



“ยำเทา(ยำเตา)” ๒๙๕๐๓๗

ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น



พรทิพย์ คำดี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ผู้ใหญ่ในท้องถิ่นเคยอธิบายเสมอว่า ถ้ามองเห็น ตะไคร่น้ำที่มีลักษณะเป็นเส้นยาวและมีสีเขียวในน้ำที่สะอาด ตามห้วย หนอง บึงหรือในท้องน่านั้น จะนำมาประกอบ เป็นอาหารที่รับประทานได้และเป็นอาหารที่มีคุณค่า รวมทั้งความหมายอันสะท้อนถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ได้ถ่ายทอดไว้ให้ลูกหลานได้เรียนรู้ อาหารดังกล่าวนี้ คือ “ยำเตา” ซึ่งออกเสียงตามภาษาถิ่นล้านนาและเป็นอาหาร ท้องถิ่นที่ต้องปรุงด้วย “ใจ” จึงจะสุขใจสุขภาพยาม รับประทาน

“เทา” (อ่านว่า “เตา”) คืออะไร

“เทา” คือ ตะไคร่น้ำชนิดหนึ่ง Spirogyra ในวงศ์ ZYGNEMATACEAE มีสีเขียวและเป็นเส้นยาวอย่างเส้นผม เมื่อนำมารวมกันมาก ๆ สามารถปั้นเป็นก้อนได้ เทาเป็นพืช ที่ไม่มีใบไม่มีดอก สามารถสืบพันธุ์ได้ด้วยการขยายตัวให้มี ปริมาณมากกว่าเดิม เกิดในน้ำนิ่งหรือไหลเอื่อย ๆ เพียง เล็กน้อยในระดับความลึกประมาณ 6 นิ้ว เทาแบ่งเป็นสามชนิด คือ เทาขน เป็นเทาที่มีลักษณะหยาบเล็กน้อย สีเขียวอมเหลือง สามารถนำมาปรุงอาหารรับประทานได้ เทาสายไหม เป็นเทา ที่มีลักษณะละเอียด สีเขียวเข้มหรือเขียวจัด เป็นเทาที่มีรสชาติ อร่อยที่สุด และ ไค (อ่านว่า “ไก”) เป็น “เทา” ชนิดหนึ่งที่ พบในลำน้ำโขงหรือลำน้ำอื่น เช่น ลำน้ำแม่กก แม่คำ แม่รวก

“เทา” จากลำน้ำโขงจะมีลักษณะหยาบกว่าชนิดที่อยู่ในน้ำนิ่ง (สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคเหนือ, 2542: 2879)

วิธีการล้างหรือทำความสะอาด “เทา”

คุณสุธรรม กันทาแก้ว ให้คำอธิบายวิธีการทำความสะอาด “เทา” ไว้ดังนี้

1. นำ “เทา” ลงแช่ในน้ำสะอาด ใช้ไม้หรือตะเกียบ คน “เทา” วิธีการคนไปมานั้นเพื่อให้เศษดินหรือวัสดุใด ๆ หลุดออกไป จากนั้นเท “เทา” ลงไปในกระชอน ทำหลาย ๆ ครั้ง จนกว่าเศษดินหรือวัสดุที่ปนอยู่หลุดออกไปจนหมด สังเกต จากน้ำที่รินออกไปนั้นใสสะอาด

2. เท “เทา” ลงไปในน้ำอีกครั้งหนึ่ง และคน “เทา” หลาย ๆ ครั้ง จากนั้นเทลงบนผ้าขาวบาง เพื่อให้เห็นสิ่งสกปรก ขนาดเล็ก ๆ ซึ่งขั้นตอนนี้ต้องชิงผ้าขาวบางให้ตึง จึงจะได้ผล นอกจากนี้หากใช้ถ้วยหรือชามสีขาวจะพบสิ่งเจือปนได้ชัดเจน ขึ้น

เครื่องปรุง “ยำเทา”

