

“ข้าวย่า” เมืองกรากูงา...คุณค่าแห่งภูมิปัญญาพื้นบ้าน

"KHAO YAM" MUANG KRA PHOO NGA....VALUES OF INDIGENOUS WISDOM

รุ่งรัตน์ ทองสกุล

RungratThongsakul

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอ “ข้าวย่า” เมืองกรากูงา อาหารพื้นบ้านของเมืองกรากูงาหรือจังหวัดพังงา ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรทางธรรมชาติ สะท้อนผ่านอาหาร “ข้าวย่า” ที่นำทรัพยากรธรรมชาติใกล้ตัวมาผสมผสานจนกลายเป็นอาหารที่มีลักษณะเฉพาะ ข้าวย่าจึงเกิดจากภูมิปัญญาพื้นบ้านของคนรุ่นก่อนที่รู้จักดัดแปลงนำพืชสมุนไพรจำพวกใบเซ่น กระพังโหม (พาโหม) ยอบ้าน ข่า พริกไทย ส้มซ่า มะนาว เป็นต้นมาผสมกับข้าวสวย และเครื่องแกงที่มีส่วนประกอบของปลาฉิ่งฉ้างกะปิ รับประทานร่วมกับผักเกร็ด(ผักเคียง) และต้มส้ม ซึ่งข้าวย่าเมืองกรากูงา เป็นข้าวย่าที่มีลักษณะเฉพาะ คือ เครื่องแกงที่ใช้จะมีปลาฉิ่งฉ้างเป็นส่วนประกอบ ผักที่ใช้จะเน้นใบกระพังโหม เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น แคลเซียม ไอโอดีน เป็นต้นมีสรรพคุณทางยา เช่น ป้องกันโรคกระดูกพรุน คอพอก ริดสีดวง เป็นต้น นอกจากนี้ยังสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของคนในชุมชนที่เกิดจากการทำข้าวย่า เช่น การทำและรับประทานข้าวย่าร่วมกับการแบ่งปันข้าวย่าแก่เพื่อนบ้าน ตลอดจนการถ่ายทอดวิธีการทำข้าวย่าจากรุ่นสู่รุ่น

คำสำคัญ : ข้าวย่า, เมืองกรากูงา, ภูมิปัญญาพื้นบ้าน, จังหวัดพังงา

ABSTRACT

This article aimed to present "Khao Yam", traditional food of Muang Kra Phoo Nga, Phang Nga Province, the province which had natural resource abundance. Khao Yam was a kind of unique food that reflected the application of integrated natural resource usage. Khao Yam was the indigenous of Thai wisdom of Thai ancestors who adapted the food by taking herbs and vegetables such as Skunk-vine leaves, Morindacitrifolia leaves, galangal, pepper, sour orange, and lemon mixed with cooked rice and anchovy-shrimp paste spices. Fresh vegetables and fish soup with ginger were served together. Khao Yam of Muang Kra Phoo Nga is a signature because it was a mixture of anchovy spices and skunk-vine leaves. The high nutritional value food provided calcium, iodine which had properties in disease prevention such as osteoporosis, goiter, hemorrhoids, etc. Besides, it could reflect the relationships of community people through Khao Yam. People made and ate together or shared Khao Yam to neighbors, including transited how to make Khao Yam from generation to generation.

Keywords : Khao Yam, Muang Kra Phoo Nga, Indigenous Wisdom, Phang Nga Province

บทนำ

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่สำคัญของมนุษย์ นอกจากจะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้แล้ว อาหารยังสะท้อนถึงสภาพสิ่งแวดล้อม วิถีชีวิต ค่านิยม ตลอดจนภูมิปัญญาของผู้คนในสังคม

“เมืองกรรูกงา” หรือจังหวัดพังงา เป็นจังหวัดที่มีทรัพยากรทางธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ตามลักษณะของชื่อ “กรรูกงา” ซึ่ง “กรร” หมายถึง “อ่าว” “ก” หมายถึง “แผ่นดิน” “งา” หมายถึง “งาช้าง” จึงหมายรวมถึง แผ่นดินอันมีค่าดั่งงาช้าง (สมหมาย ปิ่นพุทธศิลป์, ผู้ให้สัมภาษณ์, 2559, วันที่ 1 กุมภาพันธ์) นั่นก็คือความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรที่มีอยู่ ทำให้เมืองกรรูกงา มีอาหารที่เกิดจากการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้วยการนำทรัพยากรใกล้ตัวมาผสมผสานจนกลายเป็นอาหารที่มีลักษณะเฉพาะดังเช่น “ข้าวย่า” ที่มีลักษณะแตกต่างจากจังหวัดอื่นๆ

เมื่อกล่าวถึงข้าวย่าคนส่วนใหญ่จะนึกถึงข้าวย่า 2 ลักษณะ คือ “ข้าวย่าน้ำบูดู” ที่ประกอบด้วยข้าวสวย และผักนานาชนิดที่จัดวางอยู่ข้างจาน เมื่อจะรับประทานก็ราดน้ำบูดูคลุกเคล้ากับข้าว และส่วนประกอบทั้งหมดเข้าด้วยกัน และ “ข้าวยาคลุก” ที่ใช้เครื่องแกงคลุกกับข้าวสวย พร้อมทั้งใส่มะพร้าวคั่ว และผักนานาชนิดลงไป เช่น ใบมะกรูด มะม่วงขอย ใบชาพลู เป็นต้น ส่วนข้าวย่าเมืองกรรูกงา เป็นข้าวยาคลุกที่มีลักษณะเฉพาะ คือ เครื่องแกงที่ใช้จะมีปลาฉิ่งฉ้างเป็นส่วนประกอบ ผักที่ใช้จะเน้นที่ใบกระพังโหม ส่วนผักอื่นๆ ที่ใช้ เช่น ใบพริกไทย ใบชา ใบมะนาว เป็นต้น อย่างไรก็ตามเมื่อกล่าวถึง “ข้าวย่า” ย่อมจะนึกถึงคุณค่าของสารอาหาร โดยเฉพาะคุณค่าของพืชสมุนไพร ข้าวย่าจึงถือเป็นอีกหนึ่งภูมิปัญญาพื้นบ้านที่มากด้วยคุณค่าที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นจนถึงปัจจุบัน

เนื้อหา

1. ความเป็นมา

“ข้าวย่า” อาหารพื้นบ้านที่ไม่มีหลักฐานยืนยันแน่ชัดว่าเกิดขึ้นเมื่อใด และใครเป็นผู้คิดค้น แต่

