



หน้า 4

เปิด‘สำหรับอาหาร’
สดชื่นผลไม้คลายร้อน

สดชื่นผลไม้ในฤดูกาล เปิด‘สำหรับอาหาร’คลายร้อน



เปลี่ยนฤดูกาลเข้าสู่หน้าร้อน นอกจากสภาพอากาศความอบอุ่นที่สัมผัสได้ชัดเจน ช่วงเวลานี้ยังมีสีสันของนานาผลไม้ประจำฤดูกาลให้ผลผลิต ได้เลือกนำมาสร้างสรรค์อาหาร ให้ความสดชื่นกับร่างกาย คลายร้อน...

ผลไม้ที่มีคุณสมบัติเด่น มีรสชาติ กลิ่นหอมชวนชื่นใจเมื่อนำมาปรุงอาหาร ผศ.ธนวิทย์ ลายิ้ม หัวหน้าภาควิชาเทคโนโลยีการอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ให้ความรู้ พาสัมผัสเมนูคลายร้อน อาหารดาว ของว่าง เปิดสำหรับอาหารไทยที่บอกเล่าวิถีไทย สีสันฤดูกาล การคัดสรรวัตถุดิบอาหารที่นำมาสร้างสรรค์ผลงานเข้ากันอย่างลงตัวว่า เมื่อถึงหน้าร้อนเป็นที่ทราบกันดีว่าอากาศจะร้อนอบอ้าว โดยจะเพิ่มขึ้นช่วงเดือนเมษายน ถ้ามองในภาพรวม อากาศร้อนมีให้สัมผัสเกือบทุกฤดู แทรกอยู่ไม่เฉพาะแต่หน้าร้อน แต่จากที่กล่าวจะเด่นชัดราวเดือนเมษายนซึ่งในช่วงเวลานั้นจะมีเทศกาล มีอาหารช่วยคลายร้อนออกมาหลากหลายเมนู ทั้ง

ที่หาทานได้ยากขึ้น และที่คุ้นเคยกันดี

หัวหน้าภาควิชาเทคโนโลยีการอาหารและโภชนาการ ผศ.ธนวิทย์ ลายิ้มเพิ่มเติมอีกว่า ช่วงฤดูร้อนจะมีนานาผลไม้ให้ผลผลิตออกมาหลากหลายชนิด โดยนำมาปรุงสร้างสรรค์ได้ทั้งอาหารดาวของหวานอย่างลงตัว เมนูเด่น ๆ ที่ชวนให้นึกถึงจะมี ปลาแห้งแตงโม ข้าวแช่ ขนมจีนซาวน้ำ ม้าอ้อ ส้มฉุน ฯลฯ และหากพูดถึงรสชาติอันออกจากรสผลไม้ รสหวาน ความหวานจากผลไม้ที่ให้ความมีชีวิตชีวา ดับคลายร้อนจากสภาพอากาศที่อบอ้าวของฤดูกาล

ผลไม้กลุ่มที่มี รสเปรี้ยว ก็ให้ความสดชื่น ตื่นตัว ลดคลายความเครียด เช่นเดียวกับกลุ่มผลไม้ที่มี รสเปรี้ยวและรสหวานในตัว ให้ความสดชื่นได้ชัดเจนเช่นกัน อย่างเช่น มะม่วง ช่วงเวลานี้เริ่มมีผลผลิตออกมาเพิ่มขึ้น มีทั้ง รสชาติมัน เปรี้ยวอ่อน ๆ ไม่ถึงเปรี้ยวจัด หรือในกลุ่มมะม่วงสุกมีทั้งหวานนำและเปรี้ยวแทรกเล็กน้อย ผลไม้ในกลุ่ม ส้ม ก็มีความโดดเด่น มีความหลากหลาย สามารถนำมาสร้างสรรค์อาหารคลายร้อนได้มาก ทั้งนำมาทำเป็นเครื่องดื่ม โดยถ้าเติมความเย็นลงไปจะยิ่งเพิ่มความสดชื่น

ผลไม้ที่มีเนื้อฉ่ำมีหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็น แตงโม มะม่วง สับปะรด เมล่อน มะยม ระกำ มะพร้าว มะยงชิด ฯลฯ โดยสองชนิดที่นำมาทำล่อยแก้ว หรือรับประทานผลสดก็ให้ความสดชื่น อีกทั้งผลไม้บางชนิดให้ผลผลิตตลอดปี จากที่กล่าว แตงโม ด้วยเนื้อผลไม้ฉ่ำ มีความหวานเย็นตามธรรมชาติ นับแต่โบราณมาก็เป็นที่นิยมนำมารับประทานดับคลายร้อน ทั้งปรุงสร้างสรรค์เพิ่มความ



ต้มปลาร้าหัวตาล

โดดเด่นให้กับผลไม้ได้อีกหลายเมนู อย่างเช่น ปลาแห้งแดงมี เเค็มเยา ๆ จากเนื้อปลา ความหวานจากผลไม้ มีน้ำตาลปรุงพอ เหมาะผสานเข้ากัน อีกทั้งยังเป็น เมนูที่จ้ะมัดใจให้เด็กรุ่นใหม่ ๆ กลุ่มวัยรุ่นลิ้มลองเมนูไทย ๆ ภูมิปัญญาอาหารของคนโบราณ

