

3. อาหารไทยทรงดำในจังหวัดราชบุรี

อาหารไทยทรงดำในจังหวัดราชบุรีส่วนใหญ่ จะนิยมรับประทานผักต่างๆ ที่หาได้ทั่วไปตามแหล่งที่อยู่อาศัย ลำคลอง หนองน้ำ เช่น ผักแว่น ผักต้อยตึง ผักนุ้ม ผักตีนเต่า ฯลฯ ประเภทยอดพืชผักต่างๆ อาทิ ยอดกระถิน ยอดกุ่ม ยอดตำลึง ยอดมะแว้ง ยอดสะเดา พืชผักดังกล่าวใช้เป็นอาหารสำหรับจิ้มแจ่ว เช่น แจ่วด้ำน แจ่วปลาร้า

ส่วนที่นำไปประกอบอาหารหรือเป็นส่วนผสมของอาหารประเภทอื่น ได้แก่ อาหารประเภทแกง อาหารประเภทยำ เป็นต้น ชาวไทยทรงดำรู้จักวิธีการถนอมอาหารเพื่อเก็บคงรูปอาหารเหล่านั้นไว้รับประทานได้นานยิ่งขึ้น หรือเก็บไว้รับประทานในยามขาดแคลน ในยามอาหารประเภทนั้นน้อยและหายาก การถนอมอาหารจึงแบ่งเป็นหลายประเภท การดองหรือการหมัก เช่น ดองผักเสี้ยน ดองยอดกุ่ม ปลาร้า ปลาจ่อม กุ้งจ่อม เป็นต้น

ชาวไทยทรงดำรับประทานข้าวเป็นอาหารหลักเช่นกัน ปัจจุบันก็เหมือนกับคนไทยทั่วไปคือ ข้าวเจ้า ชาวทรงดำมีความขยันในการทำมาหากิน มีความเป็นอยู่ที่พอเพียงและเรียบง่าย กล่าวคือ แต่ละครอบครัวจะมีอาชีพทำนาข้าว ปลูกข้าวไว้สำหรับกินตลอดปี ข้าวที่ได้จะนำมาแปรรูป เช่น การสีข้าว การตำข้าว ทั้งนี้ชาวไทยทรงดำจะดำเนินการทำกิจกรรมทุกอย่างด้วยตนเอง โดยใช้เวลาย่ำหรือกลางคืนสำหรับทำงาน การนำเสนอรายการอาหารของชาวทรงดำในครั้งนี้ เพื่อต้องการให้ผู้สนใจได้รับทราบวิถีชีวิตของชาวไทยทรงดำว่ามีวัฒนธรรมในการรับประทานอาหารอย่างไร รับรู้และเข้าใจลักษณะและความ เป็นอยู่อย่างครบถ้วน อาหารของชาวไทยทรงดำแต่ละชนิดที่จะกล่าวนี้ บางรายการเป็นอาหารที่จัดทำขึ้น เฉพาะในพิธีสำคัญหรือพิธีกรรมต่างๆ ที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของชาวไทยทรงดำ

1. แจ่วปลาแหร หรือ น้ำพริกปลาร้า

แจ่วปลาแหร หรือ น้ำพริกปลาร้า เป็นอาหารหลักหรืออาหารประจำวัน สำหรับจิ้มผักต่างๆ ซึ่งใช้ปลาร้าเป็นส่วนประกอบหลัก

เครื่องปรุง

ได้แก่ พริกชี้ฟ้าพริกแห้งหรือพริกสดอย่าง, หอมแดง และปลาช่อน (ปัจจุบันนิยมใช้ปลาทุ)

วิธีปรุง

1. ย่างพริก หอมแดง หรือคั่วให้สุกก็ได้แล้วนำมาโขลกรวมกัน
2. ปลาช่อนต้มในปลาร้าให้สุก แกะเอาเนื้อปลาช่อน
3. นำเนื้อปลาและพริกที่โขลกไว้แล้วมาโขลกรวมกันอีกครั้ง แล้วนำน้ำปลาร้าที่ต้มสุกแล้วเทลาดลงไป เนื้อปลาและพริกที่โขลกรวมกัน คลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบใช้จิ้มกับผักต่างๆ



