

ข้าวแช่สำหรับการเรียน: การสร้างและวิวัฒนาการศาสตร์และศิลปะอาหารด้วยมุมมองของ
พื้นที่อาหารกับวัฒนธรรมไทยจากครัวมอญสู่วิชาการเรียน
Khao Chae Set of School of Culinary Arts: Constructions and Evolutions of
Sciences and Arts Through the Perspectives of Terroir and Thai Food
Culture from Mon Cuisine to Culinary and Home Economy Studies

นิพัทธ์ชนก นางพินิจ*¹ ฉัตรชนก บุญไชย¹ และ ภูริตา พรอนันต์¹
โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

Nipatchchanok Najpinij*¹ Chutchanok Boonchai¹ and Purita Pornanun¹
¹School of Culinary Arts, Suan Dusit University

บทคัดย่อ

ข้าวแช่ เป็นหนึ่งในมรดกทางวัฒนธรรมอาหารไทยที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว เพราะสร้างและพัฒนาให้ดีขึ้นอย่างมอญตามพื้นที่อยู่อาศัย และวิถีชีวิตอย่างแนบแน่น สภาพประเทศ และภูมิอากาศแบบร้อนชื้นให้กำเนิดข้าวแช่น้ำ และกับข้าวแช่ รวมเป็นสารบัตินี้ได้จากแหล่งน้ำในพื้นที่ อีกทั้งโอกาสในการกิน ตลอดจนกระบวนการทางการครัวที่ลงลึกไปถึงการหันตัดแต่ง การใช้กลิ่นหอมและความสวยงามของดอกไม้ในฤดูกาลล้วนแสดงถึงวิถีชีวิตตามถิ่นที่อยู่ (terroir) และความเชื่อที่เป็นโลกทัศน์ ของชาวมอญ ความชื่นชมที่ขยายวงไปยังกลุ่มคนหลากหลายจากบ้านสู่วัง ในปัจจุบันได้เข้าสู่สถาบันวิชาการด้านอาหาร และโดยเฉพาะในร้านอาหารหลายระดับ ข้าวแช่จึงเป็นอาหารที่สะท้อนถึงคุณค่าในหลายมิติและมีศักยภาพได้แก่ คุณในเชิงวัฒนธรรมสังคม ปรับสมดุลร่างกายในวิถีคนเมืองร้อน และยังขับเคลื่อนธุรกิจได้ บทความนี้มุ่งหวังถึงการเก็บบันทึกข้อมูลด้านต่าง ๆ ได้แก่ เอกลักษณ์ตามประวัติความเป็นมา ภูมิปัญญา อาหารปรับสมดุล ตลอดจนศิลปะการประกอบอาหาร วัฒนธรรมการกินข้าวแช่ และวิวัฒนาการ เพื่อเผยแพร่และอ้างอิงให้เกิดประโยชน์แก่การประกอบสร้างข้าวแช่ ต่อยอดสร้างสรรค์อย่างที่มีคุณค่าและความหมายต่อไปเบื้องหน้า ทั้งนี้ได้ศึกษาอัตลักษณ์ข้าวแช่มอญ วิทยาศาสตร์ และศิลปะที่พบมาพัฒนาสูตรสำหรับข้าวแช่ตามธรรมเนียมของโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

คำสำคัญ: ข้าวแช่, ภูมิปัญญาศาสตร์และศิลปะอาหาร, วัฒนธรรมอาหารไทย, โภชนาการ, อาหารตามพื้นที่

Abstract

Khao Chae is a highly unique Thai culinary heritage, originating and meticulously developed from the Mon tradition, deeply intertwined with their local environment and way of life. The country's geographical conditions and tropical climate gave rise to water-soaked rice and its accompanying side dishes, forming a complete set meal sourced from local environments. Furthermore, the specific occasions for its consumption, along with intricate culinary processes—ranging from meticulous carving and preparation to the utilization of seasonal flowers for their fragrance and aesthetics—vividly reflect the terroir and the worldview of the Mon people. Over time, the appreciation for this dish expanded across diverse demographics, transcending from common households to the royal court. Today, Khao Chae has been integrated into culinary academic institutions and featured in various tiers of restaurants. Consequently, it is a dish that reflects multidimensional values and potential, encompassing socio-cultural significance, physiological balancing properties suited for tropical lifestyles, and commercial viability. This article aims to comprehensively document various dimensions of Khao Chae, including its historical identity, traditional wisdom, body-balancing aspects, culinary arts, consumption culture, and historical evolution. The objective is to disseminate this knowledge as a beneficial reference for the preparation and future creative, meaningful development of the dish. Additionally, this study investigates the identity of Mon Khao Chae, applying the discovered culinary arts and sciences to develop a signature Khao Chae recipe set in accordance with the traditions of the School of Culinary Arts, Suan Dusit University.

Keywords: Khao Chae, Culinary Arts and Sciences Wisdom, Thai Food Culture, Nutrition, Terroir Food.

บทนำ

การศึกษาเรื่องราวของข้าวแช่ในบริบทของวัฒนธรรมอาหารไทย มิใช่เพียงการศึกษาเมนูอาหารขึ้นชื่อของไทยประจำฤดูร้อนที่มีลักษณะเด่นในการดับพิษร้อนในช่วงฤดูร้อนเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการสำรวจลึกลงไปถึงรากเหง้าทางมานุษยวิทยาอาหาร ผ่านศาสตร์และศิลปะอาหารของสารับที่ต้องบอกว่าเป็นชุดอาหารที่เรียกว่าเป็นของว่างที่ทำยากเย็นแสนเข็น ไม่มีอะไรง่ายเลยในสารับว่างที่ห่างจากความหมายว่าว่างอย่างสิ้นเชิง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องประเภทและปริมาณขององค์ประกอบในสารับ การปรุงเพื่อประกอบสร้างรสชาติ การจับคู่อาหารในสารับ การเลือกวัตถุดิบ กระบวนการทำที่อาศัยแรงงานและเวลา และศิลปะชั้นสูงในการตกแต่งจัดจาน รวมถึงการกินแบบมีจารีตนำ หากแต่ท่ามกลางความยากลำบากทั้งปวงนั้น ยังมีผู้ทำข้าวแช่อย่างต่อเนื่อง นับวันยังมีปริมาณผู้ชื่นชอบมากขึ้นไม่ว่าจะมีเชื้อสายมอญหรือไม่ แต่ด้วยความยากในการทำดังกล่าวทำให้ข้าวแช่เกิดขึ้นอย่างมีสีสันในบริบทธุรกิจมากกว่าครัวเรือน เพราะสังคมเปลี่ยนแปลงทำให้ครัวเรือนที่ส่วนใหญ่มีสมาชิกน้อยลงไม่อาจเข้าถึงการทำข้าวแช่ได้อีกต่อไป แต่ร้านอาหารมีความพร้อมด้วยปัจจัยและศักยภาพ ร้านอาหารจึงเป็นผู้เล่นสำคัญในการ

ขับเคลื่อนวัฒนธรรมอาหารสำหรับข้าวแช่ในปัจจุบัน ทว่า ร้านอาหารต่างใช้มิติทางวัฒนธรรมมาเป็นฐานราก เพื่อประกอบสร้างความหมายทางเรื่องราวหรือแม้แต่สูตรอย่างสมเหตุสมผลมากน้อยต่างกันไป ความน่าสนใจว่า นั่นคือปรากฏการณ์ถามหาความเที่ยงแท้จากฝั่งคนทาน ซึ่งจะเป็นการดีต่อข้าวแช่ในฐานะของวัฒนธรรมที่ถูก ชักพอกอย่างครบถ้วนร่วมกันทั้งสองฝั่ง (ผู้ประกอบการร้านอาหาร กับ คนทาน) หากคุณค่าที่เหมาะสมเพื่อไปต่อ อย่างยั่งยืน ที่ไม่ใช่ให้แค่คำว่าแท้ มาแข่งแข่งความองกมของสำหรับนี้ ข้าวแช่จึงเป็นแค่หนึ่งในตัวอย่างอีกมาก ที่ชี้ให้เห็นว่าถ้ามีโครงสร้างทางศาสตร์ และศิลปะอาหารที่แน่นหนาพอ การเปิดให้อาหารเติบโตอย่างมีอิสระ ภายใตกรอบกว้าง ๆ จะวิวัฒนาการนั้น ๆ ให้มีทั้งความเป็นเลิศและความยั่งยืนควบคู่กันไปได้ และท้ายที่สุดได้ กลายเป็นสินค้าทางวัฒนธรรมที่ขับเคลื่อนเศรษฐกิจการท่องเที่ยว

