

ขนม 3 ไฟ : มรดก (ความหวาน) ทางวัฒนธรรม

ขนมใส่ไส้ หรือ ขนมสอดไส้ เป็นขนมไทยโบราณที่ใช้วัตถุดิบหลักจากมะพร้าว แป้ง และน้ำตาล มีรสชาติหวานจากตัวไส้ รสเค็มมันด้วยหน้ากะทิ หน้าชั้นพอटीไม่ละ ในปัจจุบันได้มีการแต่งกลิ่นให้กลิ่นหอมละมุนจากเทียนอบ ขนมสอดไส้ เป็นขนมที่มีอัตลักษณ์โดดเด่น คือ ห่อด้วยใบตองมีใบมะพร้าวราดคล้าย ๆ ผูกโบว์และกลัดด้วยไม้กลัดก้านมะพร้าว บางทีแม่ค้าจะผูกปลายทางมะพร้าวสองด้านเป็นพวงหรีดได้ ช่วยให้ดูน่ารักมากขึ้น ในส่วนของรสชาติของแป้งที่ห่อหุ้มไส้จะหวานมันเค็ม และนุ่มลิ้น สำหรับไส้ขนมห่อด้วยแป้งข้าวเหนียว “สอดไส้” มะพร้าวซึ่งจะมีรสหวานนำ และหวานกว่าตัวแป้ง

ประวัติความเป็นมาของขนมใส่ไส้ หรือขนมสอดไส้ นั้น เป็นขนมไทยโบราณที่ใช้ในงานมงคล จะนิยมใช้เป็นขนมในพิธีขึ้นหมากในสมัยโบราณ โดยเฉพาะพิธีงานหมั้นที่มีการแห่ขันหมากเพื่อไปสู่ขอเจ้าสาว ในพิธีหมั้นสมัยก่อน ขนมใส่ไส้จะถูกจัดอยู่ในขันหมากโท (ขันหมากโท เป็นกลุ่มพานที่จะใช้จัดเครื่องประกอบพิธีประเภทอาหารคาวหวานที่เป็นมงคลทั้งหลาย) ร่วมกับขนมอื่นๆ อีก 8 ชนิด ซึ่งถือเป็นการแสดงถึงความอุดมสมบูรณ์และเป็นสิริมงคลแก่คู่บ่าวสาว คนโบราณมักจะเรียกขนมใส่ไส้หรือขนมสอดไส้ว่า ขนม 3 ไฟ ที่มาของขนม 3 ไฟ คือการทำให้สุก 3 ครั้ง ไฟที่ 1 เป็นการกวนไส้ การกวนไส้ก็จะประกอบไปด้วย มะพร้าวทึนทึกกับน้ำตาล มะพร้าวทึนทึกคือมะพร้าวที่ไม่แก่เกินไป และไม่อ่อนเกินไป แล้วจึงนำไปอบกับควันเทียน ไฟที่ 2 คือการนำกะทิมาทากวน เป็นการสุกครั้งที่สอง และ ไฟที่ 3 คือการนำทั้งสองมาห่อใส่ในใบตอง แล้วจึงนำไปนึ่ง เป็นการสุกสามไฟ ในอดีตขนมใส่ไส้หรือขนมสอดไส้ ตัวไส้จะฉีกของขนมจะต้องมีไส้ถึงสองเม็ด คนในสมัยโบราณถือว่า ขนมใส่ไส้ เป็นขนมชนิดที่ต้องทำให้เป็นคู่ ๆ ห้ามทำไส้เม็ดเดียวเด็ดขาด ถ้ามีไส้เม็ดเดียวถือว่าไม่ดี จะถือว่าคู่บ่าวสาวที่แต่งงานนี้ จะขาดคู่อยู่กันได้นานจะต้องแยกจากกัน เพราะฉะนั้นถ้าจะนำขนมใส่ไส้ ไปใช้ในงานแต่งงาน จะต้องใส่ไส้ 2 เม็ดคู่กันไป หมายถึงชีวิตคู่ที่คนสองคนต้องอยู่เคียงข้างกัน มีไส้ 2 เม็ดจึงจะถือว่าคู่รักจะรักใคร่กลมเกลียว อยู่กันยืนยาวนานเป็นคู่กันไปตลอดจนแก่เฒ่า

