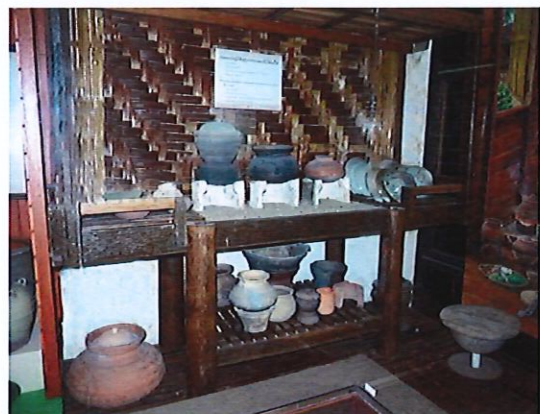


## ครัวไฟ ภูมิปัญญาการดำรงชีพของชาวปักษ์ใต้

พนัดดา เทพญา  
นักวิชาการ ชำนาญการ  
สถาบันทักษิณคดีศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ  
อีเมล: phanadda@tsu.ac.th

วิถีการดำรงชีวิตของชาวปักษ์ใต้มีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงกับฐานทรัพยากรที่มีตามธรรมชาติ ตั้งแต่ลักษณะการตั้งบ้านเรือน ข้าวของเครื่องใช้ที่จำเป็นในครัวเรือน ตลอดจนวัตถุดิบสำหรับการประกอบอาหารเพื่อการยังชีพ กล่าวคือ ลักษณะบ้านเรือนที่อยู่อาศัยนิยมสร้างเรือนเป็นไม้จริง หลังคาจั่ว มุงกระเบื้อง แต่ว่าเป็นเรือนขนาดเล็ก มีทั้งเรือนเดี่ยว และเรือนแฝด รวมทั้งเรือนครัวด้วย (ศรีศักร วัลลิโภดม : ๒๕๔๙) ในเรือนครัวจะแบ่งออกเป็นสองส่วนคือลอมข้าวเป็นส่วนที่ใช้เก็บข้าวเสียง และครัวไฟ ซึ่งครัวไฟนอกจากเป็นสถานที่ประกอบอาหารเครื่องคาวหวานแล้ว ยังเป็นแหล่งบ่มเพาะทางภูมิปัญญาของมนุษย์ในการคิดสร้างสรรค์ ตั้งแต่รู้จักและวิธีการจัดการนำไฟมาใช้ประโยชน์ในการหุงต้มอาหาร การรู้จักคัดสรรเครื่องมือเครื่องใช้ในครัวไฟได้อย่างเหมาะสม ตลอดจนการถนอมอาหาร และวัฒนธรรมในการกินของชาวปักษ์ใต้ก็เป็นภูมิปัญญาจากครัวไฟแทบทั้งสิ้น ดังนั้นภูมิปัญญาในครัวไฟจึงเป็นส่วนประกอบสำคัญส่วนหนึ่งในวิถีชีวิตของชาวปักษ์ใต้ (อุบลศรี อรรถพันธุ์, ๒๕๕๖ : ๕) ซึ่งครัวไฟแบบดั้งเดิมของชาวใต้มีเครื่องมือเครื่องใช้ที่สำคัญ ได้แก่ เครื่องมือสำหรับทำให้อาหารสุก เครื่องมือสำหรับการปรุงและการรับประทานอาหาร ซึ่งชาวบ้านปักษ์ใต้สมัยก่อนได้ใช้เครื่องมือเหล่านี้สร้างสรรค์เมนูอาหารพื้นบ้านที่เป็นอัตลักษณ์ของชาวใต้มาช้านานผ่านภูมิปัญญาวัฒนธรรมการกิน ทั้งที่ใช้รับประทานทั่วไปและอาหารเป็นยาเพื่อสุขภาพของคนในครอบครัว

