

ธรรมชาติบำบัด : สมุนไพร

อาหารพื้นบ้านไทยมุสลิม

สุธี เทพสุริวงศ์¹

ประเทศไทยตั้งอยู่ในบริเวณเขตร้อนชื้น มีความหลากหลายทางกายภาพ และชีวภาพ ทำให้มีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ และมีความหลากหลายของพืชพรรณธัญญาหารตลอดปี ประเทศไทยจึงเป็นแหล่งผลิตอาหารที่สำคัญของโลก และเป็นผู้ส่งออกอาหารรายใหญ่ รองจากประเทศสหรัฐอเมริกา แคนาดา ออสเตรเลีย และฝรั่งเศส อาหารไทยนอกจากจะมีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังมีสรรพคุณทางยาสมุนไพร รวมทั้งยังสะท้อนถึงมิติทางภูมิปัญญาและศิลปวัฒนธรรมของชุมชนท้องถิ่น

แต่ด้วยเทคโนโลยีการสื่อสารที่ทันสมัย การแพร่กระจายของกระแสวัฒนธรรมตะวันตก ได้ทำให้พฤติกรรมการกินอาหารของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปมาก จากที่เคยกินอาหารธรรมชาติที่มีข้าวซ้อมมือ พืชผัก และผลไม้ท้องถิ่น มาเป็นกินอาหารจำพวกเนื้อสัตว์และไขมันมากขึ้น กินผักผลไม้ น้อยลง คนไทยหลายคนละเลยและมองไม่เห็นคุณค่าการกินอาหารแบบไทยๆ โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชน ผลพวงของพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากเดิม จึงทำให้คนไทยประสบปัญหาในเรื่องโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดจากการกินอาหารเพิ่มมากขึ้น เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง เป็นต้น

โรคภัยไข้เจ็บที่มีสาเหตุมาจากการกิน

อาหารนี้ได้ทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้นและปราศจากมาตรการการควบคุมป้องกันใด ๆ ซึ่งการป้องกันที่ดีก็คือการปรับพฤติกรรมการกินของคนไทยให้หันกลับมากินอาหารไทยและกินแบบวัฒนธรรมไทย

ลักษณะของอาหารไทยที่คนไทยในสมัยก่อนกินเป็นประจำมีภาวะโภชนาการและสุขภาพดีด้วย มักเป็นอาหารที่ประกอบด้วยพืชผักพื้นบ้าน ที่นอกจากมีคุณค่าทางโภชนาการแล้วยังมีสรรพคุณทางยาหรือมีความเป็นสมุนไพรที่มีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพปลอดภัยจากการปนเปื้อนของสารเคมีและยาฆ่าแมลง

ส่วนประกอบของเครื่องปรุงอาหารไทย ที่มีสรรพคุณทางยาสมุนไพร ตัวอย่างเช่น

กระเทียม (Garlic) แก้ไขมันอุดตันในเส้นเลือด ลดความดันโลหิตสูง ขับลม ขับเสมหะ แก้อักเสบ ขับพยาธิเส้นด้าย

กระชาย (Galangale) แก้บิด แก้ปวดท้อง แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ท้องร่วง แก้ไอ บำรุงหัวใจ

กะเพรา (Holy Basil) แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม ขับเสมหะบำรุงธาตุ เพิ่มน้ำนมในสตรี หลังคลอด

กระวาน (Cardamom) แก้ท้องร่วง ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ขับลมในกระเพาะ (ใช้แต่ง

¹ นักวิจัย สถาบันวัฒนธรรมศึกษากัลยาณิวัฒนา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

กลิ่นและสี)

กานพลู (Cloves) แก้ไอ แก้สะอึก ขับลม ขับระดู แก้จุกเสียด แก้ท้องเสียด มีฤทธิ์เป็นยาชา และแก้ปวดฟัน ฆ่าเชื้อ

ขิง (Ginger) ขับลม ขับเสมหะ แก้จุกเสียด แน่นท้อง แก้กลิ้นใส้อาเจียน ขับเหงื่อ ขยายหลอดเลือดได้ผิวหนัง

ข่า (Galanga) แก้ลมพิษ แก้บิด ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร แก้บวมฟกช้ำ

ขมิ้น (Turmeric) ลดกรด ขับลม แก้ปวดท้อง แก้อาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ขับน้ำเหลือง รักษาโรคเดือนไม่ปกติ

