



สารคดีไทย

สายธารและวารวัน...ที่ผืนผ่าน : นานาคำ

พิมพ์รวมเล่มครั้งแรก : สำนักพิมพ์เพื่อนดี, สิงหาคม ๒๕๕๘

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. ๒๕๓๗

ภาพปก-ออกแบบ : พิธาน เตชะนิตติ

ถ่ายภาพ : ทวีทรัพย์ ศรีวโล

ราคา : ๓๐๐ บาท



ข้อมูลทางบรรณานุกรม

นานาคำ.

สายธารและวารวัน...ที่ผืนผ่าน.- กรุงเทพฯ : อักษรโสภณ, ๒๕๕๘.
๒๒๘ หน้า.

๑. อาหาร-การปรุง. I. ชื่อเรื่อง.

๖๕๑.๕

ISBN 978-974-253-490-5

เจ้าของ

ผู้อำนวยการสำนักพิมพ์

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการสำนักพิมพ์

กองบรรณาธิการ

ศิลปกรรม

พิมพ์และจัดจำหน่าย

บริษัทอักษรโสภณ จำกัด

สันติ ส่งเสริมสวัสดิ์

สุดารัตน์ ส่งเสริมสวัสดิ์

รัชชัญ ศรีธรรมวุฒิกุล

ยศวดี เป็นประเสริฐ ดันดิมา แซ่ตั้ง

สมยงค์ คงใจ สุพรรณษา เสตรา สารัตน์ วงศาโรจน์

สำนักพิมพ์เพื่อนดี บริษัทอักษรโสภณ จำกัด

เลขที่ ๕๘ ซอยนภาศัพท์ (แยก ๕) ถนนสุขุมวิท ๓๖

แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๒๕๘-๕๘๕๗, ๐-๒๒๕๘-๕๘๖๑-๒

โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๕๑๓๐

Homepage : <http://www.puendee.com>

<http://www.facebook.com/puendee>



คำนำสำนักพิมพ์

มนต์เสน่ห์ของแม่น้ำน้อย กลับมาให้เราหวนคิดถึงอีกครั้ง เรื่องราวอบอุ่นและอímอุ่นของสังคมครอบครัวและญาติมิตรผ่านเรื่องเล่า กะปิ น้ำปลา เถาผักนึ่ง กุ้ง พริก และพืชพันธุ์พื้นบ้านต่างๆ ในบรรยากาศของท้องน้ำอันอุดมไปด้วยชีวิตชีวา

“หนานคำ” ผู้ชายที่มีความหมายอยู่ในหลายสถานะ แต่ที่แน่ๆ สถานะพ่อบ้านนั้นยิ่งยวด เพราะพ่อบ้านคนนี้ขยันทำครัว และยังเป็นที่เขียนนักเล่าเรื่องจนใครๆ ติดใจ ติดตามกันมาครั้งถ่ายทอดลงนิตยสาร *สกุลไทย* พ่อครัวตัวอ้วนคนนี้ยังได้รับรางวัลดีเด่นในงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ จากหนังสือ “พ่อบ้านทำครัว” เล่มแรกของเขา จนถึงเล่มนี้ สำนักพิมพ์เพื่อนดีพิมพ์เผยแพร่มาตลอดจนถึงเล่มที่ ๘ แล้ว ผู้เขียนตั้งชื่อเสียโรแมนติกว่า “สายธารและวารีวัน...ที่ผันผ่าน” ให้เราได้เคลิ้มในเรื่องเล่า เคล้าสลับกับการเลือกวัตถุดิบดีๆ เต็ดผัก จับปลา มาปรุงเป็นอาหารและของว่าง หลากการส ไม่รู้เบื่อ

บันทึกพื้นบ้านของ “หนานคำ” เล่มนี้ยังนับเป็นตำรากับข้าว ที่ให้ความรู้แก่ผู้อ่านอย่างพร้อมสรรพ หากไม่มีใครถ่ายทอด นับวันเรื่องเหล่านี้มีแต่จะเลือนหายไปจากหูของคนไทย อย่างการเรียกใบไม้ที่ใช้รับประทาน โดยใบไม้อ่อนหรือแก่ไปว่า “ใบเพสลาด” (เพ-สะ-หลาด) หรือกรรมวิธี “ตบแล้วบิด” ผักบุง เมื่อใช้แกงทำให้รสชาติเข้าเนื้อขึ้น รู้ว่าการ “ล้อมซุ่ม” คืออะไร และ “แกงซักส้ม” ต่างจากแกงส้มหรือแกงเทโพตรงไหน แม้รายละเอียดของการทำแกงเขียวหวานให้รับประทานกับขนมจีนได้อร่อย ต้องทำให้ซ้นกว่าทำเพื่อรับประทานกับข้าวสวย นี่ก็เป็นสิ่งละอันพันละน้อยซึ่งหลายคนมองข้ามไป กระทั่งเรื่องพาดหางอาจมีไม่กี่คนทราบว่าเป็นคำประดิษฐ์ของเรือหางยาว

อ่านเพลินได้ความรู้แล้ว ไปตลาดเลือกซื้อเนื้อสัตว์ ผักสด เครื่องปรุง ปรุงตามตำรับ “หนานคำ” ปรุงเสร็จลงมือรับประทานกัน ให้ “ซุ่มเขียว” (จำนวนหนานคำ) ออกรอช้า

สายน้ำไหลรีบ้าง เอื่อยบ้าง ระยะเวลาการรวบรวมต้นฉบับของพ่อครัวคนนี้เร็วบ้าง ช้าบ้าง แต่ “หนานคำ” ก็มีสัญญาณใจกับเราว่า จะมีตำรับกับข้าวเคล้าสายน้ำเล่มต่อไปมอบให้ผู้อ่านอีก จึงดูเหมือนว่าเราจะมีโอกาสเอร็ดอร่อยไปกับพ่อครัวตัวอ้วนคนนี้เป็นที่แน่นอนแล้ว



จากใจผู้เขียน

สำนักพิมพ์เพื่อนตีติดต่อมาว่ามีท่านผู้อ่านถามถึงในงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติว่า ไม่มีหนังสือในชุด “พ่อบ้านทำครัว” ของหนานคำเล่มใหม่บ้างหรือ เพราะหลังจากรวมเล่มครั้งหลังสุดเล่มที่ ๗ “ทำครัว...ที่เวียงจันทน์” หนานคำคล้ายจะถูกอาถรรพ์เลข ๗ ไปกับเขาด้วย คอลัมน์ประจำหายไปพร้อมกับอุทกภัยใหญ่ซึ่งไม่มีใครเอาอยู่เมื่อปลายปี ๒๕๕๔ จนถึงบัดนี้ก็ยังหาฤกษ์เข้าครัวใหม่ไม่ได้

