



Max Miller, Ann Volkwein เขียน

พณีย์ ฉัตรชัยวิวัฒน์ แปล



MATCHBOOK

Tasting History

ประวัติศาสตร์ความอร่อย
ฉบับ 4,000 ปี

Explore the Past through 4,000 Years of Recipes



เปิดรสชาติความอร่อยจากทั่วทุกมุมโลก ย้อนรอยประวัติศาสตร์อาหารอันโอชะ
ไปพร้อมกับยูทูเบอร์ชื่อดังที่มีผู้ติดตามกว่า 3.7 ล้านคน!



Tasting History

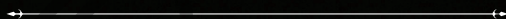
ประวัติศาสตร์ความอร่อย
ฉบับ 4,000 ปี



Tasting History

Explore the Past through 4,000 Years of Recipes

ประวัติศาสตร์ความอร่อย
ฉบับ 4,000 ปี



แม็กซ์ มิลเลอร์
กับ
แอนน์ โวล์คไวน์

ภาพโดย แอนดรูว์ บุ่ม
พจนีย์ จิตรชัยวิวัฒนา แปล

กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มติชน 2568

Tasting History

ประวัติศาสตร์ความอร่อย ฉบับ 4,000 ปี

• พจนีย์ ฉัตรชัยวิวัฒนา แปล

First published in the United States of America in 2023 by Simon Element, an imprint of Simon & Schuster, Inc.

Copyright © 2023 by Tasting History LLC

Photography copyright © 2023 by Andrew Bui

Thai language copyright © 2025 by Matichon Publishing House

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

Tasting history = มิลเลอร์, แม็กซี. ประวัติศาสตร์ความอร่อย ฉบับ 4,000 ปี

กรุงเทพฯ : มติชน, 2568. 320 หน้า.

1. การปรุงอาหาร. I. โวลต์ไวน์, แอนน์, ผู้แต่งร่วม.

II. พจนีย์ ฉัตรชัยวิวัฒนา, ผู้แปล. III. ชื่อเรื่อง.

641.5

ISBN 978-974-02-1969-9

พิมพ์ครั้งแรก : ตุลาคม 2568

ราคา 725 บาท

ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์

อารักษ์ คคะนาท

สุพจน์ แจ้งเร็ว

รุจิรัตน์ ทิมวัฒน์

ผู้อำนวยการสำนักพิมพ์

มณฑล ประภากรเกียรติ

รองผู้จัดการสำนักพิมพ์

ประภาพร ประเสริฐโสภา

หทัยชนก ชิวโมกษ์

บรรณาธิการอาวุโส

สุกชัย สุชาติสุธารธรรม

บรรณาธิการบริหาร

ปกรณเกียรติ ดีโรจนวานิช

บรรณาธิการ

ณัฐธินิชา ทนชัยขมภู

เจ้าหน้าที่ธุรกิจต่างประเทศ

และลิขสิทธิ์

โชษิตา พานิชสวัสดิ์

พิสูจน์อักษร

เต็มจิต ฉั่วริยะกุล

ออกแบบปก-ศิลปะกรรม

ประภาพร ประเสริฐโสภา

ประชาสัมพันธ์และการตลาด

วิรัชาพิชญ์ เวชสุริยะกุล

ณัชชา เขียวกุล

โบนิสา ศรีสิงห์

อรจิรา ว่องรัตนไพศาล

จัดทำโดย :

บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน)

12 ถนนเทศบาลนฤมาล

ประชาชนิเวศน์ 1 เขตจตุจักร

กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2580-0021

ต่อ 1235

พิมพ์ที่ :

โรงพิมพ์มติชน

12 ถนนเทศบาลนฤมาล

ประชาชนิเวศน์ 1 เขตจตุจักร

กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2580-0021

ต่อ 2000, 2108

จัดจำหน่ายโดย :

บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมติชน)

12 ถนนเทศบาลนฤมาล

ประชาชนิเวศน์ 1 เขตจตุจักร

กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2580-0021

ต่อ 3350-3360

Matichon

Publishing House

a division of Matichon

Public Co., Ltd.

12 Tethsabannarueman Rd.,

Prachanivate 1, Chatuchak,

Bangkok 10900 Thailand

 matichonbook

 @matichonbook

 @matichonbook

 @matichonbooks

 matichonbook

ในกรณีที่หนังสือมีข้อผิดพลาดจากการพิมพ์

เช่น หน้าขาดหาย หน้าซ้ำ หน้าสลับ

เข้าเล่มกลับหัว กรุณาติดต่อมาที่

email: matichonbook.sales@gmail.com

หรือ inbox  matichonbook

เพื่อขอเปลี่ยนแปลงใหม่

สั่งซื้อหนังสือจำนวนมากในราคาพิเศษ

ติดต่อที่ บริษัทงานดี จำกัด

โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 3353



ฝ่าย MATICHON PREMIUM PRINT : บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) รับผลิตสื่อสิ่งพิมพ์ทุกประเภท

โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 2419, 2424 email: print.matichon@gmail.com  Matichon Premium Print

แด่โฮเซ ผู้มีความอดทนไม่สิ้นสุด

สารบัญ

9 เกริ่นนำ

12 บทนำ

1 โลกโบราณ

- 20 สตูร์แกะ บาบิโลน, ~1740 ปีก่อนคริสต์ศักราช
- 24 ตูฮู บาบิโลน, ~1740 ปีก่อนคริสต์ศักราช
- 28 เด็กไทเกอร์นัต อียิปต์, ~1400 ปีก่อนคริสต์ศักราช
- 32 คิคืออน กรีกโบราณ, ~700 ปีก่อนคริสต์ศักราช
- 35 เมลาสโซโมส (ซูปดาสปาร์ตา)
สปาร์ตา, ~400 ปีก่อนคริสต์ศักราช
- 39 เอพิไทรุม สาธารณรัฐโรมัน,
~160 ปีก่อนคริสต์ศักราช
- 43 โกลบี สาธารณรัฐโรมัน,
~160 ปีก่อนคริสต์ศักราช
- 48 พลาเซนต้า สาธารณรัฐโรมัน,
~160 ปีก่อนคริสต์ศักราช
- 52 ฟูลส์ จักรวรรดิโรมัน, ~ศตวรรษที่ 2
- 55 อินมิทูลิส จักรวรรดิโรมัน, ~ศตวรรษที่ 1-4
- 59 พาดินาเดฟริส (พาดินาแพร์)
จักรวรรดิโรมัน, ~ศตวรรษที่ 1-4
- 62 ซอสสมุนไพรรักษาโรคปลาทอด
จักรวรรดิโรมัน, ~ศตวรรษที่ 1-4
- 67 ฟูลุม พาร์ธิคุม (ไก่พาเอียร์)
จักรวรรดิโรมัน, ~ศตวรรษที่ 1-4
- 70 หมูหันวิเทลเลียน จักรวรรดิโรมัน, ~ศตวรรษที่ 1-4

2 หมู่เกาะอังกฤษ

- 76 เหล้ามีด (เหล้าหน้าผิง) อังกฤษ, ~ปี 1300
- 81 ขนมปังขิง อังกฤษ, ~ศตวรรษที่ 14
- 86 ดูซอาม (ไก่ตอนอบนมและน้ำผึ้ง)
อังกฤษ, ~ปี 1390
- 91 เรพพี อังกฤษ, ~ปี 1390
- 94 ทาร์ตเดอบรี อังกฤษ, ~ปี 1390
- 100 ฮิปโปเครส อังกฤษ, ~ปี 1390
- 103 ดิลลิเกรตหรือบาร์ดอล์ฟ อังกฤษ, ~ปี 1425
- 107 ครุสตาตลอมบาร์ด อังกฤษ, ~ปี 1450
- 112 ฟาร์ตส์ออฟพอร์ทิงกัล อังกฤษ, ปี 1597
- 114 โซลเค้ก อังกฤษ, ~ปี 1600
- 118 แพนเค้ก อังกฤษ, ปี 1658
- 121 พัมเพียนพาย อังกฤษ, ปี 1670
- 124 ซิลลาบบัชวั้นรันดร์ อังกฤษ, ปี 1747
- 127 ไอศกรีมชีสพาร์เมซาน อังกฤษ, ปี 1789
- 131 ขนมปังแซลลีลันน์ อังกฤษ, ปี 1826
- 134 คริสต์มาสพุดดิ้ง อังกฤษ, ปี 1845
- 139 ชีบิสกิส (ฮาร์ดแท็ก) อังกฤษ, ปี 1815
- 144 สโต๊อคเกิ้ลด์ (สตูว์ไอริช) ไอร์แลนด์, ~ปี 1900
- 149 เค้กซิมเนล อังกฤษ, ปี 1914

