

คำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและลาว: การศึกษาเปรียบเทียบ*

ASPECTS OF COOKING TERMS IN THAI AND LAOS COOKBOOKS: A COMPARATIVE STUDY

ภาสพงศ์ ผิวพอใช้

Passapong Pewporchai

มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

Ubon Ratchathani University, Thailand

E-mail: bhasabong@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคำแสดงโภชนลักษณะหรือคำศัพท์การประกอบอาหารที่ปรากฏในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว และเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะในภาษาไทยและภาษาลาว โดยใช้ตำราอาหารไทยและลาว เป็นการวิจัยเชิงเปรียบเทียบ โดยศึกษาจากเอกสาร ระหว่าง “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ซึ่งตีพิมพ์ครั้งแรกในปี พ.ศ. 2434 และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ซึ่งตีพิมพ์ครั้งแรกในปี พ.ศ. 2452 กับ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน ตีพิมพ์เป็นครั้งแรก เมื่อ พ.ศ. 2553 ผลการศึกษาพบว่า ในตำราอาหารไทยและลาวนั้นมีคำแสดงโภชนลักษณะที่คล้ายคลึงกัน โดยจัดแบ่งออกได้ดังนี้คือ กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับชื่ออาหาร กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัว กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับเครื่องปรุงอาหาร ในตำราอาหารไทยและลาวจะแสดงให้เห็นภาพสะท้อนวิถีชีวิตที่คล้ายคลึงกันของคนไทยและคนลาว ได้แก่ ภาพสะท้อนด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร และภาพสะท้อนการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม นอกจากนี้ ตำราอาหารทั้งไทยและลาวยังสะท้อนให้เห็นว่าคนไทยและลาวมีภูมิปัญญาด้านการปรุงรสอาหาร การแต่งกลิ่น และการใช้พืชสมุนไพร โดยสามารถประสมและจับคู่วัตถุดิบต่าง ๆ หรือประเภทของอาหารจานต่าง ๆ เพื่อให้ได้องค์ประกอบในการรับประทานที่ดียิ่งขึ้น ทั้งในอาหารหนึ่งอย่างหรืออาหารหลายชนิดในหนึ่งสำรับ นอกจากนี้ยังมีการติดต่อสื่อสารหรือมีความสัมพันธ์กับชาวต่างชาติจึงก่อให้เกิดแลกเปลี่ยนหรือการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม มีการผสมผสานระหว่างอาหารไทยและลาวกับอาหารชาติอื่น ๆ หรือมีการปรับอาหารชาติอื่น ๆ มาเป็นอาหารของชาติตนด้วย

* Received 8 March 2022; Revised 23 March 2022; Accepted 26 March 2022



คำสำคัญ: คำแสดงโภชนลักษณะ, ตำราอาหารไทยและลาว, การศึกษาเปรียบเทียบ

Abstract

The Objectives of this research article were to Cooking Terms in Thai and Lao Recipes purposes is to analyze and compare cooking terms as realized through Thai and Lao cookbooks by content analysis The selected Thai cookbooks include “Tamra KapKhao” by Lady Somchin Rajanuphrapahan (Bunnag) published in 1891 and “Mae Krua hua Pa” by Her Ladyship Plian Phasakorawong (Bunnag) written in 1909. The Lao cookbook is “Traditional Recipes of Laos” which is written by Phiasing Chaleunsilp. He wrote his recipes as his journal and it was published in 2010. Results reveal that in both the Thai and Lao recipes, there are similar cooking terms. Those terms can be classified as names of dish, names of cooking equipments, and names of ingredient. The Thai and Lao cooking terms reflect similar ways of life of the Thai and Lao people in terms of consumption culture and cultural dissimulation. Futher, Thai and Laos cook books also reflected that people possess various cooking and food comsuption wisdoms such as improving tastes and aromas, flavoring, and using herbs. Thai and Laos people have placed importance to timing for cooking each dish as well as pay attention to plating and arranging a meal set. Thus they could design good mixing and perfect matching of ingredients or types of food for making a better combination are employed. This mixing and matching knowledge is recognised both to a given dish and arranging different kinds of food in a serving tray. In addition, Thailand and Laos has been long contacted with foreigners; hence, exchange and acculturation of food have occurred. Some foreign dishes have been adopted and adjusted to the tastes of Thai and Laos people.

Keywords: Aspects of Cooking Terms, Thai and Laos Cook Books, A Comparative Study

บทนำ

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญและเป็นหนึ่งในสี่ปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ การประกอบอาหารในแต่ละท้องถิ่นมีความแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับกรรมวิธีและวัตถุดิบ อันสามารถสะท้อนให้เห็นถึงค่านิยม วัฒนธรรมในแต่ละพื้นที่ได้เป็นอย่างดี (สุนันท์ อัญชลีบุญกุล, 2551)



อาหารไทย เป็นอาหารประจำชาติแสดงให้เห็นถึงเอกลักษณ์ในด้านการประกอบอาหาร อาหารไทยจึงถือได้ว่าเป็นนวัตกรรมที่ใช้ในชีวิตของคนไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยตำราอาหารไทยฉบับดั้งเดิมที่ใช้เป็นข้อมูลในการวิจัยนี้คือ ตำรากับเข้า ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ เป็นตำราอาหารจัดพิมพ์ขึ้นในรูปหนังสือ ครั้งแรกในปี ร.ศ. 109 ซึ่งตรงกับ พุทธศักราช 2434 (ชมจีน ราชานุประพันธ์, หม่อม, 2434) ส่วน “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ซึ่งพิมพ์ครั้งแรกเมื่อ ร.ศ. 127 ซึ่งตรงกับ ปีพุทธศักราช 2452 ตำราเล่มนี้มีทั้งหมด 5 เล่ม แต่ละเล่มประกอบด้วย 8 ปริจเฉท ปริจเฉท 1 ทั่วไป ปริจเฉท 2 หุ่ต้มข้าว ปริจเฉท 3 ต้มแกง ปริจเฉท 4 กับข้าวของงาน ปริจเฉท 5 เครื่องจิ้มผักปลาแก้ม ปริจเฉท 6 ของหวานขนม ปริจเฉท 7 ผลไม้ และปริจเฉท 8 เครื่องว่าง (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, 2554)

ตำราอาหารลาวที่เก่าแก่และนำมาเป็นข้อมูลในการวิจัยนี้ ได้แก่ ตำรับอาหาร พระราชวังหลวงพระบางของเพี้ยสิง จะเลินสิน ซึ่งเป็นผู้ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าห้องเครื่อง ในพระราชวังหลวงพระบาง นอกจากนั้นยังเป็นเจ้ากรมพิธีการประจำราชสำนัก เมื่อเพี้ยสิงล้มป่วยลง เขาได้เขียนตำราอาหารลงในสมุดบันทึกไว้ 2 เล่ม หลังจากนั้นไม่นานก็ถึงแก่อนิจกรรม เมื่อ พ.ศ. 2510 หลังจากเพี้ยสิงถึงแก่กรรม ภรรยาของเพี้ยสิงนำสมุดบันทึกดังกล่าวมาให้ มกุฎราชกุมาร และต่อมาพระองค์ได้มอบสำเนาให้อาแลน เดวิดสัน เอกอัครราชทูตอังกฤษ ประจำราชอาณาจักรลาว เมื่อ พ.ศ. 2517 ต่อมาเดวิดสันนำตำราอาหารไปแปลเป็น ภาษาอังกฤษและกลายเป็นตำราอาหารลาวที่แพร่หลายฉบับหนึ่ง โดยฉบับที่นำมาวิเคราะห์ คือฉบับพิมพ์ครั้งแรกปี พ.ศ. 2553 โดยสำนักพิมพ์ผีเสื้อลาว ซึ่งได้จัดพิมพ์ภาษาไทยและ ภาษาลาวซึ่งเป็นลายมือของผู้เขียนไว้คู่กัน (เพี้ยสิง จะเลินสิน, 2553) สาเหตุที่ผู้วิจัยเลือกตำรา ทั้งสามเล่มเป็นตัวแทนมาศึกษานั้นเพราะโดยตำราอาหารทั้งสามเล่มนี้เป็นตำราอาหารเป็น แบบดั้งเดิมตั้งแต่รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเป็นต้นมา โดยมี วัตถุประสงค์เดียวกันคือ แต่งขึ้นเพื่ออบรมกุลสตรีและข้าราชการให้มีความรู้ด้านการ ทำอาหาร การดูแลการบ้านการเรือนให้สะอาด ชำนาญการครัวและมีเสน่ห์ปลายจวักเช่นกัน จึงเลือกตำราอาหารทั้งสามเล่มนี้เป็นตัวแทนของตำราอาหารไทยและลาวเพื่อใช้ในการศึกษา เปรียบเทียบ

คำแสดงโภชนลักษณะหรือคำศัพท์ที่เกี่ยวกับการประกอบอาหารมีบทบาทสำคัญใน การแสดงถึงวัฒนธรรมและค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของคนในชาติด้วยกันทั้งสิ้น มีบทความที่ศึกษาวิวัฒนาการในการเขียนตำราอาหาร ได้แก่ งานวิจัยของ อภิสิทธิ์ เกษมผลกุล และเปรม สวนสมุทร ซึ่งเป็นข้อมูลการศึกษาจุดกำเนิดของตำราอาหารและนวัตกรรม การประกอบอาหาร (อภิสิทธิ์ เกษมผลกุล, 2560); (เปรม สวนสมุทร, 2560) นอกจากนี้ยังมี งานวิจัยที่ศึกษาเรื่องคำแสดงโภชนลักษณะหลายผลงาน อาทิ งานวิจัยของ รัตนา พรหมพิชัย ที่ศึกษาเรื่อง “ลาบจีน: บทบาททางสังคมและวัฒนธรรม กรณีศึกษา หมู่บ้านสันหลวงเหนือ



หมู่ 10 ตำบลจันจว้าใต้ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย” (รัตนา พรหมพิชัย, 2537) งานวิจัยของศศิธร สีนถาวรกุล ที่ศึกษาเกี่ยวกับ เรื่องวิธีการกินและความเชื่อของคนไทยในเทศกาลงานพิธีแบบดั้งเดิม (ศศิธร สีนถาวรกุล, 2547) งานวิจัยของ สุนันท์ อัญชลีณกุล ที่ศึกษาเกี่ยวกับ คำแสดงโภชนลักษณะโดยเปรียบเทียบระหว่างภาษาไทย ภาษาอังกฤษและภาษาฝรั่งเศส (สุนันท์ อัญชลีณกุล, 2551) และโกสินทร์ ปัญญาอิติน ที่ศึกษาการเรียกคำทำอาหารในภาษาถิ่นเหนือตามแนวอรรถศาสตร์ชาติพันธุ์ (โกสินทร์ ปัญญาอิติน, 2552) นอกจากนั้นยังม้งงานวิจัยของรัตนา จันทรเทวาร์ และเชิดชัย อุดมพันธ์ ที่ศึกษาชื่ออาหารท้องถิ่นในภาคอีสานที่มีภูมิประเทศติดกันกับประเทศลาว (รัตนา จันทรเทวาร์ และเชิดชัย อุดมพันธ์, 2560) ซึ่งมีข้อค้นพบตรงกันว่าคำศัพท์ที่เกี่ยวกับการประกอบอาหารมีบทบาทสำคัญในการสะท้อนให้เห็นศิลปวัฒนธรรมและค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของคนในชนชาตินั้น ๆ ด้วยกันทั้งสิ้น

ซึ่งแสดงให้เห็นว่าคำศัพท์ที่เกี่ยวกับการประกอบอาหารมีบทบาทสำคัญในการสะท้อนให้เห็นศิลปวัฒนธรรมและค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของคนในชนชาตินั้น ๆ อาหารไทยและอาหารลาวมีความใกล้เคียงกันด้านวัฒนธรรม ขณะเดียวกันก็มีความแตกต่างอยู่ไม่น้อย การศึกษาคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและลาวจะเป็นคุณค่าและเป็นต้นแบบให้กับคนรุ่นหลังได้ศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารและวัฒนธรรมด้านการกินของชาวไทยและชาวลาวที่สะท้อนผ่านภาษาและถ้อยคำในการเขียนต่อไป และยังเป็นประโยชน์ในการศึกษาวัฒนธรรมระหว่างชนชาติไทยและลาวอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะหรือคำศัพท์การประกอบอาหารที่โดยตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว
2. เพื่อศึกษาภาพสะท้อนด้านวิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินของชาวไทยและของชาวลาวผ่านคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเปรียบเทียบ แบบศึกษาจากเอกสาร (Content Analysis) โดยมีขอบเขตการวิจัยคือศึกษาจากตำราอาหารไทยและลาวที่เลือกมาเป็นข้อมูลในการวิจัยในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ใช้วิธีการดำเนินการค้นคว้าโดยมีขั้นตอนในการดำเนินงานดังนี้

1. ขั้นรวบรวมข้อมูล ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ ดังนี้ คือ 1) เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 2) “ตำรากับเข่า” ของหม่อมหม่อมราชวงศ์ 3) “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปื่อยน ภาสกรวงศ์ 4) “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน



2. ชั้นวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลในด้านต่าง ๆ ได้แก่ 1) คำแสดงโภชนลักษณะที่ใช้ตั้งชื่ออาหาร 2) คำแสดงโภชนลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหารขั้นตอนต่าง ๆ 3) ศึกษาเปรียบเทียบภาพสะท้อนทางสังคมและวัฒนธรรมของไทยและลาว ผ่านคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว

3. ชั้นสรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. การศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและอาหารลาว

การเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและอาหารลาว ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการศึกษาในประเด็นหลักดังนี้

1.1 การศึกษาเปรียบเทียบโครงสร้างคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการตั้งชื่ออาหาร

1.1.1 การตั้งชื่ออาหารมีโครงสร้างเหมือนกันทั้งใน “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และ “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน มีโครงสร้างการตั้งชื่ออาหารที่เหมือนกัน 5 โครงสร้าง

ตารางที่ 1 การตั้งชื่ออาหารที่มีโครงสร้างเหมือนกัน

โครงสร้างที่ 1 วัตถุดิบ	ชื่ออาหารไทย เช่น ไช้ผัด / ปลาแดง ชื่ออาหารลาว เช่น ซิ้นเนื้อควาย
โครงสร้างที่ 2 ประเภทอาหาร + วัตถุดิบ	ชื่ออาหารไทย เช่น แกง + นกพิราบ / ผัด + ถั่ว ลันเตา ชื่ออาหารลาว เช่น แกง + ปาไซ / ข้าว + ไก่ / ขนบ + ดอกซิง / ยา + ขนุนอ่อน
โครงสร้างที่ 3 ประเภทอาหาร + วัตถุดิบ + วัตถุดิบ	ชื่ออาหารไทย เช่น น้ำพริก + มะกรูด + กับหน่อไม้ ชื่ออาหารลาว เช่น แกง + ไก่ + ใส่เห็ดโคน
โครงสร้างที่ 4 ประเภทอาหาร + วัตถุดิบ + แหล่งที่มาของอาหาร	ชื่ออาหารไทย เช่น ยา + เปลือกส้ม + จิ้น ชื่ออาหารลาว เช่น กะหรี + เป็ด + ของลาว / กะหรี + เป็ด + ของฝรั่ง
โครงสร้างที่ 5 ประเภทอาหาร + รสอาหาร + วัตถุดิบ	ชื่ออาหารไทย เช่น แกง + เผ็ด + ลูกชิ้นปลากราย ชื่ออาหารลาว เช่น แกง + ส้ม + กะหล่ำปลี

1.1.2 โครงสร้างการตั้งชื่ออาหารที่ปรากฏเฉพาะใน “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เท่าที่พบมี 3 โครงสร้าง คือ



ตารางที่ 2 โครงสร้างการตั้งชื่ออาหารที่ปรากฏเฉพาะใน “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์

โครงสร้างที่ 1	ชื่ออาหารไทย เช่น ต้มยำ + เขมร
ประเภทอาหาร + แหล่งที่มาของอาหาร	
โครงสร้างที่ 2	ชื่ออาหารไทย เช่น ปลาร้า + ลาว
วัตถุดิบ + แหล่งที่มาของอาหาร	
โครงสร้างที่ 3	ชื่ออาหารไทย เช่น ปลาร้า + ลาว + หลน
วัตถุดิบ + แหล่งที่มาของอาหาร + ประเภทอาหาร	

1.1.3 โครงสร้างการตั้งชื่ออาหารที่ปรากฏเฉพาะในตำราอาหาร พระราชวังหลวงพระบาง" ของเพี้ยสิง จะเลินสิน เท่าที่พบมี 5 โครงสร้าง คือ

ตารางที่ 3 โครงสร้างการตั้งชื่ออาหารที่ปรากฏเฉพาะใน “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน

โครงสร้างที่ 1	อาหารลาว เช่น ปลาึง + อุ๊ยแห้ง / ขาฟาน + ปั้ง
วัตถุดิบ + ประเภทอาหาร	
โครงสร้างที่ 2	อาหารลาว เช่น นกค้อ + รุม + ใส่กะหล่ำปลี /
วัตถุดิบ + ประเภทอาหาร + วัตถุดิบ	ดินหมู + อ่อม + ข่า
โครงสร้างที่ 3	อาหารลาว เช่น ไก่ + ต้ม + หัวผัก + ขาวสวน
วัตถุดิบ+ประเภทอาหาร + วัตถุดิบ + ที่มา	
โครงสร้างที่ 4	อาหารลาว เช่น เนื้อวัว + ทอด + ส้ม
วัตถุดิบ + ประเภทอาหาร + รสอาหาร	
โครงสร้างที่ 5	อาหารลาว เช่น เอาะ + บอน + หวาน
ประเภทอาหาร + วัตถุดิบ + รสอาหาร	

การใช้คำแสดงโภชนลักษณะลักษณะต่าง ๆ ตั้งชื่ออาหารทำให้ทราบว่าเป็นอาหารชนิดนั้น ๆ ประกอบด้วยสิ่งใดบ้าง แม้ว่าโครงสร้างการตั้งชื่ออาหารควาในตำราอาหารไทย และในตำราอาหารลาวที่นำมาใช้เป็นข้อมูลมีทั้งที่เหมือนกันและที่ต่างกันแต่ก็เป็นเพียงวิธีการลำดับคำแสดงโภชนลักษณะเท่านั้น สิ่งที่ไม่ต่างกันคือการบ่งชี้มนต์หลักของการตั้งชื่ออาหารที่ต้องประกอบด้วย**วัตถุดิบ และ/หรือ ประเภทของอาหาร** เสมอ

จากการเปรียบเทียบการตั้งชื่ออาหารข้างต้น กล่าวได้ว่าชื่ออาหารทั้งตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาวจะบ่งชี้**วัตถุดิบ และ/หรือ ประเภทของอาหาร** แต่ก็มีชื่ออาหารบางชื่อที่ผู้รับประทานไม่รู้จักอาหารชนิดนั้น และไม่อาจเดาจากชื่ออาหารได้ว่าใช้วัตถุดิบใดบ้าง เช่น แกงนพเก้า แกงนอกหม้อ ลำเตี้ยง ม้าอ้วน แสร้งว่า ไส้แดง ฝี่เสื่อน้ำชื่ออาหารลักษณะนี้พบแต่ใน “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” และ “ตำรากับเข้า” ของไทยเท่านั้นไม่พบในชื่อ “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของลาวเลย



อย่างไรก็ตาม “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ มีลักษณะต่างกับตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาวที่กล่าวข้างต้น กล่าวคือเป็นตำราอาหารที่ไม่นิยมระบุชื่ออาหารจำหัวไว้ แต่จะระบุประเภทของอาหารเนื่องจากอาจมีแนวคิดว่าอาหารประเภทเดียวกันสามารถใช้และดัดแปลงวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหารได้หลากหลายชนิด ผู้ศึกษาดำราก็จะมีความรู้ทำอาหารที่ใช้วัตถุดิบได้หลากหลาย เช่นถ้าจะทำแกงส้มปลาต่าง ๆ ก็จะได้ความรู้ว่าใส่ปลาอะไรได้บ้างเป็นต้น โดยวิธีการเขียนทั้งส่วนที่บอกเครื่องปรุงและบอกวิธีทำจะต่อเนื่องกันไป ไม่แบ่งเป็นย่อหน้า แต่จะใช้เครื่องหมายพองมันเมื่อเริ่มต้นคำอธิบาย และจบคำอธิบายโดยใช้เครื่องหมายฯ

นอกจากนี้ชื่ออาหารไทยและชื่ออาหารลาวยังสะท้อนให้เห็นถึงการเน้นกรรมวิธีในการปรุงอาหารที่แตกต่างกันของคนใน 2 ชาตินี้ด้วย เช่น ชื่ออาหารลาวประเภทอาหารคาวที่ระบุ คำว่า “เอาะ” จะหมายถึง อาหารที่ต้มใส่น้ำน้อย เช่น เอาะบอนหวาน เอาะหลามเนื้อควาย เอาะไข่ เป็นต้น นอกจากนี้ผู้วิจัยสังเกตว่าอาหารคาวประเภทแกงของชาวลาว มักไม่นิยมใส่กะทิ ขณะที่ชื่ออาหารคาวประเภทต้มแกงในตำราอาหารไทยนิยมแบบใส่กะทิ เช่น แกงไก่ขี้กะทิ แกงไก่กับกะทิ เป็นต้น

อย่างไรก็ดี ผู้วิจัยสังเกตว่า อาหารลาวบางชนิดได้รับอิทธิพลมาจากต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศฝรั่งเศส เนื่องจากเคยเป็นอาณานิคมของฝรั่งเศส เช่น การใช้เนยแทนน้ำมัน มีการใช้พริกไทยในแกง การใช้ขอสมะเขือเทศเข้มข้นชนิดกระป๋อง ในข้อความ “...กะหรี 6 ซ้อนน้ำซุบ เนย 2 ซ้อนน้ำซุบ...ขอสมะเขือเทศเข้มข้น 1 กระป๋องเล็ก” รวมทั้งชื่ออาหารที่ระบุคำว่า “ฝรั่ง” ซึ่งหมายถึงฝรั่งเศสอย่างชัดเจนว่า “กะหรีเป็ดของฝรั่ง” เป็นต้น

1.2 การศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัว

จากเนื้อหาเกี่ยวกับ “เครื่องปรุง” ใน “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และหัวข้อ “เครื่องประสม” ใน “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน พบว่า ใช้อุปกรณ์ในการเตรียมอาหารที่เหมือนกัน คือ มีด มือ ครก

1.2.1 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัว ในการขอยัด หั่น คั่วก เต็ด ตำ โขลก ดังตาราง



ตารางที่ 4 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวในการชอย ตัด หั่น คั่วก เด็ด ตำ โขลก

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน
ปรากฏการใช้อุปกรณ์ “มีด” ในการกรีด ขูด ผ่า หั่น	ปรากฏการใช้อุปกรณ์ “มีด” ในการชอย หั่น สับ ผาน
ปรากฏการใช้อุปกรณ์ “มือ” ในการนวด ปั่น ฉีก	ปรากฏการใช้อุปกรณ์ “มือ” ในการฉีก เด็ด ขยำ ถอน ล้าง แกะ ตัก
ปรากฏการใช้อุปกรณ์ “ครก” ในการตำ โขลก	ปรากฏการใช้อุปกรณ์ “ครก” ในการตำ

1.2.2 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวที่ใช้ตวงอาหาร
จากเนื้อหาในหัวข้อ “เครื่องปรุง” ใน “ตำรากับเข้า” ของ
หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และ
หัวข้อ “เครื่องประสม” ใน “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน
พบว่า ใช้อุปกรณ์ในการตวงอาหาร 3 ลักษณะ คือ การใช้อุปกรณ์ การชั่งน้ำหนัก และการใช้
จำนวนนับ ดังนี้

1. การใช้อุปกรณ์ตวงอาหาร เช่น การใช้ถ้วยตะไล ใน
อาหารไทย การใช้ถ้วยหมากตุมเล็ก ในอาหารลาว

2. การตวงด้วยการชั่งเป็นน้ำหนัก เช่น การใช้มาตราวัด
แบบไทย ได้แก่ ตำลึง บาท ในอาหารไทย ครั่งกิโล การใช้มาตราวัดแบบเมตริก ได้แก่ กิโลกรัม
เซนติเมตร ในอาหารลาว

3. การใช้จำนวนนับและคำลักษณนาม เช่น ผลหนึ่ง
สามหน่อ สามแวน ในอาหาร ไทย เม็ด หัว ขึ้น ริว ในอาหารลาว

4. การตวงอาหารด้วยการเปรียบเทียบ

ผู้วิจัยพบว่าทั้ง “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์
“ตำราแม่ครัวหัวป่าก” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และ “ตำราอาหารพระราชวังหลวง
พระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน มีการใช้วิธีตวงอาหารโดยใช้การเปรียบเทียบเช่นเดียวกัน
แต่ใช้สิ่งที่นำมาเปรียบเทียบต่างกัน เช่น อาหารไทยเปรียบเทียบว่า เป็นยางมะตุมอ่อน ๆ
หนาเพียงเส้นตอกหนึ่ง เลอียด ๆ เหมือนไส้ขนมจีบ ขณะที่อาหารลาวจะเปรียบเทียบว่า
เท่าฝ่ามือ เท่าพองไข่ไก่ คือ สิ่งนำมาเปรียบนั้นก็เป็นสิ่งที่คนในชาตินั้น ๆ คำนึงเคยอย่างดี
นั่นเอง



1.2.3 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวที่ใช้ปรุงอาหาร

จากการเปรียบเทียบเนื้อหาในหัวข้อ “วิธีทำ” ใน “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และหัวข้อ “วิธีครัว” ใน “ตำราอาหารพระราชนิพนธ์หลวงพระบาง” ของ เพี้ยสึง จะเลินสิน พบว่า อุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุงอาหารไทยและอาหารลาวจะไม่ต่างกันนัก เนื่องจากมีประเภทอาหารคล้ายคลึงกันมาก ส่วนอาหารต่างประเภทกันก็จะใช้ภาชนะที่ต่างกัน โดยประเภทของอาหารไทยและอาหารลาวที่ใช้อุปกรณ์เครื่องครัวปรุงอาหารเหมือนกัน คือ อาหารประเภทแกง และประเภทผัด กล่าวคือ อาหารไทย และลาว ประเภท แกง ผัด คั่ว ใช้อุปกรณ์การปรุงอาหารเหมือนกันคือ หม้อ กระทะ และในตำราอาหารลาวจะระบุชัดเจนว่า หม้อแกง แต่ตำราอาหารไทย ใช้เพียง คำว่า หม้อ ส่วนประเภทของอาหารไทยและอาหารลาวที่ต่างกันบางประเภทนั้น การใช้อุปกรณ์เครื่องครัวก็จะต่างกันไปด้วย เช่น อาหารไทยไม่มีการ “เอาะ” จึงไม่พบอุปกรณ์ในการทำอาหารประเภท “หม้อเอาะ” อย่างไรก็ดี การใช้อุปกรณ์หม้อ กระทะ ถือเป็นภูมิปัญญาในการปรุงอาหารของคนไทยและคนลาว เพื่อใช้ปรุงอาหารให้สุกมาตั้งแต่อดีตและสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน

1.3 การศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการปรุงรส

รสชาติอาหารเป็นหัวใจสำคัญของการปรุงอาหารให้ถูกใจผู้รับประทาน ดังนั้น การศึกษาคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการปรุงรสอาหารในตำราอาหารของแต่ละชาติ จึงสามารถบอกถึงรสนิยมในรสชาติอาหารของคนแต่ละชาติได้เป็นอย่างดี จากการเปรียบเทียบเนื้อหาในหัวข้อ “เครื่องปรุง” หัวข้อ “วิธีทำ” ในตำราอาหารไทยได้แก่ “ตำรากับเข้า” ของ หม่อมจีน ราชานุประพันธ์ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และหัวข้อ “เครื่องประสม” หัวข้อ “วิธีครัว” ในอาหารลาวจาก “ตำราอาหารพระราชนิพนธ์หลวงพระบาง” ของ เพี้ยสึง จะเลินสิน พบว่า คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการปรุงรสอาหารไทยและอาหารลาวมีความนิยมเหมือนและต่างกัน ดังนี้

1.3.1 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการปรุงรสอาหารไทยและอาหารลาวมีความนิยมเหมือนกัน

ความนิยมที่เหมือนกันพิจารณาได้จากส่วนที่เป็นหัวข้อ “เครื่องปรุง” กล่าวคือคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการปรุงรสอาหารในอาหารลาวจะเน้นรสเค็ม รสเปรี้ยวเหมือนกัน โดยอาจใช้เครื่องปรุงรสที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน ตัวอย่าง เช่น การใช้ความเค็มจากเต้าเจี้ยว น้ำเค็ม ในอาหารไทย การใช้ความเค็มจากน้ำปลาร้า ในอาหารลาว การใช้ความเปรี้ยวจากส้มมะขามเปียก น้ำมะนาว น้ำมะกรูด ในอาหารไทย และการใช้ความเปรี้ยวจากน้ำมะนาว ในอาหารลาว เป็นต้น จะเห็นได้ว่าอาหารลาวมักนิยมปรุงให้เกิดรสเค็ม รสเปรี้ยว



ทั้งในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว เพียงแต่อาจใช้วัตถุดิบที่แตกต่างชนิดกันไป ซึ่งจะทำให้รสที่แตกต่างกันด้วย

1.3.2 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับรสอาหาร ในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาวมีความนิยมต่างกัน

1.3.2.1 ความต่างกันของการตั้งชื่ออาหารบอกรสเผ็ด

ใน “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ จะให้รายละเอียดของ “รสอาหาร” ในการตั้งชื่ออาหารเพื่อบ่งชี้ให้รู้รสอาหารโดยตรง เช่น แกงเผ็ดลูกชิ้นปลากราย ผู้รับประทานจะทราบโดยตรงว่าเป็นแกงที่มีรสเผ็ด คำแสดงโภชนลักษณะบอกรส “เผ็ด” จะไม่ปรากฏในชื่ออาหารใน “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน แต่จะใช้คำแสดงโภชนลักษณะที่บอกรสวัตถุดิบ คือ “พริก” ในเครื่องประสมเพื่อบ่งชี้ว่าเป็นอาหารรสเผ็ด ส่วนในตำรากับเข้าของ ช่มจีน ราชานุประพันธ์ ไม่ได้ระบุชื่ออาหาร แต่จะใช้คำแสดงโภชนลักษณะที่บอกรสวัตถุดิบ “พริก” เพื่อบ่งชี้ว่าเป็นอาหารรสเผ็ดในส่วนที่กล่าวถึงเครื่องปรุง

1.3.2.2 ความต่างกันของการใช้วัตถุดิบปรุงอาหารให้เกิดรสเปรี้ยว

ใน “ตำรากับเข้า” ของ ช่มจีน ราชานุประพันธ์ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ใช้คำแสดงโภชนลักษณะบอกรส “เปรี้ยว” จากการใช้วัตถุดิบ “ส้มมะขาม มะนาว หรือมะดัน ใบมะขามอ่อน” ในตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน นิยมใช้คำแสดงโภชนลักษณะบอกรส “เปรี้ยว” จากการใช้วัตถุดิบ “มะนาว” “มะเขือเทศ” “ซอสมะเขือเทศ” เพื่อบ่งชี้ว่าเป็นอาหารมีรสเปรี้ยว

อย่างไรก็ดี ผู้วิจัยพบว่าการประกอบอาหารนอกจากมีรสชาติดีแล้ว กลิ่นก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ดึงดูดให้มารับประทานจากตำราอาหารไทยและลาว ได้กล่าวถึงพืชที่ใช้ในการปรุงรสอาหารให้มีกลิ่น ได้แก่ ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบผักชี พริกไทย เป็นต้น โดยวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารนอกจากเป็นวัตถุดิบที่มาจากธรรมชาติแล้ว วัตถุดิบส่วนใหญ่ล้วนเป็นสมุนไพรแทบทั้งสิ้น

2. ภาพสะท้อนวิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินของชาวไทยและชาวลาว

ภาพสะท้อนวิถีชีวิตวัฒนธรรมจากตำราอาหารทั้งของชาวไทยและชาวลาวนั้น ผู้วิจัยพบว่า จากตำราอาหารไทยและลาว สามารถสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของคนทั้ง 2 เชื้อชาติได้แก่ ภาพสะท้อนด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหารและภาพสะท้อนด้านการรับวัฒนธรรมการประกอบอาหารจากต่างประเทศ ดังนี้

2.1 ภาพสะท้อนด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร

ทั้งอาหารไทยและอาหารลาวให้ความสำคัญในเรื่องของการใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่น มาใช้ในการประกอบอาหาร และยังสะท้อนให้เห็นสภาพแวดล้อมที่มี



ความอุดมสมบูรณ์ของประเทศไทยและประเทศลาว ดังปรากฏใน “ตำรากับเข้า” ของ ช่มจีน ราชานุประพันธ์ ตำรา “แม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และใน “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน ได้แก่ความอุดมสมบูรณ์ของวัตถุดิบประเภทปลาและสัตว์น้ำ ความอุดมสมบูรณ์ของวัตถุดิบประเภทเนื้อ ความอุดมสมบูรณ์ของวัตถุดิบประเภทไก่ นก ในตำราอาหารแต่ละเล่ม เช่น ปลาสดคั้ง ปลาสดวาย ปลาสดชะวาด นกเป็ดน้ำ ไก่วง นกพิราบ เนื้อแกะ เนื้อแพะ เนื้ออ้น เนื้อแยม ในอาหารไทย ปลาสะจิว ปลาหว่า ไก่ป่า วัว ควาย กบ ในอาหารลาว เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าความนิยมรับประทานวัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ ที่ปรากฏในตำราข้างต้นสะท้อนถึงความอุดมสมบูรณ์ของวัตถุดิบต่าง ๆ ในสมัยก่อน ซึ่งแตกต่างกับสมัยปัจจุบันเนื่องจากปัจจุบันเป็นสัตว์ป่าหายากและเป็นสัตว์ป่าคุ้มครอง หากจับมาทำอาหารจะผิดกฎหมาย หรือบางทีอาจเป็นสัตว์ที่ในสมัยปัจจุบันไม่นิยมนำมารับประทานอีกต่อไป เช่น การรับประทานนกพิราบ หรือเนื้อตะกวด ในตำราอาหารไทยส่วนในตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบางของลาว ปรากฏชื่ออาหารที่ใช้วัตถุดิบประเภทสัตว์ป่า เช่น ส้าซอย เนื้อพาน ขาพานปิ้ง คั่วเนื้อพาน พันเนื้อพาน ลาบไก่ป่า แกงส้มไก่ป่า เป็นต้น ตำราอาหารของแต่ละสมัยจึงมีคุณค่าด้านหลักฐานทางวิถีชีวิตความเป็นอยู่ด้านอาหารการกินเป็นอย่างดี

นอกจากนั้น จะเห็นได้ว่า ชาวไทยและชาวลาวมีความประณีตและพิถีพิถันในการคัดสรรและปรุงรสอาหารให้คงามทั้งรสชาติและกลิ่น นอกจากนี้ยังมีการใช้สมุนไพร เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เพื่อการประกอบอาหารเหมือนกันด้วย โดยอาจมีการเลือกใช้วัตถุดิบที่แตกต่างกันบ้าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับภูมิประเทศ และพืชพันธุ์ที่แตกต่างกันนั่นเอง

วัฒนธรรมการกินทั้งในอาหารไทยและอาหารลาวยังแสดงออกด้วยค่านิยมการประดับอาหารให้น่ารับประทาน ก่อนยกออกมาตั้งโต๊ะ โดยจะมีการจัดสร้างอาหารซึ่งมีลักษณะการจัดอาหารหลายชนิดให้อยู่ในสำหรับเดียวกัน กับข้าวทุกจานที่จัดขึ้นมีความสัมพันธ์กัน การจัดสร้างจึงทำให้อาหารมีความสมดุลกัน หากสำหรับใดมีอาหารหวานเปรี้ยว ก็ต้องมีอาหารจานหวานอีกอย่างหนึ่งสำหรับกินแก้รสกัน เมื่อใดมีอาหารจานเผ็ดก็ต้องมีอาหารจานเค็มและแกงจืดรวมอยู่ด้วย

2.2 ภาพสะท้อนด้านการรับวัฒนธรรมการประกอบอาหารจากต่างประเทศ

กรรมวิธีการประกอบอาหารที่ แสดงให้เห็นถึงความหลากหลายของวัตถุดิบ โดยวัตถุดิบบางชนิดรับวัฒนธรรมมาจากต่างประเทศ อาทิ เนย มันฝรั่ง ซอสมะเขือเทศ ที่ปรากฏใน “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน โทมัสโต เล่าบรัน เล่าชีร์ ที่ปรากฏในตำรากับเข้าของ หม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์ ยำแอ้อย่างจีน แป๊ะชะญวน ลาบอย่างลาว ปลาสดริงหลอน ที่ปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ สะท้อนให้เห็นถึงประวัติศาสตร์ ความสัมพันธ์อันดีระหว่างชาวไทย ชาวลาว และชาวต่างชาติ ทั้งชาวเอเชีย ได้แก่ ชาวจีน ชาวญวน ชาวเขมร ชาวลาว และชาวตะวันตกได้แก่ ชาวอังกฤษ



ชาวอเมริกา ชาวอิตาลีในระดับแลกเปลี่ยนความรู้ ด้านอาหารการกินในชีวิตประจำวันและย่อมกล่าวได้ว่าชาวไทยและชาวลาวรับวัฒนธรรมบางส่วนมาจากสังคมต่างประเทศ ในกรณีที่เป็นวัฒนธรรมอันสอดคล้องกับค่านิยมหลักของสังคม หรืออาจเกิดจากกรณีที่ชาวต่างชาติเดินทางเข้ามาอาศัยในประเทศไทยแล้วมีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมด้านชีวิตความเป็นอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัฒนธรรมด้านอาหารการกิน การสัมผัสรับการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมด้านอาหารการกินระหว่างชาวไทยกับชาวต่างชาติเกิดขึ้นได้ทั้งในระดับราชสำนักและระดับชาวบ้าน จะเห็นได้ชัดเจนจากรายการอาหารประเภทปลาร้า ต้มยำ ข้าวต้ม เป็นต้น

อภิปรายผล

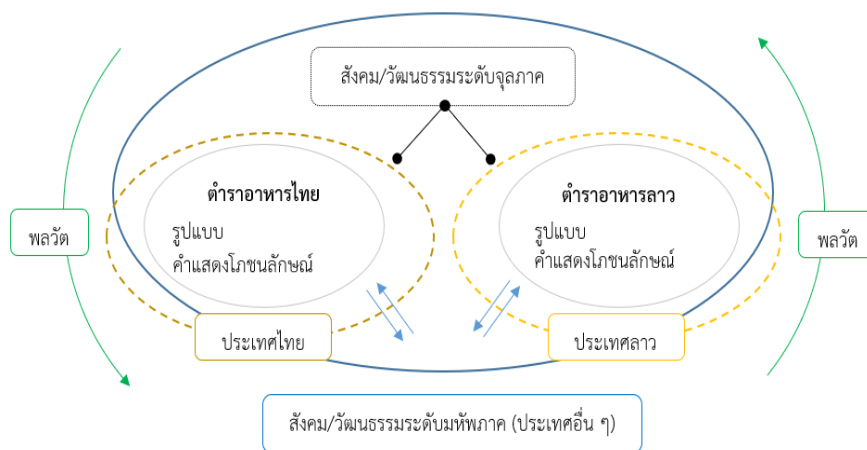
จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. ทั้งตำราอาหารของไทยคือ ตำรากับข้าว ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ของ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และตำราอาหารลาวคือ ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของ เพี้ยสึง จะเลินสิน ที่นำมาศึกษานั้นเป็นประจักษ์พยานอย่างดีเกี่ยวกับองค์ความรู้เรื่องรูปแบบการเขียนตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว ตลอดจนภาพสะท้อนวิถีชีวิตด้านอาหารการกินของชาวไทย ชาวลาว และภาพสะท้อนวัฒนธรรมด้านอาหารการกินที่สืบทอดมาตั้งแต่อดีตในสมัยร้อยกว่าปีก่อนจนถึงปัจจุบัน ผ่านคำแสดงโภชนลักษณะ นอกจากนี้ตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาวที่เลือกมาศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบด้านคำแสดงโภชนลักษณะยังเป็นแหล่งค้นคว้าเกี่ยวกับการทำอาหารประเภทต่าง ๆ และเป็นตำราที่ถ่ายทอดและช่วยสืบทอดวัฒนธรรมด้านอาหารการกินของคนไทยเป็นอย่างดี ดังที่พระยาอนุมานราชธน กล่าวไว้ว่า “วัฒนธรรมจะยั่งยืนคงอยู่และมีความเจริญงอกงามไม่ได้ถ้าไม่มี การถ่ายทอดและสืบทอดวัฒนธรรมกันไว้ทุกรุ่นอายุคน การถ่ายทอดและสืบทอดนี้ อยู่กับเรื่องการศึกษาของเยาวชนในสังคม” (พระยาอนุมานราชธน, 2524)

2. อาหารชาติต่าง ๆ เกิดจากความอุดมสมบูรณ์ในท้องถิ่น ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ และการยอมรับวัฒนธรรมต่างชาติ การยอมรับวัฒนธรรมเกิดขึ้นเมื่อคนไทยและลาวมีความสัมพันธ์ทางสังคมและการค้ากับชนชาติอื่น ซึ่งมีหลักฐานว่า ความอุดมสมบูรณ์ทางชีวภาพดึงดูดให้คนเข้ามาตั้งถิ่นฐานและการค้าทางไกลเกิดขึ้นในสุวรรณภูมิมาหลายพันปีแล้ว และการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมขยายตัวมากขึ้น เมื่อมีความสัมพันธ์ทางการทูตและการค้ากับประเทศเพื่อนบ้าน จีน อินเดีย อาหรับ และชาติตะวันตกตั้งแต่เมื่อหลายร้อยปีที่ผ่านมากำหนดว่าอาหารและวัฒนธรรมส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นของไทยแท้หรือลาวแท้เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุนันท์ อัญชลีนิกุล ที่กล่าวว่า คำแสดงโภชนลักษณะมีบทบาทสำคัญในการสะท้อนให้เห็นศิลปวัฒนธรรมและค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของคนในภูมิภาคนั้น ๆ และการผสมผสานวัฒนธรรมระหว่างกัน ก็สะท้อนผ่านคำแสดงโภชนลักษณะเหล่านี้ด้วย (สุนันท์ อัญชลีนิกุล, 2551)



องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 1 แบบจำลองภาพสะท้อนวิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกิน
ของชาวไทยและชาวลาว

จากแบบจำลองข้างต้น เป็นสาระสำคัญจากการศึกษาในครั้งนี้ ซึ่ง “ผู้วิจัย” พยายามนำเสนอให้เห็นว่า “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน ได้สะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกิน รวมถึงเส้นทางรูปแบบวัฒนธรรมการกินของชาวไทยและชาวลาว ว่ามีลักษณะผสมผสานมาจาก “สังคม/วัฒนธรรมระดับมหัพภาค” สู่ “สังคม/วัฒนธรรมระดับจุลภาค” และในขณะเดียวกัน “สังคม/วัฒนธรรมระดับจุลภาค” ก็มีผลต่อ “สังคม/วัฒนธรรมระดับมหัพภาค” เช่นกัน โดยมี “พลวัต” เป็นตัวขับเคลื่อน อย่างไรก็ตามถึงแม้วิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินของชาวไทยและชาวลาวจะมีลักษณะผสมผสาน แต่ก็เป็นการผสมผสานที่ยังคงไว้ซึ่งความเป็นเอกลักษณ์และลักษณะเด่นของอาหารแต่ละชาติได้อย่างเด่นชัด ดังจะเห็นจาก “รูปแบบตำรา” และ “คำแสดงโภชนลักษณะ” ต่าง ๆ

สรุป/ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า คำแสดงโภชนลักษณะมีทั้งที่คล้ายคลึงและแตกต่างกัน โดยจัดแบ่งออกได้ดังนี้คือ กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับชื่ออาหาร โดยกลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับชื่ออาหาร จะปรากฏใน “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และใน “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน ส่วน “ตำรากับเข้า”



ของ หม่อมหม่อมจิ้น ราชานุประพันธ์ ไม่ปรากฏส่วนที่เป็นชื่ออาหาร แต่จะแบ่งเป็นประเภทอาหารที่ใช้วิธีปรุงหลัก ๆ ที่เหมือนกัน ได้แก่ อาหารประเภทแกง อาหารประเภทต้ม อาหารประเภทผัด อาหารประเภทลู่ฉี เป็นต้นส่วนประเภทที่ต่างกันและพบในตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน ได้แก่ อาหารประเภท เอาะ ขนาบ มอก ประเภทอาหารเหล่านี้ไม่ปรากฏในตำราอาหารไทย ทั้งใน “ตำรากับเข้า” ของ หม่อม หม่อมจิ้น ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ กลุ่มคำแสดง โภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวที่ปรากฏตำราอาหารทั้งสามเล่ม กล่าวได้ว่าเป็น อุปกรณ์เครื่องครัวสากล เพราะปรากฏทั้งในขั้นตอนการใช้อุปกรณ์ในการเตรียมอาหาร คือ อุปกรณ์ มีด เพื่อใช้หั่น สับ ในขั้นตอนการใช้อุปกรณ์ในการปรุงอาหาร คือ ภาชนะต่าง ๆ เช่น หม้อ กระทะ และในขั้นตอนการใช้อุปกรณ์ในการใส่อาหารที่ปรุงแล้ว ได้แก่ ชาม จาน ถ้วย เป็นต้น กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับเครื่องปรุงอาหาร เครื่องปรุงอาหารที่ปรากฏในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว เป็นเครื่องปรุงประเภทสมุนไพรหรือเครื่องเทศเพื่อปรุงรสและ กลิ่นของอาหาร และโดยมากมักได้มาจากธรรมชาติในท้องถิ่นของภูมิภาคนั้น ๆ ทั้งในประเทศไทย และประเทศสาธารณรัฐประชาชนลาว ผลการวิจัยพบว่าในตำราอาหารไทยที่ปรากฏใน “ตำรากับเข้า” ของหม่อมหม่อมจิ้น ราชานุประพันธ์ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และตำราอาหารลาวที่ปรากฏใน “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน โดยตำราอาหารทั้งสามเล่มนี้เป็นตำราอาหารเป็นแบบดั้งเดิมตั้งแต่รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเป็นต้นมา ซึ่งแฝงไว้ด้วยขนบธรรมเนียมที่เป็นแบบแผน คือภาพสะท้อนด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ทั้งตำราอาหารไทยและลาวเป็นตำราอาหารที่แต่งขึ้นเพื่ออบรมกุลสตรีและข้าราชการให้มีความรู้ด้านการทำอาหาร การดูแล การบ้านการเรือนให้สะอาด ชำนาญการครัวให้มี “เสน่ห์ปลายจวัก” โดยสะท้อนให้เห็น วัฒนธรรมการบริโภคของไทยและลาวในอดีต เนื้อสัตว์บางอย่างที่นิยมรับประทานกันสมัยนั้น การใช้สมุนไพรในการปรุงรสและแต่งกลิ่น วัฒนธรรมการจัดสำรับ กล่าวคือ ในแต่ละมื้ออาหารต้องประกอบด้วยอาหารควาหลายอย่าง แต่ละอย่างจะต้องมีรสชาติที่กลมกลืนและ รับประทานร่วมกันได้อย่างลงตัว และต่อท้ายด้วยอาหารหวาน และมักมีผลไม้ตามฤดูกาลของแต่ละประเทศด้วย นอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นถึง ภาพสะท้อนด้านการรับวัฒนธรรมการ ประกอบอาหารจากต่างประเทศ การติดต่อสื่อสารกันระหว่างชาติต่าง ๆ ทำให้เกิดการ ผสมผสานด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร แต่ก็เป็นการผสมผสานที่ยังคงไว้ซึ่งความเป็นเอกลักษณ์และลักษณะเด่นของอาหารแต่ละชาติได้อย่างเด่นชัด ทั้งอาหารไทยและลาว ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปคือ ควรมีการศึกษา คำแสดงโภชนลักษณะจากตำราอาหาร เล่มอื่น ๆ หรือจากการสัมภาษณ์ข้อมูลจากผู้ออกภาษาเพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่หลากหลายและ กว้างขวางยิ่งขึ้น และควรมีการศึกษาเชิงเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทย



และตำราอาหารชาติอื่น ๆ เพื่อให้เห็นภาพของสังคมและวัฒนธรรมที่สะท้อนผ่านคำแสดง
โภชนลักษณะที่ปรากฏในตำราอาหารดังกล่าว

กิตติกรรมประกาศ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง “คำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหาร
ไทยและลาว: การศึกษาเปรียบเทียบ” ซึ่งได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัย
อุบลราชธานี ประจำปีงบประมาณ 2560

เอกสารอ้างอิง

- โกสินทร์ ปัญญาอธิสน. (2552). การศึกษาคำเรียกการทำอาหารในภาษาไทยถิ่นเหนือตามแนว
อรรถศาสตร์ชาติพันธุ์. ใน วิทยานิพนธ์ภาษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาภาษาศาสตร์.
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชมจิน ราชานุประพันธ์, หม่อม. (2434). ตำรากับเข้. กรุงเทพมหานคร: วัชรินทร์.
- ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์. (2554). ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 1-5. (พิมพ์ครั้งที่ 7).
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ต้นฉบับ.
- เปรม สอนสมุทร. (2560). ตำรับชาววัง : นวัตกรรมแห่งโภชนียประณีต. วารสารวิชาการ
นวัตกรรมสื่อสารสังคม, 5(2), 150-160.
- เพียสิ่ง จะเลินสิน. (2553). ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง (จินดา จำเริญ, ผู้แปล).
กรุงเทพมหานคร: ฟ้าสีลาว.
- รัตนา จันท์เทว และเชิดชัย อุดมพันธ์. (2560). ชื่ออาหารท้องถิ่นอีสานและภาคใต้: มุมมอง
ด้านอรรถศาสตร์ชาติพันธุ์. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยา
เขตหาดใหญ่, 9(1), 63-89.
- รัตนา พรหมพิชัย. (2537). ลาบจิ้น : บทบาททางสังคมและวัฒนธรรม กรณีศึกษา หมู่บ้านสัน
หลวงเหนือ หมู่ 10 ตำบลจันจว้าใต้ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย. ใน วิทยานิพนธ์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมศึกษา. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศศิธร สีนถาวรกุล. (2547). วัฒนธรรมการกินของคนไทยที่สะท้อนจากชื่อขนมไทยที่ใช้ในงาน
เทศกาลพิธี. ใน วิทยานิพนธ์ภาษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาภาษาศาสตร์. จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- สุนันท์ อัญชลีกุล. (2551). หลากมิตีคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทย อังกฤษ ฝรั่งเศส.
วารสารอักษรศาสตร์, 36(ฉบับพิเศษ), 251-277.
- อนุมานราชธน, พระยา. (2524). การศึกษาเรื่องประเพณีไทย. กรุงเทพมหานคร:
ราชบัณฑิตยสถาน.



อภิสิทธิ์ เกษมผลกุล. (2560). ตำรากับข้าวขาววัง" ออกสู่โลกกว้าง: กำเนิดและพัฒนาการ
ของ "ตำรากับข้าวขาววัง" ในสมัยรัชกาลที่ 5 จนถึงการจัดโรงเรียนสตรี. วรณ
วิทรรศน์, 17(2), 353-385.