



เรื่อง แกงหยวกกล้วยไข่กับเมี่ยงนครชุม



รายละเอียด

บทนำ

จังหวัดกำแพงเพชรเป็นจังหวัดที่อยู่ในบริเวณภาคเหนือตอนล่าง ภาคกลางตอนบนทำให้ศิลปวัฒนธรรม วิถีชีวิตได้รับการผสมผสานจากทั้งภาคเหนือ (ล้านนา) และภาคกลาง (อยุธยาและสุโขทัย) ซึ่งแสดงออกในหลาย ๆ อย่าง อาทิ ประเพณี วัฒนธรรมโดยเฉพาะอาหาร อย่างเมี่ยงคำหรือเมี่ยงลาวเป็นต้น เมี่ยงเป็นอาหารที่ได้รับการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษโดยการย้ายถิ่นฐานของผู้คนที่มาจากภาคเหนือและภาคอีสาน แต่เมื่อย้ายถิ่นมาอยู่กำแพงเพชรเป็นเวลานานก็เริ่มผสมผสานความเป็นภาคกลางเข้าไปในอาหารหรือแม้แต่วิธีการกิน รวมถึงส่วนผสมที่นำมาใช้ในการทำเมี่ยง นอกจากเมี่ยงแล้วเมื่อมาจังหวัดกำแพงเพชร คนส่วนใหญ่จะนึกถึงกล้วยไข่กำแพงเพชร เนื่องจากกล้วยไข่ของจังหวัดกำแพงเพชรนั้น มีลักษณะเด่นที่ลูกเล็กกำลังดี มีกลิ่นหอมและรสชาติหวาน แยกบ้านแขกเมืองจึงนิยมนำกล้วยไข่ไปเป็นของฝาก สืบเนื่องมาจากในสมัยก่อนพื้นที่จังหวัดกำแพงเพชรมีการปลูกกล้วยไข่อยู่เป็นจำนวนมาก เมื่อมีกล้วยสุกเป็นจำนวนมากชาวบ้านจึงคิดหาวิธีที่จะนำกล้วยมาทำเป็นอาหารประเภทต่าง ๆ เพื่อให้คนในครอบครัวไม่เกิดความเบื่อหน่ายจากการรับประทานอาหารชนิดเดิมซ้ำ ๆ ก่อเกิดเป็นแกงหยวกกล้วยไข่ในปัจจุบัน



ความเป็นมาของเมี่ยงนครชุมและแกงหยวกกล้วยไข่กำแพงเพชร

อาหารประจำถิ่นประจำจังหวัดกำแพงเพชร หลายคนมักจะนึกถึงกล้วยไข่ กระจ่างสารท หรือแม้แต่แจ่วก๊วย ซึ่งเป็นของฝากขึ้นชื่อประจำจังหวัดกำแพงเพชร แต่หากพูดถึงอาหารโบราณประจำถิ่นที่มีมาอย่างยาวนาน คงหนีไม่พ้นเมี่ยงนครชุมและแกงหยวกกล้วยไข่ เมี่ยงนครชุมที่นิยมทำกันมีอยู่ 2 ลักษณะคือ ทำแบบเมี่ยงลาวและเมี่ยงคำ เพราะประชากรส่วนหนึ่งในจังหวัดกำแพงเพชร ได้อพยพย้ายถิ่นฐานมาจากภาคอีสานและภาคเหนือ จึงได้มีการนำเอาวิถีชีวิตดั้งเดิมติดตัวเมื่อย้ายถิ่นฐานมาด้วย โดยเฉพาะเมี่ยงลาวเป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่เป็นที่นิยมของทางภาคเหนือ เมี่ยงโดยทั่วไป นิยมกินหรืออมเพื่อความกระชุ่มกระชวยทำให้เกิดความเพลิดเพลินหรือแก้เปรี้ยวปากชาวเหนือส่วนใหญ่จะติดใบเมี่ยง ถ้าไม่ได้อมจะ่วงนอน หรือ่วงซึม ใบเมี่ยงคำมาจากใบชาป่าหรือใบชา นำมาหมัก เพื่อใช้กินกับเกลือหรือกินกับแคบหมู ประชาชนในสมัยโบราณถือเป็นอาหารสำหรับอมเป็นหลักในทุกผู้คนไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ ปัจจุบันนี้การอมใบเมี่ยงไม่นิยมกันแล้วและมีการพัฒนามาเป็นเมี่ยงที่มีไส้แตกต่างกันไปในแต่ละจังหวัดแต่ละท้องถิ่น ในจังหวัดกำแพงเพชรล้วนมีร้านเมี่ยง ตามแบบฉบับกำแพงเพชร ที่ไม่ซ้ำกับท้องถิ่นใด เมี่ยงจึงกลายเป็นอาหารกินเล่น ๆ ในแต่ละบ้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในงานศพ เมี่ยงนครชุมจะถูกใช้เป็นของรับแขก ในทุกงาน จนกลายเป็นประเพณีประจำเมืองกำแพงเพชร ในปัจจุบันเมี่ยงนครชุมนับว่าเป็นภูมิปัญญาที่ไม่มีวันที่จะสาบสูญ เพราะชาวกำแพงเพชรส่วนใหญ่ยังนิยมกินเมี่ยงเป็นอาหารว่างกันอยู่ เกือบทุกครัวเรือน (สันติ อภัยราช, มปป)

