



ผลงานของบรรณาธิการ
ยำรสต



ส้มตำ ^{เด็ด} 77 ^{จังหวัด}

สายแกลงแห่งความแซบ
ส้มรสตำบักหุ้งนัวๆ ทัวไทย
สี่สี่ทั้งส้ม-แพนที่เดินทางพร้อม



ส้มตำเด็ด 77 จังหวัด

กองบรรณาธิการข่าวสด



กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มติชน 2556

ส้มตำเด็ด 77 จังหวัด

● กองบรรณาธิการข่าวสด

พิมพ์ครั้งแรก : สำนักพิมพ์มติชน, กุมภาพันธ์ 2556

ราคา 150 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

กองบรรณาธิการข่าวสด

ส้มตำเด็ด 77 จังหวัด. กรุงเทพฯ : มติชน, 2556.

224 หน้า : ภาพประกอบ.

1.ร้านอาหาร-ร้านส้มตำ-การแนะนำ

1.ชื่อเรื่อง

641.5

ISBN 978-974-02-1071-9

- ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์ : อารักษ์ คคະນາท, สุพจน์ แจ่มเร็ว, สุชาติ ศรีสุวรรณ, จุฬาลักษณ์ ภูเกิด, ปิยชนม์ สุทวีทรัพย์, ไพรัตน์ พงศ์พานิชย์, ศิริพงษ์ วิทยวิโรจน์, นงนุช สิงหนัดชะ
- ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : กิตติวรรณ เทิงวิเศษ ● รองผู้จัดการสำนักพิมพ์ : จุริรัตน์ ทิมวัฒน์
- บรรณาธิการบริหาร : สุลักษณ์ บุนปาน ● หัวหน้ากองบรรณาธิการ : สุภชัย สุชาติสุธาธรรม
- พิสูจน์อักษร : ราตรี เจริญผล, จุริรัตน์ พบลาภ ● คอมพิวเตอร์กราฟิก : กองบรรณาธิการข่าวสด
- ออกแบบปก : ฝ่ายศิลป์ข่าวสด ● ศิลปกรรม-ออกแบบรูปเล่ม : ฝ่ายบรรณาธิการข่าวสด



สำนักพิมพ์มติชน www.matichonbook.com

บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) : 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1 จตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 1335 โทรสาร 0-2589-5818

แม่พิมพ์สี-ขาวดำ : กองพิมพ์สี บริษัท มติชน จำกัด (มหาชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1
จตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 2400-2402

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด 27/1 หมู่ 5 ถนนสุขาประชาสรรค์ 2 ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2584-2133, 0-2582-0596 โทรสาร 0-2582-0597

จัดจำหน่ายโดย บริษัท งานดี จำกัด (ในเครือมติชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1 จตุจักร
กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 3350-3353 โทรสาร 0-2591-9012

Matchon Publishing House a division of Matchon Public Co.,Ltd. 12 Tethsabannaruean Rd, Prachanivate 1 Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึกที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
เพื่อปกป้องธรรมชาติ ภาวะโลกร้อน และสุขภาพของผู้อ่าน

สารบัญ

Contents

คำนำ

7



กรุงเทพมหานคร



Bangkok



8



ภาคกลาง

21

กาญจนบุรี

Kanchanaburi

22

จันทบุรี

Chanthaburi

25

ฉะเชิงเทรา

Chachoengsao

28

ชลบุรี

Chon Buri

30

ชัยนาท

Chai Nat

32

ตราด

Trat

34

นครนายก

Nakhon Nayok

36

นครปฐม

Nakhon Pathom

38

นนทบุรี

Nonthaburi

41

ปทุมธานี

Pathum Thani

44

ประจวบคีรีขันธ์

Prachuap Khiri Khun

47

ปราจีนบุรี	Prachin Buri	50
พระนครศรีอยุธยา	Phra Nakhon Si Ayutthaya	52
เพชรบุรี	Phetchaburi	56
ระยอง	Rayong	59
ราชบุรี	Ratchaburi	61
ลพบุรี	Lop Buri	64
สมุทรปราการ	Samut Prakan	66
สมุทรสงคราม	Samut Songkhram	68
สมุทรสาคร	Samut Sakhon	71
สระแก้ว	Sa Kaeo	74
สระบุรี	Saraburi	76
สิงห์บุรี	Sing Buri	78
สุพรรณบุรี	Suphan Buri	80
อ่างทอง	Ang Thong	84



ภาคเหนือ		87
กำแพงเพชร	Kamphaeng Phet	88
เชียงใหม่	Chiang Rai	90
เชียงใหม่	Chiang Mai	92
ตาก	Tak	96
นครสวรรค์	Nakhon Sawan	99
น่าน	Nan	102
พะเยา	Phayao	105
พิจิตร	Phichit	107
พิษณุโลก	Phitsanulok	109
เพชรบูรณ์	Phetchabun	113
แพร่	Phrae	116

แม่ฮ่องสอน	Mae Hong Son	119
ลำปาง	Lampang	122
ลำพูน	Lamphun	125
สุโขทัย	Sukhothai	128
อุตรดิตถ์	Uttaradit	130
อุทัยธานี	Uthai Thani	132



ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

กาฬสินธุ์	Kalasin	136
ขอนแก่น	Khon Kaen	138
ชัยภูมิ	Chaiyaphum	141
นครพนม	Nakhon Phanom	144
นครราชสีมา	Nakhon Ratchasima	147
บึงกาฬ	Bueng Kan	150
บุรีรัมย์	Buri Ram	153
มหาสารคาม	Maha Sarakham	155
มุกดาหาร	Mukdahan	158
ยโสธร	Yasothon	161
ร้อยเอ็ด	Roi Et	164
เลย	Loei	166
ศรีสะเกษ	Si Sa Ket	169
สกลนคร	Sakon Nakhon	171
สุรินทร์	Surin	173
หนองคาย	Nong Khai	175
หนองบัวลำภู	Nong Bua Lam Phu	178
อำนาจเจริญ	Amnat Charoen	180
อุดรธานี	Udon Thani	183
อุบลราชธานี	Ubon Ratchathani	186



ภาคใต้

กระบี่	Krabi	189
ชุมพร	Chumphon	192
ตรัง	Trang	194
นครศรีธรรมราช	Nakhon Si Thammarat	197
นราธิวาส	Narathiwat	199
ปัตตานี	Pattani	202
พังงา	Phangnga	204
พัทลุง	Phatthalung	206
ภูเก็ต	Phuket	208
ยะลา	Yala	210
ระนอง	Ranong	212
สงขลา	Songkhla	215
สตูล	Satun	218
สุราษฎร์ธานี	Surat Thani	220
ภาษาสัมตำ		222



คำนำ

แม้จะมีที่มาไม่แน่ชัด แต่ส้มตำถือเป็นอาหารที่อยู่คู่กับคนอีสานมายาวนาน ยิ่งเอ่ยคำว่าตำบักหุ่ง ยิ่งเห็นกว้างไปถึงพี่น้องอีกฟากของแม่น้ำโขงเลยทีเดียว

เปรียบกันว่า มีพี่น้องจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือไปอยู่ที่ไหนก็ตาม ขอให้เริ่มต้น มะละกอสักต้นสองต้น รับประทานอยู่ได้สบาย

มีพริก มีมะนาว มะเขือเทศ มะขาม กระเทียม น้ำตาลปี๊บ และครกสักลูก เป็นอันแซบหลาย

กระนั้นก็ตามปัจจุบัน ส้มตำหรือตำบักหุ่ง เป็นอาหารยอดนิยมที่แพร่กระจายไปทั่วประเทศ ด้วยรสชาติหวาน เปรี้ยว เผ็ด ถูกปากถูกลิ้นคนไทยเป็นอย่างมาก รวมทั้งเสริมเติมส่วนประกอบบางอย่าง ตามลักษณะเด่นของท้องถิ่นแต่ละภาคเป็นการเฉพาะได้อีกด้วย

จึงมีทั้งเมนู ตำไทย ตำปู ตำปลาร้า ตำซั่ว ตำถั่ว ฯลฯ หลากหลายเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้นหนังสือชุด “เด็ดๆ 77 จังหวัด” ของกองบรรณาธิการข่าวสด จึงไม่อาจก้าวข้าม “ร้านส้มตำ” ไปได้

เป็นอาหารที่แพร่หลายมากจริงๆ ชายกันตั้งแต่ริมถนน บนฟุตปาท เฝิงริมทาง ร้านชาวบ้าน ไปยังร้านใหญ่โต ภัตตาคารห้องแอร์หรูหรา

เป็นสัญลักษณ์อาหารไทยในสายตาชาวโลกด้วย

ในทำเนียบอาหารสุขภาพของสังคมไทยยุคใหม่ ต้องมี “ส้มตำ” ติดอันดับต้นๆ ด้วยส่วนประกอบเป็นพืชผัก ไร้คอเลสเตอรอล ทั้งมีสรรพคุณเป็นยาอีกต่างหาก

“ส้มตำเด็ด 77 จังหวัด” ที่ถืออยู่ในมือท่านขณะนี้ ผู้สื่อข่าว “ข่าวสด” ทั่วประเทศ จะนำท่านเดินทางไปยังร้านตำบักหุ่งนี้ๆ แซบๆ ในทุกมุมเมือง

อีกทั้งในทุกร้านส้มตำย่อมต้องมีอาหารอีสานอื่นๆ เคียงข้าง เช่น ข้าวเหนียว ไก่ย่าง ปลาเผา ลาบ น้ำตก ซุปหน่อไม้ ต้มแซบ ทั้งหลายทั้งปวง

มีน้ำเสนอครบครัน

นี่จึงเป็นคู่มือประกอบการเดินทางท่องเที่ยวไปในทุกพื้นที่

เป็นหนังสืออีกเล่มที่ควรมีไว้ติดตัวติดรถ

เป็นหนังสือคุณภาพที่ได้รับการสนับสนุนด้วยดีจาก ปตท.เพื่อนบนเส้นทาง และ เอไอเอสเพื่อนคู่กาย

ขอเชิญท่านพลิกไปอ่านกันให้อร่อยคักๆ ณ บัดนี้

กองบรรณาธิการข่าวสด

กรุงเทพมหานคร

Bangkok

บ้านส้มตำ

ตำหลวงพระบาง

เจ้าของร้าน **สุภาพร ชุตวง** ดัดแปลงบ้านมาทำเป็นร้าน โซลิวัดฤดูบทุกอย่างให้ลูกค้าเห็น เพื่อย้ำว่า ใช้น้องดีจริงๆ เช่นมะละกอ ใช้มะละกอตำเนิน พันธุ์แขกขาว



