

ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพร

อาหารเพื่อสุขภาพ

วารภรณ์ ศิริพัฒน์¹

ตอนที่ 2

จากที่สัญญาไว้ในฉบับที่แล้วว่าฉบับนี้จะนำเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพมาเสนอให้ได้ทราบกันต่อ ไม่ให้เสียเวลาเรามาทราบเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพเลยคะ

ถั่ว จะให้โปรตีนช่วยสร้างเม็ดเลือดขาว มีสารต่อต้านเชื้อโรคช่วยให้ร่างกายเกิดภูมิคุ้มกันโรค ถ้าเซลล์ต่าง ๆ ขาดโปรตีนจะเกิดอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่ายไม่มีแรง อาหารที่นักมังสวิรัตควรกินเพื่อไม่ให้ขาดโปรตีน คือ ข้าวกล้อง ถั่ว งา และโปรตีนจากถั่วเหลืองจะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ โดยเฉพาะสมอง ถ้ากินโปรตีนเพียงพอ เมื่อมีไวรัสหรือแบคทีเรียเข้าสู่ร่างกาย เม็ดเลือดขาวจะเข้าไปจับทำลายแล้วขับออก ซึ่งเม็ดเลือดขาวจะได้จากโปรตีนเป็นส่วนใหญ่ ถั่วเหลืองมีกรดอะมิโนชนิดที่จำเป็นครบ 8 ชนิด มีเมไธโอนีนน้อย แต่ในข้าวกล้องและงามีเมไธโอนีนสูง จึงสามารถชดเชยทดแทนกันได้เมื่อทำงานร่วมกันก็จะสร้างโปรตีนได้ครบตามที่ร่างกายต้องการ ในหนึ่งวันร่างกายต้องการโปรตีนเพียง 30 กรัม และโปรตีนไม่ใช่สารสะสมเหมือนคาร์โบไฮเดรตและไขมัน ส่วนที่ล้นเกินจากความต้องการของร่างกายจึงต้องขับทิ้งทำให้ไตทำงานหนักขึ้น หากไตต้องทำงานหนักตลอดเวลา อาจทำให้เกิดภาวะไตเสื่อมหรือไตวายในที่สุด

ปริมาณโปรตีนในข้าวกล้อง ถั่ว และงา เปรียบเทียบกับอาหารชนิดอื่นที่คนทั่วไปกิน (ข้อมูลจากกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2535)

ในอาหารที่กินได้ 100 กรัม จะมีปริมาณโปรตีนและแคลเซียมดังนี้

		โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
ข้าว	ข้าวเจ้ากล้อง	7.8	10
	ข้าวเจ้าบัสมาติ	7	14
	ข้าวมันชู	5.9	16
	ข้าวเจ้า 100 % บัค	6.4	-
	ข้าวเหนียวดำ	8.2	26
	ถั่วเขียวเส้นใหญ่	2.5	10
	ขนมจีนแปงสด	1.4	7
ถั่ว	ถั่วเหลืองดิบ	34.6	245
	ถั่วแดงดิบ	22.4	965
	ถั่วเขียวดิบ	22.4	125
	ถั่วดำดิบ	23.8	57
	ถั่วเน่าแห้ง	43.9	292
	ฟองเต้าหู้	55	ปริมาณสูง

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แผนกวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป ภาควิชาวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

		โปรตีน (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)
งา	งาดำดิบ	21.9	1100
	งาขี้ม้อนดิบ	16.7	442
เนื้อสัตว์	เนื้อวัว	22.5	-
	หมูเนื้อ	19.6	-
	เป็ด	13.4	-
	ไก่บ้าน	23.6	-
	ไก่ดำ	23.7	-
	ไข่ไก่	12.3	-
	กุ้งทะเล	20	-
	ปลาทู	20	-
	ปลาร้าผง	28	-

คุณค่าอาหารที่โดดเด่นของถั่วอีกประการหนึ่งคือเส้นใยอาหารหรือไฟเบอร์ ทั้งชนิดที่ละลายน้ำและไม่ละลายในน้ำ ไฟเบอร์ชนิดไม่ละลายน้ำจะช่วยเพิ่มกากใยและอุ้มน้ำ เพิ่มกากอาหาร ช่วยให้อุจจาระนิ่ม ขับถ่ายได้สะดวก ลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งลำไส้ และลดการเกิดอาการไส้ติ่งอักเสบ ส่วนไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำได้จะทำปฏิกิริยากับกรดในกระเพาะเป็นสารเจลาตินเคลือบกระเพาะ ทำให้อิ่มเร็วอิ่มนานไม่กินอาหารมากเกินไป และจะไปจับกับกรดน้ำดีที่ใช้โคเลสเตอรอลเป็นวัตถุดิบ ทำให้ระดับโคเลสเตอรอลในเลือดลดลง ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคหัวใจ ความดันและเส้นเลือดในสมองอุดตันหรือแตก และไฟเบอร์ยังทำหน้าที่ช่วยดูดซับน้ำตาลและปลดปล่อยสู่กระแสเลือดอย่างช้าๆ และสม่ำเสมอ ทำให้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ถั่วต่างๆ ยังอุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่อื่นๆ อีกมาก เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส โปตัสเซียม เหล็ก สังกะสี ทองแดง วิตามินเกือบทุกชนิด โดยเฉพาะวิตามินบี 1 ที่ทำหน้าที่สำคัญในกระบวนการเมตาโบลิซึมหลายขั้นตอน ช่วยป้องกัน

