

# ขนมของแม่

สมัย วิถีรุ่งโรจน์\*

“ขนมของแม่อร่อยที่สุด”

ตั้งแต่จำความได้จนปัจจุบัน ฉันและพี่น้องของฉันก็ยังยืนยันคำกล่าวข้างต้นและยังขอย้ำอีกว่า “ไม่มีใครจะทำขนมได้อร่อยเท่าแม่ของฉัน”

แม่ไม่ได้ร่ำเรียนการทำขนมจากวิทยาลัยสารพัดช่างที่ไหน ไม่เคยเข้าอบรมการฝีมือจากสถาบันใด แม่เรียนเพียงชั้นประถม 2 อาจจะเป็นเพราะแม่ช่างสังเกตและมีใจรัก แม่จึงมีฝีมือเยี่ยมทั้งในการเย็บปักถักร้อย คอเสื้อ ปกเสื้อของฉันจะติดลูกไม้ที่แม่ถักให้ได้อย่างสวยงาม แม่มีฝีมือในการร้อยอุบะ พวงมาลัย พวงกลางได้สวยงาม และที่สำคัญแม่มีฝีมือในการทำขนมหลายชนิด โดยเฉพาะที่เราเรียกกันว่า “หนมน้ำ” คงจะหมายถึง ขนมที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ เช่น ลอดช่องแก้ว ลอดช่องเขียว กัวยาว บวชชี มันบวด ถั่วต้มกะทิ ลูกเดือยต้มกะทิ ข้าวฟ่างน้ำกะทิ ข้าวเหนียวเปียก ข้าวเหนียวหล่หวะ ข้าวเหนียวทุเรียน ฝ้ายหาวาก (ฝ้ายหาวาก) ขนมปะกริม บัวลอยน้ำขิง บัวลอยกะทิ สาคุบัวลอยกะทิ ขนมแปะอาก กัวยาวเชื่อม มันเชื่อม ขนมเม็ดขนุน เป็นต้น

ขนมทุกอย่างของแม่จะมีคุณภาพ มีความสด แม้วันใด บังเอิญเครื่องปรุงมีปัญหา ขั้นตอนการทำผิดพลาด ขนมออกมาไม่ดี ลูกขนมไม่เหนียว แป้งละ กะทิแตกมัน สุกไม่เสมอ แม่จะเททิ้ง ไม่ยอมให้ทาน กัวยาวจะเสียดูกค้า

\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ดังนั้นทุกครั้งที่เราแม่ทำขนม พวกเราจะต้องช่วยทำ ช่วยกวนจนมือเมื่อย จะพักมือไม่ได้เลย เพราะอาจทำให้ขนมไหม้ ขนมเป็นก้อน ขนมเปียย ขนมแข็ง น้ำกะทิแตกมัน เป็นเหตุให้แม่เทขนมเหล่านั้นทิ้งไปอย่างน่าเสียดาย ซึ่งนอกจากพวกเราจะเมื่อยมือแล้ว การช่วยแม่ทำขนม พวกเราก็มักจะได้รับอุบัติเหตุกันด้วย เช่น พี่สาวกวนเหนียวเปียก มีเหตุทำให้หม้อเหนียวเปียกหกใส่ขา ต้องนั่งแช่น้ำเกลือ นั่นเป็นวิธีการรักษาแผลถูกของร้อนของพ่อ บางครั้งพวกเราถูกลอดช่องเขียวที่เรากำลังคนบนเตาซึ่งวางมือไม่ได้ ก็ถูกแบ่งที่กำลังร้อน ๆ กระเด็นใส่แขนเป็นแผลพุพองไปตาม ๆ กัน น้ำกะทิของแม่ต้องสด โดยการชูดจากกระทายชูดมะพร้าว ซึ่งมีมือของพวกเราก็ถูกเหล็กที่เป็นซี่เล็ก ๆ ของกระทายชูดมะพร้าวชูดเอามือเป็นแผลเลือดซิบ ๆ แต่ทุกอย่างก็ผ่านพ้นมาได้ด้วยดี พวกเราทุกคนต่างก็ได้รับการถ่ายทอดวิชาทำขนมมาได้คนละอย่างสองอย่าง จนถึงหลาย ๆ อย่าง นับว่าเป็นมรดกที่วิเศษสุด (ถ้าพวกเราแต่งงาน ก็สามารถทำขนมขาย สร้างชื่อเสียงและรายได้ไม่แพ้ใคร)

