‘Roi-Licious’

เมนูห้ามพลาด อาหารถิ่นภาคใต้

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ร่วมกับโลนลี แพลนเน็ต ทราเวลเลอร์ นำคุณไปทำความรู้จักกับ 50 อาหารจานเด็ดพื้นถิ่นภาคใต้ที่อยากชวนกัน ไปชิมถึงถิ่น เพื่อพิสูจน์รสชาติที่รับรองได้ว่า ‘หรอยอย่างแรง’

"ภาคใต้ของไทยมีวิถีชีวิต วัฒนธรรม ความเป็นอยู่ ที่มีเอกลักษณ์ โดยเฉพาะด้านอาหารการกิน ที่โดดเด่น ชาวไทยในแถบชายฝั่งได้สินทรัพย์ จากท้องทะเลมาเป็นวัตถุดิบปรุงอาหารไม่เคยขาด ขณะที่รสชาติอาหารใต้จัดจ้านจนเป็นที่เลื่องลือด้วย เครื่องเทศและสมุนไพรจากผืนแผ่นดินอันสมบูรณ์ เสริมด้วยวัตถุดิบสำคัญอย่างกะทิสดจากมะพร้าว ช่วยเพิ่มความหอมละมุนละไมให้กับเมนูอาหาร หลากหลาย

เราขอนำเสนอเสี้ยวหนึ่งจากวิถีชีวิตการกินอยู่ ของชาวใต้ ผ่านเมนูที่มีเอกลักษณ์จาก 14 จังหวัด ในภาคใต้ กับ 50 รายการอาหารจานอร่อยที่เปี่ยม ด้วยจิตวิญญาณ อันทำหน้าที่ดังทูตทางการ ท่องเที่ยวซึ่งรอต้อนรับเราทุกคน ให้เดินทาง ไปเที่ยวไปชิมกันสักครั้ง"

WORDS & STYLING **THANYARAT THIANAMNART**
PHOTOGRAPHER **APICHAI SUNDARAVEJ**
ASSIST. PHOTOGRAPHER **SIRISAK CHANTORN**

ชุมพร

ประตูบานแรกสู่ภาคใต้และท้องทะเลอ่าวไทยต้อนรับเหล่านักชิมด้วยผลไม้กินอร่อยทั้งสุกและดิบอย่างกล้วยเล็บมือนาง ตามด้วยสินทรัพย์ทางทะเลอย่างหอยและปลาหลากชนิด ก่อนก่อกำเนิดความคิดสร้างสรรค์ในการเก็บถนอมอาหารจากวิถีพื้นบ้านกลายเป็นความอร่อยหลากหลายเมนูที่ไม่สามารถหารับประทานได้ที่ไหน







1 แกงส้มหอยพู่กันหัวมันและยอดมะขามอ่อน

คนชุมพรที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ป่าชายเลนของท้องที่ปะทิวนั้นมีวัตถุดิบธรรมชาติที่หายากก็คือ หอยพู่กัน หอยตัวใหญ่รสดีที่พบในคลองบางสนเท่านั้น ชาวบ้านจะออกเดินทางด้วยเรือหางยาวเพื่อเก็บหอยกันในช่วงเวลาน้ำลงตั้งแต่เช้า และต้องใช้ความเชี่ยวชาญในการค้นหา เพราะหอยมักจะซ่อนตัวอยู่ในโคลนตมในชายเลนกว้างนั้นชาวบ้านจะเดินช้าๆ และใช้มีดขุดไปบนผิวชายเลน เมื่อพบหอยใต้โคลนก็จะมีเสียงดังเหมือนกระทบหิน เมื่อล้างทำความสะอาดโคลนและแกะหอยออกจากเปลือกแล้ว ก็นำมาประกอบอาหารได้หลากหลาย อย่างเมนูแกงส้มหอยพู่กันนั้น นับเป็นอาหารพื้นถิ่นที่ส่งต่อวิธีทำกันมายาวนานตั้งแต่รุ่นคุณปู่คุณย่า เคล็ดลับความอร่อยที่เสริมรสชาติของหอยพู่กันก็คือ หัวมันเทศ ที่เพิ่มความหวานของน้ำแกงผสมผสานกับความเปรี้ยวจากยอดมะขามอ่อน ซึ่งบางฤดูกาลจะเปลี่ยนมาใช้ใบชะมวงแทน

โฮมสเตย์บ้านไม้ชายคลอง
53/5 หมู่ 1 ต.บางสน อ.ปะทิว จ.ชุมพร
สอบถามที่พักและอาหาร โทร. 08-0779-1650



2 แกงป่ากระดูกอ่อนกล้วยเล็บมือนาง



หากจะกล่าวถึงผลไม้อันดับหนึ่งของชุมพรคงต้องยกให้กับกล้วยเล็บมือนาง ที่นี่คือแหล่งเพาะปลูกขนาดใหญ่ที่สุด ด้วยสภาพภูมิศาสตร์และอากาศเอื้อให้กล้วยเล็บมือนางของชุมพรมีความหวานอร่อยมีเอกลักษณ์ ผลกล้วยจะเรียวเล็ก เปลือกบาง นิยมกินตอนสุกงอมหรือนำไปแปรรูปแบบต่างๆ ส่วนเมนูอาหารคาวที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ของชาวชุมพรก็คือ แกงป่ากระดูกอ่อนกล้วยเล็บมือนาง ที่เลือกใช้กล้วยดิบลอกเปลือกก่อนนำไปแช่น้ำ จากนั้นนำไปต้มจนสุก ร้านยายปวดมีสูตรเครื่องพริกแกงที่เผ็ดกำลังดี โดยจะเคี่ยวกล้วยดิบจนน้ำแกงงวดซึมซาบเข้าไปที่เนื้อกล้วยกลายเป็นรสชาติเผ็ดผสานความหวานมันเคี้ยวหนุบอร่อย รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ ทำให้เจริญอาหารเป็นอย่างยิ่ง

ยายปวด
74 หมู่ 1 ต.บางหมาก อ.เมือง จ.ชุมพร
โทร. 08-6685-2719

3 เมนูชาวแพพะโต๊ะ

ทริปล่องแพในเขตอำเภอพะโต๊ะนั้นเป็นสิ่งที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวให้มาเยี่ยมเยือนชุมพรนานสิบปี เพราะที่นี่เป็นต้นน้ำอันแสนอุดมสมบูรณ์ของแม่น้ำหลายสาย ระหว่างทางล่องแพนั้นมีไฮไลต์ที่ทุกคนรอคอย คือชุดอาหารมื้อเที่ยงที่จัดเต็มด้วยศิลปะการทำอาหารพื้นบ้านของชาวแพ เมนูชาวแพพะโต๊ะนั้นมีอาหารถิ่นเรียงรายกันมาจัดวางเต็มโต๊ะ ทั้งแกงส้มหยวกกล้วยป่าหมูสามชั้น, ไข่เจียวใบคอง, ใบเหลียงผัดไข่, แกงเลียงผักรวมมิตร, ผักกูดราดกะทิ, น้ำพริกกุ้งสดเคียงกับปลาทูทอดและผักที่ปลูกเองในครัวเรือน รับประทานกับข้าวห่อเล็กๆ ที่มีวิธีทำอันเป็นเอกลักษณ์หากินที่ไหนไม่ได้อย่างแน่นอน ก่อนอื่นชาวแพจะเดินทางไปในป่าไผ่เพื่อตามหาไผ่เฉียงรุน ซึ่งเป็นไผ่ลำต้นใหญ่ เหมาะแก่การนำมาหุงข้าว จากนั้นจะห่อข้าวที่ซาวแล้วด้วยใบคุ้ม ซึ่งเป็นใบไม้ท้องถิ่นที่มีขนาดใหญ่และกว้างกว่าฝ่ามือ จากนั้นจัดเรียงห่อข้าวลงในแกนกระบอกไม้ไผ่ใส่น้ำจนเต็ม แล้วนำไปหุงกลางกองไฟจนกว่าข้าวจะสุก เวลาจะนำไปรับประทานต้องกะเทาะไผ่ให้แตกออก แล้วหิบแต่ละห่อมาเตรียมไว้ หิวเมื่อไหร่ก็เปิดมารับประทานได้ตลอดทริปการล่องแพ

ครัวชาวแพ มาลินบริการล่องแพ
72/1 ต.พะโต๊ะ อ.พะโต๊ะ จ.ชุมพร
สอบถามกิจกรรมล่องแพและอาหาร โทร. 08-9592-8376
เกษรทัวร์ บริการล่องแพ
หมู่ 1 ต.ปากทรง อ.พะโต๊ะ จ.ชุมพร โทร. (077) 539-185, 08-1797-3386

4 ปลาเค็มฝังทราย

ภาพแปลกตาของกลุ่มชาวประมงที่รวมตัวกันตั้งรกรากปลูกสร้างบ้านเรือนไม้เป็นที่อยู่อาศัยบนท้องทะเลอ่าวไทย ที่นี่คือเกาะพิทักษ์ ชุมชนชาวเลซึ่งใช้ชีวิตอยู่บนสายน้ำห่างไกลจากแผ่นดินใหญ่ วิถีอันเป็นเอกลักษณ์นี้ทำให้เกิดเมนูอาหารที่ไม่เหมือนใครก็คือ ปลาเค็มฝังทราย เกิดจากภูมิปัญญาชาวบ้านในการถนอมอาหารด้วยวิธีธรรมชาติ เนื่องจากในอดีตชุมชนเกาะพิทักษ์ยังไม่มีไฟฟ้าใช้ การเก็บปลาให้รับประทานได้นานจึงมักนำไปทำเค็มด้วยการผ่าเอาเครื่องในออก ทาเกลือให้ทั่วท้องและโรยบนตัวด้านนอก จากนั้นห่อด้วยกระสอบ แล้วฝังในหลุมที่อยู่ในบริเวณที่พ้นน้ำ ทิ้งไว้ 10-15 วัน จากนั้นจึงขุดมาล้างและตากแดด ปลาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปลาอินทรี ปลากุเลา ปลาเสียด ปลากระบอก ปลาสละ หรือปลาทู ก็สามารถทำกรรมวิธีนี้ได้ เนื้อปลาจะนิ่มขึ้นและเก็บได้นานหลายเดือน จะนำไปทอดหรือประกอบอาหารใดก็ปลอดภัย และมีรสชาติที่ได้กลิ่นอายท้องทะเลอย่างเต็มเปี่ยม

โฮมสเตย์บ้านเกาะพิทักษ์
ต.บางน้ำจืด อ.หลังสวน จ.ชุมพร สอบถามที่พักและอาหาร โทร. 08-1093-1443











ระนอง

มนตร์เสน่ห์ของอาหารเมืองระนอง
คือการผสมผสานวัฒนธรรมชาวจีน
ฮกเกี้ยนที่อพยพมาแต่โบราณเข้า
กับวิถีการทำอาหารของคนไทย
พื้นถิ่นอย่างลงตัว อาหารจานเด่นจึง
มักมีกลิ่นอายชาวจีน อย่างซาลาเปา
ทับหลีที่นุ่ม หอมอร่อย ไปจนถึง
ติ่มซำรสชาติเยี่ยมจากระนองโอชา
ในขณะเดียวกันอาหารชาวใต้อย่าง
โรตีบ้านหงาว หรือโรตีนิสรา
ก็ได้รับความนิยมไม่แพ้กัน
ส่วนของอร่อยที่มักซื้อหา
เป็นของฝากกันเสมอตั้งแต่
อดีตถึงปัจจุบันก็คือ
เม็ดมะม่วงหิมพานต์
และกะปิระนอง ของดี
ประจำจังหวัดที่โด่งดัง
ไม่มีเปลี่ยน



5 ปลาหลุมพุกต้มเค็ม

อาหารแห่งความทรงจำของชาวระนองเชื้อสายจีน แต่เดิมมักทำในงานพิธีใหญ่อย่างงานแต่งงาน ปลาหลุมพุกต้มเค็มคือการนำปลาทะลุมพุกหรือปลาชิกคัก ปลาสองน้ำที่หายากมากและมีราคาสูง เป็นปลาทะเลที่วางไข่ในน้ำจืด มีลักษณะพิเศษคือเนื้อหอม หวานมัน แต่มีก้างเยอะ สูตรสลายก้างแบบดั้งเดิมจากอาม่าอากง คนไทยเชื้อสายจีนที่ส่งต่อกันมาคือการนำปลามาขอดเกล็ด หั่นเป็นท่อนๆ ต้มใส่ผักกาดดองในน้ำที่ปรุงรสด้วยมะขามเปียก ซีอิ๊วนกแก้ว น้ำตาลปี๊บ พริกขี้หนู กระเทียม และพริกแห้ง อาหารที่ทำด้วยใจนี้ต้องเคี่ยวกันนานถึง 1 วัน 1 คืน ผ่านการตั้งไฟอ่อนๆ ปล่อยให้น้ำซุปซึมเข้าไปสลายก้างด้วยความร้อน นอกจากชิ้นปลาที่เปื่อยกำลังดีแล้ว น้ำซุปที่เคี่ยวจนงวดยังมีรสชาติเค็มหวานอร่อย เมนูหายากนี้ยังคงมีเสิร์ฟที่ร้านคุ้นลิ้น โดยยึดสูตรที่ได้รับสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ ปลาขนาดพอเหมาะที่เลือกสรรมาจากน่านน้ำทะเลไทย-พม่านั้นต้องมีขนาด 1.2-1.5 กิโลกรัมเท่านั้น เพื่อให้ได้จานต้มเค็มที่ดีที่สุดมาเสิร์ฟทุกวัน

คุ้นลิ้น
1/17 ถ.ชลระอุ ต.เขานิเวศน์
อ.เมือง จ.ระนอง
โทร. (077) 822-863

ร้านเอสโซ่ ระนอง
101/5 หมู่ 1 ถ.เพชรเกษม ต.บางริ้น
อ.เมือง จ.ระนอง
โทร. 09-3668-8059, (077) 811-224

ร้านถอดรองเท้า (ร้านโรงกลวง)
12/2 ซอยโรงกลวง ถ.ผดุงกิจ
ต.เขานิเวศน์ อ.เมือง จ.ระนอง
โทร. (077) 822-964







7 ชุนเปี๊ยะ

ชุนเปี๊ยะคืออาหารกินเล่นที่ชาวระนองยกให้เป็นอีกหนึ่งเมนูอาหารพื้นบ้านที่หากินยาก มีหน้าตาคล้ายซ่อยจ๊อหรือเปาะเปี๊ยะทอด ความอร่อยของชุนเปี๊ยะอยู่ที่ไส้ ซึ่งเป็นการนำเนื้อปู หมูบด และคับมานวดให้เข้ากัน คลุกเคล้าด้วยไข่ หอมหัวใหญ่ น้ำมันงา เพิ่มรสชาติให้เข้มข้นขึ้นด้วยรากผักชี กระเทียม พริกไทย จากนั้นห่อด้วยไส้อ่อนหรือฟองเต้าหู้ก่อนนำไปทอด เคล็ดลับความอร่อยคือการปรุงรสด้วยซีอิ๊วนกแก้ว ซีอิ๊วดำเค็มคู่ขวัญของชาวเมืองระนอง โค่งคังจากการต้มด้วยเตาเผาโบราณ และผ่านกรรมวิธีการผลิตอันเป็นธรรมชาติทุกขั้นตอน ปิดท้ายความอร่อยด้วยน้ำจิ้มสับประรดที่เคี่ยวพร้อมกับพริก กระเทียม น้ำตาล กลายเป็นน้ำจิ้มรสหวานอมเปรี้ยวที่เสริมรสชาติของชุนเปี๊ยะให้อร่อยที่สุด

