



Title :	เข้าครัว สตรีไทย สัมผัส 12 ตำรับ อาหารคาว-หวาน
Subject Heading 1 :	
Subject Heading 2 :	
Source :	มติชน
Date :	วันพฤหัสบดีที่ 19 ตุลาคม 2549, หน้า 36



ถั่วต้มบอสตัน
Boston Baked Beans

2c Beans
1/2 T. soda
1/2 pounds salt
1t. salt
1/2 t. mustard
1 T. molasses
T. Sugar



มติชน family@matichon.co.th

ผู้หญิง คนรุ่นใหญ่

วันพฤหัสบดีที่ 19 ตุลาคม พุทธศักราช 2549 แรม 12 ค่ำ เดือน 11 ปีจอ © หนี

เข้า ครัว สตรีไทย

สัมผัส 12 ตำรับ

อาหารคาว-หวาน



กุ้งบ่อมรกต (กุ้งเผาสำหรับขาย)

เดื่ออึ้ง
กุ้งแม่น้ำ
ใส่ตะกั่วในตุ๋นที่บ้านอำเภอเมืองศรีอยุธยา วิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพชรบุรี
เกตุ

วิธีทำ นำหินแกรนิต เหน็บที่ไต้หม้อ (ไม่ต้องนึ่ง) ใส่น้ำให้ท่วมหม้อแล้ว ใส่น้ำเป็นคิ (เค็ม) เติมน้ำตามจนร้อนจัด หยดเกลือลงไปจนน้ำในหม้อ

โขลกเกลือ
นำสำเนาที่ล้างสะอาดแล้ววางบนตะแกรง
วางกุ้งบนสำเนา กัดไปกลับจนสุก
ใส่ตะกั่วที่ล้างสะอาดแล้ว

นำกุ้งไปนึ่งบนไฟอ่อน
นึ่งจนสุกแล้วนำกุ้งไปนึ่งซ้ำ
ด้วยไฟอ่อนแล้วนำกุ้งไปนึ่งซ้ำ

เปิดตัว และได้รับความสนใจอย่างเหลือล้น สำหรับ "ไอริ 2550/2007 ครัว สตรีไทย สตรีไทย" ที่ทางมูลนิธิพัฒนาสตรีอยุธยาเจ้าวังสระปทุม ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ได้จัดทำขึ้น ซึ่งเป็นการรวบรวมตำรับอาหาร สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี 12 ตำรับอาหารคาว-หวาน

ความพิเศษคือในไอริเล่มนี้ มีพระฉายาลักษณ์ของทั้งสองพระองค์ ในพระอิริยาบถประกอบอาหารในตำรับต่างๆ พร้อมทั้งลายพระหัตถ์พระราชทานนิพนธ์สูตรอาหารและวิธีทำด้วยพระองค์เอง เมนูอาหารที่ทรงแนะนำในหนังสือ มีทั้ง "ถั่วต้มบอสตัน" ตำรับใน สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี มีส่วนผสมดังนี้ ถั่วขาว 2 ถ้วย โชดา 1/2 ช้อนชา หมูสามชั้น

ช้อนชา น้ำตาลอ้อย 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย วิธีปรุง ทรงบันทึกไว้ว่า เริ่มจากนำถั่วสะอาด จากนั้นแช่ทิ้งไว้ 1 คืน แล้วเทน้ำทิ้ง แล้วนำไปต้มให้เดือด เติมน้ำเกลือ และต้มต่อจนเดือดน้ำให้แห้ง เติมน้ำสะอาดให้ท่วม ตั้งไฟเลือกถั่วหลุดออกจากกัน สะเด็ดน้ำอีกครั้ง หม้อครึ่งหนึ่ง แล้วใส่หมูสามชั้นหมักเกลือที่ถั่วที่เหลือลงไป แล้วเติมน้ำสตาร์ท เกลือ และร้อนให้ท่วมถั่ว แล้วต้มต่อเป็นเวลา 8 ชั่วโมง เติมน้ำเรื่อยๆ อย่านำให้แห้งเกินไป

ส่วนตำรับของ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เล็กน้อยถึงที่มาของอาหารสูตรต่างๆ เช่น พระอภรรยา "วันหนึ่งไปเฝ้าสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ รัชกาลที่ 9 รับสั่งว่า สมัยก่อนคุณยายเคยทำให้ มีวิธีทำ ถั่วต้มบอสตัน 1 ถ้วย ใช้เนย 2 ช้อนโต๊ะ เป็นเนย

Bonus

มี

36

รับ

งาน

ช้อนโต๊ะ
งมหดล้างน้ำให้
.ติมน้ำเย็นลงไป
1 นาที แล้ว
อนๆ จนกระทั่ง
หนึ่ง ตักถ้วยลงใน
เป็นชิ้นๆ และใส่
ตาลอ้อย เดิมน้ำ
ง ด้วยไฟอ่อนๆ

มาๆ ทรงมีเกร็ด
เอกหัวเด็ก ทรงมี
เครื่องทำขนมปัง
ว่า โปรดอย่างไร
งนี้ ผักโขมต้มบด
วัด ใส่เนย 1 ช้อน



โต๊ะ เกลือ, พริกไทย ใช้ทาขนมปังกรอบ โรยเนยแข็งขูด เป็น
อุบายให้เด็กรับประทานผัก ได้โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน
วิตามิน เกลือแร่ โยอาหาร ทรงเรียกว่ายาพอกหัวเด็ก"

ตำรับอาหารทุกอย่างล้วนแล้วแต่แสดงให้เห็นถึงความ
เรียบง่ายของทั้งสองพระองค์ทรงเลือกวัตถุดิบที่สามารถหาได้
ไม่ยากเย็นนัก ไม่จำเป็นต้องเป็นเครื่องปรุงจากต่างประเทศ
ซึ่งนับว่าทรงเป็นองค์ต้นแบบในเรื่อง "ความพอเพียง" ได้เป็น

ขนมปังหน้าผักโขม (ยาพอกหัวเด็ก)

อย่างดียิ่ง
สำหรับไดอารี่เล่มนี้จัดทำหน้าที่ร้านหนังสือชั้นนำทั่วไป ร้าน
ภูฟ้า ร้านจิตรลดา และร้านนายอินทร์ทุกสาขา ราคา 299 บาท
รายได้สมทบทุนก่อตั้งพิพิธภัณฑ์สมเด็จพระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า
ในวังสระปทุม

แรงบันดาลใจ
สะท้อนความ
าว ฟ้า สีเงิน
หน้า แกมยัง
ติดที่ปลาย
ใบหน้าหรือ

