

อาหารพื้นบ้าน

ประหยัด เกษม

อาหารพื้นบ้าน หมายถึง ของกินหรือสิ่งที่มนุษย์นำมาบริโภคได้โดยปราศจากพิษและปราศจากโทษ เป็นสิ่งที่ชาวบ้านในท้องถิ่นต่าง ๆ คิดประดิษฐ์ประกอบขึ้นมาเพื่อใช้บริโภคกันเอง อาจไม่เป็นที่รู้จักแพร่หลายในท้องถิ่นอื่นก็ได้

อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่ปรุงโดยวิธีง่าย ๆ เช่น ปิ้ง ย่าง ยำ ดอง เป็นต้น มีอะไรก็กิน หาอะไรได้ก็กินสิ่งนั้น ไม่มีการเตรียมวางรายการอาหารว่าวันนี้จะทำอะไรกิน แต่ก็ไม่ถึงกับจะต้องกลัวว่าไม่มีอะไรกิน เพราะเป็นที่รู้จักกันอยู่แล้วว่าเมืองไทยเรานี้ดี ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว แผ่นดินของเราอุดมสมบูรณ์ ถ้าขยันหากก็ได้กิน ชาวบ้านดำรงชีวิตอยู่ด้วยการเลือกหาของที่มีอยู่ตามธรรมชาติในท้องถิ่นของตนมาบริโภค จึงไม่สู้กระทบกระเทือนนัก

สุนทรภู่ได้กล่าวถึงชีวิตความเป็นอยู่ของชาวบ้านที่รู้จักหากินในถิ่นมาบริโภค ไว้ใน "นิราศเมืองแกลง" ตอนหนึ่งว่า

เวลาเช้าเขาก็ชวนกันออกไป	มันไม่หมาล่าเนื้อได้เหลือหลาย
พอเวลาสายหมดตะวันชาย	ได้กระต่ายตะกวดวางมาอย่างกิน
ทั้งแย้มบึ้งอ่องอ่างเนื้อค่างคว	เขาทำครวครั้นไปปะชยะนึ่ง
ต้องอดลิ้นกินข้าวกับเต้าแดง	จนเรียวยาวโรยไปมีใครมี"

ในภาวะที่ทุกสิ่งทุกอย่างกำลังขาดแคลนสินค้ามีราคาสูง โดยเฉพาะในส่วนที่นำมาประกอบ

อาหาร นอกจากจะมีราคาแพงแล้ว เรายังต้องเสี่ยงต่ออันตรายอันเกิดจากสารพิษปะปนอยู่ในสิ่งที่เราซื้อมาบริโภคอีก เช่นนี้เห็นสมควรที่เราทั้งหลายจะได้หันมาพิจารณาอาหารพื้นบ้านที่เราทำกินพอจะเลือกหามาได้ตามธรรมชาติ หนีพิษผักที่ฉีดยา หนีเนื้อกุ้งที่ผสมสารเคมี บางทีจะช่วยให้เราทำกินมีชีวิตอย่างสุขสราญ เพราะหมดความกังวล

ด้วยความคิดคำนึงข้อนี้ ผู้เขียนจึงได้เสนออาหารพื้นบ้านมาเพื่อท่านพิจารณา หากเห็นคุณค่าก็จะได้คิดปรุงทำกินเองบ้าง และนอกเหนือจากนี้เห็นว่าการเสนออาหารการกินของชาวบ้านให้ผู้ที่ไม่รู้จักได้รับรู้ด้วยนั้น จะช่วยสร้างความเข้าใจดีใจด้วยการรู้ชีวิตการกินอยู่ของชาวบ้านได้อีกทางหนึ่ง จึงตั้งใจนำอาหารพื้นบ้านมาเสนอ ขอท่านได้พิจารณาตัวอย่างอาหารที่นำมาเสนอดังต่อไปนี้

แกงอั่ว (หรือแกงอั่ว)๑

เครื่องปรุง

ประกอบด้วยขมิ้น ข่า ตะไคร้ กระเทียม พริกไทย พริกชี้หนู ผีวมะกรูด ใบมะกรูด เกลือ กะปิ มะพร้าว กุ้งสด และมะเขือยาว

๑นางสอิ่ง ว่องไชยสิทธิ์ วิทยาลัยครูนครศรีธรรมราช ผู้ให้สัมภาษณ์ นายประหยัด เกษม ผู้สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๔ กันยายน ๒๕๒๔

