ส้มตำลาว...ใส่มะกอก....อาหารสมุนไพรยอดฮิตคนอีสาน

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ย. 2552

ส้มตำลาวใส่มะกอก

"ส้มตำ" ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน หมายถึง ของกินชนิดหนึ่ง เอาผลไม้มีมะละกอเป็นต้น มาตำประสมกับเครื่องปรุง มีรสเปรี้ยว บางท้องถิ่นเรียก "ตำส้ม"
"ส้มตำ" เป็นอาหารยอดนิยมของคนไทยโดยเฉพาะ คนอีสาน พบได้ทุกสถานที่ โดยเฉพาะตามสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ เช่น ทะเล ภูเขา น้ำตก ฯลฯ จะพบอาหารนี้ได้ทุกซอกทุกมุม ซึ่งหารับประทานได้ง่ายตามสถานที่ทั่วไป แม้แต่ตามซอกซอยตามภัตตาคารหรือตามหางต่าง ๆ เรียกว่า สมตำเป็นอาหารจานโปรดของทุกคนเลยก็ว่าได้ ทำเอาพอค่า แม่ขาย อาชีพนี้รวยไปตาม ๆ กัน สมตำมีหลายประเภท ได้แก่ สมตำไทย, สมตำไทยใส่ปู, สมตำปูใส่ปลาร้า, สมตำลาวใส่มะกอก สมตำมักรับประทานกับขาวมันหรือขาวเหนียว และแกมกับผักชนิดต่าง ๆ
"สมตำ" เป็นภาษากลางที่ใช้เรียกกันทั่วไป ชาวอีสานเรียก ตำบักหุ่ง หรือ ตำส้ม ส้มตำของชาวอีสานมีความหลากหลายมาก พืชผัก ผลไม้ ชนิดต่าง ๆ ก็สามารถนำมาตำรับประทานได้ทั้งสิ้น เช่น ตำมะละกอ ตำถั่วฝักยาว ตำกล้วยดิบ ตำหัวปลี ตำมะยม ตำลูกยอ ตำแตง ตำสับปะรด ตำมะขาม เป็นต้น
สมตำลาวของชาวอีสานจะใส่ผลมะกอกเข้าไปด้วย เพื่อเพิ่มรสชาติ โดยฝานเป็นชิ้นรวมกับส้มตำมะละกอ ช่วยให้รสชาติอร่อยขึ้น ส้มตำลาวเป็นเมนูอาหารหลักของชาวอีสาน รองจากข้าวเหนียว คือ สามารถรับประทานกันได้ทุกวันและทุกมื้อ วัฒนธรรมการกินอาหารอย่างหนึ่งของชาวอีสาน คือ หากมื้อใดมีการทำสมตำรับประทานก็มักจะเรียกเพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียงมารวมกันสังสรรค์ รับประทานส้มตำด้วย บางคนถึงกับบอกว่า ทานคนเดียวไม่อร่อย ต้องทานหลาย ๆ คน หรือแย่งกันทาน เรียกว่าสมตำรวยเพื่อนก็ไม่ผิดนัก
บางครั้งส้มตำลาวจะอร่อยหรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับปลาร้าเป็นสำคัญ ถ้าหากปลาร้าอร่อยมีรสชาติดี ก็จะทำให้ส้มตำลาวครกนั้นมีรสชาติอร่อยไปด้วย ปลาร้าที่ใส่ส้มตำสามารถใส่ได้ทั้งน้ำและตัวปลาร้า หรือบางคนก็ใส่แต่น้ำปลาร้า ใส่เพื่อพอให้มีกลิ่น แล้วแต่คนชอบ แต่ต้องทำให้สุกเสียก่อน ชาวอีสานส่วนใหญ่ยังมีความคิดว่ากินปลาร้าดิบ แซบกว่าปลาร้าสุก ด้วยความคิดเช่นนี้จึงทำให้หลายคนกินปลาร้าแล้วได้พยาธิแถมเข้ามาอยู่ในตัวด้วย
ถึงแม้ว่าการใช้เกลือประมาณร้อยละ 30 ของน้ำหนักปลาในการหมัก ก็เป็นเพียงการช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรคที่ทำให้เกิดอาการอาหารเป็นพิษได้เท่านั้น แต่ยังไม่มีคำยืนยันจากนักวิชาการว่าเกลือสามารถฆ่าพยาธิได้
นอกจากนี้จากผลการวิจัยของคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ยังพบว่าในปลาร้าดิบมีสารที่ยับยั้งการทำงานของวิตามินบีหนึ่ง ซึ่งการที่จะทำให้สารชนิดนี้หมดไปได้ มีวิธีเดียวเท่านั้น คือ การทำให้สุกโดยใช้ความร้อน

