

พีบีพีบบ้าน

อาหารจับตบุง

พฟ.อร่าม อรรถเจตีย์



ท
581.6329326
อ392พ
ด.2



สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย
สำนักงานคณะกรรมการการวิจัยแห่งชาติ



พืชพื้นบ้าน~อาหารจันทบูร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อร่าม อรรถเจดีย์



หอสมุดแห่งชาติรัชมังคลาภิเษก
จันทบุรี

คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมและการเกษตร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก

วิทยาเขตจันทบุรี

2550

พืชพื้นบ้าน~อาหารจันทบุรี

ผู้แต่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์อร่าม อรรถเจดีย์
พิมพ์ครั้งแรก สิงหาคม 2550
จำนวน 500 เล่ม
ราคา 280 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

อร่าม อรรถเจดีย์

พืชพื้นบ้าน - อาหารจันทบุรี.....จันทบุรี : โรงพิมพ์ต้นฉบับ, 2550.

212 หน้า : ภาพประกอบ

1 พืชพื้นบ้านจันทบุรี. 2 อาหารพื้นเมืองจันทบุรี.

I ชื่อเรื่อง.

ISBN 978-974-8062-95-2

ISBN 978-974-8062-95-2

ผู้สนับสนุนการจัดพิมพ์ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

ผู้รับผิดชอบการจัดพิมพ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อร่าม อรรถเจดีย์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจันทบุรี

131 หมู่ 10 ต.พลวง กิ่ง อ.เขาคิชฌกูฏ จ.จันทบุรี 22210

โทร. 0-3930-7261-4 ต่อ 118, 08-9934-9344

โทรสาร 0-3930-7268

email : aram_at@rmutto.ac.th

ศิลปกรรม วุฒิ ปุตุตะ

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ต้นฉบับ : 18/64-67 ถ.เทศบาล 2 ต.วัดใหม่

อ.เมือง จ.จันทบุรี 22000 โทร. 0-3931-3144, 0-3935-1678

email : info@tonchabub.co.th

คำนำ

หนังสือเรื่อง พืชพื้นบ้าน-อาหารจันทบุรี เล่มนี้ รวบรวมมาจากคอลัมน์ พืชพื้นบ้าน-อาหารพื้นเมือง ในนิตยสารสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นนิตยสารรายเดือนในเครือบริษัทสำนักพิมพ์ยูทีไลซ์ จำกัด ที่ผู้เขียนได้นำเสนอบทความเกี่ยวกับพืชและอาหารพื้นบ้านของจังหวัดจันทบุรี ติดต่อกันฉบับละ 1 เรื่อง โดยเริ่มจากฉบับที่ 13 ประจำเดือนพฤศจิกายน 2544 ถึงฉบับที่ 42 รวมทั้งสิ้น 29 เรื่อง

ระหว่างที่ตีพิมพ์ถึงเรื่อง อินทรี ผู้เขียนได้นำเรื่องทั้งหมดมาทำการพิมพ์รวมเล่ม โดยให้ชื่อหนังสือว่า พืชพื้นบ้าน-อาหารพื้นเมือง (จันทบุรี-ตราด) เล่ม 1 เพื่อใช้เป็นหนังสืออ่านประกอบการเรียนของนักศึกษาในระดับปริญญาตรีของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล (ชื่อในขณะนั้น) ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหา รวม 19 ตอน (18 เรื่อง) และได้ส่งหนังสือเล่มนี้ให้กับองค์การบริหารส่วนจังหวัดจันทบุรี เพื่อทำการพิมพ์เผยแพร่ในวารสารของ อบจ.จันทบุรี พร้อมกับได้เขียนเรื่องต่อๆ มา ลงในนิตยสารสมุนไพรเพื่อสุขภาพเรื่อยมาจนครบ 29 เรื่องดังกล่าวแล้ว และเมื่อเดือนกรกฎาคม 2549 ที่ผ่านมา ผู้เขียนได้รับการติดต่อจากคุณธนิต บุญรอด บรรณาธิการอำนวยการนิตยสารเทคโนโลยีเกษตรแนวใหม่ให้นำเรื่องที่ได้จัดพิมพ์แล้วทั้งหมดมาปรับปรุงเนื้อหาและรูปภาพเพื่อลงในคอลัมน์ พืชพื้นบ้าน-อาหารพื้นถิ่น ซึ่งขณะนี้ได้นำเสนอเรื่องแรกคือเรื่อง ลำยอง, พุงทะลาย-ไม้ลูกหม่าแม่ ฉบับประจำเดือนกันยายน 2549 และเรื่อง เต่าร้าง ในฉบับต่อมา และได้ถือโอกาสนี้นำมารวมเล่มอีกครั้ง สำหรับนำไปใช้ประกอบการเรียนการสอน และเผยแพร่เพื่อประโยชน์ด้านการอนุรักษ์พืชและวัฒนธรรมพื้นบ้านด้านอาหารของจังหวัดจันทบุรีและจังหวัดใกล้เคียง หนังสือ พืชพื้นบ้าน-อาหารจันทบุรีเล่มนี้ จึงเท่ากับเป็นการรวมเรื่องที่เขียนทั้งหมดไว้ในเล่มเดียวกัน และผู้เขียนตั้งใจว่าจะเขียนต่อไปอีกเรื่อยๆ ด้วยเห็นว่ายังมีพืชและอาหารพื้นบ้านจันทบุรีอื่นๆ อีกหลายชนิดที่ยังไม่เคยมีผู้ใดเขียนออกมาในลักษณะเดียวกันกับหนังสือเล่มนี้มาก่อน

เนื้อหาในหนังสือนี้ส่วนใหญ่เขียนขึ้นจากประสบการณ์การใช้ชีวิตในชนบทของบ้านเกิด คือจังหวัดจันทบุรีตั้งแต่วัยเยาว์จนถึงปัจจุบัน กอปรกับประสบการณ์ในการสอนวิชาพืชสมุนไพร ทั้งระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงและปริญญาตรีของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลมาอีกละสิบกว่าปี ในช่วงเวลาดังกล่าว ได้ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมในด้านที่เกี่ยวข้องกับพืชสมุนไพรและยาไทย

จนสอบได้ใบประกอบโรคศิลปะแผนไทย สาขาเภสัชกรรมไทย เมื่อปี พ.ศ. 2542 นอกจากนี้ ในระหว่างปี พ.ศ.2539-2542 ผู้เขียนยังได้ร่วมทำงานในโครงการอนุรักษ์ทรัพยากรพันธุ์พืชของวิทยาเขตจันทบุรีในส่วนของพืชท้องถิ่นภาคตะวันออก 3 จังหวัด คือ ระยอง จันทบุรี และตราด โดยได้ศึกษาลักษณะของพืช นิเวศวิทยา และการใช้ประโยชน์ของคนพื้นถิ่นในด้านต่างๆ ทั้งด้านอาหาร สมุนไพร และประโยชน์อื่นๆ จำนวนหลายสิบชนิด แต่ได้มุ่งเน้นชนิดที่เป็นพืชท้องถิ่นจริงๆ ที่มักไม่พบเห็นในถิ่นอื่น หรือเป็นพืชชนิดที่มีการนำมาใช้ประโยชน์แตกต่างไปจากคนภาคอื่นๆ อาทิเช่น ต้นหย่อง ซึ่งจะพบแต่ในป่าเขตจังหวัดจันทบุรีและตราด หรือ ไม้อินทรี ที่ชาวบ้านแถบชายทะเลใช้เปลือกไม้สำหรับแช่ฝาดแมงกะพรุน ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านชนิดหนึ่งของจันทบุรี เป็นต้น ลักษณะของเรื่องที่เขียนจัดเป็นประเภทบทความกึ่งวิชาการทางด้านพืชชนิดที่นำมาประกอบอาหารท้องถิ่นของชาวจังหวัดจันทบุรีและจังหวัดที่อยู่ใกล้เคียง ชื่นชอบความแต่ละเรื่องส่วนใหญ่ใช้ชื่อพืชเป็นหลัก แต่ก็มีบางเรื่องที่ตั้งชื่อด้วยชื่อของอาหารพื้นบ้านที่มีชื่อแปลกๆ ด้วยมุ่งหวังจะให้สะดุดตาผู้อ่านเป็นสำคัญ

หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนตั้งใจจะให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อ่านในด้านเป็นการเสริมความรู้จากเนื้อหาสาระของเรื่องและรูปภาพประกอบเป็นสำคัญ การใช้ถ้อยคำสำนวนจึงค่อนข้างเป็นภาษาพูดมากกว่าภาษาเขียน แต่ขณะเดียวกันก็ได้เรียบเรียงในเชิงวิชาการด้วยเพื่อให้สามารถใช้เป็นเอกสารอ้างอิงได้ โดยมีบรรณานุกรมอยู่ท้ายเล่มตามระบบที่นิยมกันในปัจจุบัน

หวังว่าผู้อ่านคงจะได้ทั้งสาระและความเพลิดเพลินจากหนังสือเล่มนี้ สมดังที่ผู้เขียนได้ตั้งใจไว้ หากมีข้อผิดพลาดหรือตกหล่นประการใด กรุณาแจ้งให้ผู้เขียนทราบด้วย เพื่อจะได้นำกลับไปแก้ไขและปรับปรุงให้ดีที่สุดในอนาคตต่อไป

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อร่าม อรรถเจดีย์

คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมการเกษตร

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจันทบุรี

14 สิงหาคม 2550

กิตติกรรมประกาศ

หนังสือเล่มนี้สำเร็จได้ด้วยการสนับสนุนและช่วยเหลือจากหน่วยงานและบุคคลต่างๆ ดังรายนามต่อไปนี้

- การกิจโครงการและประสานงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ช่วยสนับสนุนงบประมาณการจัดพิมพ์
- อาจารย์แพทย์หญิงสมบูรณ์ เกียรตินันท์ แห่งคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ช่วยติดต่อประสานงานกับ วช.
- รองศาสตราจารย์แน่น้อย ดวงดารา แห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี จันทบุรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ยิ่งยง ไพสุขสานติวัฒนา แห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ทั้งสองท่านได้กรุณาชี้แนะแนวทางในการศึกษาค้นคว้าและเรียบเรียง ตลอดจนช่วยพิจารณาข้อพิจารณาและตรวจทานแก้ไขเนื้อหาด้วยไมตรีจิตอันดียิ่ง

จึงขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้
ขอบคุณคุณมุกดา เอ บี และซี ที่คอยให้กำลังใจที่และพามาโดยตลอด
รวมทั้งคุณเทวีศรี นาทุ่งนัย ศูนย์ภาษา มทร.ตะวันออก วช.จันทบุรี
และคุณวุฒิ ปุตตะ โรงพิมพ์ต้นฉบับ ที่ช่วยพิมพ์ต้นฉบับ ออกแบบปก และ
ตกแต่งให้หนังสือนี้ดูมีคุณค่ายิ่งขึ้น

คุณค่าของหนังสือนี้ขออุทิศให้พ่ออ๋ม อรรถเจดีย์ ผู้ล่วงลับ และ
แม่... บางพระ สถาบันที่ข้าพเจ้ารัก ผูกพัน และภาคภูมิใจเป็นที่สุด

สหฟอ



สหฟอ



สหฟอ

581.6329326

038271

16.2

96-50 2. 61350 จป.(จ) 2.2

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
กระวาน	29
เร่วหอม	38
ชะมวง	46
ลำยอง, พุงทะลาย - ไม้ลูกหม่าแม่	54
กระบก - กระบกนัท	62
พังกาหัวสุม	68
สะตอจันท - สะตอใต้	73
หัวชะเนียง - ลูกหย่อง	79
ผักพื้นบ้านและเครื่องหอมแกงป่า	84
สลัดได	92
กระชับ	97
คุย	102
จาก	108
เต้าร้าง	114
ทุเรียน	118
สันดาน	125
กลอย	130

สาหร่ายทะเล	136
อุตพิด	142
เห็ดตับเต่า	147
อินทรี	153
มะกรูดเชื่อมสดางค์แดง	160
ปลาพลาดอกกล้วย	166
ยำกบ - หอยฉิ่ง	174
ข้าวเกรียบอ่อนน้ำจิ้ม	181
ตำข่า - ส้มมะปืดดอง	187
เลียงกะแตง - แกงมือบอน - แกงส้มคูน	192
แกงส้มหัวปลาเรียวเขียว	199
แกงใบแต้วหมูสามชั้น	203
สรุป	207
บรรณานุกรม	209



สารบัญอาหาร

เรื่อง	หน้า
กะทุนแช่ฝาดจิ้มน้ำพริกถั่ว.....	10
รางกระบก	10
ยำกบ (ยำป่า)	11
ยำกบ (ยำเมือง)	11
ข้าวเกรียบอ่อนเนื้อจิ้ม.....	12
ปลาพลาลอดอกกล้วย	12
กล้วยเตี๋ยเนื้อเลียข.....	13
เนื้อต้มหน่อแร้วหอม	13
ลำรอนและเมล็ดกัณฑ์จากลำรอน	14
ปลากระบอกต้มส้มระกำ	15
ยำมะละกอ	15
ตำข่า	16
ส้มมะปี้ดคอง	16
น้ำพริกกระกำ.....	17
หอยจืด	17
แกงเห็ดตับเต่า.....	18
แกงส้มสันดาน	18
เลียงกะแพ่ง	19
แกงมือบอน	19

ต้มหมูชะมวง	20
ปลาเค็มต้มใบชะมวง	20
ผักกระชับผัดไฟแดง	21
แกงส้มผักกระชับ	21
ข้าวเหนียวน้ำกะทิทุเรียน	22
เผือกต้มกะทิ	22
แกงบวดทุเรียน	23
ข้าวเหนียวกลอย	23
พังกาหัวสุ่ม (กระลัก) เชื่อม	24
มะกรูดเชื่อมสดางค์แดง	24
น้ำพริกแกงป่าจันทบูร	25
แกงใบแต้วหมูสามชั้น	25
แกงป่าใส่หน่อสับประรด	26
แกงป่าปลากระเบน	26
แกงป่าปลาไหลใส่สลัดได	27
แกงป่าใส่ฟักทอง	27
แกงป่ากระวาน	28
ไก่บ้านต้มกระวาน	28



พืชพื้นบ้าน - อาหารจันทบูร

จันทบุรีหรือที่รู้จักกันในชื่อจันทบูร เป็นจังหวัดที่มีของดี ๆ และแปลก ๆ หลายอย่าง ทั้งทางด้านวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมและประเพณีพื้นบ้าน ตลอดจนภาษาพูดซึ่งมีสำเนียงและถ้อยคำแปร่งหูจนบางครั้งยากที่คนต่างบ้านจะทำความเข้าใจ ในส่วนของพืชพรรณไม้ท้องถิ่น นอกจากผลไม้บ้านนาชนิดที่เลื่องชื่อแล้ว ยังมีพืชหลายชนิดที่จะพบได้แต่เฉพาะในเขตจังหวัดนี้เท่านั้น(หรืออาจรวมจังหวัดตราดและอำเภอแกลงจังหวัดระยองด้วย) ตัวอย่างเช่น เรว้าหอม กระวาน และหย่อง หรือหากเป็นพืชที่พบได้ทั่วไปตามภูมิภาคต่างๆ แต่การใช้ประโยชน์ของคนท้องถิ่นอาจแตกต่างจากที่อื่นๆ โดยเฉพาะการนำมาประกอบอาหารที่มักมีอาหารพื้นบ้านแปลกๆ ทั้งชนิดที่รู้จักกันโดยทั่วไป ได้แก่ ต้มหมูชะมวง ไก่บ้านต้มกระวาน ปลาพลั่วดอกกล้วย และหลายชนิดที่ชื่อไม่คุ้นหู เช่น แกงส้มสันดาน แกงป่าสลัดได หอยถ้อง และ ยำสาหร่ายทะเล เป็นต้น

หนังสือเล่มนี้เรียบเรียงขึ้นเพื่อนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับพืชท้องถิ่นและวิธีการประกอบอาหารแบบพื้นบ้านจากพืชชนิดนั้นๆ ตลอดจนเรื่องราวความเป็นมาและเกร็ดความรู้ในแง่มุมต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น สรรพคุณทางยา ภูมิปัญญาในด้านการปรุงอาหาร และการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่ได้จากพืชพื้นบ้าน และประโยชน์ใช้สอยอื่นๆ ด้วยมุ่งหวังจะให้เป็นส่วนหนึ่งในการดำรงคงอยู่และเผยแพร่เอกลักษณ์ ทางวัฒนธรรมพื้นบ้านของเมืองจันทบูร เป็นประการสำคัญ





กะพรุนแช่ฟ้าด
จมน้ำพริกแก้ว



ราดกระบอก



ย่ากบ
(ย่าปา)



ย่ากบ
(ย่าเมื่อง)

ข้าวเกรียนอ๋วน
น้ำจิ้ม



ปลาพล่า
ดอกกล้วย





ก๋วยเตี๋ยว
เนื้อเลียง



เนื้อต้ม
หน่อเร่วหอม

ลำยอง
น้ำอ้อยเชื่อม

ผลิตภัณฑ์
จากลำยอง

น้ำลำยอง
บรรจุขวด

น้ำลำยอง
กระป๋อง

ลำยองผง



ปลากระบอก
ต้มส้มระกำ



ยำมะละกอ



ตำข่า



ส้มมะปิตดอง



น้ำพริกกระทา

หอยฉีง



แกงเห็ดตับเต่า



แกงส้มสันดาน



เลียงกะเท่าง

แกงมือบอน



ต้มหมูชะมวง



ปลาเค็ม
ต้มใบชะมวง





พริกกระเทียม
พุดไฟแดง

แกงส้ม
พริกกระเทียม



ข้าวเหนียว
น้ำกะทิทุเรียน



เพือกต้นกะทิ





แกงบวดทุเรียน

ข้าวเหนียว
กลอย



พังกาหัวสุม
(กระสีก) เชื้อน



มะกรูดเชื่อม
สตางค์แดง



น้ำพริก
แกงป่าจีนทบูร



แกงใบเตย
หมูสามชั้น

แกงป่าใส่
หน่อสับปะรด



แกงป่า
ปลากระเบน



แกงป่าปลาไหล
ใส่สลัดได

แกงป่าใส่
พริกทอง



แกงป่ากระวาน



ไก่บ้าน
ต้มกระวาน

กระวาน



กระวานไทยได้รับการยกย่องว่าเป็นกระวานที่ดีที่สุดในโลก (Best Cardamom) เพราะมีกลิ่นหอมและรสชาติดีกว่ากระวานเทศหรือกระวานที่มาจากแหล่งอื่นๆ โดยเฉพาะกระวานจากจันทบุรี ขนาดของผลจะใหญ่และเป็นที่นิยมบริโภคมากกว่ากระวานจากภาคใต้ ผลแห้งของกระวานใช้เป็นเครื่องเทศสำหรับชาวเอเชียและยุโรปมาช้านาน เป็นส่วนประกอบของผงพะโล้ ผงกะหรี่ เครื่องแกงมัสมั่น ทางยุโรปใช้แต่งกลิ่นขนมปัง เนื้อสัตว์ และเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ ในอาหารไทยใช้กระวานเป็นเครื่องปรุงน้ำพริกแกง น้ำพริกเผา น้ำพริกปลาของทางภาคเหนือ น้ำต้มเนื้อ และปรุงรสน้ำก๋วยเตี๋ยว ทางจันทบุรีและระยองนิยมใช้หน่ออ่อนและใบอ่อนปรุงรสแกงป่า ผัดเผ็ด ต้มยำ และใช้เป็นผักจิ้มได้ทั้งสุกและดิบ

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Amomum krervanh* Pierre.

ชื่ออื่นๆ กระวานขาว กระวานดำ กระวานจันท กระวานโพธิ์สัตว์ กระแวน

ลักษณะพืช

กระวานเป็นพืชล้มลุกในวงศ์เดียวกับขิง ข่า และสกุลเดียวกับเร่วลูก ลำต้น มีลำต้นที่เรียกว่าเหง้าอยู่ใต้ดิน ส่วนที่อยู่เหนือดินเป็นลำต้นเทียม (Pseudo-stem) ซึ่งเกิดจากกาบใบที่เรียงซ้อนกันแน่น สูง 1.5-4 เมตร แตกกอรูปทรงกรวย สีเขียวอ่อน เมื่อลูบตามขวางจะรู้สึกสากมือ หากถูกผิวหนังบริเวณที่อ่อนๆ จะคันเล็กน้อย โคนต้นมีลักษณะป่องเป็นกระเปาะสีขาวปนเขียวหรือสีเหลืองอ่อน ใบ คล้ายใบข่าแต่บางกว่า สีเขียวอ่อน ขอบใบเป็นคลื่นเล็กน้อย ขนาด





ลักษณะใบ

ใบกว้าง 5.5-8.5 เซนติเมตร ยาว 30-40 เซนติเมตร ดอก แทงช่อดอกจากเหง้าใต้ดิน ช่อดอกรูปทรงกระบอกสีขาวนวล ลักษณะ งอโค้ง ขนาดกว้าง 2.5-3.5 เซนติเมตร ยาว 10-15 เซนติเมตร ผล เป็นผลแห้ง แตก ได้ ค่อนข้างกลม เป็นพู่สั้นๆ 4-5 พู เปลือก ผลสีขาวนวล ขนาด 1-1.5 เซนติเมตร ภายในมีเมล็ดสีน้ำตาลแก่เรียงอัดตัวกัน แน่นอยู่เป็นจำนวนมาก ทุกส่วนของกระวาน มีกลิ่นหอม

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

มักพบตามป่าดงดิบหรือภูเขาที่มีความสูงจากระดับน้ำทะเลตั้งแต่ 240 เมตรขึ้นไป แหล่งที่พบมากคือ บนเทือกเขาสอยดาว จังหวัดจันทบุรี (ชาวช่องซึ่งเป็นชนเผ่าพื้นเมืองดั้งเดิม ของจันทบุรีเป็นผู้ปลูกไว้นานนับร้อยปีมาแล้ว) ชอบที่ร่มรำไร ความชื้นสูง ดินระบายน้ำได้ดี หาก นำมาปลูกในพื้นที่ราบจะติดดอกออกผลน้อย

การขยายพันธุ์และการปลูก

หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม กระวานนับเป็นพืชที่ปลูกง่ายและโตเร็ว โดยเฉพาะ ปลูกในฤดูฝน การขยายพันธุ์กระวานอาจทำได้ 2 วิธี คือ การเพาะเมล็ดและการแยกหน่อปลูก ต้นกระวานที่ได้จากการเพาะเมล็ดจะใช้เวลา 3 ปีหลังปลูก จึงจะติดดอกออกผล ส่วนการแยกหน่อปลูก จากการศึกษา ของผู้เขียนเมื่อปี พ.ศ. 2531 พบว่ากระวานจะมีอัตราการ รอดค่อนข้างสูง เมื่อใช้วิธีการขยายพันธุ์และปลูกโดยไม่ตัด ต้นแก่ทั้ง โดยการแยกหน่อกระวานจากกอให้มีลำต้นที่เจริญ เติบโตเต็มที่แล้ว 1 ต้น และมีหน่ออ่อนยาว 15-30 เซนติเมตร 1 หน่อ กับรากอย่างน้อย 1 ราก ติดมาด้วย กัน ปลูกโดยกลบดินดินๆ พอมิดเหง้า แล้วปักไม้ผูกยึดกัน



หน่อพันธุ์กระวาน

ต้นล้มหรือหักพับ วิธีนี้ปลูกในฤดูฝนจะมีอัตราการรอด 85-100 % ฤดูแล้งในที่ร่มรำไร และ คอยรดน้ำ อัตราการรอด 65-96 % เปรียบเทียบกับการปลูกโดยตัดต้นทิ้งให้เหลือตอของต้น แก่ยาว 40 เซนติเมตร วิธีนี้จะมีอัตราการรอดในฤดูฝน 54-87 % ฤดูแล้ง 39-53 %

การขยายพันธุ์โดยวิธีแยกหน่อดังกล่าว กระวานจะติดดอกออกผลภายในเวลาไม่เกิน 2 ปี หลังการปลูก

การใช้ประโยชน์

ประโยชน์ทางยา

ในทางยาใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วน คือ รากใช้ผสมในยาฟอกเลือด แก้ลม รักษาโรค รำมะนาด รากและหน่อใช้ขับพยาธิในเนื้อให้ออกทางผิวหนัง เปลือกใช้แก้ไข้และโรคผิวหนัง ต่างๆ ใบแก้คลื่นเหียนวิงเวียน ดอกใช้รักษาอาการเจ็บฝ่าเท้า และผลใช้ผสมในยาธาตุ ยาขับลม ยาหอมแก้ลม ยาขับเสมหะ และยาช่วยเจริญอาหาร

ประโยชน์ทางอาหาร

ใช้ได้ทั้งเป็นเครื่องเทศ และผักพื้นบ้าน แต่ส่วนใหญ่จะใช้เป็นเครื่องเทศปรุงอาหารได้หลายชนิดทั้งไทยและเทศ โดยใช้ผลแห้ง ซึ่งผลกระวานที่ใช้เป็นเครื่องเทศในท้องตลาดมีอยู่ด้วยกัน 2 ชนิด คือ

1. กระวานเทศ (Cardamom Seed หรือ Lesser Cardamom) ชื่อวิทยาศาสตร์ *Elettaria cardamomum* (L.) Maton มีชื่อเรียกทั่วไปว่า กระวานแท้หรือกระวานอินเดีย ผลมีลักษณะยาวรี ในตำราอาหารมักเรียกลูกกระวานชนิดนี้ว่า ลูกเอลหรือลูกเอ็น

2. กระวานไทย (Best Cardamom) หรือกระวานกลม ปลูกมากในประเทศไทย อินโดนีเซีย และหมู่เกาะอินเดียตะวันตก

ข้อมูลทางเภสัชวิทยา

จากข้อมูลทางวิทยาศาสตร์พบว่า ในผลกระวานจะมีน้ำมันหอมระเหยซึ่งประกอบด้วย พิมเสน (Borneol or Borneo Camphor) อยู่ประมาณ 22.5 % นอกจากนี้ยังพบสารประกอบที่ให้กลิ่นหอมอื่นๆ อีกหลายชนิด

ใบกระวาน

ยังมีเครื่องเทศอีกชนิดหนึ่งที่ใช้ชื่อว่า “ใบกระวาน” ใช้ผสมในอาหารคาวหวานหลายชนิด เนื่องจากใช้คำว่า ใบกระวาน จึงเป็นเหตุให้เกิดความสับสนว่าเป็นใบของต้นกระวานชนิดที่



ใบของพืชในวงศ์อบเชยตากแห้ง

ใช้เป็นเครื่องเทศ เรียกว่า “ใบกระวาน” เครื่องเทศรวมที่ไม่ได้ใส่ลูกกระวานเทศมาด้วย มักจะใช้

กล่าวถึงอยู่นี้ แต่ที่จริงแล้วต่างชนิดกัน คือ ใบกระวานชนิดนี้เป็นไม้ยืนต้นในวงศ์อบเชย (LAURACEAE) ซึ่งในประเทศไทยมีอยู่ด้วยกันหลายชนิดทั้งอบเชยไทย อบเชยเทศ อบเชยญวน และอบเชยจีน (*Cinnamomum* spp. / ใบกระวานที่มาจากต่างประเทศเป็นชนิด *Laurus nobilis* L.) ทุกชนิดจะมีกลิ่นหอมคล้ายกัน และมักจะเป็นส่วนผสมในของเครื่องเทศที่วางจำหน่ายตามท้องตลาด มีลักษณะเป็นใบไม้แห้งสีน้ำตาล กลิ่นหอมคล้ายลูกกระวานเทศ ของของ

ใบกระวานชนิดนี้แทน เพราะกลิ่นและรสเดียวกัน แต่ถ้าจะแยกชื่อเฉพาะก็มีขายตามร้านขายยาจีนและยาไทยทั่วไป ทั้งกระวานเทศและใบกระวานกลิ่นจะคล้ายกันจนแยกได้ยากสำหรับผู้ที่ไม่คุ้นเคย จึงอาจเป็นเหตุให้เกิดความเข้าใจผิดดังกล่าวขึ้น

หน่อกระวาน : ผักพื้นบ้าน

ในส่วนของการใช้กระวานเป็นผักพื้นบ้านจะใช้ได้ทั้งในรูปของผักใส่แกงป่า ต้มส้ม ต้มยำ และผักจิ้มตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น โดยจะตัดเอาเฉพาะหน่ออ่อนที่มีใบไม่เกิน 3 ใบ ตัดให้ได้เหง้าที่ยังอ่อนๆ ติดมาด้วย แล้วลอกเปลือกออกเหมือนการลอกหน่อข่าอ่อนหรือหน่อกะทือ นำมาหั่นใส่แกงเป็นผักเดี่ยวๆ หรือเสริมกับผักชนิดอื่นๆ หรือจะผสมลงในน้ำพริกแกงก็ได้ จะได้รสชาติที่เผ็ดปร่าและกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว เข้ากันได้ดีกับแกงป่าของทางจันทบุรี ซึ่งเน้นที่รสชาติเข้มข้น เผ็ดร้อนจัด และน้ำพริกแกงจะต้องใส่ข้าวเบือ (ข้าวสารแช่น้ำ) เพื่อช่วยให้น้ำแกงข้น จึงจะถือได้ว่าเป็นแกงป่าเมืองจันทบูรขนานแท้และดั้งเดิม



หน่ออ่อน

ในระยะหลังมีผู้นิยมนำเนื้อไก่บ้านมาทำต้มยำหรือต้มส้ม ร้านอาหารทางเมืองจันทบุรีบางร้านจึงใส่เหง้ากระวานอ่อนลงไปด้วย เหมือนกับเวลาที่เรต้มข่าไก่ ต้มยำและต้มส้ม และจะเข้ากันได้ดีถ้าหากปรุงรสเปรี้ยวด้วยเนื้อระกำ หรือหากหาไม่ได้ก็ต้องเป็นตะลิงปลิงหรือใบชะมวง ถ้าไม่มีจริงๆ ก็จะใช้น้ำมะขามเปียก นับว่าเป็นอาหารคู่บ้านคู่เมืองอีกชนิดหนึ่ง และจะหารับประทานได้แต่เฉพาะทางเมืองจันทบุรีเท่านั้น และต้องให้ตรงฤดูที่มีกระวานชุกคือฤดูฝน ถ้าเป็นช่วงหน้าแล้งราคาจะสูงมาก หน่อเล็กๆ กำละ 3 หน่อ ขายปลีกในตลาดสด 10-12 บาท แต่หน้าฝนหน่อจะอวบน้ำราคาไม่แพง หาซื้อได้ง่ายกว่า

กระวานก็คือเร่วชนิดหนึ่งนั่นเอง

กระวานและเร่วเป็นพืชในสกุล Amomum อยู่ในวงศ์ ZINGIBERACEAE วงศ์เดียวกันกับ ขิง ข่า กระชาย โพล ขมิ้น และพืชหอมอื่นๆ อีกหลายชนิดที่ใช้เป็นเครื่องเทศและยาสมุนไพร แต่กระวานจะต่างจากพืชในวงศ์เดียวกันอยู่ 2 ประการ คือ กระวานชอบขึ้นในที่ร่มรำไร อาจเป็นใต้ต้นไม้ใหญ่ หรือในเรือนเพาะชำที่พรางแสงได้ประมาณ 40-60 % ร่มประมาณใต้ต้นทุเรียนพันธุ์หมอนทองจัดได้ว่ากำลังพอเหมาะ ถ้าได้ร่มมั่งคุดก็จะทึบไป ถึงจะเจริญเติบโตอยู่ได้ แต่ก็โตช้า ส่วนร่มไม้ที่โปร่งเกินไปเช่นมะขามหวาน จะพรางแสงได้น้อย หน้าแล้งต้นอาจไหม้ โดยเฉพาะต้นที่อยู่ทางด้านทิศตะวันตก จัดได้ว่าเป็นพืชที่ปลูกในที่โล่งแจ้งไม่ได้เลยทีเดียว

ปัจจัยที่สำคัญอีกประการหนึ่งในการปลูกกระวานเพื่อเก็บเอาผลหรือเมล็ดก็คือกระวานจะติดดอกออกผลได้อย่างสมบูรณ์ก็ต่อเมื่อขึ้นในที่ที่มีความสูงจากระดับน้ำทะเลไม่ต่ำกว่า 240 เมตร หรืออยู่บนภูเขาสูง หากต่ำกว่านี้หรือปลูกบนพื้นราบ แม้การเจริญเติบโตจะดีเหมือนปลูกบนภูเขาก็ตามแต่กระวานจะติดดอกออกผลน้อย ผู้เขียนทดลองปลูกแซมในสวนป่าพื้นราบปรากฏว่าติดผลประมาณ 30 % เท่านั้น สวนกระวานส่วนใหญ่จึงมักอยู่บนเขา ซึ่งจะต่างจากพวกเร่วที่สามารถเจริญเติบโตและติดดอกออกผลได้ทั้งบนเขาและพื้นราบ นอกจากแหล่งใหญ่ที่อยู่บนเขาสอยดาวแล้ว เทือกเขาอื่นก็มีการปลูกกระวาน เช่น เขาสระบาป เขาศิษณุภูฏ และเทือกเขาตามแนวชายแดนไทย - กัมพูชา จึงไม่น่าแปลกใจว่าเพราะเหตุใดผลกระวานแห้งจึงมีราคาแพง บางปีอาจสูงถึงกิโลกรัมละ 200-300 บาท จากแหล่งปลูก และเป็นที่มาของชื่อที่บางครั้งเรียกกระวานว่ากระวานโพธิสัตว์ เนื่องจากในอดีตที่ผ่านมา ปีใดที่กระวานราคาดีจะมีผู้ลักลอบนำกระวานจากเมืองโพธิสัตว์ประเทศกัมพูชา เข้ามาขายในชื่อของกระวานเมืองจันท

ด้วยเหตุที่กระวานบนพื้นราบติดผลน้อย การนำมาปลูกแซมในสวนผลไม้หรือสวนยางพาราจึงให้ผลไม่คุ้มค่าในด้านการปลูกเพื่อเก็บเมล็ดจำหน่าย แต่จะให้ผลตอบแทนดี ถ้าหากจะปลูกเพื่อตัดหน่อขาย เพราะหน่ออ่อนมีราคาสูง ได้ต้นทุนเรียนอายุ 8 ปีขึ้นไป อาจปลูกกระวานเป็นพืชเสริมได้ตั้งแต่ 5-15 กอต่อต้น แต่ละกอจะได้หน่ออ่อนตั้งแต่ 10 หน่อขึ้นไป และจะมากขึ้นเรื่อยๆ ตามอายุ นับว่าเป็นพืชเสริมรายได้ที่น่าสนใจ แต่ก็มีข้อจำกัดอยู่บ้างที่กลุ่มผู้บริโภคยังอยู่ในวงจำกัดเฉพาะทางจันทบุรี ระยอง และตราด ส่วนคนกรุงเทพฯ และภาคกลางก็เพิ่งจะรู้จักรับประทานหน่อกระวาน ไม่เหมือนหน่อช่า หน่อกะทือหรือกระเจียวที่คนภาคอื่นรู้จักกันดีอยู่แล้ว อีกประการหนึ่งคือกระวานที่ปลูกเป็นพืชแซมจะไปทำให้ยุ่งยากต่อการบำรุงรักษาพืชประธานที่เป็นร่วมเจ้าให้ เช่น แยกน้ำแยกอาหาร ทำให้โคนต้นพืชนั้นแน่นทึบ เกิดโรคได้ง่าย หรือถ้าเป็นสวนยางพารา กระวานก็จะไถรม ชะงักการเจริญเติบโตในช่วงที่ต้นยางผลัดใบ

กระวานขาว - กระวานดำ

มีบางท่านสงสัยว่า กระวานที่ซื้อจากตลาดพบว่าทั้งชนิดลูกใหญ่ผิวคล้ำและลูกเล็กผิวสีขาวสะอาด อย่างหลังนี้กลิ่นและรสชาติจะอ่อนกว่าชนิดแรก จะว่าชนิดลูกใหญ่เป็นกระวานเทศก็ไม่น่าจะใช่ เพราะลักษณะผลกระวานเทศเป็นรูปทรงกลมรี ไม่เป็นทรงกลมดังเช่นกระวานไทย และในส่วนของราคา กระวานที่ลูกใหญ่สีไม่สวยแต่ราคากลับแพงกว่า บางคนจึงเข้าใจว่ากระวานไทยมี 2 ชนิด คือ กระวานขาวและกระวานดำ ซึ่งนับว่าเป็นความเข้าใจที่ถูกต้องแล้ว คำเรียกชื่อกระวานดังที่กล่าวไว้ข้างต้นจะเห็นว่ามีชื่อเรียกได้ทั้งกระวานขาว และกระวานดำ เป็นการเรียกตามลักษณะของผลซึ่งสีจะผิดกัน หรืออาจเรียกตามแหล่งที่มา เช่น กระวานจันทไปจากจันทบุรี (ต้องสะกด จันท ไม่ใช่ว่า จันท์ หรือ จันท์ เพราะคำนี้มีความหมายถึงเมืองจันท) ส่วนกระวานโพธิสัตว์มาจากเมืองโพธิสัตว์ เป็นต้น

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่ากระวานจันทบุรีมีแหล่งปลูกอยู่บนเทือกเขาสูง ชาวสวนกระวานจะขึ้นไปปลูกบนเขา (คนจันทบุรีและคนใต้เรียกกระวานที่ปลูกว่า หน่า) ที่ปลูกอยู่บนภูเขาตั้งแต่กระวานเริ่มใกล้จะแก่สุกซึ่งตรงกับช่วงฤดูฝนพอดี และเป็นที่ทราบกันดีว่าป่าไม้บนเขานั้นฤดูฝน ฝนจะตกชุกมาก บางทีตลอดทั้งเดือนแทบจะไม่เห็นแสงเดือนแสงตะวันเลย การเก็บผลกระวานจากต้นจะยังสดอยู่ และมีน้ำหนักรวมมาก ยากต่อการแบกหามลงมาจากเขา ซึ่งบางแห่งอาจต้องใช้เวลาเดินเท้าหลายชั่วโมง จึงจำเป็นต้องทำแห้งจากบนเขาก่อน วิธีการง่ายๆ ก็คือก่อไฟย่างให้แห้ง โดยใช้ไม้ไผ่ หวายหรือต้นกล้วยซึ่งมีขึ้นอยู่ทั่วไปนำมาสานเป็นตะแกรงอย่าง กระวานที่ทำแห้งโดยวิธีนี้จึงมีสีคล้ำของควันไฟ ต่างจากกระวานทางสงขลา ซึ่งส่วนใหญ่ปลูกเป็นพืชแซมและเก็บเกี่ยวในช่วงที่ยังไม่ถึงฤดูฝน สามารถตากแห้งได้ ผิวจึงขาวสะอาดกว่า แต่ก็เป็นอย่างที่ทราบกันว่ากระวานได้ขนาดผลจะเล็ก คุณภาพด้านกลิ่นและรสด้อยกว่า ราคาถูกกว่ากระวานจากจันทบุรี

อาหารพื้นบ้านและผลิตภัณฑ์แปรรูปจากกระวาน

แกงป่ากระวาน

น้ำพริกแกงป่าทางเมืองจันทบุรีมีเอกลักษณ์อันโดดเด่นเฉพาะตัวคือ ประดับด้วยเครื่องเทศพื้นบ้านนานาชนิด ได้แก่ เปรี้ยวหอม ลูกกระวาน หัวไพล ชিংแห้ง ยี่หระ ดอกผักชีโร ดอกกระต่ายจาม ดอกกะเพรา ดอกผักชีฝรั่ง ฯลฯ และที่สำคัญจะต้องใส่ข้าวเบือลงไปด้วยจึงจะมีรสชาติทั้งหอมทั้งเผ็ดร้อน และน้ำแกงข้นคลั่ก



แกงหมูป่าใส่หม้อกระวาน

เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

1. พริกชี้หนูสวนสด	1/2 ถ้วย	8. ดอกกะเพราสด	
2. ลูกกระวาน	1 ลูก	9. เร่วหอมหั่นละเอียด	
3. กระเทียมไทย	20 กลีบ	10. ข่าหั่น	2 ช้อนโต๊ะ
4. ดอกยี่ห่วย	1/2 ช้อนชา	11. ดอกผักชีฝรั่ง	1 ช่อ หั่นละเอียด
5. ข้าวเบือ (ข้าวสารแช่น้ำ)	1 หยิบมือ	12. พริกไทยเม็ด	10 เมล็ด
6. ผิวมะกรูดสับละเอียด	1 ช้อนชา	13. กะปิ	2 ช้อนชา
7. ตะไคร้หั่น	2 ต้น	14. เกลือป่น	1/2 ช้อนชา

ส่วนผสมของน้ำพริกแกง อาจใส่อะไรเล็กน้อยได้ตามใจชอบ สำหรับไฟล ชิงแห้ง และ เร่วหอมอย่าใส่มากจะทำให้เสียรสชาติ กะประมาณง่าเท่าหัวแม่มือก็พอ ส่วนพริกชี้หนูสวนสดๆ จะหอมกว่าพริกแห้ง ข้าวเบือถ้าใส่มากน้ำแกงก็จะข้นเกินไป เคล็ดลับการตำน้ำพริกแกง ต้อง ตำพริกชี้หนูสวนพอหยาบๆ กลิ่นแกงจะหอมอร่อย เนื้อและน้ำแกงร่วนกำลังดี

ผักใส่แกง

1. หน่อกระวาน หั่นตามขวาง ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ
2. มะเขือพวง มะเขือเปราะ หรือผักอื่นๆ
3. ใบกระวานซอย ใบมะกรูด ผักชีฝรั่ง ใบยี่ห่วย
4. พริกไทยอ่อน จะใส่หรือไม่ใส่ก็ได้

วิธีปรุง

ผัดน้ำพริกแกงให้หอมโดยไม่ต้องใส่น้ำมัน ใช้ไฟปานกลาง พอน้ำพริกใกล้จะติดกันกระทะ ให้ใส่เนื้อ (อะไรก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นเนื้อหมูป่า นก หรือสัตว์ป่าอื่นๆ) ผัดต่อจนเนื้อสุกรอให้เดือดอีกครั้ง แล้วจึงเติมน้ำทีละน้อย เทคนิคอีกอย่างอยู่ตรงที่จะต้องใส่น้ำปลาลงไปตอนนี้เลย แล้วเร่งไฟให้แรงน้ำปลาจะได้หอม เติมน้ำอีกจนได้น้ำขลุกขลิก แล้วจึงใส่ผักต่างๆ ลงไปผัดต่อ หน่อกระวาน ใบมะกรูด และใบผักหอมต่างๆ ให้ใส่เป็นลำดับสุดท้าย

น้ำพริกแกงที่ใช้อาจใช้น้ำพริกแกงป่าทั่วไปก็ได้ โดยนำมาเติมพริกชี้หนูสวน ผิวมะกรูด เครื่องหอมอื่นๆ และกะปิลงไป หากหาเครื่องหอมต่างๆ ไม่ได้จริงๆ ใส่หน่อกระวานอ่อนลงไปในน้ำแกงเพียงอย่างเดียวก็หอมอร่อยพอแล้ว

ไก่บ้านต้มส้มหน่อกระวาน

แต่เดิมนั้น ต้มส้มใส่หน่อกระวานนี้ไม่ว่าจะใช้เนื้อไก่หรือเนื้ออะไรก็ตาม ไม่ใช่อาหารพื้นบ้านดั้งเดิม เป็นเพียงการนำมาประยุกต์ของชาวบ้านบางแห่งที่นิยมกลิ่นและรสของกระวาน ต่อมาภายหลังตามร้านอาหารจึงทำขายเป็นเมนูเด็ด ปรุงรสเปรี้ยวด้วยของเปรี้ยวต่างๆ ที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น เช่น ไข่ระกำเปรี้ยว ลูกตะลิงปลิง หรือใบชะมวง ต้มส้มของแท้จะโศลก

พริกชี้หนู หัวหอม และกะปิเป็นเครื่องปรุง ไม่ใส่กระเทียม ตะไคร้ และใบมะกรูด เสริมกลิ่นรสด้วยต้นหอมหั่นท่อนยาวๆ และใบผักชีฝรั่ง เมนูที่นำมาเสนอนี้เป็นของคุณป้า ผกา พลอยสิทธิ แห่งร้านอาหารบ้านแก้ว จันทบุรี (อยู่ตรงสี่แยกเขาไผ่ยา ก่อนถึงตัวเมือง จันท 6 กม.) ที่นิตยสาร “ครัว” ได้นำลงเผยแพร่ในฉบับที่ 157 ซึ่งแม้จะไม่ใช่ตำรับดั้งเดิม แต่ก็นับว่าเป็นอาหารพื้นบ้านอีกชนิดหนึ่งของชาวจันท



ไก่บ้านต้มส้มกระวาน

เครื่องปรุง

1. หอมแดง ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกชี้หนู ผักชีฝรั่ง
2. เครื่องปรุงรส ได้แก่ น้ำปลา ระกำเปรี้ยว หรือของเปรี้ยวอื่นๆ
3. หม้อกระวานลอกเปลือกออกแล้ว ยาวประมาณ 3 คืบ หั่นเป็นแว่นบางๆ
4. เนื้อไก่บ้าน 1 ตัว

การปรุง

เหตุที่ผู้เขียนไม่ได้กำหนดปริมาณของเครื่องปรุงส่วนใหญ่มาด้วยเนื่องจากเห็นว่าพวกต้มยำหรือต้มส้มนี้จะใส่อะไรมากน้อยเท่าใดก็สามารถกะปริมาณเอาเองได้ มากน้อยไปบ้างก็ไม่เสียหายอะไร ขอเพียงปรุงรสเค็ม เปรี้ยว เผ็ด ให้กลมกล่อม ถูกปากผู้รับประทานเป็นใช้ได้

1. ตั้งน้ำเดือดพล่านดีแล้วให้ทุบตะไคร้ หอมแดง รากผักชีฝรั่ง และเหยาะน้ำปลาลงไปประมาณครึ่งหนึ่งของที่ควรจะได้ใส่ก่อน เพื่อให้รสเค็มเข้าเนื้อไก่เป็นการรองพื้น

2. พอน้ำเดือดอีกครั้งให้ใส่เนื้อไก่บ้านที่สับเป็นชิ้นๆ ลงไป รอให้เดือดดีแล้วห้ไฟปานกลาง ใส่หม้อกระวาน ตามด้วยเนื้อระกำเปรี้ยว ในกรณีที่เป็นร้านอาหารอาจใส่เมล็ดที่เหลืจากการบีบน้ำแล้วลงไปด้วยก็จะช่วยให้ดูปริมาณมากขึ้น

3. ปรุงรสให้เค็มเปรี้ยวพอดี ฉีกใบมะกรูดและผักชีฝรั่งโรย ตามด้วยพริกชี้หนูสดทุบพอแตกแล้วปิดไฟ หรือดับเสิร์ฟทันที (หากรสเปรี้ยวไม่พอ อาจเสริมด้วยน้ำมะนาว)

เคล็ดลับของอาหารประเภทต้มส้มและต้มยำอีกอย่างหนึ่ง อยู่ที่การใส่ใบมะกรูดและพริกชี้หนูสด ถ้าจะให้มีความหอมและรสชาติความเผ็ดของพริกชี้หนูไว้ จะต้องใส่ทั้ง 2 อย่างนี้เป็นลำดับสุดท้าย หรือถ้าจะให้ดีก็คือ ให้รองกันขามต้มยำด้วยใบผักชีฝรั่ง ใบมะกรูดฉีก น้ำมะนาว (สำหรับเสริมกลิ่น) และน้ำปลา แล้วจึงตักต้มเนื้อไก่ที่กำลังเดือดพล่านใส่ขาม คนให้เข้ากันดี เติมน้ำปลาดีตามด้วยพริกชี้หนูเป็นลำดับสุดท้าย

ชากระวาน

เมื่อปี พ.ศ. 2538 ผู้เขียนได้ทดลองทำผลิตภัณฑ์ชากระวาน เพื่อใช้เป็นเครื่องดื่มบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ โดยใช้ต้นกระวานผสมลูกกระวานอัตราส่วน 1:1 ส่วน อบแห้งแล้วบดเป็นผงหยาบบรรจุซองกระดาษกรองขนาด 3 กรัม ชงน้ำร้อน ทดลองดื่มด้วยตนเอง ปรากฏว่าได้ผลไม่ต่างจากยาสมุนไพรชงน้ำดื่มชนิดอื่นๆ ต่อมาในปี พ.ศ. 2542 ได้พัฒนาสูตรตำรับใหม่เนื่องจากสูตรแรกรสชาติเผ็ดร้อนเกินไปไม่ชวนดื่ม โดยใช้เฉพาะต้นและใบกระวาน 30 ส่วน ผสมกับชะเอมเทศ 1 ส่วนโดยน้ำหนักเพื่อช่วยให้รสหวานกลมกล่อม สูตรล่าสุดนี้ได้ทดลองกับบุคคลในครอบครัว นักศึกษา คณาจารย์ และบุคลากรของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจันทบุรี ผลปรากฏว่า 11 ใน 15 ราย เหนือหรือชอบดื่มออกมาหลังจากดื่มชากระวานไปแล้ว 2-5 นาที และทุกรายพึงพอใจกับสูตรตำรับนี้เพราะมีกลิ่นและรสชาติรับประทานดีกว่าตำรับแรก ปัจจุบันแผนกพืชเครื่องเทศสมุนไพรได้ผลิตจำหน่ายภายในร้านค้าของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจันทบุรี และได้ถ่ายทอดขั้นตอน วิธีการผลิตสู่ชุมชนโดยการจัดอบรมหลักสูตรระยะสั้นแก่ผู้สนใจ พร้อมๆ กับการสอนทำผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรชนิดอื่นๆ อีกด้วย



ชากระวานและส่วนผสม

เร่วหอม



เร่วหอม เป็นพืชท้องถิ่นที่พบได้เฉพาะในเขตจังหวัดจันทบุรีและตราดเท่านั้น เป็นเร่วที่มีคุณลักษณะแตกต่างจากเร่วชนิดอื่นๆ ทั้งด้านกลิ่น รสชาติ และส่วนที่นำมาใช้ประกอบอาหาร เร่วนี้คนจันทน์นำเหง้าและไหลมาปรุงอาหารพื้นบ้านหลายชนิด ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันดี ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยวเนื้อเลียง-หมูเลียง ปรุงเครื่องน้ำพริกแกงป่า ต้มส้ม ต้มยำ ขาหมูพะโล้ ฯลฯ ตลอดจนใช้เป็นยาสมุนไพรรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และสรรพคุณอื่นๆ อีกมากมาย

ด้วยเหตุที่มีการเก็บเร่วหอมมาใช้ประโยชน์อย่างกว้างขวางในจังหวัดจันทบุรีและตราด เร่วหอมที่พบตามป่าธรรมชาติจึงเริ่มร่อยหรอลงและขาดแคลนในบางช่วงบางฤดูกาล ในปัจจุบันจึงเริ่มมีผู้ปลูกเร่วหอมเพื่อจำหน่าย โดยปลูกเป็นพืชแซมในสวนผลไม้ สวนยางพารา สวนป่า ตลอดจนการปลูกไว้ตามบ้านเรือนที่อยู่อาศัยเพื่อการบริโภค ราคาจำหน่ายเร่วหอมในตลาดสดค่อนข้างดี และยังสามารถนำมาแปรรูปเป็นเร่วหอมแห้งผสมกับเครื่องเทศต่างๆ สำหรับปรุงรส น้ำก๋วยเตี๋ยวเลียงสำเร็จรูป และบางแห่งนำมาทำเป็นชาสมุนไพรเพื่อสุขภาพอีกด้วย เร่วหอมจึงนับเป็นพืชเศรษฐกิจระดับท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่ง ที่น่ามีการศึกษาวิจัยเพื่อส่งเสริมด้านการผลิต การแปรรูป และการตลาด

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Etlingera pavieana* (Pierre ex Gagnap.) R.M.Smith

ชื่ออื่นๆ



ดอกเร่วหอม

ลักษณะพืช

เร่วหอมเป็นพืชวงศ์ขิงข่าประเภทไม้ทั้งต้นแห้งตายในฤดูแล้งเช่นเดียวกับกระวาน ลำต้น มีการแตกกอแบบกระจายห่างๆ กอไม่แน่นอย่างกระวาน และข่า โดยลำต้นที่อยู่เหนือดินจะเว้นระยะห่างแต่ละต้นประมาณ 50-80 เซนติเมตร ลำต้นเป็นส่วนของกาบใบที่รวมตัวกันแน่นเป็นลำต้น เรียกว่า ลำต้นเทียม ต้นกลม สีเขียวอมน้ำตาล เมื่อลูบตามขวางจะสากมือ

เช่นเดียวกับกระวาน ต้นสูง 2-3 เมตร เหน้งใต้ดินป่องเป็นกระเปาะ แตกไหลสีขาวอมชมพูออกจากเหง้าเป็นหลายแฉกเพื่องอกขึ้นเป็นต้นใหม่ ใบ ออกแบบสลับ เนื้อใบหนา ขอบเรียบ สีเขียวเข้มเป็นมัน ปลายใบมีติ่งสั้น 1-1.5 เซนติเมตร ขนาดใบกว้าง 4-7 เซนติเมตร ยาว 30-50 เซนติเมตร ดอก เป็นดอกช่อ แทงช่อดอกจากเหง้าใต้ดิน ก้านช่อดอกสั้น กลีบดอกสีแดงสดใส ผล มีขนาดเล็ก ภายในมีเมล็ดสีดำเรียงตัวอัดแน่น ทุกส่วนของเร่วชนิดนี้มีกลิ่นหอม โดยเฉพาะเหง้าและไหล

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

ในอดีตจะพบเร่วหอมได้ทั่วไปในป่าธรรมชาติ ทั้งป่าเขาและป่าพื้นราบ โดยพบขึ้นปะปนกับเร่วชนิดที่ใช้ผลเป็นเครื่องเทศ ชอบขึ้นในสภาพแวดล้อมที่ร่มรำไร ความชื้นสูง ดินระบายน้ำดี แต่ปัจจุบันเร่วหอมถูกชาวบ้านถอนต้นเก็บเอาเหง้าและไหลไปขาย โดยไม่เหลือหน่อไว้ให้เจริญเติบโตได้อีก ปริมาณที่มีอยู่ในธรรมชาติจึงร่อยหรอลง คงเหลืออยู่เฉพาะเร่วปลูกที่เกษตรกรปลูกเป็นพืชเสริมรายได้ในสวนผลไม้ สวนยางพารา สวนปาล์ม และปลูกใช้ในครัวเรือน

การขยายพันธุ์และการปลูก

เร่วหอมขยายพันธุ์ง่ายโดยการแยกหน่อปลูก ควรแยกหน่อจากกอแม่ให้มีหน่อแก่ 1 หน่อ และหน่ออ่อนติดมาด้วยอย่างน้อย 1 หน่อ ปลูกโดยปักไม้ผูกกับต้นปองกันต้นและหน่อล้มและอย่าตัดลำต้นของหน่อแก่ทิ้ง เพื่อที่จะได้ช่วยให้หน่อใหม่เจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและมีอัตราการรอดตายสูงเช่นเดียวกับการปลูกกระวาน หรืออาจแยกหน่อที่มีความสูง 30-50 เซนติเมตร จากกอแม่ ให้มีรากติดมาด้วย 2-3 ราก ปลูกโดยไม่ต้องปักไม้ก็ได้ แต่จะเจริญเติบโตช้ากว่าวิธีแรก

เร่วหอมที่ปลูกโดยทั้ง 2 วิธีข้างต้น จะเก็บเกี่ยวส่วนที่อยู่ใต้ดินมาใช้ได้เมื่ออายุ 2 ปี ขึ้นไป



การปลูกเร่วหอม

การใช้ประโยชน์

ประโยชน์ทางยา

ตามสรรพคุณโบราณกล่าวว่า ต้นเร่วใช้แก้ไข้ ใบใช้ขับปัสสาวะ ดอกแก้ไข้ที่เป็นเม็ด ผื่นคัน ผลแก้ไข้ แก้วริดสีดวง แก้อีหัด โอมิเสมหะ รากแก้หิด

ทางการแพทย์แผนปัจจุบัน มีรายงานว่า เร่วทุกชนิดและทุกส่วนมีสรรพคุณแก้อาการท้องอืดเฟ้อ แน่น และจุกเสียด เช่นเดียวกับเครื่องเทศชนิดอื่นๆ

ประโยชน์ทางอาหาร

เป็นทั้งเครื่องเทศและผักพื้นบ้าน โดยใช้เหง้าและไหลเป็นเครื่องปรุงรสน้ำแกงเตี้ยเลียง น้ำพริกแกง ต้มส้ม ต้มยำ ต้มพะโล้ ฯลฯ และใช้หน่ออ่อนเป็นผักจิ้ม

เร่วชนิดอื่นๆ นอกจากเร่วหอม

พืชที่เรียกว่าเร่วในจังหวัดจันทบุรีและตราด จากการสำรวจของผู้เขียนเมื่อปี พ.ศ. 2534 พบว่านอกจากเร่วหอมแล้วยังมีอีก 5 ชนิด (2 สกุล) ดังนี้คือ

1. เร่วลูก เร่วดิน เร่วกระวาน หรือกระวานป่า (*Amomum uliginosum* Koen.ex Retz) ลักษณะโดยทั่วไปคล้ายเร่วหอม คือ มีลำต้นกลม สูง 1.5-3.5 เมตร แตกกอกระจายห่าง แต่ลำต้นเรียบลื่นเป็นมัน โคนต้นสีเขียวเข้ม ปลายใบมีติ่งหรือหางยาวกว่าเร่วหอม แตงช่อดอก



กอเร่วลูก

จากเหง้าใต้ดิน เมื่อผลแก่จะมีขนสีแดงหุ้มเมล็ดคล้ายผลเงาะ (บางคนจึงเรียกระ่วชนิดนี้ว่า เร่วเงาะ) ขนาดกว้างประมาณ 1-1.5 เซนติเมตร เร่วชนิดนี้ใช้ผลเป็นเครื่องเทศและสมุนไพร ผลมีคุณสมบัติใกล้เคียงกับผลกระวาน แต่ไม่มีเปลือกสีขาวหุ้มเหมือนกระวาน ต่างประเทศเรียกว่า Bastard Cardamom มีคุณภาพรองจากกระวาน เป็นเร่วที่พบได้ทั่วไปตามป่าดงดิบ ป่าดิบแล้ง ป่าเขา ป่าละเมาะ ริมลำธาร และบริเวณที่ร่มรำไรที่มีความชื้นพอเหมาะ เหง้าและไหลของเร่วนี้จะมีสีขาวอมเหลือง และ

ไม่หอมเหมือนเร่วหอม แต่ลูกเร่วจะมีราคา ถึงกลางฤดูฝน พวกชาวบ้านจะพากันออกหาลูกเร่ว นำไปปอกเปลือกแล้วย่างไฟให้แห้ง ขายให้ร้านขายยาสมุนไพรส่งเข้ากรุงเทพฯ อีกต่อหนึ่ง

2. เร่วดง หรือเร่วกระวานใหญ่ (*A. villosum* Lour.) ลักษณะทั่วไปคล้ายเร่วลูก แต่ลำต้น ใบ ดอก ช่อผล และผลมีขนาดใหญ่กว่า และขนที่หุ้มรอบผลจะมีสีเขียวอมชมพู ต่างจากเร่วลูกที่มีสีแดง ปัจจุบันเร่วชนิดนี้จัดว่าเป็นพืชหายาก พบได้เฉพาะตามป่า



เปรียบเทียบลักษณะปลายใบ

ซ้าย : เร่วลูก

ขวา : เร่วหอม

คงคิบเขาที่มีความชื้นสูงเท่านั้น เร่วนี้แพทย์แผนไทยใช้ผลปรุงเป็นยา

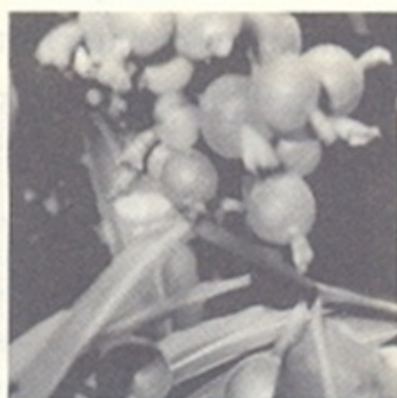
3. เร่วใหญ่ เร่วกินลูก หรือเร่วกระดอม (*Alpinia sp.*) เป็นเร่วที่มีการแตกกอแน่น คล้ายกอข่า (เพราะเป็นพืชสกุลเดียวกับข่า) ขนาดลำต้นสูง 2-2.5 เมตร ลำต้นกลม เรียบลื่น ใบเรียวยาวแหลม เนื้อใบหนาเป็นมัน ขนาดใบกว้าง 3-4 เซนติเมตร ยาว 30-50 เซนติเมตร ออกดอกและติดผลที่ปลายยอดเช่นเดียวกับข่า ผลเป็นร่องถี่ตามยาวคล้ายฟันเฟือง ขนาดผลกว้าง 1.5-2 เซนติเมตร ยาว 2.5-5 เซนติเมตร เร่วชนิดนี้มักพบตามป่าดิบแล้ง ป่าเขา และป่าเบญจพรรณ ใช้เปลือกผลจมน้ำพริกเป็นผักพื้นบ้าน รสชาติเปรี้ยว กรอบมัน และมีกลิ่นหอม ออกผลช่วงเดือนเมษายน-พฤษภาคม ราคาผลตามตลาดสดกิโลกรัมละ 30-120 บาท



ผลเร่วลูก



ผลเร่วใหญ่



ผลเร่วช้าง

4. เร่วช้าง หรือเร่วลุ่ม (*Alpinia sp.*) เป็นเร่วสกุลข่าเช่นกันแต่แตกกอห่าง 20-30 เซนติเมตร คล้ายเร่วหอมและเร่วลูก ต้นสูง 1.2-2.5 เมตร ลำต้นค่อนข้างแบน งอโค้ง สีเขียวอ่อนหรือเขียวอมเหลือง ใบบาง สีเขียวอ่อน กว้าง 3-4 เซนติเมตร ยาว 35-45 เซนติเมตร ออกดอกที่ปลายยอดเช่นเดียวกับเร่วใหญ่ ผลกลมขนาดใหญ่ เส้นผ่าศูนย์กลาง 2-2.5 เซนติเมตร ผลแก่สีเขียว สุกสีส้มแดง แพทย์ไทยเก็บผลไปปรุงยา พบได้ทั่วไปตามบริเวณที่ลุ่ม ชายสวน และริมคลอง

5. เร่วขน (*Amomum biflorum* Jack) พบได้ทั่วไปตามบริเวณที่พบเร่วชนิดอื่นๆ ต้นเตี้ยกว่าเร่วทุกชนิด คือสูงราว 70-100 เซนติเมตร ลำต้นค่อนข้างแบน มีขนนุ่มปกคลุมตลอดทั้งลำต้นและใต้ท้องใบ แผ่นใบบางและแผ่กว้างกว่าเร่วชนิดอื่นๆ ทุกส่วนของเร่วนี้จะมียาเบื่อเมา แพทย์แผนไทยใช้ปรุงยา เด็กๆ ใช้กาบใบส่วนที่เป็นลำต้นลอกออกแล้วพับ จะมีเยื่อบางๆ อยู่ด้านหนึ่ง เมื่อใช้ปากดูดจะมีเสียงดังคล้ายลูกกระรอก กระจอน ฯลฯ

หมายเหตุ เอกสารบางเล่มมักจะบอกชื่อและอธิบายลักษณะพืชสับสนระหว่างเร่วลูกกับเร่วช้างว่าชื่อ แหน่ง หรือหมากเน้ง (เป็นชื่อที่ทางอีสานและเหนือใช้เรียกเร่วลูก) บ้างบอกว่าออกผลปลายกิ่ง (ซึ่งเป็นลักษณะของพืชสกุล *Alpinia* ไม่ใช่สกุล *Amomum*) บ้างเล่มว่าแทงช่อดอกจากเหง้าใต้ดิน ซึ่งที่ถูกต้องแล้วหากเป็นเร่วชนิดเก็บผลจำหน่ายเป็นเครื่องเทศและ

ยาไทยที่เรียกว่า Bastard Cardamom นั้น จะหมายถึงเฉพาะเร่วลูก ไม่ใช่เร่วช้าง (ซึ่งออกดอกที่ปลายยอด) หรือเร่วชนิดอื่นๆ ที่กล่าวมาข้างต้น

เร่วหอม : เอกลักษณ์ของก้วยเตี่ยวเลียงเมืองจันท

เร่วหอม เป็นเร่วที่พบเฉพาะทางแถบจังหวัดจันทบุรีและตราดดังกล่าวแล้ว และการนำมาใช้ประโยชน์ทางด้านอาหารพื้นบ้านและเครื่องเทศนั้นก็แปลกไปจากเร่วชนิดอื่นๆ กล่าวคือ เร่วชนิดอื่นๆ นั้นมักใช้ประโยชน์จากผลหรือลูกเร่วเช่นเดียวกับกระวาน แต่เร่วหอมจะมีลักษณะพิเศษที่ส่วนที่อยู่ใต้ดินไม่ว่าจะเป็นเหง้า ไส้หรือรากจะมีกลิ่นหอม โดยเฉพาะขณะที่ยังสดอยู่นั้น กลิ่นจะหอมมาก ไม่เหมือนลูกเร่วกับลูกกระวานที่จะต้องตากแห้งแล้วป่นให้ละเอียดจึงจะส่งกลิ่นหอม และกลิ่นของเร่วหอมนี้จะว่าเหมือนลูกเร่วหรือลูกกระวานก็ไม่เชิง ผู้เขียนอยากจะใช้คำว่าหอมกลมกล่อมหรือหอมละมุน เพราะไม่หอมฉุนเหมือนเครื่องเทศอื่นๆ ไป ยิ่งรสของมันด้วยแล้วจะยิ่งเห็นความแตกต่างได้ชัดเจน ไม่ใช่รสเผ็ดร้อน แต่จะออกหวาน หวานกว่าอบเชยและโป๊ยกั๊กรวมกัน หวานขนาดที่ส่วนอ่อนๆ ของไส้เร่วหอมสามารถรับประทานสดๆ ได้

ส่วนของเร่วหอมที่ใช้ประกอบอาหาร คือ ไส้และเหง้า ใช้ได้ทั้งสดและแห้ง ในน้ำก้วยเตี่ยวเนื้อเลียงหรือหมูเลียงที่ขายตามร้านต่างๆ ไป จะใช้ไส้สดเป็นท่อนๆ ยาวราว 10 เซนติเมตรมัดรวมกัน 7-8 อัน ทูบพอแตก แล้วหย่อนลงในหม้อรวมกับพวกข่า ตะไคร้ มะกรูด ฯลฯ นอกจากนี้เอกลักษณ์ของก้วยเตี่ยวเลียงนอกจากใส่เร่วหอมแล้ว ผักที่ใช้ควรจะต้องซอยแฉกกวาดิบๆ แบบเดียวกับที่ใส่ในก้วยเตี่ยวผัดไทยโรยลงไปบนซาม แล้วตามด้วยใบผักชีฝรั่ง และจะต้องใช้น้ำตาลทรายแดงปรุงรส พริกขี้หนูสดตำแช่น้ำส้มปรุงรสเผ็ดเปรี้ยว ท่านที่รับประทานเนื้อ ในน้ำต้มกระดูกจะต้องใส่มันเนื้อไปด้วยสักก้อนขนาดครึ่งกำมือ จะช่วยให้มีกลิ่นหอมยิ่งขึ้น ส่วนถ้าเป็นหมูเลียงก็ใช้เฉพาะกระดูกหมู ท่านที่ทำก้วยเตี่ยวเนื้อรับประทานเองได้ก็จะสามารถทำก้วยเตี่ยวเลียงอร่อยไม่ยาก เพียงแต่ใส่เครื่องปรุงต่างๆ ตามที่กล่าวมา และสิ่งสำคัญที่จะขาดไม่ได้ก็คือ ก้วยเตี่ยวเส้นจันท์ ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่า เส้นเหนียวนุ่มและรสชาติอร่อยเป็นที่สุด

เครื่องหอมแกงป่า

นอกจากนี้ตามชนบทยังใช้เร่วหอมเป็นเครื่องปรุงน้ำพริกแกงป่า โดยจัดว่าเร่วหอมเป็นส่วนประกอบสำคัญที่จะขาดไม่ได้ เช่นเดียวกับที่จะต้องใส่ข่า ตะไคร้ ลงไปในน้ำพริกแกงต่างๆ ไป เร่วหอมที่ใส่ในน้ำพริกแกงนอกจากจะช่วยให้ออมแปลกจากน้ำพริกแกงป่าทั่วๆ ไปแล้ว ยังช่วยให้ น้ำแกงมีรสหวานกลมกล่อมอีกด้วย แต่ก็ห้ามใส่มากเกินไปจนความยาวของนิ้วขึ้นะครีบ เพราะแทนที่จะอร่อยกลับจะทำให้มีรสเผื่อนฝาด เสียรสชาติ ดังนั้นการใส่เร่วหอมจึงควรเลือกเฉพาะส่วนที่อ่อนๆ ไว้ก่อน เผื่อมากเกินไปก็จะได้ไม่เลิรส ในน้ำก้วยเตี่ยวก็เช่นเดียวกัน ใส่เร่วหอมมากเกินไปก็จะทำให้ไม่อร่อย

การใช้ประโยชน์จากเร่วหอมนอกจากที่กล่าวมาแล้วนั้น ส่วนอื่นๆ ของไหลเร่วหอมยังใช้หั่นใส่เป็นผักในแกงป่าหรือผัดเผ็ดเช่นเดียวกับใส่หน่อกระวาน โดยจะให้รสชาติที่หวานกลมกล่อมกว่า นอกจากนี้ยังใช้เป็นผักจิ้มดิบๆ ได้อีกด้วยดังกล่าวแล้ว

อาหารพื้นบ้านและผลิตภัณฑ์แปรรูปจากเร่วหอม ก้วยเตี่ยวเลียง

สูตรน้ำก้วยเตี่ยวเนื้อเลียงหรือหมูเลียง สำหรับทำรับประทานกันในครอบครัว ปริมาณน้ำก้วยเตี่ยวหม้อขนาด 12-14 นิ้ว เครื่องปรุงตามที่เสนอแนะมา อาจปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม



ก้วยเตี่ยวเนื้อเลียง

เครื่องปรุงน้ำก้วยเตี่ยว ประกอบด้วย

1. หอมแดง 3 หัว กระเทียม 7 กลีบ พริกไทย 1/2 ช้อนชา
2. ตะไคร้ 2-3 ต้น ข่าแงงขนาดหัวแม่มือ 2-3 แง่ง
3. ใบมะกรูด 3 ใบ ผิวมะกรูด ครึ่งลูก (แกะเมล็ดออกแล้วใส่ทั้งซีก)
4. เร่วหอมยาว 3 นิ้ว จำนวน 5 ท่อน
5. รากผักชี รากผักชีฝรั่ง ดอกผักชีฝรั่ง

เครื่องหอมทั้งหมดนี้ให้ทุบหรือบุบพอแตก ใส่ซามเตรียมไว้

6. เครื่องเทศแห้ง ประกอบด้วย

- อบเชยแห้งขนาด 3 นิ้ว 2 แท่ง
- โป๊ยกั๊ก 4-5 ลูก
- พริกหอม 1 ช้อนชาพูน
- ดอกจันทน์เทศ 1 ดอก
- ลูกผักชี 2 ช้อนโต๊ะ

ทั้ง 5 อย่างนี้ เปรวมกับเครื่องหอมสดที่อยู่ในซาม (พริกหอม ดอกจันทน์เทศ และลูกผักชี คั่วให้หอม บุบพอแตก แล้วห่อผ้าขาวบางรวมกัน)

เครื่องปรุงรส ประกอบด้วย

1. กระดุกหมู 1 ท่อน (หรืออาจเสริมด้วยซี่โครงไก่ 1 โครง) สำหรับหมูเลียง หรือกระดุกวัว 1 ท่อน และมันเนื้อ 1 ก้อนขนาดครึ่งกำมือ สำหรับเนื้อเลียง

2. เครื่องปรุงรสเค็ม ประกอบด้วย ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส น้ำปลา เต้าเจี้ยว และเนื้อเต้าหู้ยี้ แฉงประมาณก้อนเท่าหัวแม่มือ

3. เครื่องปรุงรสหวานและอื่นๆ ประกอบด้วย น้ำตาลกรวด น้ำตาลทรายแดง เนื้อและน้ำกระเทียมดอง เนื้อสับปะรด และซีอิ๊วแดงหวานสำหรับแต่งกลิ่นและสี

สำหรับเนื้อเลียง เครื่องปรุงที่จะช่วยให้น้ำก้วยเตี้ยหวานหอมยิ่งขึ้นคือ เนื้อสำหรับทำเนื้อเปื่อย ให้ใช้เนื้อสะโพก 1 ก้อน ตับ 1 ก้อน ต้มในน้ำก้วยเตี้ยทั้งก้อนจนเปื่อย แล้วหันเป็นชิ้นบางๆ

การปรุง

1. ตั้งน้ำประมาณ 3/4 ของหม้อ แล้วใส่เครื่องปรุงตามลำดับ พอน้ำเดือดดีแล้วให้หรี่ไฟเหลือไฟปานกลาง ต้มต่อไปจนเครื่องปรุงทุกอย่างจมลงก้นหม้อ คอยช้อนฟองทิ้ง

2. ชิมรสโดยกะให้ได้รสชาติเค็มหวานพอดี รสที่ปรุงได้พอดีนี้ เมื่อใส่เส้น เนื้อ และเครื่องปรุงอื่นๆ ลงไปในซาม พอเติมน้ำและเติมเครื่องปรุงรสในซามก่อนรับประทาน ก็จะกลับมาได้รสพอดี

3. เครื่องเติมก้วยเตี้ย ประกอบด้วย น้ำปลา น้ำตาลทรายแดง พริกป่น และพริกน้ำส้ม ซึ่งทำโดยใช้พริกชี้ฟ้าสดตำละเอียด แล้วเติมน้ำส้มสายชูกลั่นพอท่วม

4. สำหรับผักที่ใช้ สูตรดั้งเดิมของก้วยเตี้ยเลียง นอกจากถั่วงอกหรือผักกุ่มแล้ว ถ้าจะซอยแตงกวาดิบโรยลงไปก่อนต้มน้ำก้วยเตี้ยใส่ซาม ก็จะได้ความหอมกรอบจากแตงกวาเสริมขึ้นมา แตงกวาซอยนี้ให้หันแบบเดียวกับที่หันใส่ก้วยเตี้ยผัดไทย คือ ผ่าเป็นแผ่นแบนๆ ตามยาวแล้วหันตามขวางเป็นชิ้นเล็กๆ โรยตามด้วยผักชีฝรั่งซอย

หมายเหตุ เต้าหู้ยี้ กระเทียมดอง เต้าเจี้ยว และเนื้อสับปะรด ทั้ง 3 อย่างนี้ แต่เดิมไม่ได้ใช้ เป็นเพียงของที่บางคนนำมาเสริมในตอนหลัง จะใส่หรือไม่ก็ได้ แต่ถ้าใส่ก็ยิ่งอร่อยดี



ก้วยเตี้ยเนื้อเลียง

ชาเร่วหอม

เมื่อปี พ.ศ. 2546 ผู้เขียนได้เริ่มศึกษาวิจัยการนำเร่วหอมมาทำเป็นผลิตภัณฑ์ชาเร่วหอม หลังจากได้พัฒนาชากระวานมาระยะหนึ่งแล้ว โดยนำเหง้าและไหลเร่วหอมมาอบแห้งและบดหยาบ บรรจุซองกระดาษกรองขนาด 3 กรัม เช่นเดียวกับกระวาน โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาความพึงพอใจในรสชาติของสูตรตำรับต่างๆ และสรรพคุณในด้านเป็นยาบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด

ในด้านความพึงพอใจในรสชาติ ผลปรากฏว่า กลุ่มตัวอย่างชื่นชอบกลิ่นและรสของสูตรที่ใช้เร่วหอม 30 ส่วน ผสมชะเอมเทศ 1 ส่วน มากที่สุด

ส่วนสรรพคุณด้านการบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ใช้เวลาศึกษาต่อเนื่องถึง 2 ปี โดยให้นักศึกษา และบุคลากรของมหาวิทยาลัยฯ ทดลองดื่มชาเร่วหอม 1 ซอง ชงน้ำร้อนดื่มขณะเกิดอาการท้องอืด แน่น จุกเสียด ผลปรากฏว่า 14 ใน 21 ราย เรอหรือผายลมออกมาหลังจากดื่มชานี้ไปแล้ว 4 -7 นาที

ชาเร่วหอม นับเป็นผลิตภัณฑ์ที่ต่อยอดมาจากภูมิปัญญาพื้นบ้านของคนจันทบุรีอีกชนิดหนึ่ง นอกจากชากระวานที่ราชมงคลจันทบุรีเป็นผู้คิดค้น และเผยแพร่มาก่อนหน้านี้แล้ว



ชาเร่วหอม ผลิตภัณฑ์ราชมงคลจันทบุรี

ชะมวง



ใบชะมวงเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของตำหมูชะมวง ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านที่ขึ้นชื่ออีกชนิดหนึ่งของ 3 จังหวัดในภาคตะวันออก คือ ระยอง จันทบุรี และตราด ชะมวงเป็นพืชสกุล (Genus) เดียวกับมะดันและส้มแขก ชนิดหลังนี้มีข้อมูลทางเภสัชวิทยารายงานว่าในเปลือกผลมีสาร Hydroxycitric acid หรือ HCA ซึ่งออกฤทธิ์ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดและได้มีการทำเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพออกจำหน่ายกันอย่างกว้างขวางในรูปของผงส้มแขกบรรจุแคปซูล จึงเป็นเรื่องที่น่าคิดว่า เหตุใดจึงต้องใช้ใบชะมวงเป็นเครื่องปรุงรสเปรี้ยวในหมูชะมวงซึ่งอุดมไปด้วยไขมันจากหมูสามชั้น ทั้งๆ ที่ยังมีเครื่องปรุงจากพืชอีกมากมายที่ออกรสเปรี้ยวไม่ต่างไปจากใบชะมวง เป็นด้วยเหตุบังเอิญหรือว่าปู่ตายายของเราค้นพบความจริงกันมานานแล้วว่าใบชะมวงนอกจากจะช่วยแก้ความมันเลี่ยนของเนื้อหมูแล้ว มันยังอาจจะมีสารช่วยยับยั้งการสะสมไขมันของร่างกายจากการรับประทานหมูชะมวงเช่นเดียวกับสาร HCA ที่มีอยู่ในผลส้มแขก

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Garcinia cowa</i> Roxb .
ชื่อพ้อง	<i>G. nigrolineata</i> Planch
ชื่ออื่นๆ	กะมวง ส้มมวง ส้มโอง มวง ยอดมวง หมากโอง



ใบชะมวง

ลักษณะพืช

ชะมวงเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 10-15 เมตร ลำต้น ตรง แตกกิ่งพุ่มหนาแน่น เปลือกสีเทาปนดำ ต้นที่อายุมากจะมีรอยแตกตามยาว และอาจมีรอยแผล มีน้ำยางข้นสีเหลืองไหลเยิ้มออกมาจากเปลือกต้น ใบ เป็นใบเดี่ยว รูปไข่ขอบขนาน ปลายใบและโคนใบแหลม เนื้อใบหนาขอบเรียบ สีเขียวเข้มเป็นมันกรอบ ใบอ่อนสีม่วงแดง หรือสีครีมอมน้ำตาล ขนาดใบกว้าง 3-5 เซนติเมตร ยาว 10-12 เซนติเมตร มีรสเปรี้ยว ดอก ออกที่ปลายกิ่ง หรือตามกิ่ง ก้านตรงข้ามกับใบ เป็นช่อขนาดเล็ก 3-6 ดอก กลีบดอกแข็ง หนา สีเหลืองอ่อน ลักษณะกลม ขนาด 1-1.5 เซนติเมตร มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ผล เป็นผลสด ทรงกลม ผิวเรียบ มีร่องรอยเป็นพูตื้นๆ รอบผล 7-8 พู ขนาดผลประมาณ 2.5-3 เซนติเมตร ผลอ่อนสีเขียวอมเหลือง เมื่อแก่สุกจะมีสีเหลืองส้ม และแตกออกเป็นหลายเลี้ยว ภายในมีเนื้อบางนุ่มคล้ายเนื้อมังคุด สีเหลือง หุ้มเมล็ดที่มีรูปทรงเลี้ยวพระจันทร์ มีรสเปรี้ยวอมหวาน



ดอกชะมวง

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

พบขึ้นตามป่าดิบชื้น ป่าดิบแล้ง ป่าเบญจพรรณทั่วไปทางภาคตะวันออก ภาคใต้และภาคอีสาน ขึ้นได้ดีในดินแทบทุกชนิด อยู่ได้ทั้งในที่ร่มและกลางแจ้ง ที่ชื้นแฉะและที่แห้งแล้ง การขยายพันธุ์ทำได้โดยการเพาะเมล็ด

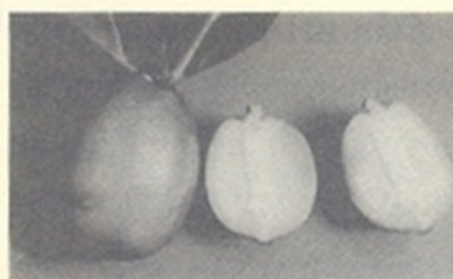
การใช้ประโยชน์

1. ใบมีรสเปรี้ยว ใช้ปรุงรสหมูชะมวงซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านทางภาคตะวันออก ใช้ปรุงอาหารอื่นๆ ให้ออกรสเปรี้ยว เช่น แกงส้ม ต้มส้ม ต้มยำ และใช้เป็นผักแกล้มหรือผักจิ้ม
2. ผลสุกมีรสเปรี้ยวอมหวาน ใช้กินเป็นผลไม้เช่นเดียวกับมังคุด และใช้ปรุงรสแกงส้ม
3. ยางสีเหลืองจากต้น สมัยก่อนใช้เป็น ส่วนผสมในน้ำมันชักเงา ใช้ทาเครื่องเรือนและไม้พื้น
4. ในทางยา ชะมวงใช้ได้ทุกส่วน โดยใช้เป็นยาระบาย รักษาธาตุพิการ และเป็นยากัดฟอกเสมหะ