การเตรียมเครื่องปรุง

- นำขมิ้นมาขูดฝอยออกจำนวนหนึ่ง กะว่าพอเหลืออง ทั้งนี้ยอมขึ้นอยู่กับขมิ้นที่นำมาแกงว่าอ่อนหรือแก่ ถ้าอ่อนก็อาจจะใช้มากหน่อย
 - ข่าเลือกที่อ่อน ๆ มาหั่นตามขวาง ประมาณ ๑๐ แวน
 - ตะไคร้ต้นโต ๆ หั่นฝอย ๑ ต้น
 - กระเทียมปอกเปลือก ประมาณ ๑๒ กลีบใหญ่
 - พริกไทยแห้ง ประมาณ ๑๕-๒๐ เม็ด
 - พริกชี้หนู จำนวนพอสมควรตามแต่ชอบ เผ็ดน้อยหรือเผ็ดมาก แต่ส่วนใหญ่มักจะใช้พริกชี้หนูแห้งจำนวนหนึ่ง แล้วใช้พริกชี้หนูสดดอกแดงอีกประมาณ ๗-๘ เม็ด เพราะพริกชี้หนูสดจะช่วยให้แกงรสดีขึ้นมากกว่าใช้พริกชี้หนูแห้งอย่างเดียว
 - ฝูมะกรูดหั่นฝอย จำนวนพอสมควร
- เมื่อเตรียมเครื่องปรุงทุกอย่างพร้อมแล้วให้ใส่ครก เติมเกลือลงไปเล็กน้อย แล้วตำให้ละเอียด หลังจากนั้นจึงเติมกะปilingไป โขลกให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
- ต่อจากนั้นนำมะพร้าวประมาณ ๑ ซีกใหญ่ มาขูดและคั้นด้วยน้ำมะพร้าว เอาน้ำกะทิแบ่งไว้เป็น ๒ ส่วน คือส่วนหัวกะทิ และส่วนน้ำคั้นครั้งที่สอง
 - กุ้งสดให้นำมาล้างให้สะอาด ปอกเปลือก กรีดหลัง ล้างให้สะอาดอีกครั้งหนึ่ง
 - มะเข็ญยวหั่นเป็นท่อน ๆ ยาวขึ้นละประมาณ ๑/๒ สำหรับมะเข็ญนั้นไม่นิยมผ่าเป็นชิ้น เพราะทำให้ไม่ได้รับรสที่ต้องการ

วิธีปรุง

หลังจากเตรียมเครื่องปรุงได้เรียบร้อยแล้ว ให้เอาน้ำหัวกะทิใส่หม้อและตั้งไฟให้เดือด โดยเอาช้อนคนอย่างสม่ำเสมอ อย่าให้แตกมัน เพราะถ้ากะทิแตกมัน น้ำแกงจะไม่หวาน เมื่อเดือดแล้วใช้น้ำกะทิครั้งที่สองละลายเครื่องแกง ซึ่งตำละเอียดแล้วในครก แล้วเทลงในหม้อปนกับหัวกะทิเดิม ปล่อยให้เดือด เอากุ้งที่ปอกเรียบร้อยแล้วส่วนหนึ่งมาโขลกหยาบ ๆ ใส่ลงผัดกับเครื่องแกง กะพอหอมแล้วใส่กุ้งที่เหลือลงไป ปล่อยให้เดือด เอาน้ำกะทิที่เหลือเติมลงไปอีกเล็กน้อย ปล่อยให้ น้ำเดือดแล้วจึงใส่มะเข็ญที่เตรียมไว้ กะว่ามะเข็ญสุกดีแล้ว ลองชิมรสดูตามต้องการ อาจเติมน้ำปลาตามชอบ เมื่อชิมได้รสตามที่ต้องการแล้วก็ยกลงจากเตา

แกงอั่วไม่นิยมเติมน้ำตาล เพราะเราต้องการความหวานตามธรรมชาติของกุ้งสด มะเข็ญ และน้ำกะทิ ซึ่งคั้นด้วยน้ำมะพร้าวอยู่แล้ว นอกจากนี้แกงอั่วยังนิยมให้มีทั้งน้ำและเนื้อแกงพอชุกชิลิก เมื่อจะรับประทานให้ตักมะเข็ญแล้วเปิดชั้นออก เอาน้ำแกงชั้น ๆ ราดลงบนชั้นมะเข็ญอีกทีหนึ่ง จึงจะตักเข้าปากรับประทาน จะทำให้ได้รับรสที่อร่อยยิ่งขึ้น บางคนชอบบรสจัด อาจรับประทานเป็นกับแกล้มก็ได้