มีข้อสันนิษฐานการเกิดข้าวย่าของชาวพังงาว่า น่าจะเกิดจากในครัวเรือนไม่มีวัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหาร โดยเฉพาะวัตถุดิบประเภทปลาหรือเนื้อสัตว์ จึงนำสิ่งที่มีอยู่ใกล้ตัวทั้งในครัวเรือน หรือในบริเวณบ้านมาดัดแปลงเพื่อให้สามารถรับประทานแทนกับข้าวในมือนั้นๆ ได้ ถือเป็นกรรูกงาสร้างสีสันในการรับประทานอาหาร จากเดิมที่มีข้าวสวย รับประทานร่วมกับกับข้าว ก็นำข้าวสวยมาผสมผสานกับผักสามารถรับประทานได้โดยไม่ต้องมีกับข้าวอื่น ๆ หรือหากเห็นว่าจะช่วยเพิ่มอรรถรสการรับประทานก็อาจจะทำกับข้าวเป็นอาหารที่มีลักษณะเป็นน้ำ เช่น ต้มส้ม แกงเลียง แกงจืด รับประทานร่วมกับข้าวย่า เป็นการลดความเผ็ดร้อนจัดจ้านจากรสชาติของข้าวย่า นอกจากนี้อาจจะเพิ่มเครื่องปรุงเพิ่มเติมตามลักษณะของชาวใต้ที่แทบทุกมื้ออาหารจะต้องรับประทานร่วมกับผักเคียง เพื่อให้การรับประทานอาหารมีความเอร็ดอร่อยมากขึ้น (จรรยา สิทธิบุตร, ผู้ให้สัมภาษณ์, 2558, วันที่ 30 สิงหาคม)

2. วิธีการทำข้าวย่า

ข้าวย่า เป็นอาหารพื้นบ้านที่ทำได้ง่าย เริ่มด้วยการหุงข้าวสวยเตรียมไว้ โดยเน้นว่าข้าวสวยจะต้องไม่แฉะ การหุงข้าวจึงเติมน้ำให้พอดี เพื่อให้ข้าวสุกออกมาเรียงเม็ดน่ารับประทานเมื่อนำมาคลุกกับเครื่องข้าวย่าจะทำให้ข้าวไม่แฉะ จากนั้นจัดหน้าผักสดซึ่งเป็นผักพื้นบ้านชนิดต่างๆ ตามที่มี เช่น ใบกระพังโหม ใบส้มซ่าใบและเมล็ดพริกไทย ใบมะนาว ใบมะกรูด ใบยอใบชา ดอกดาหลา เป็นต้นการเลือกใบ หรือดอกของพืชผักเพื่อใช้เป็นส่วนประกอบของข้าวย่าควรเลือกใบหรือดอกที่สมบูรณ์ มีลักษณะอ่อนหรือแก่พอเหมาะกับชนิดของพืชผักนั้นๆ เพื่อให้รับประทานและเคี้ยวได้ง่าย ส่วนพืชผักแต่ละชนิดจะใช้ปริมาณมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความชอบของผู้รับประทาน จากนั้นนำพืชผักทั้งหมดมาล้างให้สะอาด แล้วนำมาเรียงซ้อนรวมกันม้วนให้เป็นแท่งกลม ทั้งนี้เพื่อให้นำไปคลุกเคล้าให้เข้ากันได้ง่ายขึ้น จากนั้นจึงหันให้เป็นเส้นฝอยๆ บางๆ เมื่อเตรียมพืชผักเรียบร้อยแล้ว ก็ทำเครื่องแกงซึ่งประกอบด้วยพริกสดหรือพริกแห้ง เกลือ กระเทียม หอมแดง

น้ำตาล ปลาฉิ่งฉ้าง และกะปັดักเครื่องแกงใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้ นำพืชผักที่หั่นแล้วมาคลุกเคล้ากับเครื่องแกง จากนั้นจึงนำข้าวสวยที่เตรียมไว้มาคลุกเคล้าลงไป เติมรสชาติตามความชอบของแต่ละคน และหากต้องการรับประทานข้าวยาให้ร่อยก็ควรจะได้รับประทานร่วมกับผักสด และต้มส้มผักชนิดต่างๆ (ปราณี คงพันธ์, ผู้ให้สัมภาษณ์, 2558, วันที่ 30 สิงหาคม)

3. ข้าวยากับความสัมพันธ์ทางภูมิศาสตร์ “เมืองกรากูงา” หรือจังหวัดพังงาตั้งอยู่ทางภาคใต้ตอนบน มีพื้นที่ทั้งหมด 4,170.885 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 2,606,803.125 ไร่ เป็นพื้นที่ทำการเกษตร 1,806.118 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 1,128,824.000 ไร่ พื้นที่ป่าไม้ 1,722.550 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 1,076,594.380 ไร่พื้นที่อื่น ๆ 642.217 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 401,348.745 ไร่ มีอาณาเขตติดต่อกับพื้นที่ต่างๆ ดังนี้(องค์การบริหารส่วนจังหวัดพังงา, 2553)

ทิศเหนือติดต่อกับจังหวัดระนอง และจังหวัดสุราษฎร์ธานี

ทิศใต้ติดต่อกับจังหวัดภูเก็ต และทะเลอันดามัน

ทิศตะวันออกติดต่อกับจังหวัดสุราษฎร์ธานี และจังหวัดกระบี่

ทิศตะวันตกติดต่อกับทะเลอันดามัน และมหาสมุทรอินเดีย

จังหวัดพังงามีสภาพภูมิศาสตร์เป็นภูเขา สลับซับซ้อนทอดเป็นแนวยาวจากทิศเหนือไปทิศใต้ มีชายฝั่งทะเลยาวประมาณ 239.25 กิโลเมตร มีพื้นที่ป่าไม้ เป็นป่าไม้ผลัดใบ ป่าดิบเขา ป่าดิบชื้น และป่าชายหาด สำหรับบริเวณที่เป็นที่ราบจะลาดลงจากทิศตะวันออกไปยังทิศตะวันตกลงสู่ทะเลอันดามัน ตามชายฝั่งทะเลจะมีป่าชายหาดเกือบตลอด และพื้นที่ประกอบด้วยเกาะประมาณ 105 เกาะ

จังหวัดพังงามีอากาศร้อนชื้น และมีฝนตกชุก โดยมีฤดูกาล 2 ฤดู คือฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่เดือนมกราคม-เมษายนและฤดูฝนเริ่มตั้งแต่เดือน

พฤษภาคม-ธันวาคม

จังหวัดพังงามีผู้ประกอบการอาชีพเกษตรกรรม 41,896ครัวเรือนพืชเศรษฐกิจหลัก คือ ยางพารา 807,031 ไร่ รองลงมาคือปาล์มน้ำมัน 153,174 ไร่ (ข้อมูลพืชเศรษฐกิจจังหวัดพังงา ปี 2554) และเนื่องจากสภาพพื้นที่ที่ติดต่อกับทะเลอันดามัน อาชีพประมงจึงเป็นอาชีพหลักสำคัญอีกอาชีพหนึ่ง โดยพื้นที่ทำประมงส่วนใหญ่ คือ บริเวณท้องทะเลอันดามันไปจนถึงแนวเขตประเทศพม่า และในบริเวณอ่าวพังงา