กล้วยไข่เป็นกล้วยที่ได้รับความนิยมในการบริโภคโดยทั่วไป โดยเฉพาะกล้วยไข่ที่สุกแล้ว เนื่องจากรสชาติดี อร่อย หวานหอม นุ่ม มีขนาดไม่ใหญ่จนเกินไป เดิมการเพาะปลูกกล้วยไข่ในประเทศไทยเป็นการผลิตเพื่อการบริโภคในประเทศ แต่ในปัจจุบันกล้วยไข่เป็นผลไม้ชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจของประเทศ จึงมีการขยายการเพาะปลูกกล้วยไข่เพื่อทำการส่งออกไปยังต่างประเทศ กล้วยไข่เป็นผลไม้ที่ถือได้ว่ามีศักยภาพในการส่งออกสูง เพราะเป็นผลไม้ที่สามารถเก็บรักษาไว้ในอุณหภูมิที่ต่ำได้นาน จึงเอื้ออำนวยต่อการส่งออก ในด้านการผลิตนั้นก็สามารถที่จะผลิตเพื่อจำหน่ายได้ตลอดปี (บุษรา ใจยศ, 2551, หน้า 1) กล้วยไข่ในประเทศไทยนั้นสายพันธุ์ที่นิยมปลูก คือ กล้วยไข่กำแพงเพชร เนื่องจากกล้วยไข่ชอบดินดำปนทราย ดินร่วนที่มีการระบายน้ำดี และมีน้ำที่อุดมสมบูรณ์ ไม่ชอบแล้ง ไม่ชอบพื้นที่ราบ ซึ่งจังหวัดกำแพงเพชรนั้นมีสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศที่เหมาะสมมาก จึงส่งผลให้กล้วยไข่กำแพงเพชรมีจุดเด่น คือ มีรสชาติหวาน เปลือกบาง และเนื้อแน่นกว่ากล้วยไข่ในจังหวัดอื่น ๆ ดังนั้นจึงถือได้ว่าจังหวัดกำแพงเพชรเป็นแหล่งผลิตกล้วยไข่ที่สำคัญของประเทศ (เผด็จ บุญทอง, 2554, หน้า 1)

จากการศึกษาดังกล่าวทำให้กล้วยไข่กำแพงเพชรนับว่าเป็นของฝากที่เมื่อใครก็ตามที่มาเยือนจังหวัดกำแพงเพชรจะต้องซื้อติดกลับไปเสมอ เพราะกล้วยไข่ของกำแพงเพชรขึ้นชื่อเรื่องความหวานที่มีเอกลักษณ์ไม่แข็งและมีเม็ดเหมือนกล้วยไข่ที่อื่น ๆ เมื่อกล้วยกลายเป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดแสดงให้เห็นว่าสภาพพื้นที่



บริเวณนี้มีความเหมาะสมในการปลูกกล้วยไข่ ทำให้ในสมัยก่อนชาวจังหวัดกำแพงเพชรนิยมปลูกกล้วยไข่เป็นอย่างมากไม่ว่าจะไปในพื้นที่ใดก็มักจะพบเจอกล้วยไข่เสมอ ชาวบ้านจึงนำกล้วยไข่มาประกอบอาหารเพื่อทำเป็นกับข้าว บางส่วนก็นำไปทำเป็นขนมหวานไว้รับประทานในครัวเรือน จากการลองนำกล้วยไข่มาทำเป็นอาหารคาวหรือแกงกล้วยไข่นั้น จึงมีการนำกล้วยไข่มาทำเป็นอาหารตั้งแต่ในสมัยนั้นเป็นต้นมา โดยนิยมนำมาทำแกงหยวกกล้วยไข่มากที่สุด เนื่องจากกล้วยไข่จะมีรสหวานตัดกับความเค็มของกะทิ กลายเป็นอาหารโบราณประจำถิ่นมาจนถึงปัจจุบัน (รัฐญา พงษ์เสื่อ, การสัมภาษณ์, 13 ธันวาคม 2563)