เครื่องมือเครื่องใช้ในครัวไฟแบบดั้งเดิมของชาวปักษ์ใต้มีองค์ประกอบแรกที่สำคัญ ได้แก่ แม่ไฟ เต่าไฟ ผรา และอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับจุดไฟ เช่น ไม้สีไฟ เหล็กไฟตีหรือเรียกชื่ออื่นอีกหลายชื่อ เช่น หินเหล็กไฟ เหล็กไฟตบ ตะบันไฟ ไฟอัด หรือบอกอัด ไม้ขีดไฟและเชื้อไฟ แม่ไฟมีลักษณะทำเป็นกรอบไม้สีเหลี่ยมผืนผ้า ยาวประมาณ ๑-๑.๘๐ เมตร กว้างประมาณ ๑ เมตร กรูพื้นด้านล่างด้วยไม้กระดานให้ทึบ ใช้ดินแห้งโรยเป็นชั้นๆสลับกับเกลือ ทูบอัดดินให้แน่นเรียบคล้ายกระเบระทรายสำหรับตั้งเต่าไฟซึ่งเป็นอุปกรณ์สำคัญที่ให้ความร้อนในการหุงต้ม เต่าไฟแบบดั้งเดิมที่ใช้ในภาคใต้มีหลายรูปแบบ ได้แก่ เต่าแบบก้อนเส้า เต่าเชิงกราน เต่างและเต่าถ่าน ส่วนผรมามีลักษณะเป็นชั้นวางอยู่เหนือเต่าไฟหรือข้างเต่าไฟ มักทำด้วยฟากไม้ไผ่ ชาวปักษ์ใต้นิยมวางของแห้งประเภทหอม กระเทียม พริก ปลาเค็มเนื้อเค็มและเมล็ดพันธุ์พืชที่จะใช้ปลูกในปีต่อไปไว้บนผรา เนื่องจากควันไฟจากเต่าจะช่วยเก็บถนอมอาหารไว้ได้นาน และช่วยป้องกันมอดไม่ให้กินเมล็ดพันธุ์พืชเหล่านั้น ส่วนผราช่างเต่าไฟจะใช้วางหม้อและภาชนะอื่นๆ ที่ใช้ในครัว นอกจากนี้ยังมีอุปกรณ์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับเต่าไฟ เช่น กระบอกเป่าไฟ เหล็กตีถ่าน กระทะป้องกันเขม่าไฟ และเสวียน เป็นต้น



องค์ประกอบที่สอง คือเครื่องมือเครื่องใช้ในกระบวนการปรุงอาหาร ซึ่งชาวใต้มีการคัดสรรให้เหมาะกับประเภทของการปรุงอาหารแต่ละชนิด ที่พบเห็นทั่วไปได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการหุงต้ม เช่น ใช้หม้อดินเผาสำหรับใส่ข้าวและแกงที่หุงต้มจากเตาฟืนเพราะความเค็มของเขม่าไฟจะไม่เป็นอันตรายกับหม้อดิน ใช้หม้อทองเหลืองและหม้อเคลือบหุงต้มกับเตาถ่านเพราะหม้อทองเหลืองทนความร้อนสูง และใช้หม้อเคลือบสำหรับใส่อาหารที่ปรุงสุกแล้ว ใช้สวดหรือหวดสำหรับนึ่งอาหารเพราะวิธีการทำอาหารให้สุกด้วยการนึ่งจะรักษารสชาติของสิ่งที่นึ่งไว้อย่างเดิม ใช้กระทะสำหรับปรุงอาหารประเภทผัด ทอดและคั่ว กระทะมีทั้งขนาดเล็กจนถึงขนาดใหญ่ที่เรียกว่ากระทะใบบัว ใช้กระบวยสำหรับตักน้ำ ใช้กาดตักน้ำ ซึ่งเครื่องใช้เหล่านี้ทำจากวัสดุหลายชนิดทั้งดินเผา โลหะเหล็กและอลูมิเนียมใช้เจียนที่หรือตะหลิวสำหรับคน กวน พลิกหรือตักอาหาร ที่ปรุงในกระทะ และจวกหรือทัพพีสำหรับตักอาหารทั้งข้าวและแกง นอกจากนี้ในครัวไผ่ยังมีอุปกรณ์สำหรับย่อยอาหารสด ได้แก่ มีดสำหรับหั่น ตัดและสับเจียงเป็นที่รองสำหรับหั่นผักหรือสับเนื้อสัตว์



