ស្វែងយល់ពីម្ហូបខ្មែរ៖ សម្លរម្ជូរខ្ទួក្តាម[១]

Understanding on Khmer food "Khuor Kdam Food"

ដោយ៖ ឯកឧត្តមបណ្ឌិត **អ៊ឹុ ប៉ុម**
ជំនួយការរាជបណ្ឌិត្យសភាកម្ពុជា

សេចក្តីផ្តើម

ម្ហូបអាហារជាធាតុមួយក្នុងចំណោមធាតុទាំងឡាយនៃប្រភេទទាំងប្រាំបួនរបស់វប្បធម៌មាន តួនាទីទ្រទ្រង់ការរស់រានមានជីវិតរបស់មនុស្សក៏ដូចជាជាតិសាសន៍ទាំងអស់នៅលើសកលលោកយើងនេះ។ មនុស្សម្នាក់ៗចេះធ្វើម្ហូបតគ្នាពីជំនាន់មួយទៅជំនាន់មួយដោយសាររៀនពីម្តាយផ្ទាល់ឬមួយក៏ចេះដោយការរៀនសូត្រពីសាលាតាមរយៈកម្មវិធីសិក្សាវិជ្ជាមេផ្ទះ (Art ménager) *ដែលក្នុងនោះមានរៀនលម្អិតពីវិជ្ជាធ្វើម្ហូបៗ ទាក់ទងនឹងម្ហូបអាហារនេះដែរបើគេពិចារណាទៅតាមសីលធម៌របស់នរវិទ្យាមុខវិជ្ជានេះបានអប់រំប្រកបដោយគុណធម៌យ៉ាងនេះថាគ្មានម្ហូបអាហាររបស់ជាតិសាសន៍ណាមួយដែលអន់ថយឬថ្កុំថ្កើងជាងជាតិសាសន៍ណាមួយផ្សេងទៀតនោះឡើយ មានន័យថា ជាតិសាសន៍នីមួយៗត្រូវដាក់កាយដាក់ចិត្តសិក្សាស្វែងយល់ពីគ្នាភ្លក្សរសជាតិម្ហូបអាហារគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយក្តីសោមនស្សរីករាយ គោរពស្រឡាញ់វប្បធម៌ម្ហូបផងគ្នាឲ្យតម្លៃខ្ពស់ ដោយមិនរើសអើង ឬបង្កជាជម្លោះរាលដាលធំព្រោះតែរឿងម្ហូបអាហារហូបចុកខុសគ្នានោះឡើយ។ ដោយឡែកផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងបញ្ហាម្ហូបនេះដែរក្នុងឋានៈជាជាតិសាសន៍មួយនៅលើ*

---

[១]- ពាក្យ"ខួ" នៅទីនេះសរសេរគ្មាន"រ" ទេ។

សាកលលោកខ្មែរយើងក៏មានម្ហូបអាហារសម្រាប់សម្គាល់អត្តសញ្ញាណជាតិសាសន៍របស់ខ្លួនដែរ ហើយដែលក្នុងឱកាសនេះខ្ញុំសូមលើកយកនូវសម្លដ៏សាមញ្ញមួយមុខដែលគេនិយមហូបចុកនៅឯជនបទស្រែចម្ការរបស់យើងបច្ចុប្បន្ននោះគឺ "សម្លខ្លូក្តាម" យកមកបង្ហាញជូន។ តើសម្លមួយប្រភេទនេះមានវិធីធ្វើនិងគ្រឿងផ្សំអ្វីខ្លះ? ហេតុអ្វីបានជាគេដាក់ឈ្មោះថាសម្លម្ជូរខ្លូក្តាម? សូមអញ្ជើញតាមដានទិនិងភ្លក្សរសជាតិក្នុងអារម្មណ៍ជាមួយនឹងរូបខ្ញុំជាអ្នករៀបរៀងអត្ថបទនេះដូចតទៅះ

