

[แห ล ง ไ ต้]

สมปราชญ์ อัมมะพันธ์
อดีตอาจารย์ประจำภาควิชาภาษาไทย
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



วันนี้ “แหลงใต้” เรายังคง “แหลง” กัน เรื่องอาหาร เพราะมีอาหารหลายอย่างของปักข์ใต้ที่มีชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วประเทศ อาหารบางอย่างของปักข์ใต้ได้กลายเป็นอาหารยอดนิยมของชาวไทยทั่วประเทศ เช่น ข้าวยำ แกงพุงปลา บูด แม้กระทั่งผักที่คนทั่วไปเพียงได้ยินชื่อก็เบือนหน้าหนี เพราะความเหม็นของมันคือ สะตอ แต่ปัจจุบัน กุ้งฝัดสะตอ กลายเป็นอาหารขึ้นภัตตาคารไปแล้ว

ก่อนที่จะพูดถึงอาหารยอดนิยมของชาวปักกิ่งได้ วันนี้เรามาพูดถึงอาหารประจำจังหวัดสงขลา กันก่อนดีกว่า เพราะเป็นเรื่องใกล้ตัวของผม และผมรับประทานอยู่เป็นประจำ ใครจะว่าผมเป็นคนภาคนิยมจังหวัดนิยมผมยอมรับโดยหน้าขึ้นตาบานว่า...ถูกต้องแล้วครับ แล้วจะให้ไปเขียนเรื่องอาหารภาคอื่นที่ไม่ถนัดได้อย่างไรละขอรับ

ไข่ครอบ

อาหารอย่างแรกที่ขอแนะนำว่าเป็นอาหารของจังหวัดสงขลาก็คือ “ไข่ครอบ” ชื่อก็บอกอยู่แล้วว่า “ไข่” มันก็ต้องทำมาจากไข่เป็ด เนื่องจากชาวสงขลาที่บ้านเขาอยู่ติดทะเล อาชีพหลักของเขาก็คือ การทำประมงเครื่องมือประกอบอาชีพอย่างหนึ่งที่สำคัญ ได้แก่ แห กัด (หรือ ข่าย) และอวน เครื่องมือเหล่านี้เมื่อก่อนทำด้วยด้าย (ปัจจุบันทำด้วยไนลอน) ด้ายอย่างดีสมัยก่อนไม่ค่อยเหนียวแน่นหรือคงทนเหมือนไนลอนสมัยนี้ พุดง่าย ๆ คือ เครื่องมือจับปลาเหล่านี้เมื่อใช้ไปนาน ๆ ก็จะมีขาดและเปื่อยง่าย ในที่สุดด้วยภูมิปัญญาชาวบ้านชาวประมงจังหวัดสงขลาจึงได้ใช้ “ไข่เป็ด” แยกเอาเฉพาะไข่ขาวให้ได้มากๆ นำเอาไข่ขาวเหล่านี้มาแช่หรือย้อมแห กัดหรืออวน เพื่อให้ด้ายที่ถักแห ถักกัด หรือถักอวนมีความเหนียว คงทนมีความสามารถในการใช้งานได้นานขึ้น

เมื่อแยกเอา “ไข่ขาว” ไปย้อมแห กัดหรืออวนแล้ว “ไข่แดง” ที่แยกไว้จะเอาไปไหน แม่บ้านผู้ชาญฉลาดคิดว่าจะเอาไปทิ้งก็เสียดาย อย่างกระนั้นเลยจึงนำเอาไข่แดงมาใส่กลับเข้าไปในเปลือกไข่ โดยใช้ 1 เปลือก ไข่บรรจุไข่แดงลงไป 2 ฟอง โรยเกลือลงเล็กน้อย เอาเปลือกไข่อีกใบหนึ่งมาครอบไว้ แล้วนำไปนึ่งให้สุก จึงได้อาหารที่เรียกว่า “ไข่ครอบ” มีรสชาติเค็มๆ มันๆ เหมือนไข่เค็มนั่นแหละ แต่เป็นไข่แดงล้วนๆ แผลใช้รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ

ฮาย...อร่อยจัง ไข่ครอบเป็นอาหารที่ว่ากันว่ามีแต่รับประทานที่สงขลาเท่านั้น

ยำสาย

อาหารของจังหวัดสงขลาที่ขึ้นชื่ออีกอย่างหนึ่งคือ “ยำสาย” คำว่า “สาย” ในภาษาปักกิ่งได้ ตรงกับภาษากลางว่า “สาหร่าย” ดังนั้น “ยำสาย” ก็คือ “ยำสาหร่าย” นั่นเอง ผมเห็นมีขายอยู่ที่ตลาดเกาะยอ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลานั้นแหละ

วิธีทำยำสาย

เขาก็เอาสายหรือสาหร่ายแม่ค้าบอกผมว่าเขาเรียก “สาหร่ายผมนาง” หาได้ในทะเลที่สงขลานั้นแหละ เอามาล้างให้สะอาด สาหร่ายจะเป็นเส้นๆ คล้ายผมนาง แต่มีสีน้ำตาลๆ ไม่ใช่สีดำหรือสีขาวเหมือนผมนางทั่วไป เขาเอาสาหร่ายมาแล้วใส่เครื่องยำ อันประกอบด้วย หอมแดงซอย พริกขี้หนูซอย มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสงคั่ว น้ำมะนาว เวลารับประทานก็ตักยำสาหร่ายใส่ลงไปใส่น้ำพริกกินเป็นคำๆ แบบเมี่ยงคำ ถ้าต้องการรสเผ็ดจะเคี้ยวพริกขี้หนูสดตามเข้าไปอีกก็ไม่ผิดกติกา เขาเป็นว่ารสชาติเป็นยาที่อร่อย รสชาติแปลกๆ เพราะเป็นยำสาหร่ายซึ่งหารับประทานได้ไม่ถี่ยัก ท่านผ่านไปเกาะยอลองซื้อหามาชิมดูเอาเองก็แล้วกันนะครับ

แป้งแดง

อาหารที่ชาวสงขลาชอบกินอีกอย่างหนึ่งก็คือ “แป้งแดง” ชาวสงขลาในแถวอำเภอกระโน้น สทิงพระ กระแสสินธุ์ สิงหนคร อำเภอเมือง อำเภอหาดใหญ่ นิยมกินแป้งแดง แป้งแดงเป็นอาหารหมักดองชนิดหนึ่งส่วนมากทำจากปลา เขาจึงเรียกว่า “ปลาแป้งแดง” บางคนก็นำเอาเนื้อหมูมาหมักแบบเดียวกับปลาแป้งแดงก็มีแต่เขาเรียกว่าแป้งแดงเฉยๆ ไม่เห็นมีใครเรียกหมูแป้งแดงกัน

วิธีการทำปลาแป้งแดง

เขาเอาปลาทะเลตัวขนาดกลางมาผ่าท้อง ขอดเกล็ด ตัดครีบตัดหางออก

เอาไปหมักในข้าวสุก โขยเกลือเล็กน้อย ใส่สีแดงให้ สีสวยดูน่ารับประทาน หมักทิ้งไว้จนเนื้อปลาเปื่อย ออกรสเปรี้ยว

วิธีปรุงปลาแป้งแดง ตักปลาแป้งแดงมาใส่ ลงในถ้วยหรือกะละมังเล็กๆ ใส่กะทิ หอมแดงบด ตะไคร้หั่นฝอย ดีไซน์ไก่ใส่ลง 1 ฟอง ใส่พริกชี้หนูสด 2 - 4 เม็ด อาจเติมเกลือและน้ำตาลลงเล็กน้อย คลุกเคล้าให้เข้ากันเสร็จแล้วจึงนำไปนึ่งให้สุก ก็นำ มารับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ รสชาติก็จะออก เปรี้ยวๆ นำ เค็มๆ มันๆ ตามความอร่อย...นะ ลองชิมดู