บทความนี้จึงมุ่งศึกษาและรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับข้าวแช่ ตั้งแต่รากฐานทางประวัติศาสตร์ ภูมิปัญญา ทางสุขภาพ แนวคิดเรื่อง เทร์วัวร์ (Terroir) ไปจนถึงกระบวนการประกอบอาหาร โดยอ้างอิงองค์ความรู้จาก ข้าวแช่ตำรับโรงเรียนการเรือน สวนดุสิต

รากฐานทางประวัติศาสตร์ และมานุษยวิทยาของข้าวแช่มอญ

ชาวมอญเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีความผูกพันกับสายน้ำ โดยมักตั้งถิ่นฐานบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำ (พิกัดภูมิศาสตร์เชิงสัญลักษณ์บริเวณ 15°N 101°E ซึ่งครอบคลุมพื้นที่ราบลุ่มภาคกลางของประเทศไทย) การอพยพของชาวมอญเข้ามาพึ่งพระบรมโพธิสมภารในดินแดนสยามหลายระลอกตั้งแต่อดีต ทำให้อนุภูมิภาค นี้เกิดการผสมผสานทางวัฒนธรรมอย่างลึกซึ้ง ทั้งในด้านภาษา ศาสนาพุทธ การดำรงชีวิต (ศิลปวัฒนธรรม, ม.ป.ป.) ตลอดจนการผสมผสานทางพันธุกรรม (DNA) ซึ่งนักมานุษยวิทยาพบว่าประชากรไทยในภาคกลาง ส่วนใหญ่มีร่องรอยทางพันธุกรรม และสายเลือดที่เชื่อมโยงกับชาวมอญอย่างแนบแน่น

จุดกำเนิดของสำรับที่รู้จักกันในนามข้าวแช่ มีความเชื่อมโยงโดยตรงกับวิถีชีวิตชาวมอญ ซึ่งเรียกอาหาร ชนิดนี้ว่า "เป็งด้าง" (เป็ง แปลว่า ข้าว และ ด้าง แปลว่า น้ำ) ในบริบทดั้งเดิม ข้าวแช่มิใช่อาหารที่บริโภคทั่วไป ในชีวิตประจำวัน แต่มีสถานะเป็น "อาหารศักดิ์สิทธิ์" ที่ผูกพันกับคติความเชื่อและตำนานวันมหาสงกรานต์ หลักฐานสำคัญปรากฏในจารึกวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) สมัยรัชกาลที่ 3 ซึ่งบันทึกตำนานเศรษฐี ไร่บุตรที่ทำการบวงสรวงรุกขเทวดา ณ ต้นไทร เพื่อขอบุตร ในพิธีกรรมดังกล่าวมีการนำข้าวสารมาชวดด้วยน้ำ สะอาดถึง 7 ครั้งจนหมดกลั่นรำ แล้วจึงนำไปหุงกลางแจ้งนอกชายคาบ้าน เพื่อถวายเทวดาในวันมหาสงกรานต์ (จารึกวัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร, ม.ป.ป.) ความพิถีพิถันนี้สะท้อนถึงนัยยะของความบริสุทธิ์ ทั้งทางกายภาพและจิตวิญญาณของผู้ถวาย

ข้าวแช่คืออะไร แม้จะเป็นสำรับที่กำลังเกิดขึ้นในบริบทชีวิตของชาวมอญ แต่นอกจากชาวมอญแล้วยังพบว่าข้าวแช่ได้รับการแบ่งปัน ทำขึ้นและชื่นชมแม้ว่าจะเป็นชนเชื้อชาติอื่น ๆ โดยเฉพาะในทุก ๆ เทศกาล ปีใหม่ไทย หรือวันสงกรานต์มาเยือน วัตถุประสงค์ของการทำข้าวแช่ในสังคมมอญมิใช่เพื่อการบริโภคทั่วไปใน ชีวิตประจำวัน แต่เป็นการจัดทำเพื่อนำไปถวายพระสงฆ์ และมอบให้แก่ผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือเพื่อความเป็นสิริมงคลในช่วงเทศกาลปีใหม่ พิธีกรรมนี้ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือในการสร้างความสัมพันธ์ภายในชุมชน และความกตัญญูต่อบรรพบุรุษ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของสังคมเกษตรกรรมในลุ่มน้ำเจ้าพระยา ว่าแต่ข้าวแช่คืออะไร ข้าวแช่คือสำรับอาหารว่าง ดั้งเดิมแล้วครอบครัวชาวมอญจะมาพร้อมหน้าพร้อมตาในวันปีใหม่ และช่วยกันคนละไม้ละมือในการเตรียมสำรับอาหารที่ว่าดี ซึ่งในอทิพลของความรื่นเริงในฤดูกาล คำว่าดีที่คลาไคลร้อนได้ จึงทำข้าวแช่น้ำขึ้นมา ข้าวแช่น้ำ และกับข้าวร่วมชุดที่เรียกว่าสำรับทั้งหมดจะถูกแบ่งออกเป็นสามชุด แต่ละชุด

จะประกอบด้วยข้าวแช่น้ำ และ กับข้าว ที่มีรายละเอียดดังนี้

หุงข้าว (ในยุ้งที่เกี่ยวและเก็บมาร่วมครั้งปีแล้ว ย่อมมีสัมผัสที่เป็นไฉนแข็งเมื่อหุงสุก) ให้ได้เมล็ดข้าวเรียงสวยไม่ให้ละ แخذด้วยน้ำใสที่มีกลิ่นหอมของดอกไม้ที่เบิกบานในฤดู และเย็นชื่นใจจากการนำน้ำแช่ให้เย็นมาก่อน (สมัยก่อนใส่โองดินของชาวมอญ และฝังส่วนล่างลงไปดินเพื่อให้เย็น ปัจจุบันใช้น้ำแข็งบ้าง หรือแช่ในตู้เย็นมาก่อน) ใส่มาในถ้วยใบย่อมด้วยปริมาณที่ กำลังกิน กินกับ กับข้าวแช่ ซึ่งมีมากมายหลายอย่าง แต่จัดมาแบบ นุ่นนิตินี้หน่อย ส่วนใหญ่กับข้าวเหล่านี้ได้ปลาและกะปิเป็นวัตถุดิบจึงแสดงรสเค็มเป็นรสที่ใหญ่ และบางรายการใช้น้ำตาลแสดงรสจัด ทั้งหมดนั้นจึงพบว่าแม้จะอร่อยปานใด รสทั้งสองนั้นเป็นรสจัดหรือเด่นเกินกว่าที่จะลงตัว จึงต้องมีผักสดให้แนม เช่นกระชายเพิ่มเผ็ดร้อน แตงกวาล้างรสให้สงบ มะม่วงเปรี้ยวให้ไปต่อใหม่ ทั้งนี้ บริบททางภูมิสังคมที่หลากหลาย ทำให้สำหรับข้าวแช่ของแต่ละชุมชนมอญมีทั้งองค์ประกอบหลักที่คล้ายคลึงกันและมีอัตลักษณ์เฉพาะถิ่นที่แตกต่างกันออกไป ทั้งในแง่ของชนิดวัตถุดิบและรสชาติ ดังเช่นกรณีศึกษาความแตกต่างของสำหรับในชุมชนมอญบางกระดี่ เป็นต้น

ซึ่งในที่สุดสำหรับวังนี้ได้สร้างความภาคภูมิใจให้แก่ชาวมอญผู้ให้กำเนิดสำหรับนี้ สะท้อนถึงการเคลื่อนย้ายถ่ายเททางวัฒนธรรมระหว่างกลุ่มชาติพันธุ์มอญสู่กลุ่มอื่น ๆ ที่หลากหลายในสังคมไทย ในปัจจุบันมีผู้ชื่นชอบอาหารสำหรับข้าวแช่จัดเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่ โดยมีรากฐานมาจากความเชื่อทางศาสนาและจารีตประเพณีที่ซับซ้อน ความสำคัญของข้าวแช่ปรากฏชัดเจนในฐานะที่เป็นอาหารประจำฤดูกาล ซึ่งมีความสัมพันธ์อย่างกับสภาพภูมิอากาศเขตร้อนของประเทศไทย โดยเฉพาะในช่วงเดือนเมษายนซึ่งเป็นช่วงที่อุณหภูมิพุ่งสูงที่สุดในรอบปี การบริโภคข้าวแช่จึงเป็นกลไกทางภูมิปัญญาในการปรับสมดุลธาตุในร่างกายตามหลักการแพทย์แผนไทย

