

สูตรการทำแกงอ่อมปลาตากใบยอ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



โดย นางสาวนีย์ อธิติเดชากร
ปี พ.ศ. ๒๕๕๕



.....
สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
สำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม
.....

คำนำ

เอกสาร การทำอาหาร”แกงอ่อมปลาตุกใบยอ” จัดทำขึ้นเพื่อเป็นองค์ความรู้ ด้านอาหารไทยพื้นบ้าน ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้าน ที่รู้จักกันทั่วไปและเพื่อตอบสนองแนวคิดของกระทรวงวัฒนธรรม และสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดพระนครศรีอยุธยา และเพื่อเป็นสื่อกลาง ในการสร้างความรู้ ความเข้าใจพร้อมทั้งให้สาระความรู้ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจในการทำอาหารไทย เพื่อให้ประชาชน นักเรียน นักศึกษาและผู้สนใจได้ศึกษาหาความรู้ควบคู่กับการอนุรักษ์รักษาสืบทอดการทำอาหารพื้นบ้านควบคู่กับสมุนไพรไทย องค์ความรู้เล่มนี้ได้เผยแพร่ไปสู่สากลจึงได้เพิ่มช่องทางในการเผยแพร่ผ่านทางอินเทอร์เน็ต ได้ที่ www.ayu-culture.go.th

การทำอาหารไทยโดยเฉพาะ การทำแกงอ่อมปลาตุกใบยอ ” ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านของคนไทยที่ทำกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน จะมีสูตรการทำแกงอ่อมของภาคต่าง ๆ ที่ล้วนแล้วแต่ภูมิภาคของแต่ละท้องถิ่น แต่แกงอ่อมปลาตุกใบยอ ที่จะนำเสนอซึ่งเป็นสูตรการปรุงน้ำพริก และใส่กะทิ รสชาติ นั้นยังคงความเป็นภาคกลางที่มีความกลมกล่อม เมื่อเอ่ยถึงใบยอนั้นน่าอัศจรรย์ใจที่ใบยอมีบทบาทอย่างมากในอาหารพื้นบ้านไทย และมีทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย และมีสรรพคุณทางยาอีกมาก และมีคุณค่าทางโภชนาการหลายอย่าง

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า องค์ความรู้เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ได้ศึกษาหาความรู้ ในเรื่อง แกงอ่อมปลาตุกใบยอ เป็นสูตรการปรุง อาหารพื้นบ้านของภาคกลาง ซึ่งมีลักษณะโดดเด่นเป็นของตนเองในเรื่อง ส่วนประกอบของใบยอ เรื่องราวของสูตรการทำแกงอ่อมใบยอเล่มนี้นับเป็นผลงานของสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ได้จัดทำขึ้นเพื่อให้เกิดการรวบรวมบันทึกความรู้ความเข้าใจ ขั้นตอนการทำอาหาร ปรุง ทั้งเคล็ดลับ ซึ่งง่ายต่อการเรียนรู้ หากได้แพร่หลายต่อไป จะด้วยวิธีใดก็ตาม ก็จะทำให้เกิดประโยชน์อย่างมากต่อเยาวชนและผู้สนใจ ต่อไป

นางสาวนีย์ อธิติเดชากร
นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

แกงอ่อมปลาตุ๋กใบยอ

ใบยอ...ผักพื้นบ้านเป็นอาหารเสริมสร้างกระดูกชั้นยอด

เมนูนี้เป็นอาหารสุขภาพ เป็นแกงที่มีทั้งทางภาคกลาง ภาคอีสาน และภาคเหนือ โดยแกงอ่อมทั้ง 3 ภาค จะไม่เหมือนกันเลย อ่อมภาคกลางใส่กะทิ พริกแกงมีเครื่องปรุงเยอะและต้องตำแกงอ่อมภาคเหนือไม่มีกะทิ ใส่ปลาร้า ส่วนผสมพริกแกงคล้าย ๆ กับภาคกลางและต้องตำเช่นกัน ส่วนแกงอ่อมทางภาคอีสานเป็นแกงน้ำขลุกขลิก ไม่ใส่กะทิเป็นอันขาด มีส่วนผสมของผักหลาย ๆ อย่างเป็นต้นว่า บวบ ต้นหอม พักทอง ยอดมะระและผักอื่น ๆ เท่าที่จะมีตามฤดูกาล ใส่ปลาร้าเครื่องแกงจะทุบ ๆ ไม่ตำ ใส่ผักที่มีกลิ่น เช่น ผักชีลาว ชะอม แมงลัก มักจะใช้ไก่ กบ หรือ ปลาตุ๋กเป็นเนื้อสัตว์ในแกง แกงอ่อมใบยอ สำหรับแกงอ่อมปลาตุ๋กใบยออาหารชนิดนี้ เป็นอาหารของภาคกลางที่ใส่กะทิ เป็นของชอบที่นิยม รับประทาน นอกจากเครื่องปรุงของน้ำพริกแล้ว ยังอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ตอนนี้จะลงมือทำอาหารแกงอ่อมปลาตุ๋กใบยอกันแล้ว มาดูเลยว่าสูตรเด็ดของเราจะมีวิธีทำ และส่วนประกอบที่เราจะใช้ทำแกงอ่อมปลาตุ๋กใบยออด จะมีอะไรบ้างรับรองเลยว่าอร่อย ไม่แพ้แม่ซ้อยนางรามาสาทิตทำให้กินกัน

