

# ข้าวแช่สูตรโบราณ ตำรับชาววังแท้ๆ สดชื่นดับ กระหายคลายร้อน



## ข้าวแช่สูตรโบราณ ตำรับชาววังแท้ๆ สดชื่นดับกระหายคลายร้อน

**ข้าวแช่สูตรโบราณ (A Royal Thai Summer Dish)** วันนี้แอดรินจะชวนมาทำอาหารไทย นั่นคือข้าวแช่ ข้าวหอมมะลิ ชัดอย่างดี ทานกับน้ำลอยดอกมะลิ ทานกับเข้ากันกับเครื่องเคียงต่างๆ จะสอนทำทั้งหมดเลยคะ กินกับอะไรก็อร่อยเข้ากันเข้ากัน รับประทานใครได้ชิม ต้องยกนิ้วให้ วิธีทำและกรรมวิธี เพื่อนๆสามารถทำตามขั้นตอนได้ง่ายๆ แอดรินรับประกันความอร่อยคะ รับประทานอร่อยสุดๆ

สดชื่นดับกระหายคลายร้อน ในช่วงที่อากาศร้อนสุดๆ แบบนี้แล้ว ข้าวแช่ยังเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ดูจากที่มีผักเครื่องเคียงรวมทั้งสมุนไพรจำนวนมากไว้ให้ทานด้วย ไม่พูดพร่ำอัมเพลง ไปลองทำกันเลยคะ มาทำข้าวแช่กัน ของอร่อยอย่างนี้ต้องห้ามพลาด มาคะ ดาวนี่โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูข้าวแช่กันเลยคะ

## สูตรข้าวแช่โบราณ

### วัตถุดิบข้าวแช่

ข้าวสวย	2	ถ้วย
น้ำลอยดอกมะลิ	1	ลิตร

# สูตรข้าวแช่โบราณ

พริกหยวก	10	เม็ด
เนื้อหมู	200	กรัม
เนื้อกุ้ง	200	กรัม
เนื้อปลาดุกย่าง	2	ตัว
กระชายหันแว่น	100	กรัม
ตะไคร้ซอย	100	กรัม
กะปิ	1	ช้อนชา
กะทิ	100	มิลลิลิตร
น้ำตาลปีบ	3	ช้อนโต๊ะ
ไข่เป็ด	1	ฟอง
แป้งข้าวเจ้า	45	กรัม
น้ำปูนใส	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	500	มิลลิลิตร
ไข่ไก่	2	ฟอง
หัวผักกาดเติมหันเส้นยาว	200	กรัม
กระเทียม	3	ช้อนโต๊ะ
รากผักชี	5	ราก
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำข้าวแช่โบราณ

### – วิธีทำเครื่องเคียงลูกกะปิ

- ตำตะไคร้ กระชาย หอมแดง จนกระทั่งเป็นละเอียด ใส่กะปิ เนื้อปลาดุก ตำต่อจนละลายเข้ากัน
- ใส่กะทิลงในกระทะตั้งไฟให้เดือด ตักส่วนผสมข้อที่ 1 ลงผัด ใส่น้ำตาลปีบ ผัดให้แห้ง ตักขึ้นพักไว้ให้เย็นนั้น เป็นก้อนเล็ก ๆ
- นำแป้งข้าวเจ้าใส่ภาชนะ ใส่ไข่เป็ด คนจนกว่าจะเข้ากัน ค่อย ๆ ใส่น้ำปูนใส ให้มีลักษณะข้นปานกลาง
- ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะตั้งไฟปานกลาง พอน้ำมันร้อนนำลูกกะปิที่ปั้นไว้ลงชุบในน้ำแป้งลงทอดพอเหลือง ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ หทัย เชื้อสงฆ์ จาก อาหารไทยโบราณ



รอลินท์

# หน้ารวมสูตรอาหารไทย

f ROSALYNTH



## วัตถุดิบข้าวแช่

### น้ำลอยดอกมะลิ

น้ำลอยดอกมะลิ ควรใช้ดอกมะลิที่ปลูกเองเนื่องจากอาจมีการฉีดยาฆ่าแมลง ในการเก็บควรเก็บ 6 โมงเย็น เต็ดส่วนที่เป็นกลีบเลี้ยงออกลอยในน้ำ ปิดฝาภาชนะให้มิดชิด รุ่งเช้าจะได้น้ำลอยดอกมะลิที่หอม