งาดำ เมล็ด มีรสฝาด หวาน ขม บำรุงกำลัง ให้ความอบอุ่นในร่างกาย บำรุงร่างกาย บำรุงไขข้อ บำรุงเส้นเอ็น ตำราอินเดียนกล่าวว่า งาดำนอกจากบำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย ไขข้อ และเส้นเอ็นแล้ว ยังช่วยบำรุงกระดูกด้วย โดยให้กินงาดำร่วมกับอาหาร

จันทน์เทศ ลูกจันทน์ บำรุงกำลัง ขับลม แก้ปวดมดลูก แก้ท้องร่วง ธาตุพิการ

ชะเอมไทย ราก ช่วยบำรุงหัวใจ แก้เสมหะ แก่น้ำลายเหนียว แก้ไอ ทำให้ชุ่มคอ แก้กำเดา แก้ลม บำรุงกำลัง ผล ช่วยบำรุงกำลัง ทำให้ชุ่มคอแก้คอแห้ง

ดีปลี (Long pepper) ช่วยขับลม แก้จุกเสียด แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ บำรุงธาตุ

ตะไคร้ (Lemon grass) ช่วยขับลมแก้ท้องอืด จุกเสียด ขับปัสสาวะ แก่นิวลคความดันสูง

ผักชี (Coriander) ช่วยขับลม แก้ไอ แก้ไข้ บำรุงธาตุ

พริก (Chillies) แก้บิด กระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร ทำให้เจริญอาหาร รสเผ็ดทำให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณที่สัมผัสมากขึ้น ลดอาการอักเสบ ละลายลิ่มเลือดป้องกันมะเร็งในลำไส้

มะกรูด (Leech Lime) ใบ ช่วยขับลมในลำไส้ แก้จุกเสียด

มะนาว (Lime) ผล แก้ไอ แก้เจ็บคอ ขับเสมหะ แก้เหงือกบวมและเลือดออกตามไรฟัน (แก้โรคขาดวิตามินซี) แก้ลมวิงเวียน แก้ท้องผูก

มะขาม (Tamarind) เป็นยาระบาย แก้ท้องผูก แก้อาการไอ และแก้หัดคัดจุมูก

แมงลัก (Hairy Basil) แก้ขับลม ขับเหงื่อ **สะระแหน่ (Mentha)** ช่วยขับลม ฆ่าเชื้อ ระบายอาการเกร็งของกระเพาะและลำไส้

หอม (Shallot) ช่วยขับลม ขับเหงื่อ ขับพยาธิ ขับเสมหะ แก้ไอ แก้หัด ช่วยย่อยอาหาร ทำให้เจริญอาหาร

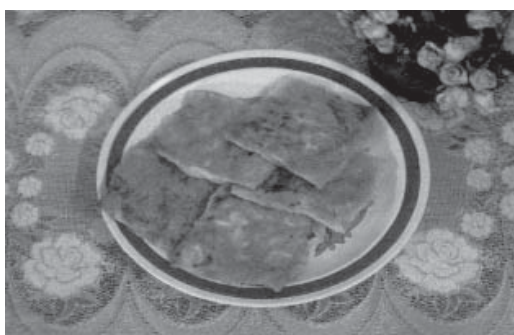
โหระพา (Common basil) ช่วยขับลม ขับเหงื่อ ขับพยาธิ ขับเสมหะ แก้ไอ แก้ท้องอืด เป็นยาระบาย แก้เลือดออกตามไรฟัน

อบเชย (Cinnamon) ขับลมในลำไส้ แก้จุกเสียด บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง

เป็นตัวอย่างของเครื่องปรุงที่ใช้ประกอบอาหารไทย ยังมีเครื่องปรุงอีกหลายชนิดที่ไม่ได้กล่าวถึง เพราะอาหารไทยมีหลายชนิด มีเครื่องปรุงที่ใช้ในการปรุงอาหารหลายชนิดด้วย บางครั้งท้องถิ่นต่างกันก็ใช้เครื่องปรุงในการประกอบอาหารชนิดเดียวกันต่างกันทำให้มีวัฒนธรรมการกินอาหารพื้นบ้านที่แตกต่างกัน อาทิ ภาคเหนือนิยมอาหารรสไม่จัด กินข้าวเหนียวเป็นหลัก ชาวภาคใต้ชอบอาหารรสจัด กินข้าวเจ้าเป็นหลัก วัฒนธรรมการกินอาหารแต่ละพื้นที่ก็เกิดจากอิทธิพลของภูมิประเทศภูมิอากาศและภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมาทำให้อาหารแต่ละท้องถิ่นมีจุดเด่นที่แตกต่างกันโดยเฉพาะเรื่องของรสชาติและส่วนประกอบหรือเครื่องปรุง ซึ่งจะมีสูตรเฉพาะของแต่ละท้องถิ่นตามความแตกต่างในเรื่องสูตรเฉพาะหรือส่วนประกอบจึงมีผลทำให้รสชาติอาหารแตกต่างกัน อาจกล่าวได้ว่าอาหารเป็นเครื่องหมายบ่งบอกถึงศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่นได้ อาหารพื้นบ้านของชาวไทยมุสลิมในจังหวัดปัตตานี ก็เช่นกัน

