หนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ - ๔

ของฝาก

กระทรวงศึกษาธิการ

หนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต

ชุดวิทยาศาสตร์

เรื่อง

ของฝาก

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ - ๔

กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง จำนวน ๔๘,๐๐๐ เล่ม
ลิขสิทธิ์เป็นของกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. ๒๕๓๐
ผู้จัดพิมพ์ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ
ISBN 974 - 10 - 0545 - 8

คำนำ

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ ได้ดำเนินโครงการผลิตหนังสืออ่านเพิ่มเติมเสริมการเรียนรู้ ตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช ๒๕๒๑ วัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนใช้เป็นหนังสือสำหรับค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเองเพิ่มเติมจากหนังสือเรียน และส่งเสริมให้นักเรียนเกิดนิสัยรักการอ่าน

หนังสือเรื่อง ของฝาก เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติม ชุดวิทยาศาสตร์ กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ – ๔ ซึ่งคณะกรรมการจัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติมเสริมการเรียนรู้ ตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช ๒๕๒๑ กลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต (วิทยาศาสตร์) ที่กระทรวงศึกษาธิการแต่งตั้งขึ้น ได้มอบหมายให้ นางรุจิระ สุภรณ์ไพบูลย์ เป็นผู้เรียบเรียง และ นางสุมาลี ดังคณานุรักษ์ เป็นผู้ตรวจขั้นสุดท้าย และได้แต่งตั้งคณะบรรณาธิการร่วมบรรณาธิการต้นฉบับด้วย หนังสือเล่มนี้ให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการและวิธีการถนอมอาหารอย่างง่าย ๆ เช่น การกวน การตากแห้ง การรมควัน เป็นต้น นอกจากนี้ยังให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกซื้ออาหารกระป๋อง การเลือกซื้ออาหารสด ครูควรให้นักเรียนอ่านหนังสือเล่มนี้ประกอบเมื่อเรียนเนื้อหาถึงเรื่องนี้

กรมวิชาการหวังว่า หนังสืออ่านเพิ่มเติมเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนตามสมควร และขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำไว้ ณ โอกาสนี้

(นายไกวิท วรพิพัฒน์)
อธิบดีกรมวิชาการ

สารบัญ

	หน้า
จากเพชรบุรี	๑
จากสิงห์บุรี	๑๓
จากปักษ์ใต้	๑๗
จากโรงงาน	๒๓
จากค่ายเนตรนารี	๒๙

ของฝาก

"ลูกปัทม์จ๋า วันนี้ แม่มีของมาฝาก อาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าแล้วหรือยังล่ะลูก"

นางอรุณศรี มารดาของปัทมากลับจากทำงาน พอโผล่ประตูบ้านเข้ามาก็ร้องทักลูกสาวเพราะเคยบอกไว้ว่า เมื่อกลับจากโรงเรียนแล้ว ควรจะอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าให้เรียบร้อย เพื่อให้สดชื่นก่อนจะลงมือทำการบ้านหรือทำงานอย่างอื่น

วันนี้ปัทมาอาบน้ำเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวเรียบร้อยแล้ว เธอกุลีกุจอออกมารับมารดา พร้อมกับเข้าช่วยถือถุงกระดาษ ๒ – ๓ ใบ เดินเข้าครัวไป

"แม่ซื้ออะไรมาฝากปัทม์จ๊ะ"

"วันนี้แม่ไม่ได้ซื้อหรอก เป็นของฝากจากน้าปานใจ น้าปานเธอไปเที่ยวหัวหิน ขากลับผ่านเมืองเพชร* ก็เลยแวะซื้อฝากให้ลูกปัทม์อีกทีหนึ่ง แม่เพียงแต่ทำหน้าที่บุรุษไปรษณีย์เท่านั้นเอง"

---

* เมืองเพชรฯ เรียกอย่างเป็นทางการว่าจังหวัดเพชรบุรี

"น้าปาน ใจดีจังเลยนึกถึงปัทม์เสมอ เอาไว้วันหน้าปัทม์จะต้องทำดอกกุหลาบอย่างที่คุณครูสอนที่โรงเรียน ฝากไปให้น้าปานบ้างแล้วละ"

"แม่จ๊ะน้าปานฝากอะไรมาให้ปัทม์" ปัทมาถามแม่ต่อไปอีกขณะที่หยิบของออกจากถุงกระดาษ ๒ – ๓ ใบนั้น

"ดูเหมือนจะมีสับปะรดกวน มะม่วงแผ่น ฟักแช่อิ่ม ขนม-หม้อแกง กระมังลูก แม่ก็ยังไม่ได้ดู น้าเขาบอกตอนที่ยื่นถุงให้แม่"

"อร่อยแน่คราวนี้" ปัทมาเอ่ยขึ้น

"แน่นอนลูก เมืองเพชร มีชื่อเสียงเรื่องขนมหวานมานานแล้ว ยิ่งขนมหม้อแกงด้วยแล้ว เขาขึ้นชื่อไม่เหมือนขนมหม้อแกงที่ขายตามแผงริมถนนแถวบ้านเรา ขนมหม้อแกงเมืองเพชรถึงไข่ ถึงมะพร้าว ถึงน้ำตาล คือใส่ไข่ มะพร้าว และน้ำตาล

เป็นส่วนผสมมาก ทำให้รสหวาน มัน อร่อย นอกจากนี้ ยังเป็นจังหวัดที่ทำน้ำตาลโตนดมากด้วยนะลูก"

"น้ำตาลโตนด คืออะไรคะ"

"น้ำตาลโตนด คือน้ำตาลที่ทำมาจากต้นตาลจ้ะ" แม่ตอบและพูดต่อไปว่า

"ขนมจากเมืองเพชรฯ มักจะหวาน จนมีคำพูดเปรียบเทียบคนที่พูดจาสุภาพ ไพเราะเพราะพริ้งว่า พูดหวานเหมือนน้ำตาลเมืองเพชร ก็เพราะเหตุที่มีน้ำตาลมาก คนเมืองเพชร จึงนิยมทำขนมที่ใช้น้ำตาลเป็นส่วนผสมหลัก น้ำตาลที่ใช้ทำขนมใช้ได้ทั้งน้ำตาลโตนดและน้ำตาลทราย ซึ่งน้ำตาลทรายทำจากอ้อย

ขนมประเภทกวน เชื่อม แช่อิ่ม จะมีรสหวานมาก บางครั้งจะมองเห็นน้ำตาลติดเป็นเกล็ดขาว เช่น มะตูมเชื่อม กล้วยกวน ฟักแช่อิ่ม **จะเก็บไว้รับประทานได้หลายวันโดยไม่เสีย** การทำอาหารในลักษณะนี้ เป็นการช่วยให้มีอาหารมากชนิดขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการประหยัดรายจ่ายและอาจมีรายได้เพิ่มขึ้นด้วย

เมื่อแม่ยังเด็ก ๆ อยู่ คุณยายของลูกยังเคยเหมากล้วยลูก ๆ จากตลาดมากวน แล้วเก็บ

เอาไว้รับประทานกันได้นาน ๆ" แม่เล่าให้ลูกปัทม์ฟังและอธิบายต่อไปว่า

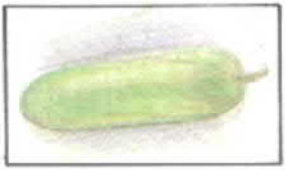
"**การกวน คือ การใช้น้ำตาลช่วยเก็บรักษาอาหาร** ทำได้โดยการนำผลไม้ เช่น กล้วยมาปอกเปลือกหั่นหรือบี้ให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ผสมกับน้ำตาล กวนจนได้ที่ตามต้องการ ถ้าใช้ผลไม้ที่เปรี้ยวมากต้องคั้นผลไม้นั้นกับเกลือเอาน้ำเปรี้ยวออก หรือจะต้มแล้วเทน้ำเปรี้ยวทิ้งก่อน ถ้าต้องการให้กล้วยหรือผลไม้ที่กวนนั้นปั้นได้ต้องกวนจนแห้งและเหนียวจึงเลิกกวน"

