

# เรื่องเล่าอาหารท้องถิ่น กินแบบพื้นบ้าน (ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลต่าง ๆ)

*Story of Local Food Eaten in a Traditional (Mother's Recipes in Traditional Festivals)*

พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม



รสมีของแม่เรียบง่าย  
แต่อร่อยที่สุด  
เมื่อได้กินข้าวกับแม่

Story of

# Local Food Eaten in a Traditional (Mother's Recipes in Traditional Festivals)



เรื่องเล่าอาหารท้องถิ่น กินแบบพื้นบ้าน  
(ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลต่างๆ)  
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องเล่าของแม่  
ตำรับถนอมอาหารของแม่  
ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลสงกรานต์  
ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลทำบุญกลางบ้าน  
ตำรับตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลเข้าพรรษา  
ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลออกพรรษา  
ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลสารทไทย  
ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลทอดกฐิน  
ธุรกิจการทำอาหารจากวัตถุดิบพื้นบ้าน  
พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม



## คำนำ

ความเป็นอยู่ในการใช้ชีวิตของคนปัจจุบันมีการเปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัด เมื่อเทียบกับยุคสมัยที่ผ่านมา ทั้งนี้ก็เป็นเพราะได้รับอิทธิพลจากหลายประเทศที่เข้ามามีบทบาทในการปรับตัวของคนเพื่อให้อยู่รอด แต่คนเรานั้นก็ยังมีจิตใจที่เคารพสิ่งที่บรรพบุรุษได้พร่ำสอนมาของเรื่องราวต่าง ๆ การรักษาคุณงามความดี ขนบธรรมเนียมประเพณี การให้เกียรติซึ่งกันและกันอยู่เสมอ เรื่องราวความเป็นอยู่แต่ละพื้นเพของอำเภอจังหวัดในประเทศไทยนั้นมีความแตกต่างกันออกไป มีความน่าสนใจ โดยเห็นได้ชัดเจนแต่ก็ยังมีวัฒนธรรมการเล่นที่มีความคล้ายคลึงกันในบางท้องถิ่นอยู่ซึ่งขึ้นอยู่กับความเชื่อ ประเพณี ค่านิยม การสอน การสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น และยึดถือปฏิบัติสืบทอดกันมา จนถึงรุ่นปัจจุบัน เมืองพนัสนิคมเป็นหนึ่งในอำเภอเล็ก ๆ ของจังหวัดชลบุรี มีเรื่องราววรรณกรรมและศิลปะวัฒนธรรมที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ ให้ได้เล่าขาน และมีความเชื่อต่าง ๆ ได้สืบทอดกันมาหลายช่วงอายุคน อย่างเห็นได้ชัดเจนคือ เป็นเมืองที่มีเรื่องเล่าของนางสิบสองพระรถเมรี และวัตถุโบราณที่ขุดค้นพบ สามารถนำมาอ้างอิงให้ได้พบเห็นกัน มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวพนัสและผู้คนที่ผ่านมาราบรื่นการบูชา คือพระพนัสบดีเป็นพระแกะสลักจากหินดำเนื้อละเอียด มาจากอินเดียที่อยู่คู่บ้านคูเมืองที่มีอายุยาวนานของอำเภอพนัสนิคมและมีประวัติเรื่องราวมากมายที่น่าสนใจน่าติดตาม

ในเรื่องเล่าของแม่ ผู้แต่งได้ถ่ายทอดประสบการณ์การทำอาหารสู่รุ่นลูก การทำอาหารที่เกี่ยวข้องกับวันสำคัญที่ได้ปฏิบัติต่อกันมาของตำบลวัดหลวง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี ทั้งนี้การสอดแทรกเนื้อหาที่ได้อ้างอิงถึงเรื่องของการใช้ชีวิตดุติบ ผักต่าง ๆ ที่มีอยู่ในท้องถิ่นและต่างท้องถิ่นออกไปที่สามารถหาได้ ลักษณะต่าง ๆ ของพืชพันธุ์ที่สามารถเข้าใจได้ และวิธีการจัดเตรียมวัตถุดิบที่ทางผู้เขียนได้ศึกษามาจากหนังสือของอาจารย์หลาย ๆ ท่านและจากของแม่ของผู้เขียนเอง อีกทั้งมีในเรื่องของผลไม้ของหมู่บ้านไร่ยายซี ที่ผู้เขียนได้อาศัยมาตั้งแต่เด็กจนโต ที่มีอยู่ในสมัยก่อนที่ผู้อ่านบางท่านยังไม่เคยได้พบเห็นที่ไหนมาก่อน และเนื้อสัตว์ที่หาได้จากการดักจับและซื้อหาได้จากล่าคลองหน้าบ้าน พื้นที่ไร่นา บริเวณใกล้เคียงที่นำมาถนอมอาหารและนำมาประกอบอาหารเพื่อใช้ในการดำรงชีวิตตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ในครัวที่สมัยก่อนในครัวเรือนแต่ละหลังคาเรือนต้องมี อุปกรณ์การเก็บเกี่ยวพันธุ์พืช อุปกรณ์การหุงต้ม อุปกรณ์การให้ความร้อน ถ้วย จาน ชาม ช้อน และอุปกรณ์อื่น ๆ ที่ทำด้วยไม้ เช่น เครื่องมือเครื่องใช้ในการดักจับสัตว์บกสัตว์น้ำนำมาซึ่งเรื่องราวการจักสานเป็นส่วนใหญ่ ที่อำเภอพนัสนิคมขึ้นชื่อเรื่องของการจักสานที่ใหญ่ที่สุดในโลก การเก็บเกี่ยวผลผลิตจากการปลูกสมุนไพรต่าง ๆ หรือสิ่งที่ได้มาโดยการเดินป่าเพื่อไปเก็บมาทำเป็นเครื่องเทศ และการแปรรูปจากวัตถุดิบที่ทำได้โดยใช้กรรมวิธีต่าง ๆ แบบธรรมชาติ เช่น การตากแห้ง การหมักดอง การกวน การเชื่อมและการรมควัน เป็นต้น มาเป็นอาหารที่เก็บไว้กินนอกฤดูได้ด้วย

เรื่องราวของอาหารการกินที่เกี่ยวข้องกับวันสำคัญต่าง ๆ ของครอบครัวและมีในส่วนของประเพณีต่าง ๆ ของคนจีนและคนลาว ที่อพยพเข้ามาอาศัยในบริเวณใกล้เคียง ที่มีบทบาทในการทำอาหารที่แตกต่างกัน

กันไป การไหว้ขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์และความเชื่อ ก็จะแสดงให้เห็นถึงการเคารพถึงบรรพบุรุษที่เรานับถือ เป็นการนึกถึงการที่ท่านเลี้ยงและอบรมสั่งสอนมา เพื่อแสดงถึงความกตัญญูถึงผู้มีพระคุณ

สุดท้ายนี้ผู้แต่งต้องการนำเสนอมุมมองการอยู่การกินในมิติด้านต่าง ๆ การใช้ชีวิตของแม่เลี้ยงเดี่ยวที่ดูแลลูก ๆ ทั้ง 7 คน โดยการอบรมสั่งสอนให้ลูก ๆ เป็นคนดีการให้ความรักความเมตตา และอีกหนึ่งอย่างที่คุณแม่ของผู้แต่งได้ทำไว้ให้เป็นที่เล่าขานของคนในหมู่บ้านและบ้านใกล้เคียงที่รู้จักกันดีคือ การทำอาหารที่ไม่เป็นสองรองใครเลยก็ว่าได้ เสียหายที่สมัยก่อนไม่ได้มีการบันทึกข้อมูลต่าง ๆ ได้เหมือนสมัยนี้ แต่ได้สืบทอดเล่าขานผ่านการพูด และอีกหนึ่งสิ่งที่คุณเขียนได้รับมาจากแม่ คือการทำอาหารที่แม่ได้สอนและเอาใจใส่เป็นอย่างดีให้แง่คิดดี ๆ ในเรื่องของการทำอาหารในแบบฉบับพื้นบ้านไม่ว่าจะเป็นอาหารที่กินในแต่ละวัน อาหารที่เกี่ยวข้องกับประเพณี จีน ไทย ลาว จึงเป็นการซึมซับเป็นจิตสำนึกในการสร้างหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา โดยเรื่องเล่าที่แทรกไปกับการสอนทำอาหารแบบพื้นบ้านที่น่าสนใจ ที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินให้กับผู้อ่านและอีกทั้งรูปภาพที่คุณเขียนตั้งใจถ่ายเองเพื่อจะได้เห็นในหลาย ๆ มุมของเรื่องราวการทำอาหารชนิดต่าง ๆ และสามารถนำมาทำเป็นธุรกิจในครัวเรือน เพื่อเพิ่มรายรับจากเดิมในชีวิตปัจจุบันได้ในหนังสือเล่มนี้

ผู้เขียนได้ตระหนักถึงความสำคัญและเล็งเห็นถึงประโยชน์ของ “หนังสือเรื่องเล่าอาหารท้องถิ่น กินแบบพื้นบ้าน” (ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลต่าง ๆ) จึงได้เก็บเกี่ยวประสบการณ์ ทั้งจากการเรียนการสอน งานวิจัย และประสบการณ์ในต่างประเทศ มาเรียบเรียงเป็นหนังสือเล่มนี้ โดยหวังว่าจะเป็นหนังสือที่ใช้ในการประกอบการศึกษาเพิ่มเติม ทางด้านเรื่องราววิถีชีวิตความเป็นอยู่ วัฒนธรรม วันสำคัญ ประเพณี การประกอบอาหารชนิดต่าง ๆ โดยใช้ครอบครัวของคุณเขียนเองและถ่ายทอดความรู้เรื่องต่าง ๆ โดยผ่านเรื่องราวการเล่า การสอน การบอกและเทคนิคเคล็ดลับในการทำอาหารชนิดต่าง ๆ ฉบับของแม่ โดยใช้วัตถุดิบต่าง ๆ ที่มีอยู่รอบบ้าน และขึ้นเองตามธรรมชาติเพื่อนำมาแปรรูปการทำอาหารในรูปแบบต่าง ๆ ทำให้เห็นถึงความ เป็นอยู่ที่เรียบง่ายตามธรรมชาติและตระหนักถึงการประหยัดมัธยัสถ์ของการใช้จ่ายผ่านสังคมครอบครัวเล็ก ๆ ในอดีต ครอบครัวหนึ่งที่มีความรักความผูกพัน การแบ่งปันกันในครอบครัวผ่านกิจกรรมการทำอาหารเพื่อเป็นแบบอย่างให้กับครอบครัวอื่น ๆ ทำให้พี่น้องรักใคร่กลมเกลียวและช่วยเหลือกันจนมาถึงปัจจุบัน

มีนาคม 2566

## กิตติกรรมประกาศ

หนังสือ “เรื่องเล่าอาหารท้องถิ่น กินแบบพื้นบ้าน” (ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลต่างๆ) เล่มนี้สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลือและให้กำลังใจจากหลายท่าน

ขอขอบพระคุณ รศ.ดร.สาคร ชลสาคร ที่ได้เปิดโลกแห่งการเขียนหนังสือและช่วยให้คำแนะนำในการทำหนังสือเล่มนี้

ขอขอบพระคุณ ครูและอาจารย์ทุกท่านที่ได้สั่งสอนความรู้ด้านต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ในการทำงานและการดำรงชีวิต และเพื่อน ๆ ร่วมงานทุกคน

ขอขอบคุณ พรลภา วาจาสัตย์ และครอบครัว ที่ช่วยหาแนวทาง วัตถุประสงค์และรูปภาพในการทำหนังสือเล่มนี้

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณพ่อเลี้ยง แม่อยู่เชียง ทรงพระนาม ที่ให้กำเนิดและเลี้ยงดูให้ความรัก การศึกษาและการอบรมสั่งสอนผู้เขียน รวมถึงพี่ชายสมชาย ทรงพระนาม พี่สาวสมศรี ตรีสรณวาทีน ดร.รัตนภรณ์ ทรงพระนาม และครอบครัวทรงพระนามทุก ๆ คน ที่คอยให้กำลังใจในการเขียนหนังสือเล่มนี้มาตลอด และคุณวรินทร์ เรื่องแสง ที่ให้คำปรึกษาสร้างความมั่นใจ รอยยิ้ม ความหวังดี ความรัก และกำลังใจตลอดมาจนเขียนหนังสือเล่มนี้จนสำเร็จ

## แม่ คือแรงบันดาลใจในการเขียนหนังสือเล่มนี้

ความทรงจำครั้งเมื่อจำความได้ คุณแม่อยู่ที่ไหนจะเห็นผมอยู่ข้าง ๆ กายแม่เสมอ เพราะผมเป็นลูกคนเล็กจากลูกๆ 7 คน อากัปกริยาเอานิ้วโป้งใส่ปากดูดนิ้ว อีกมือหนึ่งจับชายเสื้อแม่ตลอด แม้แต่อยู่ในห้องครัวก็เช่นกัน แม่อยู่ไหนจะเห็นผมอยู่ที่นั่นอย่างกับปลิงเกาะแม่ ทำให้ผมกับแม่ได้ใกล้ชิดและซึมซับอะไรหลาย ๆ อย่างของแม่มาอยู่ในร่างกายผม ไม่ว่าจะเป็นการอยู่การกิน โดยเฉพาะเรื่องการทำอาหาร อย่างที่โบราณว่าสัมผัสทั้ง 5 คือ ตา หู ปาก จมูก มือ ทำให้ผมมีจิตใต้สำนึกได้ค่อย ๆ เรียนรู้จากการที่แม่ใช้ให้หยิบสิ่งของในครัว วัตถุดิบ หารู้ไม่ว่าสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้น คือ การได้สัมผัส การรู้ลักษณะ รูปลักษณ์ ในมิติต่าง ๆ แบบไม่รู้ตัว ความใกล้ชิด การปฏิบัติอยู่ประจำ ทำให้ผมมีความชอบรักในการทำอาหารแบบไม่รู้ตัว และทำให้ผมได้ทำอาหารเป็นมาตั้งแต่อายุประมาณ 6 ขวบ

เมื่อครั้งในการทำอาหารในวัยเด็ก แม่เล่าให้ฟังว่าผมทอดไข่ดาวจากไข่เป็ด และหุงข้าวจากเตาแกรบ ผมบอกแม่ว่าผมอยากหุงข้าวเป็นเหมือนแม่ แม่ให้ไปหยิบหม้อมา ตักข้าวสารใส่หม้อ ซาวน้ำ ใส่น้ำ ยกขึ้นตั้งเตา หุงจนสุก รินน้ำออก ดึงให้ข้าวระอุ เป็นอันเสร็จในการหุงต้ม หรือการทอดไข่ดาว ล้างไข่เป็ด ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน ต่อยไข่ เทไข่ลงทอด ทอดให้สุก ตักขึ้น จะเห็นที่แม่บอกขั้นตอนของการทำอาหารทั้งสองอย่างนี้มีกระบวนการที่เป็นขั้นตอนจากแม่ ที่เป็นแบบอย่างโดยที่ผมไม่รู้ตัว ถ้าเราทำตามแม่ ผลสำเร็จก็ออกมาด้วยดี นี่คือการสอนของแม่ในการทำงานว่ามีขั้นตอน ทำตามได้ผลออกมาได้ ตอนนั้นมีเพื่อนบ้านเดินมาพอดี บอกว่าให้ลูกทำอาหารแต่ยังเด็ก ๆ อยู่จะกินได้ไหม แม่บอกว่าถ้าไม่ฝึกทำจะรู้ได้อย่างไรว่าทำเป็น สรุปรวันนั้นได้หุงข้าวเป็นและทอดไข่ดาวได้ แต่ออกมากินได้เพียงแต่ว่าไข่ดาวจะออกไหมไปหน่อยเองครับ เห็นไหมครับนี่คือการปูพื้นฐานเรื่องการประกอบอาหาร จากแม่สู่ลูกเพื่อให้ลูกได้นำความรู้ได้มีทักษะการทำอาหารต่อไป

เมื่อผมมีโอกาสได้ไปศึกษาต่อด้านอาหารและโภชนาการพอมีความรู้พื้นฐานในการทำอาหารเพิ่มขึ้น ทำให้ผมมีความมั่นใจ และมุ่งมั่นในการศึกษาต่อ ในการศึกษาต่อด้านการทำอาหารต้องใช้ความรู้ด้านการประกอบอาหารอย่างมั่นใจ มุ่งมั่น ไปต่ออย่างมีจุดหมาย การมองเห็นเพื่อมองเป้าหมายในการศึกษาต่อไป เพื่ออนาคตในชีวิตต่อไป แม่แค่พูดและสอนว่าแม่เคยทำอาหารจีนเพื่อใช้การจัดโต๊ะจีนเป็นงานอาหารต้องใช้ความอดทนและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอยู่ตลอด การเรียนก็เป็นส่วนหนึ่งที่ต้องฝึกฝนตัวเราเป็นเบื้องต้น

## สารบัญ

บทที่	หน้า
คำนำ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ค
แม่ คือแรงบันดาลใจในการเขียนหนังสือเล่มนี้	ง
สารบัญ	จ
สารบัญภาพ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญรายการอาหาร	
1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องเล่าของแม่	1
2. ตำรับถนอมอาหารของแม่	27
3. ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลสงกรานต์	61
4. ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลทำบุญกลางบ้าน	92
5. ตำรับตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลเข้าพรรษา	120
6. ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลออกพรรษา	142
7. ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลสารทไทย	163
8. ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลทอดกฐิน	183
9. ธุรกิจการทำอาหารจากวัตถุดิบพื้นบ้าน	201
บรรณานุกรม	247
ดรชนี	255
ตารางการเปรียบเทียบหน่วยการชั่ง ตวง วัด	263
ประวัติผู้แต่ง	269

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1.1 อำเภอพนัสนิคมแสดงอาณาเขตติดกับพื้นที่อื่น ๆ	2
1.2 ผังเมืองโบราณเมืองพระรถเมรี	4
1.3 พระสถูปโบราณบริเวณเนินธาตุนครโบราณสถาน เมืองพระรถ	5
1.4 วัดโบสถ์หลังเก่า อำเภอพนัสนิคม	6
1.5 วัดหลวง อำเภอพนัสนิคม	7
1.6 ที่ว่าการอำเภอพนัสนิคมในปัจจุบัน	7
1.7 หอพระพนัสบดีภายนอกและภายใน	8
1.8 ตลาดสดเทศบาลพนัสนิคม	9
1.9 ตลาดสดในเมืองพนัสฯ	9
1.10 ตลาดจ๊กसान	9
1.11 วัดหลวง หรือวัดหลวงพรหมาวาสในปัจจุบัน	11
1.12 พระครูอินทโมลีศรีสังวร (คำ เป็นสุข) วัดหลวงพรหมาวาส	11
1.13 ค้างควาแม่ไก่ตอนกลางวัน ณ วัดหลวง	12
1.14 โรงเรียนวัดหลวงพรหมาวาส	12
1.15 ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลวัดหลวง	12
1.16 ศาลเจ้าแม่ชี หรือศาลเจ้ายายชี	13
1.17 ประเพณีบุญบ้านกลาง	14
1.18 โรงเรียนวัดไร่หลักทอง ตำบลไร่หลักทอง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี	17
1.19 นางยู๋เซียง - นายเล้ง ทรงพระนาม (มารดาและบิดาของผู้เขียน)	18
1.20 มารดาและพี่น้องจำนวน 6 คน	18
1.21 คลองหน้าบ้านในปัจจุบัน	19
1.22 แม่ลูกกับความทรงจำ	21
1.23 การไหว้บรรพบุรุษ	22
1.24 บ้านในปัจจุบัน	23
2.1 ส่วนผสมการทำปลาช่อนแดดเดียว	33
2.2 ปลาช่อนตากแดด แดดเดียว	34
2.3 ส่วนผสมการทำกุ้งแห้งตัวน้อย	35
2.4 กุ้งแห้งตัวน้อย	36
2.5 ส่วนผสมสำหรับทำปลารมควัน	37
2.6 ปลารมควันสีเหลืองหอม	38



## สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
2.7 กล้วยสุกห่าม	39
2.8 กล้วยเชื่อม	40
2.9 ส่วนผสมการทำฟักแช่อิ่มแห้ง	41
2.10 ส่วนผสมการทำฟักแช่อิ่มแห้ง	41
2.11 ฟักเขียวแช่อิ่มแห้ง	42
2.12 ส่วนผสมการทำ กล้วย มัน เผือก ฉาบหวาน	43
2.13 กล้วย มัน เผือก ฉาบหวาน	44
2.14 ผลมะม่วงสุกหลากหลายสายพันธุ์	45
2.15 การกวนมะม่วง	46
2.16 การตากมะม่วงกวน	46
2.17 ส่วนผสมการทำผักกาดเขียวดอง	48
2.18 ผักดอง	49
2.19 ส่วนผสมการทำปลาข้าวคั่ว	49
2.20 ปลาเค็มเกลือข้าวคั่วก่อนทอด	50
2.21 ปลาข้าวคั่วทอดสมุนไพร	51
2.22 ส่วนผสมมะนาวดอง	51
2.23 การนึ่งมะนาว	53
2.24 มะนาวดอง 3 รส	53
2.25 ส่วนผสมการทำตั้งฉ่าย	54
2.26 การหมักตั้งฉ่าย	55
2.27 ตั้งฉ่าย	55
2.28 ส่วนผสมการทำหัวผักกาดดองเค็ม	56
2.29 หัวผักกาดดองเค็ม	57
3.1 ส่วนผสมสำหรับทำแกงคั่วหัวตาล	67
3.2 แกงคั่วหัวตาล	68
3.3 คุณค่าทางโภชนาการของแกงคั่วหัวตาล ต่อ 5 คนรับประทาน	68
3.4 คุณค่าทางโภชนาการของแกงคั่วหัวตาล ต่อ 1 คนรับประทาน	69
3.5 ส่วนผสมสำหรับทำน้ำพริกมะม่วงแมงดา	70
3.6 น้ำพริกมะม่วงแมงดา	71
3.7 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกมะม่วงแมงดา ต่อ 8 คนรับประทาน	71

## สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
3.8 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกมะม่วงแมงคานา ต่อ 1 คนรับประทาน	72
3.9 ส่วนผสมสำหรับทำแกงคั่วหมูเทโพ	73
3.10 แกงคั่วหมูเทโพ	74
3.11 คุณค่าทางโภชนาการของแกงคั่วหมูเทโพ ต่อ 5 คนรับประทาน	75
3.12 คุณค่าทางโภชนาการของแกงคั่วหมูเทโพ ต่อ 1 คนรับประทาน	75
3.13 ส่วนผสมสำหรับทำขนมกาละแม	76
3.14 กาละแม	77
3.15 คุณค่าทางโภชนาการของกาละแม ต่อ 20 คนรับประทาน	77
3.16 คุณค่าทางโภชนาการของกาละแม ต่อ 1 คนรับประทาน	78
3.17 ส่วนผสมสำหรับทำข้าวเหนียวแดง	78
3.18 ข้าวเหนียวแดง	79
3.19 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวเหนียวแดง ต่อ 20 คนรับประทาน	79
3.20 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวเหนียวแดง ต่อ 1 คนรับประทาน	80
3.21 ส่วนผสมสำหรับทำขนมตาล	81
3.22 เนื้อตาลหมัก	82
3.23 ขนมตาล	83
3.24 คุณค่าทางโภชนาการของขนมตาล ต่อ 15 คนรับประทาน	83
3.25 คุณค่าทางโภชนาการของขนมตาล ต่อ 1 คนรับประทาน	83
3.26 ส่วนผสมสำหรับทำน้ำปลาหวาน	84
3.27 น้ำปลาหวาน	85
3.28 น้ำปลาหวานกับมะม่วง	85
3.29 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำปลาหวาน ต่อ 15 คนรับประทาน	86
3.30 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำปลาหวาน ต่อ 1 คนรับประทาน	86
3.31 ส่วนผสมในการทำน้ำพริกเผา	87
3.32 น้ำพริกเผา	88
3.33 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกเผา ต่อ 15 คนรับประทาน	88
3.34 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกเผา ต่อ 1 คนรับประทาน	89

## สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
4.1 ส่วนผสมสำหรับทำผัดหมีแดง	97
4.2 หมีแดง	98
4.3 คุณค่าทางโภชนาการของหมีแดง ต่อ 5 คนรับประทาน	99
4.4 คุณค่าทางโภชนาการของหมีแดง ต่อ 1 คนรับประทาน	99
4.5 ส่วนผสมสำหรับแกงลาว	100
4.6 แกงลาว	101
4.7 คุณค่าทางโภชนาการของแกงลาว ต่อ 5 คนรับประทาน	102
4.8 คุณค่าทางโภชนาการของแกงลาว ต่อ 1 คนรับประทาน	102
4.9 ส่วนผสมสำหรับทำทอดมันปลา	103
4.10 ทอดมันปลา	104
4.11 คุณค่าทางโภชนาการของทอดมันปลา ต่อ 10 คนรับประทาน	104
4.12 คุณค่าทางโภชนาการของทอดมันปลา ต่อ 1 คนรับประทาน	105
4.13 ส่วนผสมสำหรับทำแกงเผ็ดหน่อไม้กับไก่บ้าน	106
4.14 แกงเผ็ดหน่อไม้ดองกับไก่บ้าน	107
4.15 คุณค่าทางโภชนาการของแกงเผ็ดหน่อไม้ดองกับไก่บ้าน ต่อ 6 คนรับประทาน	107
4.16 คุณค่าทางโภชนาการของแกงเผ็ดหน่อไม้ดองกับไก่บ้าน ต่อ 1 คนรับประทาน	108
4.17 ส่วนผสมสำหรับทำข้าวเหนียวมูนมะม่วงและขนุน	109
4.18 ข้าวเหนียวมูนมะม่วงและขนุน	110
4.19 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวเหนียวมูน ต่อ 15 คนรับประทาน	111
4.20 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวเหนียวมูน ต่อ 1 คนรับประทาน	111
4.21 ส่วนผสมสำหรับทำข้าวหลาม	112
4.22 การเผาข้าวหลาม	113
4.23 ข้าวหลาม	113
4.24 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวหลาม ต่อ 25 คนรับประทาน	114
4.25 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวหลาม ต่อ 1 คนรับประทาน	114
4.26 ส่วนผสมสำหรับทำปลาร้าสับ	115
4.27 ปลาร้าสับ	116
4.28 คุณค่าทางโภชนาการของปลาร้าสับ ต่อ 10 คนรับประทาน	116
4.29 คุณค่าทางโภชนาการของปลาร้าสับ ต่อ 1 คนรับประทาน	117
5.1 ส่วนผสมสำหรับต้มกะทิสายบัวใส่ปลาหูช้าง	124

## สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
5.2 ต้มกะทิสายบัวใส่ปลาหูหนึ่ง	124
5.3 คุณค่าทางโภชนาการของต้มกะทิสายบัวใส่ปลาหูหนึ่ง ต่อ 3 คนรับประทาน	125
5.4 คุณค่าทางโภชนาการของต้มกะทิสายบัวใส่ปลาหูหนึ่ง ต่อ 1 คนรับประทาน	125
5.5 ส่วนผสมสำหรับทำผัดสายบัว	126
5.6 ผัดสายบัวรสเด็ด	126
5.7 คุณค่าทางโภชนาการของผัดสายบัวรสเด็ด ต่อ 3 คนรับประทาน	127
5.8 คุณค่าทางโภชนาการของผัดสายบัวรสเด็ด ต่อ 1 คนรับประทาน	127
5.9 ส่วนผสมสำหรับขนมสายบัว	128
5.10 ขนมสายบัว	128
5.11 คุณค่าทางโภชนาการของขนมสายบัว ต่อ 10 คนรับประทาน	128
5.12 คุณค่าทางโภชนาการของขนมสายบัว ต่อ 1 คนรับประทาน	129
5.13 ส่วนผสมสำหรับทำฉู่ฉี่ปลาแขยง	129
5.14 ฉู่ฉี่ปลาแขยง	129
5.15 คุณค่าทางโภชนาการของฉู่ฉี่ปลาแขยง ต่อ 4 คนรับประทาน	131
5.16 คุณค่าทางโภชนาการของฉู่ฉี่ปลาแขยง ต่อ 1 คนรับประทาน	131
5.17 ส่วนผสมสำหรับทำข้าวต้มมัด	132
5.18 ข้าวต้มมัด	133
5.19 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวต้มมัด ต่อ 25 คนรับประทาน	133
5.20 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวต้มมัด ต่อ 1 คนรับประทาน	134
5.21 ส่วนผสมสำหรับทำมันแกงบวด	134
5.22 มันแกงบวด	135
5.23 คุณค่าทางโภชนาการของมันแกงบวด ต่อ 5 คนรับประทาน	135
5.24 คุณค่าทางโภชนาการของมันแกงบวด ต่อ 1 คนรับประทาน	136
5.25 ส่วนผสมสำหรับทำฟักทองแกงบวด	136
5.26 ฟักทองแกงบวด	137
5.27 คุณค่าทางโภชนาการของฟักทองแกงบวด ต่อ 5 คนรับประทาน	137
5.28 คุณค่าทางโภชนาการของฟักทองแกงบวด ต่อ 1 คนรับประทาน	138
5.29 ส่วนผสมสำหรับทำกล้วยบวชชี	138
5.30 กล้วยบวชชี	139
5.31 คุณค่าทางโภชนาการของกล้วยบวชชี ต่อ 5 คนรับประทาน	140

## สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
5.32 คุณค่าทางโภชนาการของกล้วยบวชชี ต่อ 1 คนรับประทาน	140
6.1 ส่วนผสมสำหรับทำแกงป่าไก่	145
6.2 แกงป่าไก่	146
6.3 คุณค่าทางโภชนาการของแกงป่าไก่ ต่อ 3 คนรับประทาน	147
6.4 คุณค่าทางโภชนาการของแกงป่าไก่ ต่อ 1 คนรับประทาน	147
6.5 ส่วนผสมสำหรับทำแกงจืดตำลึง	148
6.6 แกงจืดตำลึง	149
6.7 คุณค่าทางโภชนาการของแกงจืดตำลึง ต่อ 5 คนรับประทาน	149
6.8 คุณค่าทางโภชนาการของแกงจืดตำลึง ต่อ 1 คนรับประทาน	150
6.9 ส่วนผสมสำหรับทำแกงจืดเต้าหู้แผ่นหมูสับใบตำลึง	151
6.10 แกงจืดเต้าหู้แผ่นหมูสับใบตำลึง	151
6.11 คุณค่าทางโภชนาการของแกงจืดเต้าหู้แผ่นหมูสับใบตำลึง ต่อ 5 คนรับประทาน	152
6.12 คุณค่าทางโภชนาการของแกงจืดเต้าหู้แผ่นหมูสับใบตำลึง ต่อ 1 คนรับประทาน	152
6.13 สะเดา	153
6.14 สะเดาลวก	153
6.15 ส่วนผสมการทำน้ำปลาหวานสะเดา	154
6.16 ส่วนผสมสำหรับทำน้ำปลาหวาน	154
6.17 น้ำปลาหวาน	155
6.18 สะเดาน้ำปลาหวาน	155
6.19 คุณค่าทางโภชนาการของสะเดาน้ำปลาหวาน ต่อ 6 คนรับประทาน	156
6.20 คุณค่าทางโภชนาการของสะเดาน้ำปลาหวาน ต่อ 1 คนรับประทาน	156
6.21 ส่วนผสมสำหรับทำไข่ลูกเขย	157
6.22 ไข่ลูกเขย	158
6.23 คุณค่าทางโภชนาการของไข่ลูกเขย ต่อ 5 คนรับประทาน	158
6.24 คุณค่าทางโภชนาการของไข่ลูกเขย ต่อ 1 คนรับประทาน	159
6.25 ส่วนผสมการทำข้าวต้มลูกโยน	159
6.26 ข้าวต้มลูกโยน	160
6.27 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวต้มลูกโยน ต่อ 15 คนรับประทาน	161

## สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
6.28 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวต้มลูกโยน ต่อ 1 คนรับประทาน	161
7.1 ส่วนผสมสำหรับทำแกงส้ม	167
7.2 แกงส้มดอกแคและปลาแดดเดียวทอด	167
7.3 คุณค่าทางโภชนาการของแกงส้มดอกแค ต่อ 10 คนรับประทาน	168
7.4 คุณค่าทางโภชนาการของแกงส้มดอกแค ต่อ 1 คนรับประทาน	168
7.5 ส่วนผสมสำหรับทำแกงหน่อไม้	169
7.6 แกงหน่อไม้บนเนิน	170
7.7 คุณค่าทางโภชนาการของแกงหน่อไม้บนเนิน ต่อ 25 คนรับประทาน	170
7.8 คุณค่าทางโภชนาการของแกงหน่อไม้บนเนิน ต่อ 1 คนรับประทาน	171
7.9 ส่วนผสมสำหรับทำยำกบนา	172
7.10 ยำกบนา	172
7.11 คุณค่าทางโภชนาการของยำกบนา ต่อ 5 คนรับประทาน	173
7.12 คุณค่าทางโภชนาการของยำกบนา ต่อ 1 คนรับประทาน	173
7.13 ส่วนผสมสำหรับทำแกงซี่เหล็ก	174
7.14 แกงซี่เหล็ก	175
7.15 คุณค่าทางโภชนาการของแกงซี่เหล็กต่อ 5 คนรับประทาน	175
7.16 คุณค่าทางโภชนาการของแกงซี่เหล็กต่อ 1 คนรับประทาน	176
7.17 ส่วนผสมสำหรับทำขนมดอกโสน	177
7.18 ขนมดอกโสน	177
7.19 คุณค่าทางโภชนาการของขนมดอกโสน ต่อ 6 คนรับประทาน	178
7.20 คุณค่าทางโภชนาการของขนมดอกโสน ต่อ 1 คนรับประทาน	178
7.21 ส่วนผสมขนมกระยาสารท	179
7.22 ขนมกระยาสารท	180
7.23 คุณค่าทางโภชนาการของขนมกระยาสารท ต่อ 10 คนรับประทาน	180
7.24 คุณค่าทางโภชนาการของขนมกระยาสารท ต่อ 1 คนรับประทาน	180
8.1 ก๋วยเตี๋ยวหมู	188
8.2 คุณค่าทางโภชนาการของก๋วยเตี๋ยวหมู ต่อ 20 คนรับประทาน	188
8.3 คุณค่าทางโภชนาการของก๋วยเตี๋ยวหมู ต่อ 1 คนรับประทาน	189
8.4 ส่วนผสมสำหรับทำหอยทอด	190
8.5 หอยทอด	190

## สารบัญญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
8.6 คุณค่าทางโภชนาการของหอยทอด ต่อ 5 คนรับประทาน	191
8.7 คุณค่าทางโภชนาการของหอยทอด ต่อ 1 คนรับประทาน	191
8.8 ข้าวต้มปลา	192
8.9 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวต้มปลา ต่อ 5 คนรับประทาน	193
8.10 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวต้มปลา ต่อ 1 คนรับประทาน	193
8.11 น้ำชุบต้มก้วยเตี๋ย	194
8.12 ก้วยเตี๋ยเป็ด	195
8.13 คุณค่าทางโภชนาการของก้วยเตี๋ยเป็ด ต่อ 20 คนรับประทาน	195
8.14 คุณค่าทางโภชนาการของก้วยเตี๋ยเป็ด ต่อ 1 คนรับประทาน	196
8.15 ข้าวเม้าทอด	197
8.16 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวเม้าทอด ต่อ 10 คนรับประทาน	197
8.17 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวเม้าทอด ต่อ 1 คนรับประทาน	197
8.18 กั๊วยทอดหรือกั๊วยแขกทอด	198
8.19 คุณค่าทางโภชนาการของกั๊วยทอด ต่อ 15 คนรับประทาน	199
8.20 คุณค่าทางโภชนาการของกั๊วยทอด ต่อ 1 คนรับประทาน	199
9.1 แป้งขนมทองอัฐ	206
9.2 เต้าขนมทองอัฐ	207
9.3 ขนมทองอัฐวางบนเต้าพิมพ์ทองอัฐ	207
9.4 แคะขนมทองอัฐออกจากเต้า	207
9.5 ขนมทองอัฐ	208
9.6 เครื่องปิดผนึกขนมทองอัฐ	208
9.7 ถูบบรรจุภัณฑ์ขนมทองอัฐขนาด 5 นิ้ว X 7 นิ้ว	209
9.8 ฉลากสินค้าขนมทองอัฐกั๊วยน้ำว่า	210
9.9 บรรจุภัณฑ์ขนมทองอัฐและฉลากสินค้า	211
9.10 ทำความสะอาดไวย่านาง	214
9.11 ตัดไวย่านาง	214
9.12 ปั่นไวย่านาง	214
9.13 การปั้นไวย่านาง	215
9.14 กรองไวย่านาง	215
9.15 น้ำไวย่านาง	215

## สารบัญญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
9.16 ตวงน้ำมันสลัด	216
9.17 ใส่น้ำตาล	216
9.18 ใส่เกลือ	216
9.19 ใส่พริกไทย	217
9.20 ปั่นน้ำสลัด	217
9.21 น้ำสลัด	217
9.22 ใส่น้ำใบย่านางผสมกับน้ำสลัดปั่นให้เข้ากัน	218
9.23 น้ำสลัดผสมน้ำใบย่านาง	218
9.24 ฉลากสินค้าน้ำสลัดใบย่านาง	220
9.25 บรรจุภัณฑ์น้ำสลัดใบย่านางและฉลากสินค้า	220
9.26 ส่วนผสมข้าวตู	223
9.27 ผสมหัวกะทิกับส่วนผสมข้าวตู	224
9.28 กวนส่วนผสมขนมข้าวตู	224
9.29 แบ่งขนมข้าวตูและซั้ง	224
9.30 กัดขนมข้าวตูด้วยพิมพ์	225
9.31 อบควันเทียนขนมข้าวตู	225
9.32 ขนมข้าวตูข้าวไรซ์เบอร์รี่	225
9.33 บรรจุขนมข้าวตูข้าวไรซ์เบอร์รี่	226
9.34 ถุงบรรจุภัณฑ์ขนมข้าวตู ขนาด 6 นิ้ว x 9 นิ้ว	226
9.35 ฉลากสินค้าขนมข้าวตูข้าวไรซ์เบอร์รี่	227
9.36 บรรจุภัณฑ์ขนมข้าวตูข้าวไรซ์เบอร์รี่และฉลากสินค้า	228
9.37 ส่วนผสมน้ำปลาหวาน	231
9.38 เคี้ยวน้ำปลาหวาน	231
9.39 ใส่กุ้งแห้งพริกแห้งและหอมแดง	232
9.40 บรรจุภัณฑ์สุญญากาศ ขนาด 5 นิ้ว x 7 นิ้ว	233
9.41 ฉลากสินค้าปลาหวาน	234
9.42 บรรจุภัณฑ์ปลาหวานและฉลากสินค้า	234
9.43 ส่วนผสมแต่งหน้าข้าวตังเสวย	238
9.44 ส่วนผสมข้าวตังเสวย	238
9.45 ส่วนผสมน้ำปรุงรสข้าวตังเสวย	239



## สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
9.46 ข้าวไรซ์เบอร์รี่ผสมกับน้ำกะทิ	240
9.47 กวนข้าวไรซ์เบอร์รี่	240
9.48 กวนข้าวไรซ์เบอร์รี่ให้แห้ง	240
9.49 ชั่งข้าวไรซ์เบอร์รี่	241
9.50 เครื่องปรุงน้ำปรุงรส	241
9.51 ข้าวตังเสวยวางบนเตา	241
9.52 แคะข้าวตังเสวยออกจากเตา	242
9.53 ทาน้ำปรุงหน้าข้าวตังเสวย	242
9.54 แต่งหน้าข้าวตังเสวย	242
9.55 ข้าวตังเสวยข้าวไรซ์เบอร์รี่	243
9.56 ถูบรรจุภัณฑ์ใส่ข้าวตังข้าวไรซ์เบอร์รี่ 5 นิ้ว x 7 นิ้ว	243
9.57 ฉลากสินค้าข้าวตังเสวยข้าวไรซ์เบอร์รี่	244
9.58 บรรจุภัณฑ์ข้าวตังเสวยข้าวไรซ์เบอร์รี่และฉลากสินค้า	244

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
9.1 ตำรับอาหารของแม่	202
9.2 วิธีการคำนวณต้นทุนวัตถุดิบขนมทองฮู้	204
9.3 การคำนวณวัตถุดิบสำหรับการจัดซื้อขนมทองฮู้	205
9.4 วิธีการคำนวณต้นทุนวัตถุดิบน้ำสลัดไฝ่านาง	211
9.5 การคำนวณวัตถุดิบสำหรับการจัดซื้อน้ำสลัดไฝ่านาง	213
9.6 การคำนวณต้นทุนวัตถุดิบข้าวตูข้าวไรซ์เบอร์รี่	221
9.7 การคำนวณวัตถุดิบสำหรับการจัดซื้อข้าวตูข้าวไรซ์เบอร์รี่	222
9.8 การคำนวณต้นทุนวัตถุดิบน้ำปลาหวาน	229
9.9 การคำนวณวัตถุดิบสำหรับการจัดซื้อน้ำปลาหวาน	230
9.10 วิธีการคำนวณต้นทุนวัตถุดิบข้าวตังเสวยข้าวไรซ์เบอร์รี่	235
9.11 การคำนวณวัตถุดิบสำหรับการจัดซื้อข้าวตังเสวยข้าวไรซ์เบอร์รี่	237

บทที่ 1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องเล่าของแม่





# บทที่ 1

## ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องเล่าของแม่

### 1.1 บทนำ

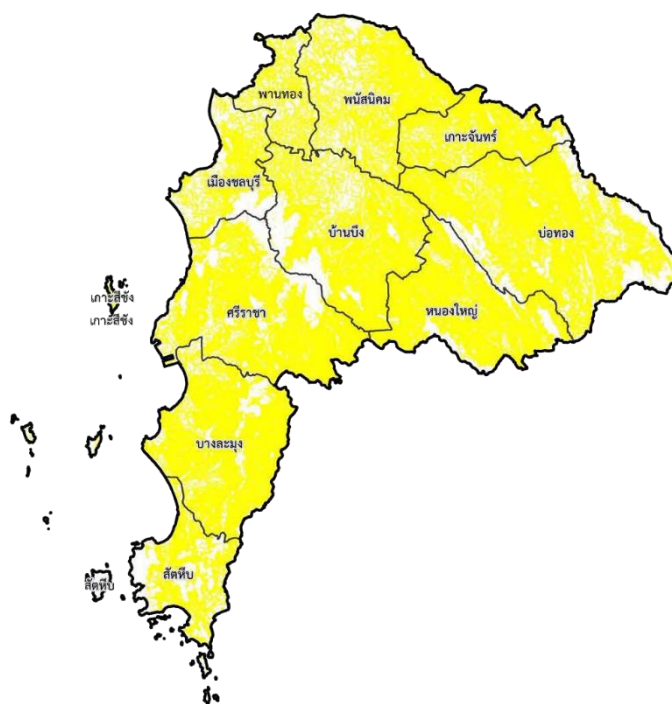
ทุกหน้าของประวัติศาสตร์ที่เราก้าวผ่านมา เต็มไปด้วยความงดงามไม่ว่าเราจะอยู่ในสมัยใด สังคม วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ และภูมิปัญญาในแต่ละสมัยที่คนรุ่นหลังจะได้รับการศึกษา และสืบสานจนเกิดเป็นวัฒนธรรมร่วมสมัยที่มีพื้นฐานมาจากอัตลักษณ์ท้องถิ่น หนังสือ “เรื่องเล่าอาหารท้องถิ่น กินแบบพื้นบ้าน (ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลต่างๆ)” นี้ ผู้เขียนตั้งใจเล่าเรื่องราวของความเป็นอยู่ วิถีชีวิตในอดีต เรื่องราวในวันสำคัญที่ผ่านการเล่าเรื่องจากการทำอาหารและความสัมพันธ์ในครอบครัวที่บ้านเกิด บ้านเลขที่ 3 หมู่ 3 ตำบล วัดหลวง อำเภอพนสนิมคม จังหวัดชลบุรี และบริเวณโดยรอบในพื้นที่ใกล้เคียงของหมู่บ้าน ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมีร่องรอยความรู้เกี่ยวกับอาหารท้องถิ่น ภูมิปัญญาในการทำสำรับอาหารท้องถิ่น ที่สามารถนำมาพัฒนาต่อยอดเพื่อให้เหมาะสมและดำรงอยู่ในสังคมปัจจุบัน โดยผู้เขียนในฐานะลูกหลานชาวตำบลวัดหลวง อำเภอพนสนิมคม จังหวัดชลบุรี ได้ทำการรวบรวมข้อมูลอ้างอิงจากแหล่งต่าง ๆ ทั้งงานวิจัย คำบอกเล่าของราษฎรอาวุโส การเยี่ยมชมสถานที่สำคัญ และเหตุการณ์จริงจากในชุมชนให้ได้มากที่สุด ทั้งยังรวบรวมเรื่องราววิถีชีวิตความเชื่อ ขนบธรรมเนียมประเพณี และมรดกทางอาหารผ่านทางสำรับของแม่ที่ผู้เขียนคุ้นเคย กลิ่นหอมของอาหารนานาชาติ รวมถึงวัตถุดิบในท้องถิ่นทั้งผัก ปลา สมุนไพร ที่หาได้ในท้องถิ่นมากมายไปทั่ว ทั้งคั้งน้ำคลองหลวงที่หน้าบ้าน ถูกแต่งแต้มเป็นอาหารสำรับนานาชาติและการถนอมอาหารไว้ใช้ยามขาดแคลนผู้เขียนเติบโตมาในครอบครัวของแม่ได้มีโอกาสทำงาน สอนทางด้านอาหารและโภชนาการมากกว่า 35 ปี ได้รับโอกาสให้เดินทางไปทั่วโลกในฐานะผู้ที่นำความรู้ด้านอาหารไทย เพื่อใช้ตรวจสอบมาตรฐานรสชาติของอาหารไทยในต่างแดน ให้ยังคงรสชาติความเป็นไทยเพื่อให้คนทั่วโลกได้รู้จัก จากจุดนี้เองทำให้ผู้เขียนพบว่ามีจุดเชื่อมโยงของอาหารไทยดั้งเดิมที่ทำกันในครอบครัวกับอาหารไทยเชิงพาณิชย์ที่สามารถขยายตลาดออกไปได้อย่างกว้างขวาง โดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์เป็นตัวต่อยอดช่วยให้ยืดระยะเวลาการเก็บรักษาแต่ยังคงรสชาติดั้งเดิมไว้ครบถ้วนตามมาตรฐานอาหารไทย

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมสูตรเด็ดเคล็ดลับตำรับดั้งเดิมของอาหารท้องถิ่นมากกว่า 100 ตำรับโดยผ่านการคิด การทำ การบอก การสอน การจดจำเรื่องราวต่าง ๆ ตามรอยแม่ของผู้เขียน เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับคนรุ่นใหม่ เพื่อการประกอบวิชาชีพด้านอาหารและโภชนาการ ได้อนุรักษ์การใช้วัตถุดิบพื้นบ้าน การทำอาหารแบบดั้งเดิม แต่ยังคงคุณค่าทางโภชนาการ และสามารถนำวัตถุดิบมาต่อยอดด้านธุรกิจเพื่อเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัว ต่อยอดความรู้แนวคิดและเทคนิคการประกอบอาหารแบบของครอบครัวผ่านเรื่องเล่าในรูปแบบสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อความสนุกและให้คล้อยตามเรื่องราวต่าง ๆ ให้เห็นวิถีชีวิตการกินอยู่แบบชาวบ้าน ดำรงชีวิตแบบธรรมชาติผ่านสำรับอาหาร ให้คนรุ่นหลังได้รู้จัก ส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่นสืบต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับจักรรัตน์ กนะกาศัย และอุทัยรัตน์ เมืองแสน (2565) ได้ทำการศึกษาเรื่องการสร้างระบบการรักษารูสืบทอดลูกค้านด้านธุรกิจร้านอาหารแบบดั้งเดิมเพื่อผลสำเร็จขององค์กร กล่าวว่า อาหารไทยเป็นที่รู้จักและยอมรับไป

ทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ หรือความหลากหลายของอาหารและความคุ้มค่าของราคา จึงทำให้อาหารไทยเป็นหนึ่งในการดึงดูดนักท่องเที่ยวต่างชาติที่เดินทางมาเยือนยังประเทศไทย

## 1.2 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับจังหวัดชลบุรี

จังหวัดชลบุรีเป็นจังหวัดหนึ่งที่ตั้งอยู่ในภาคตะวันออกของประเทศไทย ทิศเหนือติดกับจังหวัดฉะเชิงเทรา ทิศใต้ติดกับจังหวัดระยอง ทิศตะวันออกติดกับจังหวัดฉะเชิงเทรา จังหวัดจันทบุรี และจังหวัดระยอง และทิศตะวันตกติดกับชายฝั่งทะเลตะวันออกของอ่าวไทย แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 11 อำเภอ 92 ตำบล 687 หมู่บ้าน การปกครองส่วนท้องถิ่นประกอบด้วย องค์การบริหารส่วนจังหวัด และเทศบาลเทศบาลนคร 2 แห่ง ได้แก่ เทศบาลนครแหลมฉบัง และเทศบาลนครเจ้าพระยาสุรศักดิ์ ประกอบด้วยเทศบาลเมือง 10 แห่ง เทศบาลตำบล 35 แห่ง องค์การบริหารส่วนตำบล 50 แห่ง และมีรูปแบบการปกครองพิเศษ 1 แห่ง คือ เมืองพัทยา แยกจากการปกครองของอำเภอบางละมุง เนื่องจากเป็นเมืองท่องเที่ยวระดับนานาชาติ ซึ่งมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว สำหรับทั้ง 11 อำเภอของจังหวัดชลบุรี ได้แก่ อำเภอเมืองชลบุรี อำเภอพนัสนิคม อำเภอพานทอง อำเภอบ้านบึง อำเภอสัตหีบ อำเภอบางละมุง อำเภอศรีราชา อำเภอเกาะจันทร์ อำเภอบ่อทอง อำเภอหนองใหญ่ อำเภอสัตหีบ และอำเภอเกาะสีชัง แผนที่จังหวัดชลบุรี ดังแสดงใน รูปที่ 1.1



ภาพที่ 1.1 อำเภอพนัสนิคมแสดงอาณาเขตติดกับพื้นที่อื่น ๆ

ที่มา : สำนักเทคโนโลยีการสำรวจและทำแผนที่ กรมพัฒนาที่ดิน, 2562.

### 1.3 ประวัติ และความเป็นมาของอำเภอพนสนนิคม

พนสนนิคมเป็นเมืองโบราณที่ครั้งหนึ่งเคยรุ่งเรืองเมื่อประมาณ 1,000 ปีที่แล้ว หรือเมื่อขอมยังเรืองอำนาจอยู่ในอาณาจักรสุพรรณภูมิ เป็นที่ทราบกันดีจากหลายสำนักว่าเมืองที่มีความเจริญรุ่งเรืองเรียกว่า "เมืองพระรถ" ซึ่งสอดคล้องกับ ณีภูธรพัชร มณีโรจน และสุวิทย์ สุวรรณโณ, (2561) กล่าวว่า กรมศิลปากร ร่วมกับมหาวิทยาลัยศิลปากร และมหาวิทยาลัยโอดาโก ประเทศนิวซีแลนด์ ได้ทำการสำรวจ ขุดพื้นที่อำเภอพนสนนิคม ในปี พ.ศ.2527 - 2528 พบว่า มีหลักฐานยืนยันว่าพื้นที่ดังกล่าวจัดเป็น ชุมชนโบราณยุคก่อนประวัติศาสตร์ ถึงยุคประวัติศาสตร์ ค้นพบชิ้นส่วนกระดูกมนุษย์ เศษภาชนะดินเผา กำไลหิน เป็นต้น ทั้งนี้ยังเป็นแหล่งโบราณคดี ค้นพบ กำไลหิน กำไลและแหวนสำริด และเศษภาชนะดินเผา เป็นต้น มีประวัติศาสตร์เชื่อมโยงกับนิทานเรื่องพระรถเมรี โดยมีโบราณวัตถุที่อายุเก่าแก่ เช่น พระพนัสบดี มีอายุประมาณ 1,200 - 1,300 ปี พระพุทธรูปศิลปะของชาวลาว สร้างขึ้นราว ๆ พ.ศ. 2371 ค้นพบว่า เป็นเมืองโบราณตั้งแต่สมัยทวารวดี จนถึงสมัยสุโขทัย (กระทรวงศึกษาธิการ และกระทรวงมหาดไทย, 2552) ซึ่งสอดคล้องกับ ดวงทอง สรประเสริฐ, (2563) กล่าวว่า พนสนนิคมเป็นเมืองเก่าที่มีประวัติศาสตร์ความเป็นมายาวนานตั้งแต่สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น โดยถือกำเนิดขึ้นในปีพ.ศ. 2371 หรือกล่าวได้ว่า เมืองพนสนนิคมนั้นมีมาก่อนที่จะมีการก่อตั้งจังหวัดชลบุรี และหากสืบความประวัติศาสตร์ให้ย้อนลึกยิ่งขึ้นไป พบว่าเป็นชุมชนที่เก่าแก่ที่พบในพนสนนิคม คือ บ้านโคกพนมดี คือตำบลท่าข้ามในปัจจุบัน มีอายุราว ๆ 3,000 ปี ส่วนช่วงเมืองเก่าสมัยทวารวดีที่มีอายุราว ๆ 1,500 ปี นั้นอยู่ในตำบลหน้าพระธาตุ และมีการเปลี่ยนชื่อเรียกในยุคต่อมาว่าเมืองพระรถ ตามชื่อสมมุติจากรถเสนาชาดก ซึ่งเป็นเรื่องหนึ่งในวรรณกรรมทางพุทธศาสนา “ปัญญาสชาดก” เป็นที่แพร่หลายในชาวลาว (สุจิตต์ วงษ์เทศ, 2559) พนสนนิคมถูกตั้งขึ้นเป็นเมืองในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 3) เมื่อปี พ.ศ. 2440 ต่อมาในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 5) ทรงปฏิรูปการปกครองส่วนภูมิภาคและจัดระเบียบการปกครองใหม่เป็นมณฑล จังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน จึงทรงมีพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เมืองพนสนนิคม เมืองบางละมุง และเมืองบางปลาสร้อยรวมกัน พนสนนิคมจึงเป็นอำเภอหนึ่งของชลบุรีเมื่อปี พ.ศ. 2447 ตั้งแต่นั้นมา โดยอาณาเขตเดิมของอำเภอพนสนนิคมนั้นได้แยกออกไปเป็นอำเภอใหม่ในจังหวัดชลบุรีดังนี้ บ้านท่าตะกูถูกจัดตั้งเป็นอำเภอท่าตะกู และเปลี่ยนชื่อเป็นอำเภอพานทองในเวลาต่อมา ตำบลคลองพลูถูกโอนมาขึ้นกับอำเภอบ้านบึง เมื่อ พ.ศ. 2418 และได้ยกฐานะเป็นอำเภอหนองใหญ่ในเวลาต่อมา ตำบลบ่อทองได้ยกฐานะเป็นอำเภอบ่อทอง เมื่อ พ.ศ. 2528 ตำบลเกาะจันทร์และตำบลท่าบุญมีได้ยกฐานะขึ้นเป็นอำเภอเกาะจันทร์ เมื่อ พ.ศ. 2550 กล่าวคืออำเภอพนสนนิคมแต่เดิมมีฐานะเป็นเมืองพนสนนิคมในปัจจุบัน แผนที่อำเภอพนสนนิคม จังหวัดชลบุรี

“พนสนนิคม” ซึ่งเป็นชื่อของอำเภอที่ใช้ในทางราชการทุกวันนี้ ชาวบ้านมักเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เมืองเก่า” การที่เรียกเช่นนี้เพราะว่าที่ตั้งอำเภอพนสนนิคมนี้เคยเป็นเมืองมาแต่ก่อนในอดีตชาวบ้านจึงเรียกกันติดปากเรื่อยมา สำหรับประวัติศาสตร์การตั้งเมืองพนสนนิคมเริ่มต้นในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 3 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ เมื่อเสด็จขึ้นครองราชย์ใน พ.ศ. 2367 ได้ทรงจัดการปกครองบ้านเมืองให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น โดยใน พ.ศ. 2368 จึงทรงโปรดยกตำบล บ้าน ขึ้นเป็นเมือง รวม 27 เมือง ในจำนวนนี้ ได้ยกหมู่บ้านแดนป่าพระรถขึ้นเป็นเมืองเรียกว่า เมืองพนสนนิคม เมืองเหล่านี้ถูกจัดเป็นหัวเมืองชั้น

ตรีขณะนั้นเจ้าอนุสริยวงษ์หรือพระเจ้าไชยเชษฐาธิราชที่ 5 หรือเจ้าอนุวงศ์ เจ้าประเทศราชครองกรุงเวียงจันทน์ แห่งราชอาณาจักรล้านช้างเวียงจันทน์ ซึ่งเป็นประเทศราชของราชอาณาจักรสยามมาแต่ครั้งสมัยกรุงธนบุรี โดยใน พ.ศ. 2321 ได้มีพระราชสาส์นกราบบังคมทูลต่อพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ขอพระราชทานครอบครัวชาวเวียงจันทน์ ซึ่งสยามได้กวาดต้อนเป็นเชลยมาแต่ครั้งเมื่อตีกรุงเวียงจันทน์ได้ในครั้งแรก และได้ตั้งครัวเรือนทำมาหากินอยู่ที่เมืองสระบุรีอย่างหนึ่ง กับขอละครผู้หญิงของสยามในราชสำนักสยามอย่างหนึ่ง แต่พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัวไม่โปรดประทานให้จึงเป็นเหตุให้เจ้าอนุวงศ์ทรงโกรธ ประกอบกับเฮนรี เบอร์นี ราชทูตอังกฤษได้เข้ามาติดต่อกับราชสำนักสยาม เพื่อขอให้สยามช่วยรบกับพม่า เพราะขณะนั้นอังกฤษกับพม่ากำลังมีเรื่องกัน แต่สยามยังไม่ได้ตัดสินใจแต่อย่างใด ซึ่งเรื่องการบ้านการเมืองระหว่างสยามกับอังกฤษในตอนนี้นี้คงจะเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก เจ้าอนุวงศ์ทรงเห็นเหตุการณ์เช่นนั้นก็ทรงเข้าใจว่าอังกฤษจะยกทัพมาตีกรุงเทพฯ ทรงเห็นเป็นโอกาสจึงได้คิดตั้งแข็งเมืองทันที พุทธิดการณ์ที่เจ้าอนุวงศ์ทรงคิดกบฏแข็งเมืองต่อราชอาณาจักรสยามครั้งนี้ เป็นที่ไม่พอใจของท้าวพญาและชาวเวียงจันทน์ด้วยตนเอง ได้แก่ พระอินทอาษาหรือท้าวทุม และชาวลาวเวียงจันทน์ ไม่เข้าด้วยกับพวกเจ้าอนุวงศ์ จึงได้รวบรวมท้าวพญาและเหล่าครอบครัวชาวลาวเวียงจันทน์พากันเดินทางจากกรุงเวียงจันทน์เข้ามาสู่ราชอาณาจักรสยามจนถึงกรุงเทพฯ เพื่อขอพึ่งพระบรมโพธิสมภารพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว จึงได้โปรดรับไว้และจัดให้ออกไปตั้งภูมิลำเนาอยู่ที่ชายเมืองระหว่างเมืองชลบุรีกับเมืองฉะเชิงเทราต่อกัน พระอินทอาษากับเหล่าท้าวพญาและครอบครัวชาวลาวกรุงเวียงจันทน์ เมื่อได้รับพระราชทานที่ทางทำมาหากินเช่นนั้น ก็พากันขะมักเขม้นสร้างที่ดินซึ่งขณะนั้นเป็นป่าอยู่ทั่วไป ได้ประกอบการทำมาหากินโดยซื่อสัตย์สุจริต จนตั้งหลักฐานเป็นหมู่บ้านใหญ่มีผู้คนอยู่กันเป็นปีกแผ่นแน่นหนา และเรียกชื่อในขณะนั้นว่าบ้านแดนป่าพระรถตามนิยายเก่าเรื่องพระรถเมรี ผังเมืองโบราณเมืองพระรถเมรี และพระสลับโบราณบริเวณเนินธาตุโบราณสถาน เมืองพระรถ ดังแสดงในรูปที่ 1.2 และ 1.3 ตามลำดับ



ภาพที่ 1.2 ผังเมืองโบราณเมืองพระรถเมรี





ภาพที่ 1.3 พระสถูปโบราณบริเวณเนินธาตุนครโบราณสถาน เมืองพระรถ

เมื่อมีราษฎรมากขึ้น สะดวกแก่การปกครอง พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว จึงโปรดให้ยกหมู่บ้านแดนป่าพระรถ ขึ้นเป็นเมืองเรียกว่า “เมืองพนัสนิคม” เป็นชื่อที่ฟังเพราะเหมาะสม และมีความหมายที่ดีมีความหมายอยู่ในตัว คือ “พนัส” แปลว่า “ป่า” “นิคม” แปลว่า “หมู่บ้านใหญ่หรือตำบล” เมื่อรวมความตามศัพท์ พนัสนิคม แปลได้ใจความว่า หมู่บ้านใหญ่หรือตำบลที่มีภูมิประเทศเป็นป่า การปกครองเมื่อได้ยกแดนป่าพระรถซึ่งพระอินทอาษาได้พาพรรคพวกมาตั้งภูมิลำเนาแล้ว โปรดเกล้าฯ ให้ตั้งพระอินทอาษาเป็นผู้ปกครองเมือง เรียกกันในสมัยนั้นว่าผู้สำเร็จราชการเมืองพนัสนิคม และให้เป็นผู้สำเร็จราชการเมืองซึ่งสอดคล้องกับ ตวงทอง สรประเสริฐ, (2563) กล่าวว่า เมืองขึ้นชื่อเมือง “พนัสนิคม” และผู้ลี้ภัยชาวลาวกลุ่มอาสาปากน้ำอยู่ที่เมืองนี้ตั้งเจ้าเมืองเป็นเจ้านายลาว พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระราชทานยศและราชทินนามว่า “พระอินทอาษา” นอกจากนี้ยังคงมีคนลาวจำนวนมากที่อพยพ บ้างก็ถูกกวาดต้อนเข้ามาจากสงครามความขัดแย้งไทย ลาว กัมพูชา (กระทรวงวัฒนธรรม, 2483) โดยการสืบสายสกุลเมืองพนัสนิคม ได้มีผู้สำเร็จราชการสืบสายสกุลกันมาได้ 4 ชั่วอายุ คือ

1. พระอินทอาษา หรือท้าวทุม ผู้สำเร็จราชการเมืองพนัสนิคมคนแรก และต้นตระกูลทุมมานนท์ ซึ่งเป็นนามสกุลพระราชทานจากพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว นามสกุลพระราชทานที่ 1405
2. ท้าวทุมมานนท์ ได้รับพระราชทานพระบรรดาศักดิ์เป็นพระอินทราชา
3. หลวงภักดีสงคราม (ผิว ทุมมานนท์)
4. ท้าวบุญจันทร์ ทุมมานนท์

พนัสนิคมได้ตั้งเป็นเมืองตลอดมา จนกระทั่งถึงในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ในปี พ.ศ. 2447 ได้ทรงปรับปรุงการปกครองประเทศใหม่ โปรดให้เมืองพนัสนิคมเป็นอำเภอพนัสนิคม

อยู่ภายใต้การปกครองของจังหวัดชลบุรี โดยรวมระยะเวลาที่พนัสนิคมได้ตั้งเป็นเมืองมีเจ้าเมืองประมาณ 80 ปี โดยตำแหน่งนายอำเภอพนัสนิคมคนแรก คือ หลวงสัจจพันธ์ศิริ ศรีรัตนไพโรจน์ เจริญยาสัน ความวาสี นพคุณา พนมโฆลอน นามเดิมว่า บัว ไม่ทราบนามสกุล ได้เข้ารับตำแหน่งเมื่อวันที่ 11 พฤษภาคม ร.ศ. 123 ตรงกับ พ.ศ. 2447 และได้มีการโยกย้ายสลับเปลี่ยนจนถึงปัจจุบัน ชาวลาวเวียงจันทน์ในเมืองพนัสนิคมนั้นคือ ชาวลาว ที่ถูกกวาดต้อนมาจากเมืองเวียงจันทน์ หลวงพระบาง และจำปาศักดิ์ ในช่วงสงครามตีเมืองเวียงจันทน์ของ กองทัพสยาม ตั้งแต่สมัยกรุงธนบุรีถึงต้นสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ หลังจากนั้นครอบครัวเฉลยชาวลาวเวียงจันทน์ ถูกกวาดต้อนเข้ามาไทยในการตีเมืองเวียงจันทน์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2321 จากนั้นถูกกวาดต้อนเข้ามาอีกในการตี เมืองเวียงจันทน์ครั้งที่ 2 พ.ศ. 2335 และกวาดต้อนเข้ามาเป็นครั้งที่ 3 พ.ศ. 2369 - 2371 แต่ในสงคราม ตีเมืองเวียงจันทน์ครั้งที่ 3 เมื่อปี พ.ศ. 2369 - 2371 กองทัพสยามได้กวาดต้อนผู้คนทั้งหมดในเขตเมือง เวียงจันทน์เข้ามาฝั่งไทย จนเวียงจันทน์ถึงกับเป็นเมืองร้างผู้คน

ในสมัยยุคที่กรุงศรีอยุธยาเสียกรุงครั้งที่ 2 ในปี พ.ศ. 2310 ผู้คนจำนวนมากอพยพหนีภัยจาก สงคราม ร้อนเร่ หาสถานที่ปลอดภัยกว่า ในที่สุดก็เลือกเอาตำบลวัดโบสถ์ และตำบลคลองหลวง เป็นที่หลัก ปักฐานในละแวกนั้น สามารถพบตัวตนของชาวอยุธยาได้จากสถาปัตยกรรมจากวัดโบสถ์และวัดหลวง จึงเป็น โบราณสถานเก่าแก่ของชุมชน นอกจากนี้ยังพบข้อมูลของผู้อพยพจากอยุธยา และอาหารการกินซึ่งมีทั้งอาหาร คาว หวาน แบบคนไทยในสมัยอยุธยา เช่น ขนมครก ขนมกง พุทราทกวน พุทราเชื่อม ทองหยิบ ทองหยอด ข้าวต้มมัด กระจยาสารท ห่อหมก ทอดมันปลา เป็นต้น นับว่าเป็นคนกลุ่มใหญ่กลุ่มแรกนอกเหนือจากคน พื้นเมือง ที่กระจัดกระจายกันอยู่ สืบทอดการทำอาหารคาว หวาน และธรรมเนียมประเพณี ที่รุ่นลูกหลานสืบ ต่อกันมาจนถึงปัจจุบันนี้ ลักษณะวัดโบสถ์หลังเก่า อำเภอพนัสนิคม และวัดหลวง อำเภอพนัสนิคม ดังแสดงใน รูปที่ 1.4 และ 1.5 ตามลำดับ



ภาพที่ 1.4 วัดโบสถ์หลังเก่า อำเภอพนัสนิคม



ภาพที่ 1.5 วัดหลวง อำเภอพนัสนิคม

กลุ่มคนที่อพยพมาลงหลักปักฐานอยู่ในเมืองพนัสนิคมเป็นชนกลุ่มใหญ่อีกกลุ่ม ถัดมาประมาณ ปี พ.ศ. 2352 คือ กลุ่มลาวอาสาปากน้ำ เป็นกลุ่มคนลาวที่นครพนมที่ขอมาสามีกัดดีต่อรัชกาลที่ 2 และคุมไพร่พลมาตัดไม้แดงที่ชลบุรี คนลาวจะคุ้นชินกับการอาศัย การทำมาหากินในสภาพภูมิประเทศเป็นชาวดอน และชานน้ำจืด การอยู่อาศัยที่ปากน้ำมีน้ำกร่อย จึงไม่สะดวกในการประกอบอาชีพหรือทำไร่นาเป็นหลัก และพบดินแดนรกร้างแถบเมืองเก่าพระรรมย์ทั้งลำน้ำและป่าเขา รัชกาลที่ 3 จึงพระราชทานที่ทำกิน และขนานนามว่า พนัสนิคม ซึ่งสอดคล้องกับ ดวงทอง สรประเสริฐ, (2563) กล่าวว่า ผู้ลี้ภัยชาวลาวกลุ่มนี้ขอให้ย้ายไปอยู่ที่ใหม่เพราะมาจากที่ราบสูง เมื่อพวกเขาย้ายไปอยู่ที่เมืองน้ำเค็มสมุทรปราการ พวกเขาไม่คุ้นเคยและมักจะ ต้องทำสงครามกับเวียดนามในรัชสมัยนี้ กองทัพต้องเคลื่อนทัพไปทางทิศตะวันออก ดังนั้นเมืองต่างๆ จึงถูกสร้างขึ้นตามเส้นทางเพื่อจัดเตรียมการพักสำหรับกองทัพ ได้แก่ เมืองประจันตคาม เมืองกบินทร์บุรี เมืองวัฒนานคร เมืองอรัญประเทศ เมืองศรีโสภณ และแบ่งเขตแดนเมืองชลบุรีกับเมืองฉะเชิงเทรารวมกันตั้งเป็นเมืองขึ้นชื่อเมือง “พนัสนิคม” ที่ว่าการอำเภอพนัสนิคมในปัจจุบัน ดังแสดงในรูปที่ 1.6



ภาพที่ 1.6 ที่ว่าการอำเภอพนัสนิคมในปัจจุบัน

คนลาวอาสาปากน้ำและคนไทยจากอยุธยา ได้ร่วมแรงร่วมใจกันพัฒนาให้พนัสนิคม เป็นเมืองที่ใหญ่ขึ้น คึกคักขึ้นด้วยผู้คนและอุดมมั่งคั่งด้วยอาชีพทางการเกษตรและประมง คนลาวมีความสามารถในเรื่อง

จักสานเครื่องมือทางการเกษตร และเครื่องใช้ในการดักจับสัตว์น้ำ ในช่วงแรกก็ทำกันเองใช้ภายในครัวเรือน ต่อมาจึงคิดประดิษฐ์เป็นภาชนะ เครื่องเรือนเครื่องใช้ของตกแต่งและเฟอร์นิเจอร์ จนมีชื่อเสียงว่า เป็นแหล่งจักสานที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย ผู้คนอพยพมาหลังสุดคือคนจีนแต่จีวจากโพ้นทะเลในปี พ.ศ. 2471 - 2480 โดยเดินทางมาด้วยเรือสำเภามาเทียบท่าขึ้นฝั่งที่จังหวัดชลบุรี แรกเริ่มมาเพียงไม่กี่ครอบครัวแต่เมื่อครั้งไฟไหม้ใหญ่ในตลาดพนัสนิคม จึงมีการสร้างตลาดขึ้นมาใหม่ คนจีนจึงชักชวนญาติพี่น้องเข้ามาตั้งถิ่นฐานกันมากขึ้น อาชีพที่คนจีนทำเก่งคือการค้าขาย ซึ่งนำพืชผลทางการเกษตร สินค้าประมงในท้องที่มีออกมาตั้งร้านขาย และยังนำไปขายที่อื่น นอกจากนั้นก็ยังได้นำสินค้าเข้าจากแหล่งอื่น ๆ มาขายให้กับชาวพนัสนิคมด้วย นับว่าเป็นกลุ่มคนที่ช่วยสร้างความคึกคักให้กับผู้คน และสร้างเศรษฐกิจให้เติบโตขึ้น โดยคนจีนนั้นมีรูปแบบวัฒนธรรม ความเชื่อ และประเพณีที่แตกต่างจากคนไทย และลาวโดยสิ้นเชิงรวมทั้งอาหารการกินแบบของตน และเผยแพร่ให้เป็นที่นิยมในเมืองได้อย่างไม่ยากนัก ปัจจุบันจึงเห็นได้ว่าอาหารการกินแบบจีนดั้งเดิมโบราณ ราชชาติ และวิธีการปรุงแบบเก่าแก่สืบทอดกันแบบกระจายตัวทั่วไปในพนัสนิคม

พนัสนิคมในปัจจุบันเปลี่ยนสถานะเป็นอำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี ในปี พ.ศ. 2441 ในสมัยรัชกาลที่ 5 ชาวพนัสนิคมอยู่รวมกันอย่างสันติสุข มีการแต่งงานข้ามชนชาติ สืบทอดประเพณีวัฒนธรรมประจำท้องถิ่น และสร้างอัตลักษณ์ของตนเองได้อย่างงดงาม ได้รับการยกย่องว่า เป็นเมืองที่สุภาพดี สิ่งแวดล้อม เยี่ยม ด้วยความร่วมมือร่วมใจจากผู้นำและผู้คนในท้องถิ่น ทำให้อำเภอพนัสนิคมมีกลิ่นอายของความเป็นเมืองเก่าประกอบด้วยสถาปัตยกรรมโบราณ วัฒนธรรมแบบดั้งเดิม สะอาด สวยงาม ส่วนในยามเทศกาลสำคัญ ๆ ของพนัสนิคม เช่น งานเทศกาลบุญกลางบ้าน ประเพณีไหว้พระจันทร์แบบจีนโบราณ การละเล่นเอ็งกอ และปริศนาทายใจักที่ชาวพนัสนิคมยังสืบสานและอนุรักษ์วิถีชีวิตตามธรรมเนียมโบราณไว้อย่างต่อเนื่อง การจัดงานบ้านสานใจขึ้นทุกปี เสน่ห์ของชาวพนัสนิคมเป็นลมหายใจที่มีชีวิตของตัวตนชาวพื้นถิ่นคือ สำนักรับกับข้าว แบบผสมผสานในตลาดเก่า ตลาดใหม่และในร้านค้าของอำเภอเมือง ผู้คนรวมตัวกันค้าขายอาหารสด อาหารแห้ง อาหารปรุงสำเร็จกันคึกคักตั้งแต่ตี 4 จนถึงช่วงสาย อาหารการกินนั้นนับเป็นเอกลักษณ์บรรยากาศในอำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี ในปัจจุบัน เช่น หอพระพนัสนิคม ตลาดสดเทศบาลพนัสนิคม ตลาดสดในเมืองพนัสนิคม ฯ และตลาดจักสาน ดังแสดงในรูปที่ 1.7 – 1.10 ตามลำดับ



ภาพที่ 1.7 หอพระพนัสนิคมภายนอกและภายใน



ภาพที่ 1.8 ตลาดสดเทศบาลพนัสนิคม



ภาพที่ 1.9 ตลาดสดในเมืองพนัสนิ



ภาพที่ 1.10 ตลาดจักสาน

#### 1.4 ตำบลวัดหลวง

ตำบลวัดหลวง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี มีพื้นที่ค่อนข้างไปทางจังหวัดฉะเชิงเทรา อยู่ห่างจากที่ว่าการอำเภอพนัสนิคมประมาณ 6.5 กิโลเมตร ภูมิประเทศเป็นที่ราบลุ่มที่มีความลาดชันจากตะวันออกไป

ตะวันตก มีเนื้อที่ประมาณ 12,834 ตารางกิโลเมตร หรือ 8,021.25 ไร่ เหมาะแก่การเกษตร ปลูกพืชหมุนเวียน ปลูกพืชผักต่าง ๆ และการเลี้ยงสัตว์ สำหรับอาณาเขตของตำบลวัดหลวงทิศเหนือติดกับตำบลโคกเพลาะ และตำบลท่าข้าม ทิศใต้ติดกับตำบลไร่หลักทองและตำบลวัดโบสถ์ ทิศตะวันออกติดกับตำบลท่าข้าม ตำบลหัวถนน และตำบลหนองปรือ และทิศตะวันตกติดกับตำบลวัดโบสถ์ มีประชากรประมาณ 2,864 คน โดยทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ เชื้อสายประชากรทั้งหมดเป็นไทยอาชีพหลักของประชาชนวัดหลวงในอดีตเป็นเกษตรกร แต่ปัจจุบันนิยมทำอาชีพ คือ อาชีพรับจ้าง รองลงมากลายเป็นเกษตรกรกรรม การค้าขาย และรับข้าราชการ ผลผลิตที่สำคัญของตำบลวัดหลวง เป็นผลผลิตทางการเกษตร ที่สำคัญ ได้แก่ ข้าว ปลา กุ้ง และอื่น ๆ หลังจากว่างเว้นจากการทำนา ชาวบ้านส่วนใหญ่จะทำเครื่องจักสาน จากนั้นขายส่งให้พ่อค้าคนกลางที่มารับซื้อเพื่อนำไปส่งที่ตัวเมืองพนัสนิคม ตำบลวัดหลวง เดิมมีชื่อว่าตำบลบ้านดอน เป็นตำบลที่ล้อมรอบด้วยผู้คนพูดภาษาลาวเป็นภาษาถิ่น แต่ตำบลวัดหลวงพูดภาษาไทย ภาคกลาง สำเนียงเฉพาะถิ่น พนัสนิคม เนื่องจากตำบลนี้ไม่ปรากฏว่ามีชาวลาวเวียงจันทน์มาตั้งรกรากอยู่ที่นี่เลย เล่ากันว่าบรรพบุรุษของชาวตำบลนี้เป็นชาวอยุธยาที่ย้ายมาตั้งรกรากอยู่ที่นี่ ตำบลวัดหลวงมีการแบ่งการปกครองท้องที่เป็น 7 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 บ้านคลองนอกทุ่ง หมู่ที่ 2 บ้านต้นโพธิ์ หมู่ที่ 3 บ้านไร่ยายชี หมู่ที่ 4 บ้านหัวโตน หมู่ที่ 5 บ้านดอนพระพรหมณ์ หมู่ที่ 6 บ้านดอนตาอ้อย และหมู่ที่ 7 บ้านดอนสะแก สถานที่สำคัญคือ วัดหลวงพรหมาวาส ตั้งอยู่ หมู่ที่ 7 ตำบลวัดหลวง ริมถนนสายพนัสนิคม - ฉะเชิงเทรา ตามเส้นทางหมายเลข 315 อยู่ด้านขวา จากปากทางเข้าไปประมาณ 700 เมตร ในอดีตวัดนี้เคยเป็นสถานที่ทำพิธีถือน้ำพิพัฒน์สัตยา เป็นแหล่งอาศัยของ ค้างคาวแม่ไก่เป็นจำนวนมาก เป็นเวลานานนับร้อยปีแล้ว ริมถนนสายพนัสนิคม - ฉะเชิงเทราสายเดียวกับวัดโบสถ์ เพียงแต่วัดโบสถ์ตั้งอยู่ทิศตะวันตกของถนน ส่วนวัดหลวงอยู่ที่ทิศตะวันออกของถนน ชาวบ้านมักเรียกสั้น ๆ ว่าวัดโบสถ์ - วัดหลวง วัดหลวงเป็นวัดที่มีชื่อเสียงเกี่ยวกับค้างคาวแม่ไก่เป็นอย่างมาก ในตอนกลางวันค้างคาวทุกตัวจะนอนห้อยหัวลงบนกิ่งไม้ในวัดจนดูดำมืดไปทั่ววัด และช่วงหกโมงเย็นค้างคาวจะพากันบินออกไปหากิน ตอนกลางคืนเต็มท้องฟ้าไปหมด โดยเฉพาะเมื่อบินผ่านไปทางทิศตะวันตกตัดกับสีแดงของท้องฟ้าเวลาอัสดง เป็นภาพที่สวยงามมาก สำหรับวัดหลวงพรหมาวาสนั้นชาวบ้านมักเรียกสั้น ๆ ว่าวัดหลวง เป็นวัดที่เก่าแก่ไม่แพ้วัดโบสถ์ บางคนก็เชื่อว่าวัดโบสถ์กับวัดหลวงสร้างขึ้นพร้อมกัน แต่ไม่มีหลักฐานว่าวัดโบสถ์ได้สร้างขึ้นในปีใด ส่วนวัดหลวงนั้นสร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2257 ซึ่งตรงกับรัชสมัยพระเจ้าท้ายสระแห่งกรุงศรีอยุธยา วัดหลวงพรหมาวาส มีชื่อเสียงหลายด้าน เช่น เคยเป็นสถานที่ที่ทางราชการ ใช้ในการทำพิธีถือน้ำพิพัฒน์สัตยาตามระบอบการปกครองแบบสมบูรณาญาสิทธิราชย์ในสมัยนั้น มีขบวนช้างม้าเดินทางมาร่วมพิธีอย่างใหญ่โต และมีเจ้าอาวาสวัดหลวงพรหมาวาส องค์หนึ่งมีชื่อว่าพระครูอินทโมลีศรีสังวร (คำ เป็นสุข) มีชื่อเสียงในทางการแพทย์แผนโบราณ นอกจากเป็นผู้ผลิตยาสมุนไพรเองแล้วยังเดินทางไปรักษาผู้ป่วยเองอีกด้วย จึงเป็นวัดที่ทางราชการเห็นความสำคัญจนเป็นสถานที่สำหรับทำพิธีสำคัญระดับชาติ หรือเป็นวัดขนาดใหญ่ในสมัยนั้น หรือเป็นวัดที่หลวงพรหมมาสร้างไว้ เหล่านี้ล้วนเป็นที่มาของชื่อหมู่บ้านหรือตำบลว่าวัดหลวง บางคนเห็นว่าวัดน้อยตั้งอยู่ใกล้ ๆ กันในตำบลเดียวกัน จึงเล่าเป็นเรื่องเมื่อยหลวง - เมื่อน้อย ทำให้หลายคนเชื่อตามนั้นว่าวัดหลวงเป็นวัดที่เศรษฐีสร้างให้ภรรยาคนแรก และวัดแก้วน้อยสร้างให้ภรรยาคนที่สอง อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะเป็นเจ้าอาวาสองค์ใดของวัดหลวงพรหมาวาส ล้วนเป็นนักพัฒนาสร้างเสริมให้วัดหลวงพรหมาวาสเจริญรุ่งเรืองสืบเนื่องมา จนได้รับการ

ยกย่อง เป็นวัดพัฒนาตัวอย่างเพราะมีโรงเรียนประถมศึกษาและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กประจำตำบล ตั้งอยู่ในบริเวณวัดและสนามฟุตบอลขนาดมาตรฐาน จนมีชาวบ้านและชุมชนพร้อมทั้งหน่วยงานราชการด้วยกันได้มาขอใช้สนามแข่งกีฬาและอาคารสถานที่จัดงาน กินเลี้ยงและงานฉลองได้ในโอกาสต่าง ๆ เรื่อยมา ซึ่งสอดคล้องกับ ตวงทอง สรประเสริฐ, (2563) กล่าวว่า วัดโบสถ์นั้นนอกจากเป็นศาสนสถานอันเป็นที่เคารพบูชาของผู้คนในชุมชนนั้นแล้ว ยังคงใช้เป็นพื้นที่เพื่อเก็บรักษาหลักฐานความเป็นมาของชาวไทยที่อพยพมาตั้งรกรากอยู่ในอำเภอนี้สนธิคม ในปี พ.ศ. 2363 สิ่งสะท้อนความเป็นคนไทยอยุธยาที่ปรากฏในวัดโบสถ์ คือพระประธานที่ชาวบ้านเรียกว่า “หลวงพ่อโต” เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัยหล่อขึ้นด้วยสำริด เป็นลักษณะพระพุทธรูปสุโขทัยผสมอุทอง สร้างโดยชุมชนชาวบางลำภูในสมัยนั้น บรรยากาศโดยรอบในปัจจุบันดังแสดงในรูปที่ 1.11 – 1.15 ตามลำดับ



ภาพที่ 1.11 วัดหลวง หรือวัดหลวงพรหมาวาสในปัจจุบัน



ภาพที่ 1.12 พระครูอินทโมลีศรีสังวร (คำ เป็นสุข) วัดหลวงพรหมาวาส



ภาพที่ 1.13 ค้างคาวแม่ไก่ตอนกลางวัน ณ วัดหลวง



ภาพที่ 1.14 โรงเรียนวัดหลวงพรหมवास



ภาพที่ 1.15 ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลวัดหลวง

## 1.5 บ้านไร่ยายซี

ในอดีตราว ๆ ปี พ.ศ. 2406 – 2409 เมื่อครั้งที่มีคนมาบุกเบิกป่าให้เป็นที่ราบเพื่อทำไร่ทำสวน ก่อนที่จะกลายมาเป็นท้องนาในปัจจุบัน ได้มีบาทหลวงคนหนึ่งได้เดินเข้ามาซื้อที่ดินเพื่อจะตั้งวัดโรมันคาทอลิก



ที่ดินดังกล่าวเดิมเป็นไร่อ้อยที่ทางวัดได้มอบหมายให้แม่ชีเป็นผู้ดูแลรักษาไว้ ชาวบ้านจึงเรียกสถานที่นี้ว่าไร่ยายชี ตั้งแต่นั้นมาเมื่อมีผู้คนเข้ามาตั้งบ้านเรือนเพิ่มมากขึ้น หมู่บ้านจึงเป็นที่รู้จักในนามบ้านไร่ยายชีตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ปัจจุบันได้มีการสร้างศาลเจ้าแม่ชี หรือศาลเจ้ายายชีไว้เป็นที่สักการะของคนในชุมชน ดังแสดงในรูปที่ 1.16



ภาพที่ 1.16 ศาลเจ้าแม่ชี หรือศาลเจ้ายายชี

## 1.6 ค่านิยม และความเชื่อในการทำอาหาร

ค่านิยม หมายถึงสิ่งที่เป็นบุคคลหรือสังคมยึดถือเป็นเครื่องช่วยตัดสินใจ และกำหนดการกระทำของตนเอง และความเชื่อ หมายถึงความศรัทธา ความเลื่อมใส ความเชื่อถือ วิธีชีวิตของชาวไทยตั้งแต่อดีตจนกระทั่งปัจจุบัน ไม่ว่าจะยุคสมัยจะเปลี่ยนไปอย่างไรในส่วนของคติ ความเชื่อ ก็ยังคงอยู่คู่คนไทยมาตลอด ซึ่งแล้วแต่ว่าในแต่ละพื้นที่จะจัดวางให้ความเชื่อเหล่านั้นอยู่ตรงส่วนไหนของสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ เนมิ อุณากรสวัสดิ์, วิไลศักดิ์ กิ่งคำ, และบุญเลิศ วิวรรณ, (2565) กล่าวว่า ความเชื่อแบ่งออกเป็น 2 เรื่อง ใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ

1.6.1 ความเชื่อด้านศาสนาใหญ่หรือศาสนาประจำชาติ ได้แก่ ความเชื่อด้านพุทธศาสนาแบบชาวบ้าน และเป็นความเชื่อพื้นบ้าน ได้แก่ ความเป็นมงคล และความอัปมงคล

1.6.2 ค่านิยมทางสังคม ได้แก่ วิธีชีวิตเรียบง่าย รักถิ่นฐาน มีความสามัคคี ปรารถนาความยั่งยืน สำหรับความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของแต่ละพื้นที่นั้นก็ยังเป็นเรื่องราวที่ถูกพูดถึงแต่ก็เริ่มจางลง บิดา มารดาควรเป็นแบบอย่างที่ดีและปลูกฝังค่านิยมในครอบครัว สอนลูกให้เป็นคนดีของสังคม การส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการร่วมบุญในพิธีซึ่งเป็นประเพณีเก่าแก่ของชาวพนมดงรัก ถือเป็นโอกาสอันน่าตื่นตื้นที่ผู้คนสามารถจัดรูปแบบการแสดงต่าง ๆ ได้ เช่น การเต้นรำ การประกวดร้องเพลง การแข่งขันขบวนแห่ หรือ การเดินขบวนพาเหรด การแข่งขันการจักสาน และการแข่งขันกีฬา เป็นต้น การจัดการหลักสูตรท้องถิ่นเกี่ยวกับวัฒนธรรมประเพณีบุญกลางบ้านในสถานศึกษา เพื่อปลูกฝังและสะสมความรู้และส่งเสริมประเพณี

การทำบุญกลางบ้าน การสนับสนุนกิจกรรมส่งเสริมวัฒนธรรมและประเพณีกลางบ้าน เพื่อดึงดูดการท่องเที่ยว เป็นสิ่งที่สามารถร่วมมือกับการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย เพื่อต้องการส่งเสริมประเพณีการทำบุญให้คงอยู่ต่อไปควบคู่ไปกับการพัฒนาและส่งเสริมเศรษฐกิจ เช่น การจัดงานหรือนิทรรศการเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ชุมชน และการแสดงพื้นบ้านต่าง ๆ การเสนอข่าวประชาสัมพันธ์ประเพณีบุญกลางบ้าน และประกาศเกียรติคุณบุคคลที่ประพฤติดนเป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น การประกาศเกียรติคุณครอบครัวดีเด่นที่มีส่วนร่วมในการประกอบประเพณีบุญกลางบ้าน และหน่วยงานที่มีส่วนร่วมในการประกอบประเพณีบุญกลางบ้าน กลุ่มชาติพันธุ์ลาวเวียง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี การปลูกฝังและสั่งสมความรู้ประสบการณ์ตั้งแต่เด็กสถาบันการศึกษาหลายแห่งมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมประเพณีการทำบุญกลางบ้าน โดยเริ่มจากการศึกษาปัญหาและร่วมมือกับหน่วยงานของรัฐหรือดำเนินการตามนโยบายของรัฐบาลเพื่อปรับปรุงสถานการณ์ การเข้าร่วมการประชุมคณะกรรมการภายนอกอาจก่อให้เกิดประเพณีอันดีงามที่เกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ที่ดีได้ เช่น การแต่งกาย และการแสดงความเคารพ เป็นต้น ประเพณีเกี่ยวกับชีวิต เช่น พิธีกรรมที่ทำในการเกิด การแต่งงาน งานอุปสมบท งานศพ เป็นต้น ประเพณีเกี่ยวกับศาสนา เช่น การไหว้พระสวดมนต์ การทำบุญตักบาตรการทอดผ้าป่า การทอดกฐิน การแห่เทียน การตักบาตรเทโว เป็นต้น ประเพณีเกี่ยวกับเทศกาล เช่น วันขึ้นปีใหม่ วันสงกรานต์ วันลอยกระทง เป็นต้น ประเพณีทางราชการ เช่น พระราชพิธีฉัตรมงคล พระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา พระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ วันจักรี เป็นต้น ประเพณีท้องถิ่น ในแต่ละท้องถิ่น ย่อมมีประเพณีแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อม ประเพณีอันดีงามเหล่านี้ควรมีการปลูกฝังให้แก่เยาวชนรุ่นหลังต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ ดวงทอง สรประเสริฐ, (2563) กล่าวว่า งานบุญกลางบ้าน จัดเป็นประเพณีงานบุญของชาวไทยกลุ่มวัฒนธรรมที่อาศัยอยู่บริเวณที่ราบลุ่มของภาคกลาง นิยมจัดขึ้นระหว่างช่วงเดือน 3 ถึงเดือน 6 เริ่มมีมาตั้งแต่เมื่อไรไม่มีใครทราบเป็นที่แน่ชัด แต่คาดว่าอาจจะอยู่ในช่วงสมัยสุโขทัย โดยมีการพบหลักฐาน ได้แก่ ตึกตาดีนเผาสะเดาะเคราะห์ หรือที่เรียกกันอีกชื่อว่า “ตึกตาเสียกบาล” ในบริเวณพื้นที่ภาคกลาง วัตถุประสงค์ของการจัดงานบุญกลางบ้านแต่เดิมนั้น เพื่อสร้างขวัญกำลังใจและสร้างความสามัคคีของผู้คนในชุมชนที่ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน บรรยากาศประเพณีบุญกลางบ้าน ดังแสดงในรูปที่ 1.17



ภาพที่ 1.17 ประเพณีบุญบ้านกลาง  
ที่มา : สำนักงานเทศบาลเมืองพนัสนิคม, มปป.

