

## 1. ต้มยำกุ้ง

ชื่อสามัญ ต้มยำกุ้ง

ชื่อท้องถิ่น ต้มยำกุ้ง

### แหล่งที่มาของข้อมูล

1. อบเชย อิมสบาย. 2549. *เมนูอาหารไทย*. พรวรรณการพิมพ์. กรุงเทพฯ
2. ผศ.จตุรศรี ผลเวียง. 2542. *อาหารไทย 4 ภาค*. สำนักพิมพ์แม่บ้าน. กรุงเทพฯ
3. สุจิตต์ วงษ์เทศ. 2551. *ข้าวปลา อาหารไทย ทำไม? มาจากไหน*. กรุงเทพฯ: กองทุนเผยแพร่ความรู้สู่สาธารณะ
4. *เคล็ดลับคู่ครัว*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thaifooddb.com/tips/tips065.html> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 24 เมษายน 2552
5. *คลังศัพท์ไทย: กุ้ง*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.biotec.or.th> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 30 เมษายน 2552
6. วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. 2552. *ต้มยำกุ้ง*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://th.wikipedia.org> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 24 เมษายน 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ไม่มีหลักฐานแน่ชัดถึงกำเนิดของอาหารไทยยอดนิยมที่เรียกว่า “ต้มยำกุ้ง” อาจารย์สุจิตต์ วงษ์เทศ ได้เขียนถึงต้มยำกุ้งไว้ว่า “กระทะเหล็กจากจีนทำให้อาหารไทยเติบโตขึ้น แล้วเกิดสิ่งใหม่ขึ้น เช่น ไข่เจียว และล่าสุดคือ ต้มยำกุ้ง ที่เอาวิธีปรุงอย่างพื้นเมืองดั้งเดิมมาปรับให้น้ำใสอย่างจีน”

การทำต้มยำกุ้งในระยะแรกอาจใช้น้ำเปล่า ใส่สมุนไพรจำพวกใบมะกรูด ตะไคร้ ข่าแก่ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการดับคาวกุ้ง หรือเนื้อสัตว์ที่ใช้ทำต้มยำ ตะไคร้ทุบเพื่อให้มีน้ำมันออกมา และเกิดกลิ่น

หอมมากกว่าการหันเคลบ จะใส่เมื่อน้ำเดือด เพื่อให้ได้กลิ่นและน้ำแกงจะไม่เปลี่ยนสีเป็นสีเขียวของ ตะไคร้ เช่นเดียวกับข่าแก่ หั่นบางๆ ใส่ขณะที่น้ำแกงเดือดจะทำให้ น้ำแกงเกิดความหอม และใส่ก่อนใส่ กุ้ง คนไทยที่มีถิ่นพำนัก อยู่ทางทิศตะวันตก อันได้แก่กาญจนบุรี หรือทางใต้ ได้แก่ระนอง ที่มีแนวเขต ชายแดนติดต่อกับประเทศพม่าจะรู้จักและนิยมรับประทานกุ้งที่มาจากแม่น้ำสาละวิน เพราะเนื้อจะ เหนียวแน่นไม่ยุ่ย เคล็ดลึบการต้มต้องไม่ปิดฝาหม้อ และใช้ไฟกลางๆ ไม่แรงหรืออ่อนเกินไป เพราะถ้าไฟ แรงจะทำให้ น้ำต้มยำขุ่นไม่น่ารับประทาน เมื่อทุกอย่างสุกจึงปิดไฟ รับประทานผักที่หั่นฝอยลงไปทันทีเพื่อ เพิ่มกลิ่นหอม ถ้าทำต้มยำกุ้งน้ำข้นให้ตักเนื้อน้ำพริกเผาใส่ลงไปเล็กน้อย จะทำให้เป็นเงาสวยงามน่า รับประทาน พริกชี้ฟ้าที่จะใช้ต้องบุบที่ละเอียดจึงจะมีกลิ่นหอม ในสมัยก่อนจะนิยมใช้น้ำพริกเผาที่ผัดและ เติรมเก็บไว้ เป็นคนละแบบกับในปัจจุบัน ซึ่งจะทำเก็บไว้สำหรับทำต้มยำกุ้ง ใส่อาหารประเภทยำ ใส่ ข้าวผัดหรือทานมปัง แต่ละชนิดมีความต่างในการจัดทำทั้งสิ้น ปัจจุบันนิยมรับประทานน้ำพริกเผาที่ซื้อ สำเร็จ และนิยมใส่นมข้นจืดกับน้ำมันน้ำ พริกเผาลงในต้มยำกุ้งน้ำข้น และมักจะอ้างว่าเป็นตำรับชาววัง เสมอ ในปัจจุบันนิยมใช้กุ้งแม่น้ำแถบริมแม่น้ำเจ้าพระยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และเริ่มใช้กุ้งเลี้ยง ในการทำต้มยำกุ้ง นิยมผ่าหลังกุ้งเพื่อให้ดูมีปริมาณมากขึ้น ใช้เห็ดชนิดต่างๆ ใส่แทนเห็ดฟาง ใช้พริก จินดาสีแดงแทนพริกชี้ฟ้าส่วน หั่นตะไคร้เคลบๆ ทำให้ไม่ได้กลิ่นหอมเต็มที่ ไม่ใส่ก้านผักชี เด็ดใบผักชี เป็นใบๆ



**ต้มยำ** (อังกฤษ: Tom Yum) เป็นอาหารประเภทแกง เป็นอาหารคาวที่รับประทานกับข้าวสวย รับประทานกันทั่วทุกภาคในประเทศ เน้นรสชาติเปรี้ยวและเผ็ดเป็นหลัก จะออกเค็มและหวานเล็กน้อย

ชาวต่างชาติ จะรู้จักต้มยำ ในรูปของ ต้มยำกุ้ง มากกว่าต้มยำชนิดอื่นๆ โดยต้มยำจะใส่น้ำสต็อก อะไรก็ได้ เช่น กุ้ง หมู ไก่ ปลา หัวปลา หรือจะไม่ใส่น้ำสต็อกเลยก็ได้

ผักที่นิยมใส่มากที่สุดในตัวต้มยำได้แก่ ใบมะกรูด ตะไคร้ ข่า พริก ผักอื่นๆที่นิยมใส่รองลงมาได้แก่ มะเขือเทศ เห็ดหูหนู เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า หัวปลี ใบผักชี ส่วนเครื่องปรุงที่จำเป็นต้องใส่คือ มะนาว น้ำปลา น้ำตาล น้ำพริกเผา

- การใส่นม หรือกะทิลงไปนั้น บางทีก็นิยมใส่เพื่อให้รสชาติกลมกล่อมขึ้น มักจะเรียกว่า ต้มยำน้ำขึ้น
- ต้มยำกุ้งนั้น นิยมใส่มันกุ้งลงไปเพื่อเพิ่มกลิ่นกุ้ง
- ต้มยำหัวปลา มักจะไม่นิยมใส่นม
- ถ้าเป็นต้มโคล้งจะใส่น้ำมะขามเปียกแทนน้ำมะนาว และจะใส่หอมแดงสดลงไปด้วย

### ต้มยำทะเล

ต้มยำทะเล เป็นหนึ่งในอาหารไทยรสชาติจัดจ้าน ในตระกูล **ต้มยำ**ซึ่งจะมีอยู่หลายชนิด ซึ่งหนึ่งในนั้นก็มีชื่อที่เรารู้จักกันดีในบรรดาต้มยำ ก็คือ ต้มยำกุ้ง จุดเด่นของอาหารประเภทต้มยำก็คือ มีรสชาติเผ็ดค่อนข้างมาก และมีรสชาติเปรี้ยวมากที่สุด ในบรรดาอาหารทั้งหลาย ส่วนข้อแตกต่างของต้มยำที่มีชื่อเรียกไม่เหมือนกันนั้น เนื่องมาจากการนำเนื้อของสัตว์ที่นำมาปิ้งเป็นอาหาร ก็จะเรียกชื่อตามเนื้อสัตว์ที่ได้นำมาปรุงเป็นอาหารนั้น หรือเรียกกันตามนิยมในท้องถิ่นนั้น ๆ



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ต้มยำกุ้ง

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. กุ้งแม่น้ำ
2. น้ำ
3. ตะไคร้หั่นท่อนทุบ

4. ใบมะกรูดฉีก
5. ข่าหั่น
6. หอมแดงทั้งเปลือกทุบ
7. น้ำปลา
8. น้ำมะนาว
9. พริกชี้หนูทุบสวน
10. ผักชีท่อนขนาด 1 ซม.

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ล้างกุ้ง แคะเปลือก ไร้หาง แล้วหักปลายแหลมที่หางกุ้ง ไม่ต้องเอาหัวออก ตัดกรีแหลมที่หัวกุ้งออก หั่นตัวกุ้ง เป็นท่อน 1 ตัว ให้ได้ 3 ท่อน ใส่จาน พักไว้
2. ล้างเห็ดฟางให้สะอาด ตัดกรอกออกน้ำล้างอีก
3. ต้มน้ำในหม้อด้วยไฟกลางจนเดือด ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง พอเดือดอีกครั้งลดเป็นไฟอ่อน ใส่กุ้ง (มันกุ้งในตัวจะออกมา น้ำต้มยำจะขุ่นขาว) ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว ปิดไฟ
4. ตักใส่ถ้วย ใส่พริกชี้หนูและผักชี เสริฟพร้อมๆ

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ต้มยำกุ้ง มี กลิ่นหอม ของสมุนไพรไทย ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักชี และกลิ่นของน้ำมะนาวและน้ำปลาดี น้ำต้มยำมีสีแดงสวยเกิดจากมันกุ้ง และหากใส่น้ำมันน้ำพริกเผา น้ำต้มยำก็จะมี ความมันวาว ลอยหน้าเล็กน้อย รสชาติจะออก รสเผ็ด พริกชี้หนูสวน เปรี้ยว จากน้ำมะนาว เค็มจากน้ำปลา และหวานรสกุ้ง เคล็ดลับในการทำต้มยำกุ้งคือให้ปรุงรสมะนาวเป็นอันดับสุดท้าย

เนื้อและรสสัมผัสของกุ้งแม่น้ำ จะมีเนื้อที่นุ่มหวานมันอร่อย กุ้งท้องสด มีเปลือกสีน้ำเงินใส เนื้อแข็ง แน่น ให้ล้างทั้งเปลือกแล้วตัดกรีแหลมที่หัวกุ้งออก ผ่าหลังทั้งเปลือก ไม่ต้องล้างน้ำอีก เพราะจะทำให้เนื้อกุ้งและมันกุ้งละลาย การนำมาทำต้มยำต้องปรุงต่อถ้วย น้ำต้องเดือดจัดจึงใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด

### 2.5 ประโยชน์

"ต้มยำกุ้ง" เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมอย่างสูง ในการบริโภคของคนไทย และชาวต่างประเทศทั้งในทวีปเอเชียและแถบตะวันตก ปัจจุบันมีการผลิตเพื่อส่งออกไปยังต่างประเทศจำนวนมาก ส่วนประกอบของอาหารที่สำคัญในเครื่องต้มยำกุ้ง คือ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด และพริก ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นพืชผัก สมุนไพรที่ให้สรรพคุณในการป้องกันและรักษาโรคได้ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งสิ้น

## ส่วนประกอบต่างๆของต้มยำกุ้งที่มีประโยชน์

1. ตะไคร้ (Lemon Grass) เป็นทั้งพืชและเครื่องเทศ เพราะมีกลิ่นหอมสามารถดับกลิ่นคาวของอาหารได้ นอกจากนี้ยังใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องสำอางและเครื่องหอมต่างๆได้ หรือผสมใช้ในการผลิตยาฆ่าแมลง ป้องกันยุงกัด (สรรพคุณ: แก้จุกเสียด แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับเหงื่อและขับปัสสาวะ)

2. มะกรูด (Leech Lime) สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งผล รวมทั้งใบด้วย (สรรพคุณ: ผิวสดและแห้งแก้ลมหน้ามืด บำรุงหัวใจ , ผล ช่วยขับเสมหะ แก้ไอ น้ำลายเหนียว ฟอกเลือด ใช้สระผมให้ผมดำและขจัดรังแค, ราก แก้พิษฝีภายใน, น้ำมะกรูด ใช้ดองยาฟอกโลหิตสำหรับสตรี , ใบ แก้ไอ ดับกลิ่นคาว แก้ซำใน)

3. ข่า (Galanga) มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ใช้เป็นเครื่องเทศ แต่งกลิ่นอาหารได้หลายชนิด (สรรพคุณ: ขับลมในลำไส้ แก้ปวดบวมใช้ท้อง น้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์ต้านเชื้อรา)

4. มะนาว (Common Lime หรือ Lime) เป็นพืชที่มีประโยชน์หลายอย่าง มีรสเปรี้ยว (สรรพคุณ: แก้ปวดศีรษะ แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน แก้เหงือกบวม แก้อาเจียน แก้เมาเหล้า ลิ่นเป็นฝ้า ขจัดคราบบูหรี บำรุงตา ลดอาการไอ)

5. พริก (Cayenne Pepper) นอกจากเป็นเครื่องเทศแล้ว พริกยังช่วยแต่งรสชาติและสีให้อาหารด้วย พริกช่วยให้เจริญอาหารด้วย เพราะจะกระตุ้นให้น้ำลายในปากไหลออกมา (สรรพคุณ: ช่วยลดการสะสมไขมัน ช่วยลดการเกิดก๊าซที่เกิดจากการย่อยอาหาร ป้องกันไข้หวัด ใช้เป็นยาขับเสมหะ)

6. กุ้ง กุ้งเป็นอาหารอันทรงคุณค่าทางโภชนาการ มีโปรตีนสูง โปแตสเซียมสูง อย่างไรก็ตาม กุ้งจัดว่าเป็นอาหารที่มีราคาสูง ยิ่งเมื่อเทียบน้ำหนักส่วนที่กินได้ กับส่วนที่กินไม่ได้ กุ้งมีส่วนที่กินได้ เพียง 50 เปอร์เซ็นต์ ของน้ำหนักรวม กุ้งมีหลายชนิด แต่ที่มีขายอยู่ทั่วไป ในท้องตลาดได้แก่

**กุ้งซีแฮ้** เป็นกุ้งที่มีเปลือกสีขาวใส ขาและหางมีสีชมพู เนื้อมีสีชมพูอ่อน รสชาติอร่อย

**กุ้งกุลาดำ** กุ้งทะเลที่มีเปลือกสีน้ำเงิน เนื้อแข็งเมื่อสุกและจะเป็นสีชมพูเข้ม และจะเป็นสีชมพูเข้มขึ้นถ้าต้มบนเตานานๆ วิธีการเลือกซื้อกุ้งที่สดใหม่ หัวติดแน่นกับลำตัว สีเปลือกกุ้งมีลักษณะเป็นธรรมชาติ มีความใส เนื้อแข็งแน่น และควรระวังว่าจะใช้กุ้งปริมาณเท่าใดเพราะเนื้อกุ้งเมื่อแกะเปลือกแล้วจะเหลือเนื้อกุ้งเพียง 50 % เท่านั้น

**กุ้งก้ามกราม** กุ้งน้ำจืดชนิดหนึ่ง มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Macrobrachium rosenbergii* อยู่ในวงศ์ Palaemonidae มีเปลือกสีเขียวอมฟ้าหรือม่วง ก้ามยาวมีม่วงเข้ม ตลอดทั้งก้ามมีปุ่มตะปุ่มตะป่ำ โดยธรรมชาติจะอยู่ในแม่น้ำ ลำคลอง แอ่งทุกจังหวัดในภาคกลางและภาคใต้ ทั้งในน้ำจืดและน้ำกร่อย วางไข่ในน้ำกร่อยที่เค็มจัด อาหารได้แก่ ไร้เดือน ตัวอ่อนของลูกน้ำ ลูกไร ลูกปลาขนาดเล็ก ซากของสัตว์ต่างๆ และในบางโอกาสก็กินพวกเดียวกันเอง พบชุกชุมทำให้จับง่าย โดยเฉพาะใน ฤดูหนาว ด้วยสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปในปัจจุบัน ทำให้ปริมาณในธรรมชาติลดน้อยลง ปัจจุบันมีการเพาะเลี้ยงกัน

อย่างแพร่หลายในจังหวัดต่างๆ แถบภาคกลางของประเทศไทย เช่น สุพรรณบุรี นครปฐม ฉะเชิงเทรา และต่างประเทศด้วย เช่น ที่ สหรัฐอเมริกา เป็นต้น

กุ้งก้ามกราม มีความยาวประมาณ 13 ซม. พบใหญ่สุดถึง 1 ฟุต น้ำหนักเป็นกิโล เป็นกุ้งที่ถูกใช้ปรุงเป็นอาหารได้หลากหลาย เช่น ต้มยำ เผา หรือ ทอด เป็นต้น เพราะเนื้อมีมาก เนื้อแน่น มันอร่อย ทำให้มีราคาที่สูง ปัจจุบัน ยังนิยมเลี้ยงเป็นสัตว์น้ำสวยงามด้วย

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

คนไทยนิยมรับประทานต้มยำกับข้าวสวยร้อนๆ อยู่ในหมวดอาหารประเภทน้ำแกงสำหรับชดเชย รับประทานร่วมกับอาหารจานอื่นๆ ในสำรับ เช่น ผัดผัก ปลาทอด ไข่เจียว เป็นต้น เพื่อให้ไม่ฝืดคอและทำให้ อาหารต่างๆ จานมีรสชาติอร่อยยิ่งขึ้น ในอดีตต้มยำมักนิยมใช้กุ้งแม่น้ำเป็นวัตถุดิบหลักเนื่องจาก กุ้งมีความอุดมสมบูรณ์มากและให้รสชาติที่ดี แต่ในปัจจุบัน ต้มยำ สามารถใช้เนื้อสัตว์ประเภทอื่นทดแทนได้มากมายเช่น ไก่ ปลา เป็นต้น เนื่องจากมีราคาถูก และตัดปัญหาการแพ้กุ้งซึ่งมีมากในหมู่ชาวต่างชาติ ชาวยุโรปมักจัดต้มยำกุ้งอยู่ในประเภทของซูป และในร้านอาหารไทยในต่างประเทศก็มักจะเสิร์ฟต้มยำ กุ้งเป็นซูปถ้วยเล็กๆ สำหรับคนๆ เดียว เนื่องจากชาวต่างชาติไม่ได้รับประทานอาหารเป็นสำรับเหมือน อย่างคนไทย และกินอาหารเป็นคอร์ส (Course) ทำให้ต้องเสิร์ฟอาหารตามลำดับ ซึ่งในการเสิร์ฟต้มยำ กุ้งนั้น บางแห่งก็รองเอาสมุนไพรออกจนหมด เหลือเพียงน้ำต้มยำ , กุ้งและเห็ด เพื่อความสะดวกแก่ ชาวต่างชาติในการรับประทานเป็นซูปนั่นเอง แต่อย่างไรก็ดีในปัจจุบันต้มยำกุ้ง ก็จัด เป็นอาหารที่นิยม ของคนโดยทั่วไปสำหรับชาวไทยและชาวต่างชาติ ชาวไทยยังนิยมชดน้ำต้มยำกุ้งเพื่อแก้ลมเหล้า และยัง สามารถนำต้มยำกุ้งไปแสดงเป็นอาหาร ประจำชาติ เนื่องจากเป็นที่ยอมรับของทั่วโลกว่า ต้มยำกุ้งเป็น อาหารของไทยที่มีความอร่อย รสชาติหลากหลาย และมีสีสันสวยงาม

## 2. ผัดพริกขิงกากหมู

ชื่อสามัญ ผัดพริกขิงกากหมู

ชื่อท้องถิ่น ผัดพริกขิงกากหมู

### แหล่งที่มาของข้อมูล

1. สถาบันอาหาร. 2551. *อาหารไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน: ผัดพริกขิงกากหมู*. กรุงเทพฯ, บริษัทซีแอด โปรโมชัน (1997) จำกัด
2. *ผัดพริกขิงกากหมู*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.maama.com> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 7 พฤษภาคม 2552
3. มล.เนือง นิลรัตน์. 2551. *ผัดพริกขิงกากหมู*: บทสัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิด มล.เนือง นิลรัตน์ โดย คุณเจิมขวัญ บุญนาค

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



พริกขิง เป็นเครื่องปรุงชนิดหนึ่งทำเก็บไว้เป็นส่วนประกอบในการนำเนื้อสัตว์หรือผักมาผัดเข้าด้วยกัน เป็นผัดพริกขิง โดยไม่มีขิงเป็นส่วน ประกอบในเครื่องปรุงแต่อย่างใด และเป็นอาหารที่เกิดจากภูมิปัญญาอย่างแท้จริง เพราะผัดพริกขิงกากหมูที่ทำกันตั้งแต่โบราณ จะนำมันหมูมาเจียวจนแห้งกรอบเพื่อเอาน้ำมันไปใช้ทำผัดพริกขิง ภายหลังจึงนำกากหมูนั้นไปตำผสมกับเครื่องแกงแล้วผัดต่อ กลายเป็นผัดพริกขิงกากหมู รับประทานคู่กับไข่เค็ม แต่ในปัจจุบันคนไม่นิยมรับประทานกากหมูเพราะมีมันมาก และเป็นเรื่องยุ่งยากสำหรับผู้ทำขายด้วยอีกประการหนึ่ง ทำให้ลดขั้นตอนลงเหลือเพียงผัดพริกขิงหมู ผัดพริกขิงไก่เท่านั้น โดยใส่ถั่วงอกยาวหั่นท่อนสั้นๆ ผัดลงไปด้วยเพื่อเพิ่มปริมาณ สีสนิม , เพิ่มเนื้อสัมผัสและอรรถรสในการรับประทานให้มากยิ่งขึ้นอีกด้วย

พริกขิงเป็นอาหารของคนไทยแท้ๆ ที่นำสมุนไพรพื้นบ้านมาทำ และสามารถเก็บไว้ได้นาน เมื่อต้องการทำอาหารด้วยเนื้อสัตว์ชนิดใด เช่น ปลาตุ๋นทอดกรอบ ปลาตุ๋นฟู หมูสามชั้น เนื้อไก่ เนื้อหมู ฯลฯ ก็นำไปผัดร่วมกับพริกขิงที่ทำเตรียมไว้ พริกขิงเป็นอาหารที่มีมานานแล้ว คงเกิดขึ้นพร้อมๆ กับการรับเอาวัฒนธรรมการผัดอาหารมาจากคนจีน

มล. เนือง นิลรัตน์ เล่าถึงตำรับปลาตุ๋นผัดพริกขิงของตำหนักพระวิมาดาฯ ซึ่งเป็นที่โปรดปรานของพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ซึ่งขอให้ทำไปให้เสวยเสมอๆ ส่วนประกอบสำคัญของพริกขิง คือ ตะไคร้ ข่า หอมแดง กระเทียม ผิวมะกรูด พริกแดงแห้งแช่น้ำ กะปิ นำเครื่องทั้งหมดมาโขลกรวมกัน ใส่น้ำมันผัดให้หอม ใช้ไฟค่อนข้างอ่อน ผัดจนแห้ง ขณะผัดถ้าแห้งให้เติมน้ำมันลงไปเพิ่มได้ เติมน้ำตาลปีบ น้ำปลาดี ปลาตุ๋นต้องล้างให้สะอาดแล้วเอาก้างกลางออก หั่นเป็นชิ้นทั้งเนื้อและหนัง ก่อนทอดให้เคล้าน้ำปลากับพริกขิงเล็กน้อย ทอดให้เหลืองกรอบบนเตาไฟอ่อน นำปลาที่ทอดแล้วไปคลุกลงในพริกขิงบนเตาไฟคลุกเคล้าให้ทั่ว ใส่ใบมะกรูดซอย กระชายซอย ตักใส่ภาชนะ โรยด้วยพริกชี้ฟ้าแดงหั่นเป็นเส้น และกระชายซอย ใบมะกรูดซอยด้านบน บางคนชอบลาดกะทิก่อนโรยด้วยพริก กระชาย มะกรูด ตำรับนี้พระองค์ภาฯ นำไปแนะนำชาวบ้านให้หัดทำ เป็นการสร้างผลผลิตที่จะนำรายได้ในระยะยาว

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ผัดพริกขิงหมู

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. พริกแห้งแกะเมล็ดออกแช่น้ำ
2. หอมแดงซอย
3. กระเทียมแกะเปลือก
4. ข่าหั่นละเอียด
5. ตะไคร้หั่นฝอย
6. ผิวมะกรูดหั่นละเอียด
7. รากผักชีหั่นละเอียด
8. พริกไทยเม็ด
9. กุ้งแห้งป่น
10. เกลือป่น
11. กะปิ

\*\* ทั้งหมดนี้โขลกรวมกันให้ละเอียด หากใช้ไม่หมดให้ผัดกับน้ำมัน แล้วเก็บใส่ขวดเข้าตู้เย็นจะเก็บได้นาน\*\*

### เครื่องปรุง

1. หมูสามชั้น หรือ หมูส่วนสะโพกหั่นชิ้นบาง ๆ
2. เครื่องแกง
3. ใบมะกรูดหั่นฝอย
4. น้ำตาลปี๊บ
5. น้ำปลา
6. น้ำมัน

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟกลางค่อนข้างอ่อน
2. นำเครื่องแกงลงผัดให้หอม ใส่หมูลงไปผัดพอสุก
3. ปรุงรสด้วย น้ำตาล น้ำปลา คนให้เข้ากัน แล้วใส่ถั่วงอกที่ลวกไว้ คนให้ทั่ว ปิดไฟ จัดใส่จาน โรยด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย



การทอดกากหมูให้เหลืองกรอบ



กากหมูเจียว

#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

น้ำพริกผัดพริกขิงต้องใส่ผิวมะกรูดมาก ๆ เวลาผัดจะได้กลิ่นผิวมะกรูดหอมฟุ้ง และตามตำรับโบราณจะต้องใส่กุ้งแห้งป่นลงไปด้วย ส่วนผสมที่เหลือพวก ไข่ ตะไคร้ พริก หอม กระเทียม กะปิ เพิ่มรากผักชี เพื่อกลิ่นหอมชวนรับประทานยิ่งขึ้น



#### 2.5 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานกับข้าวสวย หากมีใบมะกรูดทอดกรอบโรยหน้าจะได้กลิ่นรสของสมุนไพรยิ่งขึ้น รับประทานเคียงกับผักสดหรือลวก โดยเฉพาะถั้วฝักยาว เป็นที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย

### 3. ต้มข้าไก่

ชื่อสามัญ ต้มข้าไก่  
แหล่งที่มาของข้อมูล

ชื่อท้องถิ่น ต้มข้าไก่

1. สถาบันอาหาร. 2551. *อาหารไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน: ต้มข้าไก่*. กรุงเทพฯ, บริษัทซีแอดโปรดิวชัน (1997) จำกัด
2. *ต้มข้าไก่บ้าน*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thaitownusa.com> หนังสือพิมพ์คนไทยเพื่อคนไทยในอเมริกา, เข้าถึงข้อมูลวันที่ 28 พฤษภาคม 2552
3. *ต้มข้าไก่*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thaifoodtoworld.com>, เข้าถึงข้อมูลวันที่ 2 มิถุนายน 2552
4. *ต้มข้าไก่*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.tkc.go.th> ศูนย์กลางความรู้แห่งชาติ, เข้าถึงข้อมูลวันที่ 2 มิถุนายน 2552

#### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ต้มข้าไก่เป็นอาหารของคนไทยดั้งเดิม โดยเริ่มต้นจากการทำเป็นต้มยำก่อน ภายหลังได้รับอิทธิพลการใช้กะทิจากอินเดีย จึงนำมา ปรับเพิ่มเข้าไปทำให้กลายเป็นต้มข้าไปอีกแบบหนึ่ง จึงกล่าวได้ว่าต้มข้าไก่ ก็คือ ต้มยำที่นำมาใส่กะทินั่นเอง ชื่อเรียกว่าต้มข้าก็ต้องใส่ข้า ไม่ใช่ตะไคร้ ในสมัยโบราณในห้องเครื่องจะไม่ใส่ตะไคร้ในต้มข้าเลย ข้าที่ใช้มี 2 แบบคือ ข้าอ่อนแบบสลาย กับข้าอ่อนที่เป็นแ่ง เพราะ

จะไม่มีเสี้ยน และสามารถรับประทานได้พร้อมกับน้ำแกง ใช้เนื้อส่วนน่องและสะโพกไก่มาทำต้มข่า จะทำให้นุ่มและไม่กระด้างเหมือนใช้ส่วนอกไก่มาทำ ซึ่งโดยมากร้านอาหารไทยในต่างประเทศจะนิยมใช้อกไก่มาทำต้มข่า เพราะไม่ค่อยมีความมันมาก ทำให้ชาวต่างชาติสามารถรับประทานได้มากกว่า ต้มข่าไก่ในสมัยโบราณจะใส่ข่า และใบมะกรูด ใช้พริกขี้หนูสวนและมะนาว ไม่ใส่ผักชีฝรั่ง หรือพวกเห็ดเหมือนในสมัยนี้ ส่วนวิธีทำก็เหมือนกับการทำต้มยำทั่วๆ ไป

ปัจจุบันต้มข่าไก่นิยมใส่ผักชีฝรั่ง หรือบางแห่งก็ใส่มะเขือเทศ และเนื่องจากกระยะหลังมีการใส่ตะไคร้ลงไปด้วย ประกอบกับต้องการให้ดูมีเนื้อสีนวลมากขึ้น จึงมีการเพิ่มเห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า หรือเห็ดที่ซอบลงไป แต่ที่เพิ่มขึ้นมากโดยไม่จำเป็นคือมีการเอาพริกแห้งเม็ดใหญ่ทอดตัดเป็นท่อนสั้นๆ แลวก่อนเสิร์ฟโรยด้วยน้ำมันพริกเผา เพิ่มสีส้ม ซึ่งเป็นอิทธิพลของอาหารจีนสมัยใหม่

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ต้มข่าไก่

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. เนื้อไก่
2. กะทิ
3. เห็ดฟาง
4. ข่าอ่อน
5. ข่าทูป
6. ตะไคร้ทูป
7. รากผักชี
8. ใบมะกรูด
9. ชุปผง
10. เกลือ
11. พริกขี้หนูบด
12. น้ำมะนาว
13. น้ำปลา
14. ใบผักชี

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. หั่นไก่เป็นชิ้น พอสวยงาม
2. นำข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด รากผักชี ที่ทุบแล้วใส่หม้อ เติมหะทิ ตั้งไฟจนมีกลิ่นหอม แล้วจึงใส่เนื้อไก่
3. เคี่ยวด้วยไฟอ่อนจนเนื้อไก่สุก เติมหะทิที่เหลือจนหมด ปรุงรสด้วยเกลือ ชุปผง น้ำปลา พริกชี้หนู เติดผง ปิดไฟ แล้วจึงใส่น้ำมะนาว โรยใบผักชี

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ต้มข่าไก่ เป็นอาหารไทยชนิดหนึ่ง มีลักษณะเป็น แกงใส่กะทิ ใส่เนื้อไก่ และเห็ด น้ำแกงมีสีขาวขุ่น มีการใส่สมุนไพรต่างๆคล้ายต้มยำ เช่น ข่า ใบมะกรูด ตะไคร้ มะนาว พริก โรยหน้าด้วยผักชี มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม มัน



ต้มข่าไก่อันนั้นมีเส้นหรืออยู่ด้วยกันหลายส่วน เริ่มตั้งแต่หน้าตาที่สะอาด สดสวย ของกะทิที่ขาวนวล ประกอบกับ สีของส่วนผสมอื่นๆ เช่นพริกสีแดง และผักชีสีเขียว ที่เมื่อประกอบเข้าด้วยกันแล้ว ก็สรุปได้ว่าน่ารับประทาน อันดับต่อไปของต้มข่าไก่อันนั้นก็คือ รสชาติที่กลมกล่อมนุ่มนวล อันประกอบด้วยรสเค็มเปรี้ยว หวานปลายๆ และเผ็ดเล็กน้อยพอที่จะช่วยให้เจริญอาหาร จากน้ำปลา น้ำมะนาว กะทิ และพริกชี้หนู ตามลำดับ เส้นหรืออย่างที่เราจะเรียกมันก็คือกลิ่นที่สามารถทำให้อาหารจานนี้มีเสน่ห์ แบบครบเครื่องสมบูรณ์ เพราะในต้มข่าไก่อันมีส่วนผสมของสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมอยู่ด้วยกันหลายอย่าง เริ่มตั้งแต่ ข่า ตะไคร้ และใบมะกรูด ซึ่งสมุนไพรต่างๆ นี้ ถ้าใช้อย่างถูกวิธีก็จะช่วยให้ อาหารมีกลิ่นหอมชวนให้รับประทาน อีกทั้งสมุนไพรเหล่านี้ยังมีสรรพคุณทางยาอีกด้วย เรียกได้ว่าการรับประทานต้มข่าไก่อันนอกจากจะอร่อยแล้ว ก็ยังมีประโยชน์ต่อร่างกายอีก

ต้มข่าไก่อันจะมีรสเปรี้ยวมา ตามด้วยรสเค็ม และมีหวานเล็กน้อยจากกะทิ และที่สำคัญจะต้องรับประทานในตอนที่ยังร้อนๆ ส่วน รสหวานนั้นเป็นเพียงส่วนประกอบที่จะช่วยให้อาหารจานนี้มีความกลมกล่อมสมบูรณ์เท่านั้น แต่ก็ยังมีอยู่บ้างที่บางแห่งที่ปรุงต้มข่าไก่อันเสียจนมีรสหวานจัด เหตุที่ไม่ควรปรุง

ให้มีรสหวานจัดนั้นก็เพราะ ต้มข้าวก่อนมีความมันจากกะทิ ถ้าปรุงให้หวานจัด จะทำให้เสีย น้ำแกง จะต้องมีสีขาวนวลของกะทิ ประกอบกับความข้นของแกงนั้นจะต้องข้นไม่มาก

## 2.5 ประโยชน์

### คุณค่าทางโภชนาการ

สารอาหาร	ปริมาณ
พลังงาน	95.96 (กิโลแคลอรี)
โปรตีน	7.44 (กรัม)
ไขมัน	5.96 (กรัม)
คาร์โบไฮเดรต	3.14 (กรัม)
ใยอาหาร	1.06 (กรัม)
แคลเซียม	11.31 (มิลลิกรัม)
เหล็ก	0.24 (มิลลิกรัม)

ที่มา : ผศ.ดร.อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ .คุณค่าของสมุนไพรไทย

### จุดเด่นด้านคุณค่าทางโภชนาการของต้มข้าวก่ำ

มีไขมันต่ำกว่าแกงกะทิอื่นๆ พลังงานค่อนข้างต่ำ มีฟอสฟอรัส

ข้า่อ่อน : ช่วยขับลม แก้อาการแน่น จุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับเสมหะ

ตะไคร้ทุบ : ลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ

ใบมะกรูด : ช่วยป้องกันและรักษาโรคมะเร็ง

น้ำมะนาว : ขับเสมหะ แก้กระหายน้ำ แก้อ่อนใน บำรุงเลือด แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน

พริกชี้ห้านุบ : ช่วยเจริญอาหาร ขับลม เป็นยาระบาย ช่วยขับเสมหะ แก้หวัด

ใบผักชี : ช่วยขับถ่ายสารพิษออกจากร่างกาย แก้โรคกระเพาะ

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ต้มข้าวก่ำ ถือเป็นอาหารจานหลักอีกหนึ่งของคนไทย และยังเป็นชื่อเสียงของคนไทย

เนื่องจากต้มข้าวก่ำเป็นอาหารที่มีรสชาติที่กลมกล่อมจนได้รับความนิยมและชื่นชอบ ของชาวต่างชาติ รับประทานกับข้าวสวย และอาหารจานอื่นๆ ในสำรับ เพื่อตัดรสชาติเลี่ยนจากกะทิ

#### 4. กุ้งทอดกระเทียม

ชื่อสามัญ กุ้งทอดกระเทียม

ชื่อท้องถิ่น กุ้งทอดกระเทียม

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. สถาบันอาหาร. 2551. *อาหารไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน: กุ้งทอดกระเทียม*. กรุงเทพฯ, บริษัทซีแอด โปรโมชัน (1997) จำกัด
2. *กุ้งทอดกระเทียม*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://maewfood.blogspot.com> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 14 มิถุนายน 2552
3. *พรานทะเล อาหารทะเลเพื่อสุขภาพ*. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://www.prantalay.com/cms/omega3\\_2.php](http://www.prantalay.com/cms/omega3_2.php) เข้าถึงข้อมูลวันที่ 17 มิถุนายน 2552

#### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

กุ้งทอดกระเทียม เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมจากวัฒนธรรมการรับประทานและการทำของคนจีน ไม่มีหลักฐานว่าคนไทยเริ่มรับประทานตั้งแต่เมื่อใด แต่จะมีอยู่ในสำรับอาหารชาววัง ของชนชั้นสูงอยู่เสมอๆ กรรมวิธีในการทำขึ้นอยู่กับความชอบและความถนัดของแต่ละครัว ปัจจุบันมีการพัฒนาการทำกุ้งทอดกระเทียมโดยการผัดกระเทียมกับรากผักชี ใส่น้ำตาล น้ำปลา แล้ว เอากุ้งลงไปผัด บางแห่งใส่ขิงและต้มหอมซอย ทำให้เหมือนกุ้งผัดกระเทียม เนื้อกระเทียมจะไม่กรอบและอมน้ำมัน

กุ้งทอดกระเทียมในตำรับชาววังจะนิยมใช้กุ้งก้ามกราม เพราะเนื้อจะนุ่มหนา เวลานำไปทอดจะหดตัวน้อย โรยเกลือพริกไทย ตังน้ำมันที่เจียวกระเทียม ในกระทะค่อยๆ วางตัว กุ้งลงในกระทะ ไม่ต้องกลับตัวกุ้ง ใช้ตะหลิวตักน้ำมันค่อยๆ ราดบนตัวกุ้งๆ จะสุก เมื่อสุกพอสมควรจึงกลับด้าน เนื้อกุ้งจะตึกลงนุ่มใน ตักขึ้นวางเรียงใส่ภาชนะที่มีผักกาดหอมและแตงกวาจัดวางไว้ด้านข้าง แล้วโรยกระเทียมไว้ด้านบนตัวกุ้งจึงโรยด้วยยอดผักชี



กุ้งทอดกระเทียม

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

กุ้งทอดกระเทียม

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. กุ้งสด
2. กระเทียมสับละเอียด
3. ซีอิ้วขาว
4. ผงปรุงรส
5. แป้งมัน
6. น้ำมันพืช หรือ เนยชนิดเค็ม

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. เอากุ้งมาล้างให้สะอาด แกะเปลือกออก ให้เหลือหาง ผ่าหลังดึงเส้นดำออก
2. นำกุ้งที่ได้ไปคลุกเคล้ากับแป้งมันทิ้งไว้ซักระยะ 20 นาที แล้วจึงล้างออก ใส่กระชอนพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
3. จากนั้นนำกุ้งใส่ในชาม เติมผงปรุงรสลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วหมักทิ้งไว้สักครู่
4. นำกระทะขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำมันหรือเนยลงไป พอน้ำมันร้อนหรือเนยละลายและร้อนได้ที่แล้ว ใส่กุ้งที่หมักไว้ ลงไปทอดจนสุกเหลือง จึงช้อนขึ้นมา จัดใส่จานสำหรับเสิร์ฟ
5. ใส่น้ำมันหรือเนยในกระทะว่าเหลืองมากเกินไปหรือเปล่า ถ้ามากเกินไปให้ตักออกบ้าง ให้เหลือแค่พอที่จะเจียวกระเทียม จากนั้นใส่กระเทียมสับลงเจียวจนหอม ใส่น้ำมันซีอิ้วขาว (ถ้าใครชอบเผ็ดก็ใส่พริกไทยป่นลงไปก็เป็นกุ้งทอดกระเทียมพริกไทยได้)
6. เติมน้ำมันจนเข้ากันดี ตักราดลงบนจาน ที่มีกุ้งทอดอยู่แล้ว

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

รสชาติของกุ้งทอดกระเทียมจะออกเค็มๆ หวานๆ น้ำซอสกุ้งกระเทียมจะต้องไม่ใสแต่มีลักษณะที่เคี้ยวจนงวดได้ที่ และเมื่อคลุกเคล้ากับตัวกุ้งจะได้ซึมเข้าตัวเนื้อกุ้งที่ทอดเตรียมไว้ คลุกให้น้ำซอสเข้าเนื้อ แต่อย่าคลุกนาน เพราะเนื้อกุ้งจะแข็งเหนียวไม่อร่อย



## 2.5 ประโยชน์

กุ้ง เป็นอาหารทะเลอีกชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อสมอง มีเปลือกแข็ง จึงมีสารแคลเซียมกับโพแทสเซียมมาก ซึ่งสารทั้งสองนี้จะช่วยในการส่งกระแสประสาทจากเซลล์ประสาทสู่เซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์อื่นๆ ทำให้รู้สึกกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว และมีการตอบสนองเร็ว มีธาตุเหล็กมากกว่าอาหารทะเลชนิดอื่น ธาตุเหล็กเหล่านี้จะเข้าไปทำปฏิกิริยากับสารสื่อประสาทในสมอง ช่วยให้การรับและการส่งกระแสประสาทมีประสิทธิภาพมากขึ้น

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยหรือทานเป็นกับแกล้มหรืออาหารว่างทาน เล่นได้ สามารถกินคู่กับผักสด เช่น แตงกวา จะช่วยชูรสชาติกุ้งทอดกระเทียมมากยิ่งขึ้น

## 5. ปลาสามรส

ชื่อสามัญ ปลาสามรส  
แหล่งที่มาของข้อมูล

ชื่อท้องถิ่น ปลาสามรส

1. **ปลาสามรส**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://topicstock.pantip.com> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 17 มิถุนายน 2552
2. **ปลาสามรส**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.horapa.com> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 21 มิถุนายน 2552
3. **ประโยชน์จากเนื้อปลา** สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://www.fisheries.go.th/knowledge/f\\_koy/01.htm](http://www.fisheries.go.th/knowledge/f_koy/01.htm) เข้าถึงข้อมูลวันที่ 21 มิถุนายน 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ปลาทอดราดพริก หรือปลาสามรสนี้ ได้รับอิทธิพลในการทอดปลาจากชาวจีน และนำมาประยุกต์ผสมผสานกับการใช้พริกมาผัดปรุงรสน้ำตาลปีบและน้ำปลาให้มีความอร่อยกลมกล่อม และไม่เผ็ดจัดเหมือนหน้าตาของอาหารเลย ในการทำปลาสามรสนั้น นิยมใช้ปลาน้ำจืดซึ่งหาได้ง่ายทั่วไปตามท้องตลาด บางคนไม่ชอบทอดปลาเป็นตัวก็อาจใช้วิธีแล่เอาแต่เนื้อปลา แล้วนำมาทอดให้เหลืองกรอบ ในปัจจุบัน ใช้วิธีนำชิ้นเนื้อปลามาชุบแป้งก่อนแล้วจึงนำไปทอด ทำให้เนื้อปลาคงความกรอบและไม่ไหม้และจนเกินไป เมื่อราดน้ำสามรสนั้นเอง ซึ่งนับว่าปลาทอดสามรสนี้เป็นที่

นิยมแพร่หลายทั้งในอดีตและปัจจุบัน สังเกตได้ว่าเกือบทุกภัตตาคาร ร้านอาหารไทยทั่วไปที่มีชาวต่างชาติแวะเวียนเข้ามาอุดหนุนเป็นลูกค้า จะต้องบรรจุเมนูนี้เข้าไว้ด้วยเนื่องจากเป็นเมนูที่มีพริกเป็นส่วนประกอบแต่กลับไม่มีรสชาติเผ็ดอย่างที่คิด เป็นที่ถูกใจทั้งชาวไทยและต่างชาติเสมอ

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ปลาสามรส

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ปลานิล / ปลากะพง / ปลาหีบ / ปลาเก๋า ขอดเกล็ดทั้งตัว หรือแล่เป็นชิ้น
2. แป้งสาลี
3. ไข่
4. เกล็ดขนมปัง
5. น้ำมันมะขามเปียก
6. น้ำตาลปีบ
7. พริกชี้ฟ้าแดง (มากน้อยแล้วแต่ความชอบเผ็ด)+กระเทียม ตำหยาบๆ
8. น้ำปลา
9. น้ำมันสุก
10. ผักชี, รากผักชี, พริกไทย

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. หมักปลาด้วยรากผักชี กระเทียมพริกไทยที่สับละเอียด สักครึ่งชม.
2. นำปลาไปชุบแป้งสาลี (แห้ง) ตามด้วยชุบไข่ และเกล็ดขนมปัง ทอดจนสุกเหลือง พักไว้สะเด็ดน้ำมัน
3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันนิดหน่อย เจียวกระเทียมกับพริกแดงที่ตำไว้ พอหอม ใส่น้ำ ต้มสุกนิดหน่อย (กะพอให้ท่วม คิดว่าพอเคี้ยวเสร็จจะได้ปริมาณน้ำที่ราดปลาพอดี ) ใส่น้ำตาลปีบ น้ำมันมะขามเปียก น้ำปลา เคี่ยวจนเหนียว แล้วตักราดปลาที่ทอดไว้ โรยผักชี



#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ลักษณะน้ำซอสราดขลุกขลิก มีสีส้มสวยงามของพริกแดงและพริกเหลือง รสชาติออกเปรี้ยว เค็มและหวาน เผ็ดเล็กน้อย

#### 2.5 ประโยชน์

**หอมแดง** เป็นยาช่วยขับลมในลำไส้ ใช้แก้หวัด

**กระเทียม** บำรุงกระเพาะอาหาร ระวังไอบี ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ป้องกันท้องอืด แก้โรคหลอดเลือดอุดตัน

**รากผักชี** จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ถอนพิษ และบำรุงกระเพาะอาหาร

**พริกไทย** แก้โรคปอดบวมในท้อง

**พริกชี้ฟ้า** มีสารช่วยลดน้ำตาลได้คือ แคปไซซิน และช่วยให้สีส้มในอาหารน่ารับประทาน

เกลือ มีสารไอโอดีน ช่วยให้ไม่เป็นโรคคอพอก

**น้ำมะขามเปียก** แก้คลื่นไส้ อาเจียน และรวมไปถึงอาการแพ้ท้อง

**น้ำตาลปีบ** มีประโยชน์เฉพาะการให้พลังงานอย่างเดียว

- น้ำปลา** น้ำปลามีคุณค่าทางอาหารมาก ประกอบด้วยโปรตีน ซึ่งมีกรดอะมิโนที่จำเป็นสำหรับร่างกายในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- ปลาสด** ป้องกันโรคหัวใจ และช่วยในการพัฒนาการของสมอง ช่วยป้องกันให้ไม่เป็นโรคคอพอก ไขมันน้อยทำให้ไม่อ้วน การรับประทานปลาเล็กปลาน้อยจะให้แคลเซียมสูง ป้องกันโรคกระดูกผุ กระดูกพรุน
- น้ำมันพืช** ทุกชนิดไม่มีคอเลสเตอรอล

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ ไม่ต้องมีน้ำจิ้ม

## 6. พะแนงเนื้อ

ชื่อสามัญ พะแนงเนื้อ

ชื่อท้องถิ่น พะแนงเนื้อ

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. ตำรับพะแนงเนื้อ. สืบค้นจากเว็บไซต์

[http://www.ezythaicooking.com/free\\_recipes/Beef-panaeng\\_th.html](http://www.ezythaicooking.com/free_recipes/Beef-panaeng_th.html) เข้าถึงข้อมูล

วันที่ 7 พฤษภาคม 2552

2. สาระนั้นรู้เกี่ยวกับเนื้อวัว. สืบค้นจากเว็บไซต์

[http://www.trf.or.th/News/Content.asp?Art\\_ID=810](http://www.trf.or.th/News/Content.asp?Art_ID=810) เข้าถึงข้อมูลวันที่ 7 พฤษภาคม

2552

3. มล.เนื่อง นิลรัตน์. 2551. **พะแนงเนื้อ**: บทสัมภาษณ์ผู้ใกล้ชิด มล.เนื่อง นิลรัตน์

โดย คุณเจิมขวัญ บุณนาค

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



พะแนง แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด มัสมั่น และแกงกะหรี่ ล้วนได้รับอิทธิพลมาจากวัฒนธรรมการรับประทานแกงกะทิที่ใส่เครื่องเทศมาจากอินเดีย เช่น การใช้ลูกผักชี ยี่หว่า กระวาน กานพลู เป็นต้น พะแนงเนื้อมีลักษณะเหมือนแกงแห้งที่มีน้ำคูลูกค ลิก แต่ภายหลังนิยมทำให้มีน้ำมากขึ้น เพื่อใช้สำหรับราดหน้าข้าวสวย ม.ล. เนื่อง นิลรัตน์ ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับแกงกะทิที่ใส่เครื่องเทศทั้งหลายว่า “พวกนี้เอาพ่อครัวมาจากเมืองมลายูที่เป็นพวกแขก เพื่อให้มาสอนและใช้เครื่องเทศอย่างถูกต้อง แต่บางอย่างไม่ถูกปากคนบ้านเมืองเรา และบางอย่างกลิ่นแรงเกินไป หรือหาไม่ได้ เราก็งดเสีย และมาปรับให้เข้ากับรสชาติคนไทย ท่านย่าหม่อมเจ้าแยมเยื้อนสิงหราช ท่านเป็นคนปรับแต่งตำรับเหล่านั้น”

พะแนง เป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลจาก อินเดีย และอาจมีวัฒนธรรมการกินแบบ เขมรผสมด้วย หรือไม่ ไม่อาจยืนยันได้แต่มีการใช้ภาษาเขมร ที่เดิมใช้สำหรับการอธิบายท่าเอาขาไขว้ หรือขัดกัน ที่เรียกว่านั่งขัดสมาธิ หรือขัดตะหมาด ที่คนไทยใช้ในภาษาพูดจริงๆ แล้ว พะแนง แปลว่าทำนั่งแบบ ขัดสมาธิ ใช้อธิบายคำในภาษาไทยตั้งแต่ต้น หรือก่อนอยุธยา คือ พระพะแนงเชิง คือ นั่งขัดสมาธิซ้อนกัน มีทั้งพะแนง และเชิง ซึ่งมีที่มาจากภาษาเขมร และก่อนเสียงเป็นพระพญ์เชิง ในเวลาต่อมา (แต่ไม่ขอ ยืนยันว่าสมมติฐานนี้ได้รับการรับรองทางวิชาการ)

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

พะแนง

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. เนื้อวัว
2. น้ำพริกแกงพะแนง
3. น้ำมันพืช
4. กะทิ
5. น้ำตาลปีบ
6. น้ำปลา
7. ใบโหระพา
8. พริกชี้ฟ้า (หั่นตามแนวขวาง)
9. ใบมะกรูด (ซอยละเอียด)

### 2.3 วิธีการเตรียมและการปรุง

1. นำเครื่องแกงไปผัดกับน้ำมันประมาณ 1 นาที จากนั้นจึงใส่กะทิลงไปและต้มต่อไปจนเดือด
2. ใส่เนื้อวัว แล้วจึงปรุงรสด้วยน้ำตาลและน้ำปลา
3. เมื่อเนื้อสุกดีแล้ว จึงใส่ใบโหระพา, พริกและใบมะกรูด คนต่อไปอีกสักพัก ตักใส่ถ้วยและเสิร์ฟพร้อมข้าวสวยร้อนๆ



#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

แกงจะมีรสอมหวานด้วยตัวของกะทิเองน้ำแกงจะข้นมาก หอมเครื่องแกงและหัวกะทิ ต้องแต่งรสชาติให้กลมกล่อม จะแกงด้วยเนื้อสันในหรือเนื้อหมูก็ได้



#### 2.5 ประโยชน์

เนื้อวัวมี เส้นใยกล้ามเนื้อละเอียดและมีลักษณะเนื้อสัมผัส (Texture) แน่น (firm) และค่อนข้างแข็งมีผลทำให้การสูญเสียน้ำจากชิ้นเนื้อน้อย ความสามารถในการกักเก็บน้ำของโปรตีนในเนื้อสูง ไขมันแทรกในเนื้อและไขมันระหว่างก้อนกล้ามเนื้อมีน้อยมาก ซึ่งจะส่งผลดีคือ พลังงานที่ได้จากการบริโภคเนื้อเป็นแหล่งอาหารโปรตีนเพื่อสุขภาพ สีของเนื้อแดงเข้มเป็นมันวาว เหมาะสมสำหรับการนำไปปรุงอาหารไทย

#### 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ มักทานร่วมกับอาหารจานหลักอื่นๆ เช่น ผัดผัก หรือไข่เค็ม เป็นต้น

## 7. มัสมันไก่

ชื่อสามัญ      มัสมันไก่  
แหล่งที่มาของข้อมูล

ชื่อท้องถิ่น      มัสมันไก่

1. ศรีสมร คงพันธุ์. 2548. *อาหารไทย*. สำนักพิมพ์แสงแดด กรุงเทพฯ.
2. สถาบันอาหาร. 2551. *อาหารไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน: มัสมันไก่*. กรุงเทพฯ, บริษัทซีแอด โปรโมชัน (1997) จำกัด
3. *เครื่องเทศในน้ำพริกแกงเผ็ด*. สืบค้นจากเว็บไซต์  
[http://www.tistr.or.th/t/publication/page\\_area\\_show\\_bc.asp](http://www.tistr.or.th/t/publication/page_area_show_bc.asp) เข้าถึงข้อมูลวันที่  
20 พฤษภาคม 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

มัสมันเป็นแกงที่มาจากเปอร์เซีย (อิหร่าน) โดยแขกเจ้าเซนซึ่งเข้ามาค้าขายในสมัยพระนารายณ์มหาราช เป็นแกงที่นิยมรับประทานสำหรับผู้ชอบกลิ่นเครื่องเทศที่โดดเด่น มัสมันเป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากการใช้เครื่องเทศ และแกงกะทิจากอินเดีย นอกจากนี้ยังได้รับอิทธิพลการใส่มันฝรั่งลงในแกงตามแบบมลายู ทุกวันนี้ ในภาคใต้จะเห็นว่าแกงมัสมันใส่มันฝรั่งอยู่ด้วย ส่วนผู้คนในจังหวัดพิษณุโลกจะไม่นิยมใส่มันฝรั่ง จะใส่แต่หอมไทยและเครื่องเทศอื่นๆ เท่านั้น ในอดีตคนไทยจะนิยมใช้เนื้อทำแกงมัสมัน โดยเนื้อที่ใช้ทำมัสมัน ควรจะเป็นเนื้อน่องเพราะเวลาเคี้ยวจะได้เปื่อยนุ่มแต่ไม่ยุ่ย ลูกผักชียี่ห้าในแกงมัสมัน ใช้ค่อนข้างมาก เลาผักน้ำพริกแกงมัสมันต้องผัดให้หอม น้ำมันแตกกระจาย ใส่น้ำตาลปีบเพียงเล็กน้อย ในปัจจุบันนิยมนำไก่ ส่วนของน่อง ออก และสะโพกมาทำมัสมันกันมาก เนื่องจากมีเนื้อเยื่อ และสามารถดูดซับน้ำแกงได้มาก ทำให้เข้าเนื้อไก่ได้ดี



## มัสมั่นไก่

แกงมัสมั่น เป็นตำรับอาหารที่ผสมผสานระหว่างครัวอินเดีย กับ ครัวไทย ที่สะท้อนให้เห็นถึงการเลือกใช้เครื่องเทศ สมุนไพร และเครื่องปรุงอย่างชาญฉลาด แกงมัสมั่น ถือเป็นอาหารขึ้นชื่อของครัวสกุล “ บุนนาค ” ซึ่งสืบเชื้อสายมาจากแขกอะหมัด พ่อครัวเปอร์เซียที่รับราชการในราชสำนักสมเด็จพระนารายณ์มหาราช แม่เดิมจะนับถือศาสนาอิสลามนิกายชีอะห์ (หรือที่คนไทยสมัยก่อน เรียกว่า “ แยกเจ้าเซ็น ” ต่อมาลูกหลานสกุลบุนนาค เปลี่ยนมานับถือศาสนาพุทธ และได้ดัดแปลงอาหารไทยมุสลิม ออกมามากมายหลายชนิด โดยเปลี่ยนจากเดิมที่ใช้นมสด หรือ นมเปรี้ยว มาเป็น กะทิ ซึ่งมีมัสมั่นก็เป็นอาหารที่ถูกปรุงจนถูกลิ้นคนไทย และกลายเป็นอาหารไทย )



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

#### มัสมั่นไก่

## 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ไข่
2. มะพร้าวขูด
3. น้ำปลา
4. น้ำตาลปีบ
5. ส้มซ่าคั้นแต่น้ำ
6. น้ำมะขามเปียก
7. ถั่วลิสงคั่ว
8. มันฝรั่งหัวเล็กต้มสุก
9. สับปะรดขนาดกลาง
10. ใบกระวาน , ลูกกระวาน

### เครื่องปรุงรสน้ำพริก

1. พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดออก
2. หอมแดงซอย
3. กระเทียมซอย
4. ตะไคร้หั่นฝอย
5. ข่าหั่นฝอย
6. รากผักชีหั่นฝอย
7. เกลือป่น
8. กะปิ
9. พริกไทย
10. ลูกจันทร์, ดอกจันทร์, เม็ดเมล็ดผักชี, กานพลู, อบเชยยาว

## 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ล้างไข่ให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม ประมาณ 1-1 1/2 นิ้ว คั้นมะพร้าวให้ได้หัวกะทิ 3 ถ้วย หางกะทิ 4 ถ้วย
2. มันฝรั่งกับสับปะรด ปอกเปลือกล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นขนาดคำเล็กพองาม
3. คั่วพริกไทย ลูกจันทร์ ดอกจันทร์ เม็ดผักชี ยี่หว่า ลูกกระวาน กานพลู และ อบเชย ให้เหลือง แล้วโขลกให้ละเอียด ตักขึ้น โขลกพริกแห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้ ข่า รากผักชี เกลือให้ละเอียด แล้วเอาไปโขลกรวมกับเครื่องเทศให้เข้ากันดี เตรียมไว้

4. เคี้ยวไต่กับหางกะทิให้เปื่อยนุ่ม ส่วนหัวกะทิใส่กระทะเคียวให้แตกมัน แล้วเอาน้ำพริกกลงไปผัดให้หอม ใส่ไก่ ใส่น้ำปลา แล้วตักไปต้มรวมในหม้อต้มไก่ เคียวไฟอ่อนประมาณ 10 นาที พอเดือดใส่น้ำตาล น้ำมะขาม น้ำส้มซ่า ถั่วลิสง ชิมรสให้พอดีเคียวจนน้ำข้นพอประมาณ
5. ใส่มันฝรั่ง สับปะรด ใบกระวาน และลูกกระวาน สักครู่ปิดไฟ ยกลง

#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

แกงมัสมั่นจะมีกลิ่นหอมของเครื่องเทศอย่างแซก และกลิ่นน้ำปลาดี น้ำแกงมีความมันวาวจากหนังไก่และมีความข้นจากกะทิ รสชาติออกหวานมัน เค็ม เบี้ยววนิดๆ และเผ็ดเครื่องเทศ เนื้อสัมผัสของไก่และมันฝรั่งต้องนุ่มและมีน้ำแกงซึมเข้าไปในเนื้อจนฉ่ำ ถั่วลิสงต้องไม่แข็งและต้องต้มจนเปื่อยเพื่อให้รสสัมผัสที่ดีในการรับประทาน



#### 2.5 ประโยชน์

1. ปรับปรุงกลิ่นรสอาหาร เช่น พริกไทย ผักชี ขมิ้น
2. ป้องกันการเกิดออกซิเดชันของไขมันในอาหารบางชนิด ทำให้ อาหารไม่เหม็นหืน เช่น สารเคอร์คิวมิน (curcumin) จากขมิ้น น้ำมันยี่ห่วย อบเชย ขิง และจันทน์เทศ
3. สารกันบูด เช่น มัสตาร์ด
4. ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ (กระเทียม น้ำมันหอม ระเหยจากอบเชย และจันทน์เทศ)
5. ทางเภสัชวิทยา เช่น มีผลต่อระบบการไหลเวียนของโลหิต (สารเคอร์คิวมินจากขมิ้น) กระตุ้นหัวใจ (ขิง) ช่วยลดไขมันในหลอดเลือด (กระเทียม) ช่วยในการแข็งตัวของโลหิต (พริกไทย) ทำความสะอาดช่องปาก (กานพลู)
6. ใช้ในการทำน้ำหอมและเครื่องสำอาง เช่น ลูกจันทน์เทศ กระวาน ขึ้นฉ่าย น้ำมันขิง

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ ร่วมกับอาหารจานอื่นๆ ในสำหรับเพื่อตัดรสมันเลี่ยน เช่น ไข่เจียว น้ำพริก เป็นต้น

## 8. แกงส้มผักรวม

ชื่อสามัญ แกงส้มผักรวม  
แหล่งที่มาของข้อมูล

ชื่อท้องถิ่น แกงส้มผักรวม

1. ศรีสมร คงพันธ์. 2550. *อาหารไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดด.
2. ประยูร อุลุชาฎะ. 2539. *อาหารรสพิเศษของคนโบราณ*, กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดด
3. *แกงส้มผักรวม*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.moohin.com> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 27 พฤษภาคม 2552
4. *แกงส้มมะละกอ* สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.maama.com> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 7 พฤษภาคม 2552
5. ปราย พันแสง. *ครัวบ้าน ๆ 58 “แกงส้มอย่าได้แคร์”*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://th.facebook.com/media/set/?set=a.203148653062457.48173.109554005755256&type=1> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 9 มกราคม 2555
6. สถาบันอาหาร. 2551. *อาหารไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน: กุ้งทอดกระเทียม*. กรุงเทพฯ, บริษัทซีแอด โปรโมชัน (1997) จำกัด

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

แกงส้มเป็นแกงพื้นเมืองของไทยเช่นเดียวกับแกงเลียง เป็นแกงไม่ใส่ กะทิ ซึ่งแกงส้มไทยจะใช้วัตถุดิบและมีลักษณะที่แตกต่างกันไปตามแต่ภูมิภาค เช่น แกงส้มทางภาคอีสาน หลายแห่งนิยมใส่ปลา ร้า ไม่ใส่กะปิ ส่วนภาคกลางนั้น ใช้กะปิเย็นพื้น แม้แต่อาหารสำหรับชาววัง อย่างน้ำพริกปลาทูก็ยังมีใส่กะปิเช่นกัน แกงส้มภาคกลางยังมีน้ำแกงสีออกแดง รสชาติก็ไม่เผ็ดจัดจ้านมากเท่าแกงส้มภาคใต้ โดยใช้พริกชี้ฟ้าแห้ง (หรืออาจใช้พริก กชี้ฟ้าสดก็ได้) นำไปโขลกรวมกับเกลือ หอมแดง กะปิ บางตำรับก็ใส่ตะไคร้ กระเทียม ผิวมะกรูดหรือกระชายด้วย เพื่อช่วยดับกลิ่นคาวปลา แล้วนำส่วนผสมเครื่องแกงทั้งหมดไปโขลกจนละเอียดแล้วใส่น้ำปลาทูต้มหรือน้ำกุ้งต้มโขลกรวมกัน ทั้งปลาและกุ้งจะทำให้ น้ำแกงข้นขึ้น แล้วจึงปรุงรสให้เปรี้ยวนำ เค็มเผ็ดหวานตาม โดยรสเปรี้ยวนั้นมาจากน้ำมะขามเปียก บางตำรับก็ใช้ลูกมะดันผ่านใส่ หรืออาจจะใส่ใบมะขามอ่อนหรือฝักมะขามสดลงไปเพิ่มรสชาติเปรี้ยวด้วย แต่ในบางจังหวัดเช่น อัญญา จะใส่น้ำมะกรูดแทนน้ำมะขามเปียก เพื่อตัดรสหวานจากน้ำตาลปีบ แล้วเพิ่มเกลือลงไปอีกหน่อยด้วย จากนั้นจึงใส่ผักต่างๆ สุกแล้วแต่ฤดูไหนมีผักอะไร เช่น ผักบุ้ง หัวไชเท้า มะละกอดิบ พักเปลือกแดงโม แดงร้าน หน่อไม้สด หน่อไม้ดอง ดอกแค ชะอม ผักกระเฉด เป็นต้น นิยมใช้ปลาน้ำจืดที่หาได้ตามแม่น้ำลำคลองมาแกง เช่น ปลาช่อน ปลาดุก ปลาสวาย หรือ แม้แต่กุ้ง ก็เป็นที่นิยมด้วยเช่นกัน

แกงส้มภาคใต้นิยมใส่กระเทียมแทนหัวหอม โดยโขลกเครื่องแกง ใส่พริกชี้หนูแห้ง ใส่ขมิ้น ใส่กะปิมากๆ ให้มีรสเผ็ดนำหน้า เรียกว่าแกงเหลือง เนื่องจากใส่กะปิ และขมิ้น ทำให้มีสีน้ำตาลออกเหลือง ซึ่งน้ำแกงจะมีลักษณะใสกว่าแกงส้มของภาคกลาง แต่มีรสจัดจ้านกว่ามาก นิยมใส่หน่อไม้ ใส่ผักสดต่างๆ ด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นบ้านไทย “น ฤ ปากน้ำ” หรือ อาจารย์ประยูร อุกุชาภา ได้กล่าวอธิบายถึงลักษณะของแกงส้มไทยไว้ดังนี้

"แกงส้มน่าจะเป็นระบบไทยแท้ เป็นแกงง่ายๆ ใส่น้ำในหม้อต้มจนเดือด ใส่เกลือ ใส่ปลาแห้งลงไป ช้อนโตๆ เติมหม้อ โขลกพริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ เอาละลายลงในน้ำแกง ใส่ผักบุ้ง คั้นน้ำส้มมะขาม ใส่พร้อมกับน้ำตาลปึกเท่าหัวแม่มือ สมัยใหม่เขาใส่น้ำปลาด้วย (ที่จริงสมัยโบราณเขาใส่เกลืออย่างเดียว ด้วยเขาใส่ปลาหมึกจนเต็มหม้อ ความหวานของปลาและรสน้ำตาลปลาทําให้น้ำแกงอร่อยมากอยู่แล้ว)"

ในอดีตคนไทยพื้นบ้านนิยมรับประทานแกงส้มผักบุ้งลูกครอก ซึ่งถือว่าเป็นอาหารชั้นดีและยอดนิยมน เนื่องจากลูกครอก หรือลูกปลาช่อนตัวเล็กแดงๆ ขนาดเท่าปลายนิ้วก้อย เป็นของที่หาง่ายในสมัยนั้น วิธีการทำก็คือใส่ผักบุ้งหั่นเป็นปล้องไม่ยาวมาก พอน้ำแกงเดือดก็ใส่ผักบุ้งลงไปก่อน และปล่อยให้ลูกปลาเป็นๆ ลงไป พอมันถูกน้ำร้อนก็จะว่ายเข้าไปหลบในหลอดผักบุ้ง เวลากินก็พร้อมกันทั้งผักบุ้งและปลา ลูกครอก ว่ากันว่าเนื้อหวานอร่อยมาก ส่วนแกงส้มที่นิยมแกงกันในวังนั้นก็ยังมีหลายตำรับหลายวิชาแตกต่างกันไปทั่วตติยที่ใต้ เช่น บางตำรับ ก็ใส่ขมิ้น ข่า ผิวมะกรูด บางตำรับก็ใส่พริกสด แทนพริกแห้ง ส่วนเนื้อสัตว์ก็แตกต่างกันไปตามผักที่ใส่ เช่น แกงส้มผักกาดขาว แกงส้มชะอมทอด แกงส้มมะละกอ แกงส้มดอกกะหล่ำ ควรใช้กุ้งสด เช่น กุ้งกุลาดำ หรือกุ้งขาวก็ได้ ถ้าเป็นแกงส้มหัวไชเท้า แกงส้มดอกแค แกงส้มกะหล่ำปลี แกงส้มหน่อไม้ดอง จะใช้ปลาสด เช่น ปลาช่อน ปลาน้ำดอกไม้ บางครั้งแกงส้มผักรวม อาจจะใช้ปลาช่อนทอดลงไปด้วย ซึ่งเป็นแบบที่นิยมรับประทานกันในปัจจุบันตามร้านอาหารทั่วไป ส่วนร้านอาหารไทยในต่างประเทศไม่นิยมใส่กะปิลงไปใส่น้ำแกง เนื่องจากฝรั่งจะไม่ชอบกลิ่นที่รุนแรงของกะปินั่นเอง



แกงส้มผักรวม



แกงส้มดอกแค



แกงส้มมะรุุม



แกงส้มมะละกอ

แกงส้มเป็นอาหารพื้นบ้าน มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน นิดหน่อย เนื้อสัตว์ที่นำมาแกงส้ม มี ปลาช่อน ปลาดุก ปลาเก๋า ปลาหมอไทย ปลาหมอเทศ กุ้งแช่แข็ง กุ้งนาง กุ้งก้ามกราม หอยแมลงภู หอยแครง หอยลาย ถ้าไม่มีเนื้อสัตว์อะไรก็ใช้เนื้อหมูแทนก็ได้ สำหรับผักที่เก็บมาแกงส้มได้ มีผักกาดขาว หัวแครอท เห็ด ลูกมะตาด ลูกแตงโมอ่อน เปลือกแตงโม หน่อไม้สดหรือหน่อไม้ต้ม หน่อไม้ดอง มะละกอดิบ (แกงส้มมะละกอกับกุ้ง) ดอกหอม กะหล่ำปลีดอก กะหล่ำปลีใบ กะหล่ำปลีปม ยอดมะพร้าวอ่อน ใด้อ่อนกล้วย หัวปลี พริกเขียว ถั่วฝักยาวถั่วแขก ถั่วลันเตา ถั่วพู ฝักบุ้งไทย ฝักบุ้งจีน ฝักกระเฉด สายบัว ลูกผักข้าว ดอกขจร ดอกแค ดอกโสน พักทอง มะรุุม ใบกระเจียบ ฝักข้าวโพดอ่อน ฝักกระเจียบอ่อน แตงกวา แตงร้าน บร็อคโคลี่ และอื่นๆ อีกมากมาย เช่น ฝักหนามดอง ฝักกาดเขียวดอง ยอดพักทอง

แกงส้มเป็นอาหารพื้นบ้านที่ทำได้ง่ายกว่าแกงอย่างอื่น มีราคาถูก ใช้ผักได้ทุกชนิด ถ้ามีเนื้อเค็ม แดดเดียว ปลาเค็มแดดเดียว หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ไข่เค็ม ไข่ฟูหมูสับ ไข่ทอด หอยทอด แกงส้มกับแกงส้ม จะรู้สึกว่าเป็นอาหารที่อร่อยพิเศษสุด และเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เหมาะกับประเทศไทยและคนไทย

การปรุงแกงส้มยากกว่าแกงเผ็ด เพราะมีสามรส จะต้องปรุงให้มีรสออกเปรี้ยวเค็มหวาน กลมกล่อมไม่เปรี้ยวจนเกินไป หรือเค็มขึ้นหน้า จะต้องมีเปรี้ยวขึ้นหน้า นำเค็มกับหวานตาม ผักบางอย่างไม่ต้องการเคี้ยวให้สุกมาก เช่น ฝักกระเฉด ลวกด้วยน้ำแกงส้มร้อน ๆ ฝักจะกรอบดี ไม่เหนียว ปรุงน้ำแกงให้ได้รสอร่อยเวลารับประทานตั้งน้ำแกงให้เดือด จึงใส่ฝักกระเฉด กะพอสุกทยอยรับประทานเป็นถ้วย ถ้าฝักกระเฉดสุกมากเกินไป จะเหนียวไม่น่ารับประทาน

สำหรับผักบางอย่างเคี้ยวให้สุก หรือเป็นแกงส้มค้างคืน จะอร่อยกว่าแกงเสร็จก็รับประทานเลย เช่น พวกแกงส้มมะละกอ แกงส้มหัวผักกาด แกงส้มหน่อไม้ แกงส้มพักแพง การทิ้งไว้ค้างคืนจะทำให้มีรสอร่อย ถ้าเป็นแกงส้มพวกใบไม้ ควรแกงรับประทานทันที ไม่ควรค้างคืน สำหรับแกงส้ม พัก แพง

มะละกอ ยอดอ่อนผักทอง จะต้องใส่ผักให้สุกก่อน จึงใส่น้ำส้มมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปรุงรส เคี่ยวให้ผักสุกจึงยกขึ้น



### แกงส้มกุ้งชะอมทอด

เวลาแกงส้มไม่ควรใส่น้ำมาก ต้องกะเผื่อสำหรับน้ำส้มมะขามด้วย ถ้ามีน้ำมากเกินไปจะทำให้รสแกงไม่เข้มข้น อ่อนเปรี้ยว อ่อนเค็ม ทำให้ไม่น่ารับประทาน แต่ไม่ควรรสจัดมาก จะหมดความอร่อยควรกะพอน้ำแกงท่วมผัก กุ้งและปลา ถ้าแกงส้มผักกาดดอง ผักหนามดอง หน่อไม้ดอง จะต้องลดความเปรี้ยวลง เช่น ใส่น้ำส้มมะขามเพียง 1 ช้อนโต๊ะ หรือ 2 ช้อนโต๊ะก็พอ

พวกผักในแกงส้ม เมื่อสุกแล้วจะเก็บรสความเปรี้ยว ความเค็ม หวาน ไว้ในเนื้อผัก ด้วยเหตุนี้เมื่อทิ้งแกงส้มสักกระยะหนึ่ง น้ำแกงส้มจะมีรสอ่อนทันที เพราะฉะนั้นเวลาปรุงน้ำแกงส้มจะต้องมีรสจัด เพิ่มเล็กน้อย เพื่อให้รสแกงที่กำลังอร่อย

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

แกงส้มผักรวม

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ปลาช่อน
2. ถั่วฝักยาว
3. ผักกาดขาว
4. ผักกระเฉด
5. พริกแห้ง
6. หอมแดง
7. กระเทียม

8. เกลือไอโอดีน
9. กะปิ
10. น้ำมะขามเปียก
11. น้ำตาลปีบ
12. น้ำปลา

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. นำปลาช่อนขนาดเกล็ด ชูตเมือก ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นหนาๆ
2. ล้างผักทุกชนิดให้สะอาด เด็ดผักกระเฉดเป็นช่อๆ ผักกาดขาว ถั่วฝักยาว ตัดเป็นท่อนขนาด 1 นิ้ว
3. นำพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม เกลือ ไชลกให้ละเอียด ใส่มะนาวเป็นลำดับ สุกตำย ไชลกให้เข้ากัน เพื่อใช้เป็นเครื่องแกง
4. นำน้ำสะอาดใส่หม้อตั้งไฟ ใสเครื่องแกงที่โขลกไว้คนให้ละลายให้หมด พอน้ำเดือดใส่เนื้อปลาลงไป ไม่ต้องคนเพราะจะทำให้เนื้อปลาเละ
5. รอให้เนื้อปลาสุก ปรุงรสโดยเติมน้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว น้ำมะขามเปียก ซิมรส
6. ใส่ถั่วฝักยาว ผักกระเฉด ผักกาดขาว พอสุกยกลงตักใส่ชามพร้อมเสิร์ฟ



แกงส้มปลาช่อน

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

เนื้อสัตว์ที่ใช้ส่วนมากจะนิยม กุ้งแช่แข็ง กุ้งนาง หรือกุ้งก้ามกราม ปลาช่อนสด รสเปรี้ยวที่ใส่ในแกงส้ม มีน้ำส้มมะขาม ใช้ได้ทั้งน้ำส้มมะขามเปียก น้ำส้มมะขามสด มะดัน น้ำมะกรูด น้ำมะนาว

แกงส้มบางอย่างใช้ทั้งน้ำส้มมะขาม และน้ำมะนาว เพื่อให้มีรสเปรี้ยววน่า มีรสเหมือนต้มยำ เพื่อให้แซบ แกงส้มที่อร่อย นอกจากรสกลมกล่อม เปรี้ยววน่าเค็มหวานตามแล้ว เนื้อปลา กุ้งหรือหอย จะต้องสดไม่เหม็นคาว ต้องใส่เนื้อปลา กุ้งหรือหอยในขณะที่น้ำแกงเดือดปรุงรส น้ำส้มมะขาม น้ำปลาน้ำตาลเล็กน้อย ซิมให้ได้รสตามต้องการจึงใส่ผักแล้วยกขึ้น

## 2.5 ประโยชน์

แกงส้มเป็นอาหารที่ให้พลังงานและไขมันต่ำ แต่ให้กากและใยอาหารสูง ให้แร่ธาตุและวิตามิน สามารถนำผักพื้นบ้านหลากหลายชนิดมาปรุงอย่างง่าย ๆ แต่ได้รสกลมกล่อม

คุณค่าทางโภชนาการ (สำหรับ 1 คน)

สารอาหาร	ปริมาณ
พลังงาน	96 กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	17 กรัม
โปรตีน	5.6 กรัม
ไขมัน	0.8 กรัม
แคลเซียม	55.3 มิลลิกรัม
เบต้า-แคโรทีน	251.4 ไมโครกรัม
ใยอาหาร	1.7 กรัม
โคเลสเตอรอล	29.8 มิลลิกรัม
โซเดียม	592.2 มิลลิกรัม

**ที่มาของข้อมูล** : จากรายงานการวิจัย "คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ" โดยทีมวิจัยของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

แกงส้มเป็นอาหารพื้นบ้านที่ทำได้ง่ายกว่าแกงอย่างอื่น มีรสชาติถูก ใช้ผักได้ทุกชนิด ถ้ามีเนื้อเค็ม แดงเดียว ปลาเค็มแดงเดียว หมูทอด ไก่ทอด ปลาทอด ไข่เค็ม ไข่ฟูหมูสับ ไข่ทอด หอยทอด แกงส้มกับแกงส้ม จะรู้สึกว่าเป็นอาหารที่อร่อยพิเศษสุด และเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เหมาะกับประเทศไทยและคนไทย

แกงส้มจะรับประทานกับปลาเค็มทุกประเภท เช่น ปลาเค็มปิ้งหรือทอด คือ ปลาทุเลา ปลาอินทรี ปลาสะละ กับปลาเค็มทุกชนิด ยังมีสิ่งอื่น ๆ คือ หอยเค็มทอด เนื้อเค็มทอด ไข่เจียว ไข่เค็มต้ม ส่วนใหญ่มักจะเป็นของเค็ม ๆ ด้วยแกงส้มมีรสเปรี้ยวจัดนำหน้า จะถูกกับรสเปรี้ยวอย่างยิ่ง

แกงส้มที่มีรสจัดและเผ็ดจัด มักมีผักสดประกอบ เช่น รับประทานกับถั้วฝักยาว แตงกวา และผักอื่น ๆ โดยมีปลาเค็มร่วมผสมด้วย

## 9. แกงกะหรี่ไก่

ชื่อสามัญ แกงกะหรี่ไก่

ชื่อท้องถิ่น แกงกะหรี่ไก่

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. ศรีสมร คงพันธุ์. 2548. *อาหารคาวหวานกับอาจารย์ศรีสมร*. กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์แสงแดด.
2. *แกงกะหรี่ไก่* สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.numning.info> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 21 พฤษภาคม 2552
3. *ตำรับแกงกะหรี่ไก่* สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.zheza.com> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 18 มิถุนายน 2552
4. *ปริมาณแคลอรีแกงกะหรี่* สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.dek-d.com> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 20 กรกฎาคม 2552
5. สถาบันอาหาร. 2551. *อาหารไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน: แกงกะหรี่ไก่*. กรุงเทพฯ, บริษัทซีแอด โปรโมชัน (1997) จำกัด
6. หมอชาวบ้าน มูลนิธิหมอชาวบ้าน. *แกงกะหรี่ไก่*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.doctor.or.th/node/> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 11 ตุลาคม 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



แกงกะหรี่หมู



แกงกะหรี่ไก่

แกงกะหรี่มาจากประเทศอินเดีย หลักฐานที่ผงกะหรี่มาจากอินเดียคือ คำว่า “กะหรี่” แปลว่า น้ำแกง ในภาษาอินเดีย การใช้ผงกะหรี่ปรุงอาหารในสมัยแรก ๆ ของชาวอินเดียเชื่อว่ากินแล้วจะทำให้คงความหนุ่ม-สาว และอายุยืนยาวชั่ววันจันทร์ หลังจากนั้นผงกะหรี่จึงใช้เป็นเครื่องปรุงอาหารต่าง ๆ

ถึงแม้ว่าที่มาของผงกะหรี่จากหลากหลาย แต่ที่ได้รับความนิยมมากที่สุดก็คือผงกะหรี่ จากประเทศอินเดีย

แกงกะหรี่ไก่ ได้รับอิทธิพลการใช้เครื่องเทศและแกงกะหรี่มาจากอินเดีย ซึ่งคนไทยชอบมาก เพราะเมื่อมาปรับรสชาติให้นุ่มนวลถูกปากคนไทย สีสัสนยังสวยงามอีกด้วย ในสมัยก่อนแกงกะหรี่แขกจะใส่มันเทศ ทำให้แกงมีรสหวาน เลยยึดถือการใส่มันเทศในแกงกะหรี่ไก่เรื่อยมา ใส่หอมใหญ่ ตะไคร้ มันเทศ ขิงขอย ผงกะหรี่ ใส่ลูกผักชี ยี่หว่าคั่วเล็กน้อย

ในยุคยุโรปยุคกลางใช้เครื่องเทศอย่างผงกะหรี่ประกอบอาหาร และมีการใช้เป็นยาด้วย เครื่องเทศเป็นของสำคัญจากเอเชีย ช่วงสงครามแย่งชิงดินแดนของชาวยุโรปนอกจากการควบคุมเขตอาณานิคมแล้วยังควบคุมการค้าการผลิตเครื่องเทศ เช่น อินเดียถูกปกครองด้วยประเทศอังกฤษ แล้วเครื่องเทศยังถูกส่งไปกลับยังประเทศอังกฤษด้วย ขณะนั้นผงกะหรี่ก็เป็นผลิตภัณฑ์สำคัญในการส่งออกของอินเดียด้วย , นอกจากส่งออก แล้วผงกะหรี่ยังถูกบันทึกลงในตำราทำอาหารของอังกฤษอีกด้วย (ช่วงศตวรรษที่ 19) ถูกบันทึกว่า “ผงกะหรี่” จึงเป็นที่รู้จักกันตั้งแต่สมัยนั้น ผงกะหรี่ หาซื้อได้ตามตลาด และเป็นที่ยอดนิยมในช่วงศตวรรษที่ 19 จนแพร่มาถึงฝรั่งเศส และญี่ปุ่น ส่วนบริษัทดั้งเดิมที่นำส่งผงกะหรี่มาแพร่หลายในญี่ปุ่นคือ บริษัท Close & Blackwell (C&B)

**ผงกะหรี่** เป็นผง เครื่องเทศที่ครัวของหลายชาติใช้ในการทำแกงกะหรี่ ทั้งแกงกะหรี่ไทย เวียดนาม ญี่ปุ่นแม้กระทั่งอินเดียที่เป็นของแท้ดั้งเดิม “กะหรี่” เป็นภาษาทมิฬ ที่ชาวอินเดียได้เรียกแกงเผ็ดชนิดน้ำขึ้น แต่แต่ละประเทศจะมีชื่อเรียกเฉพาะกันไป สูตรเครื่องแกงจึงมีหลากหลายมากมาย การใช้ผงกะหรี่ปรุงอาหารในสมัยแรกๆ ของชาวอินเดียเชื่อว่ากินแล้วจะทำให้คงความเป็นหนุ่มเป็นสาว และอายุยืนยาว เมื่ออังกฤษเข้าปกครองอินเดียเป็นอาณานิคม (เมืองขึ้น) ราวกว่า 200 ปี เกิดติดใจกับแกงอินเดียมาก แต่ไม่รู้แน่ชัดว่าทำไมจึงหลงไหลเฉพาะแกงที่ชื่อ Kari นักหนา จึงเรียกแกงทั้งหลายของอินเดียว่า “Curry” ผงกะหรี่ มีเครื่องเทศหลักเป็น ลูกผักชี ยี่หว่า ขมิ้น และลูกช้ด นอกนั้นเป็นเครื่องเทศที่ใช้ปรับปรุงรสและกลิ่นเพิ่มเติม ได้แก่ เปลือกพริกเผ็ด เปลือกพริกแดง พริกไทย กระวาน กานพลู แกงกะหรี่มีทั้งแบบแขกและแบบจีน ลักษณะแกงจะข้น ๆ สีเหลืองผงกะหรี่ แต่ไม่เผ็ดร้อนมากนัก กินกับต้นหอมและพริกชี้ฟ้าขอย

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

แกงกะหรี่ไก่

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

เครื่องปรุงพริกแกง

1. พริกแกงเผ็ด

2. กระเทียม
3. หอมแดงซอย
4. ชিংแก่
5. ผงกะหรี่อย่างดี

### 2.3. วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

#### วิธีทำพริกแกง

1. ตำกระเทียมให้แหลก ใส่ชিং ตำแหลกแล้วใส่หอมซอย ตำ แล้วใส่พริกแกง
2. ตำจนละเอียดเป็นเนื้อเดียว ใส่ผงกะหรี่ ลองดมดูให้ได้กลิ่นผงกะหรี่
3. ถ้ายังไม่ได้กลิ่นก็ใส่เพิ่มไปอีกหน่อย เพราะผงกะหรี่แต่ละยี่ห้อ จะหอมและร้อนมากน้อยต่างกัน
4. ตามสูตรนี้จะเผ็ดอ่อน แต่ร้อนและหอมกลิ่นผงกะหรี่

#### เครื่องปรุงแกง

1. เนื้อสัตว์ตามชอบ
2. หอมใหญ่ซอยบาง ๆ
3. มันฝรั่ง
4. มะเขือเทศ หั่น
5. อบเชย
6. กานพลู
7. น้ำมันพืชเล็กน้อย
8. หัวกะทิ
9. หางกะทิ
10. ถั่วลิสงคั่ว
11. เกลือ

#### วิธีทำแกง

1. ผัดหอมใหญ่ซอยกับน้ำมันพืช ไฟกลาง ๆ จนนิ่ม ใส่
2. ใส่พริกแกง อบเชย กานพลูลงไป ผัดด้วยไฟอ่อนให้หอม ถ้าแห้งไปเติมหัวกะทิ 2-3
3. ใส่เนื้อสัตว์ลงไป รวนด้วยไฟอ่อนจนพอสุก ระหว่างนี้เติมหัวกะทิตั้งไปที่ละน้อย

ข้อนี้โต๊ะ

ไม่ให้แห้งนัก

4. เมื่อเนื้อสัตว์สุก เติมหางกะทิลงไป เสร็จไฟกลาง พอเดือดใส่ถั่วลิสงคั่ว มะเขือเทศ  
เกลือ

5.ลดไฟอ่อนเคี่ยวไปจนเนื้อเริ่มเปื่อย ใส่มันฝรั่ง ต้มให้สุก แรกๆ น้ำแกงจะมีน้ำมาก และ  
ยังใส ไม่เข้มข้น อุณหภูมิซักพักก็จะงวดขึ้น

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

แกงกะหรี่ จะมีสีออกเหลือง คล้ายจากผงกะหรี่และกะทิ มีกลิ่นหอมของเครื่องเทศหลาย  
ชนิด รสชาติกลมกล่อม มีรสหวานนิดๆ ของกะทิ ตามด้วยเค็มและเผ็ดเล็กน้อยจากเครื่องแกงและ  
เครื่องเทศ แกงที่ได้จะมีลักษณะน้ำแกงข้นแต่ไม่ถึงกับขลุกขลิกอย่างแกงพะเนียง น้ำแกงจะเป็นมันเงา  
เล็กน้อย



## 2.5 ประโยชน์

รับประทานแกงกะหรี่ หรืออาหารปรุงด้วยผงกะหรี่สัปดาห์ละ 1 หรือ 2 ครั้งอาจช่วย  
ป้องกันโรคความจำเสื่อม (อัลไซเมอร์) ได้ การค้นพบครั้งนี้เป็นผลงานของมหาวิทยาลัยดุค ในนอร์ธ แค  
โรไลน่า สหรัฐอเมริกา โดยเชื่อว่าสารเคอร์คูมิน ในแกงกะหรี่มีบทบาทสำคัญในการป้องกันการ  
แพร่กระจายของหินปูนโปรตีนที่ชื่อ “แอมมิลอยด์” ในสมองที่เชื่อว่าเป็นสาเหตุของความจำเสื่อม  
อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยเตือนว่า อย่าไปหวังพึ่งว่าการรับประทานแกงกะหรี่จะเป็นยาวิเศษป้องกันโรค  
ความจำเสื่อม เพราะหากต้องการมีสมองดีก็ต้องรับประทานทุกชนิดอย่างเลือกสรร ออกกำลังกายควบคู่  
ไปด้วย ตามด้วยการรับประทานแกงกะหรี่อย่างสม่ำเสมอ ผลจากการวิจัยนี้อาจเป็นไปได้ที่จะมีการ  
พัฒนาเม็ดยาแกงกะหรี่ที่ให้ผลอย่างเดียวกับแกงกะหรี่หรือผงกะหรี่ สมาคมโรคอัลไซเมอร์แห่ง  
สหรัฐอเมริกา ออกมาสนับสนุนผลทางการวิจัยนี้ โดยชี้ว่าชุมชนชาวอินเดียที่รับประทานแกงกะหรี่อย่าง  
สม่ำเสมอ มีอัตราการเกิดของโรคความจำเสื่อมน้อยลงอย่างน่าประหลาดใจ

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

แกงกะหรี่มักนิยมรับประทานคู่กับข้าวสวย โรตีสี (จิ้มแกง) ขนมปัง ซาลาเปา (หมั่นโถว) เป็นต้น และที่สำคัญต้องมีอากาศกินร่วมด้วยเพื่อตัดรสมันเลี่ยนจากกะทิและไก่ บางคนนิยมทานร่วมกับ หมูสะเต๊ะเนื่องจากหมูสะเต๊ะต้องทานกับอากาศด้วยเช่นกัน

## 10. แกงเผ็ดไก่

ชื่อสามัญ แกงเผ็ดไก่  
แหล่งที่มาของข้อมูล

ชื่อท้องถิ่น แกงเผ็ดไก่

1. ศรีสมร คงพันธุ์. 2547. *อาหารไทย 4 ภาค*. สำนักพิมพ์แสงแดด
2. สถาบันอาหาร. 2551. *อาหารไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน: แกงเผ็ดไก่*. กรุงเทพฯ, บริษัทซีแอด โปรโมชัน (1997) จำกัด
3. กัสซี. 2549. *เรื่องมั่ว ๆ ของการเลือกใช้น้ำพริกแกง*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=guzzie&month=16-12-2006&group=4&gblog=8> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 25 เมษายน 2552.
4. *สูตรเครื่องแกงไทย*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.suanlukchan.com> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 15 ตุลาคม 2552
5. *แกงเผ็ดไก่*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://lampang.doae.go.th> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 21 พฤศจิกายน 2552
6. คณะอนุกรรมการสาขาโภชนศาสตร์ คณะกรรมการโภชนาการแห่งชาติ. 2510. *ตำราโภชนาการ (ฉบับแก้ไข)*. กรุงเทพฯ

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

แกง หมายถึง วิธีการผสมอาหารหลาย อย่างรวมกับน้ำ สามารถแยกออกเป็น แกงเผ็ดกับ แกงจืด ส่วนแกงเผ็ด เป็นแกงที่ได้รับความนิยมมากที่สุด ถือเป็นอาหารไทยที่คนไทย ค้นเคยกันมาช้านาน ก็เพราะสามารถนำไปทำเป็นแกงหลากหลาย ใช้เนื้อสัตว์เป็นส่วนผสมหลัก เช่น ไก่ หมู เนื้อ กุ้ง และมีผักเป็นส่วนประกอบเล็กน้อย เช่น มะเขืออ่อน มะเขือพวง หน่อไม้ และมีการใช้สมุนไพรอื่น ๆ เพื่อแต่งกลิ่น เช่น ใบมะกรูด ใบโหระพา กระชายหรือขมิ้นขาว หั่นฝอย พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ ฯลฯ แกงเผ็ดนั้น ถ้าไม่ใส่กะทิ เราจะเรียกว่า “แกงป่า” แต่ถ้าใส่กะทิและใช้พริกแห้งสีแดง จะเรียกว่า “แกงเผ็ด” แต่ถ้าใส่พริกสด นิยมเรียกว่า “แกงเขียวหวาน” พวกแกงพะเนง นี้จัดอยู่ในหมวดแกงเผ็ดนี้ด้วย



แกงเผ็ดไก่ใช้พริกแกงแดงแทนพริกแกงเขียว ใช้เครื่องเทศและสมุนไพรคล้ายน้ำพริกแกงกะหรี่ เพียงแต่เพิ่มพริกไทย และรากผักชี แกงเผ็ดในแต่ละภาคจะมีความหมายแตกต่างกันไป เช่น แกงเผ็ดของภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แกงเผ็ดจะหมายถึงแกงเผ็ดอย่างไม่ใส่กะทิ แต่ถ้าเป็นแกงกะทิทุกอย่างจะเรียกว่าแกงคั่ว ส่วนในภาคกลาง คำว่าแกงเผ็ดหมายถึงแกงที่ใส่กะทิ และเครื่องปรุงก็ต้องใช้พริกแห้งโขลก เพราะเป็นแกงสีแดง ทั้งต้องใส่ใบมะกรูด ใบโหระพา และใบกะเพราด้วย แต่ถ้าเปลี่ยนเป็นใช้พริกสดสีเขียว ก็จะเรียกว่าแกงเขียวหวาน แต่จะไม่เปลี่ยนชื่อไปตามผักต่างๆ ที่ใส่ในแกง น้ำพริกแกงเผ็ดทั่วไปจะใช้เป็นมาตรฐานกลาง ถ้าเป็นแกงที่ใช้เนื้อวัวบางที่ก็นิยมเติมเมล็ดจันทน์เทศปน แต่ถ้าเป็นแกงเผ็ดปลาต่างๆ ก็มักจะเติมกระชายและหัวเปราะสดนิดหน่อยโขลกลงไปด้วย

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

แกงเผ็ดไก่

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. น้ำมัน
2. น้ำพริกแกงเผ็ด
3. เนื้อไก่หั่นชิ้นบาง
4. น้ำ
5. น้ำปลา
6. น้ำตาลปีบ
7. ใบมะกรูด
8. ใบโหระพา
9. พริกชี้ฟ้าแดง
10. กะทิ
11. เติ็ดฟางหั่น
12. น้ำตาลปีก
13. ซุปผงรสไก่

### 2.3 วิธีการเตรียมและการปรุง

1. ใส่น้ำมันพืชลงในหม้อ ตั้งไฟให้พอร้อน นำพริกแกงเผ็ดแดงลงผัดกับน้ำมัน ขณะกำลังผัดอยู่ต้องเติมกะทิลงไปพอควร
2. ใส่น้ำไก่ลงผัดพอสุก เติมน้ำและกะทิลงไปตั้งไฟต่ออีกสักครู่
3. ปรุงรสด้วยซุปลงรสไก่ น้ำปลา น้ำตาล ให้ได้รสชาติตามชอบต้มต่อจนเดือด
4. ใส่มะนาว ใบมะกรูด พริกแดง และโหระพา
5. ยกออกจากเตา ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟรับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ และของแนม

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

รสชาติของแกงเผ็ดไก่นั้นจะต้องมีรสเค็มนำ ตามด้วยรสหวานเล็กน้อย ไม่ควรทำให้หวานนำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแกงกะทิ เพราะ ได้รสหวานจากกะทิอยู่แล้ว และ จะทำให้เลี่ยนและทานได้น้อย



แกงเผ็ดไก่

### 2.5 ประโยชน์

รายการ	แคลอรี	ไขมัน	คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน
ไก่	200	12.6	-	20.2
ใบโหระพา	34	0.2	4.7	3.3

จากตำราโภชนาการ (ฉบับแก้ไข) ของคณะอนุกรรมการสาขาโภชนศาสตร์

คณะกรรมการโภชนาการแห่งชาติ พ.ศ. 2510 นอกจากนี้แล้วสมุนไพรที่ใส่ลงไปนั้น ไม่ใช่เพียงแค่เพิ่มสีสันหรือกลิ่นหอมๆ แต่สมุนไพรเหล่านั้นยังเป็นยารักษาโรคที่ดี ทั้งใบมะกรูด และใบโหระพา ที่ช่วยในเรื่องของการระบายที่ดี ช่วยในระบบหมุนเวียนโลหิต เหมาะสำหรับผู้มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

นอกจากการนำเอาไก่มาทำเป็นแกงเผ็ดแล้ว ยังสามารถนำเนื้อสัตว์อื่นมาทำได้ เช่น เนื้อและหมู แกงเผ็ดเป็นแกงที่มีน้ำมาก จึงนิยมรับประทานกับข้าวสวย หรือขนมจีนเพื่อตัดรสเผ็ดร้อน

## 11. แกงเขียวหวานเนื้อ

ชื่อสามัญ แกงเขียวหวาน

ชื่อท้องถิ่น แกงเขียวหวาน

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. ศรีสมร คงพันธุ์. 2549. *อาหารไทย*. สำนักพิมพ์แสงแดด กรุงเทพฯ.
2. อบเชย อิมสบาย. 2551. *อาหารภาคกลาง*. สำนักพิมพ์แสงแดด กรุงเทพฯ
3. *เครื่องเทศ คราวไทย อาหารใช้เป็นยา*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.panyathai.or.th> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 17 ตุลาคม 2552
4. สถาบันอาหาร. 2551. *อาหารไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน: แกงเขียวหวานไก่*. กรุงเทพฯ, บริษัทซีแอด โปรโมชัน (1997) จำกัด

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



แกงเขียวหวานเป็นแกงที่ใส่กะทิ สันนิษฐานว่าแกงกะทินี้ น่าจะมาจากหลังจากแกงไม่ใส่กะทิ แต่ก็ไม่ใช่ที่แน่ชัดว่าเกิดขึ้นมาจากต้นตำรับของใคร แต่ก็อยู่ในวิถีการกินของชาวเอเชียอาคเนย์มาช้านาน โดยเฉพาะในแถบมลายู ในประเทศไทยแกงกะทิจะนิยมทำกันมากเนื่องจากมะพร้าวมีอยู่มาก เติบโตได้ดีในแถบภาคกลางของไทย แต่แกงกะทิของภาคกลางก็มีรสชาติกลมกล่อมมากกว่าแกงกะทิในแถบภาคใต้ เนื่องจากคนภาคกลางไม่นิยมรสชาติเผ็ดจัดจ้านแบบของใต้ ลักษณะเด่นของแกงเขียวหวาน ก็คือแกงมีสีค่อนข้างเขียว เนื่องจากใช้พริกสดสีเขียวเท่านั้นเป็นส่วนประกอบ ส่วนเครื่องแกงนั้นก็เหมือนแกงเผ็ดทั่วไป แต่หากแกงยังมีสีเขียวไม่พอ ก็ให้โขลกใบพริกหรือใบผักชีแล้วคั้นเอาแต่น้ำมาใส่ในน้ำ

แกงก็จะช่วยให้น้ำแกงมีสีเขียวเข้มขึ้นทันใจ

วิธีการทำแกงเขียวหวานเนื้อ ก็ทำเหมือนแกงแขกแต่เพิ่ม-ลดเครื่องเทศเพื่อให้ถูกปากคนไทย ในสมัยโบราณจะนิยมนำลูกผักชี ยี่ห่วย ถ้างน้ำให้สะอาด นำไปคั่วไฟอ่อนให้เหลือง โขลกแต่อย่าให้ละเอียด ปรงเครื่องแกงแล้วจึงใส่ของพวกนี้ลงไปผัดในกระทะให้หอมกระจายไปทั่วบ้าน ต้องผัดให้น้ำพริกสุกได้ที่

ใส่หางกะทิลงไปด้วย เพื่อไม่ให้ติดกระทะ เนื้อที่ใช้ทำแกงเขียวหวานเนื้อต้องเป็นเนื้อติดมัน หั่นตามขวาง จะได้ไม่เหนียว แกงเขียวหวานที่ดีน้ำแกงต้องไม่ข้นมาก หวานกะทิ รสเผ็ดเล็กน้อย ที่สำคัญต้องมีกลิ่นหอมของยี่ห่วน่า ส่วนมะเขือพวงจะใช้สำหรับเจ้านาย มะเขือเปราะจะใช้สำหรับคนธรรมดา ชาวบ้านทั่วไป ใส่โหระพา พริกชี้ฟ้าแดงเขียว ส่วนในปัจจุบันจะเห็นว่านิยมแกงเขียวหวานไก่ และใช้น้ำพริกแกงสำเร็จ ซึ่งควรจะโขลกตะไคร้ลงไปอีกเล็กน้อย น้ำพริกแกงก็จะต้องมีความหอมมากขึ้น เนื้อวัวสันใน เป็นเนื้อที่มีความนุ่มมากที่สุด วิธีการเตรียมให้แล้วเอาพริกคั่วออกจนหมด ถ้าไม่แน่พริกคั่วจะหุดและเหนียวเมื่อสุก หรือจะใช้น้ำพริกส่วนสะโพกซึ่งมีความนุ่มรองลงมา จึงต้องเคี้ยว เนื้อกับหางกะทิจนเนื้อนุ่มก่อนนำไปแกง

พวกสัตว์เนื้อแดง, ลูกชิ้นปลา, และไก่ เข้ากับแกงเขียวหวานได้ดี มะเขือเจ้าพระยาสามารถใช้มะเขืออื่นแทนได้ หน่อไม้มีรสชาติอร่อยเช่นกัน ใบโหระพา และข่าช่วยเพิ่มกลิ่น แต่ไม่ใส่ก็ได้ ส่วนผสมสำคัญมีในน้ำพริกเรียบร้อยแล้ว อาจใช้นมถั่วเหลืองแทนกะทิได้

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

แกงเขียวหวานเนื้อ

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. เนื้อวัวสันในหรือส่วนสะโพก
2. น้ำพริกแกงเขียวหวาน
3. น้ำมันพืช
4. กะทิ
5. ใบมะกรูดฉีก
6. น้ำปลา
7. น้ำตาลปีบ
8. มะเขือพวง
9. โหระพาเด็ดใบ
10. พริกชี้ฟ้าสีเขียวและแดงหั่นแฉลบ
11. ยอดโหระพาสำหรับตกแต่ง



### 2.3 วิธีการเตรียมและการปรุงอาหาร

1. ล้างเนื้อหั่นเป็นชิ้นบางขนาดพอดำ ใส่ซาม พักไว้
2. ผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมันในกระทะด้วยไฟกลางจนหอม ลดเป็นไฟอ่อน ใส่กะทิทีละน้อย ผัดจนแตกมันสีเขียว ลอยหน้าและหมดกะทิประมาณถ้วยครึ่ง จากนั้นใส่เนื้อกับใบมะกรูด ผ้นนานประมาณ 3 นาที หรือพอสุกและมีกลิ่นหอมตักใส่หม้อ ยกขึ้นตั้งบนกลางไฟ พอเดือดใส่กะทิที่เหลือ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล พอเดือดอีกครั้ง ใส่มะเขือพวง พอมะเขือสุกใส่ใบโหระพา พริกชี้ฟ้าสีเขียวและแดง ปิดไฟ
3. ตักใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยยอดโหระพา เสิร์ฟ

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

แกงเขียวหวานเป็นหนึ่งในแกงที่มีความนิยมมากที่สุด ซึ่งจะมีรสชาติที่เผ็ดกว่าแกงอื่นเล็กน้อย เพราะเนื่องจากทำมาจากพริกสดแต่รสเผ็ดนี้มิได้ทำลายรสชาติ และความหอมของส่วนผสมสมุนไพรอื่น ๆ ส่วนสำคัญในการปรุงแกงเขียวหวานนั้นอยู่ที่การกะเวลาให้เหมาะสม รสชาติของแกงเขียวหวาน จะไม่ได้มีรสหวานและมีสีเขียวอย่างชื่อเรียก แต่จะมีรสชาติเข้มข้นของน้ำแกงกะทิที่ผัดกับเครื่องแกง ออกรสเผ็ด เค็ม หวาน และมีกลิ่นหอมจากสมุนไพรไทยและน้ำปลาดี มีสีส้มออกเขียวเล็กน้อยเนื่องจากใช้พริกชี้ฟ้าเขียวเป็นส่วนผสมในเครื่องแกง



## 2.5 ประโยชน์

**จุดเด่นด้านคุณค่าทางโภชนาการของแกงเขียวหวานเนื้อ** ประกอบด้วยโปรตีนไขมัน ในปริมาณพอสมควร โยอาหารสูง โดยมาจากมะเขือพวงและส่วนผสมในเครื่องแกง

- มะเขือพวง : เป็นยาระงับปวด ห้ามเลือด ขับปัสสาวะ รักษาโรคหลอดลมและไขข้ออักเสบ
- ใบมะกรูด : ช่วยป้องกันและรักษาโรคมะเร็ง
- ใบโหระพา : แก้จุกเสียด ท้องอืด แน่นท้อง ช่วยเจริญอาหาร
- พริกชี้ฟ้าเขียว,แดง : ช่วยเจริญอาหาร ขับลม เป็นยาระบาย ช่วยขับเสมหะ แก้หวัด
- หัวหอม : ช่วยบรรเทาอาการหวัด หายใจไม่ออก
- กระเทียม : ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด โรคมะเร็ง การอักเสบ รักษาโรคผิวหนังจากเชื้อรา
- ข่า : ช่วยขับลม แก้อาการแน่น จุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับเสมหะ
- ตะไคร้ : ลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ
- รากผักชี : ช่วยขับถ่ายสารพิษออกจากร่างกาย แก้โรคกระเพาะ
- พริกไทย : ช่วยย่อยอาหาร ทำให้รู้สึกสบายท้อง ขับลม ขับเหงื่อ ลดความร้อนในร่างกาย
- ยี่ห่วย่า : ขับลม ช่วยย่อยอาหาร

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

แกงเขียวหวานมักนิยมรับประทานทั้งกับข้าวสวยและขนมจีน รับประทานคู่กับไข่เจียวและเนื้อเค็ม หมูเค็ม เพื่อตัดรสมันเลี่ยน

## 12. ผัดไทยกุ้งสด

ชื่อสามัญ ผัดไทย

ชื่อท้องถิ่น ผัดไทย

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. อบเชย อิ่มสบาย. 2549. *เมนูอาหารไทย*. พรรณีการพิมพ์. กรุงเทพฯ
2. ศศิพันธ์ุ ดิษนิล. *นิตยสารหมอชาวบ้าน*, ฉบับที่ 308. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. *ตำรับผัดไทยกุ้งสด*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thaihealthcomm.org> เข้าถึงข้อมูล วันที่ 11 พฤศจิกายน 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ก๋วยเตี๋ยวผัดไทยเป็นอาหารจานเดียวที่เป็นที่นิยม ตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะเป็นที่รู้จักไปทั่วโลก เพราะรับประทานง่าย อร่อย และสวยงามในการจัดเสิร์ฟ มีลักษณะของก๋วยเตี๋ยวผัดชนิดแบบจีน แต่ปรุงรสด้วยเครื่องปรุงแบบไทย ประกอบกับเป็นอาหารที่รับประทานร่วมกับผักชนิดต่างๆ นับได้ว่าเป็นอาหารจานเดียวที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่ คือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ ในสมัยก่อนนิยมใช้ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กผัดอย่างไทย หรือใช้เส้นเล็กของเมืองจันทบุรี แบบที่ใช้ผัดเส้นจันท์ผัดปู อาหารประจำเมืองจันทบุรี หรือที่เรียกว่าก๋วยเตี๋ยวจันท์จันทบูรณ์ และยังคงใช้กุ้งแห้งใส่แทนกุ้งสดอย่างในสมัยปัจจุบัน วิธีการผัดคงทำแบบเดียวกับการผัดก๋วยเตี๋ยวของคนจีน แต่เครื่องปรุงเป็นของไทย จึงให้ชื่อว่าผัดไทย เวลารับประทานปรุงรสเพิ่มตามต้องการ บีบมะนาว ผักที่รับประทานร่วมด้วย คือ หัวปลี ใบบัวบก ต้นกุยช่าย ที่จัดเรียงไว้ในจาน



ผัดไทยกุ้งสด

ปัจจุบันก๋วยเตี๋ยวผัดไทยมีการพัฒนาให้สูงขึ้น ตามความนิยมที่เผยแพร่ออกไปสู่ทั่วโลก จากกึ่งแห้งก็เปลี่ยนมาเป็นกึ่งสด กึ่งแม่น้ำ จนแม้กระทั่งกึ่งลอบสเตอร์ ที่เสิร์ฟในเครื่องบินชั้น 1 หรือตามโรงแรมหรูๆ เปลี่ยนจาก ใส่ไข่มาเป็นไข่ห่อ มีการจัดรูปแบบในจานก่อนเสิร์ฟในลักษณะห่อแบบชาวตะวันตก

“ผัดไทย” คาดว่าดั้งเดิมได้รับอิทธิพลมาจากประเทศจีน ต่อมาได้มีการดัดแปลงเครื่องปรุงต่างๆ ให้มีรสชาติถูกปากคนไทย ในปัจจุบันถือว่าผัดไทยเป็นอาหารประจำชาติไปแล้ว เครื่องปรุงที่เป็นหลักของผัดไทย คือ เส้นก๋วยเตี๋ยว ซึ่งใช้ได้ทั้งเส้นเล็กที่มีขายตามตลาดทั่วไป หรือเส้นจันท์ซึ่งมีความเหนียวและนุ่มกว่า และมีส่วนประกอบอื่นๆ คือ เต้าหู้หั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ กุ้งแห้ง หัวไชโป้วหั่น ไข่ ถั่วลิสง ใบกุยช่าย ถั่วงอก หอมแดง ส่วนน้ำปรุงรส ได้แก่ น้ำมะขามเปียก น้ำปลาและน้ำตาล รสชาติของผัดไทยจะมีครบทุกรส คือ เปรี้ยว หวาน เค็ม มัน รสเปรี้ยวได้จากน้ำมะขามเปียก รสหวานได้จากน้ำตาล และมันได้จากถั่วลิสง

ในอดีต ผัดไทยจะไม่ใส่เนื้อสัตว์เลยนอกจากกุ้งแห้งตัวเล็กๆ เท่านั้น แต่ในปัจจุบันได้มีการดัดแปลงให้มีการใส่เนื้อสัตว์เพิ่มขึ้น โดยใส่กึ่งสด ตับหมู เนื้อหมู หรือปลาหมึก แล้วเพิ่มชื่อเป็น “ผัดไทยทรงเครื่อง” นอกจากนี้ใส่เนื้อสัตว์เพิ่มแล้ว ยังมีการดัดแปลงจากเส้นเล็กเป็นวุ้นเส้น เรียก “วุ้นเส้นผัดไทย” ผัดไทยจะกินร่วมกับผักสด เช่น หัวปลี ถั่วงอกดิบ ต้นกุยช่าย ใบบัวบกแล ะปรุงรสเพิ่มความเปรี้ยวด้วยมะนาว

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ผัดไทยกึ่ง

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ก๋วยเตี๋ยวเส้นจันท์
2. กุ้ง
3. หัวไชโป้วหวานสับ
4. เต้าหู้แผ่นซอย
5. หอมแดงสับ
6. พริกเจียวหน้า
7. น้ำมันพืช
8. ไข่ไก่
9. ถั่วงอก
10. ต้นกุยช่าย

11. มะนาวผ่าซีก
12. น้ำปลา
13. น้ำตาลปีบ
14. น้ำมะขามเปียก
15. พริกป่น

### 2.3. วิธีการเตรียมและการปรุงอาหาร

1. แช่เส้นก๋วยเตี๋ยวในน้ำนาน 7 นาที หรือจนเส้นนุ่ม สงขึ้นพักบนตะแกรงให้เสด็จน้ำ หรือลวกในหม้อน้ำเดือดไฟแรงจนเส้นนุ่ม
2. ล้างกุ้ง แกะเปลือกเด็ดหัวไว้หาง ผ่าหลัง ตึงเส้นดำออก ใส่จอนพักไว้
3. ผัดกระเทียมและหอมแดงกับน้ำมัน ในกระทะด้วยไฟกลางพอหอม เส้นก๋วยเตี๋ยวที่แช่หรือลวกในน้ำ ผัดพอเส้นนุ่ม ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา น้ำมะขามเปียกและพริกป่น ผัดให้ทั่ว ชิมรสตามชอบ ใส่กุ้ง ผัดพอสุกใส่เต้าหู้ ถัวลิสง และหัวไชโป๊ ผัดให้เข้ากัน จึงใช้ตะหลิวเกลี่ยก๋วยเตี๋ยวไว้ด้านหนึ่งของกระทะ แล้วใส่น้ำมันที่เหลือ พอน้ำมันร้อนค่อยไข่ใส่ ผัดพอไข่แดงแตกและใกล้สุก จึงผัดตลบก๋วยเตี๋ยวที่พักไว้มาทับไข่ ใส่กุยช่ายและหัวงอก ปิดไฟ ตักใส่จาน
4. จัดใส่จานเสิร์ฟกับผักสด

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ผัดไทยที่ดี เส้นก๋วยเตี๋ยวที่ดี ต้องเหนียวนุ่ม ไม่มีกลิ่นเหม็นหืนของน้ำมัน เวลาผัดเส้นก๋วยเตี๋ยว ไม่ควรใส่น้ำส้มสายชู จะทำให้เส้นเปื่อย กลิ่นและรสชาติจะไม่ชวนกิน หัวปลีเมื่อหั่นแล้ว ควรแช่ในน้ำที่ผสมน้ำมะนาว หัวปลีจะขาวน่ากิน ถั่วงอกดิบ ถ้าจะให้กรอบและขาวน่ากิน ควรแช่ในน้ำที่แกว่งสารส้มไว้ เมื่อจะกินให้ล้างน้ำสะอาดอีกครั้ง



## 2.5 ประโยชน์

ผัดไทยจะเป็นแหล่งที่ดีของใยอาหาร แต่นั่นหมายถึงว่า จะต้องกินผักสดในปริมาณที่แนะนำควบคู่ไปด้วย หรือจะกินผักมากกว่าที่แนะนำก็ได้ แต่ ผัดไทยก็มีปริมาณของไขมันสูงเช่นกัน สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องของไขมันในเลือดสูงจึงต้องระมัดระวัง ทางที่ดีทำกินเองที่บ้านดีกว่า เพราะสามารถควบคุมเรื่องของปริมาณน้ำมันได้ เปลี่ยนจากกระทะธรรมดาเป็นกระทะเทพ ล่อน ก็จะช่วยในเรื่องของการใช้น้ำมัน และการติดกระทะได้ และที่สำคัญคือ ได้เรื่องของความสะอาดเพิ่มขึ้นมาด้วย เพราะเราสามารถเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีเพิ่มขึ้นด้วย

**การกินผัดไทย** จะได้คุณค่าทางโภชนาการ ดังนี้

1 หน่วยบริโภค เท่ากับ 290 กรัม ประกอบด้วย		
ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย	190	กรัม
ผัก และ เครื่องเคียง	100	กรัม
พลังงาน	447	กิโลแคลลอรี่
ไขมันทั้งหมด	17.7	กรัม
โปรตีน	18.6	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	53.4	กรัม
( รวมใยอาหาร )		

ที่มาของข้อมูล : จากรายงานการวิจัย “คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ” โดยทีมนักวิจัยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ผักสดกินคู่กับผัดไทย จัดให้สวย ล้างให้สะอาด ก็ทำให้ผัดไทย อร่อย ตั้งแต่ยังไม่เริ่มกินด้วยการประดิษฐ์แบบง่ายๆ อย่างเช่น หัวปลีก็หั่นเสี้ยวตั้ง เอนามออกพับม้วนกลีบเข้ามาก็ดูสวยงาม แล้วแช่ในอ่างน้ำผสมกับมะขามเปียกหรือน้ำมะนาว เพื่อไม่ให้ดำ ใบบัวบกเพียงจับมามัดรวมกันด้วยก้านใบบัว เป็นช่อๆ ต้นกุยช่ายตัดปลายให้เฉียงเล็กน้อย ถ่วงอกก็ใส่แช่ลงในอ่างน้ำที่แกว่งสารส้มสักครู่ ถ่วงอกก็จะขาวกรอบ มะนาวฝานจักขอบสักนิด เมื่อจัดรวมลงในจานทำให้ผัดไทยสวยงามน่ากินยิ่งขึ้น

เส้นก๋วยเตี๋ยวที่ใช้ในการทำผัดไทย ผู้บริโภคสามารถนำไปทำเป็นอาหารประเภท อื่นได้ เช่น การก๋วยเตี๋ยวน้ำ ก๋วยเตี๋ยวมัด ซึ่งอาหารเหล่านี้ล้วนเป็นที่นิยมของคนทั่วไป แล้วยังมีวิธีการทำที่ง่าย สะดวกในการรับประทาน

