

## สารพัดผัก ...แกงส้มให้อร่อย

นำเสนอเมื่อ : 3 ธ.ค. 2552

### สารพัดผัก แกงส้มให้อร่อย

ในเคล็ดลับคู่ครัว เราเคยคุยกันเรื่องเทคนิควิธีทำแกงส้มให้อร่อย พอมานั่งพิจารณาส่วนประกอบของแกงส้ม อาหารพื้นบ้านของคนไทยอย่างเรา ๆ กลับมีหลากหลายแบบ แตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น ถิ่นไหนมีปลาร้า ก็เอาปลาร้ามาใส่ ถิ่นไหนมีปลาหน้าจืด ก็เอาเนื้อปลาหน้าจืดมาทำแกงส้ม บ้านไหนอยู่ติดทะเล ก็เอาเนื้อปลาทะเลมาทำ หรือแมกระทั่งกุ้ง ปู หมู ไก่ ก็มีคนเอามาทำแกงส้ม

นอกจากเนื้อสัตว์ที่สร้างความแปลกแตกต่างให้กับแกงส้มแล้ว ผักที่ใส่ในแกงส้มก็มีมากมาย หลากหลายขึ้นไปอีก ทั้งผักใบอย่าง ผักบุ้งไทย ผักบุ้งจีน ผักกะเฉด กะหล่ำปลี ผักกาดขาว ผักกาดเขียว ผักกวางตุ้ง ใบตำลึง ใบมะยม ใบแมงลัก ใบมะดัน ใบกระเจียว ใบชะมวง ผักหัวอย่าง หัวไชเท้า สวนดอกพืชอย่างดอกแค ดอกกะหล่ำ ดอกขจร ดอกโสน ดอกมะรุม ดอกกระเจียว หัวปลี ส่วนผลอย่างบวบ ฟัก ฟักทอง แดงกวา แดงราน แดงโมอ่อน เปลือกแตงโม ลูกตำลึงอ่อน สารพัดถั่วอย่าง ถั่วฝักยาว ถั่วลิ้นเต่า ถั่วพู ถั่วแขก หรือเห็ดอย่าง เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า หรือยอดอ่อนของมะพร้าว ไส้กล้วยอ่อน โอะโอ... มากมายอย่างไม่นาเชื่อ

เวลาเรียกชื่อแกงส้ม เรามักเรียกชื่อตามผักหรือเนื้อสัตว์ที่ใส่ลงไปในแกง แกงส้มที่นิยมหรือได้ยินชื่อกันบ่อย ๆ เช่น แกงส้มกุ้งมะละกอ แกงส้มผักบุ้ง แกงส้มปลาช่อนผักกะเฉด แกงส้มผักกาดขาว แกงส้มดอกกะหล่ำ แกงส้มผักรวม อันนี้จะรวมผักหลากหลายอยู่ในหม้อเดียวกัน ที่นิยมก็คือหัวไชเท้า ดอกกะหล่ำ ถั่วฝักยาว มะละกอ ผักกาดขาว

ตัวอย่างแกงส้มที่ยกมานี้ สังเกตได้ว่าผักที่ใช้เป็นผักพื้นบ้าน ที่พบเห็นกันทั่วไปแทบทุกท้องถิ่น เราจึงคุ้นหูกันเป็นอย่างดี นอกจากแกงส้มประเภทที่กล่าวไปแล้ว เรายังมีแกงส้มประจำท้องถิ่น ซึ่งเกิดจากการใช้ส่วนผสมที่เป็นของประจำท้องถิ่น ให้ได้แกงส้มที่แปลกแตกต่างกันออกไป อย่างเช่น แกงส้มหมูชะมวง ที่ใช้ใบแกของชะมวง ซึ่งมีรสออกเปรี้ยวมาทำ ซึ่งต้นชะมวงนี้เป็นพืชยืนต้น มีมากแถบภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย

แกงส้มกระเจียวเขียว แกงส้มยอดกระเจียวแดง กระเจียวเป็นพืชล้มลุกที่นำมาทำแกงส้มได้ โดยใช้ส่วนใบอ่อนและยอด กระเจียวยังจัดอยู่ในกลุ่มพืชสมุนไพร ที่มีสรรพคุณทางยา ช่วยละลายเสมหะ ย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ เป็นยาระบายอีกด้วย

คนไทยโบราณ รู้จักประยุกต์ใช้วัตถุดิบที่หลากหลาย ลูกๆหลานๆ เลยมีโอกาสได้ทานแกงส้มแบบไทยๆ แต่อร่อยได้หลากหลาย แตกต่างกันไปจริงๆคะ