

ข้าวในวัฒนธรรมอาหารไทย

Rice in Thai Cuisine Culture

กิตติศักดิ์ วสันติวงศ์^{1*} และจีรณ กิ่งแก้ว²

¹ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

² สาขาวิชาเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตกาญจนบุรี

Kittisak Wasantiwong^{1*} and Jeerun Kingkaew²

¹ School of Culinary Arts, Suan Dusit University

² Division of Food Technology, Mahidol University, Kanchanaburi Campus

บทคัดย่อ

“ข้าวในวัฒนธรรมอาหารไทย” เป็นมรดกทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัย การรับประทานข้าวเกิดขึ้นก่อนสมัยอยุธยา จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์พบว่าคนไทยรับประทานข้าวเหนียวเมล็ดยาว ใหญ่เป็นหลัก แต่ได้เปลี่ยนมานิยมรับประทานข้าวเหนียวเมล็ดเล็ก เปรี้ยว ยาว และส่งผ่านมาจนถึงปัจจุบัน นอกจากรับประทานข้าวเหนียวแล้วยังมีการบริโภคข้าวเจ้า ที่อินเดียเรียกว่า จาวาล มีลักษณะเมล็ด เปรี้ยว ยาว ในสมัยอยุธยาเป็นยุคทองของการพัฒนาวัฒนธรรมทางอาหาร จากเดิมที่รับประทานอาหารแบบเรียบง่าย กินปลาเป็นหลัก เปลี่ยนเป็นมีการต้ม แกง น้ำพริก และอาหารต่างชาติเข้ามา สมัยธนบุรีมีการทำนากอกตุ๋น สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ยุคต้นกับยุคธนบุรี อาหารมีลักษณะเดียวกัน แต่มีอาหารเพิ่มขึ้นอีก 1 ประเภท คือ อาหารว่าง ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 จนถึงปัจจุบัน อาหารมีความหลากหลายมากขึ้น ในปัจจุบันอาหารบางชนิดได้เปลี่ยนวิธีหรือเปลี่ยนส่วนประกอบไปจากเดิม ชาติความประณีตที่ถือว่าเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญของอาหารไทย ข้าว กลายเป็นสินค้าส่งออกที่สำคัญ เกิดการค้นพบ ข้าวชาวดอกมะลิ ที่นำไปปลูกในภาคอีสานและภาคเหนือ ได้ข้าวที่มีกลิ่นหอม เนื้อสัมผัสของข้าวสวย นุ่ม เป็นที่นิยม มีชื่อทางการค้าว่า ข้าวหอมมะลิ ซึ่งในปัจจุบันการบริโภคข้าวใหม่ ที่มีกลิ่นหอม ถือเป็นความท้าทายในการส่งต่อข้าวในวัฒนธรรมอาหารไทย

คำสำคัญ : ข้าว วัฒนธรรมอาหารไทย

Abstract

"Rice in Thai Cuisine Culture" is a social heritage that has changed with the times dynamically. Eating rice occurs previously the Ayutthaya era. According to the Thai history, Thais consume a long-grain glutinous rice, but switched to be a small and slender-grained glutinous rice, respectively. In addition, a white rice is an alternative consumption. In India,

* ผู้ประสานงาน (Corresponding Author)
e-mail: kittisak_was@dusit.ac.th

white rice is called “caval”. In the Ayutthaya period, the golden age of food culture development, passed from fish consumption dominantly to boil, curry and chili-paste. Furthermore, the foreign dishes are spread widely. In the Thonburi period, an off-season farming is initiated. Snacks is developed in the early of Rattanakosin Period. From the reign of King Rama IV to nowadays, Thai cuisine is more complicated. However, the traditional Thai cuisines have altered original preparation methods or ingredients, not meticulously like the naive is complained. Rice also an important export product from Thailand. Fortunately, “Khao Khao Doeg Mali”, the aromatic and unique characteristic rice was discovered and grown widespread in the Northeast and the North. A texture of the cooked rice is extremely soft and palatable, so the trade name of this specific rice is “Khao Hom Mali”. The contemporary consumption of this rice is considered as a challenge in passing on the rice in Thai cuisine culture.

Keywords: rice, food culture

บทนำ

“ข้าว” ในวัฒนธรรมอาหารไทย ประเทศที่ประกอบไปด้วยคนหลายเชื้อชาติ ศาสนาและวัฒนธรรม วัฒนธรรมด้านอาหารเป็นวัฒนธรรมที่มีความสำคัญ ไม่น้อยไปกว่าวัฒนธรรมด้านอื่น บทความนี้จัดทำขึ้นจำเพาะไปในเรื่อง ข้าว ในวัฒนธรรมด้านอาหารของไทย ในมิติของข้าวที่ใช้ในการรับประทาน อันมีต้นทางมาจากข้าวประเภทและชนิดพันธุ์ต่าง ๆ ทั้งในอดีตและปัจจุบัน จากบันทึกหลักฐานต่าง ๆ วัฒนธรรมอาหารส่วนใหญ่ ผู้บันทึกหรือผู้ที่ปรุงหรือประกอบอาหาร ส่วนใหญ่มุ่งเน้นบันทึกการประกอบอาหารในสำหรับหรือการกำกับข้าวเป็นสำคัญ ในส่วนของข้าว ไม่สามารถหาหลักฐานจากบันทึกหรือคำบอกเล่าเรื่องราวของข้าวสวยที่เหมาะสมกับสำรับนั้น ๆ ได้มากนัก

