

แกงฮังเล Gaeng Hang-lay

อรอนงค์ ทองมี
โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

Onanong Thongmee
School of Culinary Arts, Suan Dusit University

บทคัดย่อ

“แกงฮังเล” เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมในภาคเหนือของไทย ได้รับอิทธิพลมาจากพม่าตั้งแต่อดีต และถูกสืบทอดกรรมวิธีการทำ แต่อาจมีการปรับเปลี่ยนวิธีการทำ การปรุง ให้สอดคล้องกับความชอบและบริบทของแต่ละพื้นที่ ส่งผลทำให้แกงฮังเลมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป ปัจจัยที่มีผลต่อการเผยแพร่วัฒนธรรม ประกอบด้วย ปัจจัยทางภูมิศาสตร์ การคมนาคม สังคม เศรษฐกิจ ฯลฯ แกงฮังเลมีลักษณะแกงเป็นสีน้ำตาลแดง มีน้ำขลุกขลิก เนื้อหมูเปื่อยนุ่ม รสจัด เปรี้ยว เค็ม เผ็ด หอมเครื่องแกง ในปัจจุบันการทำแกงฮังเลได้ปรับเปลี่ยนตามยุคสมัย มี 2 ลักษณะ คือ แกงฮังเลเชียงแสน และแกงฮังเลม่าน นิยมรับประทานในงานประเพณี หรือ เป็นรายการอาหารสำหรับ หรือ งานเลี้ยงขันโตก ด้านคุณค่าทางโภชนาการ วัตถุดิบในแกงฮังเล คือ หอมแดง พริก กระเทียม ข่า และตะไคร้ ซึ่งเป็นสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้แกงฮังเลมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

คำสำคัญ : แกงฮังเล อาหารเหนือ อาหารท้องถิ่น

Abstract

“Gaeng Hang-lay” is a popular food in North of Thailand. It is affected from Burma in the past. Its cooking method inherit from the past but it is adapted according to context of each area that led to the different style of Gaeng Hang-lay. Factors that affect on cultural propagation include geography, transport, social, economy etc. Gaeng Hang-lay is reddish brown color, little soup, tender pork, strong taste; sour, salty, spicy, and has curry aroma. Currently, Gaeng Hang-lay, which is adapted according to era, have 2 types; Chiang Saen style and Man style. It is often eaten with many traditions or menu in set or Northern style set (Khantoke). For nutrition, ingredients in Gaeng Hang-lay, which consist of shallot, chili, garlic, galangal, and lemon grass, are useful for body, led it good for health.

Keyword : Gaeng Hang-lay, Northern Thai food, Local food

บทนำ

อาหารภาคเหนือหรืออาหารล้านนา เป็นอาหารที่สั่งสมรากเง้าวัฒนธรรมของกลุ่มคนภาคเหนือจากอดีตสืบทอดถึงปัจจุบันและพัฒนาไปสู่อนาคตที่เป็นการพัฒนาเชิงเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นหนึ่งในนโยบายภายใต้โครงการไทยเข้มแข็งของรัฐบาล ที่มีเป้าหมายเพื่อให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ในภูมิภาคอาเซียน (Creative Industrial Hub of ASEAN) และเพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจของอาหารไทย พื้นบ้านภาคเหนือที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวมีประวัติศาสตร์ มรดกทางวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมา มีความประณีตละเอียดอ่อนในการสร้างสรรค์ผลงานที่ดี โดยมีการปรับประยุกต์วัฒนธรรมภูมิปัญญาดั้งเดิมผสมผสานเข้ากับเทคโนโลยีสมัยใหม่ ซึ่งทำให้ก้าวสู่ระบบเศรษฐกิจสร้างสรรค์ได้ และสามารถแข่งขันในระดับโลกได้ในอนาคต (อรอนงค์ ทองมี, 2561)

อาหารภาคเหนือ มักจะมีรสไม่จัด มีรสเค็มและไม่นิยมรสหวาน ใช้วัตถุดิบที่มีไขมันเป็นส่วนผสม เช่น หมูสามชั้น อาหารได้รับวัฒนธรรมจากชาวไทยใหญ่ พม่า จีนฮ่อ และอาหารกลุ่มชนชาวเขา อาหารมีรสเค็มจากเกลือ น้ำปลา รสเผ็ดจากพริกสดในท้องถิ่น และพริกแห้ง กรรมวิธีการประกอบอาหารไม่ยุ่งยาก มักเป็นการปิ้ง ย่าง นึ่ง ต้ม เคี้ยวเป็นหลัก ใช้เครื่องเทศเฉพาะในอาหาร เช่น มะแขว่น มะແหลบ ชะโค อาหารเหนือไม่นิยมใส่น้ำตาล รับประทานข้าวเหนียวกับกับข้าวที่ปรุงสุกนุ่ม และผักสดต่าง ๆ เป็นต้น (อรอนงค์ ทองมี, 2561)

