


แกงเขียวหวาน

กินกับอะไรก็อร่อย

ลองทายดูสิว่านี่เป็นอาหารไทยจานเด็ดเมนูอะไร สมัยก่อนนิยมกินคู่กับข้าวสวยร้อนๆ ต่อมาก็เริ่มมากินกับขนมจีน และในปัจจุบันนิยมกินคู่กับโรตีสี โดยทั่วไปจะมีรสชาติกลมกล่อม ไม่เผ็ดเกิน ไม่จืดไป ผสมกะทิเพื่อความเข้มข้น และที่สำคัญใช้พริกแกงสีเขียว เมื่อฟังทั้งหมดนี้ ร้อยทั้งร้อยก็คงตอบถูกว่าเมนูอาหารที่กำลังถูกบรรยายอยู่นี้คือ แกงเขียวหวาน หนึ่งในแกงที่มีประวัติศาสตร์อันยาวนานและมีรสชาติเป็นเอกลักษณ์มากที่สุดเมนูหนึ่งของไทย

ความเป็นมาของแกงเขียวหวานนั้น ต้องย้อนกลับไปในสมัยก่อนเดิมทีแกงตามแบบฉบับคนไทยนั้นจะเป็นแกงประเภทน้ำใส เช่น แกงเลียง หรือ แกงป่า พูดอกอย่างหนึ่งก็คือ แรกเริ่มเดิมทีคนไทยไม่ทานแกงที่ใส่กะทิ ทานแต่แกงที่เป็นน้ำใส ดมใส่ส่วนผสมต่างๆ และพริกหลากชนิดตำละเอียดเพียงเท่านั้น ต่อมาเริ่มมีการใช้กะทิเป็นส่วนผสมในอาหาร และนั่นเองเป็นจุดที่เครื่องแกงได้ถือกำเนิดขึ้นอย่างสมบูรณ์เกิด “แกงแดง” หรือ “แกงเผ็ด” ขึ้น เพราะมาจากเครื่องแกงกะทิที่ใช้พริกแดง และต่อมาเครื่องแกงนี้เองก็ถูกนำมาดัดแปลงเปลี่ยนพริกสีแดงเป็นพริกสีเขียวแทน และนั่นก็เป็นที่มาของชื่อ แกงเขียวหวาน ไม่ได้มาจากรสชาติหวานอย่างที่ใครหลายคนเข้าใจแต่มาจากสีของแกงเมื่อนำพริกแกงสีเขียวมาปรุงใส่ห้กะทิแตกมัน ผัก และเนื้อสัตว์ต่างๆ ลงไปได้เป็นน้ำแกงสีเขียวอ่อนๆ ดูแล้ว หวานละมุนนั่นเอง อย่างน้อยๆ ท่านใดที่ได้อ่านมาถึงตรงนี้ ยินดีด้วยค่ะ! คุณเป็นหนึ่งในผู้โชคดีที่ได้รับความจริงว่าชื่อของ แกงเขียวหวาน นั้นไม่ได้มาจาก แกงกะทิสีเขียวรสหวาน แต่มีที่มาอันคั่นหาอย่างที่ได้กล่าวไป





