

เรื่องเล่า
กับชาวไทย

พิมพ์ครั้งที่ 2

สี่รวม ดอมนง



มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดสาขาโชติเวช



201020890

ไทยมีเรื่องเล่าที่เราหลายคนไม่รู้



สารบัญ

- 7 อยากรู้เล่า
- 8-9 กับข้าวไทย เรื่องเล่าที่เราหลายๆ คนไม่รู้
- 10-63 กับข้าว
- 64-79 เครื่องจิ้ม
- 80-95 จานเดียว
- 96-117 วงว้าง-วงหวาน
- 118-119 อาหารไทย ภูมิปัญญาจากบรรพบุรุษ
- 120-121 3 เครื่องปรุงสำคัญอาหารไทย (สมัยก่อน)
- 122-123 เล่าให้ฟัง
- 124-125 เล่าสั้นๆ

อยากเล่า



'รู้ที่มากคุณค่ายิ่งเพิ่มมากขึ้น' เป็นวลีที่เหมาะสมกับหนังสือเล่มนี้ เพราะคนไทยในปัจจุบัน (โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ ๆ) ไม่ค่อยรู้จักอาหารไทยที่บรรพบุรุษของเราได้ค้นคิดหรือประดิษฐ์ขึ้นมาเพื่อให้เข้ากับวิถีชีวิตวัฒนธรรมและการกินอยู่อย่างไทย ๆ หรือแม้แต่การนำอาหารจากชาติบ้านใกล้เรือนเคียงมาพัฒนาปรับเปลี่ยนให้ถูกปากถูกรสคนไทยจนถึงถือว่าเป็นอาหารไทย แต่น้อยคนนักที่จะรู้ว่า อาหารไทยจานนั้น ๆ มีที่มาหรือประวัติความเป็นมาอย่างไร

คนรุ่นก่อนจะทำอาหารตามฤดูกาลของวัตถุดิบที่มีในช่วงเวลานั้น ๆ และจะไม่ใช้สิ่งอื่นทดแทนหรือละเว้นที่จะไม่ใช้ให้ความสำคัญกับวัตถุดิบทุกชนิดที่นำมาทำอาหาร ทั้งเครื่องเทศสมุนไพร ตลอดจนถึงพริกต่าง ๆ หอมแดง กระเทียม ฯลฯ อาหารแต่ละจานจึงมีอัตลักษณ์และมีเสน่ห์เฉพาะตัว อาหารไทยคือมรดกทางวัฒนธรรมของชาติที่ควรรักษาไว้ และช่วยกันทำให้คนทั่วโลกรู้จักรสชาติความอร่อยของอาหารไทยได้อย่างถูกต้อง

อาหารจะอร่อยมีคุณค่ามากขึ้นเมื่อเรารู้ที่มา หนังสือ *เรื่องเล่ากับข้าวไทย* มีเรื่องเล่าและความเป็นมาของอาหารจานต่าง ๆ มากมายที่หลายคนไม่รู้ อาหารไทยหลาย ๆ จานที่เราไม่รู้ ใช่ว่าจะไม่อร่อย หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่มีแต่เรื่องของกับข้าว แต่ยังมีเครื่องจิ้ม อาหารจานเดียว ของว่าง-ของหวาน อีกหลายจานที่มีเรื่องเล่าน่ารู้อีกด้วย



บริษัท ส.ส.ส. จำกัด
คูครัวในร้านคูครัวบ้านคุณ
มีนาคม 2563

กับข้าว

ต้ม-แกงจืด

- 12-13 แกงนอกหม้อ
14-15 ต้มโพล้งปลาสด
16-17 ต้มย่านกเเทกับไก่
18-19 ปลาตะเพียนต้มเค็มทรงเครื่อง
-

ยำ-พล่า

- 20-21 แสร้งว่ากุ้ง-ปลาตุ๋นฟู
22-23 พล่าเนื้อ
-

แกง

- 24-25 แกงนุ้มไข่เนื้อ
26-27 แกงหมูตะพาบน้ำ
28-29 แกงเหโพ
30-31 แกงปลาตุ๋นอย่างปลาไหล
32-33 แกงซีกส้ม
34-35 แกงเนื้อแบบพม่า
36-37 แกงสันนกปลาทราย
38-39 แกงหมูใบมะขามอ่อน
-