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ได้นิยามความหมาย แนวคิดและประเด็นที่เกี่ยวกับ “วัฒนธรรม” ว่าเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนเรานับแต่เกิดจนตายแต่เมื่อจะให้ความหมายของคำว่า วัฒนธรรมดูเหมือนจะมีใช้เรื่องง่าย และไม่มีคำตอบที่ตายตัว ด้วยวัฒนธรรมเองก็มีความหมายหลายนัยยะ และครอบคลุมไปในหลายมิติ ไม่เฉพาะเจาะจง แล้วแต่ว่าจะพูดหรือเน้นในเรื่องใด ประเด็นแนวคิดเกี่ยวกับคำว่า วัฒนธรรม เป็นคำที่เกิดขึ้นในสมัยจอมพล ป.พิบูลสงครามเป็นนายกรัฐมนตรี มาจากภาษาอังกฤษคือ “Culture” กรณหมื่นนราธิปพงศ์ประพันธ์ ทรงมีความประสงค์ให้คำนี้มีความหมายในลักษณะที่ยังคงมีความเคลื่อนไหว การเปลี่ยนแปลง และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จึงทรงแปล “Culture” เป็น “วัฒนธรรม” และได้มีการใช้สืบต่อมาจนปัจจุบัน ซึ่ง Culture มาจากรากศัพท์ภาษาละตินว่า Cultura ที่มีความหมายว่าการเพาะปลูกหรือการปลูกฝัง คำว่า วัฒนธรรม เป็นคำสมาสระหว่างบาลีสันสกฤต จากคำว่า วัฒนธรรม ที่มีความหมายว่า เจริญงอกงาม รุ่งเรือง ส่วนคำว่า ธรรม ในที่นี้หมายถึงกฎ ระเบียบหรือข้อปฏิบัติ ซึ่งเมื่อรวมความแล้ว คำว่าวัฒนธรรม น่าจะหมายถึง ความเป็นระเบียบ หรือข้อปฏิบัติที่ทำให้เจริญรุ่งเรือง แต่ในทางปฏิบัติแล้ว มีผู้รู้ได้ให้ความหมายของคำว่า “วัฒนธรรม” อย่างหลากหลายไม่ว่าในประเทศหรือในต่างประเทศ

เช่น Encyclopida of Social Science ได้อธิบายคำว่า วัฒนธรรม ว่า เป็นคำที่ใช้ในวิชามานุษยวิทยาสมัยใหม่ และในด้านสังคมศาสตร์ หมายถึง มรดกสังคม เป็นลักษณะเฉพาะในการดำรงชีวิตของกลุ่มคนที่มาอยู่ร่วมกัน และได้มีการเปลี่ยนแปลงให้เจริญตามยุคสมัย (อมรรัตน์, 2551)

วัฒนธรรมอาหาร (Food culture) หมายถึง วิธีที่มนุษย์ใช้ประโยชน์จากอาหาร ตั้งแต่วิธีการเลือกวิธีที่ทำให้ได้รับอาหาร ไปจนถึงการปรุง และรับประทาน (Kittler & Sucher, 2004)

ดังนั้น ข้าวในวัฒนธรรมอาหารไทย น่าจะหมายถึง ข้าว ที่ถูกสร้างให้เป็นมรดกทางวัฒนธรรมอาหารของสังคมไทย ที่มีลักษณะเฉพาะ มีการสร้างระเบียบ แบบแผน ในการปรุง การประกอบ อาหารรวมถึงการรับประทาน เพื่อทำให้อาหารไทยเจริญรุ่งเรือง และสามารถเปลี่ยนแปลงให้เจริญขึ้นตามยุคสมัย สร้างความเจริญงอกงามให้แก่สังคมไทย

เนื้อหา

การรับประทานข้าวในดินแดนประเทศไทยเกิดขึ้นเมื่อใด สามารถพิจารณาได้จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่พบ เพื่อเราจะได้มองเห็นภาพรวมกันของวัฒนธรรมร่วม (Co-culture) ของข้าว ที่คนในที่ตั้งของประเทศไทยปฏิบัติร่วมกันเช่น การเพาะปลูกรับประทานเป็นอาหารของคนไทยในทุกพื้นที่ของประเทศในปัจจุบัน เนื่องจากข้าวเป็นพืชตระกูลหญ้าสามารถเกิดและเจริญเติบโตได้ในทุกภูมิประเทศ ทนต่อภูมิอากาศที่แตกต่างกันได้ดี เช่นทนต่อภัยแล้ง ฝนทิ้งช่วง หลังการลงมือปลูกในช่วงต้นฤดูฝน และสามารถปรับตัวให้ต่อสู้กับอุทกภัยในช่วงกลางหรือปลายฤดูฝนได้ ดีกว่าธัญพืชชนิดอื่น ๆ มีหลักฐานทางโบราณคดีชี้ชัดว่าประเทศไทยมีการใช้กลบเป็นวัตถุดิบในการทำภาชนะดินเผาที่พบในแหล่งประวัติศาสตร์บ้านเชียง จังหวัดอุดรธานี ที่มีอายุมากกว่า 5000 ปี (จังหวัดอุดรธานี, มมป.) การค้นพบกลบในโลงไม้มีอายุกว่า 2000 ปี ที่ถ้ำปลาจังหวัดแม่ฮ่องสอน (Chester F Gorman, 1969) จากหลักฐานที่พบทั้งสองแหล่ง ประเภทของกลบที่พบในแหล่งโบราณคดีเหล่านี้เป็นกลบของข้าวเหนียวเมล็ดยาว ขนาดใหญ่ นั่นคือหลักฐานสำคัญที่แสดงให้เห็นว่าคนที่อยู่ในดินแดนของประเทศไทยในอดีตน่าจะรับประทานข้าวเหนียวเมล็ดยาว ใหญ่ เป็นอาหารมาก่อน หรือแม้แต่ข้อสันนิษฐานของสุจิตต์ วงษ์เทศ (2559) นักประวัติศาสตร์และศิลปินแห่งชาติที่อ้างอิงถึงประเพณีกินเหนียวในงานแต่งงานของคนภาคใต้ ที่มีการทำข้าวเหนียวแก้ว ใช้เป็นอาหารสำหรับเซ่นไหว้ผีบรรพบุรุษในงานแต่งงาน ทำให้อนุมานได้ว่าบรรพบุรุษของคนได้รับประทานข้าวเหนียว นับเป็นความเชื่อมโยงจากอดีตที่ทำให้เราทราบว่าคนที่อยู่ในดินแดนประเทศไทยในอดีต รับประทานข้าวเหนียวมาก่อนข้าวชนิดอื่น ๆ มีหลักฐานการทำนาข้าวปลูกข้าว (นาข้าว) เมื่อกว่า 2,000 - 4,000 ปี จากภาพเขียนสีบนผนังเพิงผา ที่ผาแต้ม อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดอุบลราชธานี (สำนักการสังคีต, มมป.)

