

อาหารพื้นถิ่นพิษณุโลกเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมและวิทยาศาสตร์การอาหาร

LOCAL FOODS IN PHITSANULOK LINKED TO THE CULTURE AND FOOD SCIENCE

ปิยวรรณ ศุภวิทิตพัฒนา^{1*}, ธวัชชัย ศุภวิทิตพัฒนา¹, เกตุการ ดาจันธา¹, กาญจนา อาสะคงอยู่² และศิริพร คำชุ่ม¹
Piyawan Supavititpatana^{1*}, Thawatchai Supavititpatana¹, Katekan Dajanta¹, Kanchana Asanakhongyoo²
and Siriporn Kamchom¹

¹คณะเทคโนโลยีการเกษตรและอาหาร มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จ.พิษณุโลก 65000, ²สำนักงานเทศบาลนครพิษณุโลก จ.พิษณุโลก 65000

¹Faculty of Food Science and Agricultural Technology, Pibulsongkram Rajabhat University, Phitsanulok, 65000,

²Phitsanulok Municipality, Phitsanulok, 65000

บทคัดย่อ

พิษณุโลกเป็นจังหวัดที่มีการอาศัยอยู่ของกลุ่มคนหลายเชื้อชาติก่อให้เกิดขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมที่หลากหลายแตกต่างกัน อาหารพื้นถิ่นของจังหวัดพิษณุโลกจึงมักเป็นการรวบรวมและประยุกต์จากอาหารของกลุ่มคนหลายเชื้อชาติ ปัจจุบันพิษณุโลกเป็นเมืองสี่แยกอินโดจีนและกำหนดยุทธศาสตร์ส่งเสริมการค้าเนงานด้านการท่องเที่ยว ศิลปะวัฒนธรรม การศึกษาอาหารพื้นถิ่นของจังหวัดพิษณุโลกจึงเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับสนับสนุนการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอาหารพื้นถิ่นพิษณุโลกที่มีความเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมรวมถึงอธิบายเทคนิคการประกอบอาหารด้วยเหตุผลทางวิทยาศาสตร์การอาหาร สามารถนำไปใช้เป็นทรัพยากรสำหรับค้นคว้าหรือเผยแพร่ในช่องทางอื่นได้ในอนาคต จากการสำรวจอาหารพื้นถิ่นในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก พบว่ามีอาหารพื้นถิ่นจังหวัดพิษณุโลกที่มีความเชื่อมโยงกับวัฒนธรรม/ความเชื่อ จำนวน 5 ชนิด ได้แก่ แกงหยวกกล้วย แกงบอน แกงขี้เหล็ก ขนมเปียกปูน และเมี่ยงคำ โดยแกงหยวกกล้วย แกงบอนและแกงขี้เหล็กของจังหวัดพิษณุโลกใส่ปลาอย่างและปลาร้าเป็นส่วนผสม นอกจากนี้สำหรับแกงหยวกกล้วยและแกงขี้เหล็กใส่ถั่วลิสงคั่วเพื่อเพิ่มกลิ่นรสและความข้นของน้ำแกง แกงหยวกกล้วยไม่ทำรับประทานในงานศพ แกงบอนไม่ทำรับประทานในวันแต่งงาน ขนมเปียกปูนมีความโดดเด่นจากการใช้สีของใบตาลสดเผา เมี่ยงคำเป็นอาหารว่างที่สืบทอดมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม สำหรับเทคนิคการปรุงอาหารสามารถอธิบายได้ด้วยเหตุผลทางวิทยาศาสตร์การอาหาร อาหารพื้นถิ่นจังหวัดพิษณุโลกทั้ง 5 ชนิด จัดว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพทั้งสิ้นเนื่องจากส่วนใหญ่มีสมุนไพรเป็นองค์ประกอบและมีสรรพคุณทางยา

Abstract

Phitsanulok is the province with the lives of many ethnic groups, causing the traditions and cultures differ. Local foods in Phitsanulok are often the collection and application of the diet of many ethnic groups. Current Phitsanulok, a city intersection Indochina and strategies to promote the arts, culture and tourism. The study of local foods of Phitsanulok is important information for supporting cultural tourism. This research was aimed to study local foods of Phitsanulok linked to culture and explained cooking technique with food science reasons. That information could be knowledge for research or publication in another channel. A survey of local food in Phitsanulok showed that the local foods in Phitsanulok linked to culture / belief were five kinds including banana stalk curry (Kang Yuak Kluai), elephant ear curry (Kang Bon), Thai copper pod curry (Kang Kee Lek), sweet blackened pudding (Kanom Piak Poon) and leaf-wrapped bite-size appetizer (Miang Khum). Banana stalk curry, elephant ear curry and Thai copper pod curry in Phitsanulok added roasted fish and fermented fish. Banana stalk curry and Thai copper pod curry added roasted peanuts for increasing flavor and curry concentration. Banana stalk curry did not eat at the funeral. Elephant ear curry did not eat on wedding day. Sweet blackened pudding was distinguished by the color of fresh palm leaves burned. Leaf-wrapped bite-size appetizer was traditionally line the intangible cultural heritage. For cooking