กุ้งส้ม

อาหารของชาวจังหวัดสงขลาที่ขอเสนออีก อย่างหนึ่งก็คือ “**กุ้งส้ม**” เป็นวิธีการถนอมอาหารอีก แบบหนึ่งของชาวจังหวัดสงขลา โดยเฉพาะคนที่อยู่ใน อำเภอดำรงวิทยารมย์หรืออำเภอไทยของจังหวัดสงขลา เช่น ระโนด สทิงพระ กระแสสินธุ์ สิงหนคร และอำเภอเมือง

วิธีทำกุ้งส้ม เขาเลือกเอากุ้งตัวขนาดกลาง มาหมัก โดยใช้น้ำตาลหมักเป็นน้ำตาลโตนดที่เคี้ยว แล้วละลายน้ำแล้วใส่เกลือลงเล็กน้อย บรรจุขวด แล้วนำไปตากแดด ทิ้งไว้ 10-20 วัน ก็นำไปรับประทานได้

เครื่องปรุง กุ้งส้ม กะทิ หอมแดงบด ขมิ้น ทูบ น้ำตาลทราย น้ำปลา ตะไคร้ทุบ พริกชี้หนูสด บวบฝักซี่สำหรับโรยหน้า

วิธีปรุงกุ้งส้ม ดีไซน์ไก่กับกะทิ พอเข้ากันดีแล้ว ใส่หอมแดง น้ำตาล น้ำปลา ขมิ้น ตะไคร้ เคล้าให้ ส่วนผสมเข้ากัน เอากุ้งส้มใส่ขามสำหรับนึ่ง เทโชที่ ผสมเครื่องปรุงแล้วลงในขามกุ้งส้ม ใช้ช้อนเคล้า เบาๆ โรยหน้าด้วยพริกชี้หนูบด ใส่ น้ำในลังถึง ตั้งไฟ พอเดือดดวงขามกุ้งส้มลงหนึ่งจนสุกทั่วกัน ยกลง โรยด้วยผักชีก็นำไปใช้รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ ได้

หรือถ้าไม่ยากทำให้ยุ่งยาก จะปรุงง่ายๆ ด้วยการเทกุ้งส้มลงในถ้วย แล้วใส่เครื่องยำ ได้แก่ หอมแดงซอย พริกชี้หนูซอย อาจเติมน้ำตาลและ เกลือลงเล็กน้อย แต่ไม่ต้องใส่ส้มหรือสารที่มีรส เปรี้ยวใดๆ ลงไปเพราะกุ้งส้มจะมีรสเปรี้ยวอยู่ใน ตัวแล้ว มีเค็มตามและออกหวานเล็กน้อย ชอบแบบ ไหนก็ปรุงรสตามใจชอบ

จิ้งจิ้ง

“**จิ้งจิ้ง**” เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่ชาวสงขลา นิยมรับประทานกัน โดยเฉพาะคนที่อยู่ในอำเภอที่ ติดฝั่งทะเลหลวงหรืออำเภอไทยของจังหวัดสงขลา เช่น อำเภอระโนด สทิงพระ กระแสสินธุ์ สิงหนคร และอำเภอเมือง

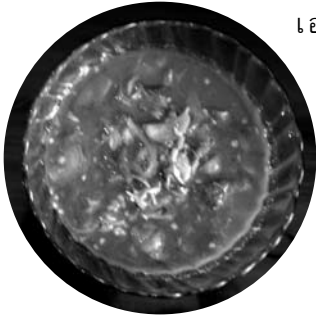
วิธีทำ จิ้งจิ้ง จิ้งจิ้งเป็นปลาไส้ตันพันธุ์หนึ่ง แต่ มีขนาดเล็กกว่าปลาไส้ตัน เขาเอาปลาจิ้งจิ้งมา หมักเกลือบรรจุขวด ตากแดดทิ้งไว้ 10-20 วันก็นำ ไปรับประทานได้