### 13. ปูเค็ม

ชื่อสามัญ ปูเค็ม  
แหล่งที่มาของข้อมูล

ชื่อท้องถิ่น ปูเค็ม

1. สุภี โจรจนิเชียร. 2552. *โครงการวิจัยและพัฒนาสำหรับอาหารสุขภาพไทยจากท้องถิ่นสู่ครัวโลก สำหรับส้มตำสุขภาพ : กรณีศึกษาชุมชนเกาะรัตนโกสินทร์*. กรุงเทพฯ: สนพ. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
2. *ปูแสม*. สืบค้นจากเวปไซด์ [http://www.geocities.com/rtrr46/forest/zoo\\_list/pusamae.html](http://www.geocities.com/rtrr46/forest/zoo_list/pusamae.html) เข้าถึงข้อมูลวันที่ 17 พฤศจิกายน 2552

#### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ปูที่ถูกนำมาดองเป็นปูเค็มคือปูแสม ปูแสม เป็นปูวงศ์หนึ่ง (Family Grapsidae) ที่มีกระดองแบนเกือบเป็นรูปสี่เหลี่ยมในเมืองไทย ปูแสมมีถึง 29 สกุล 71 ชนิด แต่ชนิดที่นิยมนำมาดองเค็มและเป็นที่ยอมรับของตลาดนั้น เป็นปูแสมที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Sesarma mederi* (H. Milne-Edward) ลักษณะโดยทั่วไปมีสีน้ำตาลดำ ปลายก้ามมีสีน้ำตาลแดง ขณะที่ชีวิตบริเวณช่องปากมีสีม่วงเป็นประกายขนาดใหญ่ที่พบโตประมาณ 4.3 เซนติเมตร ปัจจุบันหายาก เพราะได้ถูกชาวบ้านจับกินจับใช้อย่างหนัก จนปูรุ่นใหม่ที่จะเกิดมาทดแทนปูรุ่นที่ถูกจับ โตไม่ทันใช้ ยิ่งกว่านั้นเมื่อบ้านเมืองเจริญขึ้น ตัวเมืองขยายมากขึ้น สภาพสิ่งแวดล้อมที่เคยเหมาะกับการดำรงชีพของปูแสมก็เปลี่ยนไป มีมลภาวะมากขึ้น ป่าชายเลนที่เป็นแหล่งที่อยู่ที่สำคัญของปูแสมก็เสื่อมโทรม หรือไม่ก็ถูกทำลาย จนมีเหลือให้เป็นที่อยู่อาศัยของปูแสมไม่มากนัก จึงเป็นที่น่าวิตกว่า ถ้าไม่มีมาตรการที่ดีและถูกต้อง ในอนาคตอันใกล้นี้ ปูแสม ชนิดนี้ก็อาจจะสูญพันธุ์ หรือไม่มีเหลือให้คนรุ่นหลังได้รู้จักอีกต่อไปในสมัยก่อน ปูแสมชนิดนี้มีชุกชุมในป่าชายเลนของ

จังหวัดชายทะเลต่าง ๆ ของประเทศไทยเช่นจังหวัดสมุทรปราการ ฉะเชิงเทรา ชลบุรี จันทบุรี ตราด ระยอง สมุทรสาคร สมุทรสงคราม ชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช ตรัง และระนอง วิธีการดองปูแสมที่ชาวบ้านทำอยู่ทุกวันนี้ เป็นวิธีเดียวกันกับที่ ปูย่าตาทวดได้ถ่ายทอดให้ จึงนับได้ว่าเป็นเทคโนโลยีชาวบ้านอย่างหนึ่งที่ควรศึกษา ขั้นแรกก่อนที่จะนำปูมาดองเค็ม ก็ต้องมีกรรมวิธีทำให้ปูสลบเสียก่อน ภาษาพื้นบ้านเรียกว่าอัดน้ำ คือเทปูที่จะดองใส่ตุ่มน้ำเค็ม ปูเมื่อถูกอัดอยู่ได้นาน ๆ ก็จะมีรส ซึ่งสะดวกในการนับและการจัดการในระยะต่อไป การดองนั้นต้องใช้น้ำเกลืออิ่มตัว ใช้เกลือ 200 กิโลกรัม ละลายน้ำประมาณ 400 ลิตร ผสมด้วย aluminum ammonia sulphate 1 กำมือ และปูนแดง 1 ถุง เพื่อให้ เปลือกปูกรอบ

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ปูเค็ม

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ปูแสม
2. น้ำเกลืออิ่มตัว ใช้เกลือ 200 กิโลกรัม ละลายน้ำประมาณ 400 ลิตร ผสมด้วย aluminum ammonia sulphate 1 กำมือ
3. ปูนแดง 1 ถุง

### 2.3 วิธีการเตรียมและการปรุงอาหาร

การดองปูต้องมีกรรมวิธีทำให้ปูสลบเสียก่อน ภาษาพื้นบ้านเรียกว่าอัดน้ำ คือเทปูที่จะดองใส่ตุ่มน้ำเค็ม ปูเมื่อถูกอัดอยู่ได้นาน ๆ ก็จะมีรส ซึ่งสะดวกในการนับและการจัดการในระยะต่อไป การดองนั้นต้องใช้น้ำเกลืออิ่มตัว และเทปูนแดงตาม เพื่อให้ เปลือกปูกรอบ วิธีทดสอบว่าน้ำเกลือที่ดองปูนั้นอิ่มตัวหรือยัง ทำได้หลายวิธีด้วยกัน คนทำปูแสมที่จังหวัดสมุทรสงครามจะใช้วิธีสังเกตได้จากเมื่อใส่ปูแสมลงไป ในน้ำเกลือแล้วปูจมหรือไม่ ถ้าปูที่ใส่จมน้ำเกลือยังไม่เข้มข้นพอ ต้องเติมเกลือลงไปอีก จนกว่าปูจะไม่จม ส่วนคนทำปูเค็มที่ระนองใช้ข้าวสุกใส่ลงไป ถ้าข้าวสุกจมน้ำแสดงว่าน้ำเกลือยังไม่เข้มข้นพอ เมื่อเตรียมน้ำเกลือได้ที่แล้วก็ใส่ปูแสมลงไป ดองน้ำเกลือประมาณ 3 ชั่วโมง จากนั้นนำไปล้างน้ำให้สะอาด ประมาณ 3-4 ครั้ง

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ปูเค็มเป็นผลิตภัณฑ์พื้นบ้านที่น่าสนใจ ถ้าได้มีการพัฒนาให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ มีการบรรจุหีบห่อที่สวยงาม ชวนให้ซื้อมาลองรับประทาน สะดวกในการพกพา สามารถเก็บไว้ได้นาน และถูกสุขอนามัย ในรูปของปูเค็มกระป๋อง หรือบรรจุ ในภาชนะสุญญากาศ ปูเค็มก็น่าจะเป็นผลิตภัณฑ์ประมงตัวใหม่และเป็นที่ยอมรับของตลาดมากขึ้น

## 2.5 ประโยชน์

ปูแสม เป็นปูที่นิยมนำมาดองเค็ม เรียกว่าปูเค็ม กระดองเป็นรูปสี่เหลี่ยม ปกคลุมด้วยขนสั้น ก้ามขนาดใหญ่แข็งแรงสีบานเย็นอมม่วง ข้อขาท่อนในสุดทุกคู่แบนกว้าง ขูดรู้อาศัยอยู่ตามพื้นป่าชายเลน ที่เป็นดินโคลน กินเศษอินทรีย์และ ใบไม้ที่เน่าเปื่อย เป็นอาหาร ปูชนิดนี้เอง ที่ถูกจับนำมาดองเป็นปูเค็ม โดยชาวบ้าน จะออกจับกันใน ตอนกลางคืน เพราะชอบ จะออกจากรู เฉพาะตอนกลางคืน (กลางวันจะออก เฉพาะตอนน้ำขึ้น) แล้วนำมาใส่เกลือ 2 วัน ก็นำมารับประทานได้ นิยมใส่ในส้มตำ มะละกอมาก แต่ถ้าปูแสม ไปเกาะกับต้นตาตุ่มซึ่ง มียางพิษ แล้วนำมารับประทาน จะทำให้ท้องเสีย และถ่ายท้องได้ ปัจจุบันปูชนิดนี้ลดปริมาณลงไปมาก เพราะมี ความต้องการบริโภคมากขึ้น

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ปูเค็มสามารถนำมาปรุงเป็นอาหารไทยพื้นบ้านได้หลายชนิด เช่นยำกับน้ำตาล น้ำปลา พริกและมะนาว หรือไม่ก็นำไปปรุงกับหอม กระเทียม มะดัน พริก มะกรูด ส้มมะขามเปียก น้ำตาลแล้วราดด้วยกะทิ รับประทานกับผักสดหรือผักทอด ที่รู้จักกันในนามของปูแสมหน้าจั่ว นอกจากยำแล้ว ปูเค็มเมื่อนำมาปรุงกับกุ้งแห้ง มะขาม พริก กระเทียม กะปิ น้ำตาล น้ำปลา มะนาว ก็ได้น้ำพริกปูเค็ม รับประทานกับผักสด รสดีนัก เมื่อนำไปตำกับส้มตำ กลิ่นและรสของปูเค็มก็จะช่วยให้ส้มตำมีรสชาติเป็นที่ถูกใจนักรับประทานส้มตำยิ่งนัก



ยำปูเค็ม



ส้มตำปูเค็ม



หลนปูเค็ม

## 14. ยำรวมมิตรทะเล

ชื่อสามัญ ยำรวมมิตรทะเล  
แหล่งที่มาของข้อมูล

ชื่อท้องถิ่น ยำรวมมิตรทะเล

1. สถาบันอาหาร. 2551. *อาหารไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน: ยำรวมมิตรทะเล*. กรุงเทพฯ, บริษัทซีแอด โพรโมชัน (1997) จำกัด
2. Thaifooddb.com. *สูตรยำทะเล* สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thaifooddb.com/cgi-bin/dbview.cgi?name=%C2%D3%B7%D0%E0%C5> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 10 มกราคม 2555

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ยำรวมมิตรทะเล ถือเป็นประเภทน้ำยำขาว ก็คือยำที่ใช้น้ำมะนาว น้ำปลา พริกขี้หนูและน้ำตาล ผสมทำเป็นน้ำยำ เป็นยำที่นิยมทำกันมากที่สุด ที่เรียกว่า "ยำขาว" ก็เพราะน้ำยำมีสีขาวใส นอกจากส่วนผสมของน้ำยำแล้ว ก็นิยมใส่ผักสด เช่น แตงกวาหรือแตงร้าน เห็ดหูหนู หอมแดงหรือหอมใหญ่ ขึ้นฉ่าย ต้นหอม ฯลฯ บางทีก็ใส่กระเทียมเจียว โรยหน้า เพื่อเพิ่มรสชาติและกลิ่นสัมผัส ที่ดับความคาวของเนื้อสัตว์ประเภทอาหารทะเล



สำหรับร้านข้าวต้มเครื่อง ที่ขายอยู่ทั่วไป เช่น ข้าวต้มปลา ข้าวต้มกุ้ง ร้านพวกนี้ก็มียำอาหารทะเลแบบง่าย ๆ มาเสิร์ฟด้วยเหมือนกัน เป็นยำอาหารทะเล พวกเนื้อปลา กุ้ง ปลาหมึกลวกสุกใหม่ ๆ แล้วราดน้ำยำ เสริฟทันที รับประทานกับข้าวต้มร้อน ๆ พูดถึงเรื่องของอาหารทะเลแล้วจัดเป็นคู่หูของรสเปรี้ยว ยำอาหารทะเลพวก กุ้ง หอย ปูและปลา จึงเป็นสุดยอดของเมนูอาหารทะเลก็ว่าได้

หลักการทำยำใน ตำราเรียนนครธรรม ศาสตร์บอกไว้เพียงสั้นๆ ว่า เมื่อเติมเครื่องยำเสร็จแล้ว ให้รีบคลุกเร็ว ๆ ไม่ควรเติมชนิดเติมหน้อย เพราะจะทำให้ยำไม่น่ารับประทาน และควรทำแล้วรับประทานทันที หากยำไว้นานๆ จะทำให้ยำแข็ง และอาจทำให้ผู้รับประทานเกิดอาการแข็งไปด้วย หากเทียบยำกับอาหารฝรั่ง ยำทุกประเภทก็จัดเป็นสลัด (SALAD) นำสิ่งใดมาทำสลัดก็ใช้ชื่ออย่างนั้น

อย่างยำใหญ่ ก็เรียกว่า Thai Combination Salad ไป พวกอาหารคือกเทลก็น่าจะจัดเป็นยำประเภทหนึ่งเหมือนกัน สิ่งที่เรานำมาทำยำก็หลากหลายไป ไม่แพ้สลัดของฝรั่ง มีทั้งผักนานาชนิด สูดแท้จะสรรหามาทำ เช่น ยำผักคะน้า ยำผักกระเฉด ผลไม้ก็นิยมนำมาทำยำ เช่น ยำกระท้อน ยำมะม่วง ยำมะยม ยำส้มโอ ยำผิวส้มซ่า แม้กระทั่งเงาะผลไม่บางชนิดก็นำมาทำยำได้ เช่น ยำเงาะชมพู เป็นต้น

ในแต่ละฤดูมีผักออกต่างกัน และนำมาทำยำได้รสชาติแตกต่างกันออกไป เช่น ช่วงเดือนกุมภาพันธ์ถึงมีนาคมมียอดมะม่วงอ่อนออกมาก นำยอดมะม่วงอ่อนรสเปรี้ยวอมฝาดมาทำยำได้อร่อยมาก ชาวบ้านเรียกว่า ส้าใบมะม่วง ในแต่ละภาคมีอาหารประเภทยำเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง ส่วนประกอบหลักแตกต่างกัน เช่น ในภาคเหนือมียำผักเสี้ยวฝาด หรือยำผักชะอมของชาวแม่ฮ่องสอน เป็นยำที่เฝือกมาก เพราะใส่น้ำมันงาเข้าไปด้วย ยำของทางภาคเหนือก็ยังมียำขนุน จานนี้ไม่รู้ว่าจะคล้ายชุบขนุนหรือไม่ แต่แปลกกว่าแน่นอน เพราะเมื่อนำขนุนมายำแล้วต้องนำไปผัดก่อนจึงนำมารับประทาน นอกจากนี้ยังมียำที่ขบอบอกว่าเป็นยำของภาคเหนืออย่างเด่นชัด คือ ยำพายัพ เป็นยำหน่อไม้ นั่นเอง เพราะทางภาคเหนือตั้งแต่จังหวัดนครสวรรค์ขึ้นไปจะมีหน่อไม้มาก เช่น หน่อไม้รวก หน่อไม้บ้าน หน่อไม้ตง มีเนื้อสัตว์หลายชนิด คือ หมู กุ้งสด และไก่ ส่วนเครื่องปรุงพิเศษก็จะใช้น้ำปลาร้า และหอมเจียว

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ยำรวมมิตรทะเล

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ปลาหมึกลวก
2. กุ้งสดแกะเปลือกลวก
3. เห็ดหูหนูลวกซอย
4. แฉ่งร้านฝานบาง
5. ก้านผักกาดขาวซอย
6. ต้มหอมซอยบาง
7. ผักชีซอยละเอียด
8. ก้านขึ้นฉ่าย
9. พริกแดงซอย
10. กระเทียมเจียว

### 2.3 วิธีการเตรียมและการปรุงอาหาร

1. เจียวกระเทียมสับโดยใช้ไฟอ่อน จนมีกลิ่นหอม และมีสีเหลืองทอง นำขึ้นสะเด็ดน้ำมัน กรองเอาแต่กระเทียมเจียว พักไว้ให้เย็น
2. ทำความสะอาดกุ้ง ผ่าหลัง เอาเส้นด้ายกลางหลังออก บั้งปลาหมึก แล้วหั่นเป็นชิ้นๆ พอดีคำ นำไปลวกในน้ำร้อนแล้วพักไว้
3. ผสมเครื่องปรุงน้ำยำทั้งหมด นำขึ้นตั้งไฟ คนให้เข้ากัน พักไว้ให้เย็น นำไปผสมกับกุ้ง ปลาหมึกและผักต่างๆ คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. ตักใส่จานเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว



### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

รสชาติ จัดจ้าน เปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด เคล็ดลึบในการทำยำรวมมิตร ควรบีบมะนาวในน้ำยำก่อน นำผสมกับผัก จะทำให้น้ำยำมีกลิ่นหอมมากยิ่งขึ้น และไม่ควรร่อนผักหนาเกินไป เพื่อให้ผักต่างๆ สามารถดูดซับน้ำยำได้ดี จะช่วยเพิ่มอรรถรสในการรับประทาน

### 2.5 ประโยชน์

- |                   |  |
|-------------------|--|
| <b>กระเทียม</b>   | บำรุงกระเพาะอาหาร ระวังไอ ขจัดเสมหะ ป้องกันท้องอืด<br>แก้โรคหลอดเลือดอุดตัน  |
| <b>รากผักชี</b>   | จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ถอนพิษ และบำรุงกระเพาะอาหาร   |
| <b>พริกชี้ฟ้า</b> | มีสารช่วยลดน้ำตาลได้คือ แคปไซซิน และช่วยให้สีส้มในอาหารน่ารับประทาน เกลือ มีสารไอโอดีน ช่วยให้ไม่เป็นโรคคอพอก            |
| <b>น้ำปลา</b>     | น้ำปลามีคุณค่าทางอาหารมาก ประกอบด้วยโปรตีน ซึ่งมีกรดอะมิโนที่จำเป็น สำหรับร่างกายในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ |

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นอาหารว่าง คนไทยนิยมรับประทานกับข้าวสวย หรือเป็นกับแกล้มในวงเหล้า ยำเป็นอาหารที่สนุกมือเวลาทำ สนุกปากเวลากิน รสชาติสนุกสนาน มีทั้งเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด และได้รสฝาดจากผักนานาชนิดที่นำมาทำ แถมยังรับประทานได้หลายโอกาส เป็นของว่าง เป็นอาหารเรียกน้ำย่อย อาหารหลัก หรือของแถมกับข้าวอย่างอื่นก็ได้



## 15. หมูผัดกระเพรา

ชื่อสามัญ หมูผัดกระเพรา

ชื่อท้องถิ่น หมูผัดกระเพรา

### แหล่งที่มาของข้อมูล

1. สถาบันอาหาร. 2551. *อาหารไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน: หมูผัดกระเพรา*. กรุงเทพฯ, บริษัทซีแอด โปรโมชัน (1997) จำกัด
2. Thai Food To The World-สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. *ผัดกระเพราหมู*. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://www.thaifoodtoworld.com/home/recipeDetail.php?recipe\\_id=74](http://www.thaifoodtoworld.com/home/recipeDetail.php?recipe_id=74) เข้าถึงข้อมูล วันที่ 12 มกราคม 2555

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ผัดกระเพราหมู เป็นอาหารในยุคปัจจุบันที่ได้รับความนิยม มากที่สุดในยุคนี้ เพราะราคา ค่อนข้างถูกกว่ากะเพราเนื้อ คนไทยโบราณรู้จักใบกะเพราป่าที่มีสีแดง หรือที่เรียกว่ากะเพราแดง ซึ่งเกิดขึ้นอยู่ตามป่าจึงนำมาทดลองปรุงอาหาร เนื่องจากมีรสชาติเผ็ดร้อนแรง จึงนำมาใส่พริกแกงป่า ภายหลังเมื่อคนไทยรู้จักการใช้กระทะเหล็ก และอาหาร ผัดด้วยน้ำมันตามแบบคนจีน จึงมีการทดลองทำผัดต่างๆ ด้วยเนื้อสัตว์ และผักที่มีอยู่ตามธรรมชาติ อาหารประเภทผัดกะเพราน่าจะเริ่มเป็นที่นิยมในสมัย รัตนโกสินทร์ แต่ไม่ถึงกับเป็นอาหารชาววัง โดยเฉพาะผัดกะเพราหมู เพราะเลี่ยน มันมาก ประกอบกับ เจ้านายนิยมรับประทานเนื้อวัว มากกว่าเนื้อไก่ เนื้อหมู จึงมีการทำกะเพราเนื้อเป็นบางครั้ง แต่ต้องเป็น เนื้อสับเท่านั้นไม่ใช่เนื้อชิ้น เพราะจะใช้เวลาผัดมากกว่า



ปัจจุบันถ้าเป็นอาหารตามวังต่างๆ หรือตามบ้านตระกูลที่ สืบเนื่องมาแต่โบราณ จะนิยมทำอาหารประเภทที่ผัดกะเพรา โดยใช้เนื้อสัตว์ บดมากกว่า ตามร้านค้า อาหารตามสั่งจะทำทั้งเนื้อสัตว์บดและเนื้อสัตว์ชิ้น ใบกะเพราที่ขายอยู่ในท้องตลาดในปัจจุบัน จะเป็น

กะเพราเลี้ยง มีสีเขียว รูปใบใหญ่ ไม่ค่อยมีกลิ่นหอม แม้จะใส่ในปริมาณมาก ส่วนกะเพราแดงหรือกะเพราป่า หางของแท่ยากเพราะพ่อค้าแม่ค้าไม่ได้ออกไปเก็บจากในป่ามาขายเหมือนในสมัยโบราณ และเมื่อนำมาปลูกตามกรรมวิธีในปัจจุบัน ทำให้รูปใบใหญ่ขึ้น กลิ่นหอมน้อยลง ในอดีตกะเพราเป็นสมุนไพรที่นำไปประกอบโอสถของหมอหลวงด้วย

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

หมูผัดกระเพรา

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. พริกชี้หนูสับ
2. กระเทียมสับ
3. หมูหั่นขนาดลูกเต๋า
4. เหน็ดฟาง
5. ใบกะเพรา(แดง)
6. น้ำปลา
7. น้ำตาลทราย
8. น้ำมันสำหรับผัด
9. น้ำต้มกระดูก

### 2.3. วิธีการเตรียมและการปรุงอาหาร

1. นำเหน็ดฟางมาตัดแต่งส่วนที่ติดเปลือกไม้และสิ่งสกปรกออก แบ่งเหน็ดออกเป็นสองถึงสี่ส่วน (ขึ้นอยู่กับขนาดของเหน็ด)
2. ตำพริกชี้หนู และกระเทียมพอยาบ เตรียมไว้
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน นำพริกชี้หนูและกระเทียมลงผัดให้หอม ใส่เนื้อหมู ผัดจนเกือบสุก ใส่เหน็ดฟาง และน้ำต้มกระดูก ผัดต่อจนเหน็ดและเนื้อหมูสุก
4. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ใส่ใบกะเพรา ผัดให้ทั่ว ตักใส่จานเสิร์ฟ

### 2.4. คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

เป็นอาหารที่มีรสชาติรสชาติดกกลมกล่อม เค็ม เผ็ด เลือกลงใช้กระเทียมกลีบเล็ก จะช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอมมากยิ่งขึ้น

## 2.5. ประโยชน์

<b>กระเทียม</b>	บำรุงกระเพาะอาหาร ระวังไข้อ ขจัดเสมหะ ป้องกันท้องอืด แก้โรคหลอดเลือดอุดตัน
<b>พริกชี้ฟ้า</b>	มีสารช่วยลดน้ำตาลได้คือ แคปไซซิน และช่วยให้สีส้มในอาหารนำ รับประทาน เกลือ มีสารไอโอดีน ช่วยให้ไม่เป็นโรคคอพอก

## 2.6. วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ ผัดกะเพรา มีการพัฒนาโดยการรับประทานกับข้าวสวย  
เป็นกับข้าว หรือใช้ราดข้าว รับประทานร่วมกับไข่ดาว ไข่เจียว หรือไข่ต้ม เป็นต้น

## 16. ยำใหญ่



ชื่อสามัญ ยำใหญ่

ชื่อท้องถิ่น ยำใหญ่

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. สถาบันอาหาร. 2551. *อาหารไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน: ยำใหญ่*. กรุงเทพฯ, บริษัทซีแอด โปรโมชัน (1997) จำกัด
2. *ตำรับยำใหญ่*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://naichef.50megs.com> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 22 กันยายน 2552

3. คริวไกลบ้าน. *ยำใหญ่ สูตรล้างตู้เย็น*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.kruaklaibaan.com> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 12 มกราคม 2553
4. Thai Culinary Museum. *ตำรับอาหารไทย 4 ภาค หัวข้อเรื่อง กาพย์เห่ชมเครื่องคาว – หวาน บทพระราชนิพนธ์พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ล้นเกล้ารัชกาลที่ 2 “ยำใหญ่”*, สืบค้นจากเว็บไซต์ [www.suandusitcuisine.com](http://www.suandusitcuisine.com) เข้าถึงข้อมูลวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2553

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ตามพจนานุกรมบอกว่า คำว่า ยำ หากเป็นคำกริยา แปลว่า เคล้าคละ ปะปน หากเป็นคำนาม จะแปลว่า ซื่อกับข้าวอย่างหนึ่งที่ปรุงด้วยผักเป็นส่วนใหญ่ เคล้ากันหลาย ๆ อย่าง ดูตามรูปคำและรูปร่างอาหารแล้ว ก็พอจะอนุมานได้ว่า อาหารที่ใช้ผักหรือเนื้อสัตว์คุกเคล้ากับเครื่องปรุงชนิดต่าง ๆ จัดเป็นอาหารประเภทยำ

ยำใหญ่เป็นอาหารชาววังแต่โบราณ จัดเป็นยำของคนไทยภาคกลางที่มีสูตรสำเร็จมากหน่อย เพราะมีปรากฏในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานของรัชกาลที่สอง หลายคนคงพอจำตอนที่กล่าวถึงยำใหญ่ว่า....“*ยำใหญ่ใส่สารพัด วางจานจัดหลายเหลือตรา รสดีด้วยน้ำปลา ญี่ปุ่นล้ำย่ำยวนใจ .....*” กาพย์บทนี้บอกชัดเจนว่ายำใหญ่นั้นต้องใช้เครื่องมากมาย ปัจจุบันจึงไม่ค่อยมีร้านอาหารแห่งไหนทำยำประเภทนี้ขายเพราะว่าคงไม่ค่อยเรื่องต้นทุน หรือมีก็เป็นยำใหญ่ที่ดัดแปลงสูตรไปแล้ว เครื่องเคราต่าง ๆ ไม่ครบตามตำรับโบราณ

ปัจจุบันนี้ตามร้านอาหารต่าง ๆ ไม่นิยมเสิร์ฟ “ยำใหญ่” เนื่องจากมีส่วนผสมมากและใช้เวลาในการหั่น เตรียมค่อนข้างนาน ทำให้อาหารจานนี้ค่อย ๆ เลื่อนหายไปจากโต๊ะอาหารของคนไทย เหลือเพียงแต่ชื่อที่คนรุ่นหลังนิยมท่องจำกันมาจากในบทพระราชนิพนธ์ กาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานของรัชกาลที่สองเท่านั้น

ยำของภาคกลางรสชาติออกเปรี้ยวหวาน มีจุดเด่นตรงที่ราดกะทิ เช่น ยำถั่วพู ยำภาคกลางสามารถนำเนื้อ หรือผักเกือบทุกชนิดมายำ โดยใช้เครื่องปรุงสูตรเดียวกัน ยำยอดนิยมในร้านอาหารในปัจจุบันที่มีให้รับประทานตลอดปีก็เห็นจะเป็น ยำวุ้นเส้น ใส่ผักกระเฉด หมูสับหรือกุ้งสด ลงไปด้วยตามมาติด ๆ ก็คือ ยำปลาดุกฟู จานนี้หารับประทานได้จากร้านทุกระดับ รวมทั้งประเภทที่เป็นพ่อค้าสำเร็จรูปพร้อมรับประทาน อีกจานคือ ยำถั่วพู เป็นยำของทางภาคกลาง รสออกเปรี้ยวหวาน นุ่มนวล และยำที่จัดว่ากำลังมาแรง และดูทันสมัยก็เห็นจะเป็นยำบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป หรือเรียกตามภาษาชาวบ้านว่า ยำมาม่า ใช้เส้นบะหมี่แทนวุ้นเส้น เครื่องปรุงอื่นก็คล้ายกับยำทั่ว ๆ ไป มีเสิร์ฟตามผับบาร์ทั่วไป หมูมะนาว ชื่อไม่บอกว่าเป็นยำ แต่รสชาติและหน้าตาจัดว่าเป็นยำแน่นอน ยำจานนี้ใช้เนื้อหมู อาจจะใช้วิธี

ลวกหรือย่าง แล้วแต่ร้าน เมื่อสุกแล้วก็หันเนื้อหมูเป็นชิ้น แล้วราดด้วยน้ำยาที่มีรสเปรี้ยวนำโด่ง ตามมาด้วยรสเผ็ดและเค็ม รับประทานคู่กับก้านคะน้าปอกเปลือกขาวจิ้ะ แซ่เย็น หากเข้ามาในน้ำแข็งก็ยิ่งอร่อย กรอบกรอบ

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ยำใหญ่

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. กุ้งเส้นแช่น้ำให้นิ่ม
2. ต้นหอม
3. ผักชี หั่นท่อน
3. กุ้งสด
4. ปลาหมึกสด
5. หมูสับ (หมูชิ้น) ลวกให้สุก
6. หอมหัวใหญ่ซอย
7. แตงกวา
8. กระเทียมดองซอย
9. ไข่ต้มหั่นแฉ่ง
10. พริกชี้หูสดซอยหรือโขลก
11. น้ำปลา
12. น้ำตาลปีบ
13. มะนาว

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ผสมน้ำตาลปีบ น้ำมะนาว น้ำปลา ให้เข้ากันก่อน
2. ลวกกุ้งเส้นให้สุก และผสมทุกอย่างคลุกให้เข้ากัน ยกเว้นไข่ต้ม
3. ชิมรสให้ได้เปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด หอมกลิ่นกระเทียมดอง
4. ตักใส่จาน แต่งหน้าด้วย ไข่ต้ม

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ยำ เป็นอาหารไทยอีกประเภทหนึ่งที่มีรสจัดจ้าน ให้ 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม และหวานเล็กน้อย เสริมความเผ็ดจากพริกชี้ฟ้า นำไปผสมกับผัก และเนื้อสัตว์ที่หาง่ายและมีในท้องถิ่นคลุกเคล้าอย่างเบามือเพื่อให้ได้รสที่เสมอกัน ยำไทย เทียบได้กับสลัดผักของอาหารชาติตะวันตก ยำไทยสามารถแยกได้ 2 รส คือ รสเปรี้ยว และรสหวาน ยำที่มีรสเปรี้ยว ได้แก่ ยำใหญ่ และยำที่มีรสหวาน มักเป็นยำที่มีกะทิ หรือมะพร้าวคั่วเป็นส่วนผสม เช่น ยำทวาย ยำห้วป्ली

ยำใหญ่ เป็นอาหารประเภทยำที่ได้มาจากผักนานาชนิดปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำมะนาว น้ำปลา มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด หอมกลิ่นกระเทียมดอง

## 2.5 ประโยชน์

<b>กระเทียม</b>	บำรุงกระเพาะอาหาร ระวังไข้อ ขจัดเสมหะ ป้องกันท้องอืด แก้โรคหลอดเลือดอุดตัน
<b>พริกชี้ฟ้า</b>	มีสารช่วยลดน้ำตาลได้คือ แคปไซซิน และช่วยให้สีส้มในอาหารน่า รับประทาน เกลิ้อ มีสารไอโอดีน ช่วยให้ไม่เป็นโรคคอพอก
<b>น้ำปลา</b>	น้ำปลามีคุณค่าทางอาหารมาก ประกอบด้วยโปรตีน ซึ่งมีกรดอะมิโน ที่จำเป็น สำหรับร่างกายในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ใช้เป็นอาหารทานร่วมกับอาหารชนิดอื่นๆ ถือว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะส่วนประกอบหลักของอาหารชนิดนี้ได้มาจากผักชนิดต่างๆ

## 17. แกงจืดลูกรอก

ชื่อสามัญ แกงจืดลูกรอก

ชื่อท้องถิ่น แกงจืดลูกรอก

### แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **แกงจืดลูกรอก.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.ezythaicooking.com> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2553
2. **ต้มจืดลูกรอก.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://topicstock.pantip.com/food/topicstock/2009/09/D8284842/D8284842.html> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2553

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

แกงจืดลูกรอก เป็นอาหารไทยโบราณชนิดหนึ่ง การทำลูกรอกจะใช้ไส้ไก่หรือไส้หมูล้างสะอาด กรอกไข่ใส่แล้ว เอาเข็มคอยจิ้มกันปริแตก แล้วเอามาหั่นเป็นแว่น นำไปต้มกับน้ำซุปรุขมิ้นเล็กน้อย ใส่หมู ไก่ และกุ้ง เป็นส่วนประกอบ ความร้อนมันทำให้ไส้ไก่หรือหมูหดตัว เลยทำให้ไขนูนขึ้น สาเหตุที่เรียกว่าลูกรอก อันนี้ตามสันนิษฐานคือ เวลาต้มแล้วออกมามีลักษณะเหมือน “ลูกรอก” ที่ใช้ซักผ้าทั่วไป เลยเรียกกันว่า แกงจืดลูกรอก เพราะมีลักษณะคล้ายลูกรอกนั่นเอง



### 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 ตำรับอาหาร

แกงจืดลูกรอก

#### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ไส้หมูอ่อน
2. กุ้งขนาดกลาง (ล้างทำความสะอาดและปอกเปลือก)
3. หมูสับ

4. ไข่ไก่
5. น้ำซूप (หรือน้ำเปล่า)
6. กระทียมสับละเอียด
7. รากผักชีสับละเอียด
8. พริกไทย
9. น้ำปลา
10. กระทียมเจียว
11. ต้นหอมหั่น
12. ใบผักชี
13. ขึ้นฉ่ายซอย (สำหรับโรยหน้า)

### 2.3. วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. เตรียมทำลูกกรอก โดยทำความสะอาดไส้หมูทั้งด้านในและด้านนอก เสร็จแล้วนำไปแช่ในน้ำส้มสายชูสักพักเพื่อดับกลิ่น เสร็จแล้วนำไปล้างในน้ำเพื่อตรวจสอบว่ามีรอยร้าวหรือไม่ ถ้ามีก็ให้ใช้มีดตัดส่วนที่ร้าวออก จากนั้นจึงมัดปลายข้างหนึ่งของไส้ให้แน่น
2. ตอกไข่ใส่ชามและคนให้เข้ากัน กรอกไข่ลงไปนึ่งในไต้ร้อนที่เตรียมไว้เสร็จแล้วมัดปลายอีกข้างให้แน่น กรอกไข่จนไต้ร้อนหมด
3. ต้มน้ำด้วยไฟอ่อนๆ (ห้ามใช้ไฟแรงเด็ดขาดเพราะจะทำให้ไต้ร้อนแตก ) ไต้ไต้ร้อนลงไปต้มในน้ำจนไต้สุกดี ปิดไฟ นำออกมาสะเด็ดน้ำ ทิ้งไว้ให้เย็นจึงนำไต้ร้อนมาหั่นตามขวาง เพื่อความสะดวกอาจบากผิวด้านบนและล่างให้เป็นรูปกากบาท
4. เตรียมหมักหมูสับโดยนำกระทียม , รากผักชีและพริกไทยไปผสมกับหมูสับ ทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาที จึงนำมาปั้นเป็นก้อนกลมๆ เตรียมไว้ใส่ในแกงจืด
5. ตั้งน้ำซूपในหม้อด้วยไฟร้อนปานกลาง เมื่อน้ำเดือด ใส่หมูสับที่ปั้นเตรียมไว้ลงไปต้ม จากนั้นจึงใส่กุ้งลงไปต้มต่อจนเกือบสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา
6. ใส่ลูกกรอกที่เตรียมไว้แล้วลงไปต้มต่อ คนให้ส่วนผสมทุกอย่างเข้ากัน จึงปิดไฟ
7. ตักแกงจืดใส่ถ้วย โรยหน้าด้วยต้นหอม , ผักชี, ขึ้นฉ่ายและกระทียมเจียว เสริฟทันทีพร้อมข้าวสวยร้อนๆ

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

แกงจืดลูกรอกเป็นอาหารไทยประยุกต์ ที่ได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยมีการใช้เครื่องในสัตว์ไส้ของหมู และอาหารทะเลเช่น กุ้ง และอื่นๆ มาประยุกต์ ส่วนสาเหตุที่เรียก ว่า ลูกรอกเป็น เพราะลักษณะของเนื้อที่ทำออกมา มีความคล้ายคลึงกับรอกสำหรับซักล้างของจึงเป็นที่มาว่า แกงจืดลูกรอก

## 2.5 วัฒนธรรมการบริโภค

ใช้เป็นอาหารจานหลัก ร่วมกับอาหารอื่นๆ ในสำหรับ รับประทาน กับข้าวสวย คนจีนนิยมทำแกงจืดลูกรอกในช่วงเทศกาลตรุษจีนและสารทจีน เนื้อ ึ่งจากเป็นอาหารที่ต้องใช้เวลาในการทำ จึงนิยมทำในช่วงเทศกาลพิเศษ







ปลาทุเป็นสินค้าพื้นเมืองอย่างหนึ่งของจังหวัดสมุทรสงคราม มีขายทั้งปลาทุสดและปลาทุนี้ ึ่งเป็นที่นิยมบริโภคเพราะตัวใหญ่ มีความมันและเนื้อนุ่มปลาทุนี้ของจังหวัดสมุทรสงครามก็รสชาติดี มีเอกลักษณ์ คือจัดวางเรียงในเข่งแล้วหักห้วงอพบลงมาอย่างมี ศิลปะทำให้ปลาทุอ่อนสั้น ไม่แข็งทื่อเหมือนปลาทุนี้ทั่วไป ปลาทุ เป็นปลาทะเลชนิดหนึ่ง เล่ากันว่า เป็นปลาที่หากินไกลมากจะวางไข่ในอ่าวไทย แล้วไปผสมพันธุ์ที่ญี่ปุ่นแล้วพา ลูกว่ายน้ำกลับเมืองไทย กว่าที่จะถึงอ่าวไทยก็โตเต็มวัยกำลังนำมารับประทานพอดี

ขณะนี้จำนวนปลาทุกำลังลดน้อยลง เนื่องจากเรืออวน ลากหอยลาย และเรืออวนลากที่เจ้าของเรือสั่งจากประเทศเยอรมัน ทำให้น้ำเน่าเสีย ทำลายเกาะแก่งปะการังที่เป็นที่วางไข่ของปลาทุ ปลาหมึก ปลาทุ ปลาหมึก จึงมีจำนวนลดน้อยลงมาก ข้อสังเกตของชาวประมงพบว่า ปลาทุที่เนื้อนุ่มกับอร่อย นั้นมี 2 แห่ง คือ จังหวัดสมุทรสงครามและจังหวัดสตูล เพราะปลาจากที่ แหล่งอื่นเป็นดินทราย เนื้อจะแข็งขาดความมัน ไม่อร่อย และเป็นที่รู้กันว่าปลาทุจากเรือตังเกและเรืออวนลาก มีรสชาติที่ต่างกันชัดเจน ปลาทุปี๊ะจะมีตัวสีขาว แขนงน้ำเงินสดใส ตาโต แต่ปลาตังเกและปลาอวนลาก จะมีตัวค่อนข้างหนา ไม่ได้ขนาด ตาแดง เนื้อแข็ง ไม่นุ่มเหมือนปลาปี๊ะ กิจการขายปลาทุนี้ เป็นอาชีพที่ทำรายได้ดีพอควร มีทำกันเป็นอุตสาหกรรมในครอบครัว ทำขายกันตามความต้องการของตลาด กับอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ ส่งไปขายจังหวัดใกล้เคียง

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

คู่มือปลาทุสด

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ปลาทุสด
2. พริกแกงเผ็ด
3. น้ำปลา
4. น้ำตาลทราย

5. พริกชี้ฟ้า หั่นตามยาว
6. โหระพา เด็ดใบ, ใบมะกรูด หั่นซอยเป็นเส้น
7. หัวกะทิ , หางกะทิ

### 2.3. วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. นำหัวหัวกะทิและหางกะทิเทรวมในหม้อ ตั้งไฟเคี่ยวกระทั่งแตกมันและงวดลงไปประมาณครึ่งหนึ่ง รินใส่ภาชนะอื่นพักไว้
2. นำหม้อกะทิใบเดิมขึ้นฟุ้ง ซ้อนกะทิด้านบนใส่ลงหนึ่งทัพพี
3. นำพริกแกงเผ็ดประมาณ 2 ซ้อนโต๊ะ ลงผัดกระทั่งหอม ด้วยไฟอ่อนๆ
4. ค่อยๆเติมกะทิลงทีละน้อยแล้วจึงใส่ปลาทุสดที่ควักไส้ ล้างแล้วลงไปผัดให้สุกดี
5. ใส่กะทิส่วนที่เหลือ หลังเดือดแล้ว ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย โยหน้าด้วยพริกชี้ฟ้า ใบมะกรูด โหระพา ตักใส่ภาชนะพร้อมเสิร์ฟ

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

เป็นอาหารประเภทการปรุงที่ต้องใช้ทั้งกะทิ และอาหารสัตว์ทะเลเข้าร่วมกัน รสชาติอาหารชนิดนี้ต้องกลมกล่อม และไม่ควรมีกลิ่นคาวของปลาทุสดเวลาปรุงเสร็จเรียบร้อยแล้ว



### 2.5 ประโยชน์

ปลาทุสดเป็นแหล่งของสารอาหารประเภทโปรตีนอย่างดี จะเห็นได้ว่า ในปลาทุสด 100 กรัม มีคุณค่าทางสารอาหารคือ พลังงาน 140 แคลอรี, โปรตีน 20 กรัม, ไขมัน 6.7 กรัม, แคลเซียม 170 ม.ก ฟอสฟอรัส 60ม.ก, เหล็ก 11.9 ม.ก, วิตามินบี1 0.03 ม.ก, วิตามินบี2 0.62 ม.ก, ไนอะซิน 9.2 ม.ก และวิตามินซี 9.2 ม.ก

### 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ใช้เป็นอาหารจานหลักทานคู่กับข้าวสวย

## 19. ห่อหมกทะเล

ชื่อสามัญ ห่อหมกทะเล

ชื่อท้องถิ่น ห่อหมกทะเล

### แหล่งที่มาของข้อมูล

1. IPTv สถานีพันธุ์ใหม่ของคนไทยไกลบ้าน. ห่อหมกทะเล. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.iptvnews1.com> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 21 เมษายน 2553
2. **ห่อหมกทะเล.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.hewhew.com> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 10 พฤษภาคม 2553
3. สถาบันการแพทย์แผนไทย. **ห่อหมกปลา.** สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://ittm.dtam.moph.go.th/data\\_articles/thai\\_food/thai\\_fd30.htm](http://ittm.dtam.moph.go.th/data_articles/thai_food/thai_fd30.htm) เข้าถึงข้อมูลวันที่ 10 พฤษภาคม 2553

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ห่อหมกนั้นเป็นอาหารไทยที่นิยมทำรับประทานกันมาช้านาน เพราะเป็นอาหารที่กินง่าย และรสชาติก็ไม่ได้จัดจ้านจนเกินไปนัก อีกทั้งส่วนประกอบในห่อหมก 1 กระตังนั้นก็ยังมีทั้ง เนื้อสัตว์ และผัก ไม่ว่าจะเป็นเนื้อปลา ไบยอ ไบโหระพา หรือกะหล่ำปลี และ ผักกาดขาว รวมถึงรสชาติและความหอมมันจากน้ำพริกแกง และกะทิ ที่เรียกได้ว่าในห่อหมก 1 กระตังนั้นมีความครบถ้วนสมบูรณ์อยู่ในตัว ส่วนประกอบในการทำห่อหมกนั้น ก็จะมี น้ำพริกแกง กะทิ ไข่ไก่ เนื้อปลาซึ่งนิยมใช้เนื้อปลาทูเพราะเนื้อของปลาทูนั้นไม่เปื่อยยุ่ยง่าย เมื่อนำไปคนในห่อหมก เนื้อปลาก็จะไม่ละลายไปเสียหมด ส่วนเครื่องปรุงรสก็คือน้ำตาล น้ำปลา และ น้ำตาล ที่จะต้องไม่ปรุงให้หวานจัด เพราะรสชาติเอกลักษณ์ของห่อหมกนั้นจะต้องมีรสเค็มนำ ส่วนรสหวานนั้นเป็นรสรองที่ไม่เด่นชัดเท่าใดนัก และที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นก็คือส่วนผสมของตัวห่อหมก ในส่วนของผักที่ใช้รองลงไปบนก้นกระตังนั้น ก็สามารถทำได้หลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นผักกาดขาว กะหล่ำปลี หรือที่นิยมใช้กันมากที่สุดก็คือไบยอ และมีใบชุกฉินเป็นไบโหระพา ส่วนประกอบอย่างสุดท้ายก็คือส่วนที่ใช้สำหรับตกแต่งหน้าตาของห่อหมกให้น่ากินยิ่งขึ้น ซึ่งสิ่งที่ใช้ตกแต่งหน้าตาของห่อหมกก็คือหัวกะทิ ใบผักชี พริกชี้ฟ้าซอย และ ใบมะกรูดซอย ที่นอกจากจะให้ความสวยงามแล้วยังช่วยเสริมกลิ่น และรสชาติของห่อหมกให้สมบูรณ์ขึ้นด้วย



วิธีการทำห่อหมกทำได้ โดยการนำส่วนผสมของเนื้อห่อหมกผสมเข้าด้วยกัน ยกเว้นกะทิ ที่จะต้องค่อยๆ หยอดลงไปทีละน้อย ซึ่งในระหว่างนั้นก็จะต้องคนส่วนผสมอยู่ตลอดเวลาจนส่วนผสมมีลักษณะที่ข้นขึ้น ก่อนที่จะปรุงรสและนำไปหยอดลงในกระทง ที่รองไว้ด้วยผักต่างๆ และใบโหระพา ซึ่งในสมัยโบราณนั้นนิยมที่จะคนห่อหมกในอ่างดินเผา เพราะมีคุณสมบัติที่ช่วยทำให้ส่วนผสมห่อหมกนั้นข้นขึ้น แต่ด้วยในปัจจุบันเครื่องครัวประเภทดินเผาได้เสื่อมความนิยมลงเพราะแตกหักง่าย และดูแลรักษาลำบาก โดยมีเครื่องครัวประเภท ส เตนเลส มาแทนที่และการใช้อ่างผสมจำพวกอ่างส เตนเลสในการคนส่วนผสมห่อหมกนั้น ค่อนข้างใช้เวลานาน กว่าที่เนื้อห่อหมกจะข้น ปัจจุบันจึงได้มีการใส่เนื้อปลาทรายหั่นผสมลงไปในส่วนผสมห่อหมก เพื่อช่วยให้ส่วนผสมมีความข้นเร็วขึ้น ซึ่งถือว่าเป็นตัวช่วยที่ดีอย่างหนึ่ง นอกจากการใส่เนื้อปลาทรายแล้วปลาชนิดอื่นที่มีเนื้อเหนียวก็สามารถใช้ได้ ยกตัวอย่างเช่น ปลาอินทรีหรือปลาน้ำดอกไม้ เมื่อเตรียมทุกอย่างได้ครบถ้วนสมบูรณ์แล้ว วกก็ถึงเวลาที่จะนำเอาห่อหมกไปนึ่งในลังถึง โดยใช้ไฟแรงเพื่อให้น้ำในลังถึงเดือดจัด ซึ่งโดยปกติแล้วก็จะใช้เวลาหนึ่งไม่เกิน 15 นาทีที่ห่อหมกก็จะสุกพอดี



จากนั้นก็มาถึงขั้นตอนสุดท้ายนั่นก็คือ การตกแต่งหน้าตาของห่อหมกให้สวยงามน่ารับประทาน โดยขั้นตอนแรกเราก็ จะหยอดหน้าด้วยหัวกะทิที่นำไปตั้งไฟผสมเข้ากับแป้งข้าวเจ้า เพื่อให้หัวกะทิมีความข้น เมื่อนำไปหยอดหน้าห่อหมก จะได้ไม่ไหลไปมา เพราะแทนที่จะเป็นการทำให้สวยขึ้น ก็กลายเป็นว่าทำให้หน้าตาของห่อหมกดูแย่ลงกว่าเดิม จากนั้นก็เด็ดใบผักชีสวยๆ สักใบวางลงไปบนหน้ากะทิที่หยอดเอาไว้ จากนั้นก็โรยด้วยพริกชี้ฟ้าสีแดง และใบมะกรูดที่ซอยเอาไว้ แค่นี้ก็เป็นอันเสร็จกระบวนการทำห่อหมก ห่อหมกนั้นถึงแม้ว่าจะเป็นอาหารที่กินง่าย ถูกปาก แต่ขั้นตอนวิธีการทำเพื่อให้ได้มาซึ่งห่อหมกสัก 1 กระทงนั้นก็ไม่ได้ง่ายเหมือนตอนที่กินห่อหมก เพราะกว่าจะได้ห่อหมกมากินสักกระทงนั้นจะต้องเริ่มต้นตั้งแต่ การไปตัดใบตอง แล้วนำไปตากแดด เพื่อให้ใบตองไม่ฉ่ำน้ำ เวลานำไปเย็บเป็นกระทงก็จะได้ไม่แตกหรือขาดง่าย และหลังจากนำใบตองไปตากแดดไว้จนได้ที่แล้ว ก็จะนำมาเย็บเป็นกระทงเตรียมไว้ ซึ่งในปัจจุบันก็ได้มีการประยุกต์ใช้วัตถุดิบอื่นๆ มาทำเป็นภาชนะสำหรับห่อหมก

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ห่อหมกทะเล

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ปลากระพง(แล่บางๆ)
2. ใบโหระพา(ต้มสุก)
3. ปลาหมึก(หั่นบางๆ)
4. กะหล่ำปลี(ต้มสุก)
5. กุ้งชีแฮ้ (ผ่าหลัง)
6. ผักกาดขาว(ต้มสุก)
7. หอยแมลงภู่ลวก
8. ไข่ไก่
9. ปู(แกะเอาแต่เนื้อ)
10. น้ำปลา
11. มะพร้าว (หัวกะทิ + หางกะทิ)
12. ผักชี
13. น้ำพริกแกงคั่ว
14. พริกชี้ฟ้าแดง
15. ใบตอง(สำหรับทำกระทงเล็กๆ)
16. แป้งข้าวเจ้า

### 2.3. วัตถุประสงค์ การเตรียมและการปรุงอาหาร

1. นำหวักะทิ แบ่งข้าวเจ้า ผัดให้เข้ากัน ประมาณ 2 นาที (1 นาที เปิดมาคนครึ่งหนึ่ง)
2. ใส่น้ำพริกลงไป แล้วตามด้วยหางกะทิ ประมาณ 1/4 ถ้วย ลงไปคนให้เข้ากัน แล้วใส่เนื้อปลากะพง ปลาหมึก กุ้งชีแฮ้ หอยแมลงภู่ลวก ปู ไข่ไก่ น้ำปลา แล้วค่อยๆเติมกะทิทีละน้อย คนไปเรื่อยๆจนแห้ง และเหนียว
3. นำผักที่ต้มแล้ว ใสลงไปในกระทง ประมาณครึ่งกระทง แล้วนำส่วนผสมที่เตรียมไว้ ใสลงไปให้เต็มแล้วนำไปนึ่งโดย ประมาณ 5 นาที ใช้ถุงพลาสติกปิดคลุมด้วย
4. พอสุก นำออกจากเตามาราดหวักะทิ แต่งหน้าด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย พริกแดง หั่นฝอย

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ห่อหมกที่ดีต้องมีลักษณะที่หนึ่งจนอยู่ตัวคือเนื้อห่อหมกต้องไม่นิ่มและหรือแข็งจนเกินไป เนื้อต้องเนียนไม่มีเครื่องแกงจับเป็นก้อน มีสีส้มสวยงามจากสีของเครื่องแกงและมีกลิ่นหอมของใบมะกรูด รสชาติเผ็ด เค็ม หวานจากกะทิ รongกันกระทงห่อหมกด้วยผักต่างๆ เช่น กะหล่ำ ปลี ใบยอ หรือ โหระพา เป็นต้น ตกแต่งด้วยกะทิหยอดหน้า โรยหน้าด้วยใบมะกรูดและพริกชี้ฟ้าซอยละเอียด



### 2.5 ประโยชน์

ห่อหมกปลา เป็นอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งมี ส่วนประกอบที่เป็นอาหารสมุนไพรที่สามารถช่วยในการปรับธาตุและเจริญอาหารได้อย่างดีเยี่ยม ห่อหมกปลา 1 ชูต ให้พลังงานต่อร่างกาย 1,703 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ใช้เป็น อาหารว่างหรืออาหารเมนูหลัก ทานคู่กับข้าวสวย หรืออาหารชนิดอื่นๆ และนอกจากการนำเอาห่อหมกไปนึ่งเพื่อให้สุกแล้ว ก็ยังมีวิธีอื่นๆ อีกเช่นการนำไป ปิ้ง หรือการหยอดลงไปใน ถาดขนมครก แล้วก็ตั้งไฟให้สุก ที่เรียกกันว่าห่อหมกขนมครก การทำให้ห่อหมกสุกตามวิธีดังกล่าว ทั้งหมดมีข้อดีตรงที่ห่อหมกที่ได้จะอยู่ตัว คงรูป เป็นรูปร่าง ตามแต่ภาชนะที่ใช้ แต่ห่อหมกสมัยใหม่บางที ก็ใช้วิธีการนำไปผัดให้สุก เพราะเห็นว่าไม่เสียเวลา แต่หน้าตาของห่อหมกที่ได้ดูแล้วก็ละๆ ไม่อยู่เป็นรูป เป็นทรง ดูแล้วก็ไม่น่ากิน ซึ่งก็แล้วแต่จะเลือกใช้วิธีการไหนในการปรุงห่อหมกให้สุก

## 20. ปลาดุกผัดฉ่า

ชื่อสามัญ ปลาดุกผัดฉ่า

ชื่อท้องถิ่น ปลาดุกผัดฉ่า

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. ผัดฉ่า. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.geocities.com> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 7 ตุลาคม 2553
2. คณะสัตวแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. **ปลาดุก**. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://www.vet.ku.ac.th/library-homepage/article/fish/fish\\_cat.htm](http://www.vet.ku.ac.th/library-homepage/article/fish/fish_cat.htm) เข้าถึงข้อมูลวันที่ 14 ตุลาคม 2553
3. สำนักโภชนาการ. **ปลา: อาหารคู่ชีวิต**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/view.php?group> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2553

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ผัดฉ่า เป็นเมนูอาหารไทยที่ได้รับความนิยมมาก

เป็นอาหารที่นำเนื้อสัตว์ต่างๆ มาผัดกับเครื่องแกงและสมุนไพรไทยรสร้อนแรง เช่น หอยหลอด ปลาหมึก ปลาดุก ปลาช่อน หอยลาย หรือแม้กระทั่งเนื้อสัตว์ประเภท เนื้อวัว หมูป่า ไก่จวง และเนื้อกวาง ซึ่งบางตำรับใช้ใบกระเพรา บางตำรับใช้ใบโหระพาในการทำผัดฉ่า ขึ้นอยู่กับความชอบ แต่ในตำรับดั้งเดิมจะใช้ใบโหระพากับผัดฉ่า ใบกระเพรากับผัดกระเพรา และใบแมงลักกับแกงเลียง

ปลาดุก เป็นปลาที่คนไทยรู้จักกันดี และมีความนิยมบริโภค ในอัตราที่สูง สามารถทำรายได้ให้กับเกษตรกรผู้เพาะเลี้ยงอย่างงดงาม เพียงแต่มีน้ำดี สภาพพื้นที่ดี มีการเอาใจใส่ดูแลให้อาหารดี รวมทั้งผู้เลี้ยงขยันศึกษาหาความรู้เพื่อประยุกต์ใช้กับกิจการของตน และเพื่อสนองตอบปัจจัยในการเลี้ยงปลาดุกอย่างมีประสิทธิภาพ

ปลาดุกที่พบในประเทศไทย ในประเทศเรานั้นพบว่ามีปลาดุกด้วยกันทั้งหมด 5 ชนิด แต่เท่าที่รู้จักมีเพียง 2 ชนิด คือ ปลาดุกอูย และปลาดุกด้าน ปลาดุกที่นิยมเลี้ยงคือ ปลาดุกด้าน เพราะเนื้อปลา

ดุกด้านค่อนข้างแข็ง ทำให้สามารถขนส่งได้ในระยะทางไกลๆ ประกอบกับปลาตุกด้านเลี้ยงง่าย โตเร็ว จึงเป็นที่นิยมเลี้ยงกันมาก แต่สำหรับผู้บริโภคแล้ว จะนิยมปลาตุกอุย เพราะให้รสชาติดีเนื้อปลานุ่ม พูกลิ่นดี

**ปลาตุกอุย** สีของผิวหนังค่อนข้างเหลือง มีจุดประตามตัวและบริเวณด้านข้างของลำตัวอย่างเด่นชัด เนื้อสีออกเหลือง มีมันมาก ลำตัวค่อนข้างทู่ ส่วนปลายของกระดูกท้ายทอยจะป้านและสั้น

**ปลาตุกด้าน** สีของลำตัวค่อนข้างคล้ำเล็กน้อย เนื้อมีสีขาว มีมันน้อย ส่วนหัวค่อนข้างแหลม และส่วนปลายของกระดูกท้ายทอยมีลักษณะแหลมยาว ลักษณะดังกล่าว สังเกตเห็นได้ชัดเจนมาก

## 2. ข้อมูลทรัพยากรชีวภาพที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ปลาตุกผัดฉ่า

### 2.2 เครื่องปรุง

1. ปลาตุก น้ำหนัก
2. กระชายซอย
3. พริกไทยอ่อนเด็ดเป็นช่อ
4. ใบกะเพรา และใบมะกรูดฉีก
5. พริกชี้ฟ้าเขียว แดงหั่น
6. พริกชี้ฟ้าเขียว แดง
7. กระเทียมไทย
8. รากผักชีหั่น
9. น้ำปลา
10. น้ำตาลปีบ
11. น้ำมันพืช

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ล้างปลาตุก ผ่าท้อง ควักไส้ออก เคาะเกลือให้ทั่ว รูดเอาเมือกออกให้หมดแล้วเอาแต่เนื้อ หั่นแฉลบเป็นชิ้นขนาดพอคำ พักไว้
2. โขลกพริกชี้ฟ้า พริกชี้หนู รากผักชี และกระเทียมเข้าด้วยกันพอแหลก
3. ตั้งกระทะน้ำมันด้วยไฟกลางให้ร้อน ใส่พริกที่โขลกลงผัดให้หอม ใส่เนื้อปลาลงผัด ขณะผัดอย่าคนตลอดเวลา เนื้อปลาจะละเอียด พอปลาสุกใส่กระชายและใบมะกรูด

4. ประุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาล ผัดพอทั่ว ใส่พริกไทยอ่อนและใบกะเพรา ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน

#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

เนื้อปลาคอร์มีความสุกที่พอเหมาะ ไม่แห้งมากไปหรือนิ่มจนละลาย แยกเป็นชั้นเล็กชิ้นน้อย ไม่มีกลิ่นคาวเวลานำมารับประทาน มีสีส้มที่น่านรับประทาน และมีรสชาติจัดจ้าน มีกลิ่นหอมของสมุนไพรไทย

#### 2.5 ประโยชน์

ปลาเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เราจัดปลาไว้ในอาหารหลักหมู่ที่หนึ่งในประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นมและถั่วเมล็ดแห้ง โปรตีนในเนื้อปลาคอร์จะถูกนำไปใช้ในการเสริมสร้างเนื้อเยื่อและซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ ไขมันที่มีอยู่ในเนื้อปลาคอร์จะเป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆ โดยเฉพาะสมอง จะป้องกันการจับแข็งตัวของไขมันในเส้นเลือด วิตามิน และแร่ธาตุที่มีอยู่ในเนื้อปลาคอร์จะควบคุมการทำงานของร่างกายให้ทำหน้าที่ได้ตามปกติ



#### 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ใช้เป็นอาหารจานหลักทานคู่ร่วมกับข้าวสวย รสชาติจัดจ้านมีผักสมุนไพรรวมอยู่ในเมนู ทำให้ได้สารอาหารครบถ้วน

## 21. แกงขี้เหล็กเนื้ออย่าง

ชื่อสามัญ                      แกงขี้เหล็กเนื้ออย่าง                      ชื่อท้องถิ่น                      แกงขี้เหล็กเนื้ออย่าง

### แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **วิธีทำแกงขี้เหล็กเนื้ออย่าง.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thaigoodview.com> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 28 มีนาคม 2553
2. บ้านเกษตรพอเพียง. **ประโยชน์จากแกงขี้เหล็ก.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.bankaset.com/2009> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 20 มีนาคม 2553
3. หานาคำ.2548.**แกงขี้เหล็กกับหมูย่าง.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://fws.cc/thaihouseinusa/index.php?topic=168.0> ลงพิมพ์ครั้งแรกในนิตยสาร “สกุลไทยรายสัปดาห์” ฉบับที่ 2657, เข้าถึงข้อมูลวันที่ 30 ตุลาคม 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ขี้เหล็กที่นำมาแกงนี้เป็นต้นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 5-7 เมตร ใบมนรียาวประมาณสัก 2 องคุลี ออกดอกเป็นช่อใหญ่ตามปลายกิ่ง มีกลีบดอกสีเหลืองสวยงาม ผล (ผล) แบนๆ สีน้ำตาลเข้มเกือบดำ ขี้เหล็กนี้ขมไปทุกส่วน เรียกว่าขมทั้งต้น เป็นสมุนไพรไทยชนิดหนึ่ง มีสรรพคุณเป็นยาระบายและยานอนหลับชนิดอ่อนๆ พวกผู้ใหญ่ชอบกินกันมาก นิยมนำมาแกงกับเนื้อวัวย่าง หรือปลาอย่างสุกใหม่ๆ อยู่เสมอ แกงขี้เหล็กนี้น้ำพริกแกงหาอย่างเดียวกับแกงส้ม ประกอบด้วยพริกแห้งเม็ดใหญ่ หอมแดง กระชาย กะปิ เกลือ เพียงแต่เพิ่มกระเทียมเข้ามาด้วย



### 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 ตำรับอาหาร

แกงขี้เหล็กเนื้ออย่าง

## 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ดอกและใบขี้เหล็ก
2. เนื้อวัว
3. หัวกะทิ , หางกะทิ
4. น้ำปลา , น้ำตาลปีบ
5. พริกแห้งใหญ่
6. ข่าหั่น , ตะไคร้หั่น , ผีวมะกรูดหั่น
7. พริกไทยเม็ด
8. รากผักชีหั่น หัวหอมหั่น กระเทียมหั่น
9. กะปิ , กุ้งแห้งป่น
11. กระชาย
12. ปลาเค็มอินทรี

## 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ต้มใบขี้เหล็กให้หายขม 1 ครั้ง ถ้าไม่ชอบขมให้ต้มอีก 1 ครั้ง บีบน้ำให้แห้ง หั่นหยาบๆ
2. ล้างเนื้อให้สะอาด นำไปย่าง หั่นตามขวาง
3. โขลกพริกแห้งใหญ่ เกลือ ข่าหั่น ตะไคร้หั่น ผีวมะกรูดหั่น พริกไทยเม็ด รากผักชีหั่น หัวหอมหั่น กระเทียมหั่น กะปิ กุ้งแห้งป่น กระชาย ปลาเค็ม อินทรี ให้ละเอียด
4. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่เครื่องแกงลงผัดจนหอม ตักใส่หม้อหางกะทิ
5. ใส่ใบขี้เหล็ก ใส่เนื้อย่าง ตั้งไฟให้เดือด ปรุงรสตามชอบ

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

แกงขี้เหล็ก เป็นแกงที่ใส่กะทิจริงแต่ไม่ต้องเคี้ยวจนกะทิแตกมันอย่างแกงคั่ว หรือแกงเผ็ด เนื้อสัมผัสของเนื้อควรวจะไม่เหนียว หรือแข็งจนเกินไป รสอ่อนๆ นวลๆ รสชาติเค็มๆ มันๆ หวานนิดๆ



## 2.5 ประโยชน์

1. ช่วยให้นอนหลับ เอาใบชี่เหล็กอ่อนๆ สดๆ ใส่ขวดโหลแล้ว เติมห้าลงไปพอท่วมยา ทิ้งไว้ 7 วัน เขย่าขวดวันละครั้ง เสร็จแล้ว กรองเก็บไว้ใช้
2. แก้กึ่งผูก ใช้ใบชี่เหล็ก 4-5 กำมือ ต้มเอาน้ำดื่มก่อนอาหาร หรือเวลามีอาหาร
3. เจริญอาหาร ใช้ดอกและใบอ่อนปรุงเป็นอาหาร เช่นแกงชี่เหล็ก แต่ไม่ควรคั้นหลายครั้ง เพราะจะทำให้รสขมหมดไป
4. ขาบวม เหน็บชา ใช้ใบชี่เหล็ก ตำพอกถอนพิษดีมาก
5. ใช้ใบชี่เหล็ก ใส่คุ่มบ่มมะม่วง บ่มกล้วยให้สุกเร็ว
6. แผลกามโรค ใช้รากชี่เหล็กผสมสารส้มทา แผลกามโรคได้ผลดี
7. ขับปัสสาวะ ขับนิ่ว ขับระดูขาว ใช้ใบชี่เหล็กต้มเคี่ยว 3 เอา 1 ใส่สารส้มเป็นกระสายเท่า ปลายนิ้วก้อย ต้ม เข้า-เย็น ขับปัสสาวะ ขับ นิ่ว ขับระดูขาว
8. ลดไข้ ลดความดันโลหิต ใช้เมล็ดชี่เหล็กคั่วจนเหลืองหอม นำมาบดผสมน้ำผึ้งปั้น ลูกกลอน เท่าเม็ดมะม่วง ทานตอนท้องว่าง วันละ 3 เม็ด เข้า-เย็น

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ใช้เป็นอาหารจานหลักมากร่วมกับข้าวสว ย เหมาะสำหรับผู้บริโภคที่ชอบรับประทานผักสมัยโบราณเช่นชี่เหล็ก สำหรับคนชอบเผ็ดนั้นแกงชี่เหล็กก็เผ็ดได้ โดยเติมพริกขี้หนูแห้งแช่น้ำลงไปโขลกกับน้ำพริกแกง 15-30 เม็ด สำหรับคนที่ชอบปลาร้า ให้ต้มปลาร้าเคี่ยวเอาแต่น้ำใส่แกงชี่เหล็กได้เหมือนกัน แต่ในน้ำพริกแกงไม่ต้องใส่เนื้อปลาเค็มเพราะปลาร้าให้ความเค็มแล้ว

## 22. กุ้งอบวุ้นเส้น

ชื่อสามัญ กุ้งอบวุ้นเส้น

ชื่อท้องถิ่น กุ้งอบวุ้นเส้น

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. คริวไกลบ้าน. *กุ้งอบวุ้นเส้น*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.kruaklaiban.com> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 7 กรกฎาคม 2553
2. Thai Fooddb.com, *เทคนิคการทำกุ้งอบวุ้นเส้น*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thaifooddb.com/tips/tips065.html> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 11 มิถุนายน 2553

### 1 ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



กุ้งอบวุ้นเส้น เมนูอาหารที่ทำง่ายๆ และได้รับความนิยม เนื่องจาก กุ้งอบวุ้นเส้น รับประทานได้ทุกวัย หากินง่าย รสชาติไม่จัดจ้าน นุ่มลิ้นด้วยวุ้นเส้นนิ่มๆ แถมกินคู่กับ "กุ้ง" ตัวโตๆ ยิ่งเข้ากันดี

กุ้งเป็นอาหารอันทรงคุณค่า ทางโภชนาการ มีโปรตีนสูง โปแตสเซียมสูง อย่างไรก็ตาม กุ้งจัดว่าเป็นอาหารที่มีราคาสูง ยิ่งเมื่อเทียบกับน้ำหนักส่วนที่กินได้ กับส่วนที่กินไม่ได้ กุ้งมีส่วนที่กินได้ เพียง 50 เปอร์เซ็นต์ ของน้ำหนักรวม กุ้งมีหลายชนิด แต่ที่มีขายอยู่ทั่วไป ในท้องตลาดได้แก่กุ้งซีแฮ้ เป็นกุ้งที่มีเปลือกสีขาวใส ขาและหางมีสีชมพู เนื้อมีสีชมพูอ่อน รสชาติอร่อย กุ้งกุลาดำ มีเปลือกสีน้ำเงิน เมื่อต้มสุก เนื้อจะมีสีชมพู ยิ่งต้มนานสียิ่งเข้ม กุ้งก้ามกราม เป็นกุ้งตัวใหญ่ มี 2 ชนิด คือ กุ้งเปลือกสีน้ำเงิน ซึ่งมีเนื้อนุ่ม และกุ้งเปลือกสีเทาปนสีน้ำเงินหรือชมพู เป็นกุ้งที่มีเนื้อแข็งเมื่อนำไปอบ หรือย่าง

### 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 ตำรับอาหาร

กุ้งอบวุ้นเส้น

## 2.1. วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. กุ้งสด
2. วุ้นเส้น
3. มันแข็งหรือเบคอน
4. ชিংสับละเอียด
5. รากผักชีสับละเอียด
6. กระทียมทูป
7. พริกไทยดำบูปพอละเอียด
8. น้ำมันหอย
9. ซีอิ้วขาว
10. เกลือ
11. ซีอิ้วดำ

## 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ล้างกุ้งให้สะอาด ไม่ปลอกเปลือก ผ่าหลังดึงเอาไส้ออกให้หมด
2. วุ้นเส้นแช่น้ำอุ่นพอนิ่ม
3. ผสมเครื่องปรุง ซีอิ้วขาว น้ำมันหอย พริกไทย เกลือ ชิงสับ รากผักชีสับ เข้ากับน้ำ ๑ ถ้วยเล็ก
4. นำหม้อสำหรับอบตั้งไฟให้ร้อน เรียงมันแข็งหรือเบคอนและกระทียมลงก้นหม้อ หรือไฟกลางแคไฟกลาง ใส่วุ้นเส้น ราดน้ำที่ปรุงเตรียมไว้ครึ่งถ้วย วางเรียงกุ้งด้านบน ราดด้วยน้ำปรุงที่เหลือ เหยาะซีอิ้วดำ ปิดฝาหม้อ อบ ๑๕ นาทีไฟกลาง
5. โรยผักชี ยกเสิร์ฟกับน้ำจิ้มซีฟู้ด หรือจิ๊กโฉ่ ถ้าไม่มีใช้ น้ำส้ม ผสมซอชอส พริกชี้หนูกะเทียมสับละเอียดก็ได้

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

เป็นอาหารประเภทหม้อดินหนึ่งในการพัฒนาโดยการนำเอาอาหารทะเลมาปรุงในหม้อดินซึ่งลักษณะสัมผัสของวุ้นเส้นต้องไม่แข็ง หรือเหนียวจนเกินไป รวมถึงขนาดของกุ้งต้องไม่เล็กจนไม่เหมาะกับปริมาณของวุ้นเส้นด้วย



## 2.5 ประโยชน์

ก๊วยเป็นอาหารอันทรงคุณค่าทางโภชนาการ มีโปรตีนสูง โปรแตสเซียมสูง อย่างไรก็ตาม ก๊วยจัดว่าเป็นอาหารที่มีราคาสูง ยิ่งเมื่อเทียบกับน้ำหนัก ส่วนที่กินได้ กับส่วนที่กินไม่ได้ ก๊วยมีส่วนที่กินได้ เพียง 50 เปอร์เซ็นต์ ของน้ำหนักรวม ก๊วยมีหลายชนิด แต่ที่มีขายอยู่ทั่วไป ในท้องตลาดได้แก่

ก๊วยซีแซ่ เป็นก๊วยที่มีเปลือกสีขาวใส ขาวและหางมีสีชมพู เนื้อมีสีชมพูอ่อน รสชาติอร่อย ก๊วยกลาดำ มีเปลือกสีน้ำเงิน เมื่อต้มสุก เนื้อจะมีสีชมพู ยิ่งต้มนานสียิ่งเข้มก๊วยกำมกราม เป็นก๊วยตัวใหญ่ มี 2 ชนิด คือ ก๊วยเปลือกสีน้ำเงิน ซึ่งมีเนื้อนุ่ม และก๊วยเปลือกสีเทาปนสีน้ำเงินหรือชมพู เป็นก๊วยที่มีเนื้อแข็งเมื่อนำไปอบหรือย่าง

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ใช้เป็นอาหารจานหลักมาคู่ร่วมกับข้าวสวย เหมาะสำหรับผู้บริโภคทุกเพศทุกวัย นิยมกินกันทุกภาคของไทยเพราะใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น

## 23. แกงเลียง

ชื่อสามัญ แกงเลียง

ชื่อท้องถิ่น แกงเลียง

## แหล่งที่มาของข้อมูล

1. แกงเลียงผักรวมโบราณ. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.horapa.com> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 20 สิงหาคม 2553
2. คลังปัญญาไทย. แกงเลียง. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 20 สิงหาคม 2553
3. อาหารสมุนไพร. ประโยชน์จากแกงเลียง. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.samunpri.com/food/?p=1> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 25 สิงหาคม 2553

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

แกงเลียง อาหารที่มีรสชาติเฉพาะตัวอร่อยเผ็ดร้อนพริกไทย หอมกลิ่นสมุนไพรจากพืชผักหลากหลายชนิด มีประโยชน์ในการขับพิษ ใช้เป็นอย่างดี แกงเลียงเป็นหนึ่งในอาหารสมุนไพรที่คนไทยสมัยโบราณนิยมบริโภค เพราะได้ทั้งคุณประโยชน์ทั้งด้านคุณค่าทางโภชนาการ และสารอาหารครบถ้วน รสชาติของอาหารจะมีกลิ่นของผักชนิดต่างๆ ชวนน่ารับประทานอย่างยิ่ง



แกงเลียง เป็นแกงที่ประกอบด้วยน้ำพริก ผัก เนื้อสัตว์ น้ำแกงและเครื่องปรุงรส น้ำพริกแกงเลียง จะแตกต่างจากน้ำพริกแกงชนิดอื่นๆ เพราะมีพริกไทย หัวหอม กระเทียม กุ้งแห้ง ปลาหย่างหรือปลากรอบ น้ำแกง มีลักษณะข้น ผักที่นิยมใส่ที่สามารถบอกลักษณะว่าเป็น แกงเลียง คือ ใบแมงลัก มีกลิ่นหอม ช้ำรับประทาน นอกจากนั้นยังมีผักเช่น ตำลึง พักทอง ข้าวโพดอ่อน หัวปลี บวบ ผักหวาน ฯลฯ เนื้อสัตว์ ได้แก่ กุ้งสด เนื้อไก่ ฯลฯ ปรุงรสด้วยน้ำปลาหรือเกลือ

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

แกงเลียง

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. พักทองเนื้อดี หั่นชิ้นพอคำ
2. บวบเหลี่ยม (หัดชิมดูเสียก่อนว่าไม่ขม) ขนาดพอดี ปอกเปลือกออก แต่ไม่ควรปอกจนเกลี้ยงเกล่าให้เหลือเปลือกไว้บ้าง เพื่อรักษาคุณค่าทางอาหาร หั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำ
3. ข้าวโพดอ่อนหั่นแฉลบ
4. กระชาย 2 หัว ทูบเบา ๆ แล้วหั่นเป็นท่อนยาวประมาณ
5. ตำลึงยอดงาม ๆ เด็ดเอาแต่ใบอ่อน ๆ
6. แมงลัก เด็ดเอาแต่ใบหรือยอดดอกอ่อน ๆ
7. กุ้งแม่น้ำ หรือกุ้งซีแฮ้ ปอกเปลือก เอาเส้นดำออก
8. น้ำซุบ (จากการต้มซี่โครงหมูหรือโครงไก่)
9. น้ำปลาดี
10. หากชอบเผ็ดเพิ่มพริกชี้หนูสดอีก บวบพอดแตก

### เครื่องปรุงพริกแกง

1. พริกชี้ฟ้าแดงผ่าเอาเมล็ดออก
2. กระชาย
3. หอมแดงหัวขนาดกลาง
4. พริกไทยขาว
5. กระเทียมไฟพอสุก
6. กุ้งแห้ง

### 2.3. วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

นำเครื่องปรุงพริกแกงเหล่านี้โขลกให้ละเอียด ถ้าชอบให้น้ำแกงข้นอีกนิดก็ใช้น้ำปลาร้าจะย่างหรือต้มให้สุกก่อนก็ได้ แล้วนำมาโขลกรวมกันกับพริกแกง นำน้ำซุบตั้งไฟพอเดือด ใส่เครื่องแกงลงไป ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า ชิมให้ได้รสเค็มและเผ็ดนิด ๆ พอน้ำแกงเดือดอีกที ใส่ผักชนิดสุกยากลงก่อน เช่น ฟักทอง ข้าวโพด ตามด้วยกุ้ง รอจนแน่ใจว่าผักสุกดีแล้ว ใส่ใบตำลึง และใบแมงลักเป็นรายการสุดท้าย คนให้เข้ากัน ตักเสิร์ฟในขณะร้อน ๆ

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

แกงเลียงเป็นหนึ่งในอาหารสมุนไพรที่คนไทยสมัยโบราณนิยมบริโภค เพราะได้ทั้งคุณประโยชน์ทั้งด้านคุณค่าทางโภชนาการ และสารอาหาร รสชาติของอาหารจะมีกลิ่นของผักชนิดต่างๆ ชวนน่ารับประทานอย่างยิ่ง แกงเลียงที่อร่อยมากจะต้องสด ใหม่ จึงจะทำให้น้ำแกงหวานโดยธรรมชาติ และหอม น้ำพริกแกง ควรรับประทานขณะร้อนๆ แกงเลียงมักจะรับประทานกับน้ำพริกกะปิ



### 2.5 ประโยชน์

แกงเลียงมีสรรพคุณ ช่วยขับเหงื่อ ลดไข้ ช่วยย่อยอาหารได้เป็นอย่างดี และเป็นความฉลาดล้ำ ของคนไทยในสมัยโบราณ ที่ใช้อาหารเป็นยารักษาโรค ได้อย่างน่าอัศจรรย์

#### สรรพคุณทางยา

- พริกไทย รสเผ็ดร้อน ขับลม ขับเหงื่อ ช่วยเจริญอาหาร
- หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัด
- ผักต่าง ๆ เช่น ฟักทอง รสมันหวาน บำรุงร่างกาย บำรุงสายตา

- บวบ รสเย็นจัดออกหวาน มีแคลเซียม เหล็กและฟอสฟอรัสมาก
- น้ำเต้า
  - ผลอ่อน ใช้ปรุงอาหาร
  - เมล็ด ประเทศจีนนำมาต้มกับเกลือกินเพื่อเจริญอาหาร เถา , ใบอ่อน, เนื้อหุ้มรอบ ๆ เมล็ด ประเทศอินเดียใช้เป็นยาทำให้อาเจียนและยาระบาย เป็นยาถ่ายพยาธิและแก้อาการบวมน้ำ
- ตำลึง รสเย็น ใบสดตำคั้นน้ำแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ปวดแสบปวดร้อน และคั้นรับประทาน เป็นยาดับพิษร้อน แก้เจ็บตา ตาแดง ตาแฉะ
- ข้าวโพด รสมันหวาน
  - เมล็ด เป็นยาบำรุงกระเพาะอาหาร ผาต สมานบำรุงหัวใจ ปอด เจริญอาหาร ขับปัสสาวะ
- ใบแมงลัก ใบสด รสหอมร้อน เป็นยาแก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ แก้โรคท้องร่วง ขับลม

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ใช้เป็นอาหารจานหลักมาคู่ร่วมกับข้าว สวย แกงเลียงมีส่วนประกอบพริกชี้หนู หอม พริกไทย กะปิ เกลือ กุ้งแห้ง ผักต่าง ๆ เช่น บวบ ฟักทอง น้ำเต้า ตำลึง ข้าวโพด ใบแมงลัก โบราณเชื่อว่า เป็นอาหารที่ช่วยประสะน้ำนมสำหรับสตรีหลังคลอด ทำให้นมบริบูรณ์ และแก้ไข้หวัดได้เป็นอย่างดี

## 24. แกงเผ็ดเปิดอย่าง

ชื่อสามัญ                      แกงเผ็ดเปิดอย่าง                      ชื่อท้องถิ่น                      แกงเผ็ดเปิดอย่าง

### แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **วิธีทำแกงเผ็ดเปิดอย่างให้อร่อย.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.horapa.com> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 23 มีนาคม 2553
2. คลังปัญญาไทย. **แกงเผ็ดเปิดอย่าง.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 7 เมษายน 2553
3. จันทรเจ้าขา. **เปิดทำอะไรอร่อย.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.junjaowka.com/webboard/showthread.php> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 7 เมษายน 2553

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



แกงเผ็ดเปิดอย่าง เป็นแกงเผ็ดที่มีรสชาติออกหวานๆ เบี้ยวหน่อยๆ เป็นแกงที่นิยมใส่ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวลงไปในแกงด้วย เพื่อช่วยให้น้ำแกงมีรสหวานกลมกล่อม ผลไม้ที่นิยมก็จะได้แก่ สับปะรด มะพร้าวสุก องุ่น แอปเปิลเขียว ฯลฯ หรือถ้าหาผลไม้ไม่ได้จริงๆ ก็ใช้ มะเขือส้มหรือมะเขือเทศสีดาแทนได้ แกงเผ็ด เป็นแกงที่โขลกด้วยพริกชี้ฟ้าแห้ง ที่ต้องใช้เนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลักได้แก่ เนื้อหมู ไก่ ปลา เป็นต้น ผักเป็นเพียงส่วนประกอบรอง ได้แก่ มะเขือเปราะ มะเขือพวง มะเขือเจ้าพระยา หน่อไม้ ยอมมะพร้าว เป็นต้น ส่วนผักที่โรยให้มีกลิ่นหอม คือ ใบโหระพาและใบมะกรูด ส่วนน้ำแกงจะใช้กะทิ ถือเป็นแกงที่ได้รับความนิยมมากที่สุด สำหรับแกงเผ็ดเปิดอย่าง ถือเป็นแกงที่นิยมทำสำหรับงานเลี้ยงต่างๆ เพราะถือว่าเป็นวัตถุดิบราคาแพง ในปัจจุบันมีผู้เรียกแกงเผ็ดว่า แกงแดง หรือ แกงเผ็ดแดง ซึ่งเป็นการเรียกที่ผิด เพราะเรียกตามสีของน้ำแกง ที่ถูกต้องควรเรียกว่าแกงเผ็ด

การทำแกงเผ็ดเปิดอย่างนั้น จะต้องเลือกใช้เปิดอย่างที่ไม่มันมาก รสชาติของเปิดอย่างก็จะต้องไม่หวานจัด และต้องเลือกเปิดอย่างที่ย่างได้สุกทั่วดี ไม่ใช่ไฟแรงจนทำให้หนังของเปิดมีรอยไหม้ กระดากระด่าง เพราะจะทำให้แกงออกมาดูแล้วไม่น่ากิน และอาจมีรสขมเป็นของแถมจากส่วนที่ไหม้ด้วย น้ำพริกแกงเผ็ด ซึ่งน้ำพริกแกงเผ็ดที่ใช้สำหรับการทำแกงเผ็ดเปิดอย่างนั้น จะมีส่วนผสมของเครื่องเทศอยู่อย่างหนึ่งที่ใส่เพิ่มลงไปเพื่อช่วยในการดับกลิ่นสาบของเปิดได้ดี นั่นก็คือ เปราะหอม ส่วนผสมอย่างต่อไปก็คือผลไม้รสเปรี้ยวต่างๆ ที่ใส่ลงไปในแกงเผ็ดเปิดอย่าง เช่น สับปะรด องุ่น และมะเขือเทศ ที่จะช่วยเข้าไปตัดความมันและเลี่ยนของแกงเผ็ดเปิดอย่าง อีกทั้งกรดในสับปะรดยังช่วยทำให้เนื้อเปิดเปื่อยได้ด้วย ตามด้วยใบมะกรูด และใบโหระพา ที่ช่วยเพิ่มกลิ่นหอมนอกจากนี้ก็ยังมีส่วนของพริกชี้ฟ้าเขียวและแดงที่ช่วยทำให้แกงเผ็ดเปิดอย่างดูน่าทานมากยิ่งขึ้น ในส่วนของรสเปรี้ยวจาก ผลไม้รสเปรี้ยวที่ใส่ลงไป ในแกงเผ็ดเปิดอย่างนั้น ถือเป็นรสเสริมที่จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ จากการใส่ผลไม้รสเปรี้ยวลงไป ดังนั้นรสเปรี้ยวจึงไม่ใช่สาระสำคัญของอาหารจานนี้ เพราะรสเปรี้ยวจะปรากฏเป็นรสอ่อนๆ เท่านั้น ซึ่งรสเปรี้ยวนั้นจะแสดงตัวเด่นชัดก็ต่อเมื่อผู้กินตักผลไม้รสเปรี้ยวเข้าปาก ไม่ใช่รสเปรี้ยวที่อยู่ในน้ำแกง หรือการนำเปิดอย่างชิ้นใหญ่ๆ ไปทอดให้หนังกรอบ จากนั้นจึงปรุงแกงเผ็ดโดยให้มีลักษณะข้นมากขึ้น เพื่อให้เหมือนกับซอสในอาหารฝรั่ง เสิร์ฟเป็นอาหารจานใหม่ ชื่อว่า เปิดกรอบซอสแกงเผ็ด ที่มีรสชาติดีและอร่อยไม่แพ้กัน

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

แกงเผ็ดเปิดอย่าง

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. น้ำพริกแกงเผ็ด
2. เปิดอย่าง (เลาะกระดูกออกเนื้อหั่นแฉลบ บางชิ้นโตกระดูกสับชิ้นโต)
3. มะเขือเทศสีดา
4. องุ่นดำ
5. สับปะรดหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก
6. มะอึกขูดขนแล้วผ่า
7. มะเขือพวง
8. ระกำแกะเปลือก
9. พริกชี้ฟ้าเขียว เหลือง แดง หั่นแฉลบ
10. ใบมะกรูดฉีก

11. มะพร้าวขูด
12. ใบโหระพาเด็ดเป็นใบ
13. น้ำปลา
14. น้ำตาล

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. คั้นกะทิให้ได้หัวกะทิ และ หางกะทิ แบ่งหางกะทิมาต้มกับกระดุกเปิด
2. หัวกะทิตั้งไฟพอแตกมันดีใส่น้ำพริกลงผัดจนหอม ใส่ใบมะกรูดชนิดหน่อผัดให้หอมและมันลอยเป็นสีแดง ใส่น้ำเปิดลงผัดให้หอม
3. ตักกระดุกเปิดออกจากหม้อ หางกะทิกองด้วยกระชอน หางกะทิที่เหลือจากต้มกระดุกเปิดใส่ลงในหม้อ ที่มีน้ำพริกผัดกับเนื้อเปิด ยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือดถ้าแกงข้นอาจใส่หางกะทิที่แบ่งไว้ ถ้าแกงไม่ข้นมากก็ไม่ต้องเติม ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ใส่มะขี้เกี๋ย ระวังมะเขือพวง สับปะรด พริกสด มะเขือเทศ องุ่นดำ พอเดือดชิมรสดู พอเดือดจัดใส่ใบโหระพา ใบมะกรูดที่เหลือ



### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

แกงนี้จะมีรสหวาน เค็ม เปรี้ยว ความเปรี้ยวของแกงจะได้จากผลไม้รสเปรี้ยว ถ้าจะไม่ใส่ผลไม้ก็ได้ แต่ต้องเติมน้ำมะขามเปียกลงไปไม่ต้องมาก เพราะรสเปรี้ยวของแกงเผ็ดเปิดแบบนี้จะออกไม่มาก เพียงแต่มีรสอมเปรี้ยวหน่อยๆ

## 2.5 ประโยชน์

เบ็ดมีคุณค่าทางสารอาหารมากมาย อัลได้แก่ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินB1 และ วิตามินB2 สารอาหารต่าง ๆ เหล่านี้ช่วยในการรักษาปอดและไตให้ทำงานได้ เป็นปกติ บำรุงโลหิต แก้อ่อนใน แก้อาการท้องเสีย รักษาอาการไอ เจ็บคอ ปวดฟัน และประการสำคัญ ยังช่วยเพิ่มสมรรถนะทางเพศอีกด้วย

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ใช้เป็นอาหารจานหลักมากร่วมกับข้าวสวย

## 25. แกงคั่วฟักปลาย่าง

ชื่อสามัญ แกงคั่วฟักปลาย่าง

ชื่อท้องถิ่น แกงคั่วฟักปลาย่าง

### แหล่งที่มาของข้อมูล

1. หนานคำ. 2547. *แกงคั่วฟักปลาย่าง*. ฉบับที่ 2594 ปีที่ 50 ประจำวัน  
อังคาร ที่ 6 กรกฎาคม 2547
2. *ฟักเขียว*. สืบค้นจากเว็บไซต์  
<http://www.geocities.com/karbkanomthai/kangkua.html> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 9 เมษายน  
2553
3. *แกงคั่วฟักปลาย่าง*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.lannaworld.com/food/kaeng.htm>  
เข้าถึงข้อมูลวันที่ 20 เมษายน 2553
4. พญ. ดลิตา ธีระสิริ. 2552. *ประโยชน์ของแกงคั่ว*. บทความจากขวัญเรือน บัณฑิตหลัง เม.ย.  
ฉบับที่ 874

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



แกงคั่วฟักเป็นแกงโบราณ ที่ในปัจจุบันไม่ค่อยพบเห็นมากนัก จัดเป็นแกงพื้นบ้านและมีผักเป็นส่วนประกอบหลัก ในปัจจุบันตามร้านข้าวแกงริมทาง จะใช้ไก่ หรือหมูเป็นวัตถุดิบหลัก เนื่องจากความไม่ยุ่งยากในขั้นตอนการทำ เพราะไม่ต้องย่างปลา แกงคั่วฟักนิยมใช้ผลฟัก หรือฟักที่แก่จัด มีเปลือกแข็งมากและมีสีขาวนวล เนื้อแน่น เมื่อนำมาแกงให้หนึ่ฟักตามขวาง เป็นชิ้นเล็กพอดีคำ ส่วนปลาที่จะนำมาอย่างนั้นต้องเป็นปลาที่ย่างใหม่ ไม่ใช่ปลาที่ตากแห้งแล้วมาทำ โดยมากจะใช้ปลาสวาย ปลาเทโพ หรือปลาสาวยู (ปลาลิ่ง) เนื่องจากเป็นปลาที่ไม่ค่อยมีกลิ่นคาวรุนแรง ใช้แต่ชิ้นเนื้อปลาล้วนๆ หนึ่เป็นท่อนใหญ่ แล้วนำไปย่างด้วยเตาถ่านใช้ไฟอ่อน เนื้อปลาจะค่อยๆ สุก ได้กลิ่นหอมนี้้ มันที่หยดจากเนื้อปลา และหนังปลา การทำแกงคั่วฟัก นี้้จะใช้แต่เนื้อปลาอย่างมาโขลกรวมกับเครื่องแกง และใส่ชิ้นปลา

ย่างลงในแกงด้วย หากใช้ปลาอย่างที่ยังจากตลาดควรจะทำอย่างซ้ำอีกครั้ง และหากใช้ปลาตุ๋นอย่างสุกดีแล้ว ควรลอกหนังออก เพราะจะทำให้แกงมีสีดำนวลๆ ไม่น่ารับประทาน ส่วนมากในการแกงคั่วที่ใส่ปลาสด มักจะใส่กระชายด้วย เพื่อช่วยดับกลิ่นคาวปลา

แกงคั่วพริกนี้ทำกินกันในทุกภาคของไทย และมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันไป ตามวัตถุดิบที่ใช้ หรือตามลักษณะของน้ำพริกหรือเครื่องแกงที่นำมาใช้ ไม่ว่าจะเป็นแกงพริกแห้ง หรือแกงพริกดิบ (พริกสด) และยังสามารถแบ่งได้อีกตามขั้นตอนการทำ คือ แบบคั่วพริกแกง หรือ ไม่คั่วพริกแกง เป็นต้น แกงคั่วที่นิยมรับประทานและมีรสอร่อย ได้แก่ แกงคั่วหอยขม แกงหมูเทโพ แกงคั่วสับปะรดกับหอยแมลงภู่ แกงคั่วมะระ (ใช้มะระจีนหรือมะระขี้นก) แกงคั่วปลาดุกย่าง ถ้าไม่มี ปลาดุกย่างใช้ปลากระเบนแทน ) แกงคั่วเห็ด แกงคั่วลูกตำลึงอ่อน แกงคั่วหน่อไม้ดองหรือหน่อไม้สดกับปลาช่อน (อาจใช้กุ้ง หมู หรือไก่ แทนปลา ก็ได้) แกงคั่วมะรุมกับปลาอย่าง หรือปลากรอบ แกงคั่วยอดมะพร้าวอ่อนหรือยอดหมากอ่อน แกงคั่วใบมะขามอ่อนกับปลาอย่าง (ใบมะขามอ่อนมีรสอมเปรี้ยวอยู่แล้ว)

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

แกงคั่วพริกใส่ปลาอย่าง

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. พริก หรือ แพง
2. น้ำพริกแกงคั่ว
3. เนื้อปลาอย่าง (ปลาสวาย, ปลาเทโพ, ปลาดุก, ปลากระเบน เป็นต้น)
4. กะทิ
5. น้ำมะขามเปียก
6. น้ำปลา
7. น้ำตาลปีบ



### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ปอกเปลือก หั่นพักเป็นชิ้นพอดีคำ
2. นำปลาไปย่างให้สุก แกะเอาแต่เนื้อ เพื่อนำไปโขลกกับเครื่องแกง
3. ตั้งกระทะใช้ไฟกลาง ใส่กะทิเล็กน้อย ที่เคียวได้ที่ ไม่ถึงกับแตกมัน ลงไปผัดกับเครื่องแกงจนมีกลิ่นหอม อย่าผัดจนไหม้
4. ใส่เนื้อปลาย่างเป็นชิ้นลงไปผัดให้สุกเข้ากัน ระวังอย่าให้เนื้อละลาย
5. ใส่พักที่หั่นเตรียมไว้ลงผัดต่อจนเกือบสุกดี จึงใส่กะทิที่เคียวไว้ลงไป ทิ้งไว้ให้เดือด
6. ปรุงรสด้วยเครื่องปรุงที่เตรียมไว้คือ น้ำมะขามเปียก น้ำปลา และน้ำตาลปีบ

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

แกงคั่วพักใส่ปลาย่างจะมีน้ำแกงเป็นน้ำกะทิที่ไม่แตกมันมาก ค่อนข้างข้น จึงนิยมใส่หัวกะทิ เมื่อตอนยกหม้อแกงขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้มีน้ำแกงข้นและหวานมัน แกงคั่วมีลักษณะใกล้เคียงกับแกงเผ็ด แต่มีลักษณะแตกต่างที่พอมองเห็น หน้าตาของแกงก็จะบอกว่าเป็นแกงคั่ว เพราะมีผักเป็นส่วนประกอบ เน้นให้เห็นชัด แม้จะมีพวกเนื้อสัตว์รวมอยู่ด้วยก็เป็นเพียงช่วยให้มีความหวานเท่านั้น เป็นแกงที่ไม่ใส่เครื่องเทศเพราะจะทำให้มีกลิ่นแรง รสชาติของแกงคั่วพักใส่ปลาย่าง จะมีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน และมีกลิ่นหอมของปลาย่าง



### 2.5 ประโยชน์

พักเคียว ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด แก้โรคภูมิแพ้ อากาศจาม ขับเสมหะ แก้อ่อนในพักเคียวเป็นยาเย็น เหมาะสำหรับอากาศร้อน คนโบราณใช้ลดไข้ แก้อาการตะครันตะครอ แก้อ่อนใน จึงนึกถือว่าพักเคียวเป็นยาเย็น ใช้ดับกระหายในฤดูร้อน สามารถใช้ขับเสมหะที่เกิดจากหวัดร้อน เป็นยาขับปัสสาวะ ใช้รักษาโรคเบาหวาน ริดสีดวงทวาร ใช้บรรเทาพิษของฝี และใช้ลดน้ำหนักและลดไขมันใน

เลือดได้ด้วย โดยเอาผักเขียวทั้งเปลือก มาต้มน้ำดื่มเป็นชาแทนน้ำเป็นประจำ ตำรับยาของจีนยังใช้ผักเขียวป้องกันอาการชักในเด็กเล็กได้ด้วย โดยเอาผักเขียวมาปอกเปลือกแล้วคั้นเอาน้ำสดๆ ให้ดื่มเป็นประจำ และถ้าเอาผักเขียวไปต้มนกับปลาจะใช้บำบัดอาการบวมน้ำจากโรคไตได้ดี แก้ไตอักเสบ และรักษาอาการขาดเบตา

### การเลือกซื้อผักเขียว

ให้เลือกผักที่มีเนื้อแข็ง เพราะเวลาเอามาทำอาหารจะได้ทั้งรสหวานและกรอบ ผักที่ดีจะมีขอบของเนื้อเป็นสีเขียวเข้มๆ แล้วค่อยๆ จางกลายเป็นสีเขียวตรงใจกลางของมัน ลักษณะของผักที่ดี คือผักจะมีกลิ่นหอมด้วย ชาวบ้านเรียกว่า ผักหอม ทางเหนือเรียกว่า

ผักอ้อม ซึ่งจะหายากมาก ผักเขียวมี 2 แบบ คือลูกใหญ่ยาวรี กับลูกกลมป้อมขนาดใหญ่มาก แบบหลังไม่เป็นที่นิยมนำมารับประทาน เพราะเวลากินต้องกินทั้งลูก แม่ ุงขายไม่ได้ เวลาซื้อผักมาต้มกินบางครั้งซื้อลูกหนึ่งแล้วใช้ไม่หมดในครั้งเดียว เพราะลูกผักลูกโตเกินไป ส่วนที่เหลือ ถ้าอยากจะทำให้เก็บไว้ได้นานขึ้นให้ลองเอาปูนแดงที่กินกับหมากคนแก่มาทาตรงรอยที่ตัดผักขึ้นนั้นก็เก็บไว้กินได้อีกนาน หลายวันไม่ต้องทิ้งทั้งลูกให้เสียของ

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ อาหารที่แกลบให้แกงคั่วอร่อยขึ้น มีไข่เค็ม เนื้อเค็ม ปลาเค็ม หอยแมลงภู่แห้ง หอยเสียบ หอยหลอด หมูเค็ม ไข่เจียว เป็นต้น

## 26. กุ้งผัดยอดมะพร้าว

ชื่อสามัญ กุ้งผัดยอดมะพร้าว

ชื่อท้องถิ่น กุ้งผัดยอดมะพร้าว

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. สูตรอาหารกุ้งผัดยอดมะพร้าว. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.ucancookthai.com/language-thai/th-recipes/th-stir-fried/content-th-shrimp-coconut-sf.htm> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 24 พฤษภาคม 2552
2. ผัก: ยอดมะพร้าว. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://naipui.tripod.com/phak0072.html> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 10 เมษายน 2552
3. ยอดมะพร้าวผัดพริกสด. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://learners.in.th/blog/teetawat> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 22 มีนาคม 2552
4. ยอดผัก คุณภาพคับยอด. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://www.elib-online.com/doctors50/food\\_vetgetable001.html](http://www.elib-online.com/doctors50/food_vetgetable001.html) เข้าถึงข้อมูลวันที่ 15 พฤษภาคม 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ในพื้นที่หลายแห่งของประเทศที่มีการปลูกมะพร้าวส่วนมากจะปลูกไว้เพื่อ อบรมในครัวเรือน หากปลูกจำนวนมากก็จะจำหน่ายผลมะพร้าวแก่เท่านั้น แต่การปลูกมะพร้าวที่จะเอาส่วนใดส่วนหนึ่งมา ทำเป็นอาหารนั้น ไม่ค่อยมีคนนิยมปลูกกันมากเท่าไรนัก เพราะการปลูกมะพร้าวแต่ละต้นต้องใช้เวลา เป็นปี ๆ ถึงจะได้ผลผลิตตอบแทน โดยเฉพาะยอดมะพร้าวอ่อนยิ่งหายาก เนื่องจากมะพร้าวหนึ่งต้นจะมี ยอดอ่อนหนึ่งยอดเท่านั้น การจะนำยอดอ่อนมาบริโภค จะต้องตัดโคนต้นมะพร้าวทิ้งทั้งต้น จึงไม่ค่อยมี คนนิยมปลูกมะพร้าวเพื่อที่จะเอาไว้กินยอดอ่อนอย่างเดียว ทำให้ยอดมะพร้าวอ่อนหายากและมีราคา ตามความขาดแคลน

จากการที่ยอดมะพร้าวอ่อน หายากและนานๆ ครั้ง จะได้รับประทานยอดมะพร้าวอ่อน ส่วนมากจะพบเฉพาะในงานพิธีต่าง ๆ ที่เจ้าภาพจะตัดยอดมะพร้าวมาทำอาหารต้อนรับแขก ใครที่อยากกินยอดมะพร้าวอ่อน ต้องยอมสละต้นมะพร้าวทั้งต้น ถึงจะได้กินอย่างสมใจ

ยอดอ่อนของมะพร้าวเป็นของที่หายาก และมีคุณค่ามากเพราะการจะกินได้ต้องปีนไปตัดและเอาแกนกลางสีขาวบนยอดมากินซึ่งมะพร้าว 1 ต้น มียอด 1 ยอดเท่านั้นเรามักนำยอดมะพร้าวมาทำอาหารหลายชนิดไม่ว่าจะเป็นผัด แกง ก็มีความหวานกรอบน่ากินทั้งสิ้น ยอดมะพร้าวกินได้แบบไม่ต้องกลัวอ้วน

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

กุ่มผัดยอดมะพร้าว

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

กุ่มสด

ยอดมะพร้าว

กระเทียมกลีบใหญ่

พริกสด

ซีอิ๊วขาว (หรือน้ำปลา)

น้ำมันหอย

น้ำตาลทราย

น้ำมันสำหรับผัด

ใบโหระพา

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

- นำกุ่มมาล้างน้ำให้สะอาด แกะเปลือกและผ่าเอาเส้นหลังออก จากนั้น ปลูกเปลือกกระเทียม เด็ดขั้วพริก นำไปล้างน้ำให้สะอาดพร้อมใบโหระพา นำพริกและกระเทียมไปโขลกพอหยาบ และเด็ดใบโหระพาเป็นใบๆ
- เปิดเตาที่ไฟแรง ตั้งกระทะใส่น้ำเปล่าประมาณ 3 ถ้วย ต้มจนน้ำเดือด แล้วนำยอดมะพร้าวลงไปต้มประมาณ 5 นาที (ยอดมะพร้าวจะมีรสเปรี้ยวเพราะว่าดองมา เวลาผัดจึงไม่ต้องใส่น้ำส้มสายชู) เทน้ำออก ราดด้วยน้ำเย็น แล้วนำมาหั่นเป็นชิ้น ขนาดพอคำ
- เปิดเตาที่ไฟปานกลาง ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันลงไป รอจนน้ำมันเริ่มร้อนก็ใส่พริกและกระเทียมที่โขลกไว้ลงไปผัดจนหอม ใส่มกุ่มลงไป ผัดจนกุ่มใกล้สุกจึงใส่

- ยอดมะพร้าวที่หั่นไว้ลงไป ปูรสุรสด้วย น้ำมันหอย ซีอิ้วขาว (หรือน้ำปลา)  
และน้ำตาลทราย
4. ผัดให้เครื่องปรุงต่างๆ เข้ากัน พอกึ่งสุกแล้วให้ใส่ใบโหระพาที่เด็ดไว้ลงไป ผัดเร็วๆ ชักประมาณ 2-3 ครั้ง แล้วปิดเตา ยกลงทันที
  5. ตักใส่จาน จากนั้นก็ยกเสิร์ฟได้เลย

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ยอดมะพร้าวอ่อน ยอดมะพร้าวหน้าตาคล้ายหน่อไม้ แต่อบน้ำ และเนื้อเนียนละเอียด ยอดมะพร้าวที่หนึ่งต้นมียอดเดียว ยอดมะพร้าว ถ้ามองเพียงผิวเผินจะคิดว่าเป็นหน่อไม้ เพราะมีลักษณะสีขาวยเหมือนกัน แต่รับรองว่ารสชาติต่างกันแน่นอนยอดมะพร้าวจะหวานกว่าหน่อไม้ สามารถนำมากินได้ทั้งสดหรือทำแกง เช่น แกงส้ม ต้มยำ ทำแกงเผ็ด หรือต้มกะทิก็ได้ ในยอดมะพร้าวนั้นมี โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินซี แต่กว่าเราจะได้ยอดมากินก็ต้องแลกกับการโค่นต้นเขียว เพราะเหตุนี้มะพร้าวจึงค่อนข้างหายาก

## 2.5 ประโยชน์

ยอดมะพร้าวอ่อนให้ไขมันและพลังงานน้อย อย่างไรก็ตามยอดมะพร้าวนั้นมีปริมาณ ฟอสฟอรัส และแคลเซียมอยู่พอสมควร ซึ่งแร่ธาตุทั้งสองชนิดนี้จะช่วยบำรุงกระดูก และเสริมสุขภาพฟัน ได้เป็นอย่างดี หากกินยอดมะพร้าวอ่อนเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ป้องกันฟันผุ และเหมาะสำหรับเด็กและวัยชราที่ต้องการความแข็งแรงของกระดูกอย่างมาก

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ และหมูฝอย แก้วเผ็ด



## 27. ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

ชื่อสามัญ ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ชื่อท้องถิ่น ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์  
แหล่งที่มาของข้อมูล

1. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. *ถั่ว: เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ด้านโรคพื้น*  
*ผุ*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thaihealth.or.th/node/1702> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 7  
กรกฎาคม 2553
2. *ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์*. สืบค้นจากเว็บไซต์  
<http://nutgc8.blog.mthai.com/2008/05/05/public-5> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 12 กรกฎาคม  
2553
3. สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ. 2552. *สารานุกรมภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น*  
*ไทย: ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์*. กรุงเทพฯ

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



มะม่วงหิมพานต์ ถั่วอีกชนิดหนึ่งที่พวกเรารู้จักกันดี มะม่วงหิมพานต์ จริงๆ เป็นพืชที่มาจากอเมริกาใต้ เมื่อได้นำมาปลูกในประเทศไทยแล้วนั้น คนได้มักเรียกว่า กาหยู ภาษากลางมักเรียก มะม่วงหิมพานต์ กันจนติดปาก เพราะลักษณะของเม็ดถั่วชนิดนี้นั้นคล้ายมะม่วง

ต้นมะม่วงหิมพานต์ ลักษณะภายนอกนั้นผลของต้นนี้จะคล้ายกับ ผลชมพู ซึ่งหลายคนอาจจะคิดว่าเป็นผลจากต้นมะม่วงหิมพานต์ แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่ที่จริงเป็นแค่ฐานรองดอก ส่วนผลที่แท้จริงนั้นอยู่บริเวณคือ ดิ่งเล็กๆ สีน้ำตาลที่ห้อยออกมานั้นต่างหาก หากนำมาแกะทะาะก็จะได้ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ซึ่งสามารถนำประกอบอาหารได้หลายอย่าง

เมล็ดมะม่วงหิมพานต์นั้นมีประโยชน์อยู่มาก ถ้าเทียบกับถั่วเปลือกแข็งด้วยตัวเองแล้วถือว่ามีไขมันน้อยกว่ามากถึง 47% ซึ่งเมื่อแกะเปลือกออกแล้วสามารถเก็บไว้นานไม่เห มีนทีน แอมไซมันโน

เมล็ดมะม่วงหิมพานต์นั้นเป็นไขมันชนิดดีถึงกว่า 75% และยังมีแร่ธาตุอย่าง ฟอสฟอรัส และ แมกนีเซียม แถมยังมีวิตามินอี มากเท่าๆ กับในถั่วลิสง แถมยังมีเส้นใยมาก

เนื้อไก่เป็นอาหารที่รับประทานได้ง่าย คุณค่าทางอาหารก็อุดมสมบูรณ์ดี โดยเฉพาะมีโปรตีน และกรดอะมิโนมากกว่าเนื้อสัตว์อื่น ๆ (25 - 35 %) ไขมันของไก่ก็มีค่าไอโอดีนต่ำกว่าเป็ดและห่าน แสดงว่ามีกรดไขมันชนิดอิ่มตัวน้อยกว่า และเมื่อเทียบกันแล้ว เนื้อไก่มีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวสูงกว่าด้วย

การเลือกไก่มาทำอาหารนั้นก็ขึ้นอยู่กับว่า เราจะทำอาหารอะไร ถ้าจะนำมา ย่าง อบ หรือทอด ก็อาจจะใช้เฉพาะส่วน คือ น่อง ปีก แต่ถ้านำมาอย่างทั้งตัวควรเลือกใช้ไก่อ่อนที่มีน้ำหนักประมาณ 1 /2 กิโลกรัม ถึง 1 กิโลกรัม แต่ถ้าจะใช้เนื้อไก่มาอย่าง อบ หรือทอด ควรจะหมักกับเครื่องปรุงอย่างน้อย 2 ชั่วโมงเพื่อเป็นการเพิ่มรสชาติ เพราะเนื้อไก่โดยทั่วไปจะไม่ค่อยมีรส และในระหว่างที่หมักก็ต้องแช่ไว้ในตู้เย็น เพราะเนื้อไก่จะเสียง่าย แม้จะหมักในเครื่องแล้วก็ตาม เนื้อไก่ที่จะนำมาทำอาหารประเภทแกง เราสามารถใช้ไก่ได้เกือบทุกส่วน ทั้งส่วนอก น่อง หรือสะโพกถ้าใช้ไก่แก่ในการหุงต้มก็จะใช้เวลานาน น้อยกว่าไก่จะเปื่อยนุ่ม ในการล้างทำความสะอาดไก่ทุกครั้ง ควรแช่น้ำให้แห้ง เพราะถ้าเนื้อไก่อมีน้ำมาก ก็จะซึมซับเอาเครื่องปรุงรสได้ไม่ดี ส่วนการเก็บรักษาไก่ที่ดีและนำมาใช้ทำอาหารได้รวดเร็ว นั้น ควรหั่นหรือสับไก่ตามลักษณะของอาหารที่จะปรุง แล้วทำให้สุกประมาณ 70% (อาจจะใช้วิธีรวน หรือ ลวกก็ได้) แล้วใส่ภาชนะเก็บเข้าตู้เย็นช่องธรรมดา โดยทั่วไปไม่ควรเก็บไก่ไว้นานเกิน 10 วัน ไม่ว่าจะเป็ไก่รวนหรือไก่สดก็ตาม ถึงแม้ว่าการเก็บไก่อานๆในช่องแช่แข็งจะไม่ทำให้ไก่เสีย แต่ความหวานหอมอร่อยจะลดลง เพราะยังมีน้ำแข็งแทรกในเนื้อไก่อีกมากเท่าไร ไก่ก็จะมีรสชาติติดมากขึ้นเท่านั้น

สำหรับไก่ที่นำมาผัดกับเมล็ดมะม่วงนี้ ควรใช้ส่วนอก เนื่องจากเนื้อจะไม่นุ่มจนเกินไป แต่หากใครชอบเนื้อไก่อนุ่มๆ จะใช้ส่วนที่เป็นสันในก็ได้ ซึ่งบางตำรับก็ใช้ส่วนสะโพก ขึ้นอยู่กับความชอบด้วย



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ออกหรือสะโพกไก่หั่นเป็นชิ้น
2. เม็ดมะม่วงหิมพานต์
3. ต้นหอม
4. กระทียมกลีบใหญ่
5. หัวหอมใหญ่
6. พริกแห้ง
7. ซีอิ้วขาว
8. น้ำมันหอย
9. ซอสปรุงรส
10. น้ำตาลทราย
11. เหล้าจีน
12. น้ำมันสำหรับผัด

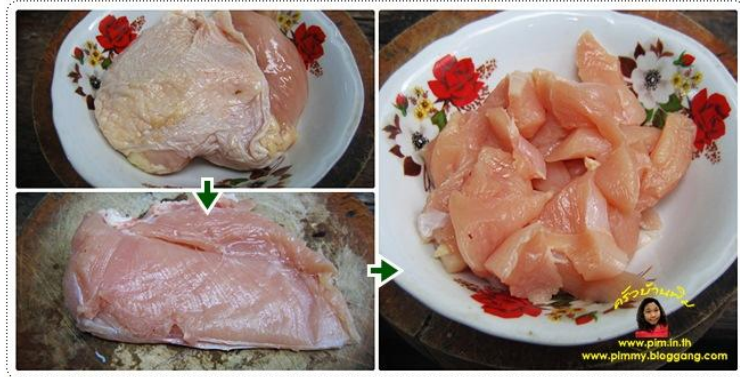
### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ตัดรากต้นหอม ปลอกเปลือกกระทียมและหัวหอมใหญ่ นำไปล้างน้ำให้สะอาด ซอยต้นหอมส่วนที่เป็นสีเขียวให้เป็นแว่นบางๆ ส่วนใบสีเขียวให้หั่นเป็นท่อนยาวประมาณ 1 นิ้ว นำกระทียมมาสับให้ละเอียด ส่วนหัวหอมใหญ่หั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็กๆ และหั่นพริกแห้งเป็นท่อน เอาเม็ดออกแล้วล้างให้สะอาด

2. เปิดเตาที่ไฟปานกลาง ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันลงไป พอน้ำมันเริ่มร้อน ให้นำกระทียม หัวหอมใหญ่หั่นเต๋า ก้านต้นหอมส่วนสีขาวที่ซอยไว้ และพริกแห้งลงไปผัดให้หอม (สังเกตว่าหัวหอมใหญ่จะใสขึ้น) จากนั้น ใส่ออกหรือสะโพกไก่ที่หั่นไว้และเติมเครื่องปรุงต่างๆ คือ ซีอิ้วขาว ซอสปรุงรส น้ำมันหอยและน้ำตาลทรายลงไป

3. ผัดไก่และเครื่องปรุงต่างๆ ให้เข้ากันจนไก่สุกจึงเติมเหล้าจีน เม็ดมะม่วงหิมพานต์ และต้นหอมที่หั่นเป็นท่อนไว้ลงไป จากนั้น ผัดเครื่องทั้งหมดให้เข้ากัน ประมาณ 1-2 นาที ก็ปิดเตาและยกลงได้

4. ตักใส่จาน จากนั้นก็ยกเสิร์ฟได้เลย







## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ จะมีกลิ่นหอมฉุนของพริกแห้ง กระเทียมและหัวหอมใหญ่ มีรสหวานจากหอมใหญ่และซอสที่ใช้หมักไก่ นอกจากนั้นยังมีสีสันทันรับประทานจากสีของพริกแห้งและผักสีเขียวอย่างต้นหอม การหมักเนื้อไก่อ่อนจะทำให้รสชาติกลมกล่อม ในเวลาผัดน้ำเครื่องปรุงจะซึมเข้าถึงชิ้นเนื้อไก่และการรวนเนื้อไก่อ่อนจะทำให้มีกลิ่นหอม กระเทียมเจียวในเมนูต้อง เจียวกระเทียมให้หอมก่อนจึงใส่เครื่องปรุงและน้ำ ใช้ไฟอ่อน ใส่มะม่วงคลุกให้ทั่ว จะอร่อยกว่าโรยหน้า

## 2.5 ประโยชน์

มะม่วงหิมพานต์ถือว่ามีไขมันน้อยกว่ามาก คือ 47% เท่านั้น ทำให้เมื่อแกะเปลือกออกแล้วเก็บได้นาน ไม่เหม็นหืน แกรมไขมันในเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ก็ยัง เป็นไขมันชนิดดีถึงกว่า 75% และมีแร่ธาตุที่สำคัญอย่างฟอสฟอรัสและแมกนีเซียม อีกทั้งยังมีวิตามินอีในปริมาณมากเท่าๆ กับในถั่วลิสง แกรมยังมีเส้นใยมากถึง 16 กรัม ต่อเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ 100 กรัม ต่อเมล็ดมะม่วงหิมพานต์

มะม่วงหิมพานต์มีแบคทีเรียที่มีคุณสมบัติเข้าไป กำจัดเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคฟันผุ นอกจากนี้แบคทีเรียชนิดเดียวกันยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับโรคอื่นๆ ได้อีกด้วย เช่น กำจัดเชื้อโรคที่พบในสัตว์ วัณโรค และโรคเรื้อน สารเคมีในเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ที่มีคุณสมบัติรักษาโรคหลายชนิด ได้แก่ กรดอนาริติก ซึ่งจากการทดลองในห้องวิทยาศาสตร์พบว่ากรดชนิดนี้มีคุณสมบัติต่อต้านเชื้อแบคทีเรียสเตรปโตคอคคัส ซึ่งเป็นเชื้อที่เข้าไปกัดกร่อนเนื้อฟัน จนผู้ป่วยเกิดอาการเสียวฟัน หรือปวดฟัน ในกรณีที่แบคทีเรียสเตรปโตคอคคัสกัดกินเนื้อฟันไปจนถึงโพรงประสาทฟัน อย่างไรก็ตาม การป้องกันฟันผุด้วยการแปรงฟันและไปตรวจสุขภาพฟันทุกๆ 6 เดือน ยังคงเป็นวิธีที่ดีที่สุด เนื่องจากกรดชนิดนี้จะออกฤทธิ์นานเพียงแค่ 15 นาทีเท่านั้น

