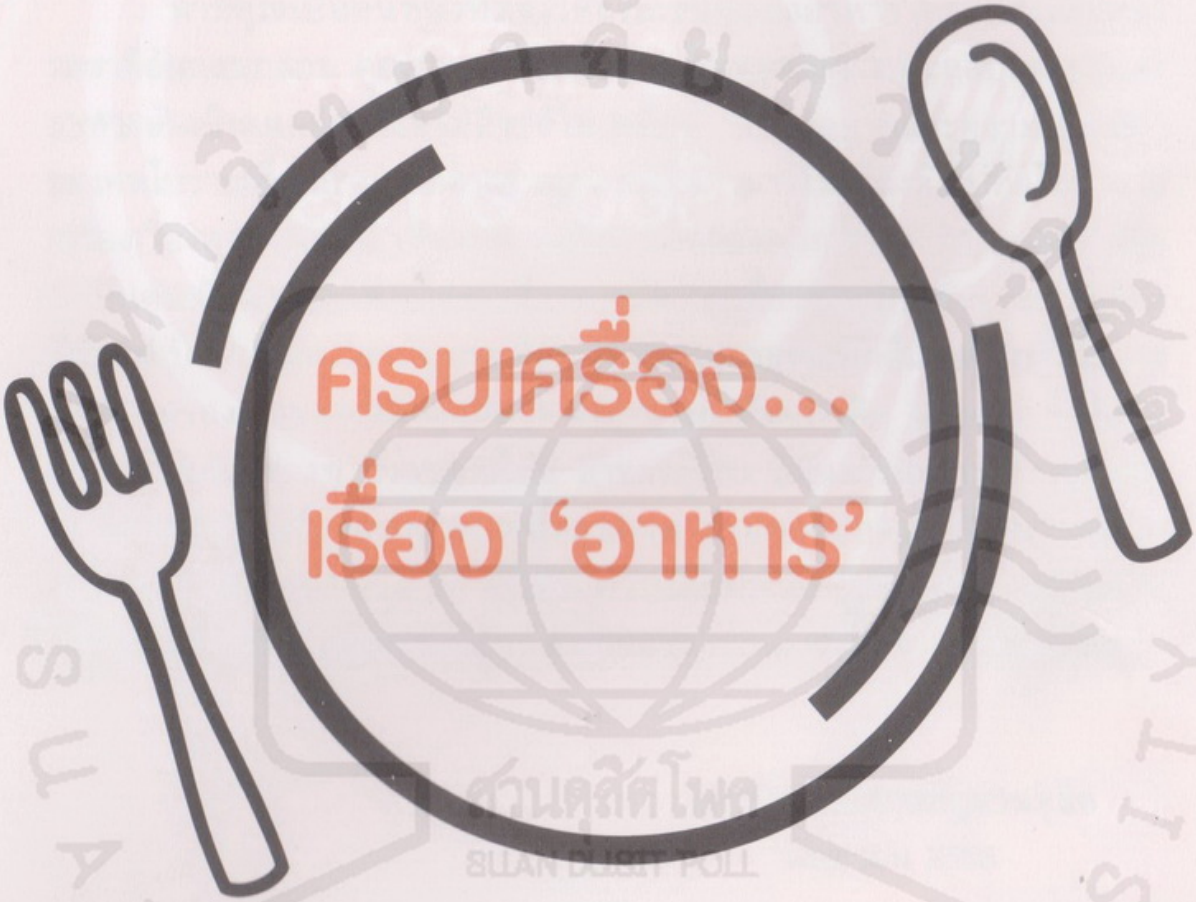
ครบเครื่อง... เรื่อง 'อาหาร'

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ศิโรจน์ ผลพันธิน
และเหล่าคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต



ครบเครื่อง... เรื่อง 'อาหาร'

ความสุขในการที่จะได้กิน ทำใจให้ดี หมั่นออกกำลังกาย สม่ำเสมอ แล้วอยากกินอะไรก็กินไป แต่ให้รู้จักกิน กินได้เท่าที่ควรจะกินได้ เท่านี้ก็มีความสุขกับการกินแล้ว

โดย รองศาสตราจารย์ ดร.ศิโรจน์ ผลพันธิน

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2553
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