### กะทิ

กะทิสด ได้จากการขูดมะพร้าวแล้วนำมาคั้นจะได้ 2 ส่วนคือ หัวกะทิ หรือส่วนที่เข้มข้น หางกะทิคือส่วนที่เจือจาง นิยมทำจากมะพร้าวขูดขาว คือมะพร้าวที่กะเทาะเนื้อจากกะลา แล้วปอกเปลือกส่วนที่เป็นสีน้ำตาลออก เมื่อนำไปขูดจะได้มะพร้าวที่ขาวสะอาด กราเลือกซื้อควรซื้อร้านที่ดี เพื่อให้ได้กะทิสดใหม่มีกลิ่นหอม ถ้ามะพร้าวเก่าจะมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว ประกอบอาหารจะมีกลิ่นและรสไม่ดี

### น้ำตาลปี๊บ

น้ำตาลมะพร้าว ได้จากจั่นมะพร้าว มีลักษณะเหลว มีสีเหลืองอมน้ำตาล มีกลิ่นหอม รสหวานนุ่ม น้ำตาลมะพร้าวที่ทำเป็นก้อนเรียกว่า น้ำตาลปี๊บ ถ้าทำน้ำตาลใสปี๊บเรียกว่าน้ำตาลปี๊บ หากใช้ไม่หมดให้เก็บใส่ภาชนะที่มีฝาปิดสนิท

### แป้งข้าวเจ้า

แป้งข้าวเจ้า หรือ แป้งญวน เป็นแป้งที่ทำมาจากข้าว เป็นแป้งที่ใช้มากที่สุดในการทำขนมไทย ในสมัยก่อนใช้แป้งสาลีไม่จากข้าวสารแช่น้ำค้างคืน นำแป้งที่ได้จากการโม่มาทับน้ำออก ก็จะได้แป้งที่พร้อมนำไปทำขนม ปัจจุบันนิยมใช้แป้งแห่งที่ผลิตจากโรงงาน เนื้อแป้งข้าวเจ้ามีลักษณะสากมือ ถ้าเป็นข้าวใหม่จะมีกลิ่นหอมดูดูน้ำได้น้อย ถ้าใช้แป้งข้าวเจ้าสดจะต้องลดน้ำ จากสูตรแป้งข้าวเจ้าสำเร็จรูป

### น้ำปูนใส

น้ำปูนใส ช่วยปรับปรุงเนื้อสัมผัสของอาหาร ไม่ว่าจะเป็นผัก แป้ง ขุนม ของหวาน หรือเนื้อสัตว์ ให้มีความแข็งหรือความกรอบเพิ่มขึ้น โครงสร้างของอาหารยึดเกาะกันได้ดีขึ้น เนื้ออาหารไม่แฉะหรือติดมือ อัตราส่วนในการทำน้ำปูนใส ใช้ปูนแดง 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 1 ลิตร

### กระเทียม

กระเทียม หัวของกระเทียมเป็นทั้งเครื่องเทศ (spice) และสมุนไพร (herb) ที่มีสารประกอบที่มีกำมะถันเป็นองค์ประกอบในปริมาณมาก ทำให้กระเทียมมีกลิ่นรสเฉพาะตัว ใช้ปรุงอาหาร (cooking) หลายชนิด ทั้ง ต้ม ผัด นำพริกแกง ทอด และยังใช้เป็นวัตถุดิบนำมาแปรรูป (food processing) เพื่อการถนอมอาหารและเพิ่มมูลค่า เป็นผลิตภัณฑ์หลายชนิด กระเทียมมีกรดแอมิโน อาร์จินีน (arginine) oligosaccharides, flavonoid, and selenium ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ กระเทียม ใช้ในการปรุงอาหาร (cooking) หลายชนิด ทั้งการผัด การทอด การต้ม การตุ๋น เป็นส่วนประกอบของอาหาร เช่น นำพริกแกงชนิดต่างๆ เช่น นำพริกแกงแดง นำพริกแกงเขียวหวาน นำพริกแกงแพนง นำยาขนมจีน นำพริกกะปิ

### พริกไทยป่น

พริกไทย ตีต้องที่จังหวัดจันทบุรี หอมอร่อย ถ้าเป็นพริกไทยเมล็ดสดๆ คั่วและนำมาตำสดๆจะหอมหวาน เพิ่มรสชาติได้มากขึ้น