សំណួរសួរថាហេតុអ្វីបានជាគេដាក់ឈ្មោះថាសម្លម្ជូរ "ខ្លូក្តាម" យ៉ាងដូច្នេះ? តើគេយកខ្លូក្តាមពិតប្រាកដមកធ្វើសម្លនេះឬមួយយ៉ាងណា? ប៉ុន្តែមកទាស់ត្រង់គេសរសេរពាក្យខ្លូ គ្មាន"រ" ខាងចុង។ តាមពិតទៅសម្ល "ខ្លូក្តាម" ជាឈ្មោះសម្លដែលគេផ្សំឡើងជាសំខាន់ពីសាច់ក្តាមដោយគេយកក្តាមមកបកស្នូកនិងសន្ទះទ្រូងចេញលាងទឹកឱ្យស្អាតរួចហើយបុកឱ្យល្អិតលាយជាមួយទឹក ហើយពូតយកទឹកសាច់ក្តាម[2] នោះមកស្ងោរផ្សំនិងគ្រឿងផ្សំដទៃទៀតឲ្យកើតចេញជាសម្លបរិភោគប្រកបដោយរសជាតិនិងពេញនិយមរបស់ខ្មែរយើងតែប៉ុណ្ណោះ។ យើងក៏អាចចោទសួរជាបន្តទៀតថាតើសម្លនេះមានគ្រឿងផ្សំប៉ុន្មានមុខ? ហើយមានវិធីធ្វើយ៉ាងណាដែរ?

១. គ្រឿងផ្សំ (Ingredients)

គ្រឿងផ្សំរបស់សម្លនេះមាន ១២ មុខ ដាក់ស្តែងមាន÷

- ក្តាមពេញចំណាស់ស្រស់ៗពី ១០ ទៅ ១៥ ក្តាម (ញីក៏បានឈ្មោលក៏បានឬយកចម្រុះគ្នា) លើកលែងតែក្តាមសកឬកូនក្តាមតូចៗចេញ។ គួរកត់សម្គាល់ថាក្តាមដែលមានរសជាតិបំផុតគឺនៅខែកត្តិកធ្លាក់ខ្យល់ពីជើងពេលស្រូវហាលផ្កាចេញស្រុះឬទុំមួយៗព្រោះ

[2]- សូមមើលបន្ថែមវចនានុក្រមសម្តេចសង្ឃរាជ ជួនណាតបោះពុម្ពគ្រាទី៥ ការផ្សាយរបស់ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យឆ្នាំ ១៩៦៨ ទំព័រ១០០

ពេលនោះក្តាមមានខ្លាញ់ច្រើនដោយសារសម្បូរចំណីអាហារចិញ្ចឹមជីវិត។

- កំពឹសស្រស់ៗមួយដៃ(ប្រហែលមួយខាំ)

- ផ្លៃល្ពៅស្រកាក្តាម3ប្រភេទសំបករលោងមួយជ្រុង។ បានជាយកល្ពៅប្រភេទនេះព្រោះវាមានសាច់ស្អិតហើយល្អតល្អ។ បើគ្មានផ្លៃល្ពៅទេគេអាចយកមើមដំឡូងជ្វាមកជំនួសក៏បាន ប៉ុន្តែបើឱ្យត្រូវហើយចាប់គ្នាល្អមានតែផ្លៃល្ពៅនិងត្រួយល្ពៅ4ប៉ុណ្ណោះ។

- ត្រួយល្ពៅ (បេះដៃវាចោល) ហើយនិងផ្កាល្ពៅនោបឬរីកមួយបាច់។

- ក្តាតហូប (ជាងប្រផេះមិនមែនក្តាតហោរា) ពី៣ ទៅ៤ ជាង

- ផ្លៃអំពិលស្រកាក្តាមមួយចង្កោមឬផ្លៃក្រសាំងពេញចំណាស់ក៏បាន បើគ្មានអំពិល

- ប្រហុកសាច់ត្រីកំភ្លាញមួយកូនដុំ

- ផ្លៃល្ហុងខ្ចីតូចល្មមមួយផ្លៃ

- ម្ទេសប្លោកទុំឬស្រគាលមួយផ្លៃ

- ម្អមស្រស់ពី២ ទៅ ៣ ដើម (ម្អមមានផ្កាឬមិនទាន់ផ្កាក៏បាន)

