



กองส่งเสริม
ศิลปวัฒนธรรม



มะแขว่นดองน้ำปลา

ของดีเมืองเหนือเคียงเพลิน เค้าลั่นสะใจ พร้อมสรรพคุณแน่นๆ

อาจารย์ปิยธิดา ชัยวงศ์

เคล็ดลับการทำมะแขว่นดองน้ำปลาฉบับพื้นบ้าน

หากพูดถึงเครื่องเทศตระกูลล้านนาที่มีคาแรคเตอร์จัดจ้านไม่เหมือนใครชื่อของ"มะแขว่น"ต้องลอยมาเป็นอันดับต้นๆสมุนไพรตัวนี้ขึ้นชื่อเรื่องกลิ่นหอมฉุนและรสสัมผัสเผ็ดร้อนที่สร้างความซ่าซาบริเวณปลายลิ้นจนชาวเหนือขนานนามอาการนี้ว่า "เค้าลั่น" ซึ่งให้ความรู้สึกคล้ายคลึงกับเครื่องเทศหมาล่าของจีนเลยทีเดียวเมื่อนำเอาผลสดหรือผลอ่อนของเจ้ามะแขว่นนี้มาแปรรูปเป็นเมนู"มะแขว่นดองน้ำปลา"จึงกลายร่างเป็นเครื่องเคียงตัวจิ๊ดที่ช่วยยกระดับความอร่อยให้กับสำหรับอาหารเหนือให้ฟินยิ่งขึ้นไปอีก

การทำเมนูนี้ให้เคี้ยวสนุกสู้สันมีเทคนิคสำคัญอยู่ที่การเลือกใช้วัตถุดิบสดใหม่ที่เป็นผลอ่อนพอเหมาะหากเลือกผลที่แก่เกินไปเปิดข้างในจะแฉะกระด้างเวลาเคี้ยวจะให้ความรู้สึกเหมือนมีเม็ดทรายอยู่ในปากนำผลมะแขว่นสดไปผ่านการลวกในน้ำร้อนเดือดๆ จัดเรียงใส่ลงในขวดโหลแก้วที่ผ่านกรรมวิธีฆ่าเชื้อมาอย่างสะอาดดีแล้ว ราดทับด้วยน้ำปลาเคี้ยวสุกจนเดือดให้ท่วมเม็ดมะแขว่น แล้วปิดฝาเก็บรักษาไว้ให้สนิท (โดยบางสูตรอาจเพิ่มลูกเล่นด้วยการใส่พริกขี้หนูหรือเมล็ดงาลงไปแฉกด้วย เพื่อเพิ่มมิติความเผ็ดร้อนสะใจยิ่งขึ้น)



แนวทางการรับประทานคู่กับเมนูโปรด

สำหรับวิธีเสิร์ฟความอร่อยมะแขว่นดองน้ำปลาจะนิยมนำมาทานเป็นเครื่องเคียงทดเลี่ยน (หรือผักแกล้ม) เคียงคู่กับเมนูอาหารพื้นถิ่นรสจัดจ้าน เช่น ลาบหมูหรือลาบเนื้อทั้งแบบสุกและดิบเมนูส้าหลู้หรือแม่แต้ต้มแกงต่างๆนอกจากจะช่วยเพิ่มรสชาติใหม่ๆให้มื้ออาหารกลมกล่อมขึ้นแล้วยังช่วยปลุกความอยากอาหารให้พุ่งกระชูดอีกด้วย

คุณประโยชน์และสรรพคุณทางสมุนไพร

นอกจากรสชาติและความซ่าที่เป็นเอกลักษณ์แล้วมะแขว่นยังซ่อนคุณค่าทางยาไว้อย่างน่าสนใจได้แก่

- มีส่วนช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วยบำรุงระบบย่อยอาหารให้ทำงานได้ดีขึ้น
- ช่วยบำรุงธาตุภายในร่างกาย
- น้ำมันหอมระเหยธรรมชาติและรสเผ็ดร้อนที่มีอยู่ช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ต่างๆได้อย่างยอดเยี่ยม