ด้วยสภาพภูมิศาสตร์ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่อุดมสมบูรณ์ มีภูมิอากาศร้อนชื้น ดินมีแร่ธาตุที่เหมาะสมแก่การเพาะปลูก รวมทั้งมีฝนตกชุกทำให้อากาศชุ่มชื้นตลอดปี การปลูกพืชผักจึงได้ผลดี ประกอบกับมีพื้นที่ติดชายทะเลจึงมีวัตถุดิบซึ่งได้มาจากทะเลอย่างอุดมสมบูรณ์ด้วย และจากความอุดมสมบูรณ์ดังกล่าวทำให้จังหวัดพังงามีอาหารการกินที่ครบถ้วนบริบูรณ์ทั้งอาหารที่ได้จากทรัพยากรในน้ำ และบนพื้นดิน “ข้าวยา” จึงเป็นอีกหนึ่งรายการอาหารที่ประกอบด้วยทรัพยากรในน้ำ เช่น ปลาฉิ่งฉ้าง กะปิ เป็นต้น และทรัพยากรบนพื้นดิน ได้แก่ พืชผักต่างๆ เช่น กระพังโหมดาหลา ส้มซ่า ยอ เป็นต้น “ข้าวยา” ของชาวพังงาจึงสะท้อนให้เห็นความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในพื้นที่ได้เป็นอย่างดี

4. ข้าวยากับคุณค่าทางสารอาหาร

“ข้าวยา” อาหารพื้นบ้านของจังหวัดพังงา นอกจากจะสะท้อนให้เห็นถึงสภาพความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติแล้ว ยังสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าของอาหารที่ประกอบไปด้วยสมุนไพรหลากหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีสรรพคุณในการรักษาโรค เมื่อกกล่าวถึง “สมุนไพร” คนส่วนใหญ่จะนึกถึงเฉพาะพืชที่นำมาใช้ประโยชน์ในด้านยารักษาโรคต่างๆ ที่สมุนไพรมีความหมายรวมถึงสัตว์ และแร่ธาตุต่างๆ ดังที่ ราชบัณฑิตยสถาน (2556: 1173) ให้ความหมายของคำว่าสมุนไพรว่าหมายถึง “ผลผลิตธรรมชาติได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุที่ใช้เป็นยาหรือผสมกับสารอื่นตามตำรับยา เพื่อบำบัดโรค บำรุงร่างกาย หรือใช้

เป็นยาพิษ” สอดคล้องกับที่โรเบิร์ตเอช. แบนเนอร์แมน และคณะ, (2540: 31) กล่าวว่า ยาพื้นบ้านส่วนใหญ่ปรุงมาจากพืช คือ พืชผักสมุนไพร เช่น กระพังโหม ข่า มะระ เป็นต้น สัตว์ เช่น ปลาฉิ้งฉ้าง กุ้งเคย เป็นต้น และแร่ธาตุ เช่น เกลือ เป็นต้น โดยพืชจะมีบทบาทมากที่สุด สาเหตุที่คนส่วนใหญ่เข้าใจเช่นนั้นเพราะยารักษาโรคที่นำมาจากสัตว์ และแร่ธาตุมีการใช้น้อย จะใช้เฉพาะในโรคบางชนิดเท่านั้น

ข้าวยา เป็นอาหารที่มีส่วนประกอบหลักคือ ข้าวสวย พืชผักสมุนไพร เครื่องแกงข้าวยา และผักเคียงที่ใช้รับประทานร่วมกับข้าวยา ส่วนประกอบเหล่านี้ประกอบด้วยสมุนไพรทั้งจากพืช สัตว์ และแร่ธาตุ ซึ่งมีประโยชน์ต่อการรักษาโรค และเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงโดยผู้เขียนจะนำเสนอรายละเอียดของสมุนไพรตามส่วนประกอบของข้าวยาดังต่อไปนี้

4.1 พืชผักสมุนไพร

เป็นพืชผักที่มีอยู่ในเขตไร่บ้าน จึงหาได้ง่ายวิธีทำคือใช้ใบหั่นเป็นเส้นฝอยๆ บางๆ เพื่อใช้เป็นส่วนประกอบหลักของข้าวยา เช่น ใบกระพังโหม ใบส้มซ่าใบและเมล็ดพริกไทย ใบมะนาว ใบมะกรูด ใบข่า เป็นต้น พืชผักเหล่านี้ปรับเปลี่ยนได้ตามที่มีหรือตามรสชาติที่ชอบ ซึ่งส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณในการแก้ลมจุกเสียด แน่นเพื่อ ขับผายลม บำรุงธาตุ เป็นต้นพืชผักแต่ละชนิดมีรายละเอียด และมีสรรพคุณทางยาดังต่อไปนี้

1) กระพังโหมเป็นไม้เถาขนาดเล็ก มีกลิ่นเหม็นเขียว มี 2 ชนิด คือ กระพังโหมตัวเมีย (*Paederia foetida* Linn.) และกระพังโหมตัวผู้ (*Paederia linearis* Hook. f.) ชาวใต้เรียกว่า “พาโหม” ทั้ง 2 ชนิดมีสรรพคุณเหมือนกัน ส่วนของใบที่นำมาทำข้าวยามีสรรพคุณเช่น แก้แรม แก้พิษงู แก้ปวดฟัน แก้ปวดแสบปวดร้อน บำรุงกำลังสำหรับคนพื้นไร่ เป็นต้น (วุฒิ ธรรมเวช, 2540: 88) นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนประกอบปรุงยาเช่น ยาแก้ลมประกอบด้วย กระพังโหมข่าตาแดง บุก และมะตูม ชนิดละ 1 ส่วน นำส่วนประกอบทั้งหมดมาต้ม ใช้ดื่ม(สถาบันทักษิณคดี

ศึกษา, 2556, 25 เมษายน)

2) ส้มซ่า (*Citrus medica* Linn.) เป็นไม้ยืนต้นขนาดย่อม คล้ายส้มเขียวหวาน ลักษณะใบคล้ายใบมะกรูด ส่วนของใบที่นำมาทำข้าวยามีสรรพคุณ เช่น แก้ไอ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ เป็นต้น (วุฒิ ธรรมเวช, 2540:432) นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนประกอบปรุงยา เช่น ยาแก้ริดสีดวงในทวาร ในอก ในจมูกประกอบด้วย ใบส้มซ่าส้มกุ้ง ขิงแห้ง น้ำปูนขาว น้ำมะนาว ใบมะกรูด และใบส้มแป้น ชนิดละ 1 ส่วน นำส่วนประกอบทั้งหมดมาตำให้ละเอียด ละลายน้ำผึ้ง ใช้รับประทาน(พิพิธภัณฑวัดพระทอง, 2558, 12 กรกฎาคม)

3) ข่า (*Alpinia galangal* Swartz.) ส่วนของใบที่นำมาทำข้าวยามีสรรพคุณ เช่น ฆ่าพยาธิ แก้กลากเกลื้อน เป็นต้น นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนประกอบปรุงยา เช่น ยาแก้ลมเลือด ประกอบด้วย ข่าขิงและใบทับทิม ชนิดละ 1 ส่วน นำส่วนประกอบทั้งหมดมาตำให้ละเอียด ใช้รับประทาน (พิพิธภัณฑวัดพระทอง, 2558, 12 กรกฎาคม)