ผัด-ทอด

- 40-41 หมี่กรอบ
42-43 ปลาตะเพียนทอด
44-45 ปลาโถมวาม
46-47 ผัดฉ่าปลาตุ๋น
48-49 ไข่ยัดไส้
50-51 คั่วกลิ้ง
52-53 แกงโฮะ (คั่วโฮะ)
-

ปิ้ง-ย่าง-อบ

- 54-55 สะเต๊ะสือ
56-57 ห่อหมกทรงเครื่อง
58-59 ปลาร้าอบ
60-61 ไข่ป้าม
62-63 เปิดทอดสอดไส้
-

แกงนอกหม้อเป็นอาหารที่ต้องเตรียมส่วนผสมทุกอย่างให้พร้อมไว้เรียบร้อยแล้ว เมื่อถึงเวลาจะกินจึงนำหม้อน้ำแกงตั้งไฟให้เดือด แล้วจัดส่วนผสมทุกอย่างใส่ลงในถ้วย ตักน้ำแกงที่ร้อนๆ ใส่ รับประทานทันที รสชาติของแกงนอกหม้อมาจากส่วนผสมที่มีความหลากหลายของรสชาติมารวมอยู่ในถ้วยเดียวกัน เป็นแกง (จืด) ที่คนสมัยก่อนมักทำกินกันในชวงอากาศเปลี่ยนแปลงหรือช่วงเปลี่ยนฤดูกาล และมักทำกินตอนที่มิมะม่วงแก่ ไข่มะม่วงอมเปรี้ยว ปลาสดต้องใช้ปลาสดตัวใหญ่ๆ จึงจะมีมัน ปิ้งให้สุกแล้วแกะเอาแต่เนื้อ

รสชาติของแกงนอกหม้อความเปรี้ยวจากมะม่วงจะจืดรสทำให้กินส่วนผสมอื่นๆ ในถ้วยอร่อยยิ่งขึ้น (เปรี้ยวมะม่วงเมื่อได้เคี้ยว หวานปะแล่มจากกระเทียมดอง และเผ็ดจากพริกพอรู้สึกเมื่ออยู่ในปาก) น้ำแกงต้องใสเป็นตาตึกที่เห็น หอมกลิ่นน้ำปลา เลือกใช้น้ำปลาให้คุณภาพดี และต้องใส่น้ำปลาเมื่อน้ำเดือดจึงจะไม่คาวแต่มีกลิ่นหอม

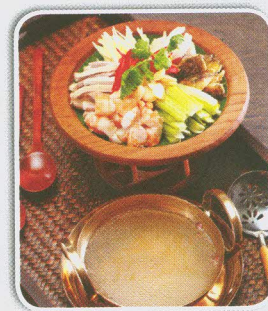
แกงนอกหม้อถือว่าเป็นแกงที่ใช้วัดฝีมือ ความมีสมาธิและอารมณ์ของคนทำในสมัยก่อน เพราะการหันการชอยเครื่องปรุงต่างๆ ขนาดขึ้นจะต้องมีความสม่ำเสมอหรือเท่ากัน ผักต้องไม่ช้ำ แกงนอกหม้อทำกินเองที่บ้านได้ไม่ยุ่งยาก คุณครูที่สอนท่านบอกว่าถ้าไม่ชอบหมูหรือกุ้งหรือไก่ ให้ถอนออกเสีย เหลือแต่ของที่ชอบ สิ่งที่ต้องออกไม่ได้คือ ปลาสด มะม่วงกระเทียมดอง และพริก

