

“หม่อน”

1 บ้าน 1 ต้น สำหรับคนรักสุขภาพ

วิโรจน์ แก้วเรือง

ได้มีโอกาสไปร่วมพิธีปิดการฝึกอบรมหลักสูตร “การเลี้ยงไหม เทคนิคใหม่ 2 เวลา” รุ่นที่2/2555 เมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2555 ณ มูลนิธิจุฬาภรณ์ไทย จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมี ฯพณฯ ชวน หลีกภัย อดีตนายกรัฐมนตรี ให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธี แถมให้ข้อคิดดีๆ หลายประการต่อผู้เข้ารับการฝึกอบรม ยังนึกเสียดายว่าไม่ได้บันทึกไว้ เพราะให้แง่คิดในการดำเนินชีวิตที่ดีมาก เรื่องหนึ่งที่ยังจำได้ท่านได้บอก ว่า **“ผมยังเชื่อเรื่องดวง คือ ดวงอาทิตย์ แม้ว่าวันนี้จะลับขอบฟ้าไปแล้ว พຽງนี้ก็จะโผล่ขึ้นมาใหม่”** อันเป็นการสอนให้เราเห็นว่าเรายังมีโอกาสเสมอ แม้ว่าวันนี้จะล้มเหลวหรือพ่ายแพ้ แต่เราก็มีโอกาสกลับมาสู้ใหม่ หรือเริ่มต้นใหม่ เจกเช่นผู้เข้ารับการฝึกอบรมการปลูกหม่อนเลี้ยงไหม แม้จะเคยล้มเหลวจากอาชีพอื่น หรืออาชีพการปลูกหม่อนเลี้ยงไหมก็ตาม ก็มีโอกาสดำเนินชีวิตใหม่เสมอ โดยนำอดีตที่ล้มเหลวมาเป็นบทเรียนก็มีโอกาสประสบความสำเร็จในปัจจุบันหรือวันข้างหน้า

อารมณ์ท้อเสียดยาว ตั้งใจจะเชิญชวนให้ท่านได้ใช้ประโยชน์จากต้นหม่อน ต้นไม้ที่ท่านคุ้นเคย ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่อยากให้ใครเขาว่าเราได้ว่า **“ใกล้เกลือกินด่าง”** เพราะไหนๆ เราก็มีอาชีพปลูกหม่อนเลี้ยงไหมอยู่แล้ว หรือท่านที่ไม่ได้ปลูกหม่อนเลี้ยงไหมเป็นอาชีพ มีพื้นที่เพียงเล็กน้อยบริเวณบ้าน ก็สามารถปลูกหม่อนได้เพียง 1 ต้น ก็เพียงพอต่อการใช้สอยเพื่อการบริโภคของสมาชิกในบ้านแล้ว หละครับ ตำราสมุนไพรรไทย จีน และญี่ปุ่น กล่าวถึงประโยชน์ของต้นหม่อนทุกส่วนไว้ดังนี้

ใบหม่อนแก่

นำมาต้มดื่มและล้างหน้าล้างตา เพื่อบำรุงสายตา และบำรุงผิวหนังให้เต่งตึง ดูอ่อนกว่าวัย การดื่มชาใบหม่อน จะมีผลดีในการรักษาโรคไต ไอกรน ใช้ป้องกันความดันโลหิตสูง และเบาหวาน



กิ่งหม่อนและโคนต้นหม่อน

นำมาตัดเป็นท่อนๆ ฝังไว้ให้แห้งแล้วนำมาต้มดื่ม ช่วยเหลือลดลมไหลเวียนสะดวก ถ้าใส่ทำงานได้ดี ขจัดความร้อนในปอดและกระเพาะอาหาร



ผลหม่อน



นำผลหม่อนสุกมาบริโภคสด น้ำผลหม่อน รักษาโรคไขข้อ บำรุงสมอง บำรุงหัวใจ บำรุงผมให้ดกดำ ทำให้ตับไม่มีไฟ หัวใจคลายความร้อนรุ่ม เส้นประสาทตาดี สายตาก็แจ่มใส

ต้นหอมเปลือกของลำต้นหอม

ช่วยรักษาโรคหอบหืดให้ทุเลา โดยนำเปลือกหอมสดจำนวน 1 กำมือ และรากของต้นหญ้าคาสด จำนวน 2 กำมือ มาล้างน้ำให้สะอาด แล้วต้มกับน้ำ 1 ลิตร จนเดือด ต้มครั้งละครึ่งแก้ว วันละ 2 เวลาเช้าและ ก่อนนอน

รากหอม

สามารถลดปริมาณน้ำตาลในเส้นเลือด เท่ากับว่าช่วยลดความรุนแรงโรคเบาหวานได้ ขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย และขับเสมหะ