3 ยุโรปภาคพื้นทวีป

- 158 ลาซานญา อิตาลี, ~ปี 1300
- 163 โปเรดำ ฝรั่งเศส, ~ปี 1393
- 166 ทาร์ตแอปเปิ้ลแบบหนึ่ง เยอรมนี, ~ปี 1553
- 170 ตอร์ดำ แดร์เบ กอมมูนี อิตาลี, ปี 1570
- 176 ทาร์ตผักทอง อิตาลี, ปี 1570
- 180 เนื้ออบกับซอสซาร์เวสเตอร์กระเทียม
ทรานซิลเวเนีย, ปี 1580
- 185 เพรเซเดลลา เยอรมนี, ปี 1581
- 189 น้ำเลมอน ฝรั่งเศส, ปี 1651
- 193 โปตาจ โคนิยอง โซ เล (ซูปหอมใหญ่ใส่เนม)
ฝรั่งเศส, ปี 1651
- 197 กาญต็อง เดอ รูอง อา เลซาล็อด
(เบ็ดรูองกับหอมแดง) ฝรั่งเศส, ปี 1739
- 202 เชมลอร์ (เฮ็ดต์เว็ก เมต มันเดล)
สวีเดน, ปี 1755
- 208 โบโมโดรี ฟาร์ซีตี อัลแลร์เบเต
อิตาลี, ปี 1773
- 213 ลาเป็ชเมลบา ฝรั่งเศส/อังกฤษ, ปี 1903

4 ตะวันออกไกลและตะวันออกไกล

- 220 ปายาซัมหรือข้าวมรูปายาส
อินเดีย, ~ศตวรรษที่ 12
- 224 ซาโมซา จักรวรรดิโมกุล, ปี 1590
- 230 ซัก จักรวรรดิโมกุล, ~ปี 1590
- 234 เหนียนเกา จีน, ปี 544
- 240 หยวนเซียว จินยุคราชวงศ์หมิง, ทศวรรษ 1620
- 244 นิ่วเม้ง ญี่ปุ่น, ปี 1643
- 249 เนื้อทอดก้อนน้อย
จักรวรรดิมองโกลในจีน, ~ปี 1330
- 252 กาเจยุก เกาหลี, ~ปี 1670
- 255 มัคซูฟา แบกแดด, ~ศตวรรษที่ 13
- 261 ฮุมมุสคัสซา อียิปต์, ~ศตวรรษที่ 14

5 โลกใหม่

- 268 ทามาเล่ เม็กซิโก, ~ปี 1520
- 277 ซ็อกโกแลตแอสเท็ก เม็กซิโก, ~ปี 1520
- 280 เกชาตีญา แซนนิคาส เม็กซิโก, ปี 1831
- 284 จินค็อกเทล สหรัฐอเมริกา, ปี 1862
- 287 พุดดิ้งขนมปัง สหรัฐอเมริกา, ปี 1862
- 290 เอ็กน็อก สหรัฐอเมริกา, ปี 1887
- 294 ลูกกวาดน้ำส้มสายชู สหรัฐอเมริกา, ปี 1896
- 298 ราสป์เบอร์รี่รับ สหรัฐอเมริกา, ปี 1911
- 302 พายถั่วพีแคนแบบเท็กซัส รัฐเท็กซัส, ปี 1914



เกริ่นนำ

ตำราอาหารเล่มนี้ หรือว่าไป
ก็คือเส้นทางอาชีพทั้งหมด
ของผมนั่นแหละ เกิดขึ้นได้
เพราะมัวรีนเพื่อนผมเกิด
ป่วยหนักขึ้นมาตอนไปเที่ยว
พักร้อน



ผมจะอธิบายก็แล้วกัน ตอนนั้นเดือนธันวาคม ปี 2015 เราไปวอลต์ดิสนีย์เวิลด์ โดยมีแผนจะทำอะไรดีๆ ต่างๆ ที่คนไปวอลต์ดิสนีย์เวิลด์ เขาทำกัน แต่แล้วมัวรีนก็ป่วยไข้หวัดอย่างหนัก ตั้งแต่วันแรก เราจึงใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในห้องโรงแรม ดูทีวีและกินนาโชเป็นบ้ำเป็นหลัง ตอนที่ผมนั่งอยู่บนเตียงในห้องโรงแรมมีดๆ นั้นเอง มัวรีนก็ได้แนะนำให้ผมรู้จักรายการทีวีอังกฤษ รายการหนึ่ง ซึ่งเธอคิดว่าคนคลั่งอังกฤษจำ อย่างผมน่าจะชอบ เราก็เลยตะลุยดู *The Great British Bake Off* ทั้งซีซั่นกัน และชีวิตผมก็เปลี่ยนไป ตลอดกาล

ตอนนั้นผมไม่ได้สนใจหรือมีประสบการณ์ เรื่องในครัวเลย รুমเมตผมสมัยนั้นยังชอบพูด อยู่เสมอว่า ผมไม่มีปัญญาตม้น้ำตม้นาสาตม้นาโดย ไม่มีเขาช่วยด้วยซ้ำ น่าอานาจจริงๆ แต่การได้ดู แมรี่ เบอรี่ (Mary Berry) อธิบายศิลปะการทำอาหารอบอันลึกซึ้งกลับกระตุ้นความสนใจ

ของผม และผมก็ถือความลั้มเหลวต่างๆ ของ บรรดาช่างอาหารอบเป็นความท้าทายส่วนตัว มิหนำซ้ำ พิธีกรอย่างเมลและซูยังชอบแฉออก จากเต็นท์มาบอกเล่าประวัติศาสตร์ของสิ่งที่ผู้ เข้าแข่งขันกำลังทำให้คนดูฟังอีก สำหรับผมแล้ว ประวัติศาสตร์เป็นส่วนผสมที่ทำให้ทุกห้วงข้อนำ สนุกขึ้นเสมอ

ระยะเวลา 5 ปีและหลากหลายความพั้งทาง การครัว (ครั้งหนึ่งผมเคยใช้น้ำมันกุหลาบแทน น้ำกุหลาบในตอนทำพาย ทำเอาทั้งอะพาร์ต-เมนต์กลายเป็นบุหงาซามใหญ่ไปเลย) ต่อมา ผมก็กลายเป็นมืออบโฮมเมดที่พอจะมีฝีมือที่ เดียว ตอนนั้นผมทำงานที่วอลต์ดิสนีย์สตูดิโอส์ ในสายงานที่ผมรัก ทุกวันจันทร์ผมจะเอาเค้ก หรือขนมอบชนิดล่าสุดไปแบ่งเพื่อนร่วมงานกิน พร้อมเล่าประวัติศาสตร์ประกอบด้วยเสมอ แล้วก็ไม่ว่าจะเป็นเพราะอยากเห็นผมแบ่งปันข้อมูล กับผู้ชมจำนวนมากจริงๆ หรือแค่เป็นการปิด

เลกเซอร์ของผมให้พันตัว แต่เพื่อนร่วมงานคนหนึ่งส่งเสริมให้ผมยกระดับความสนใจอาหารกับประวัติศาสตร์ไปอีกขั้น และปลดปล่อยมันออกมาทางยูทูบ

ผมรู้ทันทีว่าอยากให้รูปแบบรายการเป็นแบบไหน หลายปีหลังจากผมดู *The Great British Bake Off* เป็นครั้งแรกในห้องคนป่วยที่รีสอร์ตดิสนีย์ที่โคโรนาโดสปริงส์ แมรี เบอร์รี, เมล และซูต่างออกจากรายการไปหมดแล้วพร้อมๆ กับบทเรียนประวัติศาสตร์ ซึ่งผมคิดถึงทั้งหมดนั้น แม้ว่าแมรี, เมล และซูไม่น่าจะมาร่วมรายการในครัวผมได้ แต่บทเรียนประวัติศาสตร์เป็นสิ่งที่ผมนำกลับมา หรือแม้แต่ขยายความเพิ่มเติมได้ ดังนั้น ในเดือนกุมภาพันธ์ปี 2020 ผมก็เปิดช่อง *Tasting History with Max Miller* บนยูทูบ แล้วสัปดาห์ต่อมา โควิด-19