“ขนมน้ำ” หลายอย่างที่ยังพอจะหารับประทานได้ แต่มีหลายอย่างที่หารับประทานยาก หรือไม่มีใครทำขายแล้ว และคนรุ่นใหม่ก็อาจจะไม่เคยได้ยินชื่อขนมเหล่านั้นเลย ยิ่งในยุคปัจจุบัน เด็กรุ่นใหม่ไม่มีใครสนใจขนมไทย ๆ แต่กลับไปนิยมชมชอบขนมอบกรอบในซองกรอบแกรอบ อย่างที่เรียกว่าขนมอย่างญี่ปุ่น ซึ่งนอกจากมีคุณค่าทางอาหารน้อยแล้ว ยังอาจจะมีสารพิษที่ก่อเกิดโทษให้เด็กรุ่นใหม่ของเราต่อไปในภายภาคหน้า โดยเฉพาะโรคมะเร็ง ที่พบมากขึ้น มีผู้เสียชีวิตมากขึ้น ดังนั้นผู้ปกครองรุ่นใหม่ควรจะใส่ใจเรื่องนี้และหันมาสนับสนุนขนมไทย เพื่อสุขภาพของลูกหลานไทย อันที่จริงขนมไทยใช้ผลผลิตสด ๆ จากธรรมชาติ นำมาดัดแปลงและปรุงแต่งเป็นขนมได้หลากหลายชนิด ทั้งยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งควรแก่การอนุรักษ์ไว้ให้คงอยู่ โดยเหตุนี้ ฉันขอนำเสนอขนมที่หารับประทานยากในปัจจุบัน เพื่อให้ผู้ที่เคยรับประทานได้ระลึกถึง และเพื่อให้คนรุ่นใหม่ได้รู้จัก

### ขนมพิต่ายหวก หรือขนมพิต่ายบก

จากพจนานุกรมภาษาถิ่นใต้ ( ฉบับชั่วคราว ) ได้กล่าวว่า “พิต่ายมาก น.ขนมชนิดหนึ่ง ใช้เส้นขนมคล้ายขนมจีน กับน้ำเชื่อม ลูกแมงลัก ฝั้วต้มมาก กี่ว่า สงขลา เรียก พิต่ายบก นมท่าบก กี่ว่า”

และในสารานุกรมวัฒนธรรมไทยภาคใต้ เล่ม 10 ได้กล่าวไว้ว่า “พิต่ายหวก เป็นขนมชนิดหนึ่ง ทำโดยเอาข้าวสารจ้าวมาล้างให้สะอาด แล้วแช่น้ำให้เมล็ดพองได้ที่ นำไปไม่ให้ละเอียด ใส่ถุงผ้าวางไว้ให้สะเด็ดน้ำ แล้วนำมานวดให้แบ่งเข้ากัน แบ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน เอากระทะตั้งไฟต้มให้เดือด แล้วเอาแบ่งส่วนหนึ่งที่แบ่งไว้มาปั้นเป็นก้อนกลม ๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 4 นิ้ว ใส่ในกระทะต้มให้แบ่งภายนอกสุก จึงตักขึ้นมานวดกับแบ่งที่แบ่งไว้อีกส่วนหนึ่งให้เข้ากัน เอากระทะขนอมวางบนปากกระทะ แล้วเอาแบ่งมากดบนกระทะขนอมให้แบ่งหล่นลงในน้ำที่กำลังเดือดในกระทะ พอแบ่งขนมสุกลอยตัวขึ้นเหนือน้ำ ก็ตักใส่ในภาชนะที่ใส่น้ำเย็นเตรียมไว้แล้ว ทำแบบนี้เรื่อย ๆ จนแบ่งหมด ตัวขนมจะมีลักษณะเหมือนกับเส้นขนมจีน แต่สั้นกว่า แบ่งแข็งกว่า แบ่งขนมจีน ยาวประมาณ 6 นิ้ว เวลารับประทานจะใส่น้ำเชื่อม และน้ำแข็ง”