## ประวัติข้าวแช่สูตรโบราณ

“ข้าวแช่” เป็นอาหารที่มีต้นกำเนิดมาจากชาวมอญ ในภาษามอญจะเรียกว่า “เป็งจ่าจ๊ก” (“เป็ง” แปลว่า ข้าว และ “จ่าจ๊ก” แปลว่า น้ำ นั่นเอง)

โดยชาวมอญในสมัยก่อนจะทำข้าวแช่เพื่อไว้ใช้สักระบุชาเทพเจ้าในช่วง สงกรานต์ตามความเชื่อที่มีมา และนิยมทำสำหรับถวายพระและเลี้ยงแขกในงานบุญต่างๆ สมัยก่อนช่วงต้นรัตนโกสินทร์นั้น ทั้งสงครามและการ แต่งงาน ข้ามเมือง ทำให้คนไทยได้รับวัฒนธรรมของชาวมอญเข้ามาไม่น้อย ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือน้ำข้าวแช่เอง

ในสมัยนั้นข้าวแช่ถือเป็นอาหารของชนชั้นสูง เรียกว่าเป็นอาหารในวังในวังก็ว่าได้ มีบันทึกเอาไว้ว่ารัชกาลที่ 4 และ รัชกาลที่ 5 ก็ทรงโปรดอาหารชนิดนี้เป็น

พิเศษเลยทีเดียว ในวังวังจะเรียกข้าวแช่ว่า “ข้าวเสวย” หรือ “ข้าวแช่เสวย” ซึ่งหมายถึงข้าวแช่ที่ปรุงขึ้นเพื่อให้พระมหากษัตริย์เสวยนั่นเอง ชาวบ้านธรรมดาเองก็ ไม่มีโอกาสที่จะได้ทานอาหารชนิดนี้กัน แต่ต่อๆ มาก็มีการถ่ายทอดวัฒนธรรมการ ทานข้าวแช่ให้คนพื้นบ้านได้รู้จักและมีการพัฒนาต่อมาเรื่อยๆ

## กรรมวิธีการทำข้าวแช่สูตรโบราณ



เนื่องจากเป็นอาหารชั้นสูง ทานกันในวังเป็นหลัก ข้าวแช่จึงมีกรรมวิธีการทำที่ค่อนข้างละเอียดอ่อน โดยเริ่มจากการที่ต้องนำข้าวสารอย่างดีไปล้างน้ำเปล่าหลายๆ ครั้งให้สะอาด และเพื่อล้างยางข้าวออกให้หมด จากนั้นนำไปต้ม แต่ยังไม่ ต้องสุกทั้งหมด ให้มีลักษณะใสๆ เหมือนตากบก็พอ จากนั้นนำไปล้างน้ำและสะเด็ด น้ำให้พอร่มๆ แล้วนำไปนึ่งให้สุก สุกแล้วนำมาผึ่งให้สะเด็ดน้ำ หากภาชนะใส่ และใส่ดอกไม้ ซึ่งโดยทั่วไปก็มักจะใช้ดอกมะลิ รวมถึงอบ ควันเทียนกลิ่นดอกไม้ที่ใช้ด้วย จากนั้นปิดภาชนะ ทิ้งไว้ข้ามคืนให้กลิ่นติดข้าว ก็จะได้ตัวข้าวที่มีความสะอาด มี กลิ่นหอมอ่อนๆ เย็นๆ ของดอกไม้





สำหรับตัวน้ำก็จะใช้น้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว ใส่ดอกไม้ลงไปลอย ตามด้วยอบควันเทียนกลิ่นดอกไม้ชนิดเดียวกัน และทิ้งไว้ข้ามคืนเช่นกัน เมื่อได้ทั้งข้าวและน้ำแล้วก็ นำน้ำมาเทใส่ข้าว ใส่น้ำแข็งลงไปเล็กน้อย ก็จะได้ “ข้าวแช่” กลิ่นหอมอ่อนๆ เย็นชื่นใจเอาไว้ทานกันแล้ว ดอกไม้ที่นำมาใช้ในการลอยในนานและอบกลิ่นกับตัวข้าว อย่างที่เกริ่นไว้แล้วว่า โดยทั่วไปก็จะนิยมใช้ดอกมะลิ เนื่องจากมีกลิ่นที่หอมเย็นๆ เข้ากับอาหารเย็นๆ อย่างข้าวแช่ แต่บางสูตรก็อาจจะใช้ดอกไม้แตกต่างกันไปบ้าง เช่น ข้าวแช่เมืองเพชร ก็จะนิยมใช้ดอกชมนาด หรือบางพื้นที่ก็อาจจะเลือกใช้ดอกกระดังงาก็ได้ตามแต่ที่สะดวก