4) มะนาว (*Citrus aurantifolia* (Christm. &Panz.) Swing.) ชาวใต้เรียกว่า “ส้มนาว” หรือ “ลูกนาว” ส่วนของใบที่นำมาทำข้าวยามีสรรพคุณ เช่น กัดฟอกเสมหะ ฟอกโลหิตระดู เป็นต้น และอาจเติมรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะนาว มีสรรพคุณ เช่น แก้ไอ ช่วยฟอกโลหิต เป็นต้นนอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนประกอบปรุงยา เช่น ยาแก้คันประกอบด้วย ใบมะนาวใบมะระขี้้นก และใบกะเพรา นำส่วนประกอบทั้งหมดมาตำคั้นเอาเฉพาะน้ำใช้ทาบริเวณที่คัน(สถาบันทักษิณคดีศึกษา, 2556, 25 เมษายน)

5) มะกรูด (*Citrus hystrix* DC.) ชาวใต้เรียกว่า “ส้มกรูด” หรือ “ลูกกรูด” ส่วนของใบที่นำมาทำข้าวยา มีสรรพคุณเช่น แก้ไข้ แก้ไอ แก้อาเจียน เป็นเลือด เป็นต้น (วุฒิ ธรรมเวช, 2540: 340) นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนประกอบปรุงยา เช่น ยาขับเลือด ประกอบด้วย ผิวมะกรูด ดีปลี รากข้าวพลุ รากเจตมูลเพลิง เถาสะค่าน พริกไทย ขิง ไพล และใบคนที่สอ

ชนิดละ 1 ส่วน นำส่วนประกอบทั้งหมดมาตำเป็นผง ละเอียดเหล้าหรือน้ำส้มซ่า ใช้รับประทาน (พิพิธภัณฑ วัตถุพระทอง, 2558, 12 กรกฎาคม)

6) ยอบ้าน (*Morindacitrifolia* L.) ส่วนของใบที่นำมาทำข้าวยามีสรรพคุณเช่น แก้ไข้ ช่วยบำรุงธาตุ แก้ท้องร่วงลดอุณหภูมิของร่างกาย เป็นต้น(เสรี โสดารักษ์, ผู้ให้สัมภาษณ์, 2558, วันที่ 15 กุมภาพันธ์) นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนประกอบการปรุง ยา เช่นยาสำหรับผู้หญิงท้องผูกโดยนำลูกยอมาต้มด้วย น้ำตาล ใช้รับประทาน (สถาบันทักษิณคดีศึกษา, 2556, 25 เมษายน)

7) ดาหลา (*Etlingeraelatior* (Jack) R.M. Smith) เป็นพืชตระกูลเดียวกับขิง และเข้าส่วนของดอกที่นำมาทำข้าวยามีสรรพคุณ เช่น แก้ปวดท้อง ช่วยให้เจริญอาหาร เป็นต้น(แก้ว คงพัน, ผู้ให้สัมภาษณ์, 2558, วันที่ 26 เมษายน) นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วน ประกอบการปรุงยา เช่นยาแก้ไข้ ประกอบด้วย รากดา หลา รากมะหวด รากมะแว้งเครือ รากกะเม็งและราก เพ็ชระชนิดละ 1 ส่วน นำส่วนประกอบทั้งหมดมา ตำ ใช้รับประทาน(สถาบันทักษิณคดีศึกษา, 2556, 25 เมษายน)

8) พริกไทย (*Piper nigrum* Linn.) ใช้ส่วนของใบและเมล็ดอ่อนซึ่งมีรสเผ็ดร้อนมาทำข้าวยา ใบมีสรรพคุณ เช่น แก้ลมจุกเสียดแน่น ท้องอืดเพื่อ เป็นต้น เมล็ด มีสรรพคุณ เช่น ช่วยขับลม ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ แก้อาหารไม่ย่อย เป็นต้นนอกจาก นี้ยังใช้เป็นส่วนประกอบการปรุงยา เช่นยาแก้ริดสีดวง ประกอบด้วย ใบพริกไทย ใบติปสี ใบโคนที่สอ ใบมะตูม และน้ำผึ้ง ชนิดละ 1 ถ้วย นำส่วนประกอบทั้งหมดเคี้ยว แล้วปั้นเป็นลูกกลอน รับประทานเช้า และเย็น (พิพิธภัณฑวัตถุพระทอง, 2558, 12 กรกฎาคม)

พืชสมุนไพรหรือผักพื้นบ้านที่นำมาใช้เป็น ส่วนประกอบของข้าวยานอกจากที่กล่าวไว้ข้างต้น อาจจะมีผักชนิดอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วพู เป็นต้น

4.2 เครื่องแกง

เป็นส่วนประกอบสำคัญของการทำ

ข้าวยา ประกอบด้วย พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม เกลือ น้ำตาล กะปิ และปลาฉิ่งฉ้าง ส่วนประกอบแต่ละ ชนิดมีรายละเอียด และมีสรรพคุณทางยาดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1 ส่วนประกอบของเครื่องแกง
ที่มา : ผู้แต่ง (2558, 30 สิงหาคม)

1) พริกชี้ฟ้า (*Capsicum frutescens* Linn.) ชาวใต้เรียกว่า “ติปสี” มีสรรพคุณเช่น ช่วยให้เจริญอาหาร ขับลม แก้ปวดศีรษะ ขับปัสสาวะ ฟอก โลหิต เป็นต้นนอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนประกอบการปรุง ยา เช่นยาแก้ซาง ประกอบด้วย พริกชี้ฟ้าคั่ว กระเทียม ขิง และน้ำประสานทองสดๆ ชนิดละ 1 ส่วนนำส่วน ประกอบทั้งหมดบดทำเป็นแท่งมีสุราเป็นกระสาย ใช้ กวาดซาง(สถาบันทักษิณคดีศึกษา, 2556, 25 เมษายน)

2) กระเทียม (*Allium sativum* Linn.) ชาวใต้เรียกว่า “หัวเทียม” มีสรรพคุณ เช่น แก้ ความดันโลหิตสูง ขับเหงื่อ แก้ลมต่างๆ เป็นต้นนอกจาก นี้ยังใช้เป็นส่วนประกอบการปรุงยา เช่นยาแก้ตานซาง ประกอบด้วยกระเทียม เทียนทั้ง 5 (เทียนดำ เทียนขาว เทียนตาตึกแตน เทียนยาวพาดิ และเทียนสัตตบุษย์) ยาตาพริกไทย ใบโคนที่สอ และใบหนาดชนิดละ 1 ส่วน นำส่วนประกอบทั้งหมดมาต้มผสมกับเหล้า และน้ำ อย่างละครึ่งใช้รับประทาน(พิพิธภัณฑวัตถุพระทอง, 2558, 12 กรกฎาคม)

3) หอมแดง (*Allium ascalonicum*-

Linn.) ชาวใต้เรียกว่า “หัวหอม” มีสรรพคุณ เช่น ช่วย
ให้เจริญอาหาร บำรุงหัวใจ บำรุงโลหิต แก้อาการวิง
เวียน หน้ามืด ตาลาย ขับเสมหะ แก้กัาเดา เป็นต้น
(เสรี โสดารักษ์, ผู้ให้สัมภาษณ์, 2558, วันที่ 15
กุมภาพันธ์) นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนประกอบการปรุง
ยา เช่นยาแก้ซางทั้งปวงประกอบด้วย หอมแดง
กระเทียม และกระชาย ชนิดละ 1 ส่วน นำส่วนประกอบ
ทั้งหมดมาบดให้ละเอียด ใช้กวาดซาง(สถาบันทักษิณ
คดีศึกษา, 2556, 25 เมษายน)