ปลา ร้าต้มสุก ผสมเครื่องเคราต่างๆ สูตรไม่มีกลิ่นฉุน น้ำตาลปีบได้ความหวานมัน ส่วนปูเค็มต้องล้างกระดองให้สะอาด มะนาว ถึงจะแพงบางฤดูกาลก็ต้องใช้

ส้มตำยอดฮิตของร้าน

คือ ส้มตำหลวงพระ

บาง ได้สูตรมาจากฝั่งลาว ใช้มะละกอเส้นใหญ่ ตำผสมกับกะปิ มะเขือเทศ น้ำปลาร้าและส่วนผสมอย่างอื่น โรยหน้าด้วย



กากหมู กินคู่กับปีกไก่ทอด-ลาบเป็ด ข้าวเหนียวร้อนๆ หรือจะซดให้คล่องคอด้วย แกงหน่อไม้โบราณ

ตำปลาร้า ตำปู ตำกุ้งสด ตำมั่ว และอีกกว่า 20 กว่าตำ บวกกับยำต่างๆ ถึงลาบ ลูกค้าบอกได้ว่าต้องการรสชาติใด เปรี้ยว เผ็ด หวาน จัดจ้านหรือกลมกล่อม

ราคาอาหารอยู่ที่ 50-95 บาท

เลขที่ 9/1 ซ.ศรีเวียง
ถ.ประมวณ แขวงสีลม เขต
บางรัก กรุงเทพฯ 10500
เปิดทุกวัน เวลา 11.00-
22.00 น. โทร. 0-2630-3486



ลิขิตไก่ย่าง

ส้มตำแซบเวออร์

๕
๖

อ เป็นร้านอาหารอีสานต้น
ตำรับหนึ่งเดียวบนถนนราชดำเนิน
เคียงคู่กับสนามมวยราชดำเนินมากกว่า 50 ปี

จิรเดช ปัทมธาสัญญ์ วัย 63 ปี เล่าว่า ร้านลิขิต
ไก่ย่าง เริ่มกิจการตั้งแต่ปีพ.ศ.2500 จากการชักชวนของ
เพื่อนพ่อให้มาเช่าที่ตรงนี้ ซึ่งเป็นดงไก่ย่างของคนอีสาน ที่กรุงเทพฯ จะมีจุดเดียวที่
นี้เปิดร้านขายไก่ย่าง อาหารอีสาน ลาบ น้ำตก ส้มตำ
ขายกันเพียบ ถ้าใครอยากกินไก่ย่างแบบอีสานต้องมา
ที่นี่เท่านั้น



ช่วงปีใหม่ สมัย
เมื่อ 40 ปีก่อน วัน



เดียวขายได้ถึง 3,000-4,000 ตัวเลยทีเดียว ขายกันเกือบ 20 ร้าน ปัจจุบันเหลือ 3 ร้าน



ลิขิตไก่ย่าง ใช้ไก่เนื้อที่ผ่านการคัดสรรมาอย่าง
พิถีพิถัน บีบขนาดเนื้อให้หมาดน้ำ ก่อนหมักด้วยเครื่อง
เทศสูตรพิเศษ เมื่อย่างที่เตาถ่านได้ที่แล้ว จะได้กลิ่น
หอมของเนื้อไก่บวกกับเครื่องหมักกระเทียม พริกไทย
ยิ่งได้ลองชิม จะรู้ว่าเนื้อ

ไก่ที่นี่มีความหวานนุ่ม
หอมหวานของเครื่องเทศ ชนิดไม่ต้องพึ่งน้ำจิ้มก็อร่อยได้
กินคู่ไปกับข้าวเหนียวส้มตำ แซบหลาย ไก่ราคาตัวละ
150 บาท ครั้งตัว 75 บาท



ลิขิตไก่ย่างมี 4 สาขา คือ ที่ข้างสนาม
มวยราชดำเนิน และด้านหลัง รวม 2 แห่ง
กับที่พุทธมณฑลสาย 4 และแถววัดลาด
ปลาตุ๊ก จ.นนทบุรี เปิดทุกวัน 10.00-
22.00 น. โทร. 0-2281-1094, 0-2281-3502

สำหรับส้มตำ มีรสชาติเปรี้ยวหวานมัน
เค็มครบถ้วน ใครเป็นคอส้มตำขานานแท้ จะ
บอกได้คำเดียวว่า ส้มตำที่นี่แซบเวออร์ ไม่ว่าจะ
จะเป็น ตำไทยปู ตำไข่เค็ม ตำซั่ว มีทุกแบบ
ราคาส้มตำจานละ 45 บาท ลาบหมู
80 บาท ข้าวเหนียว 15 บาท

สวนส้มท่า ถ.ศรีนครินทร์

ส้มตำปูไข่ ถึงรส

เปิดให้บริการมากกว่า 30 ปี โดย ป้าสาคร กลิ่นสุคนธ์ ผู้จัดการร้านเล่าว่า แต่เดิมที่ขายอาหารอีสาน เน้น ส้มตำไทย ส้มตำปูปลาร้า ไก่ย่างสมุนไพร ปลาช่อนเผาเกลือแจ่วแมงดา เป็นหลัก