“ปลาแห้งแดงมี สำหรับเมนูนี้ทำได้ไม่ยุ่งยาก โดยปลาแห้ง อาจประยุกต์นำปลาแดดเดียวมาบั้ง และมาอบให้สุกแห้ง จากนั้นนำมาโขลกให้ป่น ผสมน้ำตาลทราย ใส่เกลือเล็กน้อย แต่ถ้าปลาแห้งเค็มแล้วก็ต้องระมัดระวังอย่าให้เค็มมากเกินไป ใส่หอมเจียวเคล้าให้เข้ากัน จากนั้นนำส่วนผสมลงบนแดงมีที่หั่นเป็นชิ้นในรูปแบบที่ต้องการ ทั้งนี้หน้าปลาแห้ง เป็นแบบเดียวกับที่รับประทานกับข้าวเหนียวมัน สามารถนำมาโรยใส่แดงมีได้”

ผศ.ธนวิทย์ เพิ่มเติมอีกว่า หน้าปลาแห้งอยากให้ใช้ความเค็มจากปลาแห้ง ใส่น้ำตาลแต่เพียงพอเหมาะ น้ำตาลจะช่วยให้น้ำปลาฟูและเสริมรสชาติความกลมกล่อม ส่วนอีกเมนูที่ให้ความสดชื่นเช่นกัน ส้มฉุน เมนูลอยแก้ว โดยนำผลไม้หลายชนิด

“มีความหลากหลาย
สร้างสรรค์ได้ลงตัว”



ข้าวเหนียวมะม่วง



ผลไม้ในฤดูกาลนำมาแกะสลักเติมความสดชื่น

มารวมกัน มีกลิ่นฉ่ำลอยแก้วให้ความหวานหอม จากนั้นนำมาแต่งดัด โดยส่วนใหญ่จะเป็นมะม่วงมันนำมาหั่นเป็นชิ้นใส่รวมกัน ใส่ น้ำส้มซ่าซึ่งให้กลิ่นหอมสดชื่นและให้รสเปรี้ยวอมหวาน ใส่หอมเจียว ไรยชิงและอาจมีผิวส้มซ่าเป็นส่วนผสมด้วยเล็กน้อย

เมื่อนำส่วนผสมทั้งหมดรวมกันก็จะได้ทั้งความหอม ความกลมกล่อม และยังถ้าใส่น้ำแข็ง จะยิ่งให้ความเย็นสดชื่น หรือถ้านำไปแช่เย็นเป็นเกล็ดน้ำแข็ง จะยิ่งชวนลิ้มลอง ให้ความรู้สึกเหมือนทานไอศกรีม

“ปัจจุบันส้มฉุน เมนูนี้เริ่มมีการทำเพิ่มขึ้น แต่ที่ต้องพิถีพิถัน คงเป็นสัดส่วนของส่วนผสมต่าง ๆ ควรให้ความพอเหมาะพอดี น้ำเชื่อมที่ปรุงไม่ควรเข้มข้นเกินไป ให้หวานเหมือนกับรสชาติของผลไม้ในธรรมชาติ นอกจากนี้มี มะยอ อาหารว่างที่ทำจากผลไม้รสเปรี้ยวเข้าคู่กับไส้ที่มีความหวาน ความเค็มผสานกันเป็นความสดชื่น และจากเมนูนี้รสชาติยังเชื่อมโยงถึง เมนูน้ำปลาหวาน ที่นำมาจับกับมะม่วง”

น้ำปลาหวาน เป็นอีกเมนูที่ทำได้ไม่ยุ่งยาก แต่ก็ต้องปรุงให้เหมาะกับผลไม้ที่จะนำมารับประทานคู่กัน อย่างเช่น ถ้าเป็นมะม่วงที่มีความเปรี้ยวควรปรุงรสให้หวานขึ้น แต่หากเป็นมะม่วงที่มีความมัน ไม่เปรี้ยวจัดจัดมากก็ต้องปรุงให้มีความหวานอ่อน ๆ เมื่อนำมาคู่กันจะมี

ความลงตัว กลมกล่อม

หัวหน้าภาควิชาเทคโนโลยีการอาหารและโภชนาการ ผศ.ธนวิทย์เล่าถึง **มะม่วง มะยงชิด** นอกจากนำมาทำลอยแก้วยังสามารถนำมามั้อได้เช่นกัน เช่นเดียวกับส้มแปะ และอีกเมนูที่ชวนนึกถึงในช่วงหน้าร้อน **ข้าวแช่** ซึ่งในเครื่องเคียงจะมีมะม่วงดิบช่วยเพิ่มความสดชื่น **ข้าวเหนียวมะม่วง** ก็เช่นกันที่ต้องพูดถึง โดยช่วงฤดูนี้จะมีมะม่วงน่านาพันธุ์ซึ่งทานคู่กับข้าวเหนียวมันให้ทั้งความหอม รสชาติหวานชื่นใจ เป็นอีกรูปแบบหนึ่งแต่อย่างไรแล้วการนำมารับประทานก็ต้องเป็นไปอย่างเหมาะสม

