"ผลงานลำดับที่ 10 ของ Joseph S.G"

HEALTH SERIES



หนึ่งถ้วย



มากค่ากว่าที่คิด








ประโยชน์และสรรพคุณของหนังสือ
อ่านแล้ว ได้ประโยชน์ นำไปปฏิบัติเพื่อ

- ชะลอความแก่
- ผู้เป็นโรคมะเร็ง
- บำรุงปอด
- ล้างสารพิษในร่างกาย
- ผู้ใช้สมองมาก

ทุกท่านควรมีวินัยต่อตัวท่านเอง
เรื่องอาหารและการบริโภค
ผลจะปรากฏกับท่านในเวลาไม่เกิน 3 เดือน

ตัวอย่าง

ตวงทมล
นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า

ของที่ไม่มีประโยชน์อย่าเติมเข้าไปในกระเพาะ อย่าเห็นกับความอร่อย เสียดายของ
ท่านควรเป็นเจ้าชีวิตของท่าน ขอให้สุขภาพดี สำหรับท่านผู้อ่าน

ราคา 395 บาท

หนึ่งถ้วย มากค่ากว่าที่คิด

หนึ่งถ้วย
มากค่ากว่าที่คิด



Joseph S.G.


ข้าวต้ม


โจ๊ก

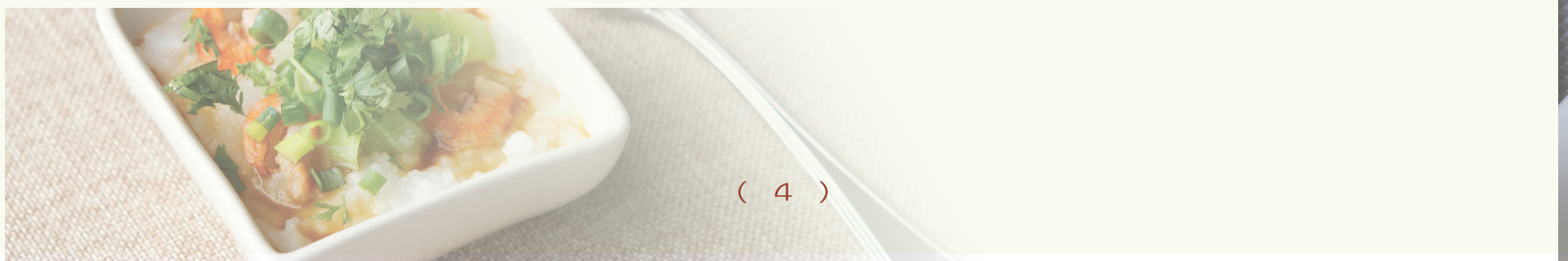
คำนำสำนักพิมพ์

หนึ่งถ้วยมากค่ากว่าที่คิด เป็นอีกเล่มหนึ่งในหนังสือชุดสุขภาพที่สำนักพิมพ์ดวงกมลพับลิชชิ่ง มีความยินดีนำเสนอต่อผู้ที่รักสุขภาพ อาหารการกินเป็นปัจจัยสำคัญที่จะบ่งบอกถึงสุขภาพของร่างกายเรา ยิ่งเรามีอายุมากขึ้นอาหารการกินก็จะยิ่งมีความสำคัญมากขึ้น กระเพาะอาหารของเราย่อมไม่สามารถย่อยอาหารเหมือนตอนหนุ่มๆ สาวๆ ได้ ดังนั้น**การที่จะให้กระเพาะอาหารอยู่กับเราได้นานๆ เราจึงต้องรู้จักใช้กระเพาะอาหารให้ทำงานให้ถูกต้องและเหมาะสม**

หนังสือเล่มนี้จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะบอกให้เราได้รู้ว่าเราควรจะดูแลสุขภาพร่างกายเราให้ดีได้อย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องอาหารการกิน

ทางสำนักพิมพ์หวังว่าหนังสือเรื่อง “หนึ่งถ้วยมากค่ากว่าที่คิด” ที่หลายท่านไม่ได้นึกถึง **คงจะทำให้ท่านหันมาให้ความสนใจกับอาหารจานนี้เหมือนกับเพื่อนบ้านของเรา ที่ให้ความสำคัญกับอาหารสุขภาพจานนี้ โดยเฉพาะข้าวต้มและโจ๊กธัญพืช**

ด้วยความปรารถนาดี
สำนักพิมพ์ดวงกมลพับลิชชิ่ง



คำนำผู้เขียน

วัฒนธรรมในการทานอาหารของแต่ละชาติอาจมีข้อแตกต่างกันไป แต่มีวัฒนธรรมการทานอาหารประเภทหนึ่งของคนเอเชียซึ่งคล้ายกันหรือเกือบจะเหมือนกันก็ว่าได้ นั่นคือ **ข้าวต้มหรือโจ๊ก** เกือบทุกชาติในเอเชียเลือกข้าวต้มหรือโจ๊กเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ โจ๊กเป็นอาหารที่ถูกนำมาเป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยหรือผู้ที่พักฟื้นจากการเจ็บป่วย สำหรับคนไทย ส่วนใหญ่เลือกโจ๊กหรือข้าวต้มโจ๊กเป็นอาหารรอบดึกเพื่อบรรเทาความหิวและที่คุ้นเคยในการสั่งทานก็คือโจ๊กไก่ โจ๊กหมู โจ๊กปลา และก็โจ๊กเครื่องใน ผู้เขียนจึงอยากให้นักชิมนักทานทั้งหลายหันมาทานข้าวต้มโจ๊กในรูปแบบของอาหารสุขภาพหรืออาหารบำรุงร่างกาย ไม่ใช่เลือกทานเพื่อความอิ่มท้องอย่างเดียว

หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนได้รวบรวมสูตรการทำข้าวต้มโจ๊กมากกว่า 80 สูตรมาให้ผู้อ่านได้เลือกทำทานดู พร้อมทั้งได้บอกสรรพคุณของข้าวต้มโจ๊กแต่ละสูตรว่ามีสรรพคุณหรือประโยชน์อย่างไรต่อร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับท่านผู้อ่านที่มีบิดามารดาหรือผู้สูงอายุอยู่ร่วมกันในบ้าน หนังสือข้าวต้มโจ๊กเล่มนี้จะมีประโยชน์ต่อท่านมากโดยเฉพาะสูตรข้าวต้มโจ๊กธัญพืชมากกว่า 30-40 สูตรซึ่งหลายต่อหลายท่านลืมนึกถึงคุณค่าของธัญพืชเหล่านั้น

ที่สำคัญอีกประการหนึ่งการทำโจ๊กสูตรต่างๆ นั้น มีวิธีการทำหลายแบบ แบบที่ผู้เขียนแนะนำในหนังสือเล่มนี้เป็นเพียงแค่หนึ่งวิธีเท่านั้น ท่านสามารถดัดแปลงวิธีการปรุงหรือทำได้ด้วยตัวท่านเองและขึ้นอยู่กับว่าท่านต้องการจะให้ร่างกายได้รับสรรพคุณอะไร

ประการสุดท้ายเพื่อประโยชน์ต่อร่างกายของผู้สูงอายุในครอบครัวท่านและต่อตัวท่านเอง ท่านควรจะปรุงข้าวต้มโจ๊กให้ทานในช่วงตอนเย็นก่อน 19.00 น. เพื่อกระเพาะอาหารจะได้ไม่ต้องทำงานหนักและได้พักผ่อนและเปิดโอกาสให้ร่างกายนำสารอาหารไปช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในระหว่างที่ท่านพักผ่อน และทำทานอีกครั้งในตอนเช้าเป็นการอุ่นกระเพาะให้พร้อมที่จะรับงานหนักในมื้อกลางวัน ถ้าท่านสามารถทำได้ตามนี้สุขภาพที่ดีก็จะเป็นของท่านอย่างแน่นอน



ด้วยความปรารถนาดี
Joseph S.G.

ตัวอย่าง

สารบัญ

ข้าวต้มกับโจ๊กแตกต่างกันอย่างไร 12
ที่มาของข้าวต้มโจ๊ก 14
ข้าวต้มโจ๊กอาหารสุขภาพ 16
ข้าวต้มโจ๊กอาหารอาหารยอดนิยม 17
ข้าวต้มโจ๊กในสายตาของคนต่างชาติ 19
เคล็ดลับในการปรุงโจ๊ก 23
วิธีการทำน้ำซุปสำหรับทำข้าวต้มโจ๊ก 24
การทำน้ำซุปหมู 27
การทำน้ำซุปปลา 29
การทำน้ำซุปไก่ 31
การทำน้ำซุปผัก 33
การทำโจ๊กธัญพืช 34

ประโยชน์และสรรพคุณ 37
สำหรับเด็กทารก 38
ผู้เป็นโรคหลอดเลือด 39
ผู้ที่มีอาการอ่อนเพลีย 40
ผู้ที่กำลังย่างเข้าสู่วัยทอง 41
ผู้ที่ใช้สมองมาก 42
ผู้สูงอายุ 43

ตัวอย่าง

ล้างสารพิษในร่างกาย 44
ชะลอความแก่ 45
ผู้เป็นโรคไต 46
ผู้เป็นโรคมะเร็ง 47
บำรุงปอด 48
บำรุงหัวใจ 49
ผู้เป็นโรคไขมันพอกตับ 50
ผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์เป็นประจำ 51

ข้าวต้มโจ๊กสูตรต่างๆ 53

1. โจ๊กหอยนางรมหัวหอมเต้าหู้ 55
2. โจ๊กปลากะพงกับดอกกุหลาบ 57
3. โจ๊กข้าวต้มปลาไข่ไก่ 59
4. โจ๊กไข่ไก่เนื้อปู 61
5. โจ๊กข้าวต้มเต้าหู้เนื้อปู 63
6. โจ๊กผักปวยเล้งตับหมู 65
7. โจ๊กข้าวต้มเลือดหมูใส่ใบตำลึง 67
8. โจ๊กข้าวต้มกุ้งถั่วลันเตา 69
9. ข้าวต้มปูไข่ 71
10. โจ๊กข้าวต้มกุ้งสด 73
11. โจ๊กข้าวต้มผักกวางตุ้งเห็ดหอมกุ้งสด 75
12. โจ๊กข้าวโพดกุ้ง 77
13. โจ๊กข้าวต้มกุ้งขึ้นฉ่าย 79