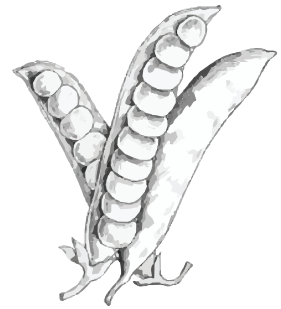
ก็ระบาด โรงหนังปิด ส่วนผมก็ถูกพักงาน ตลอดหลายเดือนต่อมา ผู้คนทั่วโลกต่างปักหลักอยู่ในบ้าน คลั่งไคล้การทำขนมปังซาวร์โดแล้วตัวผมที่จิตใจที่มีเรื่องมาเบี่ยงเบนความสนใจ ก็รอสอนประวัติศาสตร์เจ้าสิ่งนั้นให้พวกเขาอยู่ไม่ใช่ประวัติของซาวร์โดหรอก แต่เป็น *การูม* (garum) น้ำปลาหมักจากโรมโบราณ สิ่งที่ผมไม่ส่งเสริมให้ใครลองทำเองที่บ้านต่างหาก สิ่งนี้เองที่ทำให้ช่องติดลมบนขึ้นมาจริงๆ

ถ้าหากเพื่อนผมไม่ได้ป่วยหนักตอนไปเที่ยว และถ้าโรคระบาดระดับโลกไม่ได้ทำให้ผมต้องหยุดงานที่ผมรัก คุณก็คงจะไม่ได้ถือตำราอาหารเล่มนี้อยู่ในมือ ตัวผมเองก็คงจะยังใช้เตาอบเป็นที่เก็บนิตยสารเก่า นี่แหละที่เชื่อว่า เราไม่มีทางรู้ได้ว่ามีอะไรอยู่ข้างหน้า



บทนำ

ว่ากันว่า “ผู้ชนะเป็นผู้เขียนประวัติศาสตร์” แต่ตามประสบการณ์ของผม ประวัติศาสตร์ก็เขียนโดยคนที่เขียนนั้นแหละ เรื่องอาหารก็เหมือนกัน



ในบรรดาอาหารนับไม่ถ้วนที่มนุษยชาติเคยกิน มาตลอดประวัติศาสตร์ เรากลับรู้จักมันเพียงแค่เศษเสี้ยว และนั่นก็เพราะมีคนยอมเสียเวลาบันทึกสูตรไว้ สูตรอาหารก็เหมือนคำบรรยายเหตุการณ์ในอดีตนั้นแหละ ครอบครัวตั้งแต่รายการเครื่องปรุงครบถ้วน การชั่งตวงวัดที่แม่นยำ วิธีการปรุงที่เขียนอย่างละเอียด ไปจนถึงคำอธิบายอาหารครัวๆ ที่กล่าวถึงส่วนผสมแค่สองสามอย่าง สปอยล์: สูตรอาหารส่วนใหญ่ก่อนปี 1850 จะไปอยู่แถวๆ อย่างหลัง แต่เพราะอย่างนั้นแหละถึงต้องมีหนังสือเล่มนี้

นี่คือหนังสือรวมสูตรอาหารยุคใหม่ที่มีการชั่งตวงวัดอย่างแม่นยำ ระบุเวลาปรุง และวิธีทำอย่างละเอียด แต่ส่วนใหญ่แล้ว รายละเอียดเจาะจงพวกนั้นเป็นสิ่งที่ผมคิดขึ้นมาเอง และที่คู่มาทุกสูตรสมัยใหม่ที่ผมทำเองได้ง่ายๆ ที่บ้าน ก็คือสูตรอาหารดั้งเดิมจากประวัติศาสตร์ที่เป็นรากฐานของมัน เป้าหมายคือการชุบชีวิต

สูตรอาหารดั้งเดิมเหล่านั้นขึ้นมาใหม่อีกครั้ง เชียวกองไฟแห่งประวัติศาสตร์ให้ลูกโซนขึ้นใหม่ในครัวของคุณ แต่เรื่องนั้นก็มักจะพุดง่ายกว่าทำความเข้าใจความหดหืดเมื่อเผชิญหน้ากับประโยคปริศนาอย่าง “โรยเกลือตามชอบ” ในสูตรอาหารสมัยใหม่ทบทวีขึ้นเป็นร้อยเท่าเมื่ออ่านเจอ “ใส่ของดีๆ ลงไป และต้มจนพอดี” ในสูตรอาหารยุคกลาง

ตลอดเวลาส่วนใหญ่ในประวัติศาสตร์ สูตรอาหารเขียนโดยคนครัวให้คนครัวด้วยกันอ่าน ดังนั้นทุกคนที่อ่านจะรู้ว่า “ของดีๆ” นั่นคืออะไร และ “พอดี” นั่นคือขนาดไหน เราจะยังสับสนหนักขึ้นไปอีกเมื่อคำตอบมักจะต่างกันไปตามคนครัวแต่ละคนและตามเวลาแต่ละปี น่าเสียดายที่ผมไม่ได้โชคดีพอจะรู้ว่าคนครัวในอิตาลียุคเรอแนซ็องส์หรือจีนยุคศตวรรษที่ 16 รู้อะไรบ้าง ดังนั้นจึงได้แต่คาดเดาอย่างมีหลักการ ด้วยการดูสูตรอาหารอื่นที่เขียนละเอียดกว่าจากยุค



เดียวกันเป็นการเปรียบเทียบ หรือแม้แต่เปิดดูสูตรอาหารยุคหลังหรือยุคใหม่เพื่อหาทางออก บางครั้งผมก็ต้องยอมรับว่าไม่รู้คำตอบ และจะไม่มีวันรู้ แล้วเดาสุ่มไปหรือแม้แต่ทิ้งสูตรนั้นไปเลย แต่ไม่ว่าอย่างไร การประกอบสร้างสูตรอาหารจากประวัติศาสตร์ขึ้นมาใหม่ ก็คือชุดการคาดเดาอย่างมีหลักการเสมออยู่แล้ว บางสูตรอาจมีข้อมูลมากกว่าสูตรอื่น เพราะเหตุนี้เอง การประกอบสร้างของผมก็จะไม่เหมือนของคนอื่นๆ ในเมื่อผมให้สูตรดั้งเดิมมาพร้อมกับสูตรฉบับสมัยใหม่แล้ว คุณก็สามารถทำเหมือนคนครัวในประวัติศาสตร์คนนั้น ที่จะปรับเปลี่ยนอะไรต่างๆ ได้อย่างอิสระตามต้องการ

การทำอาหารตามประวัติศาสตร์นั้น มีความเป็นวิชาการน้อยกว่าความสนุกมาก อย่างน้อยก็ในหนังสือเล่มนี้ ตอนเป็นเด็ก ผมชอบเล่นบทบาทสมมติ จินตนาการว่าการเป็นอัศวินในอังกฤษยุคกลางหรือกอลดิเอเตอร์ยุคโรมันโบราณ

น่าจะเป็นอย่างไร ถึงทุกวันนี้ผมจะไม่ค่อยได้ถือดาบไม่วิ่งไล่ฟันคนในครอบครัวไปทั่วบ้านแล้วก็ตาม แต่ผมก็ยังไม่เคยสูญเสียความหลงใหลอยากลองใช้ชีวิตอย่างคนที่เคยอยู่มาก่อน ผมได้พบว่าวิธีที่ง่ายและอร่อยที่สุดคือการทำอาหารตามสูตรของพวกเขา และพยายามกินในสิ่งที่พวกเขากิน แต่แล้ว ครั้งหนึ่งเมื่อผมลองใช้ชีวิตอย่างคนครัวในบ้านศตวรรษที่ 18 และตีซิลลาบบัซซ์นิรันดร์ (Everlasting Syllabub)* อยู่ 30 นาที ผมก็ตระหนักขึ้นมาว่านี่มันวิธีทำงานที่สุดจะได้ประสิทธิภาพ ในเมื่อมีเครื่องผสมไฟฟ้าแบบตั้งโต๊ะอยู่ห่างไป 3 ฟุต ดังนั้น แม้จะพยายามรักษาลักษณะดั้งเดิมของแต่ละสูตรไว้ได้ดีที่สุด ผมก็ยังปรับมันให้เข้ากับครัวสมัยใหม่ด้วย เพื่อคุณจะได้ทำเองที่บ้านได้ง่ายขึ้น