ส่วน “ผีตายหาว” ของแม่ ขอแสดงขั้นตอนดังนี้

### เครื่องปรุง

แป้งข้าวเจ้า  
น้ำเชื่อม  
แมงลัก  
น้ำอบดอกมะลิสด  
น้ำแข็ง

### วิธีทำ

นำแป้งข้าวเจ้ามาแช่น้ำค้างคืน แล้วนำมาไม่ กรองด้วยผ้าขาวบาง จากนั้นนำมาใส่ถุงผ้า บีบน้ำให้แห้งพอหมาด ๆ จากนั้นนำมานวดให้เข้ากันและเหนียวได้ที่ ถ้าแป้งแห้งไปก็พรมน้ำ แต่อย่าให้เหลว นำตะแกรง (ซึ่งจะใช้สังกะสีเรียบ ๆ มาซึ่งติดกับไม้แข็งแรง 2 ด้าน ใช้ตะปูเจาะรูให้ทั่วสังกะสี) พาดตะแกรงเจาะรูบนหม้อที่ต้มน้ำเดือด แล้วจึงใช้แป้งที่เตรียมไว้แล้วมารูดกตบนตะแกรง ให้แป้งหยาดจากรอยตะปูเป็นเส้นสั้น ๆ ประมาณ 2-3 นิ้ว ลงในน้ำเดือด ทำจนแป้งหมด ขนมสุกก็จะลอยขึ้น ตักใส่ถ้วยที่เตรียมไว้ จะได้ลูกขนมหิวสวยและเหนียว

เตรียมแมงลัก พยายามเลือกขยะและทรายที่ติดมาออกให้หมด นำแช่น้ำสะอาด ให้แมงลักพอง

ส่วนน้ำเชื่อม จะเคี่ยวให้ข้น จากนั้นจึงเติมน้ำที่อบด้วยดอกมะลิ ตั้งแต่ตอนกลางคืน มาใส่ผสมในน้ำเชื่อม จะทำให้น้ำเชื่อมมีกลิ่นหอม

เวลารับประทาน ก็ใส่เส้นขนม น้ำเชื่อม แมงลัก และที่ลืมไม่ได้คือน้ำแข็งปน จะได้ขนมหิวตายหาวที่หวานหอมและเย็น รับประทานตอนอากาศร้อน ชื่นใจดีแท้

### เกร็ดน่าสนใจ:

จากพจนานุกรมภาษาถิ่นใต้ (ฉบับชั่วคราว) กล่าวว่า “หละ” น.ชื่อขนมชนิดหนึ่ง คล้าย ๆ ข้าวเหนียวทุเรียน หระ ก็ว่า

และสารานุกรมวัฒนธรรมไทยภาคใต้ เล่ม 1 ได้กล่าวไว้ว่า “เหนียวหละหะ” ปรุงโดยหุง หรือนึ่งข้าวเหนียวให้สุกต่างหาก แล้วปรุงน้ำยา ซึ่งเรียกว่า “น้ำหละหะ” สำหรับราดผสม น้ำหละหะประกอบด้วยกะทิ น้ำตาล สาคุวิลาต และไข่ ปรุงให้รสหวานเข้มข้น ราดน้ำยาต่อเมื่อจะรับประทาน แต่ละคนจะผสมน้ำยามากหรือน้อยตามชอบ

ข้าวเหนียวหละหะ นิยมปรุงสำหรับรับประทานเป็นอาหารว่างตอนกลางคืน นิยมใช้เลี้ยงแขก ที่ออกปากให้หวานมาช่วยร่วมแรงทำงาน เช่น วานซุ้มสารตอนกลางคืน เป็นต้น

บางท้องถิ่น เรียกเหนียวหละหะว่า “หนมหวาน”

