

## ข้าวแช่อาหารดีบรอนของคนโบราณ

นำเสนอเมื่อ : 22 เม.ย. 2552

เมื่อถึงฤดูร้อน อุณหภูมิพุ่งสูงขึ้นเรื่อยๆ  
แต่ละคนก็หากวิถีคลายร้อนมาไซ่ต่างๆกันไป  
แต่เชื่อว่าหลายคนคงนึกถึงอาหารดีบรอนทั้งหลาย  
ประเภทไอศกรีม น้ำแข็งไส  
น้ำหวาน

และอาหารคลายร้อนแบบฉบับดั้งเดิมของไทยอย่างข้าวแช่  
ก็เป็นอีกหนึ่งเมนูที่น่าลิ้มลองไม่แพ้กัน

เวลานี้ข้าวแช่เป็นอาหารจานเก๋ ที่หาทานได้ทั่วไป  
ตั้งแต่ร้านริมถนนไปจนถึงภัตตาคารสุดหรู แต่น้อยคนนักจะรู้ว่า  
การเดินดูทางของชาวแชบนเสนทางสายประวัติศาสตร์ก็น่าสนใจไม่  
แพ้หน้าตา และรสชาติของมันเลย

อันที่จริงข้าวแช่ไม่ใช่อาหารไทยแท้  
เชื่อกันต่อๆมาว่าเป็นอาหารพื้นบ้านที่ชาวมอญนิยมทำขึ้นสังเว  
เทวดาในพิธีตรุษสงกรานต์  
โดยจะมีกรรมวิธีทำที่ยุ่งยากซับซ้อน  
ข้าวแช่ที่เราคุ้นเคยกันอยู่ทุกวันนี้ เรียกเต็มๆว่า  
“ข้าวแช่เสวย” หรือ  
“ข้าวแช่ชาววัง”

ซึ่งหมายถึงข้าวแช่ลอยในน้ำดอกไม้หอมเย็นชื่นใจ  
ที่รับประทานกับเครื่องเคียง เช่น ลูกกะปิทอดสีส้มจัด

เครื่องพัดหวานสีน้ำตาลเข้ม และผักสีสวย  
ชื่อชาวแซ่ชาววังหรือชาวแซ่เสวยนี้มีที่มา  
หมายถึงชาวแซ่ที่ชาววังจัดถวายรัชกาลที่ ๕  
แล้วโปรดเป็นอย่างมาก พอบอกว่าเป็นอาหารชาววัง  
ใครๆก็อยากจะรับประทานทั้งนั้นนะคะ หลังจากสิ้นรัชกาลที่ 5  
ในปี 2453 แล้ว ชาวแซ่ก็ออกสู่สังคม  
แล้วกลายเป็นดารายอดฮิตประจำเมนูหนำรอน  
โดยเฉพาะช่วงสงกรานต์มาตั้งแต่เนิ่น

## เรื่องราวเกี่ยวกับตำนานข้าวแซ่ที่นำมาจากหนังสือเมืองโบราณ

เรื่องมีอยู่ว่า  
มีเศรษฐีคนหนึ่งมั่งคั่งบริบูรณ์ด้วยทรัพย์สมบัติ  
แถวแหวนเงินทอง เขาได้อยู่แต่ทายาทที่จะรับสืบทอดมรดก  
จึงไปทำพิธีบวงสรวงพระอาทิตย์พระจันทร์อยู่นาน  
จนเวลาล่วงไป 3 ปี ยังไม่มีลูก เห็นที่จะไม่ได้ผล  
จึงเปลี่ยนไปบวงสรวงพระไทร ซึ่งสิ่งสถิตต้นไม้ใหญ่ริมน้ำ  
ในการจัดเครื่องบวงสรวงครั้งนี้  
เศรษฐีสั่งให้บริวารเอาข้าวสารเมล็ดงามล้างน้ำถึง 7  
ครั้งจนบริสุทธิ์หมดมลทิน แล้วจึงหุงข้าวนั้นเพื่อบูชาพระไทร  
ประกอบด้วยอาหารโอชะรสอีกมากมาย  
ลวนจัดทำประณีตทั้งสิ้น  
จากนั้นเศรษฐีจึงอธิษฐานขอบุตรจากพระไทร  
ฝ่ายพระไทรเห็นความพยายามของเศรษฐี ก็เมตตา  
จึงไปเฝ้าพระอินทร์ทูลขอบุตรให้เศรษฐีได้ผล  
พระอินทร์จึงโปรดให้เทวบุตรนามว่าธรรมपाल  
จุติลงมาเกิดในครรภ์ภรรยาเศรษฐี  
ฝ่ายเศรษฐียินดีปรีดามากตั้งชื่อลูกชายว่า ธรรมบาลกุมาร

