

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “กานาฉ่าย เมนูอาหารเทศกาลกินเจ”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ กานาฉ่าย เป็นอาหารเครื่องเคียงของแต่จิวที่มีมาแต่โบราณ สันนิษฐานว่าอาจมีถิ่นกำเนิดที่มณฑลเสฉวนของจีน มีสีดำและชุ่มไปด้วยน้ำมัน มีรสชาติกลมกล่อมที่เป็นเอกลักษณ์ ในประเทศไทยนิยมทานในหมู่คนไทยเชื้อสายจีน สามารถทานในช่วงเทศกาลกินเจและเก็บไว้รับประทานได้นาน นิยมนำมาทานคู่กับข้าวต้ม เพื่อเพิ่มรสชาติให้อร่อยยิ่งขึ้น บางครั้งนำมาผัดกับข้าวสวยหรือเนื้อหมูสับกิน ด้านสรรพคุณ กานาฉ่ายช่วยขับร้อนถอนพิษ แก้อ่อนใน ช่วยให้ชุ่มคอ ครับ/คะ

กานาฉ่าย มีส่วนผสมของผักกาดดองหรือผักเคลดอง ลูกสมอจีนดอง (ลูกกานาดอง) และเห็ดหอม อาจเติมกระเทียมสับทอด นำมาตุ๋นด้วยน้ำมันและเคี้ยวจนได้ที่ ขั้นตอนสำคัญในการเคี้ยวคือการควบคุมความร้อนและเทคนิคการทุบด้วยตะหลิว

วิธีการทำกานาฉ่าย คือนำลูกสมอดองมาผัดน้ำมัน ตามด้วยผักกาดดองที่ล้างให้ลดความเปรี้ยวออกให้มากที่สุดแล้วสับหยาบๆ เติมน้ำ เคี้ยวานกว่า 10 ชั่วโมง พอเริ่มได้ที่ก็เติมน้ำมันเพิ่มผัดต่อ สามารถปรุงรสด้วยน้ำตาลอีกเล็กน้อยเมื่อเคี้ยวานก็กลายเป็นสีดำ อย่างลูกสมอที่เป็นสีเขียวก็กลายเป็นสีดำไปด้วยเช่นกัน และจะชุ่มไปด้วยน้ำมัน ซึ่งเคล็ดลับในการเลือกซื้อคือ เมื่อนำกานาฉ่ายมาแช่ตู้เย็นให้สังเกตว่าน้ำมันในกานาฉ่ายนั้นเป็นไขขาวๆ หรือไม่ ซึ่งกานาฉ่ายที่ทำจากน้ำมันรำข้าวจะไม่ใช่ ส่วนรสชาตินั้นเมื่อได้ลองทานจะรู้สึกนุ่มลิ้น กลมกล่อม เปรี้ยวและเค็มเล็กน้อย แต่บางเจ้าหากล้างผักกาดดองไม่มากจะเปรี้ยวโดดออกมาชัดเจน นิยมนำมาทานกับข้าวต้ม หรือคลุกกับข้าวสวยร้อน ๆ ก็ทานได้อย่างเพลิดเพลิน

สำหรับสรรพคุณด้านโภชนาการของกานาฉ่ายนั้น มีหลายตำราบอกว่าช่วยขับร้อนถอนพิษ แก้อ่อนใน ช่วยให้ชุ่มคอ นอกจากนี้ กานาฉ่ายยังใช้แก้อาการเจ็บคอ คอบวม ไอ และแก้พิษจากอาหารทะเลพวกปูปลาได้ด้วย แต่ของที่มีคุณก็ย่อมมีโทษอยู่เสมอ เพราะกานาฉ่ายนั้นเป็นของหมักดองที่ผ่านกระบวนการแปรรูป แม้จะรสชาติดีแค่ไหน หรือมีสรรพคุณดีอย่างไร ก็ไม่ควรทานมากไป โดยเฉพาะเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 3 ขวบไม่ควรทาน และหญิงมีครรภ์ทานได้พอประมาณ

ท่านผู้ฟังครับ/คะ นอกจากการที่ กานาฉ่ายเป็นของหมักดองที่ทานมากไม่เป็นผลดีแล้ว ปัจจัยที่ต้องคำนึงในการเลือกซื้อคือสารกันบูด เพราะผู้ผลิตที่ทำจำนวนมากหวังว่าจะเก็บไว้ขายนาน ๆ มักจะใช้สารกันบูด เช่น กรดเบนโซอิก และกรดซอร์บิก แม้กฎหมายไทยอนุญาตให้เติมได้ แต่ต้องใช้ในปริมาณตามที่กำหนด หากได้รับปริมาณไม่สูงร่างกายคนเราจะสามารถขับออกเองได้ตามธรรมชาติ แต่ถ้าปริมาณมากเกินไปและได้รับต่อเนื่องเป็นเวลานาน อาจก่อให้เกิดพิษเรื้อรังและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “กานาฉ่าย เมนูอาหารเทศกาลกินเจ”

เรียบเรียงโดย ณิชษฐา ยิ้มดี / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : www.thairath.co.th /วิกิพีเดีย