4) ปลาฉิ่งฉ้าง เป็นปลาที่ทำมาจาก
ปลากะตัก ตัวขนาดเล็ก ความยาวไม่เกิน 10 เซนติเมตร
มีอายุประมาณ 1-2 ปี นำมาต้มในน้ำทะเลที่ผสมเกลือ
เล็กน้อย จากนั้นนำไปกระจายตากบนแผงจนแห้งสนิท
นำไปบริโภคหรือปรุงอาหาร ปลาฉิ่งฉ้างเป็นปลาที่มี
คุณค่าทางโภชนาการสูง เพราะมีทั้งโปรตีน ไอโอดีน
และแคลเซียมที่ช่วยบำรุงกระดูก และฟัน

5) กะปิ ชาวใต้เรียกว่า “เคย” เพราะ
ทำมาจาก “กึ่งเคย” เป็นกุ้งขนาดเล็กดำรงชีวิตอยู่ใกล้
ผิวทะเลโดยไม่จมลงไปอาจจะอยู่ในน้ำลึกประมาณ
หน้าแข้งถึงระดับหน้าอก มีเปลือกบางและนิ่มอาศัยอยู่
รวมกันเป็นฝูงตามชายทะเลและลำคลองบริเวณป่าชาย
เลน วิธีทำกะปิ คือ นำกึ่งเคยมาคลุกเคล้ากับเกลือจาก
นั้นนำไปใส่ตะกร้าเพื่อให้สะเด็ดน้ำนำไปตากแดดพอ
หมาดนำไปตำพอบุบๆ ด้วยครกไม้แล้วหมักไว้ในโอ่ง
1 สัปดาห์จากนั้นนำไปตากแดดอีกครั้งจนแห้งทำให้
ละเอียดด้วยครกไม้อีกครั้งเป็นอันว่าเสร็จสิ้น
กระบวนการสามารถนำไปปรุงอาหารได้กะปิมีคุณค่า
ทางโภชนาการสูงเช่นเดียวกับปลาฉิ่งฉ้าง เช่น มีโปรตีน
แคลเซียม ไอโอดีน เป็นต้น

6) เกลือ มีสรรพคุณ เช่น ช่วยฆ่าเชื้อ
แก้ปวดฟัน มีไอโอดีนป้องกันโรคคอพอก เป็นต้น
นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนประกอบการปรุงยา เช่นยา
ช่วยให้เจริญอาหาร ประกอบด้วยเกลือ สมอพิเภก สมอ
ไทย ชิงแห้ง ข่า บอระเพ็ดพุงช้าง บอระเพ็ด เถาว์ลย์
เปรียง เจตมูลเพลิง รากเปล้าใหญ่ รากเปล้าน้อย พริก
ไทย เทียนดำ เทียนขาว ลูกจันทน์ และดอกจันทน์

ชนิดละ 1 ส่วน นำส่วนประกอบทั้งหมดมาตำเป็นผง
ละลายน้ำมูตรโคดำ ใช้รับประทาน (พิพิธภัณฑวัด
พระทอง, 2558, 12 กรกฎาคม)

7) น้ำตาล มีสรรพคุณ เช่น ทำให้
กระชุ่มกระชวย ขับปัสสาวะ เป็นต้น

จากส่วนประกอบของข้าวยาข้างต้น พบ
ว่ามีคุณค่าทางโภชนาการสูง และเมื่อพิจารณาโดยรวม
จากปริมาณข้าวยา 100 กรัม พบว่า ให้พลังงาน 171
กิโลแคลอรี ประกอบด้วย ไขมัน 2.25 โยอาหาร 2.60
เถ้า 2.66 โปรตีน 5.03 คาร์โบไฮเดรต 32.78 และน้ำ
54.68 (ข้าวยาใบพ้าไหม,ม.ป.ป.)

4.3 ต้มส้ม และผักเคียง

การรับประทานข้าวยาให้อร่อยนิยมรับประทานร่วมกับ
ต้มส้มผักชนิดต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ยอดมันเทศสับประด
ส้มป่อย ยอดมะขาม หยวกกล้วย ลำเพ็ง เป็นต้น รวม
ทั้งยังรับประทานร่วมกับเครื่องเคียงประเภทผักสดด้วย

วิธีการทำต้มส้ม เริ่มจากการตั้งน้ำบน
เตา ใส่กะปิ และหอมแดงลงไปอย่างละเล็กน้อย รอจน
น้ำเดือดแล้วจึงใส่เครื่องปรุง ได้แก่ เกลือ น้ำตาล
มะนาว หรือส้มแขก เพื่อให้เกิดรสเปรี้ยว รอจนน้ำเดือด
อีกครั้งจึงใส่ผักที่เตรียมไว้ลงไป เมื่อเห็นว่าผักสุกแล้ว
จึงปิดไฟ

ผักที่นิยมทำต้มส้มเป็นผักที่ทำได้ง่าย
เช่น

1) ผักบุ้ง (*Ipomoea aquatica*) มี
สรรพคุณ เช่น แก้เบาหวาน บำรุงสายตา แก้ปวดศีรษะ
เป็นต้น (จรินทร์ผลสมบุญ, ผู้ให้สัมภาษณ์, 2558,
วันที่ 28 กุมภาพันธ์) นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนประกอบ
การปรุงยา เช่นยาแก้เมาเห็ดวิธีการทำ คือ นำผักบุ้งมา
ต้ม ใช้รับประทานจนกว่าจะหายจากอาการเมาเห็ด
(สถาบันทักษิณคดีศึกษา, 2556, 25 เมษายน)

2) ส้มป่อย (*Acacia concinna*-
(Willd.) DC.) มีสรรพคุณ เช่น ฟอกโลหิต แก้โรคตา
แก้ไข้ เป็นต้น (วุฒิ ธรรมเวช, 2540: 422) นอกจากนี้
ยังใช้เป็นส่วนประกอบการปรุงยา เช่นยาแก้ลมวิงเวียน
ศีรษะประกอบด้วยใบส้มป่อย ใบมะขาม และผักบุ้ง

ชนิดละ 1 ส่วน ลูกมะกรูด 7 ลูก นำส่วนประกอบทั้งหมดมาต้มแล้วตำเข้าด้วยกันใส่ดินประสิวลงไป ใช้พอกศีรษะ(สถาบันทักษิณคดีศึกษา, 2556, 25 เมษายน)

3) มะขาม (*Tamarindusindica*-Linn.) การทำต้มส้มจะใช้เฉพาะส่วนของใบอ่อน ซึ่งชาวพม่าเรียกว่า “ใบขาม” “ใบส้มขาม” มีสรรพคุณเช่น ขับเสมหะในลำไส้ พอกโลหิต ขับเลือดและลมในลำไส้ เป็นต้น(เสรี โสดารักษ์, ผู้ให้สัมภาษณ์, 2558, วันที่ 15 กุมภาพันธ์) นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนประกอบปรุงยา เช่นยาแก้ซางที่ลิ้นประกอบด้วย เม็ดมะขาม ลูกเบญจกานีและยางประดู่ ชนิดละ 1 ส่วน นำส่วนประกอบทั้งหมดมาเข้าด้วยกัน ใช้ทาเส้น(พิพิธภัณฑวัดพระทอง, 2558, 12 กรกฎาคม)