- អំបិលម៉ត់មួយស្លាបព្រា

- ស្ករត្នោត(ស្ករក្រហម) មួយស្លាបព្រា

២. វិធីធ្វើ (Method)

យកក្តាមស្រស់ៗ (ទើបងាប់ភ្លាមៗ) មកបកស្នូកនិងសន្ទះទ្រូងចេញហើយលាងទឹកឲ្យស្អាតដាក់លើកញ្ច្រែងឲ្យស្រស់ទឹក។ យកស្នូកក្តាមដែលបកហើយ មកកោះយកខ្លាញ់ពណ៌លឿងដាក់ក្នុង ស្នូកស្អាតណាមួយដោយស្លែក (ធ្វើដោយប្រយ័ត្នប្រយែងបំផុតកុំឲ្យដោយអ្វីក្រៅពីខ្លាញ់) ឬដាក់ក្នុងកូនចានគោមក៏បាន ហើយកូរីកឱ្យសព្វជាមួយអំបិល (ប៉ាន់អំបិលឲ្យល្មមកុំឲ្យប្រៃពេកបាត់រសជាតិ)។ គេអាចយកសំបកខ្លាញ់ក្តាមនោះមកអាំងឲ្យឆ្អិនល្អទុកហូបបន្តិចៗជាមួយសម្លឬយកទៅចាក់លាយ

---

[៣]- ស្រកាក្តាមមានន័យថាពេញចំណាស់

[៤]- បើគេយកត្រួយល្ពៅទៅដាក់ក្នុងទ្រូតាមវាលស្រែក្តាមចូលស៊ីត្រួយល្ពៅឡើងណែនទ្រូតែម្តង

ក្នុងសម្លពេលកំពុងស្លក៏បានដើម្បីយកពណ៌ស្រស់របស់សម្ល ហើយអាចទាក់ទាញឲ្យចង់ហូបសម្លនោះផង។ បន្ទាប់មកគេយកក្តាមដែលលាងសម្រស់ទឹករួចមកបុកឲ្យម៉ត់ល្មម ហើយពូតឬច្រោះយកទឹកក្តាមដោយកុំឲ្យដោយកាកមកដាក់ក្នុងចានមួយដោយឡែកទុកមួយអន្លើ។ បន្ទាប់មកទៀត យកល្ពៅមួយកូនជ្រុងនោះមកចិតសំបក ហើយគាស់សាច់ល្ពៅនឹងកាំបិតឲ្យទៅជាដុំៗតូចល្មម ហើយត្រាំទឹកឲ្យអស់ជ័រ។ រួចហើយយកផ្កាល្ពៅមកហែកជាចំណែកៗដោយបកយកបណ្តូលចេញ។ បន្ទាប់មកទៀតយកត្រួយល្ពៅមកបេះដៃចោល កាត់ជាកង់ៗខ្លីល្មម រួចពុះជាពីរហើយលាងទឹកឲ្យជ្រះជ័រ រួចសំដិលលើកញ្ច្រែងឲ្យស្រស់ទឹក។ យកម្អមស្រស់មកហាន់ជាកង់ៗខ្លីល្មម។ យកម្ទេសប្លោកមកកាត់ទងចោល ហើយពុះជាពីរយកបណ្តូលនិងគ្រាប់ចេញ (ការពារកុំឱ្យហឹរ) លាងទឹកឱ្យស្អាតហាន់ជាចំណិតត្រសក់ធ្មារៗ ទុកបង់ក្នុងសម្ល។ បន្ទាប់មកយកផាងក្តាតមកបកសំបកចេញចិតជាចំណិតត្រសក់រួចត្រាំជាមួយទឹកអំបិលប្រៃឡូមៗ ហើយច្របាច់ឱ្យសព្វ(ដើម្បីការពារកុំឲ្យរមាស់កពេលបរិភោគ) រួចលាងទឹកចេញឲ្យជ្រះទឹកអំបិល។ ចំពោះផ្លែអំពិលវិញអាចទុកឱ្យនៅជាចង្កោមដូចដើមឬកាត់ជាកួរៗ ក៏បាន រួចលាងទឹកឱ្យស្អាត។ យកប្រហុកសាច់ត្រីកំភ្លាញមកចិញ្ច្រាំឱ្យល្អិតទុកក្នុងចានមួយដោយឡែកសម្រាប់ទុកជ្រុំចូលក្នុងឆ្នាំងសម្ល។