* ของหวานยุคกลางอังกฤษ ทำจากนมหวานผสมกับไวน์หรือเอล-บรรณาธิการ

อธิบายเครื่องปรุงบางชนิด

ส่วนยากที่สุดของการประกอบสร้างอาหารจากประวัติศาสตร์ขึ้นมาใหม่ก็คือการหาส่วนผสม พุดกันตามตรงแล้ว เราแทบไม่มีทางหาอะไรได้เลย การเกษตรและปศุสัตว์สมัยใหม่เปลี่ยนแปลงทุกอย่างตั้งแต่ไก่ ข้าวสาลี แครร์รอต ไปจนถึงส่วนผสมทั้งหมดที่มี แม่นักวิชาการจะเห็นเป็นเรื่องน่าสนใจที่จะถกเถียงว่าแครร์รอตในราชสำนักพระเจ้าชาร์เลอมาญจะมีรสชาติอย่างไร แต่เพื่อจุดประสงค์ของเราแล้ว เรื่องนั้นไม่จำเป็นเลย กระนั้น ก็ยังมีส่วนผสมบางอย่างที่แม้จะไม่พบได้บ่อยๆ ในตู้เก็บของในครัวสมัยนี้ แต่ก็ช่วยเพิ่มความลึกซึ้งให้อาหารหลายจานในตำราเล่มนี้ จึงควรค่าแก่การหามา ถ้าทำได้

เอลบาร์ม/บาร์มจากเบียร์เอล (Ale Barm):

บาร์มคือฟองยีสต์ที่ก่อตัวขึ้นด้านบนของของเหลวที่กำลังหมักอย่างเช่นเบียร์หรือเอล และเป็นยีสต์ประเภทที่ใช้ทำใหขนมปังขึ้นฟูมาตั้งแต่ยุคกลางจนถึงศตวรรษที่ 19 ผมเลือกใช้ยีสต์แห้งแทนในสูตรอาหารส่วนใหญ่ที่ต้องใช้ แต่ถ้าคุณรู้จักหรือติดต่อกับโรงหมักเบียร์ได้ บาร์มก็ควรค่าแก่การพยายามหามาเมื่อจะทำสูตรเหล้ามีดหรือเหล้าน้ำผึ้ง แต่ก็ไม่ใช่สิ่งจำเป็น

มหาหิงค์ (Asafetida หรือ Asafoetida):

ยังคงใช้ในอาหารอินเดียในชื่อ หิงคะ (hing) เครื่องปรุงชนิดนี้มีกลิ่นเหม็นฉุนเป็นที่เลื่องลือแต่จะเปลี่ยนเป็นกลิ่นกระเทียมและกระเทียมต้นหอมละมุนเวลาปรุงอาหาร ในจักรวรรดิโรมัน มันถูกใช้แทนเครื่องปรุงโด่งดังที่เรียกว่า

ซิลเฟียม (silphium) ซึ่งเข้าใจกันว่าสูญพันธุ์ไปในช่วงศตวรรษที่ 1 มหาหิงค์เป็นส่วนผสมที่ไม่สามารถทำเลียนแบบได้ และควรค่าแก่การซื้อไม่ว่าจะทางออนไลน์หรือที่ตลาดอินเดีย แต่อย่าลืมปิดฝาให้แน่นๆ และเก็บไว้ในถุงพลาสติกปิดสนิทละ 2 ชั้นเลยทีเดียว

เคอร์ริสึค (Currant):

มีส่วนผสมแค่ไม่กี่อย่างที่สร้างความอลเวงได้เหมือนเคอร์เรนต์ เพราะมีส่วนผสมที่แตกต่างกัน 2 อย่างใช้ชื่อนี้เหมือนกัน “เคอร์เรนต์” ในปัจจุบันมักหมายถึงเบอร์รี่สีดำหรือแดงที่ใช้ทำแยม แต่ในสูตรอาหารโบราณ มันมักหมายถึงลูกเกดจากเมืองคอร์นิช ซึ่งเป็นหนึ่งในลูกเกดชนิดที่เก่าแก่ที่สุดในโลก มีต้นกำเนิดในกรีซ โดยส่วนใหญ่มาจากเมืองคอร์นิช ซึ่งในที่สุดชื่อก็กร่อนลงเป็นคำว่า “เคอร์เรนต์” มีอีกชื่อหนึ่งคือ เคอร์เรนต์ชันเต้ (Zante currant) ที่มาจากเกาะซาคินทอส (ชันเต้) ในกรีซ เมื่อไรที่มีระบุให้ใช้เคอร์เรนต์ในหนังสือเล่มนี้ คุณควรใช้แบบที่เหมือนลูกเกดลูกเล็กๆ ไม่ใช่เบอร์รี่

ดีฟรุตุ (Defrutum):

น้ำองุ่นคั้นสดเพื่อเตรียมทำไวน์ นำมาเคี่ยวจนงวด ใช้ในการทำอาหารโรมันโบราณ มีรสหวานจัดและข้นเกือบเท่าน้ำเชื่อม แบบสมัยใหม่เรียกว่า มอสโตคอตโต (mosto cotto) หรือซาบา (saba) มีขายทางออนไลน์ คุณสามารถนำน้ำองุ่น 1/3 ถ้วย (80 มิลลิลิตร) มาเคี่ยวให้งวดเหลือ 1 ช้อนชา ก็จะได้ส่วนผสมที่คล้ายกัน แต่ไม่ซับซ้อนเท่า

ข่า (Galangal):

ข่าเป็นรากพืชในวงศ์ขิง ให้รสหวานเผ็ดแก้อาหารยุคกลางจำนวนมาก มักมีขายออนไลน์ในรูปแบบตากแห้งและหั่นเป็นแว่น หรือแบบผงแบบเป็นแว่นชุดด้วยที่ขูดชีสได้ หรือใช้ขิงธรรมดาแทนก็ได้*

การบูร :

เครื่องปรุงนี้เป็นสิ่งจำเป็นในแทบทุกสูตรอาหารโรมันโบราณ มันคือซอสปลาหมึกที่มักใช้แทนเกลือ ทว่ารสชาติของมันไม่สามารถนำไปเปรียบเทียบกับเกลือ ทั้งไม่สามารถทำเลียนแบบด้วยสิ่งอื่นได้นอกจากน้ำปลาหมึกได้ โชคดีที่ในตลาดเอเชียมีน้ำปลาขาย และคุณสามารถหาการบูรเวอร์ชันสมัยใหม่ของอิตาลีหรือสเปนได้ทางออนไลน์ เช่น โกลาตูราดิอาลีชี หรือมาติซฟลอร์เด การบูร

เกรนส์ออฟพาราไดซ์ (Grains of paradise):

เกรนส์ออฟพาราไดซ์เป็นเครื่องเทศกลิ่นหอมรสชาติซับซ้อนที่นิยมใช้ในสูตรอาหารโบราณให้รสเผ็ดร้อนแบบพริกไทยดำ ผงกลิ่นซิตรัสขิงหวานๆ และกระวานจางๆ เป็นรสชาติที่ทำให้เลียนแบบได้ยาก แต่จะผสมพริกไทยดำ ขิง และกระวานปริมาณเท่าๆ กันเข้าด้วยกันก็พอจะใกล้เคียง

* หมายถึงสูตรในหนังสือเล่มนี้เท่านั้น ในอาหารไทยทั่วไปไม่สามารถใช้แทนกันได้-ผู้แปล

ฮิสซ็อบ/หุสบู (Hyssop):

สมุนไพรยอดนิยมจากยุคกลางที่ยังใช้กันทั่วไปในชา ฮิสซ็อบมีรสชาติเหมือนสะระแหน่ (mint) ผสมเทียนสัตตบุขย์ (anise) การค้นหาในยุคน่าจะเป็นวิธีง่ายที่สุด เพราะไม่ค่อยพบแบบขายสดๆ แต่จะใช้สะระแหน่กับผงเทียนสัตตบุขย์ 1 หยิบมือแทนก็พอใช้ได้เช่นกัน

น้ำตาลปึก (Jaggery):

น้ำตาลปึกเป็นน้ำตาลจากอ้อยหรือตาลโตนดรูปแบบหนึ่ง ใช้กันมากในตำรับอาหารเอเชียและแอฟริกา รสชาติหวานน้อยกว่าและติดขมมากกว่าน้ำตาลทรายขาวหรือน้ำตาลทรายแดง มีขายในรูปแบบก้อนหรือทรงกรวยในตลาดอินเดียหรือเอเชียมากมายหลายแห่ง รวมไปถึงตลาดแถบอเมริกาใต้ในชื่อ ปาเนล่า (panela) หรือ ปิลอนซีโญ (piloncillo)

ดีป्ली (Long pepper):