อาหารไทยพื้นบ้านภาคเหนือ โดยมีการจัดเป็นประเภทน้ำพริก ได้แก่ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน และน้ำพริกข่า ส่วนประเภทแกง ได้แก่ แกงแคไก่ แกงฮังเล และแกงโฮะ ตลอดจนประเภทตำ ยำ และลาบ ได้แก่ ตำขงุน ตำข่มแดง ยำเทา ลาบเหนือ และยำไก่ (ยำจิ้นไก) รวมถึงประเภทข้าวและอาหารจานเดียว ได้แก่ ข้าวซอยไก่ ขนมน้ำเงี้ยว และข้าวก้นจั้น นอกจากนี้ยังมีประเภทปิ้งและย่าง ได้แก่ ไขปาม แอ็บหมู และไส้วัว เป็นต้น (ประหยัด สายวิเชียร, 2547)

ประวัติความเป็นมาของแกงฮังเล

ภายหลังที่พม่าได้เสียหัวเมืองมอญและดินแดนพม่าให้กับประเทศอังกฤษ ซึ่งมีอาณาเขตติดต่อกับล้านนา การเสียดินแดนของพม่าดังกล่าวส่งผลทำให้บริษัทของอังกฤษ พ่อค้าและแรงงานจากพม่า จากประวัติศาสตร์และความเป็นมาของอาณาจักรล้านนาโดยสังเขปตั้งแต่การรวบรวมดินแดนจนถึงการอยู่ภายใต้การปกครองของพม่า รวมถึงการค้าขายและสัมปทานป่าไม้ของพม่าในช่วงกรุงรัตนโกสินทร์ ได้รับอิทธิพล “แกงฮังเล” เป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลมาจากพม่าและแคว้นสิบสองปันนาในประเทศจีน ซึ่งเรียกว่า “ฮินเล” โดยที่ “ฮิน” แปลว่า “แกง” และ “เล” แปลว่า “เนื้อสัตว์” ในภาษาพม่า (ประหยัด สายวิเชียร, 2557)

นอกจากนี้ “แกงฮังเล” ของคนล้านนาซึ่งในภาษาพม่าเรียกว่า “แะตาฮิน” โดยที่ “แะตา” หมายถึง “เนื้อหมู” ส่วนคำว่า “ฮิน” หมายถึง “แกง” ความหมายโดยรวมจึงหมายถึง “แกงหมู” และหากใช้เนื้อวัวเป็นวัตถุดิบ เรียกว่า “อะแมตาฮิน” ทั้งนี้จากการรวบรวมข้อมูลที่มีผู้ได้ทำการศึกษาพบว่า “ฮินเล” ไม่ได้มีความหมายถึง “แกงฮังเล” แต่ “ฮินเล” ในความหมายของพม่า หมายถึง การนำเอาแกงเหลือหลากหลายชนิดมารวมกันและทำการปรุงใหม่อีกครั้งซึ่งมีความหมายตรงกับ “แกงโฮะ” ของล้านนา ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า “แะตาฮิน” ในภาษาพม่า มีความหมายตรงกับ “แกงฮังเล” ในขณะที่ “ฮินเล” ในภาษาพม่ามี

ความหมายตรงกัน “แกงโฮะ” ในความหมายของคนล้านนา (ประหยัด สายวิเชียร, 2557)

ความเป็นมาของ “แกงฮังเล” ในภาคเหนือตอนบนของประเทศไทยสามารถสรุปได้ดังนี้ (ฐิติวรภา ไยสำลี และคณะ, 2562)

1. การเข้าปกครองของพม่าในอาณาจักรล้านนา ทำให้อาณาจักรล้านนาได้รับอิทธิพลจากพม่า ในการเข้าปกครอง ดังนั้นการได้รับอิทธิพลจากพม่าในช่วงของการปกครองอาณาจักรล้านนา จึงมีผลต่อ ศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีรวมถึงชีวิตความเป็นอยู่