แจ่วปลาแหร หรือ น้ำพริกปลาร้า

(ที่มาของภาพ: ปุณย์จรรย์ สรสีสม, วันที่ 13 พฤษภาคม 2557 ณ บ้านหัวเขาจีน อ.ปากท่อ จ.ราชบุรี)

2. แจ่วดำน หรือ แจ่วเอือดำน

เครื่องปรุง ได้แก่ กระเทียม หอมแดง พริกแห้ง มะขามเปียก พริกพาน และน้ำปลา

วิธีปรุง

1. นำกระเทียม หอมแดง พริกแห้งย่างหรือเผาพอสุก และพริกพานนำไปคั่ว
2. นำเครื่องเผาทั้งหมดไปโขลกรวมกัน พอละเอียด
3. ตักใส่ถ้วยผสมน้ำมะขามเปียก น้ำปลา ปรุงรสตามชอบ



แจ่วดำน

(ที่มาของภาพ: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี: 2554, หน้า 61)

3. จูบหัวปลี

เครื่องปรุง ได้แก่ หัวปลี หมูเนื้อแดง เนื้อติดกระดูก พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ พริกพาน และปลาร้า

วิธีปรุง

1. ย่างพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ และพริกพานคั่ว นำมาโขลกรวมกันแล้วตักพักไว้
2. ต้มหมูเนื้อแดงและเนื้อติดกระดูกให้สุก แกะเนื้อออกแล้วนำมาสับให้ละเอียด
3. ปลาร้าต้มให้สุก เอาน้ำปลาร้าที่ต้มแล้ว คั้นรวมกันกับมะขามเปียกให้ออกรสเปรี้ยวกับเค็ม
4. นำหัวปลีสับหรือหั่นให้เป็นเส้นฝอย

5. นำเครื่องเผา หมูสับ หัวปลี และน้ำปลาร้าที่คั้นรวมกับมะขามเปียกมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรงด้วยรสตามชอบ และให้รสออกเปรี้ยวกับเค็ม เสร็จแล้วตักใส่จานรับประทานได้

หมายเหตุ ถ้าใส่ผักลวกหลายชนิด เช่น ผักหวาน, ถั่วฝักยาว, ผักบุ้ง, มะเขือพวง, ถั่วพู ฯลฯ จะเรียกว่า “จู้บผักหรือผักจู้บ”



จู้บผัก

(ที่มาของภาพ: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี: 2554, หน้า 59)

4. แกงไก่กาย

แกงไก่กาย เป็นอาหารสำคัญที่ใช้ในพิธีเสนเรือน พิธีเอาผีขึ้นเรือน

เครื่องปรุง ได้แก่ หน่อไม้รวกดอง ไก่ไทย พริกแห้ง หอมแดง กะปิ พริกพวน และน้ำปลาร้าดิบ

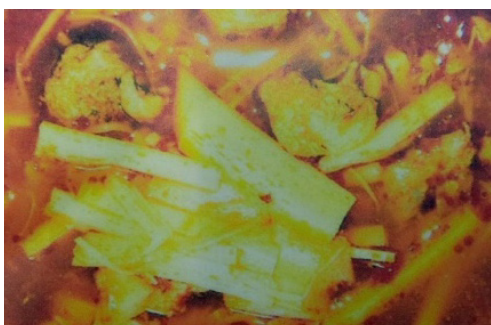
วิธีปรุง

1. นำพริกแห้งที่แช่น้ำไว้มาโขลกรวมกับหอมแดง กะปิ พริกพวน ให้ละเอียด (น้ำพริกแกงส้ม)

2. หน่อไม้รวกดองตัดเป็นท่อนๆ แล้วผ่าซอยเป็นชิ้นเล็กๆ ไก่สับเป็นชิ้นๆ พอประมาณ

3. ตั้งหม้อต้มหน่อไม้รวกดองให้เดือด นำเครื่องแกงละลายลงไป ใส่น้ำปลาร้าดิบลงไป พอเดือดใส่