พร้อมสร้างปราสาทเจ็ดชั้นให้ลูกชาย  
เป็นที่มาของนิทานมหาสงครามที่ได้ยินกัน

มาต่อกันที่เรื่องข้าวแช่  
ว่าชาวมอญหุงข้าวแช่ในงานสงคราม คงไม่ใช่เพื่อขอลูก  
แต่เพื่อถวายพระ  
และข้าวที่หุงนี้ไม่เหมือนกับที่กินหรือขายกันทั่วไป  
แต่กรรมวิธีพิเศษพิสดารกว่า เช่น ต้องใช้ข้าวสารดีเยี่ยม 7 กำ  
ชอมขาวนั้นให้โต 7 ครั้ง แล้วชวาน้ำบริสุทธิ์ 7 หน จึงนำมาหุง  
ตามประเพณีตองหุงกลางแจ้ง  
ถ้าจะให้เต็มพิธีตองปักราชวัตรฉัตรธงด้วย  
นอกจากถวายข้าวแช่พระแล้ว  
ข้าวแช่นี้ยังจะต้องจัดสังเวทเวทาดด้วย  
โดยปลุกศาลเพียงตาบริเวณบ้าน และสังเวทข้าวแช่เป็นเวลา 3  
วัน  
ข้าวแช่ที่เหลืออยู่อาจนำไปให้ผู้เฒ่าผู้แก่ที่เคารพนับถือเพื่อเป็นสิ  
ริมงคล

ข้าวแช่ตำรับที่มีชื่อมากที่สุด เป็นของ ม.ล.เนื่อง นิลรัตน์  
ผู้เคยทำงานอยู่ในห้องเครื่องต้นสมัยรัชกาลที่ 5  
ท่านถือเป็นคนแรกๆที่ทำข้าวแช่ออกสู่ตลาด  
และมีชื่อเสียงโด่งดังจนถึงปัจจุบัน

เสน่ห์ข้าวแช่อยู่ที่กรรมวิธีในการปรุง  
เพราะองค์ประกอบของข้าวแช่นั้นมีมากมาย  
เคล็ดลับในการทำและทานข้าวแช่ให้ได้รสชาติจึงอยู่ที่การสังเกต  
ไปพร้อมกับการลิ้มรส ข้าวแช่ก็ต้องมากับ  
“น้ำดอกไม้ม

ในฤดูร้อนดอกไม้ไทยต่างพากันชิงออกดอกส่งกลิ่นหอม  
นำที่นำมาใส่ข้าวแช่จึงได้อิทธิพลของดอกไม้เหล่านี้ด้วย

นิยมใช้ดอกไมไทยที่มีกลิ่นหอมเย็นนะคะ  
ส่วนน้ำที่ไซแต่เดิมมักใช้น้ำฝนใสสะอาด  
แต่ปัจจุบันมีน้ำแร่ของไทยชนิดไม่อัดแก๊สบรรจุขวดก็นำมาใช้แ  
ทนกันได้ดี เวลาเตรียมมักใส่น้ำลงในหม้อดินมีฝาปิด  
เพื่อให้หน้านั้นเย็นกว่าอุณหภูมิภายนอก  
เวลาจะกินสมัยก่อนไซเกล็ดพิมเสนโรยลงในน้ำเพียงสองสามเก  
ล็ดเพื่อให้เย็นชื่นใจยิ่งขึ้น  
แต่ปัจจุบันหันไปใช้น้ำแข็งทุบละเอียดแทน

