



แกงเผ็ดกะทือและแกงเผ็ดกระชาย

กะทือ จัดอยู่ในพวกไม้ล้มลุก เหง้ามีกลิ่นหอมเฉพาะใช้ทำยา ช่อดอกและ
เหง้าอ่อนใช้ทำเป็นอาหารได้

กระชาย จัดอยู่ในประเภทไม้ล้มลุก ลำต้นอยู่ใต้ดิน เป็นหัวกลมๆ มีราก
สะสมอาหาร ยาวเรียว อวบน้ำรวมเป็นกระจุก เป็นสมุนไพร

การเอากะทือและกระชาย เป็นแกงเผ็ดรับประทาน มีดังนี้ จัดหากะทือ
หรือกระชาย นำเอาส่วนที่เป็นเหง้า หรือราก มาหั่นซอยเป็นเส้นยาวๆ ผสมเกลือ
คั้นเอารสที่ขึ้นขมออกทิ้งเสียบ้าง จึงนำไปผสมใส่ลงในแกงเผ็ดที่ใส่กะทิ จะได้
แกงเผ็ดที่มีรสอร่อยและมีกลิ่นหอม ชวนรับประทานอีกอย่างหนึ่ง

นับเป็นภูมิปัญญาของชาวบ้านชนบท ที่รู้จักนำส่วนของกะทือ และกระชาย มาประกอบขึ้นเป็นอาหาร
รับประทาน ซึ่งมักจะนำไปแกงกับปลาสดต่างๆ ประเภทไม่มีเกล็ด ปลาน้ำเค็ม ได้แก่ ปลากด ปลาตุก ปลาทุก
ปลาริวกิว เป็นต้น ส่วนปลาน้ำจืด ได้แก่ ปลาเทโพ ปลาสวาย ปลาแขยง ปลาดุก ปลาคาว ปลากด และยังจะ
แกงได้กับลูกชิ้น และที่เหมะสมกันที่สุดคงได้แก่ แกงกับปลาไหล