ครกตำใช้บดย่อยเครื่องแกง น้ำพริกหรือถั่วกึ่งแห้งเพื่อนำมาประกอบอาหารอื่นๆ ครกบดหรือโม้สำหรับไม้เมล็ดพืชเช่น ข้าวสาร ข้าวเหนียวและถั่วเขียว เหล็กขูดหรือกระทายขูดมะพร้าวสำหรับทำให้เนื้อมะพร้าวเป็นฝอยเพื่อคั้นเอาน้ำกะทิ โดยใช้ซอนหรือกระซอนเป็นเครื่องมือแยกกากมะพร้าวออกจากน้ำกะทิ และใช้กรามข้างหรือที่คั้นกะทิเป็นเครื่องผ่อนแรงสำหรับบีบเอาน้ำกะทิกรณีที่ต้องการใช้น้ำกะทิปริมาณมากๆ และมีอุปกรณ์เครื่องใช้สำหรับใส่น้ำ ข้าวสาร และตักดวงอาหารก่อนนำไปปรุง เช่น เผล้งใส่ข้าวสาร โองใส่่น้ำ ทำจากดินเผา บวยตักน้ำ ป้อยหรืออวยและแล่งสำหรับตวงข้าวสาร ทำจากกะละมะพร้าวขัดผิวให้เรียบ ตลอดจนมีอุปกรณ์เครื่องใช้ในการรับประทานอาหาร ได้แก่ ขาม ขามโคม ขามอ่าง ขามแกง จานและช้อน มีทั้งที่ทำจากดินเผาเคลือบผิวให้เป็นมันเพื่อกันน้ำซึมซึ่งชาวบ้านทั่วไปเรียกจานกระเบื้อง จาน ช้อนที่ทำจากโลหะเคลือบเรียกว่าจานสังกะสี ช้อนสังกะสี ต่อมาในระยะหลังมีการทำช้อนด้วยอะลูมิเนียมและสแตนเลส นอกจากนี้ยังมีช้อนกับส้อมซึ่งใช้คู่กับจานกระเบื้องอีกด้วย



