไทย. (ม.ป.ป.). *ตำรับอาหารไทยยอดนิยม 4 ภาค*.

ฝ่ายนวัตกรรมการเรียนรู้. (2548). *ผลงานอาชีพและเทคโนโลยี ม.3*.

กรุงเทพฯ : พัฒนาคุณภาพวิชาการ (พ.ว.).

พรรษา อินธนู. (2550). *รวมสูตรอาหารไทย 4 ภาค*. เอสพี.วี. การพิมพ์.

พัฒนาศิลปอาชีพ. (ม.ป.ป.). *อาหารไทยยอดนิยม*.

เพ็ญบุญ. *คู่มือทำกิน*. ปีที่ 3 ฉบับที่ 26. 2545. (หน้า 20).

มูลนิธิการแพทย์แผนไทยพัฒนา. (2544). *อาหารไทยเพื่อสุขภาพ*. (2)

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).

ศรธรรม ดิรรอด. (2549). *น้ำพริกพื้นบ้าน*. โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค.

สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงศึกษาธิการ. 2547. *ตำรับอาหารสำหรับเด็กวัยเรียน*.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).

เสาวฤทธิ์ วัชรธนะ. (ม.ป.ป.). *อาหารจานด่วน*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พัฒนาศิลปอาชีพ.

กระปุกดอทคอม. (2550). ภาพแองป้าชีโครงหมู. เข้าถึงได้จาก : <http://guide.kapook.com/nightlife/saxophone/m5.html>. (วันที่ค้นข้อมูล : 29 กันยายน 2550).

ต้นโศก ดอกแก้ว. (2550) ภาพแองส้มเป๊ะชะเผ็ดกรรม.

เข้าถึงได้จาก : [http://tonsokdokkaew.spaces.live.com/blog/cns!](http://tonsokdokkaew.spaces.live.com/blog/cns!C9112FBFCEE9DB15!1459.entry)

[C9112FBFCEE9DB15!1459.entry](http://tonsokdokkaew.spaces.live.com/blog/cns!C9112FBFCEE9DB15!1459.entry). (วันที่ค้นข้อมูล : 21 กันยายน 2550).

วิชาการ.คอม : [onearth](http://www.onearth.com). (2550). ภาพแองมัสมั่น. เข้าถึงได้จาก : <http://www.vcharkarn.com/vblog/69904>. (วันที่ค้นข้อมูล : 29 กันยายน 2550).

ร้านคุณจิ๋ว. (2550). ภาพผัดไท. เข้าถึงได้จาก : http://pirun.kps.ku.ac.th/~g5061257/menu_top.html. (วันที่ค้นข้อมูล : 29 กันยายน 2550).

หน่วยปฏิบัติการวิจัยเคมีสารสนเทศ ภาควิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัย

เกษตรศาสตร์ : ตำรับยา ตำราไทย. (2550). ภาพขนมจีนน้ำยาปลาช่อน.

เข้าถึงได้จาก : <http://thrai.sci.ku.ac.th/node/1420>.

(วันที่ค้นข้อมูล : 25 กันยายน 2550).

banmaechan.ac.th. (2550). ภาพแกงเขียวหวาน.

เข้าถึงได้จาก : <http://www.banmaechan.ac.th/project-st51/m3/m31/dcma/>

[index3.htm](http://www.banmaechan.ac.th/project-st51/m3/m31/dcma/index3.htm). (วันที่ค้นข้อมูล : 27 กันยายน 2550).

Bloggang.com : chopov. (2550). ภาพทอดมันปลาทราย.

เข้าถึงได้จาก : [http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=](http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=sangduan&month=08-009&date=10&group=9&gblog=51)

[sangduan&month=08-009&date=10&group=9&gblog=51](http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=sangduan&month=08-009&date=10&group=9&gblog=51).

(วันที่ค้นข้อมูล : 27 กรกฎาคม 2550).

Bloggang.com : Patthanid. (2550). ภาพปลากะพงนึ่งมะนาว.

เข้าถึงได้จาก : [http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=patthanid&month=](http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=patthanid&month=19-09-2009&group=2&gblog=157)

[19-09-2009&group=2&gblog=157](http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=patthanid&month=19-09-2009&group=2&gblog=157). (วันที่ค้นข้อมูล : 27 กันยายน 2550).

DekD.com. (2550). ภาพพะแนงหมู. เข้าถึงได้จาก : [http://dek-d.com/board/view.php?id=](http://dek-d.com/board/view.php?id=1494618)

[1494618](http://dek-d.com/board/view.php?id=1494618). (วันที่ค้นข้อมูล : 29 กันยายน 2550).

naachim.com. (2550). ภาพต้มโคล้งปลาช่อน. เข้าถึงได้จาก : [http://www.naachim.com/](http://www.naachim.com/?ContentID=ContentID-090114124117090)

[?ContentID=ContentID-090114124117090](http://www.naachim.com/?ContentID=ContentID-090114124117090). (วันที่ค้นข้อมูล : 15 กันยายน 2550).

OKNATION.net. (2551). ภาพต้มยำกุ้ง. เข้าถึงได้จาก : [http://www.oknation.net/blog/](http://www.oknation.net/blog/foodfair/2008/12/04/entry-4)

[foodfair/2008/12/04/entry-4](http://www.oknation.net/blog/foodfair/2008/12/04/entry-4). (วันที่ค้นข้อมูล : 15 กันยายน 2550).

OKNATION.net. : kumut สร้างสรรค์วรรณกรรม. (2550). ภาพน้ำพริกปลาทุ.

เข้าถึงได้จาก : <http://www.oknation.net/blog/kumut/2010/03/29/>.

(วันที่ค้นข้อมูล : 17 กันยายน 2550).

Romanticpanda diary. (2550). ภาพแกงเผ็ดเปิดอย่าง.

เข้าถึงได้จาก : [http://romanticpanda.diaryclub.com/?date=20091129&ydiff=](http://romanticpanda.diaryclub.com/?date=20091129&ydiff=3&mdiff=1)

[3&mdiff=1](http://romanticpanda.diaryclub.com/?date=20091129&ydiff=3&mdiff=1). (วันที่ค้นข้อมูล : 29 กันยายน 2550).

TeeNee.com. (2550). ภาพแกงเลียง. เข้าถึงได้จาก :

<http://variety.teenee.com/foodforbrain/>

[25300.html](http://variety.teenee.com/foodforbrain/25300.html). (วันที่ค้นข้อมูล : 27 กันยายน 2550).

ThaiFoodToWorld.com. (2550). ภาพห่อหมกปลาช่อน.

เข้าถึงได้จาก : [http://www.thaifoodtoworld.com/home/recipe_detail.php?](http://www.thaifoodtoworld.com/home/recipe_detail.php?recipe_id=47&language=TH)

[recipe_id=47&language=TH](http://www.thaifoodtoworld.com/home/recipe_detail.php?recipe_id=47&language=TH). (วันที่ค้นข้อมูล : 27 กันยายน 2550).

นางพญานา เวชชาชีวะ