และรักษาอาการโรคเบื่ออาหาร มือเท้าบวม นอนไม่หลับ หงุดหงิด อ่อนเพลีย กล้ามเนื้ออ่อนแรง และโรคเกี่ยวกับระบบประสาท ถั่วเหลืองลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก ไปโอพลาโวนอยด์ ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านออกซิเดชันสามารถป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากแบบลูกกลมได้ นอกจากนี้ ถั่วเหลืองยังลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมซึ่งในถั่วประกอบด้วยสาร

- ไฟโตเอสโตรเจน รักษาระดับฮอร์โมนไม่ให้สูงเกินไปจึงยับยั้งสาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็งเต้านม
- ถั่วอกเพิ่มคุณภาพโปรตีนและวิตามิน การเพาะกล้าอ่อนเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการกินเมล็ดพืชในขณะยังดิบ เอนไซม์และวิตามินหลายชนิดเกิดขึ้นหรือเพิ่มขึ้นในเมล็ดพืชขณะที่งอกเป็นต้นอ่อน ถั่วอกจะมีวิตามินซีเพิ่มขึ้นถึง 600 เท่า ถั่วอกสด 2 กำมือ จะมีวิตามินซีเท่ากับที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน และมีวิตามินบีอีกหลายชนิด

- อาหารที่มีเส้นใยอาหารมาก เช่น ข้าวกล้อง ผัก ถั่ว ช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดอุดตัน
- เลซินิน สารสกัดจากถั่วเหลือง ป้องกันโรคตับแข็ง และสารตัวนี้ยังเป็นสารที่ป้องกันและรักษาอาการโรคความจำเสื่อมด้วย

คนอินเดีย 90 % กินอาหารมังสวิรัต และถั่วเป็นหลัก จึงอาจกล่าวได้ว่าเป็นต้นตำรับการกินถั่วที่มีพัฒนาการมายาวนาน โดยเลือกถั่วหลายสิบชนิดมาปรุงเป็นอาหารปนไปกับยา คือ สมุนไพรที่เรียกว่า เครื่องเทศถั่วที่บำรุงสมองเป็นของเย็น เครื่องเทศบำรุงท้องเป็นของร้อน แกงถั่วจึงเป็นอาหารหลักของคนอินเดียที่มีความสมดุล

แกงถั่ว

เครื่องแกง - พริกแห้ง	25 เม็ด
- พริกไทย	7 เม็ด
- ตะไคร้	5 ต้น
- ผิวมะกรูด	1 ลูก

- กระชาย 5 ราก
- กะปิเจ 2 ช้อนโต๊ะ
- กระเทียม 5 หัว
- ข่า 5 แว่น
- ขมิ้นสด 3 กำมือ
- เครื่องปรุง - กะทิสด 1 กิโลกรัม
- พริกทองแห้ง 2 ถ้วย
- ถั่วเขียวแช่น้ำ 1 ถ้วย
- ถั่วแดงเม็ดเล็กแช่น้ำ 1 ถ้วย
- ถั่วทอง (ถั่วเขียวซีก) 2 ถ้วย
- เห็ดฟาง 7-8 ดอก
- วิธีปรุง - ตั้งกะทิใส่เครื่องแกงที่โขลกเข้ากันละเอียดแล้ว เคี่ยวจนหอม
- ใส่ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วซีกลงไป
- เมื่อถั่วสุกใส่พริกทอง เห็ดฟางปรุงรสด้วยเกลือ
- แกงถั่วซีกพี (ถั่วหรั่งหรือถั่วหัวช้าง)
- เครื่องแกง - ชิงชอย
- ยี่ห่วย
- หอมชอย (หอมแดงหรือหอมใหญ่ก็ได้)
- มะเขือเทศ
- ต้นหอมหั่นละเอียด
- ขมิ้นเล็กน้อย
- ถั่วซีกพีนำมาแช่น้ำค้างคืน เอาไปต้มจนนิ่ม
- แกะเอาแต่เม็ดใน (อาจใช้ถั่วชนิดใดก็ได้)
- วิธีปรุง - นำเครื่องแกงไปเจียวให้เหลืองแล้วเอาไปโขลกให้ละเอียด
- คลุกเคล้ากับถั่วสุกที่แกะเปลือกออกแล้วตั้งไฟ
- ปรุงรสด้วยเกลือ หรือใส่กะทิแล้วปรุงรสด้วยเกลือพอน้ำ

- ขลุ่ยขลุ่ย พอดีดยกลง
- น้ำพริกถั่วเหลือง
- เครื่องปรุง - ถั่วเหลือง 2 ถ้วย
- หอมแดง, กระเทียม 1 ถ้วย
 - ข่า 1/2 ถ้วย
 - พริกป่น 2 ถ้วย
 - ซีอิ๊วขาว
- วิธีปรุง - ถั่วเหลืองแช่น้ำ 1 ชั่วโมง ทอดให้สุกกรอบ แล้วโขลกให้ละเอียด
- คั่วหอมกระเทียม ข่า ให้สุกโขลกให้ละเอียด
 - คลุกเคล้าเครื่องปรุงทั้งหมดเข้ากัน ชิมรส