ปัทมาพอจะนึกภาพการกวนผลไม้ออก เพราะเคยเห็นแม่ค้ากวนฟักทองที่ตลาดเมื่อสัปดาห์ก่อนนี้

"แม่ทำฟักแช่อิ่มเป็นไหม ปัทม์อยากลองทำ ทำยากหรือเปล่าจ๊ะ" ปัทมาพูดกับมารดา

"พอทำได้ ไม่ยากหรอกจ้ะ เราจะลองทำวันเสาร์หน้า

ดีไหม ระหว่างนี้เตรียมการเสียก่อน แต่ลูกปัทม์ต้องแวะซื้อสิ่งต่อไปนี้มาให้แม่นะจ๊ะ



ฟักเขียวขนาดกลางหนึ่งผล
น้ำตาลทราย ๑ กิโลกรัม
ปูนขาวมาประมาณ ๑ ถ้วย เราจะใช้ปูนขาวเพื่อแช่ฟักให้กรอบ"

"เป็นอันว่า มีเครื่องปรุง ๓ อย่าง ฟัก น้ำตาลทราย ปูนขาว ใช่ไหมจ๊ะ" ปัทมาย้ำเพื่อความมั่นใจ

มารดาพยักหน้าตอบรับ

เย็นวันศุกร์ สองแม่ลูกเตรียมสลักฟักเป็นรูปต่าง ๆ ปัทมาพยายามทำเป็นดอกไม้ ใบไม้ สวยบ้างไม่สวยบ้าง แล้วล้างน้ำสะอาด แช่น้ำปูนขาวไว้หนึ่งคืน ตอนเช้าจึงเอาแช่น้ำเปล่า ต้องคอยเปลี่ยนน้ำเสมอ ๆ เพื่อให้หมดกลิ่นปูนขาว

การแกะสลักเป็นศิลปะอย่างหนึ่งของคนไทย ที่สั่งสอนตกทอดมานานแล้ว ดังปรากฏในเรื่องสังข์ทอง นางจันทราเทวีพระชนนีของพระสังข์ เมื่อคราวปลอมตัวเข้าไปในวัง ก็ได้ใช้ฝีมือการสลักชิ้นฟัก แทนการเล่าเรื่องส่วนตัวถวายพระสังข์ ทำให้พระสังข์ซึ่งขณะนั้นเป็นเจ้าเมืองสามารถรำลึกถึงเรื่องราวเมื่อยัง

ทรงพระเยาว์ได้ เป็นเหตุให้พระสังข์ได้พบพระชนกและพระชนนี

บ่ายวันเสาร์ นางอรุณศรีบอกให้ปัทมา นำฟักที่แช่น้ำขึ้นพักไว้บนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ แล้วตนเองก็เอาน้ำตาลทรายลงเคี่ยวในกระทะทอง ใช้น้ำตาลทรายหนักเท่ากับน้ำหนักฟักที่จะเชื่อม และไม่ลืมกรองน้ำเชื่อมที่เคี่ยวอยู่ พอน้ำตาลข้นแล้วก็บอกให้ปัทมาเทฟักลงเชื่อม เคี่ยวไปจนน้ำตาลข้นและเหนียว จากนั้นก็ตักฟักขึ้น นำมาคลุกกับน้ำตาลทรายเม็ดทิ้งไว้ให้เย็นรับประทานได้

"อ๋อ แค่นี้เองหรือจ๊ะ คราวหน้าปัทม์ทำเองได้แล้ว"

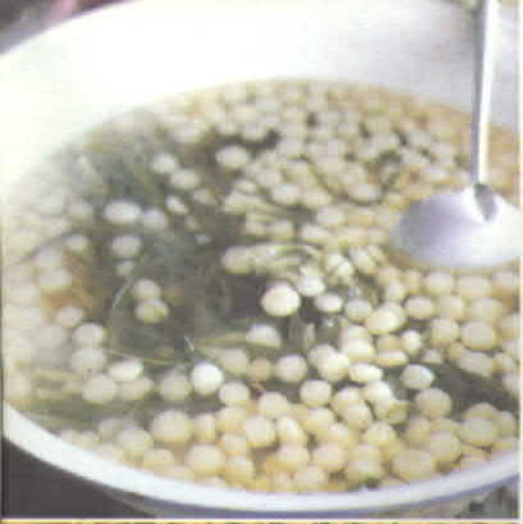
"แต่ลูกต้องระวังนะ ตอนเทฟักลงในน้ำเชื่อม จับหูกระทะไว้ให้แน่นอย่าให้น้ำเชื่อมร้อน ๆ กระเด็นใส่" มารดากำชับ

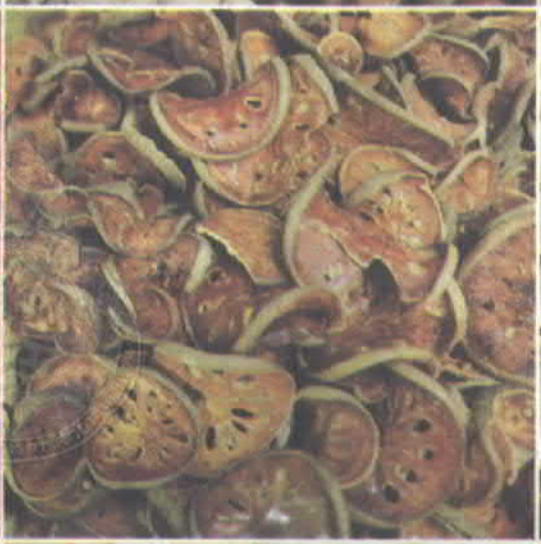
ฟักเขียวแช่อิ่มจานนั้น สองแม่ลูกเก็บไว้รับประทานเป็นของหวานได้หลายมื้อ ส่วนยายของลูกปัทม์ไม่ชอบรับประทานเพราะฟักแช่อิ่มหวานมากเกินไป

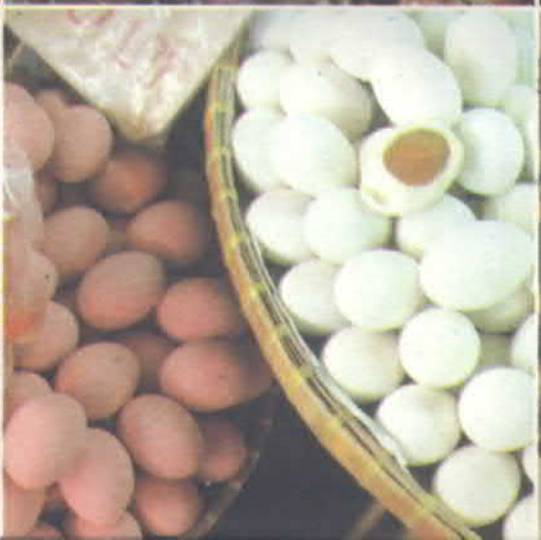
การเก็บอาหารไว้รับประทานได้มากกว่าหนึ่งมื้อหรือเก็บไว้รับประทานเมื่อยามขาดแคลน ด้วยการนำมาตากแห้งมักใส่เกลือให้เค็ม หมัก ดอง กวน เชื่อม แช่อิ่ม หรือบรรจุขวด บรรจุกระป๋อง ฯลฯ เราเรียกว่า "การถนอมอาหาร"

