**ภาคใต้**

ไก่ต้มขมิ้น

“ไก่ต้มขมิ้น” ไก่ต้มขมิ้น เป็นเมนูอาหารพื้นบ้านทางภาคใต้ รสชาติจัดจ้าน เปรี้ยวนำจากส้มแขก ตัดด้วยกลิ่นสมุนไพรประเภท ขมิ้น ข่า ตะไคร้ และใบมะกรูด รสชาติคล้ายๆ ต้มยำน้ำใสของทางภาคกลาง แต่มีกลิ่น รส และสีเหลืองของขมิ้น รวมทั้งรสเปรี้ยวของส้มแขก เครื่องปรุงหลักของไก่ต้มขมิ้น ก็คือ ไก่ และขมิ้น โดยไก่ที่นิยมใช้คือ ไก่บ้านหรืออาจจะใช้ไก่ไข่แทนก็ได้้

คุณค่าอาหารทางโภชนาการ

ไก่ต้มขมิ้นเป็นอาหารอีกเมนูหนึ่งที่น่าสนใจ เป็นอาหารประจำท้องถิ่นของชาวใต้ ถ้าจะพูดให้คนภาคอื่นนึกภาพออกว่า ไก่ต้มขมิ้นเป็นอย่างไร ก็อาจจะเรียกชื่อว่า ต้มยำไก่ใส่ขมิ้น เพราะส่วนประกอบอื่นๆ นอกจากไก่แล้ว ก็จะมีข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ซึ่งก็จะคล้ายๆ กับต้มยำของภาคอื่น สำหรับไก่ที่ใช้ต้มขมิ้นก็มักจะใช้ไก่บ้าน เพราะจะให้รสชาติที่ดี แล้วก็มีทั้งความเหนียวและนุ่มในตัวเอง เครื่องปรุงอีกอย่างหนึ่งนอกจากขมิ้นที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวใต้แล้ว ก็จะใช้ส้มแขก ซึ่งจะเป็นส่วนที่ใช้ในการปรุงรสเปรี้ยว เพราะว่าเมนูนี้ภาคใต้ของไทยเราจะไม่นิยมใช้มะนาว ก็จะใช้ส้มแขก ความเปรี้ยวก็จะเป็นความเปรี้ยวอ่อนๆ ซึ่งถ้าเมนูนี้ไม่ได้ใส่พริกมากนักน่าจะเป็นเมนูที่เหมาะสำหรับให้เด็กรับประทาน เพราะว่า น้ำซุปที่ได้จะมีความหวาน ความเปรี้ยวอ่อนๆ แล้วก็รสเผ็ดน้อยๆ ถ้าปรุงให้เด็กรับประทาน รสต้องไม่เผ็ดเราก็ไม่ต้องใส่พริกขี้หนู ไก่ต้มขมิ้นจึงเป็นเมนูที่เหมาะกับทุกเพศ ทุกวัย ถ้าผู้ใหญ่อยากรับประทานเผ็ดก็ใส่พริกมากขึ้น ตามด้วยขมิ้น ขมิ้นเป็นเอกลักษณ์ของภาคใต้ การใส่ขมิ้นลงไปในต้มยำไก่เราก็จะได้น้ำซุปที่มีสีเหลืองอ่อนๆ จะเป็นการเพิ่มสีสันเพราะปกติต้มยำน้ำใส สีของน้ำแกงจะไม่ค่อยสวยงามเท่าไหร่ ทำให้บางครั้งเราต้องใช้ผักชีหรือว่าต้มหอม หรือผักชนิดอื่นๆ ช่วยในการแต่งสีของเมนู ดังนั้นมีน้ำซุปที่มีสีออกสีเหลืองอ่อนๆ ก็จะช่วยเพิ่มสีสันทำให้อาหารเมนูนี้ดูน่ากินขึ้น สำหรับคุณค่าทางโภชนาการหลักๆ ก็จะได้โปรตีนจากเนื้อไก่ แล้วก็พลังงานค่อนข้างต่ำ เพราะนอกจากโปรตีนแล้วจะไม่มีอย่างอื่น เพราะฉะนั้นอาหารเมนูนี้ ถ้ารับประทานร่วมกับข้าว แล้วก็มีผักเสริมเป็นเครื่องเคียงหรือว่าเป็นอาหารจานอื่นที่เป็นผักก็จะสมบูรณ์แบบเลยทีเดียว เพราะว่าจะได้โปรตีน พลังงานค่อนข้างต่ำ แล้วรับประทานร่วมกับผัก เพราะฉะนั้นคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก หรือคนที่มีความรู้สึกว่า ไม่อยากรับประทานอะไรที่มีพลังงานสูงมากนัก ไก่ต้มขมิ้นเป็นอาหารที่น่าสนใจ แล้วก็ให้ประโยชน์แก่สุขภาพ เพียงแต่ว่าต้องรับประทานผัก และก็เครื่องเคียงต่างๆ เพิ่มมากขึ้น รสชาติก็ไม่จัดจ้านเหมือนอาหารทางใต้ทั่วไป ซึ่งก็รับประทานได้ทั้งเด็กแล้วก็ผู้ใหญ่ หรือแม้กระทั่งผู้สูงอายุเองก็ตาม

