



ย้อนรอย วิถีอาหารไทย

อ้อ อ้อ อ้อ เจ้าเอ้ยเอ้ย เออ เอ้ย สวัสดีเจ้าค่ะ วันนี้เรามาแบบหญิงไทยใจกล้า เอ้ย! หญิงไทยใจงาม งามทั่วทั้งตัวจรดปลายจวัก ด้วยกระแสความเป็นไทยที่กำลังพีเวอร์สุด ๆ ในขณะนี้ ไม่ว่าจะไปงานไหน อิมงานก็ต้องนุ่งโจงหม่มไทย นุ่งสไบ ใส่ซิ่น ดูแล้วเหมือนหลุดย้อนเข้าไปในสมัยก่อน ความเป็นไทยไม่ได้หยุดแค่การแต่งตัว แต่ยังลามไปถึงอาหารย้อนยุคอีกด้วย เจ้าค่ะ ไม่ว่าจะเป็นหมูโสร่ง ขนมไทยตระกูลทองทั้งหลาย และอาหารไทยอื่น ๆ อีกมากมายที่พูดเท่าไรก็คงไม่หมด สำหรับ Healthy Eating ฉบับนี้ เราขอนำทุกท่านย้อนยุคไปกับอาหารชาววัง ที่มีชื่ออยู่ใน “กาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน” นี่เราย้อนกลับไปถึงรัชสมัยรัชกาลที่ ๒ เลยหรือเจ้าค่ะ

กาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน เป็นพระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ ๒ ซึ่งพรรณนาเกี่ยวกับอาหารในวัง สันนิษฐานว่าเป็นการรำพึงรำพันถึงสมเด็จพระศรีสุริเยนทราบรมราชินี ซึ่งมีผีพระหัตถ์ในการแต่งเครื่องเสวย โดยนำลักษณะอาหาร และส่วนประกอบของอาหารมาเชื่อมโยงกับการรำพึงรำพัน ดังตัวอย่างกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานที่นำมานี้

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ๑ มัสมันแกวแก้วตา | หอมยี่หร่ารสร้อนแรง |
| ขายไต่ได้กลิ่นแกง | แรงอยากให้ไฟผืนหา |
| ๑ ยำใหญ่ใส่สารพัด | วางจานจัดหลาย |
| รสดีด้วยน้ำปลา | ญี่ปุ่นล้ำย้าวนใจ |
| ๑ ดับเหล็กกลวกล่อนต้ม | เจื่อน้ำส้มโรยพริกไทย |
| โอชาจะหาไหน | ไม่มีเทียบเปรียบมีอนาง |
| ๑ หมูแนมแหลมเลิครส | พร้อมพริกสดใบทอง |
| พิศห่อเห็นรางขาง | ท่างห่อหวานป่วนใจไทย |
| ๑ ก้อยกุ้งปรุงประทีน | วางถึงลิ้นดินแดโดย |
| รสทิพย์หยิบมาโปรย | ฤจะเปรียบเทียบทันขวัญ |
| ๑ เทโพพื้นเนื้อท้อง | เป็นมันย่องล่องลอยมัน |
| น่าชดสครามครัน | ของสวรรค์เสวยรมย์ |
| ๑ ความรักยกเปลี่ยนท่า | ทำน่ายอย่างแกงขม |
| กล่อมกล่อมเกลี้ยงกลม | ขมไม่วายคล้ายคล้ายเห็น |
| ๑ ข้าวหุงปรุงอย่างเทศ | รสพิเศษใส่ลูกเอ็น |
| ใครหุงปรุงไม่เป็น | เช่นเชิงมิตรประดิษฐ์ทำ |

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| ๑ เหลือรู้หมูป่าต้ม | แกงคั่วส้มใส่ระกำ |
| รอยแฉ่งแห่งความขำ | ข้าทรงเคร้าเจ้าตรากตรอม |
| ๑ ข้าข้าพล่าเนื้อสด | ฟังปรากฏรสเห็นหอม |
| คิดความยามถนอม | สนิทเนื้อเจือเสาวคนธ์ |
| ๑ ลำเตียงคิดเตียงนึ่ง | นอนเตียงทองท่าเมืองบน |
| ลดหลั่นชั้นขอบกล | ยลอยากนิทรคิดแนบนอน |
| ๑ เห็นห่อหมกทรงเคร้า | รุ่มรุ่มเร้าคือไฟพอน |
| เจ็บไกลในอวรณ์ | ร้อนรุ่มรุ่มกลุ้มกลางทรวง |
| ๑ รังนกนึ่งน่าชด | โอซารสกว่าทั้งปวง |
| นกพราจากรังรวง | เหมือนเรียมร้างท่าห้องหวาน |
| ๑ ไตปลาเสแสร้งว่า | ดูจวจากกระปิดกระบวน |
| ใบโศกบอกโศกครวญ | ให้พี่เคร้าเจ้าดวงใจ |
| ๑ ผักโหมเชื้อเพราะพร้อม | เป็นโหมนึ่งฤโหมไหน |
| ผักหวานชานทรวงใน | ใคร่ครวญรักผักหวานนาง |