J&T
267 ถ.เรืองราษฎร์ ต.เขานิเวศน์ อ.เมือง จ.ระนอง
โทร. (077) 812-483

6 ยาวเย

อาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพที่พัฒนาสูตรมาจากภูมิปัญญาบรรพบุรุษจีนของชาวเมืองระนอง ซึ่งแต่เดิมมีภูมิลำเนาอยู่ที่ปีนัง ยาวเยมาจากคำว่าโหยวหยี แปลว่าปลาหมึก อาหารเรียกน้ำย่อยนี้มีวัตถุดิบหลักคือผักบุ้งลวก แตงกวา เต้าหู้ทอด ไข่ต้ม และกระเทียมเจียว ทุกอย่างล้วนให้ความสดชื่นทั้งรสชาติและรสสัมผัส หากไม่กินแบบมังสวิรัติจะมีการใส่กุ้งชุบแป้งทอดกรอบ และกุ้งกับปลาหมึกสดลวกด้วย วัตถุดิบเสริมความอร่อยอยู่ที่ "ถั่วคั่วและงาขาว" โรยแบบไม่อั้น พร้อมกับน้ำราดกลมกล่อมสามรส หวานเค็มนำตามมาด้วยรสเปรี้ยวที่ลงตัว เมื่อคลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกันจะกลายเป็นอาหารจานพิเศษที่มีรสชาติแสนประทับใจ ใครจะกินเป็นมื้อหนักก็เติมเส้นหมี่ขาวได้ตามชอบ หรือกินเล่นเบาๆ รับรองอร่อยจนหยุดไม่ได้

J&T
267 ถ.เรืองราษฎร์ ต.เขานิเวศน์ อ.เมือง จ.ระนอง
โทร. (077) 812-483

ร้านฟาร์มเฮ้าส์
311/1 เรืองราษฎร์ ต.เขานิเวศน์ อ.เมือง จ.ระนอง
โทร. 09-4424-2459



สุราษฎร์ธานี

เป็นเมืองที่มีทรัพยากรทางทะเลอุดมสมบูรณ์ที่สุดจังหวัดหนึ่งทางภาคใต้ โดยเฉพาะ “หอย” ที่มีทั้งหอยแครง หอยแมลงภู่ และหอยนางรม ที่นี่มีพื้นที่เพาะเลี้ยงหอยนางรมถึงกว่า 30,000 ไร่ จนได้ชื่อว่าเป็นแหล่งผลิตหอยนางรมที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย แต่จุดเด่นของสุราษฎร์ธานีไม่ได้มีดีแค่หอยใหญ่ ไข่เค็มไชยา ทะเลกว้าง หรือเกาะร้อยเกาะเท่านั้น บนภาคพื้นดินยังมีของกินให้นักชิมตามไปเก็บ





8 ขนมค่อมสาคูข้าวหลามน้ำรอบ

คอขนมหวานและขนมไทยใครมาสุราษฎร์ธานีหากไม่ได้แวะไปกินขนมค่อมสาคูและข้าวหลามน้ำรอบที่วางขายอยู่ในเพิงสองข้างทางซึ่งตั้งอยู่ฉัดจากวัดน้ำรอบ อ.พุนพิน คงเป็นเรื่องน่าเสียดาย ขนมขึ้นชื่อของที่นี่คือ ขนมค่อมสาคู หน้าตาและวิธีทำเหมือนกับขนมใส่ไส้ที่เราคุ้นเคย แต่ความแตกต่างคือเปลี่ยนจากแป้งมาเป็นสาคู วัตถุดิบท้องถิ่นของเมืองสุราษฎร์ฯ เคล็ดลับการทำไส้คือการนำมะพร้าวขูดมาผัดกับน้ำตาลปี๊บ แล้วปั้นเป็นลูก ส่วนการทำลอนสาคูจะเริ่มจากการตั้งไฟน้ำหางกะทิ ใส่น้ำตาลทราย เกลือ ก่อนเคือดใส่สาคูลงไปกวนให้เหนียว พักให้เย็น ใส่ไส้ห่อปิดด้วยใบตอง แล้วจึงนำไปนึ่ง วางขายเคียงข้างกับข้าวหลามน้ำรอบ ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เรียกว่าเป็นผลิตภัณฑ์ OTOP ขึ้นชื่อ ขอบอกเลยว่า หอม หวาน นุ่ม อร่อยมาก

แม่เล็กขนมห่อค่อม ชุมชนบ้านน้ำรอบ
หมู่ 1 ต.น้ำรอบ อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี โทร. 08-7910-5316
หาทานได้ร้านสองข้างทางชุมชนบ้านน้ำรอบ

9 ผัดไทยท่าฉาง

อาหารเส้นประจำชาติอย่างผัดไทยนั้น เมื่อเดินทางลงปักษ์ใต้แล้วทุกคนจะได้ลิ้มชิมรสผัดไทยแบบฉบับเมืองสุราษฎร์ฯ ที่แตกต่างไม่เหมือนที่ไหน ผัดไทยท่าฉางคือผัดไทยหวาน เครื่องทั้งหลายคล้ายคลึงกับผัดไทยทั่วไป แต่ความพิเศษสุดอยู่ที่การใช้กะทิเป็นตัวเสริมความหวานมันอร่อย น้ำซอสที่ใช้ผัดเส้นจะเคี่ยวโดยมีเครื่องปรุงอย่างกะทิ พริกมันดอกใหญ่ หอมแดง น้ำมะขาม และน้ำตาล ผัดไทยเส้นนุ่มนี้มีความหวาน มัน หอม กินเคียงกับผักปักษ์ใต้ เป็นอาหารยอดนิยมของชาวเมือง แม้จะมีรสชาติหวานมันอยู่แล้ว แต่คนท้องถิ่นนิยมราดน้ำตาลทรายแดงเคี่ยวเติมลงไปให้หวานอีกระดับ หารับประทานได้ที่บริเวณตลาดศาลเจ้า ศูนย์รวมอาหารวัฒนธรรมของเมืองสุราษฎร์ฯ



ผัดไทยท่าฉางป้าหนุ่ย
ตลาดศาลเจ้า หน้าร้านทองแม่มาลี 7
ถ.หน้าเมือง ต.ตลาด อ.เมือง
จ.สุราษฎร์ธานี โทร. 08-4307-5665

10 หอยนางรม





หอยนางรมของสุราษฎร์ธานีเด่นเรื่องความขาวนวล อ้วน สะอาด และสดชนิดที่คนรักหอยนางรมระดับต้องมาชิมให้ได้สักครั้ง ที่สินมานะฟาร์มสเตย์ ฟาร์มเพาะเลี้ยงหอยซึ่งตั้งอยู่ที่อ่าวบ้านดอน เป็นที่ตั้งของแหล่งเพาะเลี้ยงหอยนางรมตามธรรมชาติขนาดใหญ่ การเดินทางไปฟาร์มสเตย์แห่งนี้มีทางเดียวเท่านั้นคือต้องนั่งเรือออกไปในทะเล เพราะกระท่อมหรือขนำขนาดใหญ่ ซึ่งสร้างเป็นสถานที่รับรองนักท่องเที่ยวที่มาพักผ่อนนั้นตั้งอยู่ห่างจากชายฝั่งไปประมาณ 3 กิโลเมตร ระหว่างทางจะได้สัมผัสกับวิถีชาวประมงที่มีอาชีพเพาะเลี้ยงหอยทั้งหอยแครง หอยแมลงภู่ และหอยนางรม ที่สินมานะฟาร์มสเตย์เน้นนำเสนอความรู้ความเข้าใจในการเกษตรวิถีชาวบ้าน และเปิดกว้างให้สัมผัสความงดงามของท้องทะเลไทย ไฮไลต์ของทริปคือการได้ชิมหอยนางรมสดๆ ที่แม้จะแค่กินแบบเรียบง่ายด้วยการแกะเปลือก บีบมะนาว แล้วเอาใส่ปากตามด้วยใบกระถินสดๆ แต่การได้กินไปเคี้ยวไปช้าๆ พลางมองทะเลกว้างไปด้วย ประทับใจไม่รู้ลืม

สินมานะฟาร์มสเตย์
73 หมู่ 3 ต.พลายวาส อ.กาญจนดิษฐ์ จ.สุราษฎร์ธานี
โทร. 08-1597-7575



สมุย



พื้นที่เกาะซึ่งตั้งอยู่ห่างจากแผ่นดินใหญ่สุราษฎร์ธานีประมาณ 22 กิโลเมตร ด้วยทำเลที่ตั้งบนผืนน้ำอ่าวไทยอันประกอบไปด้วยเกาะเล็กเกาะน้อยมากมาย เกาะสมุย และเกาะรายรอบจึงเป็นพื้นที่วางไข่และที่อยู่อาศัยของสัตว์ทะเลหลายชนิด โดยเฉพาะวายหรือปลาหมึกสาย และดอกไม้ทะเล หรือที่ชาวบ้านมักเรียกว่าเห็ดหลุบ นำมาประกอบอาหารได้หลากหลายประเภท จนกลายเป็นวัตถุดิบพื้นถิ่นของชาวเกาะ และด้วยการเข้ามาตั้งถิ่นฐานของชาวจีนไหหลำ เมนูถนอมอาหารแบบจีนแท้ๆ ที่สืบต่อกันมารุ่นสู่รุ่นอย่างหมูโคก็นับเป็นอีกหลักฐานการผสมผสานทางวัฒนธรรมที่น่าสนใจ

หมูโค

รู้หรือไม่ว่าในอดีตเกาะสมุยเคยเป็นที่พักพิงของชาวจีนอพยพ โดยเฉพาะชาวจีนจากเกาะไหหลำ จนหลายคนมีข้อสันนิษฐานว่า คำว่า "สมุย" อาจเป็นการกลายคำมาจากภาษาจีน ทุกวันนี้อาหารพื้นเมืองของชาวเกาะสมุยจึงมีเมนูอาหารอย่างหมูโค ซึ่งเป็นกระบวนการถนอมอาหารของชาวจีนไหหลำที่นำเอาหมูสามชั้นมาหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ นำลงทอดกับน้ำมัน เกลือ กระเทียม และตะไคร้ จนหมูเหลืองกรอบสวยงาม และหอมอวลไปด้วยกลิ่นกระเทียมและตะไคร้ มักกินคู่กับข้าวสวยร้อนๆ แม้จะดูเป็นเมนูง่ายๆ แต่แท้จริงหมูโคนี้กลับหากินแบบสูตรดั้งเดิมได้ยากเต็มที

ข้าวหอม
34/35 หมู่ 4 ถ.เลียบชายหาด ต.บ่อผุด อ.เกาะสมุย
จ.สุราษฎร์ธานี โทร. (077) 953-160
ร้านจันทร์หอม
7/3 หมู่ 6 อ่าวบางปอ ต.แม่น้ำ อ.เกาะสมุย
จ.สุราษฎร์ธานี โทร. (077) 602-008
ร้านครัวชาวบ้าน
438/18 หมู่ 1 ต.มะเร็ต อ.เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี
โทร. (077) 418-589



11 แกงคั่วเห็ดหลุบ

เห็ดหลุบนับเป็นของขึ้นชื่อของเกาะสมุย เป็นวัตถุดิบพื้นเมืองที่ไม่สามารถหากินได้ที่ไหน รสชาติกรุบๆ เหมือนเห็ดหูหนูขาว ผสมแมงกะพรุน แท้ที่จริงเห็ดหลุบที่ชาวบ้านเรียกขานกันนี้ก็คือ ดอกไม้ทะเล ซึ่งหากินได้ยากและอาจผิดกฎหมายหากไปหาซื้อมากินกันเอง เห็ดหลุบนั้นนิยมกินกันมาตั้งแต่ในสมัยอดีต คนสมุยรู้จักกันเป็นอย่างดีทุกครัวเรือน ด้วยความกรุบกรอบและกลิ่นเฉพาะตัว การประกอบอาหารด้วยเห็ดหลุบนั้นต้องใช้ความชำนาญสักนิด เพราะเพียงขั้นตอนการล้างเห็ดหลุบก็ต้องล้างให้ละเอียด เนื่องจากจะมีเม็ดทรายที่ติดอยู่ด้านใน เมื่อนำมาหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ ตั้งหม้อใส่กะทิชั้นดี และเครื่องแกงรสเผ็ดจัดจ้านตามแบบฉบับอาหารใต้ หลังจากผัดและเคี่ยวจนเครื่องแกงซึมเข้าเนื้อ ตักขึ้นราดกินกับข้าวสวยร้อนๆ รับรองได้ว่าอร่อยจนต้องขอเพิ่ม

เสบียงเล
438/82 หมู่ 1 ต.มะเร็ต อ.เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี โทร. (077) 332-651-2
ร้านจันทร์หอม
7/3 หมู่ 6 อ่าวบางปอ ต.แม่น้ำ อ.เกาะสมุย
จ.สุราษฎร์ธานี โทร. (077) 602-008
ร้านครัวชาวบ้าน
438/18 หมู่ 1 ต.มะเร็ต อ.เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี
โทร. (077) 418-589

12

13 วายคั่ว

"วาย" เป็นภาษาของชาวสมุย หมายถึงปลาหมึกสาย เป็นอาหารพื้นถิ่นของชาวเกาะมาตั้งแต่สมัยปู่ย่าตายาย นำมาประกอบอาหารได้หลากหลาย วายคั่วคือเมนูพิเศษของเกาะสมุยที่รวมเอาวัตถุดิบพื้นถิ่นอย่างวายและมะพร้าว ซึ่งนับเป็นส่วนประกอบหลักของอาหารสไตล์สมุยจนมีคำพูดว่า "ถ้ามื้อใดกินอาหารไม่มีมะพร้าว จะเหมือนว่าไม่มีแรงทำงาน" มาปรุงรสให้กลมกล่อม โดยวายมักอาศัยอยู่ตามริมคลิ่งที่มีโขดหินรอบเกาะ และสามารถจับได้ในช่วงที่สมุยน้ำแห้งเท่านั้น เมื่อนำมาปรุงร่วมกับกะทิ เคี่ยวไปพร้อมกับกระเทียม หอมแดง ตะไคร้ทุบ ให้กะทิงวดลง เติมน้ำตาลปี๊บ เกลือ เพื่อความกลมกล่อมแล้ว เราก็จะมีเมนูขึ้นชื่อที่ชาวสมุยตั้งชื่อให้ว่าวายคั่วมากินกับข้าวสวยร้อนๆ



