

หญิงไทยสมัยก่อนเมื่อโตขึ้น

จะเริ่มเข้าไปฝึกทำอาหารให้อร่อยในครัว เพื่อสร้างเสน่ห์ให้ติดตัวไปเป็น **“เสน่ห์ปลายจวัก”** มัดใจชาย มีคำกล่าวที่ว่า **“หากรสมีอร่อยนัก ใครก็รักใครก็หลง”** แต่กว่าอาหารไทยจะรสชาติอันโอชา จนเป็นที่หลงใหลได้นั้น บรรพบุรุษของเราต้องลองผิดลองถูกกันมาหลายครั้ง กว่าที่จะเจอจุดที่พอดีกันของรสชาติ และสุขภาพของผู้กิน จนกลายเป็น **ภูมิปัญญาทางอาหารของไทย**



ปรุงอาหาร ด้วยภูมิปัญญา

ข่า ตะไคร้ ไร่กลิ่นคาว

สิ่งสำคัญที่จะลืมนำใส่ลงหม้อไม่ได้คือ **พืชที่เป็นเครื่องหอม** อย่างข่าและตะไคร้ โดยถ้าทำต้มยำ ไก่ หมู เนื้อ (สัตว์บก) ก็จะต้องใส่ **ข่า** และหากทำต้มยำปลา (สัตว์น้ำ) ก็จะต้องใส่ **ตะไคร้** เพราะพืชทั้งสองชนิดนี้มีคุณสมบัติในการเป็นน้ำมันหอมระเหย (Volatile Oil) ซึ่ง **ช่วยในการดับกลิ่นคาว** นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณทางยา ในการช่วยรักษาอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ได้



ต้มยำกุ้ง

จะต้ม จะแกง



แกงปลา

เนื้อสัตว์ต้องดูแลไฟให้พอดี เพราะ **สารอาหารสำคัญที่อยู่ในเนื้อสัตว์** อย่าง **“โปรตีน”** กลายเป็นโทษสำคัญในการปรุง หากจะต้มหรือแกงเนื้อปลาจะต้องนำเนื้อปลาใส่หม้อตอนน้ำเดือดและห้ามคน เพราะจะทำให้ความร้อนลดลง โปรตีนในตัวปลาจะละลายในน้ำอุ่น จนเกิดความคาว ส่วนหากจะลวกเนื้อหมูจะต้องลวกที่อุณหภูมิ 90 องศาเซลเซียส เพื่อให้โปรตีนในเนื้อหมูไม่แข็งตัว จนเนื้อหมูเหนียวไม่อร่อย

กินเย็นเป็นพลัง



แกงเลียง

การทำแกงเลียงตามแบบฉบับโบราณนั้น พืชผักที่นำมาใส่จะต้องเป็น **ผักเย็น** เพื่อให้เกิดความลงตัวในรสชาติ ไม่ว่าจะเป็น ตำลึง บวบ บางครั้งก็ใส่หัวปลี ซึ่งนิยมทำให้กับผู้ป่วยรับประทาน เพื่อฟื้นฟูกำลัง เพราะมีคุณสมบัติในการ **ให้รสเย็นและดับพิษร้อน**

เคล็ดลับการปรุงอาหารไทยให้อร่อย **มีการถ่ายทอดกันมารุ่นต่อรุ่น**ว่าทำแบบนี้แล้วดี ทำแล้วอร่อย ถึงแม้ผู้เฒ่าอาจไม่สามารถอธิบายด้วยหลักการทางวิทยาศาสตร์ได้ แต่ศาสตร์เหล่านี้ล้วนผ่านการทดลองมานับครั้งไม่ถ้วน และอาศัยการสังเกตผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น **จนเกิดเป็นภูมิปัญญา**

เรียบเรียงข้อมูลจาก

- สิรินาฏ ศิริสุนทร. “วัฒนธรรมอาหารไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน”, กรุงเทพฯ: สำนักงานโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2556.
- “สูตรอาหารแห่งรักและกรุณา : แกงเลียง”, มูลนิธิเสฐียรโกเศศ-นาคะประทีป.
- “สอนคหกรรมโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (เมล็ดพันธุ์ครู)”, โทรทัศน์ครู (<http://www.thaiteachers.tv/>),เผยแพร่วันที่ 9 กันยายน 2554.
- “วิทยาศาสตร์ ใน ภูมิปัญญาไทย”, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีมหานคร (<http://www.youtube.com/watch?v=081nqBwPLRE>),เผยแพร่วันที่ 10 มีนาคม 2557.