

ถิ่นกำเนิดของรสชาติเผ็ดชาของหม่าล่า*

THE ORIGIN AND DEVELOPMENT OF THE SPICY-NUMBING FLAVOR OF MALA CUISINE

ธเนศ ชัยวงศ์^{1*}, บุษกร วัฒนบุตร¹, สินีนาถ สุขทนารักษ์²

Thanet Chaiwong^{1*}, Busakorn Watthanabut¹, Sineenart Suktanarak²

¹คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ ปทุมธานี ประเทศไทย

¹Faculty of Liberal Arts, North Bangkok University, Pathum Thani, Thailand

²คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ ปทุมธานี ประเทศไทย

²Faculty of Science and Technology, Valaya Alongkorn Rajabhat University under the Royal Patronage, Pathum Thani, Thailand

*Corresponding author E-mail: thanet.chai@northbkk.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่อง “ถิ่นกำเนิดของรสชาติเผ็ดชาของหม่าล่า” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาที่มาของรสชาติเผ็ดชาอันเป็นเอกลักษณ์ของเครื่องเทศหม่าล่า รวมถึงการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมและการปรับตัวของอาหารจีนในบริบทสังคมไทย หม่าล่ามีต้นกำเนิดจากมณฑลเสฉวน สาธารณรัฐประชาชนจีน ซึ่งเป็นภูมิภาคที่มีภูมิอากาศหนาวเย็น ทำให้ชาวท้องถิ่นนิยมบริโภคอาหารรสจัดเพื่อสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย ส่วนประกอบสำคัญของหม่าล่าคือ “ฮวาเจียว” หรือพริกไทยเสฉวน ที่ให้รสเผ็ดและอาการชาลิ้นจากสาร hydroxy- α -sanshool และ hydroxy- β -sanshool อันเป็นสารประกอบธรรมชาติที่กระตุ้นประสาทรับรสและสร้างความรู้สึชาเฉพาะตัว หม่าล่าได้รับความนิยมในการประกอบอาหารหลากหลายประเภท เช่น หม้อไฟ ปิ้งย่าง ผัด และซุปรสเผ็ด ต่อมาได้แพร่เข้าสู่ประเทศไทยผ่านชุมชนชาวจีนยูนนานในจังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นพื้นที่แรกที่มีการจำหน่ายอาหารปิ้งย่างหม่าล่า ก่อนขยายสู่ภูมิภาคอื่น ๆ ทั่วประเทศ ปัจจุบันหม่าล่าได้รับการพัฒนาให้สอดคล้องกับรสนิยมคนไทย ทั้งในรูปแบบของสำเร็จรูป ผงปรุงรส และสูตรเพื่อสุขภาพ เช่น สูตรคีโตและสูตรฮาลาล นอกจากนี้ หม่าล่ายังมีส่วนผสมของสมุนไพรหลายชนิด ได้แก่ โป๊ยกั๊ก อบเชย ขิง กานพลู และยี่หระ มีคุณสมบัติช่วยขับลมในลำไส้ บำรุงโลหิต เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ลดความดันโลหิตและคอเลสเตอรอล จึงนับได้ว่าหม่าล่าไม่เพียงเป็นเครื่องเทศที่มีรสชาติเผ็ดชาจัดจ้าน หากยังเป็นสัญลักษณ์ของการผสมผสานทางวัฒนธรรมที่สะท้อนภูมิปัญญาแพทย์แผนจีน ศิลปะการปรุงอาหาร และการเชื่อมโยงทางสังคมระหว่างจีนกับไทย อันส่งผลต่อมิติทางเศรษฐกิจ สุขภาพ และอัตลักษณ์วัฒนธรรมในสังคมไทยร่วมสมัย

คำสำคัญ: หม่าล่า, อาหารจีน, วัฒนธรรมการบริโภค, สังคมไทย

Abstract

The academic article titled “The Origin of the Spicy and Numbing Flavor of Mala” aims to explore the origins of the distinctive spicy-numbing taste of the Mala spice blend, as well as its cultural dissemination and adaptation within the Thai sociocultural context. Mala originated in Sichuan Province, People’s Republic of China, a region characterized by a cold climate that encouraged the local population to consume spicy foods to generate warmth in the body. The



main ingredient of Mala is Huajiao or Sichuan pepper, which produces its signature pungent and numbing sensations through natural compounds known as hydroxy- α -sanshool and hydroxy- β -sanshool. These compounds stimulate the taste receptors, creating the unique tingling effect associated with Mala cuisine. Mala is widely used in various dishes such as hot pot, grilled skewers, stir-fried dishes, and Sichuan soups. The flavor was later introduced to Thailand through the migration of Yunnanese Chinese communities, particularly in Chiang Rai Province, which became the first area to sell Mala-style grilled skewers before the cuisine expanded to other regions nationwide. At present, Mala has been developed to suit Thai preferences, appearing in ready-to-use sauces, seasoning powders, and health-conscious variations such as keto and halal recipes. In addition, Mala contains a variety of herbs and spices—such as star anise, cinnamon, ginger, clove, and cumin—which possess medicinal properties that aid digestion, nourish the blood, strengthen immunity, and reduce blood pressure and cholesterol levels. Therefore, Mala is not only a spicy condiment but also a cultural symbol that reflects the wisdom of traditional Chinese medicine, the artistry of culinary craftsmanship, and the cultural linkage between China and Thailand. It further contributes to contemporary economic, health, and sociocultural dimensions of Thai society.

Keywords: Mala, Chinese Cuisine, Culinary Culture, Thai Society

บทนำ

หม่าล่า มีถิ่นกำเนิดในมณฑลเสฉวน ตั้งอยู่ทางด้านตะวันตกเฉียงใต้ของจีน โดยมักนิยมนำมาผสมกับน้ำมันเพื่อทำเป็นซอสสำหรับปรุงอาหาร และสามารถนำไปใช้ปรุงอาหารได้หลากหลายรูปแบบ ได้แก่ การเสียบไม้ปิ้งย่างทั้งเนื้อสัตว์และผัก การทำซุพหม้อไฟหม่าล่า การผัดกับบะหมี่ หรือปรุงในก๋วยเตี๋ยวน้ำ อาหารที่ปรุงด้วยหม่าล่าจะให้รสชาติ เผ็ดชา (numbing-spicy) ซึ่งความเผ็ดชาของหม่าล่าสามารถช่วยกระตุ้นการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย นอกจากนี้ หม่าล่ายังถือเป็นอาหารประจำภูมิภาคทางตะวันตกเฉียงใต้ของจีน โดยเฉพาะในเมืองเฉิงตู (Chengdu) ซึ่งเป็นเมืองเอกของมณฑลเสฉวน ตั้งอยู่บริเวณลุ่มแม่น้ำหมินและเมืองฉงชิ่ง (Chongqing) ที่ตั้งอยู่ในภาคตะวันตกเฉียงใต้ของประเทศจีนซึ่งมีสภาพอากาศหนาวเย็นในเขตที่ราบสูง (Dunlop, F., 2016)

คำว่า หม่าล่า (Mala) มาจากภาษาจีน โดยคำว่า หม่า (Ma) หมายถึงอาการชาที่ปลายลิ้น ส่วนคำว่าล่า (La) หมายถึงรสชาติเผ็ด ส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้หม่าล่ามีรสชาติชาและชาลิ้น คือ เครื่องเทศพืชรากของจีนที่เรียกว่า ฮวาเจียว (Huajiao) หรือ พริกไทยเสฉวน (Sichuan pepper, Szechuan pepper) จัดเป็นเครื่องเทศประเภทผลและเมล็ด มีรูปร่างคล้ายพริกไทยดำ และมีถิ่นกำเนิดในมณฑลเสฉวนของจีน ชาวจีนมักนำฮวาเจียวมาผสมกับผงพริกป่นเพื่อให้ได้รสชาติที่เรียกว่า “หม่าล่า (Mala flavor)” ปัจจุบันเครื่องเทศสำเร็จรูปหม่าล่านอกจากฮวาเจียวแล้วยังประกอบด้วยผงพริกป่น เกลือ ผงชูรส และเครื่องเทศอื่น ๆ เช่น โป๊ยกั๊ก ยี่ห่วย และขิง ผง ซึ่งพืชรากเหล่านี้มีสรรพคุณช่วยดับกลิ่นคาว บำรุงเลือด และไล่ความเย็น ดังนั้น ความเผ็ดร้อนของหม่าล่ามาจากผงพริกป่นและเครื่องเทศอื่น ๆ ส่วนความซ่าชาลิ้นมาจากฮวาเจียวนั่นเอง (Dunlop, F., 2016)