ก่อนสมัยอยุธยา คนในดินแดนประเทศไทยยังคงรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก แต่ความนิยมในการรับประทานข้าวเหนียวในสมัยอยุธยาได้เปลี่ยนแปลงไป จากการรับประทานข้าวเหนียวที่มีลักษณะเมล็ดใหญ่ ยาวในอดีต ได้เปลี่ยนมานิยมรับประทานข้าวเหนียวเมล็ดเล็ก เรียว ยาว และส่งผ่านความนิยมนี้มาจนถึงปัจจุบันที่ข้าวเหนียวเขี้ยวงู ที่มีลักษณะดังกล่าว ได้รับความนิยมในการรับประทาน การนำมาประกอบเป็นอาหารหวาน เช่น ข้าวเหนียวมูน ที่ทุกร้านที่มีชื่อใช้เป็นวัตถุดิบในการมูนข้าวเหนียวจำหน่าย

สมัยกรุงศรีอยุธยาคนไทยได้รับเอาวัฒนธรรมทางด้านการเมือง การปกครองและการบริโภคข้าวเจ้า หรือจาวัว จากการส่งผ่านทางวัฒนธรรมอินเดียที่เรียก ข้าว ว่า จาวัว (Caval) (กระทรวงการต่างประเทศ, มมป.) เข้าสู่ดินแดนสุวรรณภูมิทางขอม (กรมวิชาการเกษตร, 2548) เกิดการเปลี่ยนแปลงพันธุ์ข้าวในการเพาะปลูกข้าวของชาวเมืองอยุธยา จากการปลูกและบริโภคข้าวเหนียวเป็นหลักมาสู่การปลูกจาวัว หรือ ข้าวเจ้า เพื่อการค้าและการบริโภค จากการผลิตข้าวเพียงเพื่อการบริโภคภายในครัวเรือน ชุมชน มาสู่การผลิตเพื่อเป็นสินค้าจำหน่ายระหว่างประเทศจนถึงปัจจุบันและข้าว ดังกล่าวนี้เป็นข้าวในกลุ่ม *Oryza sativa* ที่มีลักษณะของเมล็ดยาว เรียวยาว

สมัยนี้ถือว่าเป็นยุคทองของการพัฒนาทางด้านวัฒนธรรมทางอาหารของประเทศไทย จากการติดต่อกับชาวต่างประเทศทั้งชาวตะวันตกและตะวันออก จากบันทึกเอกสารของชาวต่างประเทศ พบว่าคนไทยในสมัยนั้นกินอาหารแบบเรียบง่าย ยังคงกินปลาเป็นหลัก มีการปรุงเป็นต้ม แกง และคาดว่ามีการใช้น้ำมันในการประกอบอาหารแต่เป็นน้ำมันจากมะพร้าวและกะทิมากกว่าไขมันหรือน้ำมันจากสัตว์ คนไทยสมัยนี้มีการถนอมอาหาร เช่น การตากแห้ง หรือทำเค็ม มีอาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่น น้ำพริกกะปิ นิยมบริโภคสัตว์น้ำมากกว่าสัตว์บก (ธนภัทร, 2561) โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ ที่เลี้ยงไว้ใช้แรงงานไม่นิยมนำมาฆ่าเพื่อใช้เป็นอาหาร ได้มีการกล่าวถึงแกงปลา ที่ใช้เครื่องเทศ เช่น แกงที่ใช้หัวหอม กระเทียม สมุนไพร และเครื่องเทศกลิ่นแรง ๆ ที่คาดว่าเป็นการนำมาใช้เพื่อดับกลิ่นคาวของปลา หลักฐานในบันทึกของบาทหลวงต่างชาติที่บันทึกไว้ทำให้ทราบว่าอาหารของชาติต่าง ๆ ได้เข้ามาในสมัยสมเด็จพระนารายณ์ เช่น ขนมหวานจากโปรตุเกส เหล้าองุ่นจากสเปน เปอร์เซีย และฝรั่งเศส สำหรับอิทธิพลของอาหารจีนนั้นคาดว่าเริ่มมีมากขึ้นในช่วงอยุธยาตอนปลายที่อยุธยาได้ตัดสัมพันธ์กับชาติตะวันตก แล้วหันไปทำการค้ากับประเทศจีนด้วยตัวเองมากขึ้น ทำให้ชาวจีนและอาหารจีนแพร่กระจายเข้าสู่ดินแดนของประเทศไทยมากขึ้น ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าอาหารไทยในสมัยอยุธยา ได้รับวัฒนธรรมของอาหารต่างชาติ ผ่านทางการทูตและทางการค้ากับประเทศต่าง ๆ อาหารต่างชาติส่วนใหญ่แพร่หลายอยู่ในราชสำนัก ต่อมาค่อยกระจายสู่ประชาชน และกลืนกลืนกลายเป็นอาหารไทยไปในที่สุด เช่น ขนมทองหยิบ ทองหยอด เป็นต้น

สมัยกรุงธนบุรี พบความต่อเนื่องของวัฒนธรรมอาหารไทยจากกรุงศรีอยุธยามาสู่กรุงธนบุรี อีกทั้งยังเชื่อว่าเส้นทางอาหารไทยเชื่อมต่อมาอย่างสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ โดยเส้นทางหลักผ่านทางราชสำนักและสังคมเครือญาติ อาหารไทยสมัยกรุงธนบุรีน่าจะคล้ายคลึงกับสมัยอยุธยา แต่ที่พิเศษคือมีอาหารจีน

สมัยรัตนโกสินทร์ สามารถจำแนกตามยุคสมัยที่นักประวัติศาสตร์ได้กำหนดไว้ คือ ยุคที่ 1 ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 1 จนถึงรัชกาลที่ 3 และยุคที่ 2 ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 จนถึงรัชกาลปัจจุบัน ดังนี้ ในยุคที่ 1 พ.ศ. 2325 – 2394 อาหารไทยในยุคนี้เป็นลักษณะเดียวกันกับสมัยธนบุรี แต่มีอาหารไทยเพิ่มขึ้นอีก 1 ประเภท คือ นอกจากมีอาหารคาว อาหารหวานแล้วยังมีอาหารว่างเพิ่มขึ้น ในช่วงเวลานี้อาหารไทยได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมอาหารจากประเทศจีนมากขึ้น (สิรินาฏ, 2556) เนื่องจากมีการทำการค้าระหว่างกันมาก จนได้มีการปรับเปลี่ยนประยุกต์อาหารจีนหลายชนิดให้เป็นอาหารไทยในที่สุด จากจดหมายเหตุความทรงจำของกรมหลวงนรินทรเทวี ที่กล่าวถึงเครื่องตั้ง สำหรับคาว หวาน ของพระสงฆ์ ในงานสมโภชน์ พระพุทธมณีนีรตนมหาปฏิมากร (พระแก้วมรกต) ได้แสดงให้เห็นว่ารายการอาหารนอกจากจะมีอาหารไทย เช่น ผัก น้ำพริก ปลาแห้ง หน่อไม้ผัดแล้วยังมีอาหารที่ปรุงด้วยเครื่องเทศแบบอิสลาม และมีอาหารจีนโดยสังเกตจากการใช้หมูเป็นส่วนประกอบของอาหาร

