

ข้าวมันส้มตำ รสรินทร์ อาหารสำหรับโบราณสุดแสนอร่อย



ข้าวมันส้มตำ รสรินทร์ อาหารสำหรับโบราณ

ข้าวมันส้มตำ รสรินทร์ อาหารสำหรับโบราณ สูตรนี้เป็นสำหรับโบราณนะคะ ข้าวมันจะหุงด้วยกะทิ ไม่ใช่การหุงด้วยน้ำมันอย่างข้าวมันไก่ รสชาติจะหอมหวานชวนกิน รสชาติหวานเค็มปะแล่ม ทานคู่กับส้มตำไทยรสชาติเปรี้ยวเค็มหวาน กลมกล่อม แนมด้วยเนื้อฝอยหวานเค็มมัน ทำให้สำหรับนี้รสชาติครบเครื่อง กลมกล่อมตามสไตล์ชาววังแท้ๆ เลยค่ะ

สูตรข้าวมันส้มตำ

ข้าวสาร	2	ถ้วย
กะทิ	500	กรัม
น้ำตาลทราย	4	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำอัญชัน	1/2	ถ้วย

วิธีทำข้าวมันส้มตำ

1. ซาวข้าวเก่าให้สะอาด รินน้ำทิ้งสักสองสามรอบ กรองเอาน้ำออก
2. นำข้าวลงหม้อหุงข้าว พร้อมทั้งกะทิ น้ำอัญชัน เกลือ น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน

3. หุงข้าวให้สุก เมื่อใกล้สุกแล้ว ใช้ไม้พายคดข้าวกลับไม่ให้ข้าวติดกันหม้อ ปิดฝาหุงต่อจนสุกดี

สูตรส้มตำไทย

มะละกอสับ	5	ถ้วย
พริกแห้ง	5	เม็ด
กระเทียม	10	กลีบ
พริกขี้หนู	10	เม็ด
กุ้งแห้ง	0.5	ถ้วย
ถั่วลิสงคั่วบด	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาดี	3	ช้อนโต๊ะ
มะนาว	3	ลูก
ใบชะพลู เครื่องแนม		

วิธีทำส้มตำไทย

1. พริกแห้งร่อนเมล็ดออก โขลกรวมกับกระเทียม ให้ละเอียด
2. บุบพริกขี้หนู บีบน้ำมะนาว น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำมะขามเปียก โขลกให้เข้ากัน
3. นำเส้นมะละกอลงไปเคล้า พอเข้าเส้น ใส่กุ้งแห้ง ชิมรสตามชอบ
4. ตักเส้นลงชามพร้อมเสิร์ฟ โรยด้วยถั่วลิสงคั่ว แนมด้วยใบชะพลู

สูตรเครื่องปรุงเนื้อฝอย

เนื้อเค็ม	500	กรัม
น้ำมันพืช	2	ถ้วย
หอมแดงซอย	6	หัว
น้ำตาลปีบ	0.5	ถ้วย
น้ำสะอาด	4	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำเนื้อฝอย

1. ล้างเนื้อเค็มให้สะอาด นำไปนึ่งให้สุก ฉีกเป็นเส้นๆ
2. ตั้งกระทะไฟกลาง ใส่น้ำมันลงไป พอไฟร้อน เอาหอมแดงซอยลงไปเจียวให้เหลืองกรอบ
3. นำเนื้อเค็มฝอยลงไปทอด พอเหลืองกรอบ ตักขึ้นพักไว้

4. ละลายน้ำตาลปี๊บกับน้ำปลา ตั้งกระทะไฟกลาง เคี่ยวให้เหนียวนำเนื้อฝอยลงผัด ให้นำซอลลงผัดให้เกาะเนื้อทั่วกัน
5. ตักขึ้นลงใส่จาน โรยหน้าด้วยหอมเจียวพร้อมรับประทาน
6. ทานให้อร่อยนะคะ

เคล็ดลับรสรินทร์

- ข้าวมัน สามารถใส่ใบเตยมัดเพิ่มเข้าไปตอนหุง เพื่อเพิ่มกลิ่นที่หอมหวลได้
- หากไม่ต้องการให้ข้าวติดหม้อ สามารถหุงข้าวมันด้วยวิธีการนั่งได้ แต่หลังจากนั่งได้ 30 นาที ควรกลับข้าวมันจากบนลงล่างเพื่อให้ข้าวสุกพอดีทั่วกัน
- ส้มตำ กินคู่กับใบขนุนอ่อน หรือใบยมอ่อน เข้ากันนักแล

คุณค่าทางโภชนาการ (แคลอรี)

เทียบอัตราต่อ 1 หน่วยบริโภค เท่ากับ 210 กรัม

พลังงาน	393	กิโลแคลลอรี่
ไขมัน	14.7	กรัม
โปรตีน	9.9	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	55.2	กรัม
ผักสด	15	กรัม

ข้าวมันส้มตำเป็นอาหารไทยภาคกลางชนิดหนึ่งที่มีพัฒนาการมาจากอาหารประเภทตำ ซึ่งปรากฏอยู่ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย โดยจะใช้พืชพื้นเมืองชนิดต่างๆ นำมาตำเข้ากับเครื่องปรุงรส ตัวอย่างเช่น ยอดมะพร้าว กัลยดาเนียดิบ ถั่วแปบ ไหลบัว หรือลูกสมอดิบ เป็นต้น แต่หลังจากที่มะละกอได้เข้ามาในสมัยอยุธยาจากการค้าสำเภา จึงทำให้มะละกอเป็นที่นิยมในการประกอบอาหารประเภทตำเรื่อยมา ซึ่งในตำรับอาหารแม่ครัวหัวป่าก์ ของท่านผู้หญิงเป็ลียนภาสกรวงศ์ ที่ได้ถูกตีพิมพ์เมื่อพุทธศักราช 2451 ได้ระบุถึงอาหารที่มีชื่อว่า “ปูตำ” ซึ่งมีความใกล้เคียงกับส้มตำในยุคปัจจุบันมากที่สุด ถึงแม้จะไม่มีเส้นมะละกอเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารก็ตาม

ในส่วนของตำรับอาหาร “ตำรับเยาวภา” ซึ่งเป็นพระนิพนธ์ของพระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าเยาวภาพงศ์สนิท ได้มีการระบุถึง “ข้าวมันส้มตำ” เป็นครั้งแรก ซึ่งอาหารประเภทนี้จะมีลักษณะเป็นอาหารซูด ประกอบด้วยข้าวมัน ส้มตำ เนื้อฝอย หรืออาจจะมีการใส่แกงเผ็ดไก่ หรือน้ำพริกส้มมะขาม เพิ่มมาด้วย ตัวข้าวมันนั้นหุงด้วยกะทิจะค่อนข้างมัน ได้รสหวานจากเนื้อฝอย และรสเปรี้ยวไม่จัดจ้านจากส้มตำ ซึ่งอาหารซูดนี้มีความใกล้เคียงกับซูดอาหารมุสลิมที่ชื่อว่า “นาซีเลอมัก” ค่อนข้างมาก ซึ่งเปรียบหน้าที่ของส้มตำ เป็นอากาศที่ช่วยตัดรสเย็นได้ สันนิษฐานว่าคงได้อิทธิพลนี้มาตั้งแต่สมัยอยุธยาเป็นต้นมา ในปัจจุบันนี้ข้าวมันส้มตำนั้นหารับประทานได้ยากแล้ว แต่แท้จริงแล้วทำได้ไม่ยากเลย ไปลองทำกันดูดีกว่า





อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ **Rosalyn** นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)