ทั้งนี้ฟันผุเกิดจากการกัดกร่อนของกรดที่แบคทีเรียที่อยู่บนผิวฟันผลิตออกมา กรดที่ว่านี้จะถูกผลิตขึ้นโดยใช้อาหารที่เรารับประทานเข้าไปเป็นวัตถุดิบ โดยฟันผุเริ่มต้นจากการมีเศษอาหารไปติดที่ตัวฟัน เช่น ที่ผิวร่องฟัน ในขั้นตอนนี้หากแปรงฟันเอาเศษอาหารออกฟันก็จะไม่ผุแต่ถ้าปล่อยเศษอาหารนั้นไว้โดยไม่ขจัดออกไปหรือแปรงฟันไม่สะอาดเท่าที่ควรก็จะทำให้แบคทีเรียเข้าไปทำลายเนื้อฟัน

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

เสิร์ฟพร้อมข้าวสวยร้อนๆ เนื้อไก่เปลี่ยนเป็นเนื้อปลาแทนก็ได้

## 28. ขนมน้ำพริก

ชื่อสามัญ ขนมน้ำพริก

ชื่อท้องถิ่น ขนมน้ำพริก

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. มูลนิธิหมอชาวบ้าน. *ขนมน้ำพริก*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.doctor.or.th/node/1381> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 3 มิถุนายน 2553
2. ศูนย์รวมข้อมูลการแพทย์. *สมุนไพรพื้นบ้าน*. สืบค้นจากเว็บไซต์ [www.healthnet.in.th/text/forum2/food/](http://www.healthnet.in.th/text/forum2/food/) เข้าถึงข้อมูลวันที่ 7 กรกฎาคม 2553
3. ครูบ้านนอก. *ผักพื้นบ้าน VS มะเร็ง*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.kroobannok.com/blog/15673> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 7 กรกฎาคม 2553

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ขนมน้ำพริก ผู้ที่นิยมรับประทานขนมน้ำพริกแล้วต้องรู้จัก แต่จะหารับประทานได้ยากสักหน่อย เพราะได้รับความนิยมลดลง หรือไม่ก็เป็นเพราะกรรมวิธีการทำขนมน้ำพริกนั้นยากสักหน่อย ใช้เวลา มีเครื่องปรุงหลายอย่าง และต้องทำให้ได้รสชาติเป็นเอกลักษณ์ของขนมน้ำพริก น้ำพริกจึงจะน่ารับประทาน นอกจากนี้ในส่วนประกอบของเครื่องปรุงขนมน้ำพริกมีหอมเผือกกระเทียมเผา ซึ่งอ่อนเผือก ผิวมะกูด ส้มซ่า ระกำ และผักเคียงหลายอย่างที่รับประทานกับขนมน้ำพริก อาทิ ผักบุ้งลวก หัวปลีสดหั่นฝอย ผักกระเฉด พริกทอด ยังมีไข่ต้มอีก ทั้งหมดนี้ทำให้ต้องเสียเวลาเตรียมค่อนข้างมาก เลยทำให้อาหารชนิดนี้ไม่แพร่หลายเท่าที่ควร แต่เมื่อมาพิจารณาคุณค่าทางโภชนาการแล้วก็ไม่แพ้ขนมน้ำพริก และอาหารจานเดียวอื่นๆ เลย มีความครบถ้วนของอาหาร 5 หมู่ในอาหารจานเดียว



ขนมน้ำพริกหนึ่งจานมีน้ำหนักโดยประมาณ 3 ชีดครึ่ง หรือ 370 กรัม ให้พลังงาน 500 กิโลแคลอรี จะเห็นว่าพลังงานที่จะได้จากอาหารจานนี้ค่อนข้างสูง ลองเทียบกับขนมน้ำพริกจะได้ประมาณ

330 กิโลแคลอรี พลังงาน ที่มากกว่านี้คงเนื่องจากส่วนประกอบของขนมจีนน้ำพริกมีถั่วลิสงป่นซึ่งจะให้ไขมันและโปรตีนเพิ่มขึ้น นอกจากนี้มีลักษณะของน้ำพริกที่ราดจะข้นกว่า คือมีกะทิมากกว่า จึงทำให้ได้ไขมันและพลังงานมากกว่าน้ำยา อีกทั้งรสชาติที่หวานเล็กน้อย ก็ทำให้มีพลังงานจากน้ำตาลได้ ปริมาณโปรตีนของขนมจีนน้ำพริก ก็พอเหมาะประมาณ 11 กรัม คิดเป็นร้อยละ 20 ของปริมาณความต้องการโปรตีนใน 1 วัน ส่วนไขมันมีปริมาณ 17 กรัม คิดเป็นร้อยละ 25 ของปริมาณความต้องการไขมัน ใน 1 วัน ปริมาณไขมันที่มีอยู่นี้ก็ไม่มากเกินไปไม่น้อยเกินไป แต่อย่างไรก็ตามควรจำกัดการรับประทานต่อหนึ่งมื้อ เพียงหนึ่งจานเท่านั้นสำหรับบุคคลทั่วไป ยกเว้นผู้ใช้แรงงานมากๆ สามารถรับประทาน 2 จานได้ แต่ต้องระมัดระวังเรื่องน้ำหนักตัวถ้าเพิ่มขึ้นคงต้องลดกลับมารับประทานเพียงจานเดียวเท่านั้น

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ขนมจีนน้ำพริก

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ขนมจีน, กุ้งกุลาดำ
2. มะพร้าวขูด, ลูกมะกรูด
3. ถั่วเขียวเลาะเปลือกคั่วป่น, น้ำตาลปีบ
4. เนื้อระกำ, หอมแดงเผา, กระเทียมเผา
5. กระเทียมสับละเอียด, รากผักชีหั่นละเอียด
6. ข่าเผาสับหยาบ, น้ำปลา, น้ำตาลปีบ
7. พริกป่น, น้ำมะกรูด, น้ำมะขามเปียก
8. น้ำมันพืช
9. หอมแดงเจียว, ผักบุ้งไทยซอยผัดน้ำมัน, หัวปลีหั่นฝอยแช่น้ำผสม น้ำมะนาว,
10. ผักกระเฉดเด็ดเป็นท่อนสั้นๆ, ใบเล็บครุฑชุบแป้งทอด, ดอกพวงชมพูชุบแป้งทอด, มะละกอดิบซอย

### ส่วนผสมแป้งชุบทอด

11. แป้งข้าวเจ้า, แป้งมัน, แป้งสาลี
12. หัวกะทิ, น้ำปูนใส
13. ไข่แดง, เกลือป่น

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. คั้นมะพร้าวให้ได้หัวกะทิ ๓ ถ้วย หางกะทิ ๑๐ ถ้วย
2. โขลกหอมแดง กระเทียม ข่า รากผักชี เนื้อระกำ ให้ละเอียด
3. เคี่ยวหัวกะทิโดยใช้ไฟกลาง ผัดให้แตกมันมากๆ ยกลง
4. ล้างกุ้งให้สะอาดปอกเปลือกเด็ดหัวเด็ดหาง ผ่าหลังซักเส้นดำออก ใส่ในหางกะทิ แล้วตั้งไฟพอกุ้งสุก ตักขึ้นนำมาโขลกให้ละเอียด
5. ผสมหัวกะทิกับหางกะทิต้มกุ้งเข้าด้วยกัน ตั้งไฟให้ร้อน ยกลง ใส่กุ้ง ใส่ถั่วเขียว เครื่องที่โขลก คนให้เข้ากัน
6. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะกรูด น้ำมะขามเปียก ผ่ามะกรูดคั้นน้ำ (เก็บเปลือกไว้ลอยหน้าน้ำพริก) ชิมให้ได้ ๓ รส
7. ใส่น้ำมันลงกระทะใส่พริกป่นผัดจนน้ำมันเป็นสีแดงตักใส่ส่วนผสมน้ำพริก โรยด้วยหอมเจียว

#### วิธีทำแป้งชุบทอด

ผสมส่วนผสมทุกอย่างเข้าด้วยกันแล้วกรองอย่าให้แบ่งเป็นเม็ดนำไปชุบผักที่เตรียมไว้ จะเห็นได้ว่าขนมจีนน้ำพริกให้พลังงานค่อนข้างสูง เพราะมีส่วนผสมของกะทิและมีรสชาติที่ค่อนข้างหวาน ผู้ที่มีความเสี่ยงในเรื่องของไขมันควรกินแต่น้อย กินผักให้มาก นอกจากจะช่วยในเรื่องของการอิ่มท้องแล้ว ยังให้ประโยชน์ในเรื่องของกากใยอาหารอีกด้วย ทำให้ระบบขับถ่ายเป็นไปอย่างปกติ ผักที่ใช้ควรล้างให้สะอาด เลือกใช้ผักปลอดสารพิษได้ก็จะดี



## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ขนมจีนน้ำพริกเป็นอาหารไทยที่มีมานานแล้ว แต่ในปัจจุบันกลับไม่เป็นที่นิยมอาจเนื่องมาจากขนมจีนน้ำพริกมีวิธีการทำที่ยุ่งยาก ใช้เวลา มีส่วนผสมหลายอย่างและปรุงให้มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อมค่อนข้างยาก ส่วนประกอบเครื่องปรุงก็มีหลายอย่าง ได้แก่ ผิวมะกรูด หอมเผา กระทียมเผา ระกำ ข่าอ่อนเผา และที่สำคัญคือส้มซ่า ซึ่งปัจจุบันหาซื้อได้ค่อนข้างยาก แต่ถ้าหาไม่ได้ใช้น้ำมะกรูดแทนก็ได้ ส่วนผักเครื่องเคียง (ผักเหมือด) ก็แบ่งเป็น 3 ชนิด คือ

1. ผักชุบแป้งทอด ได้แก่ ดอกพวงชมพู ใบผักบุ้ง ใบเล็บครุฑ
2. ผักสด ได้แก่ ผักกระเฉด มะละกอซอย หัวปลีซอย ยอดกระถิน
3. ผักผัดน้ำมัน ได้แก่ ผักบุ้งไทย ผักกระเฉด พริกทอด

ทั้งหมดนี้ทำให้เสียเวลาในการเตรียมค่อนข้างมาก ทำให้อาหารจานนี้ไม่เป็นที่นิยม ลักษณะของขนมจีนน้ำพริกต้องไม่ข้นเป็นโคลนแต่ก็ไม่ใส มีมันลอยหน้าพอประมาณ หอมกลิ่นส้มซ่า ถั่วคั่วและหอมเจียว มี ๓ รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน

## 2.5 ประโยชน์

ขนมจีนน้ำพริกน้ำยา" ซึ่งมีเส้นขนมจีนที่ทำจากแป้งหมัก หากคนที่ธาตุอ่อนกินเข้าไปก็อาจจะทำให้ ท้องเดินได้ง่ายๆ แต่คนโบราณก็หาผักมา เป็นเครื่องเคียง เพื่อหักล้างฤทธิ์กัน จนไม่ต้องการกลัวว่าท้องจะเสีย นั่นก็เป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ต้องรักษาไว้

**ถั่วฝักยาว** สรรพคุณทางยา ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี และระบบขับถ่ายทำงานปกติ การนำไปใช้ กินได้ทั้งสดและลวกสุก เป็นผักจิ้มน้ำพริก ใส่ในแกงส้ม แกงป่า และที่นิยมคือผัดพริกขิงหมูกับถั่วฝักยาว

**หัวปลี** สรรพคุณทางยา ช่วยให้เจริญอาหาร เป็นอาหารบำรุงน้ำนมในสตรีให้นมบุตร แก้ก้อนใน กระหายน้ำ ในหัวปลีประกอบด้วยธาตุเหล็ก และเส้นใยอาหารการนำไปใช้ กินได้ทั้งสดและต้มสุก แบบสดกินเป็นผักสดกับหล่นต่างๆ กวยเตี๋ยว ผัดไทย ถ้าต้มหรือย่างสุกจะนำมาทำยำหรือหันใส่แกง ต้มยำ

**ถั่วพู** สรรพคุณทางยา มีโปรตีนช่วยให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันบางชนิด มีกรดใช้รักษาผิว และโรคผิวหนังบางอย่างการนำไปใช้ กินได้ทั้งสดและสุก เป็นผักจิ้มน้ำพริก ใส่ในยำ ทอดมันแกงป่า

**ผักบุ้งไทย** สรรพคุณทางยา มีสารอย่างหนึ่งที่มีโครงสร้างคล้ายอินซูลิน ทำหน้าที่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี และมีสรรพคุณในการดูดซับไขมันได้ดี ในผักบุ้งไทยประกอบด้วย วิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก เส้นใยอาหาร และฟอสฟอรัสการนำไปใช้ ผักบุ้งไทยมี 2 ชนิด คือ ผักบุ้งทองนาสีแสดและผักบุ้ง น้ำสีขาว ส่วนผักบุ้งทองนานิยมนำมากินสดกับส้มตำ ลาบ น้ำพริก

ส่วนผักบุงน้ำมันมักกินสุก เช่น นำมาผัดผักบุงหมูสับ ใส่ในแกงเทโพ แกงส้ม ใส่ในก๋วยเตี๋ยว เช่น ก๋วยเตี๋ยวยี่นตาไฟ ก๋วยเตี๋ยวน้ำตก หรือชอยเฉียงส่วนก้านบางๆ ผัดกับน้ำมัน นำใบมาชุบแป้งทอดแล้วกินแถมกับขนมจีนน้ำพริก บ้างก็นำก้านมาชอยเป็นเส้นยาวชุบแป้งทอด ทำเป็นยำผักบุงทอดกรอบ

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

เวลารับประทานเอามาราดบนเส้นขนมจีน รับประทานกับผักต่างๆ เช่น ผักบุงลวกหั่นเล็กๆ หัวปลีชอยบางๆ กระถิน, ผักบุงชอยผัดน้ำมัน, หรือจะเป็น ถั่วฝักยาว ลวกแล้วผัดน้ำมันก็เข้ากันดีไม่น้อย หรือใบชะพลูชุบแป้งทอด หรือว่าจะเป็น หัวปลี ดิบหั่นฝอย หรือจะนำไปชุบแป้งทอด ก็มาแกล้มมาแถมได้ดี

## 29. ขนมหุ้น้ำยาปลา

ชื่อสามัญ ขนมหุ้น้ำยา

ชื่อท้องถิ่น ขนมหุ้น้ำยาปลา

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **ขนมหุ้น้ำยากะทิสด.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.horapa.com/content.php?Category=Thai&No=448> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 12 กรกฎาคม 2553
2. สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ. 2552. **สารานุกรมภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นไทย: ขนมหุ้น้ำยา.** กรุงเทพฯ

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ขนมหุ้น้ำยาปลา ทางภาคกลาง คงต่างไปจาก ภาคอื่น ส่วนมากก็นัก ไปทางกะทิ กะชาย แต่ที่สำคัญ ต้องใช้ปลาช่อนท้องนา ตัวอวบๆ มาต้ม ปัจจุบันหากินค่อนข้างยากเสียแล้ว ส่วนใหญ่ใช้ปลาน้ำดอกไม้มาแทน เพราะเป็นปลาธรรมชาติ เนื้อแข็ง โขลกแล้วเนื้อปลาจะฟู ถ้าเป็นปลาช่อนก็อาจจะเป็นปลาช่อนเลี้ยง ที่มีเนื้อกะด้างและ ถ้าโชคร้าย เนื้อปลาก็มีกลิ่นแรง ของซีโคลอน และอาหารที่ทางฟาร์มเลี้ยงปลาโยนลงไปให้ปลาช่อนเหล่านั้นกิน ถ้าโชคร้ายเจอเนื้อปลาที่รูปร่างคล้ายๆปลาช่อน เขาเรียกปลาที่ว่า ปลาสง หัวของปลาจะยาวกว่าปลาช่อน ก็คงจะเป็นปลาที่มีเชื้อสายใกล้เคียงกับปลาช่อนอีกชนิดหนึ่ง สมัยนี้ถ้าเอาปลาช่อนเลี้ยงมาทำน้ำยา ก็จะได้ผลที่ว่าเนื้อปลามีน้ำมันในเนื้อ พอหนึ่งสุกเอามาแกะจะมีมันเยิ้ม มันตรงนั้นเอามาใส่อาหาร ถ้าบางคนไม่ชอบจะพบว่ามีกลิ่นเหม็นน้ำ โคลน และเหม็นคาว เครื่องเคียง น้ำยากะทิ ผัก 5 อย่าง กะหล่ำปลีฝอย ถั่วงอกดิบ ผักกาดดอง, ถั่วฝักยาว, มะระหั่นลวก ที่ขาดไม่ได้ คือ ใบแมงลัก ถ้าชอบผักลวกก็จะมีไข่ต้มเป็นเครื่องแนม อีกรักก็ได้ เคล็ดดัด บางอย่างใช้เครื่องบดได้ พวกเครื่องแกง แต่เนื้อปลาต้องตำอย่างเดียวเลยจะ เพราะความฟูของเนื้อปลา และคุณสมบัติ ของเนื้อปลาบางชนิด จะฟู ขึ้นมาเวลาแกง ถ้าใส่เครื่องบด แล้วเนื้อปลาจะถูกปั่นจนแตกเวลานำมาแกงน้ำแกงจะ เหมือนแป้ง ขึ้น เหมือนโคลน



ปกติแถวอีสาน (อีสานใต้) จะทำขนมจีนน้ำยากะทิตลอด ถ้าขนมจีนน้ำยาป่าส่วนใหญ่คนที่พูดภาษาอีสาน (ลาว) เป็นคนทำ แต่คนที่พูดภาษาเขมร จะนิยมทำขนมจีนน้ำยากะทิโดยที่ใส่เนื้อไก่หรืออาจจะเป็นเนื้อปลาเข้าไปด้วย ส่วนขนมจีนทางภาคกลางนั้น ถ้าเป็นน้ำยากะทิก็เหมือนที่หลาย ๆ คนเคยรับประทานตามร้านค้าทั่วไป บางครั้งก็มีการรับประทานขนมจีนกับแกงเขียวหวาน ซึ่งรสชาติก็อร่อยไปอีกแบบขนมจีนน้ำยาบักชู้เดิมนั้นก็มีทั้งน้ำยากะทิและน้ำยาพริก น้ำยาแกงไตปลา

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ขนมจีนน้ำยา

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

#### ส่วนผสมเครื่องแกง

1. พริกแห้งเม็ดเล็กแกะเม็ดแช่น้ำ
2. พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเม็ดแช่น้ำ
3. กระเทียม
4. หอมแดงซอย
5. ตะไคร้ซอย
6. กระชายหั่น
7. ผิวมะกรูดหั่นละเอียด
8. กะปิ

#### ส่วนผสม

9. เส้นขนมจีน
10. ปลาน้ำดอกไม้
11. มะพร้าวขูด
12. น้ำ

13. ตะไคร้หั่นท่อนขนาด 2 นิ้ว
14. เกลือ
15. น้ำตาลทราย
16. ใบมะกรูดฉีก
17. ผักสด ผักลวก หรือ ผักดอง ไข่ต้ม

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ล้างปลาและควักไส้และเหงือกออก พักไว้
2. คั้นมะพร้าวด้วยน้ำอุ่น 2 ถ้วย คั้นให้ได้หัวกะทิ 3 ถ้วย ใส่น้ำอุ่นอีก ½ ถ้วยคั้นให้ได้หาง 1 ถ้วยตวง จากนั้นเติมน้ำพร้อมกับใส่ตะไคร้ในหม้อไฟปานกลาง จนเดือดจัดใส่ปลาลงต้มนาน 15 นาที หรือจนมีกลิ่นหอมสังเกตดูว่าเนื้อปลาล่อน ตักใส่จานเมื่ออุ่นแคะลงในโถปั่น ตามด้วยหัวกะทิ 1 ถ้วย ปั่นจนเนื้อละเอียด พักไว้
3. ทำนํ้ายาโดยการปั่นเครื่องแกงทั้งหมด ตามด้วยทางกะทิปั่นด้วยกันให้ละเอียด เทลงในหม้อใส่หัวกะทิที่เหลือตามด้วยเนื้อปลา คนให้เข้ากันตั้งไฟปานกลาง เมื่อร้อนปรุงรสตามความชอบปิดไฟใส่ใบมะกรูด จัดขนมจีนใส่จานตักนํ้ายากะทิ สดราด เสิร์ฟพร้อมตะกร้าผักเหนาะ ไข่ต้ม



### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ขนมจีนนํ้ายารสชาติจะไปทางแกงกะทิ มีเศษกระชายลอยปนๆ เพราะจะโขลกเครื่องนํ้ายาแล้วนำมาผัดกับนํ้ามัน หรือเทนํ้ามันผัดเครื่องท่วมๆ เทกะทิผัดรวม ให้ได้มันแต่กึ่งฟูๆลอยเกาะกันเป็นแพ



## 2.5 ประโยชน์

### กระชาย

- \* บำรุงกระดูก (เพราะมีแคลเซียมสูง)
- \* บำรุงสมอง (เลือดเลี้ยงสมองส่วนกลางดีขึ้น)
- \* ปรับสมดุลของความดันโลหิต (ความดันโลหิตที่สูงจะลดลง ความดันโลหิตที่ต่ำจะสูงขึ้น)
- \* ปรับสมดุลของฮอร์โมน
- \* แก้ปัญหาผมหงอก ผมร่วง
- \* แก้โรคไต : ทำให้ไตทำงานดีขึ้น
- \* ป้องกันไทรอยด์เป็นพิษ
- \* บำรุงมดลูก ( เพศหญิง )
- \* ควบคุมไม่ให้ต่อมลูกหมากโต ( เพศชาย )
- \* แก้ปัญหาไส้เลื่อน ( เพศชาย )
- \* กระเพาะปัสสาวะเกร็ง ( กรณีนี้อาจใช้เม็ดบัวที่ต้มแล้ว นำมารับประทานร่วมกัน)

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

จับขมจีนวางใส่จาน ประมาณ 2-3 จับ ราดหน้าด้วย น้ำยาข้นๆ ตักผักต่างๆ ที่จะรับประทานด้วยใส่ข้างๆ ขานขมจีน คลุกเคล้าขมจับกับน้ำยาและผักให้เข้ากัน แล้วตักรับประทานได้ หากชอบเผ็ดก็โรยด้วยพริกป่น และผักต่างๆ เช่น ถั้วผักยาว ผักกาดดอง พริกแห้งทอด ถั้วอก และก็ชอยหัวปลีเป็นแฉ่นๆ แล้วแช่ลงไปใ้ในน้ำที่ผสมน้ำมะขามเปียกไว้แล้ว ก็จะได้หัวปลีสีสวย ไม่ดำคล้ำ และไข่ต้ม รับประทานคู่กัน

## 30. ข้าวมันส้มตำ



ส้มตำไทยโบราณ (กินกับข้าวมัน)

ชื่อสามัญ ข้าวมันส้มตำ ชื่อท้องถิ่น ข้าวมันส้มตำ

### แหล่งที่มาของข้อมูล

- ชมรมเสี่ยวอีสาน. *ข้าวมันส้มตำ*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.vcharkarn.com/include/vcafe/showkratoo.php?Pid=42039> เข้าถึงข้อมูล วันที่ 13 กรกฎาคม 2552
- มูลนิธิหมอชาวบ้าน. *ข้าวมันส้มตำ*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.doctor.or.th/node/3930> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 10 สิงหาคม 2552
- สถาบันอาหาร. 2551. *อาหารไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน: ข้าวมันส้มตำ*. กรุงเทพฯ, บริษัทซีแอด โปรโมชัน (1997) จำกัด

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

คนไทยทั่วไปจะนึกถึงส้มตำไทยโบราณในแบบที่มีรสชาติกลมกล่อม ไม่เผ็ดมาก รสชาติออกเปรี้ยว เค็ม หวาน ใส่กุ้งแห้ง และถั่วลิสงคั่วบดพอบแหลก ส่วนผักสดที่นำมากินแกล้มกับส้มตำก็เป็นพืชผักที่สามารถเก็บมาได้ง่าย เช่น ใบมะยม ใบทองหลาง ยอด กระถิน และใบชะพลู รวมทั้งถ้าต้องการเพิ่มความอร่อยต้องกินร่วมกับกากหมูเจียวใหม่ และ “ข้าวมัน”

ส้มตำไทยโบราณนั้นทั้งเครื่องปรุงและวิธีการทำจะแตกต่างจากส้มตำไทยในปัจจุบัน ที่ไม่ใช่ส้มตำลาว ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของคนอีสานในเรื่องวัฒนธรรมการรับประทานอาหาร ถ้าย้อนไปอดีตจะเห็นได้ว่า มะละกอก มีอยู่ทั่วไปตามภูมิภาคต่างๆ ของประเทศไทย แต่มีชื่อเรียกที่แตกต่างกันไป ที่จริงแล้วส้มตำมะละกอ ไม่ใช่อาหารดั้งเดิมเก่าแก่ของสุวรรณภูมิ ไม่ว่าจะของลาว-ไทย หรือ มอญ-เขมร เพราะมะละกอไม่ใช่พืชพื้นเมืองดั้งเดิมเก่าแก่ แต่เป็นพืชพันธุ์จากอเมริกาใต้ เพิ่งมีผู้นำมาปลูกแพร่หลายทางแถบเอเชียราวปลายกรุงศรีอยุธยา แล้วเข้ามาถึงประเทศไทยสมัยต้นกรุงรัตนโกสินทร์ ดังนั้นจึงอาจสรุปได้ว่า ส้มตำมะละกอมีกำเนิดในกรุงเทพฯ ราวต้นกรุงรัตนโกสินทร์ แม้ไม่มีหลักฐานตรงๆ แต่มีร่องรอยทางประวัติศาสตร์สังคม ส่อว่าคนจีนหรือ “เจ๊ก” ทำสวนมะละกอขายก่อนแล้ว “ลาว” ที่ถูกกวาดต้อนมาอยู่กรุงเทพฯ ปรุงกินตามประเพณี ตำส้มเปรี้ยว ซึ่งอาจเรียกเป็นอาหารสัญลักษณ์เจ๊กปนลาวในบางกอกก็ได้

ตามลักษณะของคนไทยที่ช่างคิด ช่างทำ และปรับปรุงรสชาติ เมื่อเห็นคนลาว ตำส้ม โดยใช้มะละกอ หรือแดง หรือผักผลไม้ นๆ มีรสชาติดี คนไทยจึงนำตำส้มมะละกอมาปรับเปลี่ยนให้เป็นแบบไทย ช่วงต้นกรุงรัตนโกสินทร์ คนไทยรู้จักการทำน้ำปลาร้า น้ำเคยดี เพื่อนำมาเพิ่มความเค็มให้รสชาติอาหาร สืบทอดมาจากคนสมัยอยุธยา เพราะมีหลักฐานทางโบราณคดีจากแหล่งเรือโบราณสมัยอยุธยา ในอ่าวไทย ว่าปลาร้าเป็น วิธีการถนอมอาหารของคนไทยในสมัยโบราณ โดยการหมักปลา ดังนั้นใน

ระยะแรกส้มตำไทยของคนไทยจึงมีส่วนผสมของน้ำเค็มดี หรือแบบใส่กะปิ และใช้วิธีคลุกเคล้า ไม่ได้ตำด้วยครก

ข้าวมันส้มตำแบบไทยเป็นอาหารไทยเพื่อสุขภาพ ตัวข้าวมันใช้นมถั่วเหลือง กับน้ำมันข้าวมาหุงแทนกะทิ เพื่อลดไขมันอิ่มตัวจากกะทิลง ข้าวก็ผสมข้าวซ้อมมือกับข้าวขาวเพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหารได้ ไวตามิน บี มาแก้โรคเหน็บชา ปากนกกระจอก บำรุงสมอง และไฟเบอร์มาช่วยดักจับคอเลสเตอรอลในลำไส้ เพิ่มกากอาหาร ทำให้ขับถ่ายสะดวก ส่วนส้มตำเป็นส้มตำผลไม้ เอาสาเล่ แอปเปิ้ล มะละกอดิบ มาสับเป็นเส้น ตำกับพริกแห้ง โรยหน้าด้วยกุ้งแห้งป่น ผิวมะนาวเล็กน้อย มันอมหวานอมเปรี้ยว หอมชื่นใจ แล้วยังต้องมีแกงเผ็ดไก่ นี่ก็ใช้นมถั่วเหลืองมาแกงแทนกะทิ ตำรับโบราณต้องมีเนื้อฝอยผัดหวานมาแนมด้วย ใช้เห็ดนางฟ้ามาฉีกผัดพอมีรสแทนเนื้อ ไม่ให้หวานมาก เพราะอาหารสุขภาพต้องลดความหวาน ความเค็มด้วย หน้าตาออกมาเหมือนเนื้อหวานเลย โรยงาอีกนิดหน่อย งานนี้มีการดัดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวสูง เป็นอาหารขนานเอกลดคอเลสเตอรอล เอางาขาวหรืองาดำก็ได้ คั่วพอหอมโรยใส่ข้าวรับประทาน จะได้ประโยชน์มาก

ข้าวมันส้มตำ ตำรับนี้ดั้งเดิมเป็นของพระเจ้าบรมวงศ์เธอพระองค์เจ้าเยาวภาพงศศิณี พระราชธิดาในรัชกาลที่ 5 จะเห็นว่าข้าวมันเขาจัดใส่พานเคาะเป็นรูปถ้วย แล้วมีส้มตำอยู่ข้างบน ส่วนของแนมมีใบทองหลางลายชุบแป้งทอดบางๆ ไข่แดงเค็มเป็นลูก เนื้อฝอยผัดหวาน ใบทองหลางลายจะแข็งกว่าใบทองหลางสีเขียว ถ้าไปหาซื้อตามตลาดจะไม่มีใครขายใบทองหลางลาย มักจะปลูกกันเป็นไม้ประดับมากกว่า เพราะดอกทองหลางลายสีแสดสวย ออกดอกเต็มต้นสวยมากๆ ใบทองหลางลายเองก็สวยคล้ายๆ ใบโพธิ์หรือเมเปิ้ล แต่เป็นลายเขียวขาว ต้นทองหลางลายเสียอยู่สองอย่าง คือ ลำต้นมีหนามเยอะ และกิ่งเปราะ ต้นใหญ่ จึงไม่ควรปลูกใกล้บ้าน โดนพายุอาจจะหักมาทับหลังคาได้ และด้วยความที่ใบมันหนา ตำรับของพระองค์เจ้าเยาวภาฯ จึงเอามาชุบแป้งทอดเสียเล็กน้อยพอกรอบ จะได้กินง่ายขึ้น เหตุที่ใช้ใบทองหลางลาย แทนทองหลางเขียว

ข้าวมันส้มตำไทยที่เห็นขายอยู่ทั่วไป มักจะไม่ค่อยครบเครื่องนัก บางเจ้าทำ ส้มตำทำสำเร็จ ใส่ไว้ในภาชนะเตรียมตักขายได้สะดวก ทำให้มีน้ำส้มตำเจือจาง ไม่น่ารับประทาน บางแห่งใส่ถั่วฝักยาวลงไปด้วย เพราะเมื่อคนทั่วไปพูดถึงส้มตำไทย ก็คือส้มตำอีสานที่ไม่ใส่ปลาร้า แต่ใส่ถั่วฝักยาว ใส่ถั่วลิสงคั่วลงไปตำ และมะเขือเทศสีดา ปูรสรสออกแซบๆ หวาน น้อย เสิร์ฟมากับข้าวมัน บางแห่งอาจจะมีเนื้อเค็มฝอยผัดหวานให้ ส่วนผักต่างๆ เช่น ใบชะพลู กับใบทองหลาง มักจะไม่มีเตรียมให้ เพราะรู้ว่าคนทั่วไปไม่นิยมรับประทานในยุคปัจจุบัน

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

#### ข้าวมันส้มตำ

## 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. มะละกอสับ
2. พริกแห้งเม็ดเล็ก หั่นชิ้น แช่น้ำเอาเม็ดออก
3. กระทียมเม็ดเล็กปอกเปลือก
4. น้ำมะขามเปียก
5. น้ำปลา
6. น้ำตาลปีบ
7. กุ้งแห้งป่น
8. มะนาวหั่นสี่เหลี่ยมติดเนื้อ หรือ ผิวมะนาวปอกไม่ติดผิวขาวหั่นเป็นเส้น
9. พริกชี้หนูบุบตามชอบ (ถ้าชอบเผ็ด)

## 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ให้เริ่มจากผสมน้ำปรุงไว้ก่อน เอาน้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปีบ ใส่หม้อตั้งไฟ คนพอละลาย ยกลงทิ้งไว้ให้เย็นดี เตรียมไว้
2. เอาครกส้อมตำตั้งเข้า อย่าใช้ครกหินเพราะครกหินหนัก สากจะทำมะละกอและ แล้วกันตำส้อมตำจะทะลักออกหมด ปีบพริกแห้งชิ้นจากน้ำ ถ้าชอบเผ็ดก็ติดเม็ดมาด้วย ใส่ลงไปตำกับกระทียม พอแหลก แล้วใส่มะละกอสับลงไปคลุกเคล้า ให้พริกแห้งกับกระทียมซึมซับทุกอณู
3. ต่อจากนั้นเอาน้ำปรุงที่ทำไว้ มาตักราดคลุกเคล้า ตำเบาๆ มือ อย่าให้มะละกอเข้า บางท่านก็ชอบเอาไปคลุกในอ่าง ชอบมะละกอกรอบๆ แล้วใส่มะนาวหั่นติดเนื้อครึ่งหนึ่ง อย่างนี้เวลาเคี้ยวโดนจะได้ทั้งรสเปรี้ยวและรสหอม รสขมจากผิวมะนาว บางตำรับให้ใช้ผิวมะนาวหั่นฝอยแทน เอาแค่กลิ่นก็รสขมนิดๆ แต่อย่าใส่มากผิวมะนาวจะทำให้เปรี้ยวเปรี้ยวคอ ใครชอบเผ็ดมากเติมพริกชี้หนูบุบตอนนี้ แต่ส้อมตำไทยกินกับข้าวมันนี้ จะไม่ทำรสจัด เอาแค่พอเผ็ดเล็กๆ อมหวาน อมเปรี้ยว เค็มตาม จากนั้นตักใส่จานสวยๆ จะเป็นจานขาว หรือจานลายไทยเป็นพานเชิงก็ว่ากันไป อย่าตักใส่เยอะมาก ไม่น่ากิน โรยมะนาวหั่นที่เหลือ โรยกุ้งแห้งป่น เป็นอันเสร็จตัวส้อมตำ ข้าวมัน ต้องหุงเตรียมไว้ก่อน มีส่วนผสมดังนี้

ข้าวสารเก่า

กะทิ

น้ำตาลทราย

เกลือ

ใบเตย

น้ำดอกอัญชัน บีบมะนาวใส่ จะกลายเป็นสีม่วง (ถ้าอยากได้ข้าวมันสีโคก คือ สีออกม่วง เด็ดดอกอัญชันมาขยำกับน้ำอุ่น จะได้สีน้ำเงิน บีบมะนาวไปได้สีม่วง ไม่ใส่ก็ได้ เป็น ข้าวมันสีขาว)

### วิธีทำเนื้อฝอยผัดหวานหรือหมูฝอย

เนื้อวัวหรือเนื้อหมูต้มสุก

น้ำมันสำหรับทอด

หอมแดงซอย

น้ำตาลปีบ

1. เริ่มจากหอมแดงซอย นำไปเจียวพร้อมน้ำมัน 3 ถ้วย ตั้งไฟพร้อมกัน พอน้ำมันเริ่มร้อน หอมแดงเริ่มเหลือง ก็เอาขึ้น อย่าปล่อยให้หอมแดงเป็นสีน้ำตาลในกระทะ พอเอาขึ้นจะไหม้มากขึ้นอีก ต้องเอาขึ้นก่อน จะเหลืองกรอบพอดี เก็บหอมแดงไว้
2. ฉีกหมูหรือเนื้อต้มสุกให้เป็นเส้น เอาลงไปทอดในน้ำมันที่เจียวหอมแดง จนกรอบตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
3. เทน้ำมันในกระทะออก ใส่น้ำตาลปีบลงไปละลาย ถ้าชอบรสเค็มเล็กน้อย เหยาะน้ำปลาลงไปหน่อย เอาหมูฝอยที่ทอดไว้ลงไปคลุก โรยหอมแดงเจียวเป็นอันเสร็จ จะใช้เนื้อเค็มหรือหมูเค็มมาฉีกฝอย แล้วค่อยมาทอดแทนก็ได้ แต่อย่าให้เค็มนัก
4. ส่วนแกงเผ็ด ใช้น้ำพริกแกงเผ็ดแดง หรือแกงเขียวหวาน แบ่งหัวกะทิ มาผัดกับพริกแกง 1 ถ้วย ค่อยๆ ผัด ค่อยๆ เติมหกะทิ จนครบประมาณ 1 ถ้วย ผัดจนกะทิแตกมันมีมันลอยหน้า น้ำพริกหอมดี จึงใส่ไก่หั่นลงไปสักครึ่งโล เคี่ยวพอประมาณ ค่ะเนเนื้อไก่ชิมซับน้ำพริกดี จึงตักใส่หม้อหางกะทิประมาณ 3 ถ้วย ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำปลา ใส่มะเขือพวง ใบมะกรูดฉีก หัวกะทิอีก 1 ถ้วย คนให้เข้ากัน ใส่ใบโหระพา เป็นแกงเผ็ดธรรมดาๆ

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ข้าวหุงข้าวแบบธรรมดา แล้วใส่น้ำมันให้น้อยหน่อย พอท่วมข้าว เอากะทิ ปูรสดด้วย น้ำตาลทรายและเกลือ ชิมรสให้ถูกใจ พอข้าวเริ่มงวด ก็เอาน้ำกะทิที่ปุงแล้วเทใส่ลงไป คอยคนให้เข้ากัน แล้วใส่น้ำใบเตยไปนิดหน่อย ข้าวจะสีสวยและหอมฉุย พอทุกอย่างเข้ากันได้ก็ปิดฝา แล้วพักไว้

ส้มตำโขลกกระเทียม พริกแห้ง ตามด้วยถั่วตัด เมื่อเข้ากันได้ ก็ใส่มะละกอสับ ตามลงไป คลุก อย่างเบามือ ปูรสดด้วยน้ำส้มมะขาม มะนาว น้ำปลา ชิมรส ให้ชอบใจ แล้วโรยหน้าด้วยกุ้งแห้งป่น ผีวมะนาวหั่นฝอย ข้าวมันส้มตำกินเป็นอาหารกลางวัน คนชอบหวานคงชอบ กินกับยอดผักนึ่งไทย และ ไบเมะยมน้ำกินดี

## 2.5 ประโยชน์

ข้าวมันส้มตำให้พลังงานปานกลาง งามมีไขมันอิ่มตัวสูงซึ่งมาจากกะทิที่ใช้หุงข้าวมัน มีใยอาหารปานกลาง ผู้ที่มีปัญหาเรื่องของไขมันในหลอดเลือด ควรระมัดระวังในการกิน ถั่วฝักยาว หากกิน น้ำร้อนแล้วจะอืดท้อง ส่วนมะเขือเทศใส่ลงไปแล้วอาจทำให้ส้มตำแฉะ กล่าวเฉพาะไบชะพลู จัดเป็น ผักมหัศจรรย์ที่ให้ธาตุอาหารครบทุกหมู่ เสียขายที่ปัจจุบัน เริ่มหาकिनยาก สำหรับไบชะพลู เป็นธาตุเย็น ดับร้อน ดับกระหาย ไบเมะยมน้ำกินดี ทั้งสองตัวนี้ให้เบต้าแคโรทีน 3095 ไมโครกรัม และ 2031 ไมโครกรัม / 100 กรัม สูงกว่าไบคะน้ำ แต่น้อยกว่าไบสะเดาซึ่งให้เบต้าแคโรทีนถึง 4810 และยอดมันเทศมีเบต้าแคโรทีนสูงสุดในบรรดาผักด้วยกัน คือสูงถึง 5176 ไมโครกรัม ต่อน้ำหนัก 100 กรัม

เบต้าแคโรทีน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่อาจก่อให้เกิดมะเร็ง แต่กระนั้น ก็คงต้อง ระมัดระวัง เรื่องของ สิ่งปนเปื้อนที่จะมาพร้อมกับ ข้าวมันส้มตำกันด้วย ในข้าวมัน อาจพบ บาซิลลัส ซีเรียส *Bacillus Cereus* ซึ่งสามารถพบได้ทั่วไปในธรรมชาติ ดิน ฝุ่นละออง และ ผลิตภัณฑ์จากพืช เช่น ข้าว เจ้าเชื้อนี้ เติบโตได้ดีที่อุณหภูมิ 30 - 37 องศาเซลเซียส บางสายพันธุ์เติบโตได้ในอุณหภูมิ 45 องศาเซลเซียส บางสายพันธุ์ 4 - 5 องศาเซลเซียส อาการพิษแสดงออก 2 ลักษณะคือ อาเจียน และท้องเสีย อาการอาเจียน เกิดจากการได้รับเชื้อที่มีความคงทนต่ออุณหภูมิ และความเป็นกรด-ด่าง สูง ผู้ได้รับพิษ จะเกิดอาการภายหลังการบริโภคอาหารประมาณ 11-15 ชั่วโมง ส่วนอาการท้องเสีย เกิดจากการได้รับ เชื้อที่ไม่ทนต่อความร้อนและกรด ซึ่งปกติใช้เวลาประมาณ 6-12 ชั่วโมง ในการฟักตัว จะมีการปวดท้อง และถ่าย อยู่ประมาณ 24 ชั่วโมง แล้วอาการจะทุเลาลง นอกจากนี้ ส้มตำ เป็นอาหารที่มีกรรมวิธีการผลิต ที่เรียกได้ว่า ปูรกันสด สด ไม่ผ่านความร้อน ซึ่งมีโอกาสที่จะพบเชื้อ อีโคไลน์ *E.coli* เป็น แบคทีเรียที่อยู่ในลำไส้ของมนุษย์ และสัตว์มีกระดูกสันหลัง เชื้อนี้จะถูกขับออกจากร่างกายพร้อม อุจจาระ มีโอกาสพบเชื้อนี้ได้ ในอาหารที่ต้องใช้มือสัมผัสกับอาหารโดยตรง เมื่อรับประทานอาหารที่ ปนเปื้อนเชื้อตัวนี้เข้าไป อาจมีอาการท้องเสีย อุจจาระเหลว และหากพบเชื้อชนิดนี้ในอาหารนั้น ก็แสดง ว่า อาหารนั้นมีการปนเปื้อนของเสีย หรือมีการผลิต การปูร การเก็บรักษาอย่างไม่สะอาด

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

การจัดเสิร์ฟ ต้องจัดทุกอย่าง อย่างละนิดละหน่อย ใส่จาน ใส่ถ้วย หรือจานเชิงมีใบชะพลู ใบทองหลางแนมไปด้วย ส้มตำควรจะทำต่อเมื่อจะกิน อย่าตำล่วงหน้าไว้จะแฉะและไม่อร่อย การกินข้าวมัน ส้มตำครบเครื่องจะต้องกินโน่นนี่นิดนี้หน่อยแบบเดียวกับข้าวแช่สลับกันไป ให้รสชาติของอาหารในปาก สลับเปลี่ยนจากเปรี้ยวหวาน มาคอกเค็มมัน ๆ หอม ๆ ตามด้วยเผ็ดเล็กน้อย ต้องกินใบทองหลางหรือใบพลูตามไปด้วย ต้องกินให้ไล่เลี่ยกัน ใบทองหลางถ้ากินเปล่า ๆ จะมีรสออกจืด ๆ มัน ๆ ใบพลูจะออกเผ็ดเล็กน้อย การกินที่ถูกต้องคือต้องกินให้ไปผสมกันกับอาหารที่อยู่ในปากล่วงหน้าแล้ว ฝรั่งเศสเรียก ว่า “mix in your mouth” คือให้รสชาติมันผสมกันอยู่ในปาก กินคู่กับหมูฝอยหรือเนื้อฝอย

### 31. ไข่เจียวโหระพา

ชื่อสามัญ ไข่เจียวโหระพา

ชื่อท้องถิ่น ไข่เจียวโหระพา

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. ไทยโฮมมาสเตอร์. *ไข่เจียวโหระพา*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thaihomemaster.com/webboard-readtopic.php?id=316> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 10 กันยายน 2553
2. รู้จักผักผลไม้ฤทธิ์ร้อนเย็น. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://www.momypedia.com/knowledge/food\\_recipe/detail.aspx](http://www.momypedia.com/knowledge/food_recipe/detail.aspx) เข้าถึงข้อมูลวันที่ 12 กันยายน 2553
3. เมนูไข่ไก่สูตรอร่อย. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.pantown.com/board.php?id=11499&area=1&name=board22&topic> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 12 กันยายน 2553
4. ไข่วันละฟองกินได้ไหม. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://irrigation.rid.go.th/rid15/ppn/General/Pakinaka/47.htm> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 20 สิงหาคม 2553

#### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ไข่เป็นอาหารที่หาทานได้ง่าย ราคาถูก สามารถประกอบอาหารได้หลายอย่าง แต่เป็นเวลานานหลายปีแล้ว ที่ทางการแพทย์พบว่า ไข่ประกอบด้วยคอเลสเตอรอล ที่ทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดสูง และทำให้อัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด จึงมีคำแนะนำว่าในผู้ใหญ่ไม่ควรทานไข่เกินสัปดาห์ละ 3 ฟอง แต่จากการวิจัยในระยะหลังๆ พบว่า คอเลสเตอรอลที่มีในไข่ มีผลต่อคอเลสเตอรอลในเลือดน้อยมาก ดังนั้นจึงเริ่มมีการรณรงค์ให้ทานไข่กันมากขึ้น และเพิ่มคำแนะนำให้ทานไข่วันละหนึ่ง

ฟอง คำแนะนำใหม่นี้ใช้ได้จริงหรือไม่ เป็นคำถามที่หลายคนสงสัย หรือเป็นเพียงคำโฆษณา  
องค์ประกอบของไข่ แบ่งออกเป็น สามส่วนใหญๆ คือ

1. เปลือกไข่ (Shell) เป็นเปลือกแข็ง ห่อหุ้มด้านนอก
2. ไข่ขาว (White egg) มีลักษณะเหลวใสหรือสีเหลืองอ่อนห่อหุ้มไข่แดง
3. ไข่แดง (Yolk egg) มีทรงกลมมีสีส้มหรือแดง อยู่ตรงกลาง ถ้ามีไข่ที่มีเชื้อ ส่วนของไข่แดง  
จะเปลี่ยนไปเป็นตัวอ่อนและฟักออกมาเป็นตัวได้

นอกจากการทานไข่ควรทำให้สุกแล้ว การทานไข่ในรูปแบบไข่ต้ม ไข่ตุ๋น ไข่พะโล้ จะมีปริมาณ  
ไขมันน้อยกว่าไข่ชนิดอื่น การทำไข่ดาว ไข่เจียว ไข่ลูกเขย ในการปรุงอาหารควรใช้น้ำมันที่ไม่ อิ่มตัว  
อาหารที่ควรทำ คือ สลัดไข่ หรือยำไข่ เพราะจะทำให้ได้สารจากไข่ มีไฟเบอร์และวิตามินซีจากผัก และ  
ผลไม้ อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงคือ ขนมปังไข่ดาว ใส่เบคอน ไข่กรอก เพราะจะได้รับปริมาณไขมันสูงมาก  
จากเบคอน น้ำมันที่ใช้ทอด และเนยที่ทาขนมปัง ควรเลือกทานไข่ที่มีขนาดใหญ เช่น ไข่ไก่ ไข่เบ็ด  
มากกว่าไข่ฟองเล็ก เช่น ไข่เนกกระทา เพราะปริมาณคอเลสเตอรอลในไข่ใบใหญ่จะน้อยกว่าในไข่ใบเล็ก  
เมื่อเทียบกับในปริมาณเท่ากัน

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ไข่เจียวโหระพา

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. น้ำมันสำหรับทอดไข่
2. ไข่ไก่
3. ใบโหระพา
4. หอมแดงซอย
5. พริกชี้ฟ้าแดงซอย
6. เกลือ น้ำปลาเล็กน้อย

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันพอให้เคลือบกระทะ
2. เจียวไข่ไก่ให้พอเข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลาเล็กน้อย
3. เมื่อกระทะร้อนดีแล้ว หรีไฟให้เหลือไฟกลาง ค่อยๆเทไข่ที่เจียวแล้วลงไป  
เทให้เคลือบทั่วกระทะ แต่ไม่ต้องบางมาก

4. รอให้ไข่พอสุก ใส่ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า และหอมซอยลงไป โรยเกลือเล็กน้อย พอให้เค็มปะแล่มๆ แล้วก็พับขอบทั้ง 4 เข้าหากันเหมือนไข่ยัดไส้
5. ตักใส่จานแต่งหน้าด้วยซอโหระพาและพริกชี้ฟ้าแดงคะ

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

การเจียวไข่ให้ร่อย ใส่น้ำด้วย เวลาตีไข่ ให้เหยาะน้ำลงไปสัก 5-6 หยด เพื่อให้ไข่แดงกับไข่ขาวผสมเข้ากันได้ดี เนื้อไข่เนียนนุ่ม ตีไปนานๆ แล้วค่อยใส่น้ำปลา ถ้าไม่ชอบชิมไข่ดิบว่าเค็มพอหรือยัง ให้ดมเอา กลิ่นน้ำปลาในไข่จะบอกเองว่าไข่เจียวนั้นจะออกมาเค็มหรือไม่ปีบมะนาว หลังจากตีไข่จนขึ้นฟู เติมน้ำ และน้ำปลาแล้ว ให้ปีบมะนาวลงไปสัก 4-5 หยด ไข่จะหายคาว ทั้งยังช่วยให้ไข่ขึ้นฟู ไม่ยุบตัว เร็วไฟแรง เร่งไฟให้แรง รอจนควันขึ้นจากกระทะบางๆ ใส่น้ำมัน รอจนน้ำมันร้อน จึงใส่ ไข่ที่ตีไว้ รอจนด้านที่ติดกับก้นกระทะกรอบแล้วถึงค่อยกลับเอาอีกด้านลงไป



## 2.5 ประโยชน์

### ไข่ไก่

ไข่เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีสารอาหารหลายชนิดอยู่ภายในไข่ ในไข่ขาวจะมีโปรตีนสูง และเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูง คือมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย (Essential amino acid) ส่วนในไข่แดงจะมีสารอาหารหลายชนิด ได้แก่โปรตีน ไขมัน วิตามินและแร่ธาตุ ไขมันในไข่แดงส่วนใหญ่จะเป็นไขมันไม่อิ่มตัว รวมถึง omega-3 ซึ่งเป็นไขมันไม่อิ่มตัว ที่ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ซึ่งมีคุณค่าเหมือนไขมันในปลาแซลมอน และปลาทะเล ส่วนคอเลสเตอรอล จะมีเฉพาะในไข่แดงไม่มีในไข่ขาว สารอาหารอื่นได้แก่ ธาตุเหล็ก โฟลิก (Folic acid) ไรโบเฟลวิน (Riboflavin) โคลีน (choline) วิตามินบี 12 ดี และอีวิตามินที่ไม่พบในไข่คือวิตามินซี

ธาตุเหล็กในไข่ มีคุณค่าเทียบเท่ากับเนื้อสัตว์ แต่เคี้ยวง่าย ไม่เหนียวเหมือนเนื้อสัตว์จึงเหมาะสมกับเด็กทารกและคนสูงอายุที่มีปัญหาเรื่องฟัน

โฟลิก เป็นสารที่ป้องกันเลือดจาง และป้องกันความพิการแต่กำเนิด มีความจำเป็นในหญิงที่ตั้งครรภ์

โคลีน (Choline) เป็นสารที่ช่วยเสริมสร้างความจำ (Cognitive function) ช่วยพัฒนาการในเด็กที่กำลังเติบโตจะเห็นได้ว่า ไข่เป็นอาหารที่มีคุณค่ามาก ให้สารอาหารที่เกือบครบถ้วน ในขณะที่ราคาถูกกว่าอาหารอื่น ๆ ที่มีคุณค่าทางอาหารเท่ากัน สามารถทำเป็นอาหารได้หลายชนิด

### โพระพา

โพระพาเป็นแหล่งสำคัญของเบต้า แคโรทีน ซึ่งเป็นสาระสำคัญที่ทำหน้าที่หลักอย่างหนึ่งคือป้องกันมะเร็ง โพระพา 1 ซีด มีเบต้า แคโรทีน 452.16 ไมโครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล ในขณะที่ร่างกายคนเราต้องการเบต้า แคโรทีน วันหนึ่งประมาณ 800 ไมโครกรัมเทียบหน่วยเรตินัล ในทางสมุนไพรโพระพา มีน้ำมันหอมระเหยช่วยให้เจริญอาหาร และแก้เสียด แน่นท้อง ดังนั้นกินกับ ลาบ น้ำตก จึงเข้ากันดีมาก เพราะเนื้อย่อยยาก แต่โพระพาช่วยลดอาการแน่นท้องให้ได้ แต่ส่วนใหญ่โพระพาเราใช้แต่งกลิ่นอาหารให้ชวนกินมากกว่า

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ ร่วมกับน้ำพริกต่างๆ แกงจืด หรือแกงส้ม

## 32. ไข่เยี่ยวม้า

ชื่อสามัญ ไข่เยี่ยวม้า

ชื่อท้องถิ่น ไข่เยี่ยวม้า

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **ไข่เยี่ยวม้า**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.archeep.com/food/egg.htm> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 5 สิงหาคม 2552
2. นายรอบรู้. **วิธีการทำไข่เยี่ยวม้า**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://th.answers.yahoo.com/question/index?qid> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 22 กันยายน 2552
3. ดร.สุภาพ อัจฉริยศรีพงศ์. **ไข่เยี่ยวม้า**. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://www.tistr.or.th/t/publication/page\\_area\\_show\\_bc.asp](http://www.tistr.or.th/t/publication/page_area_show_bc.asp) เข้าถึงข้อมูลวันที่ 7 ตุลาคม 2553
4. **เรื่อน่ารู้ของไข่เยี่ยวม้า**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://blog.eduzones.com/nuihappy> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 7 ตุลาคม 2553

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ไข่เยี่ยวม้าเป็นอาหารหมัก ชนิดหนึ่งซึ่งค่อนข้างเป็นด่าง (alkaline food) เป็นอาหารที่มี ชื่อเสียงของจีนมาแต่โบราณ วัง ไอ่ชฺท เป็นนักค้นคว้าเกี่ยวกับ การทำไข่เยี่ยวม้า สันนิษฐานว่า ไข่เยี่ยวม้ามี กำเนิดมาจากทางภาคใต้ ของจีน และแพร่หลายขึ้นมาทาง ภาคเหนือ บางคนว่าไข่เยี่ยวม้ามี กำเนิดมาจากบริเวณแม่น้ำยั้งซี โดยมี ผู้คิดเก็บไข่สดดองไว้เพื่อไม่ให้เสีย เช่นไข่เค็มและได้ค้นหาวิธีดองไข่วิธีอื่น จนค้นพบวิธีการทำไข่เยี่ยวม้า



การทำไข่เยี่ยวม้าใช้ไข่ไก่หรือไข่เป็ดก็ได้ ส่วนผสมที่ใช้พอกไข่ก็มี แตกต่างกันไป ส่วนผสมวิธีหนึ่งซึ่งใช้ในการพอกไข่คือ โบซา 600 กรัม ปูนขาว 202.5 กรัม เกลือป่น 202.5 กรัม ชี้เถ้า 35.5 กรัม และแกลบสำหรับคลุก ส่วนผสมนี้ใช้พอกไข่ 100 ฟอง นำส่วนผสมดังกล่าวข้างต้นคลุกปนกับ น้ำเย็นหรือน้ำร้อนก็ได้ให้เหนียวขนาดแบ่งเปียก แล้วจึงพอกไข่ให้หนา ประมาณ 7-10 มิลลิเมตร หลังจากนั้นจึงนำไปคลุกกับแกลบบรรจุลง ภาชนะ เช่น ไห โอง หรือถังไม้ ใช้กระดาษน้ำมันหรือพลาสติกปิดฝาทันอากาศเข้า เก็บไว้ที่อุณหภูมิ 24-25 องศาเซลเซียส เปิดฝาทุก 7 วัน เพื่อกลับไข่ให้ ไข่แดงอยู่ตรงกลาง ใช้นาน 40-50 วัน ก็ใช้ได้ หรืออาจจะบรรจุภาชนะปิดฝาแล้วฝังดินไว้ประมาณ 5-6 เดือน ไข่ที่ดองได้ที่แล้วสามารถเก็บในที่เย็น ไว้ได้นานถึง 1 ปี โดยไม่เสื่อมคุณภาพ การทำไข่เยี่ยวม้า โปรตีนและ ฟอสโฟไลปิด (phospholipids) บางส่วนในไข่จะสลายตัวทำให้เกิดแอมโมเนีย นอกจากนี้ไขมันในไข่แดง (yolk fat) ก็ลดน้อยลงไปด้วย ได้มีการศึกษาเรื่อง การทำไข่เยี่ยวม้าว่าในกระบวนการทำไข่เยี่ยวม้านั้น ไข่ที่ใช้ถ้ามีเชื้อ Salmonella (เป็นเชื้อโรคทำให้เกิดท้องร่วง ท้องเสีย ) หรือเชื้อโรคจำพวก พาราไทฟอยด์อยู่ เมื่อทำเป็นไข่เยี่ยวม้าได้ที่แล้วเชื้อนี้จะตายไป

ถึงแม้ว่าไข่เยี่ยวม้ามีประโยชน์ในการบำรุงร่างกาย บำรุงโลหิต ก่อให้เกิดกำลังและเจริญอาหาร แต่ในกระบวนการผลิตไข่เยี่ยวม้าบางครั้ง ผู้ผลิตจะใส่สารประกอบของตะกั่วลงไป เพื่อควบคุมความเป็นกรดต่าง (PH) ให้คงที่ ซึ่งช่วยให้ไข่ขาวแข็งตัวอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นในไข่เยี่ยวม้า จึงอาจมีสารตะกั่วในรูปของตะกั่วซัลไฟด์อยู่ โดยสังเกตได้จากส่วน ของไข่ขาวจะมีสีดำมาก ลักษณะขุ่น ส่วนไข่เยี่ยวม้าที่ไม่มีตะกั่วซัลไฟด์ ไข่ขาวจะมีสีน้ำตาลคล้ำและมีลักษณะใส ซึ่งถ้าพบไข่เยี่ยวม้ามีลักษณะ ไข่ขาวขุ่นไม่ใสก็ควรจะหลีกเลี่ยงไม่รับประทาน

การทำไข่เยี่ยวม้านั้น มีส่วนประกอบที่เป็นสารที่ให้ความเป็นด่างสูง อาทิ สารแคลเซียมออกไซด์ , สารโซเดียมคาร์บอเนต, ชี้เถ้า นอกจากนี้อาจจะมีการเติมเกลือ และน้ำชาแก่ๆเพื่อช่วยเพิ่มกลิ่นรสให้ดีขึ้นอีกด้วย การทำไข่เยี่ยวม้านั้น สิ่งที่สำคัญคือจะต้องควบคุมค่าความเป็นกรดต่างหรือที่เรียกกันว่าค่าพีเอช (pH) ให้อยู่ในช่วง 11.0 - 11.5 เท่านั้น เพราะถ้าค่าความเป็นกรดต่างมากหรือน้อยเกินกว่าช่วงดังกล่าวจะมีผลทำให้ไข่ ขาวไม่แข็งใส และเกิดลักษณะเหลว ซึ่งการควบคุมค่าความเป็นกรดต่างให้อยู่ในช่วงดังกล่าวทำได้ยากมาก จึงมีผู้ผลิตบางรายอาจเติมสารประเภทตะกั่วลงไป อาทิ ตะกั่วออกไซด์ เพราะสารพวกนี้จะช่วยให้ไข่แข็งตัวได้ แม้ว่าค่า ความเป็นกรดจะเปลี่ยนไป แต่ผลที่ตามมาคือผู้ที่บริโภคไข่ที่มีการเติมสารจำพวกตะกั่วลงไปจะทำให้เกิด อันตราย อาจถึงชีวิตได้



ดังนั้นเวลาเลือกซื้อควรจะต้องดูให้ดีในบางครั้งเราจะพบว่าที่เปลือกของไข่เยี่ยวม้ามีสีแดงๆ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะได้มีการเอาปูนแดงไปทาเคลือบที่ผิวของไข่เยี่ยวม้าเพื่อเป็นการช่วยรักษาค่าความเป็นกรดต่างของไข่เยี่ยวม้าใน ระหว่างการเก็บรักษาและการขนส่ง ได้อีกทางหนึ่ง ทำให้คุณภาพของไข่เยี่ยวม้าไม่เปลี่ยนแปลง

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ไข่เยี่ยวม้า

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

ไข่เป็ด

ปูนขาว

เกลือ

โซดาแอช

ใบชาดำ (ชาจีน)

สังกะสีออกไซด์

น้ำสะอาด

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

- นำไข่มาล้างเปลือกให้สะอาด ตั้งทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ เรียงไข่ลงในภาชนะพลาสติกที่สะอาดปลอดภัย
- ต้มน้ำสะอาด เติมปูนขาว เกลือ โซดาแอช ใบชาดำ พอเดือด ตั้งทิ้งไว้ให้เย็น แล้วกรองเอาเศษตะกอนออกทิ้งไป เติมสังกะสีออกไซด์ คนให้ทั่ว

3. เทส่วนผสม ตามข้อ 2 ลงในภาชนะที่ใส่ไข่ ใช้ไม้ไผ่สานขัดแตะปิดไว้เหนือ เพื่อไม่ให้ไข่ลอย (ถ้าไข่ลอยจะเสีย) ปิดฝาภาชนะด้วยผ้าขาวบาง แซ่ทิ้งไว้ ประมาณ 25-30 วัน
4. เอาไข่ขึ้นล้างน้ำสะอาด ทิ้งไว้ให้ผิวแห้ง แล้วเคลือบเปลือกไข่ด้วยดินขาวผสม ผสมแป้งเปียกในอัตราส่วน 5 : 1 เก็บไว้ 10 วัน จึงรับประทานได้

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ทำไข่เยี่ยวม้า นั้น จะมีส่วนประกอบที่เป็นสารที่ทำให้ความเป็นด่างสูง อาทิ สารแคลเซียม ออกไซด์, สารโซเดียมคาร์บอเนต, ซีเด้า นอกจากนี้ อาจจะมีการเติมเกลือ และน้ำชาแก่ๆ เพื่อช่วยเพิ่ม กลิ่นรสให้ดีขึ้นอีกด้วย การทำไข่เยี่ยวม้า นั้น สิ่งที่สำคัญคือจะต้องควบคุมค่าความเป็นกรดต่าง หรือที่ เรียกกันว่าค่าพีเอช (pH)ให้อยู่ใน ช่วง 11.0 - 11.5 เท่านั้น เพราะถ้าค่าความเป็นกรดต่างมากหรือน้อย เกินกว่าช่วงดังกล่าวจะมีผลทำให้ไข่ ขาวไม่แข็งใส และเกิดลักษณะเหลว ซึ่งการควบคุมค่าความเป็น กรดต่างให้อยู่ในช่วงดังกล่าวทำได้ยากมาก จึงมีผู้ผลิตหัวใส บางรายแอบเติมสารประเภทตะกั่วลงไป อาทิ ตะกั่วออกไซด์ เพราะสารพวกนี้จะช่วยให้ไข่แข็งตัวได้ แม้ว่าค่า ความเป็นกรดจะเปลี่ยนไป แต่ผลที่ ตามมาคือผู้ที่บริโภคไข่ที่มีการเติมสารจำพวกตะกั่วลงไปจะทำให้เกิด อันตรายเราจะพบว่าที่เปลือกของ ไข่เยี่ยวม้ามีสีแดงๆ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะได้มีการเอาปูนแดง ไปทาเคลือบที่ผิว ของไข่เยี่ยวม้าเพื่อเป็นการ ช่วยรักษาค่าความเป็นกรดต่างของไข่เยี่ยวม้าใน ระหว่างการเก็บรักษาและการขนส่ง ได้อีกทางหนึ่ง ทำ ให้คุณภาพของไข่เยี่ยวม้าไม่เปลี่ยนแปลง อาจถึงชีวิตได้ ดังนั้นเวลาเลือกซื้อควรจะต้องดูให้ดี ต้องเลือกไข่ เบ็ดหรือไข่ไก่ที่ใหม่ สด และไม่มีตำหนิมาทำ เพื่อจะได้ไข่เยี่ยวม้าที่มีคุณภาพดี ไม่เสีย และภาชนะที่ใช้ แซ่ไข่ อาจใช้ภาชนะเคลือบก็ได้ แต่ต้องสะอาดและปลอดภัย

## 2.5 ประโยชน์

ไข่ เป็นอาหารที่คนทุกระดับรู้จักดี และเป็นที่ยื่นชอบ มีราคาถูก ซื้อหาได้ง่าย เก็บรักษาไว้ได้นานเมื่อเก็บไว้ในตู้เย็น ไข่ที่เป็นที่นิยมรับประทาน และมีการผลิตเพื่อการค้า ได้แก่ ไข่ไก่ ไข่เบ็ด ไข่นกกระทา ไข่นกพิราบ โดยเฉพาะไข่ไก่และไข่เบ็ดนั้น อาจจะมีผลิตได้เองในบ้าน โดยการเลี้ยงไก่และเปิดไข่ ไข่เพื่อเก็บไข่

ไข่มีคุณสมบัติเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เนื่องจากมีสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้

1. โปรตีน ไข่มีโปรตีนชนิดสมบูรณ์ ประกอบด้วย กรดอะมิโนที่จำเป็น เป็นโปรตีน พื้นฐานที่ร่างกายต้องการและร่างกายไม่สามารถสร้างขึ้นเอง โปรตีนในไข่เป็นสารอาหารที่ย่อย ง่าย เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จะช่วยสร้างเนื้อเยื่อต่างๆ เหมาะสำหรับเด็กและหญิงมีครรภ์

2. ธาตุเหล็ก ในไข่แดงมีธาตุเหล็กจำนวนมาก ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดงในร่างกาย และช่วยนำออกซิเจนจากปอดไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆของร่างกาย และธาตุเหล็กเป็นธาตุที่ป้องกันโรคโลหิตจาง

3. ฟอสฟอรัสและแคลเซียม ช่วยเสริมสร้างกระดูกและ ฟันให้แข็งแรง ถ้าขาดธาตุทั้งสองนี้ กระดูกจะผุหรือหักง่าย

4. วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา ช่วยการมองเห็น และช่วยให้สายตาปรับสภาพการมองเห็นได้ในที่มืด และที่สว่าง ช่วยบำรุงผิวพรรณให้ผ่องใส ช่วยบำรุงเยื่อต่างๆ ในร่างกาย และช่วยสร้างภูมิต้านทานโรค

5. วิตามินบี 2 ช่วยบำรุงผิว ประสาท ตา ลิ้น ริมฝีปาก ช่วยป้องกันโรคปากนกกระบอก

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานกับข้าวต้มร้อน ๆ และผักต่างๆ เช่น ขิงดอง แดงกวาดอง



ไข่เยี่ยวม้ากับขิงดอง



ขิงดอง

### 33. ไข่เยี่ยวม้ากระเพรากรอบ

**ชื่อสามัญ** ไข่เยี่ยวม้ากระเพรากรอบ **ชื่อท้องถิ่น** ไข่เยี่ยวม้ากระเพรากรอบ  
**แหล่งที่มาของข้อมูล**

1. *กระเพรากรอบ*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.bloggang.com/viewblog.php> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 15 ตุลาคม 2553
2. *เรื่งนารู้เกี่ยวกับไข่เยี่ยวม้า*. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://www.tistr.or.th/t/publication/page\\_area\\_show\\_bc.asp](http://www.tistr.or.th/t/publication/page_area_show_bc.asp) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 22 กันยายน 2553
3. ร้านอาหารไทยในอเมริกา “สกุลไทย”. *เรื่งเล่าจากข้างครัว: ไข่เยี่ยวม้ากระเพรากรอบ*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.sakulthai.com/DSakulcolumnndetailsql.asp?stcolumnid> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 22 กันยายน 2553

#### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ไข่เยี่ยวม้าเป็นอาหารหมัก ชนิดหนึ่งซึ่งค่อนข้างเป็นด่าง (alkaline food) เป็นอาหารที่มี ชื่อเสียงของจีนมาแต่โบราณ วัง โอไฮโอ เป็นนักค้นคว้าเกี่ยวกับ การทำไข่เยี่ยวม้า สันนิษฐานว่า ไข่เยี่ยวม้ามี กำเนิดมาจากทางภาคใต้ ของจีน และแพร่หลายขึ้นมาทาง ภาคเหนือ บางคนว่าไข่เยี่ยวม้ามี กำเนิดมาจากบริเวณแม่น้ำยงซี โดยมีผู้คิดเก็บไข่สดดองไว้เพื่อไม่ให้เสีย เช่นไข่เค็มและได้ค้นหาวิธีดองไข่วิธีอื่น จนค้นพบวิธีการทำไข่เยี่ยวม้า



การทำไข่เยี่ยวม้าใช้ไข่ไก่หรือไข่เป็ด ก็ได้ ส่วนผสมที่ใช้พอกไข่ก็มี แตกต่างกันไป ส่วนผสมวิธีหนึ่งซึ่งใช้ในการพอกไข่คือ โบซา 600 กรัม ปูนขาว 202.5 กรัม เกือบปน 202.5 กรัม ซีอิ๊ว 35.5 กรัม และเกล็ดสำหรับคลุก ส่วนผสมนี้ใช้พอกไข่ 100 ฟอง นำส่วนผสมดังกล่าวข้างต้นคลุกปนกับ น้ำเย็นหรือน้ำร้อนก็ได้ให้ เหนียวขนาดแป้งเปียก แล้วจึงพอกไข่ให้หนา ประมาณ 7-10 มิลลิเมตร หลังจากนั้น จึงนำไปคลุกกับเกล็ดบรรจุลงภาชนะ เช่น ไห โอง หรือถังไม้ ใช้กระดาษน้ำมันหรือพลาสติกปิดฝา

อากาศเข้า เก็บไข่ที่อุณหภูมิ 24-25 องศาเซลเซียส เปิดฝาทุก 7 วัน เพื่อกลับไข่ให้ ไข่แดงอยู่ตรง กลาง ใว้นาน 40-50 วัน ก็ใช้ได้ หรืออาจจะบรรจุภาชนะปิดฝาแล้วฝังดินไว้ประมาณ 5-6 เดือน ไข่ที่ตองได้ที่แล้วสามารถเก็บในที่เย็น ใว้ได้นานถึง 1 ปี โดยไม่เสื่อมคุณภาพ การทำไข่เยี่ยวม้า โปรตีนและ ฟอสโฟไลปิด (phospholipids) บางส่วนในไข่จะสลายตัวทำให้เกิดแอมโมเนีย นอกจากนี้ไขมันในไข่แดง (yolk fat) ก็ลดน้อยลงไปด้วย ได้มีการศึกษาเรื่อง การทำไข่เยี่ยวม้าว่าในกระบวนการทำไข่เยี่ยวม้านั้น ไข่ที่ใช้ถ้ามีเชื้อ Salmonella (เป็นเชื้อโรคทำให้เกิดท้องร่วง ท้องเสีย ) หรือเชื้อโรคจำพวก พาราไทฟอยด์อยู่ เมื่อทำเป็นไข่เยี่ยวม้าได้ที่แล้วเชื้อนี้จะตายไป

ถึงแม้ว่าไข่เยี่ยวม้ามีประโยชน์ในการบำรุงร่างกาย บำรุงโลหิต ก่อให้เกิดกำลังและเจริญอาหาร แต่ในกระบวนการผลิตไข่เยี่ยวม้าบางครั้ง ผู้ผลิตจะใส่สารประกอบของตะกั่วลงไป เพื่อควบคุมความเป็นกรดต่าง (PH) ให้คงที่ ซึ่งช่วยให้ไข่ขาวแข็งตัวอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นในไข่เยี่ยวม้าจึงอาจมีสารตะกั่วในรูปของตะกั่วซัลไฟด์อยู่ โดยสังเกตได้จากส่วน ของไข่ขาวจะมีสีดำมาก ลักษณะขุ่น ส่วนไข่เยี่ยวม้าที่ไม่มีตะกั่วซัลไฟด์ ไข่ขาวจะมีสีน้ำตาลคล้ำและมีลักษณะใส ซึ่งถ้าพบไข่เยี่ยวม้ามีลักษณะ ไข่ขาวขุ่นไม่ใสก็ควรจะหลีกเลี่ยงไม่รับประทาน

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ไข่เยี่ยวม้ากระเพาะกรอบ

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ไข่เยี่ยวม้า
2. ใบกระเพรา
3. กระเทียม
4. พริกสด (กระเทียมกับพริกให้สับหรือเอาไปตำให้พอหยาบๆ)
5. ซอสหอยนางรม
6. ซีอิ้วขาวหรือน้ำปลา
7. น้ำตาลเล็กน้อย
8. แป้งมัน
9. หมูหรือไก่

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. เริ่มจากการทอดกระเพร่าก่อน หลังจากล้างผักเรียบร้อยแล้วจึงให้สะเด็ดน้ำ พอตั้งกระทะให้น้ำมันร้อนพอควรก็โรยแป้งมันลงไป พอเอาใบกระเพราลงไป ทอดแล้วไม่กระเด็น พอผักเริ่มกรอบก็ตักใส่พักน้ำมันไว้
2. ไข่เยี่ยวม้า หลังจากต้มไข่เรียบร้อยแล้วก็ปอกเปลือกให้เรียบร้อย หั่นครึ่ง เสร็จแล้วก็เอาแป้งมาโรยๆ หรือเอามาคลุกแป้งเลย เสร็จแล้วก็ตั้งกระทะน้ำมัน พอน้ำมันร้อนก็จัดการเอาไข่ค่อยๆ ทอยใส่ลงไปทอด ยังช่วยให้ไข่คงรูปไม่ติดกกระทะหรือไข่แดงหลุดออกมาเลย ทอดแค่พอให้แป้งสุกก็ตักไปพักน้ำมันไว้
3. ส่วนของผัดกระเพรา ตั้งกระทะให้น้ำมันร้อนแล้วก็ใส่กระเทียมกับพริกลงไป ผัดพอให้กระเทียมเริ่มเปลี่ยนสีก็เอาหมูหรือไก่ลงไปผัด ปรุงรสด้วยซอสหอยนางรม ซีอิ๊วขาว หรือน้ำปลา น้ำตาล ชิมรสตามชอบ ใครอยากใส่กระเพราเพิ่มก็ใส่ได้
4. นำไข่เยี่ยวม้าที่ทอดแล้วมาเรียงในจาน ราดด้วยผัดกระเพรา แล้วโปะหน้าด้วยกระเพรารอบ



### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ไข่ที่นำมาทำไข่เยี่ยวม้าใช้ได้ทั้งไข่ไก่ไข่เป็ด พอกด้วยส่วนผสมดังนี้คือ ใบชา ปูนขาว เกลือป่น ซีอิ๊ว โดยนำส่วนผสมทั้งหมดคลุกปนกับน้ำร้อนหรือน้ำเย็นก็ได้ ให้เหนียวขนาดแป้งเปียก แล้วพอกไข่หนา 7-10 เซนติเมตร หลังจากนั้นก็นำไปคลุกเกลือ บรรจุลงภาชนะ เช่น โหล โถง ถังไม้ ใช้กระดาษน้ำมันหรือพลาสติกปิดฝากันอากาศเข้า เก็บไว้ที่อุณหภูมิ 24-25 องศาเซลเซียส เปิดฝาทู 7 วันเพื่อกลับไข่ให้ไข่แดงอยู่ตรงกลางเก็บไว้ได้นาน 40-50 วันก็กินได้ หรืออาจบรรจุภาชนะปิดฝาดังได้นาน 5-6 เดือน ไข่ที่ได้ที่แล้วสามารถเก็บไว้ได้นาน 1 ปีไข่เยี่ยวม้าที่ดี ไข่ขาวต้องเป็นสีน้ำตาลคล้ำใส

เชื่อกันว่าไข่เยี่ยวม้าเป็นอาหารบำรุงร่างกาย บำรุงโลหิตทำให้เจริญอาหาร ผู้ผลิตบางรายอาจใส่สารตะกั่วลงไปด้วยเพื่อควบคุมความเป็นกรดต่างของไข่ สารตะกั่วนี้เองที่ทำให้ไข่เยี่ยวม้าเป็นอาหารที่ไม่ปลอดภัยนัก

## 2.5 ประโยชน์

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่า เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตของมนุษย์ จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ คืออาหารที่มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และเกลือแร่ชนิดต่างๆ ในบรรดาอาหารต่างๆ ไข่ เป็นอาหารที่สมบูรณ์ด้วยสารอาหารที่ธรรมชาติสร้างสรรค์มาอย่างสมบูรณ์ เป็นสาร ที่เข้มข้นยิ่งกว่าอาหารอื่นๆหลายชนิด อุดมด้วยสารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกายทุกชนิด ยกเว้นเพียงวิตามินและไนอาซีน

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ ร่วมกับแกงจืด

## 34. ต้มจับฉ่าย

ชื่อสามัญ ต้มจับฉ่าย ชื่อท้องถิ่น ต้มจับฉ่าย

## แหล่งที่มาของข้อมูล

1. *เมนูอาหารเจ: ต้มจับฉ่าย*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thaifooddb.com> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2552
2. *สมุนไพรเพื่อความงาม*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.samunpri.com> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 13 สิงหาคม 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

“ต้มจับฉ่าย” อาหารเพื่อสุขภาพและลดน้ำหนัก เพราะมีแต้ผัก ผักและผัก ต้มจับฉ่ายเป็นอาหารที่นิยมสำหรับคนรักสุขภาพ เพราะมีส่วนผสมของนานาผัก เนื้อสัตว์และเต้าหู้ ซึ่งเหมาะสำหรับคนที่ต้องการได้รับ การบำรุง หรือฟื้นตัวจากไข้ ซึ่งจะเห็นได้มาก ในช่วงเทศกาลกินเจ หรือเทศกาลกินผัก รับประทานแล้วนอกจากจะช่วยบำรุงร่างกายแล้วยังช่วยในระบบขับถ่ายด้วย



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

## 2.1 ตำรับอาหาร

ต้มจับฉ่าย

## 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. หมูสามชั้นหั่นชิ้นขนาด 1/2 นิ้ว
2. เบ็ดสดสับเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม 1 1/2 นิ้ว
3. หัวไชเท้าอ่อนตัดท่อนยาว 1 นิ้วแล้วผ่าสี่
4. คะน้าทุบก้านตัดเป็นท่อน
5. ผักกาดขาวตัดท่อน

6. กะหล่ำปลีหั่นชิ้นพอคำ
7. ต้นกระเทียมหั่นยาว 1 นิ้ว
8. ขึ้นฉ่ายหั่นท่อน
9. เห็ดหอมแช่น้ำให้นิ่มตัดก้านแข็งออก
10. เต้าหู้เหลืองชนิดแข็งหั่นสี่แล้วตัดทแยงมุม
11. เต้าเจี้ยว
12. กระเทียมสับ
13. ซีอิ๊วขาว
14. ซีอิ๊วดำ
15. น้ำ
16. น้ำมันพืช

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ใส่น้ำลงในหม้อ ต้มน้ำพอเดือดใส่หมู เปิด ใส่ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ หมั่นช้อนฟองทิ้ง พอหมูและเปิดสุกใส่ผักทุกชนิด เต้าหู้
2. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน พอร้อนใส่กระเทียมเจียวให้หอม ใส่เต้าเจี้ยวและเห็ดหอม ผัดพอหอม ใสลงในส่วนผสมข้อที่ 1 ชิมรสตามชอบ ถ้าไม่เค็มเติมซีอิ๊วขาวเคี้ยวไฟอ่อนจนผักเปื่อยนุ่ม เก็บไว้รับประทานได้ 2-3 วันแต่ต้องอุ่นทุกวัน

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

สามารถเพิ่มผักอื่นๆ ลงได้ตามชอบ จะใช้ปีกไก่บนก็ได้ ถ้าชอบทานเนื้อสัตว์ให้เพิ่มหมูสามชั้นได้ ต้มจับฉ่ายทานได้หลายวัน เวลาอุ่นให้ใช้ไฟอ่อนๆ จนเดือดแล้วปิดไฟ ไม่ควรปล่อยให้เวลานาน ถ้าน้ำงวดลงไปมากจะเค็ม , ผักต่างสามารถเพิ่มหรือลดได้ตามชอบ ใครที่ชอบกลิ่นหอมของขึ้นฉ่ายก็สามารถใส่ลงไปได้ สามารถนำจับฉ่ายแทนน้ำซุ้สำหรับบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปได้ด้วย ได้ประโยชน์จาก ผักและเนื้อไก่

### 2.5 ประโยชน์

ไชเท้า มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Raphanus sativus* Linn. อยู่ในวงศ์ Crutiferae เป็นสมุนไพร ที่มีอยู่ในตำรายาจีน (หรือแม่แต่ของฝรั่ง ก็ใช้สมุนไพร ตระกูลเดียวกันในสรรพคุณเช่นนี้ สมุนไพรที่ว่าคือ Horseradish) โดยแนะนำให้คนวัยทองนำหัวไชเท้าดิบ มาหั่นซอยเป็นเส้นฝอยกินวันละ

ประมาณ 2 ซ้อนโต๊ะ หรือมีดละ 1 ซ้อนโต๊ะ วันละ 2 ครั้ง (ถ้ารู้สึกมีกลิ่นฉุนอาจรับประทานร่วมกับน้ำผึ้ง) โดยเชื่อว่าจะทำให้ผิวพรรณสดใสมีน้ำมีนวล ดูเปล่งปลั่งเหมือนคนหนุ่มสาว ทั้งยังเชื่อว่าหัวไชเท้าช่วยกำจัดพิษ สามารถช่วยให้ปัสสาวะใส ไม่ขุ่น ช่วยชำระล้างผนังกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยย่อย และช่วยทำให้หายใจโล่งขึ้น

หัวไชเท้าหรือผักกาดหัว มีถิ่นกำเนิดในประเทศจีน (เจ้าถิ่นที่ยังยืนหยัดเป็นหลักให้กับเอเชีย ทั้งทางด้านการแพทย์ตะวันออก และค่าเงินหยวน) แต่ตอนหลัง หัวไชเท้าก็แพร่หลายไปทั่วตามการอพยพย้ายถิ่นของคนจีน นิยมรับประทานเป็นอาหาร ใช้ทำเป็นแกงจืด แกงส้ม ต้มจับฉ่าย หรือเอามาต้มเค็ม ตากแห้ง ทำเป็นหัวไชเท้า แล้วนำมาปรุงเป็นอาหารกินกับข้าวต้มก็ใช้ได้อีกหลายๆ ตำรับที่สำคัญคือเจ้าหัวไชเท้าที่มีสารโปรวิตามินเอ ที่จะเปลี่ยนเป็นวิตามินเออยู่สูงมาก หัวไชเท้าจึงเป็นแหล่งวิตามินเอที่หาง่ายและราคาถูก หัวไชเท้าเป็นอาหารที่ดีมาก ตำราจีนกล่าวว่าไชเท้ามีสรรพคุณในการกระจาย สิ่งหมักหมมในร่างกาย ละลายเสมหะ แก้พิษ ลดความดัน ขยายหลอดเลือดและหลอดเลือด จึงควรเป็นอาหารที่อยู่ในเมนูของคนที่เป็นโรคหัวใจ ไอเสียงแหบแห้ง ท้องขึ้นเนื่องจากอาหารไม่ย่อย คออักเสบเรื้อรัง

ตำรับยามี้ดงนี้ นำหัวไชเท้าสดมาคั้นน้ำแล้วเติมน้ำขิง เติมน้ำตาลทรายขาวพอหวาน ต้มให้เดือดแล้วจับบ่อๆ หรือนำหัวไชเท้ามาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มน้ำดื่มแก้กระหาย รวมทั้งสามารถนำหัวไชเท้าสดมาตำให้แหลก คั้นเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาลทรายขาวพอหวานรับประทาน หรือนำไชเท้าหนึ่งหัวมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ไว้ในขวดแก้ว โรยน้ำตาล 2-3 ซ้อนโต๊ะ ปิดฝาทิ้งไว้หนึ่งคืน รินน้ำรับประทานเป็นประจำ เหมาะสำหรับคนที่เป็นโรคหลอดเลือดอักเสบเรื้อรัง ไอบีเอ็มหะ ไอหอบ การทำเมนูอาหารบำรุงสุขภาพด้วยตัวเองจากสมุนไพรที่เรา รู้จักเป็นอย่างดีจริงๆ ว่าไม่เป็นพิษเป็นภัย เป็นสิ่งที่คุ้มกว่าการไปเสาะหาสมุนไพรที่เราไม่รู้จักรั ไม่เคยเห็นมาก่อน

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ ร่วมกับหมูหวาน หมูหวาน หรือ ปลาทอด

### 35. เต้าเจี้ยวหลน (Soya bean mixed coconut milk)

ชื่อสามัญ เต้าเจี้ยวหลน

ชื่อท้องถิ่น เต้าเจี้ยวหลน

#### แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **รายการอาหารนำทาน.** สืบค้นจากเว็บไซต์

<http://www.kruaklaiban.com/forum/index.php?showtopic=1137> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2552

2. **เต้าเจี้ยว.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.agro.cmu.ac.th/office/KMnetwork/?p=16> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 กันยายน 2552

3. **หลน.** สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://dnfe5.nfe.go.th/ilp/occupation/45302/45302\\_1.html](http://dnfe5.nfe.go.th/ilp/occupation/45302/45302_1.html) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 15 กันยายน 2552

#### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

หลนเต้าเจี้ยวเป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้มชนิดหนึ่ง ซึ่งมีรสชาติเค็ม เปรี้ยว หวาน เครื่องจิ้มทำหน้าที่เป็นตัวเรียกน้ำย่อย ทำให้รับประทานอาหารได้ร่อยขื่น เต้าเจี้ยวเป็นผลิตภัณฑ์อาหารหมักชนิดหนึ่งที่ได้จากการหมักถั่วเหลือง ซึ่งมีโปรตีนสูง ในประเทศไทยนิยมนำเต้าเจี้ยวมาใช้เป็นอาหารชนิดต่างๆ โดยทำเป็นเครื่องจิ้ม เรียกว่า หลน หรือนำมาทำเป็นเครื่องปรุงรสในการประกอบอาหารตามตำรับจีน เช่น ทำแป๊ะชะ ผัดราดหน้า ตลอดจนผัดผักชนิดต่างๆ ซึ่งนอกเหนือจากจะได้อร่อยดีแล้ว ยังเป็นการเพิ่มโปรตีนในอาหารอีกด้วย



ถั่วเหลืองในปัจจุบันมีถั่วเหลืองที่ปลูกกันอยู่หลายพันธุ์ เช่น สจ 1 สจ2 สจ3 สจ4 สจ5 และ เชียงใหม่ 60 สามารถนำมาใช้ทำเต้าเจี้ยวได้แทบทุกพันธุ์ ถั่วเหลืองที่ใช้ทำเต้าเจี้ยวต้องมีคุณภาพดี คือ ต้องเป็นถั่วเหลืองใหม่ ไม่เก็บค้างปี เปลือกบาง เนื้อหนา ถั่วเมล็ดเบา สิ่งปลอมปนต่ำ 2 แป้งสาลี แป้งสาลีที่ใช้ในการทำเต้าเจี้ยวมีความสำคัญต่อกลิ่นและสีของเต้าเจี้ยว และมีผลต่อการผลิตเต้าเจี้ยว คือ

ช่วยปรับความชื้นในถั่วเหลือง ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมต่อการเจริญของเชื้อรา ช่วยเร่งกิจกรรมการย่อยโปรตีนให้เป็นไปอย่างรวดเร็ว และเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่สำคัญ ซึ่งถูกหมักต่อไปจนได้น้ำตาล แอลกอฮอล์ และกรดอินทรีย์หลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรดกลูตามิก ซึ่งเป็นสารช่วยชูรสอาหาร ทำให้เต้าเจี้ยวมีกลิ่นและรสชาติที่ดี

แป้งสาลีที่ใช้ในการทำเต้าเจี้ยวมีความสำคัญต่อกลิ่นและสีของเต้าเจี้ยว และมีผลต่อการผลิตเต้าเจี้ยว คือช่วยปรับความชื้นในถั่วเหลือง ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมต่อการเจริญของเชื้อรา ช่วยเร่งกิจกรรมการย่อยโปรตีนให้เป็นไปอย่างรวดเร็ว และเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่สำคัญ ซึ่งถูกหมักต่อไปจนได้น้ำตาล แอลกอฮอล์ และกรดอินทรีย์หลายชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรดกลูตามิก ซึ่งเป็นสารช่วยชูรสอาหาร ทำให้เต้าเจี้ยวมีกลิ่นและรสชาติที่ดี

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

เต้าเจี้ยวหลน

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

เต้าเจี้ยวขาว

หมูสับ

กุ้งสับ

กะทิ (จะใช้กะทิถุงแทนก็ได้ แต่ผสมน้ำอัตราส่วน 1 : 1)

หัวหอมแดง

พริกชี้ฟ้า แดง เขียว หรือพริกเหลือง

มะขามเปียก (ผสมกับน้ำแล้วคั้น กรองเอาแต่น้ำ)

น้ำตาลปีบ

เกลือป่น

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

- เอาเต้าเจี้ยวขาวใส่กะละมังใบเล็กๆ ใส่น้ำลงไป เอาจมือนๆ น้ำมันจะซุ่นๆ เทน้ำทิ้ง เอน้ำใสใหม่ ทำแบบเดิม เปลือกของถั่วเหลืองจะลอยขึ้นด้านบน ช้อนเอาเปลือกและกากๆ ทิ้งไป ทำจนหมดเปลือกและกาก ใส่กระชอนทิ้งให้สะเด็ดน้ำ
- คั้นกะทิให้ได้หัวกะทิและกะทิประมาณ 4 1/2-5 ถ้วย ถ้าไม่ได้ใช้กะทิถุง ใช้มะพร้าวประมาณ 5-7 ซีด แล้วแต่ความมันของมะพร้าว

3. หมู ถ้าไม่ได้ซื้อที่บดมาแล้ว ก็สับเอา สับเองก็เลือกแต่เนื้อแดง ไม่ติดมัน เพราะมีมันกะทิแล้ว
4. กุ้ง แกะเปลือกออก ไม่ต้องเหลือหัวและหางไว้ แล้วสับหยาบๆ
5. หัวหอมแดง ปอกเปลือกออก ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แต่บางคนชอบ
6. พริกชี้ฟ้า ล้างแล้วหั่นเป็นท่อนขนาด 1/2 นิ้ว
7. มะขามเปียก คั้นเอาแต่น้ำแล้วกรองไว้ ถ้าคั้นกะทิเองจะใช้หางกะทิมาคั้น
8. สำหรับคนควบคุมคอเลสเตอรอล หรือชอบทานน้ำถั่วเหลือง ลองเอาน้ำถั่วเหลืองมาทำแทน
9. พอเต้าเจี้ยวสะเด็ดน้ำแล้ว เอามาใส่ครก ตำให้ละเอียด ทอยเต้าไป ไม่ต้องใส่ทีเดียวหมดมันจะละเอียดลำบาก ทีละ 2-3 ช้อน ตำให้ละเอียด ถ้าใครมีเครื่องปั่นมูลินี่ก็เอาไปใส่เครื่องบดแห้งก็ได้ จากนั้นใส่หมูที่สับไว้หรือหมูปดตามลงไป ตำๆ ใช้ช้อนช่วยคนๆ ให้เต้าเจี้ยวกับหมูที่อยู่ด้านบนลงไปด้านล่าง ด้านล่างมาด้านบนด้วย เดี่ยวจะไม่เข้ากันดี
10. จากนั้นใส่กุ้งสับลงไปตำให้เข้ากันต่อ ให้ใส่กุ้งทีหลังเพราะกุ้งมันนิ่มแล้วก็จะละเอียดกว่าหมู
11. ตำหรือโขลกจนเข้ากันดีแล้ว ตักใส่ซามไว้ หรือจะไม่ตักก็แล้วแต่
12. จากนั้นเอาหัวกะทิและกะทิตั้งไฟ ถ้าใช้กะทิถุง ผสม 1 : 1
13. ตั้งไฟกลาง คอยคนๆ อย่าให้กะทิเป็นลูก เคี่ยวจนกะทิแตกมัน ต้องเน้นว่าให้แตกมัน ถ้าไม่แตกมันจะไม่อร่อยและเต้าเจี้ยวหลงก็จะไม่สวยด้วย คอยคนๆ
14. พอมันเดือดพักหนึ่งเดี๋ยวมันก็จะแตกมัน เคี่ยวจนแตกมัน กะทิหอมๆ ใส่เจ้าเต้าเจี้ยวขาว หมูสับ และกุ้งสับที่ตักใส่ซามไว้ แล้วเอาทัพพีบี้ๆ ให้แตกกระจาย เกล็ดหอม พอหมูและกุ้งสุก ลดไฟอ่อนลงเลย
15. จากนั้นก็ปรุงรส เติมน้ำตาลปีบก่อน น้ำมะขามเปียกคั้นไว้ เกลือเติมหลังสุด เคี่ยวไฟอ่อนไปเรื่อยๆ เต้าเจี้ยวหลงจะมีรสหวานนำหน้า ตามด้วยเปรี้ยวจากมะขามเปียก และเค็มจากเต้าเจี้ยวและเกลือ
16. ใช้ไฟอ่อนเคี่ยวไปเรื่อยๆ จนเหลือน้ำขลุกขลิก ชิมรสดูอีกครั้ง ใส่หัวหอมที่หั่นไว้ลงไป และก็ใส่พริกชี้ฟ้าหรือพริกหยวกตามลงไป



## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

การหลนเป็นการทำอาหารให้สุกด้วยการใช้กะทิชั้นๆ มี 3 รส เปรี้ยว เค็ม หวาน ลักษณะน้ำน้อย ชื่น รับประทานกับผักสด เพราะเป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้ม ตัวอย่างอาหารเช่น หลนเต้าเจี้ยว หลนปลาจำ หลนเต้าหู้ยี้ หลนปลาเค็ม หลนแฮม ฯลฯ



## 2.5 ประโยชน์

เต้าเจี้ยวเป็นสารซูรสอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีรสชาติคล้ายสวรสกัดจากเนื้อสัตว์ จึงใช้เป็นเครื่องปรุงอาหารได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในการปรุงอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ เต้าเจี้ยวยังอุดมด้วยกรดอะมิโนที่ร่างกายต้องการถึง 17 ชนิด สารซูรสและกลิ่นหอมของเต้าเจี้ยวเป็นสารที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในระหว่างการหมัก มีประโยชน์ต่อร่างกายและไม่ก่อให้เกิดอันตรายแต่อย่างใด

เต้าเจี้ยวมีโปรตีน เนื่องจากในถั่วเหลืองมีโปรตีนมาก ที่สุด แต่เป็นโปรตีนที่ไม่สมบูรณ์ เนื่องจากขาดกรดอะมิโนที่จำเป็นบางตัว คือเมทไทโอนีนและซิสทีนีนสูง แต่ไลซีนต่ำ ถ้าคิดเทียบน้ำหนักกับอาหารประเภทอื่น ๆ จะพบว่าปริมาณโปรตีนสูง เช่น สูงกว่าเนื้อสัตว์ 2 เท่า สูงกว่าไข่ไก่และข้าวสาลี 4 เท่า สูงกว่าขนมปัง 5-6 เท่า และสูงกว่านมวัว 12 เท่า

สารอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตในถั่วเหลืองไม่มีแป้ง จึงทำให้ถั่วเหลืองเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนที่โรคเบาหวาน ถั่วเหลืองอุดมไปด้วยเกลือแร่ เหล็ก และโพแทสเซียม ซึ่งช่วยใน

การเจริญเติบโตของกระดูก และที่สำคัญคือ ธาตุเหล็กช่วยในการบำรุง รุงโลหิต ถั่วเหลืองยังอุดมไปด้วยวิตามินเอ บี 1 บี 2 ดี อี เค และไนอะซีน จะพบวิตามินบี 2 มากกว่าพืชอื่น ๆ นอกจากนี้ยังพบว่าถั่วเหลือง ประกอบด้วยไบโอดีน โคลีน และอินโนซิทอล ที่ทำหน้าที่คล้ายวิตามินด้วย

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

เต้าเจี้ยวहनจะนิยม จิ้มกับผักสดๆ หัวปลีดิบ กับ ใบบัวบก มะเขือ แตงกวา หรือผักสดๆ ที่ชอบนำมาแก้มมาจิ้มได้ทุกอย่าง

## 36. ข้าวคลุกกะปิ

ชื่อสามัญ ข้าวคลุกกะปิ

ชื่อท้องถิ่น ข้าวคลุกกะปิ

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. สูตรอาหารจานเดียว: **ข้าวคลุกกะปิ**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.ucancookthai.com/language-thai/th-recipes/th-one-plate/content-th-fried-rice-shrimp-paste.htm> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 12 กันยายน 2552
2. มูลนิธิหมอชาวบ้าน. **ข้าวคลุกกะปิ**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.doctor.or.th/node/1503> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2552
3. ศูนย์รวมข้อมูลการแพทย์. **คุณค่าทางโภชนาการจากข้าวคลุกกะปิ**. สืบค้นจากเว็บไซต์ [www.healthnet.in.th/text/forum2/food/](http://www.healthnet.in.th/text/forum2/food/) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ข้าวคลุกกะปิเป็นอาหารดั้งเดิมของไทย ต้นตำรับของข้าวคลุกกะปิ คือ ข้าวคลุกปลาตุ๋นอย่าง โดยทั้งข้าวคลุกกะปิและข้าวคลุกปลาตุ๋นอย่าง วิธีการทำและใช้เครื่องปรุงลักษณะเดียวกัน วิธีการทำไม่ยุ่งยาก และหาเครื่องปรุงได้ง่าย ลักษณะของข้าวคลุกกะปิต้องมีสีนวล มีรสชาติของกะปิและมีกลิ่นหอม กะปิที่ใช้ต้องเลือกกะปิอย่างดี มีสีสวย สีไม่คล้ำมาก ข้าวที่ใช้ต้องเป็นข้าวที่หุงไม่แฉะ เม็ดสวยจึงนิยมใช้ข้าวเสาไห้ หรือข้าวหอมมะลิเก่าโดยหุงใช้น้ำน้อยสมัยโบราณจะห่อกะปิด้วยใบตอง แล้วนำไปปิ้งไฟให้มีกลิ่นหอมก่อนนำมาคลุกกับข้าว ปัจจุบันใช้วิธีนำกะปิลงไปผัดในกระทะให้หอมแล้ว คลุกกับข้าวเพื่อช่วยเพิ่มความหอมของกะปิ และทำให้เม็ดข้าวมีสีสวย เครื่องเคียงสำคัญของข้าวคลุกกะปิ ซึ่งจะขาดไม่ได้ คือ กุ้งแห้งทอดกรอบ และเครื่องเคียงประกอบอื่นๆ ได้แก่ หมูหวาน ไข่เจียวหั่นฝอย หอมแดงซอย พริกชี้ฟ้าซอย มะม่วงดิบ ผักชีและแตงกวา



คุณค่าทางโภชนาการของข้าวคอกกะปิ 1 จาน ให้พลังงานประมาณ 549 กิโลแคลอรี ซึ่งเป็นปริมาณพลังงานประมาณ 1 ใน 3 ของที่แนะนำให้บริโภคใน 1 วัน สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน ส่วนปริมาณโปรตีน จัดว่ามีค่อนข้างสูงคือประมาณ 24 กรัม หรือคิดเป็นร้อยละ 48 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน ซึ่งมี มาจากเนื้อหมู กุ้งแห้งและไข่เจียว เป็นส่วนใหญ่ แต่เมื่อดูปริมาณไขมัน อาจถือได้ว่าข้าวคอกกะปิเป็นอาหารจานเดียวที่ให้ปริมาณไขมันสูงไปบ้าง คือ พลังงานที่ได้จากไขมันมากกว่าร้อยละ 30 ของพลังงานทั้งหมด หรือคิดเป็นร้อยละ 43 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคทั้งวัน

ขอแนะนำสำหรับผู้ที่ยากินข้าวคอกกะปิ 1 จาน คือ ถ้าเป็นเด็ก หญิงวัยทำงาน และผู้สูงอายุที่ต้องการพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี ไขมันวันละประมาณ 53 กรัม ข้าวคอกกะปิ 1 จาน จะให้พลังงานพอดีสำหรับเป็นอาหาร 1 มื้อ แต่มีปริมาณไขมันที่ค่อนข้างมากเกินไป ดังนั้น จึงควร ลดปริมาณไขมันที่จะกินในมื้อถัดไปลง ซึ่งอาจทำได้โดยการหลีกเลี่ยงอาหารประเภทผัด ทอด อาหารที่ใส่กะทิ หรือกินอาหารเหล่านี้ ให้น้อยลง สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน 1,800-2,000 กิโลแคลอรี ได้แก่ วัยรุ่นชาย-หญิง ชายวัยทำงาน นอกจากกินข้าวคอกกะปิ ๑ จานแล้ว ยังอาจกินผลไม้เพิ่มเติมหลังมื้ออาหาร เพื่อเพิ่มปริมาณพลังงานให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย โดยผู้ที่ต้องการพลังงาน 1,800 กิโลแคลอรี สามารถกินผลไม้เพิ่มได้ 1 ส่วน และผู้ที่ต้องการพลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี กินผลไม้ ได้อีก 2 ส่วน โดยผลไม้ 1 ส่วน จะให้พลังงานประมาณ 60 กิโลแคลอรี ได้แก่ สับปะรด หรือมะละกอสุก 6 ชิ้นพุด้า, เงาะ 4 ผล, ฝรั่ง 1-2 ผลกลาง, มะม่วง 1-2 ผล, กัลยน้ำว้า 1 ผล, กัลยหอม 2-3 ผล, ส้ม 2 ผลกลาง เป็นต้น ซึ่งจะเป็นการเพิ่มใยอาหาร เกลือแร่ และวิตามิน ให้กับร่างกายด้วย ทำให้เป็นมื้ออาหารที่มีความสมดุลมากยิ่งขึ้น ส่วนปริมาณโซเดียมในกะปิที่ค่อนข้างสูง (1 ช้อนโต๊ะ = โซเดียม 1,491 มิลลิกรัม) อาจทำให้ผู้ที่มีปัญหาความดันเลือดสูงไม่ควรกินข้าวคอกกะปิบ่อยนัก

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ข้าวคอกกะปิ

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ข้าวสวย
2. กะปิ
3. กระทียมกลีบใหญ่สับละเอียด
4. น้ำมันสำหรับผัด
5. ไข่ไก่
6. ซีอิ้วขาว

7. แอปเปิลเขียวลูกเล็ก
8. หัวหอมแดง
9. กุ้งแห้งทอด
10. พริกสด
11. มะนาว
12. ถั่วฝักยาว

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

#### วิธีผัดข้าว

1. ตั้งกระทะที่ไฟปานกลางค่อนข้างแรง ใส่น้ำมันลงไป พอน้ำมันเริ่มร้อนให้นำกระเทียมสับลงไปเจียวจนเริ่มเหลืองและหอม
2. ใส่กะปิลงไปผัดกับกระเทียม พอกะปิเริ่มละลายให้นำข้าวสวยที่เตรียมไว้ลงไปผัด (แบ่งข้าวเป็น 2 ส่วน เวลาคลุกข้าวกับกะปิจะได้คลุกทั่วกันง่าย)
3. ผัดข้าวกับกะปิจนกะปิคลุกกับข้าวจนทั่ว ปิดเตา ยกลงและพักไว้



#### วิธีเตรียมเครื่องเคียง: ไข่ฝอย

1. ตอกไข่ใส่ชาม ตีไข่ให้เข้ากัน (ไม่ต้องตีให้ขึ้นฟองมาก) ใส่น้ำมันลงไปแล้วตีให้เข้ากันซักพัก จากนั้น ตั้งกระทะที่ไฟแรง ใส่น้ำมันลงไปประมาณ ½ ช้อนโต๊ะ กลึงกระทะให้น้ำมันเคลือบกระทะจนทั่ว เมื่อกระทะร้อนได้ที่แล้วให้เทไข่ลงไป รีบเขี่ยกระทะให้ไข่กลิ้งไปจนทั่วกระทะ
2. ทิ้งไว้ซักพักจนขอบของไข่เริ่มล่อนออกจากกระทะแล้วก็ให้เริ่มม้วนไข่จนหมดแล้ว ตักขึ้นพักไว้
3. นำไข่ที่ได้ไปหั่นเป็นฝอยๆ แล้วพักไว้

### กุ้งแห้งทอด

ตั้งกระทะที่ไฟปานกลาง ใส่น้ำมันลงไปประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ พอน้ำมันเริ่มร้อนให้นำกุ้งแห้งลงไปทอดจนกุ้งแห้งเริ่มเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลก็ตักขึ้นพักไว้บนกระดาษซับน้ำมัน

### ผักต่างๆ

1. ปลอกเปลือกหัวหอมแดง เด็ดขั้วพริก นำไปล้างน้ำให้สะอาด ซอยหัวหอมแดงบางๆ ซอยพริกให้ละเอียด และหั่นมะนาวเป็นซีกเตรียมไว้
2. นำแอ๊ปเปิ้ลเขียวและถั่วฝักยาวมาล้างให้สะอาด ปลอกเปลือกแอ๊ปเปิ้ลเขียว ผ่านบางๆ แล้วซอยเป็นเส้นๆ นำไปแช่ในน้ำเย็นผสมเกลือป่นประมาณ ½ ช้อนชา ประมาณ 5 นาที แล้วนำไปล้างด้วยน้ำเปล่าและสะเด็ดน้ำออกเพื่อไม่ให้แอ๊ปเปิ้ลดำง่าย
3. นำถั่วฝักยาวมาตัดหัวตัดท้ายออกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ จากนั้น นำผักต่างๆ มาจัดใส่จาน พร้อมเครื่องเคียงอื่นๆ เตรียมไว้สำหรับเสิร์ฟ

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

กะปิที่ใช้ควรเป็นกะปิอย่างดี รสชาติไม่เค็มมาก สีธรรมชาติ มะม่วงที่ใช้ควรเป็นมะม่วงเปรี้ยว ถ้าไม่มีอาจใช้มะดันซอย หรือมะนาวแทนได้ กุ้งแห้งควรเป็นกุ้งแห้งอย่างดี รสชาติไม่เค็มมาก ตัวขนาดกลาง สีธรรมชาติ กุ้งแห้งทอดกรอบ ควรใช้น้ำมัน ในการทอดให้มากพอท่วมกุ้งแห้ง ใช้ไฟปานกลาง เพื่อจะได้ไม่อมน้ำมัน



## 2.5 ประโยชน์

ข้าวคลุกกะปิ จัดเป็นอาหารจานด่วนประเภทอาหารจานเดียวที่มีอาหารครบ 5 หมู่ที่ดีจานหนึ่ง อาหารจานนี้ไม่เสียเวลารอคอยกับการปรุงอาหารเลยแม้แต่น้อย เพราะส่วนประกอบทุกอย่างเตรียมไว้พร้อมหมดแล้ว รอเพียงแต่การตักเสิร์ฟและการจัดแต่ง ใช้เวลาเพียงเล็กน้อย บางร้านก็ตักเป็นจานๆ ไว้พร้อมขายหรือเสิร์ฟ สามารถซื้อรับประทานได้ทันที ข้าวคลุกกะปิมีส่วนประกอบของอาหารครบ 5 หมู่ โดยที่มีข้าวสวยที่คลุกกับกะปิจัดเป็น หมูข้าว แบ่ง มีหมูหวาน กุ้งแห้งทอดและไข่เจียวหั่นฝอยเป็น

หมู่น้ำมันหมู หมูไขมันคือน้ำมันที่ใช้ในการผัดข้าว ใช้ทำหมูหวาน กุ้งแห้งทอดและไข่เจียว รวมทั้งไขมันที่มีในเนื้อสัตว์และไข่ ผักที่ใช้เป็นเครื่องเคียงมีแตงกวา มะม่วงดิบหั่นฝอย หอมแดงซอยและน้ำมะนาว จัดเป็นหมูผัก บางคนชอบเผ็ดก็สามารถใส่พริกชี้ฟ้าหั่นฝอย ก็เพิ่มรสชาติได้อีก ข้าวคลุกกะปิบางตำรา ก็ใช้มะดันสดแทนมะม่วงดิบก็ได้

คุณค่าโภชนาการของข้าวคลุกกะปิหนึ่งจาน มีปริมาณอาหารประมาณ 3 ชีด จะให้พลังงาน 614 กิโลแคลอรี คิดเป็นประมาณ 1 ใน 3 ของปริมาณพลังงานที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน ซึ่งเป็นปริมาณพลังงานที่พอดีสำหรับเป็นอาหาร 1 มื้อ การที่ข้าวคลุกกะปิจัดเป็นอาหารที่ให้พลังงานมาก เมื่อเทียบกับอาหารจานเดียวชนิดอื่นๆ เป็นเพราะว่ามีไขมันมาก เนื่องจากส่วนผสมไม่ว่าจะเป็นหมูหวาน กุ้งแห้งทอด ไข่เจียว น้ำมันที่ใช้ผัดข้าวล้วนแต่ให้ไขมันทั้งสิ้น ซึ่งทำให้มีไขมันในข้าวคลุกกะปิประมาณ 24 กรัม คิดเป็นร้อยละ 37 ของปริมาณไขมันที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน โปรตีนในข้าวคลุกกะปิก็มีมาก ซึ่งได้จากหมู ไข่ และกุ้งแห้ง คือมีปริมาณโปรตีนประมาณ 20 กรัม คิดเป็นร้อยละ 40 ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน นอกจากนี้สิ่งที่ดีอย่างหนึ่งของข้าวคลุกกะปิคือ การใส่น้ำมะนาวที่บีบใหม่ๆ ลงไปก่อนรับประทานก็จะได้รับวิตามินซี โดยที่ไม่ผ่านการหุงต้มทำให้ได้ประโยชน์มาก หรือแม้แต่การรับประทานมะม่วงดิบก็จะได้วิตามินซีเช่นเดียวกัน ยังมีข้อระวังอีกเล็กน้อยของการกินข้าวคลุกกะปิ ในเรื่องของความเค็มจากกะปิ ซึ่งถ้าเค็มมากก็จะมีแร่ธาตุโซเดียมมาก ผู้ที่มีปัญหาความดันโลหิตสูงก็อย่าเลือกรับประทานอาหารจานนี้บ่อยนัก

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ตัดข้าวใส่จาน วางเครื่องเคียงต่างๆ ได้แก่ ไข่ฝอย กุ้งแห้งทอด แอ บเป็ดซอย หอมแดงซอย ถั่วฝักยาวซอย และผัก หมูหวาน ใส่ถ้วยเล็กๆ หรือจะราดลงไปบนข้าวเลยก็ได้ แล้วแต่ความชอบ จากนั้นก็ยกเสิร์ฟได้

### 37. น้ำพริกปลาทู

ชื่อสามัญ น้ำพริกปลาทู

ชื่อท้องถิ่น น้ำพริกปลาทู

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. น้ำพริกปลาทู. สืบค้นจากเว็บไซต์

<http://www.horapa.com/content.php?Category=Thai&No=615> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 13 กันยายน 2552

2. อาชีพดอทคอม. น้ำพริกปลาทู. สืบค้นจากเว็บไซต์

[http://www.archeep.com/food/fd\\_pra\\_too.htm](http://www.archeep.com/food/fd_pra_too.htm) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 17 สิงหาคม 2552

3. เส้นทางสุขภาพ. น้ำพริกปลาทูย่าง. สืบค้นจากเว็บไซต์

<http://www.yourhealthyguide.com/Menu/mmd-grilled-mackerel-dip.htm> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 16 กันยายน 2552

#### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

น้ำพริก - ปลาทู เมนูคู่ครัวไทย ไม่ว่าจะมีส่วนไหนอร่อยอย่างไรก็นิยมรับประทานอาหารจานนี้กันมาตั้งแต่อดีต กว่า 30 ปีที่ผ่านมา เนื่องจากในอดีตในแม่น้ำจะเป็นแหล่งที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยปลาและกุ้งชนิดต่างๆ สามารถนำมาทำอาหารได้หลากหลาย สำหรับเมนูน้ำพริกปลาทูนี้นั้น บางตำรับก็แกะเนื้อปลาทูลงไปตำรวมกับน้ำพริกกะปิ ทำให้เก็บไว้กินได้นาน แต่ที่นิยมคือปลาทูทอดและน้ำพริกกะปิกับผักชุบไข่ทอด ผักสดและผักต้ม ดังจะเห็นได้จากอาหารเมนูนี้ได้รับการกล่าวถึงทั้งในตำรับวังหลวงและตำรับสามัญจากอดีตถึงปัจจุบัน

ปลาทูได้ชื่อว่าเป็นปลาที่จับได้มากที่สุด ในท้องทะเลไทย และเป็นอาหารหลักของผู้คนแถบชายทะเล และต่อมาได้แพร่ ขยายไปสู่ผู้บริโภค ที่ห่างไกลทะเลทั้งในภาคกลาง อีสาน และเหนือ ในปัจจุบัน ปริมาณความต้องการบริโภคปลาทูมีอยู่สูง และเพิ่มขึ้น แต่ละปี ชาวประมงจับปลาทูได้กว่าแสนตัน หรือตกราว 1,000 ล้านตัว ก่อนกระจายส่งขายไปทั่วประเทศ ในปัจจุบัน ปลาทูแทบไม่มีเพียงพอต่อความต้องการ ของคนในประเทศ ที่หันมานิยมบริโภคปลาทูมากขึ้น เนื่องจากอิทธิพลตะวันตก ที่นิยมบริโภคอาหารทะเล และส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับ คุณค่า ทางโภชนาการของสัตว์น้ำ โดยเฉพาะในด้านช่วยลด ปริมาณไขมันในเส้นเลือด เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง ไขมันต่ำ แคลอรีต่ำ และย่อยง่าย มีส่วนให้คนไทยหันมาบริโภคอาหารทะเล และปลาทูอย่างแพร่หลาย นอกจากนี้เครื่องมือจับปลาทู ยังได้รับการพัฒนา จนสามารถจับปลาได้ปริมาณมากขึ้นกว่าเดิม หลายเท่าตัว ทำให้ปลาทูเริ่มลดน้อยลง ราคาจึงสูงขึ้นหลายเท่าตัว



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

น้ำพริกปลาทุ

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ปลาทุ
2. หอมแดง
3. กระเทียมเป็นหัว
4. พริกชี้ฟ้าเขียว
5. น้ำมันงา
6. น้ำปลา
7. น้ำตาลปีบ

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. นำปลาทุสด ล้างให้สะอาด คั่วกั้สั้ ออก ย่างไฟให้สุกจนหอมได้ที่ จากนั้นนำปลาทุมาแกะเนื้อออกพักไว้
2. นำหอม กระเทียม และพริกชี้ฟ้า เผาไฟให้หอม เมื่อได้ที่นำลงพักไว้ ส่วนพริกชี้ฟ้าให้แกะเปลือกออก
3. นำหอม กระเทียม และพริกชี้ฟ้าที่เตรียมไว้โขลกให้ละเอียด จากนั้นใส่เนื้อปลาทุลงไปโขลกต่อให้เข้ากัน
4. เมื่อเข้ากันแล้ว ปรุงรสด้วยน้ำมันงา น้ำปลา น้ำตาล ชิมรสตามใจชอบ เป็นอันเสร็จเรียบร้อย
5. จัดเสิร์ฟพร้อมผักสด หรือจะเป็นผักต้มก็ได้ตามแต่ใจชอบ

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

น้ำพริกนับเป็นอาหารคู่ครัวไทยมาตั้งครั้งโบราณ และนับเป็นอาหารสุขภาพได้อย่างหนึ่ง เพราะนอกจากจะช่วยให้เจริญอาหารแล้ว ยังอุดมด้วยสมุนไพร เครื่องเทศนานาชนิด และวิตามินจากผักสดที่เป็นเครื่องเคียง เมนู น้ำพริกปลาทูนับว่าเป็นเมนูหนึ่งที่ทำให้คุณค่าทางโภชนาการทางอาหาร ทั้งทางด้านโปรตีนที่จากเนื้อปลา และได้รับวิตามินจากผักที่นำมาเป็นเครื่องเคียงในเมนูอาหาร

## 2.5 ประโยชน์

ปลาทู การเลือกปลาทูว่าสดหรือไม่สด ให้สังเกตลักษณะของปลาทู จะมีลูกตามุนดำ มีสีสดใส ส่วนหลังของลำตัวจะมีสีเขียว เป็นพื้น ส่วนท้องมีสีขาวหรือสีน้ำเงิน หางปลายังมีสีเหลือง ตามลำตัวเป็นเมือกเล็กๆ เหงือกมีสีแดงอมชมพู ปลาไม่มีกลิ่น เนื้อแน่น ปลาทูที่เนื้อนุ่มกินอร่อยนั้นมี 2 แห่ง คือ จังหวัดสมุทรสาคร และ จังหวัดสตูล เพราะปลาจากแหล่งอื่นเป็นดินทราย เนื้อจะแข็งขาดความมัน ไม่อร่อย และเป็นที่ยูกันว่า ปลาทูจากเรือตังเกและเรืออวนลาก มีรสชาติที่ต่างกันอย่างชัดเจน ปลาทูโป๊ะ จะมีตัวสีขาว แถบสีน้ำเงินสดใส ตาโต แต่ปลาตังเกและปลา อวนลาก จะมีลำตัวค่อนข้างหนา ไม่ได้ขนาด ตาแดง เนื้อแข็ง ไม่นุ่มเหมือนปลาโป๊ะ