ผมเกษียณจากการทำงานในตำแหน่งผู้จัดการทั่วไปของโรงงานผลิตปูนซีเมนต์ที่เวียงจันทน์ สปป.ลาว มาตั้งแต่ตรุษจีนปี ๒๕๕๖ วางงานอยู่ไม่นานก็ได้รับตำแหน่งคุณปู่ ตอนนี้มีหลานสองคนแล้วเข้าตำราอุ้มคนจูงคนของโบราณเลยครับ กำลังนำซังคุณปู่เลยจัดเวลาเขียนหนังสือไม่ได้

ผมตอบทางเพื่อนดีไปว่ายังรวมได้อีกสัก ๒-๓ เล่มนะครับว่าแล้วก็หันไปรวบรวมต้นฉบับสมบัติเก่าสำหรับหนังสือชุดพ่อบ้าน

ทำครัว เล่มที่ ๘ (แฮมดีใจ หน้าเลข ๗ มาเสียได้) เพื่อนดีขอ
ต่อไปอีกว่า “ขอซื้อหนังสือขลังๆ แบบกินข้าวแก้มมกคล ด้วยนะ”
ตรงนี้จะครบที่มัน

ระหว่างที่ตรวจต้นฉบับรวบรวมกับข้าวในยุคใกล้เคียงกัน
แก้เนื้อความให้ทันสมัย ทันต่อเหตุการณ์ เท่าที่จะทำได้ พบว่ามี
กับข้าวพื้นบ้านชาวทุ่งริมแม่น้ำน้อยพอรวมเล่ม วิทยุณานักกลอนเก่า
ชมรมวรรณศิลป์สำนักทำพระจันทร์ก็กลับมาเข้าถึง จึงตั้งชื่อหนังสือ
เล่มนี้ว่า “สายธารและวารวัน...ที่ผันผ่าน”

สายธารในที่นี้ก็คือแม่น้ำน้อย สายน้ำแห่งชีวิตของหนานคำ
วารวันที่ผันผ่านก็คือวันเวลาที่ผ่านไป กับข้าวของกินหลายชนิด
ในหนังสือเล่มนี้ก็ยากจะหวนคืนมาอยู่บนโต๊ะอาหารของคนไทยยุค
ปัจจุบัน อาทิเช่น กับข้าวจานที่ชื่อ “พริกกะเกลือ” เป็นต้น

ในหนังสือเล่มนี้มีอาหารอยู่ ๓๑ อย่าง มีทั้งต้มยำทำแกง
ผัดกับทอด ยำและเครื่องจิ้ม ขนม-ของว่าง แถมด้วยบรรยากาศของ
แม่น้ำน้อยให้สมกับชื่อหนังสือ และคงไม่นานนักที่ผมจะกลับไปเขียน
ให้สกุลไทย อีก คนรักเดียวใจเดียวอย่างผมไม่หนีไปที่อื่นดอกครับ

กราบขอบพระคุณ คุณครู “รองศาสตราจารย์ ดร.คุณหญิง
วินิตา ดิถียนต์” ที่ท่านกรุณารับผมเป็นศิษย์นอกชั้นเรียนของท่าน
ท่านมอบให้ทั้งโอกาส คำแนะนำและช่วยขัดเกลา จน “หนานคำ”
พอจะเป็นที่รู้จักบ้างในแวดวงนักอ่าน

เมื่อต้องเข้าครัวทำกับข้าวเพื่อถ่ายภาพประกอบคอลัมน์ที่ครัว
บ้านปากเกร็ด ผมได้รับความกรุณาจาก คุณมยุรี วิศาลสวัสดิ์ กับ
คุณสุบรรณรัตน์ พงษ์ภักดี พี่สาวที่แสนดีทั้งสองคนกรุณาลงมือช่วย
จนเห็นดีเห็นชอบด้วยทุกครั้งงานจึงสำเร็จ กราบขอบพระคุณครับ

ขอบคุณ คุณบุษยา จีระวุฒิ เจ้าของครัวบ้านปากเกร็ด
ที่แท้จริง คุณสรารุณ-คุณจารุพันธ์ จีระวุฒิ เจ้าของครัวบ้านอุตราธานี
ป่าใหญ่-คุณปราณี โชคอุปถัมภ์ และศรีวรรณ ผู้ช่วยพ่อครัวผู้เข้มแข็ง
พี่อ้อมและน้องอ้น ลูกชายทั้งสองคน คนหนึ่งบริการจัดซื้อและขนส่ง
อีกคนหนึ่งช่วยปรุง จัดจานและถ่ายภาพอาหารบางจาน

ขอบคุณ คุณหมี่-ทวีทรัพย์ ศรีวิไล ช่างภาพของสกุลไทย
คู่ทุกข์คู่ยากของผม ขอขอบคุณ อาจารย์สุขุมาล เล็กสวัสดิ์ ที่กรุณา
ออกแบบปกหนังสือซึ่งถูกใจคนเขียนให้ทุกเล่ม แม้เล่มนี้จะทราบ
ล่วงหน้าแล้วว่าคงไม่ใช่ฝีมืออาจารย์เพราะปัญหาด้านสุขภาพก็ตาม
ขอบคุณสกุลไทยและสำนักพิมพ์เพื่อนดี รวมทั้งทุกคนในกองบรรณา-
ธิการทั้งสองแห่ง

กราบขอบพระคุณท่านผู้อ่านที่กรุณาติดตามอ่าน “พ่อบ้าน
ทำครัว” มาโดยตลอดครับผม

สารบัญ

แกงส้มผักบุ้งใส่ใบมะดัน	๑๓
แกงซีกส้ม	๒๑
แกงป่ากุ่ม	๒๗
แกงส้มมะขามเทศ	๓๕
แกงส้มดอกแค	๔๑
ขนมจีนแกงเขียวหวานไก่	๔๗
ขนมจีนน้ำยาป่า	๕๕
ต้มยำไก่	๖๑
เต้าหู้ต้มเค็ม	๖๗
ผัดหมี	๗๕
ผัดผักบุ้ง	๘๑
ผัดพริกขิงถั่วฝักยาวกับหมู	๘๗
ผัดขิงซีโครงหมูอ่อน	๙๑
ผัดซีเม่า	๙๗
ผัดไอ้โลด	๑๐๑
ผัดเผ็ดปลาดุกสด	๑๐๗
ปลาดุกทอดกรอบผัดกับน้ำพริกแกง	๑๑๓
พริกกะเกลือ	๑๑๙