ยำพุงปลา๒

การถนอมอาหารอีกอย่างหนึ่งที่ชาวบ้านทำไว้กินอยู่เสมอ จนปัจจุบันกลายเป็นสินค้าที่มีขายไม่เคยขาดตลาดเลย นั่นคือ "พุงปลาหมักเกลือ" ซึ่งมีวิธีการง่าย ๆ เพียงเอาพุงปลาหรือโตปลาอะไรก็ได้ แต่ที่นิยมทำกันมีไม่กี่ชนิด คือถ้าปลาน้ำเค็ม ก็จะทำพุงปลากระบอกและพุงปลาลัง ถ้าเป็นปลาน้ำจืด นิยมพุงปลาช่อน และพุงปลากระดี วิธีการเก็บพุงปลา บางท่านก็ชอบที่จะล้างซีกออกเสียก่อน บางท่านก็บอกว่าไม่ต้องล้างอะไรเลย ควักออกจากพุงปลาก็เอามาคลุกเกลือให้เข้ากันดีแล้ว บรรจุขวดปิดฝาให้มิดชิด วางหมักไว้ใกล้แม่ไฟ หรือบริเวณที่มีความร้อน หรือวางไว้กลางแจ้งที่มีแดดด้วย จะทำให้พุงปลาขึ้นและเปื่อย และนำมาปรุงอาหารได้เร็วขึ้น หมักไว้ราว ๗ วันขึ้นไปจะดี

เมื่อหมักได้ที่แล้ว จะนำมาแกงโตปลา หรือ จะนำมายำพุงปลา ก็ย่อมได้ตามความสะดวก และใจปรารถนาของท่าน ในโอกาสนี้จะบอกกล่าวถึงการยำพุงปลาแต่เพียงอย่างเดียว ด้วยเป็นอาหารที่ยังไม่แพร่หลายเหมือนแกงพุงปลาดังนี้

เครื่องปรุง

โตปลา (ตามชอบ อาจจะใช้พุงปลากระบอก

พุงปลากระดีก็ได้)	๑	ถ้วย
พริกชี้ฟ้า	๒๐-๒๕	เม็ด
พริกไทย	๑๒-๒๐	เม็ด
กระเทียม	๓-๕	กลีบ
หัวหอม	๑-๒	หัว
ตะไคร้หั่นฝอย	๒-๓	ต้น
ใบมะกรูด	๕-๗	ใบ
ปลาย่าง	๑	ตัว

วิธีปรุง

นำพริกชี้ฟ้า พริกไทย กระเทียม หอม ตะไคร้ มาตำให้ละเอียดเตรียมไว้ แล้วเอาน้ำตั้งไฟ ปริมาณพอเหมาะกับพุงปลาที่จะยำ พอน้ำเดือดเอาพุงปลาใส่ลงไปละลายให้ทั่ว แล้วรินเอาแต่น้ำ กรองกากทิ้ง แล้วเอาน้ำพุงปลาที่กรองแล้วตั้งไฟ ใส่เครื่องปรุงที่เตรียมไว้ลงไป ละลายให้ดี พอน้ำเดือดฉีกปลาอย่างและใบมะกรูดลงไป ตั้งไว้สักครู่ยกลง แล้วตักกรดข้าวร้อน ๆ เหนาะสะอาด ลูกเนียงหมาณ หรือผักเสี้ยนดอง ซึ่งอร่อยดีไม่แพ้แกงพุงปลาเลยทีเดียว

หาง๓

เป็นการถนอมอาหารอีกวิธีหนึ่ง โดยนำเอาเนื้อวัว ควาย โดยมากนิยมใช้เนื้อส่วนหัวของวัวและควาย หรือบางครั้งอาจจะทำหาง

๒นายสมพงศ์ วรรณถนอม ๑/๓๒ หมู่ที่ ๔ ตำบล ท่างิ้ว อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ผู้ให้สัมภาษณ์
นายประหยัด เกษม ผู้สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๒๓

นางสมิตรา ทองพูน วิทยาลัยครูนครศรีธรรมราช ผู้ให้สัมภาษณ์ นายประหยัด เกษม ผู้สัมภาษณ์ เมื่อ
วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๒๔

หมู โดยใช้เนื้อหมูสามชั้นทำก็มี ถ้าเป็นหัววัวหรือควาย จะต้องเอาหัววัวหรือควายไปย่างไฟ แล้วขูดขนออกให้หมดก่อน แล้วล้างให้สะอาด ต่อจากนั้นก็หันเนื้อเป็นชิ้นหนาประมาณ ๑ ซม. เมื่อเตรียมเนื้อได้ตามที่ต้องการ แล้วก็เอามาคลุกกับเกลือและ น้ำตาล โดยใช้อัตราส่วนของเกลือ ๑ ส่วนต่อน้ำตาล ๒ ส่วน ทั้งนี้เพราะถ้าใส่เกลือมาก หนางจะไม่เปรี้ยว ถ้าใส่น้ำตาลมาก หนางก็จะเปรี้ยวช้า นอกจากเกลือและน้ำตาลแล้ว บางถิ่นยังใช้ข้าวสารคั่วตำละเอียดคลุกผสมอีกด้วย^๔ เมื่อคลุกเคล้าเข้ากันดีแล้ว ก็นำเนื้อทั้งหมดบรรจุไหหรือภาชนะที่จะใช้ หมัก ปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้ประมาณ สองคืน หั่นหยวกกล้วยเถื่อนเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมใส่ลงไป ทิ้งไว้ประมาณ สองคืน หนางจะเปรี้ยวและมีกลิ่นหอมแสดงว่าพร้อมที่จะนำมาปรุงเป็นอาหารได้ การปรุงเป็นอาหารนิยมนำมาต้ม จึงเรียกว่าต้ม-หนาง^๕ มีเครื่องปรุงและวิธีปรุงดังนี้

