



ในอาหารไทยแต่ละจาน มักจะมีการใช้สมุนไพรการปรุงอาหารรับประทาน ที่มีคุณสมบัติสรรพคุณทางยา จัดอยู่ในกลุ่ม พืชสมุนไพร ซึ่งพืชเหล่านี้ นอกจากจะเป็นผู้สร้างเอกลักษณ์ ของกลิ่นและรสชาติอาหารไทย จนชื่อเสียงเลื่องลือไปไกลทั่วโลกแล้ว ยังอุดมไปด้วย คุณประโยชน์มากมาย ต่อสุขภาพของผู้ที่ได้รับประทานอาหารไทยมีพืชสมุนไพรที่เข้ามาป่วนเปี่ยน วนเวียน อยู่ในวิถีชีวิตของคนไทย เช่นเราอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

เพื่อปรุงแต่งรส และกลิ่นมากกว่า 1 ชนิด อาจเพราะด้วยความที่คนไทย ชอบรสชาติหลากหลาย หรือแม้แต่ในการจัดสำรับแต่ละมื้อ ยังต้องผสมผสานเมนูที่มีรสชาติหลากหลาย เข้าไว้ด้วยกัน คนไทยสมัยโบราณชาญฉลาด รู้จักธรรมชาติของสมุนไพร สามารถผสมผสานรสชาติ อาหารไทยออกมาได้อย่างกลมกล่อม เราลองมาวิเคราะห์การใช้สมุนไพรพุดถึงสมุนไพร คงอดไม่ได้ที่จะพาดพิง ไปถึงเครื่องเทศ เพราะหลาย ๆ คนอาจสับสนปนเป ระหว่างเครื่องเทศกับสมุนไพร เอ...แล้วมันเหมือน หรือแตกต่างกันยังไง เพราะทั้งสอง ก็ล้วนผสมกันอยู่ในเครื่องปรุงอาหารไทย ถ้าจะว่ากันแบบภาษาชาวบ้าน เครื่องเทศก็คือส่วนต่าง ๆ ของพืชซึ่งถูกทำให้แห้ง และใช้ในการทำอาหาร อย่างเช่น พริกไทย, อบเชย, กระวาน ซึ่งเครื่องเทศส่วนมาก มักจะมาจากพืชเขตร้อน ซึ่งมีกลิ่นฉุนและรสเผ็ดร้อน

* อาจารย์ประจำสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์



ส่วนสมุนไพร ในแง่ของสมุนไพรเพื่อการปรุงอาหารนั้น หมายถึงพืชสด ซึ่งพบในเขตร้อน ซึ่งอาจจะเป็นส่วนใบ ลำต้น ผล ราก หรือเหง้า ที่ส่วนใหญ่ใช้เพื่อปรุงแต่งกลิ่น และรสชาติของอาหาร โดยมากสมุนไพร ไม่ได้ใช้เพื่อ เป็นส่วนผสมหลัก ซึ่งข้อนี้เองคือ จุดที่แยกสมุนไพรออกจากผัก แต่อย่างไรก็ตาม สมุนไพรต้องมีสรรพคุณทางยา อาจเป็นสรรพคุณ จากตำรายาพื้นบ้าน หรือจากการวิจัยสมัยใหม่ก็ได้ แต่ที่เราเอามาเล่าขาน กันวันนี้ คือเรื่องของ สมุนไพรในอาหาร

สมุนไพรไทย เคล็ดลับของอาหารไทย ชื่อเสียงของอาหารไทย เกรียงไกรไปทั่วโลก ด้วยความเป็นที่ยอมรับว่าเป็นอาหารสุขภาพ ที่มีรสชาติอร่อยอย่าง มีเอกลักษณ์ ด้วยการผสมผสานของ 5 รสชาติ อันได้แก่เปรี้ยว หวาน เผ็ด เค็ม และขม ซึ่งถ้าพินิจพิเคราะห์ให้ดี จะเห็นว่านอกจากรสเค็มแล้ว อีกสี่รสชาติ ที่เหลือล้วนแล้วแต่มาจากสมุนไพรทั้งสิ้น รสเปรี้ยว จากมะขาม มะกรูด และมะนาว รสหวาน จากหอมแดง รสเผ็ด แน่นอนจากพริก ขิง หรือว่าข่า รสขมจากมะระ เป็นต้น

ในเมนูอาหารไทยแต่ละประเภทดังนี้ เริ่มต้นด้วย อาหารประเภทต้ม แกงแม่ตามตำนานจะเล่าขานกันว่า **อาหารไทยประเภทแกง** ได้รับอิทธิพล มาจากอินเดีย แต่คนไทยโบราณ หลักแหลมในการปรับเครื่องปรุง ให้ถูกรสปากของคน โดยการใช้สมุนไพรสดหรือเครื่องเทศสด ที่มีอยู่ในท้องถิ่น และลดเครื่องเทศที่มีกลิ่นแรงลงไป เราจะสังเกตได้ว่าแกงเผ็ดของไทย จะมีรสชาติค่อนข้างไปทางรสสมุนไพร มากกว่ารสเครื่องเทศ

การต้มหรือการแกงสมุนไพร หลาย ๆ ชนิดในหม้อเดียวกัน เปิดตำนาน อาหารชื่อดังกระฉ่อนโลก อย่าง "**ต้มยำกุ้ง**" เพียงแต่มีน้้าขุบน้ำขบวนสมุนไพร ด้วยตะไคร้ ตามด้วย ข่า และใบมะกรูด ปรุงรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะนาว เติมความเผ็ดด้วยพริกขี้หนูสด ก็จะได้ต้มยำ ส่วนเนื้อสัตว์จะเป็นอะไร

อีกหนึ่งเมนูอาหารประเภทต้มที่อร่อยไม่แพ้กัน เพียงแต่เปลี่ยนผู้นัรสชาติ เป็นหอมแดง แล้วให้ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ถอยลงไปเสมอกัน ใช้ความเปรี้ยว จากน้ำมะขามเปียก ปรุงกลิ่นด้วยพริกแห้งเผา "**ต้มโคล้ง**"

แต่ถ้าดั่งข้างขึ้นมาเป็นผู้นำ ปรับน้ำขุบน้ำเป็นน้ำกะทิ ก็จะได้ต้มข่า กับสมุนไพรเพียงไม่กี่ชนิดอย่าง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะนาว มะขาม หอมแดง พริกแห้ง พริกสด พลิกสลับสับเปลี่ยนไปมา ก็ได้ **เมนูอาหารประเภทต้ม** หลายหลาย ที่แตกต่างอย่างมีเอกลักษณ์

แต่ถ้าเราเอาสมุนไพรหลาย ๆ อย่างมาบดละเอียดผสมกัน ก็จะเกิดเป็นน้ำพริกแกง เจ้าน้ำพริกแกงนี้แหละค่ะ เอาไปใส่ในน้ำต้ม ก็จะเกิดอาหารอีกประเภทหนึ่งขึ้นที่เรียกว่า "**แกง**" ซึ่งมีทั้งแกงน้ำใสที่เกิดจากพริกแกง ต้มกับน้ำขุบน้ำหรือแกงน้ำข้น (แกงกะทิ) ซึ่งเกิดจากการต้มน้ำกะทิ แล้วใส่พริกแกงลงไปผัดกะเพรา ผัดโหระพา ผัดพริกสด ผัดข่า ผัดพริกแกง อาหารจานผัดรสเผ็ดร้อน ที่ชวนซื้อมาให้ฟัง

พอเรียกน้ำย่อยในท้อง ให้ออกมาปั่นป่วนกระเพาะของทั้งคนเขียนและคนอ่านนี้ ฟังแบบผ่าน ๆ ก็รู้สึกว่าเป็นเมนูอาหารไทยธรรมดา ๆ

ความโดดเด่นของอาหารจานผัดสมุนไพร หลักใหญ่เกิดจากการใช้ พืชสมุนไพร ส่วนของใบในการปรุงรสและแต่งกลิ่น (ส่วนใหญ่หนักไปในทางแต่งกลิ่น) โดยจะใช้สมุนไพรใบ ชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นเครื่องปรุงหลัก ผัดผสมกับสมุนไพรพื้นฐานประเภท กระเทียม พริก โดยใช้ไฟแรงและเร็ว จึงจะปรุงรสและกลิ่นของสมุนไพรให้อย่างโดดเด่น

พระเอกในกลุ่มสมุนไพรใบ หนีไม่พ้นสมุนไพรในกลุ่มที่ฝรั่งเรียกว่า เบซิล (Basil) อย่างใบกะเพรา ใบโหระพา (ส่วนใบแมงลักขอละไว้ เพราะไม่นิยมใช้ ในอาหารจานผัด) ส่วนเนื้อสัตว์ก็ หมูวนเวียนเปลี่ยนไปไม่ให้เกิดความซ้ำซากจำเจ จะเป็นผัดกะเพราหมู ผัดกะเพราไก่ ผัดกะเพรากุ้ง ผัดกะเพราปลาหมึก ผัดกะเพราทะเล หรือจะเป็นหอยลายผัดโหระพา หอยกะพงผัดโหระพา หรือจะข้ามไปผัดกับผัก อย่างมะเขือยาวผัดใบโหระพา

เรื่องราวชาติผัดกะเพราจะให้อร่อยต้องออกรสเผ็ดด้วย โดยจะเป็นรสเผ็ดจากพริกขี้หนู แต่ถ้าเราผัดเนื้อสัตว์โดยไม่ใส่ใบกะเพรา แล้วลดความเผ็ดโดยเปลี่ยนจากพริกขี้หนู เป็นพริกชี้ฟ้า หรือภาษาบ้าน ๆ เรียกพริกสด ก็จะได้ผัดพริกสด บางคนใส่พริกหยวกลงผัดผสม อร่อยไปอีกแบบ อีกหนึ่งผัดที่ถ้าไม่พูดถึงคนอาจจะถามหา คือ ผัดฉ่า อันว่าชื่อผัดฉ่านั้น ไม่ทราบที่มาเหมือนกัน จะเกิดจากเสียงเวลาผัดฉ่าง่า ๆ หรือเปล่าก็ไม่อาจทราบได้ แต่ที่แน่ ๆ ผัดฉ่านี้เกิดจากการผสมผสานของผัก สมุนไพร หลายหลาย ทั้งพริกสด กระชายฝอย ใบมะกรูด ใบโหระพา บ้างเติมพริกไทยเม็ดสด มะเขือพวง มะเขือเปราะ ผสมผสานรส และกลิ่นที่เผ็ดร้อน หอมหวาน แบบแตกต่างกัน ผัดฉ่านี้ใช้ใบโหระพาที่สามารถกลบกลิ่นคาวเนื้อสัตว์ประเภทอาหารทะเล ได้เป็นอย่างดี แต่จะเอามาผัดหมู ผัดไก่ ก็ไม่ต่างกัน นอกจากการผัด โดยใช้สมุนไพรประเภทใบแล้ว ในอาหารไทยมีการใช้ น้ำพริกแกงหลากหลาย ซึ่งไม่จำกัดการใช้เพียงเมนูแกง สามารถเอามาใช้นำอาหารประเภทผัด ได้อย่างอร่อยไม่แพ้กัน ไม่ว่าจะเป็นผัดเผ็ด ผัดเขียวหวาน ซึ่งมีเครื่องปรุง เหมือนกันกับการแกง แต่ลดปริมาณการใช้น้ำกะทิลง เหลือเพียงผัดแบบแห้ง ๆ พลิกแพลงมากขึ้นในยุคปัจจุบัน โปะข้าวสวยลงผัดผสม ได้ข้าวผัดน้ำพริกแกง อร่อยง่าย ๆ ไปอีกแบบ ก็คงพูดกันได้ว่าได้เต็มปากเต็มคำว่า "อาหารแบบไทย ๆ อาหารผัดสมุนไพรแท้" และมีงานวิจัยล่าสุดมารองรับสรรพคุณของอาหารไทย จากมหาวิทยาลัย สาขาพิษวิทยาทางอาหารและโภชนาการ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า 22 ตำรับอาหารไทยช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงมะเร็งได้ อาหารไทยที่ป้องกันมะเร็งได้ดีที่สุด ตามลำดับ ได้แก่



1. คะนํ้ามนํ้าหอย
2. ไก่ทอดสมุนไพร
3. ทอดมันปลาทราย
4. แกงเลียง
5. ไช้เจียวใส่หอมหัวใหญ่พร้อมมะเขือเทศ
6. กะเพรากุ้งใส่ถั่วฝักยาว
7. แกงเผ็ดเป็ดย่าง
8. แกงจืดตำลึง
9. ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์
10. ส้มตำไทย
11. ผัดผักรวมนํ้ามนํ้าหอย

ส่วนอาหารไทยที่ป้องกันมะเร็งได้ดีในระดับกลาง ตามลำดับได้แก่

12. จู๊ปลาทับทิม
13. นํ้าพริกขี้หนู
14. ห่อหมกปลาช่อนใบยอ
15. แกงจืดวุ้นเส้น
16. แกงเจียวหวานไก่
17. แกงส้มผักรวม
18. ต้มยำเห็ด

และอาหารไทยที่ป้องกันมะเร็งได้ดี มีอยู่ 4 ชนิดตามลำดับ คือ

19. เต้าเจี้ยวหลอด
20. นํ้าพริกขี้หนูสด
21. ต้มยำกุ้ง
22. ยำวุ้นเส้น

[ข้อมูลนี้ยืนยันได้อย่างชัดเจนว่า อาหารไทยไม่แพ้ใครในโลก ทั้งรสชาติและประโยชน์ต่อร่างกาย]



เอกสารอ้างอิง

1. ที่มา : <http://www.nutried.grad.cmu.ac.th/>
2. ที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/node/16420>
3. ที่มา <http://www.healthcarehealthy.com/.../อาหารเพื่อสุขภาพ/22-ตำรับอาหารไทยลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง>
4. ที่มา : www.keawjai.com/website/home/home_thai.html
5. ที่มา : www.the-human-news.com/police/dono.php