การถนอมอาหาร ช่วยให้เรามีอาหารรับประทานทุกฤดู เช่น มีมะม่วง มีทุเรียนรับประทานตลอดปี แต่จะเป็นมะม่วงกวน มะม่วงแผ่น มะม่วงดอง มะม่วงแช่อิ่ม หรือทุเรียนกวน ซึ่งมีรสชาติต่างไปจากมะม่วงและทุเรียนสด ๆ

การถนอมอาหารช่วยให้เรามีอาหารรับประทานเมื่อเราจำเป็นต้องอยู่หรือเดินทางไปท้องถิ่นกันดารและขาดแคลนอาหาร หรือแม้ในการเดินทางไปต่างประเทศ เช่น ยุโรป อเมริกา คนไทยที่ไปอยู่หรือไปศึกษาต่อจะไม่มีอาหารไทยรับประทานเหมือนอยู่ในประเทศ ญาติพี่น้องสามารถส่งอาหารจำพวกนี้ไปให้ได้ เช่น กุ้งแห้ง ปลาเค็ม ไข่เค็ม หอยดอง ฯลฯ







การถนอมอาหาร ช่วยประหยัดรายจ่าย และอาจเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัวด้วยในเวลาเดียวกัน

แม่บ้านที่ขยัน จะคอยหาโอกาสซื้อผัก ผลไม้ หรือเนื้อสัตว์ขณะที่มีมากล้นตลาดมาดอง เชื่อม หรือตากแห้งเก็บไว้รับประทานนอกฤดู อาหารต่าง ๆ เมื่อหมดฤดูแล้วจะมีราคาสูงขึ้น สมาชิกในบ้านก็จะมีอาหารรับประทานได้ตลอดปีในราคาที่ต่ำ ถ้าเก็บไว้มาก ๆ ก็สามารถแบ่งนำออกขายได้ เป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัวอีกทางหนึ่ง

ปัทมาได้ยินคำว่า "การถนอมอาหาร" ก็นึกถึงเรื่องอาหารกระป๋องที่เพิ่งได้เรียนไปเมื่อสัปดาห์ที่แล้ว

เธอจำได้ว่าอิ่มใจเพื่อนของเธอตอบคุณครูว่า อาหารกระป๋องคืออาหารที่บรรจุกระป๋อง แต่ความจริงแล้วคุณครูอธิบายว่า **อาหารกระป๋อง คือ อาหารที่บริสุทธิ์สะอาดปราศจากเชื้อโรค บรรจุลงในภาชนะที่สะอาดและไม่มีอากาศผสมอยู่** คำตอบของอิ่มใจยังไม่ถูกต้องนัก เพื่อน ๆ นักเรียนหลายคนที่เคยเข้าใจคล้าย ๆ อิ่มใจต่างก็ได้เข้าใจถูกต้องและชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อฟังคำอธิบายของคุณครู

วันนี้ครูนิดาได้เล่าถึงขั้นตอนการบรรจุอาหารลงในขวดหรือกระป๋องให้นักเรียนทั้งชั้นฟัง

หลักของการทำอาหารบรรจุกระป๋องหรือขวด จะต้องใช้ความร้อนสูงพอที่จะฆ่าเชื้อโรค ที่เป็นสาเหตุทำให้อาหารบูดเสียได้ และบรรจุลงในขวดหรือกระป๋องแล้วปิดให้สนิทเรียบร้อย ไม่มีทางให้อากาศหรือเชื้อโรคเข้าไปได้หลังจากได้ทำการฆ่าเชื้อแล้ว

ภาชนะที่บรรจุอาหารจะต้องล้างให้สะอาด ต้มในน้ำเดือดประมาณ ๑๐ ถึง ๒๐ นาที ในการบรรจุอาหารต้องเหลือที่ว่างไว้ ๑/๔ นิ้ว ถึง ๑ นิ้ว ถ้าอาหารที่บรรจุมีน้ำต้องใส่น้ำให้อยู่เหนืออาหาร มิฉะนั้นจะทำให้สีและรสอาหารเปลี่ยนไปได้

การกำจัดฟองอากาศในอาหาร ทำได้ด้วยการใช้ปลายมีดหรือด้ามช้อนสอดไปตามข้างขวดให้ของเหลวเข้าแทนที่ ไล่อากาศก่อนผนึกฝาขวดหรือกระป๋อง การไล่อากาศอาจทำได้อีกวิธีหนึ่ง คือเติมของเหลวที่ยังร้อนอยู่ หรือนำภาชนะที่บรรจุอาหารแล้วไปใส่ลงในหม้อน้ำเดือด ประมาณ ๔ ถึง ๕ นาที อากาศจะลอยตัวออกจากภาชนะนั้นไป

"จังหวัดเพชรบุรี มีขนมหม้อแกงขึ้นชื่อ ลูกทราบไหมจ๊ะว่าจังหวัดสิงห์บุรีของเรามีอะไรขึ้นชื่อ ใครผ่านมาก็มักจะซื้อติดมือกลับไปเป็นของฝากญาติทางบ้านเสมอ ๆ แม่คิดว่าไปเยี่ยมลุงวัฒน์เที่ยวหน้าจะต้องเอาไปฝากสักหน่อย"

ลุงวัฒน์ เป็นพี่ชายของนางอรุณศรี มีชื่อจริงว่า วัฒนา ซึ่งพาครอบครัวไปรับราชการที่กรุงเทพฯ หลายปีมาแล้ว

ปัทมาคิดอยู่นาน แต่ก็ยังไม่ตอบคำถาม มารดาก็เลยพูดต่อไป

"ปลาช่อนแห้งไงล่ะลูก จังหวัดเรามีแม่น้ำสำคัญไหลผ่านถึงสามสาย คือ แม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำน้อย และแม่น้ำลพบุรี และยังมีลำคลอง หนอง ห้วยอีกมากมาย เป็นแหล่งน้ำที่ปลาอาศัยอยู่มาก คนเมืองสิงห์ฯจึงทำอาชีพประมงด้วย ปลาช่อนที่มีรสดีมาจากลำการ้องและลำแม่ลา จึงเป็นที่รู้จักกันทั่วไป ใครมาถึงสิงห์บุรีละก็จะต้องซื้อปลาแม่ลากลับไปเกือบทุกคน"

"ที่แม่ว่าจะเอาปลาไปฝากลุงวัฒน์น่ะ แม่จะเอาปลาสดหรือปลาแห้งไปดีจ๊ะ" ปัทมาถาม

"เที่ยวนี้ เห็นทีจะเอาปลาแห้งก่อน วันหน้าค่อยเอาปลาสดไปบ้าง ดูเวลาก่อน ได้ยินว่าทางกรุงเทพฯ รถติดมากเหลือเกิน ไปกลางทางปลาเกิดตายเสียก่อนจะทำให้ไม่อร่อยเวลาปรุงอาหาร"