สารบัญ

ข้าวคลุกกะปิบ้านทุ่ง...ภาพแห่งความหลัง	๑๒๕
ปลาทอดกับน้ำปลามะม่วง	๑๓๓
ไข่ลูกเขย	๑๓๙
ไข่เจียวบ้านทุ่ง	๑๔๕
น้ำพริกฉีกกับไข่ตานี	๑๕๑
น้ำพริกส้มมะขามเปียก...ตามรอยอาจารย์หม่อม	๑๕๗
น้ำพริกปลาร้า	๑๖๓
น้ำพริกปลาปน	๑๖๙
หลนกุ้ง	๑๗๕
มันกุ้งอร่อย	๑๘๑
ยำส้มโอ	๑๘๗
สาकुไล่หมู	๑๙๓
ม้าห้อ	๑๙๙
ทำบุญ-ใส่บาตร (๑)	๒๐๓
ทำบุญ-ใส่บาตร (๒)	๒๐๘
แม่น้ำน้อย...สายน้ำแห่งชีวิต (๑)	๒๑๓
แม่น้ำน้อย...สายน้ำแห่งชีวิต (๒)	๒๑๘
แม่น้ำน้อย...สายน้ำแห่งชีวิต (๓)	๒๒๓



อุทิส ให้

น้ำสมบััติ-แม่ น้ำบุหงา โศกพูน
พ่อและแม่คู่ที่สองแห่งบ้านวงเวียนใหญ่
ไม่มีน้ำทั้งสอง ไม่มีพวกเราอย่างวันนี้



๑๒ “สายธารและวารีวัน...ที่ผันผ่าน”



แกงส้มผักบุ้งใส่ใบมะดัน

กับข้าวถ้วยนี้ในสมัยที่ผมยังอยู่ในวัยเด็กจัดว่าเป็นกับข้าวตามฤดูกาล มะดันออกผลในช่วงฤดูน้ำหลาก พอหน้าลมมะดันก็แตกใบอ่อนพอดีกับปลาช่อนตามแหล่งน้ำธรรมชาติโตได้ขนาดและมีปริมาณมาก ส่วนผักบุ้งน้ำนั้นไม่ต้องพูดถึงเพราะมีอยู่มากมายในแม่น้ำน้อยสมัยนั้นแทบจะทั้งปี

ผมไปจ่ายตลาดเตรียมทำกับข้าวที่ตลาดนัดกระทรวงสาธารณสุขแม่ค้าผู้เฒ่าชาวสวนเก็บใบมะดันมัดเป็นกำนำมาวางขาย พอเห็นแล้วนึกถึงแกงส้มถ้วยนี้ขึ้นมาติดหมัดจึงเหมามาทั้งหมด คิดว่าเที่ยวบ้างแกไปบ้างก็คงจะเหลือแกงสักหม้อหนึ่ง

เมื่อคาดการณ์ผิดใบมะดันเหี่ยวเร็วกว่าที่คิดจนต้องตัดสินใจแกงหมูกับใบมะดัน ผมจึงสั่งความไปกับน้องอันลูกชายคนเล็กที่จะขับรถไปรับกุงแม่ที่บ้านริมแม่น้ำน้อยว่า “ลูกบอกอ่าอ้อยด้วย พ่อ

อยากได้ใบมะดันมาแกงส้ม หากยังมีผลหลงอยู่พอเอื้อมถึงก็เก็บมาให้หมด”

ที่บ้านเดิมของผมนั้น แม้ว่ามะดันต้นเก่าแก่ที่บ้าน (อายุมากกว่าผมอีกครึ่ง) จะล้มเพราะปลวกกินหลังจากแม่ถึงแก่กรรมได้ไม่นาน มะดันรุ่นหลังก็ยังมีอยู่อีกหลายต้นแม้ว่าผลจะไม่ตกเท่าต้นเดิมก็ตาม คุณสรารุชเคยหยอกผมว่า “หนานค่าควรไปเปิดร้านอาหารที่บ้านริมแม่น้ำน้อย ตั้งชื่อว่าร้านดงมะดันน่าจะดี”

บอกไปเท่านี้คุณพัชรน้องสาวคนที่ ๔ ก็เก็บใบมะดันขนาดกำลังแก่มาให้หอบใหญ่ แกงส้มด้วยนี้พวกเราเด็กๆ บ้านริมแม่น้ำน้อยกินเป็นกันทุกคน ทราบดีว่าต้องใช้ใบมะดันที่ไม่อ่อนหรือแก่เกินไปที่เรียกกันว่า “ใบเพลสด” จึงจะเปื่อยง่ายกินอร่อย ส่วนผลมะดันนั้นข้าง่ายต้องอาศัยความสูงที่เกินมาตรฐานชายไทยของน้องอันเอื้อมปลิดเอา

ผักบุงน้ำนั้นลิคริบไม่กล้าขोन้อง ล่องเรือสำรวจแม่น้ำน้อยเมื่อต้นปี ๒๕๔๔ อาชีพ “ล้อมซุ้ม” คือนำกิ่งไม้มาทึงไว้ในแม่น้ำผูกแพผักบุงไว้โดยรอบรอให้กุ้งปลามาอาศัย พอถึงหน้าน้ำลดก็ใช้อวนล้อมจับปลามากินมาขายนั้นหายสูญไปแล้ว มีการเลี้ยงปลาในกระชังเข้ามาแทนที่ หาซื้อเอาง่ายกว่าแม้ว่าจะมีแต่ลำต้น ก้านและใบตัดคัดเหลือเกินก็ตามที่

น่าเสียดายแพผักบุงซึ่งเคยมีอยู่มากมายสองฝั่งแม่น้ำน้อยสมัยก่อนมีอยู่แทบทุกหน้าบ้านก็ว่าได้ ใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง ทำอาหารได้หลายชนิด

ทบทวนความรู้ชาวทุ่งไว้สักหน่อยว่า “ผักบุงน้ำ” มีอยู่สองชนิด ชนิดแรกต้นและก้านใบมีสีแดงอมม่วง ส่วนอีกชนิดหนึ่งต้นและ