ขนมใส่ไส้ไม่เพียงแต่เป็นขนมหวานที่อร่อย แต่ยังเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น โดยมีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นทั้งรูปลักษณ์ รสชาติ ที่สำคัญคือ มีความหมายที่ซ่อนเร้นอยู่ในวิถีชีวิตของผู้คน แม้ไม่มีหลักฐานที่เป็นเอกสารจดหมายเหตุที่ชัดเจน เพียงแต่มีเรื่องเล่าขานสืบทอดกันมา แต่เชื่อกันว่าขนมใส่ไส้มีต้นกำเนิดมาจากภูมิปัญญาชาวบ้านที่นำมะพร้าวเหลือใช้มาแปรรูปเป็นขนมหวาน ซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิต และวัฒนธรรมการกินของคนไทยในอดีตที่มักนำพืชผลทางการเกษตรมาแปรรูปเป็นอาหาร ยกตัวอย่างเช่น ขนมใส่ไส้ในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์มีความโดดเด่นเนื่องจากการใช้วัตถุดิบท้องถิ่น คือ น้ำตาลโตนด และยังใช้น้ำตาลสุกมาผสมกับแป้งห่อไส้ทำให้ขนมมีสีมันสดใส และมีรสชาติหวานหอมที่เป็นเอกลักษณ์ อีกทั้งยังเป็นความนิยมในชุมชนท้องถิ่น ซึ่งสร้างชื่อเสียงให้กับขนมใส่ไส้ของจังหวัดที่มีเอกลักษณ์เด่นที่แตกต่างจากพื้นที่อื่น ๆ และยังมีชุมชนที่ขึ้นชื่อเรื่องการทำขนมสอดไส้ในปัจจุบันคือ ชุมชนตำบลหามแดง อำเภอมืองฉะเชิงเทรา จังหวัดฉะเชิงเทรา ซึ่งในปัจจุบันขนมใส่ไส้ ถูกนำมาประยุกต์ให้มีลักษณะพอटीคำ สะดวกในการรับประทานได้ง่ายยิ่งขึ้น จากเดิมขนมใส่ไส้ต้องห่อใบตองคาดเตี๋ยทางมะพร้าวและนำไปนึ่ง เปลี่ยนมาใช้ในการต้มก้อนแป้งที่หุ้มไส้ไว้ให้สุกและกวนหน้ากะทิ แล้วนำมาหยอดในพิมพ์แทน

ส่วนประกอบของขนมสามไฟ

- ใบตอง
- ใบทางมะพร้าว (เตี่ยว)
- ไม้กลัดก้านมะพร้าว

ส่วนผสมไส้

- มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย 1 ถ้วยตวง
- น้ำตาลปี๊บ ½ ถ้วยตวง
- เกลือ ¼ ช้อนชา

ส่วนผสมแป้งหุ้มไส้

- แป้งข้าวเหนียว ½ ถ้วยตวง
- น้ำเปล่า 3 ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมตัวแป้ง

- แป้งข้าวเจ้า 100 กรัม
- กะทิ 2 ถ้วย
- เกลือป่น 1 ช้อนชา
- น้ำตาลทราย 100 กรัม



วิธีทำขนมสามไฟ

1. วิธีทำไส้กระฉีก นำกระทะตั้งไฟแล้วใส่น้ำเปล่า น้ำตาลปีบ เคี่ยวพอให้เข้ากันจนละลาย ใส่มะพร้าวที่เตรียมไว้ลงกระทะกวนให้เข้ากันจนเหนียว จึงยกลงจากเตา พักไว้ให้เย็นพอดี แล้วจึงปั้นเป็นก้อนกลมเล็ก ๆ ใส่ในภาชนะที่มีฝาปิดสนิท



2. วิธีทำแป้งหุ้มไส้ นำแป้งข้าวเหนียวผสมกับน้ำเปล่า โดยค่อยนวดจนแป้งนิ่ม แล้วปั้นเป็นก้อนเล็ก ๆ และนำแป้งที่ปั้นเป็นก้อนก่อน แผ่แป้งออกเป็นแผ่นบาง ๆ หุ้มด้วยไส้ที่เตรียมแล้วพักไว้



3. วิธีทำหน้ากะทิ นำมะพร้าวที่เตรียมไว้ คั้นกะทิกรองเอากากออกใส่ลงกระทะ ผสมกับแป้งข้าวเจ้า เกลือป่น น้ำตาลทรายลงไปคนให้เข้ากันแล้วยกขึ้นตั้งไฟกวนจนสุก