ดีป्लीเป็นเครื่องเทศยอดนิยมตลอดช่วงประวัติศาสตร์ มาเสียความนิยมไปเพียงในช่วงไม่กี่ศตวรรษมานี้ เมื่อพริกไทยดำเข้ามาแพร่หลายในการครัวตะวันตก มีรสชาติคล้ายพริกไทยดำเม็ด แต่เผ็ดร้อนกว่าเล็กน้อย และรสชาติซับซ้อนกว่ามาก เรียกได้ว่าเหนือกว่าพริกไทยดำเม็ดในทุกทางจริงๆ ยกเว้นก็แต่หาไม่ได้ง่ายๆ ในร้านของชำ คุณน่าจะต้องหาซื้อออนไลน์ แต่พอซื้อได้แล้วคุณก็อาจจะใส่แต่เจ้าสิ่งนี้ลงในที่บดพริกไทยแทนที่จะเป็นพริกไทยเม็ดแบบเดิมๆ

ไอลูว (Lovage):

สมุนไพรรสชาติหวานน้อยๆ ใช้ทำอาหารในยุคโบราณและยุคกลาง อาจพบได้ในสวนบางแห่ง แต่ก็ไม่ใช่พืชที่หาได้ทั่วไปในสมัยนี้ และอาจทำให้เกิดการแพ้ได้เช่นเดียวกับบรูกซ์ จึงอาจใช้ใบเซเลอรี่แทนได้

พัลซุม (Passum):

ใช้ในสูตรอาหารโรมันโบราณจำนวนมาก พัลซุมเป็นไวน์ที่ทำจากองุ่นที่ตากจนเกือบแห้ง หรือเรียกว่าไวน์ลูกเกดนั่นเอง มีรสหวานจัดสามารถใช้ไวน์หวานอื่นๆ เช่น วินซานโต (Vin Santo) หรือไอซ์ไวน์ (ice wine) แทนได้ หรือถ้าจะหาตัวเลือกที่ไม่แพงนัก ไวน์รีสลิ่งหวาน (Riesling) หรือมอสคาโต (Moscato) ก็ใช้ได้

หอมแดงเปอร์เซีย (Persian shallots):

มักมาในรูปแบบตากแห้ง ก่อนนำมาใช้ต้องแช่น้ำครึ่งชั่วโมง รสชาติคล้ายกับกระเทียม กลิ่นแรงมากกว่าหอมแดง

รูย์ (Rue):

สมุนไพรรสชาติขมกลิ่นออกอับๆ ใช้ในอาหารยุคโบราณและยุคกลาง ทุกวันนี้รูย์มักจะมาในรูปแบบตากแห้ง ถ้าใช้ปริมาณน้อยๆ จะไม่มีอันตราย แต่ปริมาณมากอาจเป็นพิษและทำให้แพ้ สามารถใช้ใบพาร์สลีย์แทนได้

ผงไม้จันทน์หอม

(Sandalwood powder):

ไม้จันทน์หรือแก่นจันทน์ใช้ให้สีแดงในยุคกลาง แต่ทุกวันนี้ใช้ในเครื่องสำอางมากกว่า ด้วยความ

ที่มันแทบจะไม่มีรส จึงสามารถใช้สีผสมอาหารสีแดงสักหยดได้เหมือนกัน

เซเวอรี่ (Savory):

เซเวอรี่เป็นสมุนไพรที่พบได้ทั่วไปในสูตรอาหารจากประวัติศาสตร์ มี 2 พันธุ์ คือ ชัมเมอร์ (ฤดูร้อน) และวินเทอร์ (ฤดูหนาว) สูตรส่วนใหญ่ไม่ได้ระบุเจาะจงว่าพันธุ์ไหน ดังนั้นจึงแล้วแต่เชฟ ทั้ง 2 พันธุ์ช่วยเพิ่มรสเข้มข้นคล้ายพริกไทยให้อาหาร ชัมเมอร์เซเวอรี่จะมีความเผ็ดร้อนจางๆ ซึ่งพันธุ์วินเทอร์ที่จัดกว่าไม่มี แต่วินเทอร์จะมีกลิ่นสนจางๆ ซึ่งไม่ค่อยพบในอาหารสมัยนี้ รสชาติที่ซับซ้อนของทั้ง 2 พันธุ์เป็นสิ่งที่เลียนแบบได้ยาก แต่ใช้ใบไทม์ (thyme) ผสมเสจ (sage) ก็พอจะแก้ขัดได้

โรซุบงาบังซี (Spikenard):

บางแห่งก็เรียกว่านาร์ด (nard) ส่วนผสมนี้มาในหลายรูปแบบ ที่พบมากที่สุดคือรูปแบบน้ำมัน ซึ่งกินไม่ได้ ส่วนรากแห้งของสมุนไพรชนิดนี้ใช้ทำอาหารได้ ให้รสหวานปนจี๊ด ด้วยความที่หายากและบดให้เป็นผงยาก จึงสามารถตัดออกจากสูตรอาหารส่วนใหญ่ได้ เพราะมักจะใส่เครื่องเทศและสมุนไพรอื่นๆ อยู่แล้ว

เตเกสกีเต้ (Tequesquite):

เตเกสกีเต้เป็นแร่เกลือธรรมชาติที่เก็บจากทะเลสาบบางแห่งในรัฐเม็กซิโก มักประกอบด้วยโซเดียมคลอไรด์และโซเดียมคาร์บอเนต ชาวแอซเท็กใช้เป็นทั้งเครื่องแต่งรสและสารทำให้ขึ้นฟู





1

ໂລກ
ໂບຮາດ

สตูว์แกะ

เมือง/ภูมิภาค:

บาบิโลน

ช่วงเวลา:

ประมาณ 1740 ปี

ก่อนคริสต์ศักราช

จากบันทึกประวัติศาสตร์

สตูว์เนื้อแกะ ใช้เนื้อ เติรียมน้ำ เติมไขมันลงไป เติม
เกลือป่น ริสนาตุ (risnātu) หอมใหญ่ หอมแดง
เปอร์เซีย และนม กุบ (และใส่) กระเทียมต้นและ
กระเทียม

แผ่นจารึกดินเหนียวบาบิโลนของเฮล (คำแปลจาก กอยโค บรยาโมวิช
[Gojko Barjamovic] และคณะ, 2019)¹

น้ำซूपแสนอร่อยที่ดูเหมือนสตูว์มากกว่าชนิดนี้ มีตัวเอกเป็น
หนึ่งในส่วนผสมที่อาณาจักรบาบิโลนรักที่สุด นั่นคือเนื้อแกะ
และน่าจะรวมถึงไขมันจากแกะหางอ้วนอีกด้วย ซึ่งมีลักษณะ
เหมือนชื่อทุกประการ คำบรรยายเจ้าสัตว์ชนิดนี้ที่ผมชอบมาก
เขียนโดยเฮโรโดตัส (Herodotus) เมื่อศตวรรษที่ 5 ก่อนคริสต์-
ศักราชว่า

*พวกมันมี... หางยาว ความยาวไม่ต่ำกว่าสามคืบ
หากปล่อยให้มันเดินลากหางไปมา ก็จะเกิดผลจาก
การที่หางครูดไปกับพื้น แต่ปรากฏว่าคนเลี้ยงแกะทุก
คนมีความรู้ทางงานช่างไม่มากพอจะทำการดัดเล็กน้อย
และนำไปผูกไว้ใต้หาง รัดหางของแต่ละตัวไว้กับร
ดคันเล็กๆ ของมันเอง*

ไขมันจากหางนั้นยังคงมีค่าสูงจนถึงทุกวันนี้ เพราะไขมัน
ค่อนข้างน้อยกว่าไขมันสัตว์ส่วนใหญ่ น่าเสียดายที่หาซื้อได้ยาก
ดังนั้นเราจะใช้ไขมันอย่างอื่นและหวังให้เนื้อทำงานหลักแทน อีก
อย่างหนึ่งในสตูว์นี้คือชิ้นแป้งกรอบกรอบแบบกรูต็อง (crouton)
ที่มาจากริสนาตุเนื้อรวน นี่ก็เป็นอีกคำที่นักวิชาการยังเถียงกัน
ไม่เสร็จว่าควรแปลว่าอะไร แต่เห็นตรงกันคร่าวๆ ว่าน่าจะเป็น

แผ่นจารึกดินเหนียวบาบิโลน
ของเอลและเครื่องครัว



ก่อนแบ่งข้าวบาร์เลย์แห่งสักแบบ ซึ่งเข้าคู่กับเนื้อแกะได้ดี กระ-
นั้นในตำนานการสร้างโลกของซูเมอร์เรียน ส่วนผสมทั้งสองกลับ
เข้ากันไม่ค่อยดีนัก

