

สำหรับ ของพ่อ

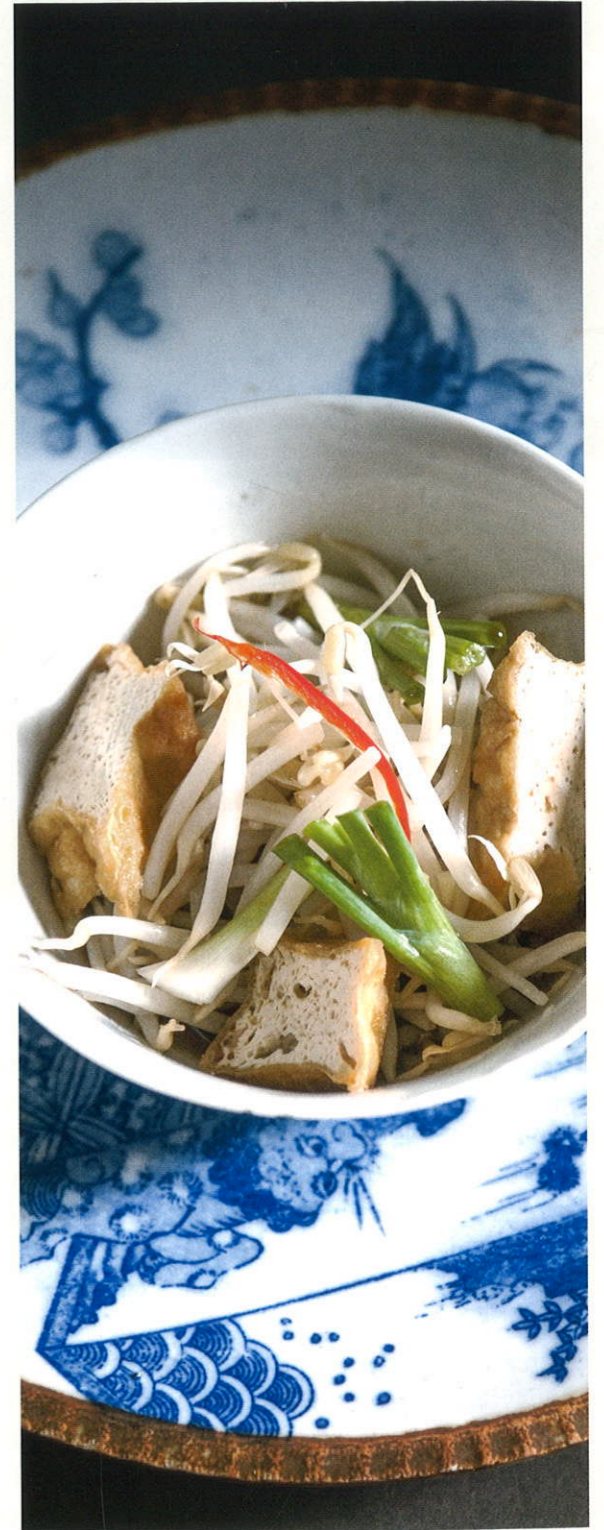
เรื่องและภาพ | ชิชฌมู เลียงพันธุ์

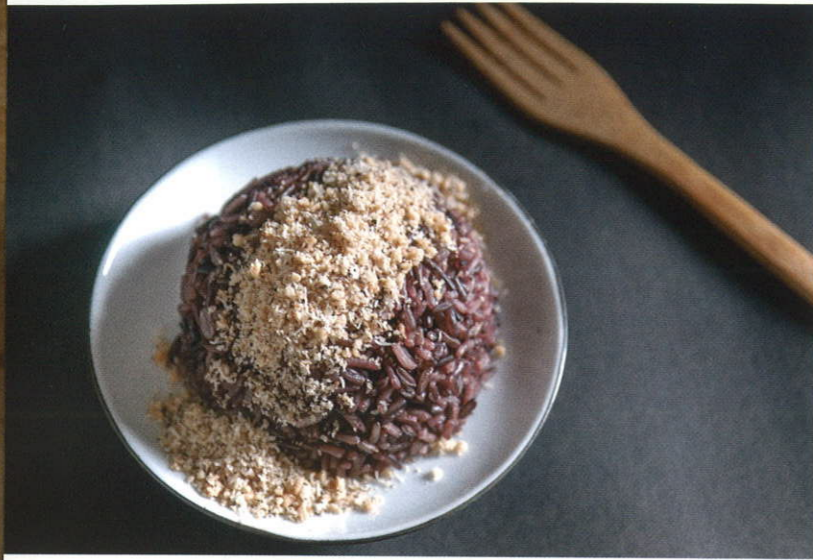
หากให้นึกถึงพระกระยาหารทรงโปรดขององค์ราชา อันคงจินตนาการว่า สำหรับจัดถวายนั้นต้องหรูหราเหลือประมาณ มีส่วนประกอบวิเศษมาหาจากแดนไกล ใช้วัตถุดิบราคาแพงเกินกว่าสามัญชนคนธรรมดาจับต้องได้ ความเป็นจริงก็อาจเป็นเช่นนั้นในเหล่ากษัตริย์ราชวงศ์อื่นทั่วโลก แต่สำหรับพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช กลับตรงกับข้าม เครื่องเสวยประจำวันของพระองค์ช่างเรียบง่าย สุดแสนธรรมดาชนิดที่ชาวบ้านร้านตลาดอย่างเราๆ ก็ทำกินเองได้