ลูกชะมวง

ชมวงและผู้ร่วมสกุล



ลูก ใบ และดอกมะดัน

ใบและดอกชมวง



ใบและลูกส้มแขก

ลูกมะพูด

ลูกพะวา

ยังมีพืชในสกุลเดียวกันกับชมวงอีกหลายชนิดได้แก่ ชมวง (*Garcinia* sp.) ส้มแขก (*G.atroviridis*) มะดัน (*G.schomburgkiana*) รง ยางรงหรือรงทอง (*G.acuminata*) มังคุดป่า (*G.costata*) มะพูด (*G.dulcis*) พะวา (*G.speciosa*) และมังคุด (*G.mangostana*) ในจำนวนนี้มี 2 ชนิดที่รู้จักกันดีได้แก่ มะดัน และมังคุด ส่วนชนิดที่รู้จักกันในวงการแพทย์แผนไทย และนับว่าเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญอย่างหนึ่งได้แก่ยางรงหรือยางรง แพทย์ไทยใช้ทำยาถ่ายชนิดที่จัดว่าเป็นยาถ่ายอย่างแรง (ยารุ) คือ แรงขนาดที่ว่าควั่นไฟจากไม้ชนิดนี้ผู้ที่สุดดมเข้าไปอาจถึงกับห้องรวงได้ เวลาจะนำมาทำยาจึงต้องทำการฆ่าฤทธิ์ให้อ่อนลงก่อน ต้นยางชนิดนี้แผนกวิชาเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจันทบุรี กำลังอยู่ระหว่างทำการวิจัยในด้านการเพาะปลูกและการใช้ประโยชน์โดย ผศ.แสวง พงษ์สำราญ ซึ่งผลจะเป็นอย่างไร ท่านคงจะได้นำเสนอในโอกาสต่อไป



สวนยางรง อายุ 8 ปี ของแผนกเภสัชศาสตร์ ราชชมวงจันทบุรี



ลูกยางรง



ต้องเรียกว่า “ต้มหมูชะมวง”

สำหรับชะมวงในปัจจุบันคงจะเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปแล้วว่าทางจันทบุรี ระยอง และตราด ไซ้ใบของมันเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการปรุงอาหารพื้นบ้านที่เรียกว่า ต้มหมูชะมวง ผู้เขียนขอเน้นว่าจะต้องเรียกว่า “ต้ม” ถึงจะถูกต่อนะครับ ไม่ใช่คำว่าแกง เพราะคนทางภาคนี้ จะไม่เรียกอาหารที่ไม่ได้ใส่น้ำพริกแกงจนออกสีแดงจัดและรสเผ็ดว่าแกง อย่างเช่นแกงจืด ก็จะเรียกว่าต้มจืด หรือแกงเลียง ก็จะเรียกว่าเลียงเฉยๆ หมูชะมวงนี้ตามปกติจะทำการเฉพาะเวลาที่มีงานบุญต่างๆ เช่น งานบุญบ้าน งานบวช หรืองานแต่งงาน มักจะไม่พบว่ามีการขายตามร้านอาหารทั่วไป ยกเว้นตามโรงแรมใหญ่ๆ และร้านอาหารร้านเดียวที่ทำขายประจำมานานสามสิบกว่าปีแล้ว คือร้านอาหารบ้านแก้ว อยู่ตรงสี่แยกเขาไผ่ ปากทางเข้าน้ำตกกระหิง ซึ่งจะมีขายตลอดทั้งปี นอกจากนี้ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมการเกษตรของราชภัฏจันทรบุรียังทำในรูปผลิตภัณฑ์ หมูชะมวงกระป๋อง ซึ่งผู้เขียนกล้าคุยได้เต็มปากว่า หมูชะมวงกระป๋องนี้ เราทำมาก่อนใครๆ โดยในปี พ.ศ. 2528 สมัยที่ในเมืองจันทียังไม่มีใครมีเครื่องบรรจุกระป๋อง ผู้เขียนพร้อมทีมงานพากันขนเอาวัสดุอุปกรณ์ไปขอใช้เครื่องมือของวิทยาเขตอยุธยาทันตรา ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านผลิตภัณฑ์บรรจุกระป๋องในยุคนั้น ซึ่งในเวลาต่อมาราชภัฏจันทรบุรีได้เผยแพร่กรรมวิธีออกสู่ชุมชน จนหมูชะมวงกระป๋องกลายเป็นของฝากเลื่องชื่อระดับห้าดาวของเมืองจันท

ใช้หมูเป็นหลัก ไม่อ้วนหรือ

ในปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่มีกระมัดระวังในเรื่องอาหารการกิน โดยพยายามหลีกเลี่ยงอาหารประเภทที่มีไขมันสูง ทำให้ผู้เขียนถูกท้วงติงจากหลายๆ ท่านอยู่เสมอว่า หมูชะมวงใช้เนื้อหมูซึ่งเป็นหมูสามชั้นมันมาก กินเข้าไปมากจะไม่อ้วนหรือ ผู้เขียนก็ยอมรับว่าเห็นด้วย แต่จริงๆ แล้วชาวบ้านก็ไม่ได้ทำกินกันเป็นประจำดังที่ได้กล่าวแล้ว นอกจากนี้ผู้เขียนอยากจะตั้งข้อสังเกต หากจะยึดถือตามหลักของเคมีอนุกรมวิธาน (Chemotaxonomy) ที่ว่าพืชที่มีการพัฒนามาจากบรรพบุรุษเดียวกันจะมีสารเคมีที่มีโครงสร้างคล้ายกัน หรือมีชีวสังเคราะห์ (Biosynthesis) มาจากสารตั้งต้นในกลุ่มเดียวกัน ชะมวงกับส้มแขก จัดอยู่ในสกุลเดียวกัน และมีลักษณะภายนอกของส่วนต่างๆ ที่คล้ายๆ กัน สารออกฤทธิ์ในเปลือกผลของส้มแขก คือสาร HCA (Hydroxycitric acid) ซึ่งมีรายงานผลทางเภสัชวิทยาว่าช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้ และในต่างประเทศได้มีการทำผลิตภัณฑ์จากสารสกัดในรูปยาเม็ดออกจำหน่ายหลายยี่ห้อ หรือออกมาในรูปแบบของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เป็นต้น

จึงเป็นเรื่องที่นักวิทยาศาสตร์ของไทยน่าจะทำการวิจัยหาสารออกฤทธิ์จากส่วนต่างๆ ของชะมวงดูว่ามีอะไรบ้าง และมีผลต่อร่างกายอย่างไร เพราะธรรมชาติมักจะสร้างสิ่งที่คู่กัน สิ่งใดเป็นพิษก็จะสร้างของที่ใช้แก้พิษมาให้อยู่เสมอ และอยู่ไม่ไกลกันดังที่ได้กล่าวไว้อยู่เสมอ เช่น ต้นตำลึงมักขึ้นอยู่ใกล้ต้นตำแย (ใบตำลึงใช้ถอนพิษจากตำแย) คนบางภาคที่ชอบกินอาหารสุกๆ ดิบๆ



ธรรมชาติก็เอื้ออำนวยให้คนเหล่านั้นนำเอาเมล็ดมะขามมาคั่วหรือหมกไฟ กระเพาะเปลือกเคี้ยวกินเล่นทั้งที่ไม่ได้รสชาติใดๆ นอกจากความสนุกปาก โดยเพิ่งจะมารู้กันภายหลังว่าเนื้อในเมล็ดมะขามเป็นยาถ่ายพยาธิอย่างชะงัด หรือคนทางภาคใต้ ชอบกินอาหารรสเผ็ดจัด เช่น แกงเหลือง แกงไตปลา แต่กลับมีรายงานการวิจัยพบว่ามีคนเป็นโรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กกว่าคนภาคอื่น ทั้งที่ผลน่าจะออกมาตรงกันข้าม ในที่สุดก็มีรายงานผลการวิจัยมาอธิบายว่าเพราะในน้ำพริกแกงทุกอย่างจะใส่ขมิ้นลงไปด้วย และขมิ้นนี่เองที่ในปัจจุบันมีบทบาทในด้านการรักษาโรคที่เกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารและการสกัดสารออกฤทธิ์ มาทำเป็นเครื่องสำอางบำรุงผิวพรรณ ดังนั้นจึงอาจเป็นไปได้ว่า ในใบชะมวงอาจมีสารอะไรสักอย่างที่จะช่วยยับยั้งการสะสมไขมันในร่างกายเหมือนที่มีในส้มแขกก็เป็นได้

การปลูก

ชะมวงเป็นพืชที่มีการปรับตัวได้ดี จึงมักพบในป่าธรรมชาติแทบทุกภาคของประเทศ แม้แต่ในเมือง ตามหมู่บ้านจัดสรรก็อาจพบเห็นได้ทั่วไปตามบ้านของคนที่ไม่จากภาคนี้ เป็นไม้ยืนต้นที่สามารถตกแต่งทรงพุ่มได้ตามขนาดของพื้นที่ และถ้าเป็นการปลูกไว้เพื่อการบริโภคเพียงอย่างเดียวไม่ต้องการร่มเงา ก็ควรจะตัดยอดให้เหลือในระดับที่พอจะเก็บเอาใบมาใช้ได้ง่ายๆ ซึ่งชะมวงจะแตกใบอ่อนตลอดปี ยิ่งตัดยิ่งแตก

ด้วยเหตุที่ชะมวงเป็นพืชที่เจริญเติบโตได้ดีในแทบทุกสภาวะแวดล้อม การนำชะมวงมาปลูกไว้สำหรับบริโภคในครัวเรือนจึงสามารถทำได้ทุกแห่ง ต้นกล้าชะมวงมักพบขึ้นตามโคนต้นชะมวงที่มีอายุตั้งแต่ 7-8 ปีขึ้นไป โดยจะงอกจากผลที่ร่วงหล่นตามพื้นดินและเริ่มงอกในต้นฤดูฝนประมาณกลางฝนจะเริ่มแตกใบ ขณะที่รากแก้วยังไม่ทันจะหยั่งลึกลงไปดิน ควรแยกถอนต้นกล้ามาในระยะนี้จะช่วยให้รากไม่ขาด แล้วนำมาเพาะชำไว้สำหรับปลูกในหน้าฝนถัดไปหรืออาจ



เนื้อลูกชะมวงมีรสเปรี้ยวอมหวาน
รับประทานสดๆ หรือใช้ประกอบอาหาร
และทำเครื่องดื่ม

จะเก็บเมล็ดมาเพาะก็ได้ แต่ชะมวงจะใช้เวลาไม่นานนับเดือนกว่าที่จะงอกเป็นต้นกล้าเหมือนกับมะดันซึ่งใช้เวลานานพอๆ กัน ถ้าจะให้สะดวก ใครผ่านไปทางเมืองจันทน์ลองถามหาตามแผงขายผลไม้ข้างทางก็คงจะหาได้ไม่ยาก ราคาตั้งแต่ต้นละ 30-50 บาทขึ้นอยู่กับขนาด การปลูกและการดูแลรักษาก็เหมือนกับพืชยืนต้นทั่วไป ถ้ามีพื้นที่จำกัดจริงๆ อาจปลูกลงกระถางก็ได้

อาหารพื้นบ้านจากชะมวง

ต้มหมูชะมวง

ตำรับการทำหมูชะมวงมีหลากหลาย ขึ้นอยู่กับท้องถิ่นและการดัดแปลงให้ถูกปากผู้รับประทาน หมูชะมวงตำรับดั้งเดิมมีวิธีการปรุงที่ยุ่งยาก เพราะจะต้องเผาเครื่องหมูชะมวง ซึ่งประกอบด้วย ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม และพริก ชูดหรือล้างให้สะอาดแล้วจึงนำมาหั่น โขลกให้ละเอียดก่อนจะผัดกับหมู (จึงมักนิยมทำกันในงานบุญเพราะมีผู้ช่วยมาก) แต่ในปัจจุบันมีผู้นำนามะขามเปรี้ยวมาปรุงได้สะดวกขึ้นมาก โดยคุณผกา พลอยสิทธิ์ แห่งร้านอาหารบ้านแก้ว จันทบุรี ผู้เป็นเจ้าของสูตรได้แนะนำไว้ ดังนี้

ส่วนประกอบ

1. หมูเนื้อแดงและหมูสามชั้นอย่างละ 1 กิโลกรัม หั่นเป็นก้อนลูกเต๋าขนาดประมาณ 1 นิ้ว
2. ใบชะมวง ฉีกเส้นกลางใบออกแล้วฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ ขนาดประมาณ 1/2 นิ้ว ใช้ประมาณ 4-6 ชีด

เครื่องหมูชะมวง ประกอบด้วย

1. ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม อย่างละเท่าๆ กัน หั่นเป็นแว่นๆ ให้ได้น้ำหนักรวมกันประมาณ 2-3 ชีด

2. กะปิฉีกห่อใบตองเผา 1 ก้อนขนาดหัวแม่มือ

3. พริกเม็ดใหญ่แห้งแกะเอาเฉพาะเปลือก 1-2 เม็ด (ใช้แต่งสี)

เครื่องปรุงรส ประกอบด้วย

1. น้ำปลา 1 ถ้วยตวง

2. น้ำตาลทรายแดง 2 ถ้วยตวง

3. เต้าเจี้ยว 2 ช้อนโต๊ะ

4. ซีอิ๊วขาวและซอสปรุงรสอย่างละ 1/2 ถ้วยตวง

5. กระเทียมดอง 3 หัว น้ำกระเทียมดอง 1/2 ถ้วยตวง

6. น้ำมะขามเปียก (กรณีใบชะมวงเปรี้ยวไม่พอ)

7. ซีอิ๊วแดงหวาน 1 ช้อนชา

วิธีปรุง

1. โขลกเครื่องหมูชะมวงให้แหลกละเอียด หรือปั่นด้วยเครื่องบด สำหรับพริกแห้งอาจใช้มีดพริกแกงสับแทนประมาณ 1 ช้อนชา หรืออาจไม่ใช้ทั้งสองอย่างก็ได้

2. ผัดเครื่องให้หอมเหลืองโดยไม่ต้องใส่น้ำหรือน้ำมัน ให้มีการติดกันกระทะบ้าง เพื่อช่วยให้กลิ่นรสคล้ายกับเครื่องที่ผ่านการเผาแบบโบราณ (บางสูตรหั่นและทอดให้เหลืองก่อนโขลก)



เมื่อเครื่องหอมได้ที่แล้วจึงนำเนื้อหมูลงไปผัดกับเครื่องให้สุก โดยใส่หมูสามชั้นลงไปก่อน

3. ทอยยี่ใส่เครื่องปรุงรสตามลำดับ น้ำมันมะขามเปียกและซีอิ๊วแดงหวานอย่าเพิ่งใส่ เคี่ยวต่อไปประมาณ 10 นาที จะเริ่มมีน้ำออกมาขลุกขลิก ใส่ใบชะมวง พอเดือดแล้วเติมน้ำให้ท่วมเนื้อหมู เคี่ยวต่ออีกประมาณครึ่งชั่วโมง เพื่อให้ความเปรี้ยวออกจากใบชะมวง ระหว่างที่รอ ให้คอยตักน้ำมันที่ลอยอยู่ผิวหม้อออกไปบ้าง เพื่อให้ความมันลดลง

4. ชิมรสให้เค็ม เปรี้ยว หวาน เข้มข้นและเสมอกัน หรือตามรสนิยม หากเปรี้ยวไม่พอให้เติมน้ำมันมะขามเปียก หรือลองเคี่ยวต่อไปก่อนเพราะความเปรี้ยวจะออกมาจากใบชะมวงอีก ส่วนซีอิ๊วแดง ถ้าสียังไม่สวยก็อาจเติมลงไปทีละน้อยจนพอใจ คอยเติมน้ำให้ท่วมเนื้อหมู เคี่ยวต่อจนเนื้อหมูเปื่อยด้วยไฟอ่อนๆ หรือใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง



คัมหมูชะมวง

หมายเหตุ

- รสหวานอาจใช้น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลปีบ และน้ำตาลทรายอย่างละเท่าๆ กันรวมเป็น 2 ถ้วยตวง

- การปรุงแต่งสีอาจไม่ต้องใช้พริกช่วย เพราะน้ำตาลทรายแดงที่ใส่ช่วยให้สีออกแดงสวยอยู่แล้ว เติมน้ำมันมะขามเปียกอีกเล็กน้อยก็ได้ (สูตรเดิมของจันทน์ไม่ใส่พริกจนเผ็ดอย่างสูตรของระยอง/หรือจะด้วยเหตุนี้เองที่คนระยองเรียก “แกงหมูชะมวง” ตามอย่างคนกรุงเทพฯ)

- ถ้าจะเก็บไว้กินหลายๆ มื้อ ไม่ควรเคี่ยวให้เนื้อหมูเปื่อยพอดีในการต้มครั้งแรก

ปลาเค็มต้มใบชะมวง

ปลาเค็มต้มใบชะมวงมี 2 สูตร คือ สูตรที่ใส่และไม่ใส่กะทิ สูตรใส่กะทิเมื่อปรุงเสร็จแล้วจะมีลักษณะและรสชาติคล้ายปลาเค็มหลน คือออกรสเค็มนำ เปรี้ยวและหวานตาม ส่วนสูตรที่ไม่ใส่กะทิก็น่าจะต่างกันแต่เพียงใช้น้ำจิ้มแทนเท่านั้น



ปลาเค็มต้มใบชะมวง

ส่วนประกอบ

1. หัวปลาสดหรือปลาอินทรี 1 หัว และเนื้อปลาอินทรี 3 แว่น ขนาดกลาง
2. กะทิ 1/3 กิโลกรัม หรือกะทีกลองเล็ก 1 กล่อง
3. ใบชะมวงฉีกแล้ว 1 ซีด
4. หอม กระเทียม อย่างละ 2 หัว ตำหยาบๆ ตะไคร้ 2 ต้น ตัดเป็นท่อนทุบให้แตก พริกชี้หนูสด 1 หยิบมือ บวบพองแตก ใบมะกรูด 2 - 3 ใบ ฉีกหยาบ ๆ
5. น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก (กรณีใบชะมวงเปรี้ยวไม่พอ)

วิธีปรุง

1. หัวปลาเค็มผ่า 4 ซีก ล้างให้สะอาด ส่วนเนื้อปลาไม่ต้องล้าง ทอดให้เหลืองหอม
2. ต้มน้ำกะทิให้เดือด ถ้าเป็นกะทีกลองให้เติมน้ำลงไปเท่าตัว ใส่หอม กระเทียม ตะไคร้ ตามด้วยหัวและเนื้อปลาเค็มและใบชะมวง พอเดือดได้ที่แล้วเคี่ยวต่อด้วยไฟปานกลางประมาณ 5 นาที ชิมรสให้ออกเค็มนำ ถ้ายังไม่เค็มให้เติมน้ำปลา รสเปรี้ยวควรจะตามมาติดๆ ส่วนรสหวานใส่น้ำตาลตามใจชอบ

3. ก่อนยกลงให้ใส่พริกชี้หนูและใบมะกรูด

น้ำชะมวงลอยแก้ว

วิธีทำ

ชะมวงลอยแก้ว เป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ที่ผู้เขียนเริ่มทดลองทำออกเผยแพร่ในหมู่อาจารย์และนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจันทบุรี วิธีทำก็ง่ายมาก เพียงเก็บลูกชะมวงสุกที่ร่วงหล่นตามโคนต้นมาล้างทำความสะอาดแล้วปอกเปลือก นำเนื้อมายีในน้ำสะอาด เติมน้ำประมาณ 4 เท่า แล้วต้มทั้งเนื้อทั้งน้ำให้เดือด เติมน้ำตาลทรายและเกลือเล็กน้อย ชิมรสให้หวานนำเปรี้ยวตาม เค็มพอเหมาะ รสชาติอร่อยไม่แพ้กับกระท้อนลอยแก้ว อาจจะแตกต่างที่ผู้บริโภคยังไม่เคยชินกับกลิ่นของมันเท่านั้น

สำโรง, พงทะลาย - ไม้ลูกฆ่าแม่



สำโรงหรือพงทะลาย เป็นพืชท้องถิ่นดั้งเดิมในเขตจังหวัดจันทบุรีและตราด ผลของสำโรงจัดว่าเป็นสมุนไพรเศรษฐกิจที่สำคัญอีกชนิดหนึ่งของไทย ตลาดส่งออกแหล่งใหญ่อยู่ที่ประเทศจีน ประมาณว่ามีมูลค่าปีละนับสิบล้านบาท สำหรับการบริโภคภายในประเทศ ปัจจุบันนิยมนำมาทำผลิตภัณฑ์ไม้สำโรงบรรจุกระป๋องและสำโรงผงออกจำหน่ายอย่างแพร่หลาย เป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปในแถบภาคตะวันออก แต่ด้วยเหตุที่สำโรงเป็นไม้ป่าที่ยังไม่มีการนำมาเพาะปลูก และที่แตกต่างจากพืชชนิดอื่นๆ คือ มันออกดอกและติดผลไม่สม่ำเสมอทุกปี บางครั้งออกติดต่อกันสองสามปีแล้วเว้นไป 1-2 ปี หรือออกปีเว้นปีก็มี ผลสำโรงจึงมีราคาแพง ปีใดที่สำโรงติดดอกออกผล จึงมักถูกชาวบ้านลักลอบโค่นต้นเพื่อเก็บผลไปขาย เป็นพืชที่มีแนวโน้มน่าเป็นห่วงว่าจะสูญพันธุ์ไปจากป่าธรรมชาติภายในอนาคตอันใกล้

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Scaphium macropodium</i> (Miq) Beaumee ex Heyne
ชื่ออื่นๆ	พงทะลาย (กลาง) ลูกฆ่าแม่ (จันทบุรี) หมากจ้อง (อีสาน-ลาว) ฮวงไต้ไ้ (จีน)

ลักษณะพืช

สำโรงเป็นไม้ยืนต้นไม่ผลัดใบที่ลำต้นอาจมีความสูงได้ถึง 30 เมตร ลำต้น เปล่า ตรง แตกกิ่งก้านสาขาเฉพาะที่เรือนยอด เนื้อไม้จัดเป็นไม้เนื้ออ่อน เปลือกเรียบ หนา สีขาวปนเทา ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงตัวแบบสลับ รูปใบมีหลายแบบคือเมื่อเป็นต้นกล้าอายุประมาณหนึ่งปี จะมีใบแบบรูปไข่ โคนใบโค้งมน ปลายใบเรียวแหลม ความยาวหนึ่งในสามของแผ่นใบ ขนาดกว้าง 8-12 เซนติเมตร ยาว 15-20 เซนติเมตร อายุ 3-4 ปีเริ่มพบบางใบมีรูป 5 แฉก ขนาดเท่าเดิม

และเมื่ออายุมากขึ้น ใบที่แตกขึ้นมากภายหลังจะค่อยๆ เปลี่ยนไปเป็นรูปไข่ป้อมยาว ปลายใบแหลม คล้ายในระยะต้นกล้าซึ่งเป็นใบแบบสุดท้าย ดอก เป็นดอกช่อ ออกที่ปลายกิ่ง กลีบดอกมีสีเขียวย่อมน มีขนสีแดงที่กลีบเลี้ยง เป็นดอกแบบไม่สมบูรณ์เพศ ผล เป็นผลแห้ง เมื่อแก่จะมีผิวเหี่ยวย่น สีน้ำตาล ขนาดกว้าง 1-1.5 เซนติเมตร ยาว 1.5-2 เซนติเมตร ที่ขั้วผลจะมีแผ่นบางๆ สีน้ำตาลอ่อนลักษณะคล้ายเรื่อติดมากับผลแก่ที่ร่วงหล่น เรียกว่า “สำเภา” ขนาดกว้าง 3-4 เซนติเมตร ยาว 8-15 เซนติเมตร เนื้อหุ้มเมล็ดเมื่ออุกน้ำจะพองตัวคล้ายวุ้น สีน้ำตาลเข้มรับประทานได้ รสชาติจืดเย็น ให้พลังงานสูง



ใบและผล



ผล และสำเภา

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

พบขึ้นทั่วไปเป็นไม้เรือนยอดของป่าดงดิบชื้นและป่าเขา ในเขตจันทบุรี ระยองและตราด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือแถบจังหวัดอุบลราชธานี และภาคใต้บางจังหวัด เป็นพืชที่เมล็ดงอกเองได้ง่ายตามธรรมชาติ ออกดอกระหว่างเดือนธันวาคม-มกราคม ผลแก่และร่วงหล่นราวเดือนมีนาคม-เมษายน เมื่อหลุดจากต้นจะปลิวตามลมไปได้ไกลเพราะมี “สำเภา” คอยช่วยพยุงเจริญเติบโตได้ดีทั้งในที่ร่มรำไรและกลางแจ้ง

การใช้ประโยชน์

ประโยชน์ทางยา

เนื้อหุ้มเมล็ดที่แช่น้ำจนพองเต็มที่จะมีลักษณะคล้ายวุ้น ขยายขนาดขึ้นจากเดิมประมาณ 5-7 เท่า (เมล็ดที่แก่เต็มที่) ใช้รับประทานเป็นยาแก้ร้อนใน แก้อาการเมาค้าง ลดไข้ แก้ไอ แก้ท้องเดิน ใช้พอกแก้เจ็บตา เช่นตาแดง หรือตาอักเสบจากการเชื่อมโลหะ ชาวจีนใช้ผลสำรองร่วมกับชะเอมแก้อาการเจ็บคอ

ประโยชน์ทางอาหารและอื่น ๆ

1. เนื้อวุ้นจากเมล็ดใช้รับประทานเป็นของหวานของชาวชนบทในอดีต โดยนำมาชงกับน้ำตาลทรายแดง หรือน้ำเชื่อม ดื่มช่วยดับกระหายในยามร้อนได้ดี เป็นพืชที่ให้คุณค่าทางอาหารสูง ดังแสดงในตาราง

ตารางแสดงคุณค่าทางอาหารของเนื้อสำรอก

องค์ประกอบ	ปริมาณร้อยละ
คาร์โบไฮเดรต	68.59
โปรตีน	8.45
ไขมัน	0.11
กากใย	3.97
เถ้า	8.01
โซเดียม	0.12
โพแทสเซียม	0.14
แคลเซียม	0.25
ฟอสฟอรัส	0.20
เหล็ก	0.007

วิเคราะห์โดย สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย

นอกจากนี้ยังมีรายงานว่าชาวซาอุดีอาระเบีย ใช้ปรุงเป็นเครื่องดื่มบำรุงกำลัง โดยนำมาผสมกับพริกแห้ง น้ำมะนาว และนมสด

- เนื้ออ่อนลอกสีแล้วจะมีคุณลักษณะคล้ายรังนกนางแอ่น สมัยก่อนใช้ทำรังนกเทียม
- เปลือกต้นสำรอกเมื่อตากแห้งแล้วจะมีความแข็งใช้แทนไม้กระดานปูพื้น หรือใช้ทำ

ฝาบ้าน

ราคาและแหล่งรับซื้อ

ราคาขึ้นอยู่กับปริมาณสำรอก ปีใดที่ติดดอกออกผลดี ราคาจะอยู่ที่ 50-150 บาท/กิโลกรัม ปีที่สำรอกหายากอาจสูงถึง 150-250 บาท/กิโลกรัม แหล่งรับซื้อเดิมคือพ่อค้าในท้องถิ่นที่ส่งให้พ่อค้าส่งออก ปัจจุบันตลาดที่สำคัญคือกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรและบริษัทเอกชนที่ทำผลิตภัณฑ์น้ำสำรอกบรรจุกระป๋อง ราคาขายปลีกกระป๋องละ 12-15 บาท ราคาถูกสำรอกตามร้านขายของฝาก กิโลกรัมละ 150-180 บาท

ที่มาของชื่อสำรอก พุงทะลาย และลูกบ่าแม่

ชื่อสำรอก อาจมีที่มาจากเหตุที่มันมีคุณค่าทางอาหารและให้พลังงานสูง มีน้ำหนักเบา และบานพองตัวได้มากเมื่อถูกน้ำ ชาวบ้านจึงมักเก็บลูกสำรอกไว้กินยาม ใช้เป็นอาหารสำรอกเมื่อต้องรอนแรมอยู่ในป่ายามที่เสบียงอาหารขาดแคลนได้เป็นอย่างดี ได้ยินมาว่า กินสำรอก 3 ลูก จะได้รับพลังงานเทียบได้กับข้าวสวย 1 จาน หรือข้าวเหนียว 1 กระจับเลยทีเดียว เรื่องนี้จริง

เท็จเช่นไรสมัยก่อนยังไม่มีใครกล้ายืนยัน แต่หากจะดูจากตารางวิเคราะห์คุณค่าทางอาหารที่นำมาอ้างอิงก็จะเห็นได้ว่าเป็นไปได้อย่างยิ่ง

บางแห่งนิยมเรียกลูกสำรองว่า พืชทะเล ที่มาของชื่อนี้มาจากการที่มันมีคุณสมบัติบานพองตัวออกได้หลายเท่าเมื่อโดนน้ำ เมื่อสัตว์ป่ากินผลแห้งที่ร่วงหล่นตามพื้นก็จะเข้าไปพองตัวในท้อง มีอาการพุงกาง ท้องไส้เบ่งบานราวกับว่าดื่บไตไส้พุงจะทะลักออกมา ส่วนคำว่าลูกมาแม่ เพิ่งจะมาเรียกกันภายหลัง ด้วยเหตุที่มันติดดอกออกผลไม่สม่ำเสมออย่างที่ใดกล่าวในตอนต้น ปีที่สำรองออกผลน้อยจึงซื้อขายกันด้วยราคาแพงมาก อีกทั้งผลแก่ที่หลุดร่วงก็ปลิวตามลมไปได้ไกล ทำให้ยากลำบากในอันที่จะเที่ยวตามเก็บรวบรวมให้ได้ปริมาณมากๆ ดังนั้นเมื่อนักหาของป่าพบต้นสำรองที่กำลังติดผลแก่จึงจำต้องโค่นต้นลง เรียกว่าออกลูกปีใดก็ตายปีนั้น เป็นที่มาของชื่อที่เรียกว่า ลูกมาแม่

แต่ลูกสำรองที่เก็บได้จากการโค่นต้นส่วนใหญ่มักมีคุณภาพต่ำเพราะแก่ไม่เต็มที่ แขน้ำไม่ค่อยพองเท่าที่ควร และเมล็ดที่นำมาเพาะก็จะมีอัตราการงอกต่ำอีกด้วย

สำรองกะโหลก และ สำรองหนู

ในจังหวัดจันทบุรียังพบว่ามีสำรองอีก 2 ชนิด ชนิดแรกเรียกว่า สำรองกะโหลก หรือ สำรองลิง ลักษณะผลคล้ายสำรอง ต่างกันที่ผลมีขนาดใหญ่กว่า เปลือกผิวเรียบและลักษณะค่อนข้างกลมขณะที่สำรองมีผลกลมรี สำรองกะโหลกเมื่อแช่น้ำจะพองตัวได้น้อยกว่า และเนื้อนุ่มกว่า นอกจากนี้ใบของมันจะไม่มีการเปลี่ยนรูปร่างเป็น 3 แฉก หรือ 5 แฉก แต่กลับมีใบเหมือนต้นสำรองแก่ตลอดอายุขัย ผลของสำรองชนิดนี้พ่อค้าจะไม่รับซื้อ แต่ในทางยา แพทย์ไทยบอกว่ามีสรรพคุณเหมือนกับสำรอง อีกชนิดคือ สำรองหนู เป็นสำรองที่ไม่มีคุณค่าทางเศรษฐกิจเช่นเดียวกัน เนื่องจากผลมีขนาดเล็กมาก กว้างยาวไม่เกิน 1 เซนติเมตร และเมื่อนำมาแช่น้ำจะไม่พองเลย

เหตุใดจึงส่งออกไปจีน

กล่าวกันว่าในสมัยก่อนถือว่าสำรองเป็นอาหารสำหรับชาววัง โดยใช้ชงกับน้ำตาล เป็นของหวานมีระดับ เมื่อคนจีนมาพบเห็นและทดลองกินก็เกิดติดใจในรสชาติ จนเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางในประเทศจีน ปัจจุบันจีนเป็นประเทศเดียวที่นำเข้าผลสำรอง ประมาณว่ามีมูลค่านับสิบล้านบาท โดยมุ่งประโยชน์ในการนำไปทำยาเป็นหลัก แหล่งผลิตสำรองนอกจากจันทบุรีและตราดแล้ว ยังพบมีมากทางแถบจังหวัดอุบลราชธานี และประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ปีที่สำรองจันทและตราดขาดแคลนก็ได้อาศัยวัตถุดิบจากสองแหล่งนี้ ในการผลิตน้ำสำรองบรรจุกระป๋อง

สารรอง - ลำโรง

ทั้งสองชื่อนี้ฟังดูคล้ายกันเหมือนกับว่ามันเป็นญาติใกล้ชิดกัน ซึ่งก็อาจมีส่วนจริงอยู่บ้าง เพราะต่างเป็นพืชในวงศ์ (Family) เดียวกันคือวงศ์ STERCULIACEAE แต่หากจะนับเป็นญาติจริงๆ ก็ยังจัดว่าห่างไกลกันอยู่ ด้วยลักษณะภายนอกที่แตกต่างกันมาก ชื่อวิทยาศาสตร์ของลำโรง คือ *Sterculia foetida* Linn. จัดเป็นไม้ยืนต้นผลัดใบขนาดกลางถึงใหญ่ ใบเป็นใบประกอบรูปนิ้วมือเรียวยาว มีใบย่อย 5 ใบ แตกออกมาจากจุดเดียวกัน ดอก เป็นช่อขนาดใหญ่ ออกตามปลายกิ่ง สีแสด หรือแดง เมื่อดอกบานจะมีกลิ่นเหม็นมาก เหม็นชนิดที่ชาวบ้านเรียกว่า “หมาหลง” คือ ทำให้ประสาทจมูกหมาเสียจนดมกลิ่นผิดพลาดไปหมด ผลของลำโรงมีลักษณะเป็นฝักรูปไตขนาดใหญ่ เมื่อแก่จะแตก้าออกทั้งเมล็ดร่วงหล่นและงอกตามโคนต้น พบได้ตามป่าเขตร้อนทั่วไปและบ้านแพทยไทย ประโยชน์ทางยาตามสรรพคุณโบราณกล่าวว่า เปลือกต้นมีรสฝาดเล็กน้อย มีฤทธิ์กล่อมเสมหะและอาเจียน (แก้บิด) แพทย์ตามชนบทจะใช้เปลือกฝักแห้งเผาจนเป็นถ่าน ชำน้ำทิ้งไว้ให้เป็นน้ำดำจาง รินเอาน้ำผสมกับยาแนวหอย (ประกอบด้วย หอย 9 ชนิด คือ หอยขม หอยแครง หอยตาหัว หอยพื้มประการัง หอยนางรม หอยกาบ หอยจ๊อบแจง หอยมุก และหอยสังข์) เป็นยาแก้โรคไตพิการ ส่วนน้ำมันที่สกัดจากเมล็ดเรียกว่า น้ำมันลูกไม้ ใช้ประโยชน์ได้เช่นเดียวกับน้ำมันงา น้ำมันละหุ่งและน้ำมันอื่น ๆ



ใบและดอก



ผล

การอนุรักษ์และขยายพันธุ์ลำโรง

ปัจจุบันต้นลำโรงที่มีอยู่ในป่าธรรมชาติถูกลักลอบตัดโค่นลดปริมาณลงอย่างน่าเป็นห่วง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก วิทยาเขตจันทบุรี ในฐานะที่มีพื้นที่ติดกับอุทยานแห่งชาติเขาคิชฌกูฏ ซึ่งเป็นแหล่งใหญ่ของลำโรง และยังเป็นผู้นำในด้านการอนุรักษ์พืชท้องถิ่น ได้ตระหนักดีถึงเรื่องนี้ จึงได้ส่งเสริมให้มีการศึกษาวิจัยลำโรงในด้านการอนุรักษ์ การคัดเลือก และปรับปรุงพันธุ์ การปลูก ตลอดจนการแปรรูปผลิตภัณฑ์และการผลิตในเชิงการค้าแบบครบวงจร โดยในส่วนของงานอนุรักษ์นั้นได้ทำการเก็บรวบรวมและขยายพันธุ์แบบต่างๆ ได้แก่ การตอนกิ่ง ตัดชำและเสียบยอด โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์มานิชญ์ กุลพฤกษ์ และคณะพบว่าลำโรง

เป็นพืชที่ขยายพันธุ์ง่าย โดยเฉพาะวิธีการตอนกิ่งแบบควั่นที่ใช้กับพืชทั่วไปนั้น สำรองจะออกรากได้ดีโดยไม่ต้องใช้สารกระตุ้นใดๆ ต้นสำรองที่ได้จากกิ่งตอนหรือเสียบยอดจะมีทรงพุ่มเตี้ย ให้ผลผลิตเร็วและเก็บเกี่ยวง่ายกว่าต้นที่ได้จากการเพาะเมล็ด อีกทั้งยังสามารถทำการคัดเลือกเฉพาะต้นที่ติดดอกออกผลสม่ำเสมอเอามาเป็นต้นพันธุ์ได้ ซึ่งเป็นแนวทางนำไปสู่การพัฒนาการปลูกเพื่อการค้าต่อไปในอนาคต หากจะปลูกเป็นไม้ประดับก็นับได้ว่าเป็นพืชที่ทรงพุ่มสวย ปลูกง่าย โตเร็ว และใช้ประโยชน์ได้มากกว่าไม้ประดับยืนต้นชนิดอื่นๆ



ต้นกล้าเสียบยอด



ต้นสำรองเสียบยอด อายุ 4 ปี

อาหารพื้นบ้านและผลิตภัณฑ์แปรรูปจากสำรอง สำรองน้ำเชื่อม

นำลูกสำรองมาเจียนเปลือกที่หุ้มและหั่นผลออกเล็กน้อย แล้วแช่น้ำสะอาดทิ้งไว้จนพอง ตัวเต็มที่ เลือกลงเปลือก เมล็ด และเส้นใยทิ้งไป เติมน้ำเชื่อมลงไป หรืออาจใส่น้ำแข็ง (แบบเจาก้วย) รับประทานเป็นของหวาน

น้ำสำรองพร้อมดื่ม

คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมการเกษตร สาขาวิชาเทคโนโลยีการอาหาร โดยอาจารย์สุภาวดี แซ่ม เป็นผู้ริเริ่มทำผลิตภัณฑ์น้ำสำรองบรรจุกระป๋องเป็นเจ้าแรก และได้ถ่ายทอดเทคโนโลยีนี้ต่อให้กับกลุ่มแม่บ้านต่างๆ ในจังหวัดจันทบุรีและจังหวัดใกล้เคียง จนในปัจจุบันมีผู้ผลิตน้ำสำรองพร้อมดื่มออกจำหน่ายอย่างกว้างขวาง ทั้งในรูปแบบบรรจุกระป๋องและขวดพลาสติก สูตรตำรับที่ราชมงคลคิดค้นจะใช้เนื้อสำรองผสมกับน้ำเชื่อมที่มีส่วนผสมของดอกคำฝอย ซึ่งจะช่วยให้มีกลิ่นรสและสีชวนรับประทานขึ้น นอกเหนือจากสรรพคุณทางยาที่ช่วยละลายไขมันในเส้นเลือดแล้ว แต่ถ้าจะใช้เกสรผึ้งเป็นส่วนผสมเข้าด้วยอีกอย่างหนึ่งก็จะช่วยเพิ่มคุณค่าในด้านการเป็นเครื่องดื่มเสริมสุขภาพอีกทางหนึ่ง หากผู้อ่านท่านใดสนใจอยากลองทำรับประทานเองก็สามารถทำได้ง่ายๆ โดยหาซื้อลูกสำรองจากร้านขายของฝากในเมืองจันทน์หรือร้านขายยาแผน

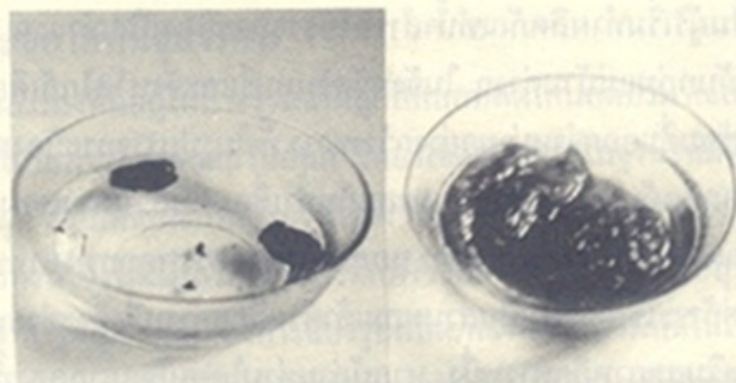
โบราณ นำมาปรุงเป็นน้ำสำรองพร้อมดื่ม เก็บใส่ขวดแช่ตู้เย็นไว้เป็นเครื่องดื่มชูกำลัง โดยมีสูตรและวิธีการทำดังนี้

ส่วนประกอบ

1. เนื้ออุ่นสำรอง 5 ถ้วย (10-15 ผล)
2. น้ำตาลทรายแดงชนิดขาว หรือน้ำตาลกรวด 3-4 ถ้วย
3. น้ำต้มดอกคำฝอยเข้มข้น 1 ถ้วย

วิธีทำ

1. ล้างทำความสะอาดลูกสำรอง แล้วใช้มีดเจียนเปลือกทางซั้วและกันผลออกไปประมาณเท่าปลายก้อยให้น้ำสามารถซึมเข้าไปได้สะดวก
2. แช่น้ำสะอาดให้เนื้อพองตัวเต็มที่ โดยสำรอง 2-3 ลูก เมื่อบานพองแล้วจะได้ปริมาณประมาณ 1 ถ้วยตวง
3. เลือกเมล็ด เปลือก และเส้นใย (ซัง) ที่ปนอยู่กับเนื้อสำรองทิ้งไป แล้วเทใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ ตักใส่ภาชนะ เช่น ขวด ถุงพลาสติก ถ้วยชาม หรือถ้าเป็นสำรองกระป๋องให้ตักใส่กระป๋องประมาณเศษหนึ่งส่วนสามของกระป๋อง (หากต้องการให้หมดเปลือกและเส้นใยจริงๆ ให้บีบผ่านผ้ากรอง)
4. ต้มน้ำให้เดือดใส่น้ำตาลและความหวานเมื่อเวลาเติมน้ำสำรองด้วย น้ำตาลที่ใช้ไม่จำเป็นต้องเป็นน้ำตาลทรายแดงหรือน้ำตาลกรวด จะใช้น้ำตาลทรายขาวก็ได้รสหวานเหมือนกัน หลังจากนั้นก็เติมน้ำดอกคำฝอย ปริมาณตามชอบหรือไม่ใช้ เปลี่ยนเป็นอย่างอื่น เช่น น้ำชาเขียว หรือน้ำเก๊กฮวยก็ได้
5. เมื่อน้ำเชื่อมเดือดดีแล้ว ให้ตักใส่ในภาชนะที่ใส่น้ำสำรองไว้แล้วให้เต็มภาชนะนำไปทิ้งฆ่าเชื้อ เก็บใส่ตู้เย็นไว้รับประทานจะอยู่ได้หลายวัน หรืออาจจะเก็บโดยแยกเนื้อ แยกน้ำเชื่อม พองจะรับประทานจึงค่อยเอามาผสมกัน แบบนี้ควรทำน้ำเชื่อมให้หวานสักหน่อยเพื่อให้ใส่น้ำแข็งด้วย



ลูกสำรองแช่น้ำ

วิธีข้างต้นเป็นการทำน้ำสำรองบรรจุกระป๋องหรือขวดพลาสติกที่ ม.ราชมงคลจันทบุรีคิดค้นขึ้น ยังมีอีกวิธีหนึ่งคือ นำเนื้อวุ้นสำรองที่เลือกเมล็ด เปลือก และเส้นใยออกแล้วมาบีบผ่านผ้ากรอง แล้วนำลงต้มในหม้อ เติมน้ำตาลและส่วนประกอบอื่นๆ ลงไป เมื่อเดือดดีแล้ว จึงกรอกบรรจุลงในภาชนะ วิธีนี้เนื้อวุ้นสำรองจะแห้งละเอียดแขวนลอยอยู่ในน้ำเชื่อมมองเห็นเนื้อวุ้น ทำให้ดูเหมือนว่ามีส่วนผสมของเนื้อสำรองน้อยกว่าที่ควรจะเป็น แต่เนื้อวุ้นจะปราศจากการปนเปื้อนของเศษเปลือกและเส้นใย ไม่ระคายคอขณะดื่ม

สำรองผง

กลุ่มผู้ผลิตพืชสมุนไพรบ้านเกาะลอย อำเภอแกลงทางแมว จังหวัดจันทบุรี ได้คิดค้นวิธีทำสำรองผงบรรจุซองออกจำหน่าย และได้จดอนุสิทธิบัตรไว้กับกรมทรัพย์สินทางปัญญาแล้ว การทำสำรองผงอาจใช้วิธีนำวุ้นสำรองที่แช่น้ำจนพองตัวและเลือกสิ่งที่ไม่ต้องการทิ้งไป นำมาอบให้แห้งสนิท แล้วบดด้วยเครื่องบดให้เป็นผงหยาบๆ (ใช้โอบดแห้งของเครื่องบดมูลินกซ์) ให้ได้ขนาดประมาณเม็ดเกลือป่น ต่อจากนั้นเก็บใส่ในภาชนะที่มิดชิดและป้องกันความชื้นได้ดี เมื่อจะรับประทานให้นำมาชงกับน้ำร้อนจนพองตัว ดื่มเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ หรืออาจผสมน้ำตาลให้มีรสหวานตามใจชอบ นำไปแช่เย็นหรือเติมน้ำแข็งก่อนดื่มก็ได้

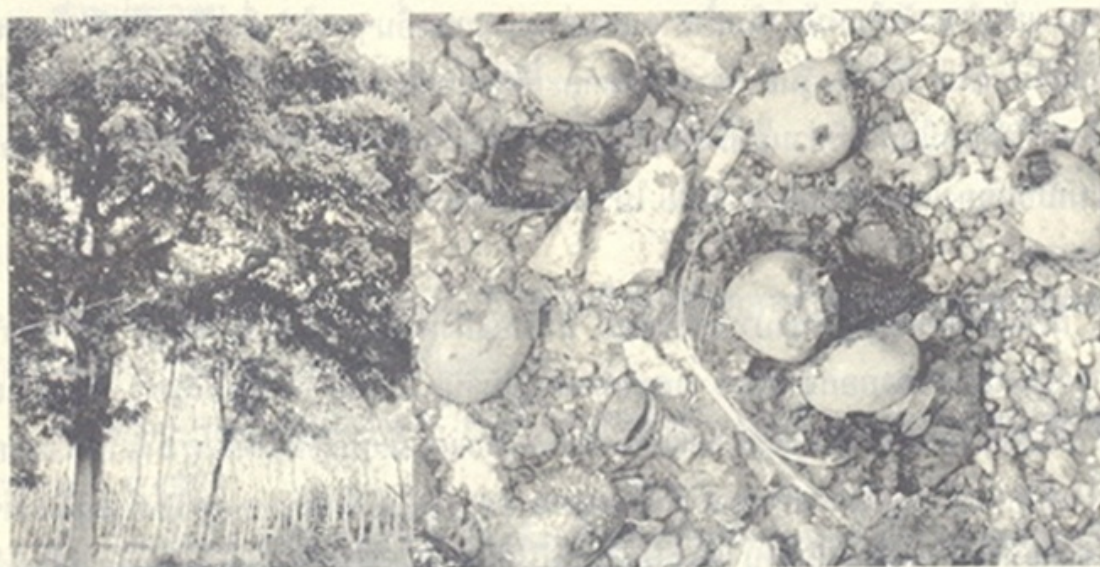
สำรองผงเมื่อนำมาแช่กับน้ำเย็นมักไม่พองตัว จึงควรแช่น้ำร้อนให้พองตัวก่อน แล้วจึงนำไปแช่เย็นภายหลัง

รังนกเทียม

ผู้เขียนไม่แน่ใจว่าปัจจุบันยังมีผลิตภัณฑ์รังนกเทียมที่ทำจากวุ้นสำรองฟอกสีวางขายอยู่อีกหรือไม่ แต่คิดว่าน่าจะไม่มีแล้ว เพราะมีวัสดุอย่างอื่นดีกว่า คุณสมบัติใกล้เคียงรังนกมากกว่า ทัศนทัศน์ เหตุที่มีการกล่าวขานกันว่าวุ้นสำรองสามารถนำมาทำเป็นรังนกนางแอ่นได้นั้น จำได้ว่าเมื่อประมาณ 30 ปีมาแล้ว มีข่าวจากหนังสือพิมพ์ลงเรื่องเจ้าหน้าที่เข้าตรวจค้นและจับกุมโรงงานทำผลิตภัณฑ์รังนกยี่ห้อหนึ่งซึ่งมีชื่อเสียงอยู่ในขณะนั้น พบหลักฐานเป็นเมล็ดสำรองกองขนาดมหึมา นับจากนั้นรังนกยี่ห้อนี้ก็เงียบหายไป ช่วยให้พวกเราอีกหลายๆ คนไม่ต้องซื้อน้ำสำรองรับประทานในราคารังนกซึ่งแพงอยู่แล้ว ยังบวกค่าโฆษณาทางทีวีเข้าไปอีก



กระบก - กระบกนัท



พอจะเขียนเรื่องกระบกก็นึกขึ้นมาได้ว่า เมื่อราว 10 กว่าปีมาแล้ว ได้เคยอ่านบทความเรื่อง “กระบกนัท” ซึ่งเขียนโดยอาจารย์ไพโรจน์ ผลประสิทธิ์ ปรมาจารย์ทางด้านไม้ผลท่านหนึ่งของไทย ตีพิมพ์ในวารสารชื่ออะไรจำไม่ได้แล้ว ครั้นพอกลับไปค้นหาเพื่อหวังจะใช้เป็นแหล่งค้นคว้าและอ้างอิง ปรากฏว่าหาไม่พบ กลับไปพบเอาเอกสารรายงานการวิจัยเรื่องน้ำมันจากเมล็ดกระบกของสถาบันวิจัยฯ และกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ซึ่งตีพิมพ์ออกมาในช่วงเวลาใกล้เคียงกัน เรื่องที่ท่านเขียนในครั้งนั้น แม้จะจำรายละเอียดไม่ได้มากนัก แต่ก็ยังไม่ลืมที่ท่านเรียกลูกกระบกคำว่า “กระบกนัท” ต่อมาภายหลังเมื่อมีโอกาสได้รู้จักและร่วมงานกับท่าน จึงได้ทราบว่าท่านก็เป็นคนจันทบุรี เคยกินกระบกผ่านมาตั้งแต่ผู้เขียนยังไม่เกิด ลืมตามาดูโลก และเรียกกระบกผ่านว่า “รางกระบก” เหมือนกับที่คนในชนบททางบ้านผู้เขียนเรียก ทั้งยังได้อะไรดีๆ มาจากท่านอีกมากมาย รวมถึงเรื่องที่จะนำมาสนทนากันในวันนี้ จึงใคร่ขอถือโอกาสขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้ด้วย

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Irvingia malayana</i> Oliv. ex A. Benn.
วงศ์	IXONANTHACEAE
ชื่ออังกฤษ	Barking Deer's Mango
ชื่ออื่นๆ	บก จะบก ตรบก กะบก มั่น มะมื่น มะลื่น หมักลื่น หมากบก หลักกาย จำเบาะ ชะอ้ง

ลักษณะพืช

กระบกเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ สูง 15-30 เมตร เนื้อไม้เป็นไม้เนื้อแข็ง ลำต้น เปล่า ตรง แตกกิ่งก้านสาขาที่เรือนยอดทรงพุ่มค่อนข้างกลมและแน่นทึบ เปลือกต้นสีขาวนวล หรือขาวปนเทา ผิวค่อนข้างเรียบ ต้นที่มีอายุมากๆ จะมีพูพอนตามโคนต้น ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงแบบสลับ รูปยาวรี โคนใบมนปลายแหลม เนื้อใบแข็งผิวเรียบเป็นมัน ขนาดกว้าง 3-6.5 เซนติเมตร ยาว 8-20 เซนติเมตร ดอก ออกเป็นช่อ มีขนาดเล็ก สีขาวอม



ใบกระบก



ลูกกระบกที่ร่วงหล่นตามโคนต้น

เขียว ปลายกลีบดอกม้วนออก ผล ค่อนข้างกลม หรือรูปไข่ ออกเป็นพวง ผลอ่อนสีเขียวอมเทา เมื่อสุกมีสีเขียวเข้ม ขนาดผลกว้าง 3.5-5.5 เซนติเมตร ภายในมีเมล็ดกลมรี ค่อนข้างแบน เปลือกหุ้มเมล็ดหนาและแข็ง เมื่อผ่าเมล็ดออกเป็น 2 ซีก จะเห็นเนื้อในสีขาว มีเปลือกสีน้ำตาลหุ้มอยู่อีกชั้น เนื้อเมล็ดมีกลิ่นหอม มีไขมันมาก

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

พบขึ้นเป็นไม้ชั้นกลางและไม้เรือนยอดของป่าดงดิบเขา ป่าดิบชื้น ป่าดิบแล้ง ป่าเบญจพรรณ และตามทุ่งโล่ง เป็นพืชที่ทนแล้งได้ดี ทนลมพายุ และทนต่อสภาพที่อยู่โดดเดี่ยว (Isolated) ได้ดี จึงมักพบยืนต้นตามหมู่บ้านในชนบท ตามสองข้างทาง ตามทุ่งหญ้า และเรียกสวน ไร่นา ออกดอกเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ ผลสุกร่วงหล่นเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม เป็นพืชที่ใช้เมล็ดขยายพันธุ์

ประโยชน์ทางยา

ตามตำราโบราณกล่าวว่า เนื้อเมล็ดกระบกมีสรรพคุณบำรุงไขข้อ กระดูก แก้เส้นเอ็นพิการ บำรุงไต และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ส่วนเปลือกเมล็ด ใช้ปรุงยาถ่ายพยาธิ

อะไรคือกระบกนัท

นัท (Nut) หรือ ลูกนัท เป็นคำที่ใช้เรียกตามหลังชื่อผลไม้เปลือกแข็งของฝรั่ง ที่มีรสกรอบมัน ใช้นับเคียงเหมือนกับถั่วลิสงคั่วและมะม่วงหิมพานต์ของบ้านเรา ที่เห็นนำมาวางขายตามห้างเป็นแบบอบเนยบรรจุกระป๋อง หรือไม่ก็ใช้โรยหน้าขนมเค้กและไอศกรีม ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของคนไทยก็คือ เซสแนท และมะคาเดเมียนัท เป็นต้น



เนื้อกระบก

ส่วนกระบก เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ที่พบได้ทั่วไปทุกภูมิภาคของประเทศ มีชื่อเรียกต่างๆ กันไปตามท้องถิ่น เช่น ตระบก จะบก บก หมากบก หมากมัน มะลื่น ฯลฯ เป็นไม้ป่าเขตร้อนของเอเชียอาคเนย์ ผลกระบกใช้เป็นอาหารของทั้งคนและสัตว์หลายชนิด ทั้งสัตว์เลี้ยงพวก วัว ควาย และสัตว์ป่าประเภทกระรอก กระจอน รวมทั้งพวกกวาง เก้ง ซึ่งเป็นที่มาของชื่อที่ฝรั่งเรียกลูกกระบกว่า “มะม่วงเก้ง” (Barking Deer's Mango) ลูกกระบกแห้งที่ร่วงหล่นตามโคนต้นจนเนื้อกระบกหลุดจากเปลือก ชาวบ้านจะพากันออกหาเก็บนำมาผ่าเอาเนื้อในสีขาวไปคั่วจนสุก รับประทานเป็นของขบเคี้ยว รสชาติกรอบมัน ถึงฤดูกระบกจะพบเห็นชาวบ้านหอบออกเร่ขายทั่วไป ใส่ด้วยขนาดด้วยน้ำปลาพริกขายกันถ้วยละ 10 บาท แพงกว่าเมล็ดมะม่วงหิมพานต์เสียอีก เพราะเป็นของหายากในปัจจุบัน ปีหนึ่งมีให้เก็บเพียงครั้งเดียว และถ้าปีใดไปถึงช้า ลูกกระบกก็จะเหลือแต่เปลือกแข็งๆ ที่เนื้อในโคนพวกกระจอน กระแต เจาะเอาไปกินหมดแล้ว

จากรายงานการวิจัยของสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย ร่วมกับกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่าในเนื้อกระบกจะมีปริมาณไขมันอยู่สูงถึง 45-60 % ในกากที่เหลือจากการสกัดน้ำมัน มีโปรตีนประมาณ 37 % และคาร์โบไฮเดรตอีก 52 % นับว่าเป็นพืชที่มีปริมาณน้ำมันและโปรตีนค่อนข้างสูง เมื่อเทียบกับพืชน้ำมันที่ใช้ในอุตสาหกรรมอื่นๆ แต่น่าเสียดายที่น้ำมันที่สกัดได้มีปริมาณกรดไขมันอิ่มตัวอยู่สูง จึงไม่เหมาะที่จะใช้บริโภค แต่ถึงอย่างไรในรายงานนี้ก็ยังให้ข้อเสนอแนะว่า ไขมันจากกระบกน่าจะมีู่ทางที่จะนำมาใช้ในอุตสาหกรรมประเภทเครื่องสำอาง สบู่ และแชมพู (หากมีปริมาณที่เพียงพอ/ผู้เขียน)

จากคุณสมบัติของเนื้อกระบกตามที่กล่าวมา จึงสมควรอย่างยิ่งที่ท่านอาจารย์ไพโรจน์ จะให้เกียรติยกย่องเรียกมันว่า “กระบกนัก” ยกชั้นไม้ป่าของไทยขึ้นมาเทียบเคียงกับบรรดาไม้ปลูกตระกูลไม้ทั้งหลายของฝรั่ง และถ้าหากมีการวิเคราะห์วิจัยกันให้ถี่ถ้วนกว่านี้ ไม่น่าว่ากระบกนักของเราจะมีดีกว่าอีกหลายๆ “นัก” ของเขาก็ได้ เสียอยู่ตรงที่กระบกของเราเป็นไม้ยืนต้นเป็นไม้ป่า ไม่ใช่พืชปลูก และไม่มีใครรู้ว่าหากจะปลูกกระบกเพื่อเก็บผล ต้องใช้เวลากี่ปีจึงจะติดดอกออกผล การจะพัฒนาเป็นพืชอุตสาหกรรมจริงๆ คงเป็นไปได้ยากเพราะต้นกระบกในธรรมชาติค่อยๆ ลดลงเรื่อยๆ ลูกกระบกที่ร่วงหล่นเกลื่อนตามโคนต้นเดี๋ยวนี้ไม่มีให้เห็นแล้ว เพราะจะถูกชาวบ้านเกณฑ์ลูกหลานพากันมาเก็บใส่กระสอบเอาไปกองไว้ที่บ้านเป็นการจับจองไว้ก่อน ไม่ได้ปล่อยให้เนื้อละ แห้ง และเนื้อในล่อนไปตามธรรมชาติแล้วค่อยมาเก็บเอาเฉพาะเมล็ดภายหลังเหมือนสมัยก่อน ที่หลงเหลือจากคนเก็บก็เป็นอาหารของสัตว์ป่า ไม่มีโอกาสที่ต้นกระบกรุ่นใหม่จะเติบโตขึ้นมาทดแทน

สมัยเด็กๆ จำได้ว่า ที่บ้านย่าของผู้เขียน เวลาจะเก็บกระบกไม่ต้องไปหาไกลถึงในป่าก็ได้ เพราะจะมีบรรดาวัวควายที่ถูกต้อนไปหลบแดดตามชายป่า พวกมันกินลูกกระบกสดๆ ที่ร่วงหล่นตามโคนต้น ตุนมาจนเต็มกระเพาะ พอกลับมาถึงคอกก็จะชยอกออกมาเคี้ยวเอื้อง กินแต่เนื้อนอกซึ่งอ่อนนุ่ม ส่วนเมล็ดที่มีเปลือกแข็งก็จะถูกคายออกมา บ้านใครมีควายหลายตัว วันๆ หนึ่งก็จะได้หลายกระบอก ไม่ต้องเสียเวลาไปเก็บตามป่า ปล่อยทิ้งไว้ให้เนื้อล่อนจากเปลือกสักระยะหนึ่งก็นั่งผ่าลูกกระบกกันตรงนั้นเลย ลูกกระบกจะมีรอยแยกที่เปลือกช่วยให้ผ่าง่าย เพียงมีมีดขอลนละเล็มกับซอนไม้สั้นๆ ใช้แทนเขียงคนละอัน ผ่าแล้วแะเอาแต่เนื้อในซึ่งจะมีเปลือกหุ้มอยู่อีกชั้นหนึ่งออกมา ส่วนพวกที่ไปหาตามใต้โคนต้นกระบก ก็จะรวบรวมกองไว้เป็นกองๆ มีเพียงมีดขอลนและยามติดตัวไป ชวนกันนั่งผ่าเอาแต่เนื้อใส่ยามกลับบ้าน ไม่ต้องแบกหามทั้งเปลือกให้หนักแรง พอถึงบ้านก็เทใส่กระจาดให้พวกผู้ใหญ่ช่วยทำกระบกแผ่น

อาหารพื้นบ้านจากกระบก

รางกระบกหรือข้าวราง

คนภาคอื่นชอบกินแต่กระบกคั่ว ขณะที่คนจันท ะยอง และตราด ชอบที่จะเอามาคั่วตำใส่เกลือทำเป็นแผ่นเก็บไว้กิน เวลาจะกินก็เอาใส่ลงในหม้อข้าวที่กำลังดองอยู่บนเตา หรือถ้าเป็นหม้อไฟฟ้าก็รอให้มันตัดก่อนแล้วถึงใส่ลงไปหมกไว้ในข้าว พอข้าวสุกดี เปิดหม้อออกมาจะได้กลิ่นหอมฉุย เนื้อกระบกแผ่นแข็งๆ กลับกลายเป็นอ่อนนุ่มเป็นมันเยิ้ม ดกชิ้นมาคลุกข้าวสวยร้อนๆ (หรือคลุกกับข้าวในหม้อ) ได้ทั้งรสมัน รสเค็ม และกลิ่นหอม ชนิดที่ว่า มะคาเดเมียนัท มะม่วงหิมพานต์นัท และโคโค่นัทคั่ว (มะพร้าวคั่ว) รวมกันสามอย่างแล้วยังต้องหลีกทางให้ “รางกระบกนัท”



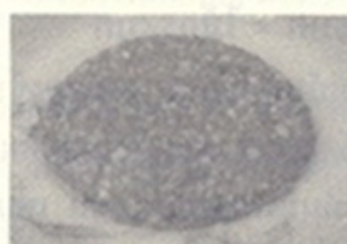
เนื้อในกระบกแกะเปลือกแล้ว



คั่วให้มันออกมาเป็น



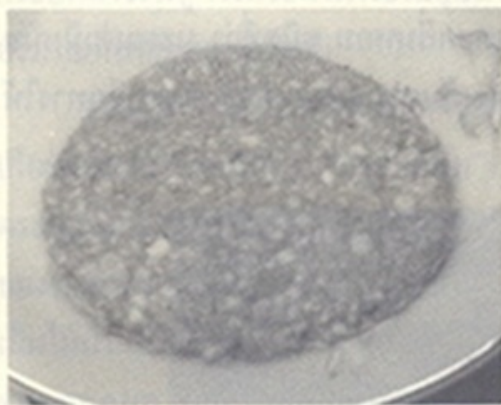
ใส่ครกคั่วกับเกลือป่นจนน้ำมันออกมาและๆ



ดักใส่ซามหรือแผ่นใบตอง

คำว่า รวง หรือ กระรวง เป็นภาษาพื้นบ้านจันทบูร หมายถึงการคว่ำ เช่น กระรวงถั่วลิสง หมายถึงเอาถั่วลิสงมาคว่ำกับทรายทั้งเปลือกให้สุก ดังนั้น คำว่า รวงกระบก ก็แปลง่ายๆ ว่า กระบกคว่ำนั่นเอง การทำรวงกระบกไม่ยากเลย ง่ายกว่าทำมะพร้าวคว่ำเสียอีก ย่าผู้เขียนเล่าให้ฟังว่าสมัยก่อนจะต้องเอาลูกกระบกมาคว่ำกับรำ และเปลือกชั้นในออก แล้วใส่ครกตำ แต่เดี๋ยวนี้ง่ายกว่า ท่านผู้อ่านจะลองทำดูเองก็ได้ ถ้าหาเนื้อกระบกสดๆ ไม่ได้ ก็ให้คอยดักซื้อจากคนที่เขาหาขาย ลองแค่ 3-4 ถ้วยก่อน นำมาแกะเปลือกสีน้ำตาลออก คว่ำในกระทะไฟอ่อนจนออกสีเหลืองอมน้ำตาลแล้วจึงตากใส่ครก เติมนเกล็ดลงไปประมาณ 1 ช้อนชา (ถ้าชอบหวานอาจเติมน้ำตาลเล็กน้อย) แล้วรื้อมาหั่นที่ขณะยังร้อนๆ ตำนกระทั้งมีมันเยิ้มออกมาแฉะๆ ตักออกมาใส่ด้วยก้นดินหรือจานเล็กๆ เป็นแฉะ หรือทำแผ่นบนใบตองให้กลม หนาราว 1/2 -1 เซนติเมตร อัดให้แน่น ทั้งไว้สักพักมันก็จะแห้งแข็ง ใส่ถุงพลาสติกเก็บไว้ในตู้เย็น เวลาจะรับประทานก็เอาหมกในหม้อข้าวตามที่ได้กล่าวแล้ว แต่กระบกที่ซื้อแบบนี้อาจจะไม่หอมและมัน สู้ที่เราเก็บลูกกระบกมาแกะเอาเนื้อเองไม่ได้ เพราะผ่านการคว่ำหรืออบแห้งมาแล้ว

คนที่ชอบทำรวงกระบกส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ ซึ่งไปเที่ยวหาเก็บเองไม่ค่อยทันคนที่เขาเก็บไปคว่ำขาย รวงกระบกในตลาดจึงหายากและราคาแพง แฉะบางๆ ขนาดกว้าง 4 นิ้ว ยาวถึงชั้นละ 10 บาท จึงทำให้อดระแวงไปเสียทุกครั้งไม่ได้ เวลาจะซื้อกระบกแผ่นมากินกลัวเขาจะผสมถั่วลิสงให้ด้วย ครั้นจะถามก็เกรงใจคนขายที่สู้อุตสาหะหามาขายแต่ความ



รวงกระบก

แพงของกระบกก็มีส่วนติดอยู่บ้างเหมือนกันเพราะคนโบราณบอกไว้ว่า “กระบกกินแต่น้อยอร่อยดี กินมากจะเวียนหัว” สมัยนี้ก็คงไม่มีใครเวียนหัวเพราะกินกระบกอีกแล้วกระมัง นอกจากนี้ข้อเสียของเนื้อกระบกก็ยังมีที่ได้เรียนไว้แต่แรกว่า ไขมันจากกระบกเป็นประเภทเดียวกับที่มีในน้ำมันหมู เป็นไขมันที่จับตัวกันเป็นไขง่าย ดังนั้นถ้ากินกระบกในทักหนาวจะรู้สึกว่ามันติดเพดานปาก ติดจาน ติดช้อน ล้างไม่ค่อยออก เหมือนกับไขมันในลำไส้วัวควายที่เอามาทำต้มเครื่องใน

จากเนื้อกระบก - ไม้กระบก

ตามหมู่บ้านในชนบท ตามสองข้างทาง และตามเรือสวนไร่นา เจ้าของที่มักจะละต้นกระบกไว้ไม่ตัดโค่นลงพร้อมกับไม้ยืนต้นอื่นๆ ในคราวที่หักร้างถางพงบุกเบิกพื้นที่ จะเป็นด้วยเพราะเห็นว่ามันยังพอมีประโยชน์ เช่น เป็นร่มเงาหลบแดด หรือเว้นไว้ให้เป็นอาหารของสัตว์ป่า (เพื่อที่จะได้มาขัดห้างดักยิงแก้งวางที่แอบมากินลูกกระบกหล่นตอนกลางคืน) หรือ

วัวควาย หรือจะเห็นว่ามันเป็นไม้เนื้อแข็งมีพูพอนมาก เลื่อยยาก ตอกตะปูยาก (อย่าลืมว่าชาวบ้านสมัยก่อนยังไม่มีเลื่อยยนต์และสว่านไฟฟ้าเหมือนสมัยนี้) จึงได้เว้นไว้ก่อน รอให้ลูกหลานที่เติบโตขึ้นมา มีผลกำลั มีเครื่องมือดีกว่าจัดการเอาเอง หรือจะด้วยเหตุใดก็ตาม ต้นกระบอกใหญ่ๆ จึงยังคงหลงเหลือมาถึงรุ่นพวกเรา แต่ก็เฉพาะต้นที่อยู่ในสายตาของผู้คนเท่านั้น พวกที่อยู่ตามป่าเดี่ยวนี้แทบไม่มีเหลือแล้ว และตามที่ได้เรียนไว้แล้วว่า ต้นกระบอกในธรรมชาติไม่มีโอกาสเกิดขึ้นมาทดแทนรุ่นเก่าเพราะไม่มีเมล็ดหลงเหลือสำหรับการขยายพันธุ์ ทำให้กระบอกกลายเป็นพืชที่มีแนวโน้มมาเป็นห่วงว่าจะสูญพันธุ์ ต้นที่หลงเหลืออยู่ก็อนาคตไม่สดใส จากการขยายทางข้าง ขยายพื้นที่ทำกินบ้าง โดนลมพายุและฟ้าผ่ายอดหักบ้าง และที่สำคัญก็คือพวกถูกลอบตัดโค่นเพื่อแปรรูปและเผาถ่านไม้กระบอกขาย

ว่ากันว่า นอกจากถ่านไม้โกงกางและไม้เต็ง (ตัว - อีสาน) แล้ว ก็เห็นมีแต่ถ่านไม้กระบอกนี้เท่านั้น ที่เนื้อถ่านแข็งแรงแรง ติดไฟทน ให้ความร้อนสูง และมีเถ้าถ่านน้อย ในส่วนของไม้แปรรูป ถ้าช่างไม้มีเครื่องทุ่นแรงที่ดีๆ สักหน่อย ก็ไม้กระบอกนี้อีกเหมือนกันที่ใช้ทำสิ่งก่อสร้างได้คงทนไม่แพ้ไม้เนื้อแข็งอื่นๆ ซึ่งเรื่องความแข็งแรงของไม้กระบอกและถ่านไม้กระบอกนี้ ผู้เขียนประสบมาด้วยตนเองเพราะสมัยยังเป็นวัยรุ่น ในช่วงโรงเรียนปิดเทอมมีหน้าที่ต้องช่วยพ่อเลื่อยท่อนไม้กระบอกส่วนที่เหลือจากการแปรรูปเอาลงเตาเผาถ่านสองคนกับคนงาน พอมารู้สึกบ้านอยู่เองเป็นลูกมือให้ช่าง ก็ยังได้ไม้กระบอกที่พ่อเลื่อยเป็นไม้กระดานเก็บไว้ให้อีก เวลาตอกตะปู ถ้าไม่ใช้สว่านเจาะนำลงไปสักครึ่งทางก่อน ก็ต้องเอาปลายตะปูทุบนำมันพิช หรืออุกกับเทียนไข ถ้าไม่อย่างนั้นก็จะตอกไม่เข้า ตะปูก็ตัวๆ งอหมด แข็งกว่าไม้แดงและไม้ประดู่ที่ตัวๆ เสียอีก

พูดถึงเรื่องตะปูกับไม้กระบอก ทำให้ผู้เขียนนึกขึ้นได้ถึงเรื่องที่ไปพูดไว้ตามที่ต่างๆ อยู่เสมอว่า ธรรมชาติมักจะสร้างของสองสิ่งมาคู่กัน สิ่งใดมีพิษจะสร้างของที่ใช้สำหรับแก้พิษมาให้อยู่ด้วย ถ้าบังเอิญเรารู้วิธีที่จะใช้มันให้เป็นประโยชน์ เช่น เมื่อเราไปถูกหนอนนึ่ง ไม่รู้จะหาอะไรทาแก้คัน พอดีมีต้นตำลึงขึ้นอยู่ใกล้ๆ ก็คว้ามายีทาไปพลาบก่อน เกิดหายคันขึ้นมา กลายเป็นความรู้โดยบังเอิญว่า ใบตำลึงแก้พิษหนอนนึ่งได้ หรือพวกเด็กเล็กๆ ตามชนบทที่พ่อแม่ปล่อยให้เก็บของที่ตกหล่นตามพื้นดินใส่ปากตามประสาเด็ก ซึ่งอาจจะมิใช่พยาธิปะปนเข้าไปด้วย แต่พอถึงหน้าหนาวนั่งล้อมวงผิงไฟเอาเมล็ดมะขามมาหมกไฟกินเล่นเป็นของขบเคี้ยว ก็ให้บังเอิญอีกว่าเนื้อในเมล็ดมะขามมีสารที่เป็นยาฆ่าพยาธิอยู่ด้วย ทั้งสองตัวอย่างที่หยิบยกมา มีข้อมูลทางเภสัชแผนปัจจุบันยืนยันแล้ว

และเป็นการบังเอิญอีกหรือเปล่าครับ ที่ในเนื้อกระบอกมีไขมันมาก มากพอสำหรับนำมาเคี้ยวเอาน้ำมันไว้ใช้ทาปลายตะปู เก็บไว้ตอกพื้นไม้กระบอก ช่วยให้ลื่นปรู๊ดจ๊อมสนิทหมดหัว (ตะปู) โดยไม่ต้องใช้สว่านเจาะนำทางหรือใช้สารหล่อลื่นอื่นใดช่วย

พังกาหัวส้ม



ป่าไม้ชายเลนนอกจากจะเป็นแหล่งรักษาความสมดุลทางธรรมชาติของระบบนิเวศชายฝั่งแล้ว ยังเป็นแหล่งอาศัยและเพาะพันธุ์ของสัตว์น้ำนานาชนิด ตลอดจนเป็นแหล่งอาหารและสมุนไพรที่สำคัญอีกแห่งหนึ่ง พืชพรรณในป่าชายเลนหลายชนิดที่รู้จักกันดี เช่น ลำพู ลำแพน ปรงทะเล ช่อ เหงือกปลาหมอ ฯลฯ สามารถนำมาใช้เป็นผักพื้นบ้านหรือปรุงเป็นยาไทย บางชนิดชาวบ้านในอดีตยุคข้าวยากหมากแพง เคยได้อาศัยนำมาต้มหรือหุงปนกับข้าวเพื่อเพิ่มปริมาณข้าว แทนหัวเผือกมันกลอย ปัจจุบันแม้ว่าจะพันธุ์คนั้นมานานแล้ว แต่ก็ยังเป็นที่ยอดนิยมของคณาบางท้องถิ่น นำพืชผักต่างๆ ที่หาได้ตามป่าชายเลนมาประกอบเป็นอาหารพื้นบ้าน ในบทนี้จะจึงใคร่ขอแนะนำอาหารจานเด็ดของชาวบ้านแถบชายทะเลอำเภอขลุง จังหวัดจันทบุรี เป็นของหวานที่หารับประทานได้ยาก แม้ในจังหวัดเดียวกันท้องถิ่นอื่นๆ ส่วนใหญ่ก็ไม่รู้จักหรือเคยได้ยินชื่อ ผู้เขียนสันนิษฐานว่าต้นตำรับคงมาจากชาวไทยเชื้อสายญวน ซึ่งอพยพมาตั้งถิ่นฐานอยู่แถบนี้เมื่อประมาณร้อยกว่าปีมาแล้ว ชื่อพังกาหัวส้มตามที่ขึ้นหัวเรื่องไว้ อาจเป็นชื่อที่ฟังดูไม่คุ้นหูสำหรับคนทั่วไป แต่ถ้าบอกว่าป็นชนิดเดียวกับประดัดดอกแดงหรือกระดัดดอกแดง หลายๆ ท่านคงรู้จักดี เป็นไม้ที่ขึ้นปะปนอยู่กับโกงกางและแสม ตามสองข้างทางจะพบเห็นไม้ชนิดนี้ได้ง่ายกว่าชนิดอื่นๆ เพราะชอบขึ้นอยู่ห่างไกลจากทะเลในระดับเหนือกว่าโกงกาง (แต่ก็ยังอยู่ในระดับน้ำขึ้นน้ำลง) เวลาออกดอกดอกจะดกเต็มต้น สีแดงสดใส ลักษณะดอกและกลีบเลี้ยงที่ติดอยู่กับผลดูคล้ายส้มที่ใช้เป็นเครื่องมือจับปลา เป็นที่มาของชื่อพังกาหัวส้ม ซึ่งเพี้ยนมาจากคำว่าส้มนั่นเอง

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Bruguiera gymnorhiza* Linn. วงศ์ RHIZOPHORACEAE

ชื่ออื่นๆ สัก กระสัก ประดัดดอกแดง โกงกางหัวส้ม พังกาหัวส้มดอกแดง (กลาง)

ลักษณะพืช

พังกาหัวสุมเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางที่อาจมีความสูงได้ถึง 25 เมตร เรือนยอดเป็นพุ่มกลมค่อนข้างทึบ ลำต้น ตั้งตรง โคนต้นมักมีพูพอน มีช่องอากาศขนาดใหญ่ เปลือกต้นหยาบ แตกเป็นร่องตามยาว สีน้ำตาลดำถึงดำ ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้ามแบบสลับ รูปรี หรือ รูปไข่แกมรี ปลายใบแหลม ฐานใบมน ผิวใบเรียบ หนาและกรอบ หลังใบเขียวเข้ม ท้องใบสีจางกว่า ก้านใบและเส้นกลางใบที่อยู่ด้านท้องใบมีสีแดงเรื่อๆ ขนาดใบกว้าง 4-9 เซนติเมตร ยาว 8-20 เซนติเมตร ดอก เป็นดอกเดี่ยว ออกตามซอกใบใกล้ปลายยอด ดอกตูมรูปกระสวย ยาว 2.5-3.5 เซนติเมตร กลีบเลี้ยงสีแดงปนเขียว ปลายแยกเป็นแฉกแหลม จำนวน 9-16 แฉก กลีบดอกรูปช้อน ขนานสีขาว หรือขาวอมเหลือง ปลายแหลมแข็ง มีสีแดงทั้งระยะดอกตูมและดอกบาน ดอกเมื่อบานเต็มที่จะกลีบเลี้ยงจะกางออกลักษณะคล้ายร่ม ผล รูปคล้ายลูกข่าง ยาว 2-3 เซนติเมตร ผิวเรียบ จะงอกเป็นต้นใหม่ขณะยังติดอยู่บนต้น ลำต้นที่อยู่ใต้ใบเลี้ยง มีลักษณะเป็นฝักรูปกระสวย ขนาดกว้าง 1.5-2 เซนติเมตร ยาว 8-24 เซนติเมตร มีกลีบเลี้ยงสีชมพูอมแดงติดอยู่ที่ข้อ ฝักอ่อนสีเขียว เมื่อแก่มีสีม่วงดำ รอบฝักมีสันตื้นๆ ตามยาว



ใบ ดอก ฝัก



ฝัก (ลำต้น) พังกาหัวสุม

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

พบได้ทั่วไปตามป่าชายเลนในระดับที่อยู่สูงกว่าแนวเขตดินโกงกางช่วงปลายสุดของระดับน้ำขึ้นน้ำลง ชอบดินค่อนข้างแข็งและเหนียว สามารถแพร่กระจายพันธุ์ตามธรรมชาติได้ดีเนื่องจากฝักลอยน้ำได้ และงอกเป็นต้นใหม่ง่าย ฝักแก่ร่วงหล่นประมาณเดือนพฤษภาคม - สิงหาคม

การใช้ประโยชน์

เนื้อไม้เป็นไม้เนื้อแข็ง มีความแข็งแรงทนทาน ใช้เป็นสิ่งก่อสร้างได้ดีเช่นเดียวกับไม้ป่าชายเลนชนิดอื่นๆ ชาวประมงนิยมนำมาใช้ทำเครื่องมือหาปลา เช่น ทำลอบหรือหลักปักสำหรับชิงอวน ถ่านไม้พังกาให้ความร้อนสูง ติดไฟทนและมีเถ้าถ่านน้อย คุณภาพเทียบเท่ากับถ่านไม้ โกงกาง แต่มีข้อดีกว่าที่เนื้อไม้มีสารซิลิกาปะปนอยู่มาก ทำให้เวลาติดไฟจะแตกประทุ จึงไม่เป็นที่นิยมสำหรับทำไม้เผาถ่าน

นอกจากนี้ในปัจจุบันยังนิยมนำต้นพังกาหัวสุมมาปลูกใส่กระถางเป็นไม้ประดับเช่นเดียวกับต้นลำแพนและไม้ชายเลนบางชนิด เพราะมีทรงต้นสวยและดอกมีสีที่สวยงาม

