

ข้าวแช่อาหารดีบรอนของคนโบราณ

นำเสนอเมื่อ : 22 เม.ย. 2552

เมื่อถึงฤดูร้อน อุณหภูมิพุ่งสูงขึ้นเรื่อยๆ
แต่ละคนก็หากวิถีคลายร้อนมาไซ่ต่างๆกันไป
แต่เชื่อว่าหลายคนคงนึกถึงอาหารดีบรอนทั้งหลาย
ประเภทไอศกรีม น้ำแข็งใส
น้ำหวาน

และอาหารคลายร้อนแบบฉบับดั้งเดิมของไทยอย่างข้าวแช่
ก็เป็นอีกหนึ่งเมนูที่น่าลิ้มลองไม่แพ้กัน

เวลานี้ข้าวแช่เป็นอาหารจานเก๋ ที่หาทานได้ทั่วไป
ตั้งแต่ร้านริมถนนไปจนถึงภัตตาคารสุดหรู แต่น้อยคนนักจะรู้ว่า
การเดินดูทางของชาวแชบนเส้นทางสายประวัติศาสตร์ก็น่าสนใจไม่
แพ้หน้าตา และรสชาติของมันเลย

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

ซึ่งหมายถึงข้าวแช่ลอยในน้ำดอกไม้หอมเย็นชื่นใจ
ที่รับประทานกับเครื่องเคียง เช่น ลูกกะปิทอดสีสมจัด

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
หอมขาวนั้นให้ไต่ 7 ครั้ง แล้วชาน้ำบริสุทธิ์ 7 หน จึงนำมาหุง
ตามประเพณีต้องหุงกลางแจ้ง
ถ้าจะให้เต็มพิธีต้องปักราชวัตรฉัตรธงด้วย
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

นิยมใช้ดอกกุหลาบไทยที่มีกลิ่นหอมเย็นนะคะ
ส่วนน้ำที่ไซแต่เดิมมักใช้น้ำฝนใสสะอาด
แต่ปัจจุบันมีน้ำแร่ของไทยชนิดไม่อัดแก๊สบรรจุขวดก็นำมาใช้แ
ทนกันได้ดี เวลาเตรียมมักใส่น้ำลงในหม้อดินมีฝาปิด
เพื่อให้หน้านั้นเย็นกว่าอุณหภูมิภายนอก
เวลาจะกินสมัยก่อนไซเกล็ดพิมเสนโรยลงในน้ำเพียงสองสามเก
ล็ดเพื่อให้เย็นชื่นใจยิ่งขึ้น
แต่ปัจจุบันหันไปใช้น้ำแข็งทุบละเอียดแทน

“ลูกกะปิทอด” ถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของกับข้าวแซ่
จะดูกันว่าชาวแซ่ของใครที่มีฝีมือก็ต้องพิจารณากันที่ลูกกะปิทอด
นี่เอง ถัดมาก็มีพริกหยวกสอด,
ปลายี่สนผัดหวาน, เนื้อเค็มฝอยผัดหวาน, หัวหอมสอดไส้, ผักกาด
เค็มผัดหวาน, ปลาแห้งผัดหวาน , หมูสับกับปลากุเลา
คือเครื่องเคียงที่นิยมรับประทานแกล้มกับข้าวแซ่
ที่ลิ้มไม่ได้เลยคือผักสดแกะสลัก
เมื่อกับข้าวแซ่ส่วนใหญ่เป็นของทอด
ก็ย่อมต้องมีผักที่ใหญ่อิ่มและรสออกเปรี้ยวและชื่นนิดๆไว้ตัด
ดรส แดงกว่า กระจาย มะม่วงดิบ ตนหอม กระจาย
และพริกชี้ฟ้าสด จึงถูกนำมาจัดเป็นผักสดไว้กินแหมกับข้าวแซ่
การกินข้าวแซ่ก็ยังคงมีวิธีการกินเช่นกัน
เริ่มจากนำข้าวใสในน้ำลอยดอกไม้มให้สดส่วนน้ำมากกว่าข้าวใส
น้ำแข็งเล็กน้อยพอให้เย็นชื่นใจ
เวลาจะกินให้ตักกับข้าวใสปากแล้วตักข้าวตาม
ก็จะได้รสชาติทั้งเย็นฉ่ำและความอร่อยกลมกล่อมของกับข้าว

ข้าวแซ่

การทำข้าวแซ่

มีขั้นตอนการเตรียมและการทำที่ค่อนข้างจะจุกจิก

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

โดยจะต้องเตรียมน้ำนี้ไว้ล่วงหน้าอย่างน้อย 1 คืน
น้ำข้าวแช่ที่อบกลิ่นหอมนี้ จะเก็บไว้ในโถกระเบื้อง
หรือหม้อดินที่มีฝาปิดสนิท เพื่อเก็บกลิ่นหอมของดอกไม้ไว้
ขั้นตอนการเตรียม "ข้าวสุกที่ใช่ทำข้าวแช่"

