

## เครื่องแกงไทย

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.ค. 2552

### เครื่องแกงไทย

อาหารไทยส่วนใหญ่มีรสชาติเผ็ดร้อน แต่แท้จริงแล้วต้นกำเนิดของพริกมาจากประเทศอื่น ได้แก่ อินเดีย และเม็กซิโก แม้ว่าโดยหลักแกงของไทยจะใช้กะทิ ซึ่งได้รับอิทธิพลจากแกงของอินเดีย แต่ชาวไทยก็ได้พัฒนาสูตรและรสชาติเป็นของตัวเองจนเป็นที่รู้จักในนามของ เครื่องแกงไทย โดยการลดเครื่องเทศบางชนิด และเพิ่มสมุนไพรบางอย่าง เช่น ตะไคร้, ข่า, มะกรูด และกะปิ

สิ่งสำคัญที่ทำให้แกงของไทยได้รับความนิยมทั่วโลก นั่นก็เพราะคนรุ่นก่อนได้คิดค้นสูตรเครื่องแกงที่มีความโดดเด่น และรสชาติอร่อย เค้าได้ใช้สมุนไพรที่เป็นเหมือนยารักษาโรคมาเป็นเครื่องปรุงในอาหาร ตัวอย่างเช่น

- พริก : ประกอบด้วยวิตามินซี, อี, บี 1, บี 2, บี 3 ช่วยระบบการหายใจ หมุนเวียนโลหิต
- ใบโหระพา : ช่วยระบบย่อยอาหาร
- หอมแดง : ช่วยป้องกันหวัด
- กระเทียม : ช่วยลดคอเลสเตอรอล และช่วยป้องกันโรคหัวใจ
- กะทิ : ให้พลังงาน (Get Fat)
- กะปิ : ประกอบด้วยแคลเซียม และวิตามินเอ

ทั้งหมดนี้ คือ ส่วนหนึ่งของประโยชน์ที่เราจะได้รับในหนึ่งจาน ซึ่งเป็นความรู้ที่คนไทยได้ค้นพบและสืบทอดรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง การเป็นสากลไม่ได้หมายความว่ารสชาติดั้งเดิม ต้องลดหย่อนลงไป แต่ควรจะมีใจและรักษาสืบทอดต่อไป ซึ่งในความเป็นจริง แกงของไทยนั้นปรุงง่ายและรับประทานกับข้าวสวยก็อร่อย