คุณค่าของกล้วยไข่และสมุนไพรไทยในเมี่ยงนครชุม

เมื่อพูดถึงสรรพคุณของทั้งกล้วยไข่และเมี่ยงแล้ว ทั้ง 2 ล้วนแล้วแต่มีส่วนประกอบจากธรรมชาติ ทั้งวิตามินใยอาหาร ซึ่งมีส่วนช่วยทั้งในด้านการบำรุงร่างกายและรักษาโรค (พิชญาดา เจริญจิต, 2563) อาทิ รักษาอาการท้องผูก เพราะกล้วยไข่มีเส้นใยและกากอาหารเป็นจำนวนมากจึงเป็นยาระบายและแก้อาการท้องผูกได้ ลดอาการเสียดท้อง ป้องกันโรคโลหิตจาง ลดอันตรายจากความดันโลหิตสูง ลดอันตรายจากเส้นเลือดฝอยแตก ป้องกันโรคซึมเศร้า ช่วยรักษาแผลในลำไส้ ปรับสมดุลของระดับโพแทสเซียมช่วยและควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย สรรพคุณสำหรับเมี่ยงคำและเมี่ยงลาวนั้น มีมากเช่นเดียวกันกล้วยไข่ซึ่งสารอาหารหลัก ได้แก่ โปรตีนจากหมูสับ กุ้งแห้ง และ ถั่วลิสง ไขมันจากน้ำมันพืชที่ใช้ทอดและผัดใส่เมี่ยงและได้ใยอาหารจากผักอยู่บ้างเล็กน้อย การกินข้าวต้มเมี่ยงลาวเป็นอาหารว่างก็จะได้สารอาหารสมดุลที่ดี (มูลนิธิหมอชาวบ้าน, 2018) ส่วนเมี่ยงคำได้ใยอาหารจากผักอยู่บ้างเล็กน้อย การกินข้าวต้มเมี่ยงลาวเป็นอาหารว่างก็จะได้สารอาหารสมดุลที่ดี ดังนี้ มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสงคั่ว จัดเป็นสมุนไพรสมัน ช่วยบำรุงไขข้อและบำรุงเส้นเอ็น ใบชะพลู ชิง หัวหอม พริก ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้สะดวก ป้องกันอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร เสริมธาตุลมและธาตุไฟ มะนาวทั้งเปลือกมีรสเปรี้ยวขม ช่วยขับเสมหะ บรรเทาอาการไอช่วยให้ชุ่มคอ เสริมธาตุน้ำในร่างกาย น้ำจิ้มมีรสหวานรสเค็ม ช่วยบำรุงธาตุดิน และเมี่ยงคำยังเป็นของว่างที่ให้ใยอาหารค่อนข้างดี จึงมีประโยชน์ต่อระบบขับถ่ายของร่างกายอีกด้วย (พิชญาดา เจริญจิต, 2562)

ส่วนประกอบเมี่ยงนครชุมและแกงหยวกกล้วยไข่

ในการทำแกงหยวกกล้วยไข่และเมี่ยงนครชุมนั้น มีวิธีการทำที่ไม่ยุ่งยาก เนื่องจากเป็นอาหารพื้นบ้านที่คนไทยคุ้นเคยกันมาเป็นอย่างดี โดยเฉพาะแกงหยวก ที่เป็นแกงโบราณ ซึ่งคนในสมัยก่อนมองเห็นความสำคัญของหยวกกล้วย เพราะคนสมัยก่อนเชื่อว่าน่าจะรับประทานได้ จึงนำหยวกกล้วยมาประกอบอาหาร นับแต่นั้นมาแกงหยวกกล้วย จึงเป็นที่นิยมและทำตามงานต่าง ๆ เช่น งานบุญ งานบวช งานประเพณีต่าง ๆ แต่มีข้อยกเว้น คือไม่นิยมทำในงานศพ หยวกกล้วย คือ ส่วนที่เป็นแกนของต้นกล้วย หยวกกล้วยที่นิยมรับประทาน คือหยวกกล้วยตานี หยวกกล้วยป่า และหยวกกล้วยน้ำว้า (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดศรีสะเกษ, 2560) หยวกกล้วยที่เราจะ