## 1.7 ประเพณีและวัฒนธรรมชาวอำเภอพนัสนิคม

พนัสนิคมเป็นเมืองที่มีประชากร 3 กลุ่มชาติพันธุ์ คือ ไทย ลาว (เวียง) และคนจีน ประชากร 3 กลุ่มชาติพันธุ์อยู่ร่วมกันสืบเนื่องมากกว่า 200 ปี แต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ของคนเหล่านี้ยังคงรักษาวัฒนธรรม และประเพณีดั้งเดิมของบรรพชนที่เป็นมรดกตกทอดทางสายเลือดและจิตวิญญาณผ่านทางประเพณีต่าง ๆ ตามความเชื่อของพวกเขา กลุ่มคนไทยมีวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา โดยมีวัดเป็นศูนย์รวมจิตใจอยู่ในทุกตำบลเพื่อประกอบพิธีต่าง ๆ ตามโอกาสสำคัญ เช่น ประเพณีวันเข้าพรรษา วันวิสาขบูชา วันออกพรรษา วันอาสาฬหบูชา เป็นต้น โดยมีพระสงฆ์และชาวบ้านร่วมกันประกอบพิธีต่าง ๆ เป็นประเพณีประจำปี วัฒนธรรมการเป็นอยู่ของชาวพนัสนิคมเป็นแบบคนไทยภาคกลาง สังคม สะท้อนออกมาทางพิธีกรรมความเชื่อเกี่ยวกับการสักการะเทพแห่งฤดูกาลต่าง ๆ วัฒนธรรมดั้งเดิมของคนพนัสนิคมเป็นแบบครอบครัวขยาย สมาชิกในครอบครัวจะช่วยกันหาข้าวหาปลาในท้องถิ่นประกอบอาหารการกิน และถนอมอาหารที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ การกินจะนั่งล้อมวงปูเสื่อกับพื้น นิยมทานอาหารจากสำหรับเดียวกัน เปิบด้วยมือและช้อน สำหรับคนไทยนั้นค่อนข้างจะหลากหลายและประณีตกว่า เพราะมีวัตถุประสงค์ในการปรุงตามฤดูกาลให้หยิบจับมาเลือกสรรสร้างตำรับต่าง ๆ ชาวพนัสนิคมกินเนื้อสัตว์จำพวกปลาสด ปลาแห้ง กุ้ง มากกว่าสัตว์บก แต่ระยะหลังก็เริ่มกินเนื้อหมู และไก่ มีการใช้เครื่องเทศเครื่องปรุงรสที่หลากหลายทั้งของในท้องถิ่นและของที่มาจากถิ่นอื่น ๆ นิยมกินอาหารเป็นยา โดยได้จากสมุนไพรสดจากผักต่าง ๆ และสมุนไพรแห้ง เช่น อาหารประเภทต้ม อาหารประเภทแกง อาหารประเภทน้ำพริก นิยมกินน้ำพริกทั้งแบบน้ำและแบบสด เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะขาม น้ำพริกมะดัน น้ำพริกปลารอบ น้ำพริกตะลิงปลิง และน้ำพริกสำหรับใส่ปรุงรสให้เข้มข้นและใส น้ำแกงเผ็ดและผัดเผ็ดต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีน้ำพริกเผา น้ำพริกผัดที่เป็นการถนอมอาหารเก็บไว้กินได้นาน ๆ การปรุงรสได้รสเค็มจะใช้น้ำปลา น้ำเค็ม เกลือสมุทร ปลาร้า รสหวานได้จากน้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลอ้อย รสเปรี้ยวได้จากพืชผลรสเปรี้ยวขนานชนิด น้ำส้มหมัก มะขามเปรี้ยว รสเผ็ดได้จากพริกไทย พริกขี้หนูสดแห้ง และรสมันได้จากมันหมูเจียวเป็นน้ำมัน และน้ำมันพืชซึ่งนิยมมากในปัจจุบัน และมะพร้าว กะทิ และพืชตระกูลธัญพืชต่าง ๆ เผือก มัน เป็นต้น วัฒนธรรมการประกอบอาหารนั้นมีหลากหลายมากโดยได้รับอิทธิพลมาจากอาหารจีน เช่น การผัด การทอด ใช้กระทะเป็นอุปกรณ์ในการทำอาหาร การนึ่ง ใช้ลังถึงหรือซึ่งเป็นอุปกรณ์ในการนึ่งให้สุก และใช้เตาถ่าน เป็นอุปกรณ์ในการให้ความร้อน ปัจจุบันวัฒนธรรมการกินอยู่แบบไทย ๆ นี้ก็ยังเป็นที่นิยมสืบมาในเมืองพนัสนิคม ยังมีอาหารไทยที่นิยมแพร่หลาย เช่น ก๋วยเตี๋ยวเป็ด หอยทอด ผัดไทย แกงลาวหรือแกงหน่อไม้ ขนมหูช่ายนึ่ง และทอด ขนมหักกล้วย ขนมครก กาละแม กระจายสารท ข้าวเหนียวแดง เป็นต้น เมื่อกินสำหรับคาวก็จะมีสำหรับหวาน หรือผลไม้ปิดท้ายมื้อ ซึ่งขนมพื้นบ้านทั่วไปทำจากวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นปรุงง่าย ๆ เช่น เผือก ถั่ว ต้มน้ำตาล เป็นต้น หรือการบวชต่าง ๆ เช่น การบวชชี มัน เผือก ฟักทอง ซึ่งมีส่วนประกอบสำคัญคือ น้ำตาล แป้ง กะทิ ตักรสด้วยเกลือ กลมกล่อม ถ้าเป็นขนมที่เก็บไว้ทานได้นานนิยมทำเป็นขนมกวนชนิดต่าง ๆ ก๋วยเตี๋ยวเป็ด กลุ่มชาติพันธุ์ลาวเวียงยังคงรักษาวัฒนธรรมการกินอยู่แบบคนลาวในเวียงจันทน์ไว้ได้อย่างเหนียวแน่น เนื่องจากคนลาวอาศัยอยู่ที่ราบสูง สภาพแห้งแล้ง ไม่อุดมสมบูรณ์อย่างคนไทยในภาคกลาง พืชพรรณธัญญาหารจึงมีอย่างจำกัดวัฒนธรรมการกินอยู่จึงเรียบง่าย ทั้งล้อมวงกินจากสำหรับเดียวกัน ซึ่งนิยมกินข้าวเหนียวหรือข้าวหนึ่งเป็นหลักกินคู่กับอาหารที่มีรสจัดและน้ำน้อย ปรุงด้วยวิธีลวก ก้อย

จ๋า อุ๋ เอ๊ะ อ่อม แอ็บ แกง ต้ม ซุบหน่อไม้ ซุบมะเขือ ปน น้ำพริก เผา ปิ้ง ย่าง ดอง คั่ว เป็นต้น สำหรับที่นิยม ได้แก่ ลาบ ก้อย ข้าวเหนียว ไก่ย่าง ส้มตำ ปลาไร้สับ แจ่วบอง ข้าวจี๊ แกงอ่อม แกงเผ็ด แกงผักหวานใส่ ไข่ต้มแดง ซุบหน่อไม้ เป็นต้น เนื้อสัตว์กินตามที่หาได้ เช่น ปลาน้ำจืด กบ เขียด แมลงต่าง ๆ เช่น แมงกุดจี๊ แมงมัน ตั๊กแตน แมงดانا เป็นต้น ส่วนชาวลาวเวียงหรือชาวลาวที่ถูกกวาดต้อนมาจากเมืองเวียงจันทน์ ได้นำอาหารชื่อหมี่แดงเข้ามาในพื้นที่ วิธีการทำที่ไม่ยุ่งยาก โดยนำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันให้ร้อน จากนั้นใส่เส้นหมี่ ชาวที่เตรียมไว้ แล้วเติมซอสเย็นตาโพล่งไปผัด สุดท้ายใส่เต้าหู้ทอดและถั่วงอก การปรุงรสใช้นิยมกินอาหารรส เค็ม เผ็ด สำหรับการปรุงรสเค็มได้จากเกลือสินเธาว์ ปลาร้า และน้ำปลา ความเผ็ดมาจากพริกสด พริกแห้ง ไม่นิยมปรุงด้วยรสหวาน สมุนไพรที่นิยมกินจะเป็นพวกผักตามฤดูกาล เช่น หน่อไม้ ใบย่านาง ผักชีไทย ผักชีฝรั่ง หรือหอมเป ซึ่งช่วยดับกลิ่นคาว ผักแขยง ชะอม ผักหวานป่า ผักเสี้ยนดอง มะขาม มะละกอ มะระขี้นก เป็นต้น ส่วนของว่างที่นิยมกินคือ ข้าวต้มมัด ข้าวหลาม ลูกหลานคนลาวในพนัสนิคมปัจจุบันยังคงกินอาหารตามบรรพบุรุษ และยังเพิ่มเติมผสมผสานความหลากหลายของอาหารแบบไทยไว้ด้วยกันกับอาหารลาวเวียงที่นิยมกินในปัจจุบัน ประเพณีของคนลาวในพนัสนิคมนี้ยึดถือตามแบบลาวเวียงและภาคอีสานคือ ฮีตสิบสองคองสิบสี่ สำหรับฮีตสิบสอง คือ ประเพณีที่สำคัญในทุกเดือนคล้ายกับประเพณีทั้ง 12 เดือนของคนไทย ภาคกลาง ประเพณีส่วนใหญ่จะแสดงความกตัญญูต่อทวดตาฟ้าดิน ขอพรและขอบคุณเทพเจ้าให้ได้ผลผลิตที่ดีในแต่ละฤดูกาล

ส่วนคนจีนซึ่งปัจจุบันเรียกว่าคนไทยเชื้อสายจีน มีวัฒนธรรมของคนจีนแต่จี๊ มีวัฒนธรรมโบราณที่สืบทอดกันมาจากครั้งรุ่นอากงอาม่าที่อยู่ในเมืองจีน คนจีนนับถือพระพุทธศาสนา มีวัฒนธรรมตามคำสอนของขงจื้อเรื่องความกตัญญูและการเคารพผู้อาวุโส มีความรักใคร่ผูกพันแบบครอบครัวขยาย มีนิสัยมัธยัสถ์อดทน จึงทำให้สร้างเนื้อสร้างตัวเป็นปึกแผ่นได้ในเวลาไม่นาน วัฒนธรรมของคนจีนนิยมกินข้าวสวย ข้าวต้ม และหมี่เตี้ยที่ทำมาจากแป้งข้าวสาลีและข้าวเจ้า และของว่าง ได้แก่ หมั่นโถว ซาลาเปา เป็นอาหารหลัก และยังนิยมกินอาหารเป็นยาจึงปรุงด้วยสมุนไพรจีนนานาชนิดในน้ำแกงแบบต้ม และตุ๋น ส่วนผัดต่าง ๆ จะผัดกับเนื้อสัตว์หรือผัดผักต่าง ๆ ซึ่งขาดไม่ได้ในสำหรับจีน การประกอบอาหารนิยมทั้งแบบปิ้ง ย่าง ทอด ผัด ตุ่น ต้ม โดยรสเค็มนั้นได้จากถั่วหมักนานาชนิด เช่น ซีอิ้วขาว เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ เกลือ เป็นต้น รสเปรี้ยวได้จากน้ำส้มสายชูหมัก ความหวานมาจากน้ำตาลทราย ไม่นิยมกินเผ็ด อาหารไม่เน้นเครื่องปรุงรสชาติหลากหลาย เน้นรสชาติและวัตถุดิบเป็นสำคัญ ด้านขนมนานาชนิดของคนจีนมักทำจากแป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวสาลี แป้งข้าวเหนียว เติมความหวานด้วยน้ำตาลจากอ้อยทั้งน้ำตาลทรายแดงและขาว และธัญพืชนานาชนิด ประเพณีของคนจีนที่สำคัญ ได้แก่ ประเพณีวันตรุษจีน สารทจีน ไหว้พระจันทร์ แข็งเม้ง ทุกประเพณีจะเน้นแสดงความกตัญญูแก่บรรพบุรุษ ผู้มีพระคุณเกื้อหนุน ซึ่งเป็นกุศโลบายในการรวบรวมญาติที่เดินทางไปไกลให้กลับมารวมตัวกันในประเพณี มีการเซ่นไหว้บรรพบุรุษในช่วงเช้าจึงมีอาหารคาวหวานตามประเพณี แต่ละเทศกาลจะมีความเชื่อและตำนานโบราณ และอาหารที่เป็นสัญลักษณ์ของแต่ละประเพณี เช่น ขนมเทียน และขนมแข่ง สำหรับเทศกาลสารทจีน และตรุษจีน ขนมไหว้พระจันทร์ ในเทศกาลไหว้พระจันทร์ เป็นต้น ในอำเภอพนัสนิคม มีสำหรับอาหารจีนที่เป็นเอกลักษณ์สืบกันมาคือ ผัดหมี่เตี้ย ฮ้อยจ๊อ ต้มจับฉ่าย หมูพะโล้ ต้มจับฉ่าย กระเพาะปลา ขนมแข่ง ขนมเทียน ขนมกุยช่ายขนมถ้วยฟู และซาลาเปา เป็นต้น ปัจจุบันประเพณี

และวัฒนธรรมของผู้คนในพนัสนิคมยังคงมีคนรุ่นเก่าที่สืบสานตามวิถีของตน แต่ก็ยังผูกมัดหลอมรวมเข้าเป็นหนึ่งเดียวกันด้วยการแต่งงานข้ามชนชาติ จึงเกิดเป็นประเพณีที่เป็นเอกลักษณ์คือประเพณีสงกรานต์ พิธีบุญกลางบ้าน ซึ่งเป็นการสืบทอดประเพณีทำบุญร่วมกันของคนลาวเวียง เพื่อรวมกลุ่มญาติสนิทมิตรสหายเป็นการทำบุญสังสรรค์ประจำปีเพื่อความสามัคคีและเกิดความภาคภูมิใจในวัฒนธรรมและประเพณีของตนเอง งานบุญกลางบ้านมีทั้งหมด 3 วัน โดยเริ่มงานวันแรกด้วยการทำพิธีสงฆ์ มีการละเล่นของเด็กไทยและชนชาติลาว มีการจัดแสดงเครื่องมือเครื่องใช้ในการดำรงชีวิต การแข่งขันการกินหมี่แดง แกงลาว และแสดงหมอลำสาธิตการจักสาน ทิวตะกร้า นุ่งซิ่น แข่งขันการกินข้าวต้มกลางวัน และการละเล่นทายโจ๊ก แข่งหมากรุกจีน ชงชาจีน วันสุดท้ายจึงจัดเตรียมอาหารมาร่วมกินกัน ซึ่งบุญกลางบ้านนั้นจัดขึ้นทุกปีช่วงเดือน 3 - 6 และนิยมจัดในวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ เพื่ออุทิศส่วนกุศลไปให้พระภูมิเจ้าที่ เจ้ากรรมนายเวร และดวงวิญญาณของญาติที่ล่วงลับไปแล้ว ทั้งนี้เพื่อขับไล่สิ่งเลวร้าย ให้ฝนตกต้องตามฤดูกาล พืชพันธุ์ธัญญาหารสมบูรณ์ นอกจากนี้ยังมีจุดมุ่งหมายเพื่อสะเดาะเคราะห์อีกด้วย

## 1.8 ประวัติของคุณแม่ผู้เขียน

นางยู้งเชียง ทรงพระนาม เป็นบุตรสาวคนที่ 2 ของนายเงียมเฮียง และนางเสงี่ยม แซ่ซ้อ จากพี่น้องทั้งหมด 5 คน คนที่หนึ่งชื่อนางสงบ แซ่เตีย นางยู้งเชียง ทรงพระนาม (มารดาของผู้เขียน) นางนิตย แซ่ซ้อ นางลำดวล พูลสุข และคนสุดท้ายนางสมรัักษ์ บุญสรรค์ นางยู้งเชียง แซ่ซ้อ เกิด พ.ศ. 2478 ชื่อเล่น หมา ที่มาของชื่อนี้เพื่อน ๆ เรียกกันเนื่องจากสมัยตอนที่แม่เป็นเด็ก เหตุเกิดจากน้องสาวเล่นขายขนมกับเพื่อนแล้วเกิดการไม่เข้าใจกันจนทะเลาะกันขึ้น เมื่อเด็กหญิงยู้งเชียงได้เห็นดังนั้นเกิดความห่วงใยน้องสาวเลยเข้าไปช่วยเหลือน้องแล้วใช้ฟันกัดคนที่รังแกน้องสาวจนเป็นแผลเปรียบเทียบกับหมากัดคน จึงเป็นที่มาของชื่อ หมา ที่ได้เรียกติดปากว่าหมาในหมู่บ้าน แม่ได้เข้าเรียนที่โรงเรียนวัดไร่หลักทอง ตำบลไร่หลักทอง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี ดังแสดงในรูปที่ 1.18



ภาพที่ 1.18 โรงเรียนวัดไร่หลักทอง ตำบลไร่หลักทอง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี

จนกระทั่งจบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 และไม่ได้ศึกษาต่อเนื่อง เนื่องจากทางบ้านมีสมาชิกหลายชีวิต จึงต้องออกจากโรงเรียนเพื่อเลี้ยงน้อง ๆ ช่วยพ่อแม่ อาชีพทางบ้านส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับเกษตรกรรม ปลูกผักสวนครัว เลี้ยงสัตว์ เพราะทางบ้านไม่มีที่ไร่นาจำเป็นต้องออกไปรับจ้างทำงานตั้งแต่เด็ก ๆ ช่วยพ่อแม่อาชีพส่วนใหญ่ รับจ้างทำนาปลูกข้าว ปลูกผัก และอื่น ๆ ทั่วไป เพื่อเป็นรายได้มาจุนเจือครอบครัวอีกแรง และอีกอาชีพหนึ่งที่แม่เล่าให้ฟังเสมอคือ การค้าขาย เช่น ขายผัก ขายขนม และอาหารในโอกาสเทศกาลต่าง ๆ ได้เรียนรู้การทำอาหารไทย อาหารจีน และอาหารพื้นบ้านมาจากอาม่า คือ แม่ของแม่หรือยาย และคนดั้งเดิมในท้องถิ่น พ่อโตขึ้นอายุได้ประมาณ 19 ปี ได้มีโอกาสพบกับนายเล้ง ทรงพระนาม ตอนนั้นได้ปลดประจำการทหารออกมาและได้ตกลงคบหาคู่ใจได้สองปี จึงได้ทำการปรึกษาผู้ใหญ่ในเรื่องการออกเรือน เมื่อทุกอย่างลงตัวก็ได้ลงหลักปักฐานที่บ้านเลขที่ 3 หมู่ 3 บ้านไร่ยายซี มีพื้นที่ประมาณไร่กว่า ๆ มีลูกด้วยกันรวม 8 คน และคนสุดท้ายได้เสียชีวิตขณะอยู่ในท้อง และคนที่ 3 ได้เสียชีวิตแล้ว ปัจจุบันเหลือพี่น้องรวม 6 คน ดังแสดงในรูปที่ 1.19 – 1.20

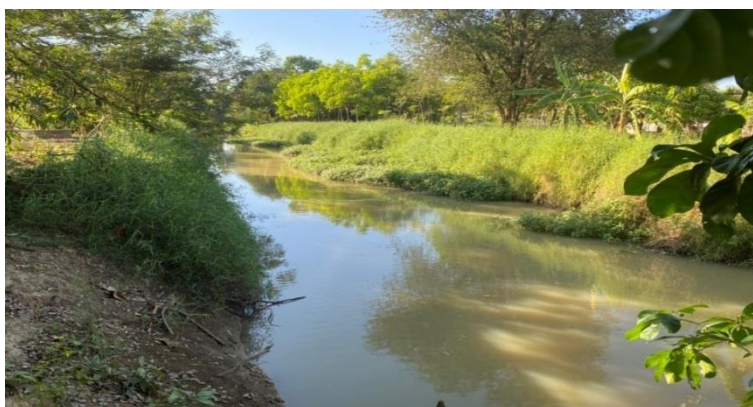


ภาพที่ 1.19 นางยู๋เซียง - นายเล้ง ทรงพระนาม (มารดาและบิดาของผู้เขียน)



ภาพที่ 1.20 มารดาและพี่น้องจำนวน 6 คน

บริเวณหน้าบ้านมีคลองที่ใช้ในการสัญจร (รูปที่ 1.21) และเป็นแหล่งน้ำที่อุดมสมบูรณ์ มีสัตว์น้ำ นานาชนิด และอุดมไปด้วยผักพื้นบ้านนานาพรรณ จึงสามารถประกอบอาชีพเพื่อหาเลี้ยงครอบครัว และได้คิดริเริ่มการสร้างโรงเรียนเปิดใช้ โรงเรียนหมู่เพื่อหาอาชีพที่มีความมั่นคงยิ่งขึ้นกับการเตรียมพร้อมมีบุตร เมื่อพร้อมในหลาย ๆ ด้าน จากนั้นจึงเริ่มมีบุตรทยอยตามกันมาเรื่อย ๆ จนครบ 7 คน



ภาพที่ 1.21 คลองหน้าบ้านในปัจจุบัน

เมื่อทุกอย่างเริ่มลงตัวแล้วเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดก็ได้เกิดขึ้นกับครอบครัว ซึ่งคนที่เป็นเสาหลักของบ้านก็คือ เตี้ยเล็ก หรือนายเล็ก ทรงพระนาม (บิดาของผู้เขียน) ได้เสียชีวิตลงด้วยอุบัติเหตุจากภัยธรรมชาติ หลังจากนั้นแม่ก็จำเป็นต้องเลี้ยงดูลูก ๆ มาโดยลำพังเป็นทั้งพ่อและแม่ในเวลาเดียวกัน พี่ชายคนโตเริ่มเป็นหนุ่มแล้วต้องออกไปหาทำงานรับจ้างนอกบ้านเพื่อนำเงินมาจุนเจือครอบครัว และพี่คนรองต้องช่วยแม่ทำงานที่บ้านและดูแลน้อง ๆ ต่อไป อาชีพส่วนใหญ่ก็ยังดำเนินไปตามปกติ จากอาชีพที่เคยทำก็ยังมีเงินเพียงพอต่อการส่งลูกเล่าเรียนและค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น ทั้งนี้แม่ได้นำเอาแนวคิดที่จะหารายได้เพิ่ม โดยนำวัตถุดิบจากธรรมชาติมาเพิ่มมูลค่า เช่น การทำปลาร้า ทำน้ำปลา การถนอมอาหารแบบตากแห้ง และขนมพื้นบ้านต่าง ๆ ครั้งหนึ่งยังจำได้ตอนนั้นผู้เขียนยังเด็กอายุประมาณ 6 - 7 ขวบ (รูปที่ 1.22) ครอบครัวมีอาชีพปลูกผักสวนครัว ขาย และเลี้ยงหมูและเป็ดไข่อาชีพหลัก หลังเกิดมรสุมพายุเสีย แม่ต้องรับภาระเลี้ยงลูก ๆ รวมแม่ 8 คน ผู้เขียนเป็นคนสุดท้ายที่จำได้ว่าพี่คนโตอายุได้ประมาณ 18 ปี ตอนนั้นผู้เขียนยังเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 บ้านของเราเกิดความวุ่นวายเกิดขึ้นทุกวัน ไหนแม่จะต้องทำมาหากินเลี้ยงลูก ๆ และตัวเองอีก ตอนนั้นผู้เขียนยังไม่มีความรู้สึกนึกคิดมากนักเห็นแม่ทำแต่งงานไม่ค่อยมีเวลาเลี้ยงลูกเท่าไรภาระตกมาอยู่กับพี่ ๆ ที่เลี้ยงน้องตามประสาพอมีพอกิน พี่สาวเป็นคนทำอาหารให้พี่ น้อง กิน ส่วนพี่ชายต้องช่วยแม่ปลูกผักทำสวน เลี้ยงหมูและเป็ด ส่วนหน้าบ้านที่ติดกับคลองซึ่งเป็นแหล่งน้ำหลักสายสำคัญของหมู่บ้านในอดีตคลองนี้มีการใช้ติดต่อค้าขายกันมากมาย เช่น เรือจ้างรับผู้คนจากทำน้ำของบ้านต่าง ๆ ไปตลาดและกลับมาส่ง เรือขายของใช้ใน ชีวิตประจำวัน เช่น สบู่ ยาสีฟัน แป้ง เป็นต้น ขนมแห้งต่าง ๆ เช่น ขนมผิง ขนมไข่ ขนมมันฝรั่ง ขนมดอกจอก เป็นต้น ขนมน้ำกะทิ ขนมน้ำเชื่อม เช่น ลอดช่องน้ำกะทิ ลอดช่องสิงคโปร์ ซ่าหริ่ม ทับทิมกรอบ

กล้วยน้ำว้าเชื่อม กล้วยไข่เชื่อม สาเกเชื่อม เป็นต้น ขนมหาด เช่น ตะโก้เผือก ข้าวโพดต้ม วัจนกะทิ ข้าวเหนียวหน้าวนล ขนมหั่น ขนมห่มอแกง วัจนกะทิ เป็นต้น ขนมประเภทไข่ เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง เม็ดขนุน เป็นต้น เรือบางลำขายทั้งอาหารสดและของแห้ง ส่วนใหญ่จะเป็นของที่มืออยู่ตามลำคลอง เช่น ผักบุ้ง ดอกโสน สายบัว ผักกระเฉด และผักที่แต่ละบ้านปลูกกันอยู่ตลอดจนผักริมรั้ว เช่น ใบตำลึง ชะอม มะเขือพวง ข่าอ่อน พริกชี้หูสวน เป็นต้น อาชีพที่ทำกันมากในขณะนั้นคือ ยกยอ ตกปลาขายเป็นส่วนใหญ่ ปลาที่จับได้คือ ปลาขาว ปลาสลวย ปลาช่อน ปลาเก็ด ปลาดุก ปลาทราย ปลาเนื้ออ่อน และปลาแขยง เมื่อผู้เขียนกลับจากเรียนหนังสือต้องมาช่วยแม่เลี้ยงสัตว์ ยกยอเพื่อที่จะนำปลามาเป็นอาหารมือเย็น อีกอย่างหนึ่งคือยกยอเล็ก ๆ เพื่อที่จะได้กุ้งฝอย วิธีการนี้พี่สาวสอนว่าถ้าจะได้กุ้งครั้งละมาก ๆ ต้องเอาดินเหนียวมาปั้นเป็นก้อนกลมขนาดลูกมะนาวแล้วคลุกกับรำข้าวเย็นนำไปวางไว้ตรงกลางยอทิ้งไว้สักพักหนึ่งประมาณ 5 นาที ก็ยกขึ้นมาจะเห็นว่าจริงดังเช่น "สังข์ทองเรียกหาปลาแต่เราเรียกหากุ้ง" ได้มาเป็นอาหารมือเย็นประมาณ 1 - 3 กิโลกรัม แม่ได้สอนวิธีการถนอมอาหารเก็บไว้กินยามยากจากกุ้งฝอยคือ กุ้งแห้ง โดยนำกุ้งตัวเล็ก ๆ มาต้มกับดอกเกลือเล็กน้อยพอออกเค็มน้ำต้มให้กุ้งสุก ถ้าสุกมากจะทำให้กุ้งแห้งกินไม่อร่อย น้ำหวานของกุ้งออกไปหมด เมื่อนำไปตากแห้งเนื้อกุ้งแห้งไม่อร่อย พอรุ่งเช้านำมาใส่กระตักตากแดดให้แห้งสนิท 2 - 3 แดด จากนั้นนำกุ้งแห้งใส่ถุงผ้าดิบใช้ไม้ทุบให้เปลือกกุ้งออกแล้วเทใส่กระตัก ทำการผัดเอาเปลือกกุ้งออกจากตัวกุ้งให้หมด นอกจากนี้เปลือกกุ้งที่ผัดออกสามารถนำไปเป็นอาหารสัตว์ได้อีกด้วย แต่ปัจจุบันหากุ้งแห้งแบบนี้รับประทานไม่ได้อีกแล้ว บริเวณบ้านมีพื้นที่นาเป็นส่วนใหญ่จะเห็นได้ว่าธรรมชาติสร้างมาได้เหมาะสมมาก ในน้ำมีปลาในนามีข้าว พื้นที่รอบ ๆ บ้านส่วนใหญ่ปลูกบ้านติดหรืออยู่ไม่ไกลจากคลองเพราะต้องอาศัยน้ำในคลองมาใช้อุปโภคบริโภค คลองมีน้ำอยู่ตลอดทั้งปี ไม่เพียงจะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันแล้ว ยังนำมาใช้ในการปลูกข้าวอีกด้วย การทำนามักเป็นการปลูกข้าวประจำปีแบบปักดำในสมัย 25 ปีที่แล้ว ข้อดีก็คือการปลูกข้าวแบบปักดำมักต้องมีน้ำมีเวลาในการให้ต้นข้าวเติบโตใช้เวลาประมาณ 4 - 6 เดือนถึงจะเก็บเกี่ยวได้ ในช่วงที่ข้าวกำลังตั้งท้องนั้นพี่ชายของผู้เขียน จะนำเบ็ดไปปักในนาข้าวในเวลาตอนเย็น พอตกดึกก็ไปดูว่ามีปลามากินเหยื่อหรือไม่ ถ้ามีก็โชคดี บางคันปลามากินแต่เหยื่อไม่ติดที่ตัวเบ็ด พี่ชายก็ต้องเอาเหยื่อไปเกี่ยวใหม่ถึงตีสองตีสาม อาจต้องไปสำรวจอีกครั้งหนึ่ง บางครั้งก็ได้ปลาบางครั้งก็ไม่ได้ปลา ส่วนใหญ่ปักเบ็ด 30 คัน จะมีปลาติดเบ็ดประมาณ 10 คันต่อคืน พอได้ปลามากก็จะเป็นอาหาร เช่น ข้าวต้มปลา ห่อหมก ต้มยำ ถ้ามีมากก็ทำแห้งตากแดดเก็บไว้ยามไม่มีอะไรกิน พอเขียนถึงตรงนี้นึกถึงการปลูกผักที่แม่ทำเป็นอาชีพอีกอย่างหนึ่ง ส่วนใหญ่มักจะปลูกผักที่ผู้คนชอบรับประทาน เช่น คะน้า กวางตุ้ง กะหล่ำปลี ผักกาดขาว หัวผักกาดขาว ต้นหอม ผักชี ขึ้นฉ่ายและผักกวยช่าย ผักที่ทำรายได้ส่วนใหญ่จะปลูกในเวลาก่อนจะถึงหน้าเทศกาลตรุษจีนประมาณ 1 - 2 เดือน เพราะในช่วงหัวบรรพบุรุษของคนจีนใช้ผักเป็นส่วนประกอบหลักจะทำรายได้ดีมาก ๆ ผักที่มักไม่มีคนชอบกินก็คือ ผักกาดเขียวท้อ ในปัจจุบันเรียกว่า ผักโสน ที่ผัดกับลูกชิ้นกุ้ง แม่เล่าว่าถ้าไม่มีใครชอบกินก็ปล่อยให้ผักกาดเขียวท้อ มาก ๆ จะได้นำมาดองหรือตากแห้งเก็บไว้ต้มหมูหรือกระดูกหมูกินในฤดูฝนเพราะผักที่ปลูกในฤดูฝน จะทำให้ผักเน่าเสียง่าย ส่วนผักพื้นบ้านริมรั้วนั้นมีมากมาย เช่น ชะอม ตำลึง ใบมะขามอ่อน ถั่วพู และผักพื้นบ้านที่ปลูกกันไว้กินตลอดปีคือ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก ใบยอ มะเขือพวง มะอึก ใบแมงลัก ใบโหระพา ใบกะเพรา ใบชะพลู เมื่อนึกถึงรายการอาหารที่ใช้ต้นตะไคร้ขอยเป็นส่วนประกอบคือยำกบ ในหน้าฝนพี่ชายออกไป



ปักเบ็ด เมื่อเดินไปปักเบ็ดจะได้กับติดไม้ติดมือมา อาหารรอบ ๆ บ้านนั้นมีทั้งต้นไม้ยืนต้นและล้มลุก ได้แก่ ต้นกล้วย มะพร้าว ต้นมะขาม มะยม ฝรั่งขึ้นก มะม่วง มะตูม ส้มซ่า ต้นไม้เหล่านี้ให้ผลตลอดทั้งปีไม่มีวันหมดตัวอย่างเช่น ต้นกล้วยเป็นผลให้กินอยู่บ่อย ๆ อาหารที่ขึ้นชื่อที่สุดของบ้านคือ กล้วยเชื่อม โดยทั่วไปจะมีส่วนผสมกล้วยสุกหอม ๆ สีเปลือกกล้วยสีออกเขียวออกเหลือง น้ำตาลทราย น้ำปูนใส โดยการปอกเปลือกกล้วยผ่า 4 ส่วนแช่ลงในน้ำปูน 15 - 20 นาที เพื่อไม่ให้กล้วยเละ เชื่อมออกมาจะอยู่ตัว สีออกแดงอ่อน ๆ คุณแม่ทำให้รับประทานอร่อยกันทั้งบ้านเพราะสมัยนั้นไม่มีขนมกรุบกรอบเหมือนสมัยนี้แถมยังได้คุณค่าทางโภชนาการอีกด้วย อาชีพที่บ้านอีกอย่างหนึ่งที่มีไม่ได้คือ การเลี้ยงสัตว์ ได้แก่ หมู (สุกร) เป็ดไข่ เป็นเรื่องที่ต้องดูแลเอาใจใส่มาก ๆ เพราะเป็นสิ่งมีชีวิต โดยเฉพาะแม่หมูพันธุ์ (เรียกภาษาชาวบ้านว่าอีโบ้) ส่วนพ่อพันธุ์หมู (เรียกว่าอีโก) การเลี้ยงหมูต้องอาศัยประสบการณ์อย่างลึกซึ้งและใกล้ชิด แม่บอกวิธีการเลี้ยงและพี่ชายรับทอดต่อมา เวลาแม่พันธุ์หมูคลอดลูกหมูไม่กี่นาทีก็เดินได้ พี่ชายต้องคอยตัดสายสะดือ พอได้ประมาณ 2 เดือนก็ขายต่อได้ แต่ส่วนใหญ่จะเลี้ยงเป็นหมูเนื้อน้ำหนักประมาณ 2 หาบ 120 กิโลกรัมถึงจะขายได้ ราคาตอนนั้นกิโลกรัมละ 21 บาท แต่ถ้าเกิดการตายระหว่างเลี้ยงพี่ชายก็จะนำไปขายในเมืองได้ประมาณ 800 - 1,000 บาท การเลี้ยงเป็ดที่จะนำไปขายเป็นเรื่องไม่ถ่วงน้ำหนักส่วนใหญ่คนที่ซื้อมักต้องการไข่เป็ดไข่แดง สีแดง ๆ ต้องเลี้ยงแบบวิถีธรรมชาติ กินกุง หอย ปู ปลาในท้องนา และเลี้ยงด้วยรำข้าวผสมกับผักตบชวาหั่นและสับละเอียดบ้างก็ได้ไข่ที่แดง แต่ปัจจุบันเขาใส่สีในอาหารให้กินซึ่งบ้านของผู้เขียนจะได้กินไข่เป็ดเป็นประจำ และเมนูเด็ดของอาหารกลางวันโรงเรียนก็คือ ไข่ดาวหรือไข่ต้ม ถ้าเหลือจากการขายก็จะทำไข่เค็มเป็นการถนอมอาหาร



ภาพที่ 1.22 แม่ลูกกับความทรงจำ

เมื่อถึงงานบุญหรือเทศกาลทางศาสนา แม่ก็ต้องหยุดงานเพื่อจัดเตรียมอาหารคาวหวาน พร้อมทั้งจะใส่ปันโตไปทำบุญที่วัดใกล้ ๆ บ้าน ที่เห็นอยู่ประจำคือ วันพระ วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา และทอดกฐิน อาหารที่แม่ทำไปวัดส่วนใหญ่จะได้มาจากการหาที่คลองหน้าบ้าน พืชผักสวนครัวและในสวน โดยไม่ต้องหาซื้อให้เปลืองเงินเพราะบ้านเรามีหมด เมนูที่ทำเป็นประจำคือ แกงจืดใบตำลึง ไข่เจียว กล้วยปลานึ่งอ่อน ทอดมันปลา

และผัดผัก ผลไม้ส่วนใหญ่เป็นกล้วยน้ำว้าหรือมะพร้าวอ่อน ถ้าเป็นวันพระที่ตรงกับวันเสาร์หรืออาทิตย์ ลูก ๆ ก็จะตามแม่ไปวัดทุกครั้ง เทศกาลที่บ้านเราขาดไม่ได้คือ เทศกาลสารทจีนและตรุษจีน เพราะแม่มีเชื้อสายจีน อยู่ครึ่งหนึ่งพอใกล้จะถึงวันเทศกาลลูก ๆ จะดีใจเพราะได้กินขนมแข่งและขนมเทียน การเตรียมงานของแม่โดย จะตัดใบตองเป็นการใหญ่ คัดใบตองตากพอใบตองนุ่ม ใช้มีดกรีดเหลือแต่ใบแล้วฉีกแบ่งให้กว้างประมาณ 1 คืบ จากนั้นส่งให้ลูก ๆ เช็ดใบตอง ทิ้งไว้ 2 - 3 วัน ถึงจะใช้ได้ ส่วนไส้ของขนมมี 2 ไส้ ไส้หวานและไส้เค็ม ไส้หวานได้จากนำมะพร้าวที่นึ่งที่ชาวบ้านเรียกกันว่า มะพร้าวหนังหมู ชูดด้วยกระดาษหรือมือแวนนำมาผัดกับ น้ำตาลทรายพอเหนียวใช้ได้ ทิ้งให้เย็นปั้นเป็นก้อนกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว ได้ไส้หวาน ซึ่งเด็ก ๆ จะชอบมาก ส่วนไส้เค็มทำมาจากถั่วเขียวมีเปลือกปัจจุบันไม่มีเปลือกเรียกว่า ถั่วทอง แซ่ถั่ว 1 คืบ นึ่งสุกโขลก ละเอียด ใส่กระเทียม หัวหอม พริกไทยเม็ดโขลกละเอียด น้ำมันหมูเจียวใหม่ ๆ ปรงรสด้วยน้ำตาลทราย เกลือ แล้วพักให้แห้ง ทิ้งให้เย็นปั้นเป็นก้อนกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว สิ่งสำคัญที่สุดคือตัวแป้ง แม่บอกว่าเนื้อ ขนมจะนุ่มนวลชวนกินต้องไม่แป้งเอง ที่ได้จากเมล็ดข้าวเหนียว ไม้ด้วยไม้หิน สมัยนั้นต้องใช้ไม้หินใหญ่ ๆ จะมี อยู่ที่กึ่งกลางของหมู่บ้าน เวลาจะใช้ต้องเข้าคิวต่อแถวกันเพราะในหมู่บ้านมีอยู่ตัวเดียว ก่อนไม่ข้าวเหนียวนั้น ต้องแช่ข้าวเหนียวอย่างน้อย 1 คืน แล้วเวลาไม่ต้องตักข้าวด้วยน้ำด้วยอย่างละครึ่งมิฉะนั้นจะไม่ออกจะฝืด และต้องมีถุงผ้าดิบรองที่ปากของไม้ด้วยเพราะจะให้น้ำข้าวที่ไม่ออกมา เมื่อไม่จนหมดข้าวเหนียวก็รวบปากถุง ผ่าดิบมัดด้วยเชือกให้แน่น ใช้ครกหินทับเพื่อให้น้ำในถุงแห้งออกหมด ส่วนใหญ่จะทิ้งค้างคืนพอรุ่งเช้าเอาแป้ง มาตัดบาง ๆ ใส่กระตักตากแดดให้แห้ง ใช้ไม้ค้ำลิ้งบดให้ละเอียดเก็บไว้ใส่ถุงปิดให้สนิท ส่วนแป้งขนมเทียนนั้นจะใช้แป้งสดที่ทับแล้วก็ได้ เติมน้ำตาลทรายแดงเคี้ยว นวดให้เข้ากันทิ้งไว้อีก 1 คืน จะเห็นว่าขนมแต่ละชนิดกว่า จะได้กินต้องใช้เวลานาน เพราะฉะนั้นการกินขนมแต่ละชิ้นต้องกินให้หมด ถ้าไม่หมดแม่ให้กินถึงเวลาทำขนม ว่ามีขั้นตอนที่ยุ่งยากและซับซ้อนแค่ไหน แต่ปัจจุบันใช้แป้งสำเร็จทำขนมกันแล้ว การห่อขนมและนึ่งขนมใช้เวลาประมาณรูปหมด 1 ดอก บรรยากาศของเทศกาลสารทจีนและตรุษจีน ดังแสดงในรูปที่ 1.23



ภาพที่ 1.23 การไหว้บรรพบุรุษ

กาลเวลาได้ผันผ่านจากอดีตจนถึงปัจจุบันบ้านของผู้เขียน (รูปที่ 1.24) ได้เปลี่ยนจากหน้าบ้านที่หันไปด้านคลองก็เปลี่ยนหันหน้าบ้านกลับไปตรงกันข้ามเพราะมีถนนตัดผ่าน อาชีพทำสวนปลูกผักรับประทาน ก็ไม่มี เพราะแม่ต้องขยายกิจการปลูกโรงเลี้ยงสัตว์แทนการปลูกผักที่เป็นอาชีพหลัก เพราะตอนนั้นราคาเนื้อสัตว์ สูงขึ้นจึงทำให้คนเลี้ยงสัตว์กันมากขึ้นในหมู่บ้านก็เป็นเช่นนี้กันหมด คลองที่เคยมีน้ำใส ผักในน้ำขึ้นตาม

ธรรมชาติก็ค่อย ๆ ตายไปที่ละน้อย ปลาที่เคยมีกลับมีน้อยลงไป ในปัจจุบันแทบหากินไม่ได้เลย การทำนาปีก็เปลี่ยนเป็นนาปรัง ทำกันปีละ 2 - 3 ครั้ง การตกเบ็ดหาปลาก็มีน้อยลงเพราะนาปรังใช้น้ำไม่มากนัก ส่วนนาปีต้องใช้น้ำเก็บและขังไว้ปลาก็มีมากมาย แต่ปัจจุบันไม่มีปลาในท้องนาอีกแล้วเป็นที่น่าเสียดายมาก ๆ ธรรมชาติเปลี่ยนไปหมดน่าใจหาย ถนนหนทางก็ดีขึ้น การติดต่อทางน้ำก็หายไปตามอย่างที่เขาว่ากันความเจริญเข้าไปสู่ที่ใดที่นั่นธรรมชาติจะสูญสลายตามไปด้วย เมื่อผู้เขียนโตขึ้นมาถึงอดีตแล้วอยากกลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง และหวังกับสู่วิตกาลเวลาด้วยการกินอยู่แบบเดิม ๆ มีความสุขมาก ๆ นี่เป็นแรงบันดาลใจให้ผู้เขียนคิดนึก และจำเรื่องราวจากวันวานมาเล่า และเขียนให้คนรุ่นหลังได้นึกถึงธรรมชาติ อาหารจากแหล่งน้ำ ปลาจากพื้นนา ผักที่ขึ้นริมรั้วบ้าน ความเป็นอยู่แบบดั้งเดิม หน้าบ้านติดแม่น้ำหลังบ้านติดท้องนา การอยู่บ้านแบบไทยๆ กินอาหารที่ทำเองภายในบ้านแบบธรรมชาติไม่ใช่สารปรุงแต่งรสมาก นี่คือแหล่งอาหารแท้ ๆ



ภาพที่ 1.24 บ้านในปัจจุบัน

แม่ของผู้เขียนจากไปด้วยสาเหตุจากการตรวจพบเนื้องอกในสมองและเสียชีวิตเมื่ออายุได้ 77 ปี ตลอดชีวิตของแม่ได้ทุ่มเทร่างกายแรงใจ ในการหาเลี้ยงดูลูก ๆ สอนให้ทุกคนเป็นคนดี สอนให้อดทนกับการทำงาน จนลูก ๆ เติบโตได้มีอาชีพหาเลี้ยงตัวเองมา จนประสบความสำเร็จกันทุก ๆ คน ส่งเสริมให้ได้รับการศึกษา เพื่อจะได้มีอาชีพการงานที่ดี และได้ถ่ายทอดประสบการณ์ในการดำรงชีวิต การทำงาน การอยู่ การกิน ที่สำคัญมาก ๆ ที่ลูก ๆ ได้ติดตัวกันมาคือการทำอาหาร ความสามารถในการประกอบอาหารตามแบบฉบับของแม่เพื่อเลี้ยงดูลูก ๆ และให้มีอาชีพติดตัว มาจนถึงปัจจุบัน โดยผ่านการเล่าเรื่องต่าง ๆ ผสมผสานกับการทำอาหารของแม่ จึงเป็นสิ่งที่มีความค่า ประกอบด้วยวิธีการทำอาหารเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ซึ่งเป็นมรดกทางภูมิปัญญาที่ส่งต่อให้กับลูกหลานนำมาศึกษาค้นคว้าและต่อยอดต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ ทะเลจันทร์ ๑ (นามแฝง), (2556) กล่าวว่า ความรักและความอบอุ่นของครอบครัว จะคอยโอบอุ้มให้เด็กๆ เจริญเติบโตได้อย่างสมบูรณ์ จากเรื่องเล่าของแม่และอาหารจานสวย เกิดขึ้นจากพลังรักของแม่คนหนึ่งที่ยุติธรรมให้ลูกได้

เรียนรู้โลกกว้างอย่างสนุกสนาน จึงช่วยเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจต่อสิ่งต่าง ๆ ผ่านอาหารฝีมือแม่ที่ปรุงแต่ง โดยเก็บรายละเอียดของธรรมชาติและชีวิตมาเป็นอาหารของแม่นั้นมีหลากหลายตามแต่วัตถุดิบที่หาได้ใกล้มือ

## สรุป

เรื่องเล่าของแม่ ได้รวบรวมประสบการณ์ตรงของผู้เขียน ผ่านการบอกเล่าการสังเกตจากสิ่งที่แม่ทำการเยี่ยมชมสถานที่สำคัญ เหตุการณ์จริงจากในชุมชน เรื่องราววิถีชีวิต ความเชื่อ ขนบธรรมเนียม วิถีชีวิตของชาวตำบลวัดหลวง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี ถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านที่นำมาบอกเล่าผ่านชีวิตของแม่ รวมกับประสบการณ์ด้านอาหารของผู้เขียนที่เป็นอาจารย์สอนในมหาวิทยาลัยมากกว่า 35 ปี ซึ่งจะได้เล่าเรื่องราวตำรับอาหารของแม่ในประเพณี วัฒนธรรมท้องถิ่นในบทต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงวัฒนธรรม. (2483). **เรื่องของ พนัสนิคม**. หนังสือฉบับปกิฉ ฉาวร บัญฉันท์ ฉรรมนนท์ 4 เมษายน 2483 วัดเทพศิรินทราวาสราชรวิหาร. กรุงเทพฯ.
- กระทรวงศึกษาธิการ และกระทรวงมหาดไทย. (2552). **วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณะและภูมิปัญญา จังหวัดชลบุรี**. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.
- กลุ่มจัดการและบริการแผนที่และข้อมูลทางแผนที่ สำนักเทคโนโลยีการสำรวจและทำแผนที่ กรมพัฒนาที่ดิน. (2562). รายงานโครงการจัดทำแผนที่แสดงควมลาดชันของพื้นที่เพื่อการพัฒนาที่ดิน จังหวัดชลบุรี. ชลบุรี.
- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.). (2561). **ชลบุรี** : ททท. สำนักงานพัทยา.
- จักรรัตน์ กนะกาศัย และอุทัยรัตน์ เมืองแสน. (2565). การสร้างระบบการรักษารูฉานของลูกค้ำของธุรกิจร้านอาหารแบบดั้งเดิมเพื่อผลสำเร็จขององคค์กร. *วารสารรัชต์ภาคย์*. 16(46), 405 – 419.
- ฉัญฉฐพัชร มณีโรจน และสุวิทย์ สุวรรณฉน. (2561). แนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวแบบไม่รีบเร่งอำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี. *วารสารรัชต์ภาคย์*. 12(25), 246 - 254.
- ฉัญฉฐา มานู. (2560). การพัฒนาเมืองน่าอยู่ของเทศบาลเมืองพนัสนิคม อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรีต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนตามมุมมองของผู้บริหารและผู้นำชุมชน. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ.
- ดวงทอง สรประเสริฐ. (2563). แนวทางการพัฒนาสู่การเป็นพื้นที่ท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของอำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี. *วารสารกระแสวัฒนธรรม*. 21(40), 100 – 113.
- ทะเลฉันท์ ๑ (นามแฝง). (2556). **เรื่องเล่าของแม่และอาหารจานสวย** (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ : มติชน.
- นิภา ฉียมฉไสฉิต. (2551). การมีส่วนร่วมของเครือข่ายวัฒนธรรม และชุมชนในการบริหารจัดการวัฒนธรรม : กรณีศึกษาประเพณีบุญกลางบ้าน อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี. ชลบุรี : สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม.
- เนมิ อุณากรสวัสดิ์, วิไลศักดิ์ กิ่งค้ำ, และบุญเลิศ วิวรรณ. (2565). ความสัมพันธ์ของคำเรียกชื่ออาหารกับความเชื่อและค่านิยม ของคนไทย 4 ภาค. *วารสาร มจร พุทธปัญหาปริทรรศน์*. 7(2), 59 – 68.
- สำนักงานจังหวัดชลบุรี กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด. 2565. **แผนพัฒนาจังหวัดชลบุรี 5 ปี พ.ศ.2566-2570**. ชลบุรี : สำนักงานจังหวัดชลบุรี.
- สำนักสำรวจและวิจัยทรัพยากรดิน กรมพัฒนาที่ดิน. แผนที่จังหวัดชลบุรี. วันที่สืบค้น 4 มกราคม 2565, จาก [http://oss101.ddd.go.th/web\\_th\\_soilseries/02\\_east/20\\_Chonburi/20\\_prov.htm](http://oss101.ddd.go.th/web_th_soilseries/02_east/20_Chonburi/20_prov.htm)
- สำนักสำรวจและวิจัยทรัพยากรดิน กรมพัฒนาที่ดิน. แผนที่อำเภอพนัสนิคมจังหวัดชลบุรี. วันที่สืบค้น 4 มกราคม 2565, จาก [http://oss101.ddd.go.th/web\\_thaisoilinf/east/Chonburi/ch\\_06.html](http://oss101.ddd.go.th/web_thaisoilinf/east/Chonburi/ch_06.html)

สุจิตต์ วงษ์เทศ. (2559). พระพนัสบดี เมืองพระรถ อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี นักโบราณคดีไทย ‘ศิลปินกร’ ใครเคย  
เห็นองค์จริง?. วันที่สืบค้น 4 มกราคม 2565, จาก [http://www.matichon.co.th/news/  
140981](http://www.matichon.co.th/news/140981)

สุจิตต์ วงษ์เทศ. (2559). ลาวพนัสนิคม ร่วมปราบกบฏหัวเหี้ย ฉะเชิงเทราและเป็นกองกำลังอารักขาเจ้าฟ้า  
มงกุฎ ที่วัดบวรฯ. วันที่สืบค้น 4 มกราคม 2565, จาก [https://www.matichon.co.th/  
columnists/news\\_140981](https://www.matichon.co.th/columnists/news_140981)

อรรถพล อนันตวรสกุล และจันทร์ฉาย คุณพล. (2547). **แผนที่ประเทศไทย (พิมพ์ครั้งที่ 2)**. กรุงเทพฯ :  
สำนักพิมพ์ปาเจรา จำกัด.

A glass jar filled with dried shrimp, with more shrimp scattered on a woven bamboo mat. The shrimp are small, translucent, and have a reddish-brown hue. The mat is made of woven bamboo strips, creating a textured background. An orange banner is overlaid on the top right of the image.

บทที่ 2 ตำรับถนอมอาหารของแม่





## บทที่ 2

### ตำรับถนอมอาหารของแม่

จากข้อมูลก่อนหน้านี้ อย่างที่ทราบกันดีว่า ครอบครัวของผู้เขียนเป็นครอบครัวแม่เลี้ยงเดี่ยว หลังจากทีครอบครัวผู้เขียนได้สูญเสียพ่ออันเป็นที่รัก ส่วนแม่ต้องดูแลและเลี้ยงลูกทั้ง 7 คน เพียงคนเดียวแม่ของผู้เขียนนั้นได้มองเห็นถึงความสำคัญของการวางแผนการทำงานเป็นอย่างยิ่ง แต่ยังมีโชคดีที่มีพี่ชายของผู้เขียนคอยช่วยเหลือเรื่องแรงงาน ช่วยแบ่งเบาแรงของแม่ได้ การสร้างอาชีพถือเป็นเรื่องสำคัญ อาชีพของครอบครัวตอนนั้น คือ การเลี้ยงสุกร เลี้ยงเป็ดไข่ ที่ทำกันมาตั้งแต่สมัยที่พ่อของผู้เขียนยังคงมีชีวิตอยู่ ครอบครัวของผู้เขียนได้สานต่ออาชีพนี้ เพื่อหารายได้เข้ามาจุนเจือครอบครัว หลังจากการให้อาหารสัตว์เสร็จ และพอมีเวลาว่างบ้างในช่วงบ่าย ๆ แม่จึงกล่าวว่าในแต่ละวันไม่ควรจะปล่อยให้เวลาเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ แม่จะหากิจกรรมมาให้ลูก ๆ ได้ทำเสมอ ทำให้ครอบครัวของบ้านเรามีการพักผ่อนหย่อนใจและหาเวลาว่างไม่เหมือนครอบครัวอื่น ๆ เช่น สร้างร้านยกยอ หรือเรียกอีกชื่อว่าสะดุ้ง ไว้ที่บริเวณในคลองหน้าบ้าน มีไว้สำหรับตากปลา เพื่อนำมาทำเป็นอาหารในแต่ละวัน บางครั้งในช่วงฤดูกลาน้ำหลากมีปลาชุกชุมมาก ๆ เมื่อได้ปลามาในปริมาณที่มากจะนำไปขาย ถ้าเหลือมากแม่คิดวิธีเก็บปลาได้นานมากขึ้น คือการถนอมอาหาร ไม่ว่าจะนำมาทำเป็นรูปแบบต่างๆ เช่น การทำเค็ม การตากแห้ง การรมควัน การหมัก เช่น ปลาร้า ปลาสาม ปลาข้าวคั่ว น้ำปลา ฯลฯ รวมถึงเรื่องของการเลี้ยงสัตว์ เช่น การเลี้ยงเป็ด ผลผลิตก็คือไข่เป็ด นำมาทำเป็นการดองเค็ม ส่วนพืชผักที่ปลูกหรือขึ้นเองตามธรรมชาติ เมื่อนำมากิน จัดจำหน่าย ส่วนที่เหลือ ก็นำมาถนอมอาหารเก็บไว้กินในยามยากและนอกฤดูกาลอีกด้วย

สำหรับการถนอมอาหารของแม่เป็นการทำแบบครัวเรือน โดยทำตามแบบธรรมชาติที่อยู่รอบ ๆ บ้าน โดยใช้ผลผลิตที่ได้จากธรรมชาติและผลผลิตที่เกิดจากการเลี้ยง ไม่ต้องซื้อหา มีส่วนผสมที่ไม่ซับซ้อน ทำได้ง่าย และสามารถเก็บไว้ได้นาน นำมาเป็นส่วนประกอบหลัก และนำมาเป็นเครื่องปรุงในการทำอาหารของบ้านเราอีกหลายชนิด ทำให้รสชาติอาหารชนิดนั้น ๆ อร่อย และไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ยกตัวอย่าง เช่น การทำกุ้งแห้ง ปลาเล็กปลาน้อยแดดเดียว ปลารมควัน ผักตากแห้ง กล้วยตาก มะม่วงกวน การหมัก ปลาร้า น้ำปลา ปลาสาม ปลาข้าวคั่ว ปลาเค็ม ไข่เค็ม การฉาบ เช่น กล้วย มัน เผือก การเชื่อม เช่น กล้วยน้ำว่าสาเก ฟักเขียว มะตูม การหมักดอง เช่น ผักเสี้ยนดอง ผักกาดดอง หน่อไม้ดอง ชিংดอง กระเทียมดอง มะนาวดอง ตั้งฉ่าย หัวผักกาดดอง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ พิมมาดา (2564) กล่าวว่า การถนอมอาหารเป็นวิธีง่ายๆ ในสมัยก่อนแต่มีประสิทธิภาพมาก อาหารสามารถเก็บรักษาไว้ได้นาน โดยมีธรรมชาติเป็นส่วนช่วยในการถนอมรักษาซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

#### 1. การถนอมอาหาร (Food Preservation)

การถนอมอาหาร หมายถึง วิธีการยืดอายุอาหารเพื่อเก็บรักษาวัตถุดิบให้มีคุณภาพ ทั้งในด้านสี กลิ่น รส เนื้อ สัมผัส ไม่บูดเน่าเสียหายง่าย และคงคุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกับของเดิม โดยปัจจุบันเทคโนโลยี

ทางด้านการถนอมอาหารเจริญขึ้น จึงทำให้ปัญหาต่าง ๆ ลดลงอย่างมาก ประโยชน์ของการถนอมอาหาร มีดังนี้

1.1 ทำให้มีอาหารบริโภคตลอดปี และมีอาหารนอกฤดูกาลไว้รับประทาน เช่น การเก็บรักษา และแปรรูปอาหารในยามสงคราม เกิดภัยธรรมชาติ เกิดภาวะแห้งแล้งผิดปกติ

1.2 ช่วยรักษาคุณค่าและคุณภาพของอาหารให้คงทนอยู่ได้นาน เพราะอาหารที่ผ่านการแปรรูปเพื่อการถนอมอาหารไว้ จะมีอายุการเก็บที่ยาวนานกว่าอาหารสด เช่น อาหารกระป๋อง อาหารแห้ง อาหารฉายรังสี อาหารแช่เยือกแข็ง เป็นต้น

1.3 ส่งเสริมการผลิตในครอบครัว ให้ช่วยประหยัดรายจ่ายค่าอาหาร และเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวอีกด้วย

1.4 ใช้อาหารเหลือให้เกิดประโยชน์ เช่น ในกระบวนการแปรรูปผลผลิตการเกษตรจะมีวัตถุดิบเหลือทิ้ง ซึ่งเราสามารถนำส่วนที่เหลือนั้นมาแปรรูปเก็บไว้เป็นอาหารได้ ทำให้มีอาหารลักษณะแปลก ๆ มีกลิ่นสีรสชาติต่าง ๆ รับประทาน เช่น มะขามแก้ว มะขามแช่อิ่ม เป็นต้น

1.5 ทำให้อาหารมีน้ำหนักเบา สะดวกในการเก็บ ส่งไปขายหรือส่งให้ผู้อื่นที่อยู่ห่างไกล ช่วยให้เกิดการกระจายอาหาร เพราะในบางประเทศไม่สามารถผลิตอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของประชากรได้ จึงจำเป็นต้องอาศัยอาหารจากแหล่งผลิตอื่น

1.6 ช่วยให้เกิดความสะดวกในการขนส่ง โดยที่อาหารไม่เน่าเสีย สามารถพกพาไปที่ห่างไกลได้

1.7 ใช้อาหารเหลือให้เกิดประโยชน์ กระบวนการแปรรูปมีวัตถุดิบเหลือทิ้ง ปัจจุบันมีการนำอาหารเหลือมาแปรรูป

1.8 ช่วยเพิ่มมูลค่าผลผลิตทางการเกษตร ลดปัญหาผลผลิตล้นตลาด และช่วยเหลือในครอบครัว โดยทำเป็นอาชีพเสริม ซึ่งสอดคล้องกับ ชฎานิศ ช่วยบำรุง (2564) กล่าวว่า การถนอมอาหารหมายถึง การเก็บรักษาอาหารด้วยเทคนิควิธีการต่าง ๆ ซึ่งต้องเลือกวิธีการให้เหมาะสมกับลักษณะของอาหารชนิดนั้น ๆ เพื่อที่จะคงไว้ซึ่งคุณภาพของอาหาร ไม่บูดเสีย และเก็บรักษาอาหารไว้ได้นาน และสอดคล้องกับ พรพล รมย์นุกูล (2545) กล่าวว่า การถนอมอาหารเป็นกระบวนการที่ช่วยให้อาหารปลอดภัยและสามารถรับประทานได้เป็นเวลานาน โดยไม่ให้อาหารนั้นเกิดการเสื่อมเสีย และยังคงอยู่ในสภาพที่ยอมรับของผู้บริโภค

## 2. หลักการถนอมอาหาร

การถนอมอาหารมีจุดประสงค์ที่สำคัญ คือ ต้องการที่จะเก็บรักษาอาหารไว้ให้นานที่สุด โดยไม่เน่าเสีย ซึ่งสาเหตุที่สำคัญในการเน่าเสียของอาหาร คือ จุลินทรีย์ ดังนั้น การถนอมรักษาอาหารด้วยวิธีต่าง ๆ จะมีหลักการควบคุมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ 4 ประการ ได้แก่

2.1 การทำลายจุลินทรีย์ด้วยความร้อน ได้แก่ การพาสเจอร์ไรส์ (Pasteurization) ซึ่งเป็นการถนอมอาหารชั่วคราววิธีหนึ่ง โดยการทำลายจุลินทรีย์เพียงบางส่วนด้วยการใช้ความร้อนประมาณ 50 - 60 องศาเซลเซียส แต่หากใช้อุณหภูมิสูงมากอาจจะทำให้รสชาติและกลิ่นเปลี่ยนแปลงไป

2.2 การควบคุมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์โดยการใช้อุณหภูมิต่ำหรือการใช้สารเคมี เช่น การใช้เกลือเป็นสารถนอมอาหาร การรมควัน รวมทั้งการหมักดองที่ทำให้กรดแลคติกหรือแอลกอฮอล์

2.3 การกำจัดน้ำ น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของจุลินทรีย์ การกำจัดน้ำ เช่น การแช่แข็ง เมื่อน้ำเปลี่ยนสถานะเป็นน้ำแข็ง จุลินทรีย์จึงไม่สามารถอาศัยอยู่ในน้ำได้ การทำเค็มก็ใช้หลักการนี้เช่นเดียวกัน ปริมาณน้ำในอาหารลดลง เพราะเกลือทำให้เกิดการออสโมซิส น้ำจึงไหลออกจากอาหารซึ่งมีความเข้มข้นของสารละลายน้อยกว่ามายังภายนอกที่มีความเข้มข้นของสารละลายมากกว่า

2.4 การใช้สารเคมีหรือสารเจือปนในอาหาร มีบทบาทสำคัญในการถนอมอาหาร โดยเฉพาะในประเทศเขตร้อนซึ่งมีอุณหภูมิและความชื้นสูง อาหารจะเสียเร็ว จุลินทรีย์เติบโตได้ง่าย แต่การใช้สารเคมีมากเกินไปอาจเป็นโทษต่อร่างกายได้ ดังนั้น การใช้สารเคมีชนิดใด มากน้อยเพียงใด ควรพิจารณาทั้งประโยชน์ของสารเคมีที่จะใช้เสียก่อน และควรเลือกใช้ในกรณีที่เหมาะสมและในปริมาณที่พอเหมาะ ซึ่งสอดคล้องกับ พระมหาสุริยัน อุตตโร และคณะ (2564) กล่าวว่า การถนอมอาหารเป็นสิ่งสำคัญเพราะจะกำจัดแบคทีเรียและเชื้อราที่เป็นอันตราย ซึ่งอาจทำให้อาหารปนเปื้อนและทำให้อาหารเน่าเสียได้ การถนอมอาหารยังช่วยให้เก็บอาหารได้นานขึ้นด้วยการทำลายจุลินทรีย์

### 3. วิธีถนอมอาหาร

วิธีการถนอมอาหารสามารถแบ่งออกเป็น 5 วิธีดังนี้

#### 3.1 การถนอมอาหารโดยตากแห้ง

การถนอมอาหารโดยตากแห้งเป็นวิธีที่ง่ายและประหยัดมากที่สุด ใช้ได้กับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ผักและผลไม้ โดยการนำน้ำหรือความชื้นออกจากอาหารให้มากที่สุดหรือมีความชื้นอยู่เพียงเล็กน้อยเพื่อให้จุลินทรีย์ไม่สามารถเกาะอาศัยและเจริญเติบโตได้ ทำให้อาหารไม่บูดเน่า เช่น เนื้อเค็ม ปลาเค็ม กลัวยตาก เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ วรณภา ประทุมรัตน์ (2550) กล่าวว่า การถนอมอาหารโดยการตากแห้ง เป็นวิธีการที่ง่ายที่สุดและประหยัดที่สุด ทำได้กับอาหารหลากหลายประเภท เช่น เนื้อ ผัก และผลไม้ โดยวิธีการนำน้ำหรือนำความชื้นออกจากอาหารให้ได้มากที่สุด เพื่อทำให้เอนไซม์ที่มีอยู่ในอาหารไม่สามารถทำงานได้ รวมถึงแบคทีเรียที่ไม่สามารถเจริญเติบโตได้ในของแห้ง

#### 3.2 การถนอมอาหารโดยการดอง

การดองเป็นการถนอมอาหารโดยการใช้จุลินทรีย์บางชนิด ที่ไม่เป็นอันตรายต่อมนุษย์ โดยจุลินทรีย์นั้นจะสร้างสารบางอย่างขึ้นมาในอาหาร ซึ่งสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ตัวอื่น ๆ ได้ ดังนั้นผลของการหมักดองจะทำให้อาหารปลอดภัยจากจุลินทรีย์ชนิดอื่น ๆ และยังทำให้เกิดอาหารชนิดใหม่ ๆ ที่มีลักษณะแตกต่างไปจากเดิม เช่น กลิ้น และรสชาติของอาหารให้แปลกออกไป ซึ่งสอดคล้องกับ ชฎานิช ช่วยบำรุง (2564) กล่าวว่า การดองเป็นวิธีถนอมอาหารโดยการเพิ่มสารปรุงแต่งรส รสชาติจะเปรี้ยว เค็ม หวาน หรือมีส่วนผสมของรสชาติเหล่านี้ เครื่องปรุงรสที่ใช้ในการดองนี้ ได้แก่ เกลือ น้ำตาล น้ำส้มบริสุทธ์ เป็นต้น

การถนอมอาหารโดยการดองมีหลายวิธี ดังนี้

3.2.1 การดองเปรี้ยวเป็นวิธีที่จะเพิ่มรสชาติกลมกล่อมให้กับอาหาร ใส่เกลือ น้ำส้มสายชู น้ำตาล และเครื่องเทศรวมทั้งพริกต่าง ๆ เพื่อให้มีรสเผ็ดเข้มข้นจัดขึ้นได้อีกด้วย การดองประเภทนี้มักจะใช้สำหรับการดองผักและผลไม้ สามารถทำได้ 2 วิธี ได้แก่

1). การดองโดยใช้เกลือ นำชิ้นอาหารแช่ลงในน้ำเกลือที่มีความเข้มข้นประมาณ 5-8 เปอร์เซ็นต์ (เกลือ 5 กรัม/ น้ำ 95 กรัม) เป็นเวลาประมาณ 3 - 5 วัน จะเกิดกรดแล็กติก (Lactic acid) ทำให้มีรสเปรี้ยว แต่กินได้ไม่มีอันตรายจากเชื้อจุลินทรีย์

2). การดองโดยใช้น้ำส้มสายชู โดยแช่อาหารในน้ำส้มสายชู หรือปรุงรสน้ำส้มสายชูด้วยน้ำตาล เกลือ และเครื่องเทศ เพื่อให้รสชาติกลมกล่อม มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน และมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน

3.2.2 การดอง 3 รส คือ รสเปรี้ยว เค็ม และหวาน ผักที่นิยมดองแบบนี้ ได้แก่ ขิง กระเทียมสด ผักกาดเขียว เป็นต้น โดยน้ำดองผักจะประกอบด้วยน้ำสะอาด น้ำส้มสายชู น้ำตาล และเกลือผสมกันในอัตราส่วนที่เหมาะสมแล้วนำไปต้มจนเดือด จากนั้นทิ้งไว้ให้เย็น แล้วนำมาเทราดลงบนผักปิดฝาทิ้งไว้ประมาณ 2 - 3 วัน จึงนำมารับประทานได้

3.2.3 การดองหวานใช้น้ำตาลเป็นส่วนผสมหลัก ผักและผลไม้ที่นิยมนำมาดอง เช่น มะละกอ หัวผักกาด กะหล่ำปลี เป็นต้น โดยต้มน้ำตาล น้ำส้มสายชู และเกลือ ให้ออกรสหวานนำให้เดือด จากนั้นทิ้งไว้ให้เย็น แล้วจึงนำมาเทราดลงบนผักผลไม้ ทิ้งไว้ 2 - 3 วัน จนได้อาหารดองที่มีรสหวาน จึงนำมารับประทานได้

3.2.4 การดองเค็มเป็นการหมักดองที่ใช้เกลือเป็นหลัก อาหารที่นิยมส่วนใหญ่จะเป็นพวกเนื้อสัตว์และผัก เช่น ปูเค็ม ปลาเค็ม กะปิ หัวผักกาดเค็ม ไข่เค็ม เป็นต้น โดยต้มน้ำส้มสายชูและเกลือให้ออกรสเค็มจัดเล็กน้อยจนเดือดทิ้งไว้ให้เย็น กรองใส่ภาชนะที่จะบรรจุอาหารดอง แล้วหมักทิ้งไว้ 4 - 9 เดือนจึงนำมารับประทาน

3.2.5 การหมักดองที่ทำให้เกิดแอลกอฮอล์ คือ การหมักอาหารพวกแป้ง น้ำตาล โดยใช้ยีสต์เป็นตัวช่วยให้เกิดแอลกอฮอล์ เช่น ข้าวหมาก ไวน์ เป็นต้น

### 3.3 การถนอมอาหารโดยการเชื่อม

การเชื่อมเป็นวิธีถนอมอาหารโดยเพิ่มปริมาณน้ำตาลในอาหารให้สูงขึ้น โดยใช้ความร้อนทำให้อาหารสุก และน้ำตาลซึมผ่านเข้าไปในเนื้ออาหาร อาหารจะไม่เหี่ยวยุบ และเก็บไว้ได้นาน โดยอาศัยสารน้ำตาลป้องกันไม่ให้อาหารนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงบูดเน่าเสียหาย การถนอมอาหารโดยการเชื่อม 3 วิธี ดังนี้ ซึ่งสอดคล้องกับ ชวานิกซ์ ช่วยบำรุง (2564) กล่าวว่า การใช้น้ำตาลในการถนอมอาหาร นิยมใช้กับผลไม้ซึ่งปริมาณน้ำตาลขึ้นอยู่กับความต้องการในการเก็บรักษา โดยทั่วไปผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจะนิยมใส่น้ำตาลในปริมาณที่มาก

3.3.1 การเชื่อมแบบธรรมดา คือ การเคี่ยวน้ำเชื่อมชั้นเหนียว น้ำเชื่อมแทรกซึมเข้าไปในเนื้อของอาหารที่เชื่อมแล้วใช้น้ำเชื่อมที่เหลือแช่หล่อไว้อีกชั้นหนึ่ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว สาเกเชื่อม ลูกตาลเชื่อม ขนุนเชื่อม เป็นต้น หรืออาจเคี่ยวต่อไปจนน้ำเชื่อมแก่จัด เมื่อเย็นลงจะแห้งและแข็งตัว

3.3.2 การถนอมอาหารด้วยการแช่เย็น เป็นการใช้น้ำตาลปริมาณมาก คือ นำอาหารมาแช่ในน้ำเชื่อม และเพิ่มความเข้มข้นจนถึงจุดอิ่มตัวแล้วนำมาทำแห้ง มักใช้กับผลไม้ที่มีรสขม รสขื่น หรือรสเปรี้ยวจัด โดยนำผลไม้เหล่านั้นมาทำให้มีรสจืดลงเสียก่อนด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น แช่น้ำเกลือ แช่น้ำปูน แช่สารส้ม เป็นต้น ผลไม้ที่นิยมนำมาแช่เย็น เช่น มะม่วง มะขาม มะกอก มะยม เป็นต้น

3.3.3 การฉาบ เป็นการนำเอาผักหรือผลไม้ที่ห่าสุกแล้วมาผานก่อน แล้วจึงฉาบด้วยน้ำเชื่อมที่เคี่ยวน้ำตาลให้เป็นน้ำเชื่อมแก่จัดจนเป็นเกล็ด แล้วเทลงผสมคลุกเคล้ากับของที่ทอดไว้ เช่น ผีอกทอด มันทอด ก๋วยเตี๋ยวทอด เป็นต้น ทิ้งไว้ให้เย็นจนน้ำเชื่อมเกาะเป็นเกล็ดติดอยู่บนผิวอาหารที่ฉาบ

#### 3.4 การถนอมอาหารด้วยวิธีการกวน

การกวน คือ การที่นำเนื้อผลไม้ที่สุกแล้วผสมกับน้ำตาล ตั้งไฟแรงปานกลาง ใช้เครื่องมือชนิดใดชนิดหนึ่งคนให้เร็วและแรงจนทั่วกัน กวนไปเรื่อย ๆ จนมีลักษณะเป็นเนื้อเดียวกัน คือ ช้นและเหนียว ใช้มือแตะอาหาร ไม่ติดมือ การกวนสามารถใส่น้ำตาลได้ 2 วิธี คือ ใส่น้ำตาลแต่น้อยใช้กวนผลไม้ เพื่อทำแยมหรือ เยลลี่ เป็นต้น และการใส่ปริมาณน้ำตาลมาก เช่น การกวนผลไม้แบบแห้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว สับปะรดกวน ทูเรียนกวน เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ พิมมาดา (2564) กล่าวว่า การกวนเป็นกระบวนการลดปริมาณน้ำในเนื้ออาหารโดยใช้ความร้อน เช่น กวนมะม่วง กวนสับปะรด กวนทูเรียน เป็นต้น ผลไม้ส่วนใหญ่ที่คนมักกวนเพราะสุก เป็นผลไม้ที่อุดมสมบูรณ์และปริมาณที่มากจนกินไม่ทัน โดยการนำเนื้อผลไม้ชนิดนั้นมาทำให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วใส่กระทะตั้งไฟอ่อน ๆ จนถึงปานกลาง และกวนผลไม้เพื่อให้ น้ำระเหยออกจนกระทั่งเนื้อผลไม้ชิ้นนั้นมีลักษณะข้นเหนียว เมื่อได้ที่แล้ว นำเก็บในขวดโหลที่ต้มฆ่าเชื้อแล้วปิดฝาให้สนิท เพื่อเก็บเอาไว้รับประทานได้นาน ๆ

#### 3.5 การรมควัน

การรมควันเป็นการถนอมอาหารที่ต่างไปจากการตากแห้งธรรมดา นอกจากจะทำให้อาหารแห้งแล้ว ยังช่วยรักษาให้อาหารเก็บได้นาน มีกลิ่นหอมและรสชาติแปลกไปจากเดิมซึ่งเป็นที่นิยมกันมาก การรมควันที่สามารถทำได้ในครอบครัวจะเป็นแบบธรรมชาติ โดยให้อาหารสัมผัสกับควันจากการเผาไหม้หรือวัสดุกลุ่ม เช่น ไม้ กาบมะพร้าว ขี้เลื่อย ชังข้าวโพด เป็นต้น นำอาหารแขวนไว้เหนือกองไฟใช้ไฟอ่อน ๆ เพื่อให้ รมควันอาหารไปพร้อมกับไอร้อนจะช่วยทำให้อาหารแห้งเร็ว เช่น รมควันปลา เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับ ชฎานิศ ช่วยบำรุง (2564) กล่าวว่า วิธีการถนอมอาหารโดยการรมควัน นิยมทำกับประเภทเนื้อสัตว์โดยใช้ ความร้อนควบคู่ไปกับการใช้ควันไฟเพื่อให้อาหารแห้งและมีรส กลิ่นของควันไฟ โดยควันไฟที่นำมาใช้รมนั้น นิยมใช้จากชังข้าวโพดหรือกากอ้อย ไม้สักหรือไม้เนื้อแข็งต่าง ๆ และการเผาไหม้ขี้เลื่อย เป็นต้น

วิธีการถนอมอาหารต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว ล้วนมีความเป็นมาจากภูมิปัญญาไทยที่ทุกครัวเรือนสามารถทำเองได้และยังช่วยสร้างรายได้ให้แก่ครอบครัวอีกด้วย

ย้อนไปสมัยที่ผู้เขียนยังเป็นเด็กได้เห็นแม่ ทำอาหารหลาย ๆ ชนิด ในตอนนั้นผู้เขียนยังไม่มีความรู้ด้านอาหารว่าอาหารที่แม่ทำเป็นอาหารประเภทใดบ้าง เมื่อโตขึ้นจึงได้ทราบประเภทอาหารทั้งจากการทราบด้วยตัวผู้เขียนเองและแม่บอกเล่าให้ฟัง การทำอาหารไม่ใช่แค่ทำกินไปมือ ๆ พอให้แล้วเสร็จ แต่ต้องคิดด้วยว่าวัตถุดิบชนิดนี้คืออะไร ทำเก็บไว้กินนาน ๆ ได้ไหม สามารถถนอมอาหารได้ด้วยวิธีใดบ้าง เช่น การตากแห้ง การทำเค็ม การดอง เป็นต้น ซึ่งวิธีการเหล่านี้เป็นสิ่งที่น่าสนใจมาก เนื่องจากการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นตั้งแต่สมัยปู่ย่า ตายาย จนถึงรุ่นของแม่ โดยแม่มีความสนใจชอบทำอาหาร และมีความสามารถในการจดจำสูตรได้เป็นอย่างดี การถนอมอาหารที่แม่ถนัดคือการหมักเกลือ การตากแห้ง การย่าง การรมควัน การกวน ซึ่งเป็นวิธีง่าย ๆ ไม่ได้มีกรรมวิธียุ่งยากหรือซับซ้อน โดยอาศัยธรรมชาติเป็นส่วนช่วยในการถนอมรักษา อาจจะมีทั้งการเก็บในลักษณะสด และแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารชนิดใหม่ โดยที่คุณภาพมีการเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด และสามารถเก็บไว้ได้นานอย่างที่ได้อธิบายมาข้างต้น การถนอมอาหารมีหลายวิธี เช่น ผลไม้กวน ซึ่งเป็นการระเหยเอาน้ำออก เพื่อให้ผลไม้สามารถเก็บไว้ได้นาน อาจจะมีเติมน้ำตาลด้วยหรือไม่ก็ได้ เพื่อให้รสชาติดีขึ้น ทั้งนี้การถนอมอาหารที่ผู้เขียนจะกล่าวต่อไปนี้เป็นกรรมวิธีตามวิถีชาวบ้านที่ผู้เขียนเคยได้ศึกษาจากแม่ที่ได้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นจนถึงรุ่นของผู้เขียน และมีบางตำรับที่ผู้เขียนจะนำเสนอการถนอมอาหารตามแบบฉบับของผู้เขียนที่ได้รับสืบทอดมาจากแม่โดยตรง

#### 4. การถนอมอาหารตำรับของแม่มีดังนี้

##### 4.1 การตากแห้งและรมควัน

ตำรับและวิธีการถนอมอาหารโดยการตากแห้งและรมควัน มีทั้งหมด 3 ตำรับดังนี้

1. ปลาช่อนตากแดด แดดเดียว
2. กุ้งแห้งตัวน้อย
3. ปลารมควันสีเหลืองหอม

##### 1. ปลาช่อนตากแดด แดดเดียว

โอกาสยกยอที่คลองหน้าบ้านของผู้เขียนให้ได้ปลาช่อนสักตัวนั้นเป็นเรื่องที่ยาก นาน ๆ ครั้งถึงจะโชคดียกยอได้ปลาช่อน ครอบครัวผู้เขียนจะดีใจกันมากเพราะปลาช่อนไม่ใช่จะยกยอได้มาง่าย ๆ เนื้อปลาช่อนอร่อย นุ่ม และปลาช่อนอาศัยอยู่ในน้ำที่มีกองกิ่งไม้สะสม ไม่ค่อยว่ายน้ำไปมาและชอบอาศัยอยู่บริเวณน้ำนิ่ง ๆ อีกวิธีหนึ่งที่ทำให้ครอบครัวผู้เขียนจับปลาช่อนได้นั้นคือ พี่ชายของผู้เขียนจะพายเรือออกไปในช่วงเวลากลางคืนเพื่อไปปักเบ็ดคันเล็ก พร้อมเหยื่อซึ่งที่บ้านผู้เขียนเรียกว่า “ตัวอีแกลบ” เพราะมันชอบอาศัยอยู่ในบริเวณกองแกลบหรือกองขี้ไก่ แหล่งที่มีปลาช่อนมากมักอยู่ตามพุ่มไม้ที่ยื่นออกมาชายน้ำหรือตามต้นไม้ใหญ่ ๆ ที่ขึ้นตามบริเวณริมคลอง การปักเบ็ดจะปักห่างประมาณ 5 - 10 เมตร ในแต่ละครั้งจะนำไปประมาณ 30 - 50 คัน ถึงจะได้ เมื่อได้เวลาประมาณ 3 - 4 พุ่ม พี่ชายผู้เขียนก็ค่อย ๆ พายเรือไปดูว่ามีปลาช่อนกินเหยื่อหรือยัง และติดเบ็ดหรือเปล่า ส่วนใหญ่ในสมัยนั้นการไปดูเบ็ดครั้งหนึ่งจะได้ปลาช่อนอยู่ราว ๆ 10 ตัว ทำเช่นนี้ 2 - 3 ครั้งต่อคืน ไก่จะเข้าจึงพายเรือออกไปเก็บเบ็ดนำปลาช่อนที่ได้กลับมาประกอบอาหาร คืนหนึ่งจะได้

ปลาช่อนมาประมาณ 30 ตัว ปลาช่อนที่ได้มา มักนำไปขายที่ตลาด บางครั้งนำมาทำเป็นอาหาร เช่น แกง ต้ม ยำ ผัด ท่อหมก และเมื่อหามาได้มาก ๆ จะทำปลาช่อนตากแดดแห้งหรือปลาช่อนตากแดดเดียว

วิธีการทำมีดังนี้ ทูบหัวปลาช่อนให้ตาย (อย่าถือว่าเป็นบาปเพราะมันเป็นอาหารของคน) นำปลาช่อนที่ตายแล้วขอดเกล็ดปลาให้หมด ใช้มีดตัดหัวเก็บตัวไว้ และหงายหัวปลาขึ้นไว้ไม่ให้เลือดออกมาจากรอยตัดของหัว เพื่อที่จะนำเลือดที่หัวปลามาทาที่ตัวปลาช่อนจะได้สีแดงสวยเมื่อตากแห้ง แล้วปลาช่อนเอาก้างกลางออก ถ้าตัวใหญ่ให้บั้งก่อนหมักด้วยเกลือเพื่อให้เข้าเนื้อปลาช่อนในอัตราส่วนปลาช่อน 3 กิโลกรัม ต่อดอกเกลือ 150 กรัม ทิ้งไว้เป็นระยะเวลา 30 นาที นำไปตากแดด หากวันไหนแดดดีครึ่งวันบ่ายก็กลับด้านปลาเพื่อให้ถูกแดดทั่วตัว ถ้าต้องการให้เก็บไว้ได้นานให้นำไปตากแดดต่ออีก 1 - 2 แดด ส่วนตัวผู้เขียนชอบแบบตากแดดเดียวเพราะเนื้อปลาด้านนอกตึง ๆ ด้านในเนื้อปลานุ่ม ๆ นำไปทอดในน้ำมันให้สุก ด้านนอกตัวปลาสีเหลืองทอง กินกับข้าวสวยร้อน ๆ จะอร่อยหรือแหมกกับแกงเผ็ด แกงคั่ว หรือแกงส้มจะเข้ากันเป็นอย่างมาก ส่วนผสมการทำปลาช่อนแดดเดียว (รูปที่ 2.1)



ภาพที่ 2.1 ส่วนผสมการทำปลาช่อนแดดเดียว

การทำปลาช่อนตากแดด แดดเดียว มีอีกหนึ่งวิธี คือนำเนื้อปลาช่อน น้ำปลาดีที่แม่ทำไว้ประมาณ ½ ชามแกง แซ่ไว้เป็นระยะเวลาประมาณ 10 นาที แล้วนำไปตากแดด รสชาติทั้ง 2 วิธีแตกต่างกัน ปลาช่อนที่หมักด้วยน้ำปลาจะมีกลิ่นหอม ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละคน แต่บางคนบอกว่าปลาที่หมักกับน้ำปลาหมิ่นคาวบ้าง หรือหากต้องการทำเป็นปลาช่อนเค็มและตากแดดแห้งต้องใส่ดอกเกลือประมาณ 200 กรัม แล้วตากแดดให้แห้งใช้เวลาประมาณ 2 - 3 วัน วิธีนี้จะเก็บไว้กินได้ข้ามปี (รูปที่ 2.2) ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักพิมพ์แสงแดด (2550) กล่าวว่า วิธีการทำปลาช่อนแห้ง ต้องเริ่มจากการขอดเกล็ดปลาช่อน ตัดหัวแล้วครีบล้าง ควักไส้ปลาออกให้หมดจากนั้นให้แบะตัวปลาแผ่อก โดยใช้มีดกรีดตัวปลาตามความยาวของตัวปลา เอาเกลือทาด้านในตัวปลา ขยำนาน ๆ หมักทิ้งไว้ 1 คืน เมื่อครบเวลาแล้วให้ล้างปลา เอาปลาไปตากแดดผึ่งแดดทุก ๆ วัน จนกว่าปลาจะแห้ง จะเก็บไว้ได้นาน



ภาพที่ 2.2 ปลาช่อนตากแดด แดดเดียว

### คุณค่าทางโภชนาการ

ปลาช่อน ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 122.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 73.10 กรัม โปรตีน 20.50 กรัม ไขมัน 3.80 กรัม คาร์โบไฮเดรต 1.40 กรัม เกลือ 1.20 กรัม แคลเซียม 31.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 218.00 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 5.80 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.09 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.12 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 17.40 มิลลิกรัม

### 2. กุ้งแห้งตัวน้อย

เมื่อพูดถึงกุ้งแห้งจะนึกถึงฤดูหนาวประมาณเดือน 12 น้ำในคลองหน้าบ้าน หลังจากงานลอยกระทงเสร็จน้ำในคลองเริ่มลดลงไปเรื่อย ๆ ช่วงเวลานี้จะเริ่มมีกุ้งฝอยเป็นจำนวนมาก จำได้ว่าแม่จะเตรียมยอหลังเล็ก ๆ ขึ้นเรือพาย หุงข้าวปลาอาหารใส่ปิ่นโต น้ำ พร้อมใส่เรือ ผู้เขียนร้องถามว่า แม่เมื่อไรจะกลับ ออกแต่เช้าเลย แม่บอกว่า ไปยกกุ้งที่บ้านเพื่อนอยู่ทางทิศเหนือของบ้าน เย็น ๆ กลับ บางวันผู้เขียนก็ไปด้วยกันกับแม่ บางครั้งก็ไม่ได้ไป แม่เล่าว่าพายเรือประมาณ 1 ชั่วโมงจึงถึงบ้านเพื่อน บริเวณแถวนั้นส่วนใหญ่จะเป็นท้องทุ่งนา และลำคลองเล็ก ๆ ลำคลองที่ต้นเขื่อนมีน้ำในท้องนาเริ่มไหลออกเพราะน้ำในคลองเริ่มแห้งน้ำจากท้องนาจะค่อย ๆ ไหลออกมากุ้งฝอยตัวเล็ก ๆ มาเล่นน้ำ สถานที่ตรงไหนมีน้ำไหลออกมามากจะมีผู้คนมาตั้งยอ ยกยอกันหลายคน ขึ้นตอนการยกยอจะต้องมีการวางเหยื่อ คือ ขุดดินเหนียวมาหนึ่งกำมือปั้นเป็นลูกกลม ๆ ขนาดเหรียญห้าเหลี่ยมในสมัยก่อน ถ้าเป็นปัจจุบันนี้ก็ใหญ่กว่าเหรียญห้าเล็กน้อย คลุกกับรำข้าวให้ทั่วโยนไปที่กลางยอ ทั้งระยะเวลาไว้สักประมาณ 5 นาที ถึงยกยอขึ้นมาจะเห็นว่ากุ้งจะเข้ามากินรำข้าว ถ้าน้ำใสจะเห็นตัวกุ้งในขณะที่กินรำข้าวเป็นบรรยากาศที่หาที่ไหนไม่ได้ แต่สามารถเห็นที่บริเวณบ้านของผู้เขียน ใช้สวิง



ซ็อนกั้งขึ้นมาจากยอ เก็บรวมกันไว้ใต้ท้องเรือจนเต็ม ในวันที่มีลมพัดเย็นแรง ๆ จะจับกั้งฝอยได้มากกว่าปกติ เวลากลางวันแม่จะหยุดยกยอ นั่งกินข้าวกลางวันกันวงใหญ่ เพื่อนบ้านที่อยู่แถบหมู่บ้านชวนกันมาหลาย ๆ คน เมื่อกินข้าวก็นั่งล้อมวงใครมีอะไรจะเอามากินด้วยกัน อร่อยมาก ๆ พอเริ่มตกเย็นจะเป็นสัญญาณว่ากลับบ้านกันได้แล้ว เมื่อถึงบ้านต้องรีบเอากั้งไปต้มกับเกลือ (รูปที่ 2.3)



ภาพที่ 2.3 ส่วนผสมการทำกั้งแห้งตัวน้อย

วิธีการทำ อัตราส่วนกั้งฝอย 5 กิโลกรัมต่อเกลือเม็ด 1 ½ ชีด ไม่ต้องใส่น้ำอาศัยน้ำต้มจากตัวกั้งพอสุกจะมีน้ำออกมา ซ็อนเอาแต่ตัวกั้งขึ้นใส่ตะแกรงทิ้งให้สะเด็ดน้ำ จนถึงเช้าแบ่งใส่กระด้ง เกลี่ยไม่ให้กั้งซ้อนกันมากเพราะเมื่อตากแดดจะได้แห้งง่าย ตาก 2 - 3 แดดให้แห้งสนิท ใช้ถุงผ้าดิบใส่กั้งแห้งใช้ไม้ทุบพอแตก เทใส่กระด้ง ฝัดเอาเปลือกออกทำเบา ๆ มิฉะนั้นเนื้อกั้งตัวเล็กจะหลุดออกจากกระด้งไปด้วย พอเปลือกกั้งออกหมดจะได้เนื้อกั้งตัวเล็ก ๆ ลักษณะตัวสีส้ม ๆ แดงอ่อน ๆ ไม่มีเปลือกตากอีกครั้งให้แห้งสนิทเก็บใส่ขวดโหลหรือถุงพลาสติกมัดให้แน่น กั้งแห้งนำมาทำอาหารได้หลายอย่าง (รูปที่ 2.4) ขอแนะนำให้ใช้เป็น ส่วนผสมของแกงเลียง ใส่ในน้ำปลาหวาน ใส่ในน้ำพริกเผาเมนูเด็ดประจำบ้านของผู้เขียน อีกเมนูหนึ่งคือ ยำกั้งแห้ง ส่วนผสมมีดังนี้ กั้งแห้งตัวน้อย 1 ทัพพี หัวหอมซอยตามยาวบาง ๆ 5 หัว พริกชี้หูสวนตามชอบซอยบาง ๆ กระเทียมซอยตามขวาง 3 หัว ต้นหอมซอยฝอย 1 ต้น น้ำมะนาว น้ำปลาเล็กน้อย รับประทานกับข้าวต้มร้อน ๆ อร่อยมาก ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักพิมพ์แสงแดด (2550) กล่าวว่า วิธีทำกั้งแห้งทะเล ให้ล้างกั้งให้สะอาดใส่กระชอนไว้ ผสมน้ำเกลือ ตั้งไฟให้เดือด ใส่กั้งลงไปเคี่ยวจนน้ำแห้ง เทกั้งใส่ตะแกรง ตากแดดไว้ประมาณ 2 วัน จนกั้งเริ่มแห้ง ให้ใช้ผ้าห่อกั้งแล้วพาดให้เปลือกกั้งหลุดออก จากนั้นเทกั้งใส่ถาด ฝัดเปลือกกั้งทิ้ง นำกั้งไปตากแดดไว้ประมาณ 2 วัน จนแห้ง เก็บกั้งแห้งใส่ขวดโหลไว้รับประทานได้นาน



ภาพที่ 2.4 กุ้งแห้งตัวน้อย

### คุณค่าทางโภชนาการ

กุ้งฝอยสด ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 88.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 77.60 กรัม โปรตีน 15.40 กรัม ไขมัน 2.70 กรัม คาร์โบไฮเดรต 0.60 กรัม เถ้า 3.60 กรัม แคลเซียม 1,339.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 247.00 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 28.00 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 53.00 ไมโครกรัม วิตามินเอ 9.00 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.07 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.72 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 2.90 มิลลิกรัม

### 3. ปลารมควันสีเหลืองหอม

จากที่กล่าวข้างต้น เมื่อบ้านของผู้เขียนยกยอขึ้นมาได้ปลาหลายชนิด เช่น ปลาเล็กปลาน้อย ปลาช่อน ปลาแขยง ปลาเนื้ออ่อน แต่บางครั้งได้ปลาสร้อยขาว ที่มีลักษณะตัวเล็ก ลำตัวเรียวยาว ปากเล็ก มีเกล็ด ลำตัวสีเงินอมเทา ตัวยาว 10 - 15 เซนติเมตร ถ้าหากทำปลาร้าไม่หมด จะนำมาถนอมอาหารโดยการรมควันเพื่อที่จะเก็บรักษาไว้กินนาน ๆ หรือใช้ปลาฉลาดก็ได้ ปลาฉลาด คือ ปลาที่มีลักษณะคล้ายปลากราย แต่ตัวเล็กกว่ากันมาก ขนาดของปลาฉลาดมีขนาดยาวประมาณ 6 - 7 นิ้ว ลำตัวกว้าง 3 นิ้วได้ การยกยอแต่ละครั้งไม่เป็นเรื่องง่ายที่จะได้ปลาฉลาดมาพอที่จะเก็บไว้รมควันได้ หรือถ้าผู้เขียนยกยอไม่ได้อีกวิธีหนึ่งคือการรอน้ำในคลองแห้งก่อน ราว ๆ ช่วงเดือนมีนาคมถึงเดือนเมษายนน้ำในคลองจะเริ่มแห้งลงทุกปี น้ำในคลองบางช่วงจะค่อย ๆ แห้งเป็นช่วง ๆ บางช่วงลึกเป็นแอ่งน้ำจะมีปลาชัง ครอบครัวของผู้เขียนจะไปจับปลา จะมีปลาช่อน ปลาขาว ปลาฉลาด เพราะปลาพวกนี้จะแข็งแรงและทนต่อสภาพแห้งได้มาก เมื่อจับได้แล้วจะนำมาให้แม่ หน้าที่นี้แหละเป็นสิ่งสำคัญมากเพราะแม่จะนำปลาไปรมควัน มีขั้นตอนการทำดังนี้ ขั้นตอนแรกนำปลาฉลาดมาทุบหัวปลาให้ตายผ่าท้อง เอาไส้ออก ล้างให้สะอาด



ภาพที่ 2.5 ส่วนผสมสำหรับทำปลารมควัน

ส่วนผสมปลารมควันตำรับของแม่มีดังนี้ ปลาฉลาด หรือปลาสร้อย 2 กิโลกรัม ใส่ดอกเกลือ 4 ช้อนขาว (รูปที่ 2.5) ผสมให้เข้ากัน ใส่เกลือเพื่อรักษาความสดของปลาและสิ่งสำคัญที่สุดก็คือเมื่อรมควันเสร็จแล้วจะมีรสชาติอร่อย จากนั้นจับปลาวางด้านท้องชนเข้าหากันจับเป็นคู่ ๆ หรือเอาปลาเสียบไม้เป็นแถว ๆ วางบนกระดังที่ตาห่าง ผึ่งแดดให้พอรอบ ๆ หรือถ้าไม่มีแดดให้ผึ่งลมก็ได้ จากนั้นเป็นการเตรียมวัสดุในการรมควัน สิ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้ปลามีสีเหลืองสวยและหอมคือ กาบมะพร้าว ใบตองแห้ง เริ่มการจุดไฟให้ติดเป็นถ่านก่อนในขณะที่เป็นถ่านแดงให้ใช้ขี้เถ้ากลบให้มิด ฉีกกาบมะพร้าวให้เป็นชิ้น ๆ วางลงไปพอมีควันขึ้น นำตะแกรงเหล็กตาถี่ ๆ วางบนเตา จับปลาวางเรียงให้ชนกันเป็นแถว ๆ สังเกตจะมีควันของกาบมะพร้าวขึ้นมาเรื่อย ๆ ใช้ใบตองแห้งวางทับบนปลาพอมิด วางแผ่นสังกะสีปิดให้สนิทถ้าไม่สนิท ควันจะออกทำให้ปลาไม่มีกลิ่นหอม ปิดทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที ต้องคอยเปิดดูด้วยว่าควันหมดหรือเปล่า ถ้าไฟลุกขึ้นมาจะทำให้ปลาไหม้ได้ ต้องคอยเปิดดูและยกตะแกรงนำปลาออก ใช้ไม้เขี่ยถ่านที่มอดทำให้ถ่านติดไฟก่อนแล้วจึงเอาขี้เถ้ากลบถ่านอีกเช่นเคย ใช้กาบมะพร้าววางลงไปพอมีควันขึ้น ทำแบบเดิมประมาณ 2 - 3 ครั้ง ต้องใจเย็น ๆ ความพยายามอยู่ที่ไหนความอร่อยจะอยู่ที่ปลารมควัน และสิ่งสำคัญต้องกลับปลาด้วย ระวังไหม้ และระวังควันอาจจะเข้าตาทำให้แสบตาได้อีกด้วย เมื่อปลาสุกและเหลืองนำไปวางบนตะแกรงห่าง นำไปตากแดดให้แห้งสนิท สังเกตสีจะเหลืองและมีสีไหม้เล็กน้อย (รูปที่ 2.6) หอมกลิ่นควันที่ได้จากกลิ่นของกาบมะพร้าวและใบตอง เก็บใส่ถุงรัดให้แน่นหรือใส่ภาชนะที่ปิดให้สนิท เก็บไว้กินยามาก เมนูเด็ดที่นำปลารมควันมาทำกินกันอร่อยมากที่สุดคือ ใส่ลงในน้ำพริกเผาแบบโบราณ มะม่วงน้ำปลาหวานก็ใช้แทนกุ้งแห้งได้และน้ำพริกเผาที่เก่าแก่คู่ครัวของบ้านผู้เขียนก็คือ น้ำพริกปลาย่างรมควัน น้ำพริกปลาย่างรมควันมีส่วนผสมคือ ปลารมควัน โขลกละเอียด 100 กรัม พริกชี้ฟ้าแห้งย่างไฟพอรอบโขลกละเอียด 15 เม็ด มะพร้าวขูดคั่วให้เหลือง 100 กรัม หัวหอมเจียว ½ ชามแกง กระเทียมเจียว ½ ชามแกง ดอกเกลือป่นหยิบมือคูลูกเคล้าส่วนผสมให้เข้ากันรับประทานกับข้าวร้อน ๆ อร่อยมาก ๆ และอย่าลืมผักสดข้างรั้วจะได้คุณค่าทางอาหารอย่างครบถ้วน ซึ่งสอดคล้องกับ จรูญศรี พลเวียง (2552) กล่าวว่า วิธีการทำปลารมควัน ชนิดปลาที่นิยมรมควัน ปลาฉลาด ปลา

แดง ปลาเนื้ออ่อน ปลากระเบน ปลาสวาย ปลาไหล ส่วนผสม ปลาทั้งตัวหรือแล่เป็นชิ้น เกลือป่น น้ำเปล่า ทำโดยการแช่ปลาในน้ำเกลือประมาณ 10 นาที นำปลาขึ้นผึ่งแดด 45 นาที อบในตู้อีก 1 ชั่วโมงนำไปรมควันนาน 2 ชั่วโมง หรือจนกว่าจะแห้งตามต้องการ



ภาพที่ 2.6 ปลารมควันสีเหลืองหอม

#### 4.2 การใช้น้ำตาลประกอบด้วย การเชื่อม และแช่อิ่ม

ตำรับและวิธีการถนอมอาหารโดยการใช้น้ำตาลประกอบด้วย การเชื่อม และแช่อิ่ม มีทั้งหมด 2 ตำรับดังนี้

1. กล้วยน้ำว้าเชื่อม
2. พักเขียวแช่อิ่มแห้ง

##### 1. กล้วยน้ำว้าเชื่อม

ของเชื่อมต่าง ๆ ในสมัยที่ผู้เขียนยังคงเด็กจะได้กินสักครั้งหนึ่งนั้นเป็นเรื่องที่ยาก วัตถุดิบที่นำมาทำต้องมีเหลือก่อนถึงจะนำมาเชื่อมได้ เช่น กล้วยน้ำว้า ที่บ้านของผู้เขียนถ้ากล้วยน้ำว้าแก่เมื่อไร แม่ตัดกล้วยมาทั้งเครือ แบ่งขายเป็นหวี ๆ จนหมด แต่ถ้าขายไม่หมดและสุกพร้อมกันหลายเครือจะนำมาทำเป็นอาหารได้หลายอย่าง ถ้าดิบอยู่ก็นำมาแกง แต่ถ้าห่าม ๆ หรือเรียกกันว่าสุกสีเหลืองอมเขียวเหมือนดอกกระดังงาหากนำมาเชื่อมเนื้อกล้วยจะไม่แข็งเกินไปและไม่สุกมากเกินไป กล้วยที่บ้านของผู้เขียนนำมาทำจะเป็นพันธุ์มะลิอ่อน เพราะผลไม่ใหญ่เกินไปใส่ด้านในสีเหลือง เนื้อของกล้วยนุ่มไม่แข็งมาก วิธีดูกล้วยว่าแก่จัดไหม ให้ลูบตรงผลถ้าไม่มีเหลี่ยมลักษณะมนกลมแสดงว่าแก่จัด นำกล้วยไปบ่มประมาณ 2 - 3 คืนก็สุกแล้ว เมื่อกล้วยสุกนำกล้วยมาล้างทำความสะอาด



ภาพที่ 2.7 กล้วยสุกห้าม

วิธีทำของแม่มีดังนี้ กล้วยน้ำว่าประมาณ 2 หวี (รูปที่ 2.7) ใช้มีดตัดผลกล้วยออกจากหวีตัดหัวท้าย ปอกเปลือกกล้วยออก ใช้มีดผ่ากล้วยเป็นชิ้นตามความต้องการ ผ่าตามยาว 2 ชิ้น แล้วผ่าตามขวางอีกครั้งหนึ่งก็ได้หรือจะใช้มีดผ่าตามขวางของลูกเป็นชิ้นขนาดพอดีคำก็ได้ นำกล้วยแช่ในน้ำปูนใสเป็นระยะเวลาประมาณ 30 นาที เมื่อครบเวลาแล้วล้างกล้วยด้วยน้ำสะอาดให้หมดกลิ่นปูนก็นำไปเชื่อมได้ การเชื่อมเป็นการถนอมอาหารชนิดหนึ่งที่ใส่น้ำตาลเป็นตัวกลางผสมผสานให้น้ำตาลเข้าไปในเนื้อของวัตถุดิบนั้น ๆ นำน้ำตาลกับน้ำสะอาดตั้งไฟพอละลาย ใส่วัตถุดิบลงเชื่อม โดยการใช้ไฟอ่อนถึงไฟปานกลางเคี่ยวไปเรื่อย ๆ จะมีลักษณะอืดชุ่มด้วยน้ำเชื่อม สามารถช่วยเก็บรักษาวัตถุดิบนั้น ๆ ให้มีอายุเก็บได้นานขึ้น เริ่มจากการใช้อัตราส่วนน้ำตาล 1 ส่วนต่อน้ำสะอาด 1 ส่วน หรือที่พูดง่าย ๆ คือหนึ่งต่อหนึ่งส่วน เช่น การใช้น้ำตาลทราย 1 กิโลกรัมใช้น้ำสะอาด 1 ลิตร ขึ้นอยู่กับผู้เขียนใช้วัตถุดิบมากน้อยแค่ไหน ถ้าผู้เขียนใช้กล้วย 1 หวี ใช้น้ำตาลครึ่งกิโลกรัม น้ำครึ่งกิโลกรัมก็เพียงพอแล้ว การเชื่อมกล้วยน้ำว่าให้สายนั่นต้องใจเย็น พอน้ำตาลที่เคี่ยวข้นให้เติมน้ำลงไปครึ่งละ 1 ทัพพี ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ กล้วยเชื่อมของผู้เขียนมีสีสวยออกสีชมพูอ่อน (รูปที่ 2.8) สวยงาม ตักขึ้นใส่จานรับประทานคู่กับหัวกะทิผสมดอกเกลือเข้ากันดี ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักพิมพ์แสงแดด (2550) กล่าวว่า วิธีทำกล้วยน้ำว่าเชื่อม เริ่มจากปอกกล้วยผ่า 2 ซีก แล้วตัดครึ่งจะได้ลูกละ 4 ชิ้น แช่ในน้ำปูนใสประมาณ 30 นาที แล้วล้างน้ำพักไว้ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำใส่หม้อหรือกระทะทองตั้งไฟพอละลายกรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วตั้งไฟใหม่พอเดือดใส่กล้วยลงเชื่อม (ใช้ไฟกลาง) จนกล้วยสุก และเป็นสีแดงอ่อน ๆ ยกลงหมายเหตุ การเชื่อมกล้วยอย่าคนบ่อย กล้วยจะไม่สวย ถ้าไฟแรงมากน้ำตาลจะไหม้เร็ว กล้วยจะแข็งและเหี่ยว



ภาพที่ 2.8 กล้วยเชื่อม

## 2. ฟักเขียวแช่อิ่มแห้ง

ในช่วงชีวิตช่วงหนึ่งของคน ต้องมีทางเดินเป็นของตนเอง เริ่มจากวันที่ครอบครัวของผู้เขียนได้มีงานมงคลสมรสของพี่สาวคนโตที่จะเป็นฝั่งเป็นฝา รู้สึกใจหายแต่อีกใจหนึ่งแอบรู้สึกดีใจกับพี่สาวที่จะมีครอบครัวเป็นหลักแหล่งเสียที ในวันนั้นเป็นวันอากาศดี เห็นขบวนขันหมากมาหยุดอยู่ที่หน้าบ้านของผู้เขียนมีทั้งคนจีนและคนไทยปะปนกันมา ในขบวนขันหมากที่เห็นเขาถือกันมามีทั้งอาหารคาวหวานหลายอย่าง ในขณะที่ผู้เขียนเป็นเด็กไม่ค่อยสนใจอาหารจะสนใจขนมที่มีสีสวย ๆ มากกว่า มีขนมอะไรไม่รู้มีอยู่ 4 - 5 อย่างอยู่ในถาดนั้น เลยถามคนที่ถือมามันคือขนมอะไรครับ เสียงเขาตอบมาว่า “ขนมจันอับ” เลยถามว่า มันมีอะไรบ้าง เขาเล่าว่า ขนมจันอับ ในภาษาจีนแท้จิวคือ “จับกิม” หรือเม่นเต้าเซี่ย ประกอบด้วยขนม 5 อย่างคือ 1. ถั่วตัด (เต้าปัง) 2. งา (อ้วมั่วปัง) 3. ข้าวพอง (บีปัง) 4. ถั่วลิสงเคลือบ สีของน้ำตาลขาว - แดง (ชกซา) และ 5. ฟักเชื่อม (ตั้งกวยแฉะ) เล่าไปเหล่าขบวนแห่ถึงหน้าบ้านผู้เขียนพอดี ต้องออกมาจากขบวนขันหมากเพื่อที่จะทำพิธีต่อ ผู้เขียนเลยจำฝังใจว่าขนมมันน่ากินทั้งนั้นเลย และเก็บไปถามแม่วันหน้าว่ามันทำยังไง เมื่อพิธีผ่านไปเสร็จเรียบร้อย ผ่านไปสักสองสัปดาห์ นึกขึ้นมาได้ว่าขนมที่ผู้เขียนฝังใจอยู่ เลยมาถามแม่ ท่านบอกว่าขนม 4 - 5 อย่างนั้นคือขนมที่ใช้ในงานมงคล ส่วนใหญ่จะซื้อในท้องตลาดหรือร้านขนมของคนจีน ส่วนฟักเขียวแช่อิ่มแห้งไม่ต้องไปซื้อ บ้านผู้เขียนมีฟักเขียวอยู่สามารถทำขึ้นมาเองได้ ไปเอามาฟักเขียวที่เก็บไว้ในครัวมาเดี่ยวแม่ทำให้ดู ฟักเขียวเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าฟักแพง เป็นพืชพื้นบ้านล้มลุกปลูกง่ายแคะเอาเมล็ดหวาน ๆ ไปก็ขึ้นแล้ว ลักษณะของต้นฟักจะคล้าย ๆ กับต้นฟักทองลำต้นและใบสีเขียวเมื่อมีอายุประมาณ 2 - 3 เดือน จะออกผลมาให้ผู้เขียนกินได้ ผลอ่อนสามารถนำมากินได้เรื่อย ๆ ไม่ว่าจะป็นต้มกระดุกหมู ผัดไข่ ต้มจิ้มน้ำพริก บางครั้งออกผลนำไปขายได้ หรือปล่อยให้แก่จัดลักษณะของผลแก่จะยาวประมาณ 20 - 30 เซนติเมตร หรือบางครั้งยาวได้ถึง 50 เซนติเมตร เปลือกแข็งสีออกนวล ๆ เนื้อด้านในสีขาวอมเขียวอ่อน ๆ เนื้อแน่นฉ่ำน้ำ มีเมล็ดอยู่ภายในจำนวนมาก ฟักสามารถนำมาทำเป็นอาหารได้หลายชนิด เช่น ต้มเป็ดตุ๋น มะนาวดอง แกงคั่วไก่ใส่ฟัก ขนมฟักเขียวกวน โดยเฉพาะการทำฟักแช่อิ่มแห้งเป็นการถนอมอาหารเก็บไว้กินข้ามปี หรือใช้ประกอบกับขนมจันอับในงานมงคลต่าง ๆ ได้



ภาพที่ 2.9 ส่วนผสมการทำผักแช่อิ่มแห้ง

แม่บอกว่าวิธีการทำผักแช่อิ่มแห้งก็ทำไม่ยาก โดยมีส่วนผสมดังนี้ (รูปที่ 2.9) ผักเขียวแก่ 1 ผล น้ำหนักประมาณ 3 กิโลกรัม นำมาล้างให้สะอาด ปอกเปลือกออกให้หมด ใช้มีดผ่าออกเป็น 2 ส่วน ใช้ช้อนชูดเอาไส้และเมล็ดออกให้หมด ตัดเป็นชิ้น ขนาดกว้าง 1 นิ้ว ยาว 3 นิ้ว ล้างน้ำให้สะอาด แช่ในน้ำปูนใส 60 นาที แล้วนำไปล้างให้หมดกลั่นน้ำปูน ใช้น้ำตาลทราย 1 กิโลกรัม น้ำสะอาด 2 ลิตร (รูปที่ 2.10)



ภาพที่ 2.10 ส่วนผสมการทำผักแช่อิ่มแห้ง

ยกขึ้นตั้งไฟพอละลาย ใส่ผักที่เตรียมไว้ลงเชื่อมด้วยไฟอ่อน เชื่อมไปจนกว่าเนื้อผักใส ฉ่ำ ชุ่มด้วยน้ำเชื่อม ปิดไฟ พักให้เย็น พอเย็นตักขึ้นนำไปวางบนกระดาษ นำไปตากแดด 4 - 5 แดด จนกว่าชิ้นผักแห้งมาก ๆ เป็นอันเสร็จ ใช้การได้ ลักษณะชิ้นผักแห้งทั้งชิ้น (รูปที่ 2.11) เนื้อด้านในฉ่ำพอประมาณ รสหวานกลาง เก็บใส่ขวดโหลเก็บไว้ได้นานหรือจะนำไปรวมกับขนมชนิดอื่น ๆ ที่นำไปใช้ในพิธีการต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักพิมพ์แสงแดด (2543) กล่าวว่า วิธีทำผักเขียวแช่อิ่มแห้ง เริ่มจากปอกเปลือกล้างให้สะอาด หั่นผักเป็นชิ้น ๆ หรือจะจักเป็นรูปดอกไม้ก็ได้ เอาผักแช่น้ำปูนใสไว้ 12 ชั่วโมง เอาขึ้นแช่ในน้ำเปล่าแช่

4 - 5 ชั่วโมงโดยเปลี่ยนน้ำ 2 - 3 ครั้ง เพื่อให้กลิ่นปูนหมดแล้วเอาขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ เอาน้ำตาลและน้ำใส่กระทะทองตั้งไฟพอละลาย กรองด้วยผ้าขาวบางแล้วเอาขึ้นตั้งไฟให้เดือด ใส่ขึ้นพักลงในน้ำเชื่อมใช้ไฟปานกลางเชื่อมไปจนน้ำตาลชั้นจับขึ้นไฟระหว่างที่เชื่อมหมั่นตักน้ำตาลราดบนชั้นพักตลอดเวลา พอน้ำตาลชั้นตักน้ำตาลทรายใส่ถาด ตักขึ้นพักลงคลุกให้ทั่วแล้ววางบนตะแกรงผึ่งแดด ช่างนอกจะแข็งข้างในฉ่ำ เก็บไว้รับประทานได้นาน



ภาพที่ 2.11 พักเขียวเชื่อมแห้ง

#### คุณค่าทางโภชนาการ

พักเขียว ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 13.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 96.40 กรัม โปรตีน 0.40 กรัม คาร์โบไฮเดรต 2.90 กรัม ไฟเบอร์ 0.50 กรัม เถ้า 0.30 กรัม แคลเซียม 8.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 1.00 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 0.30 มิลลิกรัม วิตามินเอ 25.00 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.01 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.02 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 0.30 มิลลิกรัม วิตามินซี 69.00 มิลลิกรัม

#### 4.3 การฉาบ

ตำรับและวิธีการถนอมอาหารโดยการฉาบ มีทั้งหมด 1 ตำรับดังนี้

##### 1. กล้วย มัน เผือกฉาบเค็มหวาน

ในช่วงฤดูฝนมักทำให้มีพืชพันธุ์เสียหายจำนวนมาก หนึ่งในนั้นคือ ต้นกล้วยที่มีลูกดกมีลูกน้อยและไม่มีลูก เครือไหนที่แก่ก็นำมาบ่มสุก ส่วนลูกที่ไม่แก่มากจะนำเอามาให้แม่ เพื่อแปรรูปเป็นของหวานเก็บไว้กินได้นาน ๆ โดยมีวิธีทำดังนี้ ล้างกล้วยดิบ 2 กิโลกรัม ล้างให้สะอาด ตัดหัวท้ายของลูกกล้วยใช้มีดกรีดเปลือกกล้วยตามยาวอย่าให้ถูกเนื้อข้างใน นำเนื้อกล้วยแช่ลงในน้ำเกลืออ่อน ๆ แช่เอาไว้พักหนึ่ง ใช้มีดล้างยางกล้วยขัดเบา ๆ ไม่ให้เนื้อกล้วยดำ เทใส่กระด้งพักไว้พอแห้ง จากนั้นนำผลกล้วยที่ผึ่งไว้ใส่ถุงพลาสติกมัดปากถุงให้แน่นพักไว้ 1 คืน พี่สาวถามว่าไม่ทอดเลยละแม่ แม่บอกว่ากรรมวิธีนี้จะช่วยลดปริมาณแป้งในกล้วย



ได้ เวลาทอดชิ้นกล้วยจะใสไม่ชุ่มทำให้กรอบและอโรย จากนั้นนำกล้วยขึ้นไสบาง ๆ ลงในน้ำมันเร็ว ๆ ใช้ไฟปานกลาง ระหว่างนี้ต้องใช้ไม้คอกคนเพื่อไม่ให้ชิ้นกล้วยติดกัน ประมาณ 1 กำมือ ถ้าใส่กล้วยมากเกินไปจะทำให้ไขมันไม่ท่วมเนื้อกล้วย ชิ้นกล้วยก็จะไม่สวย เมื่อกล้วยมีสีเหลืองทองใช้กระชอนตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมันถ้าผู้เขียนจะใช้หัวเผือก หัวมัน ก็ทำวิธีการเช่นเดียวกัน แต่มีเทคนิคการทำที่ไม่เหมือนกัน คือ หัวเผือกมีเทคนิคในการทำที่ต้องระมัดระวังอย่างมากเพราะถ้าทำไม่ดีก็จะคันทั้งตัว เคล็ดลับใช้กาบมะพร้าวถูและล้างผิวเปลือกเผือกด้านนอกให้สะอาด นำเผือกไปผึ่งให้แห้ง ปอกเปลือกของเผือกให้หมด จากนั้นนำมาใส่เป็นแผ่นบาง ๆ หรือเส้นเล็ก ๆ ผึ่งบนกระด้งให้พอหมาด ๆ เผือกประมาณ 2 กิโลกรัม วิธีนี้จะช่วยเรื่องการลดความคันลงได้



