



# ครบ เครื่อง เรื่องการเรือน

โดย โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

การปรุงอาหารที่เลิศรสหนึ่งจานนั้น ถือเป็นเรื่องที่ไม่ง่าย แต่การผลิตบุคลากรด้านการอาหารที่มีประสิทธิภาพ  
ถือเป็นโจทย์ปัญหาที่ยากแสนยากของสถาบันสอนการอาหารไทย...  
แต่เชื่อว่าสถาบันการอาหารไทยพร้อมสู้ไม่ถอย ไทยเฉพาะ: "โรงเรียนการเรือน" ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต



# **ครบ เครื่อง เรื่องการเรียน**

โดย โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต



## บรรณาธิการ

ดร.กนกกานต์ วีระกุล / อาจารย์รัชติมา แก้วมณี / คุณรณิดา บัวแย้ม

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพ โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต  
ห้ามลอกเลียนแบบหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

## ประสานงานการผลิต

คุณรณิดา บัวแย้ม / คุณฐาณิช วงศ์เมือง / คุณจิระเดช อ่อนน้อม / คุณสุภากรणी ภิรมย์ศรี

## พิมพ์ที่ ส.พีจิตรการพิมพ์ จำกัด

3/7-9 ถนนเกิดคำริ แขวงบางซื่อ เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800

## สั่งซื้อหนังสือติดต่อ

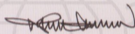
สำนักงานคณบดีโรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต  
ถนนสีรินธร เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700 โทร 02-4239482-3 แฟกซ์ 02-4239487  
E-mail : buayaem\_k@hotmail.com



# คำนำ

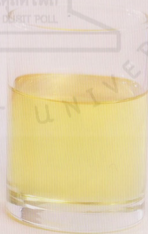
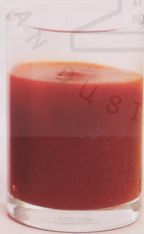
หนังสือครบเครื่องเรื่องการเรือนเล่มนี้ เป็นหนังสือที่รวบรวมบทความที่เกี่ยวข้องและปรับปรุงให้เหมาะสมกับเนื้อหาสาระที่เกี่ยวกับการเรือนโดยเฉพาะ คงไม่ใช่เป็นหนังสือหรือเนื้อหาเกี่ยวกับวิชาการ แต่เป็นสาระความรู้ที่เคยเห็นในชีวิตประจำวันมากกว่าซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของหนังสือเล่มนี้ อ่านให้สนุกและมีเกร็ดความรู้ไปด้วย ซึ่งเป็นเป้าหมายที่สำคัญ ทำให้ไม่น่าเบื่อ

ขอขอบคุณคณะผู้จัดทำและผู้เขียนทุกท่านที่มีส่วนทำให้หนังสือเล่มนี้ออกมาสู่ได้สมกับความคาดหวังที่อยากให้เป็น



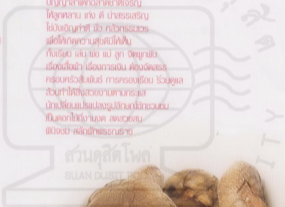
รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริจน โผลพันชิน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

ส่วนคลิตโฟล  
SIAN CLIT POLL



หนึ่งเรื่องเรื่องอาหารเป็น  
 องค์ความรู้ รู้ก่อนจะกิน เรื่องเรื่องอาหาร  
 เรื่องอาหาร ความงาม มาเป็นของ  
 อันสนุกทำ ของอร่อย อันละเอีย  
 ค่ายนี้ เรื่องของดี มีประโยชน์  
 มีหลากหลายแบบทุกอันอันอัน  
 เรื่องเรื่องอาหารเรื่องพันธุกรรม  
 ค่ายนี้ดี ทำเองได้ ไม่ใช่ออน  
 ฝันนาการกรอกรวดเสียสุขภาพ  
 อดริกรวยดีแต่เงินเสียๆไม่ยอม  
 ต้องเรียนรู้อาชีพวิชาการ  
 ได้รู้มีนะ เสียเวลา รู้มันดู  
 เรื่องงานบ้าน การจัดการ ธรรมชาติ  
 ทางการเมืองเรื่องทำกันเป็น  
 การจัดการเรื่องอาหาร เรื่องเวลา  
 เรื่องเน็ต สิ่ง ความสะอาด สารเป็น  
 การประ-ศษย์ศิลปะสร้างสรรค์ของใช้  
 งานอวดชมแสบอีกคู่ละสิ่งละ  
 วัสดุ ภาชนะ ประดิษฐ์ได้  
 ภาลัยงาม แวดอกใบ นำริ้นสวย

เป็นสวนเพื่อผู้พิการบ้าน  
 เป็นทรงงาน งานการเป็น เห็นค่าที่  
 ได้ทำกับ ที่สวนขบ สบเอ  
 อันถูกใจ อาหารไทย ยอดเยี่ยม  
 ทำกับกล้วย กล้วย สลัด สลัด  
 แลกับขบขบเป็นอาหารเรื่อง  
 รสอร่อยดี มีประโยชน์เรื่อง  
 ไร้นาเอื้อน ยอดเยี่ยม ขบขบ  
 ค่ายนี้ดี เรื่องสำคัญอย่าเสียเวลา  
 อดริกรวยดีแต่เงินเสียๆไม่ยอม  
 ต้องเรียนรู้อาชีพวิชาการ  
 ได้รู้มีนะ เสียเวลา รู้มันดู  
 เรื่องงานบ้าน การจัดการ ธรรมชาติ  
 ทางการเมืองเรื่องทำกันเป็น  
 การจัดการเรื่องอาหาร เรื่องเวลา  
 เรื่องเน็ต สิ่ง ความสะอาด สารเป็น  
 การประ-ศษย์ศิลปะสร้างสรรค์ของใช้  
 งานอวดชมแสบอีกคู่ละสิ่งละ  
 วัสดุ ภาชนะ ประดิษฐ์ได้  
 ภาลัยงาม แวดอกใบ นำริ้นสวย

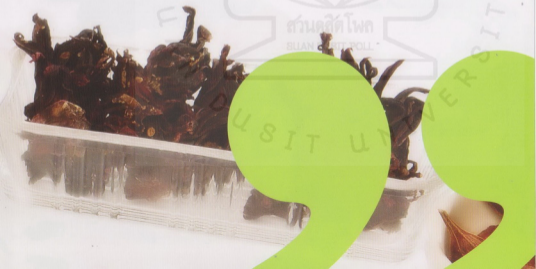


ถ้วยอเมริกา งานในทอง ของงานบุญ  
สูงเทียมทอง แดงเนืองรำ กลิ่นกำจาย  
งานฝีมือทองการเรือนสวนสุลิต  
ชนชั้นชน ชนชั้นชน รวยแต่ไทย  
สวนสุลิต ศักดิ์สิทธิ์สวนนันทียน  
เป็นโรงเรียนทำก่อนยกยอไทย  
นาถินี ทรงเรียนยูเฟ่นภา  
อาจารย์ในนันทียนโง่โง่ในนันทียน  
มีพระบรมรูปทรงเครื่องเรือนการเรือน  
แม่ผู้ดีใส่ใจได้สำเรียน  
ทำครอบแก้ว ฝนฉวี จะเรียนรุ่ง  
ทรงสูงทั้งหมื่นหมื่นชาติใน

ห้อยคหุบ อุระพัน เสริมเมืองสาย  
ชกนากนายส่งประคองคหุบคหุบ  
ชื่อเสียงกษัตริย์เรื่องธรรมาทลายชัย  
ต่างหว่งให้รู้กษัตริย์เพียรฝึกฝน  
วัดโรงเรียนการเรือนที่ฝึกฝน  
ซึ่งกษัตริย์เจ้าสำคัญ  
มีนันทียนโง่โง่ในนันทียน  
เขียนความรู้สำเรียนให้ขอยเรียน  
มีทั้งพื่อนและแปลกโง่โง่ให้ขอยเรียน  
คือพื่อนเพียงจะวันนันทียน  
จนพื่อนพื่อนทำให้ในนันทียน  
มีนันทียนนันทียนที่นันทียน

ศาสตราจารย์ มณีรัตน์ ชันทะพะสน  
ทรงกวีศิลป์นันทียนนันทียน  
สืบทอดร้อยเรียง คังใจขันดี  
โดยนันทียนนันทียนนันทียน  
๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๕

สำนักดีดีไฟ  
BUAN & SITT ROLL



# Contents

- 10** คุณมีสไลด์แล้วหรือยัง?  
สศ.ดร.ปวีตวรรณ ฟูชาภิณ
- 16** งานศิลปะประยุกต์กับการเกษตรผักและผลไม้  
สศ.ดร.สมทรง บุญใหญ่
- 22** IKEBANA...ศาสตร์และศิลป์การจัดดอกไม้แบบญี่ปุ่น  
สศ.ประเวศร์ แสนสวัสดิ์
- 26** ชันหมากและพานดอกไม้ในพิธีมงคลสมรส  
สศ.อินทภา อุตสรณกุล
- 32** เครื่องสังวอญในพิธีบายศรี  
ศน.นริศน จันทนะเวส
- 36** อาหารเสริมสีม่วงคล  
อ.นงนารถาภรณ์ อึ้งพิลา
- 44** ใครว่าอาหารแปรรูป....อันตราย  
ศร.นงนารถาภรณ์ อึ้งพิลา
- 48** เปรี้ยว ทาน มัน เค็ม  
อ.นริศน จันทนะเวส

# ครบ เครื่อง เรื่องการเรียน

ไทย ไร่เรียนมาเรียน มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุธ



- 54** ไลน์เครื่องดื่มเก่าแก่ของโลก  
ทุกฉบับ ๘:30
- 62** ไลน์ทาน ไลน์บาง คืออะไร  
ทุกฉบับ ๘:30
- 68** กว่าที่จะมาเป็นเชฟ (Chef)  
ทุกฉบับ ๘:30
- 72** เตรียมให้พร้อมก่อนเริ่มธุรกิจอาหาร  
ฉบับแรก ๘:30
- 78** การบ้าน...การเรือน  
ฉบับแรก ๘:30
- 84** อายก็ หรือ น้ำชายามบ่าย?  
ฉบับแรก ๘:30
- 90** มารยาท..ในการรับประทานอาหาร  
ฉบับแรก ๘:30
- 96** ครีว...ห้องเรียนของหนู  
ฉบับแรก ๘:30
- 102** อาหารชะลอวัยและเป็นผู้สุขภาพ  
ฉบับแรก ๘:30
- 108** สำหรับอาหารสำหรับวัยเกษียณ  
ฉบับแรก ๘:30
- 116** มื้อนี้ อาหารไทยที่ไม่ธรรมดาถึงไปทั่วโลก  
ฉบับแรก ๘:30
- 122** โรงเรียนการเรือน+การอาหาร” ในศตวรรษหน้า...!!?  
ฉบับแรก ๘:30



# คุณมี สไตล์ แล้วหรือยัง?

**คุณเคย** ชื่นชอบใครบางคนใช่ไหมคะ: อยากเลียนแบบเขาในลักษณะต่างๆ เช่น การแต่งกาย, การเดิน, การยิ้ม และทุกอิริยาบถ แต่เราก็ทำไม่ได้ เพราะสิ่งเหล่านี้ คือ ลักษณะเฉพาะของแต่ละคนที่เราเรียกว่าสไตล์ คุณมีหรือเปล่า ถ้าไม่มี คุณก็หวั่นเสียตั้งแต่บัดนี้แหละ: จะได้มีคนอยากเลียนแบบเรา

ลองดูซิคะว่า คุณจัดอยู่ในสไตล์แบบไหน (เราจะทราบได้อย่างไรคนอื่นต้องบอกซินะถึงจะทราบได้) ถ้าคุณสวมเสื้อเชิ้ตได้สวย เข้ากับกิริยาท่าทางที่กระฉับกระเฉงของคุณ สไตล์การแต่งกายของคุณ คือ ความเก๋ ถ้ามีใครชมคุณว่าแหม แต่งชุดนี้แล้วเก๋ อย่าบอกใครเชียว ต้องกลับมาทบทวนนะคะว่า เขามชมเราจริงหรือเปล่า โดยกลับมาส่องกระจกดูมาดของเราว่าเก๋อย่างไรบ้าง ถ้าตัวเราเองก็เห็นอย่างนั้น ก็จงยึดแบบฉบับในการแต่งกายด้วยเสื้อเชิ้ตที่เก๋ ๆ เท่ ๆ ไว้ตลอดไป (อย่าเข้าข้างตัวเอง)

และถ้าคุณเป็นคนรูปร่างบอบบาง และชอบสวมเสื้อผ่าบางเบาสีหวานๆ ตกแต่งด้วยลูกไม้กระจุ้มกระจิม โบหน้าของคุณหวาน (ไม่ทราบใครชม) สไตล์การแต่งกายของคุณ คือ ความน่ารัก

เอ! คุณเคยเป็นอย่างนี้หรือเปล่า ชอบสวมเสื้อที่ลำสมัยไม่เหมือนใคร แบบเสื้อบ้าๆ บอๆ อะไรคุณก็สวมได้เหมาะเจาะ ถึงแม้หน้าตาจะไม่สะสวย แต่ทุกคนยังมอง แล้วเหลียวหลังในความใจกล้าของคุณ ถ้าคุณอยู่ในลักษณะแบบนี้ละก็ สไตล์ของคุณ คือ ความโฉบเฉี่ยว (ไม่ทราบว่าโฉบและเฉี่ยวอะไร)

แบบสุดท้ายนี้ ใครๆ ก็อยากเป็นนะ ถ้าใครชอบแบบเสื้อเรียบที่อยู่สมัยตลอดกาล ไม่ลำสมัยและไม่ลำสมัย ใช้น้ำดี มีราคา (กระเป๋าสตางค์จะยุบไม่สน) โก้ไว้ก่อน ทุกอย่างบนตัวคุณ ถูกที่ถูกทางเนียบและเนียบไปหมด เราจะจัดให้อยู่ในสไตล์ แบบคลาสสิก

หรือว่าอะไรก็ไม่สน ฉัน คือ ฉันพอจะอย่างไรอย่างนั้นไม่ตามใคร และไม่ต้องการให้ใครตาม วันนี้องการสวยซึ้ง พรุ่งนี้อาจต้องการความเก๋ก็ตามสะดวกเรียกว่า ฉันเป็นฉันเอง ก็เป็นสไตล์อีกแบบหนึ่ง

เรามีสไตล์ให้คุณจัดตนเองให้เข้าได้ 4 แบบ ใครอยู่ประเภทไหนหาให้พบ จะได้มีสไตล์ในการแต่งกายของเราเอง

สไตล์ในการแต่งตัว ก็ต้องสัมพันธ์กับรูปร่าง หน้าตาด้วย ไม่ใช่เลือกสไตล์ แบบเก๋ แต่รูปร่างอ้วนเตี้ย ถ้าจะเก๋อย่างไรก็ทนดูไม่ได้





คนรูปร่างมีปัญหาเสื้อผ้าช่วยได้ พิจารณาดูนะจะได้  
นำไปใช้ในการเลือกเสื้อผ้า

คุณจะมีรูปร่างอย่างไร ลองส่งกระจกดู (ดูคนเดียว  
นะชุดวันเกิดด้วย) ใช้ชอล์กเขียนกระจกจากรูปร่างเรา  
จะถึงบางอ้อ ตัวเรา หรือนี้อ้วนเตี้ย ผอมสูง จะรูปร่าง  
อย่างไรก็เลือกดูได้ ตามความเหมาะสมไม่สงวนลิขสิทธิ์  
เพราะเป็นของท่านแต่ผู้เดียว

**อ้วนเตี้ย** อ้วนกับเตี้ยมักคู่กัน อ้วนสูงมีน้อยมาก  
รูปร่างชนิดนี้แต่งตัวให้สวยยาก ยากที่สุด แต่ก็ไม่มีเส้น  
หวังเสียทีเดียว ถ้ายังอยากเฉียว ต้องระวังเรื่องความ  
พอดี คือ เสื้อต้องไม่หลวม ไม่คับ และมีความหลวม  
ความคับตามส่วนของร่างกาย เช่น อ้วนแต่อยาก  
ออกเล็กต้องเลือกเสื้อที่มีความหลวมบริเวณอก ไม่ใช่  
เลือกเสื้อที่คับ-บริเวณอก เพราะนึกว่าเสื้อคับทำให้  
ออกเล็ก ผีมือการตัดเย็บต้องแนบเนียน เรียกว่า  
ผีมือต้องเนียน อย่าพอใจใส่เสื้อเย็บซุ่ยๆ ตะเข็บอาจปริ  
ได้ จะทำให้ขายหน้าคนใส่ ไม่เลือกแบบที่มีการตกแต่ง  
มาก เช่น มีทั้งติเกิ้ลตี ดิดลูกไม้ ผูกโบว์ จีบระบายจะ  
กลายเป็น เอ! เป็นอะไรดี คิดเองก็แล้วกัน เลือกผ้าที่มีเนื้อกลางๆ ไม่บาง ไม่หนา ไม่แข็ง ไม่อ่อน ตกสู่แบบ  
ลำตัว เช่น ผ้าแพร ผ้าย่นมันวาว ผ้าเจอร์ซี ผ้าย่นเนื้อบางใส ผ้ายดอกใหญ่ๆ เดี่ยวจะแข่งกันทั้งตัวผู้สวม  
และดอกผ้า ควรเลือกผ้าที่มีทางยาว สีพื้นเข้มหน่อย เหมาะที่สุด

**ผอมสูง** ไม่เกี่ยวกับคนผอมแก๊งก้าง โยงโตะ หรือ กุ้งแห้ง หรือไม้ก่ผอมแห้งแรงน้อย นับวันจะกลับบ้าน  
เก่าทุกวัน ผอมสูงที่ว่าต้องสุขภาพแข็งแรง เพื่อยาวลมสมส่วน ใครที่มีรูปร่างแบบนี้ โชคดีที่สุด จะแต่งอย่างไร  
ก็ได้ แบบเสื้อไม่จำกัด เรียกว่าสามารถแต่งตัวตามใครๆ ก็ได้

**ตัวเล็กตัวใหญ่** สัดส่วนของเสื้อเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคุณ คนตัวเล็กสวมเสื้อปกใหญ่ ปกเสื้อจะข่มตัว และ  
ถ้าตัวใหญ่สวมเสื้อปกใหญ่จะเพิ่มความเป็นสองเท่า สัดส่วนของเครื่องประกอบการแต่งกายมีความสำคัญ  
และต้องสัมพันธ์กับตัวผู้สวมด้วย



SUAN DUSIT POLL



**คอสั้น** ถ้าคุณเป็นคนคอสั้น ไม่ต้องกลัวว่าจะมีลมตื้อย นะคะ เสื้อทอแหลม รูปตัววี และเสื้อคอรูปตัวยู หรือเลือก แบบเสื้อที่เปิดคอไว้ เช่น สวมเสื้อเชิ้ตเปิดกระดุมเม็ดบนไว้ 2 เม็ด จะทำให้ดูคอยาวขึ้น ถ้าอยากห้อยสายสร้อย สายสร้อย ยาวๆ ที่มีจี้ห้อย จะช่วยพรางให้ดูคอยาวได้ คัมพู ดั้งดั้ง เล็ก หรือติดหู ก็เหมาะสำหรับคนคอสั้น ทรงผมที่เหมาะสมสำหรับ คนคอสั้น คือ ผมสั้น อ่อนสลวยหรือผมยาวเกล้าให้พนักคอ หลีกเลียงผมประป่า

**ไหล่กว้าง** ถ้าคุณเป็นคนไหล่กว้าง คุณจะโชคดีกว่าคน ไหล่แคบ เพราะจะสวมเสื้อผ้าได้สวยกว่า แต่ถ้าโชคไม่ดีไหล่ กว้างด้วยแล้วก็ตัวเตี้ยด้วย จะทำให้รูปร่างผิดส่วน จะต้อง เลือกแบบเสื้อผ้าที่มีเส้นเอียงหรือเส้นอ่อนสลวย แขนควร เป็นแขน แร็ก แล่น (Raglan) สวมกระโปรงพลีท หรือจีบ

รูดเพื่อให้เกิดความกว้างแนวไหล่กับสะโพกจะได้สมดุลกัน ไม่สวมเสื้อผ้าที่ตกแต่งบริเวณไหล่หรือคอเสื้อกว้างๆ ที่มีเส้นขวาง คอสีเหลี่ยม คอรูปเรือ ควรเลือกเสื้อคอแหลม

**อกใหญ่** คนอกใหญ่ถือว่าเป็นผู้มีโชค แต่ถ้ามีโชคมากก็ทำให้เป็นทุกข์กับโชคอันนี้ เพราะจะทำให้แต่งตัว ได้สวยยาก แต่ก็ไม่ใช่หวังเสียทีเดียว พยายามโอกาสสวมกับเขาได้โดยสวมเสื้อตัวหลวมเล็กน้อย ไม่ใช่เสื้อผ้าที่ตกอยู่ รัตลำตัว ไม่เลือกแบบเสื้อที่มีการตกแต่งบริเวณอก เพราะจะทำให้เห็นขนาดอก หลีกเลียงผ้าที่มีลายโดดเด่นไม่ คาดเค้นชัดเส้นใหญ่ เพราะจะทำให้โป๊วดีให้ออกเด่นขึ้น ควรเลือกเสื้อที่มีคอแหลม คอกว้าง และคอปกแบบแนวมาที่

**อกเล็ก** คนอกเล็ก เป็นคนที่แต่งตัวได้สวย ยกเว้นสวมชุดอาบน้ำ แบบเสื้อตามสมัยนิยม ที่ตกแต่งมาากๆ หรือสลับซับซ้อน คนอกเล็กสวมได้เหมาะ แจ็คก็เคอย่างเสื้ออกผู้ชายก็สวมได้ดี ควรเลือกผ้าสีอ่อนเนื้อบางเบา ตัดเสื้อที่มีจีบระบายมีโบว์ ผ้าสายตามขวางเหมาะมากสำหรับคนอกเล็ก

**ช่วงถับบนสั้น** ควรสวมเสื้อที่เอวยาวกว่าธรรมดา จะทำให้ช่วงตัวบนสมดุลกับช่วงตัวล่าง กระโปรงหรือ กางเกงที่ไม่มีขอบสวมกับเสื้อครึ่งตัว ทำให้ช่วงตัวบนดูยาว ถ้าอยากจะคาดเข็มขัดหาเส้นเล็กๆ และคาดหลวมๆ ต่ำจากเอว เสื้อเอวที่มีมายังรัดชายเสื้อ หรือร้อยเชือก พรางเอวจริงได้ อย่าสวมกระโปรงหรือกางเกงที่มีขอบกว้าง

**ช่วงถับยาว** ควรสวมเสื้อที่มียาวต่อช่วงที่สูงกว่าเอวจริง เข็มขัดเส้นโตหรือแผ่นผ้าคาดใหญ่ๆ ใช้ได้ดี สำหรับคนช่วงตัวสั้น อย่างสวมเสื้อตัวหลวม ความยาวแค่สะโพก โดยไม่คาดเข็มขัด ควรนุ่งกระโปรงยาวปิดเข้า ลงมาจะดีกว่านุ่งกระโปรงสั้นเหนือเข้า



**ต้นแขนใหญ่** ถ้าคุณเป็นคนต้นแขนใหญ่ การสวมเสื้อที่มีแขนหลวมๆ แขนเสื้อเซ็ดที่พับร่นขึ้นมาตามสมัยนิยมใช้ได้ดี ไม่ควรเลือกแบบเสื้อที่เปลือยแขน หรือสวมกำไลมือ นาฬิกา ที่รูปทรงพิเศษขนาดใหญ่ เพราะคนดูที่มีข้อมือแล้วจะเลยไปอยู่ที่ต้นแขนด้วย

**ต้นแขนเล็ก** ต้องหาแขนเสื้อที่ทรงตัว ควรสวมเสื้อแขนยาวหรือแขนสามส่วนอย่าใช้ผ้าที่หนาหนักและอย่าเลือกแขนเสื้อที่จับพองมาก จะทำให้แขนดูเล็กยิ่งขึ้น

**เอวใหญ่** เอวเล็กหรือใหญ่ ก็แต่งตัวให้สวยได้ แต่คนเอวใหญ่ ต้องแก้ไขหลักเสีย ไม่สวมเสื้อยืดเอา เสื้อเอวต่ำมีต่อแนวตะโพก หรือเสื้อคลุมปิดอกใส่ให้มองไม่ออกว่าเอวอยู่ที่ไหนจะเหมาะสมมาก

**กะโหลกใหญ่** นุ่งกระโปรงที่กางออกจากตัว กระโปรงพลีท กระโปรงหกตะเข็บ

เหมาะกว่ากระโปรงทรงตรงแคบ ไม่ควรนุ่งกางเกงขาแคบ เล็ก ไม่ใช่ผ้าตัวใหญ่ ผ้าสายขวาง มาตัดกระโปรงหรือกางเกง ไม่นุ่งกระโปรงผ้าเฉลียงที่ตัดด้วยผ้าตักทั้ง แนบลำตัว

กระเป๋าสพายไม่เหมาะกับคนสะโพกใหญ่ จะทำให้ดูสะโพกใหญ่ไปด้วย

**น่องใหญ่** หลีกเลียงกระโปรงทรงแคบ เลือกกระโปรงทรงกว้าง อ่อน สบาย เข้าไว้ และไม่นุ่งกระโปรงสั้นเหนือเข่า ถ้าชอบสวมถุงเท้า ถุงเท้าสีแก่จะช่วยพรางน่องฟูได้ หลีกเลียงแบบกระโปรงที่มีกรุดคดแต่งที่ชายกระโปรง เช่น จีบระบาย หรือมีกั้นสลับสีคนจะมองชายกระโปรงที่สวยงามและเรื่อนงาที่น่องฟู

สรุปได้ว่า ถ้าไม่อยากให้ใครเห็นส่วนบกพร่องของตนเอง ก็พรางเสีย หรือ เบนความสนใจของผู้ดูไปจุดตรงส่วนดีๆ ของเรา ฉะนั้น เมื่อคุณค้นพบสไตล์ในการแต่งตัวของคุณได้แล้ว และมองหาจุดเด่นในตัวได้ และแอบปิดบังส่วนบกพร่องของคุณตามที่ได้คุยกันมาตั้งแต่ต้น คุณก็จะเป็นคน สวย เก๋ เท่ ่ อย่างบอกใครรับรองคนที่พบเห็นคุณจะต้องมอง และพูดเป็นเสียงเดียวกัน ว่าคุณเป็นคนมีสไตล์ !



# งานศิลปะประดิษฐ์ ด้านการแกะสลัก พักเื้อะผลไม้

**งานศิลปะประดิษฐ์** มีมากมายหลายชนิดกึ่งงานศิลปะประดิษฐ์ที่เป็นของสดและงานศิลปะประดิษฐ์ที่เป็นของแห้ง ซึ่งงานศิลปะประดิษฐ์บางชนิดถือเป็นเอกลักษณ์และศิลปวัฒนธรรมของไทยที่ชนชาวไทยได้ทำกันมาช้านาน สำหรับงานศิลปะประดิษฐ์ที่เป็นของสดมีหลายอย่าง เช่น งานมาลัยดอกไม้สด งานพานพุ่มดอกไม้สด งานเครื่องแขวนดอกไม้สด งานใบตอง งานแกะสลักผักและผลไม้ ฯลฯ งานศิลปะประดิษฐ์ที่เป็นของแห้งมีหลายอย่างเช่นเดียวกัน เช่น งานเย็บผ้า งานปักผ้า งานมาลัยผ้า งานประดิษฐ์ดอกไม้แห้ง งานปักโครเช งานปักกีดกึ่ง งานปักกึ่งกีดกึ่ง งานประดิษฐ์ตุ๊กตา งานประดิษฐ์วัสดุเหลือใช้ต่างๆ ฯลฯ สำหรับฉบับนี้ผู้เขียนได้เขียนถึงงานศิลปะประดิษฐ์ของสดที่เกี่ยวกับการแกะสลักผักผลไม้ในประเทศไทย การดำเนินชีวิตประจำวันมาช้านานถือเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญอย่างหนึ่งของไทย

ผักและผลไม้เป็นพืชที่อยู่คู่กับการดำเนินชีวิตประจำวันของคนไทยมาช้านานและมีอยู่จำนวนมากหลายชนิด ทั้งผักที่รับประทานหัวหรือรากได้ ผักที่รับประทานลำต้นได้ ผักที่รับประทานใบได้ ผักที่รับประทานดอกได้และผักที่รับประทานผลได้ ส่วนผลไม้มีมากมายหลายชนิดเช่นเดียวกันทั้งลูกที่มีขนาดเล็กและลูกที่มีขนาดใหญ่ที่สามารถนำมาแกะสลักให้เกิดรูปแบบและลวดลายต่างๆ ให้สวยงาม สร้างความภาคภูมิใจให้กับผู้ทำเป็นอย่างมาก

ประโยชน์ของผัก ผักมีคุณค่าทางโภชนาการซึ่งอุดมด้วยวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย เบียงและน้ำตาลซึ่งเป็นแหล่งพลังงาน ให้ความร้อน น้ำและเซลล์โลส พวกเยื่อไฟเบอร์จำนวนมากซึ่งช่วยในการย่อยอาหาร และการขับถ่ายของร่างกาย โปรตีนซึ่งช่วยสร้างความเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยลดปริมาณความเข้มข้นของกรดที่เกิดจากการย่อยสลาย โปรตีนและไขมันทำให้ระบบการย่อยอาหารมีฤทธิ์เป็นกลางหรือต่างเล็กน้อย มีผลช่วยกระตุ้นให้รับประทานได้มากขึ้น

ประโยชน์ของผลไม้ ผลไม้มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะอุดมด้วยคุณค่าทางอาหารมากมาย เช่น วิตามินเกลือแร่ น้ำตาล เป็นต้น ผลไม้ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ระบบขับถ่ายดี ไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บได้ง่ายจึงควรรับประทานทุกวัน



การแกะสลัก หมายถึง การนำวัสดุต่างๆ เช่น พืชผัก สบู่ ขี้ผึ้ง และวัสดุอื่นๆ มาประดิษฐ์เป็นรูปลักษณะ ลวดลายต่างๆ โดยใช้เครื่องมือตัด จัก ฉีด เจียน กลา และ แซะ คว้านออกจากชิ้นเดิม จนสำเร็จรูป

การแกะสลักผัก หมายถึง การใช้อุปกรณ์ เครื่องมือที่ใช้สำหรับการแกะสลักมาทำการด้วยวิธีต่างๆ ทำให้ผักเกิดลวดลายตามที่ต้องการ

การแกะสลักผลไม้ หมายถึง การใช้อุปกรณ์เครื่องมือที่ใช้สำหรับการแกะสลักมาทำการด้วยวิธีการต่างๆ ทำให้ผลไม้เกิดลวดลายตามที่ต้องการ

## หลักการแกะสลักผักและผลไม้

การแกะสลักผักเป็นการนำส่วนต่างๆ ของผักที่มีความหนาแน่นและสลัก เช่น ส่วนราก ส่วนลำต้นและส่วนผลของผักนำมาแกะสลักให้เกิดลวดลาย ผลของ ผักบางชนิดจะมีขนาดแตกต่างกันตั้งแต่ขนาดเล็กจนถึงขนาดใหญ่ ดังนั้น การ แกะสลักจะแตกต่างกัน ผลของผักที่มีขนาดเล็ก เช่น มะเขือต่างๆ แดง ฯลฯ ส่วน มากจะแกะสลักให้เป็นดอกไม้ ใบไม้ รูปสัตว์หรืออื่นๆ ให้สวยงามพร้อมทั้งทำให้ สามารถรับประทานได้สะดวก สำหรับผลของผักที่มีขนาดใหญ่ เช่น พริกแห้ง มะละกอ ตับ พริกทอง ฯลฯ จะแกะสลักให้เป็นดอกไม้ ใบไม้ที่มีขนาดเล็กสามารถรับประทานได้ และยังนำไปจัดประดับตกแต่งบนโต๊ะอาหารและตกแต่งสถานที่แทนดอกไม้ได้และแกะสลักให้ เป็นภาชนะมีลวดลายสวยงามสำหรับใส่อาหาร หรือแกะสลักทั้งลูกให้เกิดลวดลายสวยงามสำหรับจัดประดับ ตกแต่งทั้งบนโต๊ะอาหารหรือตกแต่งสถานที่ให้สวยงามแทนดอกไม้ได้เช่นเดียวกัน

สำหรับผลไม้จะมีทั้งผลไม้ลูกเล็ก ที่รับประทานทั้งเปลือก เช่น ละครุด พุทรา ชมพู ฝรั่ง ซึ่งผลไม้ จำพวกนี้มีเปลือกบาง เราสามารถรับประทานเปลือกได้หรือไม่รับประทานเปลือกก็ได้ส่วน มากจะแกะสลักให้เป็นดอกไม้ ใบไม้ที่รับประทานได้สะดวกและผลไม้ลูกเล็กที่ รับประทานเปลือกไม่ได้ เช่น เงาะ ลำไย สละ ระกำ ส้ม ฯลฯ ส่วนมากจะปอกเปลือก ออกพร้อมทั้งคว้านเมล็ดออกเพื่อให้สามารถรับประทานได้สะดวก

ส่วนผลไม้ลูกใหญ่ เช่น แคนตาลูป ส้มโอ แคนตาลูป สับปะรด ฯลฯ จะมีเปลือกหนาไม่สามารถรับประทานเปลือกได้ นิยมนำมาปอกเปลือก พร้อมทั้งกลาให้ได้รูปร่างสวยงามแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กสามารถรับประทานได้ สะดวก แกะสลักให้เป็นดอกไม้ ใบไม้ขนาดเล็กให้สามารถรับประทานได้สะดวก เช่นเดียวกัน และยังตัดแต่งให้เป็นภาชนะรูปร่างต่างๆพร้อมทั้งแกะสลักตกแต่งให้





เปลือก ผลไม้ให้สวยงาม แล้วนำเนื้อที่ตัดเป็นชิ้นเล็ก หรือตัดให้เป็นก้อนกลมสวยงามมาจัดใส่ในลูกเดิมแทนภาชนะอื่นๆ ได้ ซึ่งเป็นการแกะสลักที่มาจากตั้งแต่โบราณ แต่ในปัจจุบันค่านิยมได้เปลี่ยนแปลงไปการแกะสลักผลไม้ลูกใหญ่ จึงนิยมที่จะแกะสลักผลไม้ลูกใหญ่ทั้งลูกให้เกิดลวดลายสวยงามตามต้องการไม่สามารถรับประทานได้ เพื่อนำไปใช้สำหรับในการประดับตกแต่งสถานที่ ตกแต่งโต๊ะอาหารให้สวยงาม แทนดอกไม้สดได้

สรุปได้ว่าการแกะสลักผักและผลไม้จะแกะสลักออกมาให้สวยงามในลักษณะใดนั้นขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายที่จะนำไปใช้งานซึ่งมีจุดมุ่งหมาย 2 อย่าง คือ แกะสลักเพื่อนำไปรับประทานจะแกะสลักให้ได้รูปร่างต่างๆ ที่มีขนาดเล็ก เช่น ดอกไม้ ไข่ต้ม หัวปลา ฯลฯ ที่ผู้แกะสลักจะต้องแกะสลักให้สามารถรับประทานได้สะดวกและการแกะสลักเพื่อนำไปใช้ในการประดับตกแต่งต่างๆ ตามต้องการ จะแกะสลักได้ทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ เช่น ดอกไม้ ซ้อดอกไม้ หัวปลี ฯลฯ

## หลักการจัดผักที่แกะสลัก

ผักสดที่จะใช้แกะสลักทุกชนิด สามารถแกะสลักได้คล้ายคลึงกันและแกะสลักได้เหมือนๆ กัน เช่น พริก ขมิ้นขาว กระชาย ฯลฯ สามารถแกะสลักได้ทั้งดอกซำ ดอกจำปา ฯลฯ หรือแดงกว่ากับมะเขือ สามารถแกะสลักเป็นดอกไม้และไข่ไม่ได้ ทั้งขึ้นอยู่กับความต้องการที่จะใช้ และการแกะสลักเป็นดอกไม้หลายแบบทั้งดอกไม้ที่มีกลีบดอกชั้นเดียวและดอกไม้ที่มีกลีบดอกซ้อนกันหลายชั้น แกะสลักเป็นภาชนะใส่เครื่องจิ้มทั้งผอมที่มีฝาปิด โถสำหรับใส่ของ หรือแกะสลักเป็นแจกันสำหรับปักดอกไม้ให้สวยงามได้ ทั้งนี้ให้เปลี่ยนวัตถุดิบตามที่ต้องการใช้จะสามารถนำมาแกะสลักได้

การจัดผักใส่ในภาชนะควรเลือกผักที่แกะสลักเรียบร้อยแล้วที่มีขนาดใหญ่เป็นจุดศูนย์กลาง ส่วนผักที่แกะสลักเป็นชิ้นเล็กวางต่อประกอบตกแต่ง ให้สวยงามหรือถ้าไม่มีผลงานขนาดใหญ่ให้เลือกผักที่แกะสลักแบบเดียวกันหลายชิ้นวางเป็นจุดศูนย์กลางส่วนแบบที่มีน้อยชิ้นวางประกอบตกแต่งให้สวยงาม

## หลักการจัดผลไม้ที่แกะสลัก

ผลไม้แต่ละชนิดสามารถที่จะแกะสลักเป็นแบบเดียวกันได้ เช่น ละมุดกับพุทรา หรือบางชนิดอาจจะแกะสลักคล้ายกันได้ เช่น แดงกับกล้วย จะแกะสลักตามที่ออกแบบไว้ แล้วนำมาจัดใส่ภาชนะอื่นๆ





เช่น ถาด งาน ฯลฯ และสามารถจัดรวมกับผลไม้ชนิดอื่นๆ ในถาดหรือในงานเดียวกันเพื่อให้ดูสวยงามยิ่งขึ้น โดยการเลือกผลไม้ที่แกะสลักเรียบร้อยแล้วที่มีขนาดใหญ่เป็นจุดศูนย์กลาง ผลไม้ที่แกะสลักเป็นชิ้นเล็กวางต่อประกบตกแต่ง ให้สวยงามหรือถ้าไม่มีผลงานขนาดใหญ่ให้เลือกผลไม้ที่แกะสลักแบบเดียวกันหลายชิ้นวางเป็นจุดศูนย์กลางส่วนแบบที่มีน้อยชิ้นวางประกบตกแต่งให้สวยงาม



## การเก็บรักษาผักและผลไม้แกะสลัก

1. การแกะสลักแต่ละครั้ง ต้องใช้มีดแกะสลักที่คมและปลายมีดแหลม เพื่อช่วยไม่ให้กลีบดอกช้ำและช่วยให้งานแกะสลักสวย จึงควรหมั่นลับมีดให้คมอยู่เสมอและปลายมีดแหลมจะช่วยให้แกะร่องได้ง่ายและสวยงามขึ้น
2. ผักและผลไม้เมื่อแกะสลักเสร็จแล้วทุกครั้งควรล้างน้ำเย็นจัดก่อน จึงนำไปใช้งาน
3. ผักที่แกะสลักถ้าจะต้องนำไปทำให้อุณหภูมิเย็น เช่น สลัดผักสุก ควรนำไปลวกในน้ำเดือดจัด พอผักเป็นสีเขียวจัดก็ขึ้น ล้างน้ำเย็นจัด จะทำให้ผักสีไม่เปลี่ยน
4. ผักแกะสลักที่ใส่ลงในอาหาร เช่น แกงจืด ผัดหรือแกงต่างๆ ควรนำไปต้มหรือนึ่งให้สุก แล้วค่อยนำมาใส่อาหารทีหลัง เพื่อช่วยให้ดอกไม้หรือใบไม้ที่แกะสลักจะได้ไม่หักหรือละลายรูป
5. งานแกะสลักที่แกะสลักเพื่อบรรจุอาหารหนึ่ง เช่น ผอบฟักทองสังขยา ก่อนนำไปปิ้งให้วางลงในภาชนะอื่น เช่น ถ้วย ที่มีขนาดพอเหมาะกับงานแกะสลักชิ้นนั้น เพื่อบังคับรูปทรง เวลานึ่งให้คงเดิม ไม่แตกหรือฉีกออกและเวลานำไปใช้ไฟปานกลางเพื่อช่วยไม่ให้ผักและเนื้อ
6. งานแกะสลักที่จะต้องนำไปเชื่อม เช่น ฟักทอง มันเทศ เนื้อ สาลี่ ควรแกะสลักกลีบดอกไม้ให้ใหญ่และหนาขึ้น เวลาเชื่อมกลีบจะได้ไม่หัก ก่อนเชื่อมควรแช่น้ำปูนใส
7. ผักบางชนิดควรดูแลเป็นพิเศษ เช่น บัทรูด เมื่อนำมาแกะสลัก ควรปอกเปลือกแล้วล้างด้วยน้ำเกลือเจือจาง จะช่วยไม่ให้สีจากบัทรูดออกมากและต้องหมั่นฉีดน้ำบ่อยๆ เพื่อช่วยไม่ให้ดำ
8. ฟักทอง เมื่อแกะสลักเสร็จแล้ว ล้างด้วยน้ำเย็นจัด ไม่ควรแช่น้ำเพราะจะทำให้เน่าเร็ว
9. มันฝรั่ง ก่อนที่จะแกะสลักควรปอกเปลือกล้างอย่างออกให้หมด เมื่อแกะสลักเสร็จแล้ว ควรแช่น้ำประมาณ 10-15 นาที เพื่อล้างยางออก จะช่วยทำให้มันฝรั่งไม่ดำ



10. หัวหอมหรือหอมหัวใหญ่ ควรหั่นบดหัวหอมในน้ำบ่อยๆ จะช่วยไม่ให้แสบตา เมื่อแกะสลักเสร็จแล้วนำไปแช่น้ำเย็นจัด 5-10 นาที กลับตอกจะบานและแข็งทนนาน
11. เมื่อก ถ้าจะนำมาแกะสลัก ควรล้างให้สะอาด ปอกเปลือกแล้วให้แกะสลักได้เลย ไม่ต้องล้างน้ำ เพราะจะทำให้เป็นเมือกและคัน เมื่อแกะสลักเสร็จแล้ว นำไปล้างน้ำผสมสารส้มเจือจาง
12. น้ำเต้า ควรจุ่มล้างน้ำบ่อยๆ ขณะที่แกะสลัก เพราะน้ำเต้ามียางมาก จะช่วยให้น้ำเต้าไม่ดำและสดทนนาน
13. มะเขือ เมื่อแกะสลักเรียบร้อยแล้วควรแช่น้ำผสมน้ำเกลือเจือจาง หรือน้ำผสมน้ำคาลทรายเจือจาง ประมาณ 5-10 นาที เพื่อช่วยไม่ให้มะเขือดำ
14. มะม่วงดิบ เมื่อแกะสลักแล้วควรปอกเปลือกจนหมดผิวเขียว จะช่วยทำให้ไม่ดำ
15. พุทรา ขณะที่แกะสลักไม่ควรจุ่มน้ำ จะทำให้สีน้ำตาล เมื่อแกะสลักเสร็จแล้ว ควรนำไปล้างน้ำผสมมะนาวเจือจางหรือน้ำผสมเกลือ เพื่อช่วยให้พุทราไม่ดำ
16. แอปเปิล เมื่อแกะสลักเสร็จแล้ว ควรนำไปล้างน้ำผสมเกลือเจือจาง เพื่อช่วยให้แอปเปิลไม่ดำ
17. ละมุด เมื่อแกะสลักเสร็จแล้วควรล้างน้ำเย็นจัดและนำขึ้นทันที ก่อนเสิร์ฟอาจจะชุบน้ำเชื่อมใส จะช่วยทำให้เป็นเงาแวววับประหลาดขึ้น
18. แคนตาลูป เมื่อแกะสลักเสร็จแล้วล้างน้ำเย็นจัด ท่อผ้าขาวบางเพื่อช่วยให้สดทนนาน
19. ส้มโอ ที่แกะสลักส่วนเปลือก เมื่อแกะเนื้อออกหมดแล้วควรนำไปแช่น้ำผสมน้ำมะนาวเจือจาง และเย็นจัด เพื่อช่วยให้เปลือกส้มโอแห้งและสดขึ้น
20. แตงโม เมื่อแกะสลักเสร็จแล้วล้างน้ำเย็นจัด ท่อผ้าขาวบาง ช่วยให้สดทนนาน