ไก่ไทยสับ ปรงรสตามชอบ ตักรับประทาน



แกงไก่กาย

(ที่มาของภาพ: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี: 2554, หน้า 74)

5. ลาบเลือด หรือ เลือดดำ

ลาบเลือด หรือ เลือดดำ เป็นอาหารที่ใช้ในพิธีเสนเรื่อนเท่านั้น ถ้าบ้านใดมีบุคคลที่ล่วงลับและยังไม่ได้เผา เมื่อถึงวันเสนเรื่อนเป็นผีเรื่อนเดียวกันจะห้ามทำลาบเลือดเป็นอาหารโดยเด็ดขาด

เครื่องปรุง ได้แก่ เลือดหมูสด เนื้อหมูสามชั้น เนื้อแดง ปอด พริกแห้ง พริกขี้หนูแห้ง หอมแดง กระเทียมพริกพวน ข้าวตะไคร้หั่น และผิวมะกรูด

วิธีปรุง

1. พริก หอมแดง กระเทียม พริกพวน ข้าว ตะไคร้ ผิวมะกรูดไปคั่ว แยกทีละอย่าง
2. นำของคั่วทั้งหมดไปโขลกรวมกันให้ละเอียด
3. ต้มหรือรวนหมูสามชั้น เนื้อแดง ปอดแล้วสับให้ละเอียด
4. นำหมูสับทั้งหมดมาคลุกเคล้ากับเครื่องพริกคั่วที่โขลกไว้แล้วให้เข้ากัน
5. นำเลือดหมูสดๆ เทลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน
6. เติมน้ำสะอาดลงไป 3 ชั้น
7. ซิมน้ำพริกและคนให้เข้ากัน
8. เสร็จแล้วลาบเลือดจะแข็งตัวคล้ายวุ้นมีสีแดงสด จากนั้นถึงแบ่งตักเป็นก้อนๆ ใส่ขามโรยหน้าด้วยใบมะกรูด



ลาบเลือดหรือเลือดดำ

(ที่มาของภาพ: สำนักศิลปะและวัฒนธรรม, วันที่ 24 มิถุนายน 2557
ณ บ้านดอนคลัง อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี)

6. ปลาผอ หรือ ปลาบั้งบ

เครื่องปรุง ได้แก่ ปลาสดขนาดเล็ก เช่นปลาสร้อย ปลาวิว พริกแห้ง ข้าว ตะไคร้ หอมแห้ง กระเทียมพริกพวน ผิวมะกรูด และใบกะเพรา

วิธีปรุง

1. นำปลาขอดเกล็ดผ่าท้องล้างน้ำให้สะอาด
2. พริกแห้งแช่น้ำบิบน้ำออก ข้าว ตะไคร้ ผิวมะกรูดหั่นฝอย หอมแดง กระเทียม พริกพวน (เปลือก) นำมาโขลกรวมกัน

3. นำปลามาเคล้ากับเครื่องพริก เติมน้ำปลาชิมรส นำไปใส่หม้อปิดฝายกขึ้น ตั้งไฟอ่อนจนปลาสุก โรยใบแมงลักหรือใบกะเพราแล้วปิดฝาไว้สักครู่ จึงตักรับประทานได้



ปลาผอ

(ที่มาของภาพ: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี: 2554, หน้า 69)

7. ยำเตา (ยำตะไคร่น้ำ)

เครื่องปรุง ได้แก่ เต้า (ตะไคร่น้ำ) จากแหล่งน้ำสะอาด ข้าสดเผา หอมแดงเผา พริกสดเผา น้ำปลาร้าต้มสุก มะเขือพวง และดอกมะละกอต้มสุก (ดอกจะเป็นช่อๆ)