เห็นไหมครับว่าสรรพคุณของเราใช้หอมเป็นสมุนไพร รักษาโรค และอาการผิดปกติของ ร่างกายได้สารพัด ถ้าไม่ถนัดจะรับประทานเป็นยาสมุนไพร จะใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารก็ได้หลาย อย่าง วันนี้ขอนำเสนอสัก 2 เมนู ดังนี้



1. แกงไก่ใบหอม

เครื่องปรุง

- ใบหอมอ่อน เป็นตัวชูโรง
- เนื้อไก่หั่นเป็นชิ้นๆ
- ผักชนิดอื่นๆ เช่น บวบ เห็ดฟาง หรือเห็ดนางฟ้า
- ต้นหอม ผักหวานบ้าน และใบแมงลัก
- น้ำ
- น้ำปลา
- เกลือ



เครื่องแกง ตำน้ำพริกแห้งกับตะไคร้ให้แหลก (ดีกรีความเผ็ดตามชอบ)

วิธีปรุง

1. เมื่อเตรียมเครื่องปรุงต่างๆ เสร็จแล้ว นำเนื้อไก่ลงไปรวนกับเครื่องแกงในหม้อ ใส่เกลือ เล็กน้อย
2. ใส่น้ำและน้ำปลาลงตามลงไป
3. พอไก่เริ่มสุกโขยกลิ้นหอมเครื่องแกงแล้ว ให้เติมน้ำลงไปกะให้พอท่วมเนื้อไก่เล็กน้อย เปิดไฟแรงขึ้นจนกระทั่งน้ำเดือด
4. ใสเห็ดลงไป พอเห็ดเริ่มสุกก็ตามด้วยบวบ คนเล็กน้อยแล้วรอให้น้ำเดือดอีกรอบ
5. แล้วก็ถึงเวลาใส่ใบหอม ผักหวาน และต้นหอม ชิมรสชาติเอาให้แซบนัวที่สุด
6. จากนั้นปิดไฟ แล้วใส่ใบแมงลักเพิ่มความหอมกรุ่นำรับประทาน พร้อมดักเสิร์ฟได้เลย

2. ไบหม่อนหุบแป้งทอด

เครื่องปรุง

- ไบหม่อนอ่อนๆ ปริมาณเล็กน้อยตามชอบ
- แป้งสาลี หรือแป้งทอดกรอบสำเร็จรูป
- น้ำเย็น
- เกลือ
- พริกไทย
- เครื่องปรุงน้ำจิ้ม
- น้ำตาล หรือไฮโซไหน้อยก็อาจจะใช้น้ำผึ้งก็ได้
- น้ำมันาว
- พริกชี้หูตำพอบุบ



ไข่เจียวไบหม่อน

วิธีปรุง

1. เคล็ดลับที่ช่วยให้ไบหม่อนกรอบนานก็คือ ให้นำมาแช่ตู้เย็นไว้สักพักก่อนนำไปทอด
2. ระหว่างนั้นให้ผสมแป้งชุบทอดด้วยน้ำเย็น ไม่ต้องข้นมากนัก ปรุงรสด้วยเกลือและ

พริกไทย

3. นำกระทะตั้งไฟ (ไฟปานกลางค่อนข้างแรง) ใส่น้ำมัน จากนั้นนำไบหม่อนลงชุบในแป้งให้ทั่ว

4. เมื่อน้ำมันร้อนได้ที่แล้ว ใสไบหม่อนลงทอดไม่ต้องนานให้แป้งเหลืองกรอบพอดี แล้วตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน

5. ส่วนน้ำจิ้ม ให้นำเครื่องปรุงทั้งหมดมาผสมกัน ชิมรสให้ออกหวานอมเปรี้ยว เจือเผ็ดเล็กน้อย

อ่านมาถึงตรงนี้ คงจะหิวกันแล้วใช่ไหมครับ ไว้ฉบับหน้าจะนำสูตรอาหารและสูตรยาจากส่วนต่างๆ ของหม่อนมาให้ได้ลองทำกันอีก ได้เวลาเข้าครัวทำอาหารจากไบหม่อนกันได้แล้วนะครับ รับรองอร่อยแน่ เพราะชาวอีสานรู้จักการนำยอดหม่อน ไบหม่อน มาใส่ต้มยำเป็ด ต้มยำไก่ อร่อยสะใจโดยไม่ต้องพึ่งผงชูรสแน่นอน แม้แต่ชาวอีสานที่ไปเป็นชาวประมง ยังพก พายาบิหม่อนไปกับเรือประมง ต้ม ยำปลาคราใด ต้องหยิบขำไบหม่อนมาใส่หม้อแทนไบหม่อนสด ปรุงรสอร่อยได้เช่นกัน พบกันใหม่ฉบับหน้านะครับ