ครัวไฟของชาวปักขได้สะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาเกี่ยวกับวัฒนธรรมการกินหลายประการ ได้แก่ ภูมิปัญญาการถนอมอาหาร ภูมิปัญญาการคัดสรรอาหารเป็นยาและตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่ง สุธีวงศ์ พงศ์ไพบูลย์ (๒๕๒๙ : ๑๓๓-๑๓๙) กล่าวถึงภูมิปัญญาการถนอมอาหารของชาวภาคใต้<sup>๑๑</sup> ว่า ส่วนมากกรรมวิธีที่ชาวใต้นิยมใช้ในการถนอมอาหารมี ๕ วิธี ได้แก่ ๑.วิธีควบคุมความชื้นและอุณหภูมิ เช่น การนำเม็ดลูกเนียง ลูกเหียงซุกไว้ในกองทราย หรือการเก็บข้าวเปลือกไว้ในรูปแบบของข้าวเสียงคือนำรวงข้าวที่ยังมีคอรวงติดอยู่มาวางซ้อนกันบนยุ้งข้าวอย่างมีระเบียบ เพราะฟางที่คอรวงข้าวจะช่วยให้ข้าวเปลือกเก็บและระบายความร้อนได้ดี ความชื้นไม่มากหรือน้อยเกินไป ทำให้เก็บข้าวเปลือกไว้ได้นาน ๒.วิธีตากแห้ง เป็นวิธีที่ทำให้อาหารหมดความชื้นหรือมีความชื้นเพียงเล็กน้อย เพื่อมิให้จุลินทรีย์เกาะอาศัยและเจริญเติบโตได้ ทำให้อาหารไม่บูดเน่า เช่น พริก หอม ส้มแขก เนื้อเค็ม ปลาเค็ม กัวยตาก เป็นต้น ๓.วิธีรมควัน เป็นวิธีที่ทำให้อาหารแห้ง เก็บไว้ได้นาน เพราะควันจะทำลายจุลินทรีย์ต่างๆ และทำให้อาหารมีกลิ่นและรสต่างไปจากเดิม การรมควันมี ๒ วิธี วิธีแรกคือรมควันแบบเปิด โดยการสูมไฟให้เกิดควันกระจายออกไป วิธีที่สองคือรมควันแบบปิด โดยแขวนอาหารไว้ในปื๊บหรือกระป๋องขนาดใหญ่ ปิดฝาครอบมิให้ควันกระจายออกไป การรมควันนี้สามารถทำได้ทุกฤดูกาลแม้ไม่มีแดด นอกจากนั้นชาวบ้านอาจใช้วิธีรมควันด้วยการแขวนอาหารไว้บนผราเหนือเตาไฟ เช่น กระเทียม หอม ปลาเค็ม เป็นต้น ๔.วิธีทำเค็มและหมักดอง เป็นการนำของสดมาคลุกเคล้ากับเกลือหรือแช่ด้วยน้ำเกลือแล้วนำไปเก็บในที่มืดชื้นซึ่งเรียกว่า “อับ” เช่น ปลาลังเค็ม(ปลาทูเค็ม) กะปิ เปี้ยว(ปูเค็ม) จิ้งจั้ง(นำลูกปลาเล็กๆ มาแช่น้ำเกลือและหมักไว้) และผสมสารช่วยเร่งปฏิกิริยาในการหมักดอง เช่น ผสมน้ำตาลในการทำหนำหรือเนื้อส้ม ผสมน้ำขาวข้าวในการดองผักเสี้ยน ผสมข้าวสุกในการทำแบ่งแดง หรือใช้วิธีเพาะจุลินทรีย์บางชนิดลงไปในการทำน้ำปลา เต้าเจี้ยวและเต้าหู้ยี้ เป็นต้น ๕.วิธีการเชื่อมหรือกวน เป็นการถนอมอาหารโดยใช้สารน้ำตาลป้องกันไม่ให้สารอาหารนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงบูดเน่าเสียหายการเชื่อมจำแนกได้ ๓ วิธี คือ ๑.เชื่อมแบบธรรมดา เป็นการเคี่ยวน้ำตาลจนข้นเหนียวจนแทรกซึมเข้าไปในเนื้อของสิ่งที่เชื่อม เช่น กัวยเชื่อม สาเกเชื่อม และลูกตาลเชื่อม ๒.การเชื่อมแบบแช่อิ่มเป็นการถนอมอาหารกับผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว โดยการแช่ในน้ำเกลือ น้ำปูน หรือน้ำส้ม เพื่อทำให้รสจืดก่อนนำไปแช่ในน้ำเชื่อมอีกครั้ง เช่น มะม่วงแช่อิ่ม มะขามแช่อิ่ม ๓.การเชื่อมแบบฉาบน้ำตาล เป็นการทำให้อาหารที่จะฉาบสุกก่อนที่จะกวนผสมกับน้ำตาลที่เคี่ยวนั้นแห้งเกาะเป็นก้อน ชาวใต้เรียกการเชื่อมแบบนี้ว่า “หราน้ำฝิ่ง” เช่น ข้าวเกรียบหราน้ำฝิ่ง ลานหราน้ำฝิ่ง เป็นต้น