ตัวอย่าง

14. โจ๊กข้าวต้มสามสหายกุ้งสด 81
15. โจ๊กข้าวต้มหอยเชลล์ตากแห้งและกุ้งสด 83
16. โจ๊กข้าวต้มผักกาดแก้วกุ้ง 85
17. โจ๊กข้าวต้มไข่ไก่ใส่กุ้งผักกาดขาว 87
18. โจ๊กข้าวต้มกุ้งแห้งสาหร่ายทะเล 89
19. โจ๊กข้าวต้มกุ้งแห้งไข่ไก่เห็ดหอม 91
20. โจ๊กข้าวต้มข้าวฟ่างกุ้งแห้ง 93
21. โจ๊กข้าวต้มกุ้งแห้งต้นหอม 95
22. โจ๊กข้าวต้มบล็อคโคลี่กุ้งแห้ง 97
23. โจ๊กข้าวต้มกุ้งฝอย 99
24. โจ๊กข้าวต้มฟักเขียวกุ้งแห้ง 101
25. โจ๊กข้าวต้มกะหล่ำปลีกุ้งแห้ง 103
26. โจ๊กข้าวต้มหอยนางรมกับข้าวสาลีและลูกเดือย 105
27. โจ๊กข้าวต้มกุ้งแห้งกับขิงซอย 107
28. โจ๊กข้าวต้มผักชีฝรั่งกุ้งแห้งหอยแมลงภู่ 109
29. โจ๊กข้าวต้มทะเล 111
30. โจ๊กกบ 113
31. โจ๊กมะเขือยาวกับเนื้อหมูสันใน 115
32. ข้าวต้มโจ๊กหมูเห็ดหอมแครอท 117
33. โจ๊กหมูสับแครอท 119
34. โจ๊กหมูฝอยผักกวางตุ้งและหัวหอม 121
35. โจ๊กลูกเดือยเนื้อหมูสันในไข่เยี่ยวม้า 123
36. โจ๊กหมูใส่ผักและไข่นกกระทา 125

ตัวอย่าง

37. โจ๊กเต้าหู้หัวหอม 127
38. โจ๊กข้าวเหนียวเนื้อหมูสันนอก ดอกไม้จีน 129
39. โจ๊กหมูเห็ดเข็มทอง 131
40. โจ๊กหมูกะหล่ำปลี 133
41. โจ๊กหมูเห็ดหอม 135
42. โจ๊กลูกชิ้นหมูกับต้นหอม 137
43. โจ๊กเผือกซี่โครงหมู 139
44. โจ๊กซี่โครงหมูผักตั้งโอ๋ 141
45. โจ๊กกุ้งแห้งกับซี่โครงหมู 143
46. โจ๊กซี่โครงหมู 145
47. โจ๊กตับหมูเม็ดบัวพุทราจีน 147
48. โจ๊กเก๋ากี้ตับหมู 149
49. โจ๊กเครื่องในหมู 151

โจ๊กธัญพืชเพื่อสุขภาพ 153
1. โจ๊กพุทราจีนผสมเก๋ากี้และขิง 155
2. โจ๊กลูกเดือย 157
3. โจ๊กข้าวเจ้าผสมถั่วลิสง พุทราจีน 159
4. โจ๊กลูกเดือยผสมงา วอลนัทและอัลมอนด์ 161
5. โจ๊กข้าวแดงผสมถั่วลิสงและอัลมอนด์ 163
6. โจ๊กข้าวสองอย่างผสมฟักทอง 165
7. โจ๊กแครอทผสมถั่วเขียว 167
8. โจ๊กข้าวโพดผสมถั่วเขียว 169

ตัวอย่าง

9. โจ๊กถั่วเขียวผสมข้าวบัควีทและถั่วลิสง 171
10. โจ๊กถั่วแดงผสมเม็ดบัว 173
11. โจ๊กถั่วแดงผสมชัวจา 175
12. โจ๊กถั่วเหลืองผสมฟักทองและข้าวเจ้า 177
13. โจ๊กข้าวแดงผสมข้าวบัควีท 179
14. โจ๊กแครอทผสมวอลนัท 181
15. โจ๊กวอลนัทผสมมะม่วงหิมพานต์ 183
16. โจ๊กเม็ดบัวผสมถั่วลิสง 185
17. โจ๊กถั่วแดงผสมข้าวโอ๊ตและข้าวฟ่าง 187
18. โจ๊กข้าวเหนียว 189
19. โจ๊กพุทราจีนผสมข้าวโอ๊ตและข้าวแดง 191
20. โจ๊กถั่วดำผสมข้าวดำ 193
21. โจ๊กแป๊ะฮะผสมลูกเดือย 195
22. โจ๊กถั่วแดงผสมข้าวฟ่าง 197
23. โจ๊กถั่วดำผสมข้าวเหนียว 199
24. โจ๊กเก๋ากี้ผสมวอลนัท 201
25. โจ๊กถั่วเหลืองผสมลูกเดือย 203
26. โจ๊กข้าวเจ้าผสมข้าวแดง 205
27. โจ๊กถั่วแดงผสมลูกเดือย 207
28. โจ๊กข้าวโอ๊ตผสมถั่วลิสง 209
29. โจ๊กงาผสมข้าวดำ 211
30. โจ๊กงาผสมเกาลัด 213
31. โจ๊กข้าวดำผสมลูกเดือยและวอลนัท 215

