

## เทคนิคการบริโภคผักให้อร่อยได้คุณค่าและปลอดภัย



**ก**ารบริโภคผักนั้นส่วนใหญ่นิยมบริโภคสดๆ เพราะเชื่อว่าผักสดมีคุณค่าทางอาหารสูง เมื่อรับประทานก็ได้ประโยชน์ของสารอาหารที่อยู่ในผักครบถ้วน ไม่ต้องถูกทำลายด้วยความร้อน แต่ก็มีผักบางชนิดถ้าจะรับประทานต้องต้มหรือผัดกับน้ำมันพืช ผักบางชนิดก็ต้องผ่านความร้อนเพื่อฆ่าฤทธิ์หรือกำจัดสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย นอกจากนี้ก็มีกรรมวิธีการปรุงผักเป็นอาหารด้วยกรรมวิธีต่างๆ ที่นับเป็นภูมิปัญญาในการปรุงอาหารที่เพิ่มรสชาติ ความหอม และยังเป็นการเลือกใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นนั้นๆ อย่างเหมาะสม

ผักที่เราบริโภคนั้นมีทั้งส่วนหัว ราก ใบ ยอด ผัก ดอก หรือบางชนิดก็สามารถบริโภคได้ทุกส่วน อาทิ

1. ผักกินหัว ราก หรือเหง้าได้ดิน หรือหน่อ เช่น เผือก มัน ชิงช้า เกรวียน เอื้องหมายนา กระเทียม หอม หน่อไม้
  2. ผักกินใบและยอด เช่น ผักเหมียง ช้าพลู ยอดแค ชะอม ผักกูดน้ำ ผักเชียงดา ผักไผ่ ผักปลัง ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน สะเดา ชีเหล็ก ชะอม ตำลึง กระโดน จิก ตั้ว บวบ บวบยก
  3. ผักกินผลอ่อน ผลแก่ หรือผัก เช่น มะรุ้ม เพาะ ฟักทอง ฟักข้าว มะเขือต่างๆ มะดัน มะยม ยอด ถั่วพู รวมถึงถั่วอื่นๆ มะเดื่อขนุน บวบ
  4. ผักกินลำต้น หรือส่วนแกนกลางลำต้น เช่น ยอดมะพร้าว ยอดเต้าร้าง หน่อหวาย หน่อตลา บอน
  5. ผักกินดอก หรือเกสร เช่น ดอกแค ดอกอัญชัญ ดอกโสน ดอกขจร ดอกจี่ ดอกชมพู่มะเหมียว สะเดา ชีเหล็ก เห็ดทุกชนิด กระเทียม กระเจียว
- ส่วนวิธีการบริโภคผักนั้นก็มีหลายรูปแบบแล้วแต่วัตถุประสงค์ที่เราจะบริโภค เช่น เป็นผักสด ทำซूप ทำแกง ก็จะแตกต่างกันไป วิธีการมีดังนี้
- ผักสด** นิยมบริโภคกับอาหารที่มีรสจัด เช่น น้ำพริก ลาบ หรืออย่างคนภาคใต้มีผักเยาะๆ เวลารับประทานเพื่อใช้ลดความจัดจ้านของรสชาติอาหารบรรเทาความเผ็ด ผักสดนิยม

บริโภคอย่างกว้างขวางเพราะได้คุณค่าประโยชน์ครบถ้วน สารอาหารและวิตามินต่างๆ ไม่ถูกทำลาย โดยเฉพาะผักที่ตัดหรือเก็บจากต้นสดๆ ใหม่ๆ การกินผักสดอีกรูปแบบหนึ่งคือการกินแบบคั้นน้ำดื่มสดๆ ก็ได้ประโยชน์เช่นกัน แต่จะสูญเสียไฟเบอร์ไป หรือบางทีก็ช่วยให้ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้เลย อย่างแครอทนักโภชนาการแนะนำว่าบริโภคในรูปแบบน้ำ ร่างกายจะได้ประโยชน์ดีกว่า

**การเผา บั้ง ย่าง** นิยมใช้กับผักกลุ่มเครื่องเทศ เพื่อนำไปตำน้ำพริก เพราะจะช่วยให้ผักมีกลิ่นหอม เช่น หอม กระเทียม พริก ข่า ตะไคร้ มะกรูด และอื่นๆ เช่น มะเขือยาว

**การหลาม** เราเคยเห็นข้าวหลามที่เอาข้าวใส่กระบอบแล้วย่างด้วยไฟอ่อนๆ เป็นอาหารที่อร่อยอีกชนิดหนึ่ง การหลามเป็นวิธีการทำอาหารให้สุก คนในเมืองอาจจะไม่ค่อยเคย แต่ถ้าต้องไปเดินป่า ไปเข้าค่ายไม่มีภาชนะทำอาหารให้สุก เขาจะตัดเอาไม้ไผ่ที่เป็นปล้องมาใช้ โดยเอาผัก ปลา เนื้อ ข้าว ใส่กระบอบ แล้วเอาไปย่างไฟ อาหารก็จะสุกและมีกลิ่นหอม ผักชนิดไหนที่เราอยากรับประทานแบบสุกด้วย หอมด้วย ก็ลองนำมาหลามก็ได้