ส่วนใหญ่อาหารพื้นบ้านของชาวไทยมุสลิมเป็นอาหารที่เน้นเครื่องเทศมาก แต่ก็ได้รับความนิยมกันมากทั้งชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิม

ตัวอย่างของอาหารพื้นบ้านไทยมุสลิม



มะตะบะ

แฉะแฉะ โตะเซ็ง ได้อธิบายว่ามะตะบะแต่เดิมน่าจะเป็นอาหารของชาวอินเดีย ซึ่งได้ถ่ายทอดให้แก่ชาวไทยมุสลิมในท้องถิ่นต่อมาก็ได้ดัดแปลงส่วนประกอบหลายอย่างจนเป็นอาหารพื้นบ้านไทยมุสลิมชนิดหนึ่งที่รู้จักและนิยมรับประทานกันมากในเขตปัตตานี ยะลา และนราธิวาส มะตะบะมีลักษณะทั่วไปคล้ายโรตีสี่ แต่มีไส้ที่เป็นอาหารคาว นิยมรับประทานเป็นอาหารว่าง หรือจะรับประทานเป็นมื้อหนักก็ได้

เครื่องปรุง ประกอบด้วย แป้งสาลีที่ร่อนแล้ว น้ำมันพืช ไข่ไก่ นมข้นหวาน เนยหรือมาการีน น้ำตาลทราย เกลือป่น และส่วนสำคัญของมะตะบะ คือ ไส้ ซึ่งมีเครื่องปรุง ประกอบด้วย หัวหอมใหญ่ หอมเล็ก หั่นฝอย ไข่ไก่ ไส้เนื้อไก่หรือเนื้อวัวบดละเอียด ไข่ไก่และต้นหอม ใบขึ้นฉ่าย พริกชี้ฟ้าสดสับ และเครื่องกะหรี่ นำมาตีผสมให้เข้ากัน แล้วทอดเป็นไส้โรตีสี่ในกะทะ

มะตะบะ รับประทานกับเครื่องเคียง คือ อจาด ซึ่งมีส่วนผสม ได้แก่ แตงกวาอ่อนหั่นละเอียด หอมแดงสับ พริกชี้ฟ้าแดงซอย น้ำส้มสายชู น้ำตาล

ทราย และเกลือป่น



ไก่ขอมและ

ไก่ขอมและ เป็นอาหารที่ขึ้นชื่อของปัตตานี ปัจจุบันจังหวัดปัตตานีได้จัดให้มีงานมหกรรมไก่ขอมและขึ้นทุกปี ไก่ขอมและเป็นอาหารพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของจังหวัดปัตตานี

คอลีเยาะ เจ๊ะอาลี เจ้าของร้านแฝงลอยไก่ขอมและแถวถนนรามโกมุท ปัตตานี ที่ทำไก่ขอมและขายอย่างเป็นล่ำเป็นสัน ได้อธิบายว่า

เครื่องปรุง ประกอบด้วยเนื้อไก่ หัวกะทิ พริกชี้ฟ้าแดงแห้ง เม็ดผักชี หอมแดง กระเทียม น้ำตาลปีบ น้ำตาลแว่น จิงโกลกละเอียด ก้านมะพร้าว ไม้ไผ่ผ่าครึ่ง มะขามเปียก