ตัวอย่าง

32. โจ๊กอัลมอนด์ 217
33. โจ๊กถั่วเขียวผสมลูกเดือย 219
34. โจ๊กข้าวดำผสมวอลนัท 221
35. โจ๊กข้าวฟ่าง 223
36. โจ๊กข้าวเหนียวผสมเม็ดบัวและฮ่วยซัว 225
37. โจ๊กลำไยสูตรบำรุงหัวใจ 227
38. โจ๊กข้าวโพดผสมข้าวโอ๊ต 229
39. โจ๊กข้าวโพดผสมถั่วเหลือง 231
40. โจ๊กพุทราจีนผสมวอลนัท 233
41. โจ๊กมันเทศผสมข้าวเจ้า 235
42. โจ๊กมันเทศ 237
43. โจ๊กข้าวโอ๊ตผสมเกาลัด 239
44. โจ๊กข้าวเหนียวผสมพุทราจีน 241
45. โจ๊กถั่วลิสงผสมวอลนัทและนม 243
46. โจ๊กข้าวดำผสมถั่วเหลือง 245
47. โจ๊กนมผสมข้าวดำ 247
48. โจ๊กมะม่วงหิมพานต์ผสมถั่วลิสง 249
49. โจ๊กข้าวฟ่างผสมถั่วลิสง 251
ผลงานเขียน Joseph S.G. 252

ตัวอย่าง

ข้าวต้มกับโจ๊กแตกต่างอย่างไร



ข้าวต้มเป็นอาหารที่เราคุ้นเคยกันดีที่สุดจานหนึ่ง เพียงแต่การหุงและการปรุงเท่านั้นที่แตกต่างกัน ข้าวต้มสามารถแยกออกได้เป็น 3 ชนิด

1. ข้าวต้มกุ้ยหรือข้าวต้มพลุ้ย

ข้าวต้มชนิดนี้เป็นข้าวต้มที่หุงไว้ทานร่วมกับกับข้าว ดังนั้นการหุงข้าวชนิดนี้จะต้องหุงให้ข้นหรือเกือบจะเละ ปริมาณเนื้อข้าวจะต้องมากกว่าน้ำข้าว เวลาทานก็ใช้ตะเกียบหรือช้อนคีบกับข้าวมาใส่ในถ้วยข้าวต้มและพลุ้ยทานหรือจะคีบกับข้าวมาใส่ปากทานและค่อยพลุ้ยข้าวใส่ปากทาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละคน ข้าวต้มแบบนี้รู้จักกันดีและนิยมทานกันเกือบทุกประเทศในเอเชียและมีชื่อเรียกแตกต่างกันไป ในการทำข้าวต้มแบบนี้ ถ้าทำทานเองนิยมใช้ข้าวที่เหลือมาต้มให้เละ

2. ข้าวต้มเครื่อง

ข้าวต้มชนิดนี้เราคนไทยรู้จักกันดีและนิยมทานกันมาก เป็นสูตรเฉพาะของคนไทยที่ดัดแปลงมาจากข้าวต้มกุ้ยที่ทานพร้อมกับกับข้าว ข้าวต้มเครื่องที่นิยมทานกันมากก็คือ ข้าวต้มปลา รสชาติและความอร่อยขึ้นอยู่กับฝีมือของแต่ละร้าน หัวใจของข้าวต้มเครื่องก็คือทุกอย่างที่นำมาปรุงจะต้องกลมกลืนกัน การทำข้าวต้มเครื่องข้าวที่หุงจะต้องไม่เละและไม่แข็ง โดยทั่วไปนิยมหุงเป็นข้าวสวยก่อนและค่อยนำมาลวกในน้ำเดือดอีกทีเวลาปรุง ถ้าทำทานเองก็นิยมนำข้าวที่เหลือมาทำเป็น

ข้าวต้มเครื่อง เครื่องปรุงที่นำมาใช้ไม่ว่าจะเป็นปลาหรือหมูโดยเฉพาะเครื่องในจะต้องไม่มีกลิ่นคาวหรือกลิ่นสาบ น้ำซุปที่นำมาปรุงรสชาติต้องกลมกล่อมไม่มากหรือน้อยเกินไป ตลอดจนน้ำจิ้มก็จะต้องได้รสชาติ จะให้ทุกอย่างเข้ากันอย่างกลมกลืนจึงต้องอาศัยฝีมือ ผู้เขียนเคยเห็นร้านข้าวต้มปลาสองร้านอยู่ใกล้กัน ร้านหนึ่งคนแน่นชนิดเล่นเก้าอี้ดนตรี แต่อีกร้านหนึ่งเกือบจะไม่มีคน ข้าวต้มเครื่องแบบนี้จะเห็นได้เฉพาะที่เมืองไทย ประเทศเพื่อนบ้านเราไม่ค่อยมีข้าวต้มแบบนี้ วิธีการทำข้าวต้มแบบนี้ผู้เขียนจะแนะนำต่อไป

