

# อาหาร เมืองกาญจน์

รสอาหารเผ็ดจัดด้วยพริกกะเหรียง หอมกรุ่นด้วยเครื่องเทศสมุนไพรจากป่า เครื่องปรุงสดใหม่จากป่า ชุนเขา และผืนน้ำ

เรื่อง : พวรรณวิชัย อ้นคำ สุตราอาหาร : ศิริลักษณ์ รอดยงค์  
ภาพ : พิณศักดิ์ แก้วใหญ่, สุจินต์ บัวเพ็ญ

ชุนเขาเขียวครึ้มทอดยาวสงบนิ่งใต้ท้องฟ้าสีคราม รามรฤทไฟสายมรณะผ่านไม้หมอนขึ้นแล้วขึ้นเล่าบอกล่าเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ แควน้อย แควใหญ่ ไหลเอื่อยบ้าง เชี่ยวบ้าง ตามกระแส ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว บนเขามีป่า คือความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ ทำให้กาญจนบุรี เป็นอีกดินแดนหนึ่งที่ได้วิวัฒนาการและการคร่ำขึ้นอย่างมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว

กาญจนบุรีเป็นจังหวัดที่ใหญ่เป็นอันดับสามของประเทศ พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นป่าเขาและที่ราบสูงสลับหุบเขาที่อุดมสมบูรณ์ เมื่อมีป่า บรรดาทรัพยากรธรรมชาติแหล่งอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นแม่น้ำลำธาร สัตว์ป่า และแร่ธาตุ ย่อมเกิดตามมา วิถีชีวิตของผู้คนซึ่งพึ่งพิงอยู่กับธรรมชาติ อย่างเรียบง่าย โดยเฉพาะความสัมพันธ์กับป่าที่เป็นเสมือนแหล่งอาหารสำคัญมาตั้งแต่สมัยอดีตกาล ไม่ว่าจะล่าสัตว์ หรือเก็บของป่า สมภวะที่นำติดตัวไปได้มีเพียงสิ่งซึ่งจำเป็นเท่านั้น เช่น น้ำ อาหารแห้ง ดังนั้นที่เหลือจึงต้องฝากไว้กับสภาพป่าในเบื้องต้น สิ่งใกล้ตัวพอทำกินได้ต้องใช้ให้เป็นประโยชน์ ปรุงให้ง่ายเข้าไว้ก่อนแต่อร่อยเหมือนอยู่ในครัวที่บ้าน เนื้อสัตว์นั้นก็ได้จากสัตว์ป่า เช่น เก้ง กวาง หมูป่า เม่น แอ้ ส่วนผักและสมุนไพรเก็บเอาตามที่เขาเจอ คนเมืองกาญจน์จึงรู้ว่าสัตว์และผักชนิดไหนกินได้หรือไม่ควรกิน

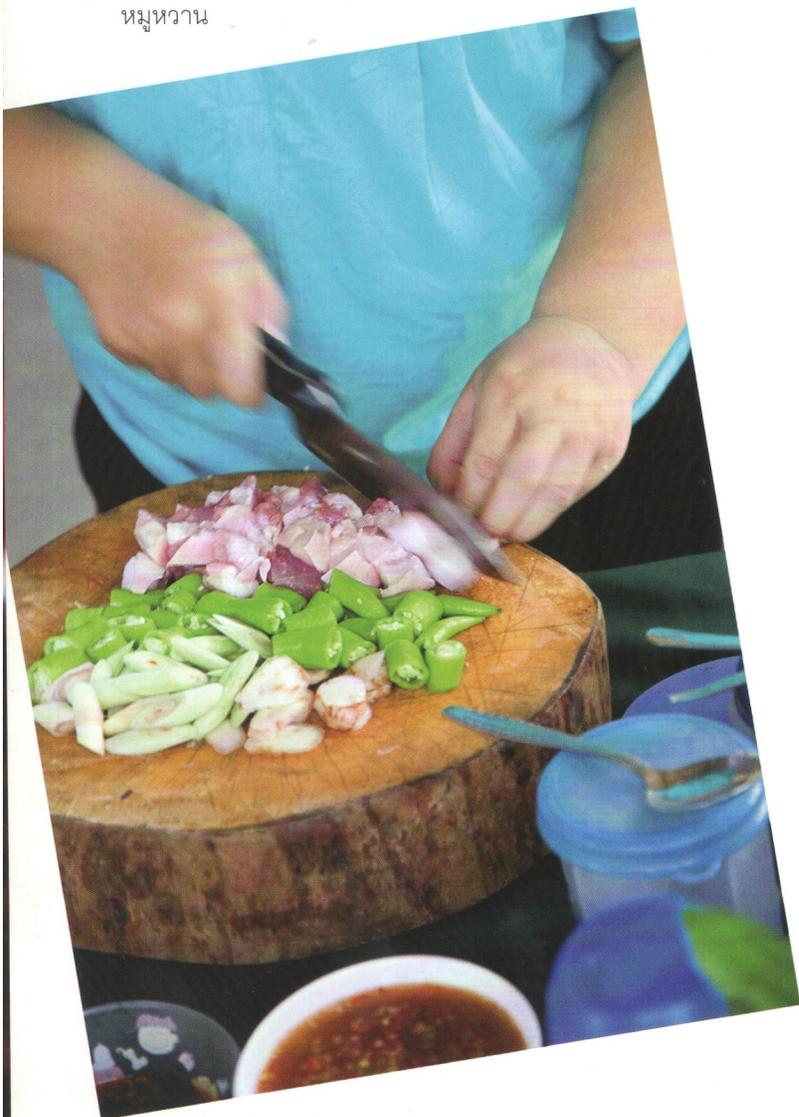


แควน้อย แควใหญ่ เป็นเส้นเลือดใหญ่หล่อเลี้ยงชีวิต ตลอดสองข้างฝั่งน้ำมีไม้ไผ่เฝ้าระวังขึ้นชุกชุม จนเรียกกันว่า *แควน้อยไม้ไผ่แควใหญ่ไม้รวก* เป็นแหล่งอาหารประเภทหน่อไม้ชั้นยอด เมื่อสองแควไหลมาบรรจบกันเป็นแม่น้ำแม่กลอง หล่อเลี้ยงผู้คนในอีกหลายจังหวัดต่อไปอีก แควน้อยและแควใหญ่จึงอุดมไปด้วยปลานานาชนิด เสียงผู้เฒ่าผู้แก่เล่าว่าปลาที่นี่มีชุกชุมเสียจนไม่อาจจะเดินไปทางไหนก็จะว่ายตามไปมาทั้งฝูง แต่ชาวบ้านถึงต้องมีแหติดเอาไว้ อยากรินปลาเมื่อใดก็ต้มน้ำเตรียมเครื่องปรุงทั้งไว้ เดินลงไปทอดแหรั้วอืดใจ ได้ปลาขึ้นมา น้ำก็เดือดพร้อมปรุงพอดี ปลาขึ้นชื่อ *แห้งแม่น้ำเมืองกาญจน์*จะเป็นอื่นใดไม่ได้ถ้าไม่ใช่ปลาชี่งก ซึ่งถือเป็นสัญลักษณ์ประจำจังหวัดเลยทีเดียวนอกจากนี้ยังมี ปลาคัง และปลาถาด อีกด้วย