คุณค่าทางโภชนาการของปลาทูนับ เป็นแหล่งของสารอาหารประเภทโปรตีนอย่างดี จะเห็นได้ว่า ในปลาทูสด 100 กิโลกรัม มีคุณค่าทางสารอาหาร คือ พลังงาน 140 แคลอรี โปรตีน 20 กรัม ไขมัน 6.7 กรัม แคลเซียม 170 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 60 มิลลิกรัม วิตามินบี-2 0.62 มิลลิกรัม ไนอะซิน 9.2 มิลลิกรัม วิตามินซี 9.2 มิลลิกรัม สารอาหารเหล่านี้จะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เสริมสร้างกล้ามเนื้อ และ กระดูก ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยให้สมองเจริญเติบโต ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานแก่ร่างกาย ตัวปลาทูนับมี สารโอเมก้า 3 อยู่ด้วย โอเมก้า 3 มีอยู่ในน้ำมันปลา ซึ่งเป็นไขมันประเภทไม่อิ่มตัว มีประโยชน์ในเรื่อง ลดอัตราการตายจากโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดตีบ แล้วยังลดคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ รวมทั้งลดความหนืด ของเลือด ลดการอักเสบ ทำให้ความข้นในเลือด อยู่ในเกณฑ์ปกติ เนื้อปลาทูยังมีกาก หรือ เส้นใยน้อยทำให้ย่อยง่าย เหมาะสำหรับทารก และ เด็ก หรือ แม้แต่ผู้ใหญ่ ที่มีระบบย่อยอาหารที่ผิดปกติมาก

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

เสิร์ฟพร้อมผักจิ้ม แดงกวา สะตอ ผักกูดลวก ข้าวโพดอ่อน ชะอมทอดไข่ เป็นต้น ทานกับข้าวร้อนๆ และปลาทอด



### 38. น้ำพริกปลาร้า หมูหวาน

ชื่อสามัญ น้ำพริกปลาร้า หมูหวาน

ชื่อท้องถิ่น น้ำพริกปลาร้า หมูหวาน

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. ศูนย์กลางความรู้แห่งชาติ. **น้ำพริกปลาร้าหมูหวาน**. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://www.geocities.com/momzone2002/foods\\_03.html](http://www.geocities.com/momzone2002/foods_03.html) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 12 พฤษภาคม 2552
2. Zmeal Recipe Center. **น้ำพริกปลาร้าหมูหวาน**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://v2.zmeal.com/board/index.php?showtopic=6440> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 กันยายน 2552
3. คลังปัญญาไทย. **เรื่องน่ารู้: น้ำพริกปลาร้า**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 11 กันยายน 2552

#### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

น้ำพริกปลาร้า เป็นน้ำพริกที่ได้รับความนิยม หอมอร่อยจากมะขี้ก้าและน้ำมะนาว หวานจากน้ำตาลปีบ และเค็มจากน้ำปลา เหมือนกับน้ำพริกรสเด็ดของไทยทั่วไป แต่สูตรนี้รสจะเข้มข้นขึ้น เพราะตำไข่แดงของไข่เค็มลงไปด้วย เมื่อนำไปผัด รสจะอร่อยเข้มข้นขึ้น และเก็บไว้รับประทานได้นาน รวมทั้งนำไปผัดข้าวเป็นอาหารมื้อกลางวันได้อย่างไม่ยุ่งยาก นอกจากรับประทานกับผักสด ยอดอ่อนหรือดอกที่มีวิตามินสูงแล้ว ยังมีเครื่องเคียงที่ทำให้อร่อยขึ้นอีก เช่น ไข่เค็ม ปลาตากฟู และเห็ดหวานแทนหมูหวาน น้ำพริกที่ผัดเหลือให้เก็บไว้ในตู้เย็น รับประทานในมื้ออื่นๆ ได้ เพียงนำมาอุ่นให้ร้อนเสียก่อน น้ำพริกปลาร้า - หมูหวาน เป็นน้ำพริกผัดที่กินกับเครื่องกินแฉะและผักสด ค่อนข้างมาก เป็นน้ำพริกที่เกิดขึ้นจากเจ้านายในสมัยก่อนเสด็จประพาสทางเรือ จึงต้องเสวยอาหารในเรือ ม.ร.ว. สดับ ซึ่งเป็นเจ้าจอมในรัชกาลที่ 5 ได้ทรงคิดค้นตำรับน้ำพริกนี้โดยบังเอิญ โดยเอาน้ำพริกที่มีเหลือในครัวมาผัดกับข้าวสวยและปลาทอดฟู ไข่แดงเค็ม และหมูหวาน เพื่อทำให้น้ำพริกเก็บได้นานหลายวันโดยไม่เสีย และน้ำพริกนี้ก็กลับเป็นที่ชื่นชอบของเจ้านายหลายพระองค์ จึงเรียกกันว่า น้ำพริกปลาร้า ต่อมาได้มีความนิยมรับประทานน้ำพริกชนิดนี้มาจนถึงปัจจุบัน โดยเพิ่มความประณีตบรรจงในการทำเครื่องเคียง ทั้งปลาตากฟู หมูหวาน และแกะสลักผักสดอย่างวิจิตรสวยงาม



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

น้ำพริกปลาร้า หมูหวาน

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. น้ำพริกกะปิ
2. หมูหวาน
3. ปลาตุ๋น
4. กุ้งแห้งทอดกรอบ
5. ไข่เค็มไข่แดงนึ่งหั่นชิ้นเล็ก
6. ผักสด แตงกวา มะเขือ ถั่วฝักยาว สายบัว ผักบุ้ง ผักกระเฉด กระถิน ขมิ้นขาว หน่อไม้ต้ม กระเทียมดองซอยบางๆ น้ำพริกกะปิ

### เครื่องปรุง

7. กะปิดีห่อใบตองเผาไฟให้หอม
8. กุ้งแห้งป่น
9. มะดันซอยยาวเล็ก
10. มะอึกขูดชน ล้างน้ำหั่นหยาบๆ
11. พริกขี้หนู
12. พริกเหลือง
13. กระเทียมปอกเปลือก
14. น้ำปลาดี
15. น้ำตาลโตนด
16. น้ำมันงา
17. น้ำมันพืช

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. โขลกกะปิกับ กระเทียม พริกเหลืองให้ละเอียด ใส่มะดัน มะอึก โขลกจนเข้ากัน ใส่พริกชี้หนูบุบพอแตกปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ตักน้ำพริกลงผัดจนสุก ตักใส่ภาชนะ
3. คลุกน้ำพริกกับหมูหวาน ไข่เค็มแดง กระเทียมดอง ปลาตุ๋น กุ้งแห้งทอดกรอบ ตักใส่ภาชนะตกแต่งพองาม
4. จัดผักใส่กระຈาด วางถ้วยน้ำพริกไว้ตรงกลาง

#### วิธีทำหมูหวาน

ต้มเนื้อหมูพอสุก หั่นชิ้นพอควร เคี่ยวกับน้ำตาล น้ำปลา



#### วิธีทำปลาตุ๋น

ย่างปลาตุ๋น แกะเอากระดูกออก ใช้ผ้าเช็ดเนื้อปลาให้ฟู ทอดให้เหลืองกรอบ

#### วิธีเตรียมผักสด

- ตัดหัวท้ายแตงกวา ผ่าด้านหัวเป็น 6 ชั้น อย่าให้ขาดจากกัน
- ตัดกลีบเล็ยมะเขือออก ผ่าเป็น 4 เลี้ยว อย่าให้ขาดจากกัน ล้างผ่านน้ำเย็นกับน้ำมะนาว
- ตัดถั่วฝักยาวประมาณ 6 นิ้ว มัดคั้งเป็นห่วง
- ลอกสายบัว หักสั้นบ้าง ยาวบ้าง มัดติดกัน 5-6 อัน
- ตัดผักบุ้ง ผักกระเฉด กระถิน ใช้เฉพาะยอด มัดเป็นกำเล็กๆ
- ปอกขมิ้นขาว ผานบางๆ
- ตัดหน่อไม้ต้ม เป็นหน่อเล็กๆ

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

น้ำพริกขี้เหล็ก – หมูหวาน กินกับ ผักสดและเครื่องกินแนม ความอร่อย จากเครื่องปรุง  
ที่ให้รสชาติที่กลมกล่อม 3 รส หวาน เปรี้ยว เค็ม และเก็บได้นาน

## 2.5 ประโยชน์

มะอึ๊ก ในทางด้านอาหาร ผลอ่อน รสเปรี้ยวเย็นอมรสขื่นเล็กน้อย ผลแก่ ผลสุก  
รับประทานสด มีรสเปรี้ยวจัดโดยผสมในน้ำพริกกะปิ หรือใส่ส้มตำ ใส่แกงเนื้อ แกงปลาอย่าง ทางสมุนไพร  
ราก กระจายพิษไข้หัวทุกชนิด (อาการไข้ที่ออกตุ่ม ออกผื่น ตามผิวหนัง เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ไข้เลือดออก) เมล็ด  
เผาสุกรดมควันเข้าไป แก้ปวดฟัน ขนของ ผลมะอึ๊กนำมาทอดกับไข่ได้เด็กรับประทาน เมื่อขับพยาธิ

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ตักน้ำพริกที่ปรุงแล้วพอประมาณ แล้วตักหมูผัดใส่ตาม โรยด้วยเนื้อปลาทอดและ  
กระเทียมดอง พร้อมไข่แดงของไข่เค็มอย่างละพอประมาณ และโรยผักชี รับประทานเคียงกับผักสด เช่น  
กะหล่ำปลี มะเขือ แตงกวา ถั่วฝักยาวได้ทั้งดิบและต้มสุก ใส่ผักเคียงพร้อมกับน้ำพริกด้วย





ลีน ซึ่งมีวิธีในการเลือกซื้อคือ ดูที่ผิวปลาหมึก จะต้องใสแวว เนื้อแน่นแต่ไม่แข็ง ถ้าเป็นปลาหมึกเก่าเนื้อจะเละ ตัวแบน ในภาตใส่ปลาหมึกน้ำจะต้องไม่มีฟอง เพราะปลาหมึกที่แช่ฟอร์มาลีนเมื่อเอามาล้างจะมีฟอง เมื่อได้ปลาหมึกสดแล้ว ควรเลือกใช้ปลาหมึกให้เหมาะสมกับอาหารที่ปรุงด้วย จะทำให้อาหารมีความอร่อยยิ่งขึ้น สำหรับปลาหมึกที่นำมาบั้งหรือย่างนั้นให้เลือกใช้ปลาหมึกหอม หรือปลาหมึกกระดอง เพราะจะมีเนื้อหนาแต่ราคาค่อนข้างแพงอยู่สักหน่อย ถ้าปรุงเป็นอาหารจานอื่นๆ นิยมใช้ปลาหมึกกล้วยมากกว่า เพราะมีเนื้อบาง เครื่องปรุงซึมเข้าเนื้อได้ง่าย และราคาค่อนข้างถูก ปลาหมึกกล้วยมีให้เลือกซื้อแบบไม่มีไข่กับที่มีไข่ ปลาหมึกไข่ตัวจะกลมเนื้อแน่น

ปลาหมึก เมื่อซื้อมาถ้าทิ้งไว้ไม่ถูกความเย็น จะมีกลิ่นเหม็นอย่างรวดเร็ว ฉะนั้นควรซื้อปลาหมึกมาแค่พอทำอาหารกินได้ในหนึ่งวัน หรือมือเดียวเท่านั้น หากไม่มีเวลาไปจ่ายตลาดทุกวัน ให้ทำความสะอาด โดยลอกเอาส่วนที่รับประทานไม่ได้ออกให้หมด ล้างแล้วหั่นเป็นชิ้นตามลักษณะของอาหารที่จะปรุง จากนั้นนำไปลวกในน้ำเดือดพอสุกประมาณ 70 % อย่าให้สุกมาก เพราะเนื้อปลาหมึกจะเหนียวเมื่อนำมาปรุงอาหาร แล้วนำไปแช่ในช่องแช่แข็ง การเก็บปลาหมึก ด้วยวิธีนี้นอกจากจะทำอาหารได้เร็วแล้ว ปลาหมึกยังคงสภาพเหมือนปลาหมึกสดๆ ใหม่ๆ รสชาติดี กลิ่นดี และเนื้อไม่ยุ่ย

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ปลาหมึกนึ่งมะนาว

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ปลาหมึก (ควักเอาไส้ออกบั้งทั้ง 2 ด้าน ล้างให้สะอาด)
2. กระเทียม (ปอกเปลือกหั่นตามขวาง)
3. พริกชี้หนูหิ้นฝอย
4. น้ำมะนาว
5. น้ำปลาดี
6. น้ำตาลทราย
7. รากผักชี

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ผสมน้ำปรุงรส น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย พริกชี้หนูซอย คนจนน้ำตาลทรายละลาย ชิมรสเปรี้ยวเค็มหวาน เมื่อรสดีแล้วพักไว้
2. นำปลาหมึก จัดในจานวางด้วยรากผักชี กระเทียมซอย นำไปนึ่งประมาณ 10 นาที หรือจนกว่าปลาหมึกสุก จากนั้นยกจานออกจากลังถึง ราดด้วยน้ำปรุงรสให้ทั่วยกเสิร์ฟทันที

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

เนื้อปลาหมึกปรุงอาหารสุกง่าย จึงต้องใช้เวลาในการปรุงสั้น ไฟต้องแรง ถ้าใช้เวลาในการปรุงนานเนื้อปลาหมึกจะเหนียว เคล็ดลับอีกอย่างหนึ่งของการทำอาหารจานปลาหมึกก็คือ ปลาหมึกมีเนื้อแน่น เวลานำมาปรุงอาหารจึงต้องบั้งตัวปลาหมึกให้เป็นตาตารางก่อน วิธีการบั้งนั้นต้องเอียงมีด 45 องศา แล้วบั้งถี่ๆ เพื่อให้เครื่องปรุงต่างๆ ซึมเข้าเนื้อได้ดี

การทำเนื้อปลาหมึกให้กรอบอร่อย ทำโดยนำปลาหมึกที่หั่นชิ้นตามลักษณะอาหารที่ปรุงมาเคล้ากับแป้งมันพอกทั่ว หมักทิ้งไว้สักครู่ จึงล้างน้ำออกจนหมดแป้ง เมื่อปลาหมึกสุกเนื้อจะกรอบอร่อย สำหรับอาหารที่ใช้ปลาหมึกทั้งตัวมาядได้ นั้น ต้องยัดไส้พอเต็ม แล้วเสียบด้วยหนวดปลาหมึก ก ถ้ายัดไส้แน่นเกินไปเมื่อสุกได้จะทะลักออกมาไม่รับประทาน เวลานึ่งต้องใช้ไฟแรง ระยะเวลาสั้น ปลาหมึกจะไม่คาว เนื้อนุ่ม และไม่เหนียว



## 2.5 ประโยชน์

### ปลาหมึก

ปลาหมึก เป็นอาหารทะเลที่มีรสชาติอร่อย อุดมไปด้วยคุณค่า ทางโภชนาการ โดย ปลาหมึก 100 กรัม ให้พลังงาน 75 แคลอรี มีโปรตีน 16 กรัม ไขมัน 1 กรัม และฟอสฟอรัส 184 กรัม แต่มีโคเลสเตอรอลสูง ถึง 284 กรัม ดังนั้น ผู้ที่เป็นโรคเกี่ยวกับ ความดันโลหิตสูงจึงไม่ควร รับประทาน ปลาหมึกในปริมาณมาก

### มะนาว

มะนาว" มีคุณค่าทางโภชนาการ คือ ในน้ำมะนาวประกอบด้วย กรดซิตริก (citric acid) ในปริมาณที่สูงผิวเปลือกผลมะนาวประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย เช่น ซิตรัล (citral) ลิโมนีน (limonene) ไลนาลูอล (linalool) กลูไทโอน (glutathione) เทอร์ปีนอล (terpineol) และไซเมน (cymene)

น้ำมะนาว เนื่องจากน้ำมะนาวมีกรดซิตริก (citric acid) ซึ่งมีรสเปรี้ยว จึงช่วยทำให้มีการขับน้ำลายออกมาทำให้ชุ่มคอ จึงช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ ช่วยแก้ไอ วิธีการใช้น้ำมะนาวแก้ไอ ให้นำน้ำมะนาวจากมะนาว 1 ผล มาชงกับน้ำร้อนดื่ม ช่วยขับเสมหะ หรือใช้น้ำมะนาวผ่านบางๆ จิ้มเกลือ

รับประทาน หรือใช้ผลสดคั้นเอาแต่น้ำใส่เกลือจิบบ่อยๆ ช่วยขับเสมหะ ช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ นอกจากนี้วิตามินซีในน้ำมะนาวยังช่วยป้องกันและรักษาโรคลัดักปิดลักเปิดได้อีกด้วย

เมล็ด ใช้คั่วกินแก้ซาง ขับเสมหะ แก้ไข้ แก้พิษร้อนใจ บำรุงน้ำดี

ราก แก้ไข้ ถอนพิษ แก้ไข้กลับถอนพิษ ฝนกับสุราทาแก้ปวดฝี แก้อักเสบ ใช้รากตากแห้ง 5 กรัม ชงน้ำร้อนดื่มเดือดแล้ว 1 ถ้วยกาแฟ ดื่มห่อนอาหารเช้า-เย็น

ใบ ใช้พอกเลือด โดยต้มอาบผสมกับสมุนไพรรื่น

เปลือก รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด ใช้เปลือกสดประมาณครึ่งผล คลึงหรือทุบให้น้ำมันออก แล้วชงน้ำร้อนดื่มเมื่อมีอาการ หรือตากแห้ง ใช้ 10-15 กรัม ต้มเอาน้ำดื่ม

ผลไม้จำพวกมะนาว ได้แก่ ส้ม มะนาว ส้มโอ และเสาวรส มีสารต้านมะเร็งถึง 58 ชนิด การรับประทานผลไม้ประเภทนี้ให้หมดทุกส่วนดีกว่าการคั้นน้ำดื่ม เพราะสารกลูตาไธโอนซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ จะลดน้อยลงเมื่อคั้นน้ำดื่ม น้ำมะนาวเป็นผลไม้ที่ช่วยเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก ก็ได้ดีที่สุด รองลงมาเป็นน้ำส้มและน้ำฝรั่ง ดื่มน้ำมะนาวแล้วต้องดื่มน้ำตามมากๆ และล้างฟันอย่างดี เพราะน้ำมะนาวอาจทำให้ฟันสึกกร่อนได้ ดอกมะนาวหากนำมาตากแห้งสามารถใช้ชงเป็นชาดื่มได้ดี



## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นอาหารว่างหรือรับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ ปัจจุบันคนไทยนิยมกินเป็นกับแกล้มในวงเหล้าอีกด้วย

## 40. พล่ากุ้ง

ชื่อสามัญ พล่ากุ้ง

ชื่อท้องถิ่น พล่ากุ้ง

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. Ezythai Cooking. *About Thai Food: พล่ากุ้ง*. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://www.ezythaicooking.com/free\\_recipes/thai-shrimp-spicy-salad\\_th.html](http://www.ezythaicooking.com/free_recipes/thai-shrimp-spicy-salad_th.html) เข้าถึงข้อมูลวันที่ 25 มิถุนายน 2552
2. Thai FoodDB. *เคล็ดลับคู่ครัว: พล่าแตกต่างจากยำอย่างไร*. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://www.thaifooddb.com/tips/tips081\\_pla.html](http://www.thaifooddb.com/tips/tips081_pla.html) เข้าถึงข้อมูลวันที่ 27 กันยายน 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

พล่า หมายถึง อาหารยำที่ใช้เนื้อสดๆ ปิ้งรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา พริก ตะไคร้ฝอย ใบสาระแหน่ เป็นต้น อาหารประเภทพล่า ลาบ น้ำตก จัดอยู่ในอาหารประเภทยำเช่นกัน เพราะมีกรรมวิธีและรสชาติคล้ายกัน เช่น พล่ากุ้ง ลาบหมู ลาบเนื้อ ลาบเป็ด และเนื้อน้ำตก เป็นต้น

ปัจจุบันรู้กันว่าจากผลงานวิจัย เหตุที่หัวหอมและกระเทียมช่วยบรรเทาหวัดได้ ผลมาจากสารเคมีที่อยู่ในหัวหอมและกระเทียม อาหารที่ใช้หัวหอมและกระเทียมเป็นส่วนผสม เช่น ลาบ พล่าเนื้อ พล่ากุ้ง แสร้งว่า ยำไข่ต้ม ยำปลากระป๋อง ปลานึ่ง มะนาวกระเทียมสด ต้มยำไก่บ้าน ต้มยำปลาช่อน เป็นต้น



### 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 ตำรับอาหาร

พล่ากุ้ง

#### 2.2 วัตถุประสงค์ที่ใช้ / ส่วนผสม

1. กุ้งขนาดกลาง (ทำความสะอาดและปอกเปลือก)

2. ตะไคร้ซอย
3. หอมใหญ่หั่น
4. ต้นหอมซอย
5. ผักชีหั่น
6. ใบมะกรูดซอย
7. ใบสาระแหน่
8. พริกชี้หนูซอย (ปรับได้ตามความชอบ)
9. น้ำพริกเผา
10. น้ำมะนาว
11. น้ำปลา
12. น้ำตาล

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. นำกุ้งไปลวกในน้ำเดือด จนเกือบสุก จึงนำออกมาสะเด็ดน้ำให้แห้ง
2. ทำน้ำปรุงรสโดยผสม น้ำมะนาว, น้ำปลา, น้ำตาล และน้ำพริกเผาเข้าด้วยกัน ในถ้วยขนาดกลาง คนจนส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี
3. ในชามขนาดใหญ่ ใส่กุ้ง, น้ำปรุงรส (ทำในขั้นตอนที่สอง), หอมใหญ่, ตะไคร้, พริก, ต้นหอม, ผักชี, ใบมะกรูด และใบสาระแหน่ คนจนส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี
4. ตักใส่จานเสิร์ฟ แต่งหน้าด้วยผักชีและเสิร์ฟทันทีพร้อมข้าวสวยร้อนๆ หรือเป็นกับแก้มขงทานเล่นก็ดี

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

พลาจะมีรสเข้มข้นของสมุนไพรตะไคร้ พลาบางสูตรมีการเอาขามาผสมด้วยการเอา ข่า ตะไคร้ กระเทียม พริก กับเกลือ มาโขลกรวมกันเป็นเครื่องยำ อีกอย่างหนึ่งที่ทำให้พลาต่างจากยำก็คือ วิธีทำให้สุก เนื้อสัตว์ที่นำมาพลา ส่วนมากก่อนนำมาพลาจะยังไม่สุกเต็มที่ เราจะทำให้สุกโดยใช้ น้ำมะนาว อีกที

### 2.5 ประโยชน์

พลาที่มีใบสาระแหน่เป็นส่วนประกอบ ซึ่งมักใช้เป็นส่วนผสมในการทำ ไอศกรีมและชาสมุนไพร ทั้ง ร้อนและเย็น และมักผสมในอาหารกับสมุนไพรชนิดอื่น เช่น สาระแหน่ อีกทั้งยังเหมาะใน

การเป็นเครื่องเคียงในอาหารจำพวกผลไม้สดและขนมหวานมักนำใบสะระแหน่มาบดแล้วทาลงบนผิวหนัง จะทำให้ผิวหนังชุ่มชื้นอีกทั้งยังช่วยไล่ ยุง นอกจากนี้ยังใช้ทำยาผสมลงไปในชาสมุนไพรหรือคั้นน้ำมาผสมลงในเครื่องดื่ม สะระแหน่ยังสามารถนำไปทำเป็นยาปฏิชีวนะและยังใช้เป็นตัวขับไล่อนุมูลอิสระออกจากร่างกาย อีกทั้งยังใช้เป็นยาเย็นและใช้เป็นยาคลายความเครียด และมีงานวิจัยอย่างน้อยชิ้นหนึ่งระบุว่ามันช่วยคลายความกดดันของกล้ามเนื้ออันมาจากความเหนื่อยล้าและความเครียด สะระแหน่ยังใช้ไปทำน้ำมันหอมระเหยเพื่อใช้ในการทำ สุนทรบำบัด อีกทั้งยังใช้เป็นยารักษา โรคเกี่ยวกับต่อมไทรอยด์



## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ และ ใส่ใบสะระแหน่และต้นหอมซอยด้วยจะอร่อยมากขึ้น ผงชูรสไม่จำเป็น ถ้าติดหวานให้โรยน้ำตาลตัดรส

## 41. พล่าหมู

ชื่อสามัญ พล่าหมู

ชื่อท้องถิ่น พล่าหมู

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **พลาหมูย่างรสมือแม่นาย**. สืบค้นจากเว็บไซต์ [www.nuihome.com/?p=767](http://www.nuihome.com/?p=767) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2552
2. Thai FoodDB. **เคล็ดลับคู่ครัว: พล่าแตกต่างจากยำอย่างไร**. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://www.thaifooddb.com/tips/tips081\\_pla.html](http://www.thaifooddb.com/tips/tips081_pla.html) เข้าถึงข้อมูลวันที่ 27 กันยายน 2552
3. **ภาพยนต์เรื่องชมเครื่องคาวหวานและงานนักขัตฤกษ์: พล่าเนื้อ**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://th.wikipedia.org/wiki/> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 18 ตุลาคม 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

พลา หมายถึง อาหารยาที่ใช้เนื้อสดๆ ปิ้งรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา พริก ตะไคร้ฝอย ใบสะระแหน่ เป็นต้น อาหารประเภทพลา ลาบ น้ำตก จัดอยู่ในอาหารประเภทยำเช่นกัน เพราะมีกรรมวิธีและรสชาติคล้ายกัน เช่น พลากุ้ง ลาบหมู ลาบเนื้อ ลาบเป็ด และเนื้อน้ำตก เป็นต้น สมัยรัชกาลที่ 5 เมื่อทรงประชวรโรคหวัด ห้องเครื่องก็จะต้มจืดให้เสวยซึ่งเป็นทั้งพระกระยาหารและพระโอสถ เพราะในเครื่องปรุงมีทั้งพริก หัวหอม ใบโหระพา ใบกะเพรา น้ำมะขามเปียก น้ำมะนาว ปัจจุบันรู้กันว่าจากผลงานวิจัย เหตุที่หัวหอมและกระเทียมช่วยบรรเทาหวัดได้ ผลมาจากสารเคมีที่อยู่ในหัวหอมและกระเทียม อาหารที่ใช้หัวหอมและกระเทียมเป็นส่วนผสม เช่น ลาบ พลาเนื้อ พลากุ้ง แสร้งว่า ยาไซตัม ยาปลากระป๋อง ปลาแห้ง มะนาวกระเทียมสด ต้มยาไก่บ้าน ต้มยาปลาช่อน เป็นต้น



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ปลาหมอ

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

ส่วนผสม หมูย่าง

1. หมูติดมัน
2. สะระแหน่
3. รากผักชีโขก
4. พริกไทย
5. น้ำมันหอย
6. ซีอิ๊วขาว
7. ซอสปรุงรส
8. น้ำผึ้ง
9. เหล้าจีน

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

#### วิธีทำ หมูย่าง

1. หั่นหมูเป็นชิ้น ชิ้นหนึ่งประมาณ 1 ฝ่ามือ
2. หมักหมูด้วย รากผักชี พริกไทย น้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว น้ำปลา น้ำตาลผึ้ง เหล้าจีน คลุกเคล้าให้เข้ากัน แช่ไว้ในตู้เย็น ประมาณ 1-3 ชั่วโมง
3. เมื่อหมูได้รับการหมักเครื่องปรุงพอสมควรแล้ว ให้นำออกมาย่าง ใช้กระทะ ไฟฟ้าสำหรับย่างเนื้อ
4. ใช้ฝ่ามือช่วยในการอบ เพื่อต้องการให้หมูสุกทั่วถึงข้างใน และข้างนอกยังสีสวยอยู่ จะใช้ไฟย่างระดับปานกลาง
5. ย่างเนื้อด้านละประมาณ 3-4 นาที แล้วกลับด้าน ทำเช่นนี้ประมาณ 5 ครั้งหมูก็จะสุกถึงข้างในแต่ถ้าใครชอบแบบหวานๆ เนื้อข้างในแอบแดง ข้างนอกเกรียม ก็ไม่ต้องปิดฝาหม้อ และเร่งไฟสูงเกือบสูงสุด
6. เมื่อย่างหมูตามที่ต้องการแล้ว นำหมูที่ได้มาหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ เพื่อเตรียมสู่ขั้นตอนต่อไป

#### ส่วนผสม ปลาหมูย่าง

1. หมูย่างติดมันนิดหน่อย ที่หั่นพอดีคำ
2. หอมแดงซอย(ไม่ต้องละเอียดมาก) ประมาณ 8 หัว
3. ตะไคร้ซอยละเอียด ประมาณ 5 หัว

4. พริกชี้หนูซอย ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ
5. มะนาว ประมาณ 2 ลูก
6. สะระแหน่ ประมาณ 1 ถ้วย
7. เมื่อทุกอย่างพร้อมก็ลงมือปรุงรสพล่าหมูย่างได้ เริ่มจากเตรียมชามใบใหญ่ 1 ใบ เทหมูย่างที่หั่นพอดีคำแล้วลงไปในชาม
8. ตามด้วยตะไคร้ซอย หอมแดงซอย มะนาว พริกชี้หนู สะระแหน่ ตามลำดับ คลุกเคล้าให้เข้ากัน
9. เตรียมจานสำหรับใส่พล่าหมูย่าง สลัดแก้วและมะเขือเทศสด กับอาหารที่มีเนื้อ ในการปรุงเป็นหลัก เพราะผักสองชนิดนี้สามารถลดความเลี่ยนและช่วยในการย่อยได้ดี
10. นำพล่าหมูย่างจัดลงจานที่เตรียมผักสดไว้แล้ว ตกแต่งด้วยสะระแหน่ นิดหน่อยเพื่อความสวยงาม

#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

พล่าจะมีรสเข้มข้นของสมุนไพร ตะไคร้ พล่าบางสูตรมีการเอาข่ามาผสมด้วย ด้วยการเอา ข่า ตะไคร้ กระเทียม พริก กีบเกลือ มาโขลกรวมกันเป็นเครื่องยาเคะ อีกอย่างหนึ่งที่ทำให้พล่าต่างจากยำก็คือ วิธีทำให้สุก เนื้อสัตว์ที่นำมาพล่า ส่วนมากก่อนนำมาพล่าจะยังไม่สุกเต็มที่ เราจะทำให้สุกโดยใช้น้ำมะนาวอีกที



## 2.5 ประโยชน์

สะระแหน่มักใช้เป็นส่วนผสมในการทำ ไอศกรีมและชาสมุนไพร ทั้งร้อนและเย็นและมักผสมในอาหารกับสมุนไพรชนิดอื่นเช่น สะระแหน่ อีกทั้งยังเหมาะในการเป็นเครื่องเคียงในอาหารจำพวกผลไม้สดและขนมหวาน มักนำไปสะระแหน่มาบดแล้วทาลงบนผิวหนังจะทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น อีกทั้งยังช่วยไล่ยุง นอกจากนี้ยังใช้ทำยาผสมลงไป ในชาสมุนไพรหรือคั้นน้ำมาผสมลงในเครื่องดื่ม สะระแหน่ยังสามารถนำไปทำเป็นยาปฏิชีวนะและยังใช้เป็นตัวขับไล่อนุมูลอิสระ

นอกจากร่างกาย อีกทั้งยังใช้เป็นยาเย็นและใช้เป็นยาคลายความเครียด และมีงานวิจัยอย่างน้อยชิ้นหนึ่งระบุว่ามันช่วยคลายความกดดันของกล้ามเนื้ออันมาจากรากความเหนียวล้าและความเครียด สะระแหน่ยังใช้ไปทำน้ำมันหอมระเหยเพื่อใช้ในการทำสუნัขบำบัด อีกทั้งยังใช้เป็นยารักษาโรคเกี่ยวกับต่อมไทรอยด์

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

พล่านิยมใส่ใบสะระแหน่และต้นหอมซอย เยอะๆ จะทำให้อร่อยมากขึ้น ในการปรุงพล่าไม่นิยมใส่ผงชูรส แต่ถ้าติดหวานให้โรยน้ำตาลตัดรส ในกรณีที่ไม่มีเวลาอย่างหมู ให้เอาหมักกับน้ำมันหอย ซีอิ้วขาว น้ำตาล พริกไทยดำบดหยาบ ลงรอนในกระทะ ระหว่างรอนเหยาะซีอิ้วดำ 2 หยด กับเหล้าอะไรก็ได้ ก็จะมีกลิ่นหอมแล้วเอาขึ้นคลุกเครื่องพล่าตามปกติ

## 42. ยำตะไคร้

ชื่อสามัญ ยำตะไคร้

ชื่อท้องถิ่น ยำตะไคร้

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. เส้นทางสุขภาพ. **ยำตะไคร้เมนูสุขภาพ**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.yourhealthyguide.com/Menu/msa-lemongrass-salad.html> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 19 กรกฎาคม 2552
2. **การยำ**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.st.ac.th/lumboo/cooking.html> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 22 กรกฎาคม 2552
3. **ตะไคร้**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.oknation.net/blog/print.php?id> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 3 กันยายน 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

การยำ หมายถึง การนำผักต่างๆ เนื้อสัตว์และน้ำปรุงรสมาเคล้าเข้าด้วยกันเบาๆ จนให้รสซึมซาบเสมอกัน ยำของไทยมีรสหลักอยู่ 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน สำหรับน้ำปรุงรสจะราดก่อนเวลารับประทานเล็กน้อยเพื่อให้ยำมีรสชาติดี ตัวอย่างอาหารประเภทยำคือ ยำผัก เช่น ยำผักกระเฉด ยำถั่วพู ยำเกษตรชมพู ฯลฯ ยำเนื้อสัตว์ เช่น ยำเนื้อต่าง ยำไส้กรอก ยำหมูยอ ฯลฯ



ยำตะไคร้ เป็นเมนูกินเพื่อสุขภาพ มีส่วนประกอบของพืชผักสมุนไพรที่เด่นๆ คือ ตะไคร้ ที่มีสรรพคุณทางยา ช่วยขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วยให้เจริญอาหาร ตะไคร้สมุนไพรสด พื้นฐานของไทย ที่มีคุณสมบัติขับลมโดยเฉพาะ นำส่วนเนื้อในช่อกโคนมาหั่นซอยเป็นแว่นละเอียด เป็นเครื่องปรุงหลักที่หอมกรุ่น

ตะไคร้เป็นพืชสมุนไพรที่มีกลิ่นหอม ใช้กันแพร่หลายในการประกอบอาหารในประเทศต่างๆ ในเอเชีย เช่น ไทย มาเลเซีย เวียดนาม ฟิลิปปินส์ ฯลฯ ซึ่ง จะปลูกไว้ในสวนครัว สะดวกต่อการนำมาใช้ปรุงอาหาร อาหารมากมายหลายชนิดที่มีตะไคร้เป็นส่วนประกอบ เช่น เครื่องแกงเผ็ด ยำหลายชนิด ต้มยำ ต้มข่า ฯลฯ ตะไคร้ช่วยให้อารมณ์สงบ ช่วยแก้ปัญหานอนไม่หลับ หรือช่วยลดความเครียด เป็นสารกำจัดแมลงอย่างอ่อน

นอกจากกลิ่นหอมของตะไคร้แล้ว มีรายงานเกี่ยวกับประโยชน์ของตะไคร้ต่อสุขภาพซึ่งมีหลายอย่าง ตะไคร้มีคุณสมบัติเป็นสารต้านแบคทีเรียและเชื้อรา มีการใช้ตะไคร้ผสมกับพริก เพื่อแก้ปัญหาในช่วงที่มีประจำเดือนและอาการคลื่นไส้ น้ำตะไคร้เป็นยาขับปัสสาวะ ตะไคร้เป็นตัวทำความสะอาดที่ดี กล่าวคือ ช่วยล้างพิษให้ตับ ตับอ่อน ไต กระเพาะปัสสาวะ และระบบทางเดินอาหาร ตะไคร้ช่วยลดกรดยูริก คอเลสเตอรอล ไขมันส่วนเกิน และสารพิษอื่นๆ ขณะเดียวกันช่วยกระตุ้นการย่อยอาหารทำให้ระบบหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น กระตุ้นการทำงานของต่อมไทรอยด์

นอกจากนี้ ตะไคร้ยังช่วยให้ผิวหนังดีขึ้น โดยทำให้จำนวนสิวลดลง นอกจากนี้ตะไคร้ยังช่วยลดความดันโลหิตได้และต้นตะไคร้จะมีกลิ่นหอม ใช้ในการดับคาวปลา จะเห็นได้จากการนั่งปลาหรือเผาปลาทั้งตัว ผู้ประกอบอาหารหลายคนจะนำตะไคร้ใส่ในท้อง เมื่อปลาสุกจะมีกลิ่นหอมของตะไคร้ติดอยู่ ทำให้อาหารนั้นน่ารับประทานมากขึ้น

จากการวิเคราะห์สารอาหารในตะไคร้พบว่าตะไคร้มี เบต้า-แคโรทีน ซึ่งเป็นสารแอนติออกซิแดนท์ที่นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าสารป้องกันมะเร็งได้รู้แล้วว่าตะไคร้มีประโยชน์ อสุขภาพ อย่าลืมนำรับประทานที่ปรุงด้วยตะไคร้บ่อยๆ เช่นยำตะไคร้ (ยำประเภทอื่นที่ใส่ตะไคร้) ต้มยำ ฯลฯ จะช่วยให้สุขภาพดี

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ยำตะไคร้

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ตะไคร้ต้นอ่อนซอย
2. พริกขี้หนูสวนซอย
3. หอมแดงซอย
4. ต้นหอมซอย
5. ผักชีฝรั่งซอย
6. กุ้งแห้งทอด (ใช้ตัวเล็ก)
7. หมูรวน

8. ถั่วลิสงคั่ว หรือ ทอด
9. มะพร้าวคั่ว
10. น้ำปลา
11. น้ำมะนาว
12. น้ำตาลทราย

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ตะไคร้เลือกต้นอ่อนๆ ปอกข้างนอกออกล้างน้ำ ซอยบางๆ หอมแดงซอย  
ต้นหอมผักชีฝรั่งซอย
2. ผสมน้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาวพริกชี้หูสวนซอย ชิมให้ออกรส เปรี้ยว เค็ม  
เผ็ด หวานนิดหน่อยรสจัด
3. หมูสับรวนให้สุก กุ้งแห้งทอดให้เหลืองกรอบ ถั่วลิสงคั่วให้สุกเหลืองกรอบ
4. ผสมตะไคร้ซอย หมูรวน หอมแดง น้ำยำคนให้เข้ากัน ใส่มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งปน  
ถั่วลิสงคั่ว เคล้าให้เข้ากันตักใส่จานเสิร์ฟ



### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ยำตะไคร้จะมีกลิ่นหอมของเครื่องสมุนไพรต่างๆ และกลิ่นของน้ำมะนาวและพริกชี้หูสวน ตะไคร้ต้องซอยละเอียดและไม่มีสีดำคล้ำไม่นำรับประทาน ใส่หมูรวนสุกหรือชิ้นปลาหมักสดหรือกุ้ง ลวกพอสุก หวานกรอบ หอมแดงซอยละเอียด พริกชี้หู นูสวนบุบ ใส่น้ำยำรสจัดทั้งเปรี้ยว เผ็ด เค็ม ตัดรสด้วยความหวานเล็กน้อย โรยด้วยเมล็ดมะม่วงหิมพานต์กรอบและใบสะระแหน่สด ยามเคี้ยวได้ทั้งรสและกลิ่นหอมของสมุนไพรสดที่ใช้



## 2.5 ประโยชน์

### ตะไคร้

ส่วนที่ใช้ ต้น หัว ใบ ราก และต้น

**ทั้งต้น** : ใช้เป็นยารักษาโรคหืด แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะและแก้หวัดตกโรค หรือทำเป็นยาทานวดก็ได้ และยังใช้รวมกับสมุนไพรชนิดอื่นรักษาโรคได้ เช่น บำรุงธาตุ เจริญอาหาร และขับเหงื่อ

**หัว** : เป็นยารักษาเกลื้อน แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปัสสาวะพิการ แก้ไข้ บำรุงไฟธาตุ แก้อาการขัดเบา ถ้าใช้รวมกับสมุนไพรชนิดอื่น จะเป็นยาแก้อาเจียน แก้ท้อง ยานอนหลับ ลดความดันสูง แก้ลมอัมพาต แก้กษัยเส้น และแก้ลมใบ ใบสด ๆ จะช่วยลดความดันโลหิตสูง แก้ไข้

**ราก** : ใช้เป็นยาแก้ไข้เหนือ ปวดท้องและท้องเสีย

**ต้น** : ใช้เป็นยาแก้ขับลม แก้เบื่ออาหาร แก้ผมแตก แก้โรคทางเดินปัสสาวะ นิ่ว เป็นยาบำรุงไฟธาตุให้เจริญ แต่ถ้าเอาผสมกับสมุนไพรชนิดอื่น จะแก้โรคหนองใน และนอกจากนี้ยังใช้ดับกลิ่นคาวด้วย

มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด นำเอาตะไคร้ที่มีลำต้นแก่ และสด ๆ มาประมาณ 1 กำมือ ทูบให้แหลกพอดิแล้วนำไปต้มน้ำดื่ม หรืออีกวิธีหนึ่งเอาตะไคร้ทั้งต้น รากด้วยมาสัก 5 ต้นแล้วสับเป็นท่อนต้นกับเกลือ จากน้ำ 3 ส่วนให้เหลือเพียง 1 ส่วน แล้วทานสัก 3 วัน ๆ ละ 1 ถ้วยแก้วก็จะหาย

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ยำตะไคร้หอม ๆ แก่ลุ่มกับใบชะพลูหรือรับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ คนไทยนิยมกินเป็นกับแกล้มในวงเหล้า

### 43. ยำมะเขือยาว

ชื่อสามัญ ยำมะเขือยาว

ชื่อท้องถิ่น ยำมะเขือยาว

#### แหล่งที่มาของข้อมูล

1. เส้นทางสุขภาพ. *เมนูสุขภาพ: ยำมะเขือยาวกุ้งสด.*  
<http://www.yourhealthyguide.com/Menu/msa-salad-makheoyao.htm> เข้าถึงข้อมูล  
เมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2552
2. *สมุนไพรรไทย.* สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.ruammitra.890m.com/lady-samunprai-eggplant.html> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 20 กันยายน 2552
3. *มะเขือยาว.* สืบค้นจากเว็บไซต์  
[http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood/detail\\_ingredient.php?id\\_ingredient](http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood/detail_ingredient.php?id_ingredient) เข้าถึง  
ข้อมูลเมื่อวันที่ 11 ตุลาคม 2552
4. *ทำง่าย ๆ ได้แบบนี้: ยำมะเขือยาว.* สืบค้นจากเว็บไซต์  
<http://www.uto.kmutt.ac.th/food/showMaterialDetail.php?MaterialID=53> เข้าถึงข้อมูล  
เมื่อวันที่ 12 ตุลาคม 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ยำมะเขือยาว เป็นอาหารที่เปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ จึงควรต้องปรุงน้ำราดรสจัด เพราะเมื่อราดไปที่ตัวมะเขือมันไม่มีรสชาติ มันจะดูดเอาน้ำราดไปทำให้จืดได้ จึงต้องปรุงให้จัดกว่ารสชาติที่จะทาน ถ้ากินปลาร้าได้ ต้มน้ำปลาร้าปรุงไปด้วยก็จะได้ที่จริงหอม กระเทียม และใบแมงลักล้วนมีน้ำมันหอมระเหยที่ใช้แก้ท้องอืดได้ดี การกินยำมะเขือยาวที่ย่อยง่ายและไม่มีไขมันเช่นนี้ จะทำให้สบายท้อง หายท้องอืด แน่นเฟ้อ

มะเขือยาวนี้เป็นอาหารหลักของคนจีน และอินเดีย คนจีนนิยมเอามาผัดมะเขือยาว คนอินเดียก็เอามาผัดกับหอมใหญ่ (ชาวฮินดูเขาไม่รับประทานเนื้อสัตว์ เพียงผัดกับหัวหอมใหญ่ก็อร่อยแล้ว ) มะเขือยาวมีคุณสมบัติที่สำคัญก็คือ เมื่อสุกแล้วจะนุ่มและมียางเป็นเมือก อร่อยเหมือนเนื้อสัตว์ ข้าพเจ้าเห็น

วางขายที่ร้านข้างถนน ไม่ว่าจะพาราณสีหรือกัลกัตตา จะขาดมะเขือยาวไม่ได้เลย เพราะมะเขือยาวน่าจะเป็นอาหารหลักของเขา

มะเขือยาว (เรียก eggplant เช่นเดียวกับมะเขือม่วง เพียงแต่มีคนละสีเท่านั้นเอง) เป็นผักที่คนไทยนิยมผัดใส่เต้าเจี้ยวและใบโหระพาหรือเผาไฟลอกเปลือกแล้วเอาไปยำ หรือทำซุ้บมะเขือยาวสูตรพื้นบ้าน เป็นต้น แม้ว่า มะเขือยาวมีสารอาหารต่างๆ ไม่มากนัก ที่เด่นคือ มีใยอาหารสูงที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายของร่างกายเป็นปกติ แต่เมื่อนำมาปรุงเป็นอาหารจานหนึ่งๆ ที่มีมะเขือยาวเป็นส่วนประกอบ เช่น ยำมะเขือยาวใส่กุ้งสดหรือหมูสับมีหอมแดงซอย หรือใส่แกงกะทิ จะทำให้เราได้รับสารอาหารครบถ้วน

ชาวจีนเชื่อว่าเด็กที่กินมะเขือยาวเป็นประจำจะมีสมองดี มะเขือยาวทำสุกแล้วนำไปบดเหมาะเป็นอาหารสำหรับเด็กอ่อนที่ระบบย่อยอาหารยังทำงานได้ไม่เต็มที่ สารสกัดจากผลมะเขือยาวนำไปทดสอบกับคนและกระต่ายพบว่า มีฤทธิ์ลดคอเลสเตอรอลในเลือดและช่วยขับปัสสาวะ การกินเป็นประจำอาจช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดและลดความดันโลหิตได้

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ยำมะเขือยาว

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. มะเขือยาว
2. พริกชี้ฟ้า                      เอาไส้ออก
3. หอมแดง
4. กระเทียม
5. กุ้งแช่บ๊วย
6. น้ำปลา มะนาว
7. ต้นหอม ผักชี
8. ใบแมงลัก

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. เผามะเขือยาว พริกชี้ฟ้า หอมแดง กระเทียมจนสุก ปอกเปลือกที่ใหม่ไฟออก หั่นมะเขือยาวเตรียมไว้
2. เผากุ้งให้สุกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
3. นำเครื่องทุกอย่างใส่ครกใช้สากบี้ให้ทุกอย่างเข้าเนื้อกัน ปรุงรสด้วยน้ำปลา บีบมะนาว ใช้ต้นหอม ผักชีซอยโรยหน้า ใส่ใบแมงลักลงไป

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ยำมะเขือยาว เป็นอาหารที่เปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ จึงควรต้องปรุงน้ำราดรสจัด เพราะเมื่อราดไปที่ตัวมะเขือมันไม่มีรสชาติ มันจะดูดเอาน้ำราดไปทำให้จืดได้ จึงต้องปรุงให้จัดกว่ารสชาติที่จะทาน ถ้ากินปลาร้าได้ ต้ม น้ำปลาร้าปรุงไปด้วยก็ได้ ที่จริงหอม กระเทียม และใบแมงลัก ล้วนมีน้ำมันหอมระเหยที่ใช้แก้ท้องอืดได้ดี การกินยำมะเขือยาวที่ย่อยง่ายและไม่มีไขมันเช่นนี้ จะทำให้สบายท้อง หายท้องอืด แน่นเฟ้อ



## 2.5 ประโยชน์

### มะเขือยาว

มะเขือมีอยู่ 3 ชนิด เปลือกสีเขียว สีม่วง และสีขาว พบว่า เปลือกสีม่วงและสีขาว มีคุณภาพดีกว่าสีเขียว ในมะเขือมีวิตามินบี 1 จำนวนมาก ซึ่งช่วยเสริมการทำงานของสมอง ช่วยความจำ ลดอาการอ่อนเปลี้ยของสมอง ในมะเขือยาวนี้มีโปรตีน แคลเซียม และวิตามินมากกว่ามะเขือเทศ การรับประทานเป็นประจำจะช่วยให้เส้นเลือดไม่เปราะป้องกันโรคความดันโลหิตสูงและโรคหลอดเลือดตีบ

ทุกส่วนของต้นใช้เป็นยาได้ โดยรากและลำต้นใช้แก้โรคบิดเรื้อรัง อาการถ่ายเป็นเลือด ทำเปื่อยบวมอักเสบ ปวดฟัน และแผลถูกความเย็นจัด ใบแก้ปัสสาวะขัด หนองใน การตกเลือดในลำไส้ แผลบวมอักเสบมีหนอง

การกินมะเขือยาวมี ทั้งแบบสดๆ และปรุงให้สุก สำหรับผลอ่อนนั้นจะให้รสจืด มัน อมหวานลิ้มๆ ช่วยดับความเผ็ดร้อนและจัดจ้านของน้ำพริกปลาร้าหรือหลนได้ดีเยี่ยม หรืออาจนำไปผวนเป็นชิ้นบางๆ ชุบไข่ทอด ทำนองเดียวกับชะอมช่วยดับทุกข์จากความเผ็ดร้อนได้นุ่มนวลไปอีกแบบ

มะเขือยาวมีวิตามินบี 1 โปรตีน แคลเซียม กรมอนามัยรายงานว่า มะเขือยาว 100 กรัม ให้พลังงานแก่ร่างกาย 26 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย ไขมัน 0.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 4.9 กรัม โปรตีน 0.9 กรัม เส้นใย 0.9 กรัม แคลเซียม 19 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 44 มิลลิกรัม เหล็ก 2.6 มิลลิกรัม วิตามินเอ 354 IU วิตามินบี 1 0.09 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 9.06 มิลลิกรัม และวิตามินซี 3 มิลลิกรัม ไม่มีในอาซิน

(มะปราง, 2548, 112) ข้อมูลทางอาหาร ผล ใช้ต้ม หรือเผาไฟ จิ้มน้ำพริก และยำมะเขือยาว ชุบไข่ทอด ผัดมะเขือยาว ผัดกับถั่วฝักยาว (ชาวล้านนาเรียก คั่วบ่าเขือบ่าถั่ว) เป็นส่วนผสมของแกงเขียวหวาน

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ยำมะเขือยาว สามารถทำเป็นอาหารเรียกน้ำย่อยหรือรับประทานเล่นๆ หรือรับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ



#### 44. ยำวุ้นเส้น

ชื่อสามัญ                      ยำวุ้นเส้น                      ชื่อท้องถิ่น                      ยำวุ้นเส้น

##### แหล่งที่มาของข้อมูล

1. ผักสำหรับยำ. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://naichef.50megs.com/yummy001.html> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 27 ตุลาคม 2552
2. อาหารสมุนไพรประจำธาตุเจ้าเรือน. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.samunpri.com> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 28 ตุลาคม 2552

#### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ยำเป็นอาหารที่สนุกมือเวลาทำ สนุกปากเวลากิน รสชาติสนุกสนาน มีทั้งเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด และได้รสผาดจากผักนานาชนิดที่นำมาทำ แถมยังรับประทานได้หลายโอกาส เป็นของว่าง เป็นอาหารเรียกน้ำย่อย อาหารหลัก หรือของแถมกับข้าวอย่างอื่นก็ได้

ในแต่ละภาคมีอาหารประเภทยำเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง ส่วนประกอบหลักแตกต่างกัน เช่น ในภาคเหนือมียำผักเสี้ยวผา หรือยำผักชะอมของชาวแม่ฮ่องสอน เป็นยำที่ แตกต่างจากภาคอื่น มาก เพราะใส่น้ำมันงาเข้าไปด้วย ยำของทางภาคเหนือก็ยังมียำขนุน เมื่อนำขนุนมายำแล้วต้องนำไปผัดก่อน จึงนำมารับประทาน นอกจากนี้ยังมียำที่ชื่อบอกว่าเป็นยำของภาคเหนืออย่างเด่นชัด คือ ยำพายัพ เป็น ยำหน่อไม้แน่นอน เพราะทางภาคเหนือตั้งแต่จังหวัดนครสวรรค์ขึ้นไปจะมีหน่อไม้มาก เช่น หน่อไม้รวก หน่อไม้บ้าน หน่อไม้ตง มีเนื้อสัตว์หลายชนิด คือ หมู กุ้งสด และไก่ ส่วนเครื่องปรุงพิเศษก็จะมีน้ำปลาร้า และหอมเจียว



ยาของภาคกลางรสชาติออกเปรี้ยวหวาน มีจุดเด่นตรงที่รสชาติ เช่น ยาถั่วพู ยาอุ่นเส้น ยารวมมิตร ซึ่งแตกต่างกันไปตามวัตถุดิบหลักคือเนื้อสัตว์ ส่วนเครื่องปรุงน้ำยาก็จะมีลักษณะใกล้เคียงกันแทบทั้งสิ้น ต่างกันที่บางตำรับใส่น้ำพริกเผา บางตำรับใส่พริกชี้หนู ยาภาคกลางสามารถนำเนื้อ หรือผักเกือบทุกชนิดมายา โดยใช้เครื่องปรุงสูตรเดียวกัน ยาใหญ่จัดเป็นยาของคนไทยภาคกลางที่มีสูตรสำเร็จมากหน่อย เพราะมีปรากฏในภาพยนต์แห่งเครื่องควรวานของรัชกาลที่สอง หลายคนคงพอจำตอนที่กล่าวถึงยาใหญ่ว่า....."ยาใหญ่ใส่สารพัด วางจานจัดหลายเหลือตรา รสดีด้วยน้ำปลา ญี่ปุ่นล้ำย้าวยอนใจ" ภาพยนตร์บ่งบอกชัดเจนว่ายาใหญ่นั้นต้องใช้เครื่องมากมาย ปัจจุบันจึงไม่ค่อยมีร้านอาหารแห่งไหนทำยาประเภทนี้ขายเพราะว่าคงไม่คุ้มเรื่องต้นทุน หรือมีก็เป็นยาใหญ่ที่ดัดแปลงสูตรไปแล้วเครื่องเคราต่าง ๆ ไม่ครบตามตำรับโบราณ

ส่วนทางบักไซ่ได้ก็มีอาหารยาเป็นเอกลักษณ์ เช่น ข้าวยา มีข้าวสวยหุงคลุกกับผักต่าง ๆ มักใช้ผักที่มีกลิ่นค่อนข้างแรง อย่างใบชะพลู ใบกระพังโหม ใบมะกรูด ตะไคร้ เมล็ดกระถิน ใสมะพร้าวคั่วให้รสมัน ใส้ส้มโอ มะม่วงสับหรือมะนาวให้รสเปรี้ยว และบางจังหวัดยังใส่เครื่องปรุงสำคัญอย่างน้ำบูดูด้วย มีผักบางชนิดเป็นผักประจำท้องถิ่นในภาคใต้ คือ มะมุด หรือ ลูกมุด ลักษณะคล้ายมะม่วง นำมาทำยา เรียกว่า ยาหมากมุด หน้าตาคล้าย ๆ ยามะม่วง รับประทานกับผักพื้นบ้าน เช่น ยอดมะม่วงหิมพานต์ใบทองหลวงยอดมะกอก ฯลฯ

ทางภาคอีสานมีอาหารที่จัดอยู่ในประเภทยาหลายรายการ ที่โด่งดังไปทั่วโลก คือ ส้มตำ หรือตำส้มในภาษาท้องถิ่น ซุปหน่อไม้ ก็จัดเป็นยาเหมือนกัน เป็นหน่อไม้ต้มแล้วคลุกกับเครื่อง ปรุง สีส้มด้วยน้ำใบย่านางที่ต้มหน่อไม้ เติมห้าขวักสไตส์อาหารอีสาน อีกสองจานที่เด็ดสุดยอดของยาจากที่ราบสูง คือ ลาบและน้ำตก สองจานนี้แตกต่างกันตรงวิธีทำให้สุกเท่านั้น อย่างอื่นก็คล้าย ๆ กัน น้ำตกใช้วิธีนำเนื้อสัตว์ไปย่าง แล้วหั่นเป็นชิ้นบางก่อนนำมาทำยา ส่วนลาบใช้วิธีหั่นเนื้อสัตว์เป็นชิ้นเล็กหรือสับละเอียดแล้วลวกให้สุกก่อนนำมาทำยา หากลาบดิบก็ไม่ต้องลวก เพราะชาวอีสานบอกว่าเนื้อสัตว์แค่เจอน้ำมะนาวก็สุกแล้วรสชาติอร่อย

รสชาติและรสนิยมเป็นของเฉพาะตัวจริง ๆ เรื่องยา ๆ ของภาคต่าง ๆ ก็ยังมีข้อแตกต่างกันดังที่กล่าวมา จะเห็นว่าไม่มีบทสรุปที่ชัดเจนเรื่องรสชาติและหน้าตาของยา การทำยาจึงเป็นเรื่องง่าย ๆ โดยอาศัยหลักการเบื้องต้น คือ เรื่องคุณภาพของเนื้อสัตว์และผักที่นำมายา ถัดจากนั้นคือการทำน้ำปรุงยา โดยทั่วไปใช้น้ำมะนาว 3 ส่วน น้ำปลา 2 ส่วน กับน้ำตาล 1 ส่วน ส่วนพริกนั้นใส่ตามชอบ หากชอบเผ็ดแบบไม่เกรงใจท้องก็ใส่มาก ชอบเผ็ดน้อยก็ใส่แต่น้อย การเลือกพริกนั้น ส่วนใหญ่ถ้าเป็นยาเนื้อสัตว์ที่มีกลิ่นคาว ก็ใส่พริกสดช่วยดับกลิ่นคาวได้ หากเป็นเนื้อสัตว์ประเภทต่าง ๆ ก็ ใส่พริกปน ส่วนเครื่องปรุงอื่น ๆ ก็ใส่กันตามสะดวก ถนัดรสชาติแบบภาคไหนก็ว่ากันไป

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ย่ำกุ้นเส้น

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. กุ้งขนาดกลาง (ล้างทำความสะอาดและปอกเปลือก)
2. หมูสับ
3. ชีนฉ่าย (เห็นความยาวประมาณ 1 นิ้ว)
4. หัวหอมใหญ่ (เห็นเป็นชิ้น)
5. มะเขือเทศ (เห็นเป็นชิ้น)
6. หอมแดงซอย
7. พริกชี้ฟ้าหั่นหยาบ
8. น้ำปลา
9. น้ำตาล
10. น้ำมะนาว

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. นำหมูสับและกุ้งที่แกะแล้วไปลวกในน้ำร้อนจนสุก สะเด็ดน้ำให้แห้ง
2. จากนั้นนำกุ้นเส้นไปลวกน้ำร้อนจนนุ่ม จึงตักออกและทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
3. ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดลงในชามขนาดใหญ่ ปรุงรสด้วยน้ำปลา, น้ำตาลและน้ำมะนาว ตักใส่จานเสิร์ฟ แต่งหน้าด้วยผักสด (กะหล่ำปลีซอย, แตงกวา, ถั่วงอกยาว, เป็นต้น)

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ย่ำกุ้นเส้นจะมีรสชาติจัดจ้านของน้ำยำ ซึ่งใครชอบเผ็ดมากก็ตำพริกชี้ฟ้าสวนเพิ่มเข้าไป รสชาติของน้ำยำจะออกรสเปรี้ยว เผ็ด เค็ม หวาน และมีกลิ่นหอมของน้ำยำที่มีส่วนผสมของน้ำมะนาวและพริกชี้ฟ้าสวน นอกจากนี้ยังได้กลิ่นและรสชาติของชีนฉ่าย กุ้นเส้นต้องแช่น้ำให้นุ่มและไม่กระด้าง เมื่อนำไปคลุกเคล้ากับน้ำยำและผักสดจะทำให้ดูดซับน้ำยำได้ดี



## 2.5 ประโยชน์

หอมหัวใหญ่ สามารถป้องกันโรคต่อกระดูก โรคหัวใจ โรคมะเร็งลำไส้ โรคมะเร็งตับและลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อ ที่สำคัญ การกินหอมหัวเป็นประจำทุกวันจะทำให้ร่างกายได้รับสารพฤกษเคมี เช่น ฟลาโวนอยด์ ไกลโคไซด์ (Flavonoid glycosides) ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยป้องกันไขมันไม่ให้เกาะตามผนังเส้นเลือดด้วย

นอกจากนี้ หอมหัวใหญ่ยังมีคุณประโยชน์อีกมากมายต่อร่างกาย นอกจากจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อแล้วนั้น ยังมีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะ ขับเสมหะและหากนำมาคั้นให้เหลือเพียง น้ำก็จะช่วยลดอาการอักเสบบวมหรือลดความดันโลหิตและน้ำตาลในเลือดได้และหอมหัวใหญ่ยังช่วยให้ผู้ที่กินเป็นประจำมีความจำดีขึ้นด้วย

ประโยชน์จาก หอมหัวใหญ่ยังสามารถนำไปทำเป็นยาทาภายนอกช่วยลดอาการอักเสบและฆ่าเชื้อแบคทีเรีย แก้พิษแมลงกัดลดอาการบวมตามข้อได้อีกด้วย แต่ถึงแม้หอมหัวใหญ่จะมีสรรพคุณมากมาย แต่ก็มีข้อจำกัด ในการกินเหมือนกันก็คือหากกินในขณะที่กระเพาะยังว่างอาจจะทำให้เยื่อบุกระเพาะระคายเคืองหรืออักเสบได้ และสำหรับผู้ที่มักลิ้นตัวอยู่แล้วหากกินหอมหัวใหญ่เป็นจำนวนมากจนเกินไป อาจะยิ่งส่งผลให้มีลิ้นตัวแรงยิ่งขึ้นไปด้วย

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ยำเส้นเส้นเมื่อทำเสร็จควรรับประทานเลย ไม่ควรทำทิ้งไว้นาน ๆ แล้วนำมารับประทานจะไม่อร่อย สามารถนำกุ้งแห้งทอดโรยหน้าด้วยก็ได้ ในน้ำยำสามารถใส่กระเทียมดองแทนกระเทียมสดได้

## 45. หลนปูเค็ม

ชื่อสามัญ หลนปูเค็ม

ชื่อท้องถิ่น หลนปูเค็ม

## แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **สูตรอาหารไทยพร้อมวิธีทำ: หลนปูเค็ม.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thaifooddb.com/cgi-bin/dbview.cgi?name> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 พฤศจิกายน 2552
2. **ตารางแคลอรี: ปู.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.horapa.com/webboard/show.php> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 10 ตุลาคม 2552
3. มุลินธิหมอชาวบ้าน. **ข้อมูลสุขภาพ: ปูเค็มหลน.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.doctor.or.th> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



อาหารภาคกลาง เป็นอาหารที่มีการใช้กะทิ และเครื่องแกงต่างๆ มากที่สุด โดยการนำมาทำแกงต่างๆ และยังรับประทานร่วมกับอาหาร อื่นๆ ด้วยเช่น แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด แกงกะหรี่ แกงมัสมั่น แกงคั่ว พะแนง ฯลฯ หรือที่ไม่ใช้กะทิแต่ใช้เครื่องแกง แกงส้ม แกงป่า ฯลฯ อาหารเหล่านี้ จะมีเครื่องกินแนมด้วย โดยเลือกรสชาติที่เข้ากันได้ รับประทานร่วมกันแล้วทำให้อาหารอร่อย เครื่องแนมที่นิยมรับประทานกับแกงต่างๆ ก็มี แม้แต่อาหารประเภทน้ำพริกเครื่องจิ้ม ก็จะมีเครื่องเคียงที่จะต้องกินแนมหลายอย่าง เครื่องจิ้มที่นิยมรับประทานกัน คือ หลนเต้าเจี้ยว หลนปูเค็ม หลนเต้าหู้ยี้ หลนปลาเจ้า หลนปลาร้า ปลาร้าทรงเครื่อง หลนกะปิ ฯลฯ อาหารประเภทนี้จะรับประทานกับผักสด หรือแนมด้วยปลาตุ๋น

## ผักที่นิยมรับประทานจะเป็นผักทั่ว ๆ ไป เช่น

ผักกระเฉดน้ำ ลักษณะเป็นไม้เลื้อย เกิดในน้ำ มีนมหุ้มลำต้น เวลาจะรับประทานต้องลอกนมออกก่อน แล้วเด็ดเอาแต่ยอดอ่อน

ผักตับเต่า ใบจะกลมมน เกิดในน้ำ ใช้จิ้มน้ำพริก

ดอกแค มีสีขาวย เมื่อจะนำมารับประทาน ให้ดึงเกสรสีเหลืองตรงกลางออกก่อนจึงนำไปแกง ลวกจิ้มน้ำพริก หรือสอด้งทอด

แตงกวา จะลูกเล็กกว่าแตงร้าน ใช้จิ้มน้ำพริก และทำอาหารได้หลายอย่าง

มะเขือยาว เป็นผลยาว สีเขียว ใช้ยำ ผัด และทำอาหารอื่น ๆ

มะเขือม่วง ลักษณะลูกจะเล็กกว่ามะเขือยาว สัน มีสีม่วง ใช้จิ้มน้ำพริก

ถั่วพู ใช้จิ้มน้ำพริก ยำ

ชะอม คล้ายหางนกยูงแต่เล็กกว่า ตามกิ่งจะมีหนาม กลิ่นฉุน ใช้ทอดกับไข่ ใส้แกง

ถั่วฝักยาว เป็นฝักเล็กยาว ใช้จิ้มน้ำพริก และทำอาหารได้หลายอย่าง

ถั่วพู ใช้จิ้มน้ำพริก ยำ

บวบ ลักษณะเป็นผลยาว มีเหลี่ยม ใช้จิ้มน้ำพริก และนำไปทำอาหารอื่น ๆ

พักทอง ลักษณะเป็นผลกลมแบน เนื้อสีเหลือง ใช้ต้มจิ้มน้ำพริก ทำอาหารคาว หวานได้

พัก เป็นผลกลมรี สีเขียว เนื้อขาว ใช้ทำอาหารประเภทแกง

ใบเล็บครุฑ คล้ายใบเฟิร์น ใช้ชุบแป้งทอดรับประทานกับขนมจีนน้ำพริก

ใบทองหลาง ใบเรียวย ใช้รับประทานกับเมี่ยงคำ ข้าวมันส้มตำ เมี่ยงต่าง ๆ

ใบบัวบกใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริกรับประทานกับผัดไทยทำยำและน้ำบัวบก

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

หลนปูเค็ม

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ปูเค็มตัวใหญ่
2. เนื้อหมูสับ
3. หัวกะทิขุ่นๆ
4. หอมแดงซอย
5. น้ำตาลปีบ
6. เกลือป่น
7. น้ำมันมะขามเปียก

8. ผักสด เช่น กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว กระจิฉอดอ่อน

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ล้างปูเค็ม หักปลายแหลมที่ขาออก ตัดเป็น 4 ชิ้น ต่อหนึ่งตัว
2. ใส่หัวกะทิลงในหม้อ ตั้งไฟกลาง พอเดือดใส่เนื้อหมูสับ คนพอสุก ใส่หอมแดง
3. ปรุงรสด้วยน้ำตาล เกลือ น้ำมะขามเปียก เคี่ยว 2 นาที พอขึ้นใส่ปูเค็มจนปูสุก  
แดง ตักใส่ถ้วย แต่งด้วยพริกชี้ฟ้าเขียว แดง เสริฟพร้อมผักสด

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

อาหารประเภทหลน เป็นอาหารที่ต้องเคี้ยวส่วนประกอบบางอย่าง เช่น ปลาจ๋า ปลาเจ้า ให้ละลายและงวดหลน กะปิคั่ว แหนมหลน ปูเค็มหลน ฯลฯ อาหารประเภทหลนจะต้องมี ผักสดแกล้ม เพราะรสชาติจะเข้มข้น มีรสเปรี้ยวจัด เค็มจัด บางชนิดมีรสหวานด้วย เช่น เต้าเจี้ยวหลน กะปิคั่ว อาหารหลนมักไม่นิยมออกรสเผ็ด ถ้าใครชอบกินเผ็ดก็ต้องเคี้ยวพริกชี้ฟ้าสดตามไปด้วย จะได้รสชาติเผ็ดอีกแบบหนึ่ง



### 2.5 ประโยชน์

ปูเค็มหลน มักกินแกล้มกับผัก ผักสดสารพัดชนิด เช่น มะเขืออ่อน แตงกวา ขมิ้นขาว ถั่วฝักยาว ถั่วพู ใบมะม่วงอ่อน ใบมะกอกอ่อน ผักชี ฯลฯ ปูเค็มหลนถ้วยนี้นอกจากความอร่อยแล้ว ยังได้วิตามินและเกลือแร่หลายชนิดตลอดจ นคุณค่าทางสมุนไพรด้วย เช่น หัวหอม แก้ปวดท้อง เนื่องจากมีแก๊สมาก

ผักชี มีโบรมีน ช่วยลดอาการเครียด หรือความกดดันที่เกิดต่อจิตใจ ลดความร้อนในร่างกายและแก้กระหาย

มะขามเปียก สมุนไพรอีกชนิดที่ช่วยระบายท้อง แก้กระหาย

แตงกวา ช่วยย่อยอาหารและแก้กระหายด้วย

พริก มีแคปไซซิน ช่วยย่อยอาหาร แก้ท้องอืดเฟ้อ ช่วยให้เจริญอาหาร  
มะพร้าวช่วยขับปัสสาวะ

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานกับผักสดชนิดต่าง ๆ หรือทานกับข้าวสวยร้อนๆ ร่วมกับปลาทอด

## 46. ขนมหุ้นน้ำยา

ชื่อสามัญ ขนมหุ้นน้ำยา

ชื่อท้องถิ่น ขนมหุ้นน้ำยา

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **ขนมหุ้นน้ำยา**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.nuihome.com/?p=1438> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 26 สิงหาคม 2552
2. **แหล่งวิทยาการเรื่องอาหารไทยภาคกลาง : อาหารที่จัดเป็นชุด**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://healthnet.md.chula.ac.th/text/forum2/food/food-5.html> เข้าถึง ข้อมูลวันที่ 26 สิงหาคม 2552
3. **การเลือกบริโภคอาหารให้ถูกหลักอนามัย** . <http://lifestyle.kingsolder.com/food> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 26 สิงหาคม 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ขนมหุ้นเป็นอาหารที่ถูกปากคนส่วนใหญ่ เพราะมีทางเลือกรับประทานกับแกงต่างๆ หรือจะเป็นจานเฉพาะของขนมหุ้น เช่น ขนมหุ้นน้ำพริก ขนมหุ้นน้ำยา ขนมหุ้นน้ำเงี้ยว ฯลฯ การซื้อหารับประทานก็ง่าย มีขายทั่วไป ขนมหุ้นน้ำยามีความครบถ้วนของอาหาร 5 หมู่ไม่ว่าจะเป็นคาร์โบไฮเดรตจากเส้นขนมหุ้น โปรตีนและไขมันจากน้ำยาปลาและไข่ต้มหรือลูกชิ้นปลา มีผักเคียงต่างๆมากมายที่จะให้ใยอาหารหรือกากอาหารเพื่อช่วยการขับถ่าย และวิตามินอีกบ้างเล็กน้อย จากถั่วงอกลวก ผักกาดดอง มะระลวก ถั่วฝักยาว และที่สำคัญใบแมงลักจะช่วยเพิ่มรสชาติ กลิ่นหอมอันเป็นเอกลักษณ์ของขนมหุ้นน้ำยา



### 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 ตำรับอาหาร

ขนมหุ้นน้ำยา

## 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

### ส่วนผสม เครื่องแกง

1. พริกชี้หนูแห้ง
2. รากผักชี
3. กระเทียม
4. หอมแดง
5. ตะไคร้
6. ข่า
7. ขมิ้น
8. กะปิ
9. เกลือ
10. กระชาย

### ส่วนผสม ขนมหินน้ำยา

1. พริกแกง
2. ปลาช่อน
3. น้ำกะทิส่วนหัว
4. น้ำกะทิส่วนหาง
5. น้ำมัน
6. เครื่องปรุงรส (ตามชอบ)
7. ขนมหิน

## 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. โขลกรากผักชี และกระเทียมให้ละเอียด
2. ใส่พริก และเกลือ โขลกจนละเอียด (กรณีต้องการให้โขลกง่ายให้แช่พริกในน้ำเปล่าให้เปลือกนิ่มแล้วจึงนำมาโขลก และกรณีที่ไม่ต้องการให้มีรสเค็มให้เอาเมล็ดพริกออกใช้แต่เปลือก จะช่วยให้รสเค็มน้อยลง)
3. ตามด้วยหอมแดง ตะไคร้ ข่า ขมิ้น กระชาย โขลกจนละเอียด
4. จะได้เครื่องแกงให้ใส่กะปิ น้ำตาลปีบ ผสมจนเครื่องแกงเป็นเนื้อเดียวกัน

### วิธีทำ ขนมหินน้ำยา

1. ตั้งน้ำให้เดือด ทูบตะไคร้ หอมแดง กระชาย ต้มจนกระทั่งเดือด ใส่เนื้อปลาลงไปต้มเพื่อลดกลิ่นคาว ต้มจนกระทั่งเนื้อปลาสุก นำเนื้อปลาขึ้นมาสะเด็ดน้ำพักไว้ โขลกเนื้อปลาให้เป็นเนื้อเดียวกัน

2. ต้มน้ำมันให้ร้อน ใส่พริกแกงลงไปผัดให้มีกลิ่นหอม
3. เทกะทิส่วนหางครึ่งหนึ่งลงไปพร้อมเนื้ปลาที่โขลกแล้วผสมให้เข้ากัน
4. เทกะทิส่วนหางที่เหลือทั้งหมดลงหม้อ
5. นำหัวกะทิ มาใส่หม้อเคี่ยวให้กะทิแตกมัน
6. ใส่หัวกระทูที่ต้มแล้วลงหม้อน้ำยา เพื่อเพิ่มความมันและความกลมกล่อม ต้มจนกระทั่งน้ำยาเดือดยกลงจากเตาพักไว้
7. ผักแกลั้มจะประกอบไปด้วย ถั่วฝักยาวหั่นลวก ถั่วงอก ใบแมงลัก

#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ขนมจีน น้ำยาปลา ทางภาคกลาง คง ต่างไปจาก ภาคอื่น ส่วนมากก็หนัก ไปทางกะทิ กะชาย แต่ที่สำคัญ ต้องใช้ปลาช่อนท้องถิ่น ตัวอวบๆ มาต้ม พวกเครื่องแกง ใช้แต่เนื้ปลาต้องตำอย่างเดี่ยว เพราะความฟูของเนื้ปลา และคุณสมบัติ ของเนื้ปลาบางชนิด จะฟู ขึ้นมาเวลาแกง ถ้าใส่เครื่องบด แล้วเนื้ปลาจะถูกปั่นจนแหลก เวลานำมาแกงน้ำแกงจะ เหมือนแป้ง ขึ้น ๆ

#### 2.5 ประโยชน์

รายการอาหาร	ปริมาณอาหาร (กรัม)	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	เกลือ (กรัม)
ขนมจีนน้ำยา	435	333	13.0	9.5	48.7	6.1

ที่มาข้อมูล : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2535)

ขนมจีนน้ำยาหนึ่งจานปริมาณโดยเฉลี่ย 435 กรัมหรือประมาณ 4 ชีดครึ่ง ให้พลังงาน 330 กิโลแคลอรี (ดูตารางประกอบ) ซึ่งถือว่าเป็นอาหารที่ให้พลังงานไม่มากไม่น้อยจนเกินไป อีกทั้งปริมาณอาหารสามารถทำให้ผู้รับประทานอิ่มท้องได้สบายๆ ปริมาณโปรตีนดี ได้ทั้งโปรตีนจากเนื้ปลาและไข่ ปริมาณโปรตีนในขนมจีนจานนี้ 13 กรัม คิดเป็น ร้อยละ 26 ของความต้องการโปรตีนใน 1 วันของผู้ใหญ่ ส่วนไขมันที่มีในขนมจีนจานนี้ก็ไม่น่าสูงนัก เพียงแค่ประมาณ 10 กรัม ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 15 ของความต้องการไขมันประจำวันของผู้ใหญ่ โดยสรุปขนมจีนน้ำยาเป็นอาหารจานเดียวสำหรับหนึ่งมื้อที่ดี เป็นทางเลือกสำหรับอาหาร สักหนึ่งมื้อที่ดี เหมาะสำหรับบุคคลที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก แต่ต้องจำกัดการรับประทานเพียงจานเดียวเท่านั้น

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

จับขนมจีนวางใส่จาน ประมาณ 2-3 จับ ราดหน้าด้วย น้ำยาข้นๆ ตักผักต่างๆ ที่จะรับประทานด้วยใส่ข้างๆ จานขนมจีน คลุกเคล้าขนมจีบกับน้ำยาและผักให้เข้ากัน แล้วตักรับประทานได้ หากชอบเผ็ดก็โรยด้วยพริกป่น และผักที่รับประทานกับขนมจีน – น้ำยา ได้แก่

- มะระผ่าครึ่งหั่นบางๆ แล้วนำไปต้มให้สุก ประมาณ 3 ลูก
- ถั่วฝักยาว ต้มแล้วหั่นสั้นๆ ประมาณ 1 กำมือ
- ผักบุ้งต้มแล้วหั่น ประมาณ 1 กำมือ
- ถั่วงอกลวกประมาณ 1 ถ้วย
- ใบแมงลักสด ประมาณ 1 กำมือ
- พริกป่น



## 47. ขนมหุ้นน้ำยาเนื้อปู

ชื่อสามัญ ขนมหุ้นน้ำยาเนื้อปู

ชื่อท้องถิ่น ขนมหุ้นน้ำยาเนื้อปู

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. วาไรตี้อาหารสมอง: ขนมหุ้นน้ำยาเนื้อปู. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://variety.teenee.com/foodforbrain/14418.html> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2552
2. ไทยรัฐออนไลน์. ขนมหุ้นน้ำยาปู. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thairath.co.th/content/life/106232> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ขนมหุ้นเป็นอาหารที่ถูกปากคนส่วนใหญ่ เพราะมีทางเลือกรับประทานกับแกงต่างๆ หรือจะเป็นจานเฉพาะของขนมหุ้น เช่น ขนมหุ้นน้ำพริก ขนมหุ้นน้ำยา ขนมหุ้นน้ำเงี้ยว ฯลฯ การซื้อหารับประทานก็ง่ายและสะดวกรวดเร็ว ขนมหุ้นน้ำยาเองก็เป็นอาหารจานโปรดของผู้เขียนจากจำนวนของขนมหุ้นชนิดต่างๆ ที่กล่าวมา ขนมหุ้นน้ำยามีความครบถ้วนของอาหาร 5 หมู่ ไม่ว่าจะเป็นคาร์โบไฮเดรตจากเส้นขนมหุ้น โปรตีนและไขมันจากน้ำยาปลาและไข่ต้มหรือลูกชิ้นปลา มีผักเคียงต่างๆ มากมายที่จะให้ใยอาหารหรือกากอาหารเพื่อช่วยการขับถ่าย และวิตามินอีกบ้างเล็กน้อย จากถั่วงอกลวก ผักกาดดอง มะระลวก ถั่วฝักยาว และที่สำคัญใบแมงลักจะช่วยเพิ่มรสชาติ กลิ่นหอมอันเป็นเอกลักษณ์ของขนมหุ้นน้ำยาเลยทีเดียว ดูแล้วเหมาะสมที่จะเป็นอาหารครบถ้วนที่จะรับประทานหนึ่งจาน ในหนึ่งมื้อได้เลย

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ขนมจีนน้ำยาเนื้อปู

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. เนื้อปู
2. ก้ามปู
3. หางกะทิ
4. หัวกะทิ
5. ปลาอินทรีเค็ม
6. น้ำตาลปีบ
7. เกลือ
8. น้ำปลา
9. ใบมะกรูดฉีก
10. เส้นขนมจีน
11. ผักสด เช่น กะหล่ำปลีหั่นฝอย ถั้วฝักยาว ถั่วงอก แตงกวา ใบแมงลัก ใบบัวบก ผักกาด  
ดอง มะระลวก พริกแห้งทอด

### ส่วนผสมพริกแกง

1. พริกแห้งเม็ดใหญ่หั่นท่อนแช่น้ำจมนิ่ม
2. หอมเล็ก
3. กระเทียม
4. กระชายซอยหยาบ
5. ตะไคร้ซอย



### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ย่างปลาอินทรีเค็มจนสุกหอมพักไว้
2. ต้มพริกแห้ง หอมเล็ก กระเทียม กระชาย และตะไคร้กับหางกะทิ 2 ถ้วยจนสุกนึ่ง ใส เครื่องปั่นปั่นจนละเอียดนำขึ้นตั้งไฟใส่หางกะทิและหัวกะทิที่เหลือต้มจนเดือด
3. ยีปลาเค็มใส่ในน้ำแกง ใส่เนื้อปูและก้ามปู ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ เกลือ และน้ำปลา รอ จนเดือดอีกครั้งใส่ใบมะกรูดยกลงจากเตา ตักราดบนเส้นขนมจีนกินกับผักสด

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ขนมจีน น้ำยา ทางภาคกลาง คง ต่างไปจาก ภาคอื่น ส่วนมากก็นัก ไปทางกะทิ กะชาย แต่ที่สำคัญ ต้องใช้แต่เนื้อๆ อย่างเดียว



### 2.5 ประโยชน์

ขนมจีนน้ำยาหนึ่งจานปริมาณโดยเฉลี่ย 435 กรัมหรือประมาณ 4 ชีดครึ่ง ให้พลังงาน 330 กิโลแคลอรี ซึ่งถือว่าเป็นอาหารที่ให้พลังงานไม่มากไม่น้อยจนเกินไป อีกทั้งปริมาณอาหารสามารถทำให้ผู้รับประทานอิ่มท้องได้สบายๆ

### 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

จับขนมจีนวางใส่จาน ประมาณ 2-3 จับ ราดหน้าด้วย น้ำยาข้นๆ ตักผักต่างๆ ที่จะรับประทานด้วยใส่ข้างๆ จานขนมจีน คลุกเคล้าขนมจีบกับน้ำยาและผักให้เข้ากัน แล้วตักรับประทานได้ หากชอบเผ็ดก็โรยด้วยพริกป่น และผักที่รับประทานกับขนมจีน

## 48. ไข่เค็ม

ชื่อสามัญ ไข่เค็ม

ชื่อท้องถิ่น ไข่เค็ม

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. ระดมพลเว็บไซต์เพื่อการศึกษา. *การทำไข่เค็ม*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.radompon.com/webboard/index.php?topic=1458.0> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2552
2. *แนะนำวิธีเลือกไข่*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://utcc2.utcc.ac.th/faculties/comarts/webjrshow/Kanomthai/klae-2.html> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 ธันวาคม 2552
3. สำนักงานปศุสัตว์จังหวัดสตูล. *คุณค่าทางอาหารของไข่*. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://www.dld.go.th/pvlo\\_sat/egg.htm](http://www.dld.go.th/pvlo_sat/egg.htm) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 ธันวาคม 2552
4. ฐานทางความรู้ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในแหล่งท่องเที่ยว จังหวัดสุราษฎร์ธานี. *การผลิตไข่เค็มไชยา*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://surat.stkc.go.th/node/262> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2552
5. *ขั้นตอนการทำไข่เค็ม*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://surat.stkc.go.th/node/273> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2552

## 1. ข้อมูลภูมิเชิงวัฒนธรรม

ไข่เค็ม เป็นการถนอมอาหารอย่างหนึ่ง โดยมากมักจะใช้ไข่เป็ด แล้วนำไปแช่ในน้ำเกลือหรือนำไปพอกด้วยวัสดุที่ผสมเกลือเพื่อให้เกลือซึมเข้าไปในเนื้อของไข่ เพื่อให้สามารถเก็บไข่ไว้ได้นานขึ้น



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ไข่เค็ม

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

- เปลือกเม็ด
- น้ำสะอาดใส่หม้อเบอร์ 50
- ต้มให้เดือด
- พักน้ำเกลือทิ้งไว้ 1 คืน

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

ใช้ ไข่เป็ดหรือไข่ไก่ก็ได้ แต่ไข่เป็ดจะเนื้อแน่นกว่า เปลือก 1 ส่วน น้ำ 3 หรือ 4 ส่วน แล้วแต่สูตร โหลแก้วดองไข่ ไม่แนะนำให้ใช้ภาชนะที่ทำจากเหล็กหรืออะลูมิเนียม เพราะน้ำเกลืออาจทำให้เกิดสนิมได้ ถุงพลาสติกใส่น้ำมัดปากถุงให้สนิท

- ผสมเกลือลงในน้ำคนให้ละลาย ต้มให้เดือด พักไว้ให้เย็น
- นำไข่ที่เช็ดหรือล้างเปลือกสะอาดแล้วลงบรรจุในโหลแก้วแล้วใส่น้ำเกลือที่เย็น แล้วลงไปให้ท่วมไข่
- นำถุงพลาสติกใส่น้ำวางไว้ด้านบนเพื่อกดไข่ให้จมน้ำเกลือ ถ้าไข่ลอยสัมผัสอากาศ ไข่อาจจะเน่าได้
- ใช้เวลาดอง 14 - 21 วัน เมื่อได้ที่แล้วนำไข่ออกมาต้มไฟแรงปานกลาง ประมาณ 25-30 นาที แล้วจึงเก็บไว้กินต่อได้อีกนาน



## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ไข่เค็ม หมายถึง ไข่ที่ฟองที่ผ่านการคัดเลือกและทำความสะอาดแล้ว นำมาดองเค็มด้วยวิธีการดองแห้ง ในช่วงระยะเวลาที่เหมาะสม โดยอาจมีการจำหน่ายในลักษณะของไข่เค็มดิบ หรือต้มสุกก็ได้

ไข่เค็มพอก หมายถึง ไข่เค็มที่ได้จากการดองแห้งโดยการพอกไข่ด้วยของผสมที่มี เกลือ น้ำ และดินเช่น ดินสอพอง ดินจอมปลวก ในอัตราส่วนที่เหมาะสม และในช่วงระยะเวลาที่เหมาะสม ทั้งนี้ อาจมีส่วนประกอบอื่นๆ เช่น โบเตย ชี้ถ้ำเคลือบด้วยหรือไม่ก็ได้

## 2.5 ประโยชน์

### ไข่ขาว

เป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญมีลักษณะข้นและใสส่วนที่ข้นอยู่ใกล้ไข่แดงแต่เมื่อเก็บนานขึ้น ความข้นจะลดลงไข่ขาวทำหน้าที่พองให้ไข่แดงอยู่คงที่ช่วยรองรับแรงกระเทือนไม่ให้ไข่แดงแตกตัว

### ไข่แดง

มีคุณค่าอาหารสูง ประกอบด้วยไขมัน และโปรตีนเล็กน้อย วิตามิน เอ ดี อี เกลือแร่ แร่ธาตุต่าง ๆ ได้แก่ ฟอสฟอรัส เหล็ก แคลเซียม และมีสังกะสี ไอโอดีน และ ซีลีเนียมสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินบีโฟเลตไขมันไม่อิ่มตัวสีของไข่แดงขึ้นอยู่กับการกินอาหารของแม่ไก่

### ไข่กับเลซิทิน

เลซิทิน พบมากในไข่แดง และเมล็ดถั่ว เป็นไขมันในรูปของสารประกอบฟอสโฟลิปิด เลซิทินเป็นส่วนประกอบของเยื่อหุ้มเซลล์ประสาท และกล้ามเนื้อเซลล์ประสาทเลซิทิน ช่วยการย่อยและขนส่งไขมัน ทำให้เกิดเป็นพลังงานและใช้ไขมัน และเป็นส่วนประกอบของเอ็นไซม์จากตับ ซึ่งช่วยให้สามารถรับคอเลสเตอรอลจากร่างกายกลับเข้าสู่ตับได้มากขึ้น ช่วยควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในร่างกาย เป็นสารที่จำเป็นต่อการสร้างโคลีน ซึ่งมีผลในการเสริมสร้างความจำและลดอาการหลงลืม เลซิทินเหมาะสำหรับ

1. ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ ความดัน
2. ผู้ที่มีระดับคอเลสเตอรอลสูง
3. ผู้ที่ต้องการเสริมสร้างความจำ
4. ผู้สูงอายุที่เริ่มมีอาการหลงลืม
5. เด็กที่อยู่ในวัยเรียน
6. ผู้ที่ทำงานใช้สมองเคร่งเครียด

### ไขกับโคเลสเตอรอล

คนส่วนใหญ่มักคิดว่าการกินไขมาก ๆ ทำให้ปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดสูง เพิ่มอัตราเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดทั้งที่ไขประกอบด้วยคอเลสเตอรอล 200 มิลลิกรัม ในแต่ละวัน ร่างกายต้องการคอเลสเตอรอลจากอาหารวันละ 300 มิลลิกรัม ดังนั้นการกินไขมีผลต่อระดับคอเลสเตอรอลในเลือดเพียงเล็กน้อย และบางครั้งการกินไข อาจไม่มีผลต่อระดับคอเลสเตอรอลในเลือดมากเท่ากับการกินเนื้อสัตว์ที่มีปริมาณไขมันชนิดอิ่มตัวสูง คำแนะนำในการบริโภคไขไก่ให้เป็นประโยชน์

1. เด็ก ๆ ควรรับประทานไขวันละ 1 ฟอง
2. วัยหนุ่มสาวควรบริโภคไขไก่ไม่เกินวันละ 2 ฟอง
3. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรบริโภคไขไก่ไม่เกิน วัน ละ 1 ฟอง
4. แต่สำหรับชายวัยฉกรรจ์ไขไก่มีประโยชน์อย่างยิ่ง
  - ไขไก่ช่วยให้ร่างกายมีความกระปรี้กระเปร่า กระชุ่มกระชวย ช่วยให้พลังงานกับร่างกายอย่างเต็มที่
  - ไขไก่ช่วยทดแทนพลังงานที่ร่างกายสูญเสียไป

### ข้อควรระวัง

การบริโภคไขดิบ หรือไขเน่าเสีย จะทำให้เกิดอาการ อาหารเป็นพิษได้ สาเหตุจากเชื้อแบคทีเรียซัลโมเนลลา ดังนั้น ควรปฏิบัติกับไขที่จะนำมาบริโภคดังนี้

1. ควรเก็บไขไว้ในตู้เย็น เพื่อยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์
2. ควรบริโภคไขให้หมดภายใน 2 สัปดาห์ หลังจากซื้อ
3. ล้างมือทุกครั้งทั้งก่อนและหลังสัมผัสไข
4. เช็ดเปลือกไขที่สกปรกให้สะอาด
5. ไม่ควรบริโภคไขที่เปลือกไขแตก หรือ บุบ ร้าว
6. ไม่บริโภคไขที่หมดอายุ หากไม่แน่ใจ ให้ทดสอบโดยนำไขไปลอยน้ำ หากไขจม แสดงว่าไขยังสดอยู่ แต่ถ้าลอยหรือมีกลิ่นแสดงว่าไขเน่าเสีย

### 2.6 วิถีวัฒนธรรมการบริโภค

นำไปต้ม ทอด ตุ่น ให้สุกเพื่อรับประทานกับข้าว หรือใช้เป็นส่วนประกอบในการทำอาหาร เช่น ส้มตำไข่เค็ม ยำไข่เค็ม เป็นต้น

## 49. แกงจืดมะระยัดไส้

ชื่อสามัญ แกงจืดมะระยัดไส้

ชื่อท้องถิ่น แกงจืดมะระยัดไส้

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. แกงจืดมะระยัดไส้. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://maewfood.blogspot.com/2009/04/blog-post\\_30.html](http://maewfood.blogspot.com/2009/04/blog-post_30.html) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2552

2. บทความเกร็ดความรู้: ประโยชน์ของมะระ. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://highlight.kapook.com/view/31676> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

มะระจีนนั้นเป็นพันธุ์ที่นำมาจากเมืองจีน ซึ่งคงนำเข้ามานานนักหนาแล้ว ลักษณะลำต้น ใบ ดอกนั้นแทบไม่ต่างจากมะระขี้นก เพียงแต่มีขนาดใหญ่กว่า ก็อ่อนกว่าเล็กน้อยและขนาดผลของมะระจีนใหญ่กว่ามาก เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 6-8 เซนติเมตร เนื้อหนา ผิวขรุขระ มีเมล็ดแบนๆ สีเหลืองอ่อน อยู่ในเนื้อฟาม ๆ ตรงกลางลูก เมื่อแก้อัดเนื้อในผลจะเปลี่ยนเป็นสีส้ม และมักถูกแมลงกัดกินได้ง่าย การรับประทานจึงต้องระมัดระวังเรื่องการปนเปื้อนยาฆ่าแมลง และควรใช้น้ำยาล้างผัก หรือล้างทับทิม แช่ไว้สักครู่ก่อนนำมาประกอบอาหาร ซึ่งมะระมี 2 ชนิด คือ

1. มะระจีน หรือบางทีก็เรียกมะระเขย ๆ ผลจะมีลักษณะอวบอ้วน ลูกโต สีเขียวอ่อน และรสขมน้อยกว่า
2. มะระขี้นก ที่ขมมากกว่า ชนิดนี้มีผิวตะปุ่มตะป่ำป้อม ๆ ลูกเล็กกว่า และมีสีเขียวเข้มกว่า มีเนื้อบาง ปลูกง่ายกว่ามะระจีน



ส่วนมะระขี้นกนั้นเป็นผักพื้นบ้านของไทย เป็นที่นิยมรับประทานกันแพร่หลายมานานแสนนานแล้ว และมีความต้านทานโรคดีกว่ามะระจีน คนไทยนิยมกินมะระกันหลากหลายรูปแบบ เมนูหลัก ๆ ที่เป็นที่นิยมกันได้แก่ ต้มจืดมะระ ถ้าขมมากนักก็จะเติมผักกาดดองเล็กน้อยเพื่อตัดรสขม หรืออาจต้มโดยเปิดฝาหม้อไว้หรือต้มนาน ๆ ท่านผู้เชี่ยวชาญแนะนำจะทำให้รสขมลดลงเล็กน้อยเหลือแต่ความขมน้อย

ต้มจืดหรือตุ๋นมะระยัดไส้หมูสับซึ่งเป็นของโปรดของเด็ก (หมูสับข้างในท่อกลวงของมะระจะถูกเด็ก ๆ เอาออกมาก่อนก่อนเสม) แกงคั่วมะระ มะระผัดไข่ ลวกหรือต้มจืดน้ำพริก กินกับขนมจีนน้ำยา ส่วนมะระสดฝานนั้นเห็นวางเคียงมากกับหมูมะนาวและกุ้งแช่น้ำปลา อย่างหลังนี้เป็นที่ถูกใจพวกคอเหล้า และคอของสดอย่างยิ่ง นัยว่ามะระสดนั้นช่วยดับกลิ่นคาวและเพิ่มรสขมที่กลมกล่อมให้กับของสดๆ เป็นพิเศษ

มะระขี้นกนั้นนำมาทำอาหารได้เมื่อน้อยกว่า เพราะรสชาติที่ขมมากกว่า มะระจีน โดยมากก็เห็นเพียงต้มหรือลวกจืดน้ำพริก แต่หากว่ามีกะทิสดราดมาด้วยก็จะทำให้รสอร่อยขึ้นมาก ความขมนั้นจะเป็นเสน่ห์ขึ้นมาโดยพลัน นอกจากผลแล้ว ใบของมะระขี้นกก็จะนำมาทำอาหารได้ อย่างแกงทางอีสานบ้านเรานั้นก็นิยมนำใบมะระขี้นกใส่ลงไปแกงเห็ดแบบพื้นบ้าน ซึ่งจะช่วยให้รสชาติของแกงหม้อนั้นมีรสกลมกล่อมมากขึ้นเพราะมีรสขมนิดๆ มาช่วยทำให้ครบทุกรส บางทีก็นิยมนำมาต้ม หรือลวกจืดน้ำพริกเหมือนกัน

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

แกงจืดมะระยัดไส้

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

มะระลูกสวยๆ

เนื้อหมูบด

กระเทียม

รากผักชีหั่นละเอียด

พริกไทยเม็ด

ซีอิ้วขาว

ซีอิ้วขาว

น้ำตาลทราย

น้ำเปล่า

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. มะระตัดเป็นท่อน 1 ลูก ตัดได้ 3 ท่อน ควักไส้ออก ล้างน้ำให้สะอาดผึ่งไว้
2. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทยให้ละเอียด แล้วนำมาเคล้ากับเนื้อหมูบด เติม ซีอิ้วขาว น้ำตาลทรายเคล้าให้เข้ากันดี หมักทิ้งไว้ซัก 1/2 ชั่วโมง
3. นำเนื้อหมูที่ปรุงรสแล้วยัดใส่ในมะระให้เต็มทั้ง 3 ท่อน
4. ตั้งน้ำเปล่าให้เดือด ใส่มะระที่ยัดไส้แล้ว ปิดฝาหม้อต้มทิ้งไว้จนมะระและเนื้อหมูที่ยัดไส้สุก
5. ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว ชิมรสให้กลมกล่อม ตักเสิร์ฟร้อนๆ

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

การใช้เวลาต้มให้นานสักนิดก็จะพอทำให้รสขมของมะระเจือจางลงหรืออาจต้ม โดยเปิดฝามือไว้ก็ได้ ไม่ควรรับประทานมะระที่มีผลสุก เพราะอาจทำให้คลื่นไส้อาเจียนได้เนื่องจากมีสารซาโปนินอยู่มากซึ่งสารนี้จะทำให้เป็นพิษต่อร่างกายและอย่ารับประทานมะระมากจนเกินไป เพราะจะทำให้ท้องเสีย เนื่องจากมีฤทธิ์เป็นยาระบาย



## 2.5 ประโยชน์

1. ความขมของมะระช่วยให้เจริญอาหาร เพราะสารขมที่อยู่ในมะระนั้นจะช่วยกระตุ้นให้น้ำย่อย ออกมามากจึงทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น ซึ่งอาจจะนำมะระไปลวก หรือเผาไฟจิ้มแล้ว นำมาจิ้มกับน้ำพริกก็ได้

2. คุณสมบัติในการการบำบัดและรักษาโรค เช่นโรคเบาหวานระยะเริ่มต้นด้วยสารอาหารใน มะระ ซึ่งทำหน้าที่เพิ่มเบต้าเซลล์ในตับอ่อน โดยการกระตุ้นให้เกิดการสร้างอินซูลิน (ฮอร์โมนควบคุม ระดับน้ำตาลในเลือด ) อีกทั้งมะระยังมีเอนไซม์ที่ทำหน้าที่ขยายน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรต สารอาหารจะผสมอยู่ในรูปของโปรตีน ซึ่งสามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยที่เกิดจากโรคตับและโรคเบาหวานได้ มะระยังสามารถแก้โรคตับอักเสบ ปวดหัวเข่า ม้ามอักเสบได้คะ โดยรับประทานมะระดิบเป็นประจำจะช่วยให้คะ

3. มีคุณค่าทางอาหารมากมาย เพราะอุดมไปด้วยฟอสฟอรัส แคลเซียม วิตามินซี วิตามินบี1 - บี3, เบต้าแคโรทีน, ไฟเบอร์, ธาตุเหล็ก, โพแทสเซียม, เป็นต้น

เมนูอาหารจากมะระ ได้แก่ ต้มจืดมะระยัดไส้ , มะระต้มจับฉ่าย, ผัดมะระหมูสับ, มะระผัดกุ้ง, มะระผัดน้ำมันหอย เป็นต้น หากจะลดความขมของมะระต้องลวกหรือต้มนานๆ โดยคลุกเคล้ากับเกลือก่อนที่จะนำไปปรุง หรือต้มน้ำแล้วเทน้ำทิ้ง 1 ครั้ง ก่อนนำมารับประทาน จะช่วยให้กินมะระได้อย่างสบายใจ

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ ร่วมกับอาหารจานอื่นๆ ในสำรับไทย

## 50. ยำห้วป्ली

ชื่อสามัญ ยำห้วป्ली

ชื่อท้องถิ่น ยำห้วป्ली

## แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **ยำห้วป्लीกุ้งสด**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.horapa.com> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน 2552
2. เส้นทางการสุขภาพ. **เมนูสุขภาพ: ยำห้วป्ली**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.yourhealthyguide.com/Menu/msa-huaplee.html> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 3 ธันวาคม 2552
3. **ยำห้วป्लीทรงเครื่อง**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.tisi.go.th/Information/food/food58.htm> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ห้วป्ली เป็นส่วนดอกของกัลฉ่าย ซึ่งเจริญเป็นผลกล้วย มีรูปร่างกลมรี ส่วนปลายจะ เรียวแหลม มี สีแดงเข้ม เมื่อจะรับประทานต้องลอกกาบชั้นนอกกับผลกล้วยเล็กๆ ออกที่ละชั้นจนถึงชั้นที่มีสีเขียว หาก นำมายำให้หั่นบางที่สุดตามขวางห้ว แล้วแช่ในน้ำส้มมะขามเปียกหรือน้ำมะนาวคอยกดให้จม มิฉะนั้น ห้วป्लीจะดำ แต่ถ้าจะเผาห้วป्लीต้องอย่าเพิ่งลอกเอากาบแดงออก เผาให้สุกจนนิ่มทั่วกันดีแล้วจึงปอกเอา กาบนอกที่เหนียว และแก่ออกให้เหลือแต่อ่อนๆ ห้วป्लीใช้ประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น ใช้เป็นผักใน แกงเลียง ทำยำ ต้มยำ ทอดมันห้วป्ली หรือจะต้มน้ำให้สุกรับประทานกับน้ำพริกก็ได้

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ยำหัวปลี

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

- หัวปลีซอยลวก
- กุ้งสดลวก
- หอมแดงซอย
- มะพร้าวคั่ว
- หอมแดงเจียว
- น้ำพริกเผา
- น้ำปลา
- น้ำมะนาว
- น้ำตาลปีบ
- หัวกะทิ

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ปอกกลีบหัวปลีส่วนที่แก่ออก หั่นตามขวางบางๆ แช่ในน้ำส้มผสมน้ำเพื่อหัวปลีจะได้ไม่ดำแล้วบิดน้ำออก ลวกพอสุก พักไว้
2. ผสมน้ำปรุงน้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลปีบ และหัวกะทิผสมให้เข้ากัน ใส่หัวปลีที่เตรียมไว้และกุ้งที่ลวกแล้ว หอมแดงซอย คลุกให้เข้ากัน ชิมรสชาติให้ออกหวาน เปรี้ยว เค็ม
3. จัดใส่จาน โรยหน้าด้วยมะพร้าวคั่วและหอมแดง

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

เป็นอาหารประเภท ยำ ในหนึ่งหลายๆ เมนูที่ได้รับความนิยม มักทานเป็นกับแกล้ม หัวปลีควรไม่ไหม้เกินไป ควรสุกพอดีและสีควรมีสีน้ำตาล อมเหลือง



## 2.5 ประโยชน์

หัวปลี มีรสฝาดมัน ช่วยบำรุงน้ำนม ป้องกันโรคลำไส้ ลดน้ำตาลในเลือด และช่วยสมานแผล แต่ถ้ากินมากเกินไปจะทำให้ผิวดก และท้องเฟ้อ

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ใช้เป็นอาหารทานทานเล่น หรือกับแกงส้ม

## 51. ทอดมันปลากทราย

ชื่อสามัญ ทอดมันปลากทราย ชื่อท้องถิ่น ทอดมันปลากทราย  
แหล่งที่มาของข้อมูล

1. ศรีสมร คงพันธุ์. 2551. *อาหารไทยภาคกลาง*. กรุงเทพฯ, สำนักพิมพ์แสงแดด.
2. *ทราย: เข้าครัวกับทอดมันปลากทรายไข่เค็ม*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.maama.com> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน 2552
3. ศศิพินท์ ดิษนิล. *สุขภาพพอเพียง: ทอดมันปลากทราย*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.doctor.or.th> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2552 ข้อมูลของสื่อ File Name: 302-018 เล่ม: 302 เดือน-ปี: 10/2004
4. สถาบันอาหาร. 2551. *อาหารไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน: ทอดมันปลากทราย*. กรุงเทพฯ, บริษัทซีแอด โปรโมชัน (1997) จำกัด

## 2. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

**ปลากทราย** ปลาน้ำจืดชนิดหนึ่ง มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Chitala ornata* (เดิม *Notopterus chitala*) อยู่ในวงศ์ปลากทราย (Notopteridae) มีปากกว้างมาก มุมปากอยู่เลยขอบหลังลูกตา ในตัวเต็มวัยส่วนหน้าปากจะหักโค้ง ส่วนหลังโค้งสูง ในปลาวัยอ่อนมีสีเป็นลายเสือคล้าย ปลาสลาด แต่จะเปลี่ยนเป็นสีเทาเงินและมีจุดกลมใหญ่สีดำขอบขาวที่ฐานครีบกันตั้งแต่ 3 - 20 ดวง ซึ่งมีจำนวนและขนาดแตกต่างกันออกไปในแต่ละตัว มีขนาดโดยเฉลี่ย 60 ซม. ใหญ่สุดที่พบคือ 1 เมตรหนักถึง 15 กก. มักอาศัยอยู่ในบริเวณที่มีกิ่งไม้ใต้น้ำหรือพืชน้ำค่อนข้างหนาแน่น อยู่รวมกันเป็นฝูงเล็ก อาหารได้แก่ ปลาและสัตว์น้ำขนาดเล็ก พบในแหล่งน้ำทั้งแหล่งน้ำนิ่งและแม่น้ำทั่ว ประเทศไทย แต่ปัจจุบันพบน้อยลงมาก ปลากทรายนับเป็นปลาน้ำจืดอีกชนิดหนึ่งที่คนไทยนิยมบริโภค โดยเฉพาะใช้เป็นวัตถุดิบผลิต ทอดมัน หรือลูกชิ้นราคาขายในตลาดจึงสูง ส่วนบริเวณเชิงครี บกัน เรียกว่าเชิงปลากทราย ก็เป็นส่วนที่นิยมรับประทานโดยนำมาทอด แม้ว่าเนื้อจะมีก้างมาก แต่ก็เป็นที่นิยมเพราะมีรสชาติอร่อย นอกจากนี้ใช้เป็นอาหารแล้ว ยังนิยมเลี้ยงเป็นปลาเศรษฐกิจ เช่น เลี้ยงในท้องร่องสวน และนิยมเลี้ยงเป็นปลาสวยงามด้วย ที่เลี้ยงง่าย อดทน และจะมีราคาแพงยิ่งขึ้นในตัวที่จุดเยอะ หรือตัวที่สีกลายเป็นสีเผือก (Albino) หรือสีทอง ขาว (Platinum) หรือในตัวที่เป็นปลาพิการ ลำตัวสั้นกว่าปกติ (Short Body) มีชื่อเรียกอื่น เช่น "หางแพน" ในภาคกลาง "ตอง" ในภาคอีสาน "ตองดาว" ในภาคเหนือ เป็นต้น

วิธีสังเกตปลากลายแบบง่ายๆ (จะได้ไม่ถูกหลอกในกรณีที่จะเลือกซื้อปลากลายมาทำเอง) คือ ลำตัวปลากลายจะมีจุดกลมขนาดใหญ่ สีดำ ขอบขาวเรียงเป็นแถว จำนวน 5-10 จุด มีเกล็ดกลมขนาดเล็กทั่วตัว ลำตัวเป็นสีขาวยเงิน ส่วนหัวและส่วนหลังมีสีคล้ำกว่าลำตัว

สาเหตุที่ครัวภาคกลางมีทอดมันที่ทำจากเนื้อปลากลายเป็นตำรับเดิมนั้น ก็เนื่องด้วยปลากลายเป็นปลาน้ำจืดที่พบมากตั้งแต่เจ้าพระยาตอนบนแถบนครสวรรค์ เรื่อยลงมาถึงอยุธยา ถึงแม้ว่าปลากลายจะเป็นอาหารที่อร่อยเมื่อนำไปทอดกิน แต่เนื้อปลากลายกลับมีความเหนียวในตัวสูง จะทำอะไรกินให้อร่อยก็ยาก คนโบราณจึงแก้โดยนำเอาเนื้อปลากลายมาโขลกให้ละเอียดที่สุด เมื่อนำไปทำอาหารกลับอร่อยขึ้นทันตา ซึ่งนอกจากปั่นสดๆ ลงต้มกับน้ำร้อนเป็นลูกชิ้นปลากลายแล้ว ยังนิยมนำมาผสมกับน้ำพริกแกงทำเป็นทอดมันด้วยเช่นกัน เพื่อช่วยเสริมรสชาติ และดับความคาวของเนื้อปลา เครื่องแกงจะประกอบไปด้วยพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง ผีวมะกรูด กะปิ แล ะเกลือสมุทร บางตำรับเสริมความหอมด้วยรากผักชี พริกไทย ทอดมันจึงมีรสเผ็ดเค็ม เจือหวานอ่อนๆ จากเนื้อปลาสด คนในสมัยก่อนบ้างก็เรียกทอดมันปลาชื่อว่า ปลาเห็ด เนื่องจากเวลาทอดแล้วบานเหมือนเห็ด ประกอบกับเวลาเคี้ยวแล้วเหนียวๆ เหมือนเห็ด

ทอดมันปลา สามารถใช้ปลาชนิดอื่นๆ ทำได้เช่นกัน เช่น ปลาสวาย ปลาอินทรี แต่ปลากลายจะมีเนื้อเหนียวกว่าปลาชนิดอื่น เวลานวดจะตีในอ่างเคลือบเพื่อให้เนื้อปลาเหนียวยิ่งขึ้นและเพิ่มเกล็ดลงเล็กน้อยเพื่อเพิ่มรสชาติ เดิมไม่นิยมใส่ผักชนิดอื่นนอกจากใบมะกรูดซอยแต่ไม่ต้องเป็นฝอยแต่อย่าให้เส้นใหญ่มาก ในเครื่องเสวยจะเพิ่มถั่วพู เพื่อให้ได้รสชาติของผักเพิ่มขึ้น แต่ถั่วฝักยาว บางแห่งก็ได้ผักกูดนั้นเป็นทอดมันสำหรับชาวบ้านธรรมดารับประทานกัน ในปัจจุบันก็ใส่ผักเพิ่มเข้าไปเพื่อเพิ่มปริมาณของตัวทอดมัน เนื่องจากปลากลายมีราคาแพง ในการปั้นทอดมันถ้าเป็นอาหารชาววัง จะไม่นิยมตั้งไฟปั้นให้เป็นก้อนกลม แต่ควรให้มีขนาดที่เท่าๆ กัน เพื่อสะดวกเวลาที่จะทอดให้มีสีเสมอกัน ทอดมันปลามักรับประทานคู่กับน้ำจิ้มที่ใส่แตงกวาซอย พริกแดงตำและถั่วลิสงคั่วตำหยาบๆ ปัจจุบันถือเป็นของว่าง และอาหารเรียกน้ำย่อยชนิดหนึ่งบนโต๊ะอาหารของคนไทย



ทอดมัน แบ่งออกเป็นสองลักษณะ คือ แบบแรกทำจากเนื้อสัตว์บดละเอียด ที่นิยมคือใช้เนื้อปลาชุก โดยเฉพาเนื้อปลากทราย นำมาใส่เครื่องแกง ถั่วพู้หั่นบาง ๆ (เดี๋ยวนี้นิยมใช้ถั่วฝักยาว) และใบมะกรูดซอย นำไปใส่ลงในเครื่องผสมอาหาร (Food Processor) นวดจนส่วนผสมเข้ากันดี ขณะที่นวดจะต้องคอยเติมน้ำเกลือลงไปทีละน้อย ๆ ในส่วนผสม น้ำเกลือจะเป็นตัวช่วยให้เนื้อของทอดมันเหนียวดี สำหรับบางคนที่ชอบทอดมันที่มีเนื้อนุ่มเหมือนลูกชิ้น เวลานั้นส่วนผสมให้เติมน้ำแข็งป่นลงไปด้วย พอส่วนผสมเข้ากันและเหนียวได้ที่ดีแล้วจึงนำไปทอด และหากไม่มีเครื่องนวด ก็ให้ใช้วิธีฟาดเนื้อปลาแรง ๆ กับภาชนะ ขณะที่ฟาดให้ใส่น้ำเกลือทีละน้อยเหมือนกัน จนเนื้อปลาเหนียว วิธีฟาดด้วยมือนี้กว่าทอดมันจะเหนียวได้ที่ จะเสียเวลามากแถมเมื่อยมืออีกต่างหาก อีกวิธีหนึ่งคือ กวนส่วนผสมทอดมันด้วยตะเกียบ กวนไปเรื่อย ๆ สักพัก เหมือนการกวนห่อหมก ส่วนผสมก็ได้ที่เหนียวดีเหมือนกัน

ทอดมันอีกประเภทหนึ่ง เป็นทอดมันแบบจีน คือ ใช้เนื้อกุ้งหรือเนื้อปู มาบดผสมกับมันหมูแข็ง แล้วเติมแป้งสาลี เกลือ พริกไทย ซีอิ้ว นำไปปั้นเป็นก้อนกลม ๆ แล้วคลุกกับเกล็ดขนมปังป่น จากนั้นจึงนำไปทอด ใช้รับประทานกับน้ำจิ้มบ๊วยเจีย

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ทอดมันปลากทราย

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

ส่วนผสมเนื้อทอดมันปลากทราย

1. เนื้อปลากทรายชุก
2. เกลือป่น (สำหรับนวด)
3. ถั่วพู้ซอย
4. พริกแห้ง
5. เกลือป่น (ใส่พริกแกง)
5. ข่าซอย
6. ผีวมะกรูดซอย
7. กะปิ
8. น้ำมันพืช
9. น้ำ
10. ไข่ไก่
11. ใบมะกรูด (หั่นฝอย)
12. พริกไทยเม็ด

13. ตะไคร้ซอย
14. กระเทียมซอย
15. รากผักชีซอย
16. หอมแดงซอย

#### ส่วนผสมน้ำจิ้ม

1. น้ำตาลทราย
2. น้ำ
3. พริกชี้ฟ้าแดง
4. ถั่วลิสงป่น
5. น้ำส้มสายชู
6. เกลือป่น
7. กระเทียม



### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

#### วิธีทำพริกแกง

1. โขลกพริกไทยให้ละเอียดแล้วใส่รากผักชีโขลกรวมกัน
2. ใส่ข่า ผิวมะกรูด ตะไคร้ พริกแห้ง (ที่แกะเม็ดออกแช่น้ำแล้วบีบให้แห้ง) และเกลือป่น โขลกให้ละเอียด
3. ใส่กระเทียม หอมแดง โขลกให้ละเอียดแล้วจึงใส่กะปิโขลกให้เข้ากันดี
4. ใส่ไข่ไก่ นวดให้เข้ากัน
5. ใส่ถั่วพูซอย และใบมะกรูดซอย ผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน ปั้นเป็นก้อนกลมๆ แฉในอ่างที่มีน้ำแข็งตลอด เพื่อให้สดและเหนียว จนกว่าจะทอดหมด
6. นำเนื้อปลาที่ปั้นแฉให้เป็นแผ่นกลมหนาพอประมาณ ลงทอดในน้ำมันที่ไฟร้อนปาน

กลาง ทอดพอเหลืองใช้ปลายไม้แหลมเสียบทอดมันที่สุกแล้วตั้งทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำมันจะได้ไม่อมน้ำมันกินพร้อมน้ำจิ้มทอดมัน

#### วิธีทำน้ำจิ้มทอดมัน

1. โขลกพริกแดงให้ละเอียด ใส่กระเทียม โขลกผสมกันใส่ถ้วยพักไว้
2. นำน้ำตาลทราย เกลือป่น น้ำส้มสายชู น้ำเปล่า ผสมรวมกันในภาชนะ เคี่ยวไฟอ่อน พอเหนียวเล็กน้อย ปิดไฟ ใส่พริกกระเทียมที่โขลกไว้คนให้เข้ากัน สีของพริกจะยังคงสดใสสวยงามกิน
3. เวลาจะกินใส่แตงกวา ถั่วลิสงป่น โรยด้วยผักชี

#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ไม่ว่าจะเป็นทอดมันแบบไหนก็ตาม เวลาทอดจะต้องทอดในกระทะที่มีน้ำมันเยอะ ๆ ใช้ไฟกลาง ทอดพอสุก อย่าทอดนานเกินไปเพราะทอดมันจะแห้งยิ่งทอดทิ้งไว้ให้เย็นเนื้อทอดมันจะแข็ง เคี้ยวปวดเหงือกพิลึก สุดแสนที่จะไม่อร่อย สำหรับบางคนก็กลัวว่าทอดมันจะอมน้ำมัน ก็ให้เติมน้ำส้มสายชูเล็กน้อยในน้ำมันที่จะทอด จะทำให้ทอดมันไม่อมน้ำมันและยังมีรสชาติดีขึ้นด้วย เวลาใส่ส่วนผสมลงไปทอด ให้เหลือที่ไว้ให้ทอดมันขยายตัวบ้าง ไม่อย่างนั้นทอดมันมันบานเต็มกระทะ จะไม่มีที่กลับ แล้วทอดมันจะสุกไม่ทั่วกัน บางอันจะสุกบางอันจะไหม้