ตัวอย่างผักผลไม้แกะสลัก  
สำหรับรับประทานได้



ตัวอย่างผักผลไม้แกะสลัก  
สำหรับประดับตกแต่ง

# IKEBANA ศาสตร์และศิลป์ การจัดดอกไม้แบบญี่ปุ่น

**ชาวอาทิตย์อุทัย** ขึ้นชื่อในเรื่องความช่างคิด ช่างประดิษฐ์ประดอยมาแต่ไหนแต่ไร นอกเหนือจากศิลปะการชงชา ก็ยังได้ว่าการจัดดอกไม้ของชาวญี่ปุ่นมีการพัฒนาจนเป็นศิลปะชั้นสูง รูปแบบการสร้างสรรค์ดอกไม้ จะปรับเปลี่ยนไปตามวิถีชีวิตที่แปรเปลี่ยนไปของผู้คนในแต่ละยุคสมัย แต่แก่นแท้สำคัญที่ไม่เคยถูกลืมไปตกกาลเวลาคือ การเชิดชูความงามแบบเรียบง่ายตามวิถีชน ซึ่งการจัดดอกไม้แบบ “อิเคบานา” ถูกคิดค้นและร่วมสมัยมากที่สุด เนื่องจากไม่ได้ยึดติดกับรูปแบบที่เคร่งครัดแม้จะมิสัมพันธ์กัน สมัย เน้นการถ่ายทอดจินตนาการจากความคิด จุดเด่นอยู่ที่ความประณีตในการคัดเลือกคุณภาพของดอกไม้, ใบ, กิ่ง, ก้าน, วัสดุ และอุปกรณ์ต่างๆ ใส่อำกับสภาพวัฒนธรรมในปัจจุบัน ศิลปะการจัดดอกไม้แบบญี่ปุ่น เป็นศิลปะการสร้างสรรค์และสะท้อนชีวิตความเป็นอยู่ของชาวญี่ปุ่นที่สอดส่องสืบทอดกันมานับได้หลายทศวรรษ เป็นศิลปะการจัดดอกไม้ที่ได้รับอิทธิพลมาจากจีน เน้นรูปทรงการจัดมากกว่าการใช้ภาชนะ ใช้กิ่งไม้ดอกที่มีช่อดอกติดอยู่ด้วยจำนวนไม่ที่ก่อ

**อิเคบานะ (Ikebana)** ถือกำเนิดขึ้นในสมัยมูโระมาจิ (Muromachi) เช่นเดียวกับพิธีชงชา ในฐานะคาโดะ (Kadou: วิถีทางแห่งดอกไม้) ซึ่งเป็นศูนย์กลางแห่งวัฒนธรรมฮิกาชียามา (Higashiyama) ภายใต้การอุปถัมภ์ของโชกุนอาชิคางะ โยชิมาสะ (Ashikaga Yoshimasa) การจัดดอกไม้แบบญี่ปุ่นที่มีเป็นไปตามการเปลี่ยนแปลงในบางฤดูกาลจะมียอดดอกไม้บานาชนิดให้เลือกใช้ ซึ่งการจัดดอกไม้แบบ อิเคบานะ (Ikebana) ไม่ใช่เป็นเพียงการไปตัดเก็บดอกไม้ที่ขึ้นอยู่ตามท้องทุ่งมาประดับตกแต่งเท่านั้น แต่เป็นสิ่งแสดงแนวความคิดทางศิลปะ แสดงให้เห็นถึงความงดงามตามธรรมชาติของดอกไม้ ไปไม่มาจัดให้เห็นโครงสร้างการจัดดอกไม้ในรูปแบบที่แสดงให้เห็นถึงสวรรค์ โลก และมนุษย์ ซึ่งมีหลายสำนักที่ยึดถือแนวความคิดทั้งสองนี้เป็นหลักสำคัญ

**อิเคบานะ (Ikebana)** ได้พัฒนารูปแบบไปตามกาลเวลา รูปแบบที่ยังคงมีอยู่ในปัจจุบันคือ ริคคะ (Rikka) เซอิกะ (Seika) นางเอิระ (Nageire) และโมริบานะ (Moribana) กล่าวกันว่าสำนักจัดดอกไม้ราว 2,000-3,000 แห่งที่ใหญ่ที่สุด คือ อิกะโนโบ (Ikenobou) ซึ่งมีลูกศิษย์หลายล้านคน สำนักที่รองลงมา คือ โอฮาระ (Ohara) และโซงุเทสึ (Sougetsu) การจัดดอกไม้แบบอิเคบานะ แบ่งตามลักษณะของภาชนะที่รองรับดอกไม้ได้ 2 แบบ คือ Heika-เป็นการจัดดอกไม้ในแจกันทรงสูง Moribana-เป็นการจัดดอกไม้ในภาชนะทรงเตี้ย เช่น ถาดหรือแจกันทรงเตี้ย



## 1. ริคกะ: (Rikka)

คำว่า “ริคกะ” (Rikka) ในภาษาญี่ปุ่นหมายถึง “Standing Flower” คือการจัดดอกไม้ทรงสูง ริคกะเป็นแบบการจัดดอกไม้ที่เก่าแก่ที่สุดของญี่ปุ่น เริ่มเมื่อศตวรรษ 15 อิเคโนโบ เซงไก (Ikenobu) เป็นผู้ริเริ่มจัดรูปแบบนี้ขึ้นในสมัยมุโระมาจิ (Muromachi) ใช้สำหรับเป็นดอกไม้ประดับตกแต่งที่โทโคโนเมะ (Tokonoma : มุมประดับในห้องรับแขก) ใช้กิ่งสน ท้อ ไม้ไผ่ หลิว เมเปิ้ล ไฮบรัส เป็นต้น รูปแบบการจัดแบบนี้ไม่จำเป็นต้องจัดใส่แจกันให้ดอกไม้ดูซับซ้อนอย่างทะเลาะ ที่ได้ชื่อว่าริคกะ เพราะเป็นดอกไม้ทรงแนวตั้ง ก็เนื่องจากการจัดดอกไม้ กิ่งไม้ให้ดูขจรเจิดเติบโต ใช้ลวดยึดดอกไม้ กิ่งไม้ต่างๆ ให้เข้ารูป สร้างสรรค์ให้เกิดทัศนียภาพที่งดงาม การจัดดอกไม้แบบริคกะสมัยโบราณ มักจัดบรรยากาศในต้นฤดูใบไม้ผลิโดยใช้ต้นสนเป็นหลักมีดอกไม้และใบไม้อื่นประกอบอีก 3 - 4 ชนิด เช่น พุชชิวาล์

## 2. เซอิกะ: (Seika)

คำว่า “เซอิกะ” (Seika) ในภาษาญี่ปุ่น ตรงกับความหมายในภาษาอังกฤษว่า “Living Flowers” คือดอกไม้ที่มีชีวิตชีวา เป็นแบบการจัดดอกไม้ของญี่ปุ่นที่เก่าแก่อีกแบบหนึ่ง ซึ่งพัฒนามาจากการจัดแบบริคกะ แต่เดิมเมื่อพูดถึงการจัดดอกไม้ แบบธรรมชาติดจะหมายถึง ก่อารจัดดอกไม้แบบเซอิกะ (Seika) ซึ่ง เซอิกะ (Seika) กำเนิดขึ้นในช่วงกลางของสมัยเอโดะ (Edo) เป็นดอกไม้สำหรับต้อนรับแขก ส่วนใหญ่จัดวางไว้ที่โทโคโนเมะ (Tokonoma) แตกต่างจากนางเออิระ (Nageire) กับโมริบานะ (Moribana) คือ เซอิกะจะใช้แจกันเป็นสัญลักษณ์แทนโลกและพยายามแสดงให้เห็นพลังชีวิตของต้นไม้ ต้นหญ้า ที่เจริญเติบโตขึ้นมากกว่าความสวยงามบางส่วนของมัน

## 3. นางเออิระ: (Nageire)

นางเออิระ เป็นการจัดดอกไม้ในภาชนะทรงสูงที่ไม่ใหญ่นเกินไปมีมาตั้งแต่ศตวรรษที่ 19 พัฒนามาจากการจัดดอกไม้แบบดั้งเดิมที่แข็งทื่อและเป็นพิธีการ มาเป็นการจัดที่ง่ายและอ่อนหวาน นางเออิระ (Nageire) ชื่อนี้มาจากการจัดดอกไม้แบบ “โยนเข้าไป” ในแจกันทรงสูงลงอย่างง่ายดาย ปลอ่ยให้ดอกไม้กิ่งไม้อยู่ในสภาพตามธรรมชาติ การจัดวางแจกันมี 3 แบบ คือ ดัดห้อยลงมาจากเพดานที่โทโคโนเมะ เขาวนไว้ที่เสา หรือวางไว้ที่โทโคโนเมะ นางเออิระ (Nageire) เริ่มจัดกันมาตั้งแต่สมัยเอโดะ (Edo) เช่นเดียวกับเซอิกะ (Seika)

## 4. โมริบานะ: (Moribana)

โมริบานะ (Moribana) เป็นแบบการจัดดอกไม้ญี่ปุ่นสมัยใหม่เกิดขึ้นเมื่อต้นศตวรรษที่ 20 ใช้ภาชนะทรงเตี้ยปากกว้าง การจัดมีอิสระมากขึ้น สดกกฎเกณฑ์ที่ยู่ยากบางอย่างลง ได้แก่ การยอมให้ส่วนของวัสดุ เช่น ใบ หรือกิ่งก้านแตะขอบภาชนะได้ แต่ยังคงยึดหลักการจัดที่ใช้เส้นสำคัญ 3 เส้น คือ สวรรค์ โลก และมนุษย์ นอกจากนี้ยังใช้กิ่งเสริมได้ตามความเหมาะสมของดอกไม้ และภาชนะที่ใช้

โมริบานะ (Moribana) ซื่อนี้มาจากการจัดดอกไม้แบบ “กุงฟูน” โดยใช้แจกันทรงกลมแบนที่เรียกว่า “ซุยบัน” (Suiban) หรือตะกร้า จากการที่มีการปลูกไม้ดอกและการสร้างอาคารบ้านเรือนแบบตะวันตกมากขึ้นในตอนปลายสมัยเมจิ (Meiji) จึงมีการคิดจัดดอกไม้เป็นสิ่งประดับนอกห้องโทโคโนมะขึ้น สำนักโอฮาระ (Ohara) โซเงทสึ (Sougetsu) อาดาจิ (Adachi) เป็นต้น นิยมจัดดอกไม้แบบโมริบานะ ซึ่งเป็นรูปแบบหลักของการตัดดอกไม้ในปัจจุบัน ในการสร้างบ้านเรือนแบบตะวันตก จะมีห้องเล็กๆ ส่งผลต่อรูปแบบของอิเคบานะ (ikebana) รูปแบบการจัดดอกไม้แบบใหม่ๆ ที่ไม่ยึดติดกับกฎเกณฑ์การจัดดอกไม้ แบบดั้งเดิมได้รับการยอมรับจากประชาชนทั่วไป การจัดดอกไม้ค่อยๆ เปลี่ยนโฉมหน้าจากคาโอดามาเป็นศิลปะการใช้ดอกไม้ประดับชู โนอะเดียวกัน ผู้ที่ชื่นชอบรูปแบบดอกไม้โดยไม่ยึดติดกับสำนักก็มีมากขึ้น

## ลักษณะพิเศษของการจัดดอกไม้แบบญี่ปุ่น มีดังนี้

1. จัดดอกไม้ตามแนวความเชื่อทางพุทธศาสนาในเบื้องต้น
2. เน้นโครงสร้างให้เห็นคุณลักษณะเด่นของธรรมชาติ และรูปทรงสามเหลี่ยมมีบทบาทในการออกแบบการจัด
3. กิ่งไม้หรือก้านดอกไม้ที่ใช้จะมีความยาวที่แตกต่างกัน ไม่มีয়จัดให้กิ่งห้อยหรือตกลงมาก กิ่งที่ยาวหรืออยู่สูงที่สุดจะชี้ขึ้นไป
4. ในการจัดจะเน้นความรู้สึกมากกว่าความกว้างและใช้ดอกชนิดต่างกัน คือ ดอกตูม ดอกแฉ้ม และดอกบาน
5. มีกฎเกณฑ์คล้ายคิว เช่น ไม้ใช้สิ่งใดสิ่งหนึ่งปิดบังยอด ดอก ใบและก้าน ต้องไม่แตะขอบภาชนะ



เอกสารอ้างอิง

ชนิษฐ์ สุวรรณนาค. อิเคบานะจากญี่ปุ่น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์รุ่งวัฒนา, 2539.  
Shufunotomo Co, Ltd, Ikebana New Guidebook, Tokyo, Japan, 1990.  
<http://www.flower-arrangement-advisor.com/images/ikebana1.jpg>

# ขันหมาก ในพิธีมงคลสมรส และพานดอกไม้

**พิธีมงคลสมรส** หรือเรียกอีกอย่างว่าพิธีแต่งงาน การแต่งงานตามแบบประเพณีไทยนั้นนิยมจัดในเดือนคู่ ไม่นิยมจัดในเดือนคี่ แต่จะยกเว้นเดือน 9 เพราะมีความเชื่อกันว่าเลข 9 เป็นเลขที่อัปมงคล สตรีมงคล สามารถจะทำงานใดๆ ได้ผลสำเร็จที่ดียังมีแต่ความเจริญ รุ่งเรืองและก้าวหน้าทุกๆ ด้าน ดังนั้นการจัดงานแต่งงานควรจะถือว่ามีผลในการเตรียมงานพอสมควร เพราะจัดว่าเป็นงานที่สำคัญครั้งหนึ่งในชีวิตก็ว่าได้ กล่าวคือ เมื่อชายหญิงรักใคร่ชอบพอกันเป็นระยะเวลาพอสมควรแล้ว มีความประสงค์จะแต่งงานเป็นครอบครัวเดียวกัน ได้มีการเจรจาสู่ขกันเรียบร้อยแล้ว ต่อจากนั้นฝ่ายชายก็ต้องหาฤกษ์กำหนดวันแต่งงาน ซึ่งฝ่ายชายจะเป็นผู้จัดขบวนขันหมากไปทำพิธีที่บ้านฝ่ายหญิง แต่เนื่องจากสังคมความเป็นอยู่ในปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปจากสมัยก่อนมาก อาจจะไม่สะดวกในหลายๆ เรื่องเท่าที่ควรก็สามารถจะใช้สถานที่อื่นแทนได้ เช่น สโมสร ศูนย์วัฒนธรรม โรงแรม ฯลฯ เพื่อเป็นการสะดวกของทุกฝ่าย

## ความหมายของขันหมากในพิธีมงคลสมรส

ขันหมากในพิธีมงคลสมรส หรือเรียกอีกอย่างว่า **ขันหมากแต่ง** หมายถึง ขันหมากที่ทางฝ่ายชายจัดทำขึ้นเพื่อสำหรับนำไปใช้ในพิธีแต่งงานที่บ้านฝ่ายหญิงซึ่งจัดเป็นขบวนประกอบด้วย ขันหมากเอก และขันหมากโท จะต้องมีผู้ยกขันหมากทั้งสองชนิดนี้ด้วย ส่วนมากขันหมากเอกนิยมใช้ผู้หญิง ส่วนขันหมากโหนดนั้นจะเป็นผู้ชายหรือผู้ชายก็ได้ย่อมแล้วแต่ความสะดวกเป็นสำคัญ ชนิดของขันหมากในพิธีมงคลสมรส หรือขันหมากแต่งมี 2 ชนิดดังนี้

**ขันหมากเอก** คือ ขันหรือพานที่บรรจุหมากดิบ พลุสด ดอกไม้ ใบไม้ที่เป็นสิริมงคล ข้าวตอก ข้าวเปลือก ถั่ว งา และอาจจะมีของอื่นๆ ที่จำเป็นหรือนิยมใช้ตามท้องถิ่นนั้นๆ บางครั้งก็ถือเป็นสิริมงคลต่อกันมา ย่อมแล้วแต่จะเห็นสมควร ขันหมากเอกจะใช้ขันเดียวหรือใช้คู่ก็ได้ ย่อมแล้วแต่การตกลงกันได้ตามข้อเรียกร้อง การจัดขันหมากเอกนั้นจะจัดเป็นรูปทรงอะไรก็ได้ให้เหมาะสมกับหน้าที่ใช้สอยเป็นสำคัญ แต่สิ่งที่ควรมีจนถึงในการจัดคือ จะต้องให้มีหมากดิบ พลุสด จำนวนเป็นคู่ เพราะถือว่างานแต่งงานนั้นเป็นงานคู่ ดอกไม้ ใบไม้ที่ใช้ในการตกแต่ง







ให้ดูสวยงามเหมาะสมยิ่งขึ้นก็ควรใช้ดอกไม้ใบไม้ที่มีชื่อ มีความหมายที่ดีเป็นสิริมงคล เช่น ดอกรัก ดอกบานไม่รู้โรย ดอกดาวเรือง ดอกกุหลาบ ดอกพุท ดอกกล้วยไม้ ใบทอง ใบเงิน ใบนาก ใบแก้ว ใบมะยม ใบสวาด ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีของมงคลสวยงาม ได้แก่ ถั่วเขียว งาดำ ข้าวตอก ข้าวเปลือก ไข่ไว้ในขันด้วย เพราะมีความหมายถึงความเจริญงอกงาม ความรุ่งเรืองในชีวิตคู่ของคู่กันๆ เพื่อจะได้เป็นครอบครัวที่มีความสุข ความเจริญรุ่งเรืองยิ่งขึ้นตลอดไป

**ขันหมากโท** คือ สิ่งของที่เป็นขนมและผลไม้ต่างๆ จัดใส่ภาชนะซึ่งในสมัยก่อนนั้นส่วนมากนิยมใช้ถาด มีธงกระดาษแดงปักทุกถาดเพื่อให้ดูสวยงาม จะใช้จำนวนคู่ (สองถาด) มีที่คู่ก็ได้ยอมแล้วแต่ที่ตกลงกันได้ เช่น บางงานมีจำนวน 10 คู่ แต่บางงานมีจำนวนถึง 50 คู่ นอกจากนี้ยังมีต้นกล้วย และต้นอ้อยที่มีรากติดอยู่ สามารถปลูกได้ควรเลือกต้นที่เหมาะสม ลักษณะสวยงามสายพันธุ์ดี ขนมห่างๆ ที่นิยมใช้ควรจะต้องมีชื่อหรือความหมายที่ดีและเป็นสิริมงคลด้วย เช่น ขมงาม ขมสามเกลอ ขมขะมด ขมไพรงแสน ขมขื่น ขมทองเอก ขมพะพาย ขมกล้วยฟู ขมเสลาเลื่อน ขมรังกา ข้าวเหนียวแก้ว ข้าวเหนียวแดง กระละมูม นอกจากนี้อาจจะใช้ขนมอื่นๆ ที่เป็นขนมพื้นเมืองแต่ละท้องถิ่นที่นิยมใช้สืบทอดกันมา ซึ่งเป็นขนมอะไรก็ตามควรจะต้องมีชื่อหรือความหมายที่ดีและเป็นสิริมงคลเช่นกัน ได้แก่ มะพร้าวอ่อน ส้มโอ ส้มแห้ง ส้มเขียวหวาน สับปะรด ขนุน ฯลฯ

ในสมัยปัจจุบันสังคมไทยเราได้เปลี่ยนแปลงไปจากสมัยก่อน แต่ในเรื่องของประเพณี พิธีการต่างๆ ที่สำคัญนั้นยังคงอนุรักษ์สืบสานไว้จวบจนทุกวันนี้ และเพื่อให้เหมาะสมกับยุคสมัยยิ่งขึ้นจึงมีการพัฒนารูปแบบไปบ้างตามสมควร โดยเฉพาะสังคมเมืองในปัจจุบันเริ่มหันมานิยมการจัดขันหมากโทในรูปแบบที่อาจจะเรียกได้ว่าเป็นชุดย่อยขนาดก็มีให้ได้พบเห็นมากขึ้น โดยการจัดขนมต่างๆ รวมกันไว้ในภาชนะเดียวกันซึ่งอาจจะใช้ถาด โถก พาน หรือภาชนะอื่นที่มีขนาดเหมาะสม สวยงาม แต่ก็ยังคงนิยมใช้จำนวนคู่หรือสองชุดเพื่อให้เหมาะสมกับงานแต่งงานซึ่งเป็นงานคู่กันเอง

## ความหมายของพานดอกไม้ในพิธีมงคลสมรส

พานดอกไม้ในพิธีมงคลสมรส หมายถึง พานดอกไม้ที่จัดเพื่อสำหรับใช้ตามขั้นตอนต่างๆ ในพิธีมงคลสมรสแบบประเพณีไทย ได้แก่ พานเชิญขันหมาก พานของหมั้น พานสินสอด พานรับน้ำสังข์ และพานไหว้ผู้ใหญ่ การจัดพานดอกไม้ต่างๆ ดังกล่าวนี้นิยมใช้ดอกไม้ ใบไม้ที่มีชื่อ หรือ ความหมายที่ดีเป็นสิริมงคลเป็นหลักสำคัญ เช่น ดอกรัก ดอกบานไม่รู้โรย ดอกดาวเรือง ดอกเฟื่องฟ้า ดอกกุหลาบ ดอกกล้วยไม้ ดอกพุท ใบทอง ใบเงิน ใบนาก ใบแก้ว ใบมะยม ใบสวาด ฯลฯ

## ชนิดของพานดอกไม้ในพิธีมงคลสมรส

พานดอกไม้ในพิธีมงคลสมรสมีอยู่หลายพานด้วยกัน แต่ละพานก็จะมีหน้าที่และโอกาสใช้สอยต่างกัน ย่อมขึ้นอยู่กับพิธีการของขั้นตอนนั้นๆ เป็นหลักสำคัญซึ่งมีดังนี้

1. พานเชิญขันหมาก
2. พานของหมั้น
3. พานสินสอด
4. พานรับน้ำสังข์
5. พานไหว้ผู้ใหญ่

**พานเชิญขันหมาก** คือ พานดอกไม้ที่ฝ่ายหญิงเป็นผู้จัดเตรียมไว้สำหรับเชิญขันหมากที่ฝ่ายชายจะยกมา ทำพิธีที่บ้านฝ่ายหญิงในวันมงคลสมรส ควรใช้พานขนาดเล็กหรือขนาดย่อมกว่าขันหมากและจัดตกแต่งให้สวยงามตามความเหมาะสม ประกอบด้วย หมากเจียน พลูจิบ จำนวนเป็นคู่ จะใช้ก็คู่ก็ได้แล้วแต่การออกแบบของผู้จัดพร้อมดอกไม้ ใบไม้ที่มีชื่อหรือมีความหมายที่ดีเป็นสิริมงคล พานเชิญขันหมากนี้จะต้องจัดเตรียมผู้ถือไว้ด้วย 1 คน ซึ่งนิยมใช้เด็กหญิงหน้าตาดี สะอาดสะอ้านหมดจดมาจากครอบครัวที่มีภูมิหลังดีให้มาเป็นผู้ถือพานเชิญขันหมากเพื่อรับขบวนขันหมากเมื่อมาถึงหน้าบ้านและจะต้องยื่นพานหมากพลูนี้ให้แก่ฝ่ายชายพร้อมกับกล่าวคำเชิญด้วยคำพูดที่ไพเราะสุภาพเรียบร้อย ณ ครบนี้ นับว่าเป็นการได้รับเชิญแล้วก็จะต้องคืนพานให้แก่เด็กหญิงผู้เชิญพร้อมกับของที่ใส่เงินของขวัญก่อนที่จะเคลื่อนขบวนขันหมากตามเข้าไปในบ้านฝ่ายหญิงเพื่อที่จะทำพิธีการขั้นต่อไป



พานเชิญขันหมาก



พานของหมั้น

**พานของหมั้น** คือ พานดอกไม้ที่จัดไว้สำหรับใส่ของหมั้นที่ฝ่ายชายจะนำมาทำพิธีหมั้นฝ่ายหญิงตามที่ตกลงกันไว้แล้วว่าเป็นสิ่งของอะไร บ้าง เช่น แหวน สายสร้อย กำไล ต่างหู ฯลฯ พานของหมั้นนี้จะใช้จำนวนกี่พานก็ได้ ย่อมขึ้นอยู่กับของหมั้นที่ตกลงกันไว้ว่ามีอะไรบ้าง อาจจะจัดแยกพานละ 1 อย่าง หรือจัดเพียงพานเดียวแต่ใส่ของรวมกันหลายอย่างก็ได้ สุดแต่แต่เจ้าภาพหรือผู้จัดพานนี้จะเห็นสมควร ดังนั้นผู้จัดพานของหมั้นควรจะคิดถึงออกแบบให้เหมาะสมสวยงาม และสะดวกในการใช้งานด้วยเป็นสำคัญ

**พานสินสอด** คือ พานดอกไม้ที่จัดไว้สำหรับใส่เงินสินสอดที่ฝ่ายชายจะต้องนำไปมอบให้แก่บิดามารดาของฝ่ายหญิงในพิธีมงคลสมรสเพื่อเป็นค่าตอบแทนที่ได้เลี้ยงดูฝ่ายหญิงนั้นมา จำนวนเงินที่ใส่ในพานนี้ จะใช้จำนวนเท่าใดนั้นย่อมขึ้นอยู่กับข้อตกลงของทั้งสองฝ่ายที่ได้ตกลงกันไว้เรียบร้อยแล้ว ซึ่งอาจจะใส่เงินเต็มขั้นอีกก็ได้เพื่อเป็นเคล็ด และถือว่าเป็นเงินงอก นับว่าเป็นนิมิตหมายที่ดีและเป็นสิริมงคลอีกด้วย สามารถจะทำได้ ส่วนการจัดพานสินสอดนั้นจะออกแบบอย่างไรก็ได้ที่ดูสวยงาม เหมาะสมสามารถใช้งานได้สะดวก



พานสินสอด

**พานรับน้ำสังข์** คือ พานดอกไม้ที่จัดไว้สำหรับรองรับน้ำพระพุทธมนต์หรือน้ำสังข์ในพิธีมงคลสมรส ซึ่งจะวางตั้งอยู่ข้างหน้าเจ้าบ่าวเจ้าสาวคนละ 1 พาน ในขั้นตอนทำพิธีรดน้ำสังข์ ขนาดของพานที่จะใช้นั้นให้พิจารณาจากจำนวนผู้ที่จะมารดน้ำสังข์ในงานว่าจะมีจำนวนมากหรือน้อยเพียงใดเป็นหลักสำคัญ เช่น ถ้าจะมีผู้มารดน้ำสังข์จำนวนมากพานดอกไม้ที่จะใช้ก็ควรเลือกพานขนาดใหญ่เพื่อจะได้รับน้ำสังข์ได้เพียงพอ ไม่ล้นออกมาข้างนอกพาน แต่ถ้าจะมีผู้มารดน้ำสังข์จำนวนน้อยเพราะบางงานเชิญเฉพาะเครือญาติผู้ใหญ่ที่สนิทเท่านั้นจึงมีจำนวนไม่มากนักสามารถใช้พานขนาดย่อมลงมาได้ตามความเหมาะสมกับการใช้งาน แต่ก็ไม่ควรมีขนาดเล็กเพราะดูไม่สวยงาม พานรับน้ำสังข์จะต้องใช้ 1 คู่ หรือจำนวน 2 พานขนาดเท่ากัน และรูปแบบจัดเหมือนกัน ส่วนรูปแบบการจัดนั้นไม่ควรมีความสูงมาก เพราะมีหน้าที่รับหรืออุ้มน้ำถ้าหากมีการอุ้มน้ำจำนวนมากการดูดซับน้ำไม่ดีพออาจเกิดการพังหลายเหลี่ยมทรงได้ง่าย ดังนั้นการจัดพานรับน้ำสังข์ควรยึดหลักว่าไม่ควรจัดให้มีความสูงมากจนจัดรูปแบบอะไรก็ได้แต่ให้ดูแล้วสวยงาม เหมาะสมกับหน้าที่ใช้สอยเป็นสำคัญ

**พานใหญ่ผู้ใหญ่** คือ พานดอกไม้ที่จัดไว้สำหรับให้เจ้าบ่าวเจ้าสาวใช้ให้ญาติผู้ใหญ่ของทั้งสองฝ่าย จะใช้เพียงพานเดียว ควรเป็นพานขนาดกลาง ไม่ควรใช้พานเล็กเพราะพานนี้จะต้องประกอบด้วยกระทงดอกไม้มีกรวยครอบ (ภายในกระทงจัดดอกไม้ใส่ไว้เรียบร้อยแล้ว) ตั้งวางอยู่บนรูปเทียนแพและวางบนพานอีกชั้นหนึ่ง ส่วนการจัดตกแต่งดอกไม้เน้นย่อมแล้วแต่จะออกแบบอย่างไรก็ได้ที่ดูสวยงาม เหมาะสมกับหน้าที่ใช้สอยเป็นสำคัญ เจ้าบ่าวเจ้าสาวจะเป็นผู้ใช้พานนี้ในขั้นตอนพิธีใหญ่ผู้ใหญ่นี้จะต้องช่วยกันถือพานไว้แล้วนำไปกราบญาติผู้ใหญ่ที่นั่งรออยู่เพื่อที่จะรับไหว้ด้วยการกล่าวไว้ที่สให้พรแก่คู่บ่าวสาวและผู้ใหญ่ทุกท่านที่เตรียมของขวัญพิเศษมารับไหว้ก็จะใช้โอกาสดอนนี้มอบให้แก่คู่บ่าวสาวด้วย



พานรับน้ำสังข์



พานใหญ่ผู้ใหญ่

# เครื่องสังเวย ในพิธีบายศรี

**การจัดเครื่องสังเวย** (ก.บวงสรวง, เช่นสรวง, เช่น สังเวยเหวดคา 1161) ในพิธีบายศรี ซึ่งเป็นพิธีจัดเครื่องบูชาถวายสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เมื่อทำพิธีถวายเครื่องสังเวยบูชาแล้วจะได้ขอรับพระราชทานพรให้ผู้อยู่ในพิธีตามที่ขอพระราชทานหรือสวดอ้อนวอน เช่น พิธีทำขวัญ รับขวัญ ยินดี ต้อนรับ หรือแสดงความอาลัยรักผู้กำลังจะจากไป ส่งความปรารถนาดีให้ผู้นั้นมีขวัญ กำลังใจดี มีสติ เพิ่มแรงในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ทำขวัญบุคคลในวาระต่างๆ ตั้งแต่แรกเกิด แรกวัน ก่อนบวช แต่งงาน เจ็บป่วย หายเจ็บป่วย ประสบอุบัติเหตุร้ายแรง และยังมีการทำขวัญ สัตว์สำคัญ สถานที่ สิ่งก่อสร้าง อาคารบ้านเรือน เครื่องมือเครื่องใช้ ในการทำมาหากิน ยานพาหนะ เช่น เรือ เกรียน ฯลฯ

เครื่องสังเวยประกอบไปด้วย สิ่งที่ดีเลิศ สิ่งที่สูงค่าที่มนุษย์พึงหาได้เพื่อแสดงถึงความรู้สึกรักนึกคิดที่เปี่ยมด้วยความเคารพบูชาอย่างสูงสุด ยืนได้แก่อาหารที่มีรสอร่อยชื่อเป็นมงคล ของสวย ของหอม ของที่มีความหมายในทางที่ดี คือมงคลนาม

**มงคลนาม** คือ ชื่อที่เป็นมงคล ความดีงาม เป็นคำอธิษฐานขอพรและพระราชทานจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ บายศรีใหญ่ 1 ที่ และหรือบายศรีปากชาม 2 ที่ (ปักเทียนยอดบายศรีใหญ่)

แจกันดอกไม้ 1 คู่ หรือพวงมาลัยสำหรับประธานและพิธีกรถวายก่อนพิธี

กระถางธูป 1 ที่ หรือปักตามชอกบายศรี และหรือเชิงเทียน 1 คู่

ขันน้ำพานรอง 1 ที่ หรืออ่างแก้ว (ถ้าต้องการน้ำพุทธมนต์+เทพมนต์)

เทียนน้ำมันต์ 1-2 เล่ม

ข้าวตอก ถั่วฯ (ความอุดมสมบูรณ์ เพิ่มพูน ชื่อเสียง ที่ได้ยืนหัว เช่น เสียงข้าวตอกแตกขณะคว่ำ)

หมากพลู (บุหรี) ถือเป็นของขวัญของบรรพชน

**ขนมมงคล** 5, 7 หรือ 9 อย่าง เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ทองเอก ขนมต้มแดง-ต้มขาว เครื่องกระยาบวด (ฟ้าทองแกงบวด-เผือก-มันแกงบวด) ขนมชั้น ถัวยฟู น้ำตอกไม้ ฝอยฝ้าย ข้าวเหนียวสังขยา ข้าวเหนียวแก้ว เค้ก ขนมปัง เนยสด (ขนมที่ห้ามถวาย คือ ดั้งเม ดังแตก บ้าบิ่น จาก)



**ผลไม้มงคล** 5,7 หรือ 9 อย่างเช่น มะพร้าวอ่อน ก้อยสุก อ้อย สับปะรด ส้ม แดงโม องุ่น มะม่วง มะพร้าว มะขาม มะยม ทับทิม แก้วมังกร ชมพู เซอร์ (ผลไม้ที่ห้ามถวาย คือ มะเฟือง มะไฟ น้อยหน่า พุทรา มังคุด ละมุด)

**เครื่องถ่ม** นมสด น้ำเปล่า น้ำชา น้ำผลไม้ น้ำสมุนไพร ตามท้องถิ่น (โบราณมีบุหรี สุราด้วย) \*อาหารคาว สำหรับบางงาน เช่น ยกศาลพระภูมิ วางศิลาฤกษ์ ทำขวัญอาหาร สถานที่ของใช้เครื่องมือสำคัญ สัตว์สำคัญ ให้วิศวกรคนไทย โขนละคร



**รายการอาหารคาว** (บางงานไม่ใช้ ใช้เฉพาะของหวานและผลไม้) หัวหมู เบ็ด ไก่ กุ้ง หอย ปู ปลา (ต้ม หรือจิ้ม) มีน้ำจิ้มและผักสด กุ้งปลา ปลาช่อน อย่างละ 1 ที่ ไข่ต้ม ข้าวสุกปากหม้อ พิธีใหญ่ จะมีขอตบ 1 ชุด สำหรับบอสรเทพ อสุภกัญญา แยกตั้งคนละโต๊ะกับของสุก

\*บางงานเจ้าภาพพิธีถ่ม จะจัดโต๊ะเล็กสำหรับพระกุมาร พระกุมารี

**สิ่งอื่นๆ** เช่น คนตรีไทย นาฏศิลป์ไทย (นาฏศิลป์นานาชาติ) ผอบแบ่งเจิม (ดินสอพอง น้ำอบไทย น้ำปรุงมะนาวหรือมะกรูด) ด้าย สายสิญจน์ ตามจำนวนคนที่จะผูกแขนรับขวัญ คนละ 1-5 ใจ ไฉละ 9 เส้น

\*อาหารเครื่องดื่มที่มีรสอ่อย ช็อกกลางๆใช้ได้ทุกอย่าง แต่ละเอียดจะจัดแยกหรือรวมในภาชนะสวยงามที่เหมาะสม ถ้าภาชนะนั้นเคยใช้กับบุคคลอื่นมาแล้วให้รองกันภาชนะด้วยใบตอง ถ้าภาชนะอื่นใดทำพิธีมงคลเป็นประจำ มักจะจัดภาชนะไว้พิเศษเฉพาะเป็นสำหรับถวายมิให้ใช้ทั่วไป ไม่ปะปนกับมนุษย์

\* เตรียมกระโหลกใบตอง ไว้ค้ำแบ่งให้ดวงวิญญาณเรือน ดวงวิญญาณอดีตที่ (พื้นดิน) ทั้ง 4 ทิศ รอบพิธีโนสถานที่นั้น และนอกรั้วบ้าน 1 ที่ เป็น 5 ที่ แต่ละที่แบ่งเป็น ของคาว หวาน+ผลไม้ น้ำดื่มและปึกธูป 1 ดอก เมื่อวางเชิง เรียกว่าดวงวิญญาณผากิน หลังเสร็จพิธีบนโต๊ะสังเวยแล้ว คือใช้เวลาสุบหมัดดอก

**หมายเหตุ** ● พิธีบายศรีรับขวัญนักศึกษาใหม่ และ พิธีบายศรีส่งขวัญนักศึกษาปีสุดท้าย ควรเตรียม ขนมหอม หรือผลไม้ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือสองสิ่งเพื่อการแบ่งปันเป็นของขวัญ ใส่มือก่อนผูกข้อมือได้ครบทุกคน



- ด้ายสายสิญจน์ ผูกข้อมือนักศึกษาต้องมีจำนวน 1-5-10 ใจ ต่อ 1 คน เพราะบางคนข้อมือหลายเส้น
- ของถวายจะให้ขุมมากชนิด น้อยชนิด ทั้งคาวหวานหรือเว้นของคาว

ขึ้นอยู่กับฐานะทางเศรษฐกิจของผู้เป็นเจ้าของ ประกอบกับความตั้งใจศรัทธา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ผู้ได้ตั้งแต่นานดึก  
จะกระทำพิธี ถ้าไม่มีจริงๆ โบราณใช้เพียงบายศรีปากชาม ซึ่งมีข้าวสุกปากหม้อ ไช้คั้นแทนอาหารคาว แดงกวา  
แทนผัก กลัวย่น้ำโท (หรือกลัวย่น้ำว้า) แทนผลไม้ ขนมหวาน รวมอยู่ในสำรับแล้วครบถ้วน คราใดสามารถจัด  
ได้อย่างมีคั้ง สมบูรณ์ พูนผล ก็จัดทำอย่างมีความสุข ความพร้อม

- ถ้าไม่สามารถจะมีวงดนตรีไทยถวายก็สามารถใช้เครื่องเล่นเสียงหรือใช้ห้องชัย หรือระฆังทองแทนได้  
พิธีของพราหมณ์ราชครู แบบครบเครื่อง นั้นใช้ห้องชัย กลอง กังสดาล สังข์ บัณเฑาะว์ พิธีใหญ่ เพิ่มวง  
ดนตรีไทยอีกหนึ่งวง เสียงดนตรี เสียงเพลงร้อง ถือเป็นของสวยงาม ไพเราะ ประณีต เพื่อให้ได้ยินถึงสวรรค์  
ทุกชั้น พรหมทุกชั้น

## ความหมายของบายศรี มี 2 นัย ดังนี้

ความหมายที่ 1 บายศรี หมายถึงสำรับที่สวยงามมาเป็นพิเศษที่สำรับ  
บรรจุเชิญพระกระยาหาร พระกระยาเสวย (เวียงง่าย ๆ เป็นเครื่องสังเวย) ที่  
ไม่ใช่ปะปนกับของคนทั่วไป

ความหมายที่ 2 บายศรี หมายถึง กลุ่มกุเษาสัตบริภัณฑ์จำลอง  
เป็นวงกลม รอบเขาพระสุเมรุ เป็นชั้นๆ รวม 7 ชั้น สูงสุดลดหลั่นกันลง  
มาตามลำดับ คือ ยุคนธร อิลินธร กรวิก สุทศนะ เนมิโนธ วินคกะ และอัลกัน ระหว่างกุเษาแต่ละชั้นจะคั่น  
ด้วยพานที่สีทันดร กุเษาสัตบริภัณฑ์นี้ตั้งอยู่ที่ดาวดึงส์เป็นสวรรค์ชั้นที่ 2 มีพระอินทร์เป็นผู้ครอง เมื่อมนุษย์  
จะทำการบวงสรวง สังเวยบูชา เทวดา อินทร์ พรหม สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายที่อยู่เฉยเฉยมาในพิธีให้ท่านมาสถิต  
ตามยอดบายศรีทุกชั้น

ตามลำดับอาวุโส เพื่อให้สมพระเกียรติจึงสมมติบายศรีนี้เสมือนหนึ่ง เขาสัตบริภัณฑ์

ประเภท รูปแบบบายศรี โอกาสการใช้บายศรี ศึกษาเพิ่มเติมได้ที่หนังสือชุดมรดกไทยเล่มที่ 3 งานใบทอง  
สร้างสรรค์และเขียนโดยศาสตราจารย์มนตรีณัฐ จันทร์พะละสิน

\*ศาสตราจารย์ ดร.มนตรีณัฐ จันทร์พะละสิน ข้าราชการบำนาญมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ผู้เชี่ยวชาญ  
สาขาวิชาศิลปะประดิษฐ์ ผู้เชี่ยวชาญ ศิลปวัฒนธรรมไทย พิธีกรรมกลวาล และแพทย์แผนหลังจักรวาล  
เป็นผู้เลียบรางวัลพระราชทานหลายรางวัล เช่น เพชรสยาม พระสิริธิดาทองคำ ผู้รักความเป็นไทย  
ข้าราชการดีเด่นประเภทผู้สอน 5 รางวัล บุคลากรดีเด่นเกียรติคุณของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตคนแรก  
ปี พ.ศ. 2550 ผู้เผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมไทยในประเทศและต่างประเทศ ผู้สร้างสรรค์ ผู้เขียนหนังสือชุดมรดก  
ไทย 8 เล่ม คือ มะลิสัญลักษณ์วันแม่ของไทย การจัดดอกไม้แบบธรรมชาติ งานใบทอง เครื่องแขวนไทย  
ดอกไม้สด สลักชิงพริ้งเพรา ลายเสลาแม่ปรางรีว เพราพหัวสูกุหลาบ และวิจิตรตระการการองพวงมาลัย





# อาหาร เสริมสิริมงคล

**ถ้าพูดถึงเรื่องอาหาร** การกินแล้วคนไทยมีอาหารมากมายหลากหลายชนิด บ้างก็รับประทานเป็นอาหารสุขภาพ เช่น อาหารที่มีสมุนไพรต่างๆ เป็นส่วนผสม พวกต้มยำ ต้มโคล้ง บ้างก็เป็นอาหารมงคล พวกขนมที่มีคำว่าทองๆ ที่ได้ชื่อว่าเป็นของมีค่า ซึ่งปัจจุบันจะไม่ได้ชิตจากราชาคองเพียงขึ้นทุกวัน คนไทยมีอาหารที่ถือเป็นมงคล มักทำหรือชื่อทามาทำบุญ และมาร่วมประทานร่วมกัน เพราะเชื่อว่าช่วย “เสริมสิริมงคล” ส่งเสริมความเจริญรุ่งเรืองของชีวิตให้เพิ่มขึ้น รวมถึงความแข็งแรงสมบูรณ์ของสุขภาพร่างกาย ซึ่งอาหารที่เป็นมงคลเหล่านี้มักมีชื่อที่ดี หรือ มีลักษณะของตัวอาหารที่ดี หรือเป็นอาหารที่มีส่วนผสมมีความหมายในทางเป็นมงคล รวมอยู่ เมื่อนำมาแปลความหมายแล้วเกิดเป็นความหมายทางเสริมสิริมงคล จากข้อความข้างต้นที่กล่าวมาแล้ว ในระหว่างวันที่ 10-19 ธันวาคม พ.ศ. 2553 ก.ก.ก. (การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย) จัดให้มีการประกวดการทำอาหารเสริมสิริมงคล ในงานย่อยคยองฟา อูรยามรโลก ประจำปี 2553 ณ.วัดหลังศาลาขาว อุทยานประวัติศาสตร์พระนครคีรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งข้าพเจ้าได้มีโอกาสนี้ เป็นผู้กำหนดรายการอาหารเสริมสิริมงคลในการประกวดครั้งนี้ โดยในแต่ละวันจะจัดให้มีการประกวดอาหารเสริมสิริมงคลวันละ 1 เมนู ดังนี้

เริ่มวันแรก วันที่ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2553 จัดให้มีการประกวด “น้ำพริกมะขาม” น้ำพริกมะขาม จัดเป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้ม ที่คู่กับสำรับอาหารไทยมาช้านาน คำว่า “น้ำพริก” หมายถึงการปรุงอาหารที่นำสมุนไพรหลายอย่าง มีพริก กระเทียม เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ มาปรุงแต่งรวมกับวัตถุดิบในท้องถิ่น จนกลายเป็นน้ำพริกนานาชนิด ตัวอย่างเช่น น้ำพริกมะขาม ซึ่งเป็นน้ำพริกประเภทผัด มีการใส่เนื้อสัตว์เพิ่มรสชาติที่กลมกล่อม ตัดรสเปรี้ยวจากมะขามอ่อน นิยมรับประทานกับผักต่างๆ เช่น ดอกแค มะเขือแดงควา ถั่วฝักยาว ถั่วพู เป็นต้น เชื่อกันว่า ไฉ้มะขาม เป็นไม้ที่มีชื่อเป็นมงคลนาม ถือว่าเป็นเคล็ดที่ทำให้มีคนเกรงขาม ตามคำร่ำพรพราตติฉบับหลวง ถือว่าไฉ้มะขามเป็นไฉ้มงคล ป้องกันสิ่งไม่ดีมิให้มากลักล่าย มีคำ