วิธีทำ
1. โขลกกระเทียม พริกขี้หนู พอแตก
2. ใส่มะละกอ มะเขือเทศผ่าซีก ฝานมะกอกเป็นชิ้นบางใส่ลงโขลกเข้าด้วยกัน
3. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำปลาร้า น้ำมะนาว โขลกเบา ๆ พอเข้ากัน ชิมรสตามชอบ รับประทานกับผักสด

สรรพคุณทางยา
1. มะละกอ ผลดิบ ต้มกินเป็นยาบำรุงน้ำนม ขับพยาธิ แก้บิด แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้ริดสีดวงทวาร ช่วยย่อยอาหาร ขับน้ำดี น้ำเหลือง
2. มะเขือเทศ รสเปรี้ยว เป็นผักที่ใช้แต่งสี และกลิ่นอาหาร ช่วยระบาย บำรุงผิว
3. มะกอก รสเปรี้ยว ฝาด หวาน แก้โรคธาตุพิการ เพราะน้ำดีไม่ปกติ แก้บิด แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน ผลสุกทำให้ชุ่มคอ แก้กระหายน้ำ
4. พริกขี้หนู รสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อย
5. กระเทียม รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร แก้โรคผิวหนัง น้ำมันกระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อรา แบคทีเรียและไวรัส ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในหลอดเลือด
6. มะนาว เปลือกผลรสขม ช่วยขับลม น้ำในลูกรสเปรี้ยว แก้เสมหะ แก้ไอ แก้เลือดออกตามไรฟัน ฟอกโลหิต
7. ผักแกลมต่าง ๆ ได้แก่
- ถั่วฝักยาว รสมันหวาน ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ บำรุงธาตุดิน
- กะหล่ำปลี รสจืดเย็น กระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ บำรุงธาตุไฟ
- ผักบุ้ง รสจืดเย็น ต้มกินใช้เป็นยาระบาย ทำให้อาเจียน เนื่องจากพิษของฝิ่นและสารหนู
- กระถิน รสมัน แก้ท้องร่วง สมานแผล หามเลือด ถ่ายพยาธิ
- มะยม ใบต้มกิน เป็นยาแก้ไอ ช่วยดับพิษไข้ บำรุงประสาท ขับเสมหะ บำรุงอาหาร แก้พิษไข้อีสุกอีใส โรคหัดเหือด

รสและสรรพคุณ

มะละกอดิบ (ผลยาว) มีรสหวาน ปลูกได้ทั่วไปในทุกภาค ออกผลตลอดปี
- ในทางยา ต้นมะละกอ สรรพคุณ แก้มุตกิด ขับระดูขาว
- ดอกมะละกอ สรรพคุณ ขับประจำเดือน ลดไข้
- ราก รสขมเอียน สรรพคุณ ขับปัสสาวะ
- เมล็ดอ่อน สรรพคุณ แก้กลากเกลื้อน
- ยางมะละกอ สรรพคุณ ช่วยกัดแผลรักษาตาปลา และหูด ฆ่าพยาธิหลายชนิด ในการทำอาหาร - ยอดอ่อนนำมาต้มและรับประทานเป็นผักได้ ส่วนผลดิบ ปรุงเป็นอาหารหลายชนิด ผลมะละกอดิบ หั่นเป็นชิ้น นึ่งหรือต้มให้สุกและรับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริกหรืออาจปรุงเป็นผัดมะละกอ โดยนำผลหามหั่นฝอยเป็นชิ้นยาว ๆ ผัดกับไข่และหมูได้
นอกจากนี้เนื้อมะละกอยังนำมาปรุงเป็นแกงส้ม แกงออมได้

