

อาหารพื้นบ้าน

สมนึก รัตนกำเหนิด

ชั้นลอบูน (แกงบวน)

ชั้นลอบูน ในภาษาไทย แปลว่า แกงสี แกงสีในที่นี้หมายถึงเครื่องในหมูสับอย่างได้แก่ ตับ หัวใจ ใส่อ่อน หมู 3 ชั้น ซึ่งถือว่ามีความอร่อยที่สุดในตัวหมู ซึ่งนำมาใช้แกง โดยทั่วไปแกงบวนจะใช้ในงานมงคล เช่นงานแต่งงานซึ่งภาษาท้องถิ่นเรียกว่า ซี้จูก ภาษาไทย แปลว่ากินหมู แสดงให้เห็นว่าเจ้าบ่าวต้องมีหน้าที่จัดส่งหมูมาเป็นสินสอดให้ฝ่ายเจ้าสาวไว้สำหรับฆ่าเลี้ยงแขกในงาน ซึ่งงานแต่งงานถือว่าเป็นงานมงคลที่สนุกสนานมีคนมาร่วมพิธีอวยพรเป็นจำนวนมาก อาหารการกินก็ต้องคิดแต่สิ่งดี ๆ ไว้สำหรับเลี้ยงแขก ฉะนั้นแกงบวนจึงเป็นแกงที่ปรุงขึ้นมาจากส่วนที่อร่อยที่สุดของหมู เพื่อนำมาแกง ใช้สำหรับเลี้ยงแขกในงานนี้

แกงบวนยังเป็นแกงที่สามารถบ่งชี้ถึงฐานะ อำนาจ วาสนาในสังคมของเจ้าของงานได้เป็นอย่างดี เพราะแกงบวนเป็นแกงที่ใช้เครื่องในหมูเป็นหลัก ซึ่งเป็นส่วนที่มีราคาแพงที่สุดของหมูและมีปริมาณน้อย จึงจำเป็นต้องใช้หมูหลายตัว ซึ่งในสมัยก่อนหมูมีราคาค่อนข้างแพง อีกทั้งเครื่องปรุงและวิธีการทำค่อนข้างยุ่งยากต้องใช้กำลังคนช่วยมาก ดังนั้นแกงบวนจึงเป็นแกงที่ชี้ให้เห็นถึงฐานะในทุกด้านของเจ้าของงานได้เป็นอย่างดี และเป็นแกงที่มีกินเฉพาะในงานที่สำคัญเท่านั้นและวันที่นิยมกินแกงบวนอีกวัน คือ วันพระ ชาวบ้านมักปรุงเพื่อถวายพระโดยถือว่าเป็นอาหารที่ดีที่ควรถวายพระจะได้บุญมาก

ปัจจุบันแกงบวนก็ยังได้รับความนิยมว่าเป็นอาหารชั้นเลิศ และได้มีการวิวัฒนาการในด้านเครื่องปรุงให้มีความอร่อยโดยเพิ่มส่วนต่าง ๆ ลงไปให้น่ารับประทานมากกว่าเดิม เช่นใส่ปอด ใส่นม ในด้านการปรุงก็มีการพัฒนาให้สะดวก สะอาด รวดเร็วปลอดภัยเพราะในปัจจุบันมีการฆ่าหมูขายในตลาดเป็นจำนวนมาก ทำให้มีผู้นำแกงบวนมาประกอบเป็นอาชีพ เลี้ยงครอบครัวได้เป็นอย่างดี

แกงบวนชี้ให้เห็นถึงภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่สามารถนำส่วนต่าง ๆ ของหมูมาดัดแปลงเป็นอาหารชั้นเลิศของท้องถิ่น และยังสามารถนำไปประกอบเป็นอาชีพได้อย่างเหมาะสมกับสถานะเศรษฐกิจในยามนี้

