

พริกไทย

เผ็ดร้อนแบบไทย
อร่อยไกลทั่วโลก

เครื่องเทศชนิดหนึ่ง ถูกทำแห้งเป็นเม็ดกลมๆก่อนบดเพื่อใช้เพิ่มรสชาติให้แก่อาหารจานอร่อย รสชาติเผ็ดร้อน ฉุนขึ้นจมูก เมื่ออธิบายแบบนี้ทุกคนก็คงรู้ทันทีว่าเป็นคำจำกัดความของ พริกไทย สมุนไพรพื้นบ้านที่ถูกนำไปใช้อย่างแพร่หลายทั้งในไทยและต่างประเทศ แต่สิ่งที่พริกไทยเพิ่มเติมให้อาหารของเรานั้นไม่เพียงแต่ความอร่อยเท่านั้น แต่ยังเป็นประโยชน์มากมายที่อัดแน่นอยู่ในเม็ดกลมๆ เล็กๆ เหล่านั้นอีกด้วย

พริกไทย หรือชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Piper nigrum* L. ยังมีชื่อเรียกอีกต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็น พริกขี้หนู พริกไทยดำ พริกไทยขาว พริกไทยอ่อน หรือ พริกน้อย ชื่อเรียกจากแถบภาคเหนือของไทย แรกเริ่มเดิมทีมีความเชื่อกันว่า พริกไทยมีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย บริเวณเทือกเขาทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จนมาถึงยังประเทศไทย เริ่มต้นจากการแพร่หลายผ่านทางการค้าขายและการเดินเรือ จนได้กลายเป็นหนึ่งในพืชเศรษฐกิจที่สำคัญชนิดหนึ่งในที่สุด จังหวัดที่มีชื่อเสียงด้านพริกไทยคงหนีไม่พ้น จังหวัดจันทบุรี ความมีชื่อเสียงนี้เริ่มมาเริ่มต้นอย่างยาวนานตั้งแต่ต้นสมัยอยุธยา ที่นักประวัติศาสตร์พบหลักฐานของการเก็บส่วยอากรพริกไทย อีกทั้งยังมีการแต่งตั้งตำแหน่ง นายภาษีค้ำพริก ขึ้นเพื่อควบคุมการค้าขายส่งออกพริกไทยไปยังประเทศต่างๆ ความเชี่ยวชาญและมีชื่อเสียงนี้ส่งต่อมายังปัจจุบัน ซึ่งเราจะเห็นได้จากคำขวัญของจังหวัดจันทบุรีที่ว่า “น้ำตกสี่เลื่อง เมืองผลไม้ พริกไทยพันธุ์ดี อัญมณีมากเหลือ เสื่อจันทบูร สมบูรณ์ธรรมชาติ สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช รวมญาติกู้ชาติที่จันทบุรี”



พริกไทยหลังจากถูกเก็บเกี่ยวแล้ว เจ้าสมุนไพรรสอร่อยนี้จะมีทางเลือกให้ไปทั้งหมด 3 ทาง กินดิบ นำมาปรุงอาหารที่เราคุ้นเคย เช่น ปลาผัดพริกไทยอ่อน ทำการอบแห้งทั้งเปลือกแล้วป่น เรียกว่า พริกไทยดำ และสุดท้ายคือแบบลอกเปลือกออกก่อนแล้วจึงทำแห้ง เรียกว่า พริกไทยขาว เพื่อให้เก็บได้นานขึ้น แม้ว่าจะมีพื้นที่การปลูกมาจากประเทศในแถบเอเชีย แต่เราจะสังเกตได้ว่าพริกไทยแบบผงนั้นจะถูกใช้ป็นเครื่องปรุงหลักไปกับอาหารยุโรปมากกว่า ในขณะที่อาหารไทยนั้นหากมีการใช้ก็มักใช้ในลักษณะของพริกไทยสด นั่นก็เพราะในสมัยก่อนการขนส่งพริกไทยไปยังยุโรปกินเวลายาวนานบางครั้งเป็นอาทิตย์ เป็นเดือน แน่นนอนว่าต้องขนไปแบบแห้งเพื่อป้องกันการเน่าเสียก่อนจะถึงจุดหมายปลายทาง ในขณะที่แถบเอเชียอย่างไทยมีให้กินตลอดปี จึงนิยมกินแบบสดมากกว่า และลักษณะการกินแบบสมัยก่อนก็ยังสืบเนื่องส่งต่อกันมาจนถึงในปัจจุบัน

เมนูอาหารไทยที่พริกไทยเป็นส่วนผสมหลักที่เราอยากจะแนะนำคือเมนูผัดฉ่า ไม่ว่าจะป็นเนื้อไก่ ปลา หรือเนื้อผัดฉ่า แค่ว่าผัดก็คงน้ำลายไหลแล้ว เป็นหนึ่งในเมนูอาหารไทยที่พริกไทยสดมีบทบาทอย่างมาก ผัดเครื่องพริกสด กระชาย ใบมะกรูด แล้วใส่พริกไทยอ่อนลงไปสัก 3-4 พวง กลิ่นและรสของผัดฉ่าที่เราคุ้นเคยก็สมบูรณ์ทันที

ไม่น่าเชื่อว่ในหนึ่งเม็ดของพริกไทยจะเต็มไปด้วยสารอาหารที่มีคุณประโยชน์มากมายขนาดนี้ ครึ่งต่อไปที่คุณกำลังมองหาอาหารเสริมเพื่อบำรุงสมองอยู่ละก็ ลองพืชผักสวนครัวไทยอย่าง พริกไทย ดูลี นอกจากคุณประโยชน์ที่เกินคำว่าครบถ้วนแล้ว รสชาติยังเผ็ดร้อนถึงใจแบบไทยๆ อีกด้วย