techniques can be explained by reasons of food science. 5 types of local foods in Phitsanulok that were healthy food because all the elements are mostly herbal and nutraceutical.

คำสำคัญ : อาหารพื้นถิ่น, พิษณุโลก, วัฒนธรรม, วิทยาศาสตร์การอาหาร

Keywords : local food, Phitsanulok, culture, food science

***ติดต่อนักวิจัย :** ปิยวรรณ ศุภวิทิตพัฒนา (อีเมลล์ psupavititpatana@gmail.com)

***Corresponding author:** Piyawan Supavititpatana (Email : psupavititpatana@gmail.com)

บทนำ

อาหารพื้นเมืองหรืออาหารพื้นถิ่น เป็นอาหารประจำถิ่นที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมการบริโภคของคนในพื้นที่ เป็นสิ่งที่ชาวบ้านในท้องถิ่นคิดประดิษฐ์ขึ้นมาเพื่อบริโภคกันเอง อาจไม่เป็นที่รู้จักแพร่หลายในท้องถิ่นอื่น (ประหยัด, 2554) มีหลายปัจจัยที่ทำให้เกิดความแตกต่างของวัฒนธรรมการบริโภคของคนในแต่ละพื้นที่ คือ สภาพภูมิศาสตร์ ประเพณีและความเชื่อของคนท้องถิ่น การรับวัฒนธรรมจากประเทศใกล้เคียง การติดต่อค้าขาย แลกเปลี่ยนของคนในพื้นที่และการมีอยู่ของทรัพยากรอาหารที่นำมาประกอบเป็นอาหารพื้นบ้าน (กรรณิการ์ และนนทหา, 2542; มณฑิพย์, 2542; พุมรี, 2553)

พิษณุโลก เป็นเมืองที่มีความสำคัญในประวัติศาสตร์ของประเทศไทยมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย อโยธยาและรัตนโกสินทร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสมัยรัชกาลที่ 5 เมืองพิษณุโลกมีความโดดเด่นมากทั้งในด้านการปกครอง การทหาร การเผยแผ่ศาสนาและการศึกษา ทำให้เมืองพิษณุโลกได้มีโอกาสในการรับเสด็จรัชกาลที่ 5 หลายครั้ง ดังเช่น ในปี พ.ศ. 2444 รัชกาลที่ 5 ได้ทรงเสด็จมาเมืองพิษณุโลกเพื่อหล่อพระพุทธรูปชินราชจำลองไปประดิษฐานยังวัดเบญจมบพิตร ปัจจุบันจังหวัดพิษณุโลกจัดเป็นศูนย์กลางทางด้านวัฒนธรรมของพื้นที่ภาคเหนือตอนล่าง เป็นที่อยู่อาศัยของกลุ่มคนหลายเชื้อชาติก่อให้เกิดขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมที่หลากหลายแตกต่างกัน (มหาวิทยาลัยราช

อุปกรณ์และวิธีการทดลอง

สำรวจและเก็บข้อมูลอาหารพื้นถิ่นพร้อมทั้งศึกษาความเชื่อมโยงอาหารพื้นถิ่นกับวัฒนธรรมและความเชื่อของคนในชุมชนที่มีความเกี่ยวข้องกับอาหารพื้นถิ่นในเขตเทศบาลนครพิษณุโลก โดยวิธีการสัมภาษณ์ประชาชนชาวบ้านตำบลจอมทอง แม่ค้าในเขตวัดพระศรีรัตนมหาธาตุ แม่ค้าในตลาดสด ได้แก่ ตลาดบ้านคลอง ตลาดใต้

ภักภูพิบูลสงคราม, 2552) อาหารพื้นถิ่นของจังหวัดพิษณุโลกจึงมักเป็นการรวบรวมและประยุกต์จากอาหารของกลุ่มคนหลายเชื้อชาติ กอรปกับวิสัยทัศน์ของจังหวัดพิษณุโลกช่วงปี 2556-2561 คือ “พิษณุโลก : เมืองบริการเศรษฐกิจและสังคมสีเขียวอินโดจีน” กำหนดยุทธศาสตร์ส่งเสริมการดำเนินงานด้านการท่องเที่ยวศิลปวัฒนธรรม (สำนักงานจังหวัดพิษณุโลก, 2556) อาหารพื้นถิ่นของจังหวัดพิษณุโลกจึงเพื่อเป็นข้อมูลสำคัญในการสนับสนุนการดำเนินงานด้านการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของจังหวัดพิษณุโลก

การประกอบอาหารพื้นถิ่นมักมีความเชื่อมโยงกับวัฒนธรรม ตลอดจนเทคนิคการประกอบอาหารมักมีเหตุผลและองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์สอดแทรกอยู่แต่ผู้ประกอบการไม่ทราบเหตุผลเพียงแต่ทราบว่าเทคนิคต่าง ๆ ก่อให้เกิดผลดี งานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอาหารพื้นถิ่นพิษณุโลกที่มีความเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมรวมถึงอธิบายเทคนิคการประกอบอาหารด้วยเหตุผลทางวิทยาศาสตร์การอาหาร เพื่อให้เกิดความเข้าใจ นำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนทราบคุณประโยชน์เด่นของพืชที่นำมาใช้ในการปรุงอาหารและสามารถนำไปใช้เป็นทรัพยากรสำหรับค้นคว้าหรือเผยแพร่ในช่องทางอื่นได้ในอนาคต

ตลาดร่วมใจอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ระหว่างเดือนตุลาคม 2557 ถึงพฤษภาคม 2558 วิเคราะห์เทคนิคการปรุงอาหารที่สามารถอธิบายด้วยเหตุผลทางด้านวิทยาศาสตร์การอาหารโดยการสืบค้นข้อมูลจากเอกสารวิชาการ

ผลและวิจารณ์ผลการทดลอง

จากการสำรวจอาหารพื้นถิ่นในเขตเทศบาลเมืองพิษณุโลกที่มีความเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมและความเชื่อ ตลอดจนการเชื่อมโยงกับเหตุผลทางวิทยาศาสตร์เพื่อตอบคำถามความจำเป็นสำหรับเทคนิคในการปรุงอาหารแต่ละชนิด พบว่าในเขตเทศบาลเมืองพิษณุโลกมี

อาหารที่เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมและความเชื่อจำนวน 5 ชนิด ประกอบด้วยแกงหยวกกล้วย แกงบอน แกงซี่เหล็ก ขนมเปียกปูนและ เมี่ยงคำ โดยอาหารทั้ง 5 ชนิด มีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม ประเพณีและเทศกาลที่นิยมหรือต้องห้ามแตกต่างกัน