2. การเคลื่อนย้ายของแรงงานเนื่องจากในอดีตการค้าขายและสัมปทานป่าไม้ของบริษัทประเทศ อังกฤษโดยมีพ่อค้าและแรงงานพม่า ซึ่งเข้ามาตั้งบ้านเรือนและชุมชนในอาณาจักรล้านนา ส่งผลทำให้มีการนำ ศิลปวัฒนธรรม ความเชื่อ วิถีชีวิตความเป็นอยู่รวมถึงวัฒนธรรมทางด้านอาหารเข้ามาในอาณาจักรล้านนาด้วย จึงเป็นสาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งของการได้รับอิทธิพล “แกงฮังเล” มาจากพม่าเข้ามาในอาณาจักรล้านนา นอกจากนั้นการตัดไม้และการชักลากไม้สัก ผ่านจังหวัดต่าง ๆ เช่น ลำพูน เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน อำเภอสอด จังหวัดตาก และลำปาง เป็นต้น ทำให้มีชาวจีน พม่า และชาวไทยใหญ่ ซึ่งเดินทางเข้ามาในประเทศไทยผ่าน จังหวัด และได้นำศิลปะ อาหารเข้ามาในหัวเมืองต่าง ๆ ด้วย

3. การมีอาณาเขตติดต่อกันระหว่างพม่ากับอาณาจักรล้านนาที่ส่งผลต่อการเคลื่อนย้ายของผู้อยู่อาศัย ระหว่างพม่ากับอาณาจักรล้านนา จังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีศิลปวัฒนธรรม อาคารบ้านเรือนที่มี ศิลปะทางพม่า (ไทใหญ่) เป็นจำนวนมาก เป็นแหล่งผลิตผกแกงฮังเลที่เก่าแก่อีกแหล่งหนึ่ง ทั้งอำเภอเมือง อำเภอปาย อำเภอขุนยวม อำเภอแม่สะเรียง เป็นต้น โดยแต่ละรายผู้ผลิตจะเน้นถึงรสชาติที่เป็นต้นตำรับ จากพม่า

นอกจากนี้อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี และอำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ซึ่งมีพรมแดนติดต่อกับประเทศพม่า ในอำเภอแม่สอดจังหวัดตากมีการทำและบริโภค “แกงฮังเล” รวมถึงมีแหล่งผลิตผกฮังเลเพื่อ ส่งขายในพื้นที่ใกล้เคียง และ ชุมชนบ้านปู่เต๋อ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ซึ่งเป็นหมู่บ้านชาติพันธุ์ปกากะญอ เชื้อสายกะเหรี่ยงแดง ซึ่งอพยพมาจากประเทศพม่าผ่านแม่น้ำสาละวิน จังหวัดแม่ฮ่องสอนและมาตั้งถิ่นฐาน ในอำเภอแม่สอดจังหวัดตาก พบว่า มีการทำและการบริโภค “แกงฮังเล” ในชุมชนมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ในขณะที่ ชาวมอญในอำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี มีอาหารที่ชื่อว่า “ควะ อินเล่ย์” ซึ่งคล้ายกับ “แกงฮังเล” ในภาคเหนือตอนบน (ฐิติวรภา ไยสำลี และคณะ, 2562)

จากประวัติศาสตร์การเข้ามาของ “แกงฮังเล” ในภาคเหนือตอนบนของประเทศไทย ซึ่งได้รับอิทธิพล มาจากพม่าตั้งแต่อดีต ปัจจุบัน “แกงฮังเล” ยังคงถูกสืบทอดกรรมวิธีการในทำเครื่องแกงฮังเลและวิธีการทำมา อย่างต่อเนื่องและอาจมีการปรับเปลี่ยนวิธีการทำ การปรุง ให้สอดคล้องกับความชอบและบริบทของแต่ละพื้นที่ ทั้งนี้การเข้ามาของ “แกงฮังเล” ในประเทศไทยดังกล่าว โดยที่ปัจจัยที่มีผลต่อการแพร่กระจายของวัฒนธรรม ประกอบด้วย ปัจจัยทางภูมิศาสตร์ทำให้เกิดการเคลื่อนย้ายของประชาชนในระหว่างพื้นที่ ปัจจัยทางด้านการคมนาคม ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม พฤติกรรม องค์ความรู้ พิธีกรรมทางศาสนา ปัจจัยทางเศรษฐกิจซึ่งทำให้ประชาชนมีการติดต่อค้าขายและแลกเปลี่ยนสินค้าและบริการ และปัจจัยต่าง ๆ ส่งผลทำให้แกงฮังเลมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป (ประหยัด สายวิเชียร, 2547)



