



หน้า 4

ครบเครื่อง 'ต้มยำ'
ภูมิปัญญาอาหารไทย

ครบเครื่อง 'ต้มยำ' ภูมิปัญญาอาหารไทย



“ต้มยำ” หนึ่งในอาหารไทยที่มีเอกลักษณ์โดดเด่น ครบเครื่องด้วยรสชาติและกลิ่นหอมของเครื่องสมุนไพรที่ผสานเข้ากันอย่างลงตัว...

เมนูดังกล่าวนอกจากชวนให้ลิ้มลองรสชาติในความครบเครื่องของต้มยำยังมากด้วยเรื่องความรู้ โดยเฉพาะ “ต้มยำกุ้ง” จานเด่นที่ดังไกลไปทั่วโลก นอกจากได้รับการขึ้นทะเบียนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติในปี 2554 ต้มยำกุ้งยังได้รับการเสนอเป็นรายการตัวแทนมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติต่อยูเนสโกเป็นลำดับต่อไป

ด้วยความครบเครื่องของ “ต้มยำ” ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร อาจารย์ธนวิทย์ ลายิ้ม อาจารย์คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพให้ความรู้ พาสัมผัสรสชาติต้มยำ อาหารไทยภูมิปัญญาไทยว่า ถ้าพูดถึงประเภทของอาหารไทยแบ่งได้หลายประเภท ไม่ว่าจะเป็นประเภทบึง ย่าง แกง ต้ม ทอด หรือประเภทยำ ฯลฯ ซึ่งมีความหลากหลาย อย่างอาหารประเภท ยำ การยำในอาหารไทยจะนำผลไม้มาผสมอะไรนิดอะไรน้อย โดยถ้าเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวในตัวเองก็ไม่จำเป็นต้องเพิ่มความเปรี้ยว ไม่ต้องบีบมะนาวเพิ่ม

ส่วนประเภท เครื่องจิ้ม เครื่องจิ้มกับยำน่าจะเคียงคู่กันมา อย่างเช่น น้ำพริกต่าง ๆ ซึ่งจะนำวัตถุดิบรอบตัวนำมาผสมผสาน สร้างสรรค์เป็นเมนูอาหารที่มีความพิเศษครบรส โดยหลายเมนูอาหารจากประเภทต่าง ๆ เหล่านี้ก็เป็นที่รู้จักและคุ้นกันมา และสำหรับต้มยำ อาหารที่มีรสชาติโดดเด่นชวนรับประทาน เมนูนี้ในการปรุงรสสร้างสรรค์อาจเป็นเพราะการที่เรารู้จักอาหารประเภทแกงและประเภต้มซึ่งมีความชาญฉลาดของคนไทยที่นำมาผสมผสานกันอย่างลงตัว

อาจารย์ธนวิทย์ ขยายความเพิ่มอีกว่า อาหารประเภต้ม ซึ่งต้มกับแกงค่อนข้างจะคู่กันจนบางครั้งอาจแยกไม่ออก อาจเรียกว่าต้มจืด หรือแกงจืด ส่วนเมนูอาหารที่มีรูปลักษณะเหมือนต้มยำในปัจจุบันมองว่าเป็นการผสมผสานกัน จากที่กล่าวเมื่อเรารู้จักอาหารประเภต้ม ประเภทยำน่าสนใจที่มีความเผ็ดมาผสมผสานกับแนวทางจืด

อย่างเมนูหนึ่งที่ชวนนึกถึง แกงนอกหม้อ ซึ่งเป็นอาหารไทยโบราณที่มีการบันทึกไว้โดยบรรยายถึงวัตถุดิบ วิธีการปรุงมีลักษณะเหมือนรูปที่มีความเปรี้ยวและมีความเผ็ดเล็กน้อย

ต้มยำมีความหลากหลายในตัวเอง โดยกลุ่มของต้มยำ ถ้าแยกที่เนื้อสัตว์ จะมีความหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นต้มยำ ปลา กุ้ง มีต้มยำรวมมิตรทะเลซึ่งนำของทะเลหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นปลาหมึก หอย ฯลฯ นำมาปรุงร่วมกัน นอกจากนี้ยังมี ต้มโคล้ง ก็