สอนต่อมาว่า ไม่มีเช้ามุมครองเจ้าของบ้านจากศัตรูได้ โดยปลูกไว้ทางทิศตะวันตกของตัวบ้าน ความเชื่อ  
นี้ แปรมาจากบทกลอนในตำราปลูกต้นไม้ในบ้านที่กล่าวว่า “มะขามคุ้มไพร ให้ปลูกไว้ ปิจฉิมภา” และด้วย  
ลักษณะต้นมีการแผ่กิ่งก้านสาขามากมาย จึงเชื่อว่าจะทำให้ร่มเย็นเป็นสุข เมื่อนำมะขามทำเป็น น้ำพริก  
มะขาม จึงได้ชื่อว่า เป็นอาหารที่สร้างสิริมงคล สร้างความเกรงขาม เกรงใจ ให้บังเกิดแก่ผู้อื่น

วันที่ 11 ธันวาคม พ.ศ. 2553 จัดให้มีการประกวด “หลนปู” หลนจัดอยู่ในอาหารประเภทเครื่องจิ้ม  
ของไทยประเภทหนึ่งที่จัดเสิร์ฟร่วมกับผักสดและเครื่องเคียง ลักษณะของอาหารประเภทนี้จะมิกะทิเป็น  
องค์ประกอบหลัก มี 3 รส เปรี้ยว เค็ม หวาน รสไม่เผ็ดมากแต่น้ำพริก ลักษณะน้ำน้อย กะทิข้น มีส่วนผสม  
รองที่ทำให้หลนมีความแตกต่างกันจนเกิดเป็นหลนนานาชาติ เช่น หลนเต้าเจี้ยว หลนปูเค็ม หลนแพนหม  
หลนเต้าหู้ หลนปลาร้า เป็นต้น ซึ่งรสชาติและกลิ่นก็จะเกิดความแตกต่างกันไปตามส่วนผสมรองที่ใส่ทำให้  
เกิดความหลากหลาย ในการประกวดครั้งนี้เลือก หลนปู เนื่องจากทำป็นสัตว์ทำเดินเร็ว เวลาเดินจะยก  
ก้ามขึ้นสูง เพื่อให้มีลักษณะน่าเกรงขาม ทำให้ผู้พบเห็นเกิดความกลัว ไม่กล้า ความเป็นมงคลของอาหารจาน  
นี้ก็นำมาจากลักษณะของปูนั่นเอง โดยมี ความหมายของหลนปู  
ว่า ให้การงานทำได้รวดเร็ว ได้คล่องแคล่วว่องไว ขยันทำมา  
หากิน ทำงานสำเร็จลุ่ลวงไปได้ด้วยดี และมีความน่าเกรงขาม  
เปรียบเสมือนปูที่เดินเร็ว วิ่งเร็ว และมีก้ามใหญ่ที่น่าเกรงขาม

วันที่ 12 ธันวาคม พ.ศ. 2553 จัดให้มีการประกวด “แกงจืด  
ลูกรอก” แกงจืดหรือต้มจืด เป็นอาหารที่คนไทยรับประทานธรรม  
มาจากอาหารจีน มักเป็นอาหารที่จัดร่วมกับอาหารรสจัดใน  
สำรับ เพราะจะช่วยคลายความเผ็ดร้อนของอาหารจานอื่น อีก  
ทั้งทำให้การรับประทานอาหารคล่องคอมากขึ้น สิ่งสำคัญของแกงจืด คือ น้ำต้มกระดูก ซึ่งทำให้มีน้ำแกงมี  
รสหวาน กลมกล่อม โดยไม่ต้องพึ่งความหวานจากน้ำตาลเลย แกงจืดลูกรอกเป็นแกงไทยโบราณประเภท  
หนึ่ง สันนิษฐานว่าน่าจะมีมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 หรือ ก่อนหน้านั้น มีบันทึกว่า เป็นอาหารจานโปรดของ  
สมเด็จพระพันปีหลวง พระศรีที่ขรินทรบรมราชินีนาถ ส่วนผสมที่สำคัญของอาหารจานนี้ คือ ลูกรอก ทำ  
จากไส้ไก่หรือไส้หมู ที่นำมาล้างให้สะอาด บรรจูลูกไก่ หรือไข่เป็ดตีพอแตก นำไปต้มให้สุกด้วยไฟอ่อนแล้ว  
นำมาหันเป็นแว่น เมื่อนำไปแกงจืด ขึ้นลูกรอกที่หันไว้จะพองตัวออกมาทั้งสองข้าง ตรงกลางจะชะงอกลงเป็น  
ร่อง มีลักษณะคล้ายลูกรอกที่ใช้เป็นตัวม้วนแรงในการดัดเชือก ตรงกลางที่ขอดก็คือตรงที่ร้อยเชือกผ่านนั่นเอง  
ซึ่งความเป็นมงคลของอาหารจานนี้ก็ก็นำมาจากลักษณะของลูกรอก โดยมี ความหมายของแกงจืดลูกรอก  
ว่า จะมีความราบรื่น ไม่ติดขัด และไม่มีอุปสรรคในการทำกิจการใดๆ มีทรัพย์สินไหลมาเทมา เช่นเดียวกับ  
การไหลลื่นของลูกรอกนั่นเอง





วันที่ 13 ธันวาคม พ.ศ. 2553 จัดให้มีการประกวด “ยาส้มโอ” จัดอยู่ในอาหารประเภทยา ลาบ ปลา เป็นกลุ่มอาหารที่มีผู้นิยมรับประทานกันมาก บ้างก็รับประทานเป็นอาหารเลี้ยงน่าย่อย เป็นกับแกล้ม สำหรับผู้หญิงจะนิยมเพราะเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ เหมาะสำหรับผู้ควบคุมน้ำหนัก ยามีหลายชนิดมีการแบ่งประเภทตามน้ำปรุงยา โดยแบ่งเป็น น้ำยาสีขาว ก็คือยาที่ใช้น้ำมะนาว น้ำปลา พริกขี้หนูและน้ำตาล (เล็กน้อย) บางทีก็ใส่น้ำกระเทียมดอง เพื่อให้หวานชุ่มคอ ผสมทำเป็นน้ำยา เป็นยาที่นิยมทำกันมากที่สุด น้ำยาสีขาวถ้านำมาทำเป็นยาผลไม้ เช่น ยาส้มโอ ยามะม่วง ยาลางสาด เป็นต้น มักนิยมใส่หอมเจียว กระเทียมเจียว ผสมลงในยาด้วย และเพื่อให้มีรสมันเพิ่มขึ้น รวมทั้งมีปริมาณมากขึ้นด้วย ก็ผสมมะพร้าวขูดคั่วให้หอม บางทีก็ใส่ถั่วลิสงคั่วลงไปด้วย น้ำยาสีดำหรือสีแดงคล้ำ จะใช้น้ำยาสีขาว เพิ่มผสมน้ำพริกเผา (พริกเผา หอมเผา กระเทียมเผาโขลก) รวมไปด้วย บางตำรับจะผสมกระเทียม รากผักชีโขลกเพิ่ม เพื่อให้ยาดีมีสีคล้ำ ไม่ขาวซีด รสชาติเข้ม และเพื่อดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ เช่น อาหารทะเล กุ้ง หอย ปู ปลา เป็นต้น น้ำยาประเภทนี้นำมาทำยาผักผลไม้ได้เช่นเดียว เช่น ยาถั่วพู ยาหัวปลี ยาถั่วฝักยาว ยาผักบุ้ง เป็นต้นนอกจากใส่น้ำพริกเผาแล้ว ยังใส่น้ำกะทิชั้นๆ ผสมในน้ำยา และมีหอมเจียว กระเทียมเจียว ถั่วลิสงคั่วบดหยาบๆ บางอย่างก็ใส่มะพร้าวคั่วด้วย เช่น ยาส้มโอ ยากระท้อน สุดหทัย จะเป็นน้ำยาสีแดง ใช้น้ำยา เป็นน้ำพริกแกงคั่ว ใส่ปลากรอบ หรือกุ้งแห้งโขลกแล้วนำมาผัดกับน้ำกะทิชั้นๆ ปรุงรสให้ได้ 3 รส เปรี้ยว เค็ม หวาน รวดบนผักต่างๆ ลวก เช่น หน่อไม้ ผักบุ้ง หัวปลี ถั่วพู ถั่วฝักยาว ถั่วถั่วฝักยาว ถั่วถั่วฝักยาว เป็นต้น รอยด้วยกาก้า หอมเจียว กระเทียมเจียว เนื้อไก่ต้มฉีกฝอย ยาชนิดนี้คือ “ยาหวาย” สำหรับยาส้มโอ เป็นยาโบราณที่เริ่มจะหวั่นรับประทานได้ยากขึ้น อาจเนื่องมาจากการเตรียมส่วนผสมยุ่งยากและขั้นตอนการทำยากกว่ายาอื่นๆ ที่นิยมกัน ยาส้มโอบนอกจากมีรสชาติที่อร่อยแล้วยังถือเป็นอาหารมงคลเนื่องมาจากส่วนผสมหลัก ก็คือ ส้มโอนั่นเอง เพราะ คนจีนเรียกส้มว่า ได้กิก แปลว่า มหาสิริมงคล เป็นผลไม้ที่นิยมใช้ไหว้เจ้า ถ้าจะพูดรวมๆ ยาส้มโอ มีความหมายในการเสริมสิริมงคล คือ ความมีโชคดี มีสิริมงคล

วันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ. 2553 จัดให้มีการประกวด “แกงเขียวหวานไก่” เป็นอาหารไทยยอดนิยมอีกเมนูหนึ่งที่ผู้บริโภคชาวไทยและชาวต่างชาตินิยมรับประทาน แกงเขียวหวานจัดอยู่ในประเภทแกงโขลกเครื่อง



แกงใส่พริกใส่กะทิเครื่องปรุงประกอบด้วยเครื่องเทศและสมุนไพรที่ติดต่อสุขภาพหลายชนิด มีลักษณะเป็นพิเศษตรงที่น้ำแกงเป็นสีเขียวอ่อน การโขลกแกงก็เช่นเดียวกับแกงเผ็ด แต่ต่างตรงที่แกงเขียวหวานใช้พริกสดแทนพริกขี้แห้ง โดยใช้พริกขี้เผดสีเขียวกับพริกขี้หนูสดสีเขียว เมื่อไปผัดกับหัวกะทิให้หอม น้ำแกง

ก็จะออกเป็นสีเขียวอ่อนตามสีพริกจึงเรียกว่า แงงเขียวหวาน ใช้เครื่องปรุงรสเหมือนแกงเผ็ด แต่มี รสเผ็ดมากกว่าแกงเผ็ดเมืองพริกขี้หนูที่ใส่เพิ่ม ผักที่ใส่เป็นส่วนประกอบแกงเขียวหวานมีมะเขือพวง มะเขืออ่อน หน่อไม้ พริกชี้ฟ้าเขียวแดง เป็นต้น ใช้เนื้อวัว หมู ไก่ ปลาตุ๋น ปลาราย เป็นเนื้อแกง ส่วนเครื่องลอยแต่งหน้า มักใช้ใบโหระพา ใบมะกรูด การปรุงรสแกงนิยมให้รสเผ็ดนำ รสเค็มและมันเป็นรสตาม แต่มีการนำรสหวานมาตัดทำให้เกิดความกลมกล่อม ที่ลงตัว เกิด จึงนำมาเป็นความหมายในทางเสริมสิริมงคลว่า แงงเขียวหวาน ก็จะเปรียบได้กับความร่วมมือในการทำงานของคนกลุ่มใหญ่ หากมีความสามัคคีกลมเกลียว ก็จะสามารถทำงานให้ออกมาดีเยี่ยม คงดีถึงความกลมกล่อมที่ลงตัวอย่างพอดีของรสชาติแกงเขียวหวาน

วันที่ 15 ธันวาคม พ.ศ. 2553 จัดให้มีการประกวด “น้ำพริกกะปิ” อาหารประเภทน้ำพริก มีมาตั้งแต่กรุงศรีอยุธยา มีผู้สันนิษฐานว่าเดิมทีเดิยวันคนไทยใช้พริกไทยแทนพริกสด เนื่องจากพริกไทยเป็นพริกดั้งเดิมของคนไทย ส่วนพริกเทศ คือพริกชี้ฟ้าและพริกขี้หนู เริ่มมีในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช โดยชาวโปรตุเกสเป็นผู้นำเข้ามาเผยแพร่จากทวีปอเมริกา ทำให้เกิดอาหารที่มีรสชาติจัดจ้านขึ้นนอกจากการใช้เครื่องปรุงเดิมจำพวก พริกไทย ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม และกระชาย ดังนั้น อาหารประเภทน้ำพริก จัดเป็นอาหารที่คนไทยคงไม่มีใครปฏิเสธว่าไม่รู้จัก เพราะน้ำพริกเป็นอาหารที่คู่บ้านคู่ครัวไทยมาตั้งแต่โบราณ น้ำพริกของไทย



ที่นิยมกินกันก็มีมากมาย ที่เชื่อว่าคนไทยจำนวนมากกว่า 90% คงเคยได้ชิมน้ำพริกกะปิคู่กับปลาพุดทอด พร้อมผักสด หรือผักลวกจิ้ม แม้ว่าจะไม่มีผลสำรวจจากแหล่งใดมายืนยันก็ตาม น้ำพริกกะปิจัดอยู่ในประเภทน้ำพริกไม่เผ็ด เมื่อไหลกลเสร็จรับประทานได้ทันที เป็นน้ำพริกที่นิยมมากที่สุด รสเข้มข้น มีส่วนผสมหลัก คือ กะปิ นำมาไหลกลมร่วนกับพริก กระเทียม น้ำตาลปีบ มะนาว เมื่อเสร็จแล้วมีสีน้ำตาลอมม่วง ลอยหน้าด้วยมะเขือพวงและพริกขี้หนู จัดเสิร์ฟ

คู่กับปลาพุดทอด หรือไข่ขอม จากสิ่งทีกล่าวมาข้างต้น จึงทำให้ น้ำพริกกะปิ มีความหมายเป็นอาหารเสริมสิริมงคล ดังนั้น น้ำพริกกะปิเป็นอาหารที่มีกรรมตัวเป็นหนึ่งในได้อย่างกลมกลืน สร้างให้เกิดความอร่อยได้อย่างลงตัว เหมือนดังจุดเริ่มต้นของน้ำพริกกะปิในสมัยกรุงศรีอยุธยาที่มีการหลากหลายทั้งด้านเชื้อชาติ ภาษา ศาสนา และวัฒนธรรม แต่สิ่งเหล่านี้ได้ถูกหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียว

วันที่ 16 ธันวาคม พ.ศ. 2553 จัดให้มีการประกวด “หมี่กะทิ” จัดอยู่ในประเภทอาหารจานเดียวของไทย บางคนก็จะรับประทานคู่กับข้าวสวยเปรียบเสมือนเป็นกับข้าวอีกจานหนึ่ง ที่ปัจจุบันนี้มีผู้รู้จักและหารับประทานได้ยาก นิยมรับประทานเป็นอาหารกลางวันและทำเป็นอาหารถวายพระเมื่อมีการทำบุญ อาหารจานนี้จึงเริ่มด้วยการเคี่ยวกะทิจนข้นใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงผัด ใส่เส้นหมี่ผัดให้เข้ากันอีกครั้งจนทั่ว ตักขึ้นเสิร์ฟโรยหน้าด้วยไข่เจียวหน้าผอย ถ้าส่วนผสมโดยไม่มีกะทิ จะเรียกว่า ผัดหมี่ หมี่กะทิถือเป็นอาหารมงคลอีกจานหนึ่ง

เช่นเดียวกับขนมจีนน้ำยา ที่ถือเป็นอาหารสำคัญในงานแต่งงานตั้งแต่สมัยโบราณ การทำเส้นขนมจีนที่นำมาใช้จะต้องโรยให้เส้นต่อเนื่องกันและยาวที่สุด เวลาจัดต้องจัดให้สวยงามโดยไม่ตัดให้ขาด เพราะคนโบราณถือว่า เป็นมงคลให้การครองรักยืนยาว เช่นเดียวกับความยืดยาวของเส้นที่นำมาใช้ทำหมึกที่นั่นเอง ดังนั้น ความมงคลเป็นของหมึกที่เจี๊ยง นำมาจากลักษณะของส่วนผสมนั้นเอง เส้นหมึกที่มีลักษณะขาว สะอาด เป็นเส้นยืดยาว ให้ความหมายเป็นมงคลหมายถึงให้มีอายุยืนขวัญยืน ทั้งความขาวสะอาดของน้ำกะทิก็เปรียบได้กับความบริสุทธิ์และจริงใจ

วันที่ 17 ธันวาคม พ.ศ. 2553 จัดให้มีการประกวด “แกงกะหรี่ไทย” แกงกะหรี่ เป็นแกงใส่กะทิใส่เครื่องแกงและเครื่องเทศอย่างหนึ่งซึ่งแต่ก่อนเรียกว่า “แกงอย่างเทศ” คำว่า “เทศ” ในที่นี้หมายถึงต่างประเทศที่สมัยก่อนหมายถึง อินเดีย อาหารับ คำว่า “กะหรี่” ที่เป็นชื่อแกงน่าจะมาจากคำว่า เกอหรี (CURRY) แกงกะหรี่หรือแกงอย่างเทศเป็นแกงที่ได้รับการนำเข้าสู่เมืองไทยโดยชาวอินเดีย ในสมัยสมเด็จพระนารายณ์ แห่งกรุงศรีอยุธยา แกงกะหรี่รับอิทธิพลจากแกงแบบมะละกา หรือ แกงกุรหม่าของอินเดียใต้ ซึ่งมีน้ำมากกว่าแกงกุรหม่าทางอินเดียเหนือ แกงชนิดนี้มีกลิ่นเครื่องเทศจัดกว่าแกงเผ็ดทั่วไป เครื่องแกงประกอบด้วย พริกชี้ฟ้าแห้ง ลูกผักชี ยี่ห่วย อบเชย ลูกกระวาน กานพลู เทียนข้าวเปลือก หัวหอม กระเทียม ชิงสด ขมิ้น บางบ้านไม่ใช้ขมิ้นสดอาจใช้ขมิ้นผงแทนได้ เกลือเล็กน้อยและผงกะหรี่ แกงกับเนื้อวัว ไก่ กุ้งนาง ปลาโอ เนื้อหมูหรือสามชั้น หั่นชิ้นพอคำไม่ติดกระดูก ใส่มันฝรั่งเป็นผัก หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาดลูกเต๋า ไม่นิยมใส่ผักชนิดอื่น มักปรุงรสเค็มอ่อน มันจากกะทิและมันฝรั่ง ไม่เผ็ดมาก เสริฟคู่กับบวบจาก เพื่อแก้เลี่ยน ทำจากแตงกวาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ทอมแกงขอย พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย น้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย เกลือปนเคี้ยวรวมกันให้ออกรสเปรี้ยว หวาน และเค็มเล็กน้อย ความหมายในทางเสริมสิริมงคล ของแกงกะหรี่ หมายถึง การมีความกลมเกลียวดุจดั่งพี่น้องท้องเดียวกัน เปรียบเสมือน แกงกะหรี่ เป็นแกงรับวัฒนธรรมมาจากอินเดีย เมื่อเข้ามาในประเทศไทยสมัยอยุธยา ได้มีการพัฒนารสชาติจนเป็นที่ยอมรับของคนไทยแม้จะเป็นอาหารต่างวัฒนธรรม

วันที่ 18 ธันวาคม พ.ศ. 2553 จัดให้มีการประกวด “ลาบไทย” ลาบ เป็นอาหารพื้นเมืองของคนภาคอีสานและคนภาคเหนือ มีความแตกต่างกันคือ ลาบอีสาน เป็นลักษณะอาหารประเภทยำ ปรุงรสด้วย น้ำปลา มะนาว และ รอย ข้าวคั่ว พริกขี้หนูป่น ใบสะระแหน่ ใบหอม ใบมะกรูด ส่วนลาบเมืองหรือลาบภาคเหนือ (ลาบคั่ว) แตกต่างจากลาบอีสานโดยจะปรุงด้วยพริกลาบและกระเทียมเจียว ลาบเหนือ (ลาบเมือง) จะสับเลือดไปพร้อมๆ กับสับเนื้อ เป็นภูมิปัญญาเพราะว่า ถ้าไม่ใส่เวลาสับเนื้อเนื้อจะกระเด็น ออกนอกเขียง เครื่องเทศของลาบเหนือ (ลาบเมือง) จะมีเยอะกว่า ได้แก่ ตีปลี มะเขิน (พืชเฉพาะถิ่น) นอกจากนั้นจะมีผักโรยหน้าและคนผสม เพิ่มผักอีก 1 อย่างที่แตกต่างคือ ผักไผ่ การทำลาบ ในอดีตทำด้วยเนื้อสัตว์ใหญ่ โดยเฉพาะ วัว-ควาย โดยปกติมักจะรับประทานข้าว ปลา น้ำพริก และผักเป็นประจำทุกวัน

แต่มีได้รับประทานเนื้อวัว ควาย หรือเนื้อหมูบ่อยๆ ด้วยเหตุนี้การกินลาบและเครื่องจิ้งถือว่า เป็น “มือพิเศษ” พร้อมกับนี้ ลาบ ยังเป็นอาหารที่มีเครื่องเทศมากมายและผักนานาชนิด รับประทานแล้วจึงก่อประโยชน์แก่ร่างกายหลายๆ ด้าน และลาบดิบ ใช้น้ำมันดิบๆ และเลือดสดๆ มาทำ ดังนั้น เพศชายจึงถือว่า ลาบดิบเป็นอาหารแห่งศักดิ์ศรีของพวกเขา แต่มทั้งในการทำ ลาบ มีกระบวนการทำหลายขั้นตอน ใช้เวลานานค่อนข้างจะยุ่งยาก ส่งผลให้คนจำนวนมากเข้ามาร่วมทำ กลายเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งไปในตัว ปัจจุบันลาบเป็นอาหารที่คนไทยนิยมรับประทานกันทุกภาค และอีกทั้งเป็นอาหารทำง่าย ลาบที่นิยมรับประทานจะเป็นลาบอีสานเนื่องมาจากทำง่ายกว่าลาบเหนือ และชื่อที่เมื่อออกเสียงไปพ้องกับคำว่า “ลาภ” ที่มีความหมายเป็นมงคล จึงทำให้อาหารจานนี้เป็นที่นิยมในเทศกาลบุญและทำเลี้ยงกันเพื่อให้เป็นที่มาของลาภยศสรรเสริญต่างๆ และเมื่อนำไก่มาเป็นส่วนผสมก็จะมี ความหมายเป็นมงคลเพิ่มขึ้น เพราะไก่นั้นคนจีนจัดอยู่ในชุดกับข้าว ที่จัดเพื่อไหว้ผีบรรพบุรุษ มีนิยามคลว่า การตรงเวลา ความรู้ทัน

วันที่ 19 ธันวาคม พ.ศ. 2553 จัดให้มีการประกวด “ต้มยำกุ้ง” ต้มยำ เป็นอาหารประเภทแกงที่แต่เดิมใช้น้ำปลา มีการนำเครื่องปรุงที่ใช้แต่งกลิ่นประกอบด้วย ตะไคร้ ใบมะกรูด บางครั้งมีการใส่ชาด้วย เพื่อช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ เช่น ปลาทะเล เนื้อวัว สำหรับต้มยำกุ้งไม่ใส่ชา หรือหากจะใส่ก็ควรเป็นปริมาณน้อย ความเผ็ดได้จากพริกขี้หนูสดบุบพอแตก นิยมใช้พริกขี้หนูสวน ซึ่งมีลักษณะเม็ดเล็กเพราะจะมีกลิ่นหอมกว่าพริกขี้หนูเม็ดใหญ่ หรือ พริกขี้ฟ้าแห้งแห้ง บั้งไฟอ่อนเพื่อให้มีกลิ่นหอม อีกหลายๆ นอกจากให้รสเผ็ดแล้วสีแดงของพริกจะละลายกับน้ำแกงทำให้สีสวยขึ้น ความเปรี้ยวได้จากน้ำมะนาวหรือน้ำมะขามเปียก แต่ส่วนใหญ่ใช้น้ำมะนาวเพราะให้สีสวยสดกว่าน้ำมะขาม ควรปรุงความเปรี้ยวด้วยน้ำมะนาวหลังจากปรุงรสอื่นๆ เสร็จเรียบร้อยแล้ว แล้วปิดไฟจึงปรุง เพื่อให้รสไม่เปลี่ยนและยังคงกลิ่นหอมของมะนาว ปรุงรสความเค็มด้วยน้ำปลาหรือใช้เกลือช่วยในกรณีที่กลัวเหม็นคาวน้ำปลา เนื้อสัตว์โดยมากนิยมใช้ กุ้งแม่น้ำ ปลาน้ำจืด ปลาทะเล และไก่ เนื่องจากต้มยำมีเนื้อค่อนข้างน้อยจึงมีการใส่เห็ดสดเพิ่มปริมาณ เช่น เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เป็นต้น ต้มยำควรมีรสเปรี้ยวแต่ไม่รสจัดนัก รสเค็มและเผ็ดตาม ต้มยำเป็นอาหารที่รับประทานได้ดีในฤดูหนาว หรือฤดูฝน เพราะเป็นอาหารที่ต้องรับประทานร้อนๆ และรสจัดของต้มยำ จะช่วยแก้อากาศเย็นได้ ต้มยำที่ขึ้นชื่อเป็นที่รู้จักของคนทั่วโลก คือ ต้มยำกุ้ง จัดเป็นอาหารยอดนิยมที่ทำให้อาหารไทยเป็นที่รู้จักของผู้คนทั่วโลก กุ้งที่นิยมนำมาทำต้มยำคือ กุ้งแม่น้ำ ต้มยำกุ้ง จัดเป็นอาหารเสริมสิริมงคล โดยนำคุณสมบัติของกุ้งแม่น้ำมาให้ความหมาย กุ้งแม่น้ำ เป็นสัตว์น้ำจืดที่ต้องอาศัยอยู่ในแม่น้ำที่ใสสะอาดปราศจากมลพิษ เปรียบดังการมีชีวิตที่รุ่งเรือง มีความสุข อุดมสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัย



บรรยากาศ  
 ภายในการประกวด  
**อาหาร**  
 เสริมสิริมงคล





# ใครว่า อาหารแปรรูป...อันตราย

**ทุกวันนี้** หากลองสังเกตดูรอบตัวจะพบว่าวิถีการดำรงชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ ที่มีประชากรอาศัยอยู่หนาแน่น หากมองเข้าหลายคนมาพร้อมกันบนถนนโดยไม่ได้นึกทรมาย่างคนต่างเรื่องรีบให้ไปถึงจุดหมายปลายทางโดยเร็วที่สุด สวๆ หลายคนนั่งแท็กซี่ระหว่างรถติดไฟแดงเลยก็ด้วย ยิ่งถ้าวันไหนฝนตก ก็เตรียมทำใจเอาไว้ได้เลยว่าวันนี้ไปทำงานสายแน่นอน เมื่อรูปแบบการดำรงชีวิตเป็นเช่นนี้แล้ว เวลาในการเตรียมอาหารเช้าเพื่อรีบโกกก่อนออกจากบ้าน หรือการซื้อของสดตอนเย็นหลังเลิกงาน เพื่อกลับมาปรุงประกอบอาหารที่บ้านก็คงแทบจะไม่มีไปได้ในสังคมเมืองเช่นนี้

จากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปดังกล่าวข้างต้น ส่งผลถึงวัฒนธรรมในการบริโภคอาหารของคนไทยเป็นอย่างมาก ประชาชนส่วนใหญ่นิยมซื้ออาหารสำเร็จรูป หรือถึงสำเร็จรูปมาเก็บไว้ เพื่อความสะดวก และรวดเร็วในการปรุงอาหาร ตลาดสดเริ่มถูกตลาดพบทางลงได้อย่างเห็นได้ชัด อาหารแปรรูป (Processed food) กำลังเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย มองไปทางไหนก็เจอวางขายอยู่เต็มไปหมด กลุ่มผู้บริโภคที่นับแต่ทารก เด็กอนุบาล วัยรุ่นหนุ่มสาว วัยทำงาน วัยชรา หรือแม้กระทั่งผู้ป่วยก็ตามที นี่ยังไม่นับรวมอาหารแปรรูปสำหรับสัตว์เลี้ยงแสนรักอีกต่างหาก ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่มีให้เห็นก็เช่น นมผงตัดแต่งสำหรับทารก ขนมขบเคี้ยว ขนมปัง ไส้กรอก แยม เบคอน ผลไม้กระป๋อง ปลากระป๋อง เป็นต้น นี่ถ้าให้ตั้งลิศครายชื่ออาหารแปรรูปที่มีจำหน่ายในประเทศไทย คงต้องใช้เวลากันเป็นเดือนๆ ก็ยังไม่รู้ว่าจะครบหรือเปล่า

จากข้างต้น จะเห็นว่าอาหารแปรรูปเหล่านี้อยู่ใกล้ตัวเรามาก ลองมานั่งนึกทบทวน ก็พบว่าแทบจะไม่มีมือใดของการบริโภค ที่ห่างหายไปจากอาหารแปรรูปเลยทีเดียว เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว ก็ทำให้หนักถึงนักวิชาการบาง (หลาย) ท่านที่ออกมาต่อต้านการบริโภคอาหารแปรรูปว่าไม่ปลอดภัย มีสารพิษ มีสารเคมีบ้างละ บางรายถึงกับฟันธงว่าเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งไม่เลย ในฐานะนักวิทยาศาสตร์การอาหารอย่างผู้เขียน ก็เลยมานั่งเปรียบเทียบเล่นๆ ดูว่า การบริโภคของสด อย่างเช่น ผักสด (ที่มีรายงานว่าตรวจพบยาฆ่าแมลง หรือใช้ยาฆ่าเชื้ออยู่เสมอ) ก็น่าจะมีโอกาสเป็นอันตรายได้เช่นเดียวกัน ดังนั้น ไม่ว่าจะกินอาหารสด หรืออาหารแปรรูป หากเราปล่อยให้ละเลยในเรื่องของความปลอดภัย และความปลอดภัยของอาหาร ก็ย่อมส่งผลเสียต่อร่างกายเช่นเดียวกันทางที่ดี เรามาเรียนรู้การบริโภคอาหารแปรรูปอย่างปลอดภัยกันดีกว่า



## เหตุใดจึงต้องแปรรูป...อาหารสด ไม่ดีกว่าหรือ??

ก่อนอื่นคงต้องมาดูที่สาเหตุหลักของการแปรรูปอาหารก็คือ การต้องการเก็บรักษาอาหารนั้นไว้เป็นเวลานาน ไม่น่าเสียง่าย ทำให้สามารถเก็บไว้บริโภคนอกฤดูกาล หรือเมื่อขาดแคลนได้ รวมถึงมีเวลาเพียงพอสำหรับการขนส่ง และสะดวกต่อการบริโภค นอกจากนี้ การแปรรูปอาหารยังเป็นการทำให้อาหารปลอดภัยมากยิ่งขึ้น เนื่องจากการทำลายสารพิษ และเชื้อจุลินทรีย์หลายชนิด รวมถึงยังได้ผลิตภัณฑ์อาหารใหม่ๆ อีกด้วย พอเรารู้ประโยชน์ของการแปรรูปแล้ว ล่อมมาดูซิว่าในปัจจุบันมีวิธีแปรรูปอาหารกันอย่างไรบ้าง

### แปรรูปอย่างไร...

โดยทั่วไป การแปรรูปอาหารจะมี 5 วิธีใหญ่ๆ ได้แก่ การใช้ความร้อน การทำแห้ง การใช้ความเย็น การฉายรังสี และการหมัก

**การใช้ความร้อน** ความร้อนจะช่วยทำให้กลิ่นรส เนื้อสัมผัส และคุณค่าทางโภชนาการเปลี่ยนแปลงไปตามความรุนแรงของความร้อนที่ใส่เพื่อให้เหมาะสมต่อการบริโภค ความร้อนช่วยทำลายจุลินทรีย์ เ็นไขมันที่ ทำให้อาหารน่าเสียหรือเกิดโรค ตัวอย่างอาหารที่ใช้ความร้อน เช่น นมสเตพาสเจอร์ไรซ์ นมสเตยูเอชที ซอสมะเขือเทศ และหน่อไม้ลูกบรจจระเข้ป้องกัน เป็นต้น

**การทำแห้ง** หรือการลดปริมาณน้ำในอาหาร เพื่อให้จุลินทรีย์ส่วนใหญ่นั้นเป็นสาเหตุให้อาหารเน่าเสียไม่สามารถเจริญเติบโตได้ นอกจากนี้ยังทำให้น้ำหนักของอาหารลดลง ทำให้สะดวกต่อการขนส่งอีกด้วย ตัวอย่างอาหารประเภทนี้ ได้แก่ ผักผลไม้แห้ง นมผง โอวัลติน จิงผง ซากาแฟผง เป็นต้น อาหารประเภทนี้เก็บไว้ได้นาน หากมีภาชนะบรรจุที่เหมาะสม

**การใช้ความเย็น** ทำได้ 2 แบบ คือการแช่เย็น และการแช่แข็ง ซึ่งความเย็นทำให้จุลินทรีย์เติบโตช้าลง จนถึงหยุดการเจริญเติบโต นอกจากนี้เพื่อการถนอมและยืดอายุการเก็บรักษาอาหารแล้ว ยังได้ผลิตภัณฑ์ใหม่ที่เกิดจากการทำให้เย็น เช่น ไอศกรีม เป็นต้น

**การฉายรังสี** การฉายรังสีอาหารเป็นการถนอมอาหารโดยไม่ต้องการใช้ความร้อน เนื่องจากต้องการรักษาคุณภาพทางโภชนาการและเนื้อสัมผัสของอาหารสดเอาไว้ แต่จะใช้รังสีมาทำลายจุลินทรีย์แทน ตัวอย่างอาหารฉายรังสี เช่น แหยม กระเทียม และผลไม้แห้งต่างๆ

**การหมัก** เป็นการแปรรูปอาหารสดไปเป็นผลิตภัณฑ์หมักที่มีรสชาติต่างจากอาหารสดโดยสิ้นเชิง ส่วนใหญ่มักจะมีสีและกลิ่นเฉพาะ เช่น โวน์ น้ำส้มสายชู เต้าเจี้ยว ซีอิ๊ว ซอสถั่วเหลือง ปลาร้า ปูดอง และผักผลไม้ดอง เป็นต้น การหมักยังเป็นการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการของอาหารอีกด้วย ตัวอย่างเช่น การหมักน้ำองุ่นให้เป็นไวน์ จะได้สารต้านอนุมูลอิสระที่มีฤทธิ์ในการป้องกันการเกิดมะเร็ง หรือการเปลี่ยนอาหารที่เป็นพิษหรือบริโภคไม่ได้ ให้เป็นอาหารที่บริโภคได้ เช่น ลูกท้อดอง เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม อาหารที่ได้จากการแปรรูป 5 วิธีดังกล่าวข้างต้นมักมีการเติมวัตถุเจือปนอาหารบางชนิดเพื่อช่วยในการรักษาเนื้อสัมผัส การแต่งกลิ่นรส การยับยั้งการเจริญของจุลินทรีย์ เช่น การเติมเกลือลงในผลิตภัณฑ์ไส้เจียว การเติมสารกันเสียลงในเบเกอรี่สำเร็จรูปบางชนิด การเติมสารฟอสเฟตลงในไส้กรอกเพื่อให้เนื้อสามารถอุ้มน้ำไว้ได้ดี นุ่ม กรดเบนโซอิกหรือเกลือเบนโซเอตที่เติมลงในแยม น้ำสลัด หรือผักดอง เพื่อใช้เป็นวัตถุกันเสีย การใส่สารให้ความหวานทดแทนน้ำตาล เช่น แอสปาร์แตม และแซคคาริน รวมถึงการเติมผงชูรส หรือผงปาร์ก้าในขนมเค้กเพื่อปรุงแต่งกลิ่นรส เป็นต้น ซึ่งวัตถุเจือปนอาหารเหล่านี้ กฎหมายได้มีการกำหนดปริมาณที่เหมาะสม และอนุญาตให้ใช้ได้ ในผลิตภัณฑ์อาหารอย่างปลอดภัยต่อผู้บริโภค เพียงแต่ผู้ผลิตต้องมีความรับผิดชอบต่อไม่ให้ใช้ในปริมาณที่มากเกินไป หรือใช้ผิดวัตถุประสงค์ เช่น บอแรกซ์ หรือผงกรอบ น้ำประสานทอง หรือผงแซ เป็นวัตถุที่ห้ามใช้ในผลิตภัณฑ์อาหารทุกประเภท เป็นสารเคมีที่มีลักษณะไม่มีกลิ่น เป็นผงละเอียด สีขาว ละลายน้ำได้ดี ใช้ในอุตสาหกรรมทำแก้ว แต่ผู้ผลิตบางรายนำมาใช้เติมในอาหารจำพวกลูกชิ้น หมูยอ ไส้กรอก ผักผลไม้ดอง หับทิมกรอบ เมี่ยงปุดรอส เป็นต้น ทำให้อาหารเหล่านี้มีความหยุ่น กรอบ แต่สารนี้มีอันตรายทำให้กระเพาะอาหาร ลำไส้ ตับ อักเสบ การทำงานของไตล้มเหลว ปริมาณที่เป็นพิษในผู้ใหญ่ ถ้าได้รับ 15 - 30 กรัม อาจเสียชีวิตได้ ภายใน 2-3 วัน ส่วนในเด็กนั้น ถ้าได้รับเพียง 4.5-14 กรัม ทำให้เกิดอาการพิษและเสียชีวิตในที่สุด นอกจากนี้ อาหารแปรรูปบางชนิดยังมีไขมัน หรือน้ำตาลเป็นส่วนประกอบอยู่สูงมากโดยที่เราไม่ทันได้สังเกต เช่น ไส้กรอก ลูกชิ้น หมูยอ ที่มีไขมันสูง แยม เยลลี่ และลูกกวาดชนิดต่างๆ มีปริมาณน้ำตาลอยู่สูง ผู้บริโภคที่มีปัญหาเรื่องสุขภาพควรหลีกเลี่ยงบริโภค

## เลือกอย่างไรให้ปลอดภัย...

เมื่อเราทราบข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับอาหารแปรรูปแล้ว ลองมาพิจารณาถึงข้อสังเกตต่างๆ ในการเลือกซื้ออาหารเพื่อการบริโภคอย่างปลอดภัย ได้แก่

ลักษณะบรรจุภัณฑ์ต้องสมบูรณ์ ไม่มีตำหนิ ไม่มีพังพอง หรือมีรอยขาด และมีฉลาก อย. แสดง มีวันเดือนปีที่หมดอายุแสดงให้เห็นชัดเจน พร้อมวิธีการเก็บรักษา

ลักษณะของผลิตภัณฑ์ไม่มีเครื่องหมายตกใจเป็นสิ่งที่สังเกต เช่น มะม่วงดองที่มีสีเข้ม กุนเชียงมีสีแดง หรือลูกกวาดสีจัดจ้าน อาหารแห้งไม่มีเชื้อรา ไม่เหม็นหืน หรืออาหารที่เป็นผงต้องไม่จับตัวกันเป็นก้อน เนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก หมูยอ ต้องไม่มีเมือก หรือเป็นยาง เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า อาหารแปรรูปไม่ได้มีอันตรายอย่างที่หลายท่านคิด เพียงแต่เราใส่ใจในรายละเอียด อ่านฉลาก ข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกันผลิตภัณฑ์นั้นๆ เราสามารถบริโภคอาหารแปรรูปได้อย่างสบายใจ แล้วยังปลอดภัยกว่าอาหารสดหลายประเภทอีกด้วย

# เปรี้ยวหวานมันเค็ม

## อาหารที่สวนกุหลาบ

อร่อยหรือไม่ บ่อยครั้งที่เราตอบอย่างไม่ลังเลเลยว่า หากมาสวนกุหลาบ ต้องมาทาน “ผัดไทย” เพราะชาวสวนกุหลาบมันใจกับอาหารจานนี้ เนื่องจากเรามีสุภะของน้ำซอสที่ดีและเทคนิคการผัดที่ถ่ายทอดต่อๆ กันมาเป็นวัฒนธรรมสวนกุหลาบ และหากถามว่าเป็นของหวานล่ะ พวกเราก็จะแนะนำเป็น “บัวลอยเผือก” ผู้เขียนก็นึกสงสัยในตัวเองทุกครั้งว่า เรามันใจได้อย่างไรว่าเราจะแนะนำเมนูเหล่านี้เมื่อลองนั่งวิเคราะห์ดูก็พบว่า สิ่งสำคัญ คือ ผัดไทยของสวนกุหลาบ ก็เป็นผัดไทยที่ครบรสชาติ มีการใช้สีน้ำตาลเข้มที่หนืดนุ่มฉัดจนเส้นเป็นเงาด้วยน้ำซอสที่มีรสชาติกลมกล่อมครบรส ได้แก่ เปรี้ยว เค็ม หวาน ซึ่งมีส่วนผสมที่สำคัญเป็นน้ำตาล น้มน้ำมะขามเปียก และน้ำตาลมะพร้าว เป็นต้น

จะเห็นได้ว่ารสชาติของอาหาร เป็นเรื่องสำคัญ รสชาติอาหาร มีไม่กี่รสชาติ แต่ที่แน่ๆ คำพูดติดปากของทุกคนมักจะพูดว่า เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม มักจะเป็นคำพูดที่ได้รับความนิยม และบางครั้งเวลาผู้หลักผู้ใหญ่ที่มีความเชี่ยวชาญด้านอาหารก็มักจะสามารถพูดได้ว่า อาหารจานนี้ หรือจานนั้น ควรจะมีรสชาติเป็นอย่างไร อะไรอ่อน อะไรเข้ม รสชาติไหนควรนำรสชาติไหนในอาหารจานใด เช่น บางท่านพูดว่า น้ำสำหรับยำต้องมีรสชาติกลมกล่อม 3 รส เป็นต้น ที่สำคัญ การใช้ประโยชน์จากเจ้ารสชาติเหล่านี้ ให้อาหารมีรสชาติเป็นที่น่าสนใจได้อย่างไร

SUN JUSIT POLL

**1. รสเปรี้ยว** เป็นรสชาติที่ช่วยชูรสอาหารให้มีลักษณะที่น่าสนใจขึ้น รสเปรี้ยวหากจะว่าตามวิทยาศาสตร์แล้ว คำความเป็นกรดต่างก็จะมีลักษณะของความเป็นกรดสูง ทำให้มีลักษณะเปรี้ยว ซึ่งมักจะพบในผัก ผลไม้ที่มีลักษณะเปรี้ยว เช่น มะนาว มะดัน มะขามเปียก และมะม่วง เป็นต้น

**มะนาว** แถวเมืองนอกมักเรียกมะนาวที่มีสีเหลืองผลโตว่า Lemon แต่หากมีผลสีเขียว ลูกย่อมลงขนาดน้อยเรียกว่า Lime ซึ่งคนไทยจะคุ้นเคยกับ Lime มากกว่าแต่ฝรั่งก็จะคุ้นกับ Lemon ฝรั่งใช้ทำ Lemon Tart อร่อยเหาะอย่างบอกใคร ต้องใช้ทั้งส่วนของน้ำ และส่วนของผิว หอมอร่อย และในขณะเดียวกันแต่ผ่านกรรมมาไล่น้ำแข็งทานก็หอมอร่อยแล้ว ส่วนคนไทยก็ใช้จิ้มมะนาวลูกเขียวๆ มาหยั๋งๆ ทั้งทำน้ำพริก อร่อยมาก



**มะดัน** ผู้เขียนรู้จักเมนูที่ใช้มะดันก็คือ ปลาทุ้มใส่มะดัน เคยกานแต่เด็กๆ อร่อยดีมีรสเปรี้ยวแล้วก็มีลูกเขียวๆ ลอยตัวป่องอยู่ในน้ำแกง พอได้ชดน้ำก็อร่อยดี แต่เดี๋ยวนี้หาเมนูนี้ทานได้ยาก เพราะคนนิยมทานเป็นปลาทุ้มย่ำธรรมดา และไม่ค่อยได้เห็นมีคนขายมะดันเท่าไหร่นัก จัดเป็นเมนูคิดถึงของผู้เขียนก็ว่าได้เลย