ต่อมาคิดเมนูใหม่ๆ เข้ามาอีก ให้ได้อร่อยอีกหลายเมนู ไม่ว่าจะเป็น ส้มตำกุ้ง ส้มตำปูม้า ส้มตำปูไข่ตอง และส้มตำชนิดอื่นๆ ที่มีให้เลือกมากกว่า 20 เมนูตำ ลูกค้าขึ้น



ชอบ ตำปูทะเลไข่ ถึงรสด้วยน้ำยำ และพิเศษตรงที่ได้ความหวานของเนื้อปู สำหรับมะละกอใช้พันธุ์ดำเนินเท่า

นั้น เนื่องจากเส้นกรอบอยู่ในตัวของมันเอง ไม่เหนียว แต่ละวันใช้มะละกอ 70-80 กิโลกรัม โดยมีแม่ครัวมือตำถึง 4 คน



รสชาติคงที่ ไม่ว่าจะสั่งกี่ครั้งก็ตาม เพราะมีมาตรฐานการตวงวัด มะนาว น้ำปลา กระเทียม



พริก กุ้งแห้ง ให้ได้สัดส่วนคงที่ แม้บางเวลามะนาวราคาสูง ลูกละ 10 บาท ก็ต้องใช้มะนาวแท้ๆ เพื่อให้ได้ครบทุกรสชาติ โดยลูกค้าสั่งรสชาติที่ชอบได้

อยู่ภายใน ซ.ศรีนครินทร์ 44 หรือ 46 ตรงข้ามพาราไดซ์พาร์ค เปิดทุกวันตั้งแต่เวลา 10.00-22.00 น. โทร. 0-2393-5884 หรือ 0-2748-0794

รับออกร้านนอกสถานที่ด้วย ต่อกันให้ เห็นๆ เลย

ราคาส้มตำเริ่มที่ 40 บาท และจานอื่นๆ สูงสุดราคา 260 บาท

บ.ข้างส้มตำยกครก

ตำถั่วหมูกรอบ

อยู่ที่แยกวิสุทธิกษัตริย์
'นิต'รสมงคล กุลบดีเชมิน

เจ้าของร้านกล่าวว่า เปิดร้านมากกว่า 10 ปี มีหลายสาขา ขายอาหารประเภท ส้มตำนานาชนิด ที่สำคัญทางร้านอร่อย โดยไม่ใส่ผงชูรส ตำถั่วหมูกรอบ เมนูขายดีประจำร้าน ด้วยรสชาติเครื่องปรุงรสที่จัดจ้าน ใช้ถั่วฝักยาวตำ คลุกเคล้ากับเครื่องปรุงรส 3 รส คือ เผ็ด เปรี้ยว หวาน แต่ถ้าหากอยากได้รสจัดจ้านก็สั่งได้ ก่อนเสิร์ฟโรยด้วย หมูกรอบ กินคู่กับถั่วฝักยาวเข้ากันอย่างลงตัว



ส้มตำปูม้า ลูกค้ำ

ขึ้นชอชอบเช่นกัน ทางร้านใช้ปูม้าสดๆ เนื้อแน่นไม่ คาว ส้มฝัดได้ถึงความหวานของเนื้อปูและรสชาติ จัดจ้านเผ็ด เปรี้ยว เค็ม กำลังดี ตำผสมกับเส้น มะละกอ กรอบหวาน

ตำหมอย่างคะน้ากรอบ

ไม่เป็นสอง รองเมนูไหน ใช้สันในหมูหมัก อย่างจนสุก หั่นเป็นชิ้นพอคำ เสร็จแล้วเข้าเครื่องยำกับ คะน้าหั่นเป็นแว่น คลุก เคล้าด้วยเครื่องปรุงรสทั้ง 3 รส ใส่ถั่วลิสงคั่ว มะเขือเทศสีดา และหากลูกค้ำต้องการรส เผ็ดขนาดไหน แจ้งกับแม่ครัวได้

มีเมนูตำอีกหลายเมนู เช่น ส้มตำ ปลาร้า ส้มตำไทย ตำวันเส้นปูม้า



ตำมั่ว กินกับต้มแซบกระดูกอ่อน นุ่มนอกกรอบใน หรือ ไก่หมักทอด กรอบนอกนุ่มใน ไม่ต้องมีน้ำจิ้มก็อร่อยได้

ราคาส้มตำเริ่มที่ 35 บาท ตำปูม้า 55 บาท ต้มแซบ 55 บาท ไก่ทอด 55 บาท

ตั้งอยู่เลขที่ 89
ถ.ประชาธิปไตย แขวง
บางขุนพรหม เขต
พระนคร เปิดทุกวัน
10.00-19.00 น. โทร.
0-2280-8458 และ
08-6569-5129

วิเศษไถ่ย่าง

ตำปลากรอบ



ตานานร้านอาหารความ
อร่อยของคนไทย ตั้งอยู่ถนน

ประชาราษฎร์ ใกล้สี่แยกบางโพ เปิดให้บริการ

มาแล้ว 58 ปี ปัจจุบันเป็นรุ่นที่ 2 **สพรั่งพร จุลละสุขุม** เจ้าของร้านกล่าวว่า ชื่อร้าน
เป็นแบบไทย แต่จริงๆ แล้ว มีทั้งอาหารไทย อาหารจีน และอาหารอีสาน