ลอดช่องแช่ไทย ขนมที่ใช้เนื้อของแช่ไทยสุกมีกลิ่นหอม

เนื้อนุ่ม รับประทานกับลอดช่องสีเสียวทำจากใบเตยและน้ำปูนใส รับประทานกับน้ำกะทิผสมกับน้ำตาลมะพร้าวหรือน้ำตาลโดนดให้กลิ่นหอมหวานชวนชื่นใจ คลายร้อน นอกจากนี้ในฤดูร้อนจะมี **เงาะ มังคุด กระท้อน** เพิ่มขึ้น ซึ่งนำมาปรุง นำมาสร้างสรรค์ได้อีกหลายเมนู อย่างเช่น กระท้อน นำมาทำเป็น **กระท้อนทรงเครื่อง** นำกระท้อนมาปอกเปลือกและกรีดด้านข้างเป็นริ้ว ๆ แช่น้ำเกลือเพื่อไม่ให้ดำและยังเป็นการลดรสเปรี้ยวลง ปรุงรสหวาน เค็มเล็กน้อย ไรยด้วยกุ้งแห้ง พริกชี้ฟ้า ฯลฯ

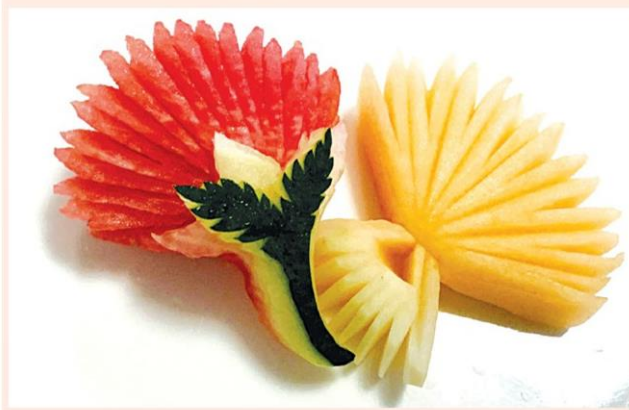
อีกเมนูที่ทำทานยาก นิยมทำรับประทานเพื่อคลายร้อน



ขนมจีนขาวน้ำ



ผศ.อนวิทย์ ลายิ้ม



ขนมจีนขาวน้ำ เมนูที่เป็นเอกลักษณ์โดดเด่นด้านรสชาติ มีความมัน หวาน เปรี้ยว เค็ม มีกลิ่นหอมของกะทิ สับปะรด กุ้งแห้ง ชিং กระเทียม และพริกชี้หูสวนเข้ากันอย่างลงตัว โดยเฉพาะสับปะรด เป็นสิ่งที่จะขาดไปไม่ได้

“สับปะรดที่จะเป็นสับปะรดที่มีรสหวานและเปรี้ยวผสมผสานกัน นำมาสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ ทานกับขนมจีนและน้ำกะทิที่เป็นเนื้อปลา ขูดลงไปต้มในน้ำกะทิ โรยกุ้งแห้งโซลหรือบดละเอียดเล็กน้อยเพิ่มความกลมกล่อม ประูณเค็มเล็กน้อย โดยถ้าชอบเผ็ดสามารถเพิ่มพริกชี้หูซอยได้ตามชอบ เมนูขนมจีนขาวน้ำ มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนทั้งโปรตีนจากเนื้อปลาและกุ้งแห้ง คาร์โบไฮเดรตจากเส้นขนมจีน ไขมันได้จากกะทิ วิตามินและเกลือแร่ได้จากสับปะรด”

นอกจากนี้ยังมี **ต้มปลาร้าหัวตาล** ใส่ผลลูกตาลอ่อนต้มกับกะทิ ปลาแห้ง และอีกเมนูกับ **เมี่ยงสมอ** เมนูที่มีสรรพคุณทางยาดีต่อสุขภาพ เนื่องจากลูกสมอ มีวิตามินซีสูง เมี่ยงสมอลักษณะคล้ายกับเมี่ยงคำ ใช้เนื้อลูกสมอแทนมะนาวตัดกับมะพร้าวคั่ว าลาหรือ **มะยมเชื่อม** ผลไม้รสเปรี้ยวให้ความสดชื่น เมื่อเชื่อมแปรรูปจะมีสีส้มสีแดงสวย าลา อีกส่วนหนึ่งของผลไม้ในฤดูกาลที่นำมาปรุงอาหาร ถนอมอาหาร เพิ่มมูลค่า...

นำมาสร้างสรรค์อาหารที่เหมาะสมกับช่วงหน้าร้อน ให้ความสดชื่น.

● **พงษ์พรรณ บุญเลิศ** ●