

# อาหารว่างขนมไทย

== Thai Sweet Appetizers ==

อาหารว่างขนมไทย

ขนมหวานของไทยหลายชนิดที่มีส่วนผสมเป็นอาหารคาว แต่ถูกจัดให้อยู่ในประเภทของหวาน สามารถรับประทานเป็นอาหารว่างได้ บทเรียนนี้เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับขนมจีบแบบไทย และช่องว่างอาหารว่างแต่โบราณที่ได้ปรากฏอยู่ในส่วนหนึ่งของภาพยนตร์เรื่องเครื่องคาวหวาน และปั้นสิบ หรือปั้นสิบอาหารว่างขนมไทยอีกชนิดที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน

ขนมจีบตัวนก

*Bird-Shaped Dumplings*



เจ้านายสตรีซึ่งเป็นเจ้าตำรับขนมไส้หมู ชาวบ้านเรียกกันว่า “เจ้าครอกวัดโพธิ์” ทรงขึ้นชื่อในเรื่องการทำขนมไส้หมูหรือขนมจีบแบบไทยนั่นเอง ซึ่งวิธีปั้นขนมจีบนั้นมีลักษณะที่งดงามน่าชม แป้งจะถูกขึ้นรูปเป็นลักษณะเหมือนปากแควสูงก้นบาน ต่อมาได้มีการเพิ่มเติม ตกแต่งให้มีลักษณะคล้ายตัวนก โดยการใส่ปากและตาลงไป

การปั้นขนมจีบนั้น ถือเป็นงานประณีต เป็น 1 ใน 4 ของงานโหวงฝีมือที่สาวชาววังควรจะทำได้อีกสามอย่างได้แก่ จีบพวยขาว ปอกมะพร้าวรังรี และละเลงขนมเบื้อง ส่วนหนึ่งของภาพยนตร์เรื่องเครื่องคาวหวานในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ 2 บรรยายไว้ว่า

ขนมจีบเจ้าจีบหอ

นิกน้องนุ่งจีบกราย

งามสมส่อประพิมพ์ประพาย

ชายพกจีบกليبแบบเนียน

ตัวแป้ง

- แป้งข้าวเจ้า 180 กรัม
- แป้งท้าวยายม่อม\* 100 กรัม
- แป้งมันสำปะหลัง 60 กรัม
- กะทิ 240 มิลลิลิตร
- น้ำมันรำข้าว 1 ช้อนชา

ไส้หมู

- เนื้อหมูบด 100 กรัม
- รากผักชี 2 ราก
- กระเทียมไทย 3 กลีบ
- เม็ดพริกไทยขาว ½ ช้อนชา
- เกลือ 1 ช้อนชา
- น้ำมันรำข้าว 1 ช้อนโต๊ะ
- หอมแดง (สับ) 100 กรัม
- น้ำตาลปีบ 50 กรัม
- ถั่วลิสง (คั่ว) 10 กรัม

อื่นๆ

- แคร่รอต เพื่อเป็นปากนก
- งาดำ เพื่อเป็นตา
- น้ำมันเจียวหอม สำหรับเสิร์ฟ
- กระเทียมเจียว สำหรับเสิร์ฟ
- ผักกาดหอม สำหรับแถม
- ผักชี สำหรับแถม
- พริกชี้หูสวน สำหรับแถม