ก้านใบมีสีเขียวอมเขียว รับประทานได้ทั้งสองชนิดแต่ที่นิยมคือชนิดหลัง อาหารที่ใช้ผักบุงชนิดนี้ก็คือเย็นตาโฟ แกงส้ม แกงเทโพ ยำผักบุง ฯลฯ นอกจากนั้นก็ยังมี “ผักบุงนา” และ “ผักบุงจีน”

สำหรับผักบุงนาต้นจะเล็ก ครอบ ต้นและก้านใบสีแดง อมม่วงขึ้นอยู่บนดินที่เคยมีน้ำท่วมถึง ขอให้ท่านผู้อ่านนึกถึงผักบุงที่เรารับประทานแกลั้มกับลาบ ยำ ส้มตำ จำได้ไหมครับนั่นแหละ ผักบุงนา

ผักบุงจีนนั้นต้องยกทรงใช้เมล็ดปลูก ต้นและก้านใบสีเขียวอ่อน ร้านอาหารใช้ผัดผักบุงไฟแดงกับมีเย็นตาโฟบางเจ้าที่ใช้ผักบุงชนิดนี้ “ผักบุงจีน” ต้นเล็กกว่าผักบุงน้ำแต่ปล้องยาวกว่าเนื้อก็บางกว่าและไม่อมน้ำแกง ในความรู้สึกของผม “ผักบุงน้ำ” มีรสชาติอร่อยที่สุด แม้แต่การนำมาผัดเป็นผักบุงไฟแดงก็เถอะ

ตกลงว่าเครื่องปรุงครบถ้วน ได้แกงและได้กินแกงส้มผักบุง ใส่ใบมะดันสุมใจ หากทำครัวที่อุดรธานีก็คงต้องใช้ใบส้มโอง (ชะมวง) แทนตามเคย เข้าครัวกันเถิดครับ

>> เครื่องปรุง

พริกแห้งเม็ดใหญ่อย่างที่คนโบราณเรียกกันว่าพริกแห้งบางช้าง ๕ เม็ด พริกชี้หูแห้งตามชอบ กะปิ ๑ ช้อนกาแฟพูน หอมแดง ขนาดเท่ากับหัวแม่มือ ๓ หัว กระชายอบบๆ ๕ ราก เกลือป่น ลึก ๑ ช้อนกาแฟ ปลาช่อนขนาด ๔ ซีด ๑ ตัว ผักบุงน้ำหรือ ผักบุงไทยตามแต่จะเรียก ๒ กำ

ใบมะดันเลือกเอาแต่ใบอ่อนกับใบขนาดกำลังกิน (ชาวทุ่ง เรียกว่าใบเพสลาดคือยังไม่ไชใบแก่) ใบอ่อนใช้ทั้งใบส่วนใบเพสลาด

ฉีกเอาก้านทิ้งไปสัก ๑ ถ้วยแกงขนาดใหญ่ ผลมะดัน น้ำตาลปีบ
น้ำส้มมะขามเปียก น้ำปลาดี น้ำสะอาด

>> วิธีทำ

๑) ผ่าพริกแห้งเม็ดใหญ่ชุดเมล็ดทิ้งใส่ถ้วยแช่น้ำรวมกับ
พริกชี้หนูแห้งที่ปลิดก้านแล้ว (ไม่ชอบเผ็ดก็ใช้แต่พริกแห้ง) ปอกหอมแดง
ชุดผิวรากละลายล้างให้สะอาดซอยหยาบ ๆ

๒) ปลาช่อนทอดเกล็ดตัดครีบตัดหางล้างด้วยน้ำผสมเกลือ
หรือน้ำส้มสายชูจนสะอาดหมดเมือกควาแบ่งเป็น ๒ ส่วน หัวปลา
สับปลายปากที่มีพินคม ๆ ทิ้งไปผ่าตามยาวเป็น ๒ ซีก ก่อนกลาง
หันตามขวางเป็นแฉ่ง ๔-๕ ชิ้น ผึ่งลมเอาไว้ให้สะเด็ดน้ำ

๓) ตั้งหม้อใส่น้ำพอประมาณต้มให้เดือด ใส่ปลาช่อนทอด
ที่เหลืออยู่ลงไปต้มโดยเหาะน้ำปลานิดหน่อย คอยช้อนฟองทิ้งด้วย
นะครีบ พอปลาสุกช้อนขึ้นทิ้งไว้ให้เย็นแกะเอาแต่เนื้อพักไว้ น้ำต้ม
ปลาอย่าทิ้งพักเอาไว้ในหม้ออย่างนั้น ใช้หม้ออีกใบหนึ่งต้มมะดันผล
เชื่องสัก ๒ ผลให้เปื่อยยี่ให้เนื้อแตกตักเมล็ดทิ้ง

๔) พริกแห้งทั้งเม็ดใหญ่และพริกชี้หนูที่แช่น้ำไว้ให้น้ำพอดี
สงขึ้นใส่ครกหินพร้อมกับเกลือ ๑ ช้อนกาแฟโขลกจนพริกแหลก

๕) ใส่หอมแดงและรากกระชายที่ซอยเตรียมไว้ลงไปโขลก
ให้เข้ากันตามด้วยกะปิ โขลกจนน้ำพริกแกงเข้ากันดีแล้ว ใส่เนื้อปลา-
ช่อนต้มสุกที่แกะไว้ลงไปโขลกจนเข้ากันอีกครั้ง

๖) ผักบุ้งล้างให้สะอาดตัดโคนทิ้งเสียบ้างใบที่เสียก็ปลิดทิ้งไป
หยิบผักบุ้งมาทีละ ๓-๕ ต้น กำด้วยมือข้างที่ไม่ถนัดให้ทางโคนโผล่
ออกมาระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือสัก ๒-๓ องคุลี ตบด้วยมืออีก

ข้างหนึ่งเข้าหามือที่กำไว้แล้วบิดผักนึ่งที่ตบแล้วแช่น้ำผสมเกลือจน
หมดผักนึ่ง ผมเรียกกรรมวิธีนี้ว่า “ตบแล้วบิด”