ISBN 978-974-8104-31-7
ราคา 190 บาท
ศิลปกรรม นันท์ธิญา ศฤงค์สวัสดิ์
พิสูจน์อักษร ชนิศา ชัยสุขสุวรรณ
ประสานงานการผลิต สิรินดา เสวตสมบูรณ์
จัดพิมพ์โดย บริษัท ส.พิจิตรการพิมพ์ จำกัด
3/7-9 ถนนเทอดดำริ แขวงบางซื่อ
เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ 10800
โทรศัพท์ : 0-2587-7374, 0-2910-2900-2
โทรสาร : 0-2587-5758

คำนำ

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่หลงใหลในเสน่ห์ของอาหารไทย ทั้งในแง่ของรสชาติอันกลมกล่อม คุณค่าทางโภชนาการ วัฒนธรรมการประกอบและตกแต่งอาหารอันเป็นเอกลักษณ์ที่ไม่มีชาติใดเหมือน "ความฉลาดและความปราณีต" ของคนโบราณที่ถูกถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ทำให้อาหารไทยโด่งดังไปทั่วโลก ครบเครื่องเรื่องอาหารเล่มนี้ เกิดจากแรงบันดาลใจของพวกเราชาวสวนดุสิตที่ได้ชื่อว่าเป็นต้นตำรับของอาหารไทย เนื่องจากมีความเชี่ยวชาญมายาวนานเกือบร้อยปีนับแต่เป็นโรงเรียนวิสามัญการเรือน ที่เจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรีก่อตั้งขึ้น ได้รวบรวมเรื่องเล่าของเหล่าผู้บริหาร คณาจารย์ กับแนวคิด ประสบการณ์ด้านอาหารในแง่มุมต่างๆ ทั้งอาหารไทย อาหารยุโรป วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร รวมถึงความรู้ในเรื่องของอาหารเพื่อสุขภาพ ถ่ายทอดออกมาให้เห็นว่าเหตุใดอาหารไทยจึงถูกจัดเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในโลก และเมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จนจบ แล้วท่านจะรู้ว่า ถ้าเป็นอาหารไทย ทำไมต้องเป็นสวนดุสิต !!

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
กันยายน 2553

สารบัญ

อาหาร...อีกมุมมองของการกินอาหาร 8
รศ.ดร.ศิโรจน์ ผลพันธิน

อาหารไทย ทำไมต้องสวนดุสิต 10
ดร.ชัยชนะ โพธิวาระ

ปิ่นโตเถาน้อย 16
ดร.กนกกานต์ วีระกุล

ครัวลุงน้อย 24
ผศ.ดร.ผดุง พรมมูล

เล่าสู่กันฟัง เรื่อง "อาหารเด็กอนุบาล" 32
ผศ.จงรักษ์ อังกุราภินันท์

อาหารไทย : อาหารสวนดุสิตจากความทรงจำ 40
ผศ.ยุพาภรณ์ ณ พัทลุง

บริการ...อย่างมีความสุข สนุกกับวิชาการ 48
อ.จันทร์จนา ศิริพันธ์วัฒนา

ซอสมาตรฐาน กับจานคุณภาพ 60
อ.นวลศรี จงถาวร

อาหารไทยกับชาวญี่ปุ่น 70
ผศ.ดร.นฤมล นันทรักษ์

สนุกกับประสบการณ์อาหารยุโรป 86
อ.ชัชชญา รักตะกนิษฐ

ผัดไทยในครัวฝรั่ง 94
ผศ.ดร.กาญจนา ชาตตระกูล

อาหารและสิ่งแวดล้อม 106
รศ.นิยดา สวัสดิพงษ์

อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง 110
ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พญ.พวงทอง ไกรพิบูลย์

อาหารกับประสบการณ์ดูแลสุขภาพผู้ป่วย 118
อ.ณัชฌา พันธุ์วงษ์

ครบเครื่องเรื่องงานครัว 132
ผศ.พัทธนันท์ ศรีม่วง

เรื่องของคนรัก...อาหาร 146
อ.ธิติมา แก้วมณี

เรื่องนิด ๆ กับวิทยาศาสตร์อาหาร 152
อ.นราธิป ปุณเกษม

อาหารหล่อหลอมชีวิต 162
อ.นิลุบล ประเคนแสง

ตลาด : สัญญะแห่งอาหาร 166
อ.โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์

บันทึกการเดินทาง อาหารพื้นบ้านกับสุขภาพ 176
อ.รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย

ครัวไทยกับผักริมรั้วบ้านเรา 184
ดร.สุวลักษณ์ ห่วงเย็น

อาหารไทย ภูมิปัญญาไทย มรดกไทย ก้าวไกลไปทั่วโลก 192
ดร.นภาพร จันทร์ฉาย

มอง "อาหาร" ผ่าน "ตัวเลข"...! 198
รศ.ดร.สุขุม เฉลยทรัพย์

อาหาร...อีกมุมมองหนึ่งของการกินอาหาร

รศ.ดร.ศิโรจน์ ผลพันธิน

ปัจจุบันสังคมไทยมีการพัฒนามากขึ้นการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารและกระบวนการเลือกรับประทานอาหารสามารถทำได้หลากหลายทั้งประเภท และชนิดของอาหาร โภชนาการและคุณภาพของอาหาร รวมทั้งวัตถุดิบที่นำมาใช้ประกอบอาหาร ได้รับการคัดสรรดีขึ้น (ราคาก็จะสูงขึ้นตามคุณภาพของวัตถุดิบที่นำมาใช้ด้วย) อาหารเพื่อสุขภาพและอาหารเสริมมีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น โดยเฉพาะคนที่มีอายุเกิน 40 ปีขึ้นไป ที่เริ่มมีโรคภัยไข้เจ็บเข้ามารุกราน ทั้งจากการไม่ดูแลสุขภาพของตนเอง และจากความเครียดในภาวะการงาน เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมต่างๆ ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงของการเป็นความดันโลหิตสูง ไขมันในเส้นเลือด โรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ เบาหวาน และอื่นๆ อีกมาก ภาวการณ์เช่นนี้มักจะได้รับการแนะนำให้ควบคุมและเลือกกินอาหาร อาหารที่มีส่วนประกอบของธัญพืช ผัก ผลไม้ และปลา จึงกลายเป็นอาหารยอดนิยมที่คนหันมากินกันมากขึ้น การประกอบอาหารก็จะเป็นการคลุก ต้ม หรือนึ่ง มากกว่าการทอดหรือย่าง ในภาพรวมก็อาจจะดูดีอยู่หรอก แต่ถ้าพิจารณาให้ดีแล้ว ก็อาจจะมีแง่คิดได้เหมือนกันว่า

ประการแรก การเลือกกินอาหารตามที่เข้าใจว่าจะเป็นการช่วยดูแลสุขภาพอาจเป็นการทำลายวัฒนธรรมในการกินอาหารไปโดยไม่รู้ตัว อาหารเป็นวัฒนธรรมประจำชาติอย่างหนึ่ง ที่มีการพัฒนาและกำหนดรูปแบบเอาไว้ อาหารไทยมีลักษณะการกินเป็นสำรับ มีข้าวเป็นหลัก และมีกับข้าวถ้วยหลัก พร้อมของเคียงและของแนมที่

กินประกอบกันเป็นชุด เช่น น้ำพริก ก็จะมีผักสดหรือผักต้มประกอบ ขึ้นอยู่กับประเภทของน้ำพริก เป็นของเคียง ส่วนของแนมจะเป็นเนื้อสัตว์ อาจจะเป็นปลาทอด หมูหวาน หรือเนื้อเค็ม เป็นของแนม ทำให้รสชาติของอาหารมีหลายรส วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารก็จะเป็นวัตถุดิบในท้องถิ่น เปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาล อาหารไทยมีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์ไม่มาก แต่หลากหลาย มีการประดิษฐ์ตกแต่งให้ดูดี จัดเป็นชุดหรือสำรับทั้งอาหารคาวและของหวานที่สัมพันธ์กัน จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอยู่แล้ว เพียงแต่ต้องรู้จักกินให้เหมาะสมกับชนิดและประเภทของอาหารเท่านั้น แม้ว่าในปัจจุบันนี้ระบบของสังคมได้เปลี่ยนแปลงไป อาหารจานเดียว อาหารแบบเร่งด่วน อาหารสำเร็จรูป และอาหารแช่แข็ง มีบทบาทมากขึ้น รวมทั้งอาหารที่มาจากวัฒนธรรมอื่นทั้งที่เป็นอาหารชุด และอาหารแบบเร่งด่วน ทำให้รูปแบบของการกินอาหารในสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปเป็นการกินเพื่อให้เสร็จสิ้นไป ไม่ใช่เป็นการกินตามรูปแบบที่ถูกต้อง ทำให้คุณค่าทางอาหารลดลง อาหารทุกประเภททุกชนิด มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ เพียงแต่ต้องรู้จักนำมาจัด ปรับปรุง และรู้ขีดความสามารถของร่างกายเราได้ว่า ร่างกายเรามีความต้องการคุณค่าทางอาหารประเภทนั้นๆ มากน้อยเพียงใด เราก็กินเท่าที่ควรจะกินได้ ไม่ใช่กินเพราะเสียดายของ การนำมาจัดให้เหมาะสมกับการกินก็จะสามารถแบ่งอาหารส่วนที่เกินออกไปได้ และจัดเก็บให้เหมาะสมจะดูดีกว่ากินไปก่อนเหลือแล้วค่อยเก็บ การใช้เวลาเพิ่มอีกเล็กน้อยในการจัดอาหารเสียก่อน มันเป็นการสร้างคุณค่าและวัฒนธรรมในการกินอาหารได้เป็นอย่างดี