วิธีการปรุง เริ่มด้วยล้างเนื้อไก่ให้สะอาด ตัดเป็นชิ้นๆ เสียบด้วยก้านมะพร้าว แล้วหนีบด้วยไม้ไผ่ที่ผ่าครึ่ง โขลกเครื่องแกงที่มีพริกชี้ฟ้าแดงแห้ง เม็ดผักชี จิง หอมแดง กระเทียม ให้ละเอียด นำหัวกะทิตั้งไฟให้ร้อน ใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้ลงในหม้อ น้ำกะทิ ปรุงรสด้วย น้ำตาลปีบ น้ำตาลแว่น เกลือเคี่ยวให้ข้น ประมาณ 30 นาที แล้วยกลงจากเตา พักไว้ให้เย็น นำไก่ที่เตรียมไว้มาวางบนเตา แล้วนำแกงกะทิที่เตรียมไว้มาราดบนไก่ที่ปิ้ง ราดแกงประมาณ 2 - 3 ครั้ง พลิกไปพลิกมา พอแห้ง ก็สามารถนำไก่ขอมและมารับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ และผักสดตามชอบ หรือรับประทานกับข้าวหลามก็ได้ ไก่ขอมและมีขายอยู่ทั่วไป ทั้งในตลาดสดและในงาน

ประเพณีต่างๆ นอกจากไก่ชมและแล้ว อาหารที่นำมาปรุงลักษณะเดียวกับไก่ชมและยังมี หอยชมและปลาชมและซึ่งมีเครื่องปรุงและกรรมวิธีในการปรุงที่ไม่แตกต่างไปจากไก่ชมและ



นาชิกาบู

นาชิกาบูหรือข้าวย่ำ เป็นอาหารคาวของชาวใต้ ประกอบด้วย ข้าวสุกราดด้วยน้ำบูดู (หรือน้ำเคย) มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่น และผักสดหลายชนิดหั่นป่นกันลงไป เรียกว่า “หมวด” แล้วคลุกให้เข้ากัน

เครื่องปรุงที่สำคัญ ได้แก่

1. ข้าวที่หุงไม่แฉะ บางที่ใช้ข้าวที่หุงด้วยใบยอหรือดอกอัญชัน (คั้นเอาน้ำมาหุง) เป็นการเพิ่มรสชาติ ให้หอมชวนรับประทาน
2. มะพร้าวคั่ว เนื้อมะพร้าวขูดแล้วนำมาคั่วด้วยไฟอ่อนๆ ให้พอเนื้อมะพร้าวแห้งและมีกลิ่นหอม
3. ปลาป่นหรือกุ้งแห้งป่น ถ้าใช้ปลานำปลาสดต้มหรือย่างให้สุกพอหอมๆ แล้วมาแกะเนื้อปลาออกจากก้าง นำมาคั่วด้วยไฟอ่อนๆ ให้พอแห้งและมีกลิ่นหอม
4. ผักชนิดต่างๆ ผักที่นิยมใช้ในหมวดข้าวย่ำ ได้แก่ เมล็ดกระถิน สะตอหั่น ถั่วงอกเด็ดราก ถั่วงอกหั่น แดงกวา ตะไคร้หั่น ส้มโอหรือมะขามดิบหั่น มะม่วงหั่น ใบพาคีหม ดอกดาหลา ดอกตำพู
5. น้ำบูดูหรือน้ำเคย ที่ราดข้าวย่ำ ต้องเป็นน้ำบูดูชั้นดีนำมาต้มด้วยไฟอ่อนๆ กับตะไคร้ทุบ

หอมทุบ น้ำตาลปีบหรือน้ำตาลแว่น ใบมะกรูด และข้าวทุบ พอเดือดมีกลิ่นหอม และน้ำขุ่นเล็กน้อยจึงยกลง รสน้ำบูดูจะค่อนข้างหวาน

นำเครื่องปรุงที่หั่นเตรียมไว้ใส่ภาชนะพร้อมที่จะปรุงรับประทานเมื่อรับประทานข้าวย่ำก็ตักข้าวใส่จาน ราดน้ำบูดูพอสมควร แล้วโรยมะพร้าวคั่ว ปลาป่นหรือกุ้งแห้งป่น และผักชนิดต่างๆ คลุกให้เข้ากันแล้วบีบมะนาวเล็กน้อย (ถ้ามีผักสดเปรี้ยวอยู่แล้วไม่ต้องใช้มะนาวปรุงรสอีก) ถ้าชอบเผ็ดก็ใส่พริกป่นตามชอบ บางถิ่นนิยมรับประทานข้าวย่ำกับไข่ต้ม คนป่วยได้รับประทานข้าวย่ำได้ทุกมื้ออาหาร บางท้องถิ่นนิยมรับประทานตอนมือเช้า มือกลางวัน แต่ชาวไทยมุสลิมในแถบจังหวัดปัตตานีนิยมรับประทานข้าวย่ำมือเย็นกับข้าวเกรียบ โดยมีขายอยู่ทั่วไปทั้งในตลาดนัด ตลาดสด หรือร้านอาหารที่จำหน่ายข้าวแกง ข้าวย่ำมีราคาสูงกว่าข้าวราดแกงธรรมดา แต่มีคุณค่าทางอาหารสูง เพราะมีทั้ง คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และวิตามิน ประการสำคัญคือรับประทานแล้วไม่ทำให้อ้วนเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหรือหญิงสาวที่กลัวอ้วนทั้งหลาย