๗) เปิดไฟต้มน้ำต้มปลาที่ค้างเตาไว้ให้เดือด น้ำน้อยไปจะ
เติมน้ำอีกหน่อยก็ได้ พอน้ำเดือดตักน้ำพริกแกงที่โขลกไว้ลงละลาย
น้ำแกงเดือดอีกครั้งจึงใส่ผักนึ่งกับใบมะดันที่เตรียมไว้ลงไปเคี่ยวจนเปื่อย
ลองชิมน้ำแกงดูเป็นระยะๆ ว่าเปรี้ยวพอหรือไม่ ถ้าเปรี้ยวไม่พอจะเพิ่ม
ใบมะดันหรือรอปรุงด้วยน้ำส้มมะขาม น้ำมะดันที่หลังก็ได้

๘) รอจนน้ำแกงเดือดอีกครั้งใส่เนื้อปลากับหัวปลาที่หั่น
เป็นชิ้นเตรียมไว้ลงไป โรยน้ำปลาตามลงไปบางๆ (อย่าเพิ่งคนจนกว่า
น้ำแกงจะเดือดอีกครั้งหนึ่ง) พอปลาสุกปรุงรสด้วยน้ำส้มมะขามเปียก
น้ำปลาดี ใส่น้ำตาลปีบตัดรสสักเท่าปลายก้อย ชิมรสดูนะครึบ เปรี้ยว
เค็ม เผ็ด แต่ไม่หวานนะครึบ แกงส้มเป็นกับข้าวไม่ซ้ำของหวาน

๙) ปล่อยให้แกงเดือดอีกครั้งยกลงตักใส่ถ้วยจัดล้ารับทันที
กินกับข้าวสวยร้อนๆ แหนมด้วยปลาสดเด็ดเดี่ยวหรือไข่เจียวก็เยี่ยมฟู
มือเย็นมือนี่กินแล้วได้บรรยากาศบ้านทุ่งริมแม่น้ำน้อยครับ



หมายเหตุและที่เด็ดเคล็ดไม่ลับ

๑) แกงส้มหมอนี้อาศัยรสเปรี้ยวจากใบมะดันอย่างเดียวก็น่าได้ แต่ผักจะมากเกินไป น้ำมะขามเปียกให้รสเปรี้ยวที่มีหวานแถมและ หากขยักเปรี้ยวไว้ชนิดหน้อยแล้วใช้น้ำมะดันช่วย รสเปรี้ยวจะแหลม จืดผัดขึ้นและเพิ่มรสชาติให้อร่อยยิ่งขึ้น

๒) แกงพื้นบ้านชาวทุ่งทุกชนิดแกงเสร็จยกลงมาจากเตาใหม่ๆ กินอร่อยแบบหนึ่ง ทั้งไว้ค้างคืนรุ่งขึ้นอุ่นซ้ำน้ำแกงกำซาบเข้า เนื้อสัตว์และผักจะกินอร่อยไปอีกแบบหนึ่ง ท่านผู้อ่านลองดูลิศรับ เป็นรสพิเศษที่ค้นพบจากการใช้ชีวิตอย่างพอเพียงของชาวทุ่ง



บ้านทึก

A large light blue rounded rectangle containing 15 horizontal dotted lines for writing.





แกงชักส้ม

ในบรรดาแกงที่มีน้ำแกงสีแดงของชาวทุ่งแยกออกได้หลายชนิดตามเครื่องปรุงรสน้ำพริกแกง รสชาติและวิธีปรุงที่แตกต่างกันออกไป แกงเผ็ด แกงพะแนง แกงฉู่ฉี่ แกงส้ม อย่างสุดท้ายคือแกงคั่ว

แกงคั่วเป็นชื่อรวมแกงอีกหลากหลายชนิดครบมีทั้ง แกงเทโพ แกงอ่อม แกงบอน แกงคั่วส้ม แกงชักส้ม ฯลฯ รสชาติก็แตกต่างกันไป บางอย่างมีแค่เค็มกับเผ็ด บางอย่างมีสามรสคือ เปรี้ยว เค็ม หวาน แม่ครัวสมัยโบราณไม่ว่า ยาย แม่ หรือแม่หน้าบุหงา ล้วนแต่เป็นผู้เชี่ยวชาญในแกงสารพัดประเภทเหล่านี้

หนานคำลิครับจนปัญญาเมื่อนึกถึงแกงชักส้มขึ้นมาได้ เคยกินบ่อยๆ ในวัยเด็ก เคยเข้าครัวเป็นลูกมือชุดมะพร้าว โขลกน้ำพริกแกง แต่เคยแกงเองหรือไม่ก็จำไม่ได้ และที่สำคัญคือเคยกินเป็นครั้งสุดท้ายเมื่อสี่สิบกว่าปีมาแล้วสมัยยังเรียนชั้นมัธยมต้นอยู่เลยครับ

แต่เมื่อนึกขึ้นมาได้ก็ต้องเขียน เพราะนับวันแกงพื้นบ้าน ชาวทุ่งเหล่านี้ก็จะหายสูญไป ครูการเรือนคนสุดท้ายที่ยังเหลืออยู่ จึงถูกรบกวน

ผมโทรศัพท์ไปถามแม่หน้าบุหงาถึงบ้านวงเวียนใหญ่ ท่านบอกว่าหาน้ำพริกแกงคั่วเข้าลิ แกงด้วยหางกะทิ ของแท้ต้องแกงด้วยปลาช่อนกับผักบุงน้ำและใบมะดัน เคี้ยวนานจนผักบุงและใบมะดัน นิ่มเปื่อยไปพร้อมกัน รสเปรี้ยวที่ได้ก็มาจากใบมะดันนั้นแหละไม่ใช่เปรี้ยวอื่น ตัดหวานนิดเดียวจะลูก หวานนั้นไม่ต้องถึงแกงเทโพ

แม่หน้าบอกลายแทงเสร็จก็วางสายไป ลองถามคุณสรารัฐ น้องชายคนที่ ๓ ดูว่ายังพอจะจำรสชาติของแกงซั๊กส้มได้หรือไม่ เขาตอบว่าพอจำได้แต่เลือนไปมากแล้ว ไม่เป็นไรลองแกงชิมกันดูก่อน ก็แล้วกัน มีถึงสองลิ้นช่วยกันชิม ไม่น่าจะเกินสติปัญญาของเราไปได้