**มะขามเปียก** เป็นพืชที่ถือว่าเป็นเอกลักษณ์ของไทยที่เดียว ยอดอ่อนและผักอ่อนมีวิตามิน เอ มาก มะขามเปียกมีรสเปรี้ยว ทำให้ชุ่มคอ ลดความร้อนของร่างกายได้ดี เนื้อในฝักมะขามที่แก่จัด เรียกว่า “มะขามเปียก” ประกอบด้วยกรดอินทรีย์หลายตัว เช่น กรดทาร์ทาริก กรดซิตริก เป็นต้น ทำให้ออกฤทธิ์ ระบายและลดความร้อนของร่างกายลงได้ แพทย์ไทยเชื่อว่า รสเปรี้ยวนี้อาจช่วยลดเสมหะให้ละลายได้ง่ายๆ สำหรับเมนูที่มีการใช้น้ำมะขามเปียก เช่น ปลาสามรส และกุ้งราดซอสมะขาม เป็นต้น

**มะม่วง** ใครจะไปคิดว่าพืชชนิดนี้จะให้รสชาติที่หลากหลายอยู่ในตัวเริ่มจากเปรี้ยว ไปมัน แล้วจบที่หวานหอม แต่แม่ครัวชาวไทยใช้ประโยชน์ช่วงลูกยังอ่อนๆ ทำให้อาหารมีรสชาติเปรี้ยวธรรมชาติ และมักใส่ในอาหารจำพวกยำ เช่น น้ำยำของปลาทอดน้ำปลา ก็ได้มะม่วงขูดฝอยใส่น้ำจิ้มสุรสีได้ตั้งเยอะเลย ใช้ทานคู่กับข้าวคลุกกะปิ หากเมื่อไหร่เป็นข้าวผัดไม่ว่าข้าวผัดปลาทุ้ม หรือ ข้าวผัดปลาสด ได้มะม่วงเปรี้ยว หั่นฝอยๆ มาทานแก้ลมคู่กับพริกชี้หูสวนซอ และหอมแดงซอย แล้วห่อใส่กระดาษกลมกล่อมอย่าบอกใคร

**2. สหวาน** เป็นรสชาติที่สำคัญเพราะเป็นรสชาติที่หากเป็นชมหวานแล้วอย่างไร ก็ต้องหวาน แต่ก็เป็นอาหารควาห่อ บางครั้งมีการใช้น้ำตาลเป็นส่วนประกอบให้รสชาติกลมกล่อมขึ้น น้ำตาลมีแหล่งที่มาจากหลายแหล่ง เมืองไทยเองก็เป็นแหล่งผลิตน้ำตาลทรายที่สำคัญแหล่งหนึ่งของโลก ลองมารู้จักกับน้ำตาลชนิดต่างๆ ดังนี้

**น้ำตาลทราย** ผลิตจากต้นอ้อย เรียกว่าน้ำตาลซูโครส มีเกล็ดสีขาว แม้บ้านมักใช้ปรุงอาหารทั่วไป ปัจจุบันมีหลายผู้ประกอบการเริ่มมีลูกเล่นกับน้ำตาลทราย เช่นใส่กลิ่น สี ทำให้เกิดความแปลก และนำไปใช้ในการผสมเครื่องดื่มให้แปลกใหม่ น้ำตาลที่ปัจจุบันได้รับความนิยม ก็คือ น้ำตาลทรายไม่ฟอกสี เพราะผู้บริโภคให้ความสำคัญกว่าไม่ได้ขัดสี เป็นธรรมชาติ เดียวกัน หลายๆ คนก็ซังกาแฟใส่น้ำตาลทรายไม่ฟอกสี หรือในสตรอว์เบอรี่ ก็จะมีการให้ทางเลือกแก่ผู้บริโภคโดยมีน้ำตาลที่ไม่ฟอกสีให้ผู้บริโภคได้เลือกทาน

**น้ำตาลโตนด** และน้ำตาลมะพร้าว ซึ่งเป็นน้ำตาลที่มาจากแหล่งที่แตกต่างกัน คือ น้ำตาลโตนด ได้จากต้นตาลโตนด ส่วนน้ำตาลมะพร้าว ได้จากต้นมะพร้าว ซึ่งจะให้กลิ่นและรสชาติที่แตกต่างกัน นิยมใช้ในการทำขนมไทย โดยเฉพาะในแถบจังหวัดเพชรบุรี มีการใช้น้ำตาลทั้งสองชนิดเป็นจำนวนมาก อีกทั้งการใช้น้ำตาลทั้งสองชนิดก็



จะช่วยให้กลิ่นรสของน้ำกะทิที่ใช้ใส่ขนมหวานมีรสชาติกลมกล่อมที่สำคัญมีความหอมตามธรรมชาติซึ่งถ้าได้รับประทานกับลอดช่องแล้วก็จะอร่อยมากๆ

**น้ำตาลฟรุทโตส** เป็นน้ำตาลที่ได้จากผลไม้ มีจุดเด่น คือ มีความหวานมากกว่าน้ำตาลทรายถึง 1.4 เท่าที่อุณหภูมิปกติ จึงทำให้อัตราปริมาณในการบริโภคได้ หากต้องการความหวานในปริมาณที่เท่ากัน ทั้งนี้ กรณีที่ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน การบริโภคน้ำตาลฟรุทโตสทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นได้ช้ากว่าการบริโภคกลูโคส แต่ก็ไม่ควรรับประทานมากเกินไป เพราะก็จะเกิดภาวะอ้วนได้เช่นเดียวกัน ส่วนใหญ่ใช้ในผลิตภัณฑ์อาหารอย่างแพร่หลายทั้งในน้ำผลไม้ เบนเกอร์ อาหารกระป๋อง เพราะช่วยให้อาหารมีคุณภาพที่ดี ชูรสชาติผลไม้ให้เด่นชัดขึ้น ส่วนกรณีเบนเกอร์ก็ช่วยให้ผิวหน้าของนมออบมีสีสม่ำเสมอ เป็นต้น

**3. สมุนไพร** ในอาหารไทย รสชาติมันที่ได้มักจะมาจกกะทิ และน้ำมัน แต่สำหรับอาหารฝรั่งเศสชาติความมันมักเกิดจากครีม หรือเนย ที่ได้จากน้ำมันนมเนียง หากเป็นไอศกรีมนอกจากรสหวาน ก็ยังเพิ่มความมันเข้าไปด้วย ควรเฝ้าระวังอาหารที่ทำให้เกิดความมันทั้งหลายด้วยกันดีกว่าละ

**กะทิ** ได้จากมะพร้าว หากนำไปปั่นจะได้เป็นน้ำมันมะพร้าวซึ่งขณะนี้วงการสุขภาพก็ตื่นตื้นกับการใช้ประโยชน์จากเจ้าน้ำมันมะพร้าวมากมาย ไม่เสียหลายที่บรรพบุรุษของเราให้ความสำคัญกับกะทิ และน้ำกะทิมาใช้กับอาหารทั้งคาวหวาน ไม่ว่าจะเป็นแกงต่างๆ และขนม ซึ่งหากขาดกะทิไป ความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยคงไม่มีวันนี้ และคงไม่มีคำว่า Thai cuisine ที่โด่งดังไปทั่วโลก ดังนั้นถ้า เป็นเมนูเซตหน้าชุดของกะทิจริงๆ ใครๆ ก็ดีใจเพราะมีรสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ด กลมกล่อมด้วยรสหวานธรรมชาติจากกะทิ รสชาติลงตัวจริงๆ

**น้ำมัน** น้ำมันมีทั้งชนิดที่มาจากพืชและสัตว์ แต่สำหรับผู้เขียนแล้วต้องเอาตัวออกห่างน้ำมันจากสัตว์ เพราะคุณสมบัติของมันคือเป็นไขมันประเภทอิ่มตัวหากบริโภคมากๆ ก็จะไม่ดีต่อสุขภาพ แต่ก็ทำให้ผู้เขียนเสียดายบางประการเพราะหากหมูหากนำมาผัดพริกขิง แล้วอร่อยอย่าบอกใคร ส่วนน้ำมันจากพืช ก็มีเอะอะ เช่น น้ำมันพืชจากทานตะวัน น้ำมันมะกอก น้ำมัน Rapeseed น้ำมันปาล์ม น้ำมันงา น้ำมันถั่วลิสง เป็นต้น การเลือกนำมาใช้ก็ต้องเป็นไปตามวัตถุประสงค์ เช่น หากต้องการนำมาทอด ก็ต้องใช้น้ำมันปาล์ม เพราะจะทำให้อาหารที่ทอดกรอบอยู่ได้นาน แต่หากผัดธรรมดา เราก็คงใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว เป็นต้น ในอเมริกาจะมีน้ำมันจาก Rapeseed ซायมาก เรียกน้ำมันชนิดนี้ว่า Canola oil หรือ Rapeseed Oil เป็นน้ำมันที่มี Saturated Fats ที่ต่ำที่สุดในบรรดาน้ำมันทั้งหลาย และมี mono-unsaturated fats ซึ่งเป็นไขมันที่มีประโยชน์มากเป็นอันดับสองรองจากน้ำมันมะกอก น้ำมันชนิดนี้สามารถทำอาหารได้ทุกอย่าง ไม่ว่าจะทอด ผัด หรือนำมาสลัด เพราะเป็นน้ำมันที่มี high smoke point แต่ถ้าจะให้ดี น้ำมันมะกอกก็ดีกว่าสุขภาพ ซึ่งชาวเมดิเตอร์เรเนียน



ใช้กันมานานแล้ว เมื่อคราวที่ผู้เขียนได้เดินทางไปบอร์มที่นครเชรูซาเลม ประเทศอิสราเอล มีดินมะกอก ซึ่งปลูกอยู่ที่โบสถ์แคทอลิกเก่าแก่สมัยที่พระเยซูท่านยังมีชีวิตอยู่ และเคยดูเฝ้า แต่ปัจจุบันเจ้าต้นมะกอกนั้นก็ยังคงยืนหยัดอยู่ในสวนของโบสถ์แห่งนั้นนั่นเอง จะเห็นได้ว่า การใช้น้ำมันมะกอกมีมาอย่างยาวนานจริงๆ

**เนย** ได้จากน้ำมันเนย ซึ่งตามกฎหมายระบุว่าไขมันเนยต้องไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80 เนยมีกรดไขมันอิ่มตัวในปริมาณที่สูงกว่าจึงทำให้เป็นของแข็งได้ในตู้เย็น ทั้งนี้ การที่เนยมีกรดไขมันในปริมาณที่พอเหมาะ ทำให้หลายคนคิดใจในความมัน ความเนียนและการละลายในปากหลังจาก นอกจากนี้ ยังมีเนยเทียม ซึ่งได้จากการนำไขมันพืชซึ่งมีกรดไขมันอิ่มตัวในปริมาณที่ต่ำกว่าน้ำมันเนยมากนำมาผ่านกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่เรียกว่า “ไฮโดรจีนเนชัน” (Hydrogenation) ทำให้กรดไขมันมีความอิ่มตัวสูงขึ้น สามารถแข็งตัวได้ เมื่อเก็บที่อุณหภูมิห้อง ดังนั้น จึงยิ่งทำให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้ที่ต้องการควบคุมระดับโคเลสเตอรอลในเลือด เพราะไขมันประเภทนี้จะทำให้เกิด Trans fatty acid ขมแบบอยู่ในต่างประเทศ โดยเฉพาะที่อเมริกา แคนาดา และเดนมาร์ก จะกำหนดว่าผลิตภัณฑ์อาหารต้องแสดงปริมาณ Trans fatty acid ดังนั้น เราควรหันมาบริโภคเนยแท้ และตั้งข้อสังเกตกับอาหารหลายๆ ประเภทว่าอาจจะมีไขมันตัวร้ายตัวนี้ เช่น พัพ พาย คุกกี้ หรือหน้าครีมของเค้ก เป็นต้น ดังนั้นจึงควรเลือกรับประทานจากร้านที่เรามั่นใจว่า ใช้น้ำมันแท้เท่านั้น

**4. สลัด** เป็นรสชาติที่ได้จากเกลือ เมื่อก่อนนี้ประเทศใดที่มีเกลือถือว่าเป็นมหาอำนาจ ดูได้จากประเทศออสตรีย ยังมีเมืองชื่อ ซาลทวร์ก ซึ่งมาจากคำว่า Salt ยังมีการแสดงให้เห็นร่องรอยของการได้มาซึ่งเกลือในสมัยก่อน ซึ่งในสายน้ำที่เมืองนี้จะมีสีเขียวเพราะมีเกลือเป็นจำนวนมาก เกลือเคยถูกใช้เป็นค่าตอบแทนสมัยกองทัพโรมัน โดยเกลือได้มาจากทั้งน้ำทะเล และดินเค็ม หรือที่เรียกว่า เกลือสินเธาว์ ปัจจุบัน นอกจากเกลือ จะให้ความเค็มแก่อาหารได้แล้วยังมีใช้เอาหารที่ให้รสเค็มที่มากกว่าพร้อมกับรสชาติที่กลมกล่อมเป็นเอกลักษณ์ เช่น

**น้ำปลา** ในแถบภูมิภาคเอเชียมี น้ำปลาไม่มีเฉพาะประเทศไทยเท่านั้น ผู้เขียนเคยไปนั่งฟังการส่งเสริมการขายน้ำปลาของบริษัทญี่ปุ่นในโรงเรียนสอนทำอาหารที่นิวยอร์ก ปรากฏว่า น้ำเสนอให้เห็นถึงคุณค่าทางโภชนาการของน้ำปลาที่ผลิตจากเมืองหนึ่งในประเทศญี่ปุ่นพร้อมนำเสนอข้อมูลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ ซึ่งพบว่าสูงกว่าน้ำปลาที่มาจากแคว้นเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ แสดงให้เห็นถึงวิวัฒนาการการแข่งขันด้านข้อมูลทางโภชนาการ ทั้ๆ ที่ในตลาดต่างประเทศนั้น น้ำปลาไทยได้รับความนิยมมากที่สุด ประเทศที่รองๆ มาเช่น น้ำปลาจากเวียดนาม เป็นต้น โดยการผลิตเริ่มจากการนำปลาทะเลไปแช่กับเกลือจนกระทั่งโปรตีนจากปลาเปลี่ยนเป็นกรดอะมิโนและสร้างกลิ่นรสใหม่ ที่เมื่อใช้กับอาหารแล้วทำให้เกิดรสกลมกล่อม

**ซีอิ๊วและเต้าเจี้ยว** ตั้งแต่เกิดจนโต ผู้เขียนว่าไม่มีสินค้าใดที่คุณแม่ใช้ได้อย่างเหนียวแน่นที่สุด ซีอิ๊วที่น้องก็มีหลาย ๆ ผลิตภัณฑ์ที่ต่อเนื่องกับของสดวัย ซีอิ๊ว ถือว่าเป็นของที่มีรสชาติเค็มจากเกลือและตัวเหลือง หมักโดยใช้

จุลินทรีย์จำพวกเชื้อรา ก่อน จากนั้นจึงหมักด้วยยีสต์ ซึ่งถือว่าเป็นการประจุตามเครื่องหมายธรรมชาติและที่ขาดไม่ได้คือใช้ข้าว คือโคกคัมข้าว แคโตข้าว ตีตี ก็ทำให้อาหารอร่อยได้แล้ว ส่วนแคเจียว ก็ถือว่าเป็นเครื่องปรุงรสที่สำคัญที่ถูกนำไปใช้ในการปรุงรสชาติอาหารให้อร่อยยิ่งขึ้น เช่น การใส่ในผัดผักกาด หรือในราดหน้า เป็นต้น

**ซอสปรุงรส** เป็นชื่อเรียกที่น่าจะใช้เรียกแทน “ซีอิ๊วเคมี” เพราะกระบวนการผลิตเริ่มจากการย่อยโปรตีนในกรดแลคติก ซึ่งโดยทั่วไปใช้จากถั่วเหลืองหรือถั่วเหลืองที่สกัดน้ำมันออกแล้ว จากนั้นปรับสภาพด้วยด่าง ซึ่งการย่อยระดับนี้จะทำให้เกิดกรดอะมิโนที่สำคัญ คือ กรดกลูตามิก ทั้งนี้ รสชาติของซอสปรุงรส แตกต่างที่ปริมาณของโปรตีนที่ปรากฏอยู่ในอาหาร นอกจากนี้ ซอสปรุงรสเกือบทุกยี่ห้อมีการเติม โดโซเดียม-5' อินโนซินต และ โดโซเดียม-5' -กัวโนเลต หรือ ไอโอสลัส ซึ่งจะทำให้เกิดการทดแทนผงชูรส การใช้ซอสปรุงรสที่เป็นที่นิยมที่สุดก็น่าจะแตกต่างกันไปตามยี่ห้อ ก็อร่อยเหาะแล้ว

**ซอสหอยนางรม** เป็นเครื่องปรุงยอดนิยมของชาวกรุงปักกิ่ง ปกติคนออกจะจะใช้ปรุงรสอาหาร เช่น ผัดผัก หรือปรุงรสในอาหารจานเนื้อสัตว์ แล้วยังสามารถใช้คลุกกะหมึ้นทานได้ทันที ปัจจุบันซอสหอยนางรมมีอยู่มากมายในท้องตลาด ส่วนใหญ่มีส่วนผสมเป็น ซอสถั่วเหลือง หอยนางรม น้ำตาล เกลือ แป้งข้าวโพด เจือสี แต่งรสอาหาร และใช้วัตถุกันเสีย ในสมัยผู้เขียนเด็ก ๆ เห็นคุณแม่ทำอาหารมีแต่ซีอิ๊วกับน้ำตาล จนกระทั่งไปทีวีโฆษณาซอสหอยนางรม นานวันเข้าซอสหอยนางรมก็เลยกลายมาเป็นสมาชิกของตู้กับข้าวในท้องครัว จนปัจจุบันซอสหอยนางรม แทบจะเป็นตัวชูรสในอาหารเกือบทุกจานเลยก็ว่าได้เพราะส่วนผสมที่สำคัญคือ ผงปรุงแต่งรสอาหาร ได้แก่ ผงชูรส เป็นต้น

สุดท้ายขอแนะนำให้อีกรสชาติหนึ่ง คือ รสชาติกลมกล่อม ที่ปัจจุบันนี้เรียกว่า รสหมู่มิ เป็นรสชาติที่ใคร ๆ ก็บอกว่า แซบหลาย ทั้งนี้สังเกตจากริมแจ่มแจ่ม หนึ่งในสูตรของน้ำจิ้มแจ่ม คือ ผงชูรส จากข้อมูลทางกฎหมายพบว่า ผงชูรสสามารถบริโภคได้อย่างปลอดภัย แต่ห้ามให้บริโภคในเด็กทารก และผงชูรสเองก็อาจจะทำให้คนที่มืออาการแพ้ผงชูรส มืออาการที่เรียกว่า Chinese Restaurant Syndrome ดังนั้น จากข้อมูลงานวิจัยก็บอกไว้ว่าคนปกติ ทานได้ไม่มีปัญหา แต่สำหรับคนที่แพ้ผงชูรส ก็ต้องหลีกเลี่ยงไมทาน รวมถึงกรณีเด็ก และทารก ไม่ควรให้บริโภคเลย ดังนั้น ท่านในฐานะผู้เลือกใช้อาหารก็สามารถใช้วิจารณญาณได้ว่าเรายังคงใช้สิ่งนั้นสิ่งนี้ในอาหารหรือไม่ หรือหากจะต้องใช้ก็ควรเลือกที่มีการได้รับตรา ออย. ถูกต้อง เพื่อป้องกันการถูกหลอกจำหน่าย ผงชูรสปลอม และใช้เท่าที่จำเป็นไม่มากจนเกินไป แต่ที่สำคัญ หากเรามีมือติด มีน้ำสติกติด ตี วัตถุตีตีตี เราคงอาศัยแค่พริกไทยกับเกลือ ก็ทำให้อาหารจำพวกเนื้อสัตว์อร่อยแล้ว และหากเป็นของหวาน หากได้ แป้งดี นมดี เนยดี และมีความคิดสร้างสรรค์ที่ดี เชื่อว่าเราได้อาหารที่มีรสชาติอร่อยแน่นอนค่ะ

# ไวน์ เครื่องดื่มเก่าแก่ของโลก WINE VIN VINHO

**ทุกวันนี้** ไปงานไหนก็ต้องใส่ชุดผูกโบว์ก็จะเลเห็นผู้คนในงานเดินถือแก้วไวน์กันไปมาทั้งหญิงและชายในอริยภพที่สหายๆดูก็มีประจำละ ไม่ว่าจะป็น งานแต่ง งานวันเกิด งานบวช งานเกษียณไปจนถึงงานตายก็จะเห็นแก้วทรงระหวางกันอยู่เต็มโต๊ะป็นเป็นภาพที่ค่อนข้างจะคุ้นตามตามกระแสนิยมสมัยนี้ที่ผ่านมาและผ่านไปอย่างรวดเร็วในยุคของการดื่มที่จากเดิมบรรยากาศในงานเลี้ยงจะมีทางเลือกเพียงแค่ วิสกี้ เบียร์ น้ชาโคลม ต่อมาก็มีไวน์แดง ไวน์ขาว เข้ามาเป็นตัวเลือกอีก ทำให้งานเลี้ยงจะมีสีสันเพิ่มขึ้น หรืออีกด้านหนึ่งก็อาจเป็นเพราะสังคมได้พัฒนามากยิ่งขึ้นมีการรับรู้ข่าวสารและคุณสมบัติของไวน์จากสื่อว่าดื่มแล้วดีมีประโยชน์อีกทั้งภาพงานเลี้ยงระดับชาติ และบรรณาณัติมีระดับในสังคมให้การยอมรับไม่เว้นแม้กระทั่งคนรุ่นหนุ่ม รุ่นสาว ทำให้ความใคร่รู้อยากลองก็เกิดขึ้นในหมู่นักช้อปไป แลยังมีมีการประกาศสรรเทศคุณในทางบวกว่าเป็นยารักษาโรคบางชนิดก็ ยิ่งทำให้ความนิยมไวน์ของผู้นิยมโรคนและไม่เป็นโรคนแพร่กระจายออกไปเป็นวงกว้างสู่ตามเมืองใหญ่น้อย อีกทั้งไวน์ยังดีมีช่วยไม่ก่อตผลสมให้ยุ่งยาก หากรู้วิธีและรู้จักเลือกไวน์ ทั้งจำภาพและเชกก็ได้รู้ชนิด วิท วิท ด้วยกันทั้งๆ เมื่อกลบถึงบ้านก็นอนหลับฝันดีแอบยิ้มฝันถึงได้ทีมีไวน์อร่อยคืดถึงงานครีถึงต่อไปว่าจะมีของดีให้ลิ้มลองอีกไหมหนอ

จากความแพร่หลายดังกล่าวทำให้อุตสาหกรรมไวน์ถึงเมื่อครั้งที่ได้ดื่มเป็นครั้งแรกในโทคลับตั้งแถวถนนราชดำเนินา เมื่อ 40 กว่าปีที่ผ่านมามาไม่ได้ จำได้ว่าสมัยนั้นไม่เคยเห็นตำราหรือได้อินคนมาพูดข้างหูว่าโยน้ำที่อยู่ในแก้วทะเลเล็กๆ นั้นมันอร่อยลิ้นเพราะมีกลิ่นหอมของผลไม้เมืองนอกผสมอยู่ ที่รสมันเข้มข้นเพราะมีน้ำตาลน้อย หอมเพราะมีกลิ่นลูกพีช พลัม แอปเปิ้ล ฯลฯ ตามว่าเขาเรียกอะไร สาวน้อย สาวใหญ่ทั้งหลายที่ทำงานนึ่งเป็นเพื่อนแขกที่มาเที่ยว ในคลับดังกล่าว ก็แย่งกันตอบว่า คำเรียกกันว่าเหล่าทางโกเจ้าค่ะ เอย์ขึ้นมาว่าอย่าขอลมของขวดเป็นอย่างใด เขาก็ใจดียกมาให้ดู มองดูแล้วเหมือนลูกน้ำเต้าถูกบีบให้แบนคอเรียดูไม่ค่อยจะคุ้นคา เหมือนขวดเหล้าหรือขวดเบียร์ทั่วไป พลิกไปพลิกมาเห็นมีภาษาฝรั่งเขียนอยู่บนฉลากว่า MATEUS ROSE ตามคนยกมาว่าเขอ่านว่าอย่างไร ก็ได้คำตอบว่า มะตุ๊ด โลเซ เป็นเหล้าคอกเทลชั้นเยี่ยมจากประเทศนอกพอจับขวดดูก็รู้สึกได้ถึงความเย็นที่เข้ามา เมื่อกดขึ้นจิบก็ไม่สามารถอธิบายได้ว่าไอ้เจ้าน้ำที่อยู่ในปากนั้นมีกรีส บอกไม่ถูกว่ามีอะไรน้ำ หรืออะไรตาม มีความรู้สึกเหมือนดื่มเบียร์เย็นๆ ใส่น้ำตาล มีหวาน มีเปรี้ยว มีซ่าปนปนกันคล้ายน้ำชาสี แต่ลิ้นสว ตามว่ารสชาติของเจ้าทางโก คอกเทลนี้มัน



ไม่เห็นจะอร่อยตรงไหนสู้เบียร์หรือเหล้าตาชาวเยอรมันผสมน้ำโคคาโคล่าที่นักเที่ยวชอบสั่งดื่มก็ไม่ได้แถมมอมสาง งานที่เอาเสียความชอบดื่มเห็นว่ามีมันสวย รสซ่าอมหวานอมเปรี้ยวดูแล้วก็ดึกเลยสั่งมาลอง ที่ไม่สั่งเป็นขวดแต่ค่อยๆ หยอมาเป็นแก้วเพราะของมันแพงหูหนวกเราที่ผอมเกร็งแก้มดอบแล้วไม่บางจะใช่เสียตัวจริงกลัวว่าเราจะไม่มีเงินจ่ายจึงไม่สั่งเป็นขวด !!! ..ก็ได้แต่นึกขอบคุณสาวๆ เหล่านั้นมาจนถึงทุกวันนี้ที่ไม่ทำให้เราล้มจมในคืนนั้น และได้รับรู้ถึงน้ำอ้อมกอดที่ทำให้อีกหลายปีต่อมา ต้องกระเสือกกระสนไปหาดื่มอีกจนได้ถึงประเทศต้นต่อที่ผลิตไวน์ชนิดนี้โดยออกเสียตามที่เคยได้ยอมมาไม่ผิดเพี้ยน สนรราคาทั้งขวดแค่ 40 บาทถูกกว่าหนึ่งแก้วตะลึงที่เคยดื่มตั้งหลายเท่าตัวเมื่อครั้งกระโน้นไอ้ละหนอ มะตุิด โล๊ะ...

จากแก้วแรกทีในดัลส์สุดคั้งครั้งสมัยเจ้าหุ่ยอยู่ใน กังกระหิมไปทั่วกรุง และแก้วถัดมาในอีกหลายปี ที่เมือง LISBON ของประเทศโปรตุเกส พอเห็นขวดและฉลากรูปร่างวิลาส รือล จึงได้รู้ว่าไอ้ที่เราดื่มตอนนั้นแท้จริงแล้วก็ไวน์สีชมพู อันลือชื่อระบือไกลของโปรตุเกส ที่ผลิตโดยบริษัท Sogrape เมื่อปี คศ.1942 นี้เองมาโด่งดังเอาสุดสุดหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ช่วงปี คศ.1950-1960 และปี 1980 เป็นไวน์ medium-sweet ที่มีรสชาติแบบอมหวาน อมเปรี้ยวดีแบบแซ่เย็นเหมาะสำหรับวัยรุ่นและหนุ่มสาวสมัยนั้น เพราะดื่มง่าย สีสวยมีรสซ่าล้นก่อนที่จจะโรยราดอับดับไป เมื่อกระแส ไวน์ จากฝรั่งเศสและไวน์จากโลกใหม่วิ่งเข้ามาแทนที่ และมีโอกาสได้ดื่มไวน์อีกหลายครั้งทั้งสีขาว สีแดง เหลือง น้ำตาล และชมพู จากการดั่งต้นไปหิวมาเองในทุกแห่งหนที่ผลิตไวน์จากหลายประเทศ ทั้งจากยุโรป อเมริกา รวมถึงออสเตรเลีย ยิ่งชิมยิ่งมัน เมื่อหมดไปหลายขวดจึงพอที่จะมีความรู้สึกปลายนลิ้นเล่าสู่กันฟังถึงวิวัฒนาการของไวน์ และการดื่มไวน์ที่มีอยู่หลากหลายในโลกปัจจุบัน เพื่อเป็นอาหารเสริมแก่ผู้ที่ยังไม่รู้ จะได้หาไวน์ร่อยร่ามดื่มโดยไม่ต้องเสียงบประมาณสูงเกินความจำเป็น ส่วนท่านครูที่แตกฉานเรื่องนี้ที่อยู่แล้วก็กรุณาเปิดฝาไป และจะเป็นพระคุณยิ่งหากจะให้คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อเป็นวิทยาทานและแนวทางปรับปรุง แก่ใจใหม่หัดขับ หรือผู้รุ่นน้องก็ได้ดื่มไวน์ดีๆ อย่างชื่นมื่นในอารมณ์กันได้อีก

## ประวัติศาสตร์ของเหล้าองุ่น-ไวน์

เชื่อกันว่าต้นกำเนิดเกิดมาจาก วิญญาณเจี๋ยรในสหภาพโซเวียต ที่ติดกับอิหร่าน เมื่อกว่า 7000 ปีที่ผ่านมาก่อนที่จะเข้าไปหลงหลักปักฐานใน เปอร์เซีย อียิปต์ กรีซ และแถบตะวันออกกลาง ก่อนแพร่กระจายเข้าสู่ยุโรปในยุคต่อมา วัตถุประสงค์ในการทำเหล้า ได้จากการนำองุ่นแดง, องุ่นเขียว, อินทผาธัม, และผลไม้อื่น ๆ มาบีบ คั้นเอาแต่น้ำและหมักเก็บ



ไว้ในดินเผา เรียกว่าอิกรานี่ว่า การหมัก ซึ่งก็คือการนำน้ำองุ่นที่ได้จากการคั้นมาเก็บไว้ระยะเวลาหนึ่ง โดยปล่อยให้ยีสต์ที่ติดอยู่ตามเปลือกองุ่นที่เกิดจากธรรมชาติกินน้ำตาลในน้ำองุ่น กลายเป็นแอลกอฮอล์ จากนั้นก็ทำการกรอง บรรจุในไหปิดด้วยจุกไม้ อีกทั้งยังพบว่ากรานี่ว่า ไวน์เช่นนี้เป็นที่นิยมกันแพร่หลายในดินแดนตามชายฝั่งทะเลเมดิเตอร์เรเนียน และแอฟริกาเหนือ โดยมีชาวฟินิเซียนเป็นคนกลาง นำไวน์ติดเรือไปขายร่วมกับสินค้าชนิดอื่น และขยายเข้าสู่ยุโรป พร้อมกับจักรวรรดิโรมันที่เข้าไปยึดดินแดน และส่งทหารเข้าไปเป็นผู้ปกครองโดยนำพันธุ์องุ่นติดตัวไป และนำวิธีการทำเหล้าองุ่นที่พัฒนาแล้วออกเผยแพร่จนเป็นที่นิยมกันในทุกวันนี้ทั่วยุโรป และบุคคลที่ทำหน้าที่ส่งเสริมไวน์นี้ไม่มีรสติขึ้นก็คือพระ ซึ่งนอกจากจะพร่ำสอนให้ผู้คนประพฤติตนเป็นคนดีแล้วยังมีเทคนิคในการสอนให้รู้จักทำไวน์ดีอีกส่วนหนึ่งด้วย



## ไวน์ในวิถีชีวิตของอียิปต์โบราณ

ย้อนอดีตกลับไปถึงสมัยก่อนคริสตกาล (BC) ของชาวอียิปต์ โบราณมีความเชื่อว่าเหล้าองุ่นที่เป็นของที่มีไว้เฉพาะบุคคลชั้นสูงอันประกอบด้วยสมาชิกราชวงศ์ อองครักษ์ และแม่ทัพนายกองเท่านั้น เพราะเป็นหนึ่งในสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ต่อการทำอิยิบวงสรวงเทพเจ้า ซึ่งฟาโรห์จะเป็นผู้เดียวที่มีสิทธิ์ในการนำมาทำพิธีขอพร และเป็นผู้นำถวายแด่เทพแต่ละองค์อันเป็นของกำนัลชั้นสุดยอดที่มนุษย์ทำขึ้น ตามความเชื่อของผู้คนในยุคนั้น

ในยุคก่อนศาสนาอิสลาม นักโบราณคดีได้ค้นพบภาพจารึกเกี่ยวกับการปลูกองุ่นและกระบวนการทำไวน์ การบวงสรวงและการเฉลิมฉลองจนมากมาย ในโอกาสต่างๆ ของผู้คนที่อาศัยอยู่ในดินแดนที่เป็นมุสลิมปัจจุบัน อันเป็นหลักฐานสำคัญที่ทำให้เราได้ทราบถึงพัฒนาการและความเคลื่อนไหวของการผลิตเหล้าจากองุ่น ซึ่งเป็นต้นกำเนิดของไวน์ทุกวันนี้ ว่ามีประวัติความเป็นมาอย่างไรในช่วงหลายพันปีที่ผ่านมา

นักโบราณคดีมีหลักฐานที่ทำให้พวกเราเชื่อตามไปด้วยว่า ก่อนที่เหล้าองุ่นจะเดินทางออกจากแหล่งผลิตในตะวันออกกลางสู่ยุโรป ชาวฟินิเซียนที่มีความเก่งกาจในด้านการค้าและเชี่ยวชาญในการเดินเรือ (The Phoenicians master of sea faring) เป็นผู้นำเหล้าองุ่นจากแหล่งผลิตในอียิปต์ และจากกรีซ ไปค้าขายยังเมืองท่าต่างๆ ตามบริเวณชายฝั่งทะเลเมดิเตอร์เรเนียนเป็นอันดับแรก

หลังจากนั้นทหารโรมันที่ติดเหล้าพอกับห่วยเทพทั้งหลาย ก็ได้นำเหล้าและพันธุ์องุ่น จากตะวันออกกลางเข้าสู่อาณาจักรที่ตนเข้าไปยึดครองในทวีปยุโรป เช่น สเปน ฝรั่งเศส (สมัยนั้นเรียก กอล) ยุโรปตะวันออก อังกฤษ และกลุ่มสแกนดิเนเวีย รวมทั้งแอฟริกาตอนเหนือ มีการผลิตและดื่มกันอย่างกว้างขวางจนเป็นที่คลั่งไคล้ไหลหลงของประชาชนในยุโรป ทำให้หลายมณฑลมีการขายพื้นที่ปลูกองุ่นออกไปอย่างเป็นล่ำเป็นสันในเวลาต่อมา ตามลำดับ จนทุกวันนี้



## การทำเหล้าองุ่นในสมัยก่อนโดยสรุป

การทำเหล้าองุ่นเริ่มต้นจากการนำองุ่นที่สุกได้ที่แล้วมายีมาเหยียบย่ำ ทีบหรือบีบให้เปลือกแตก (crushing) และบดอัดให้น้ำแยกตัวออกจากองุ่น การหมักและกรรมวิธีอื่นๆมักับเปลือกเรียกว่า must จากนั้นจึงนำไปใส่ลงในถังหรือไหที่ใช้สำหรับหมัก ในระหว่างการหมัก อุณหภูมิจะเป็นตัวกระตุ้นให้องุ่นคายสีและกลิ่นออกมา หากอุณหภูมิไม่พอดี ยีสต์ที่เป็นตัวย่อน้ำตาลในองุ่นให้เป็นแอลกอฮอล์จะตายตกลงสู่ก้นถัง ภายใต้งหมักเปลือก ก้านและเศษใบที่ผสมปนเปื้อนอยู่จะลอยขึ้นมาปิดส่วนบนสุดของไห ส่วนนี้จะเรียกว่า cap ซึ่งเป็นตัวการไปเร่งอุณหภูมิให้ร้อนขึ้น ความร้อนจะทำให้ปฏิกิริยากับเปลือกให้น้ำองุ่นคายกลิ่นให้ออกมามากขึ้น ดังนั้น การทำเหล้าให้ดีมีคุณภาพ จึงต้องเปิดฝาดังนี้เพื่อถวน cap ใต้ได้อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เพื่อเร่งสีและกลิ่น ปัจจุบันการทำไวน์จะใช้วิธีคูดน้ำองุ่นออกจากถังเพื่อให้ cap นอนก้นแล้วนำน้ำองุ่นที่ได้เทกลับลงไปอีกให้ cap กระจายขึ้นมาปิดส่วนบนอีกครั้ง สลับกันไปจนกว่าเหล้าจะสุกได้ที่ มีกลิ่นหอมยาวไม่บูด หรือมีกลิ่นเปรี้ยว ตามมาตรฐานของการพิสูจน์กลิ่นรส ในสมัยนั้นเมื่อหมักเรียบร้อยแล้วจะกรองเอากากออกก่อนบรรจุลงขวด ในการกรองผู้ควบคุมจะนำใบข้าวที่แยกเอาไข่แดงออกแล้วเทใส่ลงไปจากด้านบนของถังหมักเพื่อให้ไข่ค่อยๆจมลงสู่ก้นถังตามแรงโน้มถ่วงของโลก และกวาดเศษตะกอนที่ลอยแขวนอยู่ลงมาด้วย วิธีนี้จะทำให้น้ำองุ่นใสขึ้น การทำเหล้าองุ่นแบบสีแดงหรือสีชา มีขั้นตอนที่ไม่แตกต่างกัน สีของน้ำองุ่นไม่ได้มาจากเนื้อองุ่น แท้จริงแล้วเกิดจากเปลือกเป็นหลัก ถ้าลอกเอาเปลือกออกและนำมาบีบหรือคั้นเอาเฉพาะน้ำจะได้อุ่นที่ไม่มีสี

## Vin vinho & wine

เหล้าที่ทำจากองุ่นยุคแรกๆ คงเรียกชื่อกันตามภาษาท้องถิ่น ต่อมาเมื่อเหล้าชนิดนี้แพร่เข้าไปในยุโรป

สมัยยุคโรมันเรื่องอำนาจ ผู้คนจึงเริ่มคุ้นหูกับคำว่า vinum, vinho, vin อันมาจากภาษาลาตินที่ใช้กันมากในสเปน โปรตุเกส ฝรั่งเศส(กอล) และภายหลังได้กลายมาเป็น wain และ wine ในภาษาอังกฤษ ปัจจุบันนี้ ดั้งนั้นหากเอ่ยคำว่าไวน์ก็จะหมายถึงเหล้าที่ทำจากผลองุ่นเท่านั้น ถ้าทำจากผลไม้อื่นผู้ผลิตจะต้องระบุชื่อและที่มาของผลไม้ที่นำมาผลิตเสมอ ภายหลังสงครามร้อยปีที่รบกันระหว่าง อังกฤษ-ฝรั่งเศส ที่แย่งกันเป็นเจ้าของแคว้นบอร์โดซ์(BORDEAUX) ที่มีชื่อในการทำไวน์ ยุติลงในตอนศตวรรษที่ 12 ผลของสงครามได้ทำลายไร่องุ่นลงอย่างมากมายกเว้นองุ่นที่ปลูกในแคว้นนี้ ที่ปลูกต่อเนื่องมาก่อนคริสตกาล ตั้งแต่สมัยโรมันปกครองกับไม่ถูกทำลายและเหล้าองุ่นของที่นี่ได้กลายเป็นของยอดนิยมอย่างมากโดยมีอังกฤษเป็นลูกค้ารายใหญ่ ที่สั่งซื้อไวน์ชนิดนี้ และเรียกว่า Claret ที่มีความหมายว่า ไวน์แดง อันเป็นเหล้าองุ่นจากพันธุ์เก่าแก่ที่ต่อมารู้จักกันในชื่อ คาเบอร์เนต โซวิญอง Cabernet Sauvignon อันเป็นจุดเด่นและเอกลักษณ์ที่สำคัญของแคว้นนี้ของประเทศฝรั่งเศส รวมทั้งพันธุ์อื่นที่ปลูกกันมานานแล้วเช่นกัน จนเป็นที่ขึ้นชื่อระบือไกล อาทิ เมร์โล (Merlot) มาลแบค(Malbec) คาเบอร์เนตฟร็องซ์(Cabernet Franc) เปติแวร์โดต์ (Petit verdot)

## การเดินทางขององุ่นสู่โลกใหม่

เมื่อเหล้าองุ่นหรือไวน์เป็นที่ลustedใจของผู้คนในยุโรปโดยเฉพาะอังกฤษ การรอนแรมของต้นองุ่นก็เกิดขึ้นอีกครั้งเมื่อมีการนำพันธุ์ติดไปกับเรือสำเภา ในยุคของการล่าอาณานิคมเลียนแบบต้นฉบับของโรมันสมัยยุคก่อนคริสตกักราช องุ่นพันธุ์ดีถูกนำไปปลูกตามเมืองขึ้นต่างๆ ในอเมริกาเหนือ แคนาดา อเมริกาใต้ แอฟริกาใต้ ออสเตรเลีย และนิวซีแลนด์ โดยอังกฤษ ฝรั่งเศส สเปน โปรตุเกส ฯลฯ ซึ่งเป็นชาติที่นิยมไวน์และมีอำนาจในสมัยนั้นเป็นผู้นำติดไปด้วย เหตุผลนี้ผลผลิตที่ได้จากองุ่นแถบนี้จึงได้ชื่อว่าไวน์แห่งโลกใหม่หรือในชื่อภาษาอังกฤษว่า wine of the new world ดังนั้นไวน์ทุกขวด

ที่ผลิตมาจากประเทศเหล่านี้จึงต้องมีกระบุงพันธุ์องุ่นไว้บนฉลากขวดเสมอ ตามระบบการเรียกแบบวาริตัลส์ (varietals) เพื่อให้ผู้บริโภครับรู้ว่าเป็นอะไร บรจุอยู่ในขวดเป็นองุ่นชื่ออะไร ผลมันออกมาเป็นรสเป็นอย่างไร อันต่างกับกับไวน์จากยุโรปที่เป็นไวน์โลกเก่า wine of the old world ที่จะไม่มีการระบุชื่อพันธุ์ไว้บนฉลากแต่จะระบุเฉพาะแคว้นที่องุ่นชนิดนั้นปลูกติดต่อกันมาตั้งแต่โบราณเป็นสัญลักษณ์ สาเหตุที่เป็นเช่นนั้นเพราะบรรดาเมือง หรือแคว้นทั้งหลาย





ที่ปลูกองุ่น ล้วนแล้วแต่เป็นเมืองเก่า เมืองโบราณที่  
ผู้คนรู้จักชื่อรู้จักสถานที่และชินหูกันมานานแล้วเช่น  
ไวน์จากเมือง Bordeaux ที่ปลูกองุ่นพันธุ์ Cabernet  
Sauvignon, Merlot หรือจาก Burgundy ที่ปลูกองุ่น  
พันธุ์ Pinot noir หรือ Chardonnay เป็นต้น



## พันธุ์องุ่นที่นักนิยมไวน์ชื่นชอบ

พันธุ์องุ่นเก่าแก่ชิ้นสุดท้ายอดที่นำมาทำไวน์แดง คือ คาเบอร์เนต์ซอวิญยอง (Cabernet sauvignon) ไวน์ที่ได้จากองุ่นพันธุ์นี้เป็นของดีราคาแพง จะมีสีเข้มลึก รสเข้มข้น มีแทนนินสูง และให้ความหอมที่หลากหลายของกลิ่นผลไม้และสามารถเก็บไว้ได้นาน ไวน์ชนิดหลายชนิดนำองุ่นตัวนี้ไปผสมกับพันธุ์อื่นเพื่อเพิ่มรสชาติ เช่น Petit Verdot, Merlot, Malbec, Cabernet Franc โดยนำมาผสมกันแบบ 50/50 หรือ 60/40 หรือผสมกันมากกว่าสองชนิดขึ้นไป โดยมีสัดส่วน 50/30/20 ที่สุดแต่แต่ผู้ปรุงไวน์จะเป็นผู้นำเสนอ

**แมร์ลอต (Merlot)** องุ่นพันธุ์นี้เป็นต้นกำเนิดให้เกิดไวน์ ที่แพงเป็นอันดับสองของโลกขึ้นมา คือ ไวน์ของ Chateau Petrus, เป็นองุ่นที่มีรสนุ่มนวลอ่อนโยลมีกลิ่นหอมและกลมกล่อม

**ชีราส (Shiraz)** จะมีสีออกม่วงแดงรสเข้มกว่า Merlot และ Pinot noir ปัจจุบันปลูกกันมากใน Australia, Africa และมีการนำองุ่นชนิดนี้ไปผสมกับพันธุ์อื่นๆ เช่น Cabernet Sauvignon, Merlot

**คาเบอร์เนต์ฟรองซ์ (Cabernet France)** เป็นองุ่นที่ทำไวน์มีกลิ่นหอมอันพึงใจ มีสีเข้มสดสี มีแทนนินสูง มักใช้เป็นตัวผสมให้ไวน์มีสีสวยขึ้น