ตารางที่ 1 อาหารพื้นถิ่นพิษณุโลกกับวัฒนธรรม/ความเชื่อ และเทคนิคการปรุง

อาหาร	เอกลักษณ์	วัฒนธรรม/ความเชื่อ	เทคนิคการปรุง	เหตุผลทางวิทยาศาสตร์การอาหาร
แ ก ง ห ย ว ก กล้วย	- ใส่ปลาล้าง ปลาร้าและถั่ว ลิสงคั่ว	- แกงโบราณ - นิยมทำรับประทาน ในงานบุญ งานบวช งานเทศกาล - ไม่ทำรับประทานใน งานศพ	- เลือกต้นกล้วยที่มี ส่วนล่างของใบยังคง ม้วนเป็นรูปกรวย - หั่นหยวกกล้วยลงใน น้ำที่ผสมเกลือเล็กน้อย - ก่อนใส่หยวกกล้วยลงใน หม้อ ต้ม ต๋อง บีบ หยวกกล้วยก่อน - ควรใส่ใบชะอมและ ใบชะพลูหลังแกงสุก และยกลงจากเตา	- หยวกกล้วยไม่แข็ง เพราะเป็นช่วงที่มีการสร้างเซลลูโลส น้อย - ป้องกันการเกิด Browning reaction - บีบน้ำที่ใช่แช่อกและทำให้หยวกกล้วยนิ่ม ทำให้ส่วนผสม น้ำแกงซึมเข้าเนื้อหยวกกล้วยได้ดี - ป้องกันการเปลี่ยนคลอโรฟิลล์เป็นฟีโอไฟติน
แกงบอน	- ใส่ปลาร้า และปลาล้าง	- แกงโบราณ - นิยมทำรับประทาน ในงานเลี้ยง เช่น งาน บวช งานศพ - ไม่ทำรับประทานใน งานแต่งงาน - สมัยโบราณเชื่อว่า ถ้าพูดคำว่า “คั้น” ขณะแกงจะทำให้เมื่อ รับประทานแล้วเกิด อาการคั้น	- หั่นบอนแบบเฉียง - ต้มบอนในน้ำเดือด	- เพิ่มพื้นที่ผิวให้น้ำแกงซึมเข้าได้ดี - ผลึกรูปเข็มของแคลเซียมออกซาเลทในบอนแตกหัก มี ความแหลมน้อยจึงไม่ทำให้เกิดการระคายเคืองในช่องปาก และลำคอเมื่อรับประทาน
แ ก ง ซี่เหล็ก	- ใส่ปลาล้าง ปลาร้าและถั่ว ลิสงคั่ว	- นิยมทำรับประทาน ในงานต่าง ๆ เช่น งาน บวช งานแต่งงาน งาน ศพ	- ลดความขมของ ซี่เหล็กโดยการลวกใน น้ำเกลือ - ใบซี่เหล็กต้องไม่อ่อน หรือแก่เกินไป 1) ใบอ่อนเกินไปจะมี รสเปรี้ยว 2) ใบแก่เกินไปจะมี กากมาก	- Na ⁺ ในเกลือทำให้สภาพของ GPCR เปลี่ยนไป ส่งผลให้ สัญญาณของเซลล์ประสาทรับรสความขมได้ต่ำ - ใบซี่เหล็กแก่มีเซลลูโลสสูงทำให้มีเนื้อสัมผัสเหนียว
ข น ม เปียกปูน	- ใช้สีดาจาก การเผาใบตาล สด	- ขนมหอยโบราณสืบ ทอดมาหลายชั่วอายุ คน	- นำใบตาลสดมาเผา เพื่อให้ได้สีของขนม เปียกปูน	- การเผาใบตาลสดทำให้ได้ใบตาลเปลี่ยนเป็นสีดาและมีกลิ่น หอม
เมี่ยงคำ	- ห่อเมี่ยงคำ ขนาดพอดีคำ แล้วเสียบไม้	- ในอดีตเป็นอาหาร ว่างสำหรับคนในราชัน ีกุล	- หั่นมะพร้าวโดยใช้ มีดปอกมะละกอผ่าน มะพร้าวให้เป็นแผ่น บางจากนั้นซอยอีกครั้ง นำไปผึ่งแดดก่อนนำไป คั่ว	- การผึ่งแดดช่วยลดความชื้นออกจากชั้นมะพร้าวทำให้ลด ระยะเวลาการคั่ว

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าเอกลักษณ์อาหารพื้นถิ่น พืชโลกโดยเฉพาะอาหารคาวทุกชนิดใส่ปลาย่างและปลาว่า ทั้งนี้อาจเนื่องจากจังหวัดพิษณุโลกเป็นแหล่งปลาแม่น้ำ เนื่องจากเป็นจังหวัดที่มีการบรรจบของแม่น้ำสองสาย คือ แม่น้ำน่านและแม่น้ำแควน้อย ซึ่งเป็นที่มาของการเรียกจังหวัดพิษณุโลกว่าเมืองสองแคว (สำนักงานจังหวัดพิษณุโลก, 2556) จึงมีปลาจำนวนมากประกอบกับมีแหล่งผลิตปลาร้ารวมถึงเมื่อมีปลาสดจำนวนมากจึงมีการแปรรูปเป็นปลาย่างจำหน่ายทั่วไป นอกจากนี้แกงหยวกกล้วยและแกงขี้เหล็กใส่ถั่วลิสงคั่วเพื่อช่วยเพิ่มกลิ่นรสและความข้นของน้ำแกงทำให้ได้รสชาติที่กลมกล่อม