เนื่องจากหมูเป็นวัตถุดิบที่คนไทยไม่นิยมนำมาประกอบอาหาร แต่คนจีนนิยม จึงเป็นที่มาของการประยุกต์อาหารจีนหลายชนิดให้เป็นอาหารไทย

ในบทพระราชนิพนธ์กาพย์เห่เรือชมเครื่องคาวหวาน ของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยได้ทรงกล่าวถึงอาหารคาวและอาหารหวานหลายชนิด (ธนภัทร, 2561) สะท้อนภาพของอาหารไทยในราชสำนักที่ชัดเจน แสดงให้เห็นลักษณะของอาหารไทยในราชสำนักที่มีการปรุง กลิ่นและรสอย่างประณีตให้ความสำคัญกับรสชาติของอาหารมากเป็นพิเศษ นับได้ว่าเป็นยุคสมัยที่ศิลปะการประกอบอาหารมีความสมบูรณ์ที่สุด ทั้งรส กลิ่น สี และการตกแต่งสำหรับให้สวยงาม รวมถึงมีการประยุกต์อาหารต่างชาติให้เป็นอาหารที่ถูกปากคนไทย

จากบทพระราชนิพนธ์ทำให้ได้เห็นรายละเอียดในการแบ่งประเภทของอาหาร (สิรินาฏ, 2556) อาหารคาวกับอาหารว่าง ส่วนที่เป็นอาหารคาวได้แก่ แกงชนิดต่าง ๆ เครื่องจิ้ม ยาต่าง ๆ สำหรับอาหารว่างส่วนใหญ่เป็นอาหารว่างคาว ได้แก่ หมูแนม ลำเตี้ย ห่อหมก รังนก อาหารหวานส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ทำด้วยแป้งและไข่เป็นส่วนใหญ่ มีขนมที่ใช้การอบให้กรอบ เช่น ขนมฝักรังนก ขนมลำเจียก และมีขนมที่มีน้ำหวานและกะทิเจืออยู่ด้วย ได้แก่ ข้าวหิม บัวลอย เป็นต้น

นอกจากนี้ใน วรรณคดีขุนช้างขุนแผน ซึ่งเป็นวรรณคดีที่สะท้อนวิถีชีวิตของชาวบ้านในยุคสมัยนั้น หากพิจารณาในเรื่องอาหาร พบว่า ขนมน้ำยาได้รับความนิยม มีการรับประทานข้าวสวยเป็นหลัก ร่วมกับกับข้าวประเภทต่าง ๆ เช่น แกง ต้ม ยา และคั่ว อาหารมีความหลากหลายมากขึ้นทั้งประเภทของอาหารคาวและอาหารหวาน ดังนั้นพอสันนิษฐานได้ว่าข้าวที่ปลูกและรับประทานกันในสมัยนั้น น่าจะเป็นข้าวเจ้าแข็ง เพราะมีคุณสมบัติที่ดีในการนำไปทำอาหารเส้น ที่ทำจากแป้งข้าว ใมน้ำแล้วกดผ่านรูตะแกรง ลงไปในน้ำร้อน เมื่อแป้งสุก จะได้เส้นขนมจีน เส้นขนมจีนที่เหนียว นุ่ม ไม่แตกหักง่าย ได้มีการศึกษาวิจัยแล้วอย่างแน่ชัดในยุคปัจจุบันว่าต้องใช้ข้าวเจ้าแข็ง ข้าวเจ้าที่มีปริมาณอะไมโลสสูง เป็นวัตถุดิบในการผลิต สอดคล้องกับพันธุ์ข้าวเจ้าที่ปลูกอยู่รอบ ๆ เกาะเมืองอยุธยา ที่ต้องใช้ข้าวเจ้าพันธุ์พิเศษ ที่มีคุณสมบัติพิเศษในการเจริญเติบโต กล่าวคือสามารถยืดลำต้นให้ยาวขึ้นอย่างรวดเร็วเพื่อหนีน้ำที่หลากมาในฤดูน้ำหลาก และเอนท่อมอยู่นานหลายเดือน น้ำที่ท่วมรอบเกาะเมืองอยุธยานี้เองที่คนไทยใช้เป็นยุทธศาสตร์สำคัญในการรับศึก เพราะกองทัพข้าศึกไม่สามารถต้านทานน้ำที่หลากนี้ได้ แต่ ข้าวพันธุ์ปลายงาม สามารถยืดลำต้นให้ปลายยอดของต้นข้าวสูงพ้นน้ำที่สูงกว่า 5 เมตร สังเคราะห์แสงเจริญเติบโตได้และเมื่อน้ำลดข้าวปลายงามก็จะผลิดอก ออกรวงให้ข้าวอยุธยาได้ออกมาเก็บเกี่ยวรวงข้าว ไปใช้เป็นอาหาร หลังข้าศึก ศัตรู ถอยร่น หนีน้ำที่หลาก

ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 พ.ศ. 2395 – ปัจจุบัน ประเทศไทยได้รับการพัฒนาเป็นอย่างมาก มีการตั้งโรงพิมพ์ในประเทศไทย ตำรับอาหารของไทยเริ่มได้รับการบันทึกมากขึ้น โดยเฉพาะในสมัยรัชกาลที่ 5 เช่น เรื่องราวในบทพระราชนิพนธ์ ไกลบ้าน จดหมายเหตุ เสด็จประพาสต้น เป็นต้น และยังมีบันทึกต่าง ๆ ที่ผ่านการบอกเล่าผ่านทางเครือญาติ และบันทึกที่ไม่เป็นทางการอื่น ๆ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้สะท้อนให้เห็นลักษณะของอาหารไทย ที่มีความหลากหลายทั้งที่เป็น กับข้าว อาหารจานเดียว อาหารว่าง อาหารหวาน ทั้งที่ใช้วิธีการประกอบของราชสำนัก และวิธีการประกอบแบบชาวบ้านที่สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าอาหารไทยบางชนิดในปัจจุบันได้เปลี่ยนวิธีการประกอบหรือส่วนประกอบของอาหารให้ผิดเพี้ยนไปจากของเดิม ทำให้รสชาติของอาหารไม่ได้รับตามตำรับดั้งเดิม ขาดความประณีตที่น่าจะถือว่าเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญของอาหารไทย

ปรากฏการณ์ที่สำคัญอีกปรากฏการณ์หนึ่งเกิดขึ้นในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชการที่ 5 กล่าวคือ เมื่อ ข้าว กลายเป็นสินค้าส่งออกที่สำคัญของประเทศไทย (สถาบันดำรงราชานุภาพ, 2554) พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชโบายที่สำคัญในการพัฒนาข้าวเพื่อการส่งออก ก็คือการขุดคลองรังสิต เพื่อเปิดพื้นที่ทุ่งรังสิต ที่ราบลุ่มขนาดใหญ่ใกล้กรุงเทพมหานครที่มีอาณาบริเวณครอบคลุมพื้นที่ จังหวัดอยุธยา ปทุมธานี นครนายกและสมุทรปราการ (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน, 2553) ใช้เป็นพื้นที่ในการทำนาเพื่อการค้าระหว่างประเทศของประเทศไทยจนถึงปัจจุบัน นอกจากนี้ยังได้มีการคัดเลือก สายพันธุ์ข้าวจากทั่วประเทศ เพื่อค้นหาสายพันธุ์ข้าวที่จะนำไปส่งเสริมให้ชาวนาทำการปลูกในพื้นที่ดังกล่าว การคัดเลือกพันธุ์ข้าวทำขึ้นในงานที่เรียกว่างานประกวดข้าวสนามหลวง ทำให้เกิดการค้นพบข้าวหลายสายพันธุ์ที่สามารถนำไปส่งเสริมให้ชาวนาปลูกในพื้นที่ดังกล่าว ข้าวที่ชนะเลิศในการประกวดพันธุ์หนึ่งซึ่งยังไม่มีชื่อในสมัยนั้น เป็นพันธุ์ข้าวจากมณฑลบูรพาที่ลักษณะของข้าวสารเมื่อนำมาขัดสีเอารำออกจนหมด จะได้ข้าวสารที่เมล็ดยาว เรียว และมีสีของข้าวสาร ขาวเหมือนดอกมะลิ หุงสุกแล้วให้ข้าวสวยที่นุ่ม ไม่แข็งเมื่อปล่อยทิ้งไว้ให้เย็น ราชการได้ทำการตั้งชื่อข้าวพันธุ์ดังกล่าวว่า ข้าวขาวดอกมะลิ ต่อมาภายหลังข้าวพันธุ์นี้ได้กลายเป็นข้าวพันธุ์ที่ดีที่สุดของประเทศไทย และพันธุ์ที่ดีที่สุดพันธุ์หนึ่งของโลก ผู้คนทั่วโลกให้ความนิยมในการบริโภคอย่างมากมาย ในปัจจุบัน มีราคาสูงกว่าข้าวขาวที่มีเนื้อสัมผัสแข็ง ร่วน กว่าร้อยละห้าสิบ

การสอดแทรกข้าวเข้าสู่วัฒนธรรมอาหารไทย ให้สอดคล้องเข้ากันได้กับสำรับกับข้าว ที่มีมรดกการปรุง ที่เป็นแบบแผนและประณีต ให้ข้าวมีส่วนในการเพิ่มอรรถรสในการรับประทานอาหาร หรือที่เรียกว่าถูกปาก ผู้รับประทานด้วยการเลือกใช้ข้าวสวย ที่เหมาะสมกับอาหารในสำรับ ยังไม่ค่อยได้รับความสำคัญมาตั้งแต่ในอดีต การเลือกชนิดของข้าวสารเพื่อนำมาหุงให้เป็นข้าวสวย หรือแม้กระทั่งการหุงข้าวให้เป็นข้าวสวย ที่เหมาะสมกับอาหารในสำรับไม่ได้รับการให้ความสำคัญมากนัก ทั้งที่ประเทศไทยมีพันธุ์ข้าวที่หลากหลายสายพันธุ์ จากข้อมูลพบว่าประเทศไทยมีสายพันธุ์ข้าวมากกว่าสามหมื่นชนิดให้เลือกค้นหาพันธุ์ข้าวที่ให้คุณภาพในการหุงต้มและการบริโภคที่แตกต่าง หลากหลาย เช่นน่าจะเลือกใช้ข้าวเสาไห้ จากจังหวัดสระบุรี ข้าวเหลืองอ่อน จากจังหวัดฉะเชิงเทรา หุงเป็นข้าวสวยในร้านข้าวแกง การเลือกใช้ข้าวพันธุ์เหลืองประทิว จากจังหวัดชุมพร ประจวบคีรีขันธ์ เพชรบุรี ในการทำข้าวแช่ เป็นต้น นอกจากพันธุ์ข้าว ที่มีคุณภาพการหุงต้มและการบริโภคที่แตกต่างกันแล้ว พื้นที่ในการปลูกข้าวก็ยังสร้างให้เกิดคุณภาพในการหุงต้มและบริโภคที่แตกต่าง หลากหลาย ในข้าวพันธุ์เดียวกันเมื่อนำไปปลูกในที่ที่มีสภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศและดิน ที่มีคุณสมบัติที่แตกต่าง ก่อให้เกิดคุณภาพในการหุงต้มและการบริโภคที่แตกต่างหลากหลาย เช่น ประเทศไทยก็มีพันธุ์ข้าวไร่ ที่มีเมล็ดสั้น ป้อม คล้ายข้าวญี่ปุ่นปลูกบนภูเขาในเขตภาคเหนือและภาคตะวันตก (กรมวิชาการเกษตร, 2547) ข้าวเหนียวเขี้ยวงู ที่มีลักษณะของเมล็ดเล็กเรียว ยาว ที่ปลูกได้เฉพาะในภาคเหนือโดยเฉพาะจังหวัดเชียงราย ข้าวพลายงามที่มีความสามารถในการยืดลำต้น ได้กว่า 5 เมตร (กองวิจัยและพัฒนาข้าว, 2559) สามารถหีนน้ำที่ไหลหลากมาท่วมกรุงศรีอยุธยา เมื่อนำพันธุ์ข้าวดังกล่าวนำไปปลูกในภาคตะวันออกก็เป็นแหล่งวัตถุดิบชั้นดีในการทำเส้นจันท์ ที่นำมาประกอบเป็นผัดไทเส้นจันท์อันลือชื่อ หรือแม้แต่การนำข้าวขาวดอกมะลิ จากภาคตะวันออก ที่ลักษณะสีของเมล็ดข้าวสารหลังจากขัดเอารำออกหมด ขาวเหมือนดอกมะลิ จากที่เคยเป็นพันธุ์ข้าวพื้นเมืองของภาคตะวันออก ภูมิภาคที่ดินดำและน้ำชุ่ม กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ได้นำไปส่งเสริมให้ปลูกทั่วประเทศ เกิดปรากฏการณ์ที่สำคัญ คือ ข้าวขาวดอกมะลิที่นำไปปลูกในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