ภาพที่ 1 แกงฮังเล

ลักษณะของแกงฮังเล

การทำแกงฮังเลในปัจจุบันได้มีการปรับเปลี่ยนตามยุคสมัยและความชอบของผู้บริโภค แกงฮังเลลักษณะอาหารจึงเป็นสีน้ำตาลแดง เนื้อหมูเปื่อยนุ่ม มีน้ำขลุกขลิก รสจัด เปรี้ยว เค็ม เผ็ด หอมเครื่องแกง ซึ่งโดยสรุปแล้วแกงฮังเลที่พบในปัจจุบัน (ประหยัด สายวิเชียร, 2557) ประกอบด้วย 2 ลักษณะ คือ

1) แกงฮังเลเชียงแสน

แกงฮังเลเชียงแสนมีขั้นตอนในการทำคล้ายกับแกงฮังเลม่าน แต่มีส่วนผสมของเครื่องปรุงที่แตกต่างจากแกงฮังเลม่านคือมีการนำผักพื้นบ้านตามฤดูกาลมาเพิ่มในส่วนผสม เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือยาว มะเขือพวง พริก ผักชีฝรั่ง ใบชะพลู และหน่อไม้ดอง โดยลักษณะปรากฏของแกงฮังเลเชียงแสนจะคล้ายกับแกงโหระพา โดยแกงฮังเลเชียงแสนไม่มีวุ้นเส้นเป็นส่วนผสม มีส่วนของน้ำแกงเล็กน้อย สีของแกงฮังเลเชียงแสนจะมีสีเหลืองเขียวจากส่วนผสมของผัก เนื้อสัตว์ที่เปื่อยนุ่มของหมูและผัก มีรสกลมกล่อม

2) แกงฮังเลม่าน

แกงฮังเลม่านมีลักษณะเป็นแกงที่มีสีน้ำตาลแดง น้ำแกงขลุกขลิก มีน้ำมันลอยหน้าสีแดงส้มจากเครื่องแกง เนื้อสัตว์ของหมูที่เปื่อยนุ่ม รสเปรี้ยว เค็ม หวาน และเผ็ดตาม

นอกจากนั้นแกงฮังเลของภาคเหนือในปัจจุบันทั้งแกงฮังเลม่านและแกงฮังเลเชียงแสน มีความแตกต่างจากแกงฮังเลของพม่า โดยพบว่า “แกงฮังเลพม่า” ซึ่งมีลักษณะเป็น แกงน้ำขลุกขลิกขึ้น สีแดง ทำมาจากเนื้อวัว มีรสกลมกล่อมทั้งเปรี้ยว เค็มและหวาน (วาณี เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร, 2538)

ส่วนประกอบที่สำคัญของแกงฮังเลทั้ง 2 ประเภท และแกงฮังเลพม่า พบว่า “ผงแกงฮังเล” หรือ “ผงฮังเล” มีความสำคัญและถือเป็นเครื่องปรุงหลักที่ขาดไม่ได้สำหรับแกงฮังเลของภาคเหนือตอนบน ซึ่งจากการศึกษาพบว่า “ผงฮังเล” หรือ “ผงฮังเล” จะมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ผงมะสะหล่า” (ผงมะสะล่า หรือ ผงมะสาหล่า หรือ ผงมะสล่า) มีความคล้ายคลึงกับ “มัซซาลา” (Masala) ซึ่งเป็นคำศัพท์ที่บรรยายถึงเครื่องเทศชนิดต่าง ๆ ที่นำมาผสมรวมกันทั้งที่คั่ว อบแห้ง หรืออบเป็นผง เพื่อใช้เป็นตำรับอาหารของประเทศอินเดีย บังคลาเทศและปากีสถาน โดยที่เครื่องเทศที่นิยมนำมาใช้รวมกัน ได้แก่ เม็ดพริกไทย (peppercorn) กานพลู (cloves) ดอกจันทร์เทศ (mace) ลูกจันทร์ (nutmeg) อบเชย (cinnamon) ยี่หระ (black cumin)