แม่นึกทบทวน วิธีการทำปลาแห้งที่แม่ค้าในตลาดเคยแนะนำไว้ว่า

"ปลาที่จะนำมาทำปลาแห้งจะต้องขอดเกล็ดล้างให้สะอาด ตัดหัวเอาเครื่องในออก ผ่าแบะออกเป็นแผ่น เอาครีบที่หน้าท้องออกให้เกลี้ยงด้วย ต่อไปล้างเลือดที่ติดอยู่ให้สะอาด หรือถ้าไม่ล้างจะเอาเลือดทาตัวปลาให้ทั่วเพื่อให้ปลามีสีแดงก็ได้ ต่อจากนั้นนำไปเคล้ากับเกลือ โดยใช้เกลือประมาณหนึ่งในห้าของน้ำหนักปลาทิ้งไว้ประมาณ ๕ ถึง ๖ ชั่วโมง เพื่อให้เกลือเข้าเนื้อ แล้วจึงนำปลามาล้างให้สะอาด นำไปตากแดดประมาณ ๓ ถึง ๔ วัน ปลาจะแห้ง"

ตอนท้ายแม่ค้ากำชับด้วยว่า "คอยเอาปลาตากแดดทุกเช้า

และอย่าปล่อยทิ้งปลาให้ตากฝนหรือตากน้ำค้าง เดี๋ยวปลาจะไม่แห้ง จะเสียรสหมด”

การทำอาหารให้แห้งด้วยการตาก หรือการทำให้แห้งโดยใช้ความร้อนวิธีอื่น ๆ เช่น ปิ้ง ย่าง อบ หรือรมควัน **เป็นการทำให้น้ำระเหยออกไป เมื่ออาหารแห้งมีน้ำน้อยแล้วเชื้อโรคจะไม่เติบโต อาหารก็จะไม่เสียง่าย วิธีการทำแห้งจึงเป็นวิธีถนอมอาหารที่ง่ายและประหยัด** อาหารที่ทำแห้งได้ เช่น กล้วย องุ่น ข้าว กุ้ง ปลาหมึก หอยแมลงภู่ เป็นต้น

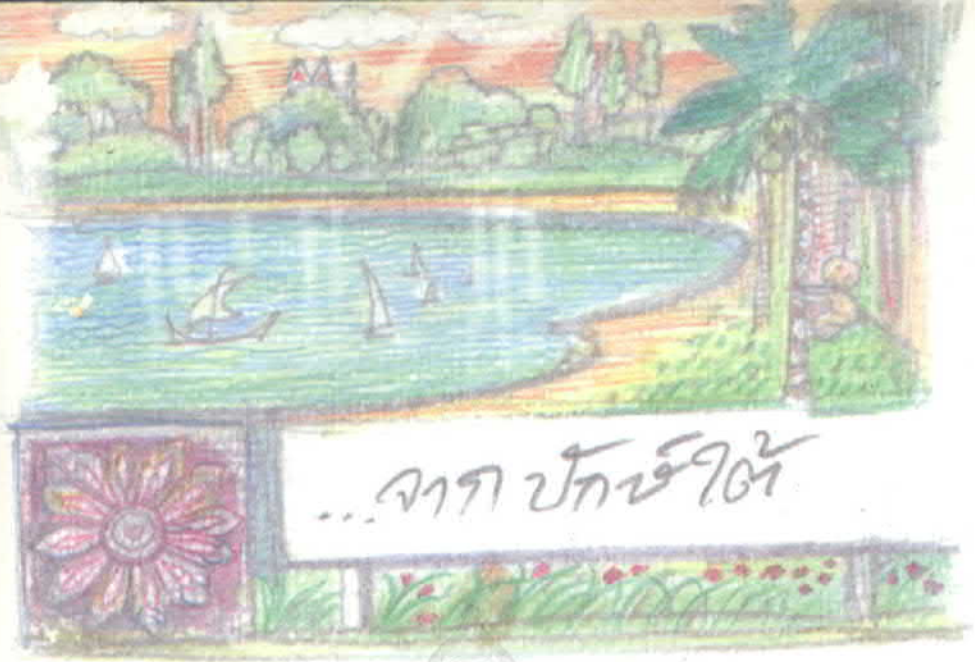
ข้าวตากเก็บไว้รับประทานเวลาเดินทางไกลได้ ในสมัยก่อนการเดินทางไปในที่ต่าง ๆ ต้องใช้เวลาครั้งละหลาย ๆ วัน ดังในเวสสันดรชาดก นางอมิตดา ภรรยาชูชก ได้เตรียมข้าวตากเป็นเสบียงให้กับชูชกในการเดินทางไปพบพระเวสสันดร เพื่อขอ

สองกุมารให้มาเป็นคนรับใช้นางอมิตดา

การรมควัน นอกจากจะทำให้อาหารแห้งแล้ว ยังมีควันไม้ ช่วยรักษาอาหารให้เก็บไว้ได้นานยิ่งขึ้น ทั้งยังให้กลิ่นและรสต่าง ๆ ออกไป เช่น ปลารมควัน หมูแฮม ไส้กรอก ปลากรอบ เป็นต้น

เครื่องมือที่ใช้ในการรมควันอย่างง่าย ๆ เราอาจใช้เตาไฟที่ใช้ในการหุงต้ม สุมไฟแล้ววางอาหารไว้บนเตา หรือทำเป็นแคร่สุมควันไว้กับพื้นก็ได้ นอกจากนี้อาจใช้ปี๊บหรือถังมาดัดแปลงเป็นตู้รมควัน โดยใช้ตอนบนเป็นที่แขวนอาหาร ตอนล่างเป็นที่สุมควัน ใช้แผ่นสังกะสีปิดด้านบนกันไม่ให้ควันรั่วออกได้

เชื้อเพลิงที่ใช้สุมให้เกิดควันมีหลายชนิด เช่น เศษไม้ กาบมะพร้าว ขี้เลื่อย ซังข้าวโพด เชื้อเพลิงแต่ละชนิดให้สีและกลิ่นต่าง ๆ กัน



เย็นวันรุ่งขึ้น หลังจากรับประทานอาหารเย็นแล้ว แม่ยังคงนั่งคุยกับคุณยายต่อไป ปล่อยให้ปัทมาลูกสาวปลีกตัวไปเตรียมจัดกระเป๋าเรียนสำหรับวันรุ่งขึ้น

"วันนี้ ปานใจ หอบข้าวยำปักษ์ใต้ มาเลี้ยงกันที่ที่ทำงาน" แม่เล่าให้คุณยายฟัง

"ข้าวยำปักษ์ใต้ เป็นอาหารประเภทจานเดียว ที่มีคุณค่าทางอาหารครบทุกหมวด คือมีพวกแป้ง เนื้อสัตว์ ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน รับประทานแล้ว ชักติดใจ ปานเขาเลยจดเครื่องปรุงให้" แม่กล่าวกับคุณยาย พลางก็หยิบกระดาษที่จดวิธีทำข้าวยำ–ปักษ์ใต้ออกมาจากกระเป๋าถือแล้วส่งให้คุณยายอ่าน

ข้าวยำปักษ์ใต้

เครื่องปรุง

๑. *ข้าวสวย*
๒. *มะพร้าวขูดคั่วจนเหลืองกรอบ*
๓. *กุ้งแห้งป่น*
๔. *พริกขี้หนูคั่วป่นละเอียดปนพริกไทยเล็กน้อย*
๕. *ส้ม เช่น มะขามอ่อนซอย มะม่วงดิบซอย ส้มโอ มะนาว*
๖. *ผักต่าง ๆ หั่นฝอย เรียกว่าเหมือด เช่น ใบกระพังโหม ใบมะกรูดอ่อน ตะไคร้ ถั่วฝักยาว แตงกวา ชะอม เกสรขมพู่สาแหรก สะตอ ลูกเนียง ถั่วงอกดิบ (ล้างสะอาดไม่ต้องหั่น) ใบชะพลู ยอดกระถิน เม็ดกระถิน ถั่วพู*
๗. *ข้าวตังหอม หรือปั้ง*
๘. *น้ำเคย หรือน้ำบูดูหวาน*