เครื่องเทศสำเร็จรูปหม่าล่าในประเทศไทยเริ่มเป็นที่รู้จักผ่านเมนูปิ้งย่างสไตล์ยูนนาน ซึ่งใช้ผงสำเร็จรูปหม่าล่าหมักกับเนื้อสัตว์เสียบไม้ก่อนนำไปปิ้งย่าง โดยสันนิษฐานว่าชาวจีนยูนนานในอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงรายเป็นผู้ริเริ่มนำร้านปิ้งย่างหม่าล่าเข้าสู่ประเทศไทยและได้รับความนิยมอย่างรวดเร็ว จนเกิดร้านอาหารลักษณะเดียวกันในหลายจังหวัด (Han, E., 2024) เมนูที่นิยมประกอบด้วย เนื้อหมู หมัก กุ้ง ไก่ ไส้กรอก แฮม เห็ดออริจินิ

เห็ดเข็มทอง และผักหลากหลายชนิด เช่น ข้าวโพดและกระเจียบเสียบไม้ ซึ่งเคลือบด้วยผงหม่าล่าก่อนนำไปปิ้งให้สุก แต่แต่ละร้านมักมีเทคนิคเฉพาะเพื่อดึงดูดลูกค้า ได้แก่ การหมักเนื้อสัตว์และผักด้วยผงหม่าล่าก่อนนำไปปิ้ง การโรยผงข้าวระหว่างปิ้ง หรือการเสิร์ฟพร้อมเครื่องเคียง เช่น กุยช่ายและพริกป่น ซึ่งช่วยให้ผู้บริโภคได้รับรสเผ็ดซ่าซาปลายลิ้นได้อย่างเต็มที่ จนหลายรายแทบไม่สามารถรับรสหวานหรือความเย็นของเครื่องดื่มได้ ทั้งที่ตั้งใจบริโภคหม่าล่าเพียงเป็นกับแกล้มเท่านั้น (Li, S.-Q. et al., 2017a)

งานเขียนนี้เป็นการวิจารณ์และวิเคราะห์เชิงวิชาการเกี่ยวกับถิ่นกำเนิดของรสชาติเผ็ดซ่าของหม่าล่า โดยมุ่งเสนอความเข้าใจเกี่ยวกับต้นกำเนิด ความหมาย และลักษณะเฉพาะของรสชาติ ผ่านการใช้เหตุผลและข้อมูลเชิงวิชาการเป็นหลัก เพื่อนำเสนอความคิดเห็นและข้อสังเกตเชิงวิจารณ์ต่อบทบาทของหม่าล่าในวัฒนธรรมอาหาร ทั้งนี้เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจความสำคัญของรสชาติและภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สะท้อนผ่านเครื่องเทศชนิดนี้ได้อย่างรอบด้าน

เมนูอาหารจีนเสฉวน

“อาหารจีนเสฉวน” มีต้นกำเนิดมาจากรัฐปาและรัฐสวี่ในอดีต ซึ่งกลายมาเป็นมณฑลเสฉวนอย่างในปัจจุบัน หลังจากนั้น จึงเริ่มเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายในสมัยราชวงศ์ฉิน โดยมณฑลเสฉวนนั้นตั้งอยู่ในพื้นที่ต่ำ ทำให้มีสภาพอากาศที่ร้อนชื้น (Thai Airways International, 2019) ส่งผลให้มีความชื้นในอากาศสูง ไม่ค่อยมีแสงแดด แต่ในช่วงฤดูหนาวกลับมีสภาพอากาศที่หนาวจัด จึงทำให้ชาวเสฉวนนิยมกินอาหารรสชาติเผ็ดร้อน เพื่อขับความชื้นออกจากร่างกาย และทำให้ร่างกายอบอุ่นมากขึ้น โดยการใช้พริกเป็นเครื่องเทศหลักในการปรุงอาหารจีนเสฉวน เพราะมณฑลเสฉวนนั้นเป็นถิ่นกำเนิดของพริก เช่น พริกเสฉวน และสมุนไพรอีกหลายชนิด เช่น กระเทียม ขิง และโป๊ยกั๊ก เป็นต้น (Sun, J. et al., 2018) ดังนั้น ชาวเสฉวนจึงสามารถรับประทานอาหารรสชาติเผ็ดได้เก่งกว่าชาวจีนในมณฑลอื่น ๆ และเป็นที่มาของรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ของอาหารจีนเสฉวนอีกด้วย (Tapsell, L. C. et al., 2006)

รสชาติที่โดดเด่น และเป็นเอกลักษณ์ของอาหารจีนเสฉวน คือ “ความเผ็ดร้อน” ที่ได้จากพริก และสมุนไพรต่าง ๆ ที่ชาวเสฉวนนั้นใช้เป็นเครื่องเทศหลักในการปรุงอาหาร (Thai Airways International, 2019) โดยพริกที่ใช้ในการปรุงอาหารจีนเสฉวนนั้นมีหลากหลายหลายชนิด (Li, S.-Q. et al., 2017b) ไม่ว่าจะเป็นพริกแห้ง พริกทอด พริกป่น พริกเผา พริกบดผสมน้ำมัน และ พริกผสมกับกระเทียม ขิง และเต้าเจี้ยว เป็นต้น (Bautista, D. M. et al., 2008) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ ฮวาเจียว หรือพริกไทยเสฉวน ที่มีหน้าตาคล้ายกับเม็ดพริกไทยดำ และมีต้นกำเนิดมาจากมณฑลเสฉวน (Wang, J. et al., 2023) ซึ่งให้รสชาติเผ็ดร้อน และเผ็ดซ่าที่ปลายลิ้น หรือที่รู้จักกันดีในชื่อว่า “หม่าล่า” ซึ่งมีความหมายตามอักษรจีนว่า “เผ็ดจนลิ้นชา” นั่นเอง (Sun, J. et al., 2018) นอกจากนั้น ชาวเสฉวน และชาวจีนในมณฑลอื่น ๆ ยังนิยมนำพริกฮวาเจียวใส่ หรือปรุงกับอาหารแทบทุกประเภทอย่างปิ้งย่าง ชาบู ต้ม ผัด หรือทอด เพื่อเพิ่มความอร่อย สร้างรสชาติที่โดดเด่น และทำให้อาหารจีนเสฉวนมีกลิ่นหอมที่แตกต่างอีกด้วย (Tapsell, L. C. et al., 2006)

หม่าล่า (Mala)

หม่าล่า เป็นเครื่องเทศรสเผ็ดร้อนที่มีต้นกำเนิดจากมณฑลเสฉวน สาธารณรัฐประชาชนจีน ซึ่งเป็นภูมิภาคที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวด้านอาหารและวัฒนธรรมการบริโภคที่โดดเด่น (Thai Airways International, 2019) เดิมทีมีความเชื่อกันว่าชาวจีนโดยทั่วไปไม่รับประทานอาหารรสเผ็ด แต่ในความเป็นจริง ชาวเสฉวนเป็นกลุ่มชนที่นิยมรับประทานอาหารรสจัด และสามารถรับรสเผ็ดได้อย่างแท้จริง รสเผ็ดของอาหารเสฉวนมีความลุ่มลึกและมีเอกลักษณ์แตกต่างจากรสเผ็ดของอาหารไทย โดยเฉพาะรสเผ็ดที่เกิดจากพริกสวนในท้องถิ่น ความเผ็ดของหม่าล่าสามารถอธิบายได้ว่าเป็น “ความเผ็ดที่ทำให้ลิ้นเกิดอาการชา”



คำว่า “หม่าล่า” มาจากภาษาจีนกลาง โดยคำว่า “หมา” หมายถึงอาการชาที่ปลายลิ้น ส่วนคำว่า “ล่า” หมายถึงรสเผ็ด ส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดรสชาติดังกล่าว คือเครื่องเทศที่เรียกว่า “ฮวาเจียว” หรือ “พริกไทยเสฉวน” ซึ่งมีลักษณะคล้ายเมล็ดพริกไทยดำ และเป็นเครื่องเทศหลักที่สร้างเอกลักษณ์ของรสชาติหม่าล่า (Li, S.-Q. et al., 2017a) เครื่องเทศชนิดนี้สามารถนำมาปรุงอาหารได้หลากหลายประเภท เช่น การต้ม ผัด แกง ทอด และปิ้งย่าง