แกงนอกหม้อ

เครื่องปรุง

เนื้อหมูสันนอกต้มสุกหั่นชิ้นเล็กยาว	1/2	ถ้วย
เนื้อกุ้งต้มสุกหั่นชิ้นเท่าหมู	1/2	ถ้วย
อกไก่ต้มสุกหั่นชิ้นเท่าหมู	1/2	ถ้วย
ปลาสดแห้งปิ้งแกะเอาแต่เนื้อหั่นชิ้น	1/2	ถ้วย
แตงกวาเอาเมล็ดออกหั่นเป็นชิ้นบางๆ	1	ถ้วย
มะม่วงดิบสับละเอียด	1 1/2	ถ้วย
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอยตามยาว	2	เม็ด
กระเทียมดองหั่นขวางบางๆ	1/2	ถ้วย
ผักชีตามชอบ		
น้ำต้มหมู ไก่ กุ้ง (น้ำแกงหรือน้ำสต็อก)	8	ถ้วย
น้ำปลาดี	1/4	ถ้วย
น้ำ	8	ถ้วย

1. กรองน้ำต้มไก่ หมู กุ้ง ใส่ลงในหม้อตั้งไฟกลางพอเดือด ทำน้ำซุปล ใส่ น้ำปลา ตั้งไฟต่อให้เดือดพล่าน
2. ใส่เครื่องปรุงทุกอย่างลงในอ่างผสมใบใหญ่ ตักน้ำซุปล ใส่ลงในอ่างคนให้ทั่ว
3. ตักใส่ถ้วยเล็ก ๆ สำหรับ 1 คน เสิร์ฟทันที



วอล่าเพิ่มเติม

แกงนี้จะเรียกว่าแกงจืดก็ได้ เหตุที่ได้ชื่อว่า แกงนอกหม้อ เพราะไม่ได้นำเครื่องปรุงใส่หม้อตั้งไฟเหมือนแกงจืดอื่นๆ แกงนอกหม้อมีเคล็ดลับที่ไม่ลับคือ ต้องตั้งน้ำแกงให้เดือด (น้ำซุปล) ก่อน จึงตักน้ำซุปลใส่ถ้วยที่ใส่เครื่องปรุงไว้แล้ว น้ำต้มหมู ไก่ กุ้ง หรือน้ำต้มกระดูก เราเรียกว่า น้ำสต็อก พอปรุงรส เช่น ใส่น้ำปลา เรียกว่า น้ำซุปล



3 เครื่องปรุงสำคัญ อาหารไทย (สมัยก่อน)

เล่าให้ฟังก่อนจะเลือนหาย เครื่องปรุงสำคัญอาหารไทยสมัยก่อนที่คนปัจจุบันอาจไม่เคยเห็นหรือเคยกิน แต่เป็นเครื่องปรุงที่หากลึ้นรตเฉพาะตัวอย่างมากสำหรับครัวไทยอาหารไทย และไม่สามารถจะใช้อย่างอื่นทดแทนได้ เช่น มะอึก ส้มซ่า และตะลิงปลิง ดังนั้นหากเราจะไม่ให้มะอึก ส้มซ่า และตะลิงปลิงสูญหายไปจากครัวไทยอาหารไทย เราต้องช่วยกันทำอาหารจากมะอึก ส้มซ่า และตะลิงปลิง ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของบรรพชนเรา ที่เน้นเครื่องปรุงทั้ง 3 ชนิดนี้ ก็เพราะอยากให้คนไทยหรือผู้ที่รักในการทำอาหารไทยได้รู้จักกับหน้าตาและรสชาติ รวมทั้งการนำมาใช้กับอาหารไทยได้อย่างถูกต้อง เพราะเป็นพืชผักสวนครัวที่ปลูกกันในครัวเรือนของไทย หากเรารู้จักกับรสชาติของเครื่องปรุงหรือพืชผักนั้น ๆ เราก็สามารถทำอาหารไทยได้เรื่อย

