

อาหารมงคลรับปีใหม่-สมุนไพโรไลหนาว

นำเสนอเมื่อ : 5 ม.ค. 2552

เรื่องโดย: รัฐพร คำหอม

เทศกาลปีใหม่ เทศกาลแห่งความสุข จากการเลี้ยงสังสรรค์ การอยู่ร่วมกันกับครอบครัว ญาติมิตร เพื่อนฝูง บางครอบครัวก็ถือเป็นโอกาสได้ทำบุญร่วมกัน บางกัณฑ์ “ลอมวง” รับประทานอาหาร

ว่าด้วยเรื่องของอาหารแล้ว คนไทยเราก็มีอาหารที่ถือเป็นมงคล มักทำหรือซื้อหามาทำบุญและร่วมกันรับประทาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยส่งเสริมความเจริญรุ่งเรืองของชีวิตให้เพิ่มขึ้น รวมถึงความแข็งแรงบริบูรณ์ของสุขภาพร่างกาย ดังนั้นอาหารที่เป็นมงคลจึงมักมีชื่อที่ดี หรือมีลักษณะของตัวอาหารนั้นๆ เองที่ดี

‘ลาบ’ อาหารทำง่ายสื่อความหมายดี

ลาบเป็นอาหารที่คนไทยทำรับประทานกันทุกภาค และด้วยเสียงที่พ้องกับคำว่า “ลาภ” จึงทำให้เป็นที่นิยมในเทศกาลบุญและทำเลี้ยงกัน เพื่อให้เป็นที่มาของลาภยศสรรเสริญต่างๆ

สำหรับวิธีการทำลาบนั้นก็ไม่ได้ยุ่งยากนัก โดยเตรียมเนื้อที่จะมาปรุง จะเป็น หมู ไก่ วัว ปลา แล้วแต่ชอบ จะเลือกเครื่องในของสัตว์แต่ละชนิดมาปรุงด้วยก็ได้ไม่มีปัญหา (ถ้าชอบ) เพราะจะยิ่งเสริมรสให้อร่อยล้ำมากขึ้น แต่ถ้ามมีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวเกิน การเลือกเนื้อปลามาปรุงน่าจะเป็นทางออกที่ดีที่สุด จากนั้นนำเนื้อสัตว์ที่เลือกมาสับพอหยาบ ลวกให้สุก ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา ข้าวคั่ว พริกป่น ผักชีต้นหอมซอย หอมแดงซอย ใบสะระแหน่ อาจตัดรสด้วยน้ำตาลสักเล็กน้อยแทนการใส่ผงชูรส ซอปรสไหนน้ำ เปรี้ยว เค็ม เผ็ด ลองสอบถามและผลัดกันชิมกับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนฝูงได้ เสริฟพร้อมผักสด กะหล่ำปลี ถั้วฝักยาว ผักกาดขาว แดงกวา ผักชีฝรั่ง แถมด้วยข้าวเหนียวร้อนๆ ก็อิมมอรอยกันถ้วนหน้า

‘ขนมจีน’ เพื่อความยืนยาวของอายุ

ขนมจีนอาหารจานเดียวรับประทานง่าย เป็นอีกรายการอาหารหนึ่งที่ทำเลี้ยงพระ และรับประทานร่วมกัน เพราะความยาวของเส้นขนมจีนเป็นที่มาของความเชื่อเรื่องจะมีอายุยืนยาวตามไปด้วย ขนมจีนสามารถรับประทานกับน้ำราดได้หลายแบบ จะเป็นขนมจีนน้ำยา น้ำพริก หรือขนมจีนที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละภาค ขนมจีนน้ำเงี้ยวของทางเหนือ ขนมจีนแกงไตปลาทางปักษ์ใต้ หรือจะราดด้วยแกงเผ็ดหน่อไม้ แกงเขียวหวานไก่ แกงเขียวหวานปลาราย หรือผู้ที่ไม่มีข้อจำกัดเรื่องการรับประทานเนื้อวัว แกงเขียวหวานเนื้อวัวพริกขี้หนูสด ก็เป็นรายการที่รับประทานได้อิ่มท้องและสุขใจกับรสชาติ

