

จังหวัดกำแพงเพชร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : แกงแคไก่ ตำบลคลองน้ำไหล อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี): -

2. แหล่ง

ชุมชน - อำเภอ คลองลาน ตำบล คลองน้ำไหล

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่ อาหารพื้นถิ่น

3.2 ลักษณะ คาว

-

4. ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ) /อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น) /ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

แกงแคไก่ เป็นอาหารแบบล้านนา ที่ชาวตำบลคลองน้ำไหล อำเภอคลองลาน จังหวัดกำแพงเพชร ซึ่งส่วนใหญ่อพยพมาจากจังหวัดลำปาง ยังนิยมรับประทานกันอย่างแพร่หลาย ป้าแสง (นางแสงจันทร์ แปงปางใส) เล่าให้ฟังว่า แกงแคเป็นอาหารที่คนในหมู่บ้านนิยมกินกันและจะทำมาเพื่อเลี้ยงกันในงานต่างๆ ซึ่งดอกแคนั้นจะเก็บและปลุกต้นแคกันเองตามบ้านโดยไม่ต้องไปหาซื้อ และแกงแคยังประกอบด้วยผักหลายชนิด และมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนผสมด้วยหนึ่งอย่าง เรียกชื่อแกงแคตามชนิดของเนื้อสัตว์ที่นำมาเป็นส่วนผสมนั้น เช่น แกงแคไก่ แกงแคหมู ผักที่เป็นส่วนผสมหลัก ส่วนใหญ่ประกอบด้วย ผักตำลึง ผักชะอม ใบชะพลู ผักชีฝรั่ง มะเขือพวง เห็ดลมอ่อน ผักเผ็ด และดอกแค ปัจจุบันคนในชุมชนยังรักษาเอกลักษณ์ของการทำแกงแค และเป็นอาหารในชีวิตประจำวันในปัจจุบัน การรับประทานแกงแค จะได้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านหลายๆ ชนิดซึ่งแต่ละชนิดมีคุณค่าทางยาสมุนไพรแตกต่างกัน ผักที่นำมาปรุงแกงแคมีทั้งผักรสเย็น รสเผ็ด รสร้อน รสมัน คนโบราณมักรับประทานแกงแคในช่วงเปลี่ยนฤดูเพราะเป็นช่วงที่อากาศเปลี่ยน ร่างกายต้องปรับตัว บางคนมักเป็นหวัดเจ็บไข้ไม่สบายได้ง่าย แกงแคจะเป็นอาหารปรับธาตุในร่างกายให้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพอากาศ ที่เปลี่ยนแปลงได้ และแกงแคยังทำเพื่อใช้รับประทานกันในพิธีมงคลต่างๆ เช่น ขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน จะทำให้คู่รักครองกันตลอดไป

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

เป็นแกงผักแบบหนึ่งของภาคเหนือ ใส่ผักหลายชนิดรวมกัน นิยมใช้ผักพื้นบ้านตามฤดูกาลแต่ไม่ใช่ผักที่มีกลิ่นหรือเปื่อยง่าย มีกลิ่นของจี่ก้านและมะแขว่นเป็นเอกลักษณ์ที่หอมหวานชวนกิน แกงแคมีสรรพคุณทางยาหลายขนาน สำหรับสารอาหารแม้จะมีปริมาณและชนิดสารอาหารไม่ครบทั้งหมด ในพืชผักที่ใส่ลงหม้อแกงแคเฉพาะปีตาแคโรทีนที่ได้จากใบชะพลู ๓,๐๙๕ ไมโครกรัม ต่ำถึง ๔,๐๓๖ ไมโครกรัม ใบพริก ๙,๔๙๕ ไมโครกรัม และชะอม ๑,๒๙๗ ไมโครกรัมต่อน้ำหนัก ๑๐๐ กรัม ซึ่งใบผักมีสีเขียวเข้มและมีปีตาแคโรทีนสูงมาก คุณสมบัตินี้และสำคัญของปีตาแคโรทีน คือ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย ซึ่งน่าจะนำมารับประทานอาหารพื้นบ้านอย่างแกงแคนี้มาศึกษาให้ผู้ติดเชื่อเอดส์ ซึ่งมีจำนวนมากในพื้นที่ภาคเหนือให้ได้กินเป็นประจำ เพื่อดูแลสุขภาพให้อยู่ในภาวะปกติให้นานพอที่จะมีเวลาเตรียมการสำหรับสมาชิกครอบครัวให้ลำบากน้อยที่สุด สำหรับคนปกติธรรมดา แกงแคนี้จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะให้สารอาหารและสารธรรมชาติมากมาย ให้พลังงานต่ำจึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ต้องการควบคุมน้ำหนัก