ส่วนผสม

หมูสามชั้นหั่น	300	กรัม	3	ถ้วยตวง
กระเพาะหมูหั่น	300	กรัม	2	ถ้วยตวง
ตับ หัวใจ ใส่อ่อนหั่น	300	กรัม	2	ถ้วยตวง
หัวหมูหั่น	400	กรัม	3	ถ้วยตวง
หน่อไม้หวานฝานบาง	500	กรัม	5	ถ้วยตวง
น้ำใบย่านาง	1260	กรัม	6	ถ้วยตวง
พริกแห้ง (เม็ดใหญ่)	120	กรัม	22	เม็ด
หอมหัวแดง	100	กรัม	4 - 5	หัว
กระเทียม	10	กรัม	10 - 12	กลีบ
ข้าวซอย	9	กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอย	20	กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
ใบมะกรูด	5	กรัม	6	ใบ
กุ้งแห้งป่น	45	กรัม	3	ช้อนโต๊ะ
ปลาร้าปิ้ง	60	กรัม	2 1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	90	กรัม	1/2	ถ้วยตวง
เกลือป่น	10	กรัม		

วิธีทำ

- ล้างหมูสามชั้น เครื่องในหมู กระเพาะหมู หัวหมู ให้สะอาด ต้มเครื่องในหมู หัวหมู และกระเพาะหมู ลวกหมูสามชั้นพอตึงตัวจะหั่นง่าย แล้วนำทุกอย่างมาหั่นเป็นชิ้นบางๆ ขนาดพอคำ
- ฝานหน่อไม้บาง ๆ ลวกน้ำทิ้ง 1 ครั้งเพื่อเอาน้ำขมออก
- ปอกเปลือกหอมหัวแดง กระเทียม ล้างให้สะอาด ฝ่าพริกชี้หนูแห้งเอาเม็ดออกแช่น้ำพอนิ่มนำไปโขลกรวมกับเกลือป่นแล้วใส่ ข้าวซอย ตะไคร้ซอย โขลกให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน
- ล้างใบมะกรูดให้สะอาด ฉีกหยาบ ๆ
- ต้มหน่อไม้กับน้ำใบย่านาง ประมาณ 45 นาที ใส่เครื่องปรุงในข้อ 3 คนเครื่องแกงให้เข้ากัน
- ใส่หมูสามชั้น หัวหมู เครื่องในหมู กุ้งแห้ง พอเดือดอีกครั้งปรุงด้วยน้ำปลาร้า เนื้อปลาร้าปิ้งน้ำตาล ชิมให้ได้รสหวาน เค็ม เผ็ดเล็กน้อย เคี่ยวต่อไปสักครู่ยกลง
- ขณะยกลงโรยหน้าด้วยใบมะกรูด แกงจะหอมน่ารับประทาน

เทคนิคการประกอบอาหาร

1. เลือกหมูสามชั้นที่มีมันน้อย เนื้อมาก
2. เครื่องในหมูทุกชนิดที่นำมาแกงควรควรเลือกเครื่องในสด ๆ และนำมาล้างให้สะอาด
3. หน่อไม้ควรใช้หน่อไม้ไผ่หวาน สด ๆ ต้ม รสชาติจะดีกว่าหน่อไม้แห้ง
4. หอมหัวแดง กระเทียมควรใช้หัวเล็กเพราะกลิ่น และรสชาติจะดี
5. พริกแห้งถ้าแช่น้ำอุ่น ๆ จะนิ่ม และโขลกได้ละเอียดเร็วขึ้นกว่าเดิม
6. แกงบวนถ้าจะให้อร่อยควรมีเครื่องในหลายชนิดรวมกันในจำนวนที่ค่อนข้างมาก
7. รสชาติหวาน ๆ เค็ม ๆ เผ็ดเล็กน้อย หอมเครื่องแกงและใบมะกรูด
8. ปริมาณอาหารสำเร็จ 20 ถ้วยตวง
9. เสิร์ฟจำนวน 15 คน
10. การเสิร์ฟ เสิร์ฟขณะร้อน ๆ ใส่ขามแกง ตักเกือบเต็มชาม
11. งานที่มีแกงบวนก็มักจะมีอาหารจำพวกลาบ ส้มตำ ผัดต่างๆ กระต่ายทอด ตำมะเขือพวง จิ้มผัก และมีขนมจีนทำหน้าที่คล้าย ๆ ของหวานไปในตัว

คุณค่าทางโภชนาการ

โปรตีน	262.9	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	96	กรัม
ไขมัน	106.5	กรัม
พลังงาน	2372.5	กิโลแคลอรี