อาหารพื้นบ้านจากพังกาหัวสุม

พังกาหัวสุมเชื่อม

ลักษณะภายนอกของฝักพังกาคล้ายลูกมะเขือยาวย่อส่วน ขนาดฝักส่วนใหญ่จะมีความกว้างยาวกว่าฝักกระเจียบเขียวที่ใช้ต้มจิ้มน้ำพริกเล็กน้อย เนื้อในสีขาว ค่อนข้างแข็งคล้ายหัวมันสำปะหลังหรือมันเทศ รสชาติก็คล้ายๆ กัน แต่มีรสเผื่อนอมขมแทรก ก่อนทำการเชื่อมจำเป็นต้องนำมาต้มให้เนื้อสุกนุ่ม ปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้นบางๆ แล้วล้างน้ำเปล่าหลายๆ ครั้ง และแช่น้ำทิ้งไว้ให้ยางที่เผื่อนและขมละลายออกไปจนหมด จะยุ่งยากซักซี้ก็เพียงในขั้นตอนแรกนี้เท่านั้น หลังจากนี้จะเหมือนการเชื่อมผลไม้ทั่วๆ ไป คือ นำมาแช่น้ำปูนใสให้กรอบเหนียวก่อนเคี่ยวกับน้ำเชื่อม เคี่ยวกลับที่ทำให้รสชาติหวานหอมกลมกล่อม อยู่ที่ใช้การใช้น้ำตาลทรายแดงแทนน้ำตาลทรายขาว ที่คนจันทและตราดเรียกน้ำอ้อย (คนพื้นบ้านแท้ๆ เรียกน้ำตาลทรายแดงว่า น้ำอ้อย) ชนิดเดียวกับที่ใช้ปรุงรสหวานในก๋วยเตี๋ยวเลี้ยง และแหล่งน้ำอ้อยเมืองจันทที่เลิศจรส สีสวย สะอาด ก็ต้องมาจากบ้านหนองบัว อำเภอเมือง หมู่บ้านนี้ มีอะไรดี ๆ หลายอย่าง น้ำปลาดีก็มีแหล่งกำเนิดที่นี้ ก๋วยเตี๋ยวเนื้อเลี้ยง - หมูเลี้ยงของที่นี่ก็ขึ้นชื่อลือชาในเมืองจันท ดังกว่าที่อื่น ๆ

ส่วนประกอบ

1. ฝักพังกาแก่โดยอาจจะเก็บจากต้นหรือที่ร่วงหล่นแล้ว สังเกตจากลักษณะจะมีสีดำตลอดทั้งฝัก ไม้ควรให้ฝักที่ยังไม่แก่เต็มที่ปะปนมา เพราะเมื่อเชื่อมแล้วเนื้อจะหักง่าย สีขุ่นไม่สวย
2. น้ำตาลทรายแดงหรือน้ำตาลทราย
3. น้ำปูนใส

วิธีทำ

1. ตั้งจุกที่ติดกับฝักพังกาออก นำมาต้มน้ำทิ้งจนสุก ใช้เวลาต้มประมาณ 30 นาที คอยระวังอย่าต้มนานจนฝักแตก คือ พอมีบางฝักที่เริ่มจะแตกออกเป็นสองซีกก็ให้ถือว่าสุกแล้ว ก็คล้ายกับการเชื่อมมันเทศหรือมันสำปะหลังนั่นเอง คือ



ต้ม



ปอกเปลือก



หั่นแล้วล้างน้ำ แช่น้ำทิ้งไว้ 2-3 คืน

ต้องทำให้สุกก่อนเป็นลำดับแรก ฝักที่แตกแล้วก็ยังใช้ได้อยู่ เพียงแต่เวลาหั่นจะได้ชิ้นไม่สวยเท่า ฝักที่ยังดี หลังจากนั้นนำมาขึ้นผงแช่น้ำเย็น

2. ใช้มีดปอกเปลือกทิ้งไป (เหตุที่ต้องเน้นว่าใช้มีดเพราะมีผลไม้บางอย่างปอกเปลือก โดยไม่ต้องใช้มีด เช่น ถั่วลิสง เป็นต้น) แล้วหั่นเป็นชิ้นบางๆ หนาประมาณ 2-3 มิลลิเมตร จะหั่นเฉียงๆ หรือหั่นตามยาวของฝักก็ได้ตามใจชอบ แต่ถ้าชิ้นยาวนักเวลาล้างน้ำอาจจะหักง่ายหรืออาจใช้มีดปอก ผลไม้ปอกเปลือกและปาดเป็นชิ้นแทนการใช้มีด วิธีนี้จะได้ขนาดชิ้นยาวเท่ากับความยาวของฝักพังกา และชิ้นจะบาง ซึ่งหากแช่น้ำปูนใสนานเกินไปก็อาจกรอบ หักง่าย

3. นำไปล้างน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง เพื่อล้างยางออกให้หมด ควรล้างไปแช่น้ำไปสลับกัน คอยชิมดูว่าหายเฝื่อนหายขมหรือยัง ขั้นตอนนี้อาจต้องใช้เวลาแช่ทิ้งไว้ 2-3 คืน และคอยล้างน้ำ ทิ้งบ่อยๆ ไม่ควรรีบร้อนนำมาเชื่อมเร็ว

ข้อสังเกตที่ว่าล้างได้หรือไม่หรือยังอาจจะดูได้จากน้ำล้างเนื้อพังกาที่หั่นแล้ว ถ้ายังมีสีน้ำตาลหรือ สีเหลืองละลายออกมาอยู่เรื่อยๆ แสดงว่าต้องล้างต่อไปอีกจนกระทั่งน้ำสุดท้ายใส น้ำต้มฝัก ก็เช่นเดียวกัน ต้มครั้งแรกสีน้ำจะเหลืองเหมือนกับตอนที่ใส่น้ำตาลทรายแดงลงไปแล้ว

4. แช่น้ำปูนใสทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง เพื่อให้เนื้อกรอบ เหนียว ใส แต่ถ้ารีบร้อนอยากเห็นผลเร็วๆ จะแช่เพียง 15-20 นาทีก็ได้ เพราะเราหั่นชิ้นบางๆ น้ำปูนใสเข้าเนื้อง่ายกว่าชิ้นที่หนากอยู่แล้ว



แช่น้ำปูนใส



รินน้ำเชื่อมลงไปเคี่ยวกับเนื้อพังกา

5. นำไปเคี่ยวกับน้ำเชื่อม โดยอาจใช้วิธีละลายน้ำกับน้ำตาลให้เป็นน้ำเชื่อมก่อน แล้วจึง เทเนื้อพังกาลงไปเชื่อม หรืออาจต้มกับน้ำพอขลุกขลิกแล้วเทน้ำตาลตามก็ได้ หลังจากนั้นก็เคี่ยว ต่อประมาณ 30-45 นาที จนกระทั่งความหวานแทรกทั่วในเนื้อ ลักษณะของพังกาเชื่อมที่ดีควรจะยังคงความเป็นชิ้นไว้ได้สมบูรณ์ไม่แตกหัก เนื้อสีเหลืองตามสีของน้ำตาล ที่สำคัญคือจะต้องใส และกรอบ ส่วนรสชาติความหวานขึ้นอยู่กับว่าชอบหวานมากหรือน้อย

การที่จะให้ได้ซึ่งคุณสมบัติดังกล่าว จะขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญคือการเลือกฝักที่แก่พอเหมาะ และสม่ำเสมอ ระยะเวลาในการแช่น้ำปูนใสจะต้องนานพอที่จะทำให้เนื้อใสและกรอบ และที่สำคัญที่สุดคือต้องไม่มีรสเฝื่อนขมติดมาด้วย ชาวบ้านแถบปายาเลนสมัยก่อนหาหัวเผือกหัวมัน



พืงกาหัวส้มเชื่อม

หมดรสขม ใส่ลงในหม้อข้าวหรือบางที่ก็ต้มกินแทนข้าวไปเลย หัวกลอยก็เช่นเดียวกับพืงกา ต้องหมักและล้างสารพิษในหัวออกให้หมดก่อนจึงจะหุงกินได้ เรียกว่ายากพอๆ กัน อย่างนี้เองเขาจึงเรียกว่ายุคข้าวยาก คือข้าวสารหายาก เดือดร้อนกันถ้วนหน้า

อาหารชนิดอื่น ๆ จากพืงกาหัวส้ม

ฝักพืงกาหัวส้ม นอกจากจะเชื่อมและหุงปนกับข้าวได้แล้ว ยังอาจทำเป็นของหวานอย่างอื่นๆ และกับข้าวได้ด้วย เช่น ทำแกงบวด ซุปแป้งทอด ใส่ในแกงมัสมั่นแทนหัวมันเทศก็ได้ ส่วนดอกอ่อนๆ ก็ใช้เป็นผักจิ้มดิบๆ ได้ นอกจากนี้เกสรยังมีน้ำหวานมาก เป็นอาหารของพวกนกกินปลี (คนพื้นบ้านเรียกนกกินน้ำหยัน) และสัตว์พวกกระรอกกระจอน นับว่าเป็นพืชที่มีบทบาทสำคัญในห่วงโซ่อาหารอีกชนิดหนึ่ง

ต้นพืงกาหัวส้มในปัจจุบันจัดเป็นไม้ที่หายากแล้ว อีกทั้งคนก็ไม่เห็นคุณค่าเท่าไม้โกงกาง เพราะโตช้าและใช้ประโยชน์ได้น้อยกว่า ที่ว่าโตช้านั้นเห็นได้ชัดคือต้นที่ขึ้นพร้อมๆ กับต้นโกงกาง ขนาดต้นจะเล็กกว่ากันเป็นเท่าตัว นักอนุรักษ์จึงมุ่งแต่จะปลูกโกงกางเป็นหลัก ทั้งที่การขยายพันธุ์ก็ง่ายพอๆ กัน โดยนำฝักไปปักไว้ตามพื้นเลนแข็ง สองถึงสามสัปดาห์ก็จะงอกเป็นต้นใหม่ เป็นพืชที่แพร่กระจายพันธุ์ได้ง่ายตามธรรมชาติ ความสั้นยาวของฝักของพืชที่ขึ้นตามป่าชายเลน เป็นเรื่องบ่งบอกถึงระดับความตื้นลึกของน้ำทะเลที่มันชอบขึ้น ฝักโกงกางมีความยาวเกินกว่า 1 ฟุต สามารถขึ้นได้ในน้ำลึกกว่าพืงกาหัวส้มซึ่งฝักสั้นกว่ากันมาก น้ำลึกมากทำให้เมื่อร่วงหล่นจากต้นฝักจะไม่ปักลงดิน จึงมักลอยน้ำเข้ามางอกใกล้ชายฝั่ง ไม่เหมือนโกงกาง เอาฝักไปปักไว้ตรงที่น้ำลึกสักหน่อยก็ยิ่งงอกเป็นต้นใหม่ได้ การที่ต้นพืงกาหายากทำให้ฝักพืงกามีราคาแพง ทราบจากชาวบ้านว่าฝักดิบราคาถึงกิโลกรัมละ 7-9 บาท จึงน่าจะส่งเสริมให้ปลูกเป็นพืชเศรษฐกิจได้ หากมีผู้นิยมบริโภคกันเป็นจำนวนมาก ราคาพืงกาเชื่อมขายถุงละ 10 บาท น้ำหนักประมาณ 1 ซีด เท่านั้น ถ้าอย่างนี้ก็กิโลกรัมละเป็นร้อยเลยนะครับ แต่คนที่เชื่อมเป็นกินเป็นก็ร่อยหรอลงไปทุกวัน หากพวกเราไม่ช่วยกันอนุรักษ์ไว้เสียแต่บัดนี้ คนรุ่นต่อไปก็จะไม่รู้จักและไม่เห็นคุณค่า

สะตอจันท - สะตอใต้



ภาคตะวันออกและภาคใต้ มีสภาพดินฟ้าอากาศคล้ายๆ กัน อีกทั้งในอดีตการเดินทางติดต่อไปมาหาสู่ระหว่างคนทั้งสองภาคโดยทางเรือก็เป็นไปอย่างสะดวก เรียกว่าอยู่ร่วมทะเลเดียวกัน โดยเฉพาะภาคใต้ฝั่งอ่าวไทยและภาคตะวันออกส่วนที่อยู่ติดชายทะเล พืชพันธุ์ธัญญาหารส่วนใหญ่จึงมีคล้ายๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นผลไม้ พืชผัก อาหารการกิน ตลอดจนภาษาพูดซึ่งจะห้วนๆ ห้วนๆ ฟังดูแปร่งหูพอๆ กัน ที่เห็นได้ชัดคือพืชผักพื้นบ้านของทั้งสองภาคนี้มักจะมีเหมือนกัน ภาคใต้มีลูกเนียงและสะตอเป็นเอกลักษณ์ประจำภาค ระยอง จันทน์ ตราด ก็ไม่ค่อยไปกว่า ถึงจะไม่เป็นที่รับรู้กันอย่างกว้างขวางเหมือนทางใต้ แต่เราก็มีเหมือนกันทั้งสองอย่าง จะต่างกันก็คือ คนภาคนี้เรียกลูกเนียงว่า หัวชะเนียง ส่วนสะตอแม้จะเรียกชื่อเดียวกัน แต่ลักษณะภายนอกและรสชาติของสะตอทั้งสองภาคนี้ก็แตกต่างกัน ซึ่งก็คือที่มาของเรื่องที่ผมเขียนจะหยิบยกมาพูดคุยกันในบทนี้กันเอง

สำหรับลักษณะพืชของสะตอจันทและสะตอใต้ จะขอลำวบรวมกันไปทั้งสองชนิด ไม่แยกเป็นแต่ละชนิด เนื่องจากข้อที่แตกต่างได้สรุปเป็นตารางไว้เปรียบเทียบแล้ว

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Parkia speciosa</i> Hassk
วงศ์	MIMOSACEAE
ชื่ออื่นๆ	ลูกดิ่ง (จันทบุรี) ตอ (ระนอง) กะตอ ปัดเต๊ะ ปาโต ปะตา กายูปะตา (มะลายู)



ดอกสะตอ

ลักษณะพืช

สะตอเป็นไม้ยืนต้นที่อาจมีความสูงถึง 30 เมตร ลำต้นเปลาตรง โคนต้นมีพูพอน ผิวเปลือกนอกสีขาวอมน้ำตาล หลุดลอกเป็นสะเก็ดเล็กน้อย ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนกสองชั้น ก้านใบชั้นแรกยาว 25-40 เซนติเมตร โคนก้านใบเป็นกระเปาะยาว 4-6 มิลลิเมตร ก้านใบชั้นที่สองยาว 6-10 เซนติเมตร ใบย่อยมี 8-20 คู่ กว้าง 2-4 มิลลิเมตร ยาว 8-15 มิลลิเมตร ดอก ออกเป็นช่อรวมกันเป็นกระจุกคล้ายดอกกระถิน เส้นผ่าศูนย์กลาง 2.5-3.5 เซนติเมตร ก้านช่อดอกห้อยลง (ลูกตั้ง) ยาว 30-40 เซนติเมตร กลีบดอกเชื่อมติด

กันเป็นหลอด ปลายแยกเป็นแฉกๆ สีขาวครีมหรือขาวอมเหลือง ยาว 9-12 มิลลิเมตร ผล เป็นฝักแบน กว้าง 2-6 เซนติเมตร ยาว 35-50 เซนติเมตร ฝักแก่มีสีเขียว เนื้อในฝักสีขาว เมื่อสุกฝักจะเปลี่ยนเป็นสีเทาดำ และดำในที่สุด พันธุ์จันทบุรีมีแป้นทาสีขาวหุ้มเมล็ดใน ส่วนพันธุ์ใต้ไม่มีแป้น เปลือกหุ้มเมล็ดเป็นสีส้มหรือแดง ฝักสะตอจันทบุรีจะบิดเป็นเกลียวหลายรอบกว่าสะตอใต้ซึ่งบิด 1-2 รอบ หรือไม่บิดเลย เมล็ด รูปกลมรี เรียงตามขวางของฝัก กว้าง 1-2 เซนติเมตร ยาว 1.5-2.5 เซนติเมตร ทน 3-5 มิลลิเมตร สีเขียวถึงเขียวเข้ม ในแต่ละฝักมีเมล็ดจำนวน 5-15 เมล็ด รสมันปนขื่น กลิ่นฉุนเล็กน้อย

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

พบมีแพร่กระจายตามป่าดิบชื้น ป่าดิบเขา และป่าดิบแล้งในภาคตะวันออกและภาคใต้ ขยายพันธุ์ง่ายโดยการเพาะเมล็ด ตอนกิ่ง ปักชำ และติดตา สามารถเจริญเติบโตร่วมกับพืชอื่นได้ดี



ดอกสะตอใต้



ประโยชน์ทางยา

เมล็ดใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ใช้ประกอบยาสมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน ตามตำราแพทย์พื้นบ้านภาคใต้กล่าวว่า ถ้ารับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคเบาหวานได้

ฝักสะตอจันท

ฝักซ้ายสุด คือ สะตอดิบ ฝักกลางและขวาเป็นสะตอสุก
ลักษณะฝักบิดหลายรอบ เมล็ดค่อนข้างกลม

ความแตกต่างระหว่างสะตอจันทน์กับสะตอใต้

พูดถึงสะตอคงไม่มีใครบอกว่าไม่รู้จักรัก ส่วนจะพิสมัยกลิ่นและรสของมันหรือไม่ก็น่าอีกเรื่องหนึ่ง สะตอที่รู้จักกันแพร่หลายคือสะตอที่ส่งมาจากภาคใต้หรือสะตอพันธุ์ใต้ที่ปลูกในท้องถิ่นอื่น ส่วนสะตอตะวันออกมักไม่มีการกล่าวถึงและไม่พบมีการซื้อขายในตลาดกรุงเทพฯ ด้วยข้อที่ด้อยกว่าบางประการ เช่น เมล็ดเล็กกว่า เนื้อน้อย ผัดกินไม่อร่อย กลิ่นฉุน และเมล็ดสุกมีแป้งมาก เมื่อคนส่วนใหญ่รู้จักแต่สะตอใต้ จึงมักเรียกสะตอว่า “สะตอ” เฉยๆ ไม่เหมือนคนตะวันออกที่เรียกสะตอฝักใหญ่ เมล็ดใหญ่ เนื้อหน่ว่าสะตอใต้ ส่วนสะตอของท้องถิ่นก็จะเรียกชื่อไปตามจังหวัดนั้นๆ เช่น สะตอระยอง สะตอจันทน์ หรือ สะตอดราด ในฐานะที่ผู้เขียนเป็นคนจันทน์ จึงขออนุญาตใช้สะตอจันทน์เป็นตัวแทนเมื่อพูดถึงสะตอของภาคตะวันออก เพื่อความสะดวกในการเรียก

จากหนังสือเอกสารหลายเล่มที่กล่าวถึงสะตอ ไม่มีที่ใดระบุว่าสะตอมี 2 ชนิด (species) เพราะจะพบว่าสะตอมีชื่อวิทยาศาสตร์ชื่อเดียวเท่านั้นคือ *Parkia speciosa* Hassk. ดังนั้นผู้เขียนจึงขออนุญาตสรุปในเบื้องต้น ณ ที่นี้ไว้ก่อนว่า สะตอจันทน์กับสะตอใต้เป็นชนิดเดียวกันแต่ต่างพันธุ์กัน ส่วนที่มีบางคนบอกว่าที่มันต่างกันเป็นเพราะสภาพแวดล้อมไม่เหมือนกัน อากาศทางใต้ชุ่มชื้นกว่า และคนใต้ปลูกสะตอเป็นการค้า การดูแลเอาใจใส่ดีกว่าสะตอจันทน์ซึ่งเป็นสะตอป่า ข้อนี้ต้องขอแย้งนะครับว่าไม่จริง เพราะที่บ้านผู้เขียนก็มีปลูกไว้ทั้งสองอย่าง รดน้ำใส่ปุ๋ยเหมือนกัน สะตอใต้ก็ยังฝักใหญ่กว่าอยู่ดี



สะตอจันทน์



สะตอใต้



สะตอจันทน์สุก



สะตอใต้สุก

เปรียบเทียบความแตกต่าง

เพื่อให้เห็นความแตกต่างระหว่างสะตอทั้งสองพันธุ์นี้ได้ชัดเจน เพราะภาพประกอบในหนังสือจะเห็นเพียงลักษณะภายนอก จึงขอเปรียบเทียบให้ดูโดยแยกเป็นส่วนๆ ดังนี้ คือ

ลักษณะพืช	สะตอจันท	สะตอใต้
ทรงพุ่มต้น	ทึบกว่าสะตอใต้เล็กน้อย	
ความสูงของลำต้น	ใกล้เคียงกัน	
จำนวนคู่ของใบย่อย	8-15 คู่	15-20 คู่
ขนาดใบ	ใหญ่กว่าเล็กน้อย	
รูปทรงช่อดอก (ลูกดิ่ง)	ทรงกลม	คล้ายน้ำเต้า
ลักษณะฝักและเนื้อ		
ความยาวฝัก	ใกล้เคียงกัน	
ความกว้าง	2-4 เซนติเมตร	4-6 เซนติเมตร
การบิดตัวของฝัก	บิดเป็นเกลียว	บิด 1 รอบ หรือไม่บิดเลย
สีฝักดิบ	เขียวอ่อน	เขียวเข้ม
สีฝักสุก	ดำ	เขียวเข้มอมดำ
ขนาดเมล็ดใน	กว้าง 1-1.5 เซนติเมตร	กว้าง 1.5-2 เซนติเมตร
	ยาว 1.5-2 เซนติเมตร	ยาว 2-2.5 เซนติเมตร
แป้งที่ติดมากับเมล็ดสุก	หนา สีขาว	บาง สีส้ม
รสชาติ	ขึ้นกว่า	
กลิ่น	ฉุนกว่า	

หากจะกล่าวโดยสรุปก็คือ สะตอใต้มีคุณลักษณะต่างๆ ที่น่าซื้อหามารับประทานมากกว่า สะตอจันท ไม่ว่าจะเป็นขนาดฝักที่ใหญ่กว่า เนื้อเมล็ดใหญ่ยาวกว่า หนากว่า ขณะที่เมล็ดสะตอจันทค่อนข้างกลมและมีเนื้อน้อย ดังนั้น การที่จะซื้อสะตอมาประกอบอาหาร ไม่ว่าจะเป็นผัดหรือแกง ก็ต้องเป็นสะตอใต้จึงจะได้เนื้อมาก ถ้าเป็นสะตอจันทก็ต้องใช้หลายฝักกว่าจะพอดำ ผัดหรือแกง

แต่ก็เชื่อว่าสะตอจันทจะด้อยกว่าสะตอใต้ไปเสียทั้งหมด พูดังสะตอเผาจันทน้ำพรัก ซอ้นต้องยกให้สะตอจันท เพราะกลิ่นจะหอมและรสชาติก็หวานมันกว่า เวลาแกะเมล็ดออกจากฝักจะมีเยื่อหุ้มเมล็ดและแป้งติดมาด้วย ส่วนนี้เองที่ช่วยให้หอมอร่อย ขณะที่ของใต้จะสิ้นๆ เป็นเมือก และยิ่งถ้าเป็นสะตอสุกด้วยกันละก็สะตอจันทดีกว่ามาก เพราะกินได้ดิบๆ โดยไม่ต้องเผา แป้งหนาที่หุ้มเมล็ดมาด้วยจะหวานกลมกล่อม ขณะที่สะตอใต้สุกจะไม่มีส่วนนี้ มีแต่เยื่อหุ้มสีส้มๆ ที่ต้อง

ลอกทิ้งไป อีกทั้งสะตอจันทจะออกตรงช่วงมะม่วงดิบและระกำเปรี้ยวพอดี ทั้งสองอย่างนี้เป็นที่รู้จักกันว่าใช้ตำน้ำพริกกะปิ จิ้มสะตอร่อยมาก

นอกจากลักษณะต่างๆ ของสะตอที่แตกต่างกัน วัฒนธรรมในการกินสะตอของทั้งสองภาคนี้ก็ยังต่างกันอีกด้วย การกินสะตอของคนใต้จะมีความหลากหลายกว่า เพราะคนใต้นำสะตอมาริณได้หลายรูปแบบ ทั้งสะตอดิบ สะตอทอด กินเป็นผักเคียง ผักเหนาะ และทั้งผัด แกง ดอง หรือต้มกินก็ยังได้ ขณะที่คนจันทมักจะมีแต่สะตอเผาจิ้มน้ำพริกหรือสะตอดิบดอง ไม่เคยเห็นใครเอามาขบเคี้ยวกินแกล้มลาบหรือขนมจีน จะมีเห็นที่เขาเอามาผัดหรือแกงก็เพิ่งไม่กี่ปีมานี้เอง เป็นการเลียนแบบคนใต้ ไม่ใช่อาหารพื้นเมืองดั้งเดิม แล้วก็ต้องใช้เมล็ดสะตอใต้ จึงจะอร่อยเหมือนเขา

ข้อแตกต่างอีกอย่างหนึ่งก็คือ ถูดยอดฝัก สะตอจันทจะออกก่อนได้ราวๆ 2 เดือน คือสะตอจันทวายแล้วสะตอใต้จึงจะแทงออก สะตอจันทเริ่มมีฝักตั้งแต่เดือนมีนาคมเป็นต้นไป ออกใหม่ๆ ก็แพงเหมือนกันนะครับ พอหายอยากสะตอ ของทางใต้ก็ออกพอดี

สะตอจันท – สะตอป่า

บางท่านบอกว่า สะตอจันทคือสะตอป่า ส่วนทางใต้เป็นสะตอปลูก เพราะเมื่อเดินทางไปภาคใต้จะพบเห็นมีสะตอปลูกอยู่ทั่วไป ตามสองข้างทางบ้าง เป็นสวนบ้าง พบได้แทบทุกจังหวัด แต่ภาคตะวันออกไม่ค่อยเห็นมีปลูก จะมีบ้างก็เพียงปลูกไว้รับประทานเอง และส่วนใหญ่ก็เป็นพันธุ์ที่ไปจากใต้อีกด้วย สะตอจันทที่เก็บขายส่วนใหญ่จึงมาจากป่า บางทีถ้าสอยเก็บลำบากก็ต้องโค่นต้นเอา ฝักสะตอจันทจึงมักมีตำหนิ ข้างบ้าง ฉีกขาดบ้าง หรือขาดเป็นสองท่อนก็มี เหลือฝักที่ยังสมบูรณ์ที่พอจะนำไปขายได้ไม่มากนัก แต่สะตอจันทก็ไม่ได้มีแค่สะตอป่าตามที่เข้าใจกันของเรายังมีแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ สะตอป่า กับสะตอปลูก หรือสะตอบ้าน ซึ่งไม่เหมือนกัน โดยทั้งสองชนิดนี้จะมีลักษณะของสะตอจันทเหมือนๆ กันคือ ฝักเล็ก บิดเป็นหลายเกลียว และเนื้อน้อยกว่าสะตอใต้ แต่สะตอจันทที่ปลูกตามบ้าน เมล็ดค่อนข้างจะกลม ฝักเรียวยาวแคบ การเรียงตัวของเมล็ดดูคล้ายจะเรียงไปตามความยาวของฝักมากกว่าสะตอป่าที่เรียงตามขวางเหมือนกับสะตอใต้ ทั้งคู่จะต่างพันธุ์กันหรือว่าเป็นพันธุ์เดียวกันแตกต่างกันที่สภาพพื้นที่ที่ปลูกก็ไม่ทราบได้ ชาวบ้านที่ปลูกขายบอกว่าสะตอปลูกกินอร่อยกว่า แต่ผู้เขียนกลับรู้สึกไม่แตกต่างกันอย่างชัดเจนพอที่จะสรุปอย่างนั้น



สะตอจันทปลูก



สะตอจันทดิบ

สะตอ - สะตือ

ชาวบ้านบางคนบอกว่า สะตอจันทน์ที่ต่างหากถึงจะเป็นสะตอของแท้ ส่วนสะตอไต้หวันไม่ใช่สะตอ ต้องเรียกว่าสะตือ จึงจะถูก เรื่องนี้ผู้เขียนก็ได้ยินบ่อยๆ จะเป็นเรื่องที่เข้าใจกันเฉพาะกลุ่มแล้วบอกเล่าต่อๆ กัน หรือด้วยเหตุผลที่ต้องการจะสื่อความหมายไม่ให้เกิดความสับสนระหว่างสะตอสองพวก หรือด้วยเห็นเป็นชื่อที่คล้องจองกันก็ไม่ทราบได้ แต่เท่าที่ผู้เขียนเคยอ่านพบในเอกสารและข้อมูลจากแพทย์แผนไทย ปรากฏว่าสะตอกับสะตือเป็นพืชต่างสกุลกัน มิได้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับใกล้ชิดเหมือนกับชื่อของมันแต่อย่างใด



ต้นสะตือ



ผลสะตือ

ชื่อทั่วไป

สะตือ

ชื่อวิทยาศาสตร์

Crudia chrysantha Schum.

วงศ์

LEGUMINOSAE

ชื่ออื่นๆ

หอม สบ

ลักษณะพืช

สะตือเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ที่อาจมีความสูงได้ถึง 30 เมตร ลำต้น เปลือกเรียบ เปลือกต้นสีน้ำตาล แตกเป็นร่องตามความยาวของลำต้น กระพี้สีน้ำตาลอ่อนหรือน้ำตาลปนเหลือง เรือนพุ่มเป็นพุ่มทึบทรงเจดีย์ต่ำ ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกแบบสลับ ขนาดกว้าง 4.5-5 เซนติเมตร ยาว 7-8.5 เซนติเมตร ผลัดใบช่วงเดือนธันวาคม-มกราคม แตกใบอ่อนเดือนกุมภาพันธ์ ใบอ่อนสีน้ำตาลอมแดง รูปไข่ปลายแหลมเรียวสอบเป็นติ่งยาว โคนสอบปานถึงหยักเว้า ขอบหยักถี่ มีตุ่มสีน้ำตาลแดงตามปลายหยัก เนื้อใบเกลี้ยงค่อนข้างหนา ดอก ออกเป็นช่อสั้นๆ ตามปลายกิ่ง แต่ละช่อมีดอก

สีแดงอ่อนๆ จำนวน 12-20 ดอก ผล เป็นฝักแบนรูปไข่มน เมื่อฝักแก่จะมีสีน้ำตาลแดง ขนาดกว้าง 3.5-4 เซนติเมตร ยาว 4.5-5 เซนติเมตร ภายในฝักมีเมล็ดกลมแบน 1 เมล็ด สีน้ำตาลเข้ม ขนาด 3-3.5 เซนติเมตร

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

พบขึ้นตามป่าดงดิบค่อนข้างชุ่มชื้นใกล้แม่น้ำลำธารทางภาคเหนือแถบพืษณุโลกและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ออกดอกและติดผลระหว่างเดือนมีนาคม-เมษายน

ประโยชน์

เนื้อไม้ เป็นไม้เนื้อละเอียดเป็นมัน ใสบดกแตงง่าย ชัดเงาได้ดี ใช้ทำเครื่องตกแต่งบ้าน ทำรูป ผล ใช้เป็นของเล่นสำหรับเด็ก ๆ

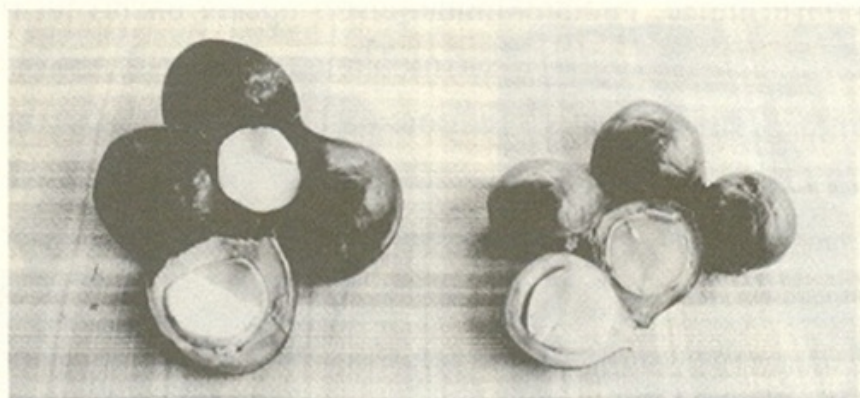
หวัชระเนียง – ลูกหย่อง



คนจันทและตราดเรียกลูกเนียงว่า หวัชระเนียง ที่มาของชื่อนี้สันนิษฐานว่าน่าจะมาจากการที่หวัชระเนียงมีลักษณะผลที่ตรงกลางกลมมน และมีเชิงแผ่บานคล้ายลูกไฟพะเนียง แรกๆ ก็คงเรียกกันว่า หวัพะเนียง พอมาเข้าจึงเพี้ยนเป็นหวัชระเนียง ซึ่งเหตุผลนี้สอดคล้องกับคำอธิบายความหมายของชื่อหวัชระเนียงที่มาจากคำว่า พะเนียง ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ปี 2542 หมายถึงไม้ยืนต้นที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Archidendron jiringa* ซึ่งเป็นชนิดเดียวกันกับพืชที่ชื่อชะเนียง ในหนังสือชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทยของอาจารย์เต็ม สมิตินันท์ และหนังสือชื่อพรรณไม้ในเมืองไทยของอาจารย์สะอาด บุญเกิด และคณะ ที่ผู้เขียนยึดถือเป็นหลักในการค้นคว้าเรียบเรียงเอกสารคำสอนและบทความต่างๆ มาโดยตลอดนั่นเอง

ส่วนลูกหย่อง เป็นผักพื้นบ้านสกุลเดียวกันกับหวัชระเนียงที่มีลักษณะของลำต้น กิ่งก้านและใบคล้ายกันมาก ต่างกันที่ฝักและเมล็ดของลูกหย่องบางและแบนกว่า รสชาติก็ผิดกัน หวัชระเนียงเนื้อกรอบ แข็ง รสมันปนขื่น บางต้นขื่นมากจนติดปากติดคอ แทบจะฝืนรับประทานไม่ได้ แต่ลูกหย่องรสจะมันๆ เนื้อไม่กรอบเท่า และขณะยังเป็นฝักอ่อนจะรับประทานได้ทั้งเนื้อและเปลือกหุ้มเมล็ด นอกจากใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริกแล้ว กล่าวกันว่า ชาวซอง ซึ่งเป็นชนเผ่าพื้นเมืองของภูมิภาคนี้ ยังนำเนื้อเมล็ดมาทำแป้งขนมได้อีกด้วย หย่องเป็นไม้ท้องถิ่นที่พบเฉพาะจันทบุรีและตราด ทั้งหวัชระเนียงและลูกหย่องจัดว่าเป็นพืชเศรษฐกิจกลุ่มน้อย ที่มีมูลค่าเกินความคาดหมายของคนทั่วไป แม้แต่คนเมืองจันทและตราดเองหลายคนก็ไม่เคยรู้มาก่อนว่า หวัชระเนียงต้นที่อายุมากๆ เนื้อกรอบมันและออกลูกดกเต็มต้นในช่วงต้นฤดู เจ้าของเก็บขายได้ต้นละเป็นหมื่นบาทต่อปี ประมาณต้นเดือนเมษายนในแต่ละปี ราคาที่ขายตามตลาดนัด 3 ลูก 5 บาท ราคาดีกว่าผลไม้อีกหลายชนิด ส่วนลูกหย่องก็เช่นเดียวกัน แม้ราคาจะไม่สูงเท่าหวัชระเนียง ช่วงออกใหม่ๆ ก็ขายกันถึงขีดละ

15-20 บาท แต่ต้นหย่องนี้ก็เป็นประเภทไม้ลูกฆ่าแม่เหมือนส้มร่อง เพราะเป็นไม้ป่า มีทรงพุ่มแน่น ทั่ว ยากต่อการสอยเก็บทีละฝัก ถ้าติดฝักดกและออกก่อนต้นอื่นๆ ก็มีโอกาสดูกัดโค่นได้เช่นกัน



หัวชะเนียงหนัง

หัวชะเนียงไข่

หัวชะเนียงของเมืองจันทร์และตราดมีอยู่ด้วยกัน 2 ชนิด คือ หัวชะเนียงหนัง ลักษณะผิวของเปลือกผลจะย่นๆ คล้ายเบาะหนัง เเชิงของเปลือกแผ่ออกมามาก (ซึ่งเป็นที่มาของชื่อชะเนียงนั่นเอง) เนื้อในบิตเบี้ยวและค่อนข้างแบน ขนาดใหญ่กว่าอีกชนิดหนึ่งที่เรียกว่า หัวชะเนียงไข่ ซึ่งผลค่อนข้างกลมป้อม ผิวเปลือกเรียบ หัวชะเนียงหนังรสชาติจะกรอบมันกว่า แต่ถ้าเป็นต้นที่ขึ้นมันก็จะขึ้นกว่าหัวชะเนียงไข่ ปัจจุบันต้นที่ขึ้นมากๆ จะไม่ค่อยพบแล้ว เพราะเจ้าของมักโค่นทิ้งเหลือไว้แต่ต้นที่กินอร่อยกว่า



เปรียบเทียบระหว่างหัวชะเนียงหนังและหัวชะเนียงไข่

หัวชะเนียงหนังจากต้นที่ได้จากการตอนกิ่ง (ซ้าย) ลูกใหญ่และเนื้อกรอบมันกว่าพันธุ์พื้นเมือง

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

หัวชะเนียง

ชื่อวิทยาศาสตร์ Archidendron jiringa Nielsen

ชื่ออังกฤษ Djenkol Tree

ชื่ออื่นๆ ลูกเนียง พะเนียง ชะเนียง ยีริง ยีอริง



หัวชะเนียง

ลักษณะพืช

หัวชะเนียงเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางสูง 15-20 เมตร ลำต้น ตั้งตรง เปลือกนอกสีน้ำตาลอมเทา เปลือกในสีชมพูอมม่วง แตกกิ่งก้านสาขามาก เรือนพุ่มกลม ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนกสองชั้น ใบย่อยเกิดตรงกันข้าม มี 2-4 ใบย่อย ใบรูปไข่มนหรือรูปขอบขนาน มีขนาดแตกต่างกัน ฐานเบี้ยวเล็กน้อย แผ่นใบเกลี้ยง ขอบใบเรียบ ปลายใบเรียวแหลม ขนาดใบกว้าง 3-5 เซนติเมตร ยาว 5-10 เซนติเมตร ยอดอ่อนสีแดงอมน้ำตาล ดอก เกิดเป็นช่อตามซอกกิ่งเกือบสุดปลายกิ่ง กลีบดอกแยกออกจากกัน เป็นดอก

สมบูรณ์เพศ เกสรตัวผู้มีจำนวนมาก เกสรตัวเมียและรังไข่ 1 อัน ผล เป็นฝักแบนบิดเป็นเกลียวไปทางเดียวกันคล้ายรูปเกือกม้า ผิวสีน้ำตาลคล้ำหรือน้ำตาลดำหรือม่วง เมื่อฝักแก่จะแตกตามตะเข็บปล่อยให้เมล็ดร่วง เมล็ด เนื้อเมล็ดมีลักษณะเป็น 2 ซีก ประกบติดกันคล้ายหอยแครง เชื่อมติดกันตรงคัพภะ เส้นผ่าศูนย์กลาง 3-4 เซนติเมตร หนา 1.5-2 เซนติเมตร เนื้อเมล็ดสีเหลืองอ่อนมีเปลือกหุ้มสีน้ำตาล

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

พบขึ้นเองตามธรรมชาติบริเวณชายป่าดิบชื้น ริมธารหรือพื้นที่ที่มีความชื้นสูง พบมากในภาคตะวันออก ภาคใต้ ประเทศมาเลเซีย และอินโดนีเซีย ทางจันทบุรีพบมีปลูกตามบ้านเรือนและเรือสวน ขยายพันธุ์ง่ายโดยการเพาะเมล็ดและตอนกิ่ง

ประโยชน์

เมล็ดอ่อน-แก่ หรือเพาะให้งอกเป็นต้นอ่อน ใช้จิ้มเป็นผักจิ้ม ผักเหนาะ มีกลิ่นฉุนเล็กน้อย เมล็ดแก่นำไปกินกับมะพร้าวเป็นอาหารว่าง ชาวบ้านมีความเชื่อว่า ถ้ากินสดๆ พร้อมเปลือกหุ้มเมล็ด (ไซ) จะแก้โรคเบาหวานได้

หย่อง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Archidendron quocense* Nielsen

ลักษณะพืช

หย่องเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 10-15 เมตร ลำต้น ตรง เปลือกสีน้ำตาลอมเทา แตกกิ่งก้านสาขามาก ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนกสองชั้น มีใบย่อย 2-4 คู่ ใบรูปไข่หรือรูปไข่ขอบขนาน ปลายใบเรียวแหลม กว้าง 3-4 เซนติเมตร ยาว 5-8 เซนติเมตร ยอดอ่อนสีแดงอมน้ำตาล เช่นเดียวกับชะเนียง ดอก เป็นดอกช่อ ออกตามซอกก้านใบ ดอกคล้ายชะเนียง ผล เป็นฝักแบนโค้งรูปเคียว ขนาดกว้าง 2.5-3.5 เซนติเมตร ยาว 10-20 เซนติเมตร เปลือกบาง ผิวสีเขียว เมื่อฝักแก่จะแตกออกเป็น 2 ซีก ภายในมีเมล็ดกลมแบน กว้าง 2-2.5 เซนติเมตร หนา 3-8

มิลลิเมตร จำนวน 3-8 เมล็ด เมล็ดอ่อนเปลือกหุ้มมีสีเขียว พอแก่จะเริ่มเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอ่อน จนถึงน้ำตาลดำ ผิวมันเป็นเงา เปลือกเมล็ดบาง เนื้อในเมล็ดสีเขียวอ่อน

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

พบทางภาคตะวันออกในจังหวัดจันทบุรีและตราด และมักพบตามป่าเบญจพรรณ ตามสองข้างทาง ตามชายป่าดงดิบเขา และชายป่าดิบพื้นราบ เป็นไม้โตเร็วอีกชนิดหนึ่ง ออกผลราวปลายเดือนธันวาคม-มกราคม ขยายพันธุ์ได้ง่าย โดยการเพาะเมล็ดและตอนกิ่ง

การใช้ประโยชน์

ประโยชน์ด้านอาหาร

เมล็ดอ่อน-แก่ รับประทานเป็นผักจิ้มเช่นเดียวกับหัวชะเนียง แต่มีรสมัน ไม่ออกขื่นและเนื้อนุ่มกว่า เมล็ดอ่อนรับประทานได้ทั้งเปลือกหุ้มเมล็ด ส่วนเมล็ดแก่ต้องลอกเปลือกออกก่อน นอกจากนี้เมล็ดยังเป็นอาหารของสัตว์ป่าพวกกระรอก กระจอก มด ปลวก และแมลงต่างๆ

เนื่องจากหัวชะเนียงและหย่องเป็นพืชที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมาก จัดอยู่ในสกุลเดียวกัน ดังนั้นเมื่อดูจากลักษณะของลำต้นและกิ่งก้านใบจึงจำแนกได้ยาก โดยเฉพาะสีของใบอ่อน จะออกสีแดงอมน้ำตาลเหมือนกันอีกด้วย แต่ทั้งนี้ผู้ที่รู้ได้ให้ข้อสังเกตว่า ใบของหัวชะเนียงจะมีขนาดใหญ่กว่า อีกทั้งทรงพุ่มจะมีลักษณะกลมป้อม ขณะที่หย่องจะชะลูดกว่า (อาจเป็นไปได้ว่าหย่องเป็นพืชที่ขึ้นตามป่า แ่งแอ่งกับพืชอื่นๆ) และทางจันทบุรี หัวชะเนียงเป็นไม้ปลูก แต่หย่องส่วนใหญ่เป็นไม้ป่า ซึ่งจะพบชุกชุมตามป่าดงดิบและป่าเบญจพรรณของทั้งสองจังหวัด ต้นหย่องนี้แม้ว่าจะถูกตัดโค่นเก็บผลไปขายเป็นจำนวนมากในแต่ละปี แต่เนื่องจากเป็นพืชที่งอกง่าย โดยตามพื้นดินรอบๆ โคนต้นจะเห็นมีขึ้นทดแทน แนวโน้มจึงไม่น่าเป็นห่วงเหมือนลำลองและกฤษณา อีกทั้งชาวบ้านตามชนบทยังนิยมใช้เป็นผักจิ้ม จึงมักเว้นต้นไว้เมื่อพบว่ามีขึ้นเองตามหัวไร่ปลายนา และหากมีมากยังเก็บขายได้อีกด้วย

ประโยชน์ทางยา

หัวชะเนียง รสเมาเบื่อ มีสรรพคุณแก้พิษต่างๆ เช่น พิษแมลงสัตว์กัดต่อย บรรเทาอาการปวด ดับพิษร้อน

ลูกหย่อง รสมัน มีสรรพคุณช่วยเพิ่มพลังงาน บำรุงไขข้อและเส้นเอ็น



ต้นหย่องลักษณะคล้ายต้นหัวชะเนียง



ฝัก เมล็ดอ่อน (สีเขียว)

เมล็ดแก่ (สีดำ)

ข้อควรระวัง

มีรายงานว่า พบผู้ป่วยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ด้วยอาการปัสสาวะไม่ออก และปัสสาวะเป็นเลือด จากการรับประทานหัวชะเนียง ดังนั้นการรับประทานหัวชะเนียงครั้งละมากๆ จึงควรระมัดระวัง อาจเกิดอันตรายได้ นอกจากนี้ยังมีผลให้เกิดอาการกระสับกระส่าย นอนไม่หลับอีกด้วย

อาหารพื้นบ้านจากหัวชะเนียงและลูกหย่อง

น้ำพริกกระกำจิ้มหัวชะเนียงและลูกหย่อง

ส่วนประกอบ เช่นเดียวกับน้ำพริกกะปิทั่วไป คือ มีกะปิ กระเทียม พริกชี้หนู น้ำตาลปี๊บ หรือน้ำตาลทราย และระวังรสเปรี้ยว 4-5 กลีบ

วิธีทำน้ำพริก

ขออนุญาตไม่พูดถึงวิธีทำน้ำพริกกะปิให้เปลืองหน้ากระดาษเปล่าๆ ดีกว่านะครับ เพราะขึ้นอยู่กับความเคยชิน รสนิยมของคนทำและคนรับประทาน คนกรุงเทพฯ เคยชินกับน้ำพริกประเภทนี้มาก เพราะมีบ่อยๆ ที่ไม่มีโอกาสได้เอาผักลงไปจิ้ม เช่น ตามงานเลี้ยงแบบบุฟเฟต์ ต้องตักราดลงไปบนผักเลย จึงต้องทำให้น้ำมากเข้าไว้ เขาจึงใช้วิธีเติมน้ำปลา หรือถ้ากะปิเค็มจัดอยู่แล้วก็เติมน้ำแทน ส่วนพริกชี้หนูนั่นคนในเมืองส่วนใหญ่ไม่ค่อยชอบเผ็ด ก็ต้องตำไว้หยาบๆ ไม่ให้ความเผ็ดลงไปอยู่ในน้ำพริกมาก ใครที่ชอบเผ็ดกว่าคนอื่นก็ใช้วิธีตักให้ติดเมล็ดพริกไปด้วย ความหวานของน้ำพริกที่ยอมรับกันว่าหวานกลมกล่อมคือความหวานจากน้ำตาลปี๊บ ถ้าเป็นน้ำตาลทรายจะออกหวานแหลม แต่น้ำตาลทรายแดงหรือทางจันทบุรีเรียกน้ำอ้อยก็นับว่าไม่เลว เดี่ยวนี้ตามโรงแรมหลายแห่งมีน้ำตาลทรายแดงไว้ให้แขกเลือกชงกาแฟควบคู่ไปกับน้ำตาลทรายด้วย

น้ำพริกกะปิของเมืองจันทบุรีจะเป็นแบบแห้ง เวลาเอาผักลงไปจิ้มจะได้ติดมาเป็นก้อน ระวังที่ใส่น้ำพริกจึงเอาน้ำและเนื้อผสมลงไป โดยใช้วิธีเอามือบีบทั้งลูกให้เนื้อแหลกก่อนใส่ลงในครก

ระวังเปรี้ยวนี้ก็ต้องชิมก่อนเหมือนกันนะครับ เพราะบางทีไปโดนเอากระปุกที่ไม่ค่อยเปรี้ยว คือ เติมน้ำที่เราตักมาใหม่ๆ อาจจะเปรี้ยวพอดี แต่พอเก็บไว้หลายๆ วัน มันจะค่อยๆ หวานเองได้เหมือนกัน แต่ก็จะไม่หวานเท่ากระปุกที่หวานคาตัน

เดี๋ยวจะทาลเข้าใจผิดว่าโดนหลอกเอาระกำหวานมาปลอมปนขายเป็นระกำเปรี้ยว แบบเดียวกับมะขามเปียกที่ใส่แกลบต้มเท่าไรก็ยังเปรี้ยวไม่พอ ต้องใช้มะนาวช่วย อย่างที่พวกแม่ครัวเคยเจอกันบ่อยๆ

ผักพื้นบ้านและเครื่องหอมแกงป่า



แกงป่าและผักเผ็ดทางภาคตะวันออก มีความโดดเด่นที่กลิ่นและรสชาติอันเข้มข้นและร้อนแรงของพืชเครื่องหอมนานาชนิด ต่างจากแกงของภาคอื่นๆ คนจันทและตราดเรียกแกงป่าว่า แกงเผ็ด ส่วนแกงเผ็ดของคนกรุงเทพฯ เราเรียกแกงกะทิ

เครื่องปรุงน้ำพริกแกงอาจแตกต่างกันไปตามแต่ละตำบลและหมู่บ้าน แต่ก็จะใช้เหมือนๆ กัน นอกจาก ข่า ตะไคร้ มะกรูด กระชาย กระเทียมและหอมแดง ก็คือเร่วหอม ซึ่งจะช่วยให้กลิ่นหอมแปลกและรสชาติที่หวานกลมกล่อม นอกจากเร่วหอมแล้ว บางแห่งอาจผสมเครื่องเทศชนิดอื่นๆ ลงไปตามความนิยมของแต่ละท้องถิ่น หรือตามที่จะสามารถหาได้ อาทิเช่น หัวโพล ขิงแห้ง เปราะหอม ผักชีโร เป็นต้น ส่วนผักที่ใส่แกงบางชนิดคนภาคอื่นอาจคาดไม่ถึงว่าจะใช้รับประทานได้ เช่น ยอดสลัดไดหรือกล้วยน้ำว้าดิบ ฯลฯ บทความตอนนี้ผู้เขียนจึงใคร่ขอแนะนำให้รู้จักกับผักพื้นบ้านและพืชเครื่องเทศต่างๆ ที่ใช้กับแกงป่าและผักเผ็ดของชาวชนบท ซึ่งอาจจะไม่เหมือนของคนกรุงเทพฯ ที่เน้นแต่ใบกะเพรา และพริกไทยอ่อน ดังต่อไปนี้คือ



ลูกเร่ว

เร่ว (*Amomum* spp.)

พืชพวกเร่วที่ใช้ปรุงรสแกงป่าและผักเผ็ด มีอยู่ด้วยกัน 2 ชนิด คือ

เร่วลูก เร่วกระวาน หรือเร่วดิน (*Amomum uliginosum*) เร่วชนิดนี้จะใช้ลูกหรือผลแห้งประมาณ 2-3 ผล คั่วให้หอมผสมลงในน้ำพริกแกง อาจใช้แทน

กันกับลูกกระวานก็ได้ แต่จะกลืนอ่อนกว่าเพราะลูกไม่มีเปลือกหุ้มเหมือนกระวาน การนำมาปลูกไว้ใช้ประโยชน์จะติดผลดีกว่า และไม่จำเป็นต้องปลูกบนเขาเหมือนกระวาน



เหง้า และไหล

เร่วหอม (*Etilingera pavieana*) ต่างจากเร่วลูกที่ไหลหรือเหง้ามักกลิ่นหอมและมีรสชาติหวานกลมกล่อม เป็นเครื่องเทศที่ขึ้นหน้าขึ้นตาของจันทบุรีและตราด รู้จักกันในฐานะเครื่องปรุงที่สำคัญของน้ำก๋วยเตี๋ยวเลียง น้ำต้มเนื้อ และต้มยำ ถ้าใส่น้ำพริกแกงจะเลือกส่วนที่ไม่แก่เกินไปยาวประมาณ 1 คืบ ถ้าเป็นส่วนของหัวเร่วและเหง้าที่แก่จัดจะทำให้น้ำแกงออกรสเผื่อน นอกจากนี้หน่ออ่อนๆ อาจใช้เป็นผักใส่แกง เช่นเดียวกับหน่อกระวาน จะให้รสชาติหอมหวานไม่เผ็ดปร่าเหมือนกระวาน

ความแตกต่างระหว่างเร่วทั้ง 2 ชนิด สังเกตได้จากลักษณะลำต้นที่เร่วลูกลำต้นเรียบลื่นสีเขียวเข้ม เหง้าและไหลไม่มีกลิ่นหอม ส่วนเร่วหอมต้นสาก สีสอกเขียวอมน้ำตาลและปลายใบมีติ่งสั้นกว่า

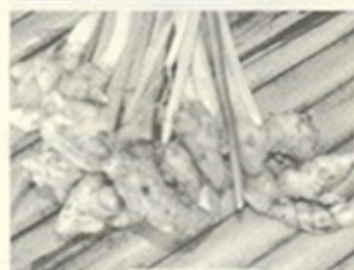
ไพล (*Zingiber montonum* (J.Konig) I. Theilade

ชื่อท้องถิ่น *Z.cassumunar* Roxb.)

หัวไพลมีกลิ่นหอมแรงจนบางคนบอกว่าเหม็น จึงมักใช้ในน้ำพริกแกงเพียง 3-4 แว่น ถ้าใส่มากจะไปกลบกลิ่นของเครื่องแกงชนิดอื่น หัวไพลยังช่วยให้มีน้ำแกงมีสีเหลืองสวยน่ารับประทาน เป็นตัวดับกลิ่นสาบของเนื้อสัตว์ป่าบางชนิด เช่น ชะมด พังพอน หมูหริ่ง ฯลฯ



ไพล



ชิงแห้ง

ชิงแห้ง (*Zingiber* sp.)

เหง้ามักกลิ่นคล้ายๆ หัวไพลแต่กลิ่นรสอ่อนกว่า ชื่อของชิงแห้งอาจชวนให้เข้าใจไขว่เขวไปว่าเป็นแงงชิงตากแห้ง แต่ที่จริงชิงแห้งเป็นพวกเดียวกับกะทือ ลักษณะลำต้นและใบจะคล้ายกับกะทือแดงมากจนแทบจะแยกไม่ออก ต่างกันที่กลิ่นแรงกว่า และดอกมีก้านดอกสั้นและขนาดเล็กกว่า เหง้าชิงแห้งใช้สับน้ำพริกแกงประมาณ 5-10 แว่น ส่วนที่อ่อนๆ หั่นฝอยเป็นผัก จัดว่าเป็นเครื่องเทศที่ขาดไม่ได้เลยสำหรับน้ำพริกแกงของชาวอำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี โดยเฉพาะแกงป่าเป็ด ช่วยดับกลิ่นสาบของเนื้อเป็ดได้อย่างชะงัด

กะทือ (*Z. zerumbet* (L.) Smith)

กะทือมี 2 ชนิดคือ กะทือขาวหรือกะทือป่า ลำต้นและเหง้าสีเขียวอ่อน และกะทือแดงหรือกะทือบ้าน ต้น เหง้า และดอกสีแดง ส่วนใหญ่จะใช้กะทือในรูปของผักใส่แกง โดยเฉพาะกับเนื้อปลาไหล นอกจากนี้หน่ออ่อนยังใช้เป็นผักต้มจิ้มกับพริกซึ่งจะพบเห็นวางขายตามตลาดสดทั่วไป

**เปราะ หรือเปราะหอม (*Kaempferia galanga* Linn.)**

กะทือ



เปราะหอม

เปราะหอมมักพบปลูกทั่วไปตามบ้านแพทย์แผนไทย ใช้เหง้าหั่นตากแห้งสำหรับผสมในน้ำพริกแกง และทำน้ำก๋วยเตี๋ยว ใบอ่อนก็ใช้หั่นใส่แกงได้ นอกจากนี้หัวเปราะหอมยังใช้เป็นส่วนประกอบของน้ำพริกลาบเหนือ ใช้ผสมกับเครื่องเทศร่อนอื่นๆ เช่น ดีปลี พริกไทย ฯลฯ ทำลูกแป้ง ข้าวหมากหรือแป้งเหล้า ในทางยาใช้น้ำคั้นจากใบสระผมขจัดรังแค

กระวาน (*Amomum krervanh* Pierre)

ที่จริงกระวานก็คือ เร่ว (Cardamom) ชนิดหนึ่งนั่นเอง กระวานไทยต่างจากกระวานเทศ (*Elettaria cardamomum* (L.) Maton) ที่ผลมีลักษณะกลม และกลิ่นหอมกว่า ในตลาดโลกรู้จักกันในชื่อ Best Cardamom หรือ Siam Cardamom ปีใดที่ผลผลิตกระวานเทศจากอินเดียและอินโดนีเซียขาดตลาด กระวานไทยจะราคาดี ปี 2541 ราคาซื้อผลแห้งจากแหล่งปลูกเขาสอยดาวสูงถึงกิโลกรัมละ 350 บาท แต่ปีที่ตกต่ำเคยลดลงมาเหลือเพียง 50 บาท

ลูกกระวานที่ผสมในน้ำพริกแกง ควรคั่วให้หอมก่อนเหมือนลูกเร่ว ใช้เพียง 1-2 ลูกก็พอ ถ้ามากเกินไปรสจะเผ็ดปร่า ทำให้แกงเสียรส ส่วนหน่ออ่อนที่ใช้เป็นผักอาจใส่ได้เล็กน้อยตามใจชอบ นอกจากนี้ใบอ่อนยังใช้หั่นผอยโรยใส่แกงได้เช่นเดียวกับใบมะกรูด



กระวาน

ขมิ้นขาว หรือขมิ้นม่วง (*Curcuma* sp.)

เป็นขมิ้นที่มีสี กลิ่น และรสอ่อนที่สุดในบรรดาพืชสกุล *Curcuma* ที่มีขายตามตลาดสดส่วนใหญ่ใช้เป็นผักจิ้มและผักใส่แกง เหมาะกับอาหารประเภทปลาเพราะช่วยดับกลิ่นคาวได้ดี ไม่นิยมใส่ในน้ำพริกแกงป่า



แกงป่าที่นิยมใส่หัวขมิ้นขาวเป็นผักคือ แกงป่าปลาไหล ปลาตุก ปลากระเบน และเนื้อปลาชนิดอื่นๆ ที่มีกลิ่นคาวจัด

ขมิ้นขาว หรือ ขมิ้นม่วง

ขมิ้นชัน (*C. longa* Linn. ชื่อท้องถิ่น *C. domestica* Valetton)

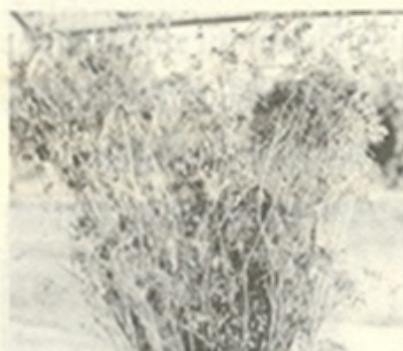
ทางภาคตะวันออกมักไม่ใช้หัวขมิ้นชันกับน้ำพริกแกงป่าเหมือนกับทางภาคใต้ อาจเป็นเพราะมีเครื่องหอมอย่างอื่นๆ อยู่แล้วหลายชนิด แต่หากจะใช้ในปริมาณเพียงหัวขนาดนิ้วก้อยก็จะช่วยให้แกงมีสีเหลืองสวยขึ้น เหมาะกับน้ำพริกแกงที่ใช้พริกชี้ฟ้าสด ซึ่งปกติจะสีออกคล้ำ ไม่ดำรับประทาน



ขมิ้นชัน

ผักชีโร (*Trachyspermum roxburghianum* (DC.) H. Wolff)

ผักชีโรนิยมนำมาใช้กับน้ำพริกแกงป่าทางจังหวัดตราด ที่รู้จักกันคือแกงป่าแสนตุ้ง โดยใช้เมล็ดแห้งประมาณ 1/2-1 ช้อนชา : น้ำพริก 1 ครก กลิ่นผักชีโรจะหอมมาก นับว่าเป็นเอกลักษณ์อีกอย่างหนึ่งของแกงป่าทางภูมิภาคนี้ และมักใส่คู่กันกับดอกกระต่ายจาม (*Adenosma indianum* Merr) และเมล็ดยี่ห่วยเทศซึ่งหอมแรงพอๆ กัน



ดอกผักชีโร



ดอกกระต่ายจาม

พริกหอม หรือ ลูกกำจัด (*Zanthoxylum* spp.)

พืชชนิดนี้มี 2 ชนิด คือ ชนิดยอดแดง เปลือกผลมีสีน้ำตาลแดง เรียกลูกกำจัด หรือ พริกหอม ใช้ปรุงอาหารได้หลายชนิด เช่น น้ำพริกแกง น้ำพริกลาบ ก้อย ต้มข่าหมู และใส่ใน



พริกหอม

วันเส้นอบหม้อดิน ในทางยาใช้ห่อผ้าทำลูกประคบแผลพุพอง แก้แมลงกัดแทะและทำเป็นยาขับลม อีกชนิดยอคมี่สีเขียว เปลือกผลสีเขียว ทางภาคเหนือใช้ผลเป็นส่วนสำคัญของน้ำพริกลาบ และต้มยำ เรียกว่า มะแซ่น หรือมะแซ่วน ในน้ำพริกแกงป่า ใช้ลูกกำจัดประมาณ 1 ช้อนชา คั่วให้หอมก่อน

หูเสือ (*Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng.
ชื่อพ้อง *Cleus amboinicus* Lour.)

จัดเป็นไม้ประดับชนิดหนึ่ง ใบนุ่มคล้ายกำมะหยี่ หาก กรอบ และมีกลิ่นฉุน ใช้สด ๆ ประมาณ 1/2-1 ใบ หั่นและโขลกรวมกับน้ำพริกแกง ก่อนใส่ให้ทดลองดูก่อน เพราะบางคนอาจจะไม่ชอบกลิ่น ใบหูเสืออาจใช้เป็นผักแกล้มหรือผักจิ้มก็ได้



ใบหูเสือ

ผักกะเสริม ผักไผ่ หรือผักแพว (*Persicaria odorata* (Lour.) Sojak ชื่อพ้อง *Polygonum odoratum* Lour.)



ผักกะเสริม

ใช้ปรุงรสแกงป่าปลาไหล ช่วยดับคาวดีกว่ากระชายและใบกะเพรา และจะเข้ากันดีถ้าหากว่าผักที่ใช้ เป็นยอดอ่อนของสลัดไผ่ ใบผักกะเสริม ทางภาคเหนือใช้ผสมในลาบดิบ หรือเป็นผักแกล้มลาบเรียกว่าผักไผ่ เป็นพันธุ์ใบเล็ก สั้น รสเผ็ดปร่าและกลิ่นฉุนน้อยกว่ากะเสริมทางเมืองจันทร์ ส่วนทางอีสานเรียกผักแพว เป็นพันธุ์เดียวกับทางภาคเหนือ

คิปลิ (*Piper retrofractum* Vahl.)

คิปลิที่ใช้ทั่วไปเป็นส่วนของช่อผลแก่ตากแห้ง ลักษณะคล้ายดอกจึงมักเรียกว่า ดอกคิปลิ มีกลิ่นและรสชาติคล้ายพริกไทยดำ มีผู้ทดลองผสมกับพริกไทยดำ 2 : 8 ส่วน ทำเป็นพริกไทยป่น ปรากฏว่าให้กลิ่นรสดีกว่าพริกไทยล้วนๆ คิปลิมีรสร้อนกว่าพริกไทย จึงไม่ควรใส่มาก ใช้เพียงช่อเดียวก็พอ



คิปลิ

จันทน์เทศ (*Myristica fragrans* Houtt.)

เครื่องเทศที่เรียกว่าจันทน์เทศคือส่วนของเมล็ด (Nutmeg) ที่เรียกว่า ลูกจันทน์ มีลักษณะกลมรี เปลือกและเนื้อแข็ง ขนาดประมาณปลายนิ้วชี้ และส่วนของรก (Aril) ที่หุ้มรอบเมล็ด เรียกว่า ดอกจันทน์ (Mace) เป็นแผ่นริ้วหาคลายดาซ่าย สีเหลืองส้ม - แดง จันทน์เทศ



ลูกจันทน์ และดอกจันทน์เทศ

ส่วนใหญ่มาจากอินโดนีเซีย ทางภาคใต้ก็มีปลูกบ้าง แต่ต่างพันธุ์กัน

ในน้ำพริกแกงโดยเฉพาะแกงเขียวหวาน แกงกะหรี่ มักจะใส่ดอกจันทน์เทศโดยคั่วให้กรอบ ใส่ประมาณ 1 ดอก ห้ามใส่มากกว่านี้เพราะจัดเป็นพืชพิษชนิดหนึ่งที่ออกฤทธิ์หลอนประสาทประเภททำให้เคลิ้มฝัน (Hallucinogen) ส่วนลูกจันทน์โดยมากมักใช้ทำยา

ดอกกะเพรา, ดอกกะเพราช้างหรือยี่ห่วย (*Ocimum gratissimum* Linn.), ใบและดอกผักชีฝรั่ง (*Eryngium foetidum* Linn.)

พ่อครัวแม่ครัวทางจันทบุรีและตราดจำเป็นต้องเสาะหาดอกเครื่องเทศทั้ง 3 ชนิดนี้ผสมลงในน้ำพริกแกงด้วย จึงจะได้ชื่อว่าครบเครื่อง ถึงแม้ว่าในน้ำพริกจะไม่ใส่ใบของมัน ก็จะไม่เป็นไร ดอกกะเพราใช้ที่รูดก้านดอกออกแล้ว 1 กำมือ ดอกกะเพราช้างประมาณ 1/2 ช้อนโต๊ะ ส่วนดอกผักชีฝรั่ง ใช้ 1 ช่อ หั่นหยาบๆ เอาทั้งดอกและก้านดอกใช้สดๆ ใบหั่นใส่แกง



ดอกผักชีฝรั่ง

หน่อสับปะรด (*Ananas comosus* (L.) Merr.)

หน่อสับปะรดใช้เป็นผักใส่แกง ทั้งแกงป่าและแกงเขียวหวาน เป็นผักชนิดหนึ่งที่นิยมกัน



หน่อสับปะรด

มาแต่ดั้งเดิม และผู้เขียนยังไม่เคยเห็นคนภาคไหนนำมารับประทาน หน่อสับปะรดปกติจะมีขายทั่วไปตามตลาดสด โดยอาจเจียนเอาภายในออกวางขายทั้งหัว หรือหั่นมาให้อย่าง มองดูเผินๆ ก็เหมือนกับหน่อไม้ชนิดหนึ่ง รสชาติหวานอมขื่นเล็กน้อย ควรต้มน้ำทิ้งสัก 1 ครั้ง หรือขยำกับน้ำเกลือก่อนใส่แกง ใช้ได้ทั้งพันธุ์ปัตตาเวีย ซึ่งหน่อใหญ่กว่า และพันธุ์สิงคโปร์หน่อเล็ก หรือจะใช้ส่วนของลูกหรือ

ตะเกียงซึ่งจะติดมากับลูกสับปะรดก็ได้ นอกจากหน่อแล้ว ลูกสับปะรดอ่อนๆ ที่ยังไม่ออกรสเปรี้ยว ก็ใช้เป็นผักใส่แกงป่าได้อีกด้วย

เต้าร้าง (*Caryota* spp.)

รสชาติของยอดเต้าร้างอยู่กึ่งกลางระหว่าง ยอดมะพร้าวและยอดหวาย ไม่หวานเท่ามะพร้าว แต่ก็ไม่ขมเหมือนหวาย เป็นพืชสกุลปาล์มประเภท แตกกอเช่นเดียวกับหมากแดง นิยมใช้เป็นผักใส่แกง และผักจิ้มน้ำพริก ราคาขายตามตลาดลोकเปลือกแล้ว กิโลกรัมละ 30-50 บาท หรือขายเป็นกำๆ ละ 10 บาท ยอดเต้าร้างที่หั่น (ตามขวาง) แล้วต้องรีบแช่น้ำก่อน นำมาปรุงอาหาร เพื่อป้องกันไม่ให้สีดำคล้ำ



ยอดเต้าร้าง

สลัดไคหรือสลัดไคป่า (*Euphorbia antiquorum* Linn.)

สลัดไคเป็นไม้อวบน้ำเขตร้อนชื้น พบปลูกเป็นไม้ประดับโดยทั่วไป ในทางยาใช้ยางเป็นยาถ่าย (ให้ใช้ได้ครั้งละไม่เกิน 130 มิลลิกรัม) ลำต้นที่ราลงเรียกว่า กล้าพักสลัดไคใช้ทำยาขับลม

ส่วนที่ใช้เป็นผักใส่แกง คือ ยอดหรือต้นอ่อน นำมาเฉือนเอาหนามออกแล้วหั่นบางๆ ตามขวาง ขยี้ น้ำเกลือแล้วล้างน้ำทิ้งหลายๆ ครั้ง เพื่อไล่ยางออก ให้หมด ใส่แกงป่าหรือผัดเผ็ด เข้ากันดีกับปลาไหล ใบกะเสริมและหน่อกระวาน



สลัดไค

กล้วยดิบ (*Musa* spp.)

กล้วยดิบที่ใช้เป็นผักใส่แกงป่าจะใช้กล้วยชนิด ไคก็ได้ที่รับประทานได้ แต่ส่วนใหญ่่มักใช้กล้วยน้ำว้า และกล้วยหอม ส่วนกล้วยป่าอ่อนๆ ที่เมล็ดยังไม่แข็งเกินไปก็ใช้ได้เหมือนกัน กล้วยดิบนี้มักใช้ค่อนข้างห่าม โดยวิธีลวกเปลือกออกให้มียี่เยอบางๆ ตีลูกกล้วยไปด้วย หรืออาจปอกเปลือกออกทั้งหมดก็ได้

แกงป่าที่เข้ากันดีกับกล้วยดิบคือแกงเผ็ดและแกงปลาไหล เมื่อใส่ลงไปแล้วจะต้องรอให้สุกดีเสียก่อน มิฉะนั้นแกงอาจมีรสฝาดจากยางกล้วย แกงป่าที่ใส่กล้วยนี้ น้ำแกงจะขุ่น รับประทานโดยไม่จำเป็นต้องใส่ข้าวเหนียวในน้ำพริกแกงก็ได้ การหั่นกล้วยส่วนใหญ่จะหั่นแบบเดียวกับแตงกวาที่หั่นใส่ถ้วยเตี้ยผัดไทย แต่ชิ้นจะใหญ่กว่าเล็กน้อย

ฟักทอง (*Curcubita moschata* Decne.)

ฟักทองที่ใช้เป็นผักใส่แกงป่าควรจะใช้ที่ยังห่ามๆ เช่นเดียวกับลูกกล้วย ถ้าแก่เกินไปจะหวานทำให้แกงไม่อร่อย และไม่ควรเคี้ยวมากเพราะจะเลอะง่ายกว่าผักชนิดอื่น การหั่นให้หั่นแบบเดียวกับที่ใช้ทำแกงบวด ฟักทองเข้ากันดีกับเนื้อสัตว์ที่ติดหนัง เช่น ตะกวด เม่น ลิ่น หมูป่า ขาหมู และรัง (สัตว์พวกกิ้งก่ายักษ์ หากินตามลำธาร รูปร่าง ขนาด และสี คล้ายตัวอีก้าน้ำ เป็นสัตว์กินเนื้อ)

แตงโมอ่อน (*Citrullus vulgaris* Schrad.)

แตงโมอ่อนนอกจากใช้ต้มเป็นผักจิ้มน้ำพริกและใส่ในแกงส้มแล้ว บางหมู่บ้านยังนิยมใส่ในแกงป่า แต่ก็จะไม่เคี้ยวจนสุกเหมือนใส่แกงส้ม จะให้รสชาติที่หวานกรอบโดยเฉพาะแกงกับเนื้อหมูติดมันหรือขาหมู เคล็ดลับการแกงป่าใส่แตงโมอ่อนจะต้องผัดน้ำพริกให้หอม ใช้ไฟแรงให้มีบางส่วนของน้ำพริกแกงเกรียมติดกันกระทะบ้าง แตงโมที่อ่อนจริงๆ หั่นใส่พร้อมเปลือก แต่ถ้าเปลือกเริ่มจะแข็งแล้ว ควรจะปอกเปลือกออกก่อน

แตงกวา (*Cucumis sativus* Linn.)

แตงกวาเป็นผักแกงป่าอีกชนิดหนึ่งที่ออกรสหวานกรอบเช่นเดียวกับแตงโมอ่อน เหมาะสำหรับใส่แกงนกกต่างๆ การหั่นใช้วิธีผ่าตามยาว 6 - 8 ชิ้น ตามขนาดของแตง แล้วหั่นตามขวางหนา 1 เซนติเมตร จะได้ชิ้นแตงกวาขนาดปลายนิ้วก้อย เวลาแกงให้ใส่เป็นลำดับสุดท้ายพร้อมๆ กับใบมะกรูดแล้วรีบยกลงเพื่อคงความกรอบของแตงกวาไว้ แกงป่าที่ใส่แตงกวานี้จะมีกลิ่นหอมของแตงกวาผสมกลิ่นน้ำพริกแกงชวนรับประทานมาก



น้ำพริกแกงป่าจันทบูร

สลัดได



เมื่อพูดถึงสลัดได ผู้เขียนมักถูกถามเสมอว่า “ต้นสลัดได” รับประทานได้จริงหรือ แล้วมีวิธีทำอย่างไรจึงจะรับประทานได้ เพราะเท่าที่ผู้ถามบางท่านเคยรู้มาจากตำรา สลัดไดจัดว่าเป็นพืชที่ค่อนข้างจะเป็นพิษเกินกว่าที่จะใช้เป็นอาหารได้ ดูจากลักษณะต้นน่าจะเป็นพวกเดียวกับตะบองเพชร ยางก็เยอะ แฉกกลื่นน้ำยางยังเหม็นเขียวอีกต่างหาก ถึงจะใช้ทำยาได้ก็ยังไม่จัดว่าเป็นยาอันตรายคือเป็นยาถ่ายอย่างแรง โดยก่อนจะนำมาใช้ต้องผ่านกรรมวิธีฆ่าฤทธิ์ให้อ่อนลงก่อน และมีข้อกำหนดไม่ให้ใช้เกินปริมาณอีกด้วย บทความตอนนี้ผู้เขียนจึงขออนุญาตนำรายละเอียดของการนำต้นสลัดไดมาประกอบอาหาร รวมทั้งการนำมาทำเป็นยาสมุนไพรต่างๆ ของแพทย์พื้นบ้านไทย มาขยายความต่อจากตอนที่ผ่านมา

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช



ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Euphorbia antiquorum</i> Linn.
วงศ์	EUPHORBIACEAE
ชื่ออังกฤษ	Malayan spurge tree
ชื่ออื่น ๆ	สลัดไดป่า (กลาง) กล้าหัก (นครราชสีมา, จันทบุรี) เคียะผา (เหนือ) หองนง (แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะพืช

เป็นไม้พุ่มอวบน้ำที่ลำต้นอาจมีความสูงได้ถึง 4 เมตร ทรงต้นและลักษณะทั่วไปคล้ายตะบองเพชรแต่ต่างวงศ์กัน ทั้งลำต้นและกิ่งก้านใบมีสีเขียวโดยตลอด ต้นที่อายุมากๆ จะมีรอยจุดด่างดวงสีขาวของเชื้อราที่เกาะอาศัย ลำต้น ส่วนโคนต้นเป็นไม้เนื้ออ่อน ต้นกลม มีครีบบางๆ 3 ครีบริบรอบลำต้น แตกกิ่งก้านสาขาหนาแน่น กิ่งก้านเป็น 3 ครีบริบเช่นเดียวกับลำต้นแต่ไม่มีส่วนของเนื้อไม้ ปลายกิ่งบางกิ่งอาจมีเพียง 2 ครีบริบ กิ่งอ่อนมีสีเขียวอ่อน รอบครีบริบเป็นจักแบบหู (lobed) ปลายจักมีหนามแข็ง แหแหลมโค้ง อยู่เป็นคู่คล้ายเขาควาง ขนาดยาวประมาณ 3-5 มิลลิเมตร ลำต้นและกิ่งก้านเมื่อใช้ของมีคมกรีดจะมีน้ำยางสีขาว มีกลิ่นเหม็นเขียวไหลออกมาในปริมาณมาก ใบ เป็นใบเดี่ยว รูปคล้ายหอก ขนาดเล็ก กว้าง 3-5 มิลลิเมตร ยาว 5-8 มิลลิเมตร แตกจากปลายจักรตรงโคนหนามจักรละ 1 ใบ เมื่อกิ่งแก่ใบมักร่วงหลุดไปจึงดูคล้ายเป็นพืชไม่มีใบหรือใบเปลี่ยนรูปไปเป็นหนามอย่างตะบองเพชร ดอก มีขนาดเล็กสีเหลืองอ่อน ออกที่ปลายจัก เป็นดอกเดี่ยว ขนาดประมาณ 1 เซนติเมตร

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

มักพบตามโขดเขาหินทั้งที่เป็นป่าดงดิบแล้งและดงดิบชื้น เป็นพืชในเขตป่าดิบชื้นที่ทนต่อสภาพแห้งแล้งได้ดี ทนสภาพดินแข็งและดินทราย พบทั่วไปเป็นไม้ปลูกประดับตามบ้านเรือนขึ้นได้ดีทั้งในร่มรำไรและกลางแจ้ง

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์ง่าย โดยใช้กิ่งปักชำ เลือกกิ่งที่อ่อนแก่ปานกลาง ขนาดยาว 25-30 เซนติเมตร ปักชำในวัสดุที่ระบายน้ำได้ดี เป็นพืชที่ออกรากง่าย ใช้เวลาเพียง 30-45 วัน ก็สามารถแยกเพาะเลี้ยงในกระถางหรือนำไปปลูกลงดินได้โดยตรง

การใช้ประโยชน์

ประโยชน์ทางยา

รสและสรรพคุณ ในตำราแพทย์แผนไทยกล่าวว่าสลัดไดมีรสเบื่อเมา ขมเล็กน้อย ใช้เป็นยาถ่ายเสมหะและโลหิต

ยางสลัดได แพทย์ตามชนบทใช้อย่างที่กรีดจากต้น นำมาทำให้สุกโดยการตุ๋น หรือเอายางใส่ถ้วยเติมน้ำเดือดลงกวนจนสุก แล้วนำไปตากแห้งใช้เป็นยาถ่ายอย่างแรง แต่ต้องใช้ในปริมาณเล็กน้อยคือจากข้อกำหนดของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ให้ใช้ยางสลัดไดในตำรายาแผนโบราณได้ไม่เกินปริมาณในการรับประทานครั้งละ 130 มิลลิกรัม นอกจากนี้ในตำรายังระบุว่าต้องผสมตัวยาอื่นๆ คุณสมบัติไว้ด้วย ตัวอย่างของยาแผนโบราณที่เข้ายางสลัดไดคือ ยาพรมพักตร์ ใช้เป็นยาขับโลหิตเน่าร้าย แก้ปวดท้อง จุกเสียด



สลัดไดดอง ใช้เป็นยารับประทานแก้ภัย แก้น้ำเบาพิการ แก้ระดูขาวเป็นพิษ และเป็นยาระบายอ่อนๆ โดยใช้ต้นสลัดไดสดหั่นตามขวางดองกับลูกมะกรูดและตัวยาอื่นๆ เป็นยาดองเปรี้ยวเค็ม

น้ำค่างสลัดได ต้นสลัดไดเมื่อนำมาเผาจนเป็นถ่านแล้วเอาไปแช่น้ำไว้ จะได้น้ำค่างเรียกว่าค่างสลัดได ใช้ดื่มแก้ฟกบวม จุกเสียด แก้อ่อนเพลียง แก้อัมพาต แก้หิดไธ เจริญไฟธาตุ และแก้พรรดิก (อุจจาระเป็นเม็ดกลมแข็ง)

กล่าพักสลัดได ในตำรากล่าวว่า ต้นสลัดไดที่ตายเองเมื่ออายุมากเป็นสิบๆ ปีขึ้นไปนำมาผ่าออกดูจะพบแก่นไม้สีดำเรียกว่า กล่าพักสลัดได มีรสขม กลิ่นหอม (บางตำราว่ารสหอมสุขุม) รสขมนี้ เข้าใจว่าเกิดจากเชื้อรา บ้างก็ว่าต้นที่ยังไม่ตายก็มีกล่าพัก โดยให้สังเกตจากต้นหรือกิ่งใดที่เปลือกไหม้ มีรอยแผล ถ้าผ่าดูข้างในก็จะมีแผ่นสีดำเช่นเดียวกัน แต่คุณภาพไม่ดีเท่าต้นที่ “ลง” แล้วตายเอง (ข้อมูลจากคุณหม่ออาจิน สว่างชีพ ร้านเล็กโฮสเทล จันทบุรี) ทำนองเดียวกับไม้กฤษณาที่ต้องทำให้เกิดแผลที่ต้นก่อนจึงจะ “ลง” และได้ไม้หอมที่มีคุณภาพ

สมุนไพรที่ให้กล่าพักนอกจากสลัดไดแล้วยังมีที่ผู้เขียนเคยได้ยินชื่ออีก 2 ชนิดคือ กล่าพักตาตุ่ม และกล่าพักเลือดคนหรือเลือดควาย (ชื่อต้นไม้ละครับ) อย่างสดๆ ของพืชทั้ง 2 ชนิดนี้จัดว่าเป็นยาถ่ายอย่างแรงเช่นเดียวกับสลัดได สำหรับต้นตาตุ่มที่ขึ้นตามป่าชายเลน เป็นที่ทราบกันทั่วไปว่าขมมีฤทธิ์แรงถึงขนาดที่ว่า กุ้ง หอย ปู ที่เกาะตามต้นตาตุ่ม คนนำมารับประทานอาจถึงทำให้ท้องเสียได้ง่ายๆ ถ้าไม่ปรุงให้สุกเสียก่อน ส่วนกล่าพักเลือดคนจะมีฤทธิ์อ่อนกว่าไม่แรงและร้อนเหมือนตาตุ่ม เหมาะใช้ทำยาสำหรับเด็ก สรรพคุณของกล่าพักทั้ง 2 ชนิดนี้คือเป็นยาระบาย กัดไขมันในลำไส้ ใช้เข้ายาหอมยาลมแก้ลมวิงเวียน หน้ามืด (ลมกองละเอียด)

นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรขึ้นต้นบางชนิดที่เมื่อล้มตายลงแล้วมีรากงอกหรือเนื้อไม้ลักษณะเป็นไม้พุ่มมีจุดสีขาว มีกลิ่นหอม ใช้ทำยาสรรพคุณเช่นเดียวกับกล่าพัก เรียกว่า “ซอนดอก” ที่หาซื้อได้ทั่วไปตามร้านยาไทย มี 3 ชนิด คือ ซอนดอกพิบูล ซอนดอกขุนาค และซอนดอกตะแบก

ยางสลัดไดสดๆ ใช้เป็นยากัดหูด ใช้ทาบ่อยๆ จนกว่าหูดจะหลุด แต่ต้องระวังอย่าให้ถูกเนื้อส่วนที่ดี เพราะอาจทำให้เนื้อพวยพุ่งนำหูดไปด้วย พืชในสกุลยูฟอร์เบีย (*Euphorbia* spp.) ส่วนใหญ่ที่มียางสีขาวคล้ายๆ กับสลัดได มักใช้ทาหูดได้ทั้งสิ้น ที่รู้จักกันทั่วไปซึ่งเป็นพืชที่ปลูกไว้เป็นไม้ประดับได้แก่ ต้นพญาไร้ใบ (*E.tirucalli* Linn.) และสามเหลี่ยมญี่ปุ่น (*E.trigona* Haw.)