วิธีปรุงจิ้งจิ้ง เทปลาจิ้งจิ้งลงในถ้วย แล้วก็ ปรุงด้วยเครื่องยำ ได้แก่ น้ำมะนาว หอยแดง ซอย พริกชี้หนูซอย ใส่ น้ำตาลลงไปเล็กน้อย ก็ รับประทานได้ รสชาติจะออกมาเค็มนำ เปรี้ยว ตามและหวานเล็กน้อย ถ้าต้องการเผ็ดก็ใส่พริก ชี้หนูลงไปมากๆ

บางท่านที่ไม่ชอบรับประทานปลาจิ้งจิ้งดิบๆ ก็ จะนำปลาจิ้งจิ้งมาตั้งไฟให้สุกเสียก่อนจะนำมาปรุง ก็ จะรับประทาน ได้สบายใจขึ้น ส่วนเครื่องปรุงรส เปรี้ยว นั้น นอกจากจะใช้น้ำมะนาว แล้วบางคนก็ใช้ มะขามอ่อนซอยใส่เป็นผักและให้รสเปรี้ยวแทน น้ำมะนาวก็อร่อยดีเหมือนกัน บางคนว่าอร่อยกว่าใช้น้ำมะนาวเสียอีก

บุดู

อาหารที่ขึ้นชื่อของจังหวัดสงขลาอีกอย่าง หนึ่ง คือ บุดู บางถิ่นเรียกว่า “ปลาร้า” เพราะได้มาจากการ



เอาปลาหมักจน
เนื้อเปื่อย เวลาจะ
รับประทานเขาจะ
ต้องต้มปลาร้า
หรือบูดู จนเนื้อ
ปลาเปื่อยกลายเป็น
เป็น “น้ำบูดู” เขาจะ
นำเอา “น้ำบูดู” ไปปรุง

อีกทีหนึ่ง คนที่นิยมรับประทานบูดูในจังหวัดสงขลา
จะได้แก่คนที่อาศัยอยู่แถวอำเภอจะนะ เทพา
สะบ้าย้อย นาทวีและสะเดา

วิธีทำบูดู โดยการเอาปลาทะเลมา ขอดเกล็ด
ควักไส้ออก ล้างให้สะอาด นำไปบรรจุไห ใส่เกลือลง
ไปมากๆ ปิดปากไหให้แน่นแล้วนำไปตั้งตากแดดไว้
นาน 3-6 เดือน จนเนื้อปลาเริ่มเปื่อย จึงจะนำมา
รับประทานได้ โดยการนำเอาปลาหมักที่เรียกว่า
ปลาร้านี้มาต้มเอาเฉพาะน้ำ กลายเป็น “น้ำบูดู”

บูดูมี 2 อย่าง คือ บูดูเค็ม หรือบูดูทรงเครื่อง
กับบูดูหวานหรือ น้ำเคย ซึ่งใช้ราดข้าวยาก

วิธีทำ น้ำบูดูเค็ม หรือ บูดู ทรงเครื่อง

เครื่องปรุง น้ำบูดู กุ้งสดปอกเปลือกต้มสุก
น้ำเปล่า ตะไคร้หั่นฝอย หอมแดงซอย พริกชี้หนู
สดซอย ใบมะกรูดหั่นฝอย ข่าหั่นฝอย น้ำมะนาว
น้ำตาลทราย

วิธีปรุง บูดูทรงเครื่อง น้ำบูดู น้ำเปล่า น้ำตาล
ปีบ หรือน้ำตาลแว่น หอมแดงบุบ ต้นตะไคร้หั่นท่อน
สั้นๆ ใบมะกรูดฉีก ข่าบุบพอแตก บางคนใส่ปลา
อินทรีเค็ม 1 ชันด้วย (บางคนก็ไม่ใส่)

