

## ...ตำรับไทย ? ไม่ใช่แค่เผ็ด แต่มีที่เด็ดที่สุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 5 พ.ค. 2552

สังคายนา 3,386 ตำรับไทย “ไม่ใช่แค่เผ็ด แต่มีที่เด็ดที่สุขภาพ”

เขียนโดย ผู้จัดการออนไลน์

Thursday, 10 July 2008



กินอะไรเล่าเธอถึงได้งามแสนงาม งามล้ำเกินใคร...”

“กินข้าวกับน้ำพริกก็จะ ถึงได้สะได้สวย บ้านห้องใช้รำใช้รวย มีแต่กุ้งแต่หอย เก็บผักตักหน้าตมประสา...”

เสียงคลอเพลงจากเครื่องเล่นเพลงดังตอกกันระหว่างเพลง กินอะไรก็สวย

และเพลงกินข้าวกับน้ำพริกในความอบอุ่นของผู้เปิดเพลงสอดประสานกับเสียงตำนานน้ำพริกของครัวข้างๆ กลิ่นหอมของน้ำพริกกะปิโขยมาและจุมก ในใจก็นึกถึงเนื้อความถ้อยคำในเพลง กับเรื่องราวที่เพิ่งได้รับได้ยินมา



เครื่องแกงต้มยำที่เปี่ยมด้วยสรรพคุณทางยา



อย่างไรก็ตาม ในยุคโลกาภิวัตน์ที่อารยธรรมตะวันตกหลั่งไหลเข้ามาไม่ขาดสาย ทำให้คนจำนวนมาก โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ไม่สนใจในอาหารไทยพื้นบ้านเท่าใดนัก และหันไปเสพติดกับรสชาติของอาหารฟาสต์ฟูดจากเมืองฝรั่งแทน ทั้งๆ ที่ในความเป็นจริงแล้ว อาหารไทยพื้นบ้านเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารอย่างยิ่ง มีหน้าอาหารชาติในยุคปัจจุบันยังแปรเปลี่ยนออกไปจากเดิมที่บรรพบุรุษได้คิดค้นเอาไว้อีกด้วย

### \*\* น้ำพริก ภูมิปัญญาอาหารไทย

ผศ.ศรีสมร คงพันธุ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารไทย และ ผอ.โรงเรียนการเรือนยิ่งเจริญ บอกว่า น้ำพริกเป็นอาหารที่แสดงถึงภูมิปัญญาของคนไทย

อันเป็นองค์รวมของอาหารสุขภาพ โดยพริกขี้หนูเขียวหรือพริกขี้หนูสวน เครื่องแกงที่เป็นผักนานาชนิดนั้นยิ่งทำให้กินได้เยอะ เพราะผักต่างชนิดกันก็ทำให้รสของน้ำพริกแตกต่างกัน นี่คือการดูแลสุขภาพในอาหารไทย ที่มีความหวาน เปรี้ยว เค็มและเผ็ดโดยไม่ต้องเติมเครื่องปรุงมากมาย ดังนั้น คำกล่าวที่ว่ากินข้าวกับน้ำพริกแล้วสวยนั้นเป็นความจริงแน่นอน

“ไม่เพียงแต่เป็นอาหารสุขภาพที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินต่างๆ เท่านั้น อาหารไทยยังมีสรรพคุณทางยาเป็นอย่างดี จากเครื่องเทศในแกง หรือส่วนประกอบของน้ำพริก ผัด เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม กระชาย มะเขือพวง มะขาม ฯลฯ”

“ยกตัวอย่างน้ำพริกแกงเดียวให้คุณค่าทางโภชนาการที่ครบ แต่ถ้ากินแกงคู่กับผักต่างๆ โดยเฉพาะผักพื้นบ้าน เช่น เพาะ มะเขือ มะระขึ้นหิ้งขึ้นร้อน ผักงู สะตอ ยิ่งได้ประโยชน์ ผักพื้นบ้านมีคุณค่าทางสมุนไพรวิตามินเอ วิตามินซี และมีเส้นใย ช่วยในระบบย่อยและขับถ่ายดี ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณผ่องใส สารเบตาแคโรทีนช่วยต้านอนุมูลอิสระป้องกันโรคที่เกิดจากการบริโภคผิดลักษณะ เช่น มะเร็ง เบาหวาน หัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือด”

ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารไทยอมูล

...และด้วยสภาพอากาศบ้านเราที่เป็นเมืองร้อน แขนงอาหารไทยต้องมีส่วนประกอบเป็นพริกเป็นหลัก นี่เป็นอีกหนึ่งภูมิปัญญาของคนโบราณที่นำสรรพคุณทางยาของพริกมาใช้อย่างชาญฉลาด โดยอาศัยความเผ็ดร้อนของพริกขับเหงื่อออก เนื้อตัวจะได้ไม่เหนียว ทำให้สบายเนื้อสบายตัว

หากเราไปเยือนพื้นที่ใดก็ต้องรับประทานอาหารของคนที่นี่ด้วยถ้าอยากให้อารมณ์สบายเป็นปกติ ร่างกายจะได้ไม่มาไข้ปรับตัวได้” ผศ.ศรีสมร แนะนำ

นอกจากนี้ ถ้าสังเกตจะเห็นอีกว่าของอยู่ของกินบ้านเรามีมาตามฤดูกาล ตำรับที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงทั้ง 12 เดือนจึงมีวัตถุดิบเพียงพอที่จะสร้างเมนูหลากหลายให้กับชาวไทย นับตั้งแต่ประเภทแกง เครื่องแกง ผัด ย่าง ทอด นึ่ง ผัด ยำ ปลา เครื่องจิ้ม อาหารจานเดียว อาหารว่าง และเครื่องดื่ม เพราะฉะนั้นไม่ต้องห่วงว่า หนาวจัดจะมีผลไม้อะไรๆ หรือหน้าร้อนจะมีผลไม้หรือเครื่องดื่มดับร้อนและหน้าหนาวจะมีอาหารเพิ่มความอุ่นในร่างกาย

...นี่คือคุณค่าของอาหารไทยที่คนไทยจำนวนไม่น้อยยังไม่ทราบความจริง



น้ำพริกไข่ออาหารสุขภาพที่แน่นด้วยผักหลากชนิด



### \*\* สร้างสำรับตำรับใหม่

อย่างไรก็ตาม ด้วยส่วนประกอบหลักที่ไม่ใช่เนื้อสัตว์ เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้อาหารไทยกลายเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ แต่กระนั้นอุปสรรคของอาหารไทยอย่างหนึ่งคือ การขาดการบันทึกที่เป็นระบบ ถูกหรือพอดครัว แม่ครัวยังขาดความเข้าใจที่ตรงกันในารปรุงอาหารไทยในเชิงคุณค่าและองค์ประกอบของอาหารที่เปี่ยมด้วยประโยชน์ต่อสุขภาพ

รศ.ดร.นพพล เจียมสวัสดิ์ ผู้อำนวยการสำนักงานเทคโนโลยีเอสเอ็มอี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

ตัวแทนคณะศึกษารวบรวมตำรับอาหารและเครื่องต้มแบบไทยทั้ง 4 ภาค บอกว่า กว่า 6 ปีที่ผ่านมา 2545 พบอาหารไทยกว่า 3,386

ตำรับที่ถูกรวบรวมไว้อย่างเป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งยังไม่ครบถ้วนกับตำรับที่ครัวที่ยังไม่เป็นที่รู้จักทั่วไป

จากนั้นทำการคัดเลือกและปรุงเป็นตำรับใหม่โดยประยุกต์ส่วนผสมที่มีอยู่ตามฤดูกาลเพิ่มความแปลก เพื่อให้ลิ้นที่ไม่คุ้นชินได้ลิ้มชิมลอง

สำหรับตำรับอาหารไทยใหม่ขอเลิฟของหวานเรียกน้ำย่อยสักสองถ้วย

ถ้วยแรกคือจุกต๋อชานเป็นของหวานที่ทำจากเผือกมันดำและน้ำอชบาลซึ่งเป็นน้ำโบราณทำจากการผสมกันของน้ำลำไย น้ำรากบัว และน้ำพุทรา