ในประเทศไทย หม่าล่าได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในรูปแบบอาหารปิ้งย่างเสียบไม้ ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหมู เนื้อไก่ กุ้ง เบคอน เห็ด และกระเจียบ โดยมักนำมาทอดด้วยซอสหม่าล่าที่มีความเข้มข้น ก่อนนำไปย่างจนมีกลิ่นหอม นอกจากนี้ หม่าล่ายังถูกนำมาใช้เป็นส่วนประกอบในน้ำซุปร้านชาบูและสุกี้สไตล์จีน ซึ่งได้รับความนิยมในหมู่ผู้บริโภคชาวไทย (Li, S.-Q. et al., 2017b)

ในด้านวิธีการปรุงอาหารของชาวจีนในแต่ละพื้นที่ที่มีความแตกต่างกัน เช่น ชาวกว่างซีนิยมต้มเนื้อสัตว์ในน้ำซุปรสหม่าล่าที่ปรุงรสไว้ล่วงหน้า ขณะที่ชาวมณฑลเสฉวนจะนำเนื้อสัตว์ไปลวกให้สุกก่อน แล้วจึงปรุงรสด้วยน้ำซุปรสหม่าล่าในภายหลัง ความแตกต่างนี้สะท้อนให้เห็นถึงความหลากหลายทางวัฒนธรรมและวิถีการบริโภคในแต่ละท้องถิ่น

ศาสตราจารย์ (Dunlop, F., 2016) ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารจีน อธิบายว่าเสน่ห์ของหม่าล่าไม่ได้อยู่เพียงในความเผ็ดร้อนและอาการชาที่ลิ้นเท่านั้น แต่ยังสะท้อนถึงวัฒนธรรมการปรุงอาหารของชาวเสฉวนที่ให้ความสำคัญกับ “ความสมดุลของรสชาติ” (balance of flavors) อันเป็นหัวใจสำคัญของศิลปะการปรุงอาหารจีนตอนใต้ ซึ่งมุ่งเน้นการสร้างสมดุลกลิ่นระหว่างรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว และหวาน เพื่อให้ได้รสชาติที่ซับซ้อนและกลมกล่อม

นอกจากคุณค่าด้านรสชาติแล้ว ฮวาเจียวยังมีคุณสมบัติทางยาในเชิงสมุนไพรตามหลักการแพทย์แผนจีน โดยมีการใช้มาอย่างยาวนานในตำรับยาแผนโบราณของจีน เชื่อว่ารสเผ็ดของฮวาเจียวมีสรรพคุณช่วยขับลมในลำไส้ บรรเทาอาการหวัด อาการเวียนศีรษะ และสามารถนำมาต้มดื่มเพื่อบรรเทาอาการไข้ได้ นอกจากนี้ ยังมีสรรพคุณช่วยขับระดูในสตรี ส่วนเมล็ดของฮวาเจียวมักถูกนำไปใช้เป็นส่วนประกอบของยาบำรุงหัวใจและยาบำรุงโลหิต (Zhang, D. et al., 2021) แสดงให้เห็นว่าหม่าล่าไม่เพียงแต่เป็นเครื่องเทศที่ให้อารมณ์อร่อยเท่านั้น แต่ยังมีคุณค่าเชิงสมุนไพรที่ส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย

โดยสรุป หม่าล่าเป็นเครื่องเทศที่มีเอกลักษณ์โดดเด่น ทั้งในด้านรสชาติ วัฒนธรรมการบริโภค และคุณประโยชน์ทางสมุนไพร รสเผ็ดชาของหม่าล่าถือเป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาและวัฒนธรรมการกินของชาวเสฉวน ซึ่งมุ่งเน้นความสมดุลของรสชาติและการผสมผสานรสเผ็ดอย่างมีศิลปะ การแพร่กระจายของหม่าลามายังประเทศต่าง ๆ รวมถึงประเทศไทย เป็นเครื่องยืนยันถึงความสำเร็จของการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมด้านอาหาร และแสดงให้เห็นถึงบทบาทของอาหารในฐานะสื่อทางวัฒนธรรมที่สามารถเชื่อมโยงผู้คนจากหลากหลายเชื้อชาติได้อย่างกลมกลืน



ภาพที่ 1 ปิ้งย่างหม่าล่า

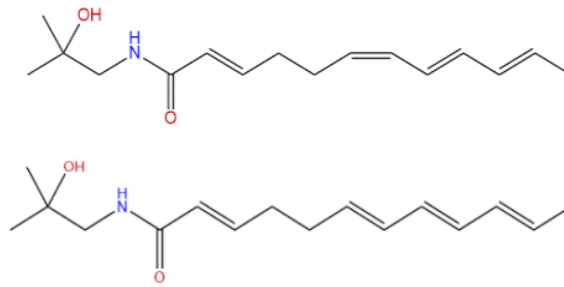
พริกไทยเสฉวน (Sichuan pepper) จัดอยู่ในสกุล *Zanthoxylum* วงศ์ Rutaceae ซึ่งมีมากกว่า 200 พันธุ์ในทวีปเอเชีย สำหรับพันธุ์ของฮวาเจียวที่เป็นพืชพื้นเมืองของมณฑลเสฉวน ประเทศจีน มีอยู่ 2 พันธุ์หลัก ได้แก่ ฮวาเจียวแดง (*Zanthoxylum bungeanum*) และฮวาเจียวเขียว (*Zanthoxylum schinifolium*) (Sun, J. et al., 2018) พริกไทยเสฉวนเป็นเครื่องเทศสำคัญที่ใช้ในการปรุงอาหารเสฉวน เพื่อให้เกิดความรู้สึกของความเผ็ดที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวในลักษณะ “เผ็ดซ่าและชาลิ้น” (tingling and numbing sensation) ซึ่งแตกต่างจากความเผ็ดร้อนของพริกที่เกิดจากสารแคปไซซิน (capsaicin) และแตกต่างจากความเผ็ดของพริกไทยซึ่งเกิดจากสารไพเพอรีน (piperine) ส่วนพันธุ์พริกไทยเสฉวนที่ปลูกในประเทศไทยมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Zanthoxylum piperitum* หรือที่รู้จักกันในชื่อ “Japanese pepper” (Tapsell, L. C. et al., 2006)



ภาพที่ 2 เมล็ดแห่งฮวาเจียวแดง (*Zanthoxylum bungeanum*) และฮวาเจียวเขียว (*Zanthoxylum schinifolium*)

ในประเทศไทย พบว่ามีพืชในสกุล *Zanthoxylum* และอยู่ในวงศ์ Rutaceae เช่นเดียวกัน ซึ่งมีบทบาทสำคัญในวัฒนธรรมการบริโภคของภาคเหนือ โดยเฉพาะ “มะแขว่น” หรือ “พริกหอม” ซึ่งมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Zanthoxylum limonella* Alston (Sun, J. et al., 2018) พืชชนิดนี้ถูกนำมาใช้เป็นเครื่องเทศพื้นบ้าน นิยมหมักกับเนื้อสัตว์ก่อนนำไปปิ้งย่าง อบ ทอด หรือปรุงอาหารประเภทผัดและแกง เพื่อเพิ่มรสชาติและกลิ่นหอมเฉพาะตัว ทั้งนี้ ชาวท้องถิ่นภาคเหนือไม่เพียงใช้เมล็ดแห่งของมะแขว่นในการปรุงอาหารเท่านั้น แต่ยังนำส่วนของรากและเนื้อไม้มาใช้เป็นยาสมุนไพรพื้นบ้าน เพื่อขับลมในลำไส้ และใช้ใบในการบรรเทาอาการปวดฟัน นอกจากนี้ พืชในสกุล *Zanthoxylum* ยังมีน้ำมันหอมระเหยที่ประกอบด้วยสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพซึ่งมีคุณสมบัติด้านการอักเสบส่งผลให้มีสรรพคุณทางเภสัชวิทยาที่สำคัญ ดังเช่นที่ชาวจีนใช้ฮวาเจียวเป็นส่วนประกอบในตำรับยาแผนโบราณมากกว่า 30 ตำรับ สำหรับรักษาอาการปวดฟัน ปวดท้อง หรืออาการท้องเสีย (Tapsell, L. C. et al., 2006) นอกจากนี้ น้ำมันหอมระเหยจากเมล็ดของฮวาเจียวเขียวยังถูกนำมาใช้ในอุตสาหกรรมน้ำหอม เพื่อเป็นหัวน้ำหอมที่ให้กลิ่นสดชื่นเฉพาะตัว อย่างไรก็ตาม สารสำคัญที่อยู่ในน้ำมันหอมระเหยดังกล่าวมิได้เป็นสารที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซ่าลิ้น ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของรสชาติหมาล่า แต่ความรู้สึกดังกล่าวเกิดจากสารประกอบเฉพาะในพริกไทยเสฉวนที่มีคุณสมบัติทางเคมีแตกต่างออกไป