การวิเคราะห์วิวัฒนาการของข้าวแช่จำเป็นต้องพิจารณาผ่านกรอบเวลาที่ต่อเนื่องกัน ตั้งแต่ยุคที่ยังเป็นอาหารในพิธีกรรมของชาวมอญ จนกระทั่งเข้าสู่วังวังในสมัยรัชกาลที่ 4 และได้รับการปรับเปลี่ยนจนมีความประณีตสูงสุดในสมัยรัชกาลที่ 5 กระบวนการปรับเปลี่ยนนี้แสดงให้เห็นถึงความสนใจทางวัฒนธรรม ที่อาหารชนิดหนึ่งสามารถเปลี่ยนสถานะจากอาหารพื้นบ้านที่โซบู่ชาเขวดมา เป็นอาหารชั้นสูงที่ต้องใช้ทักษะเชิงช่างขั้นสูงในการปรุง

ต่อมาสังคมไทยได้เกิดการแลกเปลี่ยน และรับวัฒนธรรมการทำข้าวแช่ของชาวมอญเข้ามา โดยในระยะแรก ข้าวแช่เป็นอาหารที่จำกัดอยู่เฉพาะในวังเท่านั้น ก่อนที่จะแพร่หลายออกไปยังหัวเมืองต่าง ๆ ในภาคกลาง ช่วงเวลาต่อมา แม้ว่าช่วงเวลาข้าวแช่ถูกนำเข้ามาเผยแพร่ในราชสำนักสยามยังคงเป็นที่ถกเถียงในหมู่นักประวัติศาสตร์อาหาร แต่หลักฐานทางวรรณกรรมชิ้นสำคัญที่ยืนยันถึงการมีอยู่ของข้าวแช่ในยุคต้นกรุงรัตนโกสินทร์ คือ บทประพันธ์รำพันพิลาป ของกวีเอกสุนทรภู่ ซึ่งแต่งขึ้นในปี พ.ศ. 2385 ตรงกับรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 3) (สุนทรภู่, 2385) ดังความว่า

ฤดูร้อนก่อนเก่าทำข้าวแช่	นำชมแต่เครื่องกับสำหรับฉัน
ช่างทำเป็นดอกจอกและดอกจันทร์	งามจนชั้นกระชายทำเหมือนจำปา
มะม่วงดิบหีบดูจิ้งจุก	ช่างนารักทำเป็นเช่นมัจฉา
จะแลล็บกลีบกลายสุดสายตา	เคยไปมามีได้เห็นจะเว้นวาย...ฯ

บทกวีนี้แสดงให้เห็นว่า การประดิษฐ์เครื่องเคียง และผักแนม เช่น การแกะสลักกระชายให้เป็นดอกจำปา หรือ แกะสลักมะม่วงดิบเป็นรูปปลา ได้กลายเป็นอัตลักษณ์ที่สำคัญของข้าวแช่มาตั้งแต่ยุคต้นรัตนโกสินทร์

วิวัฒนาการครั้งสำคัญเกิดขึ้นในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 4) เมื่อ เจ้าจอมมารดาอ่อนกลิ่น ซึ่งมีเชื้อสายมอญ ได้เป็นผู้นำสำหรับข้าวแช่ขึ้นถวายเป็นเครื่องเสวย มีการยกระดับความวิจิตรบรรจงของเครื่องเคียงและผักแนม จนเกิดเป็นตำรับข้าวแช่ชาววัง ที่มีเครื่องเคียงซับซ้อน เช่น พริกหยวกยัดไส้ และหอมแดงยัดไส้ (ศิลปวัฒนธรรม, ม.ป.ป.) ต่อมา เมื่อรัชกาลที่ 4 เสด็จแปรพระราชฐานไปประทับ ณ พระนครคีรี (เขาวัง) จังหวัดเพชรบุรี ทรงมีพระราชประสงค์ที่จะเสวยข้าวแช่ แต่ในพื้นที่ไม่มีผู้ชำนาญ ห้องเครื่องหลวงจึงได้ถ่ายทอดวิชาให้แก่ชาวบ้านโดยปรับลดความซับซ้อนลง เกิดเป็นข้าวแช่เมืองเพชร ซึ่งเน้นใช้วัตถุดิบท้องถิ่นที่อุดมสมบูรณ์ในเพชรบุรี เช่น น้ำตาลโตนด เกลือ และกะปิ เครื่องเคียงจึงเหลือเพียงพื้นฐาน 3 ชนิด ได้แก่ ลูกกะปิ ปลาเยี่ยนผัดหวาน และไข่โป๊หวาน โดยตัดเครื่องเคียงที่ต้องใช้ทักษะสูงออกไป (เอนก นาวิกมูล, 2547)

ในเวลาต่อมา รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 5) ข้าวแช่ได้รับการพัฒนาและเพิ่มความหลากหลายของเครื่องเคียง และผักแนมมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะมะม่วงดิบ ซึ่งเป็นผักแนมที่พระองค์ทรงโปรด ข้าวแช่จึงได้รับการยกระดับให้เป็นอาหารเสวยถวายพระมหากษัตริย์ที่สมบูรณ์แบบ และเป็นสัญลักษณ์ของอาหารฤดูร้อนจวบจนปัจจุบัน (ภาพที่ 1) โดยสรุปเปรียบเทียบวิวัฒนาการของข้าวแช่ตามบริบททางประวัติศาสตร์ และชนชั้นแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบวิวัฒนาการของข้าวแช่ตามบริบททางประวัติศาสตร์ และชนชั้น

ยุคสมัย/กลุ่มวัฒนธรรม	สถานะของอาหาร	องค์ประกอบและลักษณะเด่น	วัตถุประสงค์หลัก
ชาวมอญโบราณ	อาหารศักดิ์สิทธิ์	ข้าวขาวข้าว 7 ครั้ง, ผัดขุ่นอ่อน, ปลาน้ำจืดผัดหวาน	บูชาเทวดา และถวายพระในวันสงกรานต์
รัชกาลที่ 4	เครื่องเสวย/ อาหารชั้นสูง	เริ่มมีการพัฒนาเครื่องเคียงให้ประณีตขึ้นโดยเจ้าจอมมารดาอ่อนกลิ่น	เครื่องต้นสำหรับดื่บร้อนและสืบสานตำรับบรรพบุรุษ
รัชกาลที่ 5	อาหารศิลปกรรมชั้นสูง	เพิ่มพริกหยวกสอดไส้, การแกะสลักผักแนม, เครื่องเสวย 7 อย่าง	แสดงสุนทรียศาสตร์ และรสนิยมในราชสำนัก
สมัยปัจจุบัน	อาหารทางวัฒนธรรม	การนำเสนอในรูปแบบธุรกิจและแหล่งเรียนรู้	การอนุรักษ์วัฒนธรรมและการท่องเที่ยว



ภาพที่ 2 ข้าวแช่สำหรับการเรียน

แนวคิดเทรัวร์ ในบริบทของจักรวาลข้าวแช่และอาหารไทย

เทรัวร์ (Terroir) ซึ่งเป็นคำทับศัพท์จากภาษาฝรั่งเศส นำมาใช้อธิบายพลวัตของข้าวแช่ คำนี้มีความหมายลึกซึ้งกว่าเพียงแค่ทำเลที่ตั้ง แต่หมายรวมถึง อัตลักษณ์ของพื้นที่ ที่ส่งผลต่อวัตถุดิบและรสชาติของอาหาร สามารถสรุปความหมายในบริบทของจักรวาลข้าวแช่ได้ 3 ประการหลัก ดังนี้

1. ความหมายเชิงตำแหน่งและภูมิศาสตร์

เทรัวร์ บ่งบอกถึงองค์ประกอบทางกายภาพของพื้นที่ ได้แก่:

- ดิน ความอุดมสมบูรณ์และแร่ธาตุในดินที่ทำให้พืชผักหรือวัตถุดิบมีรสชาติที่แตกต่างกัน
- อากาศ อุณหภูมิและความชื้นที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโต และกลิ่นหอมของดอกไม้ (เช่น ดอกมะลิ

ที่ปลูกในบางสภาพอากาศอาจให้กลิ่นน้ำมันหอมระเหยที่ชัดเจนกว่า)

- ภูมิภาค ลักษณะภูมิประเทศที่เอื้อให้เกิดวัตถุดิบเฉพาะถิ่น

ข้อสังเกตเชิงภูมิศาสตร์ หากพิจารณาพิกัดภูมิศาสตร์เชิงสัญลักษณ์บริเวณ 15°N 101°E ซึ่งอยู่บริเวณรอยต่อของภาคกลางและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อาทิจังหวัดลพบุรี แถบอำเภอชัยบาดาล และจังหวัดชัยภูมิ แถบอำเภอกักตื๋อชุมพล) พื้นที่นี้ถือเป็นจุดยุทธศาสตร์สำคัญที่เทือกเขาเพชรบูรณ์ทำหน้าที่เป็นแนวกั้น

ในบริบทจักรวาลข้าวแช่ พื้นที่แถบนี้ยังอยู่ในเขตอิทธิพลของกลุ่มแม่น้ำป่าสัก ซึ่งเป็นเส้นทางเชื่อมโยงและถ่ายทอดวัฒนธรรมจากภาคกลางขึ้นไปสู่ที่ราบสูงโคราช

2. เทวรัวกับการสร้างสรรค์อัตลักษณ์เฉพาะถิ่น

แนวคิดเทวรัวใช้อธิบายได้ว่า เหตุใดข้าวแช่แต่ละพื้นที่จึงมีรสชาติและเอกลักษณ์ที่แตกต่างกัน แม้จะเป็นเมนูเดียวกัน ตัวอย่างเช่น

ข้าวแช่เมืองเพชรมีเทวรัว ของเมืองเพชรบุรี คือการมีทรัพยากรน้ำที่ใสและรสดี (น้ำจากแม่น้ำเพชร) ผสมกับการใช้ น้ำตาลโตนด ซึ่งเป็นวัตถุดิบทางภูมิศาสตร์ที่โดดเด่นในภูมิภาค นำมาปรุงเครื่องเคียงทำให้ได้รสชาติหวานกลมกล่อมเฉพาะตัว

ข้าวแช่ชาววัง (กรุงเทพฯ) มีเทวรัวของความเป็นศูนย์กลางเมืองหลวง ที่สามารถเข้าถึงวัตถุดิบชั้นเลิศ มีความประณีตสูง และมีกรรมวิธีการอบรำควันเทียนที่ซับซ้อน สะท้อนภาพลักษณ์ของสังคมชั้นสูง

3. เทวรัวในฐานะวัฒนธรรมมนุษย์

ในทางมานุษยวิทยา เทวรัวไม่ได้หมายถึงแค่ดินฟ้าอากาศ แต่รวมถึง ภูมิปัญญาของคนในพื้นที่ด้วย นั่นคือความสามารถของคนในภูมิภาคนั้น ๆ ที่เรียนรู้วิถีจัดการกับวัตถุดิบให้เหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศ เช่น การรังสรรค์เมนูข้าวแช่ซึ่งเป็นอาหารฤดูร้อน เพื่อแก้ทางสภาพอากาศที่ร้อนจัดในแถบลุ่มน้ำเจ้าพระยา สรุปได้ว่า เทวรัว ในบริบทของการบรรยายเรื่องข้าวแช่ คือการอธิบายว่า รสชาติของข้าวแช่ เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากการหล่อหลอมของ ดิน ฟ้า อากาศ และมีมนุษย์ในแต่ละพื้นที่ร่วมกัน

วิธีการ และศิลปะการประกอบอาหาร ข้าวแช่สำหรับการเรียน

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ในฐานะสถาบันการศึกษาที่มีรากฐาน และชื่อเสียงด้านวิชาการเรียน และการประกอบอาหาร ได้ทำหน้าที่รวบรวม อนุรักษ์ และถ่ายทอดองค์ความรู้ในการทำข้าวแช่อย่างเป็นระบบ โดยกรรมวิธีในการประกอบข้าวแช่สำหรับการเรียนนั้น สะท้อนให้เห็นถึงการผสมผสานภูมิปัญญาดั้งเดิมเข้ากับความคิดพิถีพิถันในทุกขั้นตอน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

การเตรียมข้าวสำหรับสำหรับข้าวแช่ ถือเป็นขั้นตอนที่ต้องอาศัยความชำนาญขั้นสูง ดำริตั้งแต่เริ่มต้นจากการคัดเลือกข้าวหอมมะลิเก่า ซึ่งมีคุณสมบัติข้าวน้อย ทำให้เมล็ดข้าวเรียงตัวสวยงามไม่เกาะติดกัน กระบวนการหุงจะใช้วิธีการต้มเมล็ดข้าวที่ล้างสะอาดแล้วในระยะเวลาสั้น ประมาณ 5-10 นาที เพื่อให้เมล็ดข้าวสุกเพียงผิวนอกและแกนในยังคงความแข็งเล็กน้อย หรือที่ในวิชาการอาหารไทยเรียกว่าลักษณะตากบ หลังจากนั้น นำข้าวมาขัดล้างผ่านน้ำสะอาดโดยใช้สารส้มแกว่งเบาๆ ไม่ต่ำกว่า 7 รอบ คุณสมบัติทางเคมีของสารส้มจะช่วยรัดตัวข้าว และกำจัดฝุ่นแป้ง ที่เกาะอยู่บริเวณผิวเมล็ดข้าวออกจนหมด ทำให้เมล็ดข้าวมีความใสเป็นเงางาม และน้ำข้าวแช่จะไม่ขุ่นเมื่อนำมารับประทาน ขั้นตอนสุดท้ายคือนำข้าวที่ขัดแล้วไปนึ่งผ่านความร้อนโดยใช้ผ้าขาวบางรองในลังถึงจนสุกพอดี

น้ำลอยดอกไม้นี้เปรียบเสมือนหัวใจที่มอบความสดชื่นให้แก่สำหรับข้าวแช่ ในอดีตนิยมใช้น้ำฝนบริสุทธิ์บรรจุในคนโทดินเผา ซึ่งคุณสมบัติของดินเผาจะช่วยระบายความร้อน ทำให้น้ำมีอุณหภูมิที่เย็นตามธรรมชาติ ดอกไม้ที่นำมาลอยต้องเป็นดอกไม้ที่มีกลิ่นหอมเย็น และปราศจากสารเคมี เช่น ดอกมะลิ ดอกขมิ้น นาดอกขมิ้น และดอกกระดังงา โดยนำมาลอยทิ้งไว้ข้ามคืน อาจควบคู่ไปกับการอบควันเทียน เพื่อให้กลิ่นหอมระเหยจากกลีบดอกไม้ และควันเทียนค่อยๆ แทรกซึมผสมผสานเข้ากับน้ำอย่างละมุนละไม

เครื่องเคียงตำรับสวนดุสิต (ตารางที่ 2) ประกอบด้วยองค์ประกอบหลักที่ต้องทำด้วยความประณีต (ภาพที่ 2) ได้แก่

ลูกกะปิ ถือเป็นหัวใจของเครื่องเคียงที่มีกรรมวิธีซับซ้อน การปรุงเริ่มต้นจากการโขลกสมุนไพร (หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด และกระชาย) ผสมเข้ากับเนื้อปลาอย่าง (เช่น ปลาช่อน) มะพร้าวคั่ว และกะปิคุณภาพดี นำส่วนผสมทั้งหมดไปผัดในกระทะด้วยไฟอ่อนจนงวด และเหนียวเป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้นนำมาปั่นเป็นก้อนกลมขนาดเล็ก ชุบด้วยไข่และนำไปทอดจนเหลืองทอง ซึ่งจะให้รสชาติที่กลมกล่อมและมีกลิ่นหอมของสมุนไพร