3. ข้าวต้มโจ๊ก หรือที่คนไทยเรียกว่า “โจ๊ก”

ข้าวต้มหรือโจ๊กไม่ว่าจะเป็นแบบไหนก็ตามคนจีนเขาเรียกเหมือนกันหมดว่า “โจ๊ก” และภาษาเขียนก็เป็นตัวเดียวกัน (粥) เดิมทีข้าวต้มโจ๊กนี้เป็นข้าวที่ต้มจนเละแบบละเอียดเพราะเป็นอาหารสำหรับคนป่วยหรือคนที่พักฟื้นจากการเจ็บป่วย จึงจำเป็นที่จะต้องหาอาหารที่ทานง่ายและมีประโยชน์ต่อร่างกาย กระเพาะอาหารยังไม่แข็งแรงจึงจำต้องให้อาหารอ่อนๆก่อน แต่ต่อมากลับกลายเป็นอาหารยอดนิยมของคนเกือบทั่วโลก เครื่องปรุงแต่เดิมก็มีเพียงข้าวต้มจนเละหรือละเอียดเพื่อง่ายต่อการทานและย่อย กลายมาเป็นข้าวต้มโจ๊กที่มีเครื่องปรุงสารพัดเพื่อความอร่อยของคนสุขภาพดี

ข้าวต้มโจ๊กที่อร่อยไม่ใช่มีเพียงโจ๊กปลา โจ๊กหมู โจ๊กไก่เท่านั้น ยังมีอีกหลายอย่างที่เราสามารถนำมาปรุงเป็นข้าวต้มโจ๊กที่อร่อยได้ เช่น ข้าวต้มโจ๊กธัญพืช ซึ่งปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยมเป็นอย่างมากสำหรับคนที่รักสุขภาพและคนสูงอายุ ในหนังสือเล่มนี้ผู้เขียนจึงขอเรียกข้าวต้มหรือโจ๊กรวมกันเป็นข้าวต้มโจ๊กตามการเรียกของต้นตำรับ

✤ ✤ ✤

ที่มาของข้าวต้มโจ๊ก



โจ๊ก หรือ การต้มข้าวด้วยการเคี่ยวและนำมาทานเป็นอาหารเช้า อาหารว่าง อาหารมื้อเที่ยง แม้กระทั่งอาหารมื้อเย็น เป็นอาหารย่อยง่ายช่วยสร้างความอบอุ่นให้กับกระเพาะ การปรุงหรือจะใส่อะไรลงไปทานร่วมกันขึ้นอยู่กับความนิยมของแต่ละคน

ข้าวต้มหรือข้าวต้มโจ๊กเชื่อกันว่ามีต้นกำเนิดมาจากชาวจีนเมื่อหลายพันปีก่อน ใครเป็นต้นตำรับของการทำไม่ปรากฏหลักฐานชัดเจนแน่นอน แต่ที่แน่ๆ ก็คือเกือบทุกชาติในเอเชียรู้จักอาหารจานนี้และมีชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น คนจีนที่ฮ่องกงที่มีชื่อเสียงในการทำโจ๊กได้เอร็ดอร่อยเรียกอาหารจานนี้ว่า jook ซึ่งเป็นสำเนียงของคนกวางตุ้ง **คนจีนที่ใช้ภาษา แมนดาริน หรือภาษาจีนกลางเรียกโจ๊กว่า Zhou หรือ Xi Fan อินโดนีเซียเรียกโจ๊กว่า Bubur ญี่ปุ่นเรียกโจ๊กว่า Okayu เกาหลีเรียกโจ๊กว่า Juk พม่าเรียกโจ๊กว่า San Byohk ในภาษาอังกฤษหรือชาวตะวันตกเรียกอาหารจานนี้ว่า Congee (คอนจี) หรือ Rice Soup, Rice Gruel, Rice Porridge**

ส่วนประกอบหลักของโจ๊กหรือข้าวต้มก็คือน้ำและข้าว แต่ขั้นตอนในการทำและเครื่องปรุงที่จะใส่ลงไปในโจ๊กแตกต่างกัน ว่ากันว่า **ฮ่องเต้หวงตี้ คือบุคคลแรกที่ทรงทำอาหารประเภทโจ๊กด้วยการใส่ข้าวฟ่างเป็นส่วนผสม ซึ่งอาจเป็นบันทึกครั้งแรกที่พูดถึงการทำโจ๊ก** ซึ่งหมายถึงการต้มข้าวด้วยน้ำจำนวนมาก สัดส่วนของน้ำกับข้าวนั้นจะเป็นเท่าไรไม่สามารถกำหนดให้ชัดเจนได้ แต่มีเรื่องเล่ากันว่าในสมัยราชวงศ์ชิง แผ่นดินฮ่องเต้หย่งเจิ้น (ค.ศ.1722-1735) เกิดภัยแล้งคุกคามครั้งใหญ่

