



| ชื่อหนังสือพิมพ์ | วันที่       | ปีที่ | ฉบับที่ | หน้า |
|------------------|--------------|-------|---------|------|
| เชียงใหม่นิวส์   | 12 ก.พ. 2552 | 18    | 6421    | 5    |



ร้อยเรื่อง  
เมืองล้านนา  
ปีที่ ๑๑

สะปะซะชนม

คนเมือง

ภูมิ

ปัญหาการทำมาหากินของคนล้านนา นับว่าเป็นเอกลักษณ์ที่  
ไม่มีที่ใดเหมือน โดยเฉพาะความมีฝีมือในการพิถีพิถัน  
ประกอบอาหาร นอกเหนือจากกับข้าวคนเมืองอันประกอบได้

ด้วยลาบเมือง แกงอ่อม น้ำพริกหนุ่ม แคบหมู อันเป็นที่รู้จักโดยทั่วไปแล้ว  
ภูมิปัญญการทำขนมของคนเมืองล้านนาก็เป็นรองคนในภาคใด

ขนมของคนเมืองที่รู้จักกันดีได้แก่ ขนมจ็อก หรือ ขนมเทียน  
บ้างเรียกว่าขนมมสว เครื่องปรุงประกอบด้วย แป้งข้าวเหนียว  
มะพร้าวขูด น้ำอ้อย ใบตอง และน้ำมัน (หัวกะทิสด น้ำมันหมูหรือน้ำมันพืช) วิธีทำก็แสนง่าย เริ่มจากนำแป้ง  
ข้าวเหนียวมาผสมกับน้ำ นวดจนเนื้อแป้งจับกัน  
พอที่จะปั้นและดัดไม่และติดมือ ส่วนเคล็ด(ไม่)  
ลับอยู่ที่ หากไม่ต้องการให้ตัวขนมเหนียวจนเกินไปก็ผสมแป้งข้าวเจ้าลงไปด้วย หรืออยากให้  
ตัวแป้งขนมมีรสหวานก็ใช้น้ำอ้อยหรือน้ำตาลที่  
เชื่อมเป็นน้ำผสมลงไปนิดหน่อย

มาถึงไส้ขนม ขนมจ็อกแบบดั้งเดิม  
นิยมทำไส้หวานจากมะพร้าว ไม่นิยมทำไส้ถั่ว  
หรือไส้เค็ม เริ่มต้นจากเคี้ยวน้ำอ้อยหรือน้ำตาล  
ด้วยไฟอ่อนพอให้ข้นเป็นยางมะตูม นำมะพร้าว

คนในน้ำให้เข้ากันแล้วนำไปตั้งไฟ กวนจนแป้ง  
สุกแล้วนำมาห่อใบตองเช่นเดียวกับขนมเกลือบ  
แต่จะทำแป้งนิ่มกว่า โดยแป้งที่กวนจะมี  
ลักษณะและกว่าเล็กน้อย นิยมให้เด็ก คนป่วย  
หรือคนอยู่ไฟรับประทาน

ขนมล้นหมา ขนมชื่อชวนตกใจนี้  
บ้างก็เรียกกันว่า “ขนมเปี้ยว” หรือ ข้าวเปี้ยว  
ทำจากแป้งข้าวเหนียวตำมาขนาดกับน้ำผสม  
กับเกลือบเล็กน้อย นวดให้เหนียวแต่ไม่ละ จาก



| ชื่อหนังสือพิมพ์<br>เชียงใหม่นิวส์ | วันที่<br>๙ ๒ ก.พ. ๒๕๕๒ | ปีที่<br>๑๘ | ฉบับที่<br>๖๔๒๑ | หน้า<br>๕ |
|------------------------------------|-------------------------|-------------|-----------------|-----------|
|------------------------------------|-------------------------|-------------|-----------------|-----------|



ที่ซูดไว้ลงไปเคี้ยวด้วยกันจนมีกลิ่นหอม เหนียวปั้นได้ บ้างนิยมใส่ถั่วลิสงปนหรืออาจซึ่มอันลงไปด้วย

ส่วนการห่อขนม ก็จะใช้ใบตองอ่อนมาห่อเป็นรูปกรวยแหลม พับทบล่าง-ซ้าย-ขวา นำด้านที่แหลมสอดพับก็จะได้ห่อขนมซึ่งมีลักษณะก้นแหลมนำไปนึ่งจนสุก “จ๊อก” เป็นคำกริยาที่หมายถึง การทำสิ่งของให้มีลักษณะเป็นคล้ายๆ กระจุก มียอดแหลมนั่นเอง

ขนมเกลือ เป็นขนมที่ทำจากแป้งข้าวเจ้า โดยการเอาแป้งข้าวเจ้ามาผสมกับเกลือและใส่น้ำลงไปให้เข้ากัน หากชอบกะทิก็ใส่ลงไปด้วย แล้วนำไปเคี้ยวด้วยไฟกลางให้แป้งขึ้นกำลังดี ไม่สุกเกินไป จากนั้นให้ทิ้งให้เย็นแล้วนำไปตองมาห่อเป็นลักษณะแบนๆ ไม่ต้องใช้ไม้กลัด แล้วนำไปนึ่งอีกประมาณ 20-30 นาที เนื้อขนมที่สุกจะมีสีขาว มีรสเค็มเล็กน้อย แต่หากชอบหวานก็อาจใส่น้ำตาลปีบผสมกับแป้ง หรือจะโรยงาดำด้วยก็ได้