“ยำเทา” (อ่านว่า ยำเตา) บางแห่งเรียกว่า ตำเทา (อ่านว่า ตำเตา) หรือ “หลูเทา” (อ่านว่า หลูเตา) เป็นอาหาร ท้องถิ่นที่มีเครื่องปรุงหลายชนิด ดังนี้

1. “เทา” (เตา) ที่ล้างให้สะอาด ปราศจากเศษวัสดุ ไค ๆ ปั่นไว้เป็นก้อน ๆ ให้สะเด็ดน้ำแล้วนำไป

หันขวางโดยใช้มีดหรือใช้ด้าย บางท้องถิ่น อาจสับให้ละเอียด

2. พริกสด (พริกหนุ่มสด หรือพริกชี้ฟ้า)
3. หอมแดง
4. ถั่วเหลืองหมัก (ภาษาท้องถิ่นเหนือ เรียกว่า ถั่วเน่า)
5. ต้นหอมผักชี
6. ใบขิง
7. ผักชีฝรั่ง
8. ตะไคร้
9. มะแว้ง (ภาษาท้องถิ่นเหนือ เรียกว่า บ่าแคว้งขม)
10. พริกชี้หนู
11. มะเขือขื่น
12. ปลาทุบ ปลาตุก ปลาช่อน ปลานิล หรือปูนา
13. มะเขือพวง
14. ผักแว่น ผักอีฮิน ยอดมะระขี้นก ผักกระถิน



การเตรียมและการปรุง “ยำเทา”

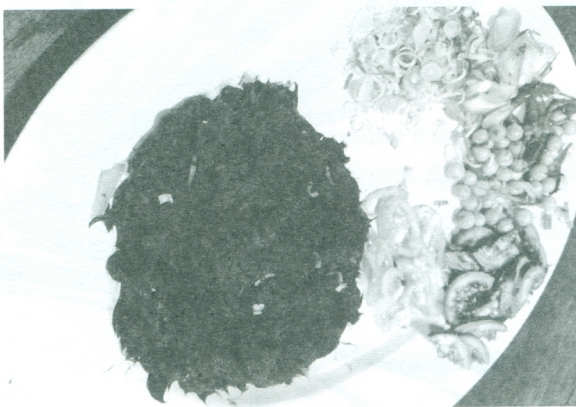
1. นำพริกสด กระเทียมและหอมแดงไปย่างให้สุกพอดี (ภาษาท้องถิ่นเหนือ เรียกว่า นำไป “หมก” แต่บางแห่งนำไป “จี่”)
2. นำปลาสดหรือปูนาที่เตรียมไว้ไปต้มในน้ำเดือด โดยใช้ตะไคร้ กะปิและน้ำปลาร้าลงไปต้มพร้อมกัน เมื่อสุกแล้ว จึงตักปลาหรือปูนาพักไว้ในชาม และเก็บน้ำต้มปลาไว้เพื่อใช้ผสมกับเครื่องปรุงที่โขลกเตรียมไว้ในข้อ 3
3. โขลกพริก กระเทียมและหอมแดงซึ่งเอาเปลือกออกแล้ว (หลังจากย่างสุก ข้อ 1) พร้อมทั้งนำเนื้อปลาหรือเนื้อปูที่ต้มสุกแล้วลงไปโขลกโดยใช้ถั่วเหลืองหมักลงไปพร้อมกัน และโขลกให้ละเอียด
4. ขอยต้นหอมผักชี ใบขิง ผักชีฝรั่ง ซึ่งล้างสะอาดแล้ว ควรซอยเป็นฝอยและละเอียด ส่วนมะเขือขื่นให้หันเป็นแผ่น

บาง ๆ (ภาษาท้องถิ่นเหนือ เรียกว่า หันเป็นแหวน ในที่นี้ หมายถึง มีลักษณะเป็นวงกลม บางท้องถิ่นอาจผ่าเป็นรูปครึ่งวงกลม)