เมื่อรวมกันแล้วทั้งตำและน้ำอชบาลจะช่วยให้ร่างกาย กล้วยที่สอดคือ น้ำผึ้งกล้วย เป็นน้ำผึ้งเหลืองอ่อนนากิน ทำจากกล้วยที่เกลือและกระดอมีโน วิตามินบีสูง

เพิ่มประโยชน์และความสดชื่นในร่างกายด้วยการผสมกับหวานนางจะเช



น้ำพริกแกง อาหารพื้นเมืองถิ่นเหนือ



ตำรับอาหารควาประเภทแกงก็ไม่น้อยหน้า เรียงจากต้มยำหัวจุกสับปรด แกงส้ม ขาวหลวมไส้แกงที่น้ำเยื่อไม้ไม่มาสร้างความหอมให้ข้าวแกงธรรมดาๆ แกงเสียง และน้ำพริกที่เรียกว่าเป็นอาหารนางเอกของไทยก็มีไม่ว่าจะเป็น น้ำพริกเผผลไม้มือเพิ่มเนื้อเงาะมาเป็นส่วนประกอบของพริกเผเพื่อให้อร่อยติดใจออกไป น้ำพริกแกงราดเตาหู พัฒนาการของน้ำพริกพื้นเมืองสุราษฎร์ธานีเป็นของสุราษฎร์ธานี

อย่างไรก็ตาม รศ.ดร.นพพล บอกว่า ตำรับใหม่ที่เกิดขึ้นเหล่านี้เป็นการนำอาหารตำรับมาประยุกต์กับฤดูกาล

ส่วนหนึ่งก็เพื่อต้องการช่วยเหลือเกษตรกรที่มีสินค้าการเกษตรล้นมือ ไปพร้อมๆ กับการพัฒนาและจัดระบบตำรับอาหารไทยไม่ให้อยู่แต่ในตำรา และการสืบทอดผ่านกันครัวเท่านั้น เพราะการเลิฟสำรับใหม่มีใจตั้งใจทำลายตำรับเดิม เพียงแต่เพิ่มความหลากหลายในสเกลเท่านั้น



น้ำพริกกะปิ



ด้าน เชฟวิจิต มุขระ Executive Thai Chef จากโรงแรมโอเรียนเต็ล ให้คำแนะนำว่า การนำวัตถุดิบหลายๆ อย่างที่ไม่ใช่ของดั้งเดิมมาเพิ่มเติมมันต้องเพิ่มความระมัดระวังในเรื่อง รูป กลิ่น ของออกมาจากเดิมโดยไม่ทำลายรสชาติของอาหารไทย จึงจะทำให้อาหารไทยยังคงเป็นอาหารไทยอยู่ เพราะทุกวันนี้อาหารไทยได้เปลี่ยนแปลงไปมาก ส่วนหนึ่งต้องยอมรับว่าวัฒนธรรมที่แพร่หลายทำให้อาหารไทยในต่างประเทศได้รับความนิยม แต่เชฟที่ปรุงส่วนใหญ่เป็นคนไทยน้อยมาก ดังนั้นจึงเกรงว่าอาหารไทยจะกลายเป็นเพียงแฟชั่น มิใช่จุดประสงค์ของการสืบทอดอีกต่อไป

“เราต้องเร่งสร้างพ่อครัว แม่ครัวที่สามารถสืบทอดภูมิปัญญาการทำอาหารไทยเอาไว้ เพราะเท่าที่เห็นในต่างประเทศร้านอาหารไทยมีพ่อครัวแม่ครัวที่เป็นคนไทยจริงๆ น้อยมาก ถ้าคนที่เขาใจอาหารไทยได้ทำอาหารไทย มันก็จะไม่ใช่แค่พ่อครัว แม่ครัวประกอบต่างๆ ที่คนโบราณเพียงสร้างก็จะไม่สูญเปล่า ต่อไปภาคครัวต่อไปจะนึกถึงอาหารไทยจะไม่ใช่แค่ความเผ็ดร้อน แต่จะต้องนึกถึงอาหารสุขภาพ และภูมิปัญญาที่ยาวนาน” เชฟแห่งโอเรียนเต็ลให้ความคิดเห็นปิดท้าย