วิธีทำน้ำบูดูหวาน

เคี่ยวน้ำตาลปี๊บให้เหลือง เติมน้ำบูดูลงไปประมาณ ๔ ถ้วย ใส่น้ำมาก ๆ ใส่ตะไคร้ทุบ หัวหอมทุบ อย่างละประมาณ ๒ ถ้วย เคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๆ เพื่อทำให้ทุกอย่างเปื่อยจนเหลือน้ำประมาณ ๒ ถ้วย ชิมดูให้มีรสเค็ม หวานตามชอบ ใส่ขวดเก็บไว้รับประทานได้นาน ๆ

วิธีรับประทาน

- ตักข้าวสวยใส่จานเพียงเล็กน้อย
- ใส่ส้มในข้อ ๕
- ราดน้ำบูดูหวาน ตามชอบ
- ใส่กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว และเหมือดในข้อ ๖ พริกขี้หนูป่น ส่วนข้าวดังถ้าไม่มีไม่ใส่ก็ได้
- คลุกให้เข้ากัน รับประทานได้

ข้าวยำจานนี้ แม้จะใช้ผักดิบทั้งหมด แต่ผักทุกอย่างเป็นสมุนไพร จะไม่ทำให้ท้องขึ้น เพราะตะไคร้ ใบกระพังโหม ใบมะกรูดอ่อน ใบชะพลู จะช่วยขับลมได้

"ข้าวยำปักษ์ใต้เหมาะที่จะนำไปรับประทานนอกสถานที่ เช่น เวลาไปเที่ยวพักผ่อนในวันหยุด เพราะปรุงง่าย สะดวก" แม่คุยกับคุณขายต่อไป

"อ้าวแล้วปานใจเขาได้น้ำบูดูมาจากไหนล่ะ แถวนี้มีขายหรือ" คุณยายถาม

"น้ำบูดู เป็นน้ำเคยที่ทำจากการหมักปลาไส้ตันจนเปื่อยหมด ชาวปักษ์ใต้ไปเยี่ยมบ้านครั้งไร ก็จะต้องซื้อติดมือกลับมาทุกครั้ง นอกจากนี้ ชาวปักษ์ใต้ยังนิยมซื้อสะตอและลูกเนียงมาเป็นของฝากคนกรุงเทพฯ อีกด้วย" แม่เล่าให้ฟัง

ลูกเนียง

ขณะนั้นปัทมาเดินเข้ามาพอดี จึงถามแม่ว่า

"ลูกเนียงกับสะตอคืออะไรคะ"

"ลูกเนียงกับสะตอเป็นผักชนิดหนึ่ง มีมากทางภาคใต้และจังหวัดจันทบุรี ไว้จิ้มน้ำพริก สะตอนั้นใส่แกงเผ็ดแทนมะเขือพวงก็ได้ ผัดใส่หมูและกุ้งเติมกะปินิดหน่อยอร่อยมาก" และอธิบายต่อไปว่า "เมื่อหมดหน้าสะตอ สะตอจะมีราคาแพงเช่นเดียวกับผักผลไม้อื่น ๆ จึงมีการดองสะตอเก็บไว้รับประทาน และส่งไปขายจังหวัดข้างเคียง"

การดองมีโทษต่อผู้รับประทานเหมือนกัน ถ้าดองไม่สะอาด วิธีการทำไม่ถูกสุขลักษณะ **แต่อาหารดองก็มีประโยชน์ เช่น ทำให้เกิดอาหารชนิดใหม่ขึ้นหลายอย่าง ทำให้อาหารมีกลิ่น สี และรส**

ต่างออกไป น่ารับประทานมากขึ้น ผลไม้บางชนิดมีรสเปรี้ยวจัด เช่น มะดัน มะขาม เมื่อดองแล้ว ทำให้ความเปรี้ยวลดลงมาก ผลไม้หลายอย่าง เมื่อยังอ่อน ๆ อยู่รับประทานไม่ได้ เช่น องุ่น ลูกท้อ แต่พอเอามาดองแล้วจะมีรสอร่อย มีผู้ชอบรับประทานเพิ่มขึ้น บางครั้งการหมักดอง จะช่วยเสริมคุณค่าทางอาหารด้วย เช่น เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ มีประโยชน์สูงกว่าถั่วสุกธรรมดาเมื่อมีจำนวนเท่า ๆ กัน ทั้งนี้ เพราะเต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ได้ผ่านขบวนการหมักด้วยรา ซึ่งมีองค์ประกอบของโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ

คุณยายได้ยินแม่พูดถึงการดอง จึงนึกถึงผักดองที่ตนเองทำไว้เมื่อวานนี้ได้จึงเอ่ยขึ้น

"ได้ยินว่าจะไปกรุงเทพฯ หรือ แม่ฝากผักดองไปให้วัฒน์เขาสักขวดนะ"

"แม่ดองแบบไหนจ๊ะ"

"คราวนี้ ดองสามรส ใช้น้ำส้ม น้ำตาล เกลือ ท่าทางจะอร่อยไม่น้อยเหมือนกัน" คุณยายอธิบาย

สะตอ

"แล้วใช้ผักอะไรบ้างจ๊ะ เที่ยวนี้"

"กะหล่ำปลี แตงกวา หัวผักกาด และพริกหยวก"

"ก่อนจะใส่ส่วนผสมของน้ำส้ม น้ำตาล และเกลือลงไป ก็เอาผักต่าง ๆ เหล่านั้นล้างสะอาด หั่นตามต้องการ ลวกด้วยน้ำเดือดประมาณ ๑ – ๒ นาที ตักขึ้นผึ่งให้สะเด็ดน้ำก่อน"

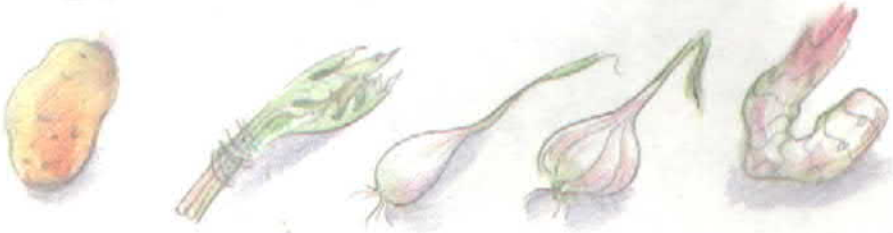
"ครั้งก่อน ฉันเห็นแม่ดองแตงกวา ไม่ได้ลวกน้ำเดือดก่อน ใช่ไหมจ๊ะ" แม่ถามคุณยายต่อ

"ไม่ได้ลวกหรอกจ้ะ คราวนั้นดองด้วยน้ำเกลืออย่างเดียว" คุณยายตอบ

"ฉันต้องขอชิมผักดองสามรสที่ว่านี้ก่อนจะเอาไปฝากพี่วัฒน์ เดี๋ยวจะเสียเวลาหอบหิ้วไปเปล่า ๆ" แม่พูดล้อคุณยาย

"เชิญชิมได้ รับรองไม่ขายหน้าแน่"