เครื่องปรุง

๑. หนางที่เตรียมไว้
๒. น้ำกะทิ
๓. น้ำตาล
๔. ขมิ้น
๕. หอม

๖. กระเทียม

๗. ตะไคร้

๘. เกลือ

วิธีปรุง

เอากะทิตั้งไฟพอให้แตกมัน ทุบขมิ้น กระเทียม หอม และตะไคร้ลงไป ใส่หางลงไป ใส่น้ำมาก ทิ้งไว้ให้เดือด เดิมเกลือ น้ำตาล แต่งรสตามชอบ พอเดือดก็ยกลงได้ หนางเป็นอาหารประเภทต้มทั่ว ๆ ไป แต่มีรสเปรี้ยวหอมหวาน อันเกิดจากการหมัก รับประทานร้อน ๆ จะอร่อยดีนักแล

ปลาแป้งแดง^๖

ปลาแป้งแดงเป็นการถนอมอาหารวิธีหนึ่งโดยใช้ปลากระตูดอ่อน ๆ เช่น ปลาโคบ ปลาแมว เป็นต้น เอามาขูดเกล็ดควักเอาซี่ไส้ออกและผ่าหลังล้างให้สะอาด วางไว้ให้สะเด็ดน้ำ แล้วเอามาคลุกกับเกลือและน้ำตาล ซึ่งมีอัตราส่วนเท่า ๆ กัน เพราะถ้าเกลือหรือน้ำตาลส่วนใดส่วนหนึ่งมาก ปลาจะไม่เปรี้ยวเมื่อคลุกเคล้าเข้ากันดีแล้ว เก็บไว้ในไหซึ่งใช้สำหรับหมัก ปิดฝาให้มิดชิด กันแมลงวันลงไปไข่ หมักไว้คืนหนึ่ง แล้วเอาขึ้นมากลวกกับข้าวเย็น ซึ่งผสมด้วยสัผสมอาหารสีแดง

นางเนื่อง เตระไชย อายุ ๔๒ ปี บ้านเลขที่ ๑๕๖/๑ หมู่ที่ ๔ ตำบลท่าจี่ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
ผู้ให้สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๒๔

นางเนื่อง เตระไชย ถ.ด.

นางเหนียบ ถานมาศ อายุ ๖๐ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๑๑๖ หมู่ที่ ๕ ตำบลนาเคียน อำเภอเมือง จังหวัดนครศรี-
ธรรมราช ผู้ให้สัมภาษณ์ น.ส.อัญญา หัตถประดิษฐ์ ผู้สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๒๔

และสอดเข้าไปในส่วนที่ผ่าไว้ด้วย เมื่อสอด
แปรงแต่งในปลาทุกตัวแล้วนำปลาลงหมักใน
ไหสำหรับหมักอีกครั้งหนึ่ง ทิ้งไว้ประมาณ ๓
-๔ วัน ก็นำไปปรุงเป็นอาหารได้ ซึ่งสามารถ
นำไปปรุงได้หลายวิธี เช่น นึ่ง ทอด หรือต้ม
กะทิ ดังจะได้กล่าวถึงวิธีปรุงเป็นอาหารทั้ง
สามวิธีดังกล่าวดังนี้

ปลาแปรงแต่งหนึ่ง

เครื่องปรุง

๑. ปลาแปรงแต่ง	๓	ตัว	วิธีทำ
๒. หัวกะทิ	๑/๔	ถ้วย	
๓. ไข่ไก่	๒	ฟอง	
๔. หัวหอม	๒	หัว	
๕. พริกสด	๔-๕	เม็ด	
๖. ต้นหอม	๑	ต้น	
๗. ตะไคร้	๑/๒	ต้น	
๘. น้ำปลา	๑	ช้อนชา	
๙. น้ำตาล ผงชูรส	ตามที่ต้องการ		

