

<> - - ->อาหารพื้นบ้าน

วัฒนธรรมไทยที่กำลังสูญหายไปจากยุคโลกาภิวัตน์

นำเสนอเมื่อ : 2 ต.ค. 2552

น้ำพริก คือ อาหารประเภทเครื่องจิ้มชนิดหนึ่ง โดยการนำเครื่องปรุงชนิดต่าง ๆ ลงโขลกรวมกันในครก รสชาติของน้ำพริกโดยทั่วไปแล้ว จะมีรสเผ็ดนำ รสเค็มตาม แต่ภาคกลางนั้นจะเพิ่มรสเปรี้ยวลงไปด้วย ทางเหนือ น้ำพริกอ่อง ก็จะมีรสเผ็ดนำ รสเค็มตาม แต่วา ค่อนข้างหวาน ไปในที

การเรียกชื่อน้ำพริกแต่ละชนิดมักจะเรียกตามส่วนผสมหลักที่นำมาทำ ซึ่งอาจเป็นเนื้อสัตว์ พืชผัก แมลง หรือผลิตผลจากพืชหรือสัตว์ก็ได้ เช่น น้ำพริกขิง น้ำพริกปลาน้ำพริกธา น้ำพริก-น้ำปู น้ำพริกตอ(ตัวอ่อนของตัวตอ) น้ำพริกน้ำผัก เป็นต้น ประเภทของพริกที่นำมาตำน้ำพริกก็มีทั้งพริกดิบ หรือ พริกหนุ่ม และพริกแห้ง ชนิดของน้ำพริกนอกจากจะแบ่งตามลักษณะของพริกที่นำมาทำแล้ว ยังอาจแบ่งได้ตามลักษณะของน้ำพริก ได้แก่ น้ำพริกที่ลักษณะค่อนข้างแห้ง และน้ำพริกลักษณะมีน้ำขลุกขลิก น้ำพริกที่คนไทยรู้จักดี เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกกะเหรี่ยง น้ำพริกกุ้งสด น้ำพริกกุ้งเสียบ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาทุ น้ำพริกเผา น้ำพริกนรก น้ำพริกแมงดา น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกตาแดง น้ำพริกอ่อง น้ำพริกแจว น้ำพริกลงเรือ

✘ **น้ำพริกลงเรือ**

✘ **น้ำพริกกุ้งเสียบ**

✘ **น้ำพริกนรก**

✘ **น้ำพริกนรก**

✘ **น้ำพริกกุ้งย่าง**

✘ **น้ำพริกแมงดา**

“น้ำพริก” เป็นอาหารที่คนไทยรู้จักเป็นอย่างดี

แม้ว่าแต่ละภาคอาจจะเรียกชื่อแตกต่างกันไปบ้าง เช่น ภาคใต้เรียก “น้ำซุบ” ภาคอีสาน มี “ป่น” “แจว” แต่ไม่ว่าจะเรียกชื่อต่างกันแค่ไหน ส่วนประกอบหลักๆ

ของนำพริกมีคล้ายคลึงกัน แถมยังต้องกินกับผักเครื่องเคียงหลากหลายชนิด
ที่มีคุณประโยชน์ทางโภชนาการและป้องกันโรคร้ายต่างๆ ได้ด้วย

พริก คือ ส่วนประกอบที่สำคัญในการทำนำพริก มีรสชาติเผ็ดร้อน
พริกทุกชนิดมีสารแคปไซซิน ซึ่งเป็นสารที่มีคุณสมบัติในการป้องกันความชรา
และยังมีเบตาแคโรทีนและวิตามินซีสูง ตานอนมูลอิสระ ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้
ทำให้เจริญอาหาร ขับลม แก่หวัด แก่ภูมิแพ

กระเทียม มีสาร "อัลลิซิน" กลิ่นฉุน มีฤทธิ์ช่วยลดความดันโลหิต
ช่วยไม่ให้เลือดจับตัวเป็นลิ่มหรืออุดตันตามผนังหลอดเลือด ลดการเกิดโรคหัวใจ
และโรคหลอดเลือด

หอมแดง มีสาร "เคอร์ซีทิน" ช่วยทำความสะอาดเส้นเลือด ป้องกันไม่ให้หลอดเลือดอุดตัน

นอกจากนี้ สมุนไพรที่เป็น เครื่องเคียงกินกับนำพริก เช่น สายบัว บัวบก ผักกะเฉด
ผักกูด ผักหนาม ยังมีสารประกอบที่เรียกว่า "ไฟโตเคมีคอลล์"
มีฤทธิ์ในการป้องกันโรคร้ายต่างๆ เช่น คลอโรฟิลล์ ฟลาโวนอยด์ แคโรทีนอยด์
เมื่ออยู่ในผักจะออกฤทธิ์ช่วยกันเสริมสร้างร่างกายให้ แข็งแรง
เพิ่มภูมิคุ้มกันและต่อต้านอนุมูลอิสระ