เสบียงเล
438/82 หมู่ 1 ต.มะเร็ต อ.เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี
โทร. (077) 332-651-2
ร้านจันทร์หอม
7/3 หมู่ 6 อ่าวบางปอ ต.แม่น้ำ อ.เกาะสมุย
จ.สุราษฎร์ธานี โทร. (077) 602-008
ร้านครัวชาวบ้าน
438/18 หมู่ 1 ต.มะเร็ต อ.เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี
โทร. (077) 418-589



พังงา

เป็นอีกเมืองหนึ่งที่โดดเด่นด้วยสารพันวัตถุดิบทั้งจากแผ่นดินและผืนน้ำ ด้วยความอุดมสมบูรณ์ของภูเขาใหญ่ในเขตธรรมชาติที่ต้นชกเจริญเติบโตได้ดี และทิวต้นมะพร้าวมากมาย ซึ่งเป็นวัตถุดิบที่มาของขนมเบื้องโบราณ อีกทั้งการผสมผสานวัฒนธรรมชาวเลเข้ากับชาวจีนอพยพ เกิดเป็นอาหารรสเข้มข้นจากสูตรที่ส่งต่อมาตั้งแต่โบราณ อย่างโลบะ และหลากหลายเมนูน่ารับประทาน



14 โลบะ

ใครที่เดินทางมาในเขตท้ายเหมืองแล้วไม่ได้แวะมาเยี่ยมเยือนอี๊ซี้เจ้าของสูตรโลบะพังงาคนนี้ คงเรียกได้ว่าพลาดของอร่อยเมืองพังงาไปอย่างน่าเสียดาย ที่นี่มีอาหารกินเล่นยามเช้าอย่างโลบะสูตรพิเศษที่มีความอร่อยเฉพาะตัว ชื่อร้านนั้นเกิดจากความสนิทชิดเชื้อกันในชุมชน ทุกคนจึงเรียกร้านโลบะแห่งนี้ว่าโลบะอี๊ซี้ ซึ่งเป็นการเรียกขานคุณน้าในครอบครัวจีน (อาอี๊) โลบะหรือเนื้อสัตว์ต้มพะโล้ของอี๊ซี้เป็นสูตรดั้งเดิมรูปแบบจีนฮกเกี้ยน เน้นเอาส่วนเครื่องในทั้งปอด หัวใจ ตับ ลำไส้ใหญ่ ไปจนถึงหูหมู ลิ้น และเนื้อหมูมาต้มกับเครื่องเทศต่างๆ ตามสูตรพะโล้ ต้มนาน 2 ชั่วโมง รับประทานในมื้อเช้าพร้อมน้ำจิ้มเปรี้ยวเผ็ดแสนอร่อย เครื่องในนุ่มและมีความหวานอ่อนๆ รับประทานเพลินคนพื้นถิ่นมักสั่งโลบะพร้อมกาแฟร้อน กินไปคุยไปได้อรรถรสสไตล์ชาวใต้อันเป็นเอกลักษณ์ แวะมาย่านท้ายเหมืองได้ที่หน้าปากซอยเทศบาล 2 รถเข็นของโลบะอี๊ซี้จะมาเปิดทุกเช้า และขายหมดในเวลารวดเร็ว

โลบะอี๊ซี้
หน้าร้านตันกวีสุข ปากซอยเทศบาล 2
ถ.เพชรเกษม ต.ท้ายเหมือง อ.ท้ายเหมือง จ.พังงา
โทร. 08-1538-2117



15 ขนมเบื้องโบราณ

เมนูขนมเบื้องแสนอร่อยซึ่งจะเปลี่ยนความทรงจำเกี่ยวกับขนมเบื้องที่เราเคยกินกันมาโดยสิ้นเชิง ณ ย่านเมืองเก่าตะกั่วป่าอันเงียบสงบนี้ นอกจากตึกรามบ้านช่องทรงชิโนโปรตุกีสเก่าแก่แล้ว ยังมีอาหารอร่อยมากมายให้ได้ลองชิมในตลาดเช้า ใจกลางตลาดนั้นเป็นที่ตั้งของร้านขนมเบื้องป้าหลัน ซึ่งเราจะเห็นชาวเมืองตะกั่วป่าต่อคิวเรียงรายซื้อขนมเบื้องสุดพิเศษนี้ จนทำให้ป้าหลันขายดิบขายดีมานานกว่า 25 ปี ขนมเบื้องโบราณสูตรป้าหลันเกิดขึ้นจากความสร้างสรรค์ในการใช้แป้งข้าวเจ้าโม้ด้วยมือนำมาเป็นส่วนผสมหลักคู่กับข้าวสุกและมะพร้าว ทำเป็นตัวแผ่นขนมเบื้องเนื้อแน่นกรอบ ไม่หวานจนเกินไป เมื่อหยอดแป้งลงบนกระทะแบนที่ร้อนได้ที่ กดวนให้เป็นวงกลม รอให้แป้งสุกแล้วปาดบางๆ ด้วยน้ำตาลอ้อยแดงเคี่ยวเป็นการเติมความหวานขั้นแรก จากนั้นเติมไส้ถั่วแดงบดที่ปรุงรสให้หวานอ่อนๆ กำลังดี โรยมะพร้าวพร้อมหยดน้ำตาลอ้อยแดงปิดท้าย รับประทานแบบร้อนๆ ที่หน้าเตา รับรองได้ว่าประทับใจไม่รู้ลืม

ป้าหลัน
ตั้งอยู่ภายในตลาดสดเทศบาลเมืองตะกั่วป่า
(ตลาดเช้าย่านเมืองเก่า) ถ.กลั่นแก้ว อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา
โทร. 08-7268-3105



16 แกงส้มลูกชก

เมนูแกงส้มอันเป็นเอกลักษณ์ของชาวใต้ เมื่อเดินทางมาถึงพังงา เราจะได้สัมผัสแกงส้มที่แตกต่างไม่เหมือนใครด้วยวัตถุดิบหายากอย่างลูกชก ต้นชกหรือที่เรียกกันว่าปาล์มภูเขานั้นเติบโตตามธรรมชาติ และมักพบบริเวณเชิงเขาใกล้น้ำที่มีอากาศชื้นทั้งในแถบพังงา กระบี่ และพัทลุง ต้นชกแต่ละต้นจะออกลูกเพียงครั้งเดียวเท่านั้นเมื่ออายุได้ประมาณ 25-30 ปี ผลลูกชกจึงเป็นสิ่งที่หายาก และเก็บเกี่ยวได้ในช่วงเดือนมิถุนายน-ธันวาคม ดอกหรืองวงของต้นชกนั้นอยู่บนยอดที่มีความสูงกว่า 20 เมตร ต้องปีนป่ายขึ้นไปเก็บ อีกทั้งลูกอ่อนจะซ่อนอยู่ในฝักหนา กรรมวิธีการนำลูกชกมาทำอาหารจึงยากและซับซ้อน ต้องใช้ภูมิปัญญาของคนท้องถิ่นพังงาที่เข้าใจในต้นชกเท่านั้น แต่ก็คุ้มค่าเหนื่อย เพราะความอร่อยของลูกชกคือรสชาติหวานอ่อนๆ และเนื้อรุ้นที่มีความนุ่มหนึบเคี้ยวเพลินแบบที่หาไม่ได้ในผลไม้อื่น ทำให้เกิดเมนูเด่นดังประจำเมืองอย่างแกงส้มลูกชก ท่าไทรซีฟู้ดเป็นอีกหนึ่งร้านในเขตบ่อแสนที่มักเสาะแสวงหาลูกชกมาเป็นวัตถุดิบหลักในแกงส้มรสเด็ด เมื่อความนุ่มหนึบของเนื้อรุ้นลูกชกผสานกับเครื่องแกงเผ็ดร้อนจัดจ้าน ผสมผสานกับกลิ่นอายของทะเลจากปลาในน่านน้ำพังงา ทำให้เกิดความลงตัวแบบที่หารับประทานที่ไหนไม่ได้อย่างแน่นอน

ท่าไทรซีฟู้ด
26/1 หมู่ 7 ต.บ่อแสน อ.ทับปุด จ.พังงา โทร. 08-9469-3392



18 หยิ่วหูเอ่งฉ่าย

อาหารเชื้อสายจีนกวางตุ้งที่ต้องเดินทางนับพันกิโลมากินถึงภูเก็ตเมนูนี้มีเอกลักษณ์ตั้งแต่ชื่อไปจนถึงรสชาติความอร่อย โดยหารับประทานได้ที่เดียวเท่านั้นคือ ร้านหมี่แป๊ะเถว วัตถุดิบหลักประกอบด้วยหยิ่วหูที่แปลว่าปลาหมึกแห้ง และเอ่งฉ่ายที่แปลว่าผักบุ้ง เมื่อลวกปลาหมึก ผักบุ้ง และลูกชิ้นแล้วจัดวางลงในชาม โรยด้วยหมี่กรอบเส้นเล็ก เติมกุ้งทอด หมูแดง ปิดท้ายด้วยไข่ต้มยางมะตูม เคล็ดลับความอร่อยที่โดนใจทุกคนอยู่ที่น้ำซอสดีเคี่ยวสีแดงสูตรลับเฉพาะที่สืบทอดกันภายในครอบครัว เวลากินต้องคลุกเคล้าน้ำซอสจนทั่ว บางคนเติมเครื่องปรุงอย่างน้ำพริกตำและพริกป่นเพื่อความครบทั้งรสชาติเปรี้ยว เผ็ด หวาน และรสสัมผัสอันกรุบกรอบ ร้านหมี่แป๊ะเถวเปิดขายมากกว่า 60 ปี เริ่มต้นโดยแป๊ะเถวซึ่งอพยพมาจากมณฑลกวางตุ้ง ประเทศจีน จากยุคแรกที่แป๊ะเถวขายบะหมี่ในรถเข็น ความอร่อยถูกปากชาวเมืองจนทำให้ได้ขยับขยายเปิดกิจการร้านขายบะหมี่ที่คนแน่นตลอดเวลามาจนถึงทุกวันนี้

หมี่แป๊ะเถว
4/11-12 ถ.สตูล ต.ตลาดเหนือ อ.เมือง จ.ภูเก็ต
โทร. (076) 219-046
สาขาสามกอง: ถ.หงษ์หยกอุทิศ ต.ตลาดใหญ่ อ.เมือง จ.ภูเก็ต
สาขาหน้าโรงเรียนดาวรุ่งวิทยา: ถ.เจ้าฟ้าตะวันออก ต.ตลาดเหนือ อ.เมือง จ.ภูเก็ต

17 โอวต้าว

เมนูพื้นบ้านที่ได้รับอิทธิพลมาจากสิงคโปร์และปีนัง โอวต้าวเป็นอาหารจานเด่นที่ชาวภูเก็ตภูมิใจ วัตถุดิบหลักคือ หอยดิบ หรือหอยนางรมพันธุ์เล็ก ที่ในวันนี้ขึ้นชื่อว่าเป็นหอยหายาก มีเฉพาะในน่านน้ำทะเลภูเก็ตเท่านั้น ความแปลกของโอวต้าวนั้นอยู่ที่การผสมผสานส่วนประกอบอันหลากหลายของวัตถุดิบพื้นบ้านอย่างหอยดิบ เผือกนึ่ง และไข่ไก่ นำมาผัดรวมกับแป้งมันสูตรเฉพาะที่ส่งต่อกันมากว่า 100 ปี ปรุงรสให้จัดจ้านตามแบบฉบับอาหารใต้ด้วยพริกตำ น้ำตาล และซอสปรุงรส โรยหน้าด้วยกากหมู หอมแดงเจียว และกุ้งแห้ง เสิร์ฟพร้อมกับถั่วงอกและต้นหอม จานที่ผัดเสร็จแล้วหน้าตาจะคล้ายคลึงกับหอยทอดของภาคกลาง แต่มีความอร่อยเฉพาะตัวที่เนื้อตึงแน่นของหอยดิบ ซึ่งใส่มาในชามแบบไม่ยั้ง แป้งจะนุ่มหนึบกลมกล่อมไปกับเครื่องอื่นๆ ขณะที่เผือกมาช่วยเสริมให้จานนี้มีเอกลักษณ์ไม่เหมือนใคร ของดีที่สืบทอดกันมานับร้อยปีนี้เป็นเมนูห้ามพลาดอย่างแท้จริง

โอวต้าวจี้เปี่ยน
ถ.พูนผล ซ.7 อ.เมือง จ.ภูเก็ต โทร. 08-4062-1232



ภูเก็ต

ไข่มุกแห่งอันดามัน ที่หลายคนอาจนึกถึงเพียงชายหาดและผืนน้ำทะเล แต่ภาพเมืองแห่งวัฒนธรรมที่บางคนมองข้ามไปนั้นกลับสะท้อนเด่นชัดถึงรากเหง้า ประวัติศาสตร์ ความเป็นเมือง ที่มีอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมชัดเจน โดยเฉพาะกับวิถีการกินของชาวภูเก็ตที่มีความโดดเด่นไม่น้อยหน้าใคร ผสมผสานความเป็นจีนเข้ากับกลิ่นอายของท้องทะเลอย่างลงตัว ไม่ว่าจะเป็นเมนูเลื่องชื่ออย่างน้ำพริกกุ้งเสียบ โกเต๊า หรือขนมโอ้วเอ๋ว ที่ไม่ว่าใครได้มาเยือนภูเก็ตต้องไม่พลาดชิม



19 กะหรี่ไหมฝัน

เมนูเก่าแก่ชื่อไพเราะนี้สืบทอดกันมารุ่นต่อรุ่นนับร้อยปี มีต้นกำเนิดมาจากชาวจีนฮกเกี้ยนในรัฐปีนัง แต่เดิมเรียกชื่อเมนูนี้ว่าหมี่ลวกไกฝัน ทำจากเส้นหมี่ขาว หรือที่ชาวภูเก็ตเรียกว่าบี้หุ้น ราดหน้าด้วยแกงกะหรี่ไก่น้ำขลุกขลิกรสชาติถึงเครื่องแกง วิธีทำแกงกะหรี่เริ่มจากนำหางกะทิตั้งไฟตามด้วยเครื่องแกงที่ตำไว้แล้วลงไปผัดให้หอม ใส่เนื้อไก่ ผัดให้เข้ากันแล้วปรุงรส จากนั้นใส่หัวกะทิลงไป ตามด้วยเต้าหู้ เมนูเด็ดนี้เสิร์ฟมาพร้อมกับถั่วงอกและผักบุ้ง รสชาติหอม หวานมันของกะหรี่เข้ากันได้ดีกับเนื้อไก่ชิ้นหนานุ่ม เพิ่มรสเปรี้ยวอ่อนๆ และกลิ่นสดชื่นด้วยมะนาวบีบ ปัจจุบันหากินแบบรสชาติดั้งเดิมได้ยากเต็มที มีเพียงคนรุ่นปู่ย่าตายายเท่านั้นที่รู้สูตรอย่างลึกซึ้ง