คุณยายของปัทมา เป็นคนขยัน แกมักจะทำขนมและทำอาหารแปลก ๆ ไว้ให้ลูกหลานรับประทานเสมอ กลางวันเมื่อลูกหลานไม่อยู่บ้าน แกก็จะกวนผลไม้ ทำมะม่วงแผ่น ดองขิง ผัก แล้วแต่จะเป็นฤดูอะไร นอกจากจะเก็บไว้รับประทานกันเองแล้วยังได้ใช้เป็นของฝากไปกรุงเทพฯ ได้ บางครั้งก็แจกเพื่อนบ้านใกล้เคียง และถ้าทำได้ดี รสอร่อย ก็มักจะเอาไปทำบุญที่วัดด้วยเหมือนกัน



ปัทมารื้อกระเป๋านักเรียนออกจัดใหม่ ทำให้เห็นเศษกระดาษขับยู่ยี่อยู่ที่ก้นกระเป๋าแผ่นหนึ่ง จึงหยิบขึ้นมาคลี่ออกอ่าน เธอตกใจมากที่ลืมบอกแม่เรื่องอยู่ค่ายกลางวันเสียสนิทเลย

ปัทมาเป็นเนตรนารีสำรอง โรงเรียนกำหนดให้เนตรนารีสำรอง ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ ทุกคน ไปอยู่ค่ายเพื่อทำกิจกรรมพิเศษในวันเสาร์ การอยู่ค่ายครั้งนี้จะมีการฝึกให้เนตรนารีหุงข้าวไม่เช็ดน้ำ แต่ไม่ต้องทำกับข้าว ดังนั้น เนตรนารีแต่ละคนต้องหาอาหารคาวไปรับประทานกับข้าวที่แต่ละหมู่ช่วยกันหุงขึ้น

ปัทมา กึ่งเดินกึ่งวิ่ง พร้อมกับถือกระดาษกำหนดการแผ่นนั้นไปให้แม่ดูพร้อมกับพูดว่า

"แม่จ๊ะ ปัทม์ลืมบอกแม่เรื่องอยู่ค่าย พรุ่งนี้ปัทม์ต้องไปโรงเรียนเป็นพิเศษ เพราะมีการฝึกหลายอย่างของวิชาเนตรนารี และต้องเอากับข้าวไปคนละอย่างด้วย" ปัทมาเล่าอย่างรีบร้อน

แม่รับกระดาษแผ่นนั้นไปดู พลางก็ถามลูกสาวว่า "เอาแต่กับข้าวหรือจ๊ะ"

"จ้ะ คุณครูบอกว่าจะให้เนตรนารี หัดติดเตาถ่านแล้วหุงข้าวกันก่อน วันหน้าค่อยทำกับข้าวด้วย"

"จะเอาอะไรไปรับประทานกับเพื่อน ๆ ดีล่ะ เอ ดูเหมือนแม่ยังมีเนื้อกระป๋องเหลืออยู่อีกหนึ่งกระป๋อง" มารดาพูดขึ้น

"ดูกระป๋องให้ดีก่อนนะ เป็นสนิม บู้บี้หรือเปล่า" คุณยายของปัทมาเตือน

"กระป๋องบู้บี้ แล้วจะเป็นยังไงจ๊ะ" ปัทมาถาม

แม่อธิบายให้ลูกปัทม์ฟังว่า "ปรกติแล้วอาหารกระป๋องจะเก็บไว้ได้นานไม่เน่าหรือเสีย **แต่ถ้าอาหารภายในกระป๋องเสียเราจะสังเกตได้จากภายนอก ก็คือกระป๋องที่บรรจุอาหารปูดบวม บู้บี้ เวลาเอามือกดที่ฝากระป๋อง มักจะยุบตัวลงแล้วโป่งขึ้นได้ ตามรอยตะเข็บหรือรอยต่อของกระป๋องจะไม่เรียบ** นอกจากนี้ถ้าเห็นว่าอาหารกระป๋องมีสนิมเกิดขึ้น ให้ลองเอาเล็บขูดดู ถ้าโลหะข้างใต้รอยสนิมยังเรียบร้อยอยู่ ก็ถือได้ว่าอาหารยังไม่เสีย แต่ถ้าขูดเท่าไร ๆ สนิมก็ยังออกไม่หมด แสดงว่าโลหะนั้นเริ่มผุกร่อนแล้ว อย่านำอาหารกระป๋องนั้นมารับประทานเป็นอันขาด

ฉะนั้นเวลาไปซื้ออาหารกระป๋องต้องเลือกซื้อกระป๋องที่ไม่เป็นสนิม ไม่มีรอยโป่งหรือนูน ไม่ว่าจะเป็นทั้งกระป๋องหรือเป็นเพียงส่วนหนึ่งของกระป๋อง

เมื่อเปิดอาหารกระป๋องออกแล้ว ก่อนจะนำไปอุ่นก็ควรจะลองดมดู ถ้าได้กลิ่นผิดปรกติ เช่น กลิ่นเหม็นตุ ๆ หรือกลิ่นหืน ต้องทิ้งอาหารนั้นทันที อย่าทดลองด้วยการชิม

นายบุญถม นักการเปิดปิดสำนักงานที่แม่ทำงานอยู่ แกไปซื้อปลากระป๋องลดราคาจากร้านในตลาด มารับประทานแกล้ม

เหล้า แกมาเล่าว่า แกโดนเอา "เคชไอ้บู้บี้" แทบแย่ ต้องลางาน ไปพักฟื้นสองสามวัน เพราะปวดท้อง ท้องเดินหลายครั้งทำให้เพลียเดินไม่ไหวเอาเลย

นายบุญถม แกคงเห็นว่าปลากระป๋องราคาถูก ซื้อมาโดยไม่ได้เลือกกระป๋องดี ๆ คงเข้าใจว่า บู้บี้แต่เพียงภายนอกอาหารที่บรรจุอยู่คงไม่เป็นอะไร"

"ความจริง เจ้าของร้านไม่น่าจะเอาปลากระป๋องที่เก่าเก็บไว้นานมาขายให้ลูกค้าเลย เพราะเหมือนกับทำบาปกับลูกค้านะ" คุณยายของปัทมาเสริมขึ้น

"จริงจ้ะ ฟอค้า แม่ค้าไม่น่าจะเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตนด้วยการเอาของที่มีคุณภาพไม่ดี หรือของที่ตนเองไม่แน่ใจในคุณภาพมาขาย เพราะเท่ากับเป็นการหลอกลูกค้าให้เข้าใจผิดได้" แม่สนับสนุนคุณยาย แล้วพูดต่อไป

"แม่เคยอ่านพบในนิตยสารฉบับหนึ่ง เขาขอร้องให้คนซื้อที่พบอาหารกระป๋องเสียไปแจ้งให้เจ้าของร้านทราบ เพื่อเจ้าของร้าน

จะได้ตรวจดูกระป๋องอื่น ๆ ที่ทำมาจากโรงงานแห่งเดียวกัน หรือที่เก็บไว้ในเวลาไล่เลี่ยกันนั้น มีลักษณะอย่างเดียวกันหรือไม่ เป็นการช่วยลูกค้าวิธีหนึ่ง คราวนี้ฉันก็ได้แนะนำนายบุญถมให้ไปบอกเจ้าของร้านปลากระป๋องที่เขาซื้อมา"

พ่อค้าแม่ค้าควรจะต้องซื่อสัตย์ต่อลูกค้าด้วยการไม่เอาเปรียบลูกค้า ไม่ฉวยโอกาส ไม่ค้ากำไรเกินควร ไม่พูดปด เพื่อหวังประโยชน์ที่ตนจะได้รับข้างเดียว

"หวังว่าปัทม์คงจะไม่โดนเดชไอ้บู้บี้ เหมือนนายบุญถมที่แม่เล่านะจ๊ะ" ปัทมาบอกกับมารดา