วิธีปรุง

1. นำเต้าใส่น้ำล้างเศษผงต่างๆ ให้สะอาด เสร็จแล้วบีบให้สะเด็ดน้ำ ใส่ชามไว้
2. โขลกข้าเผาให้แหลก ใส่หอมแดงเผา พริกเผา โขลกลงไปอีกครั้งหนึ่ง
3. มะเขือพวงอาจจะเผา หรือต้มใส่ครกโขลกพอแตก
4. นำดอกมะละกอต้มสุกและของที่อยู่ในครกใส่รวมกับเต้า
5. ใส่น้ำปลาร้าต้มสุกลงไป คนให้เข้ากัน



ยำเต้า

(ที่มาของภาพ: <http://board.postjung.com/710362.html#>, สืบค้นวันที่ 1 กรกฎาคม 2557)

8. มะเขือเาะะ หรือ มะเขือย่า

เครื่องปรุง ได้แก่ มะเขือเาะะ หรือมะเขือจานต้มสุก (เนื้อนุ่ม) ถ้าเป็นมะเขือยาวต้องเป็นมะเขือเาะะ เนื้อปลาอย่าง พริกพริกคั่ว หอมแดง-กระเทียมเาะะ หรือคั่ว ข่าคั่ว น้ำปลาร้าต้มสุก เกลือ น้ำปลา พริกแห้งคั่ว

วิธีปรุง

1. โขลกหรือยีมะเขือต้มแล้วใส่ลงในภาชนะที่เตรียมไว้
2. โขลกพริกพริก หอมแดง กระเทียม ข่า พริกแห้งที่คั่วทั้งหมด เาะะเนื้อปลาอย่างโขลกลงไปด้วย
3. นำเครื่องปรุงที่โขลก ใส่ภาชนะที่ใส่มะเขือตามที่เตรียมไว้ ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้าต้มสุก



มะเขือเาะะ หรือ มะเขือย่า

(ที่มาของภาพ: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี: 2554, หน้า 60)

9. แกงหน่อเาะะ

เครื่องปรุง ได้แก่ เครื่องแกงเผ็ด พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด หอม กระเทียม พริกพริก กะปิ กระชาย เาะะ น้ำคั้นใบย่านาง น้ำปลาร้า ข้าวเปือ(ข้าวสารแช่น้ำ) ใบแมงลัก

วิธีปรุง

1. โขลกเครื่องแกง พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด หอม กระเทียม พริกพริก กะปิ กระชาย เาะะ แล้วเอาผัดกับน้ำปลาร้า
2. โขลกใบย่านาง คั้นเอาน้ำไว้เป็นแกง ใส่หน่อเาะะที่ซอยลงหม้อ
3. ตักเครื่องแกงที่ผัดใส่ลงไปเคี่ยวจนหน่อหายขึ้น
4. โขลกข้าวเปือ (ข้าวสารแช่น้ำ) ให้ละเอียด ละลายน้ำใส่หม้อ คนอย่าให้เป็นก้อน
5. เาะะใบแมงลักใส่หม้อแกง ปิดฝาไว้เพื่ออบกลิ่น



แกงหน่อเตา

(ที่มาของภาพ: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี: 2554, หน้า 63)

10. แกงหน่อส้ม (แกงหน่อไม้เปรี้ยว)

เครื่องปรุง ได้แก่ น้ำพริกแกงส้ม (พริกแห้ง เกลือ หัวหอมแดง) กะปิ น้ำปลาร้า สามารถใช้เนื้อไก่ หมู กุ้ง หรือปลา แต่ในพิธีเสนเรือนให้ใช้เนื้อหมู ส่วนพิธีเสนแก่เคราะห์ให้ใช้เนื้อไก่

วิธีปรุง

1. นำหน่อไม้ดองที่ซอຍแล้วนวดคั้นให้นุ่ม แล้วใส่น้ำตั้งไฟไว้พอประมาณให้หน่อไม้หายขึ้น
2. ผัดน้ำพริกแกง เนื้อไก่ หรือหมู พอสุก เติมน้ำปลาร้าลงไป
3. นำเครื่องที่ผัดแล้ว ใส่หม้อหน่อส้ม ตั้งเคี่ยวไว้แล้วปรุงรส