#### 2.5 ประโยชน์

- 1 หน่วยบริโภค เท่ากับ 155 กรัม (ทอดมัน 5 ชิ้น = 85 กรัม น้ำจิ้ม 70 กรัม)

สารอาหาร	ปริมาณ
พลังงาน	211 กิโลแคลอรี
ไขมัน	7.7 กรัม
โปรตีน	14.1 กรัม
คาร์โบไฮเดรต(รวมใยอาหาร)	21.8 กรัม

ที่มาของข้อมูล : จากรายงานการวิจัย "คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ" โดยทีมวิจัยของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

### เคล็ดลับ

1. เนื้อปลาต้องสดและเย็นอยู่เสมอ จะทำให้เนื้อทอดมันฟู ไม่ยุบเวลาทอด
2. ไฟที่ใช้ควรเป็นไฟปานกลาง เพราะถ้าใช้ไฟแรงจะทำให้ข้างในไม่สุก และผักดำ
3. เวลानวดควรใส่น้ำเกลือจะทำให้เนื้อปลามีความเหนียวมากขึ้น
4. เวลาทอดอย่าทอดนานเกินไปเพราะเนื้อปลาจะแห้ง

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ทอดมันปลากราย จัดเป็นเครื่องเคียงชนิดหนึ่ง แต่ในปัจจุบันนอกจากจะกินเป็นกับข้าวแล้ว ยังสามารถกินเป็นอาหารว่างได้อีกด้วย เนื้อปลาที่นิยมใช้ทำทอดมันมากที่สุด คือ ปลากราย เพราะเมื่อโขลกแล้วเนื้อปลาจะเหนียว ทำให้ได้ทอดมันที่เหนียวอร่อย เวลาทอดจะฟูสวย ทอดมันปลากรายที่ดี เนื้อปลาต้องสด รสชาติมีเค็มนำ มีรสหวานตามธรรมชาติของเนื้อปลากรายและรสเผ็ดเล็กน้อยจากเครื่องแกง ปัจจุบันปลากรายค่อนข้างหายากและมีราคาแพง จึงประยุกต์ใช้เนื้อปลาอย่างอื่นแทนได้ เช่น ปลาน้ำดอกไม้ หรือปลาอินทรี แต่จะให้ได้ทอดมันที่มีเนื้อเหนียวและอร่อยเท่าปลากรายคงเป็นไปได้ไม่ได้



## 52. หมูสะเต๊ะ

ชื่อสามัญ หมูสะเต๊ะ

ชื่อท้องถิ่น หมูสะเต๊ะ

## แหล่งที่มาของข้อมูล

1. สถาบันอาหาร. 2551. *อาหารไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน: หมูสะเต๊ะ*. กรุงเทพฯ, บริษัทซีแอด โปรโมชัน (1997) จำกัด
2. *วิธีการทำหมูสะเต๊ะ*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thaigoodview.com> เข้าถึงข้อมูล วันที่ 7 ธันวาคม 2552
3. สัพเพหระข้างคร้ว. *หมูสะเต๊ะ*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.maama.com> เข้าถึงข้อมูล วันที่ 11 กันยายน 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

สะเต๊ะเป็นอาหารปิ้งชนิดหนึ่งที่ได้รับอิทธิพลจากต่างชาติ ไม่ว่าจะเป็นมลายู ชาว หรือจีนต่างจากบาร์บีคิวของประเทศทางตะวันตก คือต้องจิ้มน้ำจิ้มที่มีส่วนผสมของเครื่องเทศ และอากาศที่มีรสเปรี้ยวหวานเผ็ด และมีส่วนผสมของผัก คือ แตงกวา จากตำรับอาหารสมัยโบราณจะมีชื่อเรียกสะเต๊ะไก่-หมู-เนื้อ ตามชื่ออิทธิพลทางวัฒนธรรมที่ถ่ายทอดกันมาเช่น

- |                |   |            |
|----------------|---|------------|
| สะเต๊ะยะลา     | - | มาจากมลายู |
| สะเต๊ะลือ      | - | มาจากชาว   |
| สะเต๊ะบาหลี่   | - | มาจากชาว   |
| สะเต๊ะกวางตุ้ง | - | มาจากจีน   |

สะเต๊ะลือเริ่มแพร่หลายขึ้นภายในวัง ในสมัยพระ วิมาดาฯ ซึ่งทรงโปรดฯ ให้พ่อครัวจากชาวเข้ามาสอนทำสะเต๊ะ เครื่องเทศที่หลากหลาย กลิ่นและรสชาติจึงแรงมาก บางอย่างคนไทยก็ไม่นิยม จึงได้มีการปรับเปลี่ยนตำรับดั้งเดิมของสะเต๊ะชาว ให้มีรสชาติถูกปากคนไทยมากขึ้น จนอ้อยถูกปากเป็นที่รำลือ จึงได้รับการตั้งชื่อว่า “สะเต๊ะลือ” ตั้งแต่นั้นมา



เคล็ดลับความอร่อยของสะเต๊ะชาววังนั้น อยู่ที่การคั่วลูกผักชี ยี่หระฯ ให้หอมเหลือง ใส่ครกบดให้ละเอียด ทำเตรียมเก็บใส่ขวดไว้ เมื่อจะใช้ก็นำมาตำรวมกับหอมหัวเล็ก และถั่วลิสงคั่วที่ตำละเอียดแต่ไม่ถึงกับเป็นผง หมูที่ใช้จะเป็นส่วนสะโพก หรือส่วนที่ติดมัน เพื่อความนุ่ม หากเป็นเนื้อก็ควรเป็นเนื้อติดมัน ส่วนเนื้อไก่ให้ใช้เนื้อส่วนสะโพก เวลาหมักนอกจากลูกผักชี ยี่หระฯ ที่คั่วแล้วปั่นละเอียด เวลาหมักต้องหันเนื้อสัตว์ทุกชนิดต่างๆ เป็นชิ้นยาว เวลาเสียบจะได้ร่นมาอยู่รวมกัน แต่ทำให้สุกง่าย ต้องเติมน้ำตาลปีบ น้ำตาลทรายเล็กน้อย ไขมันผงอย่างดี นมข้นหวาน สมัยโบราณใช้ตราหม่มทูนหัว เหล้าสาเก ใช้มีอนวดให้เข้ากัน ถ้าเป็นไก่หมักประมาณ 3 ชั่วโมง ถ้าเป็นหมูหมักประมาณครึ่งค่อนวัน ถ้าเป็นเนื้อต้องหมักทั้งวันจึงจะนำมาเสียบไม้ สมัยโบราณใช้ก้านมะพร้าวเหลาให้แหลมสำหรับเสียบสะเต๊ะ

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

หมูสะเต๊ะ

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. เนื้อหมูสันนอก
2. ลูกผักชีคั่ว
3. ยี่หระคั่ว
3. ตะไคร้หั่น ข่าหั่น
5. ผิวมะกรูดซอย
6. น้ำตาลทราย
7. นมข้นหวาน

8. ผงขมิ้น
9. น้ำมัน
10. นมข้นหวาน
11. เกลือป่น

#### วิธีทำ

1. ล้างหมู หั่นเป็นชิ้นยาวขนาด 1 x 4 นิ้ว
2. โขลกเครื่องเทศ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด เกลือเข้าด้วยกัน
3. นำส่วนผสมในข้อ 2 ผสมกับหมูใส่หม้อชั้น ผงขมิ้น น้ำมัน เนย เคล้าให้เข้ากัน หมักไว้ 1-2 ชั่วโมง แล้วนำมาเสียบไม้

#### น้ำจิ้มพริก

1. พริกแห้งเม็ดใหญ่
2. เกลือป่น
3. ข่าหั่น , ตะไคร้หั่นผิว , มะกรูดหั่น
4. รากผักชี
5. หอมแดง, กระเทียม
6. กะปิ
7. มะพร้าวขูด
8. น้ำตาลปีบ , น้ำปลาน้ำ, มะขามคั้นขึ้น
9. น้ำมันพริก
10. ถั่วลิสงคั่วป่น

#### วิธีทำ

1. โขลกส่วนผสมน้ำพริกให้ละเอียด
2. คั้นมะพร้าวใส่น้ำ 1 1/4 ถ้วยตวง คั้นให้ได้กะทิ 2 ถ้วยตวง
3. ผัดน้ำพริกด้วยน้ำมันให้หอม ถ้าแห้งให้เติมกะทิ และใส่กะทิที่เหลือ ปรงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล และน้ำมะขาม ถั่วลิสง ยกกลงใส่น้ำมันพริกลอยหน้า

#### อากาศ

1. น้ำส้ม , น้ำ
2. เกลือ , น้ำตาล
3. หอมแดงหั่น , แดงกวาหั่น, พริกแดง

**วิธีทำอากาศ** ผสมน้ำ น้ำส้ม เกลือ น้ำตาล ทิ้งให้เย็นใส่ในหมอมแดงและแดงกวา

พริกแดงหั่นเป็นแว่น

**วิธีปิ้ง** ใช้ไฟแรงนำหมูที่เสียบไม้ไว้มาปิ้ง พร้อมด้วยหัวกะทิจนหมูสุก

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

เนื้อหมูที่นำมาใช้ควรเลือกใช้เนื้อหมูปนมัน นเล็กน้อย เนื้อหมูส่วนสะโพกจะเหมาะมาก เพราะมีความนุ่มและราคาไม่แพง หรืออาจจะใช้เนื้อหมูสันนอกก็ได้ แต่ไม่ควรใช้หมูสันในเพราะนิ่มเกินไป ก่อนจะหั่นเนื้อหมู ควรนำเนื้อหมูไปแช่ช่องแข็งสักครู่ เพื่อจะได้สะดวกในการหั่นและทำให้เนื้อหมูที่ได้มีความบางเสมอกัน การหมักเนื้อหมูควรหมักนานพอสมควร อย่างน้อยประมาณ 1 ชั่วโมง แต่ถ้าจะให้ดีต้องหมักค้างคืน เพื่อให้เครื่องปรุงต่าง ๆ ซึมเข้าเนื้อหมูได้ดี เวลาเสียบไม้ ควรมีมันหมูแข็งเสียบอยู่ที่ปลายไม้ด้วย ไม้ให้ไม้ไหม้ และเพิ่มกลิ่นหอมให้แก่หมูเวลาย่าง เวลาทำน้ำจิ้ม นั้น ควรใส่ถั่วลิสงที่หลังสุด และเมื่อใส่ถั่วลิสงแล้ว ไม่ควรจะเคี้ยวนาน เพราะถั่วจะคุดน้ำทำให้น้ำจิ้มมีลักษณะข้นเกินไป ผักที่ใช้ใส่ในอากาศ ควรใส่ตอนจะรับประทาน เพราะถ้าผสมทิ้งเอาไว้ ผักจะสลดหดหู่ ดูไม่น่ารับประทาน



## 2.5 ประโยชน์

เนื้อหมู ทำหน้าที่เสริมกล้ามเนื้อ และกระดูก ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ช่วยให้สมองเจริญเติบโต ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ซึ่ง ทำหน้าที่นำสารอาหารไปสู่ส่วน ต่างๆของร่างกาย ช่วยซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ และให้พลังงานแก่ร่างกาย ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานให้แก่ร่างกาย ทำให้แข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย มีไขมัน ช่วยให้ความอบอุ่นและพลังงานแก่ร่างกาย

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นอาหารว่างกินคู่กับอากาศแดงกวา

## 53. ไก่ห่อใบเตย

ชื่อสามัญ ไก่ห่อใบเตย

ชื่อท้องถิ่น ไก่ห่อใบเตย

### แหล่งที่มาของข้อมูล

1. สัพเพเหระข้างครัว. *ไก่ห่อใบเตย*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.maama.com> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน 2552

2. ครัวไกลบ้าน โดย ณัชชา. *ไก่ห่อใบเตย*. สืบค้นจากเว็บไซต์

[http://www.kruaklaibaan.com/old\\_forum/forum/index.php?s=98aded4d2c6f9e39650405f737c4d8c7&showtopic=779](http://www.kruaklaibaan.com/old_forum/forum/index.php?s=98aded4d2c6f9e39650405f737c4d8c7&showtopic=779) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 17 กันยายน 2552

## 2. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

"ไก่ห่อใบเตย" ถูกจัดให้เป็นอาหารที่ใช้เสิร์ฟคู่กับข้าว ว แต่ปัจจุบันนี้ความนิยมเปลี่ยนไป "ไก่ห่อใบเตย" กลายมาเป็นอาหารว่างหรือกับแกล้ม งานยอดนิยม เพราะทำง่าย รูปทรงสวย มีรสชาติอร่อย จากเนื้อไก่ที่หมักจนเข้าเครื่อง และหอมกลิ่นใบเตยที่ใช้ห่อ เคล็ดลับในการทำอาหารจานนี้ให้อร่อย อยู่ที่การหมักเนื้อไก่กับสามเกลอ และเครื่องปรุงอื่น ๆ ให้ซึมเข้าเนื้อไก่ โดยการนำไปหมักในตู้เย็น ไม่ควรหั่นไก่ให้มีขนาดเล็กหรือใหญ่เกินไป เพราะจะทำให้ทอดไม่สะดวก นอกจากนี้เวลาห่อไก่ด้วยใบเตย อย่าลืมห้างขยใบเตยไว้สำหรับจับด้วย ไม่อย่างนั้นเวลาแกะไก่ออกจากใบเตยจะเลอะเทอะมือมาก



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ไก่ห่อใบเตย

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. อกไก่ใหญ่

2. กระเทียม

3. รากผักชี
4. พริกไทยเม็ด
5. งาขาวคั่ว
6. น้ำตาลทราย
7. เหล้าจีน
8. ซีอิ๊วขาว
9. ซีอิ๊วดำหวาน
10. น้ำมันงา
11. ใบเตยหอมขนาดใหญ่
12. น้ำมันสำหรับทอด

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

- 1.ล้างอกไก่ ชับน้ำให้แห้ง แล้เอากระดูกและหนังออก หั่นชิ้นใหญ่พอควร
- 2.โขลกกระเทียม รากผักชี พริกไทย ให้ละเอียด แล้วนำไปเคล้ากับไก่ที่เตรียมไว้ ใส่น้ำตาล เหล้าจีน ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ น้ำมันงา เคล้าให้เข้ากันจนทั่ว หมักทิ้งไว้ ประมาณ 1 ชั่วโมง
- 3.ล้างใบเตยให้สะอาด ตัดหัวตัดท้ายออก นำมาห่อไก่ที่หมักเอาไว้ จัดรูปร่างตามชอบ อย่าลืมไว้หางพอให้จับได้
- 4.ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟให้น้ำมันร้อน ใช้ไฟกลางค่อนข้างแรง นำไก่ที่ห่อเสร็จแล้วลงไปทอด กลับไปกลับมา ให้ไก่สุกทั่วกัน ตักขึ้นใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน รับประทานกับซีอิ๊วหวานโรยงาคั่ว



## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

เป็นอาหารประเภท ทอด ลักษณะของเนื้อไก่ที่ถูกต้องควรจะต้องไม่ดิบ และไม่สุกจนเกินไป หลังจากแกะใบเตยออกจากส่วนเนื้อไก่ ควรจะได้กลิ่นเครื่องเทศที่ผ่านการทอด



## 2.5 ประโยชน์

เนื้อไก่ให้วิตามินบี สังกะสี และกรดไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งจะช่วยให้หัวใจมีสุขภาพดี นอกจากนี้ เนื้อไก่อังมีแคลอรีต่ำ เซเลเนียมและสังกะสีในเนื้อไก่มีความสำคัญกับการสร้างเลือดและการเผาผลาญพลังงาน แต่มีข้อควรระวังในปัจจุบันคือ การรับประทานเนื้อไก่ที่มีสารเร่งการเจริญเติบโต อาจส่งผลข้างเคียงต่อสุขภาพได้ เช่น ผู้ชายจะมีหน้าอกโต หรือเด็กผู้หญิงจะโตเป็นสาวเร็วเกินวัย และอาจมีปัญหสุขภาพอื่นๆ ในระบบอวัยวะสตรี

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ใช้เป็นอาหารว่างทานคู่กับข้าวสวย หรืออาหารชนิดอื่นๆ เหมาะกับผู้บริโภคทุกเพศทุกวัย

## 54. ปั่นสับนึ่ง

ชื่อสามัญ ปั่นสับนึ่ง

ชื่อท้องถิ่น ปั่นสับนึ่ง

## แหล่งที่มาของข้อมูล

1. แม่สลิ่มชวนทาน ปั่นสับนึ่งไส้ปลา. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.pantip.com> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 พฤศจิกายน 2552
2. มุลนิธิหมอชาวบ้าน. ปั่นสับนึ่งไส้ปลา จานนี้ได้อะไร. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.doctor.or.th/node/1699> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



อาหารไทยเมนูนี้แม้ชื่อจะเป็นขนม แต่กลับอยู่ในหมวดของอาหารว่าง อาจเพราะ มีรสเค็ม และมีเนื้อสัตว์ประกอบ เมื่อเอ่ยชื่อปั่นสับนึ่งไส้ปลา หลายคนอาจจะไม่รู้จักอาหารว่างชนิดนี้มาก่อน หรือไม่เคยกินเลยจริงๆ แล้วปั่นสับนึ่งไส้ปลาเป็นอาหารว่างของไทยที่มีมานานมาก ระยะเวลาหลังเริ่มหายไป มีการทำขายบ้างก็เป็นเฉพาะที่ไม่แพร่หลาย ปั่นสับนึ่งไส้ปลาเป็นอาหารว่างคาวประเภทเดียวกับข้าวเกรียบปากหม้อ สาครูไส้หมู การเป็นอาหารว่างคาวนั้นเนื่องจากเครื่องปรุง ใช้ทำด้วยเนื้อปลาช่อนที่นึ่งสุกแล้ว ยีให้เนื้อปลาฟูละเอียด แล้วนำไปผัดน้ำมันกับรากผักชี พริกไทย พริกแห้ง กระเทียมที่โขลกละเอียดแล้วใส่หอมแดงซอยแล้วปรุงด้วยน้ำตาล น้ำปลา ผัดจนเนื้อปลาแห้ง จะเห็นว่าไส้นั้นทำเหมือนอาหารคาว ไส้ปลานี้จะนำไปห่อด้วยแผ่นแป้งที่เตรียมจากแป้งข้าวเจ้า แป้งท้าว แป้งมัน ผสมกันเติมน้ำ แล้วกวนในกระทะทอง กวนใช้ไฟอ่อนจนแป้งไม่ติดกระทะ ตักขึ้นใส่ภาชนะ แล้วนวดแป้งโดยใช้แป้งมันกันไม่ให้ติดมือ ควรนวดในขณะที่ร้อนให้เนื้อแป้งจะนำมาห่อเนียนไม่ติดมือ การห่อนั้นทำเหมือนการห่อกะหรี่ปั๊บน นำแป้งมาปั้นให้กลม แล้วแผ่อกให้แบนกลม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3.5 เซนติเมตร ใส่ไส้ปลาที่เตรียมไว้ตรงกลาง พับแผ่นแป้งเป็นรูปครึ่งวงกลมขลิบขอบแบบกะหรี่ปั๊บ จากนั้นนำตัวปั่นสับที่ได้

ไปนึ่งในรังถึงโดยวางตัวบนลิบบนใบตองที่ทาด้วยน้ำมัน เพื่อไม่ให้ขนมติดใบตอง นึ่งประมาณ 15 นาที ยกกลงแล้วทาด้วยน้ำมันกระเทียมเจียว แล้วเสิร์ฟ พร้อมกับผักสด เช่น ผักกาดหอม ผักชี พริกชี้หนู

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ปั้นขลิบหนึ่ง

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

- ปลาตาเดียว ต้มแล้วแกะเอาแต่เนื้อ บางตำราก็ใช้ปลาช่อนย่าง แต่บางตำราก็บอกว่าปลาตาเดียวทำแล้วอร่อยปั้นขลิบหนึ่งได้ปลา
- หัวหอมแดง
- รากผักชี , กระเทียม, พริกไทย, ข่าโขลก
- น้ำมันพืช
- น้ำตาลปีบ
- ซอสปรุงรส, เกลือป่น

ส่วนผสมแป้ง แป้งข้าวเจ้า แป้งท้าว น้ำเปล่า น้ำมันพืช แป้งมันสำหรับทำนวดตอนนวด

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. กวนแป้งข้าวเจ้าแป้งมัน แป้งท้าวยายม่อม และน้ำจนส่วนผสมล่อนจากกระทะ พักไว้ให้เย็น แล้วนวดจนส่วนผสมนุ่มมือดี
2. แบ่งก้อนแป้งน้ำหนัก ก้อนละ 20 กรัม ปั้นเป็นก้อนกลม แม่แป้งออกแล้วใส่ได้ปลา ที่ผัดเตรียมไว้ หุ้มให้มิดและจับจับให้สวยงาม เรียงใส่ลังถึงที่ปูด้วยใบตองและทาน้ำมันกระเทียมเจียว
3. นึ่งปั้นขลิบได้ปลาในน้ำเดือด ใช้ไฟแรงจนแป้งสุก จัดใส่จานสำหรับเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว และพริกชี้หนู แล้วรับประทานคู่กับผักสดตามชอบ

#### วิธีทำ. ไข่ปลา

1. โขลกรากผักชี กระเทียม และพริกไทยเข้าด้วยกัน จนละเอียดเตรียมไว้
2. ใส่ น้ำมันพืชลงในกระทะ ตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงผัดจนหอม จึงเติมน้ำมันปลาช่อน และเครื่องปรุงรสที่เหลือทั้งหมด ลงผัดจนเข้ากันดี ชิมรสตามชอบ เตรียมไว้สำหรับเป็นไส้ปั้นขลิบ



#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

เป็นอาหารประเภททานเล่นที่ใช้แป้งเป็นส่วนผสม มีการนึ่งเป็นวิธีการทำให้สุก เนื้อแป้งไม่ควรหนาเกินไป เพราะจะทำให้ดูไม่น่ารับประทาน

#### 2.5 ประโยชน์

บับนึ่งหนึ่งได้ปลา มีอาหารครบ & หมู จัดว่าเป็นอาหารว่างที่ได้คุณค่าโภชนาการดี มีอาหารครบ 5 หมู่ คือ หมูขาวคือ แป้ง หมูเนื้อสัตว์คือเนื้อปลา หมูไขมันจากน้ำมันพืชที่ใช้ผัดเนื้อปลา และกระเทียมเจียว หมูผักคือผักสดที่กินร่วมกับบับนึ่ง ผักกาดหอม ผักชี

#### 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ใช้เป็นอาหารว่าง เหมาะกับทุกวัย เพราะสามารถบริโภคได้ทั้งครอบครัว ควรกินร่วมกับผักสด ผักกาดหอม ผักชี และพริกขี้หนู



## 55. เมี่ยงปลาทุ

ชื่อสามัญ เมี่ยงปลาทุ

ชื่อท้องถิ่น เมี่ยงปลาทุ

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. สัพเพเหระข้างครัว. **เมี่ยงปลาทุ**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.horapa.com> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 พฤศจิกายน 2552
2. **เมี่ยงปลาทุขนมจีน**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://food.mwake.net/> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน 2552
3. **เมี่ยงปลาทุสูตรชาววัง**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.sanookfishing.com> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



**เมี่ยง** อาหารว่างไทยโบราณที่ใช้ใบไม้หลายชนิดห่อกินเป็นคำๆ เช่น ใบทองหลาง ใบชะพลู ใบคะน้า ใบผักกาดหอม ใบเมี่ยง เมี่ยงมีมากมายหลายตำรับ ซึ่งเป็นอาหารว่างที่สืบเนื่องต่อกันมาจนถึงปัจจุบันนี้ เมี่ยง เป็นอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำเมี่ยง ใบผักที่ ห่อ เนื้อสัตว์ และเครื่องปรุงอื่นๆ เมี่ยงจะอร่อยได้นั้นต้องประกอบกันทุกอย่าง แต่ที่สำคัญอยู่ที่น้ำเมี่ยงที่ต้องปรุงรสให้กลมกล่อม มีความชื่นพอดี เมื่อหยุดแล้วต้องเกาะกับเครื่องปรุงได้ดี ผักที่ใช้เป็นใบเมี่ยงต้องสด สะอาด และแก่กำลังดี เช่น ใบทองหลาง ใบชะพลู และผักกาดหอม ควรจะล้างผักให้สะอาด ชับน้ำให้แห้งก่อนที่จะเสิร์ฟ เครื่องปรุงของเนื้อสัตว์และใบผักที่เป็นใบเมี่ยงต้องสดใหม่

เมี่ยงปลาทุจะมีน้ำเมี่ยงที่แตกต่างจากเมี่ยงคำ โดยจะมีลักษณะและกลิ่นรสคล้ายกับน้ำยำ กินกับเครื่องต่างๆ ใช้แผ่นกล้วยห่อและรองด้วยใบทองหลาง ใบชะพลู ใบคะน้า หรือผักกาดหอมตามชอบ ใส่เครื่อง ปลาทุทอดและเส้นขนมจีน ราดน้ำด้วยยำแล้วห่อเป็นคำ

การกินเมี่ยงต้องกินให้เป็น ต่างคนต่างหยิบเครื่องเมี่ยง ห่อเป็นคำๆ ให้ขนาดพอที่จะเคี้ยวได้สะดวก คือต้องคำเล็กๆ และหากคำหนึ่งถึงสารอาหารที่ร่างกายจะได้รับ เมี่ยงจะมีสารอาหารครบถ้วน คือมีทั้งคาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ โดยเฉพาะวิตามินและเกลือแร่จะมีมาก ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือเป็นอาหารที่มีเส้นใยสูง เมี่ยง จึงนับว่าเป็นอาหารว่างเพื่อการสังสรรค์กันร ระหว่างเพื่อนฝูง และญาติมิตร เพราะการกินเมี่ยงต้องกินกันหลายๆ คนจึงจะอร่อย

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

เมี่ยงปลาทุ

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ปลาทุหนึ่งย่าง แกะเอาแต่เนื้อ
2. มะนาวผ่าครึ่งเอาเมล็ดออก หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
3. ชিংอ่อนปอก หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ, พริกชี้หนูสวนสด
4. ถั่วลิสงคั่ว, หอมแดงปอก หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ
5. ผักกาดหอม ใบทองหลาง ใบชะพลู

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

จัดเนื้อปลาทุที่ย่างดีแล้วลงจาน วางชিংอ่อนหั่นลงไป ถั่วลิสงคั่ววางลงไปอีกหอมแดง พริกชี้หนูสวนวางลงไปเรียงราย มะนาวที่หั่นเป็นชิ้นวางลงไปให้มองดูน่ารับประทาน และจัดผักเอามาอีกจานหนึ่ง วางไว้เคียง



### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

เป็นอาหารประเภททานเล่น หรือกับแกล้ม เหมาะกับการทานแทนอาหารว่าง

## 2.5 ประโยชน์

ปลาทุ เป็นแหล่งของสารอาหารประเภทโปรตีน จะเห็นได้ว่า ในปลาทุสด 100 กรัม มีคุณค่าทางสารอาหาร คือพลังงาน 140 แคลลอรี่ โปรตีน 20 กรัม ไขมัน 6.7 กรัม แคลเซียม 170 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 60 มิลลิกรัม เหล็ก 11.9 มิลลิกรัม วิตามินบี 1 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.62 มิลลิกรัม ไนอะซิน 9.2 มิลลิกรัม วิตามินซี 9.2 มิลลิกรัม สารอาหารเหล่านี้ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต เสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระดูกช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยให้สมองเจริญเติบโต ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานแก่ร่างกาย ตัวปลาทุนี้มี สารโอเมก้า 3 อยู่ด้วย โอเมก้า 3 มีอยู่ในน้ำมันปลา ซึ่งเป็นไขมันประเภทไม่อิ่มตัว มีประโยชน์ในเรื่องลดอัตราการตายจากโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดตีบ และยังลดคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ รวมทั้งลดความหนืดของเลือด ลดการอักเสบ ทำให้ความชื้นในเลือดอยู่ในเกณฑ์ปกติ

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

เวลารับประทานเอาใบผักมาทำเป็นกรวยถือเอาไว้ ใส่เนื้อปลาทุย่างลงไปชิ้นหนึ่งกำลังพอดีคำ ใส่เครื่องปรุง ชিং ถั่วลิสงคั่ว พริกชี้หนู หอมแดง มะนาว แล้วรวบใบผักห่อเข้าด้วยกัน ใส่ปากเคี้ยวได้ที่

## 56. กระทงทอง

ชื่อสามัญ กระทงทอง

ชื่อท้องถิ่น กระทงทอง

### แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **กระทงทอง**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.maama.com> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 พฤศจิกายน 2552
2. เวทีสาริตความรู้นอกตำรา. **สนเทศนารู้ วิธีทำขนมกระทงทอง**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.lib.ru.ac.th/journal/libweek2551-09-5th.html> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 8 กันยายน 2552
3. มุลนิธิหมอชาวบ้าน. **สารสนเทศนารู้การทำกระทงทอง**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.doctor.or.th/node> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

กระทงทองเป็นอาหารว่างแบบไทยๆ เป็นที่นิยมกันมาก โดยเฉพาะงานเลี้ยงต่างๆ เนื่องจากมีรสชาติที่อร่อยรูปปลั๊กษณที่สวยงาม มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะมีส่วนผสมที่หลากหลาย เช่น แป้ง เนื้อสัตว์ ผักต่างๆ ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการ คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ รวมทั้งพลังงานจากไขมัน ส่วนประกอบของกระทงทอง มี 3 ส่วน คือ

1. **ตัวกระทง** มาจากส่วนผสมของแป้ง จากนั้นใช้พิมพ์กระทงรูปต่างๆ มาจุ่มลงในแป้ง จนมีสีเหลืองทอง จึงเรียกว่า กระทงทอง พิมพ์กระทง มีทั้งแบบเดี่ยว แบบคู่ และแบบ 4 กระทง



2. **ไส้กระทง** สามารถดัดแปลงได้ทั้งไส้หวาน และไส้คาว เช่น ไส้ไก่ซอสขาว, ไส้ไก่ข้าวโพด, ไส้แฮมมสด เทคนิคการทำได้ คือ ตัวไส้ควรมีลักษณะแห้ง เพื่อคงความกรอบของกระทง และวัตถุดิบที่ใช้ ควรหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ



3. **ผักตบแต่ง** ควรใช้ผักชีเด็ดเป็นใบ พริกชี้ฟ้าหั่น เป็นเส้น วางตบแต่งด้านบนให้สวยงาม ส่วนผักเคียง ใช้ผักชี ผักกาดหอม



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

กระทงทอง

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. แป้งสาลี
2. แป้งข้าวเจ้า
3. น้ำตาลทราย
4. เกลือป่น
5. น้ำปูนใส
6. น้ำมันสำหรับทอด

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

ผสมแป้งทั้งสองชนิดเข้าด้วยกัน แล้วร่อน จากนั้นเติมส่วนผสมที่เหลือลงไปใช้ตะกร้อมือคนหรือใช้มือขยำจนกระทั่งแป้งไม่เป็นเม็ด แล้วกรองด้วยกระชอน จากนั้นเทน้ำมันใส่กระทะก้นลึกหรือหม้อ กะให้พอท่วมพิมพ์ ตั้งไฟกลาง รอไว้ให้น้ำมันร้อนจัด ๆ นำพิมพ์ไปจุ่มในน้ำมัน จนพิมพ์ร้อนดี ยกพิมพ์ขึ้นมาสะเด็ดน้ำมันออก จากนั้นนำจุ่มพิมพ์ทอดแต่ภายนอก แล้วยกมาจุ่มในน้ำมัน พอ

แป้งเริ่มอยู่ตัว ให้กดกันพิมพ์ลงกันหม้อ จะทำให้ก้นกระทงทองแบนดี แล้วยกขึ้น นมาทอดจนเหลือง แป้งจะหลุดออกจากพิมพ์เอง ซ้อนชั้นในใส่กระดาษซับน้ำมันรอให้เย็นจึงนำไปใส่ใส่ได้ตามใจชอบ

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

กระทงทอง เป็นอาหารประเภท ทานเล่นหรือกับแกล้ม ตัวกระทงต้องทอดใหม่ ๆ ถ้าทอดทิ้งไว้เกิน 2 วัน เพราะจะมีกลิ่นเหม็นหืนไม่น่ากิน ใส้ของกระทงทองจะมีรสเค็ม หวาน หอมกลิ่นจากผักชี พริกไทย กระเทียม จะไม่นิยมใส่ไส้แล้ววางทิ้งไว้นาน เพราะจะทำให้หน้าที่ตัวไส้ซึมลงกระทงทำให้ไม่กรอบ จะใส่ไส้แล้วเสิร์ฟทันที ตัวไส้ของกระทงทองต้องผัดให้แห้ง

## 2.5 ประโยชน์

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของ กระทงทอง 1 กระทง (ประมาณ) แคลอรีได้ดังนี้

พลังงาน	17.19	กิโลแคลอรี
คาร์โบไฮเดรต	0.98	กรัม
ไขมัน	1.17	กรัม
โปรตีน	0.66	กรัม

ที่มาของข้อมูล : จากรายงานการวิจัย "คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ" โดยทีมวิจัยสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ถึงแม้ว่ากระทงทองจะเป็นอาหารว่างที่มีวิธีการทำที่ค่อนข้างยากใช้เวลา ค่อนข้างมาก แต่ก็ยังเป็นอาหารว่างไทยที่ควรจะรักษาไว้ กระทงทองเป็นอาหารว่างที่จัดขึ้นโต๊ะ เนี้ องจากมีรูปร่างและสีสันที่น่ากิน ลักษณะพอดีคำ กินได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่เพราะมีรสชาติกลางๆ ตัวไส้สามารถดัดแปลงนำผักหลายๆ ชนิดมาใส่ได้ เช่น แครอท ทับทิมสีเหลือง ลูกเต๋าเล็กๆ หรือเม็ดถั่วลันเตา ก็จะเพิ่มสีสันให้น่ากินยิ่งขึ้น



## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

กระทงทองเป็นหนึ่งในอาหารว่างที่สามารถทำทานได้โดยไม่ยาก และเหมาะกับทุกภาคของประเทศไทย

## 57. ข้าวแช่



ชื่อสามัญ

ข้าวแช่

ชื่อท้องถิ่น

ข้าวแช่

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **ข้าวแช่เพชรบุรี**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://guru.sanook.com/> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 2 เมษายน 2552
2. **ข้าวแช่อาหารไทยยอดนิยม**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://social.eduzones.com> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม 2552
3. ราชบุรีศึกษา . **สืบสานตำนานข้าวแช่มอญ วัดบ้านหม้อ** . สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://rb-history.blogspot.com/2010/08/blog-post\\_17.html](http://rb-history.blogspot.com/2010/08/blog-post_17.html) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 11 มกราคม 2553

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

## ประวัติข้าวแช่

มีเรื่องราวเกี่ยวกับตำนานข้าวแช่ที่นำมาจากหนังสือเมืองโบราณ เรื่องมีอยู่ว่า มีเศรษฐีคนหนึ่ง มั่งคั่งบริบูรณ์ด้วยทรัพย์สมบัติ แก้ว แหวนเงินทอง เขาอยู่แต่ทนายาทที่จะรับสืบทอดมรดก จึงไปทำพิธีบวงสรวงพระอาทิตย์พระจันทร์อยู่นาน จนเวลาล่วงไป 3 ปี ยังไม่มีลูก เห็นที่จะไม่ได้ผล จึงเปลี่ยนไปบวงสรวงพระไทร ซึ่งสิงสถิตต้นไม้ใหญ่ริมน้ำ ในการจัดเครื่องบวงสรวงครั้งนี้ เศรษฐีสั่งให้บริวารเอาข้าวสารเมล็ดงามล้างน้ำถึง 7 ครั้งจนบริสุทธิ์หมดมลทิน แล้วจึงหุงข้าวนั้นเพื่อบูชาพระไทร ประกอบด้วยอาหารโศคารสีกมากมาย ล้วนจัดทำประณีตทั้งสิ้น จากนั้นเศรษฐีจึงอธิษฐานขอบุตรจากพระไทร ฝ่ายพระไทรเห็นความพยายามของเศรษฐี ก็เมตตา จึงไปเฝ้าพระอินทร์ทูลขอบุตรให้เศรษฐีได้ผล พระอินทร์จึงโปรดให้เทวบุตรนามว่าธรรมาบาล จุตินลงมาเกิดในครรภ์ภรรยาเศรษฐี ฝ่ายเศรษฐียินดีปรีดามากตั้งชื่อลูกชายว่า ธรรมาบาลกุมาร พร้อมสร้างปราสาทเจ็ดชั้นให้ลูกชาย เป็นที่มาของนิทานมหาสงกรานต์ที่ได้ยินกัน

ส่วนเรื่องข้าวแช่ มีเรื่องเล่าว่าชาวมอญหุงข้าวแช่ในงานสงกรานต์ คงไม่ใช่เพื่อขอลูก แต่เพื่อถวายพระ และข้าวที่หุงนี้ไม่เหมือนกับที่กินหรือขายกันทั่วไป แต่กรรมวิธีพิเศษพิสดารกว่า เช่น ต้องใช้ข้าวสารดีเยี่ยม 7 กำ ช่อมข้าวนั้นให้ได้ 7 ครั้ง แล้วชอนน้ำบริสุทธิ์ 7 หน จึงนำมาหุง ตามประเพณีต้องหุงกลางแจ้ง ถ้าจะให้เต็มพิธีต้องปกราชวัตรฉัตรธงด้วย นอกจากถวายข้าวแช่พระแล้ว ข้าวแช่นี้ยังจะต้องจัดส่งเวรเวทาดด้วย โดยปลุกศาลเพียงตาบริเวณบ้าน และส่งเวรข้าวแช่เป็นเวลา 3 วัน ข้าวแช่ที่เหลืออยู่อาจนำไปให้ผู้เฒ่าผู้แก่ที่เคารพนับถือเพื่อเป็นสิริมงคล ข้าวแช่ที่เราคุ้นเคยกันอยู่ทุกวันนี้ เรียกเต็มๆแบบเพราะฝรั่งว่า “ข้าวแช่สวย” หรือ “ข้าวแช่ชาววัง” ซึ่งหมายถึงข้าวแช่ลอยในน้ำดอกไม้หอมเย็นชื่นใจ ที่รับประทานกับเครื่องเคียง เช่น ลูกกะปิทอดสีส้มจัด เครื่องผัดหวานสีน้ำตาลเข้ม และผักสีเขียวทั้งหลายชื่อข้าวแช่ชาววังหรือข้าวแช่สวยนี้หมายถึงข้าวแช่ที่ชาววังจัดถวายรัชกาลที่ ๕ แล้วโปรดเป็นอย่างมาก

หลังจากสิ้นรัชกาลที่ 5 ในปี 2453 แล้ว ข้าวแช่ก็ออกสู่สังคม แล้วกลายเป็นดารายอดฮิตประจำเมนูหน้าร้อน โดยเฉพาะช่วงสงกรานต์มาตั้งแต่นั้น ข้าวแช่ตำรับที่มีชื่อมากที่สุด เป็นของ มล. เนื่องนิลรัตน์ ผู้เคยทำงานอยู่ในห้องเครื่องต้นสมัยรัชกาลที่ 5 ท่านถือเป็นคนแรกๆที่ทำข้าวแช่ออกสู่ตลาด และมีชื่อเสียงโด่งดังจนถึงปัจจุบัน เสน่ห์ข้าวแช่อยู่ที่กรรมวิธีในการปรุง เพราะองค์ประกอบของข้าวแช่นั้นมีมากมาย เคล็ดลับในการทำและทานข้าวแช่ให้ได้รสชาติซึ่งอยู่ที่การสังเกตไปพร้อมกับการลิ้มรส ข้าวแช่ต้องมากับ “น้ำดอกไม้” ในฤดูร้อนดอกไม้ไทยต่างพากันชิงออกดอกส่งกลิ่นหอม น้ำที่นำมาใส่ข้าวแช่จึงได้อิทธิพลของดอกไม้เหล่านี้ด้วย นิยมใช้ดอกไม้ไทยที่มีกลิ่นหอมเย็น ส่วนน้ำที่แช่แต่เดิมมักใช้น้ำฝนใสสะอาด แต่ปัจจุบันมีน้ำแร่ของไทยชนิดไม่ อัดแก๊สบรรจุขวดก็นำมาใช้แทนกันได้ดี เวลาเตรียมมักใส่น้ำลงในหม้อดินมีฝาปิด เพื่อให้ให้น้ำนั้นเย็นกว่าอุณหภูมิภายนอก เวลาจะกินสมัยก่อนใช้เกล็ดพิมเสนโรยลงในน้ำเพียงสองสามเกล็ดเพื่อให้เย็นชื่นใจยิ่งขึ้น แต่ปัจจุบันหันไปใช้น้ำแข็งทุบละเอียดแทน

“ลูกกะปิทอด” ถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของกับข้าวแช่ จะดูกันว่าข้าวแช่ของใครที่มีฝีมือก็ต้องพิจารณาที่ลูกกะปิทอดนี้เอง ถัดมาก็มีพริกหยวกสอด, ปลายี่สนผัดหวาน, เนื้อเค็มผัดหวาน, หัวหอมสอดไส้, ผักกาดเค็มผัดหวาน, ปลาแห้งผัดหวาน, หมูสับกับปลากุเลา คือเครื่องเคียงที่นิยมรับประทานแกล้ม กับข้าวแช่ ที่ลิ้มไม่ได้เลยคือผักสดแกะสลัก เมื่อกับข้าวแช่ส่วนใหญ่เป็นของทอด ก็ย่อมต้องมีผักที่ให้กลิ่นหอมและรสออกเปรี้ยวและชื่นนิดๆไว้ตัดรส แต่งกวา มะม่วงดิบ ต้นหอม กระชาย และพริกชี้ฟ้าสด จึงถูกนำมาจัดเป็นผักสดไว้กินแนมกับข้าวแช่ การกินข้าวแช่ก็ยังคงมีวิธี การกินเช่นกัน เริ่มจากนำข้าวใส่ในน้ำลอยดอกไม้ให้สัดส่วนน้ำมากกว่าข้าวใส่น้ำแข็งเล็กน้อยพอให้เย็นชื่นใจ เวลาจะกินให้ตักกับข้าวใส่ปากแล้วตักข้าวตาม ก็จะได้รสชาติทั้งเย็นฉ่ำและความอร่อยกลมกล่อมของกับข้าว

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ข้าวแช่

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

ส่วนประกอบ : ข้าวสาร 1 ส่วน น้ำสะอาด 6 ส่วน ซาวข้าวให้สะอาด ใส่น้ำตามส่วนตั้งไฟ คอยคนอย่าให้ไหม้ พอเดือดขนาดเข็มนาได้ ยกลง รินน้ำทิ้งให้หมด ล้างข้าวด้วยน้ำเย็นหลายครั้งจนกว่าข้าวจะเย็น ใส่น้ำในลังถึง ตั้งไฟจนเดือด ปู่ผ้าขาวบางบนลังถึง เทข้าวที่ล้างแล้วลงไป เกลี่ยให้กระจายทั่ว นึ่งประมาณ 10 นาทีหรือจนข้าวสุก ยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น เวลากินตักข้าวใส่ชาม ตักน้ำลอยดอกไม้สดใส่ กินกับเครื่องเคียง



### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. **วิธีหุงและขัดเมล็ดข้าว** นำข้าวสารเก่าเมล็ดงาม อย่างดี มาซาวน้ำจนสะอาด ใช้ไฟแรงหุงจนสุก หรืออาจตั้งน้ำในหม้อจนเดือดแล้วค่อยใส่ข้าวสารก็ได้ พอข้าวสุกโดยมีไต้เล็กน้อยจึงเทลงในตะแกรง แล้วแช่น้ำสะอาดในชามอ่างขนาดใหญ่ ใช้ฝ่ามือค่อย ๆ ยีขัดผิวนอกของเมล็ดข้าวที่อยู่ ออกจนหมด เหลือเพียงแกนในที่แข็งไว้ค่อยเปลี่ยนน้ำในอ่างจนเหลือเมล็ดข้าวเป็นเงา จากนั้นนำลงผึ่งในภาชนะซึ่งรองด้วยผ้าขาวบาง หรืออาจนำไปนึ่งอีกครั้ง เพื่อไม่ให้ข้าวบูดหรือเสียง่ายถ้าเก็บไว้นาน

2. **กับข้าวรับประทานกับข้าวแช่** ต้นตำรับเดิมของเมืองเพชร มีเพียง 3 อย่างเท่านั้น คือ ลูกกะปิ ปลากระเบนผัดหวาน และผักกาดเค็มผัดหวานอย่างไรก็ตามหากทำบุญเลี้ยงพระเป็นพิเศษ อาจเพิ่มเติมเนื้อเค็มผัดหวาน หรือปลาช่อนผัดหวานก็ได้

- **ลูกกะปิ** เครื่องปรุงประกอบด้วย ตะไคร้ กระชาย กะปิดี น้ำตาลโตนด ปลาเกล็ดเค็ม หัวหอม กระเทียม รากผักชี เมล็ดพริกไทย นำส่วนของเครื่องปรุงทั้งหมดโขลกหรือบดให้

ละเอียด แล้วนำเนื้อกุ้งสดโขลกผสมจนเข้ากันดี จากนั้นปั่นเป็นก้อนกลมเล็กๆ ชุบไข่แล้วทอดลงในกระทะน้ำมันใช้ไฟกลางๆ ถ้าจะทำให้ล่องหน้าควรนึ่งให้สุกก่อน เมื่อจะรับประทานจึงนำลงทอด

- **ปลากระเบนผัดหวาน** นำปลากระเบนเค็มที่ตากแห้งต้มให้สุก จากนั้นโขลกให้ฟู แล้วนำไปตากแดด ยี่ให้เป็นฝอย นำลงผัดในกระทะ ตั้งไฟเคี่ยวน้ำตาลโตนดกับน้ำมันพืชจนเหนียวใส่ปลากระเบนลงผัด ชิมรสให้กลมกล่อมมีรสหวานมากกว่าเค็ม

- **ผักกาดเค็มผัดหวาน** เลือกผักกาดเค็มที่ไม่เค็มมากนัก ล้างน้ำจนสะอาดดี หั่นเป็นเส้นแล้วนำลงผัดในกระทะใช้ไฟกลาง ๆ เติมน้ำตาลโตนด ชิมตามชอบ รสหวานนำรสเค็มตาม ผัดจนเหนียวได้ที่จนเส้นผักกาดเป็นมันจึงตักขึ้น แต่งหน้าด้วยไข่ทอดโรยฝอย

#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

เป็นอาหารประเภทข้าว เป็นการประยุกต์โดยวิถีไทย มีการร่วมทานกับเครื่องเคียงหลายชนิด

#### 2.5 ประโยชน์

**ข้าวแช่** ให้คุณค่าทางร่างกาย เพราะส่วนประกอบของข้าวแช่นั้นประกอบไปด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ เช่นเดียวกัน คือ โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ คาร์โบไฮเดรต การกินข้าวแช่เป็นช่วงฤดูร้อนการกินอาหารที่มีองค์ประกอบของน้ำมากๆ ทำให้ย่อยง่าย ลดอุณหภูมิภายในร่างกาย คลายความร้อน สร้างความสมดุลภายในร่างกาย ผิวพรรณชุ่มชื้น ลดความเสี่ยงต่อการเจ็บไข้ เช่น ผิวแห้ง ปากแตก จากอาการร้อนใน หรือท้องผูก

#### 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

นิยมรับประทานกันในหน้าร้อนเนื่องจากข้าวแช่มีกลิ่นหอมและทำให้ชื่นใจ

## 58. ข้าวตังหน้าตั้ง

ชื่อสามัญ ข้าวตังหน้าตั้ง

ชื่อท้องถิ่น ข้าวตังหน้าตั้ง

## แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **วิธีทำข้าวตังหน้าตั้ง**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.gd-1.com> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 13 ธันวาคม 2552
2. มุลินธิมอชาวบ้าน. **คุณค่าทางโภชนาการของข้าวตังหน้าตั้ง**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.doctor.or.th/node> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2552
3. **คุณค่าทางโภชนาการข้าวตังหน้าตั้ง**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://th.wikipedia.org/> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 13 พฤศจิกายน 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ข้าวตังหน้าตั้ง เป็นอาหารว่างคาวชนิดหนึ่งอยู่ใน กาพย์เห่ชมเครื่องว่าง บทพระราชนิพนธ์ พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวสิ้นเกล้ารัชกาลที่ 6 ข้าวตังทอดทำมาจากข้าวที่หุงสุกติดกระทะ หรือหม้อนำมาแซะออกให้เป็นแผ่นบางๆ ผึ่งแดดให้แห้ง ตัดเป็นแผ่น นำไปทอดให้พองฟู ข้าวตังตาม ความหมายของโบราณคือข้าวที่ติดกันกระทะหรือหม้อแล้วแซะเอามาตากแห้ง เก็บไว้ทานได้นานๆ

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

## 2.1 ตำรับอาหาร

ข้าวตังหน้าตั้ง

## 2.2 วัตถุประสงค์ที่ใช้ / ส่วนผสม

1. หัวกะทิ
2. รากผักชี

3. กระทียม
4. พริกไทย
5. เกลือ
6. หอมแดงสับละเอียด
7. หัวต้มหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
8. กุ้งสดสับละเอียด
9. สาหร่ายเกลียวทอง
10. น้ำมะขามเปียก
11. น้ำตาลปีบ
12. แผ่นข้าวตัง



### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ทอดแผ่นข้าวตังในน้ำมันร้อนปานกลาง
2. ตำรากผักชี + กระทียม + พริกไทย + เกลือ ให้ละเอียด
3. แบ่งกะทิประมาณ 1 ถ้วยตวง ตั้งไฟให้เดือด คนอย่าให้กะทิเป็นก้อน
4. ใส่เครื่องที่ตำไว้ลงไปผัดให้หอม แล้วใส่หอมแดงลงไป ผัดให้สุก ตามด้วยกุ้งสับ ซึ่งสีของเครื่องที่ผัดจะออกแดงๆ (ถ้ามีมันกุ้งจะเพิ่มสีส้มให้สวยงาม)
5. ใส่หัวและสาหร่ายเกลียวทองลงไป คนให้เข้ากัน ตอนนี้สีจะเริ่มออกเขียวอ่อนๆ
6. ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก และน้ำตาลปีบ ชิมให้รสกลมกล่อมอมเปรี้ยวอมหวาน (ถ้าอ่อนเค็มให้เติมเกลือได้เล็กน้อย ถ้าน้ำแห้งให้เติมกะทิลงไป) คนให้หน้าตั้งเป็นน้ำขลุกขลิกใส่ถั่วลิสงลงไปคั่วเป็นลำดับสุดท้าย
7. ตักหน้าตั้งใส่ถ้วย (ถ้าชอบกะทิสดอาจหยอดลงไปเล็กน้อย) แต่งหน้าด้วยใบผักชี จัดข้าวตังใส่จาน แค่นี้ก็พร้อมรับประทานได้

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ข้าวตังหน้าตั้งเป็นหนึ่งในเมนูอาหารว่างที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายลักษณะเป็นวงแบน ทำจากข้าวที่ตากไว้ ซึ่งอาหารเมนูนี้เป็นหนึ่งในการถนอมอาหารแบบดั้งเดิม



## 2.5 ประโยชน์

คุณค่าทางโภชนาการของข้าวตังหน้าตั้ง สำหรับบุคคลในกลุ่มที่ต้องการพลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี (เด็ก หญิงวัยทำงาน ผู้สูงอายุ) จัดว่าให้ปริมาณพลังงานและไขมันค่อนข้างมาก คือ 1 หน่วยการกินให้พลังงานประมาณ 228 กิโลแคลอรี โดยเป็นพลังงานที่มาจาก ไขมันถึงร้อยละ 61 ของพลังงานทั้งหมด หรือคิดเป็นประมาณร้อยละ 29 ของความต้องการไขมันต่อหนึ่งวัน ไขมันส่วนใหญ่มาจากน้ำมันที่ใช้ในการทอดข้าวตังและกะทิที่เป็นส่วนประกอบในหน้าตั้ง โดยจะเป็น ไขมันชนิดอิ่มตัวเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งการกินไขมันอิ่มตัวมากเกินไป อาจเพิ่มโคเลสเตอรอลในเลือดได้ ดังนั้น ถ้าวันไหนที่กินข้าวตังหน้าตั้ง ในมือถัดไปควรลดหรืองดอาหารที่มีไขมันสูงและมีกะทิเป็นส่วนประกอบ ได้แก่ อาหารประเภทผัด ทอด รวมทั้งแกงและขนมหวานที่ใส่กะทิ ทั้งนี้เพื่อ เป็นการปรับปริมาณพลังงานและไขมันให้มีความสมดุลมากขึ้นในวันนั้น และเนื่องจากข้าวตังหน้าตั้งเป็นของว่างที่มี โยอาหารน้อยมาก จึงควรกินผักและผลไม้ให้มากขึ้นด้วย

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

เป็นอาหารว่างที่สามารถทานได้ทุกวัย

## 59. เมี่ยงคำ

ชื่อสามัญ      เมี่ยงคำ

ชื่อท้องถิ่น      เมี่ยงคำ

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. *อาหารประจำภาค*. สืบค้นจากเว็บไซต์

<http://61.19.145.8/student/web42106/514/514-1416/tt2.html> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2552

2. *อาหารพื้นเมือง: เมี่ยงคำ*. สืบค้นจากเว็บไซต์

[http://ittm.dtam.moph.go.th/data\\_articles/thai\\_food/thai\\_fd28.htm](http://ittm.dtam.moph.go.th/data_articles/thai_food/thai_fd28.htm) เข้าถึงข้อมูลวันที่ 13 มกราคม 2553

3. คมชัดลึก. *อาหาร: แสบปี๊ไลฟ์กับคุณหริต เมี่ยงคำ*. สืบค้นจากเว็บไซต์

<http://www.komchadluek.net/detail/.html> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 14 มีนาคม 2553

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



เมี่ยงคำ เป็นอาหารว่างสำหรับคนในราชินิกุลสมัยก่อน เพราะเครื่องเคียงที่นำมาปรุงนั้น ล้วนแล้วแต่ต้องใช้ฝีมือในการหั่น การซอย และการจัดเรียงที่ประณีตทั้งสิ้น ตามที่ได้อ่านจากประวัติความเป็นมาว่าในสมัยก่อนจะมีข้าราชการบริพารในรั้วในวัง มากมาย และการที่จะจัดตั้งเครื่องเสวย หรือการจัดอาหารถวายก็พยายามคัดสรรเมนูที่ต้องให้แปลก ใช้ฝีมือประณีตประดอย และต้องอร่อย

ดังนั้นเมนู เมี่ยงคำ เป็นเมนูที่ได้แสดงออกถึงฝีมือที่ประณีตมากๆ ต้อง ซอยหอมแดง หั่นขิงอ่อนเป็นเต๋าพอดีเท่ากันทุกเต๋า มะนาวติดเปลือกบางๆ ต้องฝานให้ได้สี่เหลี่ยมเล็กๆ ห้ามมีน้ำไหล กุ้งแห้งต้องล้างและต้องคัดขนาดของกุ้งให้เท่ากัน แม้กระทั่งถั่วงอกต้องคั่วเอง แล้วเรียงเม็ดจัดให้สวยตามกลุ่มๆ เหมือนจัดในโตกทางเหนือ นอกจากนั้นจะมีเนื้อมะพร้าวคั่ว แล้วนำทุกอย่างมาห่อใส่ใบชะพลูหรือใบทองหลวง ใบชะพลูมีประโยชน์มากๆ คือ มีคุณค่าทางอาหารสูงมากในเรื่องช่วยย่อยอาหาร ขับ

เสมหะ และอุดมไปด้วยแคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินซี ดังนั้นผู้หญิงต้องกินมากๆ ปัจจุบันมีคนมาดัดแปลงใช้ใบคะน้า เลยเปลี่ยนชื่อเรียกเป็น เมี่ยงคะน้า แต่เมี่ยงคะน้าไม่ใช่เนื้อมะพร้าวคั่ว ใช้กากหมูเพิ่มเข้ามาแทน สำหรับ น้ำของเมี่ยง จะเป็นน้ำเดียวกัน สิ่งที่ขาดไม่ได้คือ กุ้งแห้ง ขิง และหอมแดง นำมาโขลกรวมกัน แล้วเคี้ยวกับน้ำตาลปีบ ในสมัยก่อนใช้ปลาแห้ง แต่ในปัจจุบันเปลี่ยนเป็นกุ้งไปหมดแล้ว เนื่องจากเกรงว่าปลาจะมีกลิ่นคาวปลา และบางที่อาจใส่กะปิลงไปนิดหน่อยแล้วแต่ชอบ หากบางคนไม่ชอบกลิ่นกะปิ ก็ไม่ต้องใส่ แต่สุดท้ายต้องเหยาะน้ำปลาและเกลือนิดหน่อย เคล็ดลับอยู่ที่การเคี้ยว ต้องใช้ไฟค่อยๆ เคี้ยวจนเหนียว น้ำตาลปีบ และน้ำปลาต้องใช้ของดี รับประทานน้ำเมี่ยงอร่อย



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

เมี่ยงคำ

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

เครื่องปรุงน้ำเมี่ยงคำ

น้ำตาลปีบ

น้ำตาลทราย

น้ำปลา

เกลือ

กุ้งแห้งป่น

มะพร้าวขูด

(คั่วโขลกให้ละเอียด)

กะปิเผา

หอมแดงเผา

กระเทียมเผา

ชิงชอย

น้ำ

เครื่องเคียง

ใบชะพลู มะพร้าวซอยคั่ว ถั่วลิสงคั่ว ชিং หอมแดง มะนาว พริกชี้หนู กุ้งแห้ง

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

- 1 โขลกหอมแดงเผา กระเทียมเผา ชิง และกะปิให้ละเอียด
- 2 น้ำตาลใส่หม้อตั้งไฟ ใส่น้ำ 1 ถ้วย น้ำปลา เกลือ พอดี
- 3 ใส่เครื่องที่โขลกไว้
- 4 ใส่อุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว มะขามเปียก เคี่ยวต่อจนได้ที่



### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

เมี่ยงคำเป็นอาหารที่คนภาคกลางนิยมรับประทานเป็นอาหารว่าง ในช่วงฤดูฝน เนื่องจากเป็นช่วงที่ต้นชะพลูออกใบและยอดอ่อนมากที่สุดและรสชาติดีแต่จริง ๆ แล้วเมี่ยงคำสามารถรับประทานเป็นอาหารว่างได้ตลอดทั้งปี แล้วแต่ว่าจะมุ่งรับประทานเพื่อความอร่อยหรือจะรับประทานเพื่อการดูแลสุขภาพ (การปรับสมดุลธาตุในร่างกาย)

### 2.5 ประโยชน์

เมี่ยงคำเป็นอาหาร ช่วยบำรุงธาตุ ปรับธาตุขึ้นหนึ่งในเครื่องเมี่ยงคำที่ประกอบด้วยใบชะพลู มะนาว บำรุงธาตุน้ำ พริก หอม บำรุงธาตุลม ชิงและเปลือกมะนาว บำรุงธาตุไฟ มะพร้าว ถั่วลิสง น้ำตาล กุ้งแห้ง บำรุงธาตุดิน เมื่อทำเมี่ยงคำเป็นอาหารว่าง ผู้รับประทานสามารถปรุงตามสัดส่วนที่สอดคล้องกับธาตุเจ้าเรือนของตนได้ หรือปรุงสัดส่วนตามอาการที่ไม่สบายได้อย่างเหมาะสม เมี่ยงคำ 1 ชุด ให้พลังงานต่อร่างกาย 659 กิโลแคลอรี โปรตีน 114 กรัม ไขมัน 88.6 กรัม คาร์โบไฮเดรต 370.7

กรัม กาก 9.6 กรัมใยอาหาร 13.4 กรัม เถ้า 6.4 กรัม แคลเซียม 1032 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 1679.1 มิลลิกรัม เหล็ก 51.1 มิลลิกรัม วิตามินเอ 4973.7 IU วิตามินบีหนึ่ง 140.2 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 1.7 มิลลิกรัม ไนอาซิน 35.2 มิลลิกรัม และวิตามินซี 186.4 มิลลิกรัม

1. มะพร้าว รสมันหวาน บำรุงกำลัง บำรุงเส้นเอ็น ใช้รักษาโรคกระดูก
2. ถั่วลิสง รสมัน บำรุงเส้นเอ็น บำรุงธาตุดิน
3. หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัด
4. ชিং รสหวาน เผ็ดร้อน แก้จุดเสียด แก้เสมหะ บำรุงธาตุ แก้คลื่นเหียนอาเจียน
5. มะนาว เปลือกผล รสขม ช่วยขับลม น้ำมะนาวรสเปรี้ยว ขับเสมหะ แก้ไอ  
แก้เลือดออกตามไรฟัน ฟอกโลหิต
6. พริกขี้หนู รสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อย
7. ใบชะพลู รสเผ็ดเล็กน้อย แก้ธาตุพิการ ขับลม
8. ใบทองหลาง ขับพยาธิไส้เดือน แก้ตาแดง ตาแฉะ ตับพิษ
9. ข่า รสเผ็ดปร่าและร้อน ช่วยขับลม ขับพิษโลหิตร้ายในมดลูก ขับลมในลำไส้
10. ตะไคร้ แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร และขับเหงื่อ

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นอาหารว่างหรือกับแกล้ม ผักที่ใช้รับประทานควรเป็นใบขนาดห่อพอดำ  
ไม่ใหญ่หรือเล็กเกินไป ลักษณะใบที่ใช้ไม่แก่หรืออ่อนเกินไป



## 60 ย่ำส้มโอ

ชื่อสามัญ ย่ำส้มโอ

ชื่อท้องถิ่น ย่ำส้มโอ

## แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **ส้มโอ.** สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://lifestyle.kingsolder.com/food/food.asp?id=170&no=1&cook\\_type=6](http://lifestyle.kingsolder.com/food/food.asp?id=170&no=1&cook_type=6) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 3 กรกฎาคม 2552
2. **ผลไม้เพื่อสุขภาพ.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://bachank2009.exteen.com/> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 14 มิถุนายน 2552
3. **เส้นทางสุขภาพ. ย่ำส้มโอ.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.yourhealthyguide.com/Menu/msa-pomelo-salad.html> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 17 มิถุนายน 2552
4. **ย่ำส้มโอทรงเครื่อง.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://thaifoodmeetworld.com> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ย่ำส้มโอเป็นอาหารเรียกน้ำย่อยหรือเป็นอาหารว่างยามบ่ายก็ได้เป็นอาหารที่ประกอบด้วยสมุนไพรหลายชนิด ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและช่วยในการขับถ่ายได้ดี



ย่ำส้มโอทรงเครื่อง อาหารไทยอาหารสุขภาพ ย่ำยอดนิยมของทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติอีกตำรับหนึ่ง ที่จัดมาในผลส้มโอแกะสลักอย่างงดงามน่ากิน เสน่ห์ของย่ำส้มโอทรงเครื่อง อาหารไทยรสชาติเลิศรส อยู่ในน้ำยาที่มีรสชาติกลมกล่อม ความหอมจากน้ำพริกเผา แล้วก็ความกลมกล่อมจากกะทิ มะพร้าวคั่ว และก็มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน สามารถ ย่ำส้มโอประกอบด้วยสมุนไพรนานาชนิด มาเสริมความอร่อยและคุณค่าอาหาร ได้จึงมาช่วยในการไหลเวียนของเลือด และช่วยย่อย ส่วนข่าก็ไม่น้อยหน้า

กันเพราะช่วยขับลม แก้อืดท้องเฟ้อได้อย่างดี เมนูนี้จึงเหมาะสำหรับหน้าร้อน ส้มโอรสเบรียวอมหวานเข้ากันดีกับรสชาติหวานมันเค็มเผ็ดของเครื่องปรุงอื่นๆ และความหอมของกะปิย่าง ถั่วลิสงคั่ว และพริกคั่ว

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ยำส้มโอ

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ส้มโอ
2. พริกขี้หนูสด
3. หอมแดงซอย
4. กระเทียมซอย
5. กะปิปิ้ง
6. กุ้งแห้ง
7. น้ำปลา
8. น้ำตาลแว่น
9. มะพร้าวคั่ว



### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. บอกส้มโอแยกเป็นกลีบ แต่ละกลีบปอกเปลือกออก และแยกเนื้อส้มโอออกจากกันอย่า ให้แตกจะทำให้ยำแฉะ
2. กุ้งแห้งล้างให้สะอาด แช่น้ำพอนิ่มนำขึ้นจากน้ำพักไว้
3. นำกุ้งแห้งใส่ครกตำให้ละเอียด ใส่กะปิ น้ำตาลแว่น กระเทียม ตำให้เข้ากัน

4. นำส้มโอใส่ซามผสม คลุกด้วย กุ้งแห้ง ที่โขลกไว้ ปูรรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลใส่พริก  
ชอย หอมชอย บางส่วน คลุกให้เข้ากัน ซิมรสอีกครั้งจึงคลุกด้วยมะพร้าวคั่ว แต่งด้วย  
หอมชอย พริกสดชอยอีกครั้ง



#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ยำส้มโอ ส้มโอที่ใช้ทำจะเป็นส้มโอพันธุ์ขาวน้ำผึ้ง โดยจะเก็บนอกฤดู หรือก่อนอายุ ส้มโอ  
ออกรสเปรี้ยวเหมาะกับการทำยำ จากนั้นใส่ปลาหมึกแห้ง หอมแดง มะพร้าวคั่ว ส้มโอนั้นนอกจากจะเป็น  
ยาสมุนไพรที่มีสรรพคุณอยู่มากแล้วยังนำมาประกอบอาหารจานเด็ดมากด้วยคุณค่าได้อีกเช่นกันส้มโอ  
นำมาผสมกับน้ำเชื่อม ทำลอยแก้ว ส้มโอ นำมาคั้นทำน้ำผลไม้ดื่มแก้กระหาย ส้มโอนำมาทำเป็นอาหาร  
หรือกับแก้มรสเด็ด อย่างเช่น ยำส้มโอ

#### 2.5 ประโยชน์

ส้มโอนับเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีมาก แคลเซียมสูง ผลจะนำมารับประทานกันเมื่อสุกแล้ว  
นำมาปรุงอาหารได้ เช่น ยำส้มโอ เปลือกมีรสขมนิยมนำมาซาอิม ประเทศจีนนิยมนำมาใช้เป็นยาแก้ธาตุ  
ไม่ปกติ และแก้ไอ ใช้ผสมยาหอมรับประทาน



ส้มโอนั้นนอกจากจะเป็นยาสมุนไพรที่มีสรรพคุณอยู่มากแล้ว ยังนำมาประกอบอาหาร  
จานเด็ดมากด้วยคุณค่าได้อีกเช่นกัน ส้มโอ นำมาผสมกับน้ำเชื่อม ทำลอยแก้ว ส้มโอ นำมาคั้นทำน้ำ

ผลไม้ที่มีแก๊กระหาย ส้มโอนำมาทำเป็นอาหารหรือกับแก๊ลมรสเค็ด อย่างเช่น ย่ำส้มโอ ส้มโอมีวิตามิน และแร่ธาตุช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง อาทิ โปรตีน , คาร์โบไฮเดรต , แคลเซียม ซึ่งช่วยบำรุงกระดูกและ ฟัน, เหล็ก, ฟอสฟอรัส, วิตามินบี 1 ช่วยในการย่อยอาหาร เสริมสร้างการทำงานของ กล้ามเนื้อและหัวใจ , วิตามินบี 2 ป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือด และวิตามินซีที่มีมากจะช่วยในการป้องกันเลือดออกตาม ไรฟัน และป้องกันโรคหวัดได้ดี

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

"ย่ำส้มโอ" อาหารว่างรสแซบอีกจานหนึ่งที่นำลิ้มลอง จัดเสิร์ฟพร้อมกุ้งขนาดย่อมๆ ชุบ แป้งทอดจนเหลืองกรอบ เวลารับประทานแนะนำให้หั่นกุ้งออกเป็นคำๆ แล้วเคล้ากับย่ำส้มโอ เสิร์ฟ กับข้าวสวยร้อนๆ หรือ ทานเปล่าๆ ก็อร่อย รับประทานเป็นของกินเล่นคู่กับ ไบชะพลู ไบทองกลาง ปน ไบขนุน หรือมะยม เป็นต้น สามารถใช้ผลไม้อื่นๆ ซึ่งมีรสเปรี้ยว แต่ไม่เปรี้ยวมาก อย่างแอ้ ปเปิ้ลเขียว มะเฟือง หรือมะม่วงแทนส้มโอได้ หากไม่ชอบถั่วลิสง สามารถใช้เม็ดมะม่วงหิมพานต์หรือเมล็ดดอก ทานตะวันแทนได้ ย่ำส้มโอมีรสออกเปรี้ยว หวานแนะนำให้รับประทานคู่กับไบชะพลูจะเข้าคู่กันมากโดย นำไบชะพลูชุบแป้งอเนกประสงค์บางๆ แล้วทอดไฟอ่อนๆ ใช้เวลาไม่นานก็จะได้ไบชะพลูกรอบๆ มา รับประทานคู่กับย่ำส้มโอ



ย่ำส้มโอกุ้งสด

## 61. ยำหมูย่างไหลบัว

ชื่อสามัญ      ยำหมูย่างไหลบัว      ชื่อท้องถิ่น      ยำหมูย่างไหลบัว  
แหล่งที่มาของข้อมูล

1. *ยำไหลบัว*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.dvdgameonline.com/forums/index.php> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 2 สิงหาคม 2552
2. บทความวิชาการโดย ปลิง. *บัว ภูมิณีแห่งสายน้ำ*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.doae.go.th/LIBRARY/html/detail/sacreslotus/07.htm> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2552
3. ชัยวัฒน์ เสาทอง. *อาหารการกินเวียดนาม: ยำไหลบัวหลวง*. วารสารศิลปวัฒนธรรม วันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2548 ปีที่ 26 ฉบับที่ 03, สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://info.matichon.co.th/art/art.php?srctag> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2552
4. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. *ไหลบัว*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/11139> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 17 สิงหาคม 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

"บัว" ถือเป็นราชินีแห่งไม้น้ำ มีดอกสวยงามที่เราใช้บูชาพระ และนอกจากนี้ ส่วนต่างๆ ของบัวก็ยังสามารถนำมาประกอบอาหาร เป็นของมีประโยชน์บำรุงร่างกายได้ดีอีกด้วย ส่วนประกอบของบัวที่หลายๆคนมักจะจำสับสน หรือเข้าใจผิดว่าเป็นสิ่งเดียวกันเสมอก็คือ "สายบัว" และ "ไหลบัว" โดยสายบัวนั้น คือก้านของดอกบัวสาย เวลานั้นมากินต้องลอกเปลือกนอกออกก่อน โดยสีของสายบัวจะออกสีน้ำตาล นิยมนำมาแกงต้มกะทิ กินสดๆหรือลวกจิ้มน้ำพริก



ไหลบัว หรือหลอดบัวนั้นเป็นหน่อของบัว หรือส่วนที่งอกขึ้นมาและจะเจริญเป็นลำต้นใหม่ต่อไป สีของไหลบัวจะเป็นสีขาว ไหลบัวที่เราานิยมนำมากินนั้นเป็นบัวหลวง หรือบัวบูชาพระ และจะมีความกรอบกว่าสายบัว นิยมนำมาทำแกงส้ม หรือผัดน้ำมันกับเนื้อสัตว์ต่างๆ คือ ซึ่งไหลบัว หรือส่วนของบัวที่จะเจริญเป็นลำต้นใหม่นั้นจะมีลักษณะคล้ายสายบัว ซึ่งสายบัวจะเป็นส่วนของก้านดอกของบัวสาย หรืออุบลชาติ ซึ่งเป็นคนละพันธุ์กับบัวหลวง บัวหลวง เป็นบัวที่เรา็นำดอกมา ใช้นูชาพระ ใบบัวเอามาใช้ห่อสิ่งของ ห่อข้าวทำให้หอมน่ากิน ผักบัวมีเมล็ดกินได้ รากบัวหรือไหลบัวเป็นหน่ออ่อน ที่อยู่ในดินและได้นำมาต้มสุกๆจิ้มน้ำพริก หรือเอามาแกงส้มก็อร่อยดี กรอบหวาน เด็กรุ่นใหม่จะทราบกันหรือไม่ว่าเรานำส่วนต่างๆของบัวหลวงมาใช้ประโยชน์กัน มากมาย คนไทยและคนจีน นิยมกินไหลบัวมากเพราะเป็นยาบำรุงร่างกาย แก้อ่อนเพลียและบำรุงหัวใจ แล้วในตำรายังบอกว่าไหลบัวจีนมีสรรพคุณทางยาสูงกว่าไหลบัวไทย

ยำไหลบัวได้รับอิทธิพลมาจากอาหารเวียดนาม ซึ่งเป็นอาหารยอดนิยม ยำไหลบัวหลวง ขึ้นชื่ออันดับหนึ่ง ใช้ไหลบัวหลวงสีขาวมาซอย ยำใส่กุ้ง หมู หมูสามชั้น หูหมู หรือกระเพาะหมู ใส่ผักไผ่ (แพว) โหระพา ซอยรวมกัน ผักอื่นก็มีแครอท ยำออกรสกลมกล่อม ใส่น้ำส้ม น้ำปลา น้ำตาล พริกดำ กระเทียมดำ ไม่เปรี้ยว ไม่เผ็ด แต่ได้รสดี บางเจ้านั้นใส่หอยลวกลงไปด้วย อันผักแพวนั้นมักนิยมนำมาปรุงกับยำหลายๆ ชนิด นับว่าช่วยปรุงกลิ่นของอาหาร ยำไหลบัวนี้บางที่ก็เสิร์ฟพร้อมกับข้าวเกรียบ ซึ่งบางที่ก็มีงด้าผสม บางที่ก็ไม่มี



การเก็บไหล หลังจากปลูกประมาณ 2-3 เดือน บัวที่ปลูกเจริญเติบโตเต็มที่ที่สามารถเริ่มเก็บไหลได้ โดยสังเกตใบที่แตกขึ้นมาใหม่ หากชูใบขึ้นมาพ่นน้ำและยังไม่คลี่ใบ แสดงว่าเก็บไหลบัวได้ ระดับน้ำในบ่อต้องคงที่ที่ความสูงประมาณ 50 ซม. . นำใช้ได้ไหลบัวที่อ่อนมีคุณภาพและเก็บได้ง่าย แต่ถ้าความลึกของน้ำลึกมากกว่าใบบัวจะโผล่พ้นน้ำขึ้นมาต้องใช้เวลาานานทำให้ไหลแก่เกินไป กรณีที่เก็บไหลจำหน่ายถ้าพบว่ามิดอกออกมาควรทำการหักทิ้งหากปล่อยให้บัวออกดอกจะทำให้ไหลไม่ค่อยแตกและมีขนาดสั้นลง อายุการเก็บไหล 1 ฤดูกาลปลูกใช้เวลา 3 เดือน หลังจากนั้นต้นบัวจะโทรมให้ผลผลิตน้อย

จึงต้องมีการบังคับให้แตกไหลใหม่ โดยการระบายน้ำออกจากนาให้แห้งแล้วไถเพื่อลดความหนาแน่นของต้นบัวแล้วปล่อยน้ำเข้าแปลงอีกครั้ง การปลูกบัวเพื่อเก็บไหลไม่สามารถทำได้ทั้งปี เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาวบัวจะหยุดการเจริญเติบโตและไม่แตกไหล รอพ้นฤดูหนาว (ช่วงเดือน ก. พ.) จึงเริ่มหันมาดูแลเพื่อเก็บเกี่ยวไหลใหม่

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ยำหมวย่างไหลบัว



### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ไหลบัว
2. หมูสามชั้น
3. มะนาว
4. หอมใหญ่เจียว
5. ถั่วบด
6. ผักแพรว
7. น้ำส้ม
8. น้ำปลา
9. น้ำตาล
10. กระเทียม

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

ยำไหลบัว นำเนื้อหมูและกุ้งมาปรุงรสด้วยมะนาว หอมใหญ่เจียว เติมด้วยหมูสามชั้น ถั่วงอก ผักแพรว ใส่น้ำส้ม น้ำปลา น้ำตาล พริกตำ กระเทียมตำ ไม่เปรี้ยว ไม่เผ็ด แต่ได้รสดีและเสิร์ฟพร้อมข้าวเกรียบกุ้งกินแกล้มกัน

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ยำเป็นอาหารยอดนิยม ยำไหลบัวหลวง ขึ้นชื่ออันดับหนึ่ง ใช้ไหลบัวหลวงสีขาวมาซอย ยำใส่กุ้ง หมู หมูสามชั้น หูหมู หรือกระเพาะหมู ใสผักไผ่ (แพรว) โหระพา ซอยรวมกัน ผักอื่นก็มีแครอท ยำ ออกรสกลมกล่อม ใส่น้ำส้ม น้ำปลา น้ำตาล พริกตำ กระเทียมตำ ไม่เปรี้ยว ไม่เผ็ด แต่ได้รสดี บางเจ้านั้น ใสหอยลวกลงไปด้วย อันผักแพรวนั้นมักนิยมนำมาปรุงกับยำหลายๆ ชนิด นับ ว่าช่วยปรุงกลิ่นของอาหาร ยำไหลบัวนี้บางที่ก็เสิร์ฟพร้อมกับข้าวเกรียบ ซึ่งบางที่ก็มีงาดำผสม บางที่ก็ไม่



### 2.5 ประโยชน์

ไหลบัว" เป็นคำที่ชาวบ้านเรียก "ไหลบัว" เป็นหน่ออ่อนที่จะเจริญไปเป็นต้นอ่อน หลดบัวจะไหลตัวตามแนวยาว ถ้าไม่มีใครเก็บมาทำอาหาร ก็ จะแก่และทอดยาวไปเรื่อยๆ ทำอาหารไม่อร่อย ที่สำคัญต้องเป็นไหลบัวอ่อนเท่านั้นจึงจะมีรสหวาน กรอบ ขณะเดียวกันไหลบัวที่จะกินได้อร่อยต้องเป็น บัวหลวงชมพู ขณะที่ไหลบัวขาวขางมากและฝาดทำอาหารไม่อร่อย หลดบัวยังมีสรรพคุณในการช่วย บำรุงร่างกาย และแก้อ่อนเพลีย

คุณประโยชน์ของสายบัวและไหลบัวก็แตกต่างกันไป สายบัวจะช่วยลดอาการเกร็งของ ลำไส้และกระเพาะ ลดความเครียดทางสมอง บรรเทาอาการท้องผูก ขับปัสสาวะ ดับพิษร้อนในกาย ส่วน ไหลบัวเป็นยารสเย็นจัด แก้อ่อนเพลียและบำรุงหัวใจ มีเส้นใยอาหารมาก จึงช่วยแก้โรคท้องผูกได้

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นอาหารว่างกับข้าวเหนียว



## 62. ใ้กรอกปลาแนม

ชื่อสามัญ ใ้กรอกปลาแนม

ชื่อท้องถิ่น ใ้กรอกปลาแนม

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. คมชัดลึกออนไลน์. *เรื่องกินเรื่องใหญ่ เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับอาหารการกิน: ใ้กรอกปลาแนม*. สืบค้นจากเว็บไซต์

[http://lifestyle.kingsolder.com/food/food.asp?id=170&no=1&cook\\_type=6](http://lifestyle.kingsolder.com/food/food.asp?id=170&no=1&cook_type=6) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 6 สิงหาคม 2552

2. *10 อร่อยหากินยาก*. สืบค้นจากเว็บไซต์

[http://brightlives.th.88db.com/food/food\\_hard.htm](http://brightlives.th.88db.com/food/food_hard.htm) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 15 ตุลาคม 2552

3. สำนักโภชนาการ. *ปลา: อาหารคู่ชีวิต*. สืบค้นจากเว็บไซต์

<http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/main/view.php?group> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ใ้กรอกปลาแนม เป็นอาหารโบราณ ซึ่งแม่แต่ในกาพย์เห่เรือชมเครื่องคาวหวาน บทพระราชนิพนธ์ของรัชกาลที่ 2 ยังกล่าวถึงใ้กรอกปลาแนมว่า “หมูแนมแหลมเลิศรส พร้อมพริกสดใบทองหลวง พิศห่อเห็นกลางชาง ห่างห่อหวนปวนใจโหยย”



ใ้กรอกต้องคู่กับปลาแนม เป็นชุดอาหารว่างภาคกลางมาตั้งแต่โบราณ ประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ ปลาแนม ทำจากปลาช่อน ข้าวคั่ว และหมู ปรุงรสด้วยน้ำมะนาวกับส้มซ่า มีรสหวานอมเปรี้ยว รับประทานคู่กับใ้กรอกข้าว และใ้กรอกหมูแบบโบราณ ซึ่งจัดอยู่ในหมวดอาหารว่าง ส่วนตัวใ้กรอก มีรสออกหวานมีถั่วลิสงเป็นเครื่องปรุงสำคัญสมัยก่อนใช้ย่างรมควันจากกาบมะพร้าวจนสุกเกรียม ผิวได้

กรอกออกสีน้ำตาลเข้มสวยกลิ่นหอม ส่วนปลาเนมนั้นจะใช้เนื้อปลาช่อนหนึ่งฟูขาวคลุกเคล้ากับข้าวคั่ว บดละเอียด หนึ่งหมูต้มสุกนุ่มหั่นฝอยและกระเทียมดองหั่นฝอย ปูรสรด้วยน้ำกระเทียมดอง น้ำตาลลือ ปลาเนมสูตรดั้งเดิม นอกจากมีวัตถุดิบหลักแล้ว ต้องใส่มะพร้าวขูดขาวหนึ่ง โขยด้วยพริกแห้งเม็ดใหญ่ และกระเทียมดองหั่นฝอย ผสมน้ำ และผิวน้ำส้มซ่าด้วย จึงถือว่าครบ ปลาเนมที่ดีเนื้อต้องร่วน แห้ง ไม่เหนียว ติดกันเป็นก้อน วิธีกินคล้ายเมี่ยงกับใบทองหลวง และใบชะพลู

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ใส่กรอกปลาเนม

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

#### เครื่องปรุง

1. ไข่หมูไข่เล็ก
2. รากผักชี
3. กระเทียม
4. พริกไทยเม็ด
5. น้ำพริกแกงเผ็ด
6. ตะไคร้โขลกคั้นเอาแต่น้ำ
7. ถั่วลิสงคั่วโขลกหยาบ
8. เนื้อหมูปด
9. น้ำตาลทราย
10. เกลือป่น

#### ปลาเนม

1. เนื้อปลาช่อนหนึ่งยี่
2. หนึ่งหมูต้มสุกหั่นฝอย
3. ผิวน้ำส้มซ่าหั่นฝอย
4. พริกชี้ฟ้าแดง เหลืองขอย
5. เกลือป่น
6. ข้าวสารคั่วป่นให้ละเอียด
7. กระเทียมดองหั่นฝอย
8. น้ำตาลทราย

9. น้ำมะนาว
10. น้ำกระเทียมดอง

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทยเข้าด้วยกันให้ละเอียด ผสมกับหมูปูดน้ำพริกแกงเผ็ด น้ำตะไคร้ น้ำตาล เกลือ ถั่วลิสง เคล้าให้เข้ากัน นำไปยัดไส้ได้หมู อย่าให้แน่นมาก ทำจนหมด เรียงไส้รังถึง
2. ใช้เข็มแทงไส้กรอกให้ทั่ว ึ่งในน้ำเดือดไฟอ่อนพอสุก ยกลง นำเข้าเตาอบ อบไฟอ่อนอีกครั้งพอเหลือง
3. ทำปลาแฉมโดยผสมน้ำมะนาว น้ำกระเทียมดอง น้ำตาล เกลือ เข้าด้วยกัน ค่อย ๆ ไส้เนื้อปลาให้ฟูไส้ข้าวคั่ว เคล้าพอทั่วอีกครั้ง ไส้หนังหมู กระเทียมดองครึ่งหนึ่ง เคล้าให้ทั่ว
4. ตักไส้จาน โรยหน้าด้วยผิวดั้มซ่า กระเทียมดองที่เหลือ พริกชี้ฟ้า เสริฟ พร้อมกันได้ กรอก ผักกาดหอม ใบทองหลาง ใบชะพลู



### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ควรบดเนื้อหมู 2 ครั้ง เพื่อให้เนื้อไส้กรอกเนียนละเอียดหากต้องการให้ไส้กรอกหอม ให้ใส่รากผักชีหั่นลงไปเนื้อไส้กรอก แต่จะเก็บไส้กรอกไว้ได้ไม่นาน การกรอกไส้กรอก ควรกรอกให้แน่น ไม่ให้มีฟองอากาศ โดยการใช้เข็มแทงไล่ฟองอากาศ เพื่อให้ไส้กรอกเนื้อแน่น ไม่และการแทงไส้เพื่อกันได้ แตกเวลาอบ ให้แทงทั้ง 2 ด้าน เป็นระยะๆ ควรใช้ข้าวขาวตาแห้ง ตราภูเขา มาทำเป็นข้าวคั่ว ไม่ควรใช้ข้าวหอมมะลิ เพราะจะทำให้ปลาแฉมจับตัวเป็นก้อน การทำข้าวคั่ว โดยนำข้าวสารมาแช่น้ำ 4 - 5 ชั่วโมง นำขึ้นให้สะเด็ดน้ำ ไส้กระตังไฟ คั่วไปเรื่อย ๆ จนสีเหลืองนวล นำมาบดละเอียด หรือร่อน 2 ครั้ง หากต้องการให้หนังหมูขาวให้ชาน้ำส้มสายชูหลังจากต้มจนสุกแล้ว หากมะพร้าวขูดเป็นเส้น ให้นำมาหั่นให้ละเอียด ก่อนนำมาทำปลาแฉม หากมะพร้าวไม่ได้นี้ แต่ต้องการเก็บปลาแฉมไว้รับประทาน ให้ผสมน้ำปรุงรสก่อนนำมาทำปลาแฉม โดยผสมน้ำปรุงรส แล้วแช่ตู้เย็นคั วังคืน แต่ยังไม่

ต้องใส่หนังหมูลงไปใต้น้ำปรุงรส เมื่อต้องการผสมปลาเนม จึงใส่หนังหมูลงไปใต้น้ำปรุงรส เพราะหนังหมูต้มแช่เย็นจะแข็ง

## 2.5 ประโยชน์

ปลาเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เราจัดปลาไว้ในอาหารหลักหมู่ที่หนึ่งในประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นมและถั่วเมล็ดแห้ง โปรตีนในเนื้อปลาจะถูกนำไปใช้ในการเสริมสร้างเนื้อเยื่อและซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอ ไขมันที่มีอยู่ในเนื้อปลาจะเป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่างๆ โดยเฉพาะสมอง จะป้องกันการจับแข็งตัวของไขมันในเส้นเลือด วิตามิน และแร่ธาตุที่มีอยู่ในเนื้อปลาจะควบคุมการทำงานของร่างกายให้ทำหน้าที่ได้ตามปกติ

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ปลาเนมนี้ ปกติจะต้องรสเปรี้ยว หวาน เค็ม กลมกล่อม กินกับผักสดหอมได้สบาย ๆ ความเปรี้ยวของปลาเนม เขาไม่ได้ใช้ส้มมะขามเปียกแต่เพียงอย่างเดียว ถ้าจะให้ดีต้องผสมน้ำมะนาว น้ำส้มซ่า และน้ำกระเทียมดองเข้าด้วยกัน รสชาติจึงจะทำให้ชุ่มคออร่อย



### 63. ข้าวตัง เมียงลาว

ชื่อสามัญ ข้าวตัง เมียงลาว

ชื่อท้องถิ่น ข้าวตัง เมียงลาว

#### แหล่งที่มาของข้อมูล

1. มูลนิธิหมอชาวบ้าน. **ข้าวตังเมียงลาว จานนี้ได้อะไร**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.doctor.or.th/node/> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2552
2. สัพเพเหระข้างครัว. **ข้าวตังเมียงลาว**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.maama.com/column/guzzie/view.php?id=000001> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2552
3. OK Nation. **ข้าวตังเมียงลาว**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.oknation.net/blog/Variously0Article/2010/03/14/entry-1> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2552
4. **ข้าวตังเมียงลาว ตำรับ มล.เนือง นิลรัตน์**. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://www.ladysquare.com/forum\\_posts.asp?TID=100076](http://www.ladysquare.com/forum_posts.asp?TID=100076) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 6 มีนาคม 2553

#### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ข้าวตัง คือข้าวสุกที่ติดเป็นแผ่นเกรียมอยู่ที่ก้นหม้อหรือกระทะ นิยมไปกินเป็นของกินเล่น ถ้านำไปทอดกินพร้อมผักกาดดองห่อไส้ที่เรียกว่าเมียงลาว เรียกว่าข้าวตังเมียงลาว ข้าวตังทอดโรยหน้ามะพร้าวขูด งาและน้ำตาลเรียกว่าข้าวตังทรงเครื่อง ข้าวตังทอดกินกับหลนที่ทำจาก หมู กุ้ง กะทิ เรียกว่าข้าวตังหน้าตั้ง นอกจากนี้ ข้าวตังเมียงลาว ถือเป็นอาหารว่างของภาคกลาง ในสมัยโบราณ เมียงลาวมีลักษณะเป็นคำเล็ก ขนาดปลายนิ้วชี้ มีสีดำ ด้วยสีที่ใช้ห่อเป็นใบพลู หรือใบชาที่หมักและดองไว้ รสชาติ

ออกเปรี้ยว ต่อมาใบพลู ใบหมาก หายาก จึงดัดแปลงมาใช้ใบผักกาดดองเปรี้ยวสำหรับห่อไส้เมียง ไส้เมียงลาวในปัจจุบันใช้ได้เดียวกับสาकु คือ ใช้ห่อไข่ไปกับถั่วลิสงเคี้ยวกับน้ำตาลและน้ำปลา แต่ข้อมูลจากหนังสือในวัง ของ มล. เนื่อง นิลรัตน์ ได้พูดถึงตัวไส้เมียงลาวว่าจะต้องมีหมูสับหยาบๆ ผัดใส่น้ำปลาน้ำตาลแล้วคลุกน้ำมะขามเปียกสับ ให้มีเปรี้ยว เค็มหวาน ใส่กากหมูหั่นละเอียด กุ้งแห้งทอด ชিং หอม กระเทียมเจียวคลุกแล้วห่อด้วยเมียงคำ รับประทานกับข้าวตั้งหน้าตั้งทอด ซึ่งใช้ข้าวที่หุงสุกแล้วที่ติด กัน กระทะหรือหม้อ นำมาชะออกเป็นแผ่นบางๆ ผึ่งแดดให้แห้ง ตัดเป็นแผ่นนำไปทอดให้พองฟู

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ข้าวตั้ง เมียงลาว

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

เนื้อหมูบด

หอมแดงซอย

กระเทียมซอย

ชিংอ่อนซอย

ถั่วลิสงป่น

น้ำตาลปีบ

น้ำปลา

น้ำมะขามเปียก

ใบผักกาดดอง

ข้าวตั้งทอดขนาดพอคำ

น้ำมันพืชสำหรับทอด

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟกลาง ใส่กระเทียม หอมแดง ผัดพอหอม ใส่หมูลงผัด ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา น้ำมะขามเปียก ผัดพอแห้ง ใส่ชিংซอย ลงผัดให้เข้ากัน ใส่ถั่วลิสง ผัดให้เข้ากัน ลักษณะจะขึ้นเหนียวปล่อยให้เย็นปั้นเป็นก้อนกลมขนาด 1 เซนติเมตร
2. ตัดใบผักกาดดองเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด 2 x 2 นิ้ว ผัดกับน้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ ใช้ไฟอ่อน ๆ จนใบผักร้อนทั่ว ตักขึ้น
3. แผ่ใบผัก วางไส้ตรงกลาง พับมุมให้เข้าหากัน ห่อให้เป็นรูปกลม
4. เสริฟกับข้าวตั้งทอด โดยวางข้าวตั้งและวางเมียงลาวลงข้างบน แต่งด้วยพริกชี้หนูแห้ง แวนเล็กๆ หรือพริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ข้าวตังเมี่ยงลาวประกอบด้วย ข้าวตัง และเมี่ยงลาวเป็นคำๆ แต่เดิมนั้นเมี่ยงมีลักษณะเป็น คำเล็กขนาดปลายนิ้วชี้ สีดำซึ่งเป็นสีของใบพลูหรือใบชาที่หมักและดองไว้ มีรสเปรี้ยวใช้สำหรับห่อไส้เมี่ยง ต่อมามีการดัดแปลงใช้ใบผักกาดดองเปรี้ยวแทน เนื่องจากใบพลูหรือใบชาหมักหายากขึ้น ส่วนไส้เมี่ยงนั้นปัจจุบันเป็นไส้เดียวกับขนมสาकु คือ เป็นหัวไชโป๊กับถั่วลิสง เคี้ยวกับน้ำตาลและน้ำปลา แต่จากข้อมูลของ ม.ล. เนื่อง นิลรัตน์ ได้เขียนไว้ว่าไส้เมี่ยงที่แท้จริงจะใช้หมูสับหยาบ ผัดใส่น้ำปลา น้ำตาล แล้วคลุกมะขามเปียกสับลงไปให้มีรสเปรี้ยว เค็มหวาน ใส่กากหมูหั่นละเอียด กุ้งแห้งทอด ชিং หอม กระเทียมเจียว คลุกลงไป ส่วนกรรมวิธีทำข้าวตังนั้นจะใช้ ข้าวเปลือกกันหม้อหรือกันกระทะที่ใช้หุงข้าวแทะออกมาให้เป็นแผ่นบางๆ ผึ่งแดดให้แห้งแล้วนำไปทอดให้พู่ ปัจจุบันคงจะหาข้าวตังกินยากขึ้น เพราะหม้อหุงข้าวไฟฟ้าที่ใช้หุงตามบ้านมีเทปลอนหรือสารเคลือบไม่ให้ข้าวติดหม้อก็เลยไม่มี ข้าวตัง แต่ถ้าหุงแบบเดิม ใช้หม้อธรรมดา หุงแบบเข็ดน้ำหรือไม่เข็ดน้ำ มีการอังไฟให้ข้าวแห้งก็จะได้ข้าวตังติดกันหม้อ อย่างไรก็ตามในปัจจุบันทราบว่ามีการขายข้าวตัง พร้อมทอดหรือข้าวตังทอดแล้วขายอยู่บ้าง



## 2.5 ประโยชน์

คุณค่าโภชนาการของข้าวตัง เมี่ยงลาวที่นำเสนอนี้เป็นข้าวตังเมี่ยงลาวในสูตรที่ใส่หมูสับ กุ้งแห้ง ป่น และส่วนประกอบอื่นๆ ตามที่อธิบายไว้ข้างต้น แล้วห่อด้วย ใบผักกาดดอง ข้าวตังเมี่ยงลาว ใน ๑ ที่เสิร์ฟสำหรับ ๑ คน จะ ประกอบด้วยข้าวตัง ๘ ช้อน เมี่ยงลาว ๘ ลูก น้ำหนักรวมทั้งหมด ๕๕ กรัม (ประมาณครึ่งช้อน) ก็จะกินเป็น ๘ คำ ให้พลังงาน ๒๕๗ กิโลแคลอรี ซึ่งก็ค่อนข้างมากสำหรับกินเป็นอาหารว่าง ให้โปรตีน ๖.๕ กรัม คิดเป็นร้อยละ ๑๓ ของปริมาณโปรตีนที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน ถือว่าโปรตีนไม่สูงนัก ส่วนปริมาณไขมันมีอยู่ ๑๘.๑ กรัม คิดเป็นร้อยละ ๒๗ ของปริมาณไขมันที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน จัดว่าเป็นอาหารว่างที่มีไขมันสูง เนื่องจากไขมันในข้าวตังและไส้เมี่ยง ข้าวตังเมี่ยงลาวนี้มีใยอาหารอยู่บ้าง ซึ่งได้จากข้าว ผักกาดดอง ชিং และหัวหอมแดง ปริมาณคอเลสเตอรอลมีอยู่ไม่สูงนัก ส่วนปริมาณโซเดียมมีอยู่ เพียง ๒๒๑ มิลลิกรัม ปริมาณแคลเซียมและเหล็กที่มีอยู่ก็ไม่สูงเช่นกัน

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นอาหารว่าง ซึ่งมีความครบถ้วนของสารอาหารหลัก ได้แก่ โปรตีน จากหมูสับ กุ้งแห้ง และ ถั่วลิสง ไขมันจากน้ำมันพืชที่ใช้ทอดและผักได้เมียง ส่วนคาร์โบไฮเดรตก็ได้จากข้าวตัง และได้ใยอาหารจากผักอยู่บ้างเล็กน้อย การกินข้าวตังเมียงลาวเป็นอาหารว่างก็จะได้สารอาหารสมดุลที่ดี ข้าวตังเมียงลาวจึงเป็นอาหารว่างทางเลือกที่ดีอย่างหนึ่งในบรรดาอาหารว่างหลายๆ ชนิด การเลือกกินอาหารที่ไม่จำเจ รู้จักสลับหมุนเวียนชนิดอาหารให้ได้มากชนิดจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมาก



## 64. สาकुไส้หมู

ชื่อสามัญ สาकुไส้หมู ชื่อท้องถิ่น สาकुไส้หมู

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. สัพเพเหระข้างครัว. **สาकुไส้หมู**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.maama.com/column/guzzie/view.php?id=000045> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 6 ตุลาคม 2552
2. สำนักพิมพ์แม่บ้าน. **อาหารว่าง สาकुไส้หมู**. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://www.maeban.co.th/webboard/?module=webboard&action=detail&topic\\_id=742](http://www.maeban.co.th/webboard/?module=webboard&action=detail&topic_id=742) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 17 สิงหาคม 2552
3. มุลนิธิหมอชาวบ้าน. **สาकुไส้หมู**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.doctor.or.th/node/> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 9 กันยายน 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



สาकुไส้หมู เป็นของว่างโบราณจากในวังหลวง ในปัจจุบันจัดเป็น อาหารว่างประเภทหนึ่งที่มีมักจะวางขายคู่กับข้าวเหนียวปากหม้อ สาकुไส้หมูนั้นมีรสชาติที่หวานเล็กน้อยปนเค็มนิดๆ โดยจะนิยมรับประทานคู่กันกับผักชี ผักสลัด และพริกขี้หนูเพื่อแก้เลี่ยน นอกจากนี้จะเป็นอาหารประเภทที่รับประทานง่ายแล้ว วิธีการก็ไม่ยุ่งยาก ไม่ต้องใช้เวลาและความชำนาญในการทำมากมายเหมือนของว่างประเภทอื่นๆ

สาकुไส้หมูจะอร่อยหรือไม่อร่อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับ "ตัวไส้" ที่จะต้องมีรสชาติกลมกล่อม และจับตัวกันเหนียวแต่พอดี ไม่ใช่เหนียวจนติดแข็งอกติดพันเวลาเคี้ยว รสของไส้ของสาकुจะต้องออก เค็มนำแล้วหวานตาม เวลาผัดไส้ที่นั้นต้องใจเย็น ๆ ค่อย ๆ ผัดไปเรื่อย ๆ จนไส้จับตัวกันเหนียวดี หัวไชโป๊ที่นำมาใช้ถ้าเค็มมากควรล้างน้ำก่อน เพื่อลดความเค็มแล้วจึงค่อยดับ ถั่วลิสงที่นำมาใช้จะต้องคั่วให้สุกหอมก่อน

โขลก และจะต้องโขลกไม่ให้ละเอียดหรือหยาบเกินไป ถ้าเราโขลกถี่ละเอียดเกินไป เวลารับประทานจะ  
ไม่รู้สึกรว่ามีถั่วผสมอยู่ นอกจากนี้สาकुควรจะต้องมีสัดส่วนของแป้งและไส้ที่สัมพันธ์กัน ไม่ใช่แป้งมากเกินไป  
น้อย หรือแป้งน้อยแต่ไส้ได้มากจนแป้งทะลุ

สาकुสามารถนั่งด้วยลังถึงได้ โขยปลั่งถึงด้วยใบตอง ตานี แล้วทาน้ำมันบาง ๆ ทั่วๆ ก่อนวาง  
สาकुที่ปั้นเสร็จแล้วลงไป นึ่งด้วยน้ำเดือดไฟแรง ประมาณ 10 - 15 นาที ก็จะสุก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขนาดของ  
สาकुด้วย ไส้ของสาकु นอกจากจะใช้ไส้หมูแล้ว เราอาจจะปรับเปลี่ยนไปไส้ได้หลายอย่าง อาจจะเป็น  
ไส้ไก่ ไส้กุ้ง ไส้ปลา ไส้ผัก ฯลฯ ผักที่ใช้รับประทานคู่กับสาकुก็คือ ผักกาดหอม ผักชี และ พริกชี้หูสด



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

สาकुไส้หมู

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

ส่วนผสมไส้

1. เนื้อหมูสับละเอียด
2. หัวหอมแดงหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ
3. ถั่วลิสงคั่วป่น
4. พริกไทยเม็ด
5. กระเทียมหั่นหยาบๆ โขลกละเอียด
6. รากผักชีหั่นโขลกละเอียด
7. น้ำตาลมะพร้าว
8. ซีอิ๊วขาว
9. กระเทียมทุบสับละเอียด
10. น้ำมัน

## ส่วนผสมแป้ง

1. สาคุเม็ดเล็ก
2. น้ำเปล่า
3. กระทียมเจียว

## 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

### วิธีทำ ส่วนผสมไส้

1. ตวงน้ำมันใส่กระทะนำตั้งไฟ ใส่กระทียมลงไปเจียวพอเหลือง ตักขึ้น พร้อมกับน้ำมัน
2. รวนหมูให้สุกตักขึ้นพักไว้
3. ตวงน้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ ใส่กระทะนำไปตั้งไฟ ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงผัดจนหอม ใส่น้ำตาล มะพร้าวลงไปผัดจนหอม ใส่หมูที่รวนไว้ ใส่ซีอิ้วขาว ผัดให้เข้ากันชิมรสพอรสดี ผัดจนแห้งยกลง ใส่ถั่วลิสงผัดให้เข้ากัน ตักขึ้นพักให้เย็น
4. ปั้นไส้เป็นรูปกลมๆ ขนาด 1 ซม. เตรียมไว้

### วิธีทำสาคุไส้หมู

1. นำสาคุมาล้างน้ำ แล้วเทน้ำทิ้งออกไป
2. แช่สาคุในน้ำพอ ตั้งทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที (สาคุจะพองตัว)
3. นำสาคุมาขนาดเบาๆ แล้วปั้นเป็นก้อนแผ่ออก (ขณะปั้นต้องเอามือชุบน้ำด้วย เพื่อไม่ให้สาคุติดมือ) หลังจากนั้นให้นำไส้ที่เตรียมไว้วางบนสาคุแล้วหุ้มไส้ให้มิดเลยนะ
4. ฉีกใบตองปูบนลังถึง ทาน้ำมันบนใบตองให้ทั่ว หยิบสาคุเคียงใส่ลังถึง ห้ามวางเรียงติดกัน แล้วก็คอยพรมน้ำบนสาคุให้ทั่วด้วย หลังจากนั้นนำไปนึ่งให้สุกเลย เสร็จแล้วยกลงพรมด้วยกระทียมเจียว รับประทานพร้อมกับผักกาดหอม ผักชี พริกชี้หูสวน



ไส้สาคุไส้หมู



#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

สาकुไส้หมูที่ดี เมื่อนึ่งสุกแล้วสาकुจะต้องใส ไม่เป็นตากบ (มีจุดขาวขุ่น ๆ อยู่ในตัวแป้ง) ซึ่งแสดงว่าแป้งยังดิบ เพราะน้ำที่ใส่สาकुไม่พอ สามารถแก้ไขได้โดยการเพิ่มน้ำลงไปนึ่งสาकुและหมักทิ้งไว้อีกสักพัก ก่อนจะนำมาปั้น เวลานั้นสาकु ควรจุ่มมือในน้ำทุกครั้งทีแผแป้ง เพื่อกันไม่ให้แป้งติดมือ ถ้าปั้นไส้เตรียมไว้ก่อน ก็จะช่วยให้นึ่งสาकुได้เร็วขึ้น แต่ไม่ควรปั้นให้เป็นลูกใหญ่ๆ มาก เพราะเวลานึ่งแล้วมันจะขยายตัวขึ้นมาอีก ทำให้ไม่น่ารับประทานเพราะใหญ่เกินค่านั้นเอง รสของไส้ของสาकुจะต้องออก เค็ม นำแล้วหวานตาม

#### 2.5 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นอาหารว่าง โดยจะนิยมรับประทานคู่กันกับผักชี ผักสลัด และพริกชี้หนู เพื่อแก้เลี่ยน



## 65. ห่อหมก

ชื่อสามัญ ห่อหมก

ชื่อท้องถิ่น ห่อหมก

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. วาไรตี้อาหารสมอง. **ห่อหมก**. สืบค้นจากเว็บไซต์  
<http://variety.teenee.com/foodforbrain/14418.html> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 11 มิถุนายน 2552
2. อาหารไทย: จุดกำเนิดอาหารไทยสมัยรัตนโกสินทร์ ล่าเตียง (ห่อหมก). สืบค้นจากเว็บไซต์  
<http://www.thaigoodview.com/library/contest2551/social03/18/2/contents/pt29.html> เข้าถึง  
ข้อมูลเมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2552
3. ครวัไกลบ้าน. **ห่อหมก**. สืบค้นจากเว็บไซต์  
<http://topicstock.pantip.com/food/topicstock/2010/06/D9353755/D9353755.html> เข้าถึง  
ข้อมูลเมื่อวันที่ 12 กันยายน 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ห่อหมก หรือ ล่าเตียง เป็นอาหารว่างโบราณ มีกล่าวถึงในพระราชนิพนธ์กาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน ของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ความดังนี้

ล่าเตียงคิดเตี๋ยน่อง	นอนเตี๋ยทองท่าเมืองบน
ลดหลั่นชั้นชอบกล	ยลอยากนิทรคิดแนบนอน
เห็นห่อหมกรวมทรวงเศร้า	รุ่มรุ่มเร้าคือไฟฟอน
เจ็บไกลในอวรณ์	ร้อนรุ่มรุ่มกั้มกลางทรวง



ห่อหมก เป็นอาหารที่มักมีการประดิษฐ์ ทั้งนี้เพราะบรรดาคุณท่านทำเธอที่อยู่ในรั้วในวังมีเวลาว่างมากมาย จึงใช้เวลาในการคิดสร้างสรรค์อาหารให้เลิศรส วิจิตรบรรจง เช่น ขนมช่อม่วง จ่ามงกุฎ ห่อหมก ลูกชุบ กระเช้าสีดา ทองหยิบ หรืออาหารประเภทข้าวแช่ ผัก ผลไม้แกะสลัก

ห่อหมก หรือล่าเตียงนี้จัดอยู่ในหมวดยอดของว่าง ส่วนความแตกต่างของคำว่าล่าเตียง กับห่อหมก นั้น มีการกล่าวอ้างอิงแตกต่างกันไป ซึ่งจากตำราอาหารไทยโบราณ หรืออาหารชาววัง จากแหล่งอ้างอิงต่างๆ หลายตำราก็ว่าแตกต่างกันไป ดังนี้

1. ห่อหมกกับล่าเตียง คือสิ่งเดียวกัน
2. ห่อหมก กับล่าเตียง ต่างกันที่ ล่าเตียงเป็นไส้กุ้ง ส่วนห่อหมกใช้ไส้หมู
3. ห่อหมก กับล่าเตียง ต่างกันที่รูปร่าง วิธีการห่อ โดย ล่าเตียง คือ หมอน หมอนที่เราใช้หนุนนอน ดังนั้นลักษณะการห่อล่าเตียงจึง ห่อเหมือนรูปหมอน เป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า แต่ห่อหมก จะห่อเป็นสี่จัตุรัส
4. ห่อหมก กับล่าเตียง ต่างกันที่ไส้ ที่ใช้ห่อ โดยทั้งสอง อย่างนี้ ตัวไส้ทำเหมือนกัน แต่ต่างกันที่การใช้ไส้ห่อ ห่อหมกจะใช้ไส้ที่सानเป็นร่างแห ห่อไส้ แต่ล่าเตียง ใช้ไส้ที่กรอกเป็นแผ่นบาง ห่อไส้ คล้ายกับ ไส้ห่อไส้ที่มีขายทั่วไป แต่ขนาดล่าเตียง ต้องเล็กๆ พอดีคำ สรุปลือคือห่อหมกเป็นไส้ทอดแผ่นบาง แต่ล่าเตียงเป็นไส้ทอดแบบแหตาข่าย
5. ห่อหมก คือคำที่ใช้เรียกไส้ที่โรยเป็นตาข่าย เช่นไส้ที่ห่อพริกหยวกทานกับข้าวแช่ก็เรียกห่อหมก ขนมลา ก็เป็นห่อหมกแบบหวาน ส่วนล่าเตียงคืออาหารที่ใช้ห่อหมกมาห่อกับไส้แบบนี้
6. ล่าเตียง เป็นของคาว ไส้จะเป็น อะไรก็ได้ ที่ทานกับข้าวแช่ ได้ หรือ ทานเล่นเป็นคำ ๆ แต่ต้องห่อเป็นก้อนสี่เหลี่ยม ส่วนห่อหมก จะเป็น ไส้กรอก ที่เอามาพันๆ ของทอดอีกที่ เช่น พริกยัดไส้ ชุบแป้งทอด พอเอา ไส้กรอกมาพัน ก็จะใช้เรียก ห่อหมก กะปิชุบไข่ ถ้าเอาไส้กรอกไปพัน ก็เรียกห่อหมกได้เหมือนกัน ห่อหมก แปลงง่าย ๆ ว่า แผ่นห่อที่ทำจากไข่เส้น เหมือน ลา ที่กรอกน้ำแป้ง เป็นเส้น ๆ ถ้าแป้งหวาน ก็จะเรียก ขนมลา พูดได้ว่า ล่าเตียง เป็น ห่อหมก ชนิดหนึ่ง แต่ ห่อหมก ไม่ใช่ ล่าเตียง อย่างเดียว

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ห่อหมก

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. เนื้อหมูสับละเอียด
2. เนื้อกุ้งสับ
3. หัวหอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ

4. ถั่วลิสงคั่วหั่นบางๆ ยาวๆ
5. รากผักชี กระเทียม พริกไทย โขลกละเอียด
6. น้ำปลา
7. น้ำตาลทราย
8. ไข่เป็ดตีพอแตก
9. น้ำมันพืช
10. ผักชีเด็ดเป็นใบ, พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ใส่น้ำมันลงในกระทะตั้งไฟพอร้อนใส่เครื่องโขลกลงผัดให้หอม
2. ใส่เนื้อหมู กุ้ง หัวหอมใหญ่ ลงผัดพอสุกปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย ใส่อั่วลิสงผัดให้เข้ากัน ยกลง
3. ทาน้ำมันให้ทั่วกระทะพอกระทะร้อน ใช้มือจุ่มไข่ โรยให้เป็นเส้นตาราง สีเหลืองกว้างยาวประมาณ 4-5 นิ้ว
4. ตัดแผ่นไข่ให้เป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ใส่พริกชี้ฟ้าแดง ผักชี ไข่ใส่ที่ผัดปรุงรสแล้ว ลงตรงกลางห่อให้เป็นสี่เหลี่ยมจัดใส่ภาชนะให้สวยงาม

### วิธีโรยไข่

ถ้าถนัดมือขวา ใช้มือซ้ายถือถ้วยไข่ มือขวาเอานิ้วสามนิ้วจุ่มลงไปไข่ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และ นิ้วนาง โดยให้จุ่มบางๆ ไม่จุ่มโชกจนทำให้ไข่จับตัวกันหนาในกระทะ จากนั้นให้ใช้ นิ้วมือที่จุ่มไข่สะบัดไป สะบัดมาลงในกระทะ วิธีการสะบัด ก็คือเลือกสะบัดแนวตั้งหรือแนวนอนก่อน ให้ เกิดเป็นร่างแหของไข่ ด้านใดด้านหนึ่งก่อน ถ้าแนวตั้งก็สะบัดขึ้น-ลง พอสะบัดไปหน่อยไข่ที่จุ่มไว้ติดมือก็จะหมด ให้เอามือลง ไปจุ่มไข่ใหม่แล้วก็สะบัดต่อให้ได้ร่างแหด้านแนวตั้งก่อน แล้วก็มาสะบัดไข่ในแนวนอนต่อ แนวนอนก็ สะบัดมือไปด้านซ้ายและขวา ให้ได้ความกว้าง  $x$  ยาว สัก  $๔ \times ๔$  นิ้ว เป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัส ที่สำคัญไม่ควร ไข่ไฟร้อนจนเกินไป เพราะถ้าไข่สุกจนกรอบเกินไป เวลาห่อไส้จะทำให้ไข่แตกขาดจากร่างแห ทำให้ไม่ เป็นทรงสวยงาม



วิธีโรยไข่โดยใช้นิ้วสะบัด



ไข่ที่สะบัดเป็นร่างแหตาข่าย



การห่อไส้ด้วยไข่

#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ห่อหุ้ม จัดเป็นอาหารกินเล่นประเภทหนึ่ง จะโรยไข่ที่ตีแล้ว ให้เป็นร่างแห บนกระทะร้อนที่เคลือบไว้ด้วยน้ำมัน สมัยก่อนใช้ปลายนิ้วมือทั้งห้า จุ่มไข่โรยในกระทะ ต่อมากมีเครื่องมือช่วย อาจเป็นกะลามะพร้าว หรือกระป๋องเจาะรูจำนวนมากไว้ที่ก้น เพื่อให้โรยไข่ได้รวดเร็วขึ้น



#### 2.5 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นอาหารว่าง กินร่วมกับผักชีและพริกชี้หนูเพื่อแก้กันเลี่ยน

## 66. ข้าวเกรียบปากหม้อ

ชื่อสามัญ      ข้าวเกรียบปากหม้อ      ชื่อท้องถิ่น      ข้าวเกรียบปากหม้อ  
แหล่งที่มาของข้อมูล

1. นนุรี. *อาหารและขนม: ข้าวเกรียบปากหม้อไส้เค็ม*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://gotoknow.org/blog/naree-food/266199> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 25 ตุลาคม 2552
2. สัฟเพหระข้างคร้ว. *ข้าวเกรียบปากหม้อ*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.maama.com/column/guzzie/view.php?id=000047> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 25 กันยายน 2552
3. อาหารพื้นบ้าน . *ข้าวเกรียบปากหม้อ* . สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://thaifood.m-culture.go.th/food.php?id=1427&id\\_group=3](http://thaifood.m-culture.go.th/food.php?id=1427&id_group=3) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



อาหารประเภทหนึ่งที่มีมักจะวางคู่กับสาหร่ายได้หุ้ม คือ ข้าวเกรียบปากหม้อ ข้าวเกรียบปากหม้อมีรสชาติหวานๆ เค็มๆ กินกับผักชี ผักสลัด และพริกขี้หนูแก่เคี้ยว นอกจากจะมีไส้หวานแล้ว ในปัจจุบันข้าวเกรียบปากหม้อยังมีไส้แบบขนมกุยช่าย อาหารประเภทนี้กินง่าย ขายง่าย คนซื้อไม่ต้องตัดสินใจนาน เพราะราคาไม่แพง วิธีการทำข้าวเกรียบปากหม้อก็ไม่ถึงกับยาก แต่ต้องใช้เวลาและความชำนาญ

“ข้าวเกรียบปากหม้อ” นับเป็นประเภทอาหารว่าง ทำจากแป้ง มีไส้บรรจุภายในที่มีเนื้อสัตว์คือหมู ทำให้อาหารจานนี้มีชื่อเรียกบ่งบอกถึงไส้บรรจุอยู่ภายในว่า “ข้าวเกรียบปากหม้อไส้หมูสับ” จากการสันนิษฐานถึงที่มาของชื่ออาหารจานนี้ มาจากการประกอบอาหารบนผ้าที่ขึงบนปากหม้อ เมื่อนำแป้งมาเคลือบบนปากหม้อ ลักษณะแป้งที่ถูกความร้อนจากไอน้ำในหม้อแป้งจะพองตัวคล้ายข้าวเกรียบว่าว ซึ่งจากลักษณะข้างต้นทำให้มีชื่อเรียกรวมกันว่า “ข้าวเกรียบปากหม้อ”

ข้าวเกรียบปากหม้อจะอร่อยหรือไม่อร่อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับ “ตัวไส้” ที่จะต้องมีรสชาติกลมกล่อมและจับตัวกันเหนียวแต่พอดี ไม่ใช่เหนียวจนติดเหนียวติดพันเวลาเคี้ยว รสชาติของไส้ของข้าวเกรียบปาก

หม้อจะต้องออกหวานนำแล้วเค็มตาม เวลาผัดไส้ต้องใจเย็น ค่อยๆ ผัดไปเรื่อยๆ จนได้จับตัวกันเหนียวดี หัวไชโป๊ที่นำมาใช้ ถ้าเค็มมากควรล้างน้ำก่อน เพื่อลดความเค็มแล้วจึงค่อยสับ ถั่วลิสงที่นำมาใช้จะต้องคั่วให้สุกหอมก่อนโขลก และจะต้องโขลกไม่ให้ละเอียดหรือหยาบเกินไป ถ้าเราโขลกถั่วละเอียดเกินไป เวลารับประทานจะรู้สึกว่ามีถั่วผสมอยู่