ติ่มซำจ่วนเฮี้ยง
11 ถ.ชนะเจริญ ต.ตลาดใหม่ อ.เมือง จ.ภูเก็ต
โทร. (076) 216-271

ร้านคู่ขวัญ
ถ.ภูเก็ต อ.เมือง จ.ภูเก็ต โทร. (076) 214-213

ร้านหมี่ตันโพธิ์ สาขา 1
ถ.ภูเก็ต อ.เมือง จ.ภูเก็ต โทร. (076) 216-293

ร้านหมี่ตันโพธิ์ สาขา 2
สี่แยกกะทู้ อ.กะทู้ จ.ภูเก็ต โทร. (076) 202-802

ร้านหมี่ตันโพธิ์ สาขา 3
ถ.ศักดิเดช ซอยศักดิเดช 1 อ.เมือง จ.ภูเก็ต
โทร. (076) 211-522





กระบี่

ด้วยความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติของจังหวัดกระบี่ทำให้ที่นี่เต็มไปด้วยสารพันวัตถุดิบแสนสดใหม่ในการนำมาทำอาหาร เช่น หอยชักตีนอันเลื่องชื่อ หรือเมนูดังอย่างขนมจีนโกจ้อย ก็เป็นอีกหนึ่งปลายทางของอาหารอร่อยแห่งเมืองกระบี่ที่ใครหลายคนต้องไม่พลาด



20 หมึกดำผัดไคร้

มาถึงกระบี่ทั้งที ถ้าไม่ได้ข้ามไปเยือนเกาะกลางถือว่าพลาดจริงๆ เกาะกลางเป็นพื้นที่ที่เต็มไปด้วยวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของชาวเล ซึ่งชาวบ้านใช้ชีวิตบนเกาะกันมาตั้งแต่สมัยก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2 ระยะเวลาเพียงไม่ถึง 10 นาทีที่โดยสารเรือล่องจากท่าเรือเจ้าฟ้ามาสู่ร้านมะหญิงนั้นทำให้เราได้ชิมอาหารจากธรรมชาติที่ปรุงแบบเรียบง่ายแต่ได้ความอร่อยที่สุดอย่างหมึกดำผัดไคร้ เมนูเด็ดของร้านที่สร้างความประทับใจไม่รู้ลืม ปลาหมึกสดๆ ที่เพิ่งยกมาจากทะเลจะถูกนำมาล้างน้ำก่อนลวกกับน้ำร้อนจัดนานราว 15 นาทีให้เนื้อแข็งเด้ง โดยหมึกดำยังคงอยู่ในตัวปลาหมึก เมื่อตัวหมึกเนื้อตึงกลมแล้วจึงนำมาผัดคลุกเคล้ากับตะไคร้ กระเทียม ปรุงรสง่ายๆ ด้วยแม็กกี้และน้ำตาล พร้อมเสิร์ฟให้ได้ลิ้มรสความหวานมันเคี้ยวกรุบของหมึกสดตัวเต่งตึง เป็นอีกหนึ่งเมนูที่ธรรมชาติรังสรรค์สิ่งที่ดีที่สุดให้เราได้ชิม

บ้านมะหญิง
10 หมู่ 1 หมู่บ้านเกาะกลาง ต.คลองประสงค์ อ.เมือง จ.กระบี่
โทร. 08-1271-6102

21 แกงคั่วปลาดุกใบยี่หร่า

พูดถึงอาหารภาคใต้ ถ้าไม่เป็นเมนูอาหารทะเลทั้งกุ้ง หอย ปู ปลา ก็ต้องนึกถึงความเผ็ดร้อนจัดจ้านของเครื่องแกง นี่คือเมนูที่ผสมผสานไฮไลต์ภาคใต้ทั้งสองอย่างไว้ด้วยกันอย่างลงตัว แกงคั่วปลาดุกใบยี่หร่าเป็นเมนูท้องถิ่นกระบี่ที่หลายคนอาจไม่คุ้นชื่อ แต่ถือเป็นจานเอกตัวแทนกระบี่เลยก็ว่าได้ ด้วยสูตรของร้านอัญชลี ร้านอาหารที่การันตีว่าทุกจานที่เสิร์ฟนั้นอบอุ่นคุ้นเคยเสมือนเป็นรสมือแม่ แต่ละเมนูทำให้ลูกค้าได้สัมผัสรสชาติครัวท้องถิ่น เริ่มต้นจากการโขลกเครื่องแกงกันแบบถ้วยต่อถ้วย นำเอาพริก ตะไคร้ ข่าอ่อน พริกไทยดำ ขมิ้น กระเทียม โดยมีไฮไลต์คือใบรา หรือใบยี่หร่า สมุนไพรตระกูลเดียวกับกะเพราและโหระพา ซึ่งนับเป็นของดีภาคใต้มาเป็นตัวชูโรงความหอมหวนอันแสนจะเผ็ดร้อนในการทำเครื่องแกงนี้ สำหรับปลาดุกทางร้านเลือกใช้ ปลาดุกทะเลที่สดใหม่ ไม่มีกลิ่นคาว นำมาต้มพร้อมเครื่องแกงหอมๆ จากนั้นเติมกะปิเพิ่มความเข้มข้น กินคู่กับหมูคั่วและข้าวสวยร้อนรสชาติความเผ็ดของแกงคั่วนี้หากกินคู่กับ ผักสดแบบฉบับชาวใต้จะกลายเป็นความอร่อยลงตัว ที่หาไม่ได้ที่ไหนเลย

อัญชลี
315/1 ถ.มหาราช ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.กระบี่ โทร. (075) 611-560-1

22 แกงพริกไก่บ้าน



เมนูชื่อเผ็ดร้อนอย่างแกงพริกไก่บ้าน อาหารจานเด็ดจากเมืองกระบี่ที่เหมาะกับคนรักสุขภาพรวมไปถึงคุณแม่มือใหม่เป็นอย่างยิ่ง เพราะสมุนไพรนานาชนิดที่อยู่ในถ้วยมีสรรพคุณบำรุงร่างกายโดยเฉพาะ กรรมวิธีการทำนั้นพิถีพิถันทุกขั้นตอน ตั้งแต่เลือกอายุของไก่ เพื่อให้ได้เนื้อไก่ที่ไม่เหนียวเกินไป นำมาหั่นชิ้นพอดีคำ ต้มกับเครื่องแกงที่อัดแน่นไปด้วยตะไคร้ซอย ข่าซอย พริกไทยดำ ขมิ้น กระชาย ผิวมะกรูด และกระเทียม ยิ่งได้กินคู่กับผักเครื่องเคียงสดๆ ต้องยอมรับเลยว่า เป็นเมนูสุขภาพที่มีรสชาติจัดจ้านไม่น่าเบื่ออย่างที่ผ่านมาแน่นอน

เรือนไม้
117 หมู่ 3 ถ.คลองจิหลาด 4 พัฒนา ต.ไสไทย อ.เมือง จ.กระบี่
โทร. 08-9288-3232

อัญชลี
315/1 ถ.มหาราช ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.กระบี่
โทร. (075) 611-560-1

เรือนทิพย์
ถ.เนาวรัตน์ (เลยปั๊ม PT เลี้ยวซ้ายเข้าถนนเนาวรัตน์ไป 300 เมตร) ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.กระบี่
โทร. (075) 611-635, (075) 632-043



แกงกะทิปู เส้นหมี่

แสงสีทองของดวงอาทิตย์ยามเย็นสาดส่องเข้ามาในร้านเขาทองเทอร์เรสทำให้บริเวณร้านดูละมุน อบอุ่น จากจุดที่เราเลือกนั่งเป็นมุมที่มองเห็นท้องทะเลแบบไกลสุดลูกหูลูกตา แม้บรรยากาศตรงหน้าจะสวยงามเพียงใดก็ไม่อาจกลบกลิ่นหอมของแกงกะทิปู เส้นหมี่ที่วางอยู่ตรงหน้าได้ กลิ่นหอมๆ ของเครื่องแกงที่ปั่นเองลอยฟุ้งชวนกลิ่นน้ำลาย เพราะพริกที่เลือกใช้ในการทำเครื่องแกงนั้นเป็นพริกเขียวที่จะให้ความหอมไม่เผ็ดร้อนจนเกินไป เสริมทัพด้วยตะไคร้ พริกไทยหอมแดง ส่วนปูที่เลือกใช้เป็นปูม้าก้ามโต แกะเนื้อออกเป็นชิ้นให้กินง่าย ขอบอกว่าใครที่สั่งเมนูนี้ถือว่าได้มีส่วนช่วยกระจายรายได้ให้ชุมชนอีกด้วย เพราะปูม้าที่นำมาใช้เป็นปูม้าที่รับมาจากชาวบ้านในพื้นที่ กินไปก็อิ่มเอมใจไป พูดถึงแกงกะทิปูแล้วจะไม่พูดถึงน้ำกะทิได้อย่างไร น้ำกะทิที่นี่คั้นเองกันสดๆ วันต่อวัน ทำให้ได้แกงกะทิที่หอมหวานจากธรรมชาติ เข้มข้น กินคู่กับเส้นหมี่กันแบบอร่อยจนคำสุดท้าย

เขาทองเทอร์เรส
135 หมู่ 2 ต.เขาทอง อ.เมือง จ.กระบี่ โทร. 08-3107-4400

เรือนทิพย์ ถ.เนาวรัตน์ (เลยปั๊ม PT เลี้ยวซ้ายเข้าถนนเนาวรัตน์ไป 300 เมตร) ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.กระบี่
โทร. (075) 611-635, (075) 632-043

23

นครศรีธรรมราช

อย่าเผลอบอกใครเชียวว่าเคยมาเที่ยว “นครสองธรรม” หากยังไม่ได้ลิ้มลองของอร่อยเมืองคอนด้วยตัวเอง นครศรีธรรมราชเป็นจังหวัดที่อุดมสมบูรณ์ด้วยอาหารการกินทั้งทางบกและทางทะเล ไหนจะวัฒนธรรมการกินของคนนครที่เรียกว่ากินอย่างจริงจังทุกมื้อ เริ่มตั้งแต่เช้าวันใหม่ จิบกาแฟคู่กับติ่มซำในมื้อสาย กินข้าวแกงปักษ์ใต้ ข้าวย่ำ หรือขนมจีนมื้อเที่ยง ตกเย็นก็กินอาหารทะเล บ้างตบด้วยการจิบชาร้อนกับโรตีรอบดึก สิ่งเหล่านี้พบเห็นเป็นปกติได้ทุกที่ในเมืองคอน



24 ขนมจีนเส้นสด

เมนูขนมจีนเส้นสดได้ชื่อว่าเป็นต้นตำรับขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้ที่ร่อยคู่เมืองนครมาตั้งแต่ พ.ศ. 2520 ความพิเศษของเมนูนี้อยู่ที่เส้นไม่หมัก ดีต่อสุขภาพ ทำจากแป้งข้าวเจ้าโม่ทำสดแบบวันต่อวัน ไม่มีค้างคืน ใครกังวลเรื่องกินแล้วจะปวดท้องหรือท้องเสีย รับรองได้ว่าไม่เกิดขึ้นแน่นอน ขนมจีนเส้นสดเอกลักษณ์เมืองนครต้องเสิร์ฟพร้อมน้ำยายกชุด ในชุดจะมีน้ำยาป่า น้ำยากะทิ แกงไตปลา และน้ำพริกหวาน ใครจะสั่งแกงตักอื่นๆ เช่น แกงเขียวหวาน แกงส้ม แกงพริกมาเพิ่มก็ได้เช่นกัน เครื่องแกงที่นี่เน้นรสเผ็ดร้อนตามแบบฉบับอาหารใต้แท้ๆ โดยนำพริกแห้งแช่น้ำต่ำใส่ขมิ้น กระเทียม หอม ข่า และพริกสด โดยเฉพาะขมิ้นที่เน้นเป็นพิเศษ เติมพริกไทยตำสดและหัวกระชายเล็กน้อยเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม ขาดไม่ได้เลยคือผักแกล้มที่ช่วยเพิ่มอรรถรสในการกินขนมจีนให้อร่อยยิ่งขึ้น เช่น ยอดมะกอกส่วนยอดอ่อนรสเปรี้ยวฝาดลิ้น ยอดมันปู และยาร่วงหรือยอดมะม่วงหิมพานต์ ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ไหนจะลูกฉิ่งผลอ่อนๆ ผักปั่งลวก ราดน้ำกะทิ แตงดองคลุกไชโป๊ หรือผักกาดดองของคู่เคียง เป็นต้น ความอร่อยจัดจ้านขนาดนี้กินแล้วมีเหงื่อตกแน่นอน

ขนมจีนเมืองคอน
23 ถ.พานยม ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช
โทร. (075) 342-615, 08-9871-8867



ขนมจีนเส้นสด แม่เอ็ด
ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช โทร. (075) 345-327

ขนมจีนป้าเขียวลานสกา
อ.ลานสกา จ.นครศรีธรรมราช โทร. 08-2814-4922

25 แกงส้มลูกเขาคัน

ช่วงฤดูฝนราวเดือนพฤษภาคมถึงมิถุนายนของทุกปีนับเป็นช่วงเวลาผลิดอกออกผลของเขาคัน หรือเถาคัน ต้นไม้เลื้อยพื้นถิ่นที่เก็บยอดอ่อนไปทำแกงเลียงได้ ในขณะที่ผลอ่อนมีลักษณะและขนาดคล้ายมะเขือพวง เมื่อสุกจะเปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีดำ มีรสเปรี้ยวอมหวาน สามารถนำไปทำอาหารจำพวกน้ำพริกหรือแกงส้ม จานเด่นที่เราไม่อยากให้คนชอบเมนูแกงปักษ์ใต้พลาดเลยคือ แกงส้มลูกเขาคัน สูตรดั้งเดิมของร้านบ้านชายคลองที่นำขมิ้น กระเทียม และพริกสดมาปรุงแต่งเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม พร้อมใส่พริกแห้งและกะปิตามลงไปเพิ่มรสชาติให้จัดจ้าน เมนูนี้เสริมความอร่อยด้วยปลาคุกทะเลที่ได้ชื่อว่าเป็นปลาสองน้ำ เพราะอยู่ในเขตพื้นที่ปากพนัง ด้วยความแข็งแรงของปลาทำให้เนื้อนุ่มและมัน เวลาตักกินพร้อมลูกเขาคันจะมีเม็ดตรงกลางให้รู้สึกกรุบๆ เคี้ยวเพลิน น้ำแกงรสจัดจ้านตัดกับรสเปรี้ยวจี๊ดจ๊าดของลูกเขาคันยิ่งอร่อยทวีคูณ

บ้านชายคลอง
301 ถ.พาณิชย์สัมพันธ์ ต.ปากพนังฝั่งตะวันออก อ.ปากพนัง จ.นครศรีธรรมราช โทร. (075) 333-831, 08-1956-6007

ครัวนายหนัง
ถ.พัฒนาการคูขวาง อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช
โทร. 08-1893-5625, 08-1728-5088

ร้านชาวเรือ
ถ.ศรีธรรมราช ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช
โทร. (075) 346-222