อาหารพื้นบ้านของไทยก็เช่นเดียวกัน จัดเป็นอาหารสุขภาพที่สำคัญแนวทางหนึ่งที่สอดคล้องและให้ความสำคัญกับเรื่องสมดุลของอาหารที่มีความหลากหลายอย่างลงตัวในแต่ละท้องถิ่น ในแต่ละภาคของประเทศจึงมีอาหารที่เป็นเอกลักษณ์และสอดคล้องกับฤดูกาลของธรรมชาติ เช่น อาหารในภาคเหนือ ส่วนใหญ่จะมีรสอ่อนหรือรสเผ็ดเค็มเปรี้ยวแต่ไม่หวาน อาหารภาคเหนือจะไม่นิยมใส่น้ำตาล ความหวานจะได้จากส่วนผสมที่นำมาประกอบอาหาร เช่น ผัก ปลา มะเขือ ส้ม เห็ด ชาวเหนือจะกินข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก เช่นเดียวกับภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน) แต่อาหารอีสานส่วนมากจะออกรสไปทางเผ็ด เค็มและเปรี้ยว เป็นอาหารรสจัดและน้ำน้อย เพื่อกินกับข้าวเหนียวที่มักนิยมปั้นจิ้ม และที่ขาดไม่ได้ในตำรับอาหารอีสานคือปลาร้า และอาหารขึ้นชื่อและเป็นที่นิยมของคนทุกภาคแม้แต่ชาวต่างชาติก็คือส้มตำ (ตำบักหุ่ง)

อาหารภาคกลางที่นิยมรับประทานกันส่วนใหญ่มักจะปรุงรสกลมกล่อม เปรี้ยว หวาน เผ็ด เค็ม มัน และมักมีเครื่องเทศและกะทิเป็นส่วนประกอบ

อยู่ด้วย และพบว่าสอดคล้องกับหลักความสมดุล ชาติในทัศนคติการแพทย์แผนไทย

ภาคใต้มีพื้นที่ส่วนใหญ่ติดทะเล อาหารส่วนใหญ่จึงมักจะมีปลาและสัตว์อื่นๆ จากทะเล ซึ่งจะมีกลิ่นคาวโดยธรรมชาติ ดังนั้นอาหารในภาคนี้จึงมักมีเครื่องเทศเป็นเครื่องดับคาวเป็นหลัก เช่น ขมิ้น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด และพบว่าขมิ้นที่ปลูกในภาคใต้จะมีสารเคอคูมินสูงกว่าในภาคอื่นๆ อาหารพื้นบ้านภาคใต้มักมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยวนำ กินควบคู่ไปกับผักสดที่มีหลากหลายอยู่ทั่วไปทุกพื้นที่ ช่วยกลบลดความเผ็ดร้อนในขณะรับประทานได้ เอกลักษณะอย่างหนึ่งของอาหารภาคใต้คือ มักมีน้ำพริกและผักเหนาะ (ผักจิ้ม) ที่มีทั้งผักสด ผักลวก ผักต้ม ผักดอง ที่ได้จากผักพื้นบ้านเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้ยังมีกะปิและบูดู เป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารพื้นบ้านภาคใต้อีกด้วย

อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ

การปรุงอาหารมีหลายวิธี เช่น การแกง การจอบ การตำ การยำ การเจียว การปิ้ง การปอน การคั่ว หรือการผัด การหลุ การด้า อาหารภาคเหนือนักจะทำได้สุกมากๆ เช่น ผัดผักก็จะผัดจนผักนุ่ม หรือต้มผักจนนุ่ม อาหารส่วนใหญ่จะใช้ผัดกับน้ำมัน แม้แต่คำขุ่น เมื่อคำเสร็จแล้วจะนำมาผัดอีกจึงจะนำไปกิน ภาคเหนือมีอากาศเย็นกว่าภาคอื่นๆ การปรุงอาหารแบบนี้เป็นการเพิ่มธาตุไฟให้กับอาหาร

แกงแคไก่ เป็นตำรับแกงที่ใช้ผักพื้นบ้านหลายอย่าง อย่าง คนโบราณมักปรุงแกงแคด้วยผักและเนื้อหลายชนิดรวมกันทั้งหมด 108 ชนิด

เครื่องแกง - พริกแห้ง	7 เม็ด
- ตะไคร้	1 ต้น
- กระเทียม	1 หัว
- หอมแดง	3 หัว
- ปลาร้า	½ ช้อนโต๊ะ

- กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือป่น	1 ช้อนชา
เครื่องปรุง - ไก่หั่น	2 ถ้วย
- ชะอม ชะพลู ตำลึง กะเพรา ผักชีฝรั่ง ผักชีหูด ใบพริก ผักเผ็ด มะเขือเปราะ มะเขือยาว บวบ ถั่วฝักยาว หน่อไม้เห็ด ผักพื้นบ้านอื่นๆ หั่นหรือเด็ดเป็นชิ้นพอคำ	
วิธีปรุง - ตั้งกระทะให้ร้อน รวนไก่พอสุกหอม ตักขึ้นพักไว้	
- ใส่น้ำมันในกระทะ ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม ใส่น้ำ หน่อไม้ผัดให้เข้ากัน	
- ใส่น้ำในหม้อ ใส่น้ำและหน่อไม้ที่ผัด ตั้งไฟจนเดือด ใส่น้ำตามลำดับ คนให้เข้ากันพอ ผักสุก ยกลง	

คนโบราณมักกินแกงแคในช่วงเปลี่ยนฤดู เพราะแกงแคเป็นอาหารปรับธาตุ ส่วนผักที่ใช้มีทั้งผักสดเย็น รสร้อน เผ็ด มัน มีสรรพคุณทางยามากมาย **น้ำพริกหนุ่ม** เป็นอาหารเหนือที่มีรสเผ็ด นิยมกินกับแคบหมู และผักสด ผักลวก ผักต้ม ทุกชนิด พร้อมข้าวเหนียวร้อนๆ พริกหนุ่มเป็นพริกทางภาคเหนือ ลักษณะยาวเรียวยาว สีเขียวอมเหลือง มีรสเผ็ด กระตุ้นการเจริญอาหารและช่วยขับเหงื่อ ขับลม ช่วยย่อย กินบำรุงธาตุไฟ มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามินซี และเอ

เครื่องปรุง - พริกหนุ่ม	1 เม็ด
- มะเขือเทศสีดา	5 ผล
- กระเทียม	2 หัว
- หอมแดง	5 หัว
- ปลาร้าสับ	1 ช้อนโต๊ะ

- วิธีปรุง
- เกือบปน 1 ช้อนชา
 - ต้นหอมผักชี หั่นหยาบๆ
 - นำพริกหนุ่ม มะเขือเทศ กระเทียม หอม ไปเผาไฟ ให้สุก ปอกเปลือกออก
 - นำปลาร้าสับห่อใบตองหลายๆ ชั้น ไปหมกไฟให้หอม
 - โขลกพริก หอม กระเทียม เกลือ ให้ละเอียดเข้าด้วยกัน แล้วจึงโขลกปลาร้า และ มะเขือเทศตาม
 - ใส่ต้นหอม ผักชี คนให้เข้ากัน

ในปลาร้า 100 กรัมมีคุณค่าอาหารดังนี้

สารอาหาร	เนื้อปลาร้า	น้ำปลาร้า
คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	1.75	-
ไขมัน (กรัม)	6	0.06
โปรตีน (กรัม)	14.15	3.2
พลังงาน (กิโลแคลอรี)	117.5	18.2
วิตามินเอ (หน่วยสเกล)	195	-
วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	0.02	-
วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	0.16	-
ไนอาซิน (มิลลิกรัม)	0.6	-
แคลเซียม (มิลลิกรัม)	939.55	76.5
ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	648.2	42.5
เหล็ก (มิลลิกรัม)	4.25	-

อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

วิธีการปรุงอาหารมีหลายวิธี คือ ลาบ ก้อย จ้ำ จู้ หมก อุ้ เอ๊ะ อ่อม แกง ต้ม ซุป เผา กี่ ปิ้ง ย่าง รม ดอง คั่ว ลวก นึ่ง ตำ แจ่ว ปน เมี่ยง คนอีสานรู้จักแสวงหาสิ่งที่กินได้ในท้องถิ่นมาดัดแปลง ประกอบเป็นอาหาร ตำรับอาหารพื้นบ้านอีสานจึงมีความหลากหลายและมีรูปแบบที่น่ากินมาก และส่วนที่ช่วยเพิ่มรสชาติที่เอร็ดอร่อยอย่างมีเอกลักษณ์ คือ ปลาร้า (และน้ำปลาร้า) ซึ่งพบว่าเป็นส่วนประกอบอาหารอีสานแทบทุกตำรับ

ปลาร้า ปลาร้าหรือปลาแดก เป็นหนึ่งในห้าวิญญานของความเป็นอีสาน คือ ข้าวเหนียว ลาบ ส้มตำ หมอลำ ปลาร้า ก่อนปี พ.ศ. 2500 ทุกครอบครัวเกษตรกรจะหมักปลาร้าไว้กินเอง ข้อมูลในปี 2529 อัตราการกินปลาร้าโดยเฉลี่ย 15-40 กรัม/คน/วัน ปริมาณการซื้อขายทั่วประเทศคิดเป็นมูลค่า 9 ล้านบาทต่อวัน หากมีโรคขาดปลาร้า ชาวอีสานจะกล่าวว่า “ไม่มีแรง ไม่อุ่นท้องเหมือนไม่ได้กินข้าว” การหมักปลาร้าไว้กินเองจึงเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงความสามารถในการพึ่งตนเอง

นำพริกปลาร้าหรือปน

- เครื่องปรุง
- ปลาตาก 1 ตัว
 - น้ำปลาร้า 1 ถ้วย
 - พริกขี้หนูสด 10 เม็ด
 - หอมแดง 5 หัว
 - กระเทียม 1 หัว
 - น้ำมันาว
 - ผักชี
 - ผักสด ผักลวก ผักต้ม ทุกชนิด