เมื่อทรัพยากรอาหารของกาญจนบุรีได้มาจากปลาและแม่น้ำเป็นหลัก รสชาติอาหารจึงทั้งจัดจ้านและโหดนัก กล่าวคือเนื้อสัตว์ป่าซึ่งเป็นส่วนประกอบอาหารสำคัญในแต่ละมื้อจะมีกลิ่นสาบแรงกว่าเนื้อธรรมดาทั่วไป ส่วนปลานั้นก็มีความคาว ดังนั้นกรรมวิธีเพื่อดับกลิ่นสาบและกลิ่นคาวให้หมดไปจึงต้องใช้เครื่องแกง เครื่องเทศและความเผ็ดร้อนเข้ามาช่วยเป็นพิเศษ นอกจากนี้สภาพภูมิประเทศที่เป็นป่าเขายังเหมาะแก่การเจริญเติบโตของพริกกะเหรี่ยง เมื่อพูดถึงพริกของคนเมืองกาญจน์ แน่่อนว่าครีวไหนๆเป็นต้องมีพริกกะเหรี่ยงเป็นพื้นฐาน ซึ่งให้ความเผ็ดกว่าพริกทั่วไปมากนัก เหล่านี้เองส่งผลให้ครีวเมืองกาญจน์มีน้ำเมี่ยงที่ใช้วัตถุดิบอาหารจากป่าเป็นสำคัญ และเผ็ดโหดอย่างเป็นเอกลักษณ์ แตกต่างจากครีวท้องถิ่นอื่นๆ

## จานเด็ดสดดั้งเดิม

อาหารเมืองกาญจนบุรีที่ขึ้นชื่อและเป็นที่ถูกกล่าวขานมีหลายตัวรับ โดยเฉพาะอาหารจากปลาแทบทุกอย่าง *แกงปลา* หากข้าวยังหุงใส่กระบอกไม้ไผ่ได้ฉ่ำดี แกงปลาของคนเดินทางก็แกงกันในกระบอกไม้ไผ่ได้ฉ่ำดีนั้น นำข้าว ตะไคร้ กระชาย พริกกระเหรียง กะปิมอญหอมแดง บางครั้งก็เสริมสมุนไพรลงไป เช่น พริกพราน เหามาโซลกเคล้าเข้าด้วยกันเป็นน้ำพริกแกงปลา รสอร่อยที่แท้จริงต้องรสจัดถึงใจ เรียกว่าเผ็ดสะท้านอกก็ว่าได้ ที่สำคัญคือไม่มีเครื่องเครามากมาย หลักๆจะมีแต่น้ำอัสตอร์ มะเขือขื่น มะเขือเหลือง และมะเขือเปราะ มะเขือขื่นขาดไม่ได้เพราะช่วยตัดความเผ็ด ไม่ให้เผ็ดแหลมจนทำลายกระเพาะ ปัจจุบันนี้แกงปลาเปลี่ยนมาใช้เนื้อสัตว์บ้านแทนเนื้อสัตว์ป่า จานที่นิยมตามมาจึงเป็น *แกงปลาไก่บ้านใส่มะเขือขื่น* น้ำแกงของแกงปลาจะมีพริกขลุ่ยขลิบเข้มข้น เสน่ห์อยู่ที่การนำมาคลุกกินกับข้าวร้อนๆแล้วเหยาะน้ำปลา รสเค็มจะทำให้รสเผ็ดเข้มข้น มีเครื่องเคียงช่วยลดความเผ็ดเป็นปลาเค็ม ปลาสดลิด หรือ หมูหวาน



*น้ำพริกเผา* อาหารสำคัญอีกอย่างของคนเข้าป่า มักพกใส่กระบอกไม้ไผ่ติดตัวไป กินได้นานทีเดียว จนทุกวันนี้ยังต้องมีติดครัวแทบทุกบ้าน ต่างกับน้ำพริกเผาที่อื่นเพราะไม่ต้องนำไปผัดกับน้ำมัน ตำเสร็จควักกินได้เลย แต่เผาหอมและกระเทียมจนเปลือกเกือบไหม้ ห่อกะปัดด้วยใบตองหรือใบชาเอาอังไฟจนหอม คั่วพริกทั้งก้าน โขลกเคล้าเข้าด้วยกัน ปรงรสด้วยน้ำมะขามเปียกแล้วหลอด้วยน้ำปลาเวลาคอดออกจากครก รสเผ็ดเค็มจะพอดีกันเปรี้ยวพอเล็กน้อย จิ้มกินกับผักลวกหรือผักดองเหมือนน้ำพริกธรรมดาาก็ได้ หรือใช้เป็นเครื่องแกงตั๋มยาาก็ได้ วิธีแบบพื้นที่ง่ายที่สุดแค่คลุกกับข้าวสวยร้อนๆ เหยาะน้ำปลาล็กน้อย โรยปลาอย่างป่นหรือแยมอย่างป่น ใช้มือตะล่อมกิน คนเมืองกาญจนบุรีเขาว่าวิเศษหนักหนา

กาญจนบุรียังมีป่าไม้ไผ่และไม้รวกเยอะที่สุดในประเทศรังสรรค์ให้เกิดผักป่าอย่าง *เห็ดโคน* ขึ้นมา แถมยังอร่อยกว่าเห็ดโคนที่ไหนๆ เมื่อถึงฤดูก่อนหมดเข้าพรรษาหนึ่งเดือน หรือช่วงที่เรียกว่าดอกหญ้าเจ้าชู้ยุบแล้ว ทั้งจังหวัดจะคึกคักไปด้วยมนต์ของเห็ดโคน ราคาค่อนข้างแพงเพราะขึ้นเพียงปีละครั้งเท่านั้น ต้องใช้วิธี "ล่าเห็ด" กันข้ามวันข้ามคืน แต่กว่าเห็ดจะถึงมือนักกินราคาก็สูงขึ้นเป็นลำดับ อร่อยแบบดั้งเดิมต้อง *ตั๋มเปรี้ยว* เอาเห็ดมาชาวเกลือ ใส่หม้อตั้งไฟจนน้ำเห็ดออกมาท่วม หมักค้างคืนทิ้งไว้แล้วนำไปตั๋มอีกที จะกินค้อยั้นหอมแดงผ่าสี่แบบลูกเต๋า และพริกชี้ฟ้าหั่นท่อน ใส่ลงป่นไปในน้ำเห็ด กินกับข้าวสวยร้อนๆอีกเช่นกัน แกลั่มปลาหมอย่าง อร่อยระเบิดหม้อระเบิดไห เมนูใหม่ที่เด็ดไม่แพ้กันคือ *ตั๋มยาบน้ำใส* ถ้าหมดหน้าไปแล้วอาจต้องกินเห็ดโคนดองในขวดแทน ราคาตกขวดละหลายพัน แต่รสชาติอร่อยเทียบกันไม่ได้เลย