26 ปลากระบอกต้มน้ำส้มจาก

นอกจากอาหารทะเลสดๆ ที่เสิร์ฟตรงถึงชายฝั่ง พืชพันธุ์พื้นถิ่นที่พบได้ทั่วไปบนปากอ่าวอย่างต้นจากก็สามารถนำผลอ่อนซึ่งมีน้ำรสหอมหวานและเนื้อนุ่มๆ มากินได้ หรือนำใบมาใช้ห่อขนม น้ำที่ได้บริเวณลำต้นจากยังนำมาหมักด้วยกรรมวิธีธรรมชาติให้กลายเป็นน้ำส้มสายชูภูมิปัญญาชาวบ้านได้ น้ำใสๆ ให้รสเปรี้ยวเหมาะนำมาประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู และเมนูปลากระบอกต้มน้ำส้มจากของร้านบ้านชายคลองก็มีไฮไลต์อยู่ตรงน้ำส้มจากนี่เอง ตัวน้ำต้มส้มแสนอร่อยนี้มีเคล็ดลับอยู่ที่การใส่ขมิ้น ตะไคร้ กระเทียม และหอมแดงลงไปช่วยเพิ่มรส พร้อมเติมใบมะกรูดและพริกสดลงสมทบกับปลากระบอกเนื้อนิ่มนึ่งสุก ซดน้ำพร้อมเนื้อปลากับข้าวสวยร้อนๆ แค่นึกถึงยังน้ำลายสอ หากไปเยือนเมืองคอนแล้วสั่งเลยไม่ต้องรอ

บ้านชายคลอง
301 ถ.พาณิชย์สัมพันธ์ ต.ปากพนังฝั่งตะวันออก อ.ปากพนัง จ.นครศรีธรรมราช
โทร. (075) 333-831, 08-1956-6007

ครัวนายหนัง
ถ.พัฒนาการคูขวาง อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช
โทร. 08-1893-5625, 08-1728-5088

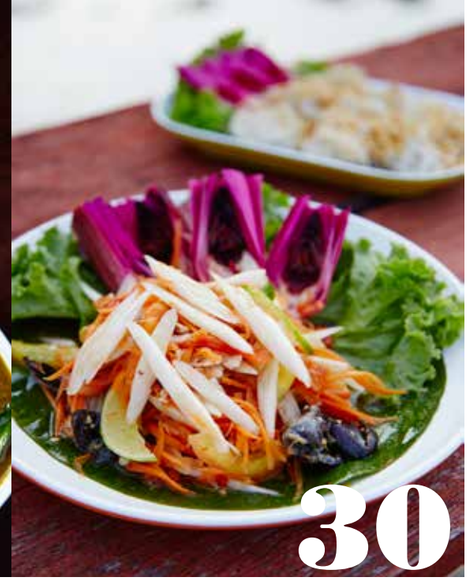
ร้านชาวเรือ
ถ.ศรีธรรมราช ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช
โทร. (075) 346-222

ตรัง

ใครๆ ก็เรียกขานเมืองตรังว่าเป็นเมืองคนช่างกิน ไม่ว่าเดินไปทางไหน เหลียวซ้ายแลขวาก็มีแต่ร้านอาหารอร่อยตั้งเรียงรายอยู่ทุกมุมเมืองตลอดทุกช่วงเวลา ไม่ว่าจะเป็นอาหารคาวกินเล่นอย่างหมูย่างเมืองตรัง หรืออาหารหวานของฝากชื่อดังอย่างเค้กเมืองตรัง เรียกได้ว่าหิวเมื่อไรก็อิ่มอร่อยได้ทุกเมื่อ หากจะหันมามองหาอาหารรสจัดจ้านอย่างแกงต่างๆ ก็มีให้ชิมกันหลายเมนูที่เน้นใส่เครื่องเทศสมุนไพรได้อย่างถึงรส









หมี่หนำเหลี่ยว

ใครเคยไปงานพิธีออกศพของชาวเมืองตรังคงเคยได้ลิ้มลองเมนูคู่เมืองอย่าง "หมี่หนำเหลี่ยว" อาหารจีนกวางตุ้งที่สืบทอดกันมายาวนาน แต่เดิมจะทำในงานพิธีไหว้เจ้า และพิธีส่งศพ เพื่อเป็นการแสดงความอาลัยต่อผู้ล่วงลับ พร้อมกับขอพรเทพเจ้าให้ลูกหลานรักใคร่กลมเกลียว และมีอายุยืนยาวเสมือนเส้นบะหมี่ ด้วยความที่หมี่หนำเหลี่ยวเป็นเมนูที่มีวัตถุดิบและเครื่องปรุงมากมายกว่า 20 อย่าง ทำให้ปัจจุบันหากินได้ยากยิ่งหากไม่ได้มาเยือนเมืองตรัง ใครอยากชิมแนะนำให้เดินทางไปที่ร้านสีฟ้า ไลฟ์สไตล์ฟู้ด ตรัง ที่นี่เลือกใช้เส้นเหลืองใส่ไข่จากโรงหมี่ขึ้นชื่อของเมืองตรัง เมื่อลวกเส้นให้นุ่มแล้วจะพักไว้ก่อน จากนั้นเริ่มผัดเครื่องคือเนื้อไก่ เนื้อหมู ตับหมู กุ้งแห้ง เนื้อปู เห็ดหอม กะหล่ำปลี และข้าวโพดอ่อน ใส่แป้งมันให้เกิดเป็นน้ำขลุกขลิก ราดบนเส้นที่ลวกไว้แล้ว จากนั้นร่อนไข่ในกระชอนลงไปเป็นไฮไลต์ ปิดท้ายด้วยหอมซอย และกระเทียมเจียว ความเหนียวนุ่มของเส้นจะซึมซาบชุ่มฉ่ำขลิกครบรส อร่อยล้ำทุกคำ

สีฟ้า ไลฟ์สไตล์ฟู้ด ตรัง
37 ถ.พัทลุง ต.ทับเที่ยง อ.เมือง จ.ตรัง โทร. (075) 210-139
จีนดำ
167 ถ.เพชรเกษม ต.ห้วยยอด อ.ห้วยยอด จ. ตรัง
โทร. (075) 271-238

28 แกงคั่วพริกกระดูกอ่อน

หากถามชาวตรังถึงกับข้าวคู่โต๊ะอาหารแต่ดั้งเดิม หลายครัวคงต้องตอบว่าเป็นแกงคั่วพริกกระดูกอ่อน อาหารพื้นบ้านจานเด็ดจานนี้เป็นการรวมสมุนไพรทางใต้ทั้งตะไคร้ ดีปลี ขมิ้นชัน โดยมีไฮไลต์คือพริกไทยดำ นำมาทำเป็นเครื่องแกงตำมือปรุงอย่างถึงรส กลายเป็นตัวแทนของความ เผ็ดร้อนแต่หอมหวนยวนใจ เคี่ยวพร้อมกระดูกอ่อนจนกว่าจะเปื่อย เพื่อดึงเอารสชาติแสนเข้มข้นของน้ำกระดูกหมูออกมาผสมผสานกับเครื่องแกง เติม "กระปิท่าข้าม" กะปิเชื้อสายตรังแท้เคล็ดลับความอร่อย ใส่มะเขือให้เต็มที่ จากนั้นโรยใบมะกรูดปั่นเพิ่มความหอมขั้นสุดท้าย ก่อนเสิร์ฟพร้อมกับข้าวสวยหรือไข่เจียว รับประทานแนมกับผักสดพื้นบ้านอย่างสะตอ หรือสาหร่ายพวงองุ่น ลดความเผ็ดร้อน ความกระปรี้กระเปร่าจะตามมาหลัง สัมผัสความเผ็ดซาบซ่านของเครื่องแกงที่ผสานกับความเค็มหวานของน้ำกระดูกอ่อน อร่อยจนหยุดไม่ได้

สีฟ้า ไลฟ์สไตล์ฟู้ด ตรัง
37 ถ.พัทลุง ต.ทับเที่ยง อ.เมือง จ.ตรัง โทร. (075) 210-139
ร้านจีนดำ
167 ถ.เพชรเกษม ต.ห้วยยอด อ.ห้วยยอด จ.ตรัง
โทร. (075) 271-238
ร้านครัวท่องนาท่าม
สาขานาท่าม ต.นาท่าม อ.เมือง จ.ตรัง โทร. 08-5158-8010
ร้านสุวิมล
113/3 ถ.เวียนกะพัง ต.ทับเที่ยง อ.เมือง จ.ตรัง
โทร. (075) 218-653, (075) 214-653, 08-1797-0445

29 แกงขมิ้น

สมุนไพรพื้นบ้านในท้องถิ่นอย่างขมิ้นชันนั้นเป็นวัตถุดิบในการทำอาหารใต้ที่สำคัญสำหรับชาวตรังไม่น้อย จานเด็ดอย่างแกงขมิ้นคือเมนูเสริมสุขภาพที่หารับประทานกันได้ที่ร้านอาหารครัวเพื่อนเพ ที่นี่คัดสรรขมิ้นชันจากชาวบ้านในท้องถิ่น นำมาล้างให้สะอาด ตำให้ละเอียด และล้างอีกครั้ง ตั้งไฟใส่ขมิ้นและเครื่องแกงผสมกะทิ เคี่ยวจนกว่าจะได้ที่ประมาณครึ่งชั่วโมง ขมิ้นจึงจะไร้กลิ่นฉุน จากนั้นใส่เนื้อปลาฝักคาบย่างที่แกะแล้วลงไปรวนจนสุก หน้าตาของแกงขมิ้นจะคล้ายน้ำพริก รับประทานคู่กับสารพันผักสดตามฤดูกาล เช่น มะระ ใบบัวบก ถั่ว แตงกวา ลูกตอ (สะตอ) ลูกเนียง รสสัมผัสของเมนูแกงขมิ้นคือความเผ็ดร้อนขึ้นคอแฝงความหวานหอมของกะทิ เป็นอาหารที่เต็มเปี่ยมไปด้วยสรรพคุณของยาสมุนไพร แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม และป้องกันแผลในกระเพาะอาหาร นี่คืออีกหนึ่งเมนูห้ามพลาดที่จะทำให้คุณเข้าถึงชาวตรังอย่างแท้จริง



ครัวเพื่อนเพ
97 หมู่ 6 ต.บ้านควน อ.เมือง จ.ตรัง โทร. 08-1458-7079, 08-1397-6267
โกฟอง เจ๊แดง ข้าวแกงบางรัก
ปากซอยบางรักซอย 9 ถ. กันตัง ต.ทับเที่ยง อ.เมือง จ.ตรัง โทร. 09-0523-7090

พัทลุง

เมื่อได้มาเยือนพัทลุง หลายคนคงนึกถึงกะละแม ข้าวสังข์หยด หรือกล้วยฉาบแม่แตง นอกจากของฝากเลื่องชื่อเหล่านี้ยังมีเมนูอร่อยสดใหม่อีกมากมายรอคุณอยู่ที่พัทลุง ไม่ว่าจะเป็นของหวาน ของคาว หรือของกินเล่น ถือเป็นอีกหนึ่งปลายทางอิ่มท้องที่มาพร้อมกับความงดงามของทิวทัศน์ธรรมชาติ

ตำรากบัว

นักท่องเที่ยวผู้หลงใหลธรรมชาติแสนงามคงรู้จักไฮไลต์ของพัทลุงอย่างทะเลน้อย อาณาจักรกว้างใหญ่ของดอกบัวแดงกันเป็นอย่างดี ด้วยจุดเด่นนี้นำมาสู่เมนูอร่อยหายาก "ตำรากบัว" อาหารเรียบง่ายที่เน้นวัตถุดิบอัศจรรย์ในท้องถิ่น เครื่องต่างๆ ที่ใช้ทำตำรากบัวนั้นเหมือนกับส้มตำที่เราคุ้นเคย ทั้งพริก กระเทียม มะเขือเทศ ถั่วลิสง ถั่วฝักยาว น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา มะนาว แคร์รอตแตกต่างที่วัตถุดิบหลักคือรากบัว หรือไหลบัวอ่อนๆ ที่มีสีขาวนวล นำมาตำเป็นส่วนผสมหลัก โดยจะฝานรากบัวเป็นทางยาวและบาง เพื่อให้ตำได้เข้าเครื่องถึงรสมากขึ้น ตำใส่ปูเค็ม กุ้งแห้ง หรือกุ้งแก้วเพิ่มความเข้มข้นและอร่อย รากบัวที่ซึมซับรสชาติเค็ม หวาน เปรี้ยวครบรสนี้มีความกรุบกรอบเป็นจุดเด่น กินพร้อมกับหมี่ลวกนุ่มๆ ราดกระเทียมเจียว นอกจากนี้ยังนำส่วนอื่นๆ ของบัวมากินแนมได้ ไม่ว่าจะเป็นกลีบหรือเกสร เป็นอีกหนึ่งเมนูเพื่อสุขภาพจากทะเลน้อยที่มีสรรพคุณช่วยคับร้อน แก้กระหาย บรรเทาอาการเลือดกำเดาไหล ขับเสมหะ อีกทั้งยังแก้ไอได้ด้วย

สามก๊ก ทะเลน้อย
281 หมู่ 13 หมู่บ้านทะเลน้อย ต.พนางตุง อ.ควนขนุน จ.พัทลุง
โทร. 08-9653-5952
ร้านวิวยอ อ.ควนขนุน จ.พัทลุง โทร. 08-1969-3791
ร้านบางชาม อ.ควนขนุน จ.พัทลุง โทร. 09-1848-8599



31 ขนมปั้นขลิบไส้ปลา

ขนมกินเล่นชื่อดังประจำจังหวัดอย่างขนมปั้นขลิบในวันนี้ ก้าวไกลถึงขั้นส่งออกไปนานาประเทศ เพราะความอร่อยของไส้ที่ปรุงอย่างเข้มข้น ผสานความกรุบกรอบเคี้ยวเพลินกินเล่นได้ทุกเวลา ด้วยวัตถุดิบชั้นดีอย่างปลาตาโต หรือปลาทูทะเลน้ำลึก ซึ่งหาได้ในท้องถิ่น เนื้อปลาสดที่นึ่งและแกะแล้วจะนำไปผสมกับเครื่องสมุนไพรทั้งหอมแดง พริกไทยดำ น้ำตาล เพื่อปรุงรสให้เข้มข้นตามสูตรลับของแต่ละผู้ผลิต จากนั้นนำไปวางบนแป้งและจับจีบขลิบรอบชิ้นอย่างสวยงาม ก่อนนำลงทอดในน้ำมันปาล์มให้กรอบเหลือง หอมน่ากิน รสสัมผัสกรอบนอกนุ่มในไส้เต็มปนหวานนี้ใครในใจผู้คนจนชาวพัทลุงต้องพัฒนาการผลิตให้เป็นระดับส่งออกนานาชาติ ส่วนเราคนไทยหาซื้อได้ง่ายๆ ที่ศูนย์โอทอปและร้านขายของฝากทั่วไป



ปั้นขลิบน้องหนึ่ง ศูนย์จำหน่ายสินค้าโอทอป อบจ. พัทลุง
ริมถนนสายเอเชีย ต.เขาเจียก อ.เมือง จ.พัทลุง
โทร. (074) 840-979, 09-2665-5495