วิธีทำ

หัวกะทิใส่ถ้วยหนึ่ง ใส่ไข่ทั้งสองใบที่ตีให้
ขึ้นฟู แล้ว หอมปอกเปลือก ตะไคร้ล้าง ให้
สะอาด หั่นให้เป็นแว่น พริกสด จะหั่นหรือ
ใส่ทั้งเม็ด เพื่อความสวยงามก็ได้ รวมเครื่อง-
ปรุงที่เตรียมไว้ใส่ลงถ้วยหนึ่ง เหยาะน้ำปลา
น้ำตาล หรือผงชูรสตามต้องการ คนเข้าด้วย
กัน ชิมดูตามรสที่ท่านต้องการ ใส่ปลาแปรง-
แต่งลงทั้งสามตัว พองจนน้ำกะทิ เอลงหม้อ
หนึ่ง ปิดฝาหม้อ กะเวลาที่จะสุก จึงหั่นต้นหอม
ยาวประมาณ ๑/๒ นิ้ว ที่กึ่งกลาง ถ้าจะให้

อร่อยต้องใช้หัวกะทิจริงๆ อย่าใช้น้ำมาก ใส่
ไข่หนึ่งฟอง ต่อปลาสองตัว เพราะถ้าน้ำกะทิ
มาก จะเห็นว่าเมื่อสุกแล้วมีน้ำใส ๆ ลอยขึ้น
มาบนผิว ดูไม่น่ารับประทานและไม่อร่อย

ปลาแปรงแต่งทอด

เครื่องปรุง

๑. ปลาแปรงแต่ง
๒. น้ำมัน พืช หรือน้ำมันสัตว์
๓. หัวหอม

วิธีทำ

ขั้นแรกต้องล้างกะทให้สะอาดเสียก่อน
เพื่อไม่ให้ปลาติดกันกะทะ ตั้งกะทะขึ้นไฟให้
ร้อน เทน้ำมันลงพอน้ำมันร้อนแล้วใส่ปลา-
แปรงแต่ง ทอดให้เกรียมจะอร่อยมาก พลิก
ปลาอีกครั้ง จึงหั่นหอมลงให้หอมไหม้เล็ก-
น้อย จะทำให้ปลามีรสหอมน่ากิน

ปลาแปรงแต่งต้มกะทิ

เครื่องปรุง

๑. ปลาแปรงแต่ง
๒. มะพร้าว
๓. หอมใหญ่
๔. ตะไคร้
๕. พริกชี้ฟ้าแดง
๖. น้ำปลา น้ำตาล (ตามต้องการ)

วิธีทำ

มะพร้าวคั้นเอาหัวกะทิใส่ถ้วยหรือชามตั้ง
รอไว้ กะทิตที่เหลือใส่หม้อยกขึ้นตั้งไฟจนแตก

มัน หั่นหอมใหญ่ ตะไคร้ พริกชี้ฟ้าแดง (ตะไคร้ อาจหั่นเป็นแว่นหรือซอยให้แตก ใส่ทั้งต้นก็ได้) เอาเครื่องทั้งหมดใส่หม้อกะทิที่แตกมัน ใส่ปลาแปงแดง เหยาะน้ำปลา น้ำตาลตามต้องการ จากนั้นก็ใส่หัวกะทิที่เตรียมไว้ พอเดือดก็ยกลง รับประทานกับข้าวร้อน ๆ อร่อยมาก

ยำอุตพิด^๗

ยำอุตพิดเป็นชื่อของพืชชนิดหนึ่ง มีดอกบานเวลาเย็นกลิ่นเหม็นคล้ายอาจม ก้านใบมียาง เมื่อถูกผิวหนังจะทำให้รู้สึกคัน ไม่ว่าจะเป็นอย่างไกรก็ตาม ชาวบ้านสามารถแก้พิษคันนำมาปรุงเป็นอาหารอร่อย ทำเป็นยาขับเสมหะและแก้ไอได้ดีอีกด้วย การยำอุตพิดมีวิธีดังนี้

เครื่องปรุง

๑. ต้นอุตพิด
๒. หอม
๓. ดินหอม
๔. มะพร้าวขูดคั่ว
๕. ถั่วลิสงคั่ว ตำละเอียด
๖. กุ้งแห้ง
๗. ปลาอย่าง
๘. มะนาว
๙. กะปิ

๑๐. น้ำตาล (ผงชูรส)

๑๑. น้ำปลา

๑๒. พริกชี้หนู

วิธีปรุง

นำก้านอุตพิดมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วนำไปแช่น้ำเกลือสักพักหนึ่งแล้วขยำน้ำทิ้ง ทำอย่างนี้สัก ๒-๓ ครั้ง กะพอให้หมดยางคันของอุตพิด ต่อจากนั้นก็นำมะพร้าวขูดคั่ว ถั่วลิสงคั่วตำละเอียด กุ้งแห้งตำละเอียด ปลาอย่างตำละเอียด มาใส่รวมกัน คลุกเคล้าให้เข้ากันดี แล้วนำไปโรยบนอุตพิดที่เตรียมไว้