“ลูกกะปิทอด” ถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของกับข้าวแซ่  
จะดูกันว่าชาวแซ่ของใครที่มีฝีมือก็ต้องพิจารณากันที่ลูกกะปิทอด  
นี้เอง ถัดมาก็มีพริกหยวกสอด,  
ปลายี่สนผัดหวาน, เนื้อเค็มฝอยผัดหวาน, หัวหอมสอดไส้, ผักกาด  
เค็มผัดหวาน, ปลาแห้งผัดหวาน , หมูสับกับปลากุเลา  
คือเครื่องเคียงที่นิยมรับประทานแกลมกับข้าวแซ่  
ที่ลิ้มไม่ได้เลยคือผักสดแกะสลัก  
เมื่อกับข้าวแซ่ส่วนใหญ่เป็นของทอด  
ก็ย่อมต้องมีผักที่ใหญกลิ่นหอมและรสออกเปรี้ยวและชื่นนิดๆไว้ตัด  
ดรส แดงกว่า กระชาย มะม่วงดิบ ต้นหอม กระชาย  
และพริกชี้ฟ้าสด จึงถูกนำมาจัดเป็นผักสดไว้กินแนมกับข้าวแซ่  
การกินข้าวแซ่ก็ยังคงมีวิธีการกินเช่นกัน  
เริ่มจากนำข้าวใสในน้ำลอยดอกไม้ให้สัดส่วนน้ำมากกว่าข้าวใส่น้  
้ำแข็งเล็กน้อยพอให้เย็นชื่นใจ  
เวลาจะกินให้ตักกับข้าวใสปากแล้วตักข้าวตาม  
ก็จะไดรสชาติทั้งเย็นฉ่ำและความอร่อยกลมกล่อมของกับข้าว

## ข้าวแซ่

### การทำข้าวแซ่

มีขั้นตอนการเตรียมและการทำที่ค่อนข้างจะจุกจิก

แต่ก็ไม่ยากเกินไปเริ่มกันตั้งแต่ "น้ำข้าวแช่" ก่อนเลย  
น้ำที่ใสผสมกับ "ข้าวแช่" นั้นไม่ใช่หน้าเย็นธรรมดา ๆ  
แต่เป็นน้ำสะอาดที่อบร่ำกลิ่นด้วยควันเทียนหอม และ  
กลิ่นดอกไม้ต่าง ๆ เช่น ดอกมะลิ ดอกชมนาด  
(หากเป็นน้ำข้าวแช่ตำรับมอญนั้นจะต้องอบด้วย  
ดอกกุหลาบมอญ หรือดอกกระดังงาลนไฟ  
ที่จะมีกลิ่นหอมจรจุน)

โดยจะต้องเตรียมน้ำนี้ไว้ล่วงหน้าอย่างน้อย 1 คืน  
น้ำข้าวแช่ที่อบกลิ่นหอมนี้ จะเก็บไว้ในโถกระเบื้อง  
หรือหม้อดินที่มีฝาปิดสนิท เพื่อเก็บกลิ่นหอมของดอกไม้ไว้  
ขั้นตอนการเตรียม "ข้าวสุกที่ใสทำข้าวแช่"

เริ่มด้วยการหุงข้าวด้วยน้ำมาก ๆ พอข้าวสุกเป็น "ตักบ"  
คือข้าวยังมีไต่แข็งข้างใน

แล้วเราก็นำข้าวที่วานี้มาเทลงกระชอน ทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ  
จากนั้นก็เอาไปแช่ในน้ำเย็น แล้วทำการ "ขัดข้าว"

โดยใช้มือทั้งสองข้างกอบขึ้นมาสีกันไปมา

หรือใช้นิ้วมือถูข้าวไปมาบนตะแกรง ขัดเมล็ดข้าวแต่เบามือ  
ให้เมล็ดข้าวเกลี้ยงเกลา ล้างน้ำหลาย ๆ ครั้ง

จนน้ำที่ล้างใสดีแล้ว จึงเทข้าวเกลี้ยงลงบนผ้าขาวบาง

แล้วนำไปหนึ่งให้สุกอีกทีหนึ่ง เวลารับประทาน ก็ตักข้าวใส่ถ้วย  
ตักน้ำข้าวแช่ที่เตรียมไว้ ใส่หน้าแข็งทุบก่อนเล็ก ๆ เท่านั้นเอง  
แล้วก็นำมาทานกับบรรดาเครื่องเคียงต่าง ๆ

## กะปิทอด

กระชาย 7 ราก ตะไคร้ 2 ต้น ข่า 5 แวน ผิวมะกรูด 1 ช.ช.

รากผักชี 1 ช.ช. หอมแดง 9 หัว กระเทียม 10 กลีบ กะปิ 1

ช.ต. เนื้อปลาดุกย่าง 1 ตัว ปลาฉลูดย่าง 2 ตัว

นำปลาและน้ำตาลอย่างละ 1 ช.ต. ไข่ 3 ฟอง แป้งข้าวเจ้า 1

ช.ต.

