

ธรรมชาติบำบัด : สมุนไพร

อาหารไทย 4 ภาค : กิษอย่างไทย ได้รสชาติ

อ้อมใจ วงษ์มณฑา¹

วัฒนธรรมไทยเป็นที่ยอมรับของคนทั่วโลก ทั้งในเรื่องความสวยงาม วิจิตรพิสดาร ความอ่อนช้อย แสดงให้เห็นถึงเอกลักษณ์เฉพาะตัวของไทยที่ละเอียด พิถีพิถัน ประณีต ยากที่จะหาชาติอื่นเทียบเทียม อาหารไทยก็เช่นเดียวกัน เพราะนอกจากรสชาติที่หลากหลาย ถูกปากคนชาติต่างๆ สร้างความประทับใจให้แก่ชาวต่างชาติจนคนไทยสมองใสบางคนทำวิดีโอเทปสอนการปรุงกับข้าวไทยขายคนต่างชาติ ได้เงินเป็นกอบเป็นกำมาแล้ว อาหารไทยยังมีคุณค่าทางโภชนาการ และจุดเด่นในการเป็นยารักษาโรคด้วย วัฒนธรรมการกินอาหารพื้นเมืองของไทยนั้น ทำให้คนไทยมีสุขภาพที่แข็งแรงและปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บ

อาหารพื้นเมืองของคนไทยสามารถแบ่งได้ตามภาคเป็น 4 ภาคใหญ่ๆ คือ อาหารประจำภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ อาหารแต่ละภาคนั้นมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไป ตามวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีของคนในแต่ละท้องถิ่น ตามอาชีพและแหล่งอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น รวมทั้งอิทธิพลที่อาจได้รับมาจากประเทศใกล้เคียง ทำให้อาหารในท้องถิ่นนั้นมีความแปลกไปจากอาหารไทยที่พบอยู่ทั่วไป (หมอชาวบ้าน ปีที่ 17 ฉบับที่ 204)

อาหารพื้นเมืองทางภาคเหนือ อาหารหลักที่ชาวเหนือนิยมกิน ได้แก่ ข้าวเหนียว ซึ่งเป็นอาหารที่กินทั้ง 3 มื้อ คือ อาหารมื้อเช้าซึ่งทางภาษาเหนือเรียกว่าข้าววาย หรือข้าวเช้า กับข้าวในตอนเช้านั้นมีไม่มาก โดยมักจะมีน้ำพริกแห้งๆ เป็นพื้นและแกล้มด้วยผักต้ม หรือเป็นน้ำพริกอ่องแกล้มด้วยผักสด อาหารกลางวันเรียกข้าวตอน กับข้าวยังเป็นน้ำพริกอยู่แต่จะมีอาหารประเภทเนื้อ ได้แก่ เนื้อแดงปิ้ง หรือจิ้น (จิ้น) ปิ้ง (หมูทาเกลือพริกไทยปิ้ง) หรือกินกับแคบหมู รวมทั้งการกินขนมเส้น (ขนมจิ้น) น้ำเงี้ยว เป็นอาหารกลางวัน อาหารเย็นเรียกข้าวแดง กับข้าวจะเป็นน้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกอ่อง น้ำพริกปลาร้า และแกง เช่น แกงแค นอกจากนี้ยังมีเครื่องจิ้ม น้ำพริกพิเศษคือน้ำหนั่ง ซึ่งเป็นหนั่งวัวที่เคี้ยวให้ข้นแล้วนำมาทำเป็นแผ่นเวลากินก็นำมาผิงไฟให้สุกแล้วใช้จิ้มกับน้ำพริก อาหารการกินของชาวเหนือก็นิยมรสอ่อน แต่ไม่นิยมรสหวาน รสเปรี้ยวนั้นจะไม่เปรี้ยวมาก โดยใช้ความเปรี้ยวจากมะเขือเทศหรือมะกอก รสเค็มจะใช้ปลาร้าใส่ในอาหาร เนื้อสัตว์จะนิยมหมู ไก่ ปลา สำหรับชาวเหนือที่อยู่ในชนบทยังนิยมกินเนื้อสัตว์ที่หาได้ในท้องถิ่น ได้แก่ กบ เขียด อึ่งอ่าง แมงยูน