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

นำมาปรุงอาหาร ควรเป็นหยวกกล้วยที่ยังไม่ออกปลี แต่สำหรับกำแพงเพชรนั้น เนื่องจากเป็นเมืองที่มีกล้วยไข่เป็นจำนวนมากชาวบ้านจึงนิยมนำหยวกกล้วยไข่มาทำเป็นแกงหยวกรับประทาน ซึ่งส่วนประกอบหลัก ๆ ของแกงหยวกกล้วยไข่คือ หยวกกล้วยไข่ กะปิ กุ้งแห้ง เกลือ กะทิ น้ำเปล่า หอมแดง ขมิ้นและถั่วเหลืองคั่ว แต่สำหรับเมี่ยงนครชุมนั้น ชาวบ้านนิยมทำกันใน 2 ลักษณะคือ เมี่ยงลาวและเมี่ยงคำ ซึ่งแต่ละแบบมีวัตถุดิบที่แตกต่างกัน ผู้เขียนขอเริ่มที่วัตถุดิบในการทำเมี่ยงลาว ซึ่งมีส่วนประกอบทั้งหมด 12 ชนิด คือ ใบผักกาดดอง น้ำมันพืชสำหรับผัดผักกาดดอง น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียกคั้นข้นปานกลาง เนื้อหมูสับละเอียด กุ้งแห้งป่น หอมเจียว กระเทียมเจียว พริกชี้หนู ถั่วลิสงและมะพร้าวคั่ว ส่วนเมี่ยงคำนั้นมีส่วนประกอบที่สำคัญ 6 ชนิดด้วยกันคือน้ำตาลมะพร้าว น้ำเปล่า ถั่วลิสงโหล กะปิ น้ำปลาและมะพร้าวคั่ว (บาง, การสัมภาษณ์, 19 ธันวาคม 2563)

วิธีการทำเมี่ยงนครชุมและแกงหยวกกล้วยไข่

เมื่อกล่าวถึงการทำอาหารพื้นถิ่นจังหวัดกำแพงเพชรไม่ว่าจะเป็นเมี่ยงนครชุม หรือแม้แต่แกงหยวกกล้วยไข่นั้น มีวิธีการทำที่ไม่ยุ่งยาก ซึ่งสามารถทำได้ดังนี้

1. หั่นหยวกกล้วยเป็นชิ้นพอดีคำ สวมน้ำมันให้ร้อนและนำหยวกแช่น้ำมะขามเปียกเพื่อป้องกันไม่ให้หยวกกล้วยมีสีคล้ำลง

2. ตำปลาอย่างให้ป่น คั่วถั่วเหลืองให้หอม และนำถั่วเหลืองที่คั่วไปแช่น้ำ

3. ตั้งหัวกะทิเคี่ยวพอแตกมัน ใส่พริกแกงพร้อมปลาลงไป

4. เคี่ยวจนน้ำแกงเดือดเต็มที่ ใส่พริกแกง ตามด้วยหยวกกล้วยลงไป

5. พอเริ่มเดือดใส่ถั่วเหลืองคั่วและปลาลงไป แล้วจึงเริ่มปรุงรส

6. นำหางกะทิมาใส่และใส่เครื่องปรุงลงไป ใส่กล้วยไข่และนำชะอมมาใส่ในขั้นตอนสุดท้าย

7. พอสุกได้ที่แล้วใส่กล้วยไข่และชะอมลงไป เสิร์ฟพร้อมข้าวสวยหรือข้าวเหนียวก็ได้

ส่วนการทำเมี่ยงนครชุมนั้น ผู้เขียนขอแบ่ง 2 ประเภท ตามความนิยมที่มีอยู่ คือ เมี่ยงลาวและเมี่ยงคำ โดยมีรายละเอียดการทำดังนี้ (บาง, การสัมภาษณ์, 19 ธันวาคม 2563)

เมี่ยงลาว

1. ผัดใบผักกาดดองกับน้ำมันให้ร้อนทั่วกัน

2. ผสมน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก นำไปเคี่ยวในกระทะจนข้นและเหนียว ใส่หมู กุ้งแห้ง หอมเจียว กระเทียมเจียว ชিং ถั่วลิสง มะพร้าว เคี่ยวให้เหนียวพอปั้นได้

3. ปั้นเป็นรูปกลมเล็ก ๆ ห่อด้วยใบผักกาด เป็นรูปกลม

4. จัดเมี่ยงลาวเรียงให้สวยงาม โรยพริกชี้หนูสดในจาน

เมี่ยงคำ



1. เคี้ยวน้ำตาลมะพร้าว กับน้ำ ไฟกลาง หมั่นคน ระวังไหม้
2. เคี้ยวน้ำตาลได้ที่ อย่าให้เหนียวมาก เพราะเย็นแล้วจะเหนียวขึ้นอีก
3. ใส่กะปิ น้ำปลา ชิมรสตามชอบ
4. ใส่ ข้าวคั่วโขลก ถั่วลิสงคั่วโขลก มะพร้าวคั่วโขลก คนเข้ากัน พักให้เย็น จะข้นขึ้นอีก
5. เตรียมเครื่องเคียงให้พร้อม