มะอึก

ภาคอีสานเรียก หมากอึก ภาคเหนือเรียก บ่าเหือปู่ เพราะขนของมะอึกจะเป็นสีวคล้ายคนแก่ผมหวอก ภาคใต้เรียก ลูกอึก มะอึกมีขนนุ่มสีว ต่อบูดงน ออกก่อนเมื่อจะนำไปทำอาหาร มะอึกมี 2 พันธุ์ พันธุ์พื้นบ้าน ลูกเล็ก เปลือกบาง เนื้อนุ่ม อีกพันธุ์หนึ่งลูกใหญ่ขนาดเท่าๆ มะเหือประระ หรือมะเหือเหลือง เปลือกหนา แข็ง เนื้อน้อย ไม่นุ่ม มะอึกเป็นเครื่องปรุงสำคัญของน้ำพริกกะปิ ทำให้น้ำพริกกะปิมีความข้น ให้รสชาติดีกว่าน้ำพริกกะปิที่ไม่ใส่ มะอึก คนรุ่นก่อนหากไม่มีมะอึกจะเสียดไปทำน้ำพริกอย่างอื่น เช่น น้ำพริกมะดัน น้ำพริกตะลิงปลิง หรือน้ำพริกมะขามแทน มะอึกใส่ในแกงบางอย่างโดยเฉพาะแกงหมูชะพบน้ำ ถ้าไม่มีมะอึกจะไม่ได้แกงกับ เพราะใช้อย่างอื่นแทนไม่ได้ คนภาคอีสานสมัยก่อน ส้มตำมะละกอก็ใส่มะอึกซอย จะไม่ใช่มะเหือเทศเหมือนปัจจุบัน ภาคเหนือจะมีน้ำพริกชนิดหนึ่งชื่อว่า น้ำพริกมะเหือปู่ เป็นน้ำพริกที่อร่อยกว่าน้ำพริกอ๋อ





ส้มซ่า

บางท้องถิ่นเรียก ส้มซ่า หรือ ส้มมะขี้ (ลูกใหญ่ ผิวหนา ฝรุฝรุ) จัดอยู่ในจำพวกพืชตระกูลส้มโบราณ เปลือกหนา ผลสีเขียวเข้มฝรุฝรุ รสเปรี้ยว มีอาหารหลายอย่างที่ทำดส้มซ่าไม่ได้ เรียกว่าเสียรสชาติ เช่น เมี่ยงไก่ต้องใส่ผิวส้มซ่า น้ำส้มซ่า หมี่กรอบถ้าขาดผิวส้มซ่าก็จะไม่ใช่เป็นหมี่กรอบครบเครื่องครบรส น้ำปรุงหมี่กรอบถ้าไม่ใส่น้ำส้มซ่ารสชาติจะกระด้างไม่นุ่มลิ้น ส้มซ่ามีความสำคัญในการทำอาหารทั้งผิวและน้ำ แคนบัสมัน น้ำแกงถ้าใส่น้ำส้มซ่าจะให้รสชาติและความอร่อยนุ่มลิ้นกว่าที่ไม่ใส่น้ำส้มซ่า พลาเนื้อสำหรับโบราณก็ใช้ทั้งน้ำมะนาว น้ำส้มซ่า เพราะให้รสชาติดีและความนุ่มลิ้น บางตำรับส้มซ่าถูกถอนออก จนคนรุ่นหลังไม่รู้ว่าตำรับดั้งเดิมมีส่วนผสมของน้ำส้มซ่าและใส่ผิวส้มซ่า เหตุผลอาจจะเป็นเพราะหายากหรือราคาสูง จึงทำให้อาหารจานนั้นขาดเสน่ห์เพราะขาดเครื่องปรุงที่สำคัญไป

ตะลิงปิง

คนภาคใต้เรียก หลิงปิง ทางตะวันออกแถวระยองเรียก กะลิงปิง หรือลิงปิง มีมากตอนฤดูหนาวหรือช่วงปลายปี รสเปรี้ยวจัด ตะลิงปิงมีรสเปรี้ยว รูปทรงสวย เป็นผลไม้ที่มีรูปร่างแปลกแบบสวย ตะลิงปิงใช้ทำอาหารได้หลายอย่าง เช่น กินแหม่มกับขนมจีบไทย น้ำพริกตะลิงปิง ยำตะลิงปิงกับกุ้งแห้ง ต้มส้มปลาหูกับตะลิงปิง ตะลิงปิงแช่อิ่ม น้ำตะลิงปิง หรือกินแหม่มกับหลนเต้าเจี้ยว