ถ้าทำน้ำยาปรุงด้วยสิ่งอื่นต่างจากกล่าวมาแล้ว ไม่เรียกว่า เหนียวหละหะ แต่จะเรียกตามเครื่องปรุงที่ใช้แทนสาคุและไข่ เช่น ถ้าใช้ทุเรียนแทน เรียกว่า “เหนียวทุเรียน” เป็นต้น

“เหนียวหะหะ” ของแม่ มีดังนี้

#### เครื่องปรุง

ข้าวเหนียวขาว  
กะทิ  
ไข่ไก่  
น้ำตาลทราย น้ำตาลแว่น  
เกลือ

#### วิธีทำ

นำข้าวเหนียวมาแช่น้ำค้างคืน หรือ 3-4 ชั่วโมงก็ได้ แต่ต้องล้างและแช่ด้วยน้ำร้อน จากนั้นล้างข้าวเหนียวใส่ผ้าขาวบางวางบนสวด (หวด ภาชนะที่ใช้หนึ่ง) เมื่อข้าวเหนียวสุก นำออกจากผ้าขาวบางมาคั้นหรือพลิกกลับไปมาบนสวด เพื่อให้ข้าวเหนียวสุกทั่วกัน และไม่เป็นก้อน

นำหะหะ ทำโดย นำกะทิที่กรองสะอาดแล้วตั้งไฟ คอยคนไม่ให้เป็นแม่ (กะทิไม่จับตัวเป็นก้อนและไม่แตกมัน) เมื่อกะทิเดือด จะตักหัวกะทิขึ้นใส่ภาชนะไว้ ไข่ไก่ตีให้เข้ากันเตรียมไว้แล้ว มาเทใส่กะทิบนเตาซึ่งกำลังเดือด จะค่อยๆ เท และคนกะทิไปด้วย ไข่จะเป็นสาย จากนั้นใส่น้ำตาลทรายและน้ำตาลแว่นให้หวานเข้ม และใส่เกลือเล็กน้อย เกลือจะช่วยให้หวานเข้ม ยกลงตักใส่หม้อผสมกับหัวกะทิที่ตักแยกไว้

เมื่อจะรับประทาน ก็นำข้าวเหนียวใส่ถ้วย ราดน้ำหะหะลงไปให้ท่วมข้าวเหนียว อร่อยมาก (น้ำหะหะ จะใช้กะทิตั้งไฟพอเดือด ส่วนน้ำข้าวเหนียวทุเรียนจะใช้กะทิตั้งไฟพออุ่น หรือบางคนจะคั้นกะทิด้วยน้ำอุ่น แล้วใส่น้ำตาลทราย น้ำตาลแว่น เกลือ คนให้ละลายจึงใส่เนื้อทุเรียน)

#### ขนมสาकुบัวลอย

ขนมบัวลอย สงขลาเรียก หมนอี่ สันนิษฐานว่า เป็นขนมของคนจีนใช้เวลาทำบุญ เรียกว่า กินอี่ จากนั้น หมนอี่ ก็นำมาปรับทำเป็นขนมหวานที่รับประทานได้ทุกโอกาส ไม่เฉพาะแต่ช่วงทำบุญ ซึ่งมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ หมนอี่น้ำขิง กับหมนอี่กะทิ หมนอี่ทั้ง 2 ประเภท จะใช้แป้งข้าวเหนียวไม่ให้ละเอียด กรองแล้วใส่ถุงผ้าบีบน้ำออกให้พอหมาด นำมาปั้นเป็นเม็ดกลมๆ ต้มให้สุก ถ้าสุกจะลอยขึ้นสามารถตักขึ้น ใส่เตี๋นน้ำใสในน้ำเชื่อมที่ต้มพร้อมขิงหอม หรือจะใส่น้ำกะทิที่ตั้งไฟใส่น้ำตาลทรายและน้ำตาลแว่น เกลือเล็กน้อย

สาकुบัวลอยของแม่ จะใช้สาकुวิลาด เม็ดเล็ก ๆ มาแทนแป้งข้าวเหนียว ที่ต้องมาไม่แป้งเหนียว สาकुบัวลอยทำง่ายกว่า เพราะไปซื้อสาकुมาทำได้ทันที และยังอร่อยกว่า