พิษจากสลัดได

สลัดไดจัดว่าเป็นพืชพิษชนิดหนึ่ง ออกฤทธิ์ระคายเคืองต่อผิวหนังโดยเฉพาะบริเวณที่เป็นแผลถ้าถูกยางสลัดไดจะรู้สึกแสบมาก และถ้าไม่รีบล้างออกให้หมด แผลอาจเกิดอักเสบและ

ลูกกลมเป็นแผลเน่าเปื่อย ความแสบของยางสลัดไดให้ถึงเวลาที่แผลโดนยางมะละกอดิบ ยางสลัดไดจะยิ่งแสบกว่า ที่อันตรายยิ่งไปกว่านี้ก็คือ ตามตำราบอกว่าถ้ายางเข้าตาจะทำให้เยื่อตาอักเสบ ถ้าโดนมากๆ และล้างออกไม่ทันอาจถึงกับตาบอดได้ นอกจากนี้การนำมาใช้เป็นยา รับประทานก็ต้องฆ่าฤทธิ์ก่อนและใช้ในปริมาณที่กำหนดตามที่ได้กล่าวมาแล้ว

สารพิษและสารเคมีที่พบในยางสลัดไดประกอบด้วย ยูฟอรบิน (Euphorbin) เทตตราไซคลิก-ไดเทอร์ปีน (Tetracyclic diterpene) ไตรไซคลิก-ไดเทอร์ปีน (Tricyclic diterpene) และสารเรซิน (Resin) ซึ่งเป็นตัวออกฤทธิ์ให้เกิดการขับถ่ายอย่างแรง

การแก้พิษ

การรักษาเมื่อถูกน้ำยางกัดหรือยางเข้าตา ต้องรีบล้างออกด้วยน้ำและน้ำสบู่ ถ้าเกิดอาการแพ้ อาจใช้ยาทาประเภทสเตียรอยด์ หากรับประทานเข้าไปให้เอาส่วนที่ไม่ถูกดูดซึมออกโดยใช้ล้างท้อง หรือทำให้อาเจียน และรักษาตามอาการ

อาหารพื้นบ้านจากสลัดได

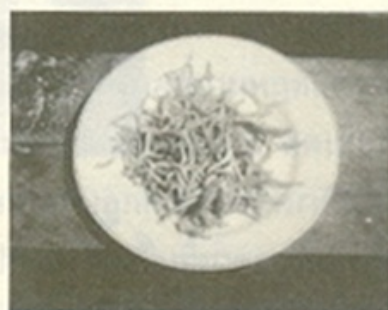
แกงป่าปลาไหลสลัดได



สลัดได อ่อน-แก่ พอเหมาะ



เดือนทนมออก



หั่นบางๆ ตามขวางแล้วขยี้มน้ำเกลือ

สลัดไดที่ใช้แกงต้องเลือกเอาแต่ยอดอ่อนๆ ดังที่กล่าวแล้ว ถ้าท่อนยาวขนาดครึ่งคืบให้ตัดมาเพียง 3 ท่อนก็พอ ขณะตัดและถือมาต้องคอยระวังอย่าให้โดนยาง นำมาเดือนเอาทนมออกให้หมดแล้วหั่นบางๆ ตามขวางจะได้เป็นชิ้นรูปสามแฉก ที่ต้องหั่นให้บางก็เพื่อที่จะได้ล้างยางออกง่าย หลังจากนั้นล้างน้ำสัก 2-3 ครั้ง ใส่เกลือเม็ดลงไปขยี้ๆ บีบเพื่อไล่น้ำยางออกให้หมด แล้วแช่น้ำเกลือทิ้งไว้ก่อนประมาณ 2-3 นาที จึงล้างน้ำเปล่าซ้ำอีก 2-3 ครั้ง แล้วแช่น้ำทิ้งไว้จนกว่าจะถึงเวลาแกง

แกงป่าสลัดไดอาจใช้เนื้อปลาชนิดอื่นๆ ได้ แต่ตำราพื้นบ้านจะเข้ากันดีกับปลาไหล และจะยิ่งเข้ากันดียิ่งขึ้นหากว่าผักหอมที่ใช้แทนใบกะเพราคือใบกะเสริม (กล่าวถึงแล้วในเรื่องผักพื้นบ้านและเครื่องหอมแกงป่า) ซึ่งมีกลิ่นฉุนร้อน รสเผ็ดกว่าผักไผ่ของทางเหนือ น้ำพริกแกงควร

ใช้พริกขี้หนูสวนสดๆ จะหอมอร่อยกว่า คำเครื่องแกงอื่นๆ ให้ละเอียดก่อนแล้วใส่พริกขี้หนูตำต่ออย่าให้พริกแตกละเอียดจนเกินไป แกงป่าแบบน้ำขลุกขลิก และอย่าเคี้ยวสลัดไดให้สุกนาน รสสลัดไดที่ล้างยางดีแล้วจะกรอบและมัน ส่วนพริกไทยอ่อนที่นิยมสำหรับคนกรุงเทพฯ นั้น ทางบ้านผู้เขียนแต่เดิมไม่เคยเห็นใครเอาใส่แกงเลยนะครับเพราะไม่จำเป็น เนื่องจากมีส่วนประกอบอื่นๆ ที่เข้มข้นและเผ็ดร้อนแรงอยู่แล้วไม่ต้องพึ่งพริกไทยอ่อนก็อร่อยได้

สลัดไดแตกยอดอ่อนตลอดปี ใครมีต้นปลูกไว้หรือไปพบเห็นที่บ้านใครจะลองแกงรับประทานบ้างผู้เขียนก็ขอรับรองในรสชาติและความปลอดภัย เพียงแต่ดูให้แน่ใจก่อนก็แล้วกัน นะครับว่าใช้ต้นสลัดไดแท้หรือเปล่าเพราะต้นจะคล้ายกับต้นตะบองเพชรและสามเหลี่ยมญี่ปุ่น



แกงป่าปลาไหลสลัดได

กระชับ



กระชับ หรือหญ้าผมยุ่ง (Cocklebur, Burweed) เป็นวัชพืชชนิดหนึ่ง ที่ในอดีตสร้างปัญหาให้กับชาวไร่ชาวนาเพราะเป็นพืชที่แพร่พันธุ์ง่าย เมล็ดที่ร่วงหล่นจากต้น สามารถพักตัวอยู่ใต้ดินได้นานหลายปี พอยามไถพรวนพลิกพื้นดินก็จะงอกขึ้นมาเป็นต้นใหม่ ปราบอย่างไรไม่รู้จักหมด ที่ว่าแพร่พันธุ์ง่าย เนื่องจากเปลือกหุ้มเมล็ดจะมีขนยาวๆ คล้ายหนามหลุดเกาะติดขนหางวัวควายและปศุสัตว์ไปตกตามที่ต่างๆ หากคนเดินผ่านก็จะติดขากางเกง ติดเสื้อผ้าไปหยุดปลดตรงไหนก็จะงอกตรงนั้น พวกเด็กๆ สมัยก่อนชอบเก็บลูกกระชับเอามายีใส่หัวเพื่อน กว่าคนที่ถูกแกล้งจะแกะออกได้ ผมก็ยุ่งเป็นกระเชิงไปทั้งหัว จึงเป็นที่มาของชื่อที่เรียกต้นกระชับว่า หญ้าผมยุ่งนั่นเอง

ปัจจุบันกระชับไม่ใช่วัชพืชที่เป็นปัญหากับเกษตรกรอีกแล้ว เพราะปราบง่ายด้วยยาฆ่าหญ้าชนิดพาราควอตธรรมดาๆ นี่เอง ถึงเมล็ดเก่าที่ฝังตัวอยู่ในดินจะงอกขึ้นมาก็คอยพ่นยากำจัดเอาไม่กี่ครั้งก็สิ้นซาก เดิวนี่กลับกลายเป็นว่าเมล็ดกระชับที่ใช้ทำพันธุ์นั้นหายาก ถึงกับต้องปลูกกันเป็นลำเป็นต้น เพราะกระชับเริ่มเป็นพืชผักพื้นบ้านที่นิยมกันแพร่หลายในภาคตะวันออก มีแหล่งผลิตอยู่ที่บ้านทะเลน้อย อำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดระยอง โดยผู้ที่พัฒนาผักกระชับให้เป็นพืชผักท้องถิ่น เป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางในจังหวัดระยองและจังหวัดใกล้เคียง คือ คุณแม่สำออง ปฏิบัติ ผู้ล่วงลับ ในนามของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก ขอแสดงความคารวะต่อท่านตลอดถึงทายาทของท่านที่ได้สืบทอดอาชีพการเพาะปลูกผักกระชับมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ข้อมูลเรื่องผักกระชับที่จะกล่าวถึงในตอนต่อไปนี้ได้มาจาก คุณไพฑูรย์ ปฏิบัติ บุตรชายคนหนึ่งของคุณแม่สำออง ซึ่งอดีต คุณไพฑูรย์ ท่านเป็นนักวิชาการ (ว.7) ของกรมส่งเสริมการเกษตร ในขณะยังรับราชการ คุณไพฑูรย์เป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการนำเสนอผักกระชับ

ให้เป็นที่รู้จักในแวดวงของนักส่งเสริมฯ โดยให้สโลแกนของผักกระชับไว้ว่า “ผักกระชับ ผักเพื่อชีวิต ผักปลอดสารพิษของชาวนา” และท่านยังมีส่วนช่วยผลักดันให้มีการผลิตผักกระชับในเชิงการค้า สร้างรายได้เป็นอย่างดีเป็นกอบเป็นกำให้กับชาวนาทะเลน้อย จึงสมควรที่จะยกย่องท่านในฐานะผู้สืบทอดเจตนารมณ์ของคุณแม่สำออง และในฐานะของนักเกษตรที่มีจิตวิญญาณของนักส่งเสริมการเกษตรโดยแท้จริง

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Xanthium strumarium* Linn. วงศ์ COMPOSITAE

ชื่ออื่นๆ หญ้าหมยung ชีครอก (ชลบุรี)

ลักษณะพืช

ผักกระชับ เป็นพืชผักประจำท้องถิ่นของอำเภอแกลง จังหวัดระยอง แหล่งกำเนิด พบที่ หมู่ 6 ตำบลทางเกวียน (บ้านทะเลน้อย) และที่ตำบลพังราด ตำบลคลองปูน ตำบลทุ่งควายกิน อำเภอแกลง จังหวัดระยอง ฤดูกาลของผักกระชับจะเริ่มช่วงหลังฤดูกาลเก็บเกี่ยวข้าวนาปีแล้ว คือประมาณเดือนพฤศจิกายน น้ำในท้องนาแห้ง และดินนาข้าวเริ่มแห้ง ซึ่งข้าวเริ่มเหี่ยวแห้ง เมล็ดผักกระชับที่ร่วงหล่นอยู่ในนา จะหลุดพ้นจากระยะพักตัว เริ่มงอกแทงรากและเกิดลำต้น การบริโภคใช้ต้นอ่อนในระยะนี้ซึ่งคล้ายถั่วงอก จะแตกต่างจากถั่วงอก คือ ใบเลี้ยง จะมีสีเขียวอ่อน ต้นผักกระชับ สูงประมาณ 7-10 เซนติเมตร มีใบเลี้ยง 2 ใบ ชาวนาจะเลือกเก็บมารับประทานเป็นอาหารประเภทพืชผักชนิดหนึ่ง

ผักกระชับ เป็นพืชใบเลี้ยงคู่ อายุการเจริญเติบโตตลอดชีวิตประมาณ 120-135 วัน ต้นแก่ที่เจริญเติบโตสมบูรณ์ดี จะมีความสูงประมาณ 140-150 เซนติเมตร และมีความกว้างของทรงพุ่มประมาณ 120-130 เซนติเมตร ต้นแก่ต้นหนึ่งจะให้เมล็ดพันธุ์ประมาณ 200-500 เมล็ด (ปัจจุบันดินท้องนาขาดความอุดมสมบูรณ์ ต้นผักกระชับมีขนาดลำต้นที่เล็กลง และให้ผลผลิตเมล็ดพันธุ์ที่น้อยลงด้วย)

วงจรชีวิตของผักกระชับ หมุนเวียนอยู่ในท้องนาปีแล้วปีเล่า กล่าวคือต้นแก่เจริญเติบโตแตกกิ่งก้านสาขา ประมาณ 3 เดือนแล้วจึงกำเนิดดอก พัฒนาเป็นเมล็ดอ่อน-แก่ ใช้เวลาประมาณ 1 เดือนครึ่ง ต่อจากนั้นลำต้นจะเหี่ยวแห้ง เมล็ดร่วงหล่นอยู่ในท้องนา พอเข้าฤดูฝนท้องนามีน้ำ ชาวนาจะไถดะ ไถแปร เพื่อเตรียมดินทำนาดำ เมล็ดผักกระชับจะถูกฝังกลบอยู่ในดินท้องนาตลอดอายุของข้าวนาปี (เมล็ดผักกระชับที่แช่น้ำ และฝังดินในท้องนา คือระยะพักตัวของเมล็ดพืช) เวลาผ่านไป จนรวงข้าวแก่เป็นสีเหลืองทอง น้ำในนาแห้ง เมล็ดผักกระชับที่ฝังอยู่ใต้ผิวดินจะเจริญเติบโตเป็นต้นอ่อนและชาวนาก็เลือกเก็บมารับประทานเป็นพืชผักชนิดหนึ่งดังกล่าวแล้ว

จากท้องนา สู่อุตสาหกรรม

จากผักท้องนาบริโภคภายในครัวเรือนของชาวนาสู่ตลาดท้องถิ่น ชาวดลาดอำเภอแกลง เริ่มบริโภคผักกระชับ ซึ่งเป็นยุคพัฒนาของชาวนาที่พยายามจะนำเมล็ดผักกระชับมาเพาะขาย นำมาซึ่งรายได้เสริมในครอบครัวของชาวนา เริ่มตั้งแต่ พ.ศ. 2504-2505 ชาวนาเริ่มเก็บเมล็ดของผักกระชับมาเพาะที่ปลักควาย (ปลักควาย คือ ดินบริเวณที่นอนควาย ลักษณะเป็นหลุมเป็นแอ่ง มีดินเลน และมีน้ำขังในฤดูฝน)

วิธีการเพาะผักกระชับแบบดั้งเดิม ชาวนาจะเก็บต้นแก่ผักกระชับมาทั้งต้นเพราะสะดวก รวดเร็ว นำมาแช่น้ำที่ปลักควาย เมื่อเวลาผ่านไป เมล็ดก็จะร่วงหล่นจากต้นอยู่ในปลักควาย ชาวนาจะเก็บลำต้นและกิ่งก้านออกไปเพื่อความสะดวกในการทำร้านให้ร่มเงาตอนต้นอ่อนเริ่มงอก และเพื่อความสะดวกในขั้นตอนใช้มือถอนต้นอ่อนไปบริโภคหรือจำหน่าย

ลักษณะการเกิดเป็นต้นอ่อนที่เรียกว่าผักกระชับ เริ่มเมื่อน้ำในปลักควายแห้ง (ประมาณ เดือนพฤศจิกายน) เมล็ดจะแทงรากและเกิดเป็นลำต้น เมื่อใบเลี้ยงติดตัวออกจากเมล็ด หรือ สลัดเปลือกหุ้มเมล็ดออกแล้ว ใบเลี้ยงเริ่มมีสีเขียว ลำต้นมีความสูงประมาณ 5-6 เซนติเมตร ชาวนาจะเก็บ (ถอน) ไปบริโภคหรือขายในตลาดท้องถิ่น ต่อๆ มาชาวนาเริ่มเรียนรู้ว่าถ้าได้ทำร่มเงาให้ต้นอ่อนของผักกระชับ จะได้ต้นอ่อนของผักกระชับที่ขาวสะอาด และลำต้นจะมีความยาวเพิ่มขึ้น เมื่อนำไปขายในตลาดท้องถิ่น จะเป็นที่ยอมรับชมชอบของผู้บริโภคเป็นอย่างยิ่ง

พัฒนาสู่การเพาะเพื่อการจำหน่าย

การเพาะเมล็ดผักกระชับเพื่อจำหน่าย ชาวนาจะจัดทำแปลงเพาะบริเวณใต้ถุนบ้านหรือ ใต้ชานบ้านหรือทำแปลงเพาะใต้ต้นไม้ จัดทำแปลงเพาะขนาดที่สะดวกแก่การทำงาน ขุดดินให้ ร่วนซุย นำเมล็ดที่ผ่านการแช่น้ำแล้วขึ้นมาเพาะเรียงเมล็ดบนแปลงเพาะ ใช้ดินท้องนาถมเมล็ด บางๆ เสร็จแล้วทำร่มเงาให้ด้วย โดยใช้ขอนไม้ท่อนหรือปึกเสื่อ 4 มุม (ยกเป็นร้าน) นำเอาทาง มะพร้าวที่ร่วงหล่นมาปิดไว้ด้านบนร้านเพื่อพรางแสงแดดและรักษาความชื้นของแปลงเพาะ

เมื่อเมล็ดกระชับเริ่มงอก จะต้องรดน้ำให้แก่ต้นอ่อนด้วยเพื่อการเจริญเติบโต (น้ำ คือ องค์ประกอบที่สำคัญของการเพาะผักกระชับ) และให้ได้ต้นผักกระชับที่สมบูรณ์ สวยงาม ประมาณ 4-5 วัน จะต้องเปิดร่มเงาออกบ้างบางส่วน เพื่อให้ต้นอ่อนได้รับแสงแดดบ้าง ต้นอ่อน จะได้มีความเหนียวปานกลาง และมีใบสีเขียวอ่อน การถอนเพื่อจำหน่ายจะลดการสูญเสีย เนื่องจากลำต้นหักหรือขาดน้อยลง

การเก็บเกี่ยวผักกระชับเพื่อบริโภค หรือจำหน่าย จะต้องรดน้ำให้แก่แปลงเพาะปลูกก่อน ประมาณ 3-4 ชั่วโมง เพื่อช่วยให้การถอนสะดวกและเร็วขึ้น และที่สำคัญ คือ เสียหายน้อย เสร็จแล้วนำมาล้างน้ำในภาชนะ เช่น อ่าง หรือกะละมังใบใหญ่ เพื่อชะล้างดินที่ติดมากับรากให้ หมดไป แล้วจึงนำมาเรียงในกระเจาด หรือกระด้ง ตะแกรง ที่ใช้ร่อนข้าวของชาวนา วางเรียงเป็น

แถวๆ เพื่อสะดวก และรวดเร็วเมื่อถึงขั้นตอนจัดเป็นจับหรือมัดรวมกำเพื่อการจำหน่าย การห่อ พันต้นอ่อนของผักกระชับด้วยใบตองไม้กลัด ลักษณะแผ่นแบน เรียกว่า จับ หรือหนึ่งจับ



ดอกและผล



ผลแห้งพร้อมเก็บเกี่ยว



ผลแห้งแช่น้ำในระยะเวลาพักตัว

ผักกระชับ 1 จับ นำไปขายตลาดท้องถิ่นในราคา 50 สตางค์ หรือ 5 จับ ราคา 2 บาท จะได้ปริมาณมากพอที่จะนำไปแกงส้มปลาช่อนได้ 1 หม้อ

เมื่อท้องถิ่นมีความเจริญขึ้นทุกๆ อย่างก็มีการพัฒนาขึ้นมาเป็นลำดับ ต้นผักกระชับ ตามธรรมชาติเหลือน้อย ชาวนาจะต้องมีแปลงผลิตเมล็ดพันธุ์กระชับของตนเอง จะต้องมีการจัด ทำแปลงแม่พันธุ์ประจำครอบครัว แปลงขนาดใหญ่เล็กขึ้นอยู่กับความสามารถของครอบครัว หรือ ผลิตเมล็ดพันธุ์ไว้ให้เพียงพอแก่การเพาะปลูกเพื่อการไปจำหน่ายทั้งปี ซึ่งปัจจุบันราคาผักกระชับ ที่ชาวนาขายได้ จะอยู่ระหว่าง 50-80 บาท/กิโลกรัม เมื่อเปรียบเทียบราคากับพืชผักชนิดต่างๆ ในท้องตลาดแล้ว ก็นับว่าผักกระชับมีราคาที่สูงขึ้นดีถึงดีมาก

การพัฒนาเรื่องรูปแบบการเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์ ปัจจุบันผู้เพาะผักกระชับเพื่อการค้านิยม ใช้ขอบบ่อซีเมนต์ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 เมตร จำนวน 1 ขอบ วางเรียงเป็นแถว และเทพื้นด้วยซีเมนต์เป็นบ่อเก็บและแช่เมล็ดพันธุ์

ส่วนแปลงเพาะผักกระชับเพื่อการค้า ก็พัฒนาจากการทำแปลงเพาะร้านในร่มเงา เป็นเพาะ ในโรงเรือน



แปลงเพาะกระชับในร่ม



เริ่มออก



พร้อมเก็บเกี่ยว

และปลายทางคือ อาหารพื้นบ้านจากผักกระชับ

ตามที่กล่าวแล้วว่าผักกระชับสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง คือ เป็นผักใส่ แกงส้ม ผัดไฟแดง ผัดน้ำมันหอย นาบ (ผัดเปล่าๆ กับน้ำมัน รับประทานเป็นผักจิ้ม) และ ลวกจิ้มน้ำพริก เอกลักษณ์ของผักกระชับอยู่ที่รสชาติหวานกลมกล่อมเจือขมนิดๆ (หรืออาจ

ไม่ขมเลยหากเป็นแกงส้ม) เนื้อกรอบนุ่ม และกลิ่นหอมที่มีลักษณะเฉพาะตัว เคล็ดลับการปรุงอยู่ที่ให้ถูกความร้อนพอสุกหรือที่เรียกว่า พอสลบ คือถ้าใส่แกงส้มพอปรุงรสน้ำแกงได้ที่แล้วใส่เนื้อปลาพอสุกเทผักกระชับลงไป คนสองสามทีแล้วรีบยกขึ้นหรือปิดไฟทันที ความร้อนที่ยังหลงเหลืออยู่ในน้ำแกงจะช่วยให้ผักกระชับกรอบนุ่ม ถ้าปล่อยให้เดือดนานเกินไปมันจะเหนียว ที่สำคัญอย่าตัดรากทิ้ง เพราะส่วนนี้เองที่ช่วยให้หอมและรากกระชับปกติก็จะไม่เหนียวเหมือนรากผักบุ้ง เรียกว่าใช้ได้ทั้งต้นทั้งรากเลย ดังนั้นก่อนปรุงจึงต้องล้างให้สะอาด ให้หมดเม็ดดินเม็ดทราย



ผักกระชับ

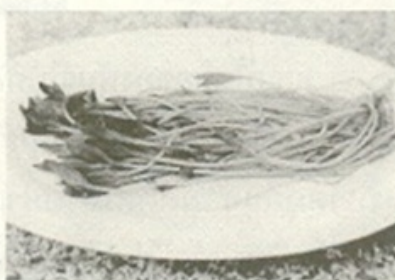
การผัด ลวก และนึ่ง ก็เช่นเดียวกัน เอาแค่พอสลบ และใส่ลงไปทั้งต้น อย่าตัดเป็นท่อน เวลาด้กรับประทานจะได้ติดตามครบทั้งราก ต้น ใบ ให้เคี้ยวได้ทุกส่วนในแต่ละคำจึงจะอร่อย ดังนั้นการนำมาผัดไฟแดงจึงต้องปรุงเครื่องปรุงประกอบจนผักให้ครบทุกอย่าง คือ เปรียงผักกระชับประมาณ 1 กำ ลงในจาน ใส่เต้าเจี้ยว ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส น้ำมันหอย (น้ำปลาไม่ต้องใส่) น้ำตาลและกระเทียมทุบ เสริมด้วยพริกชี้หูสดทุบพอแตกปริมาณตามชอบ ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ไฟแรงได้ที่จนควันขึ้นจากน้ำมันแล้ว จึงเททั้งหมดลงไปให้ไฟลุกท่วม พลิกไปมาสองสามครั้งจึงตักใส่จาน



แกงส้มผักกระชับ



ผักกระชับผัดไฟแดง



ผักกระชับลวก

เคล็ดลับในการผัดผักไฟแดงให้ไฟลุกท่วม นอกจากจะต้องตั้งน้ำมันให้ร้อนจัดจนควันขึ้นโขมงจากน้ำมันแล้ว ก่อนจะใส่ผักลงไปผัดจะต้องตะแคงกระทะให้น้ำมันในกระทะเอียงมาอยู่ใกล้ปากกระทะ ให้เปลวไฟที่แรงแรงแลบขึ้นมาลวกเลียน้ำมัน เวลาใส่ผักลงไปไฟจึงจะลุกท่วมทั้งกระทะ

แหล่งข้อมูล

- 1) หนังสืออนุสรณ์งานฌาปนกิจศพ คุณแม่สำอาง ปฏิบัติ 2 พฤษภาคม 2542
- 2) คุณประทวน ชี้อตรง 69 ม. 6 ต.ทางเกวียน อ.แกลง จ.ระยอง

คุย



คุย เป็นชื่อของพันธุ์ไม้ท้องถิ่นที่พบเฉพาะภาคตะวันออก ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้บางจังหวัด ลักษณะเป็นไม้เถาเลื้อยเนื้อแข็งที่ต้องอาศัยเลื้อยพาดพันขึ้นไปตามไม้ยืนต้นหรือวัตถุอื่นๆ ผลคุยใช้รับประทานได้ทั้งสุกและดิบ สมัยที่ผู้เขียนยังเด็กคือเมื่อประมาณสามสี่สิบปีมาแล้ว ช่วงปิดเทอมราวปลายเดือนเมษายน - พฤษภาคมของทุกปี จะมีชาวบ้านออกมาเก็บลูกคุย เอาลูกดิบมาเจือนหัวออกแล้วดองกับเกลือ พอได้ที่ก็นำมาเสียบไม้ไฟเสียบปลายแหลมเรียงเป็นแถวเหมือนกับเสียบลูกชิ้นปิ้ง แถวละ 5-7 ลูก ใส่หาบเทียวเร่ขายตามบ้านพร้อมกับลูกคุยสุกสีเหลืองอร่าม กำเป็นพวงๆ ขายกันสามพวงสลึง ส่วนพวกเด็กๆ ก็เทียวไปตามป่าละเมาะใกล้หมู่บ้าน พอเจอลูกคุยสุกงอมคาเถา ก็ชวนกันปีนป่ายขึ้นไปเก็บหรือไม่ก็หาไม้ไผ่ยาวๆ สอยลงมาฉีกเปลือกกินกันสดๆ ได้ชุ่มเถาคุยนั้นเอง แม้ลูกคุยสุกจะมีรสเปรี้ยวอมหวานโดยหนักไปทางเปรี้ยวมากกว่า ก็นับว่าเลิศรสแล้วสำหรับเด็กชนบทที่มีโอกาสได้ลิ้มลองแต่เพียงผลไม้ป่า พวกมะหาด โคลงเคลง ลูกหวาย ลูกหว้า ลูกพรวด ระกำ และเงาะพันธุ์โบราณลูกสีแดงๆ ที่ทั้งเปรี้ยวจัดและเนื้อติดเมล็ด ลูกคุยนี้ปัจจุบันจัดว่าเป็นพันธุ์ไม้หายากและมีแนวโน้มว่าอาจจะสูญพันธุ์ไปภายในเวลาอันใกล้นี้ เนื่องจากสาเหตุที่เป็นไม้เถาเลื้อยที่ชอบขึ้นเลื้อยพันเกาะกระ รสชาติก็ไม่หวานอร่อยเหมือนผลไม้อื่นๆ เก็บผลก็ยาก ถึงแม้จะเก็บขายได้แต่ก็ไม่คุ้ม จึงมักถูกตัดทำลายทิ้งโดยผู้ที่ไม่เห็นถึงประโยชน์ของมัน

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Willughbeia* spp. วงศ์ APOCYNACEAE
 ชื่ออื่นๆ คุยหนัง (ระยอง) คุยช้าง (ปราจีนฯ) คุยยาง ลูกยาง (สุรินทร์)
 คุยควาย (จันทบุรี)

ลักษณะพืช

ลำต้น เป็นไม้เถาเลื้อยเนื้อแข็ง ทุกส่วนของต้นมีน้ำยางสีขาว ใบ เป็นใบเดี่ยว รูปไข่ ปลายใบเรียวแหลม ขนาดกว้าง 3.5-4 เซนติเมตร ยาว 12-15 เซนติเมตร (คุยควายกว้าง 5-8 เซนติเมตร ยาว 15-25 เซนติเมตร) ออกตรงข้าม ผิวใบเรียบเป็นมัน ขอบใบเป็นคลื่นเล็กน้อย ดอก ออกเป็นช่อแบบเชิงห้าน (Corymb) มีขนาดเล็ก ประกอบด้วยกลีบรองดอก 5 กลีบ กลีบดอก 5 กลีบ เรียงติดกันเป็นหลอด เกสรตัวผู้ 5 อัน เกสรตัวเมียมีรังไข่แบบซุพีเรีย (Superior ovary) ผล เป็นผลเดี่ยวหรือเป็นพวง 2-3 ผล ผลสดแบบเบรี รูปไข่ ขนาดกว้าง 3-6 เซนติเมตร ยาว 5-7 เซนติเมตร ผลดิบสีเขียว สุกสีเหลืองส้ม (คุยควายผลทรงกลม ขนาด 6-8 เซนติเมตร ผลสุกสีเหลือง) เปลือกและเนื้อผลมีน้ำยางสีขาว ภายในผลประกอบด้วยเมล็ด มีเนื้อผลสุกสีเหลืองเป็นเส้นใยนุ่มหุ้มรอบเมล็ด รสหวานอมเปรี้ยวถึงเปรี้ยวจัดใช้รับประทานได้



ต้นที่เลื้อยทอดไปตามพื้นดิน



ต้นที่แตกจากราก

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

คุยไข่และคุยหนังพบขึ้นตามป่าเบญจพรรณ ป่าละเมาะ และชายป่าคงดิบ ส่วนคุยควาย ชอบขึ้นในป่าชุมชน ผลแก่สุกประมาณเดือนเมษายน-พฤษภาคม ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด และแยกหน่อที่แตกจากราก

ประโยชน์ทางยา

เนื้อผลและน้ำยาง ใช้เป็นยาระบาย

คุย-กะตังกะตั่ว

คุย เป็นไม้ผลที่นักเกษตรดกสำรวจ เพราะเที่ยวถามหาข้อมูลก็ไม่มีใครรู้จัก นอกจากคนที่เติบโตมาจากชนบทของภูมิภาคนี้ จากหนังสือชื่อพันธุ์ไม้ของอาจารย์เต็ม สมิตินันทน์ และอาจารย์จรูญ สดากกร บอกแต่เพียงชื่อและลักษณะโดยย่อ กับอีกเล่มหนึ่งที่กล่าวถึงรายละเอียดพอสมควร คือ หนังสือไม้ผลพื้นบ้าน ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล แต่กลับเรียกคุยว่า “กะตังกะตั่ว” ซึ่งเป็นชื่อที่คนภาคกลางใช้เรียก แต่ก็ยังต่างชนิดกันกับ “คุย” ที่ขึ้นอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงใต้ ภาคใต้และใต้สุดติดเขตแดนมลายู

พืชในสกุล คุย (*Willughbeia* spp.) ในประเทศไทย จากหนังสือรายชื่อพันธุ์ไม้แห่งประเทศไทยพบว่ามียู่ 4 ชนิด (species) ดังนี้

1. คุยตะวันออกเฉียงใต้ (*Willughbeia cochinchinensis* Pierre) คือ ชนิดที่พบในภาคตะวันออกเฉียงใต้ (Southeastern) ซึ่งได้แก่จังหวัดระยอง จันทบุรีและตราด

2. คุยใต้ (*W. dulcis* Ridl.) เป็นคุยชนิดที่พบในภาคใต้ (Peninsular)

3. กะตังคั่ว หรือ คุยหนั่ง (ระยอง) หรือ คุยช้าง (ปราจีนบุรี) หรือ คุยยาง (สุรินทร์) หรือลูกยาง (*W. edulis* Roxb.) เป็นคุยที่พบในภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และอาจเป็นชนิดเดียวกับที่พบในปราจีนบุรีและตราดด้วย นอกจากนี้ยังมีผู้พบเห็นวางขายตามตลาดนัดในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (สปป.ลาว) ด้วย

4. อากากือเลาะ (*W. ferma* Bl.) เป็นคุยใต้อีกชนิดหนึ่งที่พบในภาคใต้ใกล้ชายแดนมาเลเซีย คุยชนิดนี้อาจเป็นไปได้ว่าเป็นชนิดที่ส่วนใหญ่ขึ้นในป่าดงดิบของประเทศมาเลเซีย ซึ่งต่างจากคุยไทย ที่ชอบสภาพแวดล้อมแบบป่าเบญจพรรณ

จากรายละเอียดของคุยทั้ง 4 ชนิด ซึ่งมีไม่มากพอที่จะช่วยให้ผู้เขียนจำแนกได้ว่าชนิดไหนเป็นคุยอะไร จึงขอเอ่ยถึงคุยแต่เพียงชื่อสกุลของมัน คือ จะเรียกชื่อคุยตามท้องถิ่นของจันทบุรีและตราด ซึ่งเท่าที่ผู้เขียนเคยรู้จัก ลูกคุยที่มีในท้องถิ่น มีอยู่ด้วยกัน 3 ชนิด ได้แก่ คุยไข่ คุยหนั่ง และคุยควาย

คุยไข่ : เล็กแต่อร่อย

จากข้อมูลของคุยทั้ง 4 ชนิดที่กล่าวมาข้างต้น คุยไข่น่าจะเป็นชนิดเดียวกับชนิดแรก เพราะในตำราระบุว่ามันเป็นคุยที่พบในภาคตะวันออกเฉียงใต้ แต่จะถูกหรือไม่อย่างไรก็คงจะไม่สำคัญนัก เพียงเป็นที่รู้กันว่าหากเอ่ยถึงคุยไข่ ทางบ้านผู้เขียนจะยกนิ้วให้ว่าเป็นอันดับหนึ่งด้านรสชาติที่เข้มข้น หวานอมเปรี้ยว รสจัด ลูกก็ไม่ใหญ่นัก ขนาดประมาณลูกปิงปอง เมล็ดในมีขนาดเล็กช่วยให้กลืนลื่นคอดี อีกทั้งยางก็ยังมีไม่มากเหมือนคุยอีกสองชนิดที่จะกล่าวถึง คุยชนิดนี้ ในปัจจุบันหารับประทานได้ยาก ปีก่อน ๆ จะมีชาวบ้านเก็บมาวางขายตามตลาดนัด ส่วนใหญ่จะเป็นคุยสุก พวกคุยดิบที่เอามาต้องเสียบไม้ไม่ค่อยเห็นแล้ว แต่ไม่ว่าจะเป็นคุยสุก หรือคุยดอง ปัจจุบัน

นี้แทบจะไม่พบเห็นเลย ไปดูที่วัดเจติยธาราย (ตำบลพลั่ว อำเภอมลลิ่ง จังหวัดจันทบุรี) ซึ่งทุกปีจะมีคนมาเหมาเก็บไปขาย ท่านอาจารย์บอกว่าเหมาทั้งวัดตกปีละ 5,000-8,000 บาท แต่ระยะหลังออกลูกเพียงประปราย ไม่พอขาย



คุยไซ้

คุยหนัง : เปลือกหนา ลูกใหญ่

คุยชนิดนี้ลักษณะเถาและใบคล้ายๆ กับคุยไซ้ แต่ลูกใหญ่และเปลือกหนากว่า ลักษณะผลค่อนข้างกลม โคนชี้แหลมมีจุดเล็กๆ พอให้สังเกตได้ว่าต่างกับคุยชนิดแรก รสไม่อร่อยเท่าคุยไซ้ ที่เปลือกและเนื้อมียางมาก คุยหนังนี้น่าจะเป็นชนิดเดียวกับกะดังกะดิวเมื่อเทียบกับคุย 4 ชนิดที่กล่าวข้างต้น เพราะคนปราจีนบุรีก็เรียกว่า คุยช้าง เป็นการบอกถึงลักษณะของผล ซึ่งมีขนาดใหญ่กว่า ส่วนคนสุรินทร์เรียกว่า คุยยาง หรือลูกยาง ซึ่งก็พ้องกันพอดี

คุยทั้งสองชนิดข้างต้นนี้ส่วนใหญ่มักพบตามป่าเบญจพรรณและป่าละเมาะหรือบริเวณชายป่าดงดิบ ความสูงของเถาขึ้นอยู่กับต้นไม้ที่มันอาศัยเลื้อยพัน ซึ่งอาจสูงได้เป็นสิบๆ เมตร



คุยหนัง

คุยควาย : ลูกใหญ่ เปรี๊ยะจืด

คุยควายมีขนาดลำต้น ใบ และผลใหญ่กว่าคุยสองชนิดแรก โดยเฉพาะลูกคุยขนาดจะใหญ่กว่าถึงสามเท่า ผลขนาดประมาณลูกเทนนิสหรือมากกว่านั้น บางลูกดูเผินๆ คล้ายกับลูกกระท้อนเพราะลักษณะทรงกลม ต่างจากคุยไข่และคุยหนังกี่กลมรี และมีขนาดเพียงประมาณไข่ไก่เท่านั้น สีผิวของเปลือกเมื่อสุกเต็มที่จะเหลืองอ่อนๆ ไม่เหลืองส้มเหมือนคุยไข่ รสชาติเปรี๊ยะจืด ไม่มีใครเก็บมารับประทาน เป็นคุยที่ชอบขึ้นตามป่าดงดิบ ทั้งดงดิบชื้น และดงดิบแล้ง และป่าเขา



คุยควาย



เนื้อคุยสุก



เนื้อคุยควาย

อาหารพื้นบ้านจากคุย

คุยดอง

ดองที่ได้เกริ่นไว้แต่แรกว่า ลูกคุยดิบก็กินได้ แต่รสชาติจะเปรี๊ยะจืด ฝาด และอมขม จึงต้องดองก่อน วิธีดองก็คล้ายๆ กับการดองผลไม้ทั่วไป โดยการนำลูกคุยดิบมาเจียนโคนหัวออกไปเล็กน้อย ให้ส่วนของเนื้อในเพียงแหลมออกมา ล้างน้ำให้หมดยาง แล้วเทใส่ไหหรือภาชนะอื่นๆ ที่จะใช้ดอง เทน้ำเกลือตามลงไป เอาไม้ขีดปากไหหรือปิดปากภาชนะด้วยผ้าขาวบางทิ้งไว้ราว 7-10 วัน ก็นำออกมารับประทานได้ โดยหั่นตามขวางเป็นแว่นๆ ลอกเปลือกและปลิ้นเมล็ดออก

ถ้าหากยังเปรี้ยวจัด อาจจมน้ำปลาหวานก็ยังอร่อยดี คนที่ดองขายเขาจะเอามาเสียบไม้เรียงเป็นแถวแบบลูกชิ้นปิ้ง โดยเสียบค่อนไปทางหัวผลที่เดือนหัวออก บางคนใช้เสียบกับก้านมะพร้าวที่เหลาให้เหลือใบไว้ที่ปลายด้านหนึ่งเพื่อกันลูกคุดหลุด ราวเดือนเมษายนจะมีชาวบ้านหาบเร่ขายพร้อมกับลูกคุดสุก ลูกหวาย และผลไม้ป่าอื่นๆ ที่ผลิดอกออกผลในช่วงเดียวกัน



ลูกหวาย

ลูกคุด - ลูกหวาย

พูดถึงลูกหวายก็นึกขึ้นมาได้ถึงเรื่องการกินลูกหวายของเด็กๆ ในสมัยก่อน ลูกหวายเป็นผลไม้รสหวานอมฝาด เนื้อบาง เมล็ดใหญ่ วิธีการกินลูกหวายจะต้องปลิ้นเอาเปลือกออก แล้วใส่ถ้วยไว้ครวละหลายๆ ใส่ น้ำอ้อยและน้ำปลาลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน ใช้ช้อนตักใส่ปากคำละหลายๆ เมล็ด ปลิ้นกินเนื้อหมดแล้วก็กลืนลงไปทั้งเมล็ด ความฝาดของเนื้อบวกกับปริมาณของเมล็ดที่กลืนลงไป ทำให้เกิด

ความทุกข์ทรมานในขณะขับถ่ายเป็นอย่างมาก (รสฝาดทำให้ท้องผูก) บางทีถึงกับต้องใช้ไม้ช่วยแคะในขณะเบ่งเต็มที่ บางครั้งมีเลือดปนออกมาซิบๆ ด้วย แต่บางวันที่กินลูกหวายมากกลับลิ้นไหลสะดวกดี ไม่มีอาการดังว่าเลยแม้แต่น้อย มาได้ยินผู้ใหญ่เฉลยให้ฟังในภายหลังว่า เป็นเพราะเรากินลูกคุด (หรืออาจเป็นของเปรี้ยวชนิดอื่นๆ) เข้าไปด้วย ในวันเดียวกัน ความเปรี้ยวของเนื้อและความลิ้นของเมล็ดคุดที่กลืนเข้าไปจะช่วยเป็นยาระบายให้อย่างดี นี่ก็เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของภูมิปัญญาไทย จนเป็นที่มาของสุภาษิตที่ว่าเรียน (ท้อง) ผูกก็ต้องเรียน (ถ่าย) แก่

กะตังกะตั่ว - อัฒบาล

คำว่ากะตังกะตั่ว นอกจากจะเป็นชื่อเรียกของลูกคุดแล้ว ยังมีความหมายอีกอย่างคือ หมายถึง น้ำยางที่ได้จากไม้เถาหลายชนิดในวงศ์ APOCYNACEAE เช่น เครือเขามวกขาว (*Parameria barbata* Schum) คุดช้าง และเทียนฤๅษี หรือ ตังตั่ว ที่คนสมัยก่อนนำยามาเคี้ยวใช้สำหรับเป็นกาวติดนก ทางเมืองจันทร์เรียกว่า ตัง กะตัง หรืออีตัง

อีตังนี้จะเอาพืที่ไม่ไผ่อันเล็กๆ เรียกว่า ตั่ว ผูกกับปลายไม้ไผ่อันยาวๆ ใช้แห่ขึ้นไปให้โดนตัวนกที่นอนหลับอยู่บนต้นไม้ พออยาดิตชนนกก็จะจับนกได้ เรียกกันว่า ไปแทงนก เป็นที่มาของคำว่า กะตังกะตั่ว (ตั่ว ก็คือไม้ไผ่อันเล็กๆ) หรือเอาพืกกิ่งไม้ไปวางดักตามแหล่งน้ำซบในหน้าแล้งให้นกบินมาเกาะก็ได้

ส่วน อัฒบาล หมายถึง เครื่องดื่มที่ปรุงให้พระฉันเป็นยาระบาย เรียกว่าน้ำอัฒบาล ปรุงโดยการนำเนื้อลูกคุดมาต้มใส่เกลือให้พระฉันในตอนเย็น พอเช้ามีดท่านก็ถ่ายสบายท้องก่อนออกเดินบาตร

จาก



จาก (Nipa palm) เป็นพืชในวงศ์ปาล์ม (PALMAE) พวกเดียวกับมะพร้าว แตกต่างจาก หวาย เต่าร้าง ระกำ ฯลฯ พบขึ้นตามป่าชายเลนและริมฝั่งน้ำกร่อยที่เป็นดินเลนในระดับน้ำขึ้น น้ำลง เป็นพืชที่ใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง เช่น มุงหลังคาบ้านที่เรียกว่าหลังคาจาก มุงฝาเรือน มวนบุหรืใบจาก ทำขนมจาก ทำออบ ไม้กวาด และเครื่องใช้ไม้สอยอย่างอื่นๆ อีกมากมายหลาย ชนิด นอกเหนือจากลูกจากที่รับประทานได้เช่นเดียวกับลูกชิด ลูกตาล มะพร้าว และพืชในวงศ์ปาล์มอื่นๆ ที่ใช้ผลรับประทาน

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Nypa fruticans* Wurm.

ชื่ออังกฤษ Nipa palm, Atap palm (มาเลเซีย)

ลักษณะพืช

ลำต้น จาก เป็นพืชที่มีลำต้นเช่นเดียวกับมะพร้าว แต่ลำต้น เตี้ยและงอมอยู่ใต้ดินเลน เมื่ออายุมากๆ ต้นจะมีลักษณะเป็นเนื้อไม้ เกิดเป็นชั้นๆ ซ้อนทับกัน ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 25-30 เซนติเมตร ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนก ก้านใบ (ทางจาก) ยาว 4-8 เมตร ก้านใบอ่อนมีลักษณะกลมยาว เมื่อแก่จะคลี่ใบออกแบบสลับ ใบย่อย ประกอบด้วยก้านใบที่แข็งและหนา เนื้อใบเป็นมัน แผ่นใบกว้าง 4-8 เซนติเมตร ยาว 60-90 เซนติเมตร รูปยาว ขอบขนาน ปลายใบ



ต้นจาก



ใบจาก

เรียวแหลม ดอก ออกเป็นช่อ แทงขึ้นจากชอกกาบใบ ก้านช่อดอกยาว 80-120 เซนติเมตร มีระแนงแตกแขนงที่ปลายก้านดอก ระแนงกลางที่อยู่ส่วนปลายก้านดอกเป็นดอกตัวเมีย ลักษณะเป็นกระปุก ประกอบด้วยดอกตัวเมีย 60-100 ดอก ระแนงอื่นๆ ที่แตกแขนงล้อมรอบและอยู่ต่ำกว่าเป็นช่อดอกตัวผู้ มีจำนวนมากกว่า 10 ระแนง ดอกตัวผู้แต่ละช่อมีสีน้ำตาล ลักษณะคล้ายตัวหนอน ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 0.8-1.2 เซนติเมตร ยาว 4-6 เซนติเมตร ผล เป็นผลกลุ่ม (Aggregate fruit คือผลที่เกิดจากดอกเดี่ยวที่มีหลายรังไข่) แต่ละผลเบียดชิดกันแน่นเป็นเหลี่ยมพู ด้านโคนข้าวผลเล็กเรียว มีสีขาวครีมหรือขาวอมชมพู ส่วนปลายผลมีขนาดใหญ่กว่า เปลือกผลเป็นร่องพูตามยาว ผลรูปรางไม้แน่นอน อาจกลม แบน หรือเป็น 2-4 พู ขึ้นอยู่กับตำแหน่งของผลที่เบียดอัดกัน เมื่อแก่เปลือกจะเป็นสีน้ำตาล ภายในผลมีเนื้อสีขาว กลิ่นหอม รสหวานเล็กน้อยรับประทานได้

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

พบในเขตร้อนชื้น ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ขึ้นตามชายฝั่งน้ำกร่อยบริเวณชายฝั่งทะเลที่ราบลุ่มแม่น้ำใกล้ทะเล ไม่ชอบน้ำเค็มจัด อาจขึ้นได้ในแหล่งที่มีน้ำจืดสลับน้ำกร่อย พื้นดินเป็นดินเลน ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด โดยลูกจากแก่ที่หลุดร่วงจากทะเลจะลอยไปตามน้ำและงอกเป็นต้นใหม่ นอกจากนี้ยังขยายพันธุ์โดยการแตกหน่อ โดยเมื่อต้นแก่ตายไป (จากแต่ละกอมีอายุประมาณ 8-10 ปี) ต้นใหม่จะเจริญขึ้นมาแทน

การใช้ประโยชน์

จาก ใช้ประโยชน์ได้หลายส่วน ตั้งแต่ทางใบ ก้านใบอ่อน ใบแก่ ก้านช่อแก่ จั่น ผลอ่อน ผลห่าวยอดอ่อน และตะโพกจาก นอกจากนี้ป่าจากยังเป็นแหล่งอาศัยและเพาะพันธุ์สัตว์น้ำ ช่วยให้แผ่นดินงอก และเป็นสถานที่กรองขยะที่มากับน้ำก่อนไหลออกสู่ทะเล ส่วนป่าจากในปัจจุบันส่วนใหญ่จะมีผู้จับจองเป็น



ลูกจาก

เจ้าของ มีคนคอยดูแล ตัดสางทำความสะอาดและตัดแต่งทางที่เก่าๆ ออก เพื่อช่วยให้ทางที่เกิดใหม่เจริญเติบโตได้ดี จากแต่ละกอจะแตกใบใหม่ปีละไม่เกินสามทาง หากไม่คอยช่วยตัดใบเก่าออก ใบรุ่นหลังที่เจริญขึ้นมาจะขาดน้ำเลี้ยงเพราะจะถูกนำมาบำรุงก้านใบที่แก่กว่า ทำให้จากไม่แตกใบใหม่หรือใบใหม่ที่แตกออกมาอาจไม่สมบูรณ์ การช่วยตัดสางใบยังช่วยให้ป่าจากโปร่งเข้าไปดูแลรักษาและเก็บเกี่ยวได้สะดวกและไม่เป็นแหล่งสะสมโรคและแมลง

ใบจาก

ใบจากใช้ประโยชน์ได้ตั้งแต่ยังเป็นใบอ่อนจนถึงใบหรือทางที่แก่จัด ใบจากอ่อนที่ใช้มานานหรือนั้น ชาวสวนจะตัดทางใบอ่อนในขณะที่ยังไม่คลี่ ซึ่งจะมีลักษณะกลมยาวคล้ายไม้ค้ำถ่อ บางทางอาจยาวได้ถึง 6 เมตรก็มี หลังจากนั้นจะนำมากลี่ยเอาใบอ่อนที่เรียงซ้อนตัวอัดกันแน่นอยู่ในนั้น ออกฝั่งแดดให้แห้ง แล้วลอกแผ่นใบด้านที่อยู่ทางท้องใบออกทิ้งไป ที่ชาวบ้านเรียกว่า “ลอกซี่” เสร็จแล้วมัดเป็นท่อนยาวๆ เตรียมไว้ให้ผู้ที่มารับซื้อซึ่งจะนำไปตัดให้ได้ขนาดอีกที คนที่ลอกใบจากเดี่ยวนี้น้อย คงเป็นไปตามปริมาณผู้สุบยาเส้นมวนใบจาก และความคุ้มของค่าแรง คนทำส่วนใหญ่จึงเป็นผู้สูงอายุและผู้หญิงที่อยู่บ้านเฉยๆ ไม่มีอะไรทำ หรือไม่ก็เด็กๆ ที่ช่วยพ่อแม่ทำในวันหยุด

ส่วนใบจากแก่ๆ คนไทยสมัยก่อนหรือตามชนบทสมัยนี้ ยังได้อาศัยนำมาทำเป็นดับมุงหลังคา ด้านคุณภาพในความทนทานของมันนับว่าเหนือกว่าดับหญ้าคา โดยเฉพาะแถบที่ฝนตกชุกแค่สองปีหญ้าคาผุแล้วหลังคาจากก็ยังไม่ร้าว นอกจากนี้ใบจากยังใช้ทำเครื่องจักสาน เช่น ทำอบ (เมืองจันทร์เรียก เละ) สานปลาดตะเพียน และใช้ห่อขนมจาก

จั่นและก้านดอกจากแก่

จากออกดอกประมาณเดือนกรกฎาคม ระยะเวลาที่จั่นยังอ่อนนี้ชาวบ้านที่หากินอยู่กับป่าจากบอกว่าสามารถจะปาดเอาน้ำตาลสดได้เช่นเดียวกับจั่นมะพร้าวและตาล แต่เท่าที่ทราบน้ำตาลจากนี้เมื่อนำไปเคี่ยวทำน้ำตาลปึกจะไม่อร่อย หรือทำน้ำตาลเมาก็ไม่อร่อยเหมือนน้ำตาลโตนด เพราะมีความเค็มของน้ำทะเลติดมาด้วย

ก้านดอกจากยังนำมาใช้ประโยชน์ได้อีกคือ ทำเป็นแส้ใช้ปิดแมลงวัน โดยนำส่วนโคนก้านมาทุบให้เหลือแต่เส้นใย ใช้หวีสาบให้เป็นเส้นละเอียดก็จะได้แส้หางม้าอย่างดี



เนื้อจากจากอ่อน

เนื้อจากจากอ่อน (ทั้งเปลือก) ของจากใช้เป็นผักใส่แกงหรือจิ้ม น้ำพริกได้ โดยเฉือนเอาแต่ส่วนที่ชิดขั้วผลที่มีสีขาว (หัวจาก) หรือเลือกเอาแต่ส่วนอ่อนๆ ที่พอจะใช้มีดหั่นได้ง่ายๆ แล้วนำมาช้ำกับเกลือ ล้างด้วยน้ำเปล่าหลายๆ ครั้ง เพื่อไล่ความฝาดออกไป หัวจากนี้เมื่อปรุงสุกแล้วก็ยังมีรสอมฝาด ไม่สู้อร่อยนัก ไม่เหมือนเนื้อลูกอ่อนจาก ฝาดออกมาจะเห็นข้างในเป็นเนื้อขาวใสคล้ายลูกชิด รสและกลิ่นคล้ายๆ กัน แต่ลูกจากจะแพ้อูกชิดที่ไปเที่ยวเก็บได้ยากกว่า และมีระยะที่กินได้สั้น ลูกจากห่ามหรือแก่แล้วเนื้อจะแข็งมาก ไม่มีทางที่จะรับประทานได้เลย เอาเนื้อ

ลูกจากอ่อน

ลูกอ่อน (ทั้งเปลือก) ของจากใช้เป็นผักใส่แกงหรือจิ้ม น้ำพริกได้ โดยเฉือนเอาแต่ส่วนที่ชิดขั้วผลที่มีสีขาว (หัวจาก) หรือเลือกเอาแต่ส่วนอ่อนๆ ที่พอจะใช้มีดหั่นได้ง่ายๆ แล้วนำมาช้ำกับเกลือ ล้างด้วยน้ำเปล่าหลายๆ ครั้ง เพื่อไล่ความฝาดออกไป หัวจากนี้เมื่อปรุงสุกแล้วก็ยังมีรสอมฝาด ไม่สู้



ลูกจากแก่

มาค้นกะทิกก็ได้ ไม่เหมือนมะพร้าวที่ยังแก่ยิ่งมัน แต่ก็มีรายงานว่า ประเทศมาเลเซียในอดีต เคยมีโรงงานกลั่นน้ำมันจากลูกจาก ปัจจุบันไม่ทราบจะยังมีอยู่หรือไม่

ตะโพกจาก

ตะโพกจากคือส่วนของโคนกอกจากที่เป็นเนื้อไม้ นำมาฝานด้วยเลื่อยเป็นแว่นๆ ใช้ทำกระทง แทนต้นกล้วยได้ดี ส่วนที่แก่ๆ ยังใช้ประโยชน์เป็นเชื้อเพลิงได้อีก นับได้ว่าจากเป็นพืชที่ใช้ประโยชน์ได้แทบทุกส่วน

ประโยชน์ทางยา

ตามสรรพคุณโบราณกล่าวว่า ใบมีรสฝาด แก้ลมจระต่างๆ ขับเสมหะและดับพิษทั้งปวง น้ำตาลจาก ใช้สมานริดสีดวงทวาร

ตะโพกจาก เผาไฟบิบเอาน้ำดื่ม แก้เมาตัวเหรา (เห-รา / ตัวคล้ายแมงดาทะเล)



ผ่าเอาเนื้อ

ลูกจาก-ลูกชิด

บางคนเข้าใจว่าลูกจากกับลูกชิดเป็นชนิดเดียวกัน ที่จริงไม่ใช่ ลูกชิดเป็นผลของต้นตำหรือดาว (*Arenga westerhoutii* Griff) ซึ่งเป็นชื่อเรียกลูกชิดของคนภาคเหนือ ทางใต้ก็มีลูกชิด เรียกต้นฉก (*A. pinnata* (Wurmb) Merr.) ส่วนทางเมืองจันทบุรีเรียกว่าต้นชก พบตามป่าเขาแถบเขาสระบาปและเขาชีชมภู ตำ ฉก หรือชกนี้ เป็นไม้ผล ท้องดินที่พบตามป่าเขา เป็น

ปาล์มชนิดมีลำต้นแบบเดียวกับมะพร้าวและตาลโตนด ใบคล้ายใบจาก ต่างแต่ใบด้านล่างจะเป็นคราบสีเทา ใบไม่ค่อยหักพับ และชันเป็นพวงห้อยคล้ายเตาร้าง

ที่มาของชื่อลูกชิดนี้มีผู้สันนิษฐานว่า คนตั้งชื่อเจตนาจะให้มีความหมายตรงกันข้ามกับคำว่าลูกจาก ซึ่งชื่อดูไม่เป็นมงคล ชื่อนี้มีที่มาตั้งแต่ครั้งก่อนกรุงรัตนโกสินทร์ ซึ่งสมัยนั้นคนส่วนใหญ่เข้าใจว่าลูกจากกับลูกชิดเป็นชนิดเดียวกัน ระยะเวลาหลังเห็นคนจีนนำลูกตำหรือลูกฉกมาเชื่อมกินกับน้ำแข็งใส ลักษณะลูกต่างกับลูกจากซึ่งมีขนาดใหญ่กว่า ถึงได้รู้ว่าต่างชนิดกัน เห็นสบโอกาสจึงตั้งชื่อว่าลูกชิด เพื่อจะได้จับคู่กันเป็นลูกจากกับลูกชิด

ในปัจจุบันลูกชิดยังคงมีทยอยออกสู่ตลาดอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นพืชป่าที่ขึ้นอยู่ตามธรรมชาติในบริเวณที่ป่าไม้ยังไม่ถูกทำลาย แต่ก็มีราคาแพงเพราะเก็บเกี่ยวและขนส่งออกจากป่าได้ยากเนื่องจากส่วนใหญ่จะถูกลักลอบเก็บจากป่าสงวนและอุทยานแห่งชาติ ลูกชิดนับเป็นเครื่องเคียงหรือส่วนประกอบที่สำคัญที่สุดของน้ำแข็งใสและไอศกรีมกะทิ (เฉพาะพวกกรดเข็นหรือรถฟ่วงข้างที่เที่ยวเร่



เนื้อลูกจาก

ขายตามตรอกซอกซอย) หากขาดเสียซึ่งลูกชิด ถึงจะมีอย่างอื่นๆ มาแทนอีกหลายอย่าง เช่น มันเทศเชื่อม ลูกบัว ฯลฯ หรือแม้แต่ลูกจากที่มีความคล้ายคลึงกันมากที่สุด น้ำแข็งไสและไอศกรีม นั้นก็ดูเหมือนจะขาดอะไรไปสักอย่าง เป็นของกินที่ผู้คนหลายยุคหลายสมัยรู้สึกมีความผูกพัน กับมันอย่างแนบแน่น สมประสงค์ของคนที่ยึดตั้งชื่อนี้ขึ้นมา

ส่วนลูกจากก็ทำจะจากไปสมชื่อ ด้วยปัจจัยหลายอย่างทำให้ลูกจากเป็นผลไม้ที่ค่อยๆ เลือนหายไปจากความทรงจำ อย่างแรกก็เพราะมันมีข้อจำกัดในด้านความสดความเค็มของน้ำ ที่ต้องให้ได้ระดับพอเหมาะจึงจะเจริญเติบโตได้ดี ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นสถานที่เดียวกับที่ซึ่งเหมาะ สำหรับการปลูกทำนาทุ่งและสร้างบ้านเรือนที่อยู่อาศัย ประการต่อมาอีกก็คือ จากมีราคาสูง ไม่คุ้มค่าที่ต้องพายเรือเข้าไปเกี่ยวหาเก็บเอาตามป่าจาก แล้วยังจะต้องนำกลับมาล้างที่บ้าน ได้ลูกอ่อนไปบ้าง แก่เกินไปบ้าง หาที่พอดียาก อีกทั้งป่าจากก็มีเจ้าของคอยหวงห้ามไม่ให้ ชาวบ้านเข้าไปยุ่มย่าม ด้วยเกรงจะไปจับเอาถุงหอยปูปลาที่เขาเลี้ยงไว้ ลูกจากจึงหายากขึ้นทุกที ที่พอเห็นมีวางขายข้างทางแถบทางไปสมุทรสงคราม ก็ร่อยหรอลงไปตามปริมาณป่าจากที่ลดลง และตามสภาพเศรษฐกิจของประเทศที่เข้าใจกันว่าฟื้นตัวได้แล้ว ค่าแรงเก็บลูกจากขายต่ำกว่าค่า แรงขั้นต่ำที่รัฐบาลกำหนด คนเมืองจึงอดกินลูกจาก และลูกจากก็จะจากเราไปสมชื่อด้วยประการ ฉะนั้นแล

อาหารพื้นบ้านจากจาก

ขนมจาก

อาหารที่ได้จากต้นจากที่รู้จักกันดีมีอยู่ 2 อย่าง คือขนมจาก และลูกจากเชื่อม ขนมจาก ดูว่าจะไม่เกี่ยวข้องกับจากมากนัก เพราะใช้เพียงใบจากห่อขนมช่วยให้หอมดีและคงเอกลักษณ์ ของความเป็นขนมจากไว้เท่านั้น ขนมจากจึงหารับประทานง่ายโดยเฉพาะแถบจังหวัดที่อยู่ใกล้ ชายทะเล ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันดีคือ ขนมจากแปดริ้ว ซึ่งมีขายมากในตลาดตรงข้ามวัด พุทธโสธร หากจะทำเองก็ไม่ยาก หาใบจากแก่ๆ มาได้แล้วก็เตรียมเครื่องปรุงซึ่งประกอบด้วย

- | | | |
|--------------------------|---------|-----------------------------------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 1 | กิโลกรัม (แป้งขาว 7 ชีด ดำ 3 ชีด) |
| 2. มะพร้าวสำหรับคั้นกะทิ | 1-1 1/2 | กิโลกรัม |
| 3. มะพร้าวอ่อน | 3 | ลูก |
| 4. น้ำตาลปี๊บ | 1/2 | กิโลกรัม |
| 5. น้ำตาลทราย | 1/2 | กิโลกรัม |
| 6. เกลือป่น | 1/2 | ช้อนชา |

(สูตรนี้เป็นของชาวบ้านบางสระเก้า อำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี หมู่บ้านผลิตกันท์ เลือกที่รู้จักกันในชื่อเสือบางสระเก้า)

วิธีปรุง

1. เทแป้งข้าวเหนียวใส่กะละมัง รวมกับน้ำกะทิ เดิมเกลือป่น ใช้มือกวนให้เข้ากัน
2. เติมน้ำตาลปีบ บิน้ำตาลปีบให้ละลายเข้าเป็นเนื้อเดียวกับแป้ง แล้วตามด้วยน้ำตาลทรายช่วยแต่งรสให้หวานแหลม น้ำตาลปีบมี 2 อย่าง คือ อย่างแข็งที่เรียกว่าน้ำตาลปีบก้อนกับน้ำตาลปีบเหลวที่ใส่ได้ตามชื่อ หากใช้อย่างแข็งต้องนำมาใส่ครกตำหรือใช้มีดสับเป็นชิ้นเล็กๆ หรือจะทำอย่างไรก็ได้ไม่ให้เป็นก้อนแข็งเพราะจะละลายยากกว่าอย่างเหลว หลังจากนั้นก็นวดหรือกวนให้เข้ากันดีโดยขณะที่เป็นแป้งผสมน้ำตาลนี้ต้องมีความเหลวข้นพอเหมาะ หากไม่เหลวพอ ควรเติมน้ำเล็กน้อย
3. ชูตะกั่วอ่อนให้เป็นเส้นเล็กๆ ด้วยช้อนชูดที่เรียกว่า “มือแมว” แล้วเทลงคลุกเคล้าให้เข้ากับแป้งที่กวนไว้ ถึงตอนนี้มันจะข้นพอที่จะดักใส่ในใบจากโดยไม่เหลวไหล หากเหลวเกินไปก็คนไปเรื่อยๆ จนกว่าจะได้ที่
4. ดักใส่ใบจากที่ตัดเป็นท่อนๆ ความยาวให้พอเหมาะกับขนาดของเตาที่ใช้ย่างหรือจะหั่นเท่าที่พองนำไปใส่เตาอบหรือเตาไมโครเวฟ ใช้ไม้กลัดที่เหลาจากทางจากหรือจะใช้ที่เย็บกระดาษ (แมกซ์) เย็บเอาก็ได้ ใบจากนี้จะต้องใช้ 2 ใบซ้อนต่อกัน มิฉะนั้นก็จะห่อขนมไม่มิด และขนาดความยาวไม่จำเป็นต้องให้ยาวเท่ากับที่เขาทำขายก็ได้ เปลื้องใบจากเปล่าๆ
5. นำขึ้นย่างไฟเตาถ่านให้ใบจากพอเกรียม กะว้าให้ผิวขนมที่อยู่ข้างในกรอบหอม เนื้อในนิ่ม หรือจะใช้เตาแก๊ส เตาอบต่างๆ หรืออบให้ใกล้สุกก่อนนำไปย่างให้ได้เอกลักษณ์ของขนมจากก็ไม่มีข้อจำกัดใดๆ แต่บรรยากาศของขนมจากอยู่ที่การนั่งล้อมวงรอบเตาถ่านแล้วย่างไปกินไป ได้รสชาติและกลิ่นหอมควันไประคนกลิ่นใบจากที่ถูกย่างจนเกรียม

ลูกจากเชื่อม

ลูกจากเชื่อมทำได้ง่ายกว่า เพราะเพียงหาซื้อลูกจากที่เขาผ่าเอาแต่เนื้อใส่ถุงขาย กลับถึงบ้านก็เทใส่หม้อตั้งบนเตาไฟ เทน้ำตาลทรายตามลงไปแล้วหรีไฟปานกลาง คนไปจนเดือดและน้ำตาลละลายดี ปริมาณน้ำตาลที่ใส่ขึ้นอยู่กับว่าชอบหวานมากหรือน้อย หรือขึ้นอยู่กับว่าจะรับประทานแบบใด ถ้าจะใส่น้ำแข็งแบบลูกชิดก็เผื่อหวานไว้ แต่หากจะเติมน้ำหวานเฮลบลูบอยเพื่อเพิ่มรสชาติก็อย่าให้หวานนัก ลองชิมดูก็จะรู้เองนะครับว่า ปริมาณเล็กน้อยเท่าไรจึงจะพอเหมาะพอควรแก่กรณีหรือพอดีกับลิ้นของเรา



ขนมจาก



ลูกจากเชื่อม

เต่าร้าง



เต่าร้าง หรือเต่าร้าง เป็นพืชพื้นบ้านของไทยอีกชนิดหนึ่งที่พบได้เกือบทุกภูมิภาค มีการนำมาใช้ประโยชน์อย่างกว้างขวาง โดยนอกจากจะใช้ยอดเป็นอาหารได้เช่นเดียวกับมะพร้าว และยอดหว่ายแล้ว มันยังมีทรงต้นที่สวยงาม ใช้ปลูกเป็นไม้ประดับตกแต่งอาคารสถานที่ เจริญเติบโตได้ดีทั้งในที่ร่มและกลางแจ้ง เป็นพืชที่ขยายพันธุ์ได้ง่าย โตเร็ว อายุเพียง 2-3 ปี ก็สามารถตัดยอดมารับประทานหรือชุดต้นขายให้นักจัดสวนได้แล้ว ทางจันทบุรีและตราดนิยมใช้ ยอดอ่อนนำมาประกอบอาหารพื้นบ้าน เป็นผักใส่แกงป่า ผัดเผ็ด ผักจิ้ม แกงเลียง แกงส้ม ยำ โดยรสมันอยู่กึ่งกลางระหว่างยอดมะพร้าวและยอดหว่าย คือ จะไม่หวานเท่ายอดมะพร้าว แต่ก็ไม่ขมเหมือนยอดหว่าย ราคาในท้องตลาดเมื่อลอกเปลือกออกแล้ว กิโลกรัมละ 25-30 บาท นับว่าเป็นพืชเศรษฐกิจท้องถิ่นที่สร้างรายได้ให้กับชาวบ้านไม่ด้อยไปกว่าว่าวหอม กระวาน สะตอ หัวชะเนียง และลูกหยิ่ง

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Caryota urens* Linn.

วงศ์ PALMAE

ชื่ออื่นๆ เต่าร้าง เชียงหลวง (เหนือ) หมากมือ (โคราช)



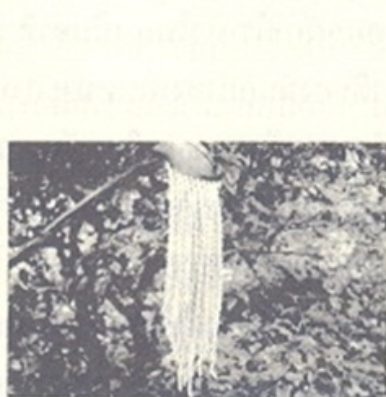
ช่อดอกและผล

ลักษณะพืช

เต่าร้างเป็นไม้ยืนต้นวงศ์เดียวกับมะพร้าว หวาย ระกำ และหมากต่างๆ ลำต้น อาจมีความสูงได้ถึง 10 เมตร ต้นตรง เปลือกต้นสีเขียว เนื้อไม้อ่อน แตกหน่อขนาดเล็กกรอบๆ โคนต้น ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนกสองชั้น ก้านใบยาว 2-4 เมตร ก้านใบย่อยแตกแบบสลับ แต่ละก้านใบย่อยมีใบย่อย 2-15 คู่ แผ่นใบสีเขียวเป็นมัน ทรงสามเหลี่ยมด้านไม่เท่า โคนใบแหลม ปลายใบรูปตัดเป็นริ้วแฉกเล็กๆ ดูสวยงาม ขนาดใบกว้าง 8-12 เซนติเมตร ยาว 12-18 เซนติเมตร ดอก ออกเป็นช่อรูปสรว้อยระย้าเป็นพวงยาว 30-45 เซนติเมตร แต่ละพวงมีก้านดอกย่อยประมาณ 50-100 เส้น แตกจากคอเหนือก้านใบ และตามลำต้นพร้อมๆ กัน ครั้งละ 5-12 พวง ดอกเมื่อบานมีสีเหลืองอ่อน ผล ทรงกลม ผลดิบมีสีเขียว ติดตามก้านช่อผลโดยรอบคล้ายพริกไทย เมื่อสุกมีสีส้มอมน้ำตาลจนถึงดำ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1-1.5 เซนติเมตร เปลือกและเนื้อผลสุกยุ่ย เมื่อถูกผิวหนังจะคันมาก

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

พบได้ทั่วไปแทบทุกภูมิภาคของประเทศ ตามป่าดงดิบชื้น ป่าดิบแล้ง ป่าเขา และป่าเบญจพรรณ เจริญเติบโตได้ดีทั้งในที่ร่มและกลางแจ้ง ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ดและแยกหน่อ



ช่อดอกอ่อน



ช่อดอกแก่



ผลสุก

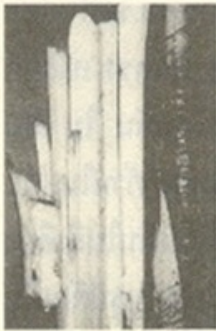
การใช้ประโยชน์

ประโยชน์ทางยา ตามสรรพคุณยาโบราณกล่าวว่า หัวและรากมีรสหวานเย็นชื้น ใช้เป็นยาขับพิษที่ตับ ปอด และรักษาหัวใจพิการ

ประโยชน์ทางอาหาร ยอดอ่อนรสหวานอมฝาด ใช้เป็นผักจิ้มได้ทั้งสุกและดิบ เป็นผักใส่แกงป่า ผัดเผ็ด แกงกะทิ แกงเลียง ต้มเปรอะ ผัด ยำ ฯลฯ

ประโยชน์อื่นๆ ใช้ปลูกเป็นไม้ประดับ ให้ความสวยงามและร่มรื่น ใบใช้มุงหลังคาพรางแสงได้เช่นเดียวกับทางมะพร้าว

ยอดเต่าร้าง : ผักพื้นบ้านจันทบูร



ยอดเต่าร้าง

พืชวงศ์ปาล์มนี้มีหลายชนิดที่นำยอดมารับประทานได้ นอกจากมะพร้าว และหวายแล้วยังมียอดสละ ระกำ ยอดจาก ยอดชก ฯลฯ บางชนิดรสชาติจะหวานอร่อยถึงขนาดกินดิบๆ ได้ เช่น ยอดมะพร้าว แต่บางอย่างก็ขมหรือฝาด มียางมาก ต้องต้มน้ำทิ้งก่อนจะนำมาปรุงอาหาร เช่น ยอดหวายต่างๆ เป็นต้น ผู้เขียนไปมาหลายแห่งแล้ว ยังไม่เคยเห็นคนภาคไหนและจังหวัดใดนิยมนำยอดเต่าร้างมารับประทานเหมือนกับคนจันทน์ ตราด และระยองแถบอำเภอแกลง ทั้งๆ ที่รสชาติก็หวานอร่อยไม่แพ้ยอดมะพร้าวและหาได้ง่ายที่สุดเดินเที่ยวตามป่าหรือนั่งรถตามสองข้างทางจะพบเห็นต้นเต่าร้างขึ้นอยู่ทั่วไป เป็นปาล์มชนิดที่แตกกออยู่รอบๆ โคนต้น แต่เป็นกอแบบที่มีหน่อขนาดเล็กกว่าต้นแม่มาก ไม่แตกต้นขนาดเท่าๆ กันเหมือนกับหมากเหลืองและหมากเขียว แต่ถึงกระนั้นเมื่อเราตัดต้นเอายอดมาแล้ว หน่อเล็กๆ ที่อยู่โดยรอบก็จะโตขึ้นมาแทนให้กลับมาตัดได้อีกหลายต้น นอกจากนั้นเมล็ดที่ร่วงหล่นตามโคนต้นยังออกเป็นต้นใหม่ได้ง่ายเรียกว่าตัดไปใช้มากเท่าไรก็จะไม่สูญพันธุ์ จึงจะเป็นพืชประเภทที่ต้องตัดทำลายต้นเพื่อเอายอดไปใช้ก็ตาม

เหตุที่คนพื้นบ้านนิยมนำยอดเต่าร้าง เนื่องจากเป็นผักที่เข้ากันได้ดีกับแกงป่าระยองจันทน์ ตราด ซึ่งเน้นที่รสชาติอันเผ็ดร้อนรุนแรง น้ำแกงเข้มข้น และหอมฉุนด้วยเครื่องเทศพื้นบ้านหลากหลายชนิด อันประกอบด้วย รว่หอม ขิงแห้ง ดอกผักชีโร หัวไหล เป็นอาทิ เป็นผักที่หาได้ง่ายที่สุด เพราะมีขึ้นอยู่ตามป่าทั่วๆ ไป และรสชาติของมันก็กำลังพอเหมาะสำหรับใส่แกงป่ารสเด็ด ไม่หวานหรือขมเกินไป และไม่ดูเป็นการทำลายทรัพยากรเหมือนกับการตัดต้นมะพร้าวเอายอดซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเสียดายมากกว่า เพราะมะพร้าวไม่แตกกอเหมือนเต่าร้าง

นอกจากใช้เป็นผักใส่แกงป่าแล้วยังใช้เป็นผักจิ้มได้ดี รสชาติหวานอร่อยกว่าหน่อไม้ โดยเฉพาะส่วนยอดอ่อนๆ อาจจิ้มดิบๆ แบบยอดมะพร้าวก็ได้ แต่หากนำมาต้มให้สุกก่อนก็จะช่วยล้างยางออกไปบ้าง ทำให้สีไม่คล้ำ ซึ่งข้อนี้นับเป็นจุดด้อยของยอดเต่าร้างที่สู้ยอดมะพร้าวไม่ได้ เพราะถ้าเราจะหั่นไว้เตรียมเป็นผัก จะต้องแช่น้ำไว้ก่อนเหมือนเวลาหั่นมะเขือเปราะ แต่เต่าร้างนั้น ถึงจะหั่นแช่น้ำไว้ก็ยังสีออกคล้ำอยู่ดี จึงต้องคอยล้างน้ำทิ้งหลายๆ ครั้ง เป็นการช่วยล้างเอายางเผื่อนออกไปด้วย ทางที่ดีเมื่อได้ยอดอ่อนมาแล้วให้ตัดเป็นท่อนสั้นๆ ต้มให้สุกไว้ก่อน ส่วนที่ต้มแล้วนี้จะยังคงมีสีขาว ไม่ดำคล้ำเหมือนกับที่ยังดิบ พอจะแกงก็เอามาหั่นตามขวาง หรือหั่นท่อนสั้นๆ ใส่แกงแล้วอย่าเคี่ยวนานเดี๋ยวจะเปื่อยยุ่ยหมด

ต้องตัดเป็น หั่นเป็น และแกงเป็น

ที่บอกว่าต้องตัดเป็นนี้หมายความว่า การจะไปตัดยอดจากต้นไหนก็ต้องดูเป็น คือ ต้องเลือกเอาต้นที่ยังไม่แตกใบอ่อนอยู่ในขณะที่ตัดและยังไม่ออกดอก ไม่อย่างนั้นก็จะไม่ค่อยได้เนื้อ

จะได้แต่เพียงเนื้อของใบอ่อนที่อัดกันเป็นแผ่นบางๆ นำมาต้มรับประทานก็พอได้ แต่จะไม่มีเนื้อสำหรับหั่นใส่แกง ส่วนหั่นเป็นก็คือ มีดที่ใช้หั่นควรเป็นมีดสแตนเลส ถ้าใช้มีดเหล็กธรรมดาเนื้อจะยิ่งดำ ดูไม่น่ารับประทาน และตามที่เรียนไว้แต่แรกคือ หั่นแล้วให้แช่น้ำไว้และล้างน้ำทิ้งหลายๆ ครั้งให้หมดยาง ล้างน้ำสุดท้ายให้ใส่ลงกระทะเลย อย่าแช่ไว้นานเพราะแช่ไว้เดี๋ยวก็น้ำดำ ต้องล้างใหม่อีก ถ้าล้างดีๆ ดังว่าน้ำนี้แกงจะมีสีแดงสวย ไม่คล้ำตามสีเต้าร้าง ซึ่งก็นับว่าสะดวกดีกว่าแบบที่ต้องต้มไว้ก่อน บางคนบอกว่า ไปต้มเสียแล้วน้ำหวานจะออกไปหมด และทำให้ละลายไม่เข้ากันกับเนื้อที่ใส่ในแกง และนี่เองที่เรียกว่าแกงเป็น

อาหารพื้นบ้านจากเต้าร้าง

แกงป่าปลาชุกยอดเต้าร้าง

ยอดเต้าร้างมีขายทั่วไปตามตลาดสดและตลาดนัดในเมืองจันทน์และตราด เช่นเดียวกับคนอีสานที่ชอบตัดยอดหวายนำมาวางขายตามตลาดท้องถิ่น ท่านที่ผ่านไปทางภาคตะวันออกสามารถถามหาซื้อได้ทุกฤดูกาล ที่เขาปอกเปลือกมาเสร็จจะขายกันถุงละ 10 บาท ปริมาณมากพอที่จะหั่นใส่แกงได้หม้อใหญ่ๆ ที่ผู้เขียนเลือกใช้เนื้อปลาชุกเพราะหาซื้อง่าย บางแห่งมีแบบที่เขาหั่นเป็นแว่นมาให้ด้วย การแกงก็เหมือนกับแกงป่าทั่วไป คือผัดน้ำพริกแกงให้หอมจนก่อนเติมน้ำพริกขลุกลิง แล้วใส่เนื้อปลาตาม อย่าใส่ขณะน้ำพริกแกงแห้ง เดียวเนื้อปลาจะแห้งและสุกไม่ทั่วกัน หากเป็นเต้าร้างดิบ หั่นตามขวางแบบหั่นชำหนาราว 3 มิลลิเมตร ล้างน้ำขยำๆ สักสองสามเที่ยว แล้วเทตามเนื้อปลาลงไปเลย เพื่อที่จะได้สุกพร้อมๆ กัน เติมน้ำปลาให้ได้รสแล้วเติมน้ำพริกขลุกลิงให้สมน้ำสมเนื้ออีกครั้ง ก่อนยกลงใส่ใบกะเพรา ใบมะกรูด ใบผักชีฝรั่ง หรือจะไม่ใส่อะไรเลยก็ได้ หากมั่นใจว่าน้ำพริกแกงของเราหอมดีพอ

ถ้าเป็นเต้าร้างที่ตัดเป็นท่อนๆ แล้วต้มไว้ก่อน ควรจะหั่นเป็นท่อนสั้นๆ ราว 1 นิ้ว และควรใส่หลังจากเนื้อปลาสุกแล้ว เพื่อป้องกันไม่ให้ละลาย