วิธีปรุง

- ต้มน้ำปลาร้าให้เดือด
- ปลาตาก ต้มสุก แกะเอาแต่เนื้อ
- เผาพริก หอม กระเทียม ปอกเปลือกออกโขลกรวมกับพริกสด
- ใส่เนื้อปลาแกะแล้วลงโขลกรวมกัน เติมน้ำปลาร้า ปรุงรสด้วยมะนาว ข้าวเหนียวร้อนปั้นจิ้มกินกับผัก

การทำปลาร้าให้สุกเป็นการฆ่าพยาธิที่อาจมีในกระบวนการหมัก และเป็นการทำลายสารที่ขัดขวางการทำงานของวิตามินบีหนึ่ง

ส่วนป่นที่คนอีสานนิยมได้แก่ ป่นปลา ป่นกบ ป่นกุ้ง ป่นดักแด่ ป่นจูนูน ป่นปูนา ป่นกะปอม มีคุณค่าอาหารจากธรรมชาติให้โปรตีน ไขมันและแคลเซียมสูง

ส้มตำ (ตำส้ม ตำบักหุ่ง) ตำส้มที่คนอีสานนิยมได้แก่ ตำมะยม ตำส้มมะละกอ ตำถั่ว ตำแดง ตำกล้วย ตำมะม่วง ตำลูกยอ ตำหัวปลี เป็นการนำผลไม้พื้นบ้านรสต่างๆ ทั้งจืด มัน เปรี้ยว ฝาด มาปรุงรสใหม่ ด้วยน้ำปลาร้า พริก น้ำตาล มะนาว หรือผลไม้รสเปรี้ยว เช่น มะกอก มะขาม ตำส้มเป็นอาหารหลักและอาหารว่างยอดนิยมของคนอีสาน หากวันไหนไม่ได้กินจะรู้สึกขาดชีวิตชีวา ปัจจุบันเป็นอาหารที่แพร่หลายไปทั่วทุกภาคและในต่างประเทศ อาหารข้ามชาติหลายแฟรนไชส์นำไปผลิตเป็นเมนูสำคัญหนึ่ง

- เครื่องปรุง**
- มะละกอสับเป็นเส้น 1 ถ้วย
 - มะกอกสุก 1 ลูก
 - มะเขือเทศสีดา 3 ลูก
 - พริกขี้หนูสด 10 เม็ด
 - กระเทียม 10 กลีบ
 - น้ำมะนาว 1-2 ช้อนโต๊ะ
 - น้ำปลา ½ ช้อนโต๊ะ
 - ผักสดทุกชนิด
 - น้ำปลาร้าต้มสุก 1 ช้อนโต๊ะ

- วิธีปรุง**
- โขลกกระเทียม พริกขี้หนูพอแตก
 - ใส่มะละกอ มะเขือเทศผ่าซีก ผานมะกอกเป็นชิ้นบางๆ ใส่ลงโขลกด้วยกัน
 - ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำปลาร้า มะนาว น้ำตาลเล็กน้อย โขลกเบาๆ พอเข้ากัน ชิมรสตาม

ชอบ มะกอกกินครั้งแรกจะมีรสเปรี้ยวอมฝาด เมื่อถึงคอจะหวานชุ่มคอ เป็นยาฝาดสมาน แก้โรคลักปิดลักเปิด เป็นยาเย็นใช้แก้อาการท้องเสีย และโรคเกี่ยวกับลำไส้ ระบายอาเจียน เปลือกผลมีกลิ่นหอม ยอดอ่อน ใบอ่อนมีรสเปรี้ยวเย็น หวาน ฝาด ทำให้ชุ่มคอ แก้ก ระหายน้ำ แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน กินเป็นผักสดกับอาหารได้ทุกชนิด

ลาบเทา เทาหรือเตาเป็นสาหร่ายน้ำจืดสีเขียว รสเย็นจัดมัน กระตุ้นการทำงานของกระเพาะ ลำไส้ ช่วยให้ระบบขับถ่ายดี มีเส้นใยอาหารมาก นำไปย่างก็ได้ ทำคล้ายน้ำพริกหนุ่มภาคเหนือ คนเมืองจะเพิ่มตะไคร้ซอย ข่า มะเขือเปราะ หอมแดง หั่นหรือซอย เหยาะน้ำปลา ยำให้เข้ากัน สาหร่ายสีเขียวชนิดนี้อุดมด้วยคลอโรฟิลล์ มีวิตามินกลุ่มเบต้าแคโรทีนสูงที่พร้อมจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ

- เครื่องปรุง**
- เทา 2 ถ้วยตวง
 - เนื้อปลาต้มสุกแกะ 1-2 ถ้วย
 - น้ำปลา 2-3 ช้อนโต๊ะ
 - เกลือ 1 ช้อนชา
 - พริกป่น 2 ช้อนโต๊ะ
 - ข้าวคั่ว 4 ช้อนโต๊ะ
 - ต้นหอมผักชี ½ ถ้วยตวง
 - มะเขือขี้ มะเขือพวง ถั่วฝักยาว หั่นฝอย
 - อย่างละ ½ ถ้วยตวง