แกงหยวกกล้วยนิยมทำรับประทานในงานต่าง ๆ เช่น งานบุญ งานบวช งานเทศบาล ยกเว้นงานศพ เพราะเชื่อว่าถ้าทำแกงหยวกกล้วยจะทำให้ญาติที่ยังมีชีวิตเสียชีวิตตามกัน สำหรับเทคนิคการทำแกงหยวกกล้วยเริ่มตั้งแต่การเลือกต้นกล้วยเพื่อให้ได้หยวกกล้วยที่มีปริมาณหยวกมาก คือการเลือกต้นกล้วยที่มีส่วนล่างของใบยอดที่ยังคงมีนวลเป็นรูปกรวยแต่บริเวณส่วนปลายใบคลื่อออกประมาณครึ่งใบ การหั่นหยวกกล้วยลงในน้ำที่ผสมเกลือเล็กน้อยเพื่อไม่ให้ออกซิเจนสามารถเข้าไปทำปฏิกิริยากับเอนไซม์โพลีฟีนอล ออกซิเดส (polyphenol oxidase) ซึ่งมีผลทำให้เกิดสีน้ำตาลในหยวกกล้วย (ตรุณี, 2550; นิธิยา, 2551) ก่อนใส่หยวกกล้วยลงในหม้อต้มน้ำก่อนเพื่อกำจัดน้ำที่ใช้ในการแช่และทำให้หยวกกล้วยนิ่มส่งผลให้ส่วนผสมของน้ำแกงซึมเข้าในเนื้อของหยวกกล้วยได้ดี (ธวัชชัย, 2554) ควรใส่ใบชะอมและใบชะพลูหลังจากแกงสุกและยกลงจากเตา เพื่อให้ใบชะอมและใบชะพลูมีสีเขียวสดน่ารับประทาน เนื่องจากความร้อนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของรงควัตถุหรือทำให้เกิดรงควัตถุใหม่ คือคลอโรฟิลล์ถูกเปลี่ยนเป็นฟิโอฟิตินซึ่งมีสีเขียวอมเหลือง (นิธิยา, 2551) แกงหยวกกล้วยมีส่วนประกอบหลายชนิด ซึ่งส่วนประกอบแต่ละชนิดต่างให้ประโยชน์แก่ร่างกาย ได้แก่ หยวกกล้วยมีประโยชน์ในการช่วยขับถ่าย (รักษ, 2554) และสามารถลดกรดในกระเพาะอาหารหรือกรดในเลือด เนื่องจากในน้ำหยวกกล้วยมีฤทธิ์เป็นด่างจึงช่วยปรับสมดุลของร่างกาย (ช่างเหล็ก, 2552) นอกจากหยวกกล้วยแล้วแกงหยวกกล้วยยังประกอบด้วยพืชเครื่องเทศและพืชสมุนไพรได้แก่ ข่า ตะไคร้ กระชาย กระเทียมและหอม โดยพืชดังกล่าวมีสาร pinenes, galangin, methyl cinnamate, allicin, coumarins, cincole, eugenol,

menthol, camphor, borneol และ fenchone ซึ่งมีส่วนช่วยในการขับลม ขับน้ำดี ช่วยในการย่อยอาหาร ลดอาการจุกเสียด แก้ท้องอืดและป้องกันมะเร็ง (Evans *et al.*, 1978) นอกจากนี้ยังพบสาร 1'-acetoxychavicoacetate และ 1'-acetoxy-eugenol acetate ในข่าที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งแผล ในกระเพาะอาหารและสาร 5, 7-dimethoxy flavone ในกระชายที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งการสังเคราะห์ prostaglandin และ pinostrobin ซึ่งมีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเอ็นไซม์ cyclooxygenase-2 ที่เป็นสาเหตุของการอักเสบ (Bhamapravati *et al.*, 2003) ส่วนพริกแห้งมี capsaicin ช่วยในการขับก๊าซ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะและช่วยให้เจริญอาหาร นอกจากนี้ยังมีการเติมใบชะพลู ใบชะอม เพื่อเพิ่มกลิ่นรส ซึ่งใบชะพลูมีสาร eugenol ช่วยให้เจริญอาหารและขับเสมหะ (รุ่งรัตน์, 2540) ส่วนใบชะอมช่วยลดอุณหภูมิในร่างกายตลอดจนมีสารต้านอนุมูลอิสระและมีวิตามินเอสูงซึ่งจะช่วยบำรุงสายตา ถั่วลิสงช่วยในการบำรุงปอดและกระเพาะอาหาร แก้วไอ สามารถช่วยกระตุ้นน้ำนมสำหรับหญิงให้นมบุตรและในถ้ามีโปรตีนสูง วิตามินที่ช่วยในการบำรุงสมองและเสริมความจำ (นิจิตริ และ พยอม, 2534)