การกินบุฟเฟ่ต์ เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่เรามักจะพบว่าอาหารที่นำมาให้บริการนั้นมักจะไม่เพียงพอ กับจำนวนคนที่มารับบริการ ความจริงแล้วผู้จัดเขาคำนวณแล้วว่าพอเพียงสำหรับจำนวนคนโดยวัฒนธรรมของการกินบุฟเฟ่ต์จะเดินไปเติมอาหารกี่ครั้งก็ได้ แต่ถ้าตักครั้งเดียวแล้วกินไม่หมดถือว่าเสียมารยาท การกินบุฟเฟ่ต์ก็จะต้องตักเท่าที่จะกินได้ ทีละน้อยเพื่อจะทดลองรสชาติของอาหาร และจะได้เลือกกินได้หลายๆ อย่าง ถ้าเราตักทีละมากๆ เพราะเห็นว่าเป็นของที่ชอบ แต่พอลองกินแล้วรสชาติไม่ถูกปาก ของก็จะเหลือ ของที่เหลืออยู่ในจานมากเท่าใด คนที่ตักที่หลังก็ไม่มีของที่จะกิน และจะต้องไม่ตักเผื่อคนอื่น เอาไปวางไว้เป็นจานกลางของโต๊ะ ก็จะทำให้ของเหลือมากขึ้น ระหว่างของคาวกับของหวานก็ต้องแยกตักคนละครั้ง ไม่ใช่ตักไปสะสมไว้ก่อนเผื่อหมด ถ้ากินหมดก็ดีไป แต่ถ้าไม่หมดก็ดูไม่ดี ถ้าเราค่อยๆ ตักก็จะทำให้รู้จักที่จะกินอาหารได้หลากหลาย และมีคุณค่าครบเท่าที่ร่างกายต้องการ

ประการที่สอง การเลือกกินอาหารที่คิดว่าจะดีต่อสุขภาพเป็นการทำลายห่วงโซ่อาหารโดยไม่รู้ตัว แต่เดิมมาโปรตีนจากเนื้อสัตว์ที่นำมาประกอบอาหารมีหลากหลายชนิด แต่เมื่อนิยมกินปลามากขึ้น เพราะคิดว่าเป็นเนื้อสัตว์ที่มีผลต่อ