พริกหยวกสอดไส้ นิยมใช้พริกหยวกขนาดไม่ยาวมาก คว้านเมล็ดออกอย่างเบามือ ใส่อันในประกอบด้วยเนื้อหมูสันนอกติดมันและเนื้อกุ้งสับละเอียด ปรุงรสให้กลมกล่อม เพิ่มความหอมด้วยผักชีซอยละเอียด ใส่แล้วนำไปนึ่งจนสุก เคล็ดลับที่แสดงถึงความคิดสร้างสรรค์คือ การทำแพไข่ (หุ้ม หรือ ไข่ตาข่าย) นำมาห่อหุ้มพริกหยวก ซึ่งขั้นตอนนี้ต้องอาศัยความชำนาญในการควบคุมอุณหภูมิความร้อนของกระทะ

ปลายี่สนผัดหวาน นิยมใช้เนื้อปลากระเบนยี่สนตากแห้ง นำมาต้มจนนุ่มแล้วฉีกเป็นเส้นฝอย จากนั้นนำไปผัดเคียวกับน้ำตาลปึก และเกลือ จนน้ำตาลรัดเนื้อปลา ทำให้เกิดความเหนียวเหนียว รสชาติหวานมัน เค็มเล็กน้อย และโรยหน้าด้วยหอมเจียว

ไข่โป๊ผัดหวาน ซอยหัวไชโป๊เป็นเส้นฝอย ผัดในกระทะโดยใช้น้ำมันแต่น้อย ปรุงรสด้วยน้ำตาลโตนด ผัดด้วยไฟอ่อนจนเส้นไข่โป๊แห้ง ใส เป็นเงางาม และมีกลิ่นหอมใหม่ของกระทะ รสชาติจะออกหวานนำ และเค็มตามอย่างลงตัว

ตารางที่ 2 รายละเอียดเครื่องเคียง และเทคนิคการปรุงข้าวแช่ตำรับมาตรฐาน

เครื่องเคียง	วัตถุดิบหลัก	เทคนิคเฉพาะและความโดดเด่น
ลูกกะปิทอด	กะปิ, ปลาช่อนย่าง, สมุนไพร	การกวนจนเหนียว
พริกหยวกสอดไส้	พริกหยวก, หมูสับ, กุ้ง, ไข่เป็ด	การโรยหุ้มเป็นตาข่ายไข่ที่ละเอียดประณีต
ปลายี่สนผัดหวาน	ปลายี่สนแห้ง, น้ำตาลปึก, หอมเจียว	การโขลกเนื้อปลาให้ขึ้นฟูแล้วผัดให้เหนียวรสหวาน
ไข่โป๊ผัดหวาน	หัวไชโป๊, น้ำตาลโตนด	การผัดด้วยไฟอ่อนจนน้ำตาลรัดเส้นไข่โป๊ให้เงางาม
หมูฝอย	เนื้อหมู, น้ำตาล, เกลือ	การฉีกเนื้อเป็นเส้นละเอียดเท่ากันแล้วทอดจนกรอบ



ลูกกะปิทอด



พริกหยวกทอดไส้



ปลายี่สนผัดหวาน



ไส่ผัดหวาน



หมูฝอย



ผักกะสลัก

ภาพที่ 2 เครื่องเคียงสำหรับการเรือน

ภูมิปัญญาทางโภชนาการในข้าวแช่

ในมุมมองของการแพทย์แผนไทยและโภชนาการศาสตร์ การบริโภคข้าวแช่ในช่วงฤดูร้อนมิได้เป็นเพียงการเสพสุนทรีภาพทางรสชาติเท่านั้น หากแต่เป็นภาพสะท้อนของการนำภูมิปัญญาโบราณมาใช้ในการรักษาคุณภาพของร่างกายอย่างเป็นระบบ โดยองค์ประกอบของข้าวแช่ส่วนใหญ่ล้วนเป็นกลุ่มสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการปรับลดอุณหภูมิภายในและป้องกันความเจ็บป่วยจากสภาวะความร้อนสะสม (กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2566)

ในเชิงทฤษฎีการแพทย์แผนไทย การอธิบายกลไกดังกล่าวจำเป็นต้องพิจารณา ยารสประธาน ควบคู่กับ รสยา โดยยารสประธานประกอบด้วย 3 ลักษณะ ได้แก่ รสเย็น รสร้อน และรสสุขุม ซึ่งสะท้อนฤทธิ์โดยรวมของอาหารต่อร่างกาย สำหรับสำหรับข้าวแช่พบว่า มีรสเย็นเป็นยารสประธาน อันเนื่องมาจากน้ำลอยดอกไม้อ่อนและข้าวแช่ที่บริโภคในสภาพเย็น ซึ่งช่วยลดความร้อนภายในและปรับสมดุลธาตุไฟ ขณะเดียวกัน เครื่องเคียงต่าง ๆ ทำหน้าที่เป็นแหล่งของรสยาตามแนวคิดยา 9 รส ได้แก่ รสหวาน มัน เค็ม เปรี้ยว ขม ผาต เผ็ดร้อน หอมเย็น และจืด โดยเฉพาะรสเผ็ดร้อนจากสมุนไพร เช่น กระชาย พริกแห้ง ที่ช่วยกระตุ้นการย่อยและการไหลเวียนโลหิต รสเปรี้ยวจากมะม่วงดิบที่ช่วยขับเสมหะ และรสเค็มจากกะปิที่ช่วยรักษาสสมดุลของเกลือแร่ในร่างกาย องค์ประกอบของรสยาเหล่านี้จึงทำหน้าที่ถ่วงดุลฤทธิ์เย็นของน้ำข้าวแช่ ก่อให้เกิดสมดุลทางสรีรวิทยาและ

สนับสนุนการทำงานของระบบย่อยอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2566; พุพงษ์ และคณะ, 2565; นัทมกุล, 2563) เมื่อพิจารณาในมุมมองของโภชนศาสตร์สมัยใหม่สำหรับชาวต่างชาติสามารถอธิบายได้ในฐานะอาหารคลายร้อนเชิงหน้าที่โดยองค์ประกอบที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบสูงและบริโภคในสภาพเย็นมีส่วนช่วยรักษาสมดุลน้ำในร่างกายและลดความเสี่ยงของภาวะขาดน้ำในสภาพอากาศร้อน ขณะที่สมุนไพรในเครื่องเคียงมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพที่ช่วยกระตุ้นการย่อยอาหารและการไหลเวียนโลหิต ส่วนมะม่วงดิบให้วิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน และองค์ประกอบของโปรตีน และแร่ธาตุในสำหรับยังช่วยชดเชยการสูญเสียจากเหงื่อในช่วงฤดูร้อน จึงสะท้อนให้เห็นว่าชาวต่างชาติเป็นอาหารที่บูรณาการองค์ความรู้ดั้งเดิมกับหลักโภชนศาสตร์สมัยใหม่ในการดูแลสุขภาพของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2565; กรมอนามัย, 2566)

1. การปรับสมดุลธาตุและกลไกการลดความร้อนของร่างกาย

ในช่วงฤดูร้อน ร่างกายมนุษย์มักสูญเสียน้ำผ่านการขับเหงื่อ และเกิดการสะสมของความร้อนภายในส่งผลให้อุณหภูมิแกนกลางของร่างกายมีแนวโน้มสูงขึ้น ซึ่งในทางเวชกรรมแผนไทยอธิบายว่าเป็นภาวะธาตุไฟกำเริบ (กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2566) การบริโภคน้ำลอยดอกมะลิและข้าวแช่ที่เสิร์ฟในสภาพเย็นจึงมีบทบาทสำคัญในการดับกระหายและคลายความร้อน โดยจัดอยู่ในกลุ่มอาหารที่มียารสประธานเป็นรสเย็น ซึ่งช่วยลดความร้อนภายใน และปรับสมดุลธาตุไฟให้กลับสู่ภาวะปกติ (กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2566) นอกจากนี้ การบริโภคอาหารที่มีน้ำเป็นองค์ประกอบหลักในปริมาณที่เพียงพอ ยังช่วยรักษาสมดุลของของเหลวในร่างกาย ผ่านการทดแทนการสูญเสีย และอิเล็กโทรไลต์ พร้อมสนับสนุนการทำงานของระบบทางเดินอาหาร และกระบวนการย่อยอาหาร (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2565) ในมุมมองของโภชนศาสตร์ การได้น้ำอย่างเพียงพอช่วยป้องกันภาวะขาดน้ำ ซึ่งอาจกระทบต่อระบบไหลเวียนโลหิต และทางเดินอาหาร รวมถึงลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อนในฤดูร้อน เช่น ผื่นแพ้ ปากแตก และท้องผูก (กรมอนามัย, 2566) ทั้งยังสอดคล้องกับแนวทางโภชนาการในเขตร้อนที่เน้นอาหารที่มีความชุ่มชื้นสูงเพื่อสนับสนุนกลไกการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายผ่านการระบายความร้อน เช่น การขับเหงื่อ และการรักษาสมดุลของของเหลวในร่างกาย (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2565) จึงสะท้อนว่าข้าวแช่เป็นการประยุกต์ภูมิปัญญาทางอาหารที่สอดคล้องทั้งแพทย์แผนไทยและโภชนศาสตร์สมัยใหม่อย่างเป็นระบบ (ไทยพีบีเอส, 2567)