ภาพที่ 2.12 ส่วนผสมการทำ กล้วย มัน เผือก ฉาบหวาน

การฉาบหวาน คือ การฉาบด้วยน้ำตาลเป็นหลักเพื่อเพิ่มรสชาติให้กับวัตถุดิบนั้น ๆ จะใช้น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลมะพร้าวก็ได้ แม่ให้เตรียมกระทะใบบัวขนาดใหญ่ ลูกกลมแม้ว่าทำไมไม่ใช้กระทะใบเล็กก็คลุกได้เหมือนกัน แม่บอกว่ารู้ไหมว่าเวลาคลุก กล้วย เผือก มันทอด ต้องใช้กระทะใบใหญ่หน่อยเพื่อให้ส่วนผสมเข้ากันเพราะผู้เขียนต้องคนต้องคลุกให้มันเข้ากันได้ดีและเคลือบทุกชิ้นถึงต้องใช้กระทะใบใหญ่ ใครชอบหวานก็ใส่น้ำตาลมากหน่อย ใครชอบเค็มก็ใส่เกลือลงไป ลูกกลมว่าไม่มีสัดส่วนน้อยหรือ จะได้ตามถูกแม่กล่าวว่บอกก็ได้ ของที่ทอดแล้วประมาณ 2 กิโลกรัม น้ำตาลทรายประมาณ 5 - 6 ชีด ดอกเกลือป่น 1 หยิบมือ น้ำฝนหรือน้ำสะอาด 1 ชันเล็ก ผสมน้ำตาล น้ำ เกลือตั้งไฟให้เดือดเคี่ยวไปเรื่อย ๆ จนเห็นฟองเล็ก ๆ มีเสียงดังก๊อบก๊อบ ถึงนำของที่ทอดลงไปคลุกให้ทั่ว ใจเย็น ๆ หน่อยตรงนี้ ใช้ตะหลิวหรือพายไม้ก็ได้ คลุกเคล้าให้ทั่วพอมีเกล็ดน้ำตาลเคลือบที่ผิวกล้วยเล็กน้อยยกขึ้นออกจากเตา ตักใส่กระด้งหรือถาด (รูปที่ 2.13) พอแห้งเก็บใส่ถุงหรือขวดโหลปิดฝาไม่ให้ลมเข้า ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักพิมพ์แสงแดด (2550) กล่าวว่าวิธีทำเผือกฉาบเริ่มจาก ใส่น้ำมันลงในกระทะก้นลึก ตั้งไฟพอน้ำมันร้อน ใส่เผือกให้พอดืออย่าให้เต็มกระทะทอดให้เหลือง คอยกลับให้เหลืองทั่วทั้งสองด้าน ตักออกใส่กระชอนที่ปูกระดาษซับน้ำมัน เมื่อเย็นเก็บใส่กล่องปิดสนิท เอน้ำตาลใส่กระทะ เติมน้ำพอน้ำตาลเหนียวเป็นยางมะตูมและติดไม้พาย เอาเผือกลงคลุกให้ทั่ว

เคล้าเบา ๆ ตักขึ้น พอเย็นเก็บใส่ขวด รับประทานเป็นของหวานหรือของว่างก็ได้ หมายเหตุ ใช้เผือกหอมหัวเล็ก ถ้าหัวใหญ่ให้ผ่าครึ่งหัว ปอกเปลือกแล้วจึงใส่



ภาพที่ 2.13 กลัวย มั่น เผือก ฉาบหวาน

#### คุณค่าทางโภชนาการ

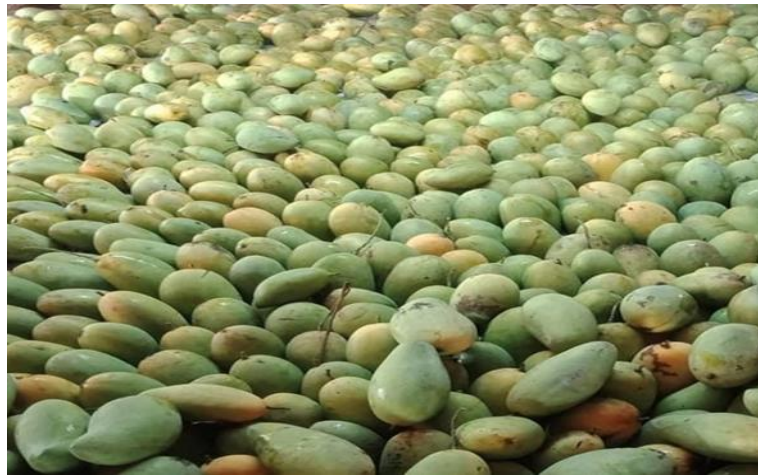
เผือก ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 117.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 70.00 กรัม โปรตีน 2.10 กรัม ไขมัน 0.10 กรัม คาร์โบไฮเดรต 26.80 กรัม ไฟเบอร์ 1.00 กรัม เถ้า 1.00 กรัม แคลเซียม 84.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 54.00 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.15 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.04 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 1.00 มิลลิกรัม วิตามินซี 2.00 มิลลิกรัม ส่วนหัวมันทำเช่นเดียวกับเผือก (รูปที่ 2.12) มันเทศ ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 97.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 75.20 กรัม โปรตีน 0.60 กรัม ไขมัน 0.10 กรัม คาร์โบไฮเดรต 23.30 กรัม ไฟเบอร์ 0.60 กรัม เถ้า 0.80 กรัม แคลเซียม 98.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 46.00 มิลลิกรัม วิตามินเอ 260.00 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.09 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.02 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 0.50 มิลลิกรัม วิตามินซี 34.00 มิลลิกรัม

#### 4.4 การกวน

ตำรับและวิธีการถนอมอาหารโดยการกวน มีทั้งหมด 1 ตำรับดังนี้

##### 1. มะม่วงกวนหลายสายพันธุ์

พอใกล้จะหมดหน้าฤดูมะม่วงช่วงปลายเดือนเมษายน หลังจากช่วงสงกรานต์ ผู้เขียน จะเห็นมะม่วงสุกมีมาขายกันเต็มตลาดไปหมด มีหลากหลายสายพันธุ์เช่นเดียวกันกับที่บ้านของผู้เขียน ไม่พัวมือแม่อีกเช่นเคย การถนอมอาหารจึงเริ่มเกิดขึ้น นั่นก็คือการทำมะม่วงกวนหรือมะม่วงแผ่น โดยใช้ความร้อนทำให้แห้งสามารถเก็บเอาไว้กินข้ามปีได้ มะม่วงที่มีอยู่ตอนนั้นมีอยู่หลายสายพันธุ์ เช่น อกร่อง หัวช้าง พิมเสน ทองดำ แก้วเขียว สามฤดู และมักจะสุกพร้อม ๆ กันกินไม่ทัน ขั้นตอนการทำมะม่วงกวน นำมะม่วงสุกมาล้างเปลือกให้สะอาด ส่วนมากจะเนื้อดีแต่ก็มีส่วนเสียบ้างเป็นจุดดำ ๆ มีหนอนกิน แผลงเงาะ หรือสัตว์แทะ เช่น กระรอกและค้างคาว ตัดส่วนนั้นทิ้ง หั่นเอาเนื้อดีมาสับให้ละเอียด แม่บอกว่ามะม่วงสุกที่เอามาทำมะม่วงกวน นั้น ต้องมีหลากหลายสายพันธุ์รวมกัน เพราะถ้าใช้พันธุ์เดียวรสชาติจะไม่อร่อยจะหวานอย่างเดียวและสีไม่สวย ด้วยก็เลยต้องใช้หลากหลายสายพันธุ์มารวมกัน เช่น อกร่อง หัวช้าง และพิมเสน สามสายพันธุ์นี้มีทั้งหวานเปรี้ยว และเนื้อสีสวยเหมาะนำมาทำมะม่วงกวน เมื่อตากแดดออกมาแล้วสีจะเหลืองทองไม่ดำคล้ำและไม่ตกทรายด้วย อีกทั้งรสชาติยังกลมกล่อม ส่วนผสมมีดังนี้ เนื้อมะม่วงสับละเอียดหลากหลายสายพันธุ์ประมาณ 5 กิโลกรัม (รูปที่ 2.14)



ภาพที่ 2.14 ผลมะม่วงสุกหลากหลายสายพันธุ์

แม่บอกว่าให้ตัดรสด้วยดอกเกลือสัก 1 ช้อนคาว เพื่อตัดรสให้กลมกล่อม หวานเปรี้ยว เค็มติดปลายลิ้นเล็กน้อย เปิดไฟกวนจนเนื้อมะม่วงเดือดให้ลดลงใช้ไฟกลาง ใช้พายไม้คนตลอดเวลาขณะนั้น เนื้อมะม่วงจะไหม้ติดกันกระทะ ที่สำคัญมะม่วงกวนจะกระเด็น โดนแขนขา จึงต้องใช้พายไม้ยาว ๆ ในการกวน ใช้ระยะเวลากวนประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง (รูปที่ 2.15)



ภาพที่ 2.15 การกวนมะม่วง

ลักษณะของเนื้อมะม่วงกวนที่ได้จะแห้งลงไปครึ่งหนึ่งของกระทะเพราะน้ำจะระเหยออกไปทำให้ตากแห้งได้ง่าย วิธีการตากแห้งจะใช้ใบมะม่วงหรือใบตองรอง นำมะม่วงกวนตักหยอดไปบนใบไม้ที่วางบนกระด้งนำไปตากให้แห้ง อีกวิธีหนึ่งที่นิยมทำกันแล้วตากได้จำนวนมาก ๆ โดยใช้แผ่นพลาสติกที่ล้างทำความสะอาดเช็ดให้แห้งปูบนกระด้งหรือโต๊ะไม้แล้วตักมะม่วงกวนที่เย็นแล้วหยอดลงเป็นช้อน ๆ แล้วใช้ก้นช้อนเกลี่ยเป็นวงขนาดเท่ากัน เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 3 นิ้ว นำไปตากแดดประมาณ 2 - 3 แดด (รูปที่ 2.16)



ภาพที่ 2.16 การตากมะม่วงกวน

พอแห้งแล้วแกะมะม่วงกวนออก วิธีแกะมะม่วงกวนที่ตากแห้งออกจากพลาสติกได้ง่าย แม่บอกว่าต้องแกะตอนเช้าเพราะมะม่วงกวนจะคายความชื้นออกมาทำให้แกะได้ง่ายขึ้น นำเนื้อมะม่วงกวนที่แกะแล้วเรียงใส่กระด้ง ไม่ให้ทับแล้วนำไปตากแดดอีก 1 แดด ก็สามารถเก็บได้แล้ว สิ่งสำคัญที่สุดของมะม่วง

กวนต้องระวังเรื่องฝุ่นละอองและแมลงต่าง ๆ ที่จะมาต่อมต้องหาวิธีไล่ให้ดี จากนั้นเก็บใส่โหลหรือถุงพลาสติกไว้กินในเวลาที่เหมาะสมควรได้ ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักพิมพ์แสงแดด (2550) กล่าวว่า วิธีทำมะม่วงกวนเริ่มจากล้างมะม่วงปอกเปลือกล้างน้ำให้สะอาด ผานมะม่วงเป็นแผ่น ๆ ซอยให้เป็นเส้นยาว ๆ แช่น้ำเกลือประมาณ 20 นาที ตักขึ้นแช่น้ำปูนใสอีก 20 นาที ล้างน้ำสะอาดผึ่งในตะแกรงตม้น้ำตาลทรายกับน้ำเย็นพอน้ำตาลทรายละลาย กรองด้วยผ้าขาวบางเทลงกระทะทองตั้งไฟเคี่ยวจนเป็นยางมะตูมแก่ ๆ ใส่เกลือป่นและมะม่วงลงคนให้ทั่ว พอเดือดน้ำตาลจะใสขึ้นตักมะม่วงพักไว้ เคี่ยวน้ำตาลให้ข้นเหนียว ใส่มะม่วงลงไปกวนใหม่สักครู่ น้ำตาลจะอิมตัวและเหนียวดี

### คุณค่าทางโภชนาการ

มะม่วงพืชมะม่วงสุก ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 64.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 83.90 กรัม โปรตีน 1.00 กรัม ไขมัน 0.20 กรัม คาร์โบไฮเดรต 14.60 กรัม ไฟเบอร์ 0.50 กรัม แร่ธาตุ 0.30 กรัม แคลเซียม 25.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 12.00 มิลลิกรัม วิตามินเอ 535.00 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.09 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.05 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 0.80 มิลลิกรัม วิตามินซี 13.00 มิลลิกรัม

## 4.5 การหมักดอง

ตำรับและวิธีการถนอมอาหารโดยการหมักดอง มีทั้งหมด 3 วิธีดังนี้

### 4.5.1. การดองเปรี้ยว

ตำรับและวิธีการถนอมโดยการดองเปรี้ยว มีทั้งหมด 2 ตำรับดังนี้

1. ผักดองดองโต
2. ปลาข้าวคั่วทอดสมุนไพร

#### 1. ผักดองดองโต

ผักดอง หรือที่เรียกกันในปัจจุบันว่า ผักกาดดอง เมื่อก่อนหน้าบ้านของผู้เขียนเป็นสวนผักและปลูกผักเป็นอาชีพหลัก ผลพลอยได้จากการปลูกผักแต่ครั้งนั้นก็ คือ การปลูกผักชนิดนี้ไม่นิยมกินสด เพราะมีรสชาติดิบ แต่ในปัจจุบันนิยมนำมาลวกน้ำร้อนก่อนและนำไปกินกับลูกชิ้นกึ่ง เรียกกันว่า ผักโสรก ใส่ลูกชิ้นกึ่ง ในสมัยนั้นได้แต่นำมาแกงส้ม การปลูกผักชนิดนี้จะเริ่มห่อเมื่อปลูกได้ประมาณ 3 เดือน จากนั้นก็ตัดต้นมาผึ่งแดดไว้ที่ร่อนผึ่งนั้นแหละ พอเหี่ยวก็เก็บมาล้างให้สะอาดใช้มีดแต่งใบที่แก่ ๆ ออกให้หมดเหลือแต่ก้านและกาบ ใช้ผักกาดเขียวประมาณ 3 กิโลกรัม ดอกเกลือเม็ด ½ ชามแกง (รูปที่ 2.17)



ภาพที่ 2.17 ส่วนผสมการทำผักกาดเขียวดอง

ขนาดเบา ๆ อย่าให้ต้นผักกาดเขียวซ้ำ เรียงใส่ตุ่มเล็กโดยหันโคนต้นออก ส่วนผสมสำคัญ จะคล้ายกับการดองผักเสี้ยน คือ ข้าวสุก 2 ช้อนควรวีซลกละเอียด น้ำฝนประมาณ 3 - 4 ชามแกง น้ำปูนใส 1 ชามแกง และน้ำตาลทราย 2 ช้อนควว ผสมให้เข้ากันเทลงในผักกาดเขียวให้ท่วม ใช้ใบตองปิดแล้วขัดด้วยไม้ไผ่ เหลาแบนเพื่อไม่ให้ผักลอยขึ้นมา แม่บอกว่าเคล็ดลับให้ผักกาดดองมีรสอร่อย คือ แทนที่จะใช้ข้าวสุกโกลก ผู้เขียนใช้น้ำข้าวจะหอมอร่อยมาก ๆ ตากแดดซีก 3 - 4 วัน ก็ใช้ได้ ลักษณะที่ดีคือต้นผักดองมีสีเหลืองอ่อน (รูปที่ 2.34) กรอบ รสออกเปรี้ยว เค็ม และไม่มึนกลิ่นเหม็นเขียว อีกทั้งยังต้องคำนึงถึงความสะอาดด้วย เพราะว่าถ้าใส่เกลือไม่ได้สัดส่วนแล้วจะเกิดฝ้าขาวขึ้น บรรจุลงถุงมัดด้วยยางให้แน่น มองเห็นแล้วดูดีโต นำไปขายได้ ส่วนใหญ่จะนำไปประกอบอาหารประเภทต้มยำกับกระดูกหมูหรือหมู 3 ชั้น สิ่งที่สมัยเด็ก ๆ ชอบกินมากก็คือ ผักกาดดองผัดกับไข่เป็ด อร่อยมาก ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ เสาวภรณ์ วัจวรรณ (ม.ป.ป.) กล่าวว่า วิธีการทำเยี่ยมฉ่ายหรือผักกาดดองเปรี้ยว เริ่มจากนำผักมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วล้างแฉ่งไว้ให้เหี่ยว นำ น้ำส้มสายชู เกลือ น้ำตาลทรายตั้งไฟให้เดือด พักไว้ให้เย็นนำผักใส่ลงในไห เทน้ำส้มสายชูที่เย็นแล้วลงในไห ผักกาดผักให้จมแล้วปิดด้วยใบตอง หาชของหนัก ๆ มาทับทิ้งไว้ประมาณ 4-5 วัน หรือจนมีรสเปรี้ยว นำมา รับประทานได้



ภาพที่ 2.18 ผักดอง

## 2. ปลาข้าวคั่วทอดสมุนไพร

ปลาข้าวคั่ว คือ การทำปลาร้าอีกวิธีหนึ่ง นิยมใช้ปลาที่มีเนื้อมาก เช่น ปลาช่อน ปลาดุก และปลานิล ในอดีตใช้ปลาช่อนซึ่งเป็นปลาที่หาได้ง่ายและเนื้อมาก แต่ในปัจจุบันปลาช่อนมีราคาแพงและค่อนข้างหายาก ปัจจุบันจึงเลือกปลานิลเพราะหาซื้อได้ง่าย ราคาไม่สูง และมีเนื้อมาก อีกทั้งเป็นปลาเศรษฐกิจ น้ำหนักตัวประมาณ 5 - 7 ขีด ก็ใช้ได้ สมัย 15 ปีที่แล้วพ่อค้าคนกลางจะมารับซื้อถึงหน้าบ่อ กิโลกรัมละไม่เกิน 20 - 25 บาท ส่วนใหญ่จะเหมาทั้งบ่อ แม่ผู้เขียนสมัยนั้นจะรับซื้อและเรียกเพื่อนบ้านมาช่วยกันทำให้ค่าจ้างทำกิโลละ 2 บาท ถือว่าเป็นการกระจายรายได้ของคนในหมู่บ้านละแวกเดียวกัน วิธีทำปลานิล คือ ขอดเกล็ดออกให้หมด จากนั้นใช้มีดปั้งตอสับครีบทั้งสองข้าง ใช้ปลายมีดจัดเหงือกออก ผ่าท้องเอาไส้และพุงปลาออกให้หมด ใช้มีดปั้งข้างตัวปลาด้านละ 2 - 3 ครั้ง ล้างให้สะอาดพักให้สะเด็ดน้ำ



ภาพที่ 2.19 ส่วนผสมการทำปลาข้าวคั่ว

สัดส่วนในการทำปลาข้าวคั่ว ปลาเนื้ 5 กิโลกรัม ดอกเกลือ 700 กรัม คลุกเคล้า ปลากับเกลือให้เข้ากันโดยเฉพาะส่วนที่เป็นท้อง ( รูปที่ 2.19 ) ต้องทาเกลือให้ถึงท้องไม่อย่างนั้นส่วนของท้อง ปลาจะหมักเกลือไม่ถึง หมักทิ้งไว้ประมาณ 2 - 3 วัน จากนั้นนำเนื้อปลามาล้างให้สะอาดทิ้งให้สะเด็ดน้ำ ส่วนผสมที่ขาดไม่ได้อีกอย่างหนึ่ง คือ ข้าวคั่ว วิธีการทำข้าวคั่วคือ ข้าวสาร ½ กรัม แชน้ำ 1 คิน นำข้าวขึ้นจาก น้ำไปคั่วไฟอ่อน ๆ ให้ข้าวออกสีเหลืองทอง ไม่อย่างนั้นข้าวก็จะไม่หอมทิ้งให้เย็นแล้วจึงนำไปบดหยาบ ๆ จากนั้นนำข้าวคั่วผสมกับเกลืออีกครั้งกิโลกรัมคลุกเคล้ากับเนื้อปลาให้เข้ากัน (รูปที่ 2.20) ส่วนข้าวคั่วที่เหลือ ให้ยัดลงไปในท้องปลาเพื่อให้ส่วนผสมทั่วถึง นำปลาที่ผสมเสร็จแล้วไปเรียงลงในโองที่เตรียมไว้เฉพาะ ปิดฝา ด้วยพลาสติกมัดให้แน่น ทิ้งเอาไว้ประมาณ 3 - 4 เดือน ก็สามารถนำมารับประทานได้ ไม่ใช่รับประทานแบบ ดิบ ต้องนำเอาไปทอดหรือย่างให้สุกก่อนจึงจะรับประทานได้ ที่บ้านของผู้เขียนมีวิธีการกินแบบนี้ ปลาข้าวคั่ว ทอดสุกสีเหลืองหอม (รูปที่ 2.21) ทานพร้อมเครื่องแนมก็คือพริกชี้ฟ้าอ่อนหรือพริกชี้หนูสวนตัดเป็นท่อน ๆ ประมาณ 1 เซนติเมตร หัวหอมแดงและกระเทียมไทยปอกเปลือกให้สะอาดซอยหยาบ ๆ นำไปคั่วในกระทะให้ สุกเหลืองเล็กน้อย รับประทานคู่กับปลาข้าวคั่ว อร่อยรับประทานคู่กับผักสดและข้าวสวยร้อน ๆ อร่อยมาก ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ อรุณรักษ์ พวงผล (2543) กล่าวว่า วิธีการทำปลาร้าข้าวคั่วมาแล้ว นำปลาช่อนสดมาขอด เกล็ดทำความสะอาดแล้วล้างให้หมาด เคล้าเกลือ นำปลาช่อนที่ล้างจนหมาดมาเคล้าเกลือป่น นำปลาช่อนที่เคล้า เกลือแล้วไปหมักไว้ประมาณ 3 วัน โดยใส่ไว้ในขวดหรือโหลล้างให้สะอาด นำปลาออกมาล้างให้สะอาดอีกครั้ง แล้วนำไปผึ่งแดดพอมหมาด ๆ ผึ่งไว้ประมาณ 3 - 4 ชั่วโมง หลังจากนั้น นำปลามาคลุกเกลือและข้าวคั่ว นำ ปลามาคลุกเคล้าด้วยเกลือป่น นำปลาไปบรรจุลงในขวดหรือโหลที่สะอาดอัดให้แน่นใส่น้ำให้เต็มใส่เกลืออีกแล้ว หมักไว้ประมาณ 8 เดือน เป็นอันว่าปลาร้าข้าวคั่วสำเร็จลงแล้ว



ภาพที่ 2.20 ปลาเคล้าเกลือข้าวคั่วก่อนทอด





ภาพที่ 2.21 ปลาข้าวคั่วทอดสมุนไพร

#### 4.5.2 การดอง 3 รส

ตำรับและวิธีการถนอมโดยการดอง 3 รส มีทั้งหมด 1 ตำรับดังนี้

##### 1. มะนาวดอง

ที่สวนหลังบ้านมีต้นมะนาวต้นใหญ่ขึ้นคู่กับต้นมะกรูด ต้นมะนาวจะออกผลทั้งปี ส่วนใหญ่ผลมะนาวมีรสเปรี้ยวแหลมเหมาะสำหรับนำมาเป็นส่วนผสมของน้ำจิ้ม และเป็นเครื่องปรุงรสของน้ำพริกต่าง ๆ เพื่อเพิ่มรสชาติของอาหารให้อร่อยกลมกล่อมเป็นอย่างดี ที่ขาดไม่ได้ก็คือ น้ำพริกกะปิ ถ้าไม่มีน้ำมะนาวรสชาติไม่ดีเลย มะนาวไม่เพียงแต่นำมาเป็นส่วนผสมของอาหารคาวเท่านั้น ยังนำมาเป็นส่วนผสมของอาหารหวานได้อีกด้วย คือ ผสมในเครื่องดื่มต่าง ๆ และสามารถนำมาถนอมอาหารเก็บไว้กินได้นาน ๆ ที่นิยมทำกัน คือ มะนาวดอง 3 รส ใครชิมแล้วว่าอร่อยทุกครั้ง บ้านผู้เขียนจะเก็บผลมะนาวที่เหลืองกิน นำมาหมกทรายก็เพื่อยืดระยะเวลาการเก็บ แม่เคยทำวิธีนี้ได้ผลดีมากสามารถรักษาผลมะนาวเก็บไว้กินข้ามปีเลยทีเดียว ส่วนผสมมะนาวดอง (รูปที่ 2.22)



ภาพที่ 2.22 ส่วนผสมมะนาวดอง

วิธีการทำมีดังนี้ ล้างผลมะนาวให้สะอาดประมาณ 50 ลูก นำไปนึ่งให้สุกใช้เวลาประมาณ 30 นาที (รูปที่ 2.23) จากนั้นปิดไฟอย่างหนึ่งไฟแรงนักผิวผลมะนาวจะแตกได้ ทิ้งให้ผลมะนาวเย็น จากนั้นนำผลมะนาวตากแดดประมาณ 3 - 4 วัน ให้มะนาวมีลักษณะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอ่อน ๆ ล้างขวดโหล แก้วใบใหญ่ให้สะอาด คว่ำไว้ให้แห้ง บรรจุมะนาวที่ตากแดดเตรียมไว้ให้พร้อม ต้มน้ำสะอาด 3 ขามแกง ดอกเกลือ 1 ขามแกง ต้มให้เดือด ทิ้งไว้ให้เย็นเทใส่ลงในโหลให้เต็มพอดี จากนั้นปิดฝาทิ้งไว้ 2 - 3 เดือน นำมารับประทานได้หรือทิ้งไว้ข้ามปีก็ได้ หรืออีกวิธีหนึ่งแทนที่จะดองแบบดั้งเดิม โดยให้เพิ่มน้ำตาลทรายแดง ½ ขามแกง ตั้งไฟพร้อมกับส่วนผสมที่ว่าไว้ให้เดือด ทิ้งให้เย็น เทใส่ขวดโหลให้ท่วมทิ้งไว้เหมือนกันมะนาวดองจะมีรสชาติ 3 รสแล้ว (รูปที่ 2.24) การนำมะนาวดองมาใช้กับอาหารเป็นส่วนใหญ่ คือ เปิดตุ๋นมะนาวดองใส่ผักประจวบเหมาะกับบ้านของผู้เขียนเลี้ยงเป็ดพอดี อาหารที่ครอบครัวผู้เขียนกินกันบ่อย ๆ ตกเย็นวันหนึ่งพี่ชายฆ่าเป็ดที่ผู้เขียนเลี้ยงไว้ขายไซ้ 1 ตัว เชือดคอ ลวกน้ำร้อน ดึงขนออกให้หมด ดึงไส้ออกล้างให้สะอาด ผ่าครึ่งสับเป็นชิ้น จะได้ 10 ชิ้น จะแบ่งเป็นส่วนดังนี้ น่อง 2 ชิ้น สะโพก 2 ชิ้น ส่วนตัวใช้มัดปิ้งต่อสับซีกละ 4 ชิ้น เป็น 8 ชิ้น เคล้าด้วยน้ำส้มสายชูประมาณ 1 ช้อนกินข้าว หมักทิ้งไว้ครึ่งชั่วโมง โรยเกลือเม็ดขยำให้ทั่ว ที่ทำเช่นนี้เพื่อดับกลิ่นสาบของเป็ด เมื่อครบเวลานำเป็ดมาล้างให้สะอาดซับให้แห้ง ทอดในน้ำมันร้อนพอเหลือง ตักใส่หม้อเทน้ำสะอาดให้ท่วม นำไปตั้งไฟแรงให้เดือด ลดไฟลงให้น้ำพอเดือดปุด ๆ หมั่นช้อนฟองเพื่อให้น้ำชุปใส ใส่กระเทียมไทย 1 กลีบ พริกไทยเม็ดทุบบุบพอแตก 10 เม็ด เคี่ยวไฟอ่อนประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง ใส่ผักแก่หรือผักอ่อนก็ได้ ใส่มะนาวดองสักประมาณ 2 - 3 ลูก สังเกตดูที่ผิวของผลมะนาวดองเริ่มมีลักษณะผิวจะแตกให้ช้อนขึ้นทันที ถ้าไม่ช้อนขึ้นจะทำให้เปิดตุ๋นมะนาวดองออกรสขม ลักษณะที่ดีของเปิดตุ๋นมะนาวดอง คือ น้ำชุปใส อมเปรี้ยว เค็ม เล็กน้อย เหมาะสำหรับชดน้ำคตองคอดีและยังเชื่อกันว่า กินผักแล้วจะทำให้ร่างกายภายในเย็นด้วยจะเห็นได้ว่ามะนาวช่วยชูรสดีจริง ๆ ลองทำตามกันได้เลย ซึ่งสอดคล้องกับ อรุณรักษ์ พวงผล (2543) กล่าวว่า มะนาวดองใช้เป็นเครื่องผสมกับอาหารประเภทต้มแทนลูกบ๊วยได้ ทำให้มีรสเปรี้ยว และหอมผิวมะนาว เช่น ต้มผักปอกไก่มะนาวดอง เป็นต้น มะนาวต้องเลือกซื้อมาทำในฤดูที่มะนาวถูก ถ้ามะนาวแพงไม่ควรซื้อมาทำเพราะจะไม่คุ้มทุน เนื่องจากมะนาวแพงมาก ต้องสังเกตถ้ามะนาวมีมากจึงควรจะนำมาแปรรูปเก็บไว้กินได้นาน ๆ อีกด้วย



ภาพที่ 2.23 การนึ่งมะนาว



ภาพที่ 2.24 มะนาวดอง 3 รส

#### 4.5.3 การดองเค็ม

ตำรับและวิธีการถนอมโดยการดองเค็ม มีทั้งหมด 2 ตำรับดังนี้

1. ตั้งฉ่าย
2. หัวผักกาดดองเค็มหรือหัวไชโป๊

##### 1. ตั้งฉ่าย

เครื่องปรุงชนิดหนึ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับติดไว้ในครัว มีลักษณะเป็นสีออกเหลืองอมน้ำตาล ชื่นเล็กน้อย พอกชิมรสชาติออกเค็ม ๆ มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ เอาไว้ใส่อาหารหลากหลายชนิดและเป็นตัวชูรสชาติให้กับอาหารจานนั้น เช่น ก๋วยเตี๋ยวน้ำและแห้ง ก๋วยเตี๋ยวคั่วไก่ ข้าวต้มเครื่อง และนำมาทำเป็นอาหาร

เช่น ยาแบบจีน แม่ของผู้เขียนมักทำตั้งฉ่ายไว้รับประทานเอง ซึ่งส่วนผสมของตั้งฉ่ายมีไม่ก็อย่างก็คือ ผักกะหล่ำปลีที่ปลูกในสวนหน้าบ้าน ผักกะหล่ำปลีเป็นผักที่บ้านของผู้เขียนปลูกไว้ขายและเมื่อเหลือจากการขายจะนำมาทำตั้งฉ่าย ลักษณะของต้นกะหล่ำปลีและมีใบเป็นกาบห่อกันแน่นลักษณะเป็นฐานกลม ขนาดประมาณ 6 - 8 นิ้ว ลักษณะใบขาวอมเขียว เมื่อใช้มีดตัดโคนต้นจะใช้มีดเลาะใบแก่ออกและนำไปเป็นอาหารสัตว์ต่อไป



ภาพที่ 2.25 ส่วนผสมการทำตั้งฉ่าย

วิธีการทำมีดังนี้ ใช้กะหล่ำปลี 2 กิโลกรัม เลาะใบกะหล่ำปลีเป็นกาบ ๆ แฉ่น้ำล้างให้สะอาด ใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ ดอกเกลือ ¼ ชามแกง โรยให้ทั่วขนาดเบา ๆ ใส่ข่าโขลกให้ละเอียด 1 ช้อนควา กระเทียมไทยสับ 1 ช้อนควา น้ำตาลทรายแดง 2 ช้อนควา (รูปที่ 2.25) ใส่ข่าโขลก เพื่อเพิ่มรสชาติให้หอม อีกทั้งยังช่วยฆ่าเชื้อโรคและป้องกันไม่ให้เกิดเชื้อราในตั้งฉ่าย ผสมคลุกคล้าให้เข้ากัน (รูปที่ 2.26) นำมาบรรจุลงในขวดโหล กดให้แน่น ปิดฝา นำไปตากแดดประมาณ 2 - 3 แดด พอได้ที่นำออกมาบีบน้ำออกให้หมด ใส่ลงบนตะแกรงเกลี่ยให้ทั่ว นำไปตากแดดให้แห้งหมาด นำมาเก็บในขวดโหลเล็ก ๆ (รูปที่ 2.27) เป็นโหลแก้วได้จะดีมากเพราะความเค็มในตั้งฉ่ายอาจทำปฏิกิริยากับภาชนะได้ ซึ่งสอดคล้องกับ เสาวภรณ์ วัชรวรรณะ (ม.ป.ป.) กล่าวว่า วิธีการทำตั้งฉ่าย เริ่มจากนำกะหล่ำปลี ล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นขนาดเล็กกำลังดี ตากแดดให้เหี่ยว ชั่งน้ำหนักให้ได้ประมาณ 1 กิโลกรัม นำกระเทียมและข่าที่โขลกละเอียดผสมน้ำตาลทรายแดงเกลือ เหล้าโรง แบ่งข้าวหมากคลุกเคล้ากับกะหล่ำปลีให้ทั่ว นำกะหล่ำปลีที่คลุกส่วนผสมใส่ในขวดที่ทำความสะอาดแล้วกดให้แน่น แล้วนำไปตากแดดทุกวันเป็นระยะเวลาประมาณ 15 วัน จึงสามารถรับประทานได้



ภาพที่ 2.26 การหมักตั้งฉ่าย



ภาพที่ 2.27 ตั้งฉ่าย

#### คุณค่าทางโภชนาการ

กะหล่ำปลี ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 16.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 95.30 กรัม โปรตีน 1.60 กรัม ไขมัน 0.10 กรัม คาร์โบไฮเดรต 2.20 กรัม ไฟเบอร์ 1.20 กรัม เถ้า 0.80 กรัม แคลเซียม 5.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 76.00 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 0.10 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 42.00 ไมโครกรัม วิตามินเอ 7.00 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.04 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.22 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 2.80 มิลลิกรัม วิตามินซี 23.00 มิลลิกรัม

## 2. หัวผักกาดดองเค็มหรือหัวไชโป๊

เรื่องหัวผักกาดเค็มมีที่มาแบบนี้ ส่วนมากคนพื้นที่และบ้านของผู้เขียนจะทำการเกษตรและทำสวนส่วนใหญ่ ในส่วนของบ้านผู้เขียนจะใช้เป็นการปลูกผักแบบผสมผสานคือปลูกหลายชนิดในพื้นที่เดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นผักกาดขาว ผักคะน้า ผักชี ใบกุยฉ่าย พริกชี้หนู พริกชี้ฟ้า ผักบุ้งจีน มีหลายแปลงทีเดียว ที่หัวท้ายของแปลงมักจะมีผักชนิดหนึ่งปลูกอยู่เสมอ แม่บอกว่า “นั่นคือต้นหัวผักกาดหรือเรียกกันว่าหัวไชเท้า” ปลูกเพื่อป้องกันไม่ให้ดินไหลออกจากร่องผักเวลาให้ปุ๋ยและรดน้ำ ลักษณะของต้นหัวผักกาดเป็นหัวยาวแทงลงใต้ดิน ยาวประมาณ 8 - 10 นิ้ว สีออกขาวนวล ผักชนิดอื่น ๆ จะถูกเก็บเกี่ยวไปก่อน เพราะต้นหัวผักกาดจะมีอายุการปลูกนานกว่าผักชนิดอื่นในแปลง ทำให้ร่องผักได้พักดิน การเก็บหัวผักกาดขึ้นมาต้องถอนอย่างระมัดระวังเพราะอาจจะทำให้หัวของผักขาดได้ นำไปล้างดินออกให้หมดจะเห็นหัวผักกาดสีขาว อวบ ๆ ยาวตรง บางทีก็หัวบิดเบี้ยวไม่สวย ลักษณะหัวที่สวยงามจะนำไปขาย ส่วนหัวที่ไม่สวยจะนำมาทำหัวผักกาดดองเค็ม

ส่วนผสมไม่มีอะไรมากและไม่เสียเวลา วิธีทำมีดังนี้ เริ่มด้วยหัวผักกาด 5 กิโลกรัม นำไปล้างให้สะอาด ตากแดดแรงจัดบนกระดิ่งประมาณ 1 - 2 วัน เมื่อดากแดดแล้วจะมีลักษณะที่เหี่ยวลง เพราะน้ำในหัวผักกาดได้ซึมออกมา นำไปหมักกับดองเกลือประมาณ 1 กิโลกรัม (รูปที่ 2.28)



ภาพที่ 2.28 ส่วนผสมการทำหัวผักกาดดองเค็ม

นวดอย่างเบามือให้เกลือค่อย ๆ ซึมเข้าหัวผักกาดให้ทั่ว นำไปใส่ในอ่างดินเคลือบหมักไว้ประมาณ 1 - 2 คืน จากนั้นนำหัวผักกาดที่หมักกับเกลือใส่ถุงผ้าดิบแล้วหาอะไรหนัก ๆ ทับบนถุงผ้า 1 - 2 คืนเพื่อให้ น้ำซึมออกจากหัวผักกาด จากนั้นนำออกมาใส่อ่างดินเคลือบคลุกกับดองเกลือให้ทั่วอีกครั้ง นำไปผึ่งแดดตลอดวันพอเย็นเก็บใส่ถุงผ้ามัดให้แน่น ทำซ้ำเช่นนี้ 6 - 7 วัน สังเกตหัวผักกาดมีสีคล้ำจึงหยุดใส่เกลือ แล้วนำมาผึ่งแดดต่อจนมีสีน้ำตาลแก่ (รูปที่ 2.29) รสชาติออกเค็ม ๆ กลิ่นหอม ถ้าต้องการให้มีรสหวานให้นำหัวผักกาดดองเค็ม 3 กิโลกรัม แช่ลงในน้ำปูนใส 2 ชั่วโมง เพื่อให้หัวผักกาดดองของผู้เขียนกรอบและใส

แล้วมาเตรียมน้ำเชื่อม 1 ส่วน คือ ใช้น้ำตาลทราย 1 ชามแกง น้ำสะอาด ½ ชามแกง ผสมรวมกันตั้งไฟพอเดือด ต่อกหัวผักกาดดองเค็ม 2 ส่วน บีบหัวผักกาดดองเค็มใส่ลงในโหลดอง เทน้ำเชื่อมที่เย็นแล้วใส่จนท่วมแช่ทิ้งไว้ 10 - 15 วัน ก็ใช้ได้ นี่คือการทำหัวผักกาดดองเค็มหวาน หรือหัวไชโป๊ดองแบบครอบครัวของผู้เขียน ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักพิมพ์แสงแดด (2543) กล่าวว่า วิธีการทำหัวไชเท้าดอง เริ่มจากปอกเปลือกหัวไชเท้า ล้างให้สะอาด ผ่าครึ่งตามความยาวของหัวไชเท้า แล้วหันตามขวางเป็นชิ้นหนา ½ นิ้ว ผึ่งให้พอหมาด เรียงใส่ขวดโหลให้แน่น ผสมน้ำตาล น้ำส้มสายชู เกลือลงในหม้อ ตั้งไฟกลางพอน้ำตาลละลายยกลง กรองด้วยผ้าขาวบาง ทิ้งไว้ให้เย็น เทใส่ในขวดหัวไชเท้าให้ท่วม ปิดฝาให้สนิท ดองทิ้งไว้ประมาณ 7 วัน รับประทานกับข้าวต้ม ทำเป็นยา โดยใส่พริกขี้หนูซอย ชিংซอย หอมแดงซอย เต็มรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ตามต้องการ



ภาพที่ 2.29 หัวผักกาดดองเค็ม

#### คุณค่าทางโภชนาการ

หัวผักกาด หรือหัวไชเท้าสด ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 22.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 93.70 กรัม โปรตีน 0.90 กรัม ไขมัน 0.80 กรัม คาร์โบไฮเดรต tr. กรัม ไฟเบอร์ 4.80 กรัม เถ้า 0.70 กรัม แคลเซียม 0.70 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 43.00 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 20.00 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.10 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 0.30 มิลลิกรัม วิตามินซี 4.00 มิลลิกรัม

#### สรุป

เครื่องปรุงรส เครื่องเทศ และการถนอมอาหารของอาหารไทยนั้นมีมากมาย หลายประเภททั้งคาวหวานและหลายสูตรแตกแขนงออกไปตามแต่ละภูมิภาคของประเทศ อีกทั้งอาหารบางชนิดยังได้รับอิทธิพลจากต่างชาติ เช่น จีนและอินเดีย เป็นต้น ดังนั้นการปรุงอาหารไทยของผู้เขียนจึงประกอบไปด้วยเครื่องปรุงและเครื่องเทศมากมายหลายชนิด โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปรุงรสให้อร่อยมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เครื่องปรุงและ

เครื่องเทศต่าง ๆ ยังมีสรรพคุณทางยาอีกด้วย นอกจากคนไทยจะได้รับประทานอาหารที่อร่อยเลิศรสแล้วยังได้รับการบำรุงร่างกายไปพร้อมกันด้วย

เครื่องปรุงรสในการประกอบอาหารของคนไทยนำมาใช้ปรุงอาหาร เพื่อเพิ่มรสชาติให้มีความเอร็ดอร่อยตามต้องการและประยุกต์ตามความชอบความสำคัญ คือ เครื่องปรุงรสที่ได้มาจากธรรมชาติมีการแปรรูปวัตถุดิบจากธรรมชาติและ การสังเคราะห์เพื่อให้ได้รสชาติต่าง ๆ ทั้งนำมาทำการประกอบอาหารได้หลากหลายการแปรรูป โดยกระบวนการทางธรรมชาติ มีรสชาติเป็นที่แตกต่างกันออกไป มีทั้งใบ ดอก ลำต้น ผล ราก ที่นำมาใช้จากคนสมัยโบราณ โดยการสืบทอดการคิดค้นเพื่อนำมาเป็นเครื่องปรุงเพื่อใช้ในการประกอบอาหารให้ได้ตามความต้องการ ทั้งเป็นเอกลักษณ์ของอาหารที่แตกต่างกันออกไปตามความชอบ

การถนอมอาหารนั้น เป็นกรรมวิธีที่อยู่คู่กับประเทศไทยมาแต่ครั้งโบราณเพราะช่วยยืดอายุการเก็บวัตถุดิบที่หามาได้ เพื่อเก็บไว้กินในยามขาดแคลน หรือนอกฤดูกาลได้ การถนอมอาหารมีวิธีการทำแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับวัตถุดิบ ซึ่งมีการพัฒนาและคิดค้นเครื่องมือเครื่องใช้ในการช่วยถนอมอาหารให้มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น การถนอมอาหารที่กล่าวมาข้างต้นได้สอดแทรกกระบวนการทำแบบฉบับชาวบ้านป็นสิริคมสมัยรุ่นปู่ย่า ตายาย ที่ได้รับการสืบทอดมาและเล่าสู่กันฟัง



## เอกสารอ้างอิง

- จรรยาศรี พลเวียง. (2552). **ถนอมอาหารฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แม่บ้าน จำกัด
- จันจิรา สามานาม. (2560). **การยอมรับในคุณค่าตราสินค้าผลิตภัณฑ์กล้วยตากของอำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก**. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ชฎานิศ ช่วยบำรุง. (2564). **การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา เรื่อง การถนอมอาหารจากผลไม้ท้องถิ่น จังหวัดระยอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2**. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต).
- จันทบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- ดุจดดา. (2543). **คู่มือประหยัดเงิน ประหยัดเวลา สำหรับแม่บ้าน**. กรุงเทพฯ : ดุจดดาสำนักพิมพ์
- นตนน นรานันท์. (2560). **การศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นปลาเนื้อส้ม: กรณีศึกษาบ้านบาตูปูเต๊ะ ตำบลเกาะลิบง อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง**. (ประกาศนียบัตรบัณฑิต). ปทุมธานี : วิทยาลัยพัฒนศาสตร์ ป๋วย อึ๊งภากรณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระมหาสุริยัน อุตตโร, พระมหาสิงห์ณรงค์ สิรินุทเมธี, พระสถูธิ์ สุมน, พระพัฒน์พล สิริสุวณโณ, และพระวงษ์ทอง สุภทโท. (2564). **การพัฒนาเทคนิคและกระบวนการถนอมอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่นของวิสาหกิจชุมชนบ้านโนนกาหลง อำเภอพิบูลมังสาหาร จังหวัดอุบลราชธานี**. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*. 6(1), 381 – 396.
- พิมมาดา. (2564). **ไอเดียการเก็บถนอมอาหารและเมนูทำกินเองง่ายๆ ที่บ้าน**. กรุงเทพฯ : พิมพ์วลี.
- วรรณภา ประทุมรัตน์. (2550). **สื่อและสาระการเรียนรู้หมวดพัฒนาอาชีพ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย การศึกษานอกโรงเรียน**. กรุงเทพฯ : สามเจริญพานิช.
- วิภาดา มุรินทร์นพมาศ. (2561). **หลักการแปรรูปและถนอมอาหาร**. ยะลา : ศูนย์ส่งเสริมการทำผลงานวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.
- สำนักพิมพ์แสงแดด. (2543). **อาหารเชื่อม ดอง และการถนอมอาหาร (พิมพ์ครั้งที่ 6)**. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด.
- สำนักพิมพ์แสงแดด. (2550). **การถนอมอาหาร (พิมพ์ครั้งที่ 10)**. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด.
- เสาวภรณ์ วัจวรรณณะ (ม.ป.ป.). **การแปรรูปผักดองและน้ำจิ้มนานาชาติ**. กรุงเทพฯ : ส่งเสริมอาชีพธุรกิจ เพชรกะรัต.
- อรพิน ชัยประสพ. (2546). **การถนอมอาหาร Food Preservation**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- พรพล รมย์นุกูล. (2545). **การถนอมอาหาร**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- อรุณรักษ์ พ่วงผล. (2543). **แปรรูปอาหารธรรมชาติ**. กรุงเทพฯ : หจก. โรงพิมพ์อักษรไทย (นสพ. ฟ้าเมืองไทย).

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

อัจฉริยา สุริยา, และ ชื่นจิต จันทจรูญพงษ์. (2561). วิธีการผลิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อคุณสมบัติของปลาร้าในพื้นที่ภาคอีสานตอนบน. *วารสารวิทยาศาสตร์บูรพา*. 23(1), 566 – 578.

บทที่ 3 ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลสงกรานต์





## บทที่ 3

### ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลสงกรานต์

เมื่อมีลมร้อนพัดผ่านเข้ามาเยือนบ้าน อากาศเริ่มร้อนอบอ้าวเมื่อมองออกไปนอกบ้าน มองเห็นไอร้อน พุงนาเริ่มแห้ง และน้ำในคลองแห้งขอดลง บางวันมีเมฆดำแต่ฝนไม่ตก ผู้เขียนจึงถามแม่ว่า “แม่ ๆ ครับเมื่อไหร่ฝนมันจะตกสักที อากาศร้อนอบอ้าวจริง ๆ” ส่วนแม่บอกผู้เขียนว่าอีกไม่กี่วันฝนก็จะตกแล้วเพราะเดือนนี้เป็นเดือนเมษายน เมื่อใกล้ถึงวันสงกรานต์ฝนจะตกทุกที ปีนี้ดูเจียบเหงาไปมากเพราะว่าเศรษฐกิจตอนนี้ไม่ค่อยดีเลย สงสัยปีนี้จะมีคนกลับมาที่บ้านของผู้เขียนน้อยลงโดยเฉพาะน้อง ๆ ของคุณแม่ที่อยู่ชลบุรี พุดถึงน้อง ๆ และญาติสนิทที่จะมาหาแม่ในวันสงกรานต์ เมื่อแม่พุดถึงปีก่อน ๆ ทุกครั้งก่อนจะถึงวันสงกรานต์แม่จะต้องเตรียมหาอาหารเครื่องคาวหวาน ของใช้โดยเฉพาะการทำขนม เช่น ขนมกาละแม ข้าวเหนียวแดงที่จะเตรียมพร้อมในการทำบุญตักบาตร และยังคงทำเพื่อให้ญาติ ๆ นำกลับบ้านติดไม้ติดมือกลับบ้านไปกินด้วย ในหมู่บ้านของผู้เขียนได้ทำขนมกาละแม ข้าวเหนียวแดงและทำสืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีกิจกรรมต่าง ๆ หลากหลายอย่างในวันสำคัญนี้ เช่น การรดน้ำดำหัวขอพรจากผู้ใหญ่ การก่อเจดีย์ทราย ซึ่งคนโบราณเชื่อกันว่าการที่ไปทำบุญกันทุกครั้งจะเหยียบย่ำดินทรายติดเท้าหรือรองเท้าออกมาจากวัด และการก่อเจดีย์ทรายในวันสงกรานต์ มีความเชื่อกันว่า การนำทรายมากองรวมกันเป็นการสร้างพระเจดีย์ถวายเป็นพุทธบูชา ซึ่งเป็นกุศลบายของคนโบราณ คนที่ทำแบบนี้จะไม่ตกนรก และยังเป็นการทำบุญร่วมกันถือว่าเป็นสิริมงคลให้กับตัวเอง ทำบุญสร้างกุศลและอุทิศให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว คือ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติที่ล่วงลับไปแล้ว และยังจัดว่าเป็นวันครอบครัวอีกวันหนึ่ง ให้พี่น้องมารวมตัวกันเพื่อพบปะสังสรรค์พูดคุยกันถามไถ่ทุกข์สุขเป็นอย่างไร เพื่อรวมญาติและรับประทานอาหารร่วมกันภายในครอบครัว อาหารที่นิยมทำกันส่วนใหญ่มักจะใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติที่อยู่ข้างบ้าน เช่น มองไปข้าง ๆ บ้านจะเห็นต้นตาลกำลังออกผลอ่อนและมีผลแก่ตกลงมาได้ต้น แม่ของผู้เขียนได้นำผลผลิตมาปรุงเป็นอาหาร เช่น แกงั่วหัวตาล และขนมตาล เป็นต้น หรือผลผลิตที่กำลังออกในหน้านี้ คือ มะม่วง ต้นมะม่วงกำลังออกผลมีหลากหลายพันธุ์ เช่น พันธุ์ 3 ฤดู พันธุ์อร่อง เป็นต้น กำลังออกผลห้อยเรียงรายเต็มต้นไปหมด รสชาติของมะม่วงผลเล็ก ๆ จะมีความหอมเปรี้ยวและยังนำมาทำน้ำพริกมะม่วงอร่อยไม่แพ้กับสูตรของบ้านอื่นเลย รวมถึงสูตรขนมเช่นเดียวกัน สูตรการทำขนมเฉพาะขนมกาละแม ข้าวเหนียวแดง เป็นขนมไทยที่ใช้กรรมวิธีกวนมีความอร่อยมากจริง ๆ ด้วยเนื้อสัมผัสที่เหนียวนุ่ม การทำขนมกาละแมนั้นถือว่าเป็นขนมที่มีความหมายดี คนโบราณเชื่อกันว่าการทำขนมนี้จะมีความรักความสามัคคีกันในครอบครัวเป็นอย่างมาก เนื่องจากขั้นตอนการทำนั้นต้องใช้คนทำหลายคนคนขนมจึงจะสำเร็จออกมาได้

#### 3.1 ประวัติความเป็นมา และความสำคัญของวันสงกรานต์ หรือวันปีใหม่ไทย

เทศกาลวันสงกรานต์เป็นประเพณีที่คนไทย ลาว กัมพูชา พม่า ชนกลุ่มน้อยแถบเวียดนาม และมณฑลยูนนานของจีน รวมถึงศรีลังกาและประเทศทางตะวันออกของประเทศอินเดีย เชื่อว่าประเพณีสงกรานต์

มาจากวัฒนธรรมของอินเดียคือเทศกาลโฮลี เทศกาลโฮลีใช้สาดสีแทน ซึ่งคำว่า "สงกรานต์" คำสันสกฤต แปลว่า "เคลื่อนตัว" การเคลื่อนตัวของดวงอาทิตย์จากราศีมีนเข้าสู่ราศีเมษถือเป็นการเริ่มต้นปีใหม่ตามปฏิทิน อินเดีย เนื่องจากการนิยมนับวันตามปฏิทินสุริยคติ - จันทรคติจึงส่งผลให้ในแต่ละประเทศของกลุ่มวัฒนธรรม ลุ่มแม่น้ำโขงมีช่วงฉลองสงกรานต์ที่ไม่ตรงกัน แต่โดยปกติแล้วอยู่ระหว่างวันที่ 13 - 16 เมษายนของทุกปีเป็น การย้ายเข้าสู่ปีใหม่ตามความเชื่อของไทยและบางประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สงกรานต์เป็นเทศกาล ตามประเพณีที่มีการเฉลิมฉลองมานานหลายศตวรรษเพื่อเริ่มต้นปีใหม่ เทศกาลสงกรานต์จึงมักเรียกกันว่าวัน ส่งท้ายปีเก่าของไทย มีการเฉลิมฉลองในวันส่งท้ายปีเก่าในประเทศไทย ซึ่งสอดคล้องกับ เบ็ญจภาคี เจริญมหาวิทยาลัย (2562) กล่าวว่า ประเพณีสงกรานต์เป็นมรดกทางวัฒนธรรมร่วมกันของชาวลุ่มน้ำโขง ประเพณี การฉลองปีใหม่ในภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขงเป็นประเพณีเก่าแก่ที่สืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ ควบคู่ไปกับ ประเพณีปีใหม่ การเฉลิมฉลองครั้งนี้ถือเป็นการเริ่มต้นปีใหม่อ่างมีเกียรติจึงเรียกกันว่า วันสงกรานต์ หมายถึง ประเพณีส่งท้ายปีเก่าและวันขึ้นปีใหม่

### 3.2 ตำนานวันสงกรานต์ การกำเนิดวันสงกรานต์หรือวันปีใหม่ไทย

ตำนานวันสงกรานต์ในประเทศไทย เป็นเรื่องราวจารึกบนแผ่นหินที่วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ชื่อ “เรื่องมหาสงกรานต์” เป็นเรื่องราวของเศรษฐีที่ยังไม่มีบุตรและทำพิธีบูชาพระอาทิตย์และพระจันทร์ เพื่อ อธิษฐานขอบุตร พระอินทร์จึงบัญชาให้เทพบุตรองค์หนึ่งชื่อ “ธรรมบาล” ลงมาเกิดในครรภ์ของภรรยาเศรษฐี เมื่อครบกำหนดภรรยาเศรษฐีได้คลอดบุตรเป็นชาย เศรษฐีจึงตั้งชื่อบุตรชายว่า “ธรรมบาลกุมาร” และได้สร้าง ปราสาทสูง 7 ชั้นให้บุตรชายอยู่อาศัย โดยปราสาทอยู่ใต้ต้นไทรริมฝั่งแม่น้ำ บริเวณต้นไทรมีนกทำรังอยู่ข้างบน ทำให้ธรรมบาลกุมารสามารถเรียนรู้ภาษานก ธรรมบาลกุมารเป็นเด็กที่มีปัญญาเฉียบแหลม รอบรู้ ด้วยวัยเพียง 7 ขวบ สามารถเรียนจบไตรเพทได้เป็นอาจารย์บอกมงคลการต่าง ๆ แก่มนุษย์ทั้งปวงในชมพูทวีป ต่อมาทำว กบิลพรหม ซึ่งเป็นพรหมองค์หนึ่ง ต้องการลงภูมิปัญญาของธรรมบาลกุมาร จึงลงมาทดสอบภูมิปัญญาและ ถามปัญหา 3 ข้อ หากธรรมบาลกุมารตอบไม่ได้จะตัดศีรษะของธรรมบาลกุมารแทน แต่ถ้าตอบได้จะยอมให้ ธรรมบาลกุมารตัดศีรษะตนเอง ผ่านไป 6 วัน ธรรมบาลกุมารยังไม่สามารถแก้ปัญหาได้จึงจำใจหลบหนีออก จากปราสาทเข้าไปในป่า และอาศัยนอนบริเวณใต้ต้นตาล บนต้นตาลมีนกอินทรีสองตัวผัวเมียทำรังอยู่ ด้วยเหตุที่ธรรมบาลกุมารรู้ภาษานก จึงได้ยินนกอินทรีสองผัวเมียคุยกันว่า พรุ่งนี้จะออกไปหาอาหารที่ไหน ฝ่ายนกอินทรีผู้เป็นผัวตอบว่าพรุ่งนี้จะได้กินมนุษย์เป็นอาหารหากธรรมบาลกุมารแก้ปัญหาไม่ได้ ฝ่ายเมียนก อินทรีถามผัวว่า รู้ปัญหานั้นหรือไม่ นกอินทรีผู้เป็นผัวบอกว่ารู้แล้ว และได้เล่ารายละเอียดให้นกอินทรีผู้ เป็นเมียฟังทั้งหมด ธรรมบาลกุมารเมื่อได้ยินนกอินทรีสองผัวเมียคุยกันจึงดีใจเป็นอย่างยิ่ง รุ่งขึ้นของวันที่ 7 ธรรมบาลกุมารสามารถตอบคำถามได้ทุกข้อ ซึ่งคำถามที่ทำวกบิลพรหมถามมีดังนี้ ข้อที่ 1 ตอนเช้าราศี มนุษย์อยู่แห่งใด ซึ่งคำตอบ คือ อยู่ที่หน้ามนุษย์จึงต้องล้างหน้าทุก ๆ เช้า ข้อที่ 2 ตอนเที่ยงราศีของมนุษย์อยู่ แห่งใด ซึ่งคำตอบ คือ อยู่ที่อก มนุษย์จึงต้องเอาเครื่องหอมประพรมที่อก และข้อที่ 3 ตอนค่ำราศีของมนุษย์ อยู่แห่งใด ซึ่งคำตอบ คือ อยู่ที่เท้า มนุษย์จึงต้องล้างเท้าก่อนเข้านอน เมื่อทำวกบิลพรหมได้ยินคำตอบและรู้ว่า ตนเองได้แพ้พยานในครั้งนี้ ทำวกบิลพรหมจึงต้องตัดศีรษะของตนเอง แต่ก่อนที่จะมีการตัดศีรษะตนเอง

ได้เรียกธิดาทั้ง 7 ให้มาพร้อมกันแล้วบอกว่า ศีรษะของตนที่ตัดออกเพื่อบูชาธรรมบาลกุมารนั้น ถ้าหากทิ้งไว้บนแผ่นดินจะทำให้เกิดไฟไหม้ทั่วโลกธาตุ ถ้าหากทิ้งไปบนอากาศฝนจะแล้ง และถ้าหากทิ้งลงมหาสมุทรน้ำจะแห้ง จึงได้สั่งให้ธิดาทั้ง 7 เอาพานมารองรับศีรษะของตนไว้ แล้วให้นำไปประดิษฐานไว้ในถ้ำคันธขุติเขาไกรลาส ให้บูชาด้วยเครื่องทิพย์เครื่องหอมต่าง ๆ ครั้นครบ 365 วันในวันสงกรานต์ให้ธิดาทั้ง 7 ทรงพาหณะต่าง ๆ ผลัดเวรกันมาอัญเชิญพระเศียรท้าวกบิลพรหมแห่รอบเขาพระสุเมรุแล้วค่อยกลับไปยังเทวโลก ด้วยเหตุนี้จึงเป็นที่มาในการเรียกชื่อธิดาทั้ง 7 ของท้าวกบิลพรหมว่านางสงกรานต์ โดยในแต่ละปีจะทำหน้าที่ผลัดเปลี่ยนกันตามวันเวลาที่ตรงกับวันสงกรานต์ สอดคล้องกับ เก็บบุญภักค์ เจริญมหาวิทย์ (2562) กล่าวว่า ตำนานประเพณีสงกรานต์ในประเทศไทย ตำนานนี้ถูกจารึกไว้บนแผ่นศิลาค้นพบที่วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามชื่อ “เรื่องมหาสงกรานต์” โดยกล่าวถึงเศรษฐีคนหนึ่งไร้บุตรสืบสกุล จึงได้ทำพิธีบวงสรวงต่อพระอาทิตย์และพระจันทร์เพื่ออธิษฐานขอบุตร พระอินทร์จึงบัญชาให้เทพบุตรองค์หนึ่งชื่อ “ธรรมบาล” ลงมาเกิดในครรภ์ของภรรยาเศรษฐี

### 3.3 ตำนานนางสงกรานต์ทั้ง 7

นางสงกรานต์เป็นความเชื่อของชาวไทยที่เฉลิมฉลองวันขึ้นปีใหม่ไทย หากวันสงกรานต์ตรงกับวันใดจะมีการฉลองวันหยุดเพื่อเป็นเกียรติแก่นางสงกรานต์ ซึ่งว่ากันว่านางสงกรานต์นั้นจะเป็นผู้อัญเชิญเศียรของพระบิดาของพวกนาง และเป็นการทำนายทายทักถึงความอุดมสมบูรณ์หรือความขาดแคลนของข้าว ถั่ว ถั่วพินธุ์ธัญญาหารต่าง ๆ ว่าปีนี้เป็นอย่างไร ซึ่งธิดาทั้ง 7 ของท้าวกบิลพรหม มีนามประจำแต่ละวันและมีค่านางหุงชะเทวีทำนายไว้ ดังนี้

#### 1. นางหุงชะเทวี

หากวันอาทิตย์เป็นวันมหาสงกรานต์ จะมีนางสงกรานต์นาม หุงชะเทวี เป็นผู้อัญเชิญเศียรของพระบิดา นางหุงชะเทวีจะทรงพาหุรัดทัดดอกทับทิม สวมอาภรณ์แก้วปัทมราช ภัทษาหารอุทุมพร (ผลมะเดื่อ) พระหัตถ์ขวาทรงจักร พระหัตถ์ซ้ายทรงสังข์ เสด็จมาบนหลังครุฑ ซึ่งคำทำนาย คือ ถ้าววันอาทิตย์เป็นวันมหาสงกรานต์ ปีนั้นพืชพันธุ์ธัญญาหารไม่สู้จะงอกงามนัก ถ้าววันอาทิตย์เป็นวันเนา ข้าวจะตายฝอย คนต่างด้าวจะเข้าเมืองมาก ท้าวพระยาจะร้อนใจ และถ้าววันอาทิตย์เป็นวันเถลิงศก พระมหากษัตริย์จะมีพระบรมเดชานุภาพ ปราบศัตรูได้ทั่วทุกทิศ

#### 2. นางโคราคะเทวี

หากวันจันทร์เป็นวันมหาสงกรานต์ จะมีนางสงกรานต์นาม โคราคะเทวี เป็นผู้อัญเชิญเศียรของพระบิดา นางโคราคะเทวีจะทรงพาหุรัดทัดดอกปีบ สวมอาภรณ์แก้วมุกดา ภัทษาหารเตลิ่ง (น้ำมัน) พระหัตถ์ขวาทรงขรรค์ พระหัตถ์ซ้ายทรงไม้เท้า เสด็จมาบนหลังพยัคฆ์ (เสือ) ซึ่งคำทำนาย คือ ถ้าววันจันทร์เป็นวันมหาสงกรานต์ ชำราชการขึ้นผู้ใหญ่ ตลอดจนคุณหญิง คุณนายทั้งหลายจะเรื่องอำนาจ ถ้าววันจันทร์เป็นวันเนา มักเกิดความไข้ต่าง ๆ และเกลือกจะแพง นางพญาจะร้อนใจ และถ้าววันจันทร์เป็นวันเถลิงศก พระราชินีและท้าวนางฝ่ายในจะมีความสุขสำราญ

### 3. นางรากลักษสเทวี

หากวันอังคารเป็นวันมหาสงกรานต์ จะมีนางสงกรานต์นามรากลักษสเทวี เป็นผู้อัญเชิญเศียรของพระบิดา นางรากลักษสเทวีจะทรงพาหุรัดทัดดอกบัวหลวง สวมอาภรณ์แก้วโมรา ภัทษาหารโลหิต พระหัตถ์ขวาทรงตรีศูล พระหัตถ์ซ้ายทรงธนู เสด็จมาบนหลังวราหะ (หมี) หากเป็นทางล้านนาจะมีความเชื่อว่าวันอังคาร นางสงกรานต์นามว่า นางรากลักษสเทวี ซึ่งคำทำนาย คือ ถ้าวันอังคารเป็นวันมหาสงกรานต์ โจรผู้ร้ายจะชุกชุม จะเกิดการเจ็บไข้ร้ายแรง แต่ถ้าวันอังคารเป็นวันเนา ผลหมากรากไม้จะแพง และถ้าวันอังคารเป็นวันเถลิงศก ข้าราชการทุกหมู่เหล่าจะมีความสุข มีชัยชนะแก่ศัตรูหมู่พาล

### 4. นางมณฑาทเทวี

หากวันพุธเป็นวันมหาสงกรานต์ จะมีนางสงกรานต์นาม มณฑาทเทวี เป็นผู้อัญเชิญเศียรของพระบิดา นางมณฑาทเทวีจะทรงพาหุรัดทัดดอกจำปา สวมอาภรณ์แก้วไพฑูรย์ ภัทษาหารนมเนย พระหัตถ์ขวาทรงเข็ม พระหัตถ์ซ้ายทรงไม้เท้า เสด็จมาบนหลังคัทรหะ (ลา) ซึ่งคำทำนาย คือ ถ้าวันพุธเป็นวันมหาสงกรานต์ ข้าราชการชั้นผู้ใหญ่จะได้รับการยกย่องจากต่างประเทศ ถ้าวันพุธเป็นวันเนา ข้าวปลาอาหารจะแพง แม่หม้ายจะพลัดที่อยู่ และถ้าวันพุธเป็นวันเถลิงศก บรรดานักปราชญ์ราชบัณฑิตจะมีความสุขสำราญ

### 5. นางกิริณีเทวี

หากวันพฤหัสบดีเป็นวันมหาสงกรานต์ จะมีนางสงกรานต์นาม กิริณีเทวี เป็นผู้อัญเชิญเศียรของพระบิดา นางกิริณีเทวีจะทรงพาหุรัดทัดดอกมณฑา สวมอาภรณ์แก้วมรกต ภัทษาหารถั่ว งา พระหัตถ์ขวาทรงขอช้าง พระหัตถ์ซ้ายทรงปิ่น เสด็จมาบนหลังคชสาร (ช้าง) ซึ่งคำทำนาย คือ ถ้าวันพฤหัสบดีเป็นวันมหาสงกรานต์ ผู้น้อยจะแพ้ผู้เป็นใหญ่ และเจ้านาย ถ้าวันพฤหัสบดีเป็นวันเนา ผลไม้จะแพง ราชตระกูลจะมีความร้อนใจ และถ้าวันพฤหัสบดีเป็นวันเถลิงศก สมณชีพราหมณ์จะปฏิบัติกรณียกิจอันดีงาม

### 6. นางกิมิทาเทวี

หากวันศุกร์เป็นวันมหาสงกรานต์ จะมีนางสงกรานต์นาม กิมิทาเทวี เป็นผู้อัญเชิญเศียรของพระบิดา นางกิมิทาเทวีจะทรงพาหุรัดทัดดอกจงกลนี สวมอาภรณ์แก้วบุษราคัม ภัทษาหารกล้วยน้ำ พระหัตถ์ขวาทรงขรรค์ พระหัตถ์ซ้ายทรงพิณ เสด็จมาบนหลังมหิงสา (ควาย) ซึ่งคำทำนาย คือ ถ้าวันศุกร์เป็นวันมหาสงกรานต์ พี่ชพันธุ์ธัญญาหารจะอุดมสมบูรณ์ ฝนชุก พายุพัดแรง ผู้คนจะเป็นโรคตาและเจ็บไข้กันมาก ถ้าวันศุกร์เป็นวันเนา พริกจะแพง แร้งกาจะเป็นโรค สัตว์ป่าจะเป็นอันตราย แม่หม้ายจะมีลาภ และถ้าวันศุกร์เป็นวันเถลิงศก พ่อค้าคหบดีจะทำมาค้าขึ้น มีผลกำไรมาก

### 7. นางมโหธรเทวี

หากวันเสาร์เป็นวันมหาสงกรานต์ จะมีนางสงกรานต์นาม มโหธรเทวี เป็นผู้อัญเชิญเศียรของพระบิดา นางมโหธรเทวีจะทรงพาหุรัดทัดดอกสามหาว สวมอาภรณ์แก้วนิลรัตน์ ภัทษาหารเนื้อทราย พระหัตถ์ขวาทรงจักร พระหัตถ์ซ้ายทรงตรีศูล เสด็จมาบนหลังมยุรา (นกยูง) ซึ่งคำทำนาย คือ ถ้าวันเสาร์เป็นวันมหาสงกรานต์ โจรผู้ร้ายจะชุกชุม จะเกิดการเจ็บไข้ร้ายแรง ถ้าวันเสาร์เป็นวันเนา ข้าวปลาจะแพง ข้าวจะได้น้อย ผลไม้จะแพง น้ำน้อย จะเกิดเพลิงกลางเมือง ชุนนางจะต้องโทษ และถ้าวันเสาร์เป็นวันเถลิงศก บรรดาทหารทั้งปวงจะมีชัยชนะแก่ข้าศึกศัตรู



ซึ่งสอดคล้องกับ พระมหานันท อนุตฺตโร (2562) กล่าวว่า ท้าวกบิลพรหม จึงมอบหมายให้ธิดาทั้ง 7 ผลัดเวรกันนำพานมารองรับเสวย โดยเริ่มจากให้ธิดาองค์โตมีนามว่า นางทงุษาเทวี ได้อัญเชิญพระเสวยของท้าวกบิลพรหมเวียนขวารอบเขาพระสุเมรุเป็นระยะเวลา 60 นาที จากนั้นนำไปประดิษฐานไว้ในถ้ำคันธุลี ณ เขาไกรลาส และเมื่อครบกำหนด 365 วัน ซึ่งโลกสมมุติว่าเป็นปีหนึ่งเวียนมาถึงวันมหาสงกรานต์ เทพธิดาทั้ง 7 จะทรงพาหนะของตน ผลัดเวรกันมาอัญเชิญพระเสวยของบิดาออกแท้ ทำเช่นนี้ทุก ๆ ปี และเนื่องจากเทพธิดาทั้ง 7 ปรากฏตัวในวันมหาสงกรานต์เป็นประจำ จึงได้ชื่อว่า "นางสงกรานต์" ส่วนท้าวกบิลพรหมนั้น อีกนัย คือ พระอาทิตย์ เพราะกบิล หมายถึง สีแดง นางสงกรานต์จึงเป็นความเชื่ออีกอย่างของคนไทย หากว่าวันสงกรานต์ตรงกับวันใด นางสงกรานต์นั้นจะเป็นผู้อัญเชิญเสวยของบิดา จะเป็นการทำนายทายทักถึงความอุดมสมบูรณ์หรือความขาดแคลนของข้าวกล้า พืชพันธุ์ธัญญาหารต่าง ๆ ว่าปีนี้จะเป็นอย่างไ

### 3.4 กิจกรรมในวันสงกรานต์หรือวันปีใหม่ไทย

ในสมัยโบราณคนจะตื่นแต่เช้าในวันสงกรานต์ เตรียมหุงข้าวและต้มแกง เพื่อไปทำบุญที่วัด ทุกคนจะแต่งชุดใหม่สีสดใส วันนี้จะเป็นวันสดใสเป็นพิเศษสำหรับคนหนุ่มสาวเพราะพวกเขาจะมีโอกาสได้พบปะพูดคุยกันอย่างสะดวก แต่ต้องอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ กิจกรรมในวันสงกรานต์หรือวันปีใหม่ไทยมีดังนี้

3.4.1 การสรงน้ำพระพุทธรูป เพื่อแสดงความเคารพต่อพระพุทธรูป และเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต เมื่อเริ่มศักราชใหม่

3.4.2 การทำบุญตักบาตร ถือเป็นการสืบทอด และทำนุบำรุงพุทธศาสนา อีกทั้งยังช่วยกล่อมเกล่าจิตใจ รู้จักการให้ การเสียสละ โดยไม่มุ่งหวังสิ่งตอบแทน และเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต

3.4.3 การรดน้ำผู้สูงอายุ เป็นการแสดงความเคารพและความกตัญญูต่อบุคคลที่ต่อผู้มีพระคุณ โดยเฉพาะผู้มีอาวุโสน้อยพึงปฏิบัติต่อผู้มีอาวุโสมาก เช่น ปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ ผู้บังคับบัญชา เป็นต้น

3.4.4 การเล่นสาดน้ำ เป็นการเชื่อมความสัมพันธ์และเพื่อความสนุกสนานรวมทั้งยังเป็นการสืบสานมรดกวัฒนธรรมในท้องถิ่นให้คงอยู่ต่อไป นอกจากนี้ยังเป็นการเปิดโอกาสให้สำหรับคนหนุ่มสาวเพราะพวกเขาจะได้พบปะพูดคุยกันอย่างสะดวก และยังคงอยู่ในสายตาของคนจำนวนมากและผู้ใหญ่

3.4.5 พิธีกรรมการบั้งสุกุดสรงน้ำอัฐิ เป็นการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่บรรพบุรุษ เป็นการแสดงความกตัญญูต่อผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว

3.4.6 การก่อพระเจดีย์ทราย จุดประสงค์คือการให้พระภิกษุ ได้นำทรายไปใช้ประโยชน์ในการก่อสร้างหรือใช้ถมพื้นที่ต่อไป คนโบราณเชื่อกันว่าการที่ไปทำบุญกันทุกครั้งเหยียบย่ำดินทรายติดเท้าออกจากวัด และการก่อพระเจดีย์ทรายในวันสงกรานต์ เชื่อกันว่าการนำทรายมารวมกันเพื่อสร้างพระเจดีย์ทรายถวายเป็นพุทธบูชา ซึ่งเป็นกุศลโลบายของคนโบราณ

3.4.7 การละเล่นรื่นเริงหรือมหรสพต่าง ๆ เป็นการเชื่อมความสัมพันธ์และเพื่อความสนุกสนานรวมทั้งยังเป็นการสืบสานมรดกวัฒนธรรมในท้องถิ่นให้คงอยู่ต่อไป เช่น ลิเก ลำตัด ฝัตาโขน หมอลำโปงลาง มโนราห์ และหนังตะลุง เป็นต้น

สอดคล้องกับ เบ็ญจภักดิ์ เจริญมหาวิทย์ (2562) กล่าวว่า สงกรานต์ในประเทศไทยจะมีขึ้นระหว่างวันที่ 13 - 15 เมษายน โดยวันที่ 13 เมษายนเป็นวันมหาสงกรานต์ และ 14 เมษายนเป็นวันครอบครัว ในวันที่ 13 เมษายนเป็นวันครอบครัวให้รักใคร่ปรองดองกัน และวันที่ 15 เมษายนเป็นวันเถลิงศกหรือวันขึ้นศักราชใหม่ ส่วนวิถีแนวทางปฏิบัติในประเพณีสงกรานต์ของไทยนั้น จะมีกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การสงฆ์พระพุทธรูป การทำบุญตักบาตร รวมไปถึงการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว การรดน้ำชำระกระดูกของบรรพบุรุษ นอกจากนี้ยังมีการรดน้ำผู้สูงอายุเพื่อแสดงถึงความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ การเล่นสาดน้ำ และการละเล่นรื่นเริงสนุกสนานต่าง ๆ เพื่อต้อนรับศักราชใหม่ที่กำลังจะมาถึง

### 3.5 ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลสงกรานต์หรือวันปีใหม่ไทย

ตำรับอาหารของแม่ประกอบไปด้วย 8 ตำรับดังนี้

- |                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| 1. แกงคั่วหัวตาล        | 5. ข้าวเหนียวแดง |
| 2. น้ำพริกมะม่วงแมงคานา | 6. ขนมตาลฟู      |
| 3. แกงคั่วหมูเทโพ       | 7. น้ำปลาทวน     |
| 4. กาละแม               | 8. น้ำพริกเผา    |

#### 1. แกงคั่วหัวตาล

หลังจากฤดูของการเก็บเกี่ยวได้ผ่านพ้นไป ต้นเดือนมีนาคมถึงเดือนเมษายนจะเห็นผลตาลหรือลูกตาลสุกเต็มที่ และผลลูกตาลจะหล่นจากต้นกองเรียงกันอยู่ใต้ต้นประมาณ 10 - 20 ลูกได้ ยังจำได้ดีเลยว่าสมัยผู้เขียนเด็ก ๆ เป็นเด็กที่ติดแม่มาก ๆ อย่างที่บอก คือ เวลาแม่ไปไหนจะเห็นผู้เขียนติดตามไปด้วยตลอด อย่างเช่นเวลาที่แม่ไปรับจ้าง ลูก ๆ จะตามไปด้วยเสมอ ถ้าวันหยุดจากการเรียนหนังสือหรือกลับจากโรงเรียนกลับมาจะต้องตามหาแม่ ว่าแม่ไปทำงานที่ไหนจะตามไป เดินและวิ่งไปเรื่อย ๆ ตามทางเดินจนกว่าจะถึงจุดหมาย จะมีถนนดินแดงที่มีแดดรำไรของช่วงบ่ายแก่ ๆ มีต้นไม้ใหญ่ปะปนกันไปลมพัดเย็นเอื่อย ๆ เสียงแมลงและเสียงนกน้อยใหญ่ส่งเสียงให้ได้ยินประปราย สิ่งที่เป็นพระเอกของเรื่องนี้ คือต้นตาล ที่เคยเห็นในภาพความทรงจำจะขึ้นเรียงรายกันตามหัวไร่ปลายนาและตามเนินดินของท้องนา ซึ่งต้นตาลจัดเป็นไม้ยืนต้น จัดอยู่ในตระกูลเดียวกับต้นปาล์ม ลำต้นมีขนาดใหญ่มีความสูงประมาณ 40 - 50 เมตรตามอายุที่เพิ่มขึ้น ลำต้นเป็นเสี้ยนสีดำแข็งมาก ลักษณะใบเป็นพัดขนาดใหญ่กว้างประมาณ 1 - 2 เมตร แม่บอกว่าต้นตาลมี 2 ลักษณะ ต้นตาลตัวผู้และต้นตาลตัวเมีย โดยจะขอเกริ่นคร่าว ๆ ลักษณะของต้นตาลตัวผู้จะออกทรงเป็นช่อไม่มีผล เรียกว่า จั่น และต้นตาลตัวเมียจะมีลูกเป็นช่อ ๆ เรียกว่า ทะลายตาล ต้นนี้แหละที่จะออกมาเป็นลูกตาลอ่อน ๆ ให้เราได้กิน ลูกตาลอ่อนเรียกกันว่าเต้าตาลหรือลอนตาล ในลูกตาลหรือผลตาล 1 ผล จะมีเต้าตาลประมาณ 2 - 3 เต้า ภายในเต้าตาลอ่อนจะมีน้ำซึ่งอยู่รับประทานได้อร่อยมาก ๆ หรือนำมาปอกเปลือกออกหั่นบาง ๆ ต้มกับน้ำตาลทราย เรียกว่า ลอนตาลลอยแก้ว รับประทานกับน้ำแข็งใสหวานเย็นชื่นใจทีเดียว ลูกตาลที่ยังไม่แก่ที่ผ่าเอาลอนตาลออกไปกินแล้วจะเหลือส่วนที่กินได้อีกส่วนหนึ่งคือ ส่วนของหัวตาล นำมาปอกเปลือกออกแล้วใช้มีดคม ๆ ปาดหัวตาลออกแล้วหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ จะได้เนื้อหัวตาลออกมา นำเนื้อหัวตาล

มาต้มกับดอกเกลือเล็กน้อย เอาไว้จิ้มกับน้ำพริกหรือจะนำมาทำแกงคั่วหัวตาลได้อีกเมนูหนึ่ง แม่ที่กำลังเกี่ยวข้าวไปเล่าไปเรื่อย ๆ แม่เล่าถึงส่วนประกอบของแกงหัวตาล

ตำรับของแม่มีส่วนผสมดังนี้ เริ่มจากพริกชี้ฟ้าแห้งประมาณ 10 - 15 เม็ด หั่นท่อน แช่น้ำพอนุ่ม บีบน้ำออกพอแห้ง ใส่ครกหิน ตามด้วยดอกเกลือปลายช้อนกินข้าว ทำให้ละเอียด ผิวมะกรูดซอยหยิบมือ พริกไทยเม็ด 10 เม็ด หัวหอมแดง 5 หัว กระเทียม 3 หัว กระชายหั่นท่อนประมาณ 3 - 4 ราก ข่าแก่ประมาณ 2 - 3 แว่น ตะไคร้ซอย 2 ต้น กะปิ 1 ช้อนชา เนื้อปลาทูย่างกรอบ 1 ตัว ตำรวมกันให้ละเอียด หัวกะทิประมาณ 1 กิโลกรัม ใช้หมูย่างหรือไก่ย่างตามชอบ หัวตาลต้มประมาณ 8 - 10 หัว หั่นบางพอคำ ใบมะกรูดฉีกประมาณ 7 - 8 ใบ น้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว สำหรับปรุงรส (รูปที่ 3.1)



ภาพที่ 3.1 ส่วนผสมสำหรับทำแกงคั่วหัวตาล

วิธีการทำแม่บอกให้เริ่มจากช้อนหัวกะทิประมาณ 2 - 3 ทัพพีใส่ลงกระทะตั้งไฟให้กะทิแตกมันเล็กน้อย ใส่น้ำพริกแกงคั่วที่โขลกไว้ ผัดให้หอมใส่ใบมะกรูดฉีก ผัดต่อพอมีกลิ่นหอมแตกมันเล็กน้อย ใส่เนื้อหมูย่าง เนื้อหัวตาล ผัดให้เข้ากันเติมน้ำกะทิพอท่วม เคี่ยวให้เดือดน้ำแกงเข้าเนื้อหัวตาล ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว ซิมรสออกเค็มนำ หวานตาม ราดด้วยหัวกะทิ (รูปที่ 3.2) เป็นอันเสร็จ ลักษณะที่ดีคือรสชาติกลมกล่อม มีกลิ่นหอมฉุย ๆ ของหัวตาล หอมพริกแกงและกลิ่นปลาอย่างอ่อน ๆ น้ำแกงข้นเล็กน้อยมีมันลอยหน้าบาง ๆ ไม่มากนัก ตักแกงคั่วหัวตาลราดข้าวสวยร้อน ๆ รสชาติอร่อยมาก แกงคั่วหัวตาล ซึ่งสอดคล้องกับ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร (2564) กล่าวว่า การทำแกงหัวตาลมีส่วนผสมเครื่องแกงดังนี้ ตะไคร้ซอย ¼ ถ้วยตวง พริกชี้ฟ้าแห้ง 10 เม็ด กระเทียม ¼ ถ้วยตวง กระชาย ½ ถ้วยตวง ข่าอ่อน ¼ ถ้วยตวง หัวหอมแดง 4 หัว เกลือ 1 ช้อนชา กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ เนื้อปลาทูย่าง ½ ถ้วยตวง วิธีการทำเครื่องแกงเริ่มจากแกะพริกแห้งออกจากขั้ว หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แช่น้ำไว้จนนุ่ม จากนั้นบีบน้ำออกโขลกพริกแห้ง เกลือป่นพอละเอียด หลังจากนั้นเติมตะไคร้ ข่า กระเทียม กระชายหอมแดง และกะปิตามลำดับ โขลกต่อจนส่วนผสมละเอียดเนียน

และเติมเนื้อปลาหูย่างโคลกพอเข้ากันพักไว้เตรียมไปทำแกงหัวตาลต่อ ส่วนผสมแกงหัวตาลดังนี้ หัวกะทิ 1 ถ้วยตวง หางกะทิประมาณ 2 - 3 ถ้วยตวง หัวตาลอ่อนฝานแผ่นบาง 2 ถ้วยตวง น้ำปลาประมาณ 1 - 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลโตนดประมาณ 1 - 2 ช้อนโต๊ะ หมูย่างหั่นชิ้นบาง ½ ถ้วยตวง ใบมะกรูดฉีกหรือใบส้มซ่า 5 ใบ เนื้อปลาหูย่าง ½ ถ้วยตวง วิธีการทำแกงหัวตาลเริ่มจากตั้งหม้อใส่หัวกะทิพอร้อน นำเครื่องแกงที่โคลกไว้ลงผัดจนสุกและมีกลิ่นหอมจากนั้นเติมหางกะทิ เคี่ยวต่อจนเดือดใส่หัวตาล หมูย่าง ปลาหูย่างเคี้ยวไฟอ่อนจนหัวตาลสุก จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลโตนด เมื่อได้ที่ใส่ใบมะกรูดหรือใบส้มซ่า และหัวกะทิเล็กน้อยยกลงจัดเสิร์ฟ



ภาพที่ 3.2 แกงคั่วหัวตาล

ลักษณะที่ดีของแกงคั่วหัวตาล สีของแกงคั่วหัวตาลสีออกแดง ส้ม น้ำแกงแตกมันเล็กน้อย กลิ่นหอม น้ำพริกแกง และหัวตาล รสชาติเค็มพอดี หวานน้ำกะทิ น้ำแกงเข้าเนื้อตาล เนื้อตาลและเนื้อหมูย่างนุ่ม กลมกล่อม

**คุณค่าทางโภชนาการ**

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 5 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 3.3



ภาพที่ 3.3 คุณค่าทางโภชนาการของแกงคั่วหัวตาล ต่อ 5 คนรับประทาน

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 3.4



ภาพที่ 3.4 คุณค่าทางโภชนาการของแกงคั่วหัวตาล ต่อ 1 คนรับประทาน

## 2. น้ำพริกมะม่วงแมงดา

ช่วงฤดูการทำนาเวียนมาอีกครั้ง ฝนตกมาปรอย ๆ แร้งบ้างเบาบ้างตกกันตลอดทั้งคืน ไกล่เข้าได้ยินเสียงไก่ขันเพื่อรับวันใหม่ ผู้เขียนและพี่ ๆ ตื่นมาล้างหน้าล้างตากัน เพราะวันนี้เป็นวันหยุดสุดสัปดาห์ที่ไม่ได้ไปโรงเรียน แต่ต้องตื่นเช้าเป็นพิเศษผู้เขียนมองหาแม่ พบว่าแม่อยู่ในครัวและกำลังจัดเตรียมอาหารเช้าไว้ให้ลูก ๆ พวกมันนั่งล้อมวงกินข้าว เมื่ออิมจะเก็บจานชามไปล้าง ผู้เขียนจะสบายกว่าพี่ ๆ หน่อย เพราะผู้เขียนเป็นลูกคนสุดท้องไม่ต้องเก็บจานชามไปล้าง เป็นหน้าที่ของพี่ ๆ ที่ต้องรับผิดชอบกันไป เมื่อเก็บกวาดเสร็จแล้วแม่บอกว่าต้องอยู่ที่บ้านกันนะ เพราะวันนี้ฝนตกปรอย ๆ อย่าออกจากบ้านเดี๋ยวจะไม่สบาย แต่เหมือนฟ้าฝนจะเป็นใจ ฝนพลอยจะหยุดตกได้ตั้งใจผู้เขียนกับพี่ ๆ จึงขอติดตามแม่ออกไปหาปลาที่ทุ่งนา เพราะต้องหาวัตถุดิบเพื่อมาเป็นอาหารเที่ยงและอาหารเย็นในวันนั้น หลังจากพากันแต่งตัวเสร็จรีบเดินตามแม่ออกไป วันนี้อากาศไม่ร้อนท้องฟ้าครึ้มมีลมพัดโชยเบา ๆ เมื่อเดินมาได้สักพักแม่เดินลงไปที่ทุ่งนาที่กว้างและมีน้ำขังเนื่องจากฝนตกชุกมาหลายวัน และน้ำส่วนหนึ่งไหลมาจากแหล่งน้ำที่ขังมาจากหลาย ๆ ปี จึงมีสัตว์น้ำหลายชนิด มาอยู่รวมกันตามพื้นที่ในท้องนา เมื่อแม่จัดเตรียมสวิงกับตะกร้าพร้อม แม่และพี่ ๆ เริ่มช้อนหาปลาและแมงต่าง ๆ ตามร่องน้ำข้างคันนาที่มีน้ำขังมาก ๆ เพื่อมาประกอบอาหาร จะเหลือแต่น้อง ๆ ที่วิ่งเล่นกันในท้องนาอย่างสนุกสนาน สักพักใหญ่ ๆ แม่เอาตะกร้ามาวางไว้บนคันนาเพื่อพักเหนื่อยและผู้เขียนสังเกตเห็นว่ามีทั้งปลาและแมงต่าง ๆ ที่นำมากินได้หลายชนิดในตะกร้าในที่วางอยู่ แม่ได้เรียกลูก ๆ ทุกคนมารวมกันเพื่อจะเดินทางกลับบ้าน เมื่อมาถึงบ้านวันนี้แม่บอกว่าจะทำน้ำพริกมะม่วงแมงดากินตอนเที่ยง ทุกคนขะมักเขม้นในการจัดหาวัตถุดิบมาทำอาหาร อย่างแรกที่ต้องทำคือการนำวัตถุดิบที่ทำได้มาล้างทำความสะอาด จากนั้นนำไปย่างให้หอม มะม่วงดิบออกรสเปรี้ยว 2 ลูก พริกสวน 10 เม็ด ที่ต้องออกไปเก็บที่สวนข้างบ้านมาเตรียมไว้ หลังจากเตรียมส่วนประกอบบางส่วนเสร็จแล้วมาลงมือทำอาหารกันต่อเลย ส่วนประกอบที่เห็นได้ชัดในตอนนั้นคือ แมงดาอย่าง 2 ตัว ตัวเมียจะไม่ค่อยมีกลิ่น ตัวป้อมและมีไข่ในท้อง ส่วนตัวผู้จะมีกลิ่นฉุนกว่าตัวเมีย ตัวผู้ตัวเรียวยาวกว่าตัวเมียเล็กน้อย มะม่วงเปรี้ยวดิบสับหยาบสองลูกใหญ่ ถ้ามะม่วงเปรี้ยวเกินไปให้โรยเกลือเล็กน้อยขยำให้เข้าเนื้อจะลดความเปรี้ยวลงได้ หัวหอมแดงซอยประมาณ 5 - 6 หัว กระเทียมไทยประมาณ 3 - 4 กลีบ กุ้งแห้งป่น 1 ช้อนคาว กะปิย่างห่อด้วยใบตอง ½ ช้อนคาว พริกขี้หนูสวนสีเขียวปนแดง

ตามชอบ ถ้าใส่เยอะกว่านี้ผู้เขียนต้องกินไม่ได้แน่ ๆ เพราะตอนนั้นผู้เขียนยังเด็กอยู่ ส่วนเครื่องปรุงรสมีน้ำตาล มะพร้าว 1 ซ้อนควา น้ำปลา 1 ซ้อนกินข้าว (รูปที่ 3.5)



ภาพที่ 3.5 ส่วนผสมสำหรับทำน้ำพริกมะม่วงแมงดา

ขั้นตอนการทำดังนี้ โขลกพริกชี้หู กระเทียม หัวหอมแดง พอแหลก ใส่มะม่วงสับ แกะแมงดาที่อย่างสุก เด็ดปีกทิ้งเด็ดหัวขาและส่วนที่แข็งทิ้ง นำเนื้อแมงดาใส่ลงในครกตำต่อพอเข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา ตำให้เนื้อมะม่วงแตก และส่วนผสมเข้ากันดี ชิมรสออกเปรี้ยว เค็ม หวาน หอมกลิ่นแมงดา ตักใส่ถ้วยน้ำพริก (รูปที่ 3.6) เป็นอันว่าใช้ได้กินกับผักสดและผักนึ่งที่ได้เตรียมไว้ รสชาติมันเข้กันดีมาก น้ำพริกมีความเปรี้ยวนำของมะม่วงและมีกลิ่นหอมของแมงดา รสชาติที่กลมกล่อมของเครื่องปรุงที่เข้ากัน อร่อยมาก ๆ จนวันนี้ยังคงอยากจะทำเมนูนี้กินอยู่เพราะมันเป็นอาหารที่ทำให้ผู้เขียนหวนคิดถึงบรรยากาศสมัยที่ยังเป็นเด็กอีกครั้ง ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักพิมพ์แสงแดด (2545) กล่าวว่า การทำน้ำพริกมะม่วงแมงดามีส่วนผสมดังนี้ ปลากรอบป่น 2 ถ้วย กะปิเผา 1 ซ้อนโต๊ะ มะม่วงสับเป็นเส้นเล็ก ๆ ยาว ๆ ¼ ถ้วย พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดแช่น้ำประมาณ 12 - 15 เม็ด แมงดาหอม 1 ตัว กระเทียม 12 หัว หอม 12 หัว เกลือ 1 ซ้อนชา น้ำตาลมะพร้าว 2 - 4 ซ้อนโต๊ะ น้ำปลา 4 ซ้อนโต๊ะ น้ำมัน 3 ซ้อนโต๊ะ วิธีการทำเริ่มจากพริกแห้งสะเด็ดน้ำแล้ว หั่นเป็นชิ้น ๆ คั่วไฟอ่อนให้เหลืองกรอบ ระวังอย่าให้ไหม้ ซอยหอมกระเทียมคั่วพรมน้ำคั่วให้สุกหอม จากนั้นโขลกพริกแห้งกับเกลือให้ละเอียด ใส่หอม กระเทียม กะปิ โขลกจนเข้ากัน หลังจากนั้นใส่ปลากรอบ มะม่วงสับ ผักแมงดาหอมใส่ลงไปปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลาเค็มให้เข้ากัน ใส่น้ำมันลงในกระทะ ผัดเครื่องน้ำพริกทั้งหมดด้วยไฟอ่อน ผัดจนทั่วกันดีตักออก สามารถรับประทานกับผักสด ผักทอด และหมูกรอบ หรือจะใช้เป็นน้ำพริกคลุกข้าวได้



ภาพที่ 3.6 น้ำพริกมะม่วงแมงตানা

ลักษณะที่ตีของน้ำพริกมะม่วงแมงตানা สีของน้ำพริกมะม่วงแมงตาดอกน้ำตาล เนื้อน้ำพริกไม่ละเอียด กลิ่นหอมแมงตানা รสชาติเปรี้ยว เค็ม หวานเล็กน้อย เผ็ดพอดี กลมกล่อม กลิ่นหอมแมงตানা เนื้อสัมผัสไม่แห้งและแฉะเกินไป

#### คุณค่าทางโภชนาการ

มะม่วงแรดดิบ ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม ให้คุณค่าทางโภชนาการดังรูปที่ 3.5 มะม่วงแรดดิบ ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 51.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 87.10 กรัม โปรตีน 0.40 กรัม ไขมัน 0.10 กรัม คาร์โบไฮเดรต 12.20 กรัม ไฟเบอร์ 1.80 กรัม เกลือ 0.20 กรัม แคลเซียม 1.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 1.00 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 0.10 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 46.00 ไมโครกรัม วิตามินเอ 7.00 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.12 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.02 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 0.20 มิลลิกรัม วิตามินซี 27.00 มิลลิกรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 8 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการดังรูปที่ 3.7



ภาพที่ 3.7 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกมะม่วงแมงตানা ต่อ 8 คนรับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการดังรูปที่ 3.8



ภาพที่ 3.8 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกมะม่วงแมงดา ต่อ 1 คนรับประทาน

### 3. แกงคั่วหมูเทโพ

ชื่ออาหารนี้มันดูแปลก ๆ จึง แม่เล่าว่า สมัยก่อนหน้าบ้านของครอบครัวผู้เขียนมีคลองอยู่หน้าบ้าน ตั้งร้านยอเพื่อยกปลามาทำอาหารกินในครัวเรือน มีปลาอาศัยหลากหลายชนิด มีปลาชนิดหนึ่งรูปร่างคล้ายปลาสร้อยตัวเท่ากัน แต่ตัวใหญ่กว่าปลากด ปลาคุณ่าจะพันธุ์เดียวกัน คือ ปลาเทโพ ปลาไม่มีเกล็ดตัวใหญ่มีเนื้อปนกับมัน เหมาะกับการนำมาทำปลาแห้งหรือปลาแดดเดียว นำมาทอดหรือย่างกินกับข้าวหรือนำมาใส่ในแกงต่าง ๆ เช่น แกงปลาเทโพ ที่เรียกว่าแกงปลาเทโพ คือแกงคั่วชนิดหนึ่ง แม่บอกว่าปลานี้มาถ้าจะนำมาแกงต้องเป็นปลาตากแดดเดียวและทอดก่อนจะได้ไม่เหม็นคาว ผักที่ใส่คือผักบุ้งไทยต้นสีเขียวที่ปลูกอยู่กับคลอง ลักษณะของต้นผักบุ้งเป็นผักน้ำ ชอบขึ้นอยู่ในแม่น้ำลำคลองโตเร็วต้นอวบยอดอ่อน ๆ เลื้อยทอดตามผิวน้ำนำมาทำอาหารได้หลายอย่าง เช่น นำมาต้มลวกจิ้มน้ำพริกอร่อยมาก ส่วนน้ำพริกแกงของครอบครัวผู้เขียนนั้นมีไม่กี่ชนิด แกงคั่วกับแกงเผ็ดใช้น้ำพริกสูตรเดียวกัน ส่วนผสมมีดังนี้ พริกแห้งเม็ดใหญ่ 15 เม็ด ตัดท่อนแช่น้ำพอนุ่มบีบน้ำออก ใส่ครกตามด้วยดอกเกลือปลายซ็อนคาว ทำให้ละเอียดใส่ช่าชอย 3 แวน ผิวมะกรูด 1 หยิบมือ พริกไทยเม็ด 10 เม็ด ตะไคร้ซอยบาง 2 ต้น กระเทียมไทย 3 หัว หอมแดงซอย 5 หัว ตำต่อให้ละเอียดสุดท้ายใส่กะปิ 1 ช้อนชา ตำต่อไม่ยั้งจนหมดแรงทุกที ตักน้ำพริกแกงใส่ชามเตรียมไว้ จากนั้นหันมาปอกมะพร้าวแก่ที่ใช้สำหรับแกงสักประมาณ 2 - 3 ลูก ผ่านมะพร้าวออก 2 ซีก หยิบกระต่ายขูดมะพร้าวมานั่งขูดมะพร้าวอย่างรวดเร็ว แม่บอกว่าให้กดกะลามะพร้าวเบา ๆ ฟันกระต่ายจะหัก เดี่ยวจะคั้นน้ำกะทิออกมาไม่ได้เพราะการขูดมะพร้าว ถ้ากดมะพร้าวแรง ๆ ที่ฟันกระต่ายเนื้อมะพร้าวจะชูดออกมาเนื้อหยาบ เวลาคั้นน้ำกะทิจะออกมาไม่หมด ขูดมะพร้าวได้หัวกะทิสัก 1 ชามแกง ส่วนมะพร้าวที่เหลือให้ใส่น้ำที่ละน้อยเพื่อคั้นน้ำกะทิออกมาเป็นหางกะทิประมาณ 2 - 3 ชามแกง เป็นอันเตรียมการเสร็จ ผักบุ้งไทยต้นอวบ ๆ สีเขียว 1 กิโลกรัม (รูปที่ 3.9)





ภาพที่ 3.9 ส่วนผสมสำหรับทำแกงคั่วหมูเทโพ

ล้างทำความสะอาดยอดผักบุ้ง เด็ดแยกก้านและใบออกจากกัน เพราะเวลาแกงจะสุกไม่เท่ากัน เวลาเด็ดต้นผักบุ้งอย่าให้ยาวนักยาวประมาณ 1 – 2 นิ้ว เพราะว่าถ้ามันยาวไปจะทำให้ติดคอตึงกระทะใส่หัวกะทิพอเดือดให้แตกมัน ต้องใจเย็น รอให้มันน้ำมันออกมาเล็กน้อยก่อนถึงใส่น้ำพริกแกงลงผัดให้สุกหอม ผัดให้แตกมันเล็กน้อย จะได้กลิ่นหอมไปสามบ้านแปดบ้าน เป็นคำของคนโบราณความหมายคือให้ใจเย็น ๆ ในการผัดน้ำพริกแกงให้สุกดีจะหอมกินอร่อย ใส่เนื้อปลาเทโพลงไปผัดให้เข้ากัน แม่บอกว่าถ้าเป็นสมัยนี้จะใช้หมูสามชั้น 500 กรัม นำมาแกงกันแล้วเพราะปลาเทโพหาตามลำคลองไม่มีแล้วหรือน้อยลง เมื่อผัดน้ำพริกกับปลาได้ที่แล้ว ตักใส่หม้อเติมน้ำกะทิลงไปต้มให้เดือด พอเดือดใส่ผักบุ้งที่เตรียมไว้ ต้มให้ผักบุ้งสุกนุ่ม ใส่ใบมะกรูดฉีกเตรียมปรุงรส แม่บอกว่าแกงคั่วที่มีความมันจากกะทิจะต้องปรุงด้วยเครื่องปรุงที่มีรสเปรี้ยว เช่น น้ำมะขามเปียกหรือผลไม้เปรี้ยว เช่น มะดันหรือตะลิงปลิงได้ ซึ่งที่บ้านครอบครัวผู้เขียนใช้น้ำมะขามเปียกใส่ลงไปตามด้วยน้ำตาลมะพร้าวและน้ำปลา ชิมให้ออก 3 รส แม่ยังเตือนอีกว่าอย่าลืมผลมะกรูดสักประมาณ 2 - 3 ลูก ไปเก็บข้างบ้านมาล้างให้สะอาดผ่าครึ่งเอาเมล็ดด้านในออก ปีบน้ำมะกรูดมาใส่ด้วยใส่ผลมะกรูดลงไปด้วยจะได้กลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ของแกงคั่วปลาเทโพนี้ พอชิมรสได้ที่แล้วผักบุ้งนุ่มอร่อยให้ใส่น้ำมะกรูดสุดท้ายไม่จืดรสแกงเทโพจะขม ปิดไฟได้ ตักใส่ชามแกงพร้อมเสิร์ฟ (รูปที่ 3.10) แกงนี้ส่วนใหญ่มักกินคู่กับปลาแห้งทอดหรือเนื้อปลาย่างจะเข้ากัน ซึ่งสอดคล้องกับจรรยาตรี พลเวียง (ม.ป.ป.). กล่าวว่า การทำแกงหมูเทโพมีส่วนผสมเครื่องแกงดังนี้ พริกแห้ง 5 เม็ด ข่าหั่นบาง 5 แว่น ตะไคร้ 1 ซ่อนโต๊ะ หอมแดง 4 หัว กระเทียม 5 กลีบ รากผักชี 1 ซ่อนโต๊ะ ผิวมะกรูด ½ ซ่อนชา กะปิ 1 ซ่อนชา เกลือ ½ ซ่อนชา และส่วนผสมแกงคั่วหมูเทโพ มีดังนี้ หมูสามชั้น 400 กรัม ผักบุ้งงาม ๆ หั่นเป็นท่อน 5 ถ้วย น้ำปลา 3 ซ่อนโต๊ะ น้ำส้มมะขาม 2 ซ่อนโต๊ะ น้ำตาลมะพร้าว 2 ซ่อนโต๊ะ ใบมะกรูดประมาณ 2 – 3 ใบ ผลมะกรูดผ่าซีก 2 ซีก หัวกะทิ 2 ถ้วย หางกะทิ ½ ถ้วย วิธีการทำเริ่มจากแกะพริกแห้งเอาเมล็ดตอกออกแช่น้ำพอนิ่ม จากนั้นนำไปโขลกให้ละเอียด ใส่เกลือ ข่า ตะไคร้ รากผักชี ผิวมะกรูด เมื่อละเอียดดีแล้วใส่หอมแดง กระเทียม และกะปิโขลกให้เข้ากัน พักเครื่องแกงไว้ก่อน จากนั้นเริ่มใส่กะทิลงหม้อตั้งไฟกลาง พอเดือดใส่หมูสามชั้นลงเคี่ยวกับกะทิจนแตกมัน ซ่อนหัวกะทิจาก

หม้อใส่กระทะตั้งไฟ ผัดกับเครื่องแกงที่โขลกไว้จนมีกลิ่นหอม จากนั้นใส่น้ำตาล น้ำปลา ใบมะกรูด ตักเครื่องแกงที่ผัดแล้วใส่ลงในหม้อกะทิตั้งไฟให้เดือด ใส่ผักบุ้งที่หั่นเป็นท่อน เคี่ยวจนผักบุ้งเปื่อย ใส่ผลมะกรูดผ่าซีก แล้วปรุงรสด้วยน้ำส้มมะขามหลังจากนั้นชิมรสชาติ เค็ม เปรี้ยว หวาน แล้วยกลงพร้อมรับประทาน



ภาพที่ 3.10 แกงคั่วหมูเทโพ

ลักษณะที่ดีของแกงคั่วหมูเทโพ สีของแกงคั่วหมูเทโพ สีน้ำตาลออกแดงส้ม น้ำมันลอยหน้าเล็กน้อย หอมกลิ่นน้ำพริกแกง รสชาติ 3 รส เปรี้ยว เค็ม หวาน กลมกล่อม เผ็ดพอดี หอมกลิ่นน้ำพริก กลิ่นผิวมะกรูด

#### คุณค่าทางโภชนาการ

ผักบุ้งขาวส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 27.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 92.06 กรัม โปรตีน 2.60 กรัม ไขมัน 0.20 กรัม คาร์โบไฮเดรต 3.60 กรัม ไฟเบอร์ 1.10 กรัม เถ้า 1.00 กรัม แคลเซียม 3.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 22.00 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 3.00 มิลลิกรัม เกือบต้าแคโรทีน 1,151.00 ไมโครกรัม วิตามินเอ 192.00 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.44 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 0.90 มิลลิกรัม วิตามินซี 16.00 มิลลิกรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 5 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 3.11



ภาพที่ 3.11 คุณค่าทางโภชนาการของแกงคั่วหมูเทโพ ต่อ 5 คนรับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 3.12



ภาพที่ 3.12 คุณค่าทางโภชนาการของแกงคั่วหมูเทโพ ต่อ 1 คนรับประทาน

#### 4. กาละแม

วันสงกรานต์คือวันปีใหม่ของไทย ส่วนมากชาวบ้านมักจะตักบาตรทำบุญกันอยู่แล้ว เมื่อเทศกาลหรือประเพณีมาถึงจะเตรียมทำขนมเพิ่มเติม ส่วนใหญ่ทุกคนรอบครัวทำขนมกันเองเพราะมีวัตถุดิบอยู่แล้ว ขนมที่ทำในช่วงเดือนนี้จะเตรียมไว้ใส่บาตรคือ ขนมกาละแม และขนมข้าวเหนียวแดง ส่วนขนมที่เหลือจากการทำบุญจะนำมาแจกให้กับคนในครอบครัวและเพื่อนบ้าน เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ในหมู่สังคมและเพื่อนบ้าน สำหรับกะละแมแม่บอกว่ามีส่วนผสม ดังนี้ ข้าวเหนียวชนิดดีพิเศษแช่น้ำประมาณ 1 - 2 คิน ใช้ข้าวเหนียวประมาณ 1 กิโลกรัม น้ำตาลมะพร้าว อย่างดี 1 กิโลกรัม หัวกะทิ 3 กิโลกรัม หางกะทิ 5 กิโลกรัม งามข้าวคั่ว 2 ช้อนคาว หรือถั่วลิสงคั่วตามชอบ (รูปที่ 5.7) สิ่งที่ขาดไม่ได้ คือ กาบมะพร้าวเผา เพื่อให้ขนมมีสีดำ ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของขนมชนิดนี้ ขั้นตอนการเตรียมกาบมะพร้าวเผา นำกาบมะพร้าวมาเผาไฟจนเป็นถ่านสีแดงทั่วกันทั้งหมด ปล่อยให้มอดไฟจะได้ถ่านดำ ทิ้งให้เย็นนำมาบดให้ละเอียด ร่อนให้เป็นผงละเอียดใช้ประมาณ 4 - 5 ช้อนคาว นำมาผสมกับหัวกะทิตrongด้วยผ้าขาวบางประมาณ 2 - 3 ครั้งจะได้น้ำออกมาเป็นสีดำ



ภาพที่ 3.13 ส่วนผสมสำหรับทำขนมกาละแม

วิธีทำ กวนกับข้าวเหนียวที่แช่ไว้ จนเม็ดข้าวเหนียวมีลักษณะและ แดกเมล็ด ไปจนเมล็ดข้าวแตก ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน ถ้าส่วนผสมแห้งให้เติมทางกะทิลงไปเรื่อย ๆ แล้วค่อยใส่น้ำตาลมะพร้าวจนเป็น เนื้อเดียวกัน มีลักษณะล่อนออกจากกระทะสังเกตตัวขนมจะจับตัวเป็นก้อนติดพายไม้ เมื่อยกพายไม้ขึ้นมาขนม จะไม่หดย้อยง่ายและขึ้นเงามัน ใช้เวลานานประมาณ 4 - 5 ชั่วโมง เป็นอันว่าใช้ได้ เทใส่ถาดที่ทาด้วยน้ำมัน ขี้ไล่ คือหัวกะทิที่นำไปเคี่ยวไฟอ่อน ๆ จนกว่าจะมีน้ำมันลอยขึ้นมาใส ๆ นุ่นแหละ คือ น้ำมันขี้ไล่ มีกลิ่นหอม อ่อน ๆ เมื่อนำมาทาที่ถาดแล้วเทขนมลงไปจะทำให้ขนมไม่ติดถาดและมีกลิ่นเดียวกับเนื้อขนม นี่คือภูมิปัญญา ชาวบ้านจริง ๆ พอขนมเย็นตัว ตัดเป็นชิ้น ๆ ตามต้องการโรยด้วยงาขาวคั่ว หรือถั่วลิสงคั่วแต่สมัยใหม่จะใช้ เม็ดมะม่วงหิมพานต์แทนได้ หอมอร่อยจริง ๆ (รูปที่ 3.14) จะเห็นขนมนี้คู่กันกับข้าวเหนียวแดงที่มีความหมายว่า ความเป็นปึกแผ่น ความเหนียวแน่น รักใคร่กันในครอบครัวและให้ความรักของทั้งคู่อยู่กันยืน ยาว ซึ่งสอดคล้องกับ แสงแดด (2547) กล่าวว่า การทำกาละแมมีส่วนผสมดังนี้ แป้งข้าวเหนียว 2 ถ้วย หัวกะทิ 3 ถ้วย น้ำตาลปี๊บ 2 ถ้วย กาบมะพร้าวเผา 1 ผล น้ำมันพืชสำหรับทาถาดขนมประมาณ 1 - 2 ช้อน โตะ วิธีการทำเริ่มจากโขลกถ่านกาบมะพร้าวให้แหลก เติมน้ำลงไป 4 ถ้วย คนแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง จากนั้นนวดแป้งข้าวเหนียวกับน้ำถ่านสีดำ โดยค่อย ๆ เติมน้ำลงไปทีละน้อย นวดไปจนแป้งเนียน จากนั้นเติม หัวกะทิและน้ำตาล คนให้เข้ากันใส่ส่วนผสมในกระทะทองตั้งไฟอ่อน กวนไปจนเหนียว จับตัวเป็นก้อนล่อน ออกจากกระทะ หลังจากนั้นเทขนมใส่ถาดสี่เหลี่ยมที่ทาด้วยน้ำมันพืชไว้แล้ว เกลี่ยให้เรียบเสมอกัน ใช้ใบตองลูบ หน้าขนมให้ขึ้นเงา พักไว้จนเย็นตัวลงจึงตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมพร้อมรับประทาน



ภาพที่ 3.14 กาละแม

ลักษณะที่ดีของกาละแม สีของกาละแมออกน้ำตาลเข้ม กลิ่นหอมน้ำตาล กาบมะพร้าว มีความทรงตัวเป็นชิ้น รสชาติหวานพอดี เหนียวนุ่ม

#### คุณค่าทางโภชนาการ

งาขาว ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 697.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 3.00 กรัม โปรตีน 26.10 กรัม ไขมัน 64.20 กรัม คาร์โบไฮเดรต 3.60 กรัม ไฟเบอร์ 4.10 กรัม เถ้า 3.10 กรัม แคลเซียม 90.00 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 13.00 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 4 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.83 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 1.54 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 0.90 มิลลิกรัม วิตามินซี 5.00 มิลลิกรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 20 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 3.15



ภาพที่ 3.15 คุณค่าทางโภชนาการของกาละแม ต่อ 20 คนรับประทาน

และสำหรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการดังรูปที่ 3.16



ภาพที่ 3.16 คุณค่าทางโภชนาการของกอลละแม ต่อ 1 คนรับประทาน

### 5. ข้าวเหนียวแดง

ส่วนผสมของข้าวเหนียวแดงทำได้ไม่ยากนัก ข้าวเหนียวเขี้ยวงูเม็ดงาม 1 กิโลกรัม แช่น้ำ 1 คืน น้ำตาลมะพร้าว 1 กิโลกรัม เลื่อน้ำตาลออกสีเข้ม ๆ ขนออกมาสีสวย หัวกะทิ 3 ชามแกง เกลือป่น เล็กน้อย งาขาวคั่วสำหรับโรยหน้า 2 ช้อนคว (รูปที่ 3.17)



ภาพที่ 3.17 ส่วนผสมสำหรับทำข้าวเหนียวแดง

แช่ข้าวเหนียวครบเวลาแล้วล้างน้ำสะอาดประมาณ 2 - 3 น้ำ ปล่อยให้สุกใช้เวลาประมาณ 25 - 30 นาที ยกลงทิ้งให้เย็น นำไปล้างเมื่อออกให้หมด ข้าวเหนียวจะไม่ติดกันเป็นก้อนเหนียว จากนั้นพักไว้ให้น้ำแห้ง ประมาณ 1 ชั่วโมง ผสมหัวกะทิกับน้ำตาลมะพร้าว เกลือ นำขึ้นตั้งไฟอ่อน ๆ เคี่ยวพอเป็นยางมะตูมอ่อน ๆ ใส่ข้าวเหนียวที่พักไว้ลงไปกวนไปทางเดียวกัน พอข้าวเหนียวดูน้ำตาลและน้ำกะทิอิมเต็มที่แล้วมีลักษณะเหนียวและใสเล็กน้อย ยกลงเทใส่ถาดเกลี่ยให้หน้าเสมอกันทิ้งให้เย็นตัดเป็นชิ้นที่ต้องการ (รูปที่ 3.18) ห่อขนมด้วยใบตองโรยด้วยงาขาวคั่วลัดเป็นทรงเตี้ย พร้อมทั้งจะนำไปใส่บาตร ซึ่งสอดคล้องกับ เสาวภรณ์ วัจวรรณนะ, และทิมงาน (ม.ป.ป.) กล่าวว่า การทำข้าวเหนียวแดงมีส่วนผสมดังนี้ ข้าวเหนียวเขี้ยวงู 1 กิโลกรัม มะพร้าว 1 กิโลกรัม น้ำตาลทราย 1 กิโลกรัม น้ำลอยดอกไม้สด 3 ถ้วยตวง งาคั่วให้สุก ½ ถ้วยตวง สารส้ม วิธีการทำ

เริ่มจากนำข้าวเหนียวขาวน้ำให้สะอาด แช่น้ำสารส้มไว้ 6 ชั่วโมง จากนั้นนำมะพร้าวมาคั้นกับน้ำลอยดอกไม้อุด ให้ได้หัวกะทิ 4 ถ้วยตวง นำข้าวเหนียวที่แช่สารส้มไว้มาล้างน้ำแล้วนำมาึ่งให้สุก พักไว้ให้เย็น จากนั้นนำ น้ำตาลทราย ผสมกับน้ำลอยดอกไม้อุด 4 ถ้วยตวง ตั้งไฟให้ละลาย แล้วนำไปกรอง หลังจากนั้นนำมาตั้งไฟ เคี่ยวให้เป็นยางมะตูมนำข้าวเหนียวที่เย็นแล้วลงกวนให้เข้ากันแล้วนำหัวกะทิลงใส่กวนต่อ กวนจนเหนียวและ ขึ้นเงา นำข้าวเหนียวมาเกลี่ยใส่ถาดให้เรียบหรือใส่พิมพ์ แล้วนำงามาโรยหน้า พร้อมรับประทาน



ภาพที่ 3.18 ข้าวเหนียวแดง

ลักษณะที่ดีของข้าวเหนียวแดง สีออกน้ำตาล ลักษณะเม็ดข้าวเหนียวสวย กลิ่นหอมน้ำตาลเคี้ยว รสชาติหวาน มัน เม็ดข้าวนุ่ม ไม่แข็ง

#### คุณค่าทางโภชนาการ

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 15 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 3.19



ภาพที่ 3.19 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวเหนียวแดง ต่อ 20 คนรับประทาน

ตำรับนี้สำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการดังรูปที่ 3.20



ภาพที่ 3.20 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวเหนียวแดง ต่อ 1 คนรับประทาน

## 6. ขนมหาลฟุ

หลังจากมาถึงบ้านกันแล้วใช้เวลาพักผ่อนประมาณหนึ่ง จากนั้นแม่นำลูกตาลที่เก็บมาไปล้างทำความสะอาดแล้วค่อย ๆ ปอกเปลือกลูกตาลสุกที่เป็นสีดำออกให้หมด แล้วดึงลูกตาลแยกเป็นเมล็ด แต่ละเมล็ดจะมีเนื้อเยื่อสีเหลืองนุ่ม ๆ หุ้มเมล็ดอยู่ ดึงเส้นดำที่อยู่ตรงกลางของเนื้อเยื่อเส้นดำ ๆ ประมาณ 2 - 3 เส้นออก แม่บอกว่าต้องดึงออกเพราะมันจะทำให้เนื้อตาลขมและฝื่อน หรือที่เรียกว่า ใจตาล ส่วนน้ำสะอาดที่บ้านผู้เขียนใช้ คือ น้ำฝนที่รองไว้ในตุ่มใหญ่ เพื่อเก็บไว้ใช้กินได้นาน ๆ หรืออาจจะเก็บทิ้งปีเดียวด้วยซ้ำ หลังจากที่เตรียมการลอกและดึงใจตาลออกเรียบร้อยแล้ว นำน้ำฝนสะอาดที่เตรียมไว้ไม่ต้องมากพอประมาณ นำเนื้อตาลมาโยนในน้ำสะอาดที่เตรียมไว้จะได้น้ำขุ่นสีเหลือง จากนั้นนำเนื้อตาลที่ยีไปกรองด้วยกระชอนไม้ก่อนเพื่อให้ผงและเศษเยื่อตาลออกก่อนนำมากรองด้วยผ้าขาวบาง ย่ำ ใช้ผ้าขาวบาง ๆ ถ้าเกิดใช้ผ้าหนาเนื้อตาลไม่หลุดออกมา แม่บอกว่าต้องใส่ดอกเกลือลงไปด้วยนิดหน่อย เพราะดอกเกลือจะทำให้เนื้อตาลไม่มีกลิ่นเหม็นโอ้ กลิ่นเหม็นเปรี้ยว จากนั้นให้หาถุงผ้าดิบเพราะมีความหนา เนื้อตาลจะได้ไม่หลุดออกมาได้ ส่วนปากถุงใช้เชือกผูกให้แน่นนำไปห้อย รอให้น้ำหยดออกก่อน และน้ำที่หยดออกจากถุงตาลสามารถนำมากินได้ โดยนำน้ำปูนใสผสมกับน้ำจาง ๆ ใส่ถาดรองไว้ที่ด้านล่างของถุงตาลที่มัดไว้ ให้น้ำหยดลงในถาดน้ำปูนที่แม่ได้รองไว้ ทิ้งให้น้ำหยดไปเรื่อย ๆ เมื่อน้ำที่หยดจากถุงตาลเต็มถาดที่รองไว้แล้ว ใช้ช้อนคนน้ำที่หยดลงให้เข้ากันกับน้ำปูนใส ทิ้งไว้ประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง จะเกิดเป็นวุ้นอ่อน ๆ ให้นำน้ำตาลทรายมาโรยหน้าของวุ้นบาง ๆ จากนั้นใช้ช้อนตักกิน ตอนนั้นรู้ได้แค่ว่ามันอร่อยมาก ๆ วุ้นนุ่ม ๆ ที่กินเข้าไปมีสีออกเป็นสีชมพูอ่อน ๆ และมีกลิ่นเนื้อตาลอ่อน ๆ รู้สึกแค่ว่ามันมหัศจรรย์จริง ๆ น้ำลูกตาลมันแข็งตัวได้อย่างไร แต่เก็บความสงสัยนั้นมาเรื่อย ๆ เมื่อน้ำจากถุงตาลหยดจนหมดแล้วแม่นำถุงตาลไปทับกับไม้หนัก ๆ ที่เตรียมไว้เหมือนเป็นการรีดน้ำออกให้แห้งอีกที เมื่อเนื้อตาลในถุงหมดแล้วนำไปพักไว้อีกหนึ่งคืน สังเกตได้ว่าถุงผ้าที่ใส่เนื้อตาลที่แห้งหมดแล้ว เมื่อแกะออกมาจะเห็นสีเหลืองจากเนื้อตาลแห้ง ๆ นี่แหละคือวิธีการทำเนื้อตาลจากลูกตาลที่สุกที่แม่ผู้เขียนได้ทำให้ดู เมื่อได้เนื้อตาลแล้วต่อจากนี้เป็นการทำขนมตาลได้แล้ว ต่อด้วยการเตรียมส่วนผสมสังเกตร้าว ๆ เพราะผู้เขียนได้ให้แม่ดวงให้ดูเป็นบางอย่างเพราะสมัยก่อนไม่ได้ใส่ใจในสัดส่วนของปริมาณที่ใส่เท่าไร ส่วนผสมที่ผู้เขียนได้ลองทำตามแม่และได้ทำการดวงอีกทีเพื่อให้ใกล้เคียงกับสูตรของแม่ที่สุด





ภาพที่ 3.21 ส่วนผสมสำหรับทำขนมตาล

ส่วนผสมมีดังนี้ แป้งข้าวเจ้า 500 กรัม น้ำตาล 300 กรัม หัวกะทิ 500 กรัม เนื้อตาลประมาณ 300 - 400 กรัม มะพร้าวทึนทึก 1 ลูก เกลือป่น 1 หยิบมือ ผงฟู 1 ช้อนโต๊ะ (รูปที่ 3.21) ส่วนประกอบเพิ่มเติมจะมี ใบตอง ไม้กั๊ด ลังถึงใช้นึ่ง และมีมือแมวสำหรับขูดมะพร้าว ก่อนอื่นผู้เขียนเห็นแม่พับใบตองเพื่อทำเป็นกระทง ก่อน นำใบตองที่ได้ตากแดดพอประมาณ ทำการกรีดเอาออกจากก้านให้เรียบร้อยแล้วฉีกใบตองให้กว้าง ประมาณ 3 นิ้ว ต่อ 1 แผ่น จากนั้นทำความสะอาดใบตองด้วยการเอาผ้าชุบน้ำสะอาดบิดหมาดมาเช็ด ใบตอง ความยาวต้องประมาณ 4 นิ้วต่อ 1 แผ่น แล้วใช้ไม้กั๊ดทรงกระทง 2 มุม หัวกับท้ายทำไว้พอดีกับปริมาณของที่จะใช้

จากนั้นลงมือเตรียมส่วนผสมต่อได้เลย นวดแป้งข้าวเจ้ากับเนื้อตาลนวดจนเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน เติม หัวกะทิทีละน้อยจนหัวกะทิเหลือครึ่งหนึ่ง จากนั้นเติมเกลือ น้ำตาลทราย นวดต่อจนน้ำตาลทรายละลาย แล้วเติมหัวกะทิที่เหลือจนหมด สังเกตดูเนื้อแป้งจะข้นเมื่อเอามือช้อนแป้งขึ้นมา น้ำแป้งจะเป็นสายไหลไม่ขาด ไม่ข้นไปไม่ใสไปต้องมีความขำนาญจริง ๆ คุณแม่ทำแล้วผู้เขียนอุทานออกมาว่าขนมไทยมันทำยากจริง ๆ ต้องใช้ ความขำนาญ จากนั้นจึงนำแป้งที่นวดไว้ไปตากแดด โดยที่ใช้ผ้าขาวบางหรือจะใช้ผ้าหม้อปัดแต่ไม่ต้องปิดสนิท มากทิ้งไว้ประมาณ 3 - 4 ชั่วโมง มีฟองปุด ๆ เล็กน้อย (รูปที่ 3.22) ถ้าสูตรทั่วไปจะไม่ค่อยขึ้นมาเพราะเวลานึ่ง เนื้อจะฟูน้อย ๆ ถ้าทำตามสูตรแม่ก่อนนี้โรยผงฟูลงไปด้วย คนให้เข้ากันพอฟองหายไปพักไว้ประมาณ 10 นาที แล้วตักหยอดลงในกระทงใบตองที่เตรียมไว้ หยดประมาณ ¾ ส่วนของกระทงแล้วตามด้วยการโรยด้วย มะพร้าวทึนทึกขูด หรือถ้าไม่ใช่กระทงใบตองใช้ถ้วยตะไลได้เช่นกัน (รูปที่ 3.23) ขอพูดเรื่องมะพร้าวทึนทึก หน่อยเดี๋ยวบางคนจะไม่รู้ คือมะพร้าวที่ไม่แก่เกินไปสังเกตดูที่กะลาของมะพร้าว จะเป็นสีน้ำตาลอ่อน ๆ กะลา ไม่ดำ ถ้ากะลามะพร้าวดำเนื้อมะพร้าวจะแก่ไม่อร่อย ใช้อุปกรณ์ขูดเนื้อมะพร้าว คือ มือแมว ขูดบนเนื้อ มะพร้าวเบา ๆ จะได้เส้นเล็ก ๆ นำไปนึ่งเพื่อฆ่าเชื้อก่อนนำมาคลุกกับดอกเกลือป่นหนึ่งหยิบมือ ชิมเนื้อ มะพร้าวดูอกรสชาติเค็มเล็กน้อย ใช้สำหรับโรยบนหน้าขนม แล้วแต่ชอบมากชอบน้อย นำขนมตาลที่โรย มะพร้าวเรียบร้อยแล้วนึ่งในน้ำเดือดประมาณ 15 - 20 นาที จะได้ขนมตาลที่สุกหอมแสนอร่อย แม่บอกว่าขนม

ชนิดนี้วัดใจคนทำมาก ๆ เพราะบางครั้งนี้ขนมหน้าแตกและจะไม่แตกก็มี ผู้เขียนเปิดฝาลังถึงดูเห็นขนมตาลที่แม่ทำหน้าแตก ผู้เขียนอุทานออกมาเสียงดังว่าขนมสี่สวยขึ้นฟูหน้าแตกสวยมาก ๆ ขนมตาลครอบครัวผู้เขียนนี้ด้วยเตาถ่าน ขนมตาลไม่เพียงแต่หอมเนื้อตาล กลิ่นหอมมะพร้าว ใบตอง และยังส่งกลิ่นหอมจากไม้พินด้วยอะไรจะสมบูรณ์แบบขนาดนี้ ขนมตาลถูกไล่เสียงออกจากลังถึงใส่กระดังวางไว้ให้คลายร้อน ก่อนจะนำมากิน ถ้ากินขนมตาลร้อนจะอร่อยมาก ถ้ากินเย็นจะอร่อยไปอีกแบบ นี่คือเสน่ห์ของขนมไทยจริง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับศรีสมร คงพันธุ์ (ม.ป.ป.) กล่าวว่า การทำขนมตาลมีส่วนผสมดังนี้ มะพร้าวชูดขาว 500 กรัม น้ำตาลทราย 1 ถ้วย + 2 ช้อนโต๊ะ แป้งข้าวเจ้า 1 ½ ถ้วย เนื้อลูกตาลสุกที่ยีและทับน้ำแล้ว 1/3 ถ้วย มะพร้าวทึนทึกชูดด้วยกระทายจีน 1/2 ผล วิธีการทำเนื้อลูกตาลเริ่มจากนำลูกตาลสุก ปอกเปลือกดำออกให้หมด ใช้ช้อนชูดเอาแต่เนื้อสีเหลืองออก ส่วนตัวลูกตาลยี้กับน้ำจนเนื้อลูกตาลละลายออกหมด จากนั้นใช้ผ้าขาวหนาห่อหรือผ้าดิบห่อเนื้อลูกตาล และนำลูกตาลที่ละลายไว้ผูกให้แน่น แขนวนให้น้ำตกจนหมด ทำค้างคืนไว้ 1 คืน ใช้แต่เนื้อลูกตาลสำหรับทำขนม ส่วนวิธีการทำขนมตาลเริ่มจากการคั้นมะพร้าวด้วยน้ำ 1/2 ถ้วย คั้นให้ได้กะทิ 1 ½ ถ้วย จากนั้นผสมกะทิกับน้ำตาล ตั้งไฟพอเดือดยกลงแล้วปล่อยให้อุ่น นวดแป้งกับเนื้อลูกตาลจนเข้ากันดี ค่อย ๆ ใส่กะทิทีละน้อย ๆ นวดจนนุ่มมือ ทิ้งไว้นานประมาณ 4 - 5 ชั่วโมง เมื่อแป้งขึ้นดีตักหยอด ห่อด้วยใบตองที่เตรียมไว้ หรือใส่ถ้วยตะไล หรือใส่กระทง 2 มุม โรยมะพร้าวที่คั่วเกลือปนเล็กน้อย หนึ่งไฟแรงประมาณ 10 - 15 นาที ถ้าหากเป็นห่อเล็กจะใช้เวลาน้อย ถ้าหากหนึ่งใส่ถ้วยใช้เวลาจนถึง 15 นาที พร้อมกิน



ภาพที่ 3.22 เนื้อตาลหมัก



ภาพที่ 3.23 ขนมตาล

ลักษณะที่ดีของขนมตาล ลักษณะขนมตาล ขึ้นฟู หน้าขนมแตกเล็กน้อย สีเหลืองธรรมชาติ กลิ่นหอมเนื้อตาล รสชาติหวาน มัน เค็มเล็กน้อย เนื้อนุ่ม กลมกล่อม มีฟองอากาศเล็ก

#### คุณค่าทางโภชนาการ

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 15 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 3.24



ภาพที่ 3.24 คุณค่าทางโภชนาการของขนมตาล ต่อ 15 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 3.25



ภาพที่ 3.25 คุณค่าทางโภชนาการของขนมตาล ต่อ 1 คนรับประทาน

## 7. น้ำปลาทหวาน

เมื่อพูดถึงเรื่องน้ำปลาทหวานที่ใครจะเปรี้ยวปากทุกที น้ำปลาทหวานจะทำให้ร่อยนั้นทำยาก ต้องไม่ขึ้นไปหรือใส่ไป บางครั้งเคี้ยวตกทรายตกผลึก และถ้าได้กินคู่กับผลไม้รสเปรี้ยว ๆ ที่บ้านผู้เขียนร่อยมาก ๆ ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวมีหลายอย่าง เช่น มะดัน มะยม และที่นิยมรับประทานคู่กันมากที่สุดคงจะเป็นมะม่วง ซึ่งมีอยู่หลายพันธุ์ด้วยกัน เช่น พันธุ์หัวช้าง พันธุ์พิมพ์เสน พันธุ์ทองคำ พันธุ์แก้วเขียว พันธุ์สามฤดู ส่วนตัวผู้เขียนขอแนะนำพันธุ์หัวช้าง เพราะเป็นมะม่วงพันธุ์โบราณ ลูกใหญ่ตามชื่อของพันธุ์ ลักษณะลูกสีเขียวเข้ม ห้อยเรียงรายกันเต็มต้น เมื่อผลแก่จัดจะเหมาะกับการนำมากินคู่กับน้ำปลาทหวานเพราะมะม่วงพันธุ์นี้เนื้อมาก กรอบ สีออกเหลือง อมเปรี้ยว อมหวาน บางลูกใหญ่มากมีน้ำหนักเกือบ 1 กิโลกรัม แต่เนื้อของมะม่วงพันธุ์นี้จะมียางมากสักหน่อย เวลาปอกต้องปอกเปลือกออกหนาหน่อยอย่าชี้เหนียวเนื้อ เมื่อปอกเปลือกเสร็จแล้วให้แช่ลงในน้ำเกลืออ่อน ๆ สัก 10 นาที เป็นการลดยางในเนื้อมะม่วงได้ และอีกพันธุ์หนึ่งที่มีรสชาติที่คล้ายคลึงกับมะม่วงหัวช้าง คือ มะม่วงพันธุ์ทองคำ เมื่อแก่จัดเนื้อออกสีส้ม รสชาติออกอมเปรี้ยว อมหวาน นำมากินเลยก็เดียว เมื่อพูดถึงมะม่วงสองสายพันธุ์นี้แล้ว มาลงมือทำน้ำปลาทหวานฝีมือแม่กันดีกว่า



ภาพที่ 3.26 ส่วนผสมสำหรับทำน้ำปลาทหวาน

มีส่วนผสมดังนี้ น้ำตาลมะพร้าว ½ กิโลกรัม น้ำตาลทราย ½ กิโลกรัม น้ำปลาอย่างดี ¼ ชามแกง กะปิหอมห่อใบตองเผา ½ ช้อนคาว น้ำสะอาด ½ ชามแกง หัวหอมแดงซอยบาง ๆ 1 ชามแกง พริกขี้หนูสวนหรือพริกขี้ฟ้าแห้งโขลกหยาบ 5 เม็ด ที่ขาดไม่ได้คือเนื้อปลาฉลามครมควั่นของครอบครัวผู้เขียน นำมาป่น ½ ชามแกง ผสมน้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลทราย น้ำปลา กะปิ และน้ำเข้าด้วยกัน (รูปที่ 3.26) ยกขึ้นตั้งไฟเคี่ยวไฟอ่อน ๆ ให้มีลักษณะข้นเล็กน้อยพอข้นใสหอมแดง พริก และเนื้อปลาป่น เคี้ยวต่อพอข้นให้ปิดไฟ ยกลงทิ้งให้เย็น เก็บใส่ภาชนะที่มีฝาปิด (รูปที่ 3.27) พร้อมรับประทานกับมะม่วงได้เลย (รูปที่ 3.28) ซึ่งสอดคล้องกับ จรูญศรี พลเวียง (ม.ป.ป.) กล่าวว่า การทำมะม่วงน้ำปลาทหวานมีส่วนผสมดังนี้ น้ำปลาดี 2 ถ้วยตวง น้ำตาลทราย 4 ถ้วยตวง น้ำตาลปี๊บ ½ ถ้วยตวง ปลาป่นหรือกุ้งแห้งป่น 1 ถ้วยตวง หอมแดงซอยบาง ๆ

1 ถ้วยตวง พริกชี้หนูสดหั่นละเอียด ¼ ถ้วยตวง วิธีการทำเริ่มจากผสมน้ำปลาดี น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ เคี้ยวพอขึ้นใส่หอมแดง คนและเคี้ยวจนหอมแดงสุกดียกลง จากนั้นใส่ปลาป่นหรือกุ้งแห้งป่น พริกชี้หนูหั่น คนให้เข้ากัน แล้วยกลง คำนะนำการปอกมะม่วงด้วยมีดคม ๆ ล้างยางให้หมด หั่นบางตามต้องการ ผ่านน้ำเย็นจัด พักให้สะเด็ดน้ำ จัดเสิร์ฟพร้อมน้ำปลาหวาน ตักน้ำปลาหวานใส่ภาชนะ แล้วจึงโรยกุ้งแห้งป่น พริกชี้หนูสด จะนำรับประทานยิ่งขึ้น



ภาพที่ 3.27 น้ำปลาหวาน



ภาพที่ 3.28 น้ำปลาหวานกับมะม่วง

ลักษณะของน้ำปลาหวานที่ดี ลักษณะน้ำปลาหวาน สีน้ำตาลเข้ม มีกลิ่นหอมปลาย่างและน้ำตาลเคี้ยว เนื้อข้นพอดีเนื้อมะม่วงจิ้มติด รสชาติหวานเค็มพอดี เผ็ดเล็กน้อย

#### คุณค่าทางโภชนาการ

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 15 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 3.29



ภาพที่ 3.29 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำปลาหวาน ต่อ 15 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 3.30



ภาพที่ 3.30 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำปลาหวาน ต่อ 1 คนรับประทาน

## 8. น้ำพริกเผา

ได้กลิ่นหอมเหมือนหอมเผา กระเทียมเผา พริกแห้งเผามาจากในครัวของบ้านผู้เขียน จึงวิ่งมาถามแม่ว่า “มือนี่ทำอะไรหรือครับ” แม่ตอบว่า “ทำน้ำพริกเผาเก็บไว้กินกัน” ขอเล่าแบบยาวกันเลยทีเดียวว่า น้ำพริกเผาของครอบครัวผู้เขียนมี 3 รูปแบบ หลายคนนิยมนำน้ำพริกเผาที่ขายกันในท้องตลาดนั้นมาใส่ในอาหาร หรือใช้เป็นส่วนผสมของน้ำยำกัน ตามจริงแล้วนั้นสามารถนำมาปรุงอาหารได้แต่จะไม่อร่อย และไม่ใช้สูตรแบบพื้นบ้านของครอบครัวผู้เขียน ถ้าแบบที่บ้านของเราจะมีส่วนผสมไม่ก่อย่างง่าย ไม่ต้องไปซื้อในท้องตลาด

**รูปแบบที่ 1** แม่บอกว่าการทำน้ำพริกเผาใส่น้ำยำมีมานานแล้วตั้งแต่คุณแม่เกิด และสามารถนำไปผสมกับเมนูอื่นได้อีกมากเลย เช่น ใส่ผสมในยำต่าง ๆ น้ำปลาหวานสะอาด ต้มยำปลา ต้มยำไก่ เป็นต้น มีส่วนผสมดังนี้ พริกแห้งเม็ดใหญ่ 15 เม็ด ย่างไฟอ่อน ๆ ให้สุกกรอบ กลิ่นหอม หรือตัดเป็นท่อนคั่วไฟอ่อนได้ หัวหอมแดงและกระเทียมอย่างละ 5 หัว ย่างบนเตาไฟเผาอ่อน ๆ ให้สุกลอกเปลือกออก หรือปอกเปลือกชอยบาง ๆ คั่วไฟอ่อนให้ออกสีน้ำตาลอ่อน นำส่วนผสมมาโขลกรวมกันให้ละเอียดสามารถนำไปผสมกับ

น้ำยาได้เลย ประุงเพิ่มด้วยน้ำมะนาวหรือน้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว (รูปที่ 5.17) ซิมให้ออก 3 รส เปรี้ยว เค็ม หวาน สามารถนำไปยากับกบนา หอยแครงลวกหรือยำไก่ย่างได้



ภาพที่ 3.31 ส่วนผสมในการทำน้ำพริกเผา

**รูปแบบที่ 2** เป็นน้ำพริกเผาที่มีส่วนผสมคล้ายกัน แต่นำมาปรุงรสชาติสามารถนำมากินกับไข่ต้ม ต้มปลาอย่างได้เลย ส่วนผสมแตกต่างกับสูตรแรก คือ เพิ่มกุ้งแห้งหรือปลารมควัน ใส่กะปิเผาเล็กน้อย ปรุงรสด้วยน้ำปลาอย่างดี น้ำตาลมะพร้าว น้ำมะขามเปียก (รูปที่ 3.31) ซิมรสออก 3 รส เค็ม เปรี้ยว หวาน ตามด้วยเผ็ด

**รูปแบบที่ 3** เป็นน้ำพริกเผาที่ใช้ผัด นำมาคลุกกับข้าวสวย หรือจิ้มกับผักต้มสุกร้อยมาก ๆ เก็บไว้กินได้นาน ส่วนผสมไม่มีอะไรมาก มีพริกแห้งตัดท่อน 20 เม็ดและพริกขี้หนูแห้ง 10 เม็ด หัวหอมแดงซอย 20 หัว กระเทียมไทยซอย 15 หัว ปลากรอบหรือกุ้งแห้งป่น 1/2 ชิต ข่าเผา 5 แวน กะปิเผา 1/2 ช้อนคาว น้ำมันหมูสำหรับทอด 3 ทพพี ตั้งน้ำมันให้ร้อนค่อย ๆ ทอดพริกพอเหลืองกรอบให้ตักขึ้นพักไว้ ตามด้วยทอดกระเทียม และทอดหัวหอมทอด จากนั้นโขลกพริกทอด กระเทียมทอด และหัวหอมทอดให้ละเอียด ใส่ข่าเผา กะปิเผาโขลกต่อให้ละเอียด ครอบครวผู้เขียนใช้ปลาฉลามรมควันหอมอร่อยไม่เหมือนใคร พอเข้ากันดีแล้วตักขึ้นจากครก นำไปผัดกับน้ำมันที่เหลือให้หอมด้วยไฟอ่อน ๆ ตอนทำต้องใจเย็น ๆ เพราะต้องระวังส่วนผสมจะไหม้ ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก 3 ช้อนคาว น้ำปลา 2 ช้อนคาว น้ำตาลมะพร้าว 3 ช้อนคาว ซิมให้ออกรสเปรี้ยว เค็ม หวาน รสแบบนี้ที่ครอบครวผู้เขียนชอบคือต้องออกเผ็ดด้วยไม่จืดกินข้าวไม่อร่อย เป็นอันเสร็จ ปิดไฟพักให้เย็นเก็บใส่ขวดปิดฝา เก็บไว้กินได้นานใช้กินคู่กับผักต้มต่าง ๆ เช่น พริกทอง ถั่วฝักยาว ใบตำลึง มะเขือ และไข่เป็ดต้มแบบยางมะตูม อร่อยอย่าบอกใครเลย ซึ่งสอดคล้องกับ คณาจารย์จากวิทยาลัยในวัง (2549) กล่าวว่า การทำน้ำพริกเผาทรงเครื่องมีส่วนผสมดังนี้ เนื้อหมูสับละเอียด 1/2 ถ้วย กุ้งแห้งฝานบาง ๆ 1/2 ถ้วย ถั่วลิสงฝานบาง ๆ 1/2 ถ้วย พริกแห้ง 1 ถ้วย กระเทียม 1 ถ้วย ข่าหั่นฝอย 2 ช้อนชา กะปิเผา 1 ช้อนชา กระเทียมเจียว 2 ช้อนชา น้ำปลา 1/4 ถ้วย น้ำตาล 1/4 ถ้วย น้ำมะขามเปียก 1/4 ถ้วย น้ำมันหมู 1/4 ถ้วย วิธีการ

ทำเริ่มจากทอดถั่วลิสง กุ้งแห้ง หมูสับ ทีละอย่างให้เหลืองกรอบ ทิ้งไว้ให้เย็น จากนั้นคั่วพริก กระเทียม ข่า ให้กรอบแล้วโขลกให้ละเอียดใส่กะปิลงไปโขลกรวมพักไว้ ละลายปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก ตั้งไฟให้เดือด ยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น หลังจากนั้นผสมน้ำเครื่องปรุงกับพริกที่โขลกคนให้เข้ากันดี แล้วใส่ถั่วลิสง กุ้งแห้งที่ทอดไว้ ใส่กระเทียมเจียว คนให้ส่วนผสมเข้ากันดี



ภาพที่ 3.32 น้ำพริกเผา

ลักษณะของน้ำพริกเผาที่ดี สีของน้ำพริกเผา สีออกน้ำตาลเข้ม มีน้ำมันลอยหน้าเล็กน้อย เนื้อไม่ละเอียดมาก เนื้อหยาบ ๆ ไม่แห้ง กลิ่นหอม รสชาติ เค็ม เปรี้ยว หวาน เผ็ดน้อย เนื้อสัมผัสไม่ละเอียด และไม่มึนลิ้นใหม่ (รูปที่ 3.32)

### คุณค่าทางโภชนาการ

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 15 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 3.33



ภาพที่ 3.33 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกเผา ต่อ 15 คนรับประทาน



และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 3.34



ภาพที่ 3.34 คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกเผา ต่อ 1 คนรับประทาน

### บทสรุป

วันสงกรานต์หรือวันขึ้นปีใหม่ไทย ซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เก่าแก่สืบทอดกันมาช้านาน นับว่าเป็นประเพณีที่สำคัญของชุมชนทั่วไป ตลอดจนชุมชนของผู้เขียนเช่นกัน เพราะเป็นวันของครอบครัว มีกิจกรรมต่างๆ เช่น การทำบุญตักบาตร การทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว การสรงน้ำพระ การรดน้ำผู้สูงอายุ เพื่อแสดงความกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ

นอกจากนี้การทำอาหารและขนม โดยการนำวัตถุดิบในท้องถิ่นหรือในชุมชนมาประกอบอาหาร เช่น แกงคั่วหัวตาล ขนมตาลฟู น้ำพริกเผา และอื่น ๆ แม่ท่านได้สืบสานและถ่ายทอดวิธีทำ เทคนิค รสชาติ ให้ลูกหลานได้ประจักษ์เพื่อดำรงไว้ต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

- คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร. (2564). **เมืองเพ็ชร เมือง 3 รส**. เพชรบุรี : คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- คณาจารย์จากวิทยาลัยในวัง. (2549). **ตำรับอาหารวิทยาลัยในวัง** (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : บริษัทสำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด.
- จรรยาศรี พลเวียง. (ม.ป.ป.). **อาหารทำมาค้าขาย 2** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แม่บ้าน จำกัด.
- ชนศักดิ์ ตั้งทองจิตร. (2557). **สารพันขนมไทย**. กรุงเทพฯ : เพชรประกาย.
- เบ็ญจภักค์ เจริญมหาวิทย์. (2562). ประเพณีสงกรานต์ : มรดกร่วมทางวัฒนธรรมลุ่มแม่น้ำโขง. *วารสารบริหารธุรกิจและสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง*. 2(2), 18 – 34.
- ประกาศิต ประกอบผล, และ จิระศักดิ์ สังเมฆ. (2562). สงกรานต์ : พิธีกรรมแห่งตำนาน. *วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*. 9(1), 164 – 178.
- ปวิรินทร์ นาคสิงห์, และอังกูร หงส์คณานุเคราะห์. (2561). การทำให้สงกรานต์กรุงเทพฯ เป็นสินค้าวัฒนธรรม ในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. *วารสารมานุษยวิทยา*. 1(1), 159 – 189.
- พระครูวิจิตรธรรมมาทร (เรียนติสสุวิโส). (2558). ศึกษาบทบาทวัดกับการสืบสานประเพณี สงกรานต์ : กรณีศึกษาวัดในเขตอำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารวณัฏของแหรพุทธศาสตร์ปริทรรศน์*. 2(1), 135 – 142.
- พระมหาสากล สุภรเมธี, แล พระอภิชาติ อภิญาโณ. (2561). การบังสุกุลสงฆ์น้ำอัฐิในวันสงกรานต์ของชาวเสลภูมิ. *วารสารพุทธปรัชญาวิวัฒน์*. 2(1), 22 – 29.
- พระมหานันต์ อนุตโตโร. (2562). วิเคราะห์คุณค่าทางปรัชญาในประเพณีวันสงกรานต์. *วารสารวิจัยธรรมศึกษา*. 2(2), 8 – 17.
- ภวิชัยกันฐพร มงคลชาติ, สุภาภรณ์ ศรีดี, และกาน บุษยศิริ. (2564). กระบวนการสื่อสารที่ส่งเสริม การท่องเที่ยวในงานประเพณีสงกรานต์และการเล่นสบ้าของชาวมอญ อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ. *วารสารศิลปศาสตร์ราชมงคลสุวรรณภูมิ*. 3(3), 399 - 413
- แม่บ้าน. (2552). **ขนมไทยรวมเล่ม 2**. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แม่บ้าน จำกัด.
- วิฑูร อินทจันทร์, และไชยพันธ์ ปัญญาศิริ. (2562). การจัดการงานสงกรานต์ปลอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรณีศึกษาถนนตรอกข้าว ในประเทศไทย. *วารสารมหาวิทยาลัยพายัพ*. 29(1), 100 – 115.
- วิฑูร อินทจันทร์. (2562). การจัดการงานสงกรานต์ปลอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์: กรณีศึกษา ถนนตรอกข้าวในประเทศไทย. (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสยาม.
- ศรีสมร คงพันธุ์, และมณี สุวรรณผ่อง. (2550). **ตำราอาหารคาว - หวาน เล่ม 2** (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพฯ : บริษัทสำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด.

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

ศรีสมร คงพันธุ์. (ม.ป.ป.). **ขนมไทย 1**. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด.

สำนักพิมพ์แสงแดด. (2545). **น้ำพริก** (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด.

เสาวภรณ์ วัจวรรณนะ, และทีมงาน. (ม.ป.ป.). **ขนมไทยของหวาน - ของว่าง 108 ชนิด ทำกินได้ ทำขายรวย**.

กรุงเทพฯ : ส่งเสริมอาชีพ OTOP.

แสงแดด. (2547). **ขนมไทย 2** (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด.

อภิสิทธิ์ เกษมผลกุล. (2559). **สาदनํ้าสงกรานต์ วัฒนธรรมร่วมรากเอเชีย : เทศกาลโฮลี สงกรานต์สี**

**ในอินเดีย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาแห่งชาติ.



บทที่ 4 ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลทำบุญกลางบ้าน





## บทที่ 4

### ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลทำบุญกลางบ้าน

ประเพณีทำบุญกลางบ้านส่วนใหญ่จะอยู่ในช่วงหลังการเก็บเกี่ยวข้าวของเกษตรกร ครอบครัวผู้เขียนไม่ได้ทำอาชีพเกษตรกร ทำอาชีพเลี้ยงสัตว์ ปลูกผักเอาไว้ขาย บริเวณบ้านผู้เขียน รอบ ๆ บ้านมีแต่คนที่ทำอาชีพเกษตรกร ทำนากันเป็นส่วนใหญ่ และมีผู้คนหลายเชื้อชาติรวมตัวกัน เช่น คนไทย คนจีน คนลาว แม่เล่าให้ฟังว่าหลังการเก็บเกี่ยวจากการทำนาแล้ว ผู้นำชุมชน คือ ผู้ใหญ่บ้านจะรวมตัวกันทำกิจกรรมการทำบุญกลางบ้านขึ้นมาที่บริเวณกลางหมู่บ้าน หรือบ้านของผู้นำที่มีบริเวณกว้างและมีลานกว้างสามารถทำกิจกรรมได้ เช่น การทำบุญเลี้ยงพระในช่วงเช้าเพื่ออุทิศให้กับบรรพบุรุษของคนโบราณ เชื่อกันว่าผีบรรพบุรุษที่ให้ความอุดมสมบูรณ์ การเก็บเกี่ยวผลผลิตทางการเกษตรเพื่อให้ได้ผลผลิตดีและเพื่อเป็นการสะเดาะเคราะห์คนในหมู่บ้านให้อยู่เย็นเป็นสุขโดยผ่านการทำบุญเลี้ยงพระภิกษุสงฆ์ และเชื่อมความสัมพันธ์กันในครอบครัวชุมชนอีกด้วย โดยจัดในช่วงเวลาเย็น ๆ ผ่านกิจกรรมการละเล่นต่าง ๆ เช่น ร้องรำทำเพลงเพื่อความสนุกสนาน ประเพณีงานบุญกลางบ้าน เป็นประเพณีงานบุญของชาวไทยกลุ่มวัฒนธรรมที่ราบลุ่มภาคกลาง มีมาแต่เมื่อใดไม่ปรากฏ แต่สันนิษฐานว่าอาจจะมีมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย มีหลักฐานว่าพบตุ๊กตาดินเผาสะเดาะเคราะห์รูปคนหรือที่เรียกว่า "ตุ๊กตาเสียบกาล" ซึ่งเป็นสิ่งประกอบในการกระทำประเพณีงานบุญกลางบ้านมาจนถึงปัจจุบัน โดยประเพณีงานบุญกลางบ้าน เป็นประเพณีไทยที่จัดภายนอกศาสนสถาน ชาวบ้านจะเลือกวันจัดที่เหมาะสม โดยจัดในบริเวณลานกว้างในหมู่บ้านที่เป็นสถานที่ที่เคยจัดกันมาเป็นประจำทุกปี เพื่อเป็นการชุมนุมชาวหมู่บ้านมาร่วมจัดงานประเพณีร่วมกัน โดยมีรายละเอียดการจัดแตกต่างกันไปในแต่ละท้องที่ บางแห่งมีการก่อพระเจดีย์ทรายไว้เป็นเครื่องหมาย ซึ่งการก่อพระเจดีย์ทรายไว้กลางหมู่บ้านนี้มาจากเรื่องราวในธรรมบทเพื่อเป็นการสร้างกุศลก่อเจดีย์ถวายเป็นพุทธบูชาาร่วมกัน และมีการทำบาลใส่ดินปั้นผู้อาศัยในครัวเรือน ไปวางไว้ตามทางสามแพร่งเพื่อสะเดาะเคราะห์อีกด้วย โดยมีการนิมนต์พระภิกษุสงฆ์ มาสวดพระปริตรพระพุทธรูปในเวลาค่ำ และนิมนต์พระภิกษุสงฆ์มาถวายภัตตาหารเช้าในวันรุ่งขึ้น เพื่อเป็นการบำเพ็ญกุศลเสริมสร้างสิริมงคลแก่หมู่บ้านและชุมชน การทำบุญเลี้ยงพระนั้นส่วนใหญ่ชาวบ้านจะทำอาหารคาวหวานโดยเฉพาะ วัตถุดิบที่ทำง่าย ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ข้างบ้าน เช่น คนไทย ทำข้าวเหนียวมูน คนจีนแกงหน่อไม้ คนลาวทำหมีแดง แกงลาวทอดมันปลา ปลาธำสับ อาหารอื่นๆ อีกมากมาย ตามวัตถุดิบนั้นที่จะหาได้ นำมารวมการในช่วงเช้าและจัดเป็นสำหรับถวายพระได้ฉันและให้พร พอพระให้พรเสร็จ อาหารที่เหลือจะนำมากินร่วมกันถ้าเหลือจะแจกจ่ายกันไปงานบุญกลางบ้าน และเครื่องจักสานพนัสนิคม เป็นงานประเพณีที่สืบทอดกันมาช้านานของชาวอำเภอนิพนธ์นิคม ซึ่งส่วนหนึ่งสืบทอดเชื้อสายมาจากชาวลาวพวนที่อพยพเข้ามาจากประเทศลาวในสมัยต้นรัตนโกสินทร์ ในงานนี้ชาวบ้านจะนำอาหารมาร่วมกันทำบุญตักบาตร เพื่ออุทิศส่วนกุศลไปให้พระภูมิเจ้าที่ เจ้ากรรมนายเวร และดวงวิญญาณของญาติที่ล่วงลับไปแล้ว ซึ่งสอดคล้องกับ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองเต่า (2564) กล่าวไว้ว่า ประเพณีงานบุญกลางบ้าน เป็นประเพณีไทยที่จัดภายในบริเวณลานกว้าง ๆ ในหมู่บ้านที่เป็นสถานที่ที่เคยจัดกันมาเป็นประจำทุกปี เพื่อเป็นการชุมนุมชาวบ้านมาร่วมจัดงานประเพณีร่วมกัน สร้างความสามัคคีของคน

ในชุมชน ให้มีความรักสามัคคี ถามทุกข์สุขซึ่งกันและกัน มีปัญหาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นลักษณะของความเชื่อ การทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้พระภูมิเจ้าที่

## 1. ประเพณีบุญกลางบ้าน

ประเพณีบุญกลางบ้านเป็นประเพณีที่มีมาช้านานในอำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี ซึ่งประเพณีบุญกลางบ้านจะจัดขึ้นในราวเดือน 3 - 6 ของทุก ๆ ปี โดยผู้เฒ่าหรือผู้นำชุมชนจะเป็นผู้กำหนดวันทำบุญและทำพิธีสะเดาะเคราะห์ เพื่อความร่มเย็นเป็นสุขของชาวบ้าน หลังจากพิธีสงฆ์จะมีการรับประทานอาหารร่วมกัน และมีการละเล่นพื้นบ้าน เมืองพนัสนิคมเป็นเมืองเก่าที่มีประวัติศาสตร์อันยาวนาน เป็นที่ตั้งของชุมชนที่หลากหลายของผู้คนที่มาจากเชื้อชาติต่าง ๆ มาอยู่ร่วมกันทั้งคนไทย ซึ่งอพยพมาตั้งแต่คราวเสียกรุงศรีอยุธยาอยู่ที่วัดโบสถ์ วัดหลวง และบ้านสวนตาล นอกจากนี้ยังมีชุมชนเชื้อสายลาว ที่อพยพมาอยู่ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 3 ซึ่งปัจจุบัน คือ บริเวณหมู่บ้านศรีวิชัย ส่วนชุมชนชาวจีนนั้นมาอยู่ในครั้งที่มีการซื้อขายแลกเปลี่ยนสินค้ากัน ส่งผลให้ประเพณีบุญกลางบ้านในแต่ละแห่งจึงมีรายละเอียดแตกต่างกันเล็กน้อย อันเนื่องมาจากความเชื่อและประเพณีดั้งเดิมของเชื้อชาตินั้น ๆ งานบุญกลางบ้านนั้นมีมาแล้วนับร้อยปีและยังคงดำรงสืบทอดต่อ ๆ กันมาตลอดจนถึงปัจจุบันในการทำบุญกลางบ้านนี้ ไม่ว่าจะเป็นชุมชนใดเชื้อชาติใดก็ตามมักจะถือคติการทำบุญที่คล้าย ๆ กัน เช่น การรำลึกถึงเจ้ากรรมนายเวร ภูตผี เทวดา เพื่อให้ตนเองอยู่ดีมีแรง อยู่เย็นเป็นสุข สะเดาะเคราะห์ เพื่อความร่มเย็นเป็นสุขสิ่งที่ได้จากการทำบุญกลางบ้านทางอ้อม เช่น ความสามัคคี การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการไต่ถามสารทุกข์สุกดิบ และปัญหาต่าง ๆ ปรึกษาหารือช่วยกันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ส่วนกลุ่มชาติพันธุ์ลาวเวียงจะจัดประเพณีของพวกเขาเป็นประจำทุก ๆ ปี เพื่อเป็นการรวมกลุ่มของญาติสนิท มิตรสหาย และในการประกอบประเพณีดังกล่าวในอดีตของกลุ่มชาติพันธุ์ลาวเวียงในอดีตได้จัดขึ้นเป็น 2 รูปแบบดังนี้

### 1. การจัดส่วนตัวของแต่ละครัวเรือน

การจัดส่วนตัวของแต่ละครัวเรือน เจ้าภาพหรือเจ้าของบ้านจะจัดเตรียมอาหารไว้สำหรับการต้อนรับแขกที่ได้รับการเชื้อเชิญ เช่น ญาติพี่น้องวงศ์ตระกูล เพื่อนบ้านใกล้เคียง เป็นต้น อาหารที่ขาดไม่ได้ คือ ขนมจีน โดยเชื่อกันว่า การเลี้ยงต้อนรับแขกหรือเพื่อนบ้านด้วยขนมจีนจะทำให้เจ้าของบ้านและแขกที่ได้รับการเชื้อเชิญมีความสัมพันธ์กันยาวนาน

### 2. การจัดรวมกันที่วัดหรือศาลากลางหมู่บ้าน

การจัดรวมกันที่วัดหรือศาลากลางหมู่บ้าน เป็นการจัดการทำบุญร่วมกันเพื่อแสดงถึงความสามัคคีระหว่างชุมชน โดยมีการเตรียมอาหาร เครื่องบูชาและถวายพระสงฆ์ และเครื่องบูชาบรรพบุรุษ โดยผู้นำชุมชนจะนิมนต์พระสงฆ์มาสวดเจริญพระพุทธมนต์เพื่อให้เป็นสิริมงคล อยู่ดีมีสุข และรอดพ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ ในขณะที่เดียวกันนี้ประเพณีดังกล่าว จากที่เคยมีการปฏิบัติกันมาเป็นเวลานาน ได้เสื่อมสลายตามกาลเวลา กลุ่มชาติพันธุ์ลาวเวียงเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีภูมิปัญญาในการดำรงวิถีชีวิตและมีวัฒนธรรมประเพณีที่คล้ายคลึงกับกลุ่มชาติพันธุ์อื่น แต่เมื่อมีการเคลื่อนย้ายประชากรประกอบกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี วัฒนธรรมที่ปฏิบัติกันมาได้เสื่อมหายและเปลี่ยนแปลงจากวัฒนธรรมเดิม กลุ่มชาติพันธุ์ลาวเวียง



แม้ยังคงอนุรักษ์ประเพณีบุญกลางบ้านไว้จนถึงปัจจุบันเป็นเวลา 200 ปี และนอกจากนั้นกลุ่มชาติพันธุ์ลาวเวียงยังคงมีประเพณี วัฒนธรรม ที่มีคุณค่า ทั้งที่เป็นประเพณีหรือฮีตสิบสองคองสิบสี่ ที่มีผลให้ชุมชนเกิดความสามัคคีและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

## 2. การจัดกิจกรรมประเพณีบุญกลางบ้าน

การจัดกิจกรรมประเพณีบุญกลางบ้าน มีทั้งหมด 3 วันดังนี้

### 2.1 การจัดงานประเพณีในวันที่ 1

ก่อนพิธีสวดมนต์ตอนเย็น เจ้าหน้าที่พิธีทางศาสนาที่รับผิดชอบพิธีสงฆ์ จะโยงสายสิญจน์ตามบ้านเรือนที่อยู่บริเวณรอบ ๆ ตลาดพนัสนิคมไปยังลานพิธีบุญกลางบ้าน สวนสาธารณะเทศบาลเมืองพนัสนิคม เพื่อให้ประชาชนอยู่เย็นเป็นสุขและปัดเป่าสิ่งชั่วร้าย บริเวณพิธีสงฆ์ตั้งปะรำพิธี ปูพื้นชิงฝ้าม่านปูเสื่อ จัดตั้งพระพุทธรูปโดยให้พระพุทธรูปหิงค์ฯ เป็นพระประธานในพิธีที่วางบาตรน้ำมนต์ และจัดตั้งศาลเพียงตาโดยใช้ต้นเสา 1 ต้น วางไม้พาดเป็นตัวที่เรียกว่าศาลเทวดา ไว้สำหรับไหว้บรรพบุรุษหรือเจ้าที่ โดยจะตั้งศาลเทวดาไว้ นอกปะรำพิธีสงฆ์ จะมีการจำลองวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในชุมชน 3 ชนชาติดังนี้ เริ่มจากชนชาติไทยมีการจำลองวิถีชีวิตความเป็นอยู่ด้านวัฒนธรรมประเพณีในด้านการละเล่นของเด็กไทย เช่น การแข่งขันมวยตบจากการเล่นหมากเก็บ โดยมีโรงเรียนเทศบาล 3 รับผิดชอบในการจัดการแสดงซุ้มไทย ส่วนชนชาตินลาวมีการจำลองวิถีชีวิตความเป็นอยู่และวัฒนธรรมของคนลาว มีการจัดแสดงเครื่องมือเครื่องใช้ที่ใช้ในการดำรงชีวิต มีการแข่งขันกินหมี่แดง แกงลาว การแสดงหมอรำ โดยมีโรงเรียนเทศบาล 1 รับผิดชอบในการจัดการแสดงของซุ้มลาว และชนชาติจีนมีการจำลองวิถีชีวิตความเป็นอยู่และวัฒนธรรมของคนจีน ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีการประกวดการแต่งกายจีน โดยมีโรงเรียนเทศบาล 2 รับผิดชอบในการจัดการแสดงในซุ้มจีน ภายในงานจะมีการสาธิตการจักสาน การประกวดการแต่งกายงาม มีการเดินแบบหิ้วตะกร้า นุ่งผ้าไทยลาวจีน ซิมอาหารพื้นบ้าน ขนมพื้นบ้าน ตามหมู่บ้านต่าง ๆ และการทำกิจกรรมการทายโจ๊ก ซึ่งเป็นกิจกรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ลาวเวียง เพื่อฝึกสมองและพัฒนาทักษะการคิด การชิงไหวพริบ และนอกจากนี้ยังมีการจัดกิจกรรมจำลองวิถีชีวิตของชาวลาวเวียง ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วัฒนธรรมประเพณี และวิถีชีวิตความเป็นอยู่และสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างเป็นปกติสุข

### 2.2 การจัดงานประเพณีในวันที่ 2

การจัดงานประเพณีในวันที่ 2 เริ่มตั้งแต่เวลา 07.00 น. นิมนต์พระสงฆ์จำนวน 99 รูป เจริญพระพุทธมนต์ทำบุญตักบาตรร่วมกัน

### 2.3 การจัดงานประเพณีในวันที่ 3

การจัดงานประเพณีในวันที่ 3 มีการประกวดจักสาน การแข่งขันกีฬาพื้นบ้านต่าง ๆ เช่น ขกมวยตบจาก การแข่งขันเดินกะลา การแข่งขันเดินโลกเอก การแข่งขันร้องเพลงไทยลูกทุ่ง การแข่งขันกินหมี่แดง แกงลาว แข่งขันหมากรุกจีน แข่งขันกินก๋วยเตี๋ยว ชงชาจีน วาดหน้าจีน การทายโจ๊ก การประกวดตีหมวย เมืองพระรถ การแข่งขันกินข้าวต้มกลางวัน ส่วนช่วงค่ำของการจัดงานวันสุดท้าย มีการจัดงานไทยลาว

จีนสัมพันธ์โดยการให้ทั้ง 3 ชนชาติ คือ ไทย ลาว จีน นำอาหารมานั่งรับประทานร่วมกัน นอกจากนี้ยังมีการแสดงรำวงย้อนยุคให้ทุกคนในชุมชนร่วมรำกันบนเวที

### 3. คุณค่าของประเพณีบุญกลางบ้านกลุ่มชาติพันธุ์ลาวเวียง

ประเพณีบุญกลางบ้านเป็นพิธีกรรมที่มีคุณค่าต่อกลุ่มชาติพันธุ์ลาวเวียง อำเภอนันทนิคม จังหวัดชลบุรี เป็นอย่างมาก โดยเริ่มต้นจากการประกอบพิธีกรรมจะเน้นความเชื่อทางพระพุทธศาสนา ทางคณะกรรมการในการจัดงานได้เน้นเกี่ยวกับการทำบุญ เพื่อให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองบ้านเมือง ให้ประชาชนอยู่เย็นเป็นสุข ในขณะเดียวกันนี้ พิธีกรรมบุญกลางบ้านยังคงเสริมสร้างด้านความสามัคคีให้กับประชาชนในชุมชนโดยการประชุมหารือและการให้ทุกชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม ในการประกอบประเพณีบุญกลางบ้าน รวมทั้งการให้เยาวชนเข้ามามีบทบาทในการแสดงกิจกรรมต่าง ๆ ได้อีกด้วย เพื่อเป็นการปลูกฝังค่านิยมของประเพณีบุญกลางบ้าน และสิ่งสำคัญของประเพณีบุญกลางบ้านยังคงมีการจัดขบวนแห่เครื่องจักสาน ที่แสดงถึงเอกลักษณ์ของชุมชนและกลุ่มชาติพันธุ์ลาวเวียง เพื่อให้บุคคลทั่วไปและนักท่องเที่ยวรู้จักและอนุรักษ์ภูมิปัญญาดั้งเดิม กลุ่มชาติพันธุ์ลาวเวียง ที่มีการย้ายถิ่นฐานอพยพจากเมืองเวียงจันทน์ สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว มาตั้งถิ่นฐานในอำเภอนันทนิคม จังหวัดชลบุรี และประเด็นสำคัญประเพณีบุญกลางบ้านเป็นภูมิปัญญาที่ทรงคุณค่าทางจิตใจให้กับประชาชน คุณค่าของประเพณีบุญกลางบ้านกลุ่มชาติพันธุ์ลาวเวียง สามารถแบ่งออก 2 ด้าน ดังนี้

#### 1. คุณค่าทางด้านจิตใจ

ประเพณีบุญกลางบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ลาวเวียง มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของคนในชุมชนอย่างยิ่ง มีคุณค่าที่เกิดกับตนเอง และที่เกิดกับสังคม ที่เกิดขึ้นกับตนเองพบว่าการจัดงานประเพณีบุญกลางบ้าน อำเภอนันทนิคม การทำบุญกลางบ้านส่งผลให้ตนเองมีความสุขที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของงานประเพณีบุญกลางบ้านนี้ เกิดความรู้สึกสบายใจและมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะการทำพิธีกรรมทางศาสนาที่คนในชุมชนได้ร่วมทำบุญกับคณะสงฆ์หมู่ใหญ่ และเกิดความสุขทางใจของคนชุมชน ทั้งนี้ยังจะส่งผลต่อการสร้างจิตใจที่ดีงามของคนในชุมชน และส่งผลกับครอบครัว พบว่าการจัดงานประเพณีบุญกลางบ้าน อำเภอนันทนิคม จังหวัดชลบุรี ทำให้ครอบครัวแต่ละครอบครัวมีความสุขรักใคร่สามัคคีกันเป็นอย่างมาก เนื่องจากการทำบุญกลางบ้าน สร้างโอกาสที่คนในชุมชนได้ร่วมกันประกอบพิธีกรรมทางศาสนา และร่วมกิจกรรมการแสดงต่างๆ การจัดกิจกรรมประเพณีบุญกลางบ้าน อำเภอนันทนิคม จังหวัดชลบุรี ทำให้ชุมชนเกิดความสามัคคีกันในระหว่างกลุ่มคน 3 ชนชาติ คือ ชาวไทย ชาวลาว และชาวจีน นอกจากนี้ยังสร้างความภาคภูมิใจในวัฒนธรรมประเพณีบุญกลางบ้าน อำเภอนันทนิคม จังหวัดชลบุรี

#### 2. คุณค่าทางด้านสังคมและเศรษฐกิจวัฒนธรรม

การทำบุญกลางบ้านอำเภอนันทนิคม จังหวัดชลบุรี ช่วยสร้างสังคมและทำให้ตนเองมีสังคมที่กว้างมากขึ้น ผ่านการพบปะพูดคุยระหว่างคนในชุมชน ได้เรียนรู้วิถีชีวิต วัฒนธรรม และประเพณีของชาวไทย ชาวลาว และชาวจีน ที่อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข แสดงความรัก ความห่วงใย ความสามัคคีในครอบครัว และมีการสนทนาจัดเป็นเครื่องมือที่รู้จักกันว่าช่วยยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้คนในชุมชน และสร้างความสามัคคีในคนหมู่

มาก ถูกมองว่าเป็นการเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน การทำบุญกลางบ้านตามประเพณีอำเภอพนัสนิคม เป็นแนวทางในการจัดกระบวนการเรียนรู้ การสืบสานประเพณีบุญกลางบ้านอำเภอพนัสนิคมและกิจกรรมของแต่ละชนชาติ โดยเฉพาะกิจกรรมที่จำลองวิถีชีวิต วัฒนธรรม และประเพณีของแต่ละชนชาติตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันเป็นการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม ที่เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้วิถีชีวิตของกลุ่มชาติพันธุ์ลาวเวียง ที่อาศัยอยู่ในอำเภอพนัสนิคมและมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ประเพณีทำบุญกลางบ้านเป็นแนวทางอันทรงคุณค่า ในการรักษาความสามัคคีในชุมชน โดยการมีส่วนร่วมในประเพณีนี้ คนในชุมชนจะได้รับความรู้สึกถึงคุณค่า และจุดประสงค์ที่ช่วยรักษาชุมชนโดยรวม คนในชุมชนจะให้ความร่วมมือซึ่งกันและกันกับหน่วยงานของรัฐ ในการอนุรักษ์ขนบธรรมเนียมประเพณีและความเชื่อดั้งเดิม ควรเผยแพร่ผลงานไปยังชุมชนต่าง ๆ เพื่อสร้าง ความภาคภูมิใจในประเพณีและเพื่อส่งเสริมให้คนในชุมชนเข้าร่วมงาน ซึ่งจะช่วยอนุรักษ์วัฒนธรรมและประเพณี ท้องถิ่น และเผยแพร่วัฒนธรรมเครื่องจักสานในท้องถิ่นให้ยั่งยืน อีกทั้งยังส่งผลให้ชุมชนมีเศรษฐกิจที่ดีขึ้น ชุมชนจะมีรายได้เพิ่มขึ้นจากการขายสินค้าโดยเฉพาะสินค้าเครื่องจักสานที่มีชื่อเสียงซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ของอำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี กิจกรรมทำบุญตักบาตรเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มชาติพันธุ์ลาวเวียงได้ร่วม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับวัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิต พร้อมทั้งสร้างสภาพแวดล้อมที่อบอุ่น สำหรับครอบครัว กิจกรรมนี้สามารถทำหน้าที่เป็นศูนย์การเรียนรู้สำหรับผู้เข้าร่วม ซึ่งพวกเขาสามารถเรียนรู้ เพิ่มเติมเกี่ยวกับวัฒนธรรมและประเพณีลาวเวียงได้อีกด้วย

#### 4. ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลทำบุญกลางบ้าน

ตำรับอาหารของแม่ประกอบได้ด้วย 8 ตำรับดังนี้

1. หมี่แดง
2. แกงลาว
3. ทอดมันปลา
4. แกงเผ็ดหน่อไม้ดองกับไก่บ้าน
5. ข้าวเหนียวมูนมะม่วงและขนุน
6. ข้าวหลาม
7. ปลาร้าสับกลิ่นหอมกรุ่น

##### 1. หมี่แดง

เท่าที่จำความได้ผู้เขียนอายุได้ประมาณ 12 - 13 ขวบ ได้มีโอกาสเข้ามาในตัวอำเภอ พนัสนิคม มีโอกาสไปเดินตลาดพร้อมกับแม่ เพื่อไปซื้อของใช้ในบ้าน ตลาดนี้เป็นตลาดใหญ่ประจำอำเภอ มี พ่อค้าแม่ค้าชาวไทย ชาวลาว ชาวจีน ที่พยายามเรียกลูกค้าเข้าร้านกันเสียงดังตลอดเส้นทาง ของกินของขาย และสินค้าอื่น ๆ มากมาย หลากหลายอย่างแตกต่างกันออกไป เช่น อาหารสด อาหารแห้ง และของใช้ต่าง ๆ ที่สะดุดตาเห็นมาแต่ไกลก็คือสีของอาหารชนิดนี้สวยงามอยู่พอสมควร เป็นสีชมพูออกสีแดง ๆ อยู่ในกะละมัง โตวางคู่กับแกงหน่อไม้ และมีทอดมันชิ้นเล็ก ๆ ผู้เขียนหันไปถามแม่ว่า “อาหารที่อยู่ในกะละมังคืออะไรครับ” แม่ตอบว่าเป็นอาหารของคนลาวลูก คือ ผัดหมี่แดง กินคู่กับแกงลาวและมีของแนมอีกอย่าง คือทอดมันปลา มี โอกาสได้กินแล้วมันก็เข้ากันดีนะลูก เตียวแม่ซื้อกลับไปกินที่บ้านกันเย็นนี้ แม่ก็สั่ง 2 - 3 ชุด เพื่อห่อกลับบ้าน โดยแม่ค้าก็ได้นำไปตองมาเป็นภาชนะ ตักผัดหมี่แดงลงบนใบตองพอประมาณ แล้วตักแกงหน่อไม้ราดบนผัด

หมีหยิบทอดมันมาวางข้าง ๆ ประมาณ 2 - 3 ชั้น จากนั้นห่อใบตองรูปทรงเตี้ย กัดด้วยไม้กั๊ดเล็ก ๆ วางลงในถุงกระดาษแล้วทำอีกประมาณ 2 - 3 ชุด เพื่อนำกลับบ้าน เมื่อถึงบ้านไม่รออะไรเปิดห่อใบตองที่ห่อหมีแดง แกงลาวกินทันที รสชาติอร่อยดี อาหารเส้นกับแกงหน่อไม้เข้ากันได้ดีและมีของแถม คือ ทอดมันปลารสชาติ กินรวมกันอร่อยไม่เหมือนที่ไหนเลย หันไปบอกแม่ว่าวันนี้เราทำกินกัน แม่บอกว่าได้เลยลูก ซึ่งแม่ได้แนะนำ ส่วนผสมไว้ดังนี้ เส้นหมีแห้งขาว 1 ห่อ แขน้ำพอนุ่ม เต้าหู้เหลือง 1 แผ่น หั่นชิ้นเล็ก ๆ ถั่วงอก 500 กรัม ใบกุยช่าย 100 กรัม หั่นยาว 1 นิ้ว ไข่เป็ด 2 ฟอง เต้าเจี้ยว 1 ช้อนคาว น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนคาว น้ำตาลมะพร้าว 2 ช้อนคาว น้ำปลา 1 ช้อนคาว หอมแดงซอย 3 หัว และสิ่งที่ขาดไม่ได้คือ ซอสแดงหรือซอสเย็นตาโฟ 2 ช้อนคาว ตำรับนี้จะไม่ใส่เนื้อสัตว์ (รูปที่ 4.1)



ภาพที่ 4.1 ส่วนผสมสำหรับทำผัดหมีแดง

วิธีทำผัดหมีแดงตำรับของแม่เริ่มจากตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย ตีไข่ให้เข้ากัน จากนั้นเทลงบนกระทะเอียงกระทะให้ไข่ไหลทั่วกระทะบาง ๆ เมื่อไข่สุกตักขึ้นทิ้งไว้ให้เย็นแล้วหั่นบาง ๆ เป็นเส้น ๆ ใส่น้ำมันเล็กน้อย ใส่เต้าหู้ ผัดให้เต้าหู้มีลักษณะเหลืองเล็กน้อย ใส่หอมแดงผัดพอหอม ปรงรสด้วยเต้าเจี้ยว มะขามเปียก น้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา เติมน้ำสะอาดเล็กน้อย ตั้งพอเดือด หั่นมาคลุกเส้นหมีขาวกับซอสเย็นตาโฟให้มีสีแดงอ่อน ๆ ใส่ลงในน้ำซอสที่เคี่ยวไว้ คลุกเคล้าให้เข้ากันใช้ไฟอ่อน เมื่อน้ำซอสเข้ากับเส้นหมีดี หากสังเกตว่าเส้นหมีแข็งไปให้เติมน้ำสะอาดพรมลงไปเพื่อให้เส้นนุ่ม แต่อย่าใส่มากเพราะจะทำให้เส้นแฉะ จากนั้นใส่ถั่วงอกกับใบกุยช่ายผัดให้เข้ากันใช้ตะเกียบช่วยสง ๆ ให้ทั่วเส้นจะได้ไม่ติดกัน ตักขึ้นใส่จาน โรยด้วยไข่ฝอยที่เตรียมไว้รับประทานกับแกงลาวจะอร่อยมาก ๆ (รูปที่ 4.2) ซึ่งสอดคล้องกับ ปาริชาต สถาปิตานนท์ (2548) กล่าวว่า การผัดหมีโบราณมีส่วนผสมดังนี้ เส้นหมีแห้งสำเร็จรูป ¼ ห่อ หอมเล็กหั่นซอย ½ ถ้วย เต้าเจี้ยว ½ ถ้วย น้ำตาลมะพร้าว 2 ช้อนโต๊ะ ซอสมะเขือเทศ 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ กุ้งปอกเปลือก 6 ตัว เนื้อหมูหั่นชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ 10 ชิ้น เต้าหู้เหลืองหั่นชิ้นเล็ก ๆ ½ ก้อน น้ำมันพืชประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ กระเทียมสับ 1 ช้อนชา ไข่ไก่ 2 ฟอง ถั่วงอก 1 ถ้วย ต้นหอม 4 ต้น วิธีการทำ

เริ่มจากแช่เส้นหมี่ในน้ำให้นิ่ม พักไว้ จากนั้นตีไข่ไก่ให้ขึ้นฟู เหยาะน้ำปลาเล็กน้อย เทไข่ใส่กระทะใช้น้ำมันน้อย กรอกไข่ไข่แผ่เป็นวงกว้างหั่นไข่ที่กรอกไว้เป็นชิ้นเล็กๆ ยาวๆ แล้วพักไว้ จากนั้นเจียวกระเทียมในน้ำมันให้หอม แล้วใส่กุ้งและหมูลงผัดจนหอมแล้วจึงใส่เครื่องปรุงอื่น ๆ ลงไป ชิมรสให้ได้เปรี้ยว เค็ม หวาน หลังจากนั้นนำเส้นหมี่ลงไปผัด หากเส้นหมี่ยังไม่นิ่ม อาจพรมน้ำเล็กน้อยพอเส้นหมี่นิ่มดีแล้ว จึงแหวกกระทะตรงกลางให้มีพื้นที่ว่าง หยอดน้ำมันพืชเล็กน้อยและตอกไข่ไก่ตามลงไป จากนั้นใช้ตะหลิวตีไข่แดงให้แตกกระจายเกือบสุก ใช้ตะหลิวเกลี่ยเส้นหมี่ที่อยู่รอบ ๆ กระทะลงไปกลบไข่ไก่แล้วผัดให้เข้ากัน หลังจากนั้นเติมถั่วงอกและต้นหอม คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยไข่เจียวหั่นฝอย เมื่อรับประทาน ถ้าชอบรสจัดให้เติมน้ำมะนาวและพริกป่นลงไปเพิ่มรสชาติได้



ภาพที่ 4.2 หมี่แดง

ลักษณะที่ดีของหมี่แดง หมี่แดงเส้นไม่ขาด สีออกชมพู หอมกลิ่นหมี่ผัด รสชาติ 3 รส ออกเค็มเปรี้ยว หวาน กลมกล่อม เส้นหมี่นุ่มพอดี น้ำปรุงไม่แฉะ

#### คุณค่าทางโภชนาการ

เส้นหมี่แห้งขาว 1 ห่อ เส้นหมี่ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 349.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 12.80 กรัม โปรตีน 6.60 กรัม ไขมัน 0.20 กรัม คาร์โบไฮเดรต 80.20 กรัม ไฟเบอร์ 0.40 กรัม เกลือ 0.20 กรัม แคลเซียม 21.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 47.00 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 3.70 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 0.90 มิลลิกรัม ประมาณ 180 กรัม

เต้าหู้เหลือง ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 150.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 69.70 กรัม โปรตีน 13.50 กรัม ไขมัน 6.70 กรัม คาร์โบไฮเดรต 8.80 กรัม ไฟเบอร์ 0.30 กรัม เกลือ 1.30 กรัม แคลเซียม 160.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 230.00 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 2.80 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.18 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 0.80 มิลลิกรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 5 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 4.3



ภาพที่ 4.3 คุณค่าทางโภชนาการของหมี่แดง ต่อ 5 คนรับประทาน

ตำรับนี้รับประทานได้ 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 4.4



ภาพที่ 4.4 คุณค่าทางโภชนาการของหมี่แดง ต่อ 1 คนรับประทาน

## 2. แกงลาว

แกงลาวหรือเรียกอีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่า แกงเปอะ เป็นอาหารที่อยู่กับคนลาวหรือคนอีสาน มาช้านาน เคล็ดลับความอร่อยของแกงนี้ต้องเลือกหน่อไม้อ่อนสดใหม่ หน่อไม้ที่ใช้กันคือหน่อไม้ไผ่รวก ลักษณะของหน่อไม้ต้องมีขนาดหน่อเล็ก ๆ ไม่ใหญ่มากที่โผล่ขึ้นมาเหนือดิน กอไผ่รวกจะไม่มีหนาม ขึ้นอยู่ตามธรรมชาติ ชาวบ้านจะออกหาหน่อไม้กันในฤดูฝน ไผ่รวกจะแทงยอดอ่อน ๆ โผล่ขึ้นมาตามกอไผ่ยาวประมาณ 2 - 3 คืบ ก็ถือเป็นอันใช้ได้ แล้วใช้มีดปลายแหลม หรือเสียมขูดหน่อออกมา จากนั้นปอกเปลือกออกให้หมด ล้างให้สะอาดแล้วต้มในน้ำสะอาดใส่เกลือเล็กน้อย เพื่อดึงความขมออกจากเนื้อของหน่อไม้ ต้มประมาณ 2 น้ำ จะได้หน่อไม้ที่มีรสจืดไม่ขม รสชาติหน่อไม้จะเปลี่ยนเป็นกลิ่นหอมและอมหวานนิดหน่อยจากธรรมชาติ จากนั้นให้นำหน่อไม้ที่ต้มสุกแล้วประมาณ 1 กิโลกรัม มาตัดท่อนยาวประมาณ 1 - 2 นิ้วทุบพอแตก ใส่ลงในหม้อแล้วเติมน้ำใบย่านางลงไปพอประมาณท่วมเนื้อหน่อไม้ทำการต้มให้น้ำใบย่านางซึมเข้ากับเนื้อของหน่อไม้ ระหว่างรอหั่นมาเตรียมเครื่องแกง พริกชี้หู 10 เม็ด เผ็ดตามชอบ หัวหอมแดงซอย 7 - 8 หัว ตะไคร้ซอย 3 ต้น ข้าวเปือย 2 ช้อนคาว ข้าวเปือย คือการนำข้าวเหนียวแช่น้ำประมาณ 3 - 5 ชั่วโมง ใส่มากแกงจะขึ้นเกินไป เมื่อเตรียมครบแล้ว ใส่ลงครกตำให้ส่วนผสมพอละเอียด ตักใส่ในหม้อที่ต้มหน่อไม้ คนให้เข้ากัน หั่นฟักทองให้ชิ้นพอดี ใช้ประมาณ 200 กรัม เมื่อฟักทองสุก ใส่เห็ดฟาง 200 กรัม ตามด้วยใบแมงลักเด็ดใบ 100 กรัม ใบชะอมเด็ดยอดอ่อน ๆ 50 กรัม ใส่น้ำปลาร้าต้มสุก 2 ช้อนคาว (รูปที่ 4.5)



ภาพที่ 4.5 ส่วนผสมสำหรับแกงลาว

ปรุงรสตามชอบ ออกเค็มเล็กน้อยนี่คือหัวใจของเครื่องปรุงรสหลักที่ช่วยให้แกงนี้หอมเป็นเอกลักษณ์โดดเด่นของแกงลาว ชิมรสให้ออกเค็มนำ หวานตามจากหน่อไม้ กลิ่นหอมของใบแมงลักและชะอม แกงต้องมีความข้นเล็กน้อยไม่ข้นมาก เพื่อใช้ตัดกรดกับหมี่แดงที่เตรียมไว้ หลังจากนั้นที่ขาดไม่ได้เลยคือ ทอดมันปลาของกินแนมคู่กัน ซึ่งสอดคล้องกับ ภาณุพรรณ (2545) กล่าวว่า การทำแกงลาวมีส่วนผสมดังนี้ ไก่ สับเป็นชิ้นพอดีคำ 1 ตัว หัวหอมแดง 5 หัว ช่า 3 แฉ่น ตะไคร้หั่นบาง ๆ 1 ต้น กระเทียมแกะเปลือก 2 หัว กะปิดี 2 ช้อนชา พริกชี้ฟ้าแดงเขียว 3 เม็ด ปลาจืดปลากระดี ½ ถ้วย ดอกคำไทยบดเป็นผงละเอียด (ใส่ลงไป ในน้ำแกง) 1 ช้อนชา หน่อไม้ต้มหั่น 2 ถ้วย มะเขือเปราะ 2 ถ้วย ถั่วฝักยาวหั่นท่อน 5 ฝัก ใบย่านาง 2 ถ้วย มะขามเปียกคั้นเอาน้ำ 2 ช้อนโต๊ะ มะเขือพวง ½ ถ้วย ยอดชะอม 1 ถ้วย น้ำปลาดี 2 ช้อนโต๊ะ วิธีการทำเริ่ม จากนำไก่ทั้งตัว (ถ้าเป็นไก่บ้านจะดีมาก) มาควักไส้ เครื่องในออก ล้างให้สะอาด สับเป็นชิ้น ๆ ใส่กะละมัง เอาไว้ จากนั้นโขลกหัวหอมแดง ช่า ตะไคร้ กระเทียม กะปิดี พริกชี้ฟ้าแดงเขียว และดอกคำไทย โขลกให้ละเอียดแล้วพักไว้ จากนั้นโขลกใบย่านางต่อ คั้นเอาแต่น้ำ กรองด้วยกระชอนให้ดี นำกากทิ้งไป เหลือน้ำใบ ย่านางไว้ ต่อมาก็จัดการกับปลาร้าไปใส่หม้อ ใส่น้ำเข้าไป 3 ถ้วย ต้มเดือด เคี่ยวต่อไปอีกจนปลาร้าและเปื่อยยุ่ย จึงกรองเอาแต่น้ำ เอากากทิ้งไปอีก จัดการปรุงได้แล้วเพราะทุกอย่างพร้อมหมดเอาหม้อแกงมาใส่น้ำปลาร้าที่ กรองเอาไว้เมื่อสักครู่ เอาน้ำใบย่านางใส่ลงไปรวมต้มบนเตาไฟ พอน้ำเดือดเอาเครื่องแกงที่โขลกลงต้มไปด้วย เมื่อน้ำแกงเดือดดี ไก่ที่สับลงต้มจนสุก หลังจากนั้นใส่ผักที่มีอยู่ทั้งหมด คือ มะเขือเปราะ มะเขือพวง หน่อไม้ ยอดชะอมที่เด็ดแล้ว ถั่วฝักยาวตัดท่อน ใส่น้ำมะขามเปียกคั้น ใส่น้ำปลาดี เป็นอันเสร็จพร้อมรับประทาน (รูปที่ 4.6)



ภาพที่ 4.6 แกงลาว

ลักษณะที่ดีของแกงลาว สีของแกงลาวออกสีเขียวเข้ม น้ำไม่มาก ช้นพอดี กลิ่นหอมใบแมงลัก ชะอม น้ำปลาร้า และเครื่องแกง รสชาติเค็มพอดี หวานจากผัก หน่อไม้นุ่ม ผักนุ้ม กลมกล่อม

#### คุณค่าทางโภชนาการ

ใบย่านางส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 127.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 67.60 กรัม โปรตีน 5.60 กรัม ไขมัน 0.90 กรัม คาร์โบไฮเดรต 24.00 กรัม ไฟเบอร์ 7.90 กรัม เถ้า 155.00 กรัม แคลเซียม 11.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 7.00 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.36 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 1.40 มิลลิกรัม วิตามินซี 40.00 มิลลิกรัม

เนื้อฟักทองส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 128.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 69.10 กรัม โปรตีน 2.90 กรัม ไขมัน 1.50 กรัม คาร์โบไฮเดรต 25.60 กรัม ไฟเบอร์ 1.00 กรัม เถ้า 0.90 กรัม แคลเซียม 7.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 17.00 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 1.90 มิลลิกรัม วิตามินเอ 310.00 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.10 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.04 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 1.00 มิลลิกรัม วิตามินซี 84.00 มิลลิกรัม

เห็ดฟางส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 35.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 91.00 กรัม โปรตีน 2.30 กรัม ไขมัน 0.30 กรัม คาร์โบไฮเดรต 5.70 กรัม ไฟเบอร์ 0.70 กรัม เถ้า 0.70 กรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.05 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.85 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 2.50 มิลลิกรัม

ใบแมงลักส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 41.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 89.90 กรัม โปรตีน 2.90 กรัม ไขมัน 1.00 กรัม คาร์โบไฮเดรต 5.00 กรัม ไฟเบอร์ 2.60 กรัม เถ้า 1.20



กรัม แคลเซียม 140.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 40.00 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 17.20 มิลลิกรัม วิตามินเอ 1,066.00 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.12 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.28 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 1.00 มิลลิกรัม วิตามินซี 3.00 มิลลิกรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 5 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 4.7



ภาพที่ 4.7 คุณค่าทางโภชนาการของแกงลาว ต่อ 5 คนรับประทาน

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 4.8



ภาพที่ 4.8 คุณค่าทางโภชนาการของแกงลาว ต่อ 1 คนรับประทาน

### 3. ทอดมันปลา

แม่เล่าว่า ทอดมันปลา เป็นของแถมที่ใช้กินคู่กับหมีแดง แกงลาว อีกอย่างหนึ่ง เราได้รับวัฒนธรรมการกินมาจากคนลาว ซึ่งส่วนใหญ่ นำวัตถุดิบที่หาได้จากแม่น้ำลำคลอง หาปลาอะไรได้ก็นำมาทำทอดมัน ส่วนใหญ่จะเป็นปลาเล็กปลาน้อยนำมาสับละเอียด เนื้อปลากรายชุดสด ๆ หรือเนื้อปลาทะเลชุดที่หาได้จากตลาดก็ได้ เช่น เนื้อปลาอินทรีชุด จากนั้นนำมาผสมกับเครื่องปรุงตามตำรับของคนลาว มีดังนี้ เนื้อปลาคูต 1 กิโลกรัม น้ำพริกแกงคั่วประมาณ 300 กรัม ไข่เป็ดประมาณ 2 - 3 ฟอง ใบมะกรูดหั่นฝอย 10 ใบ น้ำปลา 2 ช้อนคาว น้ำตาลทราย 2 ช้อนคาว ถั่วฝักยาวหั่นฝอย 200 กรัม (รูปที่ 4.9 )



ภาพที่ 4.9 ส่วนผสมสำหรับทำทอดมันปลา

วิธีทำเริ่มจากนวดเนื้อปลาให้เข้ากับน้ำเกลือให้เหนียว ใส่น้ำพริกแกงคั่วนวดให้เข้ากัน ตามด้วยไข่เปิดนวดให้เข้ากัน ใส่ใบมะกรูดซอย ปรงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลเล็กน้อย ใส่ถั่วฝักยาวนวดให้เหนียวนุ่ม พักไว้ประมาณ 30 นาที แล้วปั้นเป็นก้อนกลมขนาดตามชอบ หรือขึ้นพอดีคำ กดให้แบนเล็กน้อยแล้วนำไปทอดกับน้ำมันมาก ๆ ใช้ไฟในการทอดปานกลาง ทอดให้สุก สีเหลืองทอง ตักขึ้นพักให้เย็น (รูปที่ 4.10) ลักษณะของทอดมันมีความเหนียว นุ่ม เผ็ดพอดี ใช้เป็นของแถมกับผัดหมี่แดง แกงลาว ซึ่งสอดคล้องกับ จันจิรา ชื่นจิต (2555) กล่าวว่า การทำทอดมันปลากรายมีส่วนผสมดังนี้ เนื้อปลากราย 300 กรัม ถั่วพู 1 ถ้วยตวง ใบมะกรูดหั่นฝอย 2 ช้อนโต๊ะไข่เปิด 1 ฟอง น้ำพริกแกงคั่ว 3 ช้อนโต๊ะ น้ำมันสำหรับทอด วิธีการทำเริ่มจากนวดปลาให้เหนียวจากนั้นใส่พริกแกง ไข่ ถั่วพู และใบมะกรูด นวดจนเข้ากันดีแล้วนำไปทอด ชิมรส ถ้าไม่เค็มเติมน้ำปลา จากนั้นตั้งกระทะใส่น้ำมันจนร้อนจัด ใช้มือจุ่มน้ำหรือน้ำมันแล้วหยิบปลาเป็นก้อน กดให้แบนเล็กน้อยใส่ลงในน้ำมัน ทอดจนเหลืองทั่วดี ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน รับประทานกับน้ำจิ้ม และส่วนผสมน้ำจิ้ม ดังนี้ พริกแดงหั่นหยาบ ๆ 2 เม็ด กระเทียมหั่นหยาบ ๆ 3 ช้อนโต๊ะ น้ำส้มสายชู ½ ถ้วยตวง น้ำตาลทราย ½ ถ้วยตวง เกลือป่น 1 ช้อนชา แดงกวาดตัดหัวท้ายผ่าสี่ส่วนหนาพอสมควร 1 ถ้วยตวง ผักชีเด็ดเป็นใบ ๆ ¼ ถ้วยตวง ถั่วลิสงคั่วโขลกละเอียด ¼ ถ้วยตวง วิธีการทำน้ำจิ้มเริ่มจากโขลกพริกกับกระเทียมให้ละเอียด จากนั้นผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ และพริกที่โขลก นำไปตั้งไฟ เคี่ยวพอข้น ยกลงทิ้งไว้ให้เย็น เวลารับประทานจัด แดงกวาใส่ถั่ว ตักน้ำจิ้มใส่ โรยถั่วป่น แต่งหน้าด้วยผักชี ก็พร้อมรับประทาน



ภาพที่ 4.10 ทอดมันปลา

ลักษณะที่ดีของทอดมัน สีสอกน้ำตาล ทรงกลมหนาพอประมาณ กลิ่นหอม รสชาติ เค็ม หวานจากเนื้อสัตว์ หอมเครื่องแกง เผ็ดพอดี เนื้อมีความเหนียว นุ่ม

#### คุณค่าทางโภชนาการ

เนื้อปลาสด 1 กิโลกรัม ปลากระจ่ายส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 84.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 79.90 กรัม โปรตีน 17.5 กรัม ไขมัน 1.6 กรัม เกลือ 1.00 กรัม แคลเซียม 45.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 172.00 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 1.20 มิลลิกรัม วิตามินบี หนึ่ง 0.04 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.07 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 8.50 มิลลิกรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 10 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 4.11



ภาพที่ 4.11 คุณค่าทางโภชนาการของทอดมันปลา ต่อ 10 คนรับประทาน

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 4.12



ภาพที่ 4.12 คุณค่าทางโภชนาการของทอดมันปลา ต่อ 1 คนรับประทาน

#### 4. แกงเผ็ดหน่อไม้ดองกับไก่บ้าน

อาหารรสเผ็ดที่มีเครื่องแกงครบรสของครอบครัวผู้เขียน ซึ่งแม่จะทำให้กินอยู่บ่อย ๆ เนื่องจากแกงมีความหวานและหอมเครื่องแกงที่โหลกเองโดยใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ วัตถุดิบนี้ คือ หน่อไม้ดองที่ดองเมื่อครั้งหาหน่อไม้ได้มาก ๆ และได้ทำการถนอมอาหารไว้กินนอกฤดูกาล ข้อดี คือ ไม่ต้องซื้อมีอยู่ในบ้าน ผู้เขียนเอง ส่วนเครื่องแกงตำ ๆ โหลก ๆ ง่ายตามฉบับของแม่มีส่วนผสมดังนี้ พริกชี้ฟ้าแห้ง 15 เม็ด ตัดท่อนแช่น้ำให้นุ่ม ปีบน้ำให้หมด ระวังร้อนมือ ใส่ลงในครกตามด้วยดอกเกลือครึ่งช้อนแกง ตำ ๆ ไปให้ละเอียด ผิวมะกรูดหั่นบาง 1 หยิบมือ ข่าแก่หั่นบางประมาณ 2 - 3 แว่น พริกไทยเม็ด 10 เม็ด ตำต่อไปไม่ยั้งตามด้วย ตะไคร้ซอย 2 ต้น หอมแดง 5 หัว หัวกระเทียมไทย 3 หัว ตำตามกันไปให้ละเอียด จบด้วยกะปิ 1 ช้อนชา ตำให้เข้ากัน ในส่วนของเครื่องแกงเสร็จเรียบร้อยแล้ว ส่วนเนื้อสัตว์ในวันนี้ใช้เนื้อไก่บ้าน ครอบครัวผู้เขียนเลี้ยงไก่บ้านที่เรียกกันว่าไก่ชน เลี้ยงแบบธรรมชาติปล่อยให้หากินเอง มีบางครั้งก็จะให้ข้าวหรือรำข้าวกินบ้าง เนื้อไก่จะเหนียวนุ่ม ไม่เละ สับทั้งเนื้อและกระดูกเวลาแกงจะทำให้แกงหวานน้ำต้มกระดูกประมาณ 400 กรัม และน้ำแกงเป็นน้ำกะทิที่ได้จากมะพร้าวแก่จัดหล่นจากต้น เนื้อมะพร้าวแก่เต็มที่ ปอกเปลือกออกผ่าครึ่งลูกล้างให้สะอาด ชูดด้วยกระต่ายขูดมะพร้าวเบา ๆ จะได้เนื้อมะพร้าวขูดฝอยเล็ก ๆ เมื่อคั้นจะได้น้ำกะทิต่อออกมาหมด คั้นมะพร้าวขูดครั้งแรก ไม่ต้องใส่น้ำจะได้หัวกะทิไว้สำหรับผัดกับเครื่องแกงที่เหลือใส่น้ำคั้นน้ำกะทิประมาณ 2 - 3 ชามแกง (รูปที่ 4.13)



ภาพที่ 4.13 ส่วนผสมสำหรับทำแกงเผ็ดหน่อไม้กับไก่บ้าน

วิธีทำเริ่มจากตั้งกระทะใส่น้ำกะทิสัก 1 ทัพพีเคี่ยวพอแตกมัน ใส่น้ำพริกแกงผัดพอหอมและมีน้ำมันลอยหน้าเล็กน้อย ตามด้วยเนื้อไก่สับผัดให้เข้ากัน ใส่นหน่อไม้ที่ตองไว้ประมาณ 600 กรัมผัดต่อเติมน้ำกะทิที่เหลือพอท่วมเคี่ยวไฟปานกลางพอเดือด ถ้าน้ำกะทิน้อยไปเติมได้ ใส่นเนื้อไก่อนุ่มตามด้วยใบมะกรูดฉีก 5 ใบ ปรงรสด้วยน้ำปลาดี 2 ช้อนควว ซิมนรสออกเค็มนำตามด้วยน้ำตาลมะพร้าวเล็กน้อย ประมาณ 1 ช้อนควว เมื่อน้ำกะทิหวานแล้วใส่ใบโหระพาเด็ดใบสัก 2 กิ่งลงไปกดตให้จมเพื่อไม่ให้ใบโหระพาเป็นสีดำ แม่บอกลงและย้าทุกครั้งสอนให้เก็บหัวกะทิไว้ราดหน้าตอนสุดท้ายด้วยสัก 1 ถ้วยน้ำพริก จะช่วยให้หน่อไม้ไม่ไหม้เกินไป หอมกะทิสดด้วย (รูปที่ 4.14) แกงเผ็ดนั้นควรรับประทานแนมกับปลาเค็มทอดกรอบจะช่วยเรื่องลดความเผ็ดได้ กินอาหารทุกครั้งที่มีความเผ็ดและมีของแนมมันทำให้รสชาติของอาหารมีอื้น ๆ อร่อยจนไม่ยากเลิกกินข้าวเลย เติมข้าวไม่หยุดกินกันจนพุงกาง สวรรค์บนดินของครอบครัวผู้เขียนที่มีอาหารจากแหล่งธรรมชาติที่มีให้กินอยู่ทุกวัน ซึ่งสอดคล้องกับ ศรีสมร คงพันธุ์ และมณี สุวรรณผ่อง (2550) กล่าวว่า การทำแกงไก่หน่อไม้มีส่วนผสมน้ำพริกแกงเผ็ดดังนี้ พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเมล็ดออกแช่น้ำ 250 กรัม หอมแดงซอย 5 หัว กระเทียม 10 กลีบ ข่าหั่นละเอียด 1 ช้อนชา ตะไคร้ซอย 1 ช้อนโต๊ะ พริกไทยเม็ด 5 เม็ด รากผักชีหั่น 1 ช้อนชา ผิวมะกรูดหั่นละเอียด ½ ช้อนชา ลูกผักชีคั่ว 1 ช้อนโต๊ะ ยี่หระคั่ว 1 ช้อนชา เกลือป่น 1 ช้อนชา กะปิ 1 ช้อนชา วิธีการทำน้ำพริกแกงเผ็ดเริ่มจากโขลกลูกผักชี ยี่หระเข้าด้วยกันให้ละเอียด พักไว้ โขลกพริกแห้งกับเกลือพริกไทยเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่น้ำ ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี โขลกต่อเข้าด้วยกัน ใส่น้ำกระเทียม หอมแดง โขลกให้เข้ากัน ใส่น้ำเครื่องเทศที่โขลกไว้ กะปิ โขลกเข้าด้วยกันให้ละเอียด และส่วนผสมการทำแกงไก่หน่อไม้มีดังนี้ เนื้ออกไก่ 300 กรัม หน่อไม้ตอง 400 กรัม มะพร้าวขูด 250 กรัม มะเขือพวง ¼ ถ้วย ใบมะกรูดฉีก 2 ใบ โหระพาเด็ดเป็นใบ ¼ ถ้วย น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลมะพร้าว 1 ช้อนชา น้ำมันพืช 1 ช้อนชา วิธีการทำแกงไก่หน่อไม้เริ่มจากล้างเนื้อไก่ หั่นชิ้นพอคำ เคล้าเกลือ ½ ช้อนชา นำไปรวนในกระทะด้วยไฟกลางพอสุก ยกลงพักไว้ จากนั้นคั้นมะพร้าวใส่น้ำ 2 ถ้วย คั้นให้ได้หัวกะทิ 1 ถ้วย หางกะทิ 1 ½ ถ้วย ผัดน้ำพริกแกงที่โขลกกับ

น้ำมันให้หอมด้วยไฟกลาง ใส่หัวกะทิ เมื่อเดือด ลดไฟอ่อน เคี่ยวให้แตกมันเล็กน้อย จากนั้นใส่เนื้อไก่ที่รวนไว้ ลงผัดกับน้ำพริกแกง ผัดให้เข้ากัน ใส่หน่อไม้ ตักใส่หม้อ ใส่หางกะทิ พอเดือด ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล เติบอีกครั้ง ใส่ใบมะกรูด มะเขือพวง พอสุกใส่ใบโหระพา ยกลงพร้อมรับประทาน



ภาพที่ 4.14 แกงเผ็ดหน่อไม้ดองกับไก่บ้าน

ลักษณะที่ดีของแกงเผ็ดหน่อไม้ดองกับไก่บ้าน สีน้ำแกงออกแดง ส้ม มีน้ำมันลอยหน้าเล็กน้อย น้ำแกงพอดีกับเนื้อ กลิ่นหอมเครื่องแกง รสชาติ เค็ม หวานน้ำกะทิ เผ็ด เนื้อกับน้ำแกงเข้ากัน หอมเครื่องแกง น้ำแกงมีความมัน รสกลมกล่อม

#### คุณค่าทางโภชนาการ

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 6 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 4.15



ภาพที่ 4.15 คุณค่าทางโภชนาการของแกงเผ็ดหน่อไม้ดองกับไก่บ้าน ต่อ 6 คนรับประทาน

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 4.16



ภาพที่ 4.16 คุณค่าทางโภชนาการของแองเค็ดหน่อไม้ดองกับไก่บ้าน ต่อ 1 คนรับประทาน

## 5. ข้าวเหนียวมูนมะม่วงและขนุน

เมื่อฤดูหนาวผ่านไปลมร้อนเข้ามาเยือน มองไปที่สวนหลังบ้านมีต้นมะม่วงออกผลเต็มต้น มีหลากหลายพันธุ์ มีทั้งมะม่วงพิมเสน หัวช้าง ทองดำ เขียวไข่กา ที่ขาดไม่ได้ คือ อกร่อง พันธุ์ที่เขียนไปข้างต้น ผู้อ่านอาจจะไม่รู้จักเท่าไรนัก เพราะเป็นพันธุ์มะม่วงดั้งเดิมของครอบครัวผู้เขียนเมื่อประมาณ 30 - 40 ปีที่แล้ว ตอนผู้เขียนเด็ก ๆ มีเพียงมะม่วงสายพันธุ์แบบนี้ให้เห็นอยู่มากและมีความอร่อยที่แตกต่างกันไป มะม่วงอกร่องเป็นพันธุ์ที่มีลักษณะต้นสูงและรสชาติออกเปรี้ยวมากเมื่อยังดิบ แต่เมื่อสุกจะเปลี่ยนจากรสชาติเปรี้ยวมาเป็นการหวานและหอม เป็นพันธุ์ที่นิยมกินกันมากในสมัยนั้นเพราะการนำมารับประทานได้หลากหลายแบบหลายวิธีที่คนจะเลือกสรรนำมากิน เช่น การนำมะม่วงอกร่องมารับประทานคู่กับข้าวเหนียวมูนเพิ่มความหวานหอมเล็กน้อยเข้ากันดีมาก ๆ ถ้ากินคู่กับข้าวเหนียวธรรมดารสชาติจะไม่แตกต่างอะไรเมื่อพูดถึงข้าวเหนียวมูนนั้นที่ผู้เขียนเคยทำกินกันบ่อยมาก มีรสชาติที่หอมอร่อยไม่แพ้บ้านไหน ๆ เลย ซึ่งมีส่วนผสม ดังนี้

ส่วนผสมข้าวเหนียวมูนมีดังนี้ ข้าวเหนียวเขี้ยวสูง 1 กิโลกรัม วิธีการเลือก ต้องเลือกข้าวเหนียวเมล็ดข้าวเล็กยาว สีขุ่น ควรเป็นข้าวเหนียวกลางปีขึ้นไปหรือใช้ข้าวเหนียวปลายปี จะมูนออกมาดีเพราะข้าวเหนียวมูนนั้น เมื่อมูนแล้วเมล็ดจะใสและเรียงเม็ดสวยไม่จับตัวเป็นก้อน ถึงจะรับประทานคู่กับมะม่วงอกร่องได้ดี ขั้นตอนการทำข้าวเหนียวมูนนั้นไม่ยากเลย แม่เล่าให้ฟังว่าต้องใช้สารส้มก้อนสัก 1 ก้อน นำมาถูหรือขัดกับข้าวเหนียวที่ยังไม่ได้แช่น้ำไปเรื่อย ๆ สัก 10 นาที พอให้เมล็ดข้าวลื่น ๆ นำข้าวเหนียวที่ขัดมาล้างน้ำหรือซาวข้าวประมาณ 2 - 3 น้ำ แช่น้ำต่ออย่างต่ำประมาณ 3 - 4 ชั่วโมง พอได้เวลาแล้วล้างข้าวอีกประมาณ 2 - 3 น้ำ ถือว่าใช้ได้และนำข้าวเหนียวไปนึ่งให้สุกใช้เวลาประมาณ 15 - 20 นาที ใ้กลับข้าวเหนียวแล้วนึ่งต่ออีก 5 นาที ให้ข้าวได้สุกทั่วกันแล้วนำมามูนกับน้ำกะทิข้น ๆ ที่ขาดไม่ได้คือหัวกะทิข้นๆ 2 ½ ชามแกลง ส่วนมะพร้าวที่นำมาคั้นนั้นต้องเป็นมะพร้าวแก่จัด สังเกตที่กะลามะพร้าวที่มีสีออกคล้ำ ๆ นำมาผ่าครึ่งชุบด้วยกระทายขูดมะพร้าว นำเนื้อมะพร้าวมาคั้นกับน้ำสะอาด นำหัวกะทิมายผสมกับน้ำตาลทรายประมาณ 1 ชามแกลง ถ้าชอบหวาน 1 ½ ชามแกลง แต่ถ้ากินคู่กับมะม่วงหวาน ๆ ให้ใช้น้ำตาลแค่ 1 ชามแกลง ตามด้วยดอกเกลือป่นประมาณ ½ ช้อนควา คนให้เข้ากัน หากนำน้ำกะทิไปตั้งไฟก่อนจะช่วยทำให้ข้าวเหนียวมูนไม่บูดง่าย เมื่อได้หัวกะทิมผสมกับน้ำตาลทรายแล้วให้ใส่ข้าวเหนียวนึ่งสุก ใช้พายไม้คนเร็ว ๆ เรียกว่ามูนข้าวเหนียว หาผ้าหม้อปิดไว้ไม่ให้ความร้อนออกมาได้จะทำให้ข้าวเหนียวค่อย ๆ ดูดน้ำกะทิเข้าไปได้ดี ทิ้งไว้ 30 นาที ใช้ได้แล้ว นำมารับประทานกับมะม่วงสุกที่เตรียมไว้ได้เลย ต้องมีน้ำกะทิตราหน้าเพื่อเพิ่มความอร่อยให้ข้าวเหนียวมูนของเรา

ด้วย มีน้ำกะทิสัก 1 ขามแกง แป้งข้าวเจ้าสัก 2 ช้อนควา ดอกเกลือสัก ¼ ช้อนควา ผสมรวมกันยกขึ้นตั้งไฟพอ แป้งสุกใช้ได้ อีกอย่างที่ขาดไม่ได้ คือ ถั่วทองคั่วสุก ถึงจะครบเครื่องของข้าวเหนียวมูนแบบโบราณใช้ถั่วเขียว เลาะเปลือก 2 ช้อนควา แชน้ำ 3 ชั่วโมง (รูปที่ 4.17)



ภาพที่ 4.17 ส่วนผสมสำหรับทำข้าวเหนียวมูนมะม่วงและขนุน

ล้างทำความสะอาดให้หมดกลิ่น นำมาคั่วไฟอ่อน ๆ ให้มีสีเหลืองออกน้ำตาลสุกรอบทั่วเมล็ดเป็น อันใช้ได้ เก็บไว้โรยหน้าข้าวเหนียวมูน ข้าวเหนียวมูนนั้นที่ครอบครัวผู้เขียนไม่ได้รับประทานคู่กับมะม่วงสุก เพียงอย่างเดียว สามารถรับประทานคู่กับขนุนสุกได้อีกด้วย เลือกขนุนสุกหวานมาแกะเอาเมล็ดออกจากรันนำ ข้าวเหนียวมูนที่ทำแล้วมาบรรจุลงแทนเมล็ดขนุนได้เลย ราดกะทิ โรยด้วยถั่วทองคั่ว (รูปที่ 4.18) สวยงามเป็น เอกลักษณะแบบฉบับครอบครัวผู้เขียน กินแบบคำใหญ่ ๆ เต็มปากเต็มคำอร่อยที่สุดซึ่งสอดคล้องกับ เสาวภรณ์ วัชรวรรณะ, และทีมงาน (ม.ป.ป.) กล่าวว่า การทำข้าวเหนียวมูนมีส่วนผสมดังนี้ ข้าวเหนียวมูน 1 กิโลกรัม มะพร้าวขูดขาว 1 กิโลกรัม น้ำตาลทราย 2 ถ้วยตวง เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ สารส้มปน ¼ ถ้วยตวง น้ำลอยดอกไม้สด 2 ถ้วยตวง วิธีการทำเริ่มจากนำข้าวเหนียวมาล้างด้วยน้ำสารส้มและขัดข้าวเหนียวให้ขาวด้วยน้ำสารส้ม เทน้ำ สารส้มทิ้ง จากนั้นแช่ข้าวเหนียวด้วยน้ำเปล่าค้างคืนไว้ 1 คืน นำน้ำลอยดอกไม้สดมาคั้นมะพร้าวคั้นให้ได้กะทิ 4 ถ้วยตวง จากนั้นนำข้าวเหนียวที่แช่ไว้มาชอนน้ำสะอาดอีก 1 ครั้ง ึ่งข้าวเหนียวให้สุกด้วยหวด หรือล้างถึงที่ปู ผ้าขาวบางไว้ จากนั้นนำกะทิ 3 ถ้วยตวง ผสมกับเกลือและน้ำตาลคนให้ละลาย แล้วนำมากรอง หลังจากนั้น นำไปตั้งไฟให้เดือดจนทั่ว แล้วยกลง พอข้าวเหนียวสุก เทใส่กะละมัง นำน้ำกะทิที่เคี่ยวไว้ใส่ คนให้เข้ากันจนทั่ว ปิดฝาให้มิด ส่วนกะทิที่เหลือ 1 ถ้วยตวง ใส่เกลือ 1 ช้อนชานำขึ้นตั้งไฟคนให้ทั่ว เดือดแล้วยกกลงใช้สำหรับ ราดหน้าข้าวเหนียวรับประทานกับมะม่วง ขนุน น้ำกะทิทุเรียน หรือข้าวเหนียวหน้าต่าง ๆ เคล็ดลับในการทำ ข้าวเหนียวต้องสุกร้อน ๆ คลุกกับน้ำกะทิ ข้าวเหนียวถึงจะดูกะทิได้ดี และต้องปิดให้มิดขณะตั้งกะทิใส่ใบเตย ลงไปด้วย จะช่วยให้น้ำกะทิหอม เมื่อรับประทานจะอร่อยยิ่งขึ้น





ภาพที่ 4.18 ข้าวเหนียวมูนมะม่วงและขนุน

ลักษณะที่ดีของข้าวเหนียวมูนมะม่วง และขนุน เมล็ดข้าวเหนียวสุก สีใส เรียงเมล็ดสวยทั่วกัน มีความมันเงา กลิ่นหอมข้าวเหนียวนึ่ง กะทิ รสชาติ หวาน มัน เค็มเล็กน้อย เนื้อข้าวเหนียวนุ่ม ไม่กระด้าง มีความชุ่มชื้นด้วยน้ำกะทิ ไม่แฉะ

#### คุณค่าทางโภชนาการ

มะม่วงอกร่องสุก ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 79.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 80.10 กรัม โปรตีน 0.90 กรัม ไขมัน 0.20 กรัม คาร์โบไฮเดรต 18.30 กรัม ไฟเบอร์ 1.10 กรัม เถ้า 0.50 กรัม แคลเซียม 29.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 19.00 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 0.20 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 59.00 ไมโครกรัม วิตามินเอ 10.00 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.04 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.06 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 1.10 มิลลิกรัม วิตามินซี 13.00 มิลลิกรัม

ขนุนส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 117.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 70.30 กรัม โปรตีน 1.30 กรัม ไขมัน 0.40 กรัม คาร์โบไฮเดรต 27.10 กรัม ไฟเบอร์ 1.00 กรัม เถ้า 0.90 กรัม แคลเซียม 20.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 22.00 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 1.00 มิลลิกรัม วิตามินเอ 23.00 ไมโครกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.10 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.01 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 0.40 มิลลิกรัม วิตามินซี 88.00 มิลลิกรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 15 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 4.19



ภาพที่ 4.19 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวเหนียวมูน ต่อ 15 คนรับประทาน

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 4.20



ภาพที่ 4.20 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวเหนียวมูน ต่อ 1 คนรับประทาน

## 6. ข้าวหลาม

เมื่อพูดถึงข้าวหลามทุกคนจะพูดเป็นคำเดียวกันว่า ข้าวหลามหนองมนอร่อย รสชาติหวานมัน เมื่อไปเที่ยวชายทะเลบางแสนที่ไรต้องแวะตลาดหนองมน เพราะว่าที่ตลาดมีของขายมากมาย เช่น อาหารทะเลแห้ง อาหารทะเลสด เช่น ปลา กุ้ง หอย และขนมหวานต่าง ๆ โดยเฉพาะข้าวหลามเพราะมีชื่อ โดยเรียกตามชื่อตำบลนั่นเอง เรียกกันว่าข้าวหลาม คำว่าหลาม เป็นกรรมวิธีการทำอาหารหรือขนมให้สุกโดยใส่กระบอกไม้ไผ่แล้วนำไปปิ้งหรือเผาไฟอ่อน ๆ ให้สุก ซึ่งข้าวหลามแบบนี้แม่ของผู้เขียน ทำให้ครอบครัวกินบ่อยมาก ตลอดจนทำแจกได้ทั้งชุมชน



ภาพที่ 4.21 ส่วนผสมสำหรับทำข้าวเหนียว

แม่บอกว่าต้องหาไม้ไผ่เพื่อที่จะนำมาทำเป็นภาชนะใส่ข้าวเหนียวก่อน โดยเลือกไม้ไผ่สีสุกเพราะทำให้น้ำข้าวเหนียวล่อนออกจากไม้ไผ่ได้ง่าย นำมาตัดระหว่างข้อไม้ไผ่ ลำหนึ่งจะได้ประมาณ 12 - 15 อัน ล้างน้ำให้สะอาด คว่ำให้น้ำแห้ง จากนั้นเตรียมข้าวเหนียว เลือกข้าวเหนียวอย่างดีที่สุดที่เรียกกันว่า "ข้าวเหนียวเขี้ยวงู" เพราะข้าวเหนียวชนิดนี้ใช้กันมานานแล้ว วิธีดูข้าวเหนียวที่มีคุณภาพดีดูที่เมล็ดข้าวเหนียวจะมีสีขาวขุ่นไม่ใส หากมีเมล็ดสีใสมากอยู่มากนั้น คือเมล็ดข้าวเจ้าที่ปนมาใช้ 2 กิโลกรัม ชวน้ำประมาณ 2 - 3 น้ำ แล้วใส่น้ำแช่น้ำอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เมื่อได้เวลาล้างให้สะอาดเทใส่กระชอนพักไว้ ถั่วดำ 200 กรัม แช่ถั่วดำน้ำค้างคืนแล้วต้มนุ่ม ๆ มิฉะนั้นจะรับประทานไม่อร่อยเลย มะพร้าวแก่ขูด 4 ลูก ซึ่งได้ประมาณ 2 กิโลกรัม คั้นใส่น้ำน้อย ๆ คั้นหัวกะทิให้ได้พอท่วมข้าวเหนียวประมาณ 5 - 6 ชามแกง คนชลบุรีชอบข้าวเหนียวนุ่ม ๆ ใส่น้ำกะทิมากหน่อย น้ำตาลทราย 2 ชามแกง อย่าให้หวานนักจะไม่อร่อย ดอกเกลือป่น ½ ช้อนคว (รูปที่ 4.21) อย่าให้เค็มมากจะไม่อร่อย ผสมส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน คนให้น้ำตาลทรายละลาย ตักใส่กระบอกลูกไม้ไผ่หาใบตองแห้งมามัดและพับปิดที่ปากกระบอกลูกเพื่อป้องกันเศษผงเข้าปากกระบอกลูกข้าวเหนียว จำได้ว่าเมื่อตอนผู้เขียนเด็ก ๆ แม่ไม่อยู่บ้าน พี่ชายและพี่สาวทำข้าวเหนียวกินกัน ใส่ข้าวเหนียวที่ผสมกะทิแล้วเต็มกระบอกลูกไม้ไผ่เลย เพราะไม่รู้ว่าเมื่อข้าวเหนียวสุกมันเดือดและล้นออกมาจากกระบอกลูกไม้ไผ่ เพราะความร้อนทำให้ข้าวเหนียวพองตัวออกมา น่าเสียดายมาก ๆ แต่ถ้าแม่ทำจะตักข้าวเหนียวใส่เพียงครึ่งกระบอกลูกไม้ไผ่ที่ตัดไว้ เตรียมเตาปิ้งหรือเผาการเตรียมก็เป็นเรื่องไม่ยาก หาเหล็กเส้น 1 เส้น ยาวประมาณ 2 - 3 เมตร และเหล็กเส้นสั้น ๆ ยาวประมาณ 1 ฟุต มัดหัวท้ายและปักที่พื้นดินให้สูงจากพื้นประมาณ ½ ฟุต ตั้งกระบอกลูกข้าวเหนียวพียงเหล็กเส้น สลับซ้ายขวาจากนั้นหาไม้พินวางที่ชายกระบอกลูกไม้ไผ่ ให้ห่างจากกระบอกลูกไม้ไผ่สัก 1 คืบ ก่อไฟด้วยไม้พินเมื่อไฟลุกและไฟติดไม้พินเป็นถ่านทั่วใช้ซี่เส้าโรยบนถ่านให้ไฟลดลง ใช้ไฟแรงจะทำให้ข้าวเหนียวไหม้ หลามไฟอ่อน ๆ ประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง (รูปที่ 4.22) ดูเหมือนว่าจะได้กินยากเย็นเหลือเกิน ลักษณะข้าวเหนียวที่ดีของข้าวเหนียวต้องล่อนออกจากกระบอกลูกไม้ไผ่ ข้าวสุก อยู่ตัวไม่ไหม้ ข้าวเหนียวสุกหวานมัน รสชาติกลมกล่อม หอมไม้ไผ่และควันไม้ก็พร้อมรับประทาน (รูปที่ 4.23) แต่ปัจจุบันใช้แก๊สอย่างกลิ่นไม่หอมเหมือนอดีต จะหากินแบบดั้งเดิมก็ยังมีอยู่ที่ชลบุรี แต่จะทำเฉพาะงานวัดหรือตามเทศกาลต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ สำนักพิมพ์แสงแดด (2553) กล่าวว่า

ข้าวหลามเป็นอีกหนึ่งวัฒนธรรมการกินที่มีประวัติสืบทอดมายาวนาน แม้ว่าแต่เดิมนั้นการทำข้าวหลาม มักจะใช้เป็นเสบียงในการเดินทาง แต่เมื่อการคมนาคมสะดวกขึ้นอาหารการกินตลอดเส้นทางหากินได้อย่างง่ายดาย การทำข้าวหลามจึงเป็นเพียงเรื่องเล่าต่อกันให้ฟังเท่านั้น ปัจจุบันข้าวหลามกลับมาโด่งดังในรูปของขนมหวาน มีการพัฒนาด้วยการใช้กะทิ และน้ำตาลมาก นอกจากนี้ยังมีการใส่หน้าต่างๆ เช่น หน้าเผือก หน้าสังขยา หรือหน้ากุ้งในกระบอกข้าวหลาม เพื่อให้คนได้เลือกซื้อเลือกกินตามความชอบ



ภาพที่ 4.22 การเผาข้าวหลาม



ภาพที่ 4.23 ข้าวหลาม

ลักษณะที่ดีของข้าวหลาม เนื้อข้าวหลามทรงกระบอกยาว หุ้มด้วยเยื่อไผ่บาง กลิ่นหอมไม้ไผ่ รสชาติหวาน มัน เค็มพอดี เนื้อข้าวเหนียวและถั่วนุ่ม ไม่แฉะและ แห้งอยู่ตัว ชุ่มน้ำกะทิ

### คุณค่าทางโภชนาการ

ถั่วดำดิบ ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 357.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 9.30 กรัม โปรตีน 23.30 กรัม ไขมัน 1.60 กรัม คาร์โบไฮเดรต 61.80 กรัม ไฟเบอร์ 4.60 กรัม เถ้า 3.50 กรัม แคลเซียม 57.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 479.00 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 16.50 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.19 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.12 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 1.50 มิลลิกรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 25 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 4.24



ภาพที่ 4.24 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวหลาม ต่อ 25 คนรับประทาน

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 4.25



ภาพที่ 4.25 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวหลาม ต่อ 1 คนรับประทาน

### 7. ปลาร้าสับกลิ่นหอมกรุ่น

ปลาร้าสับเป็นเครื่องจิ้มคู่กับผักสดอีกอย่างหนึ่งที่สุกพิเศษของครอบครัวผู้เขียนอีกเมนูจากฝีมือแม่ ส่วนใหญ่จะปรากฏอยู่ในแถบภาคอีสาน ถ้าขาดปลาร้าในการประกอบอาหาร อาหารจานนั้นก็ไม่น่าอร่อยทีเดียว ไม่รู้เพราะคิดไปเองหรือเปล่า มีส่วนผสมดังนี้ เมื่อเราหมักปลาร้าได้ที่แล้วใช้เวลาหมักประมาณ 6 เดือน ถึง 1 ปี ก็ใช้ได้แล้ว ตักเนื้อปลาร้า 1 ชามแกง และหาเครื่องปรุงอื่น ๆ ตามมา เช่น ข่าซอย 1 แฉ่ง ตะไคร้ซอย 20 ต้น กระชายซอย 20 ราก หัวหอมแดง 30 หัว กระเทียมไทย 20 หัว ใบมะกรูดซอย 10 ใบ พริกขี้หนูสวนใส่ตามชอบ จะเห็นได้ว่ามีแต่สมุนไพรที่มีประโยชน์ทั้งสิ้น นำมาสับรวมกันให้ละเอียดแล้วผัดกับน้ำมันให้สุก บางทีเขาก็นิยมกินแบบดิบ ๆ หรือห่อด้วยใบตองนำไปปิ้งให้สุกก็ได้แล้วแต่จะรับประทาน แต่ครอบครัวผู้เขียนนำมาผัดกับน้ำมันบางครั้งจะใส่หมูสับลงไปด้วย ประมาณ 200 กรัม (รูปที่ 4.26)



ภาพที่ 4.26 ส่วนผสมสำหรับทำปลาร้าสับ

ผัดให้เข้ากันปรุงรสด้วยน้ำตาลเล็กน้อย เติมน้ำมะขามเปียกเล็กน้อย ชิมให้ออกรสชาติเค็ม ๆ หวานสมุนไพร ลักษณะของปลาร้าสับจะหมาด ๆ สีออกแดงเล็กน้อย (รูปที่ 4.27) รสชาติออกเค็ม หอมกลิ่นสมุนไพร ตักขึ้นทิ้งให้เย็น สามารถเก็บเป็นอาหารใช้จิ้มกับผักสด เช่น ยอดกระถิน มะเขือสด ซึ่งสอดคล้องกับ ภาณุพรรณน กฤษเพชรรัตน์ (2545) กล่าวว่า การทำปลาร้าสับมีส่วนผสมดังนี้ ปลาร้าปลาช่อนหรือปลาร้าที่ใช้ ปลามีเนื้อมาก ๆ ½ ถ้วย หอมแดงหั่นซอยละเอียด 5 หัว พริกขี้หนูสวนหั่นซอย 10 เม็ด ตะไคร้หั่นซอยละเอียด 1 ต้น ใบมะกรูดหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมะกรูด 2 ช้อนชา ข่าหั่นสับละเอียด 2 ช้อนชา วิธีการทำเริ่มจากนำปลาร้ามาล้างให้สะอาด เอาข้างออก เอาแต่เนื้อปลาร้าเท่านั้น สับปลาร้าให้ละเอียดก่อน ใส่หอมแดง พริกขี้หนูสวนสับให้เข้ากัน ใส่ข่า ตะไคร้ ปลาร้า สับไปจนเข้ากันดี ตักใส่ถ้วย ปรุงน้ำมะกรูด คลุกเคล้าให้เข้ากัน รสชาติเค็ม เปรี้ยว เผ็ด ความหอมของปลาร้าที่มีอยู่นี้เป็นความเอร็ดอร่อยของ "ปลาร้าสับ" กินคู่กับผัก อร่อยเข้ากัน



ภาพที่ 4.27 ปลาร้าสับ

ลักษณะที่ดีของปลาร้าสับ สีของปลาร้าสับออกน้ำตาล ไม่แห้งมาก กลิ่นหอมสมุนไพร และกลิ่นหอมปลาร้า รสชาติ เค็มนำ หวานเล็กน้อยของสมุนไพร รสกลมกล่อม

#### คุณค่าทางโภชนาการ

ปลาร้าส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 149.00 กิโลแคลอรี (Kcal) น้ำ 52.50 กรัม โปรตีน 15.30 กรัม ไขมัน 8.00 กรัม คาร์โบไฮเดรต 3.90 กรัม ไฟเบอร์ 0.50 กรัม เถ้า 20.30 กรัม ธาตุเหล็ก 3.40 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.02 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.16 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 0.80 มิลลิกรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 10 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 4.28



ภาพที่ 4.28 คุณค่าทางโภชนาการของปลาร้าสับ ต่อ 10 คนรับประทาน

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 4.29



ภาพที่ 4.29 คุณค่าทางโภชนาการของปลาร้าดิบ ต่อ 1 คนรับประทาน

### บทสรุป

การทำบุญกลางบ้านเป็นประเพณีที่จัดในเดือน 3-6 ของทุกปี เป็นวิถีชีวิตที่ร้อยเรียงกับพระพุทธศาสนา ซึ่งมีพิธีกรรมสะเดาะเคราะห์ เพื่อความร่มเย็นเป็นสุขของชาวบ้าน ที่สืบทอดกันมายาวนานนับร้อยปี ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 3 ทำให้เห็นรากเหง้าทางวัฒนธรรมได้อย่างเด่นชัด เรื่องราวของแม่ในบทนี้ได้แสดงตำรับอาหารที่เป็นการแสดงถึงวิถีชีวิตด้านอาหารที่มีความน่าสนใจไว้ 8 ตำรับ ทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ตำรับข้าวหลาม ถือเป็นอาหารที่มีสะท้อนภูมิปัญญา การนำไม้ไผ่มาประกอบอาหาร และสามารถเป็นบรรจุภัณฑ์ที่เหมาะสมสำหรับการเดินทางอีกด้วย และวัฒนธรรมที่มีคุณค่าซึ่งสามารถหล่อหลอมให้ชุมชนมีความรัก สามัคคี มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกันของคนในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติใด ๆ ก็ตาม ตลอดจนจนถึงการสืบสานวัฒนธรรมด้านอาหารและขนม ซึ่งได้แม่เป็นผู้สืบสานและถ่ายทอดเพื่อให้เกิดความยั่งยืนสืบต่อไป



## เอกสารอ้างอิง

- งามนิง กุลกัน. (2556). การจัดการองค์ความรู้ทางวัฒนธรรมท้องถิ่นของตำบลอ้อมเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. *วารสารกระแสวัฒนธรรม*. 14(25), 18 – 30.
- จังหวัดชลบุรี. (2560) ประเพณีบุญกลางบ้าน. วันที่สืบค้น 27 มกราคม 2565, จาก <http://www.chonburi.go.th/website/attraction/view10>
- จันจิรา ชื่นจิต. (2555). **เมนู อาหารไทยเลิศรส**. กรุงเทพฯ : สื่อสุขภาพ.
- दनัย ไชโยธา. (2550). **ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมไทย**. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
- ธนศักดิ์ ตั้งทองจิตร. (2557). **สารพันขนมไทย**. กรุงเทพฯ : เพชรประกาย.
- นภดล พรามณ. (2556). การคงอยู่และการเปลี่ยนแปลงของฮีตสิบสองคองสิบสี่ : กรณีศึกษา หมู่บ้านชำโสม จังหวัดปราจีนบุรี. *วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. 15(1), 35 – 46.
- นิตี เอี่ยมศรีวงศ์. (2536). **ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการจัดการทรัพยากร**. ม.ป.ท. : ม.ป.พ.
- นุทิศ เอี่ยมใส, มานะ อินพรมี่, และทิวา แก้วเสริม. (2555). ทูทางศิลปวัฒนธรรมประเพณีกับการพัฒนาความเข้มแข็งของชุมชนในจังหวัดเพชรบูรณ์. (รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์).  
เพชรบูรณ์ : มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.
- ปาริชาติ สถาปิตานนท์. (2548). **สำหรับข้าว ครอบครัวสถาปิตานนท์**. กรุงเทพฯ : ครัวบ้านและสวน.
- ภาณุทรรศน์ กฤษเพชรรัตน์. (2545). **อาหารไทยสูตรสมุนไพรม**. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์น้ำฝน จำกัด.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**.  
กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์.
- ศรีสมร คงพันธุ์, และมณี สุวรรณผ่อง. (2547). **ตำราอาหารคาว - หวาน เล่ม 1** (พิมพ์ครั้งที่ 18).  
กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด.
- ศรีสมร คงพันธุ์, และมณี สุวรรณผ่อง. (2550). **ตำราอาหารคาว - หวาน เล่ม 2** (พิมพ์ครั้งที่ 14).  
กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด.
- สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดชลบุรี. (2559) ประเพณีบุญกลางบ้าน. วันที่สืบค้น 27 มกราคม 2565, จาก [https://www.m-culture.go.th/chonburi/ewt\\_news.php?nid=674&filename=index](https://www.m-culture.go.th/chonburi/ewt_news.php?nid=674&filename=index)
- สำนักพิมพ์แสงแดด. (2553). **เส้นทางขนมไทย**. กรุงเทพฯ : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด.
- เสาวภรณ์ วัจวรรณนะ, และทีมงาน. (ม.ป.ป.). **ขนมไทยของหวาน - ของว่าง 108 ชนิด ทำกินได้ ทำขายรวย**.  
กรุงเทพฯ : ส่งเสริมอาชีพ OTOP.
- องค์การบริหารส่วนตำบลหนองเต่า. (2564) ประเพณีบุญกลางบ้าน. วันที่สืบค้น 27 มกราคม 2565, จาก <https://shorturl.asia/Wu27l>

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- เอี่ยม ทองดี. (2542). ภาษาและวัฒนธรรมท้องถิ่น. เอกสารประกอบการบรรยายวิชา วทพช 511 สาขาวิชา พัฒนาชนบทศึกษา สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อการพัฒนาชนบท.  
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เอกวิทย์ ณ ถลาง. (2540). ภูมิปัญญาชาวบ้านสี่ภาค : วิถีชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ของชาวไทย.  
นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

บทที่ 5 ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลเข้าพรรษา





## บทที่ 5

### ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลเข้าพรรษา

จำได้ว่าสมัยเป็นนักเรียนได้เรียนโรงเรียนวัดหลวงพรหมาวาส ซึ่งเป็นโรงเรียนประจำตำบลวัดหลวง คุณครูได้แต่งรถโดยมีเทียนเล่มใหญ่ ๆ พร้อมตกแต่งเทียนด้วยดอกไม้สดต่างๆ ที่สามารถหาได้ในหมู่บ้านได้อย่างสวยงาม นักเรียนจะช่วยกันตกแต่งจนถึงเข้าอีกวันหนึ่ง คุณครูได้จัดขบวนแห่โดยตั้งแถวให้นักเรียนเดินเป็นขบวนและมีดนตรีบรรเลงไปตามหมู่บ้านที่ใกล้เคียงโรงเรียน ทำให้ชาวบ้านมีส่วนร่วมกันทำบุญเพื่อที่จะรวบรวมปัจจัยนำถวายพร้อมกับเทียนพรรษาสำหรับให้พระภิกษุจุด ซึ่งเป็นกุศลทานเพราะเชื่อว่าการทำทานด้วยแสงสว่างจะมีอานิสงส์เพิ่มพูนปัญญาหุดาสว่างดั่งแสงสว่างของเทียน ผู้เขียนในวัยเด็กได้เข้าร่วมการทำบุญเพื่อเป็นกุศลใหญ่ในพิธีอันศักดิ์สิทธิ์และรู้สึกตื่นเต้นมาก ๆ เมื่อกลับมาบ้านก็จะเล่าให้แม่ฟัง แม่จะให้พรต่อว่า “ขอให้ลูกมีความสุขสมหวัง คิดอะไรให้สมความปรารถนา” และแม่เล่าให้ฟังต่อก่อนถึงวันเข้าพรรษา ทุกครั้งที่ถือปฏิบัติกันมาคือการถวายผ้าอาบน้ำฝนและจุดปัจจัยแก่พระภิกษุสามเณร ร่วมทำบุญตักบาตร ฟังธรรมและรักษาศีล พอถึงช่วงบ่ายแม่จะจัดเตรียมภัตตาหารคาวหวานเพื่อนำไปทำบุญตักบาตรกันในวันรุ่งขึ้น แม่เล่าว่าอาหารส่วนใหญ่จะทำกันแบบพื้นบ้าน ช่างบ้านมีอะไรปลูกไว้สามารถทำเป็นอาหารได้ ผู้เขียนหันไปเห็นสายบัวที่ขึ้นอยู่ในคูข้างบ้าน จึงถามแม่ว่านำมาทำอะไรได้บ้าง แม่ตอบโดยไม่ต้องคิดมากเลยว่า สายบัวนำมาต้มกะทิสายบัว ผัดสายบัว ขนมหอยขม ส่วนปลาที่เรายกยอได้และขังในข้องอยู่ที่คลองหน้าบ้านคือปลาแขยงนำมาฉู่ฉี่ ส่วนของหวานเช่นข้าวต้มมัด ขนมหักทองแกงบวด มันแกงบวด หรือกล้วยบวชชี ก่อนที่จะเข้าเรื่องการทำอาหาร ขอกล่าวถึงประวัติความเป็นมาของวันเข้าพรรษาดังนี้

#### 5.1 เทศกาลวันเข้าพรรษา

เทศกาลการเข้าพรรษาในสังคมไทย เป็นเทศกาลสำคัญของชาวพุทธ ซึ่งมีการยึดถือปฏิบัติสืบมาแต่สมัยโบราณกาลนานแล้ว โดยมีความเชื่อตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสบัญญัติไว้ในพระสูตรตันตะปิฎก (ทองดี ลำตัน, 2559) เข้าพรรษา แปลว่า พักฝน นั้นหมายถึงพระภิกษุสงฆ์ต้องอยู่ประจำ ณ วัดใดวัดหนึ่งระหว่างฤดูฝน โดยเหตุที่พระภิกษุในสมัยพุทธกาลมีหน้าที่จะต้องจาริกโปรดสัตว์ และเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนแก่ประชาชนไปในที่ต่าง ๆ ไม่จำเป็นต้องมีที่อยู่ประจำแม้ในฤดูฝน ชาวบ้านจึงตำหนิว่าไปเหยียบข้าวและพืชอื่น ๆ จนเสียหาย พระพุทธเจ้าจึงทรงวางระเบียบการจำพรรษาให้พระภิกษุอยู่ประจำที่ตลอด 3 เดือน ในฤดูฝน ประกอบด้วยปริมพรรษาหรือวันเข้าพรรษาแรก เริ่มตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 8 ของทุกปี หรือถ้าปีใดมีเดือน 8 สองครั้ง ให้เลื่อนมาเป็นวันแรม 1 ค่ำ เดือน 8 หลัง และออกพรรษาในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 และปัจฉิมพรรษาหรือวันเข้าพรรษาหลัง เริ่มตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 9 จนถึงวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 หากมีกิจธุระหรือเมื่อเดินทางไปแล้วไม่สามารถจะกลับได้ในวันเดิมนั้น ทรงอนุญาตให้ไปแรมคืนได้ คราวหนึ่งไม่เกิน 7 คืน เรียกว่า สัตตาหะ หากเกินกำหนดนี้ถือว่าไม่ได้รับประโยชน์แห่งการ

จำพรรษา จัดว่าพรรษาขาด สำหรับช้อยกเว้นให้ภิกษุจำพรรษาที่อื่นได้ โดยไม่ถือเป็นการขาดพรรษา เว้นแต่เกิน 7 วัน ได้แก่

1. การไปรักษาพยาบาลภิกษุ หรือบิดามารดาที่เจ็บป่วย
2. การไประงับภิกษุสามเณรที่อยากจะสึกมิให้สึกได้
3. การไปเพื่อกิจธุระของคณะสงฆ์ เช่น การไปหาอุปกรณ์มาซ่อมกุฏิที่ชำรุด
4. หากทายกนิมนต์ไปทำบุญ ก็สามารถไปฉลองศรัทธาในการบำเพ็ญกุศลนั้นได้

หากระหว่างเดินทางตรงกับวันหยุดเข้าพรรษา พระภิกษุสงฆ์เข้ามาทันในหมู่บ้านหรือในเมืองก็สามารถหาที่พักพิงได้ตามสมควร แต่ถ้ามาไม่ทันก็ต้องพึ่งโคนไม้ใหญ่เป็นที่พักแรม ชาวบ้านเห็นพระได้รับความลำบากเช่นนี้จึงช่วยกันปลูกเพิง เพื่อให้ท่านได้อาศัยพักฝนรวมกันหลาย ๆ องค์ ที่พักดังกล่าวนี้เรียกว่า วิหาร แปลว่า ที่อยู่สงฆ์ เมื่อหมดแล้วพระสงฆ์ท่านจึงออกจาริกตามกิจของท่าน ครั้นถึงหน้าฝนใหม่ท่านจะกลับมาพักอีกเพราะสะดวกดีแต่บางท่านจะอยู่ประจำเลย บางทีเศรษฐีมีจิตศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา จะเลือกหาสถานที่สงบเงียบไม่ห่างไกลจากชุมชนนักสร้างที่พัก เรียกว่า อาราม ให้เป็นที่อยู่ของสงฆ์ดังเช่นปัจจุบันนี้

ในวันเข้าพรรษายังมีเทศกาลสำคัญที่จัดในวันนี้คือ การหล่อเทียนเข้าพรรษา เป็นการจัดทำกันเมื่อใกล้ถึงฤดูเข้าพรรษาซึ่งมีมาตั้งแต่โบราณกาล การหล่อเทียนเข้าพรรษานี้จะจัดเป็นประจำทุกปี เพราะในระยะเข้าพรรษาพระภิกษุจะต้องมีการสวดมนต์ทำวัตรทุกเช้าเย็น และในการนี้จะต้องมีรูปเทียนจุดบูชาด้วย พุทธศาสนิกชนทั้งหลายจึงพร้อมใจกันหล่อเทียนเข้าพรรษาสำหรับให้พระภิกษุจุดเป็นการกุศลทานอย่างหนึ่ง เพราะเชื่อกันว่าในการให้ทานด้วยแสงสว่างจะมีอานิสงส์เพิ่มพูนปัญญาหุดาสว่างไสว ตามขนบการหล่อเทียนเข้าพรรษาจะทำกันอย่างเอิกเกริกสนุกสนานมาก เมื่อหล่อเสร็จแล้วจะมีการแห่แหนรอบพระอุโบสถ 3 รอบ แล้วนำไปบูชาพระตลอดระยะเวลา 3 เดือน บางแห่งมีการประกวดการตกแต่ง มีการแห่แหนรอบเมืองด้วยริ้วขบวนที่สวยงามถือว่าเป็นงานประจำปีเลยทีเดียว นอกจากกิจกรรมทำเทียนจำนำพรรษาแล้ว ยังมีกิจกรรมถวายผ้าอาบน้ำฝน และจตุปัจจัย แก่พระภิกษุสามเณร รวมถึงการทำบุญ ตักบาตร ฟังธรรมเทศนา รักษาอุโบสถศีลที่จะกระทำกันในวันสำคัญนี้

สำหรับกิจกรรมในวันอาสาฬหบูชาที่มีพิธีกรรมที่กระทำโดยทั่วไปคือ ทำบุญ ตักบาตร รักษาศีล เวียนเทียน ฟังพระธรรมเทศนา (ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร) และสวดมนต์ ดังนั้นในวันนี้จึงถือว่า พุทธศาสนิกชนควรได้รับประโยชน์ที่เป็นสาระสำคัญจากอาสาฬหบูชา กล่าวคือ ควรทบทวนระลึกเตือนใจสำรวจตนว่า ชีวิตเราได้เจริญงอกงามขึ้นด้วยความเป็นอยู่อย่างผู้รู้เท่าทันโลกและชีวิตนี้บ้างแล้วเพียงใด เรายังดำเนินชีวิตอยู่อย่างลุ่มหลงมัวเมา หรือมีจิตใจอิสระปลอดโปร่งผ่องใสบ้างแล้วเพียงใด และการอธิษฐานงดเว้นอบายมุขต่าง ๆ ระหว่างเทศกาลเข้าพรรษานั้น พุทธศาสนิกชนนิยมไปวัดเพื่อถวายทาน รักษาศีล ฟังธรรมและเจริญจิตภาวนา ซึ่งเป็นการเว้นจากการกระทำความชั่วบำเพ็ญความดีและชำระจิตใจให้สะอาดแจ่มใสเคร่งครัดยิ่งขึ้น หลักธรรมสำคัญที่สนับสนุนคุณความดีดังกล่าวก็คือ วิริย ซึ่งหมายถึงการงดเว้นจากบาปและความชั่วต่าง ๆ จัดเป็นมงคลธรรมข้อหนึ่ง เป็นเหตุนำบุคคลผู้ปฏิบัติตามไปสู่ความสงบสุขปลอดภัยและความเจริญรุ่งเรืองยิ่งขึ้นไป วิริย คือ การงดเว้นจากบาปนั้นจำแนกออกได้เป็น 3 ประการ คือ

1. สัมปตตวิริติ ได้แก่ การงดเว้นจากบาป ความชั่วและอบายมุขต่าง ๆ ด้วยเกิดความรู้สึกละอาย (หิริ) และเกิดความรู้สึกเกรงกลัวบาป (โอตตปปะ) เช่น บุคคลที่ได้สมาทานศีลไว้ เมื่อถูกเพื่อนขอให้ดื่มสุราก็ไม่ยอมดื่มเพราะละอาย และเกรงกลัวต่อบาปว่าไม่ควรที่ชาวพุทธจะกระทำเช่นนั้นในระหว่างพรรษา

2. สมาทานวิริติ ได้แก่ การงดเว้นจากบาป ความชั่วและอบายมุขต่าง ๆ ด้วยการสมาทานศีล 5 หรือศีล 8 จากพระสงฆ์ โดยเพียรระมัดระวังไม่ทำให้ศีลขาดหรือต่างพร้อย แม้มีสิ่งยั่ววนภายนอกมาเร้าก็ไม่หวั่นไหวหรือเอนเอียง

3. สมุจเฉทวิริติ ได้แก่ การงดเว้นจากบาป ความชั่วและอบายมุขต่าง ๆ ได้อย่างเด็ดขาดโดยตรงเป็นคุณธรรมของพระอริยเจ้า ถึงกระนั้นสมุจเฉทวิริติอาจนำมาประยุกต์ใช้กับบุคคลผู้งดเว้นบาปความชั่วและอบายมุขต่าง ๆ ในระหว่างพรรษากาลแล้ว แม้ออกพรรษาแล้วก็ไม่กลับไปกระทำหรือข้องแวะอีก เช่น กรณีผู้งดเว้นจากการดื่มสุราและสิ่งเสพติดระหว่างพรรษากาลแล้วถึงงดเว้นได้ตลอดไป เป็นต้น

ปัจจุบันวัด สมาคม มูลนิธิ หน่วยงาน และองค์กรต่างใช้สื่อทุกรูปแบบเพื่อส่งเสริมวันเข้าพรรษา เผยแพร่เอกสารเกี่ยวกับความสำคัญของวันเข้าพรรษา รวมทั้งแนวทางการเผยแพร่ข้อมูลสู่คนในท้องถิ่นตามสถานที่ต่าง ๆ รอบชุมชน สนามบิน สถานีรถไฟ สถานีขนส่ง ศาลาปฏิบัติธรรม และสถานที่อื่น ๆ ส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปเข้าร่วมปฏิบัติธรรมและพิธีทางศาสนา เช่น ทำบุญ ตักบาตร ฟังธรรม รักษา ศีล สวดมนต์ และร่วมรณรงค์แนวคิดที่ว่า “เราสัญญาว่าจะหลีกเลี่ยงนิสัยที่ไม่ดีและหลีกเลี่ยงการขายยาเสพติด เราให้เกียรติผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่อสังคม และเรารณรงค์รักษาสิ่งแวดล้อมด้วยการปลูกต้นไม้และทำความสะอาดสถานที่สาธารณะ การจัดประกวดสวดมนต์และการบรรยาย เพื่อส่งเสริมการรู้หนังสือทางศาสนาเป็นความคิดที่ดี” จากการรณรงค์ต่อเนื่องมาเป็นเวลายาวนานนับทศวรรษนี้ จึงเป็นที่คาดหวังว่าพฤติกรรมการดื่มสุราของประชาชนไทยควรลดลงไปเรื่อย ๆ และน่าจะลดได้เป็นจำนวนมากในช่วงเข้าพรรษา (บัณฑิตกา จารุมา, 2563)

## 5.2 ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลเข้าพรรษา

ตำรับอาหารของแม่ประกอบด้วย 8 ตำรับ ดังนี้

- |                              |                         |
|------------------------------|-------------------------|
| 1. ต้มกะทิสายบัวใส่ปลาหูช้าง | 5. ข้าวต้มผัดข้าวต้มมัด |
| 2. ผัดสายบัวรสเด็ด           | 6. มันแกงบวด            |
| 3. ขนมสายบัว                 | 7. ฟักทองแกงบวด         |
| 4. กล้วยปลาทูย่าง            | 8. กล้วยบวชชี           |

### 1. ต้มกะทิสายบัวใส่ปลาหูช้าง

คนโบราณส่วนใหญ่มักชอบนำไข่ไข่ข้างบ้านหรือหลังบ้านเพื่อเก็บน้ำไว้ใช้หน้าแล้ง พืชที่ชอบขึ้นในบ่อน้ำหรือนำมาปลูกกันคือบัว ซึ่งมีประโยชน์ในการเพิ่มแร่ธาตุให้สัตว์น้ำและเป็นอาหารให้กับคน สำหรับตำรับอาหารไทยได้ปรากฏต้มสายบัวใส่กะทิไว้หลายเล่ม เช่นปรากฏในเพลงยาวเรื่อง พระอาการประชวรของกรมหมื่นอัปสรสุดาเทพ ในตอนหนึ่งว่า

คุณยายกิ่งพริ้งเพราะเจ้าจريت      ฝ้าเป็นนิจเมื่อเสวยแกเคยหมั่น  
หมายได้กินเป็นนิจคิดทุกวัน      ทั้งแกงมันแกงสายบัวไม่กลัวใคร

(เพลงยาวเรื่อง พระอาการประชวรของกรมหมื่นอัปสรสุดาเทพ : กรมศิลปากร 2514, 163)

จากเนื้อความข้างต้นจะเห็นได้ว่าการกล่าวถึง ลูกบัว ซึ่งเป็นพืชที่ปลูกในน้ำ ทำให้สันนิษฐานว่า “วัง” ในที่กรมหมื่นอัปสรสุดาเทพประทับนั้น น่าจะติดริมน้ำ โดยมีการกล่าวถึง แกงสายบัว หมายถึง ต้มสายบัวใส่กะทิ ที่มีความมันอร่อยลิ้นนั่นเอง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า มีการนำสายบัวมาทำเป็นอาหารทั้งในวังและนอกวัง จุดเด่นคือมีรสชาติมันอร่อยลิ้น ทำให้ผู้ที่ได้มีโอกาสลิ้มรสย่อมติดใจ สำหรับวิธีการเก็บสายบัวขึ้นจากบ่อ ต้องใช้ไม้ไผ่ตำยาว ๆ และที่ปลายไม้ไผ่จะมีเชือกหรือลวดทำเป็นห่วงสำหรับคล้องคอดอกบัวขึ้นมาจากบ่อ จะต้องอาศัยฝีมือกันหน่อย ถ้าดึงแรงจะได้เพียงแค่ดอก ไม่ได้สายบัวมาด้วยจึงต้องค่อย ๆ ดึงแบบเบา ๆ จึงจะได้สายบัวทั้งดอกและสาย เลือกเก็บดอกที่พื้หน้าจะพอดีกิน เมื่อได้มาแล้วลอกเปลือกออกให้หมดและเด็ดเป็นท่อนยาวประมาณ 2 นิ้ว แช่ในน้ำที่ผสมเกลือเล็กน้อยเพื่อความปลอดภัยในการรับประทาน แกงสายบัว ไม่ค่อยเห็นบ่อยนักในร้านอาหารทั่วไป เนื่องจากต้นทุนวัตถุดิบค่อนข้างสูง และต้องใช้ความพิถีพิถันในการแกงให้มีรสชาติที่อร่อย (ม.ล.จิราธร จิรประวัติ, 2543)

ต้มกะทิสายบัวใส่ปลาทุตำรับของแม่ เริ่มจากการเตรียมเครื่องแกง ประกอบด้วย พริกไทยเม็ด 10 เม็ด ถ้าชอบเผ็ดร้อนใส่มากกว่านี้ก็ได้ หัวหอมแดงปอกเปลือกล้างสะอาดซอยบาง 4 หัว กะปิ 1 ช้อนชา โขลกให้ละเอียด สายบัวประมาณ 20 สาย ปลาทุหนึ่ง 2 ช่ง เลือกปลาทุที่มีลักษณะตัวอ้วนป้อม ๆ แล้วแกะเอาแต่เนื้อระวังแกะข้างออกไม่หมด เมื่อก่อนคนโบราณบอกว่า ปลาทุเป็นปลาไม่มีราคา ชาวประมงได้มาแล้วก็ถึงกับคัดโยนให้เป็ดกิน สมัยก่อนตัวใหญ่ ต่อมาเริ่มมีการเอามาอย่างกัน มันหยุดตึงๆ นิ่มอร่อยเป็นที่สุด (สรียากร มุกกะเวส, 2551) หัวกะทิ 2 ขามแกง ใช้น้ำกะทิมากจะทำให้ น้ำแกงไม่อร่อยเพราะน้ำในสายบัวจะออกมาอีก มะดันล้างบ้าน 3 ลูก เลือกลูกที่แก่หน่อยจะได้รสชาติที่เปรี้ยวดี ทางที่ดีใช้มีดบังให้รอบ ๆ ลูก น้ำแกงจะได้ซึมเข้าไปในลูกมะดัน ความเปรี้ยวจะได้ออกมาจากลูกมะดันได้ง่าย หรือจะใช้ผลตะลิงปลิงได้น้ำตาลมะพร้าวประมาณ 1 - 2 ช้อนคาว (รูปที่ 5.1) ถ้าชิมรสแล้วหวานกะทิกลมกล่อม วิธีทำตั้งกะทิให้พอเดือด ละลายเครื่องที่โขลกพอเดือด ใส่สายบัวใช้ทัพพิกัดให้สายบัวจมกะทิ สายบัวจะได้ไม่ดำ ลดไฟลงเคี่ยวให้สายบัวนุ่ม ถ้าใช้ไฟแรงจะทำให้ น้ำกะทิแตกมันไม่สวยและขุ่นด้วย พอสายบัวเริ่มนุ่มใส่ปลาทุและมะดันลงต้ม ใช้ไฟอ่อน ๆ ปรงรสด้วยน้ำปลาเล็กน้อย น้ำตาลปีบ ชิมรสออกเค็ม หวาน เปรี้ยว กลมกล่อม ตามด้วยหัวกะทิอีก ½ ขามแกง จำได้ว่าตัดต้มกะทิสายบัวราดข้าวร้อน ๆ หรือกินอย่างเดียวก็อร่อยมาก ๆ นุ่มรสอมหวาน ๆ เปรี้ยวตามอร่อยมาก ๆ (รูปที่ 5.2)





ภาพที่ 5.1 ส่วนผสมสำหรับต้มกะทิสายบัวใส่ปลาหูช้าง



ภาพที่ 5.2 ต้มกะทิสายบัวใส่ปลาหูช้าง

ลักษณะที่ดีของต้มกะทิสายบัวใส่ปลาหูช้าง สีน้ำกะทิหม่นไม่ดำคล้ำ สีสายบัวสีสวยไม่ดำ กลิ่นหอมกะปิ และหอมกลิ่นสายบัว รสชาติ เผ็ดจากพริกไทยเล็กน้อย รสเค็ม หวาน เปรี้ยว กลมกล่อม น้ำกะทิซึมเข้าเนื้อสายบัว สายบัวนุ่ม

#### คุณค่าทางโภชนาการ

สายบัว ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 8 กิโลแคลอรี โปรตีน 0.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 1.5 กรัม ไขมัน 0.1 กรัม

ปลาหูช้าง ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 136.00 กิโลแคลอรี น้ำ 67.00 กรัม โปรตีน 24.90 กรัม ไขมัน 4.00 กรัม เกลือ 4.40 กรัม แคลเซียม 163.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 640.00

มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 3.00 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.09 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.10 มิลลิกรัม วิตามินบีสาม 6.10 มิลลิกรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 3 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 5.3



ภาพที่ 5.3 คุณค่าทางโภชนาการของต้มกะทิสายบัวใส่ปลาหูหนึ่ง ต่อ 3 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 5.4



ภาพที่ 5.4 คุณค่าทางโภชนาการของต้มกะทิสายบัวใส่ปลาหูหนึ่ง ต่อ 1 คนรับประทาน

## 2. ผัดสายบัวรสเด็ด

สายบัวเป็นวัตถุดิบอีกชนิดหนึ่งที่เมื่อนำมาทำอาหารได้หลากหลายและอร่อยมาก เพราะสายบัวนั้นไม่มีรสชาติโดดเด่นจะไปแย่งความสนใจจากใคร แต่ข้อดีของสายบัวอยู่ที่สามารถกักน้ำซุบน้ำซอสเอาไว้ เมื่อเราเคี้ยวลงไป ความกรอบของสายบัวจะสลายตัวเป็นความอร่อยชุ่มฉ่ำยิ่งมีความหอมจากกระเทียมเจียว และส่วนผสมอื่นๆ รับรองว่าอร่อยแน่นอน (สิริยากร พุกกะเวส, 2551) สายบัวมี 2 สี คือสายบัวขาว กับสายบัวแดง มีมากในช่วงปลายฤดูฝนตามหนอง บึง และคูน้ำ น้ำจะเอ่อล้นเต็มตลิ่งเข้าท่วมทุ่งพืชน้ำจะงอกงาม (ทวีทอง หงส์วิวัฒน์, 2549) สายบัวล้างน้ำสะอาด 5 - 6 สาย ลอกเปลือกออก เด็ดยาวประมาณ 2 นิ้ว แช่น้ำผสมเกลือ เนื้อหมูสับหรือเนื้อกุ้งสับ 100 กรัม พริกชี้ฟ้าแดงผ่าซีกนำเมล็ดข้างในออกหั่นบาง ๆ 1 เม็ด พริกไทยเม็ด 5 เม็ด หัวหอมแดงซอยบาง ๆ 2 หัว กะปิดี 1 หยิบมือ กุ้งแห้งโขลก 1 ซ้อนคว (รูปที่ 5.5) โขลกพริกชี้ฟ้า พริกไทย หอมแดง กะปิ กุ้งแห้งให้ละเอียด ตั้งกระทะพอร้อนใส่น้ำมันหมู ½ ทัพพี ใส่เครื่องที่โขลก

ผัดพ้อหอม ใส่สายบัวลงผัดใช้ไฟแรง ควรมีฝาปิดให้สายบัวสุกนุ่ม ปรุงรสด้วยน้ำปลา ½ ช้อนคาว ชิมรสออกเค็มเล็กน้อย หรือบางครั้งอาจจะไม่ใส่พริกชี้ฟ้า (รูปที่ 5.6)



ภาพที่ 5.5 ส่วนผสมสำหรับทำผัดสายบัว



ภาพที่ 5.6 ผัดสายบัวรสเด็ด

ลักษณะที่ดีของผัดสายบัว สีสายบัวสวย เขียวอมน้ำตาลอ่อน น้ำขลุกขลิก รสชาติเค็มหวานกลมกล่อม สายบัวนุ่ม

#### คุณค่าทางโภชนาการ

บัวสาย ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงาน 6 กิโลแคลอรี โปรตีน 0.2 กรัม ไขมัน 0.1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 1.1 กรัม แคลเซียม 8.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 3 มิลลิกรัม เหล็ก 0.2 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง

0.02 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.02 มิลลิกรัม ไนอาซิน 0.4 มิลลิกรัม วิตามินซี 15 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 2.49 ไมโครกรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 3 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 5.7



ภาพที่ 5.7 คุณค่าทางโภชนาการของผัดสายบัวรสเด็ด ต่อ 3 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 5.8



ภาพที่ 5.8 คุณค่าทางโภชนาการของผัดสายบัวรสเด็ด ต่อ 1 คนรับประทาน

### 3. ขนมหอยบัว

ขนมหอยบัวของแม่มีลักษณะนุ่ม หนึบ ๆ หวานอ่อน สีสน้ำตาลอมเขียวตุ่น ๆ มีมะพร้าวโรยหน้าด้วย ส่วนผสมมีดังนี้ สายบัว 10 สาย ลอกเปลือกออกตัดเป็นท่อนยาว 1 นิ้ว ล้างน้ำให้สะอาด แล้วแช่น้ำผสมเกลือสัก 10 นาที นำขึ้นจากน้ำและบีบน้ำออก หลังจากนั้นโคลกให้พอละเอียดบีบน้ำสายบัวออกให้หมด ๆ หรือใช้ผ้าขาวบางห่อและบีบน้ำออกให้หมด ๆ ยิ่งแห้งยิ่งดี ผสมกับแป้งข้าวเจ้า ½ ชามแกง แป้งมัน 3 ช้อนควา แป้งข้าวเหนียว 1 ช้อนควา มะพร้าวทึนทึกขูดด้วยกระต่าย ½ ชามแกง หัวกะทิชั้น ๆ 1 ชามแกง ดอกเกลือป่น 1 หยิบมือ น้ำตาลทราย ¼ ชามแกง ผสมนวดให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วยตะไล ซึ่งเป็นถ้วยเล็กๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 2.5 เซนติเมตร (ภาสพงศ์ ผิวพอใช้ และนิกร สระครบุรี, 2562) (รูปที่ 5.9) จากนั้นก่อนที่จะนึ่งโรยด้วยมะพร้าวทึนทึกขูดด้วยมือผสมกับเกลือเล็กน้อย นึ่งให้สุกประมาณ 15 - 20 นาที พอสุกยกลงสีขนมจะออกน้ำตาลตุ่น ๆ แต่ถ้าใช้สายบัวพันธุ์สีขาวขนมจะออกมาสีคล้ำเล็กน้อย ผู้เขียนกับพี่น้องจำความรู้สึกตอนแม่ทำเสร็จแล้ว พวกเราแย่งกันกินเป็นรสชาติที่อร่อยมาก จะเห็นได้ว่าขนมหอยบัวเป็น

ภูมิปัญญาคนไทยจริง ๆ วัตถุดิบอย่างเดียวทำได้ถึง 3 เมนูด้วยกัน ต้ม ผัด นึ่ง หอมน่าอร่อยชวนติดตาม (รูปที่ 5.10)



ภาพที่ 5.9 ส่วนผสมสำหรับขนมสายบัว



ภาพที่ 5.10 ขนมสายบัว

ลักษณะที่ดีของขนมสายบัว ขึ้นพอดีค่า สีสายบัวไม่ดำ เนื้อสายบัวมากกว่าแป้ง รสชาติ หอมกลิ่นสาบบัว หอมกะทิ เนื้อขนมนุ่ม เหนียวเล็กน้อย รสหวานกลมกล่อม

#### คุณค่าทางโภชนาการ

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 10 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 5.11



ภาพที่ 5.11 คุณค่าทางโภชนาการของขนมสายบัว ต่อ 10 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 5.12



ภาพที่ 5.12 คุณค่าทางโภชนาการของขนมสายบัว ต่อ 1 คนรับประทาน

#### 4. ภูมิปลาแขยง

ถึงหน้าน้ำหลากไหลผ่านลำคลองหน้าบ้านของผู้เขียนได้ลดลง ชาวบ้านเกือบทุกหลังคาเรือนในอำเภอพนัสนิคมเริ่มนำยอมาติดเพื่อยกหาปลากัน โดยการตั้งยอทิ้งไว้ 10 นาที จะได้ปลาหลากหลายชนิด โดยเฉพาะปลาแขยงจะใช้สวิงตักเก็บยากมากเพราะว่าปลาชนิดนี้มีครีบหลังที่แหลมแข็งและเงี่ยงที่แหลมคมสามารถทิ่มแทงนิ้วเราได้ ลำตัวสีออกน้ำตาลดำอมเขียว มีหนวดยาว บริเวณท้องจะเป็นสีขาวหรือสีเงินวาวไปตามความยาวของลำตัว เนื้อนุ่มแน่นไม่มีก้างมาก การทำภูมิปลาแขยงตำรับของแม่เริ่มจากการใช้มีดอีโต้สับออกให้หมดก่อนมี 3 จุด หลังและครีบด้านข้าง ใช้มีดผ่าท้องเอาไส้ออกให้หมดล้างให้สะอาดพักไว้ หรือทำเป็นปลาแดดเดียว ที่บ้านของเรามักนำมาแกงซึ่งปลาจะไม่เหม็นคาว วันนี้น้ำบ้านเราจะทำแกงภูมิกันตำรับแม่มี ดังนี้ ปลาแขยง ปริมาณ 500 กรัม เนื้อปลาแขยงส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีส่วนผสมเครื่องแกงประกอบด้วย พริกแห้งเม็ดใหญ่ 15 เม็ด ตัดท่อนยาว 1 นิ้ว แขน้ำพอนุ่ม บีบน้ำออก ใส่ครกตามด้วยดอกเกลือปลายช้อนแกง ตำให้ละเอียด ใส่ผิวมะกรูดซอย 1 หยิบมือ ข่าหั่นบาง ๆ 2 - 3 แวน พริกไทยเม็ด 10 เม็ด หัวหอมแดงซอย 5 หัว กระเทียมไทย 3 หัว ตะไคร้ซอย 2 ต้น กะปิ 1/4 ช้อนคาว ตำเครื่องแกงให้ละเอียด (รูปที่ 5.13) ที่สำคัญระวังขณะตำ พริกจะกระเด็นเข้าตานะ ตั้งไฟใส่น้ำมันหมู 1/2 ทัพพี ตักน้ำพริกแกงใส่กระทะผัดให้หอมก่อน ค่อยๆ ผัดระวังไม่ให้น้ำพริกไหม้ เพราะจะไม่หอม พอน้ำพริกหอมให้ใสเนื้อปลาแขยงลงผัดกับน้ำพริกพอสุก ใส่น้ำสะอาดให้ท่วมเนื้อปลาหาฝาปิดให้เนื้อปลาสุก ใส่ใบมะกรูดฉีก 3 ใบปรุงรสด้วยน้ำปลาชิมรสออกรสเค็มนำ บางครั้งเติมน้ำตาลทรายตัดรสสักหยิบมือ รสจะดีขึ้น หากใส่น้ำตาลเยอะไปรสชาติจะออกหวานจะไม่อร่อย สุดท้ายใส่ใบกะเพราแดงลงเพื่อดับกลิ่นคาวของปลา ลักษณะของภูมิที่ตีควรรวมกลิ่นผิวมะกรูด จะทำให้นวน่ารับประทาน (ศรีสมร คงพันธ์, 2555) ตักขึ้นพร้อมเสิร์ฟ (รูปที่ 5.14)



ภาพที่ 5.13 ส่วนผสมสำหรับทำฉู่ฉี่ปลาแขยง



ภาพที่ 5.14 ฉู่ฉี่ปลาแขยง

ลักษณะที่ดีของฉู่ฉี่ปลาแขยง สีน้ำแกงแดงสด น้ำขลุกขลิก หอมกลิ่นพริกแกง และกลิ่นหอมใบกะเพรา เนื้อปลาสุก รสเค็มนำ รสหวานเนื้อปลา เฝ็ดไม่มาก

#### คุณค่าทางโภชนาการ

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 4 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 5.15



ภาพที่ 5.15 คุณค่าทางโภชนาการของผู้ฉีปลาแขยง ต่อ 4 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 5.16



ภาพที่ 5.16 คุณค่าทางโภชนาการของผู้ฉีปลาแขยง ต่อ 1 คนรับประทาน

### 5. ข้าวต้มผัด ข้าวต้มมัด

ข้าวต้มผัด หรือข้าวต้มมัดเป็นอาหารพื้นบ้านที่คนไทยรู้จักดีในทุกภูมิภาค เป็นอาหารพื้นบ้านที่พบเห็นได้ทั่วไป แต่จะมีรสชาติและกรรมวิธีการผลิตที่แตกต่างออกไปตามความถนัด หรือตามความเหมาะสมกับแต่ละพื้นที่ บางสูตรมีการผสมส่วนผสมพิเศษเข้าไป เช่น ขนุน ถั่วแดง เผือก เป็นต้น โดยในตำรับนี้เป็นกรรมวิธีที่นำส่วนผสม เช่น ข้าวเหนียว กะทิ น้ำตาล มาผัดรวมกัน ส่วนชื่อที่เรียกกันว่า ข้าวต้มมัดเป็นวิธีการนำส่วนผสมผัดเสร็จแล้วห่อด้วยใบตองให้เป็นทรง จากนั้นมัดด้วยตอกเส้นเล็ก ๆ เป็นข้อ 2 - 3 ปล้อง ใบตองที่ใช้ห่อข้าวต้มผัดก็คือ ยอดใบตอง คงจะสงสัยว่าทำไมถึงต้องใช้แต่ยอดอ่อนของใบตองเป็นเพราะยอดของใบตองนั้นนุ่ม ห่อได้ง่ายพับเป็นจีบสวย การเลือกใช้ใบตองจะใช้ใบตองจากกล้วยน้ำว้าอ่อนเพราะห่อง่าย สีไม่ตก มีกลิ่นหอม เติมน้ำตาลเข้าสวนกันครึ่งไปตัดใบตองกัน การตัดใบตองให้ตัดทั้งทางและเหลือหูใบตองไว้ที่ก้านต้น เพราะความเชื่อ ถ้าตัดใบตองทั้งก้าน คนโบราณเชื่อว่าตัดใบตองไปรองศพ แต่เมื่อคิดดี ๆ การตัดใบตองเหลือหูไว้ (การตัดเว้นให้เหลือใบไว้สัก 1 คีบ) เมื่อก้านใบแห้งจะไม่ทำให้แห้งต้นตาย พอได้ใบกล้วยเรียบร้อยแล้วให้ลิดใบออกจากทางกล้วย ระวังอย่าให้ใบตองแตก เพื่อที่จะได้ใบตองที่มีลักษณะใบสวย นำไปตากแดดรำไรสัก 1 แดด พอใบตองนุ่ม ฉีกใบตองกว้างประมาณ 1 คีบ ทำแบบนี้ไปจนพอใช้ นำผ้าสะอาดชุบน้ำเช็ดทำความสะอาดใบตอง 1 - 2 ครั้ง จนสะอาด เตรียมใบตองกลับหัวท้ายแล้วพับเฉียงเตรียมเป็นคู่ ๆ เตรียมไว้สำหรับห่อข้าวต้ม สิ่งที่ขาดไม่ได้คือ ตอก ทำมาจากไม้ไผ่ ยาวประมาณ 12 - 15 นิ้ว นำมาจักเป็นแผ่นบางๆ เส้นเล็ก ๆ



เตรียมแช่น้ำเอาไว้ให้นุ่ม จากนั้นเตรียมกล้วยน้ำว้าที่สุกอมพอดี บ้านเราใช้พันธุ์มะลิอ่อนผ่าผลกล้วยออกมาแล้วใส่ของกล้วยออกสีเหลือง เมื่อนึ่งข้าวต้มเสร็จแล้วออกมาใส่สีแดงสวยพอเตรียมตรงนี้ไว้เรียบร้อยแล้ว ข้าวต้มผัดดูจะเป็นอาหารว่างที่ทำได้ง่าย เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น สามารถผลิตจำหน่ายเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ นายศักดิ์ชัย โพธิ์วรสิน (ทัศนีย์ สัมสุวรรณ, 2553) ที่ว่า มีความคิดอยากส่งออกข้าวต้มมัดให้สามารถจำหน่ายในต่างประเทศ โดยมีแนวคิดหาผู้ผลิตข้าวต้มมัดที่รสชาติอร่อย แต่ก็ไม่หายาก จึงได้พัฒนาข้าวต้มมัดที่มีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง และสามารถผลิตเพื่อส่งออกได้วันละ 3,000-4,000 มัด สร้างรายได้จำนวนมากกระจายสู่ชุมชนได้ จะเห็นได้ว่าอาหารว่างธรรมดาๆ อย่างข้าวต้มมัด หากศึกษาสูตรและได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสมก็สามารถสร้างรายได้ให้กับผู้ผลิตได้ไม่น้อยเลยทีเดียว

สำหรับข้าวต้มมัดตำรับแม่มีดังนี้ ข้าวเหนียวเขี้ยวงูเม็ดงามกลางปี 1 กิโลกรัม แช่น้ำอย่างน้อยประมาณ ½ ชั่วโมง ถั่วดำแช่น้ำค้ำคืนต้มสุกนุ่ม 100 กรัม หัวกะทิชั้น ๆ 2 ½ ชามแกง น้ำตาลทราย 1 ชามแกง ดอกเกลือป่น ½ ช้อนคาว จากนั้นตั้งกระทะใส่หัวกะทิเคี้ยวพอเดือดใส่ดอกเกลือ เมื่อเดือดอีกครั้ง ใส่ข้าวเหนียวขึ้นจากน้ำใส่ลงในกระทะผัดให้ข้าวเหนียวดูน้ำกะทิพอหมาดไม่ต้องแห้ง อย่าเพิ่งใส่น้ำตาลลงไป พร้อมกับข้าวเหนียวจะครบ จะทำให้นึ่งไม่สุก เพราะความหวานของน้ำตาลจะไปรัดข้าวเหนียวทำให้ข้าวเหนียวนึ่งไม่สุก พอแห้งตักขึ้นพักให้เย็น มาดูวิธีการห่อข้าวต้มมัด ซึ่งมีเทคนิคจาก ศรีสมร คงพันธ์, 2561 กล่าวว่า การวางใบตองต้องใช้ใบตอง 2 ชั้น วางสลับหัวท้ายกัน ทำให้ข้าวต้มมัดมีลักษณะสวยขึ้น หยิบใบตองที่เราเตรียมไว้วางถั่วดำต้มสุกลงไป 5 - 6 เม็ด (รูปที่ 5.17) ตักข้าวเหนียวมา 1 ช้อนคาว วางบนถั่วดำ วางกล้วยน้ำว้าสุกที่หั่น 1 ชิ้นตรงกลางห่อทับด้วยข้าวเหนียว รวบริมใบตองเข้าหากัน ดึงชายใบตองขึ้นมาพับชายลงมาให้แน่น พับจีบใบตองให้เป็นนมสาวหัวท้ายให้แน่น ห่อเป็นกลีบ 2 กลีบ ประคบกัน มัดด้วยตอก 3 ปล้อง ทำแบบนี้จนหมดครบ ทำเอาหมดแรงทีเดียว จากนั้นนำไปนึ่งในน้ำเดือด ประมาณ 50 - 60 นาที พอได้เวลายกลงทิ้งให้เย็นกินได้ครับ ลักษณะที่ดีของข้าวต้มมัด ข้าวเหนียวเป็นเม็ดสวยเกาะตัวเหนียว กล้วยมีรสหวานพอดี ถั่วดำนุ่ม รสชาติหวานมัน ออกเค็มเล็กน้อย ถ้ากินไม่หมดให้นำข้าวต้มมัดของเราทำไปอย่างบนเตาถ่านให้แห้งออกเหลือง ๆ ข้าวต้มมัดจะหอมมาก นำทานอีกแบบหนึ่ง (รูปที่ 5.18)



ภาพที่ 5.17 ส่วนผสมสำหรับทำข้าวต้มมัด



ภาพที่ 5.18 ข้าวต้มมัด

ลักษณะที่ดีของข้าวต้มมัด รูปทรงห่อข้าวต้มด้วยใบตองประกบคู่ มัดด้วยตอกแน่นสวย เปิดห่อใบตองออกเนื้อข้าวต้มมัดสวย เนื้อข้าวเหนียวหุ้มกล้วยมิด กลิ่นหอมใบตอง ข้าวเหนียว รสชาติหวาน เค็มเล็กน้อย เหนียวนุ่ม ใสกล้วยสีชมพูแดง รสชาติกล้วยไม่ฝาด

#### คุณค่าทางโภชนาการ

กล้วยน้ำว้าสุก 100 กรัม ให้พลังงาน 122 กิโลแคลอรี โปรตีน 1.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 26.1 กรัม ไขมัน 0.3 กรัม วิตามินเอ 375 หน่วยสากล วิตามินบี 1 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.04 มิลลิกรัม ไนอาซิน 0.6 มิลลิกรัม วิตามินซี 14.0 มิลลิกรัม แคลเซียม 12.0 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 32.0 มิลลิกรัม เหล็ก 0.8 มิลลิกรัม และน้ำ 7.6 กรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 25 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 5.19



ภาพที่ 5.19 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวต้มมัด ต่อ 25 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 5.20



ภาพที่ 5.20 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวต้มมัด ต่อ 1 คนรับประทาน

## 6. มันแกงบวด

ขนมที่ใช้ในวันเข้าพรรษานั้น นอกจากข้าวต้มมัดแม่แล้วยังมีขนมประเภทแกงบวดต่าง ๆ เช่น มันแกงบวด ฟักทองแกงบวด กล้วยบวชชี ที่เรียกว่ากล้วยบวชชีก็เพราะพระสงฆ์ต้องอยู่จำวัดไม่ออกไปค้างแรมเป็นเวลา 3 เดือน ชาวบ้านได้นำภัตตาหารคาวหวานมาทำบุญที่วัดในสมัยก่อนชาวบ้านได้ประกอบอาชีพ ทำไร่ทำสวน เช่น ปลูกมัน ฟักทอง กล้วยเป็นอาชีพหลัก อาชีพเสริมตามฤดูกาล และผลผลิตได้เก็บไว้ในหน้าแล้งเมื่อถึงฤดูฝนนำมาประกอบเป็นอาหารคาวและอาหารหวาน ที่นิยมทำกันคือ มันแกงบวด และฟักทองแกงบวด

มันเทศเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตชั้นดีที่ให้พลังงาน โดยไม่ก่อพิษต่อร่างกาย แบบอาหารที่แปรรูปจากแป้งและน้ำตาลอื่นๆ มีเบต้าแคโรทีนชั้นเยี่ยม กินแล้วได้สารสร้างวิตามินเอ มันเทศจึงมีส่วนช่วยบำรุงสายตา เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งใช้เจ็บ (สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ, 2544) เมื่อนำมาทำมันแกงบวด ส่วนผสมก็ง่าย ๆ ตามฉบับโบราณ มะพร้าวแก่ชูดด้วยกระทาย 2 ลูก คั้นเอาหัวชั้น ๆ 1 ชามแกง มะพร้าวที่เหลือใส่น้ำที่ละน้อย คั้นกะทิต่อให้ได้ 2 - 3 ชามแกง ปอกเปลือกมันเทศออกให้หมดถึงเนื้อมันสีส้ม หั่นเป็นชิ้นพอดีคำประมาณ 300 กรัม (รูปที่ 5.21)



ภาพที่ 5.21 ส่วนผสมสำหรับทำมันแกงบวด

ส่วนฟักทองปอกเปลือกออกให้หมดประมาณ 300 กรัม เนื้อมันเทศส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม หั่นชิ้นพอคำแช่ลงในน้ำปูนใส พักไว้สัก 20 นาที เพื่อให้เนื้อมันเทศและฟักทองเนื้อไม่และอยู่ตัว เนื้อแน่น เวลานำมาแกงบวดจะไม่ยุ่ยเปื่อยง่าย เมื่อครบเวลา ล้างน้ำให้หมดกลั่นปูน น้ำตาลมะพร้าวอย่างดี ผสมกับน้ำตาลทรายชิมรสตามชอบ ดอกเกลือเล็กน้อย ใส่ใบเตยหอม 2 - 3 ใบ (รูปที่ 5.22)



ภาพที่ 5.22 มันแกงบวด

ลักษณะที่ดีของมันแกงบวด สีน้ำกะทิขาว เนื้อมันเทศกับน้ำกะทิอย่างละ 50 เปอร์เซ็นต์ กลิ่นหอมมันและหอมกะทิ รสชาติหวานกลมกล่อม เค็มเล็กน้อย เนื้อมันนุ่ม

#### คุณค่าทางโภชนาการ

มันเทศ ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงาน 93 กิโลแคลอรี โปรตีน 0.6 กรัม ไขมัน 0.1 กรัม คาร์โบไฮเดรต 22.5 กรัม แคลเซียม 98.00 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 46 มิลลิกรัม เหล็ก 0.76 มิลลิกรัม วิตามินบี 1 0.09 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.02 มิลลิกรัม ไนอาซิน 0.5 มิลลิกรัม วิตามินซี 34 มิลลิกรัม เบต้า-แคโรทีน 175 ไมโครกรัม (สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ, 2544)

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 5 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 5.23



ภาพที่ 5.23 คุณค่าทางโภชนาการของมันแกงบวด ต่อ 5 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 5.24



ภาพที่ 5.24 คุณค่าทางโภชนาการของมันแกงบวด ต่อ 1 คนรับประทาน

## 7. ฟักทองแกงบวด

ฟักทองเป็นพืชผักที่รับประทานได้ทั้งยอดดอกและผล ประุงอาหารได้ทั้งอาหารคาวและอาหารหวานหลากหลายชนิด เป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ในเขตร้อนของอเมริกา มีชื่อเรียกหลากหลายชื่อตามท้องถิ่น เช่น ภาคเหนือเรียก มะฟักแก้ว เลยเรียก มะน้ำแก้ว ภาคใต้เรียก น้ำเต้า กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอนเรียก หมักดีสำ เหลืองเกล้า คนอีสานเรียก หมากอี หมากฟักเหลือง เป็นต้น (ศิริินยา, 2545) ฟักทองมีเบต้าแคโรทีนสูง แต่จากธรรมชาติ ลดการเกิดมะเร็ง เป็นอาหารดีที่ป้องกันโรคความดันโลหิต เบาหวาน บำรุงตับ และไต (สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ, 2544)

สำหรับฟักทองแกงบวดตำรับแม่ มีดังนี้ ใส่ทางกะทิลงในหม้อ พอเดือดใส่ฟักทองลงต้ม ตามด้วยดอกเกลือและใบเตยหอม ต้มสักครู่ให้เนื้อฟักทองพอสุก (รูปที่ 5.25) ประุงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าวผสมน้ำตาลทรายประมาณ ½ ชามแกง ชิมรสออกหวานกลาง ๆ แล้วแต่คนชอบ เพราะเนื้อฟักทองจะมีความหวานอยู่ในตัวเมื่อกินกับน้ำกะทิแล้วจะหวานพอดี เมื่อเดือดอีกครั้งใส่หัวกะทิสุดท้ายเพื่อให้ น้ำแกงบวดมีความเข้มข้นของน้ำกะทิไม่แยกชั้น ยกกลงจากเตาพร้อมตักเสิร์ฟ (รูปที่ 5.26)



ภาพที่ 5.25 ส่วนผสมสำหรับทำฟักทองแกงบวด



ภาพที่ 5.26 ฟักทองแกงบวด

ลักษณะที่ดีของฟักทองแกงบวด สีน้ำกะทิขาว เนื้อฟักทองกับน้ำกะทิอย่างละ 50 เปอร์เซ็นต์ กลิ่นหอมฟักทองและน้ำกะทิรสชาติหวานกลมกล่อม เค็มเล็กน้อย เนื้อฟักทองนุ่ม

#### คุณค่าทางโภชนาการ

ฟักทอง ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงาน 43 กิโลแคลอรี โปรตีน 1.9 กรัม ไขมัน 0.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 8.5 กรัม แคลเซียม 8.50 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 17 มิลลิกรัม เหล็ก 0.69 มิลลิกรัม วิตามินบี 1 0.06 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.06 มิลลิกรัม ไนอาซิน 1.1 มิลลิกรัม วิตามินซี 6 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 225 ไมโครกรัมใยอาหาร 1.80 (สุทธิลักษณะ สมิตะสิริ, 2544)

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 5 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 5.27



ภาพที่ 5.27 คุณค่าทางโภชนาการของฟักทองแกงบวด ต่อ 5 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 5.28



ภาพที่ 5.28 คุณค่าทางโภชนาการของฟักทองแกงบวด ต่อ 1 คนรับประทาน

### 8. ก๋วยบวชชี

ก๋วยบวชชี เป็นขนมหวานชนิดหนึ่งที่เป็นเอกลักษณ์ของไทย ก๋วยบวชชีตำรับแม่ซึ่งมีก๋วยน้ำว่า และน้ำกะทิเป็นวัตถุดิบหลัก สำหรับก๋วยบวชชีจำเป็นต้องคั้นกะทิ เลือกก๋วยน้ำว่าสวนสุกพอประมาณมีสีเหลืองมากกว่าเขียว เรียกว่าสีดอกกระดังงา 1 หวี หรือ 12 - 15 ลูก (รูปที่ 5.29)



ภาพที่ 5.29 ส่วนผสมสำหรับทำก๋วยบวชชี

ตำรับโบราณจะใช้ก๋วยสุกแกงบวชเลย คนโบราณจะใช้ก๋วยสุกต้มกับหางกะทิให้เข้าเนื้อก๋วยก่อนแล้วปรุง ด้วยน้ำตาลมะพร้าวและน้ำตาลทรายประมาณ 1/2 ขามแกงบวชเล็กน้อยเพราะในก๋วยน้ำว่าสุกมีความหวานอยู่ในตัวอยู่แล้วจึงไม่ต้องปรุงหวานมากนัก เติมหอกเกลือเล็กน้อยให้ออกรสเค็มหน่อย ๆ เพื่อชูความมันของกะทิ แล้วเติมหัวกะทิสุดท้ายเพื่อให้ น้ำกะทิไม่แยกชั้นตักขึ้นพร้อมเสิร์ฟ แต่ในปัจจุบันก๋วยบวชชีนั้นเปลี่ยนสภาพจากการใช้ก๋วยน้ำว่าสุกมาเป็นก๋วยน้ำว่าห่าม ๆ และนำไปต้มให้สุกเพื่อลดความฝาดของก๋วยก่อน การลดความฝาดของก๋วยนั้นวิธีง่าย ๆ คือ เติมหอกเกลือลงไประหว่างการต้ม 1/2 ช้อนคววต่อก๋วย

1 หวี ต้มให้เดือด จับเวลาประมาณ 20 - 30 นาที สังเกตที่เปลือกกล้วยจะปริ แสดงว่ากล้วยต้มได้ที่ ตักขึ้นพักให้เย็นลอกเปลือกและเยื่อกล้วยออก ตัดเป็นชิ้นพอดีคำ นำไปต้มกับกะทิจะได้กล้วยบวชชีที่คนรุ่นใหม่นิยมรับประทานกัน นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยที่น่าสนใจโดยการศึกษาของ พิทยา ใจคำ เรื่อง ผลของการเตรียมกล้วยด้วยความร้อน และสารเคมีต่อคุณภาพ และการยอมรับกล้วยบวชชี พบว่า การเตรียมกล้วยด้วยการต้ม และการแช่ในสารละลายผสมของแคลเซียมคลอไรด์ (1 เปอร์เซ็นต์โดยน้ำหนักต่อปริมาตร) กับกรดซิตริก (1 เปอร์เซ็นต์ โดยน้ำหนักต่อปริมาตร) หรือกรดแอสคอร์บิก (1 เปอร์เซ็นต์ โดยน้ำหนักต่อปริมาตร) เป็นระยะเวลา 30 นาที ส่งผลให้สีของเนื้อกล้วยและน้ำกะทิที่ได้มีค่าความสว่าง และมีค่าดัชนีการเกิดสีน้ำตาลต่ำกว่า และทำให้กล้วยบวชชีมีค่าความแน่นเนื้อเพิ่มมากขึ้น (รูปที่ 5.30)

ลักษณะที่ดี (จรรยา เดชกฤษจรร, 2549)

1. ขนจะมีสีขาวจากกะทิและกล้วย
2. มีรสหวานมันกลมกล่อม

ข้อเสนอแนะ

1. ควรต้มกล้วยน้ำว้าทั้งเปลือก
2. การต้มกะทิอย่าใช้ไฟแรง ควรคนตลอดเวลาและไม่ควรให้เดือด
3. การใส่แป้งข้าวเจ้าจะช่วยให้กะทิไม่แตกมัน



ภาพที่ 5.30 กล้วยบวชชี

ลักษณะที่ดีของกล้วยบวชชี สีน้ำกะทิขาว เนื้อกล้วยกับน้ำกะทิอย่างละ 50 เปอร์เซ็นต์ กลิ่นหอมกะทิ รสชาติหวานกลมกล่อม เค็มเล็กน้อย เนื้อกล้วยนุ่ม รสกล้วยไม่ฝาด



## คุณค่าทางโภชนาการ

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 5 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 5.31



ภาพที่ 5.31 คุณค่าทางโภชนาการของกล้วยบวชชี ต่อ 5 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 5.32




ภาพที่ 5.32 คุณค่าทางโภชนาการของกล้วยบวชชี ต่อ 1 คนรับประทาน

## บทสรุป

ในเทศกาลวันเข้าพรรษามีพิธีกรรมทั่วไปคือ ทำบุญตักบาตร รักษาศีล เวียนเทียน ฟังพระธรรมเทศนา และสวดมนต์ซึ่งส่งผลให้ผู้ปฏิบัติได้ทบทวนระลึกเตือนใจ สำนวตนาว่าชีวิตเราได้เจริญงอกงามขึ้นด้วยความเป็นอยู่อย่างผู้รู้เท่าทันโลกและชีวิตนี้แล้วบ้างเพียงใด หลักธรรมสำคัญที่สนับสนุนความดี คือ การงดเว้นจากบาปและความชั่วต่าง ๆ ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ปฏิบัติไปสู่ความสงบสุขเจริญรุ่งเรือง นอกจากนี้แล้วในวันเข้าพรรษา ผู้เขียนได้นำอาหารในท้องถิ่นตำรับของแม่มานำเสนอและได้แลกเปลี่ยนกัน

## เอกสารอ้างอิง

- จรรยา เดชกุญชร. (2549). **ขนมไทย เล่มที่ 2**. กรุงเทพฯ : บริษัท สถาปนิกส์ จำกัด. หน้า 27.
- ทัศนีย์ ลีสมุวรรณ. (2553). **ภูมิปัญญาอาหารจากข้าว**. กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- ทวีทอง หงส์วิวัฒน์. (2549). **ผัดง่ายหลายวิธี (พิมพ์ครั้งที่ 5)**. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด. หน้า 48
- ทองดี ลำตัน, (2559), “การศึกษาประเพณีพระราชในสังคมไทยภาคอีสาน.” *วารสาร มจร.อุบลปริทรรศน์*. ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 เดือนกันยายน-ธันวาคม 2559. หน้า 20 - 30.
- บัณฑิตา จารุมา, (2563), “การวิเคราะห์วาทกรรมโน้มน้าวใจ : กรณีศึกษาการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาของหน่วยงานรัฐในอำเภอเมือง จังหวัดน่าน.” *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏ*, ปีที่ 7 ฉบับที่ 3. หน้า 265-279.
- พิทยา ใจคำ, (2561), ผลของการเตรียมกล้วยด้วยความร้อน และสารเคมีต่อคุณภาพ และการยอมรับกล้วยบวชชี, *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์*. ปีที่ 13 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน พ.ศ. 2561). หน้า 87-95.
- ภาสพงศ์ ผิวพอใช้ และนิกร สระครบุรี, (2562), คำศัพท์ประกอบอาหารและวัฒนธรรมการบริโภคในตำราอาหารไทย : ศึกษาจากตำรับสายเยาวภาของพระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าเยาวภาพงศ์สนิท, *HUSO Journal of Humanities and Social Sciences*, ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2562.
- ม.ล.จิราธร จิระประวัติ. (2543), **กับข้าว** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์บุ๊กเซ็นเตอร์ จำกัด. หน้า 48.
- มัชฌิมา วีรศิลป์. (2560). ภาพสะท้อนทางวัฒนธรรม จากวรรณกรรมเพลงยาว เรื่องหม่อมเป็ดสวรรค์และเรื่องพระอาการประชวรของกรมหมื่นอัปสรสุดาเทพ. *วารสารศิลปกรรมบูรพา*. ปีที่ 20 ฉบับที่ 2. 117-133 ( 1 มีนาคม 2560)
- ศิรินยา. (2545). **ผักจิ้มร้อน**. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์วาดศิลป์ จำกัด. หน้า 45.
- ศรีสมร คงพันธุ์. (2555). **อาหารไทยธุรกิจ**. กรุงเทพฯ : บริษัท ส.ส.ส. จำกัด.
- ศรีสมร คงพันธุ์. (2561). **อาหารขึ้นทะเบียน**. กรุงเทพฯ : บริษัท ส.ส.ส. จำกัด. หน้า 136.
- สิริยากร พุกกะเวส. (2551). **เรื่องเล่าหน้าเตาถ่าน** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : บริษัท บ้านอู๋ จำกัด.
- สิริยากร พุกกะเวส. (2551). **เรื่องเล่าหน้าเตาถ่าน ตำราอาหารบ้านอู๋ เล่มที่ 1 (พิมพ์ครั้งที่ 2)**. กรุงเทพฯ : บริษัท บ้านอู๋ จำกัด.
- สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ. (2544). **มหัศจรรย์ผัก 108 (พิมพ์ครั้งที่ 7)**. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย.



บทที่ 6 ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลออกพรรษา



## บทที่ 6

### ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลออกพรรษา

เดือนตุลาคมปีนี้เป็นช่วงหน้าน้ำพอดี และปีนี้ฝนตกหนักทำให้น้ำในคลองมากกว่าทุก ๆ ปี บ้านของเราจึงมีวัตถุดิบจากในคลองมาทำเป็นอาหารกินแบบโดยไม่ต้องซื้อ ที่บ้านของเรามีอาชีพเสริมอีกอย่างหนึ่ง คือ การยกยอจับปลา การยกยอถือว่าเป็นการจับสัตว์น้ำอีกวิธีหนึ่ง คลองหน้าบ้านนี้ขุดมาตั้งแต่ก่อนสร้างบ้าน หลังนี้แม่เล่าให้ฟังว่าคลองนี้เกิดขึ้นมาสมัยรัชกาลที่ 5 ที่ท่านให้ขุดคลองนี้ขึ้นมาในชุมชนเพื่อเป็นที่สัญจรทางน้ำและนำน้ำมาใช้อุปโภคบริโภค ซึ่งเป็นผลพลอยได้ของบ้านเราคือ มีพันธุ์ปลาอาศัยหลากหลายสายพันธุ์มาก เช่น ปลาช่อน ปลาตะเพียน ปลาแขยง ปลาขาวอ่อน ปลาขาว ปลาสร้อย และสัตว์น้ำอื่น ๆ อีกมากมาย ในวันหยุดพวกเราจำได้ว่าแม่พาลูกมายกยอที่คลองหน้าบ้าน บอกลูก ๆ ให้ออยระวังตอนพวกเราจะเล่นน้ำ อาจเกิดอุบัติเหตุได้เพราะน้ำกับเด็กเป็นของคู่กัน บริเวณหน้าของแต่ละบ้านมักมีการสร้างร้านยกหรือที่ยกยอเอาไว้หน้าบ้านแต่ละบ้าน เพื่อนบ้านส่งเสียงตะโกนถามกันไปมาข้ามคลอง ว่าได้ปลากันมากน้อยแค่ไหนอย่างไร ผึ้งตรงข้ามของบ้านเราเป็นเพื่อนกับแม่ ได้พูดคุยกันตลอดเวลา เขาถามแม่ว่าเดือนนี้มีวันสำคัญอะไรบ้างที่เราจะไปทำบุญกัน แม่นั่งนึกสักพักหนึ่งบอกว่ามันใกล้จะถึงออกพรรษาแล้ว เราจะทำอะไรไปวัดกันดี เพื่อนแม่บอกว่าที่เขาทำกันมาทุกปีส่วนใหญ่ทำข้าวต้มหาง หรือข้าวต้มลูกโยนที่ใช้ใส่บาตรกันในวันออกพรรษาไง แม่บอกเออใช่ ๆ เขาทำกันมาทุกปี ปีนี้ห้ามพลาดนะอย่าลืมกันแม่ยกยอไปก็นึกถึงไปว่าปีที่แล้วเราก็ทำข้าวต้มหางไปใส่บาตรเหมือนกัน สำหรับข้าวต้มหางกับข้าวต้มมัดมันต่างกันยังไงล่ะแม่เราถาม แม่บอกว่าส่วนผสมเหมือนกันเพียงแต่แตกต่างกันตรงที่ใช้วัตถุดิบการห่อไม่เหมือนกัน ถ้าข้าวต้มมัดจะใช้ใบตองส่วนข้าวต้มหางจะใช้ใบจากหรือใบมะพร้าวที่ยอดอ่อน ๆ มาห่อแล้วเหลือปลายหางของทางมะพร้าวเอาไว้สำหรับจับใส่บาตรได้ง่ายเพื่อไม่ให้โดนบาตรของพระ ก่อนวันงาน 1 - 2 วัน จะเตรียมห่อข้าวต้มหางหรือเรียกกันว่าข้าวต้มลูกโยน อาหารคาวหวาน แล้วแต่บ้านไหนมีอะไรก็สามารถนำไปใส่บาตรได้เลย บ้านของเราส่วนใหญ่จะทำอาหารที่ลูก ๆ ชอบ แกงเผ็ดชอบกินอยู่แล้วเราจะทำแกงป่าไก่ แกงจืดตำลึง ไข่ลูกเขยนำไปทำบุญใส่บาตรในครั้งนี้ด้วย ก่อนที่จะเข้าเรื่องการทำอาหารขอกกล่าวถึงเรื่องราวความสำคัญและความเป็นมาของวันออกพรรษาดังนี้

#### 6.1 เทศกาลออกพรรษา

วันสุดท้ายของการอยู่จำพรรษา 3 เดือนของพระภิกษุ ตามคัมภีร์เรียกว่า วันปวารณาหรือวันมหาปวารณานั้น ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 เราเรียกกันว่า วันออกพรรษา ตามที่เข้าใจกันทั่วไป แต่ตามพระวินัยบัญญัติไว้ว่า พระภิกษุทั้งหลายยังต้องอยู่จำพรรษาในคืนวันนั้น (วันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11) อีกคืนหนึ่งจะไปค้างแรมที่อื่นเลยไม่ได้ ต้องให้ผ่านอรุณเข้าวันใหม่ (วันแรม 1 ค่ำ เดือน 11) เสียก่อน (กิตติ ธนิกกุล, 2539) จึงสรุปว่า วันออกพรรษามาตามที่เรียกและเข้าใจกันทั่วไป อนึ่ง ชื่อเรียกวันออกพรรษาอีกอย่างหนึ่งว่า วันปวารณาหรือวันมหาปวารณา มีความหมายว่าพระภิกษุทั้งหลาย ทั้งพระผู้ใหญ่และพระผู้น้อย ต่างเปิด

โอกาสอนุญาตแก่กันและกัน ให้ว่ากล่าวตักเตือนกันได้มีคำกล่าวปวารณาเป็นภาษาบาลีว่า สังฆัมภันเต ปะวารเม ทิฏฐะเน วา สุตะนะ วาปะริสังกายะ วา ะทนต์ มัง आयสมันโต อะนุกัทปัง อุปาทายะ ปัสสันโต ปฏิกะริสสามิ แปลว่า ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ กระผมขอปวารณาต่อสงฆ์ ด้วยได้เห็นหรือได้ฟังก็ตาม ขอท่านทั้งหลายโปรดอนุเคราะห์ ว่ากล่าวตักเตือนกระผมด้วย เมื่อกระผมมองเห็นแล้ว จักประพฤติดังเสียเลยใหม่ให้ดี (สาราญ นันทนีย์, 2560) การที่พระท่านกล่าวปวารณา (ยอมให้ว่ากล่าวตักเตือน) กันไว้ ในเมื่อต่างองค์ต่างต้องจากกันไปองค์ละทิศละทาง ท่านเกรงว่าอาจมีข้อประพฤติปฏิบัติที่ไม่ดีไม่งามเกิดขึ้น โดยตัวท่านเองรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือมองไม่เห็นเหมือนผงเข้าตาตัวเอง แม้ผลจะอยู่ชิดติดกับลูกนัยน์ตา เราก็ไม่สามารถมองเห็นผลนั้นได้ จำเป็นต้องไหว้วานขอร้องผู้อื่น ให้มาช่วยดูหรือต้องใช้กระจกส่องดู เพราะฉะนั้น พระท่านจึงใช้วิธีการกล่าวปวารณาตัดไว้ เพื่อท่านรูปอื่นได้เห็นหรือแม้แต่ได้ยินได้ฟังเรื่องดีไม่ดีไม่งามอะไรก็ตาม ให้กล่าวแนะนำตักเตือนได้โดยไม่ต้องเกรงใจกันทั้งผู้ใหญ่และผู้เยาว์ด้วยเจตนาดีต่อกัน คือพระผู้ใหญ่ก็กล่าวตักเตือนพระผู้น้อยได้ และพระผู้มีอาวุโสผู้น้อยก็สามารถกล่าวชี้แนะถึงข้อไม่ดีของพระผู้ใหญ่ได้เช่นกัน โดยที่พระผู้ใหญ่คือผู้มีอาวุโสท่านก็ได้สำคัญตนผิดคิดว่าท่านทำอะไรแล้วถูกไปหมดทุกอย่าง โดยการกล่าวปวารณาเท่ากับเป็นการช่วยระมัดระวังข้อประพฤติปฏิบัติที่ไม่ดีของพระรูปหนึ่ง ซึ่งเป็นจุดน้อยๆ นี้ที่จะลุกลามก่อความเสื่อมเสียไปถึงพระหมู่มา และลุกลามไปถึงพระพุทธศาสนาอันเป็นจุดศูนย์ที่ใหญ่ได้ ท่านจึงใช้วิธีป้องกันไว้ก่อนดีกว่าการแก้ไขในภายหลัง

วันออกพรรษาหรือวันมหาปวารณาที่พระภิกษุทั้งหลายกระทำเช่นนี้เป็นเครื่องมือชี้ให้เห็นวิธีการคอยสังวร คือตามระวาง ไม่ประมาท ไม่ยอมให้ความเลวร้ายเกิดขึ้นได้เหมือนล้อมรั้วไว้ก่อนที่วัวจะหาย ไม่ว่าจะอยู่ในเทศกาลเข้าพรรษาหรือออกพรรษา พระท่านจะประพฤติปฏิบัติชอบตามระบอบของพระธรรมวินัยอยู่ตลอดเวลา ส่วนพิธีของฆราวาสนั้นควรจะนำเอาพิธีปวารณาของพระท่านมาใช้ดูบ้าง ซึ่งจะมีผลดีที่เกิดขึ้นแก่กลุ่มชนที่อยู่รวมกันไม่ว่าครอบครัวและสังคมต่าง ๆ และมีพิธีกรรมของฆราวาสที่เกี่ยวข้องกันในวันออกพรรษานี้ก็ได้แก่การบำเพ็ญบุญกุศลต่าง ๆ เช่น การทำบุญตักบาตร รักษาศีล ฟังธรรม ณ วัดที่อยู่ใกล้เคียงมีการทำบุญอันเป็นประเพณีที่นิยมกระทำกันมานานแล้วในวันออกพรรษาซึ่งเรียกว่า ตักบาตรเทโว หรือเรียกชื่อเต็มตามคำพระว่า เทโวโรหนะ แปลว่าการหยั่งลงจากเทวโลกหรือการตักบาตรนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ตักบาตรดาวดึงส์ และการตักบาตรเทโวนี้ จะกระทำในวันขึ้น 15 เดือน 1 หรือวันแรม 1 ค่ำ เดือน 11 ก็ได้ (พระมหาต๋วย ขนติธมโม และคณะ, 2561) การทำบุญตักบาตรเทโวนี้จัดมาเป็นเวลานาน คือหนึ่งปีมีหนึ่งครั้ง และการทำบุญเช่นนี้จะยึดถือว่าเป็นวันคล้ายกับวันที่พระพุทธเจ้าเสด็จลงจากเทวโลก ซึ่งตามตำนานกล่าวว่าเมื่อก่อนพุทธศักราช 80 ปี พระพุทธเจ้าเสด็จขึ้นไปจำพรรษา ณ บันฑุกัมพลศิลาอาสน์ ในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์เพื่อทรงเทศนาพระสัตตปรณาภิธรรม คือพระอภิธรรม 7 คัมภีร์ โปรดพระพุทธรมาธา (ซึ่งทรงบังเกิดอยู่ในสวรรค์ชั้นดุสิต) ครั้นครบกำหนดการทรงจำพรรษาครบ 3 เดือน พระพุทธเจ้าทรงปวารณาพระวัสสาแล้วเสด็จลงจากดาวดึงส์เทวโลกมาสู่มนุษย์โลกในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 โดยเสด็จลงทางบันไดแก้วทิพย์ ซึ่งตั้งระหว่างกลางของบันไดทองทิพย์อยู่เบื้องขวา บันไดเงินทิพย์อยู่เบื้องซ้าย และหัวบันไดทิพย์ที่เทวดาเฝ้าขึ้นทั้ง 3 พาด บนยอดเขาพระสิเนรุราช อันเป็นที่ตั้งแห่งสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ส่วนเชิงบันไดตั้งอยู่บนแผ่นศิลาใหญ่ใกล้

ประตูเมืองสังกัสสนคร และสถานที่นั้นประชาชนถือว่าเป็นศุภนิมิตร สร้างพระเจดีย์ขึ้นเป็นพุทธานุสาวรีย์ เรียกว่า อจลเจดีย์ (กัญญาพัชร บุญนาคคำ, 2558)

อนึ่ง ในวันที่พระพุทธเจ้าเสด็จลงมาสู่มนุษยโลกนั้นประชาชนพร้อมกันไปทำบุญตักบาตรเป็นจำนวนมากสุดจะประมาณ พิธีที่กระทำกันในการตักบาตรเทโวซึ่งถือตามประวัตินี้ก็เท่ากับทำบุญตักบาตร รับเสด็จพระพุทธเจ้าในคราวเสด็จลงมาจากเทวโลกนั่นเอง บางวัดจึงเตรียมการในคฤหัสถ์แต่งตัวเป็นเทวดาบ้าง เป็นพรหมบ้างแล้วอัญเชิญพระพุทธรูปขึ้นประดิษฐานบนบุษบกที่มีล้อเคลื่อนและมีบาตรตั้งอยู่ข้างหน้าพระพุทธรูป ใช้คนลากนำหน้าพระสงฆ์ พวกทายกทายิกาตั้งแถวเรียงรายคอยใส่บาตรเป็นการกระทำที่ใกล้เคียงกับความจริง เพื่อเป็นการระลึกถึงพระพุทธเจ้า ส่วนอาหารที่นำมาทำบุญตักบาตรในวันนั้น มีข้าว กับข้าวต้มมัดได้ ข้าวต้มลูกโยนที่ห่อด้วยใบมะพร้าวหรือใบลำเจียกไว้หางยาวและข้าวต้มลูกโยนนี้มีประวัติมาตั้งแต่ครั้งพระพุทธเจ้าเสด็จลงมาจากรวรรค์ขึ้นดาวดึงส์ เพราะตั้งใจอธิษฐานแล้วโยนไปให้ลงบาตรของพระพุทธเจ้า เนื่องจากมีคนมากเข้าไปใส่บาตรไม่ได้

กิจกรรมต่าง ๆ ที่ควรปฏิบัติในวันออกพรรษา ได้แก่ ทำบุญตักบาตรอุทิศส่วนกุศลให้แก่ญาติผู้ล่วงลับ การไปวัดเพื่อปฏิบัติธรรม ฟังพระธรรมเทศนา ร่วมกิจกรรมตักบาตรเทโว ปิดกวาดบ้านเรือนให้สะอาด ประดับธงชาติตามอาคารบ้านเรือนและสถานที่ราชการและประดับธงชาติ และธงธรรมจักร ตามวัดและสถานที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา ตามสถานที่ราชการ สถานที่ศึกษาและที่วัด ควรจัดให้มีนิทรรศการ การบรรยาย หรือ บรรยายธรรม เกี่ยวกับวันออกพรรษา เพื่อให้ความรู้แก่ประชาชนและผู้สนใจทั่วไป

สำหรับออกปฐิมพรรษา คือการออกพรรษาต้น เป็นการเข้าและออกพรรษาตามปกติตามพระวินัยพุทธานุญาต พระสงฆ์ที่ออกพรรษาต้นจะได้รับภรรณกฐินและได้รับอาวาสกฐิน แต่สำหรับพระสงฆ์ที่ออกพรรษาในกรณียกเว้นคือ ออกปัจฉิมพรรษา จะไม่มีโอกาสได้รับกฐินและอาวาสกฐิน เพราะจำพรรษาในวันแรม 1 ค่ำ เดือน 9 จึงต้องจำครบ 3 เดือน และต้องออกพรรษาในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 เป็นเวลาหมดกฐินกาลพอดี (วันรับกฐินได้จะนับวันถัดจากวันออกพรรษาแล้ว 1 วัน) โดยผู้เขียนจะกล่าวในบทต่อไปเรื่องวันงานทอดกฐิน

## 6.2 ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลออกพรรษา

ตำรับอาหารของแม่ประกอบด้วย 6 ตำรับ ดังนี้

- |                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| 1. แกงไก่บ้าน                     | 4. น้ำปลาทหวานสะเดา             |
| 2. แกงจืดตำลึง                    | 5. ไข่ลูกเขย                    |
| 3. แกงจืดเต้าหู้แผ่นหมูสับใบตำลึง | 6. ข้าวต้มลูกโยน หรือข้าวต้มหาง |

### 1. แกงป่าไก่

แกงป่าเป็นแกงที่บ้านเราจะทำเมื่อคิดไม่ออกว่าจะทำอะไรกินกันดี หรือเริ่มรู้สึกเบื่อรสชาติอาหารประเภทอาหารทอด อาหารต้ม ตามแบบฉบับของบ้านเรา แม่ก็บอกลูกว่าอาหารชนิดนี้ต้องถูกใจลูก ๆ คือ แกงป่าไก่ ที่คิดทำเมนูนี้ขึ้นมาเพราะอาหารนี้มีรสชาติเผ็ดร้อนใส่ผักหลาย ๆ ชนิด เปรียบเหมือนอยู่ในป่า

สี่เขียว ส่วนเนื้อสัตว์ก็คือไก่บ้าน ไม่ต้องซื้อประหยัดเงินเราไปด้วย ไปเตรียมส่วนผสมของแกงนี้กัน ประการแรกสิ่งที่ต้องทำคือ การตำน้ำพริกแกงเช่นเคย แม่บอกพี่ชายให้ไปตำน้ำพริกแกงที่แม่บอกไว้วันก่อนจำได้ไหมว่าใส่อะไรบ้าง พี่ชายบอกว่าจำได้ครับ มีอะไรบ้างที่ใช้นี้ก็ออกไหมและรายการของส่วนผสมน้ำพริกว่าใส่อะไรบ้าง



ภาพที่ 6.1 ส่วนผสมสำหรับทำแกงป่าไก่

ส่วนผสมน้ำพริกแกงตำรับแม่มีดังนี้ พริกชี้ฟ้าแห้ง 15 เม็ด แม่ส่งเสียงบอกเพิ่มพริกชี้หนูแห้งไปอีกสัก 5 เม็ดด้วย เพราะว่าแกงป่ารสชาติต้องออกเผ็ด ๆ หน่อย ตำกับดอกเกลือครึ่งช้อนแกงให้ละเอียด ตามด้วยใส่ผิวมะกรูดซอย 1 หยิบมือ ข่าแก่ 3 แวน พริกไทยเม็ด 10 เม็ด ตะไคร้ซอย 2 ต้น กระเทียมไทย 3 หัว หอมแดงซอย 5 หัว ตำต่อเรื่อย ๆ แม่เล่าว่าแกงป่านั้นจะไม่ใส่น้ำกะทิ เราต้องใส่ข้าวสาร 2 ช้อนคาว (รูปที่ 6.1) แขน้ำตำลงไปแทน จะทำให้น้ำแกงข้นเล็กน้อยและทำให้รสชาติของแกงหวานแทนการใส่น้ำกะทิ เมื่อตำแหลกดีแล้วใส่กะปิสัก ¼ ช้อนคาว เป็นอันน้ำพริกแกงป่าจบเท่านี้ ตักขึ้นพักไว้ ส่วนผักนั้นแม่บอกว่ามีอะไรที่บ้านเราและที่สวน เราก็หามาใส่ได้ เช่น มะเขือเปราะ 1 ขามกินข้าว ผ่า 4 แขน้ำเกลือ มะเขือพวง 1 ขามแกงเด็ดขั้ว ถั่วฝักยาว 1 ขามแกงตัดท่อน หน่อไม้ต้ม 1 ช้อนแกงหันท่อน สมุนไพรนั้นสิ่งที่ขาดไม่ได้ คือ พริกไทยอ่อน 3 ช่อ กระชาย 10 ราก ใบกะเพราขาวหรือแดงก็ได้ 5 กิ่งเด็ดใบ ใบมะกรูดฉีก 5 ใบ มาแกงกันดีกว่า เริ่มด้วยการผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมันเล็กน้อย เราไม่ใช้น้ำกะทิแกงจึงต้องใช้น้ำมันผัดให้น้ำพริกแกงหอมก่อน แม่ย้ำทุกครั้งน้ำพริกแกงเป็นสิ่งสำคัญในการทำแกง การผัดถือว่าเป็นขั้นตอนและเป็นหัวใจของการแกงทุกชนิด น้ำพริกแกงหรือเครื่องแกงต้องสุกและหอมก่อน ถึงใส่ส่วนผสมอย่างอื่นตามลงไป เนื้อไก่ ½ ตัวสับทั้งกระดูกจะทำให้หวานหรืออาจใช้แค่เนื้อไก่ล้วนก็ได้เพื่อการกินได้สะดวกแล้วแต่บ้านใครนะครับ ผัดน้ำพริกแกงกับเนื้อไก่เข้ากันแล้วเติมน้ำสะอาดลงไปพอประมาณเคี่ยวเนื้อไก่ให้สุกนุ่ม ใส่ผักได้เลยใส่หน่อไม้หั่นชิ้นพอคำ มะเขือต่าง ๆ ตามลงไป เมื่อผักสุกตามด้วยสมุนไพรพริกไทยอ่อน กระชายซอย ชิมรสปรุงเพิ่มด้วยน้ำปลาดี 1 ช้อนคาว ไม่



ใส่น้ำตาลนะเพราะรสชาติจะไม่อร่อยให้หวานจากผักต่าง ๆ สุดท้ายใส่ใบกะเพรากดให้จม ไม่ให้ใบกะเพราเกิด ใบสีดำเป็นอันเสร็จพร้อมเสิร์ฟ (รูปที่ 6.2) แกงป่าไก่มีจุดเด่นที่การใส่ผักสมุนไพรที่ออกรสร้อน เช่น พริกไทยอ่อน ซึ่งเป็นพืชที่มีกลิ่นฉุน ให้รสชาติเผ็ดร้อน มีสรรพคุณเป็นยาช่วยย่อยอาหาร ย่อยพืชผักค้ำที่ไม่สามารถย่อยได้ (ณัฐพงศ์ เมธินรังสรรค์, 2561) อีกทั้ง กระชาย เป็นสมุนไพรที่มีสาร Pinostobin ซึ่งมีแนวโน้มต้านการสลายกระดูกอ่อนในโรคข้อเสื่อมในผู้สูงอายุได้ มีประสิทธิภาพในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ได้ผลทั้งกับเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ เชื้อรา และแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง (ปริตา ธนสุกาญจน์ และคณะ, 2564)



ภาพที่ 6.2 แกงป่าไก่

ลักษณะที่ดีของแกงป่าไก่ สีน้ำแกงแดงสวย กลิ่นหอมเครื่องแกง รสชาติเค็ม หวานกะทิ เนื้อไก่นุ่มไม่เหนียว

#### คุณค่าทางโภชนาการ

เนื้อไก่ ส่วนที่บริโภคได้ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 165 แคลอรี โปรตีน 31 กรัม ไขมันรวม 3.6 กรัม คอเลสเตอรอล 85 มิลลิกรัม โซเดียม 74 มิลลิกรัม โพแทสเซียม 256 มิลลิกรัม

พริกชี้ฟ้า ส่วนที่บริโภคได้ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 137 กิโลแคลอรี โปรตีน 2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 30 กรัม ไขมัน 1 กรัม

พริกไทยอ่อน ส่วนที่บริโภคได้ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 119 กิโลแคลอรี โปรตีน 4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 19 กรัม ไขมัน 3 กรัม

กระชาย ส่วนที่บริโภคได้ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 80 กิโลแคลอรี โปรตีน 1.8 กรัม คาร์โบไฮเดรต 17.8 กรัม ไขมัน 0.8 กรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 3 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 6.3



ภาพที่ 6.3 คุณค่าทางโภชนาการของแกงป่าไก่ ต่อ 3 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 6.4



ภาพที่ 6.4 คุณค่าทางโภชนาการของแกงป่าไก่ ต่อ 1 คนรับประทาน

## 2. แกงจืดตำลึง

ตำลึงเป็นผักชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นริมรั้วเกือบทุกหลังคาเรือน ตามรั้วบ้าน ตามต้นไม้หรือเกิดขึ้นตามสวนครัวของทุก ๆ บ้าน ตำลึงเป็นผักที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ โดยเฉพาะเมล็ดของตำลึงมากับมูลนก นกมาเกาะที่ไหนก็ถ่ายที่นั่นทั่วไปหมด ต้นตำลึงขึ้นในที่ที่มีฝนตกหรือมีน้ำ ตำลึงชอบดินที่มีความชุ่มชื้นโตเร็วมีลำต้นลักษณะกลมสีเขียวที่มียึดเกาะ ใบเป็นใบเดี่ยว แตกยอดเร็วมากจะสังเกตได้ว่าต้นตำลึงมีต้นตัวผู้และต้นตัวเมีย ต้นตัวผู้จะมีใบลักษณะคล้ายหำเหลียมขอบของใบกว้างยาวลึก ใบไม่ค่อยอ่อนและแข็งไม่นิยมนำมารับประทาน ส่วนต้นตัวเมียนั้นจะมีลักษณะเช่นเดียวกัน ขอบของใบไม่ลึกใบอ่อนบางนุ่มมียอดสวย ที่นิยมนำมาเป็นผักลวกจิ้มน้ำพริก ทำแกงจืดกับเนื้อสัตว์ต่าง ๆ การเก็บยอดและใบตำลึงให้สังเกตดูว่า ยอดของตำลึงมีใบ 3 - 4 ใบและยอดอ่อน ๆ ส่วนที่มีสีเขียวเข้มจะไม่นำมากินเพราะแก่ไป เมื่อเก็บมาแล้วให้ล้างน้ำทำความสะอาด 2 - 3 น้ำ อย่าคิดว่าอยู่ริมรั้วแล้วจะสะอาดนะครับ การเด็ดให้เด็ดใบไม่เอาก้าน ส่วนยอดเด็ดลงมาถึงก้านถ้าเด็ดไม่ออกก็ไม่เอามาใช้เพราะเหนียวกินไม่อร่อย ส่วนหนวดเส้น ๆ หรือเรียกว่ามือตำลึงไม่เอานะมันจะพันคอหรือเคี้ยวไม่ขาด ตำลึงที่ฮาวาย เป็นวัชพืช ที่ต้องระดมนักคิดมาช่วยกันหาทางกำจัด ที่เมืองไทย

ด้วยภูมิปัญญาของคนโบราณ นำมากินเพราะโตไว และตำลึงมีเบต้าแคโรทีนที่จะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ ดีต่อตา และป้องกันมะเร็ง รักษาหัวใจ (สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ, 2544)



ภาพที่ 6.5 ส่วนผสมสำหรับทำแกงจืดตำลึง

เริ่มทำแกงจืดตำลึงรับแม่กันนะครับ เริ่มจากเด็ดใบตำลึงปริมาณ 300 กรัม ที่ต้องการแล้วแช่น้ำอีก ครั้งรอกแกง ส่วนเนื้อสัตว์ที่นิยมนำมาแกงจืดนั้นที่บ้านของเรานิยมใช้เนื้อหมูปนมัน 200 กรัม นำมาสับกับน้ำปรุงรสก็คือกระเทียมไทยสับ 2 หัว พริกไทยป่น 1 หยิบมือและดอกเกลือ ½ ช้อนความผสมกับน้ำ 2 - 3 ช้อน ความ (รูปที่ 6.5) ผสมดอกเกลือละลายแล้วค่อย ๆ รินใส่เนื้อหมู ใช้มีดปังตอสับเนื้อหมูให้เข้ากันพอละเอียดดี ได้เนื้อหมูสับเรียบร้อย หั่นมาตม่น้ำสะอาดสัก 2 - 3 ชามแกง ตั้งไฟให้เดือด บั่นหมูเป็นก้อนขนาดพอดีคำ ใส่ลงในน้ำเดือด พอก้อนหมูสับลอยขึ้นมาให้ชิมรส ถ้าไม่เค็มให้ปรุงรสด้วยน้ำปลา 1 ช้อนความ หรือซีอิ้วขาวได้ตามชอบ น้ำแกงอย่าให้มาก รสชาติของแกงจืดจะไม่อร่อย จากนั้นรอน้ำเดือดอีกครั้ง ใส่ใบตำลึงลงไปใช้ทัพพิกดเร็ว ให้ตำลึงถูกน้ำร้อนใบตำลึงจะไม่ดำ พอเดือดอีกครั้ง สังเกตดูว่าใบตำลึงสุกสีจะเปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีเขียวเข้ม แต่จะไม่คล้ำหรือตายหนึ่ง ไม่มีกลิ่นเหม็นเขียว เป็นอันว่าเสร็จ ตักใส่ชามโรยด้วยพริกไทยป่น (6.6) รับประทานร้อน ๆ แม่บอกว่าตำลึงกินเยอะ ๆ มีประโยชน์ดีมากให้เราซบถ่ายได้สะดวก ย่อยง่ายด้วยครับ หากไม่มีตำลึงก็สามารถใช้ผักอื่นได้ ผักหลากสีล้วนที่มีคุณค่าอาหาร นำมาต้มกับน้ำสต็อกรสชาติหวาน ปรุงรสให้กลมกล่อม เสริมคุณค่าโปรตีนด้วยเนื้อสัตว์ ทำให้เด็กๆ กินข้าวได้ง่ายขึ้น เพราะมีน้ำซุปรสหวานให้ซดได้ คล่องคอ (เรวดี เจริญยิ่ง, 2545)



ภาพที่ 6.6 แกงจืดตำลึง

ลักษณะที่ดีของแกงจืดตำลึง น้ำแกงใส สีใบตำลึงเขียว กลิ่นหอมน้ำซุปลและใบตำลึง รสชาติหวาน น้ำซूप เค็มเล็กน้อยใบตำลึงสุก

#### คุณค่าทางโภชนาการ

ตำลึง ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงาน 35 กิโลแคลอรี แคลเซียม 126 มิลลิกรัม เหล็ก 4.6 มิลลิกรัม วิตามินบี 1 0.17 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.13 มิลลิกรัม วิตามินซี 13 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 699.88 ไมโครกรัม เส้นใย 2.2 กรัม (นิดดา หงส์วิวัฒน์ และคณะ, 2550)

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 5 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 6.7



ภาพที่ 6.7 คุณค่าทางโภชนาการของแกงจืดตำลึง ต่อ 5 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 6.8



ภาพที่ 6.8 คุณค่าทางโภชนาการของแกงจืดตำลึง ต่อ 1 คนรับประทาน

### 3. แกงจืดเต้าหู้แผ่นหมูสับใบตำลึง

น้ำเต้าหู้ คือเครื่องดื่มที่มีอายุอย่างยาวนาน ซึ่งมีต้นกำเนิดในประเทศจีน โดยมีเรื่องเล่ากันว่าเมื่อประมาณ 2,000 ปีก่อน อ๋องหลิวอานเป็นบุตรที่กตัญญูต่อพ่อแม่ เมื่อมารดาของเขาป่วยรับประทานอาหารไม่ค่อยได้ ร่างกายผ่ายผอมลงทุกวัน เขาก็พยายามแสวงหาอาหารที่มารดารับประทานได้ และเอาถั่วเหลืองผ่นกับน้ำพร้อมกันทำเป็นน้ำเต้าหู้ให้มารดาดื่มทุกวัน มารดาหลิวอานดื่มแล้วรู้สึกรสชาติหอมหวานจึงชอบมาก สุขภาพก็ได้ฟื้นฟูขึ้นเป็นปกติอย่างรวดเร็วและหายเป็นปกติ ความกตัญญูของท่านกลายเป็นที่เล่าลือกัน น้ำเต้าหู้จึงเริ่มเป็นที่รู้จักกันในหมู่ชาวบ้าน ด้วยเหตุนี้เมืองฮว่ายหนานในมณฑลฮานฮุย จึงได้รับการขนานนามว่าเป็น "แหล่งกำเนิดน้ำเต้าหู้" หลังจากนั้นได้มีการเผยแพร่ไปยังประเทศข้างเคียง เช่น ประเทศญี่ปุ่น ประเทศเกาหลี และประเทศไทย (อารียา เอื้อการณ์ และชินโสณ วิสิฐนิธิกัจา, 2565) ปัจจุบันมีการนำส่วนต่างๆ ของน้ำเต้าหู้มาปรุงเป็นอาหาร เช่น แผ่นเต้าหู้ ที่จะเกิดขึ้นด้านบนของหม้อน้ำเต้าหู้ ซึ่งนำมาปรุงอาหารได้อย่างน่ารับประทาน สำหรับผู้เขียนพอเห็นแผ่นเต้าหู้ก็ทำให้หวนนึกถึงวันที่พ่อได้จากพวกเราไป แม่และลูก ๆ ยังมีความอาลัยเป็นอย่างมาก เพราะท่านจากไปกะทันหัน ตอนนั้นเรายังไม่ค่อยได้รู้สึกอะไรมากมายนักเพราะอายุเพียงแค่ 7 ขวบ แต่ก็ยังพอรับรู้ได้อยู่ จนเวลาผ่านไปหลายวันหลังจากพิธีศพเสร็จสิ้นแล้วก็กลับเข้าสู่ภาวะปกติ ครอบครัวเรานับถือศาสนาพุทธ แต่ก็ยังมีการรักษาประเพณีของชาวจีนอยู่บ้าง เพราะยังได้รับอิทธิพลและความเชื่อมาจากบรรพบุรุษ วันนี้เป็นเช้าอีกวันที่ต้องเตรียมอาหารเพื่อนำไปใส่บาตรพระเพื่อทำตามความเชื่อของคนเฒ่าคนแก่ท่านได้กล่าวไว้ ว่าดวงวิญญาณคนที่ล่วงลับไปแล้วจะได้กินอาหารจากเราที่ใส่บาตรไปให้จะไม่อดอยาก วันนี้แม่และพี่สาวต้องเร่งมือทำอาหารอีกวัน โดยอาหารที่ทำนั้นมีหลากหลายเมนูผมขอยกมาสักหนึ่งเมนูนะครับเพราะผมรู้สึกชอบเป็นพิเศษเหมือนกันคือ “แกงจืดเต้าหู้ตำลึง” จะไม่ขอเล่าอะไรมากครับเพราะกลัวใส่บาตรไม่ทันย่อ ๆ แล้วกันครับ สำหรับแกงจืดเต้าหู้หมูสับใบตำลึงนี้สูตรของแม่ผมเองถ่ายทอดให้พี่สาวโดยตรง วัตถุดิบที่หาได้ตามรั้วตามสวนครับส่วนประกอบสำคัญก็จะเห็นได้ดังนี้



ภาพที่ 6.9 ส่วนผสมสำหรับทำแกงจืดเต้าหู้แผ่นหมูสับใบตำลึง

ใบตำลึง 1 กำ เต้าหู้ 2 แผ่น เห็ดหอมแช่น้ำ 4 ดอก หั่นบาง ๆ หมูสับ 2 ชีด เก๋ากี้ 1 ช้อน พริกไทยป่น ละเอียด 1 ช้อนชา กระเทียมไทยสับ 2 หัว น้ำสะอาด 2 ขามแกง ดอกเกลือเล็กน้อย ซีอิ๊วขาว น้ำปลา และ น้ำตาลทรายเล็กน้อย (รูปที่ 6.9) ส่วนประกอบครบแล้วก็มาลงมือทำกันได้เลยครับ ใช้เวลาปรุงอาหารเมนูนี้ไม่นานเท่าไร เดี๋ยวใบตำลึงที่ล้างสะอาดนำขึ้นมาสะเด็ดน้ำ หั่นเต้าหู้แข็งตัดชิ้นพอคำเตรียมไว้ ต่อยหมูสับปรุงรสด้วยน้ำตาลทรายและพริกไทย นวดคลุกให้เข้ากันดีแล้วนำมาปั้นเป็นก้อน ๆ พอดีคำ ตั้งน้ำ 1 หม้อใช้ไฟแรง ใส่น้ำตาลและเกลือเล็กน้อย ใส่เห็ดหอม พอน้ำเริ่มเดือดตักหมูที่ปั้นก้อนไว้ลง เมื่อหมูเริ่มสุก ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาวและน้ำปลา ใส่เต้าหู้แผ่นฉีกชิ้นพอคำและเก๋ากี้ คนเบา ๆ ให้เข้ากันรอให้น้ำเดือดใส่ใบตำลึงลงไป คนเบา ๆ พอใบตำลึงสุก ยกออกจากเตาได้ พร้อมตักใส่ถ้วยรดด้วยหนังยางให้แน่น พี่สาวเห็นผมนั่งชะเง้อมองคงจะรู้ว่าน้องอยากกินก็เลยตักมาให้ผมกินยกชดอย่างรวดเร็ว น้ำร้อนลวกปากเลยเป็นเพราะเรายังเด็กไม่ค่อยระวังตัวในการกินเท่าไร แต่ก็ชดไม่ถอยนะครับชดกินไปเรื่อย ๆ จนเกลี้ยงชามเลยครับ จากนั้นแม่ก็ไล่ผมให้ไปล้างหน้าล้างตาเพื่อเตรียมตัวรอใส่บาตรในเช้าต่อไป (6.10)



ภาพที่ 6.10 แกงจืดเต้าหู้แผ่นหมูสับใบตำลึง

ลักษณะที่ดีของแกงจืดเต้าหู้แผ่นหมูสับใบตำลึง น้ำแกงใส สีใบตำลึงเขียว กลิ่นหอมน้ำซุบ ใบตำลึง และกลิ่นเต้าหู้แผ่น รสชาติหวานน้ำซุบ เค็มเล็กน้อย ใบตำลึงสุก

### คุณค่าทางโภชนาการ

เนื้อหมูปด ส่วนที่บริโภคได้ 100 กรัม ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 185 กิโลแคลอรี โปรตีน 31.7 กรัม คาร์โบไฮเดรต 0.6 กรัม ไขมัน 6.2 กรัม เหน็ดหอมสด ส่วนที่บริโภคได้ 100 กรัม ให้พลังงาน 387 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 67.5 กรัม โปรตีน 17.5 กรัม ไขมัน 8.0 กรัม เส้นใย 8.0 กรัม วิตามินบี 1 1.8 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 4.9 มิลลิกรัม ไนอะซิน 4.9 มิลลิกรัม แคลเซียม 98 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 476 มิลลิกรัม เหล็ก 8.5 มิลลิกรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 5 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 6.11



ภาพที่ 6.11 คุณค่าทางโภชนาการของแกงจืดเต้าหู้แผ่นหมูสับใบตำลึง ต่อ 5 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 6.12



ภาพที่ 6.12 คุณค่าทางโภชนาการของแกงจืดเต้าหู้แผ่นหมูสับใบตำลึง ต่อ 1 คนรับประทาน

## 4. น้ำปลาหวานสะเดา

น้ำปลาหวานไม่ได้หวานอย่างชื่อนะ เพราะข้าง ๆ งานน้ำปลาหวานมียอดสะเดาวางอยู่ เมื่อครั้งเป็นเด็กผมยังจำความได้ว่า อาหารจานนี้ทำให้นึกถึงการถูกแกล้งให้กินทุกครั้ง เห็นพี่สาวกินยอดสะเดาจะกิน

ตามไม่รู้ว่ายอดอะไร หรือผักอะไรกินหมดทุกอย่าง คายแทบไม่ทันเพราะว่ามันมีรสขมมาก ๆ ใช้ช้อนชูดลิ้นก็ออกไม่หมด กินน้ำล้างปากหลาย ๆ ครั้งก็ยังไม่หมดความขม ขมยิ่งกว่ากินยาขมแก้ร้อนในอีก ไม่เชื่อลองกินดูสิ ต่อมาเริ่มโตรู้ว่าอาหารจานที่เรากินแทบจะคายออกจากปากไม่ทันนั้น มีคุณค่าทางโภชนาการสูงครบถ้วนเลยทีเดียว พุดถึงยอดสะเดาเป็นไม้ยืนต้นประเภทหนึ่ง ปลูกข้าง ๆ บ้าน ในสวนมีสองพันธุ์ด้วยกัน สะเดาขม ยอดสะเดามีสีเขียวอมแดง รสขมกว่ายอดสะเดามันที่มีสีเขียว สะเดาจะออกปลายฤดูหนาว (รูปที่ 6.13) ตอนเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนมีนาคม จะออกแต่ยอดอ่อนไม่มีดอก บางคนชอบกินทั้งยอดทั้งดอก นักวิชาการเขาแนะนำให้นำใบสะเดาไปหมักเป็นปุ๋ยชีวภาพ เพราะป้องกันเชื้อราและแมลงที่มากัดกินต้นไม้และผลไม้ ส่วนยอดสะเดาที่มียอดสีเขียวอ่อน ๆ ชาวบ้านเรียกว่าสะเดามันจะมีรสชาติขมเล็กน้อย เรากินใบอ่อนและช่อดอกของสะเดามีการลวกเพื่อให้คลายความขม ขมมากจะลวกหลายครั้ง ถ้าเป็นสะเดาจี๊ด สะเดามัน สะเดาหวาน อาจลวกครั้งเดียว (สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ, 2544) เมื่อเก็บยอดมาแล้ว มีวิธีทำให้สะเดาขมน้อยลงได้ แม่ได้แนะนำไว้ดังนี้



ภาพที่ 6.13 สะเดา



ภาพที่ 6.14 สะเดาลวก



ยอดสะเดา 2 กำมือ ต้มน้ำใส่ดอกเกลือลงไปพอประมาณ ใส่น้ำครึ่งหม้อเบอร์ 30 เกลือ 1 ซ้อนคา  
 การที่เราใส่ดอกเกลือลงไปจะช่วยดึงความขมของยอดสะเดา (รูปที่ 6.14) แต่บอกว่ากินสะเดาแล้วไม่ขมก็ไม่ใช  
 สะเดาสี ลวกในน้ำเดือดใส่สะเดาลงไปใช้ทัพพิดให้ยอดสะเดาจม ปิดไฟทันที จากนั้นใช้ทัพพ็โปรงซ้อนขึ้นใส่  
 น้ำเย็นจะได้สะเดาที่เขียวสวยและน่ารับประทาน หรือบางบ้านจะใช้น้ำข้าวมาแช่ยอดสะเดา วิธีนี้คนมีอายุ  
 เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ชอบทำกินกัน อ้อ..เดี๋ยวมักถามว่า น้ำข้าวคืออะไร การหุงข้าวกับน้ำพอเมล็ดข้าวเริ่มสุก  
 รินน้ำข้าวออกมา แล้วนำข้าวตังให้แห้ง ส่วนน้ำข้าวร้อน ๆ ลวกยอดสะเดาเตรียมไว้จนน้ำข้าวเย็น นำยอด  
 สะเดามารับประทานได้ เมื่อยอดสะเดาลวกเสร็จเรียบร้อยแล้ว หั่นมาคั่วส่วนผสมของน้ำปลาทูหวาน ที่บ้านของ  
 ผมทำแบบนี้ครับ

น้ำปลาคั่ว ½ ชามแกง น้ำตาลมะพร้าว 1 ½ ชามแกง น้ำมะขามเปียก 1 ชามแกง ผสมรวมกันตั้งไฟ  
 ให้เดือดเคี่ยวพอข้น ยกลง จะมีรสชาติ หวาน เค็ม เปรี้ยว (รูปที่ 6.15) พักไว้



ภาพที่ 6.15 ส่วนผสมการทำน้ำปลาทูหวานสะเดา



ภาพที่ 6.16 ส่วนผสมสำหรับทำน้ำปลาทูหวาน



ภาพที่ 6.17 น้ำปลาหวาน

ส่วนผสมพริกเผาตำรับแม่มีดังนี้ มีพริกชี้ฟ้าแดงแกะเมล็ดออกคั่วพอหอม 10 เม็ด กระเทียมไทยแกะเปลือกคั่วสุก 3 หัว หัวหอมแดงแกะเปลือกคั่วสุกหอม 5 หัว (รูปที่ 6.16) จากนั้นโขลกรวมกันให้ละเอียด แบ่งน้ำปลาหวานมาละลายกับพริกเผาคนให้เข้ากัน ใช้รับประทานกับยอดสะเดาลวก หรืออีกสูตรหนึ่ง เจียวกระเทียม ½ ชามแกง เจียวหัวหอม ½ ชามแกง พริกขี้หนูแห้งทอด 10 เม็ด ผสมรวมกับน้ำปลาหวานที่เคี้ยวไว้ อาจจะใช้โรยถั่วลิสงโขลก 2 ช้อนควว (รูปที่ 6.17) อีกหน้อยก็อร่อยไปอีกแบบ แต่ถ้าจะให้อร่อยกว่านี้ต้องกินคู่กันกับปลาอย่าง ปลาตุ๋นย่าง ปลาช่อนย่าง 1 ตัว (รูปที่ 6.18) อร่อยอย่าบอกใครเลย คุณลองทำวิธีนี้สิ สะเดาจะไม่ขมอย่างที่คิดเลย



ภาพที่ 6.18 สะเดาน้ำปลาหวาน

ลักษณะที่ดีของน้ำปลาหวานสะเดา สีน้ำปลาหวานออกน้ำตาล กลิ่นหอม มีความข้นไม่ใส รสชาติหวาน เค็ม กลมกล่อม ไม่มีกลิ่นไหม้ของเครื่องที่เจียว

### คุณค่าทางโภชนาการ

สะเดา ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงาน 80 กิโลแคลอรี โปรตีน 6.1 กรัม ไขมัน 0.8 กรัม คาร์โบไฮเดรต 12.1 กรัม แคลเซียม 72 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 118 มิลลิกรัม เหล็ก 1.2 มิลลิกรัม วิตามินบี 1 0.07 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.07 มิลลิกรัม วิตามินซี 9.00 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 777.90 ไมโครกรัมใยอาหาร 11.60 (สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ, 2544)

ปลาตุ๋น ในปริมาณ 1 ตัว มีพลังงานทั้งหมด 164 กิโลแคลอรี โปรตีน 18 กรัม คาร์โบไฮเดรต 5 กรัม ไขมัน 8 กรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 6 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 6.19



ภาพที่ 6.19 คุณค่าทางโภชนาการของสะเดาน้ำปลาหวาน ต่อ 6 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 6.20



ภาพที่ 6.20 คุณค่าทางโภชนาการของสะเดาน้ำปลาหวาน ต่อ 1 คนรับประทาน

### 5. ไข่ลูกเขย

ชื่อนั้นสำคัญไฉน ชื่ออะไรทำอะไรบ้านของเราไม่ได้ให้ความสำคัญมากเท่าไร แต่ที่รู้ ๆ กันว่า ไข่ลูกเขยนั้นได้เป็นเรื่องบังเอิญมากกว่าที่ได้ทำอาหารขึ้นมาสักอย่าง ก็มีที่มาที่ไป แม่เล่าให้ฟังว่าเมื่อก่อนทำน้ำปลาหวานสะเดากินกันลูกไม่ชอบกินเพราะสะเดามีรสขมจึงหาวิธีทำอาหารขึ้นมาใหม่

ไข่ลูกเขย เป็นอาหารจานที่ต้องกินเป็นเครื่องเคียงกับอาหารอย่างอื่นถึงจะอร่อย คุณอาจจะรับประทานแกงเผ็ดหรือน้ำพริก แล้วมีไข่ลูกเขยรับประทานด้วยกัน ทำให้รสชาติดี ทำได้ง่าย และเป็นจานหนึ่งที่เด็กๆ ชอบ รับประทานเด็กๆ จะต้องขอให้ทำซ้ำอีกแน่นอน (ม.ล.จิราธร จิระประวัติ, 2543)



ภาพที่ 6.21 ส่วนผสมสำหรับทำไข่ลูกเขย

ส่วนผสมตำรับของแม่ก็มี ไข่เป็ด 5 ฟอง ส่วนน้ำตาลไข่ลูกเขยมีตามนี้ น้ำปลาอย่างดี 2 ช้อนคาว น้ำตาลมะพร้าว 6 ช้อนคาว น้ำมันมะพร้าว 4 ช้อนคาว เคี้ยวพอนโรยด้วยหอมแดงเจียว 3 ช้อนคาว กระเทียมเจียว 1 ช้อนคาว วิธีทำ ผสมน้ำปลา น้ำตาล น้ำมันมะพร้าว (รูปที่ 6.21) ยกขึ้นตั้งไฟ ใช้ไฟอ่อนๆ เคี้ยวพอน นี่คือน้ำปลาหวานที่ใช้ราดไข่ลูกเขยครับ ที่บ้านของเรามีเด็ก ๆ อยู่ 2 คน มีผมกับพี่สาวที่ไม่ชอบกินขนม แม่หันไปเอาไข่มาต้มใช้วิธีการต้มแบบไข่พะโล้เลยครับ ให้เลือกไข่เก่าเช่นเดิม ต้มในน้ำใส่ดอกเกลือ คอยคนอยู่ตลอดไข่แดงจะได้อยู่ตรงกลาง พอได้เวลาจึงตักขึ้นแช่น้ำเย็นเพื่อจะได้ปอกเปลือกไข่ออกง่าย ตั้งน้ำมันหมูใส่กระทะพอประมาณใช้ไฟปานกลาง ทอดไข่ต้มในน้ำมันให้เหลืองทั่วกันทั้งฟองตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน พักไข่ให้เย็นใช้มีดผ่าตรงกลางไข่แบ่งออกเป็น 2 ซีก ลักษณะที่ดี ไข่แดงควรอยู่ตรงกลางสวย จากนั้นนำน้ำปลาหวานราดหน้าพอประมาณ โรยด้วยหอมแดงเจียว กระเทียมเจียวและผักชีแต่งหน้าให้สวยงาม เมื่อทำเสร็จแล้วนำมาวางกลางวงข้าว เด็ก ๆ อย่างเราจะชอบมากทีเดียว นี่แหละเป็นเรื่องบังเอิญไหมครับเมนูอาหารของบ้านเรา การเลือกไข่นำมาทำไข่ลูกเขยไม่จำเป็นที่จะใช้ไข่เป็ดเสมอไปอาจจะใช้ไข่ไก่ ไข่นกกระทาได้นะครับ แต่ที่ลองนำมาใช้ทำไข่ลูกเขยนี้ ไข่เป็ดอร่อยมาก ๆ มีลักษณะที่ดีอยู่ตัวไข่รูปทรงสวย กลิ่นหอม ไข่แดงมันอร่อยดี สีสวยน่ากิน ลองทำดูสิครับ (รูปที่ 6.22)



ภาพที่ 6.22 ไข่ลูกเขย

ลักษณะที่ดีของไข่ลูกเขย ลักษณะของไข่ลูกเขยสวย ไข่แดงอยู่ตรงกลางสุกพอดี ไข่ขาวอยู่รอบนอกไม่หลุด สีน้ำตาลสีน้ำตาลอ่อน รัตบนไข่เกาะติด รสชาติหวาน เค็ม เปรี้ยว กลมกล่อม ไม่มีกลิ่นไหม้ของหอมเจียว

#### คุณค่าทางโภชนาการ

มะขามเปียก ส่วนที่บริโภคได้ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 39 กิโลแคลอรี โปรตีน 2.8 กรัม คาร์โบไฮเดรต 62.5 กรัม ไขมัน 0.6 กรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 5 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 6.23



ภาพที่ 6.23 คุณค่าทางโภชนาการของไข่ลูกเขย ต่อ 5 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 6.24



ภาพที่ 6.24 คุณค่าทางโภชนาการของไข่ลูกเขย ต่อ 1 คนรับประทาน

### 6. ข้าวต้มลูกโยน หรือข้าวต้มหาง

สืบทอดมาจากการทำข้าวต้มผัดกับข้าวต้มมัดนะครับ ส่วนข้าวต้มหางนั้นมีส่วนผสมเหมือนกัน แต่รูปทรงไม่เหมือนกันครับ ข้าวต้มหางนิยมทำหลังจากฤดูเก็บเกี่ยวโดยนำข้าวสารเหนียวใหม่ๆ แขน้ำแล้วห่อด้วยใบตองเป็นรูปสามเหลี่ยมเหมือนกรวยแต่มีหาง สำหรับใช้มัดรวมกันได้ เป็นเครื่องสื่อความหมายของความสามัคคี นำข้าวเหนียวที่ห่อแล้วไปต้มให้สุก (ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ, 2553) ใบไม้ที่ใช้ห่อข้าวต้มผัดคือ ยอดใบตองอ่อนแต่ข้าวต้มหางใช้ยอดใบจาก ยอดใบมะพร้าว ยอดใบตาล คงจะสงสัยว่าทำไมถึงต้องใช้แต่ยอดอ่อนของใบต่าง ๆ คงเป็นเพราะยอดของใบต่าง ๆ นี้มีคุณสมบัติที่นุ่ม ห่อได้ง่ายพับรูปทรงได้ตามต้องการ สิ่งที่ขาดไม่ได้คือ ดอก ทำมาจากไม้ไผ่ยาวประมาณ 12 - 15 นิ้ว นำมาจักเป็นแผ่นบาง ๆ เส้นเล็ก ๆ เตรียมแช่น้ำเอาไว้ให้นุ่ม จากนั้นเตรียมกล้วยน้ำว้าที่สุกงอมพอดี บ้านเราใช้พันธุ์มะลิอ่อน เพราะพันธุ์นี้เป็นพันธุ์พื้นบ้าน ผ่าผลกล้วยออกมาแล้วใส่ของเขาจะเหลือง เมื่อนึ่งออกมาใส่จะแดงสวย



ภาพที่ 6.25 ส่วนผสมการทำข้าวต้มลูกโยน

ส่วนผสมข้าวต้มมัดตำรับแม่ มีดังนี้คือ ข้าวเหนียวเขี้ยวงูเม็ดงามกลางปี 1 กิโลกรัม แขน้ำอย่างน้อยประมาณ ½ ชั่วโมง ถั่วดำต้มสุกนุ่ม ¼ ขามแกง หัวกะทิชั้น ๆ 2 ½ ขามแกง น้ำตาลทรายประมาณ 1 ขามแกง ดอกเกลือ ½ ซ่อนควา กล้วยน้ำว่าสุก 1 หวี (รูปที่ 6.25) จากนั้นเรานำกระทะตั้งไฟเคี่ยวหัวกะทิกับเกลือให้เดือด สงข้าวเหนียวขึ้นจากน้ำใส่ลงในกะทิผัดให้ข้าวเหนียวดูน้ำกะทิจนแห้ง อย่าน้ำตาลลงไปพร้อมกับข้าวเหนียว จะทำให้นิ่งไม่สุก เพราะความหวานของน้ำตาลจะไปรัดข้าวเหนียว ทำให้ข้าวเหนียวนิ่งไม่สุก พอแห้งตั้งขึ้นพักให้เย็น ตอนนี้นำถึงวิธีการห่อ เริ่มจากหยิบใบจากหรือใบมะพร้าวที่เราเตรียมไว้ พับชายใบมะพร้าวเข้ามา ประมาณ 2 - 3 นิ้วแล้วแต่ความต้องการห่อเล็กหรือใหญ่ วางถั่วดำลงไป 5 - 6 เม็ด ตักข้าวเหนียวมา 1 ซ้อน วางบนถั่วดำแล้ววางขึ้นกล้วยน้ำว่าสุกหั่นชิ้นพอดีตรงกลางห่อ พันทางมะพร้าววน 2 รอบ ขึ้นมาให้พอดีกับข้าวเหนียว ตักข้าวเหนียวปิดให้มีติดกล้วย พับทางมะพร้าวมาปิดข้าวเหนียวให้มีติด จัดทรงให้สวยมัดด้วยตอก 3 ปล้อง และมีหางใบมะพร้าวยื่นออกมาซีกคี่บ เพื่อเวลาหยิบข้าวต้มทางใสในบาตร นี่คือการห่อข้าวต้มทาง ต่างกับข้าวต้มมัดแบบนี้ครับและนำไปใช้งานบุญแตกต่างกันไป นำไปนึ่งในน้ำเดือดประมาณ 50 - 60 นาที ลักษณะที่ดีของข้าวต้มทาง ข้าวเหนียวเป็นเมล็ดสวยเกาะตัวเหนียว กล้วยมีรสหวานถั่วดำนุ่มรสชาติหวานมัน ออกเค็มเล็กน้อย ที่สำคัญต้องมีหางสวยงามครับ (รูปที่ 6.26)



ภาพที่ 6.26 ข้าวต้มลูกโยน

ลักษณะที่ดีของข้าวต้มลูกโยน รูปทรงห่อข้าวต้มลูกโยนสวย มีส่วนใบอ่อนของปลายทางมะพร้าวยื่นออกมาจากตัวข้าวต้ม มัดด้วยตอกแน่น เปิดห่อใบมะพร้าวออกเนื้อเนื้อข้าวต้มสวย เนื้อข้าวเหนียวหุ้มกล้วยมีดกลิ่นหอมใบมะพร้าวและข้าวเหนียว รสชาติหวาน เค็มเล็กน้อย เหนียวนุ่ม ใสกล้วยสีชมพูแดง รสชาติกล้วยไม่ฝาด

#### คุณค่าทางโภชนาการ

ข้าวเหนียว ที่บริโภคได้ 100 กรัม ให้พลังงานทั้งหมด 97 กิโลแคลอรี โปรตีน 2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 21.1 กรัม ไขมัน 0.2 กรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 15 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 6.27



ภาพที่ 6.27 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวต้มลูกโยน ต่อ 15 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 6.28



ภาพที่ 6.28 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวต้มลูกโยน ต่อ 1 คนรับประทาน

### บทสรุป


เวลาผ่านมาถึงเดือนตุลาคม ตำรับอาหารของแม่ในเทศกาลออกพรรษา จึงเป็นการถ่ายทอดเรื่องราวด้านอาหารพื้นบ้าน ที่สะท้อนวัฒนธรรมชาวพุทธในอำเภอพนัสนิคม การได้เตรียมภัตตาหารไปถวายพระหลังจากที่ท่านได้ปฏิบัติธรรมในช่วงเข้าพรรษา ถือเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะชาวพุทธเชื่อว่า นี่คือโอกาสของการได้สร้างบุญใหญ่ให้ติดตัวไปในภพหน้า การจัดเตรียมภัตตาหาร จึงต้องเตรียมจัดเตรียมด้วยความประณีต สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในท้องถิ่น สำหรับตำรับของแม่มีทั้งหมด 6 รายการ ประกอบด้วย แกงไก่บ้าน แกงจืดตำลึง แกงจืดเต้าหู้แผ่นหมูสับใบตำลึง น้ำปลาหวานสะเดา ไข่ลูกเขย และข้าวต้มลูกโยน ซึ่งเป็นอาหารที่หาทานได้ง่ายแต่มีประโยชน์มาก สำหรับรสมือแม่ที่ได้ถ่ายทอดสูตรอาหารถือว่าไม่เป็นสองรองใครกันเลยทีเดียว



## เอกสารอ้างอิง

- กัญญาพัชร บัญญาค้ำ. (2558). การแบ่งภาพจิตรกรรมพระพุทธรูปประวัติ ตอนเสด็จลงจากสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ จากจิตรกรรมฝาผนังมาเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ ผลงานของครูเหม เวชกร. *Veridian E-Journal มหาวิทยาลัยศิลปากรปีที่ 8 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2558)*. หน้า 15 – 26.
- กิตติ ธนิกกุล. (2539). **ประเพณี พิธีมงคล และวันสำคัญของไทย**. กรุงเทพฯ : ชมรมเด็ก 2539 .หน้า 177.
- ณัฐพงศ์ เมธินธรังสรรค์. (2561). ประสิทธิภาพของน้ำมันหอมระเหยจากเมล็ดพริกไทยดำคัดทิ้งในการควบคุมเพลี้ยอ่อนถั่ว, *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, ปีที่ 26 ฉบับที่ 6 พฤศจิกายน - ธันวาคม 2561. หน้า 943-952.
- ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ. (2553). **ภูมิปัญญาอาหารจากข้าว**. กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).หน้า 12.
- นิตดา หงษ์วิวัฒน์, ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ และสุภาพรรณ เยี่ยมชัยภูมิ. (2550). ผัก 333 ชนิด (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด. หน้า 87.
- ปณณวัฒน์. **ปฏิทิน 100 ปี พ.ศ. 2468-2568 คัมภีร์พยากรณ์คู่บ้าน**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไพลิน
- ปริตา ธนสุกาญจน์, ณัฐกานต์ นามมะกุนา, ปุณทริกา รัตนตรัยวงศ์ และศจี สุวรรณศรี. (2564). การพัฒนาเครื่องต้มน้ำกระชายผสมน้ำผลไม้. *Journal of Community Development Research*, ปีที่ 4 ฉบับที่ 1. หน้า 28-38
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต. (2548). "พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด". กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เสียงเชียงใหม่เพื่อพุทธศาสน์.
- พระมหาตุ้ย ขนติธมโม (คำหน่อ), พระครูธรรมจักรเจติยาภิบาล, พระมหาวิฑูส กตเมธี (ประเสริฐ) และ พระพุทระกูล พุทธภักขิโต (หลินภู). (2561). การจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนา เรื่องประเพณีตักบาตรเทโว จังหวัดอุทัยธานี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนชุมชนเทศบาลวัดมณีสถิตกปิฏฐาราม. *วารสาร “ศึกษาศาสตร์ มจร” คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย*, ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2561). หน้า 383 – 394
- เรวดี เจริญยิ่ง. (2545). **อาหารลูกรัก**. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด. หน้า 18.
- สมปราษฎ์ อัมมะพันธ์.(2536). **ประเพณีและพิธีกรรมในวรรณคดี**. กรุงเทพฯ : บริษัท โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮ้า จำกัด
- สุเมธ เมธาวิทยกุล.(2532). **สังกัปปพิธีกรรม**. กรุงเทพฯ : บริษัท โอเดียนสโตร์ จำกัด .
- สำราญ นันทินัย. (2560). วันออกพรรษา. *วารสารวิถีชัยบุรี*, ปีที่ 17 ฉบับที่ 154 ตุลาคม 2560. หน้า 1-8.
- อารีญา เอื้อการณ์ และชิดโสณ วิสิฐนิจิกิจา (2565). ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดในการบริโภคน้ำเต้าหู้เพื่อสุขภาพ. *Southeast Bangkok Journal (Humanities and Social Sciences)*. ปีที่ 8 ฉบับที่ 2. หน้า 51 - 63.



A close-up photograph of a traditional Thai sticky rice dessert. The rice is cooked and coated in a thick, golden-brown, glossy sauce. It is mixed with whole, roasted peanuts and small white sesame seeds. The entire mixture is piled on a large, vibrant green banana leaf, which provides a natural, textured base for the food. The lighting is bright, highlighting the sheen of the sauce and the textures of the rice, peanuts, and leaf.

บทที่ 7 ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลสารทไทย



## บทที่ 7

### ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลสารทไทย

ครอบครัวอยู่ในชุมชนเล็ก ๆ มีเชื้อสายจีนผสมอยู่ ถ้ามองว่าชุมชนนี้มีทั้งคนจีนคนไทย และมีคนลาวปะปนเล็กน้อย ผู้สูงอายุเริ่มมีมากขึ้นวัยเลยจากอายุ 60 ขึ้นไปมีมากอยู่ วันนี้เป็นวันสำคัญอีกวันหนึ่ง ที่ผู้สูงอายุมารวมตัวกันก็คือที่องค์การบริหารส่วนตำบลวัดหลวง มีการจัดโครงการผู้สูงอายุขึ้นมา โดยมีผู้สูงอายุมารวมตัวกันหลายสิบคน ร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ออกกำลังกาย ร้องรำทำเพลงและจักสานรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมทำกัน ผีกสมาธิในวันว่าง แม่ของเราเป็นผู้สูงอายุคนหนึ่ง ที่ได้เข้าไปร่วมทำกิจกรรมทำให้ผู้สูงอายุใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และมีการพูดคุยกันในเรื่องต่าง ๆ แลกเปลี่ยนความรู้กันแม่ของเราเป็นคนพูดไม่เยอะแต่ถ้าใครพูดด้วยจะคุยสนุกสนานทีเดียว วันนี้ได้คุยถึงเรื่องวันสำคัญของเดือนกันยายนว่ามีวันสำคัญอะไรบ้างมีผู้สูงอายุคนหนึ่งได้เอ่ยขึ้นมามีว่าจะถึงวันสารทไทยแล้วไง วันสารทไทยปีนี้ แม่บอกว่า ส่วนใหญ่จะอยู่ราว ๆ เดือนกันยายนถึงตุลาคมของทุก ๆ ปี ไข่ ๆ ผู้สูงอายุบางคนบอกว่าเกือบสี่ไปมันจะถึงอยู่แล้วนี่ ที่ตำบลของเราส่วนใหญ่มักจะทำขนมเตรียมเอาไว้สำหรับทำบุญและอุทิศส่วนกุศลไปให้ผู้ล่วงลับไปแล้วคือขนมกระยาสารท ขนมกระยาสารทนี้อร่อยไม่แพ้ของตำบลอื่น ๆ เลย ของเราหวานมันฉ้นคือเธอเลือกวัตถุดิบจากแหล่งข้าวที่เราปลูกเองมาทำเป็นข้าวพองซึ่งเป็นวัตถุดิบหลักของการทำกระยาสารทตามด้วยข้าวตอกที่เราคั่วใหม่ ๆ จากข้าวของเรา ส่วนถั่วลิสงคั่วใหม่ด้วยเตาฟืนกลิ่นหอม โดยเฉพาะกะทิของเราคั้นใหม่ ๆ สด ๆ ผู้สูงอายุพูดคุยกันสนุกสนานเรามารวมกลุ่มทำขนมกระยาสารทกันดีไหม มีผู้นำชุมชนคนหนึ่งเป็นรุ่นน้องแม่สัก 4 - 5 ปี ได้รวมตัวทำขายกันในชุมชนที่วัดไร่หลักทอง ทำใหม่สดในช่วงเทศกาล เราไปอุดหนุนกันสิ ปัจจุบันก็ยังทำขายกันอยู่ พูดไปพูดมาคุยกันตามประสาผู้สูงอายุจะเย็นแล้วกลับบ้านกันดีกว่าแม่บอก

พอใกล้ถึงวันสารทไทยแม่จะเตรียมอาหารคาวหวานเหมือนเช่นเดิม อาหารที่บ้านของเราทำส่วนใหญ่ในช่วงนี้ เพราะช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงจากหน้าฝนเป็นหน้าหนาว อาหารส่วนใหญ่จะเป็นยากินเพื่อบรรเทาอาการเป็นไข้ได้เลย เช่น แกงส้มตัดไข่หัวลม แกงหน่อไม้บ้านบนเนิน ยำกบ แกงซี่เหล็ก ขนมโสมน ขนมที่ขาดไม่ได้คือขนมกระยาสารท ก่อนที่จะเข้าเรื่องเล่าการทำอาหารไปทราบถึงเรื่องราวของวันสำคัญกันก่อนคือวันสารทไทยว่ามีประวัติอย่างไร

#### 7.1 เทศกาลสารทไทย

วันสารทไทย หรือ วันสารทเดือนสิบ เป็นเทศกาลทำบุญในวันสิ้นเดือน 10 หรือวันแรม 15 ค่ำเดือน 10 ปัจจุบันเราอาจจะรู้จักแต่วันสำคัญของชาวตะวันตก ไม่ค่อยได้ใส่ใจกับพิธีไทยมากเท่าไรนัก ยิ่งชื่อพิธีสารท บางคนอาจจะเคยได้ยินชื่อแต่ “วันสารทจีน” ไม่เคยได้ยินชื่อ “สารทไทย” มาก่อน คำว่า “สารท” เป็นคำอินเดีย หมายถึง “ฤดู” ฤดูสารทในอินเดีย เป็นช่วงเวลาที่พักพันธ์ธัญญาหารและผลไม้เริ่มสุก จึงเป็นช่วงที่ชาวไร่ชาวนามีความยินดีปรีดา ในสมัยโบราณนิยมนำผลไม้ที่เก็บเกี่ยวได้ครั้งแรกไปบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนนับถือ เพื่อเป็นการขอบคุณที่บันดาลให้ผลผลิตในไร่นา งดงามได้ผลสมบูรณ์ คติความเชื่ออันนี้ ในเมืองไทยแต่ครั้ง

โบราณก็มีเช่นเดียวกัน จึงนิยมนำผลผลิตที่เก็บเกี่ยวได้ในครั้งแรกไปทำบุญถวายพระเพื่อความเป็นสิริมงคล (กิตติ ธนิกกุล, 2539) และตรงกับฤดูในภาษาอังกฤษ ที่เรียกว่า "ออฟทิม" หรือ ฤดูใบไม้ร่วง ซึ่งประเทศต่าง ๆ นั้นก็นิยมทำเมื่อถึงฤดูเก็บเกี่ยว เช่น ในประเทศจีน เมื่อมีการเก็บเกี่ยวผลผลิตในครั้งแรกนั้น ประเพณีนิยมที่ต้องนำผลไม้ที่เก็บเกี่ยวในครั้งแรกนี้ ถวายสักการะแด่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพบูชา ทั้งนี้เพื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหล่านั้นจะได้ดลบันดาลให้พืชผลเจริญงอกงามดี แม้แต่ในประเทศแถบตอนเหนือของยุโรป ก็มีหลักฐานปรากฏว่ามีการนำพืชพันธุ์ธัญญาหารไปถวาย เพื่อให้ผลผลิตอุดมสมบูรณ์เช่นกัน

โดยบางแห่งก็จะมี การนำพืชผลที่เก็บเกี่ยวได้ครั้งแรกที่เรียกว่า “ผลแรกได้” ไปสังเวทหรือบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนเองนับถือ เพื่อความเป็นสิริมงคล และแสดงความเคารพที่ท่่านช่วยบันดาลให้พืชพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์จนเก็บเกี่ยวได้ เช่น พิธีปักคัล ในอินเดียตอนใต้ ที่มีพิธีต้มข้าวกับน้ำนมทำเป็นขนม เรียกว่า ข้าวทิพย์ ข้าวปายาส ถวายพระคณศ เป็นต้น

สำหรับในพจนานุกรมไทย "สารท" มีความหมายว่า เทศกาลทำบุญในวันสิ้นเดือน 10 โดยนำพืชพันธุ์ธัญญาหารแรกเก็บเกี่ยวมาปรุงเป็นข้าวทิพย์ และข้าวมธุปายาสถวายพระสงฆ์ จะตรงกับวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 ของทุกปี (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554) ซึ่งมักจะตกราว ๆ ปลายเดือนกันยายน ถึงเดือนตุลาคม ต้นกำเนิดของ “สารทไทย” ในประเทศไทย การทำบุญวันสารทมีมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย ตามที่ปรากฏหลักฐานในหนังสือนางนพมาศ เนื่องจากศาสนาพราหมณ์แพร่เข้ามาในประเทศไทย คนไทยจึงรับประเพณีวันสารทมาจากศาสนาพราหมณ์ด้วย ดังปรากฏหลักฐานในหนังสือพระราชพิธีสิบสองเดือน ซึ่งเป็นพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเหตุใดต้องมีพิธีสารทไทย (พระอนุพงษ์ ธนปาโล, 2561)

#### จุดประสงค์ของการจัดพิธีสารทไทย คือ

1. เป็นการแสดงความกตัญญูต่อบรรพชนผู้มีพระคุณ เพราะเชื่อกันว่าญาติที่ล่วงลับไปแล้วจะมีโอกาสได้กลับมารับส่วนบุญจากญาติพี่น้องที่ยังมีชีวิตอยู่ และญาติจะได้รับส่วนบุญได้เต็มที่ มีโอกาสหมดหนี้กรรม ได้ไปเกิด หรือมีความสุข
2. ได้แสดงความเอื้อเฟื้อให้แก่เพื่อนบ้าน เป็นการผูกมิตรไมตรีกันไว้ เนื่องจากชาวบ้านจะทำขนมกระยาสารทไว้แจกจ่ายกันตามหมู่บ้าน บ้านใกล้เรือนเคียง ทำให้ได้พบปะกัน
3. เป็นการแสดงความเคารพ และอปายนธรรมแก่ผู้หลักผู้ใหญ่
4. เป็นการกระทำจิตใจของตนเองให้สะอาดหมดจด ไม่ตกอยู่ในอำนาจแห่งความโลภ ขจัดความตระหนี่ได้
5. เป็นการบำรุง หรือจรรโลงพระพุทธศาสนาให้มั่นคงสืบไป
6. เป็นการแสดงความกตัญญูต่อพระแม่โพสพ หรือผีไร่ ฝึนา ที่ช่วยรักษาข้าวกล้าในนาให้เจริญงอกงามดี เนื่องจากสังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรม การทำนาเป็นอาชีพหลัก ในช่วงเดือน 10 นี้ ข้าวกล้ากำลังงอกงาม และรอเก็บเกี่ยวเมื่อสุก จึงมีเวลาว่างพอที่จะทำบุญเพื่อเลี้ยงขอบคุณตอบแทน การที่ผู้ยังมีชีวิตอยู่ระลึกถึง และคิดทำบุญกุศลอุทิศให้ผู้วายชนมนั้น ถือว่าเป็นสำนึกที่ดี เพราะเมื่อได้จากไปแล้วนั้น ไม่มีผู้ใดทราบ ว่า ชีวิตภายหลังความตายของเขาเหล่านั้นเป็นอย่างไร มีสุขหรือทุกข์เพียงใด เมื่อโอกาสวันสารทมาถึง

ซึ่งในหนึ่งปี มี 2 ครั้ง คือ วันรับเปรต ตรงกับวันแรม 1 ค่ำ เดือน 10 และวันส่งเปรตตรงกับวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 ทั้งวันรับและวันส่ง ถือเป็นประเพณีปฏิบัติกันมา เป็นความพร้อมใจกันปฏิบัติ ซึ่งแตกต่างจากจารีตที่ต้องปฏิบัติ หากไม่ปฏิบัติ ถือว่าผิดจารีต (พระมหาไพศาล ปสนนจิตโต และคณะ, 2564)

### กิจกรรมในวันสารทไทย

กิจกรรมหลัก ๆ ของวันสารทไทย คือ การนำข้าวปลาอาหาร และที่ขาดไม่ได้คือ ขนมกระยาสารท ไปทำบุญตักบาตรที่วัด โดยการตักบาตรมีลักษณะที่แตกต่างกันไปตามท้องถิ่น เช่น ตักบาตรน้ำผึ้ง ที่มีเฉพาะชาวไทยมอญ การทำบุญตักบาตรในวันสารทไทยนั้น มีความเชื่อว่าเป็นการอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว นอกจากนั้นยังมีการฟังธรรมเทศนา ถือน้ำปลุกเสก ปล่อยนกปล่อยปลา วันสารท เป็นวันที่ถือเป็นคติและเชื่อสืบกันมาว่า ญาติที่ล่วงลับไปแล้วจะมีโอกาสได้กลับมารับส่วนบุญจากญาติพี่น้องที่ยังมีชีวิตอยู่ ดังนั้น จึงมีการทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้ญาติในวันนี้ และเชื่อว่าหากทำบุญในวันนี้ไปให้ญาติแล้ว ญาติจะได้รับส่วนบุญได้เต็มที่และมีโอกาสหมดหนี้กรรม และได้ไปเกิดหรือมีความสุข

อีกประการหนึ่งสังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรม ทำนาเป็นอาชีพหลักในช่วงเดือน 10 นี้ ได้ปักดำข้าวกล้าลงในนาหมดแล้ว กำลังงอกงาม และรอเก็บเกี่ยวเมื่อสุก จึงมีเวลาว่างพอที่จะทำบุญเพื่อเลี้ยงตอบแทนและขอบคุณสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือแม่พระโพสพ หรือผีไร่ ผีนา ที่ช่วยรักษาข้าวกล้าในนาให้เจริญงอกงามดี และออกรวงจนสุกให้เก็บเกี่ยวได้ผลผลิตมาก

การกำหนดทำบุญวันสารท มีความคลาดเคลื่อนกันบ้างในแต่ละท้องถิ่นของไทย เช่น

ภาคกลาง กำหนดในวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 ภาคใต้ กำหนดในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10 เป็นวันรับตายาย และวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 เป็นวันส่งตายายชาวมอญ กำหนดวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11

การทำบุญตักบาตร วันสารทไทยเป็นเทศกาลไทยที่แตกต่างจากเทศกาลอื่น ๆ โดยเฉพาะในส่วนของ การทำบุญตักบาตร ด้วยมีความเชื่อว่าการทำบุญวันสารทเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว การตักบาตรจึงมีลักษณะที่แตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่นนั้น ๆ การตักบาตรที่สำคัญในแต่ละท้องถิ่น ได้แก่ ตักบาตรขนมกระยาสารท ขนมกระยาสารทเป็นขนมประจำวันสารทในทุกท้องถิ่นของประเทศไทย ซึ่งจะขาดเสียมิได้ ด้วยมีความเชื่อที่ว่า ถ้าไม่ได้ใส่บาตรขนมกระยาสารทในวันสารทไทยแล้ว ญาติผู้ล่วงลับก็จะได้ไม่ได้รับส่วนบุญส่วนกุศลที่กระทำในวันนั้น ขนมกระยาสารทมีส่วนประกอบ คือ ข้าวตอก ข้าวเม่า ถั่ว งา และน้ำตาล นำทั้งหมดมากวนเข้าด้วยกัน เมื่อสุกแล้วจึงนำมาปั้นเป็นก้อนกลม หรือจะตัดเป็นแผ่นก็ได้ (จารุพรรณ ทรัพย์ปรุง, 2555)

## 7.2 ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลวันสารทไทย

ตำรับอาหารของแม่ประกอบด้วย 6 ตำรับดังนี้

1. แกงส้มตัดไข่หัวลม
2. แกงหน่อไม้บ้านบนเนิน
3. ยำกบนา ไม่ใช่คางคก
4. แกงขี้เหล็กกริมรั้ว
5. ขนมหอกโสน
6. ขนมกระยาสารท

## 1. แกงส์มัดตัดใช้หัวลม

อากาศหนาว ๆ รู้สึกครั่นเนื้อครั่นตัว มีน ๆ งง ๆ ไม่สบายตัว หันไปคนนั้นก็รู้สึกไม่สบาย อากาศเปลี่ยนแปลงเดี๋ยวร้อนเดี๋ยวหนาว ร่างกายปรับตัวไม่ทัน ถ้าคนสุขภาพแข็งแรงคงไม่เป็นไร แต่ถ้าบางคน ร่างกายไม่แข็งแรงจะมีผลกระทบ การรับประทานอาหารเป็นเรื่องสำคัญต่อสุขภาพร่างกาย สุขภาพร่างกายของมนุษย์เรานั้น ถ้ามีอาการใดผิดปกติร่างกายจะต่อต้านขึ้นมาทันที การรับประทานอาหารช่วยได้ คนโบราณมักใช้อาหารเป็นยาที่ต้านทานโรคได้ อาหารที่คนโบราณนิยมรับประทานหน้าหนาวและป้องกันอาการดังกล่าว คือ แกงส์มัด ที่เรียกติดปากกันมาแต่สมัยก่อนว่า “แกงส์มัดตัดใช้หัวลม” คือแกงอะไร พอได้ยินคำเฉลยว่า “แกงส์มัดดอกแค” นั้นใจ จะร้องอ้อ ดอกแค ยอดแคเป็นอาหารบ้านทุ่งที่เราอยากให้ออกมาให้เข้ากรุง ไม่ใช่เพราะชอบที่ชื่อของแค แต่เพราะคุณค่าทางอาหารของแคที่คนยังไม่ทราบ ชาวเกาะในอินโดนีเซียใช้น้ำดอกแคหยอดตา รักษาตาเบลอ ยอดแคเป็นผักที่ให้ประโยชน์สูง มีเบต้าแคโรทีนสูง (สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ, 2544) เลยมารวบรวมในส่วนผสมของแกงส์มัดดอกแค มีส่วนผสมของ พริกแห้ง หัวหอม มะนาว เนื้อมะขาม เป็นหลัก มาดูสรรพคุณของสมุนไพรแต่ละชนิดมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร พริกแห้ง สามารถขับลมขับเหงื่อ หัวหอม แก้หวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล มะนาวแก้เสมหะ แก้ไอ แก้เลือดออกตามไรฟัน เนื้อมะขามหรือน้ำมะขามเปียก แก้เสมหะระบายอุจจาระ เชื้อแล้วหรือยังมีสรรพคุณมากมาย ผักที่ใส่คือดอกแค บางครั้งใช้ยอดแคแกงผสมลงไปด้วย ส่วนผสมของเครื่องแกงส์มัดตัดใช้หัวลมมีดังนี้

แม่จะแกงเมล็ดพริกชี้ฟ้าแห้งออก 10 เมล็ด หั่นหยาบ ๆ แขน้ำให้ชุ่มบิบน้ำออก ตำกับดอกเกลือปน ¼ ช้อนควาให้ละเอียด หัวหอมแดงปอกเปลือกออกล้างสะอาดซอยบาง ๆ สัก 5 หัว กะปิขยี้ปลายช้อนควาตำให้ละเอียด อย่ำให้แฉ่นใบ (แฉ่นใบ เป็นภาษาโบราณคือ ตำพริกไม่ละเอียด) เมื่อแกงจะมีเศษของพริกลอยขึ้นมา ไม่นำรับประทานเปรียบเสมือนคนทำงานไม่ละเอียด ก็จริงอย่างที่เขาว่าไว้เนะ จากนั้นแบ่งเนื้อปลาผาประมาณ 2 - 3 ชั้ น ต้มในน้ำเดือดพอสุกตัดชิ้นแกะเอาแต่เนื้อ นำลงตำรวมกับน้ำพริก จากนั้นเดินไปเก็บดอกแคหน้าบ้านเลือกดอกที่ยังไม่บานเนื้อกลีบดอกแคจะไม่เหนียวอร่อย และแกะเกสรสีเหลืองออก ถ้าแกะออกไม่หมดจะทำให้แออกรสขม ล้างให้สะอาดประมาณ 1 กิโลกรัม (รูปที่ 7.1) บางดอกจะมีแมลงตัวเล็ก ๆ อยู่เต็มไปหมด แขน้ำไว้สักครู่ ส่วนยอดแคเก็บมาพอประมาณ เดียวต้นดอกแคจะไม่มีการเจริญต่อไป ส่วนปลาช่อนนิยมหันเป็นแฉ่น ๆ ดูแล้วสวยดี น้ำซุบได้จากน้ำต้มปลาที่ตำกับน้ำพริกแกง ละลายพริกแกง ตั้งไฟให้เดือดใส่ดอกแคและยอดแค พอสุกลดไฟลงเคี่ยวให้ชุ่ม เปิดไฟให้เดือดอีกครั้งใส่เนื้อปลาช่อน 500 กรัม ปรงรสด้วยน้ำส้มมะขาม 5 ช้อนควา ในน้ำมะขามมีการช่วยทำให้เนื้อปลาไม่และ ใส่ปลาช่อน 2 ช้อนควา ซิมรสให้ออกรสเปรี้ยวนำเค็มและหวานตาม ความหวานได้จากเนื้อปลาและน้ำดอกแค ถ้าชอบกลิ่นหอมของน้ำมะนาวหลังจากยกลงจากเตาค่อยเติมน้ำมะนาว 2 ช้อนควา มิฉะนั้นน้ำแกงจะขมรับประทานไม่อร่อย รับประทานแกงส์มัดร้อน ๆ จะช่วยทำให้ร่างกายรู้สึกดีขึ้น หายใจสบายขึ้น อย่างกับนักมายากลเสกของหายไปกับตาอาหารที่นิยมกันคู่กันก็คือไข่เจียวหรือปลาเค็มทอด อร่อยอย่าบอกใครทีเดียว แต่อย่าเจียวไข่ให้มันมากนักจะแจะไม่ดีต่อสุขภาพเพราะมีน้ำมันมาก ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่าเรารับประทานแกงส์มัดมีความเปรี้ยวแล้ว ถ้ารับประทานของเค็มจะแก้กันได้ดี (รูปที่ 7.2)





ภาพที่ 7.1 ส่วนผสมสำหรับทำแกงส้ม



ภาพที่ 7.2 แกงส้มดอกแคและปลาแดดเดียวทอด

ลักษณะที่ดีของแกงส้มตัดไข่หัวลม สีน้ำแกงส้มแดง น้ำแกงไม่มาก ช้นเล็กน้อย กลิ่นหอมเครื่องแกง และดอกแค รสชาติเปรี้ยว หวาน เค็ม กลมกล่อม ดอกแคนุ่มเข้ากับน้ำแกง

#### คุณค่าทางโภชนาการ

ดอกแค ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงาน 33 กิโลแคลอรี โปรตีน 2.1 กรัม ไขมัน 0.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 5.6 กรัม แคลเซียม 2 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 57 มิลลิกรัม เหล็ก 1.2 มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง 0.09 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.49 มิลลิกรัม ไนอาซิน 0.5 มิลลิกรัม วิตามินซี 35 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 0.51 ไมโครกรัม (สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ, 2544)

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 10 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 7.3



ภาพที่ 7.3 คุณค่าทางโภชนาการของแกงส้มดอกแค ต่อ 10 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 7.4



ภาพที่ 7.4 คุณค่าทางโภชนาการของแกงส้มดอกแค ต่อ 1 คนรับประทาน

## 2. แกงหน่อไม้ บ้านบนเนิน

แม่เล่าว่าแกงหน่อไม้เป็นแกงที่ถูกออกถูกใจคนในครอบครัวทีเดียว รสชาติหอมและหวานหน่อไม้กลิ่นหอมใบแมงลัก กินขามแล้วขามเล่า หมดหม้อพอดีกัน ถึงฤดูฝนที่ไรนึ่งถึงแกงหน่อไม้ทุกที แถมยังอร่อยไม่รู้เบื่อ หน่อไม้สดมีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีโปรตีน วิตามิน และที่สำคัญ มีกรดอะมิโนที่ร่างกายผลิตเองไม่ได้ ต้องนำเข้าจากอาหารเท่านั้น หน่อไม้มีกากใยอาหารที่เข้าสู่ร่างกายแล้ว จะช่วยให้ร่างกายนำกากและสารพิษในร่างกายออกสู่ภายนอกได้อย่างรวดเร็ว โดยดื่มน้ำและเพิ่มปริมาตรให้ตัวตัวเองให้มากขึ้นจนร่างกายต้องส่งออกนั้ปหลัง (สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ, 2544) เกริ่นมาขนาดนี้แล้ว มาดูสิว่ามีเรื่องราวเป็นอย่างไรถึงจะเป็นแกงหน่อไม้ได้อร่อย ประมาณปลายเดือนพฤษภาคมและต้นเดือนมิถุนายน เข้าฤดูฝนหน่อไม้บ้านบนเนินเป็นหมู่บ้านที่ถัดจากบ้านของผู้เขียนไปทางตะวันออกประมาณ 1 กิโลเมตร หมู่บ้านนี้จะปลูกไม้ไผ่เป็นจำนวนมาก เพราะชาวบ้านจะนำไม้ไผ่มาจักสานอุปกรณ์ในการจับสัตว์ แม่รู้จักเพื่อนบ้านที่นั่นหลายคน เลยไปเก็บหน่อไม้ได้ง่าย เพราะบ้านใกล้เรือนเคียงกัน สามารถแบ่งให้กันได้ วิธีเก็บหน่อไม้ไม่ใช่เรื่องง่าย กว่าจะได้หน่อไม้สักหน่อต้องฝ่าฟันหนามที่อยู่ตามกิ่งของไม้ไผ่ต้องระวังเป็นอย่างมาก ใช้มีดฟันหนามเล็ก ๆ ใช้ด้ามเสียมเขี่ยใบ

ไผ่ที่ปกคลุมอยู่ที่โคนต้นออกจะเห็นหน่อไม้ขึ้นมายาวประมาณหนึ่งคืบ หน่อนี้ใช้แกงได้ แต่ถ้าหน่อเล็ก ๆ จะไม่ได้เนื้อเท่าไร กอไผ่หนึ่งกอจะมีหน่อไม้ 3 - 5 หน่อ พอได้สัก 20 - 25 หน่อ ประมาณ 1 กิโลกรัม พอแกงหนึ่งหม้อแล้ว หน่อไม้ไม่มีวิธีการปอกเปลือกอยู่เพราะหน่อไม้จะมีขนเล็ก ๆ อยู่ที่เปลือกจะทำให้คันมือได้ และถ้าปอกไม่ดีจะเสียเนื้อของหน่อไม้ ให้ใช้มีดคม ๆ ปอกเปลือกจนหมด ส่วนไหนที่แวกก็ทิ้งไปซึ่งมักจะอยู่ตรงโคนหน่อ ใช้มีดฝานบาง ๆ เป็นแผ่น ๆ จนหมดหน่อ จากนั้นใช้ดอกเกลือเม็ดหนึ่งกำมือขยำเบา ๆ แล้วบีบน้ำออกจะช่วยแก้รสขื่น ๆ ของหน่อไม้ได้ ใส่หน่อไม้ในหม้อเติมน้ำพอท่วมต้มให้เดือด เคี่ยวประมาณ 30 - 45 นาที จะใช้ได้ เมื่อน้ำเย็น กรองน้ำออก และบีบน้ำออกเตรียมใส่หม้อไว้ หันมาดูส่วนผสมของน้ำพริกแกงหน่อไม้ หัวใจของแกงอยู่ที่เครื่องแกงและหน่อไม้นี้แหละ พอได้ที่เรียบร้อยแล้วมาตำน้ำพริกแกงได้เลย มีดังนี้

พริกชี้หูสวน 15 เม็ด หัวหอมแดงซอย 10 หัว ตะไคร้ 2 ต้นซอยบาง ๆ กระชาย 2 - 3 รากซอยบาง ๆ ข่าบือ 2 ซ่อนควา ปลาอินทรีเค็มห่อใบตองปิ้ง 1 ชิ้นแกะก้างและหนังออก ตำทุกอย่างให้ละเอียด ปลาร้าต้มอย่างดี ¼ ชามแกง ใบย่านาง 2 กำ ขยำกับน้ำสะอาดจะได้น้ำสีเขียวออกมา กรองใส่ลงในหม้อต้มหน่อไม้พอท่วมหน่อไม้ที่เตรียมไว้ เติดฟาง 20 ดอก ผ่า 2 - 4 ชิ้น ฟักทองหั่นชิ้นพอคำ 300 กรัม ใบชะอม รูดเอาแต่ใบและยอด 1 กำ ใบแมงลัก 5 กิ่ง หอยแมลงภู่แกะเอาแต่เนื้อ ½ กิโลกรัม (รูปที่ 7.5)



ภาพที่ 7.5 ส่วนผสมสำหรับทำแกงหน่อไม้

วิธีแกงหน่อไม้ ใส่หน่อไม้ลงในหม้อ ใส่ใบย่านางพอท่วม ตั้งไฟพอเดือดใส่น้ำพริกแกงที่โขลกละลายให้ทั่ว เคี่ยวประมาณ 20 นาที น้ำแกงจะเข้าเนื้อหน่อไม้ ใส่น้ำปลาร้า ตามด้วยฟักทอง เมื่อฟักทองสุกใส่เห็ดฟาง ใบชะอม หอยแมลงภู่ เมื่อทุกอย่างสุก ใส่ใบแมงลัก กดให้จ่ม ชิมรสเค็มเล็กน้อย รสหวานจากหน่อไม้ เห็ดฟาง และหอยแมลงภู่ หอมใบชะอมและใบแมงลัก น้ำขื่นเล็กน้อย ถ้าใส่ข้าวเป็อมามากจะขื่นไม่อร่อย กินเล่นก็ได้ กินกับข้าวก็อร่อย ลองทำดูสิครับ อร่อยอย่าบอกใครทีเดียว (รูปที่ 7.6)



ภาพที่ 7.6 แกงหน่อไม้บ้านเนิน

ลักษณะที่ตีของแกงหน่อไม้บ้านเนิน สีน้ำแกงสีเขียวออกน้ำตาล น้ำแกงข้นเล็กน้อย กลิ่นหอม หน่อไม้ รสชาติ เค็ม หวานหน่อไม้ หน่อไม้นุ่ม

#### คุณค่าทางโภชนาการ

หน่อไม้ ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงาน 27 กิโลแคลอรี โปรตีน 2.3 กรัม ไขมัน 0.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 3.9 กรัม แคลเซียม 49 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 55 มิลลิกรัม เหล็ก 0.3 มิลลิกรัม วิตามินบี 1 0.01 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.08 มิลลิกรัม ไนอาซิน 0.8 มิลลิกรัม วิตามินซี 11 มิลลิกรัม (สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ, 2544)

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 25 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 7.7



ภาพที่ 7.7 คุณค่าทางโภชนาการของแกงหน่อไม้บ้านเนิน ต่อ 25 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 7.8



ภาพที่ 7.8 คุณค่าทางโภชนาการของแกงหน่อไม้บ่นเนืง ต่อ 1 คนรับประทาน

### 3. ยำกบนา ไม่ใช่คางคก

กบกับคางคกช่างเหมือนกันแทบแยกกันไม่ออก เมื่อตอนยังเด็กยังแยกไม่ออก เมื่อพี่ ๆ นำกบมา ยำให้เรากินจะเกิดรู้สึกที่เรากินคางคกทุกที เพราะโดนหลอกทุกครั้งทีกินยำกบ เมื่อถึงฤดูฝนที่ไร่บ้านของ พวกเราได้กินยำกบทุกครั้ง พอฝนตกจะได้ยินเสียงร้อง อ๊ับ ๆ ผสานเสียงกับเสียงอึ่งอ่าง เหมือนกันจนแยกไม่ ออก เมื่อถามพี่ชายพี่บอกว่าหน้าแล้งกบมันจำศีลอยู่ในรูไม่ออกมาหากิน แต่เมื่อฤดูฝนอากาศขึ้นจะมีพวก แมลงต่าง ๆ ออกมาหากิน พวกกบก็จะออกมาหากินแมลงกลางคืน และจะมีการผสมพันธุ์ พี่ชายก็จะถือ โอกาสช่วงเวลานี้จับกบมาเพื่อทำเป็นอาหาร เมื่อพระอาทิตย์ลับขอบฟ้าในวันที่มีฝนตก พวกกบจะออกมาหา กิน พี่ชายจะรีบเตรียมตัว มีไฟฉาย 1 กระบอก และอุปกรณ์จับกบที่สำคัญคือ สวิง แต่พี่ชายจะทิ้งท้ายมาอีกว่า มือเรานี้แหละที่สำคัญ ใช้จับกบได้ถนัดและไม่หลุดด้วย ผมขอติดตามพี่ชายไปดูด้วยว่าการจับกบเขาต้องทำ ยังไงกัน แต่มีข้อแม้จากพี่ชายว่าต้องไม่ส่งเสียงดังนะ เพราะจะทำให้กบรู้ตัวและกระโดดหนีไป และผมพอรู้ เทคนิควิธีจับกบจากพี่ชาย ได้เวลาจับกบต้องใช้การเพ่งเล็งไปที่ตาของตัวจะเห็นประกายสีแดง เพราะว่าตัวกบ จะอยู่หนึ่ง ๆ เวลาเราส่องไฟฉายแสงจะสาดไปที่ตัวกบ แต่เมื่อกับรู้ตัวกบจะหมอบตัวลงเวลาที่เรารับเข้าไปใกล้ ๆ แต่ต้องดับไฟก่อน เมื่อใกล้ตัวกบค่อยเปิดไฟอีกที เพื่อความแน่ใจว่าใช่ตัวกบจริง ๆ ไม่ใช่คางคก และมี ข้อสังเกตหนึ่งที่พอเชื่อถือได้คือถ้าเป็นคางคกตาจะสู้ไฟ ดวงตาโตกว่าตัวกบนิดหน่อย มันจะไม่หลบแสงไฟ เหมือนกบ บางครั้งกระโดดหนีไป อาจจะมีจับได้บ้างปะปนกันไป แต่เมื่อมาเปิดดูอีกทีก็ขำกันทั้งพี่น้องเพราะ สังเกตได้ที่ตัวกบจะมีผิวที่เรียบกว่าและขยาวยาวกว่าคางคก ส่วนคางคกจะมีผิวที่หยาบตัวเป็นตุ่ม ๆ และตัวป้อม ๆ ขาสั้น คินหนึ่งจะได้ 6 - 7 ตัว แล้วแต่จะโชคดี บางครั้งได้แค่ตัวสองตัวครับ กบตัวผู้จะมีลักษณะตัวเล็กกว่าตัว เมีย ตัวเมียจะมีลักษณะอ้วนกลมตัวโตกว่าตัวผู้เล็กน้อย กบแบบนี้แหละที่เขาเรียกกว่ากบนา ซึ่งแตกต่างจาก ปัจจุบันนี้ ส่วนมากกบที่ขายกันส่วนใหญ่มาจากการเลี้ยงเพื่อขายโดยเฉพาะ เมื่อเราได้กบนามาเรียบร้อยแล้วผมจะ พามาดูส่วนผสมของยำกบตำรับแม่ คือต้องเตรียมกบ 4 ตัว จัดการทำให้เรียบร้อยโดยการชำแหละชิ้นส่วน ข้างในท้องออกให้หมดและทำการต้มให้สุกทั้งตัว ต้มน้ำให้เดือดใส่ใบตะไคร้ตัดเป็นท่อน 3 ต้น ใบตะไคร้จะ ช่วยดับกลิ่นคาวและกลิ่นดินของกบได้ สังเกตได้ว่าหนังกบจะปริออกจากกระดูก เป็นอันว่าเนื้อกบสุก หรือใช้ เวลาต้มประมาณ 15 นาที ตักขึ้นทิ้งให้เย็นหรือใช้วิธีย่างกบก่อนยาก็ได้ ทำการผัดเป็นชิ้น ไม่ควรทำชิ้นใหญ่ไป เพราะน้ำยำจะซึมเข้าเนื้อกบได้ไม่ทั่ว เครื่องในกบก็เอานะแต่ต้องดึงเอาดีของกบออก ดีกบมีลักษณะเป็นถุงน้ำ สีเขียวเข้มเล็ก ๆ ถ้าไม่นำดีของกบออกรสชาติจะขมกินไม่ได้ เมื่อเตรียมกบเสร็จเรียบร้อยแล้วมีส่วนผสมของ

พริกเผาที่ขาดไม่ได้ เพราะเป็นตัวชูโรงได้ดีทีเดียว คือ น้ำพริกเผาแบบใช้ยำ ส่วนผสมมีพริกแห้งเม็ดใหญ่เผา 5 เม็ด หัวหอมแดงเผา 5 หัว หัวกระเทียมไทยเผา 3 หัว โดยเผาเตาถ่านกลิ่นจะหอมมาก นำมาลอกเอาเปลือกดำ ๆ ออกให้หมด ใส่ครกตำให้ละเอียด ถ้าชอบความเผ็ดใช้พริกขี้หนูแห้งได้ สมุนไพรที่ใส่ในยำกบมีดังนี้ ตะไคร้ซอยบางประมาณ 3 ต้น หัวหอมแดงซอย 5 หัว มะม่วงเปรี้ยวสับ 1 ลูก ใบมะขามอ่อนครึ่งถ้วย ใบสาระแนครึ่งถ้วย พริกขี้หนูสวนซอย 8 เม็ด น้ำปลา 1 ช้อนควว (รูปที่ 7.9) ผสมน้ำปลากับน้ำพริกเผาให้เข้ากันใส่เนื้อมกอกเคล้าเบา ๆ ใส่มะม่วงสับ ตะไคร้ซอย หอมแดงซอย คลุกเบา ๆ ใส่ใบมะขามอ่อน ใบสาระแน จะทำให้รสชาติกลมกล่อมหอมยิ่งขึ้น รสชาติของยำกบนั้นมีรสจัดจ้าน ออกเปรี้ยว เค็ม เผ็ด หอมกลิ่นน้ำพริกเผา กินเล่น ๆ หรือกินกับข้าวสวยร้อนอร่อยดีอย่าบอกใครเลย ทุกท่านอาจสงสัยว่าทำไมสูตรการยำถึงคั้นๆ ไซ้ไหมครับ จริง ๆ สูตรนี้เป็นสูตรคล้ายกับการยำถั่วพูนั่นเอง (จันทร์ ทศานนท์, 2535) แต่ในปัจจุบันกบนาจะไม่ค่อยเห็นอีกแล้ว เพราะส่วนมากเห็นแค่กบที่เขาเลี้ยงขายกัน ไม่ค่อยกล้ากินเท่าไร ส่วนน้ำพริกเผาที่มีในปัจจุบันก็มีรสชาติออกหวาน ไม่ใช่รสชาติอย่างที่บ้านเราทำกินกันตอนบรยากาศเดิม ๆ (รูปที่ 7.10)



ภาพที่ 7.9 ส่วนผสมสำหรับทำยำกบนา



ภาพที่ 7.10 ยำกบนา

ลักษณะที่ดีของยาغبนา สีสน้ำตาล เขียว แดงเล็กน้อย กลิ่นหอมสมุนไพร รสชาติเปรี้ยว เค็ม หวาน กลมกล่อม เผ็ดไม่มาก เนื้อนุ่มไม่เหนียว

### คุณค่าทางโภชนาการ

เนื้อกบ ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงาน 99 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย โปรตีน 89.2 กิโลแคลอรี และคาร์โบไฮเดรต 1.2 กิโลแคลอรี

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 5 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 7.11



ภาพที่ 7.11 คุณค่าทางโภชนาการของยาغبนา ต่อ 5 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 7.12



ภาพที่ 7.12 คุณค่าทางโภชนาการของยาغبนา ต่อ 1 คนรับประทาน

### 4. แกงขี้เหล็กกริมรั้ว

ขี้เหล็กเป็นผักกริมรั้วชนิดหนึ่งที่ชอบแทงยอดออกมาในฤดูฝน ขี้เหล็กเป็นไม้ยืนต้นตอนต้นเล็กก็เก็บยอดกินง่าย ส่วนใหญ่จะไม่ปล่อยให้ต้นโตเพราะถ้าตัดกิ่งอยู่ตลอดต้นจะไม่โต และจะแตกช่อกิ่งมาให้เราเก็บกินตลอดปีเลย แต่ถ้าหน้าฝนจะแตกช่อใบดีมาก การเก็บใบขี้เหล็กนั้น ต้องเก็บยอดนับใบลงมา 3 - 4 ใบ เรียกว่าใบนาง ๆ คือใบขี้เหล็กจะไม่แก่เกินไป ถ้าใบแก่ไปกินไม่อร่อย ถ้ามีแต่ยอดต้มจะเละ บางครั้งปล่อยให้ต้นขี้เหล็กโต จะมีดอกขี้เหล็กออกมาด้วยบางคนก็ชอบ เมื่อนึกและพุดถึงต้นขี้เหล็กหรือแกงขี้เหล็กคนทั่วไป

สายหัวและเบะปากว่าไม่ชอบกิน ไม่อยากเอามาทำเป็นอาหาร เพราะว้าซีเหล็กมีรสชาติขมกินแล้วไม่อร่อย  
นั่นเอง อย่างที่คนโบราณพูดว่าหวานเป็นลมขมเป็นยา คนทั่วไปยังไม่ชอบ ในปัจจุบันหารับประทานแกงซีเหล็ก  
แสนยาก บางครั้งถึงจะเห็นตามร้านขายอาหารอีสานทั่วไป น่าใจหายนะ คนกินน้อยลงไปทุกที แกงซีเหล็กนั้น  
มีคุณค่าทางโภชนาการหลายอย่างโดยเฉพาะวิตามินเอ สูงมาก ๆ และยังสามารถเป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยให้  
ร่างกายนอนหลับสบายในเวลากลางคืนด้วย เห็นไหมครับว่าสรรพคุณทางโภชนาการและทางยามากมาย  
สารอาหารที่สำคัญของซีเหล็ก คือ ใบอ่อนและดอกตูมของซีเหล็ก พบว่า มีสารที่มีชื่อว่า Baracol ซึ่งมีฤทธิ์กด  
ประสาทส่วนกลาง จะช่วยให้นอนหลับและเป็นยาระบายมีเบต้าแคโรทีน แคลเซียม และวิตามินซีในปริมาณสูง  
(นิตดา หงส์วิวัฒน์, 2547) แต่ทำไมไม่มีคนชอบรับประทาน อาจเพราะผู้คนไม่ชอบรับประทานรสขมก็เป็นไป  
ได้ มาลองวิธีนี้ดูสิครับว่าซีเหล็กที่นำมาทำเป็นอาหารจะขมอย่างที่คิดหรือไม่

ขอแนะนำตำรับของแม่มีเทคนิคอย่างแรกเลยเก็บใบอ่อนและยอดอ่อนซีเหล็กประมาณ 2 - 3  
กำมือ ล้างให้สะอาด รูดใบออกจากก้าน นำไปต้มในน้ำให้เดือด จากนั้นใส่ดอกเกลือประมาณ 1 ช้อนควว ต้ม  
ประมาณ 20 นาที เทใบซีเหล็กลงในกระชอนใช้ทัพพิดเอาน้ำขมออกให้หมด และเปลี่ยนน้ำต้มใหม่และนำ  
ซีเหล็กลงไปต้มต่ออีก 10 - 20 นาที ปิดไฟกรองน้ำออกให้หมดจะช่วยลดความขมลงได้ ใช้ใบซีเหล็กต้มแล้ว 1  
ชามแกง เนื้อหมูย่างหั่นชิ้นบาง 200 กรัม หรือเนื้อปลาล่าง 1 ตัว มะพร้าวขูด 2 ลูก ขูดด้วยกระต่าย คั้นเอา  
หัวชั้น ๆ 2 - 3 ชามแกง คั้นหางกะทิประมาณ 2 ชามแกง น้ำพริกแกงคั่วประกอบไปด้วย พริกแห้งตัดท่อนแช่  
น้ำ ประมาณ 15 เม็ด ดอกเกลือ ¼ ช้อนควว ข่าซอย 3 แว่น พริกไทยเม็ด 10 เม็ด ผิวมะกรูดซอย 1 หยิบมือ  
ตะไคร้ซอย 3 ต้น กระเทียมไทยซอย 3 หัว หัวหอมซอย 5 หัว กระชายซอย 10 ราก กะปิ ½ ช้อนควว กุ้ง  
แห้งหรือเนื้อปลากรอบ 2 ช้อนควว (รูปที่ 7.13) ทำให้ละเอียด จากนั้นตั้งหัวกะทิให้แตกมันเล็กน้อยคอยผัดอยู่  
ตลอดเวลา ใส่น้ำพริกแกงลงไปผัดให้หอมสุก ใส่เนื้อหมูย่างผัดให้เข้ากันตามด้วยใบซีเหล็กต้ม ผัดให้เข้ากันเติม  
หางกะทิ เคี่ยวให้กะทิเข้ากับใบซีเหล็กพองขึ้นปรุงรสด้วยน้ำปลาร้าต้ม สัก 2 - 3 ช้อนควว ชิมรส ถ้าชอบหวาน  
ให้เติมน้ำตาลมะพร้าวเล็กน้อยเพราะกะทิหวานอยู่แล้ว รสชาติกลมกล่อม ออกเค็ม หวานจากกะทิ ลักษณะ  
ของน้ำแกงไม่ใสเกินไป กลิ่นหอมใบซีเหล็กและกระชาย อานแล้วเชื่อหรือยังครับว่าแกงซีเหล็กไม่ขมอย่างที่คิด  
ไว้เลย ถ้าไม่เชื่อลองทำตามตำรับนี้ได้เลยครับ (รูปที่ 7.14)



ภาพที่ 7.13 ส่วนผสมสำหรับทำแกงซีเหล็ก





ภาพที่ 7.14 แกงซี่เหล็ก

ลักษณะที่ดีของแกงซี่เหล็ก สีน้ำแกง แดง ช้นพอดี กลิ่นหอมเครื่องแกง ซี่เหล็ก กะทิ และปลาอย่าง รสชาติ เค็ม หวานกะทิ รสขมเล็กน้อย

#### คุณค่าทางโภชนาการ

ใบซี่เหล็ก ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงาน 87 กิโลแคลอรี โปรตีน 7.7 กรัม คาร์โบไฮเดรต 10.9 กรัม ไขมัน 156 มิลลิกรัม ธาตุฟอสฟอรัส 190 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 5.8 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 1.4 มิลลิกรัม เส้นใยอาหาร 5.6 กรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 5 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 7.15



ภาพที่ 7.15 คุณค่าทางโภชนาการของแกงซี่เหล็กต่อ 5 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 7.16



ภาพที่ 7.16 คุณค่าทางโภชนาการของแกงซี่เหล็กต่อ 1 คนรับประทาน

## 5. ขนมหอม

ในช่วงหน้าฝนจนถึงช่วงต้นฤดูหนาวต้นโสนริมทางออกดอกมาเยอะ แม่บอกว่านอกจากเก็บดอกโสนมากินโดยนำมาผัดกับน้ำมัน กินคู่กับน้ำพริกกะปิหรือใส่ในแกงส้ม ดอกโสนสามารถทำเป็นขนมได้นะลูก ผมเกิดความสงสัยว่าดอกไม้จะมาทำขนมได้อย่างไร ผมก็ไม่ออกเลยว่าหน้าตาจะเป็นแบบไหน แม่บอกว่าขนมชนิดนี้มีส่วนผสมน้อยอย่าง ดังตำรับของแม่ดังนี้

ดอกโสนรูดก้านออก 3 ชามแกง มะพร้าวทึนทึกขูดด้วยมือแมว 1 ลูก แป้งข้าวเจ้า 1 ชามแกง ดอกเกลือ 1 หยิบมือ น้ำมะพร้าวหรือน้ำสะอาดต้มสุกละลายน้ำเกลือ 1 หยิบมือ น้ำตาลทราย 3 ช้อนคว่ำถ้าชอบหวานเพิ่มได้ และงาขาวคั่ว 2 ช้อนคว่ำ แม่มีวิธีการทำอย่างไรมาด้วยกัน ท่าง่าย ๆ ไม่ยุ่งยากเลย นำแป้งข้าวเจ้ามาสัก 1 ชามแกง พรหมด้วยน้ำมะพร้าวที่เตรียมไว้ การที่เราพรหมด้วยน้ำมะพร้าวจะช่วยให้แป้งข้าวเจ้ามีความชื้นและทำให้แป้งนุ่มหอม ผสมแป้งกับน้ำมะพร้าวให้มีลักษณะแป้งเป็นเมล็ดถั่วเขียวใช้ได้พักไว้ 20 - 30 นาที จากนั้นล้างดอกโสนให้สะอาดพักให้สะเด็ดน้ำ หั่นมาเตรียมล้างถึง หาด้าขาวบาง 1 ผืนรองที่ตัวล้างถึง ไข่ที่ร่อนแป้งมาร่อนแป้งที่เราเตรียมไว้ โรยดอกโสนสลับชั้นไปมาจนหมดดอกโสนก่อนนี้ใช้ช้อนเขี่ยแป้งให้เป็นช่องตรงกลางเพื่อเวลาไอน้ำขึ้นมาทั่วแป้งจะทำให้แป้งสุ่ง่าย นำไปนึ่งพอได้เวลา 30 นาทีจนสุกยกกลง มาเตรียมน้ำเกลือโดยใช้ดอกเกลือ 2 หยิบมือ ผสมน้ำมะพร้าว 5 ช้อนคว่ำ (รูปที่ 7.17) คนให้ละลายเตรียมไว้พรหมแป้งขนมเมื่อนึ่งสุก เทแป้งที่นึ่งลงใส่อ่างผสมค่อย ๆ พรหมน้ำเกลือที่ผสมไว้ให้ทั่วคนเร็ว ๆ เพื่อให้แป้งดูนุ่มน้ำเกลือให้นุ่ม ปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้ 20 นาที พอได้เวลาใช้ช้อนส้อมเขี่ยแป้งให้ทั่ว เป็นอันใช้ได้จากนั้นใช้ช้อนหรือตะเกียบค่อย ๆ เขี่ยเบา ๆ ให้เนื้อขนมฟู ไม่เป็นก้อนติดกันเป็นปึก ส่วนมะพร้าวทึนทึกใช้มือแมวขูดเบา ๆ เส้นเล็ก ๆ นำไปนึ่งก่อนให้ร้อนพอได้ที่ผสมขนมดอกโสนสัก 1 ลูก เมื่อนึ่งมะพร้าวเสร็จ ยกกลงนำมาผสมกับแป้งที่เตรียมคลุกเคล้าเบา ๆ ตักขนมดอกโสนใส่จาน โรยด้วยน้ำตาลทราย โรยงาขาวคั่ว เป็นอันเสร็จกินได้แล้ว แม่บอกว่าขนมดอกโสนนั้น ใช้ดอกไม้มาเป็นส่วนประกอบในการทำขนม เห็นไหมบ้านเรามีวัตถุดิบอะไรสามารถนำมาทำเป็นขนมได้ทั้งนั้น นี่แหละความคิดความอ่านของคนสมัยก่อนๆที่รู้จักคิดค้นดัดแปลงว่าอะไรทำกินได้แล้วเข้ากันและไปด้วยกันได้อย่างขนมดอกโสน (รูปที่ 7.18) นอกจากนี้ ยังพบว่าเริ่มมีการวิจัยที่นำดอกโสนมาอบแห้งเพื่อนำมาเสริมในผลิตภัณฑ์ขนมปัง ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่คนนิยมกิน เพื่อเป็นการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการและเป็นทางเลือกให้กับผู้บริโภคที่รักสุขภาพได้อีกด้วย (วรรณิภา พาณิชกรกุล, 2559)



ภาพที่ 7.17 ส่วนผสมสำหรับทำขนมดอกโสน



ภาพที่ 7.18 ขนมดอกโสน

ลักษณะที่ดีของขนมดอกโสน สีเหลืองดอกโสน สีขาวมะพร้าว เนื้อขนมมีความฟู แปะไม่จับตัวเป็นก้อน กลิ่นหอมดอกโสน มะพร้าว งาขาวคั่ว รสชาติ หวาน เค็มกลมกล่อม

#### คุณค่าทางโภชนาการ

ดอกโสน ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงาน 40 กิโลแคลอรี โปรตีน 3.6 กรัม ไขมัน 0.4 กรัม คาร์โบไฮเดรต 5.6 กรัม แคลเซียม 51 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 56 มิลลิกรัม เหล็ก 5.15 มิลลิกรัม วิตามินบี 1 0.20 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.33 มิลลิกรัม ไนอาซิน 2.8 มิลลิกรัม วิตามินซี 24 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 34.30 ไมโครกรัม (สุทธิลักษณะ สมิตะสิริ, 2544)

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 6 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 7.19



ภาพที่ 7.19 คุณค่าทางโภชนาการของขนมดอกโสน ต่อ 6 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 7.20



ภาพที่ 7.20 คุณค่าทางโภชนาการของขนมดอกโสน ต่อ 1 คนรับประทาน

## 6. ขนมกระยาสารท

ขนมในวันทำบุญสารทของทางภาคกลางที่รู้จักกันดี คือ กระยาสารท ซึ่งออกจะตรงตัวดี คือ หมายถึงเครื่องกินในเทศกาลสารท แต่เข้าใจกันทั่ว ๆ ไปว่า เป็นขนมที่ทำจากข้าวสำหรับทำบุญสารท ในสมัยก่อนจะมีกระยาสารทกินเฉพาะหน้าทำบุญสารทในตอนสิ้นเดือน 10 เท่านั้น ถือเป็นประเพณีมาแต่โบราณ จนเป็นที่สังเกตได้ว่า ถ้าเห็นกระยาสารทวางขายก็แสดงว่าจะถึงวันทำบุญสารทแล้ว ในหนังสือ นิราศเดือน ของนายมี กล่าวถึงประเพณีทำบุญสารทไว้ตอนหนึ่งว่า (ประวิทย์ สุวณิชย์, 2546)

ถึงเดือนสิบเห็นกันเมื่อวันสารท	ใส่อังคาสโภชนากระยาสารท
กระยาสารทกล้วยไข่ใส่โตกพาน	พวกชาวบ้านถ้วนหน้าสาธารณะ
เจ้างามคมห้าสีชูลีนบ	แล้วจับจบบทพิน้อมศีระชะ
หยิบข้าวของกระยาสารทใส่บาตรพระ	ธารณะเสร็จสรรพกลับมาเรือน

ข้อความข้างต้น แสดงให้เห็นว่า เมื่อใกล้วันสารทชาวบ้านจะกว่นขนมกระยาสารทกันทุกบ้าน แต่ในปัจจุบันไม่ต้องทำเอง เพราะมีขายกันทั่วไปในช่วงเดือนนี้ (วันชัย อิงปัญญาลาภ, 2539) กระยาสารทสมัยโบราณนิยมทำด้วยน้ำตาลอ้อยเพราะมีรสชาติหวานแหลม ชวนรับประทาน แต่ปัจจุบันน้ำตาลอ้อยหายาก จึงเห็นมาใช้น้ำตาลมะพร้าวบ้าง น้ำตาลโตนดบ้าง ซึ่งก็ไม่ได้ทำให้รสชาติเปลี่ยนไปมาก (วันดี ณ สงขลา, 2550)

สำหรับตำรับแม่ กระจายสารทุเป็นขนมที่ลูกๆ ตั้งตาคอย ผู้เขียนจำได้ว่า บ้านของเรามักจะทำขนมกระจายสารทุ แม่บอกว่า ถึงเราจะมีเชื้อสายจีนผสมบ้าง แต่เราก็เป็นคนไทยนับถือศาสนาพุทธ ต้องนึกถึงบรรพบุรุษเช่นกัน การทำขนมนี้ขึ้นมาเพื่อนำไปทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับปู่ ย่า ตา ยาย ที่ล่วงลับไปแล้วของบ้านเรา จนกลายเป็นประเพณี สารทุไทย หรือเทศกาล กวนกระจายสารทุ ทำถ่ายทอดกันมาจนถึงทุกวันนี้

ส่วนผสมมีหลายชนิดที่นำมารวมกัน เช่น ข้าวพอง 2 ชามแกง ข้าวตอก 2 ชามแกง ข้าวเม่าพอง 2 ชามแกง ถั่วลิสงคั่ว 1 ชามแกง น้ำตาลมะพร้าว 2 ชามแกง น้ำผึ้ง ½ ชามแกง น้ำอ้อยสด 1 ชามแกง หัวกะทิ 2 ชามแกง งาขาวคั่ว ¼ ชามแกง งาขาวหรืองาดำคั่ว 2 ช้อนคาว (รูปที่ 7.21) วิธีการทำดูเหมือนจะง่ายแต่ไม่่ง่ายอย่างที่คิด วิธีทำ ผสมน้ำตาลมะพร้าว หัวกะทิ ตั้งไฟพอละลาย ใส่น้ำอ้อย น้ำผึ้ง เคี่ยวไฟอ่อน ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงได้ เรานั่งมองแม่แล้วรู้สึกสงสาร เพราะแม่มีสมาธิอยู่กับขนมชนิดนี้มาก เพราะขนมกระจายสารทุเป็นขนมที่ทำยากพอสมควร เพราะถ้าเราดูความเข้มข้นของน้ำเชื่อมไม่ได้ขนมของเราจะตกทรายไปเลยไม่อร่อยและแข็ง แม่เลยต้องให้ความใส่ใจมาก ๆ มีวิธีทดสอบน้ำเชื่อมว่าใช้ได้หรือไม่ มีวิธีดังนี้ แม่หยิบถ้วยมาใบหนึ่งใส่น้ำพอเต็มตักน้ำเชื่อมที่เคี่ยวไว้หยดลงในน้ำและสังเกตว่าน้ำเชื่อมที่หยดลงไปจับตัวเป็นก้อนใช้มือหยิบขึ้นมาปั้นน้ำเชื่อมเป็นก้อนนุ่ม ๆ ก็เป็นการทดสอบแบบง่าย ๆ น้ำเชื่อมที่เราเคี่ยวไว้ใช้ได้แล้ว แต่ถ้าน้ำเชื่อมที่หยดตกลงละลายไปกับน้ำ ให้เคี่ยวต่อไปเรื่อย ๆ เมื่อเราทดสอบน้ำเชื่อมได้ตามที่ต้องการแล้วให้นำส่วนผสมที่เหลือไป อ้อ.. ลืมไปให้ใส่ข้าวตอกลงไปคลุกเคล้าก่อนให้น้ำเชื่อมซึมเข้าไปในเนื้อของข้าวตอกให้มีลักษณะเป็นสีน้ำตาลอ่อนก่อน ถึงจะใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงไปคลุกเคล้าเข้ากัน ทั้งนี้ถ้าเราใส่ส่วนผสมพร้อมกันขนมกระจายสารทุจะมีสีไม่เสมอกัน คลุกเคล้าให้น้ำเชื่อมเคลือบส่วนผสมเนื้อกระจายสารทุให้ทั่ว รับประทานส่วนผสมลงในภาดใช้ไม้เกลี่ยให้ส่วนผสมเสมอกัน ใช้ลูกกลิ้งไม้คลึงเร็ว ๆ เบา ๆ อัดส่วนผสมให้แน่นตักเป็นชิ้นตามต้องการหรือไม่ตักเป็นชิ้นก็ได้ ทิ้งให้เย็นเก็บใส่ขวดโหลหรือใช้กระดาษแก้วห่อเป็นชิ้นตามต้องการพร้อมที่จะนำไปใส่บาตรครับ (รูปที่ 7.22)

ข้อเสนอแนะ (จิริยา เดชกุญชร, 2549)

1. เมื่อน้ำตาลขึ้นต้องไม่คนมาก เพราะจะทำให้น้ำตาลตกผลึก ขนมจะร่วน
2. กระจายสารทุเป็นขนมที่กวนในเทศกาลสารทุนิยมทานกับกล้วยไข่ จะทำให้รสชาติเข้ากันมาก



ภาพที่ 7.21 ส่วนผสมขนมกระจายสารทุ



ภาพที่ 7.22 ขนมกระยาสารท

ลักษณะที่ดีของขนมกระยาสารท สีน้ำตาล ไม่มีสีไหม้ กลิ่นหอมน้ำตาลมะพร้าวเคี้ยว และข้าวพอง ข้าวตอก งาม ขนมกระยาสารทเกาะตัวเป็นก้อนไม่แข็ง รสชาติหวาน เนื้อขนมกรอบไม่กระด้าง

### คุณค่าทางโภชนาการ

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 10 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 7.23



ภาพที่ 7.23 คุณค่าทางโภชนาการของขนมกระยาสารท ต่อ 10 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 7.24



ภาพที่ 7.24 คุณค่าทางโภชนาการของขนมกระยาสารท ต่อ 1 คนรับประทาน

## บทสรุป

บรรยากาศของวันสารทไทย ทำให้บ้านดูอบอุ่นขึ้นมากทีเดียว เรื่องราวตำรับอาหารของแม่ มีความพิเศษจากที่บ้านอื่น ๆ หน่อย เพราะบ้านของเรามีเชื้อสายจีนอยู่ด้วย ดังนั้น วัฒนธรรมวันสารทไทยจะมีกลิ่นอายวัฒนธรรมแบบคนจีนด้วย แต่สิ่งที่ทำให้ครอบครัวของเรารู้สึกอบอุ่นมาก ๆ ก็คือ การหล่อหลอมลูก ๆ ของแม่ทุกคนผ่านการมีส่วนร่วมในการเตรียมทำบุญใหญ่ให้กับบรรพบุรุษ และได้ร่วมวงกินข้าวฝีมือของแม่ ได้นั่งมองหน้ากัน พูดกันเรื่องราวในอดีต และก็พาลงหัวเราะกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น ยิ่งเป็นเรื่องที่ตลกขบขันมาก ๆ เมื่อเวลาผ่านไปกลับกลายเป็นเรื่องที่สร้างเสียงหัวเราะให้ครอบครัวของเราได้มากทีเดียว ผู้เขียนอยากให้ทุกบ้านได้สัมผัสความสุขแบบนี้บ้าง ทำให้เรารู้สึกทุกทีทุกครั้งกับอาหารฝีมือแม่ในเทศกาลวันสารทไทย

## เอกสารอ้างอิง

- กิตติ ธนิกกุล. (2539). **ประเพณี พิธีมงคล และวันสำคัญของไทย**. กรุงเทพฯ : ชมรมเด็ก 2539 .หน้า 177.
- จรรยา เดชกฤษ. (2549). **ขนมไทย เล่มที่ 1**. กรุงเทพฯ : บริษัท สถาพรบุ๊คส์ จำกัด. หน้า 45.
- จารุพรรณ ทรัพย์ปรุง. (2555). ศึกษาเปรียบเทียบกายแต่งกายในเทศกาลงานบุญของชาวไทยและชาวบาหลิ. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, กรุงเทพฯ.
- วันดี ณ สงขลา. (2550). **ขนมไทยเมื่อวันวาน**. กรุงเทพฯ : บริษัท ส.เอเชียเพรส (1989) จำกัด. หน้า 16.
- วันชัย อิงปัญญาภ. (2539). **ขนมไทย (พิมพ์ครั้งที่ 2)**. กรุงเทพฯ : บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด. หน้า 17
- ประวิทย์ สุวณิช. (2546). **ขนมแม่เอ๊ย (พิมพ์ครั้งที่ 4)**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สารคดี. หน้า 103
- สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ. (2544). **มหัศจรรย์ผัก 108 (พิมพ์ครั้งที่ 7)**. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย.
- นิตดา หงษ์วิวัฒน์, ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ และสุภาพรณ เยี่ยมชัยภูมิ. (2550). **ผัก 333 ชนิด (พิมพ์ครั้งที่ 2)**. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด. หน้า 52.
- จันทร์ ทศานนท์. (2535). **อาหารไทย (พิมพ์ครั้งที่ 9)**. ปทุมธานี : ภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะเกษตรศาสตร์ วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา.
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554. (2556). กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน.
- พระมหาไพศาล ปสนนจิตโต, สมบูรณ์ บุญโท และสวัสดิ์ อโณทัย. (2565). การประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในวัฒนธรรมประเพณีการทำบุญสารทเดือนสิบ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมไทยปัจจุบัน. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ*, ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 (มกราคม 2565), หน้า 150-163.
- พระอนุพงษ์ ธนปาโล. (2561). ทศนะเรื่องคุณค่าทางสังคมในประเพณีสารทเดือนสิบ. *วารสารวิจัยธรรมศึกษา*, ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2561). หน้า 1- 4
- วรรณิภา พาณิชกรกุล. (2559). ผลของอุณหภูมิในการอบแห้งต่อคุณภาพของดอกโสนและการนำไปใช้ในผลิตภัณฑ์ขนมปัง. *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 (มกราคม – พฤษภาคม 2559). หน้า 47-55.



บทที่ 8 ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลทอดกฐิน





## บทที่ 8

### ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลทอดกฐิน

หลังจากมาทำบุญวันออกพรรษาที่วัดไร่หลักทองเสร็จ ซึ่งวัดนี้อยู่ไม่ไกลจากบ้านของเราเท่าไรนัก เดี๋ยวยังไม่หายเหนื่อยก็ถึงครึ่ง ก่อนจบการทำบุญในวันนี้ มีคนยากประจำวัดได้ประกาศข่าวสารต่าง ๆ ของวัดว่าจะมีงานบุญอะไรต่อ ขอให้พี่น้องที่มาร่วมทำบุญในวันออกพรรษาทราบข่าวสารว่าหลังจากนี้อีก 1 เดือนจะเป็นงานทอดกฐินที่วัดของเรา มีคนยากก็ได้เฝ้าถึงงานกฐินแบบฉบับย่อ ๆ ให้ชาวบ้านฟังว่า หลังจากพระจำพรรษาในวันเข้าพรรษา 3 เดือนแล้ว พระสงฆ์ถือเป็นข้อปฏิบัติตามพระวินัยโดยเฉพาะเรียกว่าเป็นญัตติกรรมวาจา ให้โอวาทแก่พระสงฆ์ที่จำพรรษาอยู่ร่วมกันตลอดไตรมาส สามารถกล่าวตักเตือนและชี้ข้อบกพร่องแก่กัน เมื่อถึงวันออกพรรษา ถัดไปอีก 1 วัน พุทธศาสนิกชนก็นิยมไปทำบุญตักบาตร เรียกว่าตักบาตรเทโว หลังจากตักบาตรเทโวเสร็จเรียบร้อยแล้ว มีคนยากเลยบอกบุญต่อว่าอีก 1 เดือน วัดของเราจะมีการทอดกฐินราษฎร์ (กฐินที่ประชาชนทั่วไปมีจิตศรัทธาถวายผ้ากฐิน) และบอกถึงผู้ใหญ่บ้านให้แต่ละชุมชนช่วยกันนำอาหารคาวหวานมาร่วมงานบุญทอดกฐินในครั้งนี้ด้วย เพราะปีนี้เจ้าภาพมาจากแดนไกล มารับเป็นเจ้าภาพงานกฐินแล้ว จะพาผู้คนมาร่วมทอดกฐินกันเป็นจำนวนมาก ปีนี้วัดของเราได้เจ้าภาพจากกรุงเทพฯ จะมีคนมาวัดของเรากันเยอะ งานนี้ผู้ใหญ่บ้านรับปากรับคำที่จะชวนลูกบ้านรวมตัวกันทำอาหารคาวหวานมาร่วมในงานทอดกฐินและอาจจะมึมหรสป เช่น หนังกลางแปลง หรือลิเกมาแสดงก่อนวันทอดกฐิน 1 วัน ผมเป็นเด็กฟังแล้วนึกภาพตามไปด้วย “ได้กินของอร่อยอีกแล้วเรา” งานนี้แหละเป็นงานที่แสดงศักยภาพของผู้นำชุมชน ที่จะเชิญชวนลูกบ้านมาออกโรงทานทำบุญอาหารคาวหวาน ให้กับผู้ที่มาร่วมทอดกฐินในครั้งนี้ประทับใจในหมู่บ้านของเราที่ได้นำอาหารมาต้อนรับ อาหารที่บ้านเรามีอะไรเด่น ๆ บาง ส่วนใหญ่อาหารที่นำมาในงานทอดกฐินก็จะเป็นพวกอาหารจานเดียว เพื่อให้สามารถกินง่าย สะดวกรวดเร็ว ใช้เวลาในการทำสั้น ๆ เพราะงานนี้ผู้ที่มาทอดกฐินได้เดินทางมาไกลพอมาถึงมีเวลาน้อย อาหารที่นำมาต้อนรับต้องกินง่าย ทำเร็วไม่ต้องรอนาน

อาหารที่โดดเด่นของบ้านเราก็คือก๋วยเตี๋ยวหมู ก๋วยเตี๋ยวเป็ด หอยทอด ข้าวต้มปลา ขนมหวานที่ขาดไม่ได้ก็คือกล้วยทอด ข้าวเม่าทอดที่เป็นจุดเด่นของอาหารในชุมชนของเรา พอมีคนยากพูดเสร็จทุกคนก็รับปากรับคำที่จะมาช่วยงานบุญในครั้งนี้อีก 1 เดือนเราพบกันนะครับ

#### 8.1 เทศกาลหรือประเพณีงานบุญงานกฐิน

เดือนสิบเอ็ดเสด็จพระเจ้า	ชาวพาราเซียงแซ่แห่งกฐิน
ลงเรือเพียบพายยกเหมือนนกบิน	กระแสน้ำสู่หาดทรายกระจายส่อง
สนุกสนานขานยาวฉาวสนั่น	บ้างแข่งกันขันสู้เป็นคู่สอง
แพ้นะปะตาพูดจาลอง	ตามทำนองเล่นกฐินสิ้นทุกปี
	(นิราศเดือน)

การทอดกฐินนั้น ถือเป็นงานบุญที่ยิ่งใหญ่ เพราะในปีหนึ่งแต่ละวัดจะรับกฐินได้เพียงครั้งเดียว และมีกำหนดเวลาในการทอดเพียง 1 เดือนเท่านั้น โดยนับตั้งแต่วันออกพรรษาเป็นต้นไป เรียกว่า สมัยจิวรกาล คือตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 11 จนถึงขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 (ธนาภิต, 2539)

กฐิน (บาลี : กฐิน) เป็นศัพท์ในพระวินัยปิฎกเถรวาท เป็นชื่อเรียกผ้าไตรจีวรที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ภิกษุผู้อยู่จำพรรษาครบ 3 เดือนแล้ว สามารถรับมานุ่งห่มได้ โดยคำว่าทอดกฐิน หรือการกรานกฐิน จัดเป็นสังฆกรรมประเภทหนึ่งตามพระวินัยบัญญัติเถรวาทที่มีกำหนดเวลา คือพระสงฆ์สามารถกระทำสังฆกรรมนี้ได้นับแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 11 ไปจนถึงวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 เท่านั้น โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญคือสร้างความสามัคคีในหมู่คณะสงฆ์ และอนุเคราะห์ภิกษุผู้ทรงคุณที่มีจีวรชำรุด (จันทร แสงสุวรรณาว, 2561) ดังนั้นกฐินจึงจัดเป็นเรื่องเกี่ยวกับสังฆกรรมของพระสงฆ์โดยจำเพาะ ซึ่งนอกจากในพระวินัยฝ่ายเถรวาทแล้ว กฐินยังมีในฝ่ายมหานิกายบางนิกายอีกด้วย แต่จะมีข้อกำหนดแตกต่างจากพระวินัยเถรวาท

### ความหมายและความสำคัญของการถวายกฐิน

กฐิน เป็นศัพท์บาลี แปลตามศัพท์ว่าไม้สะดึง คือ “กรอบไม้” หรือ “ไม้แบบ” สำหรับซึ่งผ้าที่จะเย็บเป็นจีวรในสมัยโบราณ ซึ่งผ้าที่เย็บสำเร็จจากกฐินหรือไม้สะดึงแบบนี้เรียกว่า ผ้ากฐิน (ผ้าเย็บจากไม้แบบ)

กฐิน อาจจำแนกตามความหมายเพื่อความเข้าใจง่ายได้ดังนี้

กฐิน เป็นชื่อของกรอบไม้แม่แบบ (สะดึง) สำหรับทำจีวร ดังกล่าวข้างต้น

กฐิน เป็นชื่อของผ้าที่ถวายแก่พระสงฆ์เพื่อกรานกฐิน (โดยได้มาจากการใช้ไม้แม่แบบซึ่งเย็บ)

กฐิน เป็นชื่อของงานบุญประเพณีถวายผ้าไตรจีวรแก่พระสงฆ์เพื่อกรานกฐิน

กฐิน เป็นชื่อของสังฆกรรมการกรานกฐินของพระสงฆ์

การถวายกฐินนั้นมีข้อจำกัดหลายอย่าง ซึ่งทำให้การถวายกฐินมีความพิเศษแตกต่างจากทานอย่างอื่นดังนี้

จำกัดประเภททาน คือ ต้องถวายเป็นสิ่งทานเท่านั้น จะถวายเฉพาะเจาะจงภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเหมือนทานอย่างอื่นไม่ได้

จำกัดเวลา คือกฐินเป็นกาลทานอย่างหนึ่ง (ตามพระบรมพุทธานุญาต) ดังนั้นจึงจำกัดเวลาว่าต้องถวายภายในระยะเวลา 1 เดือน นับแต่วันออกพรรษา เป็นต้นไป

จำกัดงาน คือ พระภิกษุที่กรานกฐินต้องตัด เย็บ ย้อม และครองให้เสร็จภายในวันที่กรานกฐิน

จำกัดไทยธรรม คือ ผ้าที่ถวายต้องถูกต้องตามลักษณะที่พระวินัยกำหนดไว้

จำกัดผู้รับ คือ พระภิกษุผู้รับกฐิน ต้องเป็นผู้ที่จำพรรษาในวัดนั้นโดยไม่ขาดพรรษาตั้งแต่ 1 รูปขึ้นไป และจะใช้ 5 รูป ขึ้นไปในการกรานกฐินในโบสถ์เท่านั้น

จำกัดคราว คือ วัดวัดหนึ่งรับกฐินได้เพียงปีละ 1 ครั้ง เท่านั้น

เป็นพระบรมพุทธานุญาต ทานอย่างอื่นทนายกฐินขอให้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอนุญาต เช่น มหาอุบาสิกาวิสาขาทูลขออนุญาตผ้าอาบน้ำฝน แต่ผ้ากฐินนี้พระองค์ทรงอนุญาตเอง นับเป็นพระประสงค์โดยตรง (พระนนทิตศักดิ์ ธมมานนโท, 2563)

## ความเป็นมาของกฐิน

ภิกษุชาวเมืองปาไฐยรัฐ 30 รูป ได้เดินทางเพื่อมาเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า ณ วัดเชตวันมหาวิหาร เมืองสาวัตถี แต่ยังไม่ทันถึงเมืองสาวัตถี ก็ถึงวันเข้าพรรษาเสียก่อน พระสงฆ์ทั้ง 30 รูป จึงต้องจำพรรษา ณ เมืองสาเกตุในระหว่างทาง พอออกพรรษาแล้ว ภิกษุเหล่านั้นจึงได้ออกเดินทางมาเข้าเฝ้าพระศาสดาด้วยความยากลำบากเพราะฝนยังตกชุกอยู่ เมื่อเดินทางถึงวัดพระเชตวัน พระพุทธเจ้าได้ตรัสถามถึงความเป็นอยู่และการเดินทาง เมื่อทราบความลำบากนั้นจึงทรงอนุญาตให้ภิกษุผู้จำพรรษาครบถ้วนไตรมาสสามารถรับผ้ากฐินได้ และภิกษุผู้ได้กรานกฐินได้อานิสงส์ 5 ประการ ภายในเวลาอาณิสสีกฐิน (นับจากวันที่รับกฐินจนถึงวันขึ้น 15 ค่ำเดือน 4) คือ

1. ไปไหนไม่ต้องบอกลา
2. ไม่ต้องถือไตรจีวรไปครบสำหรับสามปี
3. ฉนคณโกชนะได้ (รับนิมนต์ที่เขานิมนต์โดยออกชื่อโกชนะฉนได้)
4. เก็บอดีตเรกจีวรไว้ได้โดยที่ยังมีได้วิกัปป์ และอธิษฐาน (โดยไม่ต้องอาบัติ)
5. จีวรลาภอันเกิดขึ้น จักได้แก่ภิกษุผู้ได้กรานกฐินแล้ว

การถือปฏิบัติประเพณีการบำเพ็ญกุศลเนื่องในเทศกาลกฐินในประเทศไทย สันนิษฐานว่าเริ่มมีมาแต่แรกที่ได้รับพระพุทธศาสนาเถรวาทเข้ามาในดินแดนประเทศไทย ซึ่งอาจมีปฏิบัติประเพณีนี้มาตั้งแต่สมัยทวาราวดี แต่มาปรากฏหลักฐานชัดเจนว่า ชาวไทยได้ถือปฏิบัติในการบำเพ็ญกุศลในเทศกาลกฐินในสมัยกรุงสุโขทัยเป็นราชธานี สมัยโบราณนิยมแห่ผ้ากฐินไปทอดตามวัดต่าง ๆ โดยอาศัยเรือเป็นสำคัญ การเดินทางไปตามลำน้ำมักมีอันตรายจากสัตว์น้ำต่าง ๆ เนื่อง ๆ เช่น จระเข้ขึ้นมาหนุนเรือให้ล่ม ขบกัดผู้คนบ้าง คนแต่ก่อนหว้นเกรงภัยเช่นนี้ จึงคิดอุบายทำธงจระเข้ปักหน้าเรือไปเป็นทำนองประกาศให้สัตว์ร้ายในน้ำ เช่น จระเข้ ซึ่งเป็นสัตว์ใหญ่และดุร้ายกว่าสัตว์อื่น ๆ ในน้ำ ให้รับทราบการบุญการกุศล จะได้พลอยอนุโมทนาและมีจิตใจอ่อนลง ไม่คิดที่จะทำอันตรายแก่ผู้คนในขบวนซึ่งเดินทางไปประกอบพิธีการทางศาสนา

เนื่องจากถือกันว่าดาวจระเข้เป็นดาวสำคัญ การเคลื่อนขบวนทัพในสมัยโบราณต้องคอยดูดาวจระเข้ขึ้น ซึ่งเป็นเวลาจวนสว่างแล้ว การทอดกฐินเป็นพิธีทำบุญที่มีอาณิสสส์ไพศาล เพราะทำในเวลาจำกัด มีความสำคัญเท่ากับการเคลื่อนขบวนทัพในชั้นเดิม ผู้จะไปทอดกฐินต้องเตรียมเครื่องบริวาร และผ้าองค์กฐินไว้อย่างพร้อมเพรียง แล้วแห่ไปวัดในเวลาดาวจระเข้ขึ้น ไปแจ้งเอาที่วัด ต่อมาจึงมีผู้คิดทำธงจระเข้โดยถือเอา ดาวจระเข้เป็นดาวบอกเวลาเคลื่อนองค์กฐิน

มีเรื่องเล่าว่า มีอุบาสกคนหนึ่งนำองค์กฐินแห่ไปทางเรือมีจระเข้ตัวหนึ่งอยากได้บุญในการทอดกฐิน จึงว่ายน้ำตามเรืออุบาสกนั้นไปด้วย แต่ไปได้พักหนึ่งจึงบอกแก่อุบาสกนั้นว่า ตนตามไปด้วยไม่ได้แล้วเพราะเหนื่อยอ่อนเต็มที ขอให้อุบาสกจ้างช่างเขียนภาพของตนที่ธง แล้วยกขึ้นไว้ในวัดที่ไปทอดด้วยอุบาสกรับค่าจระเข้แล้วก็ทำตามที่จะสั่ง ตั้งแต่นั้นมารูปจระเข้จึงปรากฏตามวัดต่าง ๆ ในเวลาที่มีการทอดกฐิน

อนึ่ง มีข้อความในจาทุมสูตรตอนหนึ่ง แสดงภัยที่จะเกิดกับพระไว้ 4 อย่างด้วยกัน ซึ่งเปรียบด้วยภัยที่เกิดแก่บุคคลที่ลงในแม่น้ำหรือทะเล คือ

1. ภัยเกิดแต่ความอดทนต่อโอวาทคำสอนมิได้ ท่านเปรียบเสมือนคลื่น เรียกว่า อุมมิภย

2. ภัยเกิดแต่การเห็นแก่ปากแก่ท้อง ทนความอดอยากมิได้ท่านเปรียบเสมือนจระเข้ เรียกว่า กุมภิลภย์

3. ภัยเกิดแต่ความยินดีในกามคุณ 5 ท่านเปรียบเสมือนวังน้ำวน เรียกว่า อาวฏฏภย์

4. ภัยเกิดแต่การรักผู้หญิง ท่านเปรียบเสมือนปลาร้ายเรียกว่า สุขุภภย์

พิจารณารูปองค์ที่ช่างประดิษฐ์ขึ้น จะเห็นว่ามียักษ์ 4 อย่างอยู่ครบ ต่างแต่ว่าเด่นมาก เด่นน้อย หรือ เป็นเพียงแทรกอยู่ในความหมายที่เด่นมาก คือ รูปจระเข้ รองลงไปคือ รูปคลื่น ส่วนอีก 2 อย่างคือ รูปวังน้ำวน และปลาร้าย ปรากฏด้วยรูปน้ำเป็นสำคัญ บางรายเขาเพิ่มธงปลาร้ายขึ้นอีกธงหนึ่ง เรียกว่า “ธงมัจฉา” ธงรูป จระเข้หรือธงรูปนางมัจฉานี้ ปักไว้ที่หน้าวัด เพื่อแสดงให้ทราบว่าเป็นวัดนี้ได้จองกฐินหรือทอดกฐินแล้ว ด้วยถือ กันมาว่าวัดหนึ่ง ๆ จะรับกฐินได้ปีละครั้งเดียวเท่านั้น ผู้ที่ผ่านไปมาจะได้พลอยอนุโมทนาด้วย ธงกฐินนั้นจะมี อยู่ 4 อย่างคือ 1. รูปจระเข้ 2. รูปนางมัจฉา 3. รูปตะขาบ 4. รูปเต่า ซึ่งเป็นปริศนาธรรม มีความหมายว่า 1. จระเข้หมายถึงความโลภ สัตว์ที่ปากจระเข้มีขนาดใหญ่ 2. ตะขาบ หมายถึงความโกรธ สัตว์ถึงพิษของตะขาบ 3. นางมัจฉา หมายถึงความหลง ใช้รูปนางเงือกที่เป็นหญิงสาวรักสวयร์กาม 4. เต่า หมายถึงสติ การระวังป้องกัน อยาตนะทั้ง 6 เหมือนเต่าที่หด หัว ขา หาง ป้องกันอันตราย เพื่อสอนว่า ความโลภ โกรธ หลง ต้องรู้จักควบคุม จิตใจด้วยการมีสติ นั่นเอง (ศิลาชัย พัดโบก และประติพัทธ์ เลิศริจิตำรงค์กุล, 2565)

การได้มาของผ้าไตรจีวรอันจะนำมากรานกฐินตามพระวินัยบัญญัติของเถรวาทนี้ พระพุทธองค์ไม่ ทรงห้ามการรับผ้าจากผู้ศรัทธาเพื่อนำมากรานกฐิน ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้เกิดทานพิธีการถวายผ้ากฐิน หรือการทอดกฐินของพุทธศาสนิกชนขึ้น และด้วยการที่การถวายผ้ากฐินนั้น จัดเป็นสังฆทาน คือถวายแก่คณะ สงฆ์โดยไม่เจาะจงภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง เพื่อให้คณะสงฆ์นำผ้าไปอุปโลกน์ ยกให้แก่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งตามที่คณะ สงฆ์ลงมติ (ญัตติทุติยกรรมวาจา) และกาลทาน ที่มีกำหนดเขตเวลาถวายแน่นอน คณะสงฆ์วัดหนึ่ง ๆ สามารถ รับได้ครั้งเดียวในรอบปี จึงทำให้ประเพณีการทอดกฐินเป็นบุญประเพณีนิยมที่สำคัญของพุทธศาสนิกชน โดยทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศไทย ประเพณีการทอดกฐินของพุทธศาสนิกชนไทยมีมาช้านาน โดยมี ทั้งพิธีหลวงและพิธีราษฎร์ โดยการถวายผ้าพระกฐินของพระมหากษัตริย์ จัดเป็นพระราชพิธีที่สำคัญประจำปี (วิวัฒนา พิงษ์จีน, 2548) ในปัจจุบันถวายผ้ากฐินในแง่การสนับสนุนผ้าไตรจีวร เพื่อใช้ในสังฆกรรมสำคัญของคณะ สงฆ์ได้ถูกลดความสำคัญลงไป แต่กลับให้ความสำคัญกับบริวารของกฐินทานแทน เช่น เงิน หรือวัตถุสิ่งของ เพื่อนำสิ่งเหล่านี้มาพัฒนาถาวรวัตถุและทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา ซึ่งจัดเป็นสังฆทานอย่างหนึ่งเช่นเดียวกัน กฐินมีกำหนดระยะเวลาถวาย จะถวายตลอดไปเหมือนผ้าชนิดอื่นมิได้ ระยะเวลาอันนั้นมีเพียง 1 เดือน คือตั้งแต่วันที่ 1 ค่ำ เดือน 11 ไปจนถึงวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 (วันเพ็ญเดือน 12) ระยะเวลาอันนี้เรียกว่า กฐินกาล คือ ระยะเวลา ทอดกฐิน หรือ เทศกาลทอดกฐิน

## 8.2 ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลออกพรรษา

ตำรับอาหารของแม่ประกอบด้วย 6 ตำรับดังนี้

1. ก๋วยเตี๋ยวหมู

4. ก๋วยเตี๋ยวเป็ด

2. หอยทอดแปงเป็นก้อน - หนึบ
3. ข้าวต้มปลาชลบุรี อร่อยไม่มีกลิ่นคาว

5. ข้าวเม้าทอด
6. ก๋วยทอดหรือก๋วยแขก

### 1. ก๋วยเตี๋ยวมู

อาหารจานเดียวในสมัยเราเด็ก ๆ นั้นหากินไม่ได้ง่าย ๆ นะ เพราะว่าบ้านเรายากจนต้องกินข้าวที่บ้านอย่างเดียว กินข้าวก็ต้องกินเยอะ ๆ ของหวานก็ไม่มีเงินซื้อกิน ของที่จะได้กินจากร้านนอกบ้านไม่มีหรือครับ ถ้าจะกินก๋วยเตี๋ยวลัก 1 ชามก็แสนยากครับ แม่บอกว่ากินก๋วยเตี๋ยวไม่อิ่มเท่ากับกินข้าวนะ กินข้าวในบ้านดีกว่า ถ้าจะกินแม่จะทำให้กินเองไม่ต้องซื้อร้านข้างนอกบ้านชามหนึ่ง 3 - 5 บาท ในสมัยเราเป็นเด็กก็ราคาแพงอยู่ ก๋วยเตี๋ยวหม้อหนึ่งลงทุนไม่เท่าไร 30 - 50 บาท กินได้ทั้งบ้านกินอิ่มแล้วน้ำซุ่ยยังเหลืออยู่ก็ต้มกินได้ทั้งวันเลย ก๋วยเตี๋ยวจะอร่อยอยู่ที่น้ำซุ่ย แม่บอกไว้ว่าอย่าชี้เหนียวกระดูกหมู

ส่วนกระดูกที่ใช้ต้มน้ำซุ่ยก็คือเอียวเล้ง (กระดูกสันหลัง) หรือจะใช้กระดูกคางตั้ง (หน้าแข้งขาหมู) 2 กิโลกรัม ประกอบด้วย รากผักชี 3 ราก กระเทียมไทย 5 หัว พริกไทยเม็ด 20 เม็ด ห่อด้วยผ้าขาวบาง หัวผักกาดขาว 2 หัว ปอกเปลือกออกหั่นชิ้นใหญ่ ๆ น้ำตาลกรวด 50 กรัม น้ำสะอาด 1 หม้อเบอร์ 36 ดอกเกลือ ½ ทัพพี ซีอิ๊วขาว 1 ทัพพี นี่เป็นส่วนผสมน้ำซุ่ย ขั้นตอนมีดังนี้ ใส่น้ำลงในหม้อ ใส่กระดูกล้างให้สะอาดแช่น้ำ 1 ชั่วโมง ให้นำหวานจากเลือดออกมา สังเกตน้ำจะออกสีชมพู ยกขึ้นตั้งไฟ ใส่เครื่องที่เราผูกผ้าขาวบางไว้ก็คือ รากผักชี กระเทียม พริกไทย 3 อย่างนี้ จะช่วยเรื่องความหอมและดับกลิ่นคาวได้ และที่สำคัญได้ความหวานจากกระดูกหมู พอเดือดให้ช้อนฟองออกและลดไฟลงเคี่ยวไฟปานกลาง ใส่หัวผักกาดขาวหรือหัวไชเท้าจะเพิ่มความหวานให้น้ำซุ่ย ปรงรสด้วยเกลือ ซีอิ๊ว น้ำตาลกรวด เคี่ยวต่อไปอีก 1 ชั่วโมง น้ำซุ่ยจะค่อย ๆ ใสแต่ต้องหมั่นช้อนฟองตลอดเวลา เครื่องประกอบของก๋วยเตี๋ยวที่ขาดไม่ได้คือหมูปดที่บ้านเราใช้หมูปดปนมัน 2 กิโลกรัม ใช้น้ำสะอาด 3 ทัพพี ผสมกับดอกเกลือ ½ ช้อนคาว พริกไทยป่น ¼ ช้อนแกง ละลายน้ำ เกลือ พริกไทยคนให้เข้ากันค่อย ๆ ใส่ลงในเนื้อหมูปดจนนุ่มแล้ว แล้วตีเนื้อหมูโดยใช้มือหยิบเนื้อหมูพาดลงไปบนเนื้อหมูปด ๆ ไปประมาณ 10 นาที จะได้เนื้อหมูที่นุ่มเหนียวพักไว้ก่อน

ส่วนผสมอื่น ๆ เส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก 2 กิโลกรัม ถั่วงอก 2 กิโลกรัม ต้นหอมซอย ½ ชีด ผักชีซอย ½ ชีด ตั้งฉ่าย 3 ช้อนคาว กระเทียมสับ 5 ช้อนคาว เจียวกับน้ำมันหมู 4 ทัพพี และเครื่องปรุงพริกแห้งบด น้ำส้มพริกตอง น้ำตาล เติร์ยมไว้ล่วงหน้าได้ เริ่มทำกินกันได้ ต้มน้ำร้อน 1 หม้อไว้สำหรับลวกเส้น ต้มให้เดือด หยิบเส้นใส่ตะกร้อลวกในน้ำร้อนและตามด้วยถั่วงอกตามชอบ พอเส้นกับถั่วงอกได้ที่ยกขึ้นให้สะเด็ดน้ำ ใส่ขามหันไปหยิบกระบวยแล้วจุ่มลงในน้ำซุ่ยให้กระบวยเปียกน้ำซุ่ย ใช้ช้อนตักหมูปดประมาณ 1 ช้อนแกง ลงในกระบวย ใช้ช้อนปาดเนื้อหมูปดให้เรียบและทั่วกระบวยบาง ๆ จุ่มลงในน้ำซุ่ยที่เดือดจนหมูสุก สังเกตเนื้อหมูจะหลุดร่อนออกมาจากกระบวย เป็นใช้ได้ ตักมาใส่ขามก๋วยเตี๋ยวที่ลวกเส้นไว้ ใส่ตั้งฉ่ายต้นหอม ผักชีซอย กระเทียมเจียว แล้วตักน้ำซุ่ยในหม้อซักรั้งกระบวย ใส่ในขามก๋วยเตี๋ยวพร้อมเสิร์ฟได้ ใครจะปรุงรสชาติ อะไรปรุงตามชอบ ถ้าทำให้เด็ก ๆ ไม่ต้องปรุงก็อร่อยแล้ว หวานน้ำต้มกระดูก หมูนุ่ม เส้นก๋วยเตี๋ยวเหนียวหนึบ (รูปที่ 8.1) หากท่านใดไม่ชอบน้ำเยอะก็สามารถทำเป็นบะหมี่หมูต้มแห้ง ซึ่งสูตรก็ใกล้เคียงกัน (นิลีน คูอมรพัฒนะ, 2540) เราเป็นเด็กชอบอาหารประเภทเส้นมาก ๆ แต่ต้องระวังเรื่องความร้อนนะครับ หรือถ้าใครชอบ

รสชาติ ๆ ก็ปรุงได้แล้ว หรือถ้ามีงานบุญต่าง ๆ ที่เห็นเลี้ยงอาหารจัดกันตามวัดจะเห็นการเลี้ยงถวายเดียวกัน เพราะทำง่าย เร็ว ที่สำคัญราคาประหยัด เหมาะใช้เลี้ยงงานต่าง ๆ กันครับ



ภาพที่ 8.1 ก๋วยเตี๋ยวหมู

ลักษณะที่ดีของก๋วยเตี๋ยวหมู น้ำซุปใส หมูเป็นแผ่น กลิ่นหอมน้ำซุปและกลิ่นหอมหมูปูด รสชาติหวาน น้ำซุปและหมูปูด เส้นนุ่ม ถั่วงอกสุก

#### คุณค่าทางโภชนาการ

เส้นก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 108 กิโลแคลอรี โปรตีน 1.8 กรัม คาร์โบไฮเดรต 24 กรัม ไขมัน 0.2 กรัม

ถั่วงอก ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 30 กิโลแคลอรี โปรตีน 3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 5.9 กรัม ไขมัน 0.2 กรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 20 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 8.2



ภาพที่ 8.2 คุณค่าทางโภชนาการของก๋วยเตี๋ยวหมู ต่อ 20 คนรับประทาน



และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 8.3



ภาพที่ 8.3 คุณค่าทางโภชนาการของกล้วยเดี่ยวหมู ต่อ 1 คนรับประทาน

## 2. หอยทอดแบ่งเป็นก้อน-หนึบ

เมื่อผมอายุ 15 - 16 ปี ผู้เขียนได้เข้ามาศึกษาต่อที่จังหวัดฉะเชิงเทรา มีโอกาสได้เดินตลาดซื้อของไปเรียนปฏิบัติการประกอบอาหาร และมีโอกาสมากขึ้นที่ได้เห็นอาหารที่หลากหลายชนิดในตัวเมืองฉะเชิงเทราหรือที่ทุก ๆ คน เรียกว่า เมืองแปดริ้ว ในตลาดได้รู้รสชาติอาหารกันหลายอย่าง เช่น ผัดไทย ผัดซีอิ้ว หอยทอด ส่วนใหญ่เป็นอาหารจานเดียวกัน แต่เอ๊ะทำไมในจานหอยทอดที่ร้านนี้เป็นแบบนี้ เห็นโต๊ะข้าง ๆ สั่งมากินเป็นหอยทอดที่มีลักษณะแบ่งกรอบ ๆ บาง ๆ มีเนื้อหอยแมลงภู่ผสมอยู่และเป็นแผ่นวางอยู่บนถั่วงอกกับต้นหอมผัดอยู่ในจานด้วย เสริฟมาพร้อมกับน้ำจิ้มที่มีสีออกส้มใส ๆ วางมาในจานข้างหอยทอด ผมจึงเกิดความสงสัยเพราะไม่เหมือนบ้านของเราที่ทำขายกันอยู่ในหมู่บ้านเลย จึงถามแม่ค้าว่าหอยทอดในเมืองเป็นแบบนี้หรือ แบ่งกรอบบาง ๆ แม่ค้าตอบว่า ใช่ ขายแบบนี้มานานแล้วจ้า อ้อลืมไปอาหารแต่ละท้องถิ่นและจังหวัดไม่เหมือนกันทำให้เราเปิดโลกกว้างขึ้น กับการเรียนรู้เกี่ยวกับการทำอาหารการกิน พอกลับมาบ้านเล่าให้แม่ฟังว่าวันนี้ไปเห็นหอยทอดที่เมืองแปดริ้วเป็นแบบนี้ แม่ตอบว่าหอยทอดบ้านเราเป็นหอยทอดแบบนี้มานานแล้วและมีลักษณะเป็นแบ่งชั้นยัด ๆ ผัดรวมกันกับถั่วงอกและผักกวยช่ายกินกับซอสพริก ไม่แปลกหรอกลูก ทำกินกันไหมเย็นนี้ แม่เอ๋ยถาม

ส่วนผสมมีดังนี้ แป้งมันสำปะหลัง 5 ทัพพี ผสมกับน้ำสะอาด 2 ชามแกง ให้เข้ากันพอประมาณ การทอดใช้กระทะเหล็กชนิดแบนใส่น้ำมันหมู 4 ทัพพี พอร้อนตักแป้งที่ผสมไว้ลงทอดลักษณะของแป้งหอยทอดจะเกาะตัวเป็นก้อนคล้ายแป้งเปียกนุ่ม ๆ อยู่ตัวเป็นก้อน พอแป้งสุกใส ใส่เนื้อหอยแมลงภู่ 300 กรัม ลงผัดเติมน้ำมันเล็กน้อย ใส่ไข่เปิด 7 ฟอง ยีให้ไข่แดงแตกสุกเล็กน้อย ตามด้วยถั่วงอก 500 กรัม ใบกวยช่าย 1 ชีด หั่นท่อนสั้น ๆ ปรงรสด้วยน้ำปลา 2 ช้อนควว น้ำส้มสายชู 2 ช้อนควว พริกป่นเล็กน้อย และน้ำตาลทราย 2 ช้อนควว ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากันโดยใช้ตะหลิว 2 อัน (รูปที่ 8.4) ยกสูง ๆ ขึ้นผัดพอเข้ากัน ตักใส่จานโรยด้วยผักชีหั่นและโรยพริกไทยป่นรับประทานคู่กับซอสพริกอร่อยแบบบ้านของเรา ลองทำกันดูนะครับ เวลากินให้ตัดเป็นก้อนเล็ก ๆ ก่อนนะครับ ค่อย ๆ เคี้ยวและกลืนดี ๆ ระวังจะไหลเข้าคอไม่รู้ตัว หอมอร่อย หรือใครชอบเผ็ดก็มีพริกป่น น้ำส้มพริกตอง น้ำปลา น้ำตาล ปรงตามชอบเลย (รูปที่ 8.5)

ขอแนะนำความอร่อยตามตำรับของ ศรีสมร คงพันธ์ (2559) สำหรับการทำหอยทอดคือ ควรซื้อ หอยแมลงภู่อ้วนๆ ใหญ่เป็นๆ สดๆ ทั้งเปลือกมาแกะเองจะดีกว่าที่แกะเปลือกแล้ว เพราะจะได้หอยที่สด สะอาด และมีรสชาติหวานกว่า



ภาพที่ 8.4 ส่วนผสมสำหรับทำหอยทอด



ภาพที่ 8.5 หอยทอด

ลักษณะที่ดีของหอยทอดแป้งก้อน-หนึบ เนื้อแป้งเป็นก้อน สีแป้งใส กลิ่นหอมแป้งทอด รสชาติ กลมกล่อม ไม่เค็ม หวานถั่วงอกและ เนื้อหอย

#### คุณค่าทางโภชนาการ

เนื้อหอยแมลงภู่อ้วนๆ ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 172 กิโลแคลอรี โปรตีน 23.8 กรัม คาร์โบไฮเดรต 7.4 กรัม และไขมัน 4.5 กรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 5 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 8.6



ภาพที่ 8.6 คุณค่าทางโภชนาการของหอยทอด ต่อ 5 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 8.7



ภาพที่ 8.7 คุณค่าทางโภชนาการของหอยทอด ต่อ 1 คนรับประทาน

### 3. ข้าวต้มปลาชลบุรี อร่อยไม่มีกลิ่นคาว

ชลบุรีเป็นจังหวัดที่อยู่ภาคตะวันออกของประเทศไทย ประกอบด้วยหลายอำเภอ และส่วนใหญ่เป็นอำเภอที่ติดทะเล เช่น อำเภอบางละมุง อำเภอหนองมน อำเภอสัตหีบ อำเภอเหล่านี้นักประกอบอาชีพค้าขายและการประมง อาหารที่แปรรูปมีหลากหลาย อาหารทะเลสด ๆ ได้แก่ กุ้ง หอย ปู ปลา ปลาเป็นอาหารที่ทุกคนชื่นชอบและสามารถนำมาประกอบอาหารเพื่อสุขภาพที่กำลังนิยมกันมาก อาหารชนิดนี้นั้นคนชอบกินมากแต่คนบางกลุ่มจะไม่ชอบเพราะมีกลิ่นคาว ภูมิปัญญาของคนชาวทะเลนั้นไม่แพ้กันสมุนไพรและเครื่องเทศสมุนไพรที่ใช้ก็คือ “ข่า” คนโบราณใช้ดับกลิ่นคาวต่าง ๆ โดยเฉพาะกลิ่นคาวปลา และในทางการแพทย์แผนไทยมีบทบาทในการรักษาโรคคือ ขับลม แก้ท้องอืด ขับเสมหะ แก้หลอดลมอักเสบ ช่วยย่อยอาหาร แก้คลื่นไส้ อาเจียน แก้บิด จะเห็นว่าสรรพคุณทางการรักษาดีมากจริง ๆ แล้วเราจะไม่กินได้อย่างไร จากนั้นยังมีกระเทียมด้วย “กระเทียม” ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด เสริมภูมิต้านทาน กระตุ้นการดูดซึมของวิตามินบี 1 แก้อาเจียน ขับเสมหะ ฆ่าเชื้อในปากและลำคอ มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายจริง ๆ นะ กินข้าวต้มชลบุรีชามเดียวช่วยให้มีความสุขที่ดีจริง ไปพิสูจน์และลองทำกันครับ

ส่วนผสมของข้าวต้มปลาชลบุรีมีดังต่อไปนี้ ก่อนอื่นต้องเลือกปลาที่จะใช้ก่อน คนชลบุรีบอกว่าปลาที่ใช้เลือกปลาที่มีกลิ่นคาวน้อย เช่น ปลากะพง ปลาเก๋า หรือปลาอินทรี นำมาแล่ชิ้นหนาประมาณ 1 เซนติเมตร ประมาณ 500 กรัม ข่าแก่แต่ไม่แก่มากนักหั่นบาง ๆ 1 แฉ่งใหญ่ โขลกละเอียดปั่นน้ำออกให้หมด ใบน้ำข่าไว้เอาไปหมักกับเนื้อปลาที่เตรียมคลุกเคล้าให้เข้ากันพักไว้ กระเทียมไทยปอกเปลือกล้างให้สะอาดสับ

ละเอียด 3 หัว เตรียมไว้สำหรับเจียว ส่วนกระเทียมอีก 1 หัว ตำรวมกับพริกไทยเม็ด 10 เม็ด โขลกละเอียด หมักกับเนื้อปลา หมักไว้ประมาณ 15 นาที จะช่วยเรื่องลดกลิ่นคาวของปลาด้วย จากนั้นมาเจียวข่าที่โขลกไว้ ใช้น้ำมันหมู 2 ทัพพี เจียวข่าที่โขลกบิบน้ำออกแล้ว เจียวให้เหลือง ซ้อนขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน ใส่กระเทียมสับ เจียวให้เหลืองตั้งขึ้นเตรียมไว้

น้ำซุ๊ป สิ่งสำคัญที่สุดในการทำข้าวต้มนี้แหละ น้ำซุ๊ปเป็นหัวใจของข้าวต้มปลา น้ำสะอาด 2 กิโลกรัม ต้มให้เดือดพล่านใส่หัวปลาและกระดูกปลาที่เราแลไว้ 1 ตัว รากผักชี 3 ราก ดอกเกลือเม็ด 1 ซ้อน แกง กระเทียมไทย 2 หัว พริกไทยเม็ด 20 เม็ด บุปพอแตก “น้ำทำไมต้องเดือดพล่าน” นี่คือการใช้ความร้อน กับเนื้อสัตว์จะทำให้ไม่เหม็นคาว พอปลาสุกให้ลดไฟลงอ่อน หมั่นช้อนฟองด้วยจะทำให้ น้ำซุ๊ปใส มาดูส่วนผสม ที่ทุกคนชอบบ่นกันมากกว่าหุงข้าวสวย ๆ 800 กรัม ไม้ให้แข็งไป หุงข้าวและไปทำให้ข้าวต้มไม่อร่อย ปัจจุบันใช้ ข้าวหอมมะลิ หรือแนะนำใช้ข้าวกล้อง ข้าวเสริมวิตามินไปเลย ทำข้าวต้มปลาทั้งที่เลือกวัตถุดิบที่เป็นประโยชน์ ต่อสุขภาพ เครื่องที่ใส่คือ ตั้งฉ่าย ต้นหอมซอย ต้นขึ้นฉ่ายหั่นฝอย วิธีการปรุงซุ๊ปต่อซุ๊ป ตักข้าวสวยใส่ซุ๊ป 1 ทัพพี ลวกเนื้อปลาที่เตรียมไว้ให้สุก 5 - 6 ชิ้น วางบนข้าว โรยตั้งฉ่าย ต้นหอม ขึ้นฉ่าย ข่าเจียวกับกระเทียมเจียว ตักน้ำซุ๊ปร้อนใส่หนึ่งกระบาย โรยพริกไทยป่นเล็กน้อยเป็นอันเสร็จกินร้อน ๆ บวกกับน้ำจิ้ม สำหรับปรุงตามต้น ตำรับมีเต้าเจี้ยว 5 ซ้อนคาว ชิงสับ 1 ซ้อนคาว พริกขี้หนู 10 เม็ดสับหยาบ น้ำส้มสายชู 3 ซ้อนคาว น้ำตาลทราย 2 ซ้อนคาว ผสมรวมกัน ชิมออกรส เค็ม เปรี้ยว หวานตามชอบ หรือบางคนชอบปรุงแบบกล้วยเดี่ยว ใส่ พริกป่น พริกน้ำส้ม น้ำปลา ให้รสเข้มข้นก็อร่อยดีนะ แต่บ้านของผู้เขียนไม่ชอบ เพราะไม่ใช่ข้าวต้มปลาชลบุรีที่ แท้จริง (รูปที่ 8.8)

ขอแนะนำความอร่อยตามตำรับ ศรีสมร คงพันธ์ (2559) คือ ข้าวต้มเหมาะเป็นอาหารเช้า วันหยุด บางครอบครัวกินเป็นอาหารมื้อเย็นแบบเบาๆ จะตักข้าวต้มใส่ถ้วยก่อน แล้วจึงใส่น้ำซุ๊ปวางข้างบนก็ได้ สำหรับผู้ใหญ่ผู้ใหญ่ใส่กระเทียมเจียว โรยพริกไทยป่นสิริฟกับน้ำส้มพริกคองหันแวน อร่อยน่ากินทีเดียว



ภาพที่ 8.8 ข้าวต้มปลา

ลักษณะที่ดีของข้าวต้มปลาชลบุรี ลักษณะเมล็ดข้าวต้มสวยไม่บาน น้ำซุปลีความใส กลิ่นหอมข่าเจียว และเนื้อปลา รสชาติกลมกล่อม ไม่เค็ม หวานน้ำซूप เนื้อปลา ไม่มีกลิ่นคาวปลา

### คุณค่าทางโภชนาการ

เนื้อปลากระพง ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 112 กิโลแคลอรี โปรตีน 19.9 กรัม ไขมัน 3.6 กรัม น้ำ 74.3 กรัม แอช 2.2 กรัม วิตามินเอ Re 30 ไมโครกรัม เรติน 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบี 1 0.08 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.1 มิลลิกรัม โปแทสเซียม 172 มิลลิกรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 5 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 8.9



ภาพที่ 8.9 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวต้มปลา ต่อ 5 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 8.10



ภาพที่ 8.10 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวต้มปลา ต่อ 1 คนรับประทาน

### 4. ก๋วยเตี๋ยวเป็ด

สัตว์ปีกที่ทุกคนมักคิดว่าทำอาหารอะไรก็ไม่อร่อยและไม่นิยมทำกินกันด้วยเพราะว่าเนื้อเป็ดทำอาหารอะไรก็ไม่หมดกลิ่นสาบสักที กลิ่นสาบของเนื้อสัตว์อยู่ในอาหารอะไรก็ไม่อยากกินแล้ว วันที่แม่บอกว่าบ้านเราเลี้ยงเป็ดไข่กินไข่ แต่ถ้าอยากกินเนื้อเป็ดก็มีวิธีการทำให้กลิ่นเหม็นสาบหายไป โดยมีเครื่องเทศและสมุนไพรที่อยู่ในครัวบ้านเราช่วยได้ ก่อนอื่นต้องเตรียมตัวเป็ดก่อน เป็ดที่ได้มาทำความสะอาดโดยการล้างด้วยดอกเกลือทั้งด้านนอกตัวและด้านในตัว ทิ้งไว้ 20 - 30 นาที หรืออีกวิธีหนึ่ง ใช้น้ำส้มสายชู ทาทั้งตัวก็ได้ กลิ่นสาบของเป็ดส่วนใหญ่จะอยู่ที่หนังเป็ด จากนั้นล้างให้สะอาด พุดถึงน้ำซุปลีก๋วยเตี๋ยวถือว่าสำคัญมาก ๆ จะต้มอย่างไรให้หอมหวานไม่มีกลิ่นสาบ

มีขั้นตอนการทำใช้เปิด 2 ตัว น้ำสะอาด 1 หม้อเบอร์ 36 ใส่น้ำให้ได้  $\frac{3}{4}$  ของหม้อเครื่องสมุนไพร ก็คือ ข่าแก่บุบให้แตก 1 แฉ่ง กระเทียมไทย 3 หัว รากผักชีบุบพอแตก 5 ราก พริกไทยเม็ด 20 เม็ด อบเชยปิ้งไฟ 3 แฉ่ง โป๊ยกั๊กปิ้งไฟ 5 ดอก พริกหอม 1 ซ้อนควาว ผงพะโล้ 1 ซ้อนควาว กระเทียมดอง 4 หัว ห่อด้วยผ้าขาว บางใส่ลงในหม้อต้มเปิด ยกขึ้นตั้งเตาเปิดไฟแรงต้มพอเดือดลดไฟลงปานกลาง ซ้อนฟองครึ่ง แม่บอกว่า ส่วนผสมต่าง ๆ นี้จะช่วยดับกลิ่นสาบของเนื้อเปิดได้ดีมาก ๆ เคี้ยวไฟกลางได้ ประมาณ 1 ชั่วโมง ปรงรสด้วย ซีอิ้วขาว 2 ซ้อนควาว ดอกเกลือ 3 ซ้อนควาว ซีอิ้วดำ 1 ซ้อนควาว แต่งสีน้ำซุบให้สวย ใส่น้ำตาลทรายแดง 3 ซ้อนควาว ช่วยแต่งรสหวานให้กลมกล่อมหน่อย เคี้ยวไปจนเนื้อเปิดนุ่มดีใช้เวลาสัก 2 ชั่วโมงได้ (รูปที่ 8.11)

ส่วนประกอบของก้วยเตี่ยวเปิดมีเส้นก้วยเตี่ยว 2 กิโลกรัม ผักกาดหอม 1 กิโลกรัม ถั่วงอก 1 กิโลกรัม ต้นขึ้นฉ่าย 5 ต้นซอย ต้นหอม 5 ต้นซอย ตั้งฉ่าย 3 ซ้อนควาว กระเทียมเจียว 5 ซ้อนควาว พริกไทยป่น 1 ซ้อนควาว ก็เหมือนก้วยเตี่ยวทั่ว ๆ ไป กับการทำ ส่วนเปิดที่เราต้มได้ที่แล้ว นำขึ้นมาซับและแลเอาส่วนที่เป็นเนื้อส่วนเครื่องในใครชอบก็ล้างเช่นเดียวกันกับเปิดทั้งตัวใส่หม้อต้มแบบเดียวกันหรือถ้าใครชอบแบบก้วยเตี่ยวเปิดตุ๋น ก็นำไปล้างทำความสะอาดเรียบร้อยแล้วสับให้ชิ้นใหญ่ ๆ ชิ้นหนึ่งสัก 3 นิ้วทั้งเนื้อและกระดูกติดกันนำไปต้มแบบเดียวกันแต่ต้องเคี้ยวไฟนาน ๆ หรือเรียกว่าต้มไป 2 - 3 ชั่วโมง เปิดจะนุ่มเนื้อเปื่อยก็ใช้เป็นก้วยเตี่ยวเปิดตุ๋นหอม ๆ เนื้อเปิดเปื่อยละลายในปากทีเดียว ลิ้มเครื่องปรุงที่ไม่เหมือนใครเลย พริกแห้งผัดน้ำมันและน้ำส้มพริกดองปั่นหอมไม่เหมือนใครเลย (รูปที่ 8.12) ถ้าไม่ชอบเปิดชิ้นๆ ให้ตักเปิดขึ้นมาแล้วเลาะเนื้อหั่นบาง ๆ เนื้อเปิดที่หั่นนี้ ไม่ควรเคี้ยวจนเปื่อยมาก ให้มีความหนืดเหนียวเล็กน้อยจะอร่อยกว่า ส่วนผงพะโล้มีขายตามร้านเครื่องยาจีน (นลิน คูอมรพัฒนะ, 2540) วิธีการทำใกล้เคียงกับเปิดพะโล้ ซึ่งคำว่า “พะ” หมายถึง ทำ คำว่า “โล้” หมายถึง การเคี้ยวกับน้ำตาลจนเป็นสีดำๆ (เยาวภา ขวัญคุณ, 2550)



ภาพที่ 8.11 น้ำซุบต้มก้วยเตี่ยว



ภาพที่ 8.12 ก๋วยเตี๋ยวเป็ด

ลักษณะที่ดีของก๋วยเตี๋ยวเป็ด สีน้ำซุบน้ำตาล กลิ่นหอมเครื่องพะโล้ ไม่มีกลิ่นสาบเป็ด รสชาติ หวาน น้ำซุบ ไม่เค็ม เนื้อเป็ดนุ่ม

#### คุณค่าทางโภชนาการ

เนื้อเป็ด ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 199 กิโลแคลอรี โปรตีน 13.4 กรัม ไขมัน 16.2 กรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 20 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 8.13



ภาพที่ 8.13 คุณค่าทางโภชนาการของก๋วยเตี๋ยวเป็ด ต่อ 20 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 8.14



ภาพที่ 8.14 คุณค่าทางโภชนาการของกล้วยเดี่ยวเปิด ต่อ 1 คนรับประทาน

## 5. ข้าวเม่าทอด

เมื่อถึงงานบุญวัดหรือประเพณีงานกฐินที่วัดไร่หลักทอง วัดประจำหมู่บ้าน ตำบลไร่หลักทอง บ้านของเราอยู่ใกล้วัดนี้ เมื่อมีงานบุญใหญ่หรืองานฉลองต่าง ๆ ในงานมีมหรสพในช่วงกลางคืน เช่น ลิเก หนังกลางแปลง มีร้านขายของเล่น ขายอาหารและขนมหลายชนิด เช่น ร้านขายข้าวเม่าทอด กั๊วยทอดหรือกั๊วยแขก ข้าวเม่าคือ ข้าวเปลือกที่ยังไม่แก่จัด เพิ่งตั้งรวง สีสอกเขียวอ่อนๆ คั่วแล้วตำให้แบน เป็นขนมที่นิยมกันมาแต่โบราณ ถ้าเอามาคลุกกับมะพร้าวหุ้มด้วยกล้วยไข่ แล้วชุบแป้งทอดเป็นแพ จะกลายเป็นข้าวเม่าทอดที่อร่อยอย่าบอกใคร (ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ, 2553) มีมาขายกันหลาย ๆ ร้าน แต่ละร้านทำอร่อยไม่เหมือนกัน อร่อย ๆ หวาน หอม กรอบ เราคนหนึ่งเป็นเด็กที่ชอบกินของทอดมาก ถ้าผู้เขียนไม่ได้ไปงานจะบอกให้แม่ซื้อมาฝากทุกครั้ง แม่บอกว่าของทอดต้องกินร้อน ๆ ถึงจะอร่อย ผมบอกว่าไม่เป็นไรตอนเช้ากินก็ได้ ตื่นเช้ามาจะเห็นข้าวเม่าทอดและกั๊วยทอดวางอยู่ในห้องครัวเรียบร้อย กินกันแบบเย็น ๆ อร่อยไปอีกแบบหนึ่งเวลาสาย ๆ แม่บอกว่าให้ไปวัดไร่ ในงานบุญดังกล่าวจะมีชาวบ้านนำข้าวเม่าทอด กั๊วยทอดมาทำบุญกันที่วัด แม่ค้าเขานำมาช่วยงานกฐินที่วัด แม่ค้านำมาทอดเลี้ยงคนที่มาทำบุญกัน ทอดกันสด ๆ กินขนมแบบร้อน ๆ กรอบอร่อยดีกว่าแม่ซื้อมาให้กินอีกนะ ถ้าไม่ไปงานบุญเดี่ยวอีก 2 - 3 วัน แม่จะทอดให้กินก็ได้

ส่วนผสมมีอะไรบ้างครั้นมาดูกัน มีกล้วยไข่สุก 1 หวี ข้าวเม่า 1 ชามแกง คั่วให้ข้าวเม่ากรอบโหลกหยาบ ๆ มะพร้าวทึนทึกขูด 2 ชามแกง น้ำตาลมะพร้าว 1 ชามแกง ผสมน้ำตาลกับน้ำเล็กน้อยกวนพอเหนียวใส่มะพร้าวลงกวนให้เข้ากันจนมะพร้าวเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอ่อน ๆ ยกลง ใส่ข้าวเม่าที่โหลกไว้กวนผสมให้เข้ากัน ส่วนกล้วยปอกเปลือกเอาเยื่อออก นำส่วนผสมข้าวเม่ามาห่อกล้วยให้มิดทำจนหมดกล้วย การทอดก็ถือว่าใช้ฝีมือทีเดียว

ส่วนผสมแป้งชุบทอดมีดังนี้ แป้งข้าวเจ้า 1 ชามแกง ข้าวเหนียว ½ ชามแกง ไข่เป็ด 1 ฟอง หัวกะทิ 1 ชามแกง น้ำปูนใสต้องดูความข้นของแป้งก่อน เติมหอกเกลือหยิบมือ ผสมส่วนผสมรวมกันพักไว้ 1 - 2 ชั่วโมง พอได้เวลาตั้งน้ำมันพอร้อนหยิบกล้วยที่ห่อแล้วชุบแป้งทอด 2 ลูกติดกัน จะเป็นแพสวยครับ พอข้าวเม่าออกสีเหลือง โรยแป้งที่เตรียมไว้อีกส่วนหนึ่งที่ใสกว่า โรยแป้งให้ยกมือขึ้นสูง ๆ เพื่อให้แป้งเป็นฝอยสวยงามเป็นอันใช้ได้ แล้วใช้ทัพพีรวบแป้งทอดฝอยรวมเป็นแพ วางบนตัวข้าวเม่าทอดอยู่ด้านบน ตักขึ้นวางให้สะเด็ดน้ำมัน (รูปที่ 8.15)





ภาพที่ 8.15 ข้าวเม้าทอด

ลักษณะที่ดีของข้าวเม้าทอด สีข้าวเม้าทอดเหลืองทอง กลิ่นหอมแป้งทอด กลิ่นหอมกล้วยไข่ ลักษณะแป้งฟู รสชาติ หวาน กลมกล่อม กรอบไม่อมน้ำมัน

### คุณค่าทางโภชนาการ

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 10 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 8.16



ภาพที่ 8.16 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวเม้าทอด ต่อ 10 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 8.17



ภาพที่ 8.17 คุณค่าทางโภชนาการของข้าวเม้าทอด ต่อ 1 คนรับประทาน

## 6. กั๊วยทอดหรือกั๊วยแขก

ส่วนกั๊วยทอดและมันทอดนิยมทำกินมาพร้อมกับข้าวเม่าทอด ขายคู่กันมานานแล้ว ส่วนผสมมี แป้งข้าวเจ้า 1 ชามแกง มะพร้าวทึนทึกขูดขาว 1 ชามแกง น้ำตาลทราย 1 ชามแกง ดอกเกลือเล็กน้อยออกเค็ม นิด ๆ นวดให้เข้ากันจนได้น้ำกะทิออกมา ผสมปูนแดงหีบมือ นวดให้เข้ากัน เติมน้ำปูนใส พอแป้งข้นไม่ใสมาก กั๊วยชุบพอดิด เติมงาขาว 1 ช้อนควว ใช้กั๊วยน้ำว่าสุกพอดี 1 หวี ผ่าตามยาวของลูก 3 - 4 ชั้น ค่อย ๆ นำ ขึ้นกั๊วยชุบแป้งพอดิด ทอดลงในน้ำมันมากพอกั๊วยทอดมีสีเหลืองทองลอยขึ้นมา ตักขึ้น ลักษณะของกั๊วยทอดสีเหลืองทองมีกลิ่นหอมกั๊วย หอมแป้งทอดกรอบ แป้งติดกั๊วยพอประมาณ กรอบพอเคี้ยวได้ ระหว่างทอดให้ใส่ใบเตยหอมทอดไปพร้อมกันจะช่วยให้กลิ่นของข้าวเม่าทอดและกั๊วยทอดหอมกลิ่นใบเตยด้วยครับ (รูปที่ 8.18)

เคล็ดลับความอร่อย แป้งชุกกั๊วยทอดถึงสำเร็จรูป บรรจุถุงพลาสติกกลามิเนท (โพลีเอธิลีน อะลูมิเนียมฟอยล์ ) สามารถเก็บได้นานกว่า 4 สัปดาห์ และการทอดที่จะทำให้ตัวแป้งชุกกั๊วยถึงสำเร็จรูปไม่อมน้ำมัน และยังคงความกรอบไว้ โดยใช้อุณหภูมิ 160 องศาเซลเซียส และ 170 องศาเซลเซียส (สิวลี ไทยถาวร, 2548) และเทคนิคในการทอดกั๊วยทอด มันทอด ไม่ให้อมน้ำมัน ให้ทอด 2 ไฟ คือ ไฟแรกพอน้ำมันร้อนไม่แรง ทอดพอสุก และไฟที่สอง ทอดพอเหลืองตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน (ศรีสมร คงพันธ์, 2559)



ภาพที่ 8.18 กั๊วยทอดหรือกั๊วยแขกทอด

ลักษณะที่ดีของกั๊วยทอด สีกั๊วยทอดเหลืองทอง กลิ่นหอมกั๊วย ลักษณะแป้งเกาะติดกั๊วย รสชาติหวานกลมกล่อม กรอบไม่อมน้ำมัน

### คุณค่าทางโภชนาการ

กั๊วยไข่สุก ส่วนที่กินได้ในปริมาณ 100 กรัม มีพลังงานทั้งหมด 147 กิโลแคลอรี โปรตีน 1.5 กรัม คาร์โบไฮเดรต 34.8 กรัม ไขมัน 0.2 กรัม

ตำรับนี้รับประทานได้ทั้งหมด 15 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังรูปที่ 8.19



ภาพที่ 8.19 คุณค่าทางโภชนาการของกล้วยทอด ต่อ 15 คนรับประทาน

และสำหรับรับประทาน 1 คน ให้คุณค่าทางโภชนาการ ดังแสดงในรูปที่ 8.20



ภาพที่ 8.20 คุณค่าทางโภชนาการของกล้วยทอด ต่อ 1 คนรับประทาน

### บทสรุป

ประเพณีทอดกฐินหลังจากวันออกพรรษา ทำให้พวกเราชาวตำบลวัดหลวงได้มีกิจกรรมทำร่วมกัน คือ การพยายามบอกบุญผู้มีจิตศรัทธาร่วมบุญเพื่อเป็นการทำบุญบำรุงพระพุทธศาสนา ได้ซ่อมแซมพระอาราม ซึ่งเป็นที่พักของพระภิกษุสงฆ์ และเป็นบุญกฐินที่พระพุทธรองค์ทรงมีพุทธานุญาตให้เกิดขึ้น เมื่อถึงวันทอดกฐิน จะเห็นชาวบ้านแต่งกายอย่างสวยงามเพื่อเตรียมตัวทำบุญใหญ่ นอกจากการได้ร่วมทอดกฐิน บางคนก็เข้าร่วมออกโรงทานเพื่อทำอาหารอร่อย ๆ มาทำบุญเลี้ยงคนที่มาร่วมบุญในวัด

กลิ่นหอมน้ำซุปรก้วยเตี๋ยของแม่หอมไปหลายบ้าน มีทั้งก้วยเตี๋ยเปิดและก้วยเตี๋ยห่ม น่ากินมากๆ แม่มักช่วยเอาก้วยเตี๋ยไปร่วมทำบุญที่วัด และเตรียมภัตตาหารอีกหลายอย่าง งานนี้ทำให้ลูก ๆ รู้สึกเหนื่อยกันเสียมากในการช่วยแม่เตรียมอาหารทำบุญ แต่เมื่อเห็นรอยยิ้มของคนที่ยกก้วยเตี๋ยของแม่แล้ว ผู้เขียนรู้สึกยิ้มไปพร้อมกันกับแม่ เพราะทุกคนต่างชมเป็นเสียงเดียวกันว่า อร่อย

## เอกสารอ้างอิง

- ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ. (2553). **ภูมิปัญญาอาหารจากข้าว**. กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน). หน้า 16.
- ธนากิต. (2539). **ประเพณี พิธีมงคลและวันสำคัญของไทย**. กรุงเทพฯ : บริษัท พีรามิต จัดพิมพ์ จำกัด. หน้า 102.
- นลิน คูอมรพัฒนา. (2540). **ชุดคู่มือประจำครัววัยเดียว**. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด. หน้า 153.
- พระนันทศักดิ์ ธมมานนโท. (2563). **ภูมิมานบอกทางแก้ปัญหาด้วยสันติวิธี** เขียนโดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์*, ปีที่ 8 ฉบับที่ 3 (กันยายน - ธันวาคม 2563). หน้า 298 - 308.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต. (2551). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด**. กรุงเทพฯ : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- เยาวภา ขวัญดุขุฎี. (2549). **วัยเดียวเป็นอาชีพ**. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด. หน้า 80.
- วัฒนา พึ่งชื่น. (2558). **พิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทานกรมศิลปากร ประจำปี 2557**. *วารสารวิชาการหอสมุดแห่งชาติ*, ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2558). หน้า 10 - 23.
- ศรีสมร คงพันธุ์. (2559). **งานอ้อยข้างบาทวิถี**. กรุงเทพฯ : บริษัท ส.ส.ส. จำกัด. หน้า 40-52.
- ศิลาลัย พัดโบก และประติพัทธ์ เลิศรุจิดำรงกุล. (2565). **การศึกษารูปลักษณะทางสัญลักษณ์ในพิธีกรรมทางพุทธศาสนาสู่ การสื่อความหมายและการแปรรูปใหม่เพื่อสร้างมิติทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญา**. *วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, ปีที่ 6 ฉบับที่ 3 (กันยายน - ธันวาคม 2565). หน้า 133 - 153.
- สิวลี ไทยถาวร. (2548). **อุตสาหกรรมแปรรูปอาหารในครัวเรือน**, ปทุมธานี : ภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

# บทที่ 9 ธุรกิจการทำอาหารจากวัตถุดิบพื้นบ้าน

เรือน  
คุณหญิง

## ขนมทองอัฐกกล้วยน้ำว้า



**ปริมาณส่วนผสม**

แป้งข้าวเจ้า 16.28%	แป้งกล้วยน้ำว้า 10.86%
กล้วยน้ำว้าสุกบด 31.33%	น้ำตาลทราย 10.44%
ไข่ไก่ 10.44%	เกลือ 0.82%
งาดำ 1.05%	น้ำเปล่า 18.78%

สถานที่ผลิต

ติก 3 อาหารและโภชนาการ  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

น้ำหนักสุทธิ 20 กรัม

วันที่ผลิต 29/12/64  
วันหมดอายุ 29/03/65



## บทที่ 9

### ธุรกิจการทำอาหารจากวัตถุดิบพื้นบ้าน

จากเรื่องเล่าในวันสำคัญของแม่ ทั้ง 8 บทนั้น ทำให้ทราบถึงเรื่องราวต่าง ๆ ความเป็นอยู่ของแม่ เริ่มรู้ว่าแม่เกิดที่ไหน การดำเนินชีวิตอย่างไร มีการกินอยู่แบบไหน ทำอาชีพอะไร ทำให้มีการดำรงชีวิต ครอบครัวจนมาถึงปัจจุบัน ในแต่ละบทผู้เขียนได้นำเสนอเรื่องราว ให้เห็นความละเอียดลออของแม่ไม่เพียงแต่การสรรหาวัตถุดิบที่ดีในการทำอาหาร ยังสอดแทรกถึงเรื่องการใช้ชีวิต การเก็บออม รวมถึงการนำอาหารมาเป็นแนวทางสำหรับการประกอบอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัว การทำการค้าขายของครอบครัวของเราสมัยก่อนนั้น เริ่มจากการทำอาหาร และขนมให้พี่น้อง แจกเพื่อนบ้านด้วยกันก่อน และมักถูกถามถึงรสชาติจากลูกค้า ว่า “อาหารอร่อยหรือป่าว ใครเป็นแม่ครัว...” ถ้ารสชาติอร่อยสามารถทำจัดจำหน่ายเพื่อนหมู่บ้านอื่น ๆ ได้ วัตถุดิบที่มีใช้ส่วนใหญ่หาได้จากท้องถิ่นที่อยู่ในหมู่บ้าน ซึ่งเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น สัตว์ที่อาศัยในคลอง ในท้องนา หนองไม้ที่ขึ้นมาตั้งแต่ครั้งอดีต และผักที่ปลูกเพื่อจำหน่าย เช่น ใบกุยช่าย ผักกาดขาว ผักกาดเขียว และหัวไชเท้า เป็นต้น สำหรับส่วนนี้ผู้เขียนจึงขอแนะนำเสนอแนวทางการประกอบธุรกิจอาหารพื้นบ้านตำรับแม่ที่จะสามารถเป็นช่องทางในการสร้างรายได้จากวัตถุดิบรอบบ้าน เพื่อให้ผู้ชื่นชอบในการทำอาหารสามารถประกอบธุรกิจของตัวเองได้

#### 9.1 การประกอบธุรกิจอาหาร

บทนี้ผู้เขียนขอแนะนำข้อมูลทางวิชาการด้านธุรกิจร้านอาหาร เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการสร้างความเข้าใจที่เพิ่มขึ้นสำหรับผู้อ่าน ดังนี้ ธุรกิจร้านอาหาร และเครื่องดื่มในประเทศไทยเป็นหนึ่งในธุรกิจที่มีความสำคัญอย่างหนึ่งในภาคส่วนการให้บริการและมีผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจของประเทศ เนื่องด้วยมีผู้ประกอบการตั้งแต่อย่างเล็กไปจนถึงผู้ประกอบการรายใหญ่ ที่มีความเกี่ยวเนื่องกับอุตสาหกรรมอื่น ๆ มากมาย ผนวกกับเป็นธุรกิจที่มีความสามารถในการทำกำไรที่เพิ่มขึ้นทุกปี ในช่วงปี 2560 - 2561 ตลาดธุรกิจร้านอาหารและเครื่องดื่มในประเทศไทยมีมูลค่าสูงถึง 4 แสนล้านบาท และมีแนวโน้มเติบโตสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม วิถีชีวิตในการดำรงชีพสำหรับมนุษย์เงินเดือนหรือพนักงานบริษัทในปัจจุบันนั้นเปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิง โดยเฉพาะในเขตพื้นที่อุตสาหกรรมสูงเนิน ซึ่งมีประชากรในอำเภอสูงเนินอยู่ประมาณ 84,669 คน ในพื้นที่ 782.9 ตร.กม. ด้วยวิถีชีวิตที่มีเวลาอยู่อย่างจำกัด ต้องใช้ชีวิตแข่งกับเวลาอยู่เสมอ และต้องเร่งรีบอยู่ตลอดเวลา ทำให้การเลือกบริโภคร้านอาหารและเครื่องดื่มนั้น จำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงความสะดวกสบายในการใช้บริการ และจะต้องรวดเร็วเนื่องจากมีเวลาพักในช่วงกลางวันที่มีอยู่อย่างจำกัด (ปฐมพงศ์ ไกรจันทร์ และรุจิรัตน์ พัฒนธาบุตร, 2565) แต่เมื่อมีสถานการณ์ Covid-19 แพร่ระบาดเข้ามา ทำให้อุตสาหกรรมอาหารต้องทำการปรับตัวพร้อมรับแรงกดดัน ทั้งด้านรายได้เฉลี่ยลดลงอย่างมาก ผู้ประกอบการรายใหญ่ก็หันมาสนใจกลุ่มลูกค้าเดียวกัน

กับผู้ประกอบการรายเล็ก ส่งผลให้ต้นทุนทางด้านวัตถุดิบหรือค่าเช่าร้านเพิ่มสูงขึ้นทำให้กำไรของร้านค้าลดลง พฤติกรรมของผู้บริโภคมีความซับซ้อนและเข้าถึงยากมากขึ้น ทำให้การทำการตลาดเป็นเรื่องที่ยากขึ้นด้วย สุดท้ายการมีเทคโนโลยีและสื่อใหม่ ๆ เองก็เป็นโจทย์ที่มีความท้าทายต่อผู้ประกอบการที่ต้องมีการปรับตัวให้ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา (พรสุตา แปรงกลาง, 2564) ผู้ประกอบการธุรกิจร้านอาหารต่างต้องนำจุดเด่นของตัวเองมาเป็นจุดขายที่ดึงดูดความสนใจของลูกค้า

จากเรื่องเล่าที่ผู้เขียนได้กลิ่นกรองการทำอาหารของแม่ที่ผ่านมาในแต่ละบท ได้นำเสนอตำรับอาหารของแม่ทั้งอาหารคาว และอาหารหวาน ดังแสดงรายละเอียดในตารางข้างล่าง

ตารางที่ 9.1 ตำรับอาหารของแม่

ชื่อบท	ตำรับอาหารคาว	ตำรับอาหารหวาน
บทที่ 2 ตำรับอาหารของแม่	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ปลาช่อนตากแดด แดดเดียว</li> <li>2. กุ้งแห้งตัวน้อย</li> <li>3. ปลารมควันสีเหลืองหอม</li> <li>4. ผักดองถุงโต</li> <li>5. ปลาข้าวคั่วทอดสมุนไพร</li> <li>6. มะนาวดอง</li> <li>7. ตั้งฉ่าย</li> <li>8. หัวผักกาดดองเค็ม</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กลั้วน้ำว่าเชื่อม</li> <li>2. ฟักเขียวแช่อิ่มแห้ง</li> <li>3. กลั้ว มัน เผือก ฉาบหวาน</li> <li>4. มะม่วงกวน</li> </ol>
บทที่ 3 ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลสงกรานต์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แกงคั่วหัวตาล</li> <li>2. น้ำพริกมะม่วงแมงคานา</li> <li>3. แกงคั่วหมูเทโพ</li> <li>4. น้ำพริกเผา</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. กาละแม</li> <li>2. ข้าวเหนียวแดง</li> <li>3. ขนมตาลฟู ๆ นุ่นๆ ไม่ขม</li> <li>4. น้ำปลาหวาน</li> </ol>
บทที่ 4 ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลทำบุญกลางบ้าน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. หมี่แดง</li> <li>2. แกงลาว</li> <li>3. ทอดมันปลา</li> <li>4. แกงเผ็ดหน่อไม้กับไก่บ้าน</li> <li>5. ปลาข้าวสับกลิ่นหอมกรุ่น</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ข้าวเหนียวมูนมะม่วงและขนุน</li> <li>2. ข้าวหลามหนองมน</li> </ol>
บทที่ 5 ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลเข้าพรรษา	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ต้มกะทิสายบัวใส่ปลาทุ่นึ่ง</li> <li>2. ผัดสายบัวรสเด็ด</li> <li>3. ฉู่ฉี่ปลาแซย</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ขนมสายบัว</li> <li>2. ข้าวต้มผัด ข้าวต้มมัด</li> <li>3. มันแกงบวด</li> <li>4. ฟักทองแกงบวด</li> <li>5. กลั้วบวชชี</li> </ol>



ตารางที่ 9.1 ตำรับอาหารของแม่ (ต่อ)

วันสำคัญ	ตำรับอาหารคาว	ตำรับอาหารหวาน
บพที่ 6 ตำรับอาหารของแม่ตาม เทศกาลออกพรรษา	1. แกงป่าไก่ 2. แกงจืดตำลึง 3. แกงจืดเต้าหู้แผ่นหมูสับใบ ตำลึง 4. น้ำปลาหวานสะเดา 5. ไข่ลูกเขย	1. ข้าวต้มลูกโยนหรือข้าวต้มหาง
บพที่ 7 ตำรับอาหารของแม่ตาม เทศกาลสารทไทย	1. แกงส้มตัดไข่ห้วลม 2. แกงหน่อไม้บ้านบนเนิน 3. ยำกบนา ไม่ใช่คางคก 4. แกงขี้เหล็กกริมรั้ว	1. ขนมดอกโสน 2. ขนมกระยาสารท
บพที่ 8 ตำรับอาหารของแม่ตาม เทศกาลทอดกฐิน	1. ก๋วยเตี่ยวหมู 2. หอยทอดแบ่งเป็นก้อน-หนึบ 3. ข้าวต้มปลาชลบุรี อร่อยไม่มี กลิ่นคาว 4. ก๋วยเตี่ยวเป็ด	1. ข้าวเม่าทอด 2. กล้วยทอดหรือกล้วยแขก

ซึ่งในบพที่ 9 นี้ ผู้เขียนตั้งใจจะเสนอแนวทางการทำธุรกิจ โดยใช้วัตถุดิบพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่น นำมาเป็นส่วนประกอบหลักในการผลิตอาหาร โดยมีการรวบรวมข้อมูล วิธีการคำนวณต้นทุนวัตถุดิบ ตัวอย่าง การคิดราคาต้นทุน การกำหนดราคาขาย มาตรฐานการตรวจสอบผลิตภัณฑ์ การจัดซื้อจัดเตรียมวัตถุดิบ กระบวนการเตรียมวัตถุดิบ รูปแบบบรรจุภัณฑ์และฉลากสินค้า ซึ่งเป็นข้อมูลที่สำคัญสำหรับการเริ่มต้นในการ ประกอบธุรกิจอาหาร ขนาดย่อมระดับครัวเรือนและนำไปสู่กระบวนการผลิตในระบบอุตสาหกรรม ทั้งนี้ผู้เขียน ได้ยกตัวอย่างอาหารทั้งหมด 5 ตำรับ ประกอบด้วย ขนมทองอัฐ น้ำสลดใบย่านาง ข้าวตูโรซ์เบอร์รี่ น้ำปลา หวาน และข้าวเสวยข้าวโรซ์เบอร์รี่ ซึ่งแสดงรายละเอียดในหัวข้อกรณีศึกษา และการนำงานวิจัยของผู้เขียนมา ประกอบการทำธุรกิจให้ผู้อ่านมีแนวทาง และปรับประยุกต์ใช้ในการทำธุรกิจในครอบครัว เพื่อเพิ่มรายได้ให้กับ ตนเอง และครอบครัว ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ในการดำเนินชีวิตที่ดีขึ้น โดยมีวิธีการทำดังต่อไปนี้

## 9.2 กรณีศึกษาการทำธุรกิจ

เทคนิคการประกอบอาหารเพื่อธุรกิจที่ใช้เทคนิคในการผลิตในเชิงอุตสาหกรรม มี 5 สูตรดังนี้

### 1. ขนมทองอัฐ

#### 1.1 วิธีการคำนวณต้นทุนวัตถุดิบ

วิธีการคำนวณต้นทุน

$$\text{คิดราคาวัตถุดิบสดและแห้งทั้งหมดในสูตร} = \frac{\text{จำนวนน้ำหนักที่ใช้จริง} \times \text{ราคา}}{\text{จำนวนน้ำหนักทั้งหมด}}$$

ตารางที่ 9.2 วิธีการคำนวณต้นทุนวัตถุดิบขนมทองอัฐ

ลำดับ	วัตถุดิบ ขนมทองอัฐ	น้ำหนัก ทั้งหมด (กรัม)	น้ำหนักที่ ใช้จริง (กรัม)	ราคา (บาท)	ต้นทุน (บาท)	หมายเหตุ
1	แป้งข้าวเจ้า	1,000	78	45	3.51	
2	แป้งกล้วยน้ำว้า	1,000	52	90	4.68	
3	กล้วยน้ำว้าสุก	1,000	50	30	1.50	
4	น้ำตาลทราย	1,000	50	25	1.25	
5	ไข่ไก่	50	50	4	4	
6	เกลือ	500	4	10	0.08	
7	งาดำ	100	5	30	1.50	
8	น้ำเปล่า		90			
<b>รวม</b>					<b>16.52</b>	<b>17</b>

อ้างอิง : Songpranam, P., 2565

#### 1.2 ตัวอย่างการคิดราคาต้นทุนของขนมทองอัฐ

ต้นทุนการผลิตผลิตภัณฑ์ขนมทองอัฐ (วัตถุดิบ)	= 17	บาท
ค่าใช้จ่ายแรงงาน (ค่าจ้าง ค่าขนส่ง)	= 60	บาท
ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าบรรจุภัณฑ์	= 60	บาท
ค่าเสียหายอุปกรณ์ 30 เปอร์เซ็นต์ (คิดจากการทำผลิตภัณฑ์ทองอัฐ)	= 42	บาท
ค่าบรรจุภัณฑ์ 2 บาท + ค่าเครื่องหมายการค้า 2 บาท	= 4	บาท
รวมต้นทุนทั้งสิ้น	= 184	บาท
จำนวนขนมทองอัฐในบรรจุภัณฑ์	10	ห่อ

### 1.3 การกำหนดราคาขาย

ต้นทุนตรง + ค่าเสียหายอุปกรณ์ในการผลิต	= 184 บาท
<u>ต้นทุนทั้งสิ้น + ส่วนเหลือกำไร 100 %</u>	
จำนวนสินค้า	= 37 บาท
ราคาจำหน่ายกล่องละ	= 37 บาท
จำนวนสินค้า	= 10 ห่อ
ยอดขาย 10 x 37	= 370 บาท
ได้กำไร 370 - 184	= 186 บาท

### 1.4 มาตรฐานการตรวจสอบผลิตภัณฑ์

1. ลักษณะเนื้อสัมผัส ต้องกรอบ ไม่แข็งกระด้าง ต้องเป็นแผ่นบาง ในภาชนะบรรจุเดียวกัน ต้องมีขนาดใกล้เคียงกัน อาจแตกหักได้บ้าง
2. ต้องมีสีที่ดีตามธรรมชาติของขนมอัด
3. กลิ่นรส ต้องมีกลิ่นรสที่ดีตามธรรมชาติของขนมอัด ปราศจากกลิ่นรสอื่นที่ไม่พึงประสงค์ เช่น กลิ่นอับ กลิ่นหืน รสขม
4. สิ่งแปลกปลอม ต้องไม่พบสิ่งแปลกปลอมที่ไม่ใช่ส่วนประกอบที่ใช้ เช่น เส้นผม ดิน ทราย กรวด ชิ้นส่วนหรือสิ่งปฏิกูลจากสัตว์

### 1.5 การจัดซื้อจัดเตรียมวัตถุดิบ

#### ตารางที่ 9.3 การคำนวณวัตถุดิบสำหรับการจัดซื้อขนมทองอัฐ

การคำนวณวัตถุดิบสำหรับการจัดซื้อขนมทองอัฐ					
ลำดับ	วัตถุดิบ	ส่วนผสม (กรัม)	ปริมาณจัดซื้อ บวกเปอร์เซ็นต์ ส่วนเสีย (กรัม)	ปริมาณ จัดซื้อจริง (กรัม)	หมายเหตุ
1	แป้งข้าวเจ้า	78	100	100	
2	แป้งกล้วยน้ำว้า	52	100	100	
3	กล้วยน้ำว้าสุก	50	100	100	
4	น้ำตาลทราย	50	50	50	
5	ไข่ไก่	50	50	50	
6	เกลือ	4	5	5	
7	งาดำ	5	5	5	
8	น้ำเปล่า	90	100	100	

## 1.6 กระบวนการเตรียมวัตถุดิบ

### ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า	78	กรัม
แป้งกล้วยน้ำว้า	52	กรัม
กล้วยน้ำว้าสุก	50	กรัม
น้ำตาลทราย	50	กรัม
ไข่ไก่	50	กรัม
เกลือ	4	กรัม
งาดำ	5	กรัม
น้ำเปล่า	90	กรัม

### วิธีทำ

1. ผสมไข่ไก่ เกลือ แป้งข้าวเจ้า แป้งกล้วยน้ำว้า น้ำตาลทราย ค่อย ๆ เทน้ำผสมทีละน้อย นวดให้เข้ากันแล้วใส่ งาดำ คนให้เข้ากัน
2. เสียบปลั๊กพิมพ์ขนมทองอัฐ ใช้ไฟปานกลาง ทาน้ำมันบาง ๆ ลงบนพิมพ์
3. ตักแป้ง 10 กรัม หรือ 1 ช้อนโต๊ะ หยอดลงบนพิมพ์แล้วปิดฝา จับเวลา 4 นาที สังเกตให้ขนมเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล
4. ใช้เกรียงแซะขนมออกจากพิมพ์ พักไว้บนตะแกรงให้เย็น
5. บรรจุลงถุง ปิดด้วยเครื่องซีลสุญญากาศให้เรียบร้อย



ภาพที่ 9.1 แป้งขนมทองอัฐ



ภาพที่ 9.2 เตาขนมทองอัฐ



ภาพที่ 9.3 ขนมทองอัฐวางบนเตาพิมพ์ทองอัฐ



ภาพที่ 9.4 แคะขนมทองอัฐออกจากเตา



ภาพที่ 9.5 ขนมทองอัฐ



ภาพที่ 9.6 เครื่องปิดผนึกขนมทองอัฐ

## 1.7 รูปแบบบรรจุภัณฑ์และเครื่องปิดผนึกสุญญากาศ

### บรรจุภัณฑ์สุญญากาศ



ภาพที่ 9.7 ถุงบรรจุภัณฑ์ขนมทองอัฐขนาด 5 นิ้ว X 7 นิ้ว

ถุงสุญญากาศ (Vacuum bag) ทำจากพลาสติก มีทั้งชนิดเนื้อ PET/PE และ Nylon เป็นถุงพลาสติกชนิด Food Grade เหมาะสำหรับบรรจุอาหารทั้งอาหารสด อาหารแห้ง หรือแม้กระทั่งอาหารสำเร็จรูป โดยการใช้ถุงบรรจุภัณฑ์ชนิดสุญญากาศนี้มีหลักในการทำงานที่ไม่ซับซ้อน กล่าวคือ เมื่อเราใส่อาหารลงไปลงในถุงแล้วให้ทำการดูดอากาศในถุงด้วยเครื่องดูดสุญญากาศ หรือเครื่องปิดผนึกสุญญากาศออกให้หมดจนอาหารในถุงอยู่ในสภาวะสุญญากาศ คือไม่มีอากาศหรือออกซิเจนอยู่ในถุงพลาสติกแล้วนั่นเอง เนื่องจากเชื้อราและแบคทีเรียที่ทำให้อาหารเสียนั้นจะเจริญเติบโตได้ดีในที่ที่มีออกซิเจน การบรรจุอาหารลงในถุงซีล ถุงสุญญากาศจะช่วยลดโอกาสที่เชื้อราหรือแบคทีเรียเจริญเติบโตจนทำให้อาหารเสีย เป็นวิธีการถนอมอาหารที่ช่วยยืดอายุในการเก็บรักษาให้นานกว่าเดิม คงความสดใหม่ของอาหารได้เป็นอย่างดี การใช้ถุงพลาสติกชนิดสุญญากาศสำหรับจัดเก็บอาหารมีประโยชน์มากมาย แบ่งตามประเภทอาหารต่าง ๆ เช่นอาหารสด อาหารแห้ง ผักสดหรืออาหารเหลว เช่น แกลง น้ำพริกขนมไทยและต่าง ๆ อีกมากมาย

เครื่องปิดผนึกสุญญากาศ เป็นเครื่องที่ใช้ดูดอากาศ ออกจากถุงพลาสติกสุญญากาศ เพื่อให้ภายในถุงอยู่ในสภาวะไร้อากาศ เหมาะสำหรับการบรรจุอาหารที่ต้องการยืดอายุอาหาร หรือลดขนาดของบรรจุภัณฑ์สำหรับการจัดส่ง เครื่องปิดผนึกสุญญากาศสามารถใช้ซีลปิดปากถุงได้ทุกชนิด เช่น ถุงฟอยด์ ถุงอะลูมิเนียม ถุง PE ถุงไนลอน ถุง PP ถุงร้อน ถุงแวคคัม ฯลฯ เครื่องปิดผนึกสุญญากาศ มีหลายขนาดขึ้นอยู่กับการใช้งาน ตั้งแต่ขนาดเล็กสำหรับใช้ในครัวเรือน ไปจนถึงขนาดใหญ่สำหรับโรงงานอุตสาหกรรม และยังมีรูปแบบเครื่องที่หลากหลายเช่น แบบพกพา แบบตั้งโต๊ะ แบบเท้าเหยียบ หรือแบบสายพาน โดยใช้ทั้งแรงคนและแบบอัตโนมัติ สามารถเลือกใช้งานตามความเหมาะสม โดยเครื่องปิดผนึกสุญญากาศ มักนิยมนำไปแพ็คเกจสินค้ารูปแบบ

อาหารสด อาหารแห้ง ข้าวสาร เมล็ดธัญพืช หรือสินค้าอื่นๆ ที่ไม่ใช่อาหาร เพราะช่วยป้องกันการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันของอาหาร หรือวัตถุที่อยู่ภายในไม่ให้สัมผัสกับอากาศ

**เครื่องหมายและฉลาก** ที่ภาชนะบรรจุขนมไทยทุกหน่วย อย่างน้อยต้องมี เลข อักษร หรือ เครื่องหมายแจ้งรายละเอียดต่อไปนี้ให้เห็นได้ง่าย ชัดเจน

1. ชื่อเรียกขนมไทย
2. ชนิดและปริมาณวัตถุดิบอาหาร (ถ้ามี)
3. ปริมาณสุทธิ
4. ข้อเสนอแนะในการเก็บรักษา เช่น ควรเก็บไว้ในตู้เย็น
5. วัน เดือน ปีที่ทำ และ วัน เดือน ปีที่หมดอายุ หรือข้อความว่า “ควรบริโภคก่อน (วัน เดือน ปี)”
6. ชื่อผู้ทำ หรือสถานที่ทำ พร้อมสถานที่ตั้ง หรือเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนในกรณี

ที่ใช้ภาษาต่างประเทศ ต้องมีความหมายตรงกับภาษาไทยที่กำหนดไว้ข้างต้น (มผช.1/2556)

#### ตัวอย่างรายละเอียดของฉลากสินค้า



ภาพที่ 9.8 ฉลากสินค้าขนมทองอัฐกัวย่น้ำว่า



## 1.8 รูปภาพสินค้าตัวอย่างของผลิตภัณฑ์ขนมทองอัฐ



ภาพที่ 9.9 บรรจุภัณฑ์ขนมทองอัฐและฉลากสินค้า

## 2. น้ำสลัดใบย่านาง

### 2.1 วิธีการคำนวณต้นทุนวัตถุดิบ

$$\text{คิดราคาวัตถุดิบสดและแห้งทั้งหมดในสูตร} = \frac{\text{จำนวนน้ำหนักที่ใช้จริง} \times \text{ราคา}}{\text{จำนวนน้ำหนักทั้งหมด}}$$

ตารางที่ 9.4 วิธีการคำนวณต้นทุนวัตถุดิบน้ำสลัดใบย่านาง

ลำดับ	วัตถุดิบ	น้ำหนักทั้งหมด (กรัม)	น้ำหนักที่ใช้จริง (กรัม)	ราคา (บาท)	ต้นทุน (บาท)	หมายเหตุ
1	พริกไทย	1,000	4	400	1.6	
2	เกลือ	500	2	10	0.04	
3	น้ำตาล	1,000	4	25	0.10	
4	น้ำมัน	1,000	21	48	1.01	
5	น้ำมะนาว	1,000	33	120	3.96	
6	ใบย่านาง	1,000	20	40	0.80	
7	น้ำเปล่า	1,000	250	12	3.00	
					10.51	11

อ้างอิง : ญาริปร ธีระภัทรพลชัย และคณะ, 2565

## 2.2 การคิดต้นทุนของน้ำสลัดไฝย่านาง

ต้นทุนการผลิตผลิตภัณฑ์น้ำสลัดไฝย่านาง (วัตถุดิบ)	=	11	บาท
ค่าใช้จ่ายแรงงาน (ค่าจ้าง ค่าขนส่ง)	=	50	บาท
ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าบรรจุภัณฑ์	=	30	บาท
ค่าโซหุ้ยอุปกรณ์ 30 เปอร์เซนต์ (คิดจากการทำผลิตภัณฑ์น้ำสลัดไฝย่านาง)	=	28	บาท
ค่าบรรจุภัณฑ์ 2 บาท + ค่าเครื่องหมายการค้า 2 บาท	=	4	บาท
<b>รวมต้นทุน ทั้งสิ้น</b>	=	123	บาท
จำนวนน้ำสลัดไฝย่านางในบรรจุภัณฑ์	=	1	ห่อ

## 2.3 การกำหนดราคาขาย

ต้นทุนตรง + ค่าโซหุ้ยอุปกรณ์ในการผลิต	=	123	บาท
<u>ต้นทุนทั้งสิ้น + ส่วนเหลือกำไร 100 %</u> จำนวนสินค้า	=	246	บาท
ราคาจำหน่ายกล่องละ	=	246	บาท
จำนวนสินค้า	=	1	ห่อ
ยอดขาย 1 x 46	=	246	บาท
ได้กำไร 246-123	=	123	บาท

## 2.4 มาตรฐานการตรวจสอบผลิตภัณฑ์

1. ลักษณะเนื้อสัมผัส น้ำสลัดใส ต้องเป็นของเหลวใส อาจมีการแยกชั้น และอาจมีผักผลไม้ สมุนไพรหรือเครื่องเทศลอยตัวอยู่
2. สี ต้องมีสีที่ดีตามธรรมชาติของส่วนประกอบที่ใช้
3. กลิ่น (flavoring agent) ต้องมีกลิ่น (flavoring agent) ที่ดีตามธรรมชาติของส่วนประกอบที่ใช้ ปราศจากกลิ่นอื่นที่ไม่พึงประสงค์ เช่น กลิ่นอับ กลิ่นหืน
4. กลิ่นรส ต้องมีกลิ่นรสที่ดีตามธรรมชาติของส่วนประกอบที่ใช้ ปราศจากกลิ่นรสอื่นที่ไม่พึงประสงค์ เมื่อตรวจสอบโดยวิธีให้คะแนนตามข้อ 9.1 แล้ว ต้องได้คะแนนเฉลี่ยของแต่ละลักษณะจากผู้ตรวจสอบทุกคน ไม่น้อยกว่า 3 คะแนน และไม่มีลักษณะใดได้ 1 คะแนน จากผู้ตรวจสอบคนใดคนหนึ่ง
5. สิ่งแปลกปลอม ต้องไม่พบสิ่งแปลกปลอมที่ไม่ใช่ส่วนประกอบที่ใช้ เช่น เส้นผม ดิน ทราวย กรวด ชิ้นส่วนหรือสิ่งปฏิกูลจากสัตว์

## 2.5 การจัดซื้อจัดเตรียมวัตถุดิบ น้ำสลัดใบย่านาง

ตารางที่ 9.5 การคำนวณวัตถุดิบสำหรับการจัดซื้อน้ำสลัดใบย่านาง

การคำนวณวัตถุดิบสำหรับการจัดซื้อ					
ลำดับ	วัตถุดิบ	ส่วนผสม (กรัม)	ปริมาณจัดซื้อ บวกเปอร์เซ็นต์ ส่วนเสีย (กรัม)	ปริมาณ จัดซื้อจริง (กรัม)	หมายเหตุ
1	พริกไทย	4	5	5	
2	เกลือ	2	2	2	
3	น้ำตาล	4	5	5	
4	น้ำมัน	21	25	25	
5	น้ำมะนาว	33	70	70	
6	ใบย่านาง	20	100	100	
7	น้ำเปล่า	250	300	300	

## 2.6 กระบวนการเตรียมวัตถุดิบ

### ส่วนผสม

พริกไทย	4	กรัม
เกลือ	2	กรัม
น้ำตาล	4	กรัม
น้ำมัน	21	กรัม
น้ำมะนาว	33	กรัม
ใบย่านาง	20	กรัม
น้ำเปล่า	250	กรัม

### วิธีทำ

1. นำใบย่านางมาล้างทำความสะอาด จากนั้นนำใบย่านางมาตัดให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. ใส่เครื่องปั่น และเติมน้ำ 1 ลิตร ปั่นให้ละเอียด
3. นำมาคัดกรองแยกน้ำใบ
4. ปรงน้ำสลัด ใส่น้ำมัน 21 กรัม ใส่น้ำมะนาว 33 กรัม น้ำตาล 4 กรัม ใส่เกลือ 2 กรัม ใส่พริกไทย 4 กรัม
5. นำน้ำสลัดใส่โถปั่น ปั่นน้ำสลัดให้เข้ากัน พอเข้ากันใส่น้ำย่านางและปั่นให้เข้ากัน



ภาพที่ 9.10 ทำความสะอาดใบย่านาง



ภาพที่ 9.11 ตัดใบย่านาง



ภาพที่ 9.12 ปั่นใบย่านาง



ภาพที่ 9.13 การปั่นใบย่านาง



ภาพที่ 9.14 กรองใบย่านาง



ภาพที่ 9.15 น้ำใบย่านาง



ภาพที่ 9.16 ตวงน้ำมันสลัด



ภาพที่ 9.17 ใส่น้ำตาล



ภาพที่ 9.18 ใส่เกลือ



ภาพที่ 9.19 ใส่พริกไทย



ภาพที่ 9.20 ปั่นน้ำสลัด



ภาพที่ 9.21 น้ำสลัด



ภาพที่ 9.22 ใส่กล้วยน้ำว้าและมังคุดปั่นให้เข้ากัน



ภาพที่ 9.23 น้ำสลัดผสมกล้วยน้ำว้า

## 2.7 การฆ่าเชื้อ

### 1. ขั้นตอนการฆ่าเชื้อแบบพาสเจอร์ไรซ์ (ส่วนที่ 1)

การพาสเจอร์ไรซ์ เป็นวิธีการถนอมอาหาร เครื่องดื่ม ในกรณีนี้คือ น้ำสลัดกล้วยน้ำว้า โดยใช้ความร้อนประมาณ 60 - 80 องศาเซลเซียส ซึ่งจะทำให้จุลินทรีย์ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้

### 2. ขั้นตอนการฆ่าเชื้อแบบพาสเจอร์ไรซ์ (ส่วนที่ 2)

2.1 นำอาหารที่ต้องการใส่ถุงหรือขวด ให้บรรจุอาหารเมื่อบรรจุภัณฑ์และอาหารยังร้อนอยู่ การบรรจุอาหารลงบรรจุภัณฑ์ที่เย็นแล้วจะทำให้ขวดไหลแตกได้

2.2 ซีลปิดปากถุงหรือฝาขวด โดยการหมุนฝาปิดและเช็กให้แน่ใจว่าปิดแน่นสนิท

2.3 หย่อนถุงหรือวางขวดลงบนรางในหม้อ รางลวดจะป้องกันไม่ให้ขวดไหลหรือถุงสัมผัสกันหม้อช่วยให้อาหารในบรรจุภัณฑ์สุกทั่วกัน



2.4 ต้มถุงหรือโหล เทน้ำให้ท่วมโหลประมาณ 2 นิ้ว (5.1 ซม.) ต้มเดือดสัก 10 นาที จากนั้นให้เอาที่หนีบบรรจุภัณฑ์ออกและวางลงบนกระดาษเช็ดมือ

**รูปแบบบรรจุภัณฑ์และเครื่องปิดผนึกสุญญากาศ** ดูรายละเอียดจากกรมทองรัฐ

## 2.8 การบรรจุเครื่องหมายและฉลาก

1. ให้บรรจุน้ำสลัดใบบานางในภาชนะบรรจุที่สะอาด แห้ง มีฝาปิดสนิท และสามารถป้องกันการปนเปื้อนจากสิ่งสกปรกภายนอกได้
2. น้ำหนักสุทธิของน้ำสลัดใบบานางในแต่ละภาชนะบรรจุ ต้องไม่น้อยกว่าที่ระบุไว้ที่ฉลาก

### เครื่องหมายและฉลาก

1. ที่ภาชนะบรรจุน้ำสลัดใบบานางทุกหน่วย อย่างน้อยต้องมีเลข อักษร หรือเครื่องหมายแจ้งรายละเอียดต่อไปนี้ให้เห็นได้ง่ายชัดเจน

- 1.1 ชื่อเรียกอาหาร
- 1.2 ชนิดและปริมาณวัตถุดิบอาหาร (ถ้ามี)
- 1.3 ปริมาณสุทธิ
- 1.4 ข้อเสนอแนะในการเก็บรักษา เช่น ควรเก็บไว้ในตู้เย็น
- 1.5 วัน เดือน ปีที่ทำ และ วัน เดือน ปีที่หมดอายุ หรือข้อความว่า "ควรบริโภคก่อน (วัน เดือน ปี)"
- 1.6 ชื่อผู้ทำ หรือสถานที่ทำ พร้อมสถานที่ตั้ง หรือเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนในภาษาต่างประเทศ ต้องมีความหมายตรงกับภาษาไทยที่กำหนดไว้ข้างต้น (มผช.1/2556)

## 2.9 ตัวอย่างรายละเอียดของฉลากสินค้า



ภาพที่ 9.24 ฉลากสินค้า น้ำสลัดใบย่านาง

## 2.10 รูปสินค้าตัวอย่างของผลิตภัณฑ์ น้ำสลัดใบย่านาง



ภาพที่ 9.25 บรรจุภัณฑ์ น้ำสลัดใบย่านาง และฉลากสินค้า

### 3. ข้าวตูข้าวไรซ์เบอร์รี่

#### 3.1 วิธีการคำนวณต้นทุนวัตถุดิบ

$$\text{คิดราคาวัตถุดิบสดและแห้งทั้งหมดในสูตร} = \frac{\text{จำนวนน้ำหนักที่ใช้จริง} \times \text{ราคา}}{\text{จำนวนน้ำหนักทั้งหมด}}$$

ตารางที่ 9.6 การคำนวณต้นทุนวัตถุดิบข้าวตูข้าวไรซ์เบอร์รี่

ลำดับ	วัตถุดิบของข้าวตู	น้ำหนักทั้งหมด (กรัม)	น้ำหนักใช้จริง (กรัม)	ราคา	ต้นทุน	หมายเหตุ
1	ข้าวหอมมะลิไรซ์เบอร์รี่ บดละเอียด	1,000	230	80	18.40	
2	มะพร้าวทึนทึก	1,000	140	65	9.10	
3	น้ำตาลมะพร้าวอย่างดี	1,000	150	35	5.25	
4	หัวกะทิ	1,000	300	60	18.00	
5	เกลือป่น	500	1	10	0.02	
6	แป้งข้าวเหนียว	1,000	20	45	0.90	
7	ใบเตยหอม	1ม000	30	40	1.20	
รวม					52.87	53

อ้างอิง : เกษรา มานันตพงศ์ และพงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม, 2559

#### 3.2 การคิดราคาต้นทุน

ต้นทุนการผลิตผลิตภัณฑ์ขนมข้าวตูข้าวไรซ์เบอร์รี่ (วัตถุดิบ)	=	53 บาท
ค่าใช้จ่ายแรงงาน (ค่าจ้าง ค่าขนส่ง)	=	50 บาท
ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าบรรจุภัณฑ์	=	55 บาท
ค่าเสียหายอุปกรณ์ 30 เปอร์เซ็นต์	=	48 บาท
(คิดจากการทำผลิตภัณฑ์ขนมข้าวตูข้าวไรซ์เบอร์รี่)		
ค่าบรรจุภัณฑ์ 2 บาท+ค่าเครื่องหมายการค้า 2 บาท	=	4 บาท
<b>รวมต้นทุนทั้งสิ้น</b>	=	<b>210 บาท</b>

จำนวนขนมข้าวตูข้าวไรซ์เบอร์รี่ในบรรจุภัณฑ์ = 3 ห่อ

#### 3.3 การกำหนดราคาขาย

ต้นทุนตรง + ค่าเสียหายอุปกรณ์ในการผลิต = 210 บาท

ต้นทุนทั้งสิ้น + ส่วนเหลือกำไร 100 %	=	140 บาท
จำนวนสินค้า		
ราคาจำหน่ายกล่องละ	=	140 บาท
จำนวนสินค้า	=	3 กล่อง
ยอดขาย 3 x 140	=	420 บาท
ได้กำไร 420-210	=	210 บาท

### 3.4 มาตรฐานการตรวจสอบผลิตภัณฑ์

1. ลักษณะเนื้อสัมผัส ต้องเป็นก้อนหรือชิ้น กรณีเกาะติดกันต้องสามารถแยกออกจากกันได้ง่ายด้วยมือ ในภาชนะบรรจุเดียวกันต้องมีรูปร่างและขนาดใกล้เคียงกัน ต้องเหนียวนุ่ม ไม่ร่วน
2. ต้องมีสีที่ดีตามธรรมชาติของข้าวตู
3. กลิ่น ต้องมีกลิ่นที่ดีตามธรรมชาติของข้าวตู ปราศจากกลิ่นอื่นที่ไม่พึงประสงค์ เช่น กลิ่นอับ กลิ่นหืน
4. กลิ่นรส ต้องมีกลิ่นรสที่ดีตามธรรมชาติของข้าวตู ปราศจากกลิ่นรสอื่นที่ไม่พึงประสงค์
5. สิ่งแปลกปลอม ต้องไม่พบสิ่งแปลกปลอมที่ไม่ใช่ส่วนประกอบที่ใช้ เช่น เส้นผม ดิน ทราเยกรวด ชิ้นส่วน หรือสิ่งปฏิกูลจากสัตว์

### 3.5 การจัดซื้อจัดเตรียมวัตถุดิบ (พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และเกษรา มานันตพงศ์, 2560)

#### ตารางที่ 9.7 การคำนวณวัตถุดิบสำหรับการจัดซื้อข้าวตูข้าวไรซ์เบอร์รี่

การคำนวณวัตถุดิบสำหรับการจัดซื้อข้าวตูข้าวไรซ์เบอร์รี่					
ลำดับ	วัตถุดิบ	ส่วนผสม (กรัม)	ปริมาณจัดซื้อ บวกเปอร์เซ็นต์ ส่วนเสีย (กรัม)	ปริมาณจัดซื้อจริง (กรัม)	หมายเหตุ
1	ข้าวหอมมะลิไรซ์เบอร์รี่ บดละเอียด	230	250	250	
2	มะพร้าวทึนทึก	140	150	150	
3	น้ำตาลมะพร้าวอย่างดี	150	150	150	
4	หัวกะทิ	300	300	300	
5	เกลือป่น	1	1	1	
6	แป้งข้าวเหนียว	20	50	50	
7	ใบเตยหอม	30	100	100	

### 3.6 กระบวนการเตรียมวัตถุดิบ

#### ส่วนผสม

ข้าวหอมมะลิไรซ์เบอร์รี่บดละเอียด	230	กรัม
มะพร้าวทึนทึก	140	กรัม
น้ำตาลมะพร้าวอย่างดี	150	กรัม
หัวกะทิ	300	กรัม
เกลือป่น	1	กรัม
แป้งข้าวเหนียว	20	กรัม
ใบเตยหอม	30	กรัม

#### วิธีทำ

1. ผสมมะพร้าวทึนทึกขูด น้ำตาลมะพร้าว แป้งข้าวเหนียว นวดให้เข้ากัน
2. ค่อย ๆ เติมหัวกะทิจนหมด ใส่เกลือ และใบเตยยกขึ้นตั้งไฟจนเดือดลดไฟลง เคี่ยวประมาณ 20 นาที จนชั้นปิดไฟยกลง ทิ้งไว้จนอุ่น ตักใบเตยออก
3. ใส่ข้าวค่อย ๆ ร่อน ลงในส่วนผสมข้อที่ 1 คนให้ทั่ว นวดให้เข้ากัน
4. แบ่งขนมออกเป็นก้อน ก้อนละ 10-12 กรัม นำข้าวตู่ใส่พิมพ์ กดให้แน่นทำจนหมด
5. อบด้วยควันเทียนและดอกมะลิให้หอม 30 นาที ทำแบบนี้ 1-2 ครั้ง
6. ตัดด้วยทองคำเปลวด้านบนของขนม นำใส่ภาชนะ



ภาพที่ 9.26 ส่วนผสมข้าวตู่



ภาพที่ 9.27 ผสมหัวกะทิกับส่วนผสมข้าวตุ



ภาพที่ 9.28 กวนส่วนผสมนมข้าวตุ



ภาพที่ 9.29 แบ่งนมข้าวตุและซั้ง



ภาพที่ 9.30 กดขนมข้าวตูด้วยพิมพ์



ภาพที่ 9.31 อบควันเทียนขนมข้าวตู



ภาพที่ 9.32 ขนมข้าวตูข้าวไรซ์เบอร์รี่



ภาพที่ 9.33 บรรจุขนมข้าวตูข้าวไรซ์เบอร์รี่

### 3.7 รูปแบบบรรจุภัณฑ์และเครื่องปิดผนึกสุญญากาศ

#### บรรจุภัณฑ์ถุงสุญญากาศ



ภาพที่ 9.34 ถุงบรรจุภัณฑ์ขนมข้าวตู ขนาด 6 นิ้ว x 9 นิ้ว

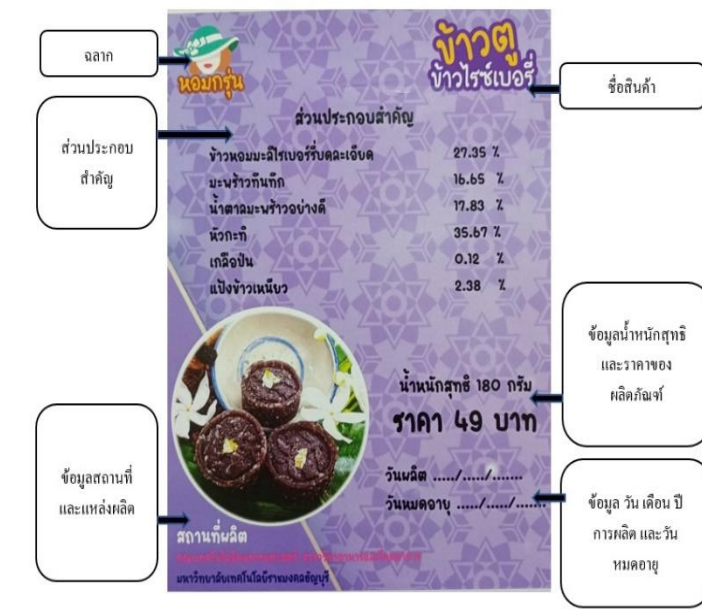


### 3.8 การบรรจุเครื่องหมายและฉลาก

ที่ภาชนะบรรจุขนมไทยทุกหน่วย อย่างน้อยต้องมีเลขอักษร หรือเครื่องหมายแจ้งรายละเอียดต่อไปนี้ให้เห็นได้ชัดเจน

1. ชื่อเรียกขนมไทย
2. ชนิดและปริมาณวัตถุดิบอาหาร (ถ้ามี)
3. ปริมาณสุทธิ
4. ข้อเสนอแนะในการเก็บรักษา เช่น ควรเก็บไว้ในตู้เย็น
5. วัน เดือน ปีที่ทำ และ วัน เดือน ปีที่หมดอายุ หรือข้อความว่า “ควรบริโภคก่อน (วัน เดือน ปี)”
6. ชื่อผู้ทำ หรือสถานที่ทำ พร้อมสถานที่ตั้ง หรือเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนในภาษาต่างประเทศ ต้องมีความหมายตรงกับภาษาไทยที่กำหนดไว้ข้างต้น

### 3.9 ตัวอย่างรายละเอียดของฉลากสินค้า



ภาพที่ 9.35 ฉลากสินค้าขนมข้าวตูข้าวไรซ์เบอร์รี่

### 3.10 ตัวอย่างสินค้าผลิตภัณฑ์ข้าวตูข้าวไรซ์เบอร์รี่



ภาพที่ 9.36 บรรจุภัณฑ์ขนมข้าวตูข้าวไรซ์เบอร์รี่และฉลากสินค้า

#### 4. น้ำปลาคหวาน

น้ำปลาคหวาน เป็นน้ำจิ้มชนิดหนึ่งของไทย ด้วยความหวานเข้มข้นเฉพาะตัวและรสเค็มเล็กน้อย และ เฝ็ด ซอสนี้ไม่ข้น ไม่เหลว มักเสิร์ฟกับผลไม้รสเปรี้ยวหรือเปรี้ยวอมหวาน มะม่วงเปรี้ยวกับน้ำปลาคหวาน เป็นการผสมผสานแบบลงตัว ในปัจจุบันน้ำปลาคหวานถูกปรับปรุงให้ทันสมัยและรับประทานได้อย่างง่ายขึ้น สามารถรับประทานร่วมกับผลไม้ไทยตามฤดูกาล และผลไม้ต่างประเทศ เช่น แอปเปิ้ล และสตอว์เบอร์รี่ น้ำปลาคหวานเป็นน้ำจิ้มที่ทำง่าย ๆ การเตรียมส่วนผสมมีรายละเอียดเฉพาะของตัวเอง แต่ส่วนผสมหลักมักจะคล้าย ๆ กัน ส่วนบรรจุภัณฑ์ และปิดผนึกอย่างแน่นหนาเพื่อยืดอายุการเก็บรักษาทำให้ง่ายต่อการจัดเก็บหาก รับประทานไม่หมด (Chaiyasit, P และคณะ, 2563)

##### 4.1 วิธีการคำนวณต้นทุนวัตถุดิบ

$$\text{คิดราคาวัตถุดิบสดและแห้งทั้งหมดในสูตร} = \frac{\text{จำนวนน้ำหนักที่ใช้จริง} \times \text{ราคา}}{\text{จำนวนน้ำหนักทั้งหมด}}$$

ตารางที่ 9.8 การคำนวณต้นทุนวัตถุดิบน้ำปลาหวาน

ลำดับ	วัตถุดิบ	น้ำหนักทั้งหมด (กรัม)	น้ำหนักที่ใช้จริง (กรัม)	ราคา (บาท)	ต้นทุน (บาท)	หมายเหตุ
1	กุ้งแห้ง	1,000	412	400	164.80	
2	พริกแห้ง	1,000	37	100	3.70	
3	น้ำตาลมะพร้าว	1,000	1,125	35	39.38	
4	น้ำตาลทราย	1,000	937	25	23.43	
5	น้ำปลา	1,000	337	30	10.11	
6	หอมแดง	1,000	600	60	36.00	
7	น้ำเปล่า	1,000	517	12	6.20	
รวม					283.61	284

#### 4.2 การคิดราคาต้นทุน

ต้นทุนการผลิตผลิตภัณฑ์น้ำปลาหวาน (วัตถุดิบ)	=	284	บาท
ค่าใช้จ่ายแรงงาน (ค่าจ้าง, ค่าขนส่ง)	=	70	บาท
น้ำค่าไฟ ค่าบรรจุภัณฑ์	=	50	บาท
ค่าไส้หุ้ยอุปกรณ์ 30 เปอร์เซ็นต์	=	122	บาท
คิดจากการทำผลิตภัณฑ์น้ำปลาหวาน			
ค่าบรรจุภัณฑ์ 2 บาท + ค่าเครื่องหมายการค้า 2 บาท	=	4	บาท
<b>รวมต้นทุนทั้งสิ้น</b>	=	<b>530</b>	<b>บาท</b>
จำนวนน้ำปลาหวานในบรรจุภัณฑ์	=	17	ห่อ

#### 4.3 การกำหนดราคาขาย

ต้นทุนตรง + ค่าไส้หุ้ยอุปกรณ์ในการผลิต	=	530	บาท
<u>ต้นทุนทั้งสิ้น + ส่วนเหลือกำไร 100 %</u>	=	63	บาท
จำนวนสินค้า			
ราคาจำหน่ายกล่องละ	=	63	บาท
จำนวนสินค้า	=	17	ห่อ

ยอดขาย 17 x 63 = 1,071 บาท  
 ได้กำไร 1,071-530 = 541 บาท

#### 4.4 มาตรฐานการตรวจสอบผลิตภัณฑ์

1. ลักษณะเนื้อสัมผัส ต้องมีความข้นเหนียวปานกลาง มีส่วนที่เป็นเนื้อและส่วนที่เป็นของเหลวในสัดส่วนที่เหมาะสม
2. สี ต้องมีสีที่ดีตามธรรมชาติของส่วนประกอบที่ใช้
3. กลิ่นรส ต้องมีกลิ่นรสที่ดีตามธรรมชาติของส่วนประกอบที่ใช้ ปราศจากกลิ่นรสอื่นที่ไม่พึงประสงค์
4. สิ่งแปลกปลอม ต้องไม่พบสิ่งแปลกปลอมที่ไม่ใช่ส่วนประกอบที่ใช้ เช่น เส้นผม ดิน ทราย กรวด ชิ้นส่วนหรือสิ่งปฏิกูลจากสัตว์ เช่น แมลง หนู นก
5. วัตถุเจือปนอาหาร ห้ามใช้วัตถุกันเสียทุกชนิด

#### 4.5 การจัดซื้อจัดเตรียมวัตถุดิบ

ตารางที่ 9.9 การคำนวณวัตถุดิบสำหรับการจัดซื้อน้ำปลาหวาน

การคำนวณวัตถุดิบสำหรับการจัดซื้อน้ำปลาหวาน					
ลำดับ	วัตถุดิบ	ส่วนผสม (กรัม)	ปริมาณจัดซื้อ บวกเปอร์เซ็นต์ ส่วนเสีย (กรัม)	ปริมาณจัดซื้อจริง (กรัม)	หมายเหตุ
1	กุ้งแห้ง	412	450	450	
2	พริกแห้ง	37	50	50	
3	น้ำตาลมะพร้าว	1,125	1,130	1,130	
4	น้ำตาลทราย	937	1,000	1,000	
5	น้ำปลา	337	337	337	
6	หอมแดง	600	1,000	1,000	
7	น้ำเปล่า	517	600	600	

#### 4.6 กระบวนการเตรียมวัตถุดิบ

##### ส่วนผสม

กุ้งแห้ง (บด)	412	กรัม
พริกแห้ง (ป่นหยาบ)	37	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	1,125	กรัม
น้ำตาลทราย	937	กรัม
น้ำปลา	337	กรัม
หอมแดงซอย	600	กรัม
น้ำเปล่า	517	กรัม

##### วิธีทำ

1. ใส่น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลทราย น้ำเปล่าและน้ำปลาลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟปานกลาง เคี่ยวจนน้ำตาลละลาย
2. เคี่ยวจนน้ำปลาหวานมีลักษณะใสขึ้น ปิดไฟ ยกลง ทิ้งไว้สักพักให้พองหายไป
3. ใส่กุ้งแห้ง และพริกแห้ง โรยด้วยหอมแดงซอย พร้อมเสิร์ฟ



ภาพที่ 9.37 ส่วนผสมน้ำปลาหวาน



ภาพที่ 9.38 เคี่ยวน้ำปลาหวาน



ภาพที่ 9.39 ใส่กุ้งแห้งพริกแห้งและหอมแดง

#### 4.7 การฆ่าเชื้อ

##### 1. ขั้นตอนการฆ่าเชื้อแบบพาสเจอร์ไรซ์ (ส่วนที่ 1)

การพาสเจอร์ไรซ์ เป็นวิธีการถนอมอาหาร ในกรณีนี้คือ น้ำปลาหวาน โดยใช้ความร้อนประมาณ 60 - 80 องศาเซลเซียส ซึ่งจะทำให้จุลินทรีย์ไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้

##### 2. ขั้นตอนการฆ่าเชื้อแบบพาสเจอร์ไรซ์ (ส่วนที่ 2)

2.1 นำอาหารที่ต้องการใส่ถุงหรือขวด ให้บรรจุอาหารเมื่อบรรจุภัณฑ์และอาหารยังร้อนอยู่ การบรรจุอาหารลงบรรจุภัณฑ์ที่เย็นแล้วจะทำให้ขวดโหลแตกได้

2.2 ปิดปากถุงหรือฝาขวด โดยการหมุนฝาปิดและเช็กให้แน่ใจว่าปิดแน่นสนิท

2.3 หย่อนถุงหรือวางขวดลงบนรางในหม้อ รางลวดจะป้องกันไม่ให้ขวดโหลหรือถุงสัมผัสกันหม้อช่วยให้อาหารในบรรจุภัณฑ์สุกทั่วกัน

#### 4.8 รูปแบบบรรจุภัณฑ์และเครื่องปิดผนึกสุญญากาศ บรรจุภัณฑ์สุญญากาศ



ภาพที่ 9.40 บรรจุภัณฑ์สุญญากาศ ขนาด 5 นิ้ว x 7 นิ้ว

#### 4.9 เครื่องหมายและฉลาก

1. ให้บรรจุน้ำปลาหวานในภาชนะบรรจุที่สะอาดแห้ง มีฝาปิดสนิท และสามารถป้องกันการปนเปื้อนจากสิ่งสกปรกภายนอกได้
2. น้ำหนักสุทธิของน้ำปลาหวานในแต่ละภาชนะบรรจุ ต้องไม่น้อยกว่าที่ระบุไว้ที่ฉลาก

#### เครื่องหมายและฉลาก

1. ที่ภาชนะบรรจุน้ำปลาหวานทุกหน่วย อย่างน้อยต้องมีเลข อักษร หรือเครื่องหมายแจ้งรายละเอียดต่อไปนี้ให้เห็นได้ง่าย ชัดเจน
  - 1.1 ชื่อเรียกอาหาร
  - 1.2 ชนิดและปริมาณวัตถุเจือปนอาหาร (ถ้ามี)
  - 1.3 ปริมาณสุทธิ
  - 1.4 ข้อแนะนำในการเก็บรักษา เช่น ควรเก็บไว้ในตู้เย็น
  - 1.5 วัน เดือน ปีที่ทำ และ วัน เดือน ปีที่หมดอายุ หรือข้อความว่า “ควรบริโภคก่อน (วัน เดือน ปี)”
  - 1.6 ชื่อผู้ทำ หรือสถานที่ทำ พร้อมสถานที่ตั้ง หรือเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนในภาษาต่างประเทศ ต้องมีความหมายตรงกับภาษาไทยที่กำหนดไว้ข้างต้น (มผช.1/2556)

#### 4.10 ตัวอย่างรายละเอียดของฉลากสินค้า



ภาพที่ 9.41 ฉลากสินค้า น้ำปลาทหวาน

#### 4.11 ตัวอย่างสินค้าผลิตภัณฑ์น้ำปลาทหวาน



ภาพที่ 9.42 บรรจุภัณฑ์น้ำปลาทหวานและฉลากสินค้า

### 5. ข้าวตังเสวยข้าวไรซ์เบอร์รี่

ข้าวตัง คือ ของกินอย่างหนึ่ง ลักษณะเป็นข้าวสุกติดกันเป็นแผ่นไม่สู้หนา และค่อนข้างแห้ง ใช้กินต่างข้าวสุก กินอย่างขนม หรือใช้เป็นเสบียงไปกินระหว่างเดินทางไกล ๆ ก็ได้ หรือทำเป็นของกินได้อีกหลายอย่าง ข้าวตังได้จากการหุงข้าวให้สุก โดยใช้ภาชนะชนิดกระทะขนาดใหญ่ ที่เรียกว่ากระทะใบบัว หุงด้วย



วิธีไม่ใช้น้ำ วิธีหุงข้าวแบบนี้หุงข้าวสุกได้คราวละมาก ๆ เอาข้าวสารที่ขาวน้ำให้สะอาดแล้วเทลงในกระทะ เกลี่ยข้าวให้หน้าเสมอกัน เติมน้ำสะอาดลงให้ท่วมและสูงกว่าข้าวสักฝ่ามือ จึงติดไฟ ใส่ฟืนหุงข้าวไปจนน้ำเดือด ต้มข้าวกระทั่งเมล็ดแฉ่ำ (เม็ดข้าวเริ่มบาน) จึงตักน้ำหน้าข้าวออกจนงวด แล้วปิดคลุมปากกระทะพร้อมราไฟ (ลดอุณหภูมิ) ปล่อยให้ข้าวค่อยๆ ระอุแห้งและสุกทั่วกัน ก็เปิดกระทะตักข้าวสุกออกใส่ภาชนะอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อตักข้าวสุกออกไปนั้น จะมีข้าวสุกเหลือติดรอบกระทะ ข้าวที่ติดกระทะเป็นปึกนี้ เรียกว่า “ข้าวตัง” คนหุงข้าวก็จะแฉะข้าวตังออกเป็นแผ่น ๆ เอาไปทำของกินต่าง ๆ (จินดารินทร์, 2553)

### 5.1 วิธีการคำนวณต้นทุนวัตถุดิบ

$$\text{คิดราคาวัตถุดิบสดและแห้งทั้งหมดในสูตร} = \frac{\text{จำนวนน้ำหนักที่ใช้จริง} \times \text{ราคา}}{\text{จำนวนน้ำหนักทั้งหมด}}$$

ตารางที่ 9.10 วิธีการคำนวณต้นทุนวัตถุดิบข้าวตังเสวยข้าวไรซ์เบอร์รี่

ลำดับ	รายการ	ปริมาณทั้งหมด (กรัม)	จำนวนที่ใช้จริง (กรัม)	ราคา	ต้นทุน (บาท)	หมายเหตุ
1	ข้าวไรซ์เบอร์รี่	1,000	200	60	12.00	
2	กะทิ	1,000	300	60	18.00	
3	น้ำตาลทราย	1,000	325	25	8.13	
4	เกลือ	500	2	10	0.04	
5	แป้งข้าวเจ้า	1,000	90	45	4.05	
6	ผักชี	1,000	50	100	5.00	
7	กุ้งแห้ง	1,000	100	400	40.00	
8	น้ำพริกเผา	227	100	35	15.42	
9	หมูหยอง	1,000	200	20	4.00	
10	งาขาว	100	100	30	30.00	
11	น้ำปลา	700	25	30	1.07	
12	แปะแซ	500	60	25	3.00	
<b>รวม</b>					<b>140.70</b>	141

อ้างอิง : พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และเกษรา มานันตพงศ์, 2558

### 5.2 การคิดราคาต้นทุนของข้าวตังเสวยข้าวไรซ์เบอร์รี่

ต้นทุนการผลิตผลิตภัณฑ์ข้าวตังเสวยไรซ์เบอร์รี่ (วัตถุดิบ)	=	141	บาท
ค่าใช้จ่ายแรงงาน (ค่าจ้าง ค่าขนส่ง)	=	65	บาท
ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าบรรจุภัณฑ์	=	65	บาท

ค่าโสหุ้ยอุปกรณ์ 30 เปอร์เซ็นต์	=	81	บาท
(คิดจากการทำผลิตภัณฑ์ข้าวตังเสวยข้าวไรซ์เบอร์รี่)			
ค่าบรรจุภัณฑ์ 2 บาท + ค่าเครื่องหมายการค้า 2 บาท	=	4	บาท
<b>รวมต้นทุนทั้งสิ้น</b>	=	356	บาท
จำนวนขนมข้าวตังข้าวตังเสวยข้าวไรซ์เบอร์รี่ในบรรจุภัณฑ์	=	100	ห่อ

### 5.3 การกำหนดราคาขาย

ต้นทุนตรง + ค่าโสหุ้ยอุปกรณ์ในการผลิต	=	356	บาท
<u>ต้นทุนทั้งสิ้น + ส่วนเหลือกำไร 100 %</u>	=	8	บาท
จำนวนสินค้า			
ราคาจำหน่ายกล่องละ	=	8	บาท
จำนวนสินค้า	=	100	ห่อ
ยอดขาย 100 x 8	=	800	บาท
ได้กำไร 800 - 356	=	444	บาท

### 5.4 มาตรฐานการตรวจสอบผลิตภัณฑ์

1. ลักษณะทั่วไป ต้องกรอบ อาจแตกหักได้เล็กน้อย กรณีมีการปรุงแต่งหน้า ส่วนที่เป็นหน้าต้องเกาะติดแผ่นข้าวตังและกระจายตัวสม่ำเสมอ
2. ลักษณะเนื้อสัมผัส ต้องกรอบไม่เหนียวหรือแข็งกระด้างการทดสอบให้ทำโดยการตรวจพินิจและชิม
3. สี ต้องมีสีดีตามธรรมชาติของผลิตภัณฑ์ข้าวตังและส่วนประกอบที่ใช้ไม่ไหม้เกรียม
4. กลิ่น ต้องมีกลิ่นดีตามธรรมชาติของผลิตภัณฑ์ข้าวตังและส่วนประกอบที่ใช้ไม่มีกลิ่นอื่นที่ไม่พึงประสงค์ เช่น กลิ่นอับ กลิ่นหืน กลิ่นไหม้
5. กลิ่นรส ต้องมีกลิ่นรสดีตามธรรมชาติของผลิตภัณฑ์ข้าวตังและส่วนประกอบที่ใช้ไม่มีกลิ่นรสอื่นที่ไม่พึงประสงค์ เช่น รสขม
6. สิ่งแปลกปลอม ต้องไม่พบสิ่งแปลกปลอมที่ไม่ใช่ส่วนประกอบที่ใช้ เช่น เส้นผม ดิน ทราย กรวด ชิ้นส่วนหรือสิ่งปฏิกูลจากสัตว์

## 5.5 การจัดซื้อจัดเตรียมวัตถุดิบ

ตารางที่ 9.11 การคำนวณวัตถุดิบสำหรับการจัดซื้อข้าวตังเสวยข้าวไรซ์เบอร์รี่

การคำนวณวัตถุดิบสำหรับการจัดซื้อการผลิตข้าวตังเสวยข้าวไรซ์เบอร์รี่					
ลำดับ	วัตถุดิบ	ส่วนผสม (กรัม)	ปริมาณจัดซื้อ บวกเปอร์เซ็นต์ ส่วนเสีย (กรัม)	ปริมาณ จัดซื้อจริง (กรัม)	หมายเหตุ
1	ข้าวไรซ์เบอร์รี่	200	200	200	
2	กะทิ	300	300	300	
3	น้ำตาลทราย	325	350	350	
4	เกลือ	2	5	5	
5	แป้งข้าวเจ้า	90	100	100	
6	ผักชี	50	70	70	
7	กุ้งแห้ง	100	100	100	
8	น้ำพริกเผา	100	100	100	
9	หมูหยอง	200	200	200	
10	งาขาว	100	100	100	
11	น้ำปลา	25	30	30	
12	แปะแซ	60	100	100	

## 5.6 กระบวนการเตรียมวัตถุดิบ

### ส่วนผสมแต่งหน้าข้าวตัง

ใบผักชี	50	กรัม
กุ้งแห้งป่น	100	กรัม
งาขาวคั่ว	100	กรัม
น้ำพริกเผา	100	กรัม
หมูหยอง	200	กรัม



ภาพที่ 9.43 ส่วนผสมแต่งหน้าข้าวต้มเสวย

ส่วนผสมข้าวต้มเสวย

ข้าวสารไรซ์เบอร์รี่	200	กรัม
น้ำสะอาด	1,000	กรัม
น้ำกะทิ	300	กรัม
น้ำตาลทราย	25	กรัม
เกลือ	2	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	90	กรัม
น้ำละลายแป้ง	100	กรัม



ภาพที่ 9.44 ส่วนผสมข้าวต้มเสวย

## ส่วนผสมน้ำปรุงรส

น้ำตาลทราย	300	กรัม
น้ำปลา	25	กรัม
แอมะแซ	60	กรัม
น้ำเปล่า	100	กรัม



ภาพที่ 9.45 ส่วนผสมน้ำปรุงรสข้าวตังเสวย

### วิธีทำ

1. ซาวข้าว 1-2 ครั้ง หุงข้าวกับน้ำสะอาดให้สุก พักทิ้งให้เย็น
2. ปั่นข้าวกับน้ำกะทิให้ละเอียดเทใส่กระทะผสมกับน้ำตาล เกลือ กวนพอขึ้น
3. ละลายแป้งข้าวเจ้ากับน้ำเทใสในแป้งกวนให้แห้ง แบ่งแป้งก้อนละ 7.5 กรัม ตั่งเตาผสมน้ำปรุงรสโดยผสมน้ำตาล น้ำปลา แอมะแซ เคี่ยวให้ข้น ใช้ไฟอ่อน
4. เปิดเตาทองม้วนใช้ไฟ 150 องศาแบ่งวางตรงกลางเตาบน
5. พอแป้งสุกได้ที่ คีบขึ้นจากเตาทิ้งไว้ให้เย็น
6. ทาด้วยน้ำปรุงรสโรยด้วยกุ้งแห้งงาขาวคั่ว น้ำพริกเผาหมูหยอง
7. นำเข้าเตาอบใช้ไฟอ่อนอบไล่ความชื้น จัดเสิร์ฟ



ภาพที่ 9.46 ข้าวไรซ์เบอร์รี่ผสมกับน้ำกะทิ



ภาพที่ 9.47 กวนข้าวไรซ์เบอร์รี่



ภาพที่ 9.48 กวนข้าวไรซ์เบอร์รี่ให้แห้ง



ภาพที่ 9.49 ชั่งข้าวไรซ์เบอร์รี่



ภาพที่ 9.50 เครื่องปรุงน้ำปรุงรส



ภาพที่ 9.51 ข้าวตังเสวยวางบนเตา



ภาพที่ 9.52 แค่อั่วตั้งเสวยออกจากเตา



ภาพที่ 9.53 ทาน้ำปรุงหน้าข้าวตั้งเสวย



ภาพที่ 9.54 แต่งหน้าข้าวตั้งเสวย





ภาพที่ 9.55 ข้าวตังเสวยข้าวไรซ์เบอร์รี่

### 5.7 รูปแบบบรรจุภัณฑ์และเครื่องปิดผนึกสูญญากาศ บรรจุภัณฑ์ถุงสูญญากาศ



ภาพที่ 9.56 ถุงบรรจุภัณฑ์ใส่ข้าวตังข้าวไรซ์เบอร์รี่ 5 นิ้ว x 7 นิ้ว

#### เครื่องหมายและฉลาก

ที่ภาชนะบรรจุขนมไทยทุกหน่วย อย่างน้อยต้องมี เลข อักษร หรือเครื่องหมายแจ้งรายละเอียดต่อไปนี้อย่างชัดเจน

1. ชื่อเรียกขนมไทย
2. ชนิดและปริมาณวัตถุดิบอาหาร (ถ้ามี)
3. ปริมาณสุทธิ
4. ข้อเสนอแนะในการเก็บรักษา เช่น ควรเก็บไว้ในตู้เย็น
5. วัน เดือน ปีที่ทำ และ วัน เดือน ปีที่หมดอายุ หรือข้อความว่า “ควรบริโภคก่อน (วัน เดือน ปี)”

ปี)”

6. ชื่อผู้ทำ หรือสถานที่ทำ พร้อมสถานที่ตั้ง หรือเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียนในภาษาต่างประเทศ ต้องมีความหมายตรงกับภาษาไทยที่กำหนดไว้ข้างต้น (มผช. 1/2556)

### 5.8 ตัวอย่างรายละเอียดของฉลากสินค้า



ภาพที่ 9.57 ฉลากสินค้าข้าวตังเสวยข้าวไรซ์เบอร์รี่

### 5.9 ผลิตภัณฑ์ข้าวตังข้าวไรซ์เบอร์รี่



ภาพที่ 9.58 บรรจุภัณฑ์ข้าวตังเสวยข้าวไรซ์เบอร์รี่และฉลากสินค้า

## บทสรุป

จากเรื่องราวตำรับอาหารของแม่ที่ปรากฏในประเพณี เทศกาล กิจกรรมต่าง ๆ สะท้อนภูมิปัญญาและวิถีชีวิตของผู้หญิงชาวบ้านธรรมดาคนหนึ่ง ที่ไม่ค่อยแตกต่างจากคนอื่นมากนัก การใช้ชีวิตที่ต้องดูแลลูกๆ และต้องทำงานเพื่อดูแลคนในครอบครัว ความรับผิดชอบดังกล่าวในฐานะของแม่ แม่ทำได้อย่างไม่มีที่ติเลย

กลิ่นอายรสชาติอาหารพื้นบ้าน รสมือของแม่ทำให้ผู้เขียนรู้สึกได้ถึงความรักและความเอาใจใส่เป็นอย่างดี เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ปัจจุบันผู้เขียนเป็นอาจารย์สอนด้านอาหารและโภชนาการในมหาวิทยาลัย ก็ได้ความรู้พื้นฐานของแม่มาต่อยอดให้สามารถรักษารสชาติของอาหารไทยพื้นบ้าน และยังใช้ทำการทดสอบตามมาตรฐานด้านอาหาร ถ่ายทอดให้กับลูกศิษย์อันเป็นที่รักอย่างสุดความสามารถ รวมทั้งการพัฒนารสชาติและคุณค่าของอาหารให้มีความอร่อยและสมบัติพิเศษในด้านต่าง ๆ มากขึ้น หนังสือ **เรื่องเล่าอาหารท้องถิ่นกินแบบพื้นบ้าน (ตำรับอาหารของแม่ตามเทศกาลต่างๆ)** ซึ่งสามารถเป็นความรู้ให้กับผู้อ่าน นำไปประกอบอาหาร และสามารถเป็นพื้นฐานในการสร้างแนวทางการประกอบอาชีพธุรกิจการทำอาหารพื้นบ้านจากวัตถุดิบพื้นบ้าน

ท้ายที่สุดนี้หากหนังสือเล่มนี้เป็นประโยชน์สำหรับผู้อ่าน ผู้เขียนของอุทิศคุณความดีให้กับคุณแม่อันเป็นที่รักยิ่งตลอดไป

## เอกสารอ้างอิง

- เกษรา มานันตพงศ์ และพงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม. (2559). การพัฒนาข้าวตูเสริมข้าวไรซ์เบอร์รี่. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์. คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- ญาติปกร อีระภัทรพลชัย พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และชนิดา บุพตา. (2565). การยอมรับกระบวนการทางประสาทสัมผัสในการพัฒนาผลิตภัณฑ์น้ำสลัดผสมน้ำใบย่านางและการเก็บรักษาที่อุณหภูมิห้อง, *วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี*, ปีที่ 16 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน-ธันวาคม 2565. หน้า 1 - 16.
- ปฐมพงศ์ ไกรจันทร์ และรุจิรัตน์ พัฒนถาบุตร. (2565). แนวทางการจัดการธุรกิจอาหารและเครื่องดื่มบริเวณพื้นที่อุตสาหกรรม ตำบลสูงเนิน อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา, *วารสารวิชาการและวิจัย มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*, ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2565. หน้า 73 - 83.
- พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และเกษรา มานันตพงศ์. (2558). การศึกษาคุณค่าของข้าวตังเสริมข้าวไรซ์เบอร์รี่. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์. คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และเกษรา มานันตพงศ์. (2560). การศึกษาคุณค่าของขนมข้าวตูข้าวไรซ์เบอร์รี่. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์. คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- พรสุดา แปรงกลาง. (2564). แผนพัฒนาธุรกิจเอเจนซีโฆษณาสำหรับธุรกิจอาหารและเครื่องดื่ม. สารนิพนธ์ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ.
- Punfujinda, C., Pattarathitawat, P., Songpranam, P., Chitravimol, U., Buranasuont R. & Chumkaew, K. Product Development of Sweet Fish Sauce from Dried White Shrimp : Sensory Evaluation, Physical, Chemical Quality and Nutrition. *Journal of Food Health and Bioenvironmental Science*, Vol. 14 No. 3 September-December 2021. pp. 42-51.
- Songpranam, P., ChumKaew, K., Chowthanakij, R. and Noppakun, M.. Substitution of rice flour with banana flour for developing Khanom Thong Att products. *Food Research Journal*, 6(6) (December 2022), pp. 214-220.





## บรรณานุกรม

- กระทรวงวัฒนธรรม. (2483). **เรื่องของพนัสนิคม**. หนังสือมาปนกิจ ถาวร บุญจันทร์ ธรรมนนท์ 4 เมษายน 2483 วัดเทพศิรินทราวาสราชวรวิหาร. กรุงเทพฯ.
- กระทรวงศึกษาธิการ และกระทรวงมหาดไทย. (2552). **วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์ และภูมิปัญญา จังหวัดชลบุรี**. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ.
- กลุ่มจัดการและบริการแผนที่และข้อมูลทางแผนที่ สำนักเทคโนโลยีการสำรวจและทำแผนที่ กรมพัฒนาที่ดิน. (2562). รายงานโครงการจัดทำแผนที่แสดงความลาดชันของพื้นที่เพื่อการพัฒนาที่ดิน จังหวัดชลบุรี. ชลบุรี.
- กัญญาพัชร บัญญาค้ำ. (2558). การแบ่งภาพจิตรกรรมพระพุทธรูปประวัติ ตอนเสด็จลงจากสวรรค์ขึ้นดาวดึงส์ จากจิตรกรรมฝาผนังมาเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ ผลงานของครูเหม เวชกร. *Veridian E-Journal* มหาวิทยาลัยศิลปากรปีที่ 8 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม 2558). หน้า 15 – 26.
- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.). (2561). **ชลบุรี** : ททท. สำนักงานพัทยา.
- กิตติ ธนิกกุล. (2539). **ประเพณี พิธีมงคล และวันสำคัญของไทย**. กรุงเทพฯ : ชมรมเด็ก 2539 .หน้า 177.
- กิตติ ธนิกกุล. (2539). **ประเพณี พิธีมงคล และวันสำคัญของไทย**. กรุงเทพฯ : ชมรมเด็ก 2539 .หน้า 177.
- เกษรา มานันตพงศ์ และพงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม. (2559). **การพัฒนาข้าวตูเสริมข้าวไรซ์เบอร์รี่**. รายงานวิจัย ฉบับสมบูรณ์. คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร. (2564). **เมืองเพ็ชร เมือง 3 รส**. เพชรบุรี : คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- คณาจารย์จากวิทยาลัยในวัง. (2549). **ตำรับอาหารวิทยาลัยในวัง** (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด.
- งามนิจ กุลกัน. (2556). การจัดการองค์ความรู้ทางวัฒนธรรมท้องถิ่นของตำบลอ้อมเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. *วารสารกระแสวัฒนธรรม*. 14(25), 18 – 30.
- จรรยา เดชกุญชร. (2549). **ขนมไทย เล่มที่ 1**. กรุงเทพฯ : บริษัท สถาปนิกส์ จำกัด. หน้า 45.
- จรรยา เดชกุญชร. (2549). **ขนมไทย เล่มที่ 2**. กรุงเทพฯ : บริษัท สถาปนิกส์ จำกัด. หน้า 27.
- จรรยาพัชร พลเวียง. (2552). **ถนอมอาหารฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แม่บ้าน จำกัด
- จรรยาพัชร พลเวียง. (ม.ป.ป.). **อาหารทำมาค้าขาย 2** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แม่บ้าน จำกัด.
- จักรรัตน์ กนะกาศัย และอุทัยรัตน์ เมืองแสน. (2565). การสร้างระบบการรักษาฐานของลูกค้าของธุรกิจ ร้านอาหารแบบดั้งเดิมเพื่อผลสำเร็จขององค์กร. *วารสารรัชต์ภาคย์*. 16(46), 405 – 419.
- จังหวัดชลบุรี. (2560) ประเพณีบุญกลางบ้าน. วันที่สืบค้น 27 มกราคม 2565, จาก <http://www.chonburi.go.th/website/attraction/view10>
- จันจิรา ชื่นจิต. (2555). **เมนู อาหารไทยเลิศรส**. กรุงเทพฯ : สื่อสุขภาพ.

- จันจิรา สามานาม. (2560). *การยอมรับในคุณค่าตราสินค้าผลิตภัณฑ์กล้วยตากของอำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- จันทร ทศานนท์. (2535). *อาหารไทย (พิมพ์ครั้งที่ 9)*. ปทุมธานี : ภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะเกษตรศาสตร์ วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา.
- จารุพรรณ ทรัพย์ปรุงง. (2555). *ศึกษาเปรียบเทียบกายแต่ต่างกายในเทศกาลงานบุญของชาวไทยและชาวบาหลี่*. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, กรุงเทพฯ.
- ชฎานิศ ช่วยบำรุง. (2564). *การพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา เรื่อง การถนอมอาหารจากผลไม้ท้องถิ่นจังหวัดระยอง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). จันทบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- ญาธิกร ชีระภัทรพลชัย พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และชนิดา บุพตา. (2565). *การยอมรับกระบวนการทางประสาทสัมผัสในการพัฒนาผลิตภัณฑ์น้ำสัดผสมน้ำใบย่านางและการเก็บรักษาที่อุณหภูมิห้อง, วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี, ปีที่ 16 ฉบับที่ 3 เดือนกันยายน-ธันวาคม 2565. หน้า 1 - 16.*
- ณัฐพงศ์ เมธินธรรรงค์. (2561). *ประสิทธิภาพของน้ำมันหอมระเหยจากเมล็ดพริกไทยดำคัดทิ้งในการควบคุมเพลี้ยอ่อนถั่ว, วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, ปีที่ 26 ฉบับที่ 6 พฤศจิกายน - ธันวาคม 2561. หน้า 943-952.*
- ณัฐพัชร มณีโรจน และสุวิทย์ สุวรรณโณ. (2561). *แนวทางการพัฒนาการท่องเที่ยวแบบไม่รับแรง อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี. วารสารรัชต์ภาคย์. 12(25), 246 - 254.*
- ณัญญา มานู. (2560). *การพัฒนาเมืองนำอยู่ของเทศบาลเมืองพนัสนิคม อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรีต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนตามมุมมองของผู้บริหารและผู้นำชุมชน*. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ.
- ดนัย ไชยโยธา. (2550). *ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมไทย*. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
- ดุจดดา. (2543). *คู่มือประหยัดเงิน ประหยัดเวลา สำหรับแม่บ้าน*. กรุงเทพฯ : ดุจดดาสำนักพิมพ์
- ดวงทอง สรประเสริฐ. (2563). *แนวทางการพัฒนาสู่การเป็นพื้นที่ท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์ของอำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี. วารสารกระแสวัฒนธรรม. 21(40), 100 - 113.*
- ทวีทอง หงส์วิวัฒน์. (2549). *ผัดงาหลายวิธี (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด. หน้า 48
- ทองดี ลำตัน, (2559), “การศึกษาประเพณีพรญาในสังคมไทยภาคอีสาน.” *วารสาร มจร.อุบลปริทรรศน์*. ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 เดือนกันยายน-ธันวาคม 2559. หน้า 20 - 30.
- ทะเลจันทร์ ๑ (นามแฝง). (2556). *เรื่องเล่าของแม่และอาหารจานสวย (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ : มติชน.
- ทัศนีย์ ลีมสุวรรณ. (2553). *ภูมิปัญญาอาหารจากข้าว*. กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- ทัศนีย์ ลีมสุวรรณ. (2553). *ภูมิปัญญาอาหารจากข้าว*. กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน). หน้า 12.



- ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ. (2553). **ภูมิปัญญาอาหารจากข้าว**. กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน). หน้า 16.
- ชนศักดิ์ ตั้งทองจิตร. (2557). **สารพันขนมไทย**. กรุงเทพฯ : เพชรประกาย.
- ชนศักดิ์ ตั้งทองจิตร. (2557). **สารพันขนมไทย**. กรุงเทพฯ : เพชรประกาย.
- ชนากิต. (2539). **ประเพณี พิธีมงคลและวันสำคัญของไทย**. กรุงเทพฯ : บริษัท พีรามิต จัดพิมพ์ จำกัด. หน้า 102.
- นตชน นรานันท์. (2560). **การศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นปลาเนื้อส้ม: กรณีศึกษาบ้านบาตูปูเต๊ะ ตำบลเกาะลิบง อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง**. (ประกาศนียบัตรบัณฑิต). ปทุมธานี : วิทยาลัยพัฒนศาสตร์ ป๋วย อึ๊งภากรณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นภดล พรามณ. (2556). **การคงอยู่และการเปลี่ยนแปลงของฮีตสิบสองคองสิบสี่ : กรณีศึกษา หมู่บ้านชำโสม จังหวัดปราจีนบุรี. วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**. 15(1), 35 – 46.
- นลิน คูอมรพัฒน. (2540). **ชุดคู่มือประจำครัววัยเดียว**. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด. หน้า 153.
- นิตดา หงษ์วิวัฒน์, ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ และสุภาพรรณ เยี่ยมชัยภูมิ. (2550). ผัก 333 ชนิด (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด. หน้า 87.
- นิตดา หงษ์วิวัฒน์, ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ และสุภาพรรณ เยี่ยมชัยภูมิ. (2550). ผัก 333 ชนิด (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด. หน้า 52.
- นิตติ เอี้ยวศรีวงศ์. (2536). **ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการจัดการทรัพยากร**. ม.ป.ท. : ม.ป.พ.
- นิภา เจียมโฆสิต. (2551). **การมีส่วนร่วมของเครือข่ายวัฒนธรรม และชุมชนในการบริหารจัดการวัฒนธรรม : กรณีศึกษาประเพณีบุญกลางบ้าน อำเภอพนัสนิคม จังหวัดชลบุรี**. ชลบุรี : สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม.
- นุทิศ เอี่ยมใส, มานะ อินพรมี, และทิวา แก้วเสริม. (2555). **ทุนทางศิลปวัฒนธรรมประเพณีกับการพัฒนาความเข้มแข็งของชุมชนในจังหวัดเพชรบูรณ์**. (รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์). เพชรบูรณ์ : มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.
- เนมิ อุณากรสวัสดิ์, วิไลศักดิ์ กิ่งคำ, และบุญเลิศ วิวรรณ. (2565). **ความสัมพันธ์ของคำเรียกชื่ออาหารกับความเชื่อและค่านิยม ของคนไทย 4 ภาค. วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์**. 7(2), 59 – 68.
- บัณฑิตกา จารума, (2563), “การวิเคราะห์วาทกรรมโน้มน้าวใจ : กรณีศึกษาการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาของหน่วยงานรัฐในอำเภอเมือง จังหวัดน่าน.” **วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏ**, ปีที่ 7 ฉบับที่ 3. หน้า 265-279.
- เบ็ญจภักค์ เจริญมหาวิทย์. (2562). **ประเพณีสงกรานต์ : มรดกร่วมทางวัฒนธรรมลุ่มแม่น้ำโขง. วารสารบริหารธุรกิจและสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง**. 2(2), 18 – 34.
- ปฐมพงศ์ ไกรจันทร์ และรุจิรัตน์ พัฒนถาบุตร. (2565). **แนวทางการจัดการธุรกิจอาหารและเครื่องดื่มบริเวณพื้นที่อุตสาหกรรม ตำบลสูงเนิน อำเภอสูงเนิน จังหวัดนครราชสีมา, วารสารวิชาการและวิจัย มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**, ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 มกราคม - มีนาคม 2565. หน้า 73 - 83.
- ประกาศิต ประกอบผล, และ จิระศักดิ์ สังเมฆ. (2562). **สงกรานต์ : พิธีนาธรรมแห่งตำนาน. วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)**. 9(1), 164 – 178.

- ประวิทย์ สุวณิชย์. (2546). **ขนมแม่เอ๊ย (พิมพ์ครั้งที่ 4)**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สารคดี. หน้า 103
- ปริตา ธนสุกาญจน์, ญัฐกานต์ นามมะกุนา, ปุณชริกา รัตนตรัยวงศ์ และศจี สุวรรณศรี. (2564). การพัฒนาเครื่องดื่มน้ำกระชายผสมน้ำผลไม้. *Journal of Community Development Research*, ปีที่ 4 ฉบับที่ 1. หน้า 28-38
- ปิ่นอ้วน. **ปฏิทิน 100 ปี พ.ศ. 2468-2568 คัมภีร์พยากรณ์คู่บ้าน**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไพลิน
- ปาริชาติ สถาปิตานนท์. (2548). **สำหรับกับข้าว ครอบครัวสถาปิตานนท์**. กรุงเทพฯ : ครีบ้านและสวน.
- ปุรินทร์ นาคสิงห์, และอังกร หงส์คณานุเคราะห์. (2561). การทำให้สงกรานต์กรุงเทพฯ เป็นสินค้าวัฒนธรรมในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว. *วารสารมานุษยวิทยา*. 1(1), 159 – 189.
- พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม และเกษรา มานันตพงศ์. (2558). การศึกษาคุณค่าของข้าวตังเสริมข้าวไรซ์เบอร์รี่ รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์. คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554**. (2556). กรุงเทพฯ : ราชบัณฑิตยสถาน.
- พรพล รมย์นุกูล. (2545). **การถนอมอาหาร**. . กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- พรสุดา แปรงกลาง. (2564). **แผนพัฒนาธุรกิจเอเจนซีโฆษณาสำหรับธุรกิจอาหารและเครื่องดื่ม**. สารนิพนธ์ปริญญาการจัดการมหาบัณฑิต วิทยาลัยการจัดการ มหาวิทยาลัยมหิดล.กรุงเทพฯ.
- พระครูวิจิตรธรรมมาทร (เรียนติสสุวิโส). (2558). ศึกษาบทบาทวัดกับการสืบสานประเพณี สงกรานต์ : กรณีศึกษาวัดในเขตอำเภอลำปลายมาศ จังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารวรมัญจกพุทธศาสตร์ปริทรรศน์*. 2(1), 135 – 142.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต. (2548). **"พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด"**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เลียงเชียงเพียรเพื่อพุทธศาสน์.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต. (2551). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด. กรุงเทพฯ : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.
- พระนนทิศกดิ์ ธมมานนโท. (2563). กลืนมาบอกทางแก้ปัญหาด้วยสันติวิธี เขียนโดย สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). *วารสารบัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์*, ปีที่ 8 ฉบับที่ 3 (กันยายน – ธันวาคม 2563). หน้า 298 – 308.
- พระมหาตุ้ย ขนติธมโม (คำหน่อ), พระครูธรรมจักรเจติยาภิบาล, พระมหาวิฑูส กตเมธิ (ประเสริฐ) และ พระพุทธระกูล พุทธภักขิโต (หลินภู). (2561). การจัดการเรียนรู้พระพุทธศาสนา เรื่องประเพณีตักบาตรเทโว จังหวัดอุทัยธานี ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนชุมชนเทศบาลวัดมณีสถิตกปิฎฐาราม. *วารสาร "ศึกษาศาสตร์ มมร" คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย*, ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2561). หน้า 383 – 394
- พระมหาไพศาล ปสนนจิตโต, สมบูรณ์ บุญโท และสวัสดีดี อโณทัย. (2565). การประยุกต์ใช้พุทธปรัชญาในวัฒนธรรมประเพณีการทำบุญสารทเดือนสิบ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตในสังคมไทยปัจจุบัน. *วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ*, ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 (มกราคม 2565), หน้า 150-163.

- พระมหาสากล สุภรเมธี, แล พระอภิชาติ อภิญญาโณ. (2561). การบังสุกุลสรงน้ำอัฐิในวันสงกรานต์ของชาวเสลภูมิ. *วารสารพุทธปรัชญาวิวัฒน์*. 2(1), 22 – 29.
- พระมหาสุริยัน อุตตโร, พระมหาสิงห์ณรงค์ สิรินทรเมธี, พระสฤทธิ์ สมโน, พระพัฒนพล สิริสุวณโณ, และพระ วงษ์ทอง สุภทโท. (2564). การพัฒนาเทคนิคและกระบวนการถนอมอาหารตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ของวิสาหกิจชุมชนบ้านโนนกาหลง อำเภอพิบูลมังสาหาร จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสาร มจร อุบล ประิทรศน์*. 6(1), 381 – 396.
- พระมหานันต์ อนุตตโร. (2562). วิเคราะห์คุณค่าทางปรัชญาในประเพณีวันสงกรานต์. *วารสารวิจัยธรรมศึกษา*. 2(2), 8 – 17.
- พระอนุพงษ์ ธนปาล. (2561). ทศนะเรื่องคุณค่าทางสังคมในประเพณีสารทเดือนสิบ. *วารสารวิจัยธรรมศึกษา*, ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2561). หน้า 1- 4
- พิทยา ใจคำ, (2561), ผลของการเตรียมกล้วยด้วยความร้อน และสารเคมีต่อคุณภาพ และการยอมรับกล้วยบวชชี, *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์*. ปีที่ 13 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน พ.ศ. 2561). หน้า 87-95.
- พิมมาดา. (2564). *ไอเดียการเก็บถนอมอาหารและเมนูทำกินเองง่ายๆ ที่บ้าน*. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.
- ภวิชัยกันฐพร มงคลชาติ, สุภาภรณ์ ศรีดี, และกาน บุษยศิริ. (2564). กระบวนการสื่อสารที่ส่งเสริมการ ท่องเที่ยวในงานประเพณีสงกรานต์และการเล่นสบ้าของชาวมอญ อำเภอพระประแดง จังหวัด สมุทรปราการ. *วารสารศิลปศาสตร์ราชชมงคลสุวรรณภูมิ*. 3(3), 399 - 413
- ภาณุทรศน์ กฤษเพชรรัตน์. (2545). *อาหารไทยสูตรสมุนไพร*. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์น้ำฝน จำกัด.
- ภาสพงศ์ ผิวพอใช้ และนิกร สระครบุรี, (2562), คำศัพท์ประกอบอาหารและวัฒนธรรมการบริโภคในตำรา อาหารไทย : ศึกษาจากตำรับสายเยาวภาของพระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าเยาวภาพงศ์สนิท, *HUSO Journal of Humanities and Social Sciences*, ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 มกราคม - มิถุนายน 2562.
- ม.ล.จิราธร จิระประวัติ. (2543), *กับข้าว* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : บริษัท อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด. หน้า 48.
- มัชฌิมา วีรศิลป์. (2560). ภาพสะท้อนทางวัฒนธรรม จากวรรณกรรมเพลงยาว เรื่องหม่อมเป็ดสวรรค์และ เรื่องพระอาการประชวรของกรมหมื่นอัปสรสุดาเทพ. *วารสารศิลปกรรมบูรพา*. ปีที่ 20 ฉบับที่ 2. 117-133 ( 1 มีนาคม 2560)
- แม่บ้าน. (2552). *ขนมไทยรวมเล่ม 2*. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แม่บ้าน จำกัด.
- เยาวภา ขวัญดุขฎิ. (2549). *กล้วยเดี่ยวเป็นอาชีพ*. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด. หน้า 80.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊ค พับลิเคชันส์.
- เรวดี เจริญยิ่ง. (2545). *อาหารลูกรัก*. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด. หน้า 18.
- วรรณภา ประทุมรัตน์. (2550). *สื่อและสาระการเรียนรู้หมวดพัฒนาอาชีพ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย การศึกษานอกโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : สามเจริญพานิช.

- วรรณิกา พาณิชกรกุล. (2559). ผลของอุณหภูมิในการอบแห้งต่อคุณภาพของดอกโสนและการนำไปใช้ในผลิตภัณฑ์ขนมปัง. *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, ปีที่ 11 ฉบับที่ 1 (มกราคม – พฤษภาคม 2559). หน้า 47-55.
- วัฒนา พึ่งชื่น. (2558). พิธีถวายผ้าพระกฐินพระราชทานกรมศิลปากร ประจำปี 2557. *วารสารวิชาการหอสมุดแห่งชาติ*, ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 (มกราคม – มิถุนายน 2558). หน้า 10 – 23.
- วันชัย อิงปัญญาภ. (2539). **ขนมไทย (พิมพ์ครั้งที่ 2)**. กรุงเทพฯ : บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด. หน้า 17
- วันดี ณ สงขลา. (2550). **ขนมไทยเมื่อวันวาน**. กรุงเทพฯ : บริษัท ส.เอเชียเพรส (1989) จำกัด. หน้า 16.
- วิฑูร อินทจันทร์, และไชยนันท์ ปัญญาศิริ. (2562). การจัดการงานสงกรานต์ปลอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรณีศึกษาถนนตรอกสุ่มข้าว ในประเทศไทย. *วารสารมหาวิทยาลัยพายัพ*. 29(1), 100 – 115.
- วิฑูร อินทจันทร์. (2562). การจัดการงานสงกรานต์ปลอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์: กรณีศึกษา ถนนตรอกสุ่มข้าวในประเทศไทย. (วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสยาม.
- วิภาดา มุรินทร์นพมาศ. (2561). **หลักการแปรรูปและถนอมอาหาร**. ยะลา : ศูนย์ส่งเสริมการทำผลงานวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.
- ศรีสมร คงพันธุ์, และมณี สุวรรณผ่อง. (2547). **ตำราอาหารคาว - หวาน เล่ม 1** (พิมพ์ครั้งที่ 18). กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด.
- ศรีสมร คงพันธุ์, และมณี สุวรรณผ่อง. (2550). **ตำราอาหารคาว - หวาน เล่ม 2** (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพฯ : บริษัทสำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด.
- ศรีสมร คงพันธุ์. (2555). **อาหารไทยธุรกิจ**. กรุงเทพฯ : บริษัท ส.ส.ส. จำกัด.
- ศรีสมร คงพันธุ์. (2559). **จานอร่อยข้างบาทวิถี**. กรุงเทพฯ : บริษัท ส.ส.ส. จำกัด. หน้า 40-52.
- ศรีสมร คงพันธุ์. (2561). **อาหารขึ้นทะเบียน**. กรุงเทพฯ : บริษัท ส.ส.ส. จำกัด. หน้า 136.
- ศรีสมร คงพันธุ์. (ม.ป.ป.). **ขนมไทย 1**. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด.
- ศิรินยา. (2545). **ผักกริมรั้ว**. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์วาดศิลป์ จำกัด. หน้า 45.
- ศิลาชัย พัดโบก และประดิพัทธ์ เลิศจรุจิตารงกุล. (2565). การศึกษารูปลักษณ์ทางสัญญาณในพิธีกรรมทางพุทธศาสนาสู่การสื่อความหมายและการแปรรูปใหม่เพื่อสร้างมิติทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญา. *วารสาร มจร พุทธศาสตร์ปริทรรศน์*, ปีที่ 6 ฉบับที่ 3 (กันยายน - ธันวาคม 2565). หน้า 133 – 153.
- สมปราชญ์ อัมมะพันธ์. (2536). **ประเพณีและพิธีกรรมในวรรณคดี**. กรุงเทพฯ : บริษัท โอ. เอส. พรีนติ้ง เฮ้า จำกัด สำนักงานจังหวัดชลบุรี กลุ่มงานยุทธศาสตร์และข้อมูลเพื่อการพัฒนาจังหวัด. 2565. **แผนพัฒนาจังหวัดชลบุรี 5 ปี พ.ศ.2566-2570**. ชลบุรี : สำนักงานจังหวัดชลบุรี.
- สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดชลบุรี. (2559) ประเพณีบุญกลางบ้าน. วันที่สืบค้น 27 มกราคม 2565, จาก [https://www.m-culture.go.th/chonburi/ewt\\_news.php?nid=674&filename=index](https://www.m-culture.go.th/chonburi/ewt_news.php?nid=674&filename=index)
- สำนักพิมพ์แสงแดด. (2543). **อาหารเชื่อม ดอง และการถนอมอาหาร** (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด.
- สำนักพิมพ์แสงแดด. (2545). **น้ำพริก** (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด.

- สำนักพิมพ์แสงแดด. (2550). **การถนอมอาหาร** (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด.
- สำนักพิมพ์แสงแดด. (2553). **เส้นทางขนมไทย**. กรุงเทพฯ : บริษัท พิมพ์ดี จำกัด.
- สำนักสำรวจและวิจัยทรัพยากรดิน กรมพัฒนาที่ดิน. แผนที่จังหวัดชลบุรี. วันที่สืบค้น 4 มกราคม 2565, จาก [http://oss101.ddd.go.th/web\\_th\\_soilseries/02\\_east/20\\_Chonburi/20\\_prov.htm](http://oss101.ddd.go.th/web_th_soilseries/02_east/20_Chonburi/20_prov.htm)
- สำนักสำรวจและวิจัยทรัพยากรดิน กรมพัฒนาที่ดิน. แผนที่อำเภอพนสนิมคมจังหวัดชลบุรี. วันที่สืบค้น 4 มกราคม 2565, จาก [http://oss101.ddd.go.th/web\\_thaisoilinf/east/Chonburi/ch\\_06.html](http://oss101.ddd.go.th/web_thaisoilinf/east/Chonburi/ch_06.html)
- สำราญ นันทินัย. (2560). วันออกพรรษา. *วารสารวิถีชัยบุรี*, ปีที่ 17 ฉบับที่ 154 ตุลาคม 2560. หน้า 1-8.
- สิริยากร พุกกะเวส. (2551). **เรื่องเล่าหน้าเตาถ่าน** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : บริษัท บ้านอ้อม จำกัด.
- สิริยากร พุกกะเวส. (2551). **เรื่องเล่าหน้าเตาถ่าน ตำราอาหารบ้านอ้อม เล่มที่ 1 (พิมพ์ครั้งที่ 2)**. กรุงเทพฯ : บริษัท บ้านอ้อม จำกัด.
- สิวลี ไทยถาวร. (2548), **อุตสาหกรรมอาหารแปรรูปอาหารในครัวเรือน**, ปทุมธานี : ภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
- สุจิตต์ วงษ์เทศ. (2559). ลาวพนสนิมคม ร่วมปราบกบฏหัวเหี้ย ฉะเชิงเทราและเป็นกองกำลังอารักขาเจ้าฟ้ามงกุฎที่วัดบวรฯ. วันที่สืบค้น 4 มกราคม 2565, จาก [https://www.matichon.co.th/columnists/news\\_140981](https://www.matichon.co.th/columnists/news_140981)
- สุทธิลักษณ์ สมิตะสิริ. (2544). **มหัศจรรย์ผัก 108 (พิมพ์ครั้งที่ 7)**. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย.
- สุเมธ เมธาวิทยกุล. (2532). **สังกะปพิธีกรรม**. กรุงเทพฯ : บริษัท โอเดียนสโตร์ จำกัด .
- เสาวภรณ์ วัจวรรธนะ (ม.ป.ป.). **การแปรรูปผักดองและน้ำจิ้มมานานานชนิด**. กรุงเทพฯ : ส่งเสริมอาชีพธุรกิจ เพชรกระรัต.
- เสาวภรณ์ วัจวรรธนะ, และทีมงาน. (ม.ป.ป.). **ขนมไทยของหวาน - ของว่าง 108 ชนิด ทำกินได้ ทำขายรวย**. กรุงเทพฯ : ส่งเสริมอาชีพ OTOP.
- แสงแดด. (2547). **ขนมไทย 2 (พิมพ์ครั้งที่ 8)**. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด.
- องค์การบริหารส่วนตำบลหนองเต่า. (2564) ประเพณีบุญกลางบ้าน. วันที่สืบค้น 27 มกราคม 2565, จาก <https://shorturl.asia/Wu27l>
- อภิลักษณ์ เกษมผลกุล. (2559). **สาदनํ้าสรงรานต์ วัฒนธรรมร่วมรากเอเชีย : เทศกาลโฮลี สงกรานต์สีในอินเดีย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- อรพิน ชัยประสพ. (2546). **การถนอมอาหาร Food Preservation**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อรรถพล อนันตวรสกุล และจันทร์ฉาย คุมพล. (2547). **แผนที่ประเทศไทย (พิมพ์ครั้งที่ 2)**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ปาเจรา จำกัด.
- อรุณรักษ์ พวงผล. (2543). **แปรรูปอาหารธรรมชาติ**. กรุงเทพฯ : หจก. โรงพิมพ์อักษรไทย (นสพ. ฟ้าเมืองไทย).
- อัจฉริยา สุริยา, และ ชื่นจิต จันทจรูญพงษ์. (2561). วิธีการผลิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อคุณสมบัติของปลาร้าในพื้นที่ภาคอีสานตอนบน. *วารสารวิทยาศาสตร์บูรพา*. 23(1), 566 – 578.
- อารีญา เอื้อการณ์ และชิดโสณ วิสิฐนิจิกิจา (2565). ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดในการบริโภคน้ำเต้าหู้เพื่อสุขภาพ. *Southeast Bangkok Journal (Humanities and Social Sciences)*. ปีที่ 8 ฉบับที่ 2. หน้า 51 - 63.

เอกวิทย์ ฌ กลาง. (2540). **ภูมิปัญญาชาวบ้านสี่ภาค : วิธีชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ของชาวไทย**. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา.

เอี่ยม ทองดี. (2542). **ภาษาและวัฒนธรรมท้องถิ่น**. เอกสารประกอบการบรรยายวิชา วทพช 511 สาขาวิชา พัฒนาชนบทศึกษา สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อการพัฒนาชนบท. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.

Punfujinda, C., Pattarathitawat, P., Songpranam, P., Chitravimol, U., Buranasuont R. & Chumkaew, K. Product Development of Sweet Fish Sauce from Dried White Shrimp : Sensory Evaluation, Physical, Chemical Quality and Nutrition. *Journal of Food Health and Bioenvironmental Science*, Vol. 14 No. 3 September-December 2021. pp. 42-51.

Songpranam, P., ChumKaew, K., Chowthanakij, R. and Noppakun, M.. Substitution of rice flour with banana flour for developing Khanom Thong Att products. *Food Research Journal*, 6(6) (December 2022), pp. 214-220.

## ดรรชนี

คำ	ความหมาย	หน้า
<b>ก</b>		
กลิ่น	งานบุญจัดขึ้นตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 11 จนถึงขึ้น 15 ค่ำ เดือน 12 เป็นช่วงหลังออกพรรษา	183
กล้วยทอดหรือกล้วยแขก	ลักษณะที่ดีของกล้วยทอด สีกล้วยทอดเหลืองทอง กลิ่นหอมกล้วย ลักษณะแป้งเกาะติดกล้วย รสชาติ หวานกลมกล่อม กรอบไม่อมน้ำมัน	198
กล้วยน้ำว้าเชื่อม	การนำกล้วยน้ำว้าห่ามๆ หรือสุกสีเหลืองอมเขียวเหมือนดอก กระดังงามาเคี่ยวด้วยน้ำตาล	38
กล้วยบวชชี	ลักษณะที่ดีของกล้วยบวชชี สีน้ำกะทิขาว เนื้อมีกล้วยกับน้ำกะทิอย่าง ละ 50 เปอร์เซ็นต์ กลิ่นหอมกะทิ รสชาติหวานกลมกล่อม เค็ม เล็กน้อย เนื้อกล้วยนุ่ม รสกล้วยไม่ฝาด	136
กล้วยเตี่ยวเปิด	ลักษณะที่ดีของกล้วยเตี่ยวเปิด สีน้ำซุบน้ำตาล กลิ่นหอมเครื่องพะโล้ ไม่มีกลิ่นสาบเปิด รสชาติ หวานน้ำซूप ไม่เค็ม เนื้อเปิดนุ่ม	193
กล้วยเตี่ยวหมู	ลักษณะที่ดีของกล้วยเตี่ยวหมู น้ำซूपใส หมูเป็นแผ่น กลิ่นหอมน้ำซूप และกลิ่นหอมหมูปด รสชาติหวานน้ำซूपและหมูปด เส้นนุ่ม ถ้วยอก สุก	187
การกำจัดน้ำ	การแช่แข็ง เมื่อน้ำเปลี่ยนสถานะเป็นน้ำแข็ง จุลินทรีย์จึงไม่สามารถ อาศัยอยู่ในน้ำได้	28
การฉาบ	เป็นการนำเอาผักหรือผลไม้ที่ทำสุกแล้วมาผานก่อน แล้วจึงฉาบด้วย น้ำเชื่อมที่เคี่ยวน้ำตาลให้เป็นน้ำเชื่อมแก่จัดจนเป็นเกล็ด	31
การฉาบหวาน	การฉาบด้วยน้ำตาลเป็นหลักเพื่อเพิ่มรสชาติให้กับวัตถุดิบนั้น ๆ จะ ใช้น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลมะพร้าว	43
การฉาบหวาน	การฉาบด้วยน้ำตาลเป็นหลักเพื่อเพิ่มรสชาติให้กับวัตถุดิบนั้น ๆ จะ ใช้น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลมะพร้าว	43
การฉาบหวาน	การฉาบด้วยน้ำตาลเป็นหลักเพื่อเพิ่มรสชาติให้กับวัตถุดิบนั้น ๆ จะ ใช้น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลมะพร้าว	43
การเชื่อม	การเคี่ยวน้ำเชื่อมข้นเหนียว น้ำเชื่อมแทรกซึมเข้าไปในเนื้อของ อาหารที่เชื่อมแล้วใช้น้ำเชื่อมที่เหลือแช่หล่อไว้อีกชั้นหนึ่ง	31

คำ	ความหมาย	หน้า
การแช่แข็ง	เป็นการถนอมอาหารโดยใช้น้ำตาลปริมาณมาก	31
การดอง	การถนอมอาหารโดยการใช้จุลินทรีย์บางชนิด ที่ไม่เป็นอันตรายต่อมนุษย์โดยจุลินทรีย์นั้นจะสร้างสารบางอย่างขึ้นมาในอาหาร ซึ่งสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ตัวอื่น ๆ ได้	29
การดองเค็ม	เป็นการหมักดองที่ใช้เกลือเป็นหลัก	30
การดองเปรี้ยว	เป็นวิธีที่จะเพิ่มรสชาติกลมกล่อมให้กับอาหาร ใส่เกลือ น้ำส้มสายชู น้ำตาล และเครื่องเทศรวมทั้งพริกต่าง ๆ เพื่อให้มีรสเผ็ดเข้มจัดขึ้น	30
การพาสเจอร์ไรส์	เป็นการถนอมอาหารชั่วคราววิธีหนึ่ง โดยการทำลายจุลินทรีย์เพียงบางส่วนด้วยการใช้ความร้อนประมาณ 50 - 60 องศาเซลเซียส แต่หากใช้อุณหภูมิสูงมากอาจจะทำให้รสชาติและกลิ่นเปลี่ยนแปลงไป	28
การรมควัน	เป็นการถนอมอาหารที่ต่างไปจากการตากแห้งธรรมดา	31
การหมักดองที่ทำให้เกิดแอลกอฮอล์	การหมักอาหารพวกแป้ง น้ำตาล โดยใช้ยีสต์เป็นตัวช่วยให้เกิดแอลกอฮอล์ เช่น ข้าวหมาก ไวน์ เป็นต้น	30
กอละแม	เป็นขนมไทยสีออกน้ำตาลเข้ม กลิ่นหอมน้ำตาล กาบมะพร้าว มีความทรงตัวเป็นชิ้น รสชาติหวานพอดี เหนียวนุ่ม	75
กุ้งแห้งตัวน้อย	การนำกุ้งมาตากแดดเพื่อถนอมอาหาร	34
แกงไก่บ้าน	ลักษณะที่ดีของแกงป่าไก่ สีน้ำแกงแดงสวย กลิ่นหอมเครื่องแกง รสชาติเค็ม หวานกะทิ เนื้อไก่นุ่มไม่เหนียว	144
แกงขี้เหล็กกริมรั้ว	ลักษณะที่ดีของแกงขี้เหล็ก สีน้ำแกง แดง ช้นพอดี กลิ่นหอมเครื่องแกง ขี้เหล็ก กะทิ และปลาอย่าง รสชาติ เค็ม หวานกะทิ รสขมเล็กน้อย	173
แกงคั่วหมูเทโพ	แกงกะทิใส่ผักบุ้ง สีของแกงคั่วหมูเทโพ สีน้ำตาลออกแดงส้ม น้ำมันลอยหน้าเล็กน้อย หอมกลิ่นน้ำพริกแกง รสชาติ 3 รส เปรี้ยว เค็ม หวาน กลมกล่อม เผ็ดพอดี หอมกลิ่นน้ำพริก กลิ่นผิวมะกรูด	72
แกงคั่วหัวตาล	แกงกะทิมีหัวตาลเป็นส่วนประกอบหลัก สีออกแดง น้ำแกงแตกมันเล็กน้อย กลิ่นหอมน้ำพริกแกง และหัวตาล รสชาติเค็มพอดี หวาน น้ำกะทิ น้ำแกงเข้าเนื้อตาล เนื้อตาลและเนื้อหมูย่างนุ่ม กลมกล่อม	66
แกงจืดตำลึง	ลักษณะที่ดีของแกงจืดตำลึง น้ำแกงใส สีใบตำลึงเขียว กลิ่นหอมน้ำซุบและใบตำลึง รสชาติหวาน น้ำซุบ เค็มเล็กน้อยใบตำลึงสุก	147
แกงจืดตำลึง	ลักษณะที่ดีของแกงจืดตำลึง น้ำแกงใส สีใบตำลึงเขียว กลิ่นหอมน้ำซุบและใบตำลึง รสชาติหวาน น้ำซุบ เค็มเล็กน้อยใบตำลึงสุก	147



คำ	ความหมาย	หน้า
แกงจืดเต้าหู้แผ่นหมูสับใบตำลึง	ลักษณะที่ดีของแกงจืดเต้าหู้แผ่นหมูสับใบตำลึง น้ำแกงใส สีใบตำลึงเขียว กลิ่นหอมน้ำซุบ ใบตำลึงและกลิ่นเต้าหู้แผ่น รสชาติหวานน้ำซุบ เค็มเล็กน้อย ใบตำลึงสุก	150
แกงจืดเต้าหู้แผ่นหมูสับใบตำลึง	ลักษณะที่ดีของแกงจืดเต้าหู้แผ่นหมูสับใบตำลึง น้ำแกงใส สีใบตำลึงเขียว กลิ่นหอมน้ำซุบ ใบตำลึงและกลิ่นเต้าหู้แผ่น รสชาติหวานน้ำซุบ เค็มเล็กน้อย ใบตำลึงสุก	150
แกงเผ็ดหน่อไม้ดองกับไก่บ้าน	แกงหน่อไม้ดองกับไก่บ้าน รสชาติเผ็ดร้อน สีน้ำแกงออกแดง ส้ม มีน้ำมันลอยหน้าเล็กน้อย น้ำแกงพอกกับเนื้อ กลิ่นหอมเครื่องแกง รสชาติ เค็ม หวานน้ำกะทิ เผ็ด เนื้อกับน้ำแกงเข้ากัน หอมเครื่องแกง น้ำแกงมีความมัน รสกลมกล่อม	105
แกงลาว	อาหารพื้นบ้านภาคอีสาน สีของแกงลาวออกสีเขียวเข้ม น้ำไม่มาก ชั้นพอดิ กลิ่นหอมใบแมงลัก ชะอม น้ำปลาร้า และเครื่องแกง รสชาติเค็มพอดิ หวานจากผัก หน่อไม้นุ่ม ผักนุ่ม กลมกล่อม	99
แกงส้มตัดไข่หัวลม	ลักษณะที่ดีของแกงส้มตัดไข่หัวลม สีน้ำแกงส้มแดง น้ำแกงไม่มาก ชั้นเล็กน้อย กลิ่นหอมเครื่องแกง และดอกแค รสชาติเปรี้ยว หวาน เค็ม กลมกล่อม ดอกแคนุ่มเข้ากับน้ำแกง	166
แกงหน่อไม้บ้านบนเนิน	ลักษณะที่ดีของแกงหน่อไม้บ้านบนเนิน สีน้ำแกงสีเขียวออกน้ำตาล น้ำแกงชั้นเล็กน้อย กลิ่นหอมหน่อไม้ รสชาติ เค็ม หวานหน่อไม้ หน่อไม้นุ่ม	168
<b>ข</b>		
ขนมกระยาสารท	ลักษณะที่ดีของขนมกระยาสารท สีน้ำตาล ไม่มีสีไหม้ กลิ่นหอม น้ำตาลมะพร้าวเคี้ยว และข้าวพอง ข้าวตอก งา ขนมกระยาสารท เกาะตัวเป็นก้อนไม่แข็ง รสชาติหวาน เนื้อขนมกรอบไม่กระด้าง	178
ขนมดอกโสน	ลักษณะที่ดีของขนมดอกโสน สีเหลืองดอกโสน สีขาวมะพร้าว เนื้อขนมมีความฟู แป้งไม่จับตัวเป็นก้อน กลิ่นหอมดอกโสน มะพร้าว งา ข้าวคั่ว รสชาติ หวาน เค็มกลมกล่อม	176
ขนมตาลฟู	เป็นขนมไทยทำจากแป้งให้สีด้วยเนื้อตาล ลักษณะชั้นฟู หน้าขนมแตกเล็กน้อย สีเหลืองธรรมชาติ กลิ่นหอมเนื้อตาล รสชาติหวาน มัน เค็มเล็กน้อย เนื้อนุ่ม กลมกล่อม มีฟองอากาศเล็ก	80
ขนมทองอัฐ	ลักษณะที่ดีของขนมทองอัฐ คือ ภายนอกเป็นแผ่นกลมเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 3 - 4 นิ้ว หนานประมาณ 2 มิลลิเมตร สีออกน้ำตาลอ่อน ๆ กลิ่นหอมแป้งกล้วย กะทิ กรอบแน่น	202

คำ	ความหมาย	หน้า
ขนมสายบัว	ลักษณะที่ดีของขนมสายบัว ขึ้นพอดีคำ สีสายบัวไม่ดำ เนื้อสายบัวมากกว่าแป้ง รสชาติ หอมกลิ่นสาบบัว หอมกะทิ เนื้อขนมนุ่มเหนียวเล็กน้อย รสหวานกลมกล่อม	127
ข้าวต้มปลาชลบุรี อร่อยไม่มีกลิ่นคาว	ลักษณะที่ดีของข้าวต้มปลาชลบุรี ลักษณะเมล็ดข้าวต้มสวยไม่บาน น้ำซุขุขุมีความใส กลิ่นหอมข่าเจียวและเนื้อปลา รสชาติกลมกล่อม ไม่เค็ม หวานน้ำซุขุ เนื้อปลา ไม่มีกลิ่นคาวปลา	191
ข้าวต้มผัดข้าวต้มมัด	ลักษณะที่ดีของข้าวต้มมัด รูปทรงห่อข้าวต้มด้วยใบตองประกบคู่มัดด้วยตอกแน่นสวย เปิดห่อใบตองออกเนื้อเนื้อข้าวต้มมัดสวย เนื้อข้าวเหนียวหุ้มกล้วยมิด กลิ่นหอมใบตอง ข้าวเหนียว รสชาติหวาน เค็มเล็กน้อย เหนียวนุ่ม ใสกล้วยสีชมพูแดง รสชาติกล้วยไม่ฝาด	131
ข้าวต้มลูกโยน หรือข้าวต้มหาง	ลักษณะที่ดีของข้าวต้มลูกโยน รูปทรงห่อข้าวต้มลูกโยนสวย มีส่วนใบอ่อนของปลายทางมะพร้าวยื่นออกมาจากตัวข้าวต้ม มัดด้วยตอกแน่น เปิดห่อใบมะพร้าวออกเนื้อเนื้อข้าวต้มสวย เนื้อข้าวเหนียวหุ้มกล้วยมิด กลิ่นหอมใบมะพร้าวและข้าวเหนียว รสชาติหวาน เค็มเล็กน้อย เหนียวนุ่ม ใสกล้วยสีชมพูแดง รสชาติกล้วยไม่ฝาด	159
ข้าวตังเสวยข้าวไรซ์เบอร์รี่	ลักษณะที่ดีของข้าวตังข้าวไรซ์เบอร์รี่ คือ ภายนอกเป็นแผ่นกลมเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 3 - 4 นิ้ว หนานประมาณ 1 มิลลิเมตร สีออกน้ำตาล กลิ่นหอมข้าว กรอบ	234
ข้าวตูข้าวไรซ์เบอร์รี่	ลักษณะที่ดีของข้าวตูข้าวไรซ์เบอร์รี่ คือ ตัวขนมอยู่ทรง สีน้ำตาลเข้มคล้ำ กลิ่นหอมข้าวคั่ว หอมกะทิ เนื้อขนมนุ่ม เกาะตัวเป็นก้อน ไม่กระด้าง หวาน มัน	221
ข้าวเม่าทอด	ลักษณะที่ดีของข้าวเม่าทอด สีข้าวเม่าทอดเหลืองทอง กลิ่นหอมแป้งทอด กลิ่นหอมกล้วยไข่ ลักษณะแป้งฟู รสชาติ หวาน กลมกล่อม กรอบไม่อมน้ำมัน	196
ข้าวหลาม	เนื้อข้าวหลามทรงกระบอกยาว หุ้มด้วยเยื่อไผ่บาง กลิ่นหอมไม้ไฟ รสชาติหวาน มัน เค็มพอดี เนื้อข้าวเหนียวและถั่วนุ่ม ไม่แฉะและแห้งอยู่ตัว ชุ่มน้ำกะทิ	111
ข้าวเหนียวแดง	เป็นขนมไทยสีออกน้ำตาล ลักษณะเม็ดข้าวเหนียวสวย กลิ่นหอมน้ำตาลเคี้ยว รสชาติหวาน มัน เม็ดข้าวนุ่ม ไม่แข็ง	78
ข้าวเหนียวมูนมะม่วง	ข้าวเหนียวมูนมะม่วง และขนุน เมล็ดข้าวเหนียวสุก สีใส เรียงเมล็ดสวยทั่วกัน มีความมันเงา กลิ่นหอมข้าวเหนียวหนึ่ง กะทิ รสชาติหวาน มัน เค็มเล็กน้อย เนื้อข้าวเหนียวนุ่ม ไม่กระด้าง	108

คำ	ความหมาย	หน้า
เข้าพรรษา	พักผ่อน นุ่งหมายถึงพระภิกษุสงฆ์ต้องอยู่ประจำ ณ วัดใดวัดหนึ่งระหว่างฤดูฝน	120
ไข่มุกเขย	ลักษณะที่ดีของไข่มุกเขย ลักษณะของไข่มุกเขยสวย ไข่มุกอยู่ตรงกลางสูกพอดี ไข่มุกขาวอยู่รอบนอกไม่หลุด สีน้ำตาลสีน้ำตาลอ่อน ราบบนไข่มุกเกาะติด รสชาติหวาน เค็ม เปรี้ยว กลมกล่อม ไม่มีกลิ่นไหม้ของหอมเจียว	156
<b>ฉ</b>		
ฉู่ฉี่ปลาแขยง	ลักษณะที่ดีของฉู่ฉี่ปลาแขยง สีน้ำตาลแดงสด น้ำขลุกขลิก หอมกลิ่นพริกแกง และกลิ่นหอม ใบกะเพรา เนื้อปลาสุก รสเค็มนำ รสหวาน เนื้อปลา ผัดไม่มาก	129
<b>ต</b>		
ต้มกะทิสายบัวใส่ปลาหูช้าง	ต้มกะทิสายปลาหูช้าง และสายบัวเป็นวัสดุหลัก มีลักษณะสีน้ำตาลกะทิหม่นไม่ดำคล้ำ สีสายบัวสีสวยไม่ดำ กลิ่นหอมกะปิ และหอมกลิ่นสายบัว รสชาติ ผัดจากพริกไทยเล็กน้อย รสเค็ม หวาน เปรี้ยว กลมกล่อม น้ำกะทิซึมเข้าเนื้อสายบัว สายบัวนุ่ม	122
ตั้งฉ่าย	การตองเค็มกระหล่ำปลี	54
ตัวอีแกลบ	ปลาที่อาศัยอยู่ในบริเวณกองแกลบหรือกองขี้ไก่	33
ตากแห้ง	การถนอมอาหารด้วยแสงแดด การนำน้ำหรือความชื้นออกจากอาหารให้มากที่สุดหรือมีความชื้นอยู่เพียงเล็กน้อย เพื่อให้จุลินทรีย์ไม่สามารถเกาะอาศัยและเจริญเติบโตได้ ทำให้อาหารไม่บูดเน่า	29
<b>ถ</b>		
ถนอมอาหาร	วิธีการยืดอายุอาหารเพื่อเก็บรักษาวัตถุดิบให้มีคุณภาพ ทั้งในด้านสี กลิ่น รส เนื้อ สัมผัส ไม่บูดเน่าเสียหายง่าย และคงคุณค่าทางโภชนาการใกล้เคียงกับของเดิม	27
<b>น</b>		
นางกิมิทาเทวี	นางสงกรานต์ประจำวันศุกร์	64
นางกิริณีเทวี	นางสงกรานต์ประจำวันพฤหัสบดี	64
นางโคราคะเทวี	นางสงกรานต์ประจำวันจันทร์	63
นางทงษะเทวี	นางสงกรานต์ประจำวันอาทิตย์	63
นางมณฑาเทวี	นางสงกรานต์ประจำวันพุธ	64
นางมโหธรเทวี	นางสงกรานต์ประจำวันเสาร์	64
นางรากษสเทวี	นางสงกรานต์ประจำวันอังคาร	64

คำ	ความหมาย	หน้า
น้ำปลาหวาน	มีลักษณะสีน้ำตาลเข้ม มีกลิ่นหอมปลาย่างและน้ำตาลเคี้ยว เนื้อชั้นพอดีเนื้อมะม่วงจิ้มติด รสชาติหวานเค็มพอดี เผ็ดเล็กน้อย	84
น้ำปลาหวาน	ลักษณะที่ดีของน้ำปลาหวาน คือ มีความข้นหนืด สีน้ำตาลแดง ไม่ตกผลึก รสชาติเค็ม หวาน เผ็ดเล็กน้อย มีเนื้อกุ้งที่ให้เนื้อสัมผัสที่ดี	228
น้ำปลาหวานสะเดา	ลักษณะที่ดีของน้ำปลาหวานสะเดา สีน้ำตาลหวานออกน้ำตาล กลิ่นหอม มีความข้นไม่ใส รสชาติหวาน เค็ม กลมกล่อม ไม่มีกลิ่นไหม้ของเครื่องที่เจียว	152
น้ำพริกเผา	น้ำพริกเผาที่ดี สีของน้ำพริกเผา สีออกน้ำตาลเข้ม มีน้ำมันลอยหน้าเล็กน้อย เนื้อไม่ละเอียดมาก เนื้อหยาบ ๆ ไม่แห้ง กลิ่นหอม รสชาติเค็ม เปรี้ยว หวาน เผ็ดน้อย เนื้อสัมผัสไม่ละเอียด และไม่มีกลิ่นไหม้	86
น้ำพริกมะม่วงแมงดา	น้ำพริกที่มีมะม่วงและแมงดาเป็นส่วนประกอบหลัก สีของน้ำพริกมะม่วงแมงดาออกน้ำตาล เนื้อน้ำพริกไม่ละเอียด กลิ่นหอมแมงดา รสชาติเปรี้ยว เค็ม หวานเล็กน้อย เผ็ดพอดี กลมกล่อม กลิ่นหอมแมงดาเนื้อสัมผัสไม่แห้งและแฉะเกินไป	69
น้ำสลัดใบย่านาง	ลักษณะที่ดีของน้ำสลัดใบย่านาง คือ น้ำสลัดมีความใส มีระดับความข้นหนืดเล็กน้อย ไม่พบการปนเปื้อนของจุลชีววิทยา และคุณภาพขั้นพื้นฐานต้องผ่านเกณฑ์มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน(น้ำสลัด)	211
<b>บ</b>		
บุญกลางบ้าน	ประเพณีจัดขึ้นในราวเดือน 3 - 6 ของทุก ๆ ปี เป็นการทำบุญและทำพิธีสะเดาะเคราะห์	93
<b>ท</b>		
ทอดมันปลา	เนื้อปลาปรุงรสทอด สีออกน้ำตาล ทรงกลมหนาพอประมาณ กลิ่นหอม รสชาติ เค็ม หวานจากเนื้อสัตว์ หอมเครื่องแกง เผ็ดพอดี เนื้อมีความเหนียว นุ่ม	102
<b>ป</b>		
ปลาข้าวคั่วทอดสมุนไพร	การทำปลาร้า โดยนิยมใช้ปลาที่มีเนื้อมาก เช่น ปลาช่อน ปลาดุก และปลานิลด้วยข้าวคั่ว	49
ปลาช่อนตากแดด แดดเดียว	การนำปลาช่อนมาตากแดดเพื่อถนอมอาหาร	32
ปลารมควันสีเหลืองหอม	การนำปลารมควันเพื่อถนอมอาหาร	36
ปลาร้าสับกลิ่นหอมกรุ่น	สีของปลาร้าสับออกน้ำตาล ไม่แห้งมาก กลิ่นหอมสมุนไพร และกลิ่นหอมปลาร้า รสชาติ เค็มนำ หวานเล็กน้อยของสมุนไพร รสกลมกล่อม	114

คำ	ความหมาย	หน้า
<b>ผ</b>		
ผักดองถุงโต	การดองเปรี้ยวผักกาดเขียว	47
ผักสายบัวรสเด็ด	ลักษณะที่ดีของผักสายบัว สีสายบัวสวย เขียวอมน้ำตาลอ่อน น้ำ ขลุกขลิก รสชาติเค็มหวานกลมกล่อม สายบัวนุ่ม	125
<b>พ</b>		
พริกเขียวแซ่ซิ้มแห้ง	การนำพริกเขียวเคี้ยวด้วยน้ำตาลจนแห้ง	41
พริกทองแกงบวด	ลักษณะที่ดีของพริกทองแกงบวด สีน้ำกะทิขาว เนื้อพริกทองกับ น้ำกะทิอย่างละ 50 เปอร์เซ็นต์ กลิ่นหอมพริกทองและน้ำกะทิสชาติ หวานกลมกล่อม เค็มเล็กน้อย เนื้อพริกทองนุ่ม	136
<b>ม</b>		
มะนาวดอง	มะนาวดองใช้เป็นเครื่องผสมกับอาหารประเภทต้มแทนลูกข้วย ทำ ให้มีรสเปรี้ยว และหอมผิวมะนาว	51
มะม่วงกวน	การนำมะม่วงสุกปรุงร้อกับน้ำตาลจนหนืด	45
มันแกงบวด	ลักษณะที่ดีของมันแกงบวด สีน้ำกะทิขาว เนื้อมันกับน้ำกะทิอย่าง ละ 50 เปอร์เซ็นต์ กลิ่นหอมมันและหอมกะทิ รสชาติหวานกลม กล่อม เค็มเล็กน้อย เนื้อมันนุ่ม	134
<b>ย</b>		
ยำกบนา ไม่ใช่คางคก	ลักษณะที่ดีของยำกบนา สีน้ำตาล เขียว แดงเล็กน้อย กลิ่นหอม สมุนไพร รสชาติ เปรี้ยว เค็ม หวาน กลมกล่อม เผ็ดไม่มาก เนื้อกบ นุ่มไม่เหนียว	171
<b>ว</b>		
วันสงกรานต์	เทศกาลเนื่องในการขึ้นปีใหม่อีกอย่างเก่า ซึ่งกำหนดตามสุริยคติ ปกติ ตกวันที่ 13 14 15 เมษายน วันที่ 13 คือวันมหาสงกรานต์ วันที่ 14 คือวันเนา และวันที่ 15 คือวันเถลิงศก	63
วันสารทไทย	วันสารทไทย หรือ วันสารทเดือนสิบ เป็นเทศกาลทำบุญในวันสิ้น เดือน 10 หรือวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10	163
<b>ห</b>		
หมีแดง	หมีที่นำมาผัดกับซอสเย็นตาโฟ สีออกชมพู หอมกลิ่นหมีผัด รสชาติ 3 รส ออกเค็มเปรี้ยว หวาน กลมกล่อม เส้นหมีนุ่มพอดี น้ำปรุงไม่ แฉะ	96
หัวไชโป๊	การดองเค็มหัวผักกาด	56

คำ	ความหมาย	หน้า
หอยทอดแป้งเป็นก้อน - หนึบ	ลักษณะที่ดีของหอยทอดแป้งก้อน-หนึบ เนื้อแป้งเป็นก้อน สีแป้งใส กลิ่นหอมแป้งทอด รสชาติ กลมกล่อม ไม่เค็ม หวานฉ่ำงอกและ เนื้อหอย	189

อ

ออกพรรษา	ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 หลังจากพระเข้าพรรษาจำนวน 3 เดือน	142
----------	----------------------------------------------------------------	-----

ตารางการเปรียบเทียบหน่วยการชั่ง ตวง วัด

ประเภท	ปริมาณ	น้ำหนัก
<b>หมวด เนื้อสัตว์</b>		
กบนา	4 ตัว	500 กรัม
กระดุกหมู	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
กุ้งฝอย	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
กุ้งแห้ง	1 ซ้อนคาว	10 กรัม
ไข่แดงเค็ม	1 ลูก	20 กรัม
ไข่เป็ด	1 ฟอง	60 กรัม
เนื้อไก่	1 ซาม	220 กรัม
เนื้อปลาช่อน	6 ซีด	600 กรัม
เนื้อปลาช่อน	2 ชิ้น	60 กรัม
เนื้อปลาบด	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
เนื้อเป็ด	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
เนื้อหมู	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
ปลาแขยง	5 ซีด	500 กรัม
ปลาตะเพียน	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
ปลาทู	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
ปลาทูหนึ่ง	2 เซ่ง	180 กรัม
ปลารมควัน	1 ซามแกง	180 กรัม
ปลาสร้อยตัวเล็ก	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
ปลาอินทรีเค็ม	1 ชิ้น	80 กรัม
แมงดา	2 ตัว	30 กรัม
หมูสับ	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
<b>หมวดผัก หัว ผล ดอก ก้าน แง่ง หน่อ</b>		
ชิงอ่อน	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
ดอกโสน	1 ซามแกง	100 กรัม
แตงกวา	3 ผล	160 กรัม

ประเภท	ปริมาณ	น้ำหนัก
เนื้อเป็อกดิบ	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
เนื้อมันดิบ	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
เป็อกหอม	1 หัว	250 กรัม
พริกชี้ฟ้าแดง	1 เม็ด	15 กรัม
ผักเขียวแก่	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
ผักทอง	1 ซามแกง	200 กรัม
มะเขือเทศ	3 ผล	120 กรัม
มะเขือพวง	20 ผล	20 กรัม
มะอึก	2 ผล	20 กรัม
มันเทศ	1 หัว	175 กรัม
สายบัว	5-6 สาย	250 กรัม
หน่อไม้	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
หัวตาล	10 หัว	600 กรัม
หัวผักกาดขาว	2 หัว	400 กรัม
เห็ดฟาง	20 ดอก	300 กรัม
<b>หมวด ผักใบ</b>		
กะหล่ำปลี	1 หัว	300 กรัม
ขึ้นฉ่าย	5 ต้น	50 กรัม
คะน้า	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
ชะอม	1 กำ	220 กรัม
ต้นหอม	3 ต้น	10 กรัม
ใบกุยช่าย	1 กำมือ	80 กรัม
ใบชี้เหล็ก	1 ซามแกง	350 กรัม
ใบมะขามอ่อน	½ ถ้วยตวง	70 กรัม
<b>หมวด ผลไม้</b>		
กล้วยน้ำว้าดิบ	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
กล้วยน้ำว้าสุก	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
เนื้อมะดัน	3 ลูก	40 กรัม



ประเภท	ปริมาณ	น้ำหนัก
เนื้อมะตุม	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
มะม่วงเปรี้ยว	2 ลูก	300 กรัม
มะม่วงสุก	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
สับปะรด	1 ลูก	600 กรัม
สับปะรด	½ ลูก (ลูกเล็ก)	250 กรัม
สาเก	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
อ้อย	3 - 4 ท่อน	300 กรัม
<b>หมวดสมุนไพร</b>		
กระชาย	4 ราก	25 กรัม
กระเทียม	1 หัว	15 กรัม
กระเทียมดอง	1 หัว	20 กรัม
กระเทียมโทน	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
กระเทียมสับ	1 ช้อนคาว	20 กรัม
ข่าแก่	2 แว่น	6 กรัม
ข่าแก่	1 ช้อนคาว	20 กรัม
ข่าอ่อนซอย	1 ชาม	300 กรัม
ขิง	1 แฉง	40 กรัม
ขิงแก่ซอย	1 ชามแกง	150 กรัม
ตะไคร้	2 ต้น	25 กรัม
น้ำใบย่านาง	1 ชามแกง	250 กรัม
ใบกะเพราแดง	3 กิ่ง	30 กรัม
ใบมะกรูด	10 ใบ	3 กรัม
ใบแมงลัก	15 กิ่ง	70 กรัม
ใบสาระแหน่	½ ถ้วย	50 กรัม
ใบโหระพา	2 กิ่ง	30 กรัม

ประเภท	ปริมาณ	น้ำหนัก
ผิวมะกรูด	1 หยิบมือ	1 กรัม
พริกขี้หนูสวน	15 เม็ด	15 กรัม
มะนาว	1 ลูก	30 กรัม
รากผักชี	5 ราก	10 กรัม
หัวหอมแดง	1 ชามแกง	250 กรัม
หัวหอมแดง	20 หัว	240 กรัม
หัวหอมใหญ่	1 หัว	125 กรัม
<b>หมวด น้ำมัน กะทิ</b>		
น้ำมันหมู	1 ทัพพี	50 กรัม
น้ำมันหมู	1 ช้อนคาว	15 กรัม
มะพร้าวทึนทึก	1 ลูก	250 กรัม
หัวกะทิ	1 ชามแกง	280 กรัม
<b>หมวดเครื่องเทศ</b>		
พริกขี้หนูแห้ง	10 เม็ด	6 กรัม
พริกไทยป่น	1 หยิบมือ	1 กรัม
พริกไทยเม็ด	20 เม็ด	3 กรัม
พริกไทยเม็ด	½ ช้อนคาว	2 กรัม
พริกแห้ง	1 ช้อนโต๊ะ	4 กรัม
พริกแห้งเม็ดใหญ่	15 เม็ด	20 กรัม
พริกแห้งเม็ดใหญ่	20 เม็ด	25 กรัม
ลูกผักชี	1 ช้อนโต๊ะ	3 กรัม
<b>หมวดเครื่องปรุงรส</b>		
กะปิ	1 ช้อนชา	10 กรัม
กะปิ	½ ช้อนคาว	10 กรัม

ประเภท	ปริมาณ	น้ำหนัก
กะปิ	1 ช้อนคาว	20 กรัม
กะปิ	ปลายช้อนคาว	5 กรัม
ข้าวสาร	1 กระทบ่อง	20 กรัม
ซอสพริก	1 ชามแกง	300 กรัม
ซอสเย็นตาโฟ	1 ช้อนคาว	22 กรัม
ซีอิ้วขาว	1 ช้อนคาว	20 กรัม
ซีอิ้วหวาน	½ ชามแกง	100 กรัม
ดอกเกลือ	1 ชีด	100 กรัม
ดอกเกลือ	½ ช้อนคาว	10 กรัม
ดอกเกลือ	1 ช้อนคาว	20 กรัม
ดอกเกลือ	1 ชามแกง	200 กรัม
ดอกเกลือ	1 หยิบมือ	5 กรัม
เต้าเจี้ยว	1 ช้อนคาว	250 กรัม
น้ำตาลทราย	1 กิโลกรัม	1,000 กรัม
น้ำตาลทราย	1 ช้อนคาว	20 กรัม
น้ำตาลทราย	½ ช้อนคาว	10 กรัม
น้ำตาลทราย	1 ชามแกง	230 กรัม
น้ำตาลทรายสีร่ำ	1 ชามแกง	250 กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	1 ช้อนคาว	25 กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	1ชามแกง	300 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนคาว	20 กรัม
น้ำปลา	1 ชามแกง	240 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนคาว	15 กรัม
น้ำปลาร้า	1 ช้อนโต๊ะ	20 กรัม

ประเภท	ปริมาณ	น้ำหนัก
น้ำปลาร้า	¼ ชามแกง	80 กรัม
น้ำปลาร้าต้ม	½ ชามแกง	300 กรัม
น้ำผึ้ง	1 ช้อนโต๊ะ	25 กรัม
น้ำมะขามเปียก	1 ช้อนคาว	20 กรัม
น้ำส้มสายชู	1 ชามแกง	250 กรัม
น้ำส้มสายชู	½ ทัพพี	20 กรัม
<b>หมวดของแห้ง</b>		
ข้าวเป็๋อ	1 ช้อนคาว	20 กรัม
ข้าวสารคั่ว	5 ชีด	500 กรัม
งาขาว	1 ช้อนคาว	15 กรัม
ถั่วเขียวกะเทาะเปลือก	1 ช้อนคาว	10 กรัม
ถั่วลิสง	1 ชามแกง	200 กรัม
ปลากรอบ	1 ตัว	30 กรัม
แป้งข้าวเจ้า	1 ช้อนคาว	10 กรัม
แป้งตั้งหมี่	1 ช้อนคาว	10 กรัม
แป้งท้าว	1 ชามแกง	150 กรัม
แป้งมัน	1 ช้อนคาว	10 กรัม
แป้งข้าวเหนียว	1 ช้อนคาว	10 กรัม
ผงฟู	1 ช้อนโต๊ะ	10 กรัม
ฟองเต้าหู้	1 แผ่น	50 กรัม
เส้นหมี่	1 ห่อ	180 กรัม
หัวผักกาดเค็ม	1 ช้อนคาว	20 กรัม
หัวผักกาดเค็ม	3 หัว	240 กรัม
เห็ดหอม	4 ดอก	30 กรัม
เห็ดหอม	6 ดอก	40 กรัม
<b>หมวด อื่นๆ</b>		
ข้าวสุก	1 ชามแกง	250 กรัม
เต้าหู้ขาว	1 แผ่น	230 กรัม
เต้าหู้เหลือง	1 แผ่น	230 กรัม
น้ำสะอาด	1 ชามแกง	250 กรัม
รำข้าว	1 ชามแกง	100 กรัม



## ประวัติผู้แต่ง

ชื่อ นายพงษ์ศักดิ์ นามสกุล ทรงพระนาม

## วุฒิการศึกษา

- ปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ศศ.ม.คหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน
- ปริญญาตรี คณะคหกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล คศ.บ.อาหารและโภชนาการ
- ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครใต้ สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ
- ประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยอาชีวศึกษาฉะเชิงเทรา

## ตำแหน่งปัจจุบัน

- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ

## สถานที่ทำงาน

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี 12110  
โทรศัพท์ 0-2549-3166 โทรสาร 0-2577-2358 มือถือ 08-2954-7464

## เกียรติประวัติการทำงานสูงสุดด้านอาหารไทย

- เป็นผู้เข้าร่วมทำเครื่องเสวยพระกระยาหารถวายแด่ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในงานพระราชทานปริญญาบัตร ณ ศูนย์กลางมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี พ.ศ. 2541- ถึงปัจจุบัน
- เป็นผู้ถวายงานการทำลูกชุบ แต่พระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าโสมสวลีพระวรราชาทินัดดามาตุ ณ ศูนย์การค้าเซ็นทรัลบางนา พ.ศ. 2549
- เป็นผู้ถวายงานการทำข้าวคลุกน้ำพริก 4 ภาค แต่พระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าโสมสวลีพระวรราชาทินัดดามาตุ ณ ศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์ค รังสิต พ.ศ. 2552 งานกาชาดจังหวัด ปทุมธานี
- เป็นผู้ถวายงานการทำข้าวแช่ แต่พระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าโสมสวลีพระวรราชาทินัดดามาตุ ณ ศูนย์การค้าฟิวเจอร์พาร์ครังสิต พ.ศ. 2552 งานสภาสตรีจังหวัด ปทุมธานี
- เป็นผู้ถวายงานการทำข้าวห่อใบบัวเฉลิมพระเกียรติ 84 พระชนมพรรษา แต่สมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี พ.ศ. 2553 งานกาชาดจังหวัดปทุมธานี

## ประสบการณ์ ด้านการสอน

- ปฏิบัติหน้าที่สอนวิชาอาหารไทย วิชาอาหารไทยโบราณและวิชาขนมไทย คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538 - ปัจจุบัน
- ปฏิบัติหน้าที่สอนวิชาอาหารไทยและวิชาหลักการประกอบอาหาร ณ โรงแรมเซ็นทารา กรุงเทพฯ
- ปฏิบัติหน้าที่สอนอาหารไทยชาววัง ณ โรงแรมแมนดารินโอเรียนเต็ล กรุงเทพฯ ด้านองค์กรต่าง ๆ
- ที่ปรึกษารายการ “ตำรับทอง” ทางสถานีโทรทัศน์กองทัพบกช่อง 5
- ที่ปรึกษาอาหารไทยในประเทศออสเตรเลีย
- ที่ปรึกษาฝ่ายโภชนาการสาธารณสุขแห่งประเทศไทย
- ที่ปรึกษาสมาคมคหกรรมศาสตร์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ประเทศไทย
- คณะอนุกรรมการกำหนดมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาอาชีพภาคบริการ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย
- ผ่านการทดสอบเป็นผู้ทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงาน สาขาอาชีพภาคบริการ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทยระดับ 1 เลขที่ มฝร-1-7-33-001-9006-65

## ด้านงานวิจัย

- การพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหารไทยที่ใช้ในพิธีการต่าง ๆ ปี 2544
- บทบาทอาจารย์อาหารและโภชนาการสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลต่อการอนุรักษ์อาหารไทย ปี 2546
- บทบาทผู้ประกอบการอาหารไทยในโรงแรมเขตกรุงเทพมหานครต่อการอนุรักษ์และเผยแพร่อาหารไทย ปี 2547
- รูปแบบการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อยกระดับจิตสำนึกในการอนุรักษ์และเผยแพร่อาหารไทยสู่ครัวโลกของผู้ประกอบการอาหารไทยในโรงแรมทั่วประเทศไทย 2551
- อาหารจากบัว
- อาหารมอญ

## ด้านบทความ

- อาหารไทยในพิธีการต่าง ๆ ของกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน
- อาหารงานมงคลสมรส
- อาหารไทยโบราณ ขนมปลากริมไข่เต่า (ขนมแข่งมา)
- วารสารคหกรรมศาสตร์ คณะกรรมการศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
- ศูนย์ศิลปวัฒนธรรมคณะคหกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลด้านงานวิจัย
- ลงบทความในหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ วันจันทร์ที่ 23 ก.พ. 2552 หน้า 14 คอลัมน์ มุมพิลึก เรื่องเมี่ยงบัวหลวง

## ด้านหนังสือและสื่ออิเล็กทรอนิกส์

- หนังสืออาหารไทย สำนักพิมพ์ซีเอ็ดบุ๊คส์ VCD ขนมไทย ชุดที่ 1, 2, 3 บริษัท พรินส์ดอกเตอร์ จำกัด

## ด้านการอบรมและดูงาน

- อบรมด้านการโรงแรม ประเทศออสเตรีย พ.ศ. 2544
- อบรมด้านคหกรรมศาสตร์ ประเทศเกาหลี พ.ศ. 2545
- อบรมด้านคหกรรมศาสตร์ ประเทศสิงคโปร์ พ.ศ. 2546
- อบรมด้านคหกรรมศาสตร์ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน พ.ศ. 2547
- อบรมด้านคหกรรมศาสตร์ ประเทศญี่ปุ่น วันที่ 6 - 10 ก.พ. 2552
- อบรมด้านคหกรรมศาสตร์ ประเทศเกาหลี พ.ศ. 2553

#### ด้านวิทยาการด้านอาหารไทยต่างประเทศ

- เมืองเจนีวา ประเทศสวิตเซอร์แลนด์
- เมืองเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลีย
- เมืองซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย
- เมืองเบอร์ลิน ประเทศสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี
- เมืองคูไบ ประเทศสหรัฐอเมริกา
- นครโครสต์เซิร์ช ประเทศนิวซีแลนด์
- นครโอ๊คแลนด์ ประเทศนิวซีแลนด์
- นครกัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย พ.ศ. 2551
- เมืองคูไบ ประเทศสหรัฐอเมริกา วันที่ 4-12 เม.ย. 2551
- เมืองเฮก ประเทศเนเธอร์แลนด์ 16-25 เม.ย. 2551
- เมืองเบอร์ลิน ประเทศสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี 25-27 ก.ย. 2551
- เมืองเฮก ประเทศเนเธอร์แลนด์ 19-27 ก.ย. 2552

#### ด้านวิทยาการและกรรมการการตัดสินด้านอาหารไทย

- กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน
- กรมอาชีวศึกษา
- ศูนย์ศิลปาชีพบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
- กองอนามัยกระทรวงสาธารณสุข
- กรมสามัญศึกษา
- สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
- องค์การบริหารส่วนตำบล อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี
- รายการผู้หญิง ผู้หญิง ทางสถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสี ช่อง 3
- รายการเมนูทูเดย์ ทางสถานีโทรทัศน์ ITV
- รายการ “ตำรับทอง” ทางสถานีโทรทัศน์กองทัพบก ช่อง 5
- กรรมการตัดสินอาหารว่างระดับชาติ วันที่ 28 ก.พ. 2551 จ.ระยอง
- บรรยาย เรื่องอาหารไทย รัฐสภา วันที่ 13 ก.ย.2551
- กรรมการตัดสินการแข่งขันช่างฝีมือระดับภาค วันที่ 15 ธันวาคม 2551 จ.ชัยภูมิ

- กรรมการคัดเลือกสินค้า OTOP ระดับจังหวัดปทุมธานี พ.ศ. 2551 ณ เมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี
- กรรมการคัดเลือกสินค้า OTOP ระดับประเทศ เมืองทองธานี 2551 ณ เมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี
- กรรมการคัดเลือกสินค้า OTOP ระดับประเทศ เมืองทองธานี 2565 ณ เมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรี
- กรรมการตัดสินการแข่งขันช่างฝีมือระดับประเทศ วันที่ 15 ธันวาคม 2552 จ.อุบลราชธานี
- รายการ “ 9 ร่วมใจ ” (คนไทยไม่ทิ้งกัน) วันจันทร์ ที่ 2 มีนาคม 2552 เวลา 09.30 - 11.00 น.  
ออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์โมเดิร์นไนน์ทีวี
- รายการ “บุษบา บานเช้า” ททบ. 5 วันที่ 8 ก.ย. 2552
- กรรมการตัดสินการแข่งขันช่างฝีมือระดับประเทศ วันที่ 15 ธันวาคม 2552 จ.อุบลราชธานี
- รายการกินอยู่คือ เมนูเมี่ยงบัวหลวงทีวีไทย วันที่ 6 พ.ค. 2553
- บรรยายบริษัทรักลูก เรื่อง เมนูสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ วันที่ 15 พ.ค. 2553
- รายการกินอยู่คือ เมนูอาหารเมืองจันท 12 พ.ค. 2553
- ที่ปรึกษา บริษัท แม็คโคร จำกัด พ.ศ. 2555







*Story of Local Food Eaten in a Traditional (Mother's Recipes in Traditional Festivals)*