#### เครื่องปรุง

สาकुวิลาด                      น้ำตาลทราย-น้ำตาลแว่น  
กะทิ                                เกลือ



### วิธีทำ

นำสาकुใส่ภาชนะแล้วใส่น้ำอุ่นทีละน้อยคนให้ทั่ว แล้วคลุกสาकु นวดเบา ๆ ให้เข้ากัน ถ้าสาकुแห้งไปก็ใส่น้ำอุ่นอีก จนสาकुจับกันแน่นเป็นก้อน นำสาकुนั้นมาแผ่ดในถาดแห้ง ให้มีความหนาประมาณ 1 เซนติเมตร นำแผ่นสาकुมาตัดเป็นชิ้นขนาดลูกเต๋า บางครั้งจะใช้วิธีปั้นเป็นลูกกลม ๆ เหมือนปั้นจากแป้งข้าวเหนียวก็ได้

จากนั้นนำกะทิตั้งไฟ คอยคนไม่ให้เป็นแม่และแตกมัน ใส่น้ำตาลทราย น้ำตาลแว่น ซึ่งจะช่วยให้หอมกว่าใส่น้ำตาลทรายอย่างเดียว ใส่เกลือเล็กน้อย กะทิเดือดก็ใส่สาकुที่ตัดเป็นชิ้น ๆ ไว้ ใช้เวลาไม่มากเพราะสาकुจะสุกเร็ว ไม่นานก็ยกลงได้ รับประทานอร่อยกว่าทำด้วยแป้งข้าวเหนียว เนื่องจากเคี้ยวหนึบ ๆ กีบ ๆ เพราะเม็ดสาकु

### ขนมเม็ดขนุน

ขนมเม็ดขนุนของแม่ ไม่เหมือนขนมเม็ดขนุนอย่างภาคกลาง ที่ใช้ไส้ถั่วเขียวหวาน นำมาปั้นเป็นก้อนเท่าเม็ดขนุน (ผลไม้) แล้วนำมาชุบไข่ ต้มลงในน้ำเชื่อมเดือดข้น คล้ายทองหยอด สุกก็ตักขึ้นสวยงาม หวานอร่อย ส่วนขนมเม็ดขนุนของแม่ จะมีลักษณะคล้ายขนมหัวล้าน

### เครื่องปรุง

- แป้งข้าวเหนียว
- มะพร้าวสุกเขียว
- กะทิ
- น้ำตาลเหลว (น้ำตาลโตนดที่เคี่ยวข้น)
- น้ำผึ้งข้าว (แะแซ)
- ถั่วเขียวคั่ว

### วิธีทำ

เตรียมไส้ขนมไว้ก่อน โดยนำมะพร้าวสุกเขียวมาขูด นำน้ำตาลเหลว น้ำผึ้งข้าว (จะช่วยให้มะพร้าวจับตัวเหนียว) ใส่ภาชนะตั้งไฟให้เดือด ใส่มะพร้าวทั้งกากเคี้ยวพร้อมไปกับด้วยให้เหนียวหนึบ (ภาษาของแม่ว่า “มะพร้าวมัด”) สามารถจะนำมาปั้นได้ สีของไส้จะเป็นสีน้ำตาลเข้ม เมื่อวางไว้ให้เย็นแล้วโรยถั่วเขียวคั่วลงไปพอประมาณคนให้ทั่ว นำมาปั้นให้เป็นลูก ๆ เหมือนเม็ดขนุน

รุ่งเช้า นำข้าวเหนียวที่แช่น้ำค้างคืนไว้ นำมาล้างให้สะอาดแล้วไม่ให้ละเอียด กรองให้สะอาด ใส่ถุงผ้ารัดปากถุงให้แน่น นำไปบีบน้ำออกพอหมาด แล้วนำแป้งมาแผ่ห่อเม็ดขนุนให้มิด (เทคนิคต้องแผ่ให้แป้งหนาพอดี เพราะถ้าแผ่บางไปจะแตกเมื่อต้ม ถ้าหนาเกินไปจะไม่อร่อย) จากนั้นนำเม็ดขนุนที่ปั้นเป็นลูก ๆ แล้วลงต้มในน้ำเดือด พอสุกก็จะลอยขึ้น ตักใส่ในกะทิที่เตรียมไว้