ลูกผักชี (coriander seeds) ใบอบเชย (bay leaves) เป็นต้น ทั้งนี้ “ผงแกงฮังเล” อาจมีความแตกต่างกันในแต่ละผู้ผลิต โดยส่วนประกอบหลักจะประกอบด้วย ยี่หระ (black cumin) ลูกขี้ด (Fenugreek) ผงขมิ้น (Turmeric) และ เครื่องเทศอื่น ๆ อีกหลายชนิด ดังนั้นแกงฮังเลมีการจำแนกตามลักษณะการปรุง รสชาติและมีปรับเปลี่ยนไปตามความชอบของคนในพื้นที่อย่างหลากหลาย เป็นการสืบทอดวัฒนธรรมและความเชื่อจากอดีตจนถึงปัจจุบัน (ฐิติวรภา ไยสำลี และคณะ, 2562)

รูปแบบการบริโภค

แกงฮังเลนิยมรับประทานในงานประเพณีต่าง ๆ เช่น งานมงคล งานวันสำคัญทางพุทธศาสนา และในช่วงฤดูหนาว รวมถึงเป็นรายการอาหารสำหรับ และงานเลี้ยงขันโตก (อรอนงค์ ทองมี, 2561)

คุณค่าอาหารทางโภชนาการ

แกงฮังเล น้ำพริกแกง คือ หอมแดง พริก กระเทียม ข่า และตะไคร้ เป็นสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย รวมถึงผงฮังเลจะมีส่วนผสมของเครื่องเทศสมุนไพรจำนวนมาก ทำให้แกงฮังเลมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย นอกจากนี้ยังมีกระเทียมแดงหรือกระเทียมสด จะมีสารประกอบของอัลลิซิน (allicin) ช่วยดักจับสารพิษได้ป้องกันอนุมูลอิสระได้ (กองบรรณาธิการสำนักพิมพ์แสงแดด, 2548)

ข้อเสนอแนะ

แกงฮังเลจะรับประทานกับกล้วยไข่หนึ่ง หรือจะใส่กระท้อนด้วย การปรุงรสเปรี้ยวอาจจะใช้น้ำมะขามเปียกได้ โดยหั่นชิ้นหนาพอประมาณเพื่อแทนมะขามเปียก ให้รสชาติเปรี้ยว ซึ่งจะทำให้มีกลิ่นหอม และ หมูสุกนุ่มเปื่อย (อรอนงค์ ทองมี, 2561)

หมูสามชั้น ควรเลือกที่ไม่มีมันหนาเกินไป อาจจะใช้ซี่โครงหมูแทนได้ กระเทียม ขิง ซึ่งรสไม่เผ็ดจัดไม่หวาน การเคี้ยวเครื่องแกง ควรใช้ไฟปานกลาง การเลือกหมูสามชั้น ควรเลือกที่มันของเนื้อหมูไม่หนาเกินไป (อรอนงค์ ทองมี, 2561)

References

- กองบรรณาธิการสำนักพิมพ์แสงแดด. (2548). *ผักพื้นบ้านอาหารไทย*. กรุงเทพฯ: แสงแดด.
- ประหยัด สายวิเชียร. (2547). *อาหาร วัฒนธรรมและสุขภาพ*. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่: นพบุรีการพิมพ์.
- ประหยัด สายวิเชียร. อาจารย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (9 พฤศจิกายน 2557). สัมภาษณ์.
- วาณี เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร. (2538). *อาหารล้านนา*. เชียงใหม่: กลางเวียงการพิมพ์.
- ฐิติวรภา ไยสำลี, สุรีย์พร ธิญญะกิจ, จุฑารัตน์ ศักดิ์มันวงศ์ และนพพร แพทย์รัตน์. (2562). “แกงฮังเล” วัฒนธรรมและความเชื่อ. *Valaya Alongkorn Review (Humanities and Social Science)*. 9(2). 172-186.

อรอนงค์ ทองมี. (2561). *อาหารไทยพื้นบ้าน 1 : อาหารภาคเหนือและอาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*.
กรุงเทพฯ: ศูนย์บริการสื่อและสิ่งพิมพ์กราฟฟิคไซท์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.

ผู้เขียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรอนงค์ ทองมี

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

295 ถนนนครราชสีมา แขวงดุสิต เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

e-mail: onanong_tho@dusit.ac.th