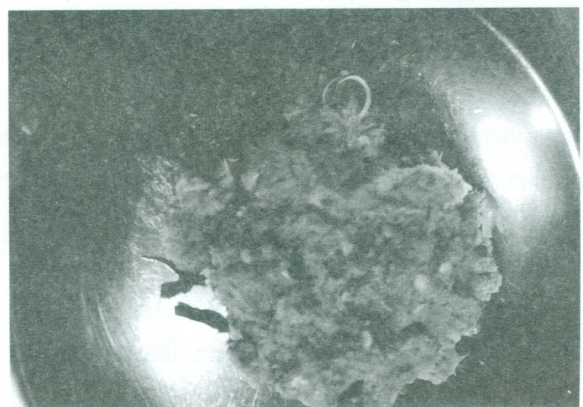
5. ล้างมะแว้ง พริกชี้หนู มะเขือพวง ผักแว่น ผักอีฮิน ยอดมะระขี้นกและผักกระถินเตรียมไว้

วิธีการยำ

เทน้ำต้มปลาผสมกับเครื่องปรุงที่โขลกไว้ (ข้อ 3) ลงไปในชามใหญ่ และคนให้มีน้ำขลุกขลิกเข้ากันดี จากนั้นเท “เทา” และเครื่องปรุงที่ซอยเตรียมไว้ (ข้อ 4) ลงไป โดยมีเคล็ดลับว่า น้ำที่ต้มปลานั้นต้องไม่ร้อนเพราะจะทำให้ “เทา” สุกหรือเทาตาย ซึ่งอาจมีรสฝาด หลังจากเท “เทา” แล้ว



เทาและเครื่องปรุง



เครื่องปรุงที่โขลกแล้ว



จึงปรุงรสให้กลมกล่อม ด้วยน้ำปลาหรือเกลือป่น รับประทานกับเครื่องเคียง ได้แก่ มะแว้ง พริกขี้หนู มะเขือพวง ผักแว่น ผักอีฮิน ยอดมะระขี้เทยและผักกระถิน

บางท้องถิ่นอาจใช้มะเขือพวง มะแว้งหรือพริกขี้หนูสดโรยหน้ายำเทาให้ดูน่ารับประทาน นอกจากนี้บางท้องถิ่นก่อนรับประทานยำเทาจะตั้งกระทะและใส่น้ำมันเพียงเล็กน้อยเจียวกระเทียมประมาณ 3-4 กลีบ เมื่อมีกลิ่นหอม จึงเทยำเทาที่ปรุงรสแล้วลงผัดสักครู่หนึ่งแล้วยกลง แต่การรับประทานยำเทาโดยวิธีนี้ จะได้รับคุณค่าทางโภชนาการลดลง

คุณค่าของ “ยำเทา” ทำให้สุขภาพดี

หากพิจารณาเครื่องปรุงในการทำ “ยำเทา” จะเห็นว่าบรรพบุรุษนั้นมีภูมิปัญญาสูงส่ง ดังจะเห็นได้จากสรรพคุณของพืชที่เป็นเครื่องปรุงแต่ละชนิด ซึ่งสรุปมาเพียงบางส่วน ดังนี้ (<http://frynn.com/vegetable/>)

มะเขือพวง มีสรรพคุณช่วยต้านโรคมะเร็ง มีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัสเสริม ช่วยขับเสมหะ ควบคุมระดับน้ำตาล มีสารต้านอนุมูลอิสระ รักษาโรคความดันโลหิตสูง บำรุงธาตุ ขับเหงื่อ แก้อาการชัก ช่วยเจริญอาหาร ช่วยระบบขับถ่าย บำรุงไต ช่วยการย่อยอาหาร ฯลฯ

มะแว้ง มีสรรพคุณช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยรักษาอาการปวดศีรษะ รักษาโรคเบาหวาน ช่วยขับเสมหะ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ใบ รากและผลมีสรรพคุณเป็นยาแก้ไอ แก้อ่อนแห้ง รักษาโรคหอบหืด เป็นยาขับพยาธิ ขับปัสสาวะ ช่วยละลายก้อนนิ่ว รักษาโรคทางไต บำรุงน้ำดี แก้ฟกช้ำดำเขียว ฯลฯ

