น้ำพริก: มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมในสังคมไทย-จีน

Chili Paste: Intangible Cultural Heritage in Thai and Chinese Society

(Received: August 18, 2023 Revised: January 3, 2024 Accepted: March 20, 2024)

เหวินเหว่ย ซู[1], ภาณุพงศ์ อุดมศิลป์[2]

WENWEI SU, Panupong Udomsilp

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้ ศึกษาวิเคราะห์จากบทอ่านในหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องน้ำพริกที่ขึ้นทะเบียนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม สำหรับนักศึกษาชาวจีน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภูมิปัญญาวัฒนธรรม เรื่องน้ำพริกใน หนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องน้ำพริกที่ขึ้นทะเบียนมรดกภูมิปัญญาด้านวัฒนธรรมในบริบทสังคมไทยกับสังคมจีน ผลการศึกษาพบว่า น้ำพริกมีเครื่องปรุงที่มีคุณค่าทางโภชนาการมีประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้บริโภคในทางการแพทย์และภูมิปัญญาไทย ใช้เครื่องปรุงน้ำพริกเป็นสมุนไพรมีสรรพคุณบรรเทาและบำบัดอาการเจ็บป่วยได้ และน้ำพริกเผาของชาวจีน ก็มีคุณค่าทางโภชการและมีสรรพคุณในการรักษาโรคบางโรคได้ และยังสะท้อนภูมิปัญญาด้านความเชื่อว่าน้ำพริกมีความหมายด้านความเจริญรุ่งเรือง ความรักที่ยิ่งยืนนาน และยังช่วยป้องกันผีร้ายได้ด้วย

คำสำคัญ: น้ำพริก มรดกภูมิปัญญา วัฒนธรรม ไทย-จีน

---

[1]นักศึกษาหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E-mail: wenwei.sww@g.swu.ac.th

[2]ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจำหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E-mail: panupong@g.swu.ac.th

Abstract

This research article was the analysis of a text in the supplementary book for Chinese students about chili paste, which was registered as an intangible cultural heritage. The objectives were to explore cultural wisdom regarding chili paste in the supplementary book about chili paste registered as an intangible cultural heritage in the context of Thai and Chinese society. The finding showed that chili paste is composed of invaluable nutritious ingredients, all of which were clinically healthful to consumers. As Thai wisdom, Thai people used herbs as ingredients in the recipes as remedies. In the same way, Chinese people had roasted chili paste with much property in nutrition and healing power. It also reflected folk wisdom through the belief that chili paste represented prosperity, eternal love, and protection against bad spirits.

Keywords: Chili Paste, Folk Wisdom Heritage, Thai – Chinese Culture.

บทนำ

อาหารไทยมีลักษณะเฉพาะของความเป็นวัฒนธรรมไทยและมีอาหารในบางชนิดมีลักษณะคล้ายกับอาหารในวัฒนธรรมอื่น เช่น วัฒนธรรมจีน อินเดีย พม่า กัมพูชา ลาว และเวียดนาม เป็นต้น วัฒนธรรมอาหารต่างชาติในสังคมไทยมีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา ประเทศจีนกับประเทศไทยมีความสัมพันธ์กันมาตั้งแต่อดีต ทั้งสองประเทศมีการไปมาหาสู่กันหลายร้อยปี ทำให้วัฒนธรรมของทั้งสองประเทศมีส่วนหนึ่งจะคล้าย ๆ กัน โดยเฉพาะวัฒนธรรมด้านอาหารการกิน

การที่คนไทยรับวัฒนธรรมด้านอาหารมาจากต่างชาติ ทำให้วิธีการปรุงอาหารและรสชาติอาหารของประเทศไทยมีความหลากหลาย โดยเฉพาะอาหารไทยภาคกลางมีรูปแบบและรสชาติหลากหลายมากกว่าภาคอื่น สะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมการบริโภคของคนไทยอีกด้วย โดยเฉพาะวัฒนธรรมการบริโภคน้ำพริก เครื่องจิ้ม และเครื่องเคียง เช่น การรับประทานน้ำพริกลงเรือกับเครื่องเคียงประเภทผักสด สะเดา หมูหวาน แกงกะทิ ปลาเค็ม ส่วนปลาทอดรับประทานคู่กับน้ำพริกมะม่วง และไข่เค็ม จะนิยมรับประทานพร้อมกับน้ำพริกลงเรือ น้ำพริกมะขามและน้ำพริกมะม่วง (Satarat, 2018, pp. 83-90) เป็นต้น ดังนั้น คนไทยมีความรู้ความเข้าใจว่า ควรรับประทานเครื่องเคียงอะไรคู่กับน้ำพริกชนิดใดจึงจะเข้ากัน และรู้วิธีปรุงรสชาติของน้ำพริกแต่ละชนิดว่าจะมีรสชาติอย่างไร

ประเทศจีนกับประเทศไทยเป็นประเทศที่นิยมบริโภคน้ำพริกตั้งแต่สมัยอดีต ประเทศจีนมีสำนวนจากคัมภีร์หลุนอวี่ได้กล่าวว่า “割不正，不食；不得其酱，不食” แปลว่า “เวลาทำอะไรก็ตาม ผู้คนควรจะทำตามระเบียบ ถึงแม้เวลารับประทานอาหาร ก็ต้องเตรียมเครื่องจิ้มที่เหมาะสมกับอาหาร” ซึ่งคนจีนให้ความสำคัญกับการรับประทานอาหารประเภทเครื่องจิ้มตั้งแต่สมัยโบราณ ส่วนเครื่องจิ้มที่คนจีนนิยมรับประทานคือน้ำพริก

น้ำพริกเป็นเครื่องจิ้มที่คนไทยทุกภาคทุกชนชั้นนิยมรับประทานเช่นกัน ทั้งคนในวังและคนนอกวัง เนื่องจากน้ำพริกเป็นอาหารที่มีรสชาติถูกปากคนไทย และวิธีการปรุงก็ไม่ยุ่งยากและซับซ้อน วิธีการปรุง และการทำน้ำพริกต่าง ๆ มีการสืบทอดกันมาแต่โบราณ น้ำพริกกลายเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่มีลักษณะเฉพาะของประเทศไทยด้วย (Supranee, 2013, pp. 7-10) พรพรรณ ทองตัน กล่าวไว้ว่า ตั้งแต่สมัยอดีตน้ำพริกไม่เพียงแต่เป็นอาหารที่คนไทยทั่วไปนิยมบริโภค ขุนนางชั้นสูงและแม้กระทั่งพระมหากษัตริย์ก็ยังคงโปรดชอบเสวยน้ำพริกเช่นกัน (Phornphan, 1996, pp. 83-85)

น้ำพริกเป็นอาหารที่สำคัญในสำรับไทย คนไทยบริโภคน้ำพริกอย่างไรก็ไม่เบื่อ เนื่องจากอาหารไทยมีน้ำพริกหลากหลายประเภท เรียกได้ว่าน้ำพริกเป็นอาหารของชนชาติไทย และเป็นอาหารดั้งเดิมของประเทศไทย (Srisamorn, 2018, p. 92) นอกจากนี้ ศรีสมร คงพันธุ์ ยังกล่าวไว้ว่าน้ำพริกเป็นอาหารประจำชาติของไทย สำรับไทยถ้าขาดน้ำพริกจะเรียกว่าไม่ครบสำรับ น้ำพริกทำให้ผู้บริโภคสามารถรับประทานผักได้มากขึ้นและอร่อยขึ้น น้ำพริกจะอร่อยมีรสชาติดี ขึ้นอยู่กับส่วนผสมหรือเครื่องปรุง (Srisamorn, 2022, p. 26)

น้ำพริกเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่คนจีนกับคนไทยนิยมบริโภคเช่นเดียวกัน วัฒนธรรมการบริโภคน้ำพริกของคนจีนกับคนไทยจะมีลักษณะคล้ายกัน โดยเฉพาะการใช้เครื่องปรุงรสหลายด้าน น้ำพริกของประเทศจีนส่วนมากจะปรุงรสและกลิ่นด้วย พริก ขิง กระเทียม และสมุนไพรต่าง ๆ ส่วนน้ำพริกของไทยจะใช้เครื่องปรุงรสและกลิ่นด้วยพริก กระเทียม หอมแดง กะปิ มะนาว น้ำปลา เป็นต้น

หนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง น้ำพริก ที่ขึ้นทะเบียนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม สำหรับนักศึกษาชาวจีน นอกจากจะช่วยพัฒนาทักษะการอ่านมีความรู้และความเข้าใจด้านภาษาและวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารไทยแล้ว

ยังช่วยเข้าใจภาพสะท้อนภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของคนไทยบางประการที่จะช่วยให้ผู้เรียนชาวจีนเข้าใจวัฒนธรรมไทยได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งผู้วิจัยจะศึกษาและวิเคราะห์ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาภูมิปัญญาวัฒนธรรมน้ำพริกในบทเรียน หนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องน้ำพริกที่ขึ้นทะเบียนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมสำหรับนักศึกษาชาวจีน ในบริบทสังคมไทยกับสังคมจีน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการบริโภคน้ำพริกในทั้งบริบทสังคมไทยกับบริบทสังคมจีน

2. ศึกษาและวิเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการบริโภคน้ำพริกในบริบทสังคมจีนจากงานวิจัยของไทยเรื่อง โครงการรวบรวมและจัดเก็บข้อมูลมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม: เรื่อง น้ำพริก บทความวิจัย เรื่อง วัฒนธรรมการบริโภคน้ำพริกของคนไทย และปริญญานิพนธ์จีน เรื่อง Research on Sichuan-Chongqing Pepper Folk Culture เรื่อง ความผูกพันกับท้องถิ่นในความชอบด้านอาหาร - การศึกษาคติชนพริกไทยในอาหารเสฉวน (饮食偏好中的地方依恋—对川菜中花椒的民俗学考察) หนังสือตำราจีนเรื่อง ประวัติการกินเผ็ดของคนจีน (中国食辣史) และ Chilies and Sichuanese’ Character

3. ศึกษาเรื่องเนื้อหาวัฒนธรรมน้ำพริกจากบทเรียนในหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องน้ำพริกที่ขึ้นทะเบียนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม สำหรับผู้เรียนชาวจีน จำนวน 6 บท ดังนี้

3.1 “น้ำพริก” มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมไทย

3.2 น้ำพริกกะปิ

3.3 น้ำพริกมะม่วง
3.4 น้ำพริกเผา
3.5 น้ำพริกมะขาม
3.6 น้ำพริกระกำ

4. การศึกษาและวิเคราะห์ ผู้วิจัยจะศึกษาวิเคราะห์ภูมิปัญญาวัฒนธรรมน้ำพริกในบทเรียน หนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องน้ำพริกที่ขึ้นทะเบียนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม ในบริบทสังคมไทยกับสังคมจีน ในลักษณะข้ามวัฒนธรรม และนำเสนอผลการวิเคราะห์เชิงพรรณนาวิเคราะห์

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์ลักษณะเนื้อหาในหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง น้ำพริกที่ขึ้นทะเบียนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม สำหรับนักศึกษาชาวจีน จำนวน 6 บท โดยศึกษาเปรียบเทียบวัฒนธรรมการบริโภคน้ำพริกในเชิงวัฒนธรรมคู่ขนาน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมเกี่ยวกับน้ำพริกและภูมิปัญญาของทั้งชาวไทยและชาวจีน ดังผลการศึกษาวิจัยดังต่อไปนี้

1. วัฒนธรรมการบริโภคน้ำพริกในสังคมไทย

การบริโภคอาหารประเภทน้ำพริกในสังคมไทยมีมาอย่างยาวนาน ส่วนผสมที่สำคัญก็ คือ “พริก” พริกเป็นพืชผักที่มีความหลากหลาย มีทั้งพริกขี้หนู พริกชี้ฟ้า พริกหยวก และพริกหนุ่ม มีจำหน่ายอยู่ทั่วภูมิภาคในประเทศไทย เชื่อว่าเส้นทางของพริกที่เข้ามาสู่ทวีปเอเชียนั้น มีหลักฐานพบว่า ชาวโปรตุเกส ได้นำพริกเข้าสู่ประเทศอินเดียก่อน แล้วได้แพร่ขยายมายังประเทศต่าง ๆ ในเอเชีย ชาวโปรตุเกสเข้ามาประเทศไทยในสมัยกรุงศรีอยุธยา เมื่อประมาณ ปี พ.ศ. 2054 เชื่อว่าชาวโปรตุเกสเป็นผู้นำพริกเข้ามาสู่ประเทศไทย ในช่วงสมัยนี้ (Niramon, 2007, p. 13-22)

พริกก็ได้รับความนิยม และเป็นส่วนประกอบที่ให้ปรุงอาหารได้หลากหลายชนิด โดยเฉพาะอาหารคาว พริกช่วยเพิ่มสีสัน และรสเผ็ด

ให้แก่อาหาร พริกถือว่าเป็นส่วนผสมที่สำคัญที่ช่วยเพิ่มสีสันและปรุงรสเผ็ด น้ำพริกเป็นอาหารที่พบอยู่ตามท้องถิ่นทั่วไปทุกภูมิภาค แต่อาจจะแตกต่างกันไปบ้างตามรสนิยมการบริโภคน้ำพริกของผู้คนในแต่ละท้องถิ่น น้ำพริกบางชนิดปรุงได้ง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อน กล่าวคือ จะนำพริกไปคั่วให้เกรียมหอม แล้วนำไปโขลกกับส่วนอื่น ๆ ตามต้องการก็จะได้น้ำพริกรับประทานในหนึ่งมื้อพร้อมกับผัก และเครื่องเคียงอื่น ๆ

พรพรรณ ทองตัน (Phornphan, 1996, pp. 83-85) ได้กล่าวไว้ว่า คนไทยมีวัฒนธรรมการบริโภคน้ำพริกมาแต่สมัยอยุธยา น้ำพริกจะมีส่วนผสมหลายอย่างเพื่อกลิ่น และรสชาติ เช่น มะนาวและหอม เพื่อเพิ่มทั้งรสเปรี้ยว เค็ม และยังมีกลิ่นหอมอีกด้วย ต่อมาน้ำพริกของไทย มีการปรับวิธีการปรุง ซึ่งมีทั้งแบบแห้ง และเป็นน้ำพริกที่มีลักษณะข้น เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกลงเรือ ในด้านรสชาติของน้ำพริก น้ำพริกบางอย่างส่วนผสมเป็นกะปิ น้ำตาล น้ำมะนาว กระเทียมและน้ำเกลือ ซึ่งจะช่วยให้น้ำพริกมีรสชาติกลมกล่อมและอร่อยยิ่งขึ้น น้ำพริกจึงกลายเป็นอาหารที่มีลักษณะเฉพาะเป็นที่ถูกปากถูกใจคนไทยโดยทั่วไป และมีการสืบทอดกันมาอย่างยาวนานมาจนถึงปัจจุบัน

2. การถนอมอาหารและการแปรรูป เครื่องปรุงน้ำพริก กับภูมิปัญญาคนไทย

คนไทยส่วนหนึ่งเป็นเกษตรกรนิยมปลูกพืชผักอยู่ในวิถีชีวิตของตน มีทั้งที่ปลูกไว้เพื่อบริโภคในครัวเรือน และปลูกเพื่อค้าขาย คนไทยนิยมรับประทานพืชผักพื้นบ้านอยู่ในวิถีชีวิตประจำวัน อาหารแต่ละชนิดจะมีส่วนผสมของเครื่องปรุงนานาชนิด ที่มีคุณค่าทั้งด้านโภชนาการและด้านสมุนไพร ดังเช่น เครื่องปรุงน้ำพริกของไทย จะมีพริกขี้หนู ชนิดพริกสดและพริกแห้ง กระเทียม หัวหอมแดง กะปิ น้ำปลา เกลือ น้ำตาล มะนาว มะขามเปียก กุ้งแห้ง และปลาแห้ง เป็นต้น

พืชผักโดยมากใช้รับประทานสด ๆ ก็ได้ เช่น ต้นหอม ต้นกระเทียม พริก และมะขาม พืชผักแต่ละชนิดจะปลูกได้เฉพาะฤดูกาลที่เหมาะสมเท่านั้น

เช่น ฤดูกาลที่ปลูกหอมแดง และกระเทียมที่ได้ผลที่สุด คือ ฤดูหนาว หรือช่วงเดือนตุลาคม ถึงเดือนธันวาคม และพริกก็เช่นเดียวกัน แม้ว่าสามารถปลูกพริกได้ตลอดทั้งปี แต่เดือนที่ปลูกพริกและสามารถได้ผลผลิตดี คือ ช่วงเดือนตุลาคม ถึงเดือนกุมภาพันธ์ หลังจากฤดูกาลเก็บเกี่ยวพืชผักเหล่านี้แล้ว จะมีการตากแห้งไว้เพื่อใช้ได้ตลอดทั้งปี

มะนาวโดยทั่วไปจะให้ผลผลิตในช่วงเดือนมีนาคมถึงเดือนเมษายน และเดือนธันวาคมถึงเดือนมกราคม ถ้าพ้นจากฤดูกาลดังกล่าวแล้ว มะนาวก็จะขาดแคลนหรือมีราคาสูงขึ้น คนไทยก็จะใช้ มะขามเปียกทดแทน เพราะมีรสเปรี้ยว และสามารถใช้ทดแทนกันได้

วิธีคิดด้านการเพาะปลูกพืชผักแต่ละชนิดให้ถูกต้องตามฤดูกาล สะท้อนถึงภูมิปัญญาของเกษตรกร ซึ่งอาจจะผ่านประสบการณ์ด้วยตนเอง และการเรียนรู้มาทั้งโดยตรงและโดยอ้อม

มะขามเปรี้ยวถือเป็นพืชที่มีความสำคัญทั้งทางด้านเศรษฐกิจ และ ใช้บริโภคกันโดยทั่วไป อาหารไทยบางชนิด นิยมใช้มะขามปรุงรสมากกว่าการใช้มะนาว เช่น แกงส้ม ต้มยำ และ น้ำพริกเผาบางชนิด โดยปกติมะขามจะให้ผลผลิตในช่วงเดือนธันวาคม ถึงเดือนมีนาคม คนไทยก็จะเก็บฝักแก่เก็บไว้เป็นมะขามเปียก สามารถเก็บไว้ใช้ปรุงรสชาติอาหารได้ตลอดทั้งปี ในสมัยโบราณคนไทย จะแกะเมล็ดมะขามออก ผสมเกลือเม็ดเล็กน้อย เพื่อซับความชื้น และเพื่อไม่ให้เกิดเชื้อรา ปั้นเป็นก้อน แล้วเก็บใส่ไหไว้อย่างมิดชิดในพื้นที่ไม่อับชื้น ส่วนมากจะเก็บไว้ในพื้นที่ครัว ที่ไม่ไกลจากเตาไฟ สิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงวิธีคิดหรือภูมิปัญญาของคนไทย ที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาแต่อดีตกาลก็คือ การเลือกสรรพืชชนิดใดปรุงเข้ากับอาหารชนิดใด เพื่อเพิ่มรสชาติให้กับอาหารชนิดนั้น ๆ การถนอมอาหาร และการแปรรูปอาหารสดเป็นอาหารแห้ง และสามารถนำไปประกอบอาหารได้หลายชนิดมากขึ้น

ก่อนนำพืชผักหลายชนิดมาปรุงเป็นน้ำพริก พบว่า คนไทยมีวิธีคิดในเรื่องของการถนอมอาหารไว้รับประทานนอกฤดูกาล หรือมีรับประทานตลอดทั้งปี ดังนี้

การตากแห้งด้วยวิธีธรรมชาติ ดังเช่น หอมแดงตากแห้ง กระเทียมตากแห้ง พริกตากแห้ง ทั้งพริก หอมแดง และกระเทียม ถือว่าเป็นเครื่องปรุงอาหารนานาชนิดที่สำคัญ การตากแห้งด้วยแสงแดดซึ่งเป็นวิธีทางธรรมชาติ เป็นวิธีปฏิบัติที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ ชาวบ้านโดยทั่วไปมักนิยมถนอมพืชผักโดยวิธีทางธรรมชาติ เพื่อเก็บไว้บริโภคนอกฤดูกาล เมื่อตากแห้งได้ที่แล้ว หอมแดง กระเทียม พริก มักนิยมนำไปเก็บไว้ในยุ้งข้าว ซึ่งเป็นพื้นที่ที่อากาศอบร้อน จะช่วยให้หอมแดง กระเทียม และพริก มีความแห้งพอเหมาะ และไม่เกิดเชื้อรา เน่าเสีย หรืออีกประการหนึ่ง ชาวบ้านนิยมนำหอมแดง กระเทียม ร้อยด้วยเชือกหรือเส้นลวด แล้วแขวนไว้อยู่เหนือเตาไฟในห้องครัว วิธีดังกล่าวนอกจากจะช่วยให้หอมแดง และกระเทียมไม่เน่าเสียและเกิดเชื้อรา และควันไฟจากเตา ยังช่วยป้องกันแมลง มอด มากัดกินหอมแดงและกระเทียมอีกด้วย

การแปรรูปอาหารสดให้เป็นอาหารแห้งก็เช่นเดียวกัน เป็นวิธีคิดที่สะท้อนภูมิปัญญาของคนไทยมาแต่โบราณ ดังเช่น มะขามเปียก กุ้งแห้ง และกะปิ เป็นต้น

โดยปกติแล้วมะขามมีทั้งมะขามเปรี้ยวและมะขามหวาน แต่มะขามที่นำมาปรุงรสอาหาร เป็นมะขามที่มีรสเปรี้ยว การทำน้ำพริกมะขามจะใช้มะขามสด แต่น้ำพริกเผาบางชนิดใช้มะขามเปียก

คนไทยเรียกมะขามที่แก่แปรรูปเก็บไว้ปรุงรสชาติอาหารว่า “มะขามเปียก” กล่าวคือ การนำมะขามที่แก่จัด มาปอกเปลือกและแกะเมล็ดออก ปั้นรวมกันให้เป็นก้อน ๆ ขนาดเท่ากำมือผสมเกลือเม็ดเล็กน้อยเพื่อป้องกันความชื้น และไม่เกิดเชื้อราได้ง่าย ในสมัยก่อนชาวบ้าน

จะเก็บมะขามเปียกไว้ในไห ปิดปากให้สนิทไม่ให้อากาศเข้าเพื่อไม่ให้มะขามเปียกเปลี่ยนสีเป็นสีดำ สีของมะขามเปียกจะคงสีน้ำตาลไว้ตลอดการเก็บรักษา นิยมเก็บไว้ตามพื้นที่ร้อนอบอ้าว เช่นพื้นที่ในครัวใกล้เตาไฟ และสามารถเก็บได้รับประทานได้ตลอดทั้งปี

กุ้งแห้ง ถือเป็นการถนอมอาหารแบบแปรรูปชนิดหนึ่ง ในสมัยก่อนชาวบ้านที่ปลูกบ้านอยู่ใกล้แม่น้ำลำคลอง นิยมจับกุ้งฝอยมาทำเป็นกุ้งตากแห้ง แต่ในปัจจุบันใช้กุ้งจากทะเล ซึ่งนำมาต้มน้ำเกลือให้มีรสเค็มพอประมาณ เมื่อต้มได้ที่ก็นำไปตากแดดจนแห้ง แล้วเก็บไว้รับประทาน หรือจะใช้เป็นส่วนผสมของอาหารชนิดต่าง ๆ ก็ได้

กะปิก็เช่นเดียวกัน ถือว่าเป็นการแปรรูปอาหารจากกุ้ง หรือกุ้งเคย ในสมัยก่อนชาวบ้านที่อยู่ริมแม่น้ำจะทำกะปิไว้รับประทานกันเอง โดยจับกุ้งฝอยมาหมักเกลือก่อน แล้วนำไปผึ่งแดด เมื่อแห้งพอประมาณจึงนำมาโขลก แล้วหมักไว้ระยะหนึ่ง แล้วนำมาโขลกซ้ำพืชผักพื้นบ้านอีกจนกว่าเนื้อกุ้งจะละเอียดเป็นกะปิตามที่ต้องการ แต่ในปัจจุบันกรรมวิธีทำกะปิแบบชาวบ้านครัวเรือน ยังมีอยู่บ้างตามชุมชนชายฝั่งทะเล และจำหน่ายในรูปแบบของสินค้า OTOP ของชุมชน อีกส่วนหนึ่งกะปิเป็นสินค้าทางเศรษฐกิจ ส่วนมากจะผลิตจากโรงงานใหญ่ ๆ และส่งออกจำหน่ายทั้งภายในและต่างประเทศ

จะเห็นว่าเครื่องปรุงน้ำพริกที่ใช้กันอยู่ในสังคมไทยปัจจุบันล้วนเป็นสิ่งที่มีการปรับ แปรรูป และการถนอมอาหารที่สะท้อนวิธีคิดหรือภูมิปัญญาของคนไทยที่สืบทอดกันมาแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน

3. คุณค่าทางโภชนาการ และด้านสารอาหารในน้ำพริกของไทย

เครื่องปรุงน้ำพริกที่ปรากฏในบทอ่าน หนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องน้ำพริกที่ขึ้นทะเบียนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม สำหรับนักศึกษาชาวจีน ทั้ง 6 บท เครื่องปรุงหลัก ๆ ของน้ำพริก ประกอบด้วย พริก

หอมแดง กระเทียม กะปิ น้ำปลา มะนาว มะขามเปียก น้ำตาล และกุ้งแห้ง เครื่องปรุงเหล่านี้ล้วนมีคุณค่าทางโภชนาการทั้งสิ้น เพราะมีสารอาหารมากมายหลายชนิด ทั้งแคลเซียม คาร์โบไฮเดรท ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก โปรตีน วิตามินต่าง ๆ ตามชนิดของเครื่องปรุง (Su, 2023, pp. 24-34) ซึ่งผู้วิจัยได้แสดงตารางสารอาหารโดยอ้างอิงจากเว็บไซต์ https://www.calforlife.com/th (Calforlife, 2020, Online) ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ตารางแสดงสารอาหารในเครื่องปรุงน้ำพริก

สารอาหาร	หอมแดง	กระเทียม	พริก	มะนาว	มะขาม	กุ้งแห้ง	กะปิ	น้ำปลา	น้ำตาล	มะม่วงดิบ	ระกำ
แคลเซียม	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	
คาร์โบไฮเดรต	✓	✓	✓		✓		✓	✓	✓		✓
ฟอสฟอรัส	✓	✓			✓	✓				✓	
ธาตุเหล็ก	✓	✓			✓		✓	✓		✓	
โปรตีน	✓	✓	✓		✓	✓		✓		✓	✓
วิตามินซี	✓	✓	✓	✓	✓			✓		✓	✓
โพแทสเซียม		✓						✓	✓		
วิตามินเอ	✓			✓	✓		✓			✓	✓
โซเดียม			✓				✓	✓			
ใยอาหาร	✓	✓	✓							✓	✓
วิตามินบี	✓	✓							✓		
วิตามินบี 6			✓					✓			
ไขมัน	✓		✓				✓				
แมกนีเซียม			✓					✓			

ตารางที่ 1 ตารางแสดงสารอาหารในเครื่องปรุงน้ำพริก (ต่อ)

สารอาหาร	หอมแดง	กระเทียม	พริก	มะนาว	มะขาม	กุ้งแห้ง	กะปิ	น้ำปลา	น้ำตาล	มะม่วงดิบ	ระกำ
กรดซิตริก				✓							
วิตามินบี 2					✓						
วิตามินบี 12								✓			
สารต้านอนุมูลอิสระ		✓									
น้ำตาล			✓						✓		
ไทอามิน										✓	✓
ไบอาซิน										✓	✓
ไรโบพลาวิน										✓	✓

คุณค่าและสารอาหารข้างต้น คือผลของการวิจัย จากผู้เชี่ยวชาญทางด้านโภชนาการที่มีการศึกษาค้นคว้าวิจัย สารอาหารต่าง ๆ จากพืชและผักที่ชาวบ้านได้รับประทานกันอยู่ในชีวิตประจำวัน ซึ่งชาวบ้านเองอาจจะไม่ทราบด้วยซ้ำว่ามีสารอาหารเหล่านี้อยู่ในพืช ผักที่ตนเองบริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันของตนเอง ชาวบ้านอาจจะเข้าใจเฉพาะเรื่องพื้นฐานที่ตนเองปฏิบัติสืบต่อกันมา เช่น เมื่อรู้สึกท้องผูกจะต้องรับประทานอะไร หรือเมื่อเป็นหวัดคัดจมูกก็ต้องใช้หอมแดงช่วยบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก เป็นต้น

4. เครื่องปรุงน้ำพริก คุณประโยชน์เพื่อสุขภาพของผู้บริโภค

เนื้อหาเรื่องน้ำพริก ทั้ง 6 ชนิด ในหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องน้ำพริกที่ขึ้นทะเบียนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม สำหรับนักศึกษาชาวจีน เป็นน้ำพริกที่ได้รับการจดทะเบียนมรดกภูมิปัญญาวัฒนธรรมของชาติโดยกระทรวงวัฒนธรรม หนังสืออ่านเพิ่มเติมได้นำเสนอเฉพาะน้ำพริกในภาคกลางเพียง 5 ชนิด คือ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกเผา น้ำพริกมะขาม และน้ำพริกระกำ น้ำพริกเหล่านี้ มีสารอาหารเป็นจำนวนมาก ถือเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีเครื่องปรุงที่เป็นสมุนไพรที่ส่งผลดีต่อผู้บริโภคอย่างยิ่ง

น้ำพริกไม่ใช่ยารักษาอาการเจ็บป่วยโดยตรง แต่ส่วนผสมหรือเครื่องปรุงมีประโยชน์ด้านสมุนไพร ที่ช่วยยับยั้งการเกิดโรค หรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยในบางโรคได้ ในทางการแพทย์กล่าวถึงสรรพคุณของพืชผักสมุนไพรว่ามีสรรพคุณช่วยบำบัดหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยได้ในระดับหนึ่ง (ผู้วิจัยอ้างอิงในเว็บไซต์ https://medthai.com) (Medthai, 2020, Online)

หอมแดง มีประโยชน์ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย รักษาระดับน้ำตาลในเลือด มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดไขมันอุดตันในเส้นเลือดและลดคอเลสเตอรอล และช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจกระเทียม มีประโยชน์ช่วยลดน้ำหนัก ช่วยลดภาวะผมร่วง ช่วยบรรเทาอาการอักเสบจากโรคสะเก็ดเงิน ช่วยลดน้ำหนักและลดไขมัน

พริก มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้ร่างกายสร้างสาร Endorphin มีวิตามินซี ช่วยสร้างคอลาเจนในร่างกาย ช่วยเจริญอาหาร เสริมสร้างหลอดเลือดให้แข็งแรง ขับแก๊สในกระเพาะอาหารช่วยลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็ง ความเผ็ดช่วยฆ่าเซลล์มะเร็ง และช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจล้มเหลว เป็นต้น

มะนาว มีประโยชน์ช่วยแก้ท้องผูก และเป็นยาระบายชั้นดี มะนาวช่วยดับกลิ่น ช่วยรักษาโรคนิ่ว ช่วยบรรเทาเสียงแหบแห้ง ขับเสมหะ และบรรเทาอาการท้องอืด เป็นต้น

มะขาม มีสารต้านอนุมูลอิสระ ขับเสมหะ บรรเทาอาการท้องผูก ใช้เป็นยาถ่ายพยาธิบำรุงกระดูกและฟัน และช่วยในการชะลอวัย เป็นต้น

ระกำ มีประโยชน์ช่วยบรรเทาอาการกระหายน้ำ ช่วยย่อยอาหาร บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ และช่วยรักษาเลือด

ประโยชน์ของเครื่องปรุงน้ำพริกของไทยเป็นผลของการวิจัยในวงการแพทย์ ซึ่งในวิถีชีวิตของผู้บริโภคอาจจะไม่ทราบทุกเรื่อง เพราะชาวบ้านทราบว่า เครื่องปรุงทั้งหลายที่บริโภคอยู่ในชีวิตประจำวัน ได้มีการถ่ายทอดและรับรู้มาจากบรรพบุรุษของตน เครื่องปรุงมีความสำคัญช่วยเพิ่มกลิ่นและรสชาติให้แก่น้ำพริก และถือว่าเป็นอาหารสำคัญแทบจะทุกครัวเรือน การบริโภคน้ำพริก ในแต่ละมื้อช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย เพราะผักหรือเครื่องเคียงหาได้ง่าย และมีปลูกอยู่ทั่วไปในกลุ่มพืชผักสวนครัว ที่สำคัญเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอีกด้วย

5. เครื่องปรุงน้ำพริก สมุนไพรที่ช่วยบำบัด รักษาโรค ในภูมิปัญญาของคนไทย

ในวิถีชีวิตประจำวันของคนไทย คนไทยนำพืชที่ใช้เป็นเครื่องปรุงน้ำพริก ดังเช่น หอมแดง กระเทียม มะนาว และมะขาม มาใช้เป็นส่วนหนึ่งของสมุนไพร เพื่อบำบัดและรักษาอาการป่วย ถือเป็นภูมิปัญญาไทยที่ปฏิบัติสืบทอดกันมาแต่โบราณ

ในวิถีชีวิตไทยนิยมใช้หอมแดงบรรเทาอาการหวัดและคัดจมูก โดยปกติจะทุบหอมแดง ห่อผ้า แล้ววางไว้ใกล้ ๆ ที่นอน ขณะที่นอนจะหายใจเอากลิ่นของหอมแดงเข้าไปด้วยจะช่วยให้จมูกโล่ง หรือเมื่อเกิดผดผื่นคัน

ชาวบ้านจะนำหอมแดงมาตำให้แหลก แล้วนำมาทาบริเวณผิวหนังที่เกิดอาการคัน จะช่วยให้บรรเทาอาการคันได้

การใช้กระเทียมในรูปแบบของสมุนไพร ถือเป็นภูมิปัญญาของคนไทยโดยเฉพาะการใช้กระเทียม รักษาและบรรเทาอาการอักเสบผื่นแดงที่เกิดจากโรคสะเก็ดเงิน แก้อาการเคล็ดขัดยอกในกรณีข้อเท้าแพลง และกลิ่นของกระเทียมช่วยไล่ยุงได้ด้วย

พริกก็เช่นเดียวกันถือว่าเป็นพืชสมุนไพรในวิถีชาวบ้าน การรับประทานพริกจะช่วยเรื่องระบบขับถ่าย ลดอาการท้องผูก และเมื่อเป็นหวัดคัดจมูก ชาวบ้านนิยมรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดเพราะเชื่อว่าจะช่วยให้ระบบทางเดินหายใจดีขึ้น และลดอาการหวัดได้ด้วย

มะนาวนอกจากจะช่วยปรุงรสอาหารแล้ว ในทางสมุนไพรคนนิยมนำมาใช้เป็นส่วนผสมในการปรุงยา เช่น ยาที่ช่วยขับเสมหะ และคออักเสบ หรือผสมกับน้ำผึ้งดื่มเพื่อความชุ่มชื่น มะนาวยังช่วยดับกลิ่นคาวจากเนื้อสัตว์ เช่น กลิ่นคาวปลา ชาวบ้านนิยมใช้มะนาวล้างมือ และล้างเนื้อปลาเพื่อลดเมือกและดับกลิ่นคาวปลา

มะขามเปียก ในสมัยโบราณเมื่อเกิดอาการท้องผูก ชาวบ้านจะรับประทานมะขามเปียก หรือน้ำมะขามเปียก เพื่อลดอาการท้องผูก และที่สำคัญนิยมใช้มะขามเปียกขัดผิว เพื่อให้ผิวขาวเนียน หรือผสมกับดินสอพองพอกผิวหน้าช่วยให้ผิวขาวเนียน เรียบ ลดกระจุดด่างดำและลดอาการเป็นสิวได้

การใช้พืชผักในรูปแบบของสมุนไพร เป็นภูมิปัญญาของคนไทยที่มีการสืบทอดกันมาแต่บรรพบุรุษ ในปัจจุบัน แม้จะมียารักษาโรคสมัยใหม่ แต่ในทางปฏิบัติชาวบ้านก็ยังนิยมใช้แนวทางการบำบัดรักษาโรคแบบโบราณอยู่บ้าง โดยเฉพาะโรคพื้นฐานที่รักษาได้ง่าย เช่น เป็นไข้หวัด ท้องผูก และเกิดผื่นคัน เป็นต้น

เนื้อหาบทอ่านในหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องน้ำพริกที่ขึ้นทะเบียนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม สำหรับนักศึกษาชาวจีน ทั้ง 6 บท นอกจากจะช่วยให้ผู้เรียนชาวจีนได้ฝึกทักษะอ่านจับใจความสำคัญของเนื้อเรื่องในแต่ละบทแล้ว สิ่งที่นักศึกษาชาวจีนจะได้ความรู้เพิ่มเติม คือ องค์ความรู้ทางด้านภูมิปัญญาไทย เป็นการศึกษาหาความรู้แบบข้ามวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ชาวจีนเข้าใจวัฒนธรรมไทยและเข้าใจวิถีชีวิตของคนไทยแต่โบราณเพิ่มยิ่งขึ้นอีกด้วย

6. วัฒนธรรมการบริโภคน้ำพริกในสังคมจีน

จากการศึกษาเอกสารต่าง ๆ เกี่ยวกับพริกที่เข้ามาสู่ในสังคมจีน พอสรุปได้ว่า เส้นทางของพริกเข้ามาสู่เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ก่อนแล้วจึงเข้ามาสู่วัฒนธรรมและสังคมจีนในเวลาต่อมา ดังหลักฐานปรากฏในสมัยราชวงศ์หมิง จีนกับลูซอนของประเทศฟิลิปปินส์มีการค้าขายซึ่งกันและกัน มีนักวิชาการชาวจีนกล่าวว่า เป็นไปได้ว่า พริกแพร่หลายมาจากลูซอนของประเทศฟิลิปปินส์ ในช่วงสมัยนี้ (Cao, 2019, pp. 3-10) มีนักวิชาการชาวจีนอีกท่านกล่าวคล้ายกันว่า พริกเข้ามาในประเทศจีนอีกหนึ่งเส้นทาง ซึ่งก็คือเส้นทางสายไหม (IVF.CAAS, 2010, p. 730) ตามหลักฐานข้างต้นอนุมานได้ว่าพริกเข้ามาสู่สังคมและวัฒนธรรมจีนนานกว่าสี่ร้อยปี แต่พริกก็เข้ามาสู่ในสังคมและวัฒนธรรมชาวจีนในเขตตะวันตกเฉียงใต้ของจีนไม่ถึงสามร้อยปี วัฒนธรรมการบริโภคพริกเข้ามามีบทบาทสำคัญ ทำให้วิธีการบริโภคอาหารของคนจีนเปลี่ยนไป คนจีนรู้จักแปรรูปพริกและนำมาทำเป็นน้ำพริกแพร่หลายมากขึ้น และน้ำพริกกลายเป็นอาหารที่ขาดไม่ได้สำหรับประชาชนที่ดำรงชีวิตในเขตพื้นตะวันตกเฉียงใต้หรือในแถบกุ้ยโจวและมณฑลยูนนานของจีน น้ำพริกถือเป็นสัญลักษณ์วัฒนธรรมของชาวจีนในแถบมณฑลกุ้ยโจวและมณฑลยูนนาน ซึ่งสามารถพบเห็นวัฒนธรรมการบริโภคอาหารประเภทน้ำพริกได้โดยทั่วไป

ชาวจีนในมณฑลกุ้ยโจว นิยมบริโภคน้ำพริกกันมาช้านาน และน่าจะเป็นยุคแรกๆ ก่อนมณฑลอื่นๆ เนื่องจากสมัยโบราณชาวบ้านโดยทั่วไปไม่ค่อยมีเกลือไว้บริโภค กุ้ยโจวเป็นเขตที่ขาดเกลือมาก จึงนำพริกมาปรุงอาหารเพื่อเพิ่มรส เพราะในสมัยโบราณเกลือเป็นของหารับประทานได้ยาก บุคคลทั่วไปไม่สามารถขายเกลือได้ หากชาวบ้านมีการค้าขายเกลือจะต้องโดนปรับโทษหนักมาก พริกจึงมีส่วนสำคัญที่ใช้เพิ่มรสแทนเกลือในสมัยนั้น ชาวบ้านจะใช้พริกถนอมอาหารเพื่อช่วยให้เก็บอาหารบางชนิดไว้ได้นานโดยไม่เน่าเสียและเก็บไว้ได้เป็นเวลานาน

พริกเป็นพืชที่ปลูกง่าย และมีผลผลิตจำนวนมาก เหมาะสมกับเขตตะวันตกเฉียงใต้ของจีน เพิ่มรสชาติที่แตกต่างและหลากหลาย และช่วยปรุงแต่งรสชาติอาหารเพิ่มขึ้น เนื่องจากเนื้อสัตว์ที่คนจีนนิยมบริโภคมักจะเป็นปลา หมู และสัตว์ปีกต่าง ๆ ซึ่งจะมีกลิ่นคาว คนจีนจึงนำพริกมาทำเป็นเครื่องจิ้มน้ำพริก บริโภคพร้อมกับอาหารเนื้อซึ่งจะช่วยดับกลิ่นคาวได้ (Wu, 2022, pp. 3-10)

7. น้ำพริก สุมนไพรและความเชื่อในภูมิปัญญาของคนจีน

ในทางตอนใต้ของประเทศจีน มีอากาศร้อนชื้น ฝนตกประจำมีหมอกตลอดปี ทำให้คนในเขตมักจะมีโรคปวดในข้อ แพทย์โบราณจีนกล่าวว่า “ชื้น” เป็นจุดกำเนิดของโรค เนื่องจากอากาศชื้นทำให้อาหารปนเปื้อนซึ่งบริโภคอาหารเหล่านี้แล้วจะมีผลกระทบต่อสุขภาพ อากาศชื้นก็เข้าไปร่างกายมนุษย์อย่างง่าย และรักษายากที่สุด คนโบราณในเขตพื้นที่นี้ใช้น้ำพริกมารับประทาน เพื่อรักษาโรค เช่น รักษาโรคปวดในข้อ เนื่องจากเชื่อว่าอาหารที่เผ็ดร้อนสามารถให้เหงื่อออกจากร่างกาย และให้ความชื้นในร่างกายออกจากร่างกายพร้อมเหงื่อ คนโบราณเชื่อว่าความเผ็ดร้อนของพริกมีผลประโยชน์มาก ๆ (Wang, 2003, pp. 25-26)

ในด้านความคิดความเชื่อของชาวจีนในบางพื้นที่ และบางมณฑล ชาวจีนมีความเชื่อเรื่อง “สีแดง” ถ้ากล่าวถึงพริกหรือน้ำพริกคนจีนมักจะนึกถึงสีแดง ความเผ็ด และความกระตือรือร้น ในบางท้องถิ่นในมณฑลที่นิยมบริโภคน้ำพริก จะใช้น้ำพริกแสดงสัญญะทางวัฒนธรรมบางอย่างในงานแต่งงาน กล่าวคือ ในการจัดงานแต่งงานเจ้าบ่าวเจ้าสาวแต่งงานจะได้รับน้ำพริกเป็นของขวัญด้วยความเชื่อว่า ชีวิตคู่ของเจ้าบ่าวเจ้าสาวจะมีชีวิตเจริญรุ่งเรืองรักใคร่กันยาวนาน เนื่องจากพริกมีเมล็ดจำนวนมาก ซึ่งยังมีความหมายว่า เจ้าบ่าวเจ้าสาวมีลูกเต็มบ้านเต็มเมือง ส่วนอาหารที่บริโภคในงานเลี้ยงงานแต่งงานจะมีประกอบด้วยน้ำพริกเพื่อรสชาติเผ็ดร้อน ซึ่งมีความหมายว่าเป็นคำขอบคุณและให้เกียรติแขก (Wu, 2014, p. 183)

ในเมืองหลินชาง มณฑลยูนนาน ซึ่งเป็นบ้านเกิดของผู้วิจัย ก็มีความเชื่อว่า ความเผ็ดของน้ำพริกสามารถป้องกันตัวไม่ให้ผีเข้า โดยเฉพาะสำหรับเด็กอ่อน จากการสัมภาษณ์ได้ข้อมูลว่า เด็ก ๆ ที่เพิ่งกำเนิดออกมาทุกอย่างยังไม่แข็งแรง ไม่สามารถป้องกันตนเองได้ ผีจึงชอบเข้าตัวเด็กอ่อน ซึ่งทำให้เด็ก ๆ ไม่สบาย ป่วยหนัก ในสมัยโบราณคนจีนเชื่อว่าความเผ็ดของพริกสามารถป้องกันไม่ให้ผีเข้าตัว จึงนำพริกให้ติดตัวเด็ก ๆ แต่พริกเก็บไว้ได้ไม่นาน คนโบราณจึงทำเป็นน้ำพริกแล้วใส่ในกระเป๋าเล็ก ๆ ให้เด็ก ๆ พกติดตัวไว้ นอกจากสามารถป้องกันตัวไม่ให้ผีเข้าแล้ว เนื่องจากน้ำพริกจะมีเครื่องประกอบอย่างอื่นประกอบด้วย จึงมีความหมายว่าเด็ก ๆ จะมีข้าวมีปลาไว้บริโภคทุกมื้อ ชีวิตจะอุดมสมบูรณ์ (Dao, personal communication, June 9, 2023)

วัฒนธรรมการบริโภคน้ำพริกในสังคมคนจีน โดยทั่วไปจะใช้น้ำพริกเผาผัดกับข้าว ผัดกับผักหรือเพิ่มรสชาติในอาหารต่าง ๆ ก็ได้ คลุกกับข้าวก็ได้ และต้มกับผักและเนื้อสัตว์ หรือนำไปใช้เป็นเครื่องปรุงรสในอาหารประเภทหม้อไฟ เพื่อให้มีกลิ่นและรสชาติจัดขึ้น น้ำพริกที่กล่าวมาข้างต้นเป็นน้ำพริกเผาประเภทหนึ่งของจีน ส่วนผสมที่ใช้ปรุงกลิ่นและรส

คือ ถั่วหมัก หรือถั่วเน่า พริกแห้ง ถั่วลิสง งาคั่ว เกลือ ซีอิ๊วขาว น้ำตาลโขลกผสมกันแล้วผัดน้ำมันให้มีกลิ่นหอม ซึ่งมีส่วนผสมแตกต่างจากน้ำพริกของไทย ที่มีความหลากหลายมากกว่า

ในแถบเสฉวน ยูนนาน กุ้ยโจว หูหนานและกวางสีมีลักษณะภูมิอากาศคล้าย ๆ กับภูมิอากาศของประเทศไทย โดยเฉพาะภาคเหนือของไทยอยู่ใกล้ ๆ ภาคใต้ของจีน จึงมีลักษณะภูมิอากาศร้อนชื้นและหนาวเย็น ซึ่งอาหารก็มีลักษณะผสมผสานวัฒนธรรมการกินจากผู้คนหลายกลุ่มชน เช่น ไทใหญ่ ไทลื้อ จีนฮ่อ เป็นต้น (Yang & Chen, 2016, p. 168)

ด้านวิธีการบริโภค ในประเทศจีน คนจีนมักจะนำน้ำพริกไปปรุงรสกับอาหารต่าง ๆ เช่น เวลารับประทานขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว หรือพวกยำ คนจีนนิยมใส่น้ำพริกเพื่อได้รสเผ็ด (Yang & Zhao, 2021, pp. 65-68) ส่วนในสังคมไทย น้ำพริกสามารถถือเป็นอาหารจานหลักได้ เช่น ในหนังสือแบบเรียน “วิชาการอ่านภาษาไทย (1)” ซึ่งเป็นหนังสือแบบภาษาไทยของมหาวิทยาลัยภาษาและการค้าต่างประเทศกวางตุ้งได้กล่าวถึงอาหารสำหรับชาวนา สรุปได้ว่า

“อาหารมื้อกลางวันของชาวนาในสังคมไทยจะตักแกงใส่ในหม้อหิ้วไปรับประทานที่กลางนา กับข้าวจะมีแกง หนึ่งอย่าง กับแนมอีกหนึ่งอย่าง อาจจะเป็นปลาเค็มไข่เป็ดต้ม แต่ถ้ามีลูกจ้างมาพัก ที่บ้านหรือมาช่วยทำนา กับข้าวที่ทำก็จะต้องทำให้พิเศษกว่าปกติ จะเพิ่มกับข้าวอีกอย่างหนึ่ง เช่น น้ำพริกกับผักสด หรืออาจจะเพิ่มเครื่องแนม เช่น ปลาทอดเครื่อง กุ้งทอดเครื่อง เป็นต้น เพื่อไม่ให้คนที่มาช่วยทำนา หรือคนที่มาพักอาศัยนินทาว่าคนในบ้านนี้ไม่มีอะไรกิน” (Yang & Ren, 2018, pp. 48-51)

จะเห็นว่าการศึกษาทางด้านภาษาและวัฒนธรรมไทย นักศึกษาจีนจะได้เรียนรู้วัฒนธรรมทางด้านความเป็นอยู่ของชาวไทยในหลายแง่มุม ปัจจัยสำคัญที่สะท้อนความคล้ายและแตกต่างกัน ก็คือด้านสภาพภูมิอากาศและวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ หากจะมองในด้านความอุดมสมบูรณ์

สังคมไทยมีความอุดมสมบูรณ์และมีความหลากหลายที่สามารถดึงดูดความสนใจของชาวต่างชาติได้มาก

เนื้อหาบทอ่านในหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องน้ำพริกที่ขึ้นทะเบียนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม สำหรับนักศึกษาชาวจีนและหนังสือเรียนวิชาภาษาไทย ต่างมีวัตถุประสงค์ร่วมกัน คือ เพื่อพัฒนาทักษะทางภาษาไทยทั้งด้านการฟัง การพูด การอ่าน การเขียน พร้อมทั้งเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยทั้งในอดีตและปัจจุบัน วัฒนธรรมและประเพณีสำคัญ ๆ ในแต่ละภูมิภาคที่หลากหลาย เพื่อให้คนจีนเข้าใจ และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมไทยได้อย่างเข้าใจ และอยู่ได้อย่างปลอดภัย

8. สรุปผล

ผลจากศึกษาเรื่องเนื้อหาวัฒนธรรมน้ำพริกจากบทเรียนในหนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่องน้ำพริกที่ขึ้นทะเบียนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมสำหรับนักศึกษาชาวจีน จำนวน 6 บท ประกอบด้วย น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกเผา น้ำพริกมะขาม และน้ำพริกระกำ เป็นน้ำพริกของภาคกลางเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วยเครื่องเคียง ผักหลากหลายชนิด น้ำพริกเป็นอาหารที่ใช้เครื่องปรุง ด้วยพืชผักสมุนไพร และอื่น ๆ ได้แก่ พริก หอมแดง กระเทียม มะนาว มะม่วง มะขาม กะปิ ปลาแห้ง น้ำปลา และน้ำตาล เป็นต้น

น้ำพริกเป็นอาหารพื้นบ้านที่ได้รับความนิยมรับประทานกันมากสำหรับคนไทยโดยทั่วไปในวงการแพทย์มีผลวิจัยจำนวนมากว่า เครื่องปรุงน้ำพริก มีสารอาหารที่เป็นปะโยชน์ต่อร่างกายมากมาย และมีสรรพคุณช่วยบรรเทา บำบัดอาการเจ็บป่วยได้ด้วย

ในทางภูมิปัญญาไทย เครื่องปรุงน้ำพริกบางอย่างได้มีการนำไปใช้ในทางสมุนไพร เพื่อช่วยบรรเทาและบำบัดอาการเจ็บป่วย ในทางปฏิบัติที่เป็นวิถีชีวิตของคนไทยที่มีการสืบทอดกันมาแต่อดีต และสะท้อนภูมิปัญญา

ของคนไทย ก็คือ การให้พืชสมุนไพรเหล่านี้ ใช้สูดดมเพื่อบรรเทาอาการเป็นหวัดและคัดจมูกได้ หรือ ใช้มะนาว เป็นส่วนผสมของยา ที่ใช้ดื่มหรือกวาดลำคอเพื่อละลายเสมหะ หรือใช้มะขามเปียกเป็นยาระบายเพื่อบรรเทาอาการท้องผูก เป็นต้น

ในด้านน้ำพริกเผา ของชาวจีนก็คล้ายกัน ชาวจีนเชื่อว่า น้ำพริกเผามีสรรพคุณทางยาที่สามารถรับประทานเพื่อรักษาโรคบางโรคได้ และยังมีความเชื่อว่าน้ำพริกเป็นสัญญะทางวัฒนธรรมในงานแต่งงาน ในการจัดงานแต่งงานเจ้าบ่าวเจ้าสาวแต่งงานจะได้รับน้ำพริกเป็นของขวัญด้วยความเชื่อว่าชีวิตคู่ของเจ้าบ่าวเจ้าสาวจะมีชีวิตเจริญรุ่งเรือง รักใคร่กันยาวนาน เนื่องจากพริกมีเมล็ดจำนวนมาก ซึ่งยังมีความหมายว่า เจ้าบ่าวเจ้าสาวมีลูกเต็มบ้านเต็มเมือง และยังมีความเชื่อว่าพริกจะช่วยป้องกันผีได้อีกด้วย

อภิปรายผลการวิจัย

หนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่อง น้ำพริกที่ขึ้นทะเบียนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม สำหรับนักศึกษาชาวจีน มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทักษะการอ่าน เรียนรู้และเข้าใจในวัฒนธรรมด้านอาหารไทย โดยเฉพาะ น้ำพริกภาคกลางของไทยที่ขึ้นทะเบียนมรดกภูมิปัญญาวัฒนธรรม ของกระทรวงวัฒนธรรม เนื้อเรื่องในบทอ่านแต่ละบทผู้วิจัยเรียบเรียงขึ้นเพื่อฝึกทักษะการอ่านเพื่อจับใจความ เรื่องราวที่ชาวจีนเข้ามาท่องเที่ยวหรืออาศัยอยู่ในสังคมไทยสามารถพบเห็นได้ในชีวิตประจำวัน ลักษณะของเนื้อหามุ่งเน้นให้ผู้เรียนชาวจีนเข้าใจวิถีชีวิตของคนไทยเฉพาะบางแง่มุม เสมือนเป็นการเปิดโลกทัศน์ให้กว้างไกลมากยิ่งขึ้นกว่าเรียนรู้เรื่องราวสั้น ๆ ในบทเรียนของหนังสือเรียนวิชาภาษาไทยในระดับปริญญาตรี ที่ชาวจีนใช้จัดการเรียนการสอนกันอยู่มหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในประเทศจีน

หนังสืออ่านเพิ่มเติมเรื่อง น้ำพริกที่ขึ้นทะเบียนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม สำหรับนักศึกษาชาวจีน มีบทบาทสำคัญที่ช่วยเสริมฝึกทักษะทางภาษาและเข้าใจวัฒนธรรมไทยไปพร้อม ๆ กัน และเป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมที่ผู้เรียนหรือผู้ที่สนใจ สามารถอ่านได้ตลอดเวลา ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน หรือยามว่างจากภารกิจอื่น ๆ การฝึกอ่านบทเรียนดังกล่าว ผู้เรียนจะได้เรียนรู้วงศัพท์เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะวงศัพท์ ทางการแพทย์ และด้านอาหารการกิน จะช่วยให้ชาวจีนมีความรู้และความเข้าใจวิถีชีวิตของคนไทย ซึ่งจะส่งผลต่อการปรับตัว ในขณะที่อาศัยอยู่ในเมืองไทยได้อีกประการหนึ่งด้วย

References

Calforlife. (2020). *Calorie & Nutrient Database and Food Tracker & Calorie Counter.* Retrieved 2 July 2023, https://www.calforlife.com/th

Cao, Y. (2019). *The History of Spicy Food in China.* Beijing United Publishiing.

Health book editor. (2012). *Healthy vegetables.* Se-education Public Company Limited.

IVF. CAAS. (2010). *Olericulture in China.* China Agriculture Press.

Medthai. (2020). *Fruits and vegetables: 14 benefits of fruits and vegetables!.* Retrieved 9 July 2023. https://medthai.com

Niramon, Y. (2007). Nam Prik: Food resource base, community way of life under globalization. *BioThai Foundation.* 13-22. [In Thai]

Phornphan, T. (1996). Nam Phrik: The popular Thai food. *Silpakorn Journal*, *39*(1), 83-85.

Satarat, T. (2018). *Document teaching on Thai food.* Luknam Prints. [In Thai]

Srisamorn, K. (2018). *Registered food: national cultural heritage.* MP/so.so.so.so. [In Thai]

_____. (2019). *Thai Samrub, the identity of taste cultural heritage.* MP/so.so.so.so. [In Thai]

_____. (2022). *Table food.* MP/so.so.so.so. [In Thai]

Su, W. (2023). *Supplementary Reading Book: Namprig as a Registered and Intangible Cultural Heritage' For Chinese Students.* Srinakharinwirot University. [In Thai]

Supranee, L. (2013). *Project to collect and store information on cultural heritage: topic: Nam Prik.* Suphanburi National Library. [In Thai]

Wang, S. X. (2003). *Recipe of Suixiju.* Tianjin Science and Technology Press.

Wu, B. A. (2014). *Chinese Folklore.* Changchun Publishing House.

Wu, M. L. (2022). *Research on Sichuan-Chongqing Pepper Folk Culture.* [Master's dissertation, Shanxil Normal University, China].

Yang, S. Q. Y., & Ren, Z. Y. (2018). *Thai reading (1).* World Publishing Corporation.

Yang, X., & Zhao, D. (2021). International communication of Guizhou's "Laoganma" cultural brand. *Journal of Business and Management, 2021*(2). 65-68.

Yang, W. X., & Chen, S. F. (2016). *Thai for Tourism*. Beijing Hope Electronic Press.