យកឆ្នាំងសម្លដាក់ទឹកឲ្យល្មមហើយដាំឱ្យពុះលោតកូនក្រាញ់[5]រួចបង់អំបិលនិងស្ករចូលភ្លក្សមើលឱ្យសមល្មមកុំឲ្យប្រៃពេកផ្អែមពេក។ បន្ទាប់មកយកចង្កោមផ្លែអំពិលទៅដាក់ស្ងោរក្នុងឆ្នាំងទឹកពុះនោះលៃឲ្យឆ្អិនល្មម ហើយស្រង់យកមកដាក់ក្នុងចានទុកជ្រុំយកទឹកដាក់ចូលក្នុងឆ្នាំងសម្ល។ ដួសទឹកពុះមួយវែកមកដាក់ក្នុងចានប្រហុកជ្រុំឲ្យសព្វហើយច្រោះនឹងកន្ត្រងដាក់ចូលទៅក្នុងឆ្នាំងសម្លដែលមានទឹកកំពុងពុះស្រាប់ រួចដួសកករខ្លាញ់ប្រហុកអណ្តែតលើទឹកកំពុងពុះនោះ

---

[៥]- លោតកូនក្រាញ់មានន័យថា ទឹកពុះខ្លោលៗ ដូចកូនត្រីក្រាញ់លោតឡើងពីទឹកហើយនទាលខ្លួនទៅរកទីដែលវាចង់ទៅពេលកំពុងភ្លៀង។

ចេញ (បើសិនជាមាន) រួចហើយទើបយកទឹកម្ទេសអំពិលដែលជ្រុំទុករួចស្រេចចាក់ចូលទៅក្នុងឆ្នាំងទៀត ហើយត្រូវរង់ចាំទឹកឲ្យពុះកញ្ជ្រោលដូចមុន។ក្រោយមកទើបយកទឹកសាច់ក្តាមចាក់ចូលក្នុងឆ្នាំងទឹកពុះនោះ រួចបង់បន្ទៃល្ពៅនិងត្រួយល្ពៅតាមក្រោយ។ រម្ងាស់ឲ្យផុយល្មម ទើបបង់ល្ហុងនិងក្តាតចូល។ គួរចង់ចាំថាល្ហុងនិងក្តាត គប្បីកុំឲ្យផុយពេកតែរក្សាសភាព "ច្រុបៗ" ទើបឆ្ងាញ់។ រង់ចាំឱ្យទឹកពុះបន្តិចទើបគេយកកំពឹសមកបង់ចូល។ បន្ទាប់មកយកខ្ទាញ់ក្តាមដែលបម្រុងទុក មកបង់បន្ថែមហើយកូរឲ្យសព្វ។ ជាសម្រេចចុងក្រោយយកម្ទេសប្លោកនិងម្អមបង់ចូលក្នុងឆ្នាំងភ្លក្ស មើលឲ្យដឹងជួរប្រៃល្មមទើបដាក់ឆ្នាំងសម្លចុះពីចង្ក្រានហើយរៀបចំបរិភោគ។ ក្នុងពេលជាមួយគ្នានោះដែរ បើគេសង្កេតមើលទៅក្នុងឆ្នាំងសម្លគេនឹងឃើញទឹកសាច់ក្តាមអណ្តែតឡើងខ្ពួលខ្លាញ់ពេញឆ្នាំងសម្លលាយឡំជាមួយខ្ទាញ់ក្តាមពណ៌លឿងទុំស្រស់អណ្តែតត្រៀបត្រាពាសពេញឆ្នាំង ហើយផ្ញុំក្លិនម្អមឡើងឈ្ងុយគួរឱ្យស្រក់ទឹកមាត់នឹកចង់ភ្លក្សរសជាតិមុនគេមុនឯងជួបជុំគ្នា។