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

สารอาหารบางอย่างเมื่อรวมกันทำให้การย่อยและ การดูดซึมของร่างกายดีขึ้น เช่น วิตามินซีในพืชผักผลไม้ช่วยในการดูดซึมแร่ธาตุประเภทเหล็กและแคลเซียมดีขึ้น หมายความว่าหากกินปลาเครื่องใน ร่างกายจะดูดซึมธาตุเหล็กได้ดีกว่าต้มจืดเลือดหมู ยำปลาเล็กปลาน้อยใส่มะม่วงเปรี้ยวๆ ร่างกายจะดูดซึมแคลเซียมซึ่งอยู่ในปลาได้ดีกว่ากินปลาเล็กปลาน้อยทอดกรอบ ขณะเดียวกันพวกโยอาหารจากพืชผักที่กินเข้าไปก็จะไปจับกับไขมันที่เราจู้จกกันดีชื่อโคเลสเตอรอล และสารพิษต่างๆที่ตกค้างที่ลำไส้ขับออกมาจากร่างกายได้ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นผลดีต่อสุขภาพ และมีผลการศึกษาว่าช่วยลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่อีกด้วย การเลือกรายการอาหารที่มีส่วนประกอบที่ หลากหลายจึงเป็นการช่วยให้ผู้บริโภคมีโอกาสได้รับสารอาหารหลากหลายมากกว่าเลือกรายการที่มีส่วนประกอบอย่างเดียว เช่น หมูทอด ไก่ทอด เป็นต้น รายการที่มีส่วนประกอบหลากหลายมักพบในอาหารพื้นบ้านของไทยเราที่บรรพบุรุษได้สะสมศิลปะและภูมิปัญญาเลือกสรรผักต่างกลิ่น ต่างรส มีคุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยาให้สอดคล้องกันปรุงแต่งรสชาติให้กลมกล่อม เป็นรายการเด็ดประจำถิ่น เพื่อดูแลรักษาสุขภาพของชนเผ่าของตน เช่น ภาคกลาง มีแกงเลียง แกงส้ม ภาคอีสาน มีแกงอ่อม แกงเปรอะ ภาคใต้มีแกงไตปลา และที่ภาคเหนือ มีแกงแค ในซามแกงแคของชาวล้านนาที่สืบทอดมาช้านานเมื่อเดินไปตลาดสดในตอนเช้าๆ จะพบเห็นบรรดาแม่ฮ้อย (เป็นคำเรียกหญิงชราทางภาคเหนือ) นั่งขายผักพื้นบ้านมัดเป็นกำจัดเป็นกอง เป็นชุดพร้อมที่จะไปแกงไปยารวมกันตามตำรับพื้นบ้าน ราคากำละ ๕ บาทบ้าง ๑๐ บาทบ้างแล้วแต่ชนิด ผักพื้นบ้านส่วนมากจะพบเห็นตามฤดูกาลไม่ได้มีตลอดทั้งปี ยกเว้นชุดแกงแคมีให้เห็นตลอดทั้งปี แต่ส่วนประกอบในชุดแกงแคในแต่ละฤดู และแต่ละเจ้า ไม่เหมือนกัน สิ่งที่เหมือนกันคือใบชะพลูซึ่งมีตลอดปีและทางเหนือเรียกชะพลูว่า "ผักแค" และมีผักเผ็ดหรือผักคราด (เป็นผักพื้นเมืองของภาคเหนือ) ใบพริก พริกสด ซึ่งหาได้ง่ายมีตลอดทั้งปีเช่นกัน ส่วนผักอื่นๆ แล้วแต่หาได้ จากชุดแกงแคที่หาซื้อได้ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ใน ๑ มัด มีผัก ๑๒ ชนิด คือ มะเขือเปราะ ผักขี้หูดผักคราด ใบชะพลู ผักหอมแย้ (คล้ายผักชีแต่กลิ่นฉุนกว่า) ใบพริก เห็ดลม ถั่วฝักยาว ถั่วแปบ ชะอม และพริกขี้หนูสด ส่วนชุดแกงแคที่ซื้อในเดือนธันวาคม มีผัก ๗ ชนิด คือ ผักคราด ใบชะพลู ใบพริก ใบเสลดพังพอน ชะอม มะเขือพวง พริกสด นอกจากนี้ น้ำพริกที่เป็นเครื่องปรุงรสยังประกอบด้วย เครื่องเทศ สมุนไพรอีกหลากหลายชนิดเช่นกัน มีมะเหลบ (เครื่องเทศชนิดหนึ่งที่ชาวเหนือนิยมใส่ในอาหารพื้นเมืองเกือบทุกประเภท) เมล็ดผักชี หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ ข่า พริกแห้ง กะปิ ปลาร้า ปกติแกงแคนิยมแกงกับไก่ หมู กบ เขียด หรือเนื้อวัว ซึ่งเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่จะสร้างสมดุลกับสารออกซาเลตที่มักพบในผักพื้นบ้านหลายชนิด โดยเฉพาะในใบชะพลู ซึ่งเป็นพระเอกในแกงแค มีสารออกซาเลตค่อนข้างสูง คือ ๖๙๑ มิลลิกรัม ต่อใบชะพลู ๑๐๐ กรัม จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องกินอาหารประเภท