แกงอ่อมปลาตุ๋กใบยอถ้วยนี้แสนอร่อย อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ



ภาพแกงอ่อมปลาตุ๋กใบยอที่ทำสำเร็จแล้ว

รสชาติแบบภาคกลาง สามารถรับประทานกับข้าวสวยหรือขนมจีน

ก็อร่อยตามใจชอบ อุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร



ลักษณะของต้นยอเป็นที่เห็นคะ สาวน้อยกำลังเก็บใบยอนำมาแกงอ่อมให้พวกเราทานกัน
ดอกน่ารักนะคะ ... เคื่อบอกว่า ใบยอที่จะเอามาทำกับข้าวกิน ให้เลือกเอาใบที่อยู่รองจากใบอ่อนสุด
มันจะกำลังดี ไม่แก่ ไม่อ่อนจนเกินไป และจะไม่ขมอร่อยกำลังดี



ลูกยอ มีลักษณะคล้ายหรือว่าเหมือนหนอนในໂພຂຽນາຊາເຢີວເລຍນະະະ



สูตรการทำเครื่องแกงอ่อมปลาตุกใบยอ

วันนี้เราใช้เครื่องปั่น เพราะจำกัดด้วยเวลา ไม่น่าจะมีผลอะไร ความอร่อยอาจลดน้อยลงไปนิดนึง แต่คุณค่าอาหารครบถ้วนค่ะ ถึงแม้ไม่ได้โขลกด้วยครกก็ตามที่เครื่องแกงก็คล้ายๆ กับแกงปลาตุกใบชะพลูนะค่ะ

แกงอ่อมใบยอสูตรเด็ดของคุณยาย

มีส่วนผสมเครื่องแกงดังนี้

กระเทียม 1 หัว

หอมแดง 6 หัว

ตะไคร้ 4 ต้น

ข่ายาวซีก นิ้วครึ่ง

กระชายซีก 7 ราก ใส่หัวลงไปด้วยค่ะ

ขมิ้น ยาวซีก สองนิ้วครึ่ง

ผิวมะกรูด 1/2 ลูก

พริกขี้หนู 2 อั้งมือ

พริกไทยดำ 3 ซ่อนซา

กระปิ 1 ซ่อนซา

เกลือป่น 1 ซ่อนซา

เนื้อปลาดุก 2 ตัว

ที่เห็นเป็นแว่นๆ ก็คือหัวกระชายค่ะ มันหอมดีนะค่ะ พอดีมีติดอยู่กับรากกระชาย ก็เลยหันๆ ลงไปด้วย เคล็ดลับการแกงอ่อมใบยอถ้าหากว่าขาดกระชายแล้วแกงอ่อมจะไม่อร่อยค่ะ



ขอโชว์มะกรูดหน่อยค่ะ ... อันนี้เด็ดมาจากต้นหลังที่บ้านเลยค่ะ พอตีตอนซื้อต้นมะกรูด มีลูกติดมา
หนึ่งลูกค่ะ ได้ที่เด็ดเอามาใช้ซะเลย



พริกขี้หนูสวนอย่างสวยเลยนะคะ

ผสมในเครื่องแกงทำให้เผ็ดกลมกล่อม ไม่ออกเป็นแกงป่า



ขมิ้นชัน ตอนซื้อมา ... แม่ค้าบอกว่าอย่าไปเก็บในตู้เย็น ให้เอาใส่กระดาษห่อเอาไว้
ก็อยู่ได้นานจริงๆ นะคะ แต่คอยสังเกตว่า แง่งไหนที่อ่อน มันจะฝ่อไปเลยคะ



เนื้อในสีเหลืองสวย



เวลาปั่นน้ำพริกเอาพวกที่ปั่นยากลงไปก่อนนะคะ ก็พวก ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด กระชาย ใส่น้ำอย่า
เยอะมาก เอาแค่พอท่วมให้ปั่นได้ก็พอนะคะ