บนดินที่เป็นดินทรายไม่อุดมสมบูรณ์ แห้งแล้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในทุ่งกุลาร้องไห้ กลับได้ข้าวขาวดอกมะลิที่มีกลิ่นหอม เนื้อสัมผัสของข้าวสายนุ่ม หุงขึ้นหม้อเล็กน้อย คุณสมบัติในเรื่องกลิ่นหอมและเนื้อสัมผัสที่อ่อนนุ่มคล้ายข้าวเหนียวทำให้ข้าวขาวดอกมะลิจากทุ่งกุลาร้องไห้ ได้นับเป็นที่นิยมจากผู้บริโภคทั้งในประเทศไทยและขยายไปทั่วโลก ถูกเรียกชื่อทางการค้าว่า ข้าวหอมมะลิ เมื่อภายหลังปี 2522 (ศิลปวัฒนธรรม, 2566)

ข้าวหอมมะลิ มีลักษณะเด่นนอกจากสีของเมล็ดข้าวสาร ที่ขาวเหมือนดอกมะลิแล้ว กลิ่นหอมของข้าวทั้งข้าวสารและข้าวสอยหลังหุงสุก มีกลิ่นหอมกลิ่นเดียวกันกับใบเตย ไม่ใช่กลิ่นของมะลิ สารให้กลิ่นหอมของข้าวหอมมะลิ ได้แก่ 2-Acetyl-1-Pyrroline เป็นสารมีจุดเดือดต่ำ (สุกัญญา, 2540) ทำให้ระเหยได้ง่ายหลังการทำแห้งและการเก็บรักษา (Buttery and Juliano, 1982) ข้าวหอมมะลิที่ผลิต บรรจุและจำหน่าย ในประเทศส่วนใหญ่เป็นข้าวเก่า เนื่องจากผู้บริโภคส่วนใหญ่ติดกับดักการหุงข้าว ที่วัฒนธรรมการหุงข้าวของคนไทย ไม่ว่าจะหุงข้าวพันธุ์ไหน อายุหลังการเก็บเกี่ยวเท่าใด คนไทย รวมถึงพ่อครัวไทย จะใช้ดัชนีชี้วัดน้ำเท่ากันในการหุงข้าว คือ ภายหลังจากการตักข้าวสารใส่หม้อหุงข้าว เรามักจะขาวข้าวเพื่อทำความสะอาดข้าวหนึ่งหรือสองครั้ง แล้วรินน้ำขาวข้าวออกจนหมดแล้วค่อยเติมน้ำลงในหม้อหุงข้าวให้ระดับน้ำสูง หนึ่งองคุลี จากระดับผิวหน้าของข้าวสารในหม้อ ไม่ว่าหม้อหุงข้าว นั้น จะมีขนาด เล็กหรือใหญ่ ปริมาณข้าวที่ใส่ลงไปจะมากหรือน้อยขนาดไหน เราก็จะใช้สูตรเดียวกันในการหุงข้าว การหุงข้าวด้วยวิธีการนี้ในเหมาะกับข้าวขาวเก่า ข้าวขาวที่มีอายุ ภายหลังจากการเก็บเกี่ยวมากกว่าหนึ่งปี ข้าวชนิดนี้ มีปริมาณอะไมโลสมาก (มากกว่าร้อยละ 25) หุงสุกแล้วให้ข้าวสวยขึ้นหม้อมาก เนื้อสัมผัสแข็ง ร่วน (มกษ. 4004-2560) ไม่มียางข้าว ภายหลังจากข้าวเย็นตัวลงเมล็ดข้าวสวยจะร่วนเป็นเมล็ดใคร เมล็ดมัน และไม่มีความหอม จากการทดลองของผู้เขียนเมื่อทำการหุงข้าวตามวิธีการนี้แล้ว นำมาหาล้างส่วนระหว่างข้าวสารกับน้ำที่ใส่ลงไป พบว่า หากวัดปริมาณข้าวสารที่ใส่ลงไป ในหม้อหุงข้าวได้เท่ากับหนึ่งถ้วย สัดส่วนของน้ำที่เติมลงไปให้มีความสูงหนึ่งองคุลี เมื่อนำมาเทวัดปริมาตรจะได้ปริมาณน้ำสองถ้วยครึ่ง ซึ่งสัดส่วนดังกล่าวนี้ มากกว่าสัดส่วนที่ใช้ในการหุงข้าวหอมมะลิเก่า ที่ใช้ข้าวหนึ่งถ้วย กับน้ำเพียงหนึ่งถ้วยครึ่งเท่านั้น ในการหุง