2. ภูมิปัญญาการสร้างความเป็นด้วยวิถีธรรมชาติ

ในยุคสมัยที่ยังไม่มีการผลิตน้ำแข็ง ภูมิปัญญาของชาวสยามได้ประยุกต์ใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ในการสร้างความเย็นอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ โดยใช้น้ำฝนบริสุทธิ์บรรจุในคนโทดินเผา ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยหลักการทางอุณหพลศาสตร์ในเรื่องความร้อนแฝงของการกลายเป็นไอ โดยกระบวนการระเหยของน้ำจำเป็นต้องใช้พลังงานความร้อนจากของเหลว ส่งผลให้พลังงานความร้อนถูกดึงออกจากระบบและทำให้อุณหภูมิลดลง กล่าวคือ รูปทรงขนาดเล็กของภาชนะดินเผาจะเอื้อให้น้ำบางส่วนซึมผ่านและระเหยออกสู่ภายนอกอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการระเหยดังกล่าวเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้น้ำภายในคนโทมีอุณหภูมิลดลงตามธรรมชาติ (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2565)

นอกจากนี้ การใช้น้ำลอยดอกไม้นั้น เช่น ดอกมะลิ ยังช่วยเสริมรสหอมเย็น ซึ่งในทางการแพทย์แผนไทยจัดอยู่ในกลุ่มยารสเย็น มีสรรพคุณในการบำรุงหัวใจและคลายความร้อนภายใน (กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2566) ขณะเดียวกันการเติมพืชมก ซึ่งมีส่วนออกฤทธิ์ให้ความรู้สึกรื่นเย็น จะกระตุ้นตัว

รับความเย็น บริเวณเยื่อในช่องปาก และส่งสัญญาณผ่านระบบประสาทรับรู้สีกไปยังสมอง ทำให้เกิด การรับรู้ความเย็น แม้ไม่มีการลดอุณหภูมิของร่างกายโดยตรง (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2565) จึงช่วย เสริมทั้งความเย็นเชิงกายภาพ และเชิงประสาทสัมผัสไปพร้อมกัน ดังนั้นกลไกดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึง การบูรณาการองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ การแพทย์แผนไทย และโภชนาการเข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ โดยใช้ทั้งหลักการลดอุณหภูมิ และการกระตุ้นการรับรู้ความเย็นของร่างกาย (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2565) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการคลายร้อนของสำหรับข้าวแช่ได้อย่างเหมาะสม

3. สรรพคุณทางเภสัชวิทยา และโภชนาการในเครื่องเคียง

จุดเด่นที่แสดงถึงความแยบคายของสำหรับข้าวแช่ คือ การจับคู่อาหารที่มีฤทธิ์เย็นจัด (ข้าว และน้ำ) เข้ากับเครื่องเคียงที่ประกอบด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ซึ่งเกื้อกูลและถ่วงดุลกันอย่างเป็นระบบตามหลักการแพทย์ แผนไทย โดยอาหารที่มีฤทธิ์เย็นทำหน้าที่ลดความร้อนภายในร่างกาย ขณะที่สมุนไพรฤทธิ์ร้อนช่วยกระตุ้น การทำงานของระบบย่อยอาหารและการไหลเวียนโลหิต ส่งผลให้เกิดความสมดุลของธาตุและการทำงานของ ระบบสรีรวิทยาโดยรวมอย่างเหมาะสม (กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2566) การกระตุ้น ระบบย่อยอาหาร และการไหลเวียนโลหิต กระชายซึ่งเป็นผักแนมหลัก มีสรรพคุณในการบำรุงธาตุ แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และขับลม โดยมีบทบาทในการกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อยและการเคลื่อนไหวของลำไส้ ซึ่งเป็นกลไกสำคัญ ที่ช่วยให้ร่างกายสามารถย่อยอาหารที่มีไขมันจากการทอดในสำหรับได้ดีขึ้น ขณะที่หอมแดงซึ่งเป็นส่วนประกอบ ในลูกกะปิและหอมแดงยัดไส้ มีสารออกฤทธิ์ที่ช่วยบรรเทาอาการหวัด ส่งเสริมการไหลเวียนโลหิต และลดอาการ คัดจมูกจากการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิ (กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2566) การป้องกัน ภาวะธาตุเย็นเกินพอดิ สมุนไพรในกลุ่ม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด และกระเทียม มีบทบาทในการกระตุ้นระบบการ เผาผลาญและขับลม ซึ่งในเชิงการแพทย์แผนไทยจัดอยู่ในกลุ่มรสเผ็ดร้อน ช่วยเสริมการเกิดความร้อนภายใน ในระดับเหมาะสม ป้องกันไม่ให้อาหารได้รับสภาวะเย็นจัดมากเกินไปจากการบริโภคข้าวแช่ และลดความเสี่ยง ของอาการแน่นท้องหรือท้องอืด อันเป็นผลจากความไม่สมดุลของธาตุ (พุพอง และคณะ, 2565)

ความสมบูรณ์ทางโภชนาการ เครื่องเคียงอื่น ๆ ได้รับการออกแบบมาเพื่อให้สารอาหารครบถ้วนตาม หลักโภชนาการ โดยหมูฝอย หรือเนื้อฝอยเป็นแหล่งโปรตีนที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบของร่างกาย ไข่โป๊พืด ให้แร่ธาตุที่จำเป็น และโยอาหารที่ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบขับถ่าย ขณะที่มะม่วงดิบให้วิตามินซี และ สารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ลดความเครียดออกซิเดชัน และมีบทบาทในการขับเสมหะและบรรเทา อาการไอ (สำนักข่าวอินโฟเควสท์, 2567; สำนักโภชนาการ กรมอนามัย, 2565)

สำหรับข้าวแช่มีใช้เพียงอาหารคลายร้อน หากแต่เป็นระบบอาหารเชิงหน้าที่ ที่ออกแบบอย่างมีชั้นเชิง โดยใช้ข้าวและน้ำลอยดอกไม้นี้เป็นแกนของความเย็นเพื่อปรับสมดุลธาตุไฟ ขณะที่เครื่องเคียงสมุนไพรทำหน้าที่ เสริมความร้อน กระตุ้นการย่อย และพยุ้งการไหลเวียนโลหิตให้สมดุล การจัดวางรสชาติเปรี้ยว หวาน มัน และ เค็มจึงเปรียบเสมือนกลไกควบคุมที่ประสานสยา กับหน้าที่ทางชีวภาพของสารอาหาร ให้ทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ ทั้งในระดับการรับรู้ และสรีรวิทยา ส่งผลให้ร่างกายสามารถปรับตัวต่อสภาวะอากาศร้อนได้อย่าง เหมาะสม สะท้อนว่าข้าวแช่คือภูมิปัญญาทางอาหารที่บูรณาการองค์ความรู้ดั้งเดิมกับวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ได้อย่างสมบูรณ์และเป็นรูปธรรม

