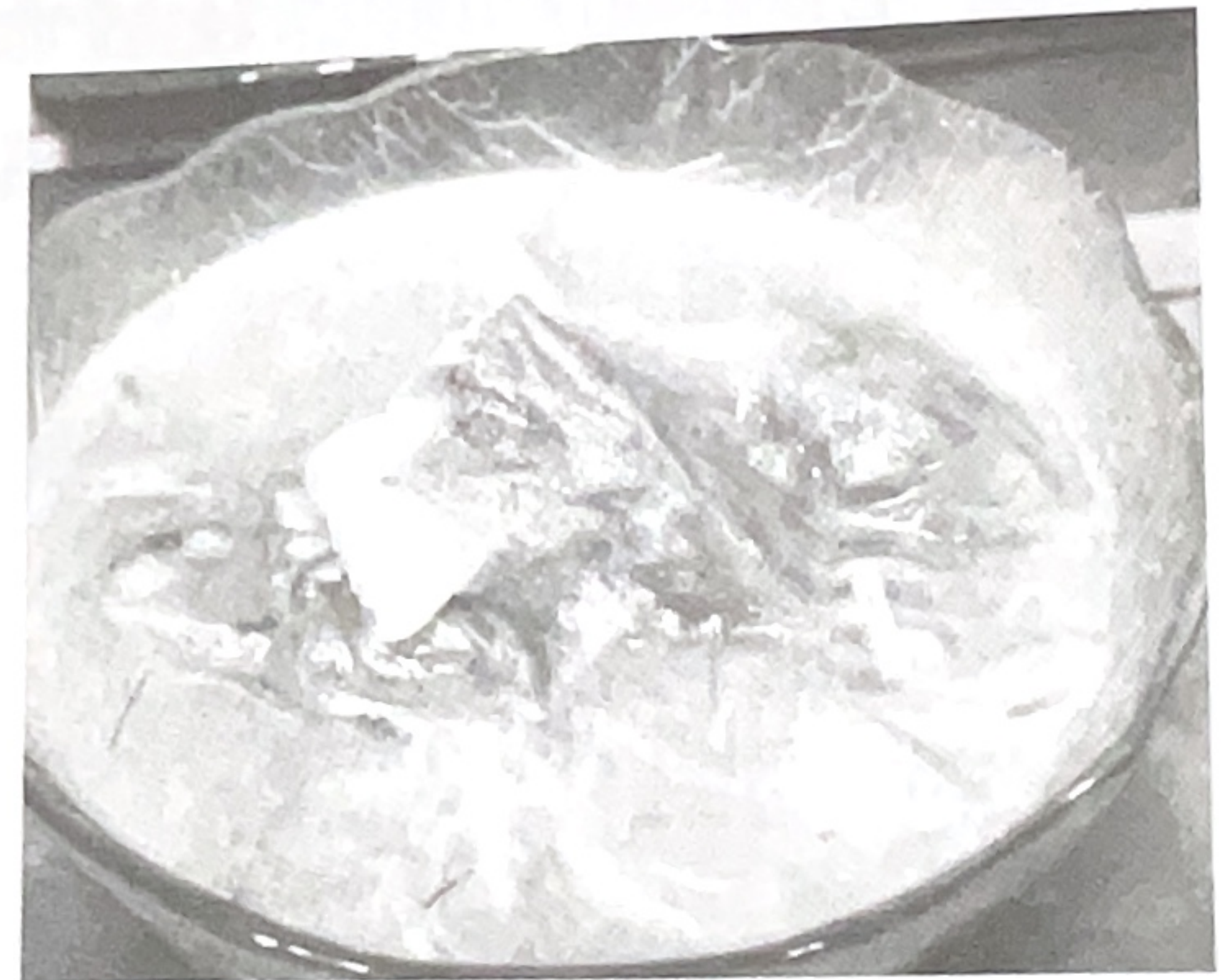


แกงอ่อม

แกงอ่อม เป็นการหลากหลายวิธีปรุงอาหารจากที่เคยทำอย่างจำเจ ได้อีกอย่างหนึ่ง



แกงอ่อม เป็นแกงแบบเดียวกับแกงคั่วใส่กะทิ มีเครื่องแกงปรุงอย่างแกงคั่วทุกประการ รวนหัวกะทิกับเครื่องแกงจนหอมได้ที่ จึงเติมกะทิ ส่วนที่เหลือให้มีน้ำแกงพอดีกับเนื้อปลาสดที่เตรียมไว้ ปลาสดมักใช้ปลาดุก หรือ ปลาจำพวกไม่มีเกล็ด เช่น ปลาค้าว ปลาเนื้ออ่อน ปลาสร้อย ปลาเทโพ ปลากด ปลาแซย่ง ส่วนปลามีเกล็ดจะเป็นพวกปลาช่อน ปลาชะโด หรือ ปลาหมอ

ส่วนปลาทะเลก็มีอยู่หลายชนิด ถ้าตัวใหญ่แล้วเอาแต่เนื้อปลาเอากระดูกออก พอน้ำแกงเดือดชิมรส เค็ม หวาน เผ็ดตามชอบ เมื่อได้ที่จึงเติมใบยอฉีกเป็นชิ้นๆ ที่เตรียมไว้ใส่ลงไปคนให้ทั่ว ยกขึ้นรับประทานได้

แกงอ่อม จะมีน้ำแกงออกรสขมเล็กน้อย ภาษาถิ่นเพชรบุรี เรียกว่า ออกรสหล่อมๆ ที่ชวนรับประทาน (ซึ่งปัจจุบันทางการแพทย์ ได้วิจัยแล้วพบว่า ในใบยอมีสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมาก ให้คุณค่าทางอาหาร สูงกว่าผักหลายชนิด ทั้งแก้โรคได้หลายอย่าง)

หมายเหตุ แกงอ่อมนี้ในบางแห่ง อาจใช้มะระหั่นเป็นชิ้นบางๆ คั้นน้ำเกลือแล้วใส่แทนใบยอก็ได้ (ชาวเพชรบุรีจะเรียกแกงมะระทำนองนี้ว่า แกงคั่วมะระ ไม่เรียกแกงอ่อม)