เนื่องจากข้าวหอมมะลิ เป็นข้าวอะไมโลสต่ำ (ไม่เกินร้อยละ 20) ต้องใช้น้ำในการหุงตมน้อยกว่าข้าวขาวมาก หากเราต้องการความหอมของข้าว ภายหลังจากการหุงให้ได้ข้าวสวยที่มีกลิ่นหอม ควรใช้ข้าวหอมมะลิใหม่ในการหุงข้าว ข้าวหอมมะลิไม่ว่าใหม่หรือเก่าจะใช้ปริมาณน้ำหนึ่งองคุลีหุง ไม่ได้เนื่องจากปริมาณน้ำมากเกินไปจะทำให้ข้าวสวยที่ได้แฉะ และ มียางข้าวมาก ไม่น่ารับประทาน สัดส่วนระหว่างข้าวหอมมะลิกับน้ำที่ใช้ในการหุงข้าวแปรผันตรงกันตามอายุของข้าวที่เพิ่มขึ้น ข้าวหอมมะลิใหม่ใช้สัดส่วนระหว่างข้าวกับน้ำ ข้าวหนึ่งถ้วยต่อหนึ่งถ้วย โดยปริมาตร และเมื่ออายุของข้าวเพิ่มขึ้นเป็นข้าวเก่า ปริมาณการใช้น้ำในการหุงข้าวก็จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย แต่ปริมาณน้ำสูงสุดที่ใช้เมื่อข้าวอายุมากกว่าหนึ่งปีหลังการเก็บเกี่ยว ข้าวสารหนึ่งถ้วยต่อน้ำ หนึ่งถ้วยครึ่ง (กิตติศักดิ์ และคณะ, 2566) แต่หากใช้ข้าวหอมมะลิเก่า กลิ่นหอมของข้าวจะลดลงหรือไม่มีความหอมเลย เป็นปัญหาสำคัญที่ผู้บริโภคในปัจจุบันมักร้องเรียนว่าข้าวหอมมะลิ ไม่หอม

การหุงข้าวหอมมะลิให้มีกลิ่นหอม ควรหุงข้าวด้วยวิธีการอันประณีต หุงข้าวสารเจ้าหอมมะลิที่มีอายุหลังการเก็บเกี่ยวไม่เกินสี่เดือน หรือข้าวใหม่ทีเก็บรักษาไว้ในที่ ๆ มีอุณหภูมิต่ำเพื่อรักษากลิ่นหอมของข้าว หุงข้าวด้วยสัดส่วนระหว่าง ข้าวสารต่อน้ำที่ใช้ในการหุง ข้าวหนึ่งส่วนต่อน้ำหนึ่งส่วน โดยปริมาตร นอกจากจะได้ข้าวสวยที่มีกลิ่นหอมแล้ว เนื้อสัมผัสของข้าวสวยก็จะนุ่ม ไม่แฉะ ไม่มียางข้าว และที่สำคัญเมื่อตั้งทิ้งไว้ให้ข้าว

สวยเย็นตัวลง ข้าวสวยก็ยังคงมีเนื้อสัมผัสนุ่ม มีกลิ่นหอม เหมาะกับสำหรับ กับข้าว ที่ปรุงมาอย่างประณีต หรือ แม้แต่จะนำไปใช้ในการทำข้าวผัด ก็จะได้ข้าวผัดที่มีเนื้อสัมผัสที่นุ่ม ไม่แข็งกระด้าง เช่นเดียวกันกับการผัดข้าว ผัดด้วยข้าวญี่ปุ่น การนำข้าวหอมมะลิใหม่ไปใช้ในการทำข้าวมันไก่ ข้าวหมกประเภทต่าง ๆ หรือที่เรียกว่า การหุงข้าวด้วยน้ำมัน (น้ำซุปรจากกระดูกสัตว์ประเภทต่าง ๆ) สามารถใช้สัดส่วนข้าวต่อน้ำ (น้ำซุปร) เดียวกันกับการหุงข้าวหอมมะลิใหม่ในข้าวหนึ่งถ้วยต่อน้ำซุปรหนึ่งถ้วย เราก็จะได้ข้าวมัน ข้าวหมก ที่มีเนื้อสัมผัสนุ่ม กลิ่นหอม ไม่มียาง เป็นเมล็ดใคร เมล็ดมัน นำรับประทาน (กิตติศักดิ์ และคณะ, 2566)

วิธีการดังกล่าวนี้ จะเป็นเรื่องยากในการสร้างความเข้าใจให้พ่อครัวไทยเปลี่ยนพฤติกรรม ความเคยชิน ที่ใช้ในการหุงข้าว แต่พ่อครัวโดยเฉพาะในสหภาพยุโรป ที่ให้ความสำคัญกับความมั่นคงทางอาหาร ผู้ค้าข้าวใน ยุโรปจะซื้อข้าวหอมมะลิต้นฤดูจากประเทศไทย เนื่องจากมีราคาถูกนำไปเก็บไว้หนึ่งปีตามนโยบายความ มั่นคงทางอาหาร ก่อนนำออกมาจำหน่าย ข้าวหอมมะลิที่นำออกมา ยังคงมีคุณสมบัติเป็นข้าวใหม่เนื่องจากทวีป ยุโรปอยู่ในเขตหนาว มีอุณหภูมิต่ำเกือบตลอดทั้งปี ข้าวสวยที่หุง (หุงตามคำแนะนำข้างภาชนะบรรจุ ข้าวหนึ่ง ส่วนต่อน้ำหนึ่งส่วน ไม่ต้องข้าว) จะมีคุณภาพเป็นข้าวหอมมะลิใหม่ จนคนไทยหลายคนที่ไม่รับประทานข้าว หอมมะลิในยุโรป เชื่อว่า หรือกล่าวหาว่า พ่อค้าข้าวในประเทศไทย นำข้าวหอมมะลิคุณภาพดีจำหน่ายไปยุโรป แต่ นำข้าวหอมมะลิคุณภาพรองมาจำหน่ายในประเทศ ทำให้ข้าวที่หุงรับประทานในประเทศ ไม่นุ่ม ไม่หอม