ตัวอย่าง

ในเขตปกครองของพระองค์ พระองค์จึงทรงรับสั่งให้ทางการทำโจ๊กแจกจ่ายให้กับราษฎรผู้อดอยาก แต่เจ้าหน้าที่คอรัปชั่นโดยได้โกงข้าวไว้ส่วนหนึ่งแล้วเติมน้ำลงไปมากๆ เมื่อพระองค์ทรงทราบ จึง **ทรงบัญญัติมาตรฐานการต้มโจ๊กว่า ต้องมีความข้นมากพอที่เมื่อปักตะเกียบลงไป ตะเกียบต้องยังคงตั้งตรงอยู่ได้**

มาตรฐานที่ฮ่องเต้หย่งเจิ้นทรงกำหนดขึ้นนั้นในความเป็นจริงแล้วไม่ใช่เป็นสูตรในการต้มข้าวต้มหรือในการทำข้าวต้มโจ๊ก เพราะศาสตร์ของการต้มข้าวหรือต้มโจ๊กนั้น ระบุว่าข้าวต้มหรือโจ๊กที่มีน้ำมากเกินไปและมีข้าวน้อยเกินไป ไม่จัดว่าเป็นข้าวต้มหรือโจ๊กที่ดี และอร่อย ข้าวต้มหรือโจ๊กที่มีข้าวมากเกินไปและน้ำน้อยเกินไปก็ไม่จัดว่าเป็นข้าวต้มหรือโจ๊กที่ดีและอร่อยเช่นกัน ดังนั้นข้าวต้มหรือโจ๊กที่อร่อยและสุดยอดก็คือสัดส่วนระหว่างน้ำและข้าวต้องให้สมดุลกัน และที่สำคัญ **“น้ำและข้าวต้องรวมเป็นเนื้อเดียวกัน”** ดังนั้นการจะทำข้าวต้มหรือโจ๊กให้อร่อยจึงเป็นศิลปะชั้นยอดของพ่อครัวหรือคนทำ

นักกวีชาวจีน ไป๋ จู ยี่ (Bai Ju Yi) กล่าวถึงน้ำที่ใช้ต้มข้าวต้มหรือโจ๊กว่า บรรพบุรุษชาวจีนพิถีพิถันมากในคุณภาพน้ำที่จะนำมาใช้ในการต้มข้าวต้มหรือปรุงโจ๊ก พวกเขาเลือกใช้น้ำของฝนแรกในฤดูใบไม้ผลิ น้ำจากหิมะในช่วงกลางฤดูหนาวที่มีสรรพคุณทางยา ความร้อนที่ใช้ในการต้มข้าวต้มหรือปรุงโจ๊กก็ต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษ หากใช้ไฟน้อยเกินไป ข้าวต้มหรือโจ๊กก็จะขาดกลิ่นหอม หากใช้ไฟแรงเกินไป ความหอมจะจางหายไป



ข้าวต้มโจ๊กอาหารสุขภาพ



ข้าวต้มหรือโจ๊กในตำราอาหารของจีนโบราณได้มีการบันทึกไว้ว่าเป็นอาหารบำรุงสุขภาพที่ดีเยี่ยม โดยเฉพาะอย่างยิ่งถือเป็นอาหารสำหรับเพิ่มพละกำลังให้กับผู้ป่วยหรือผู้ที่กำลังพักฟื้นจากอาการเจ็บป่วย

โจ๊กเป็นอาหารประจำวันของคนจีน คนจีนทานโจ๊ก ทั้งอาหารมื้อเช้าและมื้อดึก ซึ่งเป็นอาหารที่มีความหมายเวลากิน คือ **ทานตอนเช้าทำให้ท้องโล่งสบายไม่เป็นอาหารที่หนักเกินไป ส่วนมื้อดึกก็เหมาะสมที่จะกินโจ๊กเพราะเป็นอาหารที่ย่อยง่าย ร่างกายไม่ต้องทำงานหนักในการย่อยอาหาร ทำให้นอนหลับสบาย พักผ่อนได้เต็มที่**

ตัวอย่าง



ข้าวต้มโจ๊กอาหารยอดนิยม



ปัจจุบันโดยเฉพาะอย่างยิ่งโจ๊กถือได้ว่าเป็นอาหารเช้าที่ได้รับความนิยมมากในทางตอนใต้ของประเทศจีน ชาวจีนในมณฑลกวางตุ้งได้ชื่อว่าเป็นผู้ซึ่งมีความเชี่ยวชาญเป็นพิเศษในการปรุงโจ๊ก โดยเฉพาะชาวจีนที่ฮ่องกง