พริกไทยเสฉวนประกอบด้วยสารประกอบที่ระเหยได้และระเหยไม่ได้ (volatile and nonvolatile compounds) จำนวนมาก จากรายงานการวิจัยพบว่า สารประกอบระเหยไม่ได้ alkylamide hydroxy- α -sanshool และ hydroxy- β -sanshool เป็นตัวที่ทำให้เกิดความรู้สึกซ่าและชาลิ้น



ภาพที่ 3 สารประกอบ hydroxy- α -sanshool (บน) และ hydroxy- β -sanshool (ล่าง) ในพริกไทยเสฉวนเป็นสารที่ทำให้เกิดความรู้สึกซ่าและชาลิ้น (tingling and numbing sensation)

พริกอยู่ ใน สกุล Capsicum วงศ์Solanaceae สารประกอบที่ทำให้เกิดรสเผ็ดร้อนของพริกคือสารโอลีโอเรซิน (oleoresin) และสารแคปไซซินอยด์ (capsaicinoids) สารโอลีโอเรซินเป็นส่วนประกอบสำคัญตัวหนึ่งที่ทำให้เกิดกลิ่นที่มีลักษณะเฉพาะของพริกแต่ละชนิด ส่วนแคปไซซินอยด์เป็นสารประกอบสำคัญในพริกที่ทำให้เกิดรสเผ็ดร้อนซึ่งประกอบด้วยสารต่าง ๆ ได้แก่ แคปไซซิน (capsaicin) ไดไฮโดรแคปไซซิน (dihydrocapsaicin) นอร์ไดไฮโดรแคปไซซิน โมแคปไซซิน (homocapsaicin) และโฮโมไดไฮโดรแคปไซซิน (homodihydrocapsaicin)

ตารางที่ 1 สารประกอบเคมีในเครื่องเทศที่เป็นตัวกระตุ้นตัวรับความรู้สึกผ่านช่องไอออนจำเพาะ

สารประกอบเคมีที่เป็น	ชนิดเครื่องเทศ	ช่องทางไอออนของการรับรู้
ตัวกระตุ้น	และน้ำมันหอมระเหย	
capsaicin	พริก chilli peppers (Capsicum sp.)	TRPV1
piperine	พริกไทย black pepper (Piper nigrum)	TRPV1> TRPA1
Allicin	กระเทียม garlic (Allium sativum)	TRPA1> TRPV1
diallyl disulfide	กระเทียม garlic (Allium sativum)	TRPA1> TRPV1
Gingerols	ขิง ginger (Zingiber officinale)	TRPA1, TRPV1
1'-acetoxychavicol acetate	ข่า galangal (Alpinia galanga, Koempferia galangal)	TRPA1
citral	ตะไคร้ lemongrass (Cymbopogon citratus)	TRPM8 > TRPV1> TRPA1
menthol	สะระแหน่ peppermint oil (Mentha piperita)	TRPM8, TRPA1
linalool	ผักชี coriander (Coriandrum sativum)	TRPM8, TRPA1
Camphor	การบูร camphor laurel tree (Cinnamomum camphora)	TRPV3, TRPV1



Active Chemical	Sensation	Receptor Targets
	Tingling	KCNK3, KCNK9, KCNK18, TRPA1, TRPV1
	Numbing	KCNK3
	Burning	TRPA1, TRPV1
	Burning	TRPA1, TRPV1

ภาพที่ 4 สารออกฤทธิ์ในพริกไทยเสฉวน hydroxy- α -sanshool และ hydroxy- β -sanshool ที่เป็นตัวกระตุ้นตัวรับความรู้สึกทำให้เกิดความรู้สึกซ่าและชาลิ้น ส่วน sanshool และ -sanshool ทำให้รู้สึกเผ็ดร้อนในปาก

การอธิบายกลไกการรับรู้ทางประสาทสัมผัสต่อการกระตุ้นของสารประกอบเคมีในพริกไทยเสฉวนนั้น (Liu, Y. et al., 2010) มีการศึกษาและวิจัยและถกเถียงกันอย่างกว้างขวาง นอกจากการศึกษาของ (Bautista, D. M. et al., 2008) ก่อนหน้านั้น (Koo, J. Y. et al., 2007) ได้รายงานผลการศึกษากว่ากลไกการกระตุ้นของ hydroxy- α -sanshool เกิดขึ้นผ่านช่องไอออน TRPV1 ของปลายประสาทรับรู้ความรู้สึกเจ็บปวดเช่นเดียวกับกลไกของแคปไซซิน (Li, S.-Q. et al., 2017b) ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการศึกษาวินิจฉัยเกี่ยวกับกลไกการรับรู้ทางประสาทสัมผัสต่อสารออกฤทธิ์ในเครื่องเทศต่าง ๆ ยังไม่สิ้นสุดและเมื่อมีความก้าวหน้าของวิทยาการมากขึ้นก็อาจมีงานวิจัยใหม่ ๆ (Sun, J. et al., 2018) มาหักล้างกลไกที่มีการศึกษามาก่อนก็เป็นได้ (Tapsell, L. C. et al., 2006)

ในปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูปที่ปรุงรสด้วยเครื่องเทศหม่าล่าหลากหลายเพิ่มขึ้น (Li, S.-Q. et al., 2017a) ทั้งบาร์บีคิวซอสหม่าล่า ผงพริกหม่าล่า พริกอบกรอบรสหม่าล่า มันอบกรอบรสหม่าล่าต้มแซ่บ ฯลฯ ทั้งนี้ อาจเนื่องจากกระแสความนิยม หรือเครื่องเทศหม่าล่ามีคุณสมบัติช่วยเสริมรสชาติความอร่อย (food flavor enhancement) เป็นทุนเดิมอยู่แล้วจากการที่พริกไทยเสฉวนเป็นพืชในสกุล *Zanthoxylum* ซึ่งโดยธรรมชาติพืชในสกุลดังกล่าวจะมีสารออกฤทธิ์ด้านรสชาติ (taste active compounds) เช่น (E)-N-(3,4-dimethoxyphenethyl)-3-(3,4-dimethoxyphenyl)-acrylamide (rubemamine), (E)-3-(3,4-dimethoxyphenyl)-N-(3-methoxyphenethyl)-acrylamide และ (E)-3-(3,4-dimethoxyphenyl)-N-(3-propoxyphenyl)-acrylamide ซึ่งเป็นตัวเพิ่มรสชาติอูมามิและความเค็มในอาหาร (Sun, J. et al., 2018) จึงทำให้อาหารที่ปรุงรสด้วยเครื่องเทศหม่าล่าซึ่งมีส่วนผสมของพริกไทยเสฉวนมีรสชาติความอร่อยถูกปากผู้บริโภค ในปัจจุบัน (Tapsell, L. C. et al., 2006)

หม่าล่ามีส่วนผสมของสมุนไพรและเครื่องเทศหลายชนิด (Li, S.-Q. et al., 2017a) เช่น โป๊ยกั๊ก อบเชย ขิง กานพลู เม็ดยี่หระ พริกไทยเสฉวน พริกแห้ง พริกป่น กระเทียม กระวานดำ ซึ่งสมุนไพรและเครื่องเทศเหล่านี้ อาจมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบและต้านเชื้อก่อโรคต่าง ๆ ได้ ซึ่งอาจส่งผลดีต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย เกี่ยวกับสมุนไพรและเครื่องเทศในการช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน โดยทำการศึกษาเกี่ยวกับคุณสมบัติการรักษาของสมุนไพรในวงศ์กะเพราและเครื่องเทศ เช่น กานพลู ขิง ขมิ้น พริก พริกไทยดำ ยี่หระ อบเชย กระเทียม หัวหอม พบว่า การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ รวมทั้งสมุนไพรและเครื่องเทศ อาจช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโดยการต้านเชื้อแบคทีเรีย ต้านไวรัส ต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งอาจช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ ดังนั้น การรับประทานหม่าล่าที่มีส่วนผสมของเครื่องเทศหลายชนิด (Sun, J. et al., 2018) จึงอาจมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายได้ ทั้งสมุนไพรและเครื่องเทศในหม่าล่าหลายชนิด เช่น โป๊ยกั๊ก อบเชย พริกไทยเสฉวน พริกแห้ง พริกป่น กระวานดำ อาจมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ ปรับปรุงการทำงานของเมตาบอลิซึม จึงอาจช่วยปกป้องสุขภาพหัวใจให้แข็งแรง ช่วยลดความดันโลหิตและคอเลสเตอรอลในเลือดได้ (Tapsell, L. C. et al., 2006)