เมื่อแรกสร้างโลก ผู้คนบนโลกไม่มีทั้งขนมปัง เนื้อ หรือเสื้อ
ผ้า เดินเปลือยเปล่ากินหญ้าและดื่มน้ำจากร่องน้ำ ทว่าอานูนา
(Anuna) หรือเหล่าเทพเจ้าผู้ยิ่งใหญ่ กลับนั่งอยู่บนเนินศักดิ์-
สิทธิ์ตรงจุดบรรจบของสวรรค์และพิภพ จัดงานเลี้ยงใหญ่โต
และใช้ชีวิตอย่างหรูหรา ในการเตรียมงานเลี้ยงหนึ่ง อานูนา
ตัดสินใจสร้างแกะและธัญพืชขึ้นมา แต่หลังกินไปสองสาม
คำก็ไม่ประทับใจ จึงยกให้เทพเอนกิ (Enki) และเอนลิล (Enlil)
นำลงมาให้มนุษย์แทน มนุษย์ผู้คุ้นเคยกับการกินหญ้าก็ไม่เรื่อง
มาก ทั้งยังรักวัตถุดิบใหม่นี้เหลือเกิน พวกเขาไม่ได้ใช้แค่ทำ
อาหาร แต่ยังนำไปทำเบียร์ เสื้อผ้า และแม้แต่อาวุธด้วย ทุก
อย่างเป็นไปด้วยดี จนกระทั่งแกะกับธัญพืชหนึ่งลงกินมื่อเย็นด้วย
กัน และต่างเริ่มมีเมามาเพราะฤทธิ์ไวน์

ธัญพืชโอ้อวดว่านางเหนือกว่าแกะ และมนุษย์รักนางมาก
กว่า แต่แกะก็เตือนธัญพืชให้ระลึกว่านางต่างหากที่เป็นที่รักของ
มนุษย์ เพราะเป็นผู้ให้หนังที่เหล่าราชาใช้ประดับตราลัญจกร



ภาพวาดแกะหางอ้วน
จากศตวรรษที่ 17

พวกเขายังใช้นางทำสายธนูและลูกธนูเพื่อป้องกันตัว ใช้กระเพาะใส่น้ำ และใช้หนังทำรองเท้าแตะ อย่างไรก็ตาม ธีณพีชกลับยิ้มให้อย่างรู้ทันพลางกล่าวว่า “เบียร์เิงเล้า ข้าทำเบียร์” เราอาจคิดว่านี่คือไฟติดแล้ว แต่แกะได้กลับว่านางสามารถให้น้ำเนื้อเช่นกัน ทั้งสองตอบโต้กันไปมาเช่นนี้ ไม่มีฝ่ายใดยอมแพ้ จนสุดท้ายก็พากันไปขอให้เอนกและเอนลิตตัดสิน ผมก็อยากจะบอกคุณหอรอกนะ ว่าเทพทั้งสองบอกแกะและธีณพีชว่าพวกเขารักนางทั้งสองเท่าเทียมกัน และให้ทั้งคู่สมรสตามกันอย่างพี่น้องที่ดี แต่เรื่องไม่ได้เป็นแบบนั้น เอนกกล่าวว่าระหว่างพวกนางทั้งสอง ธีณพีชยิ่งใหญ่กว่า และแกะควรคุกเข่าสรรเสริญพี่สาวของนางตั้งแต่วັນขึ้นจนตะวันตกดิน

เทพปกรณัมสุเมเรียนเต็มไปด้วยการโต้เถียงระหว่าง 2 หัวข้อที่มีความสัมพันธ์กัน ทั้งนกกับปลา ฤดูร้อนกับฤดูหนาว เงินกับทองแดง เมื่อเจอกับความขัดแย้งแบบนี้ หัวใจผมก็อบอุ่นเมื่อได้พบสูตรอาหารที่คู่ขัดแย้งทั้งสองสามารถมาร่วมหม้อเดียวกันได้

ริสนาดู:

- แป้งข้าวบาร์เลย์ 1 ถ้วย (140 กรัม)
- เกลือทะเล ½ ช้อนชา
- น้ำ ⅓ ถ้วย (75 มิลลิลิตร)
- น้ำมันมะกอกแบบเอ็กซ์ตร้าเวอร์จิน ¼ ถ้วย (60 มิลลิลิตร)

สตูว์:

- น้ำมันมะกอกแบบเอ็กซ์ตร้าเวอร์จิน สำหรับผัดหอมใหญ่
- หอมใหญ่หั่นเต๋า 1 หัวใหญ่
- ไขมันแกะเจียว หรือ น้ำมันมะกอกแบบเอ็กซ์ตร้าเวอร์จิน ¼ ถ้วย (50 กรัม)
- เนื้อลูกแกะหั่นเป็นชิ้นใหญ่ ขนาดพอคำ 1 ปอนด์ (450 กรัม)
- เกลือทะเล 2 ช้อนชา แบ่งเป็น 2 ส่วน
- น้ำร้อนจัด 1 ควอร์ต (1 ลิตร)
- หอมแดงเปอร์เซียสับ ¼ ถ้วย (50 กรัม) (ดูหมายเหตุและหน้า 17)
- นมแกะ 2 ถ้วย (475 มิลลิลิตร) (ใช้นมแพะหรือนมวัวแทนได้)
- กระเทียม 4-5 กลีบ
- กระเทียมต้นสับ ½ ถ้วย และสำหรับโรยหน้า

1. อุ่นเตาอบที่ 425 องศาฟาเรนไฮต์ / 220 องศาเซลเซียส
2. ทำริสนาดู: ผสมแป้งข้าวบาร์เลย์และเกลือเข้าด้วยกัน เติมน้ำและน้ำมันมะกอก คนจนจับตัวเป็นก้อนโดหยาบๆ ไม่ต้องนวด แต่ทำเป็นแผ่นกลมกว้างขนาดสองสามนิ้ว กดให้บางๆ โดยยังไม่แตกออกจากกัน คือหนาประมาณ ¼ นิ้ว วางลงบนถาดอบที่ปูแผ่นซิลิโคนหรือกระดาษรองอบ อบนาน 25 นาทีแล้วปิดเตา แต่ยังทิ้งแผ่นแป้งไว้ในเตาจนเย็น ขั้นตอนนี้จะทำให้แป้งแห้งจนบีให้แตกได้ง่าย พอเย็นดีแล้ว นำ 2 ใน 3 ส่วนมาบดเป็นเกล็ดเล็กๆ ส่วนอีก 1 ใน 3 ส่วนหักให้เป็นชิ้นใหญ่ประมาณกรุตอง
3. ทำสตูว์: ใส่ น้ำมันมะกอกเล็กน้อยลงในกระทะ ผัดหอมใหญ่หั่นเต๋า คนบ่อยๆ จนเริ่มเป็นสีน้ำตาล ใช้เวลาประมาณ 7 นาทีระหว่างนั้น ละลายไขมันแกะ 1 ช้อนโต๊ะ หรือใส่น้ำมันมะกอกลงในหม้อใบใหญ่ ใช้ไฟแรง เติมนมแกะ โรยเกลือ 1 ช้อนชาลงไป จี่เนื้อแกะจนเริ่มเป็นสีน้ำตาล แล้วเทน้ำร้อนให้ท่วมเนื้อ เติมเกลือและไขมันที่เหลือ รอจนเดือด แล้วลดไฟลงเป็นไฟกลางค่อนข้างต่ำ เคี่ยวต่ออีก 5 นาทีโดยไม่ต้องปิดฝา จากนั้นเติมหอมใหญ่ที่ผัดไว้ หอมแดงเปอร์เซีย นม เกล็ดริสนาดูขนาดเล็ก เก็บขนาดใหญ่ไว้ภายหลัง คนสตูว์เข้าด้วยกัน เคี่ยวต่ออีกประมาณ 20 นาที
4. ระหว่างเคี่ยวสตูว์ ให้โขลกกระเทียมในครกจนเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วเติมกระเทียมต้นลงไปโขลกด้วย แต่ส่วนผสมนี้จะไม่เป็นเนื้อเดียวกัน คนส่วนผสมนี้ลงไปในส่วนที่เคี่ยวอยู่ พอสิ้นสุด 20 นาที ถ้าเนื้อสตูว์ข้นกว่าที่คุณชอบ ก็เติมนมเพิ่ม ให้มีปริมาณน้ำมากหรือน้อยตามชอบ จากนั้นปิดฝา เคี่ยวต่ออีก 20-30 นาที หรือจนเนื้อแกะนุ่มมากๆ เสิร์ฟพร้อมกรุตองริสนาดูชิ้นใหญ่โรยหน้า แต่งจานเพิ่มด้วยกระเทียมต้นสับ

หมายเหตุ: หอมแดงเปอร์เซียมักขายแบบตากแห้ง และต้องแช่น้ำ 30 นาทีก่อนตวง

ตูฮู (Tuh'un)