*ผักหวานป่า* ก็เช่นเดียวกับเห็ดโคนที่ขึ้นเฉพาะหน้าเท่านั้นคือหน้าร้อน เรียกว่า ผักเขาสามชั้น ด้วยต้องรอฝนชะลงมาหลังเกิดไฟป่าแล้ว ผักหวานป่าจึงเริ่มแตกยอด ไม่ได้กินปีนี้ก็ต้องรอปีหน้า คนท้องถิ่นไม่นิยมกินผักหวานป่านอกหน้ากัน ด้วยเชื่อว่าหากผิดฤดูแล้วจะไม่ดีต่อร่างกาย มักนำไปทำ *ผัดผักหวานป่า* แต่ผัดกับน้ำมันง่ายๆ โดยจับผักหวานในมือข้างหนึ่งแล้วใช้มืออีกข้างตบลงกระทะ ทั้งก้านจะแหลกลงไปในนั้น กลับอีกสักทีสองที ปรงรสให้ออกเค็มเล็กน้อย ยกออกจากเตา ผักจะกรอบหวาน กินได้ทุกส่วน

ดังที่บอกไปว่าปลายี่สกขึ้นชื่อที่เมืองกาญจนบุรี คนที่นั่นบอกว่าเป็นปลาเหนือเขื่อนกับปลาใต้เขื่อนอร่อยต่างกันนัก ก็สุดแต่ลิ้นคนกิน แต่ที่ขึ้นชื่อคือ *ปลาส้มปลายี่สก* แหล่งปลาส้มอยู่ที่อำเภอทองผาภูมิ จะนำมาทอดแล้วโรยหอมแดง บีบมะนาวกินก็อร่อย หากเป็นปลาสดนิยมทำ *ปลาแดดเดียว* แคนำออกตากไม้ก็แดดก็เอาลงมากินได้ หรือเอาไปทำ *ห่อหมกปลายี่สก* เนื้อจะหวานนุ่มเข้ากับกะทิพอดี *ตั๋มยาปลาบน้ำใส* และ *ขนมจีนน้ำยาปลา* ปลาสดและปลาคังก็อร่อยไม่แพ้กัน โดยเฉพาะถ้านำมาทำ *ผัดเผ็ดปลาคัง*



“อาหารเมืองกาญจน์ที่ขึ้นชื่อและเป็นทีกล่าวขวัญมีหลายตำรับ โดยเฉพาะอาหารจากป่าทุกอย่าง แกงป่า หากชาวยังหลงใหลกระบอกไม้ไผ่ได้อันใด แกงป่าของคนเดินทาง ก็แกงกันในกระบอกไม้ไผ่ได้อันนั้น น้ำข่า ตะไคร้ กระจ่าง พริกกระหรีียง กะปิมอญ หอมแดง บางครั้งก็เสริมสมุนไพรลงไป”

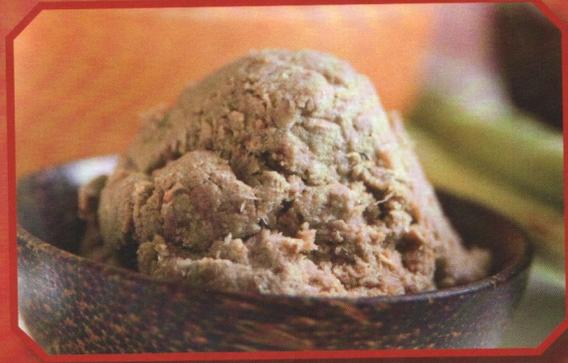
## วัตถุดิบเด่น

**พริกกะเหรียง** หรือเรียกว่า พริกขี้หนุ ลักษณะคล้าย พริกขี้หนูแต่กลมป้อมกว่า ขึ้นตามชายเขา ที่ดอนและที่แล้ง เติบโตร้อนมากแต่หอมเฉพาะตัว

**กะปิมอญ** สันนิษฐานว่าได้รับอิทธิพลจากชุมชน มอญ ทำจากเนื้อปลาตัวเล็ก เช่น ปลาชิว ปลาสร้อย ตากแห้ง แล้วโขลกให้ละเอียด หมักเกลือทิ้งไว้ประมาณ 1 เดือน สีสอก เขียวๆดำๆ เนื้อเนียน เค็มอ่อนกว่ากะปิกุ้ง ใช้ทำน้ำพริกแกง เป็นสำคัญ

**มะเขือขึ้น** ให้รสขื่นเป็นเอกลักษณ์ มีสีเหลืองและมีหนามตรงขั้ว ด้านในมียางสีเขียว จะกินต้องทุบแล้วบีบเอา เมล็ดออก แخذทิ้งไว้ให้น้ำสีเขียวออกมาจึงจะหายขื่น ช่วย รักษากระเพาะ

**มะเขือส้ม** ชาวบ้านเรียกว่า ส้มย้อย นิยมใส่เพื่อให้ รสเปรี้ยวแต่ไม่เปรี้ยวแหลมเหมือนมะนาว เช่น ใส่ในน้ำพริก กะปิมอญ



กะปิมอญ



มะเขือขึ้น



พริกกะเหรียง



มะเขือส้ม หรือ ส้มย้อย

ชุมชนต่างๆยังมีทรัพยากรธรรมชาติแตกต่างกันไปอีก อาหารท้องถิ่นจึงแยกย่อยลงไป ชุมชนดั้งเดิมอยู่ที่ ลาดหญ้า ซึ่งเป็นตัวเมืองกาญจนบุรีเก่าและเป็นสนามรบมาแต่โบราณ ผู้คนใช้เวลาออกสงครามอยู่เรื่อยๆ อาหารต้องทำให้อินได้เร็วหรือหา วัตถุดิบง่าย เช่น แกงหนามยอก เรียกว่าแกงหนามยอกเพราะใช้ มะเขือเปราะเป็นสำคัญ เวลาเก็บมักโดนหนามยอกอยู่บ่อยๆ จะต้ม ใส่เครื่องแกงและหมูสามชั้นจนมะเขือนิ่มเป็นอันเสร็จ หยวกกล้วย ก็หาได้ทั่วไป ทำเป็น ต้มส้มหยวกกล้วย หั่นท่อนเล็กๆต้มกับพริก แกงใส่น้ำมะขามเปียก รสเปรี้ยวอมหวาน หรือ ยำหยวกกล้วย ยำแบบธรรมดา กินแนมกับไข่ต้ม เพียงเดินไปตัดหยวกกล้วยก็ได้ ความอร่อยไปหลายงาน ที่สำคัญทุกงานใช้เวลาปรุงไม่นานเลย อีกหนึ่งชุมชนที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานและยังคงความ

เข้มแข็งในการอนุรักษ์วัฒนธรรมมากคือ หนองขาว ซึ่งเคยเป็น เส้นทางเดินทัพไทย-พม่า ชาวบ้านทำนาและหว่านถั่วเขียวกินกัน มาแต่โบราณ อาหารส่วนมากจะมีถั่วเขียวเป็นส่วนผสมสำคัญ เช่น แกงหน่อไม้ถั่วเขียวใส่หอยแมลงภู่ แกงผักถั่วเขียว ขนมถั่ว ถั่วเขียว นอกจากนั้น แกงส้ม บ้านนี้ยังแปลกนักตรงที่ต้องใส่ ใบกะเพราหรือใบแมงลักลงไปด้วยเพื่อเพิ่มความหอม หากไปกิน ที่อื่นจะไม่เจอแบบนี้

กาญจนบุรีเป็นเมืองชนแดนกับพม่าอีก จึงมีชนกลุ่มน้อย ชาวมอญ กะเหรี่ยง ขมุ และลาวโง่ อพยพเข้ามาตั้งรกรากแต่นานนม แต่วัฒนธรรมอาหารของพวกเขาไม่จืด คงเฉพาะในกลุ่ม เท่านั้น ที่ยังพอมีอิทธิพลกับอาหารเมืองกาญจนบุรีบ้างคือ ชุมชน มอญ ครั้วกาญจนบุรีนิยมใช้กะปิมอญมากกว่ากะปิกุ้ง คนท้องถิ่น

เขบอกว่าจะปีกึ่งไม่หอมเหมือนกะปิมอญ ตำกินแล้วไม่อร่อย ส่วนอาหารกะเหรี่ยงที่อาศัยบนภูเขาสูง ก็กินกันแต่ในชุมชน ทรัพยากรที่ใช้ไม่ต่างกัน คือ พริกกะเหรี่ยง อาหารจึงมีรสเผ็ดมาก เป็นสตรณะ ทุกมื้อต้องมีข้าวกับน้ำพริก เช่น น้ำพริกกะปิแดงเปรี้ยว และยังมี แกงตาตะไประะ คล้ายต้มเปอะของไทย แต่ใช้ยอดหวาย แทน ขนหมักก็เป็นขนมพันธุ์อย่าง ขนหมูชะเออะ หรือภาษาไทยเรียกว่าขนมลิง ซึ่งก็คือข้าวต้มมัดบ้านเรานี่เอง

## อาหารป่ารสชาติเปลี่ยน

วัฒนธรรมอาหารของครัวภูมิภาคหรือครัวท้องถิ่นถูกอิทธิพลจากภายนอกกระทำให้เปลี่ยนแปลง เสื่อมสลายลงได้ง่ายๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากปราศจากความพยายามในการอนุรักษ์ พื้นฟูวัฒนธรรมท้องถิ่น กรณีของครัวเมืองกาญจน์ก็เช่นกัน รสชาติดั้งเดิมของอาหารเมืองกาญจน์กำลังเปลี่ยนไปจากที่เคยกิน แม้แต่คนในพื้นที่เองก็ยอมรับว่าหากต้องการลิ้มรสรสชาติและลักษณะอาหารแบบดั้งเดิมต้องไปกินในหมู่บ้านของชาวบ้าน ไม่ใช่กินตามร้านอาหาร ถึงแม้แต่ละร้านจะมีจุดขายเป็นจานท้องถิ่นก็ตาม แต่มักทำอาหารตามใจคนกินมากกว่า สาเหตุมาจากคนกินในร้านอาหารส่วนใหญ่เป็นนักท่องเที่ยว โดยเฉพาะคนกรุงเทพฯ ที่หลังไหลเข้ามาয়งกาญจน์บุรีอื่นเป็นเมืองท่องเที่ยวอันดับต้นๆของประเทศ ส่งผลให้ร้านอาหารท้องถิ่นเกิดขึ้นตามมามากเป็นลำดับ และต้องปรับรสชาติตามใจลูกค้า จากเดิมที่เน้นเผ็ดจัดจ้านแบบถึงพริกถึงขิงจนใครหลายคนถอดใจไม่ลิ้มลอง ให้มีรสหวาน และเผ็ดน้อยลง รสชาติดั้งเดิมจึงเพี้ยนไปเสีย



## ร้านอาหารท้องถิ่นกาญจน์บุรี

- **ครัวกำนันบ้านนา** ร้านข้าวแกงพื้นบ้าน มีให้เลือกมากกว่า 20 อย่าง สับเปลี่ยนหมุนเวียนเมนูตลอดวัน เด่นตรงแกงป่าที่มีรสชาติและความหอมเฉพาะตัว อยู่ริมถนนตรงกันข้ามแยกไปดอนเจดีย์ เปิดทุกวัน 6 โมงเช้าถึงบ่าย 3 โมง โทร. 081-378-2212
- **เจ็รูญแกงป่า** อาหารป่าเด่นที่เมนูปลา เช่น ปลาเค้าทอดน้ำปลา ปลาน้ำน้อยทอดราดพริก ปลาคังลวกจิ้ม แกงส้มหน่อไม้ดองปลาคัง และเมนูพิเศษตามฤดูกาล เช่น ผัดผักหวานป่าต้มยำเห็ดโคน เปิดทุกวัน 11 โมงถึง 4 ทุ่ม โทร. (034) 624-201, 089-062-3156
- **ร้านพริกแกง** ร้านอาหารบรรยากาศสบายๆเหมือนอยู่ในบ้าน ขายแกงป่าและอาหารพื้นบ้านเป็นหลัก รสชาติเข้มข้น เด่นที่ผัดเผ็ดปลาคัง ปลาแรดจู้ซิ่ง ไก่บ้านร่วนเค็ม แกงป่าไก่บ้าน เปิดทุกวัน 10 โมงถึง 4 ทุ่ม โทร. (034) 589-185, 081-294-8939
- **เจ็สงบ** ร้านกับข้าวพื้นบ้านแบบสั่งกลับบ้าน ช่างวิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจน์บุรี ยืนพื้นทีเมนูแกงป่าและผัดเผ็ด แต่จะเปลี่ยนวัตถุดิบที่ใช้ในแต่ละวันเพื่อความหลากหลาย มีน้ำพริกเผาตำเองขายด้วย เปิดทุกวัน บ่าย 2 โมง ถึง 5 โมงครึ่ง โทร. 081-291-1633