วัฒนธรรมของหม่าล่า

หม่าล่าเป็นเครื่องเทศชนิดหนึ่งที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวในด้านรสชาติ โดยให้ความรู้สึกทั้ง “เผ็ด” และ “ชา” ขณะรับประทาน (Li, S.-Q. et al., 2017b) คำว่า “หม่าล่า” มาจากภาษาจีน โดยคำว่า “หมา” หมายถึงอาการชา ส่วนคำว่า “ล่า” หมายถึง ความเผ็ด (Bautista, D. M. et al., 2008) ลักษณะรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ดังกล่าวเกิดจากส่วนผสมประกอบสำคัญคือ “ฮวาเจียว” หรือพริกไทยเสฉวน ซึ่งมีรูปร่างคล้ายเมล็ดพริกไทย และให้รสสัมผัสใกล้เคียงกับ “มะแขว่น” ซึ่งเป็นเครื่องเทศพื้นบ้านของภาคเหนือของประเทศไทย (Wang, J. et al., 2023) ในช่วงเริ่มแรกของการแพร่หลายเข้าสู่ประเทศไทย หม่าล่าได้รับความนิยมอย่างมากในภาคเหนือ โดยเฉพาะจังหวัดเชียงใหม่ซึ่งถือเป็นพื้นที่แรก ๆ ที่รับวัฒนธรรมการบริโภคหม่าล่าเข้ามา และมีจำนวนร้านจำหน่ายหม่าล่ามากที่สุดในประเทศ (Sun, J. et al., 2018) ลักษณะของหม่าล่าในระยะแรกมักอยู่ในรูปแบบของอาหารปิ้งย่าง



แต่ภายหลังได้มีการปรับรูปแบบการบริโภคให้หลากหลายมากขึ้น ทั้งในรูปแบบของชาบู สุกี้ และหม้อไฟ (Tapsell, L. C. et al., 2006)



ภาพที่ 5 หม้อล่าหม้อไฟ

ความนิยมของหม้อล่าในประเทศไทยส่วนหนึ่งเกิดจากรสชาติที่เผ็ดจัดจ้าน ผสมผสานกับความซาที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว อีกทั้งยังมีกลิ่นหอมและความกลมกล่อมจากการหมักเนื้อด้วยซอสที่มีทั้งรสหวานและเค็ม ซึ่งเมื่อทาลงบนเนื้อสัตว์และผักก่อนการปรุงสุกจะช่วยเพิ่มรสสัมผัสที่เข้มข้นและน่ารับประทาน หม้อล่าจึงกลายเป็นอาหารที่ถูกปากคนไทยอย่างแพร่หลาย นอกจากนี้ หม้อล่ายังเป็นอาหารที่มีความหลากหลายสูงในด้านวัตถุดิบ โดยสามารถใช้เนื้อสัตว์ ผัก เห็ด หรือวัตถุดิบอื่น ๆ ได้ตามความต้องการ อีกทั้งยังมีการปรับระดับความเผ็ดได้ตามความชอบของผู้บริโภค ซึ่งเป็นลูกเล่นที่สร้างความสนุกสนานและตอบโจทยรสนิยมที่หลากหลายของผู้รับประทาน อาหารหม้อล่าจึงไม่ได้เป็นเพียงอาหารรับประทานเล่นหรืออาหารจานหลักเท่านั้น แต่ยังเป็นเสมือน “วัฒนธรรมการกิน” รูปแบบใหม่ที่สะท้อนความยืดหยุ่นและความสร้างสรรค์ในการบริโภคของคนไทย ที่สามารถเลือกและปรับรสชาติให้เหมาะสมกับความชอบของตนเองได้อย่างอิสระ

พัฒนาการของรสชาติหม้อล่า

“ปิ้งย่างหม้อล่า” เป็นเมนูอาหารเรียกน้ำย่อยที่มีเอกลักษณ์ด้านรสชาติ เผ็ดจัดและซาที่ปลายลิ้น ทำให้ผู้บริโภคทานต่อเนื่องโดยไม่สามารถหยุดได้ ปัจจุบันเมนูดังกล่าวได้กลายเป็นอาหารยอดนิยมที่พบเห็นทั่วไปตามสตรีทฟู้ดของประเทศไทย อย่างไรก็ตาม หลายคนยังเข้าใจผิดคิดว่าหม้อล่าเป็นเพียงอาหารที่เสียบไม้แล้วนำไปย่าง แต่ในความเป็นจริงแล้ว หม้อล่าเป็นชื่อเรียกรสชาติที่มีลักษณะเผ็ด ซา และซาที่ปลายลิ้น โดยรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์นี้เกิดจากพริกหม้อล่า ซึ่งเป็นส่วนผสมสำคัญของเครื่องปรุงรส (Ji, X. et al., 2019)

ในปัจจุบัน พริกหม้อล่ามีการพัฒนารสชาติให้เข้ากับความต้องการของผู้บริโภคไทยมากขึ้น พริกหม้อล่าที่วางจำหน่ายตามท้องตลาดส่วนใหญ่เป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป พร้อมใช้ประกอบอาหารทันที โดยนอกจากสมุนไพรแล้ว บางสูตรยังมีการเติมน้ำตาล ผงชูรส เกลือ ซีอิ๊ว และในบางกรณีอาจเติมแป้งข้าวโพดเพื่อเพิ่มความข้นของซอส ซึ่งอาจไม่เหมาะสำหรับผู้บริโภคที่ใส่ใจสุขภาพ เพื่อรองรับความต้องการของผู้บริโภคที่รักสุขภาพ ปัจจุบันจึงมีการพัฒนาพริกหม้อล่าสูตรคีโต (Keto) ที่ปราศจากน้ำตาลและผงชูรส เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก โดยพริกหม้อล่าสูตรคีโตยังคงรสชาติเข้มข้น เผ็ดซ่าซาลิ้น มีความหอมจากวัตถุดิบหลัก แต่มีราคาสูงกว่าเนื่องจากกระบวนการผลิตที่ซับซ้อนและการคัดเลือกวัตถุดิบคุณภาพสูง

พริกหม้อล่าได้รับการปรับสูตรโดยชาวไทยเชื้อสายจีนยูนนานในจังหวัดเชียงราย ซึ่งมีทักษะการปรุงพริกหม้อล่าอย่างชำนาญ สูตรพริกหม้อล่าของที่นี่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว แตกต่างจากแบรนด์อื่น ๆ โดยผงพริกมีความละเอียดสูง สามารถนำไปใช้ได้หลากหลาย ทั้งเมนูปิ้งย่าง เมนูทอด เมนูผัด หรือผสมในน้ำซุปรสชาติจะอยู่ในระดับเผ็ดกลาง กลมกล่อม ให้ความซาปลายลิ้นเล็กน้อย และสามารถใช้แทนพริกป่นทั่วไปได้ ทำให้ผู้บริโภคสามารถ

เลือกใช้ได้ตามความต้องการ นอกจากนี้ ยังมีการผลิตซอสหม่าล่าฮาลาล ซึ่งหมายถึงอาหารที่ผลิต ปุรง หรือแปรรูปตามหลักศาสนาอิสลาม สามารถบริโภคโดยผู้ปฏิบัติตามหลักศาสนาได้อย่างมั่นใจ โดยสามารถสังเกตความถูกต้องจากการประทับตราฮาลาลบนบรรจุภัณฑ์ ซึ่งซอสหม่าล่าฮาลาลนี้ตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคชาวมุสลิมและขยายฐานตลาดไปยังกลุ่มลูกค้าพิเศษได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นได้ว่า หม่าล่าไม่ได้เป็นเพียงอาหารจานด่วน แต่เป็น วัฒนธรรมการกินที่สะท้อนทั้งภูมิปัญญาอาหาร ความหลากหลายของรสชาติ และการปรับตัวให้เข้ากับบริบทนิยมผู้บริโภคไทย อย่างเหมาะสม (Üyuen, L. et al., 2021)