เนื้อสัตว์ ซึ่งให้โปรตีนให้เพียงพอ มิฉะนั้นจะเกิดเป็นนิ่วในกระเพาะปัสสาวะได้ ซึ่งข้อมูลตรงนี้รับรองว่าแม่อยู่ที่คิดตำรับแกงแคไม่เคยรู้มาก่อนแน่ แต่เรื่องของศาสตร์และศิลป์มีครบครัน โดยการนำเอาพืชผักหลากหลายมาแกงรวมกันแล้วปรุงแต่งรสให้กลมกล่อม ไม่ใช่ผิงซุส ได้ความหวานจากเนื้อสัตว์จึงถูกนำมาใส่ไว้ในซามแกงแคเพื่อผสมผสานกับรสเผ็ด เผื่อน ขม ของผักต่างๆ จนได้รสชาติถูกปากของคนล้านนา เมื่อดูรายละเอียดเรื่องคุณค่าโภชนาการในผักแต่ละชนิด ก็พบว่ามีสารอาหารอะไรบ้าง คงจะมีสารอาหารมากมายเกินกว่าฐานข้อมูลในตารางแสดงคุณค่าอาหารที่มีอยู่ในปัจจุบันของกองโภชนาการเสียอีก สารธรรมชาติอีกมากมายในผักพื้นบ้านแต่ละชนิด แม้ยังไม่ได้วิเคราะห์ออกมาอย่างชัดเจน แต่บรรพบุรุษ ของไทยเราก็ได้ใช้ผักหลายชนิดมีสรรพคุณเป็นยาด้วย เช่น ใบชะพลู ช่วยบำรุงธาตุคุมเสมหะให้ปกติ แก้กูกเสียด ใบตำลึงช่วยดับพิษร้อน ข่า ช่วยขับลม ชะอมมีสรรพคุณแก้ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้อาการปวดเสียวในท้องได้ดี ผักเผ็ดหรือผักคราด มีรสเฝื่อนเผื่อนเล็กน้อย มีสรรพคุณแก้ริดสีดวงทวาร ช่วยเจริญอาหาร ขับลม และช่วยย่อยอาหารอีกด้วย

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

วัตถุดิบ

- ๑. เนื้อไก่บ้าน ๒๐๐ กรัม
- ๒. ตำลึง ๑ ถ้วย
- ๓. ชะอม ๑/๒ ถ้วย
- ๔. ชะพลู ๑/๒ ถ้วย
- ๕. ถั่วงอกยาว ๑/๒ ถ้วย
- ๖. มะเขือเปราะ ๑/๒ ถ้วย
- ๗. มะเขือพวง ๑/๔ ถ้วย
- ๘. ดอกจี่แห้ง ๕ ดอก
- ๙. เห็ดลมอ่อน ๑/๒ ถ้วย
- ๑๐. ถั่วงอก ๑/๒ ถ้วย
- ๑๑. ผักชีหูด ๑/๒ ถ้วย
- ๑๒. ผักเผ็ด ๑/๒ ถ้วย
- ๑๓. ดอกข่า ๓ ดอก
- ๑๔. ใบมะกรูด ๕ ใบ
- ๑๕. ผักชีฝรั่ง ๒ ต้น
- ๑๖. น้ำมันพืช ๒ ช้อนโต๊ะ
- ๑๗. กระเทียม ๑ ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมเครื่องแกง (โดยประมาณ)

- ๑. พริกชี้หนูแห้ง ๑๕ เม็ด
- ๒. กระเทียม ๑๐ กลีบ
- ๓. หอมแดง ๕ หัว
- ๔. ข่าหั่น ๑ ช้อนโต๊ะ
- ๕. ตะไคร้ซอย ๒ ช้อนโต๊ะ
- ๖. กะปิ ๑ ช้อนชา

๗. ปลาร้าต้มสุก ๑ ช้อนโต๊ะ

๘. เกลือ ๑/๒ ช้อนชา

วิธีการประกอบอาหาร

วิธีทำ

๑. สับไก่เป็นชิ้นพอคำ

๒. เด็ดหรือหั่นผักทุกชนิด ล้างให้สะอาดพักไว้

๓. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด

๔. เจียวกระเทียมที่สับแล้วพอเหลือง ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม

๕. ใส่ไก่ ผัดไก่ให้สุก

๖. ใส่น้ำพริกหัวหมูไก่ ตั้งต่อให้เดือด

๗. ใส่ผักที่สุกยาก ตามด้วยผักสุกง่าย คนให้เข้ากันพอผักสุกยกลง