"รับรอง พรุ่งนี้แม่ต้องอุ่นเนื้อกระป๋องก่อนด้วย"

รุ่งเช้า แม่รีบตื่นแต่เช้า ตรวจดูกระป๋อง เห็นอยู่ในสภาพที่เรียบร้อย จึงเปิดกระป๋องออกแล้วดมดู เมื่อไม่มีกลิ่นผิดปรกติ จึงเทเนื้อทั้งหมดลงในกระทะ เอาขึ้นอุ่นจนร้อนทั่วกัน แบ่งใส่กล่องพอสมควรให้ลูกสาวไปรับประทานกลางวันที่โรงเรียน ส่วนที่เหลือใส่ชามเก็บไว้ในตู้กับข้าว

อาหารกระป๋อง ชนิดที่เป็นอาหารคาวทุกประเภท ตลอดจนอาหารสำเร็จทุกชนิดที่เหลือจากมื้อก่อน ๆ เมื่อนำมารับประทานอีก ต้องอุ่นให้เดือดทุกครั้ง และต้องไม่ทิ้งค้างไว้ในกระป๋องเดิมด้วย ทั้งนี้ เพราะอาหารกระป๋องเมื่อเปิดฝาให้อากาศเข้าได้แล้ว มันจะไม่มีอำนาจต้านทานหรือต่อสู้เชื้อโรคได้เลย จะเป็นเหมือนอาหารธรรมดาที่จะต้องทำให้สุก ด้วยการต้ม ทอด ก่อนรับประทานเสมอ

ปัทมาอาบน้ำแล้ว จึงแต่งเครื่องแบบเนตรนารีสำรอง สวมหมวกท่าทางทะมัดทะแมง เดินเข้าไปหาแม่ในครัว เพื่อรับกล่องเนื้อกระป๋องที่เตรียมไว้ พร้อมยกมือทำวันทยหัตถ์ตามแบบของเนตรนารี

"แม่จ๋า ปัทม์พร้อมแล้ว ปัทม์จะไปโรงเรียนละนะจ๊ะ"

"จ้ะรีบไปเถอะ เย็นนี้กลับมาเล่าให้แม่ฟังนะว่าลูกไปทำอะไรมาบ้าง"

เย็นวันนั้นเมื่อปัทมากลับมาถึงบ้าน แม่ต้อนรับลูกสาวด้วยกล้วยบวชชีหวานมันหนึ่งถ้วย พร้อมด้วยน้ำใส่น้ำแข็งแก้วโต

"เหนื่อยมากไหมลูก หน้าแดงเป็นลูกตำลึงสุกเชียว" แม่เอ่ยทักลูกสาว

"เหนื่อยจ้ะ แต่ก็สนุกดี เพื่อน ๆ ปัทม์ไปกันทุกคน ไม่มีใครขาดเลย หมู่สายหยุดของปัทม์ได้คำชมเชยเสียด้วย" ปัทมาเล่าให้แม่และคุณยายฟัง

"ไหนลองบอกยายซิ ทำไมจึงได้รับคำชมเชย" คุณยายถาม

"หมู่ของปัทม์ หุงข้าวได้ที่ดี คือไม่แข็ง ไม่แฉะ น่ารับ–ประทาน คุณครูนำไปเป็นตัวอย่างหมู่อื่น ๆ" ปัทมาตอบ

กิจกรรมที่คุณครูจัดสำหรับเนตรนารีในวันเสาร์นั้น นอกจากฝึกหุงข้าวไม่เช็ดน้ำแล้ว ยังมีการพาไปชมตลาดสด เพื่อแนะนำให้นักเรียนรู้จักตลาด และสิ่งของที่พ่อค้าแม่ค้านำมาขายที่ตลาดก่อน เป็นการปูพื้นฐานสำหรับกิจกรรมในภาคบ่าย

ที่ตลาดมีอาหารสดหลายประเภท พ่อค้า แม่ค้าเขาแบ่งที่ขายกันเป็นระเบียบ คือพ่อค้าเนื้อหมู พ่อค้าเนื้อวัว ก็จะขายอยู่แถบ

หนึ่ง ผักสดอยู่แถบหนึ่ง ผลไม้อยู่แถบหนึ่ง พวกของแห้ง เช่น หัวหอม กระเทียม พริกแห้ง กะปิ น้ำปลา อีกแถบหนึ่ง เด็ก ๆ ที่ไม่เคยชินกับการจ่ายตลาดต้องสังเกตและวางแผนให้ดี มิฉะนั้นจะต้องเดินย้อนไปย้อนมาในการเลือกซื้อสิ่งของ

ตอนบ่ายหลังจากที่รับประทานอาหารแล้ว มีการบรรยายเรื่องการเลือกซื้ออาหาร โดยวิทยากรผู้ชำนาญให้เนตรนารีทุกหมู่ฟัง วรารัตน์เพื่อนคนหนึ่งในหมู่สายหยุด ได้รับเลือกให้ออกไปเล่าเรื่องการเลือกซื้อแตงกวา ให้เนตรนารีทั้งหมดฟัง วรารัตน์คงตื่นเต้นพูดเสียงสั่น ๆ แต่ก็ดูเหมือนเขาจะรู้สึกภูมิใจไม่น้อย วรารัตน์ อธิบายให้เพื่อนฟังว่า "เคยปลูกแตงกวา จึงรู้วิธีเลือก คือ **เลือกผลที่มีสีเขียวปนขาว ลูกเล็ก ๆ ลักษณะยาว ๆ ผิวสดตึง ไม่เหี่ยวย่น ผิวเรียบสะอาด ไม่มีสีเหลืองหรือผิวขรุขระ**"

ต่อจากนั้น วิทยากรก็ได้บรรยายต่อถึงการเลือกซื้ออาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น **เนื้อหมู ต้องเลือกที่มีสีชมพู มันหมูมีสีขาว หนังเกลี้ยงบางพอสมควร**

ปลาน้ำจืด ควรเลือกซื้อที่ยังมีชีวิตอยู่ เลือกตัวที่ตาใส ผิวตัวสดใส ตัวอ้วน ไม่ควรซื้อปลาที่ตายแล้ว เพราะถ้านำมาประกอบอาหารจะไม่อร่อยเนื้อไม่หวาน

ส่วนปลาทะเล ควรเลือกเหงือกสีแดง เนื้อแข็ง พื้นท้องต้องไม่ผุ ไม่มีเมือกมาก ตาใส ไม่ลึกโบ๋

กุ้ง เลือกให้มีหัวติดอยู่แน่น ตาใส ลำตัวมีสีน้ำเงินสดใส

หอย เลือกชนิดที่เมื่อวาง

ทิ้งไว้ ปากจะเปิดอ้าออก และหุบได้ไวแน่นสนิทเมื่อโดนกระทบ เพราะแสดงว่ายังมีชีวิตอยู่

ปู ถ้าต้องการปูไข่ก็เลือกตัวเมีย ถ้าต้องการปูเนื้อก็เลือกตัวผู้ เพราะปูตัวผู้มีเนื้อมากกว่าตัวเมีย เวลาเลือกก็ยกขึ้นชั่งน้ำหนักดู ปูต้องหนักไม่เบาโหวง

ปูตัวเมียจะมีฝาปิดหน้าอกใหญ่ ถ้ามีไข่ใช้นิ้วดีดดูบนกระดองจะมีเสียงแน่นทึบ ถ้าเสียงโปร่งแสดงว่าไม่มีไข่