¹ นักวิชาการอุดมศึกษา สถาบันวัฒนธรรมศึกษากัลยาณิวัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

อาหารคาวของภาคเหนือส่วนใหญ่จะเป็นแกงชนิดต่างๆ เช่น แกงแค แกงหน่อไม้สด แกงอ่อมเนื้อ แกงขนุนอ่อน (แกงมะหนูน) แกงชะอม (แกงผักหละ) แกงยอดผักทอง แกงหน่อไม้ดอง (แกงผักส้ม) แกงผักกาดจอบ แกงเลียงบวบ (แกงมะนอย) ยำไข่มด น้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกอ่องที่ใช้หมูสับและมะเขือเทศเป็นส่วนประกอบ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกปลาร้า ฯลฯ ผักที่ใช้เป็นเครื่องเคียงของกับข้าว ส่วนใหญ่จะเป็นพืชผักในท้องถิ่นที่มีอยู่และขึ้นเองโดยธรรมชาติ อาหารคาวของภาคเหนือจะใช้วิธีต้ม แกง ปิ้ง ย่าง และอาหารจะมีปริมาณไขมันค่อนข้างต่ำ

อาหารหวานเป็นพวกขนมหวานที่ทำจากแป้ง น้ำตาล กะทิ เช่น ข้าวเหนียวเปียก ข้าวดอกตัง ขนมหเทียน ขนมห้างสังข์ ข้าวเกรียบว่าว ขนมนางเล็ด ขนมนรังผึ้ง ด้วยสภาพภูมิอากาศที่ค่อนข้างเย็นสบายตลอดปี จึงทำให้ชาวเหนือได้เปรียบในเรื่องความหลากหลายของพืชผักผลไม้ ซึ่งผลไม้ของชาวเหนือจะเป็นผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น ลิ้นจี่ ลำไย ลูกท้อของว่างที่ชาวเหนือนิยมกินหลังอาหาร คือเมี่ยง ซึ่งเป็นใบชาหนึ่งที่น่าไปหมักด้วยน้ำส้ม น้ำตาลให้ออกรสเปรี้ยวหวาน ซึ่งมี 3 ชนิด คือ เมี่ยงหวาน เมี่ยงส้ม และเมี่ยงฝาด

อาหารพื้นเมืองทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ภาคอีสาน) มีสภาพพื้นดินโดยทั่วไปของภาคอีสานค่อนข้างแห้งแล้ง และในอดีตเป็นภาคที่มีความชุกของปัญหาทุพโภชนาการค่อนข้างสูง อาหารพื้นเมืองของชาวอีสานนั้น อาหารหลักคือข้าวเหนียว เช่นเดียวกับภาคเหนือ อาหารหลักมี 3 มื้อ อาหารเช้าเรียกข้าวเช้า อาหารกลางวันเรียกข้าวเพล และอาหารเย็นเรียกข้าวแลง อาหารจะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่นิยมรสเปรี้ยวมาก อาหารอีสานประเภทปลา ส้มตำที่เป็นขนานแท้จะออกรสเผ็ดและเค็ม รสเปรี้ยวทางอีสานใช้มะนาว มะกอก ส้มมะขาม มดแดง

รสเค็มใช้ปลาร้า ไม่นิยมเครื่องเทศแต่ใช้พืชประเภทแต่งกลิ่น เช่น ผักชีลาว ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักไผ่ เป็นต้น