ข้าวหมก

มีลักษณะเป็นข้าวมันสีเหลืองที่มีเครื่องปรุงผสม และเนื้อที่นิยมใช้ ได้แก่ เนื้อไก่ และเนื้อแพะ เรียกว่า “ข้าวหมกไก่, ข้าวหมกแพะ” ตามลำดับ เป็นอาหารที่นิยมรับประทานกันมากของชาวไทยมุสลิม ซึ่งข้าวหมกไก่สามารถรับประทานได้ทั่วไป ส่วนข้าวหมกแพะ ส่วนใหญ่นิยมปรุงเพื่อรับประทานในงานใหญ่ของชาวไทยมุสลิม เช่น งานมงคลสมรส งานประเพณีต่างๆ เป็นต้น

เครื่องปรุงของข้าวหมก ประกอบด้วย เนื้อไก่หรือเนื้อแพะ ข้าวสารเจ้า น้ำมันพืช น้ำที่ใช้ต้มเนื้อไก่หรือเนื้อแพะเพื่อใช้สำหรับหุงข้าว หัวกระเทียม หัวหอม จิง ขมิ้น เกลือแกง น้ำตาลทราย มะเขือเทศ เนยเหลว และเครื่องเทศจำพวกผักชี

ยี่หระ กานพลู ชะเอม ลูกกระวาน และดอกจัน ใช้ในปริมาณที่พอเหมาะ

วิธีการปรุง เริ่มด้วย ซอยหอม กระเทียม และตำขิง ขมิ้น เครื่องเทศ ให้ละเอียด แล้วนำไปเจียวกับน้ำมันพืช และเนยเหลวให้มีสีเหลืองพอเหมาะ สับไก่หรือเนื้อพะ ให้เป็นชิ้นขนาดโตตามต้องการ แล้วต้มให้สุก จากนั้นล้างข้าวสารสะอาดน้ำ แล้วใช้น้ำต้มไก่หรือเนื้อพะ ผสมกับข้าวสารอัตรา 1:1 พร้อมด้วยเนื้อไก่หรือเนื้อพะที่ต้มสุกแล้วใส่เครื่องปรุงซึ่งเจียวไว้ พร้อมมะเขือเทศผ่าซีกใส่ในหม้อหุงข้าว หุงข้าวพร้อมเครื่องปรุงทั้งหมดให้สุกเป็นอันเสร็จ

ส่วนการรับประทานข้าวหมกนั้นนำข้าวที่หุงเรียบร้อยแล้ว พร้อมด้วยเนื้อไก่หรือเนื้อพะและเครื่องปรุงแล้วนำมารับประทานกับ “ซามาลาดอ” (เป็นน้ำพริกชนิดหนึ่ง) และผักกาดหอมหรือผักอื่นๆ ตามต้องการ

นาซิดาแหม

นาซิดาแหม เป็นอาหารคาวประเภทข้าวหมกที่ใช้รับประทานกับแกงกะทิซึ่งปรุงขึ้นสำหรับรับประทานกับ “นาซิดาแหม” โดยเฉพาะ และนิยมแกงด้วยเนื้อไก่หรือปลาโอ (ปลาอาษา) ส่วนเนื้อวัวไม่เป็นที่นิยมนัก โดยให้มีน้ำแกงเข้มข้นกว่าแกงกะทิธรรมดา นาซิดาแหม นิยมรับประทานคู่กับ “ซามาลาดอ” และนิยมรับประทานในกลุ่มชาวไทยมุสลิม สมัยก่อนหลังจากการปักดำข้าวกล้าลงผืนนาเรียบร้อยแล้ว ชาวนาไทยมุสลิมจะจัดให้มีการ “มาแกลนาซิดาแหม” ขึ้นตามประเพณี โดยการชักชวนญาติมิตรมาร่วมรับประทานอาหารที่บ้านของตน อาหารดังกล่าวเรียกว่า “นาซิดาแหม” แต่ปัจจุบันนี้ประเพณีดังกล่าวหลงเหลืออยู่น้อยมาก