จากกายัพยัฒมเครื่องควรวาน อาหารชาววังบางอย่างก็เป็นอาหารที่เราไม่เคยเห็นมาก่อน โดยเฉพาะบางชื่อ หากฟังเดิน ๆ คงทำให้คิดลึกได้เลยทีเดียว ชื่อที่ว่าก็คือ

“ล่าเตี๋ยง”

ล่าเตี๋ยงเป็นอาหารว่าง ที่ใช้ไข่ทอดให้เป็นแพ หรือเป็นตาข่าย ห่อคลุมไส้หมูสับผัดที่มีรสเผ็ดอ่อน ๆ จากพริกไทย หวานเค็มเล็กน้อย และวันนี้เราจะมาทำเมนูล่าเตี๋ยงกันนะเจ้าคะ ตามอินฉันเข้าครัวมาเลยเจ้าคะ

หยิบของตามอินฉัน ดังนี้

หมูสับ	๑/๒ ถ้วยตวง
ไข่ไก่	๒ ฟอง
ไข่เป็ด	๒ ฟอง
รากผักชีกระเทียมพริกไทย	๒ ช้อนชา
น้ำตาลปึก	๒ ช้อนชา
เกลือ	๑/๔ ช้อนชา
น้ำมันรำข้าวเล็กน้อย (สำหรับคลึงไข่)	
พริกชี้ฟ้าซอย และผักชี สำหรับตกแต่ง	



วิธีปรุง

๑. นำกระทะตั้งไฟ ตามด้วยน้ำมัน ๒ ช้อนชา พอร้อนตามด้วยรากผักชีกระเทียมพริกไทย ผัดพอหอม ใส่หมูสับผัดจนสุก ปรุงรส ผัดให้เข้ากัน ชิมรส ตักขึ้นพักไว้

๒. ตีไข่เป็ดและไข่ไก่ผสมให้เข้ากัน เทผ่านกระชอน กรอง ๑-๒ รอบ จากนั้นตั้งกระทะให้ร้อน คลึงน้ำมันให้ทั่วกระทะ แล้วเทออก ใช้นิ้วมือทั้ง ๕ นิ้ว จุ่มลงไปในส่วนผสมไข่ สลัดไปมาบนกระทะให้เป็นตาข่าย พอสุกตักขึ้นพักไว้ให้อุ่นตัว อย่าทอดนานเกินไปจะทำให้ไข่กรอบ ห่อได้ยาก

๓. จัดประกอบล่าเตี๋ยง โดยนำผักชี และพริกชี้ฟ้าวางลงบนไข่ ตามด้วยหมูสับผัดในข้อ ๑ จากนั้นค่อย ๆ พับไข่ทั้งสี่ด้าน พลิกด้านที่พับลง จัดเสิร์ฟ ๔ ชิ้น ต่อ ๑ ที่



อาหารชาววังเป็นอาหารที่ต้องการความประณีต และประดิษฐ์ประดอย ถึงแม้ไม่ได้อยู่ในวังก็สามารถทำได้ไม่ยาก ล่าเตี๋ยงที่นำมาเสนอในวันนี้เป็นเมนูที่ใช้ไขมันน้อย และใช้การปรุงน้อยมาก เน้นรสสมุนไพรไทยพริกไทย รากผักชี กระเทียม พริกไทย ได้กลิ่นหอม และมีรสเผ็ดเล็กน้อย เป็นอาหารว่างที่กินแล้วรู้สึกไม่เลี่ยนเลยละเจ้าคะ หากทานเป็นกับข้าว ก็ถือเป็นกับข้าวที่เน้นโปรตีน เพราะมีส่วนประกอบหลักเป็นเนื้อสัตว์

เมนูอาหารคววที่นำมาเสนอในวันนี้หวังว่าคงถูกใจพวกออเจ้าทั้งหลาย คราวหน้าเราจะมีเมนูอะไรมานำเสนอขึ้น ต้องคอยติดตามชมนะเจ้าคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า ลาแล้วเจ้าคะ