4) กล้วย (*Musa acuminata* Colla) การทำต้มส้มจะใช้เฉพาะส่วนที่เป็นใส่อ่อนของต้นกล้วยซึ่งมีสีขาว ที่เรียกว่า “หยวกกล้วย” เมื่อนำไปปรุงอาหารจะต้องตัดส่วนของต้นกล้วย แล้วลอกเอากาบรอบนอกออกให้เหลือเฉพาะใส่อ่อนที่อยู่ด้านใน หยวกกล้วยที่นิยมนำไปปรุงอาหาร เช่น หยวกกล้วยน้ำว้า หยวกกล้วยป่า หยวกกล้วยตานี เป็นต้น หยวกกล้วยมีสรรพคุณ เช่น ดูดซับสารพิษตามลำไส้ กระจายอาหาร บรรเทาอาการเสียดท้อง รักษาแผลในลำไส้ เป็นต้น (เสรี โสดารักษ์, ผู้ให้สัมภาษณ์, 2558, วันที่ 15 กุมภาพันธ์)

5) ลำเพ็ง (*Stenochlaenapalustris*) เป็นพืชชนิดเดียวกับเฟิร์น พบทั่วไปในพื้นที่ที่มีน้ำท่วมขัง ขึ้นแฉะ หรือป่าพรุที่มีแสงแดดรำไรมีใบออกจากเหง้า ใบประกอบเป็นขนนกเรียงสลับกัน ขอบใบหยักเล็กน้อย ใบมีสีแดงอมน้ำตาล ปลายใบเรียวแหลม ในส่วนของใบมีสรรพคุณ เช่น แก้ไข้พิษ ไข้ปวดหัวตัวร้อน ไข้หวัด ไข้สันนิบาต เป็นต้น (พรหม จันทรา, ผู้ให้สัมภาษณ์, 2558, วันที่ 16 กุมภาพันธ์)

นอกจากต้มส้มแล้ว ยังมีผักเคียงเป็นผักสด หรือผักลวกที่นิยมรับประทานร่วมกับข้าวยา ชาวพม่าเรียกว่า “ผักเกร็ด” เป็นผักที่มีอยู่รอบๆ บ้าน

เช่น มะระขี้นก กะทือ ทองหลางโอบมน สะตอ เป็นต้น ผักเคียงเหล่านี้มีข้อมูลที่น่าสนใจ เช่น

1) มะระขี้นก(*Momordicacharantia*Linn.) ชาวพม่าเรียกมะระทุกชนิดว่า “ผักโห” สามารถรับประทานได้ทั้งลูก และยอด มีสรรพคุณเช่น ช่วยให้อาหารย่อย แก้อาหารไม่ย่อย บำรุงธาตุ เป็นยาระบาย เป็นต้น (เจนจบ ยิ่งสกุล, 2555: 235) นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนประกอบปรุงยา เช่นยาแก้เลือดคั่งขึ้น ประกอบด้วย ใบมะระขี้นก ขะยอม รากมะเอ็ก เนระพูสี รากมะตูม ขมิ้นน้อย และข่า นำส่วนประกอบทั้งหมดมาต้มรวมกันต้ม 3 ส่วน รับประทาน 1 ส่วน (สถาบันทักษิณคดีศึกษา, 2556, 25 เมษายน)

2) กะทือ (*Zingiberzerumbet*Rosc. Smith.) มี 2 ชนิด ได้แก่ กะทือบ้าน และกะทือป่า ชาวพม่าเรียกว่า “หัวทือ” สามารถรับประทานได้ทั้งต้น และเหง้ากะทือทั้ง 2 ชนิดมีสรรพคุณใกล้เคียงกัน แต่กะทือป่าจะมีฤทธิ์แรงกว่า เช่น แก้ไข้ ขับผายลม ขับปัสสาวะ แก้แน่นหน้าอก แก้จุกเสียด เป็นต้น (วุฒิ ธรรมเวช, 2540: 82) นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนประกอบปรุงยา เช่นยาแก้หืดลงเลือดประกอบด้วย หัวกะทือ ดีปลีเจตมูลเพลิง พริกไทย เกลือ น้ำมะนาว ชนิดละ 1 ส่วน นำส่วนประกอบทั้งหมดมาตำคั้นเอาเฉพาะน้ำ นำไปเคี่ยวให้แห้ง ปั้นเป็นลูกกลอน รับประทาน(สถาบันทักษิณคดีศึกษา, 2556, 25 เมษายน)

3) ทองหลางโอบมน (*Erythrina suberosa*Roxa.) ใช้ใบหรือยอดอ่อน รับประทานเป็นผักเคียง มีสรรพคุณ เช่น ดับพิษไข้ แก้อาเจียน แก้ลม แก้อาเจียนตามข้อ เป็นต้น(จรินทร์ผลสมบูรณ์, ผู้ให้สัมภาษณ์, 2558, วันที่ 28 กุมภาพันธ์) นอกจากนี้ยังใช้เป็นส่วนประกอบปรุงยา เช่นยาแก้ขัดเบา ประกอบด้วยเปลือกทองหลางโอบมน และเปลือกแค ชนิดละ 1 ส่วน นำส่วนประกอบทั้งหมดมาต้ม รับประทาน(พิพิธภัณฑวัดพระทอง, 2558, 12 กรกฎาคม)

4) สะตอ (*Parkiaspeciosa*) ใช้ยอดอ่อนหรือเมล็ดในฝักรับประทานเป็นผักเคียง มีสรรพคุณ เช่น ช่วยให้อาหารย่อย บำรุงสายตา

ลดความดันโลหิต เป็นต้น(พรม จันทร์, ผู้ให้สัมภาษณ์, 2558, วันที่ 16 กุมภาพันธ์)

ส่วนประกอบของข้าวยาข้างต้น ล้วนเสริมสร้างโภชนาการทางอาหาร และมีสรรพคุณทางยา หากผู้คนในยุคปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนค่านิยมการรับประทานอาหารหันมารับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และมีสรรพคุณทางยาที่หลากหลายดังเช่นข้าวยาจะทำให้ได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงมากขึ้น



ภาพที่ 2 ข้าวยา ต้มส้มยอดลำเพ็ง และผักเกร็ด
ที่มา : ผู้แต่ง (2558, 30 สิงหาคม)

5. ข้าวยากับความสัมพันธ์ของผู้คน

ชาวพังงามีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย รักความสนุกสนาน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ตลอดทั้งมีนิสัยชอบช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์ได้ยาก ทั้งนี้เพราะโดยพื้นฐานพวกเขามีฐานะที่พอมีพอกิน เนื่องจากมีที่ทำกิน มีอาชีพ และมีรายได้พอเลี้ยงตัวเองและครอบครัว