## วิธีทำ

1. ผสมแป้งทั้งสามเข้าด้วยกันในชามผสม
2. ตวงน้ำสะอาด 240 มิลลิลิตร ใส่น้ำลงไปแป้งเล็กน้อย แต่พอให้จับตัวเป็นก้อนได้ นวดแป้งให้เนียน และมีลักษณะที่เหนียวขึ้นประมาณ 5 นาที ขั้นตอนของการนวดแป้งทำให้แป้งที่ได้มีลักษณะเหนียวนุ่ม
3. นำแป้งใส่กระทะทองเหลือง ค่อยๆ ใส่น้ำส่วนที่เหลือและกะทิลงไป คนให้เข้ากันดี ใส่น้ำมันรำข้าว ตั้งไฟแรง ใช้ไม้พายกวนแป้งจนแป้งข้นและจับตัวเป็นก้อน กวนให้แป้งสุกประมาณ 80%
4. นำแป้งออกจากกระทะ นวดเล็กน้อย ใช้พลาสติกถนอมอาหารหรือใบตองห่อแป้ง พักแป้งเป็นเวลา 20 นาที
5. ทำไส้ โดยโขลกรากผักชี กระเทียม และพริกไทยให้เข้ากันดี สับหอมแดงให้ละเอียด
6. ผัดหอมแดงกับน้ำมันด้วยไฟต่ำจนหอมสุกและใส่ดี ใส่เครื่องที่โขลกลงไปผัดให้หอมดี ตามด้วยเนื้อหมูบด ปรุงรสด้วยเกลือและน้ำตาลปึก จากนั้นใส่ ถั่วลิสงสับหยาบตามลงไป ผัดจนไส้เหนียวขึ้น สามารถจับตัวเป็นก้อนได้ พักให้เย็นลง
7. แบ่งแป้งที่พักไว้เป็นก้อนขนาด 15 กรัม ปั้นเป็นก้อนกลม จากนั้นคลึงให้เป็นแผ่นกลม ขึ้นหม้อให้มีลักษณะเป็นแอ่งเหมือนชาม ใสไส้ลงตรงกลางแป้ง พับปิดให้สนิท จับแป้งให้นูนขึ้นมา เป็นส่วนหัว ใช้ที่จับจับ จับให้รอบตัว งอเล็กน้อย หั่นแคร่สอด เป็นแท่งสามเหลี่ยมยาว ชุบน้ำที่ปลายเล็กน้อย กดลงไปหัวเพื่อเป็นปาก ใช้ฟู่กับช้อนน้ำทาบริเวณตา แล้วเอางาตำแปะลงไป ทำซ้ำจนหมด
8. ตั้งน้ำใส่ลังถึงให้ร้อนดี รองด้วยใบตองที่ทำน้ำมันบางๆ จัดเรียงขนมจับลงไป จากนั้น พรมน้ำลงบนตัวขนมจับ และนำไปนึ่งให้แป้งสุกดีเป็นเวลา 8 นาที
9. ทาน้ำมันเจียวหอมบนขนมจับตัวนึ่งเล็กน้อย จัดเรียงใส่จาน เสริฟกับพริกชี้หูนู ผักกาดหอม ผักชีและกระเทียมเจียว

\* ในการทำขนมไทยนั้น หลายๆ ครั้ง จะมีการใช้แป้งท้าวยายม่อมเป็นส่วนประกอบ ซึ่งทำมาจากหัวท้าวยายม่อม และค่อนข้างหาได้ยากในสมัยนี้ แต่เราสามารถใช้อแป้งมันสำปะหลังแทนได้



ส่วนหนึ่งในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวานในรัชกาลที่ 2  
บรรยายไว้ว่า

ขอม่วงเหมาะมีรส  
คิดสี่สโลกลุม

หอมปรากฏกลอกสม  
หุ่มห่อม่วงดวงพุดตาน

ขอม่วงเป็นอาหารว่างแบบไทยๆ มีมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 2 ตัวไส้นั้น สามารถปรับเป็นเนื้อกุ้ง ปลา หรือไก่ก็ได้เช่นกัน จุดเด่นอยู่ที่ตัวแป้งที่จับจับเป็นรูปทรงดอกไม้สวยงามและสีม่วงอ่อนๆ ซึ่งมาจากสีของดอกอัญชันที่ผสมน้ำมะนาวเล็กน้อย

ตัวแป้ง

- แป้งข้าวเจ้า 180 กรัม
- แป้งท้าวยายม่อม 100 กรัม
- แป้งมันสำปะหลัง 60 กรัม
- กะทิ 240 มิลลิลิตร
- น้ำมันรำข้าว 1 ช้อนชา
- ดอกอัญชัน 5-6 ดอก

ไส้หมู

- เนื้อหมูบด 100 กรัม
- รากผักชี 2 ราก
- กระเทียมไทย 3 กลีบ
- เม็ดพริกไทยขาว ½ ช้อนชา
- เกลือ 1 ช้อนชา
- น้ำมันรำข้าว 1 ช้อนโต๊ะ
- หอมแดง (สับ) 100 กรัม
- น้ำตาลปีบ 50 กรัม
- ถั่วลิสง (คั่ว) 10 กรัม

อื่นๆ

- น้ำมันเจียวหอม สำหรับเสิร์ฟ
- กระเทียมเจียว สำหรับเสิร์ฟ
- ผักกาดหอม สำหรับแถม
- ผักชี สำหรับแถม
- พริกชี้หูสวน สำหรับแถม