ในผักยังมีเส้นใยอาหาร หรือที่เรียกว่าไฟเบอร์นั้น ก็ยังมีประโยชน์อีก
นั่นคือเส้นใยอาหารที่ละลายน้ำจะช่วยคุ้ระดับไขมันและระดับน้ำตาลในเลือด
ส่วนเส้นใยที่ไม่ละลายน้ำจะช่วยทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น
ลดโอกาสเสี่ยงการเป็นริดสีดวงทวาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่

|

กล่าวได้ว่า "นำพริก" นี้แหละ เป็นอาหารไทยที่บำรุงสุขภาพได้ดีทีเดียว
เป็นการบำรุงร่างกายด้วยการเพิ่มกากใยและวิตามิน ทำให้ผิวพรรณผ่องใส สาวๆ
ที่ต้องการจะลดความอ้วน แทนที่จะอดอาหารหรือกินยาลดความอ้วน
ก็หันมากินนำพริกผักต้มกันดีกว่า



ตำนำพริกไซวาใครก็ตามตำได้ร่อยเพราะการตำนำพริกต้องดำนึ่งว่า
ต้องมีเครื่องปรุงมีก็อย่าง อะไรบ้าง แต่ละอย่างต้องเลือกเอาลักษณะที่ดี
และลักษณะที่ดีต้องเป็นอย่างไรๆ นี้ ดูไปก็วิธีการปรุงจะหยิบอะไรใส่ครกก่อนหลัง
การโขลกจะต้องมีจังหวะอย่างไร โขลกให้เครื่องปรุงแหลกหรือแคพอบุบๆก็พอ
ดูไปก็ปรุงรส ด้วยอะไรบาง เช่น น้ำปลา มะนาว ฯลฯ

ซึ่งแต่ละอย่างก็ต้องเลือกสรรนำพริกนี้จะต้องกินกับอะไร จึงจะเหมาะ

ส่วนผักนั้นก็เป็นผักประเภทมะเขือ แตงกวา ซอมะม่วง ซอมะกอก ผักชี บวบ กระเจี๊ยบ
หน่อไม้

น้ำพริก" ถือเป็นอาหารคู่ครัวคนไทยมาโดยตลอด "ไม่ว่าจะเป็นบ้านไหนๆ
ก็ต้องมีน้ำพริกกินคู่กับผักหลากชนิด แต่ในสังคมเมืองปัจจุบัน เมนูน้ำพริกอาจจะค่อยๆ หายไป
เพราะความเร่งรีบในการบริโภค รวมไปถึงอาหารสำเร็จรูปมีมากและหลากหลายยิ่งขึ้น
จนทำให้น้ำพริกถูกลืมไปที่ละน้อย

ความจริงแล้วสูตรน้ำพริกในตำราของประเทศไทยมีความหลากหลายมากกว่า
500 สูตร ดังที่การศึกษาของแผนงานฐานทรัพยากรอาหารในระยะเวลาเพียงไม่กี่เดือน
และการสำรวจสูตรน้ำพริกชุมชนใน 35 ชุมชน รวบรวมสูตรน้ำพริกได้ถึง 191 สูตร
แต่จากการสำรวจพบว่าประชาชนร้อยละ 80 รู้จักน้ำพริกเพียงแค 8 ชนิดเท่านั้น

การสูญหายไปของสูตรน้ำพริกแม่เพียงสักหนึ่งสูตรอาจมีผลกระทบเชื่อมโยงกว้างขวางกว่า
เราคาดคิด

ด้วยเหตุที่น้ำพริกแต่ละสูตรนั้นเชื่อมโยงกับเรื่องทรัพยากรชีวภาพและวิถีชีวิตของชุมชน
เกษตรกรที่เกี่ยวข้อง ชาวประมงพื้นบ้าน คนจับปลาจำนวนมาก

ฐานทรัพยากรอาหารของไทยจะถูกกระทบอย่างรุนแรงเพราะต่อไปอาหารอาจต้องมาจากกา
รนำเข้าล้วน ๆ ซึ่งอาหารต่างชาติอุดมไขมันก่อให้เกิดโรคจากการบริโภค เช่น โรคอ้วน
ความดันโลหิตสูง โรคเรื้อรังที่เกิดขึ้นจากอาหาร