คุณสมบัติของหม่าล่า

เครื่องปรุงอาหารหม่าล่า ซึ่งมีรสชาติเผ็ดขานเฉพาะตัว ประกอบด้วยพริก เสฉวน และสมุนไพรหลายชนิด มีสรรพคุณทางยาและประโยชน์ต่อสุขภาพที่สำคัญหลายประการ ได้แก่ การช่วยขับลมในกระเพาะและลำไส้ ส่งเสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร บำรุงเลือดและธาตุเหล็ก เสริมภูมิคุ้มกันด้วยธาตุสังกะสี อุดมด้วยโพแทสเซียมซึ่งช่วยลดความดันโลหิตและคอเลสเตอรอล ตลอดจนมีสารต้านอนุมูลอิสระ ด้านเชื้อรา และแก๊อิกเสบ นอกจากนี้ กลิ่นหอมฉุนของหม่าล่ายังสามารถช่วยบรรเทาอาการวิงเวียนและคัดจมูกได้อีกด้วย

คุณสมบัติดังกล่าวได้รับการสนับสนุนโดยงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์หลายชิ้น ได้แก่ งานศึกษาของ (Bautista, D. M. et al., 2008) ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับคุณสมบัติทางชีวภาพของเครื่องเทศและสมุนไพร รวมถึงคุณสมบัติทางเภสัชกรรมและสารต้านอนุมูลอิสระที่พบในเครื่องเทศต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับสรรพคุณของหม่าล่า ขณะเดียวกัน งานวิจัยของ (Wang, J. et al., 2023) ได้ทำการศึกษเปรียบเทียบคุณภาพและรสชาติของผลิตภัณฑ์อาหารจีนประเภทต่าง ๆ รวมถึงไส้กรอกหม่าล่า โดยใช้การประเมินทางประสาทสัมผัสและการวิเคราะห์ทางเคมี เพื่อยืนยันเอกลักษณ์ของรสชาติและกลิ่นของหม่าล่า การอ้างอิงงานวิจัยเหล่านี้เป็นการยืนยันความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูลเกี่ยวกับประโยชน์ต่อสุขภาพและสรรพคุณทางยาของเครื่องปรุงอาหารหม่าล่า ดังนี้

1. ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร

แคปไซซิน (Capsaicin) (เป็นสารประกอบฟีนอลิก ที่พบตามธรรมชาติในพริก ส่วนใหญ่จะอยู่ในบริเวณเยื่อแกนกลางสีขาว) เป็นสารประกอบที่พบมากในพริก (Li, S.-Q. et al., 2017b) ซึ่งหม่าล่ามีทั้งพริกไทยเสฉวน และพริกแห้งเป็นส่วนประกอบ การรับประทานหม่าล่าจึงอาจมีส่วนช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหารได้

2. ดีต่อระบบภูมิคุ้มกัน

หม่าล่ามีส่วนผสมของสมุนไพรและเครื่องเทศหลายชนิด เช่น โป๊ยกั๊ก อบเชย จิง กานพลู เมล็ดยี่ห่วย พริกไทยเสฉวน พริกแห้ง พริกป่น กระเทียม กระวานดำ (Li, S.-Q. et al., 2017b) ซึ่งสมุนไพรและเครื่องเทศเหล่านี้อาจมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบและต้านเชื้อก่อโรคต่าง ๆ ได้ ซึ่งอาจส่งผลดีต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกายสมุนไพรในวงศ์กะเพราและเครื่องเทศ (Sun, J. et al., 2018) เช่น กานพลู จิง ขมิ้น พริกไทยดำ ยี่ห่วย อบเชย กระเทียม หัวหอม พบว่า การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ รวมทั้งสมุนไพรและเครื่องเทศ อาจช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโดยการต้านเชื้อแบคทีเรีย ต้านไวรัส ด้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งอาจช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ (Tapsell, L. C. et al., 2006)

3. ช่วยลดความดันโลหิตและคอเลสเตอรอล

สมุนไพรและเครื่องเทศในหม่าล่าหลายชนิด เช่น โป๊ยกั๊ก อบเชย พริกไทยเสฉวน พริกแห้ง พริกป่น กระวานดำ อาจมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ ปรับปรุงการทำงานของเมตาบอลิซึม จึงอาจช่วยปกป้องสุขภาพหัวใจให้แข็งแรง (Li, S.-Q. et al., 2017b) ช่วยลดความดันโลหิตและคอเลสเตอรอลในเลือดได้เครื่องเทศหลายชนิด เช่น น้ำมันและเมล็ดยี่ห่วย เมล็ดกระวาน เปลือกอบเชย กานพลู เมล็ดผักชี กระเทียม รากขิง



รากชะเอม น้ำมันสะระแหน่ หัวหอม พริกไทยดำ อาจมีคุณสมบัติในการช่วยป้องกันและรักษาระบบการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด (Sun, J. et al., 2018) อาจช่วยให้สุขภาพหัวใจแข็งแรงมากขึ้น โดยช่วยด้านความผิดปกติต่าง ๆ เช่น ด้านการแข็งตัวของเลือด ด้านหลอดเลือดตีบ ภาวะไขมันในเลือดต่ำ ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ด้านการอักเสบ ด้านข้ออักเสบ ลดความดันโลหิต ลดคอเลสเตอรอล รวมถึงยังช่วยด้านอนุมูลอิสระและปรับปรุงการทำงานของเมตาบอลิซึมที่เป็นระบบการเผาผลาญในร่างกายให้เป็นปกติ จึงอาจช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ (Tapsell, L. C. et al., 2006)

4. ช่วยลดอาการไซนัส

รสชาติเผ็ดร้อนที่เป็นเอกลักษณ์ของหม่าล่า ซึ่งได้จากวัตถุดิบหลัก ได้แก่ พริกไทยเสฉวนและพริกแห้ง มีสารประกอบแคปไซซินที่ทราบกันว่ามีคุณสมบัติในการช่วยบรรเทาอาการคัดจมูกและอาการปวดจากไซนัสได้ เนื่องจากสารแคปไซซินในพริกทำให้เกิดความรู้สึกเผ็ดร้อนต่อระบบรับรู้ของร่างกาย (Li, S.-Q. et al., 2017a) สารแคปไซซินนี้ยังมีผลในการระงับหรือบรรเทาอาการปวดชั่วคราว และอาจช่วยลดความรุนแรงของอาการโรคจมูกอักเสบที่ไม่ได้เกิดจากภูมิแพ้ เช่น อาการคัดจมูกและไซนัสอักเสบ การรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยเครื่องเทศเหล่านี้ จึงไม่เพียงแต่สร้างรสชาติที่โดดเด่นและเข้มข้น แต่ยังอาจส่งผลดีต่อสุขภาพในเชิงบรรเทาอาการของระบบทางเดินหายใจบางประเภทได้

ดังนั้น หม่าล่า จึงจัดเป็นเครื่องเทศชนิดหนึ่งที่ทำให้รสชาติแบบเผ็ดชา โดยคำว่า “หม่า” มาจากอาการชา และคำว่า “ล่า” หมายถึงรสเผ็ด การให้รสเผ็ดชาที่เป็นเอกลักษณ์นี้เกิดจากส่วนประกอบสำคัญของหม่าล่าที่เรียกว่า ฮวาเจียว (Li, S.-Q. et al., 2017b) หรือที่รู้จักกันในชื่อพริกไทยเสฉวน ซึ่งมีรูปร่างคล้ายพริกไทยและมีรสชาติใกล้เคียงกับมะเขว่นในบ้านเรา หม่าล่าจึงมีต้นกำเนิดจากประเทศจีน (Bautista, D. M. et al., 2008) เนื่องจากเครื่องเทศและส่วนประกอบดังกล่าวเป็นองค์ประกอบสำคัญของอาหารเสฉวนและอาหารฉงชิ่ง (Wang, J. et al., 2023) หม่าล่าสามารถนำไปประยุกต์ทำอาหารได้หลากหลายประเภท ตั้งแต่การตุ๋น ทำซุ๊ป ผัด รวมถึงการทำหม้อไฟและหม้อจุ่ม (Sun, J. et al., 2018) งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ยังชี้ให้เห็นว่า การนำหม่าล่าไปปรุงอาหารไม่เพียงแต่สร้างรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์และดึงดูดผู้บริโภคเท่านั้น แต่ยังสะท้อนถึงความหลากหลายและศิลปะการปรุงอาหารแบบจีนที่สามารถปรับใช้ได้กับบริบทของอาหารสากลและอาหารไทยร่วมสมัย (Tapsell, L. C. et al., 2006)