เมื่อเครื่องแกงละเอียดแล้ว ... ก็ตามลงไปด้วย หอม กระเทียม ขมิ้น



ปั่นต่อจนละเอียด ... ก็ตามไปด้วยพริกชี้หนูค่ะ



ส่วนพริกไทย ก็ควรจะตำก่อนที่จะเอาลงไปปั่นรวมกับเครื่องแกงนะคะ
สรรพคุณพริกไทยแก้ท้องอืดได้ด้วยค่ะ



สำหรับพริกไทยกับกะปิ ให้ใส่ไปเป็นรายการสุดท้าย



กะปิอย่างดีหอมเขียว ... ใช้ได้แล้ว



ไบยอ ... ไซไบที่สองที่รองจากยอดคะ



คนโบราณเค้าบอกว่าไบยอ ให้เด็ดเส้นตรงกลางไบออกแล้วใช้ฉีกเป็นชิ้นๆ เค้าให้ฉีกบ้าง หั่นบ้าง ปนๆ กันไปนะคะ



ใช้ปลาดุกตัวเชื่องๆ จากตลาดสองตัวค่ะ ... ให้เค้าทำมาให้ เอาหัวออกไปเลยคะ แล้วก็ให้สับเป็นชิ้นๆ บอกเค้าว่าจะเอาไปแกงอ่อมใบยอกิน

ดูตรงชิ้นๆที่เค้าสับมาให้ เห็นมันจุกพุงเต็มไปหมดเลยคะ มิน่า แม่เค้าบอกว่าตัวนี้มันเขียว เนื้อก็เหลือง เลยจัดการดิงมันที่วุ้นนี้ทิ้งไปนะคะ ... เอาเกลือปนโรย ... ขยำๆ น้ำสะอาดหลาย ๆ น้ำ



วิธีการล้างปลาให้สะอาดและไม่เหม็นคาว มันมีเทคนิคอยู่ที่ว่า ให้ล้างปลาดุกด้วยเกลือสัก 1 ครั้ง

ครั้งที่ 2 ให้ ใส่น้ำส้มสายชูสัก 1 ช้อนโต๊ะ ล้างให้สะอาด กลิ้งขาวไม่มีเลย. รู้สึกเลยนะคะ ว่า
ปลาตุกสะอาดเขียว



ใช้กะทิสด ซื้อแบบคั้นสำเร็จ ประมาณ 1 กิโลกรัม ตั้งไฟเคี่ยวให้เริ่มแตกมันแล้วช้อนเอาแต่หัวกะทิ
ไว้ 1 ถ้วยนะคะ
เครื่องแกงที่เตรียมไว้...นำเอาลงไปผัดกับกะทิให้ได้กลิ่นหอมยั่วน้ำลายเขียว



ผัดต่อไปจนหอมระคนะคะ ... เติมกะทิที่เหลือลงไป คอยจนกระทั่งเดือด



ขั้นตอนนี้ใส่ปลาตุ๋กลงไปก่อนผัดคะ ... ใส่ลงไปเครื่องแกงเดือดๆ อย่าคนนะคะ เดี่ยวมันจะคารา
ขั้นนี้แอบตักขึ้นมาดูตอนมันสุกคะ



ใส่ใบยอลงไปคลุกเคล้าให้กะทิท่วมใบยอ เพื่อใบยอจะได้ไม่สีดำ
รอให้เดือน ราวหัวกะทิที่เตรียมไว้ แล้วยก



ปรุงรสด้วย น้ำตาลปีบ น้ำปลา ชิมรสตามชอบ
ลองชิมแกงแล้ว ปรากฏว่าไบยอยยังแข็งอยู่เลยคะ รสชาติก็ยังไม่เข้าเนื้อ เพราะปรกติจะแกงกับใบ
ชะพลู ซึ่งเอาลงใบชะพลูไปแป็บเดียวก็ใช้ได้แล้ว... ตั้งไฟให้เดือนนานนิดนึง



ว่าแล้วซ้อนเอาเนื้อปลาขึ้นมาใส่ถ้วยไว้ก่อนคะ เพราะกลัวปลาจะเปื่อยเกินไป เพราะตั้งใจจะเคี้ยว
ไบยอกกับน้ำแกงต่ออีกซักพักยังไรบกวานผู้รู้มาบอกด้วยนะคะ ว่าจริงๆแล้วควรทำยังไง ... พอหลังจาก
แกงเสร็จได้ซักวันสองวัน ก็ออกไปถามแม่ค้าขายข้าวแกง ป้าแกบอกว่า ป้าจะต้มไบยอกกับหางกะทิ

ปล่าวๆ ให้นิ่มก่อน แล้วค่อยเอามาใส่ในหม้อแกงหลังจากเอาปลาลงไปแล้วค่ะ



สุดท้ายต้มต่อไปซักไม่ถึงสิบนาทีค่ะ ไบยอนิ่มได้ที่ ก็เลยเอาปลาตุ๋กใส่กลับลงไปค่ะ โชคดีที่กระทะไม่แตกมันมาก เพราะที่บ้านชอบทานแกงให้ น้ำกะทิออกเนียนๆ หน่อยค่ะ