อ.ธนวิทย์ ลาชัย

เป็นกลุ่มที่ต่อยอดมา โดยนำปลาแห้งมาใส่แทนเนื้อปลา เนื้อกุ้ง แต่รสชาติมีความจัดจ้านคล้ายกัน อีกทั้งอาจมีความต่างที่หอมแดงที่ใส่เพิ่มเข้ามา จะเห็นว่าถ้ามองจากเนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงมีความหลากหลาย แต่อย่างไรแล้วตั้มยำจะมีวัตถุดิบที่นำมาปรุงหลัก ๆ ได้แก่ **ตะไคร้ ข่า และใบมะกรูด** ที่เป็นเครื่องปรุงหลักที่ใส่ในตั้มยำ

“การใส่เครื่องปรุงจะใช้ในปริมาณที่ต่างกันขึ้นอยู่กับชนิดของเนื้อสัตว์ อย่างตั้มยำกุ้ง สมัยโบราณจะไม่มีข่า เพราะเพียงแค่ตะไคร้ก็สามารถกลบกลิ่นคาวของกุ้งได้เพียงพอ ถ้าใส่ข่ามากเกินไป กลิ่นกุ้งรสชาติของกุ้งอาจจะดรอปลง หรือหากจะใส่ก็ใส่เพียงเล็กน้อย หรือเลือกใส่ข่าอ่อน ไม่เลือกข่าแก่ เพราะจะมีกลิ่นฉุน อาจส่งผลต่อกุ้ง ถ้าใช้วัตถุดิบที่ไม่เหมาะสมรสชาติกุ้ง หรือกลิ่นรส ก็จะดรอปลง หรือหายไป

ไม่ เป็นภูมิปัญญาเป็นความละเอียดพิถีพิถันของคนโบราณ”

แต่หากเปลี่ยนจากกุ้งมาใส่ ปลา ปลาจะมีกลิ่นคาวแรงกว่ากุ้งค่อนข้างมาก “ข่า” จะเป็นเครื่องที่ขาดไม่ได้เพราะถ้าไม่มีข่าจะทำให้มีความคาว ส่วนหอมแดงดั้งเดิมไม่ใช่ หอมแดงจะนำมาใส่ในตั้มโคล้ง นอกจากเครื่องปรุงสามอย่างที่เป็นหลัก ที่เหลือก็จะปรุงพริก ใส่ น้ำปลา และมะนาว

อาจารย์ธนวิทย์ให้มุมมองเพิ่มอีกว่า โดยทั่วไปเมื่อพูดถึงตั้มยำจะนึกถึง **ตั้มยำกุ้ง** ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกุ้งเป็นเนื้อสัตว์ที่มีความนุ่ม มีเอกลักษณ์ของรสชาติซึ่งสามารถเข้าถึงความชอบของคนทั่วไปได้ **ตั้มยำกุ้งจะมีความหวานจากเปลือกกุ้ง** ที่นำมาทำน้ำซุป ทั้งมีสีที่สวยงามจากมันกุ้งตามธรรมชาติ สีของตั้มยำจึงสวย หากเป็นเนื้อสัตว์



ข้า ตะไคร้ ใบมะกรูด

อื่นอาจมีกลิ่นไม่โดดเด่นเท่า ตั๋มยาทั้งที่มีมันทั้งจึงทำให้ชวนรับประทาน นอกจากกลิ่นสวยในด้านรสชาติก็มีความครบรส จากที่กล่าว เครื่องปรุงตั๋มยาหลัก ๆ มีสามส่วน แต่ที่มีเพิ่มมาอย่างเช่น การใส่เห็ด ซึ่งมีเกิดขึ้นช่วงหลัง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเห็ดหายากจะมีในช่วงหน้าฝน ส่วนทั้งมันในหน้าหนาว วัตถุดิบดังกล่าวจึงไม่เจอกัน แต่ปัจจุบัน สามารถปลูกเห็ดได้และมีในทุกฤดูก็สามารถนำมาใส่ ซึ่งก็มีความอร่อยไปอีกแบบ โดยส่วนหนึ่งนี้ ทำให้เห็นถึงการต่อยอดไปของ ตั๋มยา ได้เห็นถึงฤดูกาลเห็นถึงภูมิปัญญาวิธีการทำอาหารและการเลือกใช้วัตถุดิบ