วิธีทำ น้ำบูดูหวานหรือน้ำเคย นำปลาอินทรี
เค็มต้มจนเปื่อยแกะเอาเฉพาะเนื้อใส่หม้อ เติมน้ำ
น้ำบูดูลงไป เติมน้ำแล้วตั้งไฟ ใส่หอม ตะไคร้ ข่า
ใบมะกรูดฉีก น้ำตาลปีบ (น้ำตาลแว่น) ชิมรสให้ออก
เค็ม มีหวานตามยกลง เทเอาเฉพาะส่วนที่เป็น
น้ำได้เป็น “น้ำเคยหรือบูดูหวาน” ที่จะใช้ราดข้าวยาก



เวลาจะรับประทานก็ ตักข้าวสวยใส่จาน ใส่
มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่นหรือสมันปลา (เนื้อปลาคั่ว
แล้วยีจนละเอียด) และใส่ผักต่างๆ เช่น ถั่วงอก
ตะไคร้หั่นฝอย ใบมะกรูดหั่นฝอย ถั่วฝักยาวหั่นฝอย
ดอกดาหลาหั่นฝอยและยอดผักสดอื่นๆ ตามชอบ
แถมด้วยสะตอหรือลูกเนียงอีกด้วยก็ดีถ้ามี แล้วอย่า
ลืมใช้น้ำเคยหรือน้ำบูดูหวานราดลงไปด้วยนะครับ
เติมรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะนาว หรือมะม่วงดิบซอย หรือ
มะขามอ่อนซอย เติมรสเผ็ดด้วยพริกชี้หนูแห้งป่น
เสร็จแล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรสให้ออกเค็มนำ
หวาน เปรี้ยวและเผ็ดตาม ก็จะได้อาหารปักษ์ใต้อีก
อย่าง ที่เป็นสัญลักษณ์ของชาวปักษ์ใต้ คือ ข้าวยาก
ครับ

ปลาบอกต้มส้ม

อาหารที่ขึ้นชื่อสี่เลื่องของชาวปักษ์ใต้ คือ
ปลาบอก (ปลากระบอก) ต้มส้ม แต่ถ้าเป็นของชาว
สงขลานั้นนานแถมดั้งเดิมก็มีสูตรเฉพาะ ใครทำ
ขายที่ไหนก็รู้ได้ทันทีว่านี่คือ ปลาบอกต้มส้มสูตร
สงขลา มันต่างกับสูตรของจังหวัดอื่นอย่างไร แล้ว
ผมจะเล่าให้ฟัง

เครื่องปรุง ปลากระบอกตัวโต 2 ตัว เกลือ
ป่น 3 ช้อนชา ตะไคร้ 2 ต้น หั่นเป็นท่อนและทุบให้
พอแตก หอมแดงบุบ 3 หัว กระเทียมบุบ 1 หัว
ขมิ้นทุบ 3 เซนติเมตร น้ำส้มโหนด (น้ำส้มที่ได้จาก

ต้นตาลหรือต้นโนหนด) ตรงนี้แหละครับคือ สุดยอดของความอร่อย รสชาติจะเปรี้ยว อมหวานและที่สำคัญคือ มีกลิ่นหอมอีกต่างหาก นี่คือสูตรของสงขลา เพราะจังหวัดอื่นเขาอาจใช้น้ำส้มสายชูหรืออาจจะใช้รสเปรี้ยวของลูกกระทำเปรี้ยวแทน บางถิ่นถึงกับใช้น้ำมะนาวให้รสเปรี้ยวก็มี แต่อร่อยสู้น้ำส้มโหนดไม่ได้ครับ นี่คือเรื่องจริง ไม่เชื่อก็ต้องลอง หรือไปถามคนที่ได้เคยลิ้มลองปลากระบอกต้มส้มของสงขลาแล้วเขาจะบอกว่าอร่อยจริงๆ ครับ

วิธีปรุง

1. เอาปลามาขอดเกล็ด ควักไส้ออก ตัดหางทิ้ง หั่นออกตัวละ 2 ท่อน
2. เอาน้ำ 2 ถ้วยตั้งไฟ พอเดือดใส่ตะไคร้หอมแดง กระเทียม ขมิ้น
3. พอเดือดอีกครั้งก็ใส่น้ำส้มโหนด เกลือแล้วจึงใส่ปลา
4. พอปลาสุกดีแล้ว ปิดไฟ ยกลง