วิธีทำ โขลกกระชาย ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด รากผักชี หอมแดง  
กระเทียมไหละเอียด ไส้กะปิ เนื้อปลาโขลกให้เข้ากัน  
ผัดกับหัวกะทิในกระทะใบใหญ่ด้วยไฟอ่อนให้หอม  
ปรุงรสด้วยน้ำปลาน้ำตาล ผัดจนแห้ง ยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น  
ปั้นเป็นก้อนกลมๆ เล็กๆ ให้เท่ากัน ต่อยไข่แล้วตีให้แตก ใส่น้ำมัน  
คนให้เข้ากัน นำกะปิที่ปั้นไว้ลงชุบแล้วทอดให้เหลือง  
ถือว่าเป็นหัวใจของกับข้าวแซะ

### **หัวไชโป้วผัดหวาน**

หัวไชโป้ว น้ำตาลปีก น้ำตาลทราย ไข่ไก่

วิธีทำ

หัวไชโป้วจากสุรินทร์หั่นฝอยผัดกับน้ำตาลปีกและน้ำตาลทรายจน  
ขึ้นเงาสวย ปรุงรสเค็มเล็กน้อยผัดกับไข่ให้เป็นสองสีขาว  
เหลือง รับประทานเป็นกับตัวรอง  
มีเทคนิคคือ ผัดหัวไชโป้วกับน้ำมันให้หัวไชโป้วใสก่อน  
จึงใส่น้ำตาล ถ้าใส่น้ำตาลก่อนจะไปรัดหัวไชโป้ว ทำให้ไม่เงา  
ไม่น่าทาน

### **หมูสับกับปลาเค็ม**

เนื้อหมู ปลาเค็ม กระเทียม ไข่ไก่

วิธีทำ

ที่นี้ใช้เนื้อหมูติดมันสับละเอียดมากผสมกับเนื้อปลาเค็มทอด  
สุกยี่

และกระเทียมสับปรุงรสให้เค็มนำแล้วปั้นเป็นก้อนเล็กๆก่อน  
ชุบไข่ทอด ไหรสเค็มตัดรสกับกับข้าวอื่นที่ไหรสหวานนำ

### **ปลายี่สนผัดหวาน**

เนื้อปลายี่สน น้ำตาล

วิธีทำ เนื้อปลายี่สนผัดกับน้ำตาลจนเหนียวหนึบ

แต่ไชปลายี่สนหอมตะกุกก็แบ่งเป็นคำได้ เนื้อปลาเป็น

ปุยหอมกลิ่นน้ำตาลเคี้ยวสนุกปาก  
กับชนิดนี้เป็นของชาวแซ่เมืองเพชรรัตนตำรับ  
ควรใช้ปลายี่สนบึงให้สุกแล้วยีให้เป็นปุย  
ก่อนที่จะเอาไปผัดกับน้ำตาล  
ผัดให้เหนียวจนปั้นเป็นก้อนได้ถึงจะอร่อย  
แต่อย่าผัดนานเกินไปจะแข็งเป็นหิน

### **หัวผักกาดเค็มผัด**

หัวผักกาดเค็มหั่นฝอย ไข่ น้ำตาลทราย  
วิธีทำ ล้างหัวผักกาดเค็มให้สะอาด หั่นฝอย ผัดกับไข่  
ใส่น้ำตาลให้ออกรสหวาน

### **ปลาช่อนแห้งผัด**

ปลาช่อนเค็ม น้ำตาลทราย  
วิธีทำ นึ่งปลาพอสุก ฉีกให้เป็นฝอย  
ทอดให้กรอบแล้วผัดกับน้ำตาลให้พอมีรสหวาน

### **พริกหยวกสอดไส้**

หมูสับ ½ ก.ก. กุ้งสับ 10 ตัว กระเทียมพริกไทยโขลกรวมกัน  
1 ช.ต. น้ำปลา 1 ½ ช.ช. น้ำตาล 1 ช.ช. ไข่ 5 ฟอง พริกหยวก  
วิธีทำ เกลาหมู กุ้ง กระเทียมพริกไทยให้เข้ากัน  
ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ต่อยไข่ใส่ 1 ฟอง ปั้นเป็นแท่งยาว  
ทอดจนสุก

ใส่หมูที่ทอดลงในพริกหยวกที่คว้านไส้ออก  
นึ่งในลังถึงน้ำเดือดพลาน 5 นาที พอเย็นบีบน้ำออกให้หมด  
ต่อยไข่ที่เหลือ ตีพอแตก  
ใช้มือชุบไข่แล้วโรยขวางไปมาในกระทะที่ใส่น้ำมันพอสิ้นและใช้  
ไฟอ่อน สุกแล้วลอกออกเป็นชิ้นๆ ห่อพริกไทรอบ

### **หอมสอดไส้**

หอมแดง 20 หัว รากผักชีกระเทียมพริกไทยโขลกรวมกัน 1  
ช.ต. เนื้อปลาช่อนหนึ่ง 1 ตัว น้ำ 1 ช.ต. น้ำปลา 1-2 ช.ช.