นอกจากนี้ข้าวเกรียบปากหม้อควรจะต้องมีสัดส่วนของแป้งและไส้ที่สัมพันธ์กัน ไม่ใช่แป้งมากเกินไป หรือแป้งน้อยแต่ไส้ได้มากจนแป้งทะเล่ เทคนิคในการทำข้าวเกรียบปากหม้อนั้น คือ ก่อนที่จะลงแป้งทุกครั้ง จะต้องคนแป้งให้เข้ากันก่อน เพราะเมื่อผสมแป้งทิ้งไว้ แป้งจะนอนกัน อุณหภูมิที่ต้องใช้เวลาทำข้าวเกรียบปากหม้อ คือ หม้ออะลูมิเนียมคอคอด แบบที่ใช้หนึ่งข้าวเหนียว นำมาซึ่งผ้าขาวให้ตั้ง ผ้าที่ใช้ควรเป็นผ้าดิบที่ฟอกแล้วหรือเป็นผ้าโพลีเอสเตอร์ก็ได้ ควรนำผ้านั้นแช่น้ำทิ้งไว้ค้างคืนก่อนนำมาใช้ เพื่อเวลาลงแป้งแล้ว แป้งจะได้ไม่ติดผ้า เวลาซึ่งผ้ากับหม้อ ควรเว้นช่องเอาไว้ให้น้ำออกสักหน่อยด้วย



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ข้าวเกรียบปากหม้อ

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

ส่วนผสมแป้ง

1. แป้งข้าวเจ้า
2. แป้งมัน
3. น้ำเปล่า

ส่วนผสมไส้เค็ม

1. เนื้อหมูบดละเอียด
2. ถั่วลิสงคั่วโขลกละเอียด
3. หอมแดงหั่น

4. หัวผักกาดเค็มสับละเอียด (หัวผักกาดเค็มควรวางให้หายเค็มและบีบน้ำออกก่อนใช้)
5. พริกไทย
6. กระเทียม
7. รากผักชี
8. น้ำมันพืช
9. น้ำปลา
10. น้ำตาลปีบ

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

#### การผัดไส้

- a. ผัดกระเทียมพริกไทยและรากผักชีให้หอม
- b. ใส่หมูลงผัดจนหมูแห้ง เติมน้ำปลาน้ำตาลปีบ เติมหิวผักกาดเค็มและหอมแดง ผัดจนเหนียวเล็กน้อย
- c. ใส่ถั้วลิสงผัดจนเข้ากันก็ใช้ได้

#### การทำแป้ง

1. ผสมแป้งทั้งสองชนิดเข้าด้วยกัน ค่อยเติมน้ำทีละน้อยจนนวดจนแป้งเข้ากันดีและจึงเติมน้ำที่เหลือจนหมดละลายจนแป้งคลายตัว
2. พักแป้งไว้อย่างน้อย 1 ชั่วโมง หรือจะพักไว้ค้างคืนก็ได้ จะได้แป้งที่นุ่มนวลรับประทานและแป้งจะไม่แตกขณะทำ
3. น้ำแป้งขณะผสมเราอาจเติมสีอื่นต่างๆได้เช่น สีดอกอัญชัน, ใบเตย, พักทอง, แครอท หรืออื่นๆตามต้องการ • แป้งนี้ใช้สีดอกอัญชันจะเป็นสีฟ้าอ่อนๆ

**การละเลงแป้ง** ก่อนละเลงแป้งให้เตรียมผ้าขาวหนาเล็กน้อยซึ่งไว้กับปากหม้อ ผูกไว้ให้แน่นเจาะรูให้น้ำออกได้ 2 ด้าน เติมน้ำในหม้อ  $\frac{3}{4}$  ของหม้อ ต้มจนเดือด เมื่อละเลงแป้ง แล้วให้ปิดด้วยผ้าหม้อ เมื่อละเลงแป้งแล้วให้ปิดด้วยผ้าหม้อ ร่อนแป้งสุกใส่แบ่งเป็นสี่ส่วนหรือจะใช้เติมแผ่นก็ได้ ใส่ใส่แล้วพับให้เป็นคำเล็กๆ ตักขึ้นวางลงในถาดที่มีน้ำมันกระเทียมเจียวคลุกให้ทั่วไม่ให้ขนมติดกัน ก็จะได้ขนมข้าวเกรียบปากหม้อตามต้องการรับประทานกับผักกาดหอม ผักชีและพริกขี้หนูตามชอบใจ



#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ข้าวเกรียบปากหม้อ เป็นของว่างที่เรียกชื่อตามลักษณะของอุปกรณ์และวิธีการทำที่มีทั้งไส้เค็มและไส้หวาน ไส้เค็มทำจากหมูหรือไก่สับละเอียดผสมกับหัวผักกาดเค็มถั่วลิสงคั่วปิ้งรสด้วยน้ำปลาน้ำตาลปีบผัดรวมกันจนเหนียวจับตัวเป็นก้อนห่อด้วยแป้งสุกใส ใส้แล้วม้วนปิดเป็นคำตามขนาดที่ต้องการ ตักขึ้นคลุกกับน้ำมันกระเทียมเจียว รับประทานกับผักกาดหอม ผักชีและพริกชี้หนู ส่วนไส้หวานนั้น จะเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าข้าวเกรียบอ่อนปากหม้อ ไส้จะประกอบด้วยมะพร้าวทึนทึกชูดเส้นด้วยกระทายจีนแล้วนำไปกวนกับน้ำตาลทรายจนใสแล้วเติมถั่วทองคั่วหอมๆลงไปด้วย เมื่อห่อเสร็จ ตักใส่ลงในน้ำกะทิแทนน้ำมันกระเทียมเจียวโรยด้วยงาคั่วบูนพอกแตกคลุกน้ำตาลกับเกลือเล็กน้อยก่อนรับประทาน

รสชาติของข้าวเกรียบปากหม้อ อยู่ที่ส่วนผสมของแป้ง เช่น การนำผลไม้ หรือ ผัก มาบดผสมกับแป้ง อีกส่วนหนึ่งคือการผสมไส้ อาจเป็นไส้ที่ทำด้วย เนื้อไก่สับ ปรี๊ด เนื้อปู เนื้อกุ้ง เนื้อปลา ก็ได้

## 2.5 วัฒนธรรมการบริโภค

ไส้ของข้าวเกรียบปากหม้อ นอกจากจะใช้ไส้หมูแล้ว อาจปรับเปลี่ยนไปใส่ไส้ อื่นได้หลายอย่าง อาจจะเป็นไส้ไก่ ไส้กุ้ง ไส้ปลา ไส้ผัก ฯลฯ เวลาจะรับประทาน ให้วางข้าวเกรียบปากหม้อลงในถาดที่มีน้ำมันกระเทียมเจียวคลุกให้ทั่วไม่ให้ขนมติดกัน ก็จะได้ขนมข้าวเกรียบปากหม้อ ที่น่ารับประทาน จัดเสิร์ฟคู่กับผักกาดหอม ผักชีและพริกชี้ฟ้า

ผักที่ใช้รับประทานคู่กันกับข้าวเกรียบปากหม้อก็คือ ผักกาดหอม ผักชี และพริกชี้ฟ้าสด ข้าวเกรียบปากหม้อบางตำรับ จะราดด้วยหัวกะทิแล้วรับประทานกับผักกระเฉด ทำให้อร่อยไปอีกแบบ

## 67. ขนมขอม่วง

ชื่อสามัญ      ขนมขอม่วง      ชื่อท้องถิ่น      ขนมขอม่วง

## แหล่งที่มาของข้อมูล

1. เครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง. *การพัฒนาขนมขอม่วงแช่แข็งเพื่อการส่งออก.*

สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thaiwest.su.ac.th/templates/project2547/5-1.htm>

เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2552

2. *ขอม่วง.* สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.geocities.com/nuntiya5555/khanom23.html>

เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 2 กันยายน 2552

3. *กินๆ เทียวๆ: ขนมขอม่วง.* สืบค้นจากเว็บไซต์

<http://www.spiceday.com/viewthread.php?tid> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 1 สิงหาคม 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



“ขอม่วง” เป็นขนมไทยชนิดหนึ่งที่ฟังชื่อและได้เห็นรูปร่างทุกคนต้องทึ่ง กับภูมิปัญญาคนไทยสมัยโบราณ ขนมขอม่วงสันนิษฐานว่า เกิดขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 2 จากกาพย์เห่เรือชมเครื่องหวาน ตอนหนึ่งในพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ทรงถึงขนมขอม่วงไว้ดังปรากฏ “ขอม่วงเหมาะมีรสหอมปรากฏกลโกสุมภ์ คืดสีสะไบคลุม หุ้มห่มม่วงดวงพุดตาน”

ขนมขอม่วงจัดเป็นอาหารว่างของคนไทยตั้งแต่โบราณ เป็นขนมที่ต้องใช้ความประณีตในการจับจีบตัวแป้งหลังการห่อหุ้มได้แล้วให้มีลักษณะเป็นรูปดอกไม้ ทำให้มีลักษณะขนมที่ดูนุ่มนวล อ่อนหวานแฝงความมีศิลปะของขนมไทยชาววัง ยิ่งรสชาติของไส้ที่มีเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมูสับ กุ้ง ปลา เป็นต้น นำมาตัดกับรากผักชี กระเทียม พริกไทย ทำให้ขนมขอม่วงเป็นขนมที่มีเอกลักษณ์ของความเป็นไทยครบถ้วนและควรค่าแก่การอนุรักษ์ไว้ แต่เนื่องจากวิธีทำที่ต้องผ่านการใช้มือในการจับจีบทำรูปร่างดังกล่าว และเป็นอาหารที่มีความขึ้นสูง ไม่สามารถเก็บไว้ได้นาน ทำให้ในปัจจุบันจะหารับประทานขนม

ซ่อมมวงได้ยากดังนั้นจึงควรใช้ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาประยุกต์ทำขนมซ่อมมวง โดยการพัฒนาให้เป็นวิธีการที่สะดวกขึ้น ใช้เวลาทำให้อ่อนลง และสามารถเก็บไว้ได้นานขึ้น

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ขนมซ่อมมวง

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. แป้งข้าวเจ้า
2. แป้งมัน
3. แป้งท้าวยายม่อม
4. น้ำดอกอัญชัน
5. เกลือ

### ส่วนผสมไส้

6. เนื้อไก่สับ
7. หอมใหญ่สับ
8. รากผักชี กระเทียม พริกไทยโขลก
9. น้ำมัน
10. น้ำตาลปีบ
11. น้ำปลา

### 2.3 วิธีการเตรียม / วิธีการทำ

1. ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิดในน้ำดอกอัญชัน ตั้งไฟกวนจนแป้งสุกก่อนจากกระทะ
2. ผัดไก่กับรากผักชีกระเทียมพริกไทยโขลกปรุงรสด้วยน้ำปลาน้ำตาลปีบ
3. ตัดแป้งเป็นก้อนขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 นิ้วแผ่แป้งออกใส่ไก่ห่อเป็นก้อนกลม
4. ใช้แหนบสำหรับทำซ่อมมวงหนีบเป็นกลีบดอกไม้นำไปนึ่งประมาณ 5 นาทียกลง ทาด้วยกระเทียมเจียว



#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ซอ่ม่วงเป็นอาหาร กึ่งๆ อาหารว่าง เรียกน้ำย่อย ก็ได้ หรือจะกินแบบ เป็นอาหารหนัก ก็ยังได้ เพราะมีแป้งข้าวเจ้า ข้าวเหนียว เป็นส่วนประกอบ กินแล้วก็อิ่ม เหมือนกินข้าว เคล็ดลับการกวนแป้งควรกวนด้วยไฟแรงก่อนแล้วจึงค่อยๆลดไฟลงจนแป้งร้อนจากกระทะ



#### 2.5 ประโยชน์

##### อัญชัน

ยอดอ่อนรับประทานเป็นผักสดหรือลวกจิ้ม น้ำพริก

##### สรรพคุณทางยา

เมล็ด รสมัน เป็นยาระบายท้อง

ราก รสขมเย็น ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ ระบายท้อง ฝนหยอดตา แก้ตาเจ็บ

ตาฟาง ทำให้ตาสว่าง ทำยาสีฟัน ทำให้ฟันทนทาน แก้ปวดฟัน

อัญชันเป็นเครื่องสำอางของสาวสมัยก่อนนำมาใช้เขียนคิ้วให้เข้มๆ หรือเด็กคนไหนที่ผมบางคน เฒ่าคนแก่ก็จะนำดอกอัญชันมาขยี้จนหัวเป็นสีน้ำเงิน เพราะเชื่อว่าน้ำจากดอกอัญชันทำให้ผมดกดำได้ ความเชื่อเหล่านี้เชื่อถือได้เพราะว่าในดอกอัญชันมีสารแอนโทไซยานิน ซึ่งมีคุณสมบัติเพิ่มการไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดๆทำให้เลือดไปเลี้ยงรากผมมากขึ้นสารแอนโทไซยานินนี้จะพบในผลไม้และดอกไม้ ที่มีสีน้ำเงิน สีแดง หรือสีม่วง มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระจากธรรมชาติ โดยที่พืชจะสร้างสารนี้ขึ้นมา เพื่อป้องกันดอกหรือผลตัวเอง จากอันตรายของแสงแดดหรือโรคภัย

ปัจจุบันพบว่า สารแอนโทไซยานิน ที่มีอยู่มากในดอกอัญชันนี้ มีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพ เช่น ช่วยเพิ่มความสามารถในการมองเห็น เนื่องจากสารตัวนี้จะไปเพิ่มการไหลเวียนในหลอดเลือดเล็กๆ เช่น หลอดเลือดส่วนปลาย ทำให้หลอดเลือดที่ทำงานเกี่ยวกับการมองเห็นแข็งแรงขึ้น เพราะมีเลือดไหลเวียนมาเลี้ยงมากขึ้น ในขณะนี้ก็มีการศึกษาวิจัยทางคลินิก เกี่ยวกับความสามารถของ สารแอนโทไซยานิน ในการเพิ่มประสิทธิภาพของตา เช่น ตาเสื่อมจากโรคเบาหวาน โรคต้อหิน โรคต้อกระจก เป็นต้น

สารแอนโทไซยานิน ที่ว่านี้ ก็ยังมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระจากธรรมชาติอีกด้วย นอกจากนั้น ในตำรายาไทยยังได้กล่าวถึงสรรพคุณของอัญชันไว้ว่า รากใช้เป็นยาขับปัสสาวะ เป็นยา ระบาย ช่วยบำรุงสายตา แก้ตาอักเสบ ตาฟาง ตาแฉะ นอกจากนี้ยังมีการนำรากอัญชันมาถูฟันแก้ปวด ฟัน ทำให้ฟันคงทนแข็งแรงได้ด้วย เรียกได้ว่าเป็นดอกไม้ไทยๆ อีกชนิดหนึ่งที่มีคุณค่าไม่น้อย

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นอาหารว่าง กินคู่กับผักกาดหอม พริกชี้หูล้วน ผักชี เป็นต้น



## 68. ทับทิมกรอบ

ชื่อสามัญ ทับทิมกรอบ

ชื่อท้องถิ่น ทับทิมกรอบ

## แหล่งที่มาของข้อมูล

1. สถาบันอาหาร. 2551. *อาหารไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน: ทับทิมกรอบ*. กรุงเทพฯ, บริษัทซีแอด โปรโมชัน (1997) จำกัด
2. วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. *ทับทิมกรอบ*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://th.wikipedia.org/> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 5 สิงหาคม 2552
3. *ความเป็นมาขนมไทย: ทับทิมกรอบ*. สืบค้นจากเว็บไซต์ [www.thaigoodview.com](http://www.thaigoodview.com) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 กันยายน 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ขนมไทยเป็นสิ่งที่คู่กับวิถีชีวิตคนไทยมาแต่โบราณ คำว่า “ขนม” มีความหมายว่าของกินที่ไม่ใช่กับข้าว มักปรุงด้วยแป้ง หรือ ข้าว, กะทิ และ น้ำตาล



ทับทิมกรอบ เป็นขนมไทยยอดนิยมชนิดหนึ่งประจำภาคกลาง โดยเฉพาะคนกรุงเทพฯ จะนิยมรับประทานมาก เป็นขนมหวานที่รับประทานพร้อมทั้งน้ำแข็งทุบละเอียด และได้กลายเป็นขนมเศรษฐกิจไปแล้ว ประวัติความเป็นมาตามคำบอกเล่าระบุว่าไม่เคยพบเห็นขนมหวานชนิดนี้ในตำรับการทำขนมหวานชาววัง ทำให้สันนิษฐานได้ว่าทับทิมกรอบเป็นขนมที่เกิดขึ้นใหม่ ทำให้ไม่ค่อยนิยมจัดขึ้นโต๊ะเสวย ส่วนมากจะเป็นชาห์ริม ลอดช่องสิงคโปร์ หรือข้าวกลอยแก้วมากกว่า ทับทิมกรอบเป็นขนมหวานทางภาคกลาง มีส่วนประกอบหลักคือ มันแกวหรือแห้ว แป้งมันสำปะหลัง กะทิ น้ำตาลทราย น้ำลอยดอกมะลิ

ทับทิมกรอบอาจจะเกิดจากภูมิปัญญาของคนไทยที่เห็นผลทับทิมเม็ดสีแดงสด ซึ่งเป็นผลไม้ที่นำมาจากเมืองจีน และอินเดีย ประกอบกับกาพย์เห่ชมผลไม้ พระราชนิพนธ์พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย มีความไพเราะทำให้เห็นความสวยงามของเมล็ดทับทิม

“ทับทิมพริ้มตาตรู ใส่จานดูจุเม็ดพลอย  
 สุกแสงแดงจักย่อย อย่างแหวนก้อยแก้วตาชาย”

จึงคิดที่จะทำสิ่งที่คล้ายคลึง เพื่อนำความสวยงามนั้นมาทำเป็นขนมหวานชนิดใหม่ เพราะคนไทยเป็นคนช่างคิด ช่างดัดแปลง ช่างสังเกต ประกอบกับประเทศไทยมีพืชผักผลไม้ที่ออกตามฤดูกาล เช่น ฤดูร้อนก็คิดทำขนมประเภทลอยแก้ว หรือขนมน้ำกะทิ เช่น ขนมรวมมิตร ลอดช่อง ทับทิมกรอบ ฯลฯ หรือมีการนำมาดัดแปลงด้วยการถนอมอาหารด้วยการกวน เช่น กัวยกวน เผือกกวน ฯลฯ การเชื่อม เช่น กัวยเชื่อม การฉาบ เช่น มันฉาบ หรือ การเชื่อม เช่น มะดัน เปลือกส้มโอเชื่อม เป็นต้น ไม่มีหลักฐานยืนยันแน่นอนว่าผู้ใดเป็นผู้คิดทำทับทิมกรอบเป็นคนแรก แต่ปัจจุบันทับทิมกรอบได้พัฒนาด้วยการเพิ่มเนื้อมะพร้าวอ่อน มะพร้าวกะทิลงไป ซึ่งส่วนมากมักจะเรียกว่าทับทิมกรอบขาววัง



แต่เดิมทับทิมกรอบนั้นใช้แห้วทำ เพราะแห้วมีรสชาติ มักจะใช้แห้วต้ม หั่นขนาดเล็กเท่าเม็ดทับทิม นำไปแช่น้ำที่หยดสีแดงผสมอาหาร ก่อนคลุกกับแป้งมัน นำไปต้มในน้ำเดือด เมื่อลอยขึ้นจะมีลักษณะคล้ายเม็ดทับทิม มันแกวก็ทำเช่นเดียวกัน แต่แห้วจะมีความหอมมากกว่า แต่ที่ทำขายตามร้านในปัจจุบันนิยมทำเม็ดใหญ่เพื่อประหยัดเวลาในการทำ นอกจากทับทิมกรอบ จะทำเลียนแบบเม็ดทับทิม ปัจจุบันนิยมนำแห้วต้มสุกมาหั่นขนาดเล็ก แต่ทำเป็นสีเขียว แดง เหลือง เรียกชื่อขนมนี้ว่า พลอยสามสี รับประทานกับน้ำเชื่อมกะทิ และน้ำแข็งทุบเช่นเดียวกัน ที่เรียกว่าน้ำเชื่อมกะทิ นั้น ก็เพราะนำน้ำตาลทรายละลายกับน้ำกะทิ ตั้งไฟอ่อนๆ คนไปเรื่อยๆ จนข้น นำมาอบควันเทียน น้ำเชื่อมจะมีสีนวล หากใส่น้ำแข็งแล้วจะเปลี่ยนเป็นสีขาว ต่างกับที่ขายตามร้านค้าปัจจุบันที่เอาเม็ดทับทิม ใส่น้ำกะทิ ต้มน้ำเชื่อมต่างหากแล้วจึงใส่น้ำแข็ง

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ทับทิมกรอบ

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. แห้วหั่นเต๋า
2. น้ำหวานสีแดง
3. แป้งมัน
4. น้ำตาลทราย
5. น้ำเปล่า
6. หัวกะทิ
7. เกลือป่น

### 2.3 วิธีการเตรียมและการปรุงอาหาร

1. แช่แห้วในน้ำหวานสีแดง ทิ้งไว้ประมาณ 5-7 นาที
2. ผสมน้ำตาลทรายและน้ำเปล่าในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด แล้วยกลงพักไว้ให้เย็น ใส่ภาชนะ มีฝาปิดมิดชิด
3. นำหัวกะทิตั้งไฟอ่อน ใส่แป้งมันคนให้ละลายเข้ากัน ใส่เกลือป่น คนจนกะทิขึ้นชั้นและเดือดจึงยกลง ตั้งพักไว้ให้เย็น
4. กรองน้ำหวานสีแดงออกจากแห้ว สะเด็ดให้แห้ง แล้วคลุกกับแป้งมันให้ทั่ว นำไปร่อนในกระชอนอีกครั้ง เพื่อให้เศษแป้งหลุดออกและไม่จับเป็นก้อนหนาเกินไป
5. ต้มน้ำให้เดือด นำแห้วลงไปต้มให้สุก หลังจากนั้นตักแห้วแช่ในน้ำเย็นทันที แล้วสะเด็ดน้ำพักไว้
6. จัดเสิร์ฟใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำเชื่อม น้ำแข็งบด หยอดหน้าด้วยกะทิ



## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

มีรสชาติหวาน จากน้ำตาล รสมัน เค็มจากกะทิ และเกลือ

เคล็ดลับ / ข้อเสนอนะ

1. ควรหั่นแห้วให้มีขนาดไม่ใหญ่และใกล้เคียงกัน จะทำให้ใช้เวลาในการสุกเท่ากัน
2. ไม่ควรต้มแห้วนานหลังคลุกกับแป้งมันแล้ว เพราะแป้งจะร้อนออก ทำให้มีลักษณะไม่เหมือนเม็ดทับทิม

## 2.5 ประโยชน์

แห้ว

ใช้เป็นอาหาร หัวแห้ว ผัด ยำหรือต้มรับประทานเล่น ต้มกับน้ำตาล เชื่อม ทำแห้วกระป๋องและทำน้ำผลไม้ คุณค่าทางโภชนาการ แห้ว มีวิตามินซีเล็กน้อย มีธาตุฟอสฟอรัสและแคลเซียม มีแป้ง โปรตีน และอื่นๆใช้เป็นยา ไบ ตำพอกเหงือก แก้ปวดเหงือกปวดฟัน

แห้ว เป็นยาแก้ร้อนในกระหายน้ำ บำรุงธาตุ ขับน้ำนม สมานแผลในทางเดินอาหาร และกระตุ้นการทำงานของร่างกาย

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานคู่กับน้ำแข็ง รสชาติจะกลมกล่อมยิ่งขึ้น



## 69. ข้าวเหนียวมะม่วง

ชื่อสามัญ ข้าวเหนียวมะม่วง

ชื่อท้องถิ่น ข้าวเหนียวมะม่วง

แหล่งที่มาของข้อมูล :

1. สถาบันอาหาร. 2551. *อาหารไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน: ข้าวเหนียวมะม่วง*. กรุงเทพฯ, บริษัทซีแอด โปรโมชัน (1997) จำกัด
2. *มะม่วง*. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://ittm.dtam.moph.go.th/data\\_articles/direct\\_tree/directtree06.htm](http://ittm.dtam.moph.go.th/data_articles/direct_tree/directtree06.htm) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2552
3. วิקיพีเดีย สารานุกรมเสรี. *ข้าวเหนียวมะม่วง*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://th.wikipedia.org/> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 8 กันยายน 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ของหวานชนิดหนึ่งที่เป็นที่นิยมของคนไทย คือ ข้าวเหนียวหน้าต่างๆ ซึ่งเกิดจากการมูนด้วยกะทิ ผสมเกลือและน้ำตาลทราย เรียกว่าข้าวเหนียวมูน รับประทานกับสังขยา ปลาแห้งผัด หน้าก กระจี้ รับประทานกับขนุน หรือมะม่วง ปัจจุบันข้าวเหนียวมะม่วงมีชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วโลก ทั้งที่ชาวต่างชาติไม่ค่อยนิยมรับประทานขนมไทยชนิดอื่น หากแต่ผลไม้ไทยเป็นที่ชื่นชอบของชาวต่างชาติ ข้าวเหนียวมะม่วงจึงพลอยได้รับความนิยมไปด้วย



จากการศึกษาลักษณะเมล็ด ข้าว และแกลบข้าวจากแหล่งโบราณคดีในประเทศไทย พบว่าช่วงก่อนพุทธศตวรรษที่ 16 ลักษณะของข้าวส่วนใหญ่เป็นเมล็ดใหญ่และป้อม ซึ่งเป็นลักษณะของข้าวเหนียว แสดงให้เห็นว่าข้าวที่ปลูกชนิดแรกในแผ่นดินไทยคือข้าวเหนียว ในยุคดั้งเดิมมนุษย์ใช้ชีวิตอยู่ในป่า ยังไม่มีภาชนะสำหรับหุงต้ม จึงใช้กระบอกไม้ไผ่ต้ปปลายด้านบนแล้วเอาข้าวเหนียวใส่ ใส่น้ำหุงแบบ

ไม่เซ็ดหนาม ภายหลังเรียกกรรมวิธีนี้ว่า หลาม และกลายเป็นต้นกำเนิดของข้าวหลามในปัจจุบัน เพียงแต่เปลี่ยนจากน้ำธรมมาเป็นน้ำกะทิ เมื่อคนไทยได้รับวัฒนธรรมการกินอาหารประเภทกะทิจาก อินเดีย จึงได้นำมาปรับเข้ากับภูมิปัญญาชาวบ้านที่เคยทำกันอยู่ เช่น เอากะทิไปหมูนข้าวเหนียวหนึ่ง ทำให้ได้ข้าวเหนียวมูน เมื่อนำมารับประทานกับของหวานชนิดอื่น เช่น สังขยา หน้ากระฉี่ ก็กลายเป็นข้าวเหนียวหน้าสังขยา ข้าวเหนียวหน้ากระฉี่ คนไทยรับประทานปลาแห้งผัดกับแตงโม กัด อดนำข้าวเหนียวมูนไปรับประทานกับปลาแห้งผัด กลายเป็นข้าวเหนียวหน้าปลาแห้ง พัฒนาการด้านการปรับแต่งเหล่านี้ น่าจะเกิดจากอาหารชาววังก่อน แต่บางครั้งจากภูมิปัญญาชาวบ้านก็ได้รับการเสริมแต่งจนกลายเป็นอาหารชาววัง อย่างเช่น แกงส้ม แกงป่า เป็นต้น

การรับประทานข้าวเหนียวมะม่วงในวังสมัยก่อน ทางห้องเครื่องจะทำการคัดเลือกมะม่วงอกร่องที่มีรสหวานแหลม ลักษณะเป็นรูปสวย เนื้อผิวไม่ตึงมาก และมีลักษณะร่องสมกับช่อกอรวง ลูกไม่ใหญ่มาก ไม่นั่นว่าจะมาจากเมืองใด ขอให้รสชาติดีเป็นใช้ได้ แต่ปัจจุบันไม่ค่อยเห็นรับประทานมะม่วงอกร่อง อาจจะเป็นเพราะหาที่รสชาติดีได้ยาก ส่วนใหญ่จะรับประทานข้าวเหนียวมูนกับมะม่วงที่มีเนื้อหนา เช่น มะม่วงน้ำดอกไม้ มะม่วงพระมหาชนก



มะม่วงน้ำดอกไม้



มะม่วงอกร่อง



มะม่วงมหาชนก

ในการปอกมะม่วงสุกแบบ ไม่มีเหลี่ยม จะใช้เทคนิคคือเวลาปอกจะใช้มีดชุบน้ำเชื่อมก่อน มีดที่ใช้ต้องมีความคมอย่างยิ่ง เมื่อด่างผลมะม่วงจนสะอาดแล้ว ต้องใช้ผ้าชุบให้แห้ง ตัดขั้วโดยใช้มีดอีกด้าม ก่อนจึงจะใช้มีดที่จะปอกชุบน้ำเชื่อม แล้วเริ่มต้นปอกจากด้านหัวไปจรดปลาย วิธีปอกจะวางมีดลงที่เปลือกทางด้านบนที่ติดกับขั้ว เลื่อนมือที่ถือมีดไปช้าๆ จนจรดปลายโดยไม่ยกมีดออกจนกว่าจะหมด แล้วขยับมีดมาปอกเปลือกชั้นถัดไป เนื้อมะม่วงจะเรียบมัน เพราะน้ำเชื่อมจะเพิ่มความมันให้ผิวมะม่วง ส่วนลักษณะการตกแต่งมะม่วงก่อนจะจัดจาน หลังจากปอกเสร็จเรียบร้อยแล้ว 1 ด้าน ให้ใช้มีดที่ปอกเฉือนเนื้อด้านนั้นให้หลุดออกจากเมล็ด เฉือนหัวท้ายและด้านข้างให้เท่ากัน แล้วแบ่งชิ้นมะม่วงออกเป็น 3 ส่วนเท่าๆ กัน



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ข้าวเหนียวมะม่วง

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ข้าวเหนียวแช่ขิง
2. กะทิ
3. น้ำตาลทราย
4. เกลือ
5. ใบเตย
6. มะม่วงสุก
7. น้ำมันพืช

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. แช่ข้าวเหนียวทิ้งไว้ข้ามคืน
2. ผสมกะทิ น้ำตาลทราย เกลือ ให้เข้ากัน ตั้งไฟอ่อนจนเดือด ใส่ใบเตยเพื่อให้มีกลิ่นหอม แล้วพักไว้

3. เทน้ำที่แช่ข้าวเหนียวออก ล้างให้สะอาดแล้วนึ่งให้สุก พอข้าวเหนียวสุกใส่ลงในภาชนะที่มีฝาปิด
4. มวนกะทิโดยการเทส่วนผสมน้ำกะทิที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ใช้ทัพพีไม้คนให้ทั่ว เพื่อให้ น้ำกะทิซึมเข้าสู่ข้าวเหนียวอย่างทั่วถึง แล้วปิดฝาดังตั้งไว้ให้เย็น ประมาณ 30 นาที ใส่น้ำมันพืช คนเกลี่ยให้ทั่วอีกครั้ง
5. จัดใส่จานเสิร์ฟกับมะม่วงสุก



#### 2.4 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

มีรสชาติหวาน มัน เค็ม จากกะทิและเกลือ

1. การมวนข้าวเหนียวในครกหนึ่ง ไม่ควรมีปริมาณน้อยจนเกินไป เพื่อให้ความร้อนจากข้าวเหนียวระอุเพียงพอ จนทำให้กะทิแตกมันสวย
2. ถ้าต้องการตกแต่งหน้าด้วยกะทิ ให้ผสมหัวกะทิกับเกลือ คนให้ละลายนำไปตั้งไฟให้เดือด หากต้องการให้มีสีสวยงาม อาจเติมสีผสมอาหารหรือน้ำใบเตยเล็กน้อย เพื่อให้ได้สีเข้มอ่อนตามต้องการ



## 2.5 ประโยชน์

### มะม่วง

1. ผล รสเปรี้ยว ชุ่มเย็น ใช้บำรุงกระเพาะอาหาร แก้คลื่นไส้ อาเจียนวิงเวียน ระบายน้ำและขับปัสสาวะ
2. เปลือกลูกดิบ เป็นยาคุมธาตุ
3. ยางจากลูกและต้น ผสมน้ำส้มหรือน้ำมันแก้คัน
4. ดอกมะม่วง รับประทานแก้ท้องร่วงและเบาหวาน แก้บิดเรื้อรัง กระเพาะปัสสาวะอักเสบและหนองใน
5. เมล็ด รสเปรี้ยว ชุ่ม สุกุม แก้ได้เลื่อน ท้องอืดแน่น และขับพยาธิ
6. ใบ รสเปรี้ยว ชุ่มเย็น แก้ลำไส้อักเสบเรื้อรัง ท้องอืดแน่น เด็กเป็นตานขโมย ชะล้างบาดแผล พอกบาดแผลสด
7. เปลือกต้น แก้บิดถ่ายเป็นเลือด แก้ปวดเมื่อยเมื่อมีประจำเดือน
8. ใบอ่อนและเปลือก ชงน้ำร้อนกินแก้ปวด อมบัวปากแก้เจ็บคอ ปวดฟัน เจ็บเหงือก แต่ใบแก่จัดมีสารพิษ

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นขนมหวานหรืออาหารว่างระหว่างมื้อได้ ปัจจุบันนิยมโรยถั่วชิกค์หรืออบกรอบ เพิ่มความเข้มข้นและกรุบกรอบยิ่งขึ้น





การยกย่องกันที่สุดเห็นจะได้แก่การมอบขนมจ่ามงกุฎให้เนื่องจาก คำว่า “จ่า” แปลว่า หัวหน้า ส่วนคำว่า “มงกุฎ” สื่อถึงพระราชหรือผู้ใหญ่ ดังนั้น จ่ามงกุฎ จึงหมายถึง หัวหน้าผู้เป็นใหญ่ ความหมายสูงส่งอย่างนี้ อีกทั้งยังต้องใช้ศิลปะในการทำค่อนข้างสูง จ่ามงกุฎจึงถูกมอบให้เฉพาะบุคคลที่ได้รับการยกย่องอย่างสูงจริงๆ เท่านั้น เมื่อบวกกับการทำที่แสนยาก ในปัจจุบันจึงเป็นขนมที่ค่อนข้างหาทานได้ยาก ซึ่งขนมจ่ามงกุฎ เป็นขนมชั้นชื่อของชาวจังหวัดสมุทรสงคราม หมายถึง ‘หัวหน้าผู้เป็นใหญ่’ จึงนิยมมอบเป็นของขวัญในงานเลื่อนยศ เลื่อนตำแหน่ง ถือเป็น การแสดงความยินดี และอวยพร ให้มีความก้าวหน้า ในหน้าที่การงานยิ่งๆ ขึ้นไป

บางคนสับสน นำไปเรียกขนมอีกอย่างหนึ่งซึ่งมีชื่อว่า ‘ขนมดาราทอง’ หรือ ‘ขนมทองเอกกระจิง’ เป็นขนมทองเอกปั้นกลม มียอดกลมเล็กๆ ปิดทอง แล้ววางบนจานแบ่ง ที่ติดขอบด้วยเมล็ดแตงโม กวาดน้ำตาล จริงแล้ว ขนมจ่ามงกุฎ กับ ขนมทองเอกกระจิง เป็นคนละอย่างกัน

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ขนมจ่ามงกุฎ

### 2.2 ส่วนผสม

1. เม็ดแตงโมแกะแล้ว
2. น้ำตาลทราย
3. น้ำดอกมะลิ
4. ทองคำเปลวแท้
5. แป้งสาลี
6. ไข่แดงจากไข่ไก่

### 2.3 วิธีการปรุง

1. เชื่อมน้ำตาลโดยใช้น้ำตาลกับน้ำดอกมะลิตั้งไฟให้เดือด แล้วกรองด้วยผ้าขาวบางแล้ว วจึงตั้งไฟต่ออีก 5 นาที
2. ล้างและขัดกระทะทองเหลืองให้สะอาดเสียก่อน แล้วคั่วเม็ดแตงโมโดยใช้มือจุ่มลงในน้ำเชื่อม แล้วกวาดไปมาจนน้ำตาลแห้งแล้ว ใช้มือจุ่มน้ำเชื่อมทำเช่นนี้ต่อไปจนน้ำตาลเกาะเป็นหนามติดเม็ดแตงโมพองาม เก็บใส่ภาชนะให้มิดชิดอย่าให้อากาศเข้า
3. ระหว่างที่กวาดเม็ดแตงโมนั้น ต้องตะแคงกระทะและใช้ผ้าขาวบางเช็ดกระทะให้สะอาดอยู่เสมอ

- 4 นวดแป้งกับไข่แดงจนนิ่มมือ ถ้ายังแห้งอยู่จึงเติมน้ำ แล้วจึงคลึงแป้งเป็นแผ่นบางๆ กดให้กลมขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 2 เซนติเมตร นำแผ่นแป้งที่ตัดแล้วใส่ในถาดตะไล ใช้มือกดเบาๆ ให้เป็นรูปถ้วยตะไล ใช้ส้อมจิ้มให้ทั่ว แล้วจึงเอาไปอบพอสุกกลายเป็นแป้งรองขนม
- 5 การทำมวงกุฏให้เอาน้ำตาลทรายใส่มือเล็กๆ ใส่น้ำเล็กน้อย ตั้งไฟอ่อนๆ พอน้ำตาลละลายเอาเม็ดแต่งโมที่กวาดไว้แล้ว
- 6 จุ่มให้น้ำตาลติดกับแป้งที่อบไว้รอบๆ
- 7 วิธีการปั้นขนม คลึงแป้งให้เป็นก้อนกลม นำ ปลายมีดกรอกรอบๆ ขึ้นงานให้ได้ 5-6 ส่วน แล้วจึงปั้นแป้งเป็นก้อนกลมเล็กๆ ติดด้านบนขนม ตรงหน้าขนมติดด้วยแผ่นทองคำเปลว เพื่อเพิ่มความสวยงามและเพื่อความเหนียวเหนียว



การกวนขนม



การอบควั่นเทียน





#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ขนมจ่ามงกุฎ ถ้าแบ่งประเภทตามวิธีการทำให้ขนมสุก นั้น จ่ามงกุฎเป็นขนมที่ทำให้สุกด้วยการนึ่งหรืออบ ซึ่งจัดอยู่ประเภทเดียวกับ ขนมหม้อแกง ขนมหน้านวล ขนมกลีบลำดวน ขนมทองม้วน สาลี่แข็ง นอกจากนี้ อาจรวม ขนมครก ขนมเบื้อง ขนมดอกกล้าเจียกที่ใช้ความร้อนบนเตาไว้ในกลุ่มนี้ด้วย

## 2.5 ประโยชน์

### เมล็ดแตงโม

เมล็ดแตงโมอุดมไปด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม สังกะสี กากใยอาหาร พร้อมทั้งวิตามินเอ บี 1 และบี 2 แคลเซียม เป็นส่วนประกอบสำคัญในกระดูก ช่วยเสริมสร้างให้กระดูกแข็งแรง การรับประทานเมล็ดแตงโมเป็นประจำ ยังช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือดได้ รวมทั้งกากใยอาหารที่ได้ช่วยระบบขับถ่ายให้เป็นปกติ และยังได้คุณประโยชน์จากวิตามินต่าง ๆ อีกด้วย

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

เป็นขนมที่ทำในงานบุญ งานมงคล หรือเลี้ยงพระ การมอบขนมไทยให้แก่กันเพื่อแสดงความยกย่องหรือ แสดงความยินดี โดยเฉพาะการส่งมอบขนมเป็น ของขวัญให้แก่ผู้ที่ได้รับการเลื่อนชั้น เลื่อนตำแหน่ง เลื่อนบรรดาศักดิ์ เพื่อสื่อความหมายต่างๆกันไป ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นไปในทางที่ดี มีมงคลทั้งสิ้น เนื่องจากในเมืองไทยของเรายังยึดระบบอาวุโสอยู่อย่างแนบแน่นไม่มีวันเสื่อมคลาย



## 71. ขนมทองเอก

ชื่อสามัญ ขนมทองเอก

ชื่อท้องถิ่น ขนมทองเอก

### แหล่งที่มาของข้อมูล

1. เสาวภรณ์ วัจวรรณะ และทีมงาน. 2537. *ขนมไทย ของหวาน-ของว่าง 108 ชนิด ทำกินได้ ทำขายรวย*. สำนักพิมพ์ส่งเสริมอาชีพ OTOPI , กรุงเทพฯ
2. วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. *ขนมทองเอก*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://th.wikipedia.org/wiki/> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 26 สิงหาคม 2552
3. *ขนมทองเอก*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://gotoknow.org/blog/song-san/112957> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 26 สิงหาคม 2552
4. *ไข่ อาหารสำหรับเยาวชน*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.layerfarmer.com/catalog.php?idp=29> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 6 ตุลาคม 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ขนมทองเอก เป็นขนมในตระกูลทอง อีกชนิดหนึ่งที่ต้องใช้ความพิถีพิถันเป็นอย่างยิ่งในทุกขั้นตอนการทำมีลักษณะที่ สว่างาม โดดเด่น กว่าขนมตระกูลทอง ชนิดอื่นๆ ตรงที่มีทองคำเปลว ติดไว้ที่ด้านบนของขนม (แต่ในปัจจุบันไม่นิยมติดทองแล้ว เนื่องจากอันตรายต่อสุขภาพ ) คำว่า "เอก" หมายความว่า การเป็นที่หนึ่ง การใช้ขนมทองเอก ประกอบพิธีมงคลสำคัญต่างๆ หรือใช้มอบ เป็นของขวัญในงานฉลอง การเลื่อนยศ เลื่อนตำแหน่ง จึงเปรียบเสมือน คำอวยพร ให้เป็นที่หนึ่งด้วย

### 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 ตำรับอาหาร

ขนมทองเอก

## 2.2 ส่วนผสม

1. แป้งสาลี
2. มะพร้าว
3. น้ำตาลทราย
4. ไข่แดงจากไข่ไก่
5. แผ่นทองแท้ที่ปิดขนม
6. เทียนอบ

## 2.3 วิธีการปรุง

1. นำมะพร้าวมาคั้นเอาหัวกะทิ  $\frac{1}{2}$  ถ้วยตวง
2. นำกะทิผสมกับน้ำตาลทราย นำไปตั้งไฟให้ละลาย แล้วนำมากรอง จากนั้นนำไปตั้งไฟใหม่ เคี่ยวจนเป็นยางมะตูมชั้นๆ ยกลงพักไว้ให้เย็น
3. นำไข่แดงใส่ลงในน้ำตาลใสที่ละฟองคนให้เข้ากัน ใส่จนไข่แดงหมด คนให้ทั่วอย่าให้เป็นลูก
4. นำส่วนผสมขึ้นตั้งไฟอีกครั้ง พอร้อนค่อยๆ ใส่แป้งทีละน้อยจนหมด พอขนมร้อนออกจากระทะ เป็นใช้ได้ พักไว้พออุ่นๆ
5. นำพิมพ์ไม้มาติดทอง แล้วนำขนมมาอัดใส่ให้แน่น เคาะออกจากพิมพ์แล้วนำไปอบควันเทียนหอม



## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ขนมทองเอก ถ้าแบ่งประเภทตามวิธีการทำให้ขนมสุก นั้น ขนมทองเอกเป็นขนมที่ทำให้สุกด้วยการกวน ส่วนมากใช้กระทะทอง กวนตั้งแต่เป็นน้ำเหลวใสจนงวด แล้วเทใส่พิมพ์หรือถาดเมื่อเย็นจึงตัดเป็นชิ้น ซึ่งจัดอยู่ประเภทเดียวกับ เช่น ตะโก้ ขนมลิ่มกลิ้ง ขนมเป็ยกปูน ขนมศิวลาอ่อน และผลไม้กวนต่างๆ รวมถึง ข้าวเหนียวแดง ข้าวเหนียวแก้ว และกะละแม



## 2.5 ประโยชน์

### คุณค่าทางโภชนาการของไข่ชนิดต่างๆ

ไข่เป็นแหล่งอาหารโปรตีนคุณภาพดี มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน และมีกรดอะมิโนชนิดที่มีซัลเฟอร์สูง มีประโยชน์ในการสร้างเซลล์ผิวหนัง ผมหงอกและเล็บ แร่ธาตุในไข่ขึ้นอยู่กับปริมาณที่มีในอาหารไก่

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ขนมทองเอกเป็นขนมอีกชนิดหนึ่งที่นิยมมอบให้แก่กันเพื่อการรื้อขวัญว่าแสดงถึงความเจริญเป็นขั้นที่สูงขึ้นๆ เป็นขนมที่มักทำในงานบุญ งานมงคล หรือเลี้ยงพระ การมอบขนมไทยให้แก่กันเพื่อแสดงความยกย่องหรือแสดงความยินดี โดยเฉพาะการส่งมอบขนมเป็นของขวัญให้แก่ผู้ที่ได้รับการเลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง เลื่อนบรรดาศักดิ์ เพื่อสื่อความหมายต่างๆกันไป ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นไปในทางที่ดี มีมงคลทั้งสิ้น เนื่องจากในเมืองไทยของเรายังยึดระบบอาวุโสอยู่อย่างแนบแน่นไม่มีวันเสื่อมคลาย



## 72. ข้าวต้มน้ำวุ้น

ชื่อสามัญ ข้าวต้มน้ำวุ้น

ชื่อท้องถิ่น ข้าวต้มน้ำวุ้น

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. โรงเรียนสารภีวิทยาคม. **ข้าวต้มมัดได้-ข้าวต้มน้ำวุ้น**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.sarapee.ac.th/index.php> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 6 ตุลาคม 2552
2. สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ. **สารานุกรมภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นไทย 4 ภาค**. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://app1.bedo.or.th/ency/Webpages/resultfood\\_det2.aspx?folk\\_det\\_id=166](http://app1.bedo.or.th/ency/Webpages/resultfood_det2.aspx?folk_det_id=166) เข้าถึงข้อมูลวันที่ 25 ธันวาคม 2553
3. **ข้าวต้มน้ำวุ้น**. บทวิทยุรายการ "รู้ รัก ภาษาไทย" ออกอากาศทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย เมื่อวันที่ 13 ธันวาคม พ.ศ. 2551 เวลา 7.00-7.30 น.
4. **การบริโภคข้าว**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.openbase.in.th/node/1> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 9 กันยายน 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ข้าวต้มน้ำวุ้น เป็นชื่อขนมอีกอย่างหนึ่ง ใช้ข้าวเหนียวที่แช่น้ำให้อ่อนตัวสัก 5-6 ชั่วโมงแล้วมาห่อด้วยใบตองที่มีความกว้างประมาณ 1 นิ้ว ห่อให้เป็นรูปสามเหลี่ยม กลัดไม้กลัดให้แน่น ต้มให้สุก เวลารับประทานนำมาใส่น้ำเชื่อมและน้ำแข็งทุบ

การทำข้าวต้มน้ำวุ้น เริ่มจากนำข้าวเหนียวไปซาวน้ำสัก 2-3 ครั้ง ก่อนแช่ไว้สักพัก แล้วนำมากรอกใส่ใบตองตามที่ตัดได้ขนาดแล้ว จากนั้นก็พับเป็นทรงสามเหลี่ยมอย่าง ในภาพ พับกลับไปกลับมาจนสุดใบตอง โดยใช้การเสียบไม้แทนการกลัดไม้ เพื่อกันห่อข้าวหลุดออกจากกัน แต่ที่ต้องพิถีพิถันมาก

เป็นพิเศษ คือการพับใบตองตานี ต้องกดข้าวให้แน่น เพราะถ้ากดไม่แน่น เวลาเอาไปต้มในน้ำเดือด น้ำจะเข้าข้างในได้ ส่วนเวลาต้มก็ต้องต้มน้ำเดือดนาน 1 ชั่วโมงครึ่งให้ข้าวเหนียวสุก

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ข้าวต้มน้ำจืด

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ข้าวเหนียว
2. น้ำดอกไม้สด
3. น้ำตาลทราย
4. ใบตองและไม้กลัด



### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ซาวข้าวเหนียว ล้างน้ำให้สะอาด แช่ไว้นาน 20 นาที ซาวขึ้น
2. ฉีกใบตองเป็นชิ้นกว้างประมาณ 3 นิ้ว พันเป็นรูปกรวยทางด้านโคนใบ ตักข้าวเหนียวใส่ 1 ช้อนโต๊ะ พับปลายใบให้ปิดปากกรวยแน่น บีบให้เป็นรูปสามเหลี่ยมด้านเท่าพันปลายใบไปจนสุดใช้ไม้กลัดเสียบทะลุหน้าไปหลัง
3. นำไปต้มในน้ำเดือดจนสุก ใช้เวลาประมาณ 40 นาที ข้าวต้มจะเหนียว ตักขึ้นพักไว้
4. ใส่น้ำดอกไม้มลงในกระทะตั้งไฟให้เดือด ใส่น้ำตาลทราย ต้มจนน้ำตาลละลาย กรองด้วยผ้าขาวบาง ตั้งเคี่ยวต่อไปจนน้ำตาลเหนียวเป็นยางมะตูม เสร็จแล้วยกลงพักไว้
5. แกะเปลือกข้าวต้มออก 4-5 ห่อใส่ถ้วยขนมหวาน ตักน้ำเชื่อมใส่ เติมน้ำแข็งทูปเสิร์ฟ



#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

เนื้อสัมผัสข้าวเหนียวเกาะตัวแน่น เหนียว รสชาติเค็ม หวานเล็กน้อย ลักษณะคล้ายกับข้าวต้มมัดแต่มีขนาดและรูปร่างต่างกัน กล่าวคือ ลักษณะข้าวต้มน้ำอุ่นมีลักษณะเป็นห่อใบตอง รูปร่างสามเหลี่ยม ชื้นเล็ก กัดด้วยไม้กัด นำไปต้มในน้ำเดือด แต่ข้าวต้มมัดประกบคู่กันแน่นและมัดด้วยตอก แล้วนำไปต้มหรือึ่งก็ได้



## 2.5 ประโยชน์

### คุณค่าทางโภชนาการของข้าว

สารอาหารที่ได้รับจากเมล็ดข้าวมีแป้งเป็นหลักเพราะมีคาร์โบไฮเดรตสูงถึง 71-77 เปอร์เซ็นต์ และมีโปรตีนเพียง 5-8 เปอร์เซ็นต์ นอกจากนี้ข้าวกล้องยังเป็นแหล่งวิตามิน บี ที่สำคัญ เพราะมีวิตามิน บี 1 (ไทอามีน) บี 2 (ไรโบฟลาวิน) ไนอาซิน กรดแพนโทเทนิค และกรดโฟลิก อยู่ที่ 0.34, 0.05, 0.62, 1.50 และ 20.00 มิลลิกรัมต่อข้าว 100 กรัม ตามลำดับ เมื่อผ่านการขัดสีเอาผิวรำออกจนเหลือเป็นข้าวขาวหรือข้าวสาร วิตามินเหล่านี้จะเหลืออยู่เพียง 0.07, 0.03, 0.11, 0.22 และ 3.00 มิลลิกรัมต่อข้าว 100 กรัม ตามลำดับ ในเมล็ดข้าวกล้องมีเส้นใยอาหารสูงกว่าข้าวสารถึง 2 หรือ 3 เท่า เส้นใยอาหารเหล่านี้มีประโยชน์ต่อร่างกายเพราะช่วยในการขับถ่ายกากอาหารและ ดูดซับสารพิษ ส่วนน้ำมันข้าวที่มีอยู่ในชั้นรำยังมีสารออไรซานอล (Oryzanol) ที่มีคุณสมบัติช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งและควบคุมโรคเบาหวานอีกด้วย ในปัจจุบันจึงมีผู้บริโภคบางกลุ่มสนใจบริโภคข้าวกล้องเป็น "อาหารสุขภาพ"

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นขนมหวานคล้ายร่อนเสิร์ฟโดยใช้น้ำแข็งเพื่อให้ น้ำอุ่นเย็นสดชื่น รสชาติดียิ่งขึ้น



## 73. ข้าวตอก

ชื่อสามัญ ข้าวตอก

ชื่อท้องถิ่น ข้าวตอก

## แหล่งที่มาของข้อมูล

1. เว็บไซต์เพื่อการศึกษาาระดมพล. *ข้าวตอก*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.radompon.com/webboard/index.php?topic=1458.0> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 6 มิถุนายน 2552
2. บล็อกแห่งการเรียนรู้. *ขนมไทย: ประเพณี 4 ถ้วย*. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://npm-love.blogspot.com/2009\\_06\\_01\\_archive.html](http://npm-love.blogspot.com/2009_06_01_archive.html) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2552
3. *ความหมายของข้าวตอก*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://guru.sanook.com> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 28 กันยายน 2552
4. สุภัทรตรา เจียมศักดิ์. *การพัฒนาผลิตภัณฑ์จากข้าวตอก*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://surat.stkc.go.th/node/262> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 16 กันยายน 2552
5. คอลัมน์เข้าครัวออนไลน์. *ข้าวตอกตั้ง*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.kow-krua.com/dessert/kow-tauk-tung/kow-tauk-tung.html> เข้าถึงข้อมูลวันที่ 26 กันยายน 2552
6. สกุลไทย. *ข้าวตอก ข้าวกลิ้ง ข้าวสาร ข้าวสวย*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.sakulthai.com/DSakulcolumndetail.asp?stcolumnid> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ข้าวตอก จัด เป็นขนมไทยโบราณ ปัจจุบันหารับประทานได้ยาก เพราะมีขนมจำพวกน้ำกะทิ อย่างอื่นที่ผู้ทำจำหน่ายมากกว่า เช่น แดงไทยน้ำกะทิ ลอดช่องน้ำกะทิ ข้าวโพดน้ำกะทิ เผือกน้ำกะทิ เป็นต้น

ข้าวตอก ได้จากข้าวเปลือกที่คว่ำให้แตกออกเป็นดอกขาว ใช้ข้าวเปลือกใหม่ๆ ที่ผึ่งแห้งสนิทแล้ว มาคว่ำไฟอ่อนๆ ให้ร้อนเสมอกัน เมื่อร้อนถึงขีดหนึ่งเนื้อในจะขยายบานออก ดันเปลือกให้ขาดจากกัน เมื่อ ผัดเอาเปลือกทิ้งไป จะได้ข้าวตอกไว้ใช้ในการทำพิธีต่างๆ หรือปรุงเป็นอาหารอื่นๆ เช่น ข้าวตอกน้ำกะทิ กระจ่างสารท ข้าวตอกตั้ง เป็นต้น ข้าวตอกเป็นข้าวที่ขยายเม็ดออกบาน มีสีขาว เก็บไว้ได้นานไม่เสีย

ข้าวตอก เป็นสิ่งมงคลที่ใช้ในการทำพิธีมงคล ใช้ไปพร้อมกับดอกไม้ และเงินทอง เป็นเคล็ดว่า ให้อรุณรุ่งเรืองเฟื่องฟูขยายออกได้เหมือนข้าวตอก

ข้าวตอกในความหมายของการไหว้ครู เป็นสัญลักษณ์ของความมีระเบียบวินัย แม้ว่าโดย ธรรมชาติแล้วคนเรามักจะมีความซุกซน ความเกียจคร้าน เป็นสมบัติมากบ้าง น้อยบ้างก็ตาม ตาเมื่อเขา มีความต้องการศึกษาหาความรู้ เขาก็ต้องรู้จักควบคุมตนเองให้อยู่ในกรอบ ในระเบียบหรือในกฎเกณฑ์ ที่สถาบันได้กำหนดไว้ ใครก็ตามหากตามใจตนเอง ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ บุคคลนั้นก็จะเป็น เหมือนข้าวเปลือกที่ถูกคว่ำ แต่ไม่มีโอกาสได้เป็นข้าวตอก

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ข้าวตอก

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ข้าวตอก
2. กะทิ
3. น้ำ



### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

วิธีทำข้าวตอกน้ำกะทิ ใช้ข้าวเปลือกที่เป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวก็ได้ แชน้ำทิ้งไว้ประมาณ 1-2 ชั่วโมง แล้วล้างน้ำ ออกผึ่งให้แห้ง จากนั้นนำมาคั่วให้สุกในกระทะหรือหม้อดิน ขณะคั่วให้คนด้วยไม้ทางมะพร้าวสดหรือทางกล้วย พอข้าวปะทุเมล็ดพองทั่วกันเป็น เป็นข้าวตอกแล้ว จากนั้นนำมาคัดเลือกกากข้าว หรือข้าวเปลือกที่ปะทุออกไม่หมด ให้เหลือ แต่ข้าวตอกที่เป็นสีข้าวล้วนทั้งหมด สำหรับกินกับน้ำกะทิ หรือนำไปผสมทำข้าวกระยาสาร



### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ข้าวตอก ได้จากข้าวเปลือกที่คั่วให้แตกออกเป็นดอกขาว ใช้ข้าวเปลือกใหม่ๆ ที่ผึ่งแห้งสนิทแล้วมาคั่วไฟอ่อนๆ ให้ร้อนเสมอกัน เมื่อร้อนถึงขีดหนึ่งเนื้อในจะขยายบานออก ดันเปลือกให้ขาดจากกัน เมื่อผัดเอาเปลือกทิ้งไป จะได้ข้าว ตอกไว้ใช้ในการทำพิธีต่างๆ หรือปรุงเป็นอาหารอื่นๆ เช่น ข้าวตอกน้ำกะทิ กระยาสาร ข้าวตอกตั้ง เป็นต้น ข้าวตอกเป็นข้าวที่ขยายเม็ดออกบาน มีสีขาว เก็บไว้ได้นานไม่เสีย จึงถือเป็นสิ่งมงคลที่ใช้ในการทำพิธีมงคล ใช้โปรยรวมกับดอกไม้ และเงินทอง เป็นเคล็ดว่าให้รุ่งเรืองเฟื่องฟูขยายออกได้เหมือนข้าวตอก

## 2.5 ประโยชน์

การรับประทานข้าวตอกเป็นจำนวนมาก ช่วยให้หลอดเลือดมีสุขภาพดี ป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองได้

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นอาหารว่าง

## 74. สัซงขยาพัททอง

ชื่อสามัญ สัซงขยาพัททอง

ชื่อท้องถิ่น สัซงขยาพัททอง

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **สูตรทำขนมสัซงขยาพัททอง.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thiswomen.com/Food/id2421.aspx> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน 2552
2. **พัททอง.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.siamnt.net/blog/pumpkin/> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 15 ธันวาคม 2552
3. WikiBooks. **ขนมสัซงขยา.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://th.wikibooks.org/wiki> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

#### พัททอง

พัททองเป็นพืชล้มลุก มีเถายาวเลื้อยไปตามดิน มีหนวดยาวที่ข้อ ใบสีเขียวมีหยัก ผิวใบสาก ออกดอกสีเหลือง และ เหลือง งามเขียว มีผลผิวขรุขระเป็นพู เนื้อในผลมีสีเหลือง มีเมล็ดจำนวนมาก พัททองมีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกา ขึ้นทั่วไปในเขตร้อน พัททองเป็นพืชที่ปลูกง่าย ชอบดินร่วนเบา ไม่ชอบน้ำขัง จะปลูกให้เลื้อยตามพื้นดิน หรือ จะทำค้างก็ได้ ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด พัททองมีชื่อท้องถิ่นว่า น้ำเต้า มะพอกแก้ว พักเขียว พักทอง มะน้ำแก้ว หมักอ้อ หมากพักเหลือง หมากอ้อ

พัททองใช้ทำเป็นอาหาร ทั้งอาหารคาว และ อาหารหวานได้หลายอย่าง ใช้ได้ทั้งส่วนยอดอ่อน และ ใบอ่อน ดอกตูม ผลอ่อน และเนื้อของผลแก่ โดยอาหารคาว ใช้ทั้งดอกตูม ยอดอ่อน ผลอ่อน และผลแก่ นำมาทำเป็นผักต้มจิ้มน้ำพริก แกงเลียง ผัดใส่ไข่ ส่วนผลแก่ใช้เป็นผักต้มจิ้มน้ำพริก ผัดใส่ไข่ แกงเลียง แกงเผ็ด และ ส่วนเนื้อผลแก่ทำเป็นของหวานได้ เช่น ทำเป็นแกงบวดพัททอง สัซงขยาพัททอง พัททองเชื่อม เป็นต้น



การทำสังขยาฟักทอง อาจใช้ไข่เปิดได้ แต่จะมี กลิ่นคาว และเนื้อจะแข็งกว่าไข่ไก่ หรือจะใช้ เฉพาะไข่ขาวก็ได้ ถ้าใช้น้ำตาลทรายรสจะออกหวานแหลม ควรเติมเกลือ 1/2 ช้อนชา เพื่อตัดรสให้กลม กล่อม ขั้นตอนสำคัญในการทำสังขยานั้น คือขั้นตอนการตีไข่ให้เนียน ให้ สังเกตดูเวลาตีไข่ตีจนกว่าไข่ ขาวไม่เกาะตัวเป็นลิ่ม และไม่ควรวตีไข่นานเกินไปเพราะจะทำให้ขนมและไม่น่ารับประทาน ที่สำคัญต้อง ระวังในน้ำเดือดที่ใช้ไฟแรงเพื่อไม่ให้มีกลิ่นคาวจากไข่



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

สังขยาฟักทอง

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

ส่วนผสม

1. ฟักทองลูกขนาดกลาง
2. กะทิ
3. ไข่ไก่
4. น้ำตาลปีบ

5. เกลือ
6. ใบเตย

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. เจาะช่องด้านบนของฟักทอง แล้วคว้านเมล็ดฟักทองออกให้หมด
2. ตอกไข่ใส่ชามผสมแล้วตีให้เข้ากัน
3. ใส่กะทิลงไป คนให้เข้ากัน
4. ใส่น้ำตาลปีบ เกลือป่น และใ้ใบเตยลงไป
5. ใช้ใบเตยบีบไปเรื่อยๆ จนน้ำตาลละลายหมดและส่วนผสมเข้ากันดี
6. นำส่วนผสมที่ได้กรองผ่านกระชอนใส่ลงในฟักทอง แล้วนำไปนึ่งประมาณ 45 นาทีหรือจนสุก
7. ตัดแบ่งเป็นชิ้น จากนั้นก็ยกเสิร์ฟได้เลย





## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

สังขยาที่ดีจะมีเนื้อเนียนละเอียด และมีรูพรุนของอากาศในเนื้อสังขยาเล็กน้อย รสชาติออกหวานละมุน นุ่มนวล และเนื้อสังขยาไม่แข็งจนเกินไป ไม่มีกลิ่นคาวไข่ เนื้อสัมผัสนุ่มจากไข่และกะทิ ทำให้รับประทานคู่กับผักทองหนึ่งได้อย่างลงตัว อาจใช้ไข่เปิดได้แต่จะมีกลิ่นคาว และเนื้อจะแข็งกว่าไข่ไข่ไก่ หรือจะใช้เฉพาะไข่ขาวก็ได้ ถ้าใช้น้ำตาลทรายรสจะหวานแหลม ควรเติมเกลือ 1/2 ช้อนชา เพื่อตัดรสให้กลมกล่อม สังขยานอกจากจะนึ่งแล้วเสิร์ฟกับข้าวเหนียวมูนแล้ว อาจดัดแปลงเป็น ของหวานในรูปแบบอื่นๆ ได้อีก



## 2.5 ประโยชน์

### ผักทอง

เมล็ดแก่จะเป็นส่วนที่นำมาทำเป็นยา เมล็ดมีรสมัน เป็นยาถ่ายพยาธิตัวดี ขับปัสสาวะ บำรุงร่างกาย แก้พิษปวดบวม สารสกัดจากเมล็ด มีฤทธิ์ฆ่าพยาธิตัวกลมและตัวดี

ส่วนของยอดอ่อน ดอกอ่อน จะมีรสจืดอมหวาน ผลแก่รสชาดมัน มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามินเอ (จะมีมากที่สุด) วิตามินบี1 วิตามินบี2 ไนอาซิน วิตามินซี

สรรพคุณทางยา ช่วยรักษาอาการต่อมลูกหมากโต ป้องกันรักษานิว ส่วนของเมล็ด  
ผักทองที่ตากแห้งแล้วจะช่วยรักษา เส้นเลือดขอดได้ ด้วยการนำมาตำให้แหลก ชงยากับน้ำปุดที่แผล จะ  
ดูดพิษให้หายจากอาการเจ็บบวมได้

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

เวลากินให้ตัดเป็นชิ้น กินพร้อมกับผักทองนี้ โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูด

## 75. เสneh์จันท์น

ชื่อสามัญ      เสneh์จันท์น      ชื่อท่องถึน      เสneh์จันท์น

## แหล่งที่มาของข้อมูล

1. แม่บ้าน ขนมไทยแก่จัน. *ขนมเสneh์จันท์น*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แม่บ้าน, พิมพ์ครั้งที่ 3
2. *เสneh์จันท์น*. สืบค้นจากเวปไซด์ <http://hilight.kapook.com/view2.php?id> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 ธันวาคม 2552
3. *ขนมหวานไทย: เสneh์จันท์น*. สืบค้นจากเวปไซด์ <http://www.wangkanai.co.th/new/popup3.htm> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ขนมเสneh์จันท์น เป็นขนมที่ทำจากแป้ง น้ำตาล กะทิ และไข่แดง กวนผสมเข้าด้วยกันจนแห้ง นำมาปั้นเป็นรูปร่างคล้ายผลลูกจันท์น ตรงส่วนขั้วใช้แป้งผสมสีน้ำตาลแล้วนำไปตกแต่งให้เหมือนผลจันท์น ด้วยลักษณะรูปร่างของขนมและสีสันที่เหมือนธรรมชาติ จึงเรียกขนมชนิดนี้ว่า ขนมเสneh์จันท์นขนมไทย

ขนมไทยโบราณอย่าง ‘เสneh์จันท์น’ จัดเป็นขนมมงคล ที่ชื่อไพเราะ หอมหวาน และรสอร่อย ว่ากันว่าคนโบราณนำ ‘จันท์น’ ซึ่งเป็นต้นไม้ชนิดหนึ่ง มีผลสุกสีเหลืองและมีกลิ่นหอมชวนให้หลงใหล มาประยุกต์ทำเป็นขนม โดยนำผลจันท์นป็นเป็นส่วนผสมหนึ่ง ทำให้ขนมมีกลิ่นหอม แล้วตั้งชื่อว่า ‘ขนมเสneh์จันท์น’ เพราะเป็นคำสิริมงคล มีเสneh์ชวนให้คนรัก คนหลง เหมือนเสneh์ของผลจันท์น ขนมชนิดนี้จึงถูกนำมาใช้ ประกอบในงานพิธีมงคลต่างๆ เช่น งานขึ้นบ้านใหม่ งานบวช งานมงคลสมรส เป็นต้น

เทคนิคสำคัญในการทำขนมเสneh์จันท์นนั้น ไข่ไก่ที่ใช้ควรเป็นไข่ที่สดใหม่ แป้งที่ผสมกับไข่แดงและกะทิ ควรนำมากรองด้วยกระชอนเพื่อไม่ให้จับตัวเป็นก้อน และก่อนจะปั้นแป้งเป็นก้อนกลม มควรววดแป้งให้เนียนเสียก่อน



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

เสน่ห์จันทร์

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

ลำดับ วัตถุดิบ

1. แป้งข้าวเหนียว
2. แป้งข้าวเจ้า
3. หัวกะทิ
4. น้ำตาลทราย
5. ไข่ไก่
6. สีผสมอาหารสีเหลือง
7. ผงจันทร์ป่น

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ผสมแป้งทั้งสองชนิดเข้าด้วยกัน
2. ผสมหัวกะทิกับน้ำตาลละลายแล้วกรองผสมแป้งกับกะทิและผงจันทร์ป่นสีเหลือง
3. ตั้งไฟอ่อนกวนจนจับกัน
4. ไข่ไก่ใช้แต่ไข่แดงใส่ขณะแป้งร้อน รีบคนให้เข้ากัน ยกลง
5. พอขนมอุ่นปั้นได้ ให้ปั้นเป็นรูปผลจัน ตรงซั้วผลใช้น้ำตาลเคี้ยวสีน้ำตาลหยอด





#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

เสน่ห้จันทร "จันทร" เป็นต้นไม้ชนิดหนึ่งที่มีผลสุกสีเหลืองนวลกลิ่นหอม ทั้งสวยงามและน่าหลงใหล คนโบราณจึงนำควา มมีเสน่ห้ของผลจันทรมาประยุกต์ทำเป็นขนม และได้นำ "ผลจันทรปน" ทำให้มีกลิ่นหอมเหมือนผลจันทรให้ชื่อว่า "ขนมเสน่ห้จันทร" โดยเชื่อว่าคำว่าเสน่ห้จันทรเป็นคำที่มีสิริมงคล จะทำให้มีเสน่ห้ คนรักคนหลงดังเสน่ห้ของผลจันทร และขนมนี้จึงถูกนำมาประกอบในงานพิธีมงคลสมรส

#### 2.5 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นขนมหวาน



## 76. ขนมขี้หนู

ชื่อสามัญ ขนมขี้หนู

ชื่อท้องถิ่น ขนมทราย

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **ขนมขี้หนู**. สืบค้นจากเว็บไซต์

[http://www.ezythaicooking.com/free\\_dessert\\_recipes/Thai\\_dessert\\_kanom\\_Kee\\_Noo\\_th.html](http://www.ezythaicooking.com/free_dessert_recipes/Thai_dessert_kanom_Kee_Noo_th.html)

เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 17 กันยายน 2552

2. **ขนมขี้หนูเมืองเพชร**. สืบค้นจากเว็บไซต์

[http://www.chaiwbi.com/0drem/web\\_children/2545/m5209/congo.html](http://www.chaiwbi.com/0drem/web_children/2545/m5209/congo.html) เข้าถึงข้อมูล

เมื่อวันที่ 25 กันยายน 2552

3. **ประวัติขนมไทย**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thaigoodview.com/node/1659> เข้าถึง

ข้อมูลเมื่อวันที่ 30 กันยายน 2552

4. **เกร็ดความรู้: สีส้มอาหาร**. สืบค้นจากเว็บไซต์

<http://www.adirek.com/stwork/Spa/newspa/spa5.htm> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 ตุลาคม

2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ขนมขี้หนูเป็นขนมชั้นดีที่มีชื่อเสียงมาก ोनขนมอื่น ๆ

พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทางโปรดมากกว่าขนมใด ๆ ทรงรับทราบว่า "ทำได้เก่งและอร่อยกว่าที่ไหน ๆ" ขนมขี้หนูเมืองเพชรอร่อย นุ่ม ไม่หวานจัดและหอม เพราะอบด้วยมะลิ กลีบกระดังงาลนไฟ และควินทียาบอบ ในปัจจุบันหารับประทานได้ไม่ถ่ายนัก เนื่องจากเป็นขนมที่ทำยาก ใช้เวลาทำนานและเก็บไว้ไม่ได้นานและผู้มีฝีมือในการทำเพียงไม่กี่คน โดยส่วนใหญ่อยู่ในวัยชรา อีกทั้งไม่ค่อยยอมถ่ายทอดความรู้ให้ใครอีกด้วย

ขนมขี้หนู เป็น ขนมไทยโบราณ บ้างเรียกขนมทราย ทำจากแป้งข้าวเจ้า น้ำเชื่อม โรยหน้าด้วยมะพร้าว การรับประทาน ตักใส่ภาชนะ (จานแบนๆ) โรยด้วยมะพร้าวแก่ขูดฝอยตามชอบ (ไม่ใช่มะพร้าว

ซีก) ขนมที่ดีจะต้องเป็นเหมือนเม็ดทรายละเอียด ร่วนซุย ไม่จับเป็นก้อน หวานเล็กน้อย หอมชื่นใจเมื่อทาน

แป้งข้าวเจ้า (Rice Flour) ทำจากเมล็ดข้าวเจ้า ลักษณะแป้งเป็นผงสีขาว หากลองใช้มือสัมผัสดูจะรู้สึกสากๆ เล็กน้อย ใช้เป็นส่วนผสมของอาหารและขนมที่ต้องการความอยู่ตัว แต่ไม่เหนียวหนืด เพราะแป้งชนิดนี้เมื่อนำมาทำให้สุกจะมีลักษณะขุ่นร่วน หากทิ้งให้เย็นจะอยู่ตัวจับเป็นก้อน แต่ไม่เหนียว เช่น ใช้เป็นส่วนผสมของขนมขี้หนู ขนมกล้วย เส้นขนมจีน ขนมตาล ขนมเวโร ขนมνάดอกไม้ ขนมครก ขนมชั้น ลอดช่อง ขนมเปียกปูน ใช้ผสมกับหัวกะทิใส่หน้าห่อหมกและหน้าตะโก้ ผสมแป้งข้าวเจ้ากับแป้งท้าวยายม่อมและแป้งสาลี เพื่อทำเป็นแป้งหยอยทอด

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ขนมขี้หนู

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. แป้งข้าวเจ้า
2. มะพร้าว (นำไปขูดเป็นเส้นฝอย)
3. น้ำตาลทราย
4. น้ำลอยดอกไม้ม
5. สีผสมอาหารตามชอบ
6. เทียนอบ



### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. นวดแป้งข้าวเจ้ากับน้ำดอกไม้ม 1/2 ถ้วยตวง อย่าให้แฉะเกินไป จากนั้นห่อด้วยผ้าขาวบางและนำไปใส่ถุงผ้า มัดปากถุงให้แน่น หาของหนักๆ ทับเพื่อให้แห้งน้ำ
2. จากนั้นจึงนำไปยี้เป็นชิ้นเล็กๆ แล้วผึ่งแดดให้พอหมาด แล้วจึงนำไปร่อน ให้สิ่งสกปรกออก

3. นำแป้งที่ร่อนแล้วไปใส่ในผ้าขาวบางและนึ่งจนสุก
4. นำน้ำตาลทรายไปผสมกับน้ำลอยดอกไม้อและสีผสมอาหาร จากนั้นนำไปตั้งบนไฟอ่อนๆ คนจนน้ำตาล ละลายดี จึงปิดไฟและกรองน้ำเชื่อมด้วยผ้าขาวบางอีกครั้ง
5. นำแป้งที่นึ่งสุกใส่ลงในอ่างน้ำเชื่อม ใช้ไม้พายคนเบาๆ หากเปิดไว้สักครู่เพื่อให้แป้งฟู คนต่ออีกครั้ง เพื่อให้แป้งกับน้ำเชื่อมเข้ากัน จากนั้นจึงนำไปอบด้วยควันเทียนให้หอม
6. ตักแป้งใส่จาน ก่อนเสิร์ฟโรยหน้าด้วยมะพร้าวขูดหยาบๆ พร้อมรับประทานได้ทันที



#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ลักษณะที่ดีของขนมขี้หนู ต้องมี รสหวาน หอมน้ำตาลมะพร้าว เนื้อขนมนุ่มเป็นปุย สีน้ำตาล การผสมแป้งกับน้ำลอยดอกมะลิ อย่างรวดเร็วแบบขนมปัง ให้ใช้มือยีเบาๆ เพราะถ้านวดแล้วแป้งจะเกาะกันเป็นก้อน ถ้าใส่น้ำเร็วไปจะทำให้แป้งแฉะ ลักษณะของแป้งที่จะยี่ในตะแกรงจะต้องไม่เป็นก้อน มีแต่ความชื้นจะทำให้ยี่ได้ง่าย การยี่จะต้องเลื่อนตะแกรงไปรอบๆ อย่าให้แป้งทับกันหนา การที่วางแก้วตรงกลาง เพื่อให้ให้น้ำขึ้นถึง ก่อนนึ่งเอาแก้วออกจะเว้นที่ตรงกลางไว้ ถ้าจะใช้น้ำตาลทรายทำน้ำเชื่อมควรใช้น้ำตาล 1 1/2 ถ้วย แล้วใส่สีตามชอบ เมื่อแป้งสุกต้องรีบเทลงในน้ำเชื่อมโดยเร็ว ถ้าช้าจะทำให้ไอน้ำร้อนหมดขนมไม่ฟู การที่เคี้ยวน้ำเชื่อมแล้วให้ตวงเพื่อที่จะได้น้ำเชื่อมเท่าอัตราส่วนที่กำหนด เพราะถ้าไม่ตวงบางคนเคี้ยวใส่ไปทำให้ปริมาณน้ำเชื่อมมากจะทำให้ขนมแฉะ ถ้าขึ้นไปขนมดูน้ำเชื่อมไม่ทั่วถึง ถ้าทำออกมาไม่ฟู อาจเกิดจากสาเหตุต่างๆ ดังนี้ 1) นึ่งแป้งไม่สุก 2) นำแป้งใหม่มาใช้ ถ้าไม่แน่ใจว่าแป้งใหม่หรือเก่าให้ตากแดด 2 - 3 แดด แต่ถ้าซื้อแป้งระยะเดือน ต.ค. - พ.ย. จะได้แป้งเก่า 3) ใส่น้ำเชื่อมมากเกินไป



## 2.5 ประโยชน์

สมัยก่อนการทำอาหารหรือขนมไทยส่วนใหญ่ ก็จะใช้สีที่ได้มาจากสมุนไพรตามธรรมชาติ เพื่อช่วยเพิ่มสีสัน และความหอมทำให้ขนมไทยชวนน่ารับประทานยิ่งนัก นอกจากนี้จะปลอดภัยแล้วยังมีประโยชน์จากสมุนไพร นั้นๆอีกด้วย เรามาดูกันว่ามีสมุนไพรอะไรบ้าง

สีแดง ได้จากกระเจี๊ยบและฝาง ทำให้ขนมมีสีแดง อย่างเช่นทับทิม กรอบ ช่าหริ่ม และขนมชั้น ประโยชน์ของฝางนั้นเป็นยาบำรุงเลือดสำหรับผู้หญิง ขับหนอง และทำให้เลือดเย็น ประโยชน์ของกระเจี๊ยบ ช่วยขับปัสสาวะ ลดความดัน ช่วยระบาย ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน

สีดำ เป็นสีที่ได้มาจากกาบมะพร้าวเผา และดอกดิน ดอกดินเป็นพืชกาฝากชนิดหนึ่ง มีสีม่วงเข้ม นิยมมาทำขนมเปียกปูน และขนมดอกดิน ประโยชน์ของดอกดิน คือบำรุงร่างกาย แก้พิษฝี และถอนพิษได้

สีเหลือง นี้ได้จากดอกโสนและขมิ้น ขนมหรืออาหารที่ได้จากสีเหลือง เช่น แกงเหลือง ขนมขี้หนู ประโยชน์ของดอกโสน แก้วร้อนใน กระหายน้ำ และยังมีฤทธิ์สมานแผล เป็นยาแก้ปวดมวนท้อง ประโยชน์ของขมิ้น เป็นยาบำรุงธาตุ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องร่วง

สีเขียว ส่วนมากมักจะได้จากใบเตยมีกลิ่นหอม นิยมแต่งสีและกลิ่นให้อาหารหรือขนมมีสีเขียว และหอมน่ารับประทาน เช่นลอดช่อง ขนมขี้หนู ขนมชั้น ช่าหริ่ม ประโยชน์ของใบเตย แก้กะหายน้ำ ขับปัสสาวะ และช่วยบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น

สีน้ำเงิน เป็นสีของดอกอัญชัน และถ้าปีบมะนาวลงไปเล็กน้อยก็จะกลายเป็นสีม่วง นิยมใช้ทำขนมอะไร ซ่อม่วง ประโยชน์ของดอกอัญชัน แก้อาการตาฟาง บำรุงสายตา ดับกระหาย เป็นยาระบายอ่อนๆ และขับปัสสาวะ

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นขนมหวานหรืออาหารว่าง เวลากินโรยหน้าด้วยมะพร้าวขูด

## 77. ข้าวตุก

ชื่อสามัญ      ขนมข้าวตุก

ชื่อท้องถิ่น      ขนมข้าวตุก

## แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **สูตรขนมไทย: ข้าวตุก.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thaigoodview.com/library/studentshow/2549/> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2552
2. **ข้าวตุก.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.pantown.com/board.php> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2552
3. วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. **ข้าวตุก.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://th.wikipedia.org/wiki> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2552
4. **ประโยชน์จากข้าว.** สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://www.thaihandiworks.com/KhunKhao\\_L04P03.html](http://www.thaihandiworks.com/KhunKhao_L04P03.html) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ข้าวตุก เป็นขนมที่เกิดจากภูมิปัญญาของคนสมัยก่อน ที่นำข้าวสวยที่เหลือรับประทานไม่หมดมา ตากแล้วคั่วให้กรอบ โขลกให้ละเอียด นำมาทำขนมที่มีรสชาติ หอมหวาน เป็นการประหยัด รู้จักใช้ของที่มีเหลือ ให้เกิดประโยชน์



ข้าวตุกเป็นขนมไทยโบราณที่ทำขึ้นจากส่วน ผสมของ ข้าวตาก      น้ำตาลปี๊บ มะพร้าวทึนทึกขูด ละเอียด น้ำดอกไม้มัน สูตรนี้น่าจะเป็นแบบดั้งเดิม มออย่างที่สาวไทยชอบเพราะบางตำราในปัจจุบันนิยมใส่ เนยด้วยแสดงว่าคงพัฒนาให้มีรสชาติใหม่

เป็นขนมที่เกิดจากภูมิปัญญาของคนสมัยก่อน ที่นำข้าวสวยที่เหลือรับประทานไม่หมดมาตาก แล้วคั่วให้กรอบ โขลกให้ละเอียด นำมาทำขนมที่มีรสชาติ หอมหวาน เป็นการประหยัด รู้จักใช้ของที่มีเหลือ ให้เกิดประโยชน์ ขนมพื้นบ้านของชาวระยอง ผลิตด้วยกรรมวิธีแบบดั้งเดิม มีรสหวานมัน เป็นที่นิยมกันโดยทั่วไป สามารถเก็บได้นานหลายวัน โดยไม่ใส่สารกันบูด

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ขนมข้าวตั่ว

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ข้าวสุกตากแห้ง
2. มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย
3. มะพร้าวขูด
4. น้ำตาลมะพร้าว
5. น้ำตาลทราย
6. เทียนอบ
7. ดอกมะลิ
8. พิมพ

### 2.3 วิธีการเตรียม / วิธีการทำ

1. นำข้าวสุกที่ตากแห้งไปคั่วให้เหลืองกรอบ หรือจะใช้ข้าวตั่วที่เป็นเศษๆ มาคั่วก็ได้ พอเย็นนำไปบดหรือโขลกให้ละเอียด แล้วร่อนโดยใช้ตะแกรง
2. คั้นกะทิโดยใช้น้ำลอยดอกมะลิ คั้นให้ได้ประมาณ 3 ถ้วยตวง แล้วเอาน้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลทรายละลายในน้ำกะทิ กรองให้สะอาด
3. นำไปใส่หม้อหรือกระทะทอง ยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือดใส่มะพร้าวทึนทึกขูดลงกวนให้เข้ากัน กวนจนกะทิงวดเกือบแห้งจึงใส่ข้าวคั่วลง แล้วกวนต่อจนแห้งเป็นก้อน (อย่าใช้ไฟแรง) พอเย็นจึงใช้พิมพกดเป็นรูปต่างๆ
4. ถ้าไม่มีพิมพก็ใช้วิธีปั้นเป็นก้อนกลมก็ได้ เสร็จแล้วนำไปใส่ขวดโหล อบด้วยควันเทียน และดอกมะลิ



<http://chompoo-kitchen.pantown.com>



<http://chompoo-kitchen.pantown.com>



<http://chompoo-kitchen.pantown.com>



<http://chompoo-kitchen.pantown.com>



<http://chompoo-kitchen.pantown.com>



จุดเทียน  
ตั้งเทียนแล้วปิดฝา 1 ชม. 20 นาที

เมื่อเปิดฝาดังกล่าวจะตมมากถึงนมจนเห็นแบบ โดฮาสลอปะ



<http://chompoo-kitchen.pantown.com>

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ข้าวตุกี่ดี จะมีสีน้ำตาลไหม้ของน้ำตาลปึกที่เคี่ยวจนขึ้นสี มีกลิ่นหอม ของมะพร้าวคั่ว และกลิ่นควันเทียน เนื้อสัมผัสของข้าวตุกจะไม่เนียนละเอียดมากนัก เนื่องจากมีเนื้อมะพร้าวขูดและข้าวตอก ทำให้เวลากินจะรู้สึกได้ รสชาติจะออกหวานหอมของน้ำตาลปึก และมีความมันจากหัวกะทิ เป็นรสชาติที่ลงตัว เมื่อรับประทานคู่กับน้ำชาจะช่วยทำให้มีดีตรสหวาน และทำให้ไม่ฝืดคออีกด้วย



## 2.5 ประโยชน์

### ข้าว

สารอาหารที่ได้รับจากเมล็ดข้าว มีแป้งเป็นหลัก เพราะมีคาร์โบไฮเดรตสูงถึง 71 - 77 เปอร์เซ็นต์ และมีโปรตีนเพียง 5 - 8 เปอร์เซ็นต์ นอกจากนี้ข้าวกล้องยังเป็นแหล่งวิตามินบี ที่สำคัญเพราะมีวิตามินบี 1 (ไทอามีน) บี 2 (ไรโบฟลาวิน) ไนอาซีน กรดแพนโทเทนิค และกรดโฟลิกอยู่ถึง 0.34, 0.05, 0.62, 1.50 และ 20.00 มิลลิกรัมต่อข้าว 100 กรัม ตามลำดับ เมื่อผ่านการขัดสีเอาผิวรำออกจนเหลือเป็นข้าวขาว หรือข้าวสาร วิตามินเหล่านี้ จะเหลืออยู่เพียง 0.07, 0.03, 0.11, 0.22 และ 3.00 มิลลิกรัมต่อข้าว 100 กรัม ตามลำดับ เมล็ดข้าวกล้องมีเส้นใยอาหารสูงกว่าข้าวสารถึง 2 หรือ 3 เท่า เส้นใยอาหารเหล่านี้ มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะช่วยในการขับถ่ายกากอาหาร และดูดซับสารพิษ ส่วนน้ำมันข้าวที่มีอยู่ในชั้นรำ ยังมีสารออโรซานอบ ที่มีคุณประโยชน์ ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง และควบคุมโรคเบาหวานอีกด้วย ในปัจจุบันจึงมีผู้บริโภคบางกลุ่ม สนใจบริโภคข้าวกล้อง เป็นอาหารสุขภาพ

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นขนมหวานหรืออาหารว่างคู่กับน้ำชาและกาแฟ

## 78. ขนมไข่หงส์

ชื่อสามัญ ขนมไข่หงส์

ชื่อท้องถิ่น ขนมไข่เหี้ย, ขนมไข่สวรรค์

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **ขนมไข่เหี้ย**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://vivii.hroyy.com/kanomkaihea> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 14 มีนาคม 2552
2. **สูตรขนมไข่หงส์**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://v2.zmeal.com/board/index.php> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 20 เมษายน 2552
3. วิกีพีเดีย สารานุกรมเสรี. **ขนมไข่หงส์**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://th.wikipedia.org/wiki> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 27 เมษายน 2552
4. **โครงการทำขนมไข่เหี้ย**. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://education.phibun.com/procuct\\_work/p.kanom\\_kaihong.htm](http://education.phibun.com/procuct_work/p.kanom_kaihong.htm) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 ธันวาคม 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ไข่หงส์ เดิมชื่อขนมไข่เหี้ย เป็นขนมไทยตำรับชาววังชานดั้งเดิม มีส่วนประกอบหลักของแป้งขนมแต่เดิมจะใช้แป้งข้าวเหนียวผสมมันเทศต้มจนวอดเข้าด้วยกันแล้วใส่หัวกะทิเล็กน้อย พอจนนุ่มก็นำมาหุ้มได้ขนมที่ปั้นเป็นลูกเล็กๆรอไว้ ไข่ของขนมไข่เหี้ยประกอบด้วยกระทียม พริกไทย รากผักชีโขลก รวมกันเอาไปผัดกับถั่วเขียวหนึ่งและเกลือปน จากนั้นนำไปทอดให้เหลือง เคลือบด้วยน้ำตาลที่เคี่ยวในกระทะทอง คาดว่าขนมชนิดนี้ได้รับอิทธิพลจากขนมเทียนของชาวจีน ซึ่งได้เป็นถั่วเขียวหนึ่งผัดกับพริกไทย เกลือ น้ำตาลและหอม



ขนมนี้มีตำนานเล่าต่อๆ กันว่าเป็นขนมที่เจ้าจอมแว่น (หรือสมัญญาที่พระเจ้าลูกยาเธอและพระเจ้าลูกเธอ เรียกว่า คุณเสื่อ) พระสนมเอกในรัชกาลที่ 1 คิดทำขึ้นถวายพระองค์ เพราะครั้งหนึ่งทรงพระประสงค์จะเสวยไข่เหี้ย แต่ระยะนั้นไข่เหี้ยหายาก และไม่ใช้ฤดู

วางไข่จึงไม่อาจมาถวายเป็นได้ เจ้าจอมแว่นจึง จึงคิดทำขนมลักษณะเดียวกันขึ้น ถวายแทน โดยเอาถั่วเขียวมาโขลกกับเกลือป่นเป็นไข่แดง แป้งข้าวเหนียวห่อหุ้มเป็นเปลือกแล้วทอดน้ำมันจนเหลืองอร่าม ทำขึ้นถวายพอให้ได้เสวยแก้ขัด

ในสมัยก่อนขนมนี้ยังใช้ในพิธีขันหมากหรือติดก้นท์เทศน์ด้วย ปัจจุบันคนส่วนใหญ่เห็นว่าชื่อขนมไม่ไพเราะจึงเปลี่ยนเป็นขนมไข่หงส์ ทำให้ลักษณะของขนมเปลี่ยนไปด้วย จากที่เคยฟองใหญ่ คล้ายไข่เป็ด เนื้อแป้งหนา กลายเป็นฟองกลมๆเล็กๆ แป้งบางลง

ขนมที่คล้ายขนมไข่เหี้ยคือขนมฟองแตน รูปร่างคล้ายไข่ ใช้แป้งข้าวเหนียวผสมกับแป้งข้าวเจ้า นวดผสมกับฟักทอง แล้วนำไปหุ้มไส้ที่ทำจากถั่วเขียวหนึ่งผัดกับหอม พริกไทยและเกลือ เสร็จแล้วนำไปทอด เคลือบด้วยน้ำตาลมะพร้าวเคี้ยวกับกะทิ อีกชนิดหนึ่งคือขนมไข่คนกระสา ได้เหมือนขนมไข่เหี้ย แต่หุ้มด้วยสาคุแล้วนำไปนึ่ง



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ขนมไข่เหี้ย/ขนมไข่หงส์

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. แป้งข้าวเหนียว
2. มันเทศต้มบด
3. มะพร้าวขูด
4. น้ำตาลทราย
5. เกลือป่น
6. น้ำ
7. น้ำมันสำหรับทอด

### ส่วนผสมไส้

8. ถั่วเขียวเราะเปลือกหนึ่งสุก (ทำจากถั่วดิบ 3 ซีด)
9. มะพร้าวขูดละเอียด
10. น้ำตาลทราย
11. พริกไทยป่น
12. เกลือป่น

### 2.3 วิธีการเตรียม / วิธีการทำ

1. คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิ 5 ถ้วย (ใช้น้ำสำหรับคั้น 3 ถ้วย)
2. ผสมแป้งข้าวเหนียว มันเทศบด เข้าด้วยกัน ใส่กะทิ เกลือ นวดให้เข้ากัน
3. แบ่งแป้งออกเป็นก้อนกลมๆ เท่าๆกัน ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว ใช้ผ้าขาวบางชุบน้ำบิดให้แห้งใดๆ คลุมไว้

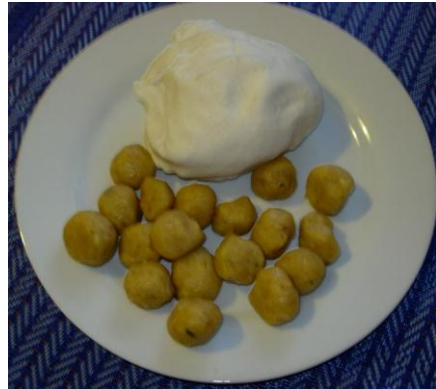
### ส่วนผสมไส้

บดถั่วเขียวกับมะพร้าวขูดเข้าด้วยกัน ใส่น้ำตาล เกลือ พริกไทย นวดให้เข้ากันอีกครั้ง แล้วปั้นเป็นก้อนกลมจำนวนเท่ากับก้อนแป้ง

### วิธีทำขนมไข่หงส์

1. แป้งแบ่งออกเป็นแผ่น วางไส้ตรงกลาง แล้วปั้นเป็นรูปกลมรีเหมือนไข่ไก่ ทำจนหมด พักไว้
2. ใส่น้ำมันสำหรับทอดลงในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใช้ไฟกลาง ค่อนข้างอ่อน นำแป้งที่ใส่ไส้แล้วลงทอดให้เหลืองตักขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำมัน
3. ผสมน้ำตาล เกลือ น้ำ เข้าด้วยกันใส่ในกระทะทอง ตั้งไฟกลาง เคี่ยวให้น้ำเชื่อมข้นเหนียวและเริ่มตกทราย ใส่ขนมที่ทอดลงเคล้าให้น้ำตาลติดทั่ว ตักขึ้นผึ่งไว้ให้เย็น เก็บไว้รับประทานได้หลายวัน





#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

การทำขนมไข่เหี้ยให้อร่อยอยู่ที่สัดส่วนพอเหมาะพอดีของทั้งแป้งทำเปลือกและไส้ถั่วรสกลมกล่อม วิธีทำเริ่มตั้งแต่ นำถั่วเขียวมาแช่น้ำทิ้งไว้ซัก 2-3 ชม. หรือข้ามคืนให้ถั่วนิ่ม ซาวขึ้นต้มจนสุกเปื่อย เทน้ำทิ้งพักใส่ถาด ฟึ่งลมให้แห้งมาด ระหว่างนั้นตำพริกไทย เกลือ และกระเทียมเข้าด้วยกัน คั้นส่วนปลูกรสออกเผ็ดและเค็มเล็กน้อย เอาลงคั่วในกระทะพอหอม จากนั้นผัดกับถั่วเขียว ต้มจนเนื้อเนียนเข้ากันตั้งทิ้งไว้จนเย็นพอหยิบได้ ปั้นเป็นรูปกลมๆ เล็กๆ เรียงใส่ถาดพักไว้ ใช้ทำเป็นไส้ขนม

ส่วนที่สมมุติแทนเปลือกของไข่เหี้ยนั้น ใช้ข้าวเหนียวโม้และทับน้ำออกผสม กับแป้งข้าวเจ้าในอัตราส่วนครึ่งต่อครึ่งจะทำให้ได้แป้งขนมเนื้อเหนียวนุ่มไม่ร่วนเกินไป นวดจนแป้งจับตัวและไม่ติดมือ ต้องรู้เคล็ดลับคือ เติมน้ำตาลปีบลงไปให้แป้งฟูแล้วนวด จะให้ดีควรนวดทั้งค้างคืนไว้ 1 คืนแป้งจะไม่แตกหรือติดกันเวลาทอด นำมาแผ่เป็นแผ่นกลมแบนตามขนาดที่ต้องการ เอาไส้วางตรงกลางแป้งแล้วหุ้ม คลึงให้ปิดสนิทเป็นรูปกลม นำไปทอดในน้ำมันพอท่วมคอยระวังไม่ให้ไฟแรง และน้ำมันร้อนจัดเกินไป พอสุกก็ตักใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน

ขนมไข่เหี้ย ไข่หงส์เกิดจากความช่างคิดช่างทำของแม่ครัวหัวป่า ตรงตามคำกล่าวที่ว่าหัวใจของการทำขนมไทยเต็มไปด้วยความคิดริเริ่มและความฉลาดในการเลียนแบบธรรมชาติ ตลอดจนปรุงรสถูกปากเพียงใช้ส่วนผสม 3 หลัก คือ แป้ง ถั่ว และน้ำตาลได้ของกินอร่อยสืบเนื่องมาจวบจนทุกวันนี้

ขนาดของไข่หงส์ถูกปั้นแตกต่างกันตามแต่ใจประสงค์ ของเดิมใหญ่เท่ากำปั้นเด็ก แต่แม่ค้าบางรายปั้นเป็นลูกเล็กๆพอดีคำ บางก็ดัดแปลงใช้แป้งข้าวเหนียวดำ ได้สีสันแปลกออกไป วางขายตามแผงหรือขายคู่ กับขนมทอดต่างๆ ราคาไม่แพง เป็นขนมโปรดของหลายๆ คน หวาน เค็ม มันตรงไส้เผ็ด พริกไทยเล็กน้อย อร่อยครบรส



## 2.5 ประโยชน์

### ถั่วเขียว

สำหรับถั่วเขียวถือว่ามีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นแหล่งโปรตีนสำคัญ แต่ควรรับประทานถั่วเขียรร่วมกับข้าว งาม เนื้อสัตว์ต่างๆ และ นม เพื่อให้ได้คุณค่าของโปรตีนที่สมบูรณ์ ในส่วนของถั่วลันเตาก็ถือว่ามีคุณค่าทางโภชนาการสูง เนื่องจากอุดมไปด้วยไขมันชนิดต่างๆ สามารถช่วยลดปัญหาการอุดตัน ของไขมันในเส้นเลือด สามารถนำมาสกัดน้ำมันเพื่อใช้เป็นอาหารของมนุษย์ และใช้ในการทำเนยเทียม น้ำมันที่ได้ก็มีคุณภาพดี เพราะมีกรดไขมันอิ่มตัวค่อนข้างต่ำ

### มันเทศ

ใบตำพอกฝี เถาต้มดื่มแก้ไข้ช้ออักเสบ หัวขงน้ำดื่มแก้กระหาย น้ำบำรุงม้ามไต แก้เมา  
คลื่นน้ำคั้นจากหัวทาแก้แผลไฟไหม้ทั้งต้นและหัวมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา คุณค่าอาหารในส่วน  
ยอดอ่อนและใบมันเทศหัวสีเหลืองที่รับประทานได้จะมีเบต้าแคโรทีนสูง

### 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นอาหารว่างหรือขนมขบเคี้ยวและขนมหวานซึ่งคนโบราณนิยม  
รับประทานกับมังคุด





ขนมไทย แบ่งออกได้เป็น ขนมไทยดั้งเดิม และขนมไทยที่  
ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมต่างชาติ ในอดีตขนมไทยมักใช้เป็นขนมมงคล ส่วนใหญ่ตำรับขนมที่ใส่ไข่มุก  
เป็น "ของเทศ" เช่น ทองหยิบ ฝอยทอง ทองหยอดจากโปรตุเกส มัสกอดจากสกอตแลนด์ โดยกลุ่มของ  
ขนมไทย อาจแบ่งได้เป็น 4 หมวด ดังนี้

ขนมชาววัง เช่น ขนมเบื้อง คุกกี้ คุกกี้สังขยา คุกกี้ใบเตย ขนมไข่เหี้ย ขนมลูกชุบ ขนมหม้อตาล  
ขนมตามฤดูกาล หรือ ขนมชาวบ้าน เช่น ลูกตาลเชื่อม ฟักทองเชื่อม มันเชื่อม มะขามแช่อิ่ม ถั่ว  
เขียวต้มน้ำตาล ข้าวตัง ขนมลื้มกลิ้ง ข้าวเม่าบด ขนมกรวย ขนมขี้หนู ขนม น้ำดอกไม้ม้วน เป็นต้น

ขนมในศาสนา และ ประเพณี เช่น ขนมใส่ไส้ ขนมเทียน ขนมสาลี่งาน ขนมโพรงแสม ขนมเสน่ห์  
จันทร์ ขนมรังนก ลอดช่อง ข้าวเม่า ขนมถ้วยฟู ขนมปลาก ริมไข่เต่า ขนมบัวลอย ขนมหูช้าง ขนมคัน  
หลาว นางเล็ด เป็นต้น

ขนมจากต่างประเทศ เช่น ขนมฝรั่ง ทองม้วน ขนมส้มปั้นนี้ ขนมทองเอก ขนมทองโป่ง  
ทองหยอด ฝอยทอง เม็ดขนุน ทองหยิบ สังขยาเผือก



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

บัวลอยเผือก

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว

แป้งมัน

กะทิกระป๋อง

น้ำตาลทราย

น้ำตาลปีบ

เผือก

เกลือป่น

เนื้อมะพร้าวอ่อน

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. เปิดเตาที่ไฟปานกลางค่อนข้างแรง นำเผือกไปนึ่งในหม้อหนึ่งประมาณ 20 นาที หรือจนเผือกสุก เมื่อเผือกสุกแล้ว รอให้เผือกเย็นจึงนำมาขูดเอาแต่เนื้อออกให้หมด
2. นำแป้งข้าวเหนียว แป้งมัน น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา และเกลือป่นนิดหน่อย ผสมลงไปนวดผสมจากนั้น นำเผือกที่ขูดไว้มาผสมกับแป้ง
3. นำกะทิมาแบ่งใส่ถ้วยประมาณ 1/2 ถ้วย ส่วนกะทิที่เหลือนำไปใส่หม้อไว้ ใส่ น้ำกะทิ ลงในส่วนผสมแป้งประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ จากนั้นทำการนวดให้เผือกเข้ากับแป้ง ถ้าแป้งแห้งไปให้เติมกะทิลงไปทีละ 1 ช้อนโต๊ะ นวดไปเรื่อยๆ จนแป้งและเผือกเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน
4. เมื่อนวดจนแป้งเนียนได้ที่แล้วก็ปั้นแป้งเป็นลูกกลมๆ ขนาดประมาณ 1/4 นิ้ว ปั้นไปเรื่อยๆ จนแป้งหมด จากนั้น เปิดเตาที่ไฟปานกลางค่อนข้างแรง เอาน้ำเปล่า ประมาณ 4 ถ้วยใส่ลงไปนึ่งในหม้อ ต้มจนน้ำเดือดจึงเอาแป้งที่ปั้นไว้ใส่ลงไป รอจนแป้งสุก (สังเกตว่าแป้งจะลอยขึ้นมาเอง) ก็ช้อนแป้งที่สุกแล้วมาแช่ในน้ำเย็นจัด เพื่อให้แป้งคงตัว
5. เปิดเตาที่ไฟปานกลาง นำกะทิในหม้อไปตั้งบนเตา ใส่ น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ และเกลือป่นลงไป หมั่นคนตลอดเวลา จากนั้น นำเนื้อมะพร้าวอ่อนมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ลงไปนึ่งกะทิ คนจนกะทิเดือดก็นำเม็ดบัวลอยที่เย็นแล้วใส่ลงในหม้อกะทิ คนให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วยเพื่อรับประทาน



## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ถ้าต้องการให้บัวลอยมีสี ๆ ก็ใส่ส่วนผสมดังนี้ลงไปนวดกับแป้ง

สีเขียว-ใส่น้ำคั้นใบเตย

สีเหลือง-ใส่ผักทองหนึ่งบดหรือน้ำชงดอกคำฝอยเข้มข้น

สีม่วง-ใส่เผือกหนึ่งบด

สีม่วง-ใส่น้ำคั้นดอกอัญชันกับน้ำมะนาว

สีฟ้า-ใส่น้ำคั้นดอกอัญชัน

เทคนิคในการทำให้กะทิไม่เป็นก้อนหรือที่เรียกว่า กะทิไม่เป็นลูกของบัวลอยเผือกคือ เวลาต้มน้ำกะทีย่าใช้ไฟแรง เมื่อกะทิเริ่มเดือดต้องหมั่นคน อย่าทิ้งไว้ให้กะทิเดือดพล่าน กะทิจะเป็นลูกและแตกมันมาก

## 2.5 ประโยชน์

สมัยก่อนการทำอาหารหรือขนมไทยส่วนใหญ่ ก็จะใช้สีที่ได้มาจากสมุนไพรตามธรรมชาติ เพื่อช่วยเพิ่มสีสัน และความหอมทำให้ขนมไทยชวนน่ารับประทานยิ่งนัก นอกจากนี้จะปลอดภัยแล้วยังมีประโยชน์จากสมุนไพร นั้นๆอีกด้วย เรามาดูกันว่ามีสมุนไพรอะไรบ้าง

สีแดง ได้จากกระเจี๊ยบและฝาง ทำให้ขนมมีสีแดง อย่างเช่นทับทิมกรอบ ซ่าหริ่มและขนมชั้น ประโยชน์ของฝางนั้นเป็นยาบำรุงเลือดสำหรับผู้หญิง ขับหนอง และทำให้เลือดเย็น ประโยชน์ของกระเจี๊ยบ ช่วยขับปัสสาวะ ลดความดัน ช่วยระบาย ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน

สีดำ เป็นสีที่ได้มาจากกาบมะพร้าวเผา และดอกดิน ดอกดินเป็นพืชกาฝากชนิดหนึ่ง มีสีม่วงเข้ม นิยมมาทำขนมเปียกปูน และขนมดอกดิน ประโยชน์ของดอกดิน คือบำรุงร่างกาย แก้พิษฝีและถอนพิษได้

สีเหลือง นี้ได้จากดอกโสนและขมิ้น ขนมหรืออาหารที่ได้จากสีเหลือง เช่น แกงเหลือง ขนมขี้หนู ประโยชน์ของดอกโสน แก้อ่อนใน กระหายน้ำ และยังมีฤทธิ์สมานแผล เป็นยาแก้ปวดมวนท้อง ประโยชน์ของขมิ้น เป็นยาบำรุงธาตุ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องร่วง

สีเขียว ส่วนมากมักจะได้จากใบเตยมีกลิ่นหอม นิยมแต่งสีและกลิ่นให้อาหารหรือขนมมีสีเขียว และหอมน่ารับประทาน เช่นลอดช่อง ขนมขี้หนู ขนมชั้น ซ่าหริ่ม ประโยชน์ของใบเตย แก้อ่อนใน กระหายน้ำ ขับปัสสาวะ และช่วยบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น

สีน้ำเงิน เป็นสีของดอกอัญชันและถ้าบีบมะนาวลงไปเล็กน้อยก็จะกลายเป็นสีม่วง นิยมใช้ทำขนมเรไร ซ่อม่วง ประโยชน์ของดอกอัญชัน แก้อาการตาฟาง บำรุงสายตา ดับกระหาย เป็นยาระบายอ่อนๆ และขับปัสสาวะ

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นขนมหวาน

## 80. ลูกชุบ

ชื่อสามัญ ลูกชุบ

ชื่อท้องถิ่น ลูกชุบ

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **สูตรทำขนมลูกชุบ.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.sakid.com> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 5 มิถุนายน 2552
2. วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. **ลูกชุบ.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://th.wikipedia.org> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2552
4. **สาระน่ารู้: ขนมลูกชุบ.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://school.obec.go.th/mrSupa/lookchub.htm> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2552
5. Aim's blog. **วิธีทำลูกชุบ.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://aim-on.exteen.com/20090724/entry> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ลูกชุบ เป็นขนมไทยที่ทำจากถั่วกวน นิยมทำเป็นรูปผลไม้ชนิดต่างๆ ปั้นเป็นลูกเล็กๆ พอคำสีส้มสวยงาม มีวิธีการทำง่ายมาก มีเพียง 4 ขั้นตอนดังต่อไปนี้คือ กวนถั่ว ปั้นรูป ลงสี และชุบวุ้น ลักษณะมีความเหมือนจริง ตามลักษณะของจริงที่ปั้นเลียนแบบ มีสัดส่วนที่เหมาะสม ทั้งรูปร่างและรูปทรง มีสีสวยงาม คล้ายของจริงหรือใกล้เคียง และไม่เป็นอันตราย รสชาติหวานมัน ผิวสัมผัสของถั่วของถั่วนุ่มนวล เนื้อเนียน วุ้นที่เคลือบไม่หนาจนเกินไป เป็นมันแวว วัสดุที่ใช้ตกแต่ง ต้องไม่ทำให้เป็นพิษต่อผู้บริโภค

ขนมลูกชุบนั้นสร้างสรรค์มาจากครัวในวัง แต่เดิมนำเอาเมล็ดแตงโมกะเทาะเปลือก ปั่นแล้วกวนจนปั้นเป็นรูปผัก ผลไม้ ผู้คิดค้นคนแรก คือ ท่านผู้หญิงเป็ลเย็น ภาสวงศ์ ผู้แต่งตำราอาหารไทยคนแรก ต่อมา ม.ล. เตียบ ชุมสาย ณ อยุธยา ท่านได้คิดเรื่องเติมสีสั้ให้ลูกชุบสวยงาม ตามธรรมชาติ ลูกชุบมีสีสั้สวยงาม เป็นงานปั้นขึ้นเอกของชาวไทย ส่วนมากมักจะปั้นเป็นรูปผักและผลไม้ต่างๆ แล้วเคลือบด้วยวุ้น เป็นขนมไทยที่ชาวต่างชาตินิยมเป็นอย่างมาก เป็นขนมไทยชนิดหนึ่งทำด้วยถั่วเขียวบดกวนปั้นเป็นรูปร่างต่างๆระบาย สี แล้วนำไปชุบวุ้นให้สวยงาม สีที่ใ้ทำลูกชุบนั้นนอกจากจะระบายลงบนถั่วเขียวกวนที่ปั้นแล้ว ยังใส่สีลงในถั่วกวนโดยตรงได้อีก



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ลูกชุบ

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. ไม้ไผ่ สำหรับเสียบลูกขึ้น เหลาปลายทั้ง 2 ข้าง
2. ถ้วยตะไลขนาดเล็ก สำหรับผสมสีควรใช้สีขาวจะให้เห็นความสดของสีได้อย่างชัดเจนและควรเป็นกระเบื้องเพื่อถ่ายต่อการทำความสะอาด
3. โฟม หรือท่อนกั้วย สำหรับปักลูกชุบที่ทาสีหรือชุบวุ้น
4. สำลี พั่นกับไม้สำหรับระบายสี
5. พู่กัน สำหรับทำลวดลาย
6. มีดบาง สำหรับตัดวุ้นส่วนที่เกิน ควรจะต้องคม
7. กรรไกร สำหรับตัดใบหรือวัสดุตกแต่ง
8. ตะเกียบ ไม้จิ้มฟัน สำหรับช่วยในการตกแต่งรูปทรงลูกชุบ
9. อ่างใส่น้ำ สำหรับล้างมือให้สะอาดทุกครั้งที่มีถั่วติดมือ
10. ผ้าเช็ดมือ ผ้าที่มีการซับน้ำได้ดีไม่มีขนติดมือ สะอาด
11. กล่องพลาสติก สำหรับใส่ลูกชุบที่ปั้นเสร็จแล้ว

12. ถาด สำหรับวางหรือพักวัสดุอุปกรณ์เพื่อป้องกันไม่ให้สกปรก
13. สีส้มอาหาร
14. หลอดหยด สำหรับหยดสี
15. ผ้าขาวบางสำหรับคลุมลูกชุบที่ปั้นเสร็จแล้ว ก่อนใช้ควรชุบน้ำบิดหมาด

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

#### 1. กวนถั่ว

วัสดุที่ใช้ ถั่วเขียวผ่าซีก 1/2 ก.ก. / น้ำกะทิ 2 ถ้วย / และน้ำตาลทราย 1/2 ก.ก.  
วิธีการกวน ล้างถั่วเขียวให้สะอาด แช่น้ำเย็นทิ้งไว้ประมาณ 3-4 ชั่วโมง นำไปนึ่งให้สุก บดด้วยเครื่องบด หรือโขลกให้ละเอียด นำถั่วที่บดแล้วลงกระทะทองเหลือง พร้อมกับน้ำกะทิ และน้ำตาลทราย ยกขึ้นตั้งไฟปานกลาง ใช้ไม้พายกวนไปในทางเดียวกัน เพื่อให้ถั่วเหนียว เมื่อกวนเสร็จแล้วสังเกตดูว่าเนื้อถั่วจะต้องไม่ติดกระทะเลย และอาจลองจับขึ้นมาปั้นดู ถ้าปั้นได้ก็เป็นอันเรียบร้อย เคล็ดลับการกวนถั่ว อย่ากวนกลับไปกลับมา เพราะจะทำให้ถั่วไม่เหนียว เวลากวนต้องหมั่นช้อนกระทะให้เรียบร้อย ถั่วจะได้ไม่ไหม้ติดกระทะ



#### วิธีอบควันเทียน

1. นำถั่วที่กวนได้ที่พักไว้ให้เย็น ใสในภาชนะที่มีฝาปิด ไม่ควรใช้ภาชนะพลาสติกจะทำให้กลิ่นเหม็นของ พลาสติกปนในถั่วกวน
2. วางถั่วยกระเบื้องเล็กไว้ตรงกลางถั่วกวน
3. จุดเทียนอบทั้ง 2 ข้าง ให้เปลวไฟติดดีแล้วดับให้เกิดควัน
4. วางเทียนบนถั่วยกระเบื้อง ปิดฝาให้สนิทพักไว้ประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง
5. กลับถั่วด้านบนลงข้างล่าง แล้วจุดเทียนอบใหม่อีกครั้ง ซึ่งครั้งนี้อาจจะพักไว้ค้างคืนเลยก็ได้

## 2. ปั้นรูป

วัสดุที่ใช้ ตะเกียบ / ไม้จิ้มฟัน / อ่างน้ำ / ผ้าดิบ / และฝีมือ

วิธีการปั้น แบ่งถั่วตามขนาดที่จะปั้น ที่เหลือใช้ผ้าดิบสะอาดชุบน้ำคลุมเอาไว้

ปั้นเป็นรูปต่างๆ ตามต้องการ เช่น

พริก เริ่มจากปั้นถั่วเป็นรูปทรงกลม ประมาณ 2 ซม. คลึงให้ถั่วเป็นรูป

หยดน้ำ โคนใหญ่ ปลายเล็ก อาจตัดให้ขรุขระเล็กน้อย และลงสีตามต้องการ

มะเขือ ปั้นเป็นทรงกลม ใช้นิ้วหัวแม่มือกดตรงกลางเบา ๆ

แครอท วิธีการปั้นคล้ายพริกแต่ใช้ตะเกียบกดเป็นร่องเล็ก ๆ 3 - 4 ร่องตรงส่วนโคน

เกร็ดการปั้น แบ่งถั่วให้เท่า ๆ กัน จะทำให้แต่ละลูกมีขนาดเท่ากัน หมั่นล้าง

มืออย่าให้ถั่วติดมากนัก ทุกครั้งที่ปั้นต้องนวดถั่วก่อนทุกครั้งจนเนียนมือ ถ้าพบเศษถั่ว

ที่ไม่ละเอียดให้หยิบออก พยายามสังเกตรูปร่างของผัก ผลไม้ เพื่อจะได้เลียนแบบได้

เหมือนจริง



### 3. ลงสี

วัสดุที่ใช้ พู่ สี / น้ำ / จานสี / ไม้เสียบหมูสะอาด

วิธีการลงสี เสียบลูกชุบกับไม้ ลงสีตามจริง เช่น พริกเขียว แดง เหลือง มะเขือยาว มะเขือม่วง มะเขือกลมเขียว มะเขือพวง มะเขือลาย มะเขือเทศสีดา ชมพู่มะม่วง แครอทสีส้ม เป็นต้น

เกร็ดการลงสี พยายามอย่าลงสีฉูดฉาด หรือจัดเกินไป เลียนแบบจากธรรมชาติ



### 4. ชุบวุ้น

วัสดุที่ใช้ วุ้นผงหรือเจลาติน 25 กรัม / น้ำ 3 ถ้วยตวง / น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ

(เยลลี่หรือเจลาติน ขนมะนาว ใส ไม่ขุ่น ไม้ตอกกล้วยไม้เพราะไม่ได้ใช้น้ำตาล) / มีด

วิธีการชุบวุ้น นำวุ้นผงใส่หม้อตุนผสมน้ำ 3 ถ้วยตวง คนให้เข้ากันนำขึ้นตั้งไฟจนวุ้นสุกแล้วจึงเติมน้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ นำลูกชุบที่ลงสีแล้วชุบวุ้นที่เคี่ยวไว้ 1 ครั้ง ปักบนโฟมให้แห้ง แล้วจึงชุบครั้งที่ 2, ทิ้งไว้ให้แห้ง รูดออกจากไม้ ตัดตกแต่งวุ้นที่เกินออก ใสใบไม้ตกแต่งให้สวยงาม

เกร็ดการชุบวุ้น เวลาวุ้นอยู่บนเตาต้องคอยกวนตลอดเวลา เพื่อไม่ให้วุ้นไหม้ เวลาชุบวุ้นให้วางลูกชุบแยกสีกัน เพราะสีจะตก ถ้าวุ้นเหลือนำวุ้นที่เกินกลับมาใช้ใหม่ได้อีก การ

เคี้ยววุ้น ควรใช้ไฟอ่อนหรือไฟปานกลางและควรคนบ่อยๆ มิฉะนั้นจะทำให้วุ้นติดกัน ภาชนะและไหม้ การใส่น้ำตาลทรายจะช่วยทำให้วุ้นมีความมันแวววาวขึ้น การชุบวุ้น ควรชุบขณะสีแห่งสนิทก่อนมิฉะนั้นสีจะละลายลงไปนวุ้น ทำให้ลูกชุบสีต่าง ไม้ปักที่ใช้ แล้ว ก่อนนำมาใช้ในครั้งต่อไป ควรนำไปต้มให้สีออกหมด ล้างให้สะอาด ตากให้แห้ง ก่อนใช้ เพื่อป้องกันสีตก การหมิ่นหื่นและเป็นรา



## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ลูกชุปที่ดีจะมีความเหมือนจริง ตามลักษณะของจริงที่ปั่นเลียนแบบ มีความมันเงาของวุ้น และมีสีหลากหลายตามชนิดของผลไม้ที่ทำเลียนแบบ เช่น สีเขียว และสีแดงเหมือน พริก สีม่วงเหมือนมังคุด เป็นต้น มีสัดส่วนที่เหมาะสม ทั้งรูปร่างและรูปทรง มีสีสวยงาม คัดลอกของจริงหรือใกล้เคียง และไม่ใช่อันตราย มีกลิ่นหอมของถั่วกวน ผิวสัมผัสของถั่วมีความเนียนละเอียดนุ่มนวลและไม่แข็งกระด้างเป็นเม็ด รสชาติหวานมัน วุ้นที่เคลือบไม่หนาจนเกินไป เป็นมันแวว วัสดุที่ใช้ตกแต่ง ต้องไม่ทำให้เป็นพิษต่อผู้บริโภค



## 2.5 ประโยชน์

การทำลูกชุปในปัจจุบัน ใช้ถั่วเขียวเป็นวัตถุดิบแทนเมล็ดแดงโม ถั่วเขียว มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ประกอบด้วยโปรตีน 19-25 เปอร์เซ็นต์ โปแตสเซียม ฟอสฟอรัส แคลเซียม ทั้งอุดมไปด้วยวิตามินเอ บี 1 บี 2 มีคุณสมบัติแก้พิษและร้อนใน สีในการตกแต่งลูกชุป ควรใช้สีจากธรรมชาติที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น สีเหลืองจากขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย พักทอง สีแดงจากผลกระเจี๊ยบ ครั่ง สีม่วงและสีครามจากดอกอัญชัน สีเขียวจากใบเตย สีน้ำตาลจากผงโกโก้ สีเสดจากผลคำเสด สีม่วงจากลูกผักปลัง เป็นต้น

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นอาหารว่างและขนมไทย



## 81. แกงป่า

ชื่อสามัญ

แกงป่า

ชื่อท้องถิ่น

แกงป่า

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. สูตรอาหาร แกงป่าไก่. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.ucancookthai.com/language-thai/th-recipes/th-curry/content-th-kaeng-pa.htm> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2552
2. ปัญญาไทย. แกงป่า. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 กรกฎาคม 2552
3. ครั้วบ้านพิม : แกงป่าเนื้อ . สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.pim.in.th/side-dish-by-beef/165-beef-spicy-country-style.html> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

แกงป่าเป็นอาหารดั้งเดิมแต่โบราณ สันนิษฐานว่าเป็นอาหารชาวบ้าน หรือพรานป่า เริ่มต้นมาจากเป็นอาหารเสปียงของคนเดินป่า ซึ่งก็คือ ข้าวตากคั่ว กับพริกแห้งคั่วกับเกลือ ปั่นให้แหลก ใส่ในกระบอกไม้ไผ่อย่างละกระบอก เมื่อเดินทางรอนแรมไปในป่าได้เวลาพักกินข้าว ก็เอาข้าวตากคั่วกรอกใส่ปาก กินพร้อมกับผักป่า ใบสมุนไพรวงช้างทางซึ่งคนในสมัยก่อนจะมีความเชี่ยวชาญเรื่องอาหารการกินในป่า รู้ว่าจะอะไรกินได้หรือกินแล้วจะเป็นอันตราย แล้วกินพร้อมๆ กันกับพริกกับเกลือที่เตรียมมา



คนไทยในสมัยก่อน เมื่อต้องเดินเท้าเข้าป่าเพื่อหาอาหาร และ ล่าสัตว์นั้น ต่างหาอาหารประทังชีวิตระหว่างอยู่ในป่าด้วยผักและสมุนไพรรอบๆ ตัว

ในขณะนั้น ซึ่งล้วนแล้วแต่กินได้แทบทั้งสิ้น ถ้ามีเนื้อสัตว์ พวกแก้ง กวาง กระรอก เป็นต้น ก็ถลกหนังเอา พริกกะเกลือทา แล้วย่างกิน ถ้ารู้สึกฝืดคอ ก็เอากระบอกไม้ไผ่ตัดจากข้างทางมาใช้ต่างหม้อแกง เอา เนื้อสัตว์ใส่ พริกกะเกลือใส่ ใบไม้สารพัดที่กินได้ใส่ลงไป ถ้าเจอหน่อไม้ ก้อยยป่าดิบ หัวปลี มะเขือป่า ลูก เล็ก ๆ ก็เอามาใส่ เต็มน้ำ แล้วก็หลาม หรือผิงไฟ จนแกงสุก ตอนนั้น ถ้าเจอข่าป่า หรือพวกเครื่องเทศที่ ขึ้นในป่า ก็เอามาใส่ เพื่อดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ป่าบ้าง เเท่านี้ก็กินแกงป่า เผ็ดๆ เค็มๆ

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

แกงป่า

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. น้ำพริกแกงเผ็ด
2. เนื้ออกไก่
3. ข้าวโพดอ่อน
4. ถั่วฝักยาวหรือถั่วแขก
5. เห็ด
6. ข่า
7. ตะไคร้
8. กระเพราเด็ดเป็นใบ
9. กระชาย
10. พริกไทยอ่อน
11. พริกชี้ฟ้า
12. น้ำปลา
13. น้ำตาลทราย
14. น้ำเปล่า



### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ล้างตะไคร้และข่าให้สะอาด สะเด็ดน้ำแล้วนำตะไคร้มาซอยหยาบๆ ส่วนข่าก็ปดอกเปลือกแล้วหั่นเป็นแว่นๆ จากนั้นนำไปโขลกให้ละเอียด
2. ใส่น้ำพริกแกงเผ็ดลงไปแล้วโขลกให้ตะไคร้และข่าเข้ากันกับน้ำพริก
3. นำถั่วฝักยาวและเห็ดมาล้างน้ำให้สะอาด สะเด็ดน้ำแล้วหั่นถั่วฝักยาวเป็นท่อนๆ แบ่งเห็ดเป็น 4-6 ส่วน
4. นำข้าวโพดอ่อนมาหั่นเป็นท่อนๆ
5. นำพริกชี้ฟ้ามาล้างน้ำ สะเด็ดน้ำแล้วนำมาหั่นเฉียงๆ ส่วนกระชายก็นำมาซอยกระชายเป็นเส้นๆ พักไว้
6. นำไก่มาหั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำ
7. เปิดเตาที่ไฟปานกลางค่อนข้างแรง นำน้ำเปล่า 1 ถ้วยใส่ในหม้อรอจนน้ำเดือด จึงนำน้ำพริกแกงที่โขลกไว้มาใส่ลงไป คนให้น้ำพริกแกงละลายจนทั่ว เมื่อน้ำแกงเดือดแล้วจึงนำไก่ที่หั่นไว้ใส่ลงไป
8. คนจนเนื้อไก่สุกดี เติมน้ำเปล่าลงไปอีก 1 ½ ถ้วย รอจนน้ำแกงเดือดอีกครั้งจึงใส่ถั่วฝักยาวที่หั่นไว้ลงไป คนให้ทั่ว
9. เมื่อน้ำแกงเดือด ใส่ข้าวโพดอ่อนลงไป คนให้ทั่วแล้วปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลทราย คนให้เครื่องปรุงทั้งหมดเข้ากัน
10. เคี่ยวแกงไปประมาณ 10 นาที จากนั้นจึงนำเห็ดและพริกชี้ฟ้าที่หั่นไว้ กระชายซอย พริกไทยอ่อน และใบกระเพราใส่ลงไป คนให้เครื่องทุกอย่างเข้ากัน ปิดเตา และยกลงได้
11. ตักแกงป่าใส่ถ้วย จากนั้นก็ยกเสิร์ฟได้เลย





## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ในปัจจุบัน แกงป่ามีมากมายหลายสูตร เลือกใส่เนื้อสัตว์และสารพัดผักต่างๆ ได้ตามแต่ชอบ ทั้งไก่ นก ปลาตุกสด ปลาตุกย่าง ถั่วฝักยาว มะเขือ หน่อไม้ ฯลฯ ตามแต่วัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น อย่างไรก็ตาม รสแกงป่าที่ดีต้องเข้มข้น หอม เครื่องเทศ ถึงเครื่องแกง กระเทียมที่ใช้ควรเลือกกระเทียมไทยหัวเล็กจะหอมกว่า นอกจากนี้ถ้าแกงป่าด้วยเนื้อปลา จะต้องเติมกระชายซอยลงไปในน้ำแกงด้วยเพื่อดับคาว ถ้าใช้ไก่ก็ควรจะใช้ไก่บ้านเพราะเนื้อจะแน่นเหนียวเคี้ยวอร่อยกว่าไก่พันธุ์เนื้อ และถ้าชอบน้ำแกงที่เข้มข้น ให้เติมข้าวเบือ (ข้าวสารแช่น้ำ) ลงไปในน้ำพริก สิ่งสำคัญก็คือ เมื่อใส่ผักต่างๆ แล้วให้ตั้งไฟสักครู่แล้วยกลง ก็จะได้ผักที่สุกกรอบอร่อย ถ้าต้องการใส่พริกไทยสดเป็นช่อๆ ให้ใส่เป็นอันดับสุดท้าย โดยต้องใส่เมื่อปิดไฟแล้ว พริกไทยสดจึงจะเขี้ยวน่ากิน

## 2.5 ประโยชน์

พริก

- พริกช่วยบรรเทาอาการหวัด ทำให้หายใจสะดวก บรรเทาอาการไอ และลดน้ำมูก
- ช่วยทำให้การไหลเวียนของเลือดดี ลดการอุดตันของเส้นเลือด ลดความดันและเสริมสร้างผนังหลอดเลือดให้แข็งแรง
- ลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็ง เพราะพริกเป็นพืชที่มีวิตามินซีสูง การบริโภคอาหารที่มีวิตามินซีมากๆ จะช่วยปกป้องการเกิดโรคมะเร็งได้
- ช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดต่างๆ เช่น ลดการปวดฟัน บรรเทาอาการเจ็บคอและการอักเสบของผิวหนัง
- ช่วยเสริมสร้างสุขภาพและอารมณ์

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

แกงป่ามีรสชาติ เผ็ด ร้อน เค็มอ่อนๆ น้ำแกงไม่ข้นขึ้น ตักเสิร์ฟพร้อมกับไข่เจียวทอดกรอบๆ หรือจะเป็นปลาริวกิวทอดแล้วรับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ



## 82. ต้มกะทิสายบัว

ชื่อสามัญ ต้มกะทิสายบัว ชื่อท้องถิ่น ต้มกะทิสายบัว  
ชื่อวิทยาศาสตร์ (วัตฤติบ) -

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. สูตรต้มกะทิสายบัว. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://flash-mini.com/thaifood/html> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 15 กันยายน 2552
2. สกูลไทย. ต้มกะทิสายบัว. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.sakulthai.com/DSakulcolumndetailsql.asp?stcolumnid=2675&stissueid=2571&stcolcatid=2&stauthorid=190> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 27 กันยายน 2552
3. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ . สายบัว-ไหลบัว. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/11139> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 30 กันยายน 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ต้มกะทิสายบัว เป็น แกงโบราณที่ต้องอาศัยคุณสมบัติที่เอื้อต่อกันระหว่างความเค็ม มาจากปลาหูกกับความหวานมันของน้ำกะทิและสายบัวที่มีคุณสมบัติดูดซับน้ำได้ดี จึงดูดเอารสชาติจากน้ำซุบไว้ได้ครบรส ต้มกะทิสายบัวนั้นจัดอยู่ในประเภทเดียวกับต้มโคล้ง คือเป็นแกงที่มีเครื่องปรุงรสน้อยที่สุด ไม่นิยมใช้ปลาชนิดอื่นมาแกงเพราะจะได้รสชาติไม่ดีเท่าปลาหูก อาจใช้รสเปรี้ยวจากมะดันหรือมะนาวแทนน้ำส้มมะขามได้



สายบัวที่ใช้ในต้มกะทิ คือส่วนก้านของดอกบัวสายที่มีเหง้าอยู่ใต้ดิน ก้านอยู่ในน้ำ ไม่มีหนาม ใบบัวกลม ขอบใบหยัก กลีบดอกยาวปลายมน ดอกมีกลิ่นหอมอ่อน สายบัวมี 2 สี คือขาวและแดง มีมากในหลายฤดูฝน สายบัวกินแบบสดโดยลวกเปลือกหุ้มบางๆ ออก เด็ดสายบัวเป็นท่อนๆ จิ้มกับน้ำพริก และยังสามารถปรุงกินกับข้าวแบบไทยๆ เช่น ผัดสายบัวปลาช่อนกรอบ หรือทำเป็นแกงส้มหรือต้มกะทิสายบัวปลาทูนอกจากนั้นยังใช้ทำขนมหวาน คือขนมสายบัว ซึ่งต้องเลือกใช้บัวแดง เนื้อขนมจะมีสีสวย กลิ่นหอมน่ากิน คุณค่าอาหารทางโภชนาการ (สายบัว 100 กรัม) เส้นใยอาหาร 1.7 กรัม แคลเซียม 8 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 9 มิลลิกรัม วิตามินซี 9 มิลลิกรัม สายบัว ที่นำมาปรุงอาหาร คือ ส่วนที่เป็นก้าน ซึ่งเราเรียกว่า สายบัว สายบัวที่กินอร่อย จะมีดอกสีขาวอมชมพู เพราะจะมีความนุ่มนวลเมื่อสุกแล้ว ส่วนสายบัวของดอกสีอื่นก้านจะแข็งกว่า สายบัวส่วนใหญ่จะนิยมนำมาประกอบอาหารเช่น แกงส้ม แกงคั่ว ผัดจืด ต้มกะทิ ต้มจิ้มกับน้ำพริก

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ต้มกะทิสายบัวปลาทูน

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. สายบัว ปลาทูนึ่ง หัวและหางกะทิ น้ำมันมะพร้าว น้ำปลาดี
2. รากผักชีหั่นฝอย พริกไทยชนิดเม็ด หัวหอมแดง กะปิ

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. เอารากผักชีหั่นฝอย พริกไทยชนิดเม็ด หัวหอมแดง กะปิ มาโขลกให้ละเอียด เพื่อนำมาละลายลงในน้ำหางกะทิ
2. เอาหม้อใส่น้ำแล้วตั้งไฟต้มจนน้ำเดือด ใส่สายบัวลงไป ต้มสัก ๒-๓ นาทีแล้วจึงตักขึ้นมาพักไว้ ให้สะเด็ดน้ำ ที่ทำแบบนี้เพราะต้องการต้มให้ยางสายบัวออกมา เวลานำไปต้มกับกะทิแล้วน้ำแกงจะไม่ดำ
3. ต่อก็อีกเอาหางกะทิมาละลายกับเครื่องที่ตำเอาไว้ แล้วนำขึ้นตั้งไฟ กะทิจะได้ไม่จับตัวเป็นก้อน เมื่อน้ำแกงเดือดแล้วนำเอาสายบัว วัสดุลงไป ต้มให้เดือด ใส่เครื่องปรุงรสทั้งหมด ชิมให้ถูกใจ ต้มต่อให้เดือด
4. เมื่อน้ำแกงเดือดแล้วเอาหัวกะทิใส่ลงไป คนให้เข้ากัน รอให้เดือดอีกครั้งแล้วรีบยกลง กะทิจะได้ไม่แตกมัน เพราะถ้าใส่กะทิขึ้นเกินไปจะทำให้เราชดน้ำแกงได้ไม่มาก เพราะจะเลี่ยน แต่ถ้าใครชอบน้ำแกงข้นๆ ก็ใส่หัวกะทิมากๆ ปรุงรสแล้วแต่ความชอบ

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ต้มกะทิสายบัว จะมีกลิ่นหอม รสชาติกลมกล่อม มีรสเปรี้ยว และหวานเค็มตาม รสหวานมัน ได้จากกะทิ และเปรี้ยวเค็มจากน้ำมะขามเปียก ปลาทุและกะปิ การเคี่ยวกะทิต้องอย่าให้แตกมันมากเพราะจะทำให้แกงมีรสชาติไม่อร่อย ส่วนความเปรี้ยวจากน้ำแกงนั้นมาจาก น้ำมะขามเปียก ซึ่งควรใช้มะขามเปียกที่ค่อนข้างใหม่เพราะแกงจะได้มีสีสวยไม่ดำ ถ้าใช้มะดันควรจะห่อด้วยผ้าขาวบาง รสเปรี้ยวของมะดัน จะออกมาจากผ้าที่ห่อ และทำให้แกงกะทิสายบัวมีสีสวยไม่ดำ รสชาติดี กลม กล่อม



## 2.5 ประโยชน์

สายบัวมีประโยชน์มากกว่าที่คิดรสชาติก็หวาน กรอบ ช่วยในเรื่องของระบบขับถ่ายให้ทำงานได้ดีขึ้นช่วยลดความร้อนในร่างกายแต่ไม่เหมาะสำหรับสตรีหลังคลอดบุตร เพราะจะทำให้หน้ามแห้ง ในสายบัวจะมีทั้งแคลเซียมและวิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้จะมีประโยชน์เป็นผักทำอาหารหวานควรรับประทานแล้ว ยังเป็นพืชเศรษฐกิจขายได้ราคาดี อีกทั้งสายบัวเองก็มีกากใยไฟเบอร์ซึ่งเป็นคุณสมบัติ ที่ช่วยย่อยอาหาร บำรุงกระดูกและฟันของเราให้แข็งแรง มีเบต้าแคโรทีนที่ต้านโรคมะเร็งลำไส้ บรรเทาความร้อนในร่างกาย แก้อ่อนในโดยเฉพาะในช่วงหน้าร้อน ดอกก็สามารถที่จะเป็นยาบำรุงหัวใจ ให้ความสดชื่น สายบัวที่นำมาเป็นอาหารรับประทานเคยสังเกตกันใหม่ว่า หลังจากปรุงเสร็จแล้วจะมีสีดำ จึงมีวิธีที่จะช่วยให้สายบัวไม่ดำแลดูน่ารับประทาน ได้โดยตอนหั่นสายบัวเสร็จแล้ว แช่ในน้ำเกลือ และตอนที่นำลงไปผัดห้ามใช้ช้อนเด็ดขาด เพราะจะทำให้เพิ่มความดำยิ่งขึ้น ให้ใช้เกลือปรุงรสแทน เพราะเกลือจะช่วยกัดยางให้ขาวขึ้นได้ ไม่ว่าจะป็นดอกบัวหรือสายบัวก็สามารถที่จะให้ประโยชน์ได้ทั้งนั้น ยิ่งช่วงหน้าร้อนแบบนี้ จะช่วยดับร้อนในร่างกายลงได้

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ



## 83. ค้างคาวเผือก

ชื่อสามัญ ค้างคาวเผือก ชื่อท้องถิ่น ค้างคาวเผือก

ชื่อวิทยาศาสตร์ (วัตฤติบ) -

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. ค้างคาวเผือก. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://food-recipes.vzazaa.com/2009/dessert-snacks> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 11 สิงหาคม 2552
2. ค้างคาวเผือก. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=oley&month=02-11-2008&group=57&gblog=14> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 21 กันยายน 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ค้างคาวเผือก จัดเป็นอาหารว่างของไทย ที่ได้รับอิทธิพลมาจากชาวจีน คือใช้การทอดด้วยความร้อนจัดในกระทะ มีไส้เป็นของคาวคือเนื้อ กุ้งสับผัดกับมะพร้าวและเครื่องเทศแบบไทยอย่างผักชีและใบมะกรูดที่ให้กลิ่นและรสชาติชวนรับประทานยิ่งขึ้น ใช้วิธีปั้นให้มีลักษณะใกล้เคียงกับหน้าของค้างคาวที่มีลักษณะเรียงแหลมและเล็ก ก่อนนำไปทอดมีการชุบแป้งที่ตัวเผือกยัดไส้เพื่อให้มีความเหลืองกรอบเวลาทอด รับประทานกับเครื่องเคียงคืออาจาดแตงกวา เพื่อตัดรสเลี่ยนของเผือกทอดจากน้ำมัน

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

## 2.1 ตำรับอาหาร

ค้างคาวเผือก

## 2.2 วัตฤติบที่ใช้ / ส่วนผสม

ส่วนผสมแป้ง

- |                          |   |         |
|--------------------------|---|---------|
| 1. เผือกนึ่งสุกบดละเอียด | 2 | ถ้วยตวง |
|--------------------------|---|---------|

- |                                     |     |         |
|-------------------------------------|-----|---------|
| 2. แป้งข้าวเหนียวชนิดผง             | 1/2 | ถ้วยตวง |
| 3. กะทิเล็กน้อยพอนวดแป้งได้เป็นก้อน |     |         |

### ส่วนผสมไส้

- |  |       |          |
|--|-------|----------|
| 1. น้ำมันพืช                           | 1     | ช้อนโต๊ะ |
| 2. รากผักชีกระเทียมพริกไทยโขลกละเอียด1 |       | ช้อนชา   |
| 3. เนื้อกุ้งสดสับละเอียด               | 1     | ถ้วยตวง  |
| 4. มะพร้าวชูดสับละเอียด                | 1/4   | ถ้วยตวง  |
| 5. เม็ดถั่วลันเตากระป๋อง               | 1/4   | ถ้วยตวง  |
| 6. เกลือป่น                            | 2 1/2 | ช้อนชา   |
| 7. น้ำตาลทรายขาว                       | 2     | ช้อนโต๊ะ |
| 8. ใบมะกรูดหั่นฝอย                     | 1     | ช้อนชา   |

### ส่วนผสมแป้งชุบ

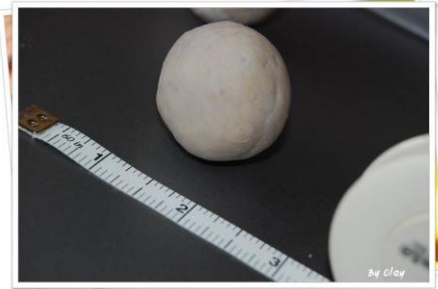
- |                        |     |          |
|------------------------|-----|----------|
| 1. แป้งสาลีเอนกประสงค์ | 1/2 | ถ้วยตวง  |
| 2. น้ำมันพืช           | 1   | ช้อนโต๊ะ |
| 3. น้ำตาลทรายขาวป่น    | 2   | ช้อนชา   |
| 4. ผงฟู                | 1/2 | ช้อนชา   |
| 5. น้ำ                 | 1   | ถ้วยตวง  |
| 6. น้ำมันสำหรับทอด     | 3   | ถ้วยตวง  |

## 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ใส่เปลือกและแป้งข้าวเหนียวในซามผสม นวดให้เข้ากันถ้าขนาดไม่ได้ เติมหะทิเล็กน้อย พอนวดได้นิ่ม แบ่งแป้งเป็น 27 ก้อน
2. ผัดไส้โดยใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟกลาง ใส่รากผักชี กระเทียมพริกไทย ผัดให้หอม ใส่กุ้ง มะพร้าว ผัดให้สุก ใส่ถั่วลันเตา เกลือ น้ำตาล ใบมะกรูด ผัดให้เข้ากันดี
3. แบ่งแป้งปั้นเป็นก้อนกลมให้บางพอควรร ตักไส้ใส่พอควรร บีบริมแป้งติดกันเป็นรูปสามเหลี่ยม
4. ผสมแป้งชุบทั้งหมดเข้าด้วยกัน ใส่ซามผสม ใช้ไม้ตีไข่ตีให้เข้ากัน
5. ตั้งกระทะน้ำมันสำหรับทอดบนไฟกลาง นำขนมลงทอดพอเหลือง
6. พอลอดขนมหมดแล้ว ชุบขนมที่ทอดแล้วในแป้งชุบอีกครั้ง ทอดขนมอีกครั้ง เพื่อให้กรอบดี

### เทคนิคการประกอบ

1. ใช้เผือกหอม เป็นเผือกหัวใหญ่ ร่วนซุย หนึ่งจนสุกเปื่อย เวลานวดจะเข้ากับแป้งนึ่งดี
2. กะทิอาจใส่มากน้อยขึ้นกับการนึ่งเผือกว่าสุกมากน้อยแค่ไหน ถ้าเผือกสุกมาก ใช้กะทิเล็กน้อย
3. แป้งข้าวเหนียวใช้ผสมกับเผือก ถ้าใช้เผือกอย่างเดียว เวลาทอดจะแตก
4. ใช้ถั่วลิสงเตาสดหั่นฝอย แทนแบบกระป๋องได้





#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

คั้งคววเผือก ทำจากกึ่งสับกับมะพร้าว หุ้มด้วยเผือก ทานกับ น้ำจืด จัดเป็นอาหารว่างที่ทำมาจากเผือก มีได้คาวเป็นส่วนผสมของกึ่ง มีกลิ่นหอมของมะพร้าวและใบมะกรูด ลักษณะของของว่างคั้งคววเผือกนี้ จะจำลองมาจากหน้าของคั้งคววที่เป็นรูปสามเหลี่ยมเล็กๆ

#### 2.5 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นอาหารว่างคาว เสิร์ฟพร้อมกับจืดแตง กวาที่มีรสชาติออกเปรี้ยวเพื่อเป็นตัวตัดรสเลียน เสิร์ฟตอนกำลังร้อนจะทำให้ไม่แห้งกระด้าง



## 84. ต้มจืด / ต้มจืด

ชื่อสามัญ ต้มจืด

ชื่อท้องถิ่น ต้มจืด, ต้มจืด

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **ต้มจืด**. นิตยสารสกุลไทย บทความโดย หนานคำ, ฉบับที่ 2651 ปี

2551 ประจำวัน อังคาร ที่ 9 สิงหาคม 2548. สืบค้นจากเว็บไซต์

<http://www.sakulthai.com/DSakulcolumnndetailsql.asp?stcolumnid=4026 &stissueid=2651&stcolcatid=2&stauthorid=190> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 21 มิถุนายน 2552

2. **ต้มจืด**. ตำรับสายเยาวภา พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพ คุณแม่บุญศรี ศีรวณิช ณ เมรุวัดโสมนัสวิหาร ในวันอังคารที่ 9 พฤศจิกายน 2519, หน้า31

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ต้มจืด หรือต้มจืด เป็นอาหารโบราณที่ปรากฏในตำรับอาหารชาววังตำหนักต่างๆ เช่น “ตำรับสายเยาวภา ของสายปัญญาสมาคม” ซึ่งเป็นหนังสือที่รวบรวมวิธีประกอบอาหารทั้งไทยและเทศ โดยต้นตำรับคือพระเจ้าบรมวงศ์เธอพระองค์เจ้าเยาวภาพงศสนิท หนังสือ “ตำรับสายเยาวภา” นี้ ถือเป็นตำราอาหารชุดแรกๆ ของเมืองไทย ตีพิมพ์ครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2478

ต้มจืดนี้ในตำรับโบราณนั้นจะใช้เนื้อวัวส่วนที่เหนียวมากๆ เป็นส่วนผสมหลัก แต่ในปัจจุบันตำรับต้มจืดมักปรากฏการใช้เนื้อไก่ทั้งส่วนเนื้ออกหรือเนื้อน่อง และเนื้อหมูส่วนสัน คอ ทดแทนเนื้อวัว สำหรับผู้ที่ไม่รับประทานเนื้อนั้นเอง สันนิษฐานที่มาของชื่ออาหารจากลักษณะการหั่นส่วนผสมเป็นชิ้นเล็กๆ เช่น เนื้อสันหั่นชิ้นขนาดลูกเต๋าเล็ก รวมทั้งมันเทศก็หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ อีกด้วย ในเอกสารสำคัญก็มี

ระบุว่าใน สมัยรัชกาลที่ 5 เมื่อทรงพระประชวรโร คหวิด ห่องเครื่องก็จะต้มจืด ให้เสวย ซึ่งเป็นทั้งพระกระยาหารและพระโอสถ เพราะในเครื่องปรุงมีทั้งพริก หัวหอม ใบโหระพา ใบกะเพรา น้ำมะขามเปียก น้ำมะนาว ซึ่งปัจจุบันรู้กันว่าจากผลงานวิจัย เหตุที่หัวหอมและกระเทียมช่วยบรรเทาหวัดได้ ก็มีผลมาจากสารเคมีที่อยู่ในหัวหอมและกระเทียมนั่นเอง

ต้มจืดนี้ นอกจากจะเป็นอาหารสำหรับชาววังแล้ว ยังปรากฏตำรับในฐานะอาหารชาวบ้านอีกด้วย อ้างถึง หนานคำ ผู้เขียนหนังสือตำราอาหาร “พ่อบ้านทำครัว” ได้กล่าวถึง “ต้มจืด” ซึ่งเป็นอาหารที่ทำกินกันในครอบครัว โดยต้มจืดนี้ควรจะทำ อยู่ในสำรับรวมกับกับข้าวอย่างอื่น เป็นต้มสำหรับ “ชดให้คล่องคอ” สลับกันไปกับต้มจืด ต้มยำ ต้มส้ม ต้มเต้าเจี้ยว ต้มกะปิ ฯลฯ ดันตำรับจริงๆ ใช้เนื้อวัวส่วนที่เหนียวมาก ๆ เช่น เสือร้องไห้หรือเนื้อลูกมะพร้าว หรือเนื้อลายมาหั่นเป็นชิ้นลูกเต้าขนาดกว้างยาวด้านละองคุลีเศษ ๆ ต้มผสมกับมันเทศ ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำมะนาว น้ำปลาดี พริกชี้หูสวนบวบพอแฉก ใส่ใบกะเพรากับใบโหระพา กินตอนร้อน ๆ และหากใช้ไก่แทนเนื้อวัว ให้เลือกใช้ไก่บ้านสับทั้งกระดูกเป็นชิ้นขนาดใกล้เคียงกันก็ได้ ส่วนเคล็ดลับการทำต้มจืดนั้น ขณะที่ปอกเปลือกมันเทศ หากพบว่าใน เนื้อมันเทศมีจุดดำๆ อยู่ ให้หันทิ้งไปเสีย เพราะมีกลิ่นเหม็น ซึ่งจุดดำนั้นเรียกว่า “แมง” น่าจะเป็นศัตรูพืชชนิดหนึ่งที่เข้าไปฝังตัวอยู่ในมันเทศ ส่วนการใช้ เนื้อสัตว์ส่วนที่เหนียวที่สุดเมื่อนำมาปรุงอาหารแล้ว ต้องใช้เวลาในการต้ม เคี้ยว อบ เป็นเวลานานๆ หากต้องการเร่งเวลาอาจใช้เนื้อสันในแทนได้ และหากเพิ่มเติมเครื่องปรุงอื่นๆ ลงในต้มจืด เช่น ซอสถั่วเหลือง หรือซอสหอยนางรม ควรจะลดปริมาณน้ำปลาลงมา หรือไม่อย่างนั้นก็ใส่น้ำปลาปรุงเพิ่มเอาตอนตักใส่ถ้วยจัดสำรับก็ได้

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

#### ต้มจืดเนื้อ

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

#### ตำรับของพระเจ้าบรมวงศ์เธอพระองค์เจ้าเยาวภาพงศ์สนิท

1. เนื้อสันวัว
2. มะขามเปียก
3. มันเทศ
4. หัวหอมแดงซอย
5. พริกมูลหนู
6. ใบกะเพรา
7. ใบโหระพา
8. มะนาว

## 9. น้ำเคยดี

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

#### วิธีทำ

1. ล้างเนื้อให้สะอาด เลาะพังผืดออกให้หมด หั่นเป็นชิ้นพอควรรีใส่หม้อเคี่ยวไฟอ่อนๆ
2. พอน้ำจวนเปื่อย ปอกมันเทศล้างน้ำ ใส่ในหม้อเนื้อต้มไปจนเปื่อย
3. ใส่มะขามเปียกนิดหน่อย
4. ซอยหอมใส่ลงพohอมสุก
5. เด็ดใบโหระพาล้างน้ำแล้วใส่ลงในหม้อ
6. ยกลงใส่พริกขี้หนูบุบพอแตก บีบมะนาว
7. ใส่น้ำเคยดี ชิมรสดูตามชอบ



### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ต้มจืดเป็นต้มที่มีกลิ่นหอมของสมุนไพรไทยมาก เนื่องจากใส่ทั้งใบกะเพรา และใบโหระพา อีกทั้งยังมีกลิ่นหอมของ หอมแดง น้ำมะนาวและพริกขี้หนูสวน น้ำแกงจะมีสีออกคล้ำเล็กน้อย เนื่องจากมีส่วนผสมของน้ำเคยดี และน้ำมะขามเปียก ต้มจืดตำรับดั้งเดิมจะมีรสเปรี้ยว เย็น เค็ม และรสหวานจากมันเทศ



## 2.5 ประโยชน์

น้ำมะขามเปียกและน้ำมะนาว ช่วยกัดเสมหะในลำคอ หอมแดงช่วยขับลม กะเพราแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ และโหระพาช่วยย่อยอาหาร

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

กินกับข้าวสวยร้อนๆ ใช้ซดเป็นน้ำแกงคล่องคอ รับประทานร่วมกับหมูทอด เนื้อทอด หรืออาหารที่มีความมันเพื่อตัดรสเลี่ยน เนื่องจากเป็นต้มที่มีความแซบของรสเปรี้ยวและเผ็ด ช่วยให้เจริญอาหาร

## 85. ปลากริมไข่เต่า

ชื่อสามัญ ปลากริมไข่เต่า

ชื่อท้องถิ่น ปลากริมไข่เต่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. **ปลากริมไข่เต่า**. สืบค้นจากเว็บไซต์ [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 17 มิถุนายน 2552
2. สันติ เศรษฐวิมล. นิตยสาร “ผู้หญิง” ปีที่ 15 ฉบับที่ 304 ปักษ์แรก เมษายน 2541. **บทความเรื่อง “ตำนานอาหารไทย..ขนมแข่งมา**. หน้า 158-160
3. **ตำราปรุงอาหาร ของ นางสมรคนันทพล (จีบ บุณนาค) หลานแม่ครัวหัวป่าก์**. พิมพ์เมื่อ พ.ศ.2476, โรงพิมพ์ สยามบรรณกิจ ถนนเจริญกรุง สี่กัพระยาศรี พระนคร

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ขนมปลากริมไข่เต่า เป็นขนมไทยชนิดหนึ่งซึ่งนำขนมปลาก ริม และขนมไข่เต่ามารับประทานด้วยกัน ให้รสหวานจากขนมปลากริม และรสเค็มจากขนมไข่เต่าผสมรวมกัน ขนมปลากริมไข่เต่า เป็นขนมที่แยกเป็นสองหม้อ ปลากริมเป็นชื่อของปลาน้ำจืดมีหัวแหลม แป้งขนมปลากริมจึงมีรูปร่างเป็นเส้นยาว หัวท้ายเรียว รสชาติของขนมปลากริมออกหวานและหอม น้ำตาลโตนด ตัวสีน้ำตาล มีชื่อเล่นที่ชาวบ้านเรียกว่า “ตัวหวาน” ส่วนขนมไข่เต่า เลียนแบบไข่เต่าน้ำจืด ตัวกลม ๆ แต่ปัจจุบันทำตัวแป้งเหมือนกับปลากริม เพียงแต่เป็นสีขาว รสชาติเค็ม ๆ มัน ๆ ของกะทิ ชาวบ้านเรียก “ตัวเค็ม” เมื่อรับประทานจะได้ครบทุกรสชาติ คือ รสกลมกล่อม หวาน มัน หอม และเค็ม

ในอดีตขนมชนิดนี้มีชื่อว่า ขนมแข่งมา หรือ ขนมแข่งม้า ซึ่งมีมาตั้งแต่สมัย รัชกาลที่ 4 แต่หาข้อสรุปไม่ได้ว่าหน้าตาของขนมนี้เป็นเช่นไร แต่ทราบกันว่าเป็นขนมที่มีชื่ออยู่ในบทเพลงกล่อมเด็กว่า “ไฉไลให้ไฉไลหูก ลูกขึ้นแต่ดึกทำขนมแข่งม้า ผัวก็ตี เมียก็ตำ ขนมแข่งม้าก็คาหม้อแกง ” จนกระทั่งสมัย รัชกาลที่ 5 ท่านผู้หญิง เป็ลยีน ภาสกรวงศ์ ผู้เชี่ยวชาญอาหารคาวหวาน และผู้แต่งตำรา แม่ครัวหัวป่าก์ ในสมัยนั้นได้บันทึกไว้ว่า วันหนึ่งอุบาสิการ เนย วัดอัมรินทร์ ได้นำขนมมาให้ วางถาดขนมลง 2 หม้อ

หม้อหนึ่งคือขนมไข่เต่า (ขนมที่ใช้แป้งปั้นเป็นรูปกลมๆ ต้มกับกะทิ และเติมแป้งให้หน้าชั้นเล็กน้อย เติมเกลือให้มีรสเค็ม เป็นขนมที่มีสีขาว ) อีกหม้อหนึ่งคือขนมปลากุริม (ขนมที่ใช้แป้งข้าวเจ้าปั้นให้มีลักษณะเป็นตัวยาว ๆ และถูกนำไปต้มในน้ำและเติมน้ำตาลปึกเป็นขนมที่มีสีน้ำตาล) อุบาสิกาเนยได้บอกกับเธอว่า "ขนมชนิดนี้คือขนมแข่งมา" เธอจึงได้ถามออกไปว่า "ขนมเช่นนี้เขาเรียกกันว่าขนมปลากุริม ขนมไข่เต่า ไม่ใช่หรือ" อุบาสิกาเนยจึงบอกว่า "โบราณใช้ผสม 2 อย่างเข้าด้วยกันจึงเรียกว่าขนมแข่งมา ถ้าอย่างเดี๋ยวจะเรียกว่าขนมปลากุริม ขนมไข่เต่า รับประทานครั้งละครึ่งกัน ตักขนมปลากุริมลงชามก่อน แล้วจึงตักขนมไข่เต่าทับลงหน้า เมื่อรับประทานเอาช้อนคน รับประทานด้วยกัน"

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

#### ขนมปลากุริมไข่เต่า

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

#### ตำรับ ขนมปลากุริม

จากหนังสือ ตำราปรุงอาหาร ของ นางสมรพรคนันทพล (จีบ บุณนาค) หลานแม่ครัวหัวป่าก์ พิมพ์เมื่อ พ.ศ.2476 โรงพิมพ์ สยามบรรณกิจ ถนนเจริญกรุง สังกัดพระยาศรี พระนคร เขียนไว้ว่า

**เครื่องปรุง:** แป้งมันสำปะหลัง แป้งท้าวยายม่อม น้ำปูนใส มะพร้าว น้ำตาลมะพร้าว น้ำดอกมะลิสด

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

#### วิธีปรุง:

พรมด้วย น้ำปูนใส ให้แป้งละเอียดเข้ากัน เอา แป้งมันสำปะหลัง กับแป้งท้าวยายม่อม อย่างละเท่ากัน เคล้ากันเข้า อย่าให้เหลว แล้วนวดด้วยน้ำร้อนกำลังเดือด จนเหนียว ปั้นเป็นตัวได้ เอาลงวางกับ กระดานสำหรับทำขนม คลึงด้วยไม้กลม อย่างให้บาง หรือหนานัก แล้วใช้มีดตัดเป็นตัวเล็กๆ ยาวประมาณ หนึ่งองคุลี เอาลงตะแกรง ปล่อยให้สลาย ชูดมะพร้าว คั้นกะทิ ด้วยน้ำดอกมะลิ ละลายน้ำตาลเสียทีเดียว แล้วกรองด้วย ผ้าขาวบาง ลงในกระทะทอง ตั้งไฟให้เดือด จึงเทแป้งที่ตัดไว้ลงไป พอแป้งสุกใสแล้ว เป็นใช้ได้





#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ขนมปลากุรุมไข่เต่า เป็นขนมที่แยกเป็นสองหม้อคือหม้อเค็มและหม้อหวาน ตัว แป้งขนมปลากุรุมมีรูปร่างเป็นเส้นยาว หัวท้ายเรียว รสชาติของขนมปลากุรุมออกหวานและหอมน้ำตาลโตนด ตัวสีน้ำตาล มีชื่อเล่นที่ชาวบ้านเรียกว่า “ตัวหวาน” ส่วนขนมไข่เต่า เลียนแบบไข่เต่าน้ำจืด ตัวกลม ๆ แต่ปัจจุบันทำตัวแป้งเหมือนกับปลากุรุม เพียงแต่เป็นตัวขาว รสชาติเค็ม ๆ มัน ๆ ของกะทิ ชาวบ้านเรียก “ตัวเค็ม” เมื่อรับประทานจะได้ครบทุกรสชาติ คือ รสกลมกล่อม หวาน มัน หอม และเค็ม



## 2.5 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานคู่กันทั้งปลาก림และไข่เต่า โดยให้ส่วนปลาก림ซึ่งมีรสชาติออกหวานแหลมมากกว่าปริมาณของส่วนไข่เต่า ซึ่งมีรสชาติเค็มๆ มันๆ แต่หากชอบ เค็มมากหรือ หวานมาก ก็สามารถปรับสัดส่วนได้ตามต้องการ



## 86. ขนมสายบัว

ชื่อสามัญ ขนมสายบัว

ชื่อท้องถิ่น ขนมสายบัว

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **ขนมสายบัว** จากหนังสือ "เส้นทางขนมไทย" โดยสำนักพิมพ์แสงแดด, หน้า 74-762. ห้องครัวขนมไทย. **ขนมสายบัว**. สืบค้นจากเว็บไซต์<http://www.thaideserts.org/cookingsecret/lotusstem.php> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 2

ตุลาคม 2552

3. **สายบัว**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.the-than.com/samonpai/P/70.html> เข้าถึงข้อมูล

เมื่อวันที่ 5 ตุลาคม 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ขนมสายบัวถือเป็นขนมท้องถิ่นที่เกิดจากภูมิปัญญา

ของชาวบ้านที่นับวันจะหาผู้ทำได้น้อยมาก ควรอนุรักษ์สืบสานเพื่อเยาวชนรุ่นหลัง ขนมสายบัว เป็นขนมอีกชนิดหนึ่งที่เป็นขนมประจำบ้านของแทบทุกครัวเรือนในครั้งอดีต แม้ว่ากรรมวิธีทำขนมสายบัวจะยุ่งยาก แต่เพราะสายบัวมีมากและขนมสายบัวก็แสนอร่อย ครอบครัวไทยจึงได้กินขนมสายบัวกันทั่วทุกบ้าน ขนมไทยพื้นบ้านที่ทำเฉพาะในท้องถิ่นที่มีแหล่งน้ำ ดินเลน ทำอาชีพ ทำนา เลี้ยงปลา จะพบเห็นพืชท้องถิ่นที่มีดอกสีชมพูขึ้นชูก้านดอก (สายบัว) สีชมพู ดอกดก ขยายพันธุ์ง่าย ที่เรียกว่า บัวสาย หรือ บัวกินสาย ภูมิปัญญาของคนท้องถิ่นก็จะใช้ประโยชน์จากก้านดอก (สายบัว) ทำเป็นอาหารและขนม

ขนมสายบัว ทำจากส่วนผสมหลัก บัวสาย หรือ บัวกินสาย นำก้านดอก (สายบัว) มาลอกเปลือกออก ต้มให้ละเอียด ผสมกับแป้ง น้ำตาล มะพร้าว และน้ำตาลสุพรรณชาติพื้นบ้านประเภทใบตองมาห่อหุ้ม นำไปนึ่ง นอกจากขนมแบบกระทงปากเปิดแล้ว ขนมสายบัวยังมีการห่อแบบขนมไส้ไส้อีกด้วย แต่ทรงจะแบนกว่า นึ่งพอมักกลิ่นหอมก็ยกลงได้แล้ว เนื้อขนมสายบัวเหนียวนุ่ม รสหวานอ่อนๆ เมื่อเคี้ยวจะสัมผัสได้ถึงเนื้อของสายบัวที่มีอยู่ในขนม

การทำขนมสายบัวอาจแตกต่างกันไปบ้างตามท้องถิ่น สูตรโบราณดั้งเดิมนั้น ใช้แป้งข้าวเจ้า อย่างเดียว แต่ขนมสายบัวของ อำเภอบางพลีใช้แป้งผสมถึง 3 ชนิด คือ แป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม และแป้งมัน ส่วนน้ำตาลใช้ทั้งน้ำตาลปีบและน้ำตาลทราย เพื่อความกลมกล่อมของขนม และใส่น้ำมะพร้าว น้ำหอมเล็กน้อย เพื่อให้ส่วนผสมเข้ากันดี แต่ทางจังหวัดสุพรรณบุรีทำขนมสายบัวโดยใช้แป้งท้าวยายม่อมชนิดเดียว ใส่น้ำตาลทรายเท่านั้น อีกทั้งยังใส่น้ำกะทิด้วย แม้ส่วนผสมอื่นๆ จะต่างกันไปบ้าง แต่วัตถุดิบที่สำคัญและขาดไม่ได้เลยก็คือ สายบัว ปัจจุบันนี้ขนมสายบัว ยังพอกินได้บ้างที่ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งจะมีการออกร้านงานประเพณีรับบัว ในงานบุญออกพรรษา ของทุกปี และในแต่ละปีจะมีการทำขนมสายบัวขายเพื่อให้ชาวบ้าน ได้มีโอกาสนำไปถวายพระ และหรือได้ลองลิ้มชิมขนมโบราณของไทยเรา



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

#### ขนมสายบัว

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

สายบัว ต่ำละเอียด	1	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	1/2	ถ้วย
แป้งท้าวยายม่อม	2	ช้อนโต๊ะ
หัวกะทิ	1/2	ถ้วย
มะพร้าวทึนทึกขูด	1/4	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1/2	ถ้วย
เกลือ	1/4	ช้อนชา

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

การทำขนมสายบัวนั้นจะเริ่มตั้งแต่ถอนสายบัว นำสายบัวมาลอกเยื่อ หั่นเป็นแว่นนำไปตากแดดพอร่ม จากนั้นโขลกให้ละเอียด บีบน้ำออกเหลือไว้เฉพาะเนื้อ แล้วจึงนำไปผสมกับแป้ง การโขลกสายบัวต้องอาศัยฝีมือ โขลกสายบัวต้องเหลือใย เวลากินจึงอร่อย เพราะเนื้อขนมมีใยสายบัวให้สัมผัสได้ แต่ถ้าใช้เครื่องบดก็เท่ากับเป็นการตัดใยบัวจนขาดสะบั้น เนื้อสายบัวกลืนไปกับแป้ง กินไม่อร่อย

ขนมสายบัวทำจากแป้งผสม 3 ชนิด คือ แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน แป้งท้าวยายม่อม เนื้อสายบัวโขลก น้ำตาลปีบ เกลือป่น กะทิ และมะพร้าวขูดขาวหนึ่ง เหตุที่ต้องนึ่ง ก่อนก็เพื่อให้มะพร้าวที่โรยหน้าไม่จมลงในเนื้อขนม นวดแป้งกับเนื้อสายบัวพอเข้ากัน ใส่น้ำตาล เกลือ ค่อยๆ ใส่น้ำกะทิ นวดจนน้ำตาลละลายและกะทิหมด ตักหยอดใส่กระทงใบตองที่เย็บแบบเดียวกันกับกระทงขนมตาล หรือเรียกว่า กระทงปากเปิด นำไปนึ่งในน้ำเดือดนาน 15 นาที เปิดฝาโรยหน้าด้วยมะพร้าวขูดขาวหนึ่ง และปิดฝานึ่งต่ออีก 15 นาที

เทคนิคการทำขนมสายบัว

1. บัวสาย ก้านดอกสีแดง ช่วยทำให้ขนมมีสีสวย เนื้อขนมเหนียว
2. แป้งข้าวเจ้าสด ช่วยทำให้ขนมมีกลิ่นหอม
3. ลักษณะที่ดีของขนมสายบัว เนื้อขนมนุ่ม เหนียว สีม่วงเข้ม รสหวาน มัน เค็มเล็กน้อย

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ขนมสายบัวสามารถทำจากทั้งสายบัวแดง และสายบัวขาว แต่สายบัวแดงทำขนมได้อร่อยกว่าเพราะมีความเหนียวมากกว่า สีขนมจะออกคล้ำ ยิ่งถ้าได้สายบัวดอกจะยิ่งอร่อยกว่าสายบัวใบ เพราะเนื้อก้านบัวจะกรอบกรุบกว่า แต่หากใช้สายบัวขาวขนมจะออกสีขาว สายบัวต้องนำมาลอกเยื่อ หั่นเป็นแว่น นำไปตากแดดพอร่ม จากนั้นโขลกให้ละเอียด บีบน้ำออกเหลือไว้เฉพาะเนื้อ แล้วจึงนำไปผสมกับแป้ง การโขลกสายบัวต้องอาศัยฝีมือ โขลกสายบัวต้องเหลือใย เวลากินจึงอร่อย เพราะเนื้อขนมมีใยสายบัวให้สัมผัสได้ แต่ถ้าใช้เครื่องบดก็เท่ากับเป็นการตัดใยบัวจนขาดสะบั้น เนื้อสายบัวกลืนไปกับแป้ง ทำให้กินไม่อร่อย



## 2.5 ประโยชน์

สายบัว ที่นำมาปรุงอาหาร คือ ส่วนที่เป็นก้าน ซึ่งเราเรียกว่า สายบัว สายบัวที่กินอร่อย จะมี ดอกสีขาวอมชมพู เพราะจะมีความนุ่มนวลเมื่อสุกแล้ว ส่วนสายบัวของดอกสีอื่นก้านจะแข็งกว่า สายบัว ส่วนใหญ่จะนิยมนำมาประกอบอาหารเช่น แกงส้ม แกงคั่ว ผัดจืด ต้มกะทิ ต้มจิ้ม กับน้ำพริก ขนมสายบัว ในสายบัวจะมีทั้งแคลเซียมและวิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

สายบัวจะช่วยลดอาการเกร็งของลำไส้และกระเพาะ ลดความเครียดทางสมอง บรรเทาอาการ ท้องผูก ขับปัสสาวะ ดับพิษร้อนในกาย ส่วนไหลบัวเป็นยารสเย็นจืด แก้อ่อนเพลียและบำรุงหัวใจ มีเส้นใยอาหารมาก จึงช่วยแก้โรคท้องผูกได้

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ขนมสายบัว ใ้รับประทานเป็นของว่างกับชา กาแฟ ควรโรยหน้าด้วยมะพร้าวขูดขาวที่ นึ่งไปพร้อมๆ กัน

## 87. ขนมหดอกโสน

ชื่อสามัญ ขนมหดอกโสน

ชื่อท้องถิ่น ขนมหดอกโสน

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **ขนมหดอกโสน** จากหนังสือ “เส้นทางขนมไทย” โดยสำนักพิมพ์แสงแดด, หน้า 77-78
2. ครั้วบ้านพิม. **ขนมหดอกโสน**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.pim.in.th/thai-dessert/129-sesbania-flower-sweet.html> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 13 กันยายน 2552
3. พลศรี คชาชีวะ. **ขนมหดอกโสน**. สืบค้นจากเว็บไซต์ [www.library.dip.go.th/multim5/edoc/14556.doc](http://www.library.dip.go.th/multim5/edoc/14556.doc) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 20 กันยายน 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ดอกโสน เป็นไม้ล้มลุก เป็นพุ่มขนาดกลาง ลำต้นสูงเปราะบางเพราะไม่มีแก่น สูงประมาณ 2-3 เมตร มีกิ่งก้านห่างๆ ใบเล็กฝอยคล้ายกับใบมะขามหรือใบกระถิน ดอกสีเหลืองคล้ายดอกแค แต่ดอกเล็กกว่า มีฝักยาว มีเมล็ดในฝักคล้ายกับถั่วเขียวแต่ฝักยาวกว่า ดอกโสนมีหลายพันธุ์ เช่น โสนหิน โสนคางคก โสนหางไก่ใหญ่ โสนหางไก่เล็ก แต่พันธุ์ที่เรากินๆ กันคือ โสนหิน หรือ โสนกินดอก แม้ดอกโสนจะเป็นผักพื้นบ้านท้องถิ่นแสนธรรมดา แต่มีความสำคัญเป็นถึงดอกไม้ประจำจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ได้บันทึกไว้ว่า พระเจ้าอู่ทองได้อพยพประชาชนมาสร้างเมืองใหม่ที่อยุธยา โดยเลือกชัยภูมิตรงหนองโสน ที่นั่นนอกจากจะเป็นแหล่งทรัพยากรอาหารที่อุดมสมบูรณ์แล้ว ยังชุกไปด้วยต้นโสนสมชื่ออีกด้วย ต้นโสนนี้ขึ้นเองอยู่โดยทั่วไป โดยเฉพาะตามริมคูน้ำ ริมคลอง ในที่ชื้นแฉะ เป็นพืชขึ้นง่าย ไม่ต้องบำรุงรักษากังกวมดี

ดอกโสนไม่นิยมกินสดๆ เพราะมีรสชาติฝาดลิ้น นิยมนำไปลวกขาน้ำมันจิ้มกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกกะปิ ถ้ามีมากก็ดองเก็บไว้ โดยดองกับน้ำซาวข้าว ปรงน้ำดองด้วยเกลือและน้ำตาลเล็กน้อย ทิ้งไว้สัก 2 วันก็เปรี้ยวกินได้แล้ว ดอกโสนดองจิ้มน้ำพริกปลาทุ และน้ำพริกปลาป่น หรือจะชุบไข่ทอดแทน ซะยอม ทำแกงดอกโสนใส่ขมิ้นแดงแทนผักหวาน เป็นแกงส้มดอกโสนก็อร่อยเหมือนกับแกงส้มดอก กแค เลยทีเดียว

"ดอกโสน" แม้จะใช้คำเรียกว่า "ดอก" แต่ก็พันธุ์ชนิดหนึ่งของไทยเรา ที่สมัยก่อนนิยมเอามา เป็นผักจิ้มน้ำพริก หรือเป็นผักใส่ในแกงส้ม แกงเลียง คล้ายๆ ดอกแค "ดอกโสน" เป็นไม้ล้มลุกที่มักจะ ขึ้นอยู่ตามริมน้ำ เช่น ริมคู ริมคลอง ริมบ่อ พออย่างเข้าฤดูฝน ต้นโสนก็จะโตเต็มที่ และออกดอกเหลือง สระพรั่งในทุกๆ เข้าถึงบ่าย ดอกโสนนอกจาก จะเอามาเป็นส่วนประกอบในอาหารคาว แล้ว ก็ยังสามารถ จะเอามาทำขนมได้อีก นั่นก็คือ "ขนมดอกโสน" ขนมโบราณที่ทำกันมาตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษ ขนมดอก โสน มักทำคู่กับขนมขี้หนู เพราะกรรมวิธีทำเหมือนกัน เป็นแต่มีดอกโสนมาเคล้าเพิ่ม

ขนมดอกโสน มีทั้งแบบที่เป็นตำรับของวังหลวงและของชาวบ้าน ของวังหลวงนั้นมีชื่อเรียกอย่าง เพราะฝรั่งว่า "ขนมโสนน้อยเรือนงาม" มีสูตรการทำบันทึกไว้ในตำรับขนมของหวานวังหลวงและผลไม้ กับเครื่องตี 746 อย่าง ของคุณหญิงสุรเสียงมงคลการ กล่าวไว้ว่า "ของทุกอย่างคนทำคงต้องกะ ปริมาณเอาเอง เพราะไม่ได้บอกเป็นสัดส่วนตายตัวไว้ ส่วนผสมหลักๆ มีเพียงมะพร้าวที่นึ่งที่ขูด ดอกโสน แปะข้าวเจ้า และน้ำตาลโตนด แปะข้าวเจ้าจะใช้เป็นแป้งสด คือเอาข้าวสารมาโม่แล้วทับน้ำ แล้วเอาดอก โสนกับแป้งข้าวเจ้ามาคลุกเข้าด้วยกัน ห่อด้วยผ้าขาวบาง นำไปนึ่งให้สุก จากนั้นเทลงในหม้อน้ำตาล โตนด เคี่ยวจนข้น ค่ะเนดูว่าอย่าให้แป้งขนมชุ่มน้ำตาลจนเกินไป พอเชื่อมจนทั่วดีแล้วใส่โถอบควันเทียน ชูดมะพร้าวที่นึ่งที่โรยหน้าเวลาจะกิน" แถมนิยามตำรับยังได้บอกทิ้งท้ายไว้อีกว่า ขนมดอกโสนที่กล่าวถึงนี้ก็คือประเภทเดียวกับขนมขุยหนู หรือขนมขี้หนูนั่นเอง

สำหรับขนมดอกโสนแบบชาวบ้านท้องถิ่นนั้นจะใช้ข้าวสารมาแช่น้ำ ส่วนมากจะใช้ปลายข้าวมา ต้ม ข้าวดี ๆ จะเก็บไว้หุงกิน ข้าวต้องต้มด้วยครกกระเดื่องจนละเอียด ร้อนด้วยตะแกรงทองเหลืองตาถี่ๆ อีกที ดอกโสนก็ต้องเก็บจากต้นใหม่ๆ เลือกลูกแก่ๆ ผงออก รูดดอกแล้วมาเกลี่ยผึ่งไว้ในกระด้ง ชูดมะพร้าวที่นึ่งที่ใส่ในดอกโสน คลุกเคล้าให้เข้ากัน เอาแป้งที่ตำไว้มาใส่ อย่างคลุกแบบขยา เพราะจะทำให้ เป็นก้อน แป้งกับดอกโสนต้องดูให้พอๆ กัน ถ้าดอกโสนมาก ขนมจะแฉะ ถ้าแป้งมากขนมจะแข็งไป ค่อยๆ ใส่ลงในหวดดิน อย่าใส่แน่น ใส่ให้โปร่งๆ ไว้ นึ่งในหวดดินจะหอมมาก พอสุกก็คดออกใส่ถ้วย โดยมากแล้วจะแบ่งไว้ใส่บาตรส่วนหนึ่ง เพราะเป็นข้าวใหม่

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

#### ขนมดอกโสน

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

#### ตำรับขนมดอกโสน โดย พลศรี คชาชีวะ

ดอกโสน	1 1/2	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	1	ถ้วย
แป้งมัน	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	3/4	ถ้วย
หัวกะทิ	3/4	ถ้วย
น้ำ	1/2	ถ้วย

มะพร้าวทึนทึกขูด 3/4 ถ้วย

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

- เด็ดดอกโสนออกเป็นดอกๆ แล้วล้างด้วยน้ำเบาๆ อย่าให้ซ้ำ ใส่กระชอนผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
- เอาแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน น้ำตาลปีบ มาขยำให้เข้ากัน
- ค่อยๆ ใส่หัวกะทิ นวดที่ละน้อย จนน้ำตาลละลาย
- ใส่กะทิที่เหลือและน้ำ
- ใส่ดอกโสนเคล้าให้เข้ากัน
- ตักใส่ใบตองที่เตรียมไว้ห่อละ 2 ช้อนโต๊ะ โรยหน้าด้วยมะพร้าวทึนทึกขูดด้วยกระทายมือเป็นเส้น ประมาณ 2 ช้อนชา แล้วใช้เตี๊ยมคดกวดด้วยไม้กวด
- นำไปนึ่งในน้ำเดือดพล่าน ประมาณ 8-10 นาที

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ขนมดอกโสน จะมีเนื้อสัมผัสที่ไม่แฉะหรือแห้งจนเกินไป มีความหอมของมะพร้าวขูดรสชาติออกหวานมัน และเค็มปะแล่มๆ จากกะทิและน้ำตาล

### 2.5 ประโยชน์

เอาต้นโสนมาเผาไฟให้เกรียม แล้วเอามาต้มชงเอาน้ำดื่ม เป็นยาขับปัสสาวะ ดอกโสนนำมาผัดน้ำมันเล็กน้อย หรือเอามาลวกจิ้มน้ำพริกรับประทาน เป็นยาแก้ปวดมวนท้อง

### 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นของว่างกับน้ำชาและกาแฟ

## 88. ข้าวเม่า

ชื่อสามัญ ข้าวเม่า

ชื่อท้องถิ่น ข้าวเม่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. *ข้าวเม่า*. หนังสือ “เส้นทางชนมไทย” โดยสำนักพิมพ์แสงแดด, หน้า 137-139
2. วิกีพีเดีย สารานุกรมเสรี . 2537. สืบค้นจากเว็บไซต์ [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) อ้างถึงใน ส. พลายน้อย. *เกร็ดย่อยร้อยเรื่อง*. กทม. สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.
3. *ข้าวเม่า*. ชมรมศิลปวัฒนธรรมอีสาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดย มังกรเดี๋ยวยาย. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://www.isan.clubs.chula.ac.th/para\\_norkhai/?transaction=post\\_view.php&catmain=1&id\\_main=27&star=0](http://www.isan.clubs.chula.ac.th/para_norkhai/?transaction=post_view.php&catmain=1&id_main=27&star=0) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 27 พฤศจิกายน 2552
4. krooree. box. *บทความเรื่อง “กว่าจะมาเป็น ...ข้าวเม่า”*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=110378> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2552
5. *ชนมไทยเมื่อวันวาน “ข้าวเม่าคลูก-ข้าวเม่าราง”* โรงเรียนนครสวรรค์, หน้า 110-112

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ข้าวเม่า ได้มาจากรวงข้าวสีเขียวยาวได้มาจนถึงสีเขียวตกรน้ำตาล ข้าวเม่าที่มีสีดำ ทำมาจากข้าวเหนียวดำ ข้าวเม่าสีขาว ทำมาจากข้าวเหนียวสีขาว โดยใช้ข้าวเปลือกที่แก่แล้วทั้งเม็ดมาคว่ำให้สุก แล้วตำเพื่อเอาเปลือกออก สำหรับข้าวเม่าสีเขียวย ใช้ข้าวเปลือกที่ไม่แก่จัดคว่ำแล้วตำให้เปลือกออกเช่นเดียวกัน การบริโภคข้าวเม่าพบในทุก ประเทศที่ปลูก ข้าว ตั้งแต่ไทย ลาว กัมพูชา เวียดนาม พม่า ภูฏาน อินเดีย ทิเบต ในภูฏานใช้เป็นอาหารว่างกินกับน้ำชา ในไทยเป็นขนมที่นิยมกินมาตั้งแต่สมัยโบราณ ในอดีตตอนหน้าน้ำจะมีแม่ค้านำขนมใส่เรือมาขาย และชนมกลุ่มนั้นมี



ข้าวเม่า คือข้าว ที่ ถูกตำ หรือทุบ จนเม็ดข้าวแบน ซึ่ง ทำจากข้าวเหนียวที่ไม่อ่อนเกินไป ไม่แก่เกินไป มักเรียกว่า ข้าวกำลังพอเป็นข้าวเม่า ข้าวเม่า หรือข้าวที่กำลังพอเป็นข้าวเม่า คือข้าววัยแรกสุก ที่เคยระยะน้ำนมแล้ว ช่างในเปลือกข้าวเริ่มแข็งตัวเป็นเม็ด มีสีขาว และห่อหุ้มด้วยเยื่อบางๆ สีเขียว ซึ่งเยื่อสีเขียวนี้แหละ เมื่อข้าวแก่ จะกลายเป็นสีน้ำตาล และกลายเป็นรำ (แต่ไม่เป็นฟ่อน) อันเป็นแหล่งรวมของวิตามินหลายชนิด

ข้าวเม่าแบบชาวบ้านๆ ภาคอีสาน เนื่องจาก ไม่ค่อยมีน้ำตาล หรือน้ำอ้อย จึงนิยมกินแบบธรรมดา คือกินเปล่าๆ เมื่อตำเสร็จก็กินเลย แต่ครอบครัวที่มีน้ำอ้อย น้ำตาล ก็อาจคลุกน้ำตาล กับมะพร้าวด้วย

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

#### ข้าวเม่าคลุก

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

ข้าวเม่า	1	ถ้วยตวง
น้ำลอยดอกไม้มัดมสุก	2	ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย	2	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ฝัดข้าวเม่าให้สะอาดเลือกเม็ดที่เสียทิ้ง
2. ผสมน้ำดอกไม้มัดมสุกกับเกลือป่นคนให้ละลาย แล้วใส่น้ำตาลคนให้ละลายเข้ากัน พรมลงบนข้าวเม่าเคล้าเบาๆ ให้ข้าวเม่านิ่ม
3. แบ่งมะพร้าวขูดส่วนหนึ่งใส่ลงเคล้ากับข้าวเม่า ปิดฝาไว้สักครู่ เพื่อให้ข้าวเม่านิ่มขึ้น
4. ตักข้าวเม่าใส่จานโรยด้วยหน้ามะพร้าวและน้ำตาลทราย

## วิธีทำข้าวเม่าแบบดั้งเดิม

### 1. การเตรียมข้าวเม่า

ขั้นตอนการเตรียมข้าวเม่านี้ แต่ละครอบครัว จะเตรียมกันเอง ของใครของมัน โดยชนสัมภาระ อุปกรณ์สำหรับเตรียมรวมถึงสำหรับคั่ว ไปนาด้วย (แต่บางคน อาจจะ นำกลับมาทำที่บ้านก็มี ) ซึ่งอุปกรณ์ที่จำเป็นในการเตรียมนี้ ก็คือ ช้อน และภาชนะสำหรับใส่เมล็ดข้าว เช่นตะกร้าหรือกระด้ง เป็นต้น

- ตรวจดูในนาวา แปลงไหนข้าวพอดีทำข้าวเม่า ก็ลงไปดูที่ละรวง และหักที่ละรวง โดยหักตรงข้อต่อของรวงกับปล้อง จนได้ปริมาณเพียงพอ ซึ่งขั้นตอนนี้ ตั้งแต่เริ่ม ที่ไม่นิยมใช้เคียว ก็เนื่องจาก ข้าวในกอเดียวกัน อาจจะแก่ไม่เท่ากัน หากใช้เคียวรวบเกี่ยวทั้งกอ ก็จะเสียรวงข้าวไปเปล่าๆ จึงนิยมเลือกหักที่ละรวง

- เมื่อได้ปริมาณเพียงพอแล้ว นำมาที่กระท่อม หรือใต้ร่มไม้ที่จะคั่วข้าวเม่า จากนั้น ก็แยกเมล็ดข้าวออกจากรวง โดยใช้ช้อนชูดเอาเฉพาะเมล็ดข้าวออก ที่ละรวงๆ อีกเหมือนกัน

## 2. การคั่วข้าวเม่า

ขั้นตอนนี้ คือการทำให้ข้าวสุก นั่นเอง ข้าวที่กำลังเป็นข้าวเม่า เนื่องจากภายในเมล็ดยังมีส่วนที่เป็นน้ำอยู่ จึงสามารถทำให้สุกโดยการคั่วได้ โดยเมล็ดข้าวไม่แตกเหมือนข้าวตอกแตก ซึ่งอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการคั่วข้าวเม่า ก็คือ หม้อดิน (หรืออาจจะใช้กระทะแทนก็ได้) ไม้พายสำหรับคน และที่ขาดไม่ได้เลยก็คือ เตาไฟ

- ค้างหม้อดิน บนไฟอ่อนๆ (หากไฟแรงไป จะทำให้ไหม้ก่อนสุก)
- นำเมล็ดข้าวเม่า ซึ่งชูดเตรียมไว้แล้ว ใส่ลงในหม้อดิน พอประมาณ หรือสัก ¼ ของหม้อดิน หากใส่มากเกินไปเดี๋ยวจะสุกไม่ทั่วถึง หรือ สุกบ้าง ไม่สุกบ้าง ไหม้บ้าง
- ใช้ไม้พายคนไปมา เพื่อให้ข้าวสุกทั่วถึง คั่วพอสุก และเทพักไว้ในกระด้ง หรือตะกร้า แล้วคั่วหม้อต่อไป จนเสร็จ
- นำกลับบ้าน เพื่อตำ

## 3. การตำข้าวเม่า

ขั้นตอนนี้ คือการนำเปลือกข้าวออกจากเนื้อเมล็ดนั่นเอง เมื่อนำเปลือกออกแล้ว ก็จะเหลือเนื้อในสีเขียว นำรับประทาน ซึ่งอุปกรณ์ที่จำเป็น ก็คือ ครก สาก ไม้คน กระด้ง

ครก นิยมใช้ครกมอหรือครกกระเดื่อง ซึ่งในหนึ่งหมู่บ้าน อาจจะมีครกกระเดื่องไม่กี่ตัว ดังนั้น แต่ละครัวเรือน ก็จะมารอคิวตำข้าวเม่า และช่วยๆ กันเหยียบครกกระเดื่อง หากหมู่บ้านไหน มีครกกระเดื่องน้อย รายสุดท้าย อาจเสร็จถึงสองสามทุ่ม

- นำข้าวเม่าที่คั่วแล้ว ใส่ลงในครก พอประมาณ ด้านทางครก มีคนเหยียบตำไปเรื่อยๆ ด้านหัวหรือตัวครก มีคนคอยใช้ไม้หรือมือคนพลิกข้าวอยู่เรื่อยๆ
- ตำไปพอประมาณ ก็ตักข้าวออกจากครก ใส่กระด้ง นำไปผัดเอากากหรือเปลือกข้าวออก แล้วใส่ลงในครกอีก
- ตำอีก และนำออกไปผัดอีก ทำซ้ำ ๆ สองขั้นตอนนี้ จนเปลือกออกหมด เป็นอันเสร็จ

หนึ่งครก

- ใส่ข้าวเม่าที่คั่วแล้วลงไปใหม่ และทำเหมือนเดิม จนเสร็จ

\*\*\* หากเป็นครกแบบดั้งเดิม ซึ่งไม่ใช่ครกมอญ หรือครกกระเดื่อง ก็จะแยกกันตำที่เรือนใครเรือนมัน

ข้าวเม่าที่ตำเสร็จใหม่ๆ นี้ หอมกรุ่น อ่อนนุ่ม เคี้ยวหนึบหนับ มันอร่อยดียิ่งนัก

**หมายเหตุ :** หากเลือกข้าวที่แก่ไม่พอ หรืออ่อนเกินไป จะทำให้ข้าวเม่า มีชี้แมว ปนอยู่ (คนแก่มักจะหลอกเด็กว่า เอ็ง ฝ่าครกยังงี้ ให้แมวมาชี้ใส่ข้าวเม่าได้)

**ชี้แมว** หมายถึง ข้าวเม่าที่ติดกันเป็นก้อน ซึ่งแน่นอน ก็ต้องมีกากติดอยู่ด้วย เกิดจากข้าวที่อ่อนเกินไปยังไม่แข็งตัวเป็นเม็ดดี ทำให้เหนียวหนืดและติดกันเป็นก้อน โดยข้าวเม่าที่ติดกันเป็นก้อนนี้ ก็มีขนาดก้อนเล็ก



### วิธีทำข้าวเม่าแบบสมัยใหม่

ขั้นตอนการเตรียมและการคั่วข้าวเม่า ก็ไม่ต่างจากแบบดั้งเดิม แต่หากทำในปริมาณมาก บางคนก็ใช้เคียวเกี่ยวเอาเลย ก็มี ส่วนที่แตกต่างจากแบบดั้งเดิมก็คือ เปลี่ยนจากตำ เป็นสี เมื่อไม่นานมานี้ มีโรงสีสำหรับสีข้าว และครกกระเดื่อง เริ่มหมดความสำคัญลง จึงกลายเป็นวิธีทำข้าวเม่าแบบใหม่ที่เสร็จเร็วกว่า ใช้ครกกระเดื่อง โดย เมื่อคั่วข้าวเม่าเสร็จแล้ว ก็นำไปฝากทางโรงสีข้าว ให้สีให้ เข้าโรงสีแป็บเดียว ก็ได้ข้าวเม่าแล้ว แต่ข้าวเม่าที่ได้จากการสี จะคุณภาพด้อยกว่าจากการตำ คือ

- โรงสี อาจจะขัดเอาส่วนที่เป็นสีเขียวออกมากเกินไป ทำให้เหลือ วิตามินน้อยลง

- ข้าวเม่าที่ได้ จะอ่อนนุ่ม สู้ที่ตำเอาไม่ได้ (ดังนั้น ปัจจุบัน บางรายที่ทำขาย อาจใช้เทคนิค สีแล้วนำมาตำด้วยครกกระเดื่องติดมอเตอร์ ที่หลัง แต่เป็นเพีย ยงเทคนิคทางการโฆษณาค้าขาย เพราะมันก็ยังแข็งอยู่ดี)

- บางที อาจมีหินก้อนเล็กๆ ปนมาด้วย (ขึ้นอยู่กับคุณภาพของโรงสี)

## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ข้าวเม่าทำมาจาก ข้าวเหนียววัยแรกสุก ที่นำมาตำจนเม็ดข้าวแบน ตำเสร็จใหม่ๆ จะมีกลิ่นหอม อ่อนนุ่ม เยื่อบางๆ สีเขียวห่อหุ้มเม็ดข้าวอยู่ เมื่อข้าวแก่ก็จะกลายเป็นรำซึ่งอุดมวิตามินนั่นเอง ข้าวเม่าทอด กินเล่นก็ได้ หรือจะกินกับน้ำเต้าหู้ยามเช้า ส่วนข้าวเม่าคดุงาและน้ำตาล กินกับน้ำชา ยามบ่ายก็เข้ากันดี

## 2.5 ประโยชน์

ข้าวเม่า มีลักษณะเฉพาะตัวที่มีความหอม มีสีเขียวธรรมชาติ ของเมล็ดข้าว คุณค่าทางอาหารคล้ายกับข้าวกล้อง เป็นข้าวที่ยังไม่สีเอารำออก จึงมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอยู่ครบถ้วน ซึ่งให้คุณค่าอาหารด้านวิตามินบีสูงมาก

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ใช้บริโภคในลักษณะเป็นของหวาน คลุกกับน้ำตาลทราย เกลือ กะทิ และมะพร้าวขูดฝอย ในอดีตนิยมบริโภคกับกล้วยไข่ หรือกล้วยหอม

## ผลิตภัณฑ์จากข้าวเม่า: ข้าวเม่าคดุง

เมื่อได้ข้าวเม่าธรรมดาแล้ว บางคน แม้เป็นคนธรรมดา แต่ไม่ชอบกินแบบธรรมดา ชอบกินแบบหวานๆ ก็อาจจะทำเป็นข้าวเม่าคดุง โดย ชูมะพร้าวเป็นเส้นฝอย โรยน้ำตาลทราย และเกลือผสมน้ำแช่ดอกไม้ลงไป คนคลุกเคล้าให้เข้ากัน ก็จะได้ข้าวเม่าคดุง ถูกใจเด็กๆ เช่นกัน แต่ควรระวังคดุงตอนจะรับประทานเท่านั้น เพราะถ้าคดุงทิ้งไว้จะทำให้ข้าวเม่าไม่กรอบ และมะพร้าวที่ขึ้นที่ควรขูดสดๆ แล้วคดุงทันที จะอร่อยกว่าคดุงทิ้งไว้ ความหยابจะไม่เหมือนกัน หากคนที่ชอบข้าวเม่านุ่มๆ ดี ึ่งใช้น้ำสะอาดพรมข้าวเม่าพอนุ่มเสียก่อน จึงจะผสมมะพร้าว น้ำตาลทรายและเกลือ เหมือนข้าวเม่าวาง ถ้าเป็นสูตรโบราณจะมีส่วนผสมเท่านี้ แต่ปัจจุบันนิยมคั่วงาดำ งาขาว แล้วบวบพอกแตกผสมลงไปใส่น้ำตาลด้วย เป็นการเพิ่มความหอมอร่อยและเพิ่มคุณค่าทางอาหารอีกด้วย

คำว่า “ข้าวเม่าวาง” ไม่ได้เป็นชื่อขนม แต่เป็นการนำข้าวเม่าไปคั่วให้กรอบ หลังจากนั้นจึงนำข้าวเม่าวางไปทำขนมต่างๆ เช่น รับประทานกับน้ำกะทิที่ผสมหัวกะทิ น้ำตาลและเกลือเล็กน้อย โบราณเรียกขนมนี้ว่า บัวลอยหรือมะลิลอย และเรียกน้ำกะทิที่ผสมแล้วว่า “น้ำกระสาย” ขนมอื่นอีกเช่น นำข้าวเม่าที่คลุกกับมะพร้าวที่ขึ้นที่ขูดฝอยผสมกับน้ำตาลทราย งาคั่วบวบพอกแตกและเกลือ เรียกขนมนี้ว่า “มะพร้าวคดุง” นอกจากนั้นยังสามารถนำข้าวเม่าวางผสมกับมะพร้าวขูดขาวและน้ำตาลมะพร้าว ผัดให้แห้งและเหนียว หุ้มกล้วยสุกด้วยแป้งอีกครั้งหนึ่ง ทอดในน้ำมันให้สุกเหลือง เรียกว่า “ข้าวเม่าทอด”

หรือจะทำ “ข้าวเม่าหมี” โดยการนำข้าวเม่ารวมผสมกับกุ้งแห้ง กระจ่างเตียม เต้าหู้ทอด เคล้าให้เข้ากัน เคี้ยว น้ำตาลทรายกับเกลือให้เหนียว แล้วนำส่วนผสมที่ทอดไว้เคล้าให้เข้ากัน

### ข้าวเม่าตลอดปี

แม้ไม่ใช่ฤดูทำข้าวเม่า แต่ก็สามารถพบข้าวเม่า ได้ตลอดปี โดยเฉพาะตามสถานีขนส่ง หรือคิวรถจังหวัดต่างๆ ทางภาคอีสาน ซึ่งแม้ว่าจะเรียกข้าวเม่าก็จริง แต่ความจริง เป็นข้าวเม่าจำลอง เป็นข้าวเม่าเลียนแบบ เพราะไม่ได้ทำจากข้าวที่พอดีข้าวเม่า แต่ทำจากข้าวที่แก่แล้ว



## 89. ขนมชะมด

ชื่อสามัญ ขนมชะมด

ชื่อท้องถิ่น ขนมชะมด

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. วันดี ณ สงขลา. 2527. *อาหารไทยในวรรณคดี เล่ม 2*. กทม. ผลิตภัณฑ์การพิมพ์.
2. พลศรี คชาชีวะ. สิงหาคม 2535. *ขนมในพิธีแต่งงานของไทย*. แม่บ้านทันสมัย. 7 (96): หน้า 45-48.
3. โอเล่. *ขนมชะมด*. สืบค้นจากเว็บไซต์  
<http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=oley&month=07-2008&date=17&group=47&gblog=3> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ขนมชะมดแบบไม่มีรังแหไซในสมัยโบราณ

ขนมชะมด เป็นขนมที่มีหลักฐานว่ามีมาตั้งแต่ สมัยกรุงศรีอยุธยา และสุโขทัย มีกล่าวไว้ในจดหมายเหตุว่า ในตลาดขายขนมหรือป่าขนมมีขนมชะมดขายด้วย ในหนังสือ 100 ปีพระยาอนุমানราชชน หมวด *ขนบธรรมเนียมประเพณี เล่ม 6* ได้กล่าวถึง ขนมแต่งงาน ไว้ว่า ขนมชะมด ละมุด และขนมสามเกลอ นั้น ถือเป็น ขนมเสียงทายในพิธีแต่งงาน สมัยโบราณ ซึ่งใช้คำทำนายแบบเดียวกัน โดยเอาขนมที่ ยังไม่ได้ทอดน้ำมัน มา 3 ก้อน จับให้ชนติดกัน อย่างก้อน 3 เล้า นำไป ชุบแป้ง แล้วค่อยๆ บรรจงวางลงในกระทะน้ำมันทอด หากขนมยังติดกัน ทั้งสามลูก หมายถึง คู่บ่าวสาวจะอยู่กินด้วยกันอย่างมีความสุข และมีลูกหลาน สืบสกุล หรือที่คนโบราณเรียกว่า “หัวแก้วหัวแหวน” หากขนมติดกันแค่สองลูก หมายถึง อาจจะมีลูกยาก หรือไม่มีลูก แต่ยังคงรักกันครองเรือนร่วมกัน หากขนมแยกออกจากกันหมด หมายถึง ชีวิตคู่ อาจจะไม่ยืดยาว บางครั้งต้องเปลี่ยนคนทำใหม่ เรียกว่า หาหมอมมาแก้ เรื่องนี้มี

การแก้เคล็ดหรือป้องกันต่างๆ กัน เช่น เอาไม้เสียบไว้ก่อนทำการทอดเพื่อไม่ให้หลุด หรือใช้วิธี การผสม ให้แป้ง มีความเหนียวพิเศษ ฯลฯ

ขนมชะมด ที่กล่าวถึงในสมัยโบราณและที่วางขายในป่าชนมนั้น จะไม่ทำร่างแหไขคลุมที่ตัวแป้งทอด แต่ในปัจจุบัน พิธีแต่งงานแบบไทย มักจะทำขนมชะมดแบบมีร่างแหไข สีสดๆ คลุมปิดแป้งทอด 3 ลูกติดกันด้วย ส่วนขนมที่ใกล้เคียงกับขนมชะมดได้แก่ ขนมสามเกลอ ซึ่งวิธีทำและรูปร่างคล้ายกันแต่ได้ต่างไปคือใส่กระฉีกผสมทั่วของบดหุ้มด้วยแป้งข้าวเหนียวแล้วชุบแป้งทอด กับขนมละมุดที่คล้ายขนมสามเกลอแต่ทำเป็นลูกโตขนาดใหญ่



ขนมชะมดแบบมีร่างแหไข

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

#### ขนมชะมด

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

#### ส่วนผสมแป้งชุบ

แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า 5 ส่วน ต่อ แป้งสาลี 1.5

กะทิ 3 เท่าของแป้งข้าวเหนียว ไข่ไก่ 1 ฟอง

เกลือป่น น้ำมันพืช

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

#### ขนมชะมดแบบโบราณ (ไม่มีร่างแหไข)

1. แช่ถั่วเขียวเราะเปลือก ประมาณ 3 ชั่วโมง

2. นำไปนึ่ง เมื่อสุกแล้วโขลกกับพริกไทยและเกลือให้เหนียว แล้วปั้นถั่วก้อนกลม

ประมาณเส้นผ่าศูนย์กลาง 1-2 นิ้ว จับถั่วให้ได้สามลูกติดกัน

3. ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิดเข้าด้วยกัน ตอกไข่ นวดจนเข้ากันดี

4. ค่อยๆ ใส่กะทิ นวดกับแป้งนานสัก 10 นาที

5. นำถั่วที่ปั่นสามลูกติดกันลงชุป ทอดในน้ำมันเดือด
6. เมื่อสุกพักให้สะเด็ดน้ำมัน แล้วนำไปอบควันเทียน

#### ขนมชะมดแบบมีร่างแหไข่

1. แป้งของขนมชะมดประกอบด้วย แป้งข้าวเหนียวกับแป้งมันเล็กน้อย นวดให้นุ่มและไม่ติดมือ
2. สำหรับไส้ ใช้ถั่วเขียวเลาะเปลือกต้มสุก บด หรือโขลกให้ละเอียดผสมกับกะทิ และน้ำตาลทราย กวนจนเหนียวจนปั้นได้
3. นำแป้งมาหุ้มไส้จับเป็น 3 ลูก เช่นเดียวกัน ก่อนไปทอดชุปกับแป้งสาลีผสมกะทิ เกลือเล็กน้อย
4. เมื่อทอดเสร็จแล้วต้องหุ้มด้วยร่างแห โดยการนำไข่แดงและไข่ขาวมาตีพองขึ้น กรองด้วยกระชอน
5. นำไปใส่ในกระทะให้เป็นตาดาวรังสีเหลืองสวย เสร็จแล้วนำมาหุ้ม โดยใช้ไม้เหลากลมๆ ทำเป็นโครง ยาวประมาณ 3 นิ้ว ปักที่ขนม
6. นำไข่ที่ทำตารวงไว้มาหุ้มให้มิด สำคัญที่สุดของขนมแต่งงาน นอกจากการหุ้มด้วยร่างแหแล้วต้องใช้ร่างแหสีสดๆ ด้วย



## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ขนมชะมด ในสมัยโบราณที่กล่าวถึงในป่าขนมเมื่อทอดแล้วจะไม่ต้องคลุกด้วยรำแห เหมือนขนมสามเกลอ แต่ขนมชะมด ในปัจจุบัน จะมีลักษณะเป็นแป้งทอดก้อนกลมๆ 3 ก้อนติดกัน มีไส้ ถั่ว แล้วคลุกด้วยรำแหไข เป็นขนมที่ใช้ในงานแต่งงาน ซึ่งจะใช้รำแหสีสดๆ ด้วย

ขนมชนิดนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือส่วนที่เป็นไส้ที่ทำจากน้ำตาลมะพร้าว ถั่วทอง กะทิ แล้วเอามาหุ้มด้วยแป้ง ส่วนที่สอง ทำจาก ไข่ไก่ (อาจจะใส่สีผสมอาหารด้วย เพื่อเพิ่มความสวยงาม ) ที่นำมาโรยบนกระทะเป็นแผ่นบางๆ เพื่อนำมาห่อตัวขนม



## 2.5 ประโยชน์

เป็นขนมมงคลใช้ในพิธีแต่งงานของไทย

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ใช้เป็นขนมหรือของว่างคู่กับน้ำชาและกาแฟ

## 90. แสร้งว่า

ชื่อสามัญ แสร้งว่า

ชื่อท้องถิ่น แสร้งว่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **แสร้งว่ากุ้ง**. 2552. หนังสือ สำหรับ 2 หม่อมหลวงขวัญทิพย์ เทวกุล, พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2552 บริษัท ศรีสราฯ จำกัด จัดจำหน่าย, โรงพิมพ์กรุงเทพ, หน้า 43-45
2. กุ๊กเทวดา. **เมนูแสร้งว่ากุ้งแม่น้ำเผากับปลาตุ๋นและหมูหวาน**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://cook-tae-hwa-da.blogspot.com/> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2554

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ชื่อแสร้งว่า แต่เดิมนั้นเป็นเครื่องจิ้มอย่าง หนึ่งชาวบ้านทำด้วยไต่ปลา เมื่อนำเข้ามาปรุงเป็นเครื่องเสวยในวัง จึงต้องปรุงปรับให้ดีขึ้นไปอีก จึงใช้กุ้งนางแทนไต่ปลา ในตำรับแสร้งว่ากุ้ง ของสำหรับหม่อมหลวงขวัญทิพย์ เทวกุล นั้นก็มีกล่าวไว้ว่า กุ้งที่นำมาใช้นั้นโดยมากก็เป็นกุ้งเล็ก เช่น กูลาดำ ซีแซ่ หรือแซบ้วย เพราะอาหารจานนี้ไม่สนใจมันกุ้ง จึงไม่จำเป็นต้องเสียเงินแพงๆ ซึ่งกุ้งใหญ่มาทำ

ส่วนคำว่าแสร้งว่านี้ก็มาจากแสร้งว่าเป็นไต่ปลานั้นเอง การทำกุ้งให้สุกนั้นทำได้สองวิธีคือ การย่าง หรือลวก ถ้าใช้วิธีย่างกุ้ง ควรย่างบนเตาถ่านหรือเตาย่าง โดยใช้ไฟแรงเพื่อไม่ให้ข้างใน ตัวกุ้งสุกจนเกินไป แต่หากใช้วิธีลวก ก็เพียงแค่ตั้งน้ำเดือด ใส่เกลือชนิดหน้อย แล้วนำกุ้งลงไปลวกตอนที่น้ำกำลัง

เด็ดจัด พอให้ตัวกุ้งออกสีแดงก็รีบเอาขึ้นได้ แต่ไม่ว่าจะใช้วิธีใดก็ตาม ก็ไม่ควรให้กุ้งสุกจนเกินไป ให้สุกแต่ข้างนอกปล่อยให้ข้างในดิบเล็กน้อยยิ่งดี ถ้า สุกเกินไปเนื้อกุ้งจะกระด้าง และเนื้อข้างในที่ดิบอยู่ เมื่อเจอกับน้ำมะนาว ก็จะสุกด้วยน้ำมะนาวได้ ซึ่งเป็นเคล็ดลับความอร่อยของเมนูเสิร์ฟว่ากุ้งนี้มันเอง

น้ำจิ้มของเสิร์ฟว่า ประุงด้วย ตะไคร้ ขิง หอมแดง ใบมะกรูด สะระแหน่ มะขามเปียก น้ำตาลปีบ และกุ้งนาง ใส่ไว้ใน น้ำเต้า ที่เห็นตัวเครื่องอยู่บนน้ำเต้านั้นก็ได้มีไว้แค่ปะหน้า เเฉยๆ แต่ข้างในตัวน้ำเต้านั้นก็อัดแน่นด้วยกุ้งนางตัวเล็ก ซึ่งขนาดนี้เช่นกัน เสิร์ฟพร้อมด้วยเครื่องเคียงที่สลักเสลามาอย่าง วิจิตรงดงาม สมดังชาววังทุกประการ เวลารับประทานใช้ใบผักรองดั่งภาพตัดเครื่อง จิ้มจวด โรยหน้าด้วย ปลาตุ๋นฟู และเครื่องเคียงอื่นตามใจชอบ

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

#### เสิร์ฟว่ากุ้ง

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

#### ตำรับหม่อมหลวงขวัญทิพย์ เทวกุล

กุ้งกุลาดำ หรือแชบิว	200	กรัม
ตะไคร้ซอย	15	กรัม
หอมแดงซอย	15	กรัม
ใบมะกรูด	2	ใบ
พริกขี้หนูสวนซอย	6	เม็ด
น้ำตาลปีบ	50	กรัม
น้ำปลา	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	4	ช้อนโต๊ะ
ผักชี	4-5	ใบ

#### ผักแกล้ม

แตงกวา ถั่วงอกยาว ขมิ้นขาว มะเขือต่างๆ ยอดกระถิน ถั่วงอก

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ลวกหรือย่างกุ้งทั้งเปลือกที่ไฟแรงพอสุก นำมาปอกเปลือก ฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ
2. ผสมน้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำมะนาว จนเข้ากันดีเป็นน้ำยำ
3. นำกุ้งที่ฉีกไว้คลุกรวมกับตะไคร้ซอย หอมแดงซอย ใบมะกรูดซอย พริกขี้หนูสวนซอย และน้ำยำ จนเข้ากันดี
4. ตักใส่ชาม โรยหน้าด้วยใบผักชี รับประทานกับผักแกล้ม



#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

แสร์งว่า เป็นเครื่องจิ้มที่มีรสชาติคล้ายยำ กินง่าย กลิ่นไม่แรงเหมือนน้ำพริกกะปิหรือน้ำพริกปลาร้า และรสชาติไม่เผ็ดจัดเหมือนน้ำพริกตาแดง เพราะสามารถเพิ่มหรือลดปริมาณพริกชี้หนูได้ตามชอบ มีกลิ่นหอมของสมุนไพร



## 2.5 ประโยชน์

สร้างว่า เป็นอาหารที่คุณค่าทางโภชนาการ จากกุ้ง สมุนไพร และผักสดต่างๆ ซึ่งล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

สร้างว่าจะโรยหน้าด้วยผักชี รับประทานกับผักแกล้ม เป็นผักสดต่างๆ เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว ขมิ้นขาว มะเขือต่างๆ ยอดและผักกระถิน ถั่วพู ยอดผักบุ้งไทย กะหล่ำปลี และผักสดพื้นบ้านอื่นๆ เป็นต้น นอกจากนี้ผักแกล้มแล้ว ยังสามารถรับประทานคู่กับ ปลาแห้ง เช่น ปลาสลิดแห้ง หรือปลาช่อนแห้งทอดกรอบ และปลาฟู เช่น ปลาช่อนฟู ก็เข้ากันได้ดี อาหารตำรับชาววังบางทีก็เรียกควบกันไปว่า “สร้างว่า-ปลาฟู”<sup>1</sup>



## 91. หันตรา

ชื่อสามัญ ขนมหันตรา

ชื่อท้องถิ่น ขนมหันตรา

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **หันตรา.** สืบค้นจากเว็บไซต์ โครงการพัฒนาความรู้ด้านวัฒนธรรม มุขปาฐะ [http://folklore.culture.go.th/index.php?option=com\\_content&view=article&id=97:2010-01-28-14-13-49&catid=67:2009-11-21-07-28-12&Itemid=66](http://folklore.culture.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=97:2010-01-28-14-13-49&catid=67:2009-11-21-07-28-12&Itemid=66) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2554
2. **ขนมหันตรา.** สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://reocities.com/BourbonStreet/Delta/7219/desserts/ie-thai-huntra.htm> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2554
3. **หันตรา.** 2550. หนังสือ “ขนมไทยเมื่อวันวาน” โดย โรงเรียนศรีวิชัย, พิมพ์ครั้งที่ 3 วันที่ 30 กันยายน 2550, จัดจำหน่ายโดย บริษัทซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน), บริษัท ส.เอเซียเพรส (1989) จำกัด, หน้า 102

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

หันตราเป็นขนมโบราณที่มีประวัติความเป็นมาที่น่าค้นหาเพราะหันตราเดิมทีเดียวเป็นชื่อตำบลหนึ่งในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตามประวัติศาสตร์กล่าวว่าพระบาทสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถได้ประสูติที่ทุ่งพระอุทัย ปัจจุบันคือตำบลหันตรา และอาจเชื่อมโยงไปถึงท้าวทองกีบม้า ที่เป็นต้นตำรับของสูตรขนมโบราณเช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ตั้งแต่สมัยอยุธยา ในรัชสมัยของสมเด็จพระนารายณ์มหาราช



ขนมหันตรา เกาะเกร็ด จ.นนทบุรี



### ขนมหั่นตราโบราณ

ขนมหั่นตราเป็นขนมไทยที่ทำด้วยถั่วกวน ดัดแปลงมาจากขนมเม็ดขนุน เปลี่ยนการปั้นเม็ดขนุนจากทรงยาวๆ เหมือนเม็ดขนุนให้เป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส กว้างยาวประมาณ 2 ซม. ใช้ถั่วทองหนึ่งสุกแล้วมาบดให้ละเอียดในสมัยก่อนนั้นจะใช้ถั่วทองเราะเปลือก กวนกับน้ำตาลทราย กะทิชั้น ๆ เกลือ กวนจนกระทั่งเหนียวหรือคะเนว่าปั้นก้อนได้ หรือบางตำรากล่าวว่าให้ร่อน คือไม่ติดกระทะ นำถั่วกวนมาปั้นเป็นก้อนสี่เหลี่ยมจัตุรัสขนาดพอดีคำ กดให้มีรอยบุ๋มตรงกลาง จากนั้นนำไข่เปิดมาแยกเอาแต่ไข่แดงใช้มือขยำไข่แดงให้เข้ากัน เพื่อให้ไข่แดงไม่เป็นฟอง นำน้ำตาล ทรายมาผสมกับน้ำตาลยดอกมะลิ หรือดอกไม้หอมอื่นๆตามชอบ เช่น กระดังงาต้องลงไฟหรือควั่นเทียน ขนาด กุหลาบไทยหรือบางคนเรียกกุหลาบมอญ เทียนกิ่ง หรือกระถินเหลือง

การทำน้ำเชื่อมสมัยโบราณจะนำน้ำ น้ำตาล และเปลือกไข่เปิดที่ล้างสะอาด ตั้งไฟให้เดือด การใส่เปลือกไข่เปิดลงไปใต้น้ำเชื่อม จะพอกน้ำเชื่อมให้ขาว สังเกตการเดือดของน้ำเชื่อมต้องเป็นฟองเล็กๆทั่วกระทะน้ำเชื่อมจะมีลักษณะเป็นยางมะตุมอ่อนๆ โบราณเรียกว่าเยี่ยวหนู คือไม่เหนียวเกินไป และไม่เป็นน้ำ สังเกตได้คือเมื่อหยดน้ำเชื่อมในน้ำแล้วไม่กระจาย เมื่อได้ที่ให้กรองด้วยผ้าขาวบาง ทำความสะอาดภาชนะใส่น้ำเชื่อม โบราณจะใช้กระทะทอง นำน้ำเชื่อมลงเคี่ยวอีกครั้งให้เดือดแล้วลดไฟให้อ่อนลง นำถั่วที่ปั้นจุ่มไข่แดง วิธีการจุ่มจะต้องใช้ช้อนหรือไม้ปลายแหลมจุ่มที่ก้อนถั่วที่ปั้นไว้จุ่มไข่แดงให้ทั่วแล้วเอาไม้เสียบพักไว้ เพื่อให้ไข่แดงที่เยิ้มหยดตกลงมา ทำเช่นนี้สักสามครั้ง ไข่จะจับก้อนถั่วเรียบสวยงาม เมื่อไข่ติดดีจึงใส่น้ำเชื่อม พอไข่สุก ตักขึ้นพักไว้ แล้วนำไปห่อด้วยไข่ที่ทำเป็นตาราง การทำตารางไข่ ใช้กระทะทองตั้งไฟอ่อนๆ ทาน้ำมันมะพร้าวให้ทั่วกระทะ ใช้มือจุ่มไข่เปิดที่ตีให้เข้ากันดีโรยเป็นเส้นให้มีลักษณะเป็นตาราง หรืออาจใช้ไข่ที่เตรียมไว้ใส่กรวยใบตองโรยก็ได้ ซึ่งขนมหั่นตราจะต้องใช้ฝีมือในการทำมากโดยเฉพาะการทำตาราง และกรรมวิธีการห่อ ต้องใช้ความละเอียด ประณีต จึงจะได้ขนมหั่นตราที่สวยงาม นำรับประทาน

ขนมหั่นตราใช้รับประทานเป็นของหวาน มักนิยมทำในงานบุญ ถ้ารับประทานเป็นของว่าง

มักจะจัดคู่กับห่อหมก ซึ่งจะมีลักษณะคล้ายกันเพียงแต่ห่อหมกเป็นของคาว ปัจจุบันขนมหั้นตราที่เราสามารถเห็นในท้องตลาด ไม่ใช่ลักษณะถั่วกวนชุบไข่และห่อด้วยตารางไข่แต่กลับเห็นกันในลักษณะที่คล้ายลูกชุบแล้วมีฝอยเงินประดับแต่งหน้าอย่างสวยงาม ซึ่งเป็นสินค้าที่นิยมกันมากในหมู่นักท่องเที่ยวที่ไปเกาะเกร็ดนิยมซื้อเพราะเป็นของหวานที่อร่อย สวยงามแปลกตาไปกว่าลูกชุบธรรมดา นางสาวทวิวรรณ สงวนนาม “ปราชญ์ชาวบ้าน- วัฒนธรรมท้องถิ่น ปากเกร็ด ” เล่าว่าชาวมอญจะเป็นพวกที่ชอบ ทำอาหาร ชาวเกาะเกร็ดมักจะทำขนมหั้นตราในงานทำบุญที่มีพิธีใหญ่ๆ เช่น ทอดกฐิน สงกรานต์ หรือออกพรรษา

### ประวัติความเป็นมา

ไม่มีหลักฐานปรากฏแน่ชัดว่าเกิดในสมัยใด แต่ตามหลักฐานที่นางจุฑาทิพย์ ญ บางช้าง (วิเศษศิริ) เล่าว่า ขนมหั้นตรา เป็นขนมที่มีประวัติความเป็นมาอันยาวนาน ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 2 มีผู้เล่าว่าในคราวที่พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยมีพระสนม สมเด็จพระศรีสุริเยนทราบรมราชินี (เจ้าฟ้าหญิงบุญรอด) ทรงทราบและ กริ้วจึงไม่ทำเครื่องเสวยถวาย จนในที่สุดพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยทรงเห็นว่าผิดสังเกต และมีความพอพระราชหฤทัยในฝีมือ ของสมเด็จพระศรีสุริเยนทราบรมราชินี ดังปรากฏในบทกวีแห่งชมเครื่องคาวหวาน จึงมีรับสั่งให้สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสวยถวาย จึงทรงต้องทำทั้งเครื่องคาวและหวาน แต่ในเครื่องหวานทรงทำขนมหั้นตราถวายด้วย โดยใช้ชื่อขนมนี้แสดงความนับ ถึง ความรักของรัชกาลที่ 2 ได้หันเหไปจากพระองค์แล้ว คำว่าหั้น เป็นความนับว่าหันเห ห่างหาย ไปจาก แต่ความรักของพระองค์ท่านนั้นยังตราตรึงอยู่ โดยการปั้นก้อนถั่วกวนให้มีรอยกดปุ่มตรงกลางเปรียบเสมือนตราสัญลักษณ์ของความรัก และทำตารางไข่ห่อปิดกันไว้ ในสมัยรัชกาลที่ 5 มีบันทึกรายการอาหารที่ใช้เป็นอาหารหวานในการทำบุญเลี้ยงพระ คือ ขนมทองหยิบ ขนมฝอยทอง ขนมหม้อแกง ขนมหั้นตรา ขนมด้วยฟู ข้าวเหนียวแก้ว ขนมลิ่มกลิ้ง วนผลมะพร้าว ฯลฯ แสดงให้เห็นว่าคนไทยนิยมทำขนมใช้ในงานบุญ ซึ่งก็เป็นแบบแผนต่อเนื่องกันมาตั้งแต่สมัยอยุธยา

ต่อมาในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้มีการพิมพ์ตำราอาหารออกเผยแพร่ ดังนั้นการทำขนมไทยเริ่มมีการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรอย่างมีระบบระเบียบในสมัยรัชกาลที่ 5 ตำราอาหารชุดนี้ชื่อว่าแม่ครัวหัวป่าก์เป็นตำราอาหารไทยที่พิมพ์รวบรวมไว้ถึง 5 เล่ม ประพันธ์โดยท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ (ชูโต) ซึ่งเป็นตำราอาหารต้นแบบมาจนถึงทุกวันนี้ ในหนังสือแม่ครัวหัวป่าก์ เล่มที่ 1 กล่าวไว้ว่า “ขนมของไทยเท่านั้น จะมีแต่แป้ง น้ำตาล และมะพร้าว เป็นต้น ส่วนที่ทำด้วยฟองไข่ นมเนยแล้วต้นเดิมมักจะเป็นมูลมาแต่ของเทศโดยมาก แล้วประกอบแก้ไขลงเป็นขนมไทย เป็นต้นว่าทองกิบม้า คือเดี๋ยวนี้เรียกว่าทองหยิบ และทองอะไรต่ออะไรอีกหลายอย่าง เหล่านี้เดิมเป็นของเทศชาติโปรตุเกส ได้ชักนำเข้ามาครั้งกรุงศรีอยุธยาตอนกลาง 400 ปีเศษแล้ว ในสมัยร .ศ. 116 เมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เสด็จพระราชดำเนินประพาสที่โปรตุเกสก็ยังมีฝอยทองทำตั้งเครื่องตั้งจัดและหวาน เรียกว่าผมนางสาวและรับประทานกับเนื้อ ทองหยิบซึ่งเรียกว่าหมวกบาทหลวงมีเป็นพยานอยู่

และสังขยา หม้อแกงเหล่านี้ก็เป็นอย่างปุดดิงของฝรั่ง ทั้งกอละแม ก็ว่าเป็นของอย่างฝรั่งเศษมีชื่ออันเดียวกัน ยิ่งขนมที่มาจากประเทศอื่นๆก็หลายอย่างต่างพรรณ ชักนำเข้ามาใช้ตามยุคตามคราวก็ตกลงเป็นขนมไทยไป จะสืบเสาะถึงมูลเดิมก็ไม่เป็นการสำคัญอันใด

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

#### ขนมหันตรา

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

#### ขนมหันตรา ต้นพระตำรับของเจ้าฟ้าหญิงบุญรอด

ขนมหันตราสูตรต้นตำรับเจ้าฟ้าหญิงบุญรอดนี้เป็นลายมือเขียนของนางนเรนทรพิทักษ์ (นวล) เป็นภริยาของขุนนเรนทรพิทักษ์ (เล็ก ณ บางช้าง) ผู้เป็นบุตรของพระยานวณนฤนาถ เจ้าเมืองแม่กลองในสมัยรัชกาลที่ 7 ต่อมาลายมือเขียนนี้ได้นำไปตีพิมพ์เป็นหนังสือเก่ามาก

ถั่วทอง	1	ถั่วยกระป๋องนม
น้ำตาลทรายนครชัยศรี	1	ซัง
กะทิ	1	ลูก
น้ำมันมะพร้าว	1	ชาม
ไข่เป็ด	6	ฟอง
ไข่ไก่	1	ฟอง

หมายเหตุ ในยุคก่อนยังไม่มีเครื่องชั่งตวงวัด การทำอาหารจะใช้กะเอาด้วยความชำนาญ

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

#### วิธีทำและส่วนประกอบ

ถ้าจะทำขนมหันตรา ให้เอาถั่วทองเราะ แขน้ำทำค้ำคั้นไว้ ล้างให้หมดเปลือก ตั้งน้ำให้เดือด จึงใส่ถั่วหุงสุกแล้วนวด ให้ละเอียด (ละเอียด) น้ำตาลทรายนครชัยศรีเขี้ยว (เคี้ยว) ให้แก่หน่อย ใส่ถั่วลงกวนให้หวาน ใส่กะทิกวนให้แห้ง ยกกลงแล้วจึงปั้นเป็นก้อนสี่เหลี่ยมค้ำเล็ก ๆ กดตรงกลางให้บุ๋ม ชุบไข่ทอดใส่ลงในกระทะ แล้วกลับ แล้วจึงโรยฝอยลงเอาไม้แหลมจับเป็นสี่มุม แล้วเอาขึ้นวางเรียงไว้ในกระด้ง เอากระดาษ(กระดาษ) ปูตากแดดให้แห้งน้ำมัน แล้วจึงสอดสี่จิ้งจะงาม ถ้าตากแดดแห้งแล้วให้เอาวางเรียงลงในกระถาง (โถเคลือบ) ที่มีฝาปิด ใส่ดอกไม้ทุกชั้น จึงเอาน้ำตาลเชื่อมโรยข้างบนชาม แล้วอบควันเทียนให้หอม รับประทานคืนักแล



ถั่วกวนปั้นเป็นก้อนกลมแล้วบีบให้แบน



นำถั่วกวนที่ปั้นแล้วมาอบควันเทียน



นำมาชุบไข่แดง



ต้มให้สุกในน้ำเชื่อม



น้ำเชื่อมต้องไม่ร้อนจัด เพราะจะทำให้เหนียว



ฝอยเงิน



### แต่งหน้าด้วยฝอยเงิน

#### ขนมหันตรา เกาะเกร็ด

จะมีส่วนประกอบเหมือนกับขนมหันตราโบราณเพียงแต่ว่าถ้าไม่มีถั่วทองอาจใช้ถั่วเขียวแทนได้ ส่วนกะทิ จะใช้มะพร้าวขูดแทน ผู้รู้ที่เกาะเกร็ดจะบอกเล่าสืบต่อกันมาว่าถ้าใช้มะพร้าวที่ทิ้งจะอร่อยกว่ามะพร้าวธรรมดา

#### ขนมหันตราตามตำรับของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์

ขนมหันตรานี้ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เขียนไว้ในแม่ครัว หัวปาก พิมพ์ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2470 เล่มที่ 1 ความว่า "เมื่อปั้นตัวที่ กวนไว้แล้ว เอน้ำมันมะพร้าวใหม่ๆ ใส่ กระทะ ต่อยไข่ตีให้เข้า กัน เอาถั่วที่ปั่นไว้ชุบไข่ทิ้งลงในกระทะทอดจนเหลือง แล้วตักขึ้น ตอนทำฝอยให้เหลือน้ำมันนิดหน่อย โรยไข่เป็นฝอยเฉพาะอัน พอไข่เหลืองเอาขนมที่ทอดไว้วางในไข่ครั้งละอัน ใช้ไม้แหลม เชียไข่ที่โรยไว้มันปิดเข้าตรงกลาง โดยเชียด้านตรงกันข้ามเข้ามาก่อน แล้วเชียอีกสองด้าน รวบเข้ามาให้ฝอยอยู่ด้านบน"

#### หันตราถาขนมฝอย

**เครื่องปรุง** – ถั่วเขียวถากถั่วทองหนัก 42 บาท มะพร้าวขูดแล้วหนัก 10 บาท น้ำตาลทรายอย่างเม็ดหนัก 60 บาท น้ำมันมะพร้าวใหม่ๆ ถาน้ำมันหมู ฟองเบิด 5 ฟอง

**วิธีทำ** - เอาถั่วเขียวหรือถั่วทอง ก็ได้เทลงกระดัง เอาไม้กลมๆ ถาหม้อตาลกดไปพอแตกสองซีก เอาแฉ่ให้ขึ้นน้ำจนถั่วขึ้นฟอง ล้างน้ำจนหมดเปลือกเหลือแต่เนื้อถั่วขาว เอามะพร้าวต้อยกะเทาะกระลาออก แล้วปอกผิวดำเสียให้หมดแล้วขูดด้วยกระต่ายเงิน เอาถั่วที่ล้างไว้ขึ้นหุงเหมือนหุงเข้า จนถั่วขึ้นสุกดี เช็ดน้ำให้แห้ง ดงจนสุกเหมือนเข้าอย่าให้เปียกนัก เอาน้ำตาลทรายที่เป็นเม็ดเชื่อมให้ขึ้นหน่อย เมื่อเดือดแล้วช้อนฟองกรองเสียให้สะอาดเทคั้นลงไปในกระทะ คดถั่วขึ้นเอามะพร้าวที่ขูดไว้เคล้านวดให้เข้ากันดี เทลงไปในกระทะน้ำตาล กวนไปจนขึ้นเหนียวดีพอที่จะปั้นได้ อย่าให้แก่นักจะแข็งไป เมื่อเสร็จแล้วตัก

ชั้นพอเย็นปั่นได้ ปั่นเป็นอันสี่เหลี่ยมหนาๆ คณะสักคำหนึ่งอย่าให้โตนัก ไม้งาม เมื่อปั่นเสร็จวางในจานไว้พอเย็นดีแล้ว เอน้ำมันมะพร้าวใหม่ๆ ถาน้ำมันหมูก็ได้ เทลงในกระทะเหล็กพอร้อน เอาฟองเปิดต่อยกลงในชาม คนให้ไข่ขาวไข่แดงเข้ากันดี เอาถั่วที่ปั่นไว้ชุบไข่ทิ้งลงในกระทะทอดจนเหลืองแล้วตักขึ้นราไฟให้อ่อนลง น้ำมันหยอดนิดหน่อยเฉพาะอัน เอาไข่โรยเป็นฝอยจนเหลืองดีแล้ว เอาขนมที่ทอดนั้นวางลงในไข่ครั้งละอัน เอาไม้แหลมเขี่ยไข่ที่โรยไว้ นั้นปิดลงกลางสองข้างที่หนึ่งแล้ว เอากลับขึ้นอีกสองข้างให้ฝอยอยู่ข้างบน ถ้าใช้ทอดด้วยน้ำมันมะพร้าวขมนั้นเอาไว้ได้นานวัน ถ้าใช้น้ำมันหมูทอดใช้ได้แต่เวลาที่จจะรับประทานเร็ว จัดลงชามตั้งให้รับประทาน

### เครื่องปรุงหัตตราโบราณ

ถั่วทองควับละเอียด	1	ถ้วย
น้ำตาลทรายขาว	2 $\frac{3}{4}$	ถ้วย
กะทิข้นๆ	1	ถ้วย
เกลือป่น	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
ไข่เป็ด	5	ฟอง
น้ำลอยดอกมะลิ	2	ถ้วย
น้ำมันพืชเล็กน้อย		

### วิธีทำ

ผสมถั่วทอง น้ำตาลทราย  $\frac{3}{4}$  ถ้วย กะทิ และเกลือป่นเข้าด้วยกัน  
 กวนให้เหนียวพอปั่นได้ หรือกวนให้ร้อนในกระทะหมายถึงไม่ติดกระทะปั่นขนมให้เป็นสี่เหลี่ยมมีความหนาพอสมควร แล้วกดตรงกลางให้บุ๋ม ต่อยไข่ใช้แต่ไข่แดงรูดเยื่อหุ้มให้หมด น้ำตาลที่เหลือผสมน้ำลอยดอกมะลิ ตั้งไฟพอเดือด เป็นน้ำเชื่อมข้นนำถั่วทองที่ปั่นแล้ว จุ่มลงในไข่แดง แล้วใส่ลงในน้ำเชื่อม พอไข่สุกตักขึ้น คล้ายการทำ ขนมเม็ดขนุน กระทะเหล็กตั้งไฟอ่อนๆ ใส่น้ำมันเล็กน้อยทอดกระทะ กรวยไบตองใส่ไข่แกว่งไปมา ตามยาวและตามขวาง ให้เป็นตารางถี่ๆ แล้วรีบเอาขึ้นเมื่อไข่สุก ไม่ต้องกลับไข่ เพราะไข่จะกรอบห่อไม่ได้แผ่นไข่ที่ติดกรอบนอกออกให้สวยงามพอดี แล้วหุ้มขนมที่ทำไว้โดยวางขวางตรงกลาง พับริมห่อถั่วที่ทำไว้ให้ดูเป็นสี่เหลี่ยมให้เรียบร้อยอบควันเทียน (ใช้แผ่นไข่ด้านที่ติดกับกระทะเอาไว้ด้านนอก)

### วิธีการทำขนมหันตราโบราณ





#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

หั่นตรา เป็นขนมที่มีกลิ่นหอมของถั่วทองอบควันเทียน เนื้อสี ม้วนไส้ของไส้ถั่วข้างในจะเนียนและแห้งไม่ติดมือ มีลักษณะฉ่ำน้ำเชื่อมเหมือนกับเม็ดขนุน ตาข่ายไข่มีลักษณะเป็นร่างแหละเอียดนุ่มนวล เพราะไข่กรอบเกินไปจะทำให้ห่อไม่ได้ มีรสชาติหวานมันและไม่แห้งติดคอ

## 2.5 ประโยชน์

หันตรา เป็นขนมที่ได้ประโยชน์ทางอาหารจากถั่วเขียว เมล็ดถั่วเขียวที่นำมาต้มแล้วกิน เป็นยาขับปัสสาวะ สำหรับคนที่เป็นโรคเหน็บชา ส่วนถั่วเขียวที่ดิบหรือที่ต้มสุกแล้วใช้ตำพอกเป็นยา รักษาภายนอกช่วยบ่มหนองให้ฝีสุก และยังใช้ในโรคอื่น ๆ ได้เช่น การคลอดลูกยาก โรคท้องมาน และท้องร่วง

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ใช้รับประทานเป็นของหวานหรือของว่าง โรยหน้าด้วยมะพร้าวทึนคู่กับน้ำชาและกาแฟ



## 92. ข้าวหมาก ข้าวหลามตัด

ชื่อสามัญ ข้าวหมาก ข้าวหลามตัด  
ชื่อวิทยาศาสตร์ -

ชื่อท้องถิ่น ข้าวหมาก ข้าวหลามตัด

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. *ข้าวหมาก*. 2545. บทความ- สารคดี นิตยสารสกุลไทย โดย กาญจนา นาคสกุล ฉบับที่ 2497 ปีที่ 48 ประจำวันอังคารที่ 27 สิงหาคม 2545
2. ประดิษฐ์ เจริญสุข . *ข้าวหมาก* . สืบค้น จากเว็บไซต์ เกษตรเจริญสุข <http://www.gotoknow.org/blog/xpradit/144783> เข้าถึง ข้อมูลเมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2554
3. มูลนิธิสุขภาพไทย บทความออนไลน์. *กินข้าวหมาก Probiotics แบบไทย ในงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 5*. สืบค้นจากเว็บไซต์ [www.thaihof.org](http://www.thaihof.org). เข้าถึงข้อมูล วันที่ 29 มิถุนายน 2554
4. *ข้าวหมากกับข้าวหลามตัด* . 2553. หนังสือ “เส้นทางขนมไทย ” โดยสำนักพิมพ์แสงแดด พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนมีนาคม 2553, หน้า 80 – 82
5. *ลูกแป้งข้าวหมากและข้าวหมาก* โดยปัจเจกชน วันที่ 21 สิงหาคม 2552 สืบค้นจากเว็บไซต์ [www.oknation.et](http://www.oknation.et). เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 29 มิถุนายน 2553

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ข้าวหมากเป็นอาหารหมักพื้นบ้านของไทย ทำจากข้าวเหนียวทั้งข้าวเหนียวธรรมดา และข้าวเหนียวดำ แต่ข้าวเหนียวดำมักไม่ค่อยพบบ่อยนัก ในการทำข้าวหมากจะต้องใช้ลูกแป้งข้าวหมาก ซึ่งมีลักษณะเป็นก้อนแป้งครึ่งวงกลม สีขาวนวล น้ำหนักเบา ในลูกแป้งข้าวหมากจะมีเชื้อราสกุล *Mucor* sp., *Amylomyces* sp. ซึ่งสามารถสร้างเอนไซม์อะไมเลสออกมาย่อยแป้งในข้าวเหนียวให้เป็นน้ำตาล น้ำตาลหรือน้ำหวานที่ได้จากการย่อยข้าวเหนียวนี้ เรียกว่า น้ำต้อย มีความหวานประมาณ 30-40 องศาบริกซ์ (ปริมาณน้ำตาลคิดเป็นกรัม ของน้ำชูโครสตอ 100 มิลลิลิตร) น้ำต้อยที่ย่อยได้ในระยะแรกช่วงวันที่ 1 และ 2 ยังไม่ค่อยหวานจัด เพราะแป้งยังถูกย่อยไม่สมบูรณ์ จะเริ่มหวานจัดประมาณวันที่ 3 และถ้าหมักไว้นานสัปดาห์จะมีกลิ่น