จากคำบอกเล่าในหนังสือ "ใกล้เบื้องพระยุคลบาท" โดยคุณแถมสิน รัตนพันธุ์ ภายใต้นามปากกา ลัดดาชุบซิบ เขียนไว้ว่า "ในหลวงรัชกาลที่ ๙ โปรดเสวยอาหารอ่อนแบบอาหารฝรั่งอาหารไทย โปรดผัดผักเช่นผัดคะน้า ผัดถั่วงอก ผัดถั่วงอก โดยใส่ผักให้มากๆ หมูเนื้อใสน้อยๆ อาหารว่างเคยโปรดหูลามและบะหมี่ใส่หน้าหมูแดงหน้าเปิดหน้าปุ่ได้ทั้งนั้น แต่ต้องไม่ใส่ผักชีใบหอมต้นหอมและตั้งซ้าย เครื่องดื่มโปรดโอวัลตินเป็นพิเศษ เคยเสวยวันหนึ่งๆ หลายครั้ง น้ำชากาแฟไม่มากนัก

พระกระยาหารหรือเครื่องเสวยประจำวันมีเครื่องกลางวันชุปอาสาเรน คือ ชุปไสใส่ไข่สปลาเก็ดต้มลานเนส แกงจืดเซ่งจี ผัดไก่เล่าปี ปูเค็มต้มกะทิ หลนปลาภูเขา ผัดพริกขิงปลาตุกทอดฟู กั้วยหัทหมักเชื่อม ไอศกรีมผลไม้"

อาจารย์วันดี ณ สงขลา อาจารย์ประจำวิทยาลัยในวังหญิง ผู้เขียนหนังสือ "ตำนานอาหารสามแผ่นดิน" ได้กล่าวไว้เช่นกันว่า "พระองค์โปรดเสวยผักเกือบทุกชนิด เสวยเนื้อสัตว์น้อย ส่วนใหญ่ทรงโปรดเสวยปลา ยกเว้นปลานิล





ด้วยทรงเป็นผู้เลี้ยงปลานิลคนแรกของประเทศไทย โดยใช้สระน้ำในพระตำหนักสวนจิตรลดาเป็นบ่อเพาะเลี้ยง ขยายพันธุ์และพระราชทานให้กรมประมงนำไปสานต่อเพื่อแจกจ่ายให้ประชาชนเพาะเลี้ยง เป็นแหล่งโปรตีนราคาถูก เพราะสมัยนั้นเนื้อสัตว์ชนิดอื่นมีราคาแพงประชาชนที่ฐานะยากจนไม่สามารถซื้อหามารับประทานได้มากนัก”

ในหลวงรัชกาลที่๙ ทรงยึดความพอเพียงเป็นที่ตั้ง ดั่งนั้นการเสวยจึงเป็นไปตามหลัก “กินเพื่ออยู่” เรียบง่ายและไม่ฟุ้งเฟ้อจนเกินจำเป็น ครั้งหนึ่ง ดร. สุเมธ ตันติเวชกุล เคยกราบทูลถามพระองค์ว่าทรงโปรดเสวยสิ่งใดมากที่สุด คำตอบที่ได้คือ ข้าว และพระราชทานเหตุผลว่า “กลิ่นหอมของข้าวไทยไม่มีอะไรมาเทียบเคียงได้ ข้าวเป็นพืชมหัศจรรย์มากฝรั่งเคยวิจัยว่าข้าวมีสารชนิดหนึ่งที่ทำให้ไม่เครียด คนไทยเลยได้หัวเราะกันตลอด แต่มายุคนี้เราไม่เอากันเลย จะเอาแต่ขนมปังไข่ดาวสเต็ก” ข้อความจากหนังสือ “ธรรมดีที่พ่อทำ”