เกลือป่น 1 ช.ช. แป้งข้าวเจ้า 1 ถ้วย หัวกะทิคั้นด้วยน้ำปูนใส 1 ถ้วยไข่ 1 ฟอง

วิธีทำ ปอกเปลือกหอมคว้านไส้ออก

สับส่วนที่คว้านออกมาให้ละเอียด

ผักรากผักชีให้หอม ใส่หอมสับ เนื้อปลา น้ำ หัวกะทินิดหน่อย

ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือชิมรสตามชอบ พักไว้ให้เย็น

แล้วจึงยัดใส่หัวหอมที่คว้านไว้

นวดแป้งข้าวเจ้ากับหัวกะทิโดยค่อยๆใส่กะทิทีละน้อยจนเป็นเนื้อ

เดียวกันและขนขนาดนมข้น

หยิบหอมลงชุบแล้วทอดให้เหลือง

### **เนื้อเค็มฝอย**

สำหรับคนที่ไม่ทานเนื้อวัวก็เปลี่ยนมาเป็น "เนื้อหมูฝอย"

เราใช้เนื้อเค็มบั้งใหญ่สุด แล้วฉีกเป็นเส้นฝอย ๆ

แล้วนำไปผัดกับน้ำตาลจนแห้ง โรยหน้าด้วยหอมแดงเจียว

### **ดอกกลิ่นทมทอด**

ใช้ดอกกลิ่นทมสีขาว มาห่อหมูสับผสมกระเทียมพริกไทย

แล้วนำไปชุบแป้งทอด

ปัจจุบันนี้ไม่ค่อยเห็นมีใครทำคาดว่าคงสูญหายไปแล้วกับการเว

ลา พูดถึงเครื่องเคียงชาวแซแล้ว ต้องขอบอกว่า

เครื่องเคียงชาวแซดำรับมอญนั้น

จะมีมีมากมายหลากหลายมากกว่าชาวแซดำรับไทย

เพราะเขาจะมียำต่าง ๆ เป็นสิบ ๆ ยำเพิ่มเขามาด้วย โดยมี

ยำทวาย เป็นยำหลัก แล้วก็มียำมะม่วง ยำขนุน ยำถั่วพู และ

ฯลฯ เป็นยำเสริม

นี่คือสิ่งที่แสดงถึงวัฒนธรรมการกินของไทยที่งดงาม

ละเอียดอ่อน ไม่แพ้ชาติใดในโลก

เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่บรรพบุรุษได้สร้างสรรค์จากจินตนา



ารทิ้งไว้ให้กับชนรุ่นต่อๆมา  
เมื่อครั้งที่วัฒนธรรมจากตะวันตกยังมาไม่ถึง  
นับว่าเป็นความภาคภูมิใจที่ชนรุ่นหลังควรรักษาไว้ให้ยั่งยืนสืบต  
อไป

ถ้าใครนึกสนุกอยากจะลองทานข้าวแช่  
ตำรับดั้งเดิมแบบชาวมอญ คงต้องไปหาทานที่เกาะเกร็ด  
ปทุมธานี หรือต้องรุดไปทานที่งานสงกรานต์พระประแดง  
เพราะรู้สึกว่าจะมีอยู่สองที่นี้เท่านั้นเอง  
ที่ยังพอจะมีอาหารมอญแท้ ๆ จำหน่ายอยู่

กลอนเกี่ยวกับข้าวสมัยโบราณ สำหรับข้าวหนัก  
“ข้าวเจ็ดรวง ข้าวจตุรมอญ ข้าวนครชั้น๓ ข้าวสุพรรณ”  
แต่ถ้าเป็นข้าวเบาที่มีหลายพันธุ์ มีดังนี้ “ข้าวชอมะกอก  
ข้าวดอกมะปราง ข้าวทองสามอย่าง  
ข้าวนางตานี ข้าวเล็บมือนาง ข้าวหางฟ้า ข้าวสร้อยวงรี  
ข้าวสีชมพู”