เมือง/ภูมิภาค:

บาบิโลน

ช่วงเวลา:

ประมาณ 1740 ปี

ก่อนคริสต์ศักราช

จากบันทึกประวัติศาสตร์

ตูฮู ใช้เนื้อขาแกะ เติรียมน้ำไว้ เติมไขมัน จี่เนื้อ เติมเกลือ เบียร์ หอมใหญ่ ผักร็อกเก็ต (arugula) ผักชี ซามิดู (samīdu) ยี่หระ และบัตรูตแดง? แล้วลวก กระเทียมต้นและกระเทียม โรยหน้าด้วยลูกผักชี เติมซูฮูตินู (Suhutiḫnu) และผักชีสด

แผ่นจารึกดินเหนียวบาบิโลนของเฮล
(คำแปลจาก บรยาโมวิช และคณะ, 2019)¹

→ ←

ตูฮูเป็นสูตรอาหารหนึ่งในหลายสูตรที่พบในแผ่นจารึกดินเหนียวบาบิโลนของเฮล เป็นสูตรที่ตรงกับเนื้อแกะที่ถึงจะมีอายุ 4,000 ปีแล้ว ก็ยังมีรสชาติซับซ้อนไม่แพ้สูตรที่ทำกันทุกวันนี้ เนื้อแกะเป็นส่วนผสมที่ค่อนข้างแพง ตกราว 1 เซเกิลเงิน* อาหารจานนี้จึงน่าจะเสิร์ฟในงานเทศกาล อาจเป็นเทศกาลอากิตู ซึ่งจัดขึ้นในช่วงวสันตวิษุวัต เป็นช่วงเวลาเฉลิมฉลองที่มาร์ดุก (Marduk) เทพสูงสุด มีชัยชนะเหนือติอามัต (Tiamat) มารดาแห่งมังกรและเทพธิดาแห่งทะเลบรรพกาล

แกะแดงเสียบอุกรนาง

ผ่าแล่งลงตลอดร่าง สะบัดหักย

พิชิตชัย ดับชีวิตนางเสียบ

โยนซากร่างของนางลง เหยียบย่ำไว้

เมื่อประหารติอามัต ผู้เป็นแม่ทัพแล้ว

ก็ดีกองทัพแตกพ่ายกระจัดกระจายไป

...

หมู่มวลปีศาจติดตามอยู่เบื้องขวานางนั้น

แกะก็จับร้อยสนตะพาย มัดแขนเสียบ

* หน่วยเงินตราโบราณของบาบิโลน-บรรณาธิการ

เหยียบขยี้เศษซากสงครามที่เบื้องล่างนั้น

...

องค์เทวะบดขยี้ก้อนล่างของดิอามัต

สะบัดกระเบื้องหนามฟาดทะโหลกนาง

บันเส้นโลหิตทั้งมวล

ส่งให้ลมเหนือพัดพามันไปแทนข้าวดี

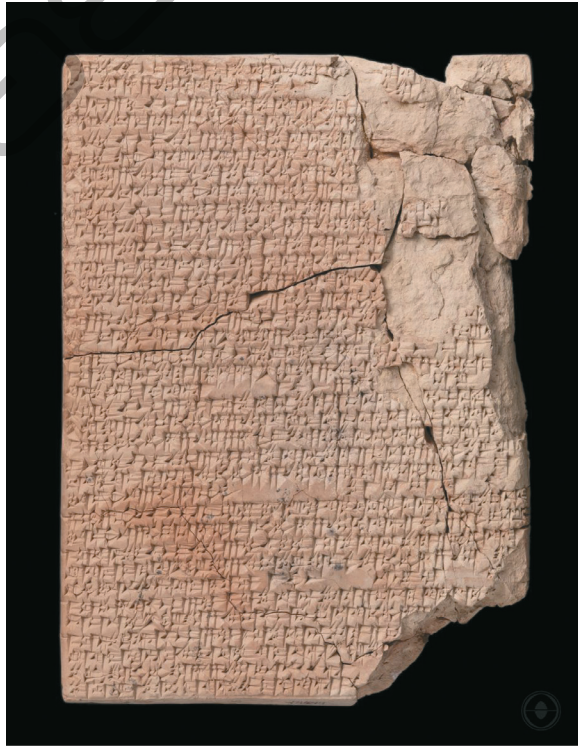
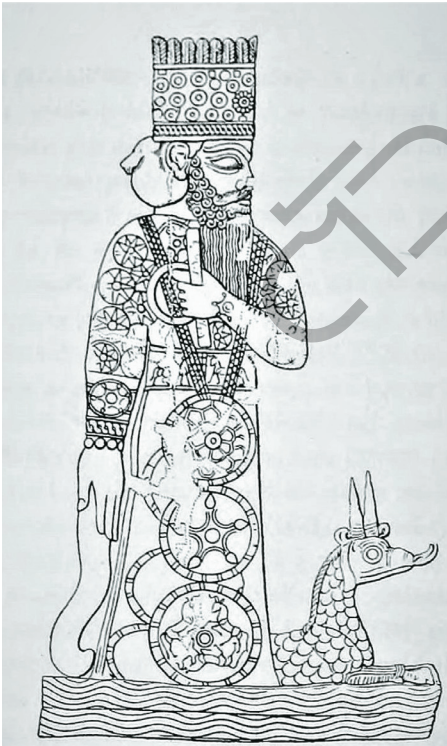
*The Epic of Creation*²

ซ้าย: มาร์ดูค เทพแห่งบาบิโลน

ขวา: แผ่นจารึกดินเหนียวบาบิโลน

ของเอล

จากนั้นมาร์ดูคก็ใช้ชิ้นส่วนร่างกายนางสร้างโลก ใช้ซี่โครงค้ำยันสวรรค์ หยาดน้ำตาจากดวงตาทองทั้งสองหลั่งลงเป็นแม่น้ำไทกริสและยูเฟรติส ความโหดร้ายทารุณเช่นนี้ชวนให้สงสัยจริงๆว่าใครกันแน่ที่เป็นฝ่ายดีในเรื่องนี้ แม้แต่กษัตริย์แห่งบาบิโลน



ยังอยากมั่นใจว่ารักษาความโปรตปรานของมาร์ดุกไว้ได้ ซึ่งนั่นแหละคือแก่นแท้ของเทศกาลอาคิตู

การจะคงอยู่ในความเมตตาของเทพเจ้าได้ จะต้องได้รับความช่วยเหลือจากเซชกาลู (Šešgallu) หรือปุโรหิตแห่งวิหารมาร์ดุก ที่ชื่อว่าเอซากิลา (Ésagila) กษัตริย์ต้องแสดงความนอบน้อมด้วยการถอดมงกุฎและวางคทาลง จากนั้นเซชกาลูจะจับหุพระองค์แล้วกระชากให้คุกเข่าลง น้ำตาไหลกันเลยทีเดียวทีเดียว ถ้ากษัตริย์ไม่ร้องไห้ นั่นจะเป็นสัญญาณว่ามาร์ดุกไม่ค่อยพอใจนัก ซึ่งไม่มีใครอยากให้เป็นอย่างนั้นแน่ ดังนั้น ถ้าผมเป็นกษัตริย์ ผมจะหมั่นฝึกซ้อมให้ร้องให้ได้ตามสังคจุเมอริล สตรีป ก่อนจะมุ่งหน้าไปยังวิหาร เพราะถ้ากษัตริย์น้ำตาหลังไหล ก็แปลว่ามาร์ดุกยินดี และเทพเจ้าจะยอมให้กษัตริย์ครองอำนาจต่อไปอีก 1 ปี นี่เป็นธรรมเนียมที่ผมเชื่อว่าควรนำกลับมาใช้กับบรรดาผู้นำทางการเมืองของเรา

