

บทวิจารณ์หนังสือ
อาหารไทยแบบง่าย ๆ ดำรับดั้งเดิมจากครัวไทยพื้นบ้าน
(Simple Thai food : classic recipes from the Thai home kitchen)

ผู้แต่ง LEELA PUNYARATABANDHU (2014)
นราธิป ปุณเกษม

หนังสือเล่มนี้ตีพิมพ์ในปี 2014 เป็นหนังสือที่รวบรวมตำรับอาหารไทยในรูปแบบที่ปรุงประกอบได้ง่าย เหมาะสำหรับชาวต่างชาติที่ชื่นชอบรับประทานอาหารไทย และสามารถทำอาหารเอง เนื่องจากผู้แต่งเป็นนักเขียนทางด้านอาหาร และรู้จักกับผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารไทยหลายท่าน ทำให้ตำรับอาหารที่คัดเลือกมาลงมีลักษณะแบบไทยพื้นบ้านทั้งดั้งเดิม และร่วมสมัย รวมทั้งผู้แต่งยังมีประสบการณ์ในต่างประเทศทำให้ใช้สำนวนภาษาอังกฤษที่ชาวต่างชาติสามารถเข้าใจได้ง่าย แต่ละตำรับที่อยู่ภายในหนังสือเล่มนี้แสดงถึง วัตถุดิบ อุปกรณ์ วิธีทำ และภาพอาหารที่ทำให้ผู้อ่านสามารถเรียนรู้ และติดตามการทำอาหารไทยได้อย่างดี ซึ่งเป็นแนวทางที่ยอดเยี่ยมสำหรับการเผยแพร่วัฒนธรรมอาหารไทยให้ชาวต่างชาติ เนื้อหาภายในหนังสือแบ่งเป็น 4 บทหลักซึ่งแบ่งตามประเภทของมืออาหารไทยได้ดังนี้



1. ของว่าง แสดงเนื้อหาอาหารไทยประเภทของว่างซึ่งเป็นอาหารที่ชาวไทยรับประทานระหว่างมื้อหรือถ้าตามร้านอาหารไทยในต่างประเทศมักบริการอาหารนี้เป็นอาหารเรียกน้ำย่อย ยกตัวอย่างเช่น ม้าฮ่อ ถูทอง ปอเปี๊ยะทอด เมี่ยงคำ หมูสะเต๊ะ
2. กับข้าว เป็นเนื้อหาบทใหญ่ที่สุดในเล่ม ผู้เขียนได้บรรยายถึงอาหารที่รับประทานร่วมกับข้าว ซึ่งคนไทยมักรับประทานในรูปแบบสำหรับ แบ่งเป็นกลุ่มย่อยได้ดังนี้ ผัด/ทอด ยำ ต้ม แกง อื่น ๆ ยกตัวอย่างเช่น ทอดมันปลา ส้มตำ ต้มยำกุ้ง แกงเขียวหวาน ห่อหมก
3. อาหารจานเดียว ผู้เขียนได้กล่าวถึงอาหารประเภทข้าว และเส้นที่สามารถรับประทานจานเดียวได้ในมือนั้น ๆ ยกตัวอย่างเช่น ผัดซีอิ๊วไก่ ผัดไทยกุ้งสด ข้าวหน้าไก่ ข้าวคลุกกะปิ
4. ของหวาน เป็นเนื้อหาที่ผู้เขียนอธิบายถึงอาหารหวานหลังมื้ออาหาร หรืออาจรับประทานระหว่างวันได้ ยกตัวอย่างเช่น ทองเอก กล้วยบัวชี่ ทับทิมกรอบ บัวลอยไข่หวาน

นอกจากนี้ผู้แต่งยังเสริมบทส่ายซึ่งเป็น สูตรพื้นฐาน สำหรับอธิบายถึงวิธีการประกอบอาหารที่เป็น หลักสำคัญของอาหารไทย เช่น การหุงข้าว การนึ่งข้าวเหนียว การต้มน้ำสต็อก การทำสามเกลอ และพริกแกง

สิ่งที่ทำให้หนังสือนี้น่าสนใจได้แก่ การสอดแทรกสาระน่ารู้ของอาหารไทยทั้งในรูปแบบของวัตถุดิบ อุปกรณ์ และวัฒนธรรมอาหารไทย เช่น การกล่าวถึง ข้าวเจ้า และข้าวเหนียวในบทนำ ในด้านความแตกต่าง ในการใช้ประโยชน์ และการปรุงประกอบ หรือ การกล่าวถึงครกกับสาก ซึ่งเป็นอุปกรณ์พื้นฐานในครัวไทย ใน ด้านความแตกต่างของครกชนิดต่าง ๆ เช่น ครกหินซึ่งใช้สำหรับการโขลกพริกแกงให้ละเอียด และครกดินซึ่ง ใช้สำหรับตำส้มตำ ซึ่งเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมไทยที่แสดงให้เห็นถึงความละเอียดอ่อนของคนไทยโบราณในการ คัดเลือกวัสดุชนิดต่าง ๆ ในการผลิตอุปกรณ์ในการประกอบอาหาร

การคัดเลือกตำรับอาหารไทยถือเป็นอีกหนึ่งประเด็นที่ทำให้หนังสือเล่มนี้มีความน่าสนใจ ยกตัวอย่าง เช่น เมี่ยงคำ ซึ่งเป็นอาหารว่างที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาของชาวไทยได้เป็นอย่างดี เนื่องด้วยชนิดของวัตถุดิบที่ หลากหลายมีสรรพคุณมากมาย รสชาติครบรส เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม และสะท้อนถึงวัฒนธรรม ความประณีต ในการหั่น ซอยวัตถุดิบ และห่อเพื่อให้เป็นคำ หรือ อาหารดั้งเดิมอย่าง ข้าวพระรามลงสรง ที่ผู้แต่งได้กล่าวถึง ประวัตಿಯ่อยของชื่อที่มาของอาหารจานนี้ ที่เกี่ยวโยงอยู่กับวรรณคดีไทย ซึ่งน่าจะส่งเสริมให้ผู้อ่านได้เรียนรู้ วัฒนธรรมอาหารไทยไปพร้อมกับการทำอาหารได้เป็นอย่างดี ดังจะเห็นได้จากความนิยมในหนังสือนี้ที่ได้รับ คัดเลือกให้เป็นหนึ่งในหนังสือตำรับอาหารยอดเยี่ยม 20 อันดับแรกของปี 2014 จากสำนักพิมพ์ The Globe and Mail