ต่อมาเมื่อมีชาวต่างชาติเดินทางมาฮ่องกงมากขึ้นและได้ลิ้มรสฝีมือโจ๊กที่ปรุงโดยพ่อครัวจีนเชื้อสายกวางตุ้งต่างก็ติดใจในรสชาติจึงได้นำวิธีการทำและปรุงโจ๊กกลับไปทำที่ประเทศของตน และเรียกอาหารที่ลอกเลียนแบบนี้ว่า Congee หรือ Rice Porridge สาเหตุที่เรียกอาหารจานนี้ว่า Congee อาจจะเป็นเพราะว่าชาวอังกฤษที่เคยยึดครองอินเดียมาเป็นเวลานานคงจะเห็นว่ามีอาหารจานหนึ่งของชาวอินเดียทีมีลักษณะคล้ายหรือใกล้เคียงกับโจ๊กของชาวจีนซึ่งชาวอินเดียเรียกว่า คานจี (kanji) เลยขอยืมคำศัพท์นี้มาเรียกโจ๊กของชาวจีนก็เป็นได้

ตัวอย่าง





healthy food

ข้าวต้มโจ๊กในสายตาของคนต่างชาติ



ตัวอย่าง

ชาวตะวันตกเรียกอาหารประเภทโจ๊กว่า Congee (คอนจี) และ Rice Soup, Rice Gruel, Rice Porridge ร้านอาหารในฮ่องกงก็นิยมพิมพ์คำว่า Congee ไว้ในเมนูอาหาร ภาษาอังกฤษหยิบยืมคำนี้มาจากคำว่า คันจิ (Kangee) ซึ่งเป็นภาษาทามิลของคนอินเดียตอนใต้ ซึ่งปัจจุบันเรียกว่ารัฐทามิลนาดู ซึ่งมีความหมายว่า การต้มข้าว ปัจจุบันคำว่า 'คันจิ' ในอินเดียมีความหมายได้ทั้ง น้ำข้าว น้ำซึ่งรินออกมาจากการหุงข้าวในขณะที่ข้าวใกล้สุก และหมายถึงการต้มข้าวโอ๊ตกับน้ำจำนวนมากๆ เพื่อกินกับนมแพะใส่น้ำตาล ผู้เขียนตอนศึกษาอยู่ที่ประเทศอินเดียเคยทานข้าวต้มที่เรียกว่าคันจิ เขาปรุงโดยหุงข้าวจนเกือบจะเละจากนั้นก็เอามะพร้าวขูดและน้ำตาลทรายแดงผสมลงไปคนให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยเกลือเล็กน้อย รสชาติก็ออกมาในทางหวานๆเค็มๆมันๆ

นอกจากประเทศจีนแล้ว ประเทศอื่นในเอเชียก็มีอาหารประเภทโจ๊กเช่นเดียวกัน อินโดนีเซียเรียกโจ๊กว่า Bubur นิยมรับประทานเป็นอาหารเช้า เครื่องเคียงประกอบด้วยเนื้อไก่ฉีก ต้นหอม ซอย หอมแดงเจียว ถั่วเหลืองทอดกรอบ ปาท่องโก๋ยาว (Cruller) ซีอิ๊วหวาน ซีอิ๊วเค็ม ข้าวเกรียบอินโดนีเซีย (Kerupuk) เป็นอาหารไม่กี่ประเภทของอินโดนีเซียที่รสชาติไม่เผ็ด เพราะซอสพริกแซมบัล (Sambal) ที่มีรสเผ็ดร้อนของอินโดฯ จะแยกเสิร์ฟมาต่างหาก

ประเทศญี่ปุ่นเรียกอาหารประเภทโจ๊กว่า Okayu เนื้อโจ๊กค่อนข้างข้นกว่าโจ๊กชาติอื่นๆ โดยมีสัดส่วนน้ำและข้าว 5:1 (ขณะที่โจ๊กของจีนอยู่ที่ 12:1) และใช้เวลาในการปรุงเพียงครึ่งชั่วโมง ส่วนผสมหลักคือน้ำซุปไก่และไข่ไก่ที่ตีผสมลงในเนื้อโจ๊ก เพิ่มรสชาติและกลิ่นหอมด้วยการโรยหน้าด้วยต้นหอมญี่ปุ่นซอย ไข่ปลา ขิง พลัมดอง เนื้อปลาแซลมอน ชาวญี่ปุ่นนิยมทำ 'โอคายุ' ให้กับผู้ป่วยหรือผู้ที่กำลังพักฟื้นจากอาการป่วยและใช้เป็นอาหารสำหรับเด็กทารกที่กำลังเปลี่ยนจากการกินอาหารเหลวมาสู่อาหารที่มีความข้นขึ้น รวมทั้งผู้สูงอายุ

ชาวเกาหลีเรียกอาหารประเภทโจ๊กว่า Juk นิยมปรุงร่วมกับผัก เป๋าฮื้อ และทูน่า เครื่องเคียงยอดนิยม คือ กิมจิ หมึกยักษ์ เนื้อไก่ ปรุงรสจัด

เมียนมาร์ประเทศเพื่อนบ้านเราก็นิยมทานโจ๊กเช่นเดียวกัน ชาวพม่าเรียกโจ๊กว่า San Byohk หมายถึงข้าวต้มกับน้ำซุปไก่หรือไม่ก็น้ำซุปหมู รับประทานก็เรียบง่ายเพียงแค่โรยหน้าด้วยต้นหอมซอยและหอมใหญ่ทอดกรอบก็ทานได้แล้วและถือเป็นอาหารจานหลักสำหรับผู้ป่วยอีกด้วย

สำหรับประเทศไทย นิยมทานโจ๊ก เป็นอาหารเช้า ใส่หมูสับปั้นเป็นก้อน ตับหมูสุก ไส้หมู หรือไม่ก็เป็นเนื้อปลา เนื้อกุ้ง เนื้อวัว เติมไข่ไก่ลวกหรือไข่ต้ม โรยหน้าด้วยขิงซอย กระเทียมเจียว ต้นหอมซอย ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว พริกไทย ไปจนถึงเครื่องปรุงรสจัดๆ อย่างพริกป่น น้ำส้มสายชู แม้นิยมเป็นอาหารเช้า แต่ร้านที่มีฝีมือในการปรุงโจ๊กหลายร้านก็เปิดขายกันตลอดทั้งวัน **แม้จะผ่านมาสองพันปี แต่อาหารประเภทนี้ก็ยังคงอยู่ในกระแสแห่งความนิยมของนักชิม แต่ท่านเชื่อหรือไม่ การทานโจ๊กหรือข้าวต้มโจ๊กของบ้านเราแตกต่างจากของประเทศเพื่อนบ้านเรา สาเหตุที่แตกต่างกันคือการหุงข้าวและการปรุงแตกต่างกัน**

ตามธรรมเนียมการทานข้าวต้มของคนจีนที่เราเรียกว่าข้าวต้มกุ้ยบ้าง ข้าวต้มพลุ้ยบ้าง นิยมทานร่วมกันหลายคนหรือทานพร้อมกันในครอบครัว การทานก็จะมีกับข้าวประมาณ 3-5 อย่างสุด แล้วแต่ความต้องการหรือฐานะของแต่ละคน และนิยมทานเป็นอาหารเช้าหรือไม่ก็เป็นอาหารมื้อเย็นโดยเน้นสุขภาพเป็นหลัก

สำหรับสิ่งที่ผู้เขียนจะแนะนำในหนังสือเล่มนี้จะเป็นข้าวต้มที่จะทานพร้อมกับเครื่องปรุงจึงขอเรียกข้าวต้มแบบนี้ว่า **“ข้าวต้มเครื่อง”** ข้อดีของข้าวต้มเครื่องก็คือใครอยากทานอะไร ชอบอะไรก็สามารถนำมาปรุงทานได้ตามชอบ



healthy food

เคล็ดลับในการปรุงโจ๊ก



ชาวจีนในอดีตให้ความเข้มงวดในการปรุงโจ๊กมาก ให้ความพิถีพิถันตั้งแต่การเลือกข้าว เลือกน้ำที่ใช้สำหรับต้ม และความร้อนในการต้มโจ๊ก นี่เองที่ทำให้โจ๊กตำรับกวางตุ้งของชาวจีนหรือโจ๊กฮ่องกงมีชื่อเสียงเลื่องลือ

เคล็ดลับของการทำโจ๊กให้อร่อยนั้นอยู่ที่วัตถุดิบที่นำมาใช้ในการทำและกรรมวิธีในการปรุงซึ่งจะต้องใช้ฝีมือและความชำนาญในการปรุงให้โจ๊กมีรสหวานโดยไม่ต้องใส่ผงชูรส และการเคี่ยวส่วนผสมของข้าวและน้ำซุปให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียวกันก็ต้องอาศัยเทคนิคในการทำทั้งสิ้น ส่วนเครื่องปรุงที่ใช้ก็ควรจะเลือกของที่ดีสะอาดและที่สำคัญโจ๊กที่อร่อยและคนปรุงมีฝีมือให้ดูที่เนื้อโจ๊กว่าเมื่อทิ้งไว้น้ำซุปกับเนื้อข้าวยังคงเป็นเนื้อเดียวกันไม่แยกเป็นข้าวและน้ำ แต่ยังคงสภาพเนื้อโจ๊กที่เนียนนุ่มเป็นเนื้อเดียวกัน เพียงแค่นำไปอุ่นบนเตาไฟก็จะได้โจ๊กที่ร้อนอร่อยเหมือนเพิ่งทำเสร็จใหม่ๆ





98 สูตรความอร่อย

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับให้เป็นของขวัญ สำหรับทุกโอกาส และสำหรับทุกท่าน





- เพื่อสุขภาพ สำหรับเด็กและทารก
- ผู้ที่ดูแลผู้ป่วย
- นักเรียนอาชีวศึกษา แผนกคหกรรม
- ฝึกฝนเพื่อเปิดร้านเป็นอาชีพ (รับรองดีแน่นอน)
- ใช้เป็นคู่มือเรียนในสถานพยาบาลผู้ช่วยพยาบาล ดูแลเรื่องอาหาร
- ห้องสมุด เพื่อเป็นคู่มือในการปฏิบัติของท่านผู้อ่าน





ตัวอย่าง

ดวงกมลพับลิชชิ่ง
นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า

Joseph S.G.

หนึ่งถ้วยมากค่ากว่าที่คิด

98 สูตรความอร่อย

ราคา 395 บาท