ทำได้ 8 ถึง 10 กิโล เวลาปรุง: 1 ชั่วโมง 50 นาที

27

ไกโบราณ

- น้ำมันมะกอกแบบเอ็กซ์ตร้าเวอร์จิน 4 ช้อนโต๊ะ
- ขาแกะหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ 1 ปอนด์ (450 กรัม)
- หอมใหญ่หัวใหญ่สับ 1 หัว
- บัตรูตสีแดงหรือสีเหลือง หัวใหญ่สับ 2 หรือ 3 หัว (เท่ากับประมาณ 4 ถ้วย)
- เบียร์เปรี้ยว (ห้ามใช้เบียร์ที่มีกลิ่นฮอปส์เข้มข้นอย่าง IPA) 12 ออนซ์ (350 มิลลิลิตร)
- ผักชีโรกเก็ตสับ 2 ถ้วย
- ใบผักชีสดสับละเอียด $\frac{3}{4}$ ถ้วย และสำหรับแต่งจาน
- หอมแดงเปอร์เซียสับ (ชามิดู) 1 หัว (ดูหน้า 17)
- ยี่หร่าป่น 2 ช้อนชา
- เกลือทะเล $1\frac{1}{2}$ ช้อนชา
- กระเทียม 3 กลีบ
- กระเทียมต้นสับละเอียด 1 ต้นใหญ่ (ประมาณ $1\frac{1}{2}$ ถ้วย)
- น้ำ 2 ถ้วย (475 มิลลิลิตร) ตามที่จำเป็น
- ลูกผักชีแห้ง 1 ช้อนชา
- กระเทียมต้นอียิปต์สำหรับแต่งจาน (ซูฮูตินู) 1 ถ้วย

1. เทน้ำมันใส่หม้อใบใหญ่ ตั้งไฟแรง เติมน้ำมันลงไป จี่เนื้อแกะในน้ำมันสักสองสามนาที กลับเนื้อสักสองสามครั้งจนเป็นสีน้ำตาลอ่อนทุกด้าน ใส่หอมใหญ่ลงไป คนแล้วตั้งไฟต่อ 5 นาที เติมน้ำมันบัตรูต ตั้งไฟต่อ 5 นาที คนเรื่อยๆ จากนั้นเติมน้ำมัน ผักชีโรกเก็ต ผักชี หอมแดง ยี่หร่า และเกลือลงในหม้อ ตั้งไฟต่อจนเริ่มเดือด

2. ตักกระเทียมจนเป็นเนื้อเดียวกัน ผสมกับกระเทียมต้น แล้วเติมน้ำมัน

3. ลดไฟลงเหลือไฟกลาง เคี่ยวสตูว์ต่อไปอีก 60-90 นาที หรือจนกว่าเนื้อและบัตรูตจะมีความนุ่มระดับที่ชอบ ขณะต้มเติมน้ำเพิ่มได้ตามจำเป็น ความชื้นของสตูว์ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละคน ดังนั้นอาจไม่จำเป็นต้องใช้หมดทั้ง 2 ถ้วย

4. เมื่อสตูว์สุกแล้ว ตักใส่ชาม โรยลูกผักชี ซึ่งจะบดก่อนก็ได้ แต่ถ้าใส่ทั้งเม็ดก็จะเพิ่มความกรุบกรอบ ทำให้อร่อยขึ้น แต่งด้วยผักชีสดและกระเทียมต้นอียิปต์สับ

เกร็ดประวัติศาสตร์: คำว่าชามิดูและซูฮูตินูยังไม่มีคำแปลเป็นที่สิ้นสุด ซูฮูตินูเป็นผักหัวชนิดหนึ่ง ส่วนชามิดูมีการแปลเป็นทั้งหอมแดงชนิดหนึ่ง กระเทียมต้น หรือผักหัว และแบ่งประเภทหนึ่งคล้ายๆ เซโมลิน่า ไม่มีใครรู้จริง คุณจึงเลือกเองได้ ผมเลือกใช้หอมแดงด้วยเหตุผลด้านรสชาติ เพราะมันช่วยเสริมรสมากที่สุด

ลูกแกะตัวหนึ่งราคาประมาณ 1 เซเกลเงิน หรือพอๆ กับขนมปัง 100 แถว ดังนั้น แม้ว่าซูฮูจะเป็นเมนูที่ไม่ถูกเท่าไร แต่ก็ยังเป็นสิ่งที่ประชากรส่วนใหญ่สามารถกินได้อย่างน้อยปีละ 3-4 ครั้ง

เค้ก ไทเกอร์นัต

เมือง/ภูมิภาค:

อียิปต์

ช่วงเวลา:

**ประมาณ 1400 ปี
ก่อนคริสต์ศักราช**

สูตรอาหารส่วนใหญ่เขียนด้วยถ้อยคำ แต่สูตรเค้กไทเกอร์นัตนี้เขียนเป็นภาพ บนผนังสุสานของเรคเมียร์ ผู้เป็นวิเซียร์ (vizier) หรือมหาอำมาตย์ของฟาโรห์ทุตโมเซที่ 3 (Thutmose III) และอเมนโฮเทปที่ 2 (Amenhotep II) ในช่วงราชวงศ์ที่ 18 มีภาพแสดงทุกขั้นตอน ตั้งแต่การบดไทเกอร์นัตไปถึงการขึ้นรูปเค้กชั้นสุดท้าย ในเมื่อมันมีแต่รูป จึงมีอะไรที่ต้องตีความมากมาย ที่แน่ๆ คือมีการใช้ไขมัน แต่ชนิดไหนกันล่ะ ของเหลวที่ใช้ขึ้นรูปก็เดากันไปว่าเป็นน้ำ นม หรือเบียร์ ส่วนกระบวนการปรุงสุกก็ไม่ได้มีการเห็นพ้องกันเลย ส่วนผสมหนึ่งที่มีแน่นอนคือน้ำผึ้ง เพราะมีส่วนหนึ่งเป็นภาพชายกำลังเก็บน้ำผึ้ง ในขณะที่ชายอีกคนกำลังรมควันผึ้งด้วยตะเกียง 3 ใบ แต่ก็ไม่ได้ชัดเจนอยู่ดีว่าน้ำผึ้งใช้ทำอะไรในเค้กนี้ อีกคำถามหนึ่งก็คือ อะไรทำให้เค้กมีสีเข้ม บางคนตีความว่า ภาพหนึ่งน่าจะเป็นจานใส่อินทผลัม ซึ่งเป็นส่วนผสมทำน้ำเชื่อมอินทผลัมไว้ราดเค้ก แต่ใครจะไปรู้จริงได้ล่ะ ไม่มีหรอก มีแค่บทบาทของส่วนผสมหลักอย่างไทเกอร์นัตเท่านั้นที่แน่นอน

ไทเกอร์นัตนั้นใช้ทำสารพัดสิ่งในยุคอียิปต์โบราณ และมีค่ามากพอให้ท่านวิเซียร์เห็นความสำคัญ นักประวัติศาสตร์ชาวกรีก เทโอฟราสตัส (Theophrastus) เขียนถึงหัวพืชที่น่าสนใจยิ่งนี้ไว้ว่า

ในพื้นที่กรายไม้ไกลจากแม่น้ำนัย มีสิ่งหนึ่งเติบโตอยู่ใต้ดิน เรียกว่ามาลินาทัาลา (malinathalle [ไทเกอร์นัต])... ชาวอียิปต์จะเก็บสิ่งนี้ไปต้มในเบียร์ที่ทำจากข้าวบาร์เลย์ ทำให้มันมีรสหวานจัด พวกเขาจะใช้กินเป็นขนมหวาน

เทโอฟราสตัส, *Historia Plantarum* 4.8.12



แม็กซ์ มิลเลอร์ ยูทูเบอร์ชื่อดังเจ้าของช่อง
Tasting History with Max Miller

จะพาคุณย้อนเวลาไปชิมอาหารจานเด็ดและจานแปลกจากทั่วทุกมุมโลก
ตั้งแต่ยุคโบราณจนถึงยุคสมัยใหม่ พร้อมเรียนรู้เกร็ดประวัติศาสตร์และพัฒนาการ
ด้านการประกอบอาหารที่หลากหลาย ซึ่งจะเปลี่ยนให้การเข้าครัวของคุณไม่น่าเบื่ออีกต่อไป
ด้วยสูตรอาหาร 60 กว่าเมนูที่อัดแน่นอยู่ในหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่าจะเป็น

- ซุปโบราณที่ทำให้นักรบชาวสปาร์ตาแข็งแกร่ง
(เพราะหน้าตาของมันดูไม่เป็นมิตรเลยสักนิด)
- เมนูดกกินได้ (ฟาร์ตส็อฟพอร์ทิงกัล -
ใช้ “ฟาร์ต” ที่แปลว่า “ตด” นั่นแหละ...)
- เครื่องดื่มที่จักรพรรดิแห่งแอซเท็กคลั่งไคล้
(จนถึงขั้นสั่งมาเสิร์ฟในงานเลี้ยงถึง 2,000 เทย็อก!)
- ถั่วป่าที่ยกระดับตัวเองจนกลายเป็นอาหาร
ในวันขอบคุณพระเจ้าทั่วสหรัฐอเมริกา

**เตรียมท้องของคุณให้ว่าง
แล้วออกเดินทางไปด้วยกันเลย!**