- \* ในการทำน้ำดอกอัญชัน ให้นำน้ำสะอาด 1 ถ้วย ไปตั้งไฟ ใส่ดอกอัญชันประมาณ 5-6 ดอก ต้มจนได้สีฟ้าเข้ม หยดน้ำมะนาวลงไปเล็กน้อยเพื่อให้ได้น้ำดอกอัญชันสีม่วง พักให้เย็นลง
- \* ในการทำตัวแป้ง ใช้วิธีทำแบบเดียวกับขนมจับตัวนก เพียงเปลี่ยนจากน้ำสะอาดเป็นน้ำดอกอัญชัน
- \* การขึ้นรูป ใช้แป้ง 10 กรัม ปั้นเป็นก้อนกลม ขึ้นหม้อเป็นลักษณะเหมือนขาม สอดไส้ลงไป แล้วปิดให้มิดดี ใช้ที่จับแป้ง ชุบแป้งมันสำปะหลังเล็กน้อย จับเป็นดอกไม้ให้สวยงาม
- \* เนื่องจากขนาดเล็ก ขนมขอม่วงจึงใช้เวลาในการนึ่งให้สุกเป็นเวลาเพียง 4-5 นาที

ขนมปั้นสิบ หรือปั้นขลิบ เป็นอีกหนึ่งขนมที่เป็นอาหารว่างที่ได้รับความนิยม ที่มาของชื่อเรียกที่แตกต่างนั้น มีหลายเรื่องเล่าที่แตกต่าง บางก็บอกว่าที่เรียกว่า “ปั้นสิบ” นั้น สืบถึงการใช้นิ้วมือทั้งสิบในการปั้น บางก็บอกว่าการปั้นให้สวยจะต้องม้วนเป็นเกลียวจำนวนสิบเกลียว ส่วนที่เรียกว่า “ปั้นขลิบ” ก็มาจากการเก็บริมนของแป้งด้วยการม้วนพับเป็นเกลียวนั่นเอง

ไส้ของขนมที่นิยมได้แก่ ไส้ปลา และไส้ไก่ ขนมปั้นสิบหรือปั้นขลิบนั้นมีทั้งแบบทอดและแบบนึ่ง สำหรับแบบทอด ตัวแป้งจะประกอบด้วยแป้งสาลีผสมแป้งข้าวเจ้า มีส่วนผสมของไข่ กะทิ และน้ำปูนใส ที่ช่วยให้แป้งกรอบ ส่วนแบบนึ่งนั้น แป้งจะมีลักษณะคล้ายกับขนมจีบไทย หรือจะใช้ทดแทนกันก็ได้ ซึ่งตัวแป้งจะประกอบด้วยแป้งข้าวเจ้า แป้งมันสำปะหลัง และแป้งท้าวยายม่อม

ขนมปั้นสิบในบทเรียนนี้ มีทั้งแบบนึ่งและทอด ตัวไส้เป็นไส้ไก่และปลา สามารถใช้ได้กับทั้งแบบนึ่งและทอด

### ขนมปั้นสิบไก่

## Steamed Chicken Pun Sib



#### ไส้ไก่

- อกไก่ (ต้มสุก) 200 กรัม
- รากผักชี 3 ราก
- กระเทียมไทย 5 กลีบ
- เม็ดพริกไทยขาว 1 ช้อนชา
- เกลือ ½ ช้อนชา
- น้ำมันรำข้าว 2 ช้อนโต๊ะ
- หอมแดง (สับ) 60 กรัม
- น้ำตาลปีบ 40 กรัม
- น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ

#### ตัวแป้ง

- แป้งข้าวเจ้า 85 กรัม
- แป้งมันสำปะหลัง 1 ช้อนโต๊ะ
- แป้งท้าวยายม่อม 1 ช้อนโต๊ะ

#### อื่นๆ

- น้ำมันเจียวหอม สำหรับเสิร์ฟ
- กระเทียมเจียว สำหรับเสิร์ฟ
- ผักกาดหอม สำหรับแถม
- ผักชี สำหรับแถม
- พริกชี้หูสวน สำหรับแถม