วัฒนธรรมการกินของชาวปักษ์ใต้แม้จะมีข้าวเป็นอาหารหลักแต่ยังมีอาหารประเภทวิตามิน โปรตีน และแร่ธาตุอื่นๆ อีกด้วย โดยแต่ละท้องถิ่นจะนำสิ่งที่หาได้ตามธรรมชาติในพื้นที่ที่อยู่อาศัยมาประกอบอาหาร โดยเฉพาะในท้องถิ่นภาคใต้มีวัตถุดิบที่นำมาปรุงเป็นอาหาร ประกอบด้วยผักและสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา ช่วยในการปรับสมดุลของร่างกาย เสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค เช่น ผักและสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อนและขมจะช่วยลดเสมหะ ได้แก่ กระเทียม พริก พริกไทยใบชะพลู ขิง ข่า ขมิ้น โหระพา แมงลัก ซึ่งจะมีรสเผ็ดร้อน ส่วนรสขมเช่น มะระขี้นก ดอกหรือยอดขี้เหล็ก สะเดา ใบยอ ส่วนผักและสมุนไพรที่ช่วยขับลมแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อคือประเภทที่มีรสหวาน เช่น บวบ ผักหวาน ยอดมะพร้าว ประเภทที่มีรสเปรี้ยวเช่น มะขาม ใบชะมวง และประเภทมีรสเค็มจึงนับได้ว่าชาวปักษ์ใต้มีภูมิปัญญาในการคัดสรรอาหารเป็นยาที่มีคุณค่าด้านโภชนาการที่สะท้อนถึงวิถีการกินแบบไทยและปลอดภัยจากโรค



ตำรับอาหารเพื่อสุขภาพในวัฒนธรรมการกินของชาวปักษ์ใต้ ในแต่ละมื้ออาหารจะประกอบไปด้วย ข้าวสวย อาหารคาว ผักเครื่องเคียงหรือที่เรียกว่า “ผักเหนาะ” และอาหารหวาน อาหารคาวมีทั้งประเภทต้ม แกง ผัด นึ่ง ย่าง ยำหรือตำ รสชาติเปรี้ยว เผ็ด หวาน เค็มเป็นหลัก แต่ละมื้ออาหารจะมีอาหารที่ “ชูรส” มีรสเผ็ด ๑ อย่างเสมอ เช่น แกงเผ็ด แกงส้ม แกงกะทิ และน้ำพริกต่างๆ สิ่งเหล่านี้ถือเป็นภูมิปัญญาด้านอาหารที่เป็นอัตลักษณ์ของชาวปักษ์ใต้ ซึ่งมีหลายตำรับ ตัวอย่าง เช่น แกงพุงปลา แกงเผ็ด แกงส้มปลากับลูกเขาคัน แกงคว่ำไก่กับหัวโหนด ยาหัวโหนด น้ำซุบผักเหนาะ น้ำบูดู ปลาต้มทอดหรือต้มกะทิกุ้งส้ม และแบ่งแฉง ส่วนอาหารหวาน เช่น ลูกโหนดน้ำทะเลสด (น้ำกะทิสด) ลอดช่องเขียว และขนมชั้น เป็นต้น



แกงพุงปลา เป็นแกงพื้นบ้านที่สำคัญที่ชาวไทยภาคใต้นิยมรับประทานเพราะรสชาติเข้มข้น บางพื้นที่ใส่ผักผสมลงไปด้วยเช่น มะเขือ ถั่วฝักยาว หน่อไม้ มันขี้หนู มะเขือพวง เครื่องปรุงประกอบด้วย พริกขี้หนูสด กระเทียม ข่า ตะไคร้ หอม พริกไทย ขมิ้น ผิวมะกรูด กะปิ ปลาอย่างหรือกุ้ง ไบมะกรูด น้ำตาล แกงพุงปลา จะรับประทานร่วมกับผักเหนาะซึ่งเป็นผักสด เช่น สะตอ ลูกเนียง ลูกเหรียง กระถิน แดงกวา มะเขือ ถั่วฝักยาว ยอดมะม่วงหิมพานต์ กระเทียมดอง ฯลฯ คุณค่าทางโภชนาการของแกงพุงปลา คือมีโปรตีนและแคลเซียมจากเนื้อปลา พริกไทย กระเทียมและข่าช่วยลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง ควบคุมระดับไขมันในเส้นเลือด ขมิ้นมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดอาการอักเสบ สำหรับแกงพุงปลาแม้ว่าจะมีประโยชน์แต่ก็มีโทษเช่นกัน ดังนั้นเมื่อรับประทานควรมีผักเหนาะเป็นเครื่องเคียง หรืออาจจะรับประทานคู่กับปลาทอดหรืออาหารชนิดอื่น ๆ เนื่องจากความเค็มของแกงพุงปลายังทำให้เกิดปัญหาเรื่องของความดันโลหิตสูง คนที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นความดันโลหิตสูงหรือว่าเป็นอยู่แล้ว ควรรับประทานแกงปลาที่รสชาติอ่อนลงและควรเน้นรับประทานผักให้มากขึ้น