ผักสมุนไพรไทยรับฤดูหนาว

ในช่วงเทศกาลปีใหม่ซึ่งตรงกับฤดูหนาว เกิดความเปลี่ยนแปลงในสภาพอากาศ จนบางครั้งเมื่อร่างกายปรับตัวไม่ทัน ก็อาจทำให้เป็นไข้ได้ แต่ด้วยภูมิปัญญาของคนไทย เมื่อเกิดอาการไข้ที่เรียกว่า “ไข้หวัดม” ที่เกิดจากอากาศเปลี่ยนฤดู ก็จะมีรายการอาหารมาควบคุม อย่างเช่น สะเดาพืชผักพื้นบ้านของไทย ไซยอดใบอ่อนและดอกมาลวกรับประทาน ซึ่งดอกสะเดาส่วนที่รับประทานอร่อยนี้จะออกในช่วงฤดูหนาว และตามคำโบราณที่ว่า “หวานเป็นลมขมเป็นยา” ก็ได้อาหารรสขมของสะเดาเป็นยาที่ช่วยขับไล่อาการครันเนื้อครันตัวไม่สบาย อย่างไรก็ตาม การรับประทานสะเดาที่มีรสขมนั้น ด้วยความชาญฉลาดของคนไทยก็จะทำนำปลาหวานมาเป็นน้ำจิ้มราด ส่วนประกอบหลัก น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก น้ำปลารสดี เคี้ยวรวมกันพอเหนียวเล็กน้อย ใสรสออกหวานน้ำ เพื่อไปกลบความขม จากนั้นเจียวหอม กระเทียม พริกแห้ง ลอยหน้า เป็นอาหารที่มีรสชาติเข้ากันได้กลมกล่อม ยังมีปลาตุ๋นขมอย่างเนื้อเหลืองๆ หรือกุ้งเผา ก็จะเป็นรายการอาหารที่ทั้งรับประทานอร่อยและมีประโยชน์กับร่างกาย

นอกจากนี้ จากอากาศที่เปลี่ยนแปลง นอกจากทำให้เป็นไข้ตัวร้อนแล้ว อาจส่งผลกับธาตุลมในร่างกาย ทำให้การย่อยไม่ดี ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ โบราณก็มีทางแก้ โดยให้รับประทานขิง ที่ทำได้ทั้งอาหารคาวหวาน ใก้ผัดขิง หมูผัดขิง ปลาแห้ง มันต้มขิง อาหารหวานโบราณที่หารับประทานยากแต่ทำแสนง่าย เพียงเลื้อกมันเทศหัวสวยๆ มาหั่น ขิงแก่สักหนึ่งแฉ่งทุบให้บุบ ต้มน้ำใส่น้ำตาล ใสขิง พอสุกตัดรับประทาน ทั้งความเผ็ดร้อนจากขิง และจากการเพ็งยกลงจากเตาสุกใหม่ๆ จะช่วยเพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย และสรรพคุณขิงไล่ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ดี

ขนมหวานนามเพราะ

ขนมหวานไทย ที่แสดงเอกลักษณ์ด้านความสวยงามรังสรรค์ปรุงแต่งขึ้นมา แถมยังตั้งชื่อเสียเพราะพริ้ง จึงมักเป็นของเพื่อการมงคล หรือเสริมสิริมงคล ขั้นตอนการทำที่ใช้ความพิถีพิถันจึงได้ความสวยงามเป็นอาหารตากุลิ่นหรือก็หอมจากอบว่าวันเทียน ไม่ว่าจะปั้น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง เม็ดขนุน ทองเอก ขนมชั้น จามรงกุฎี ขนมถ้วยฟู หรือขนมเสน่ห์จันทร์ ล้วนเป็นขนมมงคลที่นำมาบูชาเคียงสำหรับ แต่ทว่าก็อย่ารับประทานมากเกินไปนัก เพราะความหวานหากมากเกินไปกับร่างกาย เอาแค่พอลิ้มให้รู้สึกสร้างความชื่นฉ่ำให้ร่างกายแค่นั้นก็เพียงพอ

ขอขอบคุณ [Post Today Magazine](#)