ทั้งนี้เราอาจต้องพิจารณาถึงความเปลี่ยนแปลงด้านทรัพยากรธรรมชาติประกอบกันไปด้วย คือพื้นที่ในการใช้ป่าลดลง วัตถุประสงค์ที่เคยนำมาใช้หายากขึ้น เช่น เห็ดโคนที่หายากจนมีราคาแพงกว่าเดิม หรือการสร้างเขื่อนกันลำนํ้าเองก็ทำให้ลักษณะปลาแม่น้ำเปลี่ยนไป รวมถึงฤดูกาลที่แปรปรวนส่งผลต่อการเจริญเติบโตของทรัพยากรธรรมชาติ เช่น พริกกะเหรียง มะเขือขื่น ที่เป็นวัตถุดิบหลักในการปรุงอาหารก็ต้องใช้วัตถุดิบหาง่ายมาทดแทน เช่น พริกขี้หนู พริกขี้ฟ้า แทนพริกกะเหรียง ใช้มะเขือเหลืองแทนมะเขือขื่น การปรับเปลี่ยนเช่นนี้ส่งผลให้รสชาติค่อยๆ เปลี่ยนไปจากเดิม แต่สิ่งที่มีมากกว่านั้นคือเมื่อทรัพยากรอาหารหายากนักคนในท้องถิ่นก็เริ่มเปลี่ยนวิถีการกินให้ง่ายขึ้น โดยหันหน้าเข้าสู่การบริโภคตามกระแสหลักหรือวัฒนธรรมอาหารแบบเมือง คือไม่เน้นความพิถีพิถันเรื่องรสชาติมากนัก เน้นหาง่ายและกินสะดวกจนเกิดเป็นความเคยชินขึ้นมา

บนวิถีแห่งการเปลี่ยนแปลง ยังพบอีกว่าปรากฏการณ์ทางเศรษฐกิจและสังคมทำให้คนมีทรัพยากรเวลาน้อยลง การทำอาหารกินเองถูกลดไว้เป็นทางเลือกสุดท้าย อาหารตามสั่ง อาหารถุง และฟาสต์ฟู้ดชื่อดัง แทกรวมระบบความคิดในการบริโภคโครงสร้างทางการบริโภคในสังคมที่เปลี่ยนไปกระทบต่อกลไกการสืบทอดอาหาร ยิ่งไปกว่านั้น เด็กรุ่นใหม่รู้จักอาหารท้องถิ่นตนเองอย่างฉาบฉวย ช่องว่างระหว่างการสืบทอดค่อยๆ ขยายวงกว้างจนยากนักที่จะรู้รสชาติแท้จริงดั้งเดิมเป็นอย่างไร ความอ้อยแบบเมืองกาญจน์ที่แท้จริงค่อยๆ ถูกลิ้มเลือนและกำลังเผชิญกับความจริงที่ว่า...อาหารปารสชาติเปลี่ยน



## อาหารท้องถิ่นจะอยู่หรือจะไป

หากภาษาถิ่นเป็นเครื่องบ่งบอกตัวตนของแต่ละท้องถิ่นแล้ว อาหารท้องถิ่นก็ถือเป็นอีกหนึ่งวัฒนธรรมย่อยที่แสดงให้เห็นว่าท้องถิ่นมีเอกลักษณ์ด้านอาหารการกินอย่างไร หากเอกลักษณ์ส่วนนี้หายไป ก็เท่ากับว่าความเป็นตัวตนของท้องถิ่นนั้นค่อยๆ จางหายไปเรื่อยๆ เช่นเดียวกับอาหารเมืองกาญจน์ดาร์บี้แท้และดั้งเดิมที่กำลังเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงของรสชาติด้วยปัจจัยทั้งจากภายนอก คือนักท่องเที่ยวและความเจริญ รวมถึงปัจจัยภายใน อย่างคนท้องถิ่นเอง ทว่าโชคดีที่ตามชุมชนต่างๆ ยังมีวัดที่เป็นแหล่งรวมองค์ความรู้และรวมเหล่าแม่ครัวที่มีรสมือท้องถิ่น ปัจจุบันแม้จะไม่มีใครเข้ามาดูแลอนุรักษ์อาหารเมืองกาญจน์อย่างจริงจัง ก็เชื่อว่าจะไม่มีความพยายามใดๆ เกิดขึ้น ดังที่วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรีได้พยายามส่งเสริมเรื่องอาหารท้องถิ่นให้เป็นที่รู้จัก แต่ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายเพราะต้องยอมรับความจริงที่ว่าคนในท้องถิ่นรุ่นใหม่ไม่ให้ความสนใจเท่าที่ควร คงมีเพียงแต่ผู้เฒ่าผู้แก่ที่มีความกระตือรือร้นมากกว่า

เมื่อพิจารณาเพิ่มเติมจากงานวิจัย “อาหารไทยกับการส่งเสริมการท่องเที่ยว” ที่ได้มีการสอบถามนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ในจังหวัดเชียงใหม่ กาญจนบุรี ชลบุรี นครราชสีมา สุราษฎร์ธานี ภูเก็ต และกรุงเทพมหานคร พบว่านักท่องเที่ยวส่วนใหญ่สนใจอาหารในท้องถิ่นทั้งที่เป็นอาหารพื้นบ้านและอาหารที่มีมากในท้องถิ่นนั้นๆ เหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า แม้แต่คนภายนอกยังเห็นความสำคัญของอาหารท้องถิ่น ดังนั้น คนท้องถิ่นเองจึงควรย้อนกลับมาดูแลอนุรักษ์สิ่งที่จะแสดงถึงอัตลักษณ์ของตัวเอง

หากจะเริ่มการอนุรักษ์อาหารท้องถิ่นกันอย่างจริงจัง ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย โดยเฉพาะถ้าได้รับการสนับสนุนอย่างเป็นทางการจะเป็นรูปเป็นร่างอาจเป็นการเปิดทางให้ง่ายขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้สิ่งที่เป็นเอกลักษณ์ดั้งเดิมของท้องถิ่นยังคงอยู่

แต่อาหารท้องถิ่นเมืองกาญจน์จะยังอยู่หรือไม่อย่างไรนั้น แนวทางการยื่นหยัดคงต้องขึ้นอยู่กับพลังของคนในท้องถิ่นเป็นสำคัญ เพื่อที่จะกล้าพูดได้อย่างเต็มปากเต็มคำว่า “นี่แหละอาหารบ้านฉัน”