แกงบอนเป็นแกงโบราณ ซึ่งนิยมทำรับประทานกันในงานเลี้ยงต่าง ๆ เช่น งานบวช งานศพ เป็นต้น ยกเว้นงานแต่งงาน เพราะมีความเชื่อว่าชื่อแกงไม่เป็นมงคล และสมัยโบราณยังมีความเชื่อว่าถ้าพูดคำว่า “คั้น” ขณะแกงจะทำให้เมื่อรับประทานแล้วเกิดอาการคัน (ธวัชชัย, 2554) แต่ตามหลักการทางวิทยาศาสตร์พบว่าอาการคันเกิดจากบอนมีสารแคลเซียมออกซาเลท (calcium oxalate) ซึ่งเป็นผลึกรูปเข็ม ทำให้เกิดความระคายเคืองต่อเนื้อเยื่ออ่อน เช่น เยื่อบุช่องปากและในลำคอ เป็นต้น การต้มเคี่ยวและใช้สารโซเดียมโบคาร์บอเนตจะช่วยให้ผลึกแตกหักทำให้ความแหลมน้อยลงจึงลดความคันได้ (เดชา, 2538) ซึ่งเป็นที่มาของเคล็ดลับในการปรุงแกงบอนคือต้องต้มบอนในน้ำเดือดและเหตุผลที่ต้องหั่นบอนแบบเฉียงเพื่อให้น้ำแกงซึมเข้าเนื้อบอนได้ดี บอนมีส่วนช่วยลดอาการไอและขับเสมหะ (นิจิตริ และพยอม, 2534) ในส่วนของน้ำพริกแกงประกอบด้วย ข่า ตะไคร้ กระชาย กระเทียมและหอม พริกแห้ง มีสรรพคุณเช่นเดียวกับเครื่องแกงของแกงหยวกกล้วย ส่วนพริกแห้งมี capsaicin ช่วยในการขับก๊าซ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะและช่วยให้เจริญอาหาร

นอกจากนี้แกงบอนยังใส่ใบมะกรูดซึ่งมีสาร cironellal ต้านมะเร็ง ลดอาการไอและดับกลิ่นได้ (รุ่งรัตน์, 2540)

แกงชีเหล็กนิยมทำรับประทานในงานต่าง ๆ เช่น งานบวช งานแต่งงานและงานศพ แกงชีเหล็กเป็นแกงโบราณได้จากการนำใบและดอกของต้นชีเหล็กมาประกอบอาหาร โดยใบชีเหล็กต้องไม่อ่อนเกินไปเนื่องจากจะทำให้แกงมีรสเปรี้ยวแต่ถ้าใบแก่เกินไปทำให้มีกากมาก เนื่องจากใบพืชเมื่อแก่จะมีส่วนของเซลล์สูงทำให้มีเนื้อสัมผัสเหนียว (นิธิยา, 2551) ชีเหล็กมีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ คือ มีรสขม วิธีการลดความขมของชีเหล็กซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดมาหลายชั่วอายุคนในจังหวัดพิษณุโลกคือ ลวกชีเหล็กในน้ำเกลือเนื่องจาก Na^+ ในเกลือทำให้สภาพของ G-protein coupled receptors (GPCR) เปลี่ยนไป ส่งผลให้สัญญาณของเซลล์ประสาทรับรสความขมได้ต่ำ (Christopoulos and Kenakin, 2002 อ้างโดย ช่อลัดดา และคณะ, 2553) ใบชีเหล็กมีสารแอนไฮโดรบาร์าคอล (anhydrobarakol) ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยคลายเครียดและมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการหลั่งสารสื่อประสาทช่วยในการนอนหลับ นอกจากนี้สารดังกล่าวยังช่วยในการหลั่งน้ำและเกลือแร่ในลำไส้ ทำให้กากอาหารมีความนุ่มส่งผลให้ไม่เป็นโรคท้องผูก (กฤษณา, 2542) ในส่วนของน้ำพริกแกงประกอบด้วยพืชเครื่องเทศและพืชสมุนไพรซึ่งมีสรรพคุณเช่นเดียวกับแกงบอน

ขนมเปียกปูนเป็นขนมไทยโบราณที่มีมานานหลายชั่วอายุคน นิยมทำเพื่อรับประทานในครัวเรือนและทำรับประทานในงานเทศกาล งานพิธีต่าง ๆ ขนมเปียกปูนของจังหวัดพิษณุโลกมีลักษณะเฉพาะคือสีดำนอง

สรุปผลการทดลอง

อาหารพื้นถิ่นจังหวัดพิษณุโลกที่มีความเชื่อมโยงกับวัฒนธรรม/ความเชื่อ จำนวน 5 ชนิด ได้แก่ แกงหยวกกล้วยไม่นิยมทำในงานศพ เพราะเชื่อว่าจะทำให้ญาติที่ยังมีชีวิตอยู่เสียชีวิตตามกัน แกงบอนไม่นิยมทำรับประทานในงานแต่งงานเพราะเชื่อว่าชื่อแกงไม่เป็นมงคลนอกจากนี้ห้ามพูดคำว่า “คั้น” ขณะแกงจะทำให้เมื่อรับประทานแล้วมีอาการคัน สำหรับเทคนิคการทำแกงบอนแล้วไม่ทำให้เกิดอาการคันเมื่อรับประทานคือการต้มเคี่ยวบอนหรือใช้สารโซเดียมไบคาร์บอเนตจะช่วยให้ผลึกสารแคลเซียมออกซาเลทซึ่งเป็นผลึกรูปเข็มในบอนเกิดการแตกหักทำให้มีความแหลมน้อยลง การลดความขมในการทำแกงชีเหล็กทำได้โดยการลวกชี