**มาลแบค (Malbec)** เป็นองุ่นที่ไม่นิยมมาทำไวน์ แต่จะคั้นน้ำเพื่อเอามาผสมกับน้ำองุ่นพันธุ์อื่นให้มีรสชาตินุ่มนวลขึ้น

**เปอติเวรดอต (Petit Verdot)** เป็นองุ่นที่เมื่อนำไปผสมแล้วจะทำให้เกิดสีล้วนสวยงามลดความเข้มข้นของแทนนินได้เป็นอย่างดี

**ปีโนต์ นัวร์ (Pinot Noir)** เป็นองุ่นของ (Bourgogne) บุรกรอง มีรสนุ่มและเบา เป็นพันธุ์ที่ให้ผลผลิตของน้ำองุ่นดีที่สุดในโลกจากแคว้น Burgundy ไวน์ที่โด่งดังขององุ่นพันธุ์นี้ก็คือ Romaneeconti, Latach

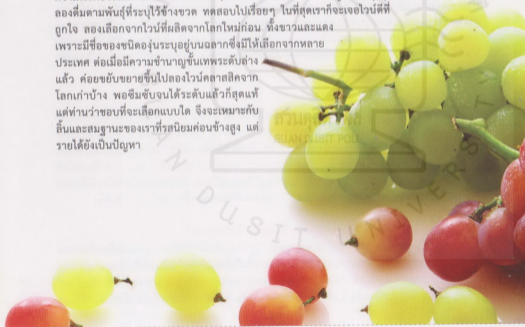
**ชาร์ดอนเนย์ Chardonnay** สุดท้ายขององุ่นเปลือกลีเขียวจาก Burgundy ที่นำมาผลิตเป็นไวน์ขาวรสชาติกลมกล่อมออกหวานอมเปรี้ยวเล็กน้อย เป็นองุ่นพันธุ์หลักที่นำมาทำแชมเปญ ซึ่งเป็นที่นิยมไปทั่วโลกอีกทั้งยังนำมาผลิตเป็นไวน์ขาวชนิดที่มีรสไม่หวาน (dry) อีกด้วย องุ่นพันธุ์นี้มีปรากฏอยู่ทั่วไปทั้งในโลกใหม่ และเก่า ไวน์แห่งโลกเก่าคือ เหล้าองุ่นที่ผลิตจากยุโรป โดยการนำพันธุ์องุ่นจากตะวันออกกลาง

เข้ามาปลูกสมัยโรมันเรื่องอำนาจยุคก่อนคริสตกษัตริย์ ไวน์จากโลกใหม่คือ เหล้าองุ่นที่ผลิตจากเมืองขึ้นของนักล่าอาณานิคม ที่นำพันธุ์องุ่นจากยุโรปไปปลูกตามเมืองหรือประเทศต่างๆ ที่เข้าไปยึดครอง

**เซมิลลอง (Semillon)** ราซินีแห่งไวน์ขาวที่ให้กลิ่น/รสดีมาก เช่น กลิ่นธรรมชาติจากน้ำผึ้ง บางแห่งในฝรั่งเศสปล่อยให้สุกหรือเหี่ยวคาต้นเพื่อนำมาทำไวน์หวานอันเลื่องชื่อเช่น ในแซตโซแตรน์ ที่เก็บได้ถึง 100 ปี ไชวีญองบลอง (Sauvignon Blanc) เป็นองุ่นเขียวที่ให้กลิ่นสดใสดุจแล้วสดชื่น

**มูสคาเทล (Muscadelle)** เป็นองุ่นที่มีกลิ่นคล้ายน้ำหอมสุดคมแล้วชื่นใจ ส่วนใหญ่ใช้ผสมกับไวน์ชนิดอื่นเพื่อเพิ่มความหอม

จากที่กล่าวข้างต้น ก็คงจะปฏิเสธไม่ได้ว่า “ไวน์” นั้นเป็นเครื่องดื่มที่มี “เสน่ห์” และ “คลาสสิก” อย่างหาตัวจับอย่างเลยทีเดียวนะ ซึ่งขั้นตอนต่อไป ผู้เขียนจะมาเล่าถึงวิธีดื่มไวน์ให้ได้รสชาติ เพื่อเพิ่มความพึงพอใจในการดื่มไวน์ในครั้งต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อรู้ชื่อพันธุ์องุ่นแล้ว เราก็ลองดื่มตามพันธุ์ที่ระบุไว้ข้างขวด ทดสอบไปเรื่อยๆ ในที่สุดเราก็จะเจอไวน์ดีที่ถูกใจ ลองเลือกจากไวน์ที่ผลิตจากโลกใหม่ก่อน ทั้งขาวและแดง เพราะมีชื่อของชนิดองุ่นระบุอยู่บนฉลากซึ่งมีให้เลือกจากหลายประเทศ ต่อเมื่อมีความชำนาญขึ้นเทพระดับกลางแล้ว ค่อยขยับขยายขึ้นไปลองไวน์คลาสสิกจากโลกเก่าบ้าง พอชิมซับบ้างได้ระดับแล้วก็สุดแท้แต่ท่านว่าชอบที่จะเลือกแบบใด จึงจะเหมาะสมกับลิ้นและสมรรถนะของเราที่รสนิยมค่อนข้างสูง แต่รายได้ยังเป็นปัญหา



# ไวน์หนา ไวน์บางคืออะไร

## การที่เหล้าอุ่น

มีสีเข้มเกิดจากสีของเปลือกที่ละลายปนเข้ากับน้ำอุ่น เช่น ม่วงเข้ม แดงอ่อน เป็นไปตามลักษณะของพันธุ์ที่มียอกลักษณะเฉพาะตัว ซึ่งไม่เกี่ยวกับการผสมให้หนาหรือให้บางของการทำเหล้าอุ่น ส่วนแทนนินที่ดื่มแล้วเกิดความฝาดเพี้ยนนั้น ผู้ดื่มไวน์อาจเข้าใจผิดว่าเป็นเนื้อในของน้ำอุ่นแท้จริงแล้วคือ สารที่ก่อให้เกิดรสฝาดมีอยู่ในเปลือกอุ่น เม็ด และก้าน คุณสมบัติคือทำให้ไวน์กับไวไวเกินานมีส่วนอีกนั่นคือ กลิ่นจากดองหมักที่เป็นตัวเสริมกลิ่นรส ให้กับไวน์ ขณะที่ทุกอย่างหมักครบกันอยู่ในถัง และถือการสำคัญที่มีส่วนต่อความหนา/บางของเหล้าอุ่น คือ แอลกอฮอล์และน้ำตาล เเปอร์เซ็นต์ที่สูงอยู่สูงเท่าใด ความหนาภิจมากขึ้นตามไปด้วยเท่านั้น ของแถมที่ได้จากการทำไวน์คือ สารฟลาโวนอยด์ (FLAVONOIDS) เป็นสารที่พบมากในไวน์แดงที่มีการอ้างกันว่า มีสรรพคุณและคุณสมบัติในการช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้เกรบบโพลีเวียนโลสิดทำให้เส้นเลือดแข็งแรงขึ้น

## การทดสอบสีไวน์

องค์ประกอบในการชิมไวน์มีด้วยกัน 4 ประการด้วยกัน คือ สี กลิ่น รส คำ หรืออีกสุดท้ายที่กลิ่นลงคอ การทดสอบเริ่มต้นคือ ริน หรือ เทไวน์ประมาณ 1/3 ส่วนของแก้วเอียงแก้วโดยมีฉากหลังเป็นสีขาวเพื่อให้ไวน์มีสีเด่นขึ้นมองเข้าไปในสีไวน์ พิจารณาดูว่า ตรงขอบสี มีสีอะไร แฉมหรือไม่ หากเป็นไวน์แดงสีหลักของไวน์ในแก้วเช่นสี maroon, สี purple, สีruby, สี garnet Red brick, หรือสี brownish ต้องสดใสมีความโปร่งแสงตามธรรมชาติของไวน์ส่วนไวน์ขาวให้ดูว่าไวน์ในแก้ว เช่น สีเหลืองอ่อน สีฟางข้าว สีเขียวจาง สีทอง สีอำพัน ควรมีความชัดเจนสดใสและไม่ทึบแสง และสีไม่ควรออกน้ำตาลหรือออกเป็นสีส้ม

## การทดสอบ กลิ่นไวน์ Aroma-Smell-Bouquet

กลิ่นไวน์ที่ระเหยออกมาจากแก้ว เมื่อลอยมาแตะจมูกเข้าเราก็จะรับรู้ได้ถึงความหอมซึ่งเป็นกลิ่นเฉพาะของกลิ่นไวน์ทั่วๆ ไป หากต้องการที่จะรู้สึกกลิ่นลงไปกว่านั้นก็ให้ลองแกว่งแก้วเป็นวงให้ไวน์หมุนกระจายอยู่ภายในประมาณ 10-12 วินาที เพื่อให้กลิ่นไวน์และแอลกอฮอล์ระเหยพุ่งออกมามากที่สุด จนเหลือกลิ่นแท้ที่เป็นธรรมชาติของไวน์ในแก้ว จากนั้นให้สูดดมกลิ่นแรกทันทีเพื่อหาความประทับใจ เมื่อสัมผัสกลิ่นแรก



แล้วให้ทำเหมือนเดิมอีก โดยสูดกลิ่นเข้าไปเรื่อยๆ พร้อมกับจินตนาการดูว่าจากการดมสองครั้งนี้มีความแตกต่างกันอย่างไร การดมนี้เองจะเป็นการตัดสินใจในเบื้องต้นว่าไวน์ที่อยู่ใต้มือนั้นเหมาะที่จะซื้อดื่มหรือไม่อย่างไร

## สส Taste

ขั้นตอนการรับรสมีข้อสังเกตอยู่ 3 ลักษณะด้วยกัน คือ 1. Attack phase 2. Evolution phase, และ 3. Finish phase ทั้ง 3 ประการ เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาการรับรู้ทางร่างกายผ่านลิ้นที่ไวต่อความรู้สึกของเราในการตอบรับหรือปฏิเสธต่อสิ่งที่อยู่ในปาก การชิม เริ่มจากจิบไวน์แต่เพียงเล็กน้อยให้เข้าไปปลายลิ้น และกลืนอยู่ในปาก เพื่อกระตุ้นความรู้สึกถึงรสชาติต่างๆที่มีอยู่ในไวน์อันเป็นที่มาของบันได 3 ชั้นของการเรียนรู้การดื่มไวน์ที่ทดสอบกับมานานจนเป็นที่นิยมทำกันอย่างแพร่หลายทุกวันนี้

### การรับรู้จากสัมผัสแรกในการดื่ม (Attack)

1. attack phase คือ การที่ลิ้นรับรู้ถึงรสสัมผัสแรกของแอลกอฮอล์ในไวน์ รับรู้ถึงความเข้มข้นและปริมาณแทนนินว่ามีจำนวนมากหรือน้อยกว่ากันแค่นั้น บางชนิดลิ้นจะบอกได้ถึงแอลกอฮอล์ที่ยังค้างอยู่มาก บางชนิดยังมีความเปรี้ยวอยู่ บางชนิดฝาดเพราะมีแทนนินมาก และบางชนิดมีความหวานสูง แสดงอาการหรือสิ่งสัญญาณให้รู้ว่าไวน์ขวดนั้นยังไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร รสชาติโดยรวมยังไม่กลมกลืน หากหมักไว้นานกว่านี้หรือเก็บนานกว่านี้อาจดีขึ้น การ attack จึงมีความหมายถึงมวลสารที่อยู่ในไวน์จืด หรือ โฉมตีความรู้สึกของเราขณะทดสอบไวน์

### การรับรู้รสที่แท้จริง (Evolution)

2. Evolution คือ อาการทั้งหมดที่ลิ้นค่อยๆปรับสภาพการรับรู้ถึงรสอันแท้จริงของไวน์ขณะอยู่ในปาก ซึ่งขณะนั้นความรู้สึกแรกอาจสัมผัสได้ถึง รสหรือกลิ่นของผลไม้ ดั้งเช่นกรณีไวน์แดงอาจรับรู้ถึงกลิ่นลูกเบอร์รี่, พลัม, พ룬 หรือเป็นไปได้ที่บางครั้งจะรู้สึกถึงกลิ่น เครื่องเทศ เช่น พริกไทย อบเชย บางกรณีอาจจะเป็นเปลือกไม้ เช่น กลิ่นของเปลือกโอ๊ค สนหรือกลิ่นอวลจากการหมักคั่ว หากทดสอบไวน์ขาว ลิ้นอาจรับรู้ถึง แอปเปิ้ล, แพร่ กลิ่นจากธรรมชาติ เช่น น้ำมัน เนย พืช สมุนไพรและไอระเหยจากดิน ดอกไม้ป่า หรือกลิ่นจากสนามหญ้าที่เพิ่งถูกตัดออกใหม่ๆ เป็นต้น

### การรับรู้ในอีกสุดท้าย (Finish)

3. Finish Phase คือ รสของไวน์แต่ละชนิดที่ซึม เมื่อกลืนคำสุดท้ายหรืออีกสุดท้ายลงไปแล้ว



ความรู้สึกของเราจะเป็นตัวกำหนดว่ารู้สึกประทับใจในไวน์ขวดนั้น ปีนั้น ยี่ห้อนั้น เมื่อผ่านลงคอไปแล้วหรือไม่ ไวน์ที่สมบูรณ์จะให้ความรู้สึกถึงกลิ่นรสและความนุ่มนวลที่แน่น ไม่เหินไม่เปรี๊ย มีน้ำหนักและยังคงอ้อยอิ่งอยู่ในปากเป็นเวลานาน บางชนิดเมื่อกลืนผ่านไปแล้วค้างอยู่ไม่นาน บางชนิดไม่มีเลย ซึ่งทั้ง 3 กรณี คือ การจำแนกแยกไวน์ให้เหมาะสมกับรสนิยมของผู้เลือกอันเป็นเคล็ดลับสุดยอดของไวน์ที่มีในโลก ทั้งที่มาจากโลกเก่าและโลกใหม่

## สีและตะกอนในไวน์

ให้แก้วแก้วหรือหลอดซ้ำๆ เพื่อดูว่ามีตะกอนนอนก้นหรือตะกอนมีการกระจายตัวหรือไม่ ส่วนใหญ่แล้วไวน์แดงที่เก็บนานหรือไวน์ในปี vintage จะมีตะกอนมากและจะมีสีออกส้มตรงบริเวณขอบมากกว่าไวน์ใหม่ ส่วนไวน์ขาวที่เก่าเก็บจะออกคล้ายกับไวน์ขาวรุ่นใหม่ชนิดหรือพันธุ์เดียวกันที่มีอายุน้อยกว่า การแกว่งแกว้นนอกจากจะทำให้กลิ่นไวน์พุ่งกระจายขึ้นมาแล้ว เมื่อปล่อยทิ้งไว้ จะปรากฏน้ำตาไวน์ (tears of wine) หรือขา (legs) หรือนิ้ว (fingers) ของไวน์ ไหลย้อยลงตามขอบด้านในของแก้วเป็นสายม่านทำให้เกิดการไขว้เขวว่าอาการดังกล่าวจะเป็นเอกลักษณ์ของไวน์ดี แท้จริงแล้วเป็นปรากฏการณ์ทางวิทยาศาสตร์ เมื่อมีการแยกตัวเกิดขึ้นอันเป็นผลมาจากความเข้มข้นของน้ำตาล และมวลสารที่ผสมกับแอลกอฮอล์ในไวน์ระเหยออกไปปล่อยให้น้ำตาลที่ตกค้างอยู่ข้างแก้วค่อยๆ ไหลกลับที่ที่ตั้ง ซึ่งฝรั่งเรียกอาการนี้ว่า Marangoni effect อันเป็นอาการภายหลังถูกแกว่งเท่านั้น ยังมีใช้ตัวชี้วัดคุณภาพของไวน์แต่อย่างใด และในไวน์ที่มีแอลกอฮอล์มากจะมีความหนืด (Viscous) สูง มีได้ความหนายาวไวน์ขวดนั้นมีคุณภาพดีเลิศ

## การเลือกดื่มไวน์ตามประเภทของกิจกรรม

การดื่มไวน์เพื่อความสุขสานจะไม่ใช่ไวน์เก่าหรือไวน์ปี vintage ส่วนใหญ่จะใช้ Light wine คือไวน์ที่ไม่เข้มข้นหรือหนักจนเกินไป แชมเปญ (Champagne) ไวน์ขาวหรือเครื่องดื่มบางชนิดเท่านั้น การดื่มไวน์ขาวที่มีความเย็นเหมาะสมจะทำให้เกิดความรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า เพราะมีน้ำตาลเป็นองค์ประกอบค่อนข้างมาก ส่วนไวน์เก่าชั้นดีมีคุณภาพจะใช้ก็ต่อเมื่อถึงเวลารับประทานอาหารมื้อหนักเท่านั้น แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับรสนิยมและงบประมาณที่จะทำให้งานเลี้ยงของผู้จัดดูแลเห็นเป็นหลัก การดื่มเครื่องดื่มที่มีเปอร์เซ็นต์แอลกอฮอล์สูงก่อนอาหาร หรือขณะท้องว่างจะทำให้เมาเร็ว สาเหตุเป็นเพราะเล็ดมาคั้งที่กระเพาะเพ็อร์อ้อยย เมื่ออาหารไม่มากก็ต้องไปย่อยเหล้าแทน ดังนั้นเมื่อถึงเวลาอาหาร การรับรู้รสชาติที่นุ่มนวลจึงต่อประสิทธิภาพลงและเมื่อจบรายการอาหารแล้วส่วนใหญ่ จะไม่มีการต่อไวน์อีก (ยกเว้นจัดกันในหมู่กันเองที่ไม่หมดสังกัไม่หมดแรง) แต่จะมีเครื่องดื่มประเภทหลังอาหารไว้บริการอันเป็นธรรมเนียมปฏิบัติของนักนิยมไวน์ชาวตะวันตก ที่ตกทอดกันมา ส่วนการดื่มไวน์กับอาหารเชื่อกันว่าเป็นการเรียกน้ำย่อยเพ็ประสิทธิภาพในการย่อยให้แก่กระเพาะอาหาร และเป็นตัวการทำให้อาหารมีรสชาตินุ่มนวลยิ่งขึ้น



อุปกรณ์ที่ใช้ต้มไวน์ ซึ่งหนีไม่พ้นแก้วที่บางใสมีก้านทรงสูงใช้ไว้นาน 4 นิ้วจับที่ก้านแก้ว แก้วสำหรับต้มไวน์ขาวโดยทั่วไปแล้วจะขนาดเล็กลงกว่าแก้วที่ใช้ต้มกับไวน์แดง เหตุผลก็คือไวน์ขาวนั้นต้องต้มเย็นในลักษณะเดียวกับการต้มแชมเปญ(8 °c-12°C) แก้วเล็กจะเก็บความเย็นได้ดีและคงที่อยู่ตลอดเวลาขณะต้ม ซึ่งการใช้แก้วใหญ่ การรินก็มักขึ้นตามขนาดของแก้ว การต้มไวน์มิใช่การเร่งรีบขดให้หมดไป แต่เป็นการต้มแบบค่อยๆจับ เมื่อไวน์ในแก้วหมดซ้าเพราะจับที่เส่น้อย ความเย็นก็จะคลายตัวขึ้น ถ้าใช้ไวน์อุ่นหรือประคองแก้วความร้อนจากร่างกายของเราที่วิ่งผ่านมือไปสู่อุณหภูมิที่เย็นกว่า จะยิ่งส่งผลให้ไวน์ที่ค้างอยู่ในแก้วมีรสเฝื่อน ชาติความสดชื่นไม่อร่อยลิ้น รสชาติเปลี่ยนไปจับไม่คล่องคอ ดังนั้นจึงต้องคอยเติมให้เย็นอยู่เสมอ

ส่วนแก้วไวน์แดง ที่ต้องมีขนาดใหญ่กว่าแก้วไวน์ขาวเพราะต้มกันในอุณหภูมิห้อง ที่เรียกว่า แชมเบอร์ (chamber) ในภาษาอังกฤษ และฝรั่งเศสออกเสียงว่า ซองเบร์ จึงไม่ต้องนำไวน์ไปแช่เย็นอยู่ตลอดเวลา เมื่อรินแล้วบรรยากาศของห้องจะเป็นตัวช่วยทำให้ไวน์ระเหยออกมา อิงแก้วปากกว้างห้องกลมมากกว่าโถ การระเหยและการคลายตัวก็ตีตากันที่นั่น ซึ่งภาษาไวน์เรียกวิธีการนี้ว่าทำให้ไวน์หายใจเพื่อใหกลิ่นและรสของไวน์ดีขึ้น หากนำไวน์แดงไปแช่เย็นตลอดเวลาความเย็นจะปกคลุมไวน์ทำให้การระเหยหรือการหายใจทำไม่ได้มีเต็มที่จริงของไวน์คือ ความหอมละมุนและกลิ่นอายที่แท้จริงรวมทั้งกลิ่นของผลไม้บรรดามีทั้งหลายที่อยู่ในขวดก็จะไม่กระจายออกมา ทำให้ตัวเราไม่รู้สึกที่แท้จริงของไวน์ที่กำลังจะดื่ม จะมีไวน์แดงที่อุบลูมให้น่ามาแช่เย็นก่อนดื่มคือ ไวน์สดใหม่ของ ฝรั่งเศส ที่เพิ่งบรรจุลงขวด แบบชนิดโหลสด หรือโหลสุจากแคว้น เบอร์กินดี (Bergundy) ที่เรียกว่า โบโซเลห์ (Beaujolais) ทำจากองุ่นพันธุ์ Gamay ที่ต้องแช่เย็นไว้ก่อนดื่มที่อุณหภูมิ 12 องศาเซลเซียส แต่ไวน์ชนิดนี้ก็มีข้อจำกัดตรงที่การผลิตออกสู่ตลาดมีระยะเวลาสั้น ในช่วงเดือนพฤศจิกายนของทุกปีเท่านั้น และจะมีวางขายทั่วไปจนถึงประมาณต้นปี ไวน์ที่ดื่มและดื่มแล้วรสชาติแน่นอน มีกลิ่นหอม ไม่เห็นเปรี้ยว ลักษณะนี้ของไวน์อาจเรียกได้ว่า “เต็มคำ” ที่เรามักจะได้ยินว่า Full Bodied หรือ Full Flavour ส่วนไวน์ที่เรียกว่า Light Bodied คงเปรียบเทียบได้กับการดื่มน้ำเปล่าส่วนไวน์ที่เรียกว่า Medium Bodied ก็คงจะเทียบได้กับการดื่มนม และสำหรับ Full Bodied ก็เป็นลักษณะดังที่กล่าวไว้แล้ว และมีความรู้สึกเปรี้ยวได้เหมือนการได้ดื่มครีมคือน้ำหนักและมีรสอ้อยอิ่งค้างอยู่ในลำคอทำให้มีความรู้้อายที่จับอีกครึ่งหรือ หลายๆ ครั้งเมื่อมีโอกาส

## การเลือกไวน์

การจัดไวน์แดงมาดื่มเพื่อความสุขสนทนาก่อนมื้ออาหารหลักก็อาจใช้วิธีเลือกไวน์จากพันธุ์องุ่นที่รู้จักหรือจากสีที่ไม่เข้มจนเกินไป หรือจะเป็นไวน์ขาวที่ให้รสชาติดีจากพันธุ์องุ่นที่คุ้นหูก็ได้ โดยนำไวน์ที่มีราคาและแหล่งผลิตแห่งเดียวก็มาเป็นตัวเลือก คัดชนิดที่ถูกใจที่สุดไว้ เช่น เริ่มโดยนำไวน์แดงที่ทำจากองุ่นพันธุ์ Cabernet-Sauvignon มาลองดื่มก่อน เมื่อลิ้นเริ่มรับรู้แล้ว ขั้นตอนต่อไปให้หาไวน์ที่ทำจากองุ่นพันธุ์เดียวกัน

นี้แต่ต่างกัน มาดื่มเปรียบเทียบ หากขวดไหนหรือจากประเทศใดมีรสถูกใจ ก็ให้ทำบันทึกเอาไว้ หากไม่ถูกใจ ก็ทดลองนำองุ่นพันธุ์อื่น เช่น Shiraz, Malbec, Merlot, Pinot Noir และอื่นๆ เข้าร่วมอาทิ นำ Cabernet-Sauvignon V.S. Cabernet-Sauvignon, ด้วยกัน มาทดสอบ นำ Cabernet-Sauvignon V.S. Shiraz, หรือ Cabernet-Sauvignon V.S. Merlot เมื่อทดสอบจนได้ความชัดเจนแล้ว ขั้นตอนต่อไปก็ลองนำไวน์ที่ผสมกัน เรียกร้อยแล้วจากโรงงาน เช่น Cabernet-Sauvignon ที่ผสมกับ Shiraz หรือนำ Shiraz ที่ผสมกับ Merlot มาทดสอบ เริ่มต้นเพียงเบาๆ เท่านั้น เราจะรับรู้พอสมควรแล้วว่า ไวน์แต่ละขวดมีความนุ่มนวลและรสชาติแตกต่างกันอย่างไร สำหรับไวน์ขาวก็ให้ลองดื่มไวน์จากองุ่นพันธุ์ Chardonnay ที่ผ่านการแช่เย็นมาจนได้ที่แล้ว หรือจะลองเทียบกับ Sauvignon Blanc ก็ได้ จากนั้นก็ขยับไปลองพันธุ์อื่นๆ และถ้าคิดว่างบประมาณไม่ใช่ปัญหาหลักจะเลือกชมแปดมาด้วยก็ย่อมได้ และสำหรับการดื่มไวน์โดยทั่วไปแล้ว มักจะมีควบคู่ไปกับอาหารเพื่อเสริมให้รสชาติของอาหารมีอันมีความอร่อยยิ่งขึ้น แต่ปัจจุบันการดื่มไวน์ก็กลายมาเป็นเรื่องดื่มอเนกประสงค์ที่สามารถจะดื่มได้เกือบทุกโอกาสทั้งภายนอกบ้านและในบ้าน ไม่ต้องไปสนใจว่าอาหารกินเล่นจะเป็นอย่างไร อาหารกินจริงจะอย่างไร ขอให้ไวน์มีส่วนประกอบด้วยเป็นโซ่ได้ ด้วยเหตุนี้เราจึงเห็นไวน์แดงถูกนำมาแช่เย็นในถังน้ำแข็งตามร้านอาหาร และตามบ้านเพื่อนฝูงที่มีการเลี้ยงไวน์อยู่บ่อยๆ ซึ่งภาพที่เห็นแม้จะดูว่ามันขัดกับวิธีการในการดื่มไวน์แบบฝรั่งอยู่บ้างก็ตาม แต่ด้วยข้อเท็จจริงในบ้านเราที่อากาศรอบตัวค่อนข้างที่จะร้อนอบอ้าวประกอบกับนิสัยของคนไทย ชอบดื่มของเย็นๆ ในวันที่มีอากาศร้อน ทำให้บางอย่างที่เป็นแบบแผนดั้งเดิม ต้องบิดเบี้ยวออกไปบ้างก็ถือเป็นกรณีศึกษาที่นำไปตามเรื่อง จะดื่มแบบมีกับแก๊สแต่จัดกับแหลมรสแซ่บ กับสาวที่ดลสายกับน้ำพริก ส้มตำ โดยไม่คำนึงถึงคุณค่าของไวน์ก็ได้มา หรือจะใส่น้ำแข็งลงไปก็ไม่ว่ากัน ถือเป็นธรรมเนียมส่วนตัว ถ้าจะได้ตีเคาะน้ำอัดลมใส่โซ่ซาบซ่า แล้วบิบมะนาวใส่น้ำแข็ง ตามด้วยส้มลงไปด้วย ก็จะได้เครื่องดื่มรสชาติชื่นใจเพิ่ม

ขึ้นมาอีกแบบโดยไม่ต้องมาคอยจับผิดจับถูกว่า แบบนั้นผิดหรือแบบนี้ถูก เพราะบางแห่งการดื่มไวน์ก็มีใช้การดื่มตามที่กล่าวมาทั้งหมด บางแห่งดื่มแบบร้อนเป็น ซากาแฟ กันก็มี ส่วนผู้ที่ชอบไวน์และสนใจที่จะเรียนรู้การดื่มที่ถูกวิธีและที่มาที่ไปของเหล้าองุ่นทั้งหลาย รวมถึงเรื่องราวรสชาติต่างๆ วิธีที่ดีที่สุดก็คือดื่มกับผู้รู้จริงอันจะทำให้การดื่มเกิดสุนทรีย์เพิ่มขึ้นอย่างบอกไม่ถูก ดังนั้นตราบโดที่เรามาเงินเสียภาษีถึง 250 % ต่อไวน์หนึ่งขวดให้แก่วิธีได้โดยไม่กระทบกระเป๋าก็เอาเหอะ ดื่มไปเสีย.....

## ประโยชน์ของไวน์ หากรู้จักดื่มให้พอประมาณ

ชวนปิติยินดี	EXHILARATING
บำรุงร่างกาย	NOURISHING
ขจัดความกลัว	REMOVE FEAR
ขจัดความเหนื่อยล้า	GRIEF AND FATIGUE
ก่อความกล้า	PROVIDES BOLDNESS
กระฉับ กระฉ่า	ENERGETIC
ฉวยแต่จินต	IMAGINATION
เต็มอ้า	SATISFACTION
สถาปนาเกียรติ	COREPULENCE
คงยืน	STRENGTH



# กว่าที่จะมาเป็น เชฟ(Chef)

**เชฟ (Chef)** ความหมายของคำว่าเชฟ คือ ผู้ที่ประกอบและปรุงอาหารของชาวยุโรป (คนฝรั่ง) ตามคำเรียกของคนไทย โดยส่วนมากคนไทยจะเข้าใจว่า เชฟ คือ หัวหน้าพ่อครัวหรือคนฝรั่งที่ปรุงอาหาร

ก๊วก (Cook) ความหมายของคำว่า ก๊วก คือ การทำอาหาร ปรุงอาหาร แต่คนไทยก็จะเรียกรวมๆ กันว่า ก๊วก คือ คนที่มีหน้าที่ทำอาหาร และจะต้องใส่เครื่องแบบด้วย ลักษณะของเครื่องแบบจะเป็นเสื้อสีขาวแขนยาว ผ้าจะหนานิดหน่อย เวลาใส่จะไม่ร้อน คอเสื้อจะไม่มิดปก คอตั้งมีกระดุมเรียงตรงด้านหน้าอกซ้ายและขวาจนมาเป็นแถวสองแถว ทางแกสสีดำหรือจะเป็นลายเล็กๆ สีฟ้าอ่อน สลับขาว รองเท้าหนังสีดำหัวสั้นหัวเหล็กเบาๆ จากประสบการณ์ของผม 40 ปี 9 เดือน 7 วัน ตั้งแต่ 25 มีนาคม 2511-31 ธันวาคม 2552 ในโรงแรม (14,872 วัน) โดยเริ่มตั้งแต่พนักงานทำความสะอาดในครัว Cook Helper

- 2511 ถึง 2521 โรงแรมสยามอินเตอร์คอนติเนนตัล ตำแหน่งจาก Cook Helper ถึง 1<sup>st</sup> Commis
- 2521 ถึง 2523 โรงแรม Mazzarah InterContinental Taif, Saudi Arabia ตำแหน่งจาก Chef Gardemanger
- 2523 ถึง 2526 โรงแรม สยามอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ
- 2526 ถึง 2534 โรงแรมฮิลตันคอนเตอเรนซ์เนลล์ ปารีสคานยเลียส ตำแหน่งจาก Chef Gardemanger
- 2534 ถึง 2542 โรงแรม เดลต้า แกรนด์ แซซิทิก ตำแหน่งจาก Executive Sous Chef ถึง Executive Chef
- 2543 ถึง 2545 โรงแรม โมนาร์ท อี การ์ตัน (Sofitel สีสัม) ตำแหน่ง Executive Chef
- 2545 ถึง 2552 โรงแรม Swissotel Nai Lert Park ตำแหน่ง Executive Sous Chef

ซึ่งในแต่ละตำแหน่งหน้าที่มีความสำคัญเหมือนกันหมดเพียงต้องการให้เรารับผิดชอบหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด ถ้าจะมีการเลื่อนตำแหน่งต้องพิจารณาถึงผลงานเป็นหลัก และมีความรับผิดชอบในหน้าที่ที่ดีที่สุด ไม่ต้องอรออายุของอายุการทำงาน (อยู่ที่ความสามารถและความรับผิดชอบล้วนๆ)



## คุณสมบัติของผู้ที่จะมาเป็นเชฟที่ดีต้องประกอบด้วย

- ใจ คือ เราต้องมีความตั้งใจจริง มีความมุ่งมั่น ทะเยอทะยานต้องการความสำเร็จ
- ความขยัน ต้องขยัน อดทน ต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ เรียนรู้อยู่เสมอ
- สุขภาพ ต้องเป็นคนแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว
- สะอาด ต้องเป็นคนที่มีความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย
- ศิลปะ การทำอาหารเป็นศิลปะอีกแบบหนึ่ง อาหารแต่ละจานต้องมีทั้งศาสตร์และศิลป์
- การทำงานร่วมกับคนกลุ่มใหญ่ ต้องทำงานเป็นทีม เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ



ขั้นตอนที่จะมาเป็นเชฟในสมัยก่อน (กว่า 40 ปีมาแล้ว) ต้องเริ่มต้นจากการที่เข้าไปเรียนรู้ด้วยตัวเองในครัวที่เราจะไปทำ ด้วยการเป็นผู้ช่วยเชฟ Cook Helper เริ่มต้นก็ต้องเก็บล้างทำความสะอาดเครื่องมือเครื่องใช้ในครัวทุกชนิด เช่น ล้างเตา หม้อ กระทะ ฯลฯ และจัดเตรียมอุปกรณ์ เครื่องปรุง จัดเก็บสต็อกแห้ง สโตว์ตู้เย็น แล้วเรียนรู้ไปในตัว ด้วยการใช้อังกฤษทั้งหมดในครัว ด้วยการเรียกเครื่องมือเครื่องใช้ เครื่องปรุง ชื่อผักผลไม้ เนื้อสัตว์ การปอก ตัด หั่น ขอบ สับ วิธีเก็บรักษาเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ซอส เกรวี่ น้ำสลัด การเรียนรู้เรื่องงานต่างๆ ได้ การทำงานในครัว ถ้าเราทำงานได้ 100% เขาก็ว่าสมควรแล้ว การที่จะได้เลื่อนตำแหน่งต่อไปก็แล้วแต่ความสามารถที่ตามมา



## การเลื่อนตำแหน่งแต่ละครั้ง ต้องใช้เวลาและความสามารถในการทำงาน

- จากตำแหน่ง Cook Helper เลื่อนเป็น 2nd Commis ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 1 ปี
- จากตำแหน่ง 2nd Commis เลื่อนเป็น 1st Commis ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 2-3 ปี
- จากตำแหน่ง 1st Commis เลื่อนเป็น Demi Chef de Partie ต้องใช้เวลา 5-6 ปี
- จากตำแหน่ง Demi Chef de Partie เลื่อนเป็น Chef de Partie ต้องใช้เวลา 5-8 ปี
- จากตำแหน่ง Chef de Partie เลื่อนเป็น Sous Chef ต้องใช้เวลา 8-10 ปี
- จากตำแหน่ง Sous Chef เลื่อนเป็น Executive Sous Chef ต้องใช้เวลา 10-15 ปี
- จากตำแหน่ง Executive Sous Chef เลื่อนเป็น Executive Chef ต้องใช้เวลา 15-20 ปี



ทั้งหมดนี้ถ้าไม่มีกรลาออก การเลื่อนตำแหน่งก็จะไม่มี ดังนั้นเราควรจะศึกษา พัฒนาตัวเอง เพื่อจะได้ไปรับงานที่โรงแรมอื่น

ก่อนที่เราจะตัดสินใจเข้ามาเรียน สายอาชีพเชฟนี้ ต้องศึกษาให้รอบคอบก่อนว่าอาชีพนี้เป็นอย่างไ จะสะดวกสบายหรือลำบากอย่างไร เราจะได้ไม่เสียเวลา เพราะว่าค่าชมที่ได้เรียนมานั้นเป็นเบื้องต้นนั้นเป็นเพียงแค่การเริ่มต้นเท่านั้น เพราะการทำงานร่วมกับคนกลุ่มใหญ่นั้นปัญหาที่มีมากมาย โดยเฉพาะกับบุคคลรอบๆ ตัวเรา เพราะถ้าเราจัดปัญหาหรือบๆ ตัวเราไม่ได้ ก็จะทำให้เราไม่สามารถพัฒนาไปสู่จุดมุ่งหมายที่เราต้องให้ได้ ถ้าเราปราศจากความอดทนอดกลั้น ต่อสิ่งใช้เหตุผล ทั้งหลายเหล่านี้ เราต้องมีการพัฒนาตัวเองตลอดเวลา เข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารอยู่เสมอ การที่เราจะประสบความสำเร็จในการเป็นเชฟนั้นไม่จำเป็นต้องเป็นถึง Executive Chef ในโรงแรมชั้นหนึ่งเท่านั้น เราสามารถเป็นเชฟตามห้องอาหารต่างๆ ได้ หรือไปเป็นอาจารย์สอนตามสถาบันการอาหารได้ เป็นเชฟตามบริษัทต่างๆ ได้ สามารถเปิดร้านอาหารเป็นของเราเองได้

ทั้งหมดนี้เป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ การทำงานของผม อาจจะไม่ได้ถูกต้องตามคำรอื่นๆ แต่ก็ช่วยให้ผมประสบความสำเร็จจากอาชีพการเป็นเชฟมาได้ ผมยินดีให้คำปรึกษากับผู้อ่านทุกท่าน ถ้ามีข้อสงสัยหรือต้องการคำแนะนำเพิ่มเติม

# เตรียมให้พร้อม ก่อนเริ่มธุรกิจอาหาร

**ธุรกิจอาหาร** เป็นธุรกิจที่มีผู้ประกอบการเข้ามาดำเนินธุรกิจมากที่สุด และในขณะเดียวกันก็เป็นธุรกิจที่มีผู้ประกอบการออกจากธุรกิจมากเช่นเดียวกัน อะไรคือสาเหตุที่ทำให้ธุรกิจอาหารเปิดง่ายแล้วก็ปิดง่าย บางรายต้องสูญเสียเงินจำนวนมากถึงขั้นหมดตัวเสียเวลาไปกับการทำธุรกิจอาหาร แต่ก็มีหลายรายที่ประสบความสำเร็จจนทำให้ธุรกิจแข็งแกร่ง เป็นปีกแผ่น จนสามารถขยายสาขาและก้าวเข้าสู่ธุรกิจข้ามชาติได้ก็ด้วยธุรกิจอาหารเช่นกัน การจะทำธุรกิจอาหารให้ประสบความสำเร็จขึ้นอยู่กับตัวเองเป็นหลัก ก่อนตัดสินใจทำธุรกิจอาหาร ควรพิจารณา ความพร้อมใน 6 ด้านได้แก่

1. ความพร้อมของตนเอง
2. การเตรียมเงินทุน
3. ความพร้อมในการเลือกทำเลที่ตั้ง
4. ความพร้อมในการเลือกสินค้าที่จะผลิต
5. ความพร้อมด้านการตลาด
6. ความพร้อมในการบริหารงาน

## 1. ความพร้อมของตนเอง

ความพร้อมของตนเอง ผู้ที่จะประกอบธุรกิจไม่ว่าจะเป็นธุรกิจขนาดย่อม หรือธุรกิจขนาดใหญ่ ควรสำรวจตัวเองก่อนว่ามีสิ่งต่อไปนี้หรือไม่

- 1.1 มีเป้าหมายที่ชัดเจนในการประกอบธุรกิจอาหาร และสนใจผสมผลกับทรัพยากรที่มีอยู่ เช่น คน เงิน วัสดุ อุปกรณ์ วัตถุดิบ และการบริหารจัดการ
- 1.2 เต็มใจที่จะทำงานหนัก ทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจกับงานถึงแม้ว่าจะมีชั่วโมงการทำงานที่ยาวนาน
- 1.3 เต็มใจที่จะปฏิบัติงานทุกหน้าที่ในธุรกิจของตน ตั้งแต่การทำความสะดวกจนถึงเป็นผู้บริหารระดับสูง
- 1.4 สนุกกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆไม่ว่าจะเป็นสินค้า เทคโนโลยีการผลิต หรือการบริหารจัดการ
- 1.5 เป็นผู้ที่มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ด้วยตนเอง
- 1.6 สามารถตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว รอบคอบ และถูกต้อง
- 1.7 มั่นใจในตนเองและเปิดกว้าง ยอมรับเพื่อแก้ไขจุดอ่อนของตนเอง
- 1.8 มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ
- 1.9 มีจิตใจเข้มแข็ง ไม่ท้อแพ้ง่ายๆ เมื่อเจอกับปัญหาและอุปสรรค
- 1.10 มีมนุษยสัมพันธ์ ชอบทำงานเกี่ยวข้องกับผู้อื่น



## 2. การเตรียมเงินทุน

การเตรียมเงินทุน ไม่ว่าเงินทุนจะได้อาจมาจากมรดก เงินสะสมที่ได้มาจากการทำงาน ทุนจากธนาคาร ซึ่งผู้ประกอบการต้องเสนอโครงการแผนธุรกิจเพื่อให้ธนาคารพิจารณาความเหมาะสม และมีความเสี่ยงน้อยที่สุด มีหลักทรัพย์ที่นำเช้อถือ ธนาคารก็จะอนุมัติเงินกู้ให้ หรือการมีหุ้นส่วนต้องเป็นหุ้นส่วนที่มีความคิดไปในทางเดียวกัน จะทำให้เกิดผลดีต่อโครงการ และต้องมีการทำสัญญาเป็นหุ้นส่วน การแบ่งปันผลประโยชน์จากการดำเนินการให้ชัดเจน เมื่อมีประสบการณ์แล้วผู้ประกอบการต้องวางแผนด้านการเงิน ความมีเงินทุนเพื่อเป็นค่าใช้จ่าย ไม่น้อยกว่า 6 เดือน ถึง 1 ปี เพราะเมื่อเปิดดำเนินการจะต้องมีค่าใช้จ่ายประจำที่ต้องจ่าย เช่น ค่าเช่าพื้นที่ ค่าดอกเบี้ย เงินเดือนพนักงาน ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าแก๊ส ค่าประกันภัย ค่าภาษี ค่าวัสดุค้ำ ซึ่งผู้ประกอบการต้องมีแผนการที่ชัดเจน และบริหารจัดการควบคุม ดูแลการใช้จ่ายอย่างระมัดระวัง และรอบคอบเพื่อไม่ให้เกิดการรวีไหล ซึ่งผู้ที่เป็นเจ้าของธุรกิจต้องสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับฐานะการเงินได้ โดยควรเป็นผู้ที่

- 2.1 มีเงินทุนหรือมีความสามารถในการหาแหล่งเงินทุนที่เพียงพอในการประกอบกิจการธุรกิจอาหาร
- 2.2 รู้แหล่งเงินทุนที่สามารถกู้ยืมเพื่อนำมาใช้เพิ่มเติมในรายจ่ายเป็น
- 2.3 สามารถคาดคะเนรายรับ รายจ่าย และผลกำไรได้อย่างมีเหตุผลและใกล้เคียงกับสิ่งที่คาดการณ์ไว้
- 2.4 สามารถประเมินต้นทุนคงที่ และต้นทุนแปรผันที่ต้องใช้ และรายจ่ายพิเศษที่อาจเกิดขึ้นในช่วงแรกที่ดำเนินกิจการได้
- 2.5 มีการวางแผนการใช้เงินส่วนตัวและการกู้ยืมเงินเพื่อมาใช้ในการลงทุน
- 2.6 มีการทำระบบการเก็บข้อมูล รายรับ รายจ่าย และทั้งงบการเงินเพื่อใช้ในการตัดสินใจบริหารเงิน

## 3. ความพร้อมในการเลือกทำเลที่ตั้ง

BLAN DJIBIT POLL

ความพร้อมในการเลือกทำเลที่ตั้ง ผู้ประกอบการควรพิจารณาให้รอบคอบก่อนตัดสินใจว่าควรจะตั้งโรงงานผลิตอาหารที่ไหนดี ซึ่งมีปัจจัยสำคัญดังนี้

- 3.1 ที่ดิน เป็นที่ดินของตนเอง ต้องพิจารณาเงื่อนไขต่างๆ และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง จำนวนพื้นที่ที่ต้องการสามารถปลูกสร้างอาคารได้กี่ชั้น และโอกาสในการขยายโรงงานในอนาคต สภาพพื้นที่ดินปลูกมีมากน้อยเพียงใด น้ำท่วมหรือไม่ มีการระบายน้ำหรือไม่สภาพโดยรวมสามารถรองรับน้ำที่ระบายออกไปมากน้อยเพียงใด ลักษณะภูมิอากาศเป็นอย่างดีหรือไม่แล้งและสัตว์รบกวนมากหรือไม่
- 3.2 สาธารณูปโภค ธุรกิจการผลิตอาหารจำเป็นต้องใช้สาธารณูปโภค น้ำ ไฟฟ้า การติดต่อสื่อสาร โทรศัพท์ ปรายณีย์ และการบริการต่างๆ เช่น บริการธนาคาร การติดต่อหน่วยงานราชการ ร้านค้า และการเก็บของจำเป็นที่จะต้องเลือกสถานที่ตั้งให้เหมาะสม





4.3 ผลิตภัณฑ์อาหารที่จะผลิตมีแหล่งวัตถุดิบที่ใด มีวัตถุดิบตลอดปี และเพียงพอหรือไม่ ระดับราคาสิน  
ถมมากน้อยแค่ไหน ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตสามารถคงคุณภาพไว้ได้นานที่สุดเท่าใด เพียงพอต่อช่วงเวลาการกระจาย  
สินค้าและเวลาจำหน่าย หรือมีวิธีการจัดเก็บเพื่อรักษาคุณภาพได้ดีหรือไม่

4.4 ผลิตภัณฑ์อาหารนี้จะผลิตด้วยเครื่องมือ เครื่องจักร ที่มีความทันสมัย หรือบุคลากรที่มี  
ความชำนาญสูงมากน้อยเพียงใด และถ้าตัวผลิตภัณฑ์มีการลอกเลียนแบบจะสามารถพัฒนาต่อเพื่อหนีคู่แข่งขึ้น  
เพื่อให้ธุรกิจอยู่รอดได้หรือไม่

4.5 ผลิตภัณฑ์อาหารเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีรูปแบบหลากหลาย เพื่อผู้บริโภคหลายกลุ่ม หรือเจาะจงตลาด  
เฉพาะกลุ่ม กำหนดราคาสินค้าอย่างไรจึงเหมาะสม และสามารถคืนทุนได้ภายในเวลาที่จะไม่ทำให้ผู้ประกอบการ  
ประสบปัญหาการหมุนเงิน

## 5. ความพร้อมด้านการตลาด

**ความพร้อมด้านการตลาด** ผู้ประกอบการที่จะประสบความสำเร็จ ต้องมีความรู้และมีคุณสมบัติเป็น  
นักการตลาด เพราะการตลาดเป็นหนทางที่ทำให้เกิดรายได้ จึงต้องมีความรู้ดังต่อไปนี้

5.1 มีความรู้ความสามารถในการประเมินตลาด และความต้องการของกลุ่มลูกค้าเป้าหมาย

5.2 สามารถนำเสนอผลิตภัณฑ์อาหาร รู้จักตัวผลิตภัณฑ์เป็นอย่างดี มีการกำหนดราคามีวิธีการจัดจำหน่าย  
และส่งเสริมการขาย

5.3 แสวงหาวิธีการใหม่ๆ ในการตอบสนอง ความต้องการของผู้บริโภค เข้าใจขั้นตอนการตัดสินใจซื้อของ  
ผู้บริโภค

## 6. ความพร้อมในการบริหารงาน

**ความพร้อมในการบริหารงาน** ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้อุรกิจประสบความสำเร็จ ผู้ประกอบการต้องมี  
คุณสมบัติในการบริหารงาน ดังนี้

6.1 ผู้ประกอบการต้องตัดสินใจได้ว่าจะบริหารงานเองหรือจ้างผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์  
มาช่วยบริหาร

6.2 สามารถกำหนดนโยบายวางแผนในการปฏิบัติงาน และออกระเบียบในการปฏิบัติงานได้

6.3 ศึกษาทักษะเฉพาะด้านที่สำคัญ เพื่อให้การบริหารงานมีประสิทธิภาพประสิทธิผล

6.4 รู้วิธีการที่จะมอบหมายอำนาจหน้าที่ และความรับผิดชอบในการตัดสินใจ ในการปฏิบัติงาน

6.5 วิธีการสรรหาคัดเลือกบุคลากรที่มีความสามารถในการทำงาน ในแต่ละตำแหน่งงาน และเต็มใจมี  
ความสุขในการทำงาน



6.6 มีวิสัยใจบุคลากรให้ทำงาน เพื่อบรรลุเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว

6.7 มีวิธีการประเมินผลการปฏิบัติงานที่ดีทั้งของบุคลากรและของธุรกิจโดยรวม

6.8 ผู้ประกอบการต้องมีจรรยาบรรณ มีความยุติธรรม และวางตัวเป็นกลาง

ฉะนั้นผู้ที่สนใจจะทำธุรกิจอาหาร โดยเฉพาะกลุ่มธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อมลองสำรวจตัวเองว่าพร้อมแล้วหรือยังที่จะเข้าสู่ธุรกิจอาหาร หากมีความตั้งใจจริงขอให้เตรียมตัวให้พร้อม ในด้านนี้เป็นเบื้องต้น จะทำให้ท่านประสบความสำเร็จขอให้ทุกท่านโชคดีในการเป็นผู้ประกอบธุรกิจอาหาร

# การบ้าน การเรือน

**จากประวัติศาสตร์อันยาวนาน...** ย้อนกลับไปเมื่อปีพุทธศักราช ๒๔๗๗ “โรงเรียนมัธยมวิสามัญการเรือน” ได้ก่อตั้งขึ้นตามนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการในขณะนั้น เพื่อให้ผู้หญิงมีโอกาสศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับการบ้านการเรือนที่ดี ทั้งในด้านอาหารและโภชนาการ ศิลปะประดิษฐ์ การถักเย็บเสื้อผ้า การอบรมเลี้ยงดูเด็ก รวมถึงการจัดและตกแต่งบ้าน เรียกได้ว่าเป็นแหล่งรวมตัวของสุภาพสตรีที่หมั้นๆ สมัยนั้นต่างหมายปองมาเป็นคู่ครองกันเลยทีเดียว

จากโรงเรียนมัธยมวิสามัญการเรือนอันมีชื่อเสียง พัฒนาต่อเนื่องเรื่อยมาเป็นวิทยาลัยครูสวนกุหลาบที่เน้นผลิตครูด้านศหกรรมศาสตร์เป็นหลัก จากนั้นเปลี่ยนเป็นสถาบันราชภัฏสวนกุหลาบ และกลายมาเป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนกุหลาบในปัจจุบัน ที่ยังคงเน้นการพัฒนาวิทยาศาสตร์และศิลป์ที่เชี่ยวชาญ หนึ่งในนั้นก็คือเรื่องของ “อาหาร” โดยปัจจุบันได้มีการรวมเอาหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนการสอนด้านอาหารเข้าไว้ด้วยกันในที่เดียว (คล้ายๆ one stop service) แล้วจัดตั้งเป็นหน่วยงานเทียบเท่าคณะ ภายใต้ชื่อว่า “โรงเรียนการเรือน”

เกริ่นนำมาถึงตรงนี้แล้วคงจะพอทำให้ผู้อ่านเข้าใจได้ไม่ยากนัก กับการนำชื่อโรงเรียนการเรือนที่เคยรุ่งเรืองในอดีต กลับมาใช้อีกครั้งกับการรวมตัวของศาสตร์และศิลป์ด้านอาหาร นั่นหมายความว่าภารกิจครั้งใหม่ของโรงเรียนการเรือนต้องไม่ธรรมดา เป็นการกลับมาพร้อมกับความหวังและความตั้งใจที่จะเห็นโรงเรียนการเรือนยิ่งใหญ่ขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง และนี่เองที่เป็นการบ้านให้คนการเรือนต้องร่วมคิดร่วมทำ และร่วมมือกับบุคคลหรือหน่วยงานต่างๆ ในการที่จะขับเคลื่อนองค์ความรู้ด้านอาหาร รวมทั้งศาสตร์แห่งการเรือน ให้กลับมายิ่งใหญ่ได้อีกครั้ง

หากพิจารณากันให้ถี่ถ้วนแล้วก็จะเห็นว่า องค์ความรู้ด้านอาหารนั้น ประกอบไปด้วยศาสตร์และศิลป์ ที่มีความเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับศาสตร์ต่างๆ ทั้งทางด้านสังคมศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ซึ่งสูง แล้วล้วนเกี่ยวข้องกับงานด้านการเรือนทั้งสิ้น ...



## สังคมวิทยาภักตุนานาอาหาร

เราทุกคนคงปฏิเสธไม่ได้ว่า อาหารเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เป็นสื่อในการสร้างความรักความผูกพันระหว่างบุคคล เริ่มจากพ่อ แม่ ลูก คู่สังคมนตรี และแม่ชยายออกไป

การสร้างนิสัยการรับประทานอาหารที่ดี เริ่มได้ตั้งแต่ที่บ้าน เพื่อช่วยส่งเสริมให้เด็กและบุคคลวัยต่างๆ ในครอบครัว ได้รับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ เหมาะสมกับวัย และปลอดภัยจากสารพิษต่างๆ เริ่มตั้งแต่อาหารหลักของเด็กปกติแรกเกิดจนถึงประมาณ 6 เดือน ซึ่งก็คือ นมแม่ หลังจากนั้นอาจให้อาหารเสริมอื่นแทนนมแม่บ้าง เพราะนมแม่เริ่มจางลง การให้อาหารเสริมควรดูความพร้อมของเด็ก

เด็ก อาหารเสริมครั้งแรกควรให้ในขณะที่เด็กหิว ลักษณะของอาหารเสริมช่วงแรกควรเป็นอาหารเหลว เช่น ข้าวต้มบดละเอียดผสมนมข้าว หรือกล้วยน้ำว้าสุกบดละเอียด

และอาจจะค่อยๆ เพิ่มไข่แดง เนื้อสัตว์ และผักผลไม้ต่างๆ ผสมกับข้าวต้ม จนเด็กสามารถรับประทานอาหารทุกอย่างได้ ปริมาณการให้อาหารเสริมทุกอย่างก็ควร

เริ่มให้เพียงน้อยๆ ก่อน ถ้าเด็กยอมรับแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณเพิ่มมากขึ้น จนถึงระดับที่เพียงพอต่อความต้องการ จากอาหารเหลวก็ค่อยๆ เปลี่ยนเป็นอาหารชิ้น

อาหารนุ่ม อาหารกรอบ แล้วต่อด้วยการให้อาหารเสริมที่มีลักษณะเหนียวและเป็นชิ้นเป็นอัน เพื่อที่จะให้เด็กได้ฝึกรับประทานอาหารเอง ช่วยให้อวัยวะหลายๆ ส่วน

ในตัวของเด็กทำงานประสานกันมากขึ้น และเกิดการยอมรับ สี กลิ่น รส และผิวสัมผัสของอาหารที่แตกต่างกัน ในขณะที่ให้อาหารเสริมนั้น หากเด็กเกิดอาการแพ้หรือต่อต้านอาหารใหม่ๆ ชนิดใด

ชนิดหนึ่ง ก็ไม่ควรฝืนให้รับประทานต่อในขณะนั้น ควรเว้นระยะเวลาให้ห่างออกไปประมาณ 1-2 อาทิตย์ จึงเริ่มให้อาหารชนิดนั้นใหม่ การให้อาหารเสริมตามวัยจะช่วยให้เด็กเกิดความคุ้นเคยกับอาหารทุกชนิด

เป็นการสร้างนิสัยการรับประทานอาหารที่ดี

อาหารไม่ได้เป็นแค่สื่อกลางเชื่อมความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเท่านั้น สังคมปัจจุบันมีการติดต่อสื่อสารกันมากขึ้น อาหารจึงเป็นสื่อกลางในการเชื่อมสัมพันธ์ไมตรี เมื่อมีการเดินทางท่องเที่ยว หรือมีการติดต่อทางการค้า และการเจรจาทางการทูต ส่วนมากจะตกลงกันได้บนโต๊ะอาหาร ปัจจุบันจึงมีธุรกิจบริการอาหารเกิดขึ้นมากมาย การประกอบธุรกิจอาหารให้ประสบความสำเร็จ ผู้ประกอบการจะต้องมีความรู้และทักษะในการประกอบอาหาร มีประสบการณ์และไหวพริบในการแก้ปัญหา รวมทั้งมีใจรักในการบริการ คำรับอาหารทุกคำรับที่ใช้ประกอบเพื่อจำหน่าย โดยเฉพาะการประกอบอาหารจำนวนมาก จะต้องมีส่วนผสมของวัตถุดิบเครื่องปรุงรส ตลอดจนขั้นตอนในการเตรียม การปรุง และการเสิร์ฟอย่างถูกต้อง มีมาตรฐาน โดยต้องทดลองทำแต่ละคำรับหลายๆ ครั้ง จนผู้บริโภคจำนวนมากยอมรับในปริมาณและคุณภาพของอาหารเหล่านั้น



## วิทยาศาสตร์กับการประกอบอาหาร

ผู้ที่ประกอบอาหารได้ร่อย เรียกว่ามี “รสมีดี” นั้น ต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง ทั้งความรู้ ความชำนาญ ช่างสังเกต หมั่นฝึกฝน และมีไหวพริบ ความรู้ทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับการประกอบอาหาร เป็นส่วนสำคัญ ที่จะช่วยให้พ่อครัว แม่ครัว หรือผู้ประกอบอาหาร เข้าใจถึงกระบวนการและปัจจัยที่จะส่งผลทำให้อาหาร มีลักษณะที่ดี มีกลิ่นหอมตามธรรมชาติ มีสี รสชาติ และเนื้อสัมผัสที่ดี ตลอดจนช่วยถนอมคุณค่าทางด้าน โภชนาการไว้ให้ได้มากที่สุด และได้อาหารที่ปลอดภัยจากเชื้อโรค รวมทั้งสารเคมีต่างๆ ที่เป็นพิษต่อร่างกาย

มีองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การประกอบอาหารมากมาย ยกตัวอย่าง เช่น วัตถุดิบอาหารต่างๆ ในขณะที่ผ่านความร้อนนั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงทางเคมีเกิดขึ้น และทำให้อาหารที่ประกอบได้มีลักษณะที่แตกต่างกัน ดังนี้

- **เนื้อสัตว์** ความร้อนจะเปลี่ยนสีและของเนื้อให้กลายเป็นสีน้ำตาล จึงใช้สีของเนื้อเป็นเครื่องวัดความสุก เนื้อที่สุกๆ ดิบๆ ผิวนอกของชิ้นเนื้อเท่านั้นที่เป็นสีน้ำตาล ภายในยังเป็นสีแดง สีของเนื้อสุกแต่ละชนิดจะแตกต่างกัน เช่น เนื้อวัวสุกจะมีสีน้ำตาลคล้ำ ส่วนเนื้อหมูสุกจะมีสีน้ำตาลค่อนข้างเทา สำหรับเส้นใยของกล้ามเนื้อ เมื่อได้รับความร้อน โปรตีนในเนื้อสัตว์จะแข็งตัว ถ้าใช้ความร้อนสูงมากเกินไปโปรตีนจะหดตัวมากขึ้น ขณะที่โปรตีนหดตัว น้ำในเนื้อก็จะถูกขับออกมา ทำให้เนื้อเสียรสชาติ เนื้อจะแห้งและมีน้ำหนักน้อยลง โดยเฉพาะเนื้อส่วนที่มีเนื้อเยื่อเกี่ยวพันมาก โปรตีนในเนื้อจะแข็งและเหนียวมาก ดังนั้นในการประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ควรใช้ความร้อนประมาณ 40 องศาเซลเซียส เส้นใยโปรตีนจะไม่หดตัว การบด การสับ และการหั่นที่ถูกวิธีจะช่วยให้ระยะเวลาในการผ่านความร้อนสั้นลง และจะได้ลักษณะของอาหารที่ดี



- **เนื้อปลา** ปลาเป็นสัตว์ที่มีเส้นเอ็นน้อย อ่อนตัวได้ง่ายเมื่อถูกความร้อน ย่อยง่าย จึงไม่ควรหุงต้มปลานานเกินไป เนื้อจะแข็งไม่น่ารับประทาน และรสหวานของเนื้อปลาจะหายไป โปรตีนในเนื้อปลาสลายตัวได้เร็วกว่าเนื้อสัตว์อื่นๆ ดังนั้น จึงควรได้รับความร้อนที่เร็วเพื่อให้โปรตีนสุกทันทีที่ถูกความร้อน จะได้เนื้อปลาสุกที่ นุ่ม หวาน มัน น่ารับประทาน

- **ผักสดและผลไม้** ผักและผลไม้เป็นอาหารที่มีวิตามินและเกลือแร่สูง อีกทั้งยังให้เส้นใยอาหารช่วยในการขับถ่าย รับประทานสดได้ ส่วนการนำไปปรุงอาหาร ควรตัดส่วนที่ไม่ต้องการทิ้งแล้วล้างให้สะอาดก่อนหั่น ต้องพยายามรักษาคุณค่าทางด้านโภชนาการไว้ให้มากที่สุด ทั้งต้องคำนึงถึงลักษณะผิวสัมผัส และรักษาสี



ตามธรรมชาติไว้ ปรงโดยใช้ไฟแรง นำน้อย ปิดฝา และใช้ระยะเวลาสั้น ในการหั่นผักและผลไม้บางชนิด อาจเกิดการเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลอ่อนเนื่องมาจากปฏิกิริยาทางเคมี แล้วเกิดเป็นสารประกอบที่มีสีน้ำตาล การป้องกันทำได้โดยการปรับสภาพความเป็นกรดต่าง หรือนำผักผลไม้ที่ตัดแต่งแล้วไปแช่เย็นหรือแช่ใน น้ำเย็น หรืออาจจะป้องกันการสัมผัสกับอากาศโดยการเก็บในภาชนะที่ปิดสนิทก็ได้

● **ไซ** ในการประกอบอาหารประเภทไซ ไม่จำเป็นต้องใช้อุดหนุมิที่สุกมากนัก ถ้าหากใช้อุดหนุมิสูงและ นาน ไซขาวจะเหนียว ไซแดงจะร่วนซุย ทำให้ย่อยยาก และสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการ โดยไซแดงจะเริ่ม ขึ้นชั้นที่อุดหนุมิประมาณ 65 องศาเซลเซียส และแข็งตัวที่อุดหนุมิประมาณ 70 องศาเซลเซียส ไซขาว เริ่มชั้นที่อุดหนุมิประมาณ 60 องศาเซลเซียส และแข็งตัวที่อุดหนุมิประมาณ 65 องศาเซลเซียส การคน หรือการกวน ช่วยทำให้โปรตีนจากไซไม่จับตัวกันเป็นก้อน นอกจากนี้ ไซยังมีคุณสมบัติช่วยทำให้อาหาร โปร่งฟู นุ่ม มีกลิ่นหอม ทำให้ส่วนผสมเหนียวอยู่ตัว และทำให้กรอบ สีสวย มีเนื้อสัมผัสดี ช่วยเพิ่มรสชาติ อาหารให้อร่อย

● **แป้ง** ออค์ประกอบสำคัญที่มีบทบาทต่อคุณภาพและลักษณะของอาหารที่มีแป้งเป็นองค์ประกอบ คือ อะไมโลส (amylose) และอะไมโลเพคติน (amylopectin) โดยอะไมโลสจะให้ลักษณะเป็นเจลเมื่อแป้ง สุก ส่วนอะไมโลเพคตินจะให้ลักษณะเหนียวเกาะกันแน่นเมื่อแป้งสุก

แป้งแต่ละชนิดมีองค์ประกอบแตกต่างกัน เมื่อผสมกับของเหลวแล้วผ่านความร้อน จะได้ลักษณะ ของแป้งดังนี้

1) **แป้งข้าวเหนียว** เมื่อผสมกับน้ำแล้วผ่านความร้อนให้สุก จะมีลักษณะสีขาวขุ่น ชัน เมื่อวางทิ้งไว้ ให้อุ่นจะจับตัวเป็นก้อน

2) **แป้งข้าวเจ้า** เมื่อผสมกับน้ำแล้วผ่านความร้อนให้สุก จะมีลักษณะขุ่น นุ่ม ไม่เหนียว เมื่อวางทิ้ง ไว้ให้อุ่นจะอยู่ตัว ทำให้อาหารทรงรูป

3) **แป้งมันและแป้งข้าวโพด** มีคุณสมบัติที่ใกล้เคียงกัน เมื่อผสมกับน้ำแล้วผ่านความร้อนให้สุก จะ เหลว โสกล้ายวุ้น เมื่อวางทิ้งไว้ให้อุ่นจะมีลักษณะเหนียวหนืด

4) **แป้งสาลี** มีหลายชนิด แต่ละชนิดมีคุณสมบัติต่างกันดังนี้

- **แป้งขนมปัง** เป็นแป้งที่มีโปรตีนสูงประมาณ 13-14% จะทำให้ได้กลูเตน (gluten) ที่เหนียว มีความ ยืดหยุ่นดี มีคุณสมบัติในการอุ้มส่วนผสมต่างๆ และยังทำหน้าที่กักเก็บแก๊สที่เกิดจากกระบวนการหมักไว้ ด้วย เมื่ออบขนมปังจะทำให้ได้ลักษณะของเนื้อที่ตี ฟูปร่างสวย มีพองอากาศสม่ำเสมอ

- **แป้งเค้ก** เป็นแป้งที่มีโปรตีนต่ำประมาณ 7-9% มีขนาดเล็กละเอียด ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยให้น้ำตาล น้ำ และไขมัน กระจายตัวในแป้งได้ดี ทำให้เค้กมีเนื้อละเอียด จี้นฟู นุ่มรับประทาน

- แป้งสาลีเอนกประสงค์ เป็นแป้งที่มีโปรตีนปานกลางประมาณ 9-11% ใช้ในการทำขนมอบได้หลากหลาย เช่น คุกกี้ หรือพาย เป็นต้น

การพัฒนาองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ที่เชื่อมโยงกับอาหาร เพื่อให้เกิดรูปแบบใหม่ๆ ของการประกอบอาหารนั้น คงไม่ใช่แค่การปรับเปลี่ยนหาเทคนิควิธีการที่ดีขึ้น สะดวกและรวดเร็วมากขึ้น แต่ควรจะเริ่มต้นการทำความเข้าใจกับวัตถุดิบ ส่วนผสม และส่วนประกอบต่างๆ ว่าทำไมถึงต้องมีส่วนประกอบนั้นๆ ในอาหาร ใส่ลงไปเพื่ออะไร จากนั้นจึงมาพิจารณาในเทคนิควิธีการปรุงอาหารว่าวิธีที่เราใช้นั้นดีที่สุดแล้วหรือไม่ หรือจะพัฒนาต่อไปได้ด้วยวิธีใด รวมทั้งจะป้องกันหรือแก้ไขปัญหาดังกล่าว ที่อาจจะเกิดขึ้นได้อย่างไร

ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ นอกจากจะช่วยทำให้อาหารที่ประกอบมีลักษณะที่ดีแล้ว ยังสามารถช่วยเพิ่มสีสันในการนำเสนออาหารได้อีกด้วย ตัวอย่างเช่น การประยุกต์ใช้หลักการทางเคมีและฟิสิกส์ กับ การประกอบและนำเสนออาหารในรูปแบบใหม่ๆ หรือที่เรียกว่า ศาสตร์ของ Molecular Gastronomy ตัวอย่างเช่น การนำสารโซเดียมอัลจีเนต (sodium alginate) ซึ่งปกติใช้เป็น gelling agent ที่ทำให้เกิดลักษณะของเจล และช่วยให้เกิดลักษณะแขวนลอยขึ้น มาประยุกต์ใช้กับ น้ำผัก น้ำผลไม้ หรือแม้กระทั่งซूपที่ปรุงสำเร็จแล้ว โดยมีตัวช่วยเป็นสารจำพวกเกลือแคลเซียม คลอไรด์ (calcium chloride) จะทำให้ได้น้ำผัก น้ำผลไม้ หรือซूप ที่มีลักษณะเป็นเจลจับตัวกันเป็นก้อนกลม รูปแบบคล้ายๆ ravioli หรือ caviar ที่มีลักษณะผิวสัมผัสด้านนอกคล้ายๆ แผ่นฟิล์มใส บางๆ เหมือนวุ้น ที่ห่อหุ้มทั้งรสชาติและกลิ่นหอมของน้ำผัก น้ำผลไม้ หรือซूपที่อยู่ภายใน อีกทั้งยังมีสีสันสวยงามตามน้ำผัก น้ำผลไม้ หรือซूपนั้นๆ เพิ่มความแปลกใหม่ในการรับประทานอาหารไปอีกแบบ

นี่เป็นเพียงความรู้บางส่วนเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การประกอบอาหาร ซึ่งสิ่งสมและถ่ายทอดสืบต่อกันมา และยังคงพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ในศาสตร์และศิลป์ของการประกอบอาหารเพื่อปรับโลกทั้งภายในและภายนอกครัวเรือน ...





# ชายี่ห้อ หรือ น้ำชายามบ่าย? High Tea or Afternoon Tea?

**วัฒนธรรม** การดื่มชาเย็น เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในชีวิตของชาวอังกฤษตั้งแต่ช่วงปลายศตวรรษที่ 16 เป็นต้นมา ซึ่งในมุมมองของชาวต่างชาติ วัฒนธรรมการดื่มชาของชาติอังกฤษ เป็นภาพของการดื่มชาแบบพร้อมอาหารว่างคาวหวาน สวยหรู อิ่มเอมค่า วัฒนธรรมนี้เป็นที่แพร่หลายในประเทศต่างๆ เช่น อเมริกา และ ประเทศแถบเอเชีย แต่ที่แท้จริงแล้ว ชาวอังกฤษมีการดื่มน้ำชาหลายเวลา ทั้งเช้า บ่ายและเย็น ซึ่งถ้ากล่าวถึง High Tea หลายๆ คนมักเข้าใจคลาดเคลื่อนว่าเป็นการดื่มน้ำชาอย่างดึกของช่วงสุดท้ายของเย็นสิ้นสุดตามความหมายของคำ แต่ก็จริงแล้ว High Tea ในสมัยก่อน เป็นมื้ออาหารของชนชั้นแรงงาน เสิร์ฟในช่วงเย็นประมาณ 5-6 โมงหลังจากกลับจากทำงาน ก่อนที่จะทานอาหารมื้อค่ำ ซึ่งชื่อ High Tea นั้นมาจากโต๊ะที่ใช้ในการรับประทานอาหาร ซึ่งโต๊ะสูงที่ใช้รับประทานอาหารแบบปรกติ สามารถสอดเก้าอี้เข้าไปใต้โต๊ะได้ อาหารที่เสิร์ฟกับน้ำชาจะค่อนข้างหนัก หนักๆ เนื้อสัตว์ ไก่ดำๆ แซลมอนรมควัน ขมปังปัง มันฝรั่ง ผักถอง ผีส และขนมหวาน จึงมีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า Meat Tea ซึ่งบางครั้งก็รับประทานแทนอาหารมื้อค่ำไปเลย

ในปัจจุบัน High Tea ยุคใหม่ที่แพร่หลายในนานาประเทศรวมถึงที่จัดบริการตามโรงแรมระดับ 5 ดาว ในบ้านเรา เทียบได้กับ Afternoon Tea ของอังกฤษ คือ เป็นน้ำชายามบ่าย เสิร์ฟในช่วงเวลาประมาณ บ่าย 4 โมง โดยใช้โต๊ะเตี้ยๆ กับโซฟา ในอดีตจึงมีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า Low Tea ซึ่งฟังดูไม่ค่อยดีเท่าไร ต่อมาจึงมีการปรับชื่อ เป็น Afternoon Tea ตามช่วงเวลาทีเสิร์ฟชา Afternoon Tea ตั้งแต่เป็นมื่อว่างสำหรับชนชั้นสูง น้ำชาจะถูกเสิร์ฟที่ห้องว่างชั้นเล็กๆ ในช่วงเวลาว่างยามบ่าย พร้อมกับบริการสนทนากับเพื่อนฝูงหรือครอบครัว Afternoon Tea ยังถูกแบ่งย่อยตามของว่างที่เสิร์ฟดังนี้

**ฟูลที (Full Tea)** เสิร์ฟน้ำชากับ สโคน ของว่างคาว เช่น แซนดวิช พาย เฟสทรีต่างๆ และขนมหวาน เช่น เค้ก คุกกี้ ชอร์ตเบรด ซ็อกโกแลตทาร์ตเพื่อเป็นต้น

**ไลท์ที (Light Tea)** เสิร์ฟน้ำชากับ สโคน และขนมหวานเช่น เค้ก คุกกี้ ชอร์ตเบรด ซ็อกโกแลตทาร์ตเพื่อ

**ครีมที หรือเดวอนเชอร์ครีมที (Cream Tea / Devonshire Cream Tea)** เสิร์ฟน้ำชากับ และสโคน พร้อมแยมและคลอตเต้ครีม หรือที่เรียกว่า เดวอนเชอร์ครีม



ส่วนคุกกี้โรล  
BLAN DUST ROLL

คลอตเต็ดครีม (Clotted Cream) หาซื้อไม่ยากนักในบ้านเรา แต่สามารถทำเองได้โดยนำครีมมาคั้นด้วยหม้อสองชั้นจนข้นแล้วนำไปแช่เย็น จะได้ครีมที่มีลักษณะความเข้มข้นมากคล้ายความเข้มข้นของเนยสด ใช้ทาไส้โคนแทนเนยสด

น้ำชาที่เสิร์ฟในงานเลี้ยงน้ำชาแบบอังกฤษนั้นโดยมากเป็นชาดำ (Black Tea) ซึ่งในกลุ่มของชาดำนี้เอง ชาที่มีชื่อเสียงมากที่สุด ได้แก่ชาเอิร์ลเกรย์ (Earl Grey) ซึ่งทำมาจากใบชาซีลอน (Ceylon) ของทางแถบอินเดีย ศรีลังกา แต่มีการผสมผสานกับน้ำมันหอมระเหยจากมะกรูดทำให้ ชาเอิร์ลเกรย์มีกลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ส่วนชาอื่นๆ ที่นิยม ได้แก่ อิงลิชเบรกฟาสต์(English Breakfast) ดาร์จีลิ่ง (Darjeeling) และ อิงลิชเพคโค (English Pekoe) เป็นต้น วันฉัตรมงคลดื่มชาแบบอังกฤษมักเสิร์ฟชาดำกับนมสด หรือ ชาดำกับมะนาวและน้ำตาล นอกเหนือจากชาดำแล้ว ชาอื่นๆ ที่นิยมเสิร์ฟในปัจจุบัน คือ ชาเขียว ชาจีน ตลอดจนชาสมุนไพรต่างๆ เช่น ชาคาโมมายล์ (Chamomile) ชามินท์ (Mint Tea) และชาผลไม้ (Fruit Tea) เป็นต้น

มาดูในส่วนของอาหารว่างและขนมที่เสิร์ฟกับน้ำชากันบ้าง ว่ามีลักษณะเป็นอย่างไร

## อาหารว่างคาว (Savouries)

แซนด์วิช หรือเรียกให้ชัดกว่า ที่แซนด์วิช (Tea Sandwich) หมายถึง แซนด์วิชที่เสิร์ฟกับน้ำชา มักมีขนาดค่อนข้างเล็ก ใส่ไม่หนามากนัก หอรับประทานได้ง่าย รสชาติของไส้ไม่จัดจ้านหรือมีกลิ่นรุนแรงเกินไปจนกลบความหอมของชา ใช้ขนมปังผิวนุ่มอย่างขนมปังแซนด์วิชเป็นหลัก รสชาติที่นิยม ได้แก่ แซนด์วิชไส้แซนด์วิชแตกกวา แซนด์วิชแอมชีส และแซนด์วิชสโมคแฮมมอน DUBSIT POLL

นอกจากแซนด์วิชแล้ว ยังมีอาหารว่างคาวอื่นๆ เช่น คีช (Quiche) ซึ่งมีลักษณะเหมือนพายหน้าเปิด ใส่ไส้ด้วยคัสตาร์ดและเบคอนเรียกว่า คีชลอเรน (Quiche Lorraine) หากใส่ไส้ด้วยคัสตาร์ดและผักโขมเรียก คีชเออเฟินาร์ (Quiche aux epinards) ขนาดที่ห่าจะเป็นขนาดเล็กๆ ประมาณ 2 คำ โดยมากใช้พิมพ์ทำรตขนาดเล็ก ส่วนพิมพ์พิเศษรูปทรงต่างๆ ขึ้นเล็กๆ ก็ใช้จัดเสิร์ฟกับน้ำชาได้เช่นกันโดยใส่ไส้คาว เช่น ใส่ไก่ หรือใส่เห็ดเป็นต้น



## แพสทรีและขนมหวาน (Pastries/ Sweets)

สโคน (Scone) เป็นสิ่งที่ไม่ค่อยได้พบในการจัดเลี้ยงน้ำชาแบบอังกฤษ สโคน คือของว่างแบบอังกฤษที่จัดอยู่ในกลุ่มของควิกเบรด มีต้นกำเนิดมาจากสกอตแลนด์ สโคนแบบดั้งเดิมทำเป็นแผ่นกลมใหญ่ขนาดเท่าจานหวาน ทำให้ถูก



## Nut Bread



บนเดากริดเดิ้ล แล้วมาตัดเป็นชิ้นสามเหลี่ยมเพื่อเสิร์ฟ แต่ในปัจจุบันมีการตัดสโคนเป็นรูปทรงต่างๆมากมายทั้งกลม สามเหลี่ยม หรือสี่เหลี่ยม ก่อนนำไปอบในเตาอบ เพราะทำให้สุกเร็วขึ้นและหีบรับประทานได้ง่าย สโคนแบบอังกฤษมักมีรสหวานอ่อนๆ และอาจมีส่วนผสมอื่นๆ ที่เพิ่มรสชาติ เช่น ลูกเกด อินทผาลัม หรือแม้กระทั่งชีส ลักษณะสโคนที่ดี จะต้อง ขึ้นฟูเล็กน้อยและมีรอยแยกจากด้านข้าง มีหน้าเรียบหรือนูนเล็กน้อยไม่มีรอยแตก เนื้อสัมผัสค่อนข้างแน่น เวลารับประทานแบ่งสโคนแยกเป็นสองชิ้น ตามรอยแตกด้านข้างไม่จำเป็นต้องใช้มีด แต่หากสโคนไม่มีรอยแยกให้ใช้มีดหั่นแนวนอนเป็น 2 ชั้นได้ ปาด

สโคน ด้วยแยมสีแดง เช่น สตรอเบอร์รี่หรือ ราสป์เบอร์รี่ ตามด้วย คอลด์เชดดี้ครีม เค้กและควิกเบรดอื่นๆ ได้แก่ เค้กเนย เค้กส้มป๊อปบีชีด นัทเบรดกล้วยหอม แยมโรล เป็นต้น โดยมากจะทำในขนาดที่เล็กกว่าขนาดปรกติของขนมหรือตัดเป็นชิ้นเล็กพอรับประทานประมาณ 1-2 คำ ไม่มีครีมที่หน้ามากนักเพราะเวลาจัดวางรวมกันจะไม่เลอะเทอะ หรือทำให้ไม่สะดวกในการเสิร์ฟหรือรับประทาน หรืออาจทำเป็นคัพเค้กขนาดเล็กก็เป็นที่นิยมเช่นกัน

**ทาร์ต/พาย (Tart/Pie)** ที่นิยม ได้แก่ ฟรุ๊ตทาร์ต เลมอนพาย มินท์พาย เอนแคลร์รสต่างๆ ควรมีชิ้นเล็กพอคำ หรือประมาณ 2 คำ เพื่อให้ง่ายต่อการรับประทาน ทาร์ต/พายผลไม้ นั้นยังเป็นตัวเพิ่มสีสันให้กับอาหารและขนมในภาพรวม เพราะผลไม้มีสีสันสดใสและหลากหลาย ต่างจากขนมหวานและเพสทรีอื่นๆ ที่มีสีไปในโทนเดียวกัน

**คุกกี้ และบิสกิต ที่ได้รับความนิยม ได้แก่**

**ชอร์ตเบรด (Shortbread)** คือ บิสกิตเนื้อร่วน ไม่หวานมากนัก มีส่วนผสมของเนยสดมากจึงมีความหอมมันเป็นพิเศษ

**มาการอง (Macaron)** เป็นบิสกิตที่ทำจากไข่ขาว น้ำตาลและอัลมอนด์ป่น มีสีส้มสวยงามใส่ไส้ครีมหรือแยม มีรูปทรงคล้ายแยมเบอร์เกอร์เล็กๆ

**มาเดเลีน (Madeleine)** เป็นคุกกี้เนื้อสปองจ์ชิ้นเล็ก ใส่พิมพ์รูปทรงคล้ายหอย โดยมากใช้กลิ่นวนิลา หรือ ผิวมะนาวเพิ่มความหอม

**บราวน์ (Brownie)** ที่นิยมเสิร์ฟกับน้ำชา จะต้องเป็นแบบบิสกิตบราวน์ที่ไม่มีหน้า อาจมีส่วนผสมของถั่วชนิดต่างๆ ตัดเป็นชิ้นเล็ก ไม่ใช้บราวน์เนื้อฟู นิยมมีหน้าช็อกโกแลตแบบที่นิยมในบ้านเรา

### ค้นคุกกี้โพก

SUAN DUBIT POLL



Macaron



Madeleine

ขนมหวานที่นิยมอีกอย่าง ได้แก่ ช็อกโกแลตทรัฟเฟิล คือ ช็อกโกแลตลูกเล็กพอคำ มีรูปทรงแตกต่างกัน ด้านนอกเป็นเปลือกช็อกโกแลตแข็ง ใส่ในเป็นช็อกโกแลตนุ่มๆผสมครีม เหนียวและรสชาติต่างๆ

ภาชนะที่ใช้จัดอาหารว่างและขนมสำหรับงานเลี้ยง น้ำชาที่ได้รับความนิยมแพร่หลาย คือ 3-tiered Tea Tray มีลักษณะเป็น โครงเหล็ก 3 ชั้น ใช้ใส่จานหรือถาดเล็กๆ สำหรับวางขนม ข้อดีของภาชนะนี้ก็คือ สามารถโชว์อาหารว่างและขนมให้ดูโดดเด่น โดยประหยัดพื้นที่ใช้สอยบนโต๊ะน้ำชาซึ่งโดยมากเป็นโต๊ะค่อนข้างเล็ก ในขณะที่เดียวกันผู้รับประทานก็สามารถหยิบ/คีบอาหารว่างและขนมที่ต้องการได้อย่างสะดวก ไม่ต้องก้มหน้าก้มตา หรือเอื้อมหยิบไกลจนเกินงาม

เนื่องจากการรับประทานแบบตั้งเค็มนั้นจะเริ่มรับประทานจากชั้นล่างไล่ขึ้นไปถึงชั้นบนการจัดวางอาหารว่างและขนมบน 3-tiered Tea Tray นั้น จึงมักจัดวางพวกแซนวิชหรืออาหารว่างคาร์โบไฮเดรตชั้นล่างสุด ประกอบด้วยแซนวิชมีไส้ที่อาจหุ้ลุดวงได้เวลาหยิบหรือคีบ หากวางไว้ชั้นกลางจะหยิบค่อนข้างลำบากและหากวางไว้ชั้นบนสุดอาจมีไส้หลุดร่วงลงไปบนขนมหวานอื่นๆในขณะที่หยิบได้ อีกทั้งยังทำให้แซนวิชโดนลมมากกว่าปรกติและแห้งได้ง่าย ชั้นกลางเป็นพวกขนมหวานชั้นเลิศสีสันสวยงาม และชั้นบนสุดเป็นสโคน แต่ในปัจจุบัน อาจพบร้านน้ำชาหรือโรงแรมหลายแห่งจัดวางขนมหวานไว้ชั้นบนสุด เนื่องจากต้องการโชว์ความสวยงามและสีสันของขนมหวานนั้นๆ เมื่อได้รู้จักน้ำชาและอาหารหวานหวานที่จะใช้เสิร์ฟในงานเลี้ยงน้ำชาแบบอังกฤษแล้ว อีกส่วนหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้กันก็คือ มารยาทในการดื่มชา



## มารยาทในการดื่มชา

1. ใช้นิ้วจับถ้วยชาด้านในและด้านนอกให้ถนัดไม่ควรใช้นิ้วคล้องถ้วยชา นิ้วก้อยเหยียดออกจากแก้วเล็กน้อย เป็นการสวมสลุคแก้ว และป้องกันไม่ให้นิ้วก้อยสัมผัสความร้อนจากถ้วย ไม่ใช้กระดาษกั้นชั้นมากมาย เพื่อความสวยงามไฮโซอย่างหลายๆ ท่านที่เข้าใจกัน

2. ไม่ควรใช้ช้อนชกคนเป็นวงแรงๆ ให้น้ำช้อนชาตั้งต้นที่ตำแหน่ง 6 นาฬิกาค่อยๆ คนตามเข็มนาฬิกาไปที่ตำแหน่ง 12 นาฬิกา 2-3 ทวน เมื่อคนเสร็จให้วางช้อนชาเบาๆ ไว้ด้านข้างบนจานรอง ไม่ควรทิ้งช้อนชาไว้ในถ้วยชา

3. ไม่ควรยกถ้วยชาลอยไว้ ให้ยกเมื่อจับตึ่มเท่านั้นแล้ววางลงในจานรองตามเดิม ไม่ควรชิมชาจากช้อน
  4. ชา ควรดื่มผสมนมเท่านั้น ไม่ควรใช้ครีมเพราะมีความเข้มข้นมากไปจะกลบรสชาติและกลิ่นหอมของชา การเติมนมควรเติมหลังการรินชา เพราะหากเติมก่อนจะทำให้กะปริมกนได้ยาก หากใช้มะนาวควรเป็นโลซ์ ไม่ใช่มะนาวเสี้ยว และควรใส่มะนาวลงในถ้วยหลังจากที่รินชาแล้วโดยใช้ส้อม หรือที่คั้นเล็กๆ ไม่ใช่มีมือ ไม่ควรใส่นมและมะนาวด้วยกันลงในชาเพราะกรดในมะนาวจะทำให้นมจับตัวเป็นก้อน
  5. ผ้าเช็ดปากปูตัก หากใช้เครื่องเขียน มีด ส้อม มีดอยู่มือขวา ส้อมอยู่มือซ้ายเสมอ เมื่ออิ่มแล้วให้รวบมีดส้อมไว้ในจาน ในตำแหน่ง 4:20 นาฬิกา พับผ้าเช็ดปากวางด้านซ้ายของจาน ไม่ควรผัดจานออกจากตัว
  6. ควรรับประทานขนมเค้กๆ กลิ่นให้หมดแล้วจึงพูด ขมมที่ห้าชิ้นเล็กเพื่อให้ทานหมดได้เร็ว และในเวลากับการสนทนากับผู้อื่นซึ่งเป็นมารยาทหนึ่งในงานดื่มน้ำชา
- วัฒนธรรมการดื่มน้ำชาแบบอังกฤษนั้น ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในนานาประเทศ แม้ว่าจะถูกดัดแปลงปรับเปลี่ยนหรือเรียกชื่อให้ผิดเพี้ยนไปจากดั้งเดิมบ้างก็เป็นวิวัฒนาการตามยุค ตามสมัย ตามความชอบความเข้าใจของคนท้องถิ่นในแต่ละประเทศ แต่โดยหลักการและวัตถุประสงค์คงไม่ผิดแยกจากเดิมนัก คือ เป็นช่วงของการพักผ่อนยามบ่าย มีน้ำชาหอมๆ อาหารว่างและขนมควาหวานให้พอประทังความหิวก่อนถึงมือเย็น และเป็นช่วงเวลาที่ทำให้คนได้พบปะพูดคุยสนทนากัน และได้เรียนรู้วัฒนธรรมและมารยาทเข้าสังคมไปพร้อมๆ กัน

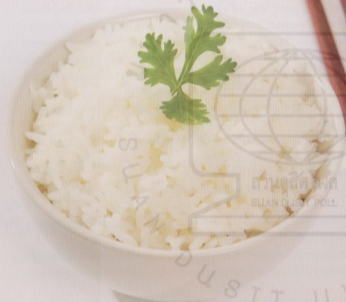


# มารยาท ในการรับประทานอาหาร แถบทวีปเอเชีย

**คนทุกคน** ที่สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จะต้องทำตนกระเปียบของสังคมนี้ๆ รวมถึงมารยาทในการรับประทานอาหารด้วย คำว่า มารยาท หมายถึง กริยาว่าทำก็ต่อว่าเรียบร้อย ดังนั้น มารยาทในการรับประทานอาหารจึงหมายถึง กริยาที่เรียบร้อยขณะรับประทานอาหาร เรามารู้จักมารยาทในการรับประทานอาหารในแต่ละประเทศกันดีกว่า เพราะประเพณี หรือมารยาทของแต่ละประเทศแตกต่างกัน เวลาไปต่างประเทศจึงไม่เสียมารยาททางสังคมของประเทศนี้ๆ เริ่มจาก ประเทศเพื่อนบ้านก่อน