ท่านผู้หญิงประสานสุข ตันติเวชกุล ผู้ดูแลห้องเครื่องต้นไทย พระตำหนักสวนจิตรลดามานานกว่า ๔๐ ปี เคยร่างรายการพระกระยาหารซึ่งสมเด็จพระเทพฯ ทรงเรียกว่า “เมนูข้างฝา” ล้วนเป็นรายการอาหารแสนธรรมดาที่ประชาชนรับประทานกันทั่วไป แสดงให้เห็นถึงการปฏิบัติพระองค์อย่างปกติธรรมดาและเรียบง่ายเป็นที่สุด ในหนังสือ “เครื่องต้นกันครัว” ท่านผู้หญิงประสานสุขให้สัมภาษณ์ไว้ว่า



“พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ท่านเสวยง่ายค่ะ เสวยได้ทุกอย่างที่ตั้งเครื่องถวาย เพียงแต่ไม่ทรงโปรดรสชาติทุกประเภทเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นเครื่องต้นเกี่ยวกับอะไร ไม่ลำบากเลย ไม่หนักใจเลยค่ะ”

“สำหรับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวนั้นทรงโปรดเสวยเพียงสามเดียวไม่ตักเติมอีก เพราะฉะนั้นเมื่อตักที่แรกจะต้องกะให้พอดีกับภาชนะ หมดแล้วไม่ทรงเติม... พระองค์ท่านเสวยอย่างนี้ตลอดเวลาไม่เคยเห็นตักซ้ำอีก”

“เมื่อพระองค์เสด็จพระราชดำเนินออกทรงงานตามจังหวัดต่างๆ ห้องเครื่องก็ต้องตระเตรียมเครื่องต้นไปด้วยเช่นเดียวกัน เครื่องต้นจะตามไปตลอดเวลาที่พระองค์เสด็จฯ ไม่ว่าจะเป็นป่าเขาถ้ำเนาไพรหรือท้องถื่นกันดารหนไหน เครื่องต้นจะเปลี่ยนไปตามสภาพของแต่ละพื้นที่...คือเมื่อทราบหมายกำหนดการ

แล้วก็จะขนเครื่องต้นขึ้นรถตามเสด็จไปด้วย หากเป็นระยะใกล้ๆ เพียงสองพระองค์เช่นพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวกับสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ เครื่องต้นจะบรรจุในปืนโตไม่ขนาดใหญ่ บรรจุเครื่องต้นง่ายๆ เพื่อให้สะดวกในการตั้งเครื่องต้นตามสภาพนั้นๆ ไม่มีแกงจืดอาจมีกุ้งใหญ่ทอดกระเทียมพริกไทยหรือผัดแห้งๆ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงโปรดไขนกกกระทาพะไล ทั้งหมดจะบรรจุลงปืนโตไว้

ส่วนใหญ่ทรงโปรดกับข้าวพื้นๆ อย่างที่ชาวบ้านทั่วไปรับประทานกัน แต่มีบางเมนูที่เป็นอาหารโบราณ ไม่ค่อยนิยมทำกัน แต่น่าขึ้นถวายบ่อย เช่น “พริกกะเกลือ” เป็นชื่อเฉพาะต่างๆ ที่ไม่มีพริกเลยสักเม็ดเดียว วิธีปรุงเอามะพร้าวมาคั่วให้เหลืองหอม ถั่วลิสงคั่วด้วยแล้วเอาใส่กรรตากับเกลือจนละเอียด เนื้อ

มะพร้าวจะแตกมันต้องระวังรสให้พอดีอย่าให้เค็มมากนัก ถ้าตั้งพริกกะเกลือล่ะก็ข้าวสวยต้องร้อนๆ โปรดมากเสียด้วย...นอกจากนี้ทุกพระองค์จะเสวยง่ายๆ ธรรมดาๆ ตั้งอะไรก็เสวยอย่างนั้น ไม่เคยมีเสียงบ่นหรือติดอะไร และยังทรงประหยัดอีกด้วย...”