ในบรรดาสรรพเครื่องปรุงทั้งหลาย สิ่งที่ยากที่สุดนั้น ชาวทุ่งริมแม่น้ำน้อยอ่านพบเข้าคงขำกลิ้ง นั่นคือใบมะดันครับ ผมเคยพบว่ามีผลมะดันวางขายอยู่ที่ตลาดสดเทศบาลแต่ไม่ทราบภาษาถิ่น เขาเรียกมะดันว่าหมากอะไร ลองไปเดินเมียงมองถามซื้อแล้วไม่มีขาย ทำท่าจะตกม้าตายเสียตื้อ ๆ

นึกไปนึกมาลองใช้ใบชะมวงหรือที่คนอีสานเขาเรียกว่า “ใบส้มโอมง” ที่เปรี้ยวพอพัดพอเหวี่ยงกันแทนดูที่หรือจะเป็นอย่างไรบ้าง ผลที่ออกมาผ่านความรู้สึกจากปลายลิ้นของคนแกงและคนชิมทั้งสอง คนว่าถ้าไม่ใช่ก็ใกล้เคียง แต่ขออย่าว่าถ้าหาใบมะดันได้ต้องใช้ใบมะดัน นะครับ

เขียนถึงแกงซั๊กส้มคราวนี้เพื่อเป็นการเติมช่องที่ยังว่างอยู่อีกมากในเมนูกับข้าวพื้นบ้านและกับข้าววัยเด็กให้ค่อย ๆ เติมขึ้นเป็น

ลำดับ ผมเขียนทั้งที่ทราบว่าเป็นแกงที่ปรุงยากชนิดหนึ่ง แต่ถ้าท่านผู้อ่านนึกสนุกและหาใบมะดันได้ อยากร่วมกันเป็นมือเย็นบ้างก็ตามผมเข้าครัวสิครับ

>> เครื่องปรุง

ผักบุ้งน้ำ ๒ กำ ใบมะดันหรือใบชะมวงเลือกเอาที่ไม่อ่อนหรือแก่เกินไป (ใบเพสลาด) นึกเป็นชิ้นหยาบๆ ๑ ถ้วยแกง ปลาช่อน ๑ ตัว (ประมาณ ๕-๖ ซีด) กะทิสำเร็จรูป ๑ กล่อง (ขนาด ๕๐๐ มิลลิลิตร)

เครื่องแกงประกอบด้วยพริกแห้งเม็ดใหญ่ ๗-๑๐ เม็ด ปลิดก้าน ผ่ากลางตามความยาวของเม็ดและเอาเมล็ดออกให้หมด แช่น้ำให้น้ำย กระเทียมปอกเปลือกให้เกลี้ยง ๕-๗ กลีบ หอมแดงปอกเปลือก ๓-๕ หัว กะปิใช้อย่างดีครึ่งช้อนควา ข่าซอยละเอียด ๑ ช้อนกาแฟ ผิวมะกรูด ๑ องคุลี ซอยละเอียด ตะไคร้ซอยละเอียด ๑ ช้อนควา พริกไทย ๕ เม็ด เกลือ ๑ หยิบมือ

>> วิธีทำ

๑) หางยครกโฆลกเกลือ ผิวมะกรูด ข่า ตะไคร้ พริกไทย ใส่หอม กระเทียมลงไปบดพอแหลก ต่อไปให้ตักเครื่องแกงจากครกทั้งหมดไปใส่เครื่องปั่น (ที่ต้องโฆลกบ้างพอสังเขปเพื่อเรียกความหอมจากสมุนไพรทั้งหลายครับ)

๒) สงพริกแห้งขึ้นจากน้ำใช้มือบีบให้สะเด็ดน้ำ หั่นหยาบๆ ใส่ลงในเครื่องปั่น เติมกะทิสำเร็จรูปตามลงไป ๑ ทัพพี น้ำสุก ๒-๓ ทัพพี แล้วเปิดเครื่องปั่นให้ละเอียดเข้ากัน ได้น้ำพริกแกงแล้ว

พักไว้ก่อนครับ

๓) ผักบุงล้างให้สะอาดตัดโคนทิ้งเสียข้างใบที่เสียก็ปลิดทิ้งไปเสียข้าง หยิบผักบุงมาทีละ ๔-๕ ต้น กำด้วยมือข้างที่ไม่ถนัดให้ทางโคนโผล่ออกมาระหว่างนิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือสัก ๒ องคุลี ตบด้วยมืออีกข้างหนึ่งเข้าหามือที่กำไว้แล้วบิดผักบุงที่ตบแล้วแช่น้ำผสมเกลือจนหมดผักบุง

๔) เทกะทิที่เหลือในกล่องใส่หม้อ เปิดปากกล่องให้กว้าง ตวงน้ำสะอาดด้วยกล่องนี้ ๓ กล่อง ตั้งไฟพอเดือดใส่ผักบุงกับใบมะดันหรือใบชะมวงที่เตรียมไว้ลงไปเคี่ยวจนเปื่อย ลองชิมน้ำแกงดูเป็นระยะๆ ว่าเปรี้ยวพอหรือไม่ ถ้าเปรี้ยวไม่พอก็เพิ่มใบมะดันหรือใบชะมวงลงไปอีก

๕) ระหว่างที่เคี่ยวผัก นำปลาช่อนที่ซื้อมา ขอดเกล็ด ผ่าท้องควักไส้ ล้างด้วยน้ำผสมน้ำส้มสายชูจนหมดเมือกควา หั่นตามขวาง ลำตัวเป็นแวนๆ หัวปลาตัดปลายปากทิ้งแล้วผ่าเป็น ๒ ซีก พุงปลาตัดเอาดีทิ้งผ่ากระเพาะและไส้ปลาใช้คมมีดขูดให้สะอาด ล้างด้วยน้ำผสมน้ำเกลืออีกครั้งหนึ่ง เทผ่านกระชอนทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ

๖) ผักเปื่อยได้ที่แล้วยกหม้อลง ตั้งกระทะให้ร้อนโดยใช้ไฟกลาง เทน้ำพริกแกงจากเครื่องปั่นลงในกระทะผัดให้หอม ถ้าน้ำพริกแกงทำท่าจะไหม้ตักน้ำกะทิที่เคี่ยวผักไว้โรยลงไปรอบๆ กระทะเป็นระยะเพื่อไม่ให้ น้ำพริกแกงไหม้

๗) เมื่อผัดน้ำพริกแกงจนหอมได้ที่ใส่ปลาช่อนที่หั่นเป็นชิ้นไว้แล้วลงไปโรยด้วยน้ำปลาดีนิดหน่อย แล้วจึงผัดปลากับน้ำพริกแกงจนสุก เทน้ำกะทิและผักบุง ใบมะดันที่เคี่ยวไว้ในหม้อลงกระทะคนให้เข้ากัน

