

ผัดกะเพราหมู

เมนูขวัญใจมหาชน



“กะเพราหมูราดข้าวจานหนึ่ง” เป็นคำพูดที่เราทุกคนคุ้นหูกันดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงพักกลางวัน หมูสับผัดบนกระทะร้อนๆ ตามด้วยพริกสับหยาบและใบกะเพราพระเอกของเมนูคลุกเคล้าให้เข้ากัน น้ำปลานิด ซิอิ๊วหน่อย น้ำตาลสักน้อยให้กลมกล่อม และเมื่อทุกคนในร้านเริ่มจามกันก็เป็นสัญญาณว่า กะเพราพร้อมเสิร์ฟแล้ว! คงไม่มีคนไทยคนไหนไม่รู้จักเมนูที่ได้ชื่อว่า เป็นแชมป์อาหารจานเดียวอย่าง ผัดกะเพรา ไม่ว่าจะ กะเพราหมู กะเพราไก่ กะเพราทะเล หรือจะเป็นเมนูที่สาว ๆ ชอบทานเพื่อรักษาหุ่นอย่างกะเพราเต้าหู้ ความเรียบง่ายแต่หลากหลายนี่เองที่ทำให้ ผัดกะเพรา เป็นเมนูที่กินได้แทบทุกวันไม่มีเบื่อ แต่จะมีใครบ้างมั้ยที่รู้ว่า ผัดกะเพราที่เราทุกคนคุ้นเคยนั้น เพิ่งถูกคิดค้นและเข้ามาอยู่ในเมนูอาหารของคนไทยเมื่อไม่นานมานี้เอง

ถ้าจะพูดให้ถูกต้องก็คือ เริ่มมีการจดบันทึกถึงเมนูที่ชื่อว่า ผัดกะเพรา ครั้งแรกเมื่อ 30 ปีที่ผ่านมาเท่านั้น เหตุผลก็คือ แต่ก่อนเมืองไทยยังไม่มีอาหารประเภทผัดเลย อาหารไทยดั้งเดิมส่วนใหญ่จะปรุงด้วยการปิ้ง ย่าง นึ่ง และแกงเป็นหลัก คนไทยเริ่มเรียนรู้การทำอาหารด้วยการผัดก็เมื่อชาวจีนจำนวนมากเดินทางเข้ามาอาศัยในประเทศไทย และถ่ายทอดวิธีการทำอาหารประเภทนี้ให้ จากนั้นคนไทยเราก็มาดัดแปลงเปลี่ยนวัตถุดิบและรสชาติให้อร่อยถูกปาก เมนูจานผัดมากมายถูกคิดและปรุงขึ้น จนในที่สุดผัดกะเพราก็เปิดตัวอย่างเป็นทางการ และถูกบันทึกไว้ในตำราอาหารชื่อ “อาหารรสพิเศษของคนโบราณ” โดยอาจารย์ประยูร อุลุชาฎะ ในช่วงปีพ.ศ. 2531 ในทางกลับกัน ใบกะเพราหรือต้นกะเพรานั้นเป็นสมุนไพรคู่ครัวไทยมานานนับร้อยปีและเป็นส่วนประกอบในเมนูไทยอื่นๆ มากมาย ตั้งแต่สมัยพ.ศ. 2230 หรือ สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช

นอกจากความเผ็ดร้อนที่เป็นเอกลักษณ์แล้ว อีกคุณสมบัติหนึ่งของ ผัดกะเพราที่ทำให้เป็นที่จดจำได้เป็นอย่างดีนั่นก็คือ กลิ่นที่หอมฉุน ใครได้กลิ่นก็คงต้องมึนใจ จาม จนน้ำตาเส็ดกันบ้าง ที่มาของกลิ่นสุดแสนนี้ก็คือ น้ำมันหอมระเหย ที่มีมากในใบกะเพรา นอกจากกลิ่นที่โดดเด่น คุณค่าทางอาหารที่อัดแน่นอยู่ในใบกะเพราก็ไม่น้อยหน้าพืชผักอื่นๆ เลย ไม่ว่าจะเป็นสรรพคุณในการช่วยขับลม ลดจุกเสียดแน่นเพื่อ แก้อท้องอืด ด้านเชื้อแบคทีเรีย อีกทั้งยังมีแคโรทีนสูงซึ่งร่างกายจะเปลี่ยนให้เป็น วิตามินเอเพื่อช่วยบำรุงสายตา และยังมีธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยในการบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง

ไม่ว่าเมนูผัดกะเพราจานโปรดของคุณจะเป็นแบบไหน เผ็ดมาก เผ็ดน้อย ใส่หัวหอม หรือถั่วพักยาว ต่อให้ถูกดัดแปลงไปมากเท่าไร ก็ไม่ได้ทำให้เสน่ห์และเอกลักษณ์ของความเป็นผัดกะเพราน้อยลงไปเลย อาหารจานเดียวคู่ครัวไทยเมนูนี้กำลังดังไกลออกไปสู่ครัวโลกแล้ว ไม่น่าว่าในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า ตำแหน่งอาหารไทยยอดนิยมที่ ต้มยำกุ้งและมัสมั่น ครองอันดับนี้อยู่ในตอนนี้ อาจต้องสั่นคลอนด้วยความเผ็ดร้อนของกะเพราหมูก่เป็นได้