ขนมเปียกปูนได้จากการนำใบตาลสดมาเผาเพื่อให้ได้ถ่านสีดำและมีผงขนาดเล็ก เป็นผลให้ขนมเปียกปูนมีกลิ่นรสหอมและมีเนื้อสัมผัสเนียนนุ่มไม่มีความรู้สึกสากเมื่อรับประทาน ขนมเปียกปูนมีสรรพคุณเป็นยากระสายแก้บิดและแก้อาการท้องเสียเนื่องจากมีน้ำปูนใสเป็นส่วนผสม (เอ็กซ์ฟากรูป, 2553)

เมี่ยงคำ การจำหน่ายเมี่ยงคำในจังหวัดพิษณุโลกมีเอกลักษณ์คือ ห่อเมี่ยงคำด้วยใบชะพลูขนาดพอดีคำแล้วเสียบไม้เพื่อสะดวกในการซื้อรับประทาน มีจุดจำหน่ายที่วัดพระศรีมหาธาตุวรมหาวิหาร (วัดใหญ่) เมี่ยงคำเป็นอาหารไทยโบราณสำหรับคนในราชินิกุล ดังปรากฏในบทพระราชนิพนธ์กาพย์เห่ชมเครื่องว่างของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6 ว่า “เมี่ยงคำน้ำลายสอ เมี่ยงสมอเมี่ยงปลาทุ” ในปี พ.ศ. 2557 กระทรวงวัฒนธรรมประกาศให้ “เมี่ยงคำ” เป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ สาขาความรู้และแนวปฏิบัติเกี่ยวกับธรรมชาติและจักรวาล (แสงอรุณ, 2558) เทคนิคการทำเมี่ยงคำของชาวจังหวัดพิษณุโลกคือ หั่นมะพร้าวโดยใช้มีดปอกมะละกอผ่านมะพร้าวให้เป็นแผ่นบางจากนั้นซอยอีกครั้ง นำไปผึ่งแดดก่อนนำไปคั่ว เพื่อให้ให้น้ำในเนื้อมะพร้าวระเหยออกป้องกันการผัดสด ส่งผลให้ระยะเวลาในการคั่วลดลง เมี่ยงคำประกอบไปด้วยพืชผักสมุนไพรหลายชนิดจึงเป็นของว่างที่มีประโยชน์ในส่วนของการมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงจากขิง หอมแดง มะนาว ใบชะพลูโดยเฉพาะใบชะพลูมีบีตาแคโรทีนค่อนข้างสูง นอกจากนี้เมี่ยงคำยังเป็นของว่างที่ให้ใยอาหารจำนวนมาก จึงมีประโยชน์ต่อระบบขับถ่ายของร่างกาย (ศศพินทุ์, 2549)

เหล็กในน้ำเกลือ เนื่องจากโซเดียมในเกลือทำให้สภาพของ GPCR เปลี่ยนไป ส่งผลให้สัญญาณของเซลล์ประสาทรับรสขมได้ต่ำ สีดำของขนมเปียกปูนเกิดจากการนำใบตาลสดมาเผาเพื่อให้ได้ผงถ่านสีดำขนาดเล็กเป็นผลให้ขนมเปียกปูนมีสีดำนอง กลิ่นรสหอมและมีเนื้อสัมผัสเนียนนุ่มและเมี่ยงคำเป็นอาหารไทยโบราณสำหรับคนในราชินิกุลและได้รับการประกาศให้เป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ สาขาความรู้และแนวปฏิบัติเกี่ยวกับธรรมชาติและจักรวาล นอกจากนี้อาหารพื้นถิ่นจังหวัดพิษณุโลกทั้ง 5 ชนิด จัดว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพทั้งสิ้นเนื่องจากส่วนใหญ่มีสมุนไพรเป็นองค์ประกอบและมีสรรพคุณทางยา

คำขอบคุณ

โครงการวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนจากโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ ผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ ที่นี้ด้วย