32 สาคูแดง

ขนมหวานชามเล็กๆ แต่เปี่ยมด้วยความอร่อยที่ยิ่งใหญ่นี้เป็นตัวแทนของความขยันและภูมิปัญญาชาวพัทลุงที่เสกสรรทำแป้งสาคูแสนอร่อยจากธรรมชาติ ต้นสาคูเป็นพืชตระกูลปาล์มที่มีถิ่นกำเนิดในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีลักษณะทั่วไปคล้ายต้นมะพร้าว และพบในคงป่าท้องถิ่นจังหวัดพัทลุง ชาวบ้านผู้เชี่ยวชาญเท่านั้นจึงจะมองออกว่าสาคูต้นไหนโตเต็มที่พร้อมตัดไปทำแป้งได้ โดยต้นจะสูงประมาณ 8-10 เมตร มีอายุต้น 8-10 ปี สังเกตจากใบที่บานรับแดด และตรงยอดมีดอกแตกออก ชาวบ้านจะตัดลำต้นมาขูด นำไปผสมน้ำ คั้นขยำให้ตัวแป้งออกมาแล้วกรองด้วยผ้า เมื่อนำมาร่อนจะได้แป้งที่แยกเป็นเม็ดสาคูขนาดกำลังดี จากนั้นนำไปตากแดดให้แห้งจึงจะได้เม็ดสาคูสำหรับใช้ทำขนม เม็ดสาคูที่ได้นี้นำไปทำขนมได้หลากหลาย อย่างที่ร้านป้ากี้ ร้านขนมชื่อดังของพัทลุงจะนำไปทำขนมสาคูแดงต้ม ซึ่งทำง่ายๆ ด้วยการต้มใส่น้ำตาล ราดกะทิ นอกจากเม็ดสาคูจะมีสีแดงสวยแล้ว เอกลักษณ์ของสาคูแดงคือความเหนียวนุ่ม ของแท้ต้องมีความหนึดยืดติดกัน และเม็ดสาคูจะมีความกรุบตรงใจกลางทุกเม็ด อร่อยเพลินกินเท่าไรก็ไม่เบื่อ ไม่เหมือนสาคูสำเร็จรูปที่เคยกินมาเลย

ป้ากี้
472 ถ.ควนขนุน ต.มะกอกเหนือ อ.ควนขนุน จ.พัทลุง
โทร. 08-5893-8739

สตูล

เนื่องจากวัฒนธรรมการกินของพื้นถิ่นสตูลนั้นเน้นไปทางอาหารอิสลาม เมนูอร่อยประจำเมืองจึงมักกรุ่นกลิ่นเครื่องเทศ ไม่ว่าจะเป็นแกงตอแมะห์ หรือขนมผูกรัก อีกทั้งจังหวัดสตูลเป็นเขตพื้นที่สีเขียวกว้างใหญ่เต็มไปด้วยต้นมะพร้าว จึงมีขนมหวานมากมายที่สร้างสรรค์จากวัตถุดิบสำคัญอย่างน้ำกะทิและเนื้อมะพร้าวชั้นดีหอมมัน



33 บุหงาบุดะ

ขนมบุหงาบุดะ หรือโกยบูดะ เป็นขนมหวานพื้นเมืองโบราณในรั้วในวังของชาวมุสลิมจังหวัดสตูล บุหงาแปลว่าดอกไม้ บุดะแปลว่าดอกเตย ในอดีตทำขึ้นสำหรับต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง และในวันฮารีรายอหรือวันอีด เนื่องด้วยรูปร่างหน้าตาขนมที่เป็นสี่เหลี่ยมหนานุ่มสีขาวนวล ทำให้ปัจจุบันชาวสตูลนำบุหงาบุดะมาจัดใส่ขันหมากเพื่อถวายพรให้บ่าวสาวครองรักกันยืนยาว วิธีทำไส้คือนำมะพร้าวทึนทึกมากะเทาะเปลือก ขูดเนื้อเป็นเส้น นำไปคลุกน้ำตาลและใบเตยหอม จากนั้นทำแป้งห่อด้วยการร่อนแป้งข้าวเหนียวปรุงรสลงบนกระทะร้อน เมื่อแป้งสุกจะดีดตัวขึ้น ในจังหวะนั้นใส่ไส้ลงไปแล้วห่อให้สวยงาม ความหวานของไส้มะพร้าวจะไม่หวานจนเกินไปเมื่อห่อด้วยแป้ง ฟังวิธีการทำแล้วบางคนอาจคิดว่าง่าย แต่แท้จริงแล้วเป็นงานที่ต้องใช้ความอดทนสูงมาก ผู้ห่อต้องเป็นคนประณีต มีสมาธิ เพราะต้องทำทีละชิ้นอย่างเบามือ ในปัจจุบันหารับประทานที่อื่นใดไม่ได้แล้วนอกจากที่สตูล ซึ่งกลุ่มแม่บ้านปากปิง อำเภอละงูยังคงสืบทอดการทำขนมหวานนี้ให้ได้ชิมกันอยู่ และสร้างสรรค์กลิ่นหอมอื่นๆ ให้เลือกสรร ทั้งกลิ่นดอกอัญชัน ชาร์โคล น้ำนมข้าวโพด โอวัลติน และกาแฟ

กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรปากปิง 120 หมู่ 10 ต.กำแพง อ.ละงู จ.สตูล โทร. 08-9974-6913, 08-6957-3090



34 ขนมผูกรัก

ของดีประจำจังหวัดสตูลที่เกิดจากการรวมตัวของกลุ่มสตรีชาวเจ๊ะบิลังผู้มีความคิดสร้างสรรค์ ขนมผูกรักหรือชิมโปยซายังกาเซะ เป็นของว่างกินเล่นที่มีความพิเศษตรงการห่อแผ่นแป้งเป็นรูปโบ จากสูตรดั้งเดิมที่นำมาจากมาเลเซีย กลุ่มสตรีชาวเจ๊ะบิลังทดลองปรับเปลี่ยนรสชาติจนได้ความอร่อยที่ถูกปากคนไทย ด้วยการนำเนื้อปลาทูแขก ซึ่งเป็นปลาทะเลที่หาได้ในท้องถิ่นมานึ่งและบด ผัดกับพริกแกง ถั่ว ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง ปรุงรสด้วยน้ำตาลและเกลือ ตั้งให้แห้งที่สุด ซึ่งต้องใช้เวลานานถึง 6 ชั่วโมง พักให้เย็น แล้วจึงนำมาห่อแป้งสาลีที่สั่งตรงมาจากมาเลเซียสำหรับห่อเปาะเปี๊ยะ นอกจากความบางเป็นพิเศษแล้วยังมีความหอมและรสชาติดี เมื่อนำไปทอดจนสุกเหลืองแล้วจะหอมหวน กรอบอร่อย กินแล้วหยุดไม่ได้ ในวันนี้ขนมผูกรักกลายเป็นขนมอันดับหนึ่งที่ส่งเสริมอาชีพให้กับสตรีชาวเจ๊ะบิลัง ความอร่อยที่แฝงด้วยความหมายดีๆ จึงทำให้เป็นของฝากอันดับหนึ่งที่ชาวสตูลภาคภูมิใจ

กลุ่มส่งเสริมอาชีพสตรีเจ๊ะบิลัง
257 หมู่ 2 ต.เจ๊ะบิลัง อ.เมือง จ.สตูล
โทร. 08-3183-3044, 06-3919-1666

ร้านสามพี่น้อง (กะมิยี่)
ถ.ยาตราสวัสดิ์ ต.พิมาน อ.เมือง จ.สตูล
โทร. (074) 723-848

กลุ่มสตรีเกษตรการผลิตและแปรรูป
ต.เจ๊ะบิลัง อ.เมือง จ.สตูล
โทร. 08-6961-0803, 09-8054-2590





35 โรตีชาชัก/โรตีแกงตอแมะห์

ใครอยากลิ้มรสโรตีดั้งเดิมครบสูตร กรอบนอก นุ่มในหวาน มัน อร่อย และเปี่ยมเสน่ห์ไม่เหมือนกับที่ไหน ต้องไม่พลาดโรตีเมืองสตูล ความอร่อยที่สร้างความแตกต่างจนต้องบอกต่อ สตูลเป็นเมืองที่จะหาโรตีกินได้ทุกหัวมุมถนนตั้งแต่เช้าถึงค่ำ ของกินท้องถิ่นที่รับประทานง่ายและอิ่มท้องได้ทั้งคาวหวานนี้มีให้เลือกหลากหลาย ตั้งแต่โรตีสูตรดั้งเดิมอย่างโรตีจิ้มแกงตอแมะห์ แกงแดงซึ่งทำจากปลาและเครื่องเทศสมุนไพรท้องถิ่นแฝงรสหวานจากกะทิ และโรตีมะตะบะ ส่วนโรตีหวานก็สั่งได้หลายรส เช่น โรตีราดนมน้ำตาล โรตีกล้วยหอม หรือโรตีภูเขาที่ราดผงโอวัลตินบนแป้งบางกรอบ กินคู่กับเครื่องดื่มเด่นอย่างชาชัก ซึ่งเลือกได้ทั้งชาไทย ชามาเลย์ หรือชาอินโด เครื่องดื่มอื่นๆ อย่างนมชักหรือกาแฟชักก็ไม่น้อยหน้า ด้วยลีลาการชงที่เทจากกระบอกชงไปสู่แก้วแล้วเทจากแก้วกลับมาสู่กระบอกชงสลับไปมา เน้นให้สายน้ำยาวสุดแขนเหยียด เพื่อให้ส้มผัสกับอากาศมากที่สุด นอกจากจะทำให้ส่วนผสมผสานกันเป็นเนื้อเดียวและเกิดฟองหนานุ่มน่าดื่มแล้วยังสร้างความตื่นตาตื่นใจให้กับผู้ชมด้วย

บ้านโรตี
93/2 ถ.สฤษดิ์ภูมินารถ ต.พิมาน อ.เมือง จ.สตูล
โทร. 09-1849-2240

ร้านกัมปงชาชักเมืองสตูล
ถ.บินตำมะหงงอุทิศ (ซอยที่ดินเก่า) อ.เมือง จ.สตูล
โทร. 08-1798-3947, 08-6962-7526

ร้านอาซิป โรตี
ถ.บุริวานิช ต.พิมาน อ.เมือง จ.สตูล
โทร. (074) 711-985, 08-9739-9644





กุ๊กชัย ติ่มซำ บะกุ๊ดเต่สูตรกวางตุ้ง
ถ.กุ้งเสา 1 อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
โทร.(074) 420-982, 08-7405-5454

อาม่าติ่มซำ
ถ.ธรรมนูญวิถี เยื้องร้านป่ายาง อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 09-1462 8959, 08-1698-2607



สงขลา

เสน่ห์อันเป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดสงขลาคือความแตกต่างที่ลงตัวระหว่างย่านเมืองเก่าแสนโรแมนติก บรรยากาศริมน้ำ ตึกโบราณ วิถีชีวิตที่เนิบช้าแต่ละมุนละไม ตัดสลับภาพกับความเป็นเมืองอันจอแจของหาดใหญ่ ชุมชนใหญ่ศูนย์กลางการค้าที่อัดแน่นด้วยผู้คนและรถราบนท้องถนน ไม่ว่าพื้นที่ใดก็ล้วนมีวิถีการกินที่มีรากเหง้ายาวนาน ผสมผสานอาหารทั้งไทยจีน ไทยพุทธและไทยมุสลิม เป็นอีกหนึ่งดินแดนอาหารอร่อยที่น่าสนใจ

36 บะกุ๊ดเต๋ ติ่มซำ

วัฒนธรรมการกินของคนหาดใหญ่จะกินบะกุ๊ดเต๋ติ่มซำกันตั้งแต่เช้ามืดไปจนถึงช่วงมื้อสายของวัน แต่ความอิ่มอร่อยก็ขยายไปถึงยามค่ำด้วยเมนูที่อร่อยได้ทุกเวลาอย่างบะกุ๊ดเต๋น้ำซุปกระดูกหมูปรุงจากยาจีนกว่า 15 ชนิด วัตถุดิบหลักคือกระดูกหมู เครื่องใน กระเพาะฟองเต้าหู้ และเห็ดเข็มทอง ก่อนเสิร์ฟจะตั้งไฟให้เดือดปุดถึงจะได้ความเข้มข้นถึงเครื่องถึงรสยาจีน ในหาดใหญ่มีร้านบะกุ๊ดเต๋ ติ่มซำร้านดังอยู่หลายร้าน สำหรับโชคดีแต่เตี้ยมแห่งนี้เสิร์ฟบะกุ๊ดเต๋สูตรปีนัง ซึ่งนำมาดัดแปลงปรับรสชาติให้เป็นแบบฉบับเฉพาะของร้าน ปรุงรสให้กินง่าย แม้มีวัตถุดิบสำคัญคือพริกไทยแต่ก็ไม่เผ็ดร้อนและฉุนจนเกินไป เด็กๆ กินได้ บะกุ๊ดเต๋แปลว่ากระดูกหมูและน้ำชา นอกจากน้ำซุปร้อนๆ กินคู่ปาท่องโก๋พร้อมจิบชาแล้ว ถ้าจะให้อิ่มท้องเต็มที่ต้องสั่งติ่มซำมากินควบคู่ไปด้วย เมนูสดใหม่มีให้เลือกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นขนมจีบหมูกุ้ง ซาลาเปาไส้ต่างๆ ติ่มซำไข่แดง บร็อกโคลี เต้าหู้ทอด กระดูกหมูอบซอส ปลาหมึกยัดไส้ ฯลฯ ละลานตาเลือกหยิบกันไม่ถูกเลยทีเดียว

โชคดีแต่เตี้ยม
58/25 ซ.ละม้ายสงเคราะห์ 1 อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
โทร. 08-1543-8060, 08-1372-6181

อ้วนบะกุ๊ดเต๋
ถ.กิมประดิษฐ์ สามแยกซีกิมหยง อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
โทร. 09-8683-2410