๘) ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบนิดหน่อย ชิมดูให้ได้รส

เปรี้ยว เค็ม หวานนิดเดียวแทบจะไม่รู้สึกรส หากชอบเปรี้ยวนำมากหน่อย
เพิ่มน้ำส้มมะขามเปียกลงไปด้วยก็ได้ ตักใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดอีกครั้ง
ยกลงพร้อมเสิร์ฟ



หมายเหตุและที่เด็ดเคล็ดไม่ลับ

๑) อย่าลืมคาถาของแม่บ้านหงานะครับ “ตัดหวานนิดเดียว
น้อยกว่าแกงเทโพ” แกงซั๊กส้มมีความหวานของกะทิอยู่บ้างแล้ว แถม
ความเปรี้ยวที่ได้เกิดขึ้นจากใบไม้ซึ่งไม่มากเหมือนมะนาวหรือส้มมะขาม
ต้องใจเย็นๆ ปรุงรสเค็มให้พอดีด้วย

๒) เพื่อเอาใจแม่บ้านประเภท “เปล็กี่ไคว ดาบก็แกว่ง” ทำงาน
นอกบ้านด้วย ทำงานบ้านด้วย ทั้งยังไม่มีพ่อบ้านที่ชอบทำครัว ผมจึงใช้
เครื่องปั่นแทนการโขลกที่ต้องใช้แรงและเวลานาน ผมใช้กะทิล่อง
แทนกะทิสดเพราะซื้อมาแล้วเก็บได้นาน (จนกว่าจะหาฤกษ์เข้าครัวแกง
ซั๊กส้มได้)

๓) แกงซั๊กส้มเป็นแกงคั่วที่ไม่มันมากจนมีน้ำมันลอยหน้า
เป็นฝ้าเหมือนกับแกงเทโพ แต่ก็มันอยู่ดีแหละครับเพราะแกงด้วยกะทิ
ทำนที่กลั้วไขมันในเลือดสูงก็ขอให้ “อ่านอ่ร่อย” แทน “กินอ่ร่อย”
นะครับ





แกงป่ากุ่ม

แกงป่าคือแกงเผ็ดชนิดหนึ่งแต่ไม่ใช่แกงพื้นบ้านชาวทุ่งนะครีบแกงของพวกบ้านทุ่งริมแม่น้ำน้อยนั้นต้อง “เข้ากะทิ” โดยผัดน้ำพริกแกงกับกะทิที่เคี่ยวจนแตกมันให้หอม ใส่เนื้อสัตว์ลงผัดจนสุก ใส่ผักผัดเคล้าให้เข้ากันแล้วจึงตักใส่หม้อกะทิส่วนที่เหลือหรือใช้กะทิเป็นน้ำแกงนั่นเอง

ส่วนแกงป่านั้นผัดน้ำพริกแกงกับน้ำมันหมูหรือน้ำมันพืชจนหอม นำเนื้อสัตว์ใส่ลงไปผัดจนสุกแล้วจึงเติมน้ำสะอาดลงไปทีละน้อยพอให้มีน้ำขลุกขลิก ปรงและชิมรสจนได้ที่แล้วจึงใส่ผัก หรือจะเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นแกงที่ไม่ใส่กะทิก็ได้

ธรรมชาติของน้ำกับน้ำมันนั้นเข้ากันไม่ได้อยู่แล้ว ดังนั้นแกงป่าบางเจ้าที่ใส่น้ำมากเกินไปน้ำแกงจึงใสแจ๋ว (แม้ผมมีคำเรียกเฉพาะว่า “ใสโจ่งโจ่ง”) มีน้ำมันลอยเป็นฟอยอยู่ด้านบนต่างไปจากต้นตำรับของผม

“บ้านสะพานขาว” ซึ่งผมเคยไปอาศัยเรียนหนังสือชั้นมัธยมปลายในช่วงที่เข้ากรุงเทพฯ ใหม่ ๆ เป็นต้นตำรับกับข้าวนอกตำราของยาย และแม่ที่ผมโปรดปรานมากหลายอย่าง

อย่างเช่นผัดไฉ่โสดกับน้ำพริกนรก ฝีมือน้ำอ้วนน้องสาวครองจากแม่หน้าบุหงา แล้วยังมีแกงเผ็ด แกงขี้เหล็ก น้ำพริกกะปิ ของบ้านนี้ที่อร่อยมากอีกด้วย

เอกลักษณ์ของบ้านสะพานขาวคือกับข้าวทุกชนิดเผ็ดสะบัดรสชาติจัดจ้านถึงใจพระเดชพระคุณ น้ำพริก ผัดเผ็ดและแกงเผ็ดนั้นถึงขนาดกินไปเซ็ดเหงื่อไป ต้มโคล้งต้มยำซดเข้าไปแล้วตาสว่าง แม้กระทั่งแกงขี้เหล็กก็เผ็ด ยิ่งดีที่น้ำอ้วนเจียวไซจานใหญ่เพื่อเอาไว้ให้คนที่ไม่กินเผ็ดด้วยเสมอ

หากคนไม่กินเผ็ดอยากได้น้ำปลาผมนาวก็ต้องเข้าครัวไปทำเองใหม่อย่าปล่อยให้ตักน้ำปลาผมนาวพริกป่นในสำรับเป็นอันขาด พริกป่นบ้านนี้น้ำอ้วนคั่วและป่นเอง พริกขี้หนูแห้งล้วน ๆ ครัว

ผมเพิ่งเข้าใจเมื่อไม่นานมานี้เองครับว่า เวลาที่น้ำอ้วนกลับไปเยี่ยมยายที่บ้านริมแม่น้ำน้อยทำไมจึงไม่ยอมเข้าครัวเว้นแต่เป็นกับแก้มของวงเหล้า อย่างแรกน้ำอ้วนคงอยากชิมกับข้าวฝีมือน้ำอ้วนซึ่งเคยคุ้นลิ้นมาตั้งแต่เป็นเด็ก อีกอย่างคงเป็นเพราะน้ำอ้วนเกรงว่าคนอื่นจะกินกับข้าวที่ “อร่อยแต่เผ็ด” ของน้ำอ้วนไม่ได้