ชาวพังงาส่วนใหญ่มีอุปนิสัยแตกต่างจากชาวใต้โดยทั่วไป คือ ไม่ชอบความรุนแรง ชอบที่จะใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย สบายๆ จึงไม่ค่อยมีเรื่องราวทะเลาะวิวาทกับใคร รวมทั้งชอบพบปะสังสรรค์ ครั้นครองในทุกเทศกาล หรือในโอกาสต่างๆ ที่อำนวย ซึ่งการพบปะสังสรรค์กันนั้น อาหารเป็นส่วนหนึ่งที่เป็นสื่อสานสัมพันธ์ให้ผู้คนในชุมชนเกิดความสามัคคี มีความผูกพันที่แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น เมื่อมีการพบปะสังสรรค์กัน

โดยมิได้นัดหมาย การเตรียมอาหารจึงถือว่าเป็นเรื่องยุ่งยาก เพราะไม่ได้มีการซื้อหาล่วงหน้า “ข้าวยา” จึงเป็นรายการอาหารแบบฉับพลันที่สามารถหาวัตถุดิบได้จากสิ่งแวดล้อมใกล้ตัว และจากสิ่งที่มีอยู่ในครัวเรือน นอกจากนี้ยังเป็นอาหารที่ร่วมกันทำได้ในเวลาอันรวดเร็ว และสามารถทำได้ในปริมาณน้อยหรือมากตามจำนวนคนที่รับประทาน ดังนั้น ข้าวยา จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถรับประทานร่วมกันได้แบบง่ายๆ ในหมู่เครือญาติหรือในบรรยากาศที่เป็นกันเอง ที่ไม่เน้นความหรูหราหรือเป็นทางการมากนัก ชาวบ้านส่วนใหญ่สามารถทำได้ เพราะไม่ต้องใช้กระบวนการที่ซับซ้อนยุ่งยาก มีเพียงเครื่องแกงข้าวยา ผักพื้นบ้าน เครื่องปรุง และเครื่องเคียงตามที่หาได้

การทำข้าวยาสะท้อนถึงความสัมพันธ์ของผู้คนในสังคมหลายประการ เช่น

5.1 เป็นการทำกิจกรรมร่วมกันในยามว่าง เมื่อมีการพบปะพูดคุยในฐานะเครือญาติหรือผู้ที่อยู่ในชุมชนเดียวกัน ข้าวยามีส่วนช่วยสร้างความสัมพันธ์จากการร่วมด้วยช่วยกันทำ เนื่องจากการทำข้าวยาแม้จะมีกระบวนการไม่ซับซ้อนแต่ก็มีหลายขั้นตอนที่ต้องทำ เช่น หาพืชผักพื้นบ้าน หั่นผัก ตำเครื่องแกง หุงข้าว เตรียมผักเคียงเป็นต้นการแบ่งหน้าที่และช่วยกันคนละไม้คนละมือทำให้การทำข้าวยารวดเร็วขึ้น และประการสำคัญคือทุกคนต่างมีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน

5.2 แสดงถึงความเอื้ออาทร และความมีน้ำใจของคนในชุมชน เนื่องจากข้าวยาเป็นอาหารที่มีลักษณะพิเศษ เพราะไม่ใช่อาหารหลักที่รับประทานทุกวัน ส่วนใหญ่จะทำในโอกาสที่หลายคนต่างรู้สึกต้องการรับประทาน หรือในโอกาสพบปะสังสรรค์แบบไม่ได้นัดหมาย ซึ่งมักจะทำเป็นจำนวนมาก จึงสามารถนำไปฝากคนอื่น ๆ โดยเฉพาะผู้สูงอายุข้าวยาจึงเป็นของฝากที่ถูกปากหลาย ๆ คน หากจะเก็บไว้เพื่อให้รับประทานได้หลายวันก็สามารถทำเฉพาะผักที่คลุกเคล้ากับเครื่องแกง เมื่อถึงเวลาที่จะรับประทานจึงนำมาคลุกเคล้ากับข้าวสวย

5.3 เป็นกระบวนการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นโดยไม่มีระบบระเบียบในการถ่ายทอดที่ชัดเจน แต่เป็นการถ่ายทอดตามธรรมชาติในวิถีชีวิตประจำวัน กล่าวคือ เมื่อถึงวัยที่ต้องทำอาหาร หรือสามารถทำอาหารได้แล้ว คนเหล่านั้นก็จะทำข้าวยาได้ด้วย ทั้งนี้ เพราะเกิดการเรียนรู้ด้วยความคุ้นเคยของตนเองจากการรับประทาน การเห็นคนอื่นทำตลอดจนการเป็นลูกมือช่วยทำ จนกระทั่งสามารถที่จะรับประทานเองได้

5.4 เป็นการสร้างวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของครอบครัว ที่มุ่งเน้นการปรุงอาหารจากวัตถุดิบพื้นบ้านหรือวัตถุดิบใกล้ตัว เพราะเป็นพืชผักสวนครัวที่อยู่ในบริเวณบ้าน และเป็นสิ่งที่มีอยู่ในครัวเรือน ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย ปลอดภัยต่อสารพิษ รวมทั้งช่วยสร้างความภาคภูมิใจในความเป็นท้องถิ่นของตนเอง

บทสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ข้าวยา เป็นอาหารพื้นบ้านของภาคใต้ซึ่งแต่ละพื้นที่จะมีลักษณะที่แตกต่างกันไป ดังจะเห็นว่าข้าวยาของจังหวัดพังงาจะมีลักษณะที่แตกต่างจากข้าวยาในพื้นที่อื่นๆ โดยเฉพาะข้าวยาที่คนส่วนใหญ่รู้จักและเข้าใจว่าต้องมี “น้ำบูดู” เป็นส่วนประกอบหลัก ดังนั้นการศึกษาข้าวยาในประเด็นต่างๆ ส่วนใหญ่จึงศึกษาข้าวยาบูดู เช่น วิไลวัลย์อินทรไชยมาศ และคณะ (2551) ศึกษาเรื่อง “การใช้ผักพื้นบ้านในการทำข้าวยาบูดู” โดยกล่าวถึงข้าวยาบูดูว่าเป็นอาหารพื้นบ้านของภาคใต้ที่ประกอบด้วย 4 ส่วนหลักได้แก่ส่วนแรก คือ ข้าวสวยส่วนที่สอง คือ น้ำบูดูปรุงรสส่วนที่สาม คือ พืชผักชนิดต่างๆ และส่วนที่สี่ คือ เนื้อปลาป่นหรือกุ้งป่นจากส่วนประกอบดังกล่าวจะเห็นว่าส่วนที่สอง และส่วนที่สี่มีความแตกต่างจากข้าวยาของจังหวัดพังงาที่ใช้เครื่องแกงที่มีส่วนผสมของปลาฉิ่งฉ้าง และไม่ใช่เนื้อปลาป่นหรือกุ้งป่นและจากการศึกษาของ กัญญ์สิริ จันทรเจริญ และคณะ (2560: 284) เรื่อง “อาหารพื้นบ้านภาคใต้วิถีการดำรงชีวิตพิถีพิถันสุขภาพดี” ที่กล่าวถึงอาหารสุขภาพหลายชนิด ซึ่งหนึ่งในนั้นคือ ข้าวยา โดยกล่าว