- วิธีปรุง**
- ตัดเทาเป็นท่อน ลวกในน้ำร้อน ตักผักขึ้นไว้
 - แกะเนื้อปลาคลุกเคล้ากับเทา ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลา

เกลือ ใส่ผักที่เตรียมไว้ ปรุงรสตามชอบ

วันหมาน้อย หมาน้อย (กรุงเขมา) ใบใช้ทาแก้โรคผิวหนัง รากเป็นยาอายุวัฒนะ รสสุขุม หอมเย็น แก้ไข้ ขับปัสสาวะ แก้ทางเดินปัสสาวะอักเสบ แก้อาการบวมน้ำ

เครื่องปรุง	- ใบหมาน้อย	25 ใบ
	- ใบย่านาง	10 ใบ
	- ข่าหั่นฝอย	1 ช้อนโต๊ะ
	- ต้นหอมซอย	7 ต้น
	- ถั่วฝักยาวหั่นฝอย	$\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง
	- ปลาแห้งป่น	$\frac{1}{2}$ ถ้วยตวง
	- พริกป่น	$\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ
	- ข้าวคั่วป่น	1 ช้อนโต๊ะ
	- น้ำสะอาด	2 ถ้วยตวง
	- น้ำปลาร้า	2-3 ช้อนโต๊ะ
	- น้ำปลา	2-3 ช้อนโต๊ะ
	- เกลือป่น	1 ช้อนชา

วิธีทำ - นำใบหมาน้อย ใบย่านาง มาขย่ำกับน้ำสะอาดคั้นกรองกากออก

- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในน้ำที่กรองได้ ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลาร้า เกลือป่น ข้าวคั่ว พริกป่น คนให้เข้ากัน เทในถาดสี่เหลี่ยม ทิ้งไว้จนแห้งตัว กินเป็นอาหารว่าง วันหมาน้อย รสชาติโดยรวมจะจืดเย็น และจากผักและเครื่องปรุงหลายชนิดที่มีรสร้อน หวาน มัน เผ็ด

วันหมาน้อย เป็นอาหารบำรุงธาตุ แก้ไข้ ขับเสมหะ เจริญอาหาร ช่วยย่อย และบำรุงร่างกาย

อาหารพื้นเมืองภาคกลาง

แกงเลียง เป็นอาหารที่มีพืชผักหลากหลาย กินร้อนๆ แก้ไข้หวัดได้ดี

เครื่องปรุง	- พริกไทย	10 เม็ด
	- กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ
	- หอมแดง	10 หัว
	- กุ้งสด/ปลากรอบ	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
	- น้ำซุบไก่	4 ถ้วย
	- เกลือ	1 ช้อนชา

- ผักต่างๆ เช่น บวบ ฟักทอง ตำลึง ผักหวาน ข้าวโพดอ่อน มันเทศ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ดิบ สายบัว เห็ด ใบแมงลัก

วิธีปรุง - โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด - ต้มน้ำซุบใส่เครื่องแกงพอเดือด ใส่กุ้งสด หรือปลากรอบ ชิมรส ใส่เกลือ ใส่ผักพอสุก ใส่ใบแมงลัก ยกลง อาหารจานนี้โบราณเชื่อว่าช่วยประสะน้ำนม สำหรับผู้หญิงหลังคลอด และ แก้ไข้หวัด

ต้มกะทิสายบัว สายบัว รสหวานเย็น แก้ร้อนใน กระจายน้ำ

เครื่องปรุง	- สายบัวยาว	1 นิ้ว 3 ถ้วย
	- ปลาทุสสดหรือปลาหนึ่ง	3 ตัว
	- มะพร้าวขูด	2 จืด
	- คั้นให้ได้	3 ถ้วย
	- หอมแดง	3-4 หัว
	- น้ำมันขามเปียก	2 ถ้วย
	- เกลือ	2 ช้อนชา
	- น้ำตาล	2 ช้อนชา

วิธีปรุง - คั้นกะทิตั้งไฟ นุ่มหอมแดง ใส่ลงไป - ใส่ปลาทุส แล้วปรุงรสตามชอบ

พอเดือดใส่สายบัวเดือดอีกครั้ง ยกลง

ห่อหมกปลา เป็นอาหารคุณค่าสูง มีส่วนประกอบสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยในการปรับธาตุ และเจริญอาหาร ไบยอ แก้กษัย ปวดตามข้อนิ้วมือเท้า แก้เหงือกปวดบวม บำรุงธาตุ มะพร้าว รสมันหวาน บำรุงกำลัง บำรุงเส้นเอ็น รักษากระดูก เครื่องปรุงรสน้ำพริกล้วนแต่เป็นสมุนไพรที่เป็นยาอายุวัฒนะ