สำหรับอาหารอีสานรสชาติจัดจ้าน พ่อครัว แม่ครัวส้มตำ เป็นคนอีสานแท้ จะรู้
รสชาติส้มตำในการกินกับไถ่ย่างของทางร้านได้อย่างลงตัว

ส้มตำปลากรอบ หวานเผ็ดน่า เครื่องเคียงไม่ใส่อะไรมาก เพราะเป็นการดึง
รสชาติของปลากรอบที่มีความหวาน เมื่อดอกมาจากตัวปลา ใส่ปุ้เค็มลงไปเพิ่มรสชาติ
และสีส้มของส้มตำให้น่ากินยิ่งขึ้น กินกับข้าวเหนียวเหลือง

ส้มตำปูม้ารสแซบ เริ่มจากคัดเลือกปูสดใหม่มาดอง สำหรับมะละกอนำมาทำ
ส้มตำต้องขนาดประมาณ 7-8 ชีด เพราะเวลาสับเนื้อมะละกอ
จะกรอบหวานไม่เหนียว ตำใส่เครื่องเคียง



ลูกค้าต้องการ

รสใด บอกกับทาง
ร้านได้เลย

เมนูกินกับส้มตำ
คือ **ไถ่ย่างพิเศษ**



จานนี้ขาดไม่ได้ เนื้อไก่สุกมีกลิ่นหอมเครื่องเทศ รากผักชี
หมักเข้าเนื้อไถ่ย่างพอดี ใช้เตาถ่านย่างก่อนจนไก่เกือบสุก แล้วขึ้นเตาอินฟราเรดอีกครั้ง
จะได้ไก่ที่หนังกรอบ และเนื้อสุกกำลังดี ไม่แห้งหรือจะจนเกินไป มีให้เลือก 2 อย่าง คือ

ไถ่ย่าง และ ไถ่บ้านเลี้ยงด้วย
สมุนไพร เรียกว่า ไถ่ตะนาวศรี กินคู่
กับน้ำจิ้มสูตรเด็ดรสหวานๆ เปรี้ยวๆ
ช่วยชูรสให้ไถ่อร่อยยิ่งขึ้น



จะเพิ่มด้วยเมนู **ลาบปลาตุก**
ย่าง หรือ **เห่าตง (ลาบเนื้อ)** ก็ไม่ผิดกติกา
ราคาส้มตำเริ่มต้นที่ 50 บาท ไถ่ย่าง
ไถ่กระทง 140 บาท ไถ่บ้านย่าง 240 บาท
ต้มแซบ 150 บาท

เลขที่ 309 ถ.ประชาราษฎร์ แขวง-
เขตบางซื่อ เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่
เวลา 10.00-22.00 น. โทร. 0-2912-4162
หรือ 0-2585-0233





ยำส้มตำ

ตำบุปปลาร้าขายดี

อ ยูโน ช.สวนอ้อย ย่านสามเสน กรุงเทพฯ มีชื่อมากกว่า 30 ปี เป็นที่รู้จักกันทั่วไป เพราะเป็นอาหารอีสานที่

ถูกปากลูกค้า จนถึงทุกวันนี้ ยังมีลูกค้าแน่นร้านไม่เคยเปลี่ยน

‘ยาว’ จันทร ภูมินอก เจ้าของร้าน เป็นคนอีสาน ย้ายเข้ามาทำงานในกรุงเทพฯ และยึดอาชีพขายส้มตำ เพราะชอบทำส้มตำกินเป็นอาหารหลัก ที่สำคัญเป็นคนทำอาหารแบบไม่หวงเครื่องเคียง ใส่แบบเต็มร้อยให้ลูกค้าได้กิน ที่สำคัญวัตถุดิบที่ใช้ต้องใหม่สดวันต่อวัน



ส้มตำบุปปลาร้า

เมนูขายดี เน้นวัตถุดิบคุณภาพ เช่น มะละกอต้มกรอบหวาน ตำใส่พริกแห้ง ใส่



น้ำปลาร้าหมักเอง ทำให้สุกก่อนปรุง หลังจากนั้นใส่ปลูดองที่ดองเอง รับรองความสะอาด ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลารสจัดจ้าน

ส้มตำไข่เค็ม อีกเมนูที่ทางร้านพิถีพิถันตั้งแต่ดองไข่เปิดเอง ซึ่งจะทำให้เข้ากับเวลาตำเป็นส้มตำไข่เค็ม รสชาติจะพอดี เข้ากันอย่างลงตัว ไข่ไม่เค็มมาก

หมูแดดเดียวทอด ถือว่าเป็นสูตรของทางร้าน ความอร่อยอยู่ที่การหมักหมูและทอดให้กรอบนอกนุ่มใน กินหมูอย่างเดียวหรือจะจิ้มซอสพริกก็ได้

ปลาดุกฟูกรอบ รสชาติเข้ากันอย่างลงตัว หรือจะเป็น เนื้อทอด ปลาดุกย่าง ตำไทย ตำปู หรือ ตำปูไทย ใยก่างเนื้อนุ่มสวนอ้อย ต้มแซบกระดูกอ่อน ล้วนรสชาติเข้มข้น