จากการศึกษาการทำเมี่ยงคำกระทรวงทองอัญชัน ของโชติรส สกุลยลไพศาลและคณะ (2558) จากการใช้วัตถุดิบที่เหลืออยู่ในสถานประกอบการที่ทำงาน (โรงแรม) พบว่า ส่วนประกอบในการทำเมี่ยงยังคงมี ชিং ตะไคร้ ถั่วลิสง พริกขี้หนู มะนาว หอมแดงและใบชะพลู เช่นเดียวกันกับเมี่ยงนครชุม แตกต่างกันในภาชนะในการใส่ใส่เมี่ยง โดยเมี่ยงนครชุมนั้น ยังคงอนุรักษ์ความเป็นเมี่ยงดั้งเดิม โดยใช้ใบชะพลูในการห่อใส่ แต่การศึกษาของโชติรส สกุลยลไพศาลและคณะ (2558) ใช้กระทรวงทองในการใส่ใส่เมี่ยงเพื่อความสวยงามและน่ากินของแขกที่เข้าพักในสถานประกอบการ นอกจากนั้นในปัจจุบันยังมีการประยุกต์นำข้าวเหนียวมาเป็นส่วนประกอบในการทำเมี่ยง โดยใช้ข้าวลิ้มผัวมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เมี่ยงคำข้าวลิ้มผัว (วิลาสินี ติปัญญา, 2556, หน้า ก) โดยศึกษาสูตรการทำเมี่ยงที่เหมาะสมเพื่อให้อายุของผลิตภัณฑ์เพิ่มสูงขึ้น สูตรน้ำเมี่ยงที่เหมาะสม ประกอบไปด้วย น้ำตาลปีบ 40 กรัม น้ำตาลทราย 14 กรัม แปะแซ 18 กรัม ชিংบด 20 กรัม หอมแดง 3 กรัม และเกลือ 5 กรัม และอัตราส่วนเครื่องเมี่ยง คือ ข้าวพองลิ้มผัว 1 ส่วน ถั่วลิสงคั่ว 1 ส่วน กุ้งแห้ง 0.25 ส่วน ใบชะพลูอบแห้ง 0.05 ส่วนและมะพร้าวคั่ว 1 ส่วน ผสมกับน้ำเมี่ยง 1 เท่าของส่วนผสมทั้งหมด การวิเคราะห์องค์ประกอบทางด้านเคมี คือ ปริมาณความชื้น ไขมัน โปรตีน เถ้า เยื่อใยและคาร์โบไฮเดรต มีค่าร้อยละโดยน้ำหนักเปียกเท่ากับ 6.26, 28.45, 9.92, 1.78, 1.67 และ 53.59 ตามลำดับ ทำการเก็บรักษาผลิตภัณฑ์เมี่ยงคำข้าวลิ้มผัวโดยบรรจุในถุงออลูมิเนียมฟอยล์ เก็บรักษาไว้ที่อุณหภูมิห้องเป็นเวลา 6 สัปดาห์ พบว่าเมื่ออายุการเก็บรักษาเพิ่มขึ้น ค่าความชื้น ค่า A_w และค่า TBA มีการเปลี่ยนแปลงโดยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

จากการวิจัยที่ผ่านมาได้เห็นความพยายามในการพัฒนาตัวผลิตภัณฑ์เมี่ยงให้ได้รับความสนใจทั้งจากคนไทยและชาวต่างชาติ ดังนั้น เมี่ยงนครชุมยังมีโอกาสอีกมากที่จะสามารถพัฒนาและต่อยอดผลิตภัณฑ์เพื่อให้ครอบคลุมความนิยมของผู้ที่สนใจเมี่ยงในอนาคต เช่นเดียวกันแกงหยวกกล้วยไข่ที่สามารถนำไปปรับสูตรพัฒนาเป็นอาหารที่แสดงอัตลักษณ์เมืองกำแพงเพชรได้

คำสำคัญ : แกงหยวกกล้วยไข่ เมี่ยงนครชุม

ที่มา : https://acc.kpru.ac.th/KPPStudies/index.php?title=แกงหยวกกล้วยไข่กับเมี่ยงนครชุม_พื้นดินถิ่นกำแพงเพชร

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

วันที่ : 2022-06-07

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=2091&code_db=610008&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology