



รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์

คำแสดงโขนลักษณะในตำราอาหารไทยและลาว : การศึกษาเปรียบเทียบ

Aspects of cooking terms in Thai and Laos cook books : A comparative Study

นายภาสพงศ์ ผิวพอใช้

คณะศิลปศาสตร์

โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

ประจำปีงบประมาณ 2560

(ความคิดเห็นในรายงานนี้เป็นของผู้วิจัย มอบ.ไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป)

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยฉบับดังกล่าวได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากทุนนักวิจัยรุ่นใหม่ กองทุนวิจัย มหาวิทยาลัยอุบลราชธานีประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 ซึ่งผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการงานวิจัยสำนักงานส่งเสริมบริหารงานวิจัย บริการวิชาการ และทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี และผู้ทรงคุณวุฒิที่อ่านและประเมินงานวิจัยที่ให้คำแนะนำและข้อคิดที่เป็นประโยชน์อันส่งผลให้งานวิจัยสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์อิงอร สุพันธ์ภูมิ อดีตนางานวิจัยประจำภาควิชาภาษาไทย คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.อรรถ สุธา อาจารย์ประจำสาขาวิชาภาษาไทยและภาษาตะวันออก คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่กรุณาให้คำแนะนำ และช่วยแก้ไขให้งานวิจัยนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

นอกจากนั้นผู้วิจัยยังขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของอาจารย์จรรยาพันธ์ บุนนาค ทายาทของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์และเจ้าของลิขสิทธิ์ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ อาจารย์ภัทธิน บุญรักษา นางสาวแพรวพี บุญรักษา ทายาทของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และ อาจารย์อุสร่า จันทระเสน ดร.พิรุณ ศิริศักดิ์ แห่งโรงเรียนราชินีบน กรุงเทพฯ ที่ได้ให้ข้อมูลและเอกสารเก่าส่วนหนึ่งอันเป็นประโยชน์ต่องานวิจัย

ขอขอบคุณ อ. Loylounant Oudhomyath และ ดร.วรรณิก โพธิจักร ที่ช่วยตรวจสอบความถูกต้องของภาษาลาว และช่วยให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับภาษาและวัฒนธรรมลาวซึ่งช่วยให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์มากขึ้น และขอขอบคุณ ดร. นริภัทร งดงามทวีสุข น้องสาว ที่ได้จัดหาข้อมูลต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิเคราะห์และจัดพิมพ์งานวิจัยบางส่วน อีกทั้งขอขอบคุณรวมไปถึงเจ้าหน้าที่หลายฝ่ายในคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ที่ช่วยติดต่อประสานงานต่าง ๆ จนงานวิจัยนี้ลุล่วงในที่สุด

อนึ่ง ภาพปกของงานวิจัย ผู้วิจัยนำมาจากหนังสือที่วิเคราะห์ ขอขอบพระคุณเวปไซด์สยามบรรณาคม สำนักพิมพ์ต้นฉบับและสำนักพิมพ์ผีเสื้อลาว มา ณ ที่นี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาสพงศ์ ผิวพอใช้

ธันวาคม 2563

บทคัดย่อภาษาไทย

การวิจัยเรื่อง “คำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและลาว : การศึกษาเปรียบเทียบ” มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา 3 ประการคือ 1) ศึกษารูปแบบตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว 2) ศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะที่ปรากฏในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว และ 3) ศึกษาเปรียบเทียบภาพสะท้อนด้านวิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินของชาวไทยและของชาวลาวในมุมมองผ่านคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว ผลการศึกษาพบว่ารูปแบบตำราอาหารไทยนำเสนอต่างกัน คือ “ตำรากับเข้า” ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์ไม่ได้นำเสนอเป็นรูปแบบตำราอาหารที่ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ของหนังสืออย่างสมบูรณ์ แต่ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” เล่ม 1-5 ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และตำราอาหารลาว “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสินเป็นตำราอาหารที่ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ของหนังสืออย่างสมบูรณ์ตามสากลนิยมในปัจจุบัน ในด้านการศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและลาวนั้น มีการแบ่งกลุ่มประเภทคำแสดงโภชนลักษณะที่คล้ายคลึงกันโดยจัดแบ่งออกได้ดังนี้คือ ประเภทคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับชื่ออาหาร ประเภทคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัว ประเภทคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับเครื่องปรุงอาหาร คำแสดงโภชนลักษณะประเภทต่าง ๆ ดังกล่าวในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาวจะแสดงให้เห็นภาพสะท้อนวิถีชีวิตที่คล้ายคลึงกันของคนไทยและคนลาวโดยสามารถแบ่งได้ 3 ประเด็น ได้แก่ ภาพสะท้อนด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ภาพสะท้อนด้านกรรมวิธีประกอบอาหาร และภาพสะท้อนการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม

Abstract

A research of “Aspects of Cooking Terms in Thai and Lao Cookbooks: A Comparative Study” aims for 3 objectives including 1) to study patterns of the Thai and Lao cookbooks, 2) to compare cooking terms as appeared in the Thai and Lao cookbooks, and 3) to compare cultural aspects of their ways of life which realized through the cooking terms in the Thai and Lao cookbooks that reflected food consumption culture of the Thais and Laotians. Results revealed that the patterns of the Thai and Lao cookbooks are distinguished in a way that “*Tamra KapKhao*” written by Lady Somchin Rajanuphrapahan (Bunnag) were organized as a completed book, while “*Mae Krua Hua Pa*” edition 1-5, by Her Ladyship Plian Phasakorawong (Bunnag) and Piasingh’s “*Traditional Recipes of Laos*” were composed as to meet modern international publication standards. In terms of comparisons of the Thai and Lao cooking terms, the cooking terms were similarly categorized. They were classified into types including names of dish, cooking utensils, and ingredients. Those types of cooking terms reflected similarity of the Thai and Lao ways of life in three aspects. Those reflections were food consumption culture, methods of cooking, and cultural dissimilation.

สารบัญ

หน้า

กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
สารบัญ.....	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฅ
บทที่ 1.....	1
บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของงานวิจัย	3
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	3
1.4 วิธีดำเนินการวิจัย	4
1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5
1.6 นิยามศัพท์.....	5
1.7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
1.7.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมการกินอาหาร.....	6
1.7.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารและตำราอาหาร	12
บทที่ 2.....	24
คำแสดงโภชนลักษณะที่ปรากฏในตำราอาหารไทย.....	24
2.1 “ตำรากับเข้า” ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์	25
2.1.1 รูปแบบของ “ตำรากับเข้า” ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์	25
2.1.2 คำแสดงโภชนลักษณะ จาก“ตำรากับเข้า” ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์.....	26
2.1.3 ภาพสะท้อนด้านวิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินของชาวไทยจาก “ตำรากับเข้า” ของ หม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์.....	34
2.2 “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์.....	39
2.2.1 รูปแบบตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	39
2.2.2 คำแสดงโภชนลักษณะในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	40
2.2.3 ภาพสะท้อนวิถีชีวิตคนไทยจากตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	52

บทที่ 3.....	72
คำแสดงโภชนลักษณะที่ปรากฏในตำราอาหารลาว	72
3.1 รูปแบบของ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน	73
3.2 คำแสดงโภชนลักษณะ จาก“ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน	73
3.2.1 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับชื่ออาหารในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน	75
3.2.2 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัว	83
3.2.3 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับเครื่องปรุงอาหาร	87
3.2.4 กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับลักษณะการทำให้อาหารสุก.....	87
3.3 ภาพสะท้อนวิถีชีวิตคนไทยจากตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน	89
3.3.1 ภาพสะท้อนด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร	89
3.3.2 ภาพสะท้อนด้านกรรมวิธีการประกอบอาหาร	92
บทที่ 4.....	96
การศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะที่ปรากฏในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว	96
4.1 การเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและอาหารลาว	96
4.1.1 การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว	96
4.1.2 การศึกษาเปรียบเทียบโครงสร้างคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการตั้งชื่ออาหาร.....	100
4.1.3 การศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวในตำราอาหารไทยและใน ตำราอาหารลาว.....	106
4.1.4 การศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการปรุงรส	120
4.1.5 กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการทำให้อาหารสุก.....	127
4.2 การเปรียบเทียบภาพสะท้อนวิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินของชาวไทยและชาวลาว.....	127
4.2.1 ภาพสะท้อนด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร	127
4.2.2 ภาพสะท้อนด้านภูมิปัญญาปรุงรสอาหาร ของชาวไทยและชาวลาว	131
4.2.3 ภาพสะท้อนด้านการรับวัฒนธรรมการประกอบอาหารจากต่างประเทศ.....	131
บทที่ 5.....	136
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	136
5.1 สรุปผลการวิจัย	136
5.1.1 รูปแบบตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว	136
5.1.2 ผลการศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะที่ปรากฏในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว	137

5.1.3 ผลการศึกษาภาพสะท้อนด้านวิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินของชาวไทยและของชาวลาว ผ่านคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว.....	138
5.2 อภิปรายผลการวิจัย	139
5.3 ข้อเสนอแนะ	144
รายการหนังสืออ้างอิง.....	145
บรรณานุกรม.....	148

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 ระบบการต้ม (ปรับจาก ม.ล.ศิริเฉลิม สวัสดิวัฒน์ 2551).....	13
ตารางที่ 2 การจัดประเภทคำว่า “boil ₁ ” (ดัดแปลงจาก Lehrer, 1969 : 43).....	14
ตารางที่ 3 การจัดประเภทคำเรียกการทำอาหารในภาษาอังกฤษ (ดัดแปลงจาก Lehrer, 1969 : 45).....	14
ตารางที่ 4 กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์การทำครัวของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์	30
ตารางที่ 5 กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์การเตรียมของหวาน ขนม ผลไม้ ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์.....	31
ตารางที่ 6 เครื่องปรุงทำให้เกิดกลิ่นหอม ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์	33
ตารางที่ 7 คำแสดงโภชนลักษณะที่บ่งบอกลักษณะการทำให้อาหารสุกประเภทไม้น้ำมัน	34
ตารางที่ 8 คำแสดงโภชนลักษณะที่บ่งบอกลักษณะการทำให้อาหารสุกประเภทใช้น้ำมัน	34
ตารางที่ 9 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์การทำอาหารประเภทการหุงต้มข้าว ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์.....	45
ตารางที่ 10 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำครัวของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์.....	47
ตารางที่ 11 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำของหวาน ขนม ผลไม้ของ	48
ตารางที่ 12 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับลักษณะการปรุงอาหารให้สุกโดยไม้น้ำมัน ของ.....	51
ตารางที่ 13 คำแสดงโภชนลักษณะการปรุงอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมันของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	52
ตารางที่ 14 รายการอาหารในตำราแม่ครัวหัวป่าของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์.....	54
ตารางที่ 15 การใช้เครื่องครัวในการประกอบอาหารในตำราแม่ครัวหัวป่า.....	66
ตารางที่ 16 โครงสร้างที่ 1 ประกอบด้วยคำแสดงโภชนลักษณะบ่งชี้ประเภทอาหาร + วัตถุดิบ	79
ตารางที่ 17 โครงสร้างที่ 2 ประกอบด้วยคำแสดงโภชนลักษณะบ่งชี้ วัตถุดิบ + ประเภทอาหาร	81
ตารางที่ 18 โครงสร้างที่ 3 ประกอบด้วยคำแสดงโภชนลักษณะบ่งชี้ประเภทอาหาร + วัตถุดิบ + วัตถุดิบ.....	82
ตารางที่ 19 โครงสร้างที่ 4 ประกอบด้วยคำแสดงโภชนลักษณะบ่งชี้วัตถุดิบ + ประเภทอาหาร	82
ตารางที่ 20 โครงสร้างที่ 5 ประกอบด้วยคำแสดงโภชนลักษณะบ่งชี้ประเภทอาหาร + วัตถุดิบ	83
ตารางที่ 21 โครงสร้างที่ 6 ประกอบด้วยคำแสดงโภชนลักษณะบ่งชี้วัตถุดิบ + ประเภทอาหาร	83
ตารางที่ 22 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำครัวในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวง พระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน (คัดจากส่วนที่เป็นภาษาลาว).....	83
ตารางที่ 23 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์การเตรียมของหวาน (ภาษาลาว).....	86
ตารางที่ 24 คำแสดงโภชนลักษณะที่บ่งบอกลักษณะการทำให้อาหารสุกประเภทไม้น้ำมัน (ภาษาลาว).....	88
ตารางที่ 25 คำแสดงโภชนลักษณะที่บ่งบอกลักษณะการทำให้อาหารสุกประเภทใช้น้ำมัน (ภาษาลาว).....	89
ตารางที่ 26 การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว.....	97
ตารางที่ 27 การตั้งชื่ออาหารคาวที่มีโครงสร้างเหมือนกัน	100
ตารางที่ 28 โครงสร้างการตั้งชื่ออาหารคาวที่ปรากฏเฉพาะใน “ตำราแม่ครัวหัวป่า”	101
ตารางที่ 29 โครงสร้างการตั้งชื่ออาหารคาวที่ปรากฏเฉพาะใน “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง”.....	101
ตารางที่ 30 การตั้งชื่อของหวานไทยมักเป็นชื่อที่มีความหมายแฝงแสดงความเชื่อเรื่องความเป็นมงคล	104
ตารางที่ 31 การตั้งชื่อของหวานที่ใช้คำว่า “ข้าว”	105
ตารางที่ 32 การตั้งชื่อของหวานที่ใช้คำว่า “ขนม”	105

ตารางที่ 33 การตั้งชื่อของหวานประเภททั่วไป	106
ตารางที่ 34 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวในการซอย ตัด หั่น คั่วกั เด็ด ตำ โขลก	106
ตารางที่ 35 การใช้อุปกรณ์ตวงอาหารคาว	109
ตารางที่ 36 การตวงด้วยการชั่งเป็นน้ำหนัก	111
ตารางที่ 37 การใช้จำนวนนับและคำลักษณนาม	111
ตารางที่ 38 การตวงอาหารด้วยการเปรียบเทียบ	112
ตารางที่ 39 ประเภทของอาหารที่ใช้อุปกรณ์เครื่องครัวปรุงอาหารเหมือนกัน	113
ตารางที่ 40 ประเภทของอาหารที่ใช้อุปกรณ์เครื่องครัวปรุงอาหารต่างกัน	114
ตารางที่ 41 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวที่ใช้ใส่อาหารที่ปรุงแล้ว	117
ตารางที่ 42 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวที่ใช้เตรียมอาหารหวาน	118
ตารางที่ 43 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวที่ใช้เตรียมอาหารหวานด้านภาชนะ	120
ตารางที่ 44 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการปรุงรสอาหารไทยและอาหารลาวมีความนิยมเหมือนกัน	121
ตารางที่ 45 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับรสอาหารบอกรสเผ็ด	122
ตารางที่ 46 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับวัตถุดิบปรุงอาหารให้เกิดรสเปรี้ยว	123
ตารางที่ 47 ตารางแสดงวัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหารให้เกิดรสต่าง ๆ ของอาหารไทยและอาหารลาว	124
ตารางที่ 48 ความเป็นสากลในการชิมรสอาหาร ในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว	125
ตารางที่ 49 การศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการปรุงรสอาหารหวาน ขนมน	126
ตารางที่ 50 การทำให้อาหารคาวสุกปรากฏทั้งวิธีทำให้อาหารสุกด้วยการใช้น้ำมันและไม่ใช้น้ำมัน	127
ตารางที่ 51 กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการทำให้อาหารหวาน ขนมนสุก	127
ตารางที่ 52 ความอุดมสมบูรณ์ของวัตถุดิบประเภทปลา และสัตว์น้ำ	128
ตารางที่ 53 ความอุดมสมบูรณ์ของวัตถุดิบประเภทนกและแมลง/แมง	128
ตารางที่ 54 ความอุดมสมบูรณ์ของวัตถุดิบประเภทเนื้อ	129
ตารางที่ 55 วัฒนธรรมการกินทั้งในอาหารไทยและอาหารลาวยังแสดงออกด้วยค่านิยมการประดับอาหารให้น่ารับประทาน	131
ตารางที่ 56 การจัดประเภทคำ “Cook” ดัดแปลงจาก (Lehrer, 1969 : 45)	135
ตารางที่ 57 ระบบการ “แกง” ปรับจาก (ม.ล.ศิริเฉลิม สวัสดิวัฒน์, 2551)	135

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 รูปหน้าปกตำรากับเข้า ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1.....	24
ภาพที่ 2 รูปหน้าปกตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1.....	25
ภาพที่ 3 เจ้าพระยาภาสกรวงศ์ (พร บุนนาค) กับท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์.....	41
ภาพที่ 4 แกงปลาเทโพกับบอน	53
ภาพที่ 5 แกงข้าวเปลือกสละ	53
ภาพที่ 6 แกงเนื้อวัว	53
ภาพที่ 7 สารบัญรายการอาหารในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เล่มที่ 1.....	54
ภาพที่ 8 กะปิปลาล่า.....	56
ภาพที่ 9 สำหรับเลี้ยงพระ	57
ภาพที่ 10 น้ำพริกต้ม	59
ภาพที่ 11 แกงปลาเทโพ	60
ภาพที่ 12 แกงปลาไหล	60
ภาพที่ 13 ขนมน้ำผึ้ง	61
ภาพที่ 14 ขนมหอมพลู	61
ภาพที่ 15 แกงปลาช่อนกับมะดันดอง	62
ภาพที่ 16 มะปราง.....	63
ภาพที่ 17 น้อยหน้า	63
ภาพที่ 18 ผลทุเรียน	64
ภาพที่ 19 กุ้งส้ม.....	65
ภาพที่ 20 น้ำพริกส้มมะขามเปียก.....	65
ภาพที่ 21 น้ำพริกส้มมะขามเปียก จากตำราแม่ครัวหัวป่าก์	67
ภาพที่ 22 มะปรางรีว จากตำราแม่ครัวหัวป่าก์	68
ภาพที่ 23 แกะน้อยหน้า จากตำราแม่ครัวหัวป่าก์	68
ภาพที่ 24 เข้าต้มอย่างจีน จากตำราแม่ครัวหัวป่าก์.....	69
ภาพที่ 25 ไก่ต้มขนมจีน จากตำราแม่ครัวหัวป่าก์	70
ภาพที่ 26 รูปหน้าปกตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง และรูปของเพี้ยสิง จะเลินสิน	74
ภาพที่ 27 ต้นฉบับลายมือตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของเพี้ยสิง จะเลินสิน	74
ภาพที่ 28 เปรียบเทียบรูปแบบการนำเสนอจากตำราอาหารไทยลาว	100
ภาพที่ 29 การนำสัตว์ป่าชนิดต่าง ๆ มาประกอบอาหารในสมัยก่อน ที่ปรากฏในหนังสือ “ตำรากับเข้า” ของ หม่อมหม่อมจัน	
ราชานุประพันธ์ (2433 : 81-82).....	129
ภาพที่ 30 การนำนกพิราบมาประกอบอาหารที่ปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่มที่ 1 (2554 : 75-76) ...	130
ภาพที่ 31 การนำนกพิราบมาประกอบอาหารที่ปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าก์	130
ภาพที่ 32 วิธีการทำกะหรีเปิดอย่างลาวในตำราพระราชวังหลวงพระบาง (2553 : 100)	133
ภาพที่ 33 วิธีการทำลาบอย่างลาวในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่มที่ 3 (2554 : 92).....	133
ภาพที่ 34 วิธีการทำปลาร้าลาวหลนในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่มที่ 4 (2554 : 68-69).....	134

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญและเป็นหนึ่งในสี่ปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์สี่ปัจจัยประกอบไปด้วย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค จึงอาจกล่าวได้ว่าอาหารมีความสำคัญต่อร่างกายของมนุษย์ มนุษย์ประกอบอาหารขึ้นเพื่อการดำรงชีวิต อาหารเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ร่างกายของมนุษย์สามารถเจริญเติบโตได้ โดยวัตถุดิบในการประกอบอาหารที่พบทั่วไปมักจะเป็นเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และเครื่องเทศ เป็นต้น การประกอบอาหารจะมีความแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับกรรมวิธีและวัตถุดิบตามท้องถิ่นนั้น ๆ อันสามารถสะท้อนให้เห็นถึงค่านิยม วัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่น

อาหารไทย เป็นอาหารประจำชาติแสดงให้เห็นถึงเอกลักษณ์ในด้านการประกอบอาหาร ดังคำกล่าวในการศึกษาบทความ ตำราอาหารชาววัง : นวัตกรรมแห่งโภชนียประณีต ของ เปรม สวนสมุทร (2560) กล่าวไว้เกี่ยวกับอาหารทั่วไปและอาหารชาววังว่า การขึ้นชื่ออาหารของตนว่าเป็นอาหารชาววังได้สร้างความแตกต่างให้แก่อาหารของตนเอง ให้ดูมีความพิเศษมากกว่าอาหารทั่วไป จากคำกล่าวของเปรม สวนสมุทร (2560) อาจแบ่งอาหารไทยได้ 2 แบบ คือ **อาหารทั่วไป** เป็นอาหารที่ประกอบขึ้นจากวัตถุดิบที่หาได้ตามท้องถิ่นทั่วไป มีกรรมวิธีในการประกอบอาหารที่เรียบง่าย ส่วนอาหารแบบ**อาหารชาววัง** เป็นอาหารที่เกิดจากการประกอบอาหารอย่างประณีต อาทิ วิธีการทำอย่างประณีต การจัดสำรับ และการเลือกวัตถุดิบที่ใช้จะต้องเป็นของขึ้นชื่อจากหัวเมืองต่าง ๆ อาทิ น้ำตาลปึกจากเพชรบุรี พริกแห้งขนาดใหญ่จากบางช้าง

อภิสิทธิ์ เกษมผลกุล (2560 : 358) กล่าวว่า วิถีชุมชนจากฐานสู่ฐานมิได้บันทึกเป็นตำราดังเช่นปัจจุบัน กระทั่งในสมัยรัชกาลที่ 5 จึงได้เริ่มมีการเขียนตำรากับข้าวขึ้นเพื่อบันทึกองค์ความรู้อาหารไทยไม่ให้สูญหาย ซึ่งสอดคล้องกับพระราโชบายในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่จะทรงพัฒนาประเทศไทยให้เป็นอารยะสืบต่อจากสมเด็จพระบรมราชาธิราชที่ ๕ พัฒนาปรับปรุงประเทศให้เป็นอารยะ ต่อมาการบันทึกตำรากับข้าวได้ปลุกกระแสตำรากันขึ้นมาเป็นจำนวนมากโดยเฉพาะในหมู่ชาววังและชนชั้นสูงต่าง ๆ อันจะสอดคล้องและอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการบันทึกตำราอาหาร จากคำกล่าวของ เปรม สวนสมุทร (2560) เกี่ยวกับตำรับชาววังที่บันทึกว่าอาหารไทยเป็นอาหารที่ผ่านการคิดสร้างสรรค์แบบคนไทย อาหารไทยจึงถือได้ว่าเป็นนวัตกรรมที่ใช้ในชีวิตของคนไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน นอกจากนี้ จากการศึกษาวิจัยของอภิสิทธิ์ เกษมผลกุล (2560) และเปรม สวนสมุทร (2560) อาจกล่าวได้ว่าเป็นข้อมูลการศึกษาจุดกำเนิดของการบันทึกตำราอาหารและนวัตกรรมการประกอบอาหารของชาววังกับอาหารทั่วไป อาทิ ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ของ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ตำรากับข้าว ของหม่อมหมื่นจีน ราชานุประพันธ์ เป็นต้น

ตำรากับข้าว ของหม่อมหมื่นจีน ราชานุประพันธ์ เป็นตำราอาหารจัดพิมพ์ขึ้นในรูปแบบหนังสือ ครั้งแรกในปี ร.ศ. 109 ซึ่งตรงกับพุทธศักราช 2433 ใช้ชื่อว่า ตำรากับข้าว โดยบอกจุดประสงค์ของการพิมพ์เผยแพร่ไว้อย่างชัดเจนว่า “เรียบเรียงขึ้นสำหรับผู้ที่ไม่เข้าใจในการหุงต้ม จะได้เป็นแนวทางวิธีที่จะใช้ในครัวไทยเราได้ง่าย” (หม่อมหมื่นจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : หน้าปก) ตำราอาหารเล่มนี้ เน้นการนำเสนอตำรับอาหารเฉพาะประเภทแกง ต้มยำ ต้มโคล้ง ผัดผัสดู เป็นต้น ซึ่งเป็นอาหารจานหลัก เช่น แกงมาชะแมนเนื้อโค (มีสมันเนื้อ) แกงกะหล่ำไก่ (แกงกะหรี่) แกงเผ็ดไก่ และเน้นการใช้วัตถุดิบในการปรุงอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ป่าอยู่ในรายการอาหาร อาทิ แอ้ อัน ตะพานน้ำ กบ จิ้งกวด (ตะกวด) นกเป็ดน้ำ สุนัขป่า ทำอาหาร เช่น แกงบวน

นกเป็ดน้ำ ต้มยำปลาไหลสด แกงคั่วส้มตะพาบน้ำ แกงคั่วอัน และยำแยะ ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะผู้เป็นเจ้าของตำรับมีความถนัดในอาหารประเภทนี้และมีการใช้ภาษาแสดงกรรมวิธีในการประกอบอาหารได้อย่างชัดเจน (อภิสิทธิ์ เกษมผลกุล, 2560)

ส่วน “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์เป็นการบันทึกเรื่องราวของอาหารไทยที่จัดทำขึ้นเป็นตำราย่างมีระบบระเบียบและอาจกล่าวได้ว่ามีรูปแบบเป็นแนวสากลเช่นเดียวกับปัจจุบัน นับเป็นตำรากับข้าวของคนไทยมากด้วยคุณค่าเป็นต้นแบบให้กับคนรุ่นหลังได้ศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารไทยระดับตำนาน ตำราอาหารแม่ครัวหัวป่าก์เป็นหนังสือที่มีการจัดทำเป็นรูปเล่มเป็นลายลักษณ์อักษร โดยการพิมพ์ครั้งแรกเมื่อ ร.ศ. 127 ซึ่งตรงกับ ปีพุทธศักราช 2451 ตำราเล่มนี้มีทั้งหมด 5 เล่ม แต่ละเล่มประกอบด้วย 8 ปริจเฉท ปริจเฉท 1 หัวไป ปริจเฉท 2 หุงต้มข้าว ปริจเฉท 3 ต้มแกง ปริจเฉท 4 กับข้าวของงาน ปริจเฉท 5 เครื่องจิ้มผักปลาแก้ม ปริจเฉท 6 ของหวานขนม ปริจเฉท 7 ผลไม้ และปริจเฉท 8 เครื่องว่าง (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, ท่านผู้หญิง. 2554 : 18) ตำราอาหารเล่มนี้ถือได้ว่ามีความสมบูรณ์มากในเวลานั้น อีกทั้งแสดงให้เห็นถึงความทันสมัย นำการชั่ง ตวง วัดสัดส่วนผสมต่าง ๆ มาใช้ในการประกอบอาหาร ทำให้อาหารมีรสชาติคงที่ อีกทั้งในหนังสือแต่ละเล่มแบ่งหมวดหมู่ชัดเจน

นักวิชาการอาหารไทย หนูมาน เอสเปอร์ (Hanuman, 2016 อ้างถึงใน เปรม สวนสมุทร, 2560 : 153) กล่าวว่า หนังสือตำรากับข้าวของหม่อมข่มจิน ราชานุประพันธ์ น่าจะเป็นหนังสือคู่มือการประกอบอาหารที่สมบูรณ์ที่มีมาก่อนตำราแม่ครัวหัวป่าก์ หนังสือตำรากับข้าวฉบับนี้ไม่ค่อยเป็นที่แพร่หลายแก่คนทั่วไปมากนัก เป็นตำราอาหารที่หาอ่านได้ยากและไม่มีการพิมพ์ซ้ำมากเช่นแม่ครัวหัวป่าก์ ตำราอาหารทั้ง 2 เล่มนี้ได้ให้รายละเอียดของเครื่องปรุง สัดส่วน และวิธีการปรุงไว้อย่างเด่นชัด ผู้สนใจศึกษาสามารถปฏิบัติตามได้ นอกจากการนำเสนอขั้นตอนในการประกอบอาหารที่นำมาปฏิบัติได้ง่ายแล้ว ยังใช้ภาษาที่อธิบายกรรมวิธีในการประกอบอาหารได้อย่างชัดเจน อีกทั้งยังสะท้อนวิถีชีวิตและรสนิยมการรับประทานอาหารของผู้คนได้อย่างชัดเจนด้วย

ตำราอาหารลาวที่เก่าแก่และนำมาเป็นข้อมูลในการวิจัยนี้ ได้แก่ ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของเพี้ยสิง จะเลินสิน ผู้เขียน เกิดที่หลวงพระบางเมื่อ พ.ศ. 2441 เป็นผู้ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าห้องเครื่องในพระราชวังหลวงพระบาง เป็นพระพี่เลี้ยงเจ้าสุวรณภูมิและเจ้าสุวรณวงศ์และได้ติดตามทั้งสองพระองค์ไปศึกษาที่มหาวิทยาลัยฮานอย ขณะที่ไปเรียนต่อในมหาวิทยาลัย นอกจากนั้นยังเป็นเจ้ากรมพิธีการประจำราชสำนัก เมื่อเพี้ยสิงล้มป่วยลง เขาได้เขียนตำราอาหารลงในสมุดบันทึกไว้ 2 เล่ม หลังจากนั้นไม่นานก็ถึงแก่อนิจกรรมเมื่อ พ.ศ. 2510 หลังจากเพี้ยสิงถึงแก่กรรม ภรรยาของเพี้ยสิงนำสมุดบันทึกดังกล่าวมาให้ มกุฎราชกุมาร และต่อมาพระองค์ได้มอบสำเนาให้ออแลน เดวิดสัน เอกอัครราชทูตอังกฤษประจำราชอาณาจักรลาว เมื่อ พ.ศ. 2517 ต่อมาเดวิดสันนำตำราอาหารไปแปลเป็นภาษาอังกฤษและกลายเป็นตำราอาหารลาวที่แพร่หลายฉบับหนึ่ง

อาหารลาวโดยทั่วไปนั้น มีลักษณะที่ปรุงแต่น้อยที่สุด เน้นความเรียบง่ายแบบธรรมชาติ รสชาติไม่ค่อยจัดจ้าน วิธีการทำไม่ซับซ้อน แม้อาหารในวังจะซับซ้อนมากกว่าอาหารของชาวบ้านก็ตาม ก็ยังถือว่าเน้นความเรียบง่ายอยู่ สามารถสรุปลักษณะของอาหารลาวได้ดังนี้

1) การเน้นกินผัก กินปลา เนื่องจากธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ เช่น ปลาบริเวณแม่น้ำโขงฝั่งลาวซึ่งเป็นจุดที่ปลาน้ำโขงอร่อยสุด รวมถึงผักที่นำมารับประทานจะเป็นผักพื้นบ้านและผักสมุนไพร

2) อาหารประเภทแกงของลาวจะไม่ใส่กะทิ

3) อาหารลาว มีเครื่องปรุงรสที่สำคัญ คือ ปลา ร้า รวมถึงเกลือและน้ำปลา ในภาคเหนือจะมีการใส่น้ำปูและถั่วเน่าด้วยจึงมีรสเค็มและไม่ใส่น้ำตาล ในขณะที่สมัยก่อนพริกไทยเป็นเครื่องปรุงหลักในอุษาคเนย์

4) การปรุงอาหารของชาวลาว ส่วนใหญ่จะใช้กระบวนการต้ม แกง นึ่ง คั่ว อั่ว เอาะ ขนบ อั่ว คือการยัดไส้ เอาะคือลักษณะคล้ายแกงแต่มีนำน้อยกว่า และขนบซึ่งเป็นการนำอาหารที่ปรุงแล้วมาห่อใบตองแล้วนำไปปิ้งให้สุกด้วยไฟอ่อน ๆ

5) การกินอาหารคู่กับข้าวเหนียวหนึ่ง (นันทนา ปรมาณูศิษฐ์, 2556 : 44-45)

ทั้งนี้ วัฒนธรรมการกินอาหารของลาว มีลักษณะและรสชาติที่แตกต่างกันไปตามแต่ละภูมิภาค อย่างเช่น อาหารหลวงพระบางซึ่งถือว่าเป็นอาหารภาคเหนือของลาว มีรสชาติเบาที่สุด ในบรรดาอาหารลาวของทั้งสามภาค เนื่องจากในอดีต หลวงพระบางเป็นเมืองหลวงของลาวเป็นเวลานาน อาหารแบบหลวงพระบางจึงถูกเปรียบว่าเป็นอาหารของผู้ดีหรืออาหารชาววัง ซึ่งเน้นการนึ่ง ต้ม เป็นส่วนใหญ่ วิธีการปรุงไม่ซับซ้อน อาหารประจำเมืองของหลวงพระบางคือ “เอาะหลาม” ซึ่งเป็นเอกลักษณ์หากินไม่ได้ในถิ่นอื่นของเมืองลาว เครื่องปรุงที่ขาดไม่ได้ของเมนูนี้คือ “สะค่าน” เถาไม้ประจำถิ่น (ทรงคุณ จันทจร, 2551 : 93) นอกจากนั้นยังมีการนำ “โค” ซึ่งเป็นสาหร่ายน้ำจืดมาประกอบอาหาร โดยการทำโคแผ่นทอดกินคู่กับแจ่วบอง “เส้นส้มไข่ปลาบิก” ทำจากไข่ปลาบิกดอง เป็นต้น ในขณะที่อาหารหลวงพระบางจะคล้ายกับอาหารภาคเหนือของไทย อาหารลาวที่เวียงจันทน์และลาวใต้ในจำปาสักก็เช่นกันที่มีลักษณะคล้ายกับอาหารอีสานของไทย โดยเฉพาะริมฝั่งโขงที่แสดงถึงการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมการกินระหว่างกันในบริเวณพื้นที่ภูมิศาสตร์ที่เหมือนกัน

อาหารไทยและอาหารลาวมีความใกล้เคียงกันด้านวัฒนธรรม ขณะเดียวกันก็มีความแตกต่างอยู่ไม่น้อย การศึกษาคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและลาวจะเป็นคุณค่าและเป็นต้นแบบให้กับคนรุ่นหลังได้ศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารและวัฒนธรรมด้านการกินของชาวไทยและชาวลาวที่สะท้อนผ่านภาษาและถ้อยคำอันงามในการเขียนต่อไป และยังเป็นประโยชน์ในการศึกษาวัฒนธรรมระหว่างชนชาติไทยและลาวอีกด้วย ยกตัวอย่างเช่น ในภาษาไทยเรียกขานว่าขูด เรียกแก้วว่าแก้ว และเรียกแก้วขนาดเล็กสำหรับใส่เหล้าว่าจอก ขณะที่ลาว มีการกำหนดที่ต่างออกไป เช่น เรียกขูดว่าแก้ว และเรียกแก้วว่าจอก เป็นต้น นี่คือนวัตกรรมด้านภาษาที่แตกต่างกันของคำแสดงโภชนลักษณะในภาษาไทยและภาษาลาว

1.2 วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1.2.1 ศึกษารูปแบบตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว

1.2.2 ศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะที่ปรากฏในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว

1.2.3 ศึกษาเปรียบเทียบภาพสะท้อนด้านวิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินของชาวไทยและชาวลาวในมุมมองผ่านคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้เปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะที่ปรากฏในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว จะใช้ตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาวในการเปรียบเทียบดังนี้

1. “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์ เป็นตำราอาหารที่จัดพิมพ์ขึ้นในรูปหนังสือครั้งแรกในปี ร.ศ. 109 ซึ่งตรงกับพุทธศักราช 2433 ใช้ชื่อว่า ตำรากับเข้า

2. “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เล่ม 1-5 ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 7 ตุลาคม 2554 ซึ่งเป็นการพิมพ์ตามต้นฉบับของการพิมพ์ครั้งแรกเมื่อ รศ.127-รศ.128 เป็นหลักในการวิจัยครั้งนี้ โดยได้พิจารณาฉบับพิมพ์ครั้งอื่น ๆ ประกอบการวิจัย

3. “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน ผู้ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าห้องเครื่องในพระราชวังหลวงพระบาง และได้เขียนตำราอาหารลงในสมุดบันทึกไว้ 2 เล่ม หลังจากนั้นไม่นานก็ถึงแก่อนิจกรรมเมื่อ พ.ศ. 2510 หลังจากเพี้ยสิงถึงแก่กรรม ภรรยาของเพี้ยสิงนำสมุดบันทึกดังกล่าวมาให้ มกุฎราชกุมาร และต่อมาพระองค์ได้มอบสำเนาให้อาแล่น เดวิดสัน เอกอัครราชทูตอังกฤษประจำราชอาณาจักรลาว เมื่อ พ.ศ. 2517 ต่อมาสำนักพิมพ์ผีเสื้อ ได้จัดพิมพ์ทั้งภาษาไทยและภาษาลาวเทียบเคียงกัน

ผู้วิจัยได้ใช้ตำราอาหารไทยและลาวทั้งสามเล่มดังกล่าวเป็นข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ทั้งนี้เพราะเป็นตำราอาหารเก่าแก่และเป็นตำรับดั้งเดิมที่สะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมการกินของคนไทยและคนลาวได้เป็นอย่างดี

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์เป็นตำราอาหารจัดพิมพ์ขึ้นในรูปหนังสือครั้งแรกในปี ร.ศ. 109 ซึ่งตรงกับพุทธศักราช 2433 ใช้ชื่อว่า ตำรากับเข้า

“ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เล่ม 1-5 ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 7 ตุลาคม 2554 ซึ่งเป็นการพิมพ์ตามต้นฉบับของการพิมพ์ครั้งแรกเมื่อ รศ.127-รศ.128 เป็นหลักในการวิจัยครั้งนี้ โดยได้พิจารณาฉบับพิมพ์ครั้งอื่น ๆ และการสัมภาษณ์ทายาทของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ผู้เป็นเจ้าของลิขสิทธิ์ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ประกอบการวิจัย

“ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน เป็นผู้ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าห้องเครื่องในพระราชวังหลวงพระบาง เป็นพระพี่เลี้ยงเจ้าสุวรณภูมิและเจ้าสุวรณวงศ์และได้ติดตามทั้งสองพระองค์ไปศึกษาที่มหาวิทยาลัยฮานอย ขณะที่ไปเรียนต่อในมหาวิทยาลัย นอกจากนั้นยังเป็นเจ้ากรมพิธีการประจำราชสำนัก เมื่อเพี้ยสิงล้มป่วยลง เขาได้เขียนตำราอาหารลงในสมุดบันทึกไว้ 2 เล่ม หลังจากนั้นไม่นานก็ถึงแก่อนิจกรรมเมื่อ พ.ศ. 2510 หลังจากเพี้ยสิงถึงแก่อนิจกรรม ภรรยาของเพี้ยสิงนำสมุดบันทึกดังกล่าวมาให้ มกุฎราชกุมาร และต่อมาพระองค์ได้มอบสำเนาให้อาแล่น เดวิดสัน เอกอัครราชทูตอังกฤษประจำราชอาณาจักรลาว เมื่อ พ.ศ. 2517 (ตีพิมพ์เป็นภาษาลาวและไทยโดยสำนักพิมพ์แมงกะเบือ (ผีเสื้อลาว) ในปี พ.ศ. 2553)

1.4 วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ใช้วิธีการดำเนินการค้นคว้าโดยมีขั้นตอนในการดำเนินงาน ดังนี้

1.4.1 ขั้นรวบรวมข้อมูล ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารต่าง ๆ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. “ตำรากับเข้า” ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์
3. “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์
4. “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน

1.4.2 **ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล** วิเคราะห์ข้อมูลที่รวบรวมจากข้อ 1.4.1 หัวข้อต่าง ๆ จาก “ตำรากับเข้า” ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน ดังนี้

1. รูปแบบการเขียนตำราอาหาร
2. คำแสดงโภชนลักษณะที่ใช้ตั้งชื่ออาหาร
3. คำแสดงโภชนลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหารขั้นตอนต่าง ๆ ได้แก่ ขั้นตอนการเตรียมส่วนผสม และขั้นวิธีการประกอบอาหาร

1.4.3 ศึกษาเปรียบเทียบภาพสะท้อนทางสังคมและวัฒนธรรมของไทยและลาว ผ่านคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว

1.4.4 การดำเนินการวิจัยนี้ใช้แนวคิดของ เอเดรียน เลห์เรอร์ (Lehrer, 1969) และแนวคิดของ ม.ล. ศิริเฉลิม สวัสดิวัฒน์ (2551) มาใช้ในการวิจัยคำแสดงโภชนลักษณะด้านต่าง ๆ ดังกล่าว

เอเดรียน เลห์เรอร์ (Lehrer, 1969) แบ่งคำว่า cook ออกเป็น 3 ระดับ คือ “cook₁” “cook₂” และ “cook₃” ซึ่งให้คำนิยามว่า “cook₁” คือการทำอาหารทั้งหมดที่เป็นบริบทใหญ่แห่งการทำอาหาร “cook₂” คือการทำอาหารที่รวมถึงการเตรียมอาหารด้วย และ “cook₃” คือชุดคำเรียกการทำอาหารที่อยู่ในวงความหมาย (semantic fields) โดยให้ความสำคัญกับ “cook₃” ว่าเป็นลักษณะที่เด่นมากที่สุดที่ควรสนใจ (most marked)

ม.ล. ศิริเฉลิม สวัสดิวัฒน์ (2551) ที่กล่าวว่าระบบพื้นฐานหลักของการทำอาหารไทยคือ การต้มซึ่งมักเรียกว่า “แกง” และมีระบบการต้มให้สุกตามขั้นตอนต่าง ๆ

1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.5.1 ได้รู้องค์ประกอบและรูปแบบการบันทึกตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาวในสมัยก่อน
- 1.5.2 ได้รู้ความเหมือน ความต่าง ของการใช้คำแสดงโภชนลักษณะด้านต่าง ๆ ที่ปรากฏในตำราอาหาร
- 1.5.3 ได้องค์ความรู้ด้านวิถีชีวิต ด้านวัฒนธรรมการกินของชาวไทยและชาวลาวในอดีตจากตำราอาหารไทยและลาว

1.6 นิยามศัพท์

1.6.1 คำแสดงโภชนลักษณะ หมายถึง คำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหาร ในขั้นตอนต่าง ๆ เช่น ในขั้นเตรียมส่วนผสม ขั้นประกอบอาหาร และขั้นหลังการประกอบอาหาร

1.6.2 ตำรากับข้าว หมายถึง ตำรากับข้าว ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์ ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1 ในปี ร.ศ. 109 ซึ่งตรงกับพุทธศักราช 2433 จำนวน 1 เล่ม

1.6.3 ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ หมายถึง ตำรากับข้าว ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ตำราเล่มนี้มีทั้งหมด 5 เล่ม แต่ละเล่มประกอบด้วย 8 ปริฉด คือ หัวไป หุงต้มข้าว ต้มแกง กับข้าวของจาน เครื่องจิ้มผัก ปลาแก้ม ของหวานขนม ผลไม้ และเครื่องว่าง ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 7 โดยสำนักพิมพ์ต้นฉบับซึ่งพิมพ์เหมือนกับฉบับพิมพ์ครั้งแรก

1.6.4 ตำราอาหารลาว หมายถึง ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของเพี้ยสิง จะเลินสิน โดยสำนักพิมพ์แมงกะเบือ (ผีเสื้อลาว) ในปี พ.ศ. 2553

1.6.5 อาหาร หมายถึง ส่วนผสมที่ผ่านกระบวนการต่าง ๆ ซึ่งสามารถรับประทานกับข้าวได้

1.6.6 ขั้นการเตรียมส่วนผสม หมายถึง การกระทำใด ๆ ต่อส่วนผสมทั้งวัตถุดิบและเครื่องปรุงรสเพื่อเป็นการเตรียมก่อนนำไปประกอบอาหารขั้นต่อไป เช่น การหั่นผัก การแล่เนื้อ การตำพริก การเด็ดผัก เป็นต้น

1.6.7 ขั้นการประกอบอาหาร หมายถึง การกระทำใด ๆ ต่อส่วนผสมทั้งวัตถุดิบและเครื่องปรุงรสต่อจากขั้นเตรียมส่วนผสม ทำให้อาหารสามารถรับประทานได้

1.6.8 ขั้นหลังการประกอบอาหาร หมายถึง การกระทำใด ๆ ต่อส่วนผสมทั้งวัตถุดิบและเครื่องปรุงรสเป็นลำดับท้ายสุด เช่น การตักอาหารใส่จาน การตกแต่งอาหาร การล้างทำความสะอาดเครื่องครัว

1.7 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยจะกล่าวถึงงานวิจัยและข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับอาหารและการทำอาหารทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทย ได้แก่งานวิจัยเกี่ยวกับการทำอาหารและพฤติกรรมการกินอาหารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารและตำราอาหาร โดยมีรายละเอียดของแต่ละข้อหัวดังนี้

1.7.1 เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับอาหารและพฤติกรรมการกินอาหาร

สุวัฒนา เลียบวัน (2542) ได้ให้นิยามของอาหารไว้ว่า อาหาร คือ สิ่งที่เรารับประทานเข้าไปแล้ว มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้อาหารร่างกาย เจริญเติบโต มีกำลังทำงาน มีความอบอุ่น มีความสามารถต้านทานโรคได้ นอกจากนี้ยังจำแนกอาหารเป็นประเภทต่าง ๆ ไว้ดังนี้

1. อาหารคาว ได้แก่

1.1 อาหารประเภทแกง เป็นอาหารคาวประเภทน้ำ เช่น แกงเผ็ด แกงป่า แกงคั่ว แกงส้ม เป็นต้น

1.2 อาหารประเภทผัด เป็นกับข้าว ของแห้งที่ใส่ผัก เนื้อสัตว์ และน้ำมัน อาหารประเภทนี้ต้องใช้น้ำมัน มีกระเทียมเจียวผัดเนื้อกับผัก เช่น ผัดจืด ผัดเผ็ด ผัดเปรี้ยวหวาน

1.3 อาหารประเภทเครื่องจิ้ม เป็นอาหารประเภท จุ่มหรือจิ้ม มีผักเป็นเครื่องจิ้มและบางครั้งมีปลาเป็นเครื่องเคียง ได้แก่ น้ำพริก หลน

1.4 อาหารประเภทยำ พล่า เป็นกับข้าวชนิดหนึ่ง ส่วนผสมมีทั้งผักและเนื้อสัตว์ ปัจจุบันมีหลายชนิดและมีเนื้อสัตว์ปน ยำมีรสชาติ 3 รส เปรี้ยว เค็ม หวาน เช่นยำถั่วพู ยำหนั๋งหมู ยำวันเส้น

1.5 อาหารประเภทปิ้งย่าง ทอด นึ่ง อาหารประเภทนี้เป็นอาหารเรียกน้ำย่อย เป็นอาหารรสจัด กุ้ง หอย ปู ปลา ที่จะใช้ปิ้งย่าง นึ่ง ทอด ต้องสด น้ำจิ้มต้องมีรส เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด

1.6 อาหารกลางวันประเภทจานเดียว หมายถึงอาหารที่ทำมาเสร็จสามารถรับประทานได้เลยโดยไม่ต้องตั้งสำหรับอาหาร ส่วนมากเป็นอาหารกลางวัน มีทั้งอาหารคาวประเภทข้าว และอาหารคาวประเภทเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยวหมู ก๋วยเตี๋ยวเป็ด เป็นต้น

1.7 อาหารว่าง เป็นอาหารมีพิเศษ รับประทานระหว่างมื้อกลางวันกับมื้อเย็น และตอนกลางคืน ประมาณ 21.00 น. เช่น เมี่ยงคำ กระทงทอง ข้าวตังหน้าตั้ง ข้าวตังเมี่ยงลาว ขนมจีน บะหมี่น้ำ ข้าวต้ม

2. อาหารหวาน หรือขนมไทย เป็นอาหารที่รับประทานหลังจากรับประทานอาหารคาวแล้ว มีมากมายหลายชนิด มีทั้งประเภทหนึ่ง เชื่อม กวน อบ ฯลฯ เช่น ขนมสอดไส้ ขนมกล้วย จาวตาลเชื่อม ถั่วกวน ฯลฯ

วงสาวท ปัทมาคม (2539) ศึกษาเรื่อง อาหารไทย 4 ภาคในนิตยสาร “หมอชาวบ้าน” กล่าวถึงอาหารไทย แต่ละภาคซึ่งแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ดังนี้

1. อาหารพื้นเมืองภาคเหนือ อาหารหลักที่ชาวเหนือนิยมรับประทานคือ ข้าวเหนียว ซึ่งเป็นอาหารที่รับประทานทั้ง 3 มื้อ อาหารการกินของชาวเหนือนั้น นิยมรสอ่อน เช่น รสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่นิยมรสหวาน รสเปรี้ยวก็ไม่เปรี้ยวมากโดยใช้มะเขือเทศหรือมะกอก รสเค็มจะใช้ปลาร้าใส่ในอาหาร เนื้อสัตว์จะนิยมหมู ไก่ ปลา สำหรับชนบทก็จะหาวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่น ได้แก่ กบ เขียด อึ่งอ่าง แมงยูง อาหารคาวส่วนใหญ่จะใช้วิธีต้ม แกง ปิ้ง ย่าง และมีปริมาณไขมันค่อนข้างต่ำ ยกเว้น แกงฮังเล ที่รับอิทธิพลจากพม่า

อาหารหวานส่วนใหญ่เป็นขนมหวานที่มีส่วนผสมประกอบจาก แป้ง น้ำตาล กะทิ เช่น ข้าวตอกตัง ขนมเทียน ข้าวเกรียบว่าว เป็นต้น อาหารว่างที่นิยมคือ เมี่ยง และด้วยสภาพภูมิประเทศและอากาศทำให้มีความหลากหลายของพืชผักผลไม้ เช่น ลิ้นจี่ ลำไย ลูกท้อ เป็นต้น

2. อาหารพื้นเมืองภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อาหารหลักของคนอีสานคือ ข้าวเหนียว อาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ของชาวอีสานส่วนใหญ่จะเป็นเนื้อวัว เนื้อควาย ปลา และสัตว์ที่จับได้ในท้องถิ่น แหล่งอาหารของชาวอีสานมี 2 แหล่งคือ ตลาด ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นอาหารของคนในเมือง ส่วนอีกแหล่งคือธรรมชาติตามท้องไร่ ท้องนาหรือในป่า เช่น กบ เขียด อึ่งอ่าง กิ้งก่า แมลงชนิดต่าง ๆ การประกอบอาหารของคนอีสานมักใช้วิธีต้ม แกง ปิ้ง หรือย่าง เช่นเดียวกับภาคเหนือ และแทบจะไม่ใช้ไขมันหรือน้ำมันในการประกอบอาหาร ดังนั้นอาหารจึงมีปริมาณไขมันต่ำมากส่วนใหญ่เป็นอาหารที่มีรสเผ็ดและเค็ม จะเป็นอาหารที่มีน้ำซุกซลิกเพื่อสามารถใช้ข้าวเหนียวจิ้มลงในอาหารได้ และชาวอีสานรับประทานพืชผักพื้นบ้านที่หาได้ตามท้องถิ่นเป็นผักจิ้ม น้ำพริกหรือรับประทานร่วมกับลาบ ส้มตำ เช่นผักติ้ว ผักกระโดน เป็นต้น

3. อาหารพื้นเมืองภาคใต้ โดยปกติชาวใต้รับประทานข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก กับข้าวมักจะเป็นแกง และมีรสจัดมาก เช่น เผ็ด ร้อน เปรี้ยว เค็ม ถึงแม้ว่าภาคใต้จะมีมะพร้าวมาก แต่แกงพื้นเมืองก็ไม่นิยมแกงที่ใส่กะทิ ลักษณะอาหารส่วนมากประกอบด้วยปลา ส่วนอาหารทะเล อาหารเนื้อสัตว์ประเภทอื่น ๆ เช่น หมู เป็ด ไก่ จะรับประทานกันน้อยมาก อาหารส่วนใหญ่จะรับประทานร่วมกับผักสดจำนวนมาก เช่น แตงร้าน สะตอ ลูกเนียง เม็ดมะเรียง เป็นต้น อาหารที่ใส่เครื่องเทศที่พบเห็นในภาคใต้นั้นได้รับอิทธิพลมาจาก มาเลเซียและอินเดีย ของหวานมักทำมาจากแป้ง และน้ำตาลเป็นหลัก เช่น ขนมลา ส่วนผลไม้มีตามฤดูกาล เช่น ทุเรียน เงาะ มะม่วงหิมพานต์ ขนุน จำปาตะ ลูกหยี เป็นต้น

4. อาหารพื้นเมืองภาคกลาง อาหารของภาคกลางมีความหลากหลายมากกว่าภาคอื่น ๆ ในบางครั้งเหมือนนำอาหารท้องถิ่นของแต่ละภาคมารวมกัน แล้วมีการดัดแปลงวิธีการเตรียมและการประกอบอาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้น คนภาคกลางนิยมรับประทานข้าวหุงหรือข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ส่วนกับข้าวนั้นมีความหลากหลายค่อนข้างมาก เช่น แกง มักนิยมแกงที่ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบหลัก มีการใช้เครื่องปรุงเครื่องเทศทั้งที่เป็นของแห้งและของสดหลายชนิด และมีสีส้ม เป็นที่น่าสังเกตว่าอาหารของภาคกลางหลายชนิดได้รับอิทธิพลของอาหารชาติอื่นด้วยเช่นกัน เช่น อาหารประเภทผัด นึ่ง แกง และแกงจืดที่คาดว่าได้รับอิทธิพลมาจากอาหารของชาติจีน อาหารที่ใส่เครื่องเทศแกงกะทิก็คาดว่ามาจากอาหารอินเดีย เป็นต้น

รัตน พรหมพิชัย (2537) ศึกษาเรื่อง “ลาบจิ้น : บทบาททางสังคมและวัฒนธรรม กรณีศึกษา หมู่บ้าน สันหลวงเหนือ หมู่ 10 ตำบลจันทน์จ้าวใต้ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย” เพื่อศึกษาบริบททั่วไปของลาบจิ้น บทบาททางสังคมและวัฒนธรรม และผลกระทบต่อสุขภาพอนามัย ผลการศึกษาพบว่า การทำลาบจิ้น (จิ้น ใน ภาษาไทยถิ่นเหนือ หมายถึง เนื้อหมู เนื้อวัว หรือเนื้อควาย) มีส่วนประกอบที่สำคัญได้แก่ เนื้อสัตว์ เครื่องปรุง และผักสดที่กินกับลาบ เรียกว่า “ผักกับลาบ” สามารถแบ่งการทำลาบจิ้นได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้ **ประเภทแรก** คือ ลาบหมูสำหรับ**ประเภทที่สอง** คือ ลาบวัว ลาบควาย มีวิธีทำคล้ายกัน คือ การทำลาบหมูจะ นำเนื้อหมูสดมาสับให้ละเอียด แล้วนำมาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุงซึ่งเรียกว่า “น้ำพริกลาบ” รวมทั้งใส่ผักไผ่ ผักชีฝรั่ง และต้นหอมซอยลงไปด้วย หากเป็นลาบวัว ลาบควาย นิยมให้มีรสขมเล็กน้อยโดยการใส่น้ำเพี้ยต้ม หรือน้ำดี

ด้านบทบาททางสังคมและวัฒนธรรม พบว่า ลาบจิ้นเป็นอาหารที่มีบทบาททางสังคมและวัฒนธรรม ค่อนข้างสูง กล่าวคือชาวบ้านถือว่าลาบจิ้นเป็นอาหารพิเศษ เพราะมีความอร่อย มีรสชาติและกลิ่นเฉพาะตัว อีกทั้งมีสรรพคุณพิเศษในการชูกำลังและเพิ่มพลังทางเพศ เป็นอาหารที่สื่อความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกใน สังคมตั้งแต่ระดับครอบครัวจนถึงชุมชน บ่งบอกถึงฐานะและสถานภาพของบุคคล เช่น ความร่ำรวย-ความ ยากจน ความเป็นชาย-ความเป็นหญิง ความเป็นเด็ก-ความเป็นผู้ใหญ่ ความแข็งแรง-ความอ่อนแอ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังเป็นสัญลักษณ์ของโชคลาภและใช้เป็นสื่อสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งเหนือธรรมชาติอีกด้วย ปัจจุบันลาบจิ้นยังคงได้รับความนิยมอยู่ เนื่องจากมีปัจจัยหลายประการที่ส่งเสริมให้มีการดำรงอยู่คือ ชาวบ้านยังมีความเชื่อและค่านิยมในด้านบวกเกี่ยวกับลาบจิ้นว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายสูง โรคและความเจ็บป่วยที่อาจเกิดจากการบริโภคเนื้อดิบนั้นมีผลกระทบต่อร่างกายน้อย เนื้อดิบมีความหวานอร่อยกว่า เนื้อสุก เป็นอาหารของผู้มีฐานะดี เป็นสัญลักษณ์ของความสุขสมบูรณ์ความร่ำรวยและการมีโชคลาภ

การประกอบประเพณีและพิธีกรรมต่าง ๆ ในหมู่บ้าน ลักษณะของสังคมเกษตรกรรม และ กระบวนการขัดเกลาทางสังคมทำให้ชาวบ้าน มีโอกาสในการบริโภคลาบจิ้นอยู่เสมอ นอกจากนี้การมีระบบ ตลาดและการคมนาคมที่สะดวกขึ้นยังทำให้สามารถหาซื้อเนื้อสัตว์มาทำลาบจิ้นได้ง่ายกว่าในอดีต

สนั่น ธรรมธิ (2543 ก: 6-7 ; 2543 ข : 6-7 ; 2543 ค: 8-9 ; 2544 : 5-6) เขียนบทความเรื่อง “ของ กินบ้านเราเลือกเอาเถอะนาย : สรรพวิธีปรุง” ในจดหมายข่าวร่วมพยอม แบ่งเป็น 4 ตอน **ตอนที่ 1** เขียนใน จดหมายข่าวร่วมพยอม ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน พ.ศ. 2543 กล่าวว่า กรรมวิธีในการปรุงอาหาร พื้นบ้านของชาวล้านนาที่สืบทอดกันมาช้านานบ่งบอกถึงภูมิปัญญาและวัฒนธรรมการกินอยู่ที่ประณีต กล่าวถึง คำกริยาการิตเกี่ยวกับการประกอบอาหารไว้จำนวน 12 คำ ได้แก่ **คั่ว หมก แอ็บ นึ่ง เจียว จอ จ้าว จิ้น อ่อม อบ อ็อก/ออด/ออด และฮ่อม** **ตอนที่ 2** เขียนในจดหมายข่าวร่วมพยอม ปีที่ 2 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม-กันยายน พ.ศ. 2543 กล่าวถึงคำกริยาการิตเกี่ยวกับการประกอบอาหาร ได้แก่ **จี อิง/พิง/แอน หลาม บ่าย ปาม/จำ อ่อง มอบ และตำ** **ตอนที่ 3** เขียนในจดหมายข่าวร่วมพยอม ปีที่ 2 ฉบับที่ 4 ตุลาคม-ธันวาคม พ.ศ. 2543 กล่าวถึงคำกริยาการิตเกี่ยวกับการประกอบอาหารจำนวน 2 คำ คือ **ยำและลาบ** **ตอนที่ 4** เขียนในจดหมาย ข่าวร่วมพยอม ปีที่ 3 ฉบับที่ 1 มกราคม-มีนาคม พ.ศ. 2544 กล่าวถึงคำกริยาการิตเกี่ยวกับการประกอบ อาหารจำนวน 2 คำ คือ **ส้าและหลู้** สรุปแล้วมีคำกริยาเกี่ยวกับการประกอบอาหารจำนวน 24 คำ ขอยก ตัวอย่างคำกริยาและอธิบายตามลำดับดังต่อไปนี้

1. **คั่ว** คือ การผัดในภาชนะประเภทกระทะหรือหม้อไฟ ซึ่งมีทั้งคั่วแบบที่มีน้ำเล็กน้อยและ ปราศจากน้ำ แบบที่มีน้ำเล็กน้อยคล้ายกับผัดของภาคกลาง เช่น คั่วผักต่าง ๆ แต่การคั่วเขียด คั่วแค

คั่วไข่ คั่วลาบไม่เหมือนผัดของภาคกลาง ส่วนการคั่วแมลงจะใช้น้ำ น้ำมัน หรือไม่ใช่ทั้งน้ำและน้ำมันก็ได้

2. **หมก** คือ การปรุงอาหารแล้วห่อด้วยใบตอง จากนั้นนำไปหมกในขี้เถ้าร้อนบนถ่านไฟ

3. **แอ็บ** คือ การปรุงอาหารแล้วห่อด้วยใบตองในลักษณะแบน จากนั้นนำไปปิ้งไฟเหมือนกับของภาคกลาง

4. **นึ่ง** คือ การทำให้อาหารสุกด้วยไอน้ำร้อนในไห อาหารที่ไม่ต้องปรุง คือ ผักจิ้มน้ำพริก ไก่นึ่ง และอาหารที่ต้องปรุง คือ ห่อฉึ่ง

5. **เจียว** คือ การต้มให้สุกส่วนใหญ่สิ่งที้นำมาเจียวคือผัก เครื่องปรุงประกอบด้วยพริกหนุ่มและปลาร้า ตัวอย่างอาหาร เช่น เจียวผักปิ้ง (ผักปลัง) เจียวผักกาดหน้อย (ผักกาดอ่อน) เจียวผักบุ้ง เจียวผักแว่น

6. **จ่อ** คือ การประกอบอาหารที่อยู่ในลักษณะการเจียว แต่เติมรสเปรี้ยวซึ่งอาจเป็นมะขามทั้งดิบและสุก มะนาวหรือมะกรูด ตัวอย่างอาหารเช่น จ่อผักกาด จ่อผักบุ้ง

7. **จ่าว** คือ การเอาอาหารที่ปรุงแล้วลงผัดในน้ำมัน ใช้เวลาไม่นาน คำว่า “จ่าว” เป็นคำที่ใช้ทั่วไป บางแห่งเรียก ข้าว ข้าว ข้าว หรือไข่ อาจเรียกตามเสียงที่ได้ยินขณะที่เอาอาหารลงผัดก็ได้

8. **จิ้น** คือ การทอดด้วยน้ำมันที่มีปริมาณมาก เช่น แคบหมู แคบไก่ แคบควาย ข้าวแคบ

9. **อ่อม** คือ เคี้ยวหรือต้มด้วยไฟอ่อนใช้เวลานานวัตถุดิบเป็นเนื้อสัตว์ เช่น วัว ควายหรือหมู

10. **อบ** คือ การเคี่ยวด้วยไฟอ่อนใช้เวลานานมีเครื่องปรุงเหมือนแกงอ่อม วัตถุดิบเป็นเนื้อตากแดด (จิ้นแห้ง) ไก่ ปลา และต้องปิดฝาไว้ให้เนื้อเปื่อยนุ่ม

11. **อ็อก / อ็อค / อ็อค** คือ การต้มอาหารประเภทสัตว์เล็ก เช่น เขียด ปลา ลูกอ๊อด (อ๊ฮวก) ในน้ำเพียงเล็กน้อย ใช้เวลาไม่นานและใช้ไฟอ่อนมีเครื่องปรุงคล้ายแกงอ่อม แต่จะใช้ตะไคร้และขมิ้นในปริมาณมากเพื่อบกกลิ่นคาวของอาหาร

12. **ฮ่อม** คือ การประกอบอาหารที่มีวิธีการเหมือนอบ ต่างกันที่วัตถุดิบที้นำมาฮ่อมเป็นเนื้อวัวหรือเนื้อควายที่ชิ้นใหญ่กว่าเนื้อที่นำไปอบ

13. **จี** คือ การวางวัตถุดิบที่ต้องการให้สุกบนถ่านไฟ มักใช้กับวัตถุดิบที่มีขนาดเล็กประเภทเครื่องในสัตว์ สัตว์เล็ก เช่น ปู ปลา ดั้ว (กว่าง) จิ้งหรีด หรือฟิช เช่น กลัวย พริก หอม กระเทียม เป็นต้น

14. **อิง / พิง / แอน** คือ การนำเอาอาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารแห้งไปปิ้งไฟในระยะเวลาสั้น

15. **หลาม** คือ การนำเอาอาหารใส่กระบอกไม้ไผ่เผาไฟให้สุก เช่น ข้าวหลาม ยังมีการหลามที่พบได้น้อย คือ หลามเขียด มีเครื่องปรุงเหมือนการ “แอ็บ” การหลามนี้บางทีมีความหมายโดยอนุโลมคือแกงยอดบอน เรียกว่า “หลามบอน”

16. **บ้าย** หมายถึง “บ้าย” หรือ “บ้าย” คือ การเอาอาหารที่เหนียวเช่นอย่างน้ำพริกหรืออาหารที่มีเนื้อเยื่อเช่นปลาทุบบ้ายบนแผ่นข้าวเหนียวที่มีลักษณะแบนยาวแล้วม้วนข้าวเหนียวนั้นให้เป็นป็นคล้ายกับการยัดไส้

17. **ปาม / จำ** คือ ชื่อเฉพาะของการทำไข่ที่ปรุงแล้วให้สุกด้วยกระทงใบตองตั้งบนไฟอ่อน บางครั้งไม่ใช้กระทงใบตอง อาจใส่ถัวย่นำมานึ่งให้สุกลักษณะเดียวกับการตุ๋นก็เรียก “ปาม”

18. **อ่อง** คือ ชื่อเฉพาะของการทำให้เนื้อปูนาสับและมันปูที่ปรุงรสด้วยเกลือป่นสุกด้วยกระตองปูหรือเปลือกไข่ต้ังไฟ

19. **มอบ** คือ ชื่อเฉพาะของการแกงข้าวคั่วเนื้อปูนา

20. **ตา** แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทมีรสเปรี้ยวและไม่มีรสเปรี้ยว ประเภทแรกมักเป็นผลไม้สด ประเภทที่สองเป็นอาหารกินกับข้าว เช่น ตาบ่าแคว้ง (มะเขือพวง) ตาบ่าเขือ (มะเขือ)

21. **ยา** คือ การนำอาหารประเภทเนื้อสัตว์หรือผักมาปรุงผสมกับเครื่องปรุง ซึ่งวิธีการปรุงและเครื่องปรุงมี 2 ลักษณะใหญ่ ๆ คือ

21.1 การปรุงที่ใช้น้ำมากและเครื่องปรุงมักเป็นของแห้งประเภทเครื่องเทศ มีวิธีปรุงคือนำเครื่องปรุงละลายในน้ำต้มเนื้อสัตว์หรือผักที่ย่ำสมกับเนื้อสัตว์ที่นำมายำ ได้แก่ ไก่ กบ เนื้อย่าง (จิ้น แห้ง) ไช้มัดแดง (ไช้มัดส้ม) แมลงม้นดอง (แมงม้นจ่อม) เป็นต้น ส่วนผัก ที่นำมายำ ได้แก่ เห็ดเผือก เห็ดโคน ปลี เป็นต้น

21.2 การปรุงที่ใช้น้ำน้อยและเครื่องปรุงส่วนใหญ่มักเป็นของสด (ยกเว้นพริก) มีวิธีปรุงคือนำเครื่องปรุงมาโขลกให้ละเอียด จากนั้นผัดให้หอมแล้วคลุกเคล้ากับสิ่งที่จะยำ มักต้มผักที่จะยำเสียก่อน เช่น ยำบ่าแปบ (ถั่วแปบ) ยำผักเหือด (เลียบ) เป็นต้น ส่วนยาหน่อไม้ นั้นใช้เครื่องปรุงเป็นของสดทั้งหมด

22. **ลาบ** คือ การสับเนื้อสัตว์สด เช่น ปลา ไก่ หมู วัว ควาย แก้ง (ฟาน) นำมาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุงที่เรียกว่า “น้ำพริกลาบ” ลาบเนื้อวัวหรือควายมักเติมน้ำพริกหรือน้ำดี ลาบอีกประเภทหนึ่งที่ใช้เนื้อสุกเป็นวัตถุดิบ คือ ลาบนกและลาบปลา

23. **ส้า** คือ วิธีประกอบอาหารเช่นเดียวกับ “ยา” บางท้องถิ่นอาจเรียกไม่เหมือนกัน มีผู้สังเกตว่า “ส้า” มักใช้ของสด ส่วน “ยา” ใช้ของที่ผ่านการลวกหรือต้ม ผู้เขียนกล่าวว่า ข้อสังเกตดังกล่าวหาใช่ข้อสรุปเพราะยังใช้สับสนกันอยู่ดี

24. **หลู้** แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ หลู้เลือดและหลู้เปรี้ยว หลู้เลือด คือ การนำเลือดหมูสด ๆ มาขจัดกลิ่นคาวโดยใช้ใบตะไคร้ขยำในเลือดหมูแล้วใส่ส่วนผสม คือ เนื้อหมูสดที่สับแล้วจำนวนเล็กน้อย และเครื่องในหมูทอดกรอบแล้วปรุงด้วยพริกลาบ ส่วนหลู้เปรี้ยว มีวิธีการทำ คือ ต้มเกลือให้สุกพักไว้ให้เย็นใส่พริกลาบและเนื้อวัวหรือควายสดที่สับแล้วจำนวนเล็กน้อยแล้วคนให้เข้ากัน

จารุณี อินทรกำแหง (2555) ศึกษา “คำกริยาการีตเกี่ยวกับการประกอบอาหารในภาษาไทยถิ่นอีสาน” ในหมู่บ้านมะค่า ตำบลมะค่า อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการคือ วิเคราะห์องค์ประกอบความหมาย และจัดประเภทคำกริยาการีตเกี่ยวกับการประกอบอาหาร ตามแนวการวิเคราะห์องค์ประกอบความหมาย ผลการวิจัยพบว่า คำกริยาการีตเกี่ยวกับการประกอบอาหารมีจำนวนทั้งสิ้น 52 คำ 84 หน่วยความหมาย ความหมายของคำกริยาการีตทุกคำประกอบด้วย 5 ประเด็นคือ ชนิดของกริยา จุดประสงค์ การก เหตุการณ์ และคำนามที่แสดงการก จากการพิจารณาประเด็นดังกล่าว จัดประเภทคำกริยาได้เป็น 2 ประเภทคือ **ประเภทเตรียม** และ**ประเภททำให้เป็นอาหาร** ประเภทเตรียมมีประเภทย่อย 2 ประเภทคือ**ใช้ความร้อน** เช่น จี่ ปิ้ง ต้ม และ**ไม่ใช้ความร้อน** เช่น ตำ สับ ฟัก ประเภททำให้เป็นอาหารมีประเภทย่อย 2 ประเภทคือ**ใช้ความร้อน** และ**ไม่ใช้ความร้อน** ประเภทใช้ความร้อนมี 4 กลุ่มคือ**กลุ่มต้ม** แกง (เช่น ต้ม แกง อุ) **กลุ่ม จี่ ปิ้ง** (เช่น จี่ ปิ้ง ขาง) **กลุ่มนึ่ง** ลวก (เช่น นึ่ง ลวก) และ**กลุ่ม คั่ว** (เช่น

ข้าว) ส่วนประเภทไม่ใช้ความร้อนมี 2 กลุ่มคือ **กลุ่มตำ** (เช่น ตำ ชุบ บอง) และ**กลุ่มหมัก ดอง** (เช่น หมัก ดอง จ่อม) สำหรับกลุ่มลาบ ก้อย (เช่น ลาบ ก้อย) เป็นกลุ่มคำที่ปรากฏได้ทั้งที่ใช้ความร้อนและไม่ใช้ความร้อน

ลักษณะเด่นของคำกริยาการีตเกี่ยวกับการประกอบอาหาร ในภาษาไทยถิ่นอีสานมี 5 ประเด็น คือ ขั้นตอน ลักษณะอาหาร การใช้น้ำมัน เครื่องปรุงและรสชาติ ขั้นตอนในการประกอบอาหารไทยถิ่นอีสานไม่ซับซ้อน ส่วนใหญ่มีขั้นตอนเดียว เน้นความสำคัญเรื่องความง่าย สะดวก รวดเร็ว ลักษณะอาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารสุกที่ผ่านความร้อน สถานะแห้ง และไม่เปียก เพียงแค่สุกพอรับประทานได้ก็จะนำมารับประทานทันที ในการประกอบอาหารมีการใช้น้ำมันน้อยมาก เครื่องปรุงสำคัญคือ พริก เกลือ และ ปลาร้า รสชาติเด่นคือ รสเผ็ดและรสเค็ม รสเผ็ดมาจาก พริก ไม่ว่าจะเป็นพริกสด หรือพริกแห้ง รสเค็มได้มาจากเกลือ และปลาร้า

สายฝน ตู่คง (2555) ศึกษา “คำกริยาการีตเกี่ยวกับการประกอบอาหารในภาษาไทยถิ่นเหนือ” ในหมู่บ้านเวียงหนองล่อง ตำบลวังผาง อำเภอเวียงหนองล่อง จังหวัดลำพูน งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบความหมายและจัดประเภทของ คำกริยาการีตเกี่ยวกับการประกอบอาหารในภาษาไทยถิ่นเหนือ ในหมู่บ้านเวียงหนองล่อง ตำบลวังผาง อำเภอเวียงหนองล่อง จังหวัดลำพูน ตามแนววรรณศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า คำกริยาการีตเกี่ยวกับการประกอบอาหารมี 34 คำ มีความหมายทั้งหมด 41 ความหมาย มีคำหลายความหมาย 4 คำ คือ คำกริยา **แก้ง** มี 5 ความหมาย คำกริยา **ป้าม** มี 2 ความหมาย คำกริยา **หลาม** มี 2 ความหมาย และคำกริยา **ญา** มี 2 ความหมาย คำกริยาทุกคำประกอบด้วยประเด็นต่าง ๆ ของอรรถลักษณะจำนวน 4 ประเด็น คือ หมวดคำกริยา การก เหตุการณ์ และคำนามที่แสดงการก

จากการวิเคราะห์ความหมายอย่างละเอียดทำให้พบลักษณะเด่นของการประกอบอาหารในหมู่บ้านเวียงหนองล่อง 5 ประเด็น คือ ขั้นตอนการประกอบอาหาร วัตถุดิบ เวลา การใช้น้ำและน้ำมัน และการปรุงรสอาหาร การประกอบอาหารในหมู่บ้านเวียงหนองล่องมีขั้นตอนไม่ซับซ้อน วัตถุดิบส่วนใหญ่ประกอบด้วยผักตามธรรมชาติและเนื้อสัตว์ชิ้นเล็ก ใช้เวลาน้อย ใช้น้ำและน้ำมันในปริมาณน้อย เครื่องแกง มีส่วนผสมที่ใกล้เคียงกัน ซึ่งมีส่วนผสมพื้นฐาน คือ กระเทียม กะปิ ปลาร้า และเกลือ ส่งผลให้อาหารส่วนใหญ่มีรสเค็ม ร่องลงมา คือ รสเผ็ด

ด้านการจัดประเภทของคำกริยา พบว่า คำกริยาสามารถแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ **กลุ่มคำกริยาที่ใช้ความร้อน**และ**กลุ่มคำกริยาที่ไม่ใช้ความร้อน** กลุ่มคำกริยาที่ไม่ใช้ความร้อน เช่น คำกริยา **ส้า ตำ** กลุ่มคำกริยาที่ใช้ความร้อน แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มคำกริยาที่ใช้ความร้อนจาก**ไอน้ำ** เช่น คำกริยา **นึ่ง** และกลุ่มคำกริยาที่ใช้ความร้อนจาก**ไฟ** เช่น คำกริยา **จี่ จอ ต้ม** ความสัมพันธ์ระหว่างคำกริยาแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม คือ **กลุ่มคำหลายความหมาย** เช่น คำกริยา **แก้ง** และ**ป้าม** **กลุ่มคำพ้องความหมาย** เช่น คำกริยา **แอน** และ**ฟิง** และ**กลุ่มคำพ้องเสียง** เช่น คำกริยา **แจ่ว1** และ **แจ่ว2**

สุวัฒนา เลียบวัน (2542) กล่าวถึงอาหารท้องถิ่นใน “อาหารท้องถิ่นไทย-ภาคกลาง” โดยอธิบายถึงลักษณะลักษณะต่าง ๆ ของอาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง อันได้แก่ รสชาติ รูปร่างลักษณะ กลิ่น สี รวมถึงอิทธิพลต่าง ๆ ที่มีผลต่ออาหารทั้งทางด้านภูมิอากาศ ภูมิประเทศ การถ่ายทอดวัฒนธรรมจากราชสำนักและจากชาวต่างประเทศ สุวัฒนากล่าวว่า อาหารท้องถิ่นภาคกลางนอกจากจะเป็นที่นิยมชมชอบของชาวไทยภาคกลางแล้ว ชนต่างถิ่นไม่น้อยก็ชื่นชอบเช่นกันเพราะรสชาติอร่อย ให้คุณค่าอาหารสูง มีธาตุและสารอาหารจากเครื่องปรุงโดยเฉพาะสมุนไพร ที่ให้สรรพคุณเป็นยาป้องกันบำบัดโรค

ศุภาภาส คำโตนด (Supapas, 2006) ศึกษาเรื่อง Thai Regional Cooking Terms : An Ethnosemantic Study โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความหมายและโครงสร้างทางความหมายของคำศัพท์

การประกอบอาหารที่ใช้พูดในสี่ภาคของไทย และแสดงความเหมือนความต่างระหว่างคำศัพท์การประกอบอาหารทั้งสี่ภาคนี้ โดยการเก็บข้อมูลจะใช้วิธีสัมภาษณ์จากผู้ออกภาษา จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบจำนวนศัพท์ทั้งสิ้น 104 คำ เป็นศัพท์ภาษาถิ่นกลาง 31 คำ ภาษาถิ่นเหนือ 29 คำ ภาษาถิ่นตะวันออกเฉียงเหนือ 21 คำ และภาษาถิ่นใต้ 23 คำ ซึ่งคำศัพท์เหล่านี้สามารถแบ่งตามกระบวนการให้ความร้อนได้ 3 กระบวนการ คือ กระบวนการความร้อนขึ้น กระบวนการความร้อนแห้ง และกระบวนการความร้อนแห้งที่ใช้น้ำมัน

ศุภาภาส อภิปรายว่าการใช้ปริมาณของเหลวในการประกอบอาหารในภาคตะวันออกเฉียงเหนือแสดงให้เห็นถึงความระมัดระวังและตระหนักในเรื่องการใช้น้ำ และคำว่า /ya:ŋ3/ ที่ปรากฏในภาคกลางก็มีปรากฏในภาคอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน เนื่องจากการประกอบอาหารที่ใช้วิธีการเช่นนี้เป็นการประกอบอาหารชนิดแรก ๆ ของมนุษย์ นอกจากนี้ยังพบว่าในภาคเหนือมีการใช้ศัพท์ในกระบวนการความร้อนแห้งที่ใช้น้ำมันมากกว่าภาคอื่น ๆ เช่นคำว่า /khuə6/ /pat6/ /ca:w2/ และ /swa:4/ จึงสรุปได้ว่าเป็นภาคเหนือได้รับอิทธิพลการประกอบอาหารมาจากประเทศเพื่อนบ้าน อันได้แก่ จีน พม่า เป็นต้น และสำหรับภาคกลางมีคำศัพท์การประกอบอาหารรวมมากกว่าภาคอื่น ๆ นั้นเนื่องจากเป็นภาคที่เป็นศูนย์กลางหรือจุดรวมของวัฒนธรรมต่าง ๆ ที่มาบรรจบกัน ณ ที่นี้

นาง พินิจ (2558 อ้างถึงใน เปรม สอนสมุทร, 2560) ได้กล่าวถึงอาหารไทยว่า อาหารไทยนั้นมิลักษณะของการเป็น Cuisine เพราะมีคุณสมบัติสี่ประการ

ประการแรก อาหารไทยเน้นอาหารตา เป็นอาหารที่เมื่อมองแล้วเห็นความสวยงามในแง่ของการผสมผสานกันของสีและเครื่องปรุง

ประการที่สอง อาหารไทยเน้นความกลมกล่อมของรสชาติ รสสัมผัสที่ปรากฏในอาหารไทยคือ เปรี้ยว หวาน และเค็ม อาหารไทยที่แท้จริงจะต้องเน้นความกลมกล่อมโดยควบคุมไม่ให้รสชาติใดรสชาติหนึ่งโดดเด่นกว่ารสชาติอื่น

ประการที่สาม อาหารไทยเน้นการเลือกใช้เครื่องปรุงโดยเฉพาะสมุนไพรมาใช้เป็นส่วนประกอบของอาหาร ทำให้กลิ่นและสีของอาหารไทยโดดเด่น มีความจำเพาะ และสร้างเสน่ห์ให้กับอาหารไทย

ประการสุดท้าย อาหารไทยเป็นอาหารของครอบครัว คนไทยทานอาหารร่วมกันในครอบครัว อาหารจึงถูกจัดไว้เพื่อแบ่งปันในครอบครัว ต่างกับวัฒนธรรมอาหารตะวันตก ที่แต่ละคนได้รับส่วนแบ่งของตนเอง การทาน

อาหารของไทยจึงเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ในครัวเรือนไปในตัวด้วย เมื่อมองจากมุมมองนี้จะเห็นได้ว่าอาหารไทยนั้นเป็นภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม มีขนบของการสร้างสรรค์และบริโภคเกี่ยวเนื่องอยู่อย่างแนบแน่น

1.7.2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารและตำราอาหาร

หม่อมหลวงศิริเฉลิม สวัสดิวัตน์หรือหมึกแดง (2551 : 108-117) พ่อครัวที่มีชื่อเสียงของประเทศไทย ได้กล่าวถึงระบบการทำอาหารไทยว่า อาหารไทยเป็นระบบอาหารที่ง่าย ๆ มีเพียง ต้ม ย่าง ยำ เครื่องจิ้ม ทอด ผัด และนึ่งเท่านั้น ไม่มีการอบ ตุ่นต่าง ๆ ระบบพื้นฐานหลักของการทำอาหารไทยคือ การต้ม ซึ่งมักเรียกว่า “แกง” แบ่งเป็นประเภทย่อยคือ แกงจืดหรือแกงที่ใส ๆ กับแกงที่มี “บอด้” (เครื่องปรุง) (body) แบบข้น ๆ เล็กน้อย ระบบการต้มแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ 1) การต้มที่เรียกว่าเป็นแกงใส ๆ ซึ่งเรียกว่า แกงที่มี “อินฟิชั่น (infusion)” คือการให้กลิ่นและรสของเครื่องเทศละลายกับน้ำออกมา แต่ไม่มี “บอด้” ข้น ๆ ซึ่งคล้ายกับการต้มให้เป็นน้ำชา (เพื่อให้สารในวัตถุดิบค่อย ๆ ละลายผสมกับน้ำ) เช่น การต้มให้เป็นน้ำซุปใสแล้วทำให้

น้ำซุ๊ปมีกลิ่น โดยการปรุงรสต่าง ๆ และใส่พวกกุ้ง เต็มมะนาว น้ำปลา ก็เป็นอันเสร็จเรียบร้อย เช่น ต้มย่าน้ำใส แบบที่ไม่ใส่นมหรือกะทิลงไป 2) การต้มแบบมี “บอดี” ขึ้น ๆ นั้น เริ่มจากการทำให้เป็นน้ำซุ๊ปก่อนก็ได้แล้วทำให้มี “บอดี (body)” คือการทำให้มีรสชาติ โดยการนำเอาหอม เอาสมุนไพรต่าง ๆ มาโขลกแล้วนำมาละลาย น้ำและต้มให้เดือด ซึ่งเป็นการละลายพริกแกง เต็มเนื้อสัตว์และปรุงจากนั้นก็จะเป็นแกง เช่น แกงเลียงที่มีน้ำน้อยและข้น ๆ 3) ส่วนแกงอีกประเภทหนึ่งคือ แกงที่ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศคือ มีการใช้พริกแกงกะทิ หรือไข่ขาวผสม ซึ่งจัดว่าเป็นการต้มแบบหนึ่งที่ได้แปรไปจนกลายเป็นการทำอาหารประเภทหนึ่งของคนไทยตั้งแต่สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชโดยปริยาย เช่น แกงบวด ซึ่งเป็นขนม แกงข้าไก่ เป็นต้น กระบวนการต้มอาจสรุปได้ ดังนี้

ตารางที่ 1 ระบบการต้ม (ปรับจาก ม.ล.ศิริเฉลิม สวัสดิวัฒน์ 2551)

คุณลักษณะพิเศษ	ระบบการต้ม		
	ต้ม ความหมายที่ 1 ใช้คำว่า “ต้ม”	ต้ม ความหมายที่ 2 ใช้คำว่า “แกง”	ต้ม ความหมายที่ 3 ใช้คำว่า “แกง”
การใช้น้ำ	ใช้น้ำ	ใช้น้ำ	ใช้น้ำ
ส่วนผสม	เครื่องเทศต่าง ๆ	พริกแกง	กะทิหรือไข่
ลักษณะอาหาร	ใส	ข้น	ข้น
ตัวอย่างอาหาร	ต้มจืด	แกงป่า แกงเลียง	แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด ฟักทองแกงบวด

งานวิจัยเรื่องคำเรียกการทำอาหารในต่างประเทศประกอบด้วยงานวิจัยของ เอเดรียน เลห์เรอร์ (Lehrer, 1969) เรื่อง Semantic Cuisine และ เออร์เยห์ นิวแมน (Newman, 1974) เรื่อง A Semantic Analysis of English and Cooking Terms นอกจากนี้ก็ม้งงานวิจัยคำเรียกอาหารของ ศุภาภาส คำโตนด (Kamtanode, 2547) เรื่อง วิธีการกินและความเชื่อของคนไทยที่สะท้อนจากชื่ออาหารไทยในเทศกาลงานพิธีแบบดั้งเดิม

งานของ เอเดรียน เลห์เรอร์ (Lehrer, 1969) กล่าวว่าเอเดรียน เลห์เรอร์เป็นผู้บุกเบิกการวิเคราะห์ความหมายของคำเรียกการทำอาหารในภาษาอังกฤษทั้งแบบอังกฤษและแบบอเมริกา (Semantic Cuisine) โดยจัดชุดคำที่มีความหมายในวงศัพท์เดียวกันหรือที่เรียกว่า ทฤษฎีวงความหมาย (Semantic fields) ซึ่งมักเป็นทฤษฎีที่นำไปใช้ในการวิเคราะห์คำเรียกญาติหรือคำเรียกสัตว์เช่นกัน เลห์เรอร์ คัดเลือกคำกริยาที่มาจากคำนามโดยเป็นคำที่มีมโนทัศน์เดี่ยว (monolexeme) นอกจากนี้เลห์เรอร์ยังวิเคราะห์ความหมายประกอบด้วยการกำหนดองค์ประกอบและการกำหนดตัวบ่งชี้ที่มีค่าบวกและลบ เพื่อจำแนกคำเรียกและรวมคำเรียกเข้าเป็นพวก เลห์เรอร์เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ประเด็น เริ่มจากประเด็นที่หนึ่ง วิเคราะห์ความหมายของคำเรียกการทำอาหาร ดังนี้

ในเบื้องต้น เลห์เรอร์แบ่งคำว่า cook ออกเป็น 3 ระดับ คือ “cook₁” “cook₂” และ “cook₃” ซึ่งให้คำนิยามว่า “cook₁” คือการทำอาหารทั้งหมดที่เป็นบริบทใหญ่แห่งการทำอาหาร “cook₂” คือการทำอาหารที่รวมถึงการเตรียมอาหารด้วย และ “cook₃” คือชุดคำเรียกการทำอาหารที่อยู่ในวงความหมาย (semantic fields) โดยให้ความสำคัญกับ “cook₃” ว่าเป็นลักษณะที่เด่นมากที่สุดที่ควรสนใจ (most marked)

“cook₃” เลห์เรอร์จัดการแบ่งกลุ่มอาหารออกเป็น 4 กลุ่มหลัก ได้แก่ “boil” “fry” “broil” “bake” ซึ่งในแต่ละกลุ่มจะมีสมาชิกที่เป็นคำเรียกย่อย ๆ ที่มีความหมายไม่ซ้ำกันแต่มีความหมายสัมพันธ์กัน อาทิ “boil₁” ซึ่งเป็นคำที่มีความหมายซับซ้อนและมีสมาชิกมากที่สุด คือมีสมาชิกทั้งหมด ดังนี้ “simmer” “boil₁” (marked) “poach” “stew” “braise” “parboil” “stem” และ “reduce”

ตารางที่ 2 การจัดประเภทคำว่า “boil₁” (ดัดแปลงจาก Lehrer, 1969 : 43)

Boil ₁				
Simmer			Boil ₂	
Poach	stew	Parboil	Steam	Reduce
	braise			

จากตารางที่ 2 คำว่า boil₁ อยู่ในตำแหน่งสูงสุดครอบคลุมโมโนทัศน์กลุ่มใหญ่ 2 กลุ่มคือ “simmer” และ “boil₂” เพราะมีการใช้น้ำแบบเดียวกันแต่ต่างกันที่น้ำเดือดและน้ำไม่เดือด

คำว่า “parboil” เป็นรอยต่อระหว่างคำ 2 กลุ่ม คือ “simmer” และ “boil₂” เพราะเป็นการนำวัตถุดิบแช่ลงในน้ำเย็นแล้วรอน้ำเดือดแล้วค่อยส่งออกมาและคำว่า “braise” (เคี่ยว) ไม่ได้เหมือนกับ “stew” จึงไม่เป็นคำพ้องความหมาย (synonym) แต่ “braise” เป็นคำระดับล่างเพียงบางส่วน (partial hyponym) ของ “stew” เพราะเป็นขั้นตอนหนึ่งของ “stew” โดยทำเนื้อให้สุกเปื่อยเป็นสื่อน้ำตาลและหากทำนานขึ้นจะกลายเป็น “stew” ในที่สุด

ตารางที่ 3 การจัดประเภทคำเรียกการทำอาหารในภาษาอังกฤษ (ดัดแปลงจาก Lehrer, 1969 : 45)

Cook ₃									
Boil ₁		Fry		Broil			Bake		
Simmer	boil			grill					
		Sauté Pan-fry	French Fry Deep-Fry		Barbecue Charcoal	plank	roast	shirr	scallop

จากตาราง ในการจัดประเภทคำเรียกการทำอาหารในภาษาอังกฤษพบว่า คำว่า “cook₃” อยู่ในตำแหน่งสูงสุดครอบคลุมกลุ่มใหญ่ 4 กลุ่มคือ “boil₁” “fry” “broil” และ “bake” และมีคำย่อย ๆ ที่มีความหมายบางส่วนคล้ายกันอยู่ภายใต้กลุ่มใหญ่เหล่านั้น ส่วนชุด “boil₁” จะมีความซับซ้อนมากที่สุด

ชุดคำในกลุ่มที่สอง คือ “fry” มีคำพ้องความหมายเพียงบางส่วน (partial synonym) ได้แก่ “sauté” และ “pan-fry” เนื่องจากใช้น้ำมัน นอกจากนี้คำว่า “french-fry” “deep-fry” เป็นคำพ้องความหมายเพราะใช้น้ำมันปริมาณมากเช่นกัน

นอกจากนี้ คำบางคำที่แม้ระดับชั้นไม่เท่ากันก็อาจมีความสัมพันธ์ที่เป็นระดับล่างเพียงบางส่วน (partial hyponym) ได้ในบางคำ อาทิ ชุดคำในกลุ่มที่สามคือ “broil” คำว่า “grill” เป็นคำระดับล่างเพียง

บางส่วน (partial hyponym) ของ “fry” ชุดคำในกลุ่มที่สองด้วยเช่นเดียวกันเพราะใช้กระทะก้นตื้น (griddle) เหมือน “fry”

ชุดคำในกลุ่มที่สามคือ “bake” ครอบคลุมคำว่า “roast” (อาหารจำพวกเนื้ออบ) “shirr” (อาหารจำพวกกราแตงหรืออาหารจำพวกเส้นอบด้วยชีส) และ “scallop” (การอบหอย 2 ฝาชนิดหนึ่ง)

การวิเคราะห์องค์ประกอบทางความหมาย ได้กำหนดองค์ประกอบหลัก (component) และตัวชี้วัด (parameter) ดังนี้

1. องค์ประกอบเรื่องการใช้ น้ำ มีตัวชี้วัด ได้แก่ [+น้ำ] หรือ [-น้ำ]
2. องค์ประกอบเรื่องการใช้ น้ำมัน มีตัวชี้วัด ได้แก่ [+น้ำมัน] หรือ [-น้ำมัน] และอาจมีการใช้ตัวบ่งชี้ที่ซ้ำซ้อน เช่น [+น้ำ] จะอนุมานได้ว่า ได้แก่ [-น้ำมัน]
3. องค์ประกอบเรื่องการใช้ความร้อนประเภทต่าง ๆ คือ การนำความร้อน การพาความร้อน การแผ่รังสีความร้อน ซึ่งอาจเป็นแบบใดแบบหนึ่ง มีตัวชี้วัด ได้แก่ [+ใช้ความร้อนตรง] หรือ [-ใช้ความร้อนตรง]
4. องค์ประกอบเรื่องการทำที่รุนแรงหรือนุ่มนวลต่ออาหารมีตัวชี้วัด ได้แก่ [+รุนแรง] หรือ [-รุนแรง]
5. องค์ประกอบเรื่องเวลาในการทำอาหาร มีตัวชี้วัด ได้แก่ [+เวลา] หรือ [-เวลา]
6. องค์ประกอบเรื่องขนาดของอาหารมีตัวชี้วัด ได้แก่ [+ขนาดใหญ่] หรือ [-ขนาดใหญ่]

ตั้งแต่ข้อที่ 7 ถึงข้อที่ 9 จะใช้ตัวบ่งชี้ว่า [+สิ่งที่เกี่ยวข้อง] นั่นคือ จะระบุวัสดุหรือสิ่งที่เกี่ยวข้องในองค์ประกอบหลักลงไปในตัวข้อนั้น ๆ เช่น [+ฝา] หรือ [+ซอสปรุงรส] หรือ [+รักษารูปทรง] เป็นต้น

7. องค์ประกอบเรื่องเครื่องครัวที่ใช้มีตัวชี้วัด ได้แก่ [+สิ่งที่เกี่ยวข้อง] เช่น กระทะก้นแบน (skillet)
8. องค์ประกอบเรื่องเครื่องปรุงเพิ่มเติมมีตัวชี้วัด ได้แก่ [+สิ่งที่เกี่ยวข้อง] เช่น เกลือ
9. องค์ประกอบเรื่องจุดประสงค์เฉพาะมีตัวชี้วัด ได้แก่ [+สิ่งที่เกี่ยวข้อง] เช่น ทำให้เปื่อย

ในส่วนที่สองเลห์เรอร์ได้วิเคราะห์รูปแบบทางวากยสัมพันธ์ ทดสอบการเกิด ของคำในประเภททางไวยากรณ์ต่าง ๆ ดังเช่นการเป็นกรรมกริยา เช่น “I sauté mushrooms.” การเป็นกรรมกริยา “X will grill.” ซ้อยกเว้นการแต่งประโยคที่มีกริยาการทำอาหารที่จะทำให้ผิดไวยากรณ์ * “I sauté.” เป็นประโยคที่ผิดไวยากรณ์เพราะ sauté เป็นกรรมกริยา การเติมปัจจัยทำให้กริยากลายเป็นคำนาม เช่น “cook-cooker” และ “roast-roaster” คือคำคุณศัพท์ ที่เกิดจากคำกริยากับคำนามเพื่อสร้างเป็นคำเรียกชื่ออาหารแบบง่าย เช่น “Steamed rice” และ “Barbecued ribs” หรือกระบวนการได้มาซึ่งคำ(derivation) เช่น “X bakes (pancakes) on a griddle.” เป็น “griddle-bake” เป็นต้น และประเด็นสุดท้าย คือ ลักษณะที่น่าสนใจบางประการ อาทิเช่น การแสดงอาการร้อนรน “I’m cooking in here.” หมายถึง “It is really hot in here.”

กล่าวโดยสรุป เลห์เรอร์ วิเคราะห์คำเรียกการทำอาหารออกเป็นประเภทใหญ่ทั้งหมด สี่ประเภท โดยจะต้องมีอรรถลักษณะที่แตกต่างกัน วิเคราะห์ลักษณะทางวากยสัมพันธ์รวมถึงข้อสังเกตบางประเภททางไวยากรณ์ในลักษณะต่าง ๆ และการขยายความหมายของกริยาและการนำไปใช้แบบอุปลักษณะ ตามลำดับ

งานวิจัยของนิวแมน (Newman, 1975) เรื่อง “A Semantic Analysis of English and Hebrew Cooking Terms” นิวแมนวิเคราะห์และเปรียบเทียบคำเรียกการทำอาหารของชาวอังกฤษและชาวฮีบรู โดย

ใช้วิธีวิเคราะห์องค์ประกอบทางความหมายของโน้ต่า ที่มืงค้ประกอบและตัวชี้วัดเช่นเดียวกับเลห์เรอร์ (Lehrer, 1969) นิเวจกัฒนค้คำเรียกรการทำอาหารออกเป็นกลุ่ม ๆ ซึ่งพบว่ามีรรถลัษณที่ร่วมนกันและแตกต่างกัน กับภาษาอังกษหลายประการ เช่น การใช้น้ำหรือน้ำมัน นอกจากนั้นนิเวจได้เปรียบเทียบคำเรียกรการทำอาหารพื้นฐานในภาษาฮิบรู ภาษาอังกษและภาษาเยอรมัน คำว่า “boil” “smoke” “roast” จะพบทั้งสามภาษาซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีเรื่องสามเหลี่ยมแห่งการทำอาหารของ สเตราส์ (Culinary Triangle, Levi-Strauss, 1964) ที่ว่าคำเรียกรการทำอาหาร “ต้ม” “รมควัน” “ย่าง” เป็นสากลลัษณของมนทศน์คำเรียกรการทำอาหาร

คาร์ส (Kahrs, 1997 อ้างถึงใน ศุภาภาส คำโตนด, 2549 : 12) ได้อธิบายเกี่ยวกับลัษณของอาหารไทยว่า มีเอกลักษณ์ในเรื่องของรสชาติและกรรมวิธีการประกอบอาหาร อาหารไทยนั้นนอกจากจะเน้นวัตถุดิบประเภทข้าวและเส้นที่มีความหลากหลายแล้ว ยังมีการปรุงด้วยพริกและเครื่องเทศแม้ว่าในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้จะรับประทานข้าวเป็นหลัก แต่ก็มีลัษณที่แตกต่างจากประเทศเพื่อนบ้านคือ ประเทศไทยมีการประกอบอาหารที่ผสมผสานระหว่างวัฒนธรรมอาหารจีนและอาหารอินเดีย สังเกตได้จากรสชาติจัด มัน หรือเค็มแบบจีน การประกอบอาหารใช้เครื่องเทศที่เข้มข้นพร้อมกับนมแบบอินเดีย ตลอดจนวัฒนธรรมอาหารตะวันตก กล่าวได้ว่า อาหารไทยเป็นอาหารที่มีการดัดแปลงและประยุกต์สูตรอาหารต่าง ๆ ให้เข้ากับวัฒนธรรมการบริโภคของตนและเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติแสดงถึงความเป็นไทย

หม่อมหลวงศิริเฉลิม สวัสดิวัฒน์หรือหมึกแดง (2551 : 108-117) พ่อครัวที่มีชื่อเสียงของประเทศไทย ได้กล่าวถึงระบบการทำอาหารไทยว่า อาหารไทยเป็นระบบอาหารที่ไม่ซับซ้อนมีเพียง ต้ม ย่าง ยำ เครื่องจิ้ม ทอด ผัด และนึ่งเท่านั้น ไม่มีการอบตุ๋นต่าง ๆ ระบบพื้นฐานหลักในการทำอาหารไทยคือ การต้ม เรียกว่า แกง แบ่งเป็นประเภทย่อย คือ แกงจืดหรือแกงที่ใส ๆ กับแกงที่มีส่วนผสมหรือวัตถุดิบ เครื่องปรุง แบบข้น ๆ เล็กน้อย ระบบการต้มแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ 1) การต้มที่เรียกว่าเป็นแกงใส แกงที่ไม่มีส่วนผสมหรือวัตถุดิบ คือการให้กลิ่นและรสของเครื่องเทศละลายกับน้ำออกมาแต่ไม่มีส่วนผสมหรือวัตถุดิบ ซึ่งคล้ายกับการต้มให้เป็นน้ำชาเพื่อให้สารในวัตถุดิบค่อย ๆ ละลายผสมกับน้ำ เช่น การต้มให้เป็นน้ำซุบใสและทำให้เป็นน้ำซุบมีกลิ่นโดยการปรุงรสต่าง ๆ และใส่พริกขี้หนู เติมน้ำมัน น้ำปลา ก็เป็นอันเสร็จเรียบร้อย เช่น ต้มย่าน้ำใส แบบที่ไม่ใส่นมหรือกะทิลงไป 2) การต้มแบบมีส่วนผสมหรือวัตถุดิบนั้น เริ่มจากการทำให้เป็นน้ำซุบก่อนก็ได้และทำให้มีส่วนผสมหรือวัตถุดิบ คือการทำให้มีรสชาติโดยการนำเอาหอม เอาสมุนไพรต่าง ๆ มาโขลกแล้วนำมาละลายน้ำและต้มให้เดือดซึ่งเป็นการละลายพริกแกงเติมน้ำสต็อกและปรุงจากนั้นก็กลายเป็นแกง เช่น แกงเลียงที่มีน้ำมันและข้น ๆ 3) ส่วนแกงอีกประเภทหนึ่งคือ แกงที่ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ คือมีการใช้พริกแกงกะทิ หรือไข่ขาวผสม ซึ่งจัดว่าเป็นการต้มแบบหนึ่งที่ได้ดัดแปลงไปจนกลายเป็นการทำอาหารประเภทหนึ่งของคนไทยตั้งแต่สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชโดยปริยาย เช่น ต้มข่าไก่ แกงเขียวหวาน และแกงบัวตม เป็นต้น

เอเดรียน เลห์เรอร์ (Lehrer, 1969 อ้างถึงใน โกสินทร์ ปัญญาธิสิน, 2552 : 29-38) เป็นผู้บุกเบิกการวิเคราะห์ความหมายของคำเรียกรการทำอาหารในภาษาอังกฤษทั้งแบบภาษาอังกฤษและแบบอเมริกา (Semantic : Cuisine) โดยจัดชุดคำที่มีความหมายในวงศ์ศัพท์เดียวกันหรือเรียกว่าทฤษฎีความหมาย (Semantic fields) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่นำไปใช้ในการวิเคราะห์คำเรียกญาติหรือคำเรียกสัตว์เช่นกัน เลห์เรอร์คัดเลือกคำกริยาที่มาจากคำนาม โดยเป็นคำที่มีมนทศน์เดียว (monolexeme) ในการวิเคราะห์ความหมายซึ่งประกอบด้วยการกำหนดองค์ประกอบด้วยการกำหนดองค์ประกอบและการกำหนดตัวบ่งชี้ที่มีค่าบวกและลบเพื่อจำแนกคำเรียกและรวมคำเรียกเข้าเป็นพวกเลห์เรอร์

สุวัฒนา เลียบวัน (2542) กล่าวถึงอาหารท้องถิ่นใน “อาหารท้องถิ่นไทย-ภาคกลาง” โดยอธิบายถึงลักษณะลักษณะต่าง ๆ ของอาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง อันได้แก่ รสชาติ รูปร่างลักษณะ กลิ่น สี รวมถึงอิทธิพลต่าง ๆ ที่มีผลต่ออาหารทั้งทางด้านภูมิอากาศ ภูมิประเทศ การถ่ายทอดวัฒนธรรมจากราชสำนักและจากชาวต่างประเทศ สุวัฒนา กล่าวว่า อาหารท้องถิ่นภาคกลางนอกจากจะเป็นที่นิยมชมชอบของชาวไทยภาคกลางแล้ว ชนต่างถิ่นไม่น้อยก็ชื่นชอบเช่นกันเพราะรสชาติอร่อย ให้คุณค่าอาหารสูง มีธาตุและสารอาหารจากเครื่องปรุงโดยเฉพาะสมุนไพร ที่ให้สรรพคุณเป็นยาป้องกันบำบัดโรค

ศศิธร สีนถาวรกุล (2547) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ เรื่องวิธีการกินและความเชื่อของคนไทยในเทศกาลงานพิธีแบบดั้งเดิม ผลการวิเคราะห์พบรูปแบบชื่อของหวานอยู่ 4 รูปแบบ ได้แก่ 1) ส่วนหลักเท่านั้น เช่น เม็ดขนุน 2) ส่วนหลัก + ส่วนขยาย เช่น ทองหยิบ 3) ส่วนเสริม + ส่วนหลัก เช่น ขนมหึง 4) ส่วนเสริมหน้า + ส่วนหลัก + ส่วนขยาย ในขณะที่ชื่อรูปแบบความี 3 รูปแบบ ได้แก่ 1) ส่วนหลักเท่านั้น เช่น ห่อหมก 2) ส่วนหลัก + ส่วนขยาย เช่น หมี่กะทิ 3) ส่วนหลัก + ส่วนขยาย + ส่วนเสริมท้าย เช่น แกงเลียงนพเก้า และมีกัญญะทั่วไป คือ ส่วนหลัก + ส่วนขยาย + ส่วนเสริมท้าย ในการวิเคราะห์ชื่อของหวานโดยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบ พบว่าชื่อของหวานแจกแจงมิติแห่งความแตกต่างได้ คำที่ปรากฏในชื่ออาหารสะท้อนเรื่องความเชื่อและค่านิยม ได้แก่ ความยั่งยืนยาวนาน ความสามัคคี ความมั่นคง ความร่ำรวย ความสวยงาม ความสง่างาม ความเจริญรุ่งเรืองในชีวิต ความอุดมสมบูรณ์และความศรัทธาในศาสนา

อัญชลี สิงห์น้อย (Singnoi, 2006) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ คำเรียกการกินในภาษาไทยกลางจำนวน 43 คำ โดยใช้แนวคิดเรื่องมโนอุปลักษณ์ และนามนัย กลไกทำให้เกิดปริชาสนสมาชิกต้นแบบและสมาชิกขยายขอบ โดยกลไกของการกำหนดปริชาสนนี้กำหนดจากการคัดเลือกคำที่คุณสมบัติของขบวนการกิน 4 ประการ ได้แก่ การกินเอาเข้าปาก การเคี้ยว การกลืน และการกินสำเร็จ หากมีคุณสมบัติเหล่านี้ก็น้อยก็จัดเป็นสมาชิกขยายขอบที่ลดหลั่นกันไปซึ่งสามารถแสดงในรูปใจกลางรัศมีที่แผ่และเจือจางลงไป ผลการวิจัยพบว่า สมาชิกคำต้นแบบของการกินพบทั้งหมด 7 คำ เช่น กิน รับประทาน เสวย ฉับ เป็นต้น และสมาชิกขยายขอบ จำนวน 37 คำ เช่น สุก ฟาด เปิบ ยัด เป็นต้น

สุนันท์ อัญชลีกุล (2550) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ คำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยของหม่อมหลวงเดิบ ชุมสายและเว็บไซต์ปลาแดก ผลการศึกษาพบว่า ตำราอาหารไทยมีขนบรูปแบบในการนำเสนอเนื้อหา 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนชื่ออาหาร ส่วนที่บอกส่วนผสมและเครื่องปรุง และส่วนอธิบายวิธีทำ คำที่มีบทบาทมากในตำราอาหารไทยคือคำแสดงโภชนลักษณะประเภทคำกริยาซึ่งมี 2 ประเภทคือคำกริยาแสดงสภาพ และคำกริยาบอกวิธีทำ นอกจากนี้คำแสดงโภชนลักษณะยังมีบทบาทสำคัญในการสะท้อนให้เห็นศิลปวัฒนธรรมและค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของคนไทย นอกจากนี้ สุนันท์ อัญชลีกุล (2551) ผู้วิจัยคนเดียวกันยังได้ศึกษาคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทย อังกฤษ ฝรั่งเศส ซึ่งเปรียบเทียบการใช้คำแสดงโภชนลักษณะในภาษาอังกฤษและในภาษาฝรั่งเศสเป็นการศึกษาแบบเปรียบเทียบในด้านการตั้งชื่ออาหาร คำแสดงส่วนผสมของอาหาร และคำแสดงวิธีการทำอาหาร พบว่า การตั้งชื่ออาหารในตำราอาหารไทย และการตั้งชื่ออาหารยุโรปใน ตำราอาหารอังกฤษ ตำราอาหารฝรั่งเศส มีองค์ประกอบหลักเหมือนกัน คือ ระบุ [ประเภทของอาหาร] [วัตถุดิบ] [ที่มาของอาหาร] อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง พบว่าคำแสดงส่วนผสมของอาหาร ในตำราอาหารไทยและในตำราอาหารอังกฤษ ตำราอาหารฝรั่งเศส มีแนวคิดหลักเหมือนกัน คือใช้ส่วนผสมที่ทำให้เกิดรส ส่วนผสมที่ทำให้เกิดกลิ่นหอม โดยใช้วัตถุดิบต่างกันตามทรัพยากรธรรมชาติของแต่ละถิ่น และคำแสดงวิธีการทำอาหารจะมีแนวคิดหลักเหมือนกัน คือ การทำให้อาหารสุก สะอาด

อิสริย์ สว่างดีและทัศนาลัย บุรพาชีพ (2557 : 145) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของคำศัพท์การประกอบอาหารไทยถิ่นเหนือของคนสามช่วงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า การเปลี่ยนแปลงการใช้ศัพท์การประกอบอาหารไทยถิ่นเหนือในจำนวนผู้บอกภาษา 3 ช่วงอายุ ทั้ง 5 อำเภอ จังหวัดเชียงใหม่ คือ อำเภอเมืองเชียงใหม่ อำเภอหางดง อำเภอสารภี อำเภอแมริม และอำเภอสันกำแพง โดยศัพท์เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยถิ่นที่ใช้ในงานวิจัยนี้นั้นมีจำนวนทั้งหมด 48 คำ ทดสอบกับผู้บอกภาษาทั้งชายและหญิงจำนวน 30 คน แบ่งเป็นสามช่วงอายุ คือ ช่วงอายุที่ 1 ระหว่าง 55 - 65 ช่วงอายุที่ 2 ระหว่าง 35 - 45 และช่วงอายุที่ 3 ระหว่าง 15 - 25 ปี จากการศึกษาทั้งสามช่วงอายุพบว่า จากความแตกต่างของช่วงอายุของผู้บอกภาษาส่งผลทำให้ภาษาเกิดความแตกต่างในการใช้คำศัพท์การประกอบอาหารไทยถิ่นเหนือ

ชนกพร อังศุวิริยะ (2557 : 17) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การวิเคราะห์โครงสร้างคำเรียกชื่ออาหารภาษาไทยท้องถิ่นภาคใต้ของกลุ่มชาติพันธุ์ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพจากตัวผู้บอกภาษาจำนวน 3 ช่วงอายุ ได้แก่ กลุ่มอายุ 15-25 กลุ่มอายุ 35-45 และกลุ่มอายุ 55 ปีขึ้นไป กลุ่มอายุละ 3 คน รวมเป็นจำนวนทั้งหมด 81 คน ผลการศึกษาพบว่า โครงสร้างคำเรียกชื่ออาหารแบ่งได้เป็น 4 กลุ่มได้แก่ ประเภทของอาหาร เช่น แกง ข้าว ก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น วิธีการประกอบอาหาร เช่น ต้ม ตุ่น นึ่ง และผัด เป็นต้น วัตถุดิบในการประกอบอาหาร เช่น ปลาหมึก กุ้ง เนื้อ ขาหมู ไก่ เป็นต้น และลักษณะของอาหารหวาน เช่น ฝอยทอง เปียกปูน เป็นต้น ในแต่ละกลุ่มยังเป็นกลุ่มย่อย ๆ ตามการประกอบรวมกับคำหลัก เช่น คำหลักประเภทของอาหาร เช่น คำว่าแกง ประกอบกับวิธีการประกอบอาหาร เช่น แกงคั่ว และแกงรวมกับการประกอบกับอาหาร เช่น แกงไก่ เป็นต้น

รัตนา จันทรเทว (2559 : 29-30) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การสุญศัพท์ของคำเรียกอาหารอีสาน เป็นการศึกษาจากตัวผู้บอกภาษาจำนวน 300 คนในภาคอีสาน เป็นวัยรุ่น อยู่ในช่วงอายุ 15-20 ปี ในตัวเมืองขอนแก่น โดยมีคำศัพท์ 2 กลุ่ม ที่มีปริมาณการสุญศัพท์ที่แตกต่างกัน จากการศึกษาพบว่า คำศัพท์ในกลุ่มการเตรียมอาหาร จำนวนทั้งหมด 25 คำ มีจำนวนสุญศัพท์ 23 คำ คิดเป็นร้อยละ 92 ส่วนคำศัพท์ในกลุ่มการประกอบอาหาร มีจำนวนการสุญศัพท์ 13 คำ คิดเป็นร้อยละ 52 ของคำศัพท์ทั้งหมด ดังนั้น อาหารส่วนใหญ่ที่รับประทานเฉพาะที่บ้านไม่ได้ถูกนำมาวางขายจึงเป็นเหตุทำให้คนส่วนใหญ่ในปัจจุบันไม่ทราบถึงการประกอบอาหารและการเตรียมอาหารและอาจทำให้เกิดการสุญศัพท์อีกได้ในอนาคต

ภาสพงศ์ ผิวพอใช้ (2559) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ คำแสดงโภชนลักษณะในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ : ภาพสะท้อนด้านภาษาและวิถีชีวิตคนไทย เป็นการศึกษาที่ศึกษาคำแสดงโภชนลักษณะ ในสมัยรัชกาลที่ 5 และวิถีชีวิตของคนไทยในอดีตจากตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์จากการศึกษาพบว่า มีการเปลี่ยนแปลง 2 ด้านคือ การเปลี่ยนแปลงด้านภาษา เช่น การออกเสียง การสะกดคำ ด้านรูปสระ ด้านพยัญชนะตัวสะกด ด้านการใช้คำสำนวน การใช้คำทับศัพท์ และด้านกลวิธีการเขียนตำราอาหาร เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงด้านวิถีชีวิตของคนไทยสมัยก่อนกับคนไทยในปัจจุบัน เช่น วิถีชีวิตด้านศาสนา ด้านโภชนาการ ด้านเศรษฐกิจ และด้านสิ่งแวดล้อม เป็นต้น ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ สะท้อนความเป็นอาหารชาววังและคุณค่าของอาหารไทยทั้งสิ้น นอกจากนี้ ภาสพงศ์ ผิวพอใช้ (2559) ผู้วิจัยคนเดียวกันยังได้ศึกษาเกี่ยวกับโครงสร้างคำเรียกชื่ออาหารไทย : ศึกษาจากตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เป็นการศึกษาโครงสร้างคำเรียกชื่ออาหารไทย สามารถจัดกลุ่มได้ 9 โครงสร้าง โดยในแต่ละโครงสร้างจะประกอบด้วย วัตถุดิบ ประเภทของการประกอบอาหาร แหล่งที่มาของอาหาร และรสชาติของอาหาร สิ่งเหล่านี้ล้วนสะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมในการประกอบอาหารและการบริโภคตามหลักโภชนาการของไทยทั้งสิ้น

นุรอา สะมะแอและนันทนา วงษ์ไทย (2560 : 157) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ คำเรียกการทำอาหารหวาน ในภาษามลายูปัตตานี เชิงอรรถศาสตร์ชาติพันธุ์ เป็นการศึกษาวิเคราะห์มิติความแตกต่างและองค์ประกอบทางความหมายของคำเรียกการทำอาหารหวานในภาษามลายูปัตตานีและวัฒนธรรมอาหารของภาษามลายูปัตตานีในจังหวัดปัตตานี ยะลา นราธิวาส ผลการศึกษาพบว่า การวิเคราะห์มิติแห่งความแตกต่างและองค์ประกอบทางความหมายของคำเรียก การทำอาหารหวานสะท้อนถึงวัฒนธรรมของชาวมลายูทั้งหมด 4 ประเด็นโดยแต่ละประเด็นสะท้อนวัฒนธรรมอาหารชาวมลายูที่แตกต่างกันออกไป ได้แก่ แป้งและน้ำตาลเป็นวัตถุดิบของอาหารหวาน วัตถุดิบอาหารหวานสะท้อนการกินอยู่ที่เรียบง่าย ชาวมลายูปัตตานีใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านด้านการถนอมอาหารในการทำอาหารหวาน

รัตน จันทรเทว และเชิดชัย อุดมพันธุ์ (2560) ศึกษาชื่ออาหารท้องถิ่นในภาคอีสาน ที่มีภูมิประเทศติดกันกับประเทศลาว พบว่า ชื่ออาหารท้องถิ่นอีสานที่รวบรวมได้ สามารถแบ่งเป็นประเภทอาหารได้จำนวน 25 ประเภท ได้แก่ ลาบ ก้อย ซอยจู้ ซอยแซ่ ปิ้ง จี่ ย่าง หมก อั่ว ป่น ซุป แก้ว ดอง ต้ม อ่อม แกง เอาะ อุ้ หลาม หม่า แหนม ส้ม นึ่ง คั่ว และ ทอด รายชื่อประเภทอาหารข้างต้นเมื่อนำมาแบ่งหมวดหมู่แบบชาวบ้าน (folk taxonomy) พบว่าสามารถแบ่งประเภทของอาหารออกเป็นหมวดหมู่ย่อยตามวัตถุดิบหลักและวิธีการประกอบอาหารที่ใกล้เคียงกัน ดังนี้

1. เนื้อสัตว์ใหญ่

คนอีสานรับประทานเนื้อสัตว์ในมื้ออาหารสำคัญรวมถึงในงานเฉลิมฉลอง อาทิ งานบุญประเพณี งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ ฯลฯ เนื้อสัตว์ที่นิยมรับประทานในโอกาสสำคัญ ได้แก่ เนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อเป็ด มากที่สุด โดยเฉพาะเนื้อวัว และ เนื้อหมู อาหารสำคัญที่นิยมโดยทั่วไปของคนอีสาน คือ ลาบ ก้อย ต้ม ซอยจู้ ซอยแซ่ ตัวอย่างชื่ออาหารต่อไปนี้สามารถแบ่งตามวิธีการประกอบอาหารแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

1.1 กลุ่มที่หั่นเนื้อสัตว์เป็นชิ้นบาง ๆ

ลาบ เช่น ลาบหมู ลาบเนื้อ ลาบปลา ลาบไก่ ลาบเป็ด ลาบนก ลาบปู ลาบหอย ลาบซีกะป้อม (กิ้งก่า) ลาบเห็ด ลาบเทา (สำหรับน้ำจืด)

ก้อย เช่น ก้อยเนื้อ ก้อยหมู ก้อยปลา ก้อยกุ้ง ก้อยไข่มดแดง ก้อยหอย ก้อยเห็ด

ซอยจู้ เช่น ซอยจู้เนื้อ (เนื้อวัว เนื้อควาย)

ซอยแซ่ เช่น ซอยแซ่เนื้อ (เนื้อวัว เนื้อควาย)

อ่อม เช่น อ่อมหมู อ่อมเป็ด

อาหารท้องถิ่นกลุ่มนี้จะมีเนื้อสัตว์ใหญ่ ได้แก่ เนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อหมู เป็นหลักและอาจใช้วัตถุดิบเป็นเนื้อสัตว์ประเภทอื่น เช่น ไก่ เป็ด ปลา ได้บ้างเช่นกันอาหารกลุ่มนี้คนอีสานมักจะเรียกรวมกันว่า “ลาบ ก้อย ซอย แซ่” และร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารอีสานที่มีวัตถุดิบหลัก คือ เนื้อสัตว์ ก็มักจะมีอาหารทั้ง 4 ชนิดนี้ขายร่วมกัน ดังนั้น การจัดแบ่งอาหารกลุ่มนี้เข้าไว้ด้วยกันและมีชื่อเรียกโดยทั่วไป ทำให้เข้าใจระบบคิดของคนอีสานว่าคนอีสานเป็นคนที่ให้ความสำคัญกับการรับประทานเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะโอกาสพิเศษหรืองานประเพณีต่าง ๆ จึงทำอาหารประเภทนี้ไว้สำหรับเลี้ยงแขกที่มาร่วมงาน คนอีสานจัดแบ่งอาหารทั้ง 4 ประเภทนี้ไว้ด้วยกันเพราะมีกรรมวิธีการทำที่ใกล้เคียงกัน คือ หากเป็นการทำ “ลาบ” จะนำเนื้อสัตว์มาสับละเอียด หากเป็นการ “ก้อย” ก็นำเนื้อสัตว์มาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ เช่นเดียวกับการ “ซอย” ทั้ง “ซอยจู้” และ

“ซอยแซ่” โดยการทำ ลาบ และ ก้อย นั้นจะหั่นผักชีฝรั่ง หอมแดง และเครื่องปรุงพริกป่น น้ำปลา น้ำมะนาว หรืออาจจะมือน้ำปลาผสมแทนน้ำปลาด้วยก็ได้ คลุกให้เข้ากัน ส่วนการทำ ซอยจู้ และ ซอยแซ่ จะนำเนื้อวัว หรือเนื้อควายสดมาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วจิ้มกับแจ่วที่มีรสชาติดมทั้งนี้ การจัดแบ่งอาหารกลุ่มนี้ยังสะท้อนให้เห็นวิธีการรับประทานอาหารของคนอีสานด้านการรับประทานอาหารอีกด้วย กล่าวคือ คนอีสานรับประทานข้าวเหนียว ดังนั้น อาหารประเภทนี้จึงเป็นอาหารหลักสำคัญที่รับประทานกับข้าวเหนียวได้ เพราะไม่มีน้ำ เนื่องจากการรับประทานข้าวเหนียวนั้นจะปั้นด้วยมือให้แน่นพอประมาณและนำไปจิ้มกับ ลาบ ก้อย เป็นหลัก ไม่มีการใช้ช้อนในการรับประทาน และเป็นการประกอบอาหารที่ไม่มีกรรมวิธีซับซ้อน การให้ความสำคัญกับการรับประทานเนื้อสัตว์นี้ก็สัมพันธ์กับวิถีชีวิตของคนอีสาน เนื่องจากคนอีสานส่วนใหญ่ทำนาปีซึ่งในอดีตต้องใช้แรงงานจากควาย วัว ดังนั้นคนอีสานจึงนิยมรับประทานเนื้อสัตว์เหล่านี้ด้วย ส่วนเนื้อหมูนั้น ในอดีตนิยมซื้อหมูเป็นตัวจากครอบครัวที่เลี้ยงหมูเพื่อจำหน่ายแล้วนำมาฆ่าด้วยตัวเองและแบ่งเนื้อให้เท่า ๆ กัน หรือที่คนอีสานเรียกว่า “พุด” หมายถึง การจัดแบ่งเนื้อหมู วัว ควาย หลังจากการฆ่าในสัดส่วนที่เท่ากันหรือใกล้เคียงกัน

1.2 กลุ่มที่มีการสับเนื้อสัตว์ให้ละเอียด อาหารท้องถิ่นกลุ่มนี้ พบไม่มากได้แก่ หม่า แหนม ส้ม อาหารกลุ่มนี้อาจจะจัดเข้าเป็นการวิธีการถนอมอาหารด้วย เช่น

หม่า เช่น หม่าเนื้อ (วัว) หม่าหมู

แหนม เช่น แหนมเนื้อ แหนมหมู แหนมปลา

ส้ม เช่น ส้มเนื้อ ส้มหมู ส้มปลา ส้มผัก ส้มหน่อไม้ (หน่อไม้ส้ม)

การประกอบอาหารประเภทนี้คือการนำเนื้อสัตว์ที่จะทำ หม่า แหนม ส้ม มาสับให้ละเอียดแล้วแต่ความต้องการ การทำหม่า ต้องนำส่วนประกอบทั้งหมดที่คลุกเคล้าเข้ากันแล้วยัดใส่ในไส้ของวัวหรือหมูขึ้นอยู่กับชนิดของหม่า การทำแหนม ใช้ใบตองห่อไว้ให้นานพอรับประทานได้ ส่วนการทำ ส้ม นั้นอาจจะทิ้งไว้ในขวดแก้วหรือใช้ถุงพลาสติกหรือใบตองห่อทิ้งไว้ได้ การทำ ส้ม นั้นแบ่งเป็น 2 กลุ่มย่อย คือ ส้มที่ทำจากเนื้อสัตว์และส้มที่ทำจากพืชผัก แต่การทำส้มจากผักนี้จะประสมน้ำเปล่าลงไปด้วยและแช่ผักทิ้งไว้จนเกิดรสเปรี้ยวจนสามารถรับประทานได้ ดังนั้น อาหารกลุ่มนี้ชาวบ้านจึงจัดไว้เป็นการถนอมอาหาร

2. เนื้อสัตว์เล็ก

อาหารท้องถิ่นที่นิยมนำเนื้อสัตว์เล็กมาประกอบอาหาร ได้แก่ เป็ด ไก่ ปลา ปู หอย กุ้ง กบ เขียด อาหารกลุ่มนี้จะรับประทานในมื้ออาหารประจำวัน ไม่ใช่ในโอกาสสำคัญ ได้แก่ ปิ้ง จี่ ย่าง หมก อั่ว ปั่น ต้ม อ่อม แกง เอาะ อู๋ หลาม คั่ว ทอดหม่า นึ่ง ชื่ออาหารในกลุ่มนี้ยังแบ่งตามกรรมวิธีการทำออกเป็นกลุ่มย่อยดังนี้

2.1 กลุ่มที่ใช้การลนไฟให้สุก ได้แก่อาหารประเภท ปิ้ง จี่ ย่าง หมก โดยนำเนื้อสัตว์ขนาดเล็กเป็นวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหาร เช่น ปิ้ง เช่น ปิ้งไก่ ปิ้งปลา กบ

จี่ เช่น จี่ปลา จี่หนังวัว-ควาย จี่ปู จี่หอย

ย่าง เช่น ย่างปลา ย่างเนื้อ ย่างกบ

อั่ว เช่น อั่วกบ

หมก เช่น หมกปลา หมกกบ หมกกุ้ง หมกนก หมกไก่

อาหารกลุ่มนี้มีวิธีการประกอบอาหารที่ไม่ซับซ้อน โดยการนำเนื้อสัตว์ที่ต้องการจะลนไฟ ด้วยการ ปิ้ง จี่ ย่าง อ้ว ผ่านกรรมวิธีการใช้ไฟลนให้เกิดความร้อนที่พอเหมาะกับเนื้อแต่ละประเภท การประกอบอาหารด้วยการปิ้ง จะใช้ไฟแรงกว่าการจี่ ย่าง อ้ว การอ้ว นั้นแตกต่างจากการปิ้ง จี่ ย่าง ที่อ้วนั้นต้องเอาเครื่องปรุง อาทิ เกลือและสมุนไพร เช่น ใบมะกรูด ข่า หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วคลุกให้เข้ากันนำกับไปใส่ในท้องกบก่อนที่จะนำมาปิ้งย่างด้วยไฟอ่อน ส่วนการ หมก นั้นจะห่ออาหารที่ต้องการจะทำให้สุกนั้นด้วยใบตองและอาจจะคลุกเคล้าผักบางชนิดเข้าไปด้วย ดังนั้น อาหารประเภท หมก จึงอาจจะมีน้ำขลุกขลิกเพราะใช้ใบตองห่อร่วมด้วย อาหารประเภทนี้สัมพันธ์กับวิถีของคนอีสาน เนื่องจากคนอีสานต้องไปทำนา ไร่ ดังนั้น การหาอาหารที่มาจากเนื้อสัตว์ขนาดเล็กเหล่านี้โดยเฉพาะ ปลา กบ กุ้ง นก ในท้องไร่ท้องนาจึงสะดวกต่อ การนำมาประกอบอาหารด้วยวิธีนี้ ดังนั้น คนอีสานจึงมีการจัดแบ่งประเภทอาหารพวกนี้เข้าไว้เป็นหมวดหมู่เดียวกัน

2.2 กลุ่มที่ใช้การต้มหรือนึ่งให้สุก ได้แก่ อาหารประเภท ต้ม อ่อม แกง เอาะ อุ้ หลามนึ่ง อาหารกลุ่มนี้ส่วนใหญ่ทำเนื้อสัตว์ขนาดเล็กเป็นวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหารและใส่ผัก หรือสมุนไพร พื้นบ้าน แล้วปรุงรสชาติดด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำมะนาว หรืออาจจะมีน้ำตาลเล็กน้อย เช่น ต้มไก่ ต้มเป็ด ต้มปลา

แกง เช่น แกงไก่ แกงปลา แกงกบ แกงเห็ด แกงเห็ด แกงหน่อไม้ แกงหยวกกล้วย แกงหัวปลี แกงสายบัว แกงผำ (ผำคือ พืชขนาดเล็กสีเขียว ลอยจับกันเป็นแพอยู่ในหนองน้ำ)

อ่อม เช่น อ่อมไก่ อ่อมปลา อ่อมกบ

เอาะ เช่น เอาะปู เอาะหอย

อุ้ เช่น อุ้ฟงปลา อุ้ไข่ปลา อุ้หน่อไม้

หลาม เช่น หลามปลา หลามกบ

ป่น เช่น ป่นปลา ป่นกุ้ง ป่นกบ ป่นเห็ด

นึ่ง เช่น นึ่งปลา

อาหารอีสานกลุ่มนี้มีการใช้น้ำเปล่ามาเป็นส่วนประกอบของอาหารและใช้วิธีการต้มให้สุก โดยการนำเนื้อสัตว์ต้มกับผักหรือสมุนไพรท้องถิ่น อาทิ สะระแหน่ ข่า พริก หอมแดง ฯลฯ อาจจะปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำมะขามเปียกแล้วต้มจนเนื้อสุกหรือขึ้นอยู่กับอาหารแต่ละประเภท ส่วน แกง ประเภทต่างๆ ของภาคอีสานนั้นหากเป็นกรรมวิธีดั้งเดิมจะไม่นิยมใส่กะทิ รายชื่ออาหารดังตัวอย่างข้างต้นสะท้อนให้เห็นระบบคิดของคนอีสานเกี่ยวกับการประกอบอาหาร โดยเฉพาะการนำเนื้อสัตว์มาประกอบอาหาร เช่น สัตว์บางชนิดเท่านั้นที่จะนำมาประกอบอาหารประเภทนั้น ๆ ได้ เช่น เอาะปู เอาะหอย หรือ อุ้ฟงปลา อุ้ไข่ปลา อุ้หน่อไม้ เป็นต้น นอกจากนี้กรรมวิธีการประกอบอาหารและวัตถุดิบนั้นแตกต่างกัน กล่าวคือ ต้ม แกง จะมีปริมาณน้ำในอาหารมากกว่า อ่อม เอาะ อุ้ หลาม ป่น ซึ่งจะมีน้ำไม่มากและสามารถรับประทานกับข้าวเหนียวได้ ส่วนการต้ม และ แกง โดยเฉพาะแกงที่แยกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มแรก แกงโดยใช้เนื้อสัตว์เป็นวัตถุดิบ ส่วนกลุ่มที่ 2 คือ ใช้ผักเป็นวัตถุดิบจะมีน้ำไม่มากเหมือนกับแกงประเภทที่มีเนื้อสัตว์เป็นวัตถุดิบหลัก ดังนั้นจึงมีข้อสังเกตว่าแกงอีสานที่มีเนื้อสัตว์เป็นวัตถุดิบหลักนี้ อาจจะได้รับอิทธิพลการประกอบอาหารประเภทแกงของภาคกลาง นอกจากนี้การนำเนื้อสัตว์เล็กและสัตว์ใหญ่มาประกอบอาหารก็สะท้อนระบบคิดของคนอีสาน กล่าวคือ คนอีสานคิดว่าสัตว์เล็กประเภท ปู หอย กุ้ง ปลา เป็นสัตว์ที่สามารถรับประทานได้ทุกวันและมีกรรมวิธีการประกอบอาหารที่ไม่ซับซ้อนหรือมีเครื่องปรุงมาก ส่วนสัตว์ใหญ่ เช่น วัว ควาย หมู นั้น ควรจะนำมาประกอบอาหารในโอกาสและเมื่อสำคัญ ๆ ที่มีการเฉลิมฉลองหรือพิธีกรรมร่วมด้วย

2.3 กลุ่มที่ใช้การทอดให้สุก อาหารท้องถิ่นอีสานประเภทนี้ พบ 2 ประเภท ได้แก่ ทอด และ คั่ว เท่านั้น และวัตถุดิบหลักที่นำมาประกอบอาหารก็ไม่มีหลากหลายมากนัก เช่น

ทอด เช่น ทอดปลา ทอดกบ ทอดไก่ ทอดเป็ด

คั่ว เช่น คั่วแมงจิ้งจก คั่วจิ้งหรีด คั่วตุ๋นเตน

การทอดนั้นจะใช้น้ำมันเป็นส่วนประกอบในปริมาณที่มากพอให้เนื้อสุก ส่วนการคั่วนั้นจะใช้น้ำมันหรือไม่ก็ได้ หรืออาจจะใช้น้ำเปล่าเพื่อใส่กระทะพอให้ไม่ติดกระทะ การประกอบอาหารประเภทนี้ต้องใช้กระทะ ซึ่งในอดีตวิถีชีวิตของคนอีสานไม่นิยมใช้กระทะในการประกอบอาหาร แต่จะนิยมใช้หม้อมากกว่าเพราะหม้อนั้นคนอีสานใช้ประกอบในการนึ่งข้าวเหนียว ดังนั้นทั้งที่บ้านและที่ไร่นาจึงมีหม้อนึ่งข้าวเหนียว คนอีสานสามารถนำมาใช้เป็นอุปกรณ์ประกอบอาหารได้อย่างสะดวก ดังนั้นการทอดอาจจะเป็นวิธีการประกอบอาหารของภาคอื่นหรืออาจจะไม่ใช่อาหารพื้นบ้านของคนอีสานดั้งเดิม

3. ผักหรือสมุนไพร

ผักหรือสมุนไพรของอีสานที่นำมาเป็นวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหารนั้นพบว่าไม่มีความหลากหลายมากนัก อย่างไรก็ตามคนอีสานก็นิยมรับประทานผักสดในมื้ออาหารแต่ละมื้อ ดังนั้นการนำผักมาเป็นวัตถุดิบหลักของประเภทอาหารจึงพบไม่มากนักมีเพียง 3 ประเภท ได้แก่ ชุบ ดอง แจ่ว ต้ม นอกจากนี้ก็ยังพบในการทำส้ม อู๋ ที่ได้กล่าวถึงก่อนหน้านี้แล้ว อาหารประเภทนี้ ได้แก่ ชุบ เช่น ชุบหน่อไม้ ชุบหมากหมี่ (ขุ่น) ชุบมะเขือ ชุบเห็ด แจ่ว เช่น แจ่วปลาร้า แจ่วเพี้ย (ดีวัว) แจ่วพริก ดอง เช่น หน่อไม้ดอง (ปูดอง หอยดอง) ต้ม เช่น ต้มหมากสุ่ง (มะละกอ) ต้มแตง ต้มถั่ว ต้มหมากยอ (ลูกยอ) ตัวอย่างชื่ออาหารที่มีส่วนประกอบหรือวัตถุดิบหลักเป็นผักนั้นพบว่าไม่มีทั้งผักและเห็ดเป็นหลัก โดยเฉพาะหน่อไม้และมีวิธีการทำที่ง่ายและสะดวก คนอีสานนิยมทำไว้รับประทานหลายมื้อโดยเฉพาะแจ่ว ซึ่งเป็นอาหารจานหลักที่รับประทานคู่กับผักสดชนิดต่าง ๆ อาทิ แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ ส่วนการดองนั้นอาจจะถือว่าเป็นประเภทอาหารได้เพราะคนอีสานก็รับประทานหน่อไม้ดองโดยไม่ต้องมีการนำไปประกอบอาหาร ส่วนที่ถือว่าเป็นเครื่องปรุงหรือประกอบอาหารได้คือ การดองที่นำสัตว์ขนาดเล็กมาดอง เช่น ปูดอง และ หอยดอง ประเภทอาหารที่สำคัญของคนอีสานและมีชื่อเสียงอีกประเภทหนึ่งที่มีวัตถุดิบจากพืชผักคือ ส้มตำหรือคนอีสานเรียกว่า ต้มหมากสุ่ง หรือ ตำส้ม หมายถึง ตำมะละกอ ซึ่งกลายเป็นอาหารหลักที่คนอีสานนิยมรับประทานทุกมื้ออาหารโดยทำสดทุกครั้งที่ได้รับประทานนอกจากนี้ ยังมีตำผักชนิดอื่น เช่น ตำแตง ตำถั่ว ตำหมากยอ ซึ่งเป็นพืชผักที่หาได้ในครัวเรือนดังนั้น นอกจากจะนำมารับประทานเป็นผักสดในอาหารแต่ละมื้อแล้วยังนำมาทำเป็นกับข้าวได้ด้วย

ทั้งภาคอีสานและภาคใต้ได้รับอิทธิพลด้านอาหารจากประเทศเพื่อนบ้านกล่าวคือ คนอีสานมีวิถีวัฒนธรรมใกล้เคียงกับประเทศลาวจึงมีอาหารท้องถิ่นที่ขึ้นชื่อคือ ส้มตำลาว หรือ ต้มหมากสุ่งในภาษาอีสาน ส่วนภาคใต้ได้รับอิทธิพลจากอินเดียได้จึงรับประทานอาหารที่มีเครื่องเทศ โดยเฉพาะขมิ้น ดังนั้นอาหารที่ขึ้นชื่อคืออาหารจำพวกแกงส้ม แกงคั่ว และไก่ทอด ดังนั้นวัตถุดิบส่วนใหญ่จะใช้น้ำไก่ ปลา มากกว่าเนื้อสัตว์ใหญ่ เช่นภาคอีสาน อย่างไรก็ตามวัตถุดิบหลักเหล่านี้ก็สัมพันธ์กับรูปแบบวิถีชีวิตวัฒนธรรมของแต่ละภูมิภาค กล่าวคือ คนอีสานเลี้ยงวัวควายไว้เพื่อทำนาจึงนิยมรับประทานเนื้อสัตว์เหล่านี้ ส่วนภาคใต้มีอาชีพประมง อาหารหลักจึงประกอบด้วยปลาและสัตว์น้ำทะเล นอกจากนี้วิธีการประกอบอาหารก็สัมพันธ์กับการรับประทานข้าวเหนียวและข้าวเจ้าหรือข้าวสวย กล่าวคือ ภาคอีสานรับประทานอาหารกับข้าวเหนียวดังนั้น อาหารประเภทลาบ ก้อย ส้มตำ แจ่ว จึงเหมาะกับการใช้มือรับประทานข้าวเหนียวเพราะไม่มีน้ำในปริมาณมาก ส่วนภาคใต้รับประทานกับข้าวสวยดังนั้น อาหารที่นิยมจึงอยู่ในแกงและต้ม ซึ่งในการรับประทานสามารถใช้ช้อนตักได้ วัฒนธรรม

อาหารของชาวใต้ยังสัมพันธ์กับการประกอบอาชีพ กล่าวคือ อาชีพการทำสวนยางพาราและอาชีพประมง ท้องถิ่นเป็นอาชีพหลักซึ่งการทำสวนยางและการหาปลานั้นมีเวลาในการกรีดยางหรือการออกเรือที่ชัดเจนและรู้เวลากลับถึงบ้านเพื่อรับประทานอาหารร่วมกันดังนั้น การทำอาหารประเภทแกงหรือต้มนิยมทำเป็นหม้อสำหรับรับประทานร่วมกันทั้งครอบครัว

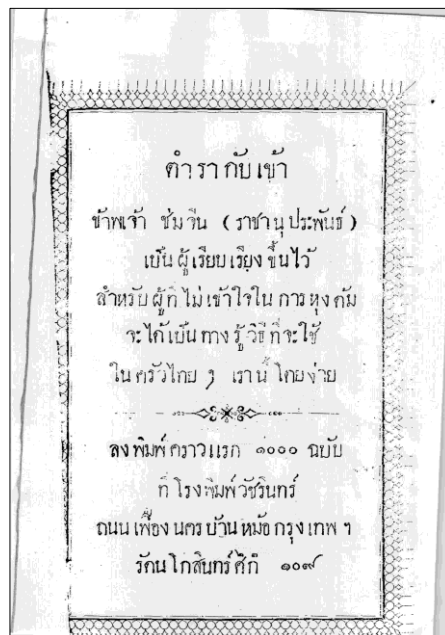
จากการทบทวนวรรณกรรม เกี่ยวกับแนวคิดที่ใช้ในงานวิจัย ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้ดังกล่าวข้างต้น มาใช้สำหรับเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยการทำอาหารไทยและการทำอาหารลาว **การทำอาหารไทย** ศึกษาจากตำรากับเข้า ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์ และ จากตำราแม่ครัวหัวป่าก์ โดยท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ **การทำอาหารลาว** ศึกษาจากตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน เหตุผลที่เลือกใช้ตำราอาหารดังกล่าวเป็นข้อมูลเนื่องจาก ผู้เขียนตำราทั้งสามคนเติบโตในสมัยรัชกาลที่ 5 พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ตำรากับเข้า ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์ ลงพิมพ์ครั้งที่ 1 เมื่อรัตนโกสินทรศก 109 ตรงกับพุทธศักราช 2433 ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ โดยท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ลงพิมพ์ครั้งที่ 1 เมื่อรัตนโกสินทรศก 127-128 ตรงกับพุทธศักราช 2451-2452 ส่วนตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน แม้จะไม่ได้ตีพิมพ์ในสมัยที่ เพี้ยสิง จะเลินสิน เขียนตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง แต่ท่านเพี้ยสิง จะเลินสิน เกิดเมื่อ พ.ศ. 2441 ซึ่งอยู่ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ผู้เขียนตำราอาหารทั้งสามเล่มดังกล่าวจึงเป็นบุคคลที่อยู่ในสมัยเดียวกันหรือใกล้เคียงกัน และเป็นตำราอาหารที่เขียนในระยะเริ่มแรก ผู้วิจัยจึงนำมาใช้เป็นข้อมูลในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว ในบทต่อ ๆ ไป

บทที่ 2

คำแสดงโขนลักษณะที่ปรากฏในตำราอาหารไทย

ในบทนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาคำแสดงโขนลักษณะที่ปรากฏในตำราอาหารไทย โดยศึกษาจากตำราอาหารไทยที่เก่าแก่ จำนวน 2 เล่ม คือ “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์

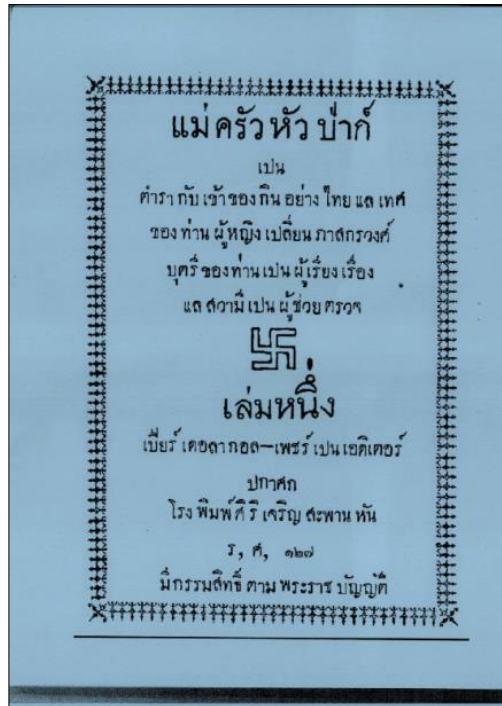
“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์เป็นตำราอาหารจัดพิมพ์ขึ้นในรูปหนังสือครั้งแรกในปี ร.ศ. 109 ซึ่งตรงกับพุทธศักราช 2433 ใช้ชื่อว่า ตำรากับเข้า



ภาพที่ 1 รูปหน้าปกตำรากับเข้า ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1

(หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : หน้าปก)

“ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เล่ม 1-5 ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 7 ตุลาคม 2554 ซึ่งเป็นการพิมพ์ตามต้นฉบับของการพิมพ์ครั้งแรกเมื่อ ร.ศ.127-ร.ศ.128 เป็นหลักในการวิจัยครั้งนี้ โดยได้พิจารณาฉบับพิมพ์ครั้งอื่น ๆ ที่ได้รับจากทายาทของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ผู้เป็นเจ้าของลิขสิทธิ์ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ประกอบการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 2 รูปหน้าปกตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1
(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1)

2.1 “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์

ผู้วิจัยจะศึกษา “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ 3 ประเด็น คือ

2.1.1 รูปแบบของ “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์

2.1.2 คำแสดงโภชนลักษณะ จาก “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์

2.1.3 ภาพสะท้อนด้านวิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินของชาวไทยจาก “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์

2.1.1 รูปแบบของ “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์

รูปแบบการเขียนตำรากับเข้าของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ประกอบด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ รวมกันอยู่ในย่อหน้าเดียว กล่าวคือ ประกอบด้วยการระบุประเภทอาหาร เครื่องปรุงอาหาร วิธีทำอาหาร หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์จะอธิบายวิธีทำอาหารเป็นประเภท ๆ ไป เป็นตำราอาหารที่ไม่ปรากฏสารบัญ รายชื่ออาหาร คำอธิบายวิธีทำอาหารจะร้อยเรียงคำด้วยคำเชื่อมข้อความ เช่น ถ้า.. แล้ว.. พอ.. ให้.. และ ด้วยคำกริยาที่บอกลำดับขั้นตอน เช่น เอา...ใส่ใน...ยกลงไปแล้วเสร็จ... เป็นรูปแบบเดียวกันตลอดเล่ม นอกจากนี้ตำรากับเข้าของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ยังใช้เครื่องหมายวรรคตอนแบบเดิมด้วย เช่น เครื่องหมาย ฟองมัน แสดงการเริ่มข้อความ เครื่องหมาย ฯ แสดงการจบข้อความและขีดเส้นค้น ดังนี้

○ ถ้าจะ...ให้เอา...เอา... พอ...ดีแล้ว ให้เอา...แล้วเอา...จะชอบจืดเค็มอย่างไรเติมเอาตามชอบใจ...แล้วเอา...
แล้วยกลง ฯ

ตัวอย่าง

○ ถ้าจะแกงเผ็ดปลาไหล ให้เอาเกล็ดหรือใบไม้ที่มีคมดูเสียให้หมดเมื่อก...เอาพริกเทศแห้งใส่ฯลฯ เอาของ
เหล่านี้ใส่ครกตำให้ละเอียด แล้วตีไฟขึ้นเอาน้ำมันสุกใส่ พอน้ำมันเดือดจับกระเทียมดีแล้ว ให้เอาเนื้อปลา
ไหล...ใส่ในหม้อ...แล้วเอากะชายหนัก 6 สลึง...ใส่ลงปิดฝา...ชอบจืดเค็มอย่างไรก็เติมเอาตามความประสงค์...
ใบมะกรูดฉีกสัก 5 6 ใบใส่ลงหม้อ...แล้วยกลงпенแล้วเสร็จในการแกงหม้อหนึ่ง...ฯ (หน้า 1-3)

2.1.2 คำแสดงโภชนลักษณะ จาก“ตำรากับเข้า” ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์ภริยาพระยาราชานุประพันธ์ ได้เรียบเรียงตำรา
อาหารนี้ขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 5 พิมพ์ครั้งแรกในปี ร.ศ. 109 ซึ่งตรงกับพุทธศักราช 2433 สำหรับจุดประสงค์
ของการพิมพ์เผยแพร่ไว้อย่างชัดเจนว่า “เรียบเรียงขึ้นสำหรับผู้ที่ไม่เข้าใจในการหุงต้ม จะได้เป็นแนวทางวิธีที่
จะใช้ในครัวไทยเรานี้โดยง่าย” (หม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : หน้าปก) ตำราอาหารเล่มนี้มีความ
เก่าแก่จึงน่าสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับคำที่เกี่ยวกับอาหารการกินและเรียกคำที่เกี่ยวข้องกับอาหารการกิน ใน
ตำราว่า “คำแสดงโภชนลักษณะ”

คำแสดงโภชนลักษณะในหนังสือตำรากับเข้า ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์ แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม
หลัก ดังนี้

2.1.2.1 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับประเภทอาหาร

2.1.2.2 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัว

2.1.2.3 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับเครื่องปรุงอาหาร

2.1.2.4 คำแสดงโภชนลักษณะการทำให้อาหารสุก

2.1.2.1 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับประเภทอาหารใน “ตำรากับเข้า” ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์

ประเภทอาหารที่ปรากฏใน “ตำรากับเข้า” ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์ แบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ
ได้แก่ อาหารประเภทแกง อาหารประเภทต้ม อาหารประเภทฉู่ฉี่ อาหารประเภทหมก อาหารประเภทหนึ่ง
อาหารประเภทยำ อาหารประเภทพล่า อาหารประเภทผัด ส่วนอาหารประเภทขนมหวานจะปรากฏชื่อขนม
หวานที่เป็นชื่อผลไม้และประเภทเป็นชื่อทั่วไป อาหารแต่ละประเภทจะประกอบด้วย ส่วนที่บอกประเภท
อาหารและส่วนที่บอกวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหาร ดังนี้

2.1.2.1.1 อาหารประเภทอาหารคาว

อาหารประเภทอาหารคาวใน ตำรากับเข้า ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์ จะไม่ระบุชื่อ
อาหาร แต่จะระบุเป็นการทำอาหารประเภทต่าง ๆ เช่น ประเภทแกง ประเภทต้มยำ ประเภทฉู่ฉี่
ประเภทหมก ประเภทยำ ประเภทพล่า ประเภทผัด เป็นต้น

1) ประเภทแกง อาหารคาวประเภทแกงจะระบุด้วยคำว่า “แกง” พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายคำว่า “แกง” ไว้ว่า “น. กับข้าวประเภทที่มีน้ำ มีชื่อต่าง ๆ ตามวิธีปรุงและเครื่องปรุง” อาหารประเภทแกงใน “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์ แบ่งออกเป็น ประเภทที่ระบุคำว่า “แกง” ได้แก่ ประเภทแกงเผ็ด ประเภทแกงส้ม ประเภทแกงบวน ประเภทแกงมาซะแมน (มัสมั่น) และประเภทแกงกะหล่ำ หม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์ จะให้รายละเอียดว่าแกงแต่ละประเภทอาจใช้วัตถุดิบหลักต่าง ๆ กันทำให้ผู้ทำอาหารสามารถใช้วัตถุดิบต่าง ๆ ที่ตนพึงประสงค์ได้ อาหารคาวประเภทแกงใน “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์มีทั้งที่ระบุรสแกงและไม่ระบุรสแกง ดังนี้

อาหารคาวประเภทแกงที่ระบุรสแกง พบว่าจะระบุรสแกงด้วยคำว่า “เผ็ด” เช่น แกงเผ็ดปลาไหล แกงเผ็ดไก่ แกงเผ็ดปลาดุก แกงเผ็ดปลาฉลามสับเทียมนก แกงเผ็ดเนื้อสุกร แกงเผ็ดปลาหมอ

ส่วนอาหารคาวประเภทแกงที่ไม่ระบุรสแกง เช่น แกงปลาเทโพกับผักบุ้ง แกงบวนนกเปล้า แกงบวนนกเป็ดน้ำ แกงมาซะแมนไก่ แกงมาซะแมนโคเนื้อ แกงเนื้อ แกงมาซะแมนเนื้อพะ เป็นต้น

นอกจากอาหารประเภทแกงทั้งที่ระบุรสแกงเผ็ด ด้วยคำว่า เผ็ด และที่ไม่ระบุรสแกงเผ็ดแล้ว ยังมีอาหารประเภทแกงส้มที่ระบุรสเปรี้ยว ด้วยคำว่า ส้ม พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2554 (2556 : 152) นิยามคำว่า แกงส้ม ว่า “แกงส้ม คือ แกงพวกหนึ่ง มีลักษณะคล้ายแกงเผ็ดแต่ไม่ใส่เครื่องเทศกะทิ หรือน้ำมัน มีรสเปรี้ยวด้วยน้ำส้มมะขาม ใช้ผัก ผลไม้ หรือดอกไม้บางอย่างเป็นต้นแกงกับเนื้อสัตว์ กุ้ง หรือปลา เรียกชื่อตามสิ่งนั้น ๆ เช่น แกงส้มผักกาดขาว แกงส้มมะละกอ แกงส้มดอกแค” ในตำรากับเข้าของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์ปรากฏแกงส้มต่าง ๆ เช่น แกงส้มปลาสังกะวาด แกงส้มปลาสาวยก้วย สวายหมู แกงส้มปลาสาวยู แกงส้มเนื้อสุกร แกงส้มปลาเทโพใส่ใบบอน แกงส้มปลาสาวยก้วย ปลาช่อน ปลาตกคั้ง เป็นต้น

2) ประเภทแกงคั่วและแกงคั่วส้ม พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2554 (2556 : 152) ให้ความหมายคำว่า “แกงคั่ว” ไว้ว่า แกงคั่ว คือ แกงกะทิชนิดหนึ่งคล้ายแกงเผ็ดแต่มีรสออกเปรี้ยว อาหารคาวประเภทแกงคั่วเท่าที่ปรากฏในตำรากับเข้าของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์ มี 2 ลักษณะ คือ ประเภทแกงคั่ว และประเภทแกงคั่วส้ม ตัวอย่าง ประเภทแกงคั่ว คำว่า แกงคั่ว ในตำรากับเข้าของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์ เขียน แกงคั่ว เช่น แกงคั่วอัน แกงคั่วแมงดา แกงคั่วกบ แกงคั่วศิระปลาแห้ง แกงไก่ขั้วกะทิ แกงคั่วปลาไหลสดคลุกโลหิต แกงคั่วแย้ย่าง แกงคั่วเนื้อสด เนื้ออย่างต่าง ๆ แกงคั่วเนื้อจิ้งกวดย่าง แกงคั่วลูกไก่อ่อน แกงคั่วปลากะต๋ิม ตัวอย่างประเภทแกงคั่วส้ม เช่น แกงคั่วส้มลูกชิ้นปลาราย/ปลาฉลาม แกงคั่วส้มปลาไหลย่าง แกงคั่วส้มตะพาน้ำ แกงคั่วส้มเป็ด แกงคั่วส้มเนื้อย่างกับยอดสามสิบ แกงคั่วส้มขาสุกรเทียมตะพาน้ำ แกงคั่วส้มเนื้อสุกร แกงคั่วส้มเนื้อสุกรป่า แกงไก่ขั้วส้ม

3) ประเภทต้มยำ พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2554 (2556 : 455) นิยามคำว่า ต้มยำ ไว้ว่า “ชื่อแกงอย่างหนึ่งใช้เนื้อปลาหรือเนื้อสัตว์อื่นต้มในน้ำเปล่าหรือในกะทิ ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด และปรุงรสเปรี้ยวเค็ม อาจใส่น้ำพริกเผา” ในตำรากับเข้าของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์ปรากฏ ต้มยำต่าง ๆ เช่น อาหารประเภทต้มยำในตำรากับเข้าของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์ เช่น ต้มยำปลาช่อน ต้มยำเห็ดโคน ต้มยำปลาไหลสด ปลาไหลย่าง ปลากะเบนสด กะเบนย่าง ต้มยำไก่ ต้มยำกบ

นอกจากตั๋มย้าชนิดต่าง ๆ ดังกล่าวแล้วหม่อมซ่มจิ้น ราชานุประพันธ์ได้อธิบายวิธีทำ ตั๋มโปลัง ตั๋มโฮกเออ ตั๋มจี้ว ด้วย อาหารดังกล่าวน่าจะจัดอยู่ในประเภทตั๋มย้าเพียงแต่เพิ่มเครื่องปรุงบางชนิด

4) ประเภทฉู่ฉี่ พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2554 (2556 : 350) นิยามคำว่า ฉู่ฉี่ ไว้ว่า “ชื่อแกงอย่างหนึ่ง คล้ายแกงคั่ว มีน้ำแกงข้น ถ้าไม่มีน้ำแกง เรียกว่า ฉู่ฉี่แห้ง ” ในตำรากับเข้าของหม่อมซ่มจิ้น ราชานุประพันธ์ปรากฏวิธีทำฉู่ฉี่ชนิดต่าง ๆ ได้แก่ ฉู่ฉี่ปลาสังฆะวาด ฉู่ฉี่นกกะจาบ ฉู่ฉี่ปลาไหลย่าง ปลากระเบนย่าง ฉู่ฉี่หอยแครง ฉู่ฉี่แห้งผัดน้ำมันปลาสังฆะวาด ปลาเนื้ออ่อน ปลาไส้ตัน หรือปลาเห็ดโคน ปลาส้อย ปลาชีว ปลากระทุงเหว

5) ประเภทหมก พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2554 (2556 : 1294) นิยามคำว่า หมก ไว้ว่า “ ก. เรียกวิธีทำอาหารบางอย่างให้สุกด้วยการหมกไฟ เช่น หมกปลา หมกหัวมันเทศ ” ในตำรากับเข้าของหม่อมซ่มจิ้น ราชานุประพันธ์ปรากฏวิธีทำ หมก ชนิดต่าง ๆ ได้แก่ ห่อหมกปลาช่อน ห่อหมกปลาไหล ปลาเห็ดโคน ปลากระพง

6) ประเภทยำ พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2554 (2556 : 951) นิยามคำว่า ยำ ไว้ว่า “ชื่อกับข้าวอย่างหนึ่งที่ปรุงโดยเอาผักและเนื้อสัตว์เป็นต้นมาเคล้าเข้าด้วยกัน เช่น ยำเนื้อ ยำเล็บมือ นาง ยำปลารอบ ” ในตำรากับเข้าของหม่อมซ่มจิ้น ราชานุประพันธ์ปรากฏวิธีทำ ยำ ชนิดต่าง ๆ ได้แก่ ยำเต๋านา ยำกบ ยำไก่ ยำจิ้งกวด ยำแย้ ยำเครื่องในโคเครื่องในเนื้อ

7) ประเภทพล่า พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2554 (2556 : 819) นิยามคำว่า พล่า ไว้ว่า “กับข้าวชนิดหนึ่ง คล้ายยำ มักใช้เนื้อดิบ ทำให้สุกด้วยของเปรี้ยวเช่นมะนาว ” ในตำรากับเข้าของหม่อมซ่มจิ้น ราชานุประพันธ์ปรากฏวิธีทำ พล่า ชนิดต่าง ๆ ได้แก่ พล่าเนื้อสันดิบ พล่ากุ้งฝอยสด พล่าเนื้อย่าง พล่ากุ้งใหญ่ พล่าเห็ดโคนดิบ พล่าหอยแครงดิบ

8) ประเภทผัด พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2554 (2556 : 776) นิยามคำว่า ผัด ไว้ว่า “เอาสิ่งที่ใช้เป็นอาหารใส่ลงในกระทะที่มีน้ำมันหรือน้ำมันน้อยตั้งไฟ แล้วพลิกกลับไปมาจนสุก ” ในตำรากับเข้าของหม่อมซ่มจิ้น ราชานุประพันธ์ปรากฏวิธีทำ ผัด ชนิดต่าง ๆ ได้แก่ ผัดเป็ดผัดไก่ ผัดชิงเนื้อเป็ดเนื้อไก่ ผัดชิงกับเนื้อกบ

9) ประเภทนึ่ง พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2554 (2556 : 776) นิยามคำว่า นึ่ง ไว้ว่า “ทำให้สุกหรือร้อนด้วยไอน้ำร้อนในหวดหรือลังถึง เป็นต้น เช่นนึ่งข้าวเหนียว นึ่งขนม เป็นต้น ได้แก่ นึ่งปลาแปะชะ

2.1.2.1.2 ชื่ออาหารประเภทของหวาน

อาหารประเภทของหวาน ในหนังสือตำรากับเข้า ของหม่อมซ่มจิ้น ราชานุประพันธ์ จะระบุชื่อของหวานไว้ และแบ่งประเภทของหวาน ออกได้ 4 ประเภท ได้แก่ ประเภทที่ระบุคำว่า “ขนม” ประเภทที่ระบุคำว่า “ทอง” ประเภทที่ระบุคำว่า “ข้าว” และประเภทอื่น ๆ ดังนี้

1) ชื่อของหวานประเภทที่ระบุคำว่า “ขนม” ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ ขนมถ้วย ขนมชั้น ขนมเทียนกรอกงา ขนมลำปะนี ขนมลูกซุบ ขนมถ้วยสำลี ขนมผิง ขนมฝรั่ง

2) ชื่อของหวานประเภทที่ระบุคำว่า “ทอง” ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ ฝอยทอง ทองเอก ทองโป่ง

3) ชื่อของหวานประเภทที่ระบุคำว่า “ข้าว” ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ ข้าวเหนียวแก้ว ข้าวเกรียบงาเมืองเพชร

4) ชื่อของหวานประเภททั่วไป ปรากฏเป็นชื่อต่าง ๆ ได้แก่ หันตรา ผีเสื้อน้ำ เม็ดขนุน โอชารส

5) ชื่อของหวานที่ทำจากผลไม้ ชื่อของหวานที่ทำจากผลไม้เท่าที่ปรากฏในหนังสือตำรากับข้าว ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์แบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ได้แก่ ประเภทที่ระบุคำว่า “แช่อิ่ม” ประเภทที่ระบุคำว่า “ขนม” ประเภทที่ระบุคำว่า “ผล” และประเภทที่ใช้ชื่อผลไม้โดยตรง

5.1) ชื่อของหวานประเภทที่ระบุคำว่า “แช่อิ่ม” ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ แช่อิ่มมะดัน แช่อิ่มขิง แช่อิ่มบอระเพ็ด

5.2) ชื่อของหวานประเภทที่ระบุคำว่า “ขนม” เท่าที่ปรากฏ ได้แก่ ขนมผลจันทร์ดิบ

5.3) ชื่อของหวานประเภทที่ระบุคำว่า “ผล” ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ ผลจันทร์สุก ผลละมุดชีดา

5.4) ชื่อของหวานประเภทที่ใช้ชื่อผลไม้โดยตรง ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ พุทราจีนหรือพุทราเมืองไทย

6) ชื่ออาหารประเภทเครื่องว่าง ชื่ออาหารประเภทเครื่องว่าง ในหนังสือตำรากับข้าว ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์ แบ่งออกได้ 2 ประเภท ได้แก่ ประเภทที่ระบุคำว่า “ขนม” และประเภทที่ระบุคำว่า “ข้าว”

6.1) อาหารประเภทเครื่องว่าง ที่ระบุคำว่า “ขนม” เท่าที่ปรากฏ ได้แก่ ขนมจีบ

6.2) อาหารประเภทเครื่องว่าง ที่ระบุคำว่า “ข้าว” เท่าที่ปรากฏ ได้แก่ ข้าวเกรียบปากหม้อ

คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับประเภทอาหารคาวและอาหารหวานต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น สะท้อนถึงความอุดมสมบูรณ์ของพืชพันธุ์ธัญญาหารที่นำมาเป็นวัตถุดิบประกอบผสมผสานกันเป็นส่วนผสมของอาหารคาว อาหารหวานประเภทต่าง ๆ นอกจากนี้ยังสะท้อนถึงภูมิปัญญาบรรพบุรุษไทยที่ถ่ายทอดความหลากหลายในการทำอาหารไทยประเภทต่าง ๆ จนเป็นวัฒนธรรมการทำอาหารไทยมาจวบจนปัจจุบัน และยังสะท้อนถึงการรับประทานอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการของคนในสมัยนั้น หากพิจารณาในมุมมองภาพสะท้อนด้านการใช้ภาษาแล้วกล่าวได้ว่าอาหารประเภทต่าง ๆ ที่ปรากฏในหนังสือตำรากับข้าว ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์ ประกอบด้วยคำแสดงโภชนลักษณะที่บ่งชี้ถึง ประเภทอาหาร วัตถุดิบ แหล่งที่มาของอาหาร รสอาหาร คำแสดงโภชนลักษณะดังกล่าวประกอบเป็นรายการประเภทอาหาร

2.1.2.2 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัว

คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวจะปรากฏในขั้นตอนการประกอบอาหารจากการศึกษาพบว่า อุปกรณ์การทำอาหารในครัวไทยจะปรากฏพร้อมกับคำแสดงโภชนลักษณะประเภทคำกริยาที่ต้องใช้ให้สอดคล้องกับประเภทของอาหารปรากฏ ดังนี้

2.1.2.2.1 กลุ่มคำแสดงโทษชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์การทำอาหารประเภทแกงและเครื่อง ว่าง

จากการวิจัยกลุ่มคำแสดงโทษชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์การทำอาหารประเภทแกงและเครื่องว่าง จะปรากฏอุปกรณ์การทำอาหารต่าง ๆ ดังที่หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ ได้อธิบายไว้ในหนังสือตำรากับเข้า พร้อมกับคำกริยาที่ใช้กับอุปกรณ์นั้น ๆ ดังตารางนี้

ตารางที่ 4 กลุ่มคำแสดงโทษชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์การทำครัวของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำครัว	คำกริยาที่ใช้กับอุปกรณ์ในการทำกับข้าว
หม้อแกง	ติดไฟเอาน้ำมันสุกรใส่ในหม้อแกงสักถ้วยตะไลหนึ่ง (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 4)
ครก	ถ้ามีพริกชี้ฟ้าแห้งให้ใส่ด้วย 1 บาท หอมศึระะเล็ก 5 สลึง ปอกได้ 9 กลีบ กระเทียมศึระะเล็ก 1 บาท ปอกได้ 4 กลีบ พริกไทยหนัก 1 เพื่ออง ตะไคร้ หนัก 1 บาท ผิวนะกรุดหนัก 3 หุน ลูกผักชีหนัก 1 เพื่ออง ยี่ห่วยหนัก 3 หุน เยื่อเคยหนัก 1 บาท เกลือหนัก 1 เพื่ออง ไม่ใช่เยื่อเคย ให้ใส่เกลือหนัก 5 สลึงเอาของเหล่านี้ใส่ครกตำให้เลื่อยด (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 1-2)
มีด	เอามีดแลเอาเนื้อออกจากก้างแล้ว มาสับให้เลื่อยด (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 7)
ไม้ปลายแหลม	ถ้าจะแกงส้มปลาเทโพใส่บอน ให้เอาปลาเทโพลูกกับเท่าเสียให้หมด เมื่อกวแล้วผ่าท้องเอาพุงชำระเสียให้หมดควแล้วเอาไม้เหลาให้แหลม แล้วให้วัดตั้งแต่เหงือกแดงแห่งปลานั้น จนถึงหูด้าเป็นลายกลม ๆ ที่แห่งนั้นมีรูอยู่รูหนึ่ง เมื่อเห็นรูแล้วให้เอาไม้ปลายแหลมแทงเข้าไป (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 45-46)
กระทะ	แล้วเอาต้นหอมสด 3 ต้น หั่น 9 ท่อน ใส่ในกระทะ ไม่ให้น้ำในกระทะเดือดพล่าน (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 59)
ชาม	ให้เอาพริกไทยป่นโรย กับผักชีหั่นโรยหน้า ปิดฝาชามเสียยกขึ้น (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 59)
รูปจิ้น	ถ้าผู้ใดไม่ชำนาญในการนี้แล้วมักจะนี้ไม่สุกเสียโดยมาก เพราะห่อใหญ่เกินขนาด ถ้าทำกินแต่พอควรไม่เป็นที่ร้อนใจแล้ว ทำแต่ห่อเล็กก็ได้ แต่วิธีที่จะนี้นั้นกำหนดรูปจิ้นสองดอกสุก (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 76)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำครัว	คำกริยาที่ใช้กับอุปกรณ์ในการทำกับข้าว
ถ้วยตะไล	ถ้ารับประทานน้ำเคี้ยวให้ใส่ลงสักถ้วยตะไล ถ้ามีอะหนี่ใส่ด้วยสักครึ่งถ้วยตะไล (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 2)

2.1.2.2.2 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์การเตรียมของหวาน ขนม ผลไม้

ตารางที่ 5 กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์การเตรียมของหวาน ขนม ผลไม้ ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำของหวาน ขนม ผลไม้	ข้อความ
ภาชนะทองแดง	เอาสานส้มกวนกับน้ำทำให้เปรี้ยวผาดจัดจึงเอาผลมะดันที่ซีกเม็ดกับจุก นั้น ใส่ลงในภาชนะที่เป็นทองแดง (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 93)
กระทะ	เอาน้ำตาลทรายลงกระทะตั้งไฟเคี่ยวไป แต่พอหวานลูกไม้แล้วยกลงจาก ไฟตั้งไว้ให้เย็นเสียก่อน จึงเอามะดันนั้นใส่ลงขวดโหล (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 94)
กระทะทอง	เอาน้ำตาลใส่กระทะทองเคี่ยว แล้วเอาพุทราใส่ลงกวน (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 122)
ขวดโหล	เอาน้ำตาลทรายลงกระทะตั้งไฟเคี่ยวไป แต่พอหวานลูกไม้แล้วยกลง จากไฟตั้งไว้ให้เย็นเสียก่อน จึงเอามะดันนั้นใส่ลงขวดโหล (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 94)
ปากคืบ	เอาปากคืบซักไล่ในออกทิ้งเสีย แล้วลวกผิวด้วยน้ำร้อนให้สุกแล้วแช่ สานส้มอีกคืบหนึ่ง (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 96)
ไม้แหลม	เอาถั่วกวนปั้นอันละสี่เหลี่ยมอันละคำ จึงซุบไข่ทอดใส่ลงแล้วก็กลับ แล้วจึงโรยฝอยลงเอาไม้แหลมจิ้มเป็นสีมุ่ม (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 97)
กะดั่ง	เอาถั่วกวนปั้นอันละสี่เหลี่ยมอันละคำ จึงซุบไข่ทอดใส่ลงแล้วก็กลับ แล้วจึงโรยฝอยลงเอาไม้แหลมจิ้มเป็นสีมุ่ม แล้วเอาขึ้นวางเรียงไว้ใน <u>กะ</u> <u>ดั่ง</u>

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำของหวาน ขนม ผลไม้	ข้อความ
	(หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 97)
กระดาศ	เอา <u>กระดาศ</u> ปูดากแดด ให้แห้งมัน ถ้าน้ำมันแก่จัดไป ต้องเปลี่ยนน้ำมัน (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 97-98)
กระถาง	ถ้าค้ำลงแล้วให้อาวางเรียงลงใน <u>กระถาง</u> ที่มีฝาปิด (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 98)
ชาม	ใส่ดอกไม้ทุกชั้นแล้วจึงเอาน้ำตาลเชื่อมโรยข้างบน <u>ชาม</u> แล้วให้อบควัน เทียน (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 98)
ลังถึง	เอาไส้รมใส่จีบให้เปนเฟือง ๆ แล้วซีบตองให้เปนชิ้นเล็ก ๆ ปูรองกัน <u>ลังถึง</u> (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 99)
ทัพพี	เอาขึ้นนวดด้วย <u>ทัพพี</u> นวดทั้งร้อน ๆ เย็นแล้วจึงเอามือนวดอย่าให้เปน เม็ด (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 100)
ตะเกียบ	เอา <u>ตะเกียบ</u> แทงตรงกลางเหน้ำมันออกมา (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 102)
ไห	เก็บใส่ <u>ไห</u> ปิดฝาย่าให้ลมเข้าได้จึงจะไม่อ่อนเลย (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 110)
อ่าง	น้ำตาลทรายเชื่อมเดือดจะหยอดบนไฟดีหรือจะหยอดข้างล่างดี ก็ทำ ลองดู คนให้สุกตักใส่ <u>อ่าง</u> (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 110-111)
ผ้าขาว	เอา <u>ผ้าขาว</u> ชุบน้ำปิดให้แห้งปิดไว้ (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 109)

2.1.2.3 คำแสดงโทษณลักษณะเกี่ยวกับเครื่องปรุงอาหาร

เครื่องปรุงอาหารที่ปรากฏในตำรากับเข้า ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ แบ่งออกเป็น เครื่องปรุงประเภทสมุนไพรหรือเครื่องเทศและเครื่องปรุงรสอาหาร ดังนี้

2.1.2.3.1 เครื่องปรุงประเภทสมุนไพรหรือเครื่องเทศ ได้แก่ พริกเทศ พริกชี้ฟ้า พริกไทย หอม กระเทียม ตะไคร้ ข่า ขิง มะกรูด ใบมะกรูด ลูกผักชี ยี่หระ กระชาย

2.1.2.3.2 เครื่องปรุงให้เกิดรสอาหาร แบ่งออกเป็น

1) เครื่องปรุงรสอาหารคาว ประกอบด้วย

1.1) เครื่องปรุงรสเผ็ด ได้แก่ พริกเทศ พริกชี้ฟ้าแห้ง พริกชี้ฟ้าอ่อน พริกไทยอ่อน พริกเทศแห้ง

1.2) เครื่องปรุงรสเค็ม ได้แก่ เกลือ เยื่อเคย น้ำเคย น้ำปลา

1.3) เครื่องปรุงรสเปรี้ยว ได้แก่ ระกำ ตะลิงปลิง มะขามเปียก มะกรูด มะนาว น้ำส้ม ข่า มะม่วงดิบ ใบมะขามอ่อน สับปะรด มะเขือเทศ

1.4) เครื่องปรุงรสหวานในอาหารคาว ได้แก่ น้ำมะพร้าวอ่อน น้ำตาลทราย

2) เครื่องปรุงรสอาหารหวาน

เครื่องปรุงรสอาหารหวาน ที่กล่าวถึงในตำรากับเข้า ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ ได้แก่ น้ำตาลทราย น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายขาวนครไชยศรี นอกจากเครื่องปรุงรสหวานในการทำขนมหวานแล้ว การทำขนมหวานยังกล่าวถึงเครื่องปรุงกลิ่นหอมด้วย เครื่องปรุงกลิ่นหอมที่ปรากฏ ได้แก่ น้ำดอกไม้ ดอกกุหลาบ น้ำอามัน น้ำดอกไม้เทศ น้ำนมแมว ควันเทียน ดังตัวอย่าง

ตารางที่ 6 เครื่องปรุงให้เกิดกลิ่นหอม ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์

เครื่องปรุงให้เกิดกลิ่นหอม	ตัวอย่าง
น้ำดอกไม้ น้ำดอกกุหลาบ น้ำนมแมว	ให้น้ำดอกไม้ 1 น้ำนมแมว 1 หรือน้ำดอกไม้เทศก็ได้ ใส่ลงให้หอมเหมือนกลิ่นผลจันทร์ (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 119)
น้ำอามัน	แล้วใส่น้ำหอมชื่อว่าน้ำอามัน แล้วก็ซุบไปเหมือนกันแล (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 123)
ควันเทียน	แล้วเอาดอกไม้ใส่อบควันเทียนให้หอม รับประทานมีรสมากกว่าขนมอื่น มีรสหอมหวานมันปนต้น (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 126)

2.1.2.4 คำแสดงโทษลักษณะการทำให้อาหารสุก

คำแสดงโทษลักษณะเกี่ยวกับลักษณะการทำให้อาหารสุกที่ปรากฏในตำรากับเข้าของ หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะการทำให้อาหารสุกประเภทไม่ใช้น้ำมัน และประเภทใช้น้ำมัน

2.1.2.4.1 คำแสดงโทษลักษณะที่บ่งบอกลักษณะการทำให้อาหารสุกประเภทไม่ใช้น้ำมัน
ได้แก่ คำว่า ปิ้ง จี่ ย่าง ต้ม แกง นึ่ง หุง ปลา คั่ว อบ เคี้ยว รวน ลวก ดังตัวอย่าง

ตารางที่ 7 คำแสดงโภชนลักษณะที่บ่งบอกลักษณะการทำให้อาหารสุกประเภทไม่ใช้น้ำมัน

ประเภท	ตัวอย่าง
ต้ม	แล้วเอาเนื้อปลาท่อนบนทาง <u>ต้ม</u> แกะเอาแต่เนื้อ (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 41)
แกง	ให้เอาเนื้อปลาไหลหนัก 5 ตำลึงจะ <u>แกง</u> กับยอดมะพร้าวหรือมะเขืออ่อนหรือ มะเขือพวงก็ได้ (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 27-28)
นึ่ง	ถ้าจะทำเข้าเหนียวแก้วอย่างดี เอาเข้า 3 ทนาล <u>นึ่ง</u> สุก แล้วเทใส่กระดังผึ้งไว้ (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 106)
หุง	ให้เอาถั่วทองเราะแช่น้ำค้างคืนไว้ล้างให้หมดเปลือก ต้มน้ำให้เดือดจึงใส่ <u>ถั่ว</u> หุงสุก แล้วนวดให้ละเอียด (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 106)
รวน	แล้วเอาพริกขิงซึ่งตำไว้นั้นลง <u>รวน</u> กับปลาไหลที่ปิดฝาหม้อไว้ (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 2)

2.1.2.4.2 คำแสดงโภชนลักษณะที่บ่งบอกลักษณะการทำให้อาหารสุกประเภทใช้น้ำมัน ได้แก่ ทอด ผัด น้ำมันที่ใช้ในการ ทอด ผัด ได้แก่ น้ำมันสุกร

ตารางที่ 8 คำแสดงโภชนลักษณะที่บ่งบอกลักษณะการทำให้อาหารสุกประเภทใช้น้ำมัน

ประเภท	ตัวอย่าง
ทอด	ให้เอานกเป็ด 2 ตัว มาผ่าท้องเป็น 2 ชิ้น แล้ว <u>ขึ้นทอดน้ำมันสุกร</u> จนสุกเหลือง (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 49)
ผัด	แล้วเอาเนื้อปลาเคล้ากับพริกขิง <u>ผัดกับน้ำมัน</u> ที่อยู่ในหม้อ (หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 7)

2.1.3 ภาพสะท้อนด้านวิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินของชาวไทยจาก “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์

จากการศึกษาคำแสดงโภชนลักษณะ ทั้ง 4 ด้าน คือ คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับชื่ออาหาร คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์ในครัว คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับเครื่องปรุงอาหาร และคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการปรุงอาหารจาก “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ข้างต้น พบว่าสามารถสะท้อนให้เห็นด้านวิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินของชาวไทยสมัยนั้น โดยมีรายละเอียดแบ่งได้ 3 ประเด็น ได้แก่

2.1.3.1 ภาพสะท้อนด้านวัฒนธรรมการกิน

2.1.3.2 ภาพสะท้อนด้านกรรมวิธีประกอบอาหาร

2.1.3.3 ภาพสะท้อนการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม

2.1.3.1 ภาพสะท้อนด้านวัฒนธรรมการกิน

วัฒนธรรมการกิน ถือเป็นส่วนสำคัญประการหนึ่งในการบ่งชี้ถึงการดำรงตัวตนของผู้คนในสังคม จากการศึกษาตำรากับเข้าของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ สะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมการกินในมิติต่าง ๆ ได้แก่ ด้านรสชาติ ด้านความหลากหลายของอาหาร ด้านอาหารกับเวลาในการบริโภค และด้านอาหารกับผู้บริโภค

2.1.3.1.1 ด้านรสชาติ

รสชาติของอาหารสามารถบ่งบอกถึงรสนิยมการกินได้ จากการศึกษาตำรากับเข้า ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ พบว่า รสชาติอาหารที่พบ มี 5 รสชาติ ประกอบด้วย รสเผ็ด เปรี้ยว หวาน เค็ม และเปรี้ยวอมหวาน ในการประกอบอาหารคาวประเภทแกงจะมีการใช้เครื่องแกงเป็นองค์ประกอบและใช้พริกเป็นวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหาร โดยพริกที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารมีหลายชนิด อาทิ พริกเทศ พริกไทย พริกเผ พริกชี้ฟ้า และพริกนก เป็นต้น ซึ่งลักษณะการประกอบอาหารเช่นนี้ เป็นตัวบ่งชี้ว่าคนไทยในสมัยนั้นนิยมรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ด

นอกจากนี้ การประกอบอาหารบางประเภทได้มีการระบุรสนิยมในด้านรสชาติของคนในสมัยนั้นไว้อย่างชัดเจน ดังที่กล่าวในตำรากับเข้าเกี่ยวกับการทำ “แกงมาชะแมน” ว่า

“ธรรมเนียมรสแซกที่รับประทานอยู่ทุกวันนี้ ชอบเปรี้ยวหวานเย็นคอ
นับถือกันว่าดี บางทีเอาลูกอมมันต้มหรือถั่วโลงข้าวใส่ระคนปนกัน ให้ช่วยรสมัน
ขึ้นด้วย แต่ไม่เปนรสสำคัญสิ่งใดนัก ดูเหมือนคนชาวสยามเราน้อยตัวชอบ”

(หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 52)

จากข้อความข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่าการที่จะทำอาหารประเภท “แกงมาชะแมน” ให้อร่อยตามรสนิยมของคนในสมัยนั้น ต้องมีทั้งรสเปรี้ยวและรสหวาน

2.1.3.1.2 ด้านความหลากหลายของอาหาร

ในตำรากับเข้า หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ ได้รวบรวมขั้นตอนการประกอบอาหารแบ่งออกเป็น 2 ภาค ดังนี้

ภาคแรก เป็นตำราอาหารคาวประกอบด้วย สูตรแกงเผ็ด แกงข้าว แกงส้ม ต้ม ฉู่ฉี่ นึ่ง ปลา ยำ ผัด และน้ำพริก เป็นต้น

ภาคที่สอง เป็นตำราอาหารหวาน ขนม ประกอบด้วย แซ่ฮิม หันตรา ผีเสื้อน้ำ ขนมจีบ เข้า เกรียบปากหม้อ ขนมถ้วย ฯลฯ

จากรายการอาหารที่หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ได้อธิบายกรรมวิธีในการประกอบอาหารมานี้ สะท้อนให้เห็นว่าคนไทยในสมัยรัชกาลที่ 5 มีการรับประทานอาหารที่มีความหลากหลายทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน

2.1.3.1.3 ด้านอาหารกับเวลาในการบริโภค

ในตำรากับเข้า หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ ได้สะท้อนถึงอาหารประจำมือ จากการศึกษาพบว่ามีการกล่าวถึงอาหารมือเข้า ได้แก่ “ต้มโฮกเออ” เป็นอาหารที่ควรรับประทานในมือเข้า รสชาติจะดี ดังที่กล่าวในตำรากับเข้าว่า

“ถ้าจะต้มโฮกเออ ให้เอาปลาไปไม้ หรือปลาสด 7 บาท เอน้ำทำใส่กะทะคะเนให้ท่วมตัวปลาเนื้อ 1 หัวหอม 9 คีตะทุบใส่

.....

пенกับเข้าอาหารเข้าคล่องคอดีนัก”

(หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 68)

2.1.3.1.4 ด้านอาหารกับผู้บริโภค

ในตำรากับเข้า หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ ได้สะท้อนถึงอาหารประจำชนเผ่าหรือกลุ่มคนบางกลุ่มในสมัยนั้นพบว่ามีการกล่าวถึงอาหารของชาวป่า ได้แก่ “ต้มจิว” เป็นอาหารของชาวป่าแต่คนทั่วไปก็สามารถรับประทานได้

“ถ้าจะต้มจิวให้เอาเนื้อโคเนื้อควาก็ได้เอาเนื้อห่าน

สี่เหลี่ยมชิ้นโต ๆ ประมาณ 2 บาท ให้เอาเนื้อหนัก 5 ตำลึง

.....

กับข้าวนี้เป็นของชาวป่า แต่รับประทานอร่อย”

(หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 68-69)

2.1.3.1.5 ด้านภูมิปัญญาในวัฒนธรรมการกิน¹

ภูมิปัญญาเป็นการถ่ายทอดความรู้ ความสามารถ หรือวิธีการในจากคนรุ่นหนึ่งมาสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง สำหรับการประกอบอาหารตามตำรากับเข้าของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ ล้วนเป็นการสะท้อนให้เห็นภูมิปัญญาการประกอบอาหารของคนไทยในอดีต ซึ่งภาพสะท้อนในด้านภูมิปัญญาที่พบได้แก่ ภูมิปัญญาด้านการปรุงรสอาหาร ภูมิปัญญาด้านการแต่งกลิ่น ภูมิปัญญาด้านการใช้พืชสมุนไพรในการปรุงอาหาร และภูมิปัญญาด้านการคะเนเวลาในการประกอบอาหาร

1) ภูมิปัญญาด้านการปรุงรสอาหาร

จากตำรากับเข้าของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ สะท้อนถึงภูมิปัญญาในการปรุงรสอาหาร โดยรสชาติของอาหารที่พบนอกจากการใช้เครื่องปรุงรสแล้ว ยังมีการปรุงรสโดยการนำวัตถุดิบจากธรรมชาติที่มีรส มาใช้ในการปรุงรสอาหารให้มีรสชาติตามต้องการ อาทิ

รสเปรี้ยว ได้จาก มะขามเปียก ระกำ มะนาว มะม่วงดิบ ตะลิงปริง มะเขือเทศ ใบมะขามอ่อน และสับปะรด

รสหวาน ได้จาก น้ำมะพร้าวอ่อน

รสเผ็ด ได้จาก พริกเทศ พริกไทย พริกเผ่า พริกชี้ฟ้า และพริกนก

รสผาด ได้จาก ลูกพิกุลดิบ ยางมะละกอ และกล้วยตะนิบ

2) ภูมิปัญญาด้านการแต่งกลิ่น

จากตำรากับเข้าของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ สะท้อนให้เห็นภูมิปัญญาในการแต่งกลิ่น โดยอาศัยกลิ่นจากพืชพรรณธัญญาหารที่มีตามธรรมชาติ สำหรับการแต่งกลิ่นอาหารจะพบทั้งในอาหารคาวและอาหารหวาน หากประกอบอาหารคาวพืชที่ใช้ในการแต่งกลิ่น ได้แก่ โหระพา ใบพลู กะเพรา ใบเปราะหอม ดอกกระดังงา ลูกผักชี ยี่หระ และกระชาย เป็นต้น เพื่อแต่งกลิ่นและทำให้อาหารมีรสชาติกลมกล่อม ส่วนอาหารหวานจะมีการอบด้วยดอกไม้ที่มีกลิ่นหอม

3) ภูมิปัญญาการใช้พืชสมุนไพรในการปรุงอาหาร

จากการใช้เครื่องปรุงอาหารในตำรากับเข้าของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์สะท้อนให้เห็นว่าการประกอบอาหารทุกรายการอาหารมีการนำพืชสมุนไพรมาใช้ในการประกอบอาหารพืชสมุนไพรที่พบ ได้แก่ หอม กระเทียม พริก ขิง ข่า ตะไคร้ ผักชี มะกรูด มะนาว มะอึก มะพร้าว และยอดสามสิบ เป็นต้น โดยคำว่า “พืชสมุนไพร” ในที่นี้มีความหมายตามสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนว่า (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน, 2533 อ้างถึงใน ภาสพงศ์ ผิวพอใช้, 2559 : 67) หมายถึง พืชที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่าง ๆ การใช้สมุนไพรในการรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่าง ๆ นี้จะต้องนำเอาสมุนไพรตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปมารวมกัน ซึ่งเรียกว่า “ยา”

4) ภูมิปัญญาด้านการคะเนเวลาในการประกอบอาหาร

การประกอบอาหารแต่ละประเภทในแต่ละขั้นตอนจะมีการกำหนดระยะเวลาไว้อย่างชัดเจน ซึ่งในตำรากับเข้าของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ ได้สะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาในการคาดคะเนเวลาในการประกอบอาหาร คือ การใช้รูปเป็นตัวกำหนดระยะเวลาในการประกอบอาหาร แต่ละขั้นตอน ดังที่กล่าวในตำรากับเข้าว่า

“ถ้าจะทำห่อหมก ปลาช่อน ปลาไหล ปลาเห็ดโคน
ปลากระพงก็ได้ ให้เอาปลาช่อน น้หนัก 10 ตำลึง ขอดเกล็ดเสีย

.....
แต่วิธีที่จะนึ่งนั้น กำหนดรูปปั้นสองดอกสุก”

(หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 74-76)

จากกรรมวิธีการประกอบอาหารที่ยกมานี้ อธิบายว่า หากจะทำห่อหมกปลาช่อน ปลาไหล ปลาเห็ดโคน และปลากระพง สำหรับการนึ่งใช้ระยะเวลาเท่ากับการจตุรูป 2 ดอก

2.1.3.2 ภาพสะท้อนด้านกรรมวิธีการประกอบอาหาร

กรรมวิธีการประกอบอาหาร เป็นการทำอาหารดิบให้สุกด้วยวิธีต่าง ๆ จากการศึกษาตำรากับเข้าของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ สะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมการประกอบอาหาร โดยพิจารณาตั้งแต่ วัตถุดิบ เครื่องปรุงรส และเครื่องครัวที่ใช้ในการประกอบอาหาร สำหรับภาพสะท้อนในด้านกรรมวิธีการประกอบอาหาร ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมกับวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร ด้านการใช้เครื่องปรุงรส และเครื่องครัวที่ใช้ในการประกอบอาหาร

2.1.3.2.1 ด้านสภาพแวดล้อมกับวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร

รายการอาหารที่ปรากฏในตำรากับเข้าของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ พบว่า วัตถุดิบใช้ในการประกอบอาหาร ประกอบด้วย มัจฉาหาร มังซาหาร และธัญญาหาร โดยมีมัจฉาหารที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารนั้น ได้แก่ ปลา กุ้ง หอยแครง ส่วนมังซาหาร ได้แก่ เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อสัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ และสัตว์ป่า นอกจากนี้ยังพบพืชพรรณธัญญาหารที่ใช้เป็นเครื่องแกงและเป็นวัตถุดิบในอาหาร ได้แก่ พริก ขิง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม มะกรูด กระชาย ผักชี ยี่หระ และมะอึก เป็นต้น จากที่กล่าวมานี้สะท้อนถึงความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติและควมบริบูรณ์ของสภาพแวดล้อม ในอดีตได้อย่างเด่นชัด

2.1.3.2.2 ด้านการใช้เครื่องปรุงรส

ตำรากับเข้าของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์สะท้อนให้เห็นว่าการปรุงรสอาหารในอดีต มีการใช้เครื่องปรุงรสเพียง 5 ชนิด ได้แก่ เกลือ น้ำตาล น้ำส้ม น้ำเคี่ยวหรือเยื่อเคี้ยว และน้ำส้มซ่า เป็นต้น สะท้อนแสดงให้เห็นว่ากรรมวิธีการประกอบอาหารมีขั้นตอนที่ไม่ซับซ้อน เรียบง่าย การปรุงรสอาหารจึงใช้เครื่องปรุงรสเพียงไม่กี่ชนิดแต่ปรุงแต่งทำให้อาหารมีรสชาติตรงตามรสนิยมของคนในสมัยนั้นได้

2.1.3.2.3 ภาพสะท้อนเกี่ยวกับเครื่องครัวที่ใช้ในการประกอบอาหาร

จากตำรากับเข้าของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ พบว่าการประกอบอาหารในอดีต พบการใช้เครื่องครัว ได้แก่ หม้อใช้สำหรับต้ม แกง ลวก กระทะใช้สำหรับทอด หวดและหม้อก้นลึกใช้สำหรับนึ่ง ครกสากใช้สำหรับตำให้ละเอียด มีด เขียงใช้สำหรับทำให้อาหารขาดออกจากกัน และตะแกรงใช้สำหรับย่าง เป็นต้น นอกจากนี้ในตำรากับเข้ายังสะท้อนถึงการใช่วัตถุดิบจากธรรมชาติมาใช้เป็นเครื่องครัวในครัวเรือนไทย อาทิ ใบตองใช้สำหรับทำห่อหมก ไม้แหลม ใช้สำหรับกลัดใบตองหรือใช้สำหรับเสียบหรือแทงตัวปลา ใช้ใบไม้หรือกลีบสำหรับชุดเมือกออกจากตัวปลา ดังที่กล่าวในตำรากับเข้าว่า

“ถ้าจะแกงเผ็ดปลาไหล ให้เอากลบหรือใบไม้ที่มีคมดูเสียให้หมดเมือก จนตัวซีดแล้วผ่าท้องควักไส้ ออกทิ้งเสีย”

(หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 1)

จากกรรมวิธีการประกอบอาหารที่ยกมานี้ อธิบายว่า สามารถใช้ “กลบ” ซึ่งหมายถึงเปลือกข้าวที่สีหรือตำแตกออกจากเมล็ดข้าว และ “ใบไม้ที่มีคม” เพื่อถูเมือกออกจากตัวปลา

2.1.3.3 ภาพสะท้อนการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม

การแพร่กระจายทางวัฒนธรรมเป็นการกระจายตัวของแบบแผนทางวัฒนธรรมจากพื้นที่หนึ่งไปยังพื้นที่อื่น ในตำรากับเข้าของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ พบการนำอาหารและวัฒนธรรมการรับประทานอาหารบางประการ จากต่างประเทศเข้ามาผสมผสานกับวัฒนธรรมไทยจึงสะท้อนให้เห็นว่าในอดีตเกิดการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม โดยการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมที่พบ ได้แก่ การรับวัฒนธรรมอาหารจากต่างประเทศและการผสมผสานทางวัฒนธรรมการกินอาหาร

2.1.3.3.1 การรับวัฒนธรรมอาหารจากต่างประเทศ

จากการศึกษาตำรากับเข้าของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ พบว่ามีการอธิบายกรรมวิธีในการทำ “ขนมจีบ” และ “ข้าวเหนียวปอกหม้อ” ซึ่งอาหารที่กล่าวมานี้เป็นอาหารที่มีต้นกำเนิดมาจากต่างประเทศ มีที่มาดังนี้

“ขนมจีบ” เป็นวัฒนธรรมการประกอบอาหารจากประเทศจีน

“ข้าวเหนียวปอกหม้อ” เป็นวัฒนธรรมการประกอบอาหารซึ่งน่าจะมาจากประเทศเวียดนาม

ดังนั้น สะท้อนให้เห็นว่าคนไทยในสมัยนั้นได้รับวัฒนธรรมการรับประทานอาหารมาจากต่างประเทศ จึงทำให้มีการประกอบอาหารเหล่านั้นในครัวเรือน

2.1.3.3.2 การผสมผสานทางวัฒนธรรมการกินอาหาร

ในตำรากับเข้าของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ ได้สะท้อนให้เห็น “สำรับอาหาร” ซึ่งหมายความว่า การจัดอาหารหลายชนิดให้อยู่ในชุดเดียวกันและมีความกลมกลืนกันซึ่งทั้งของกินแกและของแถม ซึ่งเรียกว่า “เครื่องเคียง” สำหรับเครื่องเคียงหรือเครื่องแถมมีคุณสมบัติเพื่อชูรสชาติให้อร่อยยิ่งขึ้น จากตำรากับเข้าสะท้อนถึงสำรับอาหารในสมัยรัชกาลที่ 5 ดังที่กล่าวในตำรากับเข้าว่า

“ถ้าจะทำต้มยำไก่ ให้เอาไก่ตัว 1 ฝาท้อง ควักไส้
ตัดเป้นชิ้นโต ๆ เหมือนแกงมาชะแมน เอามะพร้าวซีกหนึ่ง
.....
ถ้าจะรับประทานกับขนมจีนก็ได้ หรือจะรับประทานกับมีข้าว
ลวกน้ำเสียให้จืดก็ได้”

(หม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์, 2433 : 63-64)

จากกรรมวิธีการประกอบอาหารที่กล่าวมานี้ อธิบายว่า การรับประทาน “ต้มยำไก่” สามารถรับประทาน “ขนมจีน” หรือ “มีข้าว” เป็นเครื่องเคียงได้ สะท้อนให้ถึงการผสมผสานทางวัฒนธรรมการกินจากต่างประเทศ อาทิ “ขนมจีน” เป็นอาหารที่รับมาจากวัฒนธรรมมอญ ส่วน “มีข้าวหรือหมี่ข้าว” เป็นอาหารที่รับวัฒนธรรมมาจากจีน

2.2 “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์

ผู้วิจัยจะศึกษา “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ 3 ประเด็น คือ

2.2.1 รูปแบบของ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์

2.2.2 คำแสดงโภชนลักษณะ จาก “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์

2.2.3 ภาพสะท้อนด้านวิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินของชาวไทยจาก “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์

2.2.1 รูปแบบตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์

รูปแบบตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ มีลักษณะเป็นตำราอาหารสากล กล่าวคือ มีองค์ประกอบของหนังสือครบถ้วน คือหน้าปก หน้าแจ้งความหรือหน้าคำนำ สารบัญ เนื้อหา

ในส่วนของการอธิบายวิธีปรุงอาหารจะแบ่งเป็น 4 ส่วน 4 ย่อหน้า คือ ส่วนบอกชื่ออาหาร ส่วนบอกเครื่องปรุง ส่วนบอกวิธีทำ และส่วนหมายเหตุเมื่อต้องการอธิบายเพิ่มเติม ดังนี้

- 1) ชื่ออาหาร
- 2) เครื่องปรุง
- 3) วิธีทำ
- 4) หมายเหตุ

ตัวอย่าง

เข้าเนื้

เครื่องปรุง - เข้าสารอย่างหอม น้ำดอกไม้สด

วิธีทำ - เอาเข้าสารที่ขาวขาวน้ำให้หมด เทลงในพิมพ์เคลือบถาพิมพ์เหล็กวิลาสที่มีรูปต่าง ๆ คะแนนประมาณค่อนพิมพ์ เอาน้ำดอกไม้เทลงในพิมพ์พอเต็มปากพิมพ์ เอาขึ้นล้งถึงนึ่งจนเข้าสุก น้ำงวด พอเข้าสุกเต็มปากพิมพ์ แล้วปลงล้งถึงลง เทลงจานจากพิมพ์ให้คงรูปอยู่ ยกมาตั้งให้รับประทานกับแกงถากับเข้าต่าง ๆ ก็ได้

หมายเหตุ - เข้าพิมพ์นี้มีกลิ่นหอมน้ำดอกมะลิ และเข้าอัดตัวกันแน่น ผานเป็นชิ้น รับประทานกับมังละมังชะ กับเข้าอย่างต่างประเทศก็ได้

ในส่วนของการวิธีทำจะเรียงร้อยถ้อยคำด้วยคำกริยาที่บอกลำดับขั้นตอน เช่น เอา...เทลงใน... เอา...เทลงใน...เอาขึ้น...แล้ว...เทลงจาน...ยกมาตั้งให้รับประทาน

2.2.2 คำแสดงโภชนลักษณะในตำราแม่ครัวหัวป่าของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์

หนังสือตำราแม่ครัวหัวป่าของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เป็นตำราอาหารไทยที่จัดพิมพ์ขึ้นเมื่อพ.ศ.2451-2452 ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว นับถึงปัจจุบันพ.ศ. 2560 เป็นเวลา 109 ปี หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือตำราอาหารคุณภาพ รุ่งเก่าที่ตกทอดมาถึงปัจจุบัน จึงน่าสนใจศึกษาการใช้คำต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับอาหารการกินในตำราอาหารไทยที่เขียนขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 5 โดยผู้วิจัยเรียกคำต่าง ๆ ที่แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่เกี่ยวกับอาหารการกิน ไม่ว่าจะเป็นคำเรียกชื่ออาหาร คำเรียกการทำอาหาร และคำเรียกอุปกรณ์การทำอาหาร เป็นต้น ว่า “คำแสดงโภชนลักษณะ”



ภาพที่ 3 เจ้าพระยาภาสกรวงศ์ (พร บุนนาค) กับท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์
(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เล่ม 2, 2554 : 7)

จากการศึกษาคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยจากตำราแม่ครัวหัวป่าของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ผู้วิจัยสามารถแบ่งการพิจารณาออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

- 2.2.2.1 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับชื่ออาหาร
- 2.2.2.2 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์การทำอาหาร
- 2.2.2.3 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับเครื่องปรุงอาหาร
- 2.2.2.4 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการปรุงอาหาร

โดยมีสมมติฐานว่า คำแสดงโภชนลักษณะในแต่ละกลุ่มน่าจะสะท้อนถึงวิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินในด้านต่าง ๆ ดังนี้

2.2.2.1 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับชื่ออาหาร

ชื่ออาหารที่ปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์แบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ ได้แก่ ชื่ออาหารประเภทหุงต้ม ชื่ออาหารประเภทต้มแกง ชื่ออาหารประเภทกับข้าวของจาน ชื่ออาหารประเภทเครื่องจิ้มผักปลาแก้ม ชื่ออาหารประเภทของหวานขนมและผลไม้ ชื่ออาหารประเภทเครื่องว่าง โดยชื่ออาหารแต่ละประเภทจะประกอบด้วยส่วนที่บอกประเภทและส่วนที่ระบุวัตถุดิบที่ใช้ปรุง โดยมีรายละเอียดดังนี้

2.2.2.1.1 ชื่ออาหารประเภทหุงต้ม

ชื่ออาหารประเภทหุงต้มในตำราแม่ครัวหัวป่าของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ นั้น เป็นรายการอาหารเกี่ยวกับการหุงข้าวทั้งสิ้น โดยแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท ได้แก่

1) **ประเภทข้าวหุงทั่วไป** ที่ปัจจุบันเรียกว่า “ข้าวสวย” จะแบ่งเป็นประเภทย่อยด้วยกรรมวิธีการหุง คือ หุงเข้าเข็ดน้ำธรรมดา หุงไม่เข็ดน้ำ ส่วนการหุงต้มข้าวประเภทอื่น ๆ นั้นจะบ่งบอกวัตถุดิบที่ใช้และบ่งบอกกรรมวิธีการปรุงในชื่อของอาหารด้วย

2) **ประเภทข้าวต้ม** เช่น ข้าวต้มเป่า ข้าวต้มไก่ ข้าวต้มหมู ข้าวต้มหมูอย่างเก่า ข้าวต้มปลาหมอ ข้าวต้มปลากระพง ข้าวต้มกรกฏ ข้าวต้มกุ้งสมัยใหม่ ข้าวต้มกับน้ำซุบ

3) **ประเภทข้าวผัด** เช่น ข้าวผัดหมูแฮม ข้าวผัดหมี ข้าวผัดไก่ ข้าวผัดสละ ข้าวผัดระกำ ข้าวผัดปูทะเล ข้าวผัดเยื่อเคยดี ข้าวผัดปลาหมึกแห้ง ข้าวผัดปลาหมึกสด ข้าวต้มผัดใส่กล้วย ข้าวผัดหมูแนมแข็ง ข้าวผัดผองแห้ง

4) **ประเภทข้าวอื่น ๆ** ได้แก่ ข้าวเหนียว ข้าวแช่ ข้าวยา ข้าวตุน หุงเข้ามัน ข้าวแดกงา ข้าวกลั่น ข้าวคลุก ข้าวขาวน้ำ หุงเข้ากระทะ

นอกจากนี้ยังปรากฏชื่ออาหารที่ได้รับอิทธิพลมาจากต่างประเทศทั้งประเทศแถบยุโรปและแถบเอเชียด้วย เช่น ข้าวต้มอย่างจีน ข้าวแขก ข้าวบุหรี่ย่างแขก ข้าวมันเจ๊ก หุงเข้าอย่างอังกฤษ ปิ้งเข้าอย่างอเมริกัน หุงเข้าสุลต่าน เป็นต้น

2.2.2.1.2 ชื่ออาหารประเภทต้มแกง

ชื่ออาหารประเภทต้มแกงในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ปรากฏรายการอาหารประเภทต้มแกง แบ่งออกได้เป็น 5 ประเภท ดังนี้

1) **ประเภทที่ระบุคำว่า “แกง” ไว้ในชื่ออาหาร** โดยส่วนใหญ่จะบอกถึงวัตถุดิบที่นำมาใช้แกง เช่น แกงเนื้อวัว แกงหมูกับใบมะขามอ่อน แกงหมูหองกับดอกไม้จีน แกงหมูกับกับหน่อไม้เปรี้ยว แกงหมูกับดอกส้มเสี้ยว แกงนกพิราบ แกงไก่กับกะทิ แกงไก่กับผักเหลียง แกงปลาเทโพ แกงปลาไหล แกงปลาเทโพกับมะดัน แกงปลาเทโพกับบอน แกงปลาเทโพกับผักทอดยอด แกงปลาช่อนกับมะดันดอง แกงปลาตุ๋นทะเลกับหน่อไม้เปรี้ยว แกงนพเก้า แกงมันหมั่น แกงมันหมั่นกับน้ำส้มซ่า แกงดอกพยอม แกงโสนน้อย แกงจาวตาล แกงผักดอง แกงกำหรีกึ่งกับแตงกวา นอกจากนี้ยังมีชื่อแกงบางประเภท ที่บอกกรรมวิธีการปรุง เช่น แกงนอกหม้อ

2) **ประเภทที่ระบุรสแกง** ได้แก่ รสจืด รสเค็ม รสเปรี้ยวซึ่งจะใช้คำว่า ส้ม เช่น แกงจืด แกงจืดรังกา แกงเผ็ดไก่ แกงเผ็ดลูกชิ้นปลาราย แกงเผ็ดหอยวก ห่านแกงเผ็ด แกงเผ็ด แกงส้มปลาหมอกับผักกระเจียว ปลาช่อนแกงส้มกับผลกลางสาต แกงต้มส้มสัปรสกับหมู แกงต้มส้มปลาหมอ

3) **ประเภทแกงคั่ว** เช่น แกงข้าวกึ่งกับสัปรส แกงข้าวเบ็ดกับพุทซาแดง แกงข้าวเบ็ดกับมะเขือเทศ แกงข้าวไก่กับผลจันทน์เทศ แกงข้าวแมงดากับสัปรส แกงข้าวปูทะเล แกงข้าวผลสมอไทย แกงข้าวเบ็ดกับสละ แกงข้าวส้มตะพาบน้ำ แกงข้าวส้มลูกชิ้นปลาทุสด แกงเต้าข้าวส้ม แกงหมูป่าข้าวส้ม

4) **ประเภทต้มยำ** เช่น ต้มยำเขมร

5) **ประเภทแกงป่า** เช่น ปลาตุ๋นแกงป่า

2.2.2.1.3 อาหารประเภทกับข้าวของจาน

คำว่า “กับข้าวของจาน” ปัจจุบันน่าจะเรียกสั้นๆว่า “กับข้าว” ที่ไม่ใช่ประเภทต้มแกง ชื่ออาหารประเภทกับข้าวของจานหรือชื่อกับข้าวที่ปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน

ภาสกรวงศ์ อาจแบ่งออกเป็น 5 ประเภท ได้แก่ ประเภทปลา ประเภทเนื้อสัตว์ ประเภทผัก ประเภทผลไม้ ประเภทแป้ง ประเภททอด ดังนี้

1) **ประเภทปลา** ได้แก่ ปลา ปลาเนื้อสด ปลาเห็ดโคลนสด ปลาปากน้ำ ปลาดอกพยอม ปลากุ้งอย่างจีน ปลากุ้งฝอยสด

2) **ประเภทเนื้อสัตว์** ได้แก่ หมูเนื้อแห้ง เนื้อปลาสังกะวาท เนื้อนกกะจาย เนื้อปลาทุสด ปลาเนื้ออ่อนเนื้อน้ำ

3) **ประเภทผัก** ได้แก่ ผักใหญ่ ผักหนาม ผักไถ่กับมะเขือเหินยว ผักพริกอ่อน ผักเสลดดอกชมพูแดง ผักขุ่นอ่อน ผักแตงกวากับกุ้งรวน ผักผลกระเจียบ ผักต้นขึ้นไข่ ผักหัวจีน ผักเปลือกส้มจีน ผักแตงอย่างไทย แต่ ในที่นี้ คือแตงกะพรวนหมักเกลือตนเอง

4) **ประเภทผัก** ได้แก่ ผักพริกแดงกับเต้าหู้เหลือง ผักถั่วลิสงเตา ก้าหล่ำปลีผัดกับกุ้ง ผักพริกชี้ฟ้ากับกุ้งตะเข็บ ไก่ผัดขิงฤาฤาเหลาบุต ผักพริกชี้ฟ้ากับกุ้งตะเข็บผัดปลาแห้ง ผักปลาหาง

5) **ประเภททอด** ได้แก่ มะเขือเทศยัดไส้ทอด นกกะจายยัดไส้ทอด ทอดมันกุ้ง ทอดมันปลา กราย ล่าเตียง

2.2.2.1.4 ประเภทเครื่องจิ้มผักปลาแก้ม

คำว่า เครื่องจิ้มนี้ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ให้คำอธิบายไว้ในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 1 หน้า 104 ว่า “เครื่องจิ้มนี้เป็นพื้นอาหารของชาวเรา เป็นท้องสำหรับเข้า เย็นอยู่ทุกเวลา ที่เป็นสามัญ มีปลาร้า ปลาเจ่า กะปิปลา และน้ำพริก ผักปลาอย่าง เป็นต้น” จนมีคำกล่าวว่า “ลูกผู้หญิงแล้วต้องต้มแกง ตำน้ำพริกกินเป็น จึงจะเป็นแม่เรือนได้ดี มีเสน่ห์ปลายทัก ผัวรักไม่วาย”

ชื่ออาหารประเภทเครื่องจิ้มผักปลาแก้มที่ปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ของ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ อาจแบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ

1) **ประเภทน้ำพริก** ได้แก่ น้ำพริกผักต้ม น้ำพริกส้มมะขามเปียก น้ำพริกส้มมะขามสด ผัด น้ำพริกนางลอย น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกผักหลาม น้ำพริกนครบาล น้ำพริกสำเร็จ น้ำพริกมะกรูด กับหน่อไม้

2) **ประเภทหลน** ได้แก่ ไตปลาหลน ปลาร้าหลน ปลาฤาฤาหลน ปลาแดงหลน ปลาต้มหลน ปลาชะริงหลน ไก่วงแหมหลน ปลาร้าลาวหลน กุ้งหลวงหลน เต้าเจี้ยวหลน

3) **ประเภทเจ่า** ได้แก่ เจ่าแมงดา เจ่าแมงดาหนึ่ง เจ่าปลาทุ เจ่าปลาทุหนึ่ง เจ่าปลาเค้า หมูเจ่าสด

4) **ประเภทปลา** ได้แก่ กะปิปลา เต้าเจี้ยวปลา ปลาไก่วงแหม ปลาปลาอันโชวี

5) **ประเภทลาบ** ได้แก่ ลาบอย่างลาว ลาบแฝง

สังเกตได้ว่า อาหารประเภทเหล่านี้ จัดแบ่งไว้ในทั้งสองปริจเฉท ไม่ว่าจะเป็นประเภทกับข้าว ของจาน และประเภทเครื่องจิ้มผักปลาแก้ม ขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่เอามา “ปลา” เป็นสำคัญ เช่น หากเป็นเนื้อสัตว์ ก็จะอยู่ในกลุ่มกับข้าวของจาน หากเป็นเครื่องปรุง เช่น กะปิ เต้าเจี้ยว ก็จะจัดในกลุ่มเครื่องจิ้มผักปลาแก้ม

2.2.2.1.5 ชื่ออาหารประเภทของหวานขนม

ชื่ออาหารประเภทของหวานที่ปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ของ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ แบ่งเป็น 4 ประเภท คือ

- 1) ของหวานที่ระบุคำว่า ทอง ได้แก่ ทองเอก ทองหยิบ ทองหยอด ทองม้วน ฝอยทอง ขนมทอง ทองพลุ
- 2) ของหวานที่ระบุคำว่า ข้าว (เข้า) ได้แก่ เข้าเม่าบด เข้าเหนียวแก้ว
- 3) ของหวานที่ระบุคำว่า ขนม ได้แก่ ขนมต้มขาว ขนมต้มแดง ขนมรังนก ขนมชั้น ขนมทองพลุ ขนมหม้อแกง ขนมไส้ไส้ ขนมหัวผักกาด ขนมฝรั่ง ขนมบ้าบิ่น ขนมลำเจียก ขนมสับดงา ขนมกง ขนมน้ำตาลดอกไม้ ขนมเสน่ห์จันทร์ ขนมเทียนใบทองสด ขนมลื้มกลืน ขนมจ่ามงกุฏ ขนมปุยฝ้าย
- 4) ของหวานประเภททั่วไป ได้แก่ ช่อม่วง ตะโก้สวรรค์ หันตราถาขนมฝอย มัดสะกอด สะกิดมัดสะกอด ลูกชุบ วุ้นไส้ บัวลอย

2.2.2.1.6 ชื่ออาหารประเภทผลไม้

ผลไม้ที่ปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ของ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เป็นผลไม้ไทย เช่น มะปราง น้อยหน่า ผลเงาะ ผลลึงสาต ผลทุเรียน มะม่วง ลิ้นจี่ ลำไย ผลหว่า สละ ผลทับทิม ผลเกษมมั่งคุด ละมุดไทย ละมุดฝรั่ง ตาลโตนด ลูกตาล ตาลเงาะ ผลจาก มะพร้าว มะพร้าวอ่อน มะพร้าวห้าว ลาน ลูกชิด กล้วย กล้วยน้ำไทย กล้วยน้ำละว้า กล้วยลิ้น กล้วยหักมุก กล้วยหอม กล้วยไข่ กล้วยนํ้ามราชสีห์ กล้วยกรัน กล้วยครึ่ง กล้วยติบ กล้วยน้ำเซียงรายถาหอมว่า กล้วยตานี กล้วยร้อยหวี เป็นต้น

2.2.2.1.7 ชื่ออาหารประเภทเครื่องว่าง

ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 1, หน้า 155) ได้ให้ความหมาย คำว่า “เครื่องว่าง” ไว้ว่า “เครื่องว่างนี้เปน ของใช้รับประทานกลางวัน บ่าย ถาค่า ระหว่างเวลาอาหาร เข้าถาเย็น มีทั้งคาวแลหวาน หลายอย่างต่างชนิดที่แผลงถ่ายจากของต่างประเทศ ทั้งแม่ครัวหัวป่าก์ ประดิษฐ์ขึ้นโดยมากที่สุดเพียงเมียงของโบราณ ก็ทำเพิ่มเติมขึ้นอีกหลายอย่าง...” ชื่ออาหารประเภทเครื่องว่าง อาจแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

- 1) อาหารประเภทเครื่องว่าง ที่ระบุคำว่า “ขนม” ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ ขนมจีบ ขนมจีบอย่างเจ้าครอกวัดโพธิ์ ขนมจีบปูน ขนมค้ำคาวอย่างเจ้าครอกทองอยู่ ขนมค้ำคาวอย่างสมเด็จพระพันพรรษา ขนมตาล ขนมเปี๊ยะ ขนมเปี๊ยะนำหวาน ขนมเปี๊ยะยวน ขนมไข่เต่า ขนมปลากุริ
- 2) อาหารประเภทเครื่องว่าง ที่ระบุคำว่า “ข้าว” ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ ข้าวเกรียบแก้ว ไข่กึ่ง ข้าวเกรียบแก้วไส้หมู ข้าวเกรียบแก้วไส้หวาน ข้าวเม่าเปี๊ยะ ข้าวเม่าเขย้อย
- 3) อาหารประเภทเครื่องว่าง ที่ระบุคำว่า “เมียง” ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ เมียงซ่า เมียงส้ม เมียงนม

4) อาหารประเภทเครื่องว่าง ที่ระบุเป็นชื่ออาหารที่นำมาจากต่างประเทศ เท่าที่ปรากฏ ได้แก่ คำว่า มะกะโรนี แฮกิ้นหรือทอดมันแจ็ก โดยท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ให้ความหมาย คำว่า “มะกะโรนี” ไว้ว่า “มะกะโรนีนี้เป็นของกำเนิดในประเทศอิตาลี โรมันวิชัย เปนอาหารของประชาชนชาตินั้น มะกะโรนีนี้ทำด้วยเข้าสาธิพรรณชนิดแขงกระด้างต่าง ๆ เอามาไม่ตำลงเปนแป้งผง ประสม

กับน้ำเล็กน้อย นวดเคล้าเป็นอย่างดีเป็นขนมจีบของเรา” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เล่ม 4, 2554: 135) ส่วนชื่ออาหารที่นำมาจากต่างประเทศอื่น ๆ ได้แก่ แฮกิ้นถั่วทอดมันเจ็ก ไข่เค็มเมืองจีน ไก่ต้มขนมจีน

นอกจากนี้ ยังมีอาหารประเภทเครื่องว่าง ที่เป็นชื่ออื่น ๆ ได้แก่ ศีรษะสุกรทรงเครื่อง หมูตั้งสด ไข่คว่ำ น้ำยาเหนือ โสร่ง นึ่งไข่ ตีนหมูทอด มะเขือเทศบรรจุไส้ครีม ทองก้อน ไข่เลื้อย ปลาหอยนางรมสด ปลายาวเท็งบอง ไข่คว่ำ น้ำยาเหนือ โสร่ง นึ่งไข่ น้ำพริกจิ้มถั่วทอดเข้าดั่ง น้ำยาเหนือ

คำแสดงโภชนลักษณะที่ปรากฏในชื่ออาหารประเภทต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น สะท้อนถึงสำหรับอาหารไทยในมือหนึ่ง ๆ จะประกอบด้วย ข้าวสวย แกง กับข้าวของจาน เครื่องจิ้มผักปลา แก้ว ของหวานขนม ผลไม้ ซึ่งถูกหลักโภชนาการ คือรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่หลัก ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน

คำแสดงโภชนลักษณะในชื่ออาหารประเภทต่าง ๆ ดังกล่าวย่อมสะท้อนถึงการรับประทานอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการเนื่องจากคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับชื่อนั้นบ่งชี้ถึง ประเภทอาหาร วัตถุดิบ แหล่งที่มาของอาหาร รสอาหารอย่างชัดเจน

2.2.2.2 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์การทำอาหาร

คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์การทำอาหารในครัวจะปรากฏมากในตอนทีบอกวิธีทำอาหารจากการวิจัยพบว่า อุปกรณ์การทำอาหารในครัวไทย จะปรากฏพร้อมกับคำแสดงโภชนลักษณะประเภทคำกริยาที่ต้องใช้ให้สอดคล้องกับประเภทของอาหาร ดังปรากฏดังนี้

2.2.2.2.1 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์การทำอาหารประเภทการหุงต้มข้าว

จากการวิจัยคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์การทำอาหารประเภทการหุงต้มข้าว จะปรากฏอุปกรณ์การหุงข้าวต่าง ๆ ที่ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ อธิบายไว้พร้อม ๆ กับคำกริยาที่ใช้กับอุปกรณ์ นั้น ๆ ดังตาราง ดังนี้

ตารางที่ 9 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์การทำอาหารประเภทการหุงต้มข้าว ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์

อุปกรณ์ที่ใช้หุงข้าว	คำกริยาที่ใช้กับอุปกรณ์หุงข้าว
หม้อดิน (เดี๋ยวนี้มีหม้อต่างประเทศทำด้วยเหล็กเคลือบทองเหลือง ทองแดง แลเงินเบาอลูมิเนียมขนาดชนิดต่าง ๆ ในท้องตลาดมากตามทีเลือกจะใช้ได้ดี) (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 50)	เอา <u>เข้ากรอกหม้อ</u> ข้าวให้หมด รินน้ำสักสองภาสามหน แล้วเทน้ำลงใหม่ให้เพียงคอหม้อ ต้องสังเกตดูว่าจะไม่ <u>แน่นหม้อ</u> ได้ ปิดฝา (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 50)
เล้าอ่วย	เอา <u>เข้ากรอก</u> ลงในหม้อ <u>ถั่วอ่วย</u> คนดูสักครึ่งหม้อ <u>เทน้ำ</u> ลงให้ท่วม สูงกว่าเมล็ด <u>ข้าว</u> องคฺลีหนึ่ง ปิดฝา

อุปกรณ์ที่ใช้หุงข้าว	คำกริยาที่ใช้กับอุปกรณ์หุงข้าว
	(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 53)
ถ่าน ฟืน	เอาหม้อขึ้นตั้งบนไฟจะใช้ <u>ฟืน</u> ถ่านก็ตาม (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 50) เขี่ยไฟเอา <u>ถ่าน</u> ไว้แต่น้อย ยกหม้อขึ้นตั้งบนไฟอ่อน ๆ (เรียกว่า ดง) ระวังอย่าให้ไหม้ (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 50-51)
จำ ช้อนไม้	เอา <u>ช้อน</u> จากไม้คนเข้าในหม้อให้ทั่วกัน (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 50) เอา <u>ด้าม</u> จางขึ้นให้เมล็ดเข้ากระจาย (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 51)
พิมพ์เคลือบภาพพิมพ์เหล็กวิลาสที่มี รูปต่าง ๆ	เอาเข้าสารที่ขาวชาน้ำให้หมด เทลงในพิมพ์เคลือบภาพพิมพ์ <u>เหล็กวิลาสที่มีรูปต่าง ๆ</u> ค่ะเนประมาณค่อนพิมพ์ เอาน้ำดอกไม้ <u>เทลงในพิมพ์</u> พอเต็มปากพิมพ์ (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 4, 2554 : 24)
หวด	เอาหม้อตั้งเตนนํ้าลงในหม้อแล้วเอา <u>หวด</u> ดินช้อนบนปากหม้อ (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 4, 2554 : 26)
โม	เอาเข้าสารแช่นํ้าเสียสักครู่หนึ่งจึงเอาขึ้นขั้วให้เหลืองจนมีกลิ่น หอม จึงเอามา <u>บด</u> ให้ละเอียด <u>จะ</u> ใช้ <u>โม</u> เอาก็ได้ (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 86)
ชาม	เมื่อสุกดีแล้วบรรจุลง <u>ชาม</u> ไปตั้งให้รับประทาน (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 26) เอาเข้าสู่กเทลง <u>ไป</u> <u>ชาม</u> หนึ่ง (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 4, 2554 : 29)
เสวียน	ยก <u>ลงตั้งบนเสวียน</u> แปนใช้ได้ คดลงชั้นเข้าบาตรไปตั้ง (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 51)

2.2.2.2 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์การทำอาหารประเภทต้มแกง กับข้าว ของจาน เครื่องจิ้มผักปลาแก้มและเครื่องว่าง

จากการวิจัยกลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์การทำอาหารประเภทต้มแกงจะปรากฏอุปกรณ์การทำแกงต่าง ๆ ที่ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ อธิบายไว้พร้อม ๆ กับคำกริยาที่ใช้กับอุปกรณ์ นั้น ๆ ดังตาราง ดังนี้

ตารางที่ 10 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำครัวของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำครัว	คำกริยาที่ใช้กับอุปกรณ์ในการทำครัว
หม้อแกง	เอาหัวกะทิกับกลางใส่ <u>หม้อ</u> เคี่ยวไปจนแตกมัน (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 82)
กระทะ	เอากระทะตั้งบนไฟ น้ำมันหมูที่หั่นไว้ลง <u>ผัด</u> ใน <u>กระทะ</u> จนมัน แข็งกรอบ (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 4, 2554 : 27)
อ่างดิน	ปอกมะพร้าว คั้นกะทิเอาแต่หัวคั้น ๆ <u>เทลง</u> ใน <u>อ่างดิน</u> (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 70)
กระชอน	คนพอร้อนทั่วกันดีแล้ว เอาขึ้น <u>เทลง</u> ใน <u>กระชอน</u> (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 86)
กระท่ายเงิน	เอามะพร้าวกระเทาะและปอกเปลือกนอกแล้ว <u>ขูดด้วยกระท่ายเงิน</u> (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 55)
ครก ครกดิน ครกหิน สากไม้ / สากเหล็ก อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำครัว	พริกแห้งหนัก 2 บาท สลึงเผือก กระเทียมหนัก 1 บาท...นี้ <u>เทลงครก</u> ตำให้ละเอียดก่อน (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 69-70) เอาหัวหอมเยื่อเคย พริกไทยลง <u>ครก</u> <u>โขลก</u> ให้ละเอียด (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 3, 2554 : 65) <u>ครกดินสากไม้</u> ดีกว่า <u>ครกหิน</u> แล <u>สากเหล็ก</u> (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 94)
มีด	ตัดเอาแต่ตัวปลาหมอกจากหม้อแกง เอามือ <u>ดก</u> <u>รีด</u> ที่สัน ค่อยเบา ออกสองซีก ระวังอย่าให้แตกได้ (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 3, 2554 : 62)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำครัว	คำกริยาที่ใช้กับอุปกรณ์ในการทำครัว
เขียง	กั้งสตกปอกเปลือก เอาแต่เนื้อกับมัน <u>ขึ้นเขียง</u> สับให้เข้ากัน (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 5, 2554 : 248)
ผ้าขาวบาง	เอาเนื้อหมูสกลงใน <u>ผ้าขาวบาง</u> บิดให้แห้ง แลเก็บเอาน้ำที่บิดออกจากเนื้อหมูไว้ (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 85)
ตะแกรง	เอามันหมูที่หั่นไว้เทลงในกระทะคน พอมันหมูนั้นแข็งตัวดีแล้ว เอาขึ้นเทลงบนกระชอน เอาน้ำเย็นราด <u>ลง</u> เอาขึ้นบนตะแกรงทั้งหนังและมัน (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 86)
เตา	<u>เตา</u> ที่จะใช้หุงนั้น ใช้ <u>ก่ออิฐแลโคลน</u> ผสมเกลบอย่าง 1 หุงต้มเข้า (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 28)
เตาน้ำมันปิโตรเลียม	<u>หุงด้วยเตาน้ำมันปิโตรเลียม</u> พอเข้านั้นเดือดคนเข้าด้วยกันดีแล้ว ปิดฝาหม้อจนเข้านั้นเดือดอีก จนเหี่ยวตกลูกจากฝาหม้อก็รู้ว่าน้ำแห้ง หุงเข้าบุหรีตัน (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 27)

2.2.2.2.3 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์การเตรียม ของหวาน ขนม ผลไม้

ตารางที่ 11 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำของหวาน ขนม ผลไม้ของ
ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำของหวาน ขนม ผลไม้	คำกริยาที่ใช้กับอุปกรณ์ในการทำของหวาน ขนม ผลไม้
พิมพ์ขนม	ควักขนม <u>อัดลง</u> ไปให้เต็ม <u>พิมพ์</u> (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 127-128)
ไม้ปากเปิด	เอา <u>ไม้ปากเปิด</u> ซ้อนกลับ ลง (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 129)
กระทะทอง	เอาน้ำตาลเชื่อมลงใน <u>กระทะทอง</u> (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 130)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำของหวาน ขนม ผลไม้	คำกริยาที่ใช้กับอุปกรณ์ในการทำของหวาน ขนม ผลไม้
กระทะเหล็ก	เอาน้ำมันมะพร้าวใหม่ ๆ ถาน้ำมันหมูก็ได้ <u>เทลงในกระทะเหล็ก</u> (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 136)
หม้อเคลือบ	เอาน้ำ <u>เทลงกระทะทอง</u> ถา <u>หม้อเคลือบ</u> ตั้งบนไฟให้เดือดพลุ่ง (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 99)
มีดทอง	ใช้ <u>มีดทอง</u> ถือนือขวา ตัดที่ข้อออกเสียก่อน (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 111)
มีดทำด้วยทองม้าพ้อ	มะพร้าวที่จะปอกรื้นั้นต้องเลือกที่สุกและไม่เข้าปอกด้วย <u>มีดทำด้วยทำด้วยทองม้าพ้อ</u> เป็นต้น (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 143)
มีดคว้าน	มะพร้าวปอกเกลี้ยงทั้งพวงต้อง <u>คว้าน</u> เม็ดข้างเดียว (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 148)
หินลับ	มีดปอกมะพร้าวต้องมีมากเล่ม...และต้องมี <u>หินลับ</u> ไว้กับตัว (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 149)
กระท่ายเงิน	ปอกมะพร้าวกระเทาะออกเอาแต่เนื้อ ปอกผิวดำออกให้หมด ชุดด้วย <u>กระท่ายเงิน</u> (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 175)
ถาดหนึ่ง	ตักลงใน <u>ถาดหนึ่ง</u> (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 105)
ลังถึง	<u>ตักลงในถาดหนึ่ง</u> ใน <u>ลังถึง</u> (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 105)
ผ้าขาว	ซิมดูเค็มแลหวาน พอกลิ้นกันกับเปรี้ยว จึงกรองด้วย <u>ผ้าขาว</u> เนื้อดี (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 117)
ถุงผ้า	เอาเข้าสารแช่น้ำโมแล้ว <u>เทลงในถุงผ้า</u> ทับน้ำให้แห้ง (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 135)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำของหวาน ขนม ผลไม้	คำกริยาที่ใช้กับอุปกรณ์ในการทำของหวาน ขนม ผลไม้
หม้อดิน	เอา <u>หม้อดิน</u> บรรจุ <u>น้ำ</u> สักค่อนหม้อ ผ่า <u>ขาว</u> เนื้อดีผูกปากให้ตึง... เจาะ <u>ผ้าขาว</u> ที่ริมปากหม้อพอให้ไอน้ำขึ้น (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 135)
ฝาละมี	ยกขึ้นตั้งไฟ <u>ฝาละมี</u> ปิดบน <u>ผ้า</u> จน <u>น้ำ</u> เดือด ๆ (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 135-136)
จอก	แล้วเอา <u>จอก</u> ตัก <u>แบ่ง</u> เทลงบน <u>ผ้า</u> เอา <u>ก้นจอก</u> ละเลงบาง ๆ (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 136)

คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์ทำครัวในอดีตเมื่อร้อยปีที่ผ่านมา ส่วนมากจะเป็นวัสดุที่ผลิตจากธรรมชาติ อันแสดงถึงนวัตกรรมและภูมิปัญญาไทยในสมัยก่อน อุปกรณ์ทำครัวในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ อาจกล่าวได้ว่าเป็นอุปกรณ์ทำครัวมาตรฐานที่ใช้ในการทำอาหารไทยประเภทต่าง ๆ ในสมัยนั้นได้เป็นอย่างดี

2.2.2.3 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับเครื่องปรุงอาหาร

เครื่องปรุงอาหารที่ปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ แบ่งออกเป็นดังนี้

2.2.2.3.1 เครื่องปรุงประเภทสมุนไพรหรือเครื่องเทศ ได้แก่ ข่า ตะไคร้ พริกไทย รากผักชี กระเทียม หอม ใบมะกรูด ลูกผักชี ยี่ห่วย ลูกแปะก๊าก ผิวมะกรูด ใบมะกรูด ผิวส้มซ่า ขิง

2.2.2.3.2 เครื่องปรุงให้เกิดรสอาหาร แบ่งออกเป็น

1) เครื่องปรุงรสอาหารคาว ประกอบด้วย

1.1) เครื่องปรุงรสเค็ม ได้แก่ เกลือ กะปิ น้ำเค็ม น้ำปลาร้า เยื่อเคย เจ้าเจี้ยว น้ำปลายี่ปูน น้ำปลาดี

1.2) เครื่องปรุงรสเผ็ด ได้แก่ พริกแห้ง พริกอ่อน พริกชี้ฟ้า พริกชี้หนู พริกเหลือง พริกแดง พริกสด

1.3) เครื่องปรุงรสเปรี้ยว ได้แก่ น้ำส้มมะขาม น้ำมะกรูด น้ำมะนาว น้ำส้มซ่า มะดัน มะปราง ระกำ มะม่วงดิบ

1.4) เครื่องปรุงรสหวานในอาหารคาว ได้แก่ น้ำตาลหม้อ น้ำตาลทราย น้ำอ้อยสด น้ำผึ้ง

2) เครื่องปรุงรสอาหารหวาน ที่กล่าวถึงในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ได้แก่ น้ำตาลชนิดต่าง ๆ คือ น้ำตาลหม้อ น้ำตาลทราย น้ำตาลโตนด น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลเชื่อม น้ำตาลปึกถนอม รวมทั้ง น้ำผึ้ง

เป็นที่น่าสังเกตว่า ในตำราแม่ครัวหัวป่านี้ จะเน้นในเรื่องการใช้รสหวานเพื่อปรุงรสให้ความกลมกล่อมในอาหารแต่ละชนิด มีการบรรยายลักษณะของความหวานในลักษณะที่ต่าง ๆ กัน เช่น หวานของน้ำตาลทราย หวานของน้ำตาลหม้อ การเลือกใช้น้ำตาลผิวดินประเภทนี้จะทำให้อาหารก็จะทำให้อาหารเสีรสชาติและขาดความกลมกล่อมได้

2.2.2.3.3 เครื่องปรุงให้เกิดกลิ่นและสีในอาหาร โดยเฉพาะในขนมหวาน ซึ่งมีเครื่องปรุงกลิ่นให้เกิดกลิ่นหอมและเครื่องปรุงสีในขนมด้วย เครื่องปรุงกลิ่นให้ขนมมีกลิ่นหอมที่สำคัญเท่าที่ปรากฏ คือ น้ำดอกไม้ น้ำดอกไม้เทศ ส่วนเครื่องปรุงสีให้ขนมมีสีนารับประทานเท่าที่ปรากฏ คือ น้ำจากดอกไม้ น้ำฝาง ครั่ง

2.2.2.4 คำแสดงโทษลักษณะเกี่ยวกับการปรุงอาหาร

คำแสดงโทษลักษณะเกี่ยวกับการทำให้อาหารสุกเท่าที่ปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าประกอบด้วย หุง ต้ม แกง ปิ้ง จี่ อั่ว นึ่ง พล่า หลน คั่ว ย่าง งบ ดอง ตุ่น หลาม ต้มยำ ทอด เจียว ผัด ลักษณะการปรุงอาหารให้สุกดังกล่าวแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะคือ

2.2.2.4.1 ลักษณะการปรุงอาหารให้สุกโดยไม่ใช้น้ำมัน ได้แก่ การใช้คำแสดงโทษลักษณะ หุง ต้ม แกง ปิ้ง จี่ อั่ว นึ่ง พล่า หลน คั่ว ย่าง งบ ตุ่น หลาม ต้มยำ ดังตัวอย่าง

ตารางที่ 12 คำแสดงโทษลักษณะเกี่ยวกับการปรุงอาหารให้สุกโดยไม่ใช้น้ำมัน ของ
ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์

ประเภท	ตัวอย่าง
ย่าง	“ปลาอย่างสด...ขอตเกล็ดแล่นึงแบะออก เอาขึ้นตรงไฟใช้ไฟถ่าน <u>ย่าง</u> แต่พอลอกเกล็ดออกแล้วอย่างอีกทีพอหนังเหลือง... <u>ต้องย่าง</u> ให้ระอุแล้วจึงจัดลงจานไปตั้งกับผักและเครื่องจิ้มรับประทาน” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 96)
นึ่ง	เอาขึ้น <u>นึ่ง</u> บนกระทะน้ำร้อนถาลังถึงก็ได้ เมื่อสุกแล้วกระทะหงขึ้นน้ำเป้นฟาวชวย ยกไปตั้งให้รับประทานทั้งถ้วย (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 4, 2554 : 75)
พล่า	น้ำมะนาวบีบลงในกุ่มเคล้าไปจนเนื้อกุ่มสุกเล็กน้อย (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 4, 2554 : 59)
หลาม	ตัดกระบอกไม้ไผ่สดที่ขนาดใหญ่ ยัดปลาที่ห่อลงไปในกระบอก เอากาบมะพร้าวหรือใบไม้ห่อใบตองยัดปากกระบอก <u>หลาม</u> ไฟแรงจนระอุดีจึงผ่ากระบอกออก เครื่องจิ้มผักแกล้ม (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 97)

2.2.2.4.2 ลักษณะการปรุงอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมัน ได้แก่ ทอด เจียว ผัด น้ำมันที่ใช้ในการทอด เจียว ผัด ปรากฏเพียงชนิดเดียวคือ น้ำมันหมู และน้ำมันมะพร้าว เท่านั้นไม่ปรากฏน้ำมันชนิดอื่น ๆ ดังตัวอย่าง

ตารางที่ 13 คำแสดงโภชนลักษณะการปรุงอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมันของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์

ประเภท	ตัวอย่าง
น้ำมันหมู / เจียว	เอากระทะตั้งไฟให้ร้อน จึงเอาเนื้อหมูโรยลงในกระทะ พอน้ำมันออกเอากระทะเทียมที่ทุบไว้ <u>เจียว</u> ลงจนเหลือง กับข้าวของจาน (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 81)
ทอด	“ไข่ว่า...เอากะทะ <u>น้ำมันหมู</u> ตั้งขึ้น เมื่อร้อนแล้ว จึงเอาไข่ขาวที่ยัดไส้ไว้ ชุบฟองเปิดที่ต้อยไว้ <u>ทอด</u> ลงเป็นอัน ๆ จนไข่นั้นเหลืองกรอบ...” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 184) “โสร่ง...ปั้นกลม ๆ คณะพอคำหนึ่ง เอากระทะตั้งไฟให้ร้อน เอา <u>น้ำมันหมู</u> เทลงจนน้ำมันร้อนจึงเอามีข้าวซึ่งห่อไว้ นั้น <u>ทอด</u> ลงจนเหลือง...” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 147)
ผัด	“เข้า <u>ผัด</u> ไข่ ...เอา <u>น้ำมันหมู</u> เทลงในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน จึงเอากระทะเทียมโรยลงคนไปจนกระทะเทียมเหลือง จึงเอาเนื้อหมู ไก่ เข้าเทลงไปคนให้เข้ากัน...คนให้เข้าแลไข่เข้ากัน” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 51-52) “ <u>ผัด</u> พริกชี้ฟ้ากับกุ้งตะเข็บ...เอากะทะขึ้นตั้งไฟ มันหมู เทลง <u>ผัด</u> ไป พอน้ำมันออกเล็กน้อย เอากระทะเทียมที่ปอกทุบไว้เทลงคนไปจนกระทะเทียมเหลือง...” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 5, 2554 : 250-251)
เจียว	“ผู้ฉีปลาปลาสังกระวาด...เมื่อ <u>เจียว</u> <u>น้ำมันหมู</u> แล้ว เอาของที่หั่นไว้ขึ้นเจียว...เมื่อเจียวเหลืองเป็นอย่าง ๆ แล้วเอาขึ้นไว้...” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 5, 2554 : 252)

2.2.3 ภาพสะท้อนวิถีชีวิตคนไทยจากตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์

จากการศึกษาตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์สะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตคนไทยในสมัยรัชกาลที่ 5 สามารถแบ่งได้ 3 ประเด็น ได้แก่

2.2.3.1 ภาพสะท้อนด้านวัฒนธรรมการกิน

2.2.3.2 ภาพสะท้อนด้านกรรมวิธีประกอบอาหาร

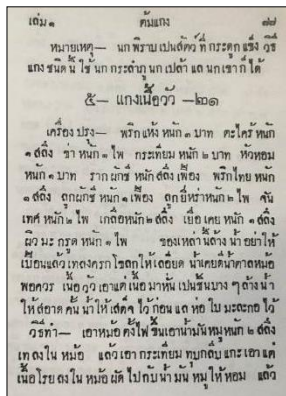
2.2.3.3 ภาพสะท้อนด้านการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม

2.2.3.1 ภาพสะท้อนด้านวัฒนธรรมการกิน

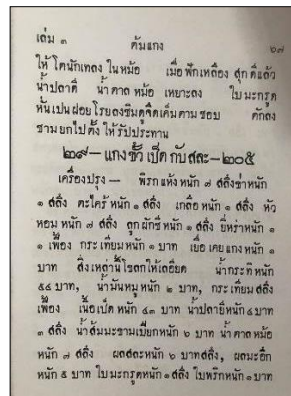
ภาพสะท้อนด้านวัฒนธรรมการกินที่ปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ พบ 5 ประเด็น ได้แก่ ด้านรสชาติ ด้านความหลากหลายของอาหาร ด้านสำหรับอาหาร ด้านอาหารกับเวลาในการบริโภค และด้านภูมิปัญญาในวัฒนธรรมการกิน มีรายละเอียด ดังนี้

2.2.3.1.1 ด้านรสชาติ

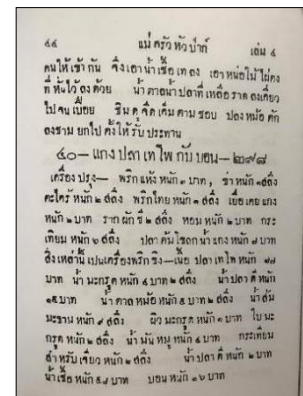
รสชาติของอาหารสามารถบ่งบอกถึงรสนิยมการกินของผู้รับประทาน จากการศึกษาตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ พบว่า รสชาติอาหารที่พบ มี 6 รสชาติ ประกอบด้วย รสเผ็ด เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม และเปรี้ยวอมหวาน สำหรับการประกอบอาหารควาจะมีการใช้เครื่องแกง และเครื่องปรุงเป็นองค์ประกอบ และพบว่าใช้พริกเป็นวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหาร ซึ่งลักษณะการประกอบอาหารเช่นนี้ เป็นตัวบ่งชี้ว่าคนไทยในสมัยนั้นนิยมรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ด ยกตัวอย่างเช่น การประกอบอาหารที่มีพริกเป็นส่วนประกอบ ได้แก่ การทำแกง เนื้อวัว แกงข้าว เป็ดสละ แกงปลาเทโพกับบอน ฯลฯ



ภาพที่ 6 แกงเนื้อวัว
(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 77)



ภาพที่ 5 แกงข้าวเปิดสละ
(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 3, 2554 : 67)



ภาพที่ 4 แกงปลาเทโพกับบอน
(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 4, 2554 : 44)

นอกจากอาหารที่ใช้พริกเป็นส่วนประกอบแล้ว ในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ยังมีอาหารที่ใช้พริกเป็นวัตถุดิบหลัก พบในปริฉะที่ 5 เครื่องจิ้ม ผักปลา แกลัม ดังนี้

- เล่มที่ 1 น้ำพริกผักต้ม น้ำพริกผักหลาม กะปิพริก น้ำพริกส้มมะขามเปียก
- เล่มที่ 2 น้ำพริกนครบาล น้ำพริกสำเร็จ น้ำพริกส้มมะขามสดผัก
- เล่มที่ 3 ปลาธำมรงค์ กุ้งส้ม กุ้งหลวงหลน
- เล่มที่ 4 น้ำพริกนางลอย
- เล่มที่ 5 น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกมะกรูดกับหน่อไม้

2.2.3.1.2 ด้านความหลากหลายของอาหาร

ในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ได้รวบรวมขั้นตอนการประกอบอาหารทั้งหมด 5 เล่ม แต่ละเล่มประกอบด้วย 8 ปริฉะ ทัวไป หุงต้มข้าว ต้มแกง กับข้าวของจาน เครื่องจิ้มผักปลาแกลัม ของหวานขนม ผลไม้ และเครื่องว่าง สะท้อนให้เห็นว่าในสมัยนั้นมีการ

ประกอบอาหารอย่างหลากหลาย ซึ่งพบว่าการประกอบอาหารในแต่ละประจักษ์ก็มีอาหารหลายประเภท ดังตัวอย่าง เช่น

ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เล่มที่ 1 ประกอบด้วยอาหารที่หลากหลาย ดังนี้

ภาพที่ 7 สารบัญรายการอาหารในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เล่มที่ 1
(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : ข-จ)

จากรายการอาหารข้างต้น แสดงให้เห็นว่ามีการประกอบอาหารหลายประเภททั้งอาหารคาว อาหารหวาน สำหรับประเภทอาหารที่ปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เล่มที่ 1 – เล่มที่ 5 มีดังตัวอย่างต่อไปนี้

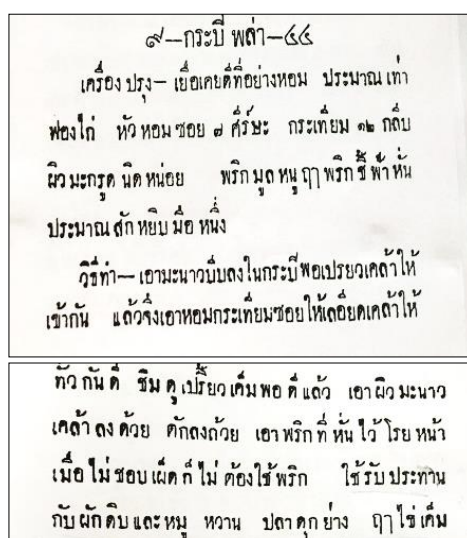
ตารางที่ 14 รายการอาหารในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์

ประเภทอาหาร	ตัวอย่างรายการอาหาร
อาหารคาว	
หุง	หุงข้าวบาตร, หุงข้าวเช็ดน้ำธรรมดา, หุงข้าวไม่เช็ดน้ำ ฯลฯ
ข้าวต้ม	ข้าวต้มหมอย่างเก่า, ข้าวต้มปลาหมอ, ข้าวต้มเป่า, ข้าวต้มไก่ข้าวต้มอย่างจีน, ข้าวต้มผัดใส่กล้วย, ข้าวต้มมัดได้, ข้าวต้มกุ้งสมัยใหม่ ฯลฯ
ผัด	ข้าวผัดหมี่, ข้าวผัดปูทะเล, ข้าวผัดหมูแฮม, ข้าวผัดเยื่อเคยดี, ข้าวผัดปลาหมึกแห้ง, ข้าวผัดปลาหมึกสด, ผัดพริกชี้ฟ้ากับกุ้งตะเข็บ, ข้าวผัดระกำ, ข้าวผัดไก่, ผัดถั่วลันเตา, กะหล่ำปลีผัดกับกุ้ง, ผัดปลาแห้ง, ผัดปลาหาง ฯลฯ

ประเภทอาหาร	ตัวอย่างรายการอาหาร
ปล่า	ปล่าปากน้ำ, ปล่ากึ่งฝอย, ปูปล่า, กะปิปล่า, เต้าเจี้ยวปล่า, ปล่าไก่วงแฮม, ปล่ากึ่งอย่างจีน ฯลฯ
ยำ	ยำหนังหมู, ยำผลกระเจียบ, ยำพริกอ่อน ฯลฯ
น้ำพริก	น้ำพริกนางลอย, น้ำพริกผักต้ม, น้ำพริกผักหลาม, กะปิพริก, น้ำพริกส้มมะขามเปียก, น้ำพริกนครบาล, น้ำพริกสำเร็จ, น้ำพริกส้มมะขามสดผัก, น้ำพริกปลาร้า, น้ำพริกมะกรูดกับหน่อไม้ ฯลฯ
หลน	เจ้าปลาเค็มหลน, เต้ายี่หลน, ไก่วงแฮมหลน, ปลาแซลมอนหลน, กุ้งหลวงหลน ฯลฯ
แกงป่า	ปลาดุกแกงป่า
ต้ม	ต้มสับประรดกับหมู
แกงคั่ว	แกงคั่วส้มตะพาบน้ำ, แกงคั่วเป็ดกับผลพุดซาแดง, แกงเต้าคั่วส้ม, แกงหมูป่าคั่วส้ม ฯลฯ
ปลาร้า	ปลาร้าลาว, น้ำพริกปลาร้า, ปลาร้าสำเร็จ ฯลฯ
ฉู่ฉี่	ฉู่ฉี่ปลาทุสด, หมูฉู่ฉี่แห้ง, ฉู่ฉี่ปลาสังกระวาด ฯลฯ
เจ้า	เจ้าแมงดา, เจ้าปลาทุ, เจ้าปลาเค็ม, หมูเจ้าสด ฯลฯ
นึ่ง	เจ้าแมงดานึ่ง, เจ้าปลาทุนึ่ง
ขนมจีน	ไก่ต้มขนมจีน
เมี่ยง	เมี่ยงข่า, เมี่ยงส้ม, เมี่ยงแหนม ฯลฯ
ลาบ	ลาบอย่างลาว, ลาบแพลง, ปลาอย่างและผักสำหรับลาบแพลง ฯลฯ
อาหารอื่น ๆ	
อื่น ๆ	ข้าวเหนียว, ข้าวตุน, ข้าวซาวน้ำ, ข้าวแดกงา, ไข่ต้มแดง, ปลาทุสดทอดใส่, หมูตั้งสด, หมูแนมไทย, ไส้กรอก, ลำเตี้ย, ม้าอ้วน, ทอดมันกุ้ง, ข้าวบุหรืออย่างแขก, ข้าวแขก, หมูซ่า, ข้าวแช่, ต้มโพล้งปลาสด, คั่วเห็ดเผาะ, กุ้งส้ม, ปูดำ ฯลฯ
อาหารประเภทของหวาน	
ขนม	ขนมลำเจียก, ขนมทอง, ลูกชุบ, ขนมสะบัดงา, ขนมกง, วุ้นไส้, ขนมน้ำตาลดอกไม้, ทองเอก, ทองหยิบ, ฝอยทอง, ขนมต้มข้าว, ขนมรังนก, ขนมทองพลุ, หันตราหรือฝอยทอง, ข้าวเม่าบด, ขนมหม้อแกง, ขนมค้างคาว, ขนมเบ็ญยวน, ขนมจำม่งกู, ขนมปุยฝ้าย, ซ่อม่วง, ตะโก้สวรรค์, ขนมใส่ไส้, ขนมหัวผักกาด, ขนมฝรั่ง, ขนมบ้าบิ่น ฯลฯ

2.2.3.1.3 ด้านรับอาหาร

สำหรับอาหาร เป็นการจัดอาหารหลายชนิดให้อยู่ในสำหรับเดียวกัน เช่น มีข้าว แกงเผ็ด แกงจืด น้ำพริก เป็นต้น สำหรับอาหารไทยในทุกมื้อจะจัดขึ้นอย่างพิถีพิถัน กับข้าวทุกจานที่จัดขึ้นจะต้องมีความสัมพันธ์กัน คนไทยจึงมักจัดสรรสำหรับต่าง ๆ ให้ความสมดุลกัน หากสำหรับใดมีอาหารหวานเปรี้ยว ก็ต้องมีอาหารจานหวานอีกอย่างหนึ่งสำหรับกินแก้รสกัน มื้อใดมีอาหารจานเผ็ดก็จะต้องมีอาหารจานเค็มและแกงจืดรวมอยู่ด้วย นับเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญาของคนไทยในการสร้างสรรค์อาหารต่าง ๆ ให้ความอร่อยต้อนรับประทาน และยังอุดมไปด้วยคุณค่าทางสารอาหาร ในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปี๊ยะน ภาสกรวงศ์ พบว่ามีการจัดอาหารเป็นสำหรับ อาทิ การรับประทานกะปิพล่า



ภาพที่ 8 กะปิพล่า

(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 115-116)

จากตัวอย่างข้างต้นพบว่าการรับประทานกะปิปลาต้องรับประทานคู่กับเครื่องเคียงหรือของแนม ซึ่งหมายถึง อาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่จัดเพิ่มขึ้นให้กับอาหารหลักในสำรับ เพื่อช่วยเสริมรสชาติอาหารในสำรับนั้นให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังตัวอย่างหากรับประทานปลากระป๋องต้องรับประทานคู่กับผักดิบ หมหวาน ปลาตากย่าง หรือไข่เค็ม

[illegible]

(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 20-23)

1) **เข้าบัตร** ปัจจุบันใช้คำว่า ข้าวบาตร พจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2551 (พจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน, 2551) อธิบายความหมายว่า น.ข้าวสารเกาหุงในน้ำเดือดเพื่อให้สวย เป็นตัวสำหรับตักบาตร เรียกขันเชิง สำหรับใส่ข้าวตักบาตรว่า ขันข้าวบาตร

2) ของผาบาตร เป็นลักษณะการจัดเตรียมสารอาหารเพื่อใส่บาตร “ของปากบาตร” คือการจัดเตรียมอาหารแห้งเพื่อวางใส่ในผาบาตร ในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเป็ลียน ภาสกรวงศ์ ได้กล่าวถึงการจัดของผาบาตรไว้ว่า

“...ของฝ่าบาทมีไข่มุกเต็มแล้วประมาณฝ่าบาตรละ 5 ฟอง ถ้าใส่กรอกขุดในกระถาง ขนมหฝรั่งอันใหญ่ ถ้าเข้าเหนียวแก้วแห่นบนใบตองเจียนกลมเปนอันใหญ่ กลัวยไม่ว่ากลัวอะไร ตามแต่จะเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งหวี ตัดจุกคำที่หัวออกให้เสียหมด ถ้าถ้าเป็นฤดูน่าชมก็ให้ใช้ชม ของเหล่านี้จัดลงโต๊ะถวายไปวางไว้ เมื่อตักเขาลงบาตรแล้ว ของฝ่าบาตรก็จัดเอาลงฝ่าบาตรเท่า ๆ กัน มีผาดูฝ่าบาตรสำหรับพระสงฆ์ด้วยเหมือนกัน...”

(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2559 : 20 - 21)

3) **สำหรับควา** มักจะเป็นอาหารประเภทแกงจะจัดอาหารให้มีขนาดและสัดส่วนเหมาะสมกับ
 ภาชนะ เช่น ภาชนะขนาดเล็กควรจัดอาหารให้มีปริมาณพอดี ไม่ล้นออกนอกภาชนะ ถ้าเป็นโต๊ะ
 อาหารขนาดเล็ก ภาชนะที่ใช้ควรมีสัดส่วนที่เหมาะสม ไม่มีขนาดใหญ่จนแน่นโต๊ะอาหารหรือขนาด
 เล็กจนตักอาหารไม่ถนัดความกลมกลืน โดยจัดอาหารให้กลมกลืนกับภาชนะ ในตำราแม่ครัวหัวป่าก์
 ของ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ได้กล่าวถึงการจัดสำหรับควาว่า

“มีของจาน 1 ไส้กรอก 2 หมูแฮม 3 ยำ ยวน 4 หมู 5 พริกแดงผัด 6 ม้าอ้วน 7 ปลาแห้งผัด 8 สับปะรดหรือแตงโมสิ่งหนึ่ง 9 หมูย่างจิ้ม น้ำพริกเผา 10 หมูหวาน 11 เมี่ยงหมู 12 หมูผัดโดนด 13 หมูเปี้ยว”

(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2559 : 21)

4) สำหรับเคียง เป็นการจัดอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่จัดเพิ่มขึ้นให้กับอาหารหลักในสำหรับ เพื่อช่วยเสริมรสชาติอาหารในสำหรับนั้นให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ในตำราแม่ครัวหัวป่าของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ได้กล่าวถึงการจัดสำหรับเคียงว่า

“มี 1 แกงเผ็ดไก่เนื้อก็ได้ 2 แกงหอมถั่วแระบว 3 ต้มส้มสับปะรดกับหมูทอดกับมังคุดก็ได้ ตักลงชามฝาปิดตั้งบนโต๊ะเคียงมีจานเชิงรองซ้อน ถ้วย 3 ค้น อยู่ในโต๊ะนั้น ถ้าเป็นชาวสวนมักใช้ขนมจีนน้ำยาเติมด้วยเตรียมไว้ให้เสร็จ ตั้งเป็นแถวเคียงไว้กับสำหรับคาว”

(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2559 : 22)

5) สำหรับหวาน ในตำราแม่ครัวหัวป่าของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ได้กล่าวถึงการจัดสำหรับหวานว่า

“มี 1 ทองหยิบ 2 ฝอยทอง 3 ขนมหม้อแกว 4 ขนมชั้น 5 มะพร้าวแก้ว 6 ขนมถ้วยชักหน้า สีสัญชัย 7 ขนมเทียนใบตองสด 8 ขนมถ้วยฟู 9 ขนมหั้นตรา 10 ลูกชุบชมภู 11 มันส้มวงกว 12 เข้าเหนียวแก้วปั้นก้อนเมล็ดแตงตืด 13 วุ้นหวานทำเป็นผลมะปราง 14 ขนมทองดำ 15 ขนมลีมกลืน 16 ลอยแก้วส้มซ่า”

(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2559 : 22)

2.2.3.1.4 ความสัมพันธ์ด้านอาหารกับเวลาในการบริโภค

ในตำราแม่ครัวหัวป่าของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ได้กล่าวถึงอาหารที่บริโภคในเวลาเช้า เวลาเที่ยง และเวลาเย็น ดังที่กล่าวถึงในการรับประทานเครื่องจิ้ม ผักปลา แก้วม ไว้ว่า

“...เครื่องจิ้มนี้เป็นพื้นอาหารของชาวเรา เป็นทั้งสำหรับเช้าเย็นอยู่ทุกเวลา ที่เป็นสามัญมีปลา ร้า ปลาเจ้า กะปิปลา และน้ำพริกผักปลาอย่าง เป็นต้น...”

(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2559 : 104)

จากข้อความข้างต้นเห็นได้ว่า เครื่องจิ้ม ผักปลา แก้วม สามารถรับประทานได้ทุกเวลา นอกจากนี้ พบว่าเครื่องว่าง ซึ่งประกอบด้วยอาหารคาวและอาหารหวาน ก็สามารถรับประทานได้ทั้งเวลาเช้า เวลาเที่ยง และเวลาเย็นเช่นเดียวกัน ดังที่ปรากฏในตำราอาหารว่า

“...เครื่องว่างนี้ เป็นของใช้รับประทานกลางวันฤดาค่ำ ระหว่างเวลาอาหารเช้าฤดาค่ำเย็น มีทั้งคาวแลหวานหลายอย่างต่างชนิด...”

(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2559 : 155)

2.2.3.1.5 ด้านภูมิปัญญาในวัฒนธรรมการกิน

ภาพสะท้อนด้านภูมิปัญญาในวัฒนธรรมการกินของคนไทยที่ปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ พบ 3 ประเด็น ได้แก่ ภูมิปัญญาด้านการปรุงรสอาหาร ภูมิปัญญาด้านการแต่งกลิ่น ภูมิปัญญาด้านการใช้พืชสมุนไพรในการปรุงอาหาร ดังนี้

1) ภูมิปัญญาด้านการปรุงรสอาหาร

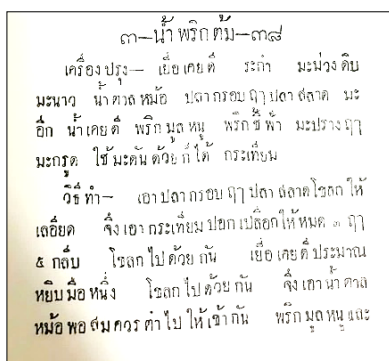
จากตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ สะท้อนถึงภูมิปัญญาในการปรุงรสอาหาร โดยรสชาติของอาหารที่พบนอกจากการใช้เครื่องปรุงรสแล้ว ยังมีการปรุงรสโดยการนำวัตถุดิบจากธรรมชาติที่มีรส มาใช้ในการปรุงรสอาหารให้มีรสชาติตามต้องการ ได้แก่

รสเปรี้ยว ได้จาก มะขามเปียก ระกำ มะกรูด มะนาว มะม่วงดิบ ตะลิงปลิง มะเขือเทศ ใบมะขามอ่อน มะเฟือง และสับปะรด

รสหวาน ได้จาก น้ำมะพร้าวอ่อน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย

รสเผ็ด ได้จาก พริกสด พริกแดง พริกแห้ง พริกไทย พริกอ่อน พริกขี้ฟ้า พริกขี้หนูพริกเหลือง

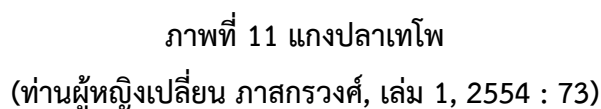
รสฝาด ได้จาก ลูกพิกุลดิบ ยางมะละกอ และกล้วยตะนิติบ ดังตัวอย่างต่อไปนี้



ภาพที่ 10 น้ำพริกต้ม

(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 107)

จากกรรมวิธีการประกอบอาหารข้างต้น แสดงให้เห็นการใช้เครื่องปรุงรสที่มาจากธรรมชาติ ได้แก่ ระกำ มะม่วงดิบ มะนาว พริกมุลหนู (พริกขี้หนู) พริกขี้ฟ้า มะพร้าว มะกรูด มะดัน



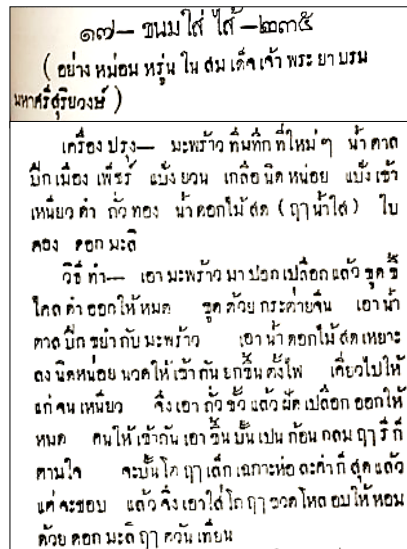
2) ภูมิปัญญาด้านการแต่งกลิ่น

๑๒-นางปลาไหล-๙๕
เครื่องปรุง— พริกแห้ง หั่น ๑๐ ดั่ง ๑ กระโถน
หนักร ๒ ดั่ง ๑ หัวหนักร ๑ พริก ๑ เกสรหนักร ๑ พริก
กระเทียม หนักร ๑ บาท หนอนหนักร ๑ ดั่ง ๑ ผิวมะกรูด
หนักร ๑ พริก ๑ รากผักชี หนักร ๑๐ ดั่ง ๑ เนื้อเคียงแห้ง
๑ บาท กระชาย หนักร ๑๐ ดั่ง ๑ ลูกขี้หว้า หนักร ๑๐
พริกไทย หนักร ๑ พริก ๑ ลูกผักชี หนักร ๑ พริก ๑ น้ำ
กะทิ หนักร ๑๒ บาท เนื้อปลาไหล ทำแล้ว หนักร ๑ บาท
น้ำเค็ม ๑๐ ดั่ง ๑ น้ำท่า หนักร ๑๕ บาท พริก ขอน
หนักร ๑๐ ดั่ง ๑ กระชาย หนักร ๑ บาท ใบมะกรูด หนักร ๑
พริก ๑ น้ำตาลหม้อย หนักร ๑๐ ดั่ง ๑ ใบโหระพา หนักร ๑๐ ดั่ง ๑
ใบไม้ ที่ จะ ปรุง นั้น ใช้ ใบมะกรูด ใบหน่ ข่า ขอน
ใบโหระพา ที่ จะ มะพร้าว ที่ ขยี้ ขอน หั่น เผลน ขึ้น แด็ก ๆ
กลั้วด้วย ไขมัน เช่น กัน คอกกระดังงา ผัก กี้ด ของ
เหล่านี้ ผัด แล้ว ทำ รับประทาน

ภาพที่ 12 แกงปลาไหล
(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 53-54)

จากกรรมวิธีประกอบอาหารข้างต้น ปรากฏการใช้พืชมีกลิ่นหอมมาใช้ในการแต่งกลิ่นอาหาร ได้แก่ ใบมะกรูด ใบโหระพา ใบกะเพรา ดอกกะดังงา พืชเหล่านี้สามารถแต่งกลิ่นและทำให้อาหารมีรสชาติกลมกล่อม

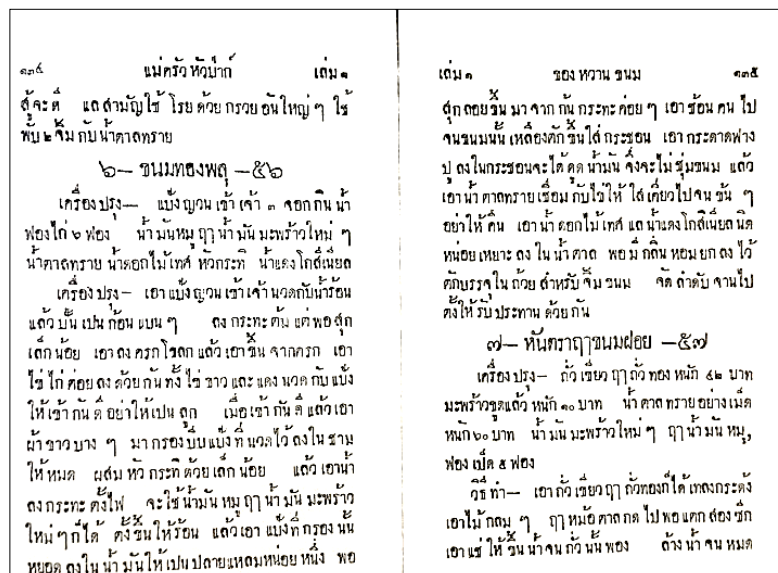
สำหรับอาหารหวานจะมีการอบด้วยดอกไม้ที่มีกลิ่นหอม ได้แก่ ดอกมะลิ ดอกไม้เทศ และ
ควั่นเทียน ดังตัวอย่าง



ภาพที่ 13 ขนมน้ำไล่

(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 3, 2554 : 108-109)

จากการกรรวิธีการทำงานน้ำไล่ พบการแต่งกลิ่น ดังข้อความ “...อบให้หอมด้วยดอกมะลิ
ฤควั่นเทียน...”



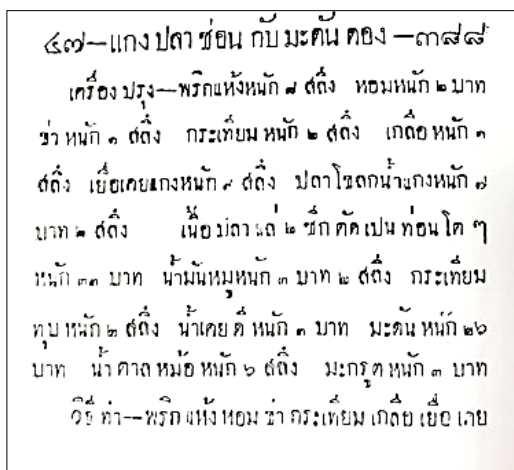
ภาพที่ 14 ขนมน้ำทองพลู

(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 134-135)

จากการกรรวิธีการทำงานน้ำทองพลู พบการแต่งกลิ่น ดังข้อความ “...เอาน้ำดอกไม้เทศแล่น้ำ
แดงโกสลิ้นแต่น้อย เทยาะลงในน้ำตาล พอมักลิ้นหอมยกลงไว้...”

3) ภูมิปัญญาด้านการใช้พืชสมุนไพรในการปรุงอาหาร

จากการใช้เครื่องปรุงอาหารในตำราแม่ครัวหัวป่าของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ สะท้อนให้เห็นว่าการประกอบอาหารทุกรายการอาหารมีการนำพืชสมุนไพรมาใช้ในการประกอบอาหารพืชสมุนไพรที่พบ ได้แก่ หอม กระเทียม พริก ขมิ้น ชিং ข่า ตะไคร้ ผักชี มะกรูด มะนาว มะดัน มะอึก มะพร้าว และดอกกะดังงา เป็นต้น



ภาพที่ 15 แกงปลาช่อนกับมะดันดอง
(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 5, 2554 : 221)

จากข้อความข้างต้นแสดงให้เห็นการนำสมุนไพรไทยมาใช้ในการประกอบอาหาร ได้แก่ พริกแห้ง หอม ข่า กระเทียม มะดัน

2.2.3.2 ภาพสะท้อนด้านกรรมวิธีประกอบอาหาร

ภาพสะท้อนด้านกรรมวิธีประกอบอาหารที่ปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ พบ 4 ประเด็น ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมกับวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร ด้านการใช้เครื่องปรุงรส ด้านเครื่องครัวที่ใช้ประกอบอาหาร และด้านความประณีตกับการประกอบอาหาร มีรายละเอียด ดังนี้

2.2.3.2.1 สภาพแวดล้อมกับวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร

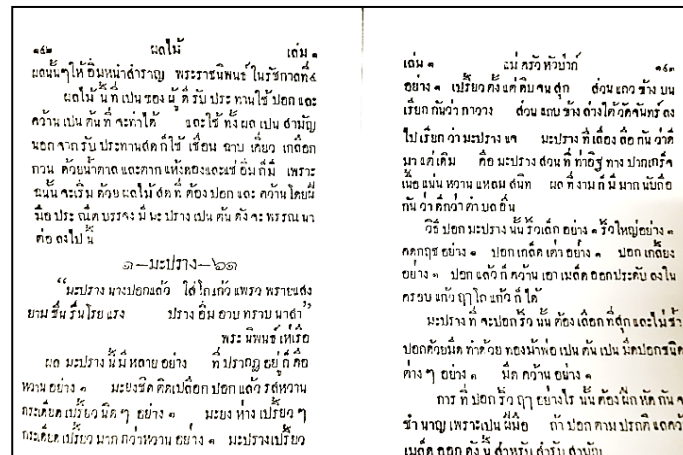
รายการอาหารที่ปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ พบว่าวัตถุดิบใช้ในการประกอบอาหาร ประกอบด้วย มัจฉาหาร มังขาหาร และธัญญาหาร

มัจฉาหาร ได้แก่ ปลา กุ้ง หอยแครง

มังขาหาร ได้แก่ เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อสัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ และสัตว์ป่า

ธัญญาหาร ใช้เป็นเครื่องแกงและเป็นวัตถุดิบในอาหาร ได้แก่ ผิวมะกรูด ลูกแปะก๊าก พริก ชিং ข่า ตะไคร้ หอม ผิวน้ำข่า กระเทียม มะกรูด กระชาย ผักชี ยี่หระ และมะอึก เป็นต้น

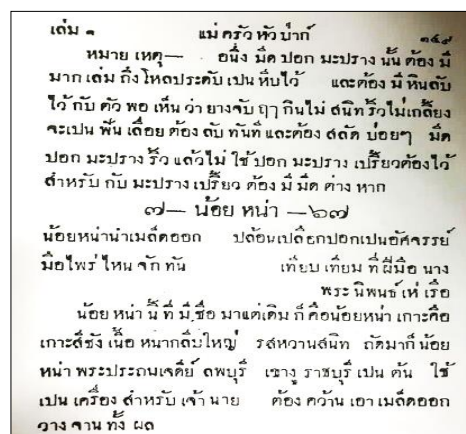
นอกจากวัตถุดิบที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ในตำราแม่ครัวหัวป่าของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ได้กล่าวถึง ผลไม้มานานานชนิด ว่าหากต้องการผลไม้ชนิดใดก็ตามที่มีรสชาติดี จะต้องไปยังถิ่นที่ปลูกผลไม้ชนิดนั้น ๆ สะท้อนให้เห็นว่าในสมัยรัชกาลที่ 5 ทรัพยากรธรรมชาติของไทยความอุดมสมบูรณ์ ผลไม้จึงมีรสชาติดี ทำให้ผลผลิตที่ออกมามีคุณภาพ ตัวอย่างเช่น



ภาพที่ 16 มะปราง

(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 142-143)

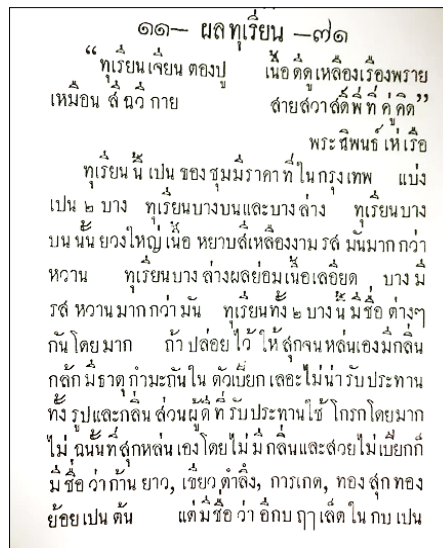
จากข้อความข้างต้น อธิบายว่า มะปรางที่ขึ้นชื่อ ได้แก่ มะปรางสวน อยู่ที่ท่าอิฐทางปากเกร็ด ปัจจุบันตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี ซึ่งมะปรางนี้จะมีคุณสมบัติพิเศษ คือ มีเนื้อแน่น และมีรสชาติหวาน



ภาพที่ 17 น้อยหน้า

(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 149)

อธิบายว่า น้อยหน้า ที่ขึ้นชื่ออยู่ที่เกาะสีชัง ปัจจุบันอำเภอเกาะสีชัง จังหวัดชลบุรี จะมีรสชาติหวาน เนื้อหนา กลีบใหญ่ ร่องลงมาคือ น้อยหน้าพันธุ์พระปฐมเจดีย์ ปัจจุบันตำบลพระปฐมเจดีย์ อำเภอเมืองนครปฐม จังหวัดนครปฐม น้อยหน้า จังหวัดลพบุรี และน้อยหน้าเขาสูง จังหวัดราชบุรี



ภาพที่ 18 ผลทุเรียน

(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 153)

จากข้อความอธิบายว่า ทุเรียนแบ่งเป็น 2 อย่าง คือ ทุเรียนบางบน และทุเรียนบางล่าง บางบนนั้นยวงใหญ่เนื้อหยาบสีเหลืองรสมันมากกว่าหวาน ส่วนทุเรียนบางล่างนั้นผลย้อมเนื้อละเอียด มีรสหวานมากกว่ามัน และทุเรียนทั้งสองบางมีชื่อเรียกต่าง ๆ กันไปอีก ไม่นิยมปล่อยให้สุกหล่นเอง เพราะจะละและเหม็น แต่ก็มีบางพันธุ์ที่สามารถปล่อยให้สุกจนร่วงจากต้นและยังกินได้ เช่น ก้านยาว, เขียวดำลึง, การะเกด, ทองสุกทองย้อย เป็นต้น แต่มิชื่อ ว่า ออกับ ฤๅ เล็ด ใน กับ เป็น

2.2.3.2.2 ด้านการใช้เครื่องปรุงรส

ในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ สะท้อนให้เห็นการปรุงรสอาหารอาหารหวานและอาหารคาวในสมัยรัชกาลที่ 5 ดังนี้

เครื่องปรุงรสอาหารคาว ประกอบด้วย

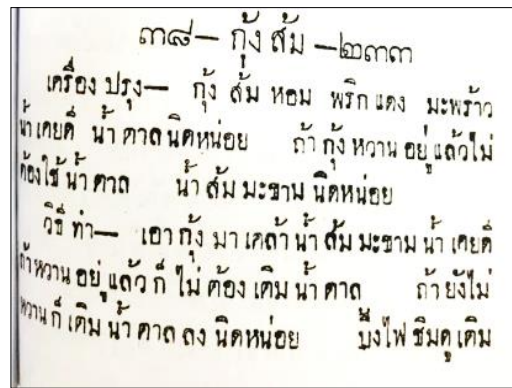
เครื่องปรุงรสเปรี้ยว ได้แก่ มะม่วงดิบ ระกำ น้ำส้มมะขาม มะปราง มะดัน น้ำส้มซ่า น้ำมะนาว น้ำมะกรูด น้ำส้มมะขามเปียก

เครื่องปรุงรสเค็ม ได้แก่ น้ำเคย เกลือ กะปิ น้ำปลาดี น้ำปลาญี่ปุ่น น้ำปลาร้า เต้าเจี้ยว

เครื่องปรุงรสเผ็ด ได้แก่ พริกสด พริกแดง พริกแห้ง พริกอ่อน พริกชี้ฟ้า พริกขี้หนู พริกเหลือง

เครื่องปรุงรสหวานในอาหารคาว ได้แก่ น้ำตาลทราย น้ำอ้อย น้ำผึ้ง น้ำตาลหม้อ น้ำข้าวหมาก มะพร้าว

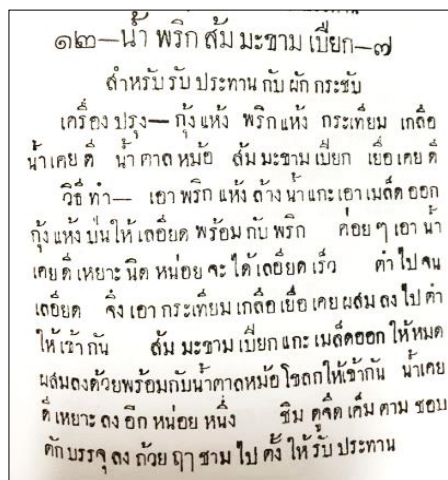
เครื่องปรุงรสอาหารหวาน ประกอบด้วย น้ำตาลหม้อ น้ำตาลโตนด น้ำเชื่อม น้ำตาลปึก ถั่วบ น้ำผึ้ง ดังตัวอย่าง



ภาพที่ 19 กุ้งส้ม

(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 3, 2554 : 104)

จากการประกอบอาหารข้างต้น ปรากฏการใช้เครื่องปรุงรสอาหาร ได้แก่ มะพร้าว น้ำเคี่ยว น้ำตาล น้ำส้มมะขาม



ภาพที่ 20 น้ำพริกส้มมะขามเปียก

(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 118)

จากการประกอบอาหารข้างต้น ปรากฏการใช้เครื่องปรุงรสอาหาร ได้แก่ พริกแห้ง เกลือ น้ำเคี่ยว น้ำตาลหม้อ ส้มมะขามเปียก เยื่อเคียว

2.2.3.2.3 ด้านเครื่องครัวที่ใช้ประกอบอาหาร

ในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ พบการใช้เครื่องครัวประกอบอาหาร ได้แก่ หม้อ เล้าอ้วย เต้า เต้าอั้งโล่ ถ่าน ฟืน ช้อนไม้ ลังถึง หวด ไม้ กระทะ กระทะทอง ชาม เสวียน อ่างดิน กระต่ายเงิน ครกดิน ครกหิน สากไม้ สากเหล็ก มีด เขียง เต้าน้ำมัน มีดคว้าน หินลับ ถาดนึ่ง ผ้าขาว จอก จาน โถแก้ว ตะแกรง ถ้วย ชาม ไม้ ขวดโหล ฯลฯ จากเครื่องครัวที่ใช้ในการประกอบอาหารเห็นได้ว่าเครื่องมือที่ใช้มีความเรียบง่าย เป็นเครื่องครัวที่ปรากฏในครัวเรือนไทยโดยทั่วไป ยกตัวอย่างเช่น

ตารางที่ 15 การใช้เครื่องครัวในการประกอบอาหารในตำราแม่ครัวหัวป่าก์

ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์

เครื่องครัว	การประกอบอาหาร
กระทะ	“...เอากระทะตั้งไฟ จึงเอาเปลวหมูที่หั่นไว้เทลงในกระทะ เอากระเทียมที่ทุบไว้เจียวลงให้เหลือง...” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 95)
กระทะทอง	“...เอาน้ำตาลทรายเทลงกระทะทอง เอาน้ำทำผสมลงเคี่ยวจนละลาย...” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 100)
ถ้วย	“...น้ำเคยดีเหาะลงหน่อยหนึ่ง ชิมดูจืดเค็มตามชอบ ตักบรรจุลงถ้วยชามไปตั้งรับประทาน” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 118)
ชาม	“...ตักลงชามเอาใบมะกรูดหั่นฝอย โรย ไปตั้งรับประทาน” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 83)
จาน	“...แล้วจึงเอาผักลงผัดพอสุกดี จัดลงจาน...” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 5, 2554 : 270)
ครก	“พริกแห้งลูกยี่หว่าพริกไทยตะไคร้ รากผักชี เกลือ หอมกระเทียมลงครกตำให้เลื่อยด...” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 5, 2554 : 219)
ไม้	“...พริกแห้งเมล็ดใหญ่ ปลิดก้านออกเอาไม้เสียบปักไฟ...” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 5, 2554 : 261)
เขียง	“...กุ้งสดปอกเปลือกเอาแต่เนื้อกับมันขึ้นเขียงสับให้เข้ากัน...” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 5, 2554 : 248)
มีด	“...ตักเอาแต่ตัวปลา เอามีดกรีดที่สัน ค่อยแะทีละสองซีก...” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 3, 2554 : 62)
มีดคว้าน	“...มะปรางปอกเกลี้ยงทั้งพวงต้องคว้านเมล็ดข้างเดียว...” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 148)
กระท่ายเงิน	“...เอามะพร้าวฝั้วตำออกให้หมดชุดด้วยกระท่ายเงิน...” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 101)
ภาชนะ	“...ตักลงในภาชนะในลังถึงขาวชั้นหนึ่งแดงชั้นหนึ่ง...” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 105)

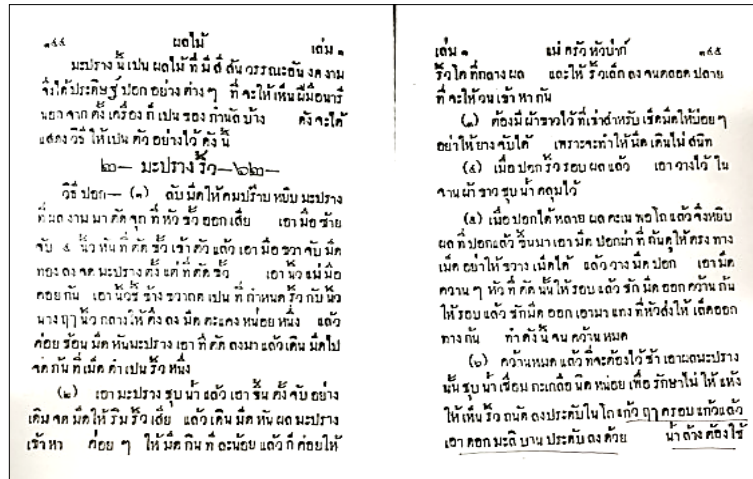
เครื่องครัว	การประกอบอาหาร
โถแก้ว	“...หยิบแต่ผลชิ้นให้เสด็จน้ำ ประดับในโถแก้วอุทยานงานไปตั้งให้รับประทาน...” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 115)
ลึงถึง	“...ตักลงในถาดหนึ่งใน <u>ลึงถึง</u> ขาขึ้นหนึ่งแดงขึ้นหนึ่ง...” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 105)
ตะแกรง	“...เอาน้ำเย็นรดสงเอาขึ้นบนตะแกรงทั้งหนึ่งและมัน...” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 86)
ผ้าขาว	“...ชิมดูเค็มแลหวาน พอกลิ้นกันกับเปรี้ยว จึงกรองด้วย <u>ผ้าขาว</u> ...” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 2, 2554 : 117)
ขวดโหล	“...แล้วจึงเอาใส่โถหรือ <u>ขวดโหล</u> อบให้หอมด้วยดอกมะลิ...” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 3, 2554 : 109)
เตา	“...จะใช้ <u>ปั้ง</u> ใน <u>เตาเหล็ก</u> ให้สุกระอุทั่วกันก็ได้...” (ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 3, 2554 : 145)

การประกอบอาหารในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ พบว่า ผู้ประกอบอาหารจะต้องพิถีพิถัน ประณีต มีขั้นตอนที่ละเอียดเพื่อให้อาหารน่ารับประทาน อาทิ การจัดสำหรับอาหารให้มีความสวยงาม มีสีสรรหลากหลาย ดังที่ปรากฏในตำราอาหาร

๑๓๓ เกวี้ยงหิน ผักปลา แกล้ม เถม ๓
 ้วยไป ตั้ง ให้รับประทານ กับผักดิบ หมู หวานไข่
 ปลา กุ้ง ย่าง
 หมายเหต— ถ้วยพิทักษ์ต้องบรรจุอย่าให้เหลว
 ต้องให้ขึ้น ๆ จึงจะน่ารับประทาน
 ๑๓๔—น้ำพริกส้มมะขาม เปียก—๗
 สำหรับรับประทานกับผักกระถิน
 เกวี้ยงปรุง—กุ้งแห้ง พริกแห้ง กระเทียม แกล้ม
 น้ำเค็ม ต้ม น้ำตาลหม่น ส้มมะขาม เปียก เอ็นเคย ต้ม
 อดี้ ตำ— เอา พริก แห้ง ตำน้ำกระเอาเม็ดออก
 กุ้งแห้งโขลให้ละเอียด พริกขี้หนู พริก หอย ๆ เอา น้ำ
 เค็ม ต้มพอ นิด หมอละ ๕ ได้เอี้ยง ๖ ตำไปจน
 เอี้ยง จึง เอากระเทียม แกล้ม เอ็นเคยผสมลง ไป ตำ
 ให้เข้ากัน ส้ม มะขาม เปียก กระ แกล้มทอด ให้หอม
 ผสมลงด้วยพริกขี้หนูตำทอดให้เข้ากัน น้ำเค็ม
 ต้มพอจะ อด หอยแห้ง อดี้ ตำ เกล้ม ตาม ชอบ
 ตักบรรจุลง ถ้วย ขยำไป ตั้ง ให้รับประทาน

ภาพที่ 21 น้ำพริกส้มมะขามเปียก จากตำราแม่ครัวหัวป่าก์
(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 3, 2554 : 118-119)

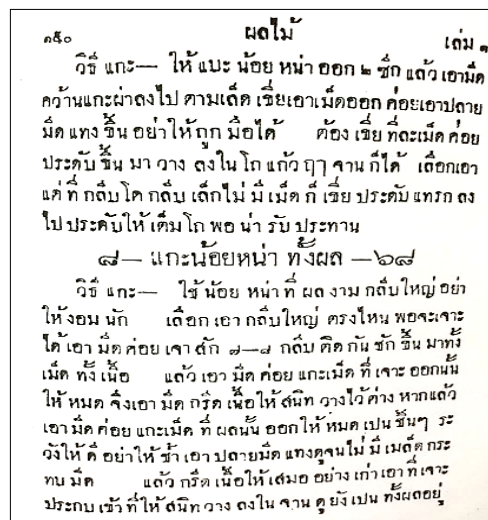
จากกรณีวิธีการประกอบอาหารข้างต้น แสดงให้เห็นความประณีตในการจัดสำรับอาหาร ดังข้อความที่ว่า “...เอาชิ้นจัดในจานประดับให้สวยงามดีพอเต็มจาน”



ภาพที่ 22 มะพร้าวจากตำราแม่ครัวหัวป่าก์

(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 144-145)

นอกจากการประกอบอาหารคาวประเภทต่าง ๆ ได้แก่ ต้มแกง กับข้าวของจาน เครื่องว่างซึ่งใช้องค์ประกอบต่าง ๆ ใกล้เคียงกัน ดังกรรมวิธีการประกอบอาหารข้างต้นแล้ว ในการทำของหวานขนม และผลไม้ยังแสดงให้เห็นความประณีตในการปอกผลไม้และการจัดสำหรับอาหารให้สวยงาม โดยใช้ดอกไม้มาประดับตกแต่งให้เกิดความสวยงาม ดังข้อความที่ว่า “...คว้านหมดแล้วที่จะต้องไว้ชำ เอาผลมะพร้าวนั้น ชุบน้ำเชื่อมกะเกลือนิดหน่อย เพื่อรักษาไม่ให้แห้ง ให้เห็นรื้อถนัด ลงประดับในโถแก้ว ภาครอบแก้วแล้วเอาดอกมะลิบานประดับลงด้วย...”



ภาพที่ 23 แกะน้อยหน้าจากตำราแม่ครัวหัวป่าก์

(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 1, 2554 : 150)

นอกจากความประณีตในการปอกมะพร้าวแล้ว ยังแสดงให้เห็นความประณีตในการแกะน้อยหน้า ซึ่งต้องใช้ความละเอียดค่อนข้างสูง และเมื่อดอกจนหมดด้วยความระมัดระวังเพื่อไม่ให้เนื้อชำ แล้วนำมาจัดวางในจานด้วยรูปแบบที่เป็นผลสวยงาม ดังข้อความที่ว่า “...วิธีแกะน้อยหน้า ใช้น้อยหน้าที่ผลงามกลีบใหญ่ อย่ายำงอมนัก เลือกเอากลีบใหญ่ ตรงไหนพอจะเจาะได้ ค่อยเอามือเจาะสัก 7-8 กลีบ ตัดกันชักขึ้นมาทั้งเม็ดและเนื้อ แล้วเอามือค่อยแกะเม็ดที่เจาะออกนั้นให้หมดจึงเอามือ

2.2.3.3 ภาพสะท้อนด้านการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม

- เข้าต้มอย่างจีน ยาแห้วจีน พล่ากุ่มอย่างจีน » ได้รับอิทธิพลจากจีน
- ขนมหิน ไก่ต้มขนมหิน » ได้รับอิทธิพลจากมอญ
- ต้มยำเขมร » ได้รับอิทธิพลจากเขมร
- ปลาแรดลาว ปลาแรดลาวหลน ลาบอย่างลาว » ได้รับอิทธิพลจากลาว
- เข้าบุหรืออย่างแขก เข้าแขก » ได้รับอิทธิพลจากแขก
- ขนมหีบญวน แป๊ะชะญวน » ได้รับอิทธิพลจากญวน
- มกะโรนีอย่างอิตาลี » ได้รับอิทธิพลจากยุโรปและอเมริกา

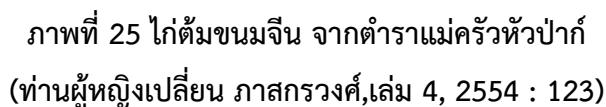
 ปังข้าวอย่างอเมริกัน

 หุงข้าวอย่างอังกฤษ หุงข้าวอย่างแขกพวกพระเยซุ

๓๗—เข้า คัม อย่าง จีน —๓๗๕
 เครื่องปรุง—เข้า ปลาตากเคี้ยว เค้าหู้เหล็อง
 น้ำมันหมู กุ้งแห้ง พัด หัวผักกาด เค็ม ไข่จืดกระเทียม
 พริกไทย ผักชี น้ำเคือด
 วิธีทำ—ต้มเข้าให้แตกเมล็ดให้ดี ปลาตาก
 เคี้ยว มาแต่เมืองจีน เอามาบั้งและเอาเค็มเอชุน
 เล็กๆ เค้าหู้เหล็อง หั่นชิ้นเล็กๆ ตัด ผักชีน้ำมัน
 หมู เล็กน้อย กุ้งแห้ง พัด ผาเปน ๒ ซีก ถ้างนำให้
 หมกบดให้แห้ง น้ำมันหมู เล็กน้อย หัวผักกาด เค็ม

ภาพที่ 24 เข้าตั้มอย่างจีน จากตำราแม่ครัวหัวป่าก์
(ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์, เล่ม 5, 2554 : 200)

จากการประกอบอาหารข้างต้น รับอิทธิพลมาจากประเทศจีน และมีการนำวัตถุดิบมาจากประเทศจีน เพื่อใช้ในการประกอบอาหาร ดังข้อความต่อไปนี้ “...ต้มเข้าไปให้แตกเมล็ดให้ดี ปลาตาเดียวมาแต่เมืองจีน เอามาปิ้งแกะเอาแต่เนื้อขึ้น...”



1) คนไทยบริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก ดังปรากฏเป็นสารหลักในปริจเฉท 2 คือ หุงต้มข้า ทั้ง 5 เล่ม ในปริจเฉทนี้มีรายการอาหารที่ปรุงจากข้าวจำนวนมาก เช่น หุงข้า้เซ็ดน้ำัธรรมดา หุงข้า้มัน ข้า้ต้มปลา กระพง ข้า้ผัดระก้า ข้า้ต้มมัดไต้ เป็นต้น ผู้อ่านสมัยปัจจุบันจะได้เห็นวิถีชีวิตการหุงข้า้ในยุคที่ไม่มีหม้อหุงข้า้ไฟฟ้า หม้อหุงข้า้ที่ดีที่สุดที่กล่าวถึงในตำราอาหารแม่ครัวหัวป่าก์ คือ “หม้อต่างประเทศทำด้วยเหล็กเคลือบทองเหลือง ทองแดง แลเงินบาอาลุมินัมขนาดชนิดต่าง ๆ”

2) วัฒนธรรมการกินของไทยได้รับอิทธิพลจากนานาชาติ รายชื่ออาหารในตำราอาหารแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ แบ่งเป็นอาหารลาว อาหารหวาน และผลไม้ มีรายชื่ออาหารน่าสนใจที่สะท้อนถึงการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมด้านอาหารการกิน ได้แก่ อาหารที่มีชื่อต่างชาติอยู่ด้วย ดังนี้

อาหารที่ได้รับอิทธิพลจากจีน ได้แก่ เข้าต้มจากจีน แกงหมูหองกับดอกไม้อจีน ยำแห่อย่างจีน ปลาแก้งอย่างจีน ไข่เค็มเมืองจีน น้ำยาจีน อาหารที่ได้รับอิทธิพลจากแขก ได้แก่ เข้าบุหรืออย่างแขก เข้าแขก อาหารที่ได้รับอิทธิพลจากญวน ได้แก่ เปาะชะญวน อาหารที่ได้รับอิทธิพลจากเขมร ได้แก่ ต้มยำเขมร อาหารที่ได้รับอิทธิพลจากลาว ได้แก่ ปลาแร้ลาว ปลาแร้ลาวหลน อาหารที่ได้รับอิทธิพลจากยุโรป ได้แก่ หุงเข้าอย่างอังกฤษ ปิ้งเข้าอย่างอเมริกัน มะกะโรนีอย่างอิตาลี

จะเห็นได้ว่าชื่ออาหารที่ระบุชื่อต่างชาตินั้นสะท้อนให้เห็นถึงประวัติศาสตร์ความสัมพันธ์อันดีระหว่างชาวไทย และชาวต่างชาติทั้งชาวเอเชีย ได้แก่ ชาวจีน ชาวญวน ชาวเขมร ชาวลาว และชาวตะวันตก ได้แก่ ชาวอังกฤษ ชาวอเมริกา ชาวอิตาลีในระดับแลกเปลี่ยนความรู้ด้านอาหารการกินในชีวิตประจำวันและย่อมกล่าวได้ว่าชาวไทยอาจรับวัฒนธรรมบางส่วนมาจากสังคมต่างประเทศในกรณีที่เป็นวัฒนธรรมอันสอดคล้องกับค่านิยมหลักของสังคมไทย หรืออาจเกิดจากกรณีที่ชาวต่างชาติ เช่น ชาวจีน ชาวลาว ชาวเขมร ชาวญวน รวมทั้งชาวอังกฤษ ชาวอเมริกา ชาวอิตาลี เดินทางเข้ามาอาศัยในประเทศไทยแล้วมีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมด้านชีวิตความเป็นอยู่โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัฒนธรรมด้านอาหารการกิน การชิมซับริบการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมด้านอาหารการกินระหว่างชาวไทยกับชาวต่างชาติเกิดขึ้นได้ทั้งในระดับราชสำนักและระดับชาวบ้าน จะเห็นได้ชัดเจนจากรายการอาหารประเภทปลาร้า ต้มยำ ข้าวต้ม เป็นต้น

อุปกรณ์การทำครัวที่ปรากฏในตำรากับเข้า ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์และตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ล้วนแสดงถึงภูมิปัญญาของคนไทยสมัยก่อน กล่าวคือ ใช้อุปกรณ์ที่ผลิตจากวัสดุธรรมชาติ ดังนี้ อุปกรณ์หุงข้าว คนสมัยก่อนใช้ฟืนก่อไฟ ใช้หม้อดินหุงข้าว อุปกรณ์โลกเครื่องแกงใช้ครก อุปกรณ์สับ เช่น สับหมู ใช้มีด อุปกรณ์ กัดห่อขนมใช้ไม้กลัดที่ทำจากทางมะพร้าว อุปกรณ์ห่อขนมและอาหารใช้ใบตอง อุปกรณ์ชุดมะพร้าวใช้กระต่ายจีน อุปกรณ์ปอกผลไม้และจักผลไม้ใช้มีดทอง มีดควั่น ภูมิปัญญาด้านศิลปะการใช้อุปกรณ์ทำครัวต่าง ๆ นี้ สะท้อนให้เห็นจาก การทำอาหารต่าง ๆ เช่น การปอกนอยหน้า การรื้อมะพร้าว เป็นต้น

ในยุคปัจจุบันมีนวัตกรรมใหม่ ๆ เป็นอุปกรณ์ในครัว ได้แก่ อุปกรณ์ไฟฟ้า เช่น หม้อหุงข้าวไฟฟ้า เครื่องบดไฟฟ้า เช่น บดหมู บดเนื้อ เครื่องปั่นผลไม้ไฟฟ้า เช่น ปั่นผลไม้ เครื่องเย็บกระดาด ใช้แทนไม้กลัด ใช้ถุงพลาสติกใส่ขนม ใช้ภาชนะพลาสติกบรรจุอาหาร หรือใช้กระทะเทฟลอน เป็นต้น โดยอุปกรณ์ไฟฟ้าดังกล่าวจะพบในตำราอาหารยุคปัจจุบัน

จากการใช้เครื่องปรุงในการทำอาหารลาว จากตำราทั้งสองเล่ม พบเครื่องปรุงที่เป็นสมุนไพร เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ กระเทียม มะนาว มะกรูด มะอึก รากผักชี พริกไทย เป็นต้น คำว่า สมุนไพร หมายถึง พืชที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่าง ๆ การใช้สมุนไพรสำหรับรักษาโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่าง ๆ นี้จะต้องนำเอาสมุนไพรตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปมาผสมรวมกันซึ่งเรียกว่า “ยา” ดังนั้นจะเห็นว่าเครื่องปรุงที่เป็นสมุนไพรให้ทั้งกลิ่นหอม มีประโยชน์ต่อสุขภาพ อีกทั้งยังปรุงรสได้ด้วย

บทที่ 3

คำแสดงโภชนลักษณะที่ปรากฏในตำราอาหารลาว

ประเทศลาวประกอบด้วยชาติพันธุ์ต่าง ๆ ประมาณ 60 กลุ่ม ส่วนใหญ่เป็นชาวเขาในภาคเหนือ ชาติพันธุ์ลาวซึ่งอยู่ตามแถบฝั่งเหนือของแม่น้ำโขง ตามที่ราบและหุบเขา เป็นกลุ่มชนจำนวนมากที่สุด พบได้ในตอนใต้ของจีนและทางเหนือของประเทศไทยด้วย ชาติพันธุ์ลาวส่วนใหญ่มักตั้งถิ่นฐานอยู่นอกประเทศ ก่อนจะอพยพลี้ภัยอีกเมื่อคอมมิวนิสต์เข้ายึดครองประเทศในปลาย ค.ศ. 1975

เวียงจันทน์เป็นเมืองหลวงของลาว อยู่บนฝั่งแม่น้ำโขง มีพื้นที่ทอดยาวในอาณาจักรชาติพันธุ์ลาว หลวงพระบางเคยเป็นเมืองหลวง มีพื้นที่อยู่ในภูเขาทางตอนเหนือ และมีชาติพันธุ์อื่น ๆ อาศัยอยู่ หรืออาศัยในแถบใกล้เคียง หลวงพระบางเป็นเมืองที่เพียสึง จะเลินสิน พานักและทำงาน เป็น หัวหน้าห้องเครื่องในวัง งานครัวของท่านเป็นแบบลาวแทบทั้งสิ้น และตำรับอาหารของท่านก็กล่าวถึงการครัวของกลุ่มชาติพันธุ์อื่นเป็นครั้งคราวเท่านั้น อีกทั้งเครื่องปรุงที่นำเข้ามาจากต่างประเทศก็ใช้น้อย

ชาวลาวมีกิตติศัพท์ว่า อุปนิสัยอ่อนโยน อุดมคติใจเย็น ศาสนาหลักคือ พุทธศาสนา สิ่งที่เด่นชัดในชีวิตประจำวันคือ ยามเช้าพระสงฆ์ออกบิณฑบาตไปรอบเมือง รับอาหารที่ประชาชนพร้อมใจกันนำมาใส่บาตร ด้วยเหตุนี้อาหารจึงมีบทบาทสำคัญในการปฏิบัติกิจศาสนาของชาวลาว

การรับประทานอาหารในบ้านของชาวลาว จะเห็นบรรยากาศสบาย ๆ ต้อนรับเป็นกันเอง ไม่ให้รู้สึกว่าจะเร่งรีบ กังวล หรืออึดอัด สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้มาเยือนประทับใจ

หลักสำคัญ 2 ประการในชีวิตของชาวลาวคือ ‘เปียบ’ แปลสั้น ๆ ว่า ศักดิ์ศรี เกียรติยศ และ ‘เลียง’ หมายถึง เลี้ยงดูปรนเปรอด้วยอาหารการกิน หลักของการ ‘เลียง’ ทำให้เกิดสิ่งที่อาจเรียกว่าข้อผูกพัน หลักทั้งสองใช้ในอาหารมื้อต่าง ๆ ของลาว ดังนั้นในทางปฏิบัติ มื้ออาหารในครอบครัวของชาวลาว บิดามารดาซึ่งอยู่ในฐานะใหญ่ที่สุดในครอบครัว จะเป็นผู้เริ่มตักอาหารคำแรกก่อน เมื่อได้ ‘ชิมครั้งแรก’ แล้วก็ถือว่า อาหารพร้อมให้ทุกคนตักรับประทานได้ตามลำดับอาวุโส นอกจากนี้ชาวลาวยังยึดถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติในการไม่ตักอาหารพร้อมคนอื่น หรือตักข้ามหน้าผู้อาวุโสกว่า เพราะจะทำให้ผู้นั้นเสีย ‘เปียบ’ (คือเสียศักดิ์ศรี)

แขกที่ได้รับเชิญจึงต้องสังเกตขนบธรรมเนียมและแบบแผนอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น ถ้าเริ่มลงมือรับประทานอาหารก่อนที่เจ้าบ้านชายหรือหญิงเชื้อเชิญ จะถูกลงความเห็นว่าเป็นผู้ไร้ ‘เปียบ’ หรือไม่มีมารยาท แขกที่ได้รับเชิญต้องไม่รับประทานอาหารต่อหลังจากผู้อื่นอิ่มหมดแล้ว ถ้ายังหิว ก็จำเป็นต้องมีสมาชิกในครอบครัวอย่างน้อยหนึ่งคนกินเป็นเพื่อน อย่างไรก็ตาม แม้จะปฏิบัติเช่นนั้นแล้วก็ไม่ควรรับประทานอาหารต่อ และมีธรรมเนียมว่า ควรเหลืออาหารไว้ในจานเล็กน้อย ถ้าไม่ทำเช่นนั้น เจ้าบ้านจะเสีย ‘เปียบ’ เพราะดูเหมือนว่าอาหารที่จัดมาเลี้ยงไม่พอ

เหตุผลข้อสุดท้ายนี้เอง ชาวลาวจึงถือปฏิบัติว่า ให้ตระเตรียมอาหารมากกว่าที่จะรับประทานกันทั้งหมด เพียสึง จะเลินสิน (2553 : 34-35)

ผู้วิจัยจะศึกษา “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพียสึง จะเลินสิน 3 ประเด็น คือ

3.1 รูปแบบของ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพียสึง จะเลินสิน

3.2 คำแสดงโภชนลักษณะ จาก “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพียสึง จะเลินสิน

3.3 ภาพสะท้อนด้านวิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินของชาวไทยจาก“ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน

3.1 รูปแบบของ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน

รูปแบบ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน มีลักษณะเป็นตำราอาหารสากล กล่าวคือ มีองค์ประกอบของหนังสือครบถ้วน คือหน้าปก หน้าคำนำ สารบัญ เนื้อหา

ในส่วนของการอธิบายวิธีปรุงอาหารจะแบ่งเป็น 4 ส่วน 4 ย่อหน้าด้วยสำนวนภาษาลาว คือ ส่วนบอกชื่ออาหาร ส่วนบอกเครื่องประสม (เครื่องปรุง) ส่วนบอกวิธีครว (วิธีทำ) และส่วนหมายเหตุเมื่อต้องการอธิบายเคล็ดลับเพิ่มเติม ดังนี้

- 1) ชื่ออาหาร
- 2) เครื่องประสม
- 3) วิธีครว
- 4) หมายเหตุ

ตัวอย่าง

แกงผักกาดแก้ว

เครื่องประสม - กระตูดหมู ตัดเป็นชิ้นเล็ก 5 ชิ้น ล้างน้ำไว้ ผักกาด 1 ต้น หอมแกง 3 หัว เกลือ-น้ำปลา-ใบต้นหอมซอย

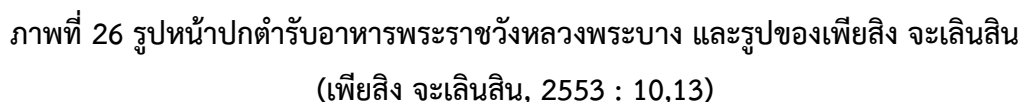
วิธีครว - ให้นำน้ำใส่หม้อแกง 1 โถง ขึ้นตั้งไฟ แล้วเอากระตูดหมู หอมแกง เกลือใส่ ถ้าน้ำแกงเดือดดีแล้ว จึงเอาน้ำปลา ผักกาดแก้วล้างน้ำ ตัดใส่ พอผักสุก ไม่มีกลิ่น จึงชิมดูเค็มจาง แล้วตักใส่ถ้วย ต้นหอมซอยโรยหน้า ไปตั้งให้รับประทานกับแจ่ว

หมายเหตุ - แกงผักกาดนี้ ไม่ควรใส่น้ำมันมาก เพราะจะพาให้มีรสคาว ถ้าเป็นเนื้อแห้งหรือปลาแห้งยิ่งดี เรื่องผักสุกก็ระวังอย่าให้จนเปื่อยละ จะพาให้มีรสเปรี้ยวเล็กน้อย และขาดความหวานของผักไป

ในส่วนของการวิธีทำจะเรียงร้อยถ้อยคำด้วยคำกริยาที่บอกลำดับขั้นตอน เช่น ให้นำเอา...ขึ้นตั้งไฟ...แล้วเอา...ใส่...ถ้า.....แล้ว...จึงเอา...ไปตั้งให้รับประทานกับแจ่ว

3.2 คำแสดงโภชนลักษณะ จาก“ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน

“ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” เรียบเรียงขึ้นโดย ท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน ซึ่งในอดีตเคยเป็นข้าราชการบริหารราชสำนักหลวงพระบาง ได้บันทึกตำรับอาหารในพระราชวังของลาว ด้วยมุ่งหวังจะให้เป็นที่บันทึกแห่งชาติลาวด้านวัฒนธรรมการกิน และประสงค์จะได้พิมพ์เผยแพร่เพื่อนำเงินรายได้จากการนี้ไปบูรณะบุษบกพระบาง จัดพิมพ์เป็นหนังสือสำคัญเล่มหนึ่ง พิมพ์ครั้งแรกเมื่อ ค.ศ. 1981 (เพี้ยสิง จะเลินสิน, 2553) ในปี 1986 สำนักพิมพ์กระรัต (หรือผีเสื้อในปัจจุบัน) ได้แปลและพิมพ์หนังสือนี้เป็นภาษาไทย

[illegible]

ภาพที่ 27 ต้นฉบับลายมือตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของเพี้ยสิง จะเลินสิน
(เพี้ยสิง จะเลินสิน, 2553 : 102)

คำแสดงโภชนลักษณะในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน แบ่งออกเป็น 4 ประเด็นหลัก ดังนี้

- 3.2.1 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับชื่ออาหาร
- 3.2.2 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัว
- 3.2.3 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับเครื่องปรุงอาหาร
- 3.2.4 คำแสดงโภชนลักษณะการทำให้อาหารสุก

3.2.1 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับชื่ออาหารในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน

ชื่ออาหารที่ปรากฏใน “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน แบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ ได้แก่ ชื่ออาหารประเภทแกง ชื่ออาหารประเภทต้ม ชื่ออาหารประเภทกับข้าวของจาน และชื่ออาหารประเภทขนมหวาน อาหารแต่ละประเภทจะประกอบด้วย ส่วนที่บอกประเภทและส่วนที่เป็นวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหาร จากการศึกษาพบว่าคำที่บอกประเภทบางคำยังคงใช้คำเดียวกับปัจจุบัน ดังนี้

3.2.1.1 ชื่ออาหารประเภทต้มแกง

แกง หมายถึง กับข้าวประเภทที่มีน้ำ มีชื่อต่าง ๆ ตามวิธีปรุงและเครื่องปรุง ชื่ออาหารประเภทต้มแกงใน “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน ประเภทที่ระบุคำว่า “แกง” แบ่งออกไปเป็น 6 ประเภท ได้แก่ ประเภทที่ระบุคำว่า “แกง” ประเภทแกงอ่อม ประเภทแกงส้ม ประเภทเอาะ ประเภทต้ม ประเภทอื่น ๆ ปรากฏในชื่อต่าง ๆ เป็นต้น

3.2.1.1.1 ประเภทที่ระบุคำว่า “แกง/ແກງ” ตามพจนานุกรม ภาษาลาว ฉบับปรับปรุงใหม่ โดย ท่าน ทองคำ อ่อนมะนิสอน 2551 (2551 : 54) ได้ให้ความหมายคำว่า “แกง” ไว้ว่าเป็นชื่ออาหารที่มีน้ำจำพวกหนึ่ง มีหลายอย่าง มีแบบที่มีน้ำพอกดี เรียกว่าแกงธรรมดา เช่นว่า “ตั้งหากกินกัน เหลือแซบดีแกงข้าว” ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ แกงร้อนวันเส้นไก่ แกงปาสี แกงกะหล่ำปลีจัก แกงไก่ใส่เห็ดโคน แกงผักโขมอ่อน แกงผักกาดแก้ว แกงหน่อไม้ไผ่ย่างนาง แกงฉีกไก่ แกงบวดฟักทอง เป็นต้น

3.2.1.1.2 ประเภทแกงอ่อม (ແກງອ່ອມ, ອ່ອມ) ตามพจนานุกรม ภาษาลาว ฉบับปรับปรุงใหม่ โดย ท่าน ทองคำ อ่อนมะนิสอน 2551 (2551 : 849) ได้ให้ความหมายคำว่า “แกงอ่อม (ແກງອ່ອມ, ອ່ອມ)” เป็นชื่ออาหารชนิดหนึ่งคล้ายเหมือนแกงแต่ใส่น้ำเพียงเล็กน้อยและใส่ข้าวเปือ (ข้าวสานที่แช่น้ำแล้วนำตาให้แห้ง) ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ แกงอ่อมกระดูกวัว แกงอ่อมฟาน

3.2.1.1.3 ประเภทแกงส้ม (ແກງສົ້ມ) แกงส้ม คือ แกงพวกหนึ่ง มีลักษณะคล้ายแกงเผ็ด แต่ไม่ใส่เครื่องเทศกะทิ หรือน้ำมัน มีรสเปรี้ยวด้วยน้ำส้มมะขาม ใช้ผัก ผลไม้ หรือดอกไม้บางอย่าง เป็นต้น แกงกับเนื้อสัตว์ กุ้ง หรือปลา เรียกชื่อตามสิ่งนั้น ๆ ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ แกงส้มกะหล่ำปลี แกงส้มหัวปลาแกง แกงส้มหัวปลาหว่าใส่เห็ดสด แกงส้มไก่ป่า

3.2.1.1.4 ประเภทเอาะ (ເອາະ) ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง (2553 : 389) กล่าวว่า เอาะ (ເອາະ) คือ อาหารที่ต้มใส่น้ำน้อย ได้แก่ เอาะหลามนกค้อ เอาะบอนหวาน เอาะหลามเนื้อควาย เอาะชดไก่ เอาะชดหัวปลาสะงั่ว เอาะไข่ นอกจากนี้ ประเภทเอาะ (ເອາະ) ตาม

พจนานุกรมภาษาลาว ฉบับปรับปรุงใหม่ โดย ท่าน ทองคำ อ่อนมะนิสอน 2551 (2551 : 826) ได้ให้ความหมายคำว่า “เอาะ (ເອາະ)” ไว้ว่า เป็นอาหารชนิดหนึ่ง ที่ทำด้วยเนื้อไก่ ปลา หอย ปลาน้อย (ปลาตัวเล็ก) ด้วยวิธีต้มใส่น้ำน้อยๆ ใส่ข้าวเปลือกและผักบางชนิด ประุงรสให้มันดี เรียกว่า “เอาะ (ເອາະ)”

3.2.1.1.5 ต้มยำ (ຕົ້ມຍ່າ) ต้มยำ หมายถึง ชื่อแกงอย่างหนึ่งใช้เนื้อปลาหรือเนื้อสัตว์อื่นต้มในน้ำเปล่าหรือในกะทิ ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด และประุงรสเปรี้ยวเค็ม อาจใส่น้ำพริกเผา ได้แก่ ต้มยำน้ำปลาช่อน

3.2.1.1.6 ประเภทอื่น ๆ ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ ต้มแจ่วปลายอน ต้มอ่อมคันทาควาย

3.2.1.2 ชื่ออาหารลาวประเภทอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ประเภทต้มแกง ในตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน

นอกจากชื่ออาหารลาวประเภทต้มแกงแล้ว ใน“ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพี้ยสิง จะเลินสินยังปรากฏอาหารประเภทอื่น ๆ แบ่งออกได้เป็น 18 ประเภท ได้แก่ ประเภทฉู่ฉี่ ประเภทหมก ประเภทกะหรี ประเภทขนาบ ประเภทผัด ประเภทลาบ ประเภทหมอก ประเภททอด ประเภทอั่ว ประเภทส้า ประเภทคั่ว ประเภทรุม ประเภทซุบ ประเภทพัน ประเภทแจ่ว ประเภทยำ ประเภทรุม และประเภทเบ็ดเตล็ดดังนี้

3.2.1.2.1 ประเภทฉู่ฉี่ (ສູ່ສີ) พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2554 (2556 : 350) กล่าวว่า ฉู่ฉี่ (ສູ່ສີ) คือ ชื่อแกงอย่างหนึ่ง คล้ายแกงคั่ว มีน้ำแกงข้น ถ้าไม่มีน้ำแกง เรียกว่า ฉู่ฉี่แห้ง ปรากฏในชื่อต่าง ๆ เช่น ฉู่ฉี่ปลายอน ปลาถึงฉู่ฉี่แห้ง เนื้อหมูฉู่ฉี่แห้ง

3.2.1.2.2 ประเภทหมก (ໝົກ) ตามพจนานุกรมภาษาลาว ฉบับปรับปรุงใหม่ โดย ท่าน ทองคำ อ่อนมะนิสอน 2551 (2551 : 826) ได้ให้ความหมายคำว่า “หมก (ໝົກ)” ไว้ว่า เป็นอาหารที่ใช้ใบตองห่อ รวบขายของใบตอง(ขอบสันของใบตอง) มารวบเข้ากันไว้ที่ด้านบนแล้วเอาไม้มาขัดไว้ นำไปย่างไฟให้สุก เรียกว่า “หมก (ໝົກ)” ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ หมกปลาร้าพ้อคั่ว หมกเครื่องในไก่ หมกกบ หมกแสนส้มไข่ และหมกปลากระเบนน้ำจืด

3.2.1.2.3 ประเภทกะหรี (ກະຫຼີ) พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2554 (2556 : 100) กล่าวว่า แกงกะทิตชนิดหนึ่ง น้ำแกงข้น ใช้เนื้อหรือไก่เป็นต้นชิ้นโต ๆ ประุงด้วยเครื่องแกงกะหรี ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ กะหรีเป็ด-ของลาว กะหรีเป็ด-ของฝรั่ง และกะหรีปลาสะงั่ว

3.2.1.2.4 ประเภทขนาบ (ຂະໜາບ) ตามพจนานุกรม ภาษาลาว ฉบับปรับปรุงใหม่ โดย ท่านทองคำ อ่อนมะนิสอน 2551 (2551 : 99) ได้ให้ความหมายคำว่า “ขนาบ (ຂະໜາບ)” ไว้ว่า การหีบไว้ทั้งสองข้าง บังคับ ผาบ หรือ ปราบ ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ ขนาบปลาร้า ขนาบปลาสับ ขนาบดอกชิง ขนาบปลายอน ขนาบบอน ขนาบกุ้งใหญ่ ขนาบปลาสะงั่ว

3.2.1.2.5 ประเภทผัด (ຂົ້ວ) ตามพจนานุกรม ภาษาลาว ฉบับปรับปรุงใหม่ โดยท่าน ทองคำ อ่อนมะนิสอน 2551 (2551 : 112) ได้ให้ความหมายคำว่า “ผัด (ຂົ້ວ)” ไว้ว่า การทำให้สุกในหม้อด้วยการคลนไปคลนมา แต่ไม่ใส่น้ำ เช่น ข้าวกาเฟ ข้าวแกมหมากขาม นอกจากนี้แล้ว คำว่า “ผัด (ຂົ້ວ)” ยังหมายถึงการทำอาหารอีกอย่าง ซึ่ง คำว่า “ผัด (ຂົ້ວ)” คือ “ผัด (ຜັດ)” โดยใช้คำ

ว่า ผัด เหมือนกัน เช่น การผัดเข้า เรียกว่า “ข้าวผัด (ເຂົ້າຜັດ)” ตามพจนานุกรม ภาษาลาว ฉบับปรับปรุงใหม่ โดย ท่านทองคำ อ่อนมะนิสอน 2551(2551 : 118) ได้ให้ความหมายคำว่า “ข้าวผัด (ເຂົ້າຜັດ)” ไว้ว่า ข้าวสวยที่ทอด(จี่น)ใส่กับน้ำมันและอาหารอย่างอื่นด้วยเช่น ไข่ เนื้อหมูบด เป็นต้น และ พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2554 (2556 : 776) กล่าวว่า ผัด คือ เอาสิ่งที่ใช้เป็นอาหารใส่ลงในกระทะที่มีน้ำมันหรือน้ำมันเล็กน้อยตั้งไฟ แล้วพลิกกลับไปมาจนสุก ปรากฏในชื่อต่าง ๆ เช่น ผัดส้มเนื้อหมู ผัดเนื้อวัวขาวสวน ไก่ผัดขิง ไก่ผัดพริกแดง วุ้นเส้นผัดแห้ง เนื้อหมูผัดหอม ไก่ผัดซอสมะเขือเทศเข้มข้น ไก่ผัดมะเขือเทศสด ผัดเห็ดขาว ไก่ผัดใส่เห็ดดองและผัดส้มผัก

3.2.1.2.6 ประเภทลาบ (ລາບ) เพียสิ่ง จะเลินสิน (2553 : 30) กล่าวว่า ลาบ คือ เนื้อสัตว์ซึ่งสับจนละเอียด มักเป็นเนื้อดิบ แต่เนื้อสุก ๆ ดิบ ๆ ก็เอามาทำลาบได้ ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ ลาบปลาแกง ลาบไก่ป่า ลาบเนื้อสองเครื่อง นอกจากนี้ คำว่า “ลาบ (ລາບ)” ตามพจนานุกรม ภาษาลาว ฉบับปรับปรุงใหม่ โดย ท่าน ทองคำ อ่อนมะนิสอน 2551 (2551 : 646) ได้ให้ความหมายคำว่า “ลาบ (ລາບ)” ไว้ว่า เป็นชื่อของอาหารอีกชนิดหนึ่ง ที่ทำด้วยเนื้อหรือปลา ด้วยการสับให้หยาบละเอียด ใส่ข้าวคั่ว เครื่องเทศหอม ปลา ร้า ผงชูรส หากใส่เลือดด้วยก็จะเรียกว่า ลาบเลือด (ລາບເລືອດ) ลาบปลาที่ใส่ข้าวคั่วสีดำ เรียก ลาบเหลว (ລາບເຫລວ) ปรากฏในชื่อต่าง ๆ เช่น ลาบไก่ป่า ลาบปลาแกง

3.2.1.2.7 ประเภทมอก (ມອກ) ตามพจนานุกรม ภาษาลาว ฉบับปรับปรุงใหม่ โดยท่าน ทองคำ อ่อนมะนิสอน 2551 (2551 : 646) ได้ให้ความหมายคำว่า “มอก (ມອກ)” ไว้ว่า เป็นเนื้อชิ้นนอกที่หุ้มแก่นไม้อยู่ถัดจากเปลือกเข้าไป คือ จะอยู่กึ่งกลางระหว่างแก่นกับเปลือกไม้ ซึ่งปรากฏในชื่อต่าง ๆ เช่น มอกไก่ มอกปลาลิง มอกปูแป้ง มอกดอกแค มอกเห็ดแครง มอกไข่ปลา มอกปลาร้า มอกพริก มอกไข่มด

3.2.1.2.8 ประเภททอด (ຈົນ) ตามพจนานุกรม ภาษาลาว ฉบับปรับปรุงใหม่ โดยท่าน ทองคำ อ่อนมะนิสอน 2551 (2551 : 646) ได้ให้ความหมายคำว่า “ทอด (ຈົນ)” ไว้ว่า เป็นการต้มเอาน้ำมัน นำของที่มีเป็นอาหารมาต้มด้วยน้ำมัน หรือ การต้มเคี่ยวเอาน้ำมัน การเคี่ยวเอาน้ำมัน มะพร้าวและการเคี่ยวเอาน้ำมันหมู นอกจากนี้ พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2554 (2556 : 553) กล่าวว่า ทอด คือ การทำให้สุกด้วยน้ำมันที่เดือด ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ เนื้อวัวทอดส้ม ไข่ทอดหน้าส้ม ปลาสะจิวทอดหน้าส้ม

3.2.1.2.9 ประเภทอั่ว (ອົວ) ตามพจนานุกรม ภาษาลาว ฉบับปรับปรุงใหม่ โดยท่าน ทองคำ อ่อนมะนิสอน 2551 (2551 : 829) ได้ให้ความหมายคำว่า อั่ว (ອົວ) ไว้ว่า เป็นอาหารชนิดหนึ่ง ทำคล้ายกันกับหมกโดยเอาเนื้อที่สับแล้วยัดใส่ไส้ ตากแดดไว้ มีหลายอย่าง เช่น ไส้อั่ววัว ไส้อั่วควาย ไส้อั่วกบ เป็นต้น ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ อ้วนกน้อย อั่วตะไคร้ อั่วหน่อไม้ อั่วตีนหมูหมู เป็ดอั่วนี้ ไส้อั่วหมู

3.2.1.2.10 ประเภทล้า (ລ້າ) เพียสิ่ง จะเลินสิน (2553 : 30) กล่าวว่า ล้า คือ เนื้อสัตว์ซึ่งสับจนละเอียด มักเป็นเนื้อดิบ แต่เนื้อสุก ๆ ดิบ ๆ ต้องเจาะจงถึงเนื้อซึ่งหั่นบาง ๆ หรือสับหยาบ ๆ นอกจากนี้ คำว่า “ล้า (ລ້າ)” ตามพจนานุกรม ภาษาลาว ฉบับปรับปรุงใหม่ โดยท่านทองคำ อ่อนมะนิสอน 2551 (2551 : 256) ได้ให้ความหมายคำว่า “ล้า (ລ້າ)” ไว้ว่า เป็นชื่ออาหารชนิดหนึ่ง ที่ปรุงเหมือนก๋วยเตี๋ยวเนื้อหมู และ ผักประสมกัน หลายอย่างเรียกว่าล้าหมู ลาบ หรือ ก๋วยเตี๋ยวเนื้อหมู

ประสมเรียกว่าส้าเลือด ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ ส้าโตนปลาหว่า ส้าซอยเนื้อฟาน ส้าเทา ส้าหอยปิง ส้าโตนเนื้อวัว

3.2.1.2.11 ประเภทคั่ว (ຂົ້ວ) ตามพจนานุกรม ภาษาลาว ฉบับปรับปรุงใหม่ โดยท่านทองคำ อ่อนมะนิสอน 2551 (2551 : 112) ได้ให้ความหมายคำว่า “คั่ว (ຂົ້ວ)” ไว้ว่า การทำให้สุกในหม้อด้วยการคลนไปคลนมา แต่ไม่ใส่น้ำ เช่น ข้าวกาเฟ ข้าวแก่นหมากขาม ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ คั่วไก่ คั่วเนื้อฟาน คั่วไก่ใส่วุ้นเส้น คั่วเห็ดแครง คั่วยุปลาเลิม

3.2.1.2.12 ประเภทรุม (ຮຸ່ມ) ตามพจนานุกรม ภาษาลาว ฉบับปรับปรุงใหม่ โดยท่านทองคำ อ่อนมะนิสอน 2551 (2551 : 869) ได้ให้ความหมายคำว่า “รุม (ຮຸ່ມ)” ไว้ว่า คือ ต้มเนื้อใส่น้ำน้อย ๆ ใช้ไฟเบาๆไม่แรงมาก แล้วปิดฝาหม้อไว้ตักๆ รอประมาณน้ำแห้งก็ถือว่าสุกดีใช้ได้ เรียกว่า รุมเนื้อหมู ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ นกคอรุมใส่กะหล่ำปลี รุมเป็ดใส่เห็ดแครง

3.2.1.2.13 ประเภทซุบ (ຊຸບ) ตามพจนานุกรม ภาษาลาว ฉบับปรับปรุงใหม่ โดย ท่านทองคำ อ่อนมะนิสอน 2551 (2551 : 337) ได้ให้ความหมายคำว่า “ซุบ (ຊຸບ)” ไว้ว่า เป็นชื่ออาหารชนิดหนึ่ง เป็นอาหารเหลวเหมือนลาบหรือก้อย ถ้าทำด้วยผักเรียกว่าซุบผัก ทำด้วยเนื้อเรียกว่าซุบเนื้อ ทำด้วยไก่ก็เรียกว่าซุบไก่ ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ ซุบผักพ้อคำ ซุบส้มไก่ ซุบหัวผักขาวสวน

3.2.1.2.14 ประเภทพั่น (ພັນ) ตามพจนานุกรม ภาษาลาว ฉบับปรับปรุงใหม่ โดย ท่านทองคำ อ่อนมะนิสอน 2551 (2551 : 616) ได้ให้ความหมายคำว่า “พั่น (ພັນ)” ไว้ว่า การเอาสิ่งเป็นแผ่น หรือเส้นพั่นเข้ากัน เกี้ยว พั่น ผูก มัด ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ พั่นเคี้ยวปลา ร้า พั่นไข่ พั่นเนื้อฟาน

3.2.1.2.15 ประเภทแจ่ว (ແຈ້ວ) ตามพจนานุกรม ภาษาลาว ฉบับปรับปรุงใหม่ โดย ท่านทองคำ อ่อนมะนิสอน 2551 (2551 : 238) ได้ให้ความหมายคำว่า “แจ่ว (ແຈ້ວ)” ไว้ว่า เป็นชื่ออาหารอีกประเภทหนึ่ง ที่ทำด้วยพริกป่น ประสมกับน้ำปลา หรือ เกลือ หรือ ปลา ร้า เรียกแจ่ว ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ แจ่วส้มมะนาว แจ่วบอง

3.2.1.2.16 ประเภทยำ (ຍ້າ) ตามพจนานุกรม ภาษาลาว ฉบับปรับปรุงใหม่ โดย ท่านทองคำ อ่อนมะนิสอน 2551 (2551 : 347) ได้ให้ความหมายคำว่า “ยำ (ຍ້າ)” ไว้ว่าเป็นอาหารชนิดหนึ่ง ที่ทำด้วยผักดิบ เช่น ยำสลัด ยำปลี เป็นต้น ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ ยำใหญ่ ยำน้อย ยำไก่ต้ม ยำมะเขือขึ้น

3.2.1.2.17 ประเภทรุม (ຮຸ່ມ/ຮຸ່ມ) ตาม พจนานุกรม ภาษาลาว ฉบับปรับปรุงใหม่ โดย ท่านทองคำ อ่อนมะนิสอน 2551 (2551 : 869) ได้ให้ความหมายคำว่า “รุม (ຮຸ່ມ/ຮຸ່ມ)” ไว้ว่า ต้มเนื้อใส่น้ำน้อย ๆ โดยไฟให้อ่อน ๆ ไม่แรงมากแล้วปิดฝาหม้อไว้ตักๆทิ้งไว้แล้วประมาณน้ำแห้งแล้วก็ถือว่าเสร็จและพร้อมตักไปรับประทานได้เลย ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ นกคอรุมใส่กะหล่ำปลี เป็ดรุมใส่หัวผักกาด

3.2.1.2.18 ประเภทอื่น ๆ ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ ต้มยำปลาช่อน เป็ดต้มซ่า กุหล่าไก่ ปลาพอก ขาฟานปิ้ง หน่อหนองนาง จุ่มส้มผักกาด หลนส้ม เนียนบอน หมูแนม หมือดขนมจีน ไข่คว่ำ และป่นปลาเลิม

3.2.1.3 ชื่ออาหารประเภทของหวาน

ชื่ออาหารประเภทของหวาน ในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพี้ยสึง จะเลินสิน แบ่งออกได้ 3 ประเภท ได้แก่ ประเภทที่ระบุคำว่า “ขนม” ประเภทที่ระบุคำว่า “ข้าว” และประเภทอื่น ๆ

3.2.1.3.1 ชื่อของหวานประเภทที่ระบุคำว่า “ขนม” ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ ขนมหม้อแกง ขนมบัวปิ่น ขนมแป้งถั่วเขียวทอด

3.2.1.3.2 ชื่อของหวานประเภทที่ระบุคำว่า “ข้าว” ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ ข้าวปาด ข้าวโคบ ข้าวเหนียวกวน ข้าวต้มมัด

3.2.1.3.3 ชื่อของหวานประเภททั่วไป ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ แดงลอยกะทิ กล้วยกะทิ วุ้น สังขยาในผลไม้พรวัว มันสำปะหลังปิ้ง

คำแสดงโภชนลักษณะในชื่ออาหารประเภทต่าง ๆ สะท้อนถึงการรับประทานอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการของคนลาวในสมัยนั้น หากพิจารณาในมุมมองภาพสะท้อนด้านการใช้ภาษาแล้วกล่าวได้ว่าชื่ออาหารที่ปรากฏใน หนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพี้ยสึง จะเลินสิน ประกอบด้วยคำแสดงโภชนลักษณะที่บ่งชี้ถึง ประเภทอาหาร วัตถุดิบ แหล่งที่มาของอาหาร รสอาหาร คำแสดงโภชนลักษณะดังกล่าวประกอบเป็นชื่ออาหารและมีโครงสร้างชื่ออาหารต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ ดังนี้

ตารางที่ 16 โครงสร้างที่ 1 ประกอบด้วยคำแสดงโภชนลักษณะบ่งชี้ประเภทอาหาร + วัตถุดิบ เช่น

ประเภทอาหาร	วัตถุดิบ
แกง ແກງ	ป่าไผ่ ບາໄສ
แกง ແກງ	กะหล่ำปลีจัก ກະຫຼ່າປີຈັກ
เอาะ ເອາະ	หลามนาค่ ຫຼາມນົກຄໍ່
กะหรี ກະຫລີ	เปิด - ของลาว ເປັດ - ຂອງລາວ
กะหรี ກະຫລີ	เปิด - ของฝรั่ง ເປັດ - ຂອງຝຣັ່ງ
ฉู่ฉี่ ສູ່ສີ	ปลายอน ປາຍອນ
ต้มยำ ຕົ້ມຍໍ່	น้ำปลาซ่อน ນ້ຳບາຄໍ່
ส้าโตน ສ້າໂຕນ	เนื้อวัว ຊີ້ນງົວ
แกงอ่อม ແກງອ່ອມ	กระดูกวัว ກະດູກງົວ

ประเภทอาหาร	วัตถุดิบ
แกงส้ม ແກງສົ້ມ	กะหล่ำปลี ກະຫຼ່າປີ
ขนาบ ຂະໜາບ/ຄະໜາບ	ปลาร้า ປາແດກ
ลาบ ລາບ	ปลาแกง ປາແກງ
ส้าโตน ສ້າໂຕນ	ปลาหว่า ປາຫວ່າ
ต้มแจ่ว ຕົ້ມແຈ່ວ	เนื้อควาย ຊີ້ນຄວາຍ
ส้าซอย ສ້າຊອຍ	เนื้อฟาน ຊີ້ນຟານ
หมก ໝົກ	เครื่องในไก่ ເຄື່ອງໃນໄກ່
มอก ມອກ	ปลาลิง ປາລິງ
อั่ว ອີ້ວ	นกน้อย ນົກນ້ອຍ
แจ่ว ແຈ່ວ	ส้มมะนาว ສົ້ມໝາກນາວ
พั่น ຟັນ	เคี้ยวปลาร้า ຂ້ຽວປາແດກ
อ่อม ອ່ອມ	ตีนหมู ຕີນໝູ
จุ่ม ຈຸ່ມ	ส้มผักกาด ສົ້ມຜັກກາດ
พั่น ຟັນ	ไข่ ໄຂ່
คั่ว ຂົ້ວ	เนื้อฟาน ຊີ້ນຟານ
หลน ຫຼົ່ນ	ส้ม ສົ້ມ
ส้า ສ້າ	หอยปิ้ง ຫອຍປັງ

ประเภทอาหาร	วัตถุดิบ
แกงบวด ແກງບວດ	ฟักทอง ໝາກອຶ
คั่ว ຂົ້ວ	เห็ดแสด ເຫຼັດແສດ
แกงส้ม ແກງສົ້ມ	ไก่ป่า ໄກ່ປ່າ
ขนมจีน ເຂົ້າບຸ້ນ	น้ำเป็ด ນ້ຳເປັດ
ผัด ຜັດ	ส้มผัก ສົ້ມຜັກ
ยำ ຍໍ່າ	ไก่ต้ม ໄກ່ຕົ້ມ
ชุบ ລູບ	ส้มไก่ ສົ້ມໄກ່

ตารางที่ 17 โครงสร้างที่ 2 ประกอบด้วยคำแสดงโภชนลักษณะบ่งชี้ วัตถุดิบ + ประเภทอาหาร ดังนี้

วัตถุดิบ	ประเภทอาหาร
ปลาสิง ບາລິງ	ฉู่ฉี่แห้ง ສູ່ສີແຫ້ງ
ขาฟาน ຂາຟານ	ปิ้ง ປິງ
เป็ด ເປັດ	อ้วนึ่ง ອົ່ວຫຼັ່ງ
มันสำปะหลัง ມັນຕົ້ນ	ปิ้ง ປິງ

ตารางที่ 18 โครงสร้างที่ 3 ประกอบด้วยคำแสดงโภชนลักษณะบ่งชี้ประเภทอาหาร + วัตถุดิบ
+ วัตถุดิบ ดังนี้

ประเภทอาหาร	วัตถุดิบ	วัตถุดิบ
แกงร้อน ແກງຮ້ອນ	วุ้นเส้น ວຽນເສັ້ນ	ไก่ ໄກ່
แกง ແກງ	ไก่ ໄກ່	ใส่เห็ดโคน ໃສ່ເຫຼັດໂຄນ
แกงส้ม ແກງສົ້ມ	หัวปลาคือ ຫົວປາຫວ່າ	ใส่เห็ดแสด ໃສ່ເຫຼັດແສດ
คั่ว ຂົ້ວ	ไก่ ໄກ່	ใส่วุ้นเส้น ໃສ່ວຽນເສັ້ນ
อ่อม ອ່ອມ	ตีนหมู ຕີນໝູ	ใส่หน่อไม้หัก ໃສ່ໜ່ວ້ໄມ້ຫັກ
รุม ຮຸ່ມ	เปิด ເປັດ	ใส่เห็ดแสด ໃສ່ເຫຼັດແສດ

ตารางที่ 19 โครงสร้างที่ 4 ประกอบด้วยคำแสดงโภชนลักษณะบ่งชี้วัตถุดิบ + ประเภทอาหาร
+ วัตถุดิบ ดังนี้

วัตถุดิบ	ประเภทอาหาร	วัตถุดิบ
ไก่ ໄກ່	ผัด ຜັດ, ຂົ້ວ	จิง ຊິງ
นาคือ ນົກຄໍ່	รุม ຮຸ່ມ	ใส่กะหล่ำปลี ໃສ່ກະຫຼ່າປີ
เปิด ເປັດ	ต้ม ຕົ້ມ	ข้า ຂ່າ
ใส่ ໃສ່	อั่ว ອົ້ວ	หมู ໝູ
ไก่ ໄກ່	ผัด ຜັດ	ใส่เห็ดดอง ໃສ່ເຫຼັດດອງ
ตีนหมู ຕີນໝູ	อ่อม ອ່ອມ	กะหล่ำปลี ກະຫຼ່າປີ
ไก่ ໄກ່	ผัด ຜັດ, ຂົ້ວ	มะเขือเทศสด ໝາກເຫຼັ້ນສົດ

วัตถุดิบ	ประเภทอาหาร	วัตถุดิบ
ปลาสะงั่ว บาสะงั่ว	ทอด ทอด,จิบ	หน้าส้ม บ้ำส้ม
เนื้อหมู ลิ้นหมู	ผัด ผัด,ຂົ້ວ	หอม หอม

ตารางที่ 20 โครงสร้างที่ 5 ประกอบด้วยคำแสดงโภชนลักษณะบ่งชี้ประเภทอาหาร + วัตถุดิบ
+ ที่มาของอาหาร ดังนี้

ประเภทอาหาร	วัตถุดิบ	ที่มา
กะหรี่ กะทลี้	เปิด เปิด	ของลาว ຂອງລາວ
กะหรี่ กะทลี้	เปิด เปิด	ของฝรั่ง ຂອງຝຣັ່ງ

ตารางที่ 21 โครงสร้างที่ 6 ประกอบด้วยคำแสดงโภชนลักษณะบ่งชี้วัตถุดิบ + ประเภทอาหาร
+ วัตถุดิบ+ ที่มาของอาหาร ดังนี้

วัตถุดิบ	ประเภทอาหาร	วัตถุดิบ	ที่มา
ไก่ ไก่	ต้ม ต้ม	หัวผัก หัวผัก	ชาวสวน ลาวสวน

3.2.2 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัว

กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัว จะปรากฏในขั้นตอนการประกอบอาหารหรือที่ปรากฏในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสินว่า “วิธีครัว” พบว่าอุปกรณ์การทำอาหารจะปรากฏพร้อมกับคำแสดงโภชนลักษณะประเภทคำกริยาที่ต้องใช้ให้สอดคล้องกับประเภทของอาหารปรากฏ ดังนี้

3.2.2.1 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์การทำอาหารประเภทต้มแกงและประเภทต่าง ๆ

จากการวิจัยกลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์การทำอาหารประเภทต้มแกง และประเภทต่าง ๆ จะปรากฏอุปกรณ์การทำอาหารต่าง ๆ ดังที่ เพี้ยสิง จะเลินสิน ได้อธิบายในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” พร้อมกับ คำกริยาที่ใช้กับอุปกรณ์นั้น ๆ ดังตารางนี้

ตารางที่ 22 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำครัวในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน (คัดจากส่วนที่เป็นภาษาลาว)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำครัว	คำกริยาที่ใช้กับอุปกรณ์ในการทำกับข้าว
หม้อแกง ต้มแกง	ເມືອເຮົາຫາເຄື່ອງພວກນີ້ຄົບໄວ້ແລ້ວ ຈິງເຮົາໝໍ້ແກງຂຶ້ນຕັ້ງໄປ ເຮົານໍ້າໃສ່ບໍ່ມານ ³ ໂຈກເຫຼັກ

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำครัว	คำกริยาที่ใช้กับอุปกรณ์ในการทำกับข้าว
	(เมื่อเราเตรียมเครื่องพวกนี้ครบไว้แล้ว จึงเอาหม้อแกงขึ้นตั้งไฟ เอนน้ำใส่ประมาณ 3 โฉกเหล็ก) (เพียสึง จะเลินสิน, 2553 : 86-87)
ชามอ่าง แฉ่อง	ຕັກເອົາເຄື່ອງຕຳລົງໃສ່ແຂ່ງ ແລ້ວເອົາໝູຝັກ, ບາແດກຝັກ, ຜັກບົວບອກ, ຜັກທຽມບອກ, ໜັງຄວາຍທີ່ແຈ້ວໄວ້ ຄັນໃຫ້ເຂົ້າກັນ (ตักเอาเครื่องตำลงใส่ชามอ่าง แล้วเอาหมูสับ ปลาจืดสับ หอมแกงปอก กระเทียมปอก หนัควายที่แช่ไว้ใส่ คนให้เข้ากัน) (เพียสึง จะเลินสิน, 2553 : 122-123)
ใบตองกล้วย ตອງກ້ວຍ	ຖ້າຈາກກໍເອົານ້ຳບາແດກຮວາດອີກ ໃຫ້ກຳເບີ່ງພໍລຸ່ມດີ ຈຶ່ງເອົາໂບທູນມາຫໍ່ກ່ອນ ຈຶ່ງເອົາຕອງກ້ວຍທີ່ຕັ້ງຄົບຫົບປິ່ງຖານໄຟ (ถ้าจากก็เอาน้ำปลาจืดอีก ให้กะดูพอชุ่มดี จึงเอาใบตุนมาห่อก่อน จึงเอาตองกล้วยห่อทับ คีบหีบปิ้งถ่านไฟ) (เพียสึง จะเลินสิน, 2553 : 123)
ทัพพี ຈອງ	ຈົນເປັດເປື້ອນນ້ຳແຫ້ງເຫຼືອໄວ້ປະມານສາມຈອງ (จนเปิดเปื้อน น้ำแห้ง เหลือไว้ประมาณสามทัพพี) (เพียสึง จะเลินสิน, 2553 : 126-127)
ไม้กั้น ໄມ້ກີບ	ບ່ອງກາງໃຫ້ເປັນຮູນ້ອຍ ແລ້ວແຫຼມໄມ້ກີບໜຶ່ງປ່ອນໃສ່ເບີ່ງໃຫ້ພໍດີແລ້ວຖອດອອກໄວ້ (เจาะกลางให้เป็นรูเล็ก แล้วเหลาไม้กั้นหนึ่งอันใส่ดูให้พอดีแล้วถอดออกไว้) (เพียสึง จะเลินสิน, 2553 : 164-165)
หวด ຫວດ	ຫໍ່ຕອງກ້ວຍເປັນຫອນຄັດດ້ວຍໄມ້ຄະມັດໃສ່ຫວດຫຼືວັງຖຶງໜຶ່ງກໍໄດ້ (ห่อด้วยใบตองกล้วยมาห่อ เหม่ปาก ขัดด้วยไม้กลัด ใส่หวดหรือลั้งถึงนี้) (เพียสึง จะเลินสิน, 2553 : 191)
ไม้หีบ ໄມ້ຫີບ	ເອົາໄມ້ຫີບມາຄົບຫອນ ໄມ້ຄະມັດ ຄັດລັດໄວ້ນຳໄປປິ່ງໄຟ (เอาไม้หีบมาคียบหอบ ไม้กลัดขัดไว้ นำไปปิ้งไฟ) (เพียสึง จะเลินสิน, 2553 : 176-177)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำครัว	คำกริยาที่ใช้กับอุปกรณ์ในการทำกับข้าว
ไม้กัลด ไม้ตะมด	เอาใบตອງก้วยมาห่อเป็นหอบ ทอับบารกัลด ด้วย <u>ไม้ตะมด</u> (เอาใบตองกล้วยมาห่อเป็นหอบ เม้มปาก ชัดด้วยไม้กัลด) (เพียสิ่ง จะเลินสิน, 2553 : 181)
หีบ หีบ	หีบ <u>หีบ</u> บั้งไฟ สุกแล้วเปิดใส่จาน (คืบหีบบั้งไฟ สุกแล้วเปิดใส่จาน) (เพียสิ่ง จะเลินสิน, 2553 : 179)
ลั้งถึง ลั้งถึง	ให้เอาตອງก้วยมาห่อเป็นหอบ ชัดด้วยไม้กัลด ใส่หวดหรือลั้งถึงนี้ก็ได้ (ให้เอาตองกล้วยมาห่อเป็นหอบ ชัดด้วยไม้กัลด ใส่หวดหรือลั้งถึงนี้ก็ได้) (เพียสิ่ง จะเลินสิน, 2553 : 192-193)
กระทะ หั่นขาว	ให้เอา <u>หั่นขาว</u> ขึ้นตั้งไฟ น้ำมันหมู (ใหม่) ใส่หนึ่งทัพพี (ให้เอากระทะขึ้นตั้งไฟ น้ำมันหมู (ใหม่) ใส่หนึ่งทัพพี) (เพียสิ่ง จะเลินสิน, 2553 : 213)
หวดอูลุมิเนียม หวดอูลุมิเนียม	ใส่ถ้วยใหญ่พอสมเปิดเพื่อไม่ให้เสียน้ำ จึงเอาไปนึ่งด้วยลั้งถึงหรือแบบ หวดอูลุมิเนียมก็ได้ (ใส่ถ้วยใหญ่พอสมเปิดเพื่อไม่ให้เสียน้ำ จึงเอาไปนึ่งด้วยลั้งถึงหรือแบบ หวดอูลุมิเนียมก็ได้) (เพียสิ่ง จะเลินสิน, 2553 : 256-257)
ผ้าขาว ผ้าขาว	ส่วนน้ำแหวงให้ตักน้ำมันทิ้งหรือกรองด้วยผ้าขาวที่สะอาด <u>ผ้าขาว</u> ที่สะอาด. (ส่วนน้ำแหวงก็ให้ตักน้ำมันทิ้งหรือกรองด้วยผ้าขาวที่สะอาด) (เพียสิ่ง จะเลินสิน, 2553 : 272-273)
กระชอน กระชอน,ตອງอุอน	ຈົງບົດຜ່ານກະຊອນລະອງດ (ຫຼືບັນດ້ວຍເຄື່ອງບັນ) (ຈົງບົດຜ່ານກະຊອນລະເຍີດ (ຫຼືອຸປະກອນດ້ວຍເຄື່ອງບັນ)) (เพียสิ่ง จะเลินสิน, 2553 : 352-353)
เครื่องปั่น เครื่องปั่น	ຈົງບົດຜ່ານກະຊອນລະອງດ (ຫຼືບັນດ້ວຍເຄື່ອງບັນ) (ຈົງບົດຜ່ານກະຊອນລະເຍີດ (ຫຼືອຸປະກອນດ້ວຍເຄື່ອງບັນ)) (เพียสิ่ง จะเลินสิน, 2553 : 352-353)

ตารางที่ 23 คำแสดงโทษนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์การเตรียมของหวาน (ภาษาลาว)

ອຸປະກອນທີ່ໃຊ້ໃນການກຳເໜີງ	ວັດຖຸດິບ
ໝໍ້ ໝໍ້	ເອົານໍ້າກະທົບ ໑ ຖ້ວຍ ລົງໃສ່ໝໍ້ໃຫຍ່ພ້ອມກ້ວຍແລະ ນໍ້າຕານ ຍົກຂຶ້ນຕັ້ງໄຟ ຕົ້ມໃຫ້ເດືອດແລ້ວຈຶ່ງເອົາ ແບ້ງມັນໃສ່. (ເອົານໍ້າກະທົບ ໑ ຖ້ວຍ ລົງໃສ່ໝໍ້ໃຫຍ່ພ້ອມກ້ວຍແລະນໍ້າຕານ ຍົກຂຶ້ນຕັ້ງ ໄຟ ຕົ້ມໃຫ້ເດືອດ ແລ້ວຈຶ່ງເອົາແບ້ງມັນໃສ່) (ເພີ່ມສິ່ງ ຈະເລີນສິນ, 2553 : 343)
ຄາດ ຖາດ, ພາຖາດ	ຖອກແບ້ງທີ່ຄົນແລ້ວນັ້ນ ໃສ່ລົງໃນຖາດ ເຊິ່ງທານ້ຳ ມັນໄວ້ບາງໆ. (ເອົາແບ້ງທີ່ຄົນແລ້ວນັ້ນ ໃສ່ລົງໃນຖາດທີ່ທານ້ຳມັນໄວ້ບາງໆ) (ເພີ່ມສິ່ງ ຈະເລີນສິນ, 2553 : 351)
ເຕາແກ້ສ ເຕາແກ້ສ	ເອົາເຂົ້າເຕົາອົບອຸ່ນຫະພູມ 350 ອົງສາຟາເຣນໄຮ (ເຕົາແກ້ສ ຕັ້ງທີ່ໝາຍເລກ 4) ປະມານ 40 ນາທີ. (ເອົາເຂົ້າເຕົາອົບອຸ່ນຫະພູມ 350 ອົງສາຟາເຣນໄຮ (ເຕົາແກ້ສ ຕັ້ງທີ່ໝາຍເລກ 4) ປະມານ 40 ນາທີ) (ເພີ່ມສິ່ງ ຈະເລີນສິນ, 2553 : 351)
ກະທະ ກະທະ	ເລືອກກະທະໃບໃຫຍ່ ກົມ ບໍ່ມີຫູ ມີຟາອັດ. (ເລືອກກະທະໃບໃຫຍ່ ກົມ ບໍ່ມີຫູ ມີຟາອັດ) (ເພີ່ມສິ່ງ ຈະເລີນສິນ, 2553 : 352)
ເສັ້ນຜ້າ ເສັ້ນຜ້າ	ເອົາເສັ້ນຜ້າສະອາດລູບນ້ຳມັນພິດດ້ານໃນກະທະໃຫ້ ທົ່ວ (ເອົາເສັ້ນຜ້າສະອາດລູບນ້ຳມັນພິດດ້ານໃນກະທະໃຫ້ທົ່ວ) (ເພີ່ມສິ່ງ ຈະເລີນສິນ, 2553 : 352)
ເຕາອົບ ເຕາອົບ	ຊົມເບິ່ງຄວາມຫວານ ຄ່ອຍເທລົງຖາດອົບແລ້ວເອົາ ເຂົ້າເຕົາອົບ (ຊົມຄວາມຫວານ ຄ່ອຍເທລົງຖາດອົບ ແລ້ວເອົາເຂົ້າເຕົາອົບ) (ເພີ່ມສິ່ງ ຈະເລີນສິນ, 2553 : 347)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำของหวาน	วัตถุดิบ
ไม้พาย ไม้พาย	จิ้งเอาไม้พายคั้นไข่ดิบเนื้อมะม่วง (จิ้งเอาไม้พายคั้นให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน) (เพียสึง จะเลินสิน, 2553 : 351)
วงขนมโลหะ วงไข่ขนมโลหะ	จิ้งเอา วงไข่ขนมโลหะ เส้นผ่าใจกลาง 6 ซม. (2 นิ้ว) วง 2 ซม. (3/4 นิ้ว) วงในกะทะ (จิ้งเอา “วงขนม” โลหะ เส้นผ่าใจกลาง 6 ซม. (2 นิ้วครึ่ง) ลูก 2 ซม. (3/4 นิ้ว) วางในกะทะ) (เพียสึง จะเลินสิน, 2553 : 352)

3.2.3 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับเครื่องปรุงอาหาร

เครื่องปรุงอาหารที่ปรากฏในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพียสึง จะเลินสิน แบ่งออกเป็น เครื่องปรุงประเภทสมุนไพรหรือเครื่องเทศ และเครื่องปรุงรสอาหาร ดังนี้

3.2.3.1 เครื่องปรุงประเภทสมุนไพรหรือเครื่องเทศ ได้แก่ ต้นหอม รากผักชี พริกไทย แมงลัก ตะไคร้ ใบมะกรูด กระเทียม หอมแดง พริกแห้ง ใบชะพลู มะเขือเทศ ผักชีลาว ข่า ใบสาระแหน่

3.2.3.2 เครื่องปรุงให้เกิตรสอาหาร แบ่งออกเป็น เครื่องปรุงรสอาหารคาว และเครื่องปรุงรสอาหารหวาน

3.2.3.2.1 เครื่องปรุงรสอาหารคาว ประกอบด้วย

- 1) เครื่องปรุงรสเผ็ด ได้แก่ พริกไทย พริกแห้ง
- 2) เครื่องปรุงรสเค็ม ได้แก่ เกลือ น้ำปลา ปลาร้า
- 3) เครื่องปรุงรสเปรี้ยว ได้แก่ มะนาว มะเขือเทศเปรี้ยว ซอสมะเขือเทศ ส้มป่อย

3.2.3.2.2 เครื่องปรุงรสอาหารหวาน

เครื่องปรุงรสอาหารหวาน ที่กล่าวถึงในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพียสึง จะเลินสิน ได้แก่ น้ำตาลทราย น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายสีร่ำ

3.2.4 กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับลักษณะการทำให้อาหารสุก

กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับลักษณะการทำให้อาหารสุกที่ปรากฏในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพียสึง จะเลินสิน แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะการทำให้อาหารสุกประเภทไม่ใช้น้ำมัน และประเภทใช้น้ำมัน

3.2.4.1 คำแสดงโภชนลักษณะที่บ่งบอกลักษณะการทำให้อาหารสุกประเภทไม่ใช้น้ำมัน ได้แก่ คำว่า ต้ม รุม หมก อบ ลวก ปิ้ง ย่าง นึ่ง คั่ว เอาะ ดังตัวอย่าง

ตารางที่ 24 คำแสดงโทษลักษณะที่บ่งบอกลักษณะการทำให้อาหารสุกประเภทไม่ใช้น้ำมัน (ภาษาลาว)

ประเภท	ตัวอย่าง
ต้ม	ເອົາເກືອພໍຄວນ ຜັກບົວທັງຫົວແລະໃບ ຮາກຜັກຫອມໃສ່ ອັດຜາຕົ້ມໄປຈົນຟົດ ຈຶ່ງເອົາໄກ່ທີ່ເຮັດສະອາດແລ້ວນັ້ນໃສ່ ລົງໄປທັງຕົວ (เอาเกลือพอควร ต้มหอมทั้งหัวและใบ รากผักชีใส่ ปิดฝาต้มไปจนเดือด จึงเอาไก่ที่ ทำสะอาดแล้วนั้นใส่ลงไปทั้งตัว) (เพียสึง จะเลินสิน, 2553 : 86-87)
รุ่ม	ທົບປີກ ທົບຂາ ໃຫ້ແຈບກັບຕົວໄກ່ເອົາໄຫມຫຍິບມາຄຽນໄວ້ ເອົາໃສ່ໝໍ້ອົບ ຮຸມໄຟອ່ອນໆໄປຈົນຊື່ນໄກ່ເປືອຍ (ทบปีกทบขา ให้แนบกับตัวไก่ เอาต้มยำมาเคียนไว้ เอาใส่หม้ออบ รุ่มไฟอ่อน ๆ ไป จนเนื้อไก่เปื่อย) (เพียสึง จะเลินสิน, 2553 : 110-111)
หมก	ເຂົ້າຈ້າວແລະເຄື່ອງໝົກໄຟໃສ່ໝໍ້ແກງຄ້າງໄຟຈົນຟົດ (ข้าวเจ้าและเครื่องหมกไฟใส่หม้อแกง ตั้งจนไฟเดือด) (เพียสึง จะเลินสิน, 2553 : 116-117)
ลวก	ໜັງບາວ່າ ເອົາລວກນ້ຳແກງພໍສຸກແລ້ວຊອຍໄວ້ (หนังปลาหว่า เอาลวกน้ำแกงพอสุกแล้วหั่นไว้) (เพียสึง จะเลินสิน, 2553 : 154-155)
ปิ้ง	ຈຶ່ງເອົາຕອງກ້ວຍຫໍ່ເຕັງຄີບຫີບປຶ້ງຖານໄຟໃຫ້ສຸກ (จึงเอาตองกล้วยห่อทับ คีบหีบปิ้งถ่านไฟให้สุก) (เพียสึง จะเลินสิน, 2553 : 122-123)
ย่าง	ເອົາຂາຟານເຂົ້າໄປຂາງ ຄ່ອຍປິ່ນໄປເທື່ອລະນ້ອຍຈົນຈອດກັນ ແລະໃຫ້ໝໍ້ເອົານ້ຳມັນທາສະເໝີ ຈົນກວ່າຊື່ນຟານຈະສຸກ (เอาขาฟานเข้าไปย่าง ค่อยหมุนไปที่ละน้อยจนจรถกััน และให้ขย้นเอาน้ำมันทา เสมอ จนกว่าเนื้อฟานจะสุก) (เพียสึง จะเลินสิน, 2553 : 164-165)
ปิ้ง	ແລ້ວຕັກໃສ່ໂທງຕອງກ້ວຍໜັງດ້ວຍລັງຖົງ ສຸກໃຫ້ຍົກຂວ້າ ໃສ່ຈານຖອດຕອງອອກ (แล้วตักใส่กระทงตองกล้วย นึ่งด้วยลังถึง สุกแล้วยกคว่ำใส่จาน ถอดตองออก)

ประเภท	ตัวอย่าง
	(เพียงสิ่ง จะเลินสิน, 2553 : 138-139)
คั่ว ຂົ້ວ	ເອົາເບັດທີ່ຄັ້ນເກືອໄວ້ໃສ່ໝໍ້ຕ້ອງໄຟ ຂົ້ວໄປຈົນມີກິ່ນຫອມ (เอาเบ็ดที่ขยำเกลือไว้ใส่หม้อตั้งไฟ คั่วไปจนมีกลิ่นหอม) (เพียงสิ่ง จะเลินสิน, 2553 : 102-103)
เอาະ ເອາະ	ແລ້ວເອົານໍ້າເລືອດໄປເອາະໄຟໃຫ້ສຸກ (แล้วเอาน้ำเลือดไปเอาะไฟให้สุก) (เพียงสิ่ง จะเลินสิน, 2553: 114-115)

3.2.4.2 คำแสดงโภชนลักษณะที่บ่งบอกลักษณะการทำให้อาหารสุกประเภทใช้น้ำมัน ได้แก่ ทอด ผัด เจียว โดยใช้น้ำมันในการ ทอด ผัด เจียว

ตารางที่ 25 คำแสดงโภชนลักษณะที่บ่งบอกลักษณะการทำให้อาหารสุกประเภทใช้น้ำมัน (ภาษาลาว)

ประเภท	ตัวอย่าง
ทอด ທອດ,ຈົນ	ພໍ່ເຫັນນໍ້າມັນຮ້ອນເປັນຄວັນຂຶ້ນ ຈຶ່ງເອົາຊີ້ນງົວລົງທອດ (พอเห็นน้ำมันร้อนเป็นควันขึ้น จึงเอาเนื้อวัวลงทอด) (เพียงสิ่ง จะเลินสิน, 2553 : 124-125)
คั่ว, ผัด ຂົ້ວ,ຜັດ	ຊີ້ນໝູໃສ່ຂົ້ວໄປນໍ້າບາຣວດ ຈົນຊີ້ນໝູແຫ້ງແລະຫອມດີ. (เนื้อหมูใส่ คั่วไป น้ำปาราดแต่น้อย จนเนื้อหมูแห้งและหอมดี) (เพียงสิ่ง จะเลินสิน, 2553 : 280-281)
เจียว ຈົນ	ເອົາຫົວຜັກບົວທຸບໄວ້ນັ້ນຈົນ ພໍ່ຫອມເອົາຕ່ອນໄກ່ຖອກໃສ່ (เอาต้นหอมทุบไว้แล้วเจียว พอหอมเอาเนื้อไก่ใส่) (เพียงสิ่ง จะเลินสิน, 2553 : 276-277)

3.3 ภาพสะท้อนวิถีชีวิตคนไทยจากตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของ เพียงสิ่ง จะเลินสิน

จากการศึกษาตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของ เพียงสิ่ง จะเลินสิน สะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตของคนลาว สามารถแบ่งได้ 4 ประเด็น ได้แก่ ภาพสะท้อนด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ภาพสะท้อนด้านกรรมวิธีประกอบอาหาร ภาพสะท้อนด้านภูมิปัญญาของคนของ และภาพสะท้อนการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม สรุปได้ดังนี้

3.3.1 ภาพสะท้อนด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร

วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ถือเป็นลักษณะบ่งบอกความเป็นสังคม ดังนั้น การรับประทานอาหารจึงสามารถสะท้อนให้เห็นลักษณะบางประการของผู้คนในสังคมได้ จากตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง

ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน สะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในมิติต่าง ๆ ได้แก่ ด้านรสชาติ ด้านความหลากหลายของอาหาร ด้านสารอาหาร ด้านรสนิยมการบริโภคอาหารหวาน

3.3.1.1 ด้านรสชาติอาหาร

รสชาติของอาหารเป็นการบ่งบอกถึงรสนิยมในการบริโภคของผู้คน จากตำรับอาหารพระราชวังหลวง พระบาง ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน พบว่า รสชาติอาหารที่พบในอาหารลาว มี 3 รสชาติประกอบด้วย รสเผ็ด เค็ม หรือจาง (จืด) และเปรี้ยว ส่วนอาหารที่มีรสชาติดหวาน จะพบเฉพาะในอาหารหวาน

3.3.1.2 ด้านความหลากหลายของอาหาร

จากตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน ได้แสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมการกินที่หลากหลาย ซึ่งประกอบด้วย อาหารลาวและอาหารหวาน อาทิ อาหารลาว ได้แก่ ต้ม ต้มยำ ต้มแจ่ว แกง แกงส้ม แกงอ่อม ผัด รุม หมก ปิ้ง นึ่ง คั่ว เอาะ ฝูฉี่ กะหรี ขนาบ ลาบ ส้า มอก อ่อม แจ่ว หลน ขนมนจีน ยำ ซุป ป่น และอาหารหวาน ได้แก่ แดงลอยกะทิ กล้วยกะทิ ข้าวโคก ข้าวปาด ข้าวเหนียวกวนขนมหม้อแกง ข้าวต้มมัด วุ้น สังขยาในผลมะพร้าว ขนมน้ำป็น (1) ขนมน้ำป็น (2) ขนมน้ำป็นแก้วเขียวทอด มันสำปะหลังปิ้ง เป็นต้น

3.3.1.3 ด้านสารอาหาร

สารอาหาร เป็นลักษณะการจัดอาหารหลายชนิดให้อยู่ในสารเดียวกัน กับข้าวทุกจานที่จัดขึ้น จะต้องมีความสัมพันธ์กัน การจัดสารจึงทำให้อาหารมีความสมดุลกัน หากสารใดมีอาหารหวานเปรี้ยว ก็ต้องมีอาหารจานหวานอีกอย่างหนึ่งสำหรับกินแก้รสกัน เมื่อใดมีอาหารจานเผ็ดก็ต้องมีอาหารจานเค็มและแกงจืดรวมอยู่ด้วย ยกตัวอย่างเช่น

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ 2 โฉกเหล็กแล้วเอาเกลือ ต้นหอม ต้นผักชีที่เตรียมไว้ใส่พอน้ำเดือดจึงเอาไก่ใส่ ถ้าเดือดอีกดีแล้ว ให้น้ำปลา เติมน้ำตาล พริกไทย ขมิ้นดูเค็มจางตามชอบ แล้วตักเอามาฉีก เป็นปีกเป็นขา ใส่จานหนึ่ง ส่วนน้ำและเห็ดก็ตักใส่ถ้วย ต้นหอมโรยหน้า ยกไปทั้งน้ำแกงและเนื้อไก่ ตั้งให้รับประทานกับแจ่วส้ม.

(เพี้ยสิง จะเลินสิน, 2553 : 112-113)

เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ 2 โฉกเหล็กแล้วเอาเกลือ ต้นหอม ต้นผักชีที่เตรียมไว้ใส่พอน้ำเดือดจึงเอาไก่ใส่ ถ้าเดือดอีกดีแล้ว ให้น้ำปลา เติมน้ำตาล พริกไทย ขมิ้นดูเค็มจางตามชอบ แล้วตักเอามาฉีก เป็นปีกเป็นขา ใส่จานหนึ่ง ส่วนน้ำและเห็ดก็ตักใส่ถ้วย ต้นหอมโรยหน้า ยกไปทั้งน้ำแกงและเนื้อไก่ ตั้งให้รับประทานกับแจ่วส้ม

จากกรรมวิธีการประกอบอาหารข้างต้น แสดงให้เห็นถึงสารอาหาร โดยหากจะรับประทานแกงไก่ใส่เห็ดโคนต้องรับประทานกับแจ่วส้ม ดังข้อความนี้ “...ตั้งให้รับประทานกับแจ่วส้ม.”

ໃຫ້ເອົານ້ຳສອງໂຈກທອງ, ເກືອ, ເຂົ້າຈ້າວແລະເຄື່ອງໝົກໄຟ
ໃສ່ໝໍ້ແກງຄ້າງໄຟຈົນຟົດ ຈຶ່ງເອົາດູກງົວໃສ່ ຕົ້ມໄປຈົນຊື້ນເປື້ອຍດີ ເອົານ້ຳ
ບາໃສ່ ສອຍເອົາໄຂທີ່ຂຶ້ນໜ້າຖິ້ມ ໃຫ້ແລ້ວເອົາໄບອີ່ເລັດຊອຍໃສ່ ຊົມເບິ່ງເຄັມຈາງ
ຕາມຊອບ ຕັກໃສ່ຖ້ວຍ ຜັກບົວຊອຍໂຮຍໜ້າ ຍົກເພື່ອຕັ້ງໃຫ້ຮັບປະທານສ້າງົວ
ຫຼືແຈ່ວໝາກເຜັດດິບ

(ເພີຍສິງ ຈະເລີນສິນ, 2553 : 116-117)

ให้เอาน้ำสองโຈกทอง เกลือ ข้าวเจ้าและเครื่องหมกไฟใส่หม้อแกงตั้งไฟจนเดือด จึงเอากะตูกั่วใส่
ต้มไปจนเนื้อเปื่อยดี เอาน้ำปลาใส่ ซอนไซที่ขึ้นหน้าทิ้งไป แล้วให้เอาใบชะพลูซอยใส่ ชิมดูความเค็มจางตาม
ชอบ ตักใส่ถ้วย ตันหอมซอยโรยหน้า ยกไปตั้งให้รับประทานส้าวหรือแจ่วพริกดิบ

จากกรรมวิธีการประกอบอาหารข้างต้น แสดงให้เห็นถึงสำหรับอาหาร โดยหากจะรับประทานแกงอ่อม
กะตูกั่วต้องรับประทานกับส้าว หรือแจ่วหมากเผ็ดดิบ ดังข้อความนี้ “...ຍົກເພື່ອຕັ້ງໃຫ້ຮັບປະທານ
ສ້າງົວ ຫຼືແຈ່ວໝາກເຜັດດິບ” ยกไปตั้งให้รับประทาน ส้าวหรือแจ่วพริกดิบ

นอกจากอาหารประเภทต้ม แกง แล้วยังปรากฏให้เห็นว่าอาหารประเภทอื่น ๆ ก็สามารถรับประทาน
เป็นสำรับได้ อาทิ ยำน้อย ขนมหินน้ำแจ่ว แกงบวดฟักทอง ตีนหมู่อ่อมกะหล่ำปลี พั่นเคี้ยวปลา ร้า อ่อมตีนใส่
หน่อไม้หูก ชุบหัวผักขาวสวน

3.3.1.4 ด้านรสนิยมการบริโภคอาหารหวาน

อาหารหวาน เป็นอาหารระหว่างมื้อและเป็นอาหารประเภทเบา ๆ มีปริมาณอาหารน้อยกว่า อาหาร
ประจำมื้ออาจจะเป็นอาหารน้ำหรืออาหารแห้ง หรือเป็นอาหารรับประทานได้ง่าย ตำรับอาหารพระราชวัง
หลวงพระบาง ของ เพี้ยสึง จะເລີນສິນ ได้อธิบายรสนิยมในการบริโภคอาหารหวานไว้ว่า

ໝາຍເຫດ: ເຂົ້າໝົມໝໍ້ແກງເປັນຂອງຫວານທີ່ນິຍົມກັນຫຼາຍ
ໃນລາວ ເຖິງວ່າຈະໃຊ້ຜົງຜູ ເຊິ່ງສະແດງວ່າ ເພິ່ງນິຍົມໄດ້ບໍ່ດົນ ຄອບຄົວ
ລາວສ່ວນໃຫຍ່ບໍ່ມີເຕົາອົບເໝືອນທາງຕາເວັນຕົກ ແລະ ຄ້ອນຂ້າງຫາ
ຍາກຕາມບ້ານ ແມ່ນແຕ່ຕາມເມືອງໃຫຍ່ໆກໍເຊັ່ນດຽວກັນ ຈຶ່ງຕ້ອງອົບ
ດ້ວຍວິທີອື່ນ ວິທີໜຶ່ງຄື ອົບເຂົ້າໝົມໃນໝໍ້ ໂດຍອົບໃນໝໍ້ແຫ້ງໆ ອັດຜາ
ອີກວິທີໜຶ່ງຄື ດັງໄຟໃນເຕົາ ໃຫ້ຖ່ານຮ້ອນຈົນກ້າດີຈຶ່ງເອົາຖ່ານຮ້ອນ
ອອກມາຈາກເຕົາ ວາງຜາອັດດ້ານເທິງແຕ້ມແລ້ວເອົາຖ່ານຮ້ອນວາງເທິງ
ຜາອັດນັ້ນ.

(ເພີຍສິງ ຈະເລີນສິນ, 2553 : 347)

หมายเหตุ - ข้าวต้มหม้อแกงเป็นของหวานที่นิยมกันมากในลาว แม้ว่าจะใช้ผงฟูซึ่งแสดงว่าเพิ่งนิยมได้
ไม่นาน ครอบครัวลาวส่วนใหญ่ไม่มีเตาอบเหมือนทางตะวันตก และค่อนข้างหายากตามบ้าน แม้แต่ตามเมือง
ใหญ่ ๆ จึงต้องอบด้วยวิธีอื่น วิธีหนึ่งคืออบขนมในหม้อ โยอบในหม้อแห้ง ๆ ปิดฝา อีกวิธีหนึ่งคือจุดไฟในเตาให้

ถ่านร้อนจนคุติ เอาถ่านร้อน ๆ ออกจากเตา ใส่สิ่งที่จะอบในเตา วางฝาปิดด้านบนเตาแล้วเอาถ่านร้อนวางบน ฝาปิดนั้น

จากข้อความข้างต้น เพียสึง จะเลินสิน ได้กล่าวถึงการทำขนมหม้อแกง โดยอธิบายในส่วนหมายเหตุไว้ว่า ขนมหม้อแกงเป็นของหวานที่นิยมกันมากในลาว นอกจากความนิยมในการบริโภคขนมหม้อแกงแล้ว ในตำราได้ยังได้กล่าวถึงอาหารที่เป็นที่นิยมทั้งด้านรูปลักษณะและรสชาติ ได้แก่ สังขยาในผลมะพร้าว โดยอธิบายไว้ว่า

ໝາກເຫດ: ສັງຂະຫຍາໃນໜ່ວຍໝາກຜ້າວເປັນຂອງຫວານພິເສດທີ່ນິຍົມ ທັງ ຮູບຊົງແລະວົດລາດ.

(เพียสึง จะเลินสิน, 2553 : 350)

หมายเหตุ : สังขยาในลูกมะพร้าวเป็นของหวานพิเศษที่นิยมทั้งรูปลักษณะและรสชาติ

3.3.2 ภาพสะท้อนด้านกรรมวิธีการประกอบอาหาร

จากการศึกษาตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของ เพียสึง จะเลินสิน สะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตของคนลาวด้านกรรมวิธีการประกอบอาหาร สามารถแบ่งได้ 4 ประเด็น ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมกับวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร ด้านการใช้เครื่องปรุงรส ด้านเครื่องครัวที่ใช้ในการประกอบอาหาร ด้านความประณีตในการประกอบอาหาร สรุปได้ดังนี้

3.3.2.1 ด้านสภาพแวดล้อมกับวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร

วัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหารสะท้อนให้เห็นสภาพแวดล้อมที่มีความอุดมสมบูรณ์ของประเทศลาว เนื่องจากวัตถุดิบในการประกอบอาหารมีความหลากหลายประกอบด้วยสัตว์บก สัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ สัตว์น้ำ รวมทั้งพืชพันธุ์ ธัญญาหารต่าง ๆ มากมายที่เพียสึง จะเลินสิน ได้กล่าวถึงในตำราอาหาร ดังนี้

สัตว์บกที่ใช้ประกอบอาหาร ได้แก่ ไก่ เป็ด นก วัว ควาย หมู ฟาน

สัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำที่ใช้ประกอบอาหาร ได้แก่ กบ หอย

สัตว์น้ำที่ใช้ประกอบอาหาร ได้แก่ ปลา กุ้ง

พืชพันธุ์ ธัญญาหารที่ใช้ประกอบอาหาร ได้แก่ ข้าว กะหล่ำปลี เทา (สาหร่ายชนิดหนึ่ง) ถั่วฝักยาว ขนุน ดอกขิง ดอกแคบ้าน มะเขือ มะเขือเทศ ฯลฯ

นอกจากนี้ในตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของ เพียสึง จะเลินสิน ยังได้กล่าวถึงวัตถุดิบที่นิยมบริโภคในลาว ได้แก่ กุ้ง กบ หอยปิ้ง เป็นต้น

3.3.2.2 ด้านเครื่องครัวที่ใช้ในการประกอบอาหาร

ในตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของ เพียสึง จะเลินสิน ได้กล่าวถึงเครื่องครัวในการประกอบอาหารซึ่งสามารถพบได้ในครัวเรือนทั่วไป อาทิ กระทะ ใช้สำหรับประกอบอาหารประเภททอด หม้อ ใช้ประกอบอาหารประเภทต้มแกง ซามอ่าง ใช้สำหรับใส่วัตถุดิบประกอบอาหารและเครื่องปรุงรส ไม้ก้ำหรือไม้หีบ ใช้สำหรับการปิ้งหรือย่าง ครกสาก ใช้สำหรับตำเพื่อทำให้วัตถุดิบละเอียด หวดและล้างถึง ใช้สำหรับทำให้อาหารสุก

นอกจากนี้เครื่องครัวบางอย่างที่กล่าวถึงในตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง แสดงให้เห็นถึงความทันสมัยในการประกอบอาหาร อาทิ การใช้เครื่องปั่น สำหรับทำให้วัตถุดิบละเอียด และการใช้เตาแก๊ส เพื่อให้ความร้อนในการประกอบอาหาร สันนิษฐานได้ว่าลาวมีการรับวัฒนธรรมมาจากต่างประเทศจึงทำให้มีการนำเครื่องครัวที่ทันสมัยมาใช้ในการประกอบอาหาร

3.3.2.3 ด้านความประณีตในการประกอบอาหาร

ในตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน สะท้อนให้เห็นความประณีตในการประกอบอาหาร และมีการจัดสำหรับอาหารควบคู่กัน ดังที่ได้กล่าวไว้ว่า

แล้วให้ยกเอาไข่ที่ทอดไว้นั้นทั้งใบตองมาวางทับใส่จาน เก็บเอาหมูแผ่นปลาทอดและเครื่องหอมต่าง ๆ
ขนมแผ่น บาจิ้นและเลื่องหอมต่างๆ เข้าบับ ส้มไข่ใส่ได้พอดี พับส้มเข้าห่อ
เป็นวงในทั้งวาม ยกออกจากตองวางลงในจาน เพื่อตั้งให้รับประทาน.

(เพี้ยสิง จะเลินสิน, 2553 : 319)

แล้วให้ยกเอาไข่ที่ทอดไว้นั้นทั้งใบตองมาวางทับใส่จาน เก็บเอาหมูแผ่นปลาทอดและเครื่องหอมต่าง ๆ
ขนมจีนส้มไข่ให้พอดี พับส้มเข้าห่อเป็นเหลี่ยมให้งาม ยกออกจากตองเรียงใส่จาน ไปตั้งให้รับประทาน

จากข้อความข้างต้นเป็นวิธีการประกอบอาหารเมี่ยงส้มไข่ ในตอนท้ายของวิธีครัว เพี้ยสิง จะเลินสิน ได้แสดงให้เห็นถึงความประณีตในการประกอบอาหารโดยระบุไว้ว่า “...พับส้มเข้าห่อเป็นเหลี่ยมให้งาม...” (พับส้มเข้าห่อเป็นเหลี่ยมให้งาม) การพับส้มเป็นเหลี่ยม เป็นการบ่งบอกว่า การประกอบอาหาร นอกจากต้องมีรสชาติดีแล้วต้องมีความสวยงามด้วย

นอกจากในอาหารคาวแล้ว ในอาหารหวานก็แสดงให้เห็นถึงความประณีตเช่นเดียวกัน ดังที่ได้กล่าวถึงในการทำข้าวเหนียวกวนไว้ว่า

เทลงในภาชนะที่เตรียมไว้ แล้วใส่น้ำมันเคี้ยวราดหน้า ให้แน่นว่าหน้าเสมอกัน ทิ้งไว้
จนเย็น ตัดเป็นชิ้นให้เหมาะ วางเรียงใส่จาน ยกไปตั้งให้รับประทาน.

(เพี้ยสิง จะเลินสิน, 2553 : 346)

เทลงในภาชนะที่เตรียมไว้ แล้วใส่น้ำมันเคี้ยวราดหน้า ให้แน่นว่าหน้าเสมอกัน ทิ้งไว้
จนเย็น ตัดเป็นชิ้นให้เหมาะ วางเรียงใส่จาน ยกไปตั้งให้รับประทาน

จากข้อความข้างต้นดังที่กล่าวไว้ว่าการตัดข้าวเหนียวกวน ต้องตัดในขนาดที่เหมาะสม และเพิ่มความงามโดยการจัดเรียงใส่จานให้สวยงาม

3.3.2.4 ภาพสะท้อนด้านภูมิปัญญาของคนลาว

3.3.2.4.1 ด้านการปรุงรสอาหาร

การปรุงรสที่ปรากฏในตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน ได้มีการนำวัตถุดิบจากธรรมชาติมาใช้ในการปรุงรส เพื่อให้เกิดรสชาติต่าง ๆ วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงรส ดังนี้ แบ่งออกเป็น การปรุงรสอาหารคาวและการปรุงรสอาหารหวาน ดังนี้

1) **เครื่องปรุงรสอาหารคาว** ประกอบด้วย เครื่องปรุงรสเผ็ด ได้แก่ พริกไทย พริกแห้ง เครื่องปรุงรสเค็ม ได้แก่ เกลือ น้ำปลา ปลาร้า และเครื่องปรุงรสเปรี้ยว ได้แก่ มะนาว มะเขือเทศ เปรี้ยว ขอสมะเขือเทศ ส้มป่อย มะเฟือง มะกอก (หมากกอก)

2) **เครื่องปรุงรสอาหารหวาน** ที่กล่าวถึงในหนังสือ “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน ได้แก่ น้ำตาลทราย น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายสีรำ เกลือ

3.3.2.4.2 ด้านการแต่งกลิ่นอาหาร

การประกอบอาหารนอกจากมีรสชาติดีแล้ว กลิ่นก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ดึงดูดให้มารับประทาน จากตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน ได้กล่าวถึงพืชที่ใช้ในการปรุงรสอาหารให้มีกลิ่น ได้แก่ ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบผักชี พริกไทย เป็นต้น

3.3.2.4.3 ด้านการใช้พืชสมุนไพรในการปรุงอาหาร

วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารนอกจากจะเป็นวัตถุดิบที่มาจากธรรมชาติแล้ว วัตถุดิบส่วนใหญ่ล้วนเป็นสมุนไพร สมุนไพรที่พบได้แก่ พริกแห้ง พริกไทย กระเทียม ต้นหอม มะเขือเทศ มะพร้าว มะนาว ผักตำลึง หั่นหอม เป็นต้น

3.3.2.5 ภาพสะท้อนด้านการรับวัฒนธรรมการประกอบอาหารจากต่างประเทศ

ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน กล่าวถึงภาพสะท้อนด้านการรับวัฒนธรรมการประกอบอาหารจากต่างประเทศ 2 ประเด็น ดังนี้ ด้านวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารและด้านการผสมผสานทางวัฒนธรรมการประกอบอาหาร ดังนี้

3.3.2.5.1 ด้านวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร

วิธีการประกอบอาหารที่พบในตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของเพี้ยสิง จะเลินสิน แสดงให้เห็นถึงความหลากหลายของวัตถุดิบ วัตถุดิบบางชนิด รับวัฒนธรรมมาจากต่างประเทศ อาทิ เนย มันฝรั่ง ขอสมะเขือเทศ และขนมจีน ดังที่กล่าวในเครื่องประสมการทำพั่นเนื้อพานไว้ว่า

“...ໝາກແຕງອ່ອນບອກເປືອກອອກຕັດຍາວ 3 ລຸມແລ້ວຊອຍລວງ
ຍາວໃຫ້ບາງ, ກ້ວຍດິບບອກເປືອກອອກຕັດທ່ອງ, ຊອຍລວງຍາວເປັນ
ຕ່ອນບາງໆ, ໝາກເຂືອເຄືອດອງຂອງຝຣັ່ງ, ຜັກບົວຫົວໃຫຍ່ຊອຍລວງ
ຂອງຝັກໃຫ້ແຫຼກ, ໝາກຜັດກັບຊີ້ແດງ 15 ໜ່ວຍ, ນ້ຳມັນເນີຍ,
ນ້ຳຕານ, ເກືອ, ນ້ຳບາ, ຝັກນ້ອຍບົນ, ເຂົ້າບຸ້ນໜັງໜ້າຕັດເປັນຕ່ອນ...”

(เพี้ยสิง จะเลินสิน, 2553 : 259)

“...แตงกวาอ่อน ปอกเปลือกออก ตัดยาว 3 ซม. แล้วหันตามยาวให้บาง กลัวยดิบ ปอกเปลือกออก ตัดครึ่ง หันตามความยาวบาง ซอสมะเขือเทศเข้มข้นของฝรั่งเศส หอมหัวใหญ่ หันตามขวาง สับให้แหลก พริกชี้แดง 15 เม็ด น้ำมันเนย น้ำตาล เกลือ น้ำปลา พริกไทยป่น ขนมหิน 1 หน้า ตัดเป็นท่อน...”

จากข้อความข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการประกอบอาหารของคนลาวตามตำราอาหารมีความหลากหลายและสามารถผสมผสานกับวัตถุดิบดั้งเดิมของลาวได้อย่างลงตัว

3.3.2.5.2 ด้านการผสมผสานทางวัฒนธรรมการประกอบอาหาร

การประกอบอาหารในตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน ได้กล่าวถึงการผสมผสานด้านการประกอบอาหารกับต่างประเทศ ดังนี้

**นายเขต: พันธุ์ฝาน ฐิติวัจ ำได้ลิกัน ส่วนแบบเอาเนื้อ
จุ่มน้ำร้อนแล้ว มาพันนั้นเป็นอาทานของเจ้า. ส่วนของลาวเอา
แต่ก่อนปิ้งเอา ด่วนนี้เลื่องลือและผกต่างปะเทศกักเจ้ามาทูล
จึงสบายค่างานลือกัน. เพื่อให้ปันละบวบและสะอาดน้ำรับปะทาน
ได้ดี. สะนั้น, จึงปรุงนแบบตามภาละสะไธ เพื่อให้แะะสมใน
งานรับปะทาน**

(เพี้ยสิง จะเลินสิน, 2553 : 259-261)

หมายเหตุ : พันธุ์ฝานหรือเนื้อวัวก็ได้คือกัน ส่วนแบบเอาเนื้อจุ่มน้ำร้อนแล้วมาพันนั้น เป็นอาหารของจีน ส่วนของลาวเราแต่ก่อนปิ้งเอา เดียวนี้เครื่องครัวและอีกต่างประเทศตกเข้ามา มาก จึงสบายต่อการทำกิน เพื่อให้เป็นระเบียบและสะอาด นำรับปะทานได้ดี ฉะนั้นจึงเปลี่ยนแปลงตามกาลสมัยเพื่อให้เหมาะสมในการรับปะทาน

จากข้อความข้างต้น กล่าวถึงการผสมผสานทางวัฒนธรรมระหว่างวัฒนธรรมลาวและวัฒนธรรมจากต่างประเทศในการประกอบอาหารไว้ว่า การประกอบอาหารโดยเอาเนื้อจุ่มน้ำร้อนแล้วมาพัน เป็นอาหารของจีน แต่เดิมวัฒนธรรมลาวใช้การปิ้งเพื่อทำให้สุก ดังข้อความนี้ “...**ส่วนแบบเอาเนื้อจุ่มน้ำร้อนแล้ว มาพันนั้นเป็นอาทานของเจ้า. ส่วนของลาวเอาแต่ก่อนปิ้งเอา...**” “ส่วนแบบเอาเนื้อจุ่มน้ำร้อนแล้วมาพันนั้น เป็นอาหารของจีน ส่วนของลาวเราแต่ก่อนปิ้งเอา” แสดงให้เห็นว่าอาหารลาวที่ปรากฏในตำราอาหาร นอกจากจะเป็นการแสดงให้เห็นวัฒนธรรมลาวแล้วยังแสดงให้เห็นความหลากหลายของอาหารที่มีการผสมผสานจากวัฒนธรรมอื่นด้วย

บทที่ 4

การศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะที่ปรากฏในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว

ในบทนี้ผู้วิจัยศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะที่ปรากฏในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว โดยใช้ข้อมูลจากตำราอาหารไทย 2 เล่ม คือ “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และ ใช้ข้อมูลจากตำราอาหารลาว คือ “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน ตามที่วิเคราะห์ในบทที่ 2 และบทที่ 3

จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะที่ปรากฏในตำราอาหารไทยและในตำราอาหารลาว ผู้วิจัยพบประเด็นสำคัญต่าง ๆ ได้แก่ รูปแบบและองค์ความรู้ในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว คำแสดงโภชนลักษณะด้านต่าง ๆ ที่ปรากฏในตำราอาหารไทยและในตำราอาหารลาว และภาพสะท้อนวิถีชีวิตการบริโภคของคนไทยและคนลาว ดังนี้¹

4.1 การเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและอาหารลาว

ผู้วิจัยได้จัดแบ่งหัวข้อในการเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะที่ปรากฏในตำราอาหารไทยและลาว เป็นประเด็นหลัก 5 ประเด็น ได้แก่ การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว การศึกษาเปรียบเทียบโครงสร้างคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการตั้งชื่ออาหาร การศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัว การศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการปรุงรสและการเปรียบเทียบภาพสะท้อนวิถีชีวิตเกี่ยวกับอาหารการกินของคนไทยและคนลาวในมุมมองผ่านคำแสดงโภชนลักษณะที่ปรากฏในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาวที่นำมาเป็นข้อมูล ดังนี้

4.1.1 การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว

การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาวในที่นี้จะเปรียบเทียบรายละเอียดเฉพาะในส่วนที่เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับชื่ออาหาร เครื่องปรุง วิธีทำ ของอาหารคาว อาหารหวานเท่านั้น

จากตำราอาหารที่นำมาเป็นข้อมูลในการวิจัย 3 เล่ม ได้แก่ “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และ ใช้ข้อมูลจากตำราอาหารลาว คือ “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน พบว่า “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และ “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน มีองค์ประกอบ แบ่งเป็น 3 ส่วนหลัก คือ ส่วนบอกชื่ออาหาร ส่วนบอกเครื่องปรุง และส่วนบอกวิธีทำ โดยอาจมีส่วนหมายเหตุ เมื่อต้องการเพิ่มเติมรายละเอียด แต่ละส่วนจะมีหัวข้อระบุอย่างชัดเจนตามแบบมาตรฐานตำรา

¹ เพื่อให้การอ้างอิงตำราอาหารมีความชัดเจนยิ่งขึ้น เนื่องจากการศึกษาเปรียบเทียบ ในบทนี้จะใช้รูปแบบการอ้างอิงดังตัวอย่างต่อไปนี้

- (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 1, 73) เป็นการอ้างอิง “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เล่ม 1 หน้า 73
- (ตำรากับเข้า, 5) เป็นการอ้างอิง “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ หน้า 5
- (หน้า 149) เป็นการอ้างอิง “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน หน้า 149 (เนื่องจากเป็นตำราอาหารลาวเพียงเล่มเดียวจึงระบุเฉพาะเลขหน้า)

นอกจากนี้ การยกตัวอย่างเนื้อหา “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน ในบทนี้จะยกตัวอย่างที่แปลเป็นภาษาไทยเพื่อให้เห็นข้อเปรียบเทียบที่ชัดเจน

อาหารทั่วไป แต่อาจใช้ศัพท์ต่างกัน ส่วน “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์จะไม่ปรากฏส่วนที่เป็นชื่ออาหาร ดังตัวอย่าง

ตารางที่ 26 การศึกษาเปรียบเทียบรูปแบบตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
1. ส่วนบอกชื่ออาหาร เช่น ● “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์ ไม่ปรากฏส่วนที่บอกชื่ออาหาร ● “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ปรากฏชื่อ อาหาร เช่น - แกงปลาเทโพ (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 1, 73) - ต้มยำเขมร (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 2, 50) - เข้าต้มกรกฏ (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 3, 52) - ปลาร้าลาว (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 4, 67)	1. ส่วนบอกชื่ออาหาร เช่น - แกงต้มยำปลาค้อ (หน้า 107) - เข้าปุ้นน้ำพริก (หน้า 149) - มอกดอกแค (หน้า 195) - ปลาสะงั่วทอดหน้าส้ม (หน้า 315) - ยำใหญ่ (หน้า 321) - คั่วยู่ปลาเลิม (หน้า 337)
2. ส่วนบอกเครื่องปรุง ปรากฏทั้งใน ● “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจิน ราชานุ ประพันธ์ และใน ● “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิง เปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เช่น เครื่องปรุง - ถ้าจะแกงเผ็ดปลาดุก ...เอาพริกเทศแห้ง หนัก 2 บาท หอมหนัก 5 สลึง กะเทียม หนัก 1 บาท... (ตำรากับเข้า, 5)	2. ส่วนบอกเครื่องปรุง เช่น เครื่องประสม - แกงต้มยำปลาช่อน เครื่องประสม - ปลา ช่อน 1 ตัว เขาจะเกล็ดจกไส้ออก ตัดตาม ขวางหนาประมาณ 2 ซม.ล้างน้ำใส่จานไว้ ตะไคร้ซอยตามขวาง 1 หัว กระเทียมซอย 2 หัว ต้นหอมซอย 5 หัว ใบมะกรูดซอย 3 ใบ ใบต้นหอมซอยพอควร ข้าวสารเจ้าหีบ มือหนึ่ง พริกไทยป่นน้ำปลา เกลือ (หน้า 107)

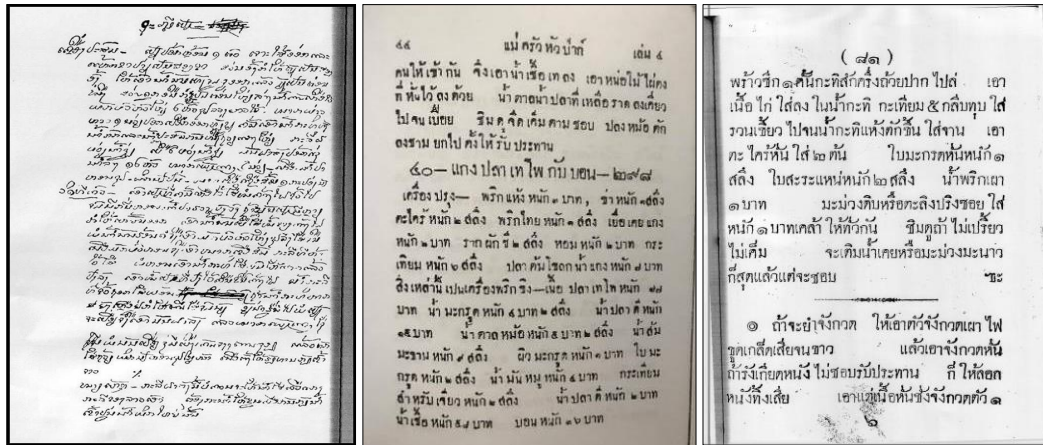
“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
- ถ้าจะต้มจืด ให้เอาเนื้อโค เนื้อกวางก็ได้ ประมาณ 2 บาท ตะไคร้หนัก 2 บาท กระเทียมไทย 5 ศีรษะ พริกนกแห้ง 50 เม็ด... (ตำรากับเข้า, 68) - พล่ากุ้งฝอยสด เครื่องปรุง – กุ้งฝอยหนัก 15 บาท 2 สลึง มะเขือหนัก 9 บาท เกลือ กระเทียม พริกสดด้วยกันหนัก 2 บาทสลึง (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 4, 58) - แสร้งว่า เครื่องปรุง – ปลาสดอย่าง เยื่อ เคยตินิดหน่อย รากผักชี หอม ขิง มะกรูด น้ำตาลหม้อ น้ำเคี่ยว น้ำส้มมะขาม (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 1, 106)	- แกงส้มหัวปลาแกง เครื่องประสม – หัว หาง กระตูดปลาแกง ล้างน้ำให้สะอาดไว้ ตะไคร้ 1 หัว ทูบแล้วขูดไว้ ต้มหอมเลย 3 หัว ส้มป่อย 1 มัด ปลาร้าหรือน้ำปลา- เกลือ-ต้มหอมซอย (หน้า 143) - แกงผักโขมอ่อน เครื่องประสม – ปลายอน ย่าง 3 ตัว ล้างน้ำให้ดี ผักโขมอ่อน ตักราก ล้างน้ำให้สะอาดตามควร หอมแกง 3 หัว ใบต้มหอมซอย-เกลือ-น้ำปลา (หน้า 129)
3. ส่วนบอกวิธีทำ ปรากฏทั้งใน ● “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ และใน ● “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เช่น - ถ้าจะต้มจืด...เอาเครื่องเคล้ากับเนื้อก่อนใส่ หม้อที่ตั้งน้ำ เขียวไปจนเปื่อยแล้วเอา น้ำตาล 2 สลึง มะขามเปียก 3 ผัก ใส่ลง หม้อ เดือดแล้วยกลง กับเข้าสิ่งนี้เป็นของ ชาวป่า แต่รับประทานอร่อย (ตำรากับเข้า, 69) - ต้มยำเขมร วิธีทำ - เอาน้ำกรอกหม้อขึ้น ตั้งจนน้ำเดือด จึงเอากุ้งทั้งตัวชั๊กล้างออกเสีย เทลงต้ม น้ำปลาดีเหาะ ถ้าไม่รับประทาน น้ำปลา เกลือเคาะนิดหน่อยก็ได้พอกุ้งสุก ตักกุ้งขึ้นมาปอกฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ ปลาแห้ง ปลาสดลิดเผา แล้วฉีกเป็นชิ้นเล็ก ๆ เอา มะม่วงดิบซอย แต่งกวากก็หั่นเป็นชิ้นยาว ๆ ประมาณเท่ากันกับมะม่วง...	3. ส่วนบอกวิธีครัว - แกงต้มยำปาค้อ (ปลาช่อน) วิธีครัว - เอาน้ำและเกลือใส่หม้อแกง ตั้งไฟ พอน้ำ เดือดจึงเอาปลาและข้าวเจ้าใส่ เมื่อปลาสุก ดีแล้วก็ให้เอาน้ำปลา และตะไคร้ซอย กระเทียมซอย หัวต้มหอมซอยใส่ พอสุกชิม ดูเค็มจางตามชอบแล้วตักใส่ถ้วยแกง ใบ ผักชีซอย พริกไทยโรย ยกไปตั้งให้ รับประทาน (หน้า 107)

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท่านเพี้ยสิง จะเลินสิน
(ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 2, 50-51)	
4. ส่วนหมายเหตุ เช่น - แกงนกพิราบ หมายเหตุ - นกพิราบเป็นสัตว์ที่กระดุกแข็ง วิธีแกงชนิดนี้ใช้นกกระลำนกเป็ด แลนกเขาก็ดได้ (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 1, 77)	4. ส่วนหมายเหตุ เช่น - แกงต้มยำปาก่อ (ปลาช่อน) หมายเหตุ - ถ้าชอบเปรี้ยว จะบีบน้ำมะนาวราดลงไปก็ได้ (หน้า 107)

จากการศึกษาด้านรูปแบบของตำราอาหารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ในด้านรูปแบบ “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์ มีรูปแบบ ต่างออกไปกับตำรา ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ กล่าวคือ “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์ ใช้วิธีเขียนอธิบายวิธีทำอาหารทั้งส่วนที่บอกเครื่องปรุงและส่วนบอกวิธีทำต่อเนื่องกันไป ไม่แบ่งเป็นย่อหน้า แต่จะใช้เครื่องหมายฟองมัน บ่งชี้การเริ่มต้นคำอธิบายและใช้เครื่องหมาย ฯ ระบุการจบคำอธิบาย เมื่อจะอธิบายรายการอาหารประเภทเดียวกันแต่เปลี่ยนวัตถุดิบหลัก หรือกรณีเปลี่ยนประเภทอาหารใหม่ก็จะเริ่มอธิบายใหม่โดยใช้เครื่องหมายฟองมันและเริ่มด้วยข้อความ “ถ้าจะฉู่...” และจบคำอธิบายด้วยเครื่องหมาย ฯ เช่น

ฉู่ฉีกะทิ ○ ถ้าจะฉู่ปลาสังฆะวาด ปลาแดงเปื้อน ปลาเบียวก็ได้ ให้เอาปลาสังฆะวาดควักเมือกควาเสียให้หมด ผ่าท้อง บั้งตัวล้างเสียแล้วชั่งหนัก 5 ตำลึง มะพร้าวซีก 1 คั้นแต่สีสะกะทิให้ขึ้นตั้งไฟให้เดือดแล้วเอาพริกเทศแห้งหนัก 2 บาท หอมหนัก 5 สลึง กะเทียมหนัก 1 บาท ตะไคร้หนัก 1 บาท พริกไทยหนัก 1 เฟื้อง ข่าหนัก 1 เฟื้อง เกลือหนัก 1 เฟื้อง ผิวนะมกรูด 3 หุน เยื่อเคยหนัก 2 สลึง ตำให้ละเอียด แล้วเอาพริกขิงใส่ระคนปนกันกับกะทิ แล้วเอาปลาใส่กะทะ พอปลาสุกตักลง เอาใบมะกรูด 5-6 ใบ หั่นโรยหน้า ฯ (ตำรากับเข้า, 69)
--

รูปแบบดังกล่าวจึงต่างกับรูปแบบตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาวดังกล่าวข้างต้น อย่างไรก็ตาม องค์ประกอบสำคัญของการเขียนตำราอาหารคือการให้องค์ความรู้ด้านชื่ออาหารหรือประเภทของอาหาร ด้านเครื่องปรุงอาหาร และด้านวิธีทำอาหาร โดยอาจนำเสนอในรูปแบบต่าง ๆ ได้



ภาพที่ 28 เปรียบเทียบรูปแบบการนำเสนอจากตำราอาหารไทยลาว

“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลียนสิน “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และ “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ ตามลำดับ

4.1.2 การศึกษาเปรียบเทียบโครงสร้างคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการตั้งชื่ออาหาร

การศึกษาเปรียบเทียบโครงสร้างคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการตั้งชื่ออาหารในที่นี้จะแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ โครงสร้างคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการตั้งชื่ออาหารคาว และโครงสร้างคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการตั้งชื่ออาหารหวาน ที่ปรากฏในตำราอาหารไทยคือ “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และตำราอาหารลาวคือ “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลียนสิน ดังนี้

4.1.2.1 โครงสร้างคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการตั้งชื่ออาหารคาว

4.1.2.1.1 การตั้งชื่ออาหารคาวที่มีโครงสร้างเหมือนกัน “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และ “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลียนสิน มีโครงสร้างการตั้งชื่ออาหารที่เหมือนกัน 5 โครงสร้าง ส่วนใน “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ ไม่ปรากฏการตั้งชื่ออาหารคาว ดังนี้

ตารางที่ 27 การตั้งชื่ออาหารคาวที่มีโครงสร้างเหมือนกัน

โครงสร้างที่ 1 วัตถุดิบ	ชื่ออาหารไทย เช่น ไข่มด / ปลาแดง ชื่ออาหารลาว เช่น ซิ้นเนื้อควาย
โครงสร้างที่ 2 ประเภทอาหาร + วัตถุดิบ	ชื่ออาหารไทย เช่น แกง + นกพิราบ / ผัด + ถั่ว ลันเตา ชื่ออาหารลาว เช่น แกง + ปาไซ / ข้าว + ไก่ / ขนาบ + ดอกชิง / ยำ + ขนุนอ่อน
โครงสร้างที่ 3 ประเภทอาหาร + วัตถุดิบ + วัตถุดิบ	ชื่ออาหารไทย เช่น น้ำพริก + มะกรูด + กุ้งแห้งไม้ ชื่ออาหารลาว เช่น แกง + ไก่ + ใส่เห็ดโคน
โครงสร้างที่ 4	ชื่ออาหารไทย เช่น ยำ + เปลือกส้ม + จิ้น

ประเภทอาหาร + วัตถุดิบ + แหล่งที่มาของอาหาร	ชื่ออาหารลาว เช่น กะหรี + เป็ด + ของลาว / กะหรี + เป็ด + ของฝรั่ง
โครงสร้างที่ 5 ประเภทอาหาร + รสอาหาร + วัตถุดิบ	ชื่ออาหารไทย เช่น แกง + ผัด + ลูกชิ้นปลากราย ชื่ออาหารลาว เช่น แกง + ส้ม + กะหล่ำปลี

4.1.2.1.2 โครงสร้างการตั้งชื่ออาหารคาวที่ปรากฏเฉพาะใน “ตำราแม่ครัวหัวป่าก” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เท่าที่พบมี 3 โครงสร้าง คือ

ตารางที่ 28 โครงสร้างการตั้งชื่ออาหารคาวที่ปรากฏเฉพาะใน “ตำราแม่ครัวหัวป่าก”
ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์

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

4.1.2.1.3 โครงสร้างการตั้งชื่ออาหารคาวที่ปรากฏเฉพาะในตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง" ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน เท่าที่พบมี 5 โครงสร้าง คือ

ตารางที่ 29 โครงสร้างการตั้งชื่ออาหารคาวที่ปรากฏเฉพาะใน “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง”
ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน

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

การใช้คำแสดงโภชนลักษณะลักษณะต่าง ๆ ตั้งชื่ออาหารทำให้ทราบว่าอาหารชนิดนั้น ๆ ประกอบด้วยสิ่งใดบ้าง แม้ว่าโครงสร้างการตั้งชื่ออาหารคาวในตำราอาหารไทยและในตำราอาหารลาวที่นำมาใช้เป็นข้อมูลมีทั้งที่เหมือนกันและที่ต่างกันแต่ก็เป็นเพียงวิธีการลำดับคำแสดงโภชนลักษณะเท่านั้น สิ่งที่ไม่ต่างกันคือการบ่งชี้มนต์ทัศน์หลักของการตั้งชื่ออาหารต้องประกอบด้วย วัตถุดิบ และ/หรือ ประเภทของอาหาร เสมอ

จากการเปรียบเทียบการตั้งชื่ออาหารลาวข้างต้น กล่าวได้ว่าชื่ออาหารลาวในตำราเล่มเก่าทั้งตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาวจะบ่งชี้วัตถุดิบ และ/หรือ ประเภทของอาหาร แต่ก็มีชื่ออาหารลาวบางชื่อที่ผู้รับประทานไม่รู้จักอาหารชนิดนั้น และไม่อาจเดาจากชื่ออาหารได้ว่าใช้วัตถุดิบใดบ้าง เช่น แกงนพเก้า แกงนอหม้อ ลำเตี้ยง ม้าอ้วน แสร้งว่า ไส้รง ชื่ออาหารลาวลักษณะนี้พบแต่ในตำราแม่ครัวหัวป่าเท่านั้น ไม่พบในชื่อตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน

อย่างไรก็ตาม “ตำรากับเข้า” ของหม่อมหม่อมจิ้น ราชานุประพันธ์ มีลักษณะต่างกับตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาวที่กล่าวข้างต้น กล่าวคือเป็นตำราอาหารที่ไม่ระบุชื่ออาหาร แต่จะระบุประเภทของอาหาร เนื่องจากมีแนวคิดที่ว่าอาหารประเภทเดียวกันสามารถใช้วัตถุดิบหลักได้หลากหลายชนิด ผู้ศึกษาตำรากับเข้าจะมีความรู้ทำอาหารที่ใช้วัตถุดิบได้หลากหลายโดยไม่ต้องตั้งชื่ออาหารแต่นำประเภทของอาหาร เช่น ถ้าจะทำต้มยำต่าง ๆ ก็จะได้ความรู้ว่าใส่ปลาอะไรได้บ้าง เป็นต้น

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

อย่างไรก็ดี ผู้วิจัยสังเกตว่า อาหารลาวบางชนิดน่าจะได้รับอิทธิพลมาจากต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศฝรั่งเศส เช่น การใช้เนยแทนน้ำมัน การใช้ซอสมะเขือเทศเข้มข้นชนิดกระป๋อง ในข้อความ “...กะหรี่ 6 ซอนน้ำซุบ เนย 2 ซอนน้ำซุบ...ซอสมะเขือเทศเข้มข้น 1 กระป๋องเล็ก” รวมทั้งชื่ออาหารที่ระบุคำว่า “ฝรั่ง” อย่างชัดเจนว่า “กะหรี่เปิด – ของฝรั่ง (หน้า 103)”

ข้อสังเกตอีกประการหนึ่งคือชื่ออาหารคาวประเภท “ซุบ” มีปรากฏในตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบางลาวเพียง 2 รายการคือ ซุบผักพ้อคำ ซุบส้มไก่ (ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง, ตำรับที่ 110, 111 ตามลำดับ) เท่านั้นไม่ปรากฏชื่ออาหารประเภทซุบใน “ตำรากับเข้า” ของหม่อมหม่อมจิ้น ราชานุประพันธ์ และ ในตำราแม่ครัวหัวป่าก ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ คำว่า “ซุบ” ในภาษาไทย พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ให้ความหมายไว้ว่า “ชื่ออาหารชนิดหนึ่ง จำพวกยำโดยเรียกชื่อตามสิ่งของที่นำมาประกอบเป็นหลัก เช่น ซุบนมอไม้ ซุบเห็ด” ส่วนคำว่า “ซุบ” ที่สะกดด้วย “ป” ตรงกับ soup ในภาษาอังกฤษ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ให้ความหมายไว้ว่า “น. อาหารน้ำชนิดหนึ่ง ต้มด้วยเนื้อสัตว์หรือผัก เป็นต้น มีเครื่องปรุงรสและกลิ่น” โดยอาหารประเภทซุบได้รับอิทธิพลมาจากอาหารประเภท soup จากชาติตะวันตกนั่นเอง

4.1.2.2 โครงสร้างคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการตั้งชื่ออาหารหวาน ขนม

ในตำราอาหารไทยทั้งหนังสือตำรากับเข้า ของหม่อมหม่อมจิ้น ราชานุประพันธ์ ในตำราแม่ครัวหัวป่าก ของ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของเพี้ยสิง จะเลินสิน ปรากฏโครงสร้างคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการตั้งชื่ออาหารหวาน ขนม ดังนี้

4.1.2.2.1 โครงสร้างคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการตั้งชื่ออาหารหวาน ขนมในหนังสือตำรากับเข้า ของหม่อมหม่อมจิ้น ราชานุประพันธ์

หนังสือตำรากับเข้า ของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์ จะระบุชื่อของหวานและแบ่งออกได้ดังนี้

- 1) ชื่อของหวานประเภทที่ระบุคำว่า “ทอง” ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ ฝอยทอง ทองเอก ทองโปร่ง
- 2) ชื่อของหวานประเภทที่ระบุคำว่า “ข้าว” ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ ข้าวเหนียวแก้ว ข้าวเกรียบงาเมืองเพชร
- 3) ชื่อของหวานประเภททั่วไป ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ หันตรา ผีเสื้อน้ำ เม็ดขนุน
- 4) ชื่อของหวานประเภทผลไม้ ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ ประเภทที่ระบุคำว่า “แช่ส้ม” เช่น แช่ส้มมะดัน แช่ส้มขิง แช่ส้มบอระเพ็ด
- 5) ชื่อของหวานประเภทที่ระบุคำว่า “ขนม” เท่าที่ปรากฏ ได้แก่ ขนมผลจันทน์ดิบ ขนมกล้วย ขนมเทียนกรอกงา ขนมขิง ขนมถ้วยสำลี ขนมผิง ขนมฝรั่ง ขนมลูกชุบ
- 6) ชื่อของหวานประเภทที่ระบุคำว่า “ผล” ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ ผลจันทน์สุก ผลละมุดชีดา
- 7) ชื่อของหวานประเภทที่ใช้ชื่อผลไม้โดยตรง ปรากฏในชื่อต่าง ๆ ได้แก่ พุทราจีนหรือพุทราเมืองไทย

4.1.2.2 ชื่ออาหารประเภทของหวานในหนังสือตำราตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ของ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์

ชื่ออาหารประเภทของหวานที่ปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ของ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ แบ่งเป็น 5 ประเภท คือ

- 1) ชื่อของหวานขนมที่ระบุคำว่า “ทอง” ได้แก่ ทองเอก ทองหยิบ ทองหยอด ทองม้วน ฝอยทอง ขนมทอง ทองพลุ
- 2) ชื่อของหวานที่ระบุคำว่า “ข้าว” ได้แก่ ข้าวเม่าบด ข้าวเหนียวแก้ว
- 3) ชื่อของหวานที่ระบุคำว่า “ขนม” ได้แก่ ขนมต้มขาว ขนมต้มแดง ขนมรังนก ขนมชั้น ขนมทองพลุ ขนมหม้อแกง ขนมไส้ไก่ ขนมหัวผักกาด ขนมฝรั่ง ขนมบ้าบิ่น ขนมลำเจียก ขนมสับดงา ขนมกง ขนม น้ำดอกไม้มัน ขนมเสน่ห์จันทร์ ขนมเทียนใบทองสด ขนมลื้มกลืน ขนมจ่ามงกุฎ ขนมปุยฝ้าย
- 4) ของหวานประเภททั่วไป ได้แก่ ช่อม่วง ตะโก้สวรรค์ หันตราถาขนมฝอย มัดสะกอด สะกิดมัดสะกอด ลูกชุบ วุ้นไส้ บัวลอย
- 5) ชื่อของหวานประเภทผลไม้ ผลไม้ที่ปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ของ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เป็นผลไม้ที่ปลูกในประเทศไทย เช่น มะปราง น้อยหน่า ผลเงาะ ผลล้งสาด ผลทุเรียน มะม่วง ลิ้นจี่ ลำไย ผลหว้า สละ ผลทับทิม ผลเกษ มังคุด ละมุดไทย ละมุดฝรั่ง ตาลโตนด ลูกตาล ตาลเตาะ ผลจาก มะพร้าว มะพร้าวอ่อน มะพร้าวห้าว ลาน ลูกชิด กล้วย กล้วยน้ำไทย กล้วยน้ำละว้า กล้วยเส้น กล้วยหักมุก กล้วยหอม กล้วยไข่ กล้วยน้ำนมราชสีห์ กล้วยกรัน กล้วยครั่ง กล้วยดิบ กล้วยน้ำเชียงรายถาหอมว่า กล้วยจันทน์ กล้วยตานี กล้วยร้อยหวี เป็นต้น

4.1.2.2.3 ชื่ออาหารประเภทของหวานที่ปรากฏในหนังสือตำราอาหารพระราชวังหลวง พระบาง ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน

ชื่ออาหารประเภทของหวานที่ปรากฏในหนังสือตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน แบ่งเป็น 4 ประเภท คือ

- 1) ชื่อของหวานที่ระบุคำว่า “ข้าว” ได้แก่ ข้าวเหนียวทุเรียน ข้าวโคบ ข้าวปาด ข้าวเหนียว
กวน ข้าวต้มหมากกล้วย
- 2) ชื่อของหวานที่ระบุคำว่า “ขนม” ได้แก่ ขนมหม้อแกง ขนมบ้าบิ่น ขนมแป้งถั่วเขียวทอด
- 3) ชื่อของหวานที่ระบุชื่อผลไม้ ได้แก่ แดงลอยน้ำกะทิ กล้วยกะทิ
- 4) ชื่อของหวานประเภททั่วไป ได้แก่ วุ้น สังขยาในผลมะพร้าว มันสำปะหลังปิ้ง

จากการเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะการตั้งชื่อของหวาน ขนมในตำราอาหารไทยทั้งสองเล่ม
และในตำราอาหารลาว มีข้อค้นพบดังนี้

1. การตั้งชื่อของหวานไทยมักเป็นชื่อที่มีความหมายแฝงแสดงความเชื่อเรื่องความเป็นมงคล เช่น ใช้
คำว่า ทอง แสดงถึงความมั่งคั่ง คำว่า ชื่น แสดงถึง ความมียศชั้น ใช้คำว่า ขนุน ที่มีเสียง /หนุน/ แสดงถึง
ความรุ่งเรือง ใช้คำว่า สวรรค์ หมายถึง โลกของเทวดา เมืองฟ้า แสดงถึง ดินแดนแห่งความดี เป็นต้น
โครงสร้างดังกล่าวไม่ปรากฏในตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของเพี้ยสิง จะเลินสิน เช่น

ตารางที่ 30 การตั้งชื่อของหวานไทยมักเป็นชื่อที่มีความหมายแฝงแสดงความเชื่อเรื่องความเป็นมงคล

ชื่อขนม ของหวาน	“ตำรากับเข้า” ของหม่อมซัมจิ้น ราชานุ ประพันธ์	“ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาส กรวงศ์	“ตำราอาหาร พระราชวังหลวงพระ บาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน
ใช้คำว่า ทอง	ฝอยทอง ทองเอก ทอง โปรง	ทองเอก ทองหยิบ ทองหยอด ทองม้วน ฝอยทอง ขนมทอง ทองพลุ	-
ใช้คำว่า ชื่น	ขนมชื่น	ขนมชื่น	-
ใช้คำ ขนุน ที่มี เสียง “หนุน”	เม็ดขนุน	-	-
ใช้ว่า สวรรค์	-	ตะโก้สวรรค์	-

2. การตั้งชื่อของหวานที่ใช้คำว่า “ข้าว” บอกวัตถุดิบที่เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญทั้งของประเทศ
ไทย และประเทศลาว แสดงถึงการเกษตรที่อุดมสมบูรณ์สามารถนำ “ข้าว” มาแปรรูปทำขนมหวานได้ การตั้ง
ชื่อของหวานที่ใช้คำว่า “ข้าว” บอกวัตถุดิบจึงสะท้อนแนวคิดเดียวกันทั้งในตำราอาหารไทยและในตำราอาหาร
ลาว เช่น

ตารางที่ 31 การตั้งชื่อของหวานที่ใช้คำว่า “ข้าว” บอกวัตถุดิบที่เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญทั้ง
ของประเทศไทย และประเทศลาว

ชื่อขนม ของหวาน	“ตำรากับข้าว” ของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์	“ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำรับอาหารพระราชวัง หลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน
ข้าว ข้าวเหนียว ข้าวเม่า	ข้าวเหนียวแก้ว ข้าว เกรียบงาเมืองเพชร	ข้าวเม่าบด ข้าวเหนียวแก้ว	ข้าวเหนียวทุเรียน ข้าวโคบ ข้าวปาด ข้าวเหนียวกวน ข้าว ต้มหมากกล้วย

3. การตั้งชื่อของหวานที่ใช้คำว่า “ขนม” เป็นแนวคิดที่ปรากฏเหมือนกันทั้งในตำราอาหารไทยและใน
ตำราอาหารลาว ที่จะระบุให้ชัดเจนว่าเป็น “ขนม” ไม่ใช่อาหารคาว เช่น

ตารางที่ 32 การตั้งชื่อของหวานที่ใช้คำว่า “ขนม”

ชื่อขนม ของหวาน	“ตำรากับข้าว” ของหม่อมชมจิน ราชานุ ประพันธ์	“ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำรับอาหารพระราชวัง หลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน
ใช้คำว่า “ขนม” นำหน้า	ขนมผลจันทน์ดิบ ขนม กล้วย ขนมเทียนกรอกงา ขนมขิง ขนมกล้วยสำลี ขนมผิง ขนมฝรั่ง ขนม ลูกชุบ	ขนมต้มขาว ขนมต้ม แดง ขนมรังนก ขนมชั้น ขนมทองพลุ ขนมหม้อ แกง ขนมใส่ไส้ ขนมหัวผักกาด ขนม ฝรั่ง ขนมบ่าบั้น ขนม ลำเจียก ขนมสับดงา ขนมกง ขนม น้ำดอกไม้ ขนมเสน่ห์จันทร์ ขนม เทียนใบทองสด ขนม ลื้มกลิ้ง ขนมจ่ามงกุฏ ขนมปุยฝ้าย	ขนมหม้อแกง ขนมบ่าบั้น ขนมแป้งกล้วยทอด

4. ชื่อของหวานประเภททั่วไป ที่ปรากฏทั้งในตำราอาหารไทยและในตำราอาหารลาว สะท้อนถึง
ค่านิยมของแต่ละตำรา ที่จะนำเสนอขนมที่นิยมในระยเวลานั้น ๆ ชื่อของหวานประเภททั่วไป เท่าที่ปรากฏใน
ตำราอาหารแต่ละเล่ม เช่น

ตารางที่ 33 การตั้งชื่อของหวานประเภททั่วไป

ชื่อขนม ของหวาน ประเภททั่วไป	“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์	“ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำรับอาหารพระราชวัง หลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน
	<u>หั่นตรา</u> ฝีเสื่อน้ำ เม็ดขนุน	ซ่อม่วง <u>หั่นตรา</u> ถาขนม ฝอย มัดสะกอด สะกิด มัดสะกอด ลูกซุบ วุ้นไส้ บัวลอย	วุ้น สักขยาในผลมะพร้าว มันสำปะหลังปิ้ง

4.1.3 การศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโทษลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวในตำราอาหารไทย
และในตำราอาหารลาว

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และ “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน กล่าวถึงคำแสดงโทษลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวในการทำอาหารคาว และอาหารหวาน คำแสดงโทษลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวในการปรุงอาหารแต่ละชนิดมีขั้นตอนต่าง ๆ 3 ขั้นตอน คือ คำแสดงโทษลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวที่ใช้เตรียมอาหารคาวและอาหารหวาน คำแสดงโทษลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวที่ใช้ในปรุงอาหารคาวและอาหารหวาน และคำแสดงโทษลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวที่ใช้ใส่อาหารคาว และอาหารหวานที่ปรุงแล้ว การใช้อุปกรณ์เครื่องครัวแต่ละขั้นตอนมีทั้งที่เหมือนกันและต่างกัน ดังนี้

4.1.3.1 คำแสดงโทษลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวที่ใช้เตรียมอาหารคาว

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

4.1.3.1.1 คำแสดงโทษลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัว ในการซอย ตัด หั่น คั่วกั เต็ด
ตำ โขลก ดังตาราง

ตารางที่ 34 คำแสดงโทษลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวในการซอย ตัด หั่น คั่วกั เต็ด ตำ โขลก

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ มีด ในการ กรีด ขูด ผ่า หั่น - ...เอา<u>มีด</u>ขูดเมือกตัวปลาเสียให้หมด ผ่าท้อง แล้วหั่นเป็นชิ้นหนัก 10 ตำลึง... (ตำรากับเข้า, 40)	● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ มีด ในการ ซอย หั่น สับ ผาน - (เห็ดเหือกควาย) <u>ซอย</u>ตามยาว (เห็ดหอม) แช่น้ำ<u>ซอย</u>ใส่จาน (หน้า 87)

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
- ...ตักเอาแต่ตัวปลาหมอกจากหม้อแกง เอา <u>มีดกรีดที่สัน</u> ค่อยเบะออกสองซีก ระวัง อย่าให้แตกได้ (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 3. 2554, 62)	- (ไข่เจียว) ซอยให้ละเอียด ใบต้นหอมซอย ใบผักชีซอย ใบมะกรูด 3 ใบซอยให้ละเอียด (หน้า 89) - หอมแกง<u>ปอกแล้วซอย</u>ตามยาว (หน้า 91) - มันฝรั่ง<u>หั่นรูปสี่เหลี่ยม</u> (หน้า 87) - (หมูเนื้อแดง) <u>สับ</u>ให้แหลก (หน้า 91) - (ข้าวอ่อน) <u>ผาน</u>เป็น แว่น 20 ผาน (หน้า 109)
● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ มือ ในการ นวด ปั้น ฉีก เช่น - เอาเนื้อขนุนอ่อนที่ฉีกไว้ เทลงผัดกับ หัวกระเทียมให้เข้ากัน (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 5,242) - แต่เนื้อหมูนั้นฉีกให้เปื่อย (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์เล่ม 5,242)	● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ มือ ในการ ฉีก เด็ด ขยำ ถอน ล้าง แกะ ตัก เช่น - นกค่อ ย่างพอสุก <u>ฉีก</u>เป็นชิ้น (หน้า 93) - ผักตำลึง<u>เด็ด</u>เอาแต่ใบและยอด (หน้า 93) - ก็นำ<u>ขยำ</u>เกลือและพริกไทย (หน้า 95) - นกค่อดิบ<u>ถอนขน</u> เจาะไส้ <u>ล้างน้ำขยำ</u>เกลือ และพริกไทย (หน้า 99) - กระเทียม<u>แกะ</u>เป็นกลีบ 3 หัว (หน้า 95) - ตักเอาเปิดออกมา<u>ฉีก</u>เป็นนอกและขา แล้ว <u>ควัก</u>เอาเครื่องอ้วเปิดออกใส่กลางจาน (หน้า 257)

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปการณ์ ครก ในการ ตำ โขลก เช่น - ...เอาเครื่องเหล่านี้<u>ตำ</u>ให้ละเอียด (ตำรากับเข้า, 31) - ...ต้ม แกะเอาแต่เนื้อ <u>โขลก</u>กับพริกขิง... (ตำรากับเข้า, 40) - เอาเครื่องแกงเหล่านั้น <u>ตำ</u>เข้าด้วยกันให้เล เอียด (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 1, 68) - เอาหัวหอมเยื่อเคย พริกไทยลงครก<u>โขลก</u>ให้ ละเอียด (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 3, 65) - ครกดินสากไม้ดีกว่าครกหินแลสากเหล็ก (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 1, 94)	● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปการณ์ ครก ในการ ตำ เช่น - ...(หอมแกง) ใส่ครก<u>ตำ</u>ให้ละเอียด (หน้า 101) - ...พริกแห้ง แขน้ำให้เปื่อย 2 เม็ด หอมแกง 5 หัว ของสองอย่างนี้ใส่ครก<u>ตำ</u>ให้แหลก (หน้า 105) - มะเขือขึ้นอ่อน หอมแกง กระเทียม ข่า ของ ห้าอย่างนี้ใส่ครก<u>ตำ</u>เข้ากันให้แหลกจนไม่ให้ เห็นแก่น (หน้า 267) - งาม<u>ตำ</u>ให้แหลก 3 ช้อนน้ำซूप (หน้า 271)
● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปการณ์การคั้น การ สะเด็ดน้ำ : กระซอน ผ้าขาวบาง ใน “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุ ประพันธ์ปรากฏคำว่า คั้นกะทิ แต่ไม่ระบุอุปการณ์ซึ่ง น่าจะเป็น กระซอน ตามที่พจนานุกรมฉบับ ราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. 2554 นิยามว่า “กระซอน” น. เครื่องกรอง โดยปรกติสานด้วยผิวไม้ไผ่ ใช้กรอง กะทิ เป็นต้น เช่น - เอามะพร้าวซีกหนึ่งคั้นกะทิใส่หม้อเขียวให้ แตกมัน (ตำรากับเข้า, 17) - เอามะพร้าวผลหนึ่งคั้นเอาแต่สีสะกะทิสัก ถ้วยปากไปปล่ (ตำรากับเข้า, 55)	● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปการณ์ในการคั้น : กระซอน, รกมะพร้าวและแก่นฝ้าย “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ ท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน ปรากฏคำว่า กรอง แต่ไม่ระบุ อุปการณ์ ซึ่งน่าจะเป็น ผ้าขาวบาง หรือ กระซอน ตามที่พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. 2554 นิยามว่า “กระซอน น. เครื่องกรอง โดยปรกติสาน ด้วยผิวไม้ไผ่ ใช้กรองกะทิ เป็นต้น เช่น - ...กรองน้ำแกงไม่ให้มีเยื่อ... (หน้า 91) - มะพร้าวห้าว 1 ผล ปอกเปลือก หุบ ชูด <u>คั้น</u>เอาหัวกะทิไว้ต่างหาก (หน้า 109) - มะพร้าวห้าว 1 ผล ปอกเปลือกออก หุบ ชูด <u>คั้น</u>เอาแต่หัวกะทิ 1 ถ้วยหมากตุมเล็ก

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
ส่วนใน “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิง เปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ปรากฏใช้ทั้งผ้าขาวบาง และ กระซอน ในการคั้น เช่น - น้ำมะนาวเทลงด้วยคั้นบิดไปจนเนื้อหมูนั้น สุก เอาลงในในผ้าขาวบางบิดให้แห้ง แล เก็บเอาน้ำที่บิดออกจากเนื้อหมูไว้ (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 1, 85) - เอาหนังหมูเทลงในน้ำที่ต้มไว้ คนพอร้อนทั่ว กันดีแล้ว เอาขึ้นเทลงในกระซอน เอาน้ำเท ลงไปตั้งใหม่ให้เดือด (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 1, 86)	(หน้า 111) - ให้เอาปลา ร้า 1 ถ้วยหมากตุมเล็กมาเอา แล้วเอาไปกรองด้วยรมะพร้าวและแก่น ฝ้าย ให้ใสดีไว้ (หน้า 149)

4.1.3.1.2 คำแสดงโทษลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวที่ใช้ตวงอาหารคาว

จากเนื้อหาในหัวข้อ “เครื่องปรุง” ใน “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์ “ตำรา
แม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และหัวข้อ “เครื่องประสม” ใน “ตำราอาหาร
พระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน พบว่าใช้อุปกรณ์ในการตวงอาหาร 3 ลักษณะ
คือ การใช้ช้อนตวง การชั่งน้ำหนัก และการใช้จำนวนนับ ดังนี้

1) การใช้ช้อนตวงอาหารคาว เช่น

ตารางที่ 35 การใช้ช้อนตวงอาหารคาว

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจิน ราชานุ ประพันธ์	“ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่าน ผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวง พระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
● ถ้วยน้ำพริกปากไปล์ เช่น - ถ้ามี่น้ำมะพร้าวอ่อนใส่ สักถ้วยน้ำพริกปากไปล์ (ตำรากับเข้า, 2)	-	● ถ้วยหมากตุมเล็ก, ถ้วย หมากตุม เช่น - เหย็ดเหือกควาย ซอย ตามยาว 1 ถ้วยหมากตุม เล็ก (หน้า 87) - ปลา ร้า 1 ถ้วยหมากตุม เล็ก มาเอา (หน้า 149)

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุ ประพันธ์	“ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่าน ผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวง พระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
		- หอมแกงปอกเปลือกแล้ว 1 <u>ถ้วย</u> <u>มาก</u> <u>ตม</u> (หน้า 109)
● ถ้วยตะไล เช่น - เอน้ำมันสุกรใส่ในหม้อ แกงสักถ้วยตะไลหนึ่ง (ตำรากับเข้า, 4) - เอน้ำมันแห้งชั้นแห้งฝน ค่น ๆ สักครึ่งถ้วยตะไล ใส่หม้อพอเหลือ (ตำรากับเข้า, 57)	-	● ถ้วยเล็ก เช่น - หอมแกงปอกแล้ว 1 <u>ถ้วย</u> <u>เล็ก</u> (หน้า 87)
-	-	● โจก - เอน้ำใส่หม้อเอาะ 2 <u>โจก</u> ยกขึ้นตั้งไฟ (หน้า 93)
-	-	● ถ้วยตักแกงใหญ่ - หัวผักกาดหั่นสี่เหลี่ยมให้ ละเอียด 1 <u>ถ้วย</u> <u>ตัก</u> <u>แกง</u> <u>ใหญ่</u> (หน้า 91)
-	-	● ถ้วยกระเทิน - น้ำต้มปลา 1 <u>ถ้วย</u> <u>กระ</u> <u>เทิน</u> (หน้า 135)

2) การตรวจด้วยการชั่งเป็นน้ำหนัก เช่น

ตารางที่ 36 การตรวจด้วยการชั่งเป็นน้ำหนัก

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจิน ราชานุ ประพันธ์	“ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกร วงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวง พระบาง” ของท่านเพี้ยสิง จะเลินสิน
● มาตราชั่ง ตวง วัดแบบไทย เช่น - ปลาชั่งหนัก 5 ตำลึง - พริกเทศแห้งหนัก 2 บาท - หอมคี่สะเล็ดหนัก 5 สลึง - พริกไทยหนัก 1 เฟื้อง - ผิวมะกรูดหนัก 3 หุน (ตำรากับเข้า, 1-2)	● มาตราชั่ง ตวง วัดแบบไทย เช่น - เอาหมูตัดเป็นท่อน...หนัก 48 บาท - รากผักชี...หนัก 6 สลึง (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 1. 2554, 71) - รากผักชีสดหนักสลึงเฟื้อง - พริกไทยแห้งหนักสองไพ (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 1. 2554, 69)	● มาตราชั่ง ตวง วัดแบบเมตริก - เนื้อหมูแดง ครึ่งกิโล... - มันหมูต้ม... ยาว 3 ซม. (หน้า 265) - ข้าวสารเหนียวแช่น้ำดำให้แฉก 2 <u>ช้อนน้ำซूप</u> (หน้า 203)

3) การใช้จำนวนนับและคำลักษณนาม

ตารางที่ 37 การใช้จำนวนนับและคำลักษณนาม

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจิน ราชานุ ประพันธ์	“ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกร วงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวง พระบาง” ของท่านเพี้ยสิง จะเลินสิน
- ให้เอาเปิดตัว <u>1</u> แล้วเอามะพร้าวผลหนึ่ง (ตำรากับเข้า, 57) - กระเทียม <u>10 กลีบ</u> ใบมะกรูด <u>5-6 ใบ</u> (ตำรากับเข้า, 89)	- หั่นข้างลงด้วยสีก <u>3-4 แวน</u> (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 5, 263) - หน่อไม้ไผ่ป่านั้นเลือกเอาย่อม ๆ สามหน่อ (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 5, 271)	- ปลายอน <u>6 ตัว</u> พริกแห้งแช่น้ำให้เปื่อย <u>2 เม็ด</u> หอมแกง <u>5 หัว</u> (หน้า 105) - เนื้อควายแห้ง <u>3 ชิ้น</u> หนัควายแห้ง <u>2 ไร่</u> (หน้า 131)

4) การตรวจอาหารด้วยการเปรียบเทียบ

ผู้วิจัยพบว่าทั้ง “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และ “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท่านเพี้ยสิง

จะเลินสืน มีการใช้วิธีตวงอาหารโดยใช้การเปรียบเทียบเช่นเดียวกัน แต่ใช้สิ่งที่นำมาเปรียบเทียบต่างกัน เช่น

ตารางที่ 38 การตวงอาหารด้วยการเปรียบเทียบ

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสืน
- แป้งขนมผิง...เขี้ยวไปจนเปนยางมะตูมอ่อน ๆ จึงยกลงคนข้างล่างไปกว่าจะเย็น ชาวอ่อนเหมือนดินสอพอง (ตำรากับเข้า, 114) - ยกศิรชะสุกรลงต้ม...หั่นหนา<u>เพียงเส้นตอกหนึ่ง</u>... (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 2, 144) - วิธีทำให้ขนมทองก้อนนั้น..เอาหัวหอมหั่นเลื่อยด ๆ <u>เหมือนไส้ขนมจีบ</u>... (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 2, 154) - เอามะม่วงดิบซอย แตงกวาก็หั่นเป็นชิ้นยาว ๆ <u>ประมาณเท่ากันกับมะม่วง</u>... (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 2, 50-51)	- น้ำมันเนย<u>เท่าฟองไข่ไก่ 1</u> (หน้า 99) - หมูสามชั้น สับให้แหลก<u>เท่าฟองไข่เป็ด</u> (หน้า 123) - เนื้อหมู 1 ชิ้น <u>เท่าฝ่ามือ</u> สับให้แหลก (หน้า 229)

4.1.3.1.3 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวที่ใช้ปรุงอาหาร

จากการเปรียบเทียบเนื้อหาในหัวข้อ “วิธีทำ” ใน “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์”ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และหัวข้อ “วิธีครัว” ใน “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสืน พบว่าอุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุงอาหารไทยและอาหารลาวจะไม่ต่างกันอย่างนัก เนื่องจากมีประเภทอาหารคล้ายคลึงกันมาก ส่วนอาหารต่างประเภทกันก็จะใช้ภาชนะที่ต่างกัน ดังนี้

1) ประเภทของอาหารที่ใช้อุปกรณ์เครื่องครัวปรุงอาหารเหมือนกัน

ประเภทของอาหารไทยและอาหารลาวที่ใช้อุปกรณ์เครื่องครัวปรุงอาหารเหมือนกัน คืออาหารประเภทแกง และประเภทผัด กล่าวคือ อาหารประเภทแกง ใช้อุปกรณ์ หม้อแกง อาหารประเภทผัด ใช้อุปกรณ์ กระทะ ดังนี้

ตารางที่ 39 ประเภทของอาหารที่ใช้อุปกรณ์เครื่องครัวปรุงอาหารเหมือนกัน

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ในการทำอาหารประเภทแกง : หม้อ - ...คั้นกะทิใส่<u>หม้อ</u>เดือดพลุ่งหนึ่ง... (ตำรากับเข้า, 25) - ...ถ้าจะต้มยำปลาช่อน...ใส่ใน<u>หม้อ</u>เร่งไฟให้น้ำเดือด... (ตำรากับเข้า, 60) - ...เอาหัวกะทิกับกลางใส่<u>หม้อ</u> เคี่ยวไปจนแตกมัน... (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 1, 82)	● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ในการทำอาหารประเภทแกง : หม้อแกง - ...ยก<u>หม้อแกง</u>ขึ้นตั้งไฟ เอน้ำใส่ประมาณ 3 โฉกเหล็ก... (หน้า 89) - ...เอน้ำใส่<u>หม้อแกง</u>ประมาณ 2 โฉก ยกขึ้นตั้งไฟ... (หน้า 91)
● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ในการทำอาหารประเภทผัด ประเภทฉู่ฉี่ : กระทะ - ถ้าจะฉู่ฉี่ปลาสังชะวาด...แล้วเอาปลาใส่<u>กระทะ</u>พอปลาสุกดียกลง เอาใบมะกรูด 5-6 ใบหั่น โรยหน้า (ตำรากับเข้า, 70) - ฉู่ฉี่แห้งปลาสังชะวาด...เอามันหมูลง<u>กระทะ</u>ขึ้นตั้งไฟพอร้อน ๆ เอาปลาสังชะวาดที่ทำไว้ลงกระทะทอดไปจนเหลืองเกรียมแล้วตักขึ้นเสิร์ฟ... (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 3, 78) - เมื่อเวลาจะผัด เอน้ำมันหมูที่ซั้งไว้เทลง<u>กระทะ</u>ขึ้นตั้งไฟ พอน้ำมันร้อน เอากระเทียมมาปอกเปลือกทุบให้แตก... (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 3, 76)	● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ในการทำอาหารประเภทผัด ประเภทฉู่ฉี่ : กระทะ - โกวัดขิง...เอา<u>กระทะ</u>ตั้งไฟ แล้วเอาน้ำมันหมูใส่ 1 ทัพพี (หน้า 95) - ฉู่ฉี่ปลายอน...เอาหัวกะทิใส่<u>กระทะ</u> ขึ้นตั้งไฟจนแตกมัน จึงตักเครื่องหอมที่ตำไว้ใส่ (หน้า 105)
● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ในการทำอาหารประเภทคั่ว : กระทะ	● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ในการทำอาหารประเภทคั่ว : กระทะ

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
- ขี้วเห็ดเผาะ...เอาเห็ดที่ล้างไว้เทลงกระทะ คนให้ทั่วกัน น้ำปลาดี น้ำตาลหม้อเหาะลง ... (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 3, 83-84)	- คั่วเนื้อฟาน...ให้เอากะทะขึ้นตั้งไฟ หัวกะทิ เทใส่ เคี่ยวไปจนแตกมัน ...คั่วไปจนน้ำเนื้อแห้ง...จนหอมดี (หน้า 241)

จากการเปรียบเทียบข้างต้นอาจสรุปได้ว่าอาหารไทย และลาว ประเภท แกง ผัด คั่ว ใช้ อุปกรณ์การปรุงอาหารเหมือนกันคือ หม้อ กระทะ และในตำราอาหารลาวจะระบุชัดเจนว่า หม้อแกง แต่ตำราอาหารไทย ใช้เพียง คำว่า หม้อ

2) ประเภทของอาหารที่ใช้อุปกรณ์เครื่องครัวปรุงอาหารต่างกัน

เนื่องจากประเภทของอาหารไทยและอาหารลาวบางประเภทต่างกัน การใช้อุปกรณ์เครื่องครัวจึงต่างกัน ดังนี้

ตารางที่ 40 ประเภทของอาหารที่ใช้อุปกรณ์เครื่องครัวปรุงอาหารต่างกัน

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
ไม่ปรากฏชื่ออาหารประเภท เอะ	● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ในการทำอาหารประเภทเอะ : หม้อเอะ - ...ให้น้ำใส่หม้อเอะ 1 โฉกครั้ง ตั้งไฟ... (หน้า 119) - ...ให้น้ำใส่หม้อเอะ 1 โฉกเหล็กใหญ่ ยกขึ้นตั้งไฟ (หน้า 153) - ...จึงเอาหม้อเล็กขึ้นตั้งไฟ เอาขึ้นปลาร้า ข่า ฟาน... หน้า 247)
ไม่ปรากฏชื่ออาหารประเภท ขนบ	● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ในการทำอาหารประเภทขนบ/หมก : ใตงเตาไฟ

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
	- ...ให้เอาเครื่องหอมที่ตำไว้...คนให้ทั่ว แล้วนำไปห่อตอขี้ผึ้งไฟ สุกแล้วปิดใส่จาน ยกไปตั้งให้รับประทานกับแกงผักต่าง ๆ (หน้า 171) - ...แล้วห่อตอกล้วยทางยาว คีบหีบขี้ผึ้งไฟให้สุก แล้วเปิดใส่จาน ยกไปตั้งให้รับประทานกับแกงผักโขมอ่อน (หน้า 173)
ไม่ปรากฏชื่ออาหารประเภท มอก	● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ในการทำอาหารประเภทมอก : ใบตอง, ลังถึง หรือ หวด - ...แล้วห่อด้วยใบตองกล้วย เม้มปาก ชัดด้วยไม้กลัดให้แน่น... นึ่งด้วยลังถึงหรือหวดก็ได้ สุกแล้วเปิดใส่จาน... (หน้า 189) - ...ให้เอาตองกล้วยมาห่อเป็นหอบ ชัดด้วยไม้กลัด เอาใส่หวดหรือลังถึงนึ่งก็ได้ สุกแล้วเปิดใส่จาน... (หน้า 193) - ...ให้เอาตองกล้วยมาห่อเป็นหอบ...ชัดด้วยไม้กลัด...เอาหวดหรือลังถึงก็ได้ สุกแล้วยกลง เปิดใส่จาน ยกไปตั้งให้รับประทาน... (หน้า 199)
ไม่ปรากฏชื่ออาหารประเภท อั่ว	● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ในการทำอาหารประเภทอั่ว : ใบตอง (นึ่ง)ลังถึง / (ทอด) กระทะ - ...แล้วเอาเครื่องที่คนไว้นี้ ยัดเข้าในท้องนกนั้นทุกตัวจนครบ จึงเอาตองกล้วยมาห่อเป็นหอบ...ชัดด้วยไม้กลัด...ใส่หวดหรือ

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
	ลั้งถึงนึ่งไปจนสุก แล้วยกลงมาเปิดใส่จาน ผักชีซอยโรย ยกไปตั้งให้รับประทาน... (หน้า 209) - ...ใส่เครื่องนี้ ยัดเข้าทางกลางหัวตะไคร้... แล้วเอาต้องกล้วยมาห่อเป็นขนาน ปิ้งไฟ... เอาตะไคร้จุ่มไข่ที่ตีไว้ทอดจนครบ แล้วเอา เรียงใส่จานไปตั้งให้รับประทาน (หน้า 211)

จากการเปรียบเทียบการใช้อุปกรณ์เครื่องครัวในการปรุงอาหารไทยและอาหารลาวประเภทต่าง ๆ พบว่าการใช้อุปกรณ์หม้อ กระทะ เป็นภูมิปัญญาในการปรุงอาหารของคนไทยและคนลาว จึงกล่าวได้ว่าเตา หม้อ กระทะ ลั้งถึง/หวด เป็นนวัตกรรมสากลทั้งในครัวไทยและครัวลาวเพื่อปรุงอาหารให้สุกมาตั้งแต่อดีตและสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน แต่ในปัจจุบันจะมีนวัตกรรมใหม่ ๆ มากขึ้นในการปรุงอาหาร เช่น หม้อ กระทะที่เคลือบด้วยเทฟลอนเพื่อไม่ให้ติดกระทะ หม้อนึ่งไฟฟ้า เตาแก๊ส เตาไฟฟ้า ไมโครเวฟ เป็นต้น

4.1.3.1.4 คำแสดงโทษลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวที่ใช้ใส่อาหารที่ปรุงแล้ว

จากการเปรียบเทียบเนื้อหาในหัวข้อ “วิธีทำ” ใน “ตำรากับเข้า” ของช่มจีน ราชานุประพันธ์ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และหัวข้อ “วิธีครัว” ใน “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน พบว่าอุปกรณ์ครัวที่ใช้ในการใส่อาหารไทยและอาหารลาวที่ปรุงเสร็จพร้อมรับประทานมีแนวคิดเป็นสากล เนื่องจากประเภทอาหารจะแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะที่เป็น น้ำ จะใช้ ภาชนะชาม และลักษณะที่ค่อนข้างแห้ง จะใช้ ภาชนะจาน ตัวอย่าง

ตารางที่ 41 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวที่ใช้ใส่อาหารที่ปรุงแล้ว

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมจิ้น ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ในการใส่อาหารประเภทแกง : ชาม - ...ให้เอาผิวมะกรูดเกล็ดบาง ๆ เหมือนกับเกล็ดพิมเสนแช่น้ำไว้แล้วคั้นให้แห้ง เมื่อตักแกงมาแล้วให้โรยใส่ชามหรือจะโรยเมื่อจะรับประทานก็ได้ (ตำรากับเข้า, 13) - เอาน้ำกะทิลงหม้อ ตั้งบนไฟ เคี่ยวไปจนแตกมัน...ปองหม้อแกงจากไฟตักลงชาม ยกไปตั้งให้รับประทาน (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 2, 49-50)	● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ในการใส่อาหารประเภทแกง : ถ้วย ถ้วยแกง - ...คนให้ไข่แตก แล้วตักใส่ถ้วย เอาพริกไทยและผักชีโรยหน้า ไปตั้งให้รับประทาน (หน้า 91) - ...ตักใส่ถ้วยแกง ตันหอมโรยหน้า ยกไปตั้งให้รับประทานกับลาบไก่ (หน้า 295) - ...แล้วตักใส่ถ้วย ใบตันหอมซอยโรยหน้า ยกไปตั้งให้รับประทานกับลาบเนื้อฟาน (หน้า 299)
● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ในการใส่อาหารประเภทผัด ประเภทฉู่: จาน - ...เขี้ยวให้จนกะทิแห้งตักขึ้นใส่จาน แล้วเอาตะไคร้หั่นสีก 2 ต้น... (ตำรากับเข้า, 82) - ...แล้วเอาปลาสังกระวาดที่ทอดไว้ เทลงเคล้ากับพริกขิงให้ทั่วแล้วตักลงจาน เอาใบมะกรูดหั่นเป็นฝอยผักชีหั่นให้เลียดโรยหน้า ยกไปตั้งให้รับประทาน (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 3, 78)	● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ในการใส่อาหารประเภทผัด ประเภทฉู่: จาน - ...คนให้ทั่ว ตักใส่จาน ผักชีซอยโรยหน้า ยกไปตั้งให้รับประทาน (หน้า 307) - ...ใบมะกรูดใส่ ตักใส่จาน ใบตันหอมซอยพริกไทยป่นโรยหน้า ไปตั้งให้รับประทาน (หน้า 105)

4.1.3.2 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวที่ใช้เตรียมอาหารหวาน

จากเนื้อหาเกี่ยวกับ “เครื่องปรุง” ใน “ตำรากับเข้า” ของหม่อมจิ้น ราชานุประพันธ์ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์”ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และหัวข้อ “เครื่องประสม” ใน “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน พบว่าการใช้อุปกรณ์ในการเตรียมอาหารหวานมีแนวคิดเช่นเดียวกับคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวที่ใช้เตรียมอาหารคาว ในลักษณะต่าง ๆ เช่น

ตารางที่ 42 คำแสดงโทษลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวที่ใช้เตรียมอาหารหวาน

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ มีด ในการ ปอก ตัด หั่น ซอย - เอาชิงอ่อนมา<u>ปอก</u>เปลือกให้สะอาด (ตำรากับเข้า, 95)	● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ มีด ในการ ปอก ตัด หั่น ซอย - มะพร้าวห้าว 3 ผล <u>ปอก</u>เปลือก (หน้า 347) - หอมแกง<u>ซอย</u>ละเอียด (หน้า 347) - เอาเม็ดคัม<u>ปอก</u>เปลือกมะพร้าวอ่อนทั้ง 4 ผล (หน้า 350)
● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ ปากคืบ ใน การชักเม็ด - จึ่งเอา<u>ปากคืบ</u> ชักเม็ดมะดัน ออกทีละเม็ด จนหมด (ตำรากับเข้า, 93)	-
● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ มือ ในการ นวด ปั่น ฉีก เช่น - เอาน้ำมันมะพร้าวใส่ลงนิตหนึ่ง<u>นวด</u>ไป (ตำรากับเข้า, 103) - ขนมหั้วกรอกกา - ตั้งไฟละลายแล้วไว้ให้ เย็น ทามือ <u>จับแบ่งมาปั่น</u>... (ตำรากับเข้า, 103) - <u>นวด</u>กับน้ำเย็นให้เปนเงา (ตำรากับเข้า, 103) - ให้<u>นวด</u>แบ่งถ้วยเสียให้เปนมันก่อนจึงจะเนียน (ตำรากับเข้า, 107) - ขนมหั้ว เอาแบ่งยวญ แบ่งกรอง เข้าเหนียว เอาไข่ขาวใส่ลง<u>นวด</u>	● ตัวอย่างข้อความที่ใช้อุปกรณ์ มือ ไม้พาย ในการปั่น คนให้เข้ากัน เช่น - นำถั่วเขียวประสมมา<u>ปั่น</u>เป็นลูกกลมเท่า ฟองไข่ไก่ (หน้า 353) - เอามะพร้าว น้ำตาล เกลือ และน้ำใส่ถ้วย คนเข้ากันดีแล้วเทลงในอ่างแบ่ง จึ่งเอา<u>ไม้</u> <u>พาย</u>คนให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน... (หน้า 351)

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
(ตำรากับเข้า, 109) - (ลูกซุบ) เอาถั่วกับมะพร้าวที่<u>นวด</u>ไว้เทลงใน น้ำตาลกวนไปจนคั้น คั้นจน<u>พอจะปั่น</u>ได้ดี แล้วเอาขึ้น พอเย็นแล้วจะ<u>ปั่น</u>เป็นลูกอย่าง มะม่วงก็ได้ ถ้าจะ<u>ปั่น</u> แปน ๆ กลม ๆ อย่าง ผลจันทร์ก็ได้ (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 4, 82)	

นอกจากนี้คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวที่ใช้เตรียมอาหารหวานด้านภานะก็มีแนวคิดเช่นเดียวกับคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวที่ใช้เตรียมอาหารคาว กล่าวคือ มีการใช้ภานะปรุงอาหารหวานต่าง ๆ เช่น

ตารางที่ 43 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวที่ใช้เตรียมอาหารหวานด้านภาษาชนะ

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจีน ราชานุ ประพันธ์	“ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกร วงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวง พระบาง” ของ ท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
- เอาसानส้มกวนกับน้ำท่า ให้เปรี้ยวผาดจัดจึงเอา ผลมะดันที่ซีกเม็ดกับจุก นั้น ใส่ลงในภาชนะที่เป <u>นทองแดง</u> (ตำรากับเข้า, 93) - เอาน้ำตาลทรายลง<u>กระทะ</u> ตั้งไฟ (ตำรากับเข้า, 94) - เอาน้ำตาลใส่<u>กระทะทอง</u> เขียว แล้วเอาพุทราใส่ลง กวน (ตำรากับเข้า, 122) - ...จึงเอามะดันนั้นใส่ลง <u>ขวดโหล</u> (ตำรากับเข้า, 94)	- ...แล้วเอาน้ำตาลเชื่อมลง ใน<u>กระทะทอง</u> ใช้น้ำมาก สักหน่อย (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 1, 130) - เอากระทะขนมหม้อแกง ทองแดงถาทองเหลือง เหล็กวิลาศก็ได้ขึ้นตั้งไฟ (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 1, 138) - ...ต้กลลงใน<u>ถาดหนึ่ง</u>ในรังถึง ขาวชั้นหนึ่ง แดงชั้นหนึ่ง ... (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 2, 105)	- ให้เอาน้ำกะทิเทใส่<u>หม้อ</u> <u>ใหญ่</u> เติมนเกล็ดและแบ่ง ลง (หน้า 345) - แล้วยกลง เเทลงใส่<u>ถาด</u> <u>ใหญ่มีขอบ</u> (หน้า 345) - ...ชิมดูความหวาน ค่อย เทลง<u>ถาดอบ</u> แล้วเอาเข้า เตาอบ (หน้า 347) - เทใส่ใน<u>ผลมะพร้าวอ่อน</u> ปิดฝาแล้วเอาไป<u>นึ่ง</u> (หน้า 350) - เอา แปะ ทั้ง สอง ข นิ ประสมเข้ากันใน<u>ขามอ่าง</u> (หน้า 351)

4.1.4 การศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการปรุงรส

รสชาติอาหารเป็นหัวใจสำคัญของการปรุงอาหารให้ถูกใจผู้รับประทาน ดังนั้นการศึกษาคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการปรุงรสอาหารในตำราอาหารของแต่ละชาติจึงสามารถบอกถึงรสนิยมในรสชาติอาหารของคนแต่ละชาติได้เป็นอย่างดี จากการเปรียบเทียบเนื้อหาในหัวข้อ “เครื่องปรุง” หัวข้อ “วิธีทำ” ในตำราอาหารไทยได้แก่ “ตำรากับเข้า” ของชมจีน ราชานุประพันธ์ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และหัวข้อ “เครื่องประสม” หัวข้อ “วิธีครัว” ในอาหารลาวจาก “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน พบว่าคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการปรุงรสอาหารไทยและอาหารลาวมีความนิยมเหมือนและต่างกัน ดังนี้

4.1.4.1 การศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการปรุงรสอาหารลาว

4.1.4.1.1 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการปรุงรสอาหารไทยและอาหารลาวมีความนิยมเหมือนกัน

ความนิยมที่เหมือนกันพิจารณาได้จากส่วนที่เป็นหัวข้อ “เครื่องปรุง” หัวข้อ“วิธีทำ” ใน “ตำรากับเข้า” ของข่มจีน ราชานุประพันธ์ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และหัวข้อ “เครื่องประสม” หัวข้อ“วิธีครัว” ใน “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน กล่าวคือคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการปรุงรสอาหารในอาหารลาวจะเน้น “รสเค็ม” เหมือนกัน โดยอาจใช้เครื่องปรุงรสที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน ตัวอย่าง

ตารางที่ 44 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการปรุงรสอาหารไทยและอาหารลาวมีความนิยมเหมือนกัน

“ตำรากับเข้า” ของข่มจีน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท่านเพี้ยสิง จะเลินสิน
● ตัวอย่างข้อความที่ระบุรสในอาหารลาว : รสเค็ม - ...คนทั่วกันแล้วชิมดู ถ้าไม่เค็มเติม<u>เต้าเจี้ยว</u> (ตำรากับเข้า, 89) - ...ถ้าไม่เค็ม เติมน้ำเค็มตามชอบ (ตำรากับเข้า, 87) - ...เอากะทิลงหม้อตั้งไฟจนเดือด แล้วเอาเนื้อตะพาบน้ำเทลงกวนไปมาจนกะทิแตกมัน แล้วเอาพริกขิงที่ตำไว้ลงผัดพอมักลิ้นหอม เอาน้ำปลาดีปรุงลง เอาน้ำหางกะทิล้างครกพริกขิงเทเหาะลง... ชิมดูรสตามแต่จะชอบจัด<u>เค็ม</u>อย่างไร... (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 1, 70)	● ตัวอย่างข้อความที่ระบุรสในอาหารลาว : รสเค็ม - พริกไทยป่น <u>เกลือ</u> <u>น้ำปลา</u> ...แล้วเอากะหล่ำปลีหั่น หอมแกงซอย-น้ำปลา...ชิมดู<u>เค็ม</u>จางตามชอบ (หน้า 91) - ...<u>เกลือ</u> <u>น้ำปลา</u> พริกไทยป่น...เอาน้ำปลาใส่...แล้วชิมดู<u>เค็ม</u>จาง... (หน้า 97) - ...ใบต้นหอมซอย <u>เกลือ</u> <u>น้ำปลา</u>...พอเดือดชิมดู<u>เค็ม</u>จางตามชอบ (หน้า 129) - ...<u>น้ำปลา</u>หรือ<u>น้ำปลาร้า</u> <u>เกลือ</u> ผักชีซอย... <u>เกลือ</u> <u>น้ำปลา</u> ผักชีลาวใส่ ตะขิมดู<u>เค็ม</u>จางตามชอบใจ... (หน้า 169)
● ตัวอย่างข้อความที่ระบุเครื่องปรุงรสในอาหารลาว : รสเปรี้ยว - ...ถ้าไม่เปรี้ยวเอา<u>ส้มมะขาม</u>เปียกคั้นสักครึ่งถ้วยปากโปล่ เอาน้ำมะกรูดบีบใส่ให้เต็มถ้วย... (ตำรากับเข้า, 40) - ถ้าไม่เปรี้ยวเติมน้ำตามชอบ	● ตัวอย่างข้อความที่ระบุเครื่องปรุงรสในอาหารลาว : รสเปรี้ยว - ...แล้วตักใส่ถ้วยแกง ใบผักชีซอย พริกไทยโรยหน้า ยกไปตั้งให้รับประทาน - หมายเหตุ-ถ้าชอบ<u>เปรี้ยว</u> จะบีบ<u>มะนาว</u>ราดลงไปก็ได้ - น้ำมะนาว<u>ราด</u>

“ตำรากับเข้า” ของข่มจีน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท่านเพี้ยสิง จะเลินสิน
(ตำรากับเข้า, 87) - ...ถ้าไม่เปรี้ยว เอา <u>ส้มมะขาม</u> เปียกคั้นเอาแต่น้ำ (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 3, 65) - น้ำ <u>มะนาว</u> ราดลงไปคลุกให้ทั่วกัน (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 5, 242)	(หน้า 107) - ...เกลือ น้ำปลา <u>มะนาว</u> 3 ผล...แต่ดูเค็ม จาง ถ้าจางก็เติมน้ำปลาลง บีบน้ำมะนาวใส่ พอแซบ... (หน้า 219) - ...เกลือ น้ำปลา พริกไทยป่น <u>มะนาว</u> ...ชิมดู เค็มจางพอแซบ พริกไทยโรย... (หน้า 325)

จะเห็นได้ว่าอาหารความนิยมปรุงให้เกิดรสเค็ม รสเปรี้ยว ทั้งในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว

4.1.4.1.2 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับรสอาหาร ในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาวมีความนิยมต่างกัน

1) ความต่างกันของการตั้งชื่ออาหารบอกรสเผ็ด

ใน “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์จะให้รายละเอียดของ “รสอาหาร” ในการตั้งชื่ออาหารเพื่อบ่งชี้ให้รู้รสอาหารโดยตรง เช่น แกงเผ็ดลูกชิ้นปลากราย ผู้รับประทานจะทราบโดยตรงว่าเป็นแกงที่มีรสเผ็ด คำแสดงโภชนลักษณะบอกรส “เผ็ด” จะไม่ปรากฏในชื่ออาหารใน “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท่านเพี้ยสิง จะเลินสิน แต่จะใช้คำแสดงโภชนลักษณะที่บอกรสที่ใกล้เคียง คือ “พริก” ในเครื่องประสม เพื่อบ่งชี้ว่าเป็นอาหารรสเผ็ด ส่วนในตำรากับเข้าของข่มจีน ราชานุประพันธ์ ไม่ได้ระบุชื่ออาหาร แต่จะใช้คำแสดงโภชนลักษณะที่บอกรสที่ใกล้เคียง “พริก” เพื่อบ่งชี้ว่าเป็นอาหารรสเผ็ดในส่วนที่กล่าวถึงเครื่องปรุง เช่น

ตารางที่ 45 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับรสอาหารบอกรสเผ็ด

“ตำรากับเข้า” ของข่มจีน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท่านเพี้ยสิง จะเลินสิน
● “ตำรากับเข้า” ของข่มจีน ราชานุประพันธ์ - ถ้าจะแกงข้าวเม่างดา...เอา <u>พริกเทศ</u> แห้งหนัก 2 บาท	- ...พริกสด 3 เม็ด หอมแดง 2 หัว...พริก หอมแดง หัวตะไคร้... (หน้า 119) - ...พริกสด 7 เม็ด ผักตำลึง 1 กำมือ

“ตำรากับเข้า” ของซ่มจิ้น ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
(ตำรากับเข้า, 23)	(หน้า 131)
- ถ้าจะแกงต้มยำกบ...เอา <u>พริกเทศ</u> แห้ง 5 เม็ด	- ...คนเข้าจนทั่ว หอมแกงกะระเทียมกะ <u>พริกกันซี่</u> หอมแกงซอยใส่...
(ตำรากับเข้า, 65)	(หน้า 201)
● “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์”	- ...พริกสดเม็ดใหญ่ 10 เม็ด...จึงเอาเครื่อง พวกยัดเข้าในพริกทุกเม็ด แต่งให้งาม...
- แกง <u>เผ็ด</u> ลูกชิ้นปลากราย / แกง <u>เผ็ด</u> ไก่ / ห่านแกง <u>เผ็ด</u> / แกง <u>เผ็ด</u> หอย / <u>น้ำพริก</u> นครบาล	หน้า 203)

2) ความต่างกันของการใช้วัตถุดิบปรุงอาหารให้เกิดรสเปรี้ยว

ใน “ตำรากับเข้า” ของซ่มจิ้น ราชานุประพันธ์ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ใช้คำแสดงโภชนลักษณะบอกรส “เปรี้ยว” จากการใช้วัตถุดิบ “ส้มมะขาม มะนาว หรือ มะดัน ใบมะขามอ่อน” ในตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน นิยมใช้ คำแสดงโภชนลักษณะบอกรส “เปรี้ยว” จากการใช้วัตถุดิบ “มะนาว” “มะเขือเทศ” “ซอสมะเขือเทศ” เพื่อบ่งชี้ว่าเป็นอาหารมีรสเปรี้ยว เช่น

ตารางที่ 46 คำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับวัตถุดิบปรุงอาหารให้เกิดรสเปรี้ยว

“ตำรากับเข้า” ของซ่มจิ้น ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
● “ตำรากับเข้า” ของซ่มจิ้น ราชานุ ประพันธ์ : การใช้วัตถุดิบปรุงรสอาหารให้ เปรี้ยว	● การใช้วัตถุดิบปรุงรสอาหารให้เปรี้ยว
- ...ใส่หม้อเดือดแล้วชิมดู ถ้าไม่ <u>เปรี้ยว</u> เติม <u>ระกำ</u> อีก	- ...แล้วจึงเอาส้มป่อยมาจุ่มลง แล้วกลับ ยกขึ้น สักสามครั้ง ชิมดูเปรี้ยวและเค็มจาง ตามชอบ...
(ตำรากับเข้า, 14)	(หน้า 143)
- ...ถ้าไม่เปรี้ยวเอา <u>ส้มมะขาม</u> เปียกคั้นสักครึ่ง ถ้วยปากโปล่ เอา <u>น้ำมะกรูด</u> บีบใส่ให้เต็ม ถ้วย...	- ...ถ้าจางก็เติมน้ำปลาลง บีบ <u>น้ำมะนาว</u> ใส่ พอแซบ...
(ตำรากับเข้า, 40)	(หน้า 219)
	- ...ส้มผักกาด 1 ถ้วยกระเทียม มะเขือแก่ 2 ผล หั่นตามยาว

“ตำรากับเข้า” ของข่มจีน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท่านเพี้ยสิง จะเลินสิน
- ...ถ้าไม่เปรี้ยวเติมมะนาวตามชอบ (ตำรากับเข้า, 87) - ...เอาน้ำกะเทียมดองสักถ้วยตะไลหนึ่ง มะนาวผลหนึ่งมะม่วงดิบซอยใส่ซีกหนึ่ง หรือจะใส่ตะลิงปริงก็ได้ (ตำรากับเข้า, 62) ● “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิง เปลี่ยน ภาสกรวงศ์ : การใช้วัตถุดิบปรุง รสอาหารให้เปรี้ยว - แกงข้าวสั้ตะพาบน้ำ / มะขามตำกับแมงดา นา / แกงปลาเทโพกับมะดัน / น้ำพริกสั้ มะขามสดผัด / แกงหมูกับใบมะขามอ่อน	(หน้า 227) - ...ซอสมะเขือเทศเข้มข้นของฝรั่ง 1 กระป๋องเล็ก...แล้วให้อาไข่ที่ต้มไว้เรียงใส่ จาน จึงเอาน้ำสั้ที่ปรุงไว้ราดหน้า ไข่ต้ม ... (หน้า 235)

จากการเปรียบเทียบกลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับรสอาหารดังกล่าวข้างต้นอาจสรุปเป็น
ตารางแสดงวัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหารให้เกิดรสต่าง ๆ ของอาหารไทยและอาหารลาว ดังนี้

ตารางที่ 47 ตารางแสดงวัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหารให้เกิดรสต่าง ๆ ของอาหารไทยและอาหารลาว

“ตำรากับเข้า” ของข่มจีน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท่านเพี้ยสิง จะเลินสิน
รสเผ็ด : พริกเทศ / พริกชี้ฟ้าแห้ง / พริกชี้ฟ้าอ่อน / พริกไทยอ่อน / พริกเทศแห้ง	รสเผ็ด : พริกไทย / พริกแห้ง
รสเค็ม : เกลือ / เยื่อเคย / น้ำเคย / น้ำปลา	รสเค็ม : เกลือ / น้ำปลา / ปลาร้า
รสเปรี้ยว : ระกำ / ตะลิงปริง / มะขามเปียก / มะกรูด / มะนาว / น้ำส้มซ่า / มะม่วงดิบ / ใบ มะขามอ่อน / สับปะรด / มะเขือเทศ	รสเปรี้ยว : มะนาว / มะเขือเทศเปรี้ยว / ซอส มะเขือเทศ / แก้วส้มมะนาว / ส้มป่อย (เปรี้ยวกลม กล่อมกว่าทุกส้ม) (หน้า 295)

3) ความเป็นสากลในการชิมรสอาหาร ในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว

จากการศึกษาเปรียบเทียบการใช้คำแสดงโภชนลักษณะบอกการชิมรสอาหาร ในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว ผู้วิจัยพบว่ามีลักษณะเป็นสากลกล่าวคือ ทั้งตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาวจะระบุให้ผู้ปรุงอาหารชิมรสอาหารก่อนนำไปตั้งโต๊ะรับประทาน ในอาหารลาวเริ่มจากรสเค็ม รสจืด ในตำราอาหารลาวใช้ จืด ว่า จาง ในอาหารหวานใช้ว่าเป็นหลักด้วยสำนวนภาษาต่าง ๆ ดังนี้

ตารางที่ 48 ความเป็นสากลในการชิมรสอาหาร ในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมข่มจีน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
● “ตำรากับเข้า” ของหม่อมข่มจีน ราชานุประพันธ์ - ...แล้วตักชิมดู ชอบจืดเค็มอย่างไรก็เติมเอาตามความประสงค์ (ตำรากับเข้า, 3) - ...แล้วตักชิมดู จะชอบจืดเค็มอย่างไรเติมเอาตามชอบใจ (ตำรากับเข้า, 7) - ...แล้วตักชิมดู จะชอบเปรี้ยวเค็มจืดหวานตามแต่ใจ (ตำรากับเข้า, 10) - ...แล้วตักชิมดู ถ้าไม่หวาน ไม่เค็ม ให้เติมเอา รสแกงบอนนี้ก็ประสงค์ให้หวานความมัน (ตำรากับเข้า, 51) ● “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์”ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ - ...แล้วชิมดู จืดเค็มตามชอบ (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 1, 68) - ...แล้วชิมดู ตามแต่ชอบจืดเค็ม รสพอดีแล้วปลงหม้อลงเป็นใช้ได้ (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 1, 74) - ...ชิมดู จืดเค็มตามชอบรับประทาน แต่ต้องให้แก่วานแลเปรี้ยวนานาไฉนหนึ่ง...	- ...สุกแล้วชิมดูเค็มจางตามใจชอบ... (หน้า 87) - ...พอเนื้อชุ่มชิมดูเค็มจางตามชอบ.. (หน้า 145) - ...แต่ชิมดูเค็มจางตามชอบใจ ... (หน้า 169) - ...คนให้ทั่ว แต่ชิมดูเค็มจางพอแซบ.. (หน้า 229) - ...ชิมดูเค็มจางพอแซบ.. (หน้า 277) - ...ชิมดูเค็มจางพอแซบ.. (หน้า 337)

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
(ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 2, 82) - ...ชิมดูรสจืดเค็มเปรี้ยวตามชอบ... (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 3, 64) - ...ชิมดู ถ้าเค็มจัดเอาน้ำมะนาวบีบลง ยังไม่ หวานเอาน้ำตาลทรายเติมลงนิดหน่อย (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 4, 67)	

4.1.4.2 การศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการปรุงรสอาหารหวาน ขนม

ตำราอาหารไทยและอาหารลาวทั้งสามเล่มกล่าวถึงเครื่องปรุงหลักของอาหารหวาน ขนม เหมือนกัน คือ น้ำตาล และกล่าวถึงน้ำตาลที่นิยมใช้ชนิดต่าง ๆ นอกจากน้ำตาลแล้วเครื่องปรุงหลักที่นิยมใช้ในอาหารหวาน ขนม คือ แป้ง กระทิ ดังปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ (เล่ม 1, หน้า 123) ว่า “...แต่ขนมมันเป้นสิ่งที่ต้องประดิษฐ์ทำขึ้นที่ประสม แป้ง มะพร้าว ไข่และน้ำตาลเป้นพื้น แล้วก็ประดิษฐ์ทำโดยประสมประสานกับของอื่นให้แปลกอย่างต่างพรรณออกไป...” ดังนี้

ตารางที่ 49 การศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการปรุงรสอาหารหวาน ขนม

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมช่มจีน ราชานุ ประพันธ์	“ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกร วงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวง พระบาง” ของ ท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
น้ำตาลทราย น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายขาวนครไชยศรี	น้ำตาลทรายเมืองนครไชยศรี น้ำตาลหม้อ ปึกจากเพชรบุรี น้ำตาลโตนดบางตะไใกล้ เมือง นนท์ เมืองประทุม น้ำตาล มะพร้าว น้ำตาลอ้อย	น้ำตาล น้ำตาลทราย น้ำตาลก้อน แดง (น้ำตาลอ้อย)
เครื่องปรุงกลิ่นหอม ที่ปรากฏ เช่น น้ำดอกไม้ ดอก กุหลาบ น้ำอามัน น้ำดอกไม้เทศ น้ำนมแมว ควันเทียน น้ำโปลิเนีย	เครื่องปรุงกลิ่นหอม ที่ปรากฏ เช่น ควันเทียน ดอก มะลิ น้ำดอกไม้เทศ น้ำแดงโกสิ เนียล น้ำดอกไม้สด	เครื่องปรุงกลิ่นหอม - ไม่ปรากฏ -

4.1.5 กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการทำให้อาหารสุก

กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะที่เกี่ยวกับลักษณะการทำให้อาหารสุกที่ปรากฏในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว แบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือลักษณะการทำให้อาหารสุกโดยใช้น้ำมัน และไม่ใช้น้ำมัน ดังตารางเปรียบเทียบต่อไปนี้

4.1.5.1 กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการทำให้อาหารคาวสุก

การทำให้อาหารคาวสุกปรากฏทั้งวิธีทำให้อาหารสุกด้วยการใช้น้ำมันและไม่ใช้น้ำมัน

ตารางที่ 50 การทำให้อาหารคาวสุกปรากฏทั้งวิธีทำให้อาหารสุกด้วยการใช้น้ำมันและไม่ใช้น้ำมัน

ประเภท	“ตำรากับเข้า” ของซ่งจิน ราชานุประพันธ์ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระ บาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
ใช้น้ำมัน	ทอด เจียว ผัด	ทอด เจียว ผัด
ไม่ใช้น้ำมัน	หุง ต้ม แกง ปิ้ง จี๋ อั่ว นึ่ง พล่า หลน คั่ว ย่าง งบ ตุ่น หลาม ต้า ย่ำ	ต้ม รุม หมก อบ หลก ปิ้ง ย่าง นึ่ง คั่ว เอาะ

4.1.5.2 กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการทำให้อาหารหวาน ขนมสุก

การทำให้อาหารหวาน ขนมสุกปรากฏทั้งวิธีทำให้อาหารสุกด้วยการใช้น้ำมันและไม่ใช้น้ำมัน ดังนี้

ตารางที่ 51 กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับการทำให้อาหารหวาน ขนมสุก

ประเภท	“ตำรากับเข้า” ของซ่งจิน ราชานุประพันธ์ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
ใช้น้ำมัน	ทอด	ทอด
ไม่ใช้น้ำมัน	ปิ้ง อบ ต้มกับกระทิ น้ำตาล เคี้ยว กวน	นึ่ง ต้ม คนจนสุก เคี้ยว อบ

4.2 การเปรียบเทียบภาพสะท้อนวิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินของชาวไทยและชาวลาว

ในส่วนของภาพสะท้อนวิถีชีวิตวัฒนธรรมจากตำราอาหารทั้งของชาวไทยและชาวลาวนั้น ผู้วิจัยพบว่าจากตำราอาหารไทยและลาว สามารถสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของคนทั้ง 2 เชื้อชาติ สามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเด็น ได้แก่ ภาพสะท้อนด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ภาพสะท้อนด้านภูมิปัญญาปรุงรสอาหาร ของชาวไทยและชาวลาว และภาพสะท้อนด้านการรับวัฒนธรรมการประกอบอาหารจากต่างประเทศ ดังนี้

4.2.1 ภาพสะท้อนด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร

ทั้งอาหารไทยและอาหารลาวให้ความสำคัญในเรื่องของการใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่น มาใช้ในการประกอบอาหาร และยังสะท้อนให้เห็นสภาพแวดล้อมที่มีความอุดมสมบูรณ์ของประเทศไทยและประเทศลาว

ดังปรากฏใน “ตำรากับเข้า” ของซ่มจิน ราชานุประพันธ์ ตำรา “แม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และใน “ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน ดังนี้

4.2.1.1 ความอุดมสมบูรณ์ของวัตถุดิบประเภทปลา และสัตว์น้ำ ในตำราอาหารแต่ละเล่มทั้งตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาวกล่าวถึงชื่อปลาที่นำมาทำอาหารต่าง ๆ กัน ทำให้ผู้อ่านได้ความรู้เกี่ยวกับชื่อปลา ดังนี้

ตารางที่ 52 ความอุดมสมบูรณ์ของวัตถุดิบประเภทปลา และสัตว์น้ำ

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมซ่มจิน ราชานุ ประพันธ์	“ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกร วงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวง พระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน
ปลาไหล ปลาตุ๊ก ปลาฉลาม ปลา กราย ปลาเกะดี ปลาหมอบ ปลา สังกะวาด ปลาเทโพ ปลาสวาย กล้วย ปลาสวายหมู ปลาตกคั้ง ปลาอ้ายแก้ว ปลาอ้าย ปลาสวาย ปลาช่อน ปลาใบไม้ ปลาสลิด ปลาสังกะวาด ปลาคางเบื่อน ปลา เปี้ยว ปลาเกะเบน ปลาเนื้ออ่อน ปลาไส้ตัน ปลาเห็ดโคน ปลาสร้อย ปลาชิว ปลาเกะทงเหว ปลาเกะพง ปลาทุสด ตะพาบน้ำ หอยแครง กุ้งฝอย กุ้งใหญ่	ปลาเทโพ ปลาเนื้ออ่อน ปลาไหล ปลาหมอบ ปลาทุ ปลาเกะเล ปลา สลิด ปลาแซลมอน ปลาแฮริง ปลาแดง ปลาเค็ม กุ้ง กุ้งหลวง ก้อย ปูทะเล	ปลาปิ้ง ปลายอน ปลาช่อน ปลา ลิง ปลาร้า ปลาแกง ปลาสะงั่ว ปลาหว่า ปลากระเบน ปลาเลิม กุ้ง ปูแป้ง หอยปิ้ง

4.2.1.2 ความอุดมสมบูรณ์ของวัตถุดิบประเภทนกและแมลง / แมง ในตำราอาหารแต่ละเล่ม ทั้งตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาวกล่าวถึงชื่อนกและแมลง / แมง ที่นำมาทำอาหารต่าง ๆ กัน ทำให้ผู้อ่านได้ความรู้เกี่ยวกับชื่อนกและแมลง / แมง ดังนี้

ตารางที่ 53 ความอุดมสมบูรณ์ของวัตถุดิบประเภทนกและแมลง/แมง

“ตำรากับเข้า” ของหม่อมซ่มจิน ราชานุ ประพันธ์	“ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกร วงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวง พระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
นกเป็ดน้ำ นกเป็ดน้ำ นกกระจาบ ไก่ ไก่หวง แมงดา	นกพิราบ ห่าน ไก่หวง แมงดานา แมงดา	นกค่อ นกตัวเล็ก ไก่ ไก่ป่า เป็ด

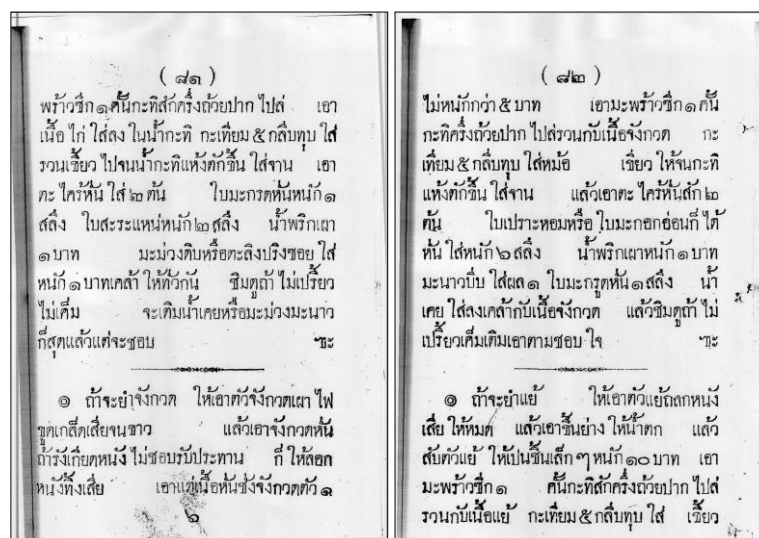
4.2.1.3 ความอุดมสมบูรณ์ของวัตถุดิบประเภทเนื้อ ในตำราอาหารแต่ละเล่มทั้งตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาวกล่าวถึงชื่อเนื้อที่นำมาทำอาหารต่าง ๆ กัน ทำให้ผู้อ่านได้ความรู้เกี่ยวกับชื่อเนื้อ ดังนี้

ตารางที่ 54 ความอุดมสมบูรณ์ของวัตถุดิบประเภทเนื้อ

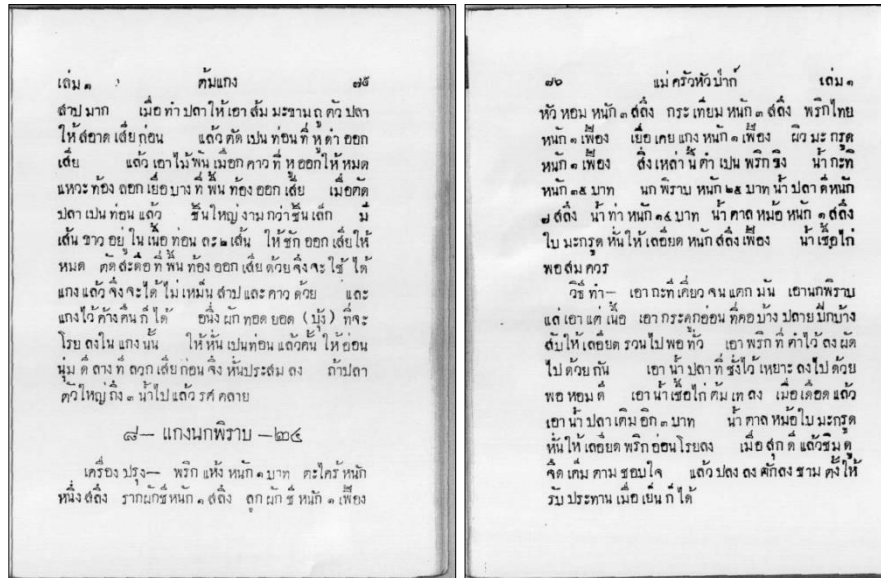
“ตำรากับเข้า” ของหม่อมจีน ราชานุประพันธ์	“ตำราแม่ครัวหัวป่าก” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกร วงศ์	“ตำราอาหารพระราชวังหลวง พระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
เนื้อโค เนื้อแกะ เนื้อแพะ เนื้อ กวาง กระต่ายเทศ อัน เนื้อ กระต่ายป่า จิ้งกวด กบ แะ เต่า	เนื้อวัว โคอ่อน แกะ	ฟาน หมู วัว ควาย กบ

จะเห็นได้ว่าความนิยมรับประทานวัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ ที่ปรากฏในตารางข้างต้น สะท้อนถึงความอุดมสมบูรณ์ของวัตถุดิบต่าง ๆ ในสมัยก่อน ซึ่งแตกต่างกับสมัยปัจจุบันเนื่องจากปัจจุบันเป็น สัตว์ป่าหายากและเป็นสัตว์ป่าคุ้มครอง หากจับมาทำอาหารจะผิดกฎหมาย หรือบางทีอาจเป็นสัตว์ที่ในสมัย ปัจจุบันไม่นิยมนำมารับประทานอีกต่อไป เช่น การรับประทานนกพิราบ หรือเนื้อตะกวด เป็นต้น ตำราอาหาร ของแต่ละสมัยจึงมีคุณค่าด้านหลักฐานทางวิถีชีวิตความเป็นอยู่ด้านอาหารการกินเป็นอย่างดี

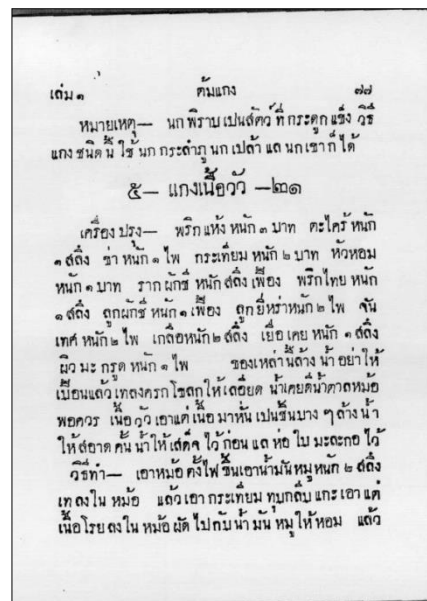
ตัวอย่างคำแสดงโภชนลักษณะที่บ่งชี้วัตถุดิบชนิดต่าง ๆ ประกอบอาหารในตำราอาหารแต่ละเล่ม



ภาพที่ 29 การนำสัตว์ป่าชนิดต่าง ๆ มาประกอบอาหารในสมัยก่อน ที่ปรากฏในหนังสือ
“ตำรากับเข้า” ของหม่อมจีน ราชานุประพันธ์ (2433 : 81-82)



ภาพที่ 30 การนำนกกพิราบมาประกอบอาหารที่ปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าก์
เล่มที่ 1 (2554 : 75-76)



ภาพที่ 31 การนำนกกพิราบมาประกอบอาหารที่ปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าก์
เล่มที่ 1 (2554 : 77)

ส่วนในตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ปรากฏชื่ออาหารที่ใช้วัตถุดิบประเภทสัตว์ป่า เช่น ส้า
ซอยเนื้อฟาน (ตำรับที่ 39) ขาฟานปิ้ง (ตำรับที่ 40) คั่วเนื้อฟาน (ตำรับที่ 68) ฟันเนื้อฟาน (ตำรับที่ 77) ลาบไก่
ป่า (ตำรับที่ 41) แกงส้มไก่ป่า (ตำรับที่ 93) เป็นต้น

นอกจากนี้วัฒนธรรมการกินทั้งในอาหารไทยและอาหารลาวยังแสดงออกด้วยค่านิยมการประดับ
อาหารให้น่ารับประทาน ก่อนยกออกมาตั้งโต๊ะ ดังนี้

ตารางที่ 55 วัฒนธรรมการกินทั้งในอาหารไทยและอาหารลาวยังแสดงออกด้วยค่านิยมการระดับอาหาร
ให้น่ารับประทาน

“ตำรากับเข้า” ของหม่มจิ้น ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์	“ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน
- ...ให้เอาพริกไทยป่นโรย กับผักชีหั่นโรยหน้า ปิดฝาขามเสียบยกขึ้นเทียบที่ได้ (ตำรากับเข้า, 59) - ...ให้เอากะเทียมสองสี่หั่นทั้งเปลือกเจียว ให้เหลืองกับผักชีหั่นโรยหน้า (ตำรากับเข้า, 61) - ...เอาพริกเหลืองถั่วพริกแดงผ่าเอาเมล็ด ออก หั่นให้เลื่อยยาว ๆ เล็กตามเมล็ดพริก โรยหน้า เปนเสร็จหมูแนมไทย (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 1, 87) - ตักลงถ้วย เอาหัวกระเทียมโรยหน้ายกไปตั้งให้ รับประทานกับผักดิบแลปลาย่าง (ตำราแม่ครัวหัวป่าก์, เล่ม 2, 94)	- ...เอาพริกไทยและผักชีโรยหน้า ... (หน้า 91) - ...ต้นหอมซอยโรยหน้า ... (หน้า 291) - ...ใบต้นหอมซอยโรยหน้า ... (หน้า 299) - ...ผักชีซอยโรยหน้า ... (หน้า 325)

4.2.2 ภาพสะท้อนด้านภูมิปัญญาปรุงรสอาหาร ของชาวไทยและชาวลาว

ชาวไทยและชาวลาวมีความประณีตและพิถีพิถันในการคิดสรรและปรุงรสอาหารให้งดงามทั้งรสชาติและกลิ่น นอกจากนี้ยังมีการใช้สมุนไพร เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เพื่อการประกอบอาหารเหมือนกันด้วย โดยอาจมีการเลือกใช้วัตถุดิบที่แตกต่างกันบ้าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับภูมิประเทศ และพืชพันธุ์ที่แตกต่างกันนั่นเอง

4.2.3 ภาพสะท้อนด้านการรับวัฒนธรรมการประกอบอาหารจากต่างประเทศ

กรรมวิธีการประกอบอาหารที่ แสดงให้เห็นถึงความหลากหลายของวัตถุดิบ โดยวัตถุดิบบางชนิดรับวัฒนธรรมมาจากต่างประเทศ อาทิ เนย มันฝรั่ง ซอสมะเขือเทศ ที่ปรากฏใน “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน โทมัตโต เล่าบรัน เล่าชีรี ที่ปรากฏในตำรากับเข้าของหม่มจิ้น ราชานุประพันธ์ ยำแอ้อย่างจิ้น แปะชะญวน ลาบอย่างลาว ปลาชะริงหลน ที่ปรากฏในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ สะท้อนให้เห็นถึงประวัติศาสตร์ ความสัมพันธ์อันดีระหว่างชาวไทย ชาวลาว และชาวต่างชาติทั้งชาวเอเชีย ได้แก่ ชาวจีน ชาวญวน ชาวเขมร ชาวลาว และชาวตะวันตกได้แก่ ชาวอังกฤษ ชาวอเมริกา ชาวอิตาลีในระดับแลกเปลี่ยนความรู้ ด้านอาหารการกินในชีวิตประจำวันและย่อมกล่าวได้ว่าชาวไทยและชาวลาวอาจรับวัฒนธรรมบางส่วนมาจากสังคมต่างประเทศ ในกรณีที่เป็นวัฒนธรรมอันสอดคล้องกับค่านิยมหลักของสังคม หรืออาจเกิดจากกรณีที่ชาวต่างชาติ เดินทางเข้ามาอาศัยในประเทศไทยแล้วมีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมด้านชีวิต ความเป็นอยู่โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัฒนธรรมด้านอาหารการกิน การสัมผัสรับการ

แพร่กระจายทาง วัฒนธรรมด้านอาหารการกินระหว่างชาวไทยกับชาวต่างชาติเกิดขึ้นได้ทั้งในระดับราชสำนัก และระดับชาวบ้าน จะเห็นได้ชัดเจนจากรายการอาหารประเภทปลาร้า ต้มยำ ข้าวต้ม เป็นต้น

นอกจากนี้ ทั้งชาวไทยและชาวลาวยังมีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมด้านอาหารการกินระหว่างกันด้วย เห็นได้ชัดเจนคือชาวไทยรับเอาอาหารการกินบางอย่างของชาวลาวมา เช่น รายชื่ออาหารในตำราอาหารไทย และลาว สามารถแบ่งออกได้เป็นอาหารลาว อาหารหวาน และผลไม้ มีรายชื่ออาหารน่าสนใจที่สะท้อนถึงการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมด้านอาหารการกิน ได้แก่ อาหารที่มีชื่อต่างชาติอยู่ด้วย ตัวอย่างเช่น ในตำราแม่ครัวหัวป่าของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ มีรายชื่ออาหารที่ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ ดังนี้

อาหารที่ได้รับอิทธิพลจากจีน ได้แก่ ข้าวต้มจากจีน แกงหมูหอมกับดอกไม้อจีน ยำแพอย่างจีน ปลากุ้งอย่างจีน ไข่เค็มเมืองจีน น้ำยาจีน

อาหารที่ได้รับอิทธิพลจากแขก ได้แก่ ข้าวบุหรืออย่างแขก ข้าวแขก

อาหารที่ได้รับอิทธิพลจากญวน ได้แก่ แป๊ะชะญวน

อาหารที่ได้รับอิทธิพลจากเขมร ได้แก่ ต้มยำเขมร

อาหารที่ได้รับอิทธิพลจากยุโรป ได้แก่ หุงเข้าอย่างอังกฤษ ปิ้งเข้าอย่างอเมริกัน มะกะโรนีอย่างอิตาเลียน

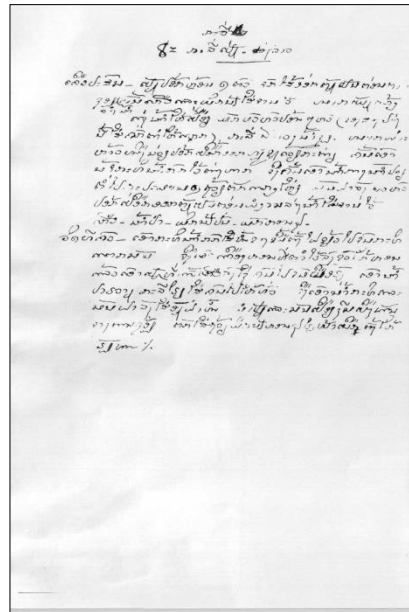
ในตำรากับเข้าของหม่อมชมจีน ราชานุประพันธ์ มีรายชื่อวัตถุดิบอาหารและเครื่องปรุงอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ ดังนี้

วัตถุดิบอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากชาติตะวันตก คือ มะเขือเทศ “ถ้าจะแกงไก่กับมะเขือเทศที่บอยฝรั่งเขาเรียกว่า “โตมดโต” แทนสัปรดก็ได้”

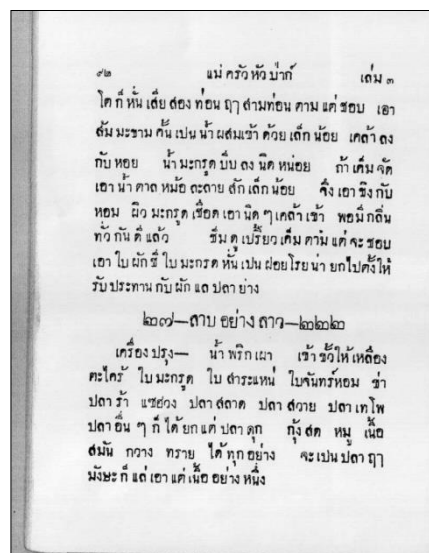
เครื่องปรุงอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ คือ เหล้าบรัน เช่น “ถ้ามีเหล้าบรันใส่ด้วยสักครึ่งถ้วยตะไล...”

ชื่อขนมหวานที่ได้รับอิทธิพลจากชาติตะวันตก คือ ขนมฝรั่ง

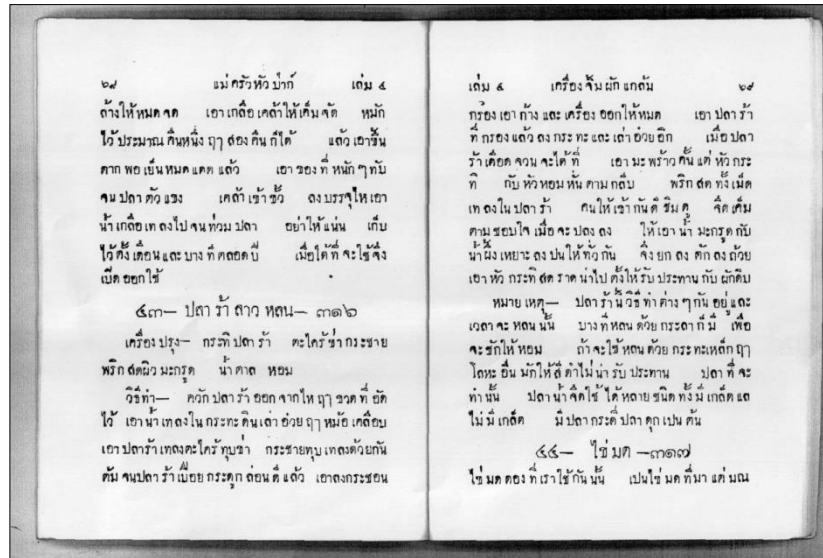
ส่วนใน ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของ เพี้ยสิง จะเลินสิน ก็พบ แกงกะหรี่ และท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ ได้ระบุชื่ออาหารที่รับมาจากลาว เช่น ลาบอย่างลาว ปลาร้าลาว ปลาร้าลาวหลน



ภาพที่ 32 วิธีการทำกะหรีเปิดอย่างลาวในตำราพระราชวังหลวงพระบาง (2553 : 100)



ภาพที่ 33 วิธีการทำลาบอย่างลาวในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่มที่ 3 (2554 : 92)



ภาพที่ 34 วิธีการทำปลาร้าลาวหลนในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่มที่ 4 (2554 : 68-69)

จะเห็นว่าทั้งตำราอาหารของไทยคือ ตำรากับข้าว ของหม่อมหมื่นจิ้น ราชานุประพันธ์ ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ของ ท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และตำราอาหารลาวคือ ตำราอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของ เพี้ยสึง จะเลินสิน ที่นำมาศึกษานั้นเป็นประจักษ์พยานอย่างใดเกี่ยวกับองค์ความรู้เรื่องรูปแบบการเขียนตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว ตลอดจนภาพสะท้อนวิถีชีวิตด้านอาหารการกินของชาวไทย ชาวลาว และภาพสะท้อนวัฒนธรรมด้านอาหารการกินที่สืบทอดมาตั้งแต่อดีตในสมัยร้อยกว่าปีก่อนจนถึงปัจจุบัน ผ่านคำแสดงโภชนลักษณะ

นอกจากนี้ตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาวที่เลือกมาศึกษาวิเคราะห์เปรียบเทียบด้านคำแสดงโภชนลักษณะยังเป็นแหล่งค้นคว้าเกี่ยวกับการทำอาหารประเภทต่าง ๆ และเป็นตำราที่ถ่ายทอดและช่วยสืบต่อวัฒนธรรมด้านอาหารการกินของคนไทยเป็นอย่างดี ดังที่พระยาอนุมานราชธน (2531) กล่าวไว้ว่า “วัฒนธรรมจะยืนยงคงอยู่และมีความเจริญงอกงามไม่ได้ ถ้าไม่มี การถ่ายทอดและสืบต่อวัฒนธรรมกันไว้ทุกรุ่นอายุคน การถ่ายทอดและสืบต่อนี้ อยู่กับเรื่องการศึกษาของเยาวชนในสังคม...”

ผลจากการศึกษาวิจัยคำแสดงโภชนลักษณะที่ปรากฏในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว อาจกล่าวได้ว่ากระบวนการทำอาหารมีองค์ประกอบสำคัญคือ องค์ประกอบเกี่ยวกับคำแสดงโภชนลักษณะบอกเครื่องปรุง และองค์ประกอบเกี่ยวกับคำแสดงโภชนลักษณะบอกวิธีทำให้เครื่องปรุงต่าง ๆ สุกพร้อมที่จะนำไปตั้งโต๊ะรับประทาน องค์ประกอบเหล่านี้เป็นพื้นฐานสำคัญของการปรุงอาหารประเภทต่าง ๆ ของมนุษย์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เอเดรียน เลห์เรอร์ (Lehrer, 1969) และแนวคิดของ ม.ล. ศิริเฉลิม สวัสดิวัฒน์ (2551) กล่าวคือ

เอเดรียน เลห์เรอร์ (Lehrer, 2512) แบ่งคำว่า cook ออกเป็น 3 ระดับ คือ “cook₁” “cook₂” และ “cook₃” ซึ่งให้คำนิยามว่า “cook₁” คือการทำอาหารทั้งหมดที่เป็นบริบทใหญ่แห่งการทำอาหาร “cook₂” คือการทำอาหารที่รวมถึงการเตรียมอาหารด้วย และ “cook₃” คือชุดคำเรียกการทำอาหารที่อยู่ในวงความหมาย (semantic fields) โดยให้ความสำคัญกับ “cook₃” ว่าเป็นลักษณะที่เด่นมากที่สุดที่ควรสนใจ (most marked) สรุปเป็นตารางการจัดประเภทคำเรียกการทำอาหารในภาษาอังกฤษ ดัดแปลงจาก (Lehrer, 1969 : 45) ดังนี้

ตารางที่ 56 การจัดประเภทคำ “Cook” ดัดแปลงจาก (Lehrer, 1969 : 45)

Cook ₃									
Boil ₁		Fry		Broil			Bake		
Simmer	boil	Sauté Pan-fry	French Fry Deep-Fry	grill	Barbecue Charcoal	Plank	roast	shirr	scallop

ส่วนแนวคิดของ ม.ล. ศิริเฉลิม สวัสดิวัฒน์ (2551) ที่กล่าวว่าระบบพื้นฐานหลักของการทำอาหารไทย คือ การต้มซึ่งมักเรียกว่า “แกง” และมีระบบการต้มขั้นตอนต่าง ๆ สรุปเป็นตาราง ปรับจาก (ม.ล.ศิริเฉลิม สวัสดิวัฒน์, 2551) ดังนี้

ตารางที่ 57 ระบบการ “แกง” ปรับจาก (ม.ล.ศิริเฉลิม สวัสดิวัฒน์, 2551)

คุณลักษณะพิเศษ	ระบบการต้ม		
	ต้ม ความหมายที่ 1 ใช้คำว่า “ต้ม”	ต้ม ความหมายที่ 2 ใช้คำว่า “แกง”	ต้ม ความหมายที่ 3 ใช้คำว่า “แกง”
การใช้น้ำ	ใช้น้ำ	ใช้น้ำ	ใช้น้ำ
ส่วนผสม	เครื่องเทศต่าง ๆ	พริกแกง	กะทิหรือไข่
ลักษณะอาหาร	ใส	ข้น	ข้น
ตัวอย่างอาหาร	ต้มจืด	แกงป่า แกงเลียง	แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด ฟักทองแกงบวด

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “คำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและลาว : การศึกษาเปรียบเทียบ” มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา 3 ประการคือ 1) ศึกษารูปแบบตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว 2) ศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะที่ปรากฏในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว และ 3) ศึกษาเปรียบเทียบภาพสะท้อนด้านวิถีชีวิต วัฒนธรรม เกี่ยวกับอาหารการกินของชาวไทยและของชาวลาวผ่านคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว ซึ่งสรุปผลการวิจัยได้ดังต่อไปนี้

5.1.1 รูปแบบตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว

5.1.1.1 “ตำรากับเข้า” ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์ เป็นตำราอาหารที่จัดพิมพ์ขึ้นในรูปหนังสือครั้งแรกในปี ร.ศ. 109 ซึ่งตรงกับพุทธศักราช 2433 ใช้ชื่อว่า ตำรากับเข้า เป็นตำราอาหารที่ไม่ระบุชื่ออาหาร แต่จะระบุประเภทอาหาร เครื่องปรุง วิธีปรุง โดยอธิบายต่อเนื่องกันไปเป็นย่อหน้าเดียว ใช้เครื่องหมายฟองมัน และข้อความ “ถ้าจะแกง...” แสดงการเริ่มต้น ใช้เครื่องหมาย ฯภา และการขีดเส้นคั่น ----- แสดงการจบข้อความ นอกจากนี้ “ตำรากับเข้า” ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์ ไม่ปรากฏหน้าคำนำ และไม่ปรากฏหน้าสารบัญอาหาร

5.1.1.2 “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ เล่ม 1-5 ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 7 ตุลาคม 2554 ซึ่งเป็นการพิมพ์ตามต้นฉบับของการพิมพ์ครั้งแรกเมื่อ ร.ศ. 127 -รศ. 128 เป็นตำราอาหารที่ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ของหนังสืออย่างสมบูรณ์ ได้แก่ หน้าแจ้งความ หรือ หน้าคำนำในปัจจุบัน หน้าสารบัญ แบ่งเป็นหมวดหมู่ประเภทอาหาร ใช้คำว่า ปริจเฉท เช่น ปริจเฉท 1 ความสังเกตเรื่องอาหารการกิน ปริจเฉท 2 หุงต้มเข้า ปริจเฉท 3 ต้มแกง ปริจเฉท 4 กับข้าวของจาน ปริจเฉท 5 เครื่องจิ้ม ผัก ปลา แก้วม ปริจเฉท 6 ของหวานขนม ปริจเฉท 7 ผลไม้ ปริจเฉท 8 เครื่องว่าง

ในส่วนของการบอกวิธีทำอาหารแต่ละชนิดจะประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ได้แก่ ส่วนที่ระบุชื่ออาหาร ย่อหน้า ระบุเครื่องปรุง และย่อหน้าระบุวิธีทำ โดยแบ่งเป็นย่อหน้าอย่างชัดเจน

5.1.1.3 “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของเพียสิง จะเลินสิน (Traditional Recipes of Laos by PHIA SING)” เพียสิง จะเลินสิน ผู้ทำหน้าที่เป็นหัวหน้าห้องเครื่องในพระราชวังหลวงพระบาง เกิดที่เมืองหลวงพระบางเมื่อประมาณ ค.ศ. 1898 (ตรงกับ พ.ศ. 2441) และได้เขียนตำราอาหารลงในสมุดบันทึกไว้ 2 เล่ม หลังจากนั้นไม่นานก็ถึงแก่อนิจกรรมเมื่อ ค.ศ. 1967 (ตรงกับ พ.ศ. 2510) หลังจากเพียสิงถึงแก่กรรม ภรรยาของเพียสิงนำสมุดบันทึกดังกล่าวมาให้หม่อมกุฎราชกุมาร และต่อมาพระองค์ได้มอบสำเนาให้อาแลน เดวิดสัน เอกอัครราชทูตอังกฤษประจำราชอาณาจักรลาว เมื่อ พ.ศ. 2517 ต่อมาสำนักพิมพ์ผีเสื้อ ได้จัดพิมพ์ทั้งภาษาไทยและภาษาลาวเทียบเคียงกัน ผู้แปลจากภาษาลาวคือ จินดา จำเริญ

ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพียสิง จะเลินสิน พิมพ์ประมาณ พ.ศ. 2553 จึงเป็นตำราอาหารที่มีส่วนประกอบต่าง ๆ ของหนังสืออย่างสมบูรณ์ ได้แก่ หน้าสารบัญ ภาพประกอบ เป็นต้น ในที่นี้จะพิจารณาส่วนที่เพียสิง จะเลินสิน อธิบายวิธีทำอาหารเป็นหลัก พบว่า คำอธิบายการทำอาหารแต่ละชนิดจะ

นำเสนอแบบแบ่งส่วนเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนแรกบอกชื่ออาหาร ส่วนที่สองบอกเครื่องปรุง และส่วนที่สามบอกวิธีทำ เป็น 3 ย่อหน้าอย่างชัดเจน

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าในส่วนของคำอธิบายวิธีทำอาหารแต่ละชนิด ทั้งในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาวจะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 3 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นองค์ความรู้ด้านชื่ออาหารหรือประเภทของอาหาร ส่วนที่เป็นองค์ความรู้ด้านเครื่องปรุง และส่วนที่เป็นองค์ความรู้ด้านวิธีทำ โดยผู้เขียนตำราอาหารอาจนำเสนอในรูปแบบที่เหมือนกันหรือแตกต่างกัน แต่ผู้อ่านหรือผู้ศึกษาจะได้องค์ความรู้หลัก คือ รู้ชื่ออาหารหรือประเภทอาหาร รู้ว่าอาหารประเภทนั้นหรือชื่อนั้น มีเครื่องปรุงอะไรบ้าง และรู้วิธีทำอาหารชนิดนั้น ๆ เช่น ตำรากับเข้า ของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์ จะไม่ระบุชื่ออาหารแต่จะระบุประเภทของอาหาร และเขียนอธิบายต่อเนื่องกันไปทั้งส่วนที่บอกเครื่องปรุงและส่วนที่บอกวิธีทำ ไม่มีย่อหน้า แบ่งแต่ละส่วน แต่ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ “และตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสินจะนำเสนอแบบแบ่งส่วนเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนแรกบอกชื่ออาหาร ส่วนที่สองบอกเครื่องปรุง และส่วนที่สามบอกวิธีทำ เป็น 3 ย่อหน้าอย่างชัดเจน

5.1.2 ผลการศึกษาเปรียบเทียบคำแสดงโทษลักษณะที่ปรากฏในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว

ผู้วิจัยพบว่า มีคำแสดงโทษลักษณะทั้งที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกัน โดยจัดแบ่งออกได้ดังนี้คือ

5.1.2.1 กลุ่มคำแสดงโทษลักษณะเกี่ยวกับชื่ออาหาร

กลุ่มคำแสดงโทษลักษณะเกี่ยวกับชื่ออาหาร จะปรากฏใน “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และใน “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน ส่วน “ตำรากับเข้า” ของหม่อมชมจิน ราชานุประพันธ์ ไม่ปรากฏส่วนที่เป็นชื่ออาหาร แต่จะแบ่งเป็นประเภทอาหารที่ใช้วิธีปรุงหลัก ๆ ที่เหมือนกัน ได้แก่ อาหารประเภทแกง อาหารประเภทต้ม อาหารประเภทผัด อาหารประเภทฉู่ เป็นต้น ส่วนประเภทที่ต่างกันและพบในตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน ได้แก่ อาหารประเภท เอาะ ขนาบ มอก ประเภทอาหารเหล่านี้ไม่ปรากฏในตำราอาหารไทย ทั้งใน “ตำรากับเข้า” ของหม่อม ชมจิน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์

ผลการวิจัยด้านชื่ออาหารในตำราอาหารไทย “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ และตำราอาหารลาวของเพี้ยสิง จะเลินสิน พบว่ามีโครงสร้างชื่ออาหารที่เหมือนกัน 5 โครงสร้าง มีโครงสร้างชื่ออาหารที่ปรากฏเฉพาะใน “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ 3 โครงสร้าง และมีโครงสร้างชื่ออาหารที่ปรากฏเฉพาะในตำราอาหารลาวของเพี้ยสิง จะเลินสิน 5 โครงสร้าง

ในส่วนของการตั้งชื่ออาหารหวาน ขนม เท่าที่ปรากฏในตำราอาหารไทยและอาหารลาวที่นำมาใช้เป็นข้อมูลในการวิจัย พบว่าชื่ออาหารหวาน ขนม ในตำราอาหารไทย สะท้อนแนวคิดได้หลากหลาย เช่น สะท้อนความเชื่อเรื่องความเป็นมงคลของชื่อ เช่น ชื่อขนมที่มีคำว่า “ทอง” “ขึ้น” “สวรรค์” เป็นต้น

5.1.2.2 กลุ่มคำแสดงโทษลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัว

กลุ่มคำแสดงโทษลักษณะเกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวที่ปรากฏในตำราอาหารทั้งสามเล่ม กล่าวได้ว่าเป็นอุปกรณ์เครื่องครัวสากล เพราะปรากฏทั้งในขั้นตอนการใช้อุปกรณ์ในการเตรียมอาหาร คือ อุปกรณ์ มีด เพื่อใช้หั่น สับ ในขั้นตอนการใช้อุปกรณ์ในการปรุงอาหาร คือ ภาชนะต่าง ๆ เช่น หม้อ กระทะ และในขั้นตอนการใช้อุปกรณ์ในการใส่อาหารที่ปรุงแล้ว ได้แก่ ชาม จาน ถ้วย เป็นต้น

5.1.2.3 กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับเครื่องปรุงอาหาร

เครื่องปรุงอาหารที่ปรากฏในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว แบ่งออกเป็น เครื่องปรุงประเภทสมุนไพรหรือเครื่องเทศและเครื่องปรุงรสอาหารซึ่งโดยมาก มักได้มาจากธรรมชาติในท้องถิ่นของภูมิภาคนั้น ๆ ทั้งในประเทศไทย และประเทศสาธารณรัฐประชาชนลาว

นอกจากนี้กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับเครื่องปรุงอาหารในอาหารหวานทั้งในอาหารหวานไทยและอาหารหวานลาว นิยมปรุงให้เกิดรสหวาน มัน การปรุงรสหวานที่ใช้เป็นหลัก คือ น้ำตาล ทั้งในน้ำตาลทราย น้ำตาลเชื่อม น้ำตาลทรายขาว (ลครไชยศรี) น้ำตาลกะปอง (สีเขียว / สีเหลือง) เป็นต้น ส่วนการปรุงให้เกิดความมันนั้นนิยมใช้ กะทิ

5.1.2.4 กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะการทำให้อาหารสุก

กลุ่มคำแสดงโภชนลักษณะเกี่ยวกับลักษณะการทำให้อาหารสุกทั้งในอาหารคาวและอาหารหวาน ขนมหที่ปรากฏในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาวแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะการทำให้อาหารสุกประเภทไม่ใช้น้ำมัน เช่น นึ่ง ต้ม และประเภทใช้น้ำมัน เช่น ผัด ทอด

5.1.3 ผลการศึกษาภาพสะท้อนด้านวิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินของชาวไทยและของชาวลาวผ่านคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว

ผลการวิจัยพบว่าในตำราอาหารไทยที่ปรากฏใน “ตำรากับเข้า” ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยนภาสกรวงศ์ และตำราอาหารลาวที่ปรากฏใน “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน เป็นแบบดั้งเดิมตั้งแต่รัชสมัยสมเด็จพระปิยมหาราช พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 เป็นต้นมา ซึ่งแฝงไว้ด้วยขนบธรรมเนียมที่เป็นแบบแผนดังนี้

5.1.3.1 วิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินผ่านคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทย ใน “ตำรากับเข้า” ของหม่อมช่มจีน ราชานุประพันธ์ และ “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยนภาสกรวงศ์ เป็นตำราอาหารไทยที่แต่งเพื่ออบรมกุลสตรีให้มีความรู้ด้านการทำอาหารการดูแลการบ้านเรือน “ตำราแม่ครัวหัวป่าก์” ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ให้รายละเอียดเกี่ยวกับการดูแลบ้านเรือนให้สะอาด ขำนาญการครัวให้มี “เสน่ห์ปลายจวัก”

5.1.3.2 วิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินผ่านคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารลาว ใน “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน มีหลักสำคัญ 2 ประการที่ต้องคำนึงถึงเสมอ คือ “เปียบ” แปลว่า ศักดิ์ศรี เกียรติยศ และ “เลียง” หมายถึงเลี้ยงดู ปรนเปรอ ซึ่งหลักการที่ใช้ในชีวิตของชาวลาวนี้ได้นำมาใช้ในวิถีชีวิตเกี่ยวกับการบริโภคด้วย เช่น พ่อกับแม่ซึ่งอยู่ในฐานะใหญ่ที่สุดในครอบครัวต้องเป็นผู้ต้อนรับประทานคำแรก ตามด้วยสมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัวตามลำดับอายุ รวมถึงการเตรียมอาหารให้มากเพียงพอแก่แขกผู้ได้รับเชิญ เป็นต้น (เพี้ยสิง จะเลินสิน, 2553 : 25)

5.1.3.3 วิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินผ่านคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและตำราอาหารลาว สะท้อนถึงวิถีชีวิตวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินผ่านคำแสดงโภชนลักษณะว่า ในแต่ละมื้ออาหารต้องประกอบด้วยอาหารคาว และต่อท้ายด้วยอาหารหวาน และมักมีผลไม้ตามฤดูกาลของแต่ละประเทศด้วย

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวกับประเทศไทยห่างไกลกันเพียงแม่น้ำโขงที่ขวางกั้น และด้วยพรมแดนรวมกันกว่า 1,700 กิโลเมตร สภาพทางภูมิศาสตร์จึงทำให้พืชพันธุ์ธัญญาหารและผักปลาของประเทศลาวและของประเทศไทยส่วนใหญ่เหมือนกัน หรือคล้ายคลึงกันมาก นอกจากนี้ ด้วยสายสัมพันธ์ทางเชื้อชาติและวัฒนธรรมประเพณีที่มีมาแต่โบราณกาล ทำให้ประเทศลาวกับประเทศไทย ใช้วัตถุดิบ และวิธีปรุงอาหารต่าง ๆ คล้ายคลึงกัน อย่างไรก็ตามการเรียกชื่ออาจต่างกันบ้าง หรือเรียกกลับกันบ้าง ดังตัวอย่างต่อไปนี้

สิ่งที่เรียกเหมือนกัน เช่น ชিং ดอกชিং ข่า เห็ดโคน ดอกแค ทุ่น กะโดน ไก่ป่า และฟาน เป็นต้น

สิ่งที่เรียกเพี้ยนกัน เช่น

ชาวลาวเรียก	ชาวไทยเรียก
ชีไค้	ตะไคร้
ตำลิ่ง หรือตำนิน	ตำลึง
ผักขมกะเดา	สะเดา
ผักบง หรือผักบอง	ผักบุ้ง
เคียบหมู	แคบหมู
ชิ้นขวย หรือ ชิ้นก้วย	เนื้อควาย

สิ่งที่เรียกต่างกัน เช่น

ชาวลาวเรียก	ชาวไทยเรียก
หมากเม็ด	พริก
เห็ดหูลิง	เห็ดหูหนู
หมากเหล่น	มะเขือเทศ
หมากแข้งไทย	มะเขือพวง
ผักอีเล็ด	ชะพลู
หมากคี่ฮุด	มะกรูด
นกค้อ	นกกระทา
ปาฝาไล	ปลากระเบน

สิ่งที่เรียกต่างกันและทำให้สับสน ได้แก่

ชาวลาวเรียก	ชาวไทยเรียก
หอม หรือ ผักหอมป้อม	ผักชี
ผักบัว หรือผักบัวหัวป้อม	หอมแดงและต้นหอม

กับชาวลาว ที่มีชื่อเช่นเดียวกันกับกับชาวไทยภาคกลาง เช่น แกงส้ม, ต้มยำ, ต้มข่า, สู้สี (ฮู้สี), ยำ, หมก (ห่อหมก)

กับชาวลาว ที่มีชื่อเช่นเดียวกันกับกับชาวไทยภาคเหนือและอีสาน เช่น เอ้าะ (ฮ้อก), อั่ว, อ่อม, หลาม, คั่ว และขนาบ (ขแนบ หรือ แอบ) เป็นต้น

อาหารลาวโดยทั่วไปแม้จะเป็นอาหารชาววังตามชื่อดำรา “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” นั้นจะมีลักษณะที่ปรุงแต่งน้อยที่สุด เน้นความเรียบง่ายแบบธรรมชาติ รสชาติไม่ค่อยจัดจ้าน วิธีการทำไม่ซับซ้อน แม้อาหารในวังจะมีขั้นตอนมากกว่าอาหารของชาวบ้านก็ตาม ก็ยังถือว่าเน้นความเรียบง่าย จากชื่ออาหารใน “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ทั้งหมด อาจสรุปลักษณะของอาหารลาวได้ดังนี้

1) ความนิยมรับประทานผัก ปลา เนื่องจากธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ เช่น ปลาบริเวณแม่น้ำโขงฝั่งลาว ซึ่งเป็นจุดที่ปลาน้ำโขงอร่อยที่สุด รวมถึงผักที่นำมารับประทานจะเป็นผักพื้นบ้านและผักสมุนไพร

2) อาหารประเภทแกงของลาวจะไม่นิยมใส่กะทิ

3) อาหารลาวมีเครื่องปรุงรสเค็มที่สำคัญ คือ ปลาแร่ เกลือและน้ำปลา ในภาคเหนือจะมีการใส่น้ำปูและถั่วเน่าด้วย จึงมีรสเค็มและไม่ใส่น้ำตาล

4) การปรุงอาหารของชาวลาว ส่วนใหญ่จะใช้กระบวนการต้ม แกง นึ่ง คั่ว ยำ อ้าวคือการยัดไส้ เอาะคือลักษณะคล้ายแกงแต่มีนำน้อยกว่า ปิ้ง และขนาบ ซึ่งเป็นการนำอาหารที่ปรุงแล้วมาห่อใบตองแล้วนำไปปิ้งให้สุกด้วยไฟอ่อน ๆ

5) ความนิยมรับประทานอาหารคู่กับข้าวเหนียวหนึ่ง (นันทนา ปรมานุศิษฐ์, 2556 : 44-45)

ทั้งนี้ วัฒนธรรมการรับประทานอาหารของชาวลาว มีลักษณะและรสชาติที่แตกต่างกันไปตามแต่ละภูมิภาค อาหารหลวงพระบางซึ่งถือว่าเป็นอาหารภาคเหนือของลาว มีรสชาติเบาที่สุดในบรรดาอาหารลาวของทั้งสามภาค เนื่องจากในอดีต หลวงพระบางเป็นเมืองหลวงของประเทศลาวเป็นเวลานาน อาหารแบบหลวงพระบางจึงเปรียบเสมือนอาหารของผู้ดีหรืออาหารชาววัง ซึ่งเน้นการนึ่ง ต้ม เป็นส่วนใหญ่ วิธีการปรุงไม่ซับซ้อน อาหารประจำเมืองของหลวงพระบางคือ “เอาะหลาม” ซึ่งเป็นเอกลักษณ์หารับประทานไม่ได้ในถิ่นอื่นของเมืองลาว เครื่องปรุงที่ขาดไม่ได้ของเมนู “เอาะหลาม” คือ “สะค่าน” เถาไม้ประจำถิ่น (ทรงคุณ จันทจร, 2551 : 93) นอกจากนั้นยังมีการนำ “โค” ซึ่งเป็นสาหร่ายน้ำจืดมาประกอบอาหาร โดยการทำไคแผ่นทอดกินคู่กับแจ่วบอง “เล่นส้มไข่ปลาบัก” ทำจากไข่ปลาบักคอง เป็นต้น ในขณะที่อาหารหลวงพระบางจะคล้ายกับอาหารภาคเหนือของไทย อาหารลาวที่เวียงจันทน์และลาวใต้ในจำปาสักมีลักษณะคล้ายกับอาหารอีสานของไทย โดยเฉพาะริมฝั่งแม่น้ำโขงมีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมด้านอาหารการกินระหว่างกันในพื้นที่ภูมิศาสตร์ที่เหมือนกัน

แม้ว่าประเทศลาวจะไม่มีรายการอาหารทะเล เนื่องจากสภาพพื้นที่ตั้งไม่ติดทะเล แต่การที่ประเทศลาวมีอาณาเขตติดกับประเทศเพื่อนบ้านหลายประเทศ ทำให้ได้รับอิทธิพลจากประเทศข้างเคียงในเรื่องอาหารการกิน นอกจากวัฒนธรรมการกินระหว่างไทยกับลาวที่เหมือนกันแล้ว อาหารเวียดนามยังได้เข้ามาเป็นที่นิยมในการกินของประเทศลาวด้วย เช่น “เผอลาว” โดยแทนที่ด้วยกะปิกับพริกย่างเป็นส่วนผสม “พันผัก” ซึ่งเป็นการพันผักกับเนื้อสัตว์ รวมถึง ปอเปี๊ยะสด และปอเปี๊ยะทอดแบบลาว ในขณะที่ประเทศลาวยังคงได้รับวัฒนธรรมการกินจากสาธารณรัฐฝรั่งเศสด้วย ไม่ว่าจะเป็น สลัดหลวงพระบาง ข้าวจีปาเต้ หรือ ขนมปังบาแก็ต ซึ่งทาด้วยตับบดและไส้ไส้ต่าง ๆ รวมถึงซูปของฝรั่งเศส และวัฒนธรรมการดื่มกาแฟ ซึ่งกาแฟที่มีคุณภาพดีที่สุดในประเทศคือกาแฟที่ปลูกในแขวงจำปาสัก (นันทนา ปรมานุศิษฐ์, 2556 : 46)

จะเห็นได้ว่าวัฒนธรรมการกินของคนลาวนั้น มีปัจจัยสำคัญคือ ภูมิศาสตร์พื้นที่ และความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ ผสมผสานกับอิทธิพลของวัฒนธรรมการกินของชนชาติต่าง ๆ ที่เข้ามามีส่วนต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรม เช่น การที่หลวงพระบางมีแม่น้ำคานไหลผ่าน และมีผักซึ่งเป็นเอกลักษณ์คือ ไค (สาหร่ายน้ำจืด) ซึ่งมักเอาไปทำเป็นแผ่นตากแห้งขาย เวลารับประทานจะตัดเป็นแผ่นเล็ก ๆ แล้วนำไป

ทอดเป็นอาหารว่าง หรือเป็นอาหารเรียกน้ำย่อย (นันทนา ปรมาณูศิษฐ์, 2556 : 129) ส่วนผักอีกชนิดหนึ่ง ได้แก่ ผักน้ำ หรือวอเตอร์เครส ซึ่งได้กลายมาเป็นส่วนผสมในรายการอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ผสมลูกครึ่งและความพื้นถิ่น คือ สลัดหลวงพระบาง หรือ ยำผักแห้งแม่น้ำคาน ซึ่งเป็นการทำน้ำสลัดฉบับชาวลาวย สลัดผักดังกล่าวอาจถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมจากเม็กซิโอร ออคุสต์ ปาวี ชาวฝรั่งเศสที่มายังหลวงพระบางตั้งแต่ปี พ.ศ. 2430 แล้วก็เป็นได้ (นันทนา ปรมาณูศิษฐ์, 2556 : 130)

นาง พิณิจ (นาง พิณิจ, 2558 อ้างถึงใน เปรม สวนสมุทร, 2560) ได้กล่าวถึงอาหารไทยว่า อาหารไทยนั้นมีลักษณะของการเป็น Cuisine เพราะมีคุณสมบัติดังนี้ คือ **ประการแรก** อาหารไทยเน้นอาหารตา เป็นอาหารที่เมื่อมองแล้วเห็นความสวยงามในแง่ของการผสมผสานกันของสีและเครื่องปรุง **ประการที่สอง** อาหารไทยเน้นความกลมกล่อมของรสชาติ **ประการที่สาม** อาหารไทยเน้นการเลือกใช้เครื่องปรุงโดยเฉพาะสมุนไพรมาใช้เป็นส่วนประกอบของอาหาร ทำให้กลิ่นและสีของอาหารไทยโดดเด่น มีความจำเพาะ และสร้างเสน่ห์ให้กับอาหารไทย **ประการสุดท้าย** อาหารไทยเป็นอาหารของครอบครัว คนไทยทานอาหารร่วมกันในครอบครัว อาหารจึงถูกจัดไว้เพื่อแบ่งปันในครอบครัว ต่างกับวัฒนธรรมอาหารตะวันตก ที่แต่ละคนได้รับส่วนแบ่งของตนเอง การรับประทานอาหารของไทยจึงเป็นการพัฒนาความสัมพันธ์ในครัวเรือนไปในตัวด้วย เมื่อมองจากมุมมองนี้จะเห็นได้ว่าอาหารไทยและอาหารลาวนั้นมีความใกล้เคียงกันทั้งสี่ประการที่กล่าวมา ดังนั้นจึงถือเป็นเป็นภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม มีชนบของการสร้างสรรค์และบริโภคเกี่ยวเนื่องอยู่อย่างแนบแน่นในอาหารไทยและอาหารลา

นอกจากนี้ จากการแบ่งประเภทของการแกงซึ่งหม่อมหลวงศิริเฉลิม สวัสดิวัฒน์ (2551 : 108-117) ได้กล่าวไว้ว่า อาหารไทยเป็นระบบอาหารที่ง่าย ๆ มีเพียง ต้ม ย่าง ยำ เครื่องจิ้ม ทอด ผัด และนึ่งเท่านั้น ไม่มีการอบ ตุ่นต่างๆ ซึ่งเป็นลักษณะเดียวกับอาหารลาว นอกจากนี้ ระบบพื้นฐานหลักของการทำอาหารไทยคือ การต้มซึ่งมักเรียกว่า “แกง” แบ่งเป็นประเภทย่อยคือ แกงจืดหรือแกงที่ใส ๆ กับแกงที่มี “บอดี” (เครื่องปรุง) (body) แบบข้น ๆ เล็กน้อย โดยมี ระบบการต้มแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ 1) การต้มที่เรียกว่าเป็นแกงใส ๆ ซึ่งเรียกว่า แกงที่มี “อินฟิวชัน (infusion)” คือการให้กลิ่นและรสของเครื่องเทศละลายกับน้ำออกมา แต่ไม่มี “บอดี” ข้น ๆ ซึ่งคล้ายกับการต้มให้เป็นน้ำชา (เพื่อให้สารในวัตถุดิบค่อย ๆ ละลายผสมกับน้ำ) เช่น การต้มให้เป็นน้ำซุปรสแล้วทำให้น้ำซุปรวมกลิ่น โดยการปรุงรสต่าง ๆ และใส่พวกกุ้ง เต็มมะนาว น้ำปลา ก็เป็นอันเสร็จเรียบร้อย เช่น ต้มยำน้ำใส แบบที่ไม่ใสนมหรือกะทิลงไป 2) การต้มแบบมี “บอดี” ข้น ๆ นั้น เริ่มจากการทำให้เป็นน้ำซุปร่อนก็ได้แล้วทำให้มี “บอดี (body)” คือการทำให้มีรสชาติ โดยการนำเอาหอม เอาสมุนไพรต่าง ๆ มาโขลกแล้วนำมาละลายน้ำและต้มให้เดือด ซึ่งเป็นการละลายพริกแกง เต็มเนื้อสัตว์และปรุงจากนั้นก็กลายเป็นแกง เช่น แกงเลียงที่มีน้ำมันน้อยและข้น ๆ 3) ส่วนแกงอีกประเภทหนึ่งคือ แกงที่ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศคือ มีการใช้พริกแกง กะทิ หรือไข่เข้าผสม ซึ่งตรงนี้ก็คล้ายคลึงกับอาหารลาว อาจจะมีแตกต่างจากอาหารลาวบ้าง ในส่วนของส่วนผสมในเครื่องแกง ผู้วิจัยพบว่าในแกงลาวบางชนิดมีการใส่พริกไทยลงไปในแกง และจะโรยหน้า แกงด้วยพริกไทย แม้ว่าจะเป็นแกงเผ็ดไม่ใช่แกงจืดก็ตามซึ่งอาจได้รับอิทธิพลจากอาหารฝรั่งเศส

คาร์ส (kahrs, 1997 อ้างถึงใน ศุภาภาส คำโตนด, 2549 : 12) ได้อธิบายเกี่ยวกับลักษณะของอาหารไทยว่า มีเอกลักษณ์ในเรื่องของรสชาติและกรรมวิธีการประกอบอาหาร อาหารไทยนั้นนอกจากจะเน้นวัตถุดิบประเภทข้าวและเส้นที่มีความหลากหลายแล้ว ยังมีการปรุงด้วยพริกและเครื่องเทศ แม้ว่าในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้จะรับประทานข้าวเป็นหลัก แต่ก็มีลักษณะที่แตกต่างจากประเทศเพื่อนบ้านคือ ประเทศไทยมีการประกอบอาหารที่ผสมผสานระหว่างวัฒนธรรมอาหารจีนและอาหารอินเดีย สังเกตได้จากรสชาติจัด มัน

หรือเค็มแบบจีน การประกอบอาหารใช้เครื่องเทศที่เข้มข้นพร้อมกับนมแบบอินเดีย ตลอดจนวัฒนธรรมอาหารตะวันตก กล่าวได้ว่า อาหารไทยเป็นอาหารที่มีการดัดแปลงและประยุกต์สูตรอาหารต่าง ๆ ให้เข้ากับวัฒนธรรมการบริโภคของตนและเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติแสดงถึงความเป็นไทย ซึ่งลักษณะดังกล่าวคล้ายคลึงกับอาหารลาว คือมีการได้รับอิทธิพลจากจีนและอินเดียเช่นกัน ขณะเดียวกันก็มีการได้รับอิทธิพลจากตะวันตกด้วย ทั้งนี้ได้มีการผสมผสานให้เข้ากับความเป็นอยู่ดั้งเดิม และอาหารประจำถิ่น ซึ่งอาจมีวัตถุดิบที่แตกต่างไปจากไทยบ้าง เช่นไทยนิยมใช้น้ำปลาในการปรุงรสอาหารให้มีความเค็ม ขณะที่ลาวนิยมใช้น้ำปลาร้า เป็นต้น

สุนันท์ อัญชลีกุล (2550) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ คำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยของหม่อมหลวง เติบชุมสายและเว็บไซต์ปลาแดก ผลการศึกษาพบว่า ตำราอาหารไทยมีขนบรูปแบบในการนำเสนอเนื้อหา 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนชื่ออาหาร ส่วนที่บอกส่วนผสมและเครื่องปรุงและส่วนอธิบายวิธีทำคำที่มีบทบาทมากในตำราอาหารไทยคือคำแสดงโภชนลักษณะประเภทคำกริยาซึ่งมี 2 ประเภทคือคำกริยาแสดงสภาพ และคำกริยาบอกวิธีทำ นอกจากนี้คำแสดงโภชนลักษณะยังมีบทบาทสำคัญในการสะท้อนให้เห็นศิลปวัฒนธรรมและค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของคนไทย นอกจากนี้ สุนันท์ อัญชลีกุล (2551) ผู้วิจัยคนเดียวกันยังได้ศึกษาคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทย อังกฤษ ฝรั่งเศส ซึ่งเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะในภาษาอังกฤษและภาษาฝรั่งเศสเป็นการศึกษาแบบเปรียบเทียบในด้านการตั้งชื่ออาหาร คำแสดงส่วนผสมของอาหาร และคำแสดงวิธีการทำอาหาร ซึ่งขนบการเขียนตำราอาหารรูปแบบนี้ ผู้วิจัยพบในตำราอาหารไทยและลาวที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ด้วย

รัตนา จันทรเทว และเชิดชัย อุดมพันธุ์ (2560) ศึกษาชื่ออาหารท้องถิ่นในภาคอีสาน ที่มีภูมิประเทศติดกันกับประเทศลาว พบว่า ชื่ออาหารท้องถิ่นอีสานที่รวบรวมได้ สามารถแบ่งเป็นประเภทอาหารได้จำนวน 25 ประเภท ได้แก่ ลาบ ก้อย ซอยจู้ ซอยแซ่ ปิ้ง จี่ ย่าง หมก อั่ว ป่น ซุป แจ่ว ดอง ต้ม อ่อม แกง เอาะ อุ๋ หลาม หม่า แหนม ส้ม นึ่ง คั่ว และ ทอด รายชื่อประเภทอาหารข้างต้นเมื่อนำมาแบ่งหมวดหมู่แบบชาวบ้าน (folk taxonomy) พบว่าสามารถแบ่งประเภทของอาหารออกเป็นหมวดหมู่ย่อยตามวัตถุดิบหลักและวิธีการประกอบอาหารที่ใกล้เคียงกันกับอาหารลาวเพราะได้รับอิทธิพลด้านอาหารจากประเทศลาวนั่นเอง โดยคนอีสานมีวิถีวัฒนธรรมใกล้เคียงกับประเทศลาวจึงมีอาหารท้องถิ่นที่ขึ้นชื่อคือ ส้มตำลาว หรือ ตำหมากฮุ่งในภาษาอีสาน อย่างไรก็ตามวัตถุดิบหลักเหล่านี้ก็สัมพันธ์กับรูปแบบวิถีชีวิตวัฒนธรรมของแต่ละภูมิภาค

อนึ่ง อาหารชาติต่าง ๆ เกิดจากความอุดมสมบูรณ์ในท้องถิ่น ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ และการยอมรับวัฒนธรรมต่างชาติ การยอมรับวัฒนธรรมเกิดขึ้นเมื่อคนไทยและลาวมีความสัมพันธ์ทางสังคมและการค้ากับชนชาติอื่น ซึ่งมีหลักฐานว่า ความอุดมสมบูรณ์ทางชีวภาพดึงดูดให้คนเข้ามาตั้งถิ่นฐานและการค้าทางไกลเกิดขึ้นในสุวรรณภูมิมาหลายพันปีแล้ว และการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมขยายตัวมากขึ้น เมื่อมีความสัมพันธ์ทางการทูตและการค้ากับประเทศเพื่อนบ้าน จีน อินเดีย อาหรับ และชาติตะวันตกตั้งแต่เมื่อหลายร้อยปีที่ผ่านมา การกำหนดว่าอาหารและวัฒนธรรมส่วนใดส่วนหนึ่งเป็นของไทยแท้หรือลาวแท้เป็นเรื่องที่หาได้ยากมาก เพราะวัฒนธรรมเพื่อนบ้านมีความคล้ายคลึงกับของไทยและลาวและความยาวนานของการเรียนรู้วัฒนธรรมจากดินแดนทางไกลทำให้สับสนเลื่อนต้นตอหรือความเป็นมาสอดคล้องกับงานวิจัยของสุนันท์ อัญชลีกุล (2550) ที่กล่าวว่า คำแสดงโภชนลักษณะมีบทบาทสำคัญในการสะท้อนให้เห็นศิลปวัฒนธรรมและค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของคนในภูมิภาคนั้น ๆ

อนึ่งการศึกษาวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารมีส่วนสำคัญในการช่วยให้เกิดความเข้าใจวิวัฒนาการและคุณค่าของสังคมหนึ่ง ๆ คุณค่าการศึกษาวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารมีหลายมิติ ได้แก่ มิติประวัติศาสตร์ มิติวัฒนธรรมการกิน มิติภูมิปัญญา มิติวิถีชีวิต มิติสังคม มิติทางเพศ มิติศาสนา มิติโภชนาการ

และสุขภาพ มิตินิเวศวัฒนธรรม มิติด้านอำนาจ มิติเศรษฐกิจ มิติด้านภาษา (กาญจนา แก้วเทพ ขนิษฐา นิลผึ้ง และ รัตติกาล เจนจัด, 2556) ดังนี้

มิติทางประวัติศาสตร์ อาหารไทยและลาวในอดีตมีทั้งมิติชาววังและชาวบ้าน โดยมีวัดเป็นศูนย์กลางทางจิตใจ ทั้งชาววังและชาวบ้านต่างมีส่วนร่วมกันในการทำนุบำรุงพระศาสนา คนไทยมีความผูกพันกับพระราชสำนักและวังของเจ้านายมายาวนาน วังเป็นแหล่งกำเนิดและเผยแพร่วิทยาการหลากหลายสาขา อาหารของชาววังเป็นทั้งอาหารปาก อาหารตา และอาหารใจ ส่วนใหญ่มีองค์ประกอบที่ซับซ้อนกว่าอาหารชาวบ้าน แต่ละมื้อประกอบด้วยข้าวสวย เครื่องเคียง เครื่องเคียงแกง เครื่องเคียงแชก เครื่องเคียงจิ้ม และเครื่องหวาน มีการใช้เครื่องปรุงที่คัดเลือกอย่างพิถีพิถัน มาจากทั้งในประเทศและต่างประเทศ รสชาตินุ่มนวล กลมกล่อม ตกแต่งอย่างสวยงาม

มิติวัฒนธรรมการกิน วัฒนธรรมคือสิ่งที่คนสร้างขึ้น แต่งเติม ดัดแปลง ปรับปรุง และถ่ายทอดเพื่อความเจริญแห่งวิถีชีวิต (พระยาอนุมานราชธน, 2531) วัฒนธรรมการกินเป็นพฤติกรรมสังคมที่สืบทอดกันมาเป็นระยะเวลายาวนาน มีการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษมาถึงลูกหลาน คนแต่ละเชื้อชาติวัฒนธรรมจะมีข้อกำหนดสิ่งที่ควรบริโภค ไม่ควรบริโภค สิ่งอร่อยและไม่อร่อย

มิติภูมิปัญญา ภูมิปัญญาท้องถิ่นก่อให้เกิดอาหารที่แตกต่างกัน ตั้งแต่การเลือกสรรวัตถุดิบตามธรรมชาติที่มีรสชาติอร่อย เข้ากันได้กับเครื่องปรุงอื่น และมีคุณค่าทางอาหาร วิธีการปรุงที่เหมาะสมกับอาหารแต่ละประเภท วิธีการถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้รับประทานนาน ๆ

มิติวิถีชีวิตและสังคม อาหารสามารถบ่งบอกลักษณะวิถีการดำเนินชีวิต อาหารสามารถแสดงถึงความสัมพันธ์ใกล้ชิดในครอบครัว ญาติมิตรเกิดขึ้นระหว่างการกิน นอกจากนี้ สามารถแสดงโมติวิจิตต์ด้วยการเลี้ยงแขกที่มาเยี่ยมเยือน หรือ เป็นองค์ประกอบพื้นฐานในการจัดงานบุญ งานประเพณี หรือกิจกรรมทางสังคมต่าง ๆ โดยชนชั้น บทบาททางสังคม และฐานะทางเศรษฐกิจจะเป็นตัวกำหนด

มิติทางเพศ สังคมส่วนใหญ่กำหนดให้เพศหญิงมีหน้าที่การดูแลบ้านเรือนและอาหารการกินของคนในบ้าน ค่านิยมนี้ก่อให้เกิดโรงเรียนการเรือนและต่อมากลายเป็นสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์เพื่อสอนผู้หญิงให้รู้จักการดูแลบ้านเรือนและอาหารการกิน

มิติศาสนา ศาสนาอาจมีข้อกำหนดถึงสิ่งที่ควรบริโภคและไม่ควรบริโภคซึ่งรากฐานจากความเชื่อและความถูกต้องในแง่สุขอนามัยและสังคม ศาสนาฮินดูไม่บริโภควัวซึ่งเป็นสัตว์ศักดิ์สิทธิ์ ศาสนาอิสลามไม่บริโภคหมูเพราะไม่สะอาด ศาสนาพุทธมีข้อห้ามบริโภคสัตว์ 7 ประเภท และข้อห้ามสำหรับพระภิกษุและภิกษุณีสาวอาจมีความแตกต่างกัน นอกจากนี้ ยังมีอาหารที่ใช้ในพิธีกรรม เช่น ไข่ต้ม ถั่ว และการแยกสำหรับเครื่องกระยาหารสำหรับพระภิกษุต่างหาก การจัดข้าวผาบาตร เป็นต้น

มิติโภชนาการและสุขภาพ อาหารไทยและลาวมีผักและสมุนไพร ซึ่งออกฤทธิ์เป็นยารักษาโรคหรือช่วยให้สุขภาพแข็งแรง อาหารไทยมีทั้งร้อน เย็น เผ็ด จืด หวาน ขม เหมาะสมกับภูมิอากาศและสภาพร่างกาย อาหารไทยมีส่วนผสมหลากหลาย ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน (Reid, 1988)

มิติเศรษฐกิจ การบริโภคอาหารมีต้นทุน ผู้บริโภคมีต้นทุนในการแสวงหา เพาะปลูก ซื้อ ปรุง และเก็บรักษา ในตำราแม่ครัวหัวป่าก์จะกล่าวถึงแหล่งผลิตวัตถุดิบสำคัญในการเลือกซื้อหา ซึ่งนับเป็นแหล่งข้อมูลทางประวัติศาสตร์ที่สำคัญด้วย เช่น ส้มจากบางมด ทุเรียนจากนนทบุรี เป็นต้น

มิติด้านภาษา อาหารเป็นสิ่งที่ใกล้ชิดตัวของมนุษย์ สามารถนำมาใช้สื่อสารเพื่อแสดงออกถึงวิถีและเหตุการณ์ในชีวิต และกลายมาเป็นภาษาที่ทุกคนในสังคมเรียนรู้และเข้าใจร่วมกัน “กินข้าวกินปลา” ใช้สื่อสารถึงความเป็นอยู่แบบไทยและความอุดมสมบูรณ์ ในปัจจุบันคนไทยบริโภคอาหารต่างชาติมากขึ้น มีโอกาสเรียนรู้คำใหม่ ๆ และต่อมาอาหารเหล่านั้นก็กลายเป็นอาหารที่คนไทยและลาวคุ้นเคย เช่น สลัด แซนวิช ชูชิ กิมจิ เป็นต้น

5.3 ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

5.3.1 ควรมีการศึกษา คำแสดงโภชนลักษณะจากตำราอาหารเล่มอื่น ๆ หรือจากการสัมภาษณ์ข้อมูลจากผู้ออกภาษาเพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่หลากหลายและกว้างขวางยิ่งขึ้น

5.3.2 ควรมีการศึกษาเชิงเปรียบเทียบคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและตำราอาหารชาติอื่นๆ

รายการหนังสืออ้างอิง

- กาญจนา แก้วเทพ, ขนิษฐา นิลผึ้ง และรัตติกาล เจนจัด. 2556. **สื่อสาร อาหาร สุขภาพ**. กรุงเทพฯ : ภาพพิมพ์.
- โกสินทร์ ปัญญาธิสิน. 2552. **การศึกษาคำเรียกการทำอาหารในภาษาถิ่นเหนือตามแนวภาษาศาสตร์ชาติพันธุ์**. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จารุณี อินทรกำแหง. 2555. **คำกริยาการีตเกี่ยวกับการประกอบอาหารในภาษาไทยถิ่นอีสาน ในหมู่บ้านมะค่า ตำบลมะค่า อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชนกพร อังศุวิริยะ. 2557. **การวิเคราะห์โครงสร้างคำเรียกชื่ออาหารภาษาไทยท้องถิ่นภาคใต้ของกลุ่มชาติพันธุ์ใน อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา**. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 29-30.
- ชมจิน ราชานุประพันธ์, หม่อม, 2433. **ตำรากับเข้า**. กรุงเทพฯ : วัชรินทร์.
- ทรงคุณ จันทจร. 2551. **แขวงหลวงพระบาง สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว: เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม**. มหาสารคาม: สถาบันวิจัยศิลปะและวัฒนธรรมอีสาน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ทองคำ อ่อนมะนิสอน. 2551. **พจนานุกรมภาษาลาว = ວັດຈະນານຸກມພາສາລາວ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. เวียงจันทน์ : หอสมุดแห่งชาติลาว
- นันทนา ปรมาศิษฐ์. 2556. **โอชาอาเซียน**. กรุงเทพฯ : มติชน.
- นุรอา สะมะแอ และนันทนา วงษ์ไทย. 2560. **การศึกษาคำเรียกการทำอาหารหวานในภาษามลายูปาตานีเชิงอรรถศาสตร์ชาติพันธุ์**. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่, 157.
- เปรม สอนสมุทร. 2560. **ตำรับชาววัง : นวัตกรรมแห่งโภชนียประณีต Tam Rap Chao Wang : Innovation of the Food Refinement**. วารสารวิชาการนวัตกรรมสื่อสารสังคม, 5 (2), 153.
- เปลี่ยน ภาสกรวงศ์, ท่านผู้หญิง. 2514. **ตำราแม่ครัวหัวป่าก์**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ โปรดให้จัดพิมพ์เนื่องในงานพระราชทานเพลิงศพ เจ้าจอมพิศว์ ในรัชกาลที่ 5.
- _____. 2554. **ตำราแม่ครัวหัวป่าก์ เล่ม 1-5**. พิมพ์ครั้งที่ 7. นนทบุรี : สำนักพิมพ์ต้นฉบับ.
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. 2556. กรุงเทพฯ: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด.
- เพียสึง จะเลินสิน. 2553. **ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง (จินดา จำเริญ, ผู้แปล)**. กรุงเทพฯ: ฟ้าสี้อลาว.
- ภาสพงศ์ ผิวพอใช้. 2559. **คำแสดงโภชนลักษณะในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์ : ภาพสะท้อนด้านภาษาและวิถีชีวิตของคนไทย**. อุบลราชธานี: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- _____. 2560. **โครงสร้างคำเรียกชื่ออาหารไทย: ศึกษาจากตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์**. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา, 11, (2).

- _____. 2560. การศึกษาคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทย : ศึกษาจากตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. 13, (2), 138-165.
- รัตนา จันทรเทว. 2559. การสูญเสียของคำเรียกอาหารอีสาน. วารสารวิชาการคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 29-30.
- รัตนา จันทรเทว และเชิดชัย อุดมพันธ์. 2560. ชื่ออาหารท้องถิ่นอีสานและภาคใต้: มุมมองด้าน วรรคศาสตร์ชาติพันธุ์. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่.
- รัตนา พรหมพิชัย. 2537. ลาบจิ้น : บทบาททางสังคมและวัฒนธรรม กรณีศึกษา หมู่บ้านสันหลวงเหนือ หมู่ 10 ตำบลจันจว้าใต้ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วงสวาท ปัทมาคม. 2539. “อาหารไทย 4 ภาค”. หมอชาวบ้าน, 18 (พฤษภาคม) : 14-21.
- ศศิธร สีนถาวรกุล. 2548. วัฒนธรรมการกินของคนไทยที่สะท้อนจากชื่อขนมไทยที่ใช้ในงานเทศกาลพิธี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาภาษาศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริเฉลิม สวัสดิวัฒน์, ม.ล. 2551. หมีกแดง Cook book. นนทบุรี : แอนด์ ชัน คอนซัลตติ้ง.
- ศุภาภาส คำโตนด. 2549. ศัพท์การประกอบอาหารตามภูมิภาค : การศึกษาตามแนววรรคศาสตร์ชาติพันธุ์. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาภาษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่ม 14. 2533. เรื่องที่ 10 สมุนไพร. กรุงเทพฯ : โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.
- สนั่น ธรรมธิ. 2543 ก. “ของกินบ้านเราเลือกเอาเถอะนาย : สรรพวิธีปรุง”. ร่มพยอม, 2 (เมษายน -มิถุนายน) : 6-7.
- _____. 2543 ข. “ของกินบ้านเราเลือกเอาเถอะนาย : สรรพวิธีปรุง (2)”. ร่มพยอม, 2 (กรกฎาคม-กันยายน) : 6-7.
- _____. 2543 ค. “ของกินบ้านเราเลือกเอาเถอะนาย : สรรพวิธีปรุง (3)”. ร่มพยอม, 2 (ตุลาคม – ธันวาคม) : 8-9.
- _____. 2544. “ของกินบ้านเราเลือกเอาเถอะนาย : สรรพวิธีปรุง (3)”. ร่มพยอม, 3 (มกราคม - มีนาคม) : 4-5.
- สายฝน ตัดคง. 2555. คำกริยากริยาเกี่ยวกับการประกอบอาหารในภาษาไทยถิ่นเหนือ ในหมู่บ้านเวียงหนองล่อง ตำบลวังผาง อำเภอเวียงหนองล่อง จังหวัดลำพูน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สารภี แกสตัน และคณะ. 2547. การแปลชื่ออาหารไทยเป็นภาษาตะวันตก 6 ภาษา : ปัญหาและแนวทางแก้ไข. โครงการวิจัย “เรื่องกินเรื่องใหญ่ในไทยและเทศ” คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุนันท์ อัญชลีกุล. 2550. “คำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารของม.ล.เต็บ ชุมสาย และในตำราอาหารเว็บไซต์ปลาแดกดอกท้อ”. ใน รวมบทความวิจัย ยำใหญ่ใส่สารพัด : วัฒนธรรมอาหารไทย-เทศ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- _____. 2551. “หลากมิตีคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทย อังกฤษ ฝรั่งเศส”. **วารสารอักษรศาสตร์ ฉบับพิเศษ** (2551) : 251-277.
- สุวัฒนา เลียบวัน. 2542. **อาหารท้องถิ่นไทย -ภาคกลาง**. กรุงเทพมหานคร : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- อภิลักษณ์ เกษมผลกุล. 2560. เมื่อ "ตำรากับข้าวขาววัง" ออกสู่โลกกว้าง : กำเนิดและพัฒนาการของ "ตำรากับข้าวขาววัง" ในสมัยรัชกาลที่ 5 จนถึงการจัดตั้งโรงเรียนสตรี. **วรรณวิทรรศน์**, 17, 369.
- อิสริย์ สว่างดี และทัศนาลัย บุรพาชีพ. 2557. ศึกษาการวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงของคำศัพท์การประกอบอาหารไทยถิ่นเหนือของคนสามช่วงอายุในจังหวัดเชียงใหม่. **วารสารมนุษยศาสตร์**, 145.
- อัญชลิกา ผาสุกกิจ. 2543. **คำเรียกรสในภาษาไทยถิ่นตามแนววรรณศาสตร์ชาติพันธุ์**. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนุমানราชธน, พระยา. 2531. **ประเพณีเบ็ดเตล็ด**. กรุงเทพฯ : กรมศิลปากร.
- _____. 2531. **รวมเรื่องเกี่ยวกับวัฒนธรรม**. กรุงเทพฯ : กรมศิลปากร.
- Claude, Levi-Strauss. 1964. Culinary triangle. In Counihan, Carole and Esterik, Penny Van (ed.). **Food and Culture : A Reader**. 2nd ed (2008). New York: Routledge.
- Hanuman, T. K. 2016. http://thaifoodmaster.com/preparationcurry_preparation6679#.WFm7Huc2seO. Retrieved. December 5, 2016, from <http://thaifoodmaster.com>.
- Lehrer, Adrienne. 1969. Semantic cuisine. **Journal of Linguistics**. 5, 39-55.
- Lehrer, Adrienne. 1974. **Semantic Fields and Lexical Structure**. London: North - Holland
- Newman, Aryeh. 1975. A Semantic Analysis of English and Cooking Terms. **Lingual** 37, North-Holland Publishing Company.
- Reid, A. 1988. Southeast Asia in the age of commerce 1450- 1680 (Volume One: The Lands below the Winds). USA: Edwards Brothers.
- Singnoi, Unchalee. 2006. Eating terms : what the category reveals about the Thai mind. **MANUSYA**. 1, 1: 82-109. Bangkok.
-

บรรณานุกรม

- ฌ็อง-บัปติสต์ ปาลเลกัวซ์ (Jean-Batiste Pallegoix). 2552. **เล่าเรื่องกรุงสยาม (Description du Royaume Thai ou Siam)** (สันต์ ท. โกมลบุตร, แปล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ศรีปัญญา.
- เดอ ลาลูแบร์ (Simon de La Loubere). 2548. **จดหมายเหตุ ลา ลูแบร์ ราชอาณาจักรสยาม (Du Royaume de Siam)**. สันต์ ท. โกมลบุตร, แปล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ศรีปัญญา.
- ธีระพันธ์ ล.ทองคำ, ก่อศักดิ์ ธรรมเจริญกิจ และนิสิตบัณฑิตศึกษา คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2547. **ศัพทานุกรมอาหารริมทางย่านเยาวราช**. กรุงเทพฯ : โครงการเผยแพร่ผลงานทางวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปิยลักษณ์ อุปนิสาร. 2548. **การศึกษาชื่อทามวยไทยตามแนววรรดศาสตร์ชาติพันธุ์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาภาษาศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรพิลาส เรื่องโชติวิทย์. 2540. **คำกริยาการิตในภาษาไทย**. เชียงใหม่ : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วาทีต พุ่มอยู่. 2548. **การศึกษาคำเรียกข้าวและระบบโน้ตศน์เรื่องข้าวในภาษาเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ตามแนววรรดศาสตร์ชาติพันธุ์**. วิทยานิพนธ์ ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาภาษาศาสตร์คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิภา วงศ์สันติวนิช. 2526 **คำกริยาการิตในภาษาไทย**. วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิตสาขาภาษาศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิภาส โพธิแพทย์. 2524. **หน่วยสร้างการิตแบบวิเคราะห์ในภาษาไทย**. วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาภาษาศาสตร์ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีศักร วัลลิโภดม. 2554. **พัฒนาการทางสังคม-วัฒนธรรมไทย**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เมืองโบราณ.
- สารณี แกสตัน และคณะ. 2547. **การแปลชื่ออาหารไทยเป็นภาษาตะวันตก 6 ภาษา : ปัญหาและแนวทางแก้ไข**. โครงการวิจัย “เรื่องกินเรื่องใหญ่ในไทยและเทศ” คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เหว่ยหย่ง โอว. 2557. **การศึกษาเปรียบเทียบคำกริยาการิตในภาษาไทยและภาษาจีน**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อัญชลิกา ผาสุกกิจ. 2543. **คำเรียกรสในภาษาไทยถิ่นตามแนววรรดศาสตร์ชาติพันธุ์**. วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุบลรัตน์ พันธุมินทร์. 2531. **สกรรมกริยาบอกอาการและการเปลี่ยนแปลงในภาษาถิ่นเชียงใหม่ : การศึกษาความคล้ายคลึงกันของความหมาย**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อุปกิตศิลปสาร, พระยา. 2524. **หลักภาษาไทย**. พระนคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- Chafe, Wallace L. 1970. **Meaning and the Structure of Language**. 4th Impression. Chicago: University of Chicago Press.
- Fillmore, Charles J. 1968. “The Case for Case” In *Universals in Linguistic Theory*. Ed. Emmon Bach and Robert T. Harms. New York: Holt, Rinehart and Winston.

เว็บไซต์

ชัชวาลย์ พุ่มแก้ว. ม.ป.ป. อาหารสำหรับ. www.google.com2site/mrchatchawan13385/ng33301
เข้าถึงเมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2559.