“การใส่ส่วนผสมอื่น ๆ ลงไป อย่างมะเขือเทศ ซึ่งอาจได้ความเปรี้ยวแต่ก็อาจทำให้กลืนรสชาติได้ จากที่มีความเปรี้ยวชัดเจนมีความจัดจ้านก็อาจเบาบางลง ดังนั้นสิ่งที่จะนำมาใส่ใน ตั๋มยาอยากให้อ่านถึงสิ่งที่ช่วยรสชาติเดิมให้ยังคงอยู่ ส่วนถ้าใส่เพียงเล็กน้อยคงไม่มีปัญหาอะไร แต่ถ้าใส่มากเกินไปจะผิดเพี้ยนไปและทำให้ปรุงยากขึ้น ซึ่งถ้ามีความชอบทำเพื่อรับประทานเองก็สามารถใส่ได้ แต่หากทำขึ้นเพื่อขายแบบเพื่อการดูแลสุขภาพตำรับ ตั๋มยาแบบดั้งเดิมไว้”

ส่วนการทำเมนูตั๋มยาทั้ง อาจารย์ธนวิทย์ให้เคล็ดลับแนะนำว่า การทำตั๋มยาทั้ง สำหรับข้า ตะไคร้ ใบมะกรูดควรใส่น้ำที่เดือด

แล้ว สังเกตว่าถ้าต้มไปพร้อมกัน อาจทำให้น้ำมีกลิ่นเหม็นเขียว ทำให้เกิดเป็นรสปร่าขึ้น แต่ทั้งนี้ควรทำน้ำซุปร้อนก่อน โดยการใส่เปลือกกุ้ง หัวกุ้งลงไปต้ม แล้วใส่เกลือเล็กน้อย

จากนั้นพอต้มเสร็จกรองเอาเปลือกออกก็จะได้น้ำซุปร้อนที่มีความหวานอยู่ในตัว จากนั้นนำข้า ตะไคร้ ใบมะกรูดใส่ลงไป การใส่เครื่องสมุนไพรดังกล่าวอาจแบ่งไว้เล็กน้อย ใส่เพียง 1 ใน 3 นำไปต้มเพื่อให้ได้กลิ่นรสต่าง ๆ จากนั้นค่อยเอากุ้งใส่ลงไปแล้วปรุงรส และใส่ใบมะกรูด หรือเครื่องที่แบ่งเอาไว้เล็กน้อยนำมาต้ม ก็จะได้อาหารหอมของใบมะกรูด ได้กลิ่นตะไคร้ที่เด่นชัดขึ้นและได้รสโดดเด่นโดยสิ่งเหล่านี้เป็นเทคนิคเล็ก ๆ น้อย ๆ

“มะนาวจะใส่ตอนที่ปิดไฟแล้ว โดยค่อยเติมมะนาวลงไป เช่นเดียวกับพริก บุบเล็ก ๆ ใส่หลังจากปิดไฟ ไม่ควรต้มเคี่ยวซึ่งรสชาติ น้ำมะนาวจะเปลี่ยนเมื่อโดนความร้อน อีกทั้งมะนาวมีวิตามินซี ถ้าใช้ความร้อนมาก วิตามินซีที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายก็อาจหายไป”

อาจารย์ธนวิทย์กล่าวอีกว่า ถ้ายังไม่รับประทานในทันที แต่ตั๋มยาก็มีความอุ่นอยู่ก็สามารถรับประทานได้ และไม่จำเป็นต้องปรุงให้รสชาติจัดจ้านอยู่ในหม้อ เพราะอาหารเมื่อเริ่มอุ่นหรือเย็นลงรสชาติจะเปลี่ยนไป จะมีความเข้มข้นชัดเจนขึ้น และสำหรับตั๋มยารสชาติที่โดดเด่นคือ มีเปรี้ยวนำ เค็มพอออกรส จะไม่เค็มจัดมาก



“
**ครบถ้วนรสชาติ
กลิ่นหอมผสานกัน**
”

ส่วนหวานจะมาจากธรรมชาติ ฟริกที่นำมาปรุงก็เผ็ดได้ตามความชอบ หรืออาจโรยแต่งหน้าด้วยผักชีเล็ก ๆ ก็ช่วยให้มีกลิ่นหอมยิ่งขึ้น
อีกเมนูอาหารที่มีครบเครื่องบอกเล่าสีสันอาหารไทยที่มีมนต์เสน่ห์ไว้อย่างโดดเด่น.

• **พงษ์พรรณ บุญเลิศ** •