กะทินั้นเตรียมไว้ให้พร้อมก่อนต้มเม็ดขนุน โดยใส่ภาชนะตั้งไฟ คอยคนอย่าให้เป็นแม่หรือแตกมัน ใส่เกลือไม่ให้ได้มาก แล้วยกลง เมื่อต้มเม็ดขนุนสุกแล้ว ก็ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ ใส่ในกะทิ ถ้าเม็ดแตกควรแยกต่างหาก การรับประทานนั้น ต้องตักเบา ๆ เพื่อไม่ให้เม็ดขนุนแตก ทำให้ไม่น่ารับประทาน

## ขนมเปี๊ยะ

ขนมนี้หาหลักฐานไม่ได้จากที่อื่น เป็นขนมที่มีลักษณะต่างจากขนมหวานอื่น ๆ เพราะใส่กุ้ง ดันหอม พริกไทยป่น จะเป็นขนมหวานที่ไม่ใช่ เป็นอาหารคาวก็ไม่เชิง มักจะรับประทานช่วงเช้า

### เครื่องปรุง

แป้งข้าวเจ้า

กะทิ

กุ้งสด

ดันหอม

พริกไทยป่น

เกลือ

### วิธีทำ

นำข้าวเจ้าที่แช่น้ำค้างคืนไว้ มาไม่ให้ละเอียด กรองด้วยผ้าขาวบาง นำใส่ถุงผ้า เพื่อบีบน้ำให้แห้งพอหมาด นำแป้งออกจากถุงผ้ามาวนวดให้เข้ากัน แล้วปั้นเป็นก้อนเท่าฝ่ามือ ลงต้มในน้ำเดือด แป้งภายนอกจะสุกจึงตักขึ้นมาตำในครกให้เนื้อแป้งละเอียด จากนั้นจึงนำมานวดอีกครั้งให้แป้งเข้ากัน แป้งที่นวดเหนียวดีแล้วก็นำมาแผ่บนไม้กระดานสะอาด ใช้ขวดกลมมากดบดให้แป้งแผ่ออกให้เป็นแผ่นบาง กะให้ความหนาของแผ่นแป้งประมาณ 3 มิลลิเมตร ทำหลาย ๆ แผ่น จนแป้งหมด ใช้แป้งมันสำปะหลังมาช่วยไม่ให้แป้งติดกัน จากนั้นจึงนำแผ่นแป้งมาหั่นให้เป็นชิ้นเล็กยาวประมาณ 1 นิ้ว กว้างประมาณ 3 มิลลิเมตร จนแป้งหมด แล้วนำลงต้มให้สุกในน้ำเดือด ตักแป้งที่สุกใสในน้ำเย็นที่เตรียมไว้

กุ้งนำมาปอกเปลือก ผ่าหลัง ต้มให้สุกก่อน เพื่อไม่ให้คาว จากนั้นกะทิตั้งไฟ คอยคนไม่ให้ เป็นแม่ (เป็นก้อน) หรือไม่ให้แตกมัน พอกะทิเดือดใส่เกลือ แล้วตักแป้งที่ต้มและแช่น้ำเย็นขึ้นมาให้ สะเด็ดน้ำ แล้วใส่ในกะทิ คนเบา ๆ อย่าให้แป้งหักหรือเสะ ยกออกจากเตา

เมื่อจะรับประทาน ตักใส่ถ้วย ใส่ดันหอมที่หั่นซอยแล้ว และพริกไทยป่น ซึ่งจะใส่มากหรือน้อยก็ตามใจชอบ รับประทานได้ คู่แปลก ๆ แต่อร่อยเกินห้ามใจ

