

ส้มตำ

ส้มตำเป็นอาหารประเภทยำเดิมกินคู่กับข้าวมัน เรียกข้าวมันส้มตำ เป็นอาหารคนไทยภาคกลางที่ชาวอีสานนำไปประยุกต์และปรุงใหม่จนแพร่หลายไปทั่วประเทศ ข้าวมันส้มตำน่าจะมีที่มาจากสำรับอาหารชาววัง โดยเฉพาะจากฝ่ายในที่มีเชื้อสายแขก เพราะวิธีการหุงข้าวใส่น้ำกะทิหรือ หุงข้าวมันเป็นวิธีการหุงข้าวแบบแขก ส้มตำที่กินคู่กับข้าวมันมีหลักฐานเก่าที่สุดบันทึกโดยพระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้า เยาวภาพงศธร ในหนังสือตำรับสายเยาวภา ระบุว่าเครื่องปรุงประกอบด้วย มะละกอซอยคลุกกับ กุ้งแห้งป่น กระเทียม พริกขี้หนู ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก มะนาว น้ำปลาดี น้ำตาล กินกับผักดิบ เช่น ใบทองหลางไทย ใบมะยม ฯลฯ และผักทอด เช่น ใบเล็บครุฑทอด ดอกไม้ชุบแป้งทอดชาวอีสานเรียกส้มตำว่า “ตำบักหุ่ง” ส่วนชาวภาคเหนือเรียก “ตำส้ม” วัตถุดิบหลักยังคงเป็นมะละกอสับซอยกระเทียม พริก แต่เครื่องปรุงเสริมและกรรมวิธีในการปรุงแตกต่างกันไปตามความนิยมในท้องถิ่น เช่น ในภาคอีสานนิยมส้มตำปลาร้าใส่มะกอกสุก รสชาติเปรี้ยวอมหวานแกมฝาดของมะกอกช่วยลดความเผ็ดและความเค็มลงได้บ้าง ส้มตำที่แพร่หลายในปัจจุบันมี ๓ แบบ ได้แก่ ส้มตำไทยใส่กุ้งแห้ง ถั่วลิสงคั่ว ออกรสเปรี้ยวหวานเผ็ด ส้มตำปูใส่ปูเค็มหรือปูดองออกรสเค็ม เผ็ด และส้มตำลาวหรือส้มตำปลาร้า ใส่น้ำปลาร้า ออกรสเค็มเผ็ด นอกจากนี้ยังมีการสร้างสรรค์ส้มตำแบบใหม่เป็น ส้มตำปูม้า ส้มตำไข่เค็ม บ้างก็ใส่เส้นขนมจีนคลุกเคล้ากับส้มตำเป็นตำซั่วเนื่องจากส้มตำเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ มีเส้นใยสูง อุดมด้วยวิตามินหลายชนิด จึงเป็นอาหารสุขภาพยอดนิยมของไทย