4. วิธีนึ่งขนม นำไส้ที่หุ้มแป้งไว้แล้ว วางบนใบตองที่เตรียมไว้ ตักหน้าขนมกะทิหยอดลงตรงไส้ แล้วจับห่อให้เป็นรูปทรงสูง คัดด้วยหางมะพร้าว ถัดก้านมะพร้าว แล้วนำไปนึ่งในหม้อนึ่งประมาณ 15-20 นาที และยกลงใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้จะได้ขนมสามไฟที่พร้อมรับประทาน



เทคนิคพิเศษในการทำขนม

เทคนิคการทำหน้ากะทิให้เข้มข้นรสชาติกลมกล่อม คือการเลือกวัตถุดิบที่สดใหม่ การเลือกใช้หัวกะทิตั้งสดจะทำให้รสชาติของหน้ากะทิ มีรสชาติกลมกล่อม เค็มมันกำลังดี

เทคนิคการทำไส้ขนม คือการเลือกน้ำตาลมะพร้าวอย่างดี เพื่อให้ไส้ขนมมีความหอม หวาน นุ่มนวล จากน้ำตาลมะพร้าว

เทคนิคการห่อใบตอง คือการเลือกใบตองสดใหม่ ไม่เหลือง เพื่อให้ขนมมีกลิ่นหอมของใบตอง และ การคั่วทางมะพร้าว จะต้องคั่วให้แน่นเพื่อไม่ให้ขนมไหลออกมา

ข้อมูลโภชนาการ

ขนมใส่ไส้ 1 ห่อ ให้พลังงานทั้งหมด 162 กิโลแคลอรี ได้แก่ โปรตีน 3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 33 กรัม ไขมัน 2 กรัม

ขนมใส่ไส้ ขนมสอดไส้ หรือขนม 3 ไฟ นอกจากจะเป็นขนมไทยโบราณที่เป็นที่นิยมของผู้คนในยุคปัจจุบันแล้ว ยังสะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาและความประณีตบรรจงของคนไทยในการสร้างสรรค์อาหาร แม้ว่าขนมใส่ไส้จะมีสูตรพื้นฐานที่คล้ายคลึงกัน แต่ก็มี การปรับเปลี่ยนสูตรและวัตถุดิบให้แตกต่างกันไปตามทรัพยากรของแต่ละท้องถิ่น ขนมใส่ไส้ จึงนับเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของไทยที่มีความหมายลึกซึ้ง ไม่เพียงแต่เป็นขนมหวานที่มีรสชาติอร่อยกลมกล่อมจากการผสมผสานระหว่างความหวานมันของมะพร้าวและความหอมของใบตองเท่านั้น แต่ยังมีความเป็นมาที่ยาวนานและเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมประเพณีของคนไทยมาตั้งแต่โบราณ โดยเฉพาะการใช้ในงานมงคลของพิธีหมั้น เป็นนัยยะที่บ่งชี้ถึงความอุดมสมบูรณ์และเป็นสิริมงคลแก่คู่บ่าวสาวสืบไป

รายการอ้างอิง

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2559). *ขนมสอดไส้*. [https://www.culture.go.th/](https://www.culture.go.th/culture_th/ewt_dl_link.php?nid=1292)

[culture_th/ewt_dl_link.php?nid=1292](https://www.culture.go.th/culture_th/ewt_dl_link.php?nid=1292)

ผู้ชอบกินข้าวผัดหมู เป็นชีวิตจิตใจ. (ม.ป.ป.). *ฝึกทำ ขนมไส้ไส้ หรือ ขนมสอดไส้ ขนมไทยโบราณ หาทานยาก*.

<https://www.sgethai.com/article/>

รายชื่อขนมประจำท้องถิ่น ของฝากแต่ละจังหวัดในประเทศไทย. (ม.ป.ป.). <http://travel.loginlike.com>

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร. (2560). *ขนมสอดไส้*.

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=596&code_db=610008&code_type=01

Sudsukh Thavornthanasarn. (2564). *ขนมไส้ไส้ข้าววัง หอมอร่อย กินแล้วจะติดใจ*.

<https://www.thavornthanasarn.com/post/ขนมไส้-ไส้-ข้าว-วัง-หอม-อร่อย-กิน-แล้ว-จะ-ติด-ใจ>

Thaidessertss. (2566). *ขนมไส้ไส้*. <https://thaidessertss.com/ขนมไส้ไส้/>