สำหรับชาวจีนในมณฑลเสฉวนแล้ว หม่าล่าสามารถนำไปประกอบอาหารได้เกือบทุกอย่าง ตั้งแต่ต้ม ผัด แกง ทอด ย่าง โดยนิยมปรุงเนื้อแกะ เพราะสามารถดับกลิ่นสาบได้อย่างดีเยี่ยม และรสชาติของวัตถุดิบต่าง ๆ ให้นำรับประทานยิ่งขึ้น อาหารจีนถือเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายและมีบทบาทสำคัญต่อวัฒนธรรมการบริโภคของคนไทยตั้งแต่อดีต ตัวอย่างอาหารจีนที่เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง ทำให้ผู้บริโภคบางส่วนอาจไม่ตระหนักว่าบางเมนูเหล่านั้นได้ถูกปรับเปลี่ยนและกลายเป็นอาหารที่นิยมบริโภคในสังคมไทยไปแล้ว อาหารจีนหลายชนิดได้ผ่านกระบวนการปรับเปลี่ยนและผสมผสานทั้งรูปลักษณ์และรสชาติ เพื่อให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมการบริโภคของไทย ส่งผลให้อาหารดังกล่าวแตกต่างไปจากต้นตำรับในประเทศจีน เช่น ก๋วยเตี๋ยว ต้มยำ หูฉลาม และกระเพาะปลา (Thai Airways International, 2019) แม้ในปัจจุบัน อาหารจีนยังคงมีการแพร่หลายและได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่องในประเทศไทย ซึ่งอาจเนื่องมาจากอาหารจีนมีเอกลักษณ์โดดเด่นทั้งด้านรสชาติ ความประณีต และความหลากหลาย โดยสามารถจำแนกตามภูมิภาคได้มากถึงแปดกลุ่มหลัก ได้แก่ อาหารซันตง อาหารเจียงซู อาหารกวางตุ้ง อาหารเสฉวน อาหารอันฮุย อาหารฮกเกี้ยน อาหารหูหนาน และอาหารเจ้อเจียง อย่างไรก็ตาม หากกล่าวถึงอาหารจีนที่เป็นที่นิยมในหมู่ผู้บริโภคชาวไทยในปัจจุบัน คงหนีไม่พ้นเมนูที่คนไทยรู้จักในชื่อ “หม่าเจ้า” ซึ่งมีเอกลักษณ์ด้านรสชาติที่เผ็ดร้อนและมีกลิ่นหอมเฉพาะตัวจากเครื่องเทศและสมุนไพรพื้นถิ่นตามแบบฉบับอาหารมณฑลเสฉวน (Sun, J. et al., 2018) ทั้งนี้ ศาสตราจารย์ Kwang-chih Chang ผู้ทรงคุณวุฒิด้านมานุษยวิทยาอาหารจีน เคยอธิบายว่า อาหารจีนไม่เพียงเป็นเครื่องยังชีพเท่านั้น แต่ยังสะท้อนวิถีชีวิตและ

การปรับตัวของผู้คนเมื่อเข้าสู่สังคมใหม่ ซึ่งอธิบายได้ว่าทำไมอาหารจีนจึงสามารถผสมผสานเข้ากับวัฒนธรรมการกินของไทยได้อย่างแนบเนียน (Chang, K., 2003) การศึกษาและวิจัยยังชี้ให้เห็นว่าอาหารจีนที่ปรับประยุกต์ในบริบทไทยสามารถตอบสนองต่อรสนิยมและวิถีชีวิตของผู้บริโภคได้อย่างเหมาะสม (Tapsell, L. C. et al., 2006)

จังหวัดเชียงใหม่ถือเป็นพื้นที่ที่เริ่มเปิดร้านหม่าล่าในประเทศไทยเป็นแห่งแรก (กรมส่งเสริมการเกษตร, 2561) ก่อนที่จะมีการขยายไปยังจังหวัดอื่น ๆ ในเขตภาคเหนือ และต่อเนื่องไปยังภาคอื่น ๆ ของประเทศตามลำดับ การรับรู้หม่าล่าของผู้บริโภคไทยนั้น หมายถึงอาหารปิ้งย่างสไตล์ยูนนาน ซึ่งประกอบด้วยเมนูหลากหลาย เช่น หมู หมัก กุ้ง ไก่ ไส้กรอก แฮม เห็ดออริจิ เห็ดเข็มทอง และผักชนิดต่าง ๆ เช่น ข้าวโพด และกระเจียบเขียว โดยจะเสียบไม้ ทาด้วยซอสหม่าล่า แล้วปิ้งจนสุก ก่อนนำไปคลุกผงหม่าล่าอีกครั้งหลังการปิ้งสุก คำว่า “หม่าล่า” แท้จริงมาจากภาษาจีน (mala) ซึ่งหมายถึงรสเผ็ดชาของอาหาร (mā = ชา; là = เผ็ด) เป็นรสชาติเฉพาะของอาหารจีนในมณฑลเสฉวน เกิดจากการใช้ผงพริกหม่าล่าแทนพริกป่นทั่วไปในการปรุงอาหาร เช่น ปิ้งย่าง ทอด ยำ ผัด หรือทำน้ำจิ้มก้วยเตี้ยว เพื่อเพิ่มรสชาติและกลิ่นหอม ทำให้เกิดความเผ็ดและอาการชาในปากและลิ้น นอกจากนี้ ภายใต้อารมณ์แบบหม่าล่า ยังมีคุณประโยชน์ทางสมุนไพรและสรรพคุณทางยามากมาย เช่น ช่วยขับลมในกระเพาะและลำไส้ ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น มีธาตุเหล็กสูง ช่วยบำรุงเลือด ธาตุสังกะสี เสริมภูมิคุ้มกัน อุดมด้วยโพแทสเซียม ลดความดันโลหิตและคอเลสเตอรอล รวมถึงสารต้านอนุมูลอิสระ ต้านเชื้อรา แก้อักเสบ และกลิ่นหอมฉุนช่วยบรรเทาอาการวิงเวียนและคัดจมูกได้เป็นอย่างดี (Bautista, D. M. et al., 2008) รสเผ็ดของฮวาเจียวในหม่าล่ายังช่วยขับลมในลำไส้ แก้อาการท้องอืด และแก้อาการวิงเวียนศีรษะ บางคนใช้ดื่มเป็นประจำเป็นยาแก้ไอ นอกจากนี้ยังช่วยขับกระดูกสำหรับสตรี และตัวเม็ดฮวาเจียวยังใช้เป็นส่วนประกอบของยาบำรุงหัวใจและเลือดในตำรายาสมุนไพรจีนมาอย่างยาวนาน (Wang, J. et al., 2023)

แม้ว่ารสชาติของหม่าล่าจะมีต้นกำเนิดจากมณฑลเสฉวน ประเทศจีน แต่การเข้ามาของหม่าล่าในประเทศไทยมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากต้นฉบับ จังหวัดเชียงใหม่เป็นพื้นที่แรกที่เริ่มเปิดร้านหม่าล่าในรูปแบบปิ้งย่างเมื่อราวปี พ.ศ. 2561 ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะภูมิประเทศและวัฒนธรรมของชาวไทยเชื้อสายจีนในภาคเหนือ โดยเฉพาะกลุ่มชาวยูนนานที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ชายแดนซึ่งคุ้นเคยกับอาหารจีนรสจัดแบบดั้งเดิม การเปิดร้านหม่าล่าในลักษณะ “เสียบไม้ปิ้งย่าง” พร้อมคลุกผงเครื่องเทศหม่าล่าหลังการย่างจนสุก ถือเป็นนวัตกรรมด้านอาหารที่ประยุกต์รสชาติจากต้นตำรับให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตและรสนิยมของผู้บริโภคไทยได้อย่างเหมาะสม การพัฒนาอาหารจีนแบบประยุกต์ในบริบทสังคมไทยช่วยสร้างความหลากหลายและความยั่งยืนในวัฒนธรรมการบริโภค (Thai Airways International, 2019) นอกจากนี้ การปรับอาหารจีนให้เข้ากับสังคมและวัฒนธรรมท้องถิ่นยังได้รับการสนับสนุนจากงานวิจัยทางวิชาการ โดย (Sun, J. et al., 2018) ชี้ว่าอาหารที่ปรับประยุกต์สามารถสอดคล้องกับรสนิยมและวิถีชีวิตของผู้บริโภคในแต่ละพื้นที่ได้อย่างเหมาะสม ขณะที่ (Tapsell, L. C. et al., 2006) พบว่าการผสมผสานอาหารแบบประยุกต์สามารถส่งเสริมความนิยมและประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้บริโภคกลุ่มใหม่ได้

ในบริบทของประเทศไทย “หม่าล่า” ได้รับการตีความใหม่จากความหมายเดิมที่หมายถึง “รสชาติ” ให้กลายเป็นชื่อของ “อาหารประเภทหนึ่ง” ซึ่งหมายถึงอาหารเสียบไม้ ปิ้งย่างที่มีรสเผ็ดชาจากพริกเสฉวน การรับรู้และความเข้าใจเชิงวัฒนธรรมของผู้บริโภคไทยจึงมิได้จำกัดอยู่เพียงแค่การลิ้มรส แต่ยังรวมถึงการตีความหม่าล่าในเชิงรูปแบบการบริโภค เช่น การเลือกวัตถุดิบสำหรับเสียบไม้ ทั้งหมู กุ้ง ไส้กรอก ไก่ หรือเห็ด และผักชนิดต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบการบริโภคอาหารข้างทาง (street food) ที่เข้าถึงง่ายและตอบสนองต่อความต้องการของคนรุ่นใหม่ (Bautista, D. M. et al., 2008) งานวิจัยเพิ่มเติมยังชี้ให้เห็นว่าการปรับอาหารหม่าล่าให้เหมาะสมกับบริบทไทย ไม่เพียงแต่สร้างความสะดวกและความนิยมในกลุ่มผู้บริโภค แต่ยังสะท้อนถึงการผสมผสานวัฒนธรรมอาหารจีนกับรูปแบบการบริโภคไทยอย่างต่อเนื่อง (Wang, J. et al., 2023)

แม้หม่าล่าจะขึ้นชื่อในด้านรสเผ็ดและกลิ่นหอมเฉพาะตัว แต่ภายใต้รสนั้นยังแฝงด้วยมูลค่าทางสมุนไพรและภูมิปัญญาแพทย์แผนจีนที่สะสมมาอย่างยาวนาน เช่น พริกเสฉวนหรือ “ฮวาเจียว” (花椒) ซึ่งมีสารสำคัญ



อย่าง Sanshool ที่ให้ความรู้สึกรสชา ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด ขับลมในลำไส้ และบรรเทาอาการทางระบบทางเดินหายใจ การใช้ผงหม่าล่าจึงมีใช้เพียงเพิ่มรสชาติ แต่ยังสะท้อนความรู้ด้านสมุนไพรที่สอดคล้องกับแนวทางอาหารเป็นยา (functional food)

หลังจากได้รับความนิยมในเชียงราย หม่าล่าได้ขยายตัวไปยังจังหวัดอื่น ๆ โดยเฉพาะในภาคเหนือ เช่น เชียงใหม่ ลำปาง และแพร่ ก่อนจะกระจายต่อไปยังภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคกลาง โดยมีรูปแบบการจำหน่ายที่หลากหลาย ตั้งแต่ร้านแผงลอย รถเข็น ไปจนถึงร้านแฟรนไชส์ระดับประเทศ ทำให้หม่าล่าไม่ใช่เพียงแค่ “อาหาร” หากแต่กลายเป็น “ผลิตภัณฑ์เชิงเศรษฐกิจ” ที่สร้างรายได้ให้แก่ผู้ประกอบการรายย่อยจำนวนมาก นอกจากนี้ หม่าล่ายังสอดคล้องกับกระแสความนิยมอาหารรสจัด และความสนใจในอาหารต่างชาติในหมู่ผู้บริโภคไทย โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นและคนเมือง ทำให้เกิดนวัตกรรมต่อยอด เช่น หม่าล่าทอด หม่าล่าหม้อไฟ และซอสหม่าล่าสำเร็จรูป ที่สามารถใช้ปรุงอาหารในครัวเรือนได้อย่างสะดวก

สรุป

หม่าล่าเป็นเครื่องเทศรสเผ็ดชาที่มีต้นกำเนิดจากมณฑลเสฉวน ประเทศจีน ซึ่งมีภูมิอากาศหนาวเย็น ทำให้ชาวเสฉวนชอบรับประทานอาหารรสจัดเพื่อสร้างความอบอุ่น รสชาติที่โดดเด่นของหม่าล่าเกิดจากพริกไทยเสฉวนหรือฮวาเจียว ซึ่งมีสาร hydroxy- α -sanshool และ hydroxy- β -sanshool ทำให้ลิ้นเกิดความซ่าและชา หม่าล่าถูกนำมาประกอบอาหารหลายประเภท เช่น หม้อไฟ ปิ้งย่าง ผัด และซูป เส้นหมี่ของหม่าล่าไม่ได้อยู่เพียงรสชาติ แต่สะท้อนวัฒนธรรมการปรุงอาหารและภูมิปัญญาแพทย์แผนจีน ชาวจีนขนานนามหม่าล่าเข้าสู่ประเทศไทย โดยเฉพาะในจังหวัดเชียงราย และแพร่หลายไปทั่วประเทศ ปัจจุบันหม่าล่าปรับให้เข้ากับรสนิยมคนไทย ทั้งในรูปแบบซอสสำเร็จ ผงปรุงรส และสูตรเพื่อสุขภาพ ส่วนผสมของสมุนไพรในหม่าล่ายังช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ลดความดัน และบำรุงเลือด ทำให้หม่าล่าเป็นทั้งอาหารและสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่เชื่อมโยงกับไทยอย่างกลมกลืน ความนิยมของหม่าล่าสะท้อนถึงความสร้างสรรค์และการปรับตัวของอาหารในสังคมไทยร่วมสมัย

เอกสารอ้างอิง

- กรมส่งเสริมการเกษตร. (2561). รายงานประจำปี 2561 กรมส่งเสริมการเกษตร. กรุงเทพมหานคร: กรมส่งเสริมการเกษตร.
- Bautista, D. M. et al. (2008). Sichuan pepper stimulates sensory neurons by inhibiting two-pore potassium channels. *Nature Neuroscience*, 11(7), 772-779.
- Chang, K. (2003). *Food in Chinese Culture: Anthropological and Historical Perspectives*. New Haven: Yale University Press.
- Dunlop, F. (2016). *The Food of Sichuan*. London: Bloomsbury Publishing.
- Han, E. (2024). *The Ripple Effect: China's Complex Presence in Southeast Asia*. United States: Oxford University Press.
- Ji, X. et al. (2019). Sichuan pepper: Culinary and chemical properties of a traditional spice. *Food Chemistry*, 279, 287-295. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2018.11.035>.
- Koo, J. Y. et al. (2007). Hydroxy- α -sanshool activates TRPV1 and TRPA1 in sensory neurons. *European Journal of Neuroscience*, 26(5), 1139-1147.
- Li, S.-Q. et al. (2017a). *Sichuan cuisine and its culinary culture*. Beijing: China Culinary Press.

- _____. (2017b). *Zanthoxylum bungeanum* Maxim. (Rutaceae): A systematic review of botany, phytochemistry, and pharmacology. *International Journal of Molecular Sciences*, 18(11), 2272. <https://doi.org/10.3390/ijms18112272>.
- Liu, Y. et al. (2010). Physiological mechanisms of tingling sensation from hydroxy- α -sanshool. *Journal of Neuroscience*, 30(12), 4353-4361.
- Sun, J. et al. (2018). The potential of Sichuan pepper as a flavor enhancer. *Journal of Food Science and Technology*, 55(7), 2760-2767.
- Tapsell, L. C. et al. (2006). Health benefits of herbs and spices: The past, the present, the future. *Medical Journal of Australia*, 185(4), S4-S24.
- Thai Airways International. (2019). The spicy charm of mala: From Sichuan to Thailand. *Sawasdee Magazine*. Retrieved February 4, 2019, from <https://sawasdee.thaiairways.com/chengdu-mala/>
- Üyuen, L. et al. (2021). Cultural adaptation of spicy cuisine: The case of mala in Southeast Asia. *Journal of Ethnic Foods*, 8(1), 12. <https://doi.org/10.1186/s42779-021-00092-7>.
- Wang, J. et al. (2023). Pharmacological activities of hydroxy- α -sanshool: Anti-inflammatory and antioxidant potential. *Phytotherapy Research*, 37(2), 651-663.
- Zhang, D. et al. (2021). A comparative overview on chili pepper (*capsicum* genus) and sichuan pepper (*zanthoxylum* genus): From pungent spices to pharma-foods. *Trends in Food Science & Technology*, 2021(117), 148-162.