สุดท้ายนี้มารับประทานน้ำพริกใหญ่กับธาตุเจ้าเรือนกันดีกว่า

ธาตุดิน คือผู้ที่เกิดในเดือนตุลาคม พฤศจิกายน และธันวาคม

ควรรับประทานอาหารที่มีรสฝาด ช่วยสมานปิดธาตุ แต่อย่ารับประทานมากเกินไป
จะผิวดอกและท้องอืด สวนรสหวานและรสมันจะช่วยบำรุงกำลัง แก่เส้นเอ็นพิการ ปวด เสียว
ขัดยอก แต่ถ้ามักเกินไปขอแนะนำว่าอย่าขับรถเพราะจะทำให้ง่วงนอน

น้ำพริกที่เหมาะกับคนธาตุนี้ หลนเตาเจียว น้ำพริกปลากุเลา น้ำพริกมะดัน
น้ำพริกชีกา ที่สำคัญคือเนนรสหวานเพื่อรับประทานกับผักเครื่องเคียงอย่าง หัวปลี
ยอดกระถิน ใบบัวบก ผักหวานบ้าน พักทอง
หรือใครมีสูตรเด็ดของตัวเองก็เชิญนำมากินกันได้

ธาตุน้ำคือผู้ที่เกิดในเดือนกรกฎาคม สิงหาคม และกันยายน
อาหารรสเปรี้ยวจะถูกกับธาตุเจ้าเรือน
เพราะช่วยแก้อาการเสมหะเป็นพิษและช่วยให้อาหาร
ผลจากการรับประทานมากคือท้องอืด รอนใน

นำพริกที่เหมาะกับคนธาตุนี้ นำพริกมะขาม นำพริกปลาดุกฟู นำพริกไซเค็ม
หรือนำพริกนรกก็ได้ แล้วตามด้วยผักเครื่องเคียงยอดฮิตอย่างยอดมะขามอ่อน ยอดมะกอก
ผักแต้ว มะเขือเทศ ซึ่งช่วยในการบำรุงผิวพรรณไปในตัว

ธาตุลม คือผู้ที่เกิดในเดือนเมษายน พฤษภาคม และมีฤดูหนาวรับประทานรสเผ็ดร้อน
ช่วยแก้อาการจุกเสียด ปวดท้อง หากมากเกินไปปริมาณอาจเกิดอาการอ่อนเพลีย

นำพริกที่เหมาะกับคนธาตุนี้ นำพริกกุงเสียบ นำพริกปลาสลิด นำพริกขี้หนู
รับประทานพร้อมกับใบชะพลู ขมิ้นขาว สะระแหน่ กระชาย ขิง ตะไคร้ คงถูกลิ้น
ไม่หอยเลยทีเดียว

ธาตุไฟคือผู้ที่เกิดในเดือนมกราคม กุมภาพันธ์ และมีนาคม จะมีลักษณะเป็นคนขี้อรอน
ทนร้อนไม่ค่อยได้ อาหารรสเย็นจะช่วยแก้อ่อนใน ดับพิษร้อน และแก้ไข้ได้
สวนรสขมจะช่วยแก้อาการเป็นพิษและดีพิการ

นำพริกที่เหมาะกับคนธาตุนี้ นำพริกขี้หนู นำพริกปลาร้า
รับประทานพร้อมกับผักรสขมอย่าง ชะอม ผักกระเฉด ผักขม ผักชี ใบขี้เหล็ก ผักกาดขาว
กะหล่ำปลี หรือผักรสเย็นอย่างแตงกวาก็อร่อยได้ไม่แพ้กัน

***สิ่งที่นาขบคิดอีกประการหนึ่งก็คือ การทำอาหารไทยนั้น ไม่มีการชั่งตวงวัด
แบบของฝรั่ง แต่ทุกครั้งที่ทำอาหารแล้ว ถ้าทำไม่อร่อยแล้วก็ คงต้องโทษตัวเอง
เพราะในตำราที่เขียนไว้อย่าง ชัดเจน ว่า ปปรุงรสตามชอบใจ
ถ้าหากปรุงมาแล้วไม่ถูกปากก็ถือว่าเป็นความผิดของเรา ***

<http://www.oknation.net/blog/artemis-inside/2008/01/13/entry-1>

<http://www.phatlung.com/music/playnowmusic.php?id=3964>