38 ยำสาหร่ายผมนาง

สาหร่ายผมนางเป็นสาหร่ายชนิดหนึ่งซึ่งพบได้ในพื้นที่รอบเกาะยอ แหล่งท่องเที่ยวขึ้นชื่อในทะเลสาบสงขลา มีชาวบ้านจำนวนไม่น้อยประกอบอาชีพทำสาหร่ายผมนางแห้งจำหน่ายจนเป็นหน้าเป็นตาของเกาะยอ สาหร่ายผมนาง หรือที่เรียกกันว่า "สาย" มีลักษณะเป็นพุ่มเกาะอยู่กับหินและเปลือกหอย เวลาอยู่ใต้น้ำจะสยายเป็นเส้นยาวดูคล้ายเส้นผม ชาวบ้านจะนำไปตากแห้งจนขาวโดยไม่ใช้สารฟอก เมื่อจะนำมากินให้แช่น้ำให้เส้นนิ่มก่อน นอกจากวางขายแบบแห้งแล้ว ชาวบ้านบางกลุ่มยังนำมายำและฝากวางขาย อย่างที่ร้านศิรดา เกาะยอ จะมีมุมสินค้าที่ระลึกซึ่งมียำสาหร่ายผมนางให้ได้ลองชิม เครื่องยำมีมะพร้าวคั่ว น้ำตาลปี๊บ น้ำกะทิที่ให้ความหวานมันตัดกับความเปรี้ยวของน้ำมะขามเปียก เติมเกลือ ถั่วลิสง พริกขี้หนู และหอมแดง คลุกเคล้าเข้าด้วยกันได้รสเปรี้ยวอมหวาน โรยหน้าด้วยกุ้งแห้งและเม็ดมะม่วงหิมพานต์เป็นอันเสร็จ วิธีกินก็ง่ายๆ แค่นำมาห่อกับใบชะพลูคล้ายการกินเมี่ยงคำ กินไปชมวิวเวิ้งน้ำอันกว้างใหญ่ของทะเลสาบสงขลาไปด้วย นับเป็นช่วงเวลาพิเศษน่าจดจำ

ศิรดา เกาะยอ
8/2 หมู่ 2 ต.เกาะยอ อ.เมือง จ.สงขลา
โทร. (074) 591-595, (074) 450-235

กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรเกาะยอ
ต.เกาะยอ อ.เมือง จ.สงขลา โทร. (074) 591-716



37 เต้าคั่ว

เต้าคั่ว แปลตรงตัวว่าเต้าหู้ หนึ่งเมนูของดีเมืองสงขลา มีชื่อเล่นเรียกขานกันว่าสลัดทะเลสาบ จานเด็ดนี้เป็นอาหารกินเล่นเสริมสุขภาพดี ทำจากเส้นหมี่ลวก โรยด้วยเต้าหู้ทอด กุ้งชุบแป้งทอด หมูสามชั้นต้ม หัวหมูต้ม ไข่ต้ม ผักบุ้งลวก ถั่วงอกลวก และแตงกวา กรรมวิธีการทำเต้าคั่วที่เน้นการลวกและต้มนั้นแสดงถึงวิถีการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ส่งต่อกันมายาวนานของคนใต้ เวลากินให้ราดน้ำจิ้มหวาน ซึ่งทำมาจากน้ำตาลแว่นหรือน้ำตาลโตนดผสมกับน้ำปลาเคี่ยวให้เหนียว และน้ำซอสพริกแซ่บๆ ที่มาพร้อมกับกระเทียมดำคอง ที่สำคัญต้องใส่พริกน้ำส้มลงไปด้วย จะได้รสชาติหวาน เปรี้ยว เค็ม เผ็ดครบสูตร ความอร่อยของเต้าคั่วคือการได้กินเต้าหู้ทอดพร้อมๆ ไปกับเส้นหมี่นุ่มและสารพัดเนื้อ เสริมความสดชื่นในแต่ละคำด้วยผักต่างๆ หน้าตาของเต้าคั่วจะเป็นคู่แฝดกับรอเยาะ สลัดของชาวสามจังหวัดชายแดนใต้ ต่างกันที่น้ำราด เป็นอีกหนึ่งเมนูที่แสดงความผูกพันของวัฒนธรรมจีนและมุสลิม ในวันนี้เมนูเต้าคั่วซึ่งเป็นอาหารพื้นเมืองดั้งเดิมนั้นหากินได้ยาก ใครอยากชิมเต้าคั่วรสชาติอร่อยราวกับรสมือแม่ให้แวะมาหาป้าจวบที่ย่านเมืองเก่า ถนนนางงาม ป้าจวบเป็นหนึ่งในตำรับเต้าคั่วแสนอร่อย ซึ่งเปิดขายให้ทุกคนได้มาชิมกันทุกวัน

ป้าจวบเต้าคั่ว
ถ.นางงาม อ.เมือง จ.สงขลา โทร. 08-4631-2708

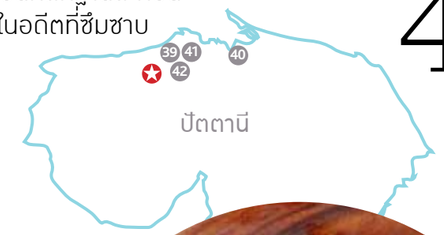
เต้าคั่วเจ๊เอ็ง
หน้าโรงเรียนศรีนคร เทพสงเคราะห์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา (รถเข็น) โทร. 08-1748-5991

เต้าคั่วป้าแต๋ว ถ.แสงอาทิตย์ ตลาดกิมหยง อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา (รถเข็น)

ปัตตานี

เป็นจังหวัดที่มีประวัติศาสตร์อันรุ่งเรืองย้อนกลับไปหลายร้อยปี ดังที่เห็นได้จากสถาปัตยกรรมเก่าแก่ทางศาสนา และวัฒนธรรมการกิน อันมีเอกลักษณ์ ในวันนี้อาหารพื้นเมืองปัตตานีไม่ว่าจะเป็นข้าวยำ น้ำบูดู ปลาหมึกแห้ง หรือสารพันแกงต่างๆ ที่เสิร์ฟบนโต๊ะอาหาร จึงเปรียบเสมือนหลักฐานสะท้อนความรุ่งเรืองในอดีตที่ซึมซาบอยู่ในวิถีชีวิตของชุมชนปัจจุบัน





39 รอเยาะ

อาหารพื้นเมืองปัตตานี เมนูยอดนิยม กินกันแพร่หลายในประเทศ บ้านใกล้เรือนเคียง แถบมลายู รอเยาะหรือรูจะก์ (Rojak) เป็นอาหารว่างกินเล่นที่ทรงคุณค่าทางสารอาหาร ส่วนประกอบหลักคือ เส้นหมี่ลวกน้ำ กุ้งชุบแป้งทอด เต้าหู้ทอด ไข่ต้ม แตงกวา และผักอื่นๆ หั่นเป็นชิ้นเล็ก คล้ายคลึงกับเมนูเต้าคั่วของชาวจีน ต่างกันตรงน้ำราด โดยรอเยาะจะราดด้วยน้ำซอสถั่วลิสงที่กลมกล่อมด้วยการนำพริกแห้ง กระเทียม เกลือ น้ำตาลแว่น หอมแดง ถั่วลิสง และกุ้งแห้งมาผสมผสานให้เกิดรสหวาน เค็มนำ ตามด้วยเผ็ดอ่อนๆ ปิดท้ายที่การหยอดความเปรี้ยวด้วยมะขามเปียกเล็กน้อย นับเป็นอาหารพื้นถิ่นที่เหมาะกับยามสายหรือบ่ายที่ต้องการมื้อสบายๆ ให้ทั้งความสดชื่นของผักและสารอาหารครบถ้วน

สะเต๊ะศรีเมือง
ถ.กะลาพอ ซอย 2 อ.เมือง จ.ปัตตานี
โทร. 08-6288-2305, 08-6696-5065
ร้านสเต๊ะ รถเข็น
41-43 ถ.กะลาพอ อ.เมือง จ.ปัตตานี
โทร. 08-5588-0487

40 ไก่ฆอและ หอยปี๊จี๊ และปลาปี๊จี๊

"ไก่ฆอและ" อาหารขึ้นชื่อที่สุดของปัตตานีที่หากใครไม่ได้กินถือว่ามาไม่ถึงปัตตานี เป็นอาหารเก่าแก่ตำรับชาววังที่ได้รับอิทธิพลมาจากชวาในชื่อว่า Ayam Golik ชาวมาเลย์เรียกว่า "คือกอและ" ไก่ย่างเนื้อนุ่มรสกลมกล่อมด้วยเครื่องปรุงทั้งขมิ้น หัวหอม เกลือ และตะไคร้ ย่างบนเตาถ่านไฟแรงให้ควันรุม เมื่อนำมาพักไว้ให้ราดน้ำแกง ซึ่งประกอบด้วยกะทิ พริกแดง หัวหอม กระเทียม ขิง กะปิ น้ำตาล และเกลือ ก่อนนำขึ้นย่างต่อ การย่างแล้วทาน้ำซอสนั้นต้องทำถึง 3 ครั้งด้วยกัน เพื่อให้ไก่มีสีสันสวยงาม ไก่ฆอและจึงแตกต่างจากไก่ย่างทั่วไทยด้วยรสชาติอันกลมกล่อม หอมเครื่องสมุนไพรที่ซึมซาบเข้าเนื้อแบบเน้นๆ อร่อยถึงรสโดยไม่ต้องพึ่งน้ำจิ้มแม้แต่นิดเดียว นอกจากไก่แล้วที่นี่ยังมีปลาย่างและหอยแครงย่างทาน้ำแกงเคียวกัน เรียกว่าปลาปี๊จี๊ และหอยปี๊จี๊

ไก่ฆอและรามโกมุท
23/6 หมู่ 7 ถ.รามโกมุท ต.บานา อ.เมือง จ.ปัตตานี
โทร. 08-9739-4645
ร้านไก่ฆอและเม๊าะเต๊ะ 1 ตลาดมะกรูด ข้างร้านดอกไม้วริญญา
โทร. (073) 311 102, 063-804-1818
มีหลายร้านใกล้เคียงกัน บนถนนกะลาพอ จ.ปัตตานี
(อยู่หลังมัสยิดกลางปัตตานี)



41 นาซิดาแฆ

อาหารเช้าพื้นเมืองของชาวไทยมุสลิมที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว และหารับประทานได้ยากยิ่ง คำว่า นาซิ เป็นภาษามลายู มีความหมายว่าข้าว ส่วนคำว่าดาแฆ หมายถึงคนต่างถิ่น เมื่อนำมารวมกันจึงได้ความหมายว่า ข้าวของคนต่างถิ่น หรือข้าวที่ชาวอินโดนีเซียเป็นผู้นำมาเผยแพร่นั่นเอง นาซิดาแฆเป็นข้าวมันรับประทานกับแกง คล้ายกับข้าวมันไก่ แต่ความมันจะมาจากกะทิ ตัวข้าวเป็นการผสมผสานข้าวหอมมะลิและข้าวเหนียว หุงพร้อมกะทิ ขิง หัวหอม แล้วนำมานึ่งอีกครั้งพร้อมกระเทียมและถั่วฮาลือบอ เพื่อความหอมและช่วยไม่ให้ข้าวบูดเร็ว รสชาติของข้าวจึงมีทั้งความหวานมันของกะทิและหอมเครื่องเทศ กินคู่กับแกงไม่ว่าจะเป็นแกงไก่หรือแกงปลาโอ ในแกงอาจใส่พริกหยวกเพื่อเพิ่มความเผ็ดร้อนและกลมกล่อมของรสชาติ กินเคียงกับชามา เนื้อปลาทูหรือกุ้งต้มคลุกมะพร้าวคั่ว หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ หารับประทานได้ในร้านอาหารเขตท้องที่สามจังหวัดชายแดนใต้

บ้านสะบารัง
บ้านสะบารัง ต.สะบารัง อ.เมือง จ.ปัตตานี
(หลังโรงเรียนเบญจมราชูทิศ ปัตตานี)
โทร. (073) 312-646, 08-0549-4921
ข้าวแกงยีดะห์สะบารัง (ยีดะ)
25/1 ถ.สะบารัง ต.สะบารัง อ.เมือง จ.ปัตตานี



42 สะเต๊ะไก่/เนื้อ ข้าวอัด

วัฒนธรรมการกินแบบไทยมุสลิมทำให้เครื่องเทศต่างๆ เป็นวัตถุดิบสำคัญในทุกเมนูอาหารของชาวปัตตานี สะเต๊ะไก่และเนื้อก็เช่นกัน ไก่และเนื้อที่หั่นแล้วต้องผ่านการหมักด้วยสมุนไพรต่างๆ ทั้งตะไคร้ หอมแดง ข่า ขมิ้นแห้งบด เกลือ ซึ่งแต่ละร้านจะมีเคล็ดลับแตกต่างกันเมื่อหมักจนได้ที่จึงนำไปเสียบไม้ย่าง น้ำจิ้มจะมีความหอมของกะทิผสมผสานความมันของถั่วลิสงบด ต้มพร้อมเครื่องแกงทั้งตะไคร้ หอมแดง ขมิ้น พริกแห้ง ข่า กลายเป็นน้ำราดสีแดงหวานหอม กลมกล่อม เอกลักษณ์ของสะเต๊ะปัตตานีคือการเสิร์ฟพร้อม "ข้าวอัด" ข้าวสวยหุงสุกที่นำไปอัดจนข้าวแหลกเป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้นนำมาหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม กินเคียงกับอาจาดพริก หอมแดง แตงกวา เป็นอีกหนึ่งมื้อที่อิ่มท้องพร้อมประสบการณ์ใหม่ไม่เหมือนใคร

สะเต๊ะศรีเมือง
ถ.กะลาพอ ซอย 2 อ.เมือง จ.ปัตตานี โทร. 08-6288-2305, 08-6696-5065
ร้านสเต๊ะ รถเข็น



ยะลา

ด้วยความอุดมสมบูรณ์ของป่าใหญ่ อีกทั้งยังมีฝนตกชุก ทำให้จังหวัดยะลาและเขตอำเภอเบตงสามารถเพาะปลูกวัตถุดิบที่ดีที่สุดในการทำอาหารได้หลากหลายแม้จะมีพื้นที่ราบน้อย ไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงไก่ หรือการเพาะปลูกพืชผักนานา ทำให้ยะลาดึงดูดนักท่องเที่ยวมากมายให้เดินทางมุ่งหน้ามาลิ้มรสอาหารเด็ดได้ตลอดทั้งปี





43 ผัดผักน้ำและสลัดผักน้ำ

ด้วยสภาพอากาศที่เย็นสบาย ล้อมรอบไปด้วยภูเขา อีกทั้งยังมีธารน้ำสายใหญ่ ทำให้เบตงเป็นศูนย์กลางในการเพาะปลูกผักน้ำ ผักเศรษฐกิจของยะลาที่มีรสชาติหวานอร่อยและปลอดสารพิษ 100% การปลูกผักน้ำนั้นต้องปลูกในสายน้ำไหล น้ำต้องสะอาด ปลูกบริเวณที่มีดินปนทราย เน้นใกล้น้ำตก อุณหภูมิต้องไม่เกิน 25 องศาเซลเซียส หลายคนที่รู้จักผักน้ำในนาม Watercress หรือภาษาจีนเรียกว่าข้าหย่างซอย ให้ลองมาชิมที่เบตงแล้วคุณจะรู้สึกถึงความแตกต่าง เพราะผักน้ำที่นี่อวบตึง หวานอร่อย ไม่เหมือนผักน้ำที่ไหนเลย ด้วยความที่ผักน้ำเบตงมีคุณภาพและรสชาติดีมากอยู่แล้ว จึงมักนำมาประกอบอาหารแบบเรียบง่ายให้ตัวผักน้ำได้แสดงความอร่อยสูงสุด ทั้งเมนูเด่นอย่างผัดผักน้ำ ซึ่งจะนำไปผัดอย่างรวดเร็วผ่านไฟแรง หรือจะเป็นการลวกเพียงชั่วขณะแล้วนำมากินคู่กับสลัดผักผลไม้ ไม่ว่าจะเมนูไหนก็ทำให้เรากินได้ไม่หยุด