แกงหน่อส้ม

(ที่มาของภาพ: ปุณย์จริย สรสีสสม, วันที่ 29 มีนาคม 2557 ณ บ้านตลาดควาย อ.จอมบึง จ.ราชบุรี)

10. แกงหน่อปิ้ง (หน่อสดแช่น้ำ)

เครื่องปรุง ได้แก่ เครื่องแกงเผ็ด ได้แก่ พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม กะปิ ผิวมะกรูด พริกพาน น้ำปลาร้า ข้าวเป็อ (ข้าวสารแช่น้ำ) ใบโหระพา กระชาย

วิธีปรุง

1. โขลกเครื่องแกง กระชายผัดกับน้ำเล็กน้อย เติมน้ำปลาร้าลงในเครื่องแกงที่ผัด โขลกและคั้นใบย่านางใส่หม้อแกง

2. ล้างหน่อปิ้งใส่หม้อ ละลายน้ำแกงในกระทะที่ผัด ตั้งไฟเคี่ยวจนหน่อสุก
3. โขลกข้าวเปลือกจนเป็นแป้ง ละลายน้ำ เติมลงไปในหม้อแกง คนให้ทั่วเพื่อไม่ให้แป้งจับเป็นก้อน
4. เมื่อเดือดได้ที่ เติมน้ำใบโหระพาใส่แล้วยกลง

11. แกงโฮะโฮะ

เครื่องปรุง ได้แก่ ปลาสดขนาดเล็ก เช่น ปลาชิว พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม พริกพวาน ผิวมะกรูด ใบกะเพรา น้ำปลา

วิธีปรุง

1. นำปลาชิวหรือลูกปลาทัวเล็กๆ มาล้างให้สะอาด
2. นำพริกแห้งแช่น้ำ บีบน้ำออก ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูดหั่นฝอย หอมแดง กระเทียม พริกพวาน นำมาโขลกรวมกันให้ละเอียด
3. นำพริกแกงที่โขลกแล้วมาละลายน้ำพอประมาณ ยกขึ้นตั้งไฟพอเดือด
4. นำปลาที่ทำความสะอาดแล้วใส่ลงหม้อ
5. เติมน้ำปลาปรุงรส ใส่ใบกะเพรา พอเดือดยกลงรับประทานได้ทันที

12. แกงผำ

เครื่องปรุง ได้แก่ เครื่องแกง ได้แก่ พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด หัวหอม หัวกระเทียม พริกพวาน (มะแข่น) กะปิ เกลือ น้ำปลาร้า ใบโหระพา-ใบมะกรูด

วิธีปรุง

1. โขลกเครื่องแกงที่เตรียมไว้
2. ขอดเกล็ดปลา ผ่าท้องเอาไส้เครื่องในออก ล้างน้ำให้สะอาด
3. เอาเครื่องแกงคลุกผสมกับปลา เติมน้ำปลาร้าคลุกเคล้ากัน โรยใบกะเพรา ใบมะกรูดหั่นฝอย ห่อด้วยใบตอง ใบพลวง หรือใบบัว แล้วแต่สะดวก
4. เอาขึ้นปิ้งไฟอ่อนๆ คอยกลับไปมาให้สุก



แกงผำ

(ที่มาของภาพ: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี: 2554, หน้า71)

13. ปลาแหละฟัก

เครื่องปรุง ได้แก่ ปลาร้าปลาช่อน ข่า ตะไคร้ หัวหอมแดง พริกขี้หนูสด ใบมะกรูด มะขามเปียกคั้น
วิธีปรุง