“ทาง” หรือรสผมน้ำอ้วนที่ผิดไปจากครัวบ้านริมแม่น้ำน้อยนั้น น่าจะมาจากความชอบหรือไม่ชอบของคนในครอบครัวโดยเฉพาะสามีของท่านนั่นเอง ทำให้ผมซึ่งไปอาศัยอยู่ด้วยพลอยติดใจกับข้าวรสเผ็ดจัดไปด้วยอย่างไม่รู้ตัว

“น้ำตุ๋” (นาวาอากาศโทศักดิ์ ตรีโอสถ) เป็นนายทหารที่เติบโต

ก้าวหน้ามาจากพลทหารเกณฑ์ เป็นทหารเหล่าแพทย์ (ชาวทุ่งชอบเรียกว่าทหารเสนารักษ์) ที่สมัครไปปฏิบัติราชการสนามเป็นประจำ เป็นทั้งนักโคตรมของกองทัพและผ่านหลักสูตรการรบแบบจู่โจม (สัญลักษณ์เป็นเข็มรูปเสือคาบดาบ)

น้ำตู่ชอบกินอาหารรสเผ็ดจัดและเป็นพ่อครัวฝีมือดีคนหนึ่ง การไปทำงานต่างถิ่นเป็นประจำทำให้มีอาหารใหม่ๆ มาถ่ายทอดให้น้ำอ้วน เสมอ แกงเหลือง น้ำพริกหนุ่ม ลาบ น้ำตก ซุปหน่อไม้ ฯลฯ รสชาติเผ็ดจัดตามทางของน้ำอ้วนผมก็ได้กินเป็นครั้งแรก ๆ จากบ้านนี้

ไม่ทราบว่แกงป่าสูตรดั้งเดิมที่น้ำตู่นำมาถ่ายทอดมีที่มาจากแหล่งใด สันนิษฐานว่าคงมาจากฐานซึ่งท่านออกไปทำงานสนามสักแห่งหนึ่งที่มีการส่งกำลังบำรุงดีพอควรเพราะมีทั้งน้ำมันหมู น้ำพริกแกง ไม่น่าจะมาจากพรานป่า คนอยู่ไกลบ้านกินผักเผ็ดมานานแล้วอยากกินแกงบ้างแต่ไม่มีกะทิก็เติมน้ำลงไปเท่านั้นเอง

จริงอยู่เนื้อสัตว์นั้นล่าได้ แต่พรานที่ไหนจะหอบหัวเครื่องแกง และน้ำมันหมู น้ำมันพืช เข้าป่าไปด้วยให้เป็นภาระ การทำครัวใช้เวลานาน กลิ่นอาหารกระจายไปไกลมาก เป็นเรื่องยุ่งยากและอุปสรรคในการล่าสัตว์ เว้นแต่จะเป็นขบวนของนักนิยมไพรหรือพรานบรรดาศักดิ์ ซึ่งมีอยู่มากในสมัยนั้น

ไม่ว่าจะมีแหล่งที่มาอย่างไร เมื่อมาถึงมือน้ำอ้วนแกงป่าที่บ้านสะพานขาวกลายเป็นแกงที่มีน้ำข้นใสไปกะเพราะแดงหอมฉุน ไม่ใช่แกงน้ำใสที่มีน้ำมันลอยหน้าเป็นฟองอีกต่อไปแล้ว

เมื่อผมหาซื้อกึ่งตัวโตจากแม่น้ำน้อยได้เป็นจำนวนมากทำให้คิดถึงน้ำอ้วน แม้ว่าท่านจะถึงแก่กรรมไปนานแล้วแต่รสชาติแกงป่ากึ่งแสนอร่อยฝีมือน้ำอ้วนยังติดตรึงอยู่ในความทรงจำเสมอ หากท่านผู้อ่าน

อยากลองชิมบ้างก็ตามผมมา เข้าครัวกันดีกว่าครับ

>> เครื่องปรุง

กุ้ง (ไม่ต้องเป็นกุ้งแม่น้ำก็ได้) ปอกเปลือกชักเส้นดำออกแล้ว
๕ ชีด พริกแห้งเม็ดใหญ่ ๗ เม็ด พริกชี้หูสวน ๑๐-๓๐ เม็ด (แล้ว
แต่ชอบเผ็ดมากเผ็ดน้อย ไม่ชอบเผ็ดเลยก็ไม่ต้องใส่) กระปิตี ๑ ซ้อน-
กาแฟพูนๆ หอมแดง ๕ หัว กระเทียม ๗ กลีบ ชากับผิวมะกรูด
ชอยละเอียดอย่างละครึ่งช้อนกาแฟ ตะไคร้ชอยละเอียด ๑ ช้อนควา
พูนๆ พริกไทย ๑๐ เม็ด เกลือป่น ลูกผักชีกับยี่ห่วย่างละ ๑
ช้อนกาแฟ ข้าวสารเจ้า ๑ ช้อนควา

ส่วนผักที่นิยมใส่ในแกงป่าประกอบด้วย มะเขือพวงปลิด
มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว ถั่วพู กระชาย พริกไทยอ่อน ใบกะเพราแดง
ใบมะกรูดฉีก พริกชี้ฟ้าสีเขียว-แดง พริกเหลือง น้ำปลาดี น้ำตาลปีบ
น้ำมันพืช น้ำสะอาด พริกไทยป่น

>> วิธีทำ

๑) เอาข้าวสารใส่ถ้วยแช่น้ำพอท่วมก่อนอย่างอื่นทั้งหมด
ผ่าพริกแห้งและเอาเมล็ดออกแช่น้ำเอาไว้เช่นกัน ปลิดก้านพริกชี้หู
กับพริกชี้ฟ้า ปอกหอมกับกระเทียม ล้างรวมกับผักทุกอย่างให้สะอาด
คั่วลูกผักชียี่ห่วย่างจนหอมแล้วตักขึ้นพักไว้จนเย็นแล้วป่นให้ละเอียด

๒) ปลิดมะเขือพวงให้ได้สัก ๑ กำมือ มะเขือเปราะ ๔-๕
ผลปลิดก้านทั้งผ่าสี่ ถั่วฝักยาวและถั่วพูอย่างละ ๔-๕ ฝักหั่นเป็นท่อน
สั้นๆขนาดองคุลี กระชาย ๓-๕ รากขูดผิวหั่นฝอย

๓) พริกไทยอ่อน ๔-๕ ช่อหั่นเป็นท่อนสั้นๆ หรือปลิดเป็น