ตารางที่ 3 สรรพคุณทางยาขององค์ประกอบในสำหรับข้าวแช่ตามหลักการแพทย์แผนไทย

องค์ประกอบ	สมุนไพรหลัก	รสยา	ยารสประธาน	สารสำคัญ (Phytochemicals)	กลไกทางชีวภาพ (Mechanisms)	สรรพคุณทางยาและประโยชน์
น้ำลอยดอกไม้น้ำตาล	ดอกมะลิ, ดอกชมนาด	หอมเย็น	เย็น	Linalool, Benzyl acetate	ออกฤทธิ์ผ่อนคลาย ระบบประสาท ลดความเครียด และฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ	แก้ร้อนใน ดับกระหาย บำรุงหัวใจ ช่วยให้ผ่อนคลาย
ลูกกะปิทอด	กะปิ, กระชาย, ตะไคร้	เค็ม, เผ็ดร้อน	ร้อน	Flavonoids, Essential oils, Pinostrobin	กระตุ้นเอนไซม์ย่อยอาหาร เพิ่มการหลั่งน้ำดี และฤทธิ์ต้านจุลชีพ	ขับลม แก้อืด บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร
หอมแดงยัดไส้	หอมแดง	เผ็ดร้อน	ร้อน	Quercetin, Sulfur compounds	ต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบ และเสริมภูมิคุ้มกัน	ป้องกันหวัด ลดคัดจมูก กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต
พริกหยวกทอดไส้	พริกหยวก	เผ็ด (อ่อน)	ร้อน	Capsaicin, Carotenoids	กระตุ้น thermogenesis เพิ่มการไหลเวียนโลหิต และกระตุ้นความอยากอาหาร	ช่วยเจริญอาหาร ขับเหงื่อ
ไชโป๊ผัดหวาน	หัวไชโป๊หวาน	เค็ม, หวาน	สุขุม	Dietary fiber, Glucosinolates	ส่งเสริมการทำงานของลำไส้ กระตุ้นการขับถ่าย และฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ	ช่วยระบบขับถ่าย ปรับสมดุลลำไส้
มะม่วงดิบ (ฝักแนม)	มะม่วงดิบเปรี้ยว, ฝาด	เปรี้ยว, ฝาด	สุขุม	Vitamin C, Polyphenols	ต้านอนุมูลอิสระ ลด oxidative stress และเสริมภูมิคุ้มกัน	ขับเสมหะ บรรเทาอาการไอ เสริมภูมิคุ้มกัน

ที่มา : กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (2566); พงษ์ และคณะ (2565); นัทธกุล (2563); สำนักโภชนาการ กรมอนามัย (2565); สำนักข่าวอินโฟเควสท์ (2567); Gropper & Smith (2020)

สุนทรียศาสตร์ และวัฒนธรรมการบริโภคข้าวแช่

นอกเหนือจากความจริงที่บรรจงในขั้นตอนการประกอบอาหารแล้ว ข้าวแช่ยังแฝงไว้ซึ่งสุนทรียศาสตร์แห่งการบริโภค ที่ผู้รับประทานจำเป็นต้องมีความเข้าใจในระเบียบวิธี เพื่อให้บรรลุถึงอรรถรสสูงสุดตามขนบธรรมเนียมของชาววัง ข้อควรปฏิบัติที่สำคัญที่สุดในการบริโภคข้าวแช่ คือการห้ามตักเครื่องเคียงลงไปผสมในชามข้าวแช่อย่างเด็ดขาด เนื่องจากจะทำให้ไขมัน ความขาว และสีส้มของเครื่องเคียงปนเปื้อนในน้ำลอยดอกไม้มองดูไม่น่ารับประทาน และสูญเสียความน่ารับประทาน นอกจากนี้ กลิ่นคาว และสมุนไพรของอาหารจะเข้าไปทำลายโครงสร้างความหอมละมุนของน้ำมันหอมระเหยจากดอกไม้ และควั่นเทียนที่ผ่านการอบร่ำมาอย่างพิถีพิถัน (กรุงเทพฯ, 2567)

สำหรับวิธีการรับประทานที่ถูกต้องของอาหารชาวงวังนั้น ต้องเริ่มต้นด้วยการตักเครื่องเคียงเข้าปากเป็นลำดับแรก เพื่อให้ต่อมรับรสได้สัมผัสถึงมิติความเข้มข้น ทั้งความหวาน ความเค็ม และกลิ่นหอมของเครื่องเทศ จากนั้นจึงตักข้าวแช่พร้อมน้ำลอยดอกไม้ตามเข้าไป กลืนกินให้น้ำเย็นและกลิ่นหอมของดอกไม้ทำหน้าที่เป็นสารล้างเพดานปาก ช่วยชะล้างความมันและตัดทอนความเลี่ยนของเครื่องเคียง การเคี้ยวอย่างช้า ๆ จะเปิดโอกาสให้ผู้บริโภคได้สัมผัสถึงความกลมกล่อมที่ติดกัน ระหว่างรสชาติอันเข้มข้นของเครื่องเคียง ความเย็นร่วนของเมล็ดข้าว และความหอมชื่นใจของน้ำลอยดอกไม้

นอกจากนี้ การบริโภคข้าวแช่ให้สมบูรณ์แบบยังต้องอาศัยผักแนม หรือ ผักสดที่ผ่านการแกะสลักอย่างวิจิตรบรรจง ซึ่งทำหน้าที่เป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างสมดุลของรสชาติทางวิทยาศาสตร์การอาหาร ตัวอย่างเช่น การบริโภคมะม่วงดิบที่มีฤทธิ์เป็นกรด เพื่อใช้ความเปรี้ยวในการตัดความหวานมันของเครื่องเคียง การรับประทานกระชายคู่กับลูกกะปิ เพื่อใช้น้ำมันหอมระเหยในกระชายช่วยดับกลิ่นคาว ตลอดจนการรับประทานแตงกวาเพื่อเพิ่มมิติของรสสัมผัส ที่กรอบและให้ความชุ่มชื้น การออกแบบลำดับการรับประทานอย่างเป็นระบบนี้ จึงเป็นการยกระดับข้าวแช่ให้เป็นประสบการณ์ทางผัสสะที่บูรณาการทั้งรูป รส กลิ่น และสัมผัสเข้าไว้ด้วยกันอย่างสมบูรณ์

ข้าวแช่ในบริบทเศรษฐกิจสร้างสรรค์และการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

ในยุคปัจจุบัน ข้าวแช่ไม่ได้หยุดนิ่งอยู่กับการเป็นอาหารในครัวเรือนหรืออาหารชาวงวังเพียงอย่างเดียว แต่ได้กลายเป็นหนึ่งในสินค้าทางวัฒนธรรมที่สำคัญ ในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร (Gastronomy Tourism) ตัวอย่างที่ชัดเจนคือ ข้าวแช่เมืองเพชรบุรี ซึ่งได้รับการยกย่องให้เป็นมรดกทางวิถีชีวิตจากกับข้าวชาวมอญผู้อาหารถิ่นที่สร้างรายได้มหาศาลให้กับจังหวัด เส้นทางท่องเที่ยวเชิงอาหารที่มุ่งเน้นการไปชิมข้าวแช่ในย่านเก่าแก่ของเมืองเพชรบุรีหรือร้านอาหารตำรับชาวงวังในกรุงเทพฯ กลายเป็นเทรนด์ที่ได้รับความนิยมอย่างมากในช่วงฤดูร้อน

ความท้าทายของข้าวแช่ในโลกสมัยใหม่ คือ การปรับตัวเข้าสู่ระบบพาณิชย์โดยไม่สูญเสียจิตวิญญาณดั้งเดิม ร้านอาหารหลายแห่งได้เริ่มนำนวัตกรรมมาใช้ในการส่งเสริมการขายและการตลาดออนไลน์มาใช้ เพื่อตอบสนองวิถีชีวิตคนเมืองที่ต้องการความสะดวกแต่ยังโหยหารสชาติแบบดั้งเดิม นอกจากนี้ แปรนต์ใหญ่ ก็ได้นำข้าวแช่ออกสู่ตลาดมวลชน ทำให้ข้าวแช่เป็นที่รู้จักกว้างขวางขึ้นในหมู่นักชิมรุ่นใหม่และชาวต่างชาติ

การยกระดับข้าวแช่ผ่านแนวคิด เศรษฐกิจสร้างสรรค์ (Creative Economy) ยังเห็นได้จากการทำงานของนักวิชาการที่พยายามสังเคราะห์แนวทางการออกแบบนวัตกรรมอาหารจากฐานทุนวัฒนธรรมเดิม เพื่อให้ข้าวแช่สามารถ ไปให้ไกล และ ดึงให้นานในเวทีโลก การสร้างความเข้าใจยังลึกถึงรากเหง้าความภาคภูมิใจ