แกงเผ็ด เป็นอาหารพื้นบ้านที่ใช้เนื้อสัตว์ เป็นหลักในการปรุง ได้แก่ หมู เนื้อ ไก่ กุ้งและปลา ส่วนผักที่



นำมาประกอบจะใช้ต่างกันไปตามท้องถิ่น เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือ และตกแต่งด้วยพริกขี้ฟ้า ไบมะกรูด ใบโหระพา แกงเผ็ดของภาคใต้จะมีทั้งประเภทที่ใส่กะทิและไม่ใส่กะทิ คุณค่าทางโภชนาการคือ มีโปรตีนและไขมันจากเนื้อสัตว์ ใบโหระพาช่วยย่อยอาหาร ช่วยให้เจริญอาหาร ขับลมในลำไส้ แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องร่วง แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน นอกจากนั้นถั่วฝักยาวยังช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นท้อง เรอเปรี้ยว

แกงส้มปลาช่อนกับลูกเขาคัน เป็นอาหารของชาวปักษ์ใต้ที่มีรสจัด รสชาติเปรี้ยว เผ็ดนำ และมีรสหวาน เค็ม ผสมอยู่ ใช้ปลาช่อนซึ่งเป็นปลาน้ำจืดและใช้ผักที่มีในท้องถิ่น ที่นิยมนำมาแกงส้มคือ ผักบุ้ง ผัก กระเฉด สับปะรด ดอกแค หน่อไม้ดอง ฯลฯ เครื่องปรุงประกอบด้วย พริกขี้หนู ขมิ้น หอม กระเทียม เกลือ กะปิ ส้มหรือผักที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะขาม มะนาว ส้มแขก น้ำส้มตาลโหนด และลูกเขาคันหรือเถาคัน มีคุณค่าทางโภชนาการคือ โปรตีนจากเนื้อปลา ลูกเขาคันหรือเถาคันมีรสเปรี้ยว สรรพคุณเป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยขับปัสสาวะ ขับนิ่ว และรักษาแผลในกระเพาะอาหารได้ดี



แกงคั่วไก่กับหัวโหนด เป็นอาหารของชาวปักษ์ใต้ที่ใช้กะทิเป็นส่วนผสม รสชาติเผ็ด รสหวานมันของกะทิ ใช้เนื้อสัตว์ และใช้ผักตามท้องถิ่น ซึ่งผักที่นิยมนำมาแกงกะทิ เช่น สับปะรด หัวลูกตาลโตนดอ่อน ฯลฯ เครื่องปรุงประกอบด้วย พริกชี้หนู กระเทียม ขมิ้น พริกไทย ตะไคร้ เกลือ กะปิ ข่า มะกรูด มีคุณค่าทางโภชนาการคือ โปรตีนจากเนื้อไก่ ไขมันจากกะทิ หัวโหนด(ลูกตาล)ช่วยในการขับถ่าย ช่วยละลายเสมหะในลำคอ และบรรเทาอาการไอเรื้อรัง



