

"น้ำพริกไม่ได้เป็นแค่อาหารประจำชาติ หากแต่ยังเป็นวัฒนธรรมประจำชาติไทยด้วย"

เป็นคำกล่าวของ **ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช** ที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์
ระหว่างคนไทยกับน้ำพริกที่มีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาได้อย่างชัดเจน

"น้ำพริก" มีความหมายมาจากการปรุง
ด้วยการนำสมุนไพร พริก กระเทียม หัวหอม
เครื่องเทศกลิ่นแรง มาโขลก บด รวมกัน
ใช้สำหรับจิ้มเพื่อเพิ่มรสชาติ ทั้งยังช่วย
ดับกลิ่นคาวต่าง ๆ จากสัตว์น้ำที่คนไทย
สมัยก่อนนิยมกินกัน



น้ำพริกยังเป็นสิ่งเชื่อมโยง
ฐานทรัพยากรอาหารของคนไทย
อย่าง **ข้าว ปลา
ผักพื้นบ้าน** เข้าด้วยกัน เพราะน้ำพริก
ทำให้สามารถกินผักได้มากขึ้น
กินข้าวและปลาได้เอร็ดอร่อยขึ้น
ครัวไทยทุกภาคจึงมีน้ำพริกอยู่ในสำหรับหลัก
และมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว

"น้ำพริก"

เมนูเด็ด...เผ็ดดอย่างไทย



น้ำพริกอ่อง



น้ำพริกหนุ่ม



น้ำพริกตาแดง

ภาคเหนือ

ด้วยความที่เป็นเมืองหนาว
น้ำพริกจึงเน้นให้มีไขมัน หรือรับประทานกับของมัน
เพื่อทำให้ร่างกายอบอุ่น เช่น **น้ำพริกอ่อง** **น้ำพริกหนุ่ม**
น้ำพริกตาแดง เป็นต้น



น้ำพริกปลาดุกย่าง



น้ำพริกปลาร้า



น้ำพริกกุ้งจ่อม

ภาคอีสาน

อาหารภาคอีสานเน้นรสเผ็ดและเค็ม
ซึ่งรสชาติเค็มจะทำให้เหงื่อออกง่าย เช่น **น้ำพริกปลาดุกย่าง**
น้ำพริกปลาร้า **น้ำพริกกุ้งจ่อม** เป็นต้น



น้ำพริกกะปิ



น้ำพริกขี้เหล็ก



น้ำพริกทลน



น้ำพริกปลาทุ

ภาคกลาง

การมีทรัพยากรที่หลากหลายในพื้นที่
รสชาติของน้ำพริกจึงออกมาต่างกันไป
แต่จะเน้นให้ 3 รส เปรี้ยว หวาน เค็ม
นั้นเด่นใกล้เคียงกัน จุดเด่นอีกอย่างคือ
ผักเคียงจะราดด้วยน้ำกะทิเพิ่มความหอม มัน
เช่น **น้ำพริกกะปิ** **น้ำพริกขี้เหล็ก**
น้ำพริกทลน **น้ำพริกปลาทุ** เป็นต้น



น้ำพริกปลากะปิ



น้ำพริกกุ้งเสียบ



น้ำพริกแมงดา



น้ำพริกมะม่วง

ภาคใต้

ด้วยภูมิประเทศที่ติดทะเล
ส่วนผสมที่นำมาทำน้ำพริกส่วนมาก
จึงเป็นสัตว์ทะเล โดยเฉพาะกุ้งและปลา
โดยเน้นรสชาติเผ็ดจัดจ้าน
เช่น **น้ำพริกกุ้งเสียบ** **น้ำพริกปลากะปิ**
น้ำพริกแมงดา **น้ำพริกมะม่วง** เป็นต้น

ที่มา :

- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.
- หนังสือพิมพ์เดอะเนชั่น ฉบับวันที่ 30 กันยายน พ.ศ.2550
- <http://www.numpik.com/>

นิทรรศการ "เรื่องพิศ ๆ ของพริก"

56-07 / No. 08