ส่วนวิธีรับประทานตอนนี้ก็คงไม่ยุ่งยากแล้วนะครับ กินกับข้าวสวยร้อนๆ อย่างลิ้มชดน้ำต้มส้มแล้วตักเนื้อปลากินตามเข้าไป อร่อย...อร่อย...บางคนอาจเพิ่มรสชาติเผ็ด ก็อาจเคี้ยวพริกขี้หนูสดตามเข้าไปด้วย ก็ได้รสชาติอีกแบบหนึ่ง ชอบแบบไหนก็ลองทดลองชิมดู แต่รับรองปลากระบอกต้มส้มโหนดของสงขลา หอ่ยบอกเขากันตะ...

เคยคั่ว

เคยคั่ว อาหารชื่อแปลก เพราะ “เคย” จริงๆ คือ กุ้งชนิดหนึ่งมีขนาดเล็กมาก ตัวแดงๆ ตาดำๆ บางที่เขาเรียกว่า กุ้งเคย ภาษากลางเขาเรียกว่าเยื่อเคย แท้จริงก็คือ เขาเอาเคย กุ้งเคย หรือเยื่อเคยนี้แหละมาทำเป็นกะปิ ชาวปักษ์ใต้ ก็ยังเรียกว่าเคย ภาคกลางเรียกว่า กะปิ ก็ของอย่างเดียวกันนั่นแหละ ตอนหลังชาวปักษ์ใต้ก็ใช้คำว่า “เคย” เป็นคำสแลง แปลว่า อวัยวะเพศของผู้หญิงได้ด้วย อันนี้จะมีที่มาที่ไปอย่างไร ตอนไหนนี้ผมไม่ทราบ

จริงๆ เพราะเกิดมาไม่ทัน โตๆ ขึ้นเห็นเขาใช้แทนกันอย่างนั้นแล้วละครับ

แต่วันนี้ผมคงจะเล่าถึง “เคย” ที่เป็นอาหารนะครับที่เขาเรียกว่า “เคยคั่ว”

เครื่องปรุง เคย (กะปิ) 1 ½ ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวขูด 200 กรัม น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
ใบมะกรูด

เครื่องแกง

ขมิ้น 2 เซนติเมตร ตะไคร้ 2 ต้น หอมแดง 3 หัว กระเทียม 1 หัว ข่า 4 แว่น พริกขี้หนูแห้ง 30 เม็ด พริกไทยเม็ด 1 ช้อนชา โขลกเครื่องแกงทั้งหมดให้ละเอียด

วิธีปรุง 1. ใส่เคย (กะปิ) ลงโขลกในเครื่องแกง

2. คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิข้น ¾ ถ้วย

3. เอากะทิตั้งไฟ พอเดือดใส่เครื่องแกงที่โขลกใส่น้ำตาลทราย ตั้งไฟ เคี่ยวและคนไปเรื่อยๆ จนกะทิแตกมันและน้ำข้น ฉีกใบมะกรูดใส่ ปิดไฟ

ใช้เคยคั่วรับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ และมีผักสดเคียง เช่น แตงกวา มะเขือ ถั่วพู ถั่วฝักยาว ฯลฯ

ผมก็เล่าเรื่องอาหารของชาวสงขลาที่ผมเคยรับประทานมาและจะรับประทานต่อไป แม้จะไม่ใช่อาหารที่เลิศเลออะไร แต่มันทำให้ผมอ้วนท้วนแข็งแรงมาตราบนานทุกวันนี้ ผมว่ามันอร่อยก็นำมาถ่ายทอดเอาไว้ เพื่อเก็บรักษาวัฒนธรรมของชาวสงขลาไว้ แต่ตอนนี้ขออนุญาตเถอะครับ ผมหิวขอไปหาอาหารกิน แล้วจะมาเล่าให้ฟังใหม่ นะครับ