ราคาส้มตำเริ่มที่ 30 บาท ใยก่าง 50 บาท เนื้อทอด 60 บาท ปลาช่อนหิมะเผา 280 บาท

อยู่ในช.สวนอ้อย 5 แขวงวรชัยพยาบาล เขตดุสิต เปิดเวลา 09.30-21.30 น. หยุดวันอาทิตย์ โทร. 0-2243-6502



is t ทำ ทำ ทำ

ส้มตำไข่เค็ม

ชีส - ออว่า **อิสทิ** เป็นส้มตำชื่อดังย่าน บางบอน แม่ครัวมาจากภาค อีสาน ตำส้มตำมากกว่า 20 ปี

ธิติ เนตรสว่าง
เจ้าของร้านกล่าวว่า
การเลือกใช้วัตถุดิบที่
คุณภาพดี



ประกอบกับรสชาติที่ปรุงออกมาได้ถูกใจ มีลูกค้า
แวะเวียนมาไม่ขาดสาย โดยเฉพาะช่วงพักเที่ยง
เมนูอร่อยประจำร้าน คือ **ส้มตำไข่เค็ม** ใช้ไข่เค็ม
ที่ทางร้านเองใส่กับส้มตำไทยรสชาติจัดจ้าน เส้นมะละกอ
กรอบ หวาน แดงด้วยถัวลิสตัวเอง เพื่อเพิ่มความมันเวลาเคี้ยว รสชาติ
ความอร่อยทั้งเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด ครบรส ถูกใจคนชอบส้มตำ เสิร์ฟพร้อม
ขนมจีน หรือเส้นหมี่ขาว และไข่ต้ม

ยำเห็ดสามอย่างกุ้งสด ไฮไลต์ประจำร้าน มีเห็ดฟาง เห็ด
หูหนูขาว และเห็ดนางฟ้า ลวกแล้วคลุกเคล้ากับน้ำยำสูตรแซบ
นอกจากนี้ยังมี **ต้มแซบกระดูกหมูอ่อน** ไก่ย่างนุ่ม **อิสทิ ลาบ**



หมู ที่อร่อยพิเศษเพราะทำข้าวคั่ว
เอง พริกป่นคั่วเอง และทำจานต่อ
จาน **ตำผลไม้ ตำทะเล ตำคอ
หมูย่าง ตำปลากรอบ ส้มตำ
เวียดนาม ปีกไก่ทอด ยำวุ้น
เส้น ยำแหนม ยำปู** เป็นต้น

ราคาส้มตำจะแตกต่างกันในช่วงเวลา กลางวันจานละ
50 บาท กลางคืน 120 บาท เมนูอื่นๆ เริ่มต้นที่ 80 บาท



948 ถ.เอกชัย
แขวง-เขตบางบอน
ตรงข้ามสน.บาง
บอน เปิดทุกวัน
เวลา 11.00-22.30 น.
โทร. 08-1341-6855
หรือ 08-6301-5042



แซ่บวัน รัชดา ตำซั่ว

กิจการเติบโตจากรถเข็นจน
มาเป็นร้านสุดฮิตในย่าน

รัชดาฯ ถึงขนาดต้องทำบัตรคิวแจกลูกค้า
แจ้งเกิดได้ด้วยเมนู ‘ตำซั่ว’ อันเลื่องชื่อ
สุนทรี แสงพล เจ้าของร้านวัย 38 ปี เล่าว่า พี่นพเป็น
คนจ.ยโสธร มีฝีมือตำส้มตำอร่อยไม่เป็นรองใคร เข้ามา
ทำงานเป็นเด็กเสิร์ฟร้านอาหารอีสานในกรุงเทพฯ ตั้งแต่
อายุ 14 ปี พออายุ 18 ปีจึงแต่งงานสร้างครอบครัว ร่วม

กันลงทุนซื้อรถเข็น
และอุปกรณ์ต่างๆ
เริ่มกิจการตั้งแต่ปี 2535

ชื่อร้าน ‘แซ่บวัน’ มาจากรสชาติอาหารที่แซ่บ บวกกับชื่อเล่นของตนชื่อ ‘วัน’ รวม
กันแล้ว คือ แซ่บวัน มีเพียงสาขาเดียว เน้นเมนูส้มตำ ไม่ว่าจะเป็น ส้มตำไทย ส้มตำไทยไข่
เค็ม ส้มตำปูปลาร้า ส้มตำปูม้า ส้มตำหอยดอง

เมนูขึ้นชื่อจริงๆ ขายดีที่สุดต้อง ตำซั่ว เป็นสูตรที่คิดค้นขึ้นมาเอง แล้วลองทำขาย
ปรากฏว่าลูกค้าชอบได้ความแปลกใหม่จากการเพิ่มปลารอบและกากหมูเข้าไปไม่ทิ้ง
รสชาติตำซั่ว กลมกล่อมมากขึ้น ไม่ใช่จะเผ็ด
เพียงอย่างเดียว



กินแก้ลมด้วย ปลาทับทิมเผาเกลือ
ไถ่ย่าง คอหมูย่าง

ราคาตำซั่วและตำอื่น ๆ เริ่มต้นที่จานละ
40 บาท ปลาทับทิมเผาเกลือ ตัวละ 150

บาท ไถ่ย่าง ตัวละ 150 บาท (ครึ่ง
ตัว 80 บาท) คอหมูย่าง จานละ
60 บาท ทั้งนี้ยังมีบริการดีลิเวอรี่
จัดส่งอาหารให้ลูกค้าคิดค่าจัดส่ง
ตามระยะทาง