**การต้ม** เป็นวิธีการง่ายๆ ในการต้มผักต้องใช้ใช้น้ำน้อยไฟแรงเพื่อลดการสูญเสียวิตามินน้อยที่สุด และเพื่อให้ผักกรอบก็นำไปแช่น้ำเย็นสักพักก็รีบตักขึ้น นอกจากนี้ยังมีวิตามินเอ ดี อี เค ซึ่งจะละลายในไขมันเท่านั้น โบราณท่านก็ทำผักต้มลาดหน้าด้วยกะทิอย่างชั้นๆ เพียงเท่านี้ก็รับประทานครบครัน และอร่อยด้วย

**การลวก** ไม่ต้องการให้ผักสุกมากนัก และช่วยให้ผักนุ่ม นิยมใช้ลวกผักกินยอด เช่น ตำลึง ชะอม หรือลดความขม เช่น ยอดมะระ สะเดา

**การนึ่ง** ใช้ไอน้ำเป็นตัวทำให้สุก สูญเสียคุณค่าทางอาหารน้อย ผักที่นิยมนึ่งมักเป็นผักหัว ราก หรือมีความแข็ง เช่น ฟักทอง ฟักข้าว เผือก มัน

**การผัดหรือทอด** การบริโภคผักด้วยการผัดมักเป็นการปรุงอาหารมากกว่า แต่ก็รับประทานเคียงกับน้ำพริกหรืออื่นๆ ได้ เช่น ผัดดอกขจร จะรับประทานไฟแรงน้ำมันน้อยๆ เหยาะน้ำปลาหรือโรยเกลือนิดๆ รสชาติอร่อย ส่วนการทอดนี้เข้าใจว่ามีชั้นระยะหลัง ประเภทขุบเบ็งทอดเพื่อช่วยเพิ่มรสชาติให้ผักกรอบ แต่จริงๆ แล้วก็กรอบจากเบ็งมากกว่ากรอบจากตัวผัก และนิยมใช้ซ้กจูงเด็กๆ ให้กินผัก แต่วิธีนี้เป็นดาบสองคม เพราะเด็กจะกินผักก็จริง แต่อาจไปติดในรสชาติเบ็งมากกว่าผัก

**การดอง** เป็นวิธีการถนอมอาหารวิธี

หนึ่งที่นิยมมาช้านาน ผักที่ต้อง เช่น ผักลิ้นต๊กมู ผักกาดเขียว นอกจากนั้นการดองยังเป็นวิธีการกำจัดสารพิษที่มีอยู่ในผักออกอีกด้วย รายละเอียดในเรื่องการดองผักนี้จะนำมาเสนอในตอนต่อไป

ส่วนการเตรียมผักเพื่อนำไปประกอบอาหารจะเป็นผัด ทอด ต้ม แกง ก็ตาม ควรล้างให้สะอาดก่อนนำมาหั่น และไม่ควรหั่นเป็นชิ้นเล็กเกินไป เมื่อหั่นแล้วให้นำไปปรุงทันทีไม่เช่นนั้นวิตามินก็จะสูญเสียไปกับน้ำและอากาศเสียหมด

นอกจากนี้ ยังมีวิธีการบริโภคผักที่เป็นวิธีเฉพาะเจาะจงของผักบางชนิด เช่น ชีเหล็กต้องต้มให้สุกสัก 1-2 นาที เพื่อลดความขมและลดสารพิษในชีเหล็ก ย่านางต้องเอาใบแก่มาคั้นเอาน้ำไปใช้ในการปรุงอาหาร อาทิ แกงเปรอะ (แกงหน่อไม้) ส่วนหนาน้อยหรือกรูงเขมาชาวบ้านจะเอาใบแก่มาคั้นเอาน้ำแล้วปรุงรสด้วยเครื่องปรุงทั้งให้เย็นจะได้วันหนาน้อยรสชาติอร่อย เห็ด โดยส่วนใหญ่มีรสเมาเมื่อซึ่งเป็นพวกกลุ่มที่จะมีสารพิษในตัวเอง การรับประทานต้องทำให้สุก ถ้าสุกสารพิษก็จะหมดไป ฉะนั้น ผักทุกชนิดนั้นเราสามารถนำมารับประทานสดๆ ล้างให้สะอาดวางในสำรับได้เลย แต่ใครไม่ชอบผักสดก็อาจทำให้สุกโดยการต้ม ลวก นึ่ง หลาม แกง ย่าง บั้ง ได้ตามชอบ.