

## หนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่องที่ 2...ฝีมือกระจ่องทรงแหง

นำเสนอเมื่อ : 7 ก.ย. 2551

จาก โพสต์ของ [อ.สุทธิพร คล้ายเมืองปัก](#) เห็นว่าดี เลยเก็บมาให้อ่านกันครับ

**แม่จ๋า.....แม่จ๋า.....**

.... อะไรล่ะลูก เรียกซะเสียงดังเขี้ยวมีอะไรหรอ หยองกรอดถามลูกสาว

คืออย่างนี้จะแม่.....กระจ่องทรงแหง ลูกสาวคนสุดท้ายต้องรีบบอกแม่

ยังกับว่ากลัวใครจะแย่งพูดอย่างนั้นแหละ

คือวันนี้ชั่วโมงงานบ้าน ครูที่โรงเรียนสอนหนูเกี่ยวกับเรื่อง “การสงวนคุณค่าทางอาหาร” ค่ะแม่

หยองกรอดซึ่งมีวัยถึง ๖๘ ปีแล้ว อดสงสัยที่จะถามลูกไม่ได้ว่ามันอะไรของเอ็งกันนะ  
ที่ว่าคุณค่าทางอาหารนะ

.....กระจ่องทรงแหง เด็กนักเรียนชั้น ป.๕ ซึ่งอายุ เพิ่งจะเต็ม๑๑ปี เมื่อสัปดาห์ก่อนนี้เอง

.....การสงวนคุณค่า คือ.....

....เด็กหญิง ใ้ความพยายามอย่างยิ่งที่จะทำให้แม่ของตนเข้าใจง่ายที่สุด

คือ.....เป็นการทำอาหาร หรือประกอบอาหาร ที่รักษาประโยชน์ของอาหารไว้ให้มากที่สุด  
ไม่ให้สารอาหารสูญหายไป ในระหว่างการประกอบหรือปรุงอาหารนั้นๆ

.....คุณแม่วัยชราที่ยังสายหน้าและงงอยู่

จึงหรีด.....คุณพ่อของกระจ่องทรงแหง ซึ่งนั่งอ่านหนังสือพิมพ์อย่างสบายใจ ด้วยวัย ๖๘ ปี  
ซึ่งดูไม่แก่เหมือนแม่เลยสักนิดทุกอย่างที่ท่านเป็นครูปลดเกษียณมาแล้วถึง ๘ ปี ก็ตาม เลยชิงพูดขึ้นว่า

...เอาละๆ มาลูกมามาคุยกับพ่อดีกว่าเรื่องมันเป็นยังไงมายังไง ไหนลองเล่า ให้พ่อหน่อยฟังหน่อยซิ

ก็พอดีกันกับที่คุณแม่กลับเข้ครัวเพื่อไปทำอาหารต่อ

คือครูได้สอนหนู ว่า.....การประกอบอาหารหรือการปรุงอาหารนั้นเราควรคำนึงถึงความสะอาด  
และที่สำคัญ คือนึกถึงเรื่องของคุณค่าอาหารบาง อย่างนึกถึงเฉพาะแต่ความอร่อย แต่เพียง อย่างเดียว

คุณพ่อถึงกับติดนิ้วดังเป๊าะ.....เออ...ว่าแต่ว่าครูที่สอนเรานะชื่ออะไรล่ะลูก

ก็คุณครูสุทธิพร นั้นแหละคะพ่อ.....ใจดีที่หนึ่งเลย

รู้สึกว่ามันน่าจะได้อินชื่อคุณครุคนนี้ บ่อยเหลือเกินนะ  
ซักอย่างก็จะเห็นหน้าเสียแล้วสิ.....ก่อนที่ลูกสาวจะขยับปากพูดบรรยายสรรคุณอีก  
คุณพ่อจึงหรีดก็เลยถามลูกสาวต่อว่า

.....ว่าไงล่ะลูกที่บอกว่าครุสอนเรื่องการสงวนคุณค่าอาหารนะมันเป็นยังไง.....  
ไหนลองเล่าให้พ่อฟังใหม่มันกระจ่างกว่านี้หน่อยซิ.....

เด็กหญิงก็เลยเริ่มต้น ครุบอกว่าอาหารคือสิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้วไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย  
ในอาหาร แต่ละชนิดจะมีสารอาหารที่ให้คุณค่าต่อร่างกายหลายอย่าง เช่นคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่  
และวิตามิน และครุยังเล่าให้ฟังอีกว่า เราต้องรู้จักรักษาคุณค่า ของอาหารไม่ให้สูญเสียไประหว่างการปรุงอาหาร  
หรือไม่ก็ให้เกิด การสูญเสีย น้อยที่สุด.....