ร้านอยู่ตรงข้ามห้างบิ๊กซีเอ็กซ์ตรา สาขารัชดาฯ
หรือข้างปั้มนิโตรนาส ตรงแยกเทียมร่วมมิตร โทร.
08-1751-3181 และ 08-1830-4894 เปิดให้บริการ
ตั้งแต่ 10.00-20.30 น. วันจันทร์-วันเสาร์ หยุดวัน
อาทิตย์

บุญทอน

จานใหญ่ รสจัด

มี ชื่อเสียงเลื่องลืออยู่หลัง
กระทรวงมหาดไทย แถวคลอง

หลอด บุญทอน อาหารอีสาน เปิดขายมากกว่า 20 ปี มี
ลูกค้าจากทั่วสารทิศ



บุญทอน
มังชา เจ้าของ
ร้านกล่าวว่า ที่ร้าน
เลือกใช้วัตถุดิบที่สดใหม่
เครื่องเคียงและเครื่องเทศทำเอง อาทิ ข้าวคั่ว
พริกป่น ถั่วลิสงคั่ว เพื่อให้ลูกค้าได้กินอาหาร
ที่มีคุณภาพ

เคล็ดลับความอร่อยคือความเอาใจใส่ใน
การทำอาหารทุกอย่าง ไม่หวงเครื่องเคียงและต้องใช้ของดี จนลูกค้าตั้งคำถามให้ว่า
'อาหารสดใหม่ จานใหญ่ รสจัด ราคาเป็นกันเอง'

เมนูฮิต **ส้มตำไข่เค็ม** ที่ร้านดองไข่เค็มเอง รสชาติกลมกล่อม ก่อนเสิร์ฟโรยด้วย
กุ้งแห้ง เพิ่มรสชาติความหวานมัน ราคาจานละ 60 บาท

ส้มตำไทย เป็นอีกเมนูที่ลูกค้ามาสั่งไม่เป็นรองเมนูไหน ด้วยวัตถุดิบสดใหม่ เส้น
มะละกอกอกรอบ ผสมผสานกับเครื่องปรุงรสที่ใช้เกรดดี โดยเฉพาะน้ำตาลปีบแท้



ของจ.เพชรบุรี
ใส่ กุ้งแห้งตัว
เหลืองโรยหน้าทุก
จาน ราคาจาน
ละ 40 บาท

นอกจากนี้ **มี** เนื้อย่างติดมัน จานละ 70 บาท ต้ม
แซบกระดูกอ่อนหมู เข้มข้นด้วยน้ำซุบที่มีเครื่อง
ต้มยำสมุนไพร ถ้วยละ 100 บาท ปลาตุ๋นฟู รสชาติ
หวาน เผ็ด และมันด้วยถั่วลิสงคั่ว ราคาจานละ
120 บาท

37/90-92 ถ.แพร่ภุธร
พระนคร กรุงเทพฯ ศาลเจ้า
พ่อเสือ เปิด 10.00-20.00 น.
หยุดทุกวันอาทิตย์ โทร.
0-2226-2837

ป่าศุก ตำโคราช-ไส้ย่าง



วิ านมีชื่อเต็มว่า 'ป่าศุก อาหาร อีสานรสเด็ด' เป็นร้านแบบ รถเข็นตั้งอยู่บริเวณปากซอยประดิพัทธ์ 13 มีลูกค้าแน่นร้านทุกเย็นค่ำ

ด้วยฝีมือการตำส้มตำมากกว่า 10 ปี ของ 'ป่าศุก'ศุก บัณฑิตำ จาก จ.อุบล ราชธานี ซึ่งเปลี่ยนครกคู่มือมาแล้วถึง 5 ใบ

ที่ร้านใช้วัตถุดิบสดใหม่ทำวันต่อวัน เครื่องปรุงรจ ทุกอย่างจะคั่วเอง ตำเอง ไม่ว่าจะ ถั่วลิสง ข้าวคั่ว และ พริกป่น เพราะเป็นวัตถุดิบที่สำคัญของอาหารอีสาน จึงต้องทำเองเพื่อให้เป็น

สูตรของทางร้าน อาหาร อีสานของทางร้านได้รับความ นิยมทุกอย่าง

ส้มตำโคราช ยอดฮิต ตำแบบส้มตำไทยแต่ใส่น้ำปลาร้าต้มสุกลงไปด้วย ทำให้ได้อิกรรสชาติหนึ่ง

เมนูกินคู่กันยกให้ **ปากเปิดทอด/ย่าง** หมักปากเปิดกับซอสสูตรของทางร้านประมาณ 2 ชั่วโมงให้เครื่องปรุงซึมเข้าไปก่อนย่างหรือทอด ส่วน **ไส้ย่าง** ย่างได้แห้งกรอบ หนุบหนากิน ได้รับความนิยมนมาก

ขณะที่ **หมูย่าง เนื้อย่าง** หนุ่มหนุบหนากินคู่กับน้ำจิ้มแจ่ว หรือกินแบบไม่ต้องจิ้มก็ได้ กินกับข้าวเหนียวร้อนๆ หรือจะสั่ง **ตับหวาน น้ำตก ลาบหมู ต้มแซบเครื่องในวัว ต้มแซบหมู** ก็อร่อยเช่นกัน

