

บทที่ 4

ผลการวิจัย

ในการดำเนินงานตามระเบียบวิธีวิจัย จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการวางแผนอย่างละเอียดถี่ถ้วน และปฏิบัติตามอย่างเป็นขั้นตอน งานวิจัย “ค่านิยมคัมภีร์อาหารไทยภาคกลางและวิถีการครัวไทย” มีการวางแผนขั้นตอนการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ โดยมีคณะผู้ทรงคุณวุฒิด้านอาหารไทย ซึ่งมีความถนัดและความสามารถในการให้คำปรึกษาด้านต่างๆ โดยเฉพาะด้านอาหารไทยได้เป็นอย่างดี โดยคำแนะนำและแนวทางที่ได้รับจากการปรึกษากับคณะผู้ทรงคุณวุฒิ สามารถวิเคราะห์และนำมาใช้เป็นขอบเขตการวิจัยและถือเป็นแนวทางปฏิบัติสำหรับงานวิจัยได้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 การตีความค่านิยมคัมภีร์

4.1.1 อาหารไทยภาคกลาง

อาหารไทย (Thai cuisine) หมายถึง อาหารประจำของชนชาติไทยที่ประกอบด้วยอาหารคาว อาหารหวาน และเครื่องดื่มจากผลไม้หรือสมุนไพร ที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดวิธีการปรุงมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีต จ นเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติที่เกิดจากภูมิปัญญาไทย และถึงแม้ว่าอาหารไทยหลายชนิด หลายประเภท ที่ได้รับความนิยมรับประทานทั้งในหมู่ชาวไทยเอง และชาวต่างชาติ เช่น ต้มยำกุ้ง , ผัดไทย, ยำเนื้อ, แกงเขียวหวานไก่, หรือแม้กระทั่งส้มตำ ก็ไม่อาจกล่าวชี้ชัดลงไปได้ว่า อาหารชนิดใดเป็นอาหารประจำชาติไทย (Thai national cuisine) เนื่องจากประเทศไทยประกอบไปด้วยกลุ่มประชากร ที่พำนักอยู่ต่างภูมิภาค ต่างพื้นที่ ซึ่งทำให้อาหารของแต่ละภูมิภาคมีความโดดเด่น มีเอกลักษณ์แตกต่างกันออกไป และจากลักษณะทางภูมิประเทศ ภูมิอากาศ และความอุดมสมบูรณ์ที่แตกต่างกันไปในแต่ละภาคนั้นเอง จึงทำให้อาหารไทยในแต่ละภาคมีความแตกต่างกันตามไปหรือที่เรียกกันว่า อาหารประจำภูมิภาค หรืออาหารท้องถิ่น (Thai regional cuisines) ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าอาหารไทยภาคกลาง (Central Region Cuisine) หมายถึง อาหารที่ชาวภาคกลางชอบรับประทานจนเป็นประเพณี มีรูปลักษณะ รสชาติที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นแตกต่างไปจากอาหารท้องถิ่นภาคอื่นๆ ของไทย¹ โดยในเขตภาคกลางจะมีพื้นที่ครอบคลุม 22 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร นนทบุรี ปทุมธานี นครนายก ปราจีนบุรี สระแก้ว ฉะเชิงเทรา พระนครศรีอยุธยา ลพบุรี สระบุรี สิงห์บุรี อ่างทอง สุพรรณบุรี ราชบุรี กาญจนบุรี นครปฐม ชัยนาท เพชรบุรี สมุทรปราการ สมุทรสาคร สมุทรสงคราม และประจวบคีรีขันธ์

¹ สุวัฒน์ เลียบวัน, 2542, หน้า 36

สืบเนื่องจากลักษณะของอาหารประจำภาค มีความสอดคล้องกับวัฒนธรรม และสัมพันธ์กันกับระบบนิเวศของชุมชน และด้วยเหตุที่ผู้คนกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ เช่น ชาวจีน, อินเดีย ที่อพยพย้ายถิ่นหลบหนีความยากจนเรื้อรังจากประเทศแม่ ชาวฝรั่งเศส , โปรตุเกส, ฮอลแลนด์ ที่เข้ามาปฏิบัติงานราชการ ณ ดินแดนสยาม ตั้งแต่ครั้งในอดีต กลุ่มคนเหล่านี้เดินทางเข้ามาพำนักอาศัยอยู่ในประเทศไทยทั้งในเขตภาคกลาง และภูมิภาคอื่นๆ มานานนับศตวรรษที่ผ่านมา จึงได้ก่อให้เกิดการผสมผสานภูมิปัญญาด้านอาหารเข้าด้วยกัน ชาวไทยได้เรียนรู้และรับเอาเทคนิคการทอดอาหารด้วยน้ำมันร้อนจัด (Deep frying) และการใช้ภาชนะถ้วยชาม จากชาวจีน หรือแม้กระทั่งการนำเอาเครื่องเทศมาเป็นส่วนผสมในอาหาร ตามแบบของแกงอินเดีย โดยปรับลดความจัดจ้านของเครื่องเทศแบบแขก และตัดทอนการใช้นมสด , นมเปรี้ยวและนำเอากะทิเข้ามาทดแทน จนกระทั่งเกิดเป็นแกงไทย มีรสชาติจัดจ้านตามแบบของไทย² หรือการเลียนแบบการทำขนมเบเกอรี่ของชาวต่างชาติ มาพัฒนาเป็นขนมอบแบบไทยๆ เรียกว่า ขนมฝรั่งกุฎีจีน³



ขนมฝรั่งกุฎีจีน

² สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม , 2552. **สารานุกรมภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารไทยสี่ภาค**, กรุงเทพมหานคร

³ ขนมฝรั่งกุฎีจีน มีชื่อเรียกมาจาก ชุมชนกุฎีจีน “กุฎีจีน” เป็นชุมชนเก่าแก่ที่ตั้ง อยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาฝั่งธนบุรี บรรพบุรุษของชาวกุฎีจีนประกอบไปด้วยผู้คนหลายเชื้อชาติและต่างศาสนา ซึ่งในสมัยสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชโปรดเกล้าฯ ให้ชาวจีนมาตั้งบ้านเรือนอยู่เหนือคลองกุฎีจีนใกล้วัดกัลยาณมิตร ส่วนชาวคริสต์และโปรตุเกสตั้งบ้านเรือนรวมกันอยู่ตอนใต้ลงมา ที่มาของชื่อ “กุฎีจีน” นี้ น่าจะมาจากที่บริเวณนี้มีชาวจีนอยู่มาก่อน และมีศาลเจ้าขนาดใหญ่ตั้งอยู่ริมคลองกุฎีจีน ปัจจุบันศาลเจ้าจีนแห่งนี้ถูกสร้างขึ้นใหม่ โดยยังคงสถาปัตยกรรมจีนโบราณภายในประดิษฐานองค์เจ้าแม่กวนอิม ส่วนชาวคริสต์สร้างโบสถ์ขึ้นชื่อว่า “โบสถ์ซางตาครู้ส”

ขนมฝรั่งกุฎีจีน หน้าขนมฝรั่งมีความหมายมากกว่าความอร่อย ชื่นพิักเชื่อม มีความหมายให้อยู่เย็นเป็นสุข ลูกเกด และลูกพลับ เป็นผลไม้มีประโยชน์ และราคาแพง ถ้าใครซื้อ ต้องเป็นคนที่สำคัญจริงๆ ส่วนน้ำตาลนั้น หมายความว่าขอให้ความสุข ร่ำรวยกันจนนับไม่ถ้วน

ด้วยภูมิปัญญาไทยนับแต่ในอดีต แสดงให้เห็นถึงวิวัฒนาการของอาหารไทยภาคกลาง โดยการนำวัตถุดิบที่มีอยู่ตามธรรมชาติในเขตพื้นที่ที่ตนอาศัย มาปรับใช้ ผสมผสานจนเกิดเป็นวัฒนธรรมอาหารประจำท้องถิ่นไปในที่สุด

นอกจากนี้ภาคกลางถือเป็นภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์ที่สุด พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่มมีแม่น้ำลำธารหลายสายไหลผ่าน ข้าวปลาอาหารจึงอุดมสมบูรณ์เกือบตลอดปี รวมทั้งมีพืช ผัก ผลไม้ นานาชนิด นอกจากนี้ภาคกลางยังเป็นที่ตั้งของเมืองหลวงมานับหลายร้อยปี ตั้งแต่สมัยอยุธยาเรื่อยมาจนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ในปัจจุบัน จึงเป็นศูนย์รวมของวัฒนธรรม, ประเพณีที่สืบทอดต่อกันมา ทั้งยังเป็นศูนย์กลางการค้าขาย และติดต่อกับต่างประเทศ มีแขกบ้าน แขกเมืองไปมาหาสู่อยู่ตลอดเวลา และที่สำคัญที่สุด คือเป็นที่ประทับของในหลวงในรัชกาลต่างๆ มีเจ้านายหลายพระองค์ รวมทั้งแวดวงชาวยุโรป ซึ่งต่างก็มีส่วนสำคัญในการสร้างสรรค์อาหารที่เป็นแบบฉบับของคนภาคกลางอีกด้วย

ดังนั้นอาหารไทยภาคกลาง (Central region cuisine) ที่จะนำเสนอในงานวิจัยค่านิยมคัพทนี้ จึงเป็นการ รวบรวมเอาคัพทเกี่ยวกับอาหารไทยภาคกลางและวิถีการครัวไทยที่มีความหมายทางวัฒนธรรมเกี่ยวกับ อาหารที่ชาวภาคกลางนิยมรับประทานกันจนเป็นประเพณี มีรูปลักษณะ รสชาติที่มีเอกลักษณ์โดดเด่น แตกต่างไปจากอาหารท้องถิ่นภาคอื่นๆ ของไทย เช่น ต้มยำกุ้ง, ผัดไทย, แกงเขียวหวาน, ทองหยิบ, ทองหยอด, ฝอยทอง, ยำเนื่อ, ยำใหญ่, แกงจืดลูกรอก, แกงข่าไก่, ทอดมันปลากราย, ข้าวแช่, ม้าห่อ และ กระตุงทอง เป็นต้น

4.1.2 วิถีการครัวไทย

วิถีชีวิตของชาวไทยสยามตั้งแต่ในอดีต ช่วงสมัยสุโขทัย , อยุธยา เรื่อยมาจนถึงช่วงต้นสมัยรัตนโกสินทร์ ชาวไทยมีความเป็นอยู่ และดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย อาหารหลักส่วนใหญ่คือ ข้าวกับปลา อาหารของคนไทยสมัยก่อนในเมื่อปกติ ประจำวันเป็นข้าว และกับข้าวง่ายๆ ซึ่งโดยส่วนใหญ่ก็คือ “ปลา” วิถีการครัวในยุคนั้นบ่งบอกว่าข้าวกับปลานั้นมีความอุดมสมบูรณ์มาก ดังหลักฐานที่ปรากฏในหลักศิลาจารึกของพ่อขุนรามคำแหงในสมัยสุโขทัย สลักข้อความว่า “กรุงสุโขทัยนี้ดี ในน้ำมีปลาในนามีข้าว” เมื่อถึงฤดูทำนา น้ำหลากมา พอเสร็จจากหว่านข้าวหรือดำนาแล้ว ชาวบ้านก็จะพากันไปจับปลาในหนองน้ำ แต่เนื่องจากปริมาณปลาที่จับได้มีมากเกินไปที่จะกินได้หมดในคราวเดียว ชาวบ้านจึงนำปลาที่เหลือไปตากแห้ง ทำเค็ม หรือหมักทำปลาร้า เพื่อเก็บไว้กินได้ตลอดปี ข้าวกับปลาจึงเป็นของคู่กันสำหรับคนไทยทั่วไป และคงเป็นเช่นนี้มาช้านาน เพราะแม้แต่ฝรั่งที่เข้ามาเจริญสัมพันธไมตรีและค้าขายกับกรุงศรีอยุธยาเพียงช่วงระยะสั้นๆ ก็บันทึกอย่างสอดคล้องพ้องกันว่า ชาวสยามยังชีพด้วยข้าวกับปลาเป็นหลัก ความสำคัญของปลาในฐานะอาหารหลักของคนไทยสมัยก่อนยังเห็นได้จาก วลีที่มักพูดติดปากว่า “กินข้าวกินปลา” นอกจากนั้นสำนวนไทยหลายอย่างที่ใช้กัน

แพร่หลายก็อาศัยลักษณะของปลา ธรรมชาติของปลา อีกทั้งวิธีการจับปลาเป็นเครื่องเปรียบเทียบ อาทิเช่น “ข้าวใหม่ปลามัน”, “น้ำร้อนปลาเป็น น้ำเย็นปลาตาย”, และ “ปลาหมอตายเพราะปาก” เป็นต้น

เดิมทีนั้นคนไทยเป็นชาวน้ำ มีชีวิตอยู่กับข้าวในนา ปลาในหนอง อาหารหลักจึงเป็นข้าวกับปลา ไม่นิยมรับประทานสัตว์ใหญ่ นอกจากพริกที่เข้ามาในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ในศตวรรษที่ 16 พืชสำหรับปรุงรสที่คนไทยใช้อยู่ดั้งเดิมก็มีแค่ ตะไคร้ หอม กระเทียม กระชาย เพียงไม่กี่อย่างนี้ก็นำมาปรุงอาหารได้หลายตำรับ ภายหลังเมื่อมีพืชปรุงรสชนิดอื่นและคนไทยเรียกว่าเครื่องเทศ อันหมายถึงเครื่องปรุงรสที่มาจากต่างแดน ก็ทำให้ได้ตำรับแกงไทยแบบใหม่เพิ่มขึ้นมาในสำหรับกับข้าวไทย และยังพลอยทำให้เรียกพืชปรุงรสชนิดอื่นว่าเครื่องเทศตามไปอีกด้วย แต่อย่างไรก็ดีเมื่อคนไทยทั่วไปเริ่มหันมารับประทานสัตว์ใหญ่จำพวก เป็ด ไก่ วัว ควาย ซึ่งมีกลิ่นรุนแรง จึงจำเป็นต้องใช้เครื่องเทศเข้าช่วยดับกลิ่น แม้จะรับเครื่องเทศมาจากอินเดีย แต่คนไทยก็นำมาดัดแปลงจนแทบไม่เหลือเค้าเดิม ด้วยการลดทอนเครื่องเทศบางอย่างลง ตัดทอนเครื่องเทศบางอย่างทิ้งและเพิ่มเติมเครื่องเทศสดบางอย่างเข้าไป แกงแบบอินเดียชอบใส่เนื้อมสดหรือนมเปรี้ยวก็ตัดทิ้ง หันมาใช้ น้ำกะทิแทน สาเหตุอาจเป็นเพราะชาวไทยเราไม่ชอบเนื้อมสด หรือหาน้ำมันจากวัวได้ยาก หรืออาจเป็นเพราะมีมะพร้าวอยู่มากในบางภูมิภาคก็อาจเป็นไปได้ และไม่เพียงแต่ การใช้ภูมิปัญญาไทยดัดแปลงอาหารจากต่างชาติ มาผสมผสานเป็นอาหารไทยในแบบไทยๆ แล้วเท่านั้น ชาวไทยยังรับเอานวัตกรรมใหม่ๆ จากประเทศคู่ค้า เช่น จีน หรือแม้กระทั่งประเทศจากดินแดนฝั่งตะวันตกที่เข้ามาเจริญสัมพันธไมตรีกับดินแดนสยาม เช่น ฝรั่งเศส , ฮอลแลนด์ และโปรตุเกส ในยุคทองของการล่าอาณานิคมใหม่ วิธีการครัวไทยเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 เป็นต้นมา⁴ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ การนำภาชนะ อุปกรณ์ครัวแบบใหม่ๆ จากประเทศจีนเข้ามาใช้ในครัวไทย เช่น กระทะก้นลึก (Wok) และน้ำมันพืช (Vegetable oil) รวมทั้งการเรียนรู้เทคนิคการปรุงอาหารแบบชาวจีน เช่น การผัด (Stir frying), การทอด (Deep Frying) หรือแม้กระทั่งการรับเอาค่านิยมวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบตะวันตก ทำให้ชาวสยามชนชั้นสูงเลิกการเปิบข้าวด้วยมือ และเปลี่ยนมาใช้ ช้อน น-ส้อม และมีด ตามแบบชาวฝรั่งตะวันตกแทน เป็นต้น

ดังนั้นคำว่า “วิธีการครัวไทย” ที่จะกล่าวถึงต่อไปในงานวิจัยเล่มนี้ จึงมีอากล่าวาระบุลงไปได้แน่ชัดว่า เป็นวิธีการครัวไทยของภาคกลางโดยเฉพาะเจาะจง เนื่องจากในทุกๆ ภูมิภาคของประเทศไทย ชาวบ้านในสมัยก่อนได้ใช้ภูมิปัญญาไทยอันเกิดจากการเรียนรู้ ผสมผสานกับการนำเอาสิ่งที่มืออยู่ตามธรรมชาติของท้องถิ่นตนเอง มาพัฒนาจนเกิดเป็นอาหารประจำท้องถิ่นโดยมีกรรมวิธี

⁴ ลฎาภา มอริเตโร, 2554. บทความตีพิมพ์วิชาการ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในราชสำนักสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว, หน้า 7

การเตรียมและประกอบอาหารในรูปแบบแตกต่างกันออกไป โดยอาศัยกลไกของธรรมชาติเป็นตัวชี้แนะ เช่น ในการที่ชาวบ้านพยายามที่จะเก็บรักษาอาหารสด เช่น ปลา และผัก ที่มีอยู่มากเกินไป ไปในธรรมชาติให้สามารถเก็บไว้กินได้นานที่สุด แม้ในยามฤดูแล้ง จึงทำให้เกิดการคิดค้นกรรมวิธีการหมักดอง การทำเค็ม เช่น การทำปลาร้า น้ำปลา เป็นต้น หรือแม้กระทั่งการเรียนรู้ที่จะประกอบอาหารให้มีความหลากหลายด้วยการคิดค้นวิธีใหม่ๆ ประกอบอาหารด้วยภาชนะ อุปกรณ์ครัว ตามวิถีครัวไทยแบบเดิมๆ จึงเกิดมีอาหารประเภท ห่อหมก, ปลาร้าหลน, ไข่เค็ม ไข่เยี่ยวม้า เป็นต้น

ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่า วิถีการครัวไทย หมายถึง แนว , ทาง หรือแบบแผนของการครัวไทย ซึ่งการครัวไทย มิได้มีความหมายเพียงแค่ภาชนะ อุปกรณ์ในครัวไทยเท่านั้น หากแต่ครอบคลุมถึง วิธี หรือเทคนิคในการเตรียมอาหาร , การประกอบอาหาร และการตกแต่งอาหาร รวมทั้งเครื่องปรุงรส, วัตถุดิบ, เครื่องเทศและสมุนไพรไทย อีกด้วย

คำศัพท์ต่างๆ ที่ให้ความหมายเกี่ยวกับวิถีการครัวไทยอันจะปรากฏต่อไปในงานวิจัยเล่มนี้ จะหมายรวมถึง คำศัพท์เกี่ยวกับวัตถุดิบท้องถิ่นภาคกลาง เช่น ผักต่างๆ ที่มีแหล่งกำเนิดเฉพาะในเขตจังหวัดภาคกลาง, เครื่องปรุงรส, เครื่องเทศและสมุนไพร, รวมทั้งคำศัพท์เกี่ยวกับศิลปะการปรุงอาหารไทย ตำรับอาหาร และการตกแต่งอาหาร เช่น การผัด , ทอด, หุง, ต้ม, หลน, แซ่ฉิม, ดอง, การโขลก, การแกะสลัก เป็นต้น ซึ่งเป็นการรวบรวมเอาคำศัพท์ที่แสดงถึงวิถีการครัวไทย อันเกิดจากภูมิปัญญาชาวบ้านและความชาญฉลาดในการเรียนรู้ ที่จะนำเอาวัตถุดิบที่มีอยู่ในแหล่งธรรมชาติ เช่น ผักสดและปลาในแม่น้ำลำคลอง มาทำการปรุงเป็นอาหารตามวิถีหรือแนวทางที่ชาวบ้านในชุมชนหรือภูมิภาคเดียว กันยึดถือปฏิบัติมาจนเกิดเป็นความเคยชิน เป็นวิถีการกินที่เป็นแบบฉบับเฉพาะของท้องถิ่นนั้นๆ หรือที่เรียกว่า “วิถีการครัว” นั้นเอง

4.1.3 เครื่องครัวท้องถิ่นภาคกลาง

จากบทความที่ผู้เขียน ส. พลายน้อย หรือสมบัติ พลายน้อย ได้กล่าวถึงสำหรับกับข้าวของชาวไทยโบราณว่า

“การกินข้าวของคนไทยในสมัยก่อน เขานั่งล้อมวงกินที่พื้นในครัวนั่นเอง ไม่มีโต๊ะกินข้าวอย่างในปัจจุบัน ถ้ามีคนมากก็ยกออกไปกินที่นอกชาน ตามปรกติจะมีเสื่อปูหรือไม่นอนั้นก็จะเช็ดถูพื้นให้สะอาดเสียก่อน กับข้าวจะตักใส่ถ้วยวางเรียงในถาด ถาดนั้นแต่เดิมใช้ถาด ทองเหลืองชนิดมีปุ่มหรือขาเล็กๆ ติดอยู่ใต้ถาด...”

จากข้อความดังกล่าว เป็นการแสดงถึงวิถีชีวิต วิถีการกินของคนไทยในสมัยก่อน ว่าง่ายๆ ไม่มีพิธีรีตองอะไรมากมาย อุปกรณ์ครัว หรือเครื่องครัว ประเภทของเครื่องใช้ในบ้านก็ยังมีจำกัด และมีเฉพาะสิ่งที่จำเป็นที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวันเท่านั้น เช่น จาน ชาม ถาด เป็นต้น หากสังเกตให้ดีจะพบว่า วิวัฒนาการของเครื่องครัวไทยเกิดจากปัจจัย 2 อย่าง คือ

1) อิทธิพลจากอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างชาติ

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคืออิทธิพลจากชาวจีนอพยพที่เข้ามาตั้งถิ่นฐาน ประกอบอาชีพค้าขายอยู่ในถิ่นสยามเมื่อครั้งอดีตกาล และได้นำอุปกรณ์เครื่องใช้จากบ้านเมืองตนเข้ามายังแผ่นดินอาศัยใหม่ด้วย หรือแม้กระทั่งชนชั้นสูงชาวยุโรปที่สั่งทำภาชนะอุปกรณ์ , เครื่องใช้จากประเทศจีน เช่น กระทะ , ตะหลิว , ถ้วย , ปิ่นโต , ชามถ้วยเตี้ย , ชามเกาเหลา เป็นต้น ทำให้ ไม่น่าแปลกใจว่ารากศัพท์และคำออกเสียงเรียกชื่อคำศัพท์เกี่ยวกับเครื่องครัวของไทย มีการออกเสียงแปร่งๆ และยากต่อการเดาที่มาของรากศัพท์ที่ได้ เช่น คำว่า “ตะหลิว” มาจากคำว่า “เตี้ยหลิว” ในภาษาจีนแต้จิ๋ว แต่ภาษาพูดจะออกเสียงว่า “เตี้ยหลิว” เกิดจากการรวมกันของคำว่า “เตี้ย” แปลว่า กระทะ และคำว่า “หลิว” แปลว่า แซะหรือตัด⁵ สันนิษฐานว่าน่าจะกร่อนเสียงไป จาก “เตี้ยหลิว” จึงเหลือเพียง “ตะหลิว” เช่นทุกวันนี้ อย่างไรก็ตามคนไทยเองมีกระทะและตะหลิวใช้มานานแล้ว หากแต่เราจะเรียกว่า กระทะทอง และ “จ้าวัก” หรือ “จวกัก” นั่นเอง โดยพื้นฐานแล้วมีวัตถุประสงค์ในการใช้งานเหมือนกัน

2) ภูมิปัญญาชาวบ้าน⁶

ภูมิปัญญา ตรงกับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Wisdom หมายถึง ความรู้ ความสามารถ ทักษะความเชื่อ และศักยภาพในการแก้ปัญหาของมนุษย์ที่สืบทอดกันมาจากอดีตถึงปัจจุบันอย่างไม่ขาดสายและเชื่อมโยงกันทั้งระบบทุกสาขา

ภูมิปัญญาไทย หมายถึง ความรู้ ความสามารถ ทักษะและเทคนิคการตัดสินใจ ผลิตผลงานของบุคคล อันเกิดจากการสะสมองค์- ความรู้ทุกด้านที่ผ่านกระบวนการสืบทอด พัฒนาปรับปรุง และเลือกสรรมาแล้วเป็นอย่างดีสามารถแก้ไขปัญหา และพัฒนาวิถีชีวิตของคนไทยได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย

ภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือภูมิปัญญาชาวบ้านหมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้านคิดขึ้นได้เองและนำมาใช้ในการแก้ปัญหา เป็นเทคนิควิธี เป็นองค์ความรู้ของชาวบ้าน ทั้งทางกว้างและทางลึกที่ชาวบ้านคิดเอง ทำเอง โดยอาศัยศักยภาพที่มีอยู่แก้ปัญหาคำถามดำเนินชีวิตในท้องถิ่นได้ อย่างเหมาะสมกับยุคสมัยความเหมือนกันของภูมิปัญญาไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ เป็นองค์ความรู้ และเทคนิคที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ ซึ่งได้สืบทอดและเชื่อมโยงมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน

ความต่างกันของภูมิปัญญาไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ ภูมิปัญญาไทย เป็นองค์ความรู้และความสามารถโดยส่วนรวม เป็นที่ยอมรับในระดับชาติ ส่วน ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นองค์

⁵ ส. พลายน้อย. 2542. “ครัวไทย”. หน้า 38

⁶ ภูมิปัญญาชาวบ้าน, 2553. เว็บไซต์คลังปัญญาไทย <<http://www.panyathai.or.th>>, เข้าถึงข้อมูลวันที่ 26 พฤษภาคม 2554

ความรู้และความสามารถในระดับท้องถิ่นซึ่งมีขอบเขตจำกัดในแต่ละท้องถิ่น เช่น ภาษาไทยเป็นภูมิปัญญาไทย ในขณะที่ภาษาอีสานเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ภูมิปัญญาไทย และ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ย่อมมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกัน เพราะภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้นถือว่าเป็นฐานหลักแห่งภูมิปัญญาไทยเปรียบเหมือนฐานเจดีย์ ภูมิปัญญาไทยมีกระบวนการเกิดที่เกิดจากการสืบทอด ถ่ายทอด องค์ความรู้ที่มีอยู่เดิมในชุมชนท้องถิ่นต่างๆ แล้วพัฒนา เลือกรองและปรับปรุงองค์ความรู้เหล่านั้นจนเกิดทักษะและความชำนาญที่สามารถแก้ไขปัญหา และพัฒนาชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย แล้วเกิดองค์ความรู้ใหม่ๆ ที่เหมาะสมและสืบทอดพัฒนาต่อไปอย่างไม่สิ้นสุด เช่น อาหารไทย ภาษาไทย แพทย์แผนไทย เป็นต้น

หากกล่าวถึงอาหารไทยในอดีต ก็คงมีความหมายเพียง ข้าวกับปลาและน้ำพริกต่างๆ ที่ปรุงขึ้นจากพืชผัก ดอก ผล ราก เหง้า จากป่า หรือจากธรรมชาติในท้องถิ่นแต่ละภูมิภาคของไทย (Thai Regional Cuisine) แต่หากกล่าวถึงอาหารไทยในปัจจุบัน คำจำกัดความของคำว่าอาหารไทยประจำชาติ (Thai National Cuisine) นั้นดูเหมือนจะมีผู้ให้ความเห็นแตกต่างกันออกไปกว้างขวางบ้างก็ให้คำจำกัดความของอาหารไทยประจำชาติ โดยพิจารณาจาก 1) ความยากในการปรุง เช่น แกงมัสมั่น ที่ต้องเตรียมเครื่องเครามากมายหลายสิบชนิด และต้องใช้เวลาในการเตรียมนานกว่าอาหารประเภทอื่นๆ หรือ แกงบวน ซึ่งเป็นแกงโบราณ แทบจะหารับประทานไม่ได้แล้วในปัจจุบัน 2) ความนิยมในหมู่คนไทย เช่น ผัดไทย, ต้มยำกุ้ง, ข้าวราดแกง, ผัดกระเพรา หรือแม้กระทั่งอาหารประเภทเส้น อาทิ ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ผัดซีอิ๊ว และอาหารยอดนิยมตลอดกาลอย่าง “ส้มตำ” ก็ยังถูกจัดให้อยู่ในรายการอาหารไทยประจำชาติด้วยเช่นกัน 3) ความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยประจำภาค เช่น บรรดาน้ำพริกประเภทต่างๆ ประจำภูมิภาคของไทย อาทิ น้ำพริกกะปิ ภาคกลาง น้ำพริกปลาร้า ภาคอีสาน น้ำพริกอ่อง ภาคเหนือ และ น้ำพริกบุญดู ภาคใต้ เป็นต้น⁷

ย้อนไปในอดีต ชาวบ้านในสมัยก่อนได้ ใช้ภูมิปัญญาไทยอันเกิดจากการเรียนรู้ผสมผสานกับการนำเอาสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติของท้องถิ่นตนเอง มาพัฒนาจนเกิดเป็นอาหารท้องถิ่นหรืออาหารพื้นถิ่น โดยมีกรรมวิธีการเตรียมและประกอบอาหารในรูปแบบแตกต่างกันออกไป โดยอาศัยกลไกของธรรมชาติเป็นตัวชี้นำ เช่น ในการที่ชาวบ้านพยายามที่จะเก็บรักษาอาหารสด เช่น ปลาและผัก ที่มีอยู่มากเกินไปในธรรมชาติให้สามารถเก็บไว้กินได้นานที่สุด แม้ในยามฤดูแล้ง จึงทำให้เกิดการคิดค้นกรรมวิธีการหมัก ดอง การทำเค็ม เช่น การทำปลาร้า น้ำปลา เป็นต้น หรือแม้กระทั่งการเรียนรู้ที่จะประกอบอาหารให้มีคว ามหลากหลายด้วยการคิดค้นวิธีใหม่ๆ ประกอบอาหารด้วยภาชนะ

⁷ ลฎาภา มอร์เตโร, 2552. **สารานุกรมภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารไทยสี่ภาค**: บทความภูมิปัญญาอาหารไทยสี่ภาค, จัดทำโดย สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม, กรุงเทพมหานคร, หน้า 37-39

อุปกรณ์ครัวตามวิถีครัวไทยแบบเดิมๆ จึงเกิดมีอาหารประเภท ห่อหมก , ปลาข้าวหลาม, ไข่เค็ม ไข่เยี่ยวม้า เป็นต้น มาจนถึงปัจจุบัน วิทยาการความก้าวหน้า และเทคโนโลยีใหม่ๆ ในยุคโลกาภิวัตน์ ก่อให้เกิดวิวัฒนาการของอาหารชนิดใหม่ขึ้นมากมาย ด้วยกรรมวิธีการทำที่แตกต่าง บนพื้นฐานความต้องการสร้างสรรค์อาหารชนิดใหม่ที่ยังคงคุณค่าทางโภชนาการ และมีประโยชน์อย่างสูงสุดต่อร่างกายของผู้บริโภค จนอาหารไทยบางชนิดแทบไม่เหลือเค้าโครงของเดิม

ในปัจจุบัน การศึกษาเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารไทย ประจำภาค มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องศึกษาความรู้พื้นฐานที่ผสมผสานจากศาสตร์ต่างๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้งถึงวิวัฒนาการของอาหารไทยอย่างแท้จริง อาทิ นิเวศวิทยาศึกษา ที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ของสิ่งมีชีวิต เช่น มนุษย์ สัตว์ และพืช ที่อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติ ส่วนนิเวศวัฒนธรรม ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิต กับวิถีการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิตในสภาพแวดล้อมธรรมชาติเดียวกัน มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตและเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ มีการดำรงชีวิตอยู่ด้วยอย่างน้อยอาศัยปัจจัยสี่อย่าง คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และที่อยู่อาศัย ซึ่งในการดำรงชีวิตนั้น มนุษย์จะมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับวัฒนธรรมของผู้คน / สิ่งมีชีวิตในชุมชน หรือท้องถิ่นเดียวกัน ดังนั้น การศึกษาถึงวิวัฒนาการของภูมิปัญญาท้องถิ่น ย่อมต้องอาศัยความรู้ ความเข้าใจอย่างถ่องแท้จากการศึกษาเรื่องนิเวศวิทยา และนิเวศวัฒนธรรม ของแต่ละท้องถิ่นนั่นเอง ความแตกต่างของตำแหน่งที่ตั้งภูมิประเทศ ภูมิอากาศ และสิ่งแวดล้อม ย่อมทำให้เกิดความแตกต่างของผู้คนที่อาศัยอยู่แตกต่างกัน ลักษณะการสวมใส่เสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย การออกแบบและสร้างบ้านเรือนที่อยู่อาศัย อาหาร การกิน ประเพณีและการละเล่น พิธีกรรม หัตถกรรม เครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ เป็นเครื่องบ่งบอกถึงความแตกต่างทางนิเวศวัฒนธรรมของผู้คนได้เป็นอย่างดี ด้วยเทคโนโลยีทำให้วัฒนธรรมต่างๆ เปลี่ยนแปลงพัฒนาไป การปรับเปลี่ยนวิถีการดำรงชีวิต และพฤติกรรมต่างๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติของคนและกลุ่มคนผ่านทางวัฒนธรรม เกิดจากความพยายามที่จะให้เกิดวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์ เป็นของตนเอง และชุมชน ท้องถิ่น

อาหารท้องถิ่นไทย อาหารไทยแต่ละภูมิภาค สะท้อนให้เห็นถึงวิถีการดำรงชีวิตและความชาญฉลาดของผู้คนในท้องถิ่นอย่างชัดเจน การปรับตัวของผู้คนในท้องถิ่นภายใต้สิ่งแวดล้อมธรรมชาติเดียวกัน ในการอยู่รอดเพื่อการดำรงชีวิตนั้น สามารถบ่งบอกได้จากอาหารการกินในแต่ละมื้อ แต่ละวัน ภูมิปัญญาในการนำเอาพืชผลจากป่า และสิ่งมีชีวิตจากธรรมชาติ เพื่อปรุงเป็นอาหารสารพัดชนิด ด้วยวิธีการต่างๆ ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ แตกต่าง กันไปในแต่ละภูมิภาค ก่อให้เกิดที่มาของอาหารประจำท้องถิ่นนั่นเอง

อาหารไทยภาคกลาง ภาคกลางถือ เป็นภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์ที่สุด พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่มมีแม่น้ำลำธารหลายสายไหลผ่าน ข้าวปลาอาหารจึงอุดมสมบูรณ์เกือบตลอดปี รวมทั้งมีพืช ผัก ผลไม้ นานาชนิด นอกจากนี้ภาคกลางยังเป็นที่ตั้งของเมืองหลวงมานับหลายร้อยปี

ตั้งแต่สมัยอยุธยาเรื่อยมาจนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ในปัจจุบัน จึงเป็นศูนย์รวมของวัฒนธรรม ประเพณีที่สืบทอดต่อกันมา ทั้งยังเป็นศูนย์กลางการค้าขาย และติดต่อกับต่างประเทศ มีแขกบ้าน แขกเมืองไปมาหาสู่อยู่ตลอดเวลา และที่สำคัญที่สุด คือเป็นที่ประทับของในหลวงในรัชกาลต่างๆ มี เจ้านายหลายพระองค์ รวมทั้งแควววัง ซึ่งต่างก็มีส่วนสำคัญในการสร้างสรรค์อาหารที่เป็นแบบฉบับของคนภาคกลางอีกด้วย ที่น่าสังเกตคือทักษะความรู้ ความชำนาญ และการช่างประดิษฐ์ประดอย ในการรังสรรค์อาหารประเภทต่างๆ รวมทั้งขนมไทยนานาชนิด ที่ต้องอาศัยเวลา และความเพียรพยายามในการทำ แสดงถึงความประณีตสวยงามของอาหารนั้น ล้วนแล้วแต่เริ่มต้นจากเสน่ห์ปลายจวักของกุลสตรีในวัง (Inner Ladies) ทั้งสิ้น และเมื่อถึงคราวที่ต้องย้ายออกมาใช้ชีวิตภายนอกวังแบบสามัญชน ศิลปะวิทยาการด้านการประกอบอาหารต่างๆ เหล่านี้ ที่ได้ติดตัวมาจากการฝึกฝนเล่าเรียน มาแรมปี ก็แพร่หลายไปสู่ภายนอกวัง เกิดการผสมผสาน และปรับเปลี่ยนให้เข้ากับวิถีการกินของคนในระดับที่ต่างกันไป ตั้งแต่ชาวบ้าน ไปจนถึงพระสงฆ์ และระดับขุนนาง แต่ในขณะเดียวกันวิถีการกินแบบชาวบ้านธรรมดา บางครั้งก็อาจมีอิทธิพล หรือเป็นต้นกำเนิดอาหารชาววังบางอย่างบางประเภทด้วยเช่นกัน เช่น ขนมเป็ญญวน เป็นต้น

อาหารไทยภาคเหนือ เกิดจากการผสมผสานของวัฒนธรรมอาหารจากหลากหลายชนชาติ เนื่องจากดินแดนในเขตภาคเหนือของไทย ติดต่อกับประเทศพม่า และจีน ประกอบกับมีชาวไทยภูเขาหลายเผ่าพันธุ์อาศัยอยู่บนดอยสูง มีแม่น้ำสำคัญหลายสายไหลผ่าน รวมทั้งมีภูมิอากาศหนาวเย็น แตกต่างจากภาคอื่นๆ ของไทย ทำให้อาหารในภาคเหนือ มีลักษณะเฉพาะร่วมกัน เรียกว่า วัฒนธรรมอาหารล้านนา มีอาหารที่ใช้หมู และเส้นก๋วยเตี๋ยวเป็นส่วนประกอบ มีอาหารที่ได้รับวัฒนธรรมมาจากชาวพม่า เช่น แกงฮังเล และอาหารจากชาวไทยใหญ่ เช่น ขนมจีนน้ำเงี้ยว เป็นต้น อาหารล้านนา มีอาหารจานหลัก คือ ข้าวหนึ่ง (ข้าวเหนียว) กินกับน้ำพริก ลาบ ยำ และผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด ทำให้อาหารมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่โดดเด่น ทั้งด้านกลิ่น และรสชาติ

อาหารไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แสดงออกชัดเจนถึงชีวิตของผู้คนชาวอีสาน ที่ต้องต่อสู้เพื่อความอยู่รอดบนความแร้นแค้นของพืชผลตามธรรมชาติ ที่ไม่อุดมสมบูรณ์เหมือนกับภาคอื่นๆ ภูมิประเทศแห้งแล้ง กันดาร น้ำน้อย และฝนไม่ค่อยตกต้องตามฤดูกาล ทำให้ชาวอีสาน มีพัฒนาการใช้ภูมิปัญญาอันสัมพันธ์กับธรรมชาติ เอาตัวรอดด้วยการเป็นชุมชนเกษตรกรรม ใช้ชีวิตเรียบง่าย และพึ่งพาตนเอง ยังชีพด้วยอาหารจากป่า และจากธรรมชาติ ในฤดูแล้ง การทำอาหาร และการถนอมอาหารของชาวอีสานนับเป็นการแสดงออกถึงภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์โดดเด่นไม่แพ้ภาคอื่นๆ อาทิ การทำปลาร้า ปลาแดก การดองผัก เป็นต้น ส่วนในฤดูฝน น้ำหลาก พืชพันธุ์อุดมสมบูรณ์ ในผืนป่าก็จะเต็มไปด้วยเห็ดหลากหลายชนิด ทำให้อาหารอีสานนั้นมีเห็ดเป็นส่วนประกอบค่อนข้างมาก ในฤดูร้อน แหล่งอาหารสำคัญมาจากท้องนา เช่น อาหารที่ใช้วิธีการบึ่ง อย่าง คั่ว สิ่งมีชีวิต

จำพวก แมลง หนู ไก่ กุ้ง กุ้งก้ามกราม เป็นต้น ก็จัดเป็นอาหารจานเลิศสำหรับชาวอีสานทั้งในอดีตและปัจจุบัน

อาหารไทยภาคใต้ มีที่มาจากความสัมพันธ์ระหว่างผู้คนกับเส้นทางการค้าขาย นานาชาตินับแต่อดีต เส้นทางการค้าโบราณระหว่างประเทศจีนกับอินเดีย ก็ใช้เส้นทางที่ ชายฝั่งภาคใต้ เป็นสถานีการค้าสำคัญ ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกใจที่วัฒนธรรมอาหารใต้ จะมีลักษณะที่หลากหลายและ ผสมผสานระหว่างอาหารอินเดีย อาหารจีน และอาหารมุสลิม ทำให้อาหารมีลักษณะที่แตกต่างจาก อาหารในภาคอื่นๆ โดยสิ้นเชิง ความจัดจ้านของเครื่องแกงจากอินเดีย ผสมผสานกับ วัตถุดิบ เครื่องปรุง จากจีน ผสมเข้ากับพืชผลในธรรมชาติ เกิดเป็นอาหารจีนปักษ์ใต้ อาหารมุสลิมปักษ์ใต้ ทำให้อาหารใต้เป็นที่กล่าวถึงว่าเป็นอาหารรสจัดมากกว่าภาคใดๆ ของไทย⁸

4.1.4 วัตถุดิบท้องถิ่น

อาหารไทยเป็นวัฒนธรรมแห่งการผสมผสาน บนพื้นฐานของการรับเพื่อทด อดองเมื่อ เห็นว่าดีจึงประยุกต์เข้ากับรูปแบบอาหารแบบดั้งเดิม กลิ่นไออาหารต่างชาติทั้งมอญ ลาว จีน อินเดีย ญี่ปุ่น และชาติแถบตะวันตก จึงกรุ่นอยู่ในอาหารไทยที่ยังคงรูปแบบเป็นตัวของตัวเอง ภูมิปัญญาแห่ง ผลสำเร็จในการทำความสำเร็จวิถีวิถีธรรมชาติ จึงสร้างสรรค์อาหารไทย ให้ มีส่วนประกอบที่สัมพันธ์ กับลักษณะภูมิประเทศ ทรัพยากรธรรมชาติ มีลักษณะที่สิ้นไหล สามารถปรับเปลี่ยนผัก เนื้อสัตว์มาปรุง ได้ตามฤดูกาลและสภาพพันธุ์พืชในพื้นที่ ซึ่งมีการใช้ประโยชน์อย่างคุ้มค่า สามารถนำมาปรุงอาหาร ได้ทุกส่วนทั้งใบ ดอก ราก หัว ผล ภูมิปัญญาแห่งผลสำเร็จในการเรียนรู้คุณค่าพืชพรรณ เนื้อสัตว์ จึง สร้างสรรค์อาหารไทย ให้มีคุณค่าสอดคล้องกับความต้องการร่างกายคนไทย เป็นประโยชน์ในทาง บำรุง ป้องกันโรค

ผักพื้นบ้าน หมายถึง พืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้าน นำมาบริโภค เป็นผักเกิดในแหล่ง ธรรมชาติตามป่าเขา หนองบึง ริมน้ำ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้เพื่อ สะดวกในการเก็บบริโภค ผักพื้นบ้านมีชื่อเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น และนำไปประกอบเป็นอาหาร พื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะของท้องถิ่น โดยตัวของผักพื้นบ้านเอง มีคุณค่าในการสร้างภูมิคุ้มกัน สำหรับชาวบ้านและบริโภคตามฤดูกาล ชาวบ้านจะเลือกสรรพืชผักที่มีประโยชน์และตัดสิ่งที่เกิดโทษ ออกไป พืชผักที่เกื้อกูลสุขภาพอาจเรียกว่า สมุนไพร

ประวัติความเป็นมาของพืชผักพื้นบ้านในเมืองไทย

นายเดชา ศิริภัทร กล่าวว่าพืชผักพื้นบ้านที่พบเห็นโดยทั่วไปนั้นมีทั้งพืชผักที่เป็นของ ไทยแต่ดั้งเดิมและพืชผักที่นำเข้ามาจากต่างประเทศซึ่งได้นำมาปลูกในประเทศไทยมานานจนปรับตัว

⁸ เรื่องเดียวกัน, หน้า 40-43

เข้ากับสภาพแวดล้อมของไทยได้ นอกจากนี้ลักษณะอาหารและรสชาติอาหารจะมีเฉพาะในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิตของประชาชนในท้องถิ่นนั้น ผักพื้นบ้านในประเทศไทยนั้นเดิมมีถึง 255 ชนิด ตามที่ หม่อมหลวงทวี ชลมารคพิจารณ ได้เขียนไว้ในตำรับสายยาวภา ตำราปรุงอาหารไทย ที่มีชื่อเสียงมากกว่า 50 ปี และแบ่งเป็น 5 หมวด

แบ่งออกเป็น 5 หมวด คือ

1. หมวดใบและยอด เช่น ยอดกระถิน ยอดสะเดา ใบบัวบก ใบขี้เหล็ก
2. หมวดหัวและราก เช่น เผือก มัน ชিং ข่า
3. หมวดดอก เช่น ดอกขจร ดอกโสน ดอกมะรุม หัวปลี ดอกเข็มแดง
4. หมวดผัก เช่น ผักเพกา ผักมะรุม / เฟืองฟ้า ลั่นทมขาว พวงชมพู
5. หมวดผล เช่น ฟักทอง มะเขือ มะดัน ฟักขาว มะระขี้นก มะกอก

ส่วนกองพฤกษศาสตร์ กรมวิชาการเกษตร ได้รวบรวมชื่อผักพื้นบ้านที่คนไทยบริโภคตามภาคต่างๆ พบว่า ในภาคเหนือมีจำนวน 120 ชนิด ภาคตะวันออก-เฉียงเหนือมีจำนวน 130 ชนิด ภาคใต้มีจำนวน 158 ชนิด พืชผักเหล่านี้ส่วนใหญ่จะนำยอดอ่อน ดอก ผล เมล็ด มาใช้บริโภค ผักพื้นบ้านหาง่าย ปลูกง่าย มีภูมิปัญญาที่ต่างจากต่างประเทศที่นำมาปลูกในประเทศไทย จึงปลอดภัยจากสารเคมี ยาฆ่าแมลง และปุ๋ยเร่งการเจริญเติบโต ผักพื้นบ้านที่เรารู้จักกันดีและนำมารับประทานกันเป็นประจำวันนี้

ภาคเหนือ ได้แก่ ผักเชียงดา ผักเตา ผักแว่น ผักฮ้วน ผักแว่น ผักหวาน ผักเหือด ผักขี้หูด ผักปลั่ง ผักไผ่ ผักผำ สะแล ผักเสี้ยว พอคำตีเมีย ต่างหลวง นางเลว ผักคราด ผักแปม ผักชีลาว กระเจี๊ยบมอญ

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ ผักติ้ว ผักกระโดน ใบย่านาง ผักเม็ก สาหร่ายน้ำจืด (เตา) ผักแขยง ผักคราด ผักหวานป่า

ภาคใต้ ได้แก่ ใบเหลียง ผักกูด สะตอ ยอดมะกอก ใบยอ ใบมะกอก คุณ ฉิ่ง มะม่วงหิมพานต์ มันปู หมุย เหมียง เหยียง

ภาคกลาง ได้แก่ ผักบุ้ง ผักกระถิน ใบบัวบก ดอกโสน ใบชะพลู ขี้เหล็ก ยอดแค ผักกระเฉด ใบกะเพรา สะเดา ดอกขจร ชะมวง ผักตบไทย⁹

ผักพื้นบ้านภาคกลาง ภาคกลางมีพื้นที่เป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำหลายสาย มีพื้นที่บางส่วนติดทะเล คนภาคกลางกินข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก เพราะเป็นแหล่งผลิตข้าวใหญ่ที่สุดของประเทศ ส่วนพืชผักพื้นบ้านของชาวภาคกลางที่มาจากท้องทุ่ง ได้แก่ โสน ผักบุ้ง ผักกระเฉด สายบัว ตับเต่า

⁹ ประวัติความเป็นมาของพืชผักพื้นบ้านในเมืองไทย , เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 26 พฤษภาคม 2554, สืบค้นจาก <http://www.krudang.com/sheet/pak/kwammy.htm>

ส่วนพืชผักที่มีรสได้แก่ ตำลึง บวบ มะระขี้นก แคน นอกจากนี้ยังมีเครื่องเทศนานาชนิด เช่น เว่า พริกไทย กระวาน กานพลู เป็นต้น

ปัจจุบันสำหรับในประเทศไทยกองพฤกษศาสตร์กรมวิชาการเกษตร ได้ทำการศึกษาและรวบรวมรายชื่อพืชผักพื้นบ้านในแต่ละภาค (ยกเว้นภาคกลาง) พบว่าพืชผักมีมากมายหลายร้อยชนิดโดยได้จำแนกลักษณะทางอนุกรมวิธานและเก็บตัวอย่างพืชไว้ในพิพิธภัณฑ์พืชและผลการสำรวจปริมาณของพืชผักมาบริโภคกันมาก

ในภาคเหนือมีจำนวน 120 ชนิด, ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 130 ชนิด, ภาคใต้ มีจำนวน 158 ชนิดพืชผักเหล่านี้ส่วนใหญ่ จะนำยอดอ่อน, ดอก, ผล, เมล็ดใส่ใช้บริโภค และได้มีการจำแนกพืชผักที่บริโภคเหล่านี้ออกเป็นกลุ่มผักสด, กลุ่มผักสุกโดยการต้ม, นึ่งหรือเผาและกลุ่ม ผักสุกโดยการแกง, ผัดและการสำรวจพืชผักพื้นเมืองไทยในจังหวัดอุดรธานีโดยเน้นพืชผักที่ขึ้นเอง

ตามธรรมชาติและประชาชนนำมาบริโภคเป็นอาหารพบว่ามีจำนวนถึง 120 ชนิดสามารถนำมาตรวจสอบชื่อวิทยาศาสตร์ ตามวิธีอนุกรมวิธานได้ 86 ชนิดในจำนวนนี้เป็นพืชที่อยู่บนบก 73 ชนิดในน้ำ 13 ชนิดและพืชผักเหล่านี้มีการนำมาจำหน่ายในตลาด 50 ชนิดที่เหลือนอกจากนั้นจะได้บริโภคก็ต่อเมื่อเข้าไปในป่าการจำแนกตามวิธีรับประทานจะเป็นผักสด 52 ชนิดทำให้สุกโดยการลวกนึ่งต้ม 42 ชนิด¹⁰ ส่วนใหญ่นิยมรับประทานสดเพราะบริโภคนิสัยเป็นแบบนี้และถือว่าเป็นการประหยัดรายจ่าย ไม่เสียเวลาปรุงแต่ง สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือมีพืชผักจำนวน 24 ชนิดที่พบว่ามีสารออกซิเลตสูง ซึ่งหากรับประทานสด หรือรับประทานสดหรือรับประทานจำนวนมากอาจเสี่ยงต่อการเป็นนิ่วได้ตัวอย่าง พืชผักเหล่านี้ได้แก่ หมากลำ, ผักโขม, ผักกระโดนน้ำ, กระโดนบก, ผักเลนเคด, ผักติ้ว, ผักเม็ก, ผักหวานป่า, ผักอีเล็ด, ผักคาด

ผักพื้นบ้าน:แหล่งที่มาความหมายและการจำแนก

1. แหล่งที่มาของพืชผักพื้นบ้าน

(1.1) เพื่อกเขา, ปาดง, ป่าละเมาะ เป็นประเภทไม้ป่าส่วนที่คนนำมาบริโภคเป็นผักมักเป็นยอดไม้ลูกไม้หน่อต้นอ่อน

(1.2) ไร่สวนเช่นพืชผักที่ ขึ้นตามธรรมชาติและพืชผักที่ปลูกแซมตามไร่ข้าวสวนยาง เช่น สะตอ, เหมียง, พริกแพง, ถั่วต่างๆ

(1.3) ทุกนา, หนอง, คลองบึง ส่วนใหญ่เป็นพืชน้ำที่มักเกิดเองตามธรรมชาติเช่น ผักแว่น, ลำเพ็ง, ผักกูด, บอน, สันตะวา, อีฮิน

¹⁰ การกำเนิดผักพื้นบ้านไทย, เข้าถึงข้อมูลวันที่ 23 พฤษภาคม 2554, สืบค้นจาก

(1.4) สวนครัวผักริมรั้วได้แก่ผักปลังรส, ผักกินยอด เช่น สะระแหน่, โหระพา, เชียงดา, ผักขี้หนู, ผักชี, ย่านาง

2. ความหมาย

ผักพื้นบ้าน หมายความว่า พืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผักตามวัฒนธรรม การบริโภคของท้องถิ่นในแหล่งธรรมชาติ (ป่าเขา, ป่าละเมาะ, ป่าแพะ, หนองบึง, ริมแม่น้ำ, และธารน้ำ) ส่วนนาไร่หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการเก็บมาบริโภคผักพื้นบ้านเหล่านี้อาจมีชื่อเฉพาะตามท้องถิ่นและนำไปประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะของแต่ละท้องถิ่นนอกจากนี้พรรณไม้เหล่านี้ยังถูกนำมาใช้ประโยชน์ด้านยารักษาโรคด้าน เครื่องใช้ไม้สอยด้านเครื่องแต่งกายและด้านเศรษฐกิจอีกด้วย

3. การจำแนกพืชผักพื้นบ้าน

ในการจำแนกพืชผักพื้นบ้านนั้นหากจะอาศัยตามหลักพฤกษศาสตร์ก็ควรจะแบ่งได้ลักษณะหนึ่ง แต่จากการศึกษารวบรวมความหลากหลายของพืชผักเหล่านี้ที่มีอยู่กระจายไปทั่วทุกภูมิภาคนั้น กลับพบมุมมองที่น่าสนใจที่พืชผักเหล่านี้สามารถแบ่งหมวดหมู่ออกไปได้หลายแบบ โดยอาศัยภูมิปัญญาของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจำแนกพืชผักตามระบบคิดของชาวบ้านร่วมกับนักวิชาการสามารถจำแนกออกได้ดังนี้

1. การจำแนกตามลักษณะพืชได้แก่ไม้ยืนต้น (tree) ที่มักใช้ประโยชน์จากยอดผัก, ผล, ดอก, หรือการใช้ใบเพื่อประโยชน์ใช้สอยไม้เลื้อย หรือไม้เถา (climber) มักใช้ยอดอ่อนมาทำอาหารไม้พุ่ม (Shrub) ไม้ลำต้นเล็กๆมักกินยอดอ่อนไม้ล้มลุก (Herb) เป็นพืชที่ไม่มีเนื้อไม้ ลำต้นอ่อนอายุสั้นได้แก่ผักชนิดต่างๆ ที่ใช้กินยอด, ใบ, หัว, หญ้า (Grass) หรือวัชพืชที่นำมาทำอาหารได้ เช่น ผักชีขวงผักโขม ผักคราด หัวแหวน เป็นต้น

2. การจำแนกตามแหล่งที่อยู่ได้แก่พืชผักในดง (Deep tree Forest) เช่น หวาย, ตาว พืชผักในป่าละเมาะ (Hill plant) เช่น ผักหวานป่า, เห็ด, ไม้ไผ่, พืชผัก ตามทุ่งนา (Field Plant) เช่น ผักบุ้ง, ถั่ว, ผักแว่น, ผักอีฮิน พืชผักตามหนองน้ำ (Pond Plant) เช่น ผักปุมปลา, สันตะวา, ผักแขยง, พืชผักริมห้วยริมแม่น้ำ (Creek Plant) เช่น ผักกูด, ลำเพ็ง, ผักกุ่มน้ำ, ผักหนาม, พืชผักสวนครัว (Gardening Plant)

3. การจำแนกตามคุณลักษณะ (Properties) หากลองสังเกตพืชผักพื้นบ้านในแต่ละท้องที่พบว่าชื่อที่ตั้งขึ้นมานั้นจะบ่งชี้ถึงคุณลักษณะของพืชไม่ตายใดก็ตามหนึ่ง เช่น

ตามรสชาติ: ผักหวาน, เพี้ยฟาน (รสขม เพี้ยฟานหมายถึงน้ำดีของแก๊งภาคเหนือ) มะเขือส้ม, มันปู, กลิ่นผักคาวตอง หญ้าตดหมา (กระพังโหม) แมงดาต้น หรือ ทำมั่ง (ใต้)

ตามลักษณะ: เถาคันผักขี้หนู (กระทุงหมาบ้า): ผักชนิดนี้ดอกจะมีลักษณะคล้ายลำไ้หมูขี้หนู = ลำไ้ (เหนือ)

ผักหนาม: มีหนามตามลำต้นผักไผ่: ใบคล้ายใบไผ่,

หมากลิ้นฟ้า (เพกา): ผักคล้ายลิ้นยาวๆ

บะค้อนก้อม (มะรุม) ผักแข็งคล้ายไม้ค้อนท่อนสั้นๆ(เหนือ)

ตามสีสัน: เห็นหูหนูตามสีสัน: เห็นแดง, พักทอง, พักเขียว, กระจับปี่แดง

ตามแหล่งที่มา: ผักหนอง (กระเจด) เห็ดฟางมะกอกป่า, กูดหิน, กูดน้ำ, กูดดอย

ตามลักษณะใช้ประโยชน์: บะน้ำ (น้ำเต้า) ใช้บรรจุน้ำได้

4. การจำแนกตามบทบาทหน้าที่ พืชผักพื้นบ้าน ยังสามารถ แบ่งได้ตามบทบาทหรือการแสดงออก ซึ่งคุณค่า โดยแบ่งออกเป็นบทบาทด้านอาหารด้านยาสมุนไพรด้านประโยชน์ใช้สอยด้านเศรษฐกิจและด้านประเพณีพิธีกรรมและความเชื่อการจำแนกนี้ ยังอาจมีอีกหลายลักษณะขึ้นอยู่กับว่าจะพิจารณาประเด็นอะไรหากเรามาพิจารณาพืช ผักพื้นบ้านโดยไม่ได้มองแต่นำมาใช้ประโยชน์อย่างเดียวแล้ว ยังสามารถที่จะศึกษาเรียนรู้ทำความเข้าใจกับผู้ที่ใกล้ชิดพืชผักพื้นบ้านได้อีกหลายมุมมองในแต่ละภูมิภาคของเมืองไทย

พืชผักพื้นบ้านไทยส่วนใหญ่เป็นพืชที่สามารถปลูกและเก็บกินได้หลาย ๆ ปี ถ้าอาหารไทยได้รับความนิยมมากขึ้น เกษตรกรย่อมปรับเปลี่ยนพื้นที่การเกษตรมาเพาะปลูกพืชผักพื้นบ้านมากขึ้น ซึ่งจะช่วยอนุรักษ์พันธุ์พืชของท้องถิ่น เพิ่มความหลากหลายทางชีวภาพ และสร้างความสมดุลให้แก่ระบบนิเวศ ทำให้ชุมชนพึ่งตนเองได้ในด้านอาหารมากขึ้น และเป็นรากฐานที่สำคัญของธุรกิจชุมชน นำไปสู่การพัฒนาชุมชนท้องถิ่นอย่างบูรณาการ ซึ่งจะช่วยให้ทุกคนในสังคมมีสุขภาพดี ทั้งทางกาย จิต สังคม และปัญญา

4.1.5 เครื่องเทศและสมุนไพรไทย¹¹

อาหารไทย มักประกอบด้วยส่วนประกอบที่หลากหลายมีทั้งเครื่องเทศและสมุนไพร ซึ่งในแต่ละตำรับที่รังสรรค์ขึ้นจากฝีมือแม่ครัวชั้นเอก มักจะมีเครื่องเทศและสมุนไพรไม่น้อยกว่าหนึ่งชนิดเป็นส่วนผสมอยู่เสมอ จนเป็นอาหารเลิศรส ชวนให้ลิ้มลองด้วยความหอมของเครื่องเทศที่ซจรขจาย หอมฟุ้งไปถึงต่างแดนจนใครต่อใครก็หลงเสน่ห์อาหารไทยกันไปจนหมด ทำให้อาหารไทยเป็น 1 ใน 5 ของอาหารที่ครองใจชาวโลก

เครื่องเทศ หรือ Spice มาจากคำลาติน Species ในพจนานุกรม มชบ ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2522 ได้ให้ความหมายของเครื่องเทศว่า “ของหอม ชวน และเผ็ดร้อนที่ได้มา

¹¹ เครื่องเทศ- สมุนไพร ในครัว ไทย, เข้าถึงข้อมูลวันที่ 23 พฤษภาคม 2554, สืบค้นจากเว็บไซต์ พิพิธภัณฑ์อาหารมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต Thai Culinary Museum – Suan Dusit Cuisine (<http://www.suandusitcuisine.com>), เข้าถึงข้อมูลวันที่ 23 พฤษภาคม 2554

จากพืช โดยมากมายมาจากต่างประเทศ สำหรับใช้ทำยาไทย และปรุงอาหาร เช่น ลูกยี่ห่วย ยี่ห่วย ” เครื่องเทศ จึงมักจะใช้เรียกพืชที่มีน้ำมันหอมระเหย (Aromatic Plant) ซึ่งเมื่อนำเครื่องเทศมาเป็น ส่วนประกอบในอาหาร น้ำมันหอมระเหยจะถูกขับออกมาเจืออยู่ในอาหาร ส่งกลิ่นหอม ชูกลิ่นให้อาหารน่ารับประทานมากขึ้น และยังช่วยดับกลิ่นที่ไม่พึงปรารถนา โดยเฉพาะความคาวของเนื้อสัตว์ ได้เป็นอย่างดี และในน้ำมันหอมระเหยยังมีคุณสมบัติฆ่าแบคทีเรียที่มีอยู่ในอาหาร มีผลทำให้อาหารไม่บูดเน่า ซึ่งความรู้ต่างๆ เหล่านี้ได้รับการบรรจุเป็นข้อคิด และถ่ายทอดผ่านกาลเวลาสั่งสมเป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่า

เส้นทางเครื่องเทศเข้าสู่ไทย คงได้รับอิทธิพลมาจากครวัอินเดียที่เข้ามาตั้งหลักแหล่งในสยาม ประยูร อุดุชาภาชะ ศิลปินและผู้เชี่ยวชาญประวัติศาสตร์และโบราณคดี ได้กล่าวว่า

“แกงเผ็ดใส่กะทิ เครื่องเทศ เช่น ลูกผักชี ยี่ห่วย กระวาน กานพลู พริกไทย เหล่านี้เป็นรสนิยมของแขกอินเดียแขกอาหรับเขา เราชับเอามาปรุงเป็นแกงเผ็ด เผลๆ ไปก็เข้าใจว่าเป็นอาหารไทยไป...”

แกงเผ็ดที่กล่าวนั้นคงเป็นแกงมัสมั่น แกงกะหรี่ ที่มีการประยุกต์จากแม่ครัวชั้นเอกจนเป็นอาหารไทยมีเอกลักษณ์เฉพาะ โดยการเลือกใช้เครื่องเทศจากต่างประเทศบางชนิดมาผสมกับเครื่องเทศท้องถิ่นที่มีอยู่แล้วโดยเฉพาะสมุนไพรที่นำมาใช้เป็นเครื่องเทศสด อาจารย์ประยูรได้ให้ความเห็นต่อไปว่า “แกงเผ็ดไทยก็คงมาตำราเดียวกับแกงแขก แต่ไทยเราไม่ใส่เครื่องเทศมาก ปรุงปรุงเป็นแบบไทยๆ โดยโขลกพริกแห้ง ตะไคร้ ข่า กระเทียม หัวหอม รากผักชี พริกไทย ผิวมะกรูด และกะปิ...” ซึ่งตรงกับที่ ม.ร.ว คีฤทธิ ปราโมช เขียนไว้ว่า

“อาหารไทยประเภทแกงเผ็ดซึ่งมีการใช้เครื่องเทศในการปรุงนั้น คาดว่ามาจากอินเดีย แต่แรกก็คงจะใส่ผงเครื่องเทศเท่านั้น ซึ่งต้องบดให้ละเอียดก่อน คนไทยรับเอาแกงผสมเครื่องเทศแห้งมากิน แล้วจึงดัดแปลงให้ถูกปากคนไทยด้วยการเติมพืชเครื่องเทศสด เช่น ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด หอม พริก ผสมกะปิเป็นเครื่องปรุงรส เกิดเป็นแกงเผ็ดแบบไทยๆ”

แม้ว่าครัวไทยจะรับอิทธิพลเครื่องเทศมาจากอินเดีย แต่คนไทยก็ดัดแปลงอาหารจนแทบจะไม่เหลือเค้าเดิมของอาหารนั้นด้วยการลดเครื่องเทศบางอย่างลง ตัดเครื่องเทศบางอย่างออกไปที่ไม่ถูกรสปากคนไทย และเพิ่มเครื่องเทศหรือสมุนไพรสดที่มีในท้องถิ่นบางอย่างเข้าไป รวมทั้งใช้กะทิแทนนมสดหรือนมเปรี้ยวที่ชาวอินเดียนิยม

นิโกลาร์ แชรแอส ได้กล่าวถึงแกงสยามไว้ในบันทึกเรื่องราวการกินของคนไทยในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช แห่งราชอาณาจักรกรุงศรีอยุธยา ไว้ว่า

“พ่อครัวคนสยามมักทำให้เสีรสไปด้วยเครื่องแกงที่เขาปรุงขึ้น แกงทุกชนิดเขาแทบจะใส่บอระمانกึ่งเน่า าคนสยามเรียกว่ากะปิ มีกลิ่นเหม็นเน่า นำกลิ่นใส่สำหรับผู้ที่ไม่เคยได้กลิ่นเช่นนั้น พวกพ่อครัวอ้างว่ามันจะทำให้เนื้อสัตว์รสชาติที่ดีขึ้น น้ำแกงทุกชนิดที่ว่าดีๆ นั้น ประกอบด้วย

เกลือ พริกไทย ชিং อบเชย กานพลู กระเทียม หอมขาว จันทน์เทศ กับผักกลิ่นฉุนๆ อีกหลายชนิด พร้อมกับกุ้งปนเปี้ยวอย่างที่ว่านั้น”

ตำรับแกงที่ นิโกลาร์ แชรแวงส กล่าวถึง เป็นแกงเนื้อแพะที่สมเด็จพระเจ้ากรุงสยามสั่งเข้ามา สมัยนั้นยังไม่มีโรงฆ่าสัตว์ และแพะก็ไม่ใช่สัตว์ที่คนไทยคุ้นเคย เข้าใจว่าพ่อครัวจะปรุงเป็นอาหารตำรับแขกตามแบบไทยๆ ที่ไม่คุ้นเคยกับกลิ่นสาปฉุนของสัตว์ใหญ่ ในช่วงนั้นยังไม่ปรากฏพริกในเครื่องปรุงน้ำแกง เดิมนั้นคนไทยมีวิถีชีวิตอยู่กับข้าวและน้ำ อาหารหลักจึงเป็นข้าวกับปลาไม่นิยมกินสัตว์ใหญ่ เช่นเดียวกันนิโกลาร์ แชรแวงส ได้กล่าวว่า

“แม้เนื้อวัวในเมืองสยามจะมีใช้เนื้อชนิดเลว แต่ก็ไม่ค่อยนิยมบริโภคกัน เพราะเขาเชื่อกันมาเป็นประเพณีว่า ในชาติก่อนโน้นพระสมณโคดมได้เสวยพระชาติเป็นโคผู้ หรือนางโค ถือว่าการบริโภคเนื้อวัวนั้นผิดพุทธบัญญัติและเป็นการละเมิดศาสนาถ้าไปแตะต้องเข้า ความเชื่อนี้ยังกินวงกว้างไปถึงสัตว์สี่เท้าทุกชนิดว่าฆ่าไม่ได้ ด้วยอาจบังเอิญไปฆ่าถูกบิดรมารดาหรือมิตรสหายของตน”

ดังนั้น เมื่อคนไทยเริ่มมาหันกินสัตว์ใหญ่จำพวกเป็ด ไก่ วัว ควาย ซึ่งเป็นสัตว์ที่มีกลิ่นสาปรุนแรง จึงจำเป็นต้องใช้เครื่องเทศเข้าช่วยดับกลิ่น

ครัวไทย มีการใช้เครื่องเทศในการปรุงอาหาร 2 ประเภท คือ “เครื่องเทศสด” และ “เครื่องเทศแห้ง”

เครื่องเทศสด ได้แก่ พืชสวนครัวที่มีน้ำมันหอมระเหยในขณะที่ยังสด และจะค่อยๆ ระบายจางไปกับความแห้ง เช่น ผักชีฝรั่ง โหระพา แมงลัก ขึ้นฉ่าย กะเพรา ใบสะระแหน่ ชিং ข่า หอมแดง ใบมะกรูด ตะไคร้ กระชาย กระเทียม ขมิ้นสด พริกไทยสด

เครื่องเทศแห้ง ได้แก่ เป็นพืช ที่ให้น้ำมันหอมระเหยเมื่อแห้งและให้ความหอมมากขึ้นเมื่อถูกความร้อน ได้แก่ อบเชย จันทน์เทศ โป๊ยกั๊ก (จันทร์แปดกลีบ) มะแข่น กระวาน พริกไทยดำ ดีปลี กานพลู ยี่ห่วย ลูกกระวาน ลูกผักชี เมล็ดเทียนข้าวเปลือก เทียนสัตตบุษย์ เว่า ผงขมิ้น

การใช้เครื่องเทศในครัวไทยได้รั บอทธิพลมาจากครัวอินเดีย และครัวจีน แต่ด้วยภูมิปัญญาและความสามารถในโภชนศิลป์ของคนไทย ที่สามารถปรับให้เข้ากับรสนิยมการกินของคน และทรัพยากรที่มีอยู่ท้องถิ่นด้วยการลดปริมาณเครื่องเทศแห้งบางชนิดลง เช่น เมล็ดผักชี ยี่ห่วย เป็นต้น แล้วเพิ่ม ใบมะกรูด โหระพา กะเพรา รสชาติที่ได้ยังคงเผ็ดร้อน หากแต่กลมกล่อมถูกปากคนไทย เครื่องเทศ ที่ใส่ในอาหารจะทำให้อาหารเกิดกลิ่นเฉพาะตัว เมื่อได้กลิ่นเครื่องเทศนั้นก็สามารถบอกชื่ออาหารนั้นได้ เช่น เมื่อได้กลิ่นข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ก็ทำให้นึกถึงต้มยำ หรือเมื่อได้กลิ่นกระชาย ก็ชวนให้นึกถึงขนมจีนน้ำยา หรือเมื่อได้กลิ่นยี่ห่วยก็เป็นเอกลักษณ์ของแกงมัสมั่น เหมือนดังบทพระราชนิพนธ์กาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน ของสิ้นเกล้ารัชกาลที่ 2 “มัสมั่นแกงแก้วตา หอมยี่ห่วยรส ร้อนแรง...” กลิ่นเครื่องเทศที่ผสมผสานในอาหารไทยแต่ละอย่างจึงเป็นเอกลักษณ์ของอาหารนั้นๆ ไป

อาจกล่าวได้ว่า คุณลักษณะพิเศษของอาหารไทย คือ นอกจากจะให้คุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างครบถ้วนแล้ว ยังให้สรรพคุณทางยาและสมุนไพร รวมทั้งสะท้อนถึงมิติทางภูมิปัญญาและศิลปวัฒนธรรมของชุมชนท้องถิ่น อาหารไทยจึงมีคุณค่า และเป็นเอกลักษณ์ของสังคมไทยที่ควรได้รับการเผยแพร่ให้เป็นที่นิยมบริโภคทั้งภายในและภายนอกประเทศ ซึ่งจะช่วยให้ฟื้นฟูเศรษฐกิจตั้งแต่ในระดับชุมชนจนถึงระดับประเทศ

4.1.6 เครื่องปรุงรสในอาหารไทย¹²

เสน่ห์ประการหนึ่งของอาหารไทย คือ รสชาติที่กลมกล่อม จัดจ้าน และคุณค่าแฝงจากสมุนไพร รสชาติอาหารไทยที่ปรุงแต่งแต่ละสำรับมักได้จากการแต่งเติมด้วยเครื่องปรุงรสต่าง ๆ ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวของอาหารแต่ละชนิด ทั้งยังถือเป็นเคล็ดลับอาหารไทยในการเติมเครื่องปรุงแตกต่างกัน ตามแต่สูตรใครสูตรมัน

อาหารไทยเรียกว่ามีเบญจรสคือมีครบ 5 รสอันได้แก่เค็ม เปรี้ยว หวาน มัน และเผ็ด โดยแต่ละรสจะได้จากพืชผัก สมุนไพร เนื้อสัตว์หรือ สารเคมีอื่นๆ ตามแต่จะหาได้ในท้องถิ่น การปรุงรสในอาหารไทย บางรสมีความเป็นเอกลักษณ์ ที่ไม่สามารถทดแทนกันได้เช่น รสชาติจากมะนาว ในอาหารบางชนิดเช่น อาหารประเภทยำ และ ต้มยำ หากใช้เครื่องปรุงรสอื่นที่ไม่ใช่มะนาวอาจทำให้ไม่อร่อยและเสียเอกลักษณ์

แต่ในบางกรณี เครื่องปรุงรสในอาหารไทย อาจใช้ทดแทนกันได้ หากไม่สามารถหาวัตถุดิบนั้นๆ ได้ เช่น หากไม่มีมะนาว ใช้ มะขามเปียก หากไม่มีน้ำปลาใช้น้ำปรุงรสจากปลาร้าเจือจางหรือเกลือ ส่วนพริกแสดเผ็ดทดแทนกันได้ด้วยพริกที่หลากหลาย สายพันธุ์นั้นเพราะเครื่องปรุงรสอาหารไทยมีความหลากหลายในรสชาติและวัตถุดิบ เป็นสิ่งแสดงให้เห็นถึง ความอุดมสมบูรณ์ของผืนแผ่นดินทองแผ่นดินไทยที่มีอาหารเป็นวัฒนธรรมอันเป็นที่ยอมรับไปทั่วทุกมุมโลก

4.1.7 ตำรับอาหารไทย¹³

ภาคกลาง นับได้ว่าเป็นภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์มากกว่าภาคอื่นๆ ถือได้ว่าเป็นอยู่ข้าวอันเป็นที่สำคัญของประเทศไทย เนื่องจากสภาพทางภูมิประเทศที่เป็นที่ราบลุ่ม มี

¹² เครื่องปรุงรสในอาหารไทย , เข้าถึงข้อมูลวันที่ 23 พฤษภาคม 2554, สืบค้นจากเว็บไซต์พิพิธภัณฑ์อาหารมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต Thai Culinary Museum – Suan Dusit Cuisine (<http://www.suandusitcuisine.com>), เข้าถึงข้อมูลวันที่ 23 พฤษภาคม 2554

¹³ ตำรับอาหารไทย , เข้าถึงข้อมูลวันที่ 23 พฤษภาคม 2554, สืบค้นจากเว็บไซต์พิพิธภัณฑ์อาหารมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต Thai Culinary Museum – Suan Dusit Cuisine (<http://www.suandusitcuisine.com>),

แม่น้ำลำคลอง หนอง บึงมากมาย จึงทำให้ภาคกลางเป็นแหล่งผลิตอาหารที่สำคัญของประเทศไม่ว่าจะเป็นด้านเกษตรกรรม หรือปศุสัตว์ นอกนั้นจากในบางพื้นที่ของภาคกลางยังมีบางส่วนที่ติดกับทะเล จึงทำให้ภาคกลางมีสัตว์ติดที่ใช้ในการปรุงอาหารที่หลากหลาย

อาหารภาคกลาง เป็นประติษฐกรรมทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการผสมผสาน วัฒนธรรมจากหลากหลายเชื้อชาติได้แก่ จีน อินเดีย ลาว เขมร พม่า เวียดนาม และประเทศจากชาติตะวันตกที่เข้ามานับตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา อาหารภาคกลางจึงเป็นอาหารที่มีความหลากหลายทั้งในด้านการปรุง รสชาติ และการตกแต่งที่แปลกตา น่ารับประทาน มีความวิจิตรบรรจงประณีตที่ได้มา การถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารจากภายในวัง คนไทยภาคกลางกินข้าวเจ้าเป็นหลัก การรับประทานอาหารในแต่ละมื้อจะจัดเป็นสำรับ มีกับข้าวหลายอย่าง

รสชาติอาหารภาคกลางนับได้ว่ามีความโดดเด่นเป็นพิเศษมากกว่าอาหารภาคอื่น อาหารภาคกลางมีการผสมผสานของหลากหลายรสชาติทั้งรสเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด เอกลักษณ์ของรสชาติอาหารไม่ได้เกิดจากเครื่องปรุงเพียงอย่างเดียว รสเปรี้ยวที่ใช้ปรุงอาหารอาจได้ทั้งจากมะนาว มะขาม มะกรูด ตะลิงปลิง ส้มแขก ผลไม้บางชนิด เช่น มะดัน มะม่วง เป็นต้น การใช้เครื่องปรุงรสเปรี้ยวที่แตกต่างกันจึงทำให้เกิดความหลากหลายใช้ชนิดของอาหารไทยภาคกลาง เช่น ต้มยำ ใช้มะนาวเพื่อให้รสเปรี้ยว แต่ต้มโคล้งใช้น้ำมะขามเปียกเพื่อให้รสเปรี้ยวแทน นอกจากนั้นยังมีรสเค็ม ที่ได้จากน้ำปลา กะปิ รสขม ที่ได้จากพืชชนิดต่างๆ เช่น มะระ เป็นต้น และความเผ็ด ที่ได้จากพริก พริกไทย และเครื่องเทศ อาหารภาคกลางเป็นอาหารที่มีครบทุกรส ซึ่งอาหารไทยที่ชาวต่างชาติส่วนใหญ่รู้จักและนิยมบริโภคล้วนแต่เป็นอาหารภาคกลางทั้งนั้นไม่ว่าจะเป็น ต้มยำกุ้ง แกงเขียวหวาน ผัดไทย พะแนง เป็นต้น

วิธีการปรุงอาหารภาคกลางมีความหลากหลาย ซับซ้อน มีกรรมวิธีในการปรุงที่หลายแบบ ได้แก่ แกง ต้ม ผัด ทอด ยำ เครื่องจิ้ม เช่น น้ำพริก หลน เป็นต้น อาหารในสำรับมักประกอบด้วยอาหาร 4 ประเภทด้วยกัน คือ แกงเผ็ด แกงจืด ผัดหรือทอด และน้ำพริก รสชาติของอาหารไทยมักจะออกรสเผ็ด ดังนั้นจึงต้องมีอาหารรสเค็ม หรือเปรี้ยวๆ หวานๆ แฉม เพื่อช่วยบรรเทาความเผ็ด ดังนั้นคำว่า “ เครื่องเคียง หรือ เครื่องแฉม ” หมายถึง อาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่จัดเพิ่มขึ้นให้กับอาหารหลักในสำรับ เพื่อช่วยเสริมรสชาติอาหารในสำรับนั้นให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น อร่อยมากขึ้น นอกจากความอร่อยที่ได้จากเครื่องเคียงเครื่องแฉมแล้ว เราจะเห็นศิลปะความงดงามในการจัดวางและการประติษฐอาหารในสำรับนั้นๆ อาหารหลักแต่ละอย่างมีเครื่องแฉมที่แตกต่างกันไป ดังนี้

ประเภทหลนและน้ำพริก

หลนต่างๆ มักกินกับผักดิบ นิยมใช้ปลาอย่าง ปลาฟู ปลาทอด เป็นเครื่องแฉม

น้ำพริกกะปิ กินกับผักต้มกะทิ นิยมใช้ปลาฟู กุ้งเค็ม เป็นเครื่องแนม กินกับผักดอง นิยมใช้ประหลาดทุกอย่าง ปลาฟู หมูหวาน กุ้งเค็ม เป็น เครื่องแนม กินกับผักผัดน้ำมัน นิยมใช้ปลาหนึ่ง ปลาย่าง กุ้งเค็ม ไข่เจียว เป็นเครื่องแนม

น้ำพริกขี้เหล็ก นิยมใช้หมูหวาน ไข่เค็ม ปลาช่อนย่างหรือปลาทุกอย่าง เป็นเครื่องแนม

แซ่ซ่า นิยมใช้ปลาทอด เป็นเครื่องแนม

ประเภทแกง

แกงเผ็ด นิยมใช้ของเค็ม หรือเปรี้ยวๆ หวานๆ เป็นเครื่องแนม เช่น ปลาแห้ง เนื้อเค็ม ปลาเค็ม แดงโม

แกงส้ม นิยมใช้ของเค็มๆ มันๆ เป็นเครื่องแนม เช่น ไข่เจียว ปลาเค็ม ไข่เค็ม หมูแดดเดียว

แกงขี้เหล็ก นิยมใช้หัวผักกาดยำเค็ม เป็นเครื่องแนม

แกงคั่ว นิยมใช้ของเค็มๆ เปรี้ยวๆ เป็นเครื่องแนม เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม ผัดหัว ผักกาด เค็ม

แกงมัสมั่น นิยมใช้อาจาด ผักดองอบน้ำส้ม ถั่วลิสงทอดเคล้าเกลือ เป็นเครื่องแนม

ประเภทอาหารจานเดียว

ข้าวมันส้มตำ นิยมใช้เนื้อเค็มฝอยทอดกรอบ ไข่เค็ม ผักสด เป็นเครื่องแนม

ข้าวคลุกกะปิ นิยมใช้หมูหวาน กุ้งแห้งทอดกรอบ ใบชะพลูหั่นฝอย หอมแดง เป็นเครื่องแนม

ข้าวผัด นิยมใช้แตงกวา ต้นหอม มะนาว พริกขี้หนู เป็นเครื่องแนม และมักจะมีแกงจืดเป็นเครื่องแนม

ประเภทยำ

ยำไข่จะละเม็ด นิยมใช้มังคุด เป็นเครื่องแนม

ยำปลาหนึ่ง นิยมใช้ผักกาดหอม ใบชะพลู เป็นเครื่องแนม

วัฒนธรรมการกินอาหารของคนไทยภาคกลาง แต่เดิมนั้นนิยมนั่งรับประทานอาหารกับพื้น สำหรับอาหารวางอยู่บนพื้นที่ปูด้วยเสื่อ พรม หรือโต๊ะเตี้ยตามแต่ฐานะของแต่ละครอบครัว มักรับประทานข้าวด้วยการเปิบมือ มีช้อนกลางสำหรับตักแกงหรืออาหารที่เป็นน้ำ ต่อมาเมื่อวัฒนธรรมการรับประทานอาหารจากชาติตะวันตกเข้ามา จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการกินอาหารของ

คนไทย มาเป็นการวางอาหารตั้งบนโต๊ะ นั่งเก้าอี้รับประทานอาหาร ใช้ช้อนและส้อมเป็นอุปกรณ์ในการรับประทานอาหารที่สำคัญ

4.1.8 เทคนิคการปรุงอาหาร¹⁴

การปรุงอาหารไทยไม่ใช่ศาสตร์ที่ยากเกินไปสำหรับทุกคน รสชาติของอาหารไทยเกิดจากการปรุงรสอย่างกลมกล่อม ของเครื่องปรุงและวัตถุดิบหลายๆอย่าง ไม่ว่าจะเป็นสมุนไพรต่างๆ (ใบกะเพรา, พริก, ผักชี, ขิง, กระเทียม, หอมแดง, ใบมะกรูด, น้ำปลา และซีอิ๊ว เป็นต้น) ในการปรุงอาหารไทย มักจะใช้น้ำมันในการทำอาหารในปริมาณที่น้อย และผ่านการปรุงอย่างรวดเร็ว เพื่อคงไว้ถึงรสชาติ ดั้งเดิมของวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุง ซึ่งวิธีการปรุงอาหารไทยหลักๆ มีรายละเอียดดังนี้

การปรุงอาหารด้วยวิธีการผัด (STIR-FRYING) : วิธีนี้เป็นวิธีปรุงอาหารที่ง่าย ไม่ยุ่งยาก ถ้าคุณไม่มีกระทะหลุมแบบที่ใช้กันโดยทั่วไป กระทะแบนสำหรับทอดก็สามารถใช้แทนกันได้ ก่อนการผัดทุกครั้งจะต้องตั้งไฟจนกระทะร้อนได้ที่ก่อนจะใส่วัตถุดิบ (เนื้อสัตว์ หรือ ผัก) ลงไปในกระทะ ในการผัดนั้น นิยมใช้ตะหลิว (ทั้งที่ทำจากโลหะ หรือไม้) เพื่อกลับอาหารในกระทะอย่างรวดเร็ว เมื่ออาหารสุก รีบปรุงรสและนำออกจากกระทะและเสิร์ฟ พยายามที่อาหารยังร้อนๆ เนื่องจากขั้นตอนการผัดนั้นมักจะใช้เวลาสั้น วัตถุดิบต่างๆที่จำเป็นต้องใช้ในการประกอบอาหารประเภทนั้น จะต้องถูกเตรียมให้พร้อมก่อนเริ่มการผัด ทั้งนี้ทั้งนั้นเมื่อทำการผัดอาหารแล้วจะได้อาหารที่สุกพอดี ไม่ไหม้จากการที่ต้องเสียเวลาเตรียมวัตถุดิบอื่นๆขณะที่ผัดอาหาร เคล็ดลับที่สำคัญในการผัดอาหารทะเลนั้น เวลาผัดจะต้องใช้ไฟสูง และผัดอย่างรวดเร็ว เพื่อให้ผิวด้านนอกของอาหารทะเลสุก ขณะที่ภายในยังนุ่ม (ปรุงสุกเกือบสุก - จะได้รสชาติที่ดีที่สุด) อาหารทะเลที่ปรุงสุกเกินไปจะรสชาติไม่อร่อย ผิวแข็ง และกระด้าง



¹⁴ เทคนิคการปรุงอาหาร, เข้าถึงข้อมูลวันที่ 26 พฤษภาคม 2554, สืบค้นจากเว็บไซต์เกี่ยวกับอาหารไทย (<http://www.ezythaicooking.com>).

การปรุงอาหารด้วยวิธีการตุ๋น (STEWING): การตุ๋นจะช่วยรักษาคุณประโยชน์ของสารอาหารไว้ได้เกือบครบถ้วน โดยสารอาหารที่สำคัญจากเนื้อสัตว์ ผักและสมุนไพรต่างๆ จะยังคงอยู่ในน้ำที่ตุ๋นอาหาร เนื้อสัตว์ที่หยาบกระด้างเมื่อผ่านการตุ๋นแล้วจะทำให้เนื้อนุ่มน่ารับประทาน ในการตุ๋นอาหารโดยทั่วไป เนื้อสัตว์มักจะถูกหั่นเป็นชิ้นๆ ขนาดใกล้เคียงกัน และเติมน้ำลงไปพอท่วมเนื้อ และใส่ในหม้อต้มปิดด้วยฝาที่สนิท ตั้งไฟอ่อนๆ เพื่อค่อยๆ ตุ๋นให้วัตถุดิบภายในสุกอย่างช้าๆ น้ำที่ได้จากการตุ๋นสามารถใช้เสิร์ฟกับอาหารในลักษณะน้ำราดได้อีกด้วย



การปรุงอาหารด้วยวิธีการนึ่ง (STEAMING): ในการปรุงอาหารด้วยวิธีนึ่งนั้น อาหารจะถูกปรุงให้สุกโดยใช้ไอน้ำที่เกิดจากการต้มน้ำภายใต้อาหารนั้น ทั้งนี้ทั้งนั้นอาหารจะไม่มี การสัมผัสโดยตรงกับน้ำที่ต้ม ซึ่งจะส่งผลให้คุณค่าของสารอาหารยังคงอยู่กับอาหารอย่างครบถ้วน และที่สำคัญในการนึ่งนั้นแทบจะไม่ต้องเติมน้ำมันลงไปในการนึ่งเลย ทำให้การนึ่งเป็นหนึ่งในวิธีการปรุงอาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก เคล็ดลับที่สำคัญสำหรับการนึ่งอาหารให้รสชาติดีนั้น วัตถุดิบที่ใช้จะต้องสดมากๆ การนึ่งอาหารโดยทั่วไปจะต้องมีจานที่สามารถทนความร้อน (ทำจากเซรามิก, แก้ว, กระเบื้องก็ได้ ไม่แนะนำให้ใช้จานที่ทำจากพลาสติกหรือเมลามีน) และต้องมีซี่ (Steamer) โดยใส่น้ำต้มให้เดือดและนำอาหารที่ต้องการนึ่งวางบนจานทนความร้อนและใส่เข้าไปในซี่ และปิดฝาให้สนิท



การปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด (DEEP FRYING): วิธีการทอดนั้นจะทำให้อาหารสุกโดยการใส่เนื้อสัตว์หรือผักลงไปในน้ำมันที่ตั้งจ্বর้อน ปริมาณน้ำมันที่ใส่จะต้องมากพอที่จะท่วมอาหารที่จะนำไปทอด การทอดนั้นนิยมทอดในกระทะแบบหลุมหรือกระทะชนิดแบนก็ได้ คุณสมบัติของน้ำมันที่ใช้ในการทอดเป็นปัจจัยที่สำคัญมา กในการปรุงอาหาร ถ้าน้ำมันไม่ร้อน เมื่อใส่อาหารลงไปทอด จะส่งผลให้อาหารอมน้ำมันและไม่น่ารับประทาน ขณะเดียวกันถ้าอุณหภูมิน้ำมันสูงเกินไป อาหารที่นำไปทอดก็จะไหม้ อุณหภูมิน้ำมันที่เหมาะสมสำหรับการทอดอยู่ที่ 180 องศาเซลเซียส (หรือประมาณ 350 องศาฟาเรนไฮต์) เมื่อทอดเสร็จแล้วควรสะเด็ดน้ำมันออกจากอาหารที่ทอด ตะแกรงลวดโลหะเป็นที่นิยมใช้ในการสะเด็ดน้ำมัน นอกจากนี้กระดาษซับน้ำมันก็สามารถใช้ดูดซับน้ำมันออกจากอาหารที่ทอดได้ อาหารที่ผ่านการสะเด็ดน้ำมันเป็นอย่างดีจะช่วยคงความกรอบให้ยาวนานขึ้นอีกด้วย



การปรุงอาหารด้วยวิธีการย่าง (GRILLING): การปรุงอาหารด้วยวิธีการย่างนั้น จะนำอาหารที่ต้องการปรุงให้สุก วางไว้บนไฟหรือความร้อน ซึ่งอาจเป็นเตาถ่าน , เตาไฟฟ้า บางครั้งอาจใช้เตาอบ หรือตั้งกระทะไว้บนไฟในการย่างอาหารก็ได้ ในการย่างอาหารไทยนั้น อาหารอาจถูกย่างโดยตรงกับไฟ หรืออาจห่อด้วย ใบไม้หรือ ฟลอยล์อลูมิเนียม สำหรับใบไม้ที่นิยมใช้นั้นก็มี ใบตอง และใบเตย ซึ่งอาหารที่ห่อและนำไปย่างจะมีกลิ่นหอม ชวนน่ารับประทาน การย่างที่ถูกต้องนั้น จะต้องมีมีการกระจายความร้อนให้ทั่วอาหารเพื่อไม่ให้อาหารไหม้ ดังนั้นการกลับหน้าอาหารจึงมีความจำเป็น เคล็ดลับการย่างเนื้อสัตว์ให้อร่อยต้องย่างให้ผิวภายนอกให้สุก และพยายามให้เนื้อภายในเกือบสุก ด้วยวิธีนี้จะได้เนื้อที่นุ่ม ไม่หยาบกระด้าง และน่าทานเป็นอย่างมาก



การปรุงอาหารด้วยวิธีการยำ (SALADS): อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการยำนั้น จำเป็นต้อง เน้นรสชาติที่จัด และ เน้นเครื่องปรุง วัตถุดิบที่สดมากๆ รสชาติอาหารยำจะเป็นการ ผสมผสานกันของรสเปรี้ยว , รสเค็ม และรสเผ็ดร้อนของพริก ขณะที่การเพิ่มรสหวานนิดหน่อยจะช่วย ทำให้รสชาติอร่อยยิ่งขึ้น สำหรับรสชาติของอาหารยำนั้นสามารถปรับได้ตามประเภทของอาหาร ใน ขั้นตอนการยำ วัตถุดิบต่างๆ จะถูกหั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ และนำไปลวกน้ำร้อนอย่างรวดเร็ว ในการคลุก วัตถุดิบและเครื่องปรุงเข้าด้วยกัน ต้องทำอย่างระมัดระวัง ไม่เช่นนั้นอาหารจะเละ ไม่น่ารับประทาน เมื่อยำอาหารเสร็จแล้ว ต้องรีบเสิร์ฟทันที อาหารที่ยำเสร็จแล้วปล่อยให้ทิ้งๆไว้นานๆ รสชาติของอาหารจะ ไม่อร่อย เนื่องจากวัตถุดิบที่อยู่ในอาหารจะคูดน้ำยาไปจนหมด ทำให้เสียรสชาติเดิมที่ยำเสร็จใหม่ๆ



4.2 แนวทางในการดำเนินงานตามระเบียบวิธีวิจัย

4.2.1 การรวบรวมและคัดสรรคำศัพท์เกี่ยวกับอาหารไทยภาคกลางและวิธีการครัวไทย

การรวบรวมและคัดสรรคำศัพท์เกี่ยวกับอาหารไทยภาคกลางและ วิธีการครัวไทย ควรจัดแบ่งและนำเสนอตามหมวดพยัญชนะไทย ก- ฮ ทั้งนี้เพื่อความเป็นระบบระเบียบ อ่านและ ค้นหาได้ง่าย โดยหัวหน้าโครงการวิจัยต้องทำการกำหนดเกณฑ์ในการตัดสินชื่อคำศัพท์ที่จะนำเสนอ ใ้ภายในเล่ม เพื่อความเข้าใจและการทำ งานไปในแนวทางเดียวกัน และยังเป็นการลดความยุ่งยาก ซ้ำซ้อนในการทำงานให้แก่คณะทำงานวิจัยอีกด้วย แต่อย่างไรก็ดีในการคัดสรรคำศัพท์ หมวด พยัญชนะไทย ก-ฮ นั้นจะพิจารณาแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มคือ

- 1) กลุ่มหมวดพยัญชนะหลักคือกลุ่มพยัญชนะที่นิยมใช้ขึ้นต้นคำศัพท์ประกอบด้วย พยัญชนะต่างๆ ดังนี้ ก, ข, ค, ง, จ, ช, ด, ต, ถ, ท, น, บ, ป, ผ, พ, ฟ, ม, ย, ร, ล, ว, อ
- 2) กลุ่มหมวดพยัญชนะรอง คือกลุ่มพยัญชนะที่ไม่ค่อยมีปรากฏเป็นพยัญชนะขึ้นต้น คำศัพท์ ประกอบด้วยพยัญชนะต่างๆ ดังนี้ ค, ฉ, ฆ, ฌ, ญ, ฎ, ฏ, ฐ, ฑ, ฒ, ษ, ศ, ฬ, ฮ

ในการรวบรวม และคัดเลือกคำศัพท์ที่จะทำการค้นคว้าหาข้อมูลนั้น หัวหน้าโครงการวิจัย จะแจกแจงพยัญชนะในกลุ่มที่ 1 คือกลุ่มหมวดพยัญชนะหลัก ให้แก่ผู้ร่วมทีมวิจัย ตาม

ความเหมาะสมของความยากง่ายของคำศัพท์ เพื่อร่วมกันคัดสรรคำศัพท์จากแหล่งอ้างอิงที่ถูกต้องกำหนดไว้ในระเบียบวิธีวิจัย ภายใต้ข้อกำหนดในหลักเกณฑ์การคัดเลือกคำศัพท์เพื่อลดการล้าหลังของการทำงาน แต่อย่างไรก็ดี ภายหลังจากรวบรวมคำศัพท์ได้แล้วหัวหน้าโครงการวิจัยควรแจกจ่ายคำศัพท์ต่างๆ ให้แก่ผู้ร่วมทีมวิจัย หรือพิจารณาตามเนื้อหาความยากง่ายในการค้นคว้าหาข้อมูลจากแหล่งอ้างอิงตามความเหมาะสม เช่น พยัญชนะ “ก” และ “ข” จะเป็นพยัญชนะขึ้นต้นคำศัพท์เกี่ยวกับอาหารไทย และขนมไทยมากกว่าพยัญชนะหมวด “ง” และ “ม” เป็นต้น นอกจากนี้ความยากง่าย และข้อมูลทางด้านวัฒนธรรมต่างๆ เกี่ยวกับคำศัพท์แต่ละคำก็ยังคงเป็นส่วนสำคัญในการพิจารณาแจกจ่ายคำศัพท์ให้แก่ผู้ร่วมทีมวิจัยเป็นอย่างมากอีกด้วย

4.2.2 หลักเกณฑ์ในการคัดเลือกคำศัพท์

1. ให้พิจารณาว่าคำศัพท์ใดสามารถตัดคำได้ และเมื่อตัดคำแล้วแต่ละคำมีความหมายสมบูรณ์ในตัวเอง ก็ให้จัดแบ่งคำแต่ละคำไว้ในหมวดหมู่ตัวอักษรนำนั้นๆ ตัวอย่างเช่น
ขนม + เปียกปูน จะจัดแบ่งได้ 2 คำศัพท์ คือคำว่า “ขนม” ไว้ในหมวดตัวอักษร “ข” และ “เปียกปูน” ไว้ในหมวดตัวอักษร “ป” เนื่องจากคำว่า “ขนม” และ “เปียกปูน” ต่างก็มีความหมายสมบูรณ์ในตัวซึ่งหมายถึง “ขนม” และ “ชื่อของขนมเปียกปูน” นั้นเอง

2. หากคำศัพท์ใดไม่สามารถตัดคำได้ เนื่องจากทำให้มีความหมายไม่สมบูรณ์ ให้จัดคำศัพท์นั้นไว้ในหมวดหมู่ตัวอักษรนำได้เลย ตัวอย่างเช่น

แกงส้ม, กليبลาดวน อยู่ในหมวดตัวอักษร “ก”

ย่าใหญ่, ฝอยทอง, ข้าวเกรียบปากหม้อ อยู่ในหมวดตัวอักษร “ย”, “ฝ”, และ

“จ”

4.2.3 การกำหนดแนวทางการเขียนบทนิยามศัพท์ และรายละเอียดภายในบทคานิยามศัพท์

4.2.4 การรวบรวมและค้นคว้าข้อมูลคำศัพท์อาหารไทยภาคกลางและวิธีการครัวไทย การเก็บข้อมูลและรวบรวมคำศัพท์อาหารไทยจาก พจนานุกรมไทยฉบับ

ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 จากหมวด ก- ฮ โดยมีจำนวนรวมทั้งสิ้นไม่น้อยกว่า 100 คำ การวิเคราะห์ข้อมูล การเขียนบทนิยามศัพท์ รวมทั้งการ ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของบทนิยามเบื้องต้น โดยการสืบค้นและรวบรวมข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับศัพท์อาหารไทยจากเอกสาร ตำราวิชาการ หนังสือเกี่ยวกับอาหาร หรือเอกสารสำคัญต่างๆ ทางประวัติศาสตร์ และทำการสัมภาษณ์จากผู้ทรงคุณวุฒิและบุคคลสำคัญร่วมสมัย ที่ทำกิจกรรมหรือทำงานเกี่ยวข้องกับอาหารไทยมาโดยตลอด นอกจากนี้การรวบรวมข้อมูลยังอาจได้มาจากการลงพื้นที่จริง เช่น การไปดูและศึกษาหาข้อมูลจากสถานที่จริงซึ่งเป็นแหล่งต้นกำเนิดของคำศัพท์ เป็นต้น

4.2.5 การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างทีมงานวิจัยเพื่อแลกเปลี่ยนอ่าน และแก้ไขปรับปรุง พร้อมข้อเสนอแนะ

เรียบเรียงและรวบรวมข้อมูลรายละเอียดคำศัพท์ต่างๆ ที่ทีมงานคณะวิจัยได้ทำการรวบรวมและเรียบเรียง ทำการแลกเปลี่ยนกันอ่านตรวจทานภายในกลุ่มนักวิจัย (Peer edit) เพื่อความถูกต้องและแก้ไขปรับปรุงก่อนนำเสนอให้คณะที่ปรึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิด้านอาหารไทย ทำการอ่านและตรวจทานข้อความ

4.2.6 การอ่านตรวจทานและสนทนากลุ่ม โดยผู้ทรงคุณวุฒิด้านอาหารไทยต่างๆ

4.2.7 การวิพากษ์คำศัพท์ โดยคณะผู้วิจัยและผู้ทรงคุณวุฒิด้านอาหารไทย

4.2.8 การจัดเก็บ (Filing) ข้อมูลทุกประเภทอย่างเป็นระบบ การเรียงลำดับศัพท์ การจัดทำต้นฉบับ (manuscript)

4.2.9 การสรุปและจัดทำเป็นงานวิจัยฉบับสมบูรณ์