... ได้มาเป็นอย่างนี้แล้ว สีเหลืองจากขมิ้น ทำให้น้ำแกงสีสวยนะคะ



แกงอ่อมปลาตุกไบยอนั้น หากจะทานกับข้าวสวยก็อร่อย แต่ถ้า ... ทานกับขนมจีนเข้ากันดีมาก



ขนมจีนสำหรับรับประทานกับแกงอ่อมปลาตุกไบยอ แทนข้าวสวยได้เลย อร่อยคนละแบบ



ชิ้นนี้ของใครเอ่ยน่าทานจริง ๆ

ขนมจีนกับแกงอ่อมปลาตุ๋กใบยอหน้าตาน่ารับประทานจริง ๆ



ใบยอ ทานได้หรือเปล่า

ใบยอ มีสรรพคุณขับเลือดด้วยนะค่ะเลยไม่แน่ใจว่าทานได้หรือเปล่า คุณหมอช่วยดูให้หน่อยนะค่ะ
ประโยชน์ทางยา

ที่ใช้เป็นยา คือ ราก ใบ ผล ต้น ดอก และสรรพคุณในตำรายาไทย

1. ราก สรรพคุณเป็นยาระบาย แก้กึ่งผูก
2. ใบยอ รสขมฝืด สรรพคุณบำรุงธาตุ แก้ไข้ ฆ่าเหา ปวดข้อ คั้นน้ำทา แก้โรคเกาต์ แก้กึ่งร่วง ในเด็ก แก้เหงือกบวม คั้นน้ำทาแก้แผลเรื้อรัง แก้กษัย ผสมยาอื่นแก้วัณโรค
3. ผลดิบหรือแก่ รสเผ็ดร้อน สรรพคุณขับลม บำรุงธาตุ เจริญอาหาร ขับโลหิต ระดูของสตรี ฟอกเลือด แก้คลื่นเหียนอาเจียน ผสมยาแก้สะอึก อมแก้เหงือกเปื่อย แก้เสียงแหบแห้ง แก้อ่อนในอก
4. ผลสุก ของยาบ้าน มีกลิ่นฉุน สรรพคุณผายลมในลำไส้ ต้น ใช้เป็นส่วนผสมกับสมุนไพรอื่นเป็นยารักษาวัณ 5. โรค ดอก เป็นส่วนผสมของสมุนไพรตัวอื่นเป็นยารักษาวัณโรค

ขนาดและวิธีใช้

1. แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน ใช้ผลดิบแก่ผ่านเป็นชิ้นบางๆ ย่างไฟให้เหลือง ต้มหรือขงต้ม ใช้ครั้งละประมาณ 2 กำมือ (10-15 กรัม) เอน้ำที่ได้จิบทีละน้อยและบ่อยๆ ครั้งจึงจะได้ผลดี
2. แก้ปวดบวม อักเสบ โรคเกาต์ ใช้ใบสดย่างไฟ หรือปรุงยาประคบ
3. แก้ปวดข้อนิ้วมือนิ้วเท้า ใช้ใบคั้นเอาแต่น้ำ ทาที่ปวด
4. ฆ่าเหา ใช้ใบสดคั้นเอาน้ำ สระผม
5. แก้เหงือกเปื่อย เป็นขุมบวม ใช้ผลดิบเผาเป็นถ่านผสมเกลือเล็กน้อย อม
6. ขับโลหิตระดู ขับผายลม ขับเลือดลม ใช้ผลดิบต้มเอาน้ำดื่ม
7. แก้คลื่นเหียนอาเจียน ใช้ผลดิบหั่นปิ้งไฟหรือตากแห้ง คั่วแล้วนำไปต้มเอาน้ำดื่ม

ประโยชน์ทางอาหาร

ส่วนที่ใช้เป็นผัก คือ ใบอ่อนและห่มของยอใช้เป็นผักได้

คุณค่าทางโภชนาการ ใบยอ 100 กรัม ให้พลังงานต่อร่างกาย 73 กิโลแคลอรี ประกอบด้วยน้ำ 77.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 10.5 กรัม โปรตีน 5.0 กรัม ไขมัน 2.2 กรัม กาก 4 กรัม แคลเซียม 469 มิลลิกรัม เหล็ก 1.4 มิลลิกรัม วิตามินเอ 43333 IU วิตามินบีหนึ่ง 0.30 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.14 มิลลิกรัม ไนอาซิน 7.2 มิลลิกรัม วิตามินซี 3 มิลลิกรัม