ปูตัวผู้ จะมีฝาปิดหน้าอกเรียวเล็ก เวลาเลือกใช้มือกดดูตรงหน้าอก ถ้ากดไม่ลงแสดงว่าเนื้อแน่น ถ้ายุบลงไปแสดงว่าเนื้อโพรก

วิทยากรเล่าเรื่องการเลือกซื้อผักสดได้ไม่มากเพราะเวลาเกือบจะหมดแล้ว เลยเลือกพูดเฉพาะบางอย่างเช่น

การเลือกซื้อผักต่าง ๆ ต้องเลือกที่สด ไม่เหี่ยวเฉาหรือมีรูพรุน ดำช้ำ ควรเลือกชนิดที่มีใบอ่อนมากกว่าใบแก่ ถ้าใบมีสีเขียวจัด หนา และกรอบแตกง่ายคือใบแก่

การเลือกถั่วต่าง ๆ เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วแขก ถั่วลันเตา **ควรเลือกฝักอ่อนชนิดที่ฝักมีสีเขียว ไม่เหี่ยวนิ่ม** มองดูฝักแน่นไม่พองโต และมีสีค่อนข้างเหลือง ถ้าบีบดูข้างในโปร่งแสดงว่าแก่และเก็บไว้ค้างหลายวัน ไม่สด

พริกขี้หนู มีสองชนิด คือ พริกขี้หนูสวน และพริกขี้หนูไร่

พริกขี้หนูสวน รสเผ็ดจัด เมล็ดสั้นกลมป้อม มีสีเขียวแก่และแดงจัดเมื่อสุก

พริกขี้หนูไร่ รสไม่เผ็ดจัด เมล็ดยาว ปลายแหลม เมล็ดใหญ่กว่าพริกขี้หนูสวน ไม่เขียวจัด

ปัทมาเล่าว่า "ระหว่างที่วิทยากรบรรยาย ก็ได้เอาของจริง เป็นต้นว่า ผักคะน้า ถั่วฝักยาว พริกขี้หนูให้พวกเราได้สังเกต ไปพร้อม ๆ กันด้วย ถ้าไม่มีของจริงประกอบ พวกเราคงหลับ เพราะเพิ่งรับประทานข้าวมาใหม่ ๆ

การได้ฟังคำบรรยายคราวนี้ ช่วยให้ปัทม์รู้จักเลือกผัก เลือกหมู การเลือกหมูนั้น ถ้าเลือกไม่เป็น ไปซื้อเอาหมูที่เนื้อเหนียว มา ก็จะไม่อร่อยเปลืองเวลาต้มเคี่ยว เปลืองถ่าน ทำให้เสียเวลา และเสียเงินมากขึ้นด้วย"

"วิทยากรเล่าไม่จบไม่เป็นไร เดี๋ยวยายแถมให้อีกหน่อย ก็ได้"

ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ

เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มสร้างเสริม–ประสบการณ์ชีวิต ตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช ๒๕๒๑ เรื่อง ของฝาก สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ – ๔ ขึ้น กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือเล่มนี้ในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๓๐

(นายเอกวิทย์ ณ ถลาง)
รองปลัดกระทรวง รักษาราชการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว นายวิเวก ปางพุฒิพงศ์ ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา ๒๕๓๑

คุณยายเล่าเรื่องการเลือกซื้อของแห้ง เช่น หอมเล็ก กระเทียม พริกแห้ง ให้หลานฟังต่อว่า

"หอมเล็กควรเลือกซื้อที่มีเปลือกแดง หัวไม่เล็กมาก หรือใหญ่เกินไป บีบดูเลือกหัวที่แข็ง ไม่นิ่มหรือฝ่อเน่าข้างใน หัวหอมที่เปลือกสีแสด กลิ่นไม่ค่อยฉุน

สำหรับกระเทียมต้องเลือกชนิดที่มีเปลือกบาง แห้งสนิท เปลือกที่หุ้มกลีบแน่น มันเรียบ ถ้าบีบดูต้องไม่บุบบิบ เปลือกฟูแสดงว่ากลีบฝ่อ กระเทียมที่มีเนื้อมาก คือ กระเทียมโทน หัวเล็ก ๆ มีกลีบเดียวในหนึ่งหัว

พริกแห้ง ต้องเลือกที่มีเมล็ดใหญ่ สีดำแดง ถ้าเป็นพริกเมล็ดเล็ก ๆ ยาว ๆ สีแดง จะมีรสเผ็ดมาก"

ปัทมาขอบคุณคุณยาย ที่ได้อธิบายการเลือกซื้อหอมเล็ก กระเทียม พริกแห้ง เพิ่มเติมให้ หลังจากนั้นก็ขอตัวเข้าไปช่วยมารดาจัดโต๊ะอาหาร

ซื้อเป็น	ซื้อเก่ง	ซื้อถูก
ควรปลูก	ฝึงให้	ลูกหลาน
รู้จัก	เลือกของ	รับประทาน
อาหาร	ของเรา	มากมี
เนื้อสัตว์	ผักสด	ผลไม้
หาได้	ทั่วไทย	ทุกที่
ร่ำรวย	ยากจน	มั่งมี
สุขภาพ	ยิ่งทวี	แข็งแรงเอย.

คำใหม่

กันดาร กิจกรรม กุลีกุจอ แกล้ม โตนด บุรุษไปรษณีย์ ปักษ์ใต้ โพรก ภาชนะ วิทยากร สะเด็ด หืน โหวง

ผู้เรียบเรียง

นางรุจิระ สุภรณ์ไพบูลย์

ผู้ออกแบบรูปเล่มและภาพประกอบ

นายปัณยา ไชยะคำ

ผู้ตรวจ

นางสุมาลี ตั้งคณานุรักษ์

คณะบรรณาธิการ

นางสุภรณ์ สภาพงศ์	หัวหน้าคณะบรรณาธิการ
นางสาวพรเพ็ญ ปทุมสิริ	บรรณาธิการ
นางสุชาดา วัยวุฒิ	บรรณาธิการ
นางสาวขุพิน ธชาศรี	บรรณาธิการ
นายวิริยะ สิริสิงห	บรรณาธิการ
นายปัณยา ไชยะคำ	บรรณาธิการ
นายสมเจตน์ กาฬดิษย์	บรรณาธิการ
นางสาวจำเริญ โห้ไทย	บรรณาธิการ
นางสาวเพราพรรณ โกมลมาลย์	บรรณาธิการ
นางสาวนิตยา สุธีรวุฒิ	บรรณาธิการ
นายประเทศ สุขสถิตย์	บรรณาธิการ
นางสาวกฤษณา รัตนวงศ์	บรรณาธิการ
นายสุระ ดามาพงษ์	บรรณาธิการ
นางสาวพริ้มเพรา คงธนะ	บรรณาธิการ
นางวัฒนา บุญเสนอ	บรรณาธิการ
นางสาวปราณี สินธุสอาด	บรรณาธิการ
นางรัตนา ภาชาฤทธิ์	บรรณาธิการ
นางสาววีณา ยัครธรรม	บรรณาธิการและเลขานุการ

ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ

เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มสร้างเสริม-ประสบการณ์ชีวิต ตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช ๒๕๒๑ เรื่อง ของฝาก สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓ – ๔ ขึ้น กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือเล่มนี้ในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๓๐

(นายเอกวิทย์ ณ ถลาง)
รองปลัดกระทรวง รักษาราชการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ที่โรงพิมพ์ทุรกิจาอาดหร้าว นายวิเวก ปางพุฒิพงศ์ ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา ๒๕๓๑