

บทบาทของครอบครัวในการสืบทอด ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหาร : กรณีศึกษาครอบครัวไทยภาคกลาง

The Role of Family in Transmission
of Food Related Folk Wisdom :
A Case Study of Central Thai Family

ดวงเด่น บุญปก¹

Duangden Boonpok¹

¹รศ.ดร., ภาควิชาภาษาไทยและภาษาตะวันออก คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
กรุงเทพฯ 10110

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษารวบรวมองค์ความรู้หรือภูมิปัญญาในการประกอบอาหารและรับประทานอาหาร และศึกษาบทบาทหน้าที่ของครอบครัวที่มีต่อสมาชิกครอบครัวในด้านอาหาร ผลการวิจัยพบว่าคนไทยมีภูมิปัญญาความรู้ในทุกขั้นตอน ตั้งแต่การเตรียมประกอบอาหารที่ต้องเลือกสรรวัตถุดิบ การทำความสะอาดและการจัดการของสดก่อนปรุง การประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน มีวิธีการต้ม ผัด แกง ทอด ตุ่น นึ่ง บั๊ญ ย่าง เผา ลวก หุง ตำ ยำ หลน และกวน การรับประทานอาหารของครอบครัวคนไทย มีหลักในการรับประทานอาหารที่หลากหลาย นิยมรับประทานรสอ่อนในมื้อเช้า รับประทานอาหารเช้าก่อนอาหารหวาน ครอบครัวมีบทบาทและหน้าที่ต่อสมาชิกครอบครัวหลายประการ การประกอบอาหารและรับประทานอาหารเป็นเรื่องที่ทำให้สมาชิกครอบครัวมีความสุข ความเป็นเรื่องของคนไทยกับการรับประทานอาหารไทยทำให้วัฒนธรรมไทยสมบูรณ์เข้มแข็งขึ้น การถ่ายทอดความรู้ด้านอาหารจากผู้ใหญ่สู่ผู้เยาว์เป็นการรักษาแบบแผนของสังคม และกิจกรรมการทำอาหารและรับประทานอาหารของแต่ละครอบครัวสร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของสมาชิกครอบครัวและสังคม

คำสำคัญ : ภูมิปัญญา อาหารไทย บทบาทหน้าที่

Abstract

This research gathered folk wisdom related to food preparation and consumption in Thai families, and studied the functions of families toward their members in food related issues. It was found that Thai people hold folk wisdom and knowledge in the process of food preparation, beginning with the preparatory stage of selecting raw materials, cleaning and handling fresh food products. Many means of household cooking are used in everyday life, such as: tom (boil), phat (stir fry), kaeng (curry), thot (deep fry), tun (stew), nueng (steam), ping, yang and phao (grill or roast), luak (blanch), hung (steam-cook, used of rice only), tam (crush or pound), yam (mix, make salad), lon (simmer) and kuan (stir). Thai families tend to eat food with diverse kinds of taste.

Normally, they prefer to have mild flavored food for breakfast, and dessert after main course. Families have several roles and functions for their members. Food preparation and eating create happiness for family members. Closeness between Thais and consuming Thai food strengthen Thai culture. Elders educating younger people in food related matters constitute maintaining social traditions. Preparing and consuming food are activities that create unity within families and society.

Keywords : Folk Wisdom, Thai Food, Role and Function

บทนำ

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่มีบทบาทสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของชีวิตใหม่เพื่อให้มีความพร้อมสำหรับการเป็นสมาชิกของสังคม เพราะครอบครัวเป็นสถาบันที่ให้ความคุ้มครอง เลี้ยงดู และให้ความรู้ในด้านต่าง ๆ แก่สมาชิกใหม่ ครอบครัวจึงมีบทบาทในการหล่อหลอมขัดเกลาให้สมาชิกมีความรู้ ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม พฤติกรรมจนสามารถเอาตัวรอดและใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับสมาชิกคนอื่น ๆ ในสังคมได้ [1] การดูแลสมาชิกใหม่ในแต่ละครอบครัวนั้น “อาหาร” เป็นปัจจัยสำคัญในการให้ชีวิต เพราะชีวิตของสมาชิกทุกคนในครอบครัวจะอยู่รอด ปลอดภัย และเจริญเติบโตขึ้นได้นั้นล้วนต้องอาศัยการดำรงชีวิตด้วยการบริโภคอาหาร อาหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญต่อทุกชีวิตหรือกล่าวได้อีกอย่างหนึ่งว่าวิถีชีวิตของคนในสังคมผูกพันกับเรื่องอาหารจนแยกกันไม่ออก

ความรู้ในเรื่องอาหารและการทำอาหารของครอบครัวในแต่ละสังคมล้วนก่อกำเนิดขึ้นมาจากความรู้ที่ได้รับการส่งสมานานนับตั้งแต่อดีตสมัยที่บรรพบุรุษได้เก็บเล็กผสมน้อยผ่านประสบการณ์ลงมือทดลองจนสามารถถ่ายทอดสิ่งที่ได้สร้างสรรค์ขึ้นมาจากประสบการณ์เป็นความรู้ ความคิด นำไปสู่การปฏิบัติในวิถีชีวิตความเป็นอยู่และกลายเป็น “ภูมิปัญญา” ของสังคมในที่สุด ครอบครัวจึงเป็นสถาบันหลักและเป็นสถาบันแรกของสังคมในการให้ความรู้แก่สมาชิกเรื่องอาหารการกินและการประกอบอาหาร ซึ่งถือว่าเป็น กระบวนการถ่ายทอดทางสังคมที่ครอบครัวได้กลายเป็นแหล่งหล่อหลอมภูมิปัญญาและอัตลักษณ์ความเป็นไทยในด้านวัฒนธรรมการบริโภคนี้ให้แก่สมาชิกของตน

ครอบครัวมีบทบาทหน้าที่เกี่ยวข้องกับการถ่ายทอดความรู้และความคิดที่ได้มีการสั่งสมกันมานานหลายชั่วคน การเรียนรู้จากครอบครัวมีผลทำให้บุคคลมีความรู้ ทักษะ วิถีปฏิบัติตามมาตรฐานของครอบครัวและสังคมจนกลายเป็นผู้สืบทอดวัฒนธรรมอาหารสามารถประกอบอาหารให้ตนเอง สมาชิกในครอบครัวและผู้อื่นได้บริโภค รวมทั้งสามารถถ่ายทอดสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ไปสู่ผู้อื่นได้ ซึ่งเป็นการเรียนรู้วัฒนธรรมของสังคมโดยผ่านกระบวนการขัดเกลาจากสถาบันครอบครัว เป็นการถ่ายทอดโดยใช้วิธีสอนและปฏิบัติจริงไปพร้อมกัน ผู้ที่ทำหน้าที่สอนคือผู้ใหญ่ในครอบครัวที่มีความรู้และมีประสบการณ์ในการทำอาหาร ผู้เรียนคือลูกหลานหรือเครือญาติ การถ่ายทอดความรู้นี้จะเกิดขึ้นตลอดเวลาในแต่ละรุ่นของสมาชิกครอบครัว ผู้เรียนเมื่อปฏิบัติสืบทอดจนเกิดประสบการณ์และความชำนาญแล้วย่อมสืบทอดหน้าที่และบทบาทในการถ่ายทอดให้แก่คนรุ่นหลังต่อไป

การบริโภคอาหารไทยเป็นวัฒนธรรมประจำชาติของคนไทยที่แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาด้านการบริโภคของบรรพบุรุษที่ได้สั่งสมสืบทอดกันมาจนปัจจุบันมีสาระความรู้เกี่ยวกับการบริโภคของคนไทยให้ศึกษาอย่างมากมาย การบริโภคและประกอบอาหารมีปรากฏหลากหลายวิธี ทั้งรับประทานดิบ ๆ ลวก ต้ม ผัด แกง ทอด ย่าง ยำ ตำ หมก หมัก ดอง ซุป ฯลฯ มีความหลากหลายในรสชาติทั้ง เผ็ด เปรี้ยว ผัด หวาน มัน เค็ม ขม จืด ฯลฯ มีอาหารหลายประเภท ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง อาหารตามเทศกาลและงานพิธี และยังมีความเกี่ยวข้องไปถึงเครื่องจิ้ม เครื่องเคียง เครื่องดื่มอีกนานาชนิด ซึ่งการทำอาหารแต่ละอย่างล้วนมีที่มา และมีรายละเอียดปลีกย่อยที่เกี่ยวข้องกันมากมาย นับตั้งแต่การเลือกสรรวัตถุดิบ การล้าง การเก็บ การเตรียม การปรุง การตกแต่ง การเสิร์ฟ การรับประทาน รวมทั้งมีกลิ่นเ็นตเค็ล็ดลัษต่ง ๆ ซึ่งความรู้เกี่ยวกับอาหารนี้เป็นความรู้ที่มีอยู่ในแต่ละครอบครัว เป็นความรู้ที่ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้และการถ่ายทอดสืบทอดกันมาของสมาชิกหลายรุ่นในครอบครัว เป็นการสืบทอดวัฒนธรรมของสังคมผ่านสถาบันครอบครัว โดยผู้สูงวัยกว่ามักจะเป็นผู้ที่มีหน้าที่และบทบาทหลักในการถ่ายทอดสู่สมาชิกที่อ่อนเยาว์กว่า

นักมานุษยวิทยาและนักคิดชนวิทยาในสำนักคิดแนวทฤษฎีบทบาทหน้าที่นิยมมองว่าวัฒนธรรมแขนงต่าง ๆ ในสังคมมีหน้าที่ตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ทั้งด้านความต้องการปัจจัยพื้นฐาน ด้านความมั่นคงของสังคม และความมั่นคงทางด้านจิตใจ นักคิดแนวทฤษฎีบทบาทหน้าที่นิยมได้วิเคราะห์ให้เห็นบทบาทหน้าที่ของวัฒนธรรมกับการดำรงอยู่ในสังคม เพราะวัฒนธรรมต่าง ๆ ล้วนมีความสำคัญในการตอบสนองความต้องการของมนุษย์ทางด้านจิตใจ ช่วยสร้างความเข้มแข็งและความมั่นคงทางวัฒนธรรมให้แก่แต่ละสังคม

การศึกษาภูมิปัญญาวัฒนธรรมไทยด้านอาหารในบริบททางสังคม เพื่อให้เห็นความสำคัญของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในบริบททางสังคมของคนไทยที่วัฒนธรรมแขนงนี้สามารถช่วยให้สังคมไทยดำรงอยู่ได้อย่างมีเอกลักษณ์และมั่นคง [2]

วิลเลียม บาสคอม กล่าวถึงการศึกษาการถ่ายทอดข้อมูลทางวัฒนธรรมและคติชนว่าควรสนใจบริบททางสังคม โดยเราควรสนใจว่าในแต่ละสังคมเริ่มมีถ่ายทอดกันตั้งแต่เมื่อใด ในโอกาสใด ณ สถานที่ใด ใครเป็นผู้ถ่ายทอด และในการถ่ายทอดนั้นก็มีวิถีถ่ายทอดอย่างไร ผู้รับการถ่ายทอดเป็นใคร มีส่วนร่วมอย่างไร รวมทั้งศึกษาทัศนคติของผู้ที่ได้รับการถ่ายทอดว่าเป็นอย่างไร วิลเลียม บาสคอม มองว่าวัฒนธรรมและคติชนหลายประเภทมีอิทธิพลและบทบาทต่อชีวิตมนุษย์อย่างมาก บาสคอมได้เสนอแนวคิดบทบาทหน้าที่ของคติชนไว้หลายประการ ประการแรกให้อธิบายที่มาและเหตุผลในการกระทำ ประการที่สองทำหน้าที่ให้การศึกษาและอบรมสมาชิกในสังคม ประการที่สามรักษามาตรฐานทางพฤติกรรมที่เป็นแบบแผนของสังคม และประการที่สี่คือให้ความเพลิดเพลินและเป็นทางออกให้กับความคับข้องใจของบุคคล สร้างความใกล้ชิดผูกพันเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของคนในครอบครัวและชุมชน [3]

ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาบทบาทหน้าที่ของครอบครัวในการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารให้แก่สมาชิกในครอบครัวจนนำไปสู่การเรียนรู้และปฏิบัติที่เหมาะสม ผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวการวิเคราะห์ตามทฤษฎีบทบาทหน้าที่ในการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลภาคสนามที่ได้จากการสังเกต มีส่วนร่วม และสัมภาษณ์ผู้มีบทบาทหน้าที่ประกอบอาหารในครอบครัวเพื่อแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมด้านอาหาร-การกินของคนไทยกับการดำรงอยู่ในสังคม โดยนำเสนอความสำคัญของข้อมูลที่พบตามแนวบทบาทหน้าที่คือ บทบาทในการสร้างความสุขและถ่ายทอดความรู้ให้กับสมาชิกครอบครัวจากการได้มีส่วนร่วมในการประกอบอาหารและรับประทานอาหาร บทบาทของสมาชิกครอบครัวในการทำให้วัฒนธรรมไทยด้านอาหารสมบูรณ์และเข้มแข็งขึ้น บทบาทในการรักษาแบบแผน มาตรฐานของครอบครัวและชาติพันธุ์ในด้านอาหารการกิน รวมทั้งบทบาทในการสร้างสัมพันธ์ให้กับสมาชิกในครอบครัวและสังคมให้เกิดความใกล้ชิด อ่อนนุ่ ผูกพัน เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันโดยการใช้วิถีทางด้านอาหารเป็นสื่อ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาไทยเกี่ยวกับการเตรียมอาหาร การประกอบอาหาร และการรับประทานอาหาร
2. เพื่อศึกษาบทบาทหน้าที่ของครอบครัวและสมาชิกครอบครัวในด้านที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหาร การรับประทานอาหาร และการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหาร

ระเบียบวิธีการศึกษา

วิธีการศึกษามี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นที่ 1 เป็นการรวบรวมข้อมูลได้ดำเนินการสำรวจเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาไทยในด้านต่าง ๆ ศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคของคนไทยและสังคมไทย ขั้นที่ 2 ขั้นวิเคราะห์ข้อมูลได้รวบรวมข้อมูลที่ได้จากภาคสนาม จัดหมวดหมู่กลุ่มข้อมูล เรียบเรียงข้อมูลตามหัวข้อหลัก คือภูมิปัญญาในวิธีการประกอบอาหาร ภูมิปัญญาในวิธีการรับประทานอาหาร อาหารกับครอบครัวและบทบาทหน้าที่ วิเคราะห์ข้อมูลตามแนวคิดและทฤษฎีที่ได้กำหนดไว้ และขั้นที่ 3 ขั้นสรุปผลและนำเสนอผลการวิจัย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารที่เกี่ยวข้องพบได้ในงานเขียนของสุจิตต์ วงษ์เทศ [4] ที่ศึกษารากเหง้าวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของกลุ่มชนพื้นเมืองซึ่งตั้งถิ่นฐานในดินแดนสุวรรณภูมิไทยมานานกว่า 3,000 ปี กลุ่มชนเหล่านี้มีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบผสมผสานข้าวปลาอาหารของคนหลากหลายชาติพันธุ์ และมีการปรุงแต่งให้ออกมาแตกต่างจากต้นตำรับจนกลายเป็นอาหารที่มีรสชาติ อาหารประเภทเส้นที่คนไทยรู้จักกันดีจำพวกก๋วยเตี๋ยวและขนมจีนนั้นได้มาจากชาวจีน ข้าวซอยที่รู้จักกันว่าเป็นอาหารพื้นถิ่นของทางภาคเหนือนี้มียุทธการแห่งมาจากอาหารของชาวจีนมุสลิม อาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ เช่น แกงมัสมั่น เนื้อสะเต๊ะ ไก่สะเต๊ะ มีที่มาจากอาหารของชาวมุสลิม แกงไทยที่ใส่กะทิมีที่มาจากอาหารอินเดีย ข้าวซึ่งเป็นอาหารหลักของคนไทย พบหลักฐานทางโบราณคดี “เมล็ดข้าว” ในถ้ำปู่สูง เขตจังหวัด แม่ฮ่องสอน สันนิษฐานว่ามีอายุราว 7,000 ปีมาแล้ว นับได้ว่าเก่าแก่ที่สุดในโลก การรู้จักเพาะปลูกข้าวทำให้มนุษย์ตั้งหลักถาวรเป็นชุมชนหมู่บ้านโดยหยุดการเร่ร่อน

แสงหาของป่าตามธรรมชาติเพื่อนำมารับประทาน ผู้คนในอดีตบริโภคข้าวเหนียวก่อนข้าวเจ้า อาหารที่เป็นกับข้าวเก่าแก่คือ “ปลา” จากวลีว่า “กินข้าวกินปลา” และคำที่ทักทายแต่เก่าก่อนว่า “กินข้าวกินปลาหรือยัง?” สะท้อนให้เห็นถึงร่องรอยวัฒนธรรมการกินเก่าแก่ของไทยที่กินข้าวและกินปลาเป็นอาหารหลักร่วมกัน คำว่า “แกง” หมายถึงทำให้ตาย มีความหมายเดียวกันกับ “ฆ่า” เช่นในคำพูดว่า “อย่าฆ่าแกงกันเลย” การล่าสัตว์มากินก็ต้องการฆ่าให้ตาย “กินผักกินหญ้า” หมายถึงการกินพืชพันธุ์ต่าง ๆ ทั้งส่วนของใบ ก้าน ดอก ราก เมล็ด อุปกรณ์ในการทำอาหาร “กระทะเหล็ก” เป็นเครื่องมือทำอาหารที่คนไทยรับมาจากจีนฮั่น

ในด้านอาหารหวาน ส.พลายน้อย [5] ได้รวบรวมเกร็ดประวัติของขนมไทยชนิดต่าง ๆ บอกเล่าถึงวิธีการบริโภคขนมของชาวบ้าน เป็นการสืบสาวราวเรื่องของขนมที่ใช้บริโภคในครัวเรือน ขนมในเทศกาลงานบุญต่าง ๆ และเป็นการแกะรอยเรื่องราวของขนมจากวรรณคดี ประวัติศาสตร์ นิทาน ประเพณี ความเชื่อในเรื่องของขนมบวกกับประสบการณ์ของผู้เขียนเอง ส.พลายน้อย สันนิษฐานว่า คำเดิมของ “ขนม” คือ “เข้าหนม” โดย “หนม” แปลว่าหวาน ภาษาถิ่นแถบนครพนมมีคำว่า “หนม” หมายถึงการนวดแป้งนวดดินพ้องกับลักษณะของการนำข้าวมาไม่บดเพื่อทำเป็นของหวาน ขนมไทยแต่โบราณเป็นของที่เกิดจากการนำข้าวมาไม่บดจนเป็นแป้งจึงมีส่วนประกอบของแป้ง น้ำตาลและมะพร้าวเป็นหลัก ต่อมามีการเรียกของหวานชนิดต่าง ๆ ว่าขนม ในวิถีไทยจะรับประทานของหวานหลังของคาว ผลไม้สุกก็นับเป็นของหวานด้วย ของหวานมีหลายชนิด เช่น ของหวานจากผลไม้ เกิดจากการ “ตาก” เช่น กล้วยตาก “กวน” เช่น ทูเรียนกวน “เชื่อม” เช่น พุทรา ลูกตาล “แช่อิ่ม” เช่น มะดัน มะขาม “ฉาบ” เช่น กล้วยฉาบ มันฉาบ ขนมที่ใช้ในพิธีและงานเทศกาลต่าง ๆ เช่น กระจยาสารท ใช้ในงานสารทเดือนสิบ ขนมกงใช้ในงานแต่งงาน เป็นต้น

ปวีณา พรหมเมตจิต [6] รวบรวมตำรับอาหารท้องถิ่นของหมู่บ้านแม่เหียะ ตำบลแม่เหียะ อำเภอเมือง เชียงใหม่ 50 รายการ ซึ่งทุกรายการเป็นอาหารที่ใช้ส่วนผสมประกอบที่มีในท้องถิ่นและสอดคล้องด้วยเรื่องเล่าถึงคุณลักษณะ คุณประโยชน์ของอาหารและส่วนประกอบ ตลอดจนกลเม็ดเคล็ดลับในการปรุงและการรับประทาน เป็นการเขียนที่กระตุนจิตสำนึกหวงแหนในวัฒนธรรมท้องถิ่นมากกว่าการหลงใหลยินดีกับวิถีการบริโภคสมัยใหม่ที่ทำลายวิถีดั้งเดิมของบรรพบุรุษ กระแสการบริโภคอาหารท้องถิ่นในปัจจุบันถูกมองว่าเป็นการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ หรือเรียกอีกอย่างว่าอาหารชีวจิต ผู้เขียนเน้นถึงคุณค่าของอาหารที่มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมนุษย์ และอาหารท้องถิ่นเป็นเครื่อง

หล่อหลอมจิตวิญญาณให้ผู้บริโภคเกิดความรู้สึกรักและผูกพันกับถิ่นกำเนิดและเกิดจิตสำนึกในบุญคุณของธรรมชาติที่ให้อาชีพ การรักษาป่าและสภาพแวดล้อมก็คือการรักษาแหล่งอาหารของมนุษย์เอง

อาไฟ โสรัจจะพันธุ์ [7] กล่าวถึงประวัติความเป็นมาของอาหารประจำท้องถิ่นต่าง ๆ ของไทย โดยไล่เรียงจากภูมิภาคใหญ่ ๆ ทั้ง 4 ภูมิภาคคือ ภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคกลาง และภาคใต้ ศึกษารายละเอียดของอาหารประจำท้องถิ่นของภาคต่าง ๆ รวมทั้งอาหารมังสวิรัต อาหารประเพณีในแต่ละถิ่น ข้าวเป็นเป็นอาหารหลักของคนไทยมี 2 ชนิดใหญ่คือ ข้าวเจ้าและข้าวเหนียว กับข้าวของไทยแบ่งออกเป็น 4 ประเภทคือ 1) ต้มหรือแกง 2) ผัด ยำ พล่า 3) เครื่องเคียง เช่น ทอดมัน ห่อหมก ปลาเค็ม ฯลฯ และ 4) เครื่องจิ้ม เช่น หลน และน้ำพริกต่าง ๆ ผู้เขียนได้รวบรวมวิธีเลือกดูพืชผัก ผลไม้ ของสด ของคาว แต่ละชนิด ตลอดจนมีคำอธิบายลักษณะของพืชผักที่นำมาใช้ประกอบอาหารในแต่ละท้องถิ่น และรวบรวมสูตรอาหารประจำท้องถิ่นต่าง ๆ ส่วนสุวัฒนา เลียบวัน [8] กล่าวถึงประวัติความเป็นมาของอาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง ลักษณะเฉพาะของอาหารภาคกลาง วัฒนธรรมการรับประทานอาหารที่แพร่จากราชสำนักสู่สามัญชนและอิทธิพลการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากชาวต่างชาติ ผู้เขียนได้จำแนกอาหารไทยออกเป็นอาหารคาวและอาหารหวาน รวบรวมสูตรอาหารประเภทต่าง ๆ ตามวิธีการประกอบอาหาร ได้แก่ แกง ผัด ยำ และตามประเภท เช่น เครื่องจิ้ม เครื่องเคียง อาหารหวาน เครื่องดื่ม รายชื่อผักพื้นบ้านที่ให้คุณค่าทางสมุนไพร และกล่าวถึงประเพณีการรับประทานอาหารที่เน้นกับพื้นก่อนที่จะนั่งรับประทานแบบมีโต๊ะอาหาร การจัดสำรับอาหารตามแบบประเพณีไทยที่สัมพันธ์กับคุณค่าทางโภชนาการ โดยมีหลักการจัดอาหารให้ครบห้าหมู่ การเลือกซื้ออาหารที่มีตามฤดูกาล การสลับสับเปลี่ยนรสและวัสดุในการประกอบอาหารและรับประทานอาหารไม่ให้เกิดความซ้ำซ้อนกันในแต่ละมื้อต่อวัน

จากรุวรรณ นพพรรค์ [9] ศึกษาอาหารจากภาคต่าง ๆ ของไทย โดยกล่าวถึงข้อมูลพื้นฐานของแต่ละภูมิภาค อาหารหลักที่นิยมรับประทานในแต่ละมื้ออาหาร รสชาติอาหาร ลักษณะของอาหาร พืชผักพื้นบ้านที่นิยมรับประทานในแต่ละท้องถิ่น การปรุง อุปกรณ์การทำอาหาร ภาชนะใส่อาหาร พิธีกรรมและอาหารที่ใช้ในพิธีกรรม ตำรับอาหารในแต่ละภูมิภาค แยกตามประเภทอาหารเป็น ประเภทแกง เครื่องจิ้ม ยำ อาหารจานเดียว ของว่าง และของหวาน นอกจากนี้ สถาบันพิพิธภัณฑการเรียนรู้แห่งชาติ [10] ศึกษารวบรวมข้อมูลทางวัฒนธรรมของท้องถิ่นเหนือ อีสาน และใต้ ท้องถิ่นเหนือเป็นเรื่องของวัฒนธรรมล้านนา วิถีชีวิตของชาวล้านนา ร้อยรอยจากซากเมืองประวัติศาสตร์สมัยเวียงกุมกามจนถึงสมัยศรีนครพิงค์ ประเพณี

สังคม ข้าวของเครื่องใช้ ท้องถิ่นอีสานเน้นเรื่องวัฒนธรรมการบริโภคของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ ในอีสาน เป็นการนำเสนอวิถีการดำรงชีวิตด้วยการแสวงหาและปรุงแต่งอาหารจากแหล่งอาหารที่มีในท้องถิ่นตามธรรมชาติ รวบรวมตำรับอาหารพื้นบ้านอีสานซึ่งมีวิธีปรุงที่เรียบง่าย อาหารอีสานเป็นอาหารสุขภาพช่วยป้องกันรักษาโรคได้ เนื่องจากมีสารประกอบของพืชผักสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา ชาวอีสานมีวัฒนธรรมท้องถิ่นกำหนดให้รับประทานอาหารบางประเภทเพื่อประโยชน์แก่ร่างกายของแต่ละบุคคลและมีข้อห้ามหรือ “เคล้า” กำหนดไม่ให้อินอาหารที่เป็นของแสลงหรือเกิดโทษต่อร่างกาย ชาวอีสานมีภูมิปัญญาในการแสวงหาแหล่งอาหารจากใต้ดินจนถึงบนฟ้า รสชาติอาหารที่ผู้สูงวัยชาวอีสานชื่นชอบคือรสขม ดังปรากฏการใส่ “ขี้เพี้ย” (น้ำดี) ในลาบ ก้อย ต้ม แจ่ว ชาวอีสานโดยทั่วไปนิยมรับประทานรสขมควบคู่กับเครื่องเคียงที่เป็นรสเผ็ด ชาวอีสานกล่าวว่านอกจากจะเป็นการกินอาหารเป็นยาแล้วยังเป็นการกินเพื่อแก้ความแค้นได้อีกด้วย ชาวอีสานนิยมปรุงอาหารให้มีรสขมนำ ตามด้วยเผ็ด เปรี้ยว และเผ็ด อาหารคาวที่มีรสหวานและมันไม่เป็นที่นิยม รสหวานและมันจะเป็นประเภทของหวานและขนม อีสานเป็นภูมิภาคที่มีกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ ตั้งถิ่นฐานอยู่มาเนิ่นนานหลายชั่วคน แต่ละกลุ่มมีวิถีการกินเป็นเอกลักษณ์ ตัวอย่างตำรับอาหารสูตรเด็ดเฉพาะกลุ่ม ได้แก่ แกงเห็ดรวม (ชาวไทยลาว), แกงยอดบวบ (ชาวผู้ไทย), อ่อมบอน (ชาวญ้อ), แกงหวาย (ชาวกะเลิง), อั่วกบ (ชาวโย้ย), หลามเอียน (ชาวแสก) ฯลฯ ส่วนท้องถิ่นได้เน้นเรื่องราวความหลากหลายทางวัฒนธรรมและความเชื่อของชาวกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ เช่น ชาวพุทธ ชาวจีน ชาวมุสลิม วัฒนธรรมของชนพื้นเมืองชาวเลกลุ่มมอแกน ชาวเลกลุ่มอูรักลาไย๋ ชาวชาไก

ปริญภัสสร คล้าศิริ [11] ศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของบ้านเด่นอ ตำบลศิลา อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น โดยเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่การหาอาหาร การประกอบอาหาร การถนอมอาหาร คุณค่าอาหารทางโภชนาการและทางสมุนไพร ผลการศึกษาพบว่าชาวบ้านบางกลุ่มยังคงเก็บของป่าและล่าสัตว์ซึ่งจำเป็นต้องใช้ทักษะปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ ชาวบ้านที่มีความใกล้ชิดกันใช้วิธีแลกเปลี่ยนสิ่งของเพื่อการบริโภคและการประกอบอาหาร การเก็บพืชพันธุ์ของป่าตามฤดูกาลเพื่อนำมาบริโภค การบริโภคแมลง ชาวบ้านจะมีวิธีการล้างพิษหรือลดพิษก่อนการประกอบอาหาร ชาวบ้านนิยมรับประทานอาหารที่มีรสชาติ “แซบนำ” หมายถึงรสอร่อยกลมกล่อม มีรสจัด นำน้อย มีรสเผ็ด เค็มนำ ผู้ใหญ่นิยมรับประทานรสขมจากผักและรสขมจาก “เพี้ย” (น้ำดี) เพราะช่วยให้เจริญอาหาร ชาวอีสานกล่าวว่าการทำอาหารหนักทำให้รับประทานอาหารได้ร่อย และการรับประทานข้าว

เหนียวทำให้หนักท้องมากกว่าการรับประทานข้าวเจ้า

นิตดา หงษ์วิวัฒน์ และคณะ [12] รวบรวมข้อมูลพืชผัก 333 ชนิด จากท้องถิ่นภาคใต้เหนือ อีสาน กลาง และภาคตะวันออก รวมถึงผักเศรษฐกิจและผักนำเข้า พืชผักเหล่านี้เป็นส่วนประกอบของอาหารไทยกลางและอาหารท้องถิ่น ผู้เขียนให้ข้อมูลทางพฤกษศาสตร์ ส่วนของพืชผักที่รับประทานสรรพคุณทางยา คุณค่าทางอาหาร และประโยชน์ที่มีต่อสุขภาพ พืชผักอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุนานาชนิด ผู้เขียนอ้างผลการวิจัยที่พบว่าการบริโภคผักสดช่วยต้านโรคมะเร็ง กระเทียมและหัวหอมช่วยลดโคเลสเตอรอล ลดความดันโลหิตสูง ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ ธาตุสีในผักมีประโยชน์มากต่อร่างกาย น้ำผักโขมและน้ำกะหล่ำปลีมีคลอโรฟิลสูงใช้รักษาโรคโลหิตจาง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดแข็งตัว ไช้กระดุกอ๊กเสบ โรคซึมเศร้าและอาการแพ้ต่าง ๆ เส้นใยอาหารมีความจำเป็นต่อระบบย่อยอาหารและขับถ่ายของเสีย การรับประทานอาหารที่มีเส้นใยมากช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ ผักและผลไม้มีแคลอรีต่ำจึงเป็นอาหารลดน้ำหนักที่มีประสิทธิภาพสูง ผักพื้นบ้านที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเป็นผักปลอดสารพิษ

นิตดา และทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ [13] รวบรวมตำรับอาหารท้องถิ่นต่าง ๆ ของไทย 180 ชนิดที่ปรุงจากผักพื้นบ้าน โดยแยกประเภทตามอาหารที่ปรุงจากใบ ดอก ผล ก้าน ผัก และหน่อ เป็นการแสดงให้เห็นถึงคุณค่าของผักไทยในเชิงวัฒนธรรมและกระแสนิยมการบริโภคผักไทยเพื่อสุขภาพ ผู้เขียนแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของผักพื้นบ้านที่มีต่อวัฒนธรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่น คนที่อยู่ห่างจากท้องถิ่นเกิดเมื่อมีโอกาสได้รับประทานผักท้องถิ่นที่ตนเคยรับประทานสามารถสื่อให้ระลึกถึงท้องถิ่นเดิมของตนได้ ผักท้องถิ่นจึงกลายเป็นผักที่เตือนความทรงจำหรือ “ผักคิดถึงบ้าน” ผู้คนจากชนบทจำนวนมากได้เข้ามาทำงานในเมืองหลวงและได้นำวัฒนธรรมการกินของตนติดตัวมาด้วย การปรากฏขึ้นของแผงขายอาหารพื้นบ้านและผักพื้นบ้านในเมืองหลวงเป็นเครื่องยืนยันถึงการขยายตัวของเครือข่ายผู้ค้าและผู้ซื้อผักพื้นบ้าน โดยผู้ค้าและผู้ซื้อมักเป็นคนจากภูมิภาค และมีพ่อค้าคนกลางทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัดเป็นผู้จัดหาผักพื้นบ้านมาจำหน่ายตามแหล่งต่าง ๆ การบริโภคผักพื้นบ้านสื่อให้เห็นถึงความผูกพันระหว่างชาวบ้านกับท้องถิ่นและเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมที่ฝังรากลึกอยู่ในวิถีการดำเนินชีวิต

การทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาภูมิปัญญาอาหารของครอบครัวคนไทย พบตัวอย่างงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น อำไพ โสรจจะพันธ์ุ [7] ศึกษาอาหารท้องถิ่นภาคใต้โดยการรวบรวมรายการอาหารประเภทอาหารคาว อาหารหวาน และอาหารว่าง ทั้งอาหารที่ยัง

คงรับประทานกันอยู่ในวิถีชีวิตประจำวัน อาหารที่กำลังจะสูญหาย และอาหารที่สูญหายไปจากปัจจุบัน นอกจากการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลแล้วได้มีการทดลองปรุงอาหารแต่ละชนิดอาหารภาคใต้ที่เป็นหลักเป็นประเภทอาหารต้มหรือแกง อาหารได้มีรสจัดทำให้รับประทานกับข้าวได้น้อยแต่รับประทานข้าวและของแกล้มได้มาก อาหารภาคใต้นิยมทำแกงเผ็ดใส่กะทิ อาหารประเภทเครื่องจิ้มมีรสเผ็ดนิยมรับประทานกับผักสด อาหารที่เกือบจะสูญหายมีสาเหตุมาจากหลายประการ เช่น สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงสภาพไปจากเดิม พืชผักบางอย่างหายากทำให้ขาดวัสดุในการประกอบอาหาร สภาพสังคมเปลี่ยน ความนิยมบริโภคของท้องถิ่นเปลี่ยนแปลงไป อาหารสำเร็จรูปมีความสะดวกต่อการรับประทานมากขึ้น อาหารที่สูญหายได้แก่ “คั่วเผ็ดลูกกริม” “แกงโจร” “เคยนกรง” และ “น้ำพริกโคกเหรง”

นิรันดร์ คำนุ [14] ศึกษาพลวัตของภูมิปัญญาพื้นบ้านในเรื่องอาหารป่าวัวมืองค์ประกอบ 3 ส่วน คือ ระบบสังคม ระบบนิเวศ และระบบความรู้ หากระบบใดระบบหนึ่งมีความเปลี่ยนแปลงจะมีผลกระทบระบบอื่น การสร้างเขื่อนอุบลรัตน์คือระบบนิเวศที่มีความเปลี่ยนแปลงและมีผลกระทบระบบความรู้ในการหาอาหารของชาวบ้านเนื่องจากพื้นที่ป่าก่อนการสร้างเขื่อนเป็นแหล่งหาอาหารตามธรรมชาติของชาวบ้าน เมื่อระบบนิเวศเปลี่ยนทำให้ระบบความรู้ของชาวบ้านต้องพัฒนาขึ้นใหม่ และส่งผลกระทบต่อระบบสังคมของชาวบ้านเนื่องจากวิถีการแสวงหาแหล่งอาหารแบบเดิมในสภาพภูมิศาสตร์เดิมได้เปลี่ยนไป ชาวบ้านต้องปรับวิถีคิดใหม่เพื่อการดำรงชีวิตที่ต้องปรับตัวตามสภาพแวดล้อม ประกอบกับการได้รับอิทธิพลความเปลี่ยนแปลงจากสังคมภายนอกทำให้มีผลกระทบต่อนิฐานการดำรงชีวิตตามวิถีความศรัทธาและความเชื่อแบบดั้งเดิม วิธีการหาของป่าของชาวบ้านได้ถูกปรับเปลี่ยนไปตามสภาพแวดล้อมและกระแสสังคม จากที่เคยเป็นพรานล่าเนื้อต้องปรับเปลี่ยนเป็นล่าปลา ล่าไก่ป่า และการหาของป่าเริ่มถูกบีบจากกระแสการอนุรักษ์ของป่า ดังนั้น การถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านเกี่ยวกับการหาอาหารจากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่งจึงเกิดจากการบูรณาการความรู้ที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้จากของจริงที่จับต้องได้ตามธรรมชาติ การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง และการลงมือปฏิบัติจริง ส่วนเสมียนทิพย์ ศิริจารกุล [15] ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของคนไทยในเขตเมืองหลวงระหว่าง พ.ศ. 2394-2534 พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของคนไทยโดยเฉพาะในเขตเมืองหลวง ได้แก่ การปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงทางด้านการเมือง เศรษฐกิจและสังคมในยุคปรับตัวให้ทันสมัย อิทธิพลการบริโภคอาหารของต่างชาติที่เด่นชัดคือการรับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารจากยุโรป จีน และสหรัฐอเมริกา การขยายตัวของชนชั้นกลางมีผลต่อการ

เปลี่ยนแปลงค่านิยม พฤติกรรมการบริโภค ธรรมเนียมการบริโภค องค์ประกอบในการบริโภคอาหาร เครื่องปรุง สถานที่ประกอบอาหาร รูปแบบอาหาร และประเภทของอาหาร ประเด็นเรื่องภูมิปัญญาเป็นเรื่องของความรู้ ความคิด และประสบการณ์ที่ได้รับการสั่งสมและสืบทอดต่อกันมาจากรุ่นเดิมสู่รุ่นปัจจุบัน เป็นการเรียนรู้ที่ผ่านขั้นตอนทั้งที่เรียนรู้เองโดยตรงจากการลงมือปฏิบัติ และเรียนรู้โดยการทำตามอย่างผู้ใหญ่ ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวในการประกอบอาหารและรับประทานอาหารเป็นการแลกเปลี่ยนและถ่ายทอดประสบการณ์ เพื่อสืบสานวัฒนธรรมอาหารของกลุ่มชนจนกลายเป็นบทบาทหน้าที่และแบบแผนในการดำเนินชีวิตของผู้คนในสังคม การทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นแนวทางในการศึกษาเกี่ยวกับภูมิปัญญาการประกอบอาหาร การรับประทานอาหารของครอบครัวคนไทยภาคกลาง วิเคราะห์ สรุป และอภิปรายผลตามแนวคิดและทฤษฎีหลักที่ใช้ในการศึกษาเพื่อให้งานวิจัยดำเนินไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาได้จำแนกหัวข้อสำคัญออกเป็น 3 หัวข้อ ได้แก่ ภูมิปัญญาในวิธีการประกอบอาหาร ภูมิปัญญาในวิธีการรับประทานอาหาร และอาหารกับครอบครัวและบทบาทหน้าที่ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ภูมิปัญญาในวิธีการประกอบอาหาร

กระบวนการขั้นตอนการทำอาหารจากวัตถุดิบจนสำเร็จเป็นอาหารพร้อมรับประทานจะสำเร็จลงมิได้หากผู้ที่เกี่ยวข้องปราศจากความรู้และภูมิปัญญาในการดำเนินการ พลังที่ก่อให้เกิดการขับเคลื่อนกระบวนการต่าง ๆ นอกจากจะเป็นเรื่องของความเอาใจใส่แล้วยังเป็นเรื่องของการให้ความสำคัญกับผู้รับประทานซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับประโยชน์จากการประกอบอาหาร การประกอบอาหารและการรับประทานอาหารเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างซ้ำแล้วซ้ำเล่าในครอบครัวต่าง ๆ โดยผู้ที่มีบทบาทหน้าที่ขับเคลื่อนให้กระบวนการต่าง ๆ ดำเนินไปได้นั้นคือสมาชิกของครอบครัวที่ร่วมแรงร่วมใจกันมากบ้างน้อยบ้าง ครอบครัวจึงมีบทบาทและมีหน้าที่อย่างสำคัญในการเป็นเจ้าหลอมสมาชิกในครอบครัวได้มีความรู้และทักษะในการประกอบอาหาร ตลอดจนรู้จักแบบแผนของสังคมในการประกอบอาหารและรับประทานอาหารของกลุ่มชนเพื่อสืบสานวิถีแห่งชนชาติที่ได้ดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง จากอดีตสู่ปัจจุบัน

ภูมิปัญญาอาหารเป็นเรื่องของการสั่งสมจากประสบการณ์ชีวิตที่ได้รับจากครอบครัว และสั่งสมจนกลายเป็นความรู้และการปฏิบัติที่ยอมรับกันในกลุ่มชนและถ่ายทอดสืบต่อกัน มาเป็นวัฒนธรรมของสังคม ภารกิจของครอบครัวด้านการเตรียมอาหาร ประกอบอาหาร และรับประทานอาหารเป็นเรื่องของสิ่งละอันพันละน้อยที่ถูกร้อยเข้าสู่วิถีชีวิตประจำวันของแต่ละครอบครัวและเป็นสิ่งที่จะต้องดำเนินต่อไปตราบเท่าที่การบริโภคยังมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์

การเตรียมประกอบอาหารเป็นกระบวนการแรกเริ่มของกิจการงานครัว ผู้ประกอบอาหารส่วนมากมีแนวทางปฏิบัติอยู่ 2 ประการคือ ประการแรกวางแผนไว้ก่อนว่าจะประกอบอาหารชนิดใดและใช้ส่วนประกอบอะไรบ้าง จากนั้นไล่เรียงว่ามีสิ่งนั้นในครัวเรือนหรือไม่ และมีมากน้อยเท่าใด สิ่งใดที่ต้องหามาเพิ่ม ประการที่สองการไปตลาดซึ่งเป็นแหล่งรวมของสดและของแห้งเพื่อดูว่ามีสิ่งใดที่ควรซื้อและสามารถประกอบอาหารชนิดใดได้บ้าง การเลือกซื้อของเป็นงานละเอียดที่ต้องใช้ประสบการณ์พอสมควร ผู้ซื้อภูมิปัญญาในการเลือกในขณะที่ผู้ขายก็มีภูมิปัญญาและกลวิธีในการนำเสนอเช่นกัน ผู้ซื้อจึงต้องรู้ให้เท่าทันเพื่อมิให้ถูกกลวงหรือถูกเอาเปรียบได้ การซื้อของสดทั้งเนื้อและผักมีหลักเน้นย้ำที่ความสดใหม่ ลักษณะความสดใหม่ของสิ่งที่ต้องการเป็นเรื่องที่ผู้ซื้อต้องตระหนัก การจะพิจารณาตัดสินความใหม่และสดได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ผู้ซื้อต้องมีสายตาที่ดีในการจำแนกแยกแยะของดี (สด) และของไม่ดี (ไม่สด) บางครั้งอาจต้องใช้จมูกในการแยกแยะกลิ่นของที่ใหม่ออกจากของที่เก่าได้ และการสัมผัสด้วยมือทำให้ผู้ซื้อตัดสินใจได้แน่ชัดว่าสิ่งที่หยิบจับอยู่เป็นอย่างไร ในท้ายที่สุดแล้วการใช้ตา ดู จมูก รับกลิ่น มือสัมผัสบวกกับประสบการณ์จะเป็นเครื่องมือนำไปสู่ข้อสรุปในการเลือกของสดและใหม่

ปลา ปู กุ้ง หอย วัว ควาย หมู เป็ด ไก่ ไข่ เป็นเนื้อสัตว์หลักที่ครอบครัวชาวไทยทั่วไปใช้ในการประกอบอาหาร คนไทยที่บริโภคเนื้อสัตว์แตกต่างกันต้องได้รับการพิจารณาว่าเป็นรสนิยมการบริโภคของคนเฉพาะกลุ่ม เนื้อสัตว์แต่ละชนิดมีกลิ่นเม็ดเกร็ดความรู้ที่ต้องคำนึงในเวลาเลือกซื้อเพื่อนำมาประกอบอาหารเพื่อให้แน่ใจว่าสด เช่น ปลาต้องตาใส ผิวชุ่มฉ่ำมันวาว เหงือกแดง หางตั้ง ปูม้าต้องมีเปลือกสีสด ปูทะเลต้องเลือกเฉพาะตัวเป็น ๆ เท่านั้น ปูทะเลตายแล้วเนื้อไม่เต็ม ไม่อร่อย และไม่เป็นที่นิยม กุ้งใหม่ต้องดูสดใส สดส่วนอยู่ครบไม่ขาดหาย หอยต้องอ้าและหุบได้เองจึงจะเป็นหอยสด เนื้อวัวต้องแดงมีมันสีเหลือง เนื้อควายต้องแดงเข้มกว่ามีมันสีขาว เนื้อหมูต้องมีสีชมพูอมแดง เป็นมันเงามีมันสีขาว เนื้อไก่ต้องมีสีเนื้อออกนวล เนื้อแน่น มันวาว ไก่อ่อนหนังตั้ง ไก่แก่หนังเหี่ยว เป็ดอ่อนปากและตีนเหลือง

เปิดแกปากและตีนดำ เนื้อที่เริ่มเก่าเสียจะมีสีขำ กลิ่นเหม็น การเลือกไข่ใหม่ต้องดูที่เปลือก นวล เหมือนมีแฉกเคลือบไว้บาง ๆ มีน้ำหนัก ไข่ทรงกลมมีไข่แดงมากกว่าไข่ทรงรี ส่องไข่ดู กับแสงแดดจะมีสีออกแดงโปร่งบางอยู่ข้างใน เขียวๆจะมีเสียงทึบ หากไขในน้ำเกลือทดสอบ ไข่สดจะจม ไข่เก่าจะลอยวนอยู่ได้น้ำ ส่วนการเลือกซื้อผักต้องดูที่ผักไม่เหี่ยวเฉาหรือขำ มี สีสดใส มีรูແລงบ้างพอประมาณเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีสารพิษ

การล้างและจัดการของที่ได้มาเป็นกระบวนการเตรียมอาหารที่ต้องใช้ความรู้และ ประสบการณ์จากการสั่งสมและถ่ายทอดกันมาในครอบครัว แต่ละครอบครัวได้สอนทฤษฎี และทดลองให้สมาชิกลงมือปฏิบัติงานจริง ผู้ประกอบการงานครัวจึงต้องรู้ว่าล้างปลาไม่ให้ คาวต้องล้างน้ำเปล่า น้ำเกลือ และน้ำมะนาว หากปลาไม่สดล้างอย่างไรก็คาวและเหม็นต้อง กลับไปที่ขั้นตอนการเลือกซื้อที่แสดงให้เห็นว่าผู้เลือกปลาขาดภูมิปัญญาในการเลือกสรร ของดี การใช้ปลาทั้งตัวต้องจัดการขอดเกล็ด ตัดครีบ ควักไส้ บั้งข้าง การเตรียมปลาเพื่อต้ม หากเป็นปลาใหญ่จะสับเป็นชิ้น ปลาเล็กคงไว้ทั้งตัว การเตรียมไปผัดจะใช้น้ำแต่เนื้อปลาและ เหมาะกับปลาที่มีก้างน้อย เนื้อหยาบ วัว ควาย จะต้องล้างทั้งชิ้นใหญ่ และต้องล้างแบบน้ำผ่าน ไม่แช่น้ำ การหันต้องหันขวางลายเนื้อเพื่อให้ได้เนื้อที่นุ่มไม่เหนียว กุ้งต้องแกะเปลือกเด็ดหัว ผ่าหลังเอาเส้นดำออกแล้วล้างน้ำ หอยต้องแช่น้ำเกลือเพื่อให้หอยคายสิ่งสกปรกออกก่อน จึงจะนำหอยไปล้างเตรียมประกอบอาหาร ไข่เปิดต้องล้างก่อนสับหากสับ แล้วล้างแสดงว่า เป็นคนที่ขาดความรู้ในงานครัว ผักต้องล้างให้หมดดิน หรือจะล้างผักและแช่ผักด้วยน้ำผสม ด่างทับทิมหรือน้ำส้มสายชูเพื่อช่วยให้มั่นใจในความสะอาดปราศจากสารตกค้าง

ภูมิปัญญาการประกอบอาหารของคนไทยต้องมีความรู้ ความจำ และความสามารถ ในการแยกแยะรสชาติอาหารที่ควรจะเป็น อาหารไทยมีหลากหลายรสทั้งเผ็ด จืด เค็ม เปรี้ยว หวาน มัน รสชาติต่าง ๆ ได้มาจากเครื่องปรุงและวัตถุดิบต่างกัน รสเค็มจะได้มาจากเกลือ และน้ำปลาเป็นหลัก รสหวานได้มาจากน้ำตาล รสเปรี้ยวได้มาจากน้ำมะนาว น้ำมะขาม เปียก และพืชผัก เช่น กระเจี๊ยบ ใบมะขามอ่อน มะม่วง ฯลฯ รสเผ็ดได้มาจากพริก พริกไทย จิง ฯลฯ รสมันได้มาจากกะทิ น้ำมัน และไขมันสัตว์ อาหารไทยบางชนิดมีรสหลายอย่างปน กัน เช่น ปลาสามรสที่มีรสหวาน เปรี้ยวและเค็มคละกันอยู่

วิธีการประกอบอาหารในครอบครัวต่าง ๆ มีทั้งใช้วิธีอย่างใดอย่างหนึ่งประกอบอาหาร ให้สำเร็จในคราวเดียว เช่น ผัดผักรวญไข่ ตุ่นไข่ ย่างปลา และใช้หลายวิธีในการประกอบ อาหารเพียงหนึ่งอย่าง ไข่ทอดแบบกรอบนอกนุ่มในต้องใช้วิธีหนึ่งหรือต้มให้สุกก่อนจึงค่อย มาทอด ปลาต้องทอดก่อนจึงค่อยนำมาทำแกงส้ม ผักและของสดต้องลวกก่อนจึงนำมา

อาหารประเภทแกงหลายชนิดต้องใช้เวลาในการทำเครื่องแกงมากกว่าตอนที่แกง การต้มไข่ ที่ดูเป็นเรื่องธรรมดาสามัญกลับมีเคล็ดลับการต้มอย่างมากมาย เป็นการสะท้อนให้เห็นว่าการต้มไข่ได้รับความนิยมกระทำกัน แทบทุกครัวเรือน ผู้ประกอบอาหารจึงได้ค้นพบวิธีการต่าง ๆ นานาและกลายเป็นเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยเล่าสู่กันฟังและปฏิบัติตามอย่างกันต่อ ๆ ไป

การต้มแกงที่ต้องใส่ของควาต่าง ๆ มักมีหลักให้น้ำเดือดแล้วจึงใส่ของควาลงไปและห้ามคนสั๊กพักหนึ่งจนกว่าจะสุก หลักการใส่เนื้อและผักในหม้อต้มหรือหม้อแกงต้องใส่ของสุกยากก่อนของสุกง่ายเพื่อให้ของทุกอย่างสุกอย่างพอเหมาะและพอดีรับประทาน อาหารประเภทผัดส่วนมากทำแล้วมักจะรับประทานทันที การผัดเป็นวิธีการทำอาหารที่ทำเร็วและได้ผลเร็ว การทอดมีเคล็ดลับอยู่ที่การล้างกระทะให้สะอาด ทำให้แห้ง ตั้งเตาให้ร้อนแล้วจึงใส่น้ำมันลงไปจะช่วยให้ทอดของไม่ติดกระทะ ของที่ทอดต้องให้สุกด้านหนึ่งก่อนจึงค่อยกลับอีกด้าน อาหารที่ใช้เวลาทำอยู่บนเตานานควรจะมีเปิดไฟอ่อน เช่น ต้นไก่ ต้มกระดูกหมู ต้มจับฉ่าย ฯลฯ

การทำอาหารหวานยัดหลัก “หวาน หอม มัน” จากส่วนประกอบของน้ำตาลและกะทิ ข้อมูลการสัมภาษณ์หลายครอบครัวพบว่าไม่ค่อยได้ทำอาหารหวานรับประทานบ่อยครั้งนัก เนื่องจากมีความเชื่อว่าการบริโภคของหวานมันบ่อยครั้งไม่เกิดผลดีต่อสุขภาพ แต่ข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์พบว่ากะทิและมะพร้าวเป็นภูมิปัญญาไทยที่มีผลดีต่อร่างกายหากรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะเพราะในกะทิและมะพร้าวมีไขมันและน้ำมันที่จำเป็นต่อการทำละลายวิตามินหลายชนิดเพื่อให้ร่างกายนำวิตามินมาใช้ประโยชน์ อาหารหวานเป็นของที่รับประทานได้ไม่มาก ครอบครัวยุคใหม่จึงมีการจัดการชีวิตการรับประทานให้สอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจที่จะตัดสินใจเลือกซื้ออาหารหวานรับประทานเองเพื่อตอบสนองความต้องการรับประทานแต่เพียงเล็กน้อยและยังเป็นความสะดวกของชีวิตและเป็นการประหยัดทั้งเงินและเวลาอีกด้วย ส่วนครอบครัวที่ทำอาหารหวานรับประทานเองมีเกร็ดการทำโดยใช้กะทิคั้นเองจะหอมกว่ากะทิกระป๋อง การต้มน้ำกะทิและคนกะทิต้องคนไปทางเดียวกัน การใส่มะนาวผานลงไปนั้นทำให้เชื่อมกล้วยไข่จะทำได้ง่ายขึ้นกล้วยไข่มีสีเหลืองสวย การทำกล้วยบวชชีต้องใช้กล้วยห่ามและต้มกล้วยโรยเกลือแกล้ม เป็นต้น

การจัดการเก็บของสดและของแห้งเพื่อไว้ใช้ประกอบอาหารเป็นภูมิปัญญาที่มีประโยชน์ต่องานครัวในอนาคตต่อไปเป็นอย่างดี หากเก็บไม่ดีของอาจเสียสภาพไปหรือเสียหายจนไม่สามารถนำมาประกอบอาหารรับประทานได้อีก งานครัวในปัจจุบันจะขาดผู้ยืนเสียมิได้เพราะเป็นแหล่งเก็บและถนอมสภาพของสดได้เป็นอย่างดี ตัวอย่างหลักในการ

จัดการและจัดเก็บสิ่งของต่าง ๆ ได้แก่ พริกสดต้องล้างให้พริกแห้งแล้วห่อด้วยกระดาษเก็บในช่องผักในตู้เย็น ผักต้องล้างให้สะอาดก่อนเก็บในกล่องพลาสติกและแช่ในตู้เย็นช่องผัก การล้างผักก่อนเก็บเหมาะกับการเก็บระยะสั้นเพราะผักจะเน่าเร็วกว่าเก็บแบบไม่ล้าง ข้าวสารต้องเก็บในภาชนะมิดชิดกันมอด ให้ใส่ใบมะกรูดในข้าวสารจะช่วยป้องกันมอดและแมลง การเก็บกุ้งสดแช่ในตู้เย็นทางที่ดีคือต้มหรือนึ่งก่อนเก็บจะช่วยให่กุ้งมีรสชาติไม่เปลี่ยนแปลงไปมาก การเก็บเห็ดต้องต้มก่อนแช่ตู้เย็น มิฉะนั้น เห็ดจะมีลักษณะอมน้ำ สีคล้ำ หากเป็นเห็ดตูมมักจะบานออก ของสดที่เก็บในตู้เย็นต้องรู้จักการเก็บให้เหมาะสมตามอุณหภูมิ ช่องแช่แข็งต้องเก็บจำพวกเนื้อสัตว์ที่ไว้ใช้งานนาน ได้ช่องแข็งต้องเก็บเนื้อสัตว์ที่จะใช้งาน ช่องผักต้องเก็บผักและผลไม้ที่ต้องการความเย็นพอประมาณ การเก็บของแห้งอาจไม่จำเป็นต้องเก็บในตู้เย็น ควรเก็บในที่แห้ง ไม่อับชื้นและมีอากาศถ่ายเท

ภูมิปัญญาในวิธีการรับประทานอาหาร

ภูมิปัญญาด้านการรับประทานอาหารของครอบครัวคนไทยเป็นความรู้ที่ได้รับการสืบทอดต่อ ๆ กันมาจากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่งในการเลือกสรรและประดิษฐ์อาหารรับประทานจนกลายเป็นวัฒนธรรมการกินที่แสดงเอกลักษณ์ของเผ่าพันธุ์ การที่สังคมไทยมีอาหารการกินหลายชนิดย่อมแสดงให้เห็นว่าในอดีตที่ผ่านมาคนไทยได้คิดค้น สร้างสรรค์ จัดจำ ถ่ายทอด และสืบทอดกันมาจนกลายเป็นวิถีการกินในยุคปัจจุบัน

“ข้าว” เป็นอาหารหลักที่คนไทยรับประทานร่วมกับ “กับข้าว” อีกหลายชนิด การที่ข้าวเป็นอาหารหลักและมีความสำคัญจึงสะท้อนออกมาให้เห็นที่สังเกตได้จากการใช้ภาษาไทยของคนไทยที่ใช้คำว่า “ข้าวเช้า” “ข้าวเที่ยง” (ข้าวกลางวัน) “ข้าวเย็น” หมายถึง “อาหารเช้า” “อาหารกลางวัน” และ “อาหารเย็น” นั่นเอง ในวิถีการหักท่ายยุคอดีต คนไทยหักท่ายกันด้วยคำว่า “กินข้าวหรือยัง” เป็นการแสดงความห่วงใยกันแบบไทย ๆ ที่สะท้อนถึงวิถีชีวิตจิตใจ และความมีน้ำใจเอื้ออาทร

วิถีการรับประทานอาหารเมื่อเช้าของครอบครัวคนไทยที่ศึกษาพบว่าอาหารเมื่อเช้าจะรับประทานอาหารเช้า เน้นอาหารที่ย่อยง่าย รับประทานแล้วสบายท้อง อาหารที่มีรสจัดจะเลี่ยงไปรับประทานในมื้ออื่น ๆ อาหารมื้อกลางวันหลายครอบครัวเน้นรับประทานอาหารที่รสจัดขึ้น แต่ยังไม่รับประทานอาหารหลายชนิดเท่ามื้อเย็น ส่วนมื้อเย็นเป็นมื้อสำคัญกว่ามื้อเช้าและมื้อกลางวัน เนื่องจากเป็นมื้อที่ไม่ต้องเร่งรีบและโอกาสที่สมาชิกครอบครัวจะได้รับประทานอาหารร่วมกันมีมาก เนื่องจากต่างเสร็จภารกิจของตนในแต่ละ

วันและสามารถรวมตัวกันที่บ้านเพื่อรับประทานอาหารได้มากกว่ามืออื่น ๆ มืออาหารเย็นกลายเป็นมืออาหารที่มีบรรยากาศผ่อนคลาย โดยเฉพาะมือเย็นของวันศุกร์และวันเสาร์สามารถผ่อนคลายจนกลายเป็นมือสังสรรค์ของแต่ละครอบครัวได้ อาหารมือเย็นจึงมีหลายชนิดและมีรสชาติหลากหลายมากกว่าทุกมือ

การจัดอาหารรับประทานในมืออาหารของครอบครัวคนไทยแสดงให้เห็นถึงวิธีการบริโภคอาหารหลายรสหรือครบรสเพื่อความอร่อยเหมาะสมเจาะลงตัว ในแต่ละมืออาหารหากมีอาหารรสเผ็ดต้องมีอาหารรสจืด หากมีอาหารแห้งต้องมีอาหารน้ำ อาหารบางชนิดนิยมรับประทานคู่กัน เช่น แกงส้มมักคู่กับปลาสดทอดหรือไข่เจียว ปลาตุ๋กกับสะเดาน้ำปลารหวาน แกงเขียวหวานกับปลาทอด หรือไข่เค็ม ผัดกะเพราคู่กับไข่ดาว น้ำพริกกะปิกับปลาทอด ส่วนอาหารที่ไม่ทำเผ็ดมากจะมีวิธีโรยหน้าด้วยพริกสดหรือพริกแห้งทอดเผื่อเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่ชอบเผ็ดจะได้รับประทานพริกแกล้มไปด้วย ของรับประทานเล่นคนไทยยังหารสมชาติ เช่น มะม่วงเปรี้ยวรับประทานกับน้ำปลารหวานหรือกะปิ สับปะรดรับประทานจิ้มพริกกะเกลือ การรับประทานผลไม้มีหลักรับประทานจืดก่อนตามด้วยเปรี้ยวและต่อด้วยหวานจะได้รสที่แท้จริงไม่ขมรสกัน การรับประทานอาหารควาแล้วต้อง “ล้างปาก” ด้วยการรับประทานของหวานหรือผลไม้เป็นการดับความเผ็ดร้อนและกลืนควาที่หลงเหลือในปาก อาหารหวานจึงต้องมีกลิ่นหอม มีรสหวานที่ช่วยแก้ควา และเผ็ด

ในฤดูร้อนคนไทยจะนิยมรับประทานของเย็น “ข้าวแช่” เป็นของนิยมรับประทานในหน้าร้อนแต่โบราณมา ปัจจุบันมีขายตามงานออกร้านต่าง ๆ ที่มักจัดขึ้นตามกระแสความนิยมย้อนยุค และตามร้านอาหารไทยต่าง ๆ แต่ครอบครัวทั่วไปพบว่าไม่ได้ทำข้าวแช่รับประทานเอง ของเย็นอื่น ๆ ที่รับประทานในหน้าร้อนเป็นพวกขนมหวานต่าง ๆ ใส่ น้ำแข็ง น้ำแข็งไส และไอศกรีม ฯลฯ เครื่องดื่มเย็นต่าง ๆ ก็ได้รับความนิยมและหาซื้อได้ทั่วไป ในฤดูฝนไทยไม่ได้รับประทานอาหารอะไรเป็นพิเศษ ส่วนในฤดูหนาวมีอาหารที่รับประทานแล้วเพิ่มความร้อนให้ร่างกาย เช่น “แกงเลียง” ช่วยทำให้ร่างกายร้อนขึ้นจากกระชายและพริกไทย “ต้มส้มปลากระบอก” “ต้มส้มปลาทุ” มีส่วนประกอบของขิงรับประทานแล้วจะทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น

อาหารกับครอบครัวและบทบาทหน้าที่

ในประเด็นของบทบาทหน้าที่นั้น ครอบครัวมีบทบาทหน้าที่สำคัญต่อสมาชิกครอบครัวและส่งผลกระทบประการ ได้แก่

1) บทบาทหน้าที่ในการสร้างความสุขให้เกิดขึ้นภายในครอบครัวจากการที่สมาชิกครอบครัวได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมประกอบอาหารและรับประทานอาหาร การมีอาหารรับประทานและการได้รับประทานเป็นความสุขของทุกคน สมาชิกครอบครัวเมื่อมีเรื่องที่ต้องยินดียิ่งจะมีธรรมเนียมปฏิบัติที่จะจัดงานเลี้ยงฉลองด้วยการดื่มและการรับประทานเป็นการแสดงออกที่สร้างความสุขให้แก่สมาชิกครอบครัว ผู้ที่เตรียมอาหารและประกอบอาหารมักจะมีความสุขที่ได้เห็นคนในครอบครัวรับประทานอาหารที่ตนทำ ในขณะที่ผู้รับประทานอาหารก็ย่อมมีความสุขที่ได้รับประทาน สมาชิกครอบครัวทุกคนต่างมีความสุขที่ได้ทำหน้าที่ของตนเอง

2) บทบาทหน้าที่ในการทำให้วัฒนธรรมการประกอบอาหารและรับประทานอาหารสมบูรณ์และเข้มแข็งขึ้น จากการประกอบอาหารและรับประทานอาหารไทยในครอบครัวเสมือนเป็นการธำรงรักษาวัฒนธรรมการกินของกลุ่มชาติพันธุ์คนไทยให้คงอยู่ต่อไป เมื่อแต่ละครอบครัวปฏิบัติย่อมมีส่วนทำให้สังคมโดยรวมมีความเข้มแข็งและสมบูรณ์ด้วย

3) บทบาทหน้าที่ของครอบครัวในการถ่ายทอดความรู้ในการประกอบอาหารและรับประทานอาหารภายในครอบครัว เป็นเครื่องมือของการให้การศึกษาแก่สมาชิกครอบครัวได้เรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมการผลิตและการบริโภคอาหาร โดยสมาชิกรุ่นใหญ่ทำหน้าที่ถ่ายทอดให้แก่สมาชิกรุ่นเยาว์

4) บทบาทหน้าที่การประกอบอาหารและรับประทานอาหาร เป็นเครื่องมือควบคุมและรักษาแบบแผนของสังคมให้สมาชิกครอบครัวได้ตระหนักถึงกรอบขนบธรรมเนียมประเพณี ศาสนาและวัฒนธรรม อันเป็นหลักในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมในฐานะที่ทุกคนเป็นสมาชิกของสังคมจึงต้องรู้จักระเบียบแบบแผนของสังคมเพื่อจะได้มีชีวิตอยู่อาศัยในสังคมได้อย่างไม่ถูกกดดันหรือถูกบีบคั้นให้เกิดความคับข้องใจจากการปฏิบัติตัวไม่เหมาะสมกับแบบแผนของสังคม

5) บทบาทหน้าที่การประกอบอาหารและรับประทานอาหารสร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของสมาชิกครอบครัวและสังคม โดยเฉพาะการทำอาหารเพื่อนำไปทำบุญเป็นกิจกรรมสำคัญของครอบครัวที่เกิดจากศรัทธาและความเชื่อในผลบุญทำให้สมาชิกของครอบครัวเกิดความสุขทางใจที่ได้ทำบุญร่วมกัน กลายเป็นความรู้สึกรักใคร่สามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันเพราะมีพุทธศาสนาเป็นหลักยึดมั่นอย่างเดียวกัน นอกจากนี้ การประกอบอาหารและรับประทานอาหารภายในครอบครัวเป็นกระบวนการสร้างความผูกพัน เชื่อมสายใยรัก และสร้างความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันระหว่างบุคคลในครอบครัวจากการได้ช่วย

กันทำงาน การรับประทานอาหารเป็นกิจกรรมที่สมาชิกครอบครัวทุกเพศทุกวัยสามารถมาร่วมตัวกันได้ง่าย เพราะทุกคนต้องรับประทานอาหารจึงย่อมยินดีที่จะได้รับประทานอาหาร อาหารจึงเป็นสื่อเชื่อมที่เปิดโอกาสให้สมาชิกครอบครัวได้พบปะพูดคุยและสร้างความใกล้ชิดสนิทสนมกัน

สรุปผลการศึกษา

คนไทยรับประทานอาหารที่ประดิษฐ์คิดค้นจากการนำเนื้อสัตว์และพืชผักนานาชนิดที่หาได้จากทรัพยากรธรรมชาติ อาหารไทยที่ทุกคนรู้จักในทุกวันนี้เป็นผลมาจากการลองผิดลองถูก การคัดเลือก และการผสมผสานความคิดของคนรุ่นก่อนและสืบทอดต่อกันมาถึงคนรุ่นปัจจุบัน จนทำให้อาหารไทยมีความหลากหลาย ความโดดเด่นของอาหารไทยอยู่ที่รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ชาวต่างชาติมักรู้จักอาหารไทยในเรื่องของความเผ็ดและรสจัด แต่ความเผ็ดเป็นเพียงรสชาติหนึ่งเท่านั้นเพราะในอาหารแต่ละจานยังมีรสชาติอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นรสหวาน เปรี้ยว เค็ม จืด มัน ที่นำมาปรุงแต่งอย่างกลมกล่อม เหมือนดังที่คนไทยนิยมรับประทานรสคู่ตรงข้ามหรือรับประทานหลายรสควบคู่กันไป และอาหารไทยหลายชนิดมีความหลากหลายผสมผสานกันหรือที่เรียกกันว่ามีรสกลมกล่อม อีกทั้งมีสีสันทนสวยงาม และมีเครื่องเทศและเครื่องปรุงที่มีส่วนในการเพิ่มรสชาติของอาหารให้อาหารมีความพอกติดกันอย่างลงตัว

อาหารของครอบครัวคนไทยภาคกลางมีการทำอาหารหลากหลายและหลายอย่างในแต่ละมื้ออาหารโดยมี “ข้าวสวย” เป็นหลักและมี “กับข้าว” อีกหลายรายการ การประกอบอาหารมีหลากหลายวิธีการและมีเครื่องปรุงเครื่องเทศที่ให้กลิ่นรสต่างกัน ส่งผลให้ผลิตอาหารได้รสชาติและมีอาหารที่แตกต่างกัน คนไทยมีกลเม็ดเคล็ดลับความรู้ในแทบจะทุกขั้นตอนหากไล่เรียงตั้งแต่การเลือกซื้อวัตถุดิบ การจัดการวัตถุดิบ การประกอบอาหาร การรับประทานอาหาร จนกระทั่ง การจัดเก็บอาหารเพื่อการประกอบอาหารในมื้อต่อไป การที่คนไทยมีความรู้เกี่ยวกับอาหารมากมายแสดงว่าคนไทยมีความพิถีพิถันจนกลายเป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมาในแต่ละครอบครัว การประกอบอาหารและการบริโภคอาหารสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของชนชาติ ความรู้เรื่องอาหารที่สมาชิกในแต่ละครอบครัวไม่ได้เกิดจากการเรียนในสถานศึกษา แต่เกิดจากการเรียนรู้สืบทอดกันเองในครอบครัว เพื่อนบ้านและสังคม เป็นการสืบทอดจากการบอกเล่ากันปากต่อปาก มีการ

ฝึกฝนจากงานครัวในบ้านของตนเองเพื่อรับประทานกันในครอบครัว หรือเพื่อนำอาหารนั้นไปทำบุญตักบาตรหรือนำไปถวายพระที่วัด

วิธีการประกอบอาหารและการรับประทานในครอบครัวยุคใหม่มีการเลือกประกอบอาหารและเลือกซื้ออาหาร การประกอบอาหารด้วยวิธีการหลวมที่ใช้ในการทำข้าวหลามไม่พบในครัวเรือนต่าง ๆ ที่เก็บข้อมูลเนื่องจากครอบครัวต่าง ๆ ไม่สะดวกในการปรุงอาหารด้วยวิธีนี้ หากสมาชิกครอบครัวต้องการรับประทานข้าวหลามก็ใช้วิธีซื้อหามารับประทาน อาหารที่ทำรับประทานมีหลักการทำอาหารที่ควรทำ หมายถึงทำแล้วคุ้มค่า อาหารบางอย่างซื้อรับประทานไม่เหมาะเพราะได้ปริมาณน้อย วัตถุดิบที่ใช้ไม่มีคุณภาพพอและรสชาติอาจไม่ถูกปากสมาชิกครอบครัว การทำรับประทานเองจะสมประโยชน์ของสมาชิกครอบครัวทั้งปริมาณ คุณภาพและรสชาติ ส่วนอาหารหวานนั้นอาจไม่ต้องทำเองเพราะความต้องการบริโภคของสมาชิกครอบครัวต้องการในปริมาณที่ไม่มาก อีกทั้งวิธีการทำอาหารหวานหลายประเภทไม่ใช่เรื่องง่ายที่ทุกคนจะทำได้และทำได้บ่อย การซื้อรับประทานจึงเป็นทางออกที่เหมาะสม และแน่นอนว่ามีอาหารหลายชนิดที่ครอบครัวต่าง ๆ พิจารณาแล้วว่าซื้อคุ้มกว่าทำเอง เช่น อาหารประเภททอด อาทิ ปลาทอด ไก่ทอด หมูทอด ฯลฯ ประเภทกับข้าวที่นาน ๆ อยากรับประทานสักครั้ง เช่น ผัดไทย ขนมน้ำปลั้ ไส้กรอก ขนมน้ำยา และหอยทอด อาหารที่ครอบครัวคนไทยหลายครอบครัวไม่ค่อยถนัดในการทำรับประทานเอง เช่น เป็ดพะโล้ เป็ดย่าง ซาหุพะโล้ จะซื้อสำเร็จรูปรับประทานมากกว่า รวมทั้งอาหารที่มี (ขั้นตอนการทำยุ่งยากสลับซับซ้อนเสียเวลา) และอาจทำแล้วเสียของหรือเสียรสชาติหลายครอบครัวมักซื้อรับประทาน แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าอาหารง่าย ๆ เช่น ไข่เจียว ไข่ต้ม บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปที่ปกติเป็นอาหารง่าย ๆ ปรากฏว่ามีรถเข็นนำเสนอขายตามที่สาธารณะทั่วไปกลับได้รับความนิยมและสร้างรายได้งามให้แก่ผู้ค้า แสดงให้เห็นว่าในสังคมยังมีคนอีกกลุ่มหนึ่งที่เร่งรีบ มีเวลาจำกัด ไม่มีเวลาแม้แต่จะทำของง่าย ๆ รับประทาน ไม่สะดวก หรือแม้แต่ต้องการประหยัดค่าครองชีพของตนเอง

อาหารที่มีเคล็ดลับหรือเกร็ดในการทำมากอาจไม่ใช่อาหารที่ปรุงยากหรือมีการทำที่ซับซ้อนเสมอไป อาหารอย่างง่าย เช่น ไข่ต้ม ก็มีเกร็ดการทำมาก ซึ่งน่าจะแสดงให้เห็นถึงความนิยมในการทำและการบริโภค เพราะการที่คนทำอาหารชนิดนี้กันมากทำให้ค้นพบเกร็ดวิธีและบอกกล่าวสืบทอดกันมา แต่เกร็ดวิธีการทำอาหารบางอย่างอาจเป็นเรื่องง่ายในอดีตแต่อาจไม่เหมาะกับวิธีการทำครัวในปัจจุบัน เช่น การใช้น้ำข้าวทำไข่ตุ๋นอาจเป็นเกร็ดวิธีที่หลายครอบครัวคิดว่าเป็นวิธีที่ทำตามอย่างได้ไม่ยากหากมีน้ำข้าว แต่ปัญหาคือการไม่มี

น้ำข้าว เนื่องจากการหุงข้าวแบบอดีตใช้วิธีหุง รินน้ำข้าวออก และตั้งข้าวอังต่อบนเตาจนสุก วิธีหุงแบบอดีตทำให้มีน้ำข้าวเหลือ แต่การหุงข้าวในปัจจุบันใช้หุงด้วยหม้อไฟฟ้า เป็นการตวงข้าวสารและน้ำให้พอเหมาะกันแล้วหุงให้สุกแห้งจึงไม่มีน้ำข้าวเหลืออยู่เลย

อภิปรายผล

ครอบครัวคนไทยนอกจากจะรับประทานอาหารไทยแล้ว คนไทยยังได้รู้จักวัฒนธรรมการกินอาหารของชาติต่าง ๆ ที่แพร่หลายเข้ามาจำหน่ายในเมืองไทยตามร้านและห้างสรรพสินค้าซึ่งมีอาหารต่างชาติให้เลือกอย่างมากมาย ทั้งอาหารชาติตะวันตก อาทิ พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ สเต็ก ซุป แชนดวิช มักกะโรนี สปาเก็ตตี้ บาร์บีคิว และอาหารชาติตะวันออก อาทิ ซูชิ ปลาดิบ สุกี้ โรตี่ กิมจิ บะหมี่ ฯลฯ ครอบครัวที่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์กล่าวว่าได้รับประทานอาหารต่างชาติในโอกาสที่ต้องการเปลี่ยนรสชาติอาหารและเปลี่ยนบรรยากาศ แต่หากจะให้เปลี่ยนไปรับประทานอาหารต่างชาติทุกมื้อในชีวิตประจำวันย่อมเป็นไปได้ยากยิ่ง สมาชิกของครอบครัวหนึ่งกล่าวว่าอาหารชาติตะวันตกรับประทานแล้วอึดท้องแต่ไม่อึดแบบสบายท้องหรืออึดเหมือนรับประทานอาหารไทย ส่วนอาหารชาติตะวันออกนาน ๆ ที่รับประทานก็ได้รับรสชาติแต่หากับประทานประจำก็ย่อมไม่ตรงกับรสนิยมอย่างแน่นอน

อาหารไทยเป็นอาหารสมุนไพรที่รับประทานแล้วสร้างสมดุลในร่างกาย คนไทยจำนวนมากชอบรับประทานเครื่องต้มเย็นใส่น้ำแข็ง การรับประทานของเย็นจนเป็นนิสัยไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ และไม่ได้ช่วยให้ระบบเผาผลาญอาหารของร่างกายทำงานได้ดี แต่เนื่องจากอาหารไทยเป็นอาหารสมุนไพรที่มีพืชพันธุ์หลายอย่างให้ธาตุร้อนแก่ร่างกาย เช่น ขิง ข่า ขมิ้น กระชาย พริกไทย ฯลฯ สมุนไพรเหล่านี้ช่วยปรับความสมดุลให้กับระบบย่อยอาหารและระบบเผาผลาญอาหารของร่างกาย ทำให้ร่างกายของคนไทยมีสมดุล เครื่องปรุงและเครื่องเทศประกอบอาหารไทยได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ว่าคนไทยรับประทานอาหารเป็นยาซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพ [16] ยกตัวอย่างเช่น ขิง ข่า ตะไคร้ ผักชี ใบมะกรูด ช่วยขับลม แก้อืดเสียดแน่นท้อง กระเพรา กระชายแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ กระเทียมแก้ไขมันอุดตันในเส้นเลือด ลดความดันโลหิตสูง พริก ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหารทำให้เจริญอาหาร ละลายลิ่มเลือด ป้องกันมะเร็งในลำไส้ มะขามเป็นยาระบาย แก้อืดผูก มะนาว แก้ไข้ แก้เจ็บคอ ขับเสมหะ แก้เหงือกบวม และเลือดออกตามไรฟัน เป็นต้น อาหารไทยเป็น

เอกสารอ้างอิง

- [1] สุรวุฒิ ปัตโธสง. (2542). รายงานการวิจัยเรื่องบทบาทครอบครัวในการถ่ายทอด
ทางการเมืองให้กับนักเรียนประถมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. รายงานการ
วิจัยฉบับที่ 72 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [2] ศิราพร ณ ถลาง. (2548). ทฤษฎีจิตวิทยา: วิธีวิทยาในการวิเคราะห์ตำนาน-นิทาน
พื้นบ้าน. กรุงเทพฯ : โครงการเผยแพร่ผลงานทางวิชาการ คณะอักษรศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- [3] Bascom, William. (1965). "Four Function of Folklore", *The Study of Folklore*.
Ed. By Alan Dundes. New Jersey : Prentice -Hall, 279-298.
- [4] สุจิตต์ วงษ์เทศ. (2551). ข้าวปลาอาหารไทย ทำไม? มาจากไหน?. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.
- [5] ส. พลายน้อย. (2546). **ขนมแม่เอ๊ย** (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : สารคดี.
- [6] ปวีณา พรหมเมตจิต. (2550). **อาหารบ้านฉัน**. กรุงเทพฯ : มติชน.
- [7] อำไพ ไสร์จจะพันธุ์. (2536). **งานวิจัยเรื่องอาหารท้องถิ่นภาคใต้**. สงขลา : ภาควิชา
คหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันราชภัฏสงขลา.
- [8] สุวัฒนา เลียบวัน. (2542). **อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง**. กรุงเทพฯ :
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

- [9] จารุวรรณ นพพรรค์. (2525). **ทฤษฎีอาหาร 1 อาหารประจำภาค 4 ภาค**. กรุงเทพฯ : โอ เอส พริ้นติ้งเฮ้าส์.
- [10] สถาบันพิพิธภัณฑการเรือนรู้แห่งชาติ. (2548). **ชีวิต วัฒนธรรม ธรรมชาติ**. กรุงเทพฯ : Dream Catcher Graphic Co.,Ltd.
- [11] ปวีณภัสสร คล้าศิริ. (2547). **ภูมิปัญญาพื้นบ้านด้านอาหาร : กรณีศึกษาบ้านเต่านอ ตำบลศิลา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- [12] นิตดา หงษ์วิวัฒน์ และคณะ. (2548). **ผัก 333 ชนิด คุณค่าอาหารและการกิน**. กรุงเทพฯ : แสงแดด.
- [13] นิตดา และทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. (2548). **180 ตำรับผักพื้นบ้านอาหารไทย**. กรุงเทพฯ : แสงแดด.
- [14] นิรันดร์ คำนุ. (2548). **พลวัตภูมิปัญญาพื้นบ้านในเรื่องอาหารป่า : กรณีศึกษาบ้านแก่งศิลา ตำบลเขื่อนอุบลรัตน์ อำเภออุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- [15] เสมียนทิพย์ ศิริจารุกุล. (2548). **ศึกษาการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารของคนไทยในเขตเมืองหลวงระหว่าง พ.ศ. 2394-2534**. ปริญญาโท ศศ.ม. (ประวัติศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- [16] สำนักบริการคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2547). **อาหารไทย อาหารสุขภาพ**. สืบค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2552, จาก <http://www.ku.ac.th/e-magazine/june47/know/food.html>.