ราคาส้มตำจานละ 30-40 บาท



ตั้งอยู่ในช.ประดิพัทธ์ 13 เขตพญาไท เปิดให้บริการเวลา 17.00-22.00 น. หยุดทุกวันจันทร์ โทร. 08-7027-7273



เจ๊จ้อย ตำไข่เค็ม



อ ยู่สามแยกพิชัย เปิดขายมากกว่า 15 ปี 'เจ๊จ้อย' นริรัตน์ ยุกพลพันธุ์ เจ้าของร้าน เผยเคล็ดลับความอร่อยของอาหารอีสานว่า วัดวัตถุดิบสดใหม่วันต่อวัน สะอาดทั้งอาหาร ร้าน ตลอดถึงแม่ครัว

เวลาปรุงอาหารจะไม่หุงเครื่องปรุงรส และเครื่องเคียง เพราะเป็นตัวชูโรงให้อาหารอีสานนั้นแซบ

ที่สำคัญเครื่องปรุง อาทิ ถั่วลิสง พริกป่น ข้าวคั่วตำละเอียดวันต่อวัน ส่วนความเปรี้ยว ใช้น้ำมะนาวคั้นสด คั้นใส่ภาชนะและแช่ในตู้เย็นที่อุณหภูมิประมาณ 10-12



องศาเซลเซียส ความเปรี้ยวได้คงที่

งานโลโก้ของร้านคือ **หมักปีกไก่ทอด** ทางร้านทำเอง หมักเครื่องเทศรอจนเปรี้ยวกำลังดี ทอดจนสุกหอมและเหลือง กรอบนอกนุ่มใน เสิร์ฟพร้อมผักเครื่องเคียง และพริกขี้หนูสวน

ส่วนส้มตำต้อง **ตำไข่เค็ม** เป็นสูตรตำไทยปรุงออกหวานเล็กน้อยเพื่อให้รองรับกับไข่เค็ม รสชาติเข้ากันได้เป็นอย่างดี จานละ 40 บาท ขณะที่ส้มตำอื่นๆ จานละ 30 บาท ส่วน **ข้าวเหนียวจิ้มแจ่ว** เมรุรองท้อง ข้าวเหนียวหอมนุ่ม น้ำจิ้มแจ่วเข้มข้น หวานเปรี้ยวเค็มเผ็ดพร้อมสรรพ จานละ 20 บาท

ที่ร้านยังมี **ยำเอ็นหมู น้ำตก ตับหวาน เนื้อย่าง รานมหมูย่าง ต้มแซบเนื้อหมู รสเด็ดทั้งสิ้น**

ส้มตำเจ๊จ้อย สามแยกพิชัย 91/5 ถ.อำนาจสงคราม (ตรงข้ามบีเอ็มเซลล์) เปิดทุกวัน เวลา 16.00-24.00 น. โทร. 08-1854-1529





สุตใจไก่ย่าง ส้มตำออก. ตำนานแซ่บปลื้มตำ

ไก่

ถือเป็นตำนานส้มตำในกรุงเทพฯ ‘ป่าใจ’สุตใจ รอดชีวิต เจ้าของร้านที่ขายส้มตำมากกว่า 32 ปี เล่าว่า เริ่มหาบเร่ขายส้มตำที่ย่านลาดพร้าว ตั้งแต่ครกละ 3 บาท กระทั่งมาขายประจำอยู่ที่ตลาด อ.ต.ก. มีโอกาสไปแข่งขันตำส้มตำจนได้รางวัลชนะเลิศ แซ่บปลื้มตำคนแรกแห่งประเทศไทย



ความอร่อยของส้มตำคือต้องใช้วัตถุดิบที่สดใหม่และเลือกเฉพาะเกรดเอ ส่วนน้ำตาลปี๊บใช้น้ำตาลมะพร้าวจาก อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม น้ำมะนาวจะใช้คั้นจากผลสด



พริกขี้หนูต้องเป็นพริกขี้หนูสวนสีเขียวเท่านั้น

ส้มตำหอยดอง สั่งหอยดองตรงมาจากแม่กลอง หอยแผลงลูกตัวใหญ่และหวาน ตักกับเส้นมะละกอกจาก อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี ครกละ 60 บาท

ส้มตำปูม้า ใช้ปูม้าสดใหม่วันต่อวัน ครกละ 120 บาท **ส้มตำกุ้งสด** ใช้กุ้งแช่บ๊วย ลวกตำรวมกับเส้นมะละกอก ปูรสออกหวานเล็กน้อย ก่อนเสิร์ฟโรยด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่วเพิ่มความมัน จานละ 100 บาท และ **ตำแตงกวาปู-ปลาร้า** รสจัด จาน ครกละ 60 บาท

กินกับเกาเหลา ปูตำต้มแซ่บกระดูกหมูอ่อน ไก่ย่าง ยำคอกหมูย่าง เพิ่มความอร่อย



ตั้งอยู่ในตลาดอ.ต.ก. เขตจตุจักร เปิดเวลา 08.00-18.30 น. หยุดวันจันทร์ โทร. 08-1829-5344 และ 08-1634-1717