**ขอขอบคุณ**  
 อาจารย์เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์, ผอ.ลวดหล้าดาวดี บุญฤทธิ์มนตรี และอาจารย์อภิวัฒน์ นิลกุล วิทยาลัยอาชีวศึกษากาญจนบุรี, คุณประจวบ สุขศิริ แม่ครัววัดอินทาราม, คุณสมพร ส่องลอย และคุณนิตยา ฤทธิมี



แกงหนามยอก แกงพื้นบ้านแถบภาคเหนือ  
น้ำแกงขื่นหวานด้วยเนื้อมะขี้เฒ่า รสชาติกลมกล่อม  
หอมกลิ่นตะไคร้และใบแมงลัก

## แกงหนามยอก

เนื้อหมูส่วนสันนอกหั่นชิ้นหนา

ขนาด 0.5 ซม.	200 กรัม
น้ำ 6 ถ้วย กะปิผอม	1 ช้อนโต๊ะ
มะเขือเปราะตัดขั้วออก	23 ลูก
พริกหนุ่มหั่นท่อนขนาด 1.5 ซม.	5 เม็ด
ตะไคร้หั่นเฉียงขนาด 0.5 ซม.	3 ต้น
ข่าแก่หั่นแว่น 7 แว่น	หอมแดง 14 หัว
กระเทียมไทยแกะเปลือก	½ ถ้วย
พริกกระเทียมสด	2 ช้อนโต๊ะ
เนื้อหมูสามชั้นหั่นหนา 1 ซม.	200 กรัม
น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ	เกลือสมุทร ½ ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
แคบหมูหั่นชิ้นเล็ก	1 ถ้วย
ใบแมงลัก	½ ถ้วย

ยอดแมงลักและพริกชี้หูสวนสำหรับตกแต่ง

1. ตั้งกระทะบนไฟกลางค่อนข้างอ่อนโดยไม่ต้องใส่น้ำมัน ใส่เนื้อหมูลงนึ่งในกระทะให้สุกเหลืองทั้งสองด้าน เพื่อให้มีสีสวยและกลิ่นหอม ตักขึ้นหั่นเป็นชิ้นบางใส่จาน พักไว้

2. ต้มน้ำในหม้อด้วยไฟกลางจนเดือด ใส่กะปิผอม มะเขือเปราะ พริกหนุ่ม ตะไคร้ ข่า หอมแดง กระเทียม พริกกระเทียม และเนื้อหมูสามชั้น ต้มนาน 20 นาที หรือจนมะเขือสุกนุ่ม ปิดไฟ

3. ตักมะเขือออก โขลกเบาๆพอแตก ตักใส่หม้อน้ำที่ต้มมะเขือ ต้มต่อด้วยไฟกลางจนเดือด ใส่เนื้อหมูที่นึ่ง ปรงรสด้วยน้ำปลา เกลือ และน้ำตาล ชิมรสให้เค็มกลมกล่อม ใส่แคบหมู และใบแมงลัก

4. ตักใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยยอดแมงลัก และพริกชี้หูสวน เสริฟร้อนๆ

(4 คนรับประทาน)

## ต้มส้มหยวกกล้วย

หยวกกล้วยหั่นท่อนขนาด 1 นิ้ว

ผ้าสี	500 กรัม
น้ำมันพืช	1 ช้อนโต๊ะ
เนื้อหมูสามชั้นหั่นชิ้นหนา	
ขนาด 0.5 ซม.	200 กรัม
น้ำ 3 ถ้วย น้ำตาลปีบ	¼ ถ้วย

น้ำมะขามเปียก น้ำปลา อย่างละ ½ ถ้วย

### เครื่องแกง

- ตะไคร้ซอย 3 ต้น พริกไทยเม็ด 1 ช้อนชา  
หอมแดงหั่น 6 หัว กะปิ 2 ช้อนชา
- โขลกตะไคร้ พริกไทย หอมแดง และกะปิ เข้าด้วยกันให้ละเอียด ตักใส่ถ้วย
  - แช่หยวกกล้วยในอ่างน้ำที่ผสมเกลือเล็กน้อยเพื่อไม่ให้ดำ ใช้ตะเกียบปั่นเอาใยของหยวกกล้วยออกจนหมด
  - ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟอ่อน ใส่เครื่องที่โขลกลงผัดพอหอม ใส่เนื้อหมูสามชั้น ผัดพอสุก ปิดไฟ ตักใส่หม้อ เติมน้ำ ยกขึ้นตั้งบนไฟกลาง ต้มจนเดือด ใส่หยวกกล้วย ต้มสักครู่พอหยวกกล้วยสุกนุ่ม ปรงรสด้วยน้ำตาล น้ำมะขามเปียก และน้ำปลา ชิมรสให้เปรี้ยวเค็มและหวาน ปิดไฟ
  - ตักใส่ถ้วย เสริฟ
- (4 คนรับประทาน)

## แกงป่าไก่บ้านมะเขือขี้

(ภาพปก)

น้ำพริกแกงป่า ¼ ถ้วย+2	ช้อนโต๊ะ
ไก่บ้านสับชิ้นเล็ก	2½ ถ้วย
น้ำ	2 ถ้วย
มะเขือขี้ตัดขั้วออกผ่าสี่	
ล้างเอาเมล็ดออก	2 ถ้วย
พริกหยวกหั่นแฉลบ	2 เม็ด
กะเพราบ้านเด็ดใบ	1 ถ้วย

ใบกะเพราสำหรับตกแต่ง

### เครื่องแกง (ปริมาณ ¼ ถ้วย)

พริกชี้หูแห้ง (พริกจินดา)	20 กรัม
พริกกระเทียมแห้ง	10 กรัม
เกลือสมุทร	½ ช้อนชา
ข่าแก่หั่นละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอย	4 ต้น
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	2 ช้อนชา
กระเทียมไทยแกะเปลือก ¼ ถ้วย+2	ช้อนโต๊ะ
รากผักชีหั่น 2 ราก ดอกกะเพรา	1 ช้อนโต๊ะ
พริกพราวนควั่น	1½ ช้อนชา
กะปิผอม	1 ช้อนโต๊ะ+1

1. ทำน้ำพริกแกงป่าโดยโขลกพริกชี้หูแห้งทั้งสองชนิดกับเกลือเข้าด้วยกันให้

ละเอียด ใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กระเทียม รากผักชี ดอกกะเพรา พริกพราวน และกะปิ เข้าด้วยกันให้ละเอียด ตักใส่ถ้วย พักไว้