## เครื่องเคียงข้าวแช่โบราณ



นอกจากตัวข้าวแล้ว สิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับข้าวแช่ก็คือเครื่องเคียงที่จะไว้ใช้ทานกับข้าวแช่ ซึ่งเครื่องเคียงที่สำคัญและขาดไม่ได้เลยก็คือ “ลูกกะปิ” ซึ่งเป็นตัวชูรสได้ดีทีเดียว สำหรับเครื่องเคียงอื่นๆ ก็อาจจะแตกต่างกันไปตามที่ละที่ แต่หลักๆ ก็จะมี “หมูฝอย” “ไชโป้วผัดไข่” “หอมแดงยัดไส้ปลาแดดเดียวชุบแป้งทอด” “ไก่ บดผสมปลาอินทรียัดเค็มหนึ่ง” และ “พริกหยวกยัดไส้ไก่ห่อหลุม” นอกจากของคาวเหล่านี้แล้วก็จะมีผักเครื่องเคียงไว้ทานคู่กันอีกด้วย เช่น มะม่วงดิบ แครอท แดงกวา ดอกกระชาย ต้นหอม พริกชี้ฟ้า ผักปลัง และมันแกว เป็นต้น ซึ่งก็จะนิยมแกะสลักและจัดมาอย่างสวยงาม สมกับเป็นอาหารชาววัง คนไทยเองก็นิยมทานข้าวแช่กันในช่วงสงกรานต์เช่นเดียวกับชาวมอญ เนื่องจากเดือนเมษายนเป็นช่วงที่อากาศร้อนที่สุด จึงนิยมทานอะไรเย็นๆ ดับกระหายคลายร้อน ซึ่งจริงๆ เมื่อก่อนที่ยังไม่มีตู้เย็นไม่มีน้ำแข็งนั้น คนโบราณเองก็ จะใช้โองดินมารองน้ำฝนเอามาทำข้าวแช่ เพราะน้ำฝนจะมีความเย็นในตัวมันเอง อยู่แล้ว หรือไม่ก็เติมพืชมเสนเข้าไปเล็กน้อยเพื่อให้มีความเย็นขึ้นมาก็ได้ ด้วยความที่เป็นอาหารชั้นสูง วิธีการทานข้าวแช่กับเครื่องเคียงนั้น จะตัก เครื่องเคียงมาใส่ในชามข้าวแช่แล้วตักทานเอากๆ เหมือนกับทานข้าวต้มถือว่าผิด หลักและเปรียบเป็นการดูถูกผู้ปรุงข้าวแช่เลยด้วยซ้ำ วิธีการทานข้าวแช่ที่ถูกต้องเริ่ม จากทานเครื่องเคียง ซึ่งโดยมากจะนิยมลูกกะปิเป็นชิ้นแรกก่อน พอเคี้ยวไปสักนิด



ให้ได้ลิ้มรสชาติความเข้มข้นของลูกกะปิแล้ว ค่อยตักข้าวแช่ขึ้นทานตาม และตบท้ายด้วยการชดน้ำข้าวแช่สักเล็กน้อยเพื่อความเย็นสดชื่น รสชาติความเข้มข้นของ เครื่องเคียงจะผสมผสานกับความเย็นของข้าวแช่ ทำให้รสชาติในปากจะนุ่มนวลกลมกล่อมมากยิ่งขึ้นนั่นเอง พอจะทานคำต่อไปก็ทำเช่นเดียวกัน นอกจากจะสดชื่น ดับกระหายคลายร้อนในช่วงที่อากาศร้อนสุดๆ แบบนี้แล้ว ข้าวแช่ยังเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ดูจากที่มีผักเครื่องเคียงรวมทั้งสมุนไพรจำนวนมากไว้ให้ทานด้วย เรียกว่าได้ประโยชน์ถึงสองต่อเลยทีเดียว



## วิธีการรับประทานข้าวแฉ่



เริ่มจากทานเครื่องเคียง  
(นิยมลูกกะปิเป็นชิ้นแรก)



ตักข้าวแฉ่ขึ้นทานตาม



ชดน้ำข้าวแฉ่เล็กน้อย  
เพื่อความเย็นสดชื่น

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ หทัย เชื้อสงฆ์ จาก อาหารไทยโบราณ



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ  
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ  
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)

กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

 ROSALYNTH