วิธีการปรุง คือ นำข้าวเหนียว 1 ส่วน และนำข้าวเจ้า 3 ส่วน ไปแช่น้ำธรรมดานาน 6 - 7 ชั่วโมง ล้างให้สะอาดแล้วนำไปนึ่งให้สุก หลังจากนั้นก็คลุกกับหัวกะทิและเครื่องเทศ ซึ่งมีลักษณะคล้ายถั่วเขียว

ผ่าซีก เรียก “ฮัลบอ” พร้อมกับหัวหอม และขิง ซึ่งซอยเป็นชิ้นเล็กๆ และน้ำตาลทรายผสมพอสมควร เมื่อคลุกเสร็จแล้วก็ไม่ต้องตั้งไฟอีก รับประทานกับแกงและซามาลาดอได้ทันที

ซามาลาดอ

ซามาลาดอ เป็นอาหารประเภทเครื่องจุกซึ่งเป็นน้ำพริกข้นๆ โดยทั่วไปนิยมรับประทานคู่กับข้าวมันไก่ ข้าวหมกพะ และข้าวหมกไก่ โดยใส่ลงในส่วนใดส่วนหนึ่งของข้าว ซึ่งดักใส่ภาชนะเรียบร้อยแล้วตามส่วนที่เหมาะสม แล้วใช้คลุกกับข้าวเพื่อรับประทาน แต่อีกชนิดหนึ่ง นิยมใส่ภาชนะอื่น และใช้ผักจิ้มเพื่อรับประทานกับข้าว นิยมบริโภคในกลุ่มของชาวไทยมุสลิมเป็นส่วนใหญ่

ซาลามาดอ มี 3 ชนิด คือ

1. ชนิดที่รับประทานคู่กับข้าวมัน (นาซิดาแหม) ซึ่งประกอบด้วยเครื่องปรุงดังนี้ (1) กระเทียม (2) พริกขี้หนู (3) น้ำตาลทราย (4) เกลือแกง (5) กะปิ และ (6) น้ำมะนาว
2. ชนิดที่รับประทานคู่กับข้าวหมกพะและข้าวหมกไก่ ประกอบด้วยเครื่องปรุง ดังนี้ (1) มะเขือเทศ (2) พริกขี้หนู (3) น้ำตาลทราย (4) เกลือแกง (5) น้ำมะนาว
3. ชนิดที่ใช้รับประทานคู่กับข้าวแกงทั่วไป ประกอบด้วยเครื่องปรุงดังนี้ (1) พริกแห้ง (2) หัวหอมเผา (3) น้ำตาลทราย (4) เกลือแกง และ (5) มะขามเปียก ทั้งนี้สามารถใส่เครื่องปรุงเหล่านี้ในอัตราส่วนที่ผู้บริโภคชอบรสนั้นๆ

อาหารพื้นบ้านเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น ส่วนประกอบของอาหารส่วนใหญ่มักประกอบไปด้วยทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นโดยอาศัยภูมิปัญญาของผู้คนในท้องถิ่นนั่นเอง จึงทำให้อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกาย แต่ก่อนที่อาหารพื้นบ้านจะถูกกลืนหายไป ด้วยเหตุที่วัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบโลกตะวันตกที่มี

การแพร่กระจายเข้ามาอย่างรวดเร็วกับระบบการสื่อสารที่ทันสมัยมากขึ้น จึงอยากให้ลูกหลานได้หันมามองและให้ความสำคัญกับอาหารพื้นบ้านไทย

มุสลิมให้มากขึ้น และจงมีความภาคภูมิใจในวัฒนธรรมอาหารของตนเองเพื่อที่จะดำรงรักษาไว้สืบต่อไป

เอกสารอ้างอิง

สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้ พ.ศ.2542 เล่มที่ 2 หน้าที่ 719 , เล่มที่ 8 หน้าที่ 3714
<http://.culture.go.th/once/knowledge/food/07.hm>

สัมภาษณ์

นางแวแอะเสาะ โต๊ะเซ็ง 19/1 หมู่ที่ 7 ตำบลปยูค อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี วันที่ 25 มิถุนายน 2546.
นางคอดีเยาะ เจ๊ะอาลี 19/28 ซอย 4 ถนนรามโกมุท หมู่ที่ 10 ตำบลบานา อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี
วันที่ 26 มิถุนายน 2546.