เมื่อต้องการจะรับประทานก็หั่นพริกชี้หนู ตามแต่จะชอบเผ็ดมากหรือน้อย เอากะปิขี้ไฟพหอม ใส่ลงไปเล็กน้อย พร้อมด้วยหัวหอมและใบหอมโรยลงไปบีบน้ำมะนาวคลุกเคล้าให้เข้ากันดี แล้วเติมน้ำปลาและน้ำตาลตามรสที่ต้องการ

อย่าลืมว่าถ้าต้องการให้ยำอุตพิดมีรสชาติอร่อยถูกใจ ก็ควรใช้ถั่วลิสงมาก ๆ เมื่อปรุงเสร็จเรียบร้อยแล้ว ชาวกินกับข้าวร้อนอร่อยดีนี่

น้ำเคยปู

ชีวิตพื้นบ้านที่อยู่กับท้องนา ก็จำเป็นต้องหาอาหารจากทุ่งท้องนาที่ตนอยู่ ในท้องนาหน้าไถหว่านจนกระทั่งดำ ชาวบ้านสามารถ

^๗นายยกสิทธิ์ อายุ ๓๙ ปี บ้านเลขที่ ๒ หมู่ที่ ๑ ตำบลท่าเรือ อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ผู้ให้สัมภาษณ์ นายสุวิทย์ อารีชล ผู้สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๒๔

จะหาปูนมาทำเป็นอาหารได้ หน้าไถหว่าน จะหาปูนมา ทำเป็นอาหารได้ หน้าไถหว่าน น้ำน้อย ปูนจะอยู่รู ชาวบ้านรู้วิธีเหยยให้ปูนออก จากรูด้วยการใช้ไม้แหลม ๆ ทิ่มลงไปบริเวณ เหนือรู กะว่าจะไปทำให้ปูนตกใจและวิ่งออกมา จากรูได้ ชาวบ้านเรียกการทำอย่างนี้ว่า "ฉี ปูน" การทำอย่างนี้ถ้าหากไม่ชำนาญอาจจะไม่ ได้ปูนกินได้ ส่วนหน้าดำนาปูนออกมาหากิน ชาวบ้านก็จะวิ่งไล่จับตามคันนา ส่วนมากการ หาปูนนิยมหาตอนเช้า เพราะเป็นเวลาที่ปูน ออกหากิน จะได้ปูนมากกว่าตอนบ่าย เมื่อได้ ปูนมาแล้วไม่ว่าจะด้วยวิธีการใด ถ้าต้องการจะ ทำแกล้งน้ำเคยปูน จะมีวิธีการทำดังนี้

เครื่องปรุง

๑. ฟริกซ์หนู
๒. ฟริกไทย
๓. ขมิ้น
๔. หอม
๕. กะเทียม
๖. ตะไคร้
๗. ถั่วลิสงคั่ว
๘. เกลือ

วิธีปรุง

ตำเครื่องปรุงดังกล่าวให้แหลก เตรียมไว้ กะพอเหมาะกะกับจำนวนปูนที่หามาได้ ต่อจาก

นั้นก็ฉีกตัวปู เอาส่วนที่มีเนื้ออยู่มาหักปลาย นิ้วปูและดึงสะดือปูนออกมาวางไว้ แล้วเอาใส่ ครกตำให้แหลก แล้วตักขึ้นมาใส่กะชอน กรองเอาแต่น้ำ กากเอาดำใหม่จนเห็นว่าหมด เนื้อจึงทิ้ง ส่วนกระดองปูที่ฉีกรวมไว้ ให้เขี่ย เอามันปูนใส่ภาชนะไว้ ต่อจากนั้นจึงเอาน้ำใส่ หม้อตั้งไฟ จนน้ำเดือดเอาเครื่องแกล้งละลาย ลงไป พอน้ำเดือดเอาปูที่กรองไว้ใส่ลงไป ในหม้อ ตอนนีหากมีกำมปูโตที่หักโดยเฉพาะ ก็ให้ใส่ลงไปได้ พอน้ำเดือดอีกทีก็ยกกลงได้ หากชอบกลิ่นมะกรูด โรยหน้าสักหน่อยก็ได้

ถ้าจะรับประทานน้ำเคยปูนให้อร่อย ควร หายอดไม้ป่า เช่น ยอดมิ่งคำ ยอดทองหลวง ยอดเจาะท้อ ยอดหมรุย ยอดน้ำข้าว ยอดสัง ยอดงาม หรือยอดไทร มาเหนาะด้วย นอก จากจะให้รสชาติอันอร่อยถูกอกถูกใจแล้ว ยัง ช่วยให้ได้บรรยากาศบ้านนาอีกด้วย

มอบปูน

ปูนานอกจากจะใช้แกล้งน้ำเคยปูนดังกล่าว แล้วยังทำ "มอบ" ได้อีกอย่างหนึ่ง มีวิธีการ เตรียมปูนเหมือนกันคือ เขี่ยมันปูนจากกระดอง ใส่ภาชนะไว้ส่วนหนึ่ง แล้วเอาส่วนที่เป็นเนื้อ ดำละเอียดคั้นเอาแต่น้ำตั้งเตรียมไว้