เครื่องปรุง - เนื้อปลาหั่นเป็นชิ้น 4 ชีด

- มะพร้าวขูด 2 ชีด

คั้นให้ได้กะทิ 2 ถ้วย

- แป้งข้าวเจ้า 1 ช้อนชา

- ไข่ 1 ฟอง

- ไบยออ่อน 20 ใบ

- ไบยะกรูดหั่นฝอย 3 ช้อนโต๊ะ

- ผักชี 2 ช้อนโต๊ะ

- พริกชี้ฟ้าแดง 3 เม็ด

- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

- ใบตองสำหรับเย็บกระทง

เครื่องแกง - พริกแห้งแช่น้ำ 10 เม็ด

- กระเทียม 3 หัว

- ข่าซอย 2 ช้อนโต๊ะ

- ตะไคร้ซอย 1 ช้อนโต๊ะ

- ผิวมะกรูด 1 ช้อนชา

- รากผักชีซอย 2 ช้อนชา

- พริกไทย 5 เม็ด

- กะปิ 1 ช้อนชา

- เกลือ ½ ช้อนชา

วิธีปรุง - โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด

- หั่นเนื้อปลาเป็นชิ้นๆ

- แบ่งหัวกะทิมา ¼ ถ้วย ใส่

แป้งข้าวเจ้าคนให้ละลาย นำไป

ตั้งไฟจนเดือด เก็บไว้ราดหน้า

ห่อหมก

- แบ่งกะทิมา 1 ถ้วย คนกับเครื่องแกงให้เข้ากันดี ใส่ปลาไข่ น้ำปลา ใส่กะทิที่เหลือ คนจนขึ้น

- ตักใส่กระทงที่รองด้วยไบยอ ราดหน้าด้วยกะทิแล้วโรยหน้าด้วยไบยะกรูด พริกแดง และผักชี

เมี่ยงคำ นิยมกินเป็นของว่างในช่วงฤดูฝน ซึ่งเป็นช่วงที่ใบชะพลูแตกใบอ่อนมาก เมี่ยงคำเป็นอาหารที่บำรุงธาตุและปรับธาตุที่ดีมาก ประกอบด้วยใบชะพลู มะนาว บำรุงธาตุนี้ พริก หอม บำรุงธาตุลม จึง เปลือกมะนาว บำรุงธาตุไฟ มะพร้าว ถั่ว น้ำตาล กุ้งแห้ง บำรุงธาตุดิน และการจัดเมี่ยงเป็นคำๆ ก็สามารถจัดสัดส่วนให้สอดคล้องกับธาตุเจ้าเรือนของคนได้

เครื่องเมี่ยง - มะพร้าวหั่นฝอยคั่วเหลือง

กรอบ 1 ถ้วย

- กุ้งแห้งตัวเล็กชนิดจืด 1 ถ้วย

- ถั่วลิสงคั่ว 1 ถ้วย

- หอมแดง, ขิง, มะนาว หั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ อย่างละ ½ ถ้วย

- พริกชี้หนูหั่น 10-20 เม็ด

(ตามชอบ)

- ใบชะพลู ใบทองหลางน้ำ

เครื่องปรุงน้ำเมี่ยง

- กุ้งแห้งโขลกละเอียด ½ ถ้วย

- มะพร้าวขูดคั่วเหลือง ½ ถ้วย

- ข่าหั่นละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ

- ตะไคร้หั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ

- หอมแดงซอย ¼ ถ้วย

- น้ำตาลปีบ 1 ถ้วย

- กะปิเผา 2 ช้อนชา

- น้ำปลา 1 ถ้วย

- วิธีปรุง - โขลกข่า ตะไคร้ หอมแดงให้ละเอียด ใส่กะปิโขลก
- ใส่น้ำปลาในหม้อตั้งไฟ ใส่เครื่องที่โขลกไว้ คนให้เข้ากัน เคี่ยวพอเหนียว ใส่กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว คนให้เข้ากัน ยกลง
- จัดเครื่องเคียงอย่างละเอียดน้อย วางบนใบชะพลูหรือใบทองหลาง ห่อเป็นคำใส่น้ำเมียง

อาหารพื้นเมืองภาคใต้ มักมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว รสจัด กินกับผักสดทุกชนิดที่มีหลากหลายทางภาคใต้ และมักมีส่วนผสมที่ใส่ใบดู และกะปิ ที่เป็นผลิตภัณฑ์จากทะเล

แกงไตปลา ไตปลาหรือพุงปลา ได้มาจาก ไข่ปลาบางชนิด มารีดเอาอาหารตกค้างออก ล้าง แล้วนำไปหมักเกลือประมาณ 1 เดือน จะมีรสเค็ม กลิ่นหอม เป็นการถนอมอาหารอย่างหนึ่งที่น่าไปปรุงเป็นอาหารที่อร่อยและมีสรรพคุณทางยา ช่วยเจริญอาหาร นอกจากนี้ ไตปลากระบอกยังมีเบต้าแคโรทีนถึง 14,338 ไมโครกรัม

- เครื่องปรุง - ปลาอย่างแกะเอาแต่เนื้อ 1 ถ้วย
- ไตปลา 4 ช้อนโต๊ะ
- ใบมะกรูด 3 ใบ
- เครื่องแกง - ขมิ้นหั่น 1 ช้อนชา
- ข่าหั่น 7 แว่น
- หอมแดง 2 หัว
- กระเทียม 1 หัว
- ตะไคร้หั่น 3 ช้อนโต๊ะ
- พริกขี้หนูสด 30 เม็ด
- พริกไทยเม็ด 1 ช้อนชา
- กะปิ 1/2 ช้อนโต๊ะ
- วิธีปรุง - โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด

เข้าด้วยกัน

- ต้มไตปลาในน้ำ 2 ถ้วย ตั้งไฟพอเดือด กรองเอาแต่น้ำ ตั้งไฟ
- ใส่เครื่องแกง ใส่เนื้อปลาพอเดือด ใส่ใบมะกรูด ยกลงเสิร์ฟพร้อมผักเหนาะ

* ถ้าแกงไตปลาแบบประยุกต์ ในขั้นตอนสุดท้ายจะใส่มะเขือเปราะ หน่อไม้ลวก สะตอ ฟักทอง หรือมันเทศ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ดิบ ถั่วฝักยาว ชะอม พอผักสุกยกลงกินกับข้าวสวยร้อน ๆ พร้อมผักสดช่วยลดความเผ็ดลงได้

ข้าวยำ เป็นอาหารที่เป็นตัวแทนภาคใต้ เช่นเดียวกับที่ส้มตำเป็นสัญลักษณ์ของอีสาน ข้าวยำจะมีน้ำใบดูและผักสด หลากรส สีสด และกลิ่นที่ผสมคลุกเคล้ากันได้อย่างลงตัว รสมันจากมะพร้าว รสเปรี้ยวจากมะม่วงดิบ ตะลิงปลิงหรือมะนาว รสเค็มหวานจากใบดู ความหอมและเผ็ดจากผักหลายชนิด

- เครื่องปรุง - ข้าวสวยหุงด้วยน้ำใบยอ 1/2 ถ้วย
- ปลาข้าวปุ้นหรือกุ้งแห้งป่น 3 ช้อนโต๊ะ
- มะพร้าวคั่วเหลืองกรอบ 3 ช้อนโต๊ะ
- พริกขี้หนูคั่วป่น 2 ช้อนชา
- ข้าวตังทอด 3-4 ชิ้น
- ผัก - ถั่วงอก ถั่วฝักยาว แดงกวา ถั่วพู ตะไคร้ ใบชะพลู ใบมะกรูด กากหลา มะม่วงดิบ ตะลิงปลิง ส้มโอเปรี้ยว ขมิ้นขาว หอมแดง

- น้ำใบดู - น้ำใบดู 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำ 1 1/2 ถ้วย
- ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หั่นฝอย

ทูปพอแตก
- น้ำตาลปี๊บ 1 ถ้วย

นำไปต้มรวมกันจนข้น ชิมรสเค็มหวานหอม บางตำรับตำข่า ตะไคร้ หอมแดง จนละเอียด ต้มลงในน้ำบูดู ใส่ น้ำตาลปี๊บ ฉีกใบมะกรูดใส่เคี้ยวจนข้น บางตำรับ หั่นฝอย ต้มในน้ำบูดู ปรุงรสเค็มหวาน เคี้ยวจนข้น

วิธีปรุง - ข้าวสวยโยย ½ ถ้วย โยย มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง หรือปลาป่น และผักต่างๆ ที่หั่นหรือซอย ตามชนิดของผัก และรสชาติ อย่างละเล็กละน้อย หลากๆ ชนิด โยยด้วยข้าวตั้งทอด ราดน้ำบูดูที่ปรุงรสแล้ว คลุกให้เข้ากันกินกับไข่ต้ม ยางมะตุม

ลูกปลาคั่วเกลือ ใช้ลูกปลาเล็กปลาน้อย จากทะเล เช่น ลูกปลากระตักหรือปลาไส้ตัน นำมา ผสมกับเครื่องปรุงและคั่วกับเกลือจนแห้ง กินกับข้าวสวยร้อนๆ กับผัก เป็นอาหารที่ให้แคลเซียมสูงมาก เพิ่มรสชาติและช่วยเจริญอาหาร

เครื่องปรุง - ลูกปลา 1 ถ้วย
- ตะไคร้ 3 ต้น
- หอมแดง 3 หัว
- กระเทียม 1 หัว
- ขมิ้น 1-2 แฉ่ง (5 กรัม)
- เกลือทะเล 2-3 หยิบมือ

วิธีปรุง - ล้างปลา คั่วก็ใส่ ตัดหัวทิ้ง
- ทูปตะไคร้ ขมิ้นชัน หอมแดง กระเทียม
- น้ำ ½ ถ้วย ใส่กระทะตั้งไฟ พอน้ำเดือดใส่เครื่องปรุงตะไคร้ ขมิ้น หอม กระเทียม ใส่เกลือ
- พอเดือด ใส่ลูกปลา คั่วเบาๆ จนน้ำแห้ง ปลาสุก ยกลง

* บางตำรับนำลูกปลาไปทอดกรอบเสียก่อน เคี้ยวน้ำกับเครื่องปรุงจนเกือบแห้ง ใส่ลูกปลาที่ทอดกรอบแล้วเอาลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน

เป็นยังไงกันบ้างคะ ได้สูตรอาหารเพื่อสุขภาพกันไปมากมาย อย่าลืมทำรับประทานกันนะคะ แล้วฉบับหน้าจะนำอาหารเพื่อสุขภาพมาแนะนำเสนอต่อค่ะ