เหล้าอ่อน ๆ เนื่องจากมียีสต์บางชนิดเช่น ยีสต์ในสกุล *Sacchacomyces* sp., หมักน้ำตาลในข้าวหมากเป็น แอลกอฮอล์ จึงควรเก็บข้าวหมากไว้ในตู้เย็นเมื่อหมักได้ที่แล้ว

ข้าวหมาก เป็นขนมที่ทำจากข้าวเหนียว อีกอย่างหนึ่ง แบบหมักหวานอมซ่าเหล้า ที่นิยมกินกันมาก และไม่ได้มีเฉพาะในประเทศไทย แต่ยังมีในป ระเทศลาว เขมร เวียดนาม และในชนชาวเขา ชาวจ้วงในประเทศจีนอีกด้วย ไทยจะกินข้าวหลามกับข้าวหลามตัด ถือเป็นขนมที่กินคู่กัน แต่ไม่มีหลักฐานแน่ชัดถึงต้นกำเนิดของข้าวหลามว่ามาจากไหน เริ่มต้นเมื่อใด แต่ในไทยนั้นข้าวหมากก็ทำกินกันทั่วทุกภาคและเรียกชื่อเหมือนกันอีกด้ย มีแต่ภาคใต้เท่านั้นที่เรียกต่างออกไปว่า เหนียวเหล้าหมาก แป้งเหล้าหมาก หรือแป้งหลามหมาก



ส.พลายน้อย ได้อ้างอิงถึงบันทึกพระวิจารณ์

ของกรมหมื่นจรัสพรปฏิภาณ ไว้ในหนังสือ “กระยานิยาย” คำว่า “ข้าวหมาก” คำเดิมน่าจะมาจากคำว่า “เข้าหมัก” เพราะ “หมัก” แปลว่า เข้าหมาเอาไว้ คือ เข้าอย่างนี้ต้องประสมด้วยแป้งเชื้อหมาเอาไว้คั้นหนึ่งหรือสองคั้นให้มีรสหวานเสียก่อน จึงจะรับประทานได้ เพราะเช่นนั้นจึงเรียกเข้าหมัก ที่เรียก “เข้าหมาก” นั้นเป็นคำเพี้ยนไป คำตรงต้องเรียก “เข้าหมัก” เมื่อมาปัจจุบัน เข้าหมักหรือเข้าหมาก จึงเรียกเพี้ยนกันออกไปอีกเป็น “ข้าวหมาก”

เทคนิคการทำข้าวหมากที่สำคัญคือการทำ ลูกแป้งข้าวหมาก ซึ่งมีลักษณะเป็นก้อนแห้งครึ่งวงกลม สีขาวนวล เนื้อแป้งโปร่งมีเส้นใยของเชื้อราเกาะอยู่ทั่วไป เมื่อมีอายุมากจะมีสีน้ำตาลเข้มขึ้น ลูกแป้งแต่ละเจ้าจะมีเชื้อราและยีสต์ต่างสายพันธุ์กัน ลูกแป้งที่ดีจะต้องใช้แป้งเชื้อที่ดี มีการรักษาความสะอาด ควบคุมอุณหภูมิ และความชื้นขณะทำลูกแป้งให้พอเหมาะ ส่วนประกอบที่สำคัญของลูกแป้งได้แก่ เครื่องเทศ น้ำ และแป้งเชื้อลูกแป้งแต่ละเจ้าจะมีสูตรการทำลูกแป้งแตกต่างกันออกไป



วิธีทำใช้ข้าวเหนียวที่ แช่น้ำไว้แล้วประมาณ 6 ชั่วโมง หนึ่งให้สุก แล้วคลุกแป้งเชื้อที่เรียกกันว่า แป้งข้าวหมากแบ่งใส่ภาชนะ หรือห่อตามต้องการทิ้งไว้ 2-3 วัน จะเกิดน้ำตาลจากข้าวทำให้เป็นข้าวหมากที่มีรสหวาน รับประทานเป็นขนมได้ ข้าวหมากที่พ่อค้าแม่ค้านิยมนำมาขายนั้นมักห่อด้วยใบบอนหรือใบตอง ทำให้ได้กลิ่นหอมของวัสดุที่ห่อด้วย แต่ใบบอนหายากทำให้ในระยะหลังหันมาห่อด้วยใบตองกันเสียมาก การห่อข้าวหมากด้วยใบบอนนั้น เวลาหอบไปขายตากแดดนานๆ ใบบอนซึ่งมีน้ำมาก จึงไม่เหี่ยวเหมือนใบตอง และไม่ทำให้ข้าวร้อน เวลาจะใส่ข้าวหมากก็ต้องรองด้วยพลาสติกชั้นหนึ่ง ก่อนไม่ให้น้ำข้าวหมากไหลหกเลอะเทอะ



ข้าวหมากมักจะหวานเกินไปจึงนิยมกินกับข้าวหลามตัดซึ่งเป็นขนมอีกชนิดหนึ่ง ทำด้วยข้าวเหนียว ใส่กะทิและเกลือเล็กน้อย ใส่ถาดหนึ่งให้สุก ใช้มีดตัดให้เป็นเส้นขนานกัน แล้วตัดเฉียงอีกครั้ง ทำให้เกิดเป็นชิ้นรูปสี่เหลี่ยมด้านเท่าที่มีมุมไม่เท่ากัน เรียกว่า สี่เหลี่ยมข้าวหลามตัด มักโรยหน้าด้วยถั่วทองที่คั่วให้เหลืองกรอบ ข้าวหลามตัดมีรสเค็มน้อยๆ เมื่อกินกับข้าวหมากที่มีรสหวาน จึงได้รสที่พอเหมาะ และเรียกกันติดปากว่า ข้าวหมากข้าวหลามตัด

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

ข้าวหมาก ข้าวหลามตัด

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

#### สูตรลูกแป้งข้าวหมากของขุนกฤษณามรวิสิฐ

ชะเอม	3	ตำลึง
พริกไทย	1	ตำลึง
ดีปลี	2	ตำลึง
กระเทียม	7	ตำลึง
ขิง	2	ตำลึง
ข่า	1	ตำลึง
ข้าวเจ้า	10	ซัง

#### สูตรลูกแป้งข้าวหมากของ ส.ก.ศ.

ข่าแห้งบด	1	กิโลกรัม
ชะเอม	1	กิโลกรัม
กระเทียมบด	1	กิโลกรัม
แป้งข้าวเจ้า	1	กิโลกรัม

ผงฟู และแป้งเชื้อ พอผสมได้ทั่วถึงกัน

#### สูตรลูกแป้งข้าวหมากของผู้ผลิตบางราย (สิรินทรเทศ เต่าประยูร)

ชะเอม	4	ตำลึง
กระเทียม	4	ตำลึง
ดีปลี	1	ตำลึง
ขิงแห้ง	1	ตำลึง
พริกไทย	1	ตำลึง
แป้ง	1000	กรัม

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

วิธีทำลูกแป้งข้าวหมาก มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ผสมแป้งกับน้ำ หรือตำข้าวกับน้ำจนละเอียด
2. นวดให้น้ำซึมไปทุกส่วนของแป้ง
3. ผสมเครื่องเทศตามสูตร
4. โรยแป้งเชื้อหรือลูกแป้งเก่าที่บดละเอียดแล้ว

5. นวดให้ส่วนผสมและแป้งเข้ากัน
6. ทิ้งไว้ให้แป้งขึ้นสักครู่
7. ปั้นเป็นก้อนวางบนกระดาษที่โรยด้วยแป้งเช็ดจนแห้งแล้ว
8. เมื่อวางลูกแป้งเต็มแล้วโรยแป้งเช็ดทับอีกครั้ง
9. ปิดด้วยกระดาษคลุมด้วยผ้าหนา ๆ บ่มไว้ประมาณ 24 ชั่วโมง
10. จนเส้นใยราขึ้นเต็มก้อนแป้ง
11. เปิดฝาคูล์มออกผึ่งให้แห้งในที่ร่ม

12. นำไปตากแดดจนแห้งสนิท แล้วเก็บในภาชนะที่ปิดมิดชิด

### วิธีการทำข้าวหมาก มีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ข้าวเหนียวอย่างดี
2. ล้างและแช่น้ำค้างคืนหรืออย่างน้อยประมาณ 3 ชั่วโมง
3. เอาขึ้นจากน้ำ สะเด็ดน้ำรองด้วยผ้าขาวบาง
4. ปล่อยให้ข้าวเหนียวสุกทั่วถึงกัน
5. ผึ่งข้าวให้เย็น
6. ล้างด้วยน้ำสะอาด หรือน้ำปูนใสจนข้าวหมดยาง
7. เมล็ดข้าวร่วนไม่ติดกัน
8. สะเด็ดน้ำให้แห้งมากที่สุด เพราะถ้าข้าวเปียกหรือแฉะจะมีเชื้อแบคทีเรีย ทำให้ข้าวหมากเปรี้ยวได้ง่าย
9. เกลี่ยข้าวให้กระจายหนาเท่า ๆ กัน แล้วโรยและคลุกลูกแป้งข้าวหมาก บดละเอียดแล้วให้สม่ำเสมอเบา ๆ (ใช้ลูกแป้ง 0.2% โดยน้ำหนักของข้าวเหนียวดิบ หรือลูกแป้ง 1 ลูก ต่อข้าวเหนียวดิบประมาณ 2 ลิตร)
10. บรรจุใส่ภาชนะที่แห้งและสะอาด เช่น กถ้อง หรือท่อใบตองให้ข้าวเรียงตัวกันหลวม ๆ ไม่กดแน่น ไม่ควรหนาเกินไป และให้มีที่ว่างเหนือภาชนะเพื่อให้มีอากาศเพียงพอ
11. เก็บไว้ในที่ร่มประมาณ 2-3 วัน จนเป็นข้าวหมากที่มีรสหอมหวานชวนรับประทาน



## สูตรการทำข้าวหมาก (แบบใช้ลูกแป้งสำเร็จรูป)

### ส่วนประกอบ

1. ข้าวเหนียว
2. ลูกแป้ง (ที่ตลาดสามารถหาซื้อได้ตามร้านขายข้าวสาร)

### วิธีการทำ

1. นำข้าวเหนียวอย่างดีมาล้างและแช่น้ำค้างคืนหรืออย่างน้อยประมาณ 3 ชั่วโมง
2. เอาขึ้นจากน้ำ สะเด็ดน้ำรองด้วยผ้าขาวบาง
3. นึ่งจนข้าวเหนียวสุกทั่วถึงกันและผึ่งข้าวให้เย็น
4. ล้างด้วยน้ำสะอาด หรือน้ำปูนใสจนข้าวหมดยาง เมล็ดข้าว่วนไม่ติดกัน
5. สะเด็ดน้ำให้แห้งมากที่สุด เพราะถ้าข้าวเปียกหรือแฉะจะมีเชื้อแบคทีเรีย ทำให้ข้าวหมากเปรี้ยวได้ง่าย
6. เกลี่ยข้าวให้กระจายหนาเท่า ๆ กัน แล้วโรยและคลุกลูกแป้งข้าวหมาก บดละเอียดแล้วให้สม่ำเสมอเบา ๆ อัตราส่วนโดยประมาณคือลูกแป้ง 1 ลูก ต่อข้าวเหนียวดิบประมาณ 2 ลิตร
7. บรรจุใส่ภาชนะที่แห้งและสะอาด เช่น กถ้อง หรือห่อใบตองให้ข้าวเรียงตัวกันหลวม ๆ ไม่กดแน่น ไม่ควรหนาเกินไป และให้มีที่ว่างเหนือภาชนะเพื่อให้มีอากาศเพียงพอ
8. เก็บไว้ในที่ร่มประมาณ 2-3 วัน จนเป็นข้าวหมากที่มีรสหอมหวานชวนรับประทาน

### การเสียของข้าวหมาก

การทำข้าวหมากเป็นวิธีที่ง่าย แต่การทำข้าวหมากให้มีคุณภาพดีทำได้ไม่่ง่ายนัก เพราะข้าวหมากที่ได้บางครั้ง มีกลิ่นรสไม่ดี รสหวานเท่าที่ควร มีรสเปรี้ยวมาก ข้าวหมากมีน้ำมากเกินไป เมล็ดข้าวไม่สวย บางครั้งมีสีแดง หรือมีสปอร์ราสีดำหรือสีน้ำตาลเกิดขึ้น

### สาเหตุของการเสียของข้าวหมาก

1. สาเหตุจากข้าวและวิธีการเตรียมข้าวสำหรับหมักไม่เหมาะสม ทำให้ข้าวหมากรสไม่หวานเท่าที่ควร และมีรสเปรี้ยวอยู่มากและข้าวแฉะเมล็ดไม่สวย สาเหตุต่าง ๆ เหล่านี้ ได้แก่
  - 1.1 พันธุ์ข้าวที่ใช้และคุณภาพของข้าวไม่ดี
  - 1.2 นึ่งข้าวนานเกินไปทำให้ข้าวแข็งและ เมื่อดำน้ำทำให้ข้าวเหนียวแฉะ
  - 1.3 ข้าวที่นึ่งสุกไม่ทั่วถึงทำให้ข้าวหมากแข็งเป็นไตภายในเมล็ดข้าว เนื่องจากแช่ข้าวเหนียวไม่นานพอหรือนึ่งเร็วเกินไป
  - 1.4 ล้างข้าวขณะที่ข้าวยังร้อนอยู่ทำให้ข้าวเหนียวแฉะ

1.5 คลุกถูกแป้งกับข้าวเหนียวขณะที่ยังไม่สะเด็ดน้ำ ทำให้ความชื้นของข้าวสูง เกิดการเปรี้ยวเนื่องจากเชื้อแบคทีเรียได้ง่าย

2. สาเหตุจากลูกแป้งข้าวหมาก ได้แก่

2.1 ลูกแป้งเก่าเกินไป เชื้อข้าวหมากส่วนใหญ่ตายไปแล้ว ทำให้ใช้เวลาหมักนานขึ้น ข้าวหมากมีกลิ่นไม่ค่อยดี รสหวานน้อย และเสียได้ง่าย

2.2 ลูกแป้งไม่ดี ลูกแป้งเสีย มีเชื้อรา และยีสต์ปนเปื้อนมาก ทำให้ข้าวหมากเปรี้ยวหรือมีกลิ่นรสผิดไปจากปกติ

2.3 ใช้ลูกแป้งน้อยเกินไป ได้ข้าวหมากช้า เนื้อข้าวไม่ฟูนุ่มตลอด เมล็ดข้าวมีสีไม่น่ารับประทาน ออกสีน้ำตาลมาก

2.4 ใช้ลูกแป้งมากเกินไป ข้าวหมากได้ที่เร็วเกินไป เก็บไว้ได้ไม่นาน มีกลิ่นของเครื่องเทศแรงเกินไป

3. สาเหตุจากน้ำและภาชนะที่ใช้ไม่สะอาด ถ้าน้ำที่ใช้และภาชนะที่ใช้ไม่สะอาด จะทำให้เกิดการเสียของข้าวหมากขึ้นได้ นอกจากนี้ การเลือกใช้น้ำคุณภาพดี จะมีผลดีต่อคุณภาพของข้าวหมากที่ได้ เพราะคุณสมบัติและองค์ประกอบทางเคมีของน้ำ มีผลต่อรสชาติและคุณภาพของข้าวหมาก

**ข้อควรระวัง** น้ำที่ใช้ล้างข้าวต้องเป็นน้ำที่สะอาด ถ้ามีแร่ธาตุต่าง ๆ ปนในน้ำข้าวหมากจะมีสีคล้ำยสนิม

**ข้อเสนอแนะ** ข้าวสารเหนียวที่ใช้ควรเป็นข้าวเหนียวเขี้ยวงูและเป็นข้าวสารเก่า เพราะเม็ดจะสวยและลักษณะข้าวหมากที่ได้ไม่เลอะ

#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ข้าวหมากจะมีรสหวานอ่อนๆ มีกลิ่นหอม ข้าวเมล็ดสวย ถ้าให้ดีต้องเป็นข้าวเหนียวเขี้ยวงู มีสีขาว หากมีสีแดง แสดงว่าใช้อุปกรณ์ในการทำไม่สะอาด จะทำให้ไม่น่ากินหรือไม่ก็ทำให้ข้าวมีรสเปรี้ยวหรือบูดเสียได้ ดังนั้นในสมัยก่อนจึงมักห้ามคนที่กินหมากทำข้าวหมากเพราะข้าวหมากจะแดงไม่น่ากิน ที่สำคัญอยู่ที่ลูกแป้งข้าวหมาก หากได้ลูกแป้งข้าวหมากไม่ดี เก่าเกินไป ข้าวหมากจะเสีย ข้าวบูดเปรี้ยว สืบเนื่องจากลูกแป้งมีสีเหลือง ข้าวหมากนี้ หากเก็บนานไปจะมีปริมาณ แอลกอฮอล์เพิ่มมากขึ้น มีกลิ่นคล้ายเหล้า เนื่องจากเชื้อราจะเปลี่ยนน้ำตาลให้กลายเป็น แอลกอฮอล์ดังนั้นเมื่อข้าวหมากได้ที่แล้วควรเก็บรักษาไว้ในตู้เย็น สามารถเก็บไว้กินได้นานหลายวัน แต่เนื่องจากข้าวหมากเป็นของกินที่ได้จากการหมัก จึงไม่ควรที่จะกินมากเกินไปอาจจะทำให้ท้องเสียได้ หากอยากจะได้ประโยชน์จากการกินข้าวหมากจริงๆ ควรจะกินข้าวหมากสดๆ ที่ไม่ผ่านการต้ม

ข้าวหลามตัดที่กินคู่กับข้าวหมากนั้นจะมีลักษณะเหมือนกับข้าวเหนียวมูน แต่รสชาติไม่ได้ออกหวานและไม่มันกะทิเท่าข้าวเหนียวมูน จะมีรสเค็มแทรกน้อยๆ โรยหน้าด้วยถั่วทองคั่วเล็กน้อย ให้ได้รสชาติกรอบมันเวลาเคี้ยว และเหมือนเป็นการแต่งหน้าให้สวยงาม



## 2.5 ประโยชน์

ข้าวหมากเป็นยา และผู้หญิงควรกินข้าวหมากด้วย เพราะข้าวหมากเป็นยาร้อนช่วยบำรุงเลือดลมสตรี ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งลดสิ่วฝ้าดี ปัจจุบันพบว่าในข้าวหมากมีธาตุสังกะสีจำนวนมาก ช่วยลดการเกิดและช่วยรักษาสิว

ข้าว หมากยังใช้เพื่อทำให้การเติบโตของเด็กดีขึ้น โดยเฉพาะเด็กที่ไม่ค่อยแข็งแรง การเจริญเติบโตไม่ดี หนาวง่าย คุณแม่ๆ มักจะทำข้าวหมากให้ลูกกินเพื่อทำให้เด็กแข็งแรง เติบโตได้ดี ผู้ใหญ่ก็ใช้ได้เช่นกัน คือถ้าเป็นไข้ผอมแห้งหมอยาพื้นบ้านจะแนะนำให้คนไข้ กินข้าวหมากกับน้ำต้มเคี้ยวของแก่นขี้เหล็ก แล้วผสมแป้งข้าวหมากเพิ่มเติมลงไปอีกก็จะเพิ่มพลังให้ผู้ใหญ่ได้

นอกจาก นี้แป้งข้าวหมาก น้ำข้าวหมาก ยังเป็นส่วนประกอบ ของยาอีกหลายขนาน แต่สำหรับเด็กทั่วไปรู้แต่ว่าข้าวหมากรสหวานดี ในบางพื้นจึงเรียกข้าวหมากว่า “ ข้าวหวาน ” ปัจจุบันในหมู่บ้านแทบจะไม่มีใครทำข้าวหมากกันแล้วเนื่องจากการที่แป้งข้าวหมากหายาก คนที่จะทำแป้งข้าวหมากก็ลดหายไป บางคนก็กลัวว่าการทำแป้งข้าวหมากมันจะผิดกฎ หมาย ดังนั้นความรู้เรื่องของการทำแป้งข้าวหมากและการทำข้าวหมากในหมู่บ้านก็เลย หายไปจากความทรงจำของเด็กรุ่นใหม่

จะว่าไปแล้วข้าวหมากเป็นผลิตภัณฑ์จากข้าวที่อยู่คู่กับสังคมไทยมานาน พื้นที่ตั้งแต่เหนือจรดใต้ ในงานปีใหม่ (วันสงกรานต์) ขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานมงคล ไม่เคยขาด ข้าวหมาก ซึ่งบรรจงบรรจุก่อหุ้มด้วยใบไม้หลากหลายชนิด ตั้งแต่ ใบตอง ใบบัว ใบยางพารา ซึ่งขึ้นกับว่าในชุมชนนั้นมีใบไม้อะไรอยู่บ้าง บางพื้นที่นิยมกินข้าวหมากคู่กับข้าวหลามตัด และที่น่าสนใจอย่างยิ่งว่า ในชุมชนชาวมุสลิมก็มีข้าวหมากกินในงานบุญเช่นเดียวกับที่อื่นๆ

นอกจาก การกินข้าวหมากในฐานะอาหารประกอบงานมงคลแล้ว ข้าวหมากยังเป็นเครื่องปรุงแต่งรสให้กับอาหารอีกหลายชนิด ในครัวจีนและมีข้าวหมากแดง รสชาติเหมือนกับข้าวหมากของไทยคือออกหวาน ใช้เป็นเครื่องปรุงรสมากกว่ากินเล่น คนจีนเขาจะใช้ข้าวหมากแดงผัดกับเส้นหมี่ เป็นผัดหมี่แบบกวางตุ้ง หรือใช้ปรุงในน้ำซุ้มน้ำแดง สีแดงจากข้าวหมากแดงช่วยแต่งสีให้กับจานอาหาร และยังช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอมชวนกินขึ้น

ในครัวไทยอาหารโบราณมีข้าวหมากทำเป็นเครื่องปรุงรสเช่นกัน ปัจจุบันหากินได้ยาก คือ ปลาเจ้า คำว่า “ ปลาเจ้า ปลาเจ้า ผัก คดองของดี ” ดูเหมือนว่าสมัยหนึ่งคืออาหารแห่งความเป็นเอกลักษณ์ไทย ปลาเจ้าจะได้จากการหมักปลาใส่เกลือแล้วนำไปคลุกกับข้าวหมากหมักไว้ในไหสัก 15 วันก็ได้ ปลาเจ้า รสชาติหวาน เปรี้ยวเค็ม นำมาทานหลนปลาเจ้าหรือจะทอดกินก็ได้ นอกจากนี้มีการประยุกต์นำข้าวหมากไปทำบัวลอย ยข้าวหมาก ซึ่งด้วยรสชาติของข้าวหมาก เราสามารถนำข้าวหมากไปแต่งรสในตำรับความหวานของอาหารอื่นๆอีกก็ได้

ปัจจุบัน ข้าวหมากมีขายตามร้านสะดวกซื้อและในตลาดสดอนุรักษ์อยู่หลายแห่ง แต่มักจะเติมน้ำตาลหรือนม เพื่อให้รสชาติดีขึ้น จึงไม่ค่อยมีสูตรข้าวหมากโบราณเท่าใดนัก ซึ่งลูกค้าที่ยังซื้อข้าวหมากกินมักเป็นคนวัยกลางคนขึ้นไป เด็กรุ่นใหม่กินกันไม่เป็นแล้ว ประกอบกับการรณรงค์ให้คนงดสุรา เจ้าข้าวหมากก็พลอยถูกหางเลขไปด้วย เพราะในกระบวนการทำข้าวหมากนั้นจะมียีสต์ทำหน้าที่เปลี่ยนแป้งให้เป็นน้ำตาล และมีบางส่วนเปลี่ยนเป็นแอลกอฮอล์อยู่บ้างแต่ไม่มากนัก

แต่ ข้าวหมาก รสอมหวานอมเปรี้ยวนี้ กลับมาสอดคล้องในแนวทางการดูแลสุขภาพในปัจจุบันด้วยวิธีการ “ โปรไบโอติก (probiotics)” โปรไบโอติก คืออาหารเสริมซึ่งเป็นจุลินทรีย์ที่มีชีวิต และมีสร้างผลดีมีประโยชน์ต่อร่างกายของสิ่งมีชีวิตที่มันอาศัยอยู่ ยีสต์ช่วยในการปรับสมดุลของจุลินทรีย์ในร่างกาย ชาวต่างชาติให้ความสนใจ เพราะสามารถใช้การรักษาและป้องกันโรคได้หลายชนิด ซึ่งขอบอกว่า ยีสต์ในข้าวหมากจัดเป็นโปรไบโอติกยีสต์เช่นกัน

ปัจจุบัน มีการศึกษาพบว่าโปรไบโอติก กระตุ้นให้มีการสร้างสารในการต้านอนุมูลอิสระ กระตุ้นให้มีการสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยป้องกันมะเร็ง ช่วยทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานเป็นปกติทำให้การดูดซึมวิตามินและอาหารได้ดี ขึ้นทำให้มีการผลิตเม็ดเลือดแดงดีขึ้น ยับยั้งการเจริญของแบคทีเรียที่ก่อโรค กระตุ้นการผลิตเอนไซม์แลคเตส ซึ่งช่วยย่อยน้ำตาลในนม ทำให้เราไม่มีอาการท้องอืดจากการดื่มนม และช่วยให้การดูดซึมแคลเซียมดีขึ้น ทั้งยังรักษาแผลในลำไส้จากการอักเสบเรื้อรัง รวมทั้งยังพบว่าโปรไบโอติกยีสต์เหล่านี้ผลิต “เบต้ากลูแคน ” ซึ่งสารตัวนี้ช่วยทำให้สัตว์แข็งแรง เจริญเติบโตดี และมีภูมิคุ้มกันโรค

จึงไม่น่าแปลกใจว่าทำไมในสมัยก่อนเด็กหรือผู้ใหญ่ที่ไม่แข็งแรงเขาจึงให้กินข้าวหมาก ซึ่งถ้าเราต้องการฤทธิ์เป็นโปรไบโอติกของข้าวหมาก ยีสต์ต้องยังมีชีวิตอยู่คือต้องกินข้าวหมากสดๆ ไม่ผ่านการต้ม

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นของว่างคู่กับข้าวหลามตัด ถ้าต้องการลดความหวานของข้าวหลามและได้คุณค่าอาหารของข้าวหลามมากขึ้น ให้นำข้าวหลามไปแช่ตู้เย็นให้เย็นจัด แล้วรับประทานกับนมรสจืด ข้าวหลามจะมีรสชาติที่กลมกล่อมและได้สารอาหารมากขึ้น



## 93. ขนมหอกดิน

ชื่อสามัญ ขนมหอกดิน

ชื่อท้องถิ่น ขนมหอกดิน

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. *ขนมหอกดิน*. 2553. หนังสือ “เส้นทางชนมไทย” โดยสำนักพิมพ์แสงแดด พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนมีนาคม 2553, หน้า 93-95

2. *ขนมหอกดิน*. สืบค้นจากเว็บไซต์

<http://topicstock.pantip.com/jatujak/topicstock/2006/09/J4708575/J4708575.html>

เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2553

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ขนมหอกดินเป็นชนมโบราณที่ในปัจจุบันแทบไม่มีใครรู้จักชนมชนิดนี้แล้ว เนื่องจากดอกดิน ที่ใช้ทำชนมนี้นหาได้ยาก ดอกดินเป็นไม้ล้มลุก ต้นดอกดินจะพบขึ้นตามรากไม้และพงหญ้าในช่วงฤดูฝน ดอกจะชูก้านสูงขึ้นมาพื้นดิน ก้านดอกเป็นสีเขียวอมม่วง กลีบดอกเป็นหลอดบานออกตอนปลาย ตัวดอกมีสีออกชมพูเข้มและก้นดอกภายในจะมีสีเหลือง และมีชื่อเรียกแตกต่างกันไปตามท้องถิ่น เช่น ดอกดินแดง เทียนฤๅษี ข้าวก้านกุง สบแล้ง หญ้าดอกขอ ซอชวย ปากจะเข้ และชาวบ้านก็นิยมนำสีที่ได้จากดอกดินมาทำเป็นขนมหอกดินนั่นเอง ปัจจุบันหากพ้นฤดูฝนไปแล้ว และหาดอกดินไม่ได้ อาจใช้ดอกดินตากและอบแห้งที่ผ่านการบดหรือปั่นละเอียดแล้วก็ได้ ขนมหอกดิน นั้นใช้ดอกดินเป็นตัวเพื่ มสีและกลั่นเท่านั้น การเพิ่มปริมาณดอกดินมากขึ้นเพื่อหวังจะให้ชนมมีสีเข้มขึ้นนั้นก็ไม่ได้ทำให้ชนมมีสีเข้มขึ้นได้ แต่ยิ่งทำให้ชนมมีรสขื่นเพิ่มขึ้นเท่านั้น



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

#### ขนมดอกดิน

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

#### ส่วนผสมของขนมดอกดิน

แป้งข้าวเจ้า	150	กรัม
แป้งท้าวยายม่อม	150	กรัม
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ
กะทิ	200	ซีซี
กล้วยน้ำว้าสุกอม	2	ผล ขยำจนเนื้อละเอียด
ดอกดินสด	1	กำมือ

ใบตองสด ไม้กลัด สำหรับห่อ หรือ ถ้วยตะไลใบน้อยๆ สำหรับนั่งขนม

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ล้างดอกดินให้สะอาด แล้วตัดเป็นท่อนสั้นๆ ใส่ในเครื่องปั่น เติมน้ำครึ่งถ้วย บั่นให้ละเอียด แล้วกรองเอาแต่น้ำ จะได้น้ำสีม่วงตุ่นๆ เคล็ดลับคือ เวลากรองเอาน้ำดอกดินใช้ผ้าขาวบาง 2 ชั้น จะทำให้ได้น้ำดอกดินที่ไม่มีตะกอน

2. เคล้าแป้งทั้งสองชนิดให้เข้ากัน ค่อยๆ รินน้ำดอกดินลงผสม กวนไปเรื่อยๆ จนเข้ากันดี

3. เติมน้ำตาลทรายหรือน้ำตาลปี๊บก็ได้ ให้รสอ่อน ไม่หวานแหลม เติมกะทิ เหยาะเกลือป่น นิดหน่อย คนให้เป็นเนื้อเดียวกัน

4. เติมน้ำกล้วยน้ำว้าที่ขยำจนเนียนดีแล้ว คนให้เข้ากัน

5. เตรียมซึ่งนึ่งขนมด้วยไฟกลาง

6. ตักขนมดิบที่เตรียมไว้ ใส่ในถ้วยหรือกระทงใบตอง ภาชนะกะทิพองาม





## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ขนมดอกดิน จะมีสีออกม่วงคล้ำ ก่อนไปทางสีกาแฟเข้ม เนื้อขนมจะเหนียวนุ่ม คล้ายขนมเซ่ง แต่มีความหนืดน้อยกว่า ในขณะที่เดียวกันก็ไม่นุ่มอย่างเนื้อขนมเปียกปูน ขนมดอกดินจะมีรสหวานอ่อนๆ และมีกลิ่นหอมอ่อนๆ จากดอกดิน

## 2.5 ประโยชน์

ดอกดินจะพบมากเมื่อย่างเข้าฤดูฝน ซึ่งจะขึ้นอยู่ตามที่ร่มและชื้น ซึ่งชาวบ้านก็จะไปเก็บและนำมาใช้แต่งสีขนม โดยสารที่ทำให้เกิดสีคือ สารจำพวก Aucubin ซึ่งเมื่อถูกออกซิไดซ์จากออกซิเจนในอากาศจะเปลี่ยนเป็นสีดำ ส่วนดอกและ ก้านดอก ใช้เป็นผักจิ้ม ดอกสดใช้แต่งสีอาหาร ใช้ทำขนมดอกดิน สีของขนมที่ได้มีสีน้ำเงินเข้มเกือบดำ หรือแต่งสีหน้าข้าวเหนียว ให้ได้สีม่วงดำเรียกว่า หม่าข้าว

นอกจากนั้นในตำรายาแผนโบราณยังมีการนำ ทั้งต้นและ ดอกดินไปทำยาชง ใช้รักษาโรคเบาหวาน และแก้อาการบวมตามผิวหนังเนื่องจากขัดเบา โดยทำเป็นยาชงถ้าใช้รักษาอาการเบาหวานและทำเป็นยาต้มถ้าใช้รักษาอาการบวม ในปัจจุบันได้มีการศึกษาวิจัยฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า มีฤทธิ์ต้านพิษต่อตับ ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันต้านทาน ต้านมะเร็ง กระตุ้น T – cell ซึ่งฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา นี้ต้องมีการทำการศึกษาวิจัยต่อไปยังไม่สามารถนำมาใช้รักษาอาการดังที่กล่าวไว้ข้างต้นได้

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

รับประทานเป็นของหวาน ของว่าง เวลารับประทานโรยหน้าด้วยมะพร้าวขูด

## 94. ขนมเรไร, ขนมรังไร

ชื่อสามัญ ขนมเรไร/ ขนมรังไร

ชื่อท้องถิ่น ขนมเรไร, ขนมรังไร

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **ขนมเรไร**. 2553. หนังสือ “เส้นทางขนมไทย” โดยสำนักพิมพ์แสงแดด พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือน มีนาคม 2553, หน้า 96-97
2. **ขนมเรไร**. 2550. หนังสือ “ขนมไทยเมื่อวันวาน” โดย โรงเรียนครบุรีวันดี, พิมพ์ครั้งที่ 1 วันที่ 30 กันยายน 2550, จัดจำหน่ายโดย บริษัทซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน), บริษัท ส.เอเชียเพรส (1989) จำกัด, หน้า 80
3. ฝ่ายส่งเสริมการมีงานทำ จังหวัดเชียงใหม่. **การทำขนมเรไร**. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://www.cmemployment.org/activity2/activitydetail.asp?qactivity\\_id=42](http://www.cmemployment.org/activity2/activitydetail.asp?qactivity_id=42) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 6 สิงหาคม 2552
4. **การทำขนมไทย**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.wangkanai.co.th/new/popup8.htm> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 5 พฤศจิกายน 2552

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ขนมเรไร หรือขนมรังไร เป็นขนมที่มีส่วนผสมคล้ายขนมบัวลอย ที่พระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ 2 ได้ทรงพระราชทานพจนานุกรมถึงเปรียบเทียบลักษณะของขนมรังไรไว้ในกาพย์เห่เรือชมเครื่องคาวหวานว่า

“รังไรโรยด้วยแป้ง เหมือนนกแก้งทำรังรวง  
 ใช้ออกนกทั้งปวง ยังยินดีด้วยมีรัง”

จากพระราชนิพนธ์ที่กล่าวมานี้ทำให้สามารถจินตนาการลักษณะของขนมเรไรได้ว่ามีลักษณะเหมือนรังนกที่สานกันไปมา ในสมัยก่อนการทำขนมรังไร ใช้การโรมแป้งเอง ทำให้แป้งข้าวเจ้าที่ไม่เสร็จใหม่ๆ มีความเหนียวจับตัวกันได้ดี ไม่ต้องผสมแป้งอื่นก็ได้ แต่ในปัจจุบันการโรมแป้งเพื่อการทำขนมเองนั้นหาไม่มีแล้ว จึงต้องใช้แป้งเท้ายายม่อมมา ผสมเล็กน้อย เพื่อให้แป้งที่ได้จับตัวกันได้ดีขึ้น ส่วนผสมอื่นๆ ก็มีเพียง น้ำดอกมะลิ มะพร้าวขูด กะทิ น้ำตาล เกลือและงาคั่ว หากต้องการให้มีสีสวยก็ต้องใช้สีอ่อนๆ จากธรรมชาติ เช่น สีฟ้า คั้นจากกลีบดอกอัญชัน สีเหลือง ต้มกลีบดอกคำฝอย สีม่วง คั้นจากลูกผักปลังสุก ขั้นตอนที่ต้องใช้ความชำนาญในการทำขนมชนิดนี้ อยู่ที่การกวนแป้งพอสุก และต้องกะให้ดีมิให้สุกเกินไปหรือดิบเกินไป มิฉะนั้นจะทำให้แป้งติดมือเวลาปั้นนั่นเอง และที่สำคัญในการที่จะทำให้นมมีลักษณะออกมาเป็นรังนกนั้น จำเป็นต้องใช้พิมพ์กดให้แป้งออกมาเป็นเส้นๆ แล้วขดให้ ออกมารวมกันเป็นรัง ก่อนจะนำไปนึ่งในเพียงไม่กี่นาทีให้พอสุก เพราะถ้านึ่งนานเกินไป ขนมก็จะมีลักษณะแบน ดูไม่เหมือนรังนกอีกด้วย



อัมพวา 19-4-52



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

#### ขนมเรไร

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้าชนิดแห้ง	300 กรัม	3 ถ้วย
แป้งเท้ายายม่อมบดละเอียด	30 กรัม	3 ช้อนโต๊ะ
แป้งสิงคโปร์ (ทำนวล)	50 กรัม	½ ถ้วย
กะทิชั้นปานกลาง	375 กรัม	1½ ถ้วย
น้ำดอกไม้สด	563 กรัม	2¼ ถ้วย
น้ำตาลทรายเม็ดละเอียด	200 กรัม	1 ถ้วย
กะทิชั้น	375 กรัม	1½ ถ้วย

### สำหรับราดหน้าขนม

มะพร้าวทึนทึกขูดฝอยนึ่งสุก	240 กรัม	2 ถ้วย
เกลือป่น	3 กรัม	1 ช้อนชา
งาขาว-ดำ บุปพอแตก	135 กรัม	1 ถ้วย
ใบตองรองลึงถึง	3-4 แผ่น	

### สีจากธรรมชาติ

สีฟ้า คั้นจากกลีบดอกอัญชัน

สีเหลือง ต้มกลีบดอกคำฝอย

สีม่วง คั้นจากลูกผักปรงสุก

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ผสมแป้งข้าวเจ้าและแป้งท้าวยายม่อมกับกะทิชนิดพอนุ่ม ใช้เวลาประมาณ 10 นาที จึงผสมน้ำกะทิที่เหลือและน้ำดอกมะลิ ใส่กระทะทอง คนบนไฟให้แห้งจนแป้งร้อน จากกระทะทิ้งไว้พออุ่น

2. นวดแป้งที่คนได้ที่แล้วจนนุ่มและไม่ติดมือ คลึงเป็นแท่งยาวประมาณ 10 นิ้ว กว้าง 1 นิ้ว ตัดแป้งเป็นก้อน ๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว จนกระทั่งหมดแป้ง

3. โรยแป้งมันบนพิมพ์ให้ทั่ว นำแป้งในข้อ 2 วางบนพิมพ์กดแป้ง แป้งที่ออกมาจากพิมพ์จะมีลักษณะเป็นเส้นกลมเหมือนรังนก

4. วางขนมที่กดจากพิมพ์ ลงในลังถึงที่ปูใบตองตากะทิให้ทั่ว นึ่งประมาณ 4-5 นาที ยกวางพักไว้ให้เย็น

5. รับประทานกับมะพร้าวทึนทึก และกะทิตั้งไฟพอข้นใส่เกลือ เพื่อให้รสกลมกล่อม สดส่วนนี้ รับประทานได้ 15 คน จัดเสิร์ฟ 1 ที่ 60 กรัม





### ข้อเสนอนแนะ

1. การเตรียมแป้งเป็นขั้นตอนการทำขนมอะไรที่สำคัญ ซึ่งจะต้องใช้เทคนิคดังนี้
  - 1.1 การนวดแป้งควรนวดด้วยข้อมือ และนวดให้แป้งนุ่มมือ
  - 1.2 ควรคนแป้งในทิศทางเดียวกัน การกวนแป้งต้องกวนให้สุกได้ที่ มิฉะนั้นเวลานวดแป้งจะติดมือ และให้แป้งแห้งไม่ติดมือจึงยกลง
  - 1.3 ใช้แป้งมันทำมวลเล็กน้อยเท่าที่จำเป็น ถ้าใช้นวลมากเวลานึ่งแป้งจะยุบและแฉะ
2. การนึ่งจับเวลาหลังจากน้ำเดือดประมาณ 3-4 นาที เท่านั้น หากนึ่งนานกว่านี้ขนมจะยุบแบนราบ แป้งแฉะ ถ้าไม่ลงไฟลงจะทำให้ขนมไหม้ก่อนสุก
3. การจัดขนมลงภาชนะ
  - 3.1 ปูมะพร้าวลง
  - 3.2 วางขนมบนมะพร้าว
  - 3.3 แยกกะทิ ภา น้ำตาล ไว้ต่างหาก เมื่อถึงเวลารับประทานจึงโรยน้ำตาล ภา กะทิ ตามลำดับ
  - 3.4 ลักษณะที่ดี เส้นเป็นมัน เหนียว นุ่มมีการทรงตัวดี ไม่ยุบ



#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ขนมเรไรที่ดีจะมี เส้นขนมกลมเล็กสวย เส้นเป็นมัน เหนียว นุ่มมีการทรงตัวดี ไม่ยุบ แป้งนุ่ม ไม่แข็งกระด้าง ไม่เละ สีอ่อนสวย มีกลิ่นหอม โดยอาจจะอบด้วยเทียนอบ

#### 2.5 ประโยชน์

ขนมเรไร ใช้เป็นของว่างหรือของหวาน ให้พลังงานจากแป้ง กะทิ และงาคั่ว

#### 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

เรไร หรือรังไรนี้ สามารถรับประทานเป็นทั้งของว่างและของหวาน หากใช้เป็นของว่างควรรีให้เตรียมตัวแป้งเรไรเป็นสี ขาว แล้วทำหน้าแยกไว้ต่างหาก น้ำที่ใช้ราดเป็นแบบคาวนั้นก็คล้ายกับข้าวตังหน้าตั้ง จัดเป็นชิ้นเล็กๆ พอดีคำให้ดูน่ารับประทาน หากใช้เป็นของหวานก็ต้องเตรียมแป้งเรไรแบบผสมสีสวยงาม เวลาจะรับประทานจึงจะราดด้วยน้ำกะทิปรุงรสด้วยน้ำตาลและเกลือ มีรสชาติเค็มๆ มันๆ โรยหน้าด้วยงาคั่วบปและมะพร้าวขูดฝอย เพื่อให้มีกลิ่นหอมน่ารับประทานยิ่งขึ้น



อัมพวา 19-4-52



## 95. ข้าวยาคุ

ชื่อสามัญ ข้าวยาคุ, น้ำนมข้าวยาคุ, ข้าวมธุปายาสยาคุ ชื่อท้องถิ่น ข้าวยาคุ, ข้าวยาโค  
ชื่อวิทยาศาสตร์ -

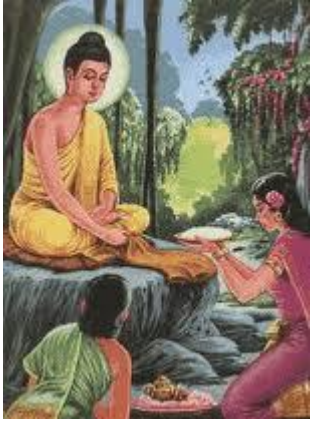
แหล่งที่มาของข้อมูล

1. **ตำนานข้าวยาคุ**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://m.rabbitcafe.net/board/viewtopic.php?Category=gam&numtopic=77627>  
เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 11 มิถุนายน 2552
2. **ข้าวยาคุคือยาอายุวัฒนะที่มีผลจริง**. สืบค้นจากเว็บไซต์ [www.oknation.net](http://www.oknation.net) โดย ไพศาล , เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 22 มีนาคม 2553
3. **ข้าวยาคุ**. 2553. หนังสือ “เส้นทางขนมไทย” โดยสำนักพิมพ์แสงแดด พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือน มีนาคม 2553, หน้า 114
4. **ข้าวยาคุ**. 2550. หนังสือ “ขนมไทยเมื่อวันวาน” โดย โรงเรียนนครวันดี, พิมพ์ครั้งที่ วันที่ 30 กันยายน 2550, จัดจำหน่ายโดย บริษัทซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน), บริษัท ส.เอเซียเพรส (1989) จำกัด, หน้า 98-99
5. สำนักงานพระพุทธศาสนา จังหวัดนครศรีธรรมราช, **ประเพณีกวนข้าวยาคุ**. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://nrt.onab.go.th/index.php?option=com\\_content&view=article&id=120:2010-02-05-10-14-41&catid=50:2008-10-29-14-45-52&Itemid=84](http://nrt.onab.go.th/index.php?option=com_content&view=article&id=120:2010-02-05-10-14-41&catid=50:2008-10-29-14-45-52&Itemid=84) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 7 กันยายน 2552

### 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ข้าวยาคุ เป็นเครื่องดื่มที่มีอายุมากกว่า 2,000 ปี น้ำนมข้าวยาคุ หรือ น้ำข้าวยาคุ มาจากภาษาบาลี ว่า ยาคุ แปลว่า ข้าวต้ม มีตำนานทางพระพุทธศาสนาเล่ากันว่า สาเหตุที่พระอัญญาโกณฑัญญะบรรลุพระธรรมก่อนนิกษุรูปอื่น เพราะเมื่อชาติที่แล้วท่านเกิดเป็นชานาชื่อจุลการ เมื่อข้าวตั้งทิ้งให้ออกรวง ท่านต้องการนำเมล็ดข้าวมาทำน้ำนมข้าวถวายพระพุทธเจ้า ทรงพระนามว่า "วิปัสสี" แต่พี่ชายของท่านไม่ยอม ท่านจึงขอแบ่งที่นาและนำเมล็ด ข้าวมาทำน้ำนมข้าวยาคุ ก่อนถวายแด่พระพุทธเจ้า ท่านได้อธิษฐานว่า ขอให้ได้เกิดในบวรพุทธศาสนา และบรรลุพระธรรมก่อนผู้อื่น





ข้าวยาคุ ได้รับอิทธิพลมาจากอินเดีย ในพิธีสารทของอินเดียที่ทำการเฉลิมฉลองข้าวใหม่ โดยมีการนำข้าวนั้นมาทำเป็นอาหาร ที่เรียกว่า ยาคุ ซึ่ง แปลว่า ข้าวต้ม มีด้วยกัน 2 แบบ คือ แบบเค็มที่เป็นข้าวต้มใส่ขิง ใบกะเพรา และเกลือ ให้มีรสเค็มๆ ฉุนๆ เพื่อเป็นอาหารไล่ลม มักทำถวายพระในตอนเช้าก่อนเวลาฉันอาหารเช้า แบบที่ 2 เป็นแบบหวาน จะใส่นมสด เนยใส น้ำผึ้ง และน้ำตาลกรวด แต่ในพิธีสารทของไทยจะมีการทำข้าวยาคุและกระยาสารท

ข้าวยาคุ เป็นผลิตภัณฑ์แรกสุดที่ได้จากข้าวเจ้า ข้าวยาคุทำจากเมล็ดข้าวอ่อน เป็นเมล็ดข้าวที่มีเนื้อข้าวอยู่แล้วแต่ยังไม่ถึงเวลาที่จะเก็บเกี่ยวได้ วิธีทำข้าวยาคุ ให้นำข้าวอ่อนทั้งรวงมาตำให้เปลือกแตกออก เนื้อข้าวสีขาวผสมกับสีเขียวของเปลือกข้าวแฉะ ก้านรวง ทำให้ได้น้ำข้าวสีเขียวอ่อนดูน่ากิน นำน้ำข้าวนี้ไปต้มไฟ และคอยคนไม่ให้เป็นลูก ใส่น้ำตาลทรายให้ได้รสหวานอ่อนๆ



วิธีทำข้าวยาคุของชาวอยุธยา คือการเอาข้าวจากนาในขณะที่กำลังออกรวงอ่อนๆ ยังไม่ทันเป็นเมล็ด และมีสภาพเป็นนํ้านมอยู่ในรวงข้าว ซึ่งชาวบ้าน เรียกว่าข้าวกำลังออกนม น้ำข้าวในรวงข้าวเช่นนั้นเขาเรียกว่านมข้าว ให้ตัดเอารวงข้าวมาสักจำนวนหนึ่งแล้วมาตำด้วยครก คือตำทั้งรวง ทั้งใบข้าว จากนั้นก็คั้นเอานํ้าไปเคี่ยว ผสมด้วยแป้งข้าวเจ้าเล็กน้อย หากชอบหวานก็ใส่น้ำตาลปีบเล็กน้อย เคี่ยวจนกระทั่งนํ้านมข้าว แป้ง แ ละน้ำตาลเข้ากัน ซึ่งจะมีลักษณะขุ่นข้นคล้ายๆ กับแป้งเปียก มีสีเขียวอ่อน เหมือนสีเขียวของขนมเปียกปูน เอามาตั้งไว้ให้เย็นแล้วกินได้เลย อาจ

เก็บไว้ในที่เย็นได้ 3-4 วัน วิธีการทำข้าวยาคุุเช่นนี้เป็นวิธีการโบราณที่คนอยุธยาทำกินกันมาช้านานแล้ว แต่มารุ่นหลังๆ เห็นห่างเล็กร้างกันไปเพราะไม่รู้ไม่เข้าใจถึงคุณประโยชน์



ความจริงเรื่องข้าวยาคุุนี้มีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาลแล้ว พระพุทธองค์ทรงตรัสเรื่องข้าวยาคุุไว้ใน ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย ทรงแสดงถึงอานิสงส์ 5 ประการของข้าวยาคุุว่า

1. บรรเทาความหิว
2. บรรเทาความกระหาย
3. ลมเดินสะดวก
4. ชำระลำไส้
5. ทำอาหารที่ยังไม่ย่อยที่เหลือให้สุก

ทรงตรัสว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของข้าวยาคุุ 5 ประการเหล่านี้แล" ซึ่งความหมายทั้ง 5 ข้อนี้หมายถึง

1. และ 2. ข้อที่บรรเทาความหิวและความกระหายนั้นเห็นได้ชัด เพราะข้าวยาคุุมีลักษณะชุ่มชื้น คล้ายๆ กับแป้งเปียกเหลว พอได้กินก็หายหิวและบรรเทาความกระหายได้ทันที

3. ข้อที่ลมเดินสะดวกนั้น หมายถึงลมอะไร ก็หมายถึงลมในกายนี้ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ใน พระวินัยตอนหนึ่งว่า ลมในกายนั้นก็คือลมในกระเพาะ ลมในลำไส้ ลมในร่างกายเบื้องบน ลมในร่างกาย เบื้องล่าง ลมในสมอง และศีรษะ รวมทั้งลมในเส้นเลือดต่างๆ กายเนื้อของเราที่มีชีวิตเป็นปกติได้ก็ เพราะลมเดินเป็นปกติ เมื่อลมทุกส่วนเป็นปกติร่างกายก็ปกติ หากลมแต่ส่วนใดส่วนหนึ่งไม่ปกติก็มีความไข้หรือความไม่สบายเกิดขึ้น ไม่ต้องอื่นไกล ลมไม่ปกติในกระเพาะอาหารก็ทำให้จุกแน่น ลมในเส้นเลือดที่เดินไปหัวใจ หากไม่ปกติก็อึดอัดขัดใจ ลมในสมองไม่ปกติก็ทำให้หัวอื้อ ลมในเลือดไม่ปกติก็ทำให้โลหิตไม่ปกติหรือตีบตันเป็นต้น อานิสงส์ของข้าวยาคุุที่ทำให้ลมปกติจึงมีอานิสงส์มาก เพราะเป็นการ ปรึษาตุลมในกายให้เป็นปกติ แต่วิธีการทำให้ธาตุลมเป็นปกตินั้นเสียดายที่พระพุทธองค์มิได้ตรัสไว้ใน รายละเอียด คงตรัสไว้แต่ผลเท่านั้น จึงเป็นเรื่องที่วงการแพทย์น่าจะศึกษาค้นคว้าวิจัยกันต่อไป

4. ข้อที่ข้าวยาคุุชำระลำไส้ก็เหมือนกัน ลำไส้ที่ว่านี้หมายถึงเอาตั้งแต่ทางเดินอาหารตั้งแต่ช่วง ลำคอลงไปจนถึงกระเพาะ ถึงลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ซึ่งเป็นท่อขนาดต่างๆ กัน ละเอียดระยางกันเต็มไปหมด มีความยาวมาก คนเราเมื่อมีอายุมากเข้าลำไส้ซึ่งเป็นท่อต่างๆ นี้ก็สกปรกเกรอะกรัง จะเกรอะกรังขนาด

ไหนดก็ให้ลองดูของจริงจากท่อน้ำทิ้งซึ่งเชื่อมต่อกับ อ่างล้างอาหาร หรือที่ล้างจานนั้นเถิด ก็จะเข้าใจได้ กระจ่าง และสำหรับคนที่กินไขมันมากๆ หรือกินของสกปรก หรือของสุกๆ ดิบๆ ลำไส้ซึ่งเป็นท่อต่างๆ ก็ ยิ่งสกปรกโสโครก ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่ามีความน่าขยะแขยงดุจดั่งสุสาน การที่ชาวயาคูชำระ ลำไส้ซึ่งหมายถึงการขจัดสิ่งเกรอะกรังสกปรกโสโครกทั้งหลายออกไป จึงส่งผลให้ลำไส้ทั้งระบบสามารถ ย่อยอาหารได้ดี ซึมซับธาตุอาหารได้ดี และกำจัดกากอาหารได้ดีด้วย จึงเกิดความปกติขึ้นในกายนี้ ลอง นึกดูเถิด แต่ไม่ถ่ายสักวันเดียว ความพะอืดพะอมจะเกิดขึ้นสักเพียงไหน หรือแค่ลำไส้เเกรอะกรังจนทำให้ ท้องผูก และทำให้ถ่ายอุจจาระเป็นก้อนๆ เม็ดๆ ก็เป็นภาวะสุดแสนทรมาน ดังนั้นเมื่อชาวயาคูสามารถ ชำระลำไส้ให้สะอาดได้ จึงทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารสะอาดบริสุทธิ์ และเต็มที่ จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัย ให้อายุยืน

5. สำหรับข้อที่ทำอาหารที่ยังไม่ย่อยที่เหลือให้สุกนั้น ตรงนี้มีความหมายมาก ยิ่งสำหรับคน ปัจจุบันแล้วยังมีปัญหา เพราะมักกินอาหารที่ย่อยยากบ้าง กินอาหารผิดเวลาบ้าง กินอาหารที่ไม่ สามารถย่อยให้หมดได้บ้าง ทำให้เกิดสารตกค้างหรือเกิดความหมักหมมขึ้นในระบบย่อยอาหาร อย่าง หนักหน่วงก็ก่อมะเร็งให้เกิดขึ้นในกายนี้ อย่างเบาหน่วงก็ท้องอืด ท้องเฟ้อ นอนไม่หลับ ผื่นรำย การที่ ชาวயาคูทำอาหารที่ยังไม่ย่อยที่เหลือให้สุก หมายถึง อานิสงส์ที่ทำให้อาหารตกเหลือค้างไม่ว่าอาหารที่ กินเข้าไปใหม่หรือที่ตกค้างหมักหมม หรือที่เเกรอะกรังให้สุก นั้นหมายถึงทำให้ย่อยสลายออกไปจนหมด ลิน จึงเป็นเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดความเป็นปกติขึ้นในร่างกาย

กำหนดเวลากวนข้าวยาคู นั้น เดือนสามเป็นระยะเวลาที่ชาวโยนากำลังออกทรง เมล็ดข้าวยังไม่ แก่กำลังเป็นน้ำนมข้าวสำหรับนำมากรนข้าวยาคู ชาวบ้านจึงนิยมกวนข้าวยาคูในวันขึ้น 13 ค่ำ และ 14 ค่ำ เดือน 3 โดยใช้วัดเป็นสถานที่กวนข้าวยาคู เพราะว่าวัดเป็นศูนย์รวมของประชาชน โดยเฉพาะจังหวัด นครศรีธรรมราชมีการจัดกวนข้าวยาคูขึ้นตามวัดต่างๆ และได้มีการจัดพิธีกวนข้าวยาคูเป็นพิเศษ จำนวน 9 กระทะ ณ วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร ในวันขึ้น 13 ค่ำ เป็นประจำทุกปี

สาระสำคัญ คือ การกวนข้าวยาคูเป็นกิจกรรมที่สำคัญ ที่พุทธศาสนิกชนควรปฏิบัติเพราะเป็น การปลูกฝังให้คนมีความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนา ซึ่งสาระสำคัญมีดังนี้

1. ทำให้เกิดความรักความสามัคคีในหมู่ญาติและมิตรสหาย เพราะต้องร่วมแรงร่วมใจจัดหา อุปกรณ์ เครื่องปรุง การกวนต้องใช้ทั้งเวลาและผู้คน
2. เป็นประเพณีที่มีความสัมพันธ์กับสังคมเกษตรกรรม คือให้ความสำคัญต่อข้าวหรือน้ำนมข้าว ซึ่งเป็นพืชหลักของชาวไทย
3. การแบ่งปันข้าวยาคูแสดงให้เห็นว่าทุกคนมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันเกิดความห่วงใยซึ่งกัน และกัน แม้ไม่ได้มาร่วมกวนข้าวยาคู ก็จะได้รับข้าวยาคูเป็นของฝากให้ได้รับประทานทั่วถึงกันทุกคน
4. เป็นการอนุรักษ์และปฏิบัติตามประเพณีที่ดั้งเดิม และเป็นการถ่ายทอดประเพณีให้แก่เยาวชน ได้เรียนรู้ถึงวิธีการกวนข้าวยาคู เพื่อสืบทอดประเพณีให้คงอยู่ตลอดไป

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

#### ข้าวยาคุ

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

1. รวงข้าวอ่อน (ข้าวเจ้าหอมมะลิ) 2 ถ้วยตวง
2. น้ำตาลทราย 1 ถ้วยตวง
3. ใบเตยหั่นละเอียด 1/2 ถ้วยตวง
4. ถั่วเหลือง 2 ถ้วยตวง
5. น้ำสะอาดพอประมาณ

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. นำรวงข้าวอ่อนผสมน้ำสะอาดปั่นจนละเอียด กรองด้วยผ้าขาวบางเอาแต่น้ำนมข้าว
2. นำถั่วเหลืองแช่น้ำ 1 ชั่วโมง แล้วผสมน้ำสะอาดปั่นจนละเอียด กรองเอาแต่น้ำนมถั่วเหลือง
3. นำใบเตยหั่นละเอียดผสมน้ำเล็กน้อย ปั่นจนละเอียดกรองเอาแต่น้ำใบเตย
4. นำน้ำนมถั่วเหลืองตั้งไฟ เคี่ยวให้ข้น ใส่ น้ำนมข้าว คนเรื่อยๆ ใส่ น้ำตาลทรายคนให้น้ำตาลละลายและข้น จึงใส่น้ำใบเตยต้มจนเดือด
5. ยกขึ้นจากเตา ทิ้งไว้ให้เย็น แล้วบรรจุขวด





## 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

ข้าวยาคุ คือ รวงข้าวอ่อน ระยะเวลาเป็นน้ำนม ซึ่งข้าวเจ้าทุกพันธุ์สามารถนำมาทำน้ำนมข้าวยาคุได้ แต่ถ้าจะให้ดีควรเป็นข้าวหอมมะลิเพราะจะเพิ่มความหอมน่ารับประทาน มีลักษณะชุ่มชื้นคล้ายๆ กับแป้งเปียก มีสีเขียวนอ่อน เหมือนสีเขียวของขนมเปียกปูน

## 2.5 ประโยชน์

ในด้านความเชื่อ พุทธศาสนิกชนเชื่อว่าข้าวยาคุเป็นอาหารทิพย์ให้สมองดีเกิดปัญญา แก่ผู้บริโภคร ทำให้ผิวพรรณผ่องใส อายุยืนยาว และเป็นโอสถขนานเอก ขจัดโรคร้ายทุกชนิด และบันดาลความสำเร็จในการประกอบอาชีพเป็นสิริมงคลแก่ผู้บริโภครด้วย

ในน้ำนมข้าวยาคุอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรตแหล่งของพลังงาน วิตามิน บี 1 ป้องกันโรคเหน็บชา วิตามินบี 2 ป้องกันโรคปากนกกระจอก วิตามินอีช่วยชะลอวัย แคลเซียมช่วยบำรุงกระดูก กลูโคสควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ และไฟเบอร์ ช่วยล้างลำไส้ ซึ่งเป็นกากใยอาหารที่คอยดูดซับไขมัน ทำให้ไม่อ้วนด้วย

ข้าวยาคุเป็นอาหารธัญพืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีรสอร่อย และมีกลิ่นหอมของข้าวอ่อน เหมาะอย่างยิ่งสำหรับคนเจ็บ คนชรา

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

นิยมรับประทานในตอนที่กำลังอ่อนๆ เพราะจะได้รสชาดีที่ดีกว่า เมื่อจะรับประทานให้ราดด้วยกะทิผสมเกลือ ทำให้ได้รสชาติอร่อยหวานมันทั้งจากน้ำนมข้าวและกะทิ รวมทั้งมีกลิ่นหอมมาก ปกติคนโบราณจะนิยมทำข้าวยาคุไปถวายพระผู้ใหญ่ที่วัดเพราะเป็นของถวายพระที่เป็นสิริมงคล



## 96. ขนมตาล

ชื่อสามัญ ขนมตาล

ชื่อท้องถิ่น ขนมตาล

ชื่อวิทยาศาสตร์ (Genus) Borassus ในวงศ์ (Family) Palmae

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, **ขนมตาล และ ตาล**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%82%E0%B8%99%E0%B8%A1%E0%B8%95%E0%B8%B2%E0%B8%A5> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2554
2. นนุรี (นารี เอี่ยมวิวัฒน์นิก ชูเรื่องสุข ). **ขนมตาล-เก็บลูกตาลสุกมาทำขนม**. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.gotoknow.org/blog/naree-food/213093> เข้าถึงข้อมูลออนไลน์เมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2554
3. **ขนมตาล**. หนังสือ “เส้นทางขนมไทย” โดยสำนักพิมพ์แสงแดด พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนมีนาคม 2553, หน้า 101-103
4. **ขนมตาลใครว่ายากลองทำดูสิ** . ไทยเอสเอ็มอีแฟรนไชส์. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thaismefranchise.com/?p=3799> เข้าถึงข้อมูลออนไลน์วันที่ 30 มิถุนายน 2554

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม



ขนมตาล เป็นขนมไทยดั้งเดิม เนื้อขนมมีลักษณะเป็นแป้งสีเหลืองเข้ม นุ่มฟู มีกลิ่นตาลหอมหวาน ขนมตาลทำจากเนื้อตาลจากผล ตาลที่สุกงอม แป้งข้าวเจ้า กะทิ และน้ำตาลโตนด ซึ่งได้มาจากต้นตาลเช่นกัน ผสมกันตามกรรมวิธี ใส่ กระทง ใบตอง โรยมะพร้าวขูด และนำไป นึ่งจนสุก เนื้อลูกตาลยี้ที่เป็นส่วนผสมในการทำขนมตาล ได้จากการนำผล ตาลที่สุกจนเหลืองดำ เนื้อข้างในมีสีเหลือง มีกลิ่นแรง ซึ่งส่วนมากจะหล่นจากตัวเอง มาปอกเปลือกออก นำมายี้กับน้ำสะอาดให้หมดสีเหลือง นำน้ำที่ยี้แล้วใส่ถุงผ้า ผูกไว้ให้น้ำตกเหลืองแต่เนื้อลูกตาล ควรจะปล่อยให้แป้ง

ขึ้นฟูเอง แต่อาจจะใช้เวลาสักหน่อย เพราะในเนื้อตาลสุกมียีสต์อยู่ทำให้ขนมเกิดความฟูนุ่มนวลตามธรรมชาติ ไม่จำเป็นต้องพึ่งผงฟูวิทยาศาสตร์แต่ประการใด

ขนมตาลเป็นขนมที่ทำเป็นฤดูกาล คือช่วงประมาณเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนมิถุนายน ซึ่งเป็นช่วงที่ต้นตาลผลิตดอกออกผลและมีลูกสุกพอดีกับการทำขนมตาล แต่ในปัจจุบัน หาดานขนมตาลรสชาติดีได้ยาก เนื่องจากปริมาณการปลูกต้นตาลที่ลดลง ถึงแม้ว่าต้นตาลจะมีอยู่ทั่วไปทุกภาคทุกจังหวัดของประเทศไทย แต่ต้นตาลจะขึ้นหนาแน่นที่จังหวัดเพชรบุรี สงขลา สุพรรณบุรี และอยุธยา โดยขนมตาลที่อร่อยแบบดั้งเดิมนั้น ต้องใช้น้ำตาลโตนดที่ได้มาจากต้นตาลอีกด้วย ส่วนกรรมวิธีการทำนั้นไม่ว่าท้องถิ่นใดก็มีวิธีการทำเหมือนกัน



ความเด่นของขนมตาล อยู่ที่ความหอมหวาน ของน้ำคั้นจากผลตาลสุกงอม ความหวานมันที่ได้จาก มะพร้าวขูดเป็นเส้นโรยอยู่หน้าขนม ว่ากันว่าที่ใดมีต้นตาลที่นั่นต้องมี ขนมตาล เพราะต้นตาลเป็นไม้ยืนต้นที่ให้ประโยชน์กับคนไทยมากมาย นับแต่ลูกตาลเนื้อนี้มีไสหวานชื่นใจ ที่จะรับประทานสดๆ หรือนำไปเชื่อม รับประทานกับน้ำแข็งก็อร่อยไม่แพ้กัน จาวตาล หรือส่วนที่อยู่ด้านใน ของเมล็ดตาลที่แก่จัด ฉားเอามาเชื่อมกับน้ำตาลก็รับประทานได้ แยมน้ำหวานที่ได้จากวงตาลก็นำมาทำน้ำตาลโตนด ที่มีความหอมและหวาน แหลหมอย่างที่น้ำตาลทรายก็สู้ไม่ได้ คนไทยนิยมเอามาปรุงอาหารไทย ขนมตาลที่ขายตามท้องตลาดส่วนใหญ่ ผู้ประกอบการมักใส่เนื้อตาลน้อย เพิ่มแป้งและเจือสีเหลืองแทน ซึ่งทำให้ขนมตาลมีเนื้อกระด้าง ไม่หอมหวาน และไม่อร่อย



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

#### ขนมตาล

### 4.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า	2	ถ้วยตวง
กะทิ	1 ½	ถ้วยตวง
น้ำตาลโตนด	1 ½	ถ้วยตวง
เนื้อลูกตาลสุกปั่นน้ำแล้ว	1	ถ้วยตวง

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

- นำผลตาลสุกมาปอกเปลือกออก แล้วยีลูกตาลในน้ำอุ่นเพื่อแยกเอาแต่เนื้อผลตาลไว้
- นำเนื้อผลตาลที่ยีแล้ว ใส่ถุงแป้งแขวนไว้ 12 ชั่วโมง เพื่อให้ น้ำที่ปนมากับเนื้อลูกตาลไหลออกมาจากถุง ให้เหลือแต่เนื้อล้วนๆ
- นำน้ำตาลไปเคี่ยวกับกะทิจนน้ำตาลละลาย (ระหว่างที่เคี่ยวให้ใช้ไฟอ่อน) เมื่อได้ส่วนผสมที่เป็นน้ำกะทิแล้ว พักไว้ให้อุ่น นำมาผสมในเนื้อผลตาล ใส่แป้งข้าวเจ้าผสมลงไปแล้วคนให้ละลายเป็นเนื้อเดียวกัน
- นำน้ำแป้งที่ผสมเนื้อผลตาล (ในข้อ 3) ใส่หม้อไปตั้งไว้กลางแดด ประมาณ 7 – 10 ชม. หรือทิ้งไว้ตอนกลางคืน เพื่อให้เนื้อ ขนม ขึ้นฟู หรือจะใช้ผงฟูช่วยก็ได้
- นำแป้งที่ผสมเนื้อผลตาลและแป้งขึ้นฟูแล้วมาตักใส่ถ้วยหรือกระทง ใส่มะพร้าวชุบผสมเกลือเล็กน้อยโรยหน้าขนม แล้วนำไปนึ่งจนสุก ใช้เวลาประมาณ 15 นาที (จับเวลาตั้งแต่ น้ำเดือดจนขนมสุก)



ลูกตาลสุก ล้าง ปอก ชูดเนื้อตาลออก



เนื้อตาลที่ได้ ส่วนเมล็ดตาลนำไปขยำกับน้ำให้เนื้อออกให้หมด



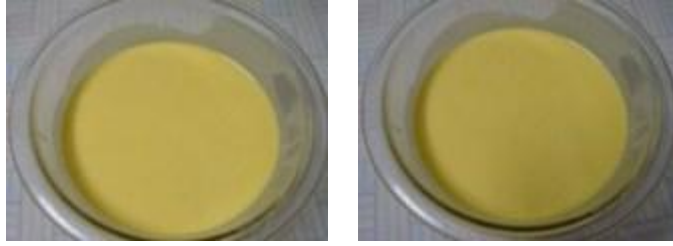
กรองด้วยกระชอน แล้วกรองด้วยถุงผ้าขาวหนา แขนงไว้ให้น้ำตกจนหมด ทำก่อนใช้ 1 คืน



นำเนื้อตาลที่ได้มานวดกับแป้งแล้วเติมกะทิ(ผสมกับน้ำตาลทรายตั้งไฟให้เดือดพักให้เย็น)



นวดเนื้อลูกตาลกับแป้งข้าวเจ้าให้เข้ากัน แล้วค่อยๆเติมกะทิที่เคี่ยวไว้จนหมด



เมื่อเติมกะทิจนหมดได้ลักษณะดังภาพ ปิดฝาพักไว้ 10-12 ชั่วโมงจนขึ้นฟู (เป็นฟองปุด ๆ ๆ)

หยอดใส่ในกระทงใบตองหนึ่ง 15 นาที



#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

เนื้อขนมมีลักษณะเป็นแป้งสีเหลืองเข้ม เนื้อนุ่มแต่เหนียว ฟู มีกลิ่นตาลหอม หวานแบบผสมซ่าเล็กน้อย อันเกิดจากยีสต์ในเนื้อตาล

#### 2.5 ประโยชน์

ตาล เป็นพันธุ์ไม้พวง ปาล์มขนาดใหญ่ สกุล (Genus) Borassus ในวงศ์ (Family) Palmae เป็นปาล์มที่ แข็งแรงมากชนิดหนึ่ง และเป็นปาล์มที่แยกเพศกันอยู่คนละต้น ต้นสูงถึง 40 เมตร ต้นตาลตัวผู้จะมีลักษณะที่แตกต่างจากต้นตาลตัวเมียเป็นอย่างมาก เนื่องจากต้นตาลตัวผู้จะออกวงเป็นช่อ ไม่มีผล ภาษาชาวบ้านเรียกว่า "จั่น" ถ้าการเวียนของทางใบวนไปทางซ้ายมือจะเป็นตาลตัวผู้ ต้นตาลตัวผู้จะสังเกตจาก ใบและวง เพราะถือเป็นเอกลักษณ์ของต้นตาลตัวผู้อย่างชัดเจน ส่วนต้นตาลตัวเมียนั้นจะมีลักษณะ การเรียงตัวของทางใบ ถ้ามีการเรียงตัววนไปทางขวามือจากบริเวณโคนไปสู่ยอดจะเป็นต้นตาลตัวเมีย แต่ที่สังเกตเห็นได้ชัดเจนที่สุดคือ ต้นตาลตัวเมียจะต่างจากต้นตาลตัวผู้ตรงที่ต้นตาลตัวเมียจะมีลูกเป็นช่อ ๆ หรือชาวบ้านเรียกว่า "ทะลายตาล"

ประโยชน์ของต้นตาล ต้นตาลเป็นต้นไม้คู่บ้านคู่เมืองเพชรบุรี ที่แข็งแรงยืนยง สามารถทนแล้ง ทนฝน และกระแสมรสร้อนหนาวตามสภาพดินฟ้าอากาศได้เป็นอย่างดี ไม่ต้องบำรุงรักษามากนัก นอกจากต้นตาลจะให้ประโยชน์ในการทำน้ำตาลโตนดแล้ว ส่วนต่าง ๆ ของต้นตาลยังมีประโยชน์ในด้านต่าง ๆ อีกมากมาย เช่น เมื่อนำลูกตาลสุกมายีเนื้อสีเหลืองแล้วผสมกับแป้งข้าวเจ้า ตั้งตากแดดไว้สักครู่ใหญ่ เติมน้ำตาลพอควร แล้วนำมาใส่ห่อใบตองหรือใส่กระทง นำไปนึ่งให้สุกในลังถึง หรือหม้อหวด ก็จะได้ขนมเนื้อนุ่มฟูคล้ายขนมเค้ก เรียกว่า “ขนมตาล” นับเป็นขนมอีกอย่างหนึ่งที่เกิดจากภูมิปัญญาของชาวบ้าน โดยไม่ต้องใช้ผงแป้งฟูแต่อย่างใด

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ใช้รับประทานเป็นของหวานหรือของว่าง โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูด ควรกินตอนร้อนๆ เพราะเนื้อขนมจะฟูนุ่มและมีกลิ่นหอมมาก



## 97. ข้าวหลาม

ชื่อสามัญ

ชื่อท้องถิ่น

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี , **ข้าวหลาม** . สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://th.wikipedia.org/wiki/> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2554
2. **ข้าวหลาม**. 2550. บทสัมภาษณ์ มณี พยอมยงค์ พ.ศ. 2542 โดย มนตรี อัจฉาญา, วันที่ สัมภาษณ์, 13 กรกฎาคม 2550
3. มณี พยอมยงค์. (2542). **ข้าวหลาม**. ใน สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคเหนือ (เล่ม 2, หน้า 828). กรุงเทพฯ: มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์. อ้างถึงใน อาหารพื้นบ้านล้านนา. สืบค้นจากเว็บไซต์ [http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood/detail\\_lannafood.php?id\\_food=106](http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood/detail_lannafood.php?id_food=106) เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2554
4. ศูนย์พันธุ์ไม้ มหาวิทยาลัยรามคำแหง. **ข้าวหลามเผาอย่างไรให้อร่อย**, สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.kk.ru.ac.th/bamboo14.htm> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 30 มิถุนายน 2554

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ข้าวหลาม เป็นอาหารชนิดหนึ่ง ซึ่งในสมัยก่อนคนไทยจะใช้กระบอกไม้ไผ่ในการหุงข้าวด้วย ข้าวที่ได้จะมีลักษณะเป็นทรงกระบอก เชื่อมกันด้วยเยื่อไม้ทำให้เป็นรูปทรงสวยงาม แต่ในปัจจุบันนี้ คนไทยนิยมนำมารับประทานเป็นขนมหวาน โดยมีส่วนผสมคือ ข้าวเหนียว กะทิ และบางตำราจะมีการใส่ ถั่วดำด้วย



การบริโภค ข้าวหลาม ในสมัยโบราณนั้น จะใช้เป็นเสบียงอาหารระหว่างการเดินทาง แต่ในปัจจุบันข้าวหลามเป็นเพียงของว่างอีกชนิดหนึ่งที่นิยมกินกันในทุกภาคของประเทศไทย การหลามหมายถึง การทำอาหารให้สุกด้วยวิธีบรรจุลงในกระบอกไม้ไผ่ แล้วนำไปอังไฟให้ร้อนจนผิวกระบอกไม้ไผ่

เตรียมและอาหารที่บรรจุข้างในสุกพอดี ใผ่ที่ใช้ทำข้าวหลามไม่ใช่ว่าเป็นใผ่ใผ่ก็จะทำได้ทุกชนิด จะมีบางชนิดเท่านั้นที่ใช้ทำข้าวหลามได้ดี แต่ข้อสังเกตคือ ทุกจังหวัดทำข้าวหลามขายแต่ไม่มีใผ่ให้เห็น ไม่มีการปลูกใผ่ ใผ่ส่งเสริมการปลูกใผ่ แต่ใผ่ใผ่จำนวนมากมายมหาศาลต่อวัน ใช้แล้วก็กลายเป็นวัสดุไร้ค่า เป็นเพียงเศษใผ่อย่างมากก็ทำเชื้อเพลิง แต่บ้านที่ไม่ใช้ฟืนหุงต้มก็จะทิ้งขว้างเป็นขยะต่อไป ไม่สามารถนำกลับมาใช้ได้อีก ชนิดของใผ่ที่เหมาะสมในการทำข้าวหลามสามารถ เรียงจากคุณภาพได้ดังนี้

1. ใผ่ข้าวหลาม : เป็นคุณสมบัติพิเศษ คือ ปล้องยาว 30 - 60 เซนติเมตร มีขนาดหลายแบบทั้งเล็ก กลาง ใหญ่ และเยื่อใผ่ร่อนดีมาก ทำให้การปลอกออกจากลำใผ่ได้ดีมีทั้งความหอมได้รูปทรงของข้าวหลาม

2. ใผ่ป่า : เป็นใผ่พื้นเมืองที่ให้เยื่อใผ่มีอยู่ทั่วไป ลำต้นตรงข้อพอง แต่เนื้อใผ่หนา มีปล้องภายในประมาณเส้นผ่าศูนย์กลาง 1.5 - 2.5 นิ้ว

3. ใผ่สีสุก : เป็นใผ่ขึ้นตรงลำยาวปล้องยาวและใหญ่แต่เยื่อใผ่ไม่ค่อยร่อนแต่ก็สามารถใช้ได้

ส่วนผสมอื่นๆ ที่ใช้ทำข้าวหลามนั้นก็ต้องเลือกให้มีคุณภาพดี ได้แก่ ข้าวสารเหนียว ต้องเป็นข้าวเหนียวชนิดดี เมล็ดยาวเมื่อสุกมีความหวานอ่อนนุ่ม ส่วนมะพร้าวที่ใช้เป็นส่วนผสม นั้น ได้จากการคั้นเป็นกะทิ จะต้องสะอาดไม่ปนเปื้อน ให้มีเฉพาะเนื้อมะพร้าวที่ขาวสะอาดคั้นเป็นหัวกะทิ กรณีบ้านเราจะใช้ใผ่ใผ่ป่าเป็นหลักลำหนึ่งใช้ได้ 10 ปล้อง



ข้าวหลาม เป็นอาหารว่างชนิดหนึ่ง ที่ชาวล้านนานิยมทำรับประทานกันในฤดูหนาว หรือเมื่อได้ข้าวใหม่ ใช้ใผ่ข้าวหลาม หรือใผ่ป่าเป็นกระบอกใส่ข้าวหลาม ข้าวหลามแบบชาวบ้าน ใช้ข้าวสารเหนียวกับน้ำเปล่า และเกลือเท่านั้น สำหรับข้าวหลามที่ทำขายกันโดยทั่วไป จะใส่น้ำกะทิ และเติมถั่วดำ หรืองาขี้ม่อน การทำข้าวหลามตามประเพณีนิยมของชาวล้านนาจะเป็นพิเศษ เพื่อถวายพระในวันเพ็ญเดือนสี่ หรือประมาณเดือนมกราคม ซึ่งเป็นการทานร่วมกับการทานข้าวจี่ และข้าวล้นบาตร

ข้าวหลามนี้ นอกจากจะทำกินกันตามธรรมดาแล้ว ในบางจังหวัดยังเผาข้าวหลาม เพื่อใช้ในงานบุญด้วย นั่นคือ ประเพณีบุญข้าว หลาม เป็นประเพณีของชาวลาวเวียงและลาวพวนในอำเภอพนมสารคาม ซึ่งเป็นชุมชนชาวไทยเชื้อสายลาว ที่อยู่ใกล้เคียงกับชาวไทยเชื้อสายเขมร ประเพณีนี้อาจเป็นสิ่งที่ยึดถือสืบต่อกันมาแต่ก่อนเมื่อครั้งยังอยู่ในประเทศลาวจึงเท่ากับเป็นการรักษาประเพณีดั้งเดิมที่เคย

ปฏิบัติกันมา ซึ่งเท่ากับเป็นการจรรโลงพระพุทธศาสนาทางหนึ่ง พิธีกรรมนี้จะจัดขึ้นในวันขึ้น 14 ค่ำ เดือน 3 ชาวบ้านทุกบ้านจะเผาข้าวหลาม เพื่อนำไปถวายพระในเช้าวันขึ้น 15 ค่ำ ตอนสายจะพากันเดินไปขึ้นเขาดงยาง ซึ่งอยู่ห่างจากหมู่บ้านประมาณ 6 กิโลเมตร เพื่อปิดทองรอยพระพุทธบาทบนเขา และนำข้าวหลามไปรับประทานบนเขา



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

#### ข้าวหลาม

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

ข้าวสารเหนียว	1 ½	ลิตร
น้ำตาลทราย	400	กรัม
กะทิ	3	ถ้วย
ถั่วดำต้มสุก	2	ถ้วย
เกลือป่น	2	ช้อนโต๊ะ
ใบเตย	12	ใบ
ไฟข้าวหลาม	12	กระบอกล
กาบมะพร้าว	12	ชิ้น

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ตัดไผ่ข้าวหลามให้ยาวประมาณ 12 นิ้ว ล้างเฉพาะด้านนอกกระบอกลง ให้สะอาด คั่วกระบอกลง พักไว้ให้แห้ง
2. ผสมกะทิ น้ำตาล และเกลือ รวมกันแล้วคนให้เข้ากันจนน้ำตาลละลาย
3. ล้างข้าวสารให้สะอาดจนกระทั่งน้ำใส นำข้าวใส่ตะกร้าเพื่อให้สะเด็ดน้ำ ใส่ถั่วดำต้มสุกลงในข้าว คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. นำข้าวที่ผสมถั่วดำแล้วใส่ลงในกระบอกลง 1 กำมือ กระแทกเบาๆ ทำสลับกันต่อไปเรื่อยๆ จนเต็มกระบอกลง เลือกด้านบนกระบอกลงไว้ประมาณ 2 นิ้ว สำหรับปิดจุก
5. เทน้ำกะทิที่ผสมแล้ว ใส่ลงในกระบอกลงข้าวที่ละน้อย จนกระทั่งน้ำกะทิท่วมข้าว
6. พับใบเตยเป็นรูปสี่เหลี่ยม ปิดกระบอกลงข้าวหลาม แล้วนำกาบมะพร้าวหั่นเป็นทรงกลมมาปิดอีกชั้นหนึ่ง ทิ้งไว้ประมาณ 5-6 ชั่วโมง
7. เผาข้าวหลามกับถ่านไม้ พอกระบอกลงเหลืองให้หมุนกระบอกลงข้าวหลาม ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที สังเกตกระบอกลงมีสีเหลืองทั่ว แสดงว่าข้าวหลามสุก
8. ทิ้งไว้ให้อุ่น ปอกเปลือก และเหลาให้เปลือกข้าวหลามบางลง เพื่อให้แกะรับประทานได้ง่าย



1



2



3



4



5



6



7



8

### เคล็ดลับในการปรุง

การเตรียมถั่วดำ ควรแช่ถั่วก่อนต้ม ประมาณ 2 ชั่วโมง

การใส่ข้าวลงในกระบอกไม้ไผ่ ควรจะกระแทกกระบอกเบาๆ เพื่อให้ข้าวเกาะอยู่รวมกันและแน่น เต็มกระบอก

ใส่กะทิลงไปในการบดข้าวหلامที่ละน้อย เพื่อให้ฟองอากาศออกมาให้หมด จนกระทั่งน้ำกะทิท่วมข้าว และ ควรทิ้งไว้ 5-6 ชั่วโมง เพื่อให้ข้าวได้ดูดซับน้ำกะทิไว้ เพื่อให้ได้ข้าวหلامที่มีรสชาติอร่อย

### เคล็ดลับในการเลือกส่วนผสม

ควรเลือกข้าวใหม่ คุณภาพดี เมล็ดข้าวสวยไม่หัก

ใช้ไฟข้าวหلامเท่านั้น ในการทำกระบอกข้าวหلام เพราะด้านในกระบอกจะมีเยื่อไม้ เหมาะสำหรับการทำข้าวหلام

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ข้าวหلامจะบรรจุอยู่ในกระบอกไม้ไผ่ เนื้อของข้าวหلامจะแน่นแต่ ไม่แฉะ ข้าวจะมีรสชาติออกเค็มๆ หวานๆ พอปะแล่มๆ และจะพองแน่นกระบอกไม้ไผ่ เวลาแกะข้าวออกจากกระบอกไม้ไผ่จะมีเยื่อไผ่บางๆ หุ้มติดอยู่กับข้าวหلامโดยรอบ หน้ากะทิจะซึมเข้าไปในเนื้อข้าวทำให้มีรสชาติอร่อย และมีกลิ่นหอมของถั่วดำและกะทิ

### 2.5 ประโยชน์

ข้าวหلامมีประโยชน์หลายอย่าง เช่น สามารถผลิตเพื่อทำเป็นรายได้ และยังสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อีกด้วย ทั้งนี้ไม่ใช่แค่การผลิตเพื่อจำหน่ายแต่เราสามารถผลิตขึ้นเพื่อรับประทานได้หรือนำไปฝากคนที่เรารักได้เช่นเดียว ไม่ว่าจะเป็น พ่อ แม่ หรือใครต่างๆได้และเราจะภูมิใจที่เราสามารถทำข้าวหلامที่สามารถรับประทานได้ ด้วยตนเอง และข้าวหلامยังมีแร่ธาตุอื่นๆ อีกมากมาย

### 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ควรกินตอนข้าวยังร้อนๆ ข้าวจะหอม รสหวานมันอร่อยจากหน้ากะทิ

## 98. ขนมครก

ชื่อสามัญ ขนมครก

ชื่อท้องถิ่น ขนมครก

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. *ขนมครก*. 2553. หนังสือ “เส้นทางขนมไทย” โดยสำนักพิมพ์แสงแดด พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือน มีนาคม 2553, หน้า 157-160
2. วิกีพีเดีย สารานุกรมเสรี , *ขนมครก* . สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://th.wikipedia.org/wiki/> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2554
3. สัพเพเหระข้างครัว. *ขนมครกโบราณ*, สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.maama.com/column/guzzie/view.php?id=000021> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2554

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ขนมครก (ภาษาอังกฤษ: Serabi) เป็นขนมไทยโบราณชนิดหนึ่ง ทำจาก แป้ง น้ำตาล และกะทิ แล้วเทลงบนเตาหลุม เวลาจะทานต้องแคะออกมา เป็นแผ่นวงกลม แล ล้วงม้วงประกบกันตอนรับประทาน เป็นขนมของไทยที่มีมาตั้งแต่โบราณ นอกจากนี้ยังพบในพม่า ลาว และอินโดนีเซีย โดยชาวอินโดนีเซียเรียกว่า เซอราบี (Serabi)



มีหลักฐานว่าขนมครกเป็นที่นิยมแพร่หลายมาตั้งแต่สมัยอยุธยา มีการทำเตาขนมครกขายตั้งแต่นั้น ขนมครกแต่เดิม ใช้ข้าวเจ้าแช่น้ำไม่รวมกับหางกะทิ ข้าวสวย และมะพร้าวทึนทึกชูดฝอย ผสมเกลือเล็กน้อยใช้เป็นตัวขนม ส่วนหน้าของขนมครกเป็นหัวกะทิ ขนมครกชาววังจะมีการดัดแปลงหน้าขนมครกให้แปลกไปอีก เช่น หน้ากุ้ง (แบบเดียวกับข้าวเหนียวหน้ากุ้ง) หน้าไข่ หน้าหมู (แบบเดียวกับไส้ปั้นสิบ)



ขนมครกแบบโบราณ จะนิยมทานกับน้ำตาลต่าง ๆ ที่นิยมทำคือ น้ำไข่มุข น้ำหัวผักกาดเค็ม และน้ำกุ้ง วิธีทำน้ำไข่มุข เริ่มจาก นำไข่มุขต้มสุกมาแกะเปลือกออก เวลาแกะเปลือกไข่มุข อย่านะเกาะไข่น้ำที่ฟองเหมือนกับไข่ต้มธรรมดา ๆ นะคะ ต้องกะเทาะเปลือกที่เดียว แล้วค่อย ๆ แกะไปเรื่อย ๆ จนทั่วทั้งฟอง อันนี้ต้องใจเย็นกันหน่อยคะ พอได้ไข่มุขที่เปลือกเสร็จแล้ว ก็นำไปขูดให้เป็นเส้นฝอย ๆ ระวังอย่าให้ไข่ที่ขูดแล้วกองทับกันมากเกินไป มันจะติดเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วนำไข่มุขที่ขูดเสร็จนี้ไปโรยหน้าขนมครกเมื่อจะแคะขึ้น วางพริกชี้ฟ้าหั่นฝอย และ ผักชีเด็ดใบ



วิธีทำน้ำหัวผักกาดเค็ม ใช้หัวผักกาดเค็มนำมาสับให้ละเอียด ผสมรากผักชี กระเทียม พริกไทยป่น แล้วนำไปผัดกับน้ำมันนิดหน่อย วิธีทำน้ำกุ้ง ใช้กุ้งสด มะพร้าวทึนทึกในปริมาณที่เท่ากัน สับให้ละเอียด แล้วรวนด้วยน้ำมัน โรยพริกไทย เกลือป่น ให้ออกรสเค็มนิด ๆ ใช้โรยหน้าขนมครก แต่งด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย พริกเหลืองซอย ใบผักชีเด็ดเป็นใบ ๆ

ข้าวสารที่จะใช้สำหรับทำขนมครกนั้น ควรใช้ข้าวสารเก่า เพราะถ้าใช้ข้าวใหม่ จะเหนียวติดพัน และเวลาแคะออกจากเตาก็ไม่ค่อยจะล่อนด้วย ส่วนเรื่องที่ใช้ห่อขนมครกนั้น จะใช้เศษผ้าฝ้ายหรือผ้าขาวบางมาห่อรวมกันหลาย ๆ ชั้น ทำเหมือนเวลาเราทำลูกประคบ แล้วเอาไปแช่น้ำมันเอาไว้ พอให้น้ำมันซึมทั่วเนื้อผ้าก็เป็นอันใช้ได้ หรืออาจจะใช้ผ้าห่อจากมะพร้าวแล้วนำไปชุบน้ำมันนิดหน่อยก็ได้ สมัยก่อนโน้นเขาจะใช้เตาขนมครกที่ทำจากดินเผา แต่ ถ้าซื้อแล้วนำมาใช้เลย ขนมจะติดเตา ไม่ล่อน

วิธีแก้ไขของคนโบราณ คือ ก่อนที่จะนำกระทะนี้มาใช้ เขาจะเอากากมะพร้าวสุ่มให้เต็มหลุมแล้วนำไปตั้งไฟให้น้ำมันจากกากมะพร้าวเคลือบทั่วกระทะขนมครก (ทิ้งไว้ให้กากมะพร้าวไหม้คาหลุมเลย) วิธีนี้จะทำให้ขนมไม่ติดเตาได้

ส่วนขนมครกอีกชนิดหนึ่งเรียกว่า ขนมครกมอญ เป็นขนมเก่าแก่ของชาวมอญ ปัจจุบันเหลือที่ชุมชนมอญตำบลเกาะเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรีเพียงแห่งเดียว ใช้ข้าวเหนียวดิบแช่น้ำจนชุ่ม มาละเลงในเบ้าขนมครก ใส่มะพร้าวทึนทึกขูด น้ำตาลทรายและงาคั่ว เคล้าให้เข้ากัน



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

#### ขนมครก

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

#### แป้งขนมครก (ขนมครกสูตรร้านพิศมัย สามแยกไฟฉาย)

แป้งข้าวเจ้า ปริมาณ	500	กรัม
น้ำสะอาด ปริมาณ	2	ถ้วยตวง
ข้าวสุกข้าวหอมมะลิอย่างดี	1/2	ถ้วยตวง
มะพร้าวทึนทึกขูดขาว ปริมาณ	1/2	ถ้วยตวง
เกลือป่นอย่างดีปริมาณ	1/2	ช้อนชา
น้ำร้อน ปริมาณ	1/2	ช้อนโต๊ะ

#### เครื่องปรุง หน้าขนมครก

คั้นมะพร้าวเอาเฉพาะหัวกะทิเท่านั้น	1	ถ้วยตวง
น้ำตาลทรายขาว ปริมาณ	1/2	ถ้วยตวง
เกลือป่นอย่างดี ปริมาณ	1+1/2	ช้อนชา

#### เครื่องใช้เฉพาะ

เตาขนมครก

ลูกประคบ (กากมะพร้าวห่อ ด้วยผ้า ขาว โดยใช้ผ้าสีเหลืองมัจจุรัส ขนาด 6x6 นิ้ว )

## 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

### แป้งขนมครก

1. แป้ง 1 ถ้วยตวง ผสมกับน้ำสะอาด 1 ถ้วยตวง คนให้เข้ากัน ต้องใช้เวลาานพอสวมควร  
ชั้นตอนนี้สำคัญมากที่สุด จากนั้นทิ้งแช่ไว้อย่างน้อยประมาณ 12 ชั่วโมง
2. บดข้าวสุก ปริมาณ 0.5 ถ้วยตวง หัวกะทิ จากนั้นเติมน้ำลงไป 1 ถ้วยตวง ใส่เครื่องปั่นจน  
ละเอียดดีหรืออาจจะไม่ด้วยโม่หินแบบโบราณก็ได้
3. ให้เทมะพร้าวขูดหรือข้าวสุกที่บดแล้ว ลงในซามที่แช่แป้งไว้ จากนั้นเติมเกลือป่นแล้วคนให้  
เข้ากันดี แป้งนี้จะใช้เป็นตัวแป้งทำขนมครก

### หน้าขนมครก



การนำเอาหัวกะทิกับน้ำตาล เติมเกลือ เล็กน้อย คนให้เข้ากันที่สำคัญอาจต้องใช้  
เวลานานสักนิด หรืออาจใช้สูตรเข้มข้นให้ผสมตามอัตราส่วนดังต่อไปนี้ (หัวกะทิ ปริมาณ 1 ลิตร น้ำตาล  
ทราย 1.4 ลิตร ผงเกลือละเอียด ¼ ช้อนชา)

### วิธีหยอด

ตั้งเตาเอาน้ำมันพืชเด็ดให้ทั่ว เริ่มหยอดหลุมกลางก่อนเพียงหลุมเดียว หยอดตัวแป้ง  
หยอดหน้ากะทิ ปิดฝา แล้วมาหยอดแถวที่ 2 ปิดฝา แล้วมาหยอดรอบนอก เสร็จแล้วปิดฝา ให้เปิดหลุม  
แรก แล้วเปิดแถวที่ 2 แคะออก แล้วมาเปิดรอบนอก จะสุกพอดีกัน



เวลาหยุดเสร็จแล้ว ต้องปิดฝาทันที ไฟต้องแรง แต่ถ้าใช้เตาดิน ก็แรงมากไม่ได้ เดี่ยวเตาจะแตก ถ้าใช้กระทะเหล็กก็จะสะดวกร แต่หอมสู้กระทะดินไม่ได้ ก็ต้องใจเย็น เวลาหยุดหน้าก็ต้องระวัง ถ้าเข้าไปก็จะไหม้ และกะทิจะแตกมัน

#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุดิบ

ขนมครกโบราณมักจะมีแต่หน้ากะทิ และไม่โรยหน้าด้วยอะไรเลย หรืออาจมีเพียงผักอย่างต้นหอมซอยละเอียดอีกเล็กน้อย เพื่อเพิ่มกลิ่นหอม ถ้าเป็นขนมครกชาววัง จะมีเครื่องปรุงหน้าขนมครกหลายอย่าง เช่น หน้ากุ้ง หน้าพะแนง หน้าหมู และหน้าไข่ เป็นต้น

ขนมครกที่ดีจะมีความกรอบที่เปลือกและนุ่มด้านใน มีความหอมหวานของกะทิและต้นหอมโรยหน้า รสชาติหวานมัน

#### 2.5 ประโยชน์

ขนมครกจัดเป็นอาหารหวานหรือของว่างให้พลังงานสูง สามารถดัดแปลงหยุดหน้าด้วยใบหอม ข้าวโพดซอย และอื่นๆ จะทำให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น

#### 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

บางพื้นที่ทำขนมครกแบบไม่หวานมาก มักจะใช้น้ำตาลทรายโรยหน้าขนมครกหากต้องการความหวานเพิ่ม ขนมครกเป็นของหวานที่ควรรับประทานตอนร้อนๆ เพียงแค่ออให้เนื้อขนมครกอยู่ตัวและไม่นิ่มเหลวก็เหมาะที่จะรับประทานกับน้ำชาเพื่อตัดรสหวานมันและแก้เลี่ยน

## 99. ขนมฝรั่งกุฎีจีน

ชื่อสามัญ ขนมฝรั่งกุฎีจีน

ชื่อท้องถิ่น ขนมฝรั่งกุฎีจีน, ขนมหม้อบ้าน

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. รายการที่ประเทศไทย. **ขนมฝรั่งกุฎีจีน**, สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://in thai.co/shopping/172/> เข้าถึงข้อมูลออนไลน์เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2554
2. **ขนมฝรั่งกุฎีจีน**. 2553. หนังสือ “เส้นทางขนมไทย” โดยสำนักพิมพ์แสงแดด พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนมีนาคม 2553, หน้า 161-165
3. **ขนมฝรั่งกุฎีจีน**. 2550. หนังสือ “ขนมไทยเมื่อวันวาน” โดย โรงเรียนศรีวิชัย , พิมพ์ครั้งที่ วันที่ 30 กันยายน 2550, จัดจำหน่ายโดย บริษัทซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน), บริษัท ส. เอเซียเพรส (1989) จำกัด, หน้า 70

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ขนมฝรั่งกุฎีจีน เป็นขนมโบราณที่คนไทยรู้จักกันมาตั้งแต่สมัยอยุธยาที่ทำสืบทอดกันมาเรื่อยๆ ปัจจุบันขนมกุฎีจีนได้ทำอยู่ประจำที่ชุมชน กุฎีจีน เอกลักษ์ณ์ของขนมกุฎีจีนชนิดนี้อยู่ที่เป็นขนมลูกผสมระหว่างจีนกับฝรั่ง ตัวขนมเป็นตำรับของโปรตุเกส ขณะที่หน้าของขนมเป็นจีน ซึ่งประกอบด้วยผักเชื่อม ชาวจีนเชื่อว่ารับประทานแล้วจะร่มเย็น น้ำตาลทรายทานแล้วจะมั่งคั่งไม่รู้จบเหมือนกับน้ำตาลทรายที่นับเม็ดไม่ได้ นอกจากนี้ยังมีลูกพลับอบแห้ง และลูกเกด ซึ่งเป็นผลไม้ที่มีราคาและมีคุณค่าทางอาหาร แม้ขนมฝรั่งหน้าตากระเดียดมาทางขนมเค้ก แต่ด้วยสูตรพิเศษที่สืบทอดมาแต่โบราณจะใช้เพียงไข่ แป้งสาลี และน้ำตาลทรายแดงเท่านั้น ไม่มีส่วนผสมของเนยนม ยีสต์ ผงฟู และสารกันบูด แต่เมื่อผ่านการอบด้วยอุณหภูมิความร้อนที่พอเหมาะโดยใช้ไฟอ่อนและต้องใช้เวลาานพอควรในการอบ โดยใช้เตาถ่านที่ให้ความร้อนทั้งไฟบนและไฟล่าง ก็ จะได้ขนมที่ออกมารสชาติกรอบนอกนุ่มในพอดีบพอดี ยากที่จะเลียนแบบได้



ชุมชนกุฎีจีน มีประวัติความเป็นมากว่า 200 ปี ย้อนกลับไปครั้งกรุงศรีอยุธยาแตก สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชทรงกอบกู้เอกราช และสถาปนารัฐธนบุรีขึ้น โดยที่พระองค์ได้รวบรวมเหล่าไพร่พลที่กระจัดกระจายหลังจากศึกสงคราม ทั้งชาวไทย ชาวจีน และชาวโปรตุเกส และพระราชทานที่ดินให้เป็นที่อยู่อาศัยโดยผู้คนที่อาศัยอยู่บริเวณนี้ล้วนแตกต่างกันด้วย ความคิด เชื้อชาติ วัฒนธรรม และศาสนา การที่คนเชื้อชาติต่างๆ ได้เข้ามาอาศัยอยู่ในประเทศไทย ก็ได้รับซึมซับวัฒนธรรมของไทยเข้าไปด้วย แต่วัฒนธรรมเชื้อชาติเดิมของเขาก็ยังคงหลงเหลือให้เห็นอยู่ แต่จะหลงเหลืออยู่ในด้านอาหารการกินซะส่วนใหญ่ เช่นสูตรทำขนมที่คนรุ่นเก่าแก่ถ่ายทอดให้คนรุ่นหลังๆ อย่างขนมฝรั่งกุฎีจีน โดยได้ต้นตำรับมาจากชาวโปรตุเกส ที่มาตั้งถิ่นฐานอยู่ในชุมชนกุฎีจีนแห่งนี้



ขนมฝรั่งกุฎีจีน หน้าขนมฝรั่งมีความหมายมากกว่าความอร่อย ชื่นปากเชื่อม มีความหมายให้อยู่เย็นเป็นสุข ลูกเกิด และลูกพลับ เป็นผลไม้ไม่มีประโยชน์ และราคาแพง ถ้าใครซื้อ ต้องเป็นคนที่สำคัญจริงๆ ส่วนน้ำตาลนั้น หมายความว่าขอให้มีความสุข ร่ำรวยกันจนนับไม่ถ้วน

กุฎีจีนเป็นชุมชนเก่าแก่ที่ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาฝั่งธนบุรี บรรพบุรุษของชาวกุฎีจีนประกอบไปด้วยผู้คนหลายเชื้อชาติและต่างศาสนา ซึ่งในสมัยสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชโปรดเกล้าฯ ให้ชาวจีนมาตั้งบ้านเรือนอยู่เหนือคลองกุฎีจีนใกล้วัดกัลยาณมิตร ส่วนชาวคริสต์และโปรตุเกส ตั้งบ้านเรือนรวมกันอยู่ตอนใต้ลงมา

ที่มาของชื่อ “กุฎีจีน” นี้ น่าจะมาจากที่บริเวณนี้มีชาวจีนอยู่มาก่อน และมีศาลเจ้าขนาดใหญ่ตั้งอยู่ริมคลองกุฎีจีน ปัจจุบันศาลเจ้าจีนแห่งนี้ถูกสร้างขึ้นใหม่ โดยยังคงสถาปัตยกรรมจีนโบราณ ภายในประดิษฐานเจ้าแม่กวนอิม ส่วนชาวคริสต์สร้างโบสถ์ขึ้นชื่อว่า “โบสถ์ข้างตาคูชู”

แต่เดิมขนมฝรั่งกุฎีจีนเป็นขนมที่ทำเลี้ยงกันในหมู่ญาติพี่น้อง เฉพาะงานฉลองเทศกาลตรุษสารท ซึ่งเป็นงานบุญของชาวคริสต์ เนื่องจากคนในชุมชนกุฎีจีนนับถือศาสนาคริสต์ นิกายโรมันคาทอลิก จึงมีงานฉลองวัดข้างตาคู ช มิ่งงานคริสต์มาส หรืองานอื่นๆ ในชุมชน การทำขนมฝรั่งกุฎีจีน ได้มีการพัฒนาเตาอบจากเดิม ซึ่งใช้ถ่านทั้งด้านล่าง และด้านบน มาเป็นด้านล่างใช้แก๊ส ด้าน บนใช้ถ่าน หรือบ้านขนมฝรั่งแห่งกรุงรัตนโกสินทร์ 200 ปี ใช้เตาอบด้วยแก๊สทั้งหมด

## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

#### ขนมฝรั่งกุฎีจีน

### 2.2 วัตถุดิบที่ใช้ / ส่วนผสม

#### ส่วนผสมน้ำตาลเคลือบ

น้ำตาลทราย 3 ถ้วย

น้ำ 1 ถ้วย

#### วิธีทำ มี 2 ขั้นตอน

1. ขั้นตอนการทำตัวขนม
2. ขั้นตอนการทำน้ำตาลเคลือบ

#### ส่วนประกอบขนมฝรั่งกุฎีจีน

( สูตรบ้านคุณผจงลักษณ์ มณีประสิทธิ์ )

แป้งสาลี 1 กิโลกรัม

ไข่เป็ด 40 ฟอง

น้ำตาลทราย 1-1½ กิโลกรัม

น้ำ 1 ถ้วย

เนยขาว สำหรับทาพิมพ์

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

#### วิธีทำ มีขั้นตอนดังนี้

1. ผสมแป้งครึ่งหนึ่งกับน้ำ เติมไข่ น้ำตาลทราย โดยใช้เครื่องผสมตีจนฟู แล้วนำแป้งสาลีค่อยๆ ผสมเพิ่มลงไป คนให้เข้ากัน ต้องค่อยๆ ใส่แป้งทีละน้อยเนื้อแป้งจะได้ไม่แน่น
2. ทาพิมพ์ด้วยเนยขาว

#### ขั้นตอนการทำตัวขนม

1. นำแป้งสาลีผสมเกลือ ซึ่งละลายน้ำแล้ว ผสมไข่ไก่เนยขาว มา ร์การีน นวดจนเข้ากัน แล้วใส่น้ำมันพืช นวดต่อจนเป็นเนื้อเดียวกันพักไว้ประมาณ 1 ½ ชั่วโมง จากนั้นนำส่วนผสมที่ได้มาคลึง ด้วยไม้คลึงแป้งให้เป็นแผ่นบาง มีความหนาประมาณ 0.8 นิ้ว แล้วตัดให้เป็นเส้นด้วยลูกกลิ้ง แต่ละเส้นกว้าง 0.5 นิ้ว ยาว 2.5 นิ้ว จำนวน 4 เส้น นำมาเรียงกันแล้วจับหัวท้าย พับขดให้เป็นรูปร่างคล้ายโบว์ให้สวยงาม จากนั้นนำไปทอดในน้ำมันร้อนจนสุกเหลืองทิ้งไว้ให้เย็น

2. ขั้นตอนการทำน้ำตาลเคลือบ นำน้ำตาลผสมกับน้ำ แล้วเคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๆ ให้ข้นขนาดยางมะตูม แล้วนำขนมที่ทอดแล้วลงเคลือบให้ทั่ว ถ้าหากไม่ชอบหวานก็ไม่ต้องเคลือบน้ำตาลจะได้ขนมที่มีรสเค็ม ๆ มัน ๆ

3. นำแป้งที่ผสมแล้วมาหยอดใส่พิมพ์

4. อบด้วยเตาอบ โดยด้านล่างจะใช้แก๊ส ด้านบนใช้ถ่าน

5. หลังจากนั้น ทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที พอหน้าขนมเริ่มตั้ง ก็โรยหน้าด้วย ลูกเกด และน้ำตาลทราย หลังจากนั้นประมาณ 30 นาที เมื่อขนมสุก เคาะออกจากพิมพ์

6. ทิ้งไว้ให้คลายร้อนแล้วนำขนมบรรจุใส่ถุง



#### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

รสชาติอร่อย กรอบนอกนุ่มใน และความกรอบนี้จะมีอยู่ทั่วทั้งเปลือกนอกของขนมโดยทั่วกัน ต้อง หอม กลิ่น ไข่และไม่หวานมาก หอมกลิ่นน้ำตาลดอกมะลิหรือน้ำนมแมว ขนมฝรั่งกุฎีจีนแบบโบราณจะไม่มีหน้าใดๆ และนิยมทำกันตลอดปี ถ้าหากมีหน้านั้นมักจะทำในช่วงเทศกาลคริสต์มาส เท่านั้น ขนมที่สุกกำลังดี หน้าขนมจะมีรอยย่นเล็กน้อย ตัวขนมมีสีออกน้ำตาลทอง ปัจจุบันนิยมทำหน้าต่างๆ เช่น ใส่มะพร้าว ฟักเชื่อม ลูกพลับแห้ง และมีน้ำตาลโรยหน้า



## 2.5 ประโยชน์

ใช้รับประทานเป็นของว่างกับน้ำชาและกาแฟ

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

ขนมนี้ต้องกินตอนร้อนๆ ขนมจะนุ่มหอมและอร่อย กินคู่กับน้ำชา กาแฟจะช่วยให้ไม่ฝืด

คอ



## 100. กาละแม

ชื่อสามัญ กาละแม

ชื่อท้องถิ่น กาละแม, กาละแมเสวย

ชื่อวิทยาศาสตร์ -

แหล่งที่มาของข้อมูล

1. *กาละแม*. 2553. หนังสือ “เส้นทางชนมไทย” โดยสำนักพิมพ์แสงแดด พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือน มีนาคม 2553, หน้า 171-174
2. สำนักข่าวไทยมุสลิม, *รู้ไหมกว่าจะได้กาละแม*, สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://www.thaimuslim.com/overview.php?c=3&id=7956> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2554
3. *ขนมกาละแมเสวย*. สืบค้นจากเว็บไซต์ <http://v2.zmeal.com/board/index.php?showtopic=5597> เข้าถึงข้อมูลเมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2554

## 1. ข้อมูลเชิงวัฒนธรรม

ขนมกาละแมนั้น เป็นขนมหลักในเทศกาลสงกรานต์ของไทย เป็นขนมประเภทกวนซึ่งใช้เวลานานมากในการที่จะทำมันให้สำเร็จ ดังนั้นหากมีงานบุญชาวบ้านก็จะช่วยกันทำกาละแมเตรียมไว้ล่วงหน้าก่อน 2-3 วันก่อนวันงาน กาละแมนั้นมีอยู่สองประเภท คือแบบที่ทำจากแป้งและแบบที่ทำจากข้าวเหนียว (โบราณเรียก กาละแมเม็ด ซึ่งมีขั้นตอนในการทำค่อนข้างยุ่งยากกว่าแบบกาละแมแป้ง) ในปัจจุบันนี้ส่วนมากนั้นจะเป็นแบบที่ทำมาจากแป้ง



กำเนิดของขนมกาละแมนั้นยังไม่เป็นที่แน่ชัด บ้างก็ว่ามาจาก “ขนมคาลาแม็ก” Calamec ของฝรั่งเศส มาจาก “คาราเมล” Caramel ของอังกฤษ บ้างก็ว่ามาจากมลายู คือ “เกลละไม” Kelamai หรือ “เกอะละไม” Gelamai แต่ชาวพม่าเรียกขนมชนิดนี้ว่า กะลาแม โดยคำว่ากะลา (เขียนว่ากุลลา) แปลว่า แขก ส่วน แม แปลว่า ดำ กะลาแม คงมีความหมายว่า แขกดำ แต่ถ้าเรียกแขกอย่างถูกต้องจะ ใช้คำว่า

กะลาแฉะ คำว่าแฉะก็แปลว่าดำเหมือนกัน เช่นเขาก้วยจะเรียกว่า เจ้าจ้อแฉะแฉะ ส่วนรุ่นขาวจะเรียกว่า เจ้าจ้ออับยู ทางนครศรีธรรมราชจะกวนแบบและๆยี้ดๆเรียกว่า "ยาหนม" ภาคกลางกวนจนแห้งเรียกว่า ละแม ทางเชียงใหม่ก็นิยมกินกันทั่วไป เพราะเป็นขนมที่ขาดไม่ได้เกือบทุกเทศกาล



กะลาแฉะนั้นมีส่วนผสมอยู่ไม่มาก นั่นคือตัวแป้งหรือข้าวเหนียว น้ำตาลปีบ และกะทิ และที่บอกว่าจะได้มานั้นอยู่ที่กรรมวิธีการทำต่างหากที่ยากเย็นสุดๆ ซึ่งถ้าทำจากข้าวเหนียวแล้วยิ่งนานใหญ่ ซึ่งวิธีทำนั้นเขาจะตั้งกระทะใบใหญ่และใส่น้ำกะทิใส่แป้งหรือข้าวเหนียวกวนกันให้เข้าเป็นเนื้อเดียวยิ่งถ้าเป็นข้าวเหนียวแล้วด้วยยิ่งต้องกวนให้เป็นเนื้อเดียวกันกว่าจะเป็นได้ขนาดนั้นนานสุดๆขอบอก และถ้าเข้ากันเรียบร้อยแล้วให้ใส่น้ำตาลปีบลงไปแล้วกวนให้เข้ากันจนกว่าจะเป็นเนื้อเดียวตรงนี้ละที่เหนียวสุดกว่าน้ำตาลจะแตก กว่าจจะรวมตัวเป็นเนื้อเดียวและต้องคอยกวนอยู่ตลอดเวลาเพื่อไม่ให้มันไหม้ติดกระทะ กว่าจจะทำเสร็จสักหนึ่งกระทะก็ กินเวลาไปเกือบวันหนึ่งพอดี อันนี้ที่เล่าได้เพราะเป็นประสบการณ์ตรงแต่สำหรับท่านอื่นที่เคยทำอาจจะไวกว่านี้หรืออย่างไรก็ได้แต่ฝีมือ แต่ขอบอกว่าที่ราคาของขนมกะลาแฉะนั้นสูงนั้นเพราะมันยากเย็นแสนเข็นกว่าจะได้มา แต่ก็อร่อยดี



## 2. ข้อมูลที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 ตำรับอาหาร

#### กาละแมเสวย

### 2.2 วัตถุประสงค์ที่ใช้ / ส่วนผสม

#### ส่วนผสม

1. กาบมะพร้าวเผา 1/2 ผล
2. แป้งข้าวเหนียว 1 ถ้วยตวง
3. แป้งถั่ว 1 ช้อนโต๊ะ
4. หัวกะทิ 1 1/2 ถ้วยตวง
5. น้ำตาลทราย 1 1/4 ถ้วยตวง

### 2.3 วิธีการเตรียมและปรุงอาหาร

1. ต้มน้ำมะพร้าวให้เหลกบาง ๆ เติมน้ำลงไปแล้วกรองด้วย ผ้าขาวบางให้ได้น้ำถ่านสีดำ 2 ถ้วยตวง
2. ผสมแป้งทั้งสองอย่างเข้าด้วยกันในกระทะทอง เติมน้ำถ่าน ลงไปที่ละน้อย แล้วนวดไปเรื่อย ๆ จนแป้งเนียน เติมต่อ จนหมดผสมหัวกะทิและน้ำตาลทราย
3. ตั้งไฟกวนไปจนเหนียว จับกันเป็นก้อนและล่อนจาก กระทะ เมื่อล่อนออกมาแล้ว กวนต่ออีก 2-3 นาที เพื่อให้ แห้งมาก ๆ ยกกระทะลง
4. เทขนมลงภาชนะที่ทาน้ำมันมะพร้าว (เคลือบใหม่ ๆ หรือน้ำมันพืชที่ใช้ทำอาหาร) เคลือบให้เรียบเสมอกัน พักไว้จนเย็นสนิท จึงตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมพอดีคำแต่งหน้าด้วยถั่วเขียวคั่ว

### 2.4 คุณลักษณะของอาหาร / วัตถุประสงค์

กาละแมใช้ได้ทั้งน้ำตาลทรายขาวและน้ำตาลปี๊บ ถ้าใช้น้ำตาลปี๊บ จะให้กลิ่นหอมกว่า กาละแมเม็ด ใช้ข้าวสารเหนียวกวน แทน แป้ง โดยต้มข้าวเหนียวกับน้ำ 3 ถ้วยจนข้าวเหนียวสุกดีแล้ว จึงใส่ เครื่อง ปรุงอื่นลงไปกวนด้วยจนแห้ง ถ้าจะห่อ ด้วยใบตองรัด ให้เจียนตองรัดแผ่นกว้างประมาณ 4 เซนติเมตร ให้ห่อท้ายเรียว ตัดกาละแมเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ สัก 1 คูณ 1 คูณ 1 เซนติเมตร แล้วห่อเป็นคำ ๆ กัดด้วยไม้กัดแหลม ตามขนาด กาละแมเนื้อควรเนียนสีดำหรือสีน้ำตาลเข้ม อยู่ตัวเป็นก้อน หรือแห้งตามรอยตัด เนื้อควรนุ่มเหนียวแต่ไม่ควรเหนียวเหนอะ รสหวานมัน หอมกลิ่นน้ำตาลไหม้เล็กน้อย

กาละแมเม็ด จะมีเนื้อขนมเป็นจุดๆ ปนอยู่บ้าง เนื่องจากทำจากข้าวเหนียวและกวนยาก ต้องใช้เวลากวนนานซึ่งอาจจะไม่เนียน แต่จะมีความนุ่มเหนียวและมีความหยุ่นในตัว มีกลิ่นหอมอ่อนๆ จากเมล็ดข้าวที่เอามากวนใหม่ๆ ไม่ใช้กลิ่นแป้ง ส่วนกาละแมแป้งเนื้อขนมจะเนียนกว่า เหนียวกว่า แต่ขาดความหยุ่นนุ่ม สีขนมออกใสกว่า ไม่ดำคล้ำเหมือนกาละแมเม็ด เพราะใช้เวลากวนน้อยกว่า และถ้ากวนนานไปกาละแมชนิดนี้จะมีเนื้อขนมที่แห้งแข็ง

รสชาติของกอละแม่มั้วๆ จะหวานมันกลมกล่อม ไม่หวานจัด หอมมันกะทิ เวลาบิจะมี น้ำมันซึมอยู่ในเนื้อกอละแม เพราะหมายถึงการใส่กะทิถึง บางแห่งอาจใช้น้ำมันพืชทาที่ผิวหน้าขนมเพื่อ ทำให้เป็นมันวาวดูน่ากิน



## 2.5 ประโยชน์

ใช้รับประทานเป็นของว่าง ของหวาน

## 2.6 วัฒนธรรมการบริโภค

กอละแมที่กวนเสร็จแล้ว มักจะใส่ในใบตองที่ตัดเป็นแผ่นๆ เกลี่ยให้บางเสมอกัน