เริ่มด้วยการหุงข้าวด้วยน้ำมาก ๆ พอข้าวสุกเป็น "ตักบ"
คือข้าวยังมีไต่แข็งข้างใน

แล้วเราก็นำข้าวที่วานี้มาเทลงกระชอน ทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
จากนั้นก็เอาไปแช่ในน้ำเย็น แล้วทำการ "ขัดข้าว"

โดยใช้มือทั้งสองข้างกอบขึ้นมาสีกันไปมา

หรือใช้นิ้วมือถูข้าวไปมาบนตะแกรง ขัดเมล็ดข้าวแต่เบามือ
ให้เมล็ดข้าวเกลี้ยงเกลา ลูบนำหลาย ๆ ครั้ง

จนน้ำที่ล้างใสดีแล้ว จึงเทข้าวเกลี้ยงลงบนผ้าขาวบาง

แล้วนำไปนึ่งให้สุกอีกทีหนึ่ง 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 ปลาช่อนย่าง 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 ตอไช้แล้วตีให้แตก ใส่น้ำ
คนให้เข้ากัน นำกะปิที่ปั้นไว้ลงชุบแล้วทอดให้เหลือง
ถือว่าเป็นหัวใจของกับข้าวแซะ

หัวไชโป้วผัดหวาน

หัวไชโป้ว น้ำตาลปีก น้ำตาลทราย ไช้ไก่

วิธีทำ

หัวไชโป้วจากสุรินทร์หั่นฝอยผัดกับน้ำตาลปีกและน้ำตาลทรายจน
ขึ้นเงาสวย ปรุงรสเค็มเล็กน้อยผัดกับไช้ให้เป็นสองสีขาว
เหลือง รับประทานเป็นกับตัวรอง
มีเทคนิคคือ ผัดหัวไชโป้วกับน้ำมันให้หัวไชโป้วใสก่อน
จึงใส่น้ำตาล ถ้าใส่น้ำตาลก่อนจะไปรัดหัวไชโป้ว ทำให้ไม่เงา
ไม่น่าทาน

หมูสับกับปลาเค็ม

เนื้อหมู ปลาเค็ม กระเทียม ไช้ไก่

วิธีทำ

ที่นี้ใช้เนื้อหมูติดมันสับละเอียดมากผสมกับเนื้อปลาเค็มทอด
สุกยี่

และกระเทียมสับปรุงรสให้เค็มนำแล้วปั้นเป็นก้อนเล็กๆก่อน
ชุบไช้ทอด ไหรสเค็มดีตรงกับกับข้าวอื่นที่ไหรสหวานนำ

ปลายี่สนผัดหวาน

เนื้อปลายี่สน น้ำตาล

วิธีทำ เนื้อปลายี่สนผัดกับน้ำตาลจนเหนียวหนึบ

แต่ไช้ปลายี่สนหอมตะกุกก็แบ่งเป็นคำได้ เนื้อปลาเป็น

ปุยหอมกลิ่นน้ำตาลเคี้ยวสนุกปาก
กับชนิดนี้เป็นของชาวแซ่เมืองเพชรรัตนตำรับ
ควรใช้ปลายี่สนบีบให้สุกแล้วยีให้เป็นปุย
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

แล้วจึงยัดไส้หัวหอมที่คว้านไว้

นวดแป้งข้าวเจ้ากับหัวกะทิโดยค่อยๆใส่กะทิทีละน้อยจนเป็นเนื้อ

เดียวกันและขนขนาดนมข้น

หยิบหอมลงชุบแล้วทอดให้เหลือง

เนื้อเค็มฝอย

สำหรับคนที่ไม่ทานเนื้อวัวก็เปลี่ยนมาเป็น "เนื้อหมูฝอย"

เราใช้เนื้อเค็มบั้งใหญ่สัก แลวจึงเป็นเส้นฝอย ๆ

แล้วนำไปผัดกับน้ำตาลจนแห้ง โรยหน้าด้วยหอมแดงเจียว

ดอกกลิ่นทมทอด

ใช้ดอกกลิ่นทมสีขาว มาห่อหมูสับผสมกระเทียมพริกไทย

แล้วนำไปชุบแป้งทอด

ปัจจุบันนี้ไม่ค่อยเห็นมีใครทำคาดว่าคงสูญหายไปแล้วกับการเว

ลา พูดถึงเครื่องเคียงชาวแซแล้ว ต้องขอบอกว่า

เครื่องเคียงชาวแซดำรับมอญนั้น

จะมีมีมากมายหลากหลายมากกว่าชาวแซดำรับไทย

เพราะเขาจะมียำต่าง ๆ เป็นสิบ ๆ ยำเพิ่มเขามาด้วย โดยมี

ยำทวาย เป็นยำหลัก แลวก็นิยมยำมะม่วง 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”