เอกสารอ้างอิง

กรณีการ์ พรหมเสาร์ และนันทา เบญจศิลารักษ์. 2542. แกะรอยสำหรับไทย. เชียงใหม่: สำนักพิมพ์วรรณรักษ์.
กฤษณา ไกรสินธุ์. 2542. ชี้อะไหล่ สมุนไพรคลายเครียด. **หมอชาวบ้าน**. 21(241) : 58-59.
ช่อลัดดา เทียงพุก อุไร เผ่าสังข์ทอง เย็นใจ ฐิติฐาน สมจิต อ่อนเหม และวินศ ภูมินาถ. 2553. **ผลของการต้มใบช้เหล็กต่อปริมาณแอนไฮโดรบาราคอล**. การประชุมทางวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 48 : สาขาอุตสาหกรรมเกษตร วันที่ 3-5 กุมภาพันธ์ 2553. หน้า 538-546. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
ช่างเล็ก. 2552. **น้ำหยวกกล้วย บำรุงสุขภาพ**. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://www.thai.com/leksoundsmf3/index.php?topic=44084.0>.
ดรณี มูลโรจน์. 2550. **การพัฒนากระบวนการผลิตกล้วยน้ำว้าผงโดยวิธีทำแห้งแบบโคมเมท**. อดิเรก : ภาควิชาเกษตรและอุตสาหกรรมเกษตร คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์.
เดชา ศิริภัทร. 2538. บอน : ผักพื้นบ้านที่มากับความคัน. **หมอชาวบ้าน**. 17(194) : 48-50.
ธวัชชัย ศุภวิทพัฒนา. 2554. **สืบสานตำนานตำรับอาหารไทยชุมชนจอมทอง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก**. รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
นิจศิริ เรืองรังษี และพยอม ตันติวัฒน์. 2534. **พืชสมุนไพร**. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์
นิตยา รัตนพานนท์. 2551. **เคมีอาหาร**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พรีนติ้ง เฮ้าส์.
ประหยัด เกษม. 2554. **อาหารพื้นบ้าน**. บทความวิชาการ.[ออนไลน์] : <http://dspace.nstru.ac.th:8080/dspace/handle/123456789/284>. หน้า 45-53.
พุมรี อรรถรัฐเสถียร. 2553. **อาหารพื้นเมืองปัตตานี**. รุสมิแล. 1: 96-99.
มณฑิพย์ สิทธิพัฒน์. 2542. **กินแบบไทย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงแดด.

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม . 2552. **รายงานการประชุมเสวนาสถาบันวิจัยและพัฒนา**. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
รักษ์ พฤษชาติ. 2554. **กล้วยพืชเศรษฐกิจทำเงิน**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ นีออน บุคมีเดีย.
รัตนา พรหมพิชัย. 2542. **แกงบอน**. ในสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคเหนือ (เล่ม 1, หน้า 479). กรุงเทพฯ : มูลนิธิสารานุกรม วัฒนธรรมไทย ธนาคารไทย
รุ่งรัตน์ เหลืองนทีเทพ. 2540. **พืชเครื่องเทศและสมุนไพร**. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์.
ศศพินทุ์ ดิชนิล. 2549. **เมี่ยงคำ หมอชาวบ้าน**. 28(328) : 76-77.
แสงอรุณ กนกพงศ์ชัย. 2558. **เมี่ยงคำ วัฒนธรรม**. 54(1) : 58-64.
สำนักงานจังหวัดพิษณุโลก. 2556. **บรรยายสรุปจังหวัดพิษณุโลก ประจำปี 2556**. [ออนไลน์] : <http://www.phitsanulok.go.th>
เอ็กซ์ฟากู๊ป. 2553. **ยาแก้บิดมูกเลือด**. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : <http://www.insideherb.com> (21 ธันวาคม 2553)
Bharmapravati S., Mahady G.B. and Pendland S.L. 2003. **In vitro susceptibility of Helicobacter pylori to extracts of Boesenbergia pandurata and pinostadin**. The 3rd World Congress on Medicinal plants and Aromatic plants for Human Welfare. Feb 3-7, 2003. Chiang Mai, Thailand.
Christopoulos, A. and Kenakin, T. 2002. **G protein-coupled receptor allostereism and complexing**. *Pharmacol. Rev.* 54: 323-374.
อังกโดย ช่อลัดดา เทียงพุก อุไร เผ่าสังข์ทอง เย็นใจ ฐิติฐาน สมจิต อ่อนเหม และ วินศ ภูมินาถ. 2553. **ผลของการต้มใบช้เหล็กต่อปริมาณแอนไฮโดรบาราคอล**. การประชุมวิชาการของมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 48 : สาขา

อุตสาหกรรมเกษตร วันที่ 3-5 กุมภาพันธ์ 2553.
หน้า 538-546. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Evans B.K, James K.C. and Luscombe D.K. 1978.
Quantitative structure-activity relationships
and carminative activity. *J Pharm Sci.* 67:
277