ขนมเกลือนี่เองมีคำพูดที่เล่นที่จริงว่า “ข้าวขนมเกลือเบือบ่าว” กล่าวคือหากสาว ๆ ไม่ชอบหนุ่มคนไหนที่มาเกี้ยวพาราสี ก็ให้เอาขนมเกลือไม่หวานมีแต่แป้งมาต้อนรับ หากหนุ่มกินมากๆ จะแน่นท้องจนพูดอะไรไม่ออก และอาจกลับบ้านไปเลย

ขนมตายลิ้ม เป็นขนมที่ทำจากแป้งข้าวเจ้าผสมเกลือเล็กน้อย



| ชื่อหนังสือพิมพ์ | วันที่       | ปีที่ | ฉบับที่ | หน้า |
|------------------|--------------|-------|---------|------|
| เชียงใหม่นิวส์   | 12 ก.พ. 2552 | 18    | 6421    | 5    |



นั้นจึงนำไปต้มมาห่อเป็นแบบแบนๆ อย่างลื่น เสร็จแล้วนำไปนึ่งจน  
สุกเมื่อแกะออกมาก็ห่อด้วยผ้าขาวโรยหน้าจิ้มกับน้ำตาลทรายหยาบๆ

บางที่อาจใส่น้ำตาลเล็กน้อยลงไปขณะนึ่ง หรือใช้แป้ง  
ข้าวเหนียวสีขาวนวดกับน้ำอ้อยและเกลือให้มีรสหวานๆ เค็ม ได้กลิ่น  
น้ำตาลที่เหมือนลิ้นหมานนั่นเอง

ขนมวง หลายคนคุ้นเคยดีกับขนมรูปทรงคล้ายโดนัท  
น้ำอ้อย วิธีทำก็ไม่ยุ่งยากเริ่มต้นจากเอาแป้งข้าวเจ้ากับกล้วยสุก หรือ  
พักทองที่นึ่งจนสุกมาบดจนละเอียด แล้วคลุกเคล้าเข้าด้วยกัน นวดกับ  
แป้งโดยใช้น้ำอุ่น และหั่นกะทิให้ตัวแป้งเหนียวพอประมาณ พักไว้ 20 นาที





|                                    |                        |             |                 |           |
|------------------------------------|------------------------|-------------|-----------------|-----------|
| ชื่อหนังสือพิมพ์<br>เชียงใหม่นิวส์ | วันที่<br>12 ก.พ. 2552 | ปีที่<br>18 | ฉบับที่<br>6421 | หน้า<br>5 |
|------------------------------------|------------------------|-------------|-----------------|-----------|



จากนั้นจึงปั้นแบ่งเป็นรูปวงแหวน (โดนัท) ขนาดเล็กนำไปทอดจนเหลืองทั้งสองด้านแล้วพักไว้ คราวนี้หันมาทำที่เด็ด เคี้ยวน้ำอ้อยให้ข้นเป็นยางมะตูมแล้วนำไปหยอดบนตัวขนม ในกรณีที่ใช้น้ำตาลปีบ ให้ละลายกับน้ำเล็กน้อยแล้วเคี้ยวจนเหนียว เสร็จแล้วก็นำไปหยอดบนด้านใดด้านหนึ่งของขนมวง รอให้เย็นแล้วก็รับประทาน

ขนมกล้วย ขนมชนิดนี้ทำจากกล้วยน้ำว้าสุกที่บดจนมาผสมกับแป้งข้าวเจ้า มะพร้าวขูดฝอยและน้ำตาลซึ่งอาจเคี้ยวเป็นน้ำแล้ว นำมาคลุกเคล้านวดเข้าด้วยกัน หากแป้งยังเป็นผงอยู่ก็ให้เติมน้ำอุ่นลงไป นวดต่อให้ส่วนผสมเข้ากันดีและเนื้อแป้งอยู่ในลักษณะเหนียวแต่ไม่และเป็นน้ำ จากนั้นนำใส่ใบตองที่ทำเป็นกรวยสูง แล้วนำไปนวดจนตัวแป้งสุกก็รับประทานได้

อันที่จริงขนมคนเมืองที่นำมาบอกเล่าเหล่านี้ “คนเมือง” ก็นิยมทำในงานเทศกาล งานบุญ หรืองานประเพณีต่างๆ ด้วยเช่นกัน หากแต่ในช่วงปีใหม่ เป็นช่วงเวลาที่สมาชิกในครอบครัวต่างพร้อมใจพร้อมใจส่งสิ่งร้ายๆ ให้ผ่านไป เริ่มต้นชีวิตใหม่กันอีกครั้ง จึงไม่เกินเลยที่จะกล่าวว่า รสชาติที่แท้จริงของขนมก็คือความร่วมมือร่วมใจร่วมด้วยช่วยกันระหว่าง เครือญาติ และสมาชิกในครอบครัวทุกเพศทุกวัยนั่นเอง

จักรพงษ์ คำบุญเรือง

[jakpong@chiangmainews.co.th](mailto:jakpong@chiangmainews.co.th)