ยำหัวโหนด เป็นอาหารพื้นบ้านประเภทยำที่มีส่วนผสมของหัวลูกตาลอ่อน น้ำส้มโตนด เกลือ กะปิ มะพร้าวคั่ว หอมซอย พริกชี้หนูสด กุ้งแห้งป่นหรือกุ้งสด หรือปลาอย่าง น้ำตาล ใบมะสัง มีคุณค่าทางโภชนาการคือ หัวโหนดมีไฟเบอร์ค่อนข้างเยอะช่วยในการขับถ่าย ใบมะสังช่วยแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ



น้ำซุบ เป็นอาหารที่มีส่วนผสมของ พริกชี้หนู กะปิ กระเทียม กุ้งแห้ง น้ำปลา น้ำตาลปีบ เติมความเปรี้ยวด้วยน้ำมะนาว โขลกรวมกัน รสชาติเปรี้ยวปนหวานและเผ็ด หากใช้ความเปรี้ยวจากมะม่วงจะเรียกว่า น้ำซุบมะม่วง รับประทานคู่กับผักเหนาะ (ผักสด) คุณค่าทางโภชนาการคือ ช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหาร ช่วย



เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย มีวิตามินซี ช่วยลดเสมหะ และช่วยต้านอนุมูลอิสระ พริกชี้หนูมีสรรพคุณช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต กระเทียมช่วยสลายลิ่มเลือด ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ อาการมินง ปวดศีรษะ หูอื้อ และน้ำมะนาวมีกรดซิตริก (citric acid) ซึ่งมีรสเปรี้ยว ช่วยขับน้ำลาย ทำให้ชุ่มคอ บรรเทาอาการเจ็บคอ แก้ไอ ขับเสมหะ รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน

ปลาต้มทอด /ต้มกะทิ เป็นอาหารพื้นบ้านของชาวปักษ์ใต้ ที่ได้จากการถนอมอาหารจากปลาที่หาได้ในท้องถิ่น มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม หวาน เครื่องปรุงประกอบด้วยปลาต้ม พริกชี้หนู หอม กระเทียม น้ำตาลปี๊บ กะทิ ส้มมะขามเปียก รับประทานกับผักเหนาะหรือผักจิ้ม ได้แก่ แตงกวา มะเขือ ถั่วฝักยาว ใบโหระพา พริกชี้หนูสด และผักอื่น ๆ คุณค่าทางโภชนาการคือ มีโปรตีนจากปลา น้ำกะทิมีฤทธิ์ช่วยป้องกันอนุมูลอิสระ ช่วยให้ร่างกายไม่เสื่อมถอยเร็ว กะทิมีแคลเซียมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง อีกทั้งช่วยบรรเทาอาการของโรคต่างๆ เช่น เจ็บคอ เหน็บชา ลดความเครียด ระบบประสาทและสมองปกติและวิตามินจากผักต่าง ๆ



\*\*\*\*\*

### อ้างอิง

กัญญ์สิริ จันทร์เจริญ๑\*, พนัสยา วรรณวิไล๑ และ จุฬาวรี ชัยวงศ์นาคพันธ์๒, “อาหารพื้นบ้านภาคใต้ วิธีการดำรงชีวิตพิชิตสุขภาพดี, ” วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้ ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๖๐): ๒๘๑.

ศรีศักร วัลลิโภดม, เรือนไทยบ้านไทย. กรุงเทพฯ : เมืองโบราณ, ๒๕๔๙.

สุธีวงศ์ พงศ์ไพบูลย์, “การกินของชาวใต้,” ใน สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ พ.ศ.๒๕๖๒๙ เล่ม ๑. (กรุงเทพฯ ช อมรินทร์การพิมพ์, ๒๕๖๙), หน้า ๑๓๓-๑๓๙.

อุบลศรี อรรถพันธ์, ภูมิปัญญาในครัวไปปักษ์ใต้.-- สงขลา : สถาบันทักษิณคดีศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ, ๒๕๕๖.

องค์ความรู้เรื่องสมุนไพรไทย. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://medthai.com>. [๑๑ พ.ค. ๒๐๒๓].