**เวียดนาม** ประเทศเวียดนามเหมาะแก่การเพาะปลูก คนเวียดนามส่วนใหญ่จะรับประทานข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก การรับประทานอาหารก็จะให้ความสำคัญกับมือกลางวันและมือเย็น คนเวียดนามนิยมกินผักเพราะเชื่อว่า การกินผักจะทำให้ท้องเย็น อุปกรณ์ที่ใช้รับประทานอาหารเช้าของชาวเวียดนามคือ ตะเกียบ และมีมารยาทในการรับประทานอาหารมากมายดังนี้

1. ห้ามวางตะเกียบเปะปะ จะต้องวางให้เป็นระเบียบเสมอกันทั้งคู่ การวางตะเกียบไม่เสมอกันถือว่าเป็นเรื่องที่ยับมงคลอย่างยิ่ง
2. ห้ามให้ตะเกียบชี้หน้าผู้อื่น หรือถือไว้ในลักษณะที่นิ้วชี้ ชี้คนอื่น ถือว่าไม่สุภาพ
3. ห้าม อม ตูด หรือเสียดตะเกียบ กริยานี้ถือว่าเสียมารยาทอย่างยิ่ง
4. ห้ามใช้ตะเกียบเคาะถ้วย ชาม เพราะมีแต่ขอทานเท่านั้นที่ทำกริยานี้
5. ห้ามใช้ตะเกียบวนไปมาบนโต๊ะอาหาร โดยไม่รู้ว่าจะคีบอาหารชนิดไหน ถือว่าเป็นกริยาที่ไม่เหมาะสม
6. ห้ามใช้ตะเกียบคู้หาอาหาร กริยาแบบนี้เปรียบเหมือนพวกโจรสลัดขูดสุสาน
7. ห้ามคีบอาหารให้น้ำหยดใส่จานอาหารอื่น ดังนั้นเมื่อคีบอาหารได้แล้วจะต้องให้อาหารสะเด็ดน้ำสักนิดเพื่อไม่ให้น้ำหยด และระวังอย่าคีบอาหารหล่นใส่โต๊ะ หรือใส่จานผู้อื่น การทำเช่นนี้ถือว่าเสียมารยาทอย่างยิ่ง
8. ห้ามถือตะเกียบกลับข้างกัน คือ ใช้ข้างบนของตะเกียบคีบอาหาร เพราะถือว่าไม่ให้หน้าตนเอง เหมือนหัวจมน้ำสนใจ





9. ห้ามใช้ตะเกียบข้างเดียวเสียบแทงอาหาร ถือว่าเป็นการเหยียดหยามน้ำใจกัน

10. ห้ามปักตะเกียบไว้ในชามข้าว เพราะดูเหมือนปักกูบในกระถางสำหรับให้คนตาย โดยเฉพาะทำให้ผู้อื่นถือว่าเป็นการสาปแช่ง

จะเห็นได้ว่ามารยาทบางอย่างเราก็คงทราบกันในสากล และบางอย่างก็ทราบกันในประเทศเท่านั้น แต่ถ้าเรารู้เรียบร้อยแล้วไปรับประทานอาหารที่ประเทศเวียดนามจะได้ไม่รู้สึกแตกต่างไปจากคนอื่น

## จีน

การรับประทานอาหารของชาวจีนจะนั่งรับประทานบนโต๊ะกลม เพื่อแสดงถึงความกลมเกลียวกันในครอบครัว อาหารเข้าจนถึงเที่ยง คนจีนจะรับประทานติ่มซำ (dim sum) ส่วนมือเย็นนับว่าเป็นมื้อใหญ่ มีหลายรายการ สาเหตุที่มีหลายรายการ เพื่อแสดงถึงความมั่งมีของเจ้าภาพ โดยมากจานแรกๆ มักเป็นอาหารเรียกน้ำย่อย เมื่อถึงอาหารจานหลัก จึงเป็นอาหารที่รับประทานอย่างจริงจัง อุปกรณ์ที่ใช้รับประทานอาหารของชาวจีนคือ ตะเกียบ โดยตะเกียบของจีนจะมี ความยาวและที่ปลายด้านบนบนหนากว่าปลายด้านล่างเล็กน้อย ในสมัยก่อน ชาวจีนใช้ตะเกียบสำหรับคีบผักต้มแล้วนำมาวางบนข้าว แล้วใช้มือหยิบข้าวกิน ชาวจีนรักชาครุ่นเย็นนี้ไว้ทานเป็นร้อยปี และมีมารยาทในการรับประทานอาหารที่น่าสนใจอีกมากมายดังนี้

1. เขกที่ได้รับเชิญไปร่วมรับประทานอาหารมีตำแหน่งต่ำกว่าเจ้าภาพ จะต้องรอให้เจ้าภาพเชิญนั่งให้ร่วมโต๊ะอาหารก่อน จึงสามารถร่วมโต๊ะได้

2. อย่ารับประทานอาหารจนกว่าจะเห็นผู้ใหญ่ใช้ตะเกียบคีบอาหารชิ้นแรกเข้าปาก และผู้น้อยหรือผู้ที่มีความหมายน้อยกว่าจะต้องเลือกคีบอาหารชิ้นเล็ก และอร่อยน้อยกว่า

3. ในกรณีดื่มสุรา ต้องรอให้ผู้ใหญ่เชิญก่อนจึงจะดื่มได้

4. ในการรับประทานอาหารไม่ควรเติมเครื่องปรุง เพราะเปรียบเหมือนเป็นการตำหนิเจ้าภาพว่าเลี้ยงอาหารไม่อร่อย

5. การรับประทานอาหาร รายการที่มีชื่อสวด เช่น ปลา หมู ห่านทะเล ฯลฯ ไม่ควรดักขอส ราดลงบนข้าวแล้วรับประทาน เพราะเปรียบเหมือนว่าตำหนิเจ้าภาพว่า เลี้ยงอาหารน้อยไม่พอรับประทาน

6. ชาวจีนจะไม่ใช้ตะเกียบแทง หรือจิ้มอาหารเข้าปาก ไม่เอาตะเกียบปักลงในถ้วยชามข้าวแล้ววางทิ้งไว้ และเมื่อใช้ตะเกียบเสร็จต้องวางให้เรียบร้อย ปลายตะเกียบเสมอกัน ไม่วางไขว้กันหรือวางปะทะ เพราะถือว่าไม่เป็นมงคล

7. ตลอดระยะเวลาที่ใช้ตะเกียบ ระวังไม่ใช้ตะเกียบชี้หน้าใครเป็นอันขาด เพราะถือว่าเป็นการเสียมารยาท และต้องถือตะเกียบให้ถูกวิธีโดย ต้องถือตะเกียบไว้ตรงจ่ามนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ ใช้สามนิ้วที่เหลือคอยประคอง และต้องถือให้เสมอกัน เมื่ออ้อมแล้วต้องวางตะเกียบวางไว้กลางชาม

8. ในการรับประทานอาหารชนิดนี้ ควรใช้ช้อนตักอาหารรับประทาน

มารยาทบนโต๊ะอาหารของชาวจีนมีตั้งแต่เรียกว่าปีที่แล้ว นับว่าเป็นวัฒนธรรมที่ชนรุ่นหลังสืบทอดไว้ได้เป็นอย่างดี ปฏิบัติกันมาจนถึงปัจจุบัน มารยาทบางอย่างก็เหมือนประเทศบางประเทศ และบางอย่างก็แตกต่างกัน ต่อไปในเวลาไปร้านอาหารจีน จะได้ปฏิบัติตามธรรมเนียมได้ด้วยความมั่นใจ

**เกาหลี่** คนเกาหลี่นิยมนั่งรับประทานข้าวบนพื้น และมีโต๊ะสำหรับวางอาหาร (พับซิง) มืออาหารจะประกอบด้วย ข้าว ชุป และเครื่องเคียงอีกสาม สี อย่างรวมถึงกิมจิด้วย มีการจัดเรียงอุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร จากซ้ายไปขวา ของผู้รับประทาน โดยเริ่มจาก ข้าว ชุป ซ้อน และตะเกียบ ส่วนซ้อนจะเป็นช้อนยาว ตะเกียบจะใช้ตะเกียบเหล็ก ส่วนเครื่องเคียงอื่นๆ จะวางกลางโต๊ะแต่ถ้าต้องการเครื่องเคียงส่วนตัวก็สามารถทำได้ไม่ผิดมารยาทใดๆ มารยาทในการรับประทานอาหารของคนเกาหลี่ที่เราควรทราบมีมากมายดังนี้

1. ผู้น้อยต้องรอให้ผู้อาวุโสที่สุดเป็นผู้บอกเริ่มการรับประทานอาหารเสมอ
2. เมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้ที่มีอายุมากกว่า ต้องรอให้ผู้อาวุโสที่สุดหยิบช้อนก่อน
3. อย่าถือช้อนและตะเกียบในมือข้างเดียวกัน เมื่อจะใช้ตะเกียบต้องวางช้อนก่อน และห้ามวางช้อนหรือตะเกียบลงในชามอื่นๆ
4. ในการรับประทานอาหารต้องเริ่มกินชุป หรือกิมจิก่อน แล้วตามด้วยข้าวหรือกับข้าว ใช้ช้อนกับอาหารที่เป็นน้ำ ส่วนตะเกียบให้ใช้กับอาหารอื่นๆ
5. ผู้ที่มีอายุน้อยที่สุดต้องเป็นคนรินเครื่องดื่มให้ผู้ที่ยาวุโสกว่าเสมอ และต้องรินด้วยสองมือ
6. เมื่อมีคนรินเครื่องดื่มให้ควรรินกลับ เพื่อเป็นการแสดงความขอบคุณ
7. ไม่รินเครื่องดื่มให้ผู้อื่นขณะที่เครื่องดื่มในแก้วยังไม่หมด
8. เคี้ยวอาหารเสียงดังเพื่อแสดงถึงความอร่อยของอาหาร
9. ไม่ปิดตะเกียบไว้ในชามข้าว เพราะถือว่าเป็นการเส่นไหววันตาย
10. ไม่ควรยกจานหรือชามขึ้นที่มาขณะรับประทานอาหาร
11. ไม่ควรพูดคุยระหว่างมีอาหารที่มากเกินความเหมาะสม
12. วางช้อน ตะเกียบบนโต๊ะเมื่อกินอาหารเสร็จแล้ว
13. ไม่ควรลุกจากโต๊ะอาหารก่อนที่ผู้อาวุโสจะรับประทานอาหารเสร็จ

จะเห็นได้ว่าชาวเกาหลี่มีอุปกรณในการรับประทานเฉพาะตัว มีรายการอาหารที่เน้นผัก และผักดองเป็นหลัก ดังนั้นถ้ามีโอกาสได้ร่วมรับประทานอาหารกับชาวเกาหลี่ก็อย่าลืมทำตามนะค่ะ

**ญี่ปุ่น** อาหารญี่ปุ่นแบบดั้งเดิมจะเสิร์ฟเป็นชุดสำหรับแต่ละคน ในชุดอาหารก็จะมีส่วนถ้วยหรือจานเล็กๆ ที่ใส่อาหารแต่ละอย่าง เช่น ซองต้ม ซองย่าง ผักดอง ฯลฯ มีถ้วยข้าว (Cha wan) ถ้วยชุป (Shiru wan) อยู่หน้าผู้รับประทาน

ดื่มน้ำต่อเมื่อรับประทานเสร็จแล้ว และอนุญาตให้ใช้มือขวาเท่านั้นในการหยิบจับอาหารเข้าปาก ส่วนมือซ้ายก็จะวางบนตักเฉยๆ ชาวอินเดียจึงมีมารยาทที่แตกต่างจากชนชาติอื่นดังนี้

1. อะไรที่สามารถรับประทานด้วยมือแล้วไม่เลอะ ก็สามารถใช้มือได้ตามสบาย ส่วนอาหารที่นำมาเสิร์ฟต้องมีช้อนกลางสำหรับตักแบ่งใส่จานแบ่งของแต่ละคน
2. กินไม่หมดให้ทิ้งอาหารไว้บนจาน เพื่อแสดงถึงความพอใจกับอาหารนั้น
3. การรับประทานของชาวอินเดียมีปัญหาที่เกี่ยวกับความรู้สึกต้องสุขสำราญ ด้วยการสัมผัส ของว่างภายในปากเท่าที่จะทำได้ ลิ้นต้องรับรูรส จมูกต้องได้กลิ่น ตาต้องเห็นสี และมือต้องสัมผัส
4. ให้เกียรติผู้ใหญ่ด้วยการเสิร์ฟอาหารให้ผู้ใหญ่ก่อน ตามด้วยผู้หญิง เด็ก และผู้ชาย
5. ไม่พูดเรื่องทุกข์ใจ หรือปัญหาบนโต๊ะอาหาร
6. ห้ามลุกจากโต๊ะอาหารก่อนผู้ใหญ่
7. ห้ามวิจารณ์อาหารว่าไม่อร่อย แต่ควรให้เกียรติเจ้าภาพว่าอาหารมีอันนี้อร่อยเสมอ
8. ไม่มลักจานอาหารออกจากตัวเมื่อรับประทานเสร็จแล้ว
9. ไม่ดื่มเหล้าแม้ระหว่งมืออาหาร



## บรรณานุกรม

ชากมธุระ นาโอกิ.(2531). มารยาทสากลในการรับประทานอาหาร( ฝรั่งเศส-ญี่ปุ่น-จีน). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ทฤษฎี

พิสิทธิ์ ธงพุดซา.( 2553). เอกสารประกอบการสอนวิชาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารนานาชาติ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

สถานเอกอัครราชทูตอินเดีย. (2523). อินเดีย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ พิมพ์โล

<http://www.Doe.go.th/report/sukda/vritN/pp.html>

[http://www.kto.or.th/korea\\_food/korea\\_info.php?doc=korea\\_food\\_kimchi](http://www.kto.or.th/korea_food/korea_info.php?doc=korea_food_kimchi)

<http://www.thaiactivity.com/catalog.php?idp=270>

# ครัว... ห้องเรียนของหนู

## ห้องครัว

ไม่เพียงแต่เป็นสถานที่ที่ใช้ในการปรุงประกอบอาหารเท่านั้น ครัว ยังเป็นห้องเรียนที่ทำให้หนูเรียนได้กับพ่อแม่อีกหนึ่งสถานที่ แตกต่างจากห้องเรียนอื่นๆ เช่น คณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ สังคม ไปอย่างสิ้นเชิง ที่มีแต่เสียงบรรยายของผู้สอนเท่านั้น กลิ่น รสชาติ หน้าที่ของอาหารเป็นสิ่งที่ทุกคน ถึงการคอย ความสุข รอยยิ้ม เมื่อจานอาหารที่ทำเสร็จออกมาได้รับคำชม ชม!...มีช่างมีสุขจริง

จานอาหารแต่ละจานถูกรังสรรค์มาจากความคิด เบื้องหลังจานอาหารที่แสนอร่อยมาจากการฝึกฝน การทำอาหารอย่างแสนหนักทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ถึงแม้ว่าการเรียนทฤษฎีในบางรายวิชาจะทำให้รู้สึกว่ายากไปทำไม ตกอีกแล้ว “มาเรียนทำอาหารนะไม่ได้มาเรียนเคมี” แต่สุดท้ายคำตอบที่ได้คือ ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์สามารถช่วยให้เราแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้นได้ และการทำอาหารก็เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ และยังต้องอาศัยการจัดการที่ดีอีกด้วย

ครัว... จึงเป็นห้องเรียนที่มีความเป็นพิเศษ แตกต่างไปจากห้องเรียนทั่วไป เรียนตอนไหนก็ได้ เรียนที่บ้าน ที่สวนตุลิต ที่โรงแรม ที่ร้านอาหารได้ทั้งนั้น แล้วแต่ว่าจะเรียนกันที่ไหน

## ครัวไทยในบ้าน ครัวของแม่ ครัวของหนู.....

หากไม่พูดถึงครัวไทยเลยคงไม่ได้ ครัวไทย เป็นห้องเรียนที่สำคัญสำหรับสตรีไทยทุกคนตั้งแต่อดีต ถึงแม้ว่าสาวไทยรุ่นใหม่จะลดความสำคัญของครัวลงไปบ้างก็ตาม ในอดีตที่ผ่านมาแม่จะสอนลูกสาวให้รู้จักการทำงานบ้าน การเป็นแม่บ้านแม่เรือน ดังนั้นเรื่องอาหารเป็นสิ่งหนึ่งที่ต้องอบรมถ่ายทอดกันอย่างหนัก แม่คือผู้ยิ่งใหญ่ในห้องครัว ถึงแม้แม่จะอยู่นอกครัวแม่อังใหญ่อยู่ดี ลูกสาวจะได้รับการถ่ายทอดการทำอาหารจากการเป็นลูกมือของแม่ เสียงของแม่ที่คอยเรียกใช้ให้หยิบโน่นทำนี่ ปอก หั่น ล้าง มาพร้อมกับเสียงไหลกน้ำพริกเป็นอันรู้กันว่าห้องเรียนเริ่มแล้ว.....

ห้องครัวของแม่ไม่ได้สอนแค่เรื่องการทำอาหารอย่างเดียว แต่ยังสอนเรื่องการใช้ชีวิต การครองตน การสอนกริยามารยาทต่างๆ ก็มาจากกิจกรรมในห้องครัว การหยิบจับสิ่งของ การใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ในงานครัว ต้องมีการใช้อย่างระวังเพราะอุปกรณ์บางอย่างมีความคมก่อให้เกิดอันตรายได้ คนไทยทำครัวโดยไม่มีโต๊ะทำอาหารแบบฝรั่ง นั่งทำอาหารกับพื้น จะนั่งและลูกก็ต้องให้ดูดี เพราะอาหารถูกยกขึ้นไว้ในฐานะที่เป็นของสูง มีค่า การถ่ายทอดความรู้เรื่องการทำครัวถูกถ่ายทอดไปอย่างไม่รู้ตัว ในทุกวันนี้ แม่มี



เมนูใหม่ๆ ออกมาเสมอ ทำให้เราได้เรียนรู้การทำอาหารอยู่ตลอดเวลา ยิ่งในช่วงของงานบุญประเพณีต่างๆ ที่ผลิตเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาก็ยิ่งทำให้ครัวเต็มไปความหลากหลายของเรื่องราวอาหารที่สะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมของชุมชน และสืบทอดมายังรุ่นต่อรุ่น

ครัวของแม่ให้ความรู้ทั้งเรื่องอาหาร วัฒนธรรม ประเพณี ได้อย่างลงตัว เป็นการสอนที่เกิดขึ้นแบบธรรมชาติจากวิถีชีวิต สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรในท้องถิ่น และยังมีการประยุกต์ ตัดแปลงอาหารให้เหมาะกับบริบทของการบริโภคของครอบครัว ทำให้เกิดการสร้างสรรค์รายการอาหารขึ้นมาใหม่ๆ

“พ่ungsี้จะกินอะไรกัน ท้องนาท้องไร่มีพืชผักอะไรบ้าง พ่อหาปลามาได้เท่าไร” คิดแล้วน่าจะคล้ายๆ กับ Menu Planning ที่นักศึกษาลักสูตรอาหารเรียนกัน แต่คงไม่เข้าใจเท่าที่มีแม่อยู่กับอย่างใกล้ชิด การออกแบบรายการอาหารเป็นไปตามฤดูกาล เรือสวนไร่นามีพืชผักชนิดไหนก็จะถูกนำมาปรุงแต่งเป็นอาหารรสชาติอันโอชะถูกใจทุกคนในครอบครัว ซึ่งในแต่ละฤดูกาลก็จะมีพืชผักที่แตกต่างกัน จึงทำให้เกิดการสอนเรื่องการประยุกต์ การตัดแปลง หรือการใช้แทนกันของวัตถุดิบในอาหารไทย

ผลจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม เศรษฐกิจ ทำให้แม่ต้องรับภาระการทำงานนอกบ้านข้อจำกัดในเรื่องของเวลา ทำให้แม่ไม่สามารถเป็นแม่ศรีเรือนเหมือนในอดีต ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การอาหารทำให้เกิดอาหารแปรรูปในแบบใหม่เกิดขึ้น คอบสนองความต้องการของผู้บริโภค พร้อมกับอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ในครัวที่มีความทันสมัย สามารถประหยัดทั้งเวลาและขั้นตอนในการทำอาหาร ธุรกิจอาหารมีการขยายตัวอย่างรวดเร็วมีการบริการอาหารในรูปแบบต่างๆ ทำให้ผู้บริโภคสามารถเข้าถึงอาหารได้ง่าย สะดวก และพึงพอใจ คนไทยรุ่นใหม่มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารนอกบ้านและรับประทานอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น ลัการประกอบอาหารภายในครัวเรือน ครัวของแม่จึงดูเหมือนว่าจะถูกลดบทบาทลงอย่างเห็นได้อย่างชัดเจน เมื่อครัวมีความสำคัญลดลงก็ดูเหมือนว่าเรื่องอาหารการกินคนทั่วไปก็ให้ความสำคัญน้อยลง เป็นเพียงการกินเพื่อให้อิ่มท้องเท่านั้น เด็กไทยรุ่นใหม่แทบจะไม่รู้ด้วยซ้ำว่าอาหารไทยที่เรากินกันอยู่ทุกวันนี้ต้องกินอย่างไร กินอะไรคู่กับอะไรถึงจะทำให้รสชาติอาหารนั้นดีขึ้น หรือจะจัดสำหรับอาหารอย่างไรให้เหมาะสม หรือแม้แต่อาหารในท้องถิ่นของตนเองบางคนก็ไม่รู้จัก ซึ่งการละเลยวิธีการกินแบบไทยเป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้คนไทยมีปัญหาภาวะโภชนาการเกินและเกิดโรคเรื้อรังไม่ติดต่อ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือดเพิ่มขึ้น บรรพบุรุษได้ถ่ายทอดแบบแผนการกินอาหารไทยที่ถูกต้องไว้อย่างเหมาะสม แต่ต้องอาศัยคนกลางในการเชื่อมโยงและถ่ายทอดความรู้ ออกจากกลุ่มหนึ่งไปสู่อีกกลุ่มหนึ่ง ดังนั้นถ้าครัวในบ้านไม่สามารถทำหน้าที่นี้ได้ องค์ความรู้ด้านอาหารจะค่อยๆ จางหายไป...



## ครัวสวนดุสิต ∞

จากการสร้างความโดดเด่นและความเชี่ยวชาญด้านอาหาร จนเป็นที่ยอมรับของสังคม “สวนดุสิต สังคมแห่งการเรียนรู้ด้านอาหาร” คงปฏิเสธกันไม่ได้ว่าไม่ใช่ จุดเริ่มต้นของสถาบันการศึกษาแห่งนี้มาจากคำว่า การเรียน ปัจจุบันเวลาผ่านมากกว่า 80 ปี ก็ยังมีคำว่าโรงเรียนการเรียน ถึงแม้ว่าวันเวลาผ่านไป แต่กระแสนิยมเรื่องอาหารไม่เคยจางหายไปจากครัวสวนดุสิต รูปแบบคงเปลี่ยนไปบ้างเพื่อให้เหมาะสมและก้าวทันกับกระแสโลก สอดคล้องกับความต้องการของสังคม หลักสูตรด้านอาหารถูกพัฒนาขึ้นเพื่อให้เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนและผู้ใช้บัณฑิต

การจัดการเรียนรู้ด้านอาหารในระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตเป็นที่ประจักษ์แก่สายตาบุคคลภายนอกทั้งในระดับชาติและนานาชาติ นโยบายหลักของมหาวิทยาลัยมุ่งเน้นผลิตบัณฑิตในสาขาที่มหาวิทยาลัยมีความเชี่ยวชาญ ชำนาญ เป็นจุดแข็งที่ทำให้สวนดุสิตเป็นที่หนึ่งในเรื่องของอาหาร นำมาซึ่งความภาคภูมิใจของชาวสวนดุสิต ความแข็งแกร่งของคหกรรมศาสตร์เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาหลักสูตรอื่นๆ ตามมาไม่ว่าจะเป็นวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร อุตสาหกรรมอาหารและการบริการ และหลักสูตรอื่นๆ ที่จะถูกพัฒนาต่อไปในอนาคต การเรียนการสอนที่ไม่ได้มุ่งเน้นแต่เฉพาะภาคทฤษฎี แต่มุ่งเน้นให้นักศึกษามีโอกาสที่ได้ฝึกปฏิบัติทั้งในห้องปฏิบัติการและรวม





ทั้งการมีโอกาสฝึกงานในสนามจริงไม่ว่าจะเป็นการบริการอาหารในงานลูกเสือโลก ครั้งที่ 20 การบริการอาหารในการแข่งขันกีฬาเอเชียเกมส์ ครั้งที่ 13 ซึ่งเป็นการทำงานร่วมกับบริษัทการบินไทย จำกัด และ การบริการอาหารให้กองทัพนักกีฬาในงานกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 24 จังหวัดนครราชสีมา

การศึกษาด้านอาหารไม่ได้เกิดขึ้นเพียงเฉพาะนักศึกษาในระดับปริญญาตรีเท่านั้น ยังมีการบูรณาการองค์ความรู้ด้านอาหารไปสู่นักเรียนในระดับปฐมวัย และประถมศึกษาของโรงเรียนสาธิตละอออุทิศด้วย ไม่ว่าจะเป็นการจัดกิจกรรมจุดลูกหลานเรียนรู้ขนมไทย การจัดกิจกรรมสืบสานอนุรักษ์อาหารไทย โครงการ Kids in the Kitchen ล้วนแต่เป็นโครงการที่นำเอาเรื่องการทำอาหารมาพัฒนาการเรียนรู้ของเด็ก และยังช่วยสืบสานอนุรักษ์วัฒนธรรมอาหารของชาติ และส่งเสริมให้เกิดสังคมนักเรียนรู้ด้านอาหารตลอดเวลา

## ครัว... เพื่อชีวิตที่ให้ความเป็นจริง

ปัจจุบันมีผู้ประกอบการเกี่ยวกับร้านอาหาร กัดคารามาากขึ้น รวมทั้งผู้ที่ทำอยู่ในอาชีพพ่อครัว แม่ครัวประมาณ 10-15 ปี มักจะออกมาตั้งร้านอาหารของตนเองจึงเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้มีความต้องการตลาดแรงงานด้านอาหารสูงมาก อีกทั้งอาหารไทยยังเป็นที่รู้จักกันทั่วโลก มีรายการอาหารไทยปรากฏอยู่ในเมนูของร้านอาหารต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นต้มยำกุ้ง ผัดไทย แกงเขียวหวาน ทะนาง มีสับ เป็นต้น อีกทั้งอาหารไทยยังถูกจัดเป็นอาหารสุขภาพที่มีส่วนประกอบของอาหารมาจากพืชผัก สมุนไพร มีวิธีการปรุงหลากหลาย มีรูปแบบการบริโภคอาหารเป็นแบบสำรับทำให้เกิดความสมดุลด้านโภชนาการ จึงกลายเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ทำให้อาชีพพ่อครัว-แม่ครัวเป็นที่ต้องการของตลาดแรงงานทั้งในและต่างประเทศ

สิ่งสำคัญที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในอาชีพนี้ได้คือ มีความรู้ ความสามารถในการด้านอาหารไทย อาจจะทำอาหารเฉพาะอย่าง หรืออาหารหลายๆ ชนิดก็ได้ เป็นผู้ที่มีใจรักในงานบริการที่มาจากภายในใจ ไม่ใช่มาจากงานในหน้าที่ มีความอดทนทั้งต้องอดทนกับการทำงานที่ยาวนาน อยู่กับความร้อน และต้องทนต่อลูกค้าที่มาใช้บริการ มีความพร้อมทางด้านร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง ใจเปิดกว้างยอมรับคำติชม แสวงหาความรู้และประสบการณ์อยู่เสมอ มีไหวพริบในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า มีการบริหารจัดการที่ดี และที่สำคัญต้องมีความซื่อสัตย์ คุณสมบัตินี้ต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้ประกอบการต้องการ และสามารถสร้างความเจริญก้าวหน้าในวิชาชีพได้ หากคุณมีความพร้อม ชีวิตที่คุณฝันไว้เป็นจริงได้กับงานในครัว...

"เริ่มต้นจากโรงเรียนการเรือน ปัจจุบันคำว่าโรงเรียนการเรือนก็ยังคงอยู่ กาลเวลาที่เปลี่ยนไปไม่ได้ทำให้เรื่องการเรือนห่างหายไปจากตัวของสวนดุสิต แต่อาจถูกปรับเปลี่ยนไปบ้างเพื่อให้ทันยุคสมัย แต่ด้วยรากแก้วที่ยังลึก จึงทำให้ยึดอยู่ได้ทุกวันนี้"

# เรื่องอาหาร ชะลอวัย และฟื้นฟูสุขภาพ (Anti-Aging)

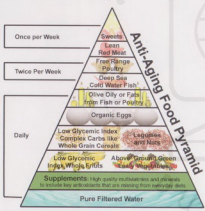
**การรับประทานอาหาร** นอกเหนือจากให้ประโยชน์ในเชิงของสารอาหารเสริมพลังงานให้กับร่างกายแล้วนั้น ปัจจุบันยังมีความสนใจและพัฒนาอาหารเพื่อใช้ประโยชน์ในด้านอื่นๆอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการช่วยในเรื่องของการบำบัดรักษาเสมือนอาหารเป็นยา การใช้ใช้ฟังก์ชันของอาหาร (Functional Food) เพื่อใช้ป้องกันหรือลดความเสี่ยงต่อโรคภัยไข้เจ็บ ในการป้องกัน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระป้องกันโรคมะเร็ง โรคหัวใจ หรือโรคทางหลอดเลือด และก็ได้รับความนิยมในขณะนี้ คือ การช่วยเรื่องความงาม ส่งเสริมสุขภาพผิว บำรุงสมองและความจำ บำรุงสายตา โดยเฉพาะการนำคุณค่าสารอาหารจากธรรมชาติเพื่อมาใช้ในการชะลอวัยนั้นมองอาหารที่ดีเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะช่วยทำให้ผิวพรรณสวยงามแข็งแรง เรียบไม่เป็นขุยและดูอ่อนใสได้ไม่แพ้เครื่องสำอาง ราคาสูงได้ สารอาหารที่มีอยู่ในอาหารตามธรรมชาติสามารถช่วยได้หลายด้าน ได้แก่ช่วยเร่งกลไกการผลัดเซลล์ผิวตัวใหม่ ปกป้องผิวจากการทำลายจากแสงแดด ซึ่งสารอาหารที่ประกอบด้วย วิตามินดี โฟเลตที่มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย ไขมันและผลไม้ที่ใส่สารต้านอนุมูลอิสระและสารพฤกษเคมี อาหารที่ดีนอกจากจะช่วยเรื่องผิวพรรณแล้วยังส่งผลดีกับระบบของร่างกายโดยรวม คือ บำรุงสมองทำให้มีความจำดีขึ้น สมารถดีและบำรุงสายตา ช่วยให้ระบบการนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น ลดระดับของโคเลสเตอรอลในเลือดและอื่นๆ การรับประทานอาหารที่มีคุณภาพดีต่อสุขภาพไม่เพียงแต่ทำให้ลดวัย แต่ยังช่วยป้องกันโรคที่มากับวัยได้ด้วย ดังนั้นหากความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยหรือสาเหตุของความเสื่อมของร่างกายและความชรารวมถึงตัวอย่างอาหารและ สารอาหารที่ดีต่อผิวพรรณ การชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ

## ปรับสมดุลอาหาร เพื่อการชะลอวัย

จะเห็นได้จากตัวอย่างของหนูๆที่ที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อมของร่างกายนั้น มีหลายปัจจัย และสาเหตุจากอาหารมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างมาก จึงน่าสนใจในการนำความรู้ในเรื่องของอาหารมาเพื่อเป็นสารอาหารที่ช่วยต้านวัยลดความเสื่อมที่เกิดขึ้นกับร่างกายและการควบคุมพฤติกรรมอื่นจะเร่งความชราให้เกิดช้าลงควบคู่กันไปด้วย โดยปัจจัยที่สำคัญที่จะทำให้อายุเป็นเพียงตัวเลขประกอบด้วยหลักใหญ่ในการต้านวัย 5 ข้อ ก็คือ ความเครียด พฤติกรรมการเลือกกินอาหาร ระดับฮอร์โมนในร่างกาย การได้รับมลพิษและสิ่งแวดล้อม และการออกกำลังกาย



อาหารต้านวัย ด้านความเสื่อมความชราต้องอุดมไปด้วยผัก ผลไม้ ธัญพืชไม่ขัดสี นมไขมันต่ำ ถั่ว เลือกเสริมอาหารให้ถูกชนิดในปริมาณที่เหมาะสม มีหลักในการเลือกรับประทานอาหารชะลอวัย คือ กินได้ทุกชนิด ขึ้นอยู่กับวิธีการในการกิน ปริมาณที่ถูกต้องและความหลากหลายของอาหาร ที่สำคัญมีส่วนสำคัญมากเพราะน้ำช่วยกระตุ้นการดูดซึมสารอาหาร ควบคุมอุณหภูมิให้ความชุ่มชื้นแก่เซลล์ ขจัดของเสียออกจากร่างกายอีกด้วย สิ่งสำคัญอันดับแรกของการกินอาหารเพื่อชะลอวัยคือ ความสมดุลได้มีผู้เชี่ยวชาญด้านด้านวัยคิดแปลงอาหารเมดิเตอร์เรเนียนมาไว้ด้านวัย (คัลยา, 2552) ในรูปพีระมิดอาหารต้านวัย(แก่) ให้มีองค์ประกอบและสัดส่วนอาหารที่เหมาะสมกับคนในแต่ละประเทศ องค์ประกอบของพีระมิดอาหารแต่ละแบบคล้ายคลึงกันจะต่างกันเพียงเล็กน้อยในอาหารบางชนิดตามแหล่งของวัตถุดิบที่มีเช่น พีระมิดอาหารเมดิเตอร์เรเนียนเดิมใช้น้ำมันมะกอกมีไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียวสูง พีระมิดชาวเอเชียแนะนำให้ใช้น้ำมันพืชที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงน้ำมันมะกอก พีระมิดด้านการอีกเสกเพื่อการใช้สมุนไพรเพิ่มนำมาผสมผสานกันเป็นพีระมิดด้านวัย ประกอบด้วย



ที่มา: [http://maintainingyouth.com/wp-content/uploads/2008/12/pyramid\\_web2.gif](http://maintainingyouth.com/wp-content/uploads/2008/12/pyramid_web2.gif)

พีระมิดด้านวัยจะแบ่งอาหารออกเป็น 3 ระดับตามความถี่ คือ ระดับที่กินประจำทุกวัน ระดับที่กิน 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ และระดับที่กินสัปดาห์ละครั้งตามภาพพีระมิดอาหารต้านวัย ซึ่งแนะนำการกินอาหารดังนี้

1. น้ำร่องสะอาด ประมาณวันละ 10 แก้วต่อวันหรือเครื่องดื่มจากน้ำสะอาด เช่นชาต่างๆ ไม่เติมน้ำตาลหรือครีม น้ำผลไม้เจือจาง
2. เสริมวิตามินรวมและแร่ธาตุ ที่มีสารแอนติออกซิแดนซ์ (วิตามินซี วิตามินอี แคโรทีนอยต์ และซีลีเนียม) เสริมโคเอนไซม์คิวเทิน น้ำมันปลาวัยละ 2-3 กรัม วิตามินดี 3 วันละ 1,000 IU ทั้งนี้เป็นการช่วยเสริมให้กับร่างกายเนื่องจากไม่ สามารถกินอาหารให้ครบในวันนั้นได้
3. ผักหลากหลายชนิด อย่างน้อย ปริมาณ 4-5 ส่วนต่อวัน เลือกผักหลากหลายชนิดและหลากสีเน้นเลือกผักปลอดสารพิษเพื่อเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและสารต้านการอักเสบ ในรูป สารฟิโกลเคมิ(Phytochemical) ผัก 1 ส่วน เท่ากับ ผักสุก ถ้วยตวง (1 ถ้วยมือหญิง) ผักสลัด 1 ถ้วยตวง (2 ถ้วยมือหญิง) น้ำผัก ¼ถ้วยตวง (120 มิลลิลิตร)

4. **ผลไม้** เลือกผักผลไม้ให้หลากหลายเช่นเดียวกัน ปริมาณให้ได้วันละ 3-4 ส่วน ผลไม้ 1 ส่วน เท่ากับผลไม้ขนาดกลาง 1 ผล ผลไม้หั่นเป็นชิ้นเล็ก ด้วยดวง ผลไม้แห้ง ด้วยดวง (4 ซ้อนดวง)
5. **เมล็ดข้าวและธัญพืชไม่ขัดสี** อันละ 3-5 ส่วน 1 ส่วน เท่ากับ เมล็ดข้าวหรือเส้นต่างๆ สุกไม่ขัดสี ด้วยดวง (1 ถ้วยมือหญิง) ธัญพืช ด้วยดวง (1 ถ้วยมือหญิง) ให้กินได้สัปดาห์ละ 2-3 ส่วน
6. **ถั่วต่างๆ** นอกจากให้โปรตีนสูงแล้วยังเป็นแหล่งที่ดีเยี่ยมของ กรดโฟลิก แมกนีเซียม แคลเซียม โยอาหาร ละลายน้ำ ถั่วต่างๆเป็นอาหารที่มีดัชนีน้ำตาลต่ำ เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วเหลือง 1 ส่วน เท่ากับ ถั่วเมล็ดแห้งสูง ด้วยดวง (1 ถ้วยมือหญิง) ให้กินอาหารกลุ่มนี้วันละ 1-2 ส่วน
7. **ปลาและอาหารทะเล** เป็นแหล่งของกรดโอเมก้า 3 ช่วยต้านการอักเสบได้ดี เลือกกินสัปดาห์ละ 2-6 ส่วน หรือถ้าไม่กินปลาก็เสริมโอเมก้า 3 วันละ 2-3 กรัม ปลาควรเป็นปลาทะเลน้ำลึก เช่น แซลมอน ทูน่า สำหรับคนไทยหาได้ง่ายและถูกที่สุดคือ ปลาทู 1 ส่วน เท่ากับ เนื้อปลาหรืออาหารทะเลสุก 120 กรัม (4 กลัไม่ขัดไฟเล็ก)
8. **ไขมันดี** น้ำมันมะกอก น้ำมันปลา น้ำมันรำข้าว วันละ 5-7 ช้อนชาและถั่วไขมันเปลือกแข็งล้วนเป็นไขมันที่ดี ควรเลือกน้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียวสูง ช่วยเป็นสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณมากด้วย
9. **ถั่วเหลือง** กินให้ได้วันละ 1-2 ส่วน 1 ส่วน เท่ากับ นมถั่วเหลือง 1 ถ้วยตวง (240 มิลลิลิตร) น้ำเต้าหู้หรือเทมเป้ (ถั่วหมัก) ด้วยดวง เมล็ดถั่วแระสุก ด้วยดวง ถั่วเหลืองมีสารไอโซฟลาเวอีนซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันมะเร็ง
10. **เห็ด** เป็นอาหารพิเศษชนิดหนึ่ง เห็ดเป็นสารเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย กินได้ไม่จำกัด ประเทศไทยมีเห็ดให้เลือกทานมากมายหลายชนิด เช่น เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เห็ดกระดุม เห็ดนางรม เห็ดเข็มทอง เห็ดหอม เห็ดเออร์จิน แต่ควรระวังไม่ควรกินเห็ดดิบเนื่องจากเห็ดดิบบางชนิดอาจมีสารพิษได้
11. **กลุ่มอาหารโปรตีนจากสัตว์ปีกหรือผลิตภัณฑ์สัตว์นอกเหนือจากปลา** มีพื้นที่ปริมาณน้อยในพื้นที่ที่เรานัด คือกินปริมาณน้อยตามพื้นที่ ควรกินแค่สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง สัตว์ปีก เช่น ไก่ เน้นไก่ที่เลี้ยงตามธรรมชาติเลี้ยงสารเร่งโตหรือฮอร์โมน และควรลอกหนังและมันทิ้งไปเมื่อสัตว์ใหญ่และเนื้อแดง กินให้น้อยที่สุดและเป็นเนื้อไม่ติดมัน ไก่ กินได้ทุกวัน วันละฟอง ไข่เป็นแหล่งของโปรตีนที่ดีมีคุณภาพสูง ถ้าเป็นไข่โอเมก้า 3 หรือ ไข่ปลอดสารจะดี โปรตีนจากแหล่งอื่นๆ กินได้สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ครั้งละ 2-3 ส่วน (90 กรัม)
12. **สมุนไพรและเครื่องเทศ** เสริมอาหารประเภทนี้ได้สารต้านการอักเสบที่ดีเยี่ยม โดยเฉพาะสมุนไพรไทย ขมิ้นและขิง ไข่ได้ตามชอบ และชนิดอื่นๆ เช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กระเทียม หอม พริก ใบโหระพา กะเพรา แมงลัก กระวาน กานพลู อบเชย โป๊ยกั๊ก ผงกะหรี่ (มีขมิ้นผสม)

13. **ชา** เป็นยาคของสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดการอักเสบ เช่น ชาเขียว ชาจีน ชาชาม มีสารคาเทชินสูง แนะนำให้ดื่มชาไม่ปรุงรสวันละ 2-4 ถ้วย (บางคนดื่มมากเกินไปอาจมีอาการท้องผูกหรือนอนไม่หลับได้)

14. **ไวน์แดง** ดื่มพอประมาณวันละ 1-2 แก้วมาตรฐาน ไวน์แดงมีสารกลุ่มโพลีฟีนอลเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ แต่ถ้าไม่เคียดดื่มก็ไม่จำเป็นต้องดื่มเนื่องจาก มีสารต้านอนุมูลอิสระจากอาหารแหล่งอื่นๆ สามารถทดแทนได้เช่นกัน

15. **ของหวาน** อาหารในกลุ่มนี้มีพื้นที่น้อยที่สุดอยู่ที่ยอดแหลมสุดของพีระมิด กินแค่สัปดาห์ละครั้ง ควรเลือกชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น โยเกิร์ตกรีกแบบหวานหรือโยเกิร์ต หรือผลผลไม้แทน โยเกิร์ตรสหวานมัน เลือกผลไม้ปั่นธรรมชาติ ไม่เติมน้ำตาลหรือน้ำเชื่อมเพิ่ม

ถ้าคุณสามารถเลือกกินอาหารได้มากมกเกณฑ์ของพีระมิดด้านวัย (แก่) ได้นั้นในเดือนเดียวจะรู้สึกได้ถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ซึ่งในระยะยาวจะห่างไกลจากโรคต่างๆ ที่มีมากขึ้นกับวัยด้วยไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ อัลไซเมอร์ พาร์กินสัน หรือโรคที่ปัจจุบันพบได้บ่อยขึ้นคือโรคอ้วนโตอิมมูน (ภูมิคุ้มกันทำลายตัวเอง) เช่น รูมาทอยด์ ลูปัส และคุณก็ยังคงแข็งแรง ต้อทนกว่าวัยและไม่รู้จักคำว่าแก่หรือชรา เลยทีเดียว

## เสริมอาหารพิเศษ เพื่อการชะลอวัย

งาดำ เป็นเมล็ดจากผลของสารอาหาร เนื่องจากเมล็ดเป็นที่สำหรับไว้เลี้ยงต้นอ่อน ในแถบเอเชียเชื่อว่า งามเป็นแหล่งของพลังงาน โดยเฉพาะคนจีนนำงามมาเป็นน้ำมันงาใส่กับอาหารเพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหาร คุณประโยชน์ต่อสุขภาพ งามเป็นแหล่งที่ดีของวิตามินและเกลือแร่ โดยเฉพาะ ในอาซิน กรดโฟลิก เป็นแหล่งของธาตุเหล็กและสังกะสีจากพืชในปริมาณสูง งาม 4 กรัมให้ธาตุเหล็กเท่ากับกินเนื้อไก่ถึง 13 กรัม งามให้ใยอาหารที่สูง การศึกษาพบว่า งามมีแคลเซียม วิตามินอี และกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคมะเร็งลำไส้ เสริมสร้างสุขภาพและความจำให้แก่สมอง นอกจากนี้ งามยังช่วยบำรุงผิวพรรณ เส้นผม นับได้ว่าเป็นอาหารพิเศษสำหรับด้านวัยและความเสี่ยงจากโรคที่มาพร้อมๆ กับวัยที่เพิ่มขึ้นได้ การเพิ่มคุณค่าให้กับงาที่เรากินหรือถ้าต้องการคุณค่าจากงาให้มากที่สุด ควรต้องนำงามมาบดเพื่อให้สารอาหารที่มีอยู่ในเมล็ดงากระจายออกมา การกินงาทั้งเมล็ดร่างกายอาจไม่สามารถย่อยและดูดซึมได้และถูกขับออกจากร่างกายก่อนได้รับสารอาหาร