สุขภาพมากที่สุด ปลาจึงถูกนำมาเป็นอาหารในเกือบจะทุกเมนูอาหาร ปลาในแหล่งน้ำตามธรรมชาติลดจำนวนลงอย่างรวดเร็ว แม้ว่าจะมีการเลี้ยงปลามากขึ้น แต่ก็ยังไม่เพียงพอต่อความต้องการบริโภค การระดมจับปลาตามธรรมชาติเพื่อสนองความต้องการการบริโภคของมนุษย์ และการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ ช่วยในการจับปลาให้ได้มากจนปลาเกิดไม่ทันเป็นการทำลายห่วงโซ่อาหาร เพราะปลาไม่ใช่แต่เพียงเป็นอาหารของมนุษย์เท่านั้น ยังเป็นอาหารของสัตว์อื่นๆ ด้วย การบริโภคแต่ปลาอย่างเดียวโดยละเว้นโปรตีนที่จะได้จากสัตว์อื่นๆ เป็นสิ่งที่ไม่น่าจะถูกต้อง โปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ ก็มีคุณค่าทางอาหารเหมือนกัน อาจจะดีกว่าปลาเสียด้วยซ้ำไป เพียงแต่กระบวนการประกอบอาหารเท่านั้นที่ควรจะทำอย่างถูกต้อง เนื้อวัวที่เราไม่ค่อยนิยมกินกันในปัจจุบันนี้มีคุณค่าทางอาหารสูงกว่าปลาเสียอีก และไม่ต้องกินจำนวนมากด้วย บางคนยังเอาความเชื่อมาเกี่ยวข้องกับการกินอีกว่าการกินเนื้อสัตว์ใหญ่เป็นบาปแต่ถ้ามาคิดดูว่าวัวหนึ่งตัวหนึ่งชีวิตกับการกินปลาเล็กปลาน้อยเพื่อให้ได้แคลเซียมคำละร้อยตัว บาปน้อยกว่ากินแฮมเบอร์เกอร์หนึ่งชิ้น หรือวัวหนึ่งตัวกินได้เป็นร้อยคนเมื่อเฉลี่ยบาปกันแล้วน่าจะน้อยกว่ากินปลาเล็กปลาน้อยคำเดียวเสียอีก คนที่กินปลาอย่างเดียวตายก่อนคนที่กินเนื้อสัตว์อย่างอื่นก็มีอยู่เยอะไป ทำไมต้องไปจำกัดตัวเองถึงขนาดนั้น รู้จักเลือกที่จะกินให้ถูกต้องก็จะมีความสุขกว่า

ประการที่สาม โดยทั่วไปในครอบครัวมักจะกินอาหารร่วมกัน ครอบครัวใหญ่ก็จะมีหลายช่วงอายุ ครอบครัวเล็กก็จะมีน้อยลง การจัดสำรับอาหารถ้ามีหลากหลายก็ดีไป แต่ถ้ามีน้อยประเภทและมุ่งแต่ผักกับปลาเป็นส่วนประกอบของอาหาร มันอาจจะดีสำหรับคนในวัยหนึ่ง แต่ถ้าเด็กที่กำลังต้องการการเจริญเติบโต และมาถูกควบคุมด้วยอาหารที่คิดว่าเหมาะสมสำหรับอีกวัยหนึ่ง การเจริญเติบโตของเด็กจะถูกพัฒนาอย่างเต็มที่ได้อย่างไร ภูมิคุ้มกันทางร่างกายของเด็กมีมากตามธรรมชาติที่จะสามารถกินอาหารได้หลากหลายชนิด และประเภทสารอาหารบางประเภทเด็กต้องการมากกว่าผู้ใหญ่ เช่น ไขมันจากอาหารประเภทต่างๆ แต่ผู้ใหญ่ไม่ต้องการมากนัก เด็กสามารถย่อยสลายไขมันได้ดี

กว่าจึงเป็นการไม่สมควรที่จำกัดหรือควบคุมโดยไม่จำเป็น สุขภาพของเด็กจึงเป็นสิ่งที่ควรสอนให้รู้จักกินมากกว่าควบคุมอาหารตามความเชื่อของผู้ใหญ่

โดยรวมแล้วมนุษย์เรามีความอยากกินอาหารในหลายๆ ประเภท และมีความสุขในการที่จะได้กินอาหารชนิดที่อยากจะกิน บางคนเด็กๆ อยากจะกินโน่นอยากจะกินนี่แต่ไม่มีจะกิน พอโตขึ้นพอมีจะกินก็กินไม่ได้เพราะเป็นห่วงสุขภาพว่ากินแล้วจะเป็นโน่นเป็นนี่ จนบางครั้งเป็นโรคประสาทอันเนื่องมาจากการกินนี่แหละ จนไม่ได้กินในสิ่งที่อยากจะกิน ต้องรอให้เขาจัดสำรับมาให้แล้วเคาะเรียกตอนที่อยู่ในโลง มันจะมีประโยชน์อะไร ทำใจให้ดีหมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอแล้วอยากกินอะไรก็กินไป แต่ให้รู้จักกิน กินได้เท่าที่ควรจะกินได้ เท่านี้ก็มีความสุขกับการกินแล้ว