อาหารเนื้อสัตว์ของชาวอีสานส่วนใหญ่จะเป็นเนื้อวัว เนื้อควาย ปลาน้ำจืด และสัตว์ที่จับได้ในท้องถิ่น ในอดีตชาวอีสานไม่นิยมเลี้ยงหมู จึงไม่ค่อยมีอาหารที่ทำด้วยหมู แหล่งอาหารของชาวอีสานแบ่งได้เป็น 2 แหล่ง คือ อาหารที่หาซื้อได้จากตลาด ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นอาหารของคนในเมือง ได้แก่ ส้มตำ ไก่ย่าง ลาบ ต้มยำ ปลาทูทอด ส่วนอีกแหล่งเป็นแหล่งที่ได้จากธรรมชาติตามท้องไร่ท้องนาหรือในป่า เช่น กบ เขียด อึ่งอ่าง กิ้งก่า แมลงชนิดต่างๆ การประกอบอาหารของคนภาคอีสาน มักจะใช้วิธีต้ม แกง ปิ้ง หรือย่าง เช่นเดียวกับทางภาคเหนือ อาหารท้องถิ่นของภาคอีสานแทบจะไม่ใช่ไขมัน หรือน้ำมันในการประกอบอาหาร ดังนั้นอาหารพื้นบ้านของคนอีสานในอดีตและที่ยังพบเห็นในชนบทจะมีปริมาณไขมันต่ำมาก เป็นอาหารที่มีรสเผ็ดและเค็ม ซึ่งมักจะเป็นอาหารที่มีน้ำขลุกขลิก เพื่อให้สามารถรับประทานข้าวเหนียวจิ้มลงในอาหารได้ และยังพบว่าชาวอีสานยังกินพืชผักพื้นบ้านที่เป็นพืชที่หาได้ในท้องถิ่นเป็นผักจิ้มน้ำพริก หรือกินร่วมกับลาบ ส้มตำ เช่น ผักคั่ว ผักกระโดน

อาหารพื้นเมืองภาคใต้ ภาคใต้เป็นท้องถิ่นที่มีความอุดมสมบูรณ์ มีสภาพภูมิประเทศทั่วไปเป็นภูเขา ทะเล และป่า อากาศค่อนข้างชุ่มชื้นตลอดทั้งปี อาชีพหลักของชาวภาคใต้คือการประมง ทำสวนยาง เหมืองแร่ และสวนผลไม้ อาหารพื้นเมืองของชาวภาคใต้โดยปกติชาวใต้กินข้าวเจ้าเป็นอาหารหลักกับข้าวมักจะเป็นแกงและมีรสจัดมาก เช่น เผ็ดร้อน เปรี้ยว เค็ม ถึงแม้ว่าภาคใต้จะมีมะพร้าวมาก แต่แกงพื้นเมืองของทางภาคใต้ ไม่นิยมแกงที่ใส่กะทิ อาหารส่วนมากประกอบด้วยปลา อาหารทะเล อาหารเนื้อสัตว์ประเภทอื่น เช่น หมู เป็ด ไก่ จะกินกันน้อยมาก แกงที่นับว่าขึ้นชื่อเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปจน

ถือได้ว่าเป็นสัญลักษณ์ของชาวภาคใต้ คือ แกงส้ม แกงเหลือง และแกงไตปลา (แกงพุงปลา) ที่มีรสเผ็ดและเค็มจัด ขนมน้ำมันยาของภาคใต้จะแตกต่างกับภาคอื่นตรงที่ใช้ไขมันในการทำน้ายา และรสค่อนข้างจัด เพื่อเป็นการดับความเผ็ดร้อนและความเค็มของอาหาร อาหารส่วนใหญ่จะกินร่วมกับผักสดจำนวนมาก ผักที่มีประจำคือ แดงร้านหรือที่ชาวใต้เรียกแดงกวา สะตอ ลูกเนียง เม็ดเหลียง และพืชผักอีกหลายชนิดที่มีในท้องถิ่น อาหารที่ใส่เครื่องเทศที่พบเห็นในภาคใต้นั้นจะได้รับอิทธิพลจากประเทศเพื่อนบ้าน เช่น มาเลเซีย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นชาวมลายูที่นับถือศาสนาอิสลาม รวมทั้งชาวอินเดียและชาวที่เดินทางเข้ามาทำการค้าขายกับคนไทยทางแถบนี้ในอดีต