ส่วนประกอบเครื่องปรุงไก่ต้มขมิ้น

วิธีทำไก่ต้มขมิ้น

- ไก่ไข่ 385 กรัม

- ขมิ้นชันสับ 1 ช้อนโต๊ะ

- ข่าหั่นแว่น 2 ช้อนโต๊ะ

- ตะไคร้ทุบเป็นท่อน 1ต้น

- หอมแดงซอย 2 หัว

- ส้มแขกแห้ง 5 ชิ้น

- ใบมะกรูดฉีก 6 ใบ

- เกลือ 2 ช้อนชา

- น้ำสะอาด 1 ถ้วยชาม

วิธีทำ

1.เริ่มจากต้มน้ำในหม้อให้เดือด

2.พอน้ำเดือด นำไก่ที่สับเป็นชิ้นแล้วมาใส่ลงในหม้อ แล้วตั้งไฟต่อ ถ้ามีฟองก็ช้อนฟองออก และรอจนน้ำเดือดอีกครั้ง รอจนไก่เริ่มสุก

3.นำขา ตะไคร้ หอมแดง ใส่ลงไป

4.เพิ่มรสเปรี้ยวด้วยส้มแขก รสเค็มด้วยเกลือ

5.ตั้งไฟต่อ จนไก่สุกเปื่อยได้ที่ ก็ใส่สิ่งสำคัญคือ ขมิ้น แล้วคนให้เข้ากัน ตั้งไฟต่ออีกสักพัก

6.แล้วจึงโรยใบมะกรูด เพื่อเพิ่มความหอม เป็นอันเสร็จ พร้อมรับประทาo

ขนมกรวย

ขนมกรวย แป้งข้าวเจ้ากับแป้งถั่วเขียว ผสมน้ำตาล เกลือ กะทิ มี 2 ชั้น คล้ายขนมถ้วยภาคกลาง แต่ภาชนะเป็นกรวย

ส่วนผสมตัวแป้ง

แป้งข้าวเจ้า ๑/๒ ถ้วยตวง

แป้งถั่ว ๑ ช้อนโต๊ะ

นํ้า ๓/๔ ถ้วยตวง

น้ำตาลปึก ๑/๓ ถ้วยตวง

ส่วนผสมหน้ากะทิ

หัวกะทิ ๑/๓ ถ้วยตว

แป้งข้าวเจ้า ๑ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ

เกลือป่น ๑/๔ ช้อนชา

เครื่องใช้เฉพาะ ใบตองตานีฉีกกว้าง ๓ ๑/๒ นิ้ว ม้วนเป็นกรวย ให้ปลายปิดสนิท ปากกรวยกว้าง ๑ ๑/๒ นิ้ว ตัดให้ยาว ๒ ๑/๒ นิ้ว แป้งปริมาณนี้ต้องใช้กรวย ๒๔ กรวย

วิธีทำ

๑. นวดแป้งข้าวเจ้า แป้งถั่ว โดยเติมนํ้าลงทีละน้อย นวดอย่างน้อย ๑๐ นาที แล้วเติมนํ้าตาล นวดต่อไปจนเข้ากันดี แล้วเติมน้ำตาล นวดต่อไปจนเข้ากันดี แล้วเติมนํ้าส่วนที่เหลือ พักไว้ ๑๐ นาที

๒. ผสมส่วนหน้ากะทิ คนแป้งกับกะทิและเกลือให้เข้ากัน

๓. ตั้งลังถึงให้น้ำเดือด อย่าใส่นํ้ามาก มิฉะนั้นเมื่อเดือด น้ำจะท่วมขนม

๔. เสียบกรวยที่ทำไว้ลงในรูของลังถึง เหลือรูว่าง ให้ไอน้ำพลุ่งขึ้นข้างบนได้ด้วย หยอดแป้งลงในกรวยประมาณ ๓/๔ ของกรวย ยกขึ้นนึ่งประมาณ ๕ นาที หยอดส่วนหน้ากะทิข้างบนปากกรวยให้เต็มกรวยพอดี นึ่งต่ออีก ๔ นาที จึงยกลง

๕. พักไว้จนขนมเย็นสนิทจึงเสิร์ฟ

สูตรนี้สามารถทำขนมรับประทานได้ ๖-๘ คน

เทคนิคการประกอบ

๑. ส่วนผสมของแป้งเมื่อผสมแล้วจะเหลวไม่ข้นมาก

๒. เวลาผสมแป้งค่อยๆ ตะล่อมแป้งให้เข้ากันโดย ใช้พายไม้หรือช้อนไม้ช่วย

๓. ตอนนึ่งขนมใส่น้ำ ๑/๒ ของลังถึง ถ้าใส่น้ำมาก นอกจากจะเดือดท่วมขนมแล้ว จะทำให้ขนมแฉะ ไม่น่ารับประทานอีกด้วย

ลักษณะที่ดีของขนม ขนมกรวย เมื่อแกะขนมออกจากห่อใบตอง ขนมจะไม่ติดใบตอง ขนมมีสีขาวนวล หอมกลิ่นกะทิ และกลิ่นแป้งอ่อนๆ รสชาติของขนม หวาน มัน เค็มเล็กน้อย เหมาะสำหรับเสิร์ฟเป็นของว่างหวานอีกชนิดหนึ่ง