ในวัฒนธรรมอาหารไทย จะช่วยให้ข้าวแช่ทำหน้าที่เป็น Soft Power ที่ทรงพลังในการดึงดูดนักท่องเที่ยวและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับประเทศไทยในฐานะครัวของโลก อย่างยั่งยืน

บทบาทของโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิตในการอนุรักษ์ และการสืบทอดองค์ความรู้

ในยุคโลกาภิวัตน์ที่พฤติกรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนแปลงไป วัฒนธรรมการทำข้าวแช่ซึ่งต้องใช้เวลาและความอดทนสูงมีความเสี่ยงที่จะสูญหาย มหาวิทยาลัยสวนดุสิตตระหนักถึงความสำคัญของการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมนี้ จึงได้จัดทำโครงการข้าวแช่สวนดุสิต ขึ้น เพื่อเป็นแหล่งรวบรวมองค์ความรู้และถ่ายทอดสู่สาธารณชน

การสืบทอดองค์ความรู้นี้ดำเนินการผ่านหลายมิติ ได้แก่ การเปิดคอร์สสอนทำอาหาร เรียนทำข้าวแช่ ต้อนรับสวนดุสิตให้แก่ผู้ที่สนใจ การผลิตและจัดจำหน่ายสำหรับข้าวแช่เพื่อให้คนรุ่นใหม่ได้ลิ้มลองรสชาติดั้งเดิม นอกจากนี้ยังได้มีการจัดทำสื่อการเรียนรู้ในรูปแบบ E-books เพื่อเป็นฐานข้อมูลทางวิชาการ เช่น หนังสือ ตำรับ การครัวและอาหาร อาหารการเรือน อาหารหน้าร้อน จากอดีตสู่รุ่นปัจจุบันครัวสวนดุสิต และสื่อ เรียนรู้ออนไลน์ กรณีข้าวแช่สวนดุสิต ซึ่งเป็นแหล่งค้นคว้าที่สำคัญสำหรับนักศึกษา นักวิจัย และผู้สนใจทั่วไป การดำเนินงานเหล่านี้ไม่เพียงแต่เป็นการรักษาสูตรอาหารเท่านั้น แต่ยังเป็นการธำรงไว้ซึ่งจิตวิญญาณ ของความเป็นไทยผ่านศิลปะการประกอบอาหาร

กรณีศึกษาการจัดกิจกรรม “จักรวาลข้าวแช่” (Acts of Terroir) ภายใต้โครงการผลิตและบริการอาหาร ภายใต้อัตลักษณ์และศาสตร์ที่เชี่ยวชาญ “สำหรับการเรือน” ในวันที่ 9 เมษายน 2569 เวลา 10.00 - 12.00 น. หอ E-learning Co-Working Space ชั้น 5 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 50 พรรษา มหาวิชราลงกรณ ศูนย์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เพื่อเผยแพร่อัตลักษณ์และองค์ความรู้ด้านอาหารไทยที่เป็นความเชี่ยวชาญของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาอาหารไทยและวัฒนธรรมการรับประทานอาหารไทย และสร้างประสบการณ์การรับประทานอาหารไทยแบบสำหรับการเรือน (ภาพที่ 3)



ภาพที่ 3 กิจกรรมจักรวาลข้าวแช่

บทสรุป

"ข้าวแช่" มิใช่เป็นเพียงเมนูอาหารต้อนรับประจำฤดูกาล หากแต่เป็นตัวแทนที่บอกเล่าประวัติศาสตร์ การอพยพย้ายถิ่นฐานของกลุ่มชาติพันธุ์มอญ การแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม และภูมิศาสตร์วัฒนธรรม ที่หลอมรวม ดิน ฟ้า อากาศ และภูมิปัญญาของมนุษย์เข้าด้วยกัน การยกระดับศิลปวิทยาการในราชสำนักสยาม องค์ประกอบ ทุกส่วนของข้าวแช่ ตั้งแต่ข้าวขัดไร่ยาง น้ำลอยดอกไม้มะลิคนโทดินเผา ไปจนถึงลูกกะปิ และพริกหยวกสอดไส้ ล้วน แฝงไว้ด้วยภูมิปัญญาทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ และการแพทย์แผนไทย

องค์ความรู้เกี่ยวกับข้าวแช่ตำรับสวนดุสิต ถือเป็นกรณีศึกษาที่สะท้อนให้เห็นถึงความพยายามของ สถาบันอุดมศึกษาในการทำหน้าที่เป็น ผู้พิทักษ์และสืบสาน มรดกทางวัฒนธรรมอาหารของชาติ การส่งเสริม ให้คนรุ่นใหม่มีความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงที่มา กรรมวิธี และสุนทรียศาสตร์ในการบริโภคข้าวแช่ จึงเป็นก้าวอย่าง ที่สำคัญในการอนุรักษ์รากเหง้าของวัฒนธรรมไทยให้คงอยู่อย่างภาคภูมิ ท่ามกลางกระแสความเปลี่ยนแปลง ของโลกยุคปัจจุบัน

References

- กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2566). องค์ความรู้การแพทย์แผนไทยด้านอาหารและสมุนไพร. กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2566). เจาะวัตถุดิบ “ข้าวแช่” ทำไมมีสรรพคุณช่วยดับร้อน. ผู้จัดการออนไลน์. <https://mgronline.com/qol/detail/9660000030965>
- กรมอนามัย. (2566). แนวทางการบริโภคอาหารและการดูแลสุขภาพในฤดูร้อน. กระทรวงสาธารณสุข.
- กรุงเทพธุรกิจ. (2567). วิธีกินข้าวแช่ที่ถูกต้อง ฉบับบ้านสุริยาชัย มรดกความอร่อยจาก ร.4. สืบค้นจาก <https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle/food/1224748>
- จารีกัณฑ์พระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร (วัดโพธิ์). (ม.ป.ป.). หมอตำนาคมหาสงกรานต์. ไทยพีบีเอส. (2567). ดับร้อนแบบอิมท้อง! แนะนำ “ข้าวแช่” เมนูสมุนไพรฤทธิ์เย็น. Thai PBS. <https://www.thaipbs.or.th/news/content/339409>
- ไทยพีบีเอส. (2567). ข้าวแช่: ภูมิปัญญาอาหารคลายร้อนของไทย. สืบค้นจาก <https://www.thaipbs.or.th>
- นันทกุล. (2563). แนวคิดรสนิยมในศาสตร์การแพทย์แผนไทย.
- พูนพงษ์, และคณะ. (2565). การประยุกต์ใช้สมุนไพรในอาหารไทยเพื่อสุขภาพ. วารสาร/สำนักพิมพ์.
- ศิลปวัฒนธรรม. (ม.ป.ป.). ประวัติศาสตร์ “ข้าวแช่” จากอาหารมอญสู่อาหารชาววัง. นิตยสารศิลปวัฒนธรรม.
- สุนทรภู. (2385). รำพันพิลาป. กรมศิลปากร.
- สำนักข่าวอินโฟเควสท์. (2567). แพทย์แผนไทย แนะนำกิน “ข้าวแช่” เมนูสมุนไพรฤทธิ์เย็นสู้อากาศร้อนจัด. สืบค้นจาก <https://www.infoquest.co.th/2024/393862>
- สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. (2565). คู่มือโภชนาการสำหรับประชาชนไทย. กระทรวงสาธารณสุข.
- เอนก นาวิกมูล. (2547). ข้าวแช่เมืองเพชร และเกร็ดประวัติศาสตร์ท้องถิ่น. สำนักพิมพ์พิมพ์คำ.
- Gropper, S. S., & Smith, J. L. (2020). *Advanced nutrition and human metabolism* (7th ed.). Cengage Learning.

คณะผู้เขียน/ ผู้เขียน

ดร.นิพัทธ์ชนก นาจพินิจ

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

e-mail: nnajpinij@gmail.com

ผศ.ฉัตรชนก บุญไชย

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

e-mail: chutchanok_boo@dusit.ac.th

พท.ภ.ภูริตา พรอนันต์

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

e-mail: purita_por@dusit.ac.th