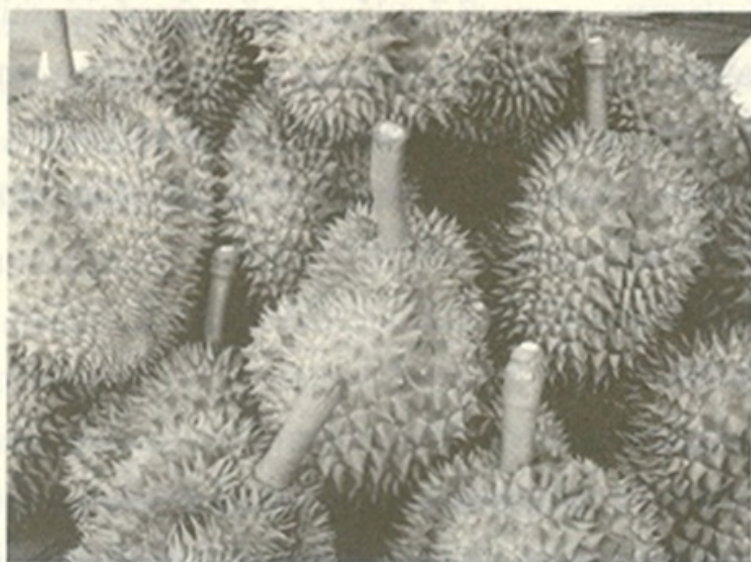
หั่นตามขวาง ล้างน้ำก่อนแกง



ยอดเต้าร้างต้มสุกแล้ว

ยอดเต้าร้างก็เหมือนกับหน่อไม้ คือ มีทั้งส่วนที่อ่อนเกินไปและแก่จนแข็งเกินไป ควรเลือกเฉพาะส่วนที่ปานกลาง ยอดอ่อนให้เก็บไว้เป็นผักจิ้ม แก่เกินไปก็ทิ้งไป เรียกว่า แก่เกินไป และที่เหมือนกันกับหน่อไม้ก็คืออย่างนี้ ถ้ายังดิบอยู่จะเก็บไว้ได้หลายวัน แต่เมื่อต้มสุกแล้วและเหลือใช้ต้องเก็บไว้ในตู้เย็น มิฉะนั้นก็จะต้องอุ่นทุกวัน ยิ่งอุ่นมากก็ยิ่งเป็นภาระและไม่อร่อย

ทุเรียน



ทุเรียนเป็นไม้ผลเศรษฐกิจอีกชนิดหนึ่งของไทย แหล่งปลูกทุเรียนที่มีชื่อเสียงในอดีตอยู่ที่จังหวัดนนทบุรี เรียกกันติดปากว่า ทุเรียนเมืองนนท์ ทุเรียนเมืองนนท์จัดว่ามีคุณภาพดีเนื้อแห้ง รสหวานมัน เพราะสภาพดินดีและความชื้นพอเหมาะ อีกทั้งเมืองนนท์ยังเป็นแหล่งกำเนิดของ ทุเรียนพันธุ์ต่างๆ ที่มีชื่อเสียงจนถึงปัจจุบัน เช่น ก้านยาว ชะนี และหมอนทอง แต่ทุเรียนเมืองนนท์กลายเป็นอดีตไปแล้วเช่นเดียวกับส้มบางมด เพราะอยู่ใกล้กรุงเทพฯ เกินไป ที่ดินจึงมีราคาแพง ส่งผลให้สวนทุเรียนกลายเป็นตึกรามบ้านช่อง ส่วนน้อยที่ยังคงหลงเหลืออยู่ประปรายก็ทำเอาตัวไม่รอด ท่ามกลางมลภาวะต่างๆ ทั้งจากบ้านเรือนที่อยู่อาศัยและโรงงานอุตสาหกรรมและที่สำคัญคือน้ำเค็มจากทะเล แหล่งปลูกทุเรียนจึงย้ายไปที่อื่น เริ่มจากเมืองจันทบุรีและตราด และทางใต้ เช่น ชุมพร ซึ่งทั้งสามจังหวัดนี้เดิมมีทุเรียนปลูกอยู่แล้ว แต่ส่วนใหญ่เป็นพันธุ์พื้นเมืองที่ทนทานต่อสภาพแวดล้อมที่ชุ่มชื้น พอมีพันธุ์จากเมืองนนท์ไปปลูก คุณภาพจึงต่างจากแหล่งกำเนิด รสชาติและความแห้งของเนื้อทุเรียนสู้ของเมืองนนท์ไม่ได้ พอมีคนนำไปปลูกที่ระยองและปราชินบุรีซึ่งอากาศแห้งกว่าจันทบุรี ทุเรียนจึงติดดอกออกผลก่อนและเนื้อแห้งดี ช่วงต้นฤดูทุเรียน ขณะที่จันทบุรีและตราดยังไม่แก่ ทุเรียนระยองมีออกวางตลาดแล้ว ตามแผงทุเรียนในกรุงเทพฯ จะขึ้นป้ายว่าทุเรียนระยองเต็มไปหมดทุกแผงหรืออย่างรองก็ทุเรียนปราชินบุรี ผู้เขียนไม่เคยเห็นมีที่ไหนบอกว่าเป็นทุเรียนจันทบุรี แม้ในช่วงที่ของจันทบุรีออกชุก ของระยองและปราชินบุรีหมดสวนไปแล้วทุเรียนจันทบุรีก็ยังมาไม่ถึงกรุงเทพฯ น่าแปลกใจจริงๆ เจ็บใจอีกด้วย เพราะเวลาคนซื้อทุเรียนไปกิน ลูกไหนอร่อย เนื้อแห้งดี จะเชื่ออย่างสนิทใจว่าเป็นของระยองแท้ แต่ถ้าไปเจอที่เนื้อแฉะ ไล่ชิม (ทุเรียนที่แก่สุดในช่วงฤดูฝนชุก ที่ไหนๆ ก็ไล่ชิมทั้งนั้น) หรือมีข้อด้อยอย่างใดอย่างหนึ่ง คนซื้อจะสรุปว่าคนขายเอาของจันทบุรีมาหลอกลวง

ทุเรียนจึงเป็นผลไม้ที่มีปัญหามากในการซื้อขาย เพราะความอ่อน-แก่ ดูได้ยากจากภายนอก ไม่เหมือนเงาะ มังคุด ลองกอง แม้ผู้ซื้อชาวญีุ่ญเรื่องการดูทุเรียนจริงๆ ก็ยังมีโอกาสพลาดได้ การจะบอกว่าทุเรียนลูกไหนมีความแก่ก็เปอร์เซ็นต์ อีกก็วันรับประทานได้ จะอาศัยนับวันที่เริ่มจากติดผลจนถึงวันแก่สุดก็ไม่แน่นอน เพราะสภาพลมฟ้าอากาศแต่ละที่แต่ละปีมักจะแตกต่างกัน อาศัยฟังเสียงโดยการเคาะเปลือกก็ไม่แน่อีก เพราะทุเรียนอ่อนแห้งน้ำ เสียงก็จะดังๆ หลวมๆ เหมือนทุเรียนแก่ เจาะดูเนื้อก็ยังมึทุเรียนที่เนื้อเหลืองแล้วยังแก่ไม่ได้ที่ก็มี บางลูกเนื้อไม่ค่อยเหลืองแต่ก็สุกและรสหวานอร่อย และการเจาะดูเนื้อทุเรียนเพียงสองสามลูกจากทุเรียนในกอง ที่มีเป็นร้อยๆ ลูก ก็ไม่ได้หมายความว่า ลูกอื่นๆ จะสุกกินได้แล้วเหมือนกันหมด นอกจากนี้ ช่วงต้นฤดูราคาทุเรียนจะสูงมาก แม้จะไม่มีใครอยากตัดทุเรียนอ่อนขาย แต่ด้วยราคาที่จูงใจและคนที่มาซื้อถึงสวนบอกว่าเปอร์เซ็นต์แก่ได้แล้ว เขาจะส่งไปขายต่างประเทศ พวกเมืองนอก ชอบกินทุเรียนห้ามเหมือนคนกรุงเทพฯ ถ้าแบบนี้ไม่ควรไปโทษชาวสวนเขาแต่เพียงฝ่ายเดียว นะครับ เพราะพวกนี้ก็จะรับเราเข้าซื้อจะยื่นคะแนนเอาจนได้ จะเรียกว่าชาวสวนถูกพ่อค้าหลอก (แบบเต็มใจให้หลอก) ก็ได้

ปัจจุบันมีเทคนิคต่างๆ ในการทำทุเรียนออกนอกฤดู ช่วยให้ผลผลิตทุเรียนมีออกมาตลอดปี ทุเรียนต้นฤดูจึงราคาไม่ดีเหมือนก่อน แต่ปัญหาเรื่องการตัดทุเรียนอ่อนก็ยังมียู่ แม้คนกรุงเทพฯ ส่วนใหญ่จะชอบกินทุเรียนสุกห้าม แต่ถ้าเนื้อแข็งนักก็คงไม่ไหวเหมือนกัน กรีดทุเรียนออกมาเนื้อแข็งเป็นมะละกอดิบ ถ้าเป็นสมัยก่อนมีทางเดียวคือโยนทิ้ง แล้วสาบแช่งคนขาย แต่เดี๋ยวนี้เทคนิคการประกอบอาหารจากทุเรียนมีวิวัฒนาการก้าวหน้าไม่แพ้เทคนิคการทำทุเรียนออกนอกฤดู เราจึงมีเมนูที่ได้จากทุเรียนหลากหลายนับสิบชนิด และส่วนใหญ่จะใช้ทุเรียนห้ามที่กินในรูปแบบของผลไม้ไม่ได้ ตัวอย่างที่จะนำเสนอในฉบับนี้ ได้แก่ ส้มตำทุเรียน และทุเรียนทอด ซึ่งแม้จะเป็นของใหม่เมื่อไม่กี่ปีมานี้ แต่ก็เป็นที่รู้จักโดยทั่วไปแล้ว และอีกอย่างปิดท้าย คือ ทุเรียนผัด ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านดั้งเดิมของเมืองจันทร์ ทั้งหมดใช้ทุเรียนที่มีเปอร์เซ็นต์สุกราว 80-85 เปอร์เซ็นต์ เป็นวัตถุดิบหลัก ความแก่ประมาณนี้ก็คือทุเรียนที่ใกล้สุก หรือสุกๆ ดิบๆ ยังไม่หวานพอที่จะกินได้ แต่เนื้อต้องเหลืองและมีแป้งมากพอ ไม่ใช่ชนิดเนื้อใส หั่นแล้วมีน้ำและถ้าอย่างนี้จะอ่อนเกินไป เนื้อทุเรียนที่ใช้จะเป็นพันธุ์อะไรก็ได้ แต่ที่นิยมมักเป็นพันธุ์หมอนทอง เพราะเนื้อหนา ไม่มีเมล็ด หรือเมล็ดเล็กลิบ หั่นเป็นชิ้นได้ง่าย รสอร่อย และกลิ่นไม่แรง

อันที่จริงอาหารพื้นบ้านที่ได้จากทุเรียนยังมีมากกว่านี้ นอกจากทุเรียนกวน ทอฟฟี่ทุเรียน และทุเรียนน้ำกะทิ ซึ่งต้องใช้ทุเรียนสุกแล้ว ทุเรียนดิบยังใช้ประกอบอาหารคาวหวานได้อีกหลายอย่าง เช่น ทุเรียนยำ แกงบวดทุเรียน แกงมัสมั่นทุเรียน ทุเรียนเชื่อม บัวลอยทุเรียน ทำเป็นแป้งเก็บไว้ทำขนม ทำไอศกรีม ทำเส้นหมี่ก็ได้ แถมดอกก็ยังเอามาผัดเป็นกับข้าวได้อีก จั๊วว่า เป็นผลไม้ที่สามารถนำมาพลิกแพลงทำเป็นอาหารได้หลากหลาย จนผู้คนส่วนใหญ่คาดไม่ถึง

อาหารพื้นบ้านจากทุเรียน

ส้มตำทุเรียน

ส้มตำทุเรียนมีกำเนิดที่เมืองจันทน์เมื่อประมาณสิบกว่าปีมานี้ ในสมัยนายอมร อนันตชัย เป็นผู้ว่าราชการจังหวัด ปัจจุบันเป็นตำรับอาหารจากทุเรียนที่รู้จักกันแพร่หลาย ใครผ่านไปทางเมืองจันทน์จะเห็นขึ้นป้ายเป็นระยะตามสองข้างทาง ราคาขายแพงกว่าส้มตำมะละกอเล็กน้อย หากเป็นนอกฤดูก็จะแพงขึ้นอีกหน่อย ถ้าจะรับประทานเอง ทุเรียนหมอนทองลูกน้ำหนักประมาณ 3 กิโลกรัม แกะเอาเนื้อหั่นทำส้มตำ ทุเรียนทอด ทุเรียนผัด ทุเรียนยำ รับประทานได้ทั้งครอบครัว ขณะนี้ทุเรียนออกผลตลอดปี ทุเรียนห่ามก็หาได้ไม่ยาก มีขายทั่วไปตามแผงผลไม้ข้างทาง ราคาไม่แพงเหมือนเมื่อก่อน



หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ



เครื่องปรุง



ส้มตำทุเรียน

ส่วนประกอบ

- | | | |
|---|-----|----------|
| 1. เนื้อทุเรียนหั่นเป็นชิ้นยาว 1-2 นิ้ว | 1 | ทัพพี |
| 2. เนื้อแครอทหั่นฝอย | 1/2 | ทัพพี |
| 3. มะเขือเทศลูกเล็ก | 2-3 | ลูก |
| 4. ถั่วงอกยาว | 1-2 | ฝัก |
| 5. กุ้งแห้งจืด | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 6. ถั่วลิสงคั่วร่อนเปลือก | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 7. เครื่องปรุงรส ประกอบด้วย น้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ มะนาว พริกชี้ฟ้าแห้ง กระเทียม ทั้งหมดนี้กะประมาณตามชอบ | | |

ส่วนประกอบข้างบนนี้จะว่าไปแล้วก็คือเครื่องปรุงของส้มตำมะละกอชนิดตำไทยนั่นเอง ต่างแต่เพียงใช้เนื้อทุเรียนแทนมะละกอ ใช้กุ้งแห้งชนิดคั่วแห้งเพื่อไม่ให้กลิ่นและรสกุ้งแห้งทำให้ส้มตำเสียรส ใครจะพลิกแพลงเพิ่มเติมหรือตัดทอนให้ต่างไปจากนี้ เช่น ทำเป็นตำทะเล ใส่หมึก กุ้ง ปลาสด หรือไมใส่แครอทเพื่อที่จะได้ลิ้มรสแท้ๆ ของทุเรียนให้ชุ่มฉ่ำ ก็สามารถทำได้ตามใจชอบ จะทำเป็นตำปูก็ได้ ส่วนตำปลาร้า ได้ยินมาว่าไม่เข้ากัน หรือท่านใดมีวิธีการให้มันไปด้วยกันได้กรุณาบอกด้วย

วิธีทำ

1. เครื่องปรุงที่ต้องเตรียมไว้ก่อนทำคือ ให้แบ่งกุ้งแห้งมาครึ่งหนึ่ง ตำหรือบดให้ละเอียด เน้นว่าควรเป็นชนิดจืด อีกทั้งน้ำมันมะขามเปียกกับน้ำตาลปีบ ให้เคี่ยวรวมกันอย่างละเท่าๆ กัน ใช้ปริมาณ 2 ช้อน ส่วนถั่วลิสงก็ควรคั่วเอง กระเพาะเปลือกออกให้หมด ให้เมล็ดแตกเป็นสอง ซีกบ้างไม่แตกบ้าง คละเคล้ากัน

2. ชูดหรือหั่นแครอทเตรียมไว้ ควรให้ขนาดเส้นแตกต่างจากทุเรียน เนื้อจะได้คลุกเคล้า เข้ากันง่าย

3. แกะเนื้อทุเรียนโดยการกรีดรอบพูแล้วเปิดเปลือกออก จัดเอาเนื้อออกมา ทุเรียนหาก ตัดมาใหม่ๆ แล้วแกะเลยจะแกะง่ายกว่าทั้งค้างคิน ดังนั้นเพื่อความสะดวก ถามคนขายว่าจะช่วย แกะเนื้อออกให้ด้วยได้หรือไม่ ถ้าเขาแกะให้ก็จะช่วยให้มั่นใจได้ว่าจะได้เนื้อทุเรียนในระยะที่ พอเหมาะ ยิ่งถ้าบอกจุดประสงค์ด้วยว่าจะเอาไปทำอะไรก็จะเป็นการดี เขาจะได้เลือกลูกที่มาถึง ใหม่ๆ ให้

เมื่อได้เนื้อแล้วให้ฉีกเนื้อออกไป ใส้ คือส่วนเนื้อฟามๆ ด้านที่อยู่ติดกับแกนกลาง นำมา หั่นเป็นแผ่นบางๆ หนาราว 3 มิลลิเมตร แล้วซอยเป็นเส้นหนาเท่ากัน ยาวราว 1-2 นิ้ว ไม่จำเป็นต้องยาวแบบมะละกอ เพราะถ้ายาวนักเวลาตำหรือคลุกเคล้ามันก็จะหักเป็นท่อนสั้นๆ อยู่ดี

เนื้อทุเรียนที่แกะพอเหมาะจะรู้สึกเวลาหั่นมีแป้งติดมือ ลองชิมดูจะกรอบ หวานเล็กน้อย หั่นแล้วเนื้อไม่หักง่าย สีของเนื้ออาจเหลืองอ่อนไปบ้างก็ใช้ได้ ทุเรียนบางลูกหรือบางต้นอาจจะแก่ โดยสีไม่ค่อยเหลืองก็มี

4. เริ่มลงมือตำโดยการโขลกกระเทียมกับพริกชี้หนูแห้ง ควรใช้พริกแห้ง เพราะพริกสด จะเหม็นเขียว การโขลกพริกให้แหลกมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับคนกินว่าชอบเผ็ดน้อยหรือเผ็ดมาก ปริมาณพริกเท่าๆ กัน พริกที่ตำแหลกจะเผ็ดกว่า

5. ใส่แครอท ถั่วฝักยาว มะเขือเทศผ่าสองซีก น้ำมันมะขามเปียกและน้ำตาลปีบเคี่ยวกับ น้ำปลาลงในครกแล้วตำเบาๆ ตามด้วยทุเรียนลงไปคลุกเคล้าโดยใช้ทัพพีช่วย อย่าใช้สากเพราะ ทุเรียนจะหัก ลองชิมรสก่อนแล้วจึงเสริมรสด้วยน้ำตาลปีบที่เหลือกับมะนาว ซึ่งจะช่วยให้หอม และเปรี้ยวแหลมขึ้นมาอีกนิด ก่อนตักใส่จานโรยด้วยกุ้งแห้งและถั่วลิสงคั่ว ที่เน้นว่าต้องใช้ กุ้งแห้งอย่างดีเนื่องจากมันไม่มึนกลืนและไม่เค็มเกินไป แล้วเวลาโขลกเนื้อจะฟู ถ้าใส่ทั้งตัวเนื้อ ก็นุ่มง่าย

ถั่วลิสงนั้นหากจะดักส้มตำใส่จานก่อนแล้วโรยทับหน้า ถั่วจะยิ่งกรอบนาน ท่านที่ชอบแบบ ตำใส่ไข่เค็ม หากจะลองใส่ลงไปด้วยก็น่าจะอร่อยขึ้นอีกนะครับ

ทุเรียนทอดกรอบ

ทุเรียนทอดมี 2 อย่าง อย่างแรกคือชุบแป้งทอดแบบกล้วยแขก ซึ่งควรใช้ทุเรียนค่อนข้างสุกเพื่อที่จะได้หวานและนุ่ม อีกอย่างเป็นทุเรียนทอดกรอบ รูปลักษณะคล้ายมันฝรั่งทอด แต่หอมอร่อย หวานมันกว่า ทุเรียนที่ใช้ทอดให้แบ่งที่เปลือกจากทำส้มตำมาได้เลย แต่การจะทอดให้ได้สีเหลืองสวย กรอบหวานมัน ไม่อมน้ำมัน และเก็บไว้ได้นานๆ ไม่เหม็นหืน ต้องอาศัยเทคนิคบางประการ

ส่วนประกอบ

1. เนื้อทุเรียนความสุกประมาณ 80-90 %
2. น้ำมันปาล์ม
3. เกลือป่น

วิธีทำ

1. ฉีกเนื้อทุเรียนทิ้ง แล้วหั่นเนื้อเป็นแผ่นบาง อย่าให้หนาเกิน 1 มิลลิเมตร เพราะเมื่อทอดแล้วแม้ว่าแผ่นจะดูสวย แต่เนื้อจะไม่ค่อยกรอบ ทุเรียนควรใช้ที่ค่อนข้างห่ามสักหน่อย เนื้อจะได้เหลืองสวยและรสหวานพอเหมาะ พวกที่อ่อนไปก็ใช้ทอดได้ แต่มีข้อเสียที่เวลาทอดสุกแล้วเนื้อมักมีสีน้ำตาลลายๆ ชิ้นที่มีสีเหลืองติดมากับเนื้อด้วยจะจืดและแตกหักง่าย เทคนิคประการแรกจึงอยู่ที่การเลือกเนื้อทุเรียนที่จะทอดให้ได้เปอร์เซ็นต์พอเหมาะ หากเป็นพันธุ์หมอนทอง ทุเรียนแก่ที่ตัดมาจากต้นใหม่ๆ ทิ้งไว้อย่าให้เกิน 2 คืน ก่อนนำมาทอด

พวกที่ทอดทุเรียนขายเขาจะใช้เครื่องมือสไลด์ที่ประดิษฐ์ขึ้นเอง ลักษณะคล้ายๆ ที่สำหรับไสน้ำแข็ง แต่นำมาปรับองศาให้พอเหมาะ ซึ่งจะช่วยให้หั่นได้เร็วกว่า และความบางของชิ้นสม่ำเสมอดี ส่วนเศษเปลือกที่เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย ให้เก็บไว้มาทำส้มตำ ยำหรือผัด อย่าเอาไปรวมกับพวกแผ่นใหญ่ จะทำให้เสียราคาเปล่าๆ



เครื่องมือสไลด์



ทอดให้มันมันท่วม



ได้ที่แล้วคลุกเคล้าด้วยเกลือป่น

2. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้น้ำมันร้อนก่อน เรียงน้ำมันนี้ผู้เขียนบอกให้คนทอดทดลองมาหลายอย่างแล้ว ปรากฏว่าน้ำมันปาล์มเหมาะกับทุเรียนทอดที่สุด ก่อนจะใส่เนื้อทุเรียนลงไปให้ทดสอบความร้อนของน้ำมัน โดยการหย่อนชิ้นเล็กๆ ลงไป

สักชั้นก่อน หากน้ำมันฟูฟองมีเสียงดังดำได้ย็นถนัดก็ถือว่าใช้ได้ กะปริมาณทุเรียนให้พอเหมาะกับน้ำมัน ถ้ามักเกินไปจะทำให้สุกไม่ทั่ว เวลาใส่ลงกระทะให้เทใส่ลงทีเดียวพร้อมๆ กันทั้งหมด ในการทอดแต่ละครั้ง เพื่อที่จะได้สุกพร้อมๆ กัน คอยคนให้ทั่วถึง อย่าปล่อยให้ขึ้นซ้อนกัน หลังจากนั้นหรีไฟลงให้เหลือระดับปานกลาง คอยพลิกไปพลิกมาให้ได้รับความร้อนสม่ำเสมอ ใช้เวลาทอดราว 10-15 นาที หรือกว่าเหลืองพอเหมาะ หากที่บ้านมีเตาอบก็อย่าเพิ่งให้เหลืองได้ที่เสียเลยทีเดียว พอขึ้นจากกระทะให้เอาเข้าเตาอบเพื่อไล่น้ำมัน จะช่วยให้เนื้อแห้ง สีสวย และกลิ่นหอม และยังช่วยให้เก็บไว้ได้นานโดยไม่เหม็นหืน

ก่อนจะลงมือทอดให้เตรียมภาชนะที่จะใส่โดยรองกันด้วยกระดาษขาวและกระดาษซับมันอีกชั้น เมื่อทอดได้ที่ก็ใช้กระชอนตักรอให้สะเด็ดน้ำมันแล้วเทใส่บนภาชนะนี้ กระดาษจะช่วยซับน้ำมันออกไปส่วนหนึ่งช่วยให้ทุเรียนไม่อมน้ำมัน

3. รอให้อุ่น เทใส่ภาชนะแล้วโรยเกลือป่นคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปล่อยให้เย็นสนิทจริงๆ แล้ว จึงค่อยบรรจุในภาชนะที่ช่วยป้องกันความชื้นได้ดี

หากเป็นกรณีทุเรียนแก่ไม่ถึงระดับ เมื่อทอดแล้วเนื้อจะมีลายสีน้ำตาล ตามที่กล่าวถึงในตอนต้น มีวิธีแก้ไขโดยอย่าทอดให้สุกเลยทีเดียว พอบางชั้นเริ่มจะออกลายก็ให้รีบตักออกเอาไปอบต่อ พวกที่ทำขายนิยมทำกันแบบนี้ จะได้ผ่านทุเรียนที่สีเหลืองนวลสม่ำเสมอ แม้รสชาติจะไม่หวานมันเท่าลูกที่ห้ามได้ที่

ทุเรียนผัด

เนื้อทุเรียนที่ใช้ผัดจะใช้พันธุ์อะไรก็ได้ เพราะไม่ได้เน้นขนาดและความหนานางของชั้น กะเอาให้ได้ขนาดที่พอจะผัดให้สุกได้ง่ายๆ เป็นอาหารที่รับประทานได้ทั้งเป็นของว่าง กับแกล้ม และกับข้าว ท่านที่ชอบหวานก็ให้ใช้เนื้อทุเรียนค่อนข้างสุก เสน่เล็กน้อยที่เหลือจากการทำทุเรียนทอดก็ใช้ได้

แม้เนื้อทุเรียนจะดูคล้ายเนื้อฟักทอง แต่การผัดทุเรียนจะต่างรูปแบบกับผัดฟักทอง คือใส่เกลือแทนน้ำปลาเพื่อไม่ให้มีกลิ่นคาว ไม่ใส่ไข่ และเคล็ดลับทุเรียนผัดอยู่ที่การโรยหน้าด้วยหอมเจียว แปลกไม่ซ้ำใคร

ส่วนประกอบ

1. เนื้อทุเรียนห้าม
2. หอม กระเทียม
3. เกลือ น้ำตาลทราย

วิธีทำ

1. หั่นเนื้อทุเรียนเป็นชิ้นขนาดพอคำ

2. ซอยหอมแดงเป็นชั้นตามขวาง แล้วเจียนน้ำมันให้หอม ตักเอาแต่เนื้อหอมเจียวพักไว้ในกระชอน
 3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน รอให้ร้อนแล้วใส่กระเทียมสับลงไปผัดจนเหลือง เทเนื้อทุเรียนลงไปผัดด้วยไฟปานกลางจนเนื้อเริ่มนิ่ม
 4. ใส่เกลือป่นและน้ำตาลทรายตามชอบ เติมน้ำพริกขลุ่ยขลิกลงแล้วใช้ฝาหม้อครอบอบไว้ประมาณ 2-3 นาที จะช่วยให้เนื้อนิ่มเหนียว ซึ่งหากทำแบบนี้กับเนื้อฟักทองเนื้อจะละ
 5. ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยพริกไทยป่นและหอมเจียว
- จากที่ได้เกริ่นไว้แต่แรกว่าเมนูจากทุเรียนยังมีอีกหลายอย่าง หากมีโอกาสนำมาเสนออีก เรื่องทุเรียนขอจบเพียงสามอย่างนี้ก่อนก็แล้วกันนะครับ



ทุเรียนฝัด



น้ำกะทิทุเรียน

สันดาน



พืชผักพื้นบ้านที่ใช้สำหรับปรุงอาหารให้ออกรสเปรี้ยวในเมืองไทยมีมากมายหลายสิบชนิด ส่วนใหญ่จะนำมาใส่ในแกงส้ม ต้มยำ หรือใช้ยำ บางชนิดนอกจากจะช่วยรสเปรี้ยวแล้วตัวของมันเองอาจจะเป็นผักไปในตัวอีกด้วย ตัวอย่างเช่น ใบชะมวง ใบมะขาม ลูกเถาวัล มะอึก และมะม่วงดิบ เป็นต้น แกงและยำที่ใส่เครื่องปรุงรสเหล่านี้ ไม่ต้องเติมผักอีกก็ได้ต่างจากอีกหลายๆ ชนิดที่ช่วยแต่งรสอย่างเดียว ซึ่งได้แก่ มะขามเปียก มะนาว มะปี้ด และอย่างอื่นๆ ที่เราบีบคั้นเอาแต่น้ำ

ผักพื้นบ้านเมืองจันทน์อีกชนิดหนึ่งที่ออกรสเปรี้ยว ใช้เป็นทั้งผักและเครื่องปรุงรสสำหรับแกงส้ม ซึ่งในปัจจุบันไม่ค่อยมีใครรู้จัก ทั้งๆ ที่เป็นผักหาง่าย พบมีขึ้นทั่วไปตามป่าโปร่งและป่าละเมาะข้างทาง สามารถหาเก็บได้ง่ายโดยไม่ต้องปีนป่ายหรือใช้ไม้สอยให้ลำบาก วิธีการนำมาปรุงอาหารก็ง่าย กลิ่นและรสของผักชนิดนี้ใกล้เคียงกับใบมะขามอ่อนที่เรารู้จักกันดี และใช้ได้แทบทุกส่วน ส่วนที่แก่เกินไปก็ยังใช้ได้ ไม่เหนียวเคี้ยวยากเหมือนใบชะมวง หรือแม้แต่ใบมะขามซึ่งต้องเลือกเอาแต่ส่วนที่อ่อนๆ พืชชนิดนี้รู้จักกันในชื่อ ส้มสันดาน แต่คนเมืองจันทน์เรียกกันทั่วไปว่า ใบสันดาน

ชื่อ สันดาน อาจจะฟังดูแปลกหูในกรณีที่เป็นชื่อพืช เพราะคำว่าสันดานจะมีความหมายในทางที่ไม่ดี เป็นอุปนิสัยที่มีมาแต่กำเนิดชนิดใดอย่างใดก็ไม่หาย ค่อนข้างจะเป็นคำหยาบเล็กน้อย คนสมัยนี้จึงเลียงมาใช้คำอื่น คือ นิสัยถาวร แทน ส่วนทางเมืองจันทน์ใครที่ถูกด่าว่า (ไอ้) สันดาน มักจะหมายถึงคนเกียจคร้าน ซึ่งทำอะไรก็มักจะไม่ได้ดี แม้แต่เรื่องง่ายๆ ก็คร้านที่จะทำ จึงกลายเป็นคนไม่ดีโดยปริยาย พระท่านเปรียบคนเหล่านี้ว่าเหมือนกับที่ดินนาจืด ใช้ปลูกข้าวไม่ค่อยได้ผล แม้ว่าจะเอาพันธุ์ดีมาปลูกแล้วก็ตาม คำสันดานในที่นี้ก็มีที่มาในทำนองเดียวกัน กล่าวกันว่าต้นสันดานนี้ แม้ว่าทุกส่วนจะมีรสเปรี้ยว แต่ความเปรี้ยวของมันมีขีดจำกัด คือเปรี้ยวไม่มากนัก เวลามาใส่แกงส้ม ต่อให้ใส่มากสักเพียงใดความเปรี้ยวก็ยังคงอยู่แค่นั้น

ถึงจะเติบลงไปอีกก็ไม่เปรี้ยวไปกว่าเดิม จึงเรียกขานกันว่า ใบสันดาน เพราะสันดานเปรี้ยวมัน มีอยู่แค่นั้น พ่อครัว แม่ครัวที่รู้จักสันดานของพืชผักชนิดนี้ดีจึงต้องเตรียมของเปรี้ยวอย่างอื่นไว้ เสริมรส ก่อนจะแกงส้มใบสันดาน

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cissus hastata* Miq.

วงศ์ VITACEAE

ชื่ออื่นๆ ส้มสันดาน (ชลบุรี) เถาส้มออบ (สุราษฎร์ธานี) ส้มข้าว (ปัตตานี)
ส้มอ้อม (กลาง) ออบออบ

ลักษณะพืช

สันดานเป็นไม้เถาเลื้อยเนื้ออ่อนสกุลเดียวกับเถาวัล (C. repens Lamk.) เถาวัลย์ปูน (C. repanda Vahl.) และเพชรสังฆาต (C. quadrangularis Linn.) ทุกๆ ส่วนจะมีรสเปรี้ยว

ลำต้น เลื้อยเกาะเกี่ยวตามไม้ยืนต้น โดยทอดยาวตามแนวนอนตามกิ่งก้านสาขา เส้นผ่าศูนย์กลางลำต้น 5-9 มิลลิเมตร ลำต้นเรียบลื่นค่อนข้างเป็นเหลี่ยม ด้านบนที่ถูกแสงแดดมีสีชมพูอมม่วง มีข้อและปล้องยาว 5-11 เซนติเมตร ที่ข้อจะมีมือเกาะ (Tendrils) ใช้เกี่ยวพันวัตถุอื่นลักษณะคล้ายมือเกาะของตำลึง ใบ สีเขียว เนื้อใบหนา กรอบ ขอบใบมีหนามอ่อนๆ ขนาดปลายแหลมหรือเรียวตัวกันห่างๆ ขนาดใบกว้าง



ใบ ยอด และมือเกาะ

4-8 เซนติเมตร ยาว 9-14 เซนติเมตร ดอก เป็นดอกช่อ แตกย่อยเป็นกระจุก ช่อละ 4-5 กระจุก กลีบดอกสีม่วงอ่อน ดอกย่อยมีขนาดเล็ก ประมาณ 1-2 มิลลิเมตร ผล เป็นช่อขนาดเล็ก ทรงกลม ขนาดประมาณเท่าเมล็ดพริกไทย ผลอ่อนสีเขียว สุกมีสีม่วง

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

พบเลื้อยตามไม้ยืนต้นและวัตถุอื่นๆ ทั่วไปตามป่าเบญจพรรณ ป่าละเมาะ และชายป่าดงดิบ ชอบบริเวณที่แสงแดดส่องถึง ดินระบายน้ำดี ขยายพันธุ์ง่ายโดยการเพาะเมล็ดและใช้เถาปักชำ

ประโยชน์ทางยา

แพทย์ตามชนบทใช้ปรุงยาขับเสมหะ แก้ไอ แก้บิดเนื่องจากเสมหะเป็นพิษให้ปวดแสบ

สันดานเถา - สันดานต้น

ส้มสันดาน นอกจากจะมีอย่างชนิดไม้เถาเลื้อยแล้ว ยังมีพืชชนิดหนึ่งที่มีชื่อพ้องกัน คือ

เรียกว่า สันดานเหมือนกัน แต่เป็นชนิดต้น ลักษณะเป็นไม้พุ่มขนาดกลาง สกุดเดียวกับ ต้นปอแก้ว ชบา พุระหง พุดตาน และกระเจี๊ยบแดง มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Hibiscus furcatus* Roxb. วงศ์ MALVACEAE

สันดานเถา : ไม้เลื้อยเกี่ยว

ไม้เถาเลื้อย ที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า Climber นี้ แม้ว่าทุกชนิดจะมีลักษณะลำต้น ที่ทอดเลื้อยเกี่ยวพันไปตามต้นไม้ หรือเลื้อยไปตามพื้นดิน แต่ก็ใช้ว่าจะเหมือนกันไปหมดทุกชนิด เนื่องจากลักษณะการเลื้อย และการมีอวัยวะสำหรับเกาะเกี่ยวพวงลำต้นให้สามารถตั้งอยู่ได้ของ เถาวัลย์แต่ละชนิดแต่ละประเภทจะมีความแตกต่างกันจึงมักจะได้ยินคำว่า เลื้อยเกาะ เลื้อยเกี่ยว เลื้อยพาด และเลื้อยพันสำหรับการเรียกไม้เถาแต่ละชนิด ดังที่จะขอยกตัวอย่างพอสังเขปเป็น 4 จำพวกคือ



ใบและดอก

1. พวกเลื้อยเกาะ พวกนี้ตามข้อของ ลำต้น หรือกิ่งก้านจะแตกรากพิเศษออกมา มีลักษณะเหมือนการเกาะของตีนตุ๊กแก ใช้สำหรับเกาะต้นไม้หรือวัตถุต่างๆ การเลื้อย เกาะจึงมักขึ้นไปตรงๆ ไม่พาดพันและเลื้อยช่วย เลื้อยขวา ตัวอย่างได้แก่ พริกไทย ดีปลี และ พลู

2. พวกเลื้อยเกี่ยว ประเภทนี้ตามลำต้น หรือใบจะมีอวัยวะสำหรับเกี่ยวพันหรือรัดรอบ วัตถุ เพื่อช่วยให้พวงลำต้นขึ้นได้ ลักษณะจะเป็นเส้นยาวๆ ม้วนเป็นขดคล้ายลวดสปริง ดำเล็ง และเถาสันดานจัดอยู่ในกลุ่มนี้ แต่เป็นการแตกออกจากข้อของลำต้น อีกกลุ่มส่วนปลายใบ จะยืด ยาวไปพันกับสิ่งต่างๆ ตัวอย่างเช่น ดอกชิงห้วหวาน เป็นต้น

3. พวกเลื้อยพาด เป็นประเภทพาดลำต้นขึ้นไปตามกิ่งก้านสาขาของต้นไม้อื่น หรือตาม ชุ่มไม้ ไม่มีอวัยวะสำหรับการเกาะ เกี่ยวหรือเอาจำต้นพัน โดยระยะแรกๆ จะใช้ลำต้นเกาะไต่ ขึ้นไปตามโคนต้นไม้ที่อยู่ใกล้ๆ พอขึ้นไปแตกแขนงบนกิ่งก้านของพืชที่อาศัยก็จะพวงอยู่ได้เอง โดยไม่รุ้ดลงมา พวกนี้ถ้าไม่มีอะไรให้เลื้อยพาดผ่าน ก็อาจจะไม่เลื้อยไปไหน ดูลำต้นไม้พุ่ม หรือ อาจทอดยาวไปตามพื้นดินไม่ไกล เรียกว่าพวก “รอเลื้อย” ได้แก่ เถาควย กระดังงาสงขลา นมแมว เป็นต้น

4. พวกเลื้อยพัน ประเภทนี้จัดว่าเป็นเถาวัลย์แท้ คืออาศัยลำต้นพันรอบต้นไม้หรือต้นเสา แบบงูเลื้อย ไม่มีอวัยวะสำหรับเกาะเกี่ยวแบบเดียวกับพวกที่สาม ตัวอย่างเช่น บอระเพ็ด และ ชิงช้าชาลี เป็นต้น

อาหารพื้นบ้านจากสันดาน แกงส้มใบสันดาน



ส่วนที่ใช้แกง

เมนูนี้ไม่ต่างไปจากแกงส้มทั่วๆ ไป ที่อาศัยรสเปรี้ยวจากพืชที่ใช้เป็นผักไปด้วยในตัว เช่น แกงส้มหัวปลาเรียวเขียว หรือแกงลูกเถาวัล รสชาติความเข้มข้นและความอร่อยจึงขึ้นอยู่กับเทคนิคของคนแกงที่จะให้ถูกปากคนรับประทานเป็นสำคัญ อาจดัดแปลงเติมผักอย่างอื่นลงไปด้วยก็ยังได้ เพราะใบสันดานเองพอถูกความร้อนก็จะเปื่อยยุ่ยง่าย ไม่เหมือนใบชะมวงที่ยังคงรูปร่างอยู่พอให้

เคี้ยวได้ ส่วนน้ำพริกแกงอาจใช้ที่ซื้อสำเร็จจากตลาดหรือจะเอามาปรุงเพิ่ม หรือจะตำเองก็ได้ทั้งสิ้น และไม่จำเป็นต้องผสมเนื้อปลาไหลลงไปในน้ำพริกแกง เพราะใบสันดานที่แหลกละเอียด จะมีส่วนช่วยให้น้ำแกงข้นขึ้น แต่หากจะใส่ก็ยิ่งจะอร่อยดี สำหรับเนื้อปลาก็ไม่จำกัดว่าเป็นปลาอะไร จะใช้ลูกชิ้นปลาก็ยังได้ หรือจะเอาใบสันดานไปใส่แกงเนื้อ แกงหมู แกงไก่ แกงอ่อม แกงโห้ แกงอะไรก็ได้ทั้งสิ้นไม่มีข้อห้าม

น้ำพริกแกงส้มสูตรเด็ด

น้ำพริกแกงส้มเป็นน้ำพริกที่ทำง่ายที่สุด เพียงแต่ใส่พริกเม็ดใหญ่ที่แช่น้ำจนนิ่ม หอมแดงเกลือ และกะปิดี โขลกเข้าด้วยกันให้แหลกละเอียดก็ใช้แกงได้ บางท่านอาจเติมข้าวเปลือก (ข้าว



เครื่องปรุงพร้อมแกง

สารแช่น้ำมาตำให้ละเอียด) ใส่ลงไปสักหยิบมือและผิวมะกรูดช่วยให้หอม เทคนิคที่ดีกว่าอีกก็คือ แบ่งเนื้อปลาที่จะใช้แกงออกมาสองสามชิ้น แล้วต้มให้สุก แกะเอาเนื้อไปโขลกปนลงไปด้วย น้ำแกงจะยิ่งเข้มข้นหอมหวาน ถึงขนาดอาจไม่ต้องใส่เนื้อปลาในแกงอีกเลยก็อร่อยได้ สมัยนี้ยังมีการเสริมด้วยซุ๊ปไก่ก๋อน แบบที่ตามร้านอาหารบางร้านชอบใช้ก็ยิ่งอร่อยเด็ด เป็น

เคล็ดลับที่ผู้เขียนแอบไข้อยู่เสมอ ยิ่งถ้าได้น้ำตาลปึกของแม่กลองแท้เป็นเครื่องปรุงรสหวานก็จะยิ่งอร่อยที่สุด แต่ถึงอย่างไรเครื่องปรุงหลักๆ ของน้ำพริกแกงส้มที่ขาดไม่ได้ก็คือ พริกแห้ง หอมแดง และ กะปิดี ซึ่งที่เขาดำน้ำพริกแกงขาย ก็จะต้องมีให้ครบทั้งสามอย่างนี้ กระเทียม และเครื่องหอมต่างๆ ไม่ต้องใส่เลย ต่างไปจากน้ำพริกแกงเผ็ดหรือแกงป่าที่ต้องใส่เครื่องครบกว่า

แต่เชื่อหรือไม่ว่า น้ำพริกแกงส้ม ไม่ว่าจะเป็นของที่ซื้อจากตลาด หรือที่เราทำเอง หากใครกล้า นอกตำราลองใส่กระเทียมและพริกขี้หนูสดลงไปด้วย โดยใส่หลังจากทำอย่างอื่นๆ แคลกได้ที่แล้ว แกงส้มหมอนี้จะเข้มข้น หอมอร่อยอย่างไม่น่าเชื่อ ใครไม่เชื่อก็ลองดูได้ครับ แต่พริกขี้หนูอย่าใส่มากนักเดี๋ยวจะเผ็ดจนเกินไป



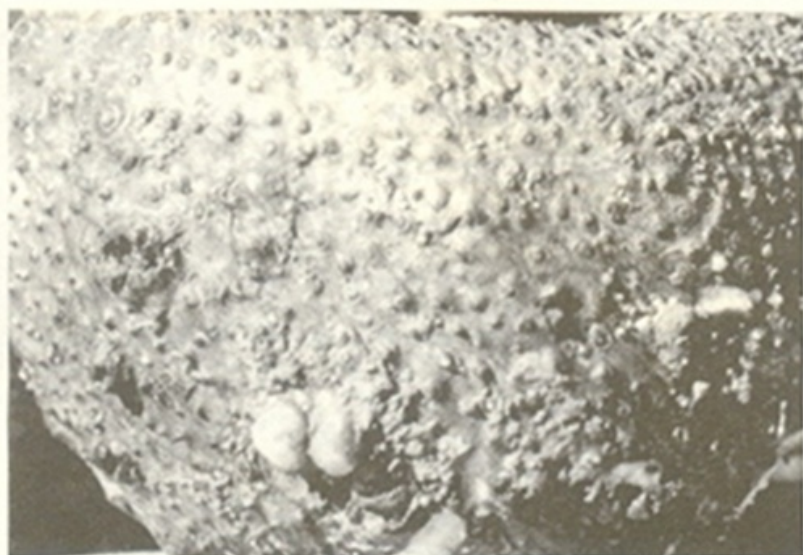
แกงส้มใบสันดาน

วิธีแกง

เพื่อให้ไม่เป็นการดูถูกท่านผู้อ่าน ในที่นี้ขออนุญาตไม่อธิบายวิธีแกงส้มนะครับ เพราะเข้าใจว่าใครๆ ก็สามารถทำได้ สำหรับใบสันดานที่จะใส่ให้รู้เดาทั้งใบอ่อน ใบแก่ ยอดอ่อน ดอก และลูกที่ติดเถามาด้วยก็ได้ เพราะทุกส่วนมีรสเปรี้ยวเหมือนกัน ใบไหนที่ใหญ่หน่อยก็อาจหั่นหรือฉีกเป็นสองซีก แต่หากจะหั่นทั้งหมดก็อย่าให้ชิ้นเล็กนัก เพราะเมื่อสุกแล้วมันจะแหลกหมดจนไม่เป็นชิ้นเป็นอัน ใบสันดานนี้ให้ใส่ลงไปในหม้อทันทีที่เห็นว่าเนื้อปลาสุกดีแล้ว ปริมาณที่ใช้ให้กะเอาจากภาชนะที่จะใช้ใส่แกง เช่น ถ้าจะแกงหนึ่งชาม ก็เด็ดใบสันดานกะพอเต็มชามใบนั้น จึงจะได้ความเปรี้ยวที่พอปานกลาง พอใบสันดานสุก เติมน้ำปลา น้ำตาล ชิมรสตามใจชอบ โรยใบมะกรูดฉีกหยาบลงไปเป็นลำดับสุดท้าย

ใบสันดานนั้นนอกจากจะใช้แกงส้มแล้ว ยังนำมาปรุงรสเปรี้ยวในอาหารได้ทุกประเภท ทั้งต้มยำ ต้มส้ม แกงเลียง ฯลฯ ทั้งใช้เป็นผักแกล้มและผักจิ้มดิบๆ ก็ได้

กลอย



หัวกลอย (Bitter yam) เป็นพืชอาหารที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันดีนับแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ปู่ย่าตายายเล่าให้ฟังว่า ในยุคข้าวยากหมากแพง คนสมัยก่อนได้อาศัยใช้หัวกลอยที่หาได้ทั่วไป ตามป่า นำมาหมักและล้างให้หมดพิษ หุงผสมกับข้าว ช่วยเพิ่มปริมาณข้าวซึ่งหายากในบางช่วง ให้ได้พอรับประทานกันทั้งครอบครัว เช่นเดียวกับพวกที่อยู่ตามชายทะเล ที่นำฝักประสักดอก แดง หรือที่เรียกอีกชื่อว่า พังกาหัวสุม มาต้มรับประทานแทนข้าว หรือทำเป็นของหวาน ตามที่ได้กล่าวถึงแล้วในบทความตอนที่ผ่านมา

คุณสมบัติ (น่าจะเรียกว่า โทษสมบัติมากกว่า) ของกลอยที่เป็นที่โจษขานกันโดยทั่วไป อยู่ที่ความเป็นพิษของมัน สารพิษที่อยู่ในหัวกลอยหากไม่หมักและล้างให้ดีก่อนนำมาต้มหรือเนื่งคนที่รับประทานเข้าไปจะเกิดอาการมึนงง หรือหนักหนอยก็อาจถึงคลื่นไส้ อาเจียน เรียกว่าเมา กลอย อาการจริงๆ จะเกิดทุกขเวทนาสักเพียงใดก็มีอาจทราบได้ ถ้ามีคนเมาคนแก่แถวๆ บ้าน ที่อายุ 60 ขึ้นไป ก็ยังไม่เจอคนที่เคยเมากลอย ได้แต่บอกว่าเคยเห็นแต่คนอื่นเมา หรือไม่ก็ไ้ยินเขาเล่ามา ยิ่งในปัจจุบันนี้คงจะหาไม่ได้แล้ว อย่างว่าแต่คนเมากลอยเลย แม้แต่คนที่ทำกลอยกินเป็นก็หาได้ยาก

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Dioscorea hispida</i> Dennst วงศ์ DIOSCOREACEAE
ชื่ออื่นๆ	มันกลอย (ทั่วไป) กลอยข้าวเหนียว กลอยหัวเหนียว (นครราชสีมา) กลอยนก กลอย (เหนือ)



ต้นกลอยพบทั่วไปตามป่า

ปลายใบแหลม เห็นเส้นใบ 3 เส้นชัดเจน ขนาดใบกว้าง 7-10 เซนติเมตร ยาว 15-25 เซนติเมตร ดอก เป็นดอกช่อ ออกเป็นกระจุกหนาแน่นสานกันคล้ายร่างแห ดอกย่อยมีสีขาวอมเหลือง มีขนาดเล็ก ผล เป็นฝักมี 3 พู เป็นพวงยาวห้อยลง ชีปลายฝักขึ้น ขนาดกว้าง 3-4 เซนติเมตร ยาว 8-12 เซนติเมตร แต่ละพวงมี 8-15 ผล ภายในผลมีเมล็ดกลมแบนขนาดเล็กอยู่เป็นจำนวนมาก หัวกลอย อยู่ใต้ดินมีรูปร่างต่างๆ ตั้งแต่ทรงกลมถึงกลมแบนและบิดเบี้ยว ขนาดกว้าง 20-35 เซนติเมตร เนื้อในมีสีขาวหรือเหลืองขึ้นอยู่กับชนิดของกลอย

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

พบเลื้อยพันต้นไม้ใหญ่ ตามป่าทั่วไป ทั้งป่าดิบเขา ป่าดิบชื้น ป่าดิบแล้ง ป่าเบญจพรรณ



ต้นกลอยที่เลื้อยทอดไปตามพื้นดิน



หัวกลอยข้าวเหนียว

ลักษณะพืช

กลอยเป็นไม้เถาเลื้อยพันตามลำต้นพืช หรือเลื้อยทอดไปตามพื้นดิน ลำต้น (เถา) อาจ มีความยาวได้ถึง 10 เมตร มีหนามแข็ง แหลม ยาว 2-3 มิลลิเมตร กระจายทั่ว สีเขียว (กลอย ข้าวเจ้า) หรือม่วง (กลอยข้าวเหนียว) ผิวลำต้น เรียบลื่น ใบ เป็นใบประกอบแบบนิ้วมือ มีใบย่อย 3 ใบ ผิวใบบาง สีเขียวอ่อน รูปไข่ โคนใบและ

และป่าละเมาะ ฤดูแล้งจะทิ้งต้นแห้งตายเหลือแต่ หัวใต้ดิน ขยายพันธุ์ได้โดยการใช้หัวปลูกและการ เพาะเมล็ด

กลอยที่พบทั่วไปและนำมารับประทานเป็น อาหารมี 2 ชนิด แต่จากการศึกษาพบว่ามี 4 ชนิด คือ

1. กลอยข้าวเหนียว หรือกลอยหัวเหนียว ลักษณะเนื้อกลอยมีสีเหลืองสวส เนื้อนุ่ม รสอร่อย เถามีหนามสีม่วง หรือม่วงอมดำ
2. กลอยข้าวเจ้า หรือ กลอยข้าวแข็ง เนื้อ สีขาว นึ่งสุกแล้วเมื่อปล่อยให้เย็นจะแข็งกระด้าง เถามีหนามเหมือนกลอยข้าวเหนียว แต่สีเขียวอ่อน



ต้นและหัวกลอยข้าวเจ้า

กลอยทั้งสองชนิดนี้มักพบขึ้นปะปนอยู่ในบริเวณเดียวกัน และบางครั้งอาจจำแนกยาก หากจะดูแต่เพียงสีของหัวกลอย เนื่องจากพบว่าบางครั้งกลอยเถาดำและเถาเขียวสีของหัวจะดูคล้ายกันจนแยกไม่ออกว่าเป็นชนิดใด อาจจะเนื่องด้วยเป็นที่สภาพของดิน อายุของหัวกลอย หรือด้วยสาเหตุใดยังไม่ทราบแน่ชัด ส่วนคุณภาพของเนื้อกลอย พวกต้นสีม่วงเนื้อจะเหนียวนุ่มกว่า อาจจะเทียบได้ระหว่างข้าวหอมมะลิกับข้าวขาวตาแห้งนั่นเอง

3. กลอยจืด มีบางท่านยืนยันว่ากลอยก็มีชนิดจืดด้วย โดยลักษณะเถาจะเรียบลื่น สีขาวนวล ไม่มีหนามเหมือนสองชนิดแรก หัวกลอยไม่ต้องหมักและล้างก่อนก็สามารถหุงและนึ่งกินได้ ด้วยเหตุนี้กระมังที่ทำให้มันเป็นกลอยหายาก เพราะทำรับประทานสะดวก คนจึงซูดมากินจนสูญพันธุ์ ท่านผู้ใดพบเห็นกรุณาส่งข่าวบอกผู้เขียนด้วย จะได้เก็บรวบรวมไว้ขยายพันธุ์

4. กลอยรางจืด หรือกลอยจืดชนิดไร้หนาม ชนิดนี้ผู้เขียนฟังคำบอกเล่ามาจาก ผศ.พิเชษฐ์ เวชวิฐาน แห่งสถาบันวิจัยและฝึกอบรมการเกษตรสกลนคร เป็นชนิดที่ไม่ใช่รับประทานเพราะมีหัวขนาดเล็ก โตกว่านิ้วหัวแม่มือเล็กน้อย ต้นคล้ายกลอยจืด กินได้ แต่คนทางอีสานนิยมใช้ทำยาถอนพิษต่างๆ เช่น พิษเบื่อเมาจากพิษ เห็ด ยาเบื่อ และสารเคมี เช่นเดียวกับรางจืดเถา แต่สรรพคุณเหนือกว่า ใช้หัวสดๆ ตำแล้วคั้นน้ำดื่ม ท่านอาจารย์ว่าได้ผลดีนักแล

กลอยสองชนิดหลังนี้จะละไว้ไม่กล่าวถึง เพราะไม่มีข้อมูลยืนยัน จึงจะพูดถึงแต่สองชนิดแรกที่กินได้ และวิธีทำอย่างไรกินแล้วไม่ไห้เมา ซึ่งวิธีการง่ายๆ แต่ต้องอาศัยเวลา ต้องอดทนรอ และมีความขยันหมั่นเพียรพอควร จะผิดพลาดไม่ได้เลย เพราะอาจถึงเผลอจนเสียชีวิตโดยเฉพาะพวกเด็กๆ แม้จะไม่เคยมีข่าวใครเผลอกลอยจนถึงขั้นเสียชีวิตมาก่อนก็ไม่ควรประมาท

พืชมีพิษที่กินได้ นอกจากกลอยแล้วยังมีอีกหลายอย่าง แต่ละอย่างมีวิธีทำให้หมดความเป็นพิษได้ต่างๆ กัน ขึ้นกับชนิดและปริมาณของสารพิษ นับเป็นภูมิปัญญาอันเลิศล้ำของบรรพบุรุษไทยที่ควรอนุรักษ์ไว้ให้ลูกหลาน ตัวอย่างของพืชอาหารที่เป็นพิษเหล่านี้ได้แก่ เช่น



ดอกและฝักกลอย

มันสำปะหลัง กินดิบๆ ไม่ได้ มีโทษถึงตาย จากสารพิษคือ กรดไฮโดรไซยานิก ซึ่งถูกทำลายได้ง่ายๆ โดยการต้ม หรือเผาให้สุก

บอนคัน นี่ก็ต้องผ่านความร้อนโดยการต้มน้ำทิ้งหลายๆ ครั้ง หรือเผาไฟก่อน เพื่อให้เชื้อพิษที่อยู่ในน้ำยางอ่อนตัว ไม่สามารถทำให้เกิดความคันได้ แต่บอนนี้ก็ต้องเลือกเอาแต่ต้นที่ยังไม่แก่ และควรเป็นต้นที่ขึ้นในลำธารน้ำไหล ถ้าขึ้นบนบกทำอย่างไรก็ไม่หายคัน ยกเว้นถ้าเป็นบอนหวาน ซึ่งจะสังเกตได้จากสีของต้นและใบที่เข้มกว่าบอนคัน

ผักเสี้ยน ต้องดองก่อน ไม่เช่นนั้นจะเป็นพิษ

อุตุพิศ ก็ดองก่อนเช่นกัน เพื่อให้หายคัน

สลัดได ต้นอ่อนของสลัดไดใช้เป็นผักใส่แกงได้ แต่ต้องล้างยางออกให้หมด โดยชยำกับน้ำเกลือก่อน

ลูกเนียงดิบ กินมากอาจถึงปัสสาวะเป็นเลือด ควรเพาะให้สุกก่อน

การหมักและล้างกลอย

ความเป็นพิษของกลอยเกิดจากสารประกอบอัลคาลอยด์พวกโทรแปน (Tropane) ที่มีชื่อว่า ไดโอสคอร์น (Dioscorine) ซึ่งทำให้เกิดอาการมึนงง คลื่นไส้ อาเจียน สารนี้จะละลายน้ำได้ดี คนไทยแต่ก่อนไม่เคยรู้จักสารชนิดนี้ (หรือแม้แต่สารเคมีอื่นใดก็ตาม) แต่เขาก็รู้วิธีที่จะขจัดพิษออกไป โดยการนำไปล้างน้ำหลายๆ ครั้ง โดยก่อนล้างจะหมักกับเกลือ ให้เกลือเข้าไปไล่ที่สารพิษในหัวกลอยแล้วล้างน้ำเอาเกลือออกไปพร้อมๆ กับสารเมาส่วนที่เหลือ หลักการของเขาจึงต้องล้างให้มาก แช่น้ำให้นานๆ แช่สลัดลงในน้ำไหล ซึ่งข้างบังเอิญเหลือเกินที่ช่วงที่หัวกลอยอยู่ในระยะกินได้ตรงกับฤดูเข้าพรรษาพอดี น้ำในลำธารและแม่น้ำลำคลองไหลริน ไสสะอาดเหมาะสำหรับการหมักและล้างกลอยไว้นิ่งกินกับข้าวเหนียว เป็นอาหารพื้นบ้านที่คนสมัยก่อนรู้จักกันทั่วประเทศ แต่เกือบเป็นตำนานไปแล้วสำหรับคนยุคนี้

ขั้นตอนและวิธีการ

1. ถูขูดกลอย กลอยเป็นพืชล้มลุกอายุหลายปี มีหัวอยู่ใต้ดิน ถูดูแลจะทั้งต้นแห้งตายไป พออย่างเข้าหน้าฝนจะงอกเป็นต้นใหม่ ต้นกลอยจะเลื้อยพาดพันไปตามไม้ยืนต้นอื่นๆ ขึ้นไปจนสุดยอดไม้ ระยะแรกๆ นี้ยังขูดเอามากินไม่ได้ เพราะสารพิษที่สะสมไว้ในหัวก่อนถึงฤดูแล้งยังมีปริมาณมาก รอให้มันค่อยกระจายตัวไปตามส่วนต่างๆ ของเถาจนกระทั่งมันออกดอกติดฝัก ซึ่งเลยช่วงเข้าพรรษาไปแล้ว คือ ประมาณกลางเดือนมิถุนายนเป็นต้นไป รอให้แน่ใจจริงๆ ลักประมาณสิงหาคม ค่อยขูดเอาหัวขึ้นมา แล้วล้างน้ำให้สะอาด ฉีกเปลือกออกให้หมด หากมีลำธารอยู่ใกล้ๆ ก็ควรลอกเปลือกและล้างที่ริมลำธารนั้นก่อนนำกลับบ้าน แล้วหั่นให้เป็นชิ้นหนาประมาณ 2-3 มิลลิเมตร

2. การหมักเกลือ ขณะหั่นกลอยเป็นชิ้นบางๆ ก็ให้ภาชนะมาเตรียมไว้ เช่น โอ่ง กระจ่าง กะละมัง ฯลฯ นำชิ้นกลอยลงเรียงเป็นชั้นๆ แต่ละชั้นหนาประมาณ 5-7 เซนติเมตร โรยสลับชั้นด้วยเกลือเม็ดหนาประมาณ 1 เซนติเมตร จนกระทั่งเต็มภาชนะแล้วหมักทิ้งไว้สองคืน

3. การแช่และล้างกลอย หลังจากหมักไว้สองคืนแล้วให้ดักขึ้นมาใส่ภาชนะประเภทกระชุง ตะกร้า เข่ง ตะข้องหรืออะไรก็ได้ที่มีช่องให้น้ำผ่านสะดวก โดยที่ไม่ทำให้ชิ้นกลอยหลุดร่วงหลุดออกไป เอาไม้ไผ่ลำยาวๆ สอดแล้วหามไปแช่ในลำธารน้ำไหลหรืออ่างน้ำขนาดใหญ่พอให้สารเมาในกลอยระบายออกไปได้สะดวก หากน้ำไหลแรงต้องผูกไม้ไผ่กับสองข้างตลิ่งให้แข็งแรง มิฉะนั้นคืนที่ฝนตกลงมาอย่างหนักตอนเข้าไปดูอาจจะไม่เหลืออะไรเลย

เมื่อแรกที่เอาลงแช่น้ำก็ควรจะใช้มือกวาล้างไปด้วยสักครั้งหนึ่งก่อน ปริมาณที่จะดักออกจากภาชนะหมักให้กะเอาแต่พอที่จะทำรับประทานในแต่ละครั้ง ส่วนที่เหลือก็หมักเกลือไว้ก่อนที่แช่น้ำไว้แล้วพอรุ่งเช้าก็มากวาล้าง คนไหนขยันก็อาจมาได้บ่อยๆ ทั้งเช้า กลางวัน เย็น พวกที่แช่น้ำนี้แต่ละวันก็ควรว่ายไปที่แช่ไปเรื่อยๆ สารเมาจะได้ไม่เข้มข้นอยู่แต่ในบริเวณที่แช่

กรณีเป็นน้ำไหลและเจ้าของขยันกวาล้างบ่อยๆ แค่นี้เพียง 3 วันก็พอจะทดลองเอาไปนั่งได้แล้ว แต่ถ้าไม่เร่งด่วนจนเกินไป ควรจะใจเย็นรอไปอีกสักวันสองวัน ให้แน่ใจจริงๆ เสียก่อนว่าไม่เมาแน่ วิธีทดสอบว่าได้ที่หรือยังอาจใช้ลิ้นแตะชิมว่าหมดรสเค็มและขมหรือยังก็พอจะบอกได้

4. การบิบไล่เมา เมื่อเห็นว่าใช้ได้แล้ว ให้ดักขึ้นมาใส่ถุงผ้าด้ายดิบ มัดปากถุงให้แน่น หาของหนักๆ เช่น ครกหิน กะละมังใส่น้ำ หรือโอ่งน้ำก็ได้ เอามาทับไว้ค้างคืน เพื่อให้น้ำหนักของสิ่งที่ทับบิบไล่น้ำออกไป จนเหลือแต่เนื้อกลอยหมดๆ

คนที่ทำข้าวเหนียวกลอยขายเป็นอาชีพบอกว่า แม้จะใช้กลอยข้าวเหนียว ซึ่งเหนียวเหนียวและสีเหลืองสวยอยู่แล้ว แต่ถ้าจะให้ดูสวยงามรับประทาน (ซื้อ) ยิ่งขึ้น ควรจะย้อมสีเล็กน้อยให้เหลืองสวย โดยใช้สีผสมอาหารละลายน้ำลงไปแช่เนื้อกลอยก่อนที่จะบิบไล่น้ำออก ส่วนพวก

กลอยข้าวแข็ง ถึงจะยอมให้สวຍอย่างไร รสชาติก็ยังสู้กันไม่ได้ อีกทั้งเมื่อเย็นแล้วเนื้อก็ยังแข็ง แต่ตามตลาดนัดท้องถิ่นก็มักพบบ่อยๆ ที่คุณป้าคนหมักกลอยเอามาขายให้คนซื้อไปนึ่งข้าวเหนียวเอง ยอมรับว่ากลอยของแกมีปะปนกันมาทั้ง 2 อย่าง เจ้าที่ไม่ได้ยอมสียมา จะเห็นถึงความแตกต่างชัดเจน ด้วยเหตุนี้กระมังที่บางเจ้าจึงต้องยอมสีก่อน เพื่อให้ดูกลมกลืนกัน



ข้าวเหนียวกลอย

อาหารพื้นบ้านจากกลอย

ข้าวเหนียวกลอย : ภูมิปัญญาไทย

การนึ่งข้าวเหนียวกลอยอาจมีวิธีที่แตกต่างกันบ้างเล็กน้อยในแต่ละพื้นที่ บางแห่งนำกลอยไปคลุกเคล้ากับข้าวเหนียวที่แช่ได้ทีแล้วนึ่งปนกันให้สุกพร้อมๆ กัน แต่บางคนบอกว่าทำแบบนี้เนื้อกลอยจะติดข้าวเหนียว ไม่สวย และเมื่อดัดข้าวเหนียวก็จะติดกันเป็นก้อนเล็กๆ ไม่น่ากิน จึงใช้วิธีแยกกันนึ่งแล้วนำมาเคล้ารวมกันทีหลัง โดยการล้างและแช่ข้าวเหนียวไว้ราว 8 ชั่วโมง ึ่งให้สุกได้ทีแล้วเทออกมาใส่กะละมัง มูนกับหัวกะทิที่ผสมน้ำตาลทรายและเกลือป่นให้หวาน เค็ม แล้วจึงเทกลอยที่แยกนึ่งต่างหากลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน ทำแบบนี้จะช่วยให้ข้าวเหนียวไม่ติดเนื้อกลอย

เมื่อจะรับประทานให้ตักแบ่งใส่ถ้วย โรยด้วยน้ำตาลทรายผสมงาขาว โรยทับอีกชั้นด้วยมะพร้าวขูด

กลอยที่นึ่งแล้ว อาจนำไปทำเป็นของหวานอย่างอื่น เช่น แกงบวดกลอยก็อร่อยดี หรือท่านใดจะลองย้อนยุคโดยการนำไปคลุกเคล้าหรือหุงปนกับข้าว ได้ยินมาว่าถ้าใส่เกลือให้เค็มพอดี จะกินเปล่าๆ โดยไม่มีกับข้าวเลยสักอย่างก็สามารถจะอร่อยได้

แต่ข้าวเหนียวกลอยมูนร้อนๆ อย่าเพิ่งโรยน้ำตาลและมะพร้าว กินกับแกงส้มผักกาดขาว ใส่หัวไชเท้าก็อร่อยดีเหมือนกันครับ สมัยอยู่ในวัยเด็กผู้เขียนกินบ่อย

สาหร่ายทะเล



เมื่อเอ่ยถึงสาหร่ายที่ใช้เป็นอาหาร คนไทยแต่ละภูมิภาคก็มักจะนึกถึงสาหร่ายต่างๆ ที่มีอยู่ตามแหล่งน้ำบ้าง ตามที่ชื้นแฉะบ้าง ตามชายฝั่งทะเลน้ำตื้นบ้าง ในท้องถิ่นพื้นบ้านของคนที่ได้เคยนำมาประกอบอาหารประเภทลาบ ยำ แกง ต้ม หรือใช้บริโภคเป็นผักดิบ

คนเหนือและอีสานโชคดีกว่าภาคอื่นๆ เพราะมีสาหร่ายในแหล่งน้ำจืดมากมายหลายชนิดให้เก็บมาทำกับข้าว ตัวอย่างเช่น

สาหร่าย “โก” (Blanket weed ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cladophora* spp.) ซึ่งจะพบได้ในแหล่งน้ำธรรมชาติทั่วไป โดยมักจะเกาะตามก้อนหินในน้ำ ขึ้นปกคลุมเป็นแผ่นหนาๆ เมื่อตายลงหรือเกิดการฉีกขาดก็จะลอยไปติดตามริมฝั่งให้ชาวบ้านเก็บมาบริโภค ชาวเมืองเหนือเชื่อกัน



แผ่นโกตากแห้ง

ว่าการรับประทานสาหร่ายโกนอกจากจะอร่อยแล้ว ยังจะช่วยให้ร่างกายกระชุ่มกระชวย ช่วยชะลอความแก่ ช่วยให้เส้นผมดกดำ รักษาอาการร้อนใน รักษาแผลสด และพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย นับว่ามีประโยชน์มาก เพราะเป็นทั้งอาหารและยาสมุนไพร นอกจากนี้ยังมีการนำแผ่นสาหร่ายโกมาโรยงาทอดเป็นอาหารว่าง ซึ่งนับว่าเป็นภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านอีกอย่างหนึ่งของคนภาคเหนืออีกด้วย

สาหร่ายโก นอกจากจะเป็นอาหารของคนแล้ว ยังเป็นแหล่งอาหารสำคัญของปลาบึกในแม่น้ำโขงด้วย ซึ่งปัจจุบันกำลังเป็นปัญหาเนื่องจากการสร้างเขื่อนกั้นน้ำในประเทศที่อยู่ต้นน้ำ ทำให้การไหลของน้ำไม่เป็นไปตามธรรมชาติ ส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของสาหร่ายชนิดนี้เป็นอย่างมาก ซึ่งขณะนี้นักวิชาการของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังเร่งวิจัยการเพาะเลี้ยงสาหร่ายโกเพื่อใช้เป็นอาหารปลาบึกกันอยู่



ก๊อเทา

“เทา” หรือ “เตา” หรือ “เทาน้ำ” (Fresh water algae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Spirogyra* spp.) ก็เป็นสาหร่ายน้ำจืดอีกชนิดหนึ่งที่นำมาใช้เป็นอาหารของคนเหนือและอีสาน พบได้ทั่วไปตามแหล่งน้ำนิ่งที่มีน้ำใสสะอาด (มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ว่า สาหร่ายชนิดนี้ช่วยฟอกน้ำเสียให้เป็นน้ำใส) โดยเฉพาะในฤดูฝนจะพบชาวบ้านเก็บเอามาวางขายตามตลาด โดยนำมาปั่นเป็นก้อนกลมๆ เทาเป็นสาหร่ายที่

คนในท้องถิ่นนิยมบริโภคกันมาก ถึงขนาดมีการเพาะเลี้ยงกันอย่างเป็นล่ำเป็นสัน ให้คนซื้อเอามาทำลาบเทา ยำเทา น้ำพริกเทาและแกงเทา

อีกชนิดหนึ่งที่เป็นอาหารยอดนิยมของชาวบ้าน คือ “ผำ” (ไข่น้ำ ไข่แห่น ไข่ผำ ก็เรียก) (Swamp algae ชื่อวิทยาศาสตร์ *Wolffia globosa* Hartog&Plas) เป็นพืชที่มีลักษณะเป็นเม็ดเล็กๆ กลมๆ สีเขียว ลอยอยู่บนผิวน้ำของน้ำในหนองน้ำที่มีน้ำใสและนิ่ง คนเหนือและอีสานเก็บผำมาทำอาหารประเภทคั่วผำ แกงไข่น้ำ และตำกินสดๆ มีรายงานที่น่าสนใจว่า ผำนี้ในทางพฤกษศาสตร์จัดว่าเป็นพืชมีดอกที่มีขนาดเล็กที่สุดในโลก (ซึ่งที่จริงแล้ว ผำนี้ไม่ใช่สาหร่าย แต่จัดเป็นพืชมีดอกที่มีลักษณะคล้ายสาหร่าย) ผำอยู่ในเมืองไทยของเรานี้เองน่าภาคภูมิใจไหมครับ

นอกจากนี้ ทั้งเทาและผ่ายังมีข้อมูลจากกองโภชนาการกระทรวงสาธารณสุขและสถาบันวิจัยโภชนาการแห่งมหาวิทยาลัยมหิดลรายงานว่า สาหร่ายทั้งสองชนิดนี้เป็นสาหร่ายที่ให้คุณค่าทางอาหารสูง อุดมด้วยโปรตีน วิตามินต่างๆ ได้แก่ วิตามินบี 1 บี 2 วิตามินซี ไนอาซิน และธาตุแคลเซียม ซึ่งมีอยู่ในปริมาณที่สูงมาก

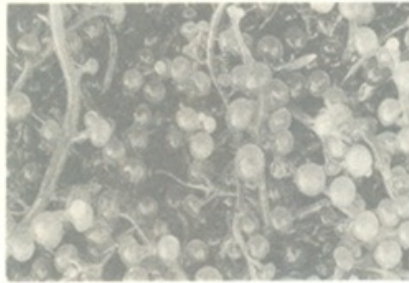
สาหร่ายน้ำจืดที่น่าสนใจอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งชาวบ้านจังหวัดมหาสารคามเรียกว่า “เห็ดลาบ” (*Nostoc commune*) เนื่องจากการที่มันมีลักษณะคล้ายเห็ดหูหนู คือ เป็นแผ่นวุ้นสีเขียว แบนๆ บางๆ เอามาทำลาบได้อร่อยมาก และเชื่อกันว่ามันมีสรรพคุณทางยาเป็นยาเย็น ใช้รักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้อีกด้วย จากการสำรวจและค้นพบของ ดร.อุษา กลิ่นหอม แห่งมหา



เห็ดลาบ

วิทยาลัยมหาสารคาม พบสาหร่ายชนิดนี้ในเขตห้ามล่าสัตว์ป่า ดูนลำพัน ซึ่งเป็นป่าที่มีระบบนิเวศที่มีลักษณะเฉพาะตัวแตกต่างจากป่าอื่นๆ ในภูมิภาคเดียวกัน เห็ดลาบเป็นสาหร่ายชนิดใหม่ที่เพิ่งถูกค้นพบอย่างเป็นทางการ ขณะนี้นักวิทยาศาสตร์กำลังเร่งศึกษาวิจัยในด้านคุณค่าทางอาหาร การเพาะเลี้ยง และการอนุรักษ์นอกถิ่นกำเนิด (ex-situ conservation) เพื่อหาวิธีการในการนำเห็ดลาบไปเพาะเลี้ยงในสภาพแวดล้อมอื่นๆ และเพื่อการพัฒนาผลิตภัณฑ์ต่างๆ จากเห็ดลาบ

ส่วนคนภาคใต้ที่อยู่แถบชายทะเลเมื่อพูดถึงสาหร่ายก็จะนึกถึงสาหร่ายชนิดหนึ่งที่พบได้ตามชายทะเลน้ำตื้นที่แสงแดดส่องถึง ลักษณะกลม สีเขียวใส แตกกิ่งก้านสาขาเป็นเส้นสายยาวๆ



สาหร่ายเม็ดพริก

ปลายยอดเป็นเม็ดกลมคล้ายเม็ดพริกไทย เรียกกันทั่วไปว่า “สาหร่ายเม็ดพริก” (*Gracilaria* sp.) สาหร่ายนี้ เมื่อชาวบ้านเก็บมาได้ก็จะนำมาล้างทำความสะอาด แล้วปรุงเป็นย่ำสาหร่าย หรือเป็นผักสดจิ้มน้ำพริก เวลาเคี้ยวจะกรอบกรุบ เป็นอาหารพื้นบ้านที่เริ่ดอร่อยอีกชนิดหนึ่งของคนใต้

แต่หากเป็นคนกรุงเทพฯ แท้ๆ หรือคนที่เกิดและเติบโตอยู่แต่ในตัวเมือง เมื่อเอ่ยถึงสาหร่าย ก็อาจจะนึกถึงแค่เพียงสาหร่ายแห้งแผ่นบางๆ ที่แม่บ้านซื้อจากตลาดมาปรุงเป็นแกงจืด เรียกกันว่า “จี๋ฉ่าย” กับอีกอย่างคือ ข้าวห่อสาหร่าย (sushi) อาหารญี่ปุ่นที่พบวางขายตามห้างสรรพสินค้าทั่วไป ทั้ง 2 ชนิด จัดเป็นสาหร่ายทะเลขนาดใหญ่ (marine macroalgae) หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า “Seaweed” อยู่ในสกุลพอร์ไฟรา (*Porphyra* spp.) ส่วนกลุ่มที่นิยมอาหารเสริมเพื่อสุขภาพก็จะรู้จัก “สาหร่ายเกลียวทอง” (*Spirulina* spp.) ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ในรูปผงบรรจุแคปซูล ปัจจุบันมีแหล่งผลิตใหญ่ในประเทศไทย อยู่ที่อำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่ สาหร่ายเกลียวทองหรือสาหร่ายสไปรูลินา นับเป็นสาหร่ายที่มีคุณค่าทางอาหารสูงมาก มีทั้งโปรตีนรวมทั้งกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย พร้อมทั้งวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ อีกหลายชนิด อีกทั้งยังมีสรรพคุณทางยาซึ่งเป็นที่ยอมรับกันแล้วในวงวิชาการว่าใช้รักษาอาการเบาหวาน ตับแข็ง ตับอักเสบ ลดความเครียด ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันและรักษามะเร็งต่างๆ ตลอดจนนำมาเป็นส่วนประกอบของเครื่องสำอางบำรุงผิว ใช้ผสมในอาหารปลาสวยงาม ให้มีสีสวย และประโยชน์อื่นๆ อีกมากมาย

สาหร่ายอีกชนิดหนึ่งในสกุลพอร์ไฟรา ที่รู้จักในหมู่เด็กๆ และวัยรุ่น (เฉพาะในเมือง) ซึ่งมักจะทำมาขายในรูปของสาหร่ายปรุงรสแผ่นบางๆ บรรจุในซองพลาสติกเป็นซองขบเคี้ยวที่มีรสชาติดี และมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากเช่นกัน เนื่องจากมีแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายหลายชนิดเช่น ไอโอดีน ซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของต่อมไทรอยด์ และเหล็กซึ่งช่วยสร้างเม็ดโลหิตแดง นอกจากนี้ยังมีทองแดง แมกนีเซียม แคลเซียม สังกะสี โพแทสเซียม และมีกากใยอาหารช่วยให้ท้องไม่ผูก แต่การรับประทานผลิตภัณฑ์จากสาหร่ายชนิดนี้มากเกินไป ก็อาจเกิดผลเสียเนื่องจากร่างกายจะได้รับสารไอโอดีนมากเกินไป (เพราะเป็นสาหร่ายทะเล) จนเป็นเหตุให้ต่อมไทรอยด์ทำงานผิดปกติ และไม่เหมาะกับคนที่เป็นโรคเกาต์ เพราะมีกรดยูริกค่อนข้างสูง ส่วนผู้ที่มีความดันโลหิตสูงอยู่แล้วและคนที่เป็นโรคไต ก็ต้องระวังความเค็มจากเกลือที่เคลือบเคล้าปรุงรสมาในซอง เนื่องจากเกลือมีแร่ธาตุโซเดียมอยู่สูง เป็นของแสลงทั้ง 2 โรค



สาหร่ายชุบแป้งทอด

เท่าที่ยกตัวอย่างมาทั้งหมด จะเห็นได้ว่า สาหร่ายในบ้านเรามีมากมายหลายชนิดที่สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารพื้นบ้านได้หลากหลาย เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นทางด้านอาหารที่สั่งสมกันมาแต่อดีต และยังช่วยอธิบายเหตุผลว่า เหตุใดชาวชนบทที่เก็บหาอาหารที่มีอยู่ตามแหล่งน้ำลำธาร หรือใกล้ถิ่นที่อยู่อาศัยมาบริโภคจึงมีร่างกายแข็งแรง อายุยืน ไม่เจ็บ

ป่วยง่ายเหมือนคนในเมือง ก็เนื่องจากอาหารพื้นบ้านเป็นทั้งแหล่งสารอาหารอันหลากหลายและยาสมุนไพร ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้วนั่นเอง

สาหร่ายผมนาง - สาหร่ายเขากวาง

แถบชายทะเลน้ำตื้นตั้งแต่ชลบุรีลงไปถึงตราด (รวมทั้งภาคใต้ด้านอ่าวไทย) จะมีสาหร่ายทะเลขนาดใหญ่ ที่ชาวบ้านเก็บมาเป็นอาหารประเภทผักสด ที่รู้จักกันทั่วไป 2 ชนิด นำมาประกอบอาหาร เป็นอาหารพื้นบ้านที่เรียกว่า ยำสาหร่าย ซึ่งจะหารับประทานได้เฉพาะแต่ที่เมืองจันทน์และตราดเท่านั้น และจะพบสาหร่ายพวกนี้ขายตามตลาดสดในบางฤดูและบางตลาด เพราะคนในเมืองส่วนใหญ่มักจะไม่รู้จักสาหร่ายทั้ง 2 ชนิดนี้ ชนิดแรกมีรูปร่างลักษณะคล้ายเส้นผมนางขนาดใหญ่ สีเขียวอมเหลือง เรียกว่า “สาหร่ายผมนาง” ส่วนอีกชนิดที่เส้นสั้นกว่า ปลายเส้นมีง่ามแยก 2 แฉก เรียก “สาหร่ายเขากวาง” ทั้ง 2 ชนิด คนจันทน์จะเรียกรวมๆ กันว่า สาหร่ายทะเล เป็นสาหร่ายเพียง 2 ชนิดเท่านั้นที่คนบ้านเรารู้จักวิธีรับประทาน (สกุลเดียวกับสาหร่ายเม็ดพริก) คนจันทน์แท้ๆ จะไม่รู้จักสาหร่ายชนิดต่างๆ ที่กล่าวมาตั้งแต่ต้น (ยกเว้นสาหร่ายที่ใส่ในแกงจืด) หรืออาจจะรู้จักเพราะหลายอย่างพบในแหล่งน้ำทั่วไป แต่ก็ไม่รู้วิธีนำมารับประทานเป็นอาหาร

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

สาหร่ายผมนาง และสาหร่ายเขากวาง จัดเป็นสาหร่ายในสกุลกราซิลารีย (Gracilaria spp.) อยู่ในกลุ่มสาหร่ายสีแดง (Rhodophyta, red algae) เป็นสาหร่ายทะเลขนาดใหญ่ที่พบมากในเขตร้อนและเขตอบอุ่น ในอ่าวไทยพบได้ตั้งแต่จังหวัดชลบุรีถึงตราด ภาคใต้พบได้ตั้งแต่ประจวบคีรีขันธ์ ชุมพร สุราษฎร์ธานี พัทลุง สงขลา ระนอง ปัตตานีถึงนราธิวาส และพบประมาณ 15 ชนิด (species) ข้อมูลพอสังเขปของสาหร่ายทั้ง 2 ชนิดนี้ มีดังนี้คือ

1. สาหร่ายผมนาง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Gracilaria fisheri* ลักษณะที่พบในธรรมชาติเป็นเส้นสีเขียวอมเหลือง เส้นยาวเป็นกระจุกคล้ายเส้นผม ปลายไม่แยกเป็นแฉก ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1.5-2.5 มิลลิเมตร

2. สาหร่ายเชากวาง ชื่อวิทยาศาสตร์ *Gracilaria* sp. ลักษณะที่พบในธรรมชาติสีเขียว กับสาหร่ายผสมบาง แต่เส้นจะสั้นประมาณ 5-18 เซนติเมตร และที่ปลายแยกเป็นแฉกสั้นๆ คล้ายเชากวาง

ทั้ง 2 ชนิดใช้บริโภคในรูปผักสด เช่น ใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริก และผักยำ โดยเมื่อเก็บจากทะเลแล้วจะต้องนำมาผ่านกรรมวิธีล้างทำความสะอาด เอาเศษผงที่ติดมาออกให้หมด แล้วลวกกับน้ำปูนใสให้กรอบซึ่งจะทำให้สาหร่ายเปลี่ยนสีเป็นสีเขียวใส มีรสจืดมัน และมีกลิ่นน้ำทะเลติดมาจางๆ ถึงฤดูสาหร่ายจะพบชาวบ้านนำมาใส่กระถางวางขายตามตลาดนัด กระถางละ 10 บาท

อาหารพื้นบ้านจากสาหร่ายทะเล

หอยแครงยำสาหร่ายทะเล



สาหร่ายผสมบาง



สาหร่ายเชากวาง



เครื่องปรุงพร้อมยำ

ประกอบด้วย สาหร่าย มะม่วงดิบ

หอยแครงลวก ต้นกระชาย ฯลฯ

เครื่องปรุง

- | | |
|------------------------------|--|
| 1. หอยแครงลวกแกะเอาแต่เนื้อ | 1 ถ้วย |
| 2. สาหร่ายทะเลลวกน้ำร้อนแล้ว | 3 ถ้วย (ชนิดผสมบางให้ตัดเป็นท่อนสั้น 3-4 นิ้ว) |
| 3. มะม่วงดิบสับ | 1 ถ้วย |
| 4. ต้นกระชายอ่อนหั่นแฉลบ | 1/2 ถ้วย |

5. เครื่องหอมต่างๆ ประกอบด้วย หอมแดง ตะไคร้ซอย ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ ฯลฯ

6. เครื่องปรุงรสต่างๆ ได้แก่ กะปิเผา น้ำปลาดี พริกชี้หนูสด กระเทียม ระกำเปรี้ยว หรือ มะนาว

วิธีทำ

1. ใส่สาหร่ายทะเล มะม่วงสับ ต้นกระชาย เนื้อหอยแครง หอมแดงและตะไคร้ซอยรวมไว้ในชามที่ใช้สำหรับยำ

2. โขลกกะปิเผา กระเทียม และพริกชี้หนูสดพอแหลก ตักใส่ลงไปคลุกเคล้าในชามยำ

3. ปรุงรสตามชอบ ใส่ผักชีฝรั่ง แล้วตักใส่จาน โรยด้วยสะระแหน่

ยำสูตรนี้เป็นสูตรดั้งเดิมเช่นเดียวกับยำกบ สามารถนำมาประยุกต์ได้ตามสถานการณ์และความถนัด ต้นกระชายไม่ต้องใช้ก็ได้ ส่วนมะม่วงดิบ หาไม่ได้จริงๆ ก็ใช้มะนาวแทน หรือจะเสริมด้วยของเปรี้ยวอื่นๆ เช่น ตะลิงปลิง มะดัน หรือใบมะกอก ส่วนเนื้อหอยก็ไม่จำเป็นต้องหอยแครงนะครับ ใช้เนื้อหอยชนิดอื่นๆ ก็ได้



หอยแครงยำสาหร่ายทะเล

หมายเหตุ

1) ภาพสาหร่ายไถ่ ก้อนเทา และเห็ดสาบ คัดลอกจากหนังสือ สาหร่ายมากคุณค่า โอชะรส โดย ดร.อาภารัตน์ มหาพันธ์ (2547) สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)

2) ภาพสาหร่ายเม็ดพริก คัดลอกจากหนังสือ พืชผักพื้นบ้านภาคใต้ (2539) สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

อุตพิด



ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทยในด้านการดัดแปลง นำเอาพืชพื้นบ้านที่เป็นพิษมาประกอบอาหารให้สามารถรับประทานได้นับได้ว่าเป็นเลิศไม่ด้อยกว่าชนชาติใดๆ ดังที่ได้กล่าวถึงแล้วในตอนก่อนๆ เช่น บุก บอน กะแตง มือบอน สลัดได หัวชะเนียง กลอย และพังกาหัวส้ม เป็นต้น พืชเหล่านี้บางอย่างมีพิษเพียงแค่ว่าทำให้คันปากคันคอ หรือเกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน ขณะที่หลายชนิดอาจมีพิษถึงตาย แต่คนไทยเราก็กังหาวิธีการนำมารับประทานจนได้ จึงใคร่ขอนำเสนอพืชชนิดหนึ่งที่เมื่อเอ่ยชื่อของมันแล้วทุกคนอาจจะส่ายหน้าบอกว่าไม่ไหว เพราะใครๆ ก็รู้ดีถึงกิตติศัพท์ในด้านความคัน และกลิ่นของดอกที่เหม็นเสียจนสุดจะบรรยาย พืชชนิดนี้คือ อุตพิด หรือที่ชาวช่อง ชนพื้นเมืองเผ่าดั้งเดิมของเมืองจันทร์เรียกว่า มะโหรา นั่นเอง

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Typhonium trilobatum* Schoot

วงศ์ ARACEAE

ชื่ออื่นๆ มะโหรา (จันทบุรี) บอนบัว บอนดอย (เหนือ)

ลักษณะพืช

อุตพิดเป็นพืชล้มลุกที่มีหัวหรือลำต้นอยู่ใต้ดิน อยู่ในวงศ์เดียวกับ บุก บอน กระดาก-ขาวกระดากแดง พลุแตก เสน่ห์จันทร์ เต่าเถียด และสวาน้อยประแปง ลำต้น (ก้านใบ) เป็นแบบทั้งต้นแห้งตายในฤดูแล้ง พอถึงหน้าฝนจะแตกต้นจากเหง้าใต้ดินขึ้นมาใหม่ ต้นสูง 25-45 เซนติเมตร เปลือกต้นเรียบสีน้ำตาล สีส้ม โคนต้นลักษณะเป็นกาบสีเขียวยาวหรือค่อนข้างขาว เมื่อตัดตามขวางจะมีน้ำยางใส ใบ เป็นใบเดี่ยวรูปสามแฉก แฉกตรงกลางมีขนาดใหญ่กว่าสองแฉกที่อยู่ข้างๆ เล็กน้อย แฉกกลางกว้าง 6-10 เซนติเมตร ยาว 10-15 เซนติเมตร ผิวใบสีเขียว (บางชนิดสีเขียวยอมเหลือง) เป็นมันย่นคล้ายใบชะพลู ดอก แทงช่อดอกจากเหง้าใต้ดิน

ลักษณะเป็นปลีหุ้มกันช่อดอก เมื่อดอกบานกลีบเลี้ยงจะ้าออก มีสีเขียวอมม่วงหรือน้ำตาล สังกั้นเหมือนคล้ายกลีบปุยดอกเน่า ที่คนทั่วไปว่าเหมือนคล้ายกลีบอาจุม

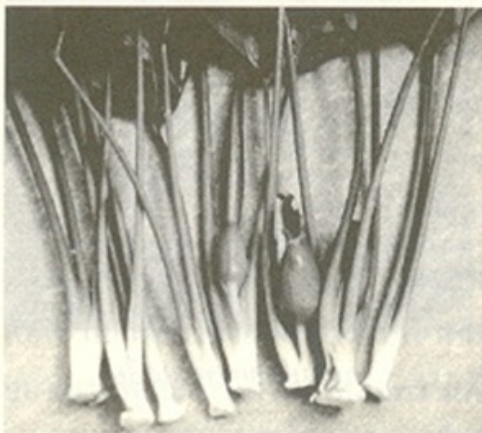
นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

พบได้ทั่วไปในฤดูฝนบริเวณที่ชุ่มชื้น เมื่อออกดอกและดอกบานเต็มที่ซึ่งตรงกับต้นฤดูแล้ง ก็จะทิ้งต้นเหลือแต่เหง้าใต้ดิน พอถึงฤดูฝนจะแตกขึ้นมาอีกจากเหง้าและเมล็ดที่ร่วงหล่น ที่พบทั่วไป มี 2 ชนิด คือ ชนิดต้นสีเขียว และสีเขียวอมเหลือง

อุตพิด ไม่ใช่อุตพิษ

บางคนชอบเขียนว่า อุตพิษ เข้าใจว่าคงจะพิจารณาเอาจากคุณ (โทษ) สมบัติในด้านความคันและกลื่นของดอกบานที่เหมือนจนแทบจุมก ที่จริงจะต้องใช้ว่าอุตพิดนะครับ โดยในพจนานุกรมราชบัณฑิตฯ ฉบับปี 2542 ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึงพรรณไม้ขนาดเล็กในวงศ์ ARACEAE มีดอกบานเวลาเย็น กลิ่นเหมือนคล้ายอาจุม (ในพจนานุกรมแปลว่า ชี) ชื่อนี้มาจากภาษาเขมร คือ อจุม+พิษ แปลตามภาษาชาวบ้านได้ว่า อาจุมที่เป็นพิษ ไม่ทราบเพราะเหตุใดคำ พิษ จึงเพี้ยนมาเป็น พิด หากไม่มีพจนานุกรมยืนยันเป็นหลักฐาน คนที่เขียนอุตพิษ ก็น่าจะไม่ยอมรับว่าสะกดผิด เพราะความหมายของคำคูมีเหตุมีผลกว่ากัน เรื่องนี้มีที่มาเป็นอย่างไร ขอท่านผู้รู้ช่วยให้ความกระจ่างจะเป็นพระคุณยิ่ง

อุตพิด มีสองชนิด ?