อาหารไทย ทำไมต้องสวนดุสิต

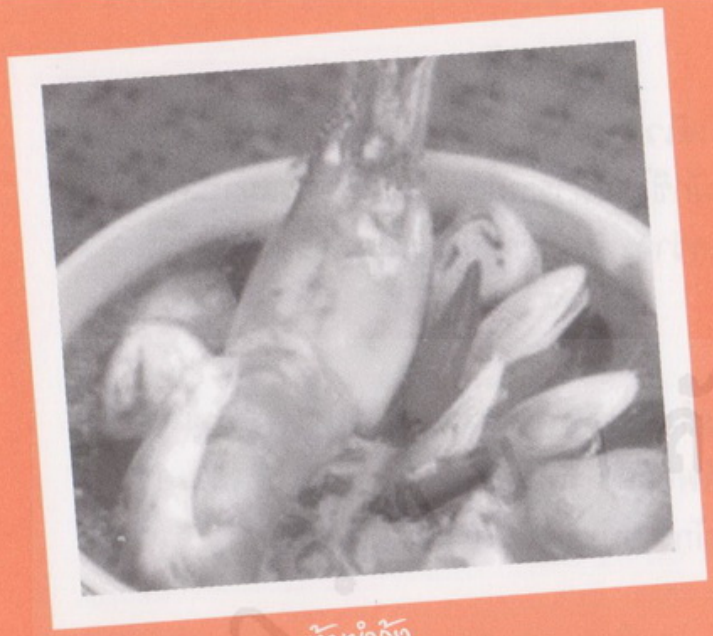
ดร.ชัยชนะ โพธิวาระ

คนโบราณเวลาปรุงอาหารก็มักจะใส่ **"ความฉลาดและความประณีต"** ลงไปด้วย ทำให้อาหารไทยแท้ๆ นั้น นอกจากจะอร่อยแล้วยังมีคุณค่าต่อร่างกายอย่างครบถ้วนโดยไม่เพียงจะเป็นประโยชน์ทางด้านโภชนาการเท่านั้น แต่ยังเป็นยาที่สามารถป้องกัน และรักษาอาการเจ็บป่วยบางอย่างได้อีกด้วย

คำว่าฉลาดที่ผมกล่าวเอาไว้ในตอนต้นนั้น จึงเป็นความจริงอย่างหนึ่ง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความคิดอ่านของคนยุคก่อนที่มองอะไรลึกซึ้งกว่าที่เราคาดไว้มากมายนัก จะเรียกว่าเป็นความรอบคอบและรอบรู้ก็คงไม่ผิดที่คิดสูตรปรุงอาหารขึ้นมาแต่ละชนิด มักจะตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลัก 4 ประการด้วยกัน คือ

หนึ่ง ความอร่อย
สอง ทรงคุณค่า
สาม มีความประณีต
สี่ สวยงาม

สำหรับความอร่อยนั้น เราต่างก็ยอมรับกันว่าอาหารไทยมีรสชาติที่ชวนติดใจเป็นอย่างยิ่งคือมีความเข้มข้นถึงเครื่องไม่ว่าจะเป็นรสเปรี้ยว หวาน มัน แต่ในขณะเดียวกันก็ละมุนกลมกล่อม ทานแล้วทำให้ลืมอิ่มได้ จึงไม่ใช่เรื่องแปลกอะไรที่เราพบเห็นชาวต่างชาติติดอกติดใจอาหารไทยจนถึงขั้นหลงใหลไปเลยก็มี



ต้มยำกุ้ง

ต้มข่าไก่

ผมเคยไปอยู่กับครอบครัวของชาวออสเตรเลียตามโครงการแลกเปลี่ยนบุคลากรที่เมืองนิวคาสเซิล รัฐนิวเซาท์เวลส์ เป็นเวลา 2 เดือน โดยครอบครัวที่ผมไปพักด้วยนั้น ภรรยาเป็นอาจารย์ในมหาวิทยาลัย ส่วนสามีเป็นเจ้าหน้าที่ในบริษัทเอกชน ทั้งสองคนต่างหลงใหลรสอาหารไทยมากถึงขั้นซื้อตำราอาหารไทยมาไว้ที่บ้านเป็นตั้งๆ และพยายามลองทำโน่นทำนี่ เพื่อฝึกหัด ทำให้ครัวของบ้านนี้มีแต่อุปกรณ์ทำอาหารไทยเสียเป็นส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นหม้อหุงข้าว พริก กะปิ น้ำปลา ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ฯลฯ