កំណត់សម្គាល់៖ សូមបញ្ជាក់បន្ថែមថាសម្លខ្ទិះក្តាមស្រូបយកម្ទេសណាស់ បង់ម្ទេសល្មមៗមិនងាយជូរទេមកពីសាច់ក្តាមនិងកំពឹសបង្កើនឡើង។ ជួនកាលជូរល្មមហើយទុកតែបន្តិចបាត់ជូរទៅវិញក៏មាន។ ប៉ុន្តែត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នកុំថែមម្ទេសឲ្យលើសជ្រុលហួសនាំឲ្យជូរជ្រេញបាត់រសជាតិសម្ល។ ក្រៅពីនោះ គេអាចថែមត្រីបីបួនកង់ (ត្រីរ៉ស់ឬត្រីកេះ) ចូលទៅក្នុងសម្លក៏ដូចជាបន្ថែមគ្រាប់សណ្តែកដីស្ងោរមួយចំនួនតាមចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់អ្នកបរិភោគបានដែរមិនជាទាស់ខុសអ្វីឡើយ។

សេចក្តីសន្និដ្ឋាន

សរុបសេចក្តីមក សម្ល "ខ្ទិះក្តាម" ជាម្ហូបអាហារមួយបែបដែលជាផ្នែកមួយនៃវប្បធម៌រូបីរបស់ខ្មែរយើងព្រមទាំងជាមុខម្ហូបដែលយើងគប្បីរួមគ្នាថែរក្សាកុំឱ្យបាត់បង់ទៅដោយងាយៗពេកដែរ។ នាពេលបច្ចុប្បន្ន ក្នុងកាលៈទេសៈដែលពិភពលោកកំពុងយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើវិស័យទេសចរណ៍យើងក៏អាចយកសម្លនេះទៅបញ្ចូលក្នុងកម្មវិធីសិក្សាវិជ្ជាធ្វើម្ហូបនៅតាមគ្រឹះស្ថានសាធារណៈក៏ដូចជាឯកជន

នានា ថែមទាំងអាចយកទៅប្រើប្រាស់ធ្វើជាមធ្យោបាយផ្សព្វផ្សាយឲ្យទេសចរដែលមកទស្សនាកម្សាន្តស្រុកយើងពិសាសាកល្បងមើលផងដែរៗ ជាចែជន្សល្អ បើគេភ្ញក្សរសជាតិសម្លយើងទៅឆ្ងាញ់ដូច យើងដែរយើងក៏រឹតតែមានឈ្មោះបោះសំឡេងកាន់តែឆ្ងាយពីព្រោះថាក្នុងសភាពធម្មជាតិជាមនុស្សមិនថាជាតិសាសន៍ណាជាជាតិសាសន៍ណាទេ ឱ្យតែមានម្ហូបឆ្ងាញ់ សម្លឆ្ងាញ់ត្រូវមាត់ គេតែងតែប្រាប់តៗ គ្នានឹងបបួលគ្នាត្រាច់ចរស្វែងរកដោយមិនគិតពីទីជិតទីឆ្ងាយ ឬចំណាយលុយកាក់ច្រើននោះឡើយ៕

រូបភាពសម្លខ្ជូក្ដាម (ប្រភព៖ YouTube Channel មេផ្ទះ, Housewife)