**น้ำมันมะกอก** มีกรดไขมันโอเลอิก ช่วยด้านการอักเสบ ช่วยลดความเสี่ยงของเซลล์และเนื้อเยื่อ มีงานวิจัยพบว่า การกินกรดโอเลอิกมากขึ้นทำให้ฮอร์โมนอินซูลินมีประสิทธิภาพดีขึ้นสามารถจับน้ำตาลใน

เลือดได้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่สูง น้ำมันมะกอกชนิดเอกซ์ตราเวอร์จิ้นเป็นชนิดที่บริสุทธิ์และคุณสมบัติธรรมชาติที่สุด

**มะละกอ สับปะรด** เป็นผลไม้ที่มีเอนไซม์ในปริมาณสูง มีวิตามินซีและเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยป้องกันโรคที่เกิดกับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ดี โรคภูมิคุ้มกันทำลายตัวเอง ภูมิแพ้ มะเร็ง ใน 1 วันแนะนำให้กินมะละกอสุก ผล หรือสับปะรด 1 ถ้วยตวง

**โยเกิร์ต** ให้โปรตีนสูง 13 กรัมและแคลเซียมสูง 450 มิลลิกรัม (ในโยเกิร์ต 240 กรัม) มีวิตามินบีสูง มีแบคทีเรียที่ดีช่วยในการทำงานของระบบย่อยอาหารและการดูดซึมสารอาหาร ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ป้องกันการติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะได้ดี

**หัวหอมและหอมเล็ก** กลิ่นของหอมเกิดจากสารกำมะถัน ช่วยลดการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ลดไขมันในเลือด และความดันโลหิต ในหัวหอมเล็กมีสารเคอร์ซีตินสูง ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ และป้องกันการเกิดออกซิเดชันของแอลดีแอล (ไขมันชนิดไม่ดี) ป้องกันมะเร็ง ต้อกระจก ในหอมยังมีน้ำมันหอมระเหยช่วยต้านแบคทีเรีย ช่วยย่อยอาหาร แก้ไอ แก้ไข้ และยังมีโครเมียมซึ่งพบว่าช่วยกระตุ้นการทำงานของอินซูลินในการลดระดับน้ำตาล (เมื่อวัยเพิ่มขึ้นประสิทธิภาพของอินซูลินลดน้อยลง) และงานวิจัยล่าสุดยังพบว่าในหัวหอมมีสารที่ช่วยป้องกันกระดูกพรุน

**พริก** มีสารแคปไซซิน ช่วยเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ลดภาวะแข็งตัวของเลือด ป้องกันเส้นเลือดในสมองแตก ลดโคเลสเตอรอล ช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอนดอร์ฟิน เรียกว่าสารแห่งความสุขช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายมีความสุข ดังนั้นแนะนำให้กินพริกได้ทุกวัน คือ 1 เม็ดต่อวัน

จะเห็นได้ว่าเราสามารถนำอาหารที่อยู่ใกล้ตัวมาใช้ประโยชน์เพื่อสุขภาพได้มากมาย ตามคำกล่าวที่ว่า **“จงใช้อาหารเป็นยา และใช้ยาเป็นอาหาร”** ซึ่งสอดคล้องกับความนิยมและกระแสการกินอาหารในปัจจุบันที่ใช้อาหารเพื่อความงาม ลดวัยและป้องกันโรคและช่วยให้อายุยืนยาว ดังที่กล่าวข้างต้นคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินให้เป็นอาหารที่สมดุลและใช้หลัก **“พีระมิดอาหารต้านวัย (แก่)”** บางเห็นด้วย **อาหารชะลอวัย** ในการให้มากกว่าสารอาหารพื้นฐานแค่ให้องค์ประกอบพิเศษของอาหาร (Functional foods) เช่น สารต้านอนุมูลอิสระ สารพฤกษเคมี จุลินทรีย์ โยอาหารและสารอื่นๆ ที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพและป้องกันโรคที่สำคัญมีมากมายในอาหารไทยของเราเอง

# สารอาหาร สำหรับวัยเกษียณ

**วัยเกษียณ** ในที่นี้ หมายถึง บุคคลที่อยู่ในวัยที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งประเทศไทยจัดเป็นวัยสูงอายุ ตามเกณฑ์มาตรฐานขององค์การสหประชาชาติ แต่ในบางประเทศอาจจะกำหนดอายุ ที่เริ่มเข้าสู่วัยสูงอายุ แตกต่างกันไป อาจมากกว่าหรือน้อยกว่านี้ ซึ่งตามนิยามใหม่ขององค์การอนามัยโลก จัดให้คนที่อายุ 45-65 ปี อยู่ใน ช่วงวัยกลางคน อายุ 66-74 ปี จัดให้อยู่ในช่วงวัยสูงอายุก่อนถึง อายุ 75 ปี ขึ้นไป จึงจัดอยู่ในช่วงสูงอายุมากขึ้นตามลำดับ มนุษย์อย่างมีอายุเกินไปได้ถึง 175 ปี ถ้ารักษาสุขภาพอย่างดียเยี่ยม วัยสูงอายุเป็นวัยที่บุคคลมีความพร้อมในด้านอารมณ์ สุขภาพ มีฐานะทางเศรษฐกิจ มีประสบการณ์ในการดำรงชีวิต จึงถือว่า วัยสูงอายุนี้ เป็นวัยแห่งคุณภาพ ในอนาคต ถ้ายึดตามนิยามใหม่ขององค์การอนามัยโลก บุคคลวัยสูงอายุจึงควร นับถึงแก่อายุ 66 ปี ขึ้นไป ปัจจุบันข้าราชการบางคนได้รับการต่ออายุราชการไปจนถึงอายุ 65 ปี จึงจะเกษียณอายุราชการ ด้วยเห็นว่า ยังคงมีศักยภาพและมีความสามารถในการใช้ความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในการทำงานให้ต่อองค์กรหรือ เป็นบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญเป็นพิเศษ

## ยุคแห่งการแสวงหาสุขภาพและอายุยืน

ปัจจุบันนี้เป็นยุคแห่งการแสวงหาสุขภาพดีและอายุยืน ประชาชนโดยทั่วไปจะมีอายุยืนยาวขึ้น ทำให้จำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยชะลอความเสื่อมโทรมของเซลล์ทำให้ยืดอายุขัยออกไปได้และมีสุขภาพแข็งแรง ถ้าปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการตั้งแต่เยาว์วัยก็จะเป็นผู้สูงอายุ ที่มีสุขภาพดี แข็งแรง แก่ช้า และสง่างาม อาหารเพื่อสุขภาพ จึงเป็นเรื่องที่อยู่ในความสนใจของคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะบุคคลในวัยสูงอายุ วัยแห่งคุณภาพนี้ จึงต้องได้รับความเอาใจใส่เป็นพิเศษ

การที่คนเราจะมีสุขภาพดีเพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ได้แก่ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน คนที่มีสุขภาพดีนั้นมีความเกี่ยวข้องกับพันธุกรรมหรือ ยีนส์ที่มีมาแต่กำเนิดและสิ่งแวดล้อม เช่น อาหาร อากาศ ตลอดจนการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน เช่น การขยับถ่ายของเสีย การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ ในบรรดาสิ่งเหล่านี้ อาหารเป็นปัจจัยสำคัญอันดับแรก เพราะมีผลต่อปัจจัยอื่นๆ ทั้งหมด





## อาหารไทยกับคนไทยวัยเกษียณ

อาหารไทยต้องอยู่ในใจของคนไทยวัยเกษียณอย่างแยกกันไม่ได้ บางคนไปต่างประเทศต้องแอบพกพาน้ำพริกคู่ใจไปด้วยเสมอ ซึ่งหมายความว่า คนวัยเกษียณยึดติดกับอาหารที่คุ้นเคย เนื่องจากการบริโภคอาหารของผู้คนย่อมมีนิสัยสัมพันธ์กับบริบทของท้องถิ่นนั้นๆ ทั้งที่เป็นบริบททางธรรมชาติและบริบททางสังคม วัฒนธรรมอาหารของคนในแต่ละท้องถิ่นจึงมีส่วนที่พ้องและเพี้ยนกันอันเนื่องมาจากบริบทดังกล่าว และผู้คนในท้องถิ่นต่างๆย่อมมีการสืบทอดวิถีการบริโภคอาหารต่อกันมาจนเกิดเป็น “วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร” ของท้องถิ่น ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงมักจะมีชีวิตอยู่ในวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่คุ้นเคยตามวิถีการบริโภคของตนเอง ครอบครัวและท้องถิ่น คนไทยวัยเกษียณกับอาหารไทยจึงต้องไปด้วยกันเสมอ

อาหารไทย ตามวัฒนธรรมการกินอาหารอย่างไทย ในท้องถิ่นแต่ละภาค เป็นอาหารที่มีศักยภาพสูงในความเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นอาหารสมดุล-สมุนไพรมีคุณลักษณะเป็นอาหารที่มีความสมดุลทางคุณค่าด้านโภชนาการและยังมีสรรพคุณทางยาจากพืชผักสมุนไพรนานาชนิด จึงมีคุณสมบัติเป็นทั้งอาหารและยา ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ เช่น โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคเมตาบอลิก เป็นต้น อาหารไทยซึ่งประกอบด้วย พืชผัก ผลไม้ และเครื่องเทศ โดยเฉพาะผักพื้นบ้าน และผลไม้ไทย ตามฤดูกาล มีความหลากหลายมาก และบรรพชนไทยได้ค้นพบว่า มีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งในแง่อาหารและยาในขณะเดียวกันคนไทยใช้พืชผักสมุนไพรดังกล่าว เป็นส่วนประกอบของอาหารไทย ทั้งในลักษณะเป็นเครื่องเคียง ผักจิ้มเครื่องแกง และใช้ประกอบอาหารโดยตรง

อาหารไทยเหมาะสมกับวัยเกษียณ ที่ว่าเหมาะสม นอกจากเหตุผลด้านคุณลักษณะที่ส่งเสริมสุขภาพดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังมีเหตุผลสำคัญเฉพาะสำหรับบุคคลวัยนี้ซึ่งเป็นผู้สูงอายุซึ่งมักจะยึดมั่นหรือยึดติดในวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่คุ้นเคย ดังที่ผู้เขียนและคณะได้ทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยได้ร่วมกับบุคคลในชุมชนใน 4 ภาค ของประเทศไทย ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคกลาง และภาคใต้ ทำการพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชนในปี พ.ศ. 2552 สำหรับอาหารที่ได้ร่วมกันกับชุมชนในท้องถิ่นพัฒนาขึ้นเพื่อสุขภาพนั้น มีคุณลักษณะเป็นอาหารสมดุลทางคุณค่าด้านโภชนาการและอุดมด้วยพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่น และเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภคในชุมชนทั้งวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ในที่นี้จะขอกล่าวถึงการพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชนตำบลท่าสะท้อน อำเภอพุนพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นตัวอย่าง (ภาพที่ 1)



**ภาพที่ 1 กิจกรรมการระดมสมองสร้างสำรับอาหารสุขภาพ จัดปรุงอาหาร และประเมินการยอมรับ สำรับอาหารที่พัฒนาขึ้นตามบริบทชุมชน ตำบลท่าสะท่อน อำเภอขุนพิณ จังหวัดสุราษฎร์ธานี**

ที่มา (สวัสดิโรจน์ อดิภรณ์นาถิชและคณะ, 2553)

สำรับอาหารเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ในชุมชนตำบลท่าสะท่อน อำเภอขุนพิณ จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยผู้ร่วมระดมสมองประกอบด้วย ผู้นำชุมชน สตรีในชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชน และ ผู้สูงอายุในชุมชน และ คณะผู้วิจัย ได้ร่วมกันคัดเลือกสำรับอาหารและตำรับอาหารท้องถิ่นมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนา แล้วร่วมกันทำความเข้าใจในคุณลักษณะของสำรับอาหารสุขภาพทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณ โดย แต่ละสำรับจะมีคุณลักษณะตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ คือ 1) เป็นอาหารสมดุลทางคุณค่าด้านโภชนาการ 2) เป็นอาหารที่อุดมด้วยพืชผักสมุนไพรที่มีประโยชน์นานาชนิด 3) เป็นอาหารที่สะอาดและปลอดภัย 4) มีรสชาติและคุณลักษณะโดยรวมเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภค 5) ใช้วัตถุดิบอาหารพื้นบ้าน และภูมิปัญญาท้องถิ่น และ 6) ผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นกับเทคโนโลยีที่เหมาะสม (ตารางที่ 1 และ ภาพที่ 2)

**ตารางที่ 1 ตัวอย่าง สำรับอาหารสุขภาพที่พัฒนาขึ้นตามบริบทชุมชนภาคใต้ (ตำบลท่าสะท่อน อำเภอขุนพิณ จังหวัดสุราษฎร์ธานี)**

สำรับที่	รายการอาหาร
1	ข้าวสวย ปลาต้มส้ม กุ้งลึ่งสมุนไพร มะละกอสุก
2	ข้าวสวย แกงส้มปลาใส่ขยวกกล้วย ผักโขมเคลือบสปีร์ กลวยเส้นบิอนาง
3	ข้าวสวย สะตอผัดกะปิใส่กุ้ง ไข่ต้มยี่น สับปะรด
4	ข้าวสวย แกงส้มลูกนุดใส่ปลา ปลาแดดเดียวทอด/ผัดสด แตงโม



**ภาพที่ 2 ตัวอย่างสำรับอาหารสุขภาพที่พัฒนาขึ้นตามบริบทชุมชนภาคใต้**  
(ตำบลท่าสะทอน อำเภอขุนยวม จังหวัดสุราษฎร์ธานี)

ที่มา (สรวิธจน์ อภิภทรเกษมและคณะ, 2553)

ตัวอย่างสำรับอาหารในตารางที่ 1 และภาพที่ 2 เป็นอาหารที่ได้รับการยอมรับจากผู้บริโภคทั้งวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ปริมาณอาหารในสำรับเหมาะสมกับบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ที่ใช้แรงงานปานกลาง ในแต่ละสำรับ มีอาหารประเภท ข้าว-แป้ง 3 ส่วน เช่น ข้าวสวยประมาณ 3 ทัพพีหรือ 1 ถ้วยตวง ผักประมาณ 1-2 ทัพพี ผลไม้ 1 ส่วน เช่น กล้วยน้ำว้า 1 ผล หรือ มะละกอสุก 8 ชิ้น ขนาดคำ หรือ แดงโม 2 ถ้วยตวง เนื้อสัตว์ 3 ช้อนโต๊ะ โดยไขมันใช้เท่าที่จำเป็นในการปรุงอาหารเท่านั้น นอกจากสำรับอาหารดังกล่าวจะเป็นอาหารสมดุลทางคุณค่าด้านโภชนาการ (ตารางที่ 2 และ3) แล้ว ยังมีคุณสมบัติอื่นๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพ จากพืชผักสมุนไพรที่มีประโยชน์นานาชนิด อีกด้วย ได้แก่ หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ขมิ้น ข่า พริก พริกไทยอ่อน ใบมะกรูด ใบเหลียง สะตอ ลูกมุด หอยกกล้วย มะขามเปียก ผักสดพื้นบ้านต่างๆ ผลไม้ในท้องถิ่น เช่น กล้วย มะละกอสับประดะ แดงโม เป็นต้น พืชผักสมุนไพรเหล่านี้ยังมีคุณสมบัติอื่นๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพ นอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการพื้นฐาน เช่น มีสารที่มีคุณสมบัติยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์ แก้วหัวดี ขับเสมหะ กระตุ้นปฏิกิริยา

การกำจัดสารพิษของร่างกาย ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต และลดน้ำตาลในเลือด มีสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) ช่วยป้องกันโรคหรืออันตรายที่มีสาเหตุมาจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น โรคหัวใจ หลอดเลือด และโรคมะเร็ง นอกจากนี้ยังช่วยขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ ป้องกันโรคกระเพาะอาหาร ช่วยขับลมในลำไส้ และช่วยไม่ให้ท้องผูก อีกด้วย

ตารางที่ 2 ปริมาณพลังงานและสารอาหารในตัวอย่างสารับอาหารสุภาพที่พัฒนาขึ้นตามบริบทชุมชนภาคใต้ (ตำบลกำสั๊กอน อำเภอพนมพิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี)

ตัวอย่างสารับอาหาร	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	สัดส่วน (ร้อยละ) ของพลังงานจากสารอาหารที่ให้พลังงาน		
		คาร์โบไฮเดรต	โปรตีน	ไขมัน
1. ข้าวสวย ข้าวกล้องสมุนไพร ปลาต้มส้ม มะละกอสุก	577	50	14	36
2. ข้าวสวย แกงส้มปลาใส่พริกขี้หนู ผักโขมเคลือบไข่ กล้วยเส้นผัดน้ำมัน	610	55	13	32
3. ข้าวสวย สะตอผัดกะปิใส่กุ้ง ไก่ต้มขมิ้น สับปะรด	615	57	15	28
4. ข้าวสวย แกงส้มลูกนุดใส่ปลา ปลาแดดเดียวทอด/ ผัดสด ผงขมิ้น	611	59	15	26
เกณฑ์มาตรฐานในแต่ละสารับ	550 - 650	55-65	10-15	25-30

ที่มา (สวีโรจน์ อนันตเกษมชัยและคณะ, 2553)

ตารางที่ 3 ปริมาณเกลือแร่และวิตามินที่สำคัญในตัวอย่างสำหรับอาหารสุภาพที่พัฒนาขึ้นตามบริบทชุมชนภาคใต้ (ตำบลท่าสะทอน อำเภอขุนยวม จังหวัดสุราษฎร์ธานี)

สารสำคัญ	ปริมาณ เกลือแร่และวิตามินที่สำคัญในสำหรับอาหาร						
	แคลเซียม (มก.)	เหล็ก (มก.)	วิตามินเอ (IU)	วิตามิน บี 1 (มก.)	วิตามิน บี 2 (มก.)	วิตามินซี (มก.)	ไนอาซิน (มก.)
1. ข้าวสวย กุ้งก้ามกราม ปลาต้มส้ม มะละกอสุก	107.64	3.56	126.98	0.53	0.23	71.90	6.61
2. ข้าวสวย แกงส้มปลาหมึกใบหอยแห้ง กุ้ง	205.10	6.53	375.70	0.16	0.62	60.78	4.57
3. ข้าวสวย สะตอผัดกะปิ ไข่ต้มขมิ้น สับปะรด	140.30	5.68	16.48	0.27	0.21	31.61	5.94
4. ข้าวสวย แกงส้มลูกนูด ปลาทอด/ผัดสด แตงโม	127.20	4.30	88.63	0.23	0.29	60.00	5.35

ที่มา (สรวิธจณ์ อเนกธนาชัยและคณะ, 2553)

จากตัวอย่างในผลงานวิจัยดังกล่าว การมีส่วนร่วมในการพัฒนาสำหรับอาหารของบุคคลในชุมชนเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้สำหรับอาหารได้รับการยอมรับจากผู้บริโภคในชุมชน เนื่องจากสอดคล้องตามวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของท้องถิ่น ทั้งวัตถุดิบ กระบวนการ และรสชาติอาหาร ยังคงความเป็นอาหารท้องถิ่น แต่จัดให้มีความเป็นอาหารสมดุลทางคุณค่าด้านโภชนาการ ทั้งในด้าน ชนิด สัดส่วน



# มัสมั่น อาหารไทยที่ไม่ธรรมดา ดังไปทั่วโลก

แกงมัสมั่น  
พร้อมเครื่องเคียง  
และอาจาดา  
เสิร์ฟพร้อม  
กับข้าว



“มัสมั่นแกงแก้วตา หอมยี่หร่ารสร้อนแรง  
ชายใดได้กลิ่นแกง แรงอยากให้อัพพันหา”

**นี่เป็นเครื่องยืนยัน** ความอร่อยของแกงไทยๆ ก็ไม่ไทย เป็นเพราะว่าชื่อของแกงนี้เอง ก็  
ไม่ใช่ชื่อไทย แต่สภากินันท์ถือเป็นที่ถูกปากเอเชียเหลือเกิน จนโด่งดังไปทั่วโลก

แกงที่ขึ้นชื่อว่าอร่อยเช่น แกงมัสมั่นนั้นมักจะมียอดประกอบหลายอย่างไม่ว่าจะเป็นเรื่องของรสชาติ  
ที่กลมกล่อม สีสนับ หรือรูปลักษณะที่เชื้อเชิญให้ชิม อีกทั้งกลิ่นหอมหวาน ด้วยเครื่องเทศและสมุนไพรต่างๆ  
แล้วยังให้สรรพคุณทางยาอีกด้วย

เครื่องเทศและสมุนไพร “Hot & Spicy” ฉายาของอาหารไทยที่บ่งบอกถึงความสำคัญของตำรับ  
อาหารไทยมาตั้งแต่โบราณ ถ้าไม่มีเครื่องเทศและสมุนไพรในอาหารที่เรากินกันก็คงจะไม่ใช่เช่นทุกวันนี้  
คนไทยเราโดยเฉพาะพ่อครัว แม่ครัว มีศิลปะในการเลือกใช้เครื่องเทศสมุนไพร แต่ละประเภทให้เหมาะ  
สมกับกรรมวิธีการปรุงอาหารแต่ละจานเพื่อเพิ่มกลิ่นและรสสัมผัสให้ดียิ่งขึ้น เพราะรสชาติที่หอมและ  
เผ็ดร้อนนี้เองทำให้ชาวต่างชาติหลงเสน่ห์อาหารไทยกันจนถอนตัวไม่ขึ้น เช่น แกงมัสมั่นนี่เอง จึงกลายเป็น  
เอกลักษณ์ของอาหารไทย





ความอร่อยที่ลงตัวหาตัวเปรียบได้ยาก ถ้าพูดกันเล่นๆ ว่าแกงมัสมั่นนั้นเป็นแกงปราบเซียนจริงๆ คือ มีกลิ่นที่หอมหวาน เวลาจะปรุงแกงมัสมั่นพูดกันง่ายๆ ว่าจะแกงมัสมั่นที่โรจะหอมพุ่งไปไกลหลายๆ บ้านเลยทีเดียว และอีกอย่างเรื่องของรสชาติอย่าบอกใครเลยนะ อร่อยจริงๆ เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม นั้น ลงตัวได้อย่างกลมกล่อม รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ หรือโรตีสี่ก็ได้ ขนมปังต่างๆ ก็ได้ ดูไปๆ ก็เสิร์ฟ ได้หลากหลายสไตล์ อินเตอร์จริงๆ ความลงตัวที่หาตัวจับได้ยากนั้นอาจจะเป็นเพราะเครื่องแกงนั่นเอง มีทั้งสมุนไพรร เครื่องเทศนานาชนิด ซึ่งบรรพบุรุษได้รังสรรค์ในเรื่องราวเครื่องเทศกับสมุนไพรรได้อย่างลงตัว เช่น ตะไคร้ ข่า หอมแดง กระเทียม พริกแห้ง และอื่นๆอีก ส่วนเครื่องเทศนั้นจะขาดไม่ได้เลยก็คือ ลูกผักชี ยี่หว่า อบเชย ลูกกระวาน กานพลู ฯลฯ เป็นต้น ส่วนเรื่องของรสชาตินั้นคือ มะขามเปียก เกลือปน น้ำตาลโตนดหรือน้ำตาลปีบก็ได้ ส่วนกลิ่นเมื่อดเค็ดกลับของพริกขี้ แม้ครัว แต่ละคน คงมีต่างๆ กันไป แต่ส่วนตัวแล้วเชื่อมั่นในฝีมือของตัวเองจะรับรองว่าใครๆ ได้ชิมแล้วคงจะต้อง คิดถึงไปนานเลยทีเดียว

ความอร่อยที่แกงมัสมั่นสื่อเรื่องไปทั่วโลกของสำนักข่าว CNN ที่ได้สำรวจนั้น อาจจะเป็นเพราะว่า รูป รส กลิ่น สี คงจะถูกปากเขาจริงๆ โดยเฉพาะผักที่ใช้ใส่ในแกงนั้นคือ มันฝรั่ง มันเข้กันจริงๆ เลยนะครับ การจัดเสิร์ฟที่กล่าวมาแล้วนั้นจะเล่าให้ฟังเมื่อหลายปีมาแล้วมีอยู่งานหนึ่งของมหาวิทยาลัย ซึ่งในสมัยนั้นยังใช้ชื่อว่า สถาบันราชภัฏสวนดุสิต ต้องจัดเลี้ยงอาหารเย็นแก่ชาวต่างชาติที่มาประชุม ทำานอธิการบดี รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริโรจน์ ผลพันธิน ได้บอกให้ข้าพเจ้าจัดอาหาร Main Course เป็นแกงมัสมั่น ไก่ เนื้อ แต่ท่านบอกให้จัดเป็นสไตล์อาหารยุโรป คือ ลักษณะของแกงนั้นเป็นปกติแต่ให้มีความข้นพอสมควร เวลาลงจานจะได้ไม่ไหล แล้วนำจัดลงในจานได้อย่างสวยงาม ทุกคนชมว่าสุดยอด ตัวเองจำได้จนถึงทุกวันนี้เลยล่ะครับ ต้องยอมรับว่าท่านสุดยอดเชฟตัวจริงจริงๆ ครับ และวันนี้แกงมัสมั่นก็กลายเป็นอาหารไทยที่ได้รับความนิยมอย่างมากทั่วโลกเลยทีเดียว



ในกาครั้งนี้ข้าพเจ้าขอเสนอตำรับแกงมัสมั่นไก่ไว้ให้ทดลองทำรับประทานกันดูนะครับ

## แกงมัสมั่นไก่

### เครื่องปรุงน้ำพริกแกง

1. พริกแห้งเม็ดใหญ่แกะเม็ดคั่ว	10	เม็ด
2. รากผักชีคั่วขย	2	ช้อนโต๊ะ
3. ตะไคร้ขยคั่ว	50	กรัม
4. ข่าขยคั่ว	30	กรัม
5. หอมแดงเผา	50	กรัม
6. กระเทียมเผา	50	กรัม
7. พริกไทยขาว	1	ช้อนชา
8. มะพร้าวขูดคั่วโขลกละเอียด	30	กรัม

### ส่วนผสมเครื่องเทศ

1. ลูกผักชีคั่วป่นละเอียด	30	กรัม
2. ยี่หร่าคั่วป่นละเอียด	20	กรัม
3. กานพลูคั่ว	10	ดอก
4. ดอกจันทน์คั่ว	2	ดอก
5. เม็ดลูกกระวานคั่ว	10	ลูก
6. อบเชยคั่วป่น	1	ช้อนชา

### เครื่องเทศสำหรับลอย

1. อบเชยแท่งยาว 3 นิ้ว	1	แท่ง
2. ลูกกระวาน	8	ลูก
3. ใบกระวาน	10	ใบ

การจักสโตสซูโร



เครื่องเทศสำหรับลอยนึ่ง



สตูพวโรบับ



เสิร์ฟกับโรตีสูโรนอากาด



ส่วนประกอบเครื่องเทศต่างๆ



## วิธีทำน้ำพริกแกง

โหลกเครื่องน้ำพริกให้ละเอียด แล้วใส่ส่วนผสมของเครื่องเทศลงไป โหลกให้ละเอียดจนเข้ากัน เป็นน้ำพริกแกงพริกไว้

### ส่วนผสมแกงมีสมัน

1. สะโพกไก่ติดหนัง	500	กรัม
2. ออโต้ติดกระดูก	500	กรัม
3. หัวปลี	100	กรัม
4. ชিংชอย	30	กรัม
5. มันฝรั่ง	500	กรัม
6. หอมหัวใหญ่	3	หัว
7. หัวกะทิ	500	กรัม
8. หางกะทิ	500	กรัม
9. น้ำตาลปีบ	200	กรัม
10. น้ำมันขามเปียก	80	กรัม
11. เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ
12. น้ำปลาดี	3	ช้อนโต๊ะ
13. น้ำส้มข่า	3	ช้อนโต๊ะ
14. น้ำมันพืช	100	กรัม

## วิธีทำ

- โหลกหรือบดเครื่องแกงให้ละเอียด
- ล้างไก่ให้สะอาดสับเป็นชิ้นตามต้องการ
- นำหัวกะทิ และหางกะทิ ตั้งไฟพอเดือดใส่ไก่ลงไป (คนอย่าให้กะทิเป็นลูก) พอไก่เริ่มจะสุกกะทิเริ่มแตกมัน ใส่หัวปลีลงไป พอหัวเริ่มเปื่อย ปิดไฟ
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชลงไป ตามด้วยน้ำพริกแกงที่โหลกเตรียมไว้ลงไปผัดจนหอม ปิดไฟพักไว้
- ล้างมันฝรั่งและหอมใหญ่ให้สะอาด แล้วหั่นชิ้นตามต้องการ (มันฝรั่งแช่น้ำไว้)
- ค้อย่าง ตักไก่ในหม้อกะทิลงผัดในเครื่องแกง(ข้อ 4) ใช้ไฟไม่ค้อยแรง ค้อยๆ ผัดไปเติมหัวกะทิที่เกี่ยวกับไก่ (ช้อนเอาแต่หัวๆ) ลงไปผัด ใส่มันฝรั่ง หอมใหญ่ และชิงชอย ผัดให้เข้ากัน
- เสิร์ฟส่วนผสม 6 ลงในหม้อ (ใช้ไฟกลางๆ) พอเดือดปรุงรสด้วย เกลือป่น, น้ำมันขาม, น้ำส้มข่า และน้ำปลา ชิมรสให้ได้ 3 รส เคี้ยวไฟอ่อนๆ จนทุกอย่างสุก ปิดไฟ

# โรงเรียนการเรือน+การอาหาร ในทศวรรษหน้า..!!?

**การอาหาร** ซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของการเรือนนั้น ถือเป็นปัจจัย 4 นอกเหนือจากที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยาภิบาลโรค อันเป็นสิ่งที่มีมนุษย์ไม่สามารถขาดได้แม้เพียงเฉพาะชาวไทย แต่รวมถึงมนุษย์ทั่วโลก เมื่อเป็นสิ่งที่มีจำเป็นต่อชีวิตความเป็นอยู่ของมวลมนุษยชาติ การอาหารจึงเป็นสิ่งที่มีมนุษย์ให้ความสำคัญ ตลอดจนมีการพัฒนากันการอาหารอย่างต่อเนื่อง แต่จะพัฒนาให้ดี ก็คงจำเป็นต้องทำให้ได้มาตรฐาน ตลอดจนมีการสืบทอด สืบต่อก่อความรู้ด้านอาหารจากรุ่นสู่รุ่น และทำให้จำเป็นต้องมีการจัดตั้ง “สถาบันการอาหาร” หรือ “โรงเรียนการอาหาร” ขึ้น เพื่อการเป็นสถาบันที่ทำหน้าที่ในการถ่ายทอดด้านอาหารให้แก่นักในสังคมนั้น ๆ

Cooking school หรือ Culinary school จึงเป็นสถาบันการศึกษาที่เน้นสอนด้านการจัดเตรียมอาหารที่ถือเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ (Science and Art) ตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมการเป็นสถาบันที่สอนเรื่องการอาหารแบบครบวงจรที่ได้รับการยอมรับไปทั่วโลก ก็คือ สถาบันสอนการอาหาร “เลอ กอร์ดอง เบลอ” (Le Cordon Bleu) ซึ่งมีอายุยาวนานถึง 116 ปี ซึ่งได้เริ่มก่อตั้ง ตั้งแต่ พ.ศ. 2438 (ค.ศ. 1895) โดยโรงเรียนแห่งแรกก่อตั้งที่นครปารีส ประเทศฝรั่งเศส

หลังจากนั้นใน พ.ศ. 2476 (ค.ศ.1933) โรงเรียนแห่งที่สองได้ถูกก่อตั้งขึ้น ที่นครลอนดอน ประเทศอังกฤษ และการพัฒนาที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้ปัจจุบันสถาบันดังกล่าวกลายเป็นสถาบันประกอบอาหารที่เป็นที่ยอมรับระดับโลก โดย “เลอ กอร์ดอง เบลอ” ได้กลายเป็นองค์กรคุณภาพที่มีเป้าหมายเพื่อการพัฒนาด้านอาหารอย่างแท้จริง ซึ่งมีโรงเรียนสอนทำอาหารมากกว่า 30 โรงเรียนใน 15 ประเทศ

ส่วน เลอ กอร์ดอง เบลอ ประเทศไทยนั้น เกิดขึ้นจากการร่วมมือระหว่างสถาบัน และโรงแรมดุสิตธานี ในปี 2550 โดยมีการวางแผนให้เป็นศูนย์กลางในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เพื่อให้คนที่อยู่ในภูมิภาคดังกล่าวไม่ต้องเสียเวลาและค่าใช้จ่ายไปเรียนไกลถึงกรุงปารีส และเมืองลอนดอนอย่างที่ผ่านมา



ความสำเร็จของ เลอ กอร์ดอง เบลอ ถือเป็นเครื่องกำริบตีที่แสดงให้ถึงความ เป็นสถาบันสอนการ อาหารที่ได้รับการยอมรับไปทั่วโลก ซึ่งจากการเปิดเผยของผู้บริหารระดับสูงทำให้พบ “ปัจจัยของความ สำเร็จ” ได้แก่

เทคนิคการสอนและประสบการณ์เก่าแก่ยาวนานที่ถูกถ่ายทอดจากเชฟที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่อง อาหารฝรั่งเศสจากรุ่นสู่รุ่น มีการพัฒนาหลักสูตรอย่างต่อเนื่องเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของ ผู้บริโภค ซึ่งทำให้คนที่เรียนแล้วสามารถเป็นเชฟที่มีความสามารถ รวมทั้งวิสัยคิด ตลอดจนการตั้งโรงเรียน ตามเมืองใหญ่ต่างๆ ทั่วโลก การมีพาร์ทเนอร์ชิพที่ดี และแข็งแกร่งในประเทศนั้นๆ เป็นตัวช่วยเสริมให้ สถาบัน ล้วนเป็นที่รู้จักได้เร็วขึ้น

ที่กล่าวมานั้น ถือเป็น “รากฐานความสำเร็จ” ณ วันนี้ ของเลอ กอร์ดอง เบลอ แต่อย่างไรก็ตาม หากมองไปถึงอนาคตแล้ว เพียงแค่แนวทางที่กล่าวในข้างต้นคงไม่เพียงพอ ดังนั้นในปัจจุบัน จึงได้มีการขยายลักษณะการเรียนการสอนที่หลากหลายขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการของอุตสาหกรรมอาหาร โดยการขยายการเรียนการสอนโปรแกรมธุรกิจด้านการจัดการภัตตาคารโรงแรมและการท่องเที่ยว ในระดับปริญญาตรี และ MBA รวมถึงทางเลือกในการเรียนระบบออนไลน์

ตลอดจนมีการเปิดหลักสูตรปริญญาโทด้านศิลปศาสตรในสาขาศิลปะการทำอาหาร รวมถึง การสร้างบริษัทหลายแห่งในเครือเลอ กอร์ดอง เบลอ ซึ่งดูแลเรื่องการเปิดร้านอาหารเบเกอรี่ ร้านชา กาแฟ ทั่วโลก การทำนิตยสารการทำอาหารและคู่มือทำอาหารสำหรับทั้งมือสมัครเล่นและมืออาชีพ นอกจากนี้ยังเปิดให้คำปรึกษาทางด้านการทำอาหารไปทั่วโลกอีกด้วย

การขยายลักษณะการเรียนการสอน และการเรียนระบบออนไลน์ เพื่อตอบสนองความต้องการของ ตลาดไม่ใช่ปัจจัยความสำเร็จของ เลอ กอร์ดอง เบลอ แห่งเดียวเท่านั้น แต่สถาบันสอนการอาหารชื่อดัง ในสหรัฐอเมริกา เช่น Broadview University (Hospitality Management), Globe University และ Minnesota School of Business (Hospitality Management) Kaplan University (Food and Hotel Management), Strafford University, (Hospitality Management) Sullivan University (Hospitality Management) จะใช้แนวทางดังกล่าวในการสร้างความสำเร็จให้สถาบัน โดยการเปิด ลักษณะการเรียนการสอนมีหลายระดับตั้งแต่ Certificate, Associate's, Bachelor's และ Diploma

รูปแบบการเรียนการสอนมีทั้งเรียนในชั้นเรียน และการเรียนการสอนแบบออนไลน์หรือทางไกล ทั้งนี้ Cooking school จะมีร้านอาหารและภัตตาคารต่าง ๆ สนับสนุนหรือเป็นพันธมิตรร่วมกัน เพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสเรียนรู้และประสบการณ์ตามสภาพแวดล้อมจริง โดยสวมบทบาทที่หลากหลาย



สิ่งที่สำคัญที่สุดของ Cooking school หรือ Culinary school คือ อาหาร การจัดห้องเรียนหรือชั้นเรียนจึงต้องสะอาดและถูกสุขอนามัย และสามารถสอนผู้เรียนให้มี Tricks and Tips ในอาชีพ

ที่กล่าวไปทั้งหมดนี้ “กรณีศึกษาที่เป็นเลิศ” (Best Practice) สถาบันสอนการอาหารที่ได้รับการยอมรับในระดับโลก ซึ่งแนวทางดังกล่าวถือเป็นกรณีตัวอย่างที่นำจะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการบริหารจัดการ “สถาบันสอนการอาหาร+การเรียนไทยยุค 2012” เพื่อให้สถาบันสอนการอาหาร+การอาหารไทยยุค 2012 สามารถเติบโตได้อย่างมีแบบแผนและยั่งยืน เนื่องจากการปล่อยให้โรงเรียนการอาหารไทยเติบโตโดยไม่มีการวางแผนที่ชัดเจน ก็เปรียบเสมือนการปล่อยให้ “ต้นไม้ใหญ่” เติบโตโดย “ไร้รากแก้ว”...

เมื่อเป็นเช่นนั้นทิศทางของสถาบันสอนการอาหาร+การอาหารของไทย นอกจากจะต้องให้ความสำคัญในการนำศาสตร์ของการบริหารจัดการองค์กรใหม่มาประยุกต์ใช้ ไม่ว่าจะเป็นการจัดการความรู้ (Knowledge Management: KM) การบริหารลูกค้าสัมพันธ์ (Customer Relationship Management: CRM) การให้ความสำคัญกับความต้องการของผู้บริโภค

หรือแม้แต่การหาพาสเนอรี่ชัพและพันธมิตรทางธุรกิจ เพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะความรู้ และความสามารถเช่นโรงเรียนการอาหารในต่างประเทศแล้ว การปลูกฝังให้ผู้เรียนรับรู้ถึงรากเหง้าและแก่นแท้ของอาหารไทย ตลอดจนต้องมีแนวทางบริหารจัดการที่ดี เพื่อความอยู่รอดในโลกแห่งการแข่งขัน ส่วนเป็นสิ่งทีสถาบันการอาหารไทยจำเป็นต้องให้ความสำคัญทั้งสิ้น

แล้วความนิยมในการเรียนทำอาหารเพิ่มขึ้นเท่าไร? สถาบันสอนการอาหารไทย ก็ยังจำเป็นต้องมีการดำรงรักษาไว้ซึ่งบทบาทหน้าที่ในการถ่ายทอดแนวทางการทำอาหารที่คงเอกลักษณ์ของความเป็นไทยให้ได้มากที่สุด เนื่องจากอาหารไม่ได้เป็นเพียงแคंपัจจัยสี่ แต่เมื่อพูดถึงอาหารคนส่วนใหญ่จะคิดถึงความเป็นวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของแต่ละชนชาติที่แฝงมาในอาหาร เช่น ต้มยำกุ้งเป็นเอกลักษณ์ของไทย ซุชิเป็นเอกลักษณ์ของญี่ปุ่น มีกะโรนีเป็นเอกลักษณ์ของอิตาลี

จากเหตุผลที่กล่าวไปทั้งหมดนี้ คงทำให้ไม่มีใครกล้าปฏิเสธว่า “สถาบันสอนการอาหาร+การเรียนในอนาคต” ต้องมีรูปแบบการเรียนการสอนที่ท้าทาย และหลากหลาย มีทั้งการเรียนรู้อิงทฤษฎี การสาธิต การปฏิบัติจริง และนอกจากเน้นในเรื่องรสชาติแล้ว ยังจะต้องให้ความสำคัญการสร้างทักษะความสามารถให้ผู้เรียนสามารถประดิษฐ์ให้อาหารเป็นอาหารจานสวยดึงดูดสายตามผู้คนที่ โดยสถาบันสอนการอาหาร (Cooking school หรือ Culinary school) ในอนาคตต้องสร้างผู้เรียน (Final output) ให้มีทักษะดังนี้



Sensitive Palate - มีเซ็นส์เรื่องกลิ่นและรสชาติของอาหาร

Creativity - มีความคิดสร้างสรรค์ในการจัดจานอาหารให้ดูดี มีสีสัน นำรับประทาน

Teamwork - มีความสามารถในการประสานงานระหว่างการทำอาหารในครัว

Determination - สามารถทำงานหนัก อดทน ทำงานภายใต้ภาวะกดดัน อุทิศตนให้กับการทำหรือการตกแต่งอาหาร

Organization - สามารถจัดองค์ประกอบของอาหารให้เข้ากันและสวยงาม สามารถวางแผนล่วงหน้ารับมือกับความกดดันต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในห้องครัว

ประเด็นที่สำคัญที่สุด คือ การครัวซึ่ง “ความเป็นสากลในกลิ่นไอของความเป็นไทย”

เสน่ห์ของอาหาร รวมถึงอาหารไทยที่น่าหลงใหล ก็คือ คุณภาพ ความสวยงาม รสชาติอร่อย ไม่ใช่เพียงแค่รับประทานให้เสร็จไปแต่ละมื้อ หากมีการตีความกับความละเอียดละไมกับอาหารเหมาะสำหรับเป็นอาหารมื้อพิเศษจนได้รับการยอมรับไปทั่วโลก


การปรุงอาหารที่เลิศรสหนึ่งจานนั้น ถือเป็นเรื่องที่ไม่ง่าย แต่การผลิตบุคลากรด้านการอาหารที่มีประสิทธิภาพ ถือเป็นโจทย์ปัญหาที่ยากแสนยากของสถาบันสอนการอาหารไทย...

พิจารณาจาก “โจทย์ปัญหา” เชื่อว่าสถาบันสอนการอาหารไทยจำนวนไม่น้อยต่างรู้สึกหนาวหนาวร้อนร้อน เพราะโจทย์งานนี้หินโข้ย้อย แต่เชื่อว่าสถาบันการอาหารไทยพร้อมผู้ไม่ถอย โดยเฉพาะ “โรงเรียนการเรือน” ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ในฐานะที่เป็น “โรงเรียนสอนการเรือนและการอาหาร” แห่งแรกของไทย งานนี้สู้เต็มร้อย..จริงไหม?

สุดท้ายก็คงต้องถึงบทสรุปที่ว่า “สถาบันสอนการเรือน+การอาหารในอนาคต” ควรจะมีรูปแบบเช่นไร? คงเป็นเรื่องที่ตอบยาก เพราะอนาคตไม่มีวันหมดอายุ และโลกเปลี่ยนแปลงได้ทุกวัน แต่อย่างน้อยการคงไว้ซึ่งวัฒนธรรมด้านการอาหาร เอกลักษณ์ การไม่ลืมรากเหง้าของความเป็นไทยเป็นสิ่งที่ไม่ว่าที่ยุคที่สมัย สถาบันสอนการเรือน+การอาหารจำเป็นต้องสืบทอดไว้ตราบนานเท่านาน...







คงไม่ใช่เป็นหนังสือหรือเนื้อหาเกี่ยวกับวิชาการ  
แต่เป็นสาระความรู้ที่เคยเห็นในชีวิตประจำวันมากกว่า  
ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของหนังสือเล่มนี้  
อ่านให้สนุกและมีกร็ดความรู้ไปด้วย  
ซึ่งเป็นเป้าหมายที่สำคัญ  
ทำให้ไม่น่าเบื่อ

**ค.ร.บ.**  
**เครื่อง**  
**เรือการเรือ**  
lou loofoomelou unchewitaraogoozika

ส่วนตุลิตโพท  
SIUAN DUBIT POLL





ISBN 978-974 223 705-9



9 789742 237059

רט 219 ארא