ของหวานของภาคใต้อีกก็ทำมาจากแป้งและน้ำตาลเป็นหลัก เช่น ขนมนลา ส่วนผลไม้ก็เป็นผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น ทุเรียน เงาะ มะม่วงหิมพานต์ ขนุน จำปาตะ ลูกหยี เป็นต้น

อาหารพื้นเมืองของภาคกลาง ภาคกลางถือว่าเป็นภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์มากที่สุดทั้งการดำรงชีวิต และการทำมาหากิน สภาพพื้นดินเป็นพื้นดินริมแม่น้ำจึงเหมาะสมต่อการเพาะปลูก อาชีพส่วนใหญ่ของคนไทยในภาคนี้ ได้แก่ การทำนาข้าว ทำสวน การประมง และการทำอุตสาหกรรมต่างๆ อาหารของคนภาคกลางมีความหลากหลายมากกว่าภาคอื่น ในบางครั้งจึงดูเหมือนเป็นการนำอาหารท้องถิ่นของแต่ละภาคมารวมกัน แล้วมีการดัดแปลงวิธีการเตรียมและการประกอบอาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้น คนภาคกลางกินข้าวหุงหรือข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ส่วนกับข้าวนั้นมีความหลากหลายค่อนข้างมาก อาทิ แกงของภาคกลางมักนิยมแกงที่ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบหลัก ซึ่งสามารถแยกแกงที่ใช้กะทิได้เป็น 2 ประเภทคือ 1) แกงกะทิประเภทที่ใช้น้ำพริกแกง 2) แกงกะทิ

ประเภทที่ไม่ใช้น้ำพริกแกง ประเภทที่ใช้น้ำพริกแกง แบ่งได้อีกเป็น 2 ประเภทคือ

- แกงที่ใช้น้ำพริกและใส่กะทิ เช่น แกงเผ็ดต่างๆ แกงมัสมั่น แกงกะหรี่
- แกงที่ใช้น้ำพริกแกงแต่ไม่ใส่กะทิ เช่น แกงป่า แกงส้ม

ประเภทที่ไม่ใช้น้ำพริกแกงยังสามารถแบ่งเป็น 2 ชนิดได้ตามรสชาติของแกง คือ แกงที่มีรสหวานเค็ม เปรี้ยวนิดหน่อย ได้แก่ สายบัวต้มกะทิ ต้มส้มต่างๆ ส่วนแกงที่มีรสเปรี้ยว เค็ม เช่น ไก่ต้มข่า ต้มยำต่างๆ ที่มีการใส่พริกลงไปเพื่อให้มีรสเผ็ดร่วมด้วย

แกงเผ็ดของภาคกลางยังแบ่งตามชนิดของน้ำพริกแกงได้ เช่น แกงคั่ว แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงส้ม ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเพียงเฉพาะอาหารประเภทแกงของภาคกลางยังมีความหลากหลายค่อนข้างมาก มีการใช้เครื่องปรุงเครื่องเทศทั้งที่เป็นของแห้งและของสดมากมายหลายชนิด เป็นชนิดที่ใช้สำหรับการปรุงรสและชนิดที่ช่วยปรุงแต่งกลิ่นและทำให้สีของอาหารชวนกินมากขึ้น เป็นที่น่าสังเกตว่าอาหารของภาคกลางหลายชนิดได้รับอิทธิพลของอาหารชาติอื่นด้วย อาทิ อาหารประเภทผัด นึ่ง และแกงจืดที่คาดว่าได้รับอิทธิพลมาจากอาหารของชาติจีน อาหารที่ใส่เครื่องเทศ แกงกะทิ คาดว่าได้รับอิทธิพลจากอาหารของอินเดียที่มีการใช้เครื่องเทศและไขมันในการประกอบอาหาร โดยที่คนไทยนำมาดัดแปลงใส่กะทิลงในแกงแทนนม