ปัจจุบันแกงเขียวหวานถูกนำมาดัดแปลงให้มีลูกเล่นมากขึ้น ประยุกต์เป็นเมนูต่างๆ มากมายตามแต่ความชอบ ไม่ว่าจะเป็น แกงเขียวหวานไข่เค็ม ที่ใช้เนื้อปลากรายห่อไข่แดงเค็มเอาไว้ซึ่งแบบนี้จะต้องเลือกใช้ไข่ที่มีความเค็มมาก เพื่อที่เวลารับประทานกับแกงราดข้าวหรือขนมจีนจะได้เค็มกลมกล่อมพอดี แกงเขียวหวานปลาหมึกยัดไส้ก็มีคนทำ โดยนำเอาปลาหมึกยัดไส้ที่ใช้แกงจืดมาแกงเป็นแกงเขียวหวาน เปลี่ยนจากเส้นขนมจีนมาเป็นโรตีสวยและทำแกงให้ข้นสีน้ำตาลเหมือนเครื่องจิ้มแทน หรือเมนูที่กำลังเป็นที่นิยมก็คือเอาน้ำพริกแกงเขียวหวานไปผัดกับข้าวแล้วกินคู่กับไข่เค็มก็เป็นข้าวผัดน้ำพริกแกงเขียวหวาน เมื่ออ่านเมนูทั้งหมดนี้แล้วก็คงต้องเริ่มหิวกันบ้างล่ะ ไม่ใช่เพียงชาวไทยเท่านั้นแต่แกงเขียวหวานก็เป็นที่นิยมในชาวต่างชาติเช่นกัน ในชื่อของ Thai Green Curry ไม่เพียงเท่านั้น เมื่อนักท่องเที่ยวต่างชาติกลับบ้านไปพร้อมความประทับใจในแกงเขียวหวานบ้านเรา จึงเกิดเป็นเมนูเขียวหวานแบบอินเตอร์นัชั่น โดยพวกเขา นำเครื่องแกงของไทยไปประยุกต์ ลดความเผ็ดร้อนลง ลดเครื่องเทศบางชนิด และทำให้ใสมากขึ้น เพื่อชดเชยเป็นซูปแบบที่คุ้นเคยกันดีในวัฒนธรรมชาติตะวันตก แทนที่จะเป็นแกงทานคู่กับข้าวหรือแป้งประเภทอื่นๆ

ประโยชน์ของแกงเขียวหวานนั้นไม่ได้น้อยไปกว่าหน้าตาที่สวยงามของอาหารจานนี้เลย เพราะมีส่วนผสมหลักเป็นเครื่องแกงที่เต็มไปด้วยสมุนไพรพื้นบ้านของไทยมากมาย ไม่ว่าจะเป็น ใบโหระพา แก้วเจียด ทองฮ่อ แน่นทอง ใบมะกรูด พริกแดงพริกเขียว ช่วยให้เจริญอาหาร แก้หวัด กระเทียม ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ข่า ช่วยขับลม แก้อาการแน่น จุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ ตะไคร้ ลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง รากผักชี ช่วยขับถ่ายสารพิษออกจากร่างกาย แก้โรคกระเพาะ พริกไทย ช่วยย่อยอาหาร ทำให้รู้สึกสบายท้อง ลดความร้อนในร่างกาย ยี่หระ ช่วยขับลม โปรตีนและไขมันจากเนื้อสัตว์ และอีกอื่นๆ มากมาย เนื่องจากเป็นแกงกะทิจึงอาจมีแคลอรีค่อนข้างสูง แต่หากเลือกใช้เนื้อสัตว์ให้เหมาะสมและไม่ปรุงจนเค็มจัดหรือมันจัดเกินไป แกงเขียวหวานนี้ก็เป็นหนึ่งในอาหารสุขภาพจานโปรดได้ไม่ยากนัก

หากเทียบแกงเขียวหวานในปัจจุบันกับแกงเขียวหวานในสมัยเริ่มแรกแล้วละก็เรียกได้ว่าแกงเขียวหวานมีการพัฒนาเติบโตมาอย่างต่อเนื่อง มีการดัดแปลงให้เข้ากับลักษณะการกินของคนไทยในทุกยุคทุกสมัย เป็นอีกหนึ่งแกงคู่ครัวไทยที่ทานกับอะไร ทานตอนไหนก็ไม่มีเบื่อ สำหรับผู้เขียนต้องบอกเลยว่า แกงเขียวหวานต้องกินคู่กับไข่เค็มและขนมจีน เป็นเมนูที่กินแล้วชวนให้คิดถึงเวลากินข้าวเย็นที่บ้านกับครอบครัว แล้วแกงเขียวหวานจานโปรดของคุณล่ะเป็นอย่างไรทานกับอะไรแล้วถึงอร่อย