2. ตั้งกระทะบนไฟกลางค่อนข้างอ่อน พอร้อนใส่น้ำพริกแกงป่าและเนื้อไก่ รวนให้เนื้อไก่สุกและมีกลิ่นหอม ใส่น้ำ เคี่ยวสักครู่จนเดือด ใส่มะเขือขี้ พอมะเขือสุก ชิมรส หากไม่เค็มให้ปรงรสด้วยเกลือ ใส่พริกชี้ฟ้า และใบกะเพรา ผัดพอทั่ว และน้ำแกงขลุกขลิก ปิดไฟ

3. ตักใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยใบกะเพรา เสริฟร้อนๆ

(4 คนรับประทาน)

## แกงหน่อไม้ถั่วเขียว

ถั่วเขียวเราะเปลือก	½ ถ้วย
กะทิ 5 ถ้วย	หน่อไม้ดองลวก 3 ถ้วย
เนื้อหอยแมลงภู่ว่าง	2 ถ้วย
ปลาหูหนึ่งแกะเนื้อ	2 ตัว
หัวกะทิ 1½ ถ้วย	ใบมะกรูดฉีก 4 ใบ

### เครื่องแกง

พริกชี้หูสีแดง (พริกจินดา)	25 เม็ด
กระเทียมไทยแกะเปลือก	15 กลีบ
หอมแดงหั่น	9 หัว
กระชายขูดเปลือกหั่น	3 ช้อนโต๊ะ
กะปิผอม	1 ช้อนโต๊ะ

1. แช่ถั่วเขียวเราะเปลือกในอ่างน้ำนาน 1 ชั่วโมง นำไปต้มพอสุกเล็กน้อย (ถั่วยังไม่สุกบาน) จะได้ปริมาณ 1 ถ้วย

2. ทำน้ำพริกแกงโดยโขลกพริกชี้หูให้ละเอียด ใส่กระเทียม หอมแดง กระชาย และกะปิผอม โขลกรวมกันจนละเอียดเข้ากันดี ตักใส่ถ้วย พักไว้

3. ต้มกะทิในหม้อด้วยไฟกลางจนเดือด ใส่น้ำพริกแกงที่โขลก เคี่ยวจนเดือดและมีมันสีแดงลอยหน้าเล็กน้อย ใส่น้ำหน่อไม้ดอง เนื้อหอยแมลงภู่ว่าง เนื้อปลาหู ถั่วเขียวเราะเปลือกต้ม เคี่ยวต่อจน 5-8 นาที ใส่หัวกะทิ เคี่ยวต่อจนเดือด ชิมรสหากไม่เค็มให้เติมเกลือ ใส่ใบมะกรูด ปิดไฟ

4. ตักใส่ถ้วย เสริฟร้อนๆ

(4 คนรับประทาน)



ต้มส้มหยวกกล้วย รสชาติเข้มข้นเปรี้ยวเค็มหวาน  
หอมเครื่องแกงตามแบบลาดหญ้า หยวกกล้วยอ่อนนุ่ม เขี้ยวรสชาติความมัน  
ของเนื้อหมูที่เคี้ยวจนเปื่อยนุ่มได้เป็นอย่างดี



แกงหน่อไม้ถั่วเขียว ตำรับพื้นบ้านจากชุมชนหนองขาว  
แกงกะทิใส่ถั่วเขียวให้น้ำแกงข้นและมีเนื้อถั่ว รสชาติกลมกล่อมหวานมันกะทิ  
เปรี้ยวอ่อนๆจากหน่อไม้ดอง



น้ำพริกกะปิบอญู กะปิบอญูรสเค็มกลิ่นหอม  
 ตำเป็นน้ำพริกกะปิ จิ้มได้ทั้งผักสดและผักต้ม  
 คนลาดหญ้าแท้จะกินกับเปลือกกล้วยน้ำว้าต้ม

## น้ำพริกกะปิบอญู

กะปิบอญู	1½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	2½ ช้อนชา
หอมแดงหั่น	3 หัว
พริกขี้หนูสวน	15 เม็ด
มะเขือพวง	1 ช้อนโต๊ะ
มะเขือส้ม (ส้มย้อย)	4 ลูก
น้ำต้มสุก	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
ผักชีฝรั่งซอย	1 ช้อนโต๊ะ
ผักคัมมี มะระจีนก กระเจี๊ยบมอญู	
มะเขือพวง เปลือกกล้วยน้ำว้าห่าม ฯลฯ	
ผักสดมี แดงกวา ถั่วฝักยาว	
มะเขือชนิดต่างๆ ฯลฯ	

1. โขลกกะปิบอญูและน้ำตาลเข้าด้วยกัน ใส่หอมแดงและพริกขี้หนู โขลกเข้าด้วยกันพอละเอียด ใส่มะเขือพวง บุบเบาๆ

พอแตก ใส่มะเขือส้ม โขลกเบาๆพอเข้ากัน  
 2. ตักใส่ถ้วย ใส่น้ำต้มสุกและน้ำมะนาว คนให้เข้ากัน ชิมรสให้เปรี้ยวเค็ม ใส่ผักชีฝรั่ง จัดเสิร์ฟกับผักต้มและผักสด (2 คนรับประทาน)

## แกงส้มผักบุ้งท้องถิ่น ใส่ใบกะเพรา

น้ำ	8 ถ้วย
ผักบุ้งท้องถิ่นหั่นท่อน	
ขนาด 1 ซม.	5 ถ้วย
ปลากระป๋องทั้งเนื้อและน้ำ	
(กระป๋องละ 190 กรัม)	3 กระป๋อง
ยอดมะขามอ่อน	1 ถ้วย
น้ำมะขามเปียก	½ ถ้วย
เกลือสมุทร	1 ช้อนโต๊ะ
กะเพราเด็ดใบ	½ ถ้วย

เครื่องแกง (ปริมาณ ½ ถ้วย)

พริกขี้หนูสีแดง (พริกจินดา)	40 เม็ด
หอมแดงหั่น	16 หัว
กะปิบอญู	1 ช้อนโต๊ะ

1. ทำน้ำพริกแกงส้มโดยโขลกพริกขี้หนูให้ละเอียด ใส่หอมแดงและกะปิ โขลกรวมกันจนละเอียดเข้ากันดี ตักใส่ถ้วย พักไว้

2. ต้มน้ำในหม้อด้วยไฟกลางจนเดือด ใส่ น้ำพริกแกงส้มที่โขลก คนให้ทั่ว ต้มจนเดือด ใส่ผักบุ้งท้องถิ่น ใช้ทัพพีตักผักบุ้งให้จมน้ำแกง พอผักบุ้งสุก ใส่ปลากระป๋อง ยอดมะขาม ปรงรสด้วยน้ำมะขามเปียก และเกลือ ชิมรสให้เปรี้ยวเค็ม น้ำ ใส่ใบกะเพรา ปิดไฟ

3. ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟ (8 คนรับประทาน)

แกงส้มผักบุ้งท้องนาใส่ใบกะเพรา แกงส้มพื้นบ้านของชาวหนองชาว  
รสชาติเปรี้ยวเค็มเข้มข้น เปรี้ยวจากยอดมะขามอ่อน  
เค็มกลมกล่อมด้วยกะปิผอง เผ็ดร้อนใบกะเพรา



## แกงส้มพริกสดปลาคัง มะเขือจาน

น้ำ	5 ถ้วย
เนื้อปลาคังหั่นชิ้นพอคำ	250 กรัม
มะเขือจานหั่นชิ้นหนา	
ขนาด 0.5 ซม.	7 ลูก
น้ำมะขามเปียก ½ ถ้วย+2 ช้อนโต๊ะ	
เกลือสมุทร	2½ ช้อนชา
กะเพราบ้านเด็ดใบ	½ ถ้วย
ยอดคะเพราสำหรับตกแต่ง	

### เครื่องแกง

พริกขี้หนูสีแดง (พริกจินดา)	25 เม็ด
หอมแดงหั่น	9 หัว
กะปิผอม	2 ช้อนชา

1. ทำน้ำพริกแกงโดยโขลกพริกขี้หนูให้ละเอียด ใส่หอมแดงและกะปิผอม โขลกรวมกันจนละเอียดเข้ากันดี ตักใส่ถ้วย พักไว้

2. ต้มน้ำในหม้อด้วยไฟกลางจนเดือด ใส่น้ำพริกแกงส้มที่โขลก คนให้ทั่ว พอเดือดจัดใส่ปลาคัง ต้มจนปลาสุก ใส่มะเขือจาน เคี่ยวสักครู่จนมะเขือสุก ปรงรสด้วยน้ำมะขามเปียก และเกลือ ชิมรสให้เปรี้ยว เค็มนำ ใสใบกะเพรา ปิดไฟ

3. ตักใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยยอดคะเพรา เสริฟพร้อมๆ

(4 คนรับประทาน)

## แกงใต้

น้ำพริกแกงป่า	
(สูตรแกงป่าไก่ หน้า 68)	3 ช้อนโต๊ะ
กระชายขูดเยื่อหั่น	½ ถ้วย
หัวกะทิ 1 ถ้วย กะทิ	2 ถ้วย
ฟักทองปอกเปลือกหั่นชิ้น	
สี่เหลี่ยมขนาดพอคำ	100 กรัม
แตงโมอ่อนปอกเปลือก	
หั่นชิ้นบาง	70 กรัม
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
เกลือสมุทร	1 ช้อนชา
ข้าวโพดข้าวเหนียวผ่าน	70 กรัม
บวบเหลี่ยมปอกเปลือก	
หั่นแฉลบ	100 กรัม



แกงส้มพริกสดปลาคังมะเขือจาน  
แกงส้มน้ำใ้ใช้พริกจินดาสดโขลกเป็นเครื่องแกง  
แกงกับปลาคัง ปลาแม่ น้ำขี้ชื้อของ  
เมืองกาญจน์ เนื้อปลานุ่มเน่นหวานมัน

เห็ดฟางผ่าครึ่ง	7 ดอก
ยอดฟักทองเด็ดท่อน	
ยาว 2 นิ้ว	70 กรัม
เนื้อหมูสับ	100 กรัม
แมงลักเด็ดใบ	½ ถ้วย
ยอดแมงลักและยอดฟักทองสำหรับตกแต่ง	

1. โขลกน้ำพริกแกงป่ากับกระชาย เข้าด้วยกันจนละเอียด ตักใส่ถ้วย

2. เคี่ยวหัวกะทิในกระทะด้วยไฟกลาง จนเดือด ใส่น้ำพริกแกงที่โขลก ผัดให้ทั่ว

ใส่กะทิ 1 ถ้วย พอเดือดใส่ฟักทองและแตงโมอ่อน เคี่ยวสักครู่จนสุก ใส่กะทิที่เหลือ ปรงรสด้วยน้ำปลาและเกลือ ใส่ข้าวโพด บวบ เห็ดฟาง และยอดฟักทอง พอเดือดและสุก ใส่มะเขือ สุกคนพอทั่วและสุกดี ใสใบแมงลัก ปิดไฟ

3. ตักใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยยอดแมงลัก และยอดฟักทอง เสริฟ

(6 คนรับประทาน)

แกงโต้ว หรือแกงเลียงใส่กะทิ ใช้น้ำพริกแกงป่าโขลกกับกระชาย  
น้ำแกงข้น หวานมัน เผ็ดร้อนอ่อนๆจากเครื่องแกง  
หอมกลิ่นกระชายและใบแมงลัก



## ผัดเผ็ดปลาคัง

น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำพริกแกงป่า	
(สูตรแกงป่าไก่ หน้า 68)	3 ช้อนโต๊ะ
เนื้อปลาคังหั่นชิ้นพอคำ	200 กรัม
น้ำ ½ ถ้วย น้ำตาลทราย	1 ช้อนชา
น้ำปลา	1½ ช้อนโต๊ะ
พริกไทยอ่อนเด็ดขอสั้น	2 ช่อ

กระชายซอย	½ ถ้วย
พริกชี้ฟ้าสีแดงหั่นแฉลบ	1 เม็ด
กะเพราเด็ดใบ	½ ถ้วย
ใบมะกรูดและพริกอ่อนสลัดดอกไม้	
สำหรับตกแต่ง	

1. ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลางพอร้อน ใส่น้ำพริกแกงป่าลงผัดให้หอม ใสเนื้อปลาคัง ผัดให้สุกทั่ว ใส่น้ำ ¼ ถ้วย เสร็จเป็นไฟ

แรง ผัดให้เข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำตาล และ น้ำปลา ผัดให้เข้ากัน ใส่น้ำที่เหลือ ชิมรส ให้เค็มเผ็ดหวานเล็กน้อย ใส่พริกไทยอ่อน กระชาย พริกชี้ฟ้า และใบกะเพรา ผัดพอทั่ว ปิดไฟ

2. ตักใส่จาน ตกแต่งด้วยใบมะกรูด และพริกอ่อนสลัดดอกไม้ เสริฟ (2-3 คนรับประทาน)

ผัดเผ็ดปลาคัง ผัดเผ็ดปลาแม่น้ำแบบภาคกลาง เนื้อปลาคังหั่นชิ้นพอคำ ผัดเคล้ากับน้ำพริกแกงป่า รสชาติเค็มนำ หวานกลมกล่อม เผ็ดหอมสมุนไพรสด