เห็นได้ว่าอาหารไทยส่วนใหญ่ทั้ง 4 ภาคอยู่ในประเภทรสจัดและกลิ่นแรง ทั้งนี้เพราะของแห้งและเครื่องแกงสำหรับไทยแทบทุกอย่างมักมีคุณสมบัติที่ถึงรสถึงกลิ่นทั้งนั้น ซึ่งสามารถเรียงได้ตามตัวอักษรได้ดังนี้ (เฉชา ศิริภัทร, 2539)

กระวาน กานพลู กระชาย กระเทียม กะเพรา กะปิ เกลือแกง

ขมิ้นผง ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย จิง ข่า

เครื่องเทศ จันทน์เทศ ดอกจันทน์เทศ
 น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายแดง น้ำตาล
 กรวด น้ำตาลหม้อ น้ำตาลปีบ น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาล
 โตนด

ใบกะเพรา ใบแมงลัก ใบสะระแหน่ ใบโหระพา
 ยี่ห่วย หนุ่ยฝรั่ง ลูกยี่ห่วย

หอมหัวเล็ก หอมหัวใหญ่ ต้นหอม ต้น
 กระเทียม ตะไคร้

พริกขี้หนู พริกขี้หนูก พริกแดง พริกขี้ฟ้า พริก
 ไทยทั้งเม็ด พริกไทยป่น พริกไทยอ่อน พริกหวาน
 พริกหยวก พริกแห้ง

อบเชย ฯลฯ

ความรุนแรงของรสและกลิ่นอาหารไทยยังมี
 ผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันแบบไทยๆ ด้วย สังเกต
 ได้จากบ้านเรือนไทยเก่าๆ สมัยปู่ย่าตาทวดของเรานั้น
 ท่านนิยมแยกส่วนของครัวออกไปต่างหากจากตัวบ้าน
 ทั้งนี้เพื่อป้องกันกลิ่นควันไฟ และกลิ่นอาหารเข้าไป
 อบอวลรบกวนอยู่ในบ้าน เพราะสมัยนั้นยังไม่มีฝรั่ง
 มั่งค่านไหนเก่งพอที่จะผลิตเครื่องดูดกลิ่น ดูด
 ควันมาขายให้เราใช้เหมือนสมัยนี้ มีเพียงหน้าต่าง
 และช่องลมที่ทำหน้าที่ช่วยระบายอากาศแทน ซึ่ง
 ครัวไทยประเภทนี้ ในปัจจุบันพอหาดูได้ในชนบท
 ห่างไกล ที่ยังนิยมการหุงต้มอาหารด้วยฟืนนั่นเอง

เอกลักษณ์ไทยในด้านอาหารการกินอีก
 อย่างหนึ่งก็คือ “ผัก” ไทยเป็นประเทศที่โชคดี มี
 ภูมิอากาศที่สามารถปลูกพืชผักเจริญงอกงามได้ทั้งปี
 ตามฤดูกาลที่ผู้เชี่ยวชาญด้านการเพาะปลูกได้แบ่ง
 พืชผักตามฤดูกาลของไทยไว้ดังนี้ (วิบูลย์ ลี้สุวรรณ,
 2540 : 40-43)

เดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ มะเขือเทศ
 ถั่วลิสงเตา กะหล่ำดอก กะหล่ำปลม หอมใหญ่ กุยช่าย
 ผักกาดขาว ตำลึง ต้นกระเทียม มะรุม มะระ

เดือนมีนาคม-มิถุนายน ตำลึง ยอดแค
 หน่อไม้ กระเจี๊ยบ หอมใหญ่ ยอดผักทอง ผือก

มันสำปะหลัง มะเขือ ถั่วพู ขี้เหล็ก เห็ดโคน ผักหวาน
 เดือนกรกฎาคม-สิงหาคม ข้าวโพด ผักบุ้ง
 ไทย สะตอ จิงอ้อน ดอกขจร ดอกแค ดอกโสน ชะอม
 มะระ มะรุม สายบัว ตำลึง

เดือนกันยายน-ธันวาคม สายบัว ผักบุ้ง ผัก
 กระเจด มะเขือเทศ ดอกโสน ดอกขจร จิงสด
 หน่อไม้ มะเขือ ผักชี ถั่วลิสงเตา สะเดา

ส่วนผักที่มีให้บริโภคตลอดปี ได้แก่ ผักคะน้า
 ถั่วถั่วฝักยาว บวบ กระชาย หัวปลี ผักกาดขาว ผักกาด
 เขียว ถั่วฝักยาว แตงกวา กะหล่ำปลี มะเขือเปราะ
 มะเขือพวง มันเทศ ขึ้นฉ่าย ถั่วแขก กระถิน ใบกะเพรา
 ผักชี ต้นหอม ผักกาดหอม พริกขี้ฟ้า พริกขี้หนู
 มะละกอ พักเขียว ตะไคร้ ผักบุ้ง

ดังนั้นอาหารของคนไทยทุกมื้อ ไม่ว่าจะ
 รำรวยหรือยากจนเพียงไหนต้องไม่ขาดผัก เพราะ
 คนไทยแต่ไหนแต่ไรมาแล้วต่างทราบดีว่า ผักนั้น
 เป็นอาหารซึ่งประกอบด้วยวิตามินและเกลือแร่ที่
 จำเป็นต่อโภชนาการของมนุษย์ ดังจะเห็นได้จาก
 สารอาหารแต่ละประเภทที่ให้คุณค่าต่างกันไปได้แก่
 สามารถให้อาหารได้ 3 ประการคือ 1) อาหาร
 โปรตีนที่ให้ความเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่
 สึกหรือ 2) อาหารแป้งและน้ำตาลให้พลังงานและ
 ความอบอุ่น 3) อาหารประเภทวิตามินและเกลือแร่
 ที่เสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง

นอกจากนี้ผักยังเป็นอาหารที่มีปริมาณน้ำสูง
 และเซลล์ลอสซึ่งจะช่วยให้การย่อยอาหารและขับถ่าย
 ของร่างกายให้เป็นปกติ ยิ่งไปกว่านั้นผักยังเป็น
 เครื่องกระตุ้นให้คนไทยรับประทานอาหารได้มากขึ้น
 และพืชบางชนิดมีผลในทางยาช่วยป้องกันรักษาโรค
 ภัยไข้เจ็บบางอย่างได้อีกด้วย

นอกเหนือจากนี้ คนไทยแต่โบราณยังรู้จักใช้
 พืชผักเป็นวัตถุดิบมาทำสีสำหรับผสมขนมน ได้แก่
 (หมอชาวบ้าน ปีที่ 18 ฉบับที่ 205)

“ดอกอัญชัน” ทำสีม่วงและสีน้ำเงิน

“ดอกดิน” ทำสีดำ หรืออาจใช้กาบมะพร้าว
ไปเผาไฟให้เป็นถ่าน ขย่ำกับน้ำให้เข้ากัน แล้วกรอง
เอาแต่น้ำ ก็จะได้สีดำสำหรับผสมขนมเช่นกัน

“ขมิ้นชัน” ทั้งสดและแห้ง ใช้ทำสีเหลือง

“ฝาง, ครั่ง” ใช้ทำสีแดง

“ใบเตย” ใช้ทำสีเขียว

“ใบจาก-ใบตาล-ปูนแดง” ใช้ทำสีชมพู

“หญ้าฝรั่ง” ใช้ทำสีแดง หรือเหลืองแก่

“ฉะนั้นขนมไทยจึงมีสีสันสวยงามน่าลิ้มลอง

พร้อมกันนั้นก็บริโภคได้อย่างปลอดภัยแม่ครัวไทย
ไม่ต้องพึ่งพาส่ววิทยาศาสตร์ผสมอาหาร ไม่ต้องพึ่งพา
ผงชูรส ก็สามารถปรุงอาหารให้ผู้คนติดอกติดใจใน
รสมือได้ แต่ปัจจุบันนี้ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนไปแทบ
หมดสิ้นแล้ว ชีวิตของคนไทยส่วนใหญ่ต้องดำเนิน
ไปอย่างรีบเร่ง แข่งกับเวลามากขึ้น แม่บ้านจำเป็น
ต้องทำงานนอกบ้านเพื่อช่วยหารายได้จุนเจือเศรษฐกิจ
ของครอบครัว วัฒนธรรมการกินอาหารอย่างมีศิลปะ
จึงพลอยลบลือนหายไปด้วยแทบหมดสิ้น

มือเข้ากินอาหารแบบง่าย ๆ แบบรีบ ๆ ที่
บ้าน หรือตักใส่ภาชนะไปกินในรถยนต์ส่วนตัว

มือกลางวัน กินอาหารจานเดียวแบบรีบ ๆ เพื่อ
ความรวดเร็วเท่าที่เวลาพักอำนวย และประหยัดเงิน

มือเย็น หิ้วอาหารถุง 3-4 อย่างไปอุ่นกินที่

บ้าน โดยไม่มุ่งหวังอะไรกับรสชาติของอาหาร
เพราะรู้อยู่แก่ใจว่า เครื่องแกงที่แม่ค้านำมาปรุง
อาหารขายนั้นสำเร็จด้วยการบดปั่นจากครกไฟฟ้า
เสียส่วนใหญ่

ภาพแม่ค้าบรรจงโหลกพริกแห้งกับเกลือใน
ครกจนละเอียดดีแล้วจึงใส่ลูกผักชี ยี่หว่าคั่ว รากผักชี
ข่า ตะไคร้ และเครื่องปรุงอย่างอื่น หอมกับกระเทียม
ปิดท้ายด้วยกะปิอย่างดีเป็นเพียงภาพลวงตาของวัน
นี้ไปแล้ว

รสชาติของอาหารที่เคยถูกดัด ถูกทอด ถูก
นึ่งด้วยความร้อนจากคุ่นพื้นหรือถ่านไม้เปลี่ยนเป็น
รสชาติของอาหารที่สุกสำเร็จด้วยเปลวไฟที่สันดาป
กับแก๊สสูงดัด หรือไม่กี่จากเตาไมโครเวฟ นอกจากนี้
นี้อาหารไทยพื้นเมืองยังมีปริมาณไขมันในเกณฑ์ต่ำ
เพื่อป้องกันปัญหาที่ได้รับพลังงานจากอาหาร โดย
เฉพาะไขมันเกินความต้องการ สำหรับผู้ที่มองข้าม
อาหารไทยและอาหารพื้นเมือง หันไปนิยมอาหาร
ตะวันตกตามค่านิยมว่าถ้าบริโภคแล้วจะเป็นคนทันสมัย หากมองเห็นประโยชน์จากคุณค่าของอาหาร
ไทยและอาหารพื้นเมืองแล้ว คงจะช่วยให้คนไทยหัน
มาบริโภคอาหารไทยมากขึ้น เพราะนอกจากจะเพียบ
พร้อมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการต่าง ๆ แล้ว
ยังเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมอันดีงามของไทยอีกด้วย

บรรณานุกรม

เดชา ศิริภัทร. 2539. “ข้า : อีกรสชาติของความร้อนแรงในเครื่องแกงไทย” หมอชาวบ้าน 204. (เมษายน) 57.
_____. 2539. พืชพันธุ์พื้นบ้านความสุขชั่วชีวิตที่เราปลูกได้. กรุงเทพฯ : ศูนย์เทคโนโลยีเพื่อสังคม.
วงสว่าง ปัทมาคม. 2539. “อาหารไทย 4 ภาค” หมอชาวบ้าน 205. (พฤษภาคม) 14-21.
_____. 2545. อาหารไทย. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.
วิบูลย์ ลี้สุวรรณ. 2540. “อาหารไทยพื้นบ้าน” วารสารศิลปวัฒนธรรม. (พฤษภาคม) 40-43.