## วิธีทำ

1. ผสมแป้งทั้งสามเข้าด้วยกันในชามผสม
2. ตวงน้ำสะอาด 240 มิลลิลิตร ใส่น้ำลงไปแป้งเล็กน้อย แล้วพอให้จับตัวเป็นก้อนได้ นวดแป้งให้นิ่ม และมึลักษณะที่เหนียวขึ้นประมาณ 5 นาที ขั้นตอนของการนวดแป้ง จะทำให้แป้งที่ได้มีลักษณะเหนียวนุ่ม
3. นำแป้งใส่กระทะทองเหลือง ค่อยๆ ใส่น้ำส่วนที่เหลือลงไป คนให้เข้ากันดี ตั้งไฟแรง ใช้ไม้พายกวนแป้งจนแป้งขึ้นและจับตัวเป็นก้อน กวนให้แป้งสุกประมาณ 80%
4. นำแป้งออกจากกระทะ ใช้แป้งมันสำปะหลังเล็กน้อยนวดตัวแป้งต่ออีกประมาณ 2 นาที ใช้ผ้าคลุมหรือห่อด้วยใบตองเพื่อไม่ให้แป้งแห้ง พักแป้งเป็นเวลา 20 นาที
5. ทำไส้ โดยนำอกไก่ไปโขลกให้แหลก พักไว้ โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย และเกลือ ให้เข้ากันดี สับหอมแดงให้ละเอียด
6. ผัดหอมกับน้ำมันด้วยไฟต่ำจนหอมสุกและใส่ดี ใสเครื่องที่โขลกลงไปผัดให้หอมดี ตามด้วยเนื้อไก่ ปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาลปึก ชิมและปรับรส พักให้เย็นลง
7. แบ่งแป้งที่พักไว้เป็นก้อนขนาด 10 กรัม ปั้นเป็นก้อนกลม คลึงให้เป็นวงรี ใสไส้ลงตรงกลางแป้ง พับปิดให้สนิท ใช้นิ้วจับแล้วพับให้สวยงาม ทำซ้ำจนหมด
8. ตั้งน้ำใส่ลังถึงให้ร้อนดี รองด้วยใบตองที่ทาน้ำมันบางๆ จัดเรียงบนส้อมไถ่งไป จากนั้น รมน้ำลงบนตัวปั้นสับ นำไปนึ่งให้แป้งสุกดีเป็นเวลา 4 นาที
9. ทาน้ำมันบนปั้นสับเล็กน้อย จัดเรียงใส่จาน โรยด้วยกระเทียมเจียว เสิร์ฟกับพริกชี้หนู ผักกาดหอม และผักชี

### ขนมปั้นสับปลาทอด

### *Fried Fish Pun Sib*



## ตัวแป้ง

- แป้งสาลีอเนกประสงค์ 230 กรัม
- แป้งข้าวเจ้า 55 กรัม
- ไข่ไก่ 25 กรัม
- น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ ¼ ช้อนชา
- หัวกะทิ 80 มิลลิลิตร
- น้ำปูนใส 80 มิลลิลิตร
- ซอร์แทนนิ่งน้ำมันรำข้าว 2 ช้อนโต๊ะ

## ไส้ปลา

- เนื้อปลา (ย่างหรืออบสุก) 200 กรัม
- รากผักชี 3 ราก
- กระเทียมไทย 5 กลีบ
- เมล็ดพริกไทยขาว 1 ช้อนชา
- ข่า (สับ) 2 ช้อนชา
- เกลือ ½ ช้อนชา
- น้ำมันรำข้าว 2 ช้อนโต๊ะ
- หอมแดง (สับ) 60 กรัม
- น้ำตาลปีบ 40 กรัม
- น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันรำข้าว สำหรับทอด

## วิธีทำ

1. ทำไส้ปลาโดยใช้วิธีการเดียวกับการทำไส้ไก่ของบับบ๊อง แต่ปรับจากเนื้อไก่เป็นเนื้อปลาที่โขลกจนแหลกดี (สามารถใช้ปลาช่อน หรือปลาเนื้อขาวอื่นๆ ได้) และเพิ่มส่วนประกอบของข่า โดยนำไปโขลกพร้อมกับรากผักชี กระเทียม พริกไทย และเกลือ
2. ร่อนแป้งทั้งสองชนิดใส่ในชามผสม ผสมไข่ไก่ น้ำตาลทราย เกลือ หัวกะทิ และน้ำปูนใส ให้เข้ากัน ใส่ลงไปในส่วนประกอบของแป้งที่เหลือทั้งหมด นวดให้เนียนดี ส่วนผสมจะมีลักษณะเหนียว ติดมือเล็กน้อย แป้งออก ใส่ซอร์แทนนิ่งลงไป ห่อด้วยแป้ง นวดต่อจนส่วนผสมเนียน และไม่ติดมือ พักแป้งเป็นเวลา 15 นาที
3. แบ่งแป้งที่พักไว้เป็นก้อนขนาด 10 กรัม ปั้นเป็นก้อนกลม คลึงให้เป็นวงรี ใส่ไส้ลงตรงกลางแป้ง พับครึ่งแป้งปิดให้สนิท ม้วนปิดริมแป้งตรงที่ประกบกันให้เป็นเกลียว ทำซ้ำจนหมด
4. ตั้งน้ำมันรำข้าวให้ร้อนดี ทอดบับบ๊องที่ 150 องศาเซลเซียส จนกรอบดี พร้อมรับประทาน

## CAUTION

บทเรียนและสูตรอาหารใน My Cooking School Project  
ถูกรวบรวมและเก็บบันทึกไว้ให้สามารถจดจำและเข้าใจได้ง่าย  
บางสูตรอาจมีความแตกต่างจากสูตรดั้งเดิม เนื่องจากถูกปรับ  
หรือดัดแปลงให้เหมาะสมกับการทำในครัวที่บ้าน