1. นำปลาร้าปลาช่อนไปล้างน้ำให้สะอาด แล้วใส่กระชอน พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ และสับให้ละเอียด
2. นำข่าไปหั่นแล้วสับให้ละเอียด ก่อนนำไปคั่วให้หอม
3. นำตะไคร้ หัวหอมแดง ใบมะกรูด และพริกขี้หนูสด หั่นซอยให้ละเอียด
4. ล้างมะขามเปียกให้สะอาด และแช่น้ำพอประมาณ คั้นเอาแต่น้ำ
5. ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด และหัวหอมแดง ที่หั่นซอยละเอียดบนปลาร้าสับ ซึ่งสามารถดับกลิ่นปลาร้าได้ดี สับผสมคลุกเคล้าไปพร้อมกัน
6. ใส่ข่าสับละเอียดที่คั่วแล้วลงไปบนปลาร้าสับ
7. ใส่พริกขี้หนูสด หั่นซอยตามลงไปบนปลาร้าสับ เผ็ดมากเผ็ดน้อยใส่ตามแต่เห็นสมควร สับผสมคลุกเคล้าไปพร้อมกัน
8. ตักใส่ชาม เติมมะขามเปียกคั้น 3-5 ช้อนโต๊ะ ชิมรสตามใจชอบ (ไม่ต้องใส่น้ำปลา)
9. จัดใส่ถาด แต่งหน้าด้วยพริกขี้หนูสด ตามด้วยใบมะกรูดหั่นซอยจำนวนเล็กน้อย รับประทานกับผักดิบและข้าวเหนียวนึ่ง

14. ผัดเผ็ดไส้หมู

เครื่องปรุง ได้แก่ พริกแห้ง พริกขี้หนูสด หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ พริกพาน ไส้หมูหั่นเป็นชิ้นพอประมาณ หมูเนื้อแดงและหมูสามชั้น หั่นเป็นชิ้นๆ มะเขือเปราะ ใบกะเพรา ใบมะกรูด เหล้าขาวพอประมาณเพื่อดับกลิ่นคาว

วิธีปรุง

1. นำพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ พริกพาน มาโขลกรวมกันให้ละเอียด
2. นำไส้หมูหั่นและล้างให้สะอาด ใส่กระชอนตั้งไฟผัดไส้หมูจนน้ำไส้หมูออก ใส่เหล้าขาวลงไปพอประมาณ เพื่อดับกลิ่น และตักน้ำจากไส้หมูทิ้งไป เสร็จแล้วตักใส่ภาชนะพักไว้
3. นำน้ำใส่กระชอนพอประมาณ (แทนน้ำมันพืช) ตั้งไฟใส่พริกแกงลงเคล้าในกระชอนให้เข้ากัน ใส่หมูเนื้อแดง หมูสามชั้นผัดพอสุก ใส่ไส้หมู เติมน้ำปลา ใส่มะเขือเปราะผ่าซีก พริกสดหั่นเป็นชิ้น ใบกะเพราเสร็จแล้วโรยใบมะกรูดหั่นฝอย ตักใส่จานรับประทานได้

15. ข้าวเหนียวควายลุย

เครื่องปรุง ได้แก่ ข้าวเหนียว 1 ถ้วย น้ำ 3/4 ถ้วยตวง น้ำตาลทราย 1/3 ถ้วยตวง ผือกหั่นเป็นลูกเต๋า หรือ มะพร้าวอ่อน หัวกะทิ 1 ถ้วยตวง เกลือป่น 1 ช้อนชา น้ำลอยดอกมะลิ หรือ น้ำใบเตยหอม

วิธีปรุง

1. ซาวข้าวเหนียวสองครั้ง พักให้สะเด็ดน้ำ
2. ใส่น้ำลอยดอกมะลิหรือน้ำใบเตยหอมลงในหม้อ
3. ยกขึ้นตั้งไฟกลางพอเดือด ใส่ข้าวเหนียว หมั่นคนจนข้าวเหนียวสุกบาน
4. ใส่น้ำตาล คนจนน้ำตาลละลาย ใส่ผือกหรือมะพร้าวอ่อนก็ได้ เดือดอีกครั้ง ปิดไฟ ยกลง

5. ผสมหัวกะทิกับเกลือ ต้้งไฟอ่อน พอร้อน ยกลง

6. เวลารับประทาน ตักข้าวเหนียวควายลุย ราดด้วยกะทิ ในข้อ 5



ข้าวเหนียวควายลุย

(ที่มาของภาพ: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี: 2554, หน้า76-77)