ต้นที่ตัดมาดอง

วันที่ผู้เขียนเที่ยวหาถอนต้นอุตพิด เพื่อนำมาให้ คุณป้าผู้เชี่ยวชาญด้านการหมักดองผักพื้นบ้านช่วย ดองให้สำหรับถ่ายรูปเป็นภาพประกอบหนังสือนี้ ถึง ได้ทราบจากคุณป้าว่า อุตพิดมี 2 อย่าง คือ อย่างต้นเขียวและต้นเหลืองหรือเขียวอมเหลือง ต้นที่ผู้เขียน ถอนมาเป็นอย่างแรกคือ มีสีเขียว-เขียวเข้ม คุณ ป้าบอกด้วยว่าทั้ง 2 อย่างนี้จะพบได้ทั่วๆ ไป บางที่ ก็มีเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่บางที่ก็ขึ้นปะปนกัน พอทราบว่ามี 2 อย่าง จึงนึกคิดว่า หนังสือบางเล่ม และในพจนานุกรมใช้ชื่อสปีชีว่า *roxburghii* ซึ่งในหนังสือของอาจารย์เต็ม สมิตินันท์ บอกว่า เป็นบอนบัว หรือบอนดอย เป็นชื่อเรียกของคนทางภาคเหนือ แล้วชนิดใดกันแน่ที่เป็นอุตพิด ของแท้ เพราะในพจนานุกรมกับท่านอาจารย์เต็ม ซึ่งเป็นปรมาจารย์ทางด้านพืชระบุไม่ตรงกัน หรือ อย่างเขียวและอย่างเหลืองจะต่างสปีชีกัน ?

ชนิดไหนๆ ก็คันเหมือนกัน

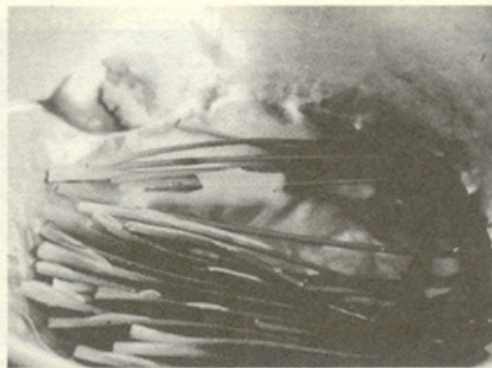
พืชเกือบทุกชนิดในวงศ์ ARACEAE หรือพวกเดียวกับบอนนี้เมื่อถูกผิวหนังแล้วจะคัน เหมือนกันหมด เพราะในน้ำยางที่ใสๆ ของมันจะมีผลึกของเข็มพิษที่ทิ่มตำผิวหนังทำให้เกิดอาการคัน สารพิษนี้เป็นประเภทแคลเซียมออกซาเลท (Calcium oxalate) ต่างชนิดกับที่มีอยู่ในตำแย และหมามุ่ยซึ่งเป็นพวกฮิสตามีน (Histamine) มีอยู่ตามขนของใบหรือฝัก ไม่ใช่อยู่ในน้ำยางอย่างพวกบอน

ยางของอุตพิดนี้เมื่อถูกผิวหนังบริเวณมือขณะปอกเปลือกหรือขยำแล้วจะคัน แต่ความคันมากคั้นน้อยหรือไม่คันเลย จะขึ้นอยู่กับแต่ละคน เรียกว่าบางคนแพ้ บางคนไม่แพ้ เวลาจะสัมผัสยางของมันจึงต้องค่อยๆ ลองดูก่อนว่าแพ้หรือไม่ ถ้าคันก็ต้องหาถุงมือสวมป้องกันไว้ หรือไม่ก็วานคนที่เขาไม่แพ้ช่วยทำให้ คนที่คันขณะปอกเปลือกส่วนใหญ่เมื่อรับประทานอุตพิดดองก็จะคันปาก คันคอ แต่คุณป้ารับรองว่า หากเป็นป้าทำละก็ รับรองได้ว่าจะไม่คันเลย วิธีของคุณป้าทำอะไรไม่ให้คัน ใครขอเชิญติดตามได้เลยครับ

อาหารพื้นบ้านจากอุตพิด

อุตพิดดอง

อุตพิด ดองไม่รับประทานแล้วคันปากคันคอ จัดว่าเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นดั้งเดิมของปู่ย่าตาทวด ที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์ แม้ในปัจจุบันจะไม่ใคร่มีคนดองกินดองขายกันแล้ว เพราะความไม่แน่นอนของคนรับประทานบางคนแพ้บางคนไม่แพ้ตามที่กล่าวแล้ว แต่คุณค่าของมันอยู่ที่ความพยายามของบรรพบุรุษคนแรกๆ ที่เป็นต้นคิด ที่สามารถเอาชนะอุปสรรคอันใหญ่หลวงคือความคันลงได้ โดยวิธีที่ไม่ต้องใช้ความร้อนเข้าช่วยเหมือนอย่างพวกบุกบอนและพืชพิษคันอื่นๆ ต้นคิดเข้าใจว่าน่าจะอยู่แถบชายทะเลหรือไม่ไกลจากทะเลมากนัก เพราะเกลือเป็นเครื่องมือสำคัญในการช่วยไม่ให้คัน และการดองต้องใช้เกลือมาก แต่พอเป็นอุตพิดดองแล้วรสชาติจะกรอบอร่อยเปรี้ยวเค็มกำลังพอเหมาะ มีข้อแม้ว่าอุตพิดดองนี้ต้องจมน้ำพริกกินกับข้าว คือ ต้องมีอย่างอื่นคละเคล้ากันไปด้วย ห้ามกินเล่นนะครับ



ลอกเปลือกแช่น้ำเกลือ

ส่วนประกอบ

1. ต้นอุตพิด อ่อนแก่ขนาดปานกลาง ตัดโคนและใบออก ใช้ประมาณ 5-7 ต้น

2. เกือบในของขนาดเล็ก 4 ชอง

3. กระละมั่ง และขวดโหลขนาดขวดเนสกาแฟใหญ่

วิธีดอง

1. นำก้านใบอุตุพิศมาลอกเปลือกหรือเยื่อบางๆ ที่หุ้มออกให้หมด เยื่อนี้ไม่คัน แต่จะทำให้เหนียว เคี้ยวยาก และทำให้ล้างยางไม่ออก ขณะลอกเปลือกจะสังเกตเห็นน้ำยางใสๆ ซึมออกมา อย่างนี้หากโดนมือคนที่แพ้จะคัน แต่คนส่วนใหญ่จะไม่แพ้ครับ ใครกลัวคันก็ควรสวมถุงมือยางป้องกัน เลือกเอาเฉพาะก้านที่กรอบหักง่าย ไม่แข็งเกินไปไว้ดองประมาณครึ่งกิโลกรัมก็พอ แล้วล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งลมจนสะเด็ดน้ำ

2. ใส่ น้ำสะอาดในกระละมั่งประมาณ 1-1 1/2 ลิตร เทเกือบในลงไป 3 ชอง คนให้เกือบละลายหมดแล้วจึงใส่ก้านอุตุพิศลงไปแช่ ก้านที่ยาวเกินไปให้ตัดปลายออกบ้าง ความยาวจะได้สม่ำเสมอและทุกส่วนของมันจะได้จมอยู่ในน้ำเกลือ ถ้าน้ำเกลือมีบางส่วนแห้งไม่จมน้ำ ให้เติมน้ำเติมเกลือลงไปอีก แช่ทิ้งไว้ 2-3 ชั่วโมง หรือจนกว่าก้านอุตุพิศจะนิ่ม



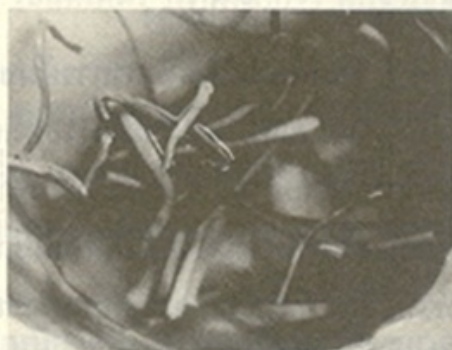
ใช้มือขนาดเล็ก-ขยำให้นิ่ม
แล้วล้างน้ำเปล่าทิ้งหลายๆครั้ง

3. นวดอุตุพิศให้นิ่มโดยการใช้มือขยำกับน้ำเกลือที่เราแช่ไว้ในกระละมั่ง ขยำไปสักประมาณ 5 นาที หรือนิ่มดีแล้วก็เทน้ำเกลือทิ้ง แล้วใส่น้ำสะอาดลงไปขยำล้าง ขยำล้างทำหลายๆ ครั้ง ให้แน่ใจว่าความคันออกไปหมดแล้ว น้ำเกลือที่แช่ไว้จะช่วยไล่ที่น้ำยางให้ออกมา การขยำแรงๆ ช่วยบีบไล่ให้เข็มพิษหลุดออก ส่วนการล้างน้ำเปล่าหลายๆ ครั้งจะช่วยล้างน้ำยางให้หมดไป ทำนองเดียวกับซักผ้าถ้าซักอย่างเดียวไม่ล้างน้ำเปล่าสิ่งสกปรกก็ยังคงติดอยู่

4. น้ำสุดท้ายที่ล้าง ให้บีบน้ำออกจนสะเด็ดน้ำ นำลงอัดใส่ในขวดโหลที่เตรียมไว้ให้เต็มพอดี ก่อนใส่ขวดโหลควรเลือกเอาเฉพาะก้านที่มีความอ่อนนุ่มเสมอกัน อันที่แก่หรือแข็งไปอย่าเอา เพราะอาจยังหลงเหลือความคันอยู่

5. ละลายเกลือป่น 1 ชอง กับน้ำสะอาดประมาณครึ่งลิตร แล้วเทลงในขวดโหลให้ท่วมอุตุพิศ ปิดฝานำออกตากแดดประมาณ 3-5 วัน ก็นำมารับประทานได้

ขั้นตอนที่ 4 อาจจะใช้วิธีดองในกระละมั่งไว้สักหนึ่งคืนก่อน รุ่งเช้าจึงค่อยนำเอาเนื้อและน้ำเทใส่ในขวดโหลก็ได้ การนำออกตากแดดจะช่วยเร่งให้เปรี้ยวเร็ว ส่วนปริมาณเกลือที่ใช้ดอง หากน้อยเกินไปจะทำให้ก้านอุตุพิศเปื่อยยุ่ยไม่กรอบอร่อยเท่าที่ควร



ดองในกระละมั่ง

อุตพิดที่ดองได้ที่สีจะออกเหลืองอมเขียว โดยเฉพาะถ้าผ่าออกตากแดด จะยิ่งเหลืองเร็ว การจะดูว่าได้ที่หรือยังให้ลองชิมน้ำดอง ถ้าเปรี้ยว และมีกลิ่นคล้ายกับน้ำผักกาดดองแล้วก็เป็นอันว่าใช้ได้



หรือดองในขวดโหล ปิดฝา ตากแดดไว้ 3-5 วัน



หลังตากแดด 3 วัน

การรับประทาน

ดังที่เรียนไว้แต่ต้นว่า ไม่ควรนำเอาอุตพิดดองมารับประทานเปล่าๆ เพราะอาจเกิดอาการคันได้ วิธีที่ถูกต้องคือให้ใช้เป็นผักจิ้ม หรือใช้เป็นผักเทาะแบบคนภาคใต้ คือรับประทานเป็นกับข้าวเท่านั้น และไม่ควรมีกับข้าวอย่างอื่นๆ ในสำรับที่ใส่น้ำมันมาก เช่น ผัดหมู เพราะมันจะไปเสริมความคันสำหรับคนที่รู้สึกคันเล็กน้อยขณะรับประทานให้คันมากขึ้น

อุตพิด นอกจากจะใช้เป็นผักดองแล้ว บางท่านบอกว่าสามารถนำมาแกงส้ม หรือแกงกะทิได้เช่นเดียวกับบอน โดยให้นำมาลวกกับน้ำร้อนก่อน ก็คงเป็นหลักการเดียวกับแกงบอนคัน คือต้องให้ความร้อนช่วยทำลายสารพิษเสียก่อนนั่นเอง

การแก้คัน

หากคันขณะลอกเปลือกหรือขยำให้ล้างมือด้วยน้ำสบู่และน้ำเปล่า เช็ดให้แห้งและใช้ใบตำลึงสดๆ ขยี้ทา

ถ้ารับประทานแล้วคัน ให้หยุดรับประทานทันที เมื่ออิมข้าวแล้วดื่มน้ำตามด้วยของหวาน ก็จะค่อยๆ หายคันไปเอง

ปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการคันของอุตพิด

นอกจากบางคนที่แพ้ยางอุตพิด คือถูกยางหรือรับประทานอุตพิดไม่ได้แล้ว ปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการคันอาจมีสาเหตุเนื่องมาจาก เช่น ความอ่อนแก่ของส่วนที่นำมาใช้ หากแก่มากก็จะคันขณะที่ส่วนอ่อนๆ อาจไม่คันเลย หรือขึ้นอยู่กับชนิดและพันธุ์ ตัวอย่างเช่นบอนคันและบอนหวาน ซึ่งต่างพันธุ์กัน ความหนาบางของผิวหนังที่สัมผัสก็มีผล รวมทั้งสถานที่ที่มันขึ้นอยู่ ตลอดจนฤดูกาลที่เก็บมารับประทาน การเก็บพืชที่ค่อนข้างจะเสี่ยงต่อความเป็นพิษมารับประทาน จึงควรคำนึงถึงปัจจัยต่างๆ ดังกล่าวมาประกอบด้วย

เห็ดตับเต่า



จากรายงานของรองศาสตราจารย์ ดร.เกษม สร้อยทอง ในหนังสือเห็ดและราขนาดใหญ่ในประเทศไทย ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2537 กล่าวถึงเห็ดในวงศ์เห็ดตับเต่า (BOLETACEAE) ที่พบในประเทศไทยว่ามีอยู่ถึง 5 ชนิด โดยมีชื่อวิทยาศาสตร์และลักษณะของดอกเห็ดแต่ละชนิด ดังนี้คือ

1. *Boletus aestivalis* ลักษณะดอกเห็ดเหนียวและแข็ง เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 6 เซนติเมตร สีดอกเห็ดมีตั้งแต่น้ำตาลอ่อน น้ำตาลปนเทา จนถึงน้ำตาลปนดำ รูปทรงดอกคล้าย ครึ่งวงกลม ก้านดอกรูปทรงกระบอกโค้ง ขนาดกว้างเกือบเท่าดอกเห็ด ยาว 10-12 เซนติเมตร

2. *B. edulis* ดอกเห็ดเหนียวแข็ง รูปทรงกลมหรือครึ่งวงกลม ขนาดกว้างไล่เลี่ยกับชนิดแรก สีน้ำตาลปนดำ ผิวเป็นมัน ค่อนข้างแข็ง ก้านดอกสีจางกว่าตัวดอก โคนก้านอวบใหญ่เกือบเท่าขนาดดอก ปลายเรียว มักพบขึ้นเป็นกระจุก เป็นเห็ดตับเต่าชนิดที่นิยมรับประทานกันมาก

3. *Strobilomyces floccopus* ดอกเห็ดค่อนข้างแข็ง รูปทรงครึ่งวงกลม ขนาดดอกใหญ่กว่าสองชนิดแรก สีน้ำตาลปนดำหรือสีดำ ส่วนบนดอกเห็ดมีเศษเปลือกเห็ดสีเทาปกคลุมอยู่ทั่วไป ก้านดอกใหญ่รูปทรงกระบอก ยาวประมาณ 13 เซนติเมตร หรือมากกว่า มักพบขึ้นเดี่ยวๆ หรือกระจัดกระจายทั่วไปตามพื้นดิน

4. เห็ดซิลัสเหลือง (*Suillus americanus*) ดอกลักษณะเหนียวและแห้งแข็ง เส้นผ่าศูนย์กลาง 2.5-6 เซนติเมตร ขณะยังอ่อนมีสีเหลือง เมื่อแก่จะมีสีเหลืองแกมน้ำตาล ก้านดอกเรียวเล็กยาว 3-8 เซนติเมตร ไม่มีวงแหวนหุ้ม มักพบเกิดเดี่ยวๆ หรือกระจัดกระจายทั่วไป

5. เห็ดซิลัสสีน้ำตาล (*Suillus pictus*) ดอกเห็ดเหนียวแข็ง รูปทรงครึ่งวงกลม ขนาดประมาณ 5 เซนติเมตร สีน้ำตาลหรือน้ำตาลปนแดง มีเศษเปลือกดอกเห็ดสีเทาขนาดเล็กปกคลุม

ทั่วไปบริเวณขอบดอกเห็ด ก้านดอกรูปทรงกระบอกยาว 9-10 เซนติเมตร โค้งเล็กน้อย เหนียว เมื่อแคะจะหลุดออกจากดอกได้ง่าย ขนาดก้านดอกใหญ่กว่าเห็ดซิลัสเหลือง แต่เล็กกว่าสามชนิดแรก



เห็ดดับเต่าแดง



เห็ดดับเต่าขนาดใหญ่

และจากการได้พบปะพูดคุยกับอาจารย์เกษม สร้อยทอง โดยตรง (ท่านก็เป็นคนเมืองจันทน์เช่นเดียวกัน) ก็ได้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า เห็ดดับเต่าทั้งห้าชนิดข้างต้นนี้อาจพบเห็นได้ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ แต่ชนิดที่พบมากและมีการเก็บมาขายตามตลาดสดได้แก่สองชนิดแรก โดยเฉพาะชนิด เอสติวาลิส ทางจันทบุรี และตราดมักพบว่ามีความใหญ่มาก บางดอกอาจมีเส้นผ่าศูนย์กลางกว้างถึง 20 เซนติเมตร หรือนั้น แต่เดี๋ยวนี้นักไม่ค่อยพบดอกที่ใหญ่ถึงขนาดนี้แล้ว ส่วนชนิดอีดูลิส เนื่องจากชอบขึ้นเป็นกระจุกหลายดอก ขนาดจึงไม่ใหญ่มาก และรูปทรงดอกจะเป็นทรงกลมกว่าชนิดแรกที่ค่อนข้างแบน เห็ดดับเต่าทุกชนิดชอบขึ้นบนพื้นดิน ในสภาพอากาศชื้นช่วงต้นฤดูฝนได้ต้นไม้ใหญ่ โดยเฉพาะต้นมะม่วงจะชอบเป็นพิเศษและพบขึ้นในบริเวณเดิมทุกปี ช่วงต้นฤดูเห็ดดับเต่าราคาดี ขายปลีกในตลาดอาจถึงกิโลกรัมละเป็นร้อย แต่คนที่เก็บมาเที่ยวเร่ขายตามบ้านอาจขายเพียง 30 กว่าบาท นับเป็นเห็ดที่ราคาดีอีกชนิดหนึ่งที่นักเกษตรน่าจะหาวิธีเพาะเลี้ยง เพราะนอกจากจะขายในรูปเห็ดสดได้แล้ว ยังสามารถตากแห้งเก็บไว้บริโภคได้นานเช่นเดียวกับเห็ดหูหนู

ลักษณะและสีส้มของเห็ดดับเต่าแม้ว่าจะดูไม่น่ารับประทาน ทั้งยังไม่น่าไว้วางใจว่าจะไม่มีพิษสำหรับผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับรูปร่างหน้าตาและสีส้มของมัน แฉกเนื้อเห็ดก็ยังเป็นเมือกลื่นๆ กลิ่นแปลกๆ แต่กลับเป็นเห็ดที่สามารถนำมาแกง เลียง ต้ม ผัด ประกอบอาหารได้หลายประเภท แม้แต่ใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริกหรือจะยำก็ได้ คุณสมบัติเด่นของเห็ดนี้คือเนื้อที่หนา กรอบกรุบ รสขมเล็กน้อย ไม่ขมมากเหมือนเห็ดเสม็ด ช่วยเจริญอาหารสำหรับผู้สูงอายุได้ดี ข้อดีอีกอย่างที่ได้กล่าวแล้วคือ หากรับประทานไม่หมดหลังจากหั่นและต้มแล้ว ยังอาจตากแห้งเก็บไว้ได้นานหรือเก็บไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา ก็ยังคงสภาพความสด อ่อนนุ่ม และคงรสชาติไว้ได้เหมือนเดิม แต่ข้อเสียของมันคือ เป็นเห็ดที่ไม่สามารถนำมาปรุงรับประทานได้ทันทีเหมือนกับเห็ดทั่วๆ ไป เพราะมันมีลักษณะเนื้อค่อนข้างแข็ง ทั้งส่วนของดอกและก้านดอก ต้องนำมาหั่นให้ได้ชิ้นขนาด

พอเหมาะ ล้างน้ำก่อนแล้วจึงต้มให้สุกเพื่อให้เนื้อนุ่ม และการต้มนี้ก็ต้องหาผักหญ้าที่ออกรสเปรี้ยว เช่น ใบชะมวงหรือใบมะขาม ผสมลงไปช่วยกัดเมือก (และช่วยให้สีจางลง) จึงจะสามารถนำมาประกอบอาหารต่าง ๆ ได้

เนื้อเห็ดตับเต่าเมื่อต้มแล้วรสจะค่อนข้างจืด ไม่หวานอร่อยเหมือนเห็ดชนิดอื่นๆ กับข้าวที่ต้ม ผัด แกงด้วยเห็ดนี้จึงมักใส่เครื่องปรุงอย่างอื่นช่วยเสริมรส เช่น หากเป็นแกงมักใส่กะทิ ใช้เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น ลูกชิ้นปลา เนื้อหมู กุ้ง หรือเห็ดฟางเป็นส่วนผสม แกงเลียงก็ต้องใส่กุ้งแห้งหรือกุ้งสดมากหน่อย เสริมด้วยผักชะอม และหากเป็นผัดจิ้ม น้ำพริก มันจะเข้ากันดีกับน้ำพริกกะปิระกำเปรี้ยว ซึ่งทั้งเห็ดตับเต่าและระกำเปรี้ยวสองอย่างนี้มักจะบังเอิญออกมาในช่วงฤดูเดียวกันพอดี ระกำเปรี้ยวทั้งหอมและเปรี้ยวพอเหมาะเข้ากันได้ดีกับกลิ่นและรสของเห็ดตับเต่า พวกที่เร่ขายเห็ดตับเต่าตามบ้านจึงมักมีระกำเปรี้ยวติดไปขายด้วย แต่เมนูเห็ดตับเต่านี้จะแนะนำเฉพาะเคล็ดลับในการต้มเห็ดเพื่อนำมาแกงกะทิ และเลียงเห็ดตับเต่าผัดกะอมน้ำระกำเปรี้ยวเพียงสองอย่าง

อาหารพื้นบ้านจากเห็ดตับเต่า

แกงเห็ดตับเต่า

1. การต้มเห็ดก่อนแกง

เห็ดตับเต่าส่วนใหญ่เนื้อจะแข็งกระด้าง กลิ่นไม่ชวนรับประทาน และยังมีเมือกมาก อีกทั้งสีก็ค่อนข้างคล้ำ ไม่สวย ก่อนนำมาประกอบอาหารจึงต้องต้มให้สุกนึ่ง ใช้ความร้อนและกรดช่วยขับเมือกกัดสีให้จาง ใช้กลิ่นของใบพืชที่มีรสเปรี้ยวช่วยดับกลิ่นไม่พึงประสงค์ การล้างและต้มน้ำทั้งนี้จะช่วยไล่รสขื่นเผื่อนออกไป นอกจากนี้เพื่อช่วยให้เนื้อกรอบกรุบ ควรใส่ปูนแดงลงไปขณะต้มด้วย

ส่วนประกอบในการต้ม

- | | | |
|--|---|----------|
| 1. ดอกเห็ดสด | 1 | กิโลกรัม |
| 2. ใบชะมวงหรือใบมะขามสด | 2 | ขีด |
| 3. ปูนแดง ก้อนขนาดครึ่งซีกแรกของปลายก้อย | | |
| 4. เกลือป่น | 1 | ช้อนชา |

การต้ม

1. ล้างทำความสะอาดดอกเห็ดให้หมดเศษดิน สปอร์ และเศษเปลือกหุ้มที่ติดออกให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
2. หั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำทั้งดอกเห็ดและก้านดอก ล้างน้ำอีกครั้ง ใส่กระชอนพักไว้
3. ตั้งน้ำเดือด ใส่วัตถุดิบให้พอท่วมเนื้อเห็ด เมื่อน้ำเดือดใส่ใบชะมวงฉีกหยาบๆ



(ถ้าฉีกละเอียดจะหยาบออกยาก) เป็นสองซีก ต้มจนใบชะมวงตายหนึ่ง รสเปรี้ยวส่วนใหญ่ออกมาอยู่ในน้ำ

4. ใส่เห็ดที่หั่นไว้ลงไป ตามด้วยปูนแดง ต้มน้ำเดือดนานราว 15 นาที หรือคอยลองตักขึ้นเห็ดมาชิมรสดูว่าจืดสนิทหรือยัง ความเปรี้ยวจากใบชะมวงหรือมะขามจะช่วยขจัดเมือกในส่วนใหญ่ให้หลุดออกไป ส่วนปูนแดงช่วยให้เนื้อกรอบกรุบ เมื่อต้มได้ที่แล้วใช้กระชอนตักแต่เนื้อและใบชะมวงใส่กะละมังไว้

5. คลุกเคล้าด้วยเกลือป่นทิ้งไว้สักพักให้เกลือซึมเข้าเนื้อ เกลื่อนี้จะช่วยไล่รสขมเฝื่อนและเมือกที่ตกค้างในเนื้อออกไปจนหมด หลังจากนั้นจึงล้างน้ำอีกครั้ง เลือกเอาแต่เนื้อเห็ดขึ้นมาผึ่งในกระชอนเตรียมไว้สำหรับต้มแกง ใบชะมวงหรือใบไม้เปรี้ยวที่ใส่ให้ทิ้งไปเลย

เนื้อเห็ดที่ต้มแล้วนี้หากยังไม่แกลงให้เก็บไว้ในตู้เย็นช่องธรรมดา จะอยู่ได้หลายวัน แต่หากจะเก็บไว้นานๆ ให้ตากแห้งไว้ การตากแห้งเห็ดดับเต่าเพื่อให้เก็บไว้ได้นาน จะให้ดีแล้วไม่ควรต้มก่อนเพราะจะทำให้เนื้อเห็ดและติดกระด้างตาก โดยหลังจากนั้นแล้วให้นำออกตากแดดหรืออบแห้งทันที เก็บใส่ถุงพลาสติกไว้ พอจะแกง คราวนี้แค่เพียงนำมาแช่น้ำให้นิ่ม แล้วต้มกับน้ำเปล่าก็พอ มันจะไม่มีเมือกเหมือนเห็ดสด กลิ่นและรสเฝื่อนก็หายไปเอง ใช้แกงได้เลย ดังนั้นเพื่อขจัดความยุ่งยากอาจตากแห้งเก็บไว้ก่อน หรือซื้อที่เขาตากแห้งมาให้แล้วจะง่ายกว่า

2. การแกง

ส่วนประกอบ

- | | | |
|---|---|------------|
| 1. น้ำพริกแกงเผ็ด | 1 | ช้อนแกงพูน |
| 2. กะทิคั้นแยกหัวหางต่างหาก | 1 | กิโลกรัม |
| 3. เนื้อเห็ดต้มแล้ว | 2 | ชามแกง |
| 4. ลูกชิ้นปลา หรือกุ้งสด หรือทั้งสองอย่าง ตามใจชอบ | | |
| 5. เครื่องเสริมอื่นๆ จะใส่หรือไม่ก็ได้ เช่น แครอทหั่นบางๆ เห็ดหูหนู เห็ดฟาง ฯลฯ | | |
| 6. ใบโหระพาและใบมะกรูด | | |



แกงเห็ดดับเต่าลูกชิ้นปลา

วิธีแกง

การแกงเช่นเดียวกับแกงกะทิทั่วไป คือ

1. ผัดน้ำพริกแกงกับหัวกะทิจนแตกมัน
2. เติมหางกะทิลงไปครึ่งหนึ่ง ตั้งไฟเดือดดีแล้ว

ใส่ลูกชิ้นปลา กุ้ง หรือเนื้อสัตว์อื่นๆ รอให้สุกดีก่อนจึงตามด้วยส่วนประกอบอื่นๆ ลงไปพร้อมๆ กัน รอให้เดือดอีกครั้ง

3. ใส่หางกะทิส่วนที่เหลือลงไปให้แกงมีปริมาณพอเหมาะ ปรงรสเค็ม หวาน ตามชอบ เดือดดีแล้วใส่ใบโหระพาและมะกรูดฝอย ยกออกจากเตา

เลียงเห็ดตับเต่าผักชะอม

คนภาคตะวันออกเรียกแกงเลียงว่า เลียง เฉยๆ ไม่มีคำว่าแกงนำหน้า เพราะเราจะไม่เรียกอาหารที่ไม่ได้ใส่พริกจนแดง หรือรสเผ็ดจัดว่าแกง เช่น แกงจืดจะเรียกต้มจืด แกงหมูชะมวง (ที่คนภาคกลางเรียกกันจนติดปาก) จะเรียก ต้มหมูชะมวง คนระยอง จันท์ ตราด จึงควรรักษาเอกลักษณ์ของจังหวัดตัวเองไว้ อย่ายอมตามความถนัดปากของคนจังหวัดอื่น การเรียกค่านำหน้าพระสงฆ์ก็เช่นกัน เราไม่เรียกว่า หลวงที่ หลวงพ่อ หลวงตา หลวงปู่ แต่จะเรียกว่า ท่านพี่ ท่านพ่อ ท่านตา ท่านปู่ ใช้คำว่าท่าน แทน หลวง นับเป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นที่ควรอนุรักษ์ไว้เช่นเดียวกับที่คนภาคเหนือ เรียกพระว่า ตูเจ้า เรียกพระอาจารย์ว่า ครูบา เป็นต้น

แต่เลียงของตะวันออกก็มีหลายรส เช่น ถ้าใส่ผักชะอมแบบธรรมชาติ ก็จะต้มน้ำ ทูบหัวหอมใส่ลงไปพร้อมกับกุ้งแห้งและพริกไทยดำหยาบ ใส่ผักชะอม ปรงรสด้วยน้ำปลาดี เพียงแค่นี้ก็เรียกว่า เลียง แต่เป็นเลียงเล็ก

เลียงใหญ่นี้น่าจะครบเครื่องกว่า โดยโขลกหอม พริกขี้หนูสด กะปิดี พริกไทยเม็ดรวมกัน โขลกหยาบๆ อาจใส่กุ้งแห้งหรือปลาป่นลงไปโขลกด้วย ตักใส่หม้อน้ำที่กำลังเดือด ตามด้วยผักชะอมและผักต่างๆ ปรงรสด้วยน้ำปลา หากเป็นเลียงบวบ เลียงหัวปลีหรือเลียงผักรวมที่ขาดไม่ได้คือใบแมงลัก ถ้าอย่างนี้จัดว่าเลียงใหญ่

ยังมีเลียงอีกอย่างไม่ใส่ใบแมงลัก แต่จะใส่ระกำเปรี้ยวลงไปทั้งเนื้อ น้ำและเมล็ด หรือใส่ของเปรี้ยวอย่างอื่นๆ เช่น ตะลิงปลิง มะขามเปียก หรือมะดันก็ได้ บางทีก็เพิ่มรสชาติด้วยเนื้อปลาสด แบบนี้ก็ยิ่งเรียกเลียงอีกเช่นกัน แต่เป็นเลียงที่รสชาติใกล้เคียงกับแกงส้ม ตัวอย่างเช่น เลียงกะแตง เลียงมือบอน ฯลฯ และนี่เองกรรมที่เป็นที่มาของคำว่า แกงเลียง

เลียงเห็ดตับเต่าดำรับนี้จะเป็นแบบหลัง คือ มีรสเปรี้ยวและเผ็ดถึงใจ อาจเผ็ดกว่าแกงส้มของคนกรุงเทพฯ ขึ้นอยู่กับปริมาณพริกขี้หนูสดที่ใส่ลงไป รสเห็ดตับเต่าที่ต้มแล้วจะจืดและไม่หอม จึงต้องอาศัยรสหวานและกลิ่นของผักชะอม ชะอมเองก็ได้อาศัยความกรอบและกลิ่นแปลกๆ อ่อนๆ ของเห็ด เรียกว่าต่างพึ่งพาอาศัยกัน กลายเป็นเลียงเห็ดตับเต่าผักชะอมสูตรเด็ด ที่จะหารับประทานได้แต่เฉพาะตามชนบทเท่านั้น

ส่วนประกอบ

- | | | | | |
|--------------------|--------|-----------------------|--------------------|------------------|
| 1. หอมแดง 3 หัว | กะปิดี | ก้อนเท่าข้อแรกนิ้วชี้ | พริกขี้หนูสดตามชอบ | พริกไทย 10 เมล็ด |
| 2. น้ำปลาดี | | | | |
| 3. ระกำเปรี้ยว | 5-7 | ลูก | | |
| 4. ผักชะอมเด็ดแล้ว | 2 | กำ | | |

5. หั่นดับเต๋าดมแล้ว

7

ช้อนแกงพูน

6. กุ้งแห้งหรือปลาแห้ง

3

ช้อนแกงพูน

วิธีเลี้ยง

1. โขลกกุ้งแห้งหรือปลาแห้งพอให้สะดุ้งสาก (ตำหยาบ) ตามด้วยหอมแดง กระปิตี พริกขี้หนูสดและพริกไทย โขลกรวมกันทุกอย่างให้คลุกเคล้าเข้าด้วยกัน เป็นเครื่องเลี้ยง เตรียมไว้

2. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่เครื่องเลี้ยงลงไป พอเดือดตักคอยช้อนฟองออก

3. บีบมะนาวทั้งเนื้อ น้ำและเมล็ด ใส่ลงไปทั้งหมด เติมน้ำปลาดี ปรงรสเค็ม เปรี้ยว เผ็ด ให้เข้มข้นเผื่อไว้ ชิมให้ทั้งสามรสเสมอกันหรือหย่อนรสเผ็ดลงตามชอบ

4. ใส่ผักชะอมและหั่นดับเต๋าดมลงไป ผักสุกดีปรงให้ได้อีกครั้ง แล้วยกลงจากเตา

การทำอาหารที่ใส่กะปิ บางครั้งอาจเจอกะปิที่กลิ่นแรงจนทำให้กลิ่นและรสชาติเสีย อาจแก้ได้โดยนำไปปิ้งไฟก่อน หรืออาจโขลกกระเทียมรวมกันไปด้วยสัก 4-5 กลีบ ทั้งสองอย่างนี้จะช่วยดับกลิ่นกันเอง วิธีนี้ได้จาก ผศ.ศรีสมร คงพันธุ์ จากการที่เห็นท่านดำนน้ำพริกกะปิด้วยการโขลกกระเทียมกับกะปิให้เข้ากันก่อน แล้วจึงตามด้วยพริกขี้หนูและเครื่องปรุงอื่นๆ

แต่การใส่กระเทียมลงไปเลี้ยง บางท่านที่ถือเคร่งครัดจะบอกว่าผิดสูตร ไม่มีใครเขาทำกัน ครั้นผู้เขียนแอบใส่ไม่เห็น ตักให้ลองชิมกลับบอกว่าหอมอร่อยดี แถมยังล้ำทับอีกด้วย

“บอกแล้วไงว่า เวลาเลี้ยงอย่าไปใส่กระเทียม กลิ่นรสมันไม่เข้ากัน”

กลับกลายเป็นงั้นไป จึงสรุปได้ว่า ถ้าไม่มีใครกล้าคิดทำอะไรออกนอกกรอบ เราก็คงไม่มีทั้งต้มยำ ต้มส้ม ต้มป่า ต้มโคล้ง และอะไรๆ อีกหลายอย่างที่พลิกแพลงไปจากของบรรพบุรุษ ดังเช่นที่มีอยู่ในปัจจุบัน

หมายเหตุ เนื่องจากท้องถิ่นพื้นบ้านดั้งเดิมของภาคตะวันออก มีสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมต่อการปลูกกระเทียม อาหารพื้นบ้านในอดีตจึงมักไม่ใช้กระเทียม โดยเฉพาะบ้านที่อยู่ตามป่าเขา หากใช้กระเทียมก็ต้องเที่ยวหาซื้อ ในขณะที่เครื่องเทศชนิดอื่นๆ ที่สามารถปลูกได้ในท้องถิ่น ที่จะใช้ทดแทนกระเทียมนั้นก็มียากมายหลากหลายกว่าภูมิภาคอื่นๆ เช่น หอมแดง พริกไทย ดีปลี เร่ว กระวาน จันทน์เทศ ฯลฯ

อินทรี



คำว่า อินทรี ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542 หมายถึง สิ่งมีชีวิตสองชนิดคือ ชนิดแรกเป็นนกกินเนื้อขนาดใหญ่ซึ่งมีอยู่หลายวงศ์ เช่น วงศ์ FALCONIDAE และวงศ์ ACCIPITRIDAE และอีกชนิดหนึ่งเป็นปลาน้ำเค็ม คือ ปลาอินทรี มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Scomberomorus commerson* จัดอยู่ในวงศ์ SCOMBRIDAE นอกจากนี้ก็ยังมี อินทรียอีกคำซึ่งมีตัว ย การันต์ ที่สมัยเด็กๆ พวกเรามักใช้สับสนระหว่างสองคำนี้ อินทรียเป็นคำนาม หมายถึง ร่างกายและจิตใจ เช่น สำนวนอินทรีย หรือหมายถึงสติปัญญา เช่น คำว่าอินทรียแก่กล้า แปลว่าเป็นคนฉลาด และในทางการเกษตรยังหมายถึงสิ่งมีชีวิต เช่น อินทรียวัตถุ คือ วัตถุที่ได้จากซากเน่าเปื่อยมูลของสิ่งมีชีวิตต่างๆ เป็นต้น

แต่คำว่า อินทรี ที่จะกล่าวถึงในตอนต่อไปนี้ มิได้มีบัญญัติไว้ในพจนานุกรมฉบับดังกล่าว และแม้แต่ในหนังสือที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์ทรัพยากรพันธุ์พืชต่างๆ ก็ไม่พบว่ามีการปรากฏอยู่ที่ใด ไปเปิดพบเพียงฉบับเดียวคือ ในหนังสือชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย (ชื่อพฤกษศาสตร์ - ชื่อพื้นเมือง) ที่เรียบเรียงโดยท่านอาจารย์เต็ม สมิตินันท์ ปรมาจารย์ทางด้านการศึกษาของไทย กล่าวถึงพืชที่มีชื่อว่าอินทรี (In - see) ซึ่งเป็นชื่อท้องถิ่นของจันทบุรี ที่ใช้เรียกไม้ยืนต้นชนิดหนึ่งชื่อ อะราง หรือ อะล้าง และในหนังสือนี้ก็มิได้ให้รายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับพืชนี้ นอกจากชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อวงศ์ และชื่อท้องถิ่นที่เรียกเป็นภาษาต่างๆ เช่น เขมร

กาญจนบุรี เรียก กว๋าเชก พืชโลกเรียก คางรุ่งหรือคางสูง คนไทยภาคกลางเรียก นนทรี และชาวส่วยจังหวัดสุรินทร์เรียกว่า ราง

ในบรรดาชื่อท้องถิ่นที่กล่าวมา ผู้เขียนมาสะดุดตรงชื่อที่คนภาคกลางเรียกไม่ต้นนี้ว่า นนทรี เพราะเป็นคำเรียกที่เรียกแตกต่างกันไปตามท้องที่เท่านั้น ซึ่งที่จริงแล้วพืชทั้งคู่ต่างชนิด (species) กัน เพราะเมื่ออ่านต่อไปอีก 4-5 บรรทัด ก็พบว่า ชื่อวิทยาศาสตร์ของนนทรี คือ *Peltophorum pterocarpum* และ อินทรี คือ *P. dasyrachis* และเมื่อเปรียบเทียบลักษณะต่างๆ ของอินทรีกับรูปภาพและคำอธิบายลักษณะพืชของนนทรี (เป็นต้นไม้ประจํามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์) ในหนังสือผักพื้นบ้านภาคใต้ที่จัดพิมพ์โดยสถาบันการแพทย์แผนไทยก็พบว่าต่างชนิดกันจริงๆ เพราะดูจากลักษณะต่างๆ เช่น ช่อดอก เห็นได้ชัดว่าแตกต่างกันคือ นนทรีจะมีช่อดอกใหญ่กว่าและสีเหลืองสดสวยกว่ากัน ในส่วนของชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อวงศ์ ชื่อทางการ และชื่อท้องถิ่นของพืชทั้ง 2 ชนิดนี้ พอจะเปรียบเทียบให้เห็นได้ดังนี้คือ

ชื่อพืช	นนทรี	อินทรี
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Peltophorum pterocarpum</i> Back. ex Heyne	<i>P. dasyrachis</i> Kurz
ชื่อทางการ	นนทรี	อะราง
ชื่อท้องถิ่น	กระดินป่า กระดินแดง (ตราด) สารเงิน (แม่ฮ่องสอน) นนทรี (กลาง)	กว๋าเชก (เขมร-กาญจนบุรี) คางรุ่ง หรือคางสูง (พืชโลก) จำขามหรือจำขม (เลย) กว๋าเชก (เขมร-บุรีรัมย์) นนทรี (กลาง) ราง (ส่วย-สุรินทร์) อะราง หรืออะล้ง (โคราช) อินทรี (จันทบุรี)

ที่มา. ดัดแปลงจากหนังสือ ชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย (ฉบับปรับปรุง) ปี พ.ศ. 2544 โดย เต็ม สมิตินันท์

เหตุที่ต้องกล่าวเกริ่นเสียยืดยาวและยกเอกสารต่างๆ มาอ้างอิงก็เพื่อที่จะปรับความเข้าใจให้ตรงกันระหว่างผู้อ่านและผู้เขียน อีกทั้งยังจะช่วยให้งานนี้สามารถใช้เป็นเอกสารอ้างอิงทางวิชาการได้ ถึงแม้ว่าต้นอินทรีจะไม่ใช่มิใช่ท้องถิ่นของภาคตะวันออกเพียงแห่งเดียว แต่เท่าที่ผู้เขียนตระเวนไปตามภูมิภาคต่างๆ ก็ยังไม่เคยเห็นคนภาคใดมีการนำเอาส่วนต่างๆ ของมันมาใช้ประโยชน์เหมือนกับชาวระยอง จันท และตราด โดยเฉพาะการนำมาประกอบเป็นอาหาร

พื้นบ้านซึ่งรู้จักทำรับประทานกันเฉพาะใน 3 จังหวัดนี้เท่านั้น จะมีบ้างก็เพียงใช้ยอดอ่อนเป็นผักแกงส้มขมจีน เป็นผักสดจิ้มน้ำพริก และเอามารองถาดขมจีนไม่ให้บูดเสียง่ายเท่านั้น

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Peltophorum dasyrachis* Kurz. วงศ์ LEGUMINOSAE

ชื่ออื่นๆ อะรง นนทรีป่า

ลักษณะพืช

เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ที่อาจมีความสูงได้ถึง 15 เมตร ผลัดใบในฤดูแล้ง ทรงพุ่มโปร่ง แตกกิ่งก้านสาขามาก ลำต้น ตรง ส่วนใหญ่แตกทรงพุ่มที่เรือนยอด แต่ไม่ถึงกับมีลักษณะเปลา เปลือกเรียบหนา สีขาวปนเทา ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนกสองชั้นปลายคู่ (หมายถึงมีจำนวนใบย่อยในแต่ละก้านใบย่อยเป็นจำนวนคู่) ก้านใบย่อยเป็นรูปขอบขนาน (Oblong) โคนใบสองข้างไม่เท่ากัน ปลายใบมน กลางใบเว้าเล็กน้อย หลังใบมีสีเขียว-ดำน ท้องใบสีเขียวอมเหลือง ขนาดใบกว้าง 0.5-1 เซนติเมตร ยาว 1.5-2 เซนติเมตร ตามกึ่งก้านอ่อนๆ และก้านใบย่อยมีขนนุ่มสีน้ำตาล คล้ายกำมะหยี่ปกคลุม ดอก เป็นดอกช่อ สีเหลือง ออกตามปลายกิ่งหรือง่ามก้านใบตรงปลายกิ่ง ช่อดอกยาว 20-30 เซนติเมตร กลีบดอกมี 5 กลีบ ผิวกลีบย่น ผล เป็นฝักแบน ขนาดกว้าง 2-2.5 เซนติเมตร ยาว 7-10 เซนติเมตร โคนและปลายฝักเรียวแหลม ฝักอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่มีสีน้ำตาล และจะแตกออกตามยาว ภายในมีเมล็ดแบนสีน้ำตาลเรียงตัวตามความยาวของฝักจำนวน 2-5 เมล็ด



ใบและยอดอ่อนอินทรี

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

พบทางภาคตะวันออกจากกระยองถึงตราด และมักพบตามสองข้างทาง ป่าเบญจพรรณ ชายป่าดิบเขา ป่าดิบพื้นราบและป่าดิบแล้ง มักเป็นไม้พวกแรกๆ ที่เจริญเติบโตขึ้นมาก่อนตามพื้นที่ที่ถูกหักร้างถางพง ขึ้นได้ทุกสภาพแวดล้อม เป็นไม้โตเร็ว ต้นที่อายุเพียง 10 ปี อาจมีเส้นผ่าศูนย์กลางลำต้นได้ถึง 30 เซนติเมตร

ประโยชน์ทางยา

เปลือกต้นมีรสฝาด รับประทานเป็นยาขับโลหิต กล่อมเสมหะและโลหิต แพทย์ตามชนบทใช้เป็นยาขับผายลมและแก้ท้องร่วง

เฟอร์นิเจอร์ไม้อินทรี

ถึงเนื้อไม้อินทรีจะไม่ใช่วัสดุเนื้อแข็ง แต่ก็มีลวดลายสวยงามไม่แพ้ไม้มะค่า กลับมีข้อดีกว่า

ที่ลวดลายคงทน สีไม่เข้มจนหมดลายตามอายุใช้งานเหมือนไม้มะค่า ซึ่งจะเห็นจากโซฟาไม้มะค่าที่ตั้งอยู่ตามบ้านผู้มีรสนิยมเฟอร์นิเจอร์ไม้ ชื่อนี้มาใหม่ๆ สีจะออกเหลือง ลวดลายแพรวพราวสวยงาม แต่พอใช้งานๆ ลวดลายก็จะค่อยๆ หายไป และสีจะเข้มขึ้นจนออกสีน้ำตาลในที่สุด นอกจากนี้ไม้อินทรียังใช้ทำสิ่งก่อสร้างได้ดี โดยเฉพาะไม้เครื่องบนส่วนที่ไม่โดนแดดโดนฝน โกงตัวและบิดตัวไม่มาก หัวไม้ไม่แตกและมอดไม่ชอบ

ตามที่เกริ่นไว้แต่แรกว่า ทางจันทและตราดใช้อินทรีมาเป็นส่วนประกอบของอาหารพื้นบ้านชนิดหนึ่ง โดยที่มิได้ใช้รับประทานโดยตรง แต่เอาเปลือกของมันซึ่งมีรสฝาดมาแช่ตัวกะพูน ซึ่งเป็นสัตว์ทะเลชั้นต่ำที่ล่องลอยตามกระแสน้ำ กะพูนที่นิยมจับมาเป็นอาหารคือชนิดที่เรียกว่ากะพูนหนัง ซึ่งมีตัวขนาดใหญ่ ประมาณ 45-50 เซนติเมตร ในตัวของมันมีแต่น้ำเป็นส่วนใหญ่ว่าจึงต้องหาวิธีทำให้ผิวนอกของมันรัดตัวเพื่อที่จะไม่ให้น้ำภายในตัวระเหยออกมาหมดจึงจะใช้เป็นอาหารได้ อาหารจากกะพูนที่รู้จักกันทั่วๆ ไป คือ ยำแมงกะพูน ซึ่งได้จากการเอากะพูนมาดองเค็ม เวลาจะใช้จะต้องต้มน้ำทิ้งให้หมดรสเค็มก่อน

กะพูนดองเค็ม

คนทางบ้านอ่างศิลา จังหวัดชลบุรี เป็นผู้ที่มาสอนให้ลูกน้ำเค็มชาวจันทและตราดรู้จักวิธีดองเค็มกะพูนขายให้พ่อค้าที่รับไปส่งตามร้านอาหารอีกทอดหนึ่ง ราวๆ เดือนพฤษภาคม - มิถุนายนของทุกปี จะมีฝูงกะพูนใหญ่น้อยถูกกระแสน้ำพัดพาลอยเข้าหาฝั่งทะเลแถบอำเภอกำแพงแสนและอำเภอแหลมสิงห์ จังหวัดจันทบุรี เรือจะไปจนถึงจังหวัดตราด พวกประมงชายฝั่งจะพากันเอาอวนและสวิงไปดักซ่อนใส่เรือจนเต็มลำ นำกลับเข้ามาขายให้โรงดองที่ตั้งเป็นเพิงชั่วคราวอยู่บริเวณชายหาด ราคาซื้อคิดเป็นตัว ตัวขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 40 เซนติเมตร ซื้อขายกันตัวละ 2-3 บาท แต่พอดองเป็นกะพูนเค็มแล้วจะตกกิโลกรัมละประมาณ 100 บาท

วิธีดองก็คือ เมื่อได้กะพูนสดมาแล้ว ก็ตัดดอกที่เป็นส่วนของหนวดออกแยกถังดองต่างหาก แล้วใช้น้ำทะเลผสมสารส้มผงล้างเมือกจากตัว 2-3 ครั้งจนหมดเมือก ถังที่ใช้ดองก็ทำง่ายๆ โดยทำเป็นโครงเหล็กแบบก้นคอก สูงประมาณ 80 เซนติเมตร กว้างยาวด้านละ 2 เมตร ข้างในบุด้วยผ้าใบแล้วผูกปากกับโครงเหล็ก ก็จะได้ถังดองขนาดดังกล่าว การดองจะทำ 3-4 ครั้งหรือจนกว่าตัวกะพูนจะเหลืองได้ที่ ดองครั้งแรกใช้สารส้มผสมโซดาไฟเล็กน้อยใส่สลับกับตัวกะพูนเป็นชั้นๆ จนเต็มถัง ทิ้งไว้ 2-3 คืน ก็นำขึ้นมาล้าง แล้วนำกลับลงไปดองอีก เทียนนี้ใส่เกลือเม็ดแทนสารส้ม ดองไว้ 3-4 คืน ก็ย้ายไปอีกถัง เทียนที่สามใส่เกลือหนาอีกหน่อย ดองไปจนเห็นว่าตัวกะพูนหดเหลือความหนา 1 เซนติเมตร และสีออกเหลืองอ่อนๆ ก็นำขึ้นจากถังมาแต่งขอบ เอาที่มีสีเขียวซึ่งจะทำให้เสียราคาแยกขายต่างหาก กะพูนตัวขนาดทั่วๆ ไป ดองได้ที่แล้วจะหดเหลือขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 20-25 เซนติเมตร ก่อนที่จะเอามาซอนกันเขาจะทาบางๆ ด้วยเกลือป่น ถอดกะพูนจะมีรถตู้คอนเทนเนอร์มารับซื้อถึงที่ทุกวัน

การดองเค็มกะพูนนับได้ว่าเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นอีกแขนงหนึ่งที่ภาคภูมิใจสำหรับผู้ที่เป็นต้นคิดซึ่งไม่ว่าจะเป็นชาวบ้านอ่างศิลาหรือใครก็ตาม แม้ว่ายากะพูนจะเป็นอาหารท้องถิ่น แต่ปัจจุบันก็เป็นที่รู้จักแพร่หลายและไม่ใช่ของแปลก นอกจากใช้ยาแล้วยังมีใส่ในเย็นตาโฟและสุกี้กวางตุ้งอีกด้วย แต่ที่นับว่าแปลกกว่าคือกะพูนแช่ฝาดจมน้ำพริกถั่วลิสง ซึ่งจะหารับประทานได้เพียงสามจังหวัดคือที่จันทน์ ระยอง และตราดเท่านั้น (หรืออาจรวมชลบุรีด้วย)

อาหารพื้นบ้านจากอินรี

กะพูนแช่ฝาดจมน้ำพริกถั่ว

แถบชายฝั่งทะเลตั้งแต่บางกะไชยถึงปากน้ำแหลมหนู อำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี เรียกกะพูนแช่ฝาดว่า “กะพูนดองเค็ม” ช่วงต้นฤดูที่กะพูนยังมีน้อย จะมีเรือประมงออกไปลากอวนหรือช้อนกะพูน เป็นกะพูนหนังบ้าง กะพูนถ้วยบ้าง (ตัวเล็กกว่ากะพูนหนัง) นำกลับเข้ามาขายให้ชาวบ้านที่มีอาชีพแช่ฝาดไว้ขายให้แม่ค้าอีกต่อหนึ่ง ราคาซื้อตัวละ 2-3 บาท สำหรับกะพูนตัวใหญ่ เมื่อแช่ฝาดแล้วจะขายได้กิโลกรัมละยี่สิบกว่าบาท ใช้เวลาแช่ชั่วข้ามคืน เป็นอาชีพที่รายได้ดี ลงทุนไม่มาก แต่นักอนุรักษ์ทรัพยากรพันธุ์พืชไม่ค่อยชอบ เพราะเปลือกไม้ที่แช่ฝาดคือเปลือกของต้นอินรี ซึ่งส่วนใหญ่ขึ้นอยู่ทั่วไปตามป่าอนุรักษ์



เปลือกไม้อินรีก่อนบด



บดด้วยเครื่องบด

สมัยก่อนชาวบ้านที่แช่กะพูนไว้รับประทานเองจะใช้เปลือกไม้ที่หาง่ายใกล้ๆ ชายทะเล เช่น ไม้โกงกาง ไม้ลาน (เป็นไม้ต้นต่างชนิดกับต้นใบลาน) และเปลือกไม้สนทะเล หรือ เปลือกไม้ชนิดใดก็ได้ที่มีรสฝาด แต่ถ้าทำมาขาย เป็นการค้า ที่หาได้ง่ายและมีคุณภาพดีที่สุดก็คือเปลือกไม้อินรีซึ่งจะมีคนลอกขายนำมาส่งถึงที่ เมื่อมาถึงแล้วก็จะเอาเข้าเครื่องบด เครื่องบดนี้ก็มีภูมิปัญญาท้องถิ่นอีกเหมือนกัน มีโรงงานทำขายอยู่ที่อำเภอท่าใหม่ใกล้ๆ แหล่งกะพูนนั่นเอง (สมัยก่อนใช้ครกตำข้าว) บดให้เป็นชิ้นหยาบๆ เทใส่ถังแช่ที่



เตรียมไว้ ส่วนตัวกะพูนก็นำมาล้างน้ำจืดหลายๆ ครั้ง จนหมดเมือก แล้วนำลงแช่ในถังคลุกเคล้ากับเปลือกอินทรี แช่ตอนหัวค่ำ รุ่งเช้าก็ขายได้ ตัวกะพูนจะหดจากเดิมราวๆ ครึ่งหนึ่ง สีผิวออกชมพูเหมือนกับสีเปลือกไม้ ส่วนเนื้อในจะออกชมพูจางๆ ฉีกออกมาเนื้อจะหยุ่นๆ คล้ายเยลลี่ ที่กรอบดีก็คือตรงหมวด กรอบๆ กรุบๆ กะพูนแช่ฝาดทั้งท้องและหมวดเลย ไม่ตัดแยกแช่ต่างหากเหมือนกะพูนดอง กะพูนแช่แล้วอยู่ในถังได้หลายวันโดยไม่เสีย บางคนไปซื้อตามตลาดพบที่มันเริ่มออกกลิ่นก็กว่าเขาเก็บไว้ค้างคืน ที่จริงไม่ใช่ เป็นกะพูนที่แช่ซ้าหนสอง โดยคนแช่ประหยัดไม่ยอมเปลี่ยนเปลือกอินทรี

ขอนักอนุรักษ์ทั้งหลายอย่าได้ถือสาพวกที่ไปลอกเปลือกไม้อินทรีเอาไปขายให้คนดองกะพูนเลยนะครับ เพราะปีหนึ่งมีแค่ครั้งเดียว พอถึงหน้ากะพูนชุก เขาก็จะเปลี่ยนเป็นหันมาดองเค็มกันหมด และต้นอินทรีก็มีขึ้นอยู่ทั่วไป เป็นไม้โตเร็วอีกด้วย อายุสามปีต้นก็โตเท่าขาอ่อนแล้ว และเขาก็รู้วิธีของเขาว่าลอกอย่างไรต้นจึงจะไม่ตาย เพื่อปีหน้าจะได้มาลอกอีก

น้ำพริกถั่ว

น้ำพริกถั่วที่ใช้จิ้มกะพูนจะออกรสจัดกว่าน้ำพริกถั่วปลาพลา เพราะเนื้อกะพูนจืดกว่าปลาพลา จึงต้องปรุงให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน และเผ็ด เผื่อรับประทานเป็นกับข้าวด้วย แต่ก็ยังคงเป็นสูตรเดียวกัน ต่างกันเพียงสูตรนี้ไม่มีน้ำกระเทียม (ดูความหมายของน้ำกระเทียมในเรื่องปลาพลาดอกกล้วย)

เครื่องปรุง

- | | | |
|-----------------------------------|-----|----------|
| 1. ถั่วตัดป่น หรือถั่วลิสงคั่วป่น | 1 | ถ้วย |
| 2. น้ำมันงา | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. น้ำปลาดี | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 4. น้ำตาลทราย | 1-2 | ช้อนชา |
| 5. กระเทียม | 7 | กลีบ |
| 6. พริกขี้หนูสวน | | ตามชอบ |



เปลือกอินทรีที่บดแล้ว



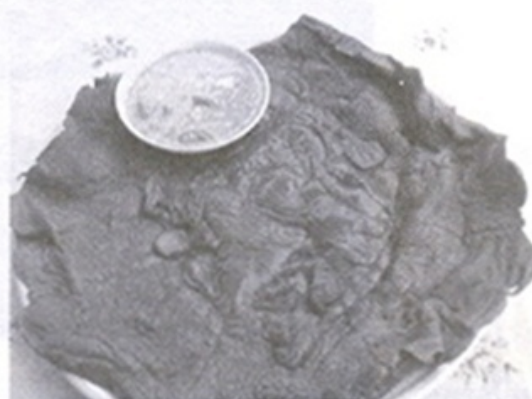
กะพูนแช่ฝาดเปลือกอินทรี

วิธีทำ

โคลกกระเทียมกับพริกชี้หนูพอกแห้ง ใส่ถ้วยปั่นและเครื่องปรุงรส ชิมรสให้เค็ม เปรี้ยว หวาน เผ็ด เสมอกัน หรือรสตามชอบ ไม่ต้องเติมน้ำ



กะพวนด้วย



กะพวนจิมน้ำพริกถั่ว

วิธีรับประทาน

ฉีกเนื้อกะพวนพอกำ จิมน้ำพริกถั่วรับประทานเป็นกับข้าวหรือกับแกงส้ม หรือถ้าไม่ชอบ น้ำพริกถั่วจะรับประทานกับน้ำพริกอย่างอื่นก็ได้

ก่อนนำเนื้อกะพวนมารับประทานควรล้างน้ำให้สะอาด ถ้าเหลือข้ามมือ ให้เก็บไว้ในตู้เย็น ช่องธรรมดา

ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ

เนื่องจากกะพวนแช่ฝาดไม่ได้ผ่านความร้อนทำให้สุก ซึ่งอาจมีการปนเปื้อนจากจุลินทรีย์ ที่เป็นสาเหตุของอาการท้องเสีย การแช่กะพวนด้วยเปลือกไม้ที่มีรสฝาดก่อนนำมารับประทาน จึงเท่ากับเป็นการป้องกันและรักษาอาการดังกล่าวไปด้วยในตัว ตามสรรพคุณสมุนไพรสฝาดของ แพทย์ไทยกล่าวว่า สมุนไพรสฝาดมีฤทธิ์ฝาดสมาน ช่วยฆ่าเชื้อ สมานแผล และบรรเทาอาการ ท้องเสีย นอกจากนี้เนื้อกะพวนแทบไม่ให้พลังงานเลย เป็นการช่วยลดน้ำหนักไปด้วยในตัว กระเทียมสดในน้ำพริกก็ช่วยขับลมและลดความดันโลหิต มีข้อมูลทางเภสัชฯ ยืนยัน

ที่ต้องระวังอยู่อย่างเดียวกันก็คือถั่วลิสง ควรจะเลือกที่ใหม่ๆ หรือตัวเองเพื่อหลีกเลี่ยงการ ปนเปื้อนของสารพิษ “อะฟลาท็อกซิน” ดีที่สุดควรใช้ข้าวปิ้ง (ถั่วตัด) จะปลอดภัยและอร่อยกว่า

คำ อะฟลาท็อกซิน ต้องสะกดให้ถูก เคยพบบ่อยๆ ที่เขียนว่า อัลฟ่าท็อกซิน คำนี้มาจาก อักษรย่อชื่อของเชื้อราที่สร้างสารพิษชนิดนี้คือ *Aspergillus flavus* คนตั้งชื่อเขาเอาตัว A จากคำหน้ามารวมกับตัว fla ของคำหลัง กลายเป็นชื่อว่า Aflatoxin ไม่ใช่ Alfatoxin

มะกรูดเชื่อมสตางค์แดง



อาหารพื้นบ้านที่ใช้ชื่อว่า “มะกรูดเชื่อมสตางค์แดง” นี้เป็นชื่อที่ผู้เขียนตั้งขึ้นมาเอง ชื่อจริง ๆ ชาวบ้านย่านบ้านท่าพรึก อำเภอเมือง จังหวัดตราด ไม่ได้เรียกชื่อนี้ เขาเรียกว่า “มะกรูดดอง” หรือ “มะกรูดเชื่อม” ซึ่งอันที่จริงแล้วการถนอมอาหารทั้งสองวิธีนี้จะมีลักษณะที่ต่างกันอย่างชัดเจน คำว่า “ดอง” หมายถึง เอามาแช่หรือหมักกับเกลือหรือน้ำส้มและถ้าใส่น้ำตาลลงไปด้วยจะเรียกว่า “ดองหวาน” หรือถ้าหวานมากๆ ก็เรียกว่า “แช่อิ่ม” ส่วนคำว่าเชื่อม หมายถึง เอามาเคี่ยวกับน้ำเชื่อมที่เข้มข้น เช่น กล้วยเชื่อม เชื่อมมันเทศ ฯลฯ การดองเป็นวิธีที่ไม่ผ่านความร้อน ต่างจากการเชื่อมที่ต้องตั้งไฟเคี่ยวจนความหวานแทรกเข้าไปในเนื้อ เมื่อบ่มมะกรูดวันนี้จะว่าดองก็ไม่เชิง เพราะนำมาเคี่ยวจนนิ่ม เชื่อมก็ไม่ใช่เสียเลยทีเดียว เนื่องจากใส่เกลือลงไปด้วย แต่ด้วยความที่มันมีรสหวานนำ ชม เค็ม และเปรี้ยวเรียงกันมาตามลำดับ ผู้เขียนจึงมีความเห็นว่าควรจะเรียกว่ามะกรูดเชื่อม และเนื่องจากขั้นตอนการเชื่อมต้องใช้สตางค์หรือสตางค์แดงร่วมด้วย จึงได้อาหารชื่อแปลกตามที่ขึ้นหัวเรื่องไว้

มะกรูดเชื่อมสูตรนี้ผู้เขียนได้มาจากคุณแม่ของอาจารย์สุเชษฐ์ สัมโย ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีประเสริฐศิลป์ 2 อำเภอเมือง จังหวัดตราด และยังได้รับความอนุเคราะห์จากครอบครัวอาจารย์สมชายและอาจารย์ชลอใจ เพื่อองเกษม ที่ช่วยจัดหาวัสดุอุปกรณ์ ช่วยปรุง และถ่ายภาพประกอบให้ จึงใคร่ขอขอบพระคุณทั้ง 4 ท่านที่เอ่ยนามมา ณ ที่นี้ มะกรูดเชื่อมเป็นอาหารพื้นบ้านของคนตราด และจังหวัดแถบอำเภอขลุ้ง แม้ว่าจังหวัดอื่นก็มี แต่รสชาติและวิธีการปรุงอาจไม่เหมือนกัน เป็นอาหารที่ใช้รับประทานเป็นกับข้าวเช่นเดียวกับส้มมะปี้ดดองหรือมะนาวดอง แต่ถ้าปรุง

แต่งให้ประณีต อย่าให้มีริ้วรอยปน อาจใช้รับประทานเป็นของว่างก็ได้ ของที่มีรสชมแต่เมื่อเชื่อมแล้วหายชมก็มีอยู่หลายอย่าง นอกจากมะกรูดก็เช่น บอระเพ็ด เปลือกส้มโอ และมะนาวดอง แต่ทั้งสามอย่างที่กล่าวนี้ ไม่มีชนิดใดที่มีสีต่างค์แดงเข้ามาร่วมกระบวนการด้วยเลย สดต่างค์แดงมีบทบาทอย่างไรลองติดตามอ่านดูก็แล้วกันนะครับ

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Citrus hystrix* DC. วงศ์ RUTACEAE

ชื่ออื่นๆ มะขุน มะขูด (เหนือ) ส้มกรูด ส้มมั่วผี (ใต้)

ลักษณะพืช



มะกรูดเป็นไม้พุ่มขนาดกลางที่อาจมีความสูงได้ถึง 7 เมตร ลำต้น สีเขียวอมเทา ต้นที่ได้จากการเพาะเมล็ดจะแตกกิ่งก้านสาขามาก และมีหนามแหลม แข็ง ยาว 2.5-3.5 เซนติเมตร กระจายอยู่ทั่วไปตามลำต้นและกิ่งก้าน ส่วนต้นที่ได้จากการขยายพันธุ์โดยวิธีอื่นๆ มักจะไม่มีหนาม ใบ เป็นใบเดี่ยว สีเขียวเข้ม หนา กรอบ มีรอย

เว้าใกล้บริเวณโคนก้านใบ แยกใบเป็น 2 ส่วน โดยส่วนที่อยู่ทางปลายใบมีขนาดใหญ่กว่า ดอก มีสีขาว ขนาด 0.7-1.2 เซนติเมตร มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ผล กลม ออกเดี่ยวๆ หรือติดกันเป็นกระจุก 2-3 ผล ผิวผลขรุขระ ผลดิบสีเขียวเข้ม เมื่อสุกจะเขียวอมเหลือง ขนาดผล 2-6 เซนติเมตร ผิวผลมะกรูดมีกลิ่นหอม รสชม ภายในผลมีน้ำรสเปรี้ยวคล้ายมะนาว

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

มีการปลูกทั่วไปตามบ้านเรือน ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด ตอนกิ่ง และเสียบยอด

ประโยชน์ทางยา

ราก ใช้กระทุ้งพิษ แก้พิษฝีภายใน แก้เสมหะเป็นพิษ ถอนพิษสำแดง

น้ำมะกรูด ใช้ข้อมผ้าเหลืองพระ น้ำมีวิตามินซีแก้โรคเลือดออกตามไรฟัน

ทั้งลูก ดองเป็นยาดองเปรี้ยวเค็ม รับประทานเป็นยาฟอกล้างและบำรุงโลหิต ระบุ ใช้เป็นยาขับชี่เทาและขับผายลมสำหรับเด็กอ่อน โดยใช้มะกรูด 1 ผล ตัดลูก คว้านเอาไส้กลางออก เอาเมล็ดหุ้มด้วยผ้าขาวแล้วปิดลูก นำไปต้มไฟให้ดำเกรียมกรอบ ทำเป็นผงละลายกับน้ำผึ้ง ป้ายลิ้นเด็กอ่อนตั้งแต่แรกคลอด

ผิวลูก ใช้ปรุงเป็นยาลม ขับลมในลำไส้ ขับระดู

เศษปูนแตก (หรือหินหยาบ) และสดางค์แดง คืออุปกรณ์สำคัญ

โดยปกติอาหารประเภทเชื่อม ไม่ว่าจะใช้ผลไม้หรืออย่างอื่นนำมาเชื่อม เมื่อได้ที่แล้ว ผิวของมันที่เคยเขียวสดก็จะหายไป กลายเป็นสีเหลืองบ้าง น้ำตาลบ้าง หรือถ้ายังเขียวอยู่ก็จะเขียวจางๆ ไม่เหมือนกับตอนที่ยังสดๆ อยู่ แต่มะกรูดเชื่อมนี้แม้ว่าก่อนเชื่อมเราจะชุดผิวสีเขียว อันซุขระของมันออกหมดจนเหลือแต่เปลือกในสีขาว แต่พอเชื่อมได้ที่แล้วมันกลับเปลี่ยนสีผิว เป็นสีเขียวเหมือนสีลูกมะกรูดยังไม่ได้เชื่อมอย่างน่าประหลาด ซึ่งท่านผู้อ่านก็คงจะสันนิษฐานเองได้เช่นเดียวกันกับผู้ที่เขียนว่าน่าจะเกิดจากการทำปฏิกิริยาของเนื้อทองแดงกับสารเคมีในมะกรูด น้ำตาล เกลือ หรือความร้อนอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายๆ อย่างรวมกัน โดยเรื่องนี้คุณแม่อาจารย์ สุเชษ ยินยันว่า ถ้าไม่ใช้สดางค์แดงผิวมันก็จะไม่กลับมาเขียว ท่านเคยลองทำมาแล้ว ทั้งยังบอกด้วยว่าหากไม่มีสดางค์แดงจะใช้ทองแดงแผ่นเล็กๆ ใส่แทนก็ได้ผลเหมือนกัน

ส่วนเศษแผ่นปูนแตกหรือแผ่นหินหยาบๆ เข้ามามีบทบาทในตอนขัดผิวนอกของมะกรูด ที่มีรสขมออกโดยจะไม่ใช้มีดปอก ผลที่ได้จากการขัดหรือชุดผิวแทนการปอกเปลือก คือจะช่วยให้ได้ลูกมะกรูดที่มีผิวนุ่มคล้ายกำมะหยี่ และนอกจากนี้ขณะที่เราดูผิวกับหินหรือของที่ขรุขระ จะช่วยย่นวคให้เนื้อมะกรูดนุ่มไปในตัวด้วย เศษแผ่นปูนแตกนี้จะใช้ขนาดเล็กใหญ่ตามที่หามาได้ สะดวก ใช้แผ่นอิฐบล็อกจากหินลับมีดหรือจะเป็นกำแพงปูนหยาบๆ ก็ได้



ชุดผิวกับปูนหยาบ หรือแผ่นหินหยาบ

วัสดุอุปกรณ์

- | | | |
|-----------------------|----|--------|
| 1. แผ่นปูนหรือหินหยาบ | 1 | แผ่น |
| 2. สดางค์แดง | 1 | อัน |
| 3. ลูกมะกรูด | 10 | ลูก |
| 4. น้ำเชื่อม | 1 | ลิตร |
| 5. เกลือป่น | 1 | ช้อนชา |

วิธีปรุง

1. ทำความสะอาดมะกรูดและแผ่นปูนที่ใช้ขัด นำลูกมะกรูดมาถูกับแผ่นปูนให้ผิวหลุดออกจนเหลือแต่เปลือกในสีขาว ควรเลือกลูกที่ผิวไม่ค่อยมีร่องรอย หลังขัดผิวออกหมดแล้ว ส่วนที่เหลือจะนุ่มนวลเป็นปุยคล้ายกำมะหยี่ ลูกมะกรูดแข็งๆ จะกลายเป็นนุ่มนวล จุกตรงข้อผลก็ต้องถูออกให้หมด อย่าใช้วิธีเฉือนออก เพราะจะทำให้มีแผลดูไม่สวย ขณะถูผิวนี้ควรจุ่มอยู่ในน้ำเย็นๆ เพื่อที่จะได้คอยเอาน้ำฉีดเศษผิวมะกรูดที่หลุดอยู่ในแผ่นปูนอยู่ออกเป็นระยะๆ มะกรูดลูกหนึ่งใช้เวลาถูนานราว 2 นาที เหตุผลที่ต้องใช้วิธีนี้เจ้าของตำรับบอกว่าถ้าปอกเปลือกผิวมันก็จะไม่นุ่มฟูเป็นกำมะหยี่ และเมื่อเสร็จตามขั้นตอนแล้วผิวก็就不用เช็ดอีกด้วย

หลังถูผิวออกหมดทุกลูกแล้วให้ล้างน้ำให้สะอาด แล้วถือโอกาสบีบเมล็ดลูกที่เนื้อยังแข็งอยู่ให้มันเหมือนๆ กัน คุณภาพจะได้ออกมาสม่ำเสมอ เสร็จแล้วแช่น้ำใส่สตาลค์แดงทิ้งไว้ 1 คืน (แต่อาจารย์ชลอใจบอกว่า ขั้นตอนนี้ยังไม่ต้องใส่สตาลค์แดงก็ได้)



ล้างทำความสะอาด

หรือให้คงรสขมไว้บ้างเพื่อความอร่อย ของบางอย่างถ้าไม่ให้ขมบ้างก็ไม่อร่อยนะครับ ดูอย่างสะเดา ถ้าจืดจกก็ไม่ได้เรื่อง แต่ก็ขึ้นอยู่กับวัยของคนกินด้วยเหมือนกัน ถ้าเป็นหนุ่มสาวก็จะไม่ชอบขอม



ต้มกับสตาลค์แดง

2. วันรุ่งขึ้นให้นำมาล้างน้ำอีกครั้งให้หมดเมือก แล้วใส่หม้อต้มกับน้ำเปล่าพร้อมกับสตาลค์แดง ต้มไปจนผิวเริ่มเขียวขึ้นเรื่อยๆ พร้อมกับเนื้อจะสุกนุ่ม อย่าใช้ไฟแรงนักเพราะจะทำให้ผิวแตก (แต่ลูกที่ผิวแตกน้ำเชื่อมจะเข้าเนื้อได้เร็ว และให้ถือโอกาสเมื่อมันแตกแล้วบีบเอาเนื้อในและเมล็ดทิ้งไป) การต้มนี้ให้ลองดูก่อนว่านานเท่าไรรสขมจึงจะออกจากเปลือกได้หมด

สูตรนี้ต่างจากมะกรูดเชื่อมหรือมะกรูดแช่อิ่มของที่อื่นๆ อยู่ตรงนี้เอง เพราะขณะที่เราเอาลงต้มกับสตาลค์แดง ผิวกำมะหยี่สีขาวแต่แรกจะค่อยๆ เปลี่ยนเป็นสีเขียวขึ้นเรื่อยๆ จนในที่สุดจะออกเขียวเกือบเท่าตอนที่ยังไม่ขูดผิว ซึ่งก็นับว่าแปลกดี ดูเผินๆ คล้ายกับว่ามีเปลือกติดอยู่เหมือนเมื่อยังไม่ได้ขูดผิวออก

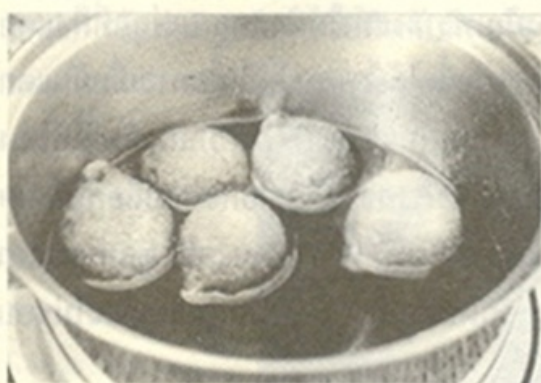
เมื่อต้มได้ที่แล้วให้นำมาล้างน้ำเปล่า แล้วพักไว้ในกระชอนให้สะเด็ดน้ำ ระหว่างที่กำลังต้มหากยังมีเตว้าง ก็ให้เติมน้ำเชื่อมเตรียมไว้ได้เลยเพื่อไม่ให้

เสียเวลา ความเข้มข้นของน้ำเชื่อมกะให้หวานขนาดน้ำเชื่อมที่ใส่เจาก้วยประมาณนั้น เดิมเกลือป่นลงไปด้วยสักช้อนชาพูน หรือชิมให้เค็มตามใจชอบ



พักในกระชอน

เครื่องปรุงอาหารได้ทั้งลูกและใบ ดังที่ทุกท่านคงจะทราบดี กลิ่นมะกรูดนับว่าหอมแรงและหอมนาน คือ ต้มไม่นานๆ ก็ยังไม่หมดกลิ่น ส่วนดอกก็ยังมีกลิ่นหอมอ่อนๆ อีกด้วย ความขมของผิวมะกรูดนี้สามารถทำลายได้ง่าย เพียงใช้ความร้อนในขณะหุงต้มชั่วครู่ก็หายขม นับว่าเป็นเครื่องเทศแท้ๆ ของไทยอีกชนิดหนึ่ง ที่มักจะมิปลุกไว้ทุกบ้าน เพราะเป็นพืชที่ปลูกง่าย โตเร็ว ไม่เลือก



เคี่ยวกับน้ำเชื่อม

3. ใส่มะกรูดลงไปในหม้อน้ำเชื่อม เคี่ยวต่อไปเรื่อยๆ ด้วยไฟปานกลาง ขณะที่เคี่ยวนี้เอง ผิวมะกรูดก็จะเขียวเข้มขึ้นไปอีก จนกระทั่งในที่สุดจะเขียวเหมือนของเดิม เมื่อยกลงจากเตาแล้วเป็นอันเสร็จเรียบร้อย สามารถรับประทานได้เลย จะใช้เป็นกับข้าวหรือกินเล่นก็ได้

พูดถึงมะกรูดนี้ นับว่าเป็นพืชที่มีบทบาทคู่กับครัวคนไทยมาแต่สมัยโบราณ ใช้ประโยชน์เป็นที่ปลูก การขยายพันธุ์สามารถทำได้ทั้งการเพาะเมล็ดและการตอนกิ่ง ต้นที่ได้จากการเพาะเมล็ด ลักษณะของกิ่งก้านจะมีหนามมาก ไม่สะดวกต่อการเก็บลูกและใบ แต่มีข้อดีที่ต้นสูงใหญ่ อายุทนทานและออกลูกดกเต็มต้น แต่เดิมนักทำกึ่งมะกรูดชายมักใช้วิธีเสียบยอด โดยใช้มะนาวควายเป็นต้นตอ

แฮมพุมะกรูด ภูมิปัญญาชาวบ้านจริงหรือ

ประโยชน์ของมะกรูดนอกจากใช้เป็นเครื่องปรุงแล้ว ที่รู้จักกันดีคือใช้สระผมเพื่อป้องกันและขจัดรังแค จึงมีผู้นิยมนำมาผสมในแชมพูสระผม ผู้เขียนเองก็เคยสอนนักศึกษาทำอยู่พักหนึ่งแล้วก็เลิกทำ เพราะไม่รู้วิธีที่จะทำอย่างไรให้มันหอมระเหยที่มีอยู่ในผิวมะกรูดเข้าเป็นเนื้อเดียวกันกับเนื้อแชมพู ทำที่ไรส่วนของน้ำมันก็ลอยอยู่ที่ผิวหน้าดูเหมือนแชมพูบูด ครั้นจะทำตามแบบที่กลุ่มแม่บ้านต่างๆ นิยมทำออกขายคือ แก้ปัญหาโดยการบีบเอาเฉพาะน้ำมันผสมกับวัสดุที่ใช้ทำแชมพู ก็ไม่แน่ใจว่ามันจะยังมีสรรพคุณของมะกรูดอยู่ครบหรือไม่ เพราะในน้ำมันมะกรูดก็มีแต่เพียงกรดมะนาวเป็นหลัก คนที่บอกว่าใช้แล้วได้ผลก็ไม่กล้าสรุปว่าเป็นผลที่เกิดจากคุณสมบัติของส่วนประกอบอื่นๆ ที่ใช้ หรือจากของน้ำมันมะกรูดกันแน่ จากตำราดั้งเดิมของไทย มะกรูดที่ใช้

สระผมต้องเอาทั้งลูกมาเผาไฟให้สุก แล้วยีลงไปบนเส้นผมหมักทิ้งไว้ คือให้ใช้ทั้งเปลือก เนื้อและน้ำที่ผ่านความร้อน จึงจะเห็นผล เคยเห็นยี่ห่อที่เอาทั้งเนื้อและน้ำปั่นจนละเอียดใส่ขวด ขยายซึ่งก็ดูว่าใกล้เคียงกับของโบราณ แต่เข้าใจว่าคงจะผสมสารกันบูดเข้าไปด้วย จึงสามารถเก็บ ไว้ได้นาน ที่ผู้เขียนพูดถึงแชมพูมะกรูดนี้ไม่ใช่จะกล่าวหาว่าของเขาไม่ดีหรอกนะครับ เพราะถ้า ใช้แล้วไม่ได้ผลก็จะขายไม่ได้ไปเอง เป็นเพียงแค่ปรารภกับท่านผู้อ่านที่เห็นพูดกันติดปากเรื่อง ภูมิปัญญาชาวบ้าน หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น ผู้เขียนเองมองไม่เห็นว่าการทำแชมพูสมุนไพรชนิดต่างๆ โดยโรงเรียนหรือกลุ่มองค์กรที่ได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐ จะเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านไปได้ อย่างไร เพราะวัสดุที่ใช้ผสม ซึ่งได้แก่ หัวแชมพู ผงซัก สานินลิน และหัวน้ำหอม ล้วนแต่เป็น สารเคมีที่ต้องสั่งนำเข้าจากต่างประเทศ ชาวบ้านที่ทำแชมพูขายไม่มีใครรวย เพราะขายได้ก็ต้อง นำเงินมาแบ่งกัน แต่คนที่รวยคือร้านขายสารเคมีที่มีอยู่ดาษดื่นในย่านสี่แยกวัดตึก กทม.

แล้วเคยมีใครไปตรวจสอบบ้างหรือไม่ว่า สารเคมีเหล่านั้นมีคุณภาพได้มาตรฐานหรือเปล่า และที่เขาจัดไว้ขายเป็นชุดๆ นั้น เด็กในร้านบางร้าน บางคนหรือบางครั้งซั้งและดวงได้สัดส่วน ที่คงที่เท่ากันทุกชุดหรือไม่ วัสดุบางอย่างถ้าใส่มากเกินไปเกินขนาด แทนที่เส้นผมจะดกดำเป็นเงางาม ท่านอาจจะต้องใช้วิกผมปลอมไปตลอดชีวิตก็ได้ันะครับ



มะกรูดเชื่อมสตางค์แดง

ปลาพลาดอกกล้วย



ปลาพลาดอกกล้วยเป็นอาหารพื้นบ้านที่ขึ้นหน้าขึ้นตาอีกชนิดหนึ่งของชาวเมืองจันทบุรี ปลาพลาดอกกล้วยมีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นทั้งชื่อเรียกที่ฟังดูแปลกหู อีกทั้งรสชาติ วิธีการรับประทาน เครื่องปรุงและวิธีการปรุงที่แตกต่างจากอาหารประเภทปลาและยำของจังหวัดอื่นๆ ส่วนประกอบหลักๆ ของอาหารชนิดนี้อยู่ที่ผักพื้นบ้าน ซึ่งสูตรดั้งเดิมจะใช้หัวปลีกล้วยน้ำว้า เน้นรสชาติที่น้ำพริกฉ่ำ ส่วนเนื้อปลานั้นไม่เน้น จะใส่มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปริมาณของที่มีอยู่ นับเป็นเมนูที่ประหยัดแต่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูง และที่สำคัญคือประโยชน์ด้านเครื่องเทศและสมุนไพร ปลาพลาดตามตำรับพื้นบ้านมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ดอกกล้วย เนื้อปลา น้ำพริกฉ่ำและพืชผักท้องถิ่น ได้แก่ ตะลิงปลิง มะดัน หรือมะเฟือง

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช



ตะลิงปลิง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Averrhoa bilimbi* Linn

วงศ์ AVERRHOACEAE

ชื่ออังกฤษ Bilimbi ,Cucumber tree

ชื่ออื่นๆ มะลิงปลิง บลีมิง หลิงปลิง

ลักษณะพืช

ตะลิงปลิงเป็นไม้ยืนต้นที่อาจมีความสูงได้ถึง 8 เมตร ลำต้น เป็นไม้เนื้ออ่อน ผิวลำต้น ขรุขระ แตกกิ่งก้านสาขาตั้งแต่บริเวณโคนต้น ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนกปลายคี่ ออกแบบสลับ มีใบย่อย 12-17 คู่ ใบรูปรี ปลายแหลม โคนสอบ มีขนนุ่ม กว้าง 2.5-3.5 เซนติเมตร

ยาว 8-12 เซนติเมตร ดอก ออกเป็นช่อสั้นๆ ตามลำต้นและกิ่งแก่ เป็นดอกสมบูรณ์เพศ กลีบดอกสีแดง หรือแดงอมม่วง มี 5 กลีบ กลิ่นหอมอ่อนๆ ผล เป็นผลเดี่ยว ออกเป็นพวง 2-15 ผล ผลรูปไข่ป้อมยาวรีกว้าง 2-3 เซนติเมตร ยาว 3-7 เซนติเมตร เป็นพุด้านๆ ปลายผลแหลม โคนมน สีเขียวอ่อน ผิวผลเคลือบด้วยน้ำยางใสและหนืด ผลสุกสีเขียวอมเหลือง มีรสเปรี้ยว เมล็ด มีจำนวนมาก สีนํ้าตาล มีเมือกหุ้ม

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

เป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดในประเทศมาเลเซีย และประเทศในเขตศูนย์สูตร ปลูกได้ทุกภาคของประเทศ ทนร้อนและแห้งแล้งได้ดี ออกดอกและติดผลเกือบตลอดปี ขยายพันธุ์ง่ายโดยการเพาะเมล็ด ปักชำ และตอนกิ่ง

การใช้ประโยชน์

ประโยชน์ทางอาหาร

ผลสด รสเปรี้ยว ใช้ปรุงอาหาร หรือรับประทานสดๆ ทำน้ำผลไม้ ทำผลไม้แห้ง ผลไม้ดอง แคร่ส้ม

ใบ มีรสมัน ใช้เป็นผักแกล้ม ผักจิ้ม

ประโยชน์ทางยา

ใบ รักษาโรคผิวหนัง ขับพยาธิ ขับเสมหะ ดันอ่อนใช้เป็นยาระบาย

ข้อควรระวัง

ถ้ารับประทานเกินขนาด อาจทำให้อาเจียน

กล้วย

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Musa spp.* วงศ์ MUSACEAE

ชื่ออื่นๆ สะกวย (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) แผลก (ซอง-จันทบุรี) เจก (เขมร-จันทบุรี)

ลักษณะพืช

กล้วยมีหลายชนิด เช่น กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม กล้วยไข่ กล้วยป่า กล้วยนมสาว ฯลฯ เป็นพืชล้มลุกแตกกอ ต้นที่ติดดอกออกผลแล้วจะตาย ลำต้นสูงตั้งแต่ 1-6 เมตร ขึ้นอยู่กับชนิดพันธุ์และสภาพแวดล้อม ลำต้น เป็นพืชที่มีลำต้นใต้ดิน ส่วนที่เห็นเป็นลำต้นเหนือดินคือส่วนของกาบใบที่เรียงตัวอัดแน่น เรียกว่าต้นเทียม (Pseudo - stem) มีลักษณะอวบน้ำ มีช่องอากาศพรุนทั่วทั้งกาบใบ แกนกลางลำต้นมีเนื้อแน่น สีขาว เรียกว่าหอยกกล้วย ใบ เรียกว่า ใบตอง รูปทรงใบยาว ขอบขนาน ปลายใบและฐานใบมน ผิวเรียบ ขอบเรียบ กว้าง 0.2-1 เมตร ยาว 1.5-4 เมตร ก้านใบยาว 30-90 เซนติเมตร ด้านล่างกลม ด้านบนเป็นร่อง ส่วนโคนแผ่ออกไปจรดกาบใบ ดอก เรียกว่าปลี หรือดอกกล้วย ออกเป็นช่อห้อยลง (บางชนิดขึ้นฟ้า เช่น



กล้วยผา) ก้านช่อดอกแข็ง ยาว 30-150 เซนติเมตร รูปทรงกระบอก กลีบดอกแยกเป็น 3-5 แฉก ผล เป็นช่อเรียกว่า เครือ ผลรูปทรงกระบอกหรือสี่เหลี่ยม อยู่ติดกันเป็นแถวคู่แบบ เรียงสลับ เรียกว่า หวี เปลือกผลหนา ขนาดกว้าง 2-6 เซนติเมตร ยาว 6-25 เซนติเมตร ภายในผลมีเมล็ดขนาดเล็กจำนวนมาก ยกเว้นกล้วยป่าที่มีเมล็ดขนาดใหญ่ประมาณเมล็ด พริกไทยดำ

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

พบทั้งในธรรมชาติ เช่น กล้วยป่า กล้วยผา และเป็นพืชที่ปลูกไว้ตามบ้านเรือน และปลูก เพื่อการค้า ที่รู้จักกันดีคือ กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม กล้วยไข่ และกล้วยหักมุก ปลูกได้แทบทุก สภาพแวดล้อม ขยายพันธุ์โดยใช้ส่วนที่อยู่ใต้ดินหรือแยกหน่อ และเพาะเมล็ด (เฉพาะ กล้วยป่า)

การใช้ประโยชน์

ประโยชน์ทางอาหาร

ใช้ได้ทุกส่วน แก่นกลางต้นหรือหอยกกล้วย ใช้เป็นผักใส่แกงและผักจิ้ม ต้นแก่เป็นอาหาร สัตว์ ปกติ ใช้เป็นผัก ผลห่ามใช้เป็นผัก และแปรรูปเป็นอาหาร ผลสุกรับประทานเป็นผลไม้ หรือ แปรรูปเป็นอาหารคนและสัตว์

ประโยชน์ทางยา

ปลี รสฝาด ใช้รักษาบาดแผล แก้ท้องเสีย แก้บิดและฆ่าเชื้อ

ผลดิบและผลห่าม มีรสฝาด ใช้แก้ท้องเสีย โดยรับประทานสดๆ หรือผ่านเป็นแว่น ตาก แห้ง บดเป็นแป้ง เรียกว่าแป้งกล้วย ผสมน้ำร้อนดื่ม ครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะเมื่อมีอาการ นอกจากนั้นถ้ารับประทานเป็นประจำ วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน จะมีสรรพคุณช่วย รักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้

ผลสุก ใช้เป็นยาระบายอ่อนๆ เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคริดสีดวงทวาร

ยาง ใช้เป็นยาสมานแผล และห้ามเลือด

อาหารพื้นบ้านจากดอกกล้วย

ปลาพลูดอกกล้วย

คนเมืองจันทน์ตามชนบทมักเรียกหัวปลีว่าดอกกล้วย โดยเฉพาะคนที่เล่นเครื่องกลางของขลุ่ย ครูบาอาจารย์ห้ามไว้ เด็ดขาด เข้าใจว่าอาจเป็นเพราะคำว่าหัวปลีเมื่อผวนแล้วฟัง ไม่รื่นหูก็เป็นได้ พวกเด็กๆ จึงพลอยเรียกค่านี้นจนติดปากตาม



ดอกกล้วยหั่น

ที่ ป่า อา ลุง ดอกกล้วยที่นิยมกันกว่ารสชาติกรอบมันหอม และเนื้อไม่หนาเกินไป คือดอกกล้วย
 น้ำว่า ถ้าเป็นกล้วยชนิดอื่นควรจะลองชิมดูก่อนว่าใช้ได้หรือไม่ บางชนิดอาจฝาดจนทำให้เสียด
 ดอกกล้วยควรใช้ที่ตัดมาใหม่ๆ จึงจะกรอบดีและสีไม่คล้ำ ปัจจุบันร้านอาหารต่างๆ ไป ที่ขายปลา
 ปลา มักใช้กะหล่ำปลีแทนเพราะหาได้ทุกฤดูกาล บางแห่งก็แต่งเติมสีส้มด้วยกะหล่ำม่วงและหัว
 แครอท ซึ่งก็นับว่าเป็นการประยุกต์ที่ช่วยให้สะดวกและดูน่ารับประทานยิ่งขึ้น เพราะดอกกล้วย
 เองมีข้อเสียที่มีสีหมองคล้ำง่ายและบางครั้งก็หายาก

เนื้อปลาที่ใช้ปลา

ใช้ได้ทุกชนิดและทุกขนาดทั้งปลาน้ำจืดและน้ำเค็ม
 ที่ได้เกริ่นไว้แต่แรกว่าอาหารชนิดนี้ไม่เน้นที่เนื้อปลา ปลาที่
 กล่าวขานกันว่าทำปลาพลอดอกกล้วยอร่อยที่สุด ก็คือ ปลากระบอก
 แต่ก็ราคาแพง และแลได้เนื้อน้อย ที่ใช้กันส่วนใหญ่ คือ
 ปลาน้ำดอกไม้และปลาอินทรี ที่ประหยัดและอร่อยดีก็คือ
 ปลาเก๋แลหรือไม่กี่ปลาข้างเหลืองโดยจะชูดเอาเฉพาะเนื้อ
 ปลาหรือหันรวมทั้งเนื้อและหนังก็ได้ ส่วนปลาเล็กปลาน้อย



เนื้อปลาน้ำดอกไม้หันทั้งหนัง



น้ำพริกถั่ว หรือน้ำพริกกะปิ

ประเภทปลาชิวปลาทรายให้ขูดเกล็ด ตัดท้องและตัดหัว
 ตัดหางทิ้ง ล้างทั้งข้างจนละเอียด ได้ทั้งโปรตีนและ
 แคลเซียมไปในตัว

น้ำพริกถั่ว (น้ำจิ้ม น้ำราดหรือน้ำปลา)

รสชาติความอร่อยของปลาพลอดอกกล้วยที่น้ำราดที่เรียกว่า
 น้ำพริกถั่ว ซึ่งมีส่วนผสมที่สำคัญคือถั่วลิสงคั่วหรือทอด แต่
 ถ้าจะให้อร่อย และถูกสูตรควรใช้ขนมถั่วคั่ว ที่ทางบ้านผู้
 เขียนเรียกว่า ข้าวปิ้งหรือกะปิ จะช่วยให้ น้ำพริกเข้มข้น

และหวานมันจากแบะแซและน้ำตาลที่ผสมมาในถั่วคั่ว
 และที่สะอาดเสียมิได้ก็คือ น้ำกระเทียม ที่เคี้ยวจากน้ำคั้น
 เนื้อปลา ซึ่งจัดว่าเป็นเคล็ดลับความอร่อยของน้ำพริกถั่ว
 สำหรับรับประทานกับปลาพลอดอกกล้วย

ส่วนประกอบอื่นๆ

เป็นตัวช่วยเสริมรสชาติ แต่งเติมสีส้มหรือช่วยให้
 ดูแปลกไปจากของคนอื่นๆ ซึ่งจะใส่หรือไม่ก็ได้ ได้แก่ ลูก
 ตะลิงปลิง มะดัน หรือมะเฟืองดิบ ผู้เขียนเคยลองใส่เปลือก



ลูกตะลิงปลิง

มะไฟดิบๆ ก็อร่อยดีเหมือนกัน นอกจากนี้ก็อาจใช้ตะไคร้ซอยช่วยดับกลิ่นคาวปลาบางชนิด บางแห่งอาจโรยหน้าด้วยพริกชี้หนูแห้งทอดและหอมเจียว ช่วยชูกลิ่นรสให้ดูน่ารับประทานยิ่งขึ้น

การปรุง

แต่ละท้องถิ่นอาจมีวิธีการปรุงและส่วนประกอบปลีกย่อยที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความนิยม หรือฤดูกาลที่จะสามารถเสาะแสวงหาวัสดุต่างๆ มาเป็นส่วนผสม เครื่องปรุงหลักๆ มีดังนี้คือ



เนื้อปลาสุกด้วยน้ำส้มสายชู

เครื่องปรุง

- | | | |
|--|---|----------|
| 1. เนื้อปลาที่หั่น ชูด หรือสับละเอียดแล้ว ประมาณ | 3 | ขีด |
| 2. ดอกกล้วยหรือกะหล่ำปลีซอยหรือใช้ทั้ง 2 อย่าง | 1 | จานแปล |
| 3. หอมแดงซอย ตะไคร้ซอย ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ | | พอประมาณ |
| 4. น้ำส้มสายชู | 1 | ถ้วยตวง |
| 5. เกลือป่น | 1 | ช้อนชา |
| 6. ตะลิงปลิง หรือผลไม้เปรี้ยวอย่างอื่นๆ | | พอประมาณ |

เครื่องปรุงน้ำพริกถั่ว

- | | | |
|---|----|---------|
| 1. ถั่วตัด 5-6 ชัน หรือถั่วลิสงคั่วร่อนเปลือกแล้ว | 2 | ถ้วยตวง |
| 2. กระเทียม | 10 | กลีบ |
| 3. พริกชี้หนูสวน | | ตามชอบ |
| 4. มะนาว น้ำปลาดี น้ำตาลทรายและน้ำตาลปีบ | | |

วิธีปรุง

- นำเนื้อปลาที่หั่น ชูด หรือสับละเอียดแล้วใส่ลงในชาม เทน้ำส้มสายชูให้ท่วมเนื้อปลา ใส่เกลือแล้วขยำให้เข้ากัน แช่ทิ้งไว้ 4-5 นาที หรือจนกว่าเนื้อปลามีสีขาวขุ่นซึ่งแสดงว่าสุกได้ที่แล้ว ปลาพลั่วของแท้ต้องสุกด้วยน้ำส้มสายชู ไม่ใช่สุกด้วยน้ำมะนาวหรือรวนจนสุกอย่างที่เขาใจกัน (ถ้ารวนเนื้อปลาจะแข็ง)

2. บีบคั้นน้ำออกจนสะอาดคั้นน้ำ เอาเนื้อปลาผัดไว้ ถ้าไม่แน่ใจในความปลอดภัย จะรวนให้สุกอีกทีก็ได้ ส่วนน้ำที่ได้จากการคั้นเนื้อปลาให้เอามาเคี่ยวจนงวด เรียกว่าน้ำกระต๊อ เก็บไว้ผสมกับน้ำพริกถ้วย



น้ำกระต๊อ

3. แกะกาบดอกกล้วย เลือกเอาแต่กาบที่ไม่แก่จนเกินไป สีสอกขาวจนถึงชมพู นมกล้วยอ่อนๆ ที่อยู่ใกล้แกนกลาง อย่าทิ้ง ทั้งเฉพาะนมที่แก่ๆ แล้วหันบางๆ ตามขวาง หั่นแล้ว รับประทานแช่น้ำที่ผสมน้ำมะขามเปียกหรือน้ำมะนาว หรือน้ำอะไรก็ได้ที่ออกรสเปรี้ยว เพื่อป้องกันไม่ให้ดอกกล้วยสีคล้ำ (น้ำมะขามเปียกได้ผลดีที่สุด)

4. สงดอกกล้วยขึ้นมาให้สะอาดคั้นน้ำ คลุกเคล้ากับเนื้อปลา หอมแดง ตะไคร้ซอย ผักชีฝรั่ง และสระแทน ถ้ามีตะลิงปลิงหรือของเปรี้ยวอย่างอื่น ให้หันบางๆ ตามขวาง คลุกเคล้าเบาๆ อย่าให้ผักหั่นแล้วตกใส่จาน เนื้อปลาอาจแบ่งครึ่งไว้โรยหน้าก็จะได้ โรยหน้าด้วยสระแทนลงไป อีก สระแทนนี้ยิ่งใส่มากยิ่งขึ้นเพราะกลิ่นรสจะเข้ากันดีกับปลาพลาล์และน้ำพริกถ้วย

5. ปรงน้ำพริกถ้วยโดยตำถ้วยหรือถ้วยตวัดพร้อมกับกระเทียมพอหยาบๆ (หยาบกว่าถ้วยปั่นที่ใช้ใส่ถ้วยเดียวต้มยำเล็กน้อย) ตามด้วยพริกขี้หนูสดบุบพอแตก เติมน้ำกระต๊อลงไป ปรงด้วย น้ำปลาดีให้รสเค็มพอดี แล้วจึงเติมน้ำมะนาวและน้ำตาล การชิมว่าเปรี้ยวหวานเค็มได้ที่หรือยัง ให้ชิมพร้อมกับปลาพลาล์ เพราะเนื้อปลารวมกับตะลิงปลิงที่ใส่ลงไปจะเปรี้ยวอยู่แล้วส่วนหนึ่ง ส่วนในน้ำพริกก็ยังได้รสเปรี้ยวและเค็มจากน้ำกระต๊อและความหวานที่มากับถ้วยตวัด เมื่อผสมคลุกเคล้าได้รสตามชอบแล้วถ้าน้ำพริกดูข้นเกินไปอาจเติมน้ำลงไปเล็กน้อยก่อนตักใส่ถ้วย

ตามร้านอาหารที่ขายปลาพลาล์มักจะเคี้ยวน้ำตาล น้ำมะขามเปียกและเกลือรวมกันให้รสชาติกลมกล่อมใส่ขวดโหลเก็บไว้ พอลูกค้าสั่งก็จะตักออกมาผสมกับถ้วยปั่นแล้วปรงรสให้ได้ ที่อีกที วิธีนี้ก็นับว่าสะดวกดี แต่รสชาติอาจไม่เหมือนที่ปรงสดๆ และยังถ้าไม่มีน้ำกระต๊อ ความอร่อยจะยิ่งแตกต่างกันอย่างชัดเจนถึงขนาดที่ว่าชิมเปรียบเทียบกันสองถ้วย ใครก็บอกได้ว่าถ้วยไหนใส่หรือไม่ใส่น้ำกระต๊อ

วิธีรับประทาน

ตักปลาพลาล์ใส่จานแล้วตักน้ำพริกถ้วยราดรับประทานเป็นคำๆ ไป ไม่ราดทีเดียวทั้งจานแล้ว ผสมคลุกเคล้าเหมือนยำทั่วไป ปริมาณน้ำพริกถ้วยจึงต้องทำให้มากพอกับปลาพลาล์ เพราะถ้าหมดแล้วทำใหม่ คราวนี้ไม่มีน้ำกระต๊อก็จะไม่อร่อยเหมือนถ้วยแรก คนที่ชอบเปรี้ยวมากตักมาแต่ละคำก็ให้ตักตะลิงปลิงหรือมะดันมาให้มากขึ้นหน่อย ที่ไม่ชอบเปรี้ยวก็เขี่ยออก ถ้าปริมาณดูว่าจะไม่พอกับจำนวนคน จะหันดอกกล้วยลงไปคลุกเคล้าเพิ่มเติมก็ยังได้

น้ำพริกถั่วที่ใช้กับปลาพลาล์วนี้เป็นสูตรเดียวกับที่ใช้รับประทานกับอาหารพื้นบ้านของคนจันทบุรี และตราดอีกอย่างหนึ่งคือ กะพุนแช่ฝาด ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านอีกชนิดหนึ่งที่ได้นำเสนอแล้วในเรื่อง “อินทรี” นอกจากนี้ยังใช้จิ้มปลาทุกละ (คนจันทบุรีเรียกปลากระป๋อง) หอยแครงลวก และปลาเนื้อสดอบสมุนไพรและโยธธ ที่ใช้ใบผักกาดหอมและผักกาดขาวห่อเนื้อปลาราดน้ำพริกถั่วแนมด้วยต้นหอม ขึ้นฉ่าย ผักชีและสาระแหน่ ต่างกันแค่เพียงน้ำจิ้มอาหารพวกนี้ไม่ต้องมีน้ำกระเทียม

คุณค่าทางเครื่องเทศและสมุนไพร

ช่วงที่ผ่านมาคนไทยไปหลงเชื่อฝรั่งในข้อที่ว่ารับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ จะทำให้ท้องเสียหรือเจ็บป่วยเป็นโรคทางเดินอาหารต่างๆ จนทำให้เด็กไทยรุ่นหลังพากันรังเกียจและดูแคลนอาหารไทย หันไปบริโภคตามแบบฝรั่ง ทั้งๆ ที่บรรพบุรุษของเราไม่ว่าจะเป็นคนภาคไหนต่างก็มีชีวิตอยู่มาได้ด้วยอาหารสุกๆ ดิบๆ บ้าง อาหารหมักดองบ้าง เช่น พริกแกง ปลา ชกเล็ก ส้มตำ ปลาร้า กะปิ น้ำบูดู ปูเค็ม หอยดอง เค็มบักนัด ปลาจ่อม ปลาต้ม ฯลฯ ไม่เคยมีใครเจ็บป่วยจากอาหารเหล่านี้ นอกจากอาการท้องเสียในบางครั้งเท่านั้น (ญี่ปุ่นก็กินปลาดิบ หมักดิบ เกาหลีกินกิมจิ ซึ่งเป็นของหมักดอง) นักวิทยาศาสตร์เพิ่งจะมาให้ความสนใจเมื่อมีการวิจัยพบว่าเครื่องเทศและผักพื้นบ้านต่างๆ ที่พวกเราใช้ปรุงรสหรือผสมลงในอาหารประเภทต่างๆ เช่น กระเทียม หอม ข่า ตะไคร้ พริกไทย กะเพรา โหระพา มะกรูด ฯลฯ ทุกชนิดล้วนมีน้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของโรคทางเดินอาหาร แม้กระทั่งเชื้ออหิวาและไทฟอยด์ รวมทั้งเชื้อที่ทำให้อาหารบูดเน่าด้วย ชาวต่างชาติจึงหันมาศึกษาและบริโภคเครื่องเทศของไทย (เดิมนำเข้าเฉพาะเครื่องเทศของอินโดนีเซีย อินเดีย และจีน) พวกข่า ตะไคร้ มะกรูด กันเป็นการใหญ่ ขณะที่เด็กไทยส่วนมากแทบบอกไม่ได้ถึงความแตกต่างระหว่างต้นขิงและข่า นอกจากนี้พวกเครื่องเทศทั้งหลายซึ่งมีรสเผ็ดร้อนและกลิ่นหอมฉุน ยังมีสรรพคุณเป็นยาขับลม ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด แน่นเฟ้อ จุกเสียด ได้ไม่แพ้เครื่องดัดผสมผลไม้บางชนิดที่ขายกันทั่วไปซองละ 8-10 บาทด้วยซ้ำไป การรับประทานอาหารแบบไทยซึ่งอุดมด้วยพืชเครื่องเทศและพืชผักพื้นบ้านนานาชนิด จึงเท่ากับได้รับสารอาหารและตัวยาที่ช่วยป้องกันและรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ไปด้วยในตัว ดังนั้นการวิจัยทางด้านโภชนาการจึงควรเปลี่ยนแนวทางจากเดิมที่แยกวิเคราะห์วิจัยเป็นส่วนๆ เป็นการตรวจสอบวิเคราะห์อาหารทั้งจานที่ปรุงแล้ว (รวมทั้งพวกผักแกงส้ม ผักจิ้มหรือผักเหนาะด้วย) ซึ่งผลที่ได้อาจแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง ตัวอย่างเช่นในเนื้อปลาอาจตรวจพบเชื้อบิดในปริมาณที่มากพอที่จะทำให้เจ็บป่วยได้ แต่พอนำมาปรุงเป็นก้อยปลารับประทานกับผักแกงส้มต่างๆ ตามที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นๆ อาจไม่พบเชื่อดังกล่าวในระดับที่จะทำให้เกิดโรคก็ได้

การใช้ดอกกล้วยเป็นส่วนประกอบสำคัญในปลาพลาล์วเป็นภูมิปัญญาอันชาญฉลาดของชาวบ้าน และยังสามารถอธิบายถึงเหตุผลและที่มาตามหลักวิชาการแพทย์ของไทยได้เมื่อดูจาก

รสของดอกกล้วยที่มีรสฝาดสมาน มีสรรพคุณทางยา ใช้รักษาบาดแผล แก้ท้องเสีย แก้บิด และ
ฆ่าเชื้อ นอกจากนี้ใบปลาพลาลายังมีตะไคร้ หอมแดง สะระแหน่ กระเทียม ฯลฯ สมุนไพรเหล่านี้
ปัจจุบันมีรายงานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันผลทางเภสัชวิทยาแล้วทั้งสิ้น

ผู้เขียนจึงยังคงขอยืนยันว่า ปลาพลาลาของแท้ต้องสุกด้วยน้ำส้มสายชู และถ้าใส่เครื่องปรุง
ได้ครบสูตรรับรองได้ว่ารับประทานแล้วท้องไม่เสีย ยกเว้นถ้าเป็นปลาหมักจืด ไม่รับรองเรื่องพยาธิ
ใบไม้ในตับ



เครื่องปรุงก่อนคลุกเคล้า



ปลาพลาลาดอกกล้วย

ยำกบ - หอยจ๊อง



จันทบุรีเป็นจังหวัดที่อุดมไปด้วยพืชพันธุ์ธัญญาหารทั้งที่ได้จากทุ่งนาป่าเขาและทะเล จึงมีอาหารพื้นบ้านหลายชนิดที่แปลกๆ ด้วยเครื่องปรุงและวิธีการปรุงที่ไม่ซ้ำแบบใคร บทความนี้ใคร่ขอนำเสนอพืชพื้นบ้าน 2 ชนิด และเมนูเด็ดจากพืชพื้นบ้าน 2 ตำรับ คือ ยำกบ หรือยำไก่ ซึ่งจัดว่าเป็นยำป่า เพราะเครื่องปรุงส่วนใหญ่ได้จากป่า กับอีกตำรับหนึ่งคือ หอยจ๊อง อาหารชื่อแปลกอีกชนิดหนึ่งของเมืองจันท

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

มะกอกบก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Spondias pinnata* Kurz.

วงศ์ ANACARDIACEAE

ชื่ออื่นๆ มะกอกป่า มะกอก (กลาง)

มะกอกดง กอก (ใต้)

กอกเขา (นครศรีธรรมราช)

หมักกอก (อีสาน)

กอกกุก (เชียงราย)



ลักษณะพืช

มะกอกบกเป็นไม้ยืนต้นผลัดใบขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ลำต้น เดี่ยว เปลือกเรียบ สีขาวปนเทา สูงประมาณ 15-20 เมตร เป็นไม้เนื้อแข็งปานกลาง กิ่งแขนงแตกเป็นพุ่มทรงกลม ทรงพุ่มโปร่ง กิ่งก้านมีร่องอากาศกระจายอยู่ทั่วไป ใบ เป็นใบประกอบแบบขนนกปลายคี่ มีใบย่อย 4-6 คู่ รูปขอบขนานหัวท้ายแหลม กว้าง 3-4 เซนติเมตร ยาว 7-12

เซนติเมตร ใบอ่อนมีสีน้ำตาลอมเขียว ใบแก่สีเขียวเข้ม ดอก ออกเป็นช่อที่ปลายกิ่งหรือซอกใบ แต่ละช่อประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก ดอกขนาดเล็ก สีขาวอมเหลือง มีกลีบดอก 5 กลีบ ปลายแหลม เกสรตัวผู้เป็นกระจุกลีเหลือง ผล เป็นพวง 5-10 ผล รูปไข่ ขนาดกว้าง 3-4 เซนติเมตร ยาว 4-6 เซนติเมตร ภายในมีเมล็ดกลมโต 1 เมล็ด เปลือกแข็ง

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

พบทั่วไปตามป่าพื้นราบ โดยเฉพาะป่าดิบแล้ง ป่าเบญจพรรณชื้น และป่าทุ่ง เกือบทุกภูมิภาคของประเทศ ขณะออกดอกติดผลจะทิ้งใบหมดทั้งต้น ขยายพันธุ์ได้โดยการเพาะเมล็ด ปักชำและตอนกิ่ง

การใช้ประโยชน์

ประโยชน์ทางอาหาร

ยอดและใบอ่อนมีรสฝาดอมเปรี้ยว ใช้บริโภคเป็นผักสดกินกับลาบ ยำ น้ำพริก ผลมีรสเปรี้ยว ใช้ประกอบอาหารประเภทน้ำพริก ส้มตำ พล่า และอาหารอื่นๆ ที่ต้องการรสเปรี้ยว

ประโยชน์ทางยา

ใบ ใช้คั้นน้ำหยอดหู แก้ปวดหู และหูอักเสบ และกินสดๆ แก้ก้องผูก เปลือกต้นและผล รสฝาดอมเปรี้ยว กินเป็นยาบำรุงตา ทำให้ชุ่มคอ แก้กะหายน้ำ เมล็ด สมุไฟ แขน้ำให้เป็นต่าง ดื่มน้ำร้อนใน แก้อบสออีก ราก เป็นยาขับปัสสาวะ

ประโยชน์อื่น ๆ

เนื้อไม้ ใช้ทำไม้แบบก่อสร้าง และไม้อัด เป็นต้น

กระชาย

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Boesenbergia pandurata* Holtt.

วงศ์ ZINGIBERACEAE

ชื่ออื่นๆ หัวระแอน กะแอน (เหนือ)

ว่านพระอาทิตย์ (กรุงเทพฯ)

ชิงทราย (มหาสารคาม)

ลักษณะพืช

กระชายเป็นพืชล้มลุกในสกุลชิงช้าที่มีลำต้นอยู่ใต้ดินเรียกว่า หัวหรือเหง้า แดงเข้มเป็นกระจุก เรียกว่า ไช้กระชาย (จันทบุรี) สีเหลือง ส้ม จนถึงสีน้ำตาล ลักษณะอวบน้ำ กลิ่นหอมเฉพาะตัว ลำต้น ส่วนที่อยู่บนดินเป็นกาบใบที่ซ้อนอัดตัวกัน สีเขียวปนน้ำตาล



ต้นกระชาย

แตกกอแน่น สูงประมาณ 40-60 เซนติเมตร ใบ เป็นใบเดี่ยว รูปใบพาย ปลายแหลม ใบออกสลับในระนาบเดียวกัน เนื้อใบบาง หลังใบสีเขียวอ่อน ท้องใบสีเขียวอมม่วง ขนาดใบกว้าง 7-10 เซนติเมตร ยาว 20-35 เซนติเมตร ดอก ออกเป็นช่อที่ปลายยอดแทรกระหว่างกาบใบ ช่อดอกมีใบประดับเรียงทะแยงกัน ดอกบานจากปลายช่อมาหาโคนช่อ มีสีขาวหรือสีชมพูอ่อนหรือสีม่วงแดง ดอกมีลักษณะเป็นถุง กลีบเลี้ยงและกลีบดอกจะเชื่อมติดกัน ผล เป็นแบบผลแห้งเมื่อแก่แล้วไม่แตก กระจายมี 3 ชนิด คือ กระจายเหลือง กระจายดำ และกระจายแดง

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

ชอบขึ้นในที่ร่มรำไร ความชื้นสูง ดินระบายน้ำได้ดี ทั้งต้นแห้งตายในฤดูแล้ง พอถึงหน้าฝนจะแตกต้นขึ้นมาใหม่ ขยายพันธุ์โดยใช้เหง้าใต้ดิน หรือแยกหน่อ

การใช้ประโยชน์

ส่วนที่ใช้ประกอบอาหาร

ประเภทยำ และเป็นผักจิ้ม ใช้ส่วนของต้นอ่อน (กาบใบ) ระยะที่มีใบเพียงใบเดียว มีชุกชุมต้นฤดูฝน

ประเภทแกงต่างๆ และน้ำยาขนมจีน ใช้ส่วนของเหง้าใต้ดิน ทั้งส่วนของเหง้าและรากสะสมอาหาร (ใช้กระชาย) ส่วนนี้มิใช่ตลอดปี

ประโยชน์ทางยา

เหง้าใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง ขับปัสสาวะพิการ แก้บิดมีมูกเลือด แก้ปวดบวมในท้อง ใช้เป็นยาขับลมและแก้ท้องเดิน โดยใช้เหง้าปิ้งไฟให้สุก รับประทานกับน้ำปูนใส

ใบกระชาย มีรสเค็ม (ตามรสยาไทย) มีสรรพคุณรักษาโรคผิวหนังน้ำเปื่อย น้ำเหลืองเสีย กัดเมือกมันในลำไส้

กระชายดำ มีสรรพคุณเป็นยาอายุวัฒนะ โดยดองกับสุรา หรือแช่น้ำผึ้งดื่มเป็นประจำ

ยำกบ

ที่ขึ้นต้นไว้ว่ายำกบหรือยำไก่ หมายความว่า เป็นยำประเภทเดียวกัน เพียงแต่ว่าถ้าไม่มีกบ จะใช้เนื้อไก่แทนก็ได้ โดยเฉพาะเนื้อไก่งวง รสชาติไม่ต่างจากกบมากนัก

ดูเหมือนว่าธรรมชาติจะเป็นใจในการจัดสรรเครื่องปรุงนานาชนิดสำหรับการทำยำกบให้ออกมาในช่วงเวลาเดียวกัน เพราะทั้งตัวกบเองที่จะออกจากที่ซ่อนตัวมาหากินและผสมพันธุ์ ขณะที่มะกอกก็กำลังแตกยอดอ่อน หัวกระชายที่พักตัวอยู่ในดินตลอดฤดูแล้งก็แตกหน่ออ่อนขึ้นมาพอดี โดยพร้อมเพรียงกันในช่วงฝนแรก ทั้งยังมีมะม่วงดิบซึ่งยังมีหลงเหลือคาต้นให้เก็บมาใส่ยาให้รสเปรี้ยวกำลังดีอีกอย่างหนึ่ง



ต้นกระชายอ่อน



ใบมะกอกบกก่อน

จึงกลายเป็นยาปารสเด็ด ที่จะหาเครื่องได้ครบก็เฉพาะช่วงต้นฤดูฝนเท่านั้น ถัดไปจากนี้ก็อาจจะขาดบางอย่างไป ขาดใบมะกอกบ้าง กระชายอ่อนบ้าง มะม่วงเปรี้ยวบ้าง อย่างใดอย่างหนึ่ง

เครื่องปรุง

1. กบ

2. ใบมะกอกบก (คนจันทบุรีเรียกมะกอกชนิดที่อีสานใช้ลูกทำส้มตำว่า มะกอกบก ส่วนมะกอกที่ใช้ดอง เรียก มะกอกน้ำ) ถ้าไม่มีจะใช้ใบมะกอกฝรั่งแทนก็ได้

3. ต้นกระชายอ่อน

4. มะม่วงเปรี้ยวดิบ

5. เครื่องหอมต่างๆ ประกอบด้วย หอมแดง ตะไคร้ ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ หัวขมิ้นชัน

6. เครื่องปรุงรสต่างๆ ได้แก่ กะปิดี น้ำปลา พริกชี้ฟ้าสด กระเทียม ฯลฯ

ส่วนเครื่องปรุงอย่างอื่นที่ถ้าหาหาเสริมรสได้ก็ยิ่งครบเครื่อง ได้แก่ ใบหนามหั่น ซึ่งเป็นไม้เถาเลื้อยขึ้นตามป่า ใบคล้ายใบชะอม มีหนามโค้งหักปลายหนามไปทางโคนก้านใบ รสเผ็ดมัน และอีกอย่างคือ ระกำเปรี้ยว เมื่อกรณีที่มะม่วงเปรี้ยวไม่พอ หรือต้องการให้มีกลิ่นและรสของระกำ



เตรียมเครื่องปรุง



เครื่องปรุงพร้อมยา

กบเป็นๆ น้ำหนักราว 3 ชีด ให้ใช้ใบมะกอกและต้นกระชายอ่อน อย่างละ 1 กำ มะม่วง 1 ลูก นอกนั้นให้กะปริมาณตามสมควร

วิธีทำ

1. ผ่าท้องกบ ควักไส้ทิ้ง ล้างท้องให้สะอาด ถ้ามีไข่ให้คาท้องไว้ นำกบลงต้มในน้ำเดือด ซึ่งปรุงด้วยน้ำปลาและเครื่องดับคาว ได้แก่ ตะไคร้ทุบ หัวหอมทุบ ใบมะกรูด และหัวขมิ้นชัน ขนาด 2 ข้อน้ำก้อยทุบ ซึ่งจะช่วยย้อมสีเนื้อและหนังกบให้เหลืองสวย กบนี้ให้ต้มโดยไม่ต้องลอกหนังออกจนครบ เพราะหนังกบที่ล้างสะอาดและต้มสุกแล้วก็ไม่มีอะไรน่ารังเกียจ แต่หากไม่ชอบก็ควรจะลอกทิ้งไปก่อนจะเอาลงหม้อต้ม



ยำกบ

2. เด็ดใบมะกอกออกมาหันตามขวางขนาดประมาณครึ่งนิ้ว ใส่กะละมังไว้ ตามด้วยต้นกระชายอ่อน ลอกเปลือกแงะๆ ออกบ้างแล้วหันแฉลบบางๆ มะม่วงสับ ตะไคร้ซอย หอมแดงซอย เอาเนื้อกบที่ฉีกไว้ปะทับลงไป ระวังอย่าบีบทั้งเนื้อและน้ำใส่ถ้วยรอไว้ก่อน

3. ตำเครื่องปรุงรส โดยใช้กะปิเผาไฟก่อนขนาดหัวแม่มือ กระเทียม และพริกขี้หนูใส่ตามชอบ โขลกพอแหลก ใส่ น้ำปลา 2 ช้อน เพื่อช่วยให้เหลว จะได้กระจายตัวได้ทั่วถึง่ายในขณะคลุกเคล้า แล้วตักใส่ลงบนเครื่องยำที่อยู่ในกะละมัง

4. คลุกเคล้าให้เข้ากันดีแล้วชิมรส ให้เปรี้ยว เค็ม เผ็ด ตามชอบ ถ้าชอบหวานก็อาจใส่น้ำตาลเล็กน้อย เปรี้ยวไม่พอใช้น้ำมะนาวหรือน้ำมะนาวช่วย ได้ที่ดีแล้วซอยใบผักชีฝรั่งใส่ลงไป ตักใส่จานแล้วโรยหน้าด้วยสะระแหน่

ยำสูตรนี้เป็นสูตรดั้งเดิมของพื้นบ้าน เรียกว่า “ยำป่า” คือใช้วัสดุเท่าที่มีอยู่ในท้องถิ่น ไม่ต้องซื้อหา ต่อมามีการนำมาประยุกต์ให้เข้ากับลิ้นคนในเมือง โดยใช้พริกแห้ง หอม กระเทียมเผา เป็นเครื่องปรุงรส เรียกว่า “ยำอีสาน” หรือ “ยำลาว” ซึ่งผู้เขียนก็เห็นด้วยว่าหอมอร่อยกว่า หรือบางแห่งก็ใช้น้ำพริกเผาสำเร็จช่วยให้ยำมีลักษณะมันเป็นเงาและไม่สู้เผ็ดมากนัก เรียกว่า “ยำเมือง” แต่น้ำพริกเผาก็ไม่ค่อยจะเข้ากันนักกับผักพื้นบ้าน พวกใบมะกอกและต้นกระชาย กลับไปเข้ากับมะม่วงและใบโหระพามากกว่า บางตำรับใส่หัวกะทิลงไปด้วย เรียกว่า “ยำใหญ่” คือดูท่าจะไปกันใหญ่เพราะต้องเตรียมเครื่องปรุงหลายอย่าง

สมดุลงของเครื่องปรุง

พืชผักทุกชนิดที่ใส่ลงในยำล้วนเป็นสมุนไพรหลากหลายที่มีความสมดุลอยู่ในตัว กล่าวคือ พริกขี้หนู รสเปรี้ยว ประกอบด้วย ใบมะกอก มะม่วงดิบ ระกำเปรี้ยว มะนาว มีสรรพคุณเป็น ยาฟอกโลหิต กัดเสมหะพิการ แก้อาเจียน แก้กท้องผูก และแก้กระหายน้ำ เป็นยาที่เหมาะกับคน ชาตินี้

พริกขี้หนู คือ กระชาย มีสรรพคุณออกฤทธิ์ขับลมไปตามผิวหนัง แก้โรคผิวหนัง โรค ปรกติ ถ่ายชำระน้ำเหลือง ชำระเมือกมันในลำไส้ ฟอกโลหิต และแก้เสมหะเหนียว เหมาะกับ คนชาตินี้

พริกขี้หนู ได้แก่ ใบมะกอก ใบหนามหัน และระกำ มีฤทธิ์ฝาดสมาน สมานแผลทั้ง ภายในและภายนอก แผลสด แผลเปื่อย แก้ท้องร่วง ท้องเสีย เหมาะกับคนชาตินี้

พริกขี้หนู ได้แก่ พริกขี้หนูเทศต่างๆ คือ พริก หอม กระเทียม ผักชีฝรั่ง สะระแหน่ ตะไคร้ โหระพา ใบมะกรูด พริกขี้หนูรสเผ็ด (แพทย์ไทยเรียก ลมกองหยาบ) แก้ ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลม ขับเหงื่อ ช่วยย่อยอาหาร และฆ่าเชื้อ เหมาะกับคนชาตินี้

นอกจากนี้ยังมี หัวขมิ้นชัน ที่ใส่ในน้ำต้มกิน มีสรรพคุณนอกจากเป็นยาขับลมแล้วยังช่วย รักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยแก้อาการระคายเคืองของพริกขี้หนูที่เผ็ดร้อนได้เป็น อย่างดี

หอยฉิ่ง

“ฉิ่ง” เป็นภาษาพื้นบ้านจันทบูร แปลว่า ชง คำว่า หอยฉิ่ง จึงหมายถึง หอยขง อธิบายคำนี้ท่านผู้อ่านก็คงจะนึก ภาพไม่ออกอยู่ดีว่า อาหารที่เรียกว่า หอยฉิ่งนี้มีรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร เอาอย่างนี้ดีกว่านะครับ ก่อนอื่นจะขอพูด

ถึงเรื่องการยำหอยแครงกับแตงกวา แล้วถึงจะโยงไปเข้าเรื่องเมนูชื่อแปลกชนิดนี้เพราะมันเป็น เรื่องที่ต่อเนื่องกัน

ยำหอยแครง

ยำหอยแครงกับแตงกวาก็เหมือนยำทั่วๆ ไป คือ ใช้เนื้อหอยแครงลวก คลุกเคล้ากับ แตงกวาซอย ใส่หอมแดง ตะไคร้ซอย พริกขี้หนูบุบ น้ำปลา และมะนาว ปรุงรสเค็ม เปรี้ยว เผ็ด ให้ถูกปาก โรยหน้าด้วยใบสะระแหน่ แค่นี้ก็ได้กับแก้มจันเจ็ดแล้ว



หอยฉิ่ง

ส่วนหอยฉิ่ง ขั้นตอนแรกก็ทำคล้ายๆ กับหอยแครงยำแดงกวาง เริ่มต้นจากซอยแดงกวางเป็นชิ้นแบบเดียวกับที่เราเห็นใส่ถ้วยเดี่ยวผัดไทย เอาสีกากีเดียวก็พอ แล้วเทลงไปในชามสำหรับใส่ต้มยำ



เครื่องปรุง

ต่อมาก็ลวกหอยแครงพอสุกๆ ดิบๆ แกะเอาแต่เนื้อวางลงไปบนแดงกวาง หอยตัวขนาดหัวแม่มือ ใช้ประมาณ 20 ตัว ตามด้วยหอมแดงซอย ตะไคร้ซอย พริกชี้หนูบุบ ใบผักชีฝรั่งฉีกฝอย ใบสะระแหน่ น้ำปลา และน้ำมะนาวอย่างละ 2 ช้อน ถึงตอนนี้เพียงแค่เราคลุกเคล้าให้เข้ากันก็จะกลายเป็นหอยแครงยำแดงกวางแล้วใช่ไหมครับ แต่ว่า หอยฉิ่ง ยังมีขั้นตอนต่อไปอีกเล็กน้อย คือ ตั้งน้ำประมาณ 1 ชามก้วยเดี่ยว รอให้ก้วยเดือดพล่านดีแล้วจึงเทลงไปในชามต้มยำที่เตรียมไว้

ให้ท่วมเครื่องยำ แล้วรีบใช้ช้อนคนให้เนื้อกับน้ำเข้ากัน ชิมรสดูอีกที หากรสยังอ่อนให้เติมน้ำปลาและมะนาว

ขณะที่เราคนหรือชงนี้แหละครับ ที่คนจันท์แถบบ้านสระบาป ตำบลคลองนารายณ์ เรียกว่า ฉิ่ง หอยยำชามนี้จึงกลายเป็นหอยฉิ่ง ชดน้ำได้คล่องคอเหมือนต้มยำทั่วๆ ไป แต่เป็นการเอาลงมาต้มยำในชามกันสดๆ แทนที่จะต้มในหม้อ แล้วมันก็ยังหอมกลิ่นแดงกวางต่างจากต้มยำอื่นๆ อีก ใครจะเรียกเมนูนี้ว่าต้มยำสด หรือต้มยำชามร้อนก็ได้ หรือจะเอาใส่ในหม้อดินแล้วปิดฝาเรียกว่าหอยฉิ่งหม้อดินก็ได้ แต่ต้องรีบรับประทานนะครับ ถ้าแดงกวางสุกไปจะไม่อร่อย

นอกจากนี้ เนื้อหอยก็ไม่จำเป็นต้องเป็นหอยแครงเท่านั้น จะใช้หอยแมลงภู่ หอยพอก หอยนางรม หรือหอยน้ำจืด หรือจะดัดแปลงเป็นกุ้ง ปู ปลา อะไรก็อร่อยทั้งสิ้น ยิ่งถ้าใช้เนื้อและน้ำระกำเปรี้ยว หรือน้ำคั้นตะลิงปลิงแทนน้ำมะนาว แล้วเปลี่ยนจากน้ำร้อนธรรมดาเป็นน้ำซุ๊ป หรือใส่ซุ๊ปก้อนลงไปด้วย จะอร่อยเด็ดสักเพียงไหน

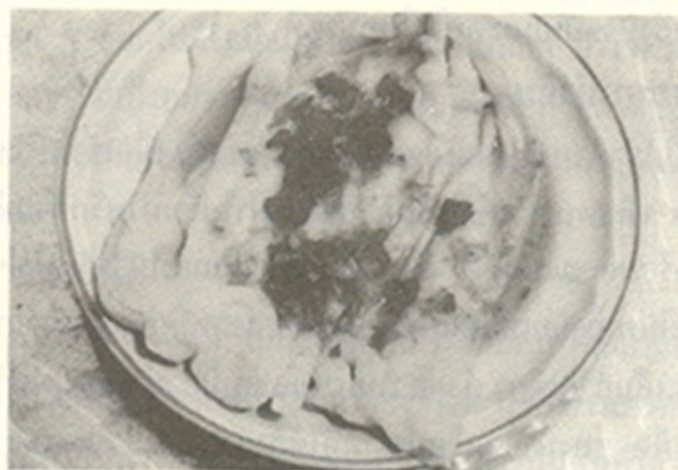


เตรียมเครื่องปรุงใส่ชาม



เติมน้ำร้อนแล้วรีบฉิ่ง

ข้าวเกรียบอ่อนน้ำจิ้ม



เมื่อเอ่ยถึงก๋วยเตี๋ยวเส้นจันท์ ทุกคนที่รับประทานก๋วยเตี๋ยวจะรู้จักและยอมรับในความอร่อยโดยเฉพาะก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กที่มีเส้นละเอียด เหนียว นุ่ม และรสชาติดี ความเหนียวของก๋วยเตี๋ยวเส้นจันท์กล่าวขานกันถึงขนาดที่ว่าเวลารับประทานใช้ตะเกียบคีบดึงออกจากปาก พอเส้นขาดจะติดผิวกลับมาติดปากเจ็บพอกๆ กับโดนติดด้วยยางพาราเหนียวติดที่เดียว

และก๋วยเตี๋ยวเส้นจันท์นี่เองที่เป็นที่มาของอาหารพื้นเมืองที่คนจันทบุรีภาคภูมิใจ ซึ่งได้แก่ก๋วยเตี๋ยวหมูเลีย - เนื้อเลีย เส้นจันท์ผัดปู ก๋วยเตี๋ยวผัดยาล้าง และอาหารชื่อแปลกที่ขึ้นหัวเรื่องไว้คือ “ข้าวเกรียบอ่อนน้ำจิ้ม”

ที่มาของเส้นก๋วยเตี๋ยวจันท์

ประวัติของก๋วยเตี๋ยวเส้นจันท์มีที่มาจาก นายฮี้ไล่และนางดังศรี แซ่โก เป็นคนจีนจากผืนแผ่นดินใหญ่ ได้นำเส้นก๋วยเตี๋ยวมาผลิตจำหน่ายที่จันทบุรีเป็นครั้งแรกเมื่อประมาณ 60 กว่าปีมาแล้ว โดยระยะแรกๆ จะทำเฉพาะก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่สด หาบที่เยาว์ขายตามตลาดและชุมชนต่างๆ ต่อมาจึงได้พัฒนาเป็นก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กทำขายทั้งแบบสดๆ และตากแห้งโดยใช้วิธีการจับเป็นจับๆ แล้วจึงนำออกผึ่งแดด อย่างที่เราเห็นมีวางขายทั่วไปในตลาดเมืองจันท์และตามแหล่งจำหน่ายสินค้าพื้นเมือง เส้นก๋วยเตี๋ยวจันท์เจ้าแรกนี้มีชื่อว่า “โกเคียมไถ่” ซึ่งได้พัฒนาต่อมาจากอุตสาหกรรมในครอบครัวมาเป็นโรงงานก๋วยเตี๋ยวที่คนทั่วประเทศรู้จักกันดี นอกจากเส้นใหญ่และเส้นเล็กแล้วยังมีเส้นก๋วยจั๊บ ทั้งชนิดสดและแห้งออกจำหน่ายอีกด้วย

ปัจจุบันมีโรงงานก๋วยเตี๋ยวเส้นจันท์อยู่ในจังหวัดจันทบุรีหลายแห่ง โรงงานเหล่านี้ผลิตเส้นก๋วยเตี๋ยวได้คุณภาพในระดับใกล้เคียงกัน เพราะต่างได้เคล็ดลัทธิวิธีการผลิตมาจากโกเคียมไถ่เช่นเดียวกัน ก๋วยเตี๋ยวเส้นจันท์นับเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของคนเมืองจันท์ที่น่าภาคภูมิใจ จึงควรที่จะขอบคุณคุณพ่อฮี้ไล่ หรือที่เราเรียกว่าโกเคียมไถ่ และภรรยาของท่าน ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มกิจการ

ก๋วยเตี๋ยวเส้นจันท์ ตลอดจนถึงลูกหลานและผู้ดำเนินกิจการก๋วยเตี๋ยวเส้นจันท์ทุกท่าน ที่ได้สืบทอดและรักษาเอกลักษณ์ของเส้นก๋วยเตี๋ยวเมืองจันทน์ให้คงคุณภาพ เป็นที่นิยมของคนไทยทั้งประเทศนับแต่อดีตจนถึงปัจจุบันและต่อไปในอนาคต

อะไรคือข้าวเกรียบอ่อนน้ำจิ้ม

สมัยที่คุณพ่อฮี้ได้ทำก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่เที่ยวหาบเร่ขาย เมื่อเข้าไปในชุมชนชาวญวนแถบหลังวัดโรมันคาทอลิก เห็นคนญวนซื้อเส้นก๋วยเตี๋ยวนำไปจิ้มน้ำพริกกุ้งแห้งรับประทาน ท่านทดลองชิมดูก็เห็นว่าอร่อยและแปลกดี จึงทำก๋วยเตี๋ยวแบบเป็นแผ่นใหญ่ๆ คือ ไม่ต้องหั่นให้เป็นเส้นก๋วยเตี๋ยว และไม่ทาน้ำมันเหมือนเส้นใหญ่ ลักษณะเหมือนแผ่นข้าวเกรียบปากหม้อ นำไปขายให้คนญวนคู่กันกับเส้นก๋วยเตี๋ยว ด้วยความบางและเหนียวนุ่มของแผ่นก๋วยเตี๋ยว กับรสชาติเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด ของน้ำจิ้มหรือน้ำราดที่ใช้กุ้งแห้งเป็นส่วนผสม ทำให้ต่อมามีผู้นิยมรับประทานกันแพร่หลายในเมืองจันทน์ เพราะในยุคหนึ่งกุ้งแห้งยังมีราคาไม่แพงมากเหมือนในปัจจุบัน บางคนหาซื้อข้าวเกรียบอ่อนไม่ได้ ก็ใช้แผ่นข้าวเกรียบปากหม้อที่ไม่ได้ใส่ไส้มาจิ้มแทนหาทั้งสองอย่างนี้ไม่ได้จริงๆ ถึงกับนำเส้นใหญ่สดมาจิ้มแทนก็มี แต่เส้นใหญ่จะไม่ค่อยเข้ากับน้ำจิ้มและจิ้มไม่ถนัดเหมือนกับอย่างแผ่นซึ่งใช้วิธีจิ้มเป็นชิ้นพอคำ หรือใช้น้ำจิ้มราดลงไปบนแผ่นข้าวเกรียบเลย สรุปได้ว่าข้าวเกรียบอ่อนน้ำจิ้มนี้จริงๆ แล้วก็คือข้าวเกรียบปากหม้อนั่นเอง แต่แทนที่จะห่อไส้มะพร้าวผสมน้ำตาลทรายรับประทานเป็นของหวาน เขากลับเอามาจิ้มจิ้มน้ำจิ้มกุ้งแห้งรับประทานเป็นอาหารว่างหรือแทนก๋วยเตี๋ยวเป็นอาหารมื้อหลัก แปลกไปจากที่อื่นๆ ก็น่าขอบคุณชาวจันทน์เชื้อสายญวนแถบหลังวัดโรมันฯ ด้วยเช่นกัน ที่ช่วยให้เมืองจันทน์มีอาหารพื้นบ้านที่ไม่ซ้ำแบบใคร ไม่มีที่ใดเหมือน นอกเหนือจากอาหารอย่างอื่นๆ อีกหลายอย่างที่เป็นอย่างดั้งเดิมของคนจันทน์ ได้แก่ หมูชะมวง หมูห้อง หมอไม้ต้มเปรอะ ปลาพลั่ว หอยฉิ่ง และ ปาท่องโก๋น้ำจิ้ม เป็นอาทิ

(สำหรับปาท่องโก๋น้ำจิ้มที่คนเมืองจันทน์เขานิยมกันนี้ นับว่าเป็นของแปลกสำหรับคนจังหวัดอื่นเมื่อมาซื้อปาท่องโก๋แล้วเห็นเขาแถมลงน้ำจิ้มใส่มาด้วย ความไม่รู้ว่าเป็นอะไรทำให้ไม่คิดที่จะแกะดูออกจิ้ม พอรับประทานแล้วก็พากันคิดว่าปาท่องโก๋เมืองจันทน์รสชาติจัดจืด ไม่อร่อย โดยไม่รู้ความจริงว่าเขาตั้งใจจะทำให้ออกรสนี้ เพื่อที่เมื่อจิ้มกับน้ำจิ้มแล้วก็จะอร่อยพอดี เรื่องปาท่องโก๋นี้ จะกล่าวถึงรายละเอียดในตอนต่อไป)

ปัจจุบันแผ่นข้าวเกรียบอ่อนในเมืองจันทน์มีทำอยู่เจ้าเดียวคือ ทายาทของโกเคียมไถ่เจ้าเก่า นั่นเอง เขาทำส่งให้แม่ค้าเอาไปแบ่งใส่ถุงขายถุงละ 10 บาท คนที่ขายปลีกนี้จะทำน้ำจิ้มกุ้งแห้งแถมมาให้ถุงหนึ่ง ถ้าไม่เคยรับประทานหรือไม่เคยเห็นก็จะดูไม่ออกว่าเป็นน้ำจิ้มอะไร เพราะมองไม่ค่อยเห็นตัวกุ้งแห้งแล้ว เนื่องจากความแพงของมันและจำเพาะว่าต้องใช้ชนิดค่อนข้างดี คือ รสจัดและไม่มึนกลืนสาบ จึงจะนำมาดำน้ำจิ้มได้อร่อยเลิศรส ข้าวเกรียบอ่อนเจ้านี้จะเป็นแผ่น

ขนาดใหญ่ คือ แต่ละแผ่นน้ำหนักเกินกว่าครึ่งกิโลกรัมทั้งนั้น และมีเคล็ดลับเฉพาะที่ช่วยให้เนื้อบางนุ่ม เหนียว รสดี และแผ่นไม่ติดกันโดยไม่ต้องผสมแป้งมันลงไปด้วย โกลีเยมได้จะขายอยู่ในตลาดตัวเมือง นอก ๆ ออกไปก็จะมีแม่ค้าทำเป็นแผ่นเล็กๆ บางๆ วางขายคู่กับข้าวเกรียบปากหม้อใส่ไส้ เพราะเขาใช้แป้งอย่างเดียวกัน หม้อใบเดียวกัน ขนาดของแผ่นจึงเล็กกว่า แต่ทั้งบางและเหนียวนุ่มดี รสชาติอร่อยไม่แพ้ของโรงงาน พบมีขายตามตลาดสดและตลาดนัดทั่วไปทุกอำเภอและทุกตำบล

ต้องข้าวดี แป้งดี และไฟดี

ข้าวดี แป้งดี และไฟดี คือ หลักในการทำข้าวเกรียบอ่อนให้ได้แผ่นเหนียวนุ่ม หอมอร่อย และได้ความหนากว้างของแผ่นกำลังพอเหมาะ ที่ว่าต้องข้าวดี ก็คือ ข้าวสารที่จะนำมาไม่แป้งจะต้องเป็นชนิดพิเศษ ที่รู้จักกันเฉพาะระหว่างเอเย่นต์ส่งข้าวสารกับคนทำข้าวเกรียบอ่อนซึ่งเป็นชาประจักษ์กัน โดยเอเย่นต์จะต้องคัดข้าวที่มีคุณภาพดีและสม่ำเสมอทุกกระสอบ เก็บไว้ให้เป็นข้าวเก่าก่อนนำมาส่งให้ คราวใดที่ได้ข้าวไม่เหมือนงวดก่อนๆ ก็จะต้องบอกให้ทราบเพื่อที่คนทำจะได้ทดลองปรับส่วนผสมของแป้งให้เหมาะกับข้าวเป็นคราวๆ ไป ข้าวสารที่ทำแป้งนี้แต่เดิมสั่งจากแปดริ้ว ปัจจุบันทราบว่า เป็นข้าวที่มาจากทางอีสาน ซึ่งมีคุณสมบัติตรงตามที่ต้องการ ดังนั้นเมื่อต้องเป็นข้าวดี ราคาข้าวจึงแพงกว่าข้าวทั่วๆ ไป แม้จะใช้ข้าวแข็ง แต่ก็ตกกระสอบละพันกว่าบาท เพราะทั้งต้องคัดเลือก ทำความสะอาด ขนส่งมาไกล หรืออาจจะด้วยคนส่งเห็นเป็นโอกาสที่จะคิดราคาเพิ่มด้วยก็ไม่ทราบได้

ส่วนที่ว่าต้องแป้งดี ก็คือ ในการไม่แป้งนั้นต้องทำความสะอาดข้าวสารให้หมดจดปราศจากฝุ่นละอองและสิ่งปนเปื้อนต่างๆ ล้างและแช่ข้าวก่อนไม่ด้วยเวลาที่พอเหมาะ ผสมน้ำให้ถูกส่วน และไม่ให้ละเอียดได้ที่ คือ ต้องไม่จืดจนเนื้อแป้งเหนียว โรงงานจะไม่ใช้แป้งสำเร็จเพราะต้นทุนสูงและคุณภาพไม่เทียบเท่าแป้งที่ไม่เอง นอกจากนี้เขายังผสมแป้งเท้ายายม่อมลงไปด้วยเพื่อช่วยในด้านความเหนียวนุ่ม ต่างสูตรกับที่ชาวบ้านทำซึ่งใช้แป้งข้าวเจ้าผสมแป้งมันเป็นตัวช่วยให้แผ่นเหนียว แต่ก็ต้องผสมให้ถูกส่วน มิฉะนั้นเวลาเย็นแล้วก็จะแห้งแข็งและแผ่นติดกัน หรือถ้าแป้งมันมากเกินไป ก็จะเหนียวเคี้ยวยาก และติดมือเวลารับประทาน

เคล็ดลับ (ขณะนี้ไม่ลับแล้ว) ของโกลีเยมได้อีกอย่างคือ แป้งเมื่อไม่แล้วต้องรีบใช้ให้หมดภายในเวลาไม่เกิน 3 ชั่วโมง มิฉะนั้นแผ่นข้าวเกรียบก็จะได้คุณภาพ

และที่ว่าต้อง ไฟดี ก็คือ ไฟที่ใช้ทั้งแผ่นแป้งจะต้องแรงและให้อิหรณ์ร้อนสม่ำเสมอ เพื่อให้แป้งสุกทั่วและพร้อมกันด้วยเวลาหนึ่งที่พอเหมาะ ในกรณีที่เชื้อเพลิงเป็นถ่านหรือเป็นฟืน ซึ่งความร้อนอาจไม่สม่ำเสมอ คนทำต้องเป็นผู้ชำนาญจริงๆ ในการที่จะกะเวลานึ่งให้พอเหมาะของโกลีเยมได้ใช้กระทะขนาดใหญ่เป็นหม้อหนึ่ง ซึ่งด้วยผ้าลินินอย่างหนา และใช้กะลามะพร้าวเป็นเชื้อเพลิง ต้องมีผู้ช่วยคอยเติมฟืนอย่างต่อเนื่อง และทั้งคู่ต้องทำงานเข้าหากัน ชาวบ้าน

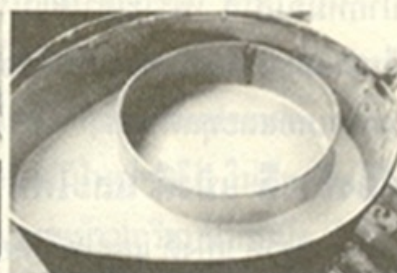
ทำมักไม่มีปัญหาเรื่องไฟ เพราะใช้หม้อหนึ่งธรรมดา ใช้เตาด่านเดิมเชื้อเพลิงง่าย หรือบางคนก็นึ่งบนเตาแก๊ส ส่วนเวลาที่ใช้หนึ่งไม่ว่าหม้อใหญ่หม้อเล็กจะพอๆ กัน คือ ประมาณนาทีกว่าๆ หรือดูจากการมีอากาศพุ่งขึ้นมาได้ผ่านข้าวเกรียบทั่วทั้งแผ่น ซึ่งแสดงว่าสุกได้ที่แล้ว



เครื่องไม่แป้ง



เตาพลังงานกะลามะพร้าว



น้ำแป้ง

ไม่ต้องทาน้ำมันเหมือนก้วยเตี่ยวเส้นใหญ่

เราจะเห็นได้ว่าก้วยเตี่ยวเส้นใหญ่สุดที่ซื้อจากตลาดเขาจะทาน้ำมันจนล้นเพื่อป้องกันไม่ให้เส้นติดเวลานำหลายๆ แผ่นมาซ้อนกัน ทำให้มีกลิ่นน้ำมันติดมาด้วย พอจะใช้เส้นใหญ่นี้จิ้มเป็นข้าวเกรียบอ่อนแก็ซัดได้ แต่ก็ไม่อร่อย ไม่เข้าท่าเหมือนใช้แผ่นข้าวเกรียบจริงๆ ถึงแม้จะสั่งให้คนทำมาขายทั้งแผ่นโดยไม่ต้องหั่นเป็นเส้นใหญ่ก็ตาม

น้ำแป้งที่แผ่นข้าวเกรียบอ่อนนี้เมื่อนำมาวางกองซ้อนกันกลับลอกออกเป็นแผ่นๆ ได้ง่ายโดยไม่ติดกันทั้งที่ไม่ได้ทาน้ำมัน แต่ก็ต้องรอให้เย็นหรือพออุ่นๆ ก่อน ขึ้นจากหม้อหรือกระทะใหม่ๆ ก็ติดเหมือนกัน เคล็ดลับข้อนี้อยู่ที่ความหนาบางของแผ่น และส่วนผสมของแป้งด้วย

วิธีทำรับประทานเอง

อ่านถึงตรงนี้จะมึนบางท่านที่ไม่เคยลองลิ้มรส หรือไม่เคยพบเห็นข้าวเกรียบอ่อนแบบนี้มาก่อนอยากทดลองทำรับประทานบ้างก็อาจทำได้ไม่ยาก การที่จะให้ได้มาซึ่งแผ่นข้าวเกรียบอ่อนนั้นมีหลายทาง ท่านที่อยากรู้รสชาติพอเป็นแนวทางก่อน ก็อาจใช้วิธีซื้อเส้นก้วยเตี่ยวเส้นใหญ่มาแทนเพื่อให้วิธีปรุงรสน้ำจิ้มเสียก่อน (สำหรับคนที่อยู่จังหวัดอื่น) ทำน้ำจิ้มได้รสหวาน (ซึ่งเป็นรสน้ำ) เค็ม เปรี้ยว และเผ็ดนิดหน่อย ให้ได้รสถูกปากแล้ว จึงค่อยคิดหาแผ่นข้าวเกรียบของจริงซึ่งอาจขอให้แม่ค้าข้าวเกรียบปากหม้อตามตลาดช่วยทำแบบที่ไม่ต้องใส่ไส้ให้ หรือใครมีอุปกรณ์และทำข้าวเกรียบปากหม้อเป็นแล้วก็ยิ่งง่าย เพราะใช้แป้งสูตรเดียวกัน หรือถ้าไม่เคยทำเอง ดีที่สุดก็คือให้ถามคนขายข้าวเกรียบปากหม้อว่าผสมแป้งอย่างไร แล้วก็ไปหาซื้อแป้ง หมอนึ่ง (แบบเดียวกับหมอนึ่งข้าวเหนียว) และผ้าลินินผืนเล็กๆ พอให้ชิงปากหม้อได้ กับฝาชีโลหะขนาดพอให้ครอบปากหม้อได้ นำกลับมาทดลองทำเอง แป้งที่ใช้ให้ใช้แป้งข้าวเจ้าผสมแป้งมัน สัดส่วนประมาณ แป้งข้าวเจ้า 5 ส่วน กับแป้งมัน 1 ส่วน เติมน้ำให้ขึ้นเหลวพอเหมาะ กวนให้เข้ากัน ใส่รสน้ำน้อยๆ ลองดูก่อนหากซัดไปก็เติมน้ำทีละนิด เรื่องแบบนี้ต้องเจ้าตัวทดลองทำเองก็จะรู้ว่าทำอย่างไรจะได้

แผ่นข้าวเกรียบอ่อนที่บาง เหนียวนุ่ม ไม่ฉีกขาดง่าย แผ่นไม่ติดกัน และเมื่อเย็นแล้วเนื้อข้าวเกรียบไม่แห้งแข็ง แม้จนกระทั่งเก็บใส่ตู้เย็นข้ามวันข้ามคืนแผ่นก็ไม่ยุ่ยและ ผู้เขียนก็ไม่เคยทำเองสักที ได้แต่ไปยืนดูเขาทำ แต่ถ้าเป็นน้ำจิ้มกุ้งแห้งจะทำเองทุกครั้ง



ราดแป้งและกวาดให้เป็นแผ่นบางๆ



ปิดฝาครอบ 1-2 นาที



สุกได้ที่



ใช้ไม้ไผ่ตัดแยกและซ้อนออก

วิธีทำน้ำจิ้มหรือน้ำราด สำหรับรับประทานกับข้าวเกรียบอ่อนประมาณ 1 กิโลกรัม ส่วนประกอบ

- | | | |
|-----------------------------------|------|------------------------|
| 1. กุ้งแห้งตัวเล็กชนิดค่อนข้างจืด | 1-2 | ขีด |
| 2. กระเทียม | 10 | กลีบ |
| 3. น้ำปลา | 2-3 | ช้อนลาว |
| 4. น้ำตาลปีบ หรือน้ำตาลทราย | 2-3 | ช้อนลาว |
| 5. มะนาว | 2 | ลูก หรือมะปี้ด 5-7 ลูก |
| 6. พริกขี้หนูสวน | 1 | ช้อนชา |
| 7. น้ำต้มสุกหรือน้ำสะอาด | 7-10 | ช้อนลาว |

วิธีทำ

1. กระเทียมปอกเปลือก โขลกพร้อมกุ้งแห้งให้แหลกประมาณเท่ากุ้งแห้งที่ตำโรยหน้า น้ำพริกกะปิ การตำสองอย่างนี้พร้อมกันจะช่วยกลบกลิ่นซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะกลิ่นสาบของ

กุ้งแห้งที่ผ่านการเก็บไว้นานๆ หากใช้น้ำตาลปีบชนิดแข็งก็ให้ใส่ลงไปตอนนี้แล้วใช้สากกดให้ละลายตามด้วยพริกขี้หนูสวนบุบพอแตก ให้รสออกเผ็ดเล็กน้อย อย่าให้เผ็ดเท่ากับน้ำพริกกะปิ

2. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาวหรือน้ำส้มมะขี้ด (ส้มจัด) ซึ่งจะเปรี้ยวกลมกล่อมและหอมต่างจากมะนาว ก่อนใส่น้ำปลาให้ลองชิมความเค็มของกุ้งแห้งเพื่อจะได้กะปริมาณได้ถูก ถ้าใช้น้ำตาลทรายให้ใสในตอนนี้ รสชาติของน้ำจิ้มควรหวานนำหน้า ตามด้วยเค็มและเปรี้ยว หรือชอบหวานน้อยก็ให้เปรี้ยวเค็มหวานเสมอกัน เผ็ดตามมาหางๆ

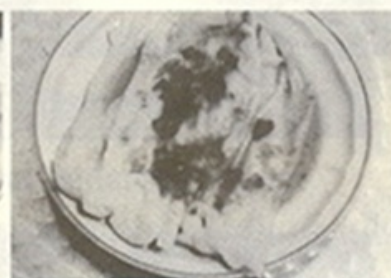
3. เติมน้ำ คนให้เข้ากัน ฉีกแผ่นข้าวเกรียบจิ้มชิมรสตามชอบ



ข้าวเกรียบอ่อน



ข้าวเกรียบอ่อนน้ำจิ้ม



ตักน้ำจิ้มราด

วิธีรับประทาน

รับประทานได้ 2 วิธี คือ อาจฉีกข้าวเกรียบพอลำจิ้มน้ำจิ้มโดยตักให้ติดเนื้อกุ้งแห้งบ้าง หรืออีกวิธีให้แบ่งข้าวเกรียบใส่จานตักน้ำจิ้มราดลงไป แล้วใช้ช้อนส้อมตักแบ่งรับประทาน วิธีนี้จะได้เนื้อของน้ำจิ้มติดมาแต่ละคำสม่ำเสมอว่าวิธีแรกที่ติดบ้างไม่ติดบ้าง และถ้าใช้วิธีหลังน้ำจิ้มให้เติมน้ำมากหน่อยก็จะดี



ข้าวเกรียบอ่อนน้ำจิ้ม กล่องละ 10 บาท

ตำข่า - ส้มมะปัดทอง



บทนี้ขอเสนอเมนูพื้นบ้าน 2 ชนิด เป็นกับข้าวรสเข้มข้นด้วยกันทั้งคู่ ตำข่า ชื่อเหมือนน้ำพริกของทางเหนือแต่ทำต่างสูตรกัน ของทางเหนือลักษณะคล้ายน้ำพริกเผา สามารถใส่กระดูกไก่กินได้และไม่มีรสเปรี้ยว แต่ตำข่า หรือที่คนเฒ่าคนแก่เรียก ตำหัวข่า มีลักษณะจะว่ายา ก็ไม่ใช่ เพราะกินเปล่าๆ ไม่ได้เหมือนยาและลาบ จะว่าน้ำพริก ก็ไม่ใช่เสียเลยที่เดียว เพราะไม่ต้องใช้ผักอะไรมาจิ้ม วิธีกินคล้ายน้ำพริกเผามากกว่าเพราะใช้คลุกกับข้าวสวยร้อนๆ แต่ก็ไม่ได้เผาและตัวเครื่องเหมือนน้ำพริกเผา และใช้เครื่องปรุงเพียง 3-4 อย่างเท่านั้น

ส่วนส้มมะปัด ก็คือที่ทั่วๆ ไปเรียกว่า ส้มจืด นั่นเอง แต่สำเนียงคนจันทและตราดจะออกเสียงหนักๆ และคำว่าปัดจะลากเสียงยาวๆ ส้มมะปัดอาจไม่ใช่พืชพื้นบ้านของจันทแต่ๆ เพราะที่อื่นๆ ก็มี แต่คนจันทก็รู้จักใช้น้ำส้มมะปัดแทนน้ำมะนาวก่อนคนภาคอื่น ทั้งยังรู้จักเอาเปลือกที่บีบน้ำออกแล้วมาใช้เป็นผักจิ้มกับพริกอีกด้วย มะปัดทองนับว่าเป็นอาหารจันทบูรของแท้และดั้งเดิม รสชาติคล้ายมะนาวดอง ใช้คลุกข้าวสวยรับประทานได้ทั้งเปลือก เนื้อ และน้ำดอง เสริมรสให้อร่อยยิ่งขึ้นด้วยกุ้งแห้งตัวเล็กๆ กับข้าวทั้ง 2 ชนิดที่จะนำเสนอในตอนนี้ ใช้กุ้งแห้งเป็นเครื่องปรุงรสที่สำคัญ แต่กุ้งแห้งมีหลายรสและหลายราคา ไม่จำเป็นต้องใช้อย่างแพง ให้เลือกซื้อที่ตัวเล็กๆ จิดๆ และไม่ย้อมสี

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Alpinia galanga* SW. ชื่อพ้อง *Languas galangal* Stuntz.