พอถึงวันเสาร์อาทิตย์ก็จะพากันทำอาหารไทย แล้วให้ผมเป็นคนชิมรสว่าใช่หรือไม่ เล่นเอาผมเกิดความไม่แน่ใจว่าที่ทั้งสองรับผมมาอยู่ด้วยนี่เพราะโครงการแลกเปลี่ยนบุคลากรหรือหาเหยื่อมาชิมรสอาหารที่เธอปรุงขึ้นแน่

อยู่บ้านทานอาหารไทยทุกวัน มาอยู่เมืองนอกอย่างนี้ก็อยากจะรับประทานอาหารฝรั่งบ้าง แต่ปรากฏว่าผมได้ทานอาหารไทยเป็นประจำเลยครับ บางทีก็เล่นเอาย่ำแย่ไปเหมือนกัน เนื่องจากบางวันก็ปรุงได้ไม่ค่อยจะเหมือนสักเท่าไหร่

อาหารที่ลองทำก็เป็นเมนูโด่งดังที่ฝรั่งชอบมาก นั่นคือ ต้มยำกุ้ง แกงเขียวหวาน ต้มข่าไก่ และผัดหมูใส่ถั่วงอก เป็นต้น

เวลาทำก็ดูจะเอาจริงเอาจังมากขนาดกางตำราแล้วว่ากันเป็นขั้นเป็นตอนตามลำดับที่กล่าวเอาไว้ในตำราไม่ผิดเพี้ยน มีอยู่วันหนึ่ง เธอต้มยำกุ้งโดยนั่ง

งมตำราอยู่ตั้งแต่บ่าย พอตกเย็นเกือบได้เวลาอาหารค่ำ ต้มยำก็เสร็จเรียบร้อย เหลือเพียงขั้นตอนสุดท้าย คือ การโรยผักชีโดยตำราบอกว่าใช้ผักชีประมาณครึ่งถ้วยตวง ทำให้เธอต้องเสียเวลาอยู่นานกว่าจะหั่นผักชีใส่ถ้วยตวงแล้วจึงหยิบโรยลงไปได้

เห็นแล้วผมก็ขำ

ไม่รู้เป็นตำราของใคร ทำไมถึงละเอียดขนาดนั้นก็ไม่รู้เพราะผักชีโรยหน้านั้น แค่ให้หยิบใส่ลงไปเท่านั้นก็พอแล้ว แต่นี่ให้ใส่ถ้วยตวงด้วย เล่นเอาฝรั่งต้องวุ่นวายไปพักใหญ่กว่าจะเหยาะผักชีโรยหน้าลงไปได้ตามตำรา

ประเด็นที่สอง คือ ทรงคุณค่า

ผมคิดว่าคงมีเฉพาะอาหารไทยเท่านั้นกระมังที่มีอะไรนอกเหนือไปจากคุณค่าทางโภชนาการเหมือนอาหารประเทศอื่นๆ เพราะอาหารไทยนอกจากจะให้คุณประโยชน์ต่อร่างกายแล้วยังมีคุณค่าทางยาผสมผสานอยู่ด้วย เพราะสูตรอาหารหลายชนิดมีสมุนไพรผสมผสานอยู่ในเครื่องปรุงอย่างลงตัว ทำให้อาหารมีรสชาติที่ชวนติดใจ ไม่ว่าจะเป็นแกงเลียง แกงเขียวหวาน ต้มข่าไก่ ฯลฯ หรือแม้แต่น้ำพริกผักต้มก็ยังมีคุณค่าต่อสุขภาพอย่างมหาศาล เพราะเครื่องปรุงอาหารเหล่านี้มีคุณสมบัติในการบำรุงสุขภาพและป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้เป็นอย่างดี เช่น

ข่า ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร ลดการจุกเสียดแน่นเฟ้อ

ตะไคร้ ช่วยขับปัสสาวะ

มะกรูด มะนาว ขับเสมหะ แก้อาการไอ

พริกไทย โหระพา แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ

กะเพรา แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ อาเจียน

กระชาย แก้โรคกระเพาะ

ผักชี แก้ปวดฟันอย่างนี้ เป็นต้น

ส่วนผักที่ใช้ปรุงอาหารไทยก็มีอยู่หลายอย่าง

ที่เป็นสมุนไพรทรงคุณค่า เช่น ดอกแคช่วยลดไข้ เตยหอม ใบบัวบก ใช้บำรุงหัวใจ ฯลฯ

ประเด็นที่สาม คือ ความประณีต

ผมคิดว่าบรรดาอาหารของประเทศต