.....แล้วยังไง....คุณพ่อซักยิ้มๆ เมื่อเห็นว่าลูกสาวของตนพูดอย่างน้ำไหลไฟดับ

เช่นการหุงต้มผักก็ต้องใช้น้ำน้อยไฟแรง ปิดฝาใช้เวลาสั้น ก็จะช่วยรักษาวิตามินให้คงอยู่  
การล้างผักก็ต้องล้างก่อนที่จะทำการหั่นหรือตัด ส่วนอาหารประเภทเนื้อ ก็ให้หั่นหรือสับเป็นชิ้น  
เล็กๆเพื่อที่จะเสียเวลาในการปรุงน้อยที่สุด ทั้งเป็นการประหยัดเวลา และสงวนคุณค่า

คุณพ่อนั่งฟังพลางเอามือลูบคางอย่างใช้ความคิด...และเอ่ยถามลูกสาวว่า

.....แล้วยังไงต่อ

กระจ่องทรงแหงนขยับเข้าไปใกล้คุณพ่ออีกนิด พร้อมกับพูดว่า

.....คืออย่างนี้นะคะ

ต่อไปหนูจะเป็นคนรับอาสาทำหน้าที่หุงข้าวทำกับข้าวให้คุณพ่อคุณแม่ท่านเองดีมีัยคะ..... แต่  
ไม่ได้หมายความว่าคุณแม่ ทำกับข้าวไม่อร่อยนะคะ.....

ถึงตอนนี้คุณพ่อก็ได้แต่โบกมือไปมา พลางเอ่ยเบาๆว่า

...เอ...ลูกจะทำได้จริงหรือ.....

.....ลูกเสียมีเกียรติเชื่อถือได้ค่ะ

แต่เอ็งมันไม่ใช่ ลูกเสียนี้มา คุณพ่อไม่วายที่จะโต้แย้งลูกสาว เอาเถอะๆ....ว่าแต่ จะเริ่มเมื่อไรละ ...

.....พรงนี้คะพ่อ พอดีกับเป็นวันเสาร์หนู จะทำอาหารอร่อยๆและมีคุณค่าให้พ่อคุณแม่ท่าน  
เพื่อที่พ่อกับแม่จะได้รับแต่อาหารที่มีประโยชน์ ร่างกายจะได้แข็งแรง มีอายุยืนยาวอยู่เป็นร่มโพธิ์  
ร่มไทรให้กับหนูและพี่ๆไปนานๆ

พูดถึงพี่....กระจ่องทรงแหงนก็อดที่จะถามพ่อไม่ได้ว่า พี่จ๊กมักกับพี่จ๊กกะดุยจะมามีัยคะวันเสาร์นี้

ไม่หรอกลูก .....พี่เขากำลังเตรียมตัวสอบ ปลายภาคเรียนคงไว้รอปิดเทอม เพราะเหลือเวลาอีกเพียง ๒  
สัปดาห์ก็ จะปิดเทอมแล้ว

ถ้าอย่างนั้นไว้พี่กลับมาหนูจะโชว์ฝีมือให้หนูดูเลย

อาหารมื้อแรกของกระจ่องทรงแหงนคือ.....**ไข่เจียวหมูสับ น้ำพริกกะปิ ผักชะอมลวกสีเขียวสด  
ถั่วฝักยาว หัวปลี ตามด้วยมะเขือเปราะ แกะสลักอย่างสวยงาม  
และชาวเหนียวรอนๆที่ไชยกลิ่นหอมกรุ่น.....หากินๆ.....**

คุณพ่อกับคุณแม่เบิกตาโต อดที่จะฝีมือลูกสาวไม่ได้

....นี่นะคะ...! ไข่เจียวหมูสับนี่หนูบีบมะนาวและเติมหน้านิดหน่อยทั้งนี้มั้งพูน่ากินเขี้ยวแหละ  
ผักชีอะมอลวกสุกก็แซ่หน้าเย็นทันทีเขี้ยวเหมือนผักสดเลย ส่วนหัวปลีก็ผ่าแล้ว  
แซ่หน้ามะนาวจะช่าวแบบนี้แหละคะแถมด้วยถั้วฝักยาวและมะเขือเปราะกรอบๆ .....

.....คุณพ่อ กับคุณแม่ต้องทานให้เยอะๆนะคะ ที่พิเศษก็คือข้าวเหนียวหนึ่งตำรับฮ้องเต้  
ไม่ได้แซ่ข้าวไวตั้งแต่ ๖ โมงเย็นจนถึง ๖ โมงเช้า เหมือนทุกวันนะคะ.....

.....แล้วเอ็งทำยังไง....ผู้เป็นแม่ถามบ้าง

ก็.....แซ่ข้าวในน้ำอุ่นเพียง ๑๕ นาทีแล้วก็หนึ่งเลย วิตามินก็ไม่สูญเสียไปกับน้ำ  
แถมประหยัดเวลาอีกต่างหาก เป็นยังไงคะ.....ฝีมือหนู.....

....เออ.....เออ..... อร่อยทุกอย่างเลย คุณพ่อกล่าวชมพลงเปิบข้าวใส่ปาก

หลังจากรับประทานอาหารอิ่มกันแล้ว คุณพ่อจึงเอ่ย กับลูกสาวว่า.

.....อาทิตย์หน้า พ่อว่าลูกเชิญคุณครูสุทธิพรมากินข้าวบ้านเราบ้างซี  
ลูกจะได้โชว์ฝีมือการทำอาหาร พ่อก็ได้ มีเพื่อนคุยแกเหงาบาง.....

กระจ่องทรงแครงนั่งยิ้มพลงคิดรายการอาหารไว้ในใจ **คะพ่อ...** พร้อมกับนำสำรับกับข้าวไปเก็บ