นอกจาก “ขนมนี้” ฝีมือแม่อร่อยแล้ว แม่ยังทำขนมประเภทอื่น ๆ ได้อีกมาก เช่น ขนมม้า ขนมพิมพ์ ข้าวต้มมัด ต้มสามเหลี่ยมใบกะพ้อ ข้าวเหนียวสังขยา ขนมขี้หนู (ขนมทราย) กล้วยแขก มันแขก ข้าวเหนียวชาวเงาะ ขนมลูกโดน ขนมจู้จุน ขนมปัมจี ขนมลูกเนียงต้ม อีกมากมาย หลายชนิด จะยกตัวอย่างขนมบางชนิดที่หลาย ๆ คนไม่รู้จัก เช่น

## เหนียวชาวเงาะ

จากพจนานุกรมภาษาถิ่นใต้ กล่าวไว้ว่า ชาวเงาะ คลุกมะพร้าว เนียวชาวเงาะ - ข้าวเหนียว คลุกมะพร้าว

สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ เล่ม 10 กล่าวว่า เนียวชาวเงาะ เป็นขนมชนิดหนึ่ง ชาวบ้าน ตามชนบทจะทำรับประทานแทนอาหารมื้อเช้า ทำโดยเอาข้าวสารเหนียวขาว หรือข้าวเหนียวดำ มา

ล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำไปหุงแบบหุงข้าวจ้าว หรือแช่น้ำให้เมล็ดข้าวเหนียวพองได้ที่แล้วนำไปนึ่งให้สุกก็ได้ บางหมู่บ้านจะใส่มันสำปะหลังลงในข้าวเหนียวด้วย เอามะพร้าวขูดแล้วคลุกเกลือพอมีรสเค็ม แล้วนำมาคลุกกับข้าวเหนียวให้เข้ากันก็รับประทานได้ ข้าวเหนียวชาวเงาะจะรับประทานกับกุ้งต้มหวานก็ได้

ข้าวเหนียวชาวเงาะของแม่ มีดังนี้

#### เครื่องปรุง

ข้าวเหนียวขาว หรือข้าวเหนียวดำ  
มะพร้าวสุกเขียว (ไม่อ่อนและไม่แก่)  
น้ำตาลทราย  
เกลือ  
งา

#### วิธีทำ

ข้าวเหนียวแช่น้ำค้างคืน หรือต้องการให้พองเร็วก็ใช้น้ำร้อนแช่ ขณะเทน้ำร้อนใส่จะใช้ไม้พายพลิกคนข้าวเหนียวไปด้วย จะได้ให้พองทั่วกัน แช่ไว้สักพัก จากนั้นล้างข้าวเหนียว นำใส่ผ้าขาวบางซึ่งวางในสวด (หวด) นึ่ง สักพักใช้ไม้พายคั่วพลิกข้าวเหนียว แล้วนึ่งต่อจนสุก นำข้าวเหนียวลงภาชนะ ใช้ไม้พายพลิกข้าวเหนียวกลับไปกลับมา เพื่อไม่ให้จับเป็นก้อน วางไว้

ขูดมะพร้าวด้วยกระต่ายขูดมะพร้าว ใช้แรงกดเวลาขูดพอประมาณจะได้มะพร้าวออกมาสวยงาม อย่าให้ส่วนของกะลาลงมาปน ใช้เกลือคลุกมะพร้าวที่ขูดให้มีรสชาติดี

เวลาจะรับประทานก็ใช้มะพร้าวคลุก (ขาว) กับข้าวเหนียว ใส่น้ำตาลทรายก็ได้ แต่ถ้ามีงาที่คั่วสุกหอมพอดีก็จะใช้งาโรยลงไปด้วย รับประทานหอมอร่อย บางครั้งถ้ามีปลาเค็ม ก็จะใช้แทนน้ำตาล ก็อร่อยอีกรสชาติหนึ่ง

#### ลูกเนียงต้ม

พะเนียง หรือเนียง ชื่อไม้ต้น ฝักบิดเป็นพวง เมล็ดค่อนข้างแบน กินได้ ในพจนานุกรมภาษาถิ่นใต้ (ฉบับชั่วคราว) “ต้นไม้ชนิดหนึ่งของภาคใต้ ผลกลมกึ่งแบนเป็นพวง เนื้อใช้จิ้มน้ำพริก มีรสและกลิ่นคล้ายสะตอ อีกชนิดหนึ่งเป็นฝักเมล็ดเล็ก ๆ เรียก เนียงนก”

โดยปกติ ลูกเนียง ฝักแข็ง ต้องแงะเม็ดออกมา ถ้าขนาดอ่อนพอดีจะจิ้มน้ำพริกอร่อย บางคนไม่รับประทานเพราะรสชาติเผ็ดร้อน ๆ หลังรับประทานลูกเนียงสดแล้วตีมน้ำจะหวานในคอ แต่ถ้าปล่อยให้ลูกเนียงให้แก่จัดรับประทานกับน้ำพริกไม่ได้ ก็จะเอามาต้มเป็นขนมได้

#### เครื่องปรุง

ลูกเนียงแก่จัด  
มะพร้าวสุกเขียว  
น้ำตาลทราย  
เกลือ  
ซีอิ๊ว

## วิธีทำ

แกะลูกเนียงออกเป็นฝ่า เอาเปลือกที่หุ้มออกให้หมด แล้วต้มด้วยน้ำซี้เต้าให้เดือดสักพัก ก็  
จะเห็นว่าซี้เต้าทั้ง เปลี่ยนน้ำซี้เต้าใหม่ ต้มลูกเนียงอีก ต้มเปลี่ยนน้ำ 3 -4 ครั้ง จนลูกเนียงหายเฝื่อน  
ไม่มีกลิ่นเหม็น จะได้ลูกเนียงเนื้อแน่น รสจืด นำลูกเนียงต้มมาล้างน้ำสะอาด ตั้งให้สะเด็ดน้ำ ลูก  
เนียงต้มจะมีสีน้ำตาลปนดำ

ชุดมะพร้าวที่ตัดมาแล้ว ใช้แรงกดชุดกับกระต่ายชุดมะพร้าวพอประมาณ ไม่เอาผิวกะลา นำ  
มะพร้าวชุดมาดลูกเกลือ อย่าให้เค็มมาก รับประทานลูกเนียงกับมะพร้าวชุดโรยด้วยน้ำตาลทราย รับ  
ประทานเพลินดี นี่คือภูมิปัญญาชาวบ้าน ที่สามารถนำลูกเนียงที่แก่ คิดว่าใช้การไม่ได้มาตัดแปลง  
เป็นขนมลูกเนียง

ขนมและวิธีการทำทั้งหมด ได้จากประสบการณ์และความทรงจำในวัยเด็ก แต่ยังไม่มองเห็นภาพ  
ชัดเจน ขณะที่ช่วยแม่ทำขนม วิธีการและเทคนิคต่าง ๆ ของแม่ พวกเราจึงจำได้ดี เมื่อพวกเราทุกคน  
ได้มาชุมนุมกันพร้อม ก็มักจะได้นำเรื่องเก่า ๆ มาเล่ากันฟังครั้งแล้วครั้งเล่า อยากจะให้วันเวลานั้น  
ย้อนกลับมาอีก จะได้สังเกตวิธีการทำขนมได้มากขึ้น ซึ่งขณะนั้นพวกเราคิดแบบเด็ก ๆ คือ ซี้เกียด เปื่อ  
มองไม่เห็นประโยชน์เมื่อแม่เรียกใช้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้อ่านอาจจะได้รับสาระและความเพลิดเพลินบ้างไม่มากก็น้อย หากมีอะไรติง  
หรือชี้แนะ กรุณาติดต่อ ผศ.สมัย วิถีรุ่งโรจน์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา  
90000

ขอขอบคุณยิ่ง

## อ้างอิง

เรียมจิต กิจญะวงศ์ ผู้ให้สัมภาษณ์ นางสมัย วิถีรุ่งโรจน์ ผู้สัมภาษณ์ บ้านเลขที่ 4/1  
ถนนนราธิวาส ตำบลบ่อยาง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 28 มิถุนายน 2548  
สมร สายสุวรรณสินธุ์ ผู้ให้สัมภาษณ์ นางสมัย วิถีรุ่งโรจน์ ผู้สัมภาษณ์ บ้านเลขที่ 4/1  
ถนนนราธิวาส ตำบลบ่อยาง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 6 กรกฎาคม 2548