อาหารไทย

ภูมิปัญญาจากบรรพบุรุษ

อาหารไทยคือภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษนำผลผลิตในท้องถิ่นที่มีตามฤดูกาลนั้นๆ มาทำอาหาร แต่ละท้องถิ่นจึงมีตำรับอาหารเป็นของตัวเอง อากาศสภาพสิ่งแวดล้อม มีส่วนเกี่ยวข้องกับรสชาติและวิธีการทำอาหาร

ภาคเหนือ อากาศเย็นกว่าภาคอื่น จึงต้องกินอาหารเพื่อต่อต้านความหนาว ใช้ไขมันมาก จะเป็นอาหารประเภทผัด ทอด และแนมด้วยแคบหมู

ภาคใต้ อากาศร้อนชื้น อาหารมีรสเผ็ดร้อนเพื่อให้เหงื่อออก

ภาคอีสาน อากาศแห้งร้อน ทำให้สูญเสียแร่ธาตุบางตัว จึงต้องกินอาหารรสเค็มกว่าภาคอื่น ๆ เพื่อให้เกิดความสมดุลของแร่ธาตุในร่างกายซึ่งเสียเหงื่อมากกว่าปกติ

ภาคกลาง มีความอุดมสมบูรณ์ที่สุด หลากหลายมากที่สุด รสชาติกลมกล่อม มีทั้งอาหารแบบชาวบ้านและแบบชาววัง

อาหารชาววังต่างจากอาหารชาวบ้านทั่วไปคือ เรื่องของความประณีตบรรจง โดยนำอาหารท้องถิ่น (ชาวบ้าน) มาปรับปรุง ทั้งเรื่องรสชาติ ลักษณะ เครื่องปรุง ต้องมีสัดส่วน หรือเพิ่มเติมเครื่องปรุงบางอย่างให้มีกลิ่นดีรสดีและสีน่ากิน ผักก็หั่นเป็นชิ้นเป็นคำเพื่อความสะดวกและสวยงาม ตัวอย่างเช่น น้ำพริกกะปิจะเติมมะขี้ก่า กุ้งแห้งป่น ไม้ไผ่หั่นฝอย แนนปลาทูทอด (แกะก้างปลาทอด) ผักก็มีทั้งผักสด ผักต้ม ผักทอด ผักเผา (ย่าง) ฯลฯ

สมัยก่อนในวังเป็นเหมือนโรงเรียนที่มีการสอนให้ทำอาหารทั้งคาวและหวาน อาหารแต่ละจานจึงมีที่มา เช่น น้ำพริกขี้หนุ เป็นน้ำพริกที่คนรุ่นก่อนรู้ว่าเป็นตำรับของเจ้าจอมสดับ ในสมัยรัชกาลที่ 5 (แต่คนรุ่นใหม่ไม่รู้) บางจานยังบงบอกถึงขั้นตอนการทำ เช่น ผัดฉ่าปลาชุก บอกให้รู้ว่าต้องฉ่าปลาชุกก่อนนำไปผัด อาหารบางจานก็บอกเล่าเรื่องรสชาติ เช่น หมูผัดพริกขิง ทั้งที่ไม่ใช่ขิง บอกให้รู้ว่ารสชาติของอาหารจานนี้มีความเผ็ดเท่ากับบึงแก่


ถ้าอ่านหนังสือเก่าของคนรุ่นก่อนจะได้รับความรู้ที่เป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษและความภาคภูมิใจในอาหารไทย ควรช่วยกันเผยแพร่และสืบสานอาหารไทยให้คงอยู่ตลอดไป

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<http://lib.rmutp.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00105489>



เรื่องเล่ากับข้าวไทย : อาหารไทยมีเรื่องเล่าที่เราหลายคนไม่รู้ / ศรีสุมร คงพันธุ์.

Author	ศรีสุมร คงพันธุ์
Published	กรุงเทพฯ : ส.ส.ส.ส., 2563
Edition	พิมพ์ครั้งที่ 2
Detail	127 หน้า : ภาพประกอบ ; 26 ซม
Subject	อาหารไทย(+) การปรุงอาหาร(+)
ISBN	9786169109518
ประเภทแหล่งที่มา	 Book

" สำหรับเพื่อการศึกษาระดับปริญญาและอ้างอิงเท่านั้น "