ว่ากันตามตรงพระองค์จะทรงเลือกเสวยหรืออย่างไรราชาในจินตนาการก็ทำได้ แต่พระองค์ทรงเลือกเสวยเฉกเช่นเดียวกับไพร่ฟ้าประชาชน แม้เป็นเรื่องเล็กๆ ในชีวิตประจำวันของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช แต่กลับสะท้อนถึงหลักคำสอนเรื่องความพอเพียงและความเพียงพอในการใช้ชีวิต การสอนที่ดีที่สุดมีค่าพุด แต่คือการกระทำอันเป็นที่ประจักษ์ชัดตลอด ๗๐ ปีที่ผ่านมาให้ทวยราษฎร์พึงระลึกถึงสืบไป ๒

วิธีง่ายๆ ปรับเมนูทรงโปรด



๑ ผักถั่วลันเตา

ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน ตามด้วยกระเทียม ผัดกับเนื้อหมูพอสุก ใส่ถั่วลันเตาปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรสและน้ำตาลเล็กน้อย

๒ ปูเค็มต้มกะทิ

ต้มหางกะทิ พอเดือดใส่หมูสับตามด้วยปูเค็มอย่างดีดวก ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลมะพร้าว เปรี้ยวเล็กน้อยด้วยน้ำมะขามเปียก หอมแดงซอย ราดด้วยหัวกะทิและพริกชี้ฟ้าสุวน รับประทานคู่ผักเคียงอย่างขมิ้นขาว ช่วยแก้ท้องอืด ขับลมในกระเพาะ

๓ ผักถั่วงอก

ผัดถั่วงอก

ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน ตามด้วยกระเทียมบุบ ผัดกับเนื้อหมูสับเล็กน้อย ใส่ถั่วงอกให้มาก

ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรสและน้ำตาลเล็กน้อย ตบท้ายใส่เต้าหู้ทอด ถั่วงอกมีสารต้านอนุมูลอิสระมีวิตามินอีมีไลซีทีนบำรุงประสาทและสมอง แคลเซียมสูง



๔ ผัดพริกขิงปลาฟู

ตั้งกระทะใส่น้ำมันตามด้วยพริกแกงเผ็ดภาคกลาง เหยาะน้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว เติมน้ำเปล่าเล็กน้อย และใส่ปลาฟูลงผัดจนแห้ง โรยหน้าด้วยใบมะกรูดซอย และพริกชี้ฟ้า รับประทานคู่ข้าวสวยร้อนๆ

๕ ผัดไก่ล่าปี่

ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน ตามด้วยกระเทียมสับ ผัดกับเนื้อไก่ พอเริ่มสุก เติมน้ำ ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส น้ำตาลเล็กน้อย เติมน้ำพริกด้วยน้ำส้มสายชูเล็กน้อย ตบท้ายด้วยแป้งมันหรือแป้งข้าวโพด

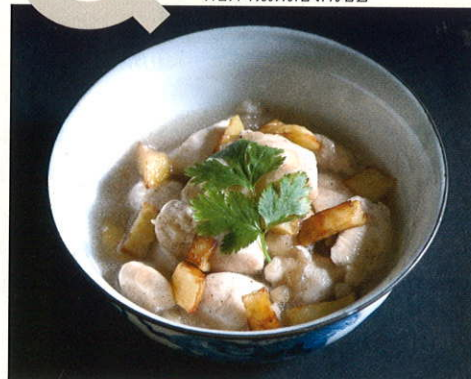
ละลายน้ำ จะทำให้ได้ซอสข้นคล้ายราดหน้า ตักใส่จาน โรยหน้า ด้วยพริกไทยและมันฝรั่งหั่นเต๋า ทอดจนเหลืองกรอบ



๖ ซุปอาสาเรน

(ซุปใส่ไข่)

เคี่ยวซี่โครงหรือกระดูกไก่จนได้น้ำซุป กรองเอาแต่น้ำ ตั้งไฟให้เดือดอีกครั้ง ตีไข่ให้เข้ากัน แล้วค่อยๆ โรยซ้ำๆ เป็นเส้นพร้อมคนไปเรื่อยๆ ใส่พริกหวานแดงหั่นเต๋าลittle ปรุงรสด้วยเกลือตามชอบ



ท่านผู้หญิงประสานสุข ต้นติวชกุล ถึงแก่อนิจกรรมในปี พ.ศ. ๒๕๔๕ หัวหน้าส่วนห้องเครื่องต้นพระตำหนักจิตรลดารโหฐาน ท่านปัจจุบันคือ คุณเอกสิทธิ์ วัชรปรีชานนท์ ห้องเครื่องต้นจะมีกำหนดที่ตั้งเครื่องเสวยเป็นเวลาหรือสนองพระราชประสงค์ตามแต่จะมีรับสั่งลงมา บางครั้งก็มีการถวายจากข้างนอกหรือข้าราชการบริพารนำขึ้นถวาย ก็ต้องทำตามระเบียบคือผ่านการตรวจสอบตามขั้นตอนเสียก่อน