คุณค่าทางโภชนาการ
สมตำลาวใส่มะละกอ 1 ชุด ให้พลังงานต่อร่างกาย 205 กิโลแคลอรี่ ประกอบด้วยน้ำ 417.77 กรัม โปรตีน 17 กรัม ไขมัน 2.856 กรัม คาร์โบไฮเดรต 29 กรัม กาก 5.75 กรัม ใยอาหาร 2.67 กรัม แคลเซียม 163.4 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 190.36 มิลลิกรัม เหล็ก 24.27 มิลลิกรัม เบต้า-แคโรทีน 473.9 ไมโครกรัม วิตามินเอ 12243 IU วิตามินบีหนึ่ง 0.552 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.5 มิลลิกรัม ไนอาซิน 5.545 มิลลิกรัม วิตามินซี 162 มิลลิกรัม

มะกอก เมื่อรับประทานทีแรกมีรสเปรี้ยวอมฝาด แต่เมื่อถึงคอแล้วหวานชุ่มคอ อุดมด้วยวิตามินซีใช้เป็นยาฝาดสมาน และแก้โรคลักปิดลักเปิด เปลือกมีกลิ่นหอม ฝาดสมานและเป็นยาเย็นใช้แก้อาการท้องเสีย และโรคที่เกี่ยวกับลำไส้ ระงับอาเจียน ยอดอ่อน
- ใบอ่อนและผลสุกใช้รับประทานเป็นผัก ยอดอ่อนและใบอ่อนออกมากในฤดูฝน และออกเรื่อย ๆ ตลอดปี
- ส่วนผลเริ่มออกในฤดูหนาวผลสุกรสเปรี้ยว เย็น หวาน ฝาด ทำให้ชุ่มคอ แก้กระหายน้ำ แก้เลือดออกตามไรฟัน

ในด้านการนำมาทำอาหาร คนไทยทุกภาครู้จักและรับประทานยอดมะกอกเป็นผักสด ในภาคกลางรับประทานยอดอ่อน ใบอ่อน ร่วมกับน้ำพริกปลาร้า เต้าเจี้ยวหลน ชาวอีสานรับประทานรวมกับลาบก้อย แจ่วปน และฝานผลเป็นชิ้นรวมกับส้มตำมะละกอ หรือพล่ากุ้งช่วยให้รสชาติอร่อยขึ้น

ประโยชน์ทางอาหาร
สมตำ 1 ครก จะมีหลายรสชาติ เช่น เปรี้ยว มัน เค็ม หวาน (น้ำตาลแล้วแต่คนชอบ) ขม (เปลือกมะนาวหรือผลมะกอก) อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุที่ให้คุณค่าแก่ร่างกายสูง โดยเฉพาะเมื่อนำมาแกลมกินกับผัก คนอีสานนิยมรับประทานกับเสนขนมจีน วากันว่ารับประทานเข้ากันดีนัก สำหรับคนภาคกลางมักจะรับประทานร่วมกับอาหารอื่น ๆ เช่น สมตำ – ไก่ย่าง, ลาบ, น้ำตก, ขาวเหนียว เรียกว่าเป็นเมนูชุดใหญ่โดยมีสมตำเป็นอาหารหลักเลยทีเดียว ซึ่งก็จะช่วยให้เราได้สารอาหารประเภทโปรตีนจากเนื้อสัตว์เพิ่มไปด้วย นอกเหนือจากการกินแต่ผักอย่างเดียว

เครื่องปรุง
มะละกอสับตามยาว 1 ถ้วย (100กรัม)
มะเขือเทศสีดา 3 ลูก (30 กรัม)
มะกอกสุก 1 ลูก (5 กรัม)
พริกขี้หนูสด 10 เม็ด (15 กรัม)
กระเทียม 10 กลีบ (30 กรัม)
น้ำมะนาว 1-2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ (8 กรัม)
น้ำปลาร้าต้มสุก 1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)
ผักสด ถั่วฝักยาว กำหล่ำปลี ยอดผักบุ้ง ยอดและฝักกระถิน
ยอดมะยม ชนิดละ 50 กรัม

ที่มา http://www.horapa.com/content.php?Category=Thai&No=245