ถึงข้าวยา ว่าประกอบด้วยข้าวสวย น้ำบูดู กุ้งแห้งป่น มะพร้าวคั่ว และผัก มีเครื่องปรุง ซึ่งประกอบด้วยส่วนผสมต่างๆ ถั่วกอกหรือถั่วฝักยาว ใบกระพังโหม ใบข้าพลู ใบยอ เมล็ดกระถิน ตะไคร้ พริกป่น แต่งกวา เป็นต้น จากการศึกษาดังกล่าวนอกจากแสดงให้เห็นถึงความเหมือนและความแตกต่างของข้าวยาบูดู และข้าวยาของจังหวัดพังงาแล้ว ยังสะท้อนให้เห็นว่าเมื่อกล่าวถึงข้าวยาของภาคใต้ผู้คนส่วนใหญ่จะคิดถึงข้าวยาบูดู ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะข้าวยาของจังหวัดพังงายังขาดการนำเสนอในประเด็นต่างๆ รวมทั้งขาดการเผยแพร่อย่างกว้างขวาง

อย่างไรก็ตาม “ข้าวยาเมืองกรรุงา” ถือเป็นอีกหนึ่งอาหารพื้นบ้านของจังหวัดพังงา ที่เป็นความภาคภูมิใจของคนรุ่นหลังที่บรรพบุรุษได้สรรค์สร้างอาหารจากภูมิปัญญาที่ก่อให้เกิดคุณค่าในด้านต่างๆ โดยเฉพาะคุณค่าจากสารอาหาร และการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีจากสมุนไพรนานาชนิด จึงสมควรที่คนรุ่นหลังจะได้ช่วยกันรักษาภูมิปัญญาที่ทรงคุณค่านี้ให้ดำรงอยู่ เพราะหากไม่มีผู้สืบทอด หรือสืบสานต่อ อาจทำให้สิ่งที่มีคุณค่าที่มีเคยมีมาตั้งแต่อดีตต้องสูญหายไป

ข้อเสนอแนะ

1. คนรุ่นหลังควรจะได้เรียนรู้ อนุรักษ์ และเผยแพร่การทำข้าวยาของจังหวัดพังงาสู่สาธารณชน เพราะ “ข้าวยา” นอกจากมีคุณค่าทางสารอาหาร และเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่หลากหลายด้วยสรรพคุณทางยาจากสมุนไพรหลากหลายชนิดแล้ว ข้าวยายังสะท้อนถึงวิถีชีวิต เอกลักษณ์ของการรับประทานอาหารตลอดจนสะท้อนถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่คิด และรังสรรค์อาหารที่มีคุณค่าได้อย่างดีเยี่ยม
2. หน่วยงาน ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ตลอดถึงครอบครัวควรให้ความสำคัญกับอาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าลักษณะนี้โดยช่วยกันรณรงค์ ส่งเสริมวัฒนธรรมการรับประทานอาหารแบบไทยให้แก่เด็ก และเยาวชน เพื่อให้พวกเขาได้รับประโยชน์จากการรับประทานอาหารอย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

กัญญ์สิริ จันทรเจริญ และคณะ.(2560, พฤษภาคม-สิงหาคม). อาหารพื้นบ้านภาคใต้วิถีการดำรงชีวิตพิชิตสุขภาพดี. **วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้**. 4 (2),284.ข้าวย่าไบพาไหม. (ม.ป.ป.).สืบค้นเมื่อ 4 เมษายน 2561, จาก<https://google/MnGYCo>.

เจนจบ ยิ่งสกุล. (2555). **สารานุกรมสมุนไพรไทย**. กรุงเทพฯ : ทสพรบิลเลียนกรุ๊ป.

พิพิธภัณฑวัดพระทอง. (2558, 12 กรกฎาคม). **สมุดจีนชุดตำรายา**. ภูเก็ต:พิพิธภัณฑวัดพระทอง.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: นานามีบุ๊คพับลิเคชันส์.

รุ่งรัตน์ ทองสกุล, (2558, 30 สิงหาคม). **ภาพที่ 1 ส่วนประกอบของเครื่องแกง**. พังงา.

_____. (2558, 30 สิงหาคม). **ภาพที่ 2 ข้าวย่ำต้มส้มยอดลำแพ้ง และผักเกร็ด**. พังงา.

โรเบิร์ตเอช. แบนเนอร์แมน และคณะ,กรรณิการ์ณัพรมเสาร์ และสรสิริอินจัน, แพล. (2540). **การแพทย์พื้นบ้านกับการดูแลสุขภาพ**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

วิไลวัลย์อินทรไชยมาศ และคณะ. (2551, มกราคม-มิถุนายน). การใช้ผักพื้นบ้านในการทำข้าวย่ำบูดู. **วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา**. 3(1), 21.

วุฒิ วุฒิธรรมเวช. (2540). **สารานุกรมสมุนไพรรวมหลักเวชกรรมไทย**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

สถาบันทักษิณคดีศึกษา.(2556, 25 เมษายน). **หนังสือชุดชุดตำรายา รหัสชุด47220008**. สงขลา : สถาบันทักษิณคดีศึกษา.

_____. (2556, 25 เมษายน). **หนังสือชุดชุดตำรายา รหัสชุด 47220038**. สงขลา : สถาบันทักษิณคดีศึกษา.

_____. (2556, 25 เมษายน). **หนังสือชุดชุดตำรายา รหัสชุด55220008**. สงขลา : สถาบันทักษิณคดีศึกษา.

_____. (2556, 25 เมษายน). **หนังสือชุดชุดตำรายา รหัสชุด55220038**. สงขลา : สถาบันทักษิณคดีศึกษา.

สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดพังงา. (2556). **สรุปผลการดำเนินงานประจำปีงบประมาณ 2556**. สืบค้นเมื่อ 26 กุมภาพันธ์ 2557, จาก <http://www.phangnga.m-society-go.th>.

องค์การบริหารส่วนจังหวัดพังงา. (2553). **แผนพัฒนาสามปี พ.ศ.2556-2558องค์การบริหารส่วนจังหวัดพังงา**. สืบค้นเมื่อ 26 พฤษภาคม 2558, จาก<http://www.phangngapao.go.th>.

สัมภาษณ์

จรรยา สิทธิบุตร, ผู้ให้สัมภาษณ์. (2558, 30 สิงหาคม). **ปราชญ์ชาวบ้าน**.

จรินทร์ ผลสมบุญรณ์, ผู้ให้สัมภาษณ์. (2558, 28 กุมภาพันธ์). **แพทย์พื้นบ้าน**.

ปราณี คงพัน,ผู้ให้สัมภาษณ์.(2558, 25 เมษายน). **ปราชญ์ชาวบ้าน**.

แผ้ว คงพัน,ผู้ให้สัมภาษณ์. (2558, 26 เมษายน). **แพทย์พื้นบ้าน**.

พรม จันทรา,ผู้ให้สัมภาษณ์. (2558, 16 กุมภาพันธ์). **แพทย์พื้นบ้าน**.

สมหมาย ปิ่นพุทธศิลป์,ผู้ให้สัมภาษณ์.(2559, 1 กุมภาพันธ์). **นักวิชาการด้านภาษา และวัฒนธรรม**.

เสรี โสดารักษ์,ผู้ให้สัมภาษณ์.(2558, 15 กุมภาพันธ์). **แพทย์พื้นบ้าน**.