ต้าเหยินเบตง
253 ถ.สุขยางค์ อ.เบตง จ.ยะลา โทร. (073) 230-461
บ้านคุณชาย
27 ถ.สฤษดิ์เดช ต.เบตง อ.เบตง จ.ยะลา โทร. 08-4692-8074

44 เคาหยก

เคาหยกคือเมนูเด่นจากเบตงที่สืบทอดสูตรกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษชาวจีนกวางไส ชื่อเรียกมาจากคำว่าโค่วโหย่ว แปลว่าเนื้อคว่ำ เป็นการผสมผสานความหนานุ่มของหมูสามชั้นเข้ากับความหวานมันของเผือก ผ่านกรรมวิธีการทำที่ซับซ้อนทั้งต้ม ทอด และนึ่ง เริ่มจากนำเนื้อหมูสามชั้นมาต้มให้สุก พักไว้ให้เย็น แล้วจิ้มหนังหมูให้น้ำมันจากผิวไหลออกมาบางส่วน จากนั้นโรยเกลือให้ทั่ว ก่อนนำไปทอดกับน้ำมันจนพองกรอบแล้วนำมาต้มอีกครั้ง ปิดท้ายด้วยการหั่นเป็นชิ้นๆ แล้วนำมาคลุกเครื่องยาจีน นำเผือกทอดมาหั่นเป็นชิ้นขนาดเท่าเนื้อหมู แล้ววางเรียงสลับกันก่อนนำไปนึ่ง กรรมวิธีที่สลับซับซ้อนแบบนี้ ร้านต้าเหยินเบตงทำให้ชาวเมืองและนักท่องเที่ยวได้ลิ้มลองความอร่อยมานานกว่า 30 ปี เนื้อหมูหอมเครื่องยาจีนเมื่อกัดไปแล้วจะสัมผัสกับรสชาติเค็มหวานจัดที่ซึมซาบออกมา ต้องกินพร้อมกับเผือกหนานุ่มให้ได้ความมันพร้อมรสหวานอ่อนๆ อร่อยสมกับเป็นอีกหนึ่งเมนูภาคภูมิใจของชาวเบตง

ต้าเหยินเบตง
253 ถ.สุขยางค์ อ.เบตง จ.ยะลา โทร. (073) 230-461
บ้านคุณชาย
27 ถ.สฤษดิ์เดช ต.เบตง อ.เบตง จ.ยะลา โทร. 08-4692-8074



45 ไก่สับเบตง

ความน่าอัศจรรย์ของไก่เบตงคือการเลี้ยงแบบธรรมชาติและเป็นอิสระ ด้วยภูมิประเทศของเบตงที่เป็นภูเขากว้าง ทำให้ชาวจีนกวางไสที่อพยพมาตั้งแต่ในอดีตสามารถเลี้ยงไก่พันธุ์เลี้ยงชานให้แข็งแรงที่สุด ด้วยการปล่อยให้กินอาหารและอาศัยอยู่ท่ามกลางป่าหรือสวนยาง ไก่เบตงจึงมีเอกลักษณ์ตรงที่ไม่มีไขมันใต้ผิวหนัง เมื่อนำไปประกอบอาหารจะได้ไก่ที่หนังกรอบ เนื้อแน่น มีความหวานนุ่ม ไม่เปื่อยยุ่ย เมนูยอดนิยมคือการนำไก่เบตงมาต้มในอุณหภูมิที่เหมาะสม ใส่เกลือและขิง เมื่อเดือดก็หรี่ไฟให้เนื้อไก่นุ่มแน่น หนังกรุบ เติมน้ำราด หรือน้ำจิ้มซีอิ๊วเพิ่มความเค็มหวานตามสูตรของแต่ละร้านซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว อย่างร้านบ้านคุณชายจะราดไก่ด้วยซีอิ๊วสูตรพิเศษและกระเทียมเจียว นอกจากทำไก่สับแล้ว ชาวเบตงยังนิยมนำไปปรุงเป็นอาหารอื่นๆ เช่น ไก่ตุ๋นยาจีน ไก่ตุ๋นมะนาวดอง ฯลฯ

ต้าเหยินเบตง
253 ถ.สุขยางค์ อ.เบตง จ.ยะลา โทร. (073) 230-461
บ้านคุณชาย
27 ถ.สฤษดิ์เดช ต.เบตง อ.เบตง จ.ยะลา โทร. 08-4692-8074



นราธิวาส

อาหารที่สื่อถึงวิถีชีวิตของชาวนราธิวาสนั้นสะท้อนถึงรูปแบบการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย ไม่เน้นการตกแต่งหน้าตาอาหารให้เลิศหรู การปรุงมักไม่ซับซ้อน แต่ถึงเอารสชาติจากวัตถุดิบธรรมชาติออกมาได้อย่างนุ่มนวลละมุนละไม ด้วยความที่ตั้งอยู่ติดกับประเทศมาเลเซีย อีกทั้งชุมชนส่วนใหญ่เป็นชาวไทยมุสลิม ทำให้บนโต๊ะอาหารของชาวนราธิวาสเน้นไปที่เมนูประเภทปลา รวมถึงการใช้เครื่องปรุงเครื่องเทศที่มีกลิ่นอายของอินเดีย มาเลเซีย และอินโดนีเซีย





46 อาเก๊าะ

อีกหนึ่งขนมหวานหากินยากอย่างอาเก๊าะ หรือตือปงอาเกาะ คือเมนูขนมหวานพื้นเมืองเลื่องชื่อจากนราธิวาส ซึ่งหากินได้เฉพาะช่วงเดือนรอมฎอนเท่านั้น แม้ดูคล้ายคลึงขนมคัสตาร์ด ขนมหม้อแกง หรือขนมไข่ แต่อาเก๊าะจะมีรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ ผิวสัมผัสด้านนอกตึง เมื่อกัดไปแล้วไส้ในจะนุ่มละลายในปาก ให้ความหวานมันอร่อย วิธีทำที่สืบทอดกันมาคือนำไข่เป็ด น้ำตาลแว่น และกะทิตีผสมกัน โดยผสมแป้งข้าวเจ้าลงไปเล็กน้อย จากนั้นหยอดใส่พิมพ์แล้วนำไปอบในเตา หรือบางร้านที่ทำแบบโบราณจะใช้กาบมะพร้าวสุมด้านบน รอจนขนมสุกทั้งสองด้าน ยกออกมาพักให้คลายร้อน ชาวมุสลิมที่ถือศีลอดในช่วงกลางวันมักกินยามละศีล อิ่มอร่อยและหากินยากขนาดนี้ ใครที่แวะเวียนไปนราธิวาสในช่วงรอมฎอนต้องหาชิมให้ได้

ร้านขนมหวานกะชะ
ทางเข้าโครงการฟาร์มตัวอย่าง บ้านรอตันบาตู ต.กะลุวอ อ.เมือง จ.นราธิวาส โทร. 08-0610-5229
ร้านอาเก๊าะบ้านบาโง ยะกัง 1
96/11 ม.11 ต.ลำภู อ.เมือง จ.นราธิวาส (ตรงข้ามโรงงานยางไทยปักษ์ใต้) โทร. 08-9657-0301



47 ละแซ

อาหารพื้นบ้านของนราธิวาสที่ร่อยจนต้องบอกต่อ ละแซ หรือที่เรียกกันว่า Laksam สูตรโบราณมีต้นกำเนิดจากมาเลเซีย ได้รับความนิยมในหมู่ชาวไทยมุสลิมทางตอนใต้ ละแซคือเส้นแป้งนึ่งม้วนเกลียวราดน้ำแกงกะทิปลา วิธีการทำเริ่มต้นจากนำหอมแดง กระเทียม กะปิ ขิง พริกไทยขาว พริกสดมาตำรวมกัน จากนั้นใส่เนื้อปลาต้มสุกที่แกะแล้วลงไปโขลกให้เป็นเนื้อเดียวกัน ตั้งหม้อต้มน้ำกะทิ ใส่เครื่องแกงลงไป เติมน้ำตาลแว่น ส้มแขก เกลือเพื่อเพิ่มรสชาติ รับประทานโดยราดบนเส้นละแซ ซึ่งทำจากแป้งข้าวเจ้าผสมแป้งมันและแป้งข้าวเหนียวผสมกับน้ำให้ละลาย จากนั้นตักแป้งใส่เตานึ่งโดยแผ่ให้เป็นแผ่นบางกว้าง เมื่อสุกจึงม้วนเป็นแท่งกลมยาวแล้วตัดให้เป็นแว่น ความหอมอร่อยกลมกล่อมของแกงปลาที่ราดบนเส้นหนานุ่มนี้ให้สัมผัสและรสชาติที่ไม่ธรรมดา กินกับแตงกวา ถั่วฝักยาว ถั่วงอก และผักสดปักษ์ใต้อย่างดอกดาหลา ใบแพว ยอดมะม่วงหิมพานต์ ใบจันทน์หอม ฯลฯ หารับประทานได้ในตลาดและร้านอาหารเมืองนราธิวาส

ร้านยาโง๊ะ
หมู่ 5 ต.สุไหิโกมือซา อ.ยี่งอ จ.นราธิวาส โทร. 08-1328-6577

ร้านนานาข้าวแกง ไทย-มุสลิม
24/4 ถ.โคกเคียน(บายพาส) ต.บางนาค อ.เมือง จ.นราธิวาส โทร. 08-9197-1069





48 ลอปะตีแก

ของหวานยอดนิยมในดินแดนสามจังหวัดชายแดนใต้ ขนมสูตรโบราณนี้ถูกเรียกขานเป็นภาษามลายูแปลกหูว่า ลอปะตีแก หรือลมปัตตีกัม ซึ่งแปลตรงตัวได้ว่า "ขนมกระโดดแทง" ทำจากน้ำใบเตยคั้นสดใหม่ผสมกับแป้งข้าวเจ้าและน้ำปูนใส จากนั้นนำไปตั้งไฟกวนให้สุกเข้ากัน เทใส่ถาดพิมพ์ทิ้งไว้ข้ามคืนจะขึ้นรูปเป็นแป้งทรงเหลี่ยม เวลากินให้ตัดเป็นชิ้นพอดีคำ ราดหัวกะทิและน้ำตาลแว่นเคี่ยวเพิ่มความหวานมันเข้มข้น เนื้อลอปะตีแกนั้นหอมใบเตยและมีรสจืด แต่ความหนานุ่มเคี้ยวหนุบหนับนี้เข้ากันดีกับความหวานจากน้ำกะทิ หากินได้ตามร้านขนมหวานต่างๆ ในเมืองนราธิวาส

ร้านขนมหวานกะชะ
ทางเข้าโครงการฟาร์มตัวอย่าง บ้านรอตันบาตู ต.กะลุวอ อ.เมือง จ.นราธิวาส โทร. 08-0610-5229

ร้านนานาข้าวแกง ไทย-มุสลิม
24/4 ถ.โคกเคียน(บายพาส) ต.บางนาค อ.เมือง จ.นราธิวาส โทร. 08-9197-1069



49 กรือโป๊ะ

ข้าวเกรียบเมืองนราธิวาสที่เรียกกันว่ากรือโป๊ะ หรือกะโป๊ะ เป็นข้าวเกรียบสดทอดที่ชาวนราธิวาสนิยมขบเคี้ยวกินเล่นมานานด้วยความอร่อยแบบหยุดไม่ได้ทำให้กรือโป๊ะขายดิบขายดีไปทั่วไทย ใจกลางเมืองนราธิวาสที่ถนนนิมิตรมงคลนั้นเป็นแหล่งผู้ผลิตใหญ่มารวมตัวกันอยู่หลายร้าน เมาะซูเป็นร้านที่ทอดข้าวเกรียบกันสดๆ ให้ลูกค้าได้กินกันแบบร้อนๆ ข้าวเกรียบของทางร้านใช้ปลาตงแม ปลาหายาก รวมถึงปลาหลังเขียวและปลาโอ การันตีความสดของเนื้อปลา เพราะที่ตั้งนั้นอยู่ใกล้ท้องทะเล ที่มาของอาหารกินเล่นนี้เกิดขึ้นด้วยความต้องการถนอมอาหาร เนื่องจากชาวประมงจับปลามาได้เยอะ จึงนำปลาไปบดกับแป้ง ปรุงรสตามสูตรของตนเอง ปั้นเป็นก้อนยาวแล้วนำไปต้ม เมื่อสุกแล้วนำมาตัดเป็นแผ่นๆ จะกินเลยหรือนำไปทอดก่อนก็ได้ กรือโป๊ะสูตรดั้งเดิมจะกินแบบจิ้มซอสหวาน กรอบเคี้ยวเพลิน และเก็บได้นานนับปี

ข้าวเกรียบสดทอดเมาะซู
ถ.นิมิตรมงคล ต.บางนาค อ.เมือง จ.นราธิวาส โทร. (073) 512-341

Be Fish
20 ถ.นิมิตรมงคล ต.บางนาค อ.เมือง จ.นราธิวาส โทร. (073) 511-666

50 ตูปะชูตง

ใครที่เห็นตูปะชูตงเป็นครั้งแรกอาจนึกว่าอาหารจานนี้เป็นของคาว แต่แท้ที่จริงแล้วตูปะชูตงคือหมึกต้มหวานที่ชาวใต้นิยมกินเป็นอาหารว่าง เมนูหายากจานนี้มักทำเฉพาะในช่วงเทศกาลรอมฎอนของชาวไทยมุสลิม ใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นอย่างปลาหมึกกล้วย เลือกตัวขนาดไม่ใหญ่จนเกินไป ดึงไส้ออก แล้ว ใส่ข้าวเหนียวลงไปจนเต็ม จากนั้นกลัดหนวดปลาหมึกกลับเข้าไปเพื่อปิดให้เมล็ดข้าวอยู่ในท้องไม่หกออกมา นำไปต้มในน้ำหางกะทิ เมื่อสุกแล้วเติมน้ำตาลแว่นลงไป เคี่ยวจนกว่าความหวานจะซึมเข้าเนื้อ เวลากินจะสัมผัสได้ถึงความคึงสดใหม่ของปลาหมึกที่ซึมซาบความหวานไว้อย่างเต็มที่ แต่ละคำที่กัดจะได้ลิ้มรส ข้าวเหนียวที่อัดแน่นอยู่ภายใน ส่วนน้ำซุปที่เคี่ยวจนงวดนั้นมีความกลมกล่อมหวานเค็มปะแล่ม เป็นอีกหนึ่งเมนูอื่มอร่อยที่จะได้กินช่วงรอมฎอนเท่านั้น

ร้านกะชะ
ทางเข้าโครงการฟาร์มตัวอย่างบ้านรอตันบาตู ต.กะลุวอ อ.เมือง จ.นราธิวาส
โทร. 08-0610-5229

ตลาดสดเทศบาลเมืองนราธิวาส ช่วงเดือนรอมฎอน