มะเขือขีน มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงร่างกาย แก้ไข้ แก้ไอ ขับเสมหะและน้ำลาย รักษาอาการปวดฟัน ปวดกระเพาะอาหาร แก้อ่อนเพลียง บรรเทาอาการปวดบวม ปวดหลัง ฟกช้ำดำเขียว ช่วยขับลม แก้อาการไขข้ออักเสบ มือเท้าชา หากคั้นเอาแต่น้ำใช้แก้พยาธิในตา นอกจากนี้ ยังมีสารสำคัญช่วยบำรุงกำลัง และรักษาโรคผิวหนัง ฯลฯ

กระเทียม มีสรรพคุณช่วยบำรุงผิวหนัง เสริมสร้างการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย แก้อาการปวดศีรษะ ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ช่วยรักษาโรคไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ อาการเยื่อจมูกอักเสบ อาการหอบหืด โรคหลอดเลือด ช่วยขับลม แก้อักเสบลดแน่นท้อง ช่วยในการขับสารพิษและสารอันตรายที่ปนเปื้อนในเม็ดเลือด ช่วยกำจัดพิษจากสารตะกั่ว ฯลฯ

ผักชี มีสรรพคุณช่วยบำรุงรักษาสายตา ลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยขับเหงื่อ ขับลมในกระเพาะอาหาร แก้อาการวิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน อาการอาหารเป็นพิษ อาการหวัด อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร ช่วยขับลมพิษ รักษาอาการหัด อีสุกอีใส รักษาโรคตับอักเสบ ฯลฯ

ผักชีฝรั่ง มีสรรพคุณช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ยับยั้งและช่วยชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง ช่วยลดระดับความดันโลหิตสูง ช่วยทำให้ต่อมไทรอยด์ทำงานเป็นปกติ ช่วยบำรุงผิวพรรณ บรรเทาอาการปวดศีรษะ ขับเหงื่อ แก้ไข้ รักษาอาการหวัด อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารเป็นพิษ ระบายท้อง ช่วยแก้อาการปวดเมื่อย ฯลฯ

ตะไคร้ มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุ ช่วยเจริญอาหาร บรรเทาอาการหวัด อาการไอ อาการปวดศีรษะ แก้อาเจียน แก้อาการเบื่ออาหาร รักษาโรคหอบหืด อาการจุกเสียดแน่นหน้าอก บรรเทาอาการปวดท้อง ช่วยย่อยอาหาร มีฤทธิ์ช่วยในการขับเสมหะ รักษาโรคนี้ว ฯลฯ



สรรพคุณของพืชที่ยกมาเป็นตัวอย่างข้างต้น ชี้ให้เห็นว่า ภูมิปัญญาของคนในท้องถิ่นเป็นสิ่งที่คนรุ่นหลังต้องตระหนักในความสำคัญ นอกจากภาวะความสุขภาพจากการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าแล้ว ยังเสริมสร้าง “ความสุขใจ” จากการร่วมมือร่วมใจในการปรุงอาหาร เพราะการยำเทา (ยำเตา) มีรายละเอียดของการเตรียมเครื่องปรุงและวิธีการปรุง ซึ่งต้องอาศัยความเพียรพยายาม ความตั้งใจ ความพิถีพิถันในทุกขั้นตอน เริ่มจากการหา “เทา” จากแหล่งน้ำสะอาดไม่มีสารพิษในน้ำ วิธีการนำ “เทา” มาจากแหล่งน้ำ การล้าง “เทา” ให้สะอาด การคัดสรรเครื่องปรุง การเอาใจใส่ในการหั่น ซอยและปรุง “ยำเทา” แม้กระทั่งการตกแต่งเครื่องเคียงเมื่อรับประทาน “ยำเทา” ทุกรายละเอียด จึงต้องเริ่มจากการร่วมมือร่วมใจเพื่อความสุขใจ สุขกายดังกล่าว “ยำเทา” จึงเป็นภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นที่ควรสืบสานสืบทอดสู่คนรุ่นหลัง