สรุป

การใช้มรดกทางภูมิปัญญาในเรื่องของข้าว ใส่เข้าไปในวัฒนธรรมอาหารไทย เป็นความท้าทาย ในการส่งต่อข้าวในวัฒนธรรมอาหารไทย การใส่ข้าวสวยจากข้าวหอมมะลิใหม่ ให้เข้าไปในสำหรับอาหารไทย เป็นการสร้างวัฒนธรรมอาหารไทยให้เกิดความเจริญงอกงามสอดคล้อง เหมาะสมกับ วิถีชีวิต การรับประทาน ข้าว การนำข้าวหอมมะลิเก่าหรือข้าวขาวจากครัวไทย สุนัขท่องเที่ยวที่เข้ามาท่องเที่ยวในประเทศไทย โดย ร้านอาหารไทย จากความคิดที่ต้องการให้ธุรกิจท่องเที่ยวเป็นหัวใจในการชักนำเศรษฐกิจไทย ในปี 2567 ที่ต้องการนักท่องเที่ยวเพิ่มขึ้นกว่า 28 ล้านคน มูลค่ากว่า 3.5 ล้านล้านบาท หากแต่นักท่องเที่ยวที่มาเคยรับ ประทานข้าวหอมมะลิไทยในยุโรป เมื่อได้รับประทานข้าวหอมมะลิเก่าในประเทศไทย อาจคิดไปว่าข้าวหอม มะลิไทยสิ้นมนต์ขลัง สิ้นกลิ่นหอม ดังเช่นที่คนไทยหลายคนคิด ความมุ่งหวังที่จะใช้การท่องเที่ยวสร้างมูลค่าให้ ธุรกิจร้านอาหารไทยเพื่อสร้างรายได้คืนกลับไปยังชาวนาผู้ปลูกข้าว ผู้เคยเป็นกระดูกสันหลังของชาติก่อนยุค สมัยความก้าวไกลในอุตสาหกรรม อาจกลายเป็นการทำลายมูลค่าของข้าวหอมมะลิที่คนไทยเคยได้รับจากการ จำหน่ายไปต่างประเทศในรูปแบบข้าวสารเจ้าหอมมะลิที่มีมูลค่ากว่าหนึ่งแสนสามหมื่นล้านบาท ด้วยมรดกการ หุงข้าวแบบไทย ๆ ที่ไม่ยอมพัฒนาให้เจริญขึ้นตามยุคสมัย หากแต่เราจริงใจที่ต้องการที่จะการนำข้าวหอมมะลิ ใหม่ใส่เข้าไปในสำหรับอาหารไทย ให้ข้าวที่ดีที่สุดของสยามประเทศได้อยู่คู่กับสำหรับกับข้าว เป็นข้าวในวัฒนธรรม อาหารไทย

References

- กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. (2548). ข้าว. พิมพ์ครั้งที่ 2. โรงพิมพ์ดอกเบญจ. กรุงเทพฯ
- กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. (2547). ข้าว.
- กองบรรณาธิการศิลปวัฒนธรรม. (2566). “ข้าวหอมมะลิ” เกิดจากนาภาคกลาง แต่ไปเติบโตไกลถึงทุ่งกุลาร้องไห้. สืบค้นจาก https://www.silpa-mag.com/history/article_51247.
- กระทรวงการต่างประเทศ. (มปป.). ภาษาอินดีเป็องตัน. สืบค้นจาก https://image.mfa.go.th/mfa/0/fJH-W5PV5Yy/migrate_directory/thai-people-20120616-145033-463385.pdf.
- กองวิจัยและพัฒนาข้าว. (2559). องค์ความรู้เรื่องข้าว เวอร์ชัน 3.0 สืบค้นจาก <http://www.ricethailand.go.th/rkb3/title-index.php-file=content.php&id=6-2.htm>
- กิตติศักดิ์ วสันตวิวงศ์, สุวรรณ พิชัยยงค์วงศ์ดี, อรอนงค์ ทองมี, โสรัจ วิสุทธิแพทย์, มนฤทัย ศรีทองเกิด, อานางใจแน่น และเสาวพรรณ ปาละสุวรรณ.(2566). เอกสารประกอบการสอนรายวิชาเทคโนโลยีชีวภาพมหาวิทยาลัยสวนดุสิต. กราฟฟิคไซท์
- จังหวัดอุดรธานี. (มปป.). วัฒนธรรมบ้านเชียงสมัยก่อนประวัติศาสตร์. สืบค้นจาก <https://www.museumthailand.com/th/1641/storytelling/>
- ธนภัทร พิริโยธินกุล. (2561). วัฒนธรรมอาหารในวรรณคดีไทยสมัยรัตนโกสินตอนต้น. วิทยานิพนธ์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.
- สถาบันดำรงราชานุภาพ สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย. (2554). พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 5 กษัตริย์นักธุรกิจ. สืบค้นจาก http://www.stabundamrong.go.th/web/book/54/b12_54.pdf.
- สิรินาฏ ศิริสุนทร (2556). วัฒนธรรมอาหารไทย จากอดีตสู่ปัจจุบัน. พิมพ์ครั้งที่ 2 .สำนักกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. กรุงเทพฯ
- สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน. (2553). เล่มที่ 33 เรื่องที่ 3 คลอง สืบค้นจาก <https://www.saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=33&page=main>
- สุกัญญา มหาธีรานนท์. (2540). การศึกษาสารให้ความหอมในเมล็ดข้าวพันธุ์ขาวดอกมะลิ 105. สืบค้นจาก <https://www.ops.go.th/images/rice-mari105.pdf>.
- สุจิตต์ วงษ์เทศ. (2559). ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ไม่มีในประวัติศาสตร์ไทย. สืบค้นได้จาก https://www.matichon.co.th/columnists/news_269103
- สำนักการสังคีต กรมศิลปากร. (มปป.). ข้าว : ร่องรอยหลักฐานข้าวยุคแรกเริ่มในดินแดนไทย (ตอนที่ 1). สืบค้นจาก <https://www.finearts.go.th/performing/view/34486>
- สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ. (2560). ข้าวไทย. มกษ.4004-2560.
- อมรรัตน์ เทพกำปนาท. (2551). ความหมาย วัฒนธรรม - สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม. สืบค้นจาก <http://www.openbase.in.th/node/5954>.
- Buttery, R.G., L.C. Ling, and B.O. Juliano. (1982). 2-acetyl-1-pyrroline an important aroma component of cooked rice. *Chemistry and Industry*. 12: 958-959.

- Gorman, Chester F. (1969). Excavations at Spirit Cave, North Thailand: SOME INTERIM INTERPRETATIONS *Asian Perspectives*. Vol. 13 (1970), pp. 79-107 (35 pages) Published By: University of Hawai'i Press
- Kittler, P., & Sucher, K. (2004). *Food and culture*. (4th ed.). Wadsworth/Thomson Learning, Belmont.

คณะผู้เขียน

นายกิตติศักดิ์ วสันติวงศ์

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

e-mail: kittisak_was@dusit.ac.th

ดร.จิรณ กิ่งแก้ว

สาขาวิชาเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยมหิดล วิทยาเขตกาญจนบุรี