



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	10 ก.ย. 2558	46	16413	3



“ปามไข่” คาบอกคนล้าหนา ผนัญการใช้ความร้อนอ่อนปรุงอาหาร

วิธีการทำอาหารแบบพื้นบ้าน หรือพื้นถิ่นแต่ละแห่ง มีหลากหลายวิธีการ สุดแล้วแต่ ผู้คนจะคิดปรุงจะคิดทำ ย่อมขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม สิ่งที่จะอำนวยความสะดวก หรือสิ่งที่พวกเขามีอยู่ เช่น การปามไข่ของผู้คนล้าหนา

คำว่าปาม มีความหมายหลากหลาย อย่าง เช่น หากมีคนชกเบ้าตา ให้ตาเจ็บปวด สีแดงช้ำเลือดช้ำหนอง เขาก็เรียกกันว่า "ตาปาม" เพราะตามันสีแดงเรื่อ บางครั้งมีสีตาปะปนแต่สำหรับไข่ปาม เป็นผะพญาปัญญาของผู้คนที่รู้จัก

ใช้ความร้อนอ่อนๆ ปรุงอาหารที่ทำด้วยไข่ผสม ส่วนประกอบอื่นๆ เช่น หอยแครง ใส่น้ำมันหมูชิ้นเล็กๆ แล้วแต่จะปรุงกันตามอัธยาศัย วิธีการทำส่วนมากนิยมใช้ใบตองกล้วยดิบเพราะทนไฟอ่อนได้ดี ประกอบกับเมื่อถูกเปลวไฟอ่อนๆ จะทำให้เกิดความร้อนผ่านไปเอา เนื้อไข่ที่อยู่ข้างในสุกได้เร็ว

เมื่อหาใบตองกล้วยมาตามต้องการ ต้องตัดแต่งแปลงใบตองให้เป็นควัก หรือทางภาคกลาง



เรียกกันว่า "กระทงใบตอง" ขนาดใหญ่เล็กตามต้องการ

หลักจากทำควักใบตองเสร็จ ต้องนำไข่ดิบมาเทลงในใบตอง นำเครื่องปรุงใส่ลงไป หรือบางท่านอาจแต่งเสริมด้วยเนื้อหอย เนื้อหมู ตามที่กล่าวมาแล้วนั้น เมื่อทุกอย่างเตรียมไว้ดีแล้ว จึงก่อไฟอ่อนพอดีกับความต้องการ จึงนำควักที่ใส่ปามมาวางบนแข็ง หรือตะกร้อตะแกรงเหล็กเพื่อรับเอาไว้เปลวไฟ เอาความร้อนเกิดฟุ้งองอากาศสักครู่ จะเห็นเนื้อไข่เข้มข้นเป็นก้อนไข่ในควัก หรือกระทงใบตอง ถือว่าเสร็จการปามไข่

ไข่ปามหากปรุงด้วยเครื่องปรุงดีจะมีรสอร่อยหรือล้ำแต่ๆ เป็นอาหารที่มีคุณภาพ บำรุงร่างกายได้ดีเนื้อนุ่มเฮา

ภาพ ไข่ปาม แหล่งเรียนรู้ผะพญาล้าหนา ม.6 ต.ดอนแก้ว อ.แมริม จ.เชียงใหม่

...นิคม พรหมมาเทพย์...