วงศ์ ZINGIBERACEAE

ชื่ออื่นๆ ขึ้นอยู่กับชนิดของข่า ได้แก่ ข่าใหญ่หรือข่าหยวก มีเนื้อสีขาวอมชมพู ข่าเหลือง เนื้อสีเหลืองหัวใหญ่คล้ายข่าหยวก และข่าลิง หัวมีขนาดเล็ก กลิ่นฉุน

ลักษณะพืช

ชำเป็นพืชล้มลุกที่มีอายุหลายปี ลำต้นเป็นเหง้าอยู่ใต้ดิน อยู่ในวงศ์ขิงชำประเภทไม้ทั้งต้น
 ห้างตายในฤดูแล้ง ลำต้น ส่วนที่อยู่เหนือดินเป็นลำต้นเทียมซึ่งประกอบด้วยกาบใบเรียงอัดตัว
 หุ้มแกนกลางไว้ สูง 1-2 เมตร สีเขียวเข้มอมแดง หรือเขียวอมเหลืองขึ้นอยู่กับพันธุ์ ลำต้น
 เรียบลื่น ใบ ออกแบบสลับ สีเขียวเข้ม ใบหนาเรียบ ขอบใบเรียบ เป็นมัน ขนาดกว้าง 5-8
 เซนติเมตร ยาว 20-30 เซนติเมตร ดอก เป็นดอกช่อ ออกที่ปลายก้านใบ ช่อดอกยาวประมาณ
 30 เซนติเมตร ดอกมีขนาดเล็ก สีขาวอมเขียว กลีบดอกเป็นหลอด มีขนอ่อนนุ่มปกคลุม ยาว
 ประมาณ 1 เซนติเมตร มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ผล กลมหรือกลมรี ขนาดประมาณ 0.8-1 เซนติเมตร
 ผลอ่อนสีเขียว ผลแก่สีส้มแดง ภายในมีเมล็ด 1-5 เมล็ด มีกลิ่นหอม

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

พบปลูกทั่วไปตามบ้านเรือน อยู่ได้ทั้งในที่ร่มรำไรและกลางแจ้ง ขยายพันธุ์โดยใช้เหง้า
 ใต้ดิน

ประโยชน์ทางยา

เหง้า รสจืด สุกุม บำรุงกระเพาะอาหาร แก้ปวดกระเพาะอาหาร แก้ท้องเสีย ขับลม ใช้
 ทาแก้โรคผิวหนังประเภทกลากเกลื้อน

ผล รสหอมจืด สุกุม ช่วยย่อยอาหาร แก้ปวดท้อง แก้กลิ้นไส้อาเจียน ท้องอืด แน่น
 เรอเหม็นเปรี้ยว แก้บิด และแก้ไข้มาลาเรีย

สารสำคัญ

ในเหง้า มีน้ำมันหอมระเหย 0.04 % ประกอบด้วย methyl - cinnamate 48 %
 Cineol 20 - 30 % การบูรและ d - pinene

อาหารพื้นบ้านจากชำ**ตำบ่า****เครื่องปรุง**

- | | | |
|---|-----|----------|
| 1. ชำอ่อนท่อนยาวขนาดข้อนิ้วหัวแม่มือ | 10 | ท่อน |
| 2. กุ้งแห้งตัวเล็ก | 3 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. ระกำเปรี้ยว | 3-5 | ลูก |
| 4. พริกขี้หนูสด | 1 | ช้อนชา |
| 5. กระเทียม | 7 | กลีบ |
| 6. เครื่องปรุงรสคือ น้ำปลาดี เกลือ น้ำตาล | | |



ข้าวอ่อนหั่นเป็นท่อนสั้นๆ



คำขยาบๆ ขยี้เกลือป่นแล้วล้างน้ำเปล่า
หลายๆครั้ง จนคายรสเผ็ดปร่า

วิธีทำ

1. โขลกข้าวอ่อนทั้งท่อนโดยไม่ต้องหั่นเป็นแว่นเหมือนกับข้าวที่ใช้ตำน้ำพริก โขลกให้แหลก ข้าวจะมีทั้งเนื้อและเส้นใยอ่อนๆ ซึ่งเส้นใยนี้จะไม่ขาด เป็นตัวช่วยให้เนื้อข้าวฟู
2. ตักขึ้นมากลั่นไขมันในกระทะ 1 ช้อนชา แล้วขยี้ข้าวกับเกลือ ขยี้จนเส้นใยขุ่น คั้นน้ำข้าวทิ้งไป แล้วเติมน้ำเปล่า ขยี้ซ้ำน้ำเปล่าทิ้งอีก 2-3 ครั้ง เพื่อให้ข้าวคายรสเผ็ดส่วนใหญ่ออกไป ลองชิมดูว่าเหลือความเผ็ดพอทนได้หรือยัง ถ้าคิดว่ายังเผ็ดเกินไป ก็ล้างน้ำซ้ำอีกครั้งสุดท้ายบีบน้ำออกให้หมด แล้วใส่ไขมันเดิมไว้
3. รับประทานกระพริ้วลงไปในข้าวทั้งเนื้อและน้ำ เพื่อปรุงรสและช่วยไม่ให้ข้าวเปลี่ยนสี ขยี้ให้เข้ากัน
4. ตำกุ้งแห้งให้แหลก แบ่งใส่ลงในข้าวครึ่งหนึ่ง ตามด้วยพริกชี้หนูโขลกรวมกับกระเทียม น้ำปลาดี 2 ช้อน น้ำตาลทรายครึ่งช้อนชา แล้วคลุกเคล้าทั้งหมดให้เข้ากัน ชิมรสให้เผ็ด เปรี้ยว เค็ม เสมอกัน รสหวานตามมาห่าๆ ปรุงรสให้เข้มข้นในระดับที่ใช้กินเล่นไม่ได้
5. ตักใส่ถ้วยแล้วโรยหน้าด้วยกุ้งแห้งป่นที่เหลือ



ที่ต้องเน้นว่าปรุงรสให้อยู่ในระดับที่กินเล่นไม่ได้ก็เนื่องจากว่ามันเป็นอาหารที่ใช้สำหรับคลุกข้าวสวยร้อนๆ รับประทานเป็นกึ่งย่ำกึ่งน้ำพริก รสเผ็ดซ่า กลมกล่อมด้วยระกำเปรี้ยว กุ้งแห้ง และน้ำปลาดี ไม่เน้นความเผ็ดจากพริกชี้หนู

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

ส้มมะปราง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Fortunella punctata* Tar.

วงศ์ RUTACEAE

ชื่ออื่นๆ ส้มจี๊ด (กลาง) ส้มเกล้า (ระนอง)

ลักษณะพืช

ลำต้น เป็นไม้พุ่มสูง 1.5-3 เมตร ต้นมีสีเขียวอมน้ำตาล เปลือกเรียบ แตกกิ่งก้านหนาแน่น ตามกิ่งก้านมีหนามแหลมทู่ๆ ยาว 1-3 เซนติเมตร ใบ เป็นใบประกอบชนิดรูปไข่มีใบย่อยเพียงใบเดียว รูปไข่ ปลายใบและโคนใบแหลม ผิวใบเรียบเป็นมัน ขนาดกว้าง 3-5 เซนติเมตร ยาว 3.5-6.5 เซนติเมตร ดอก ออกเป็นช่อสั้นๆ ตามซอกใบและปลายกิ่ง ดอกมีขนาดเล็ก สีขาว มีกลีบดอก 5 กลีบ มีกลิ่นหอมแรง ผล ค่อนข้างกลม ก้านป้าน ผิวบาง ผลแก่มีสีเขียวเข้ม สุกมีสีเหลือง หรือเหลืองส้ม ขนาดผลกว้างประมาณ 1.5-3.5 เซนติเมตร ผิวผลมีกลิ่นหอม เนื้อผลรสเปรี้ยวจัด



ต้นส้มมะปราง

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

พบปลูกทั่วไปตามบ้านเรือน ปลูกเป็นพืชผักและไม้ประดับ ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด ตอนกิ่ง และปักชำ

การใช้ประโยชน์

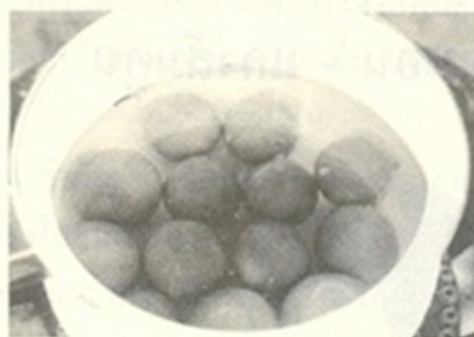
เปลือกผล ใช้เป็นผักจิ้ม และช่วยขับลมในลำไส้
เนื้อผล คั้นน้ำ ใช้ประกอบอาหาร และคั้นน้ำทำน้ำผลไม้

อาหารพื้นบ้านจากส้มมะปราง

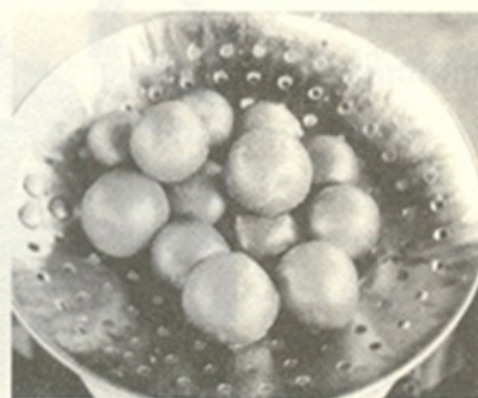
ส้มมะปรางคอง

เครื่องปรุง

- | | | |
|-------------------------------|----|----------|
| 1. ส้มมะปรางเปลือกเริ่มเหลือง | 20 | ลูก |
| 2. น้ำปลาดี | 1 | ถ้วย |
| 3. กุ้งแห้งตัวเล็ก | 2 | ช้อนโต๊ะ |



ต้มจนสุกนั้น



พักไว้ในกระชอนให้สะเด็ดน้ำ

วิธีทำ

1. ต้มหรือนึ่งส้มมะปืดให้สุกจนเปื่อย และลูกมะปืดแฟบ ตักขึ้นมาพักไว้ในกระชอนให้สะเด็ดน้ำ

2. เทใส่ขวดโหลที่จะใช้ดอง แล้วเทน้ำปลาตามลงไปให้ท่วม ดองตอนเช้าพอตกเย็นก็รับประทานได้

ส้มมะปืดดองก็ทำกันง่ายๆ เพียงนี้เองนะครับ เปลือกส้มมะปืดนี้ ถ้ายังไม่ได้ดองจะมีรสปร่าปนขำ ใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริกได้ ทางบ้านผู้เขียนเวลาดำนํ้าพริกกะปิ มักจะใช้นํ้าส้มมะปืดแทนนํ้ามะนาว หอมอร่อยไม่แพ้กัน ตามบ้านน่าจะนิยปลูกไว้ใช้กันครับ มันจะออกลูกทั้งปี และออกดกเต็มต้นช่วงที่มะนาวขาดแคลนพอดีเสียด้วย เปลือกและเนื้อที่เหลือจากบีบนํ้ายังใช้เป็นผักจิ้มได้อีก ถ้าเป็นส้มสุก เปลือกจะยิ่งหวาน ดังนั้น ส้มมะปืดดองน่าจะทําง่ายๆ และไม่ได้ลวกผิวทั้งก็ไม่ต้องกลัวว่ามันจะขม ยิ่งต้มหรือนึ่งไปครั้งหนึ่งแล้วจะยิ่งลดความขมลงไปได้เกือบหมด

การรับประทาน

ดกมะปืดดองใส่ถ้วย โรยด้วยกุ้งแห้งตัวเล็กๆ 1-2 ช้อนโต๊ะ ใช้ทั้งเนื้อและน้ำ คลุกข้าวสวยรับประทาน



รับประทานพร้อมกุ้งแห้ง

ส้มมะปืดของทางภาคตะวันออกเป็นพันธุ์พื้นเมืองที่มีมาแต่เดิม มีลักษณะเฉพาะต่างจากพันธุ์ต่างประเทศที่เพิ่งนำเข้ามาปลูกเป็นไม้ประดับ พันธุ์ดั้งเดิมจะต้นสูงเท่าส้มเขียวหวาน ผลสุกสีเหลือง ส่วนพันธุ์นำเข้า ต้นเตี้ย ผลสุกสีส้ม ไร่ปลูกประดับเป็นไม้กระถางมากกว่าที่จะนำมารับประทาน

เลียงกะแท่ง - แกงมือบอน - แกงส้มคูณ



อาหารที่เรียกว่า เลียง ของคนจีนที่นั่นก็คือแกงเลียงที่เรียกกันทั่วๆ ไปนั่นเอง ตามที่ได้เรียนแล้วว่า อาหารชนิดไหนที่ไม่ได้ใส่พริกจนสีออกแดงชัดเจนและรสก็ไม่เผ็ดมากนักเราจะไม่ใช้คำว่าแกงนำหน้า เช่น แกงจืด จะเรียกว่าต้มจืด หรือหมูชะมวงก็เรียกต้มหมูชะมวง คนจีนที่แท้ๆ ไม่มีใครเรียกว่าแกงหมูชะมวง เอกลักษณ์ของเลียงทางนี้คือ เครื่องเลียงที่ประกอบด้วย หอม กระเทียม พริกชี้หูสด ผีวมะกูด และกะปิดี โขลกหยาบๆ รสเปรี้ยวได้จากกระเทียม ตะลิงปลิง หรือผลไม้เปรี้ยวต่างๆ หากไม่ได้จริงๆ จึงจะใช้มะขามเปียกเป็นตัวเลือกสุดท้าย

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

กะแท่ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Amorphophallus* sp.

ชื่ออื่นๆ บุกกรอก อีรอก ดอกก้าน ฟิงเทระ

ลักษณะพืช

กะแท่งเป็นพืชล้มลุกที่มีอายุหลายปี ทั้งต้นแห้งตายในฤดูแล้ง พอถึงหน้าฝนจะแตกต้นขึ้นมาใหม่ ต้นสูงราว 50-70 เซนติเมตร ผิวต้นเรียบลื่น มีลายด่างสีขาวสลับเทาอมชมพู ใบเป็นแถบแบนแผ่ออกไปคล้ายร่มขนาดกว้าง 3-5 เซนติเมตร ยาว 20-25 เซนติเมตร แทงช่อดอกจากหัวใต้ดิน ลักษณะเป็นก้านคล้ายก้านรูป ผลเป็นตุ่มกลมๆ อยู่รอบช่อผล

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

พบเป็นไม้พื้นล่างของป่าดิบชื้น ป่าดิบแล้ง ป่าเบญจพรรณ และชายทะเล ออกดอกต้นฤดูฝน

สารสำคัญ แคลเซียม - ออกซาเลต

ประโยชน์ทางยา

หัวมีรสเบื่อเมา มีสรรพคุณแก้เอดาน แก้เสมหะ และก้อนโลหิต ใช้หุงเป็นน้ำมันใส่แผลมีหนอง

บอน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Colocasia esculenta* (L.) Schott

ชื่ออื่นๆ บอนหวาน บอนค้อน

ลักษณะพืช

เป็นพืชล้มลุกแตกกอ ลำต้น สูง 1-2 เมตร โคนต้นมีไหลหรือมือบอน (stolon) แตกออกเรื่อยๆ และมีรากแตกเป็นกระจุกเหนือผิวดิน ใบ เป็นใบเดี่ยวขนาดใหญ่ แผ่นกว้าง ก้านใบเรียบลื่น สีเขียวหรือเขียวอมม่วง กว้าง 25-35 เซนติเมตร ยาว 35-50 เซนติเมตร ดอก เป็นดอกช่อแบบสเปดิก (spadix) เกิดบริเวณซอกใบ มีกาบหุ้มช่อดอกสีขาวนวล

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

พบทั่วไปตามที่ลุ่มชายน้ำ ถ้าเป็นที่ดอนมักพบขึ้นในที่ร่มรำไร พบได้ทุกภูมิภาค มีทั้งบอนคัน บอนหวาน และบอนสี

สารสำคัญ แคลเซียม - ออกซาเลต

ประโยชน์ทางยา

เป็นยาระบาย ขับพยาธิ ใช้ห้ามเลือด

บอน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Colocasia gigantea* Hook.f.

ชื่ออื่นๆ ออกดิบ (ระนอง) ออกดิบ (กระบี่) โชน (ใต้) ตูม ทูม ทูมขาว (อีสาน) กระดาษขาว

ลักษณะพืช

เป็นพืชล้มลุกสกุลเดียวกับบอน สูง 1-2 เมตร ลำต้น มีสีขาวนวล ก้านใบมีไขเคลือบ เนื้อก้านใบกรอบนุ่ม มีรูอากาศแทรกทั่วก้านใบ ใบ เป็นรูปหอกป็นรี ปลายใบมน ฐานใบเว้าริมใบเรียบหรือมีคลื่นเล็กน้อย ผิวใบมัน สีเขียวอ่อน ขนาดกว้าง 25-35 เซนติเมตร ยาว



35-55 เซนติเมตร ดอก ออกเป็นแท่งเดี่ยวๆ ดอกย่อยแยกเพศอยู่ในช่อเดียวกัน ลักษณะ
จำน้ำ

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

เป็นพืชชอบที่ชุ่มชื้น และชอบร่มเงา ฤดูแล้งจะทิ้งต้นแห้งตายหากขาดน้ำ พอถึงฤดูฝน
หัวใต้ดินจะงอกขึ้นมาเป็นต้นใหม่

ประโยชน์ทางยา

แพทย์ตามชนบทใช้หัวคูนสุ่มเป็นด่านปรงรับประทานแก้พิษไข้ พิษร้อน พิษเชื้องูซึม พิษ
ตานทราง หัวคูนดิบปรงเป็นยารับประทานแก้โรคเอดส์ในท้อง ใช้ภายนอกหุงเป็นน้ำมันใส่แผล
กัดฝี กัดหนอง

หมายเหตุ ภาคอีสานมีคูนอีกชนิดหนึ่ง คือ คูนก้านดำ หรือ พูนก้านดำ มีรสชาติและ
สรรพคุณคล้ายกัน แต่ลำต้นและก้านใบมีสีน้ำเงินอมม่วง ใบสีเขียวเข้ม เมื่อบอกผิวของก้านใบ
ออก เนื้อในจะมีสีเดียวกับคูนก้านขาว

กะแท่ง - มือบอน - คูน



ต้นกะแท่ง

กะแท่งเป็นพืชผักในสกุล (Genus) เดียวกับบุก ที่เอาหัว
มาสกัดทำอาหารเสริมเนื้อเอง บุกที่ใช้ทำอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีจะต้อง
เป็นบุกพันธุ์ญี่ปุ่นซึ่งมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Amorphophallus konjac*
C. Kock เหตุที่ต้องใช้บุกพันธุ์นี้เนื่องจากในหัวจะมีสารกลูโคแมนแนน
(Glucomannan) อยู่ในปริมาณที่สูงกว่าพันธุ์อื่นๆ ของไทยเราก็มีบุก
ที่มีสารชนิดนี้ พบทางภาคตะวันตกของประเทศ เช่น เชียงใหม่ พะเยา
กาญจนบุรี ฯลฯ แต่ก็ยังมีปริมาณสารออกฤทธิ์ไม่เทียบเท่าของญี่ปุ่น
กลูโคแมนแนน เป็นคาร์โบไฮเดรตชนิดที่ย่อยยากและพองตัวได้ดี
จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักตัว

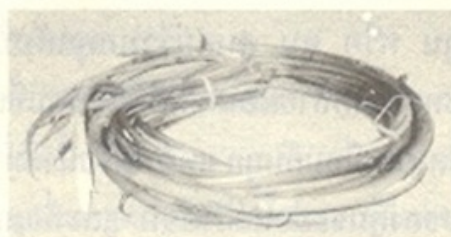
บุกมี 2 พวก พวกที่ต้นมีหนามสั้นๆ และมีลวดลายสวยงามเรียกว่า บุกกลางคก บุกชนิด
นี้คนบางท้องที่เอาต้นมาเผาไฟ ลอกเปลือกออกแล้วใช้ทำอาหารได้ทั้งต้ม แกง ยำ หรือเป็นผัก
จิ้มน้ำพริก ส่วนหัวบุกใช้ทำยาลดความอ้วนได้ โดยเอามาบดเป็นผงบรรจุแคปซูล แต่เวลาหัน
สดๆ จะต้องสวมถุงมือ เพราะยางจะคันมาก ก่อนนำมา
ทำยาต้องหมักเกลือไว้ประมาณ 7 วัน ล้างน้ำเกลือออก
แล้วจึงอบหรือตากแห้งก่อนเข้าเครื่องบด ความคันของ
บุกเกิดจากสารพวก แคลเซียม-ออกซาเลต (Calcium
oxalate) ซึ่งมีมากในส่วนที่แก่ๆ เป็นผลึกรูปหนามหรือ
ดาวหลายๆ แฉกปนอยู่ในน้ำยาง ส่วนอีกชนิดที่ลำต้น



ต้นบุกกลางคก

เรียบลื่น เรียกว่า บุกรอ หรือเท้ายายม่อม (*Tacca leontopetaloides* (L.) Kuntze) ซึ่งจะไม่คันเหมือนพวกบุกคางคก กะแท่งจัดอยู่ในพวกแรก แต่ลำต้นจะเรียบลื่นเหมือนบุกรอ และต้นมีขนาดเล็กที่สุดในบรรดาพวกบุกด้วยกัน บางแห่งเรียกกะแท่งว่า บุกรอก หรือ อีรอก ทางราชบุรีเรียก ฟังเพราะ ภาคพายัพเรียก ดอกก้าน เพราะเวลาออกดอกจะไม่มีใบ มีแต่ก้านดอกชูขึ้นมา กะแท่งนี้เราเลือกเอาต้นอ่อนๆ มาลอกเปลือกออก ตัดเป็นท่อนยาวราว 2 นิ้ว ใช้เลียง เรียกว่า เลียงกะแท่งหรือจะแกงส้มก็ได้ แต่ก่อนปรุงควรจะต้องล้างน้ำทิ้งสักครั้ง เพื่อขับเมือก และไม่ควรต้มนานเพราะเนื้อจะเละง่าย

ผักพื้นบ้านชนิดที่สองคือ มือบอน ซึ่งก็คือชนิดเดียวกับที่ทั่วๆ ไปเรียกว่า ไหลบอน นั่นเอง คนทางพื้นนี้มักเรียกอะไรๆ ต่างจากคนภาคอื่นหลายอย่าง เช่น เรียกพ่อว่า เอ้าะ แม่ก็เรียกว่า แม่ะ พี่ชายเรียก เขีย ใช้สรรพนามแทนตัวเองว่า ผ่อง แถมยังมี ฮีลัน ฮียาว ให้คนอื่นเอามาพูดล้อเลียนเป็นที่สนุกสนาน



มือบอนหรือไหลบอน

ลอกผิวออกแล้วตัดเป็นท่อนสั้นๆ ก่อนแกง

บอนและกะแท่ง เป็นพืชในวงศ์ (Family) เดียวกันคือ วงศ์ ARACEAE พืชวงศ์นี้ส่วนใหญ่มีจะคัน (ยกเว้นบอน) นอกจากบอนและกะแท่งแล้วยังมี ต้นกระดาด และ กุน ที่จะกล่าวถึงในลำดับต่อไป บอนที่รู้จักกันมี 2 สกุล คือ บอนลี (*Caladium* spp.) ใช้เป็นไม้ประดับ ลำต้นเล็ก กินไม่ได้ และบอนธรรมดา (*Colocasia esculenta*) บอนชนิดนี้จะคัน และคันทุกส่วน ส่วนจะคันมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม ต้นบอนที่ขึ้นบนบก เอามาเผาไฟก่อนแกงก็ยังคัน แต่พวกที่ขึ้นอยู่ชานน้ำ มีน้ำไหลผ่านตลอดเวลา ใช้แกงได้ โดยเอาต้นมาเผาหรือต้มเสียก่อน ต้นบอนแกงส้มได้รสชาติหวานอร่อยมาก แต่ทว่ามือบอนก็อร่อยไม่ต่างกัน

มือบอนเป็นส่วนของไหลบอนที่โผล่ขึ้นมาจากดินแล้วลอยลู่ไปตามธารน้ำไหล ตามตลาดสดหรือตลาดนัดในเมืองจันทบุรีจะมีขายเกือบตลอดปี เป็นอาหารพื้นบ้านที่นิยมในหมู่ชาวชนบท ใช้ทำเป็นเลียง หรือจะแกงส้มก็ได้ แต่จะคันกว่ากะแท่ง พอลอกเปลือกออก ตัดเป็นท่อนๆ แล้วจะต้องต้มน้ำร้อนให้สุกก่อน ไม่ต้องต้มนานเหมือนกะแท่งใช้เวลาเพียง 3 นาที ก็ใช้แกงได้แล้ว

บอนกินได้มี 2 ชนิด ได้แก่ บอนหวาน กับบอนคัน บอนหวานจะสังเกตได้จากสีของลำต้นและใบจะเขียวอมม่วง ชนิดนี้จะคันน้อย ต้มน้ำทิ้งครั้งเดียวหรือไม่ต้มเลยก็ใช้ได้ แต่สำหรับคนที่แพ้ยางบอน ขณะหั่นสดๆ ต้องระวังอย่าให้ถูกยาง เพราะอาจคันได้ บอนหวานจะพบขึ้นอยู่แต่ชานน้ำ รสหวานกว่า ส่วนบอนคันตามที่เรียนไว้แล้วว่า จะต้องเลือกเฉพาะต้นที่อยู่ชาน

น้ำไหล เลือกเอาเฉพาะก้านที่อ่อนๆ เท่านั้น เวลาลอกเปลือกก็จะต้องระวังให้มากกว่าบอนหวาน และต้องต้มนานๆ ต้มสัก 2 - 3 ครั้ง ต้มจนเปื่อยแล้วจึงเอาขึ้นมาล้างน้ำเปล่าหลายๆ ครั้งให้แน่ใจจริงๆ ก่อนนำไปแกง รสชาติจะไม่หวานเหมือนบอนหวาน ดังนั้นเวลาแกงจะให้อร่อย ต้องใส่น้ำตาลทรายแดง (น้ำอ้อย) ซึ่งจะหวานกลมกล่อมและหอมกว่าน้ำตาลทราย



ดอกคูณ



คูณพร้อมเครื่องแกง

ชนิดที่สามคือ คูณ ที่ทางอีสานเรียก ขุน หรือ ตูน คูณอยู่ร่วมสกุลกับบอน มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Colocasia gigantea* ลักษณะทรงต้นคล้ายบอน แต่มีนิสัยชอบขึ้นอยู่แบบกอ พอดูแลงถ้าฝนไม่ตกหรือไม่ได้รดน้ำมันก็จะแห้งตายเหมือนกับบุก แต่ถ้าได้รับน้ำสม่ำเสมอก็จะสามารถยืนต้นอยู่ได้ตลอดทั้งปี สีของต้นและใบของคูณจะอ่อนกว่าบอน และที่แตกต่างอย่างชัดเจนคือมันจะมีมวลสีขาวที่ก้านใบ คูณรับประทานง่ายกว่าบอนเพราะจะไม่คันเลย ยกเว้นก้านที่แก่ๆ อาจจะคันเล็กน้อยถ้านำมารับประทานดิบๆ ใช้ประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ แกงส้มก็ได้ หรือจะผัดน้ำมันหอย หรือนาบ (ผัดกับน้ำมันเป่าๆ) กินกับน้ำพริก ทอดไข่ก็อร่อย ก้านอ่อนดิบๆ จะใช้จิ้มกับน้ำพริกก็กรอบหวานดี และที่เป็นเมนูพื้นบ้านตะวันออกคือ ใช้เป็นผักจิ้มกับน้ำพริกปูไข่ ซึ่งทั้งสองอย่างนี้จะต้องมาคู่กันเสมอ

คูณ ยังมีอีกชนิดหนึ่งที่เป็นไม้ยืนต้นในวงศ์ถั่ว (LEGUMINOSAE) เป็นพืชที่ใช้ปลูกประดับตามข้างทางและบ้านเรือน อีสานเรียกว่า ลมแล้ง ประมาณเดือนกุมภาพันธ์-เมษายน จะออกดอกเหลืองสะพรั่งเต็มต้นเป็นช่อยาวๆ สวยงามมาก เรียกอีกชื่อว่า ราชพฤกษ์ ก้านของคูณคนทางภาคอีสานมักใช้กินแทนหมาก ส่วนเนื้อในฝัก ลักษณะคล้ายเนื้อมะขามเปียก ใช้ขนาดหัวแม่มือ ต้มน้ำดื่มเป็นยาระบายอย่างดี ชื่อวิทยาศาสตร์ของคูณชนิดนี้คือ *Cassia fistula* Linn.

ผักพื้นบ้านลำดับสุดท้ายที่ได้ขึ้นหัวเรื่องไว้แต่แรกเพราะเกรงว่าชื่อเรื่องจะยาวเกินไปและเห็นว่าเป็นที่นิยมรับประทานกันทั่วไปก็คือ ผือก ซึ่งเราใช้หัวมันมาต้มกะทิ หรือทำผือกน้ำกะทิ หรือจะทำแกงบวดผือกก็อร่อย สำหรับแกงบวดนี้สมัยเด็กๆ ทางบ้านผู้เขียนใช้รับประทานกับข้าว แต่เดี๋ยวนี้ไม่เห็นมีใครทำแล้ว ทางบ้านเราเรียกผือกต้มกะทิ ใส่เกลือให้มีรสเค็มๆ มันๆ น้ำตาลไม่ต้องใส่ เอาความหวานจากผือกและกะทิเป็นหลัก แต่คนที่ชอบหวานจะใส่น้ำตาลพอให้ออกหวานเล็กน้อยก็ได้ รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ อร่อยมาก ของที่ใช้กินเป็นกับข้าวทางเมือง

จันทรมักมีแปลกๆ ตัวอย่างเช่น น้ำอ้อยหรือน้ำตาลทรายแดงนี้ก็ใช้คลุกข้าวกินได้ หรืออย่าง
แดงโม กับสับปะรด ก็กินเป็นกับข้าวได้

ส่วนต้นเผือกเมื่อเอามาแกงส้มจะหวานอร่อยมาก และมักจะไม่นับเหมือนบอน จึงไม่ต้อง
ต้มให้สุกก่อน และยังใช้แกงได้ทุกถ้าน ไม่เลือกว่าอ่อนหรือแก่ จะหันหัวเผือกผสมลงไปด้วย
ก็ยังอร่อยเลิศรส

บทความตอนนี้ขอเสนอเมนูเด็ด 2 รายการ คือ เลียงกะแท่ง และแกงมือบอน ซึ่งทั้ง
สองชนิดนี้จะนำไปประยุกต์ใช้กับพืชผักและปลาชนิดอื่นใดก็ได้ และเนื่องจากใช้เครื่องปรุงคล้ายๆ
กัน หรืออาจใช้ทดแทนกันได้ จึงขออนุญาตกล่าวรวมๆ กันไปพร้อมกันทั้ง 2 เมนู

อาหารพื้นบ้านจากกะแท่ง มือบอน และกุน

เลียงกะแท่ง - แกงมือบอน

เครื่องปรุง

1. กะแท่ง หรือ มือบอน 1 กำ
2. เนื้อปลาดุก 3 ชีด หรือ เนื้อปลาแห้ง (เฉพาะเลียง)
3. ลูกมะกรูดผ่าซีกบีบน้ำและเมล็ดออกแล้ว 1/2 ลูก (เฉพาะแกง)
4. ระกำเปรี้ยว 10 ลูก หรือ ตะลิงปลิง หรือมะขามเปียก และน้ำมะนาว 2 ช้อน
5. น้ำตาลปี๊บ 1 ช้อนแกง (เฉพาะแกง)
6. เครื่องปรุงรสน้ำพริก

- เลียง ประกอบด้วย หอมแดง 3 หัว กระเทียม 5 กลีบ พริกชี้หูสด 10 เม็ด
ผิวมะกรูดยาวราว 1 นิ้ว 1 ชิ้น กะปิดี ก้อนขนาดปลายนิ้วชี้

- แกงส้ม ประกอบด้วย หอมแดง 3 หัว พริกเม็ดใหญ่และเม็ดทั้ง 5 เม็ด เกลือ 1
ช้อนชา ข้าวเบือ (ข้าวสารแช่น้ำ) 1 ช้อนชา กะปิดี ก้อนขนาดหัวแม่มือ ผิวมะกรูด พริกชี้หูสด
10 เม็ด กระเทียม 7 กลีบ



แกงมือบอน

วิธีทำ

1. ลอกผิวกะแท่งหรือมือบอนออก (ถ้าเป็นมือบอนควรสวมถุงมือ) ตัดเป็นท่อนยาวราว
2 นิ้ว ต้มน้ำเดือด 5 นาที ตักขึ้นมาใส่กระชอนพักไว้

2. ปลาตุกหรือเนื้อปลาอื่นๆ หั่นเป็นแว่นเตรียมไว้ ถ้าเป็นเลี้ยงใส่ปลาแห้งแทนปลาสด ก็หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วทอดให้เหลืองกรอบก่อน

3. น้ำพริกแกง ถ้าเป็นเลี้ยงให้โขลกผิวมะกรูดให้แหลกก่อน เครื่องอย่างอื่นโขลกพอหยาบ ส่วนแกงส้มให้โขลกทุกอย่างให้ละเอียด ยกเว้นพริกชี้หนูสดและกระเทียม ให้ใส่หลังจากอย่างอื่น ๆ แแหลกได้ที่แล้ว จะช่วยให้น้ำพริกแกงหอมและรสชาติเข้มข้นยิ่งขึ้น น้ำพริกแกงส้มไม่จำเป็นต้องใส่เนื้อปลาทุกด้วยเพราะเราใส่ข้าวเบือช่วยให้มันแกงข้นอยู่แล้ว ในเนื้อกะแท่งหรือมือบอน ก็ยังมีน้ำเมือกออกมาช่วยให้ข้นอีกส่วนหนึ่ง ถ้าเป็นน้ำพริกแกงซื้อจากตลาด ก็ให้โขลกพริกชี้หนูและกระเทียมผสมลงไปเลย แต่มีข้อแม้ว่าให้ใส่พร้อมๆ กันกับกระเทียมและน้ำพริกแกง ห้ามใส่พริกชี้หนูลงไปโขลกก่อนแล้วถึงตามด้วยน้ำพริกแกง เพราะจะเหม็นเขียวกลิ่นพริกชี้หนู

4. บีบเนื้อและน้ำระกำรวมกันใส่ซามไว้ เมล็ดไม่ต้องทั้งเก็บไว้ใส่รวมกัน ถ้าเป็นตะลิงปลิงให้หั่นเป็นแว่น มะขามเปียกละลายน้ำไว้ ส่วนมะนาวอย่าเพิ่งบีบน้ำ รอชิมรสดูก่อน ถ้าเปรี้ยวไม่พอจึงค่อยเสริมด้วยน้ำมะนาว

5. การเลี้ยง ให้ละลายน้ำพริกกับน้ำในหม้อยกขึ้นตั้งไฟพอเดือดใส่เนื้อปลาทุกพอสุกตามด้วยกะแท่งหรือมือบอน ปรงรสเปรี้ยวเค็มตามชอบ ฉีกใบมะกรูดใส่เป็นลำดับสุดท้ายแล้วยกลง

6. การแกงส้มทำแบบเดียวกันกับเลี้ยง ต่างกันเพียงรสเปรี้ยวให้ใช้แต่น้ำมะขามเปียกกับมะนาวกรณีที่มีมะขามเปรี้ยวไม่พอ (มะขามเปียกบางครั้งก็เปรี้ยวน้อยเสียจนพาลนึกว่ามีการเอามะขามหวานมาปลอมปน) ลูกมะกรูดผ่าซีกใส่พร้อมๆ กับผัก จะได้สุกพร้อมๆ กัน ส่วนน้ำตาลบีบใส่เล็กน้อยตามใจชอบ ฉีกใบมะกรูดโรยแล้วยกลง

แกงส้มบอน ผือกและคูน ก็ทำแบบเดียวกัน ยึดหลักว่าผักชนิดไหนคันมากก็ต้มน้ำทิ้งหลายๆ เที่ยว แล้วล้างน้ำเปล่าให้แน่ใจก่อนนำมาแกง ส่วนผือกและคูนไม่ต้องต้มจะเสียรสไปเปล่าๆ ถ้าจะให้มันแกวนกลมกล่อมควรใช้น้ำตาลทรายแดงแทนน้ำตาลปีบ ความอร่อยของแกงส้มขึ้นอยู่กับความสดหวานของผักประกอบกับปรงรสเปรี้ยวเค็มหวานได้พอดีกับที่เราชอบเป็นสำคัญ

แกงส้มข้าวเหนียวมูน

อาหารพื้นบ้านจันทบูร อีกอย่างหนึ่งที่นิยมรับประทานกันในงานบุญ หรือในวันพระก็คือแกงส้มรับประทานกับข้าวเหนียวมูน คือเอาข้าวเหนียวมูนกินกับแกงส้มเป็นกับข้าวเหนียว นับว่าแปลกดีเพราะไปเที่ยวมาแทบทุกภาคก็ไม่เคยเห็นที่ไหนรับประทานกันแบบนี้ จึงนำมาเล่าสู่กันฟัง เผื่อบางท่านอยากรลองดูว่ารสชาติจะเป็นอย่างไร ผักแกงที่เข้ากันดีคือผักกาดขาว หัวไชเท้า แตงโมอ่อน หรือถั่วฝักยาว อย่างใดอย่างหนึ่งหรือจะเป็นผักรวมกันหลายๆ อย่างก็ได้คะน้ากับกวาดุ้งก็ใช้ได้

แกงส้มหัวปลาเรียวเขียว



แกงส้มหัวปลาเรียวเขียวตำรับพื้นบ้านดั้งเดิมของ 3 จังหวัดในภาคตะวันออก จะใช้ใบชะมวงใส่เป็นทั้งผักและเครื่องปรุงที่ให้รสเปรี้ยว จึงไม่จำเป็นต้องปรุงรสด้วยมะขามเปียกหรือของเปรี้ยวอื่นๆ เหมือนกับแกงมือบอนและแกงส้มคูน หรือแกงส้มทั่วๆ ไป ส่วนสาเหตุที่ต้องเน้นว่าใช้เฉพาะหัวปลาเรียวเขียวก็เนื่องมาจากปลาชนิดนี้หัวโต ประกอบด้วยลูกตาขนาดใหญ่ที่มีเมือกหุ้มตาที่กินได้อร่อย อีกทั้งหนังก็หนาเหมือนเชิงตะพานน้ำ กลีบเหงือกก็กินกรุบๆ เหมือนหูดลม เสริมรสจากกระดูกให้น้ำแกงยิ่งหวานเข้าไปอีก ทำให้เวลาใครแกงปลาเรียวเขียวแล้วใส่เนื้อลงไปด้วยมักจะมีคนเขี่ยเนื้อหลบออกไปก่อน แล้วเลือกเอาเฉพาะส่วนหัวจนกว่าจะหวานหาไม่พบแล้วจึงได้หันมาหาเนื้อ พวกแม่ครัวจึงพากันซื้อมาแต่หัว (แต่ก็ยังเลือกเอาหัวที่มีเนื้อติดมามากๆ ไว้ก่อนอยู่ดี) จนเป็นเหตุให้หัวปลาเรียวเขียวบางตลาดราคาแพงกว่าเนื้อล้วนก็มี นอกจากนี้ปลาชนิดนี้ยังมีจุดเด่นที่ใช้ซึ่งมีขนาดใหญ่กว่าไข่ปลาชนิดอื่นๆ เคี้ยวกินแล้ว “ได้แรง” (คำนี้ในที่นี้แปลว่า หนำใจ เป็นคำพื้นบ้าน) เป็นที่ชื่นชอบของทุกคน เสียแต่ว่าไขมันค่อนข้างแพงไปสักหน่อย ยิ่งตามภัตตาคาร แกงหม้อไฟหม้อละอย่างต่ำสองสามร้อยบาทขึ้นไปแทบทุกแห่ง

แกงส้มหัวปลาเรียวเขียว

การเตรียมการก่อนแกง

เตรียมใบชะมวง โดยเลือกเก็บเฉพาะใบเพสลาด ใบที่แก่เกินไปอย่าเอาเพราะแกงส้มไม่ได้เคี้ยวนานเหมือนกับหมูชะมวง ใบแก่จะแข็งเกินไป แต่ถ้าไม่มีจริงๆ ก็ไม่เป็นไร เวลาแกงให้ใส่ใบชะมวงลงไปเคี้ยวกับน้ำแกงให้นิ่มก่อนใส่เนื้อปลา แต่ใบชะมวงแก่น้ำแกงจะใสกว่าใบที่อ่อนๆ หรือใบเพสลาด

ส่วนปลาเรียวเขียว ในส่วนของหัวปลา ให้เลือกหัวขนาดประมาณลูกมะพร้าว น้ำหอมที่ยังไม่ปอกเปลือกสำหรับรับประทาน 2-3 คน ให้แม่ค้าเขาล้างให้สะอาด แล้วให้เขาผ่ามาให้ด้วย แต่เน้นว่าจะต้องให้เขาล้างให้สะอาดก่อน เพื่อที่กลับมาถึงบ้านก็แกงได้เลย ถ้าล้างอีกเดี๋ยวน้ำหวานและน้ำเมือกที่จะช่วยให้น้ำแกงข้นจะหลุดออกไปหมด ยกเว้นส่วนของเหงือกซึ่งมีเมือกมาก ต้องขยำน้ำล้างให้หมดเมือกก่อน ขนาดของชิ้นอย่าให้เล็กนัก กะขนาดด้วยน้ำปลาพริกเป็นอย่างน้อย เล็กกว่านี้เวลาสุกมันจะแห้งและไม่เป็นชิ้นเป็นอัน



ใบชะมวงและหัวปลาเรียวเขียว
คือส่วนประกอบที่สำคัญ



ส่วนน้ำพริกแกงส้ม ไม่แนะนำให้ใช้น้ำพริกสำเร็จที่ซื้อจากตลาด แต่ถ้าจะใช้ก็พอใช้ได้ โดยจะต้องซื้อน้ำพริกแกงป่าเอามาไว้ผสมกัน อัตราส่วนประมาณ น้ำพริกแกงส้ม 2 ส่วน ต่อ แกงป่า 1 ส่วน หรือตามใจชอบ จะใช้น้ำพริกแกงส้มอย่างเดียวก็ไม่ใช่ไร แต่รสชาติก็จะไม่สู้เข้มข้นนัก

อีกทางก็คือ ถ้าเป็นน้ำพริกแกงส้มล้วนๆ ให้ซื้อพริกขี้หนูสวนติดมาด้วย เอาไว้เติมเสริมรสและกลิ่นพร้อมกับกระเทียมและกะปิ

เครื่องน้ำพริกแกง

- | | | |
|--|-----|---------|
| 1. พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเอาแต่เนื้อแช่น้ำให้นิ่ม | 5-7 | เม็ด |
| 2. ข้าวสารแช่น้ำให้นิ่ม (ข้าวเบือ) | 1 | ช้อนชา |
| 3. หอมแดงหัวขนาดหัวแม่มือ | 4 | หัว |
| 4. เกลือป่น | 1 | ช้อนชา |
| 5. ผิวมะกรูดชิ้นขนาดเหรียญ 10 บาท | 2 | ชิ้น |
| 6. กะปิดี ก้อนขนาดหัวแม่มือ | 2 | ก้อน |
| 7. กระเทียม | 7 | กลีบ |
| 8. พริกขี้หนูสวน | 1 | ช้อนแกง |

ส่วนประกอบอื่น ๆ

- | | |
|--|-----------|
| 1. หัวปลา (เนื้อ, หัว, ไข่) เรียวเขียวเป็นชิ้น | 1 1/2 ชาม |
| 2. ใบชะมวงฉีกหยาบ | 1 ชาม |
| 3. ใบมะกรูดฉีกหยาบ | 3 ใบ |
| 4. เครื่องปรุงรสคือ น้ำปลา น้ำตาล | |



เครื่องปรุงพร้อมแกง

การตำน้ำพริกแกง

ให้ใส่พริกเม็ดใหญ่ ข้าวเปลือก เกลือป่น และผิวมะกรูดลงไปโขลกให้แหลกก่อน แล้วจึงใส่หัวหอมพร้อมกับกะปิ ตำต่อให้หัวหอมแหลกและเข้ากันดีกับน้ำพริก หากใส่หัวหอมพร้อมกับอย่างอื่น ๆ เวลาตำจะและกระเด็นเข้าตา ส่วนกะปิที่ใส่พร้อมกันจะช่วยไม่ให้หัวหอมกระเด็นตามด้วยกระเทียมและพริกชี้หูสดโขลกให้เข้ากันเป็นลำดับสุดท้าย

บรรดาคุณแม่บ้านอาจจะท้วงว่า แกงส้มอะไรกันใส่กระเทียมด้วย ไม่เคยได้ยิน ข้อนี้ผู้เขียนยอมรับว่าไม่ใช่ตำรับดั้งเดิม บังเอิญไปได้มาจากแม่ค้าขายแกงส้มผักกะเจดเจ้าที่ขายดีจนคนซื้อต้องเข้าคิวรออยู่ในกรุงเทพฯ นี่เอง เขาบอกว่านอกจากน้ำพริกแกงที่โขลกเนื้อปลาซ่อนลงไปผสมจนน้ำแกงข้นคลั๊กและหวานหอมแล้ว ก็ได้อาศัยกระเทียมกับพริกชี้หูสดใส่เสริมลงไปด้วยจึงอร่อยอย่างที่เห็น

การแกง

เช่นเดียวกับการแกงส้มทั่วๆ ไปคือ ละลายน้ำพริกแกงกับน้ำกันครกใส่ลงในหม้อ เติมน้ำปลาให้รสเค็มเกือบได้ที่เสียชั้นหนึ่งก่อน แล้วยกขึ้นตั้งไฟให้เดือด ถ้าใบชะมวงแก่ให้ใส่ก่อนปลา ส่วนใบที่อ่อนแก่พอดีให้ใส่พร้อมปลา เคี่ยวต่อไปจนใบชะมวงเปื่อย ปรุงรสเค็ม หวาน ให้ถูกปาก ส่วนความเปรี้ยวถ้ายังไม่เปรี้ยวพออย่าเพิ่งรีบร้อนเติมน้ำมะขามเปียกหรือน้ำมะนาวให้เคี่ยวต่ออีกสักพัก รอให้ความเปรี้ยวจากใบชะมวงออกมาอีก

เวลาชิมให้ตักน้ำแกงชิมพร้อมกับใบชะมวง เพราะยังมีความเปรี้ยวจากใบชะมวงมาเสริมอีกส่วนหนึ่ง หากชิมแต่น้ำเดียวจะหลงเติมใบชะมวงหรือน้ำมะขามเปียกลงไปทำให้เปรี้ยวเกินไป ชิมรสได้ที่แล้วจึงฉีกใบมะกรูดใส่ก่อนตักใส่ชาม แต่ถ้าจะใส่หม้อไฟ ให้ฉีกโรยในหม้อไฟ

มีรายงานที่ได้มีการพิสูจน์กันมาแล้วว่า พริกชี้หนูสดที่ใส่ลงในต้มยำ ถ้าตำใส่ในหม้อ ขณะน้ำเดือดจะเผ็ดและหอมสู้ที่บุพอแตกแล้วโรยหน้าหลังจากตักขึ้นมาใส่ชามแล้วไม่ได้ ซอญจึงคว้าเพราะความเผ็ดและหอมของมันจะอยู่ในส่วนของน้ำมันหอมระเหยซึ่งเบากว่าน้ำ พอเราโรยลงไป น้ำมันที่แตกออกมาจากพริกชี้หนูก็จะลอยกระจายอยู่ที่ผิวหน้า ตักมาชิมก็จะได้กลิ่นหอมทันที แต่ก็จะเป็นเฉพาะที่ผิวหน้าของต้มยำเท่านั้นนะครับ ถือเป็นเคล็ดลับอย่างหนึ่งที่ช่วยให้อาหารชวนกิน ส่วนของพืชอื่นๆ ที่มีน้ำมันหอมระเหยก็คล้ายๆ กัน ผู้เขียนจึงมักเน้นว่าให้ฉีกใบมะกรูดโรยหน้าแล้วตักขึ้นทันทีก็เพราะเหตุนี้เอง ต้มยำเจ้าที่อร่อย (อร่อยที่สุดของภาคตะวันออก ทำให้พิสูจน์ได้คือร้านอาหารเล็กๆ ชื่อร้านอาหารบ้านแก้ว ตั้งอยู่ที่สี่แยกเขาไร่ยา ก่อนถึงตัวเมืองจันท 6 กม. ร้านนี้ทำหมูชะมวงขายประจำมา 30 กว่าปีแล้ว ก่อนที่หมูชะมวงจะถูกนำมาเผยแพร่จนรู้จักกันแพร่หลายเสียอีก) ก็ใช้วิธีปรุงในชามที่ละชามกันทั้งนั้น โดยทุบพริกชี้หนูสดน้ำมันขาว ใบผักชีฝรั่ง ใบมะกรูด สะระแหน่ ใส่รอไว้ในชาม ต้มเนื้อปลากับตะไคร้ทุบและหอมทุบ เติมน้ำปลาชนิดธรรมดาลงไปเล็กน้อย พอเนื้อปลาสุกดีแล้วก็เททั้งเนื้อและน้ำลงในชามแล้วรีบคนให้เข้ากัน น้ำต้มยำจะขาวขุ่นและส่งกลิ่นหอมขึ้นมาทันที เติมน้ำปลาดีอีกเล็กน้อยก็ได้ที่พอดี



แกงส้มหัวปลาเรียวเขียว

แกงใบเต้าหมูสามชั้น



อาหารพื้นบ้านอีกชนิดหนึ่งที่จะนำเสนอเป็นตอนสุดท้ายของหนังสือเล่มนี้ เป็นแกงที่มีรสชาติและวิธีแกงซึ่งอยู่กึ่งกลางระหว่างแกงป่ากับแกงส้ม คล้ายแกงป่าตรงที่ใช้ น้ำพริกแกงป่าและใช้เนื้อหมูสามชั้น ซึ่งปกติจะไม่ใช้ใส่ในแกงส้ม แต่ก็คล้ายแกงส้มด้วยเพราะปรุงรสให้ออกเปรี้ยวด้วยใบเต้า พืชที่เรียกว่าเต้านี้ เป็นชนิดเดียวกับที่คนภาคอีสานเรียกว่าผักติ้ว ซึ่งทางเมืองจันทน์มี 2 ชนิด คือเต้าแดง กับเต้าขาว เต้าแดงใบจะออกสีแดงอมม่วง ต้นฤดูฝนจะแตกออกเป็นกระจุกพร้อมๆ กับออกดอก ซึ่งมีขนาดเล็กและรับประทานได้ เต้าที่ใช้แกงเป็นชนิดนี้ ส่วนเต้าขาว ใบจะออกสีเขียวอ่อน ใบยาวเรียวแหลมกว่าเต้าแดง และกลิ่นจะไม่หอมเท่าเต้าแดง เต้าเขียวมักใช้เป็นผักจิ้ม ใส่แกงไม่อร่อย เพราะจะทำให้แกงออกกลิ่นแปลกๆ

ข้อมูลเกี่ยวกับพืช

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cratoxylum formosum* Dyer. ssp. *pruniflorum* Gogel.

ชื่ออื่นๆ ตั้วขน ตั้วส้ม ขี้ตั้ว ตั้วขาว ตั้วแดง ตั้วแดง ตั้วหิน ตั้วยาง

ลักษณะพืช

ลำต้น เป็นไม้ยืนต้นผลัดใบขนาดกลางที่อาจมีความสูงได้ถึง 8 เมตร เรือนยอดโปร่ง เปลือกต้นสีน้ำตาลไหม้ แตกเป็นสะเก็ด เปลือกในสีน้ำตาลแกมเหลือง และมีน้ำยางสีเหลืองปนแดงซึมออกมาตามกิ่งอ่อนมีขนนุ่มปกคลุมอยู่ทั่วไป ใบ เป็นใบเดี่ยว รูปไข่ขอบขนาน ก้านใบสั้น โคนใบมน ปลาย



ใบแหลม ขนาดกว้าง 2-5 เซนติเมตร ยาว 4 -13 เซนติเมตร ผิวใบเรียบเป็นมัน ใบอ่อนสีน้ำตาลปนแดง ใบแก่สีเขียวอ่อน เมื่อฉีกใบจะมียางเหนียวเล็กน้อย ดอก ออกเป็นช่อกระจุกที่ซอกใบ กลีบดอกสีชมพูแดง มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ผล รูปกลมรี มีนวลสีขาวที่ผิวเปลือก ขนาดกว้าง 0.7-1 เซนติเมตร ยาว 1.5-2 เซนติเมตร เมื่อแก่จัดจะแตกออกเป็น 3 แฉก เมล็ดภายในมีสีน้ำตาล

นิเวศวิทยาและการแพร่กระจายพันธุ์

พบขึ้นทั่วไปตามชายป่าดงดิบชื้น ในป่าดิบแล้ง ป่าโปร่ง ป่าเต็งรัง เป็นพืชที่ทนแล้งได้ดี ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด ปักชำราก หรือขุดต้นกล้าที่แตกจากรากมาปลูก

ประโยชน์ทางยา

ใบ มีรสเปรี้ยว ช่วยระบาย

น้ำยางจากต้น ใช้ทารอยแตกของสันเท้า

ประโยชน์อื่นๆ

ต้นเตยเป็นไม้เนื้อแข็ง ชาวบ้านนิยมนำมาทำเสาเรือน ทนทานอยู่ได้นานเป็นสิบปี ใช้ทำด้ามจอบ ด้ามมีด ด้ามเครื่องมือต่างๆ นอกจากนี้ต้นเตยยังมีคุณสมบัติติดไฟแรงและมีเถาถ่านน้อยกว่าไม้กระบก นับว่าเป็นอันดับสองรองจากไม้โกงกาง

เตย เป็นพืชชนิดเดียวกับที่คนอีสานเรียกว่า ผักติ้ว ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีในฐานะผักแกงส้มและผักจิ้มดิบๆ บางแห่งก็เรียกว่า ติ้วส้ม หรือเตยแดง ตามรสชาติความเปรี้ยว และยอดสีแดงระเรื่อของมัน ต้นเตยจะทิ้งใบในหน้าแล้ง พอถึงฤดูฝนจะแตกยอดขึ้นมาเป็นกระจุกสีแดงทั่วไปทั้งต้น ตามด้วยดอกอ่อนๆ สีชมพูอมม่วงรสเปรี้ยวเหมือนกัน ช่วงนี้จะมีชาวบ้านเก็บมาวางขายทั่วทุกตลาด ซื้อมาเพียง 5



ใบเตยแดง

บาท ก็เหลือเฟือสำหรับจิ้มน้ำพริกกะปิและแกงส้มได้อีกด้วยใหญ่ๆ ตู๋เย็นบ้านใครที่มีน้ำพริกแกงเหลือตกค้างอยู่ก่อน หาเนื้อหมูติดมันมาอีกสักหยิบมือ แค่นี้ก็ครบเครื่องแล้วครับ แต่ถ้าจะให้ดี ตำนน้ำพริกแกงเองขึ้นมาใหม่ให้กลิ่นและรสจัดจ้าน แล้วออกไปตลาดซื้อหมูสามชั้นมาสัก 20 บาท ก็พอ ใบเตยก็หามาเพิ่มอีก เลือกเจ้าที่มีช่อดอกตูมๆ ติดมาด้วย มาลงมือปรุงกันเลยดีกว่าครับ

อาหารพื้นบ้านจากเตย

แกงใบเตยหมูสามชั้น

น้ำพริกแกง

น้ำพริกแกงใบเตยเป็นน้ำพริกที่มีกลิ่นและรสอยู่กึ่งกลางระหว่างน้ำพริกแกงส้มและแกงป่าดังกล่าวแล้ว คือใช้พริกชี้หนูแห้งแทนพริกเม็ดใหญ่ แต่ก็ไม่ถึงขั้นให้เผ็ดร้อนและรุนแรง หอมตลบอบอวลด้วยเครื่องเทศเหมือนน้ำพริกแกงป่า

เครื่องน้ำพริกแกงประกอบด้วย

1. พริกชี้หนูแห้ง	10-15	เม็ด
2. ข่า	5	แว่น
3. ตะไคร้ซอย	1	ต้น
4. กระเทียมกลีบ	1	ช้อนแกง
5. ผิวมะกรูดชิ้นขนาดเหรียญ 10 บาท	1	ชิ้น
6. เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
7. หอมแดง	2	หัว
8. กะปิดีก้อนขนาดหัวแม่มือ	1	ก้อน



เครื่องปรุงพร้อมแกง

เครื่องประกอบอื่น ๆ

1. หมูสามชั้นหั่นบาง ๆ	2	ขีด
2. ยอดเตยและใบอ่อน และดอก (ถ้ามี)	1	ชามแกง
3. ใบมะกรูดฉีกหยาบ		

วิธีแกง

1. ตำนํ้าพริกแกงโดยใส่เครื่องนํ้าพริกทุกอย่างลงไปโขลกพร้อมๆ กัน ยกเว้นหอมแดง และกะปิให้ใส่หลังจากตำอย่างอื่นแหลกละเอียดหมดแล้ว ถ้าตำแล้วนํ้าพริกแกงมีปริมาณมาก ให้แบ่งมาเพียงช้อนแกงพูนๆ ก็พอ

2. นํ้าพริกแกงลงผัดพร้อมกับหมูสามชั้นโดยไม่ต้องใส่นํ้ามัน ผัดด้วยไฟแรง นํ้าพริกแกงจะไม่ติดกันกระทะเพราะมีมันจากหมูสามชั้นออกมาช่วย ผัดจนหมูสุก หยดพักตะหลิวปล่อย ให้ติดกันกระทะบ้างเพื่อจะได้หอมเหมือนแกงป่า คอยเติมนํ้าทีละน้อยอย่าให้ไหม้ แล้วใส่นํ้าปลา ลงไปตอนนี้ นํ้าปลาจะหอมยิ่งกว่าตอนที่อยู่ในขวด นี่คือการเคล็ดลับความหอมอีกส่วนหนึ่งของแกง คือ ควรจะใส่ขณะที่หมูนํ้าพริกกำลังขลุกขลิก

3. เติมนํ้าให้ท่วมเนื้อ พอเดือดใส่ใบเตย รอให้เดือดอีกครั้ง ถ้านํ้าน้อยให้เติมจนนํ้าท่วมแกง อย่าเพิ่งด่วนใส่นํ้ามากในตอนแรก เพราะจะมีนํ้าส่วนหนึ่งออกมาจากผัก

4. ชิมรสเค็มให้พอดี รสหวานเติมนํ้าตาลตามชอบ ส่วนรสเปรี้ยวไม่ต้องคำนึงถึง จะเปรี้ยวมากเปรี้ยวน้อยก็ไม่เป็นไร เพราะนี่ไม่ใช่แกงส้มแท้ๆ ความเปรี้ยวจากใบเตยคิดว่าใช้สำหรับดับความเลี่ยนของมันหมูสามชั้นก็แล้วกัน แอมรสเปรี้ยวยังช่วยเพิ่มความอร่อยอีกต่างหาก ก่อนยกลงให้ฉีกใบมะกรูดลงไปคลุกเคล้า



แกงใบเตยหมูสามชั้น

สรุป

อาหารพื้นบ้านจันทบูร มีเอกลักษณ์อันโดดเด่นเฉพาะตัวที่แตกต่างอย่างชัดเจนจากอาหารของภาคอื่นๆ ทั้งนี้อาจมีสาเหตุเนื่องมาจากเมืองจันทรมีสภาพแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติทั้งทุ่งนา ป่า เขา และทะเล จึงมีความหลากหลายของพืชพรรณธัญญาหาร ให้คนจันทร้นำมาประกอบอาหารพื้นบ้านได้นานาชนิด อีกทั้งคนจันทรชอบอาหารรสจัด เข้มข้น และหอมด้วยเครื่องเทศพื้นบ้านต่างๆ อาหารจันทบูรจึงมีความหลากหลายทั้งด้านวัตถุดิบที่ใช้ วิธีการปรุง รสชาติ และผลพลอยได้ด้านสรรพคุณทางยา

พืชพื้นบ้านเป็นทรัพยากรธรรมชาติของท้องถิ่น อาหารพื้นเมืองเกิดจากภูมิปัญญาของชาวบ้านที่นำเอาพืชในท้องถิ่นมาใช้เป็นอาหารหรือประกอบอาหารในรูปแบบต่างๆ เป็นประโยชน์ทั้งในด้านที่เป็นอาหาร และมีคุณค่าในทางยาสมุนไพรซึ่งป้องกันและรักษาโรคภัยได้อย่างหลากหลายแล้วแต่สรรพคุณของพืชแต่ละชนิด การใช้ประโยชน์จากพืชท้องถิ่นของชาวบ้านเกิดจากการสั่งสมความรู้จากประสบการณ์ การสังเกต การทดลอง การปรับปรุง การพัฒนา และถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกคนรุ่นหนึ่ง เป็นมรดกแห่งภูมิปัญญาที่มีคุณค่ายิ่ง

ปัจจุบัน ความเจริญทางด้านวัตถุเป็นไปอย่างรวดเร็ว คนได้รับการศึกษาสูงขึ้น มีการศึกษาสิ่งที่ไม่เคยรู้มาก่อน ได้รับวัฒนธรรมจากภายนอกท้องถิ่น ภายนอกภูมิภาค ภายนอกประเทศมากขึ้น ทั้งวัฒนธรรมทั่วไปรวมทั้งวัฒนธรรมด้านการกินการอยู่ ผู้คนจึงเริ่มละเลยสิ่งที่มีคุณค่าใกล้ตัว หันไปนิยมสิ่งใหม่ที่ไม่ผ่านเข้ามา คนรุ่นใหม่รู้จักทรัพยากรในท้องถิ่นน้อยลง ใช้ประโยชน์น้อยลง ในที่สุดทรัพยากรและภูมิปัญญาที่มีคุณค่าเหล่านี้ก็จะถูกละเลยไปในที่สุด

ผู้เขียนตระหนักในความสำคัญเรื่องดังกล่าว จึงได้รวบรวมความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ของผู้เขียนเองที่เป็นคนจันทบุรี เกิด เติบโต ทำงาน และใช้ชีวิตที่จันทบุรีมาโดยตลอด ผสมกับการศึกษาหาความรู้ การทดลองปฏิบัติ และความชอบส่วนตัวที่จะปรุงอาหารรับประทานเอง และ/หรือ ผู้รักใคร่ใกล้ชิดได้ร่วมรับประทาน ร่วมรับรู้ในรสชาติ ประโยชน์ที่ได้รับนอกเหนือจากการเป็นอาหารและภูมิปัญญาของบรรพบุรุษชาวจันทร ซึ่งควรค่าแก่ความภาคภูมิใจ

ใจของลูกหลาน งานเขียนชิ้นนี้มีได้จัดทำขึ้นเพื่อมุ่งหวังแต่ประโยชน์ส่วนตน หากแต่ต้องการจะเผยแพร่เอกลักษณ์ของท้องถิ่นตามที่รู้และผ่านประสบการณ์มาออกมาเป็นตัวหนังสือให้เยาวชนคนรุ่นหลัง ตลอดจนผู้ที่ละเลยสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวได้รับทราบและตระหนักในคุณค่า เพื่อร่วมกันถ่ายทอดสืบต่อกัน ด้วยเหตุผลที่ต้องการจะสื่อความหมายกับบุคคลทุกระดับ ผู้เขียนจึงมิได้เรียบเรียงหนังสือเล่มนี้ด้วยถ้อยคำสำนวนตามแบบอย่างทางวิชาการ แต่ใช้ถ้อยคำภาษาที่สามารถสื่อสารกันได้ง่าย โดยคำนึงถึงประโยชน์ที่ผู้อ่านจะได้รับเป็นประการสำคัญ

นอกจากพืชท้องถิ่นและอาหารพื้นบ้านที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้ ยังมีอีกมากมายหลายชนิดที่เป็นอาหารพื้นบ้านจันทบูร (หรืออาจรวมของระยองและตราดเข้าไปด้วย) ที่ยังมีได้กล่าวถึง อาทิเช่น ปาท่องโก๋น้ำจิ้ม หมูห่อขี้ หน่อไม้ต้มกะทิ แกงบวน ก๋วยเตี๋ยวผัดปู น้ำพริกปูไข่ ฯลฯ และมีหลายชนิดที่ผู้เขียนเห็นว่าไม่ได้ใช้พืชท้องถิ่นหรือผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบสำคัญ แต่ถึงอย่างไรก็จะได้นำเสนอทั้งหมดในโอกาสต่อไป



บรรณานุกรม

- กองโภชนาการ. 2530. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนที่กินได้ 100 กรัม. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพฯ. 48 หน้า.
- ก่องกานดา ชยามฤต. 2528. สมุนไพรไทย ตอนที่ 4. ฝ่ายพฤกษศาสตร์ป่าไม้ กองบำรุง กรมป่าไม้, กรุงเทพฯ. 515 หน้า.
- _____. 2540. สมุนไพรไทย ตอนที่ 6. ส่วนพฤกษศาสตร์ป่าไม้ สำนักวิชาการป่าไม้ กรมป่าไม้, กรุงเทพฯ. 166 หน้า.
- เกษม สร้อยทอง. 2537. เห็ดและราขนาดใหญ่ในประเทศไทย. ศิริธรรมออฟเซต, กรุงเทพฯ. 222 หน้า.
- โครงการอนุรักษ์ทรัพยากรพันธุ์พืช. 2541. ทรัพยากรพันธุ์พืชเพื่อการอนุรักษ์. สถาบันเทคโนโลยี-
ราชมงคล. ธรรมกุลไทย, พิษณุโลก. 190 หน้า.
- _____. 2543. ไม้ผลพื้นบ้าน. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. ธรรมกุลไทย, พิษณุโลก. 195 หน้า.
- เต็ม สมิตินันท์. 2518. พันธุ์ไม้ป่าเมืองไทย. อักษรบัณฑิต, กรุงเทพฯ. 228 หน้า.
- _____. 2544. ชื่อพันธุ์ไม้แห่งประเทศไทย (ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม) ส่วนพฤกษศาสตร์
ป่าไม้ สำนักวิชาการป่าไม้ กรมป่าไม้, กรุงเทพฯ. 813 หน้า.
- นันทวัน บุญยะประสงค์ และวรุณ โชคชัยเจริญพร. 2539. พืชสมุนไพรพื้นบ้าน (1)
บริษัทประชาชนจำกัด, กรุงเทพฯ. 895 หน้า.
- _____. 2541. พืชสมุนไพรพื้นบ้าน (2). บริษัทประชาชนจำกัด, กรุงเทพฯ. 640 หน้า.
- _____. 2542. พืชสมุนไพรพื้นบ้าน (3). บริษัทประชาชนจำกัด, กรุงเทพฯ. 823 หน้า.
- นิจศิริ เรืองรังษี. 2534. เครื่องเทศ. ภาควิชาเภสัชเวท คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์-
มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ. 206 หน้า.
- นิจศิริ เรืองรังษี และพยอม ตันติวัฒน์. 2534. พืชสมุนไพร. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ. 243
หน้า.
- ประเทืองศรี ลินชัยศรี. มปป. พืชให้กลิ่นหอมและพืชสมุนไพร. กรมวิชาการเกษตร กระทรวง
เกษตรและสหกรณ์การเกษตร, กรุงเทพฯ. 121 หน้า.
- ปราณี เชาวลิตร่าง และดร. เพ็ชรพลาย. 2536. คู่มือพืชพิษ 1. กองวิจัยและพัฒนา
สมุนไพร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์, กรุงเทพฯ. 102 หน้า.
- พยอม ตันติวัฒน์. มปป. เครื่องเทศ. เอกสารโรเนียวเย็บเล่ม. 155 หน้า.

- พวงผกา ธรรมจักร. มปป. บันทึกเรื่องเมืองจันทบุรี. โรงเรียนศรียานุสรณ์ จันทบุรี, จันทบุรี. 19 หน้า.
- เพียว เหมือนวงษ์ญาติ. 2537. สมุนไพรแก้วใหม่. เมดิคัลมีเดีย, กรุงเทพฯ. 202 หน้า.
- ไพโรจน์ ผลประสิทธิ์. 2546. ไม้ผลไทย. มาสเตอร์การพิมพ์, กรุงเทพฯ. 381 หน้า.
- มหาวิทยาลัยมหิดล และมูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย. 2544. มหัศจรรย์ผัก 108 พิมพ์ครั้งที่ 7. มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ. 411 หน้า.
- ยิ่งยง โพธิ์สุสานติวัฒนา และวันชาติ นิตพันธ์. 2539. การรวบรวมและอนุรักษ์ผักพื้นบ้าน. ภาควิชาพืชสวน คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน, นครปฐม. 27 หน้า.
- รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล. 2537. พรรณไม้มีพิษ. ภาควิชาเภสัชพฤกษศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ. 63 หน้า.
- ลีนา ผู้พัฒนาพงศ์. 2522. สมุนไพรไทย ตอนที่ 2. งานพฤกษศาสตร์ป่าไม้ กองบำรุง กรมป่าไม้, กรุงเทพฯ. 270 หน้า.
- _____. 2525. สมุนไพรไทย ตอนที่ 3. พิมพ์พิชชิง, กรุงเทพฯ. 289 หน้า.
- _____. 2530. สมุนไพรไทย ตอนที่ 5. งานพฤกษศาสตร์ป่าไม้. กองบำรุง กรมป่าไม้, กรุงเทพฯ. 213 หน้า.
- วิทย์ เทียงบุญธรรม. 2531. พจนานุกรมสมุนไพร. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ. 880 หน้า.
- วิฑูรย์ ผลาสุทนต์. 2537. พืชสมุนไพรและยาไทย. วุฒิสถาบัน, นครศรีธรรมราช. 241 หน้า.
- สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์. 2540. ผักพื้นบ้าน : ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ. 261 หน้า.
- สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตจันทบุรี. 2540. รายงานผลการดำเนินงานโครงการอนุรักษ์ทรัพยากรพันธุ์พืชปี 2539, จันทบุรี. 39 หน้า.
- _____. 2541. รายงานผลการดำเนินงานโครงการอนุรักษ์ทรัพยากรพันธุ์พืชปี 2540, จันทบุรี. 43 หน้า.
- สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพิษณุโลก. 2541. พันธุ์พืชเพื่อการอนุรักษ์. พี พี แอนด์ ที, พิษณุโลก. 170 หน้า.
- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย. 2532. คู่มือการลงทุนในโครงการผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร, กรุงเทพฯ. 259 หน้า.
- _____. 2547. สหาย...มากคุณค่า...โอชะรส. โรงพิมพ์ร่วมช่าง, กรุงเทพฯ. 50 หน้า.
- สมจิตร พงศ์พจน์ และสุภาพ ภูประเสริฐ. 2534. พืชกินได้และพืชมีพิษในป่าเมืองไทย. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ. 176 หน้า.

- สะอาด บุญเกิด จเร สดากกร และทิพย์พรรณ สดากกร. 2525. ชื่อพรรณไม้ในเมืองไทย.
กองทุนจัดพิมพ์ตำราป่าไม้ คณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ. 658 หน้า.
- สำนักงานคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน. 2539. พืชผักพื้นบ้านภาคใต้. โรงพิมพ์องค์การ
สงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ. 109 หน้า.
- สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 6. 2542. ผักพื้นบ้านภาคตะวันออก เล่ม 1. โรงพิมพ์
ต้นฉบับ, จันทบุรี. 94 หน้า.
- _____. 2543. ผักพื้นบ้านภาคตะวันออก เล่ม 2. โรงพิมพ์ต้นฉบับ, จันทบุรี. 83 หน้า.
- สุพจน์ คิลานเภสัช. 2543. สมุนไพร เครื่องเทศ และเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส. ประพันธ์สาส์น,
กรุงเทพฯ. 241 หน้า.
- เสงี่ยม พงษ์บุญรอด. 2522. ไม้เทศเมืองไทย : สรรพคุณยาเทศและยาไทย. เกษมบรรณกิจ,
กรุงเทพฯ. 596 หน้า.
- อร่าม อรรถเจดีย์. 2542. เอกสารคำสอนวิชาพืชสมุนไพร. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
วิทยาเขตจันทบุรี, จันทบุรี. 269 หน้า.
- _____. 2545. พืชพื้นบ้าน-อาหารพื้นเมือง (จันทบุรี-ตราด) เล่ม 1. สถาบันเทคโนโลยี
ราชมงคล วิทยาเขตจันทบุรี, จันทบุรี. 148 หน้า.

คอยพบกับหนังสือ

“อาหารพื้นบ้านจันทบุรี”

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์อร่าม อรรถเจดีย์



รวบรวมอาหารพื้นบ้านของจังหวัดจันทบุรี

และจังหวัดใกล้เคียงไว้ทั้งหมด กว่า 70 ชนิด

ตามสูตรตำรับดั้งเดิมของเมืองจันทบุรี

มีทั้งแกงป่า พัดเผ็ด ต้มส้ม ต้มยำ พัด ต้ม ยำ

และของหวานต่างๆ จากพืชพื้นบ้านนานาชนิด

และอาหารแปลกๆ ที่ท่านไม่เคยพบในตำราอาหารเล่มใดมาก่อน

พร้อมภาพประกอบสี



ตัวอย่าง

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| ● รากกระบก | ● มะกรูดเชื่อมสดางค์รุ |
| ● แกงป่าและผัดเผ็ดจันทบุรี | ● เปรียงทะเลสด |
| ● ต้มหมูห่อ | ● ก๋วยเตี๋ยวผัดปู |
| ● ก๋วยเตี๋ยวผัดยายลั้ง | ● ปาท่องโก๋น้ำจิ้ม |
| ● ยำหอยปากเปิด | ● น้ำพริกปูไข่ |
| ● ยำสาหร่ายทะเล | ● ยำมะละกอ |
| ● ขาหมูเร่วหอม | ● ขนมมัดไต้ |

ฯลฯ

เร็วๆ นี้

ติดต่อสอบถาม 089-9349344

ประวัติผู้เขียน



เกิด

ณ บ้านสระบาป ต.คลองนารายณ์ อ.เมือง จ.จันทบุรี

การศึกษา

พ.ศ.2518	ป.ม.ก.
พ.ศ.2522	วท.บ. เกษตรศึกษา (เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง)
พ.ศ.2530	ศึกษาตงงานด้านการแพทย์แผนจีน ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน
พ.ศ.2542	บ.ก. (เภสัชกรรมแผนไทย)
พ.ศ.2543	วุฒินิติศาสตรบัณฑิต
พ.ศ.2549	กษ.ม. ส่งเสริมการเกษตร

การทำงาน

พ.ศ.2518	ครูตรีโรงเรียนวัดนาบไฟ อ.ขลุง จ.จันทบุรี
พ.ศ.2526	อาจารย์ 1 ระดับ 4 วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา วิทยาเขตเกษตรจันทบุรี
พ.ศ.2535	อาจารย์พิเศษสถาบันราชภัฏรำไพพรรณี
พ.ศ.2543	อาจารย์ 3 ระดับ 8 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตจันทบุรี
พ.ศ.2545	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ระดับ 8
พ.ศ.2548	ผู้อำนวยการกองประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก
พ.ศ.2550	กรรมการสภามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก

วิชาที่เกยสอน

ปฐพีวิทยา ดินเบื้องต้น หลักการเกษตร หลักพืชสวน หลักพืชไร่ พืชเศรษฐกิจ
เทคโนโลยีการผลิตข้าว นิเวศวิทยา ชลประทานเพื่อการเกษตร เครื่องยนต์และเครื่อง
ทุ่นแรงฟาร์ม หลักและวิธีการขยายพันธุ์พืช พืชเครื่องเทศสมุนไพร ส่งเสริมการเกษตร
แพทย์แผนไทยสาขาเภสัชกรรมไทย การอนุรักษ์พันธุกรรมพืช ระบบเกษตรผสมผสาน

พืชพื้นบ้าน

อาหารจันทบุรี

จันทบุรี หรือที่รู้จักกันในชื่อจันทบูร เป็นจังหวัดที่มีของดีฯ และแปลกๆ หลากอย่าง ทั้งทางด้านวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมและประเพณีพื้นบ้านตลอดจนภาษาพูดซึ่งมีสำเนียงและถ้อยคำแปลกๆ จนบางครั้งยากที่คนต่างบ้านจะทำความเข้าใจ ในส่วนของพืชพรรณไม้ท้องถิ่น นอกจากผลไม้บางชนิดที่เลื่องชื่อแล้ว ยังมีพืชหลายชนิดที่หาพบได้เฉพาะในเขตจังหวัดนี้เท่านั้น (หรืออาจรวมจังหวัดตราดและอำเภอคลองจั่นด้วย) ตัวอย่างเช่น เร่วหอม กระวาน และหย่อง หรือหากเป็นพืชที่พบได้ทั่วไปตามภูมิภาคต่างๆ แต่การใช้ประโยชน์ของคนท้องถิ่นอาจแตกต่างจากที่อื่นๆ โดยเฉพาะการนำมาประกอบอาหารที่มักมีอาหารพื้นบ้านแปลกๆ ทั้งชนิดที่รู้จักกันโดยทั่วไปได้แก่ ต้มหมูชะมวง ไก่บ้านต้มกระวาน ปลาพลูดอกกล้วย และหลายชนิดที่ชื่อไม่คุ้นๆ เช่น แกงส้มสันตนา แกงป่าสัดโต หอยฉิ่ง และยำสาหร่ายทะเล เป็นต้น

หนังสือเล่มนี้เรียบเรียงขึ้นเพื่อนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับพืชท้องถิ่นและวิธีการประกอบอาหารแบบพื้นบ้านจากพืชชนิดนั้นๆ ตลอดจนเรื่องราวความเป็นมาและเกร็ดความรู้ในแง่มุมต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น สรรพคุณทางยา ภูมิปัญญาในการปรุงอาหารและการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่ได้จากพืชพื้นบ้านและประโยชน์ใช้สอยอื่นๆ ด้วยมุ่งหวังจะให้เป็นส่วนหนึ่งในการดำรงคงอยู่ และเผยแพร่เอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมพื้นบ้านของเมืองจันทบุรีเป็นประการสำคัญ



9 789748 062952

ISBN 978-974-8062-95-2