นางฉายลีน ปาลรังษี อายุ ๕๐ ปี บ้านเลขที่ ๖๔ หมู่ที่ ๕ ตำบลหน้าสน อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช ผู้ให้สัมภาษณ์ นายสุพัฒน์ ปาลรังษี ผู้สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๖๔

นางพิน เพ็งมาก อายุ ๔๐ ปี บ้านเลขที่ ๔๖/๑ หมู่ที่ ๕ ตำบลบ้านราม อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช ผู้ให้สัมภาษณ์ นายบุญธรรม เสนสุกรี ผู้สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๖๓

ส่วนเครื่องแกงมีพริกชี้ฟ้า หรือพริกชี้หนู ประมาณ ๕-๗ เม็ด พริกไทย ๕ เม็ด กระเทียม ๓ กลีบ หอม ๑ หัว ตะไคร้ ๒ ต้น ขมิ้น ๑ แว่น นำเครื่องแกงเหล่านี้มาตำให้ละเอียด แล้วใส่กะปิลงไปประมาณปลายช้อนโต๊ะ โขลกให้เข้ากันดี

วิธีปรุง

เอาน้ำกะทิตั้งไฟให้แตกมัน เอาเครื่องใส่ลงไปและใส่น้ำปูนข้นและมันปูลงไป หากต้องการรสเปรี้ยวผสมก็ใส่ยอดมะขามลงไปปรุงแต่งรสด้วยน้ำปลา และน้ำตาลตามใจชอบ ตั้งไฟกะพอน้ำแกงข้นตามต้องการแล้วยกลง นำมาคลุกข้าวร้อนกินอร่อยดีนัก แต่ท่านว่าผู้เป็นริดสีดวงทั้งหลายไม่ควรบริโภค

ต้มเนื้อยอดชะมวง^{๑๐}

ชะมวงเป็นไม้ยืนต้นชนิดหนึ่ง มีลักษณะใบคล้ายใบไทร หนา มีรสเปรี้ยว ชาวบ้านนิยมเอายอดมาต้ม ส่วนมากจะต้มกับกระดูกวัวหรือควายมากกว่าอย่างอื่นด้วย ในงานเลี้ยงใหญ่ ๆ ของชาวบ้าน เช่น งานแต่งงาน งานบวชนาคร หรือขึ้นบ้านใหม่ ชาวบ้านนิยมซื้อวัวมาเอง ส่วนเนื้อจะทำแกงเลี้ยงแขก เครื่องในจะผัดหรือต้ม หัวนิยมทำหางกระดูกมักจะต้มยอดชะมวงดังกล่าวนี้ แม้จะ

ไม่มีงานใหญ่ ๆ ชาวบ้านก็ยังนิยมต้มเนื้อยอดชะมวงอยู่มาก วิธีต้มเนื้อทำได้ง่ายมาก ต้มหม้อหรือภาชนะ ที่จะใช้ต้มและใส่น้ำตามปริมาณพอเหมาะกับเนื้อหรือกระดูกที่จะต้มลงไป ทูบหัวหอม กระเทียม ตะไคร้ เพื่อกำจัดกลิ่น และแต่งรส ใส่เกลือหรือน้ำปลา และน้ำตาลลงไปพอสมควร ทิ้งไว้ให้เดือด เอาช้อนจุ่มเนื้อดูว่าเปื่อยแล้วหรือยัง ถ้าเปื่อยแล้วให้เอายอดชะมวง ขยำให้แตกนิดหน่อยใส่ลงไป ปล่อยทิ้งไว้ให้เดือด กะว่าน้ำเปรี้ยวจากยอดชะมวงออกแล้ว ชิมและแต่งรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลอีกครั้งตามใจชอบ ปล่อยทิ้งไว้สักครู่ก็ยกลงได้ เมื่อจะรับประทานขณะที่น้ำต้มยังร้อน ๆ อยู่ นอกจากจะอร่อยด้วยรสเปรี้ยว ๆ หวาน ๆ มัน ๆ แล้ว ไขมันยังละลายอยู่รับประทานได้สะดวก ถ้าหากทิ้งไว้เย็น จะมีแผ่นไขมันเกาะดูไม่น่ารับประทาน

ยำใบไม้ ^{๑๑}

ในบรรดาอาหารพื้นบ้านปักษ์ใต้โดยมาก มักจะมีผักหรือใบไม้ผสมอยู่ด้วย การยำใบไม้นอกจากที่จะกล่าวถึงต่อไปยังมียำอย่างอื่นอีก เช่น ยำผักกูด ยำบัวบก ยำถั่วพู ยำละมุด ยำดอกพะยอม เป็นต้น ที่กล่าวชื่อมานี้เป็นยำเฉพาะอย่างส่วนยำใบไม้เป็นยำสารพัดผักบรรดามีในท้องถิ่นหน้านั้นยามนั้นมารวมกัน ดังจะได้กล่าวถึงเครื่องปรุง และวิธีปรุงดังนี้

^{๑๐}นางวรรณจัน เมืองบรรจง อายุ ๒๖ ปี บ้านเลขที่ ๒๒ หมู่ที่ ๔ ตำบลท่าจิว อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช ผู้ให้สัมภาษณ์ น.ส.กฤษณา สันหนู ผู้สัมภาษณ์ เมื่อวันที่ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๒๔

^{๑๑}นางพลอย ทองอร่าม อายุ ๕๐ ปี บ้านเลขที่ ๒๓ หมู่ที่ ๓ ตำบลนาไม้ไผ่ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ผู้ให้สัมภาษณ์ นายสมบูรณ์ ชนะเดช ผู้สัมภาษณ์เมื่อวันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๒๓

เครื่องปรุงรสน้ำพริก

๑. พริกชี้หนู
๒. เกลือ
๓. พริกไทย
๔. กระเทียม
๖. ขมิ้น
๗. กะปิ
๘. ตะไคร้

เครื่องปรุง

๑. ใบพริก	๒	กำมือ
๒. บวบ	๑	กำมือ
๓. ใบขมิ้น	๑	กำมือ
๔. ใบมะนาว	๒	กำมือ
๕. ใบขนุน	๑	กำมือ
๖. ยอดมะตูม	๒	กำมือ
๗. ผลมะนาว	๓	ผล
๘. กุ้งแห้ง	๑/๒	กรัม
๙. มะพร้าวขูด	๒	กรัม
๑๐. ถั่วลิสง	๑	กรัม

วิธีปรุง

นำเครื่องปรุงรสน้ำพริก มาใส่ครกตำให้ละเอียดเตรียมไว้ แล้วเอามะพร้าวขูด และถั่วลิสงไปคั่วพอหอม แล้วนำมาโขลกรวมกับน้ำพริกข้างต้น ต่อจากนั้นจึงเอาใบไม้ทั้งหลาย ตั้งแต่รายการที่ ๑-๘ ไปล้างน้ำให้สะอาดเอามาหั่นเป็นฝอย สำหรับใบขมิ้นและใบขนุนให้ลอกเอาก้านใบออกก่อนจึงหั่นเตรียมไว้ เมื่อจะรับประทานจึงจะนำน้ำพริก และผักที่เตรียมไว้มาคลุกให้เข้ากันดี แล้วตำกุ้งให้ละเอียดโรยหน้าอีกนิดหนึ่ง เสร็จแล้วคลุกข้าวรับประทานได้เลย

เคยเครื่อง๑๒

เครื่องปรุงรสน้ำพริก

๑. พริกชี้ฟ้าสด	๒๐	เม็ด
๒. พริกไทย	๒๐	เม็ด
๓. หัวหอม	๒	หัว
๔. ขมิ้นฝาน	๒-๓	แฉ่น
๕. ตะไคร้	๑-๒	ต้น
๖. กะปิ	๑	ช้อน

ส่วนผสมอื่น

๑. ใบมะกรูด	๑๐-๒๐	ใบ
๒. น้ำตาลมะพร้าว	๑	ช้อนโต๊ะ
๓. มะพร้าวขูด	๑-๒	กิโลกรัม
๔. เกลือป่น	๑	ช้อนชา

วิธีปรุง

นำเครื่องปรุงรสน้ำพริกทั้งหมดมาตำให้ละเอียด แล้วเอามะพร้าวขูดที่ยังไม่ได้คั้นเอาน้ำกะทิออกมาโขลกรวมกับน้ำพริกเตรียมไว้ แล้วเอามะพร้าวส่วนหนึ่งมาคั้นเอาน้ำกะทิตั้งไฟเคี่ยวให้แตกมัน ต่อจากนั้นให้เอามะพร้าวที่โขลกรวมกับน้ำพริกแล้วใส่ลงไป แล้วคนให้เข้ากัน เติมน้ำตาลและเกลือที่เตรียมไว้ ชิมรสตามชอบ เคี่ยวไฟจนเกือบแห้งจึงยกกลงแล้วเอาใบมะกรูดหั่นฝอยโรยหน้า

เมื่อจะรับประทานคลุกข้าวร้อน ๆ มีผักเหนาะข้างบ้าน เช่น ยอดกะถิน ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ ปลีกล้วยน้ำว้า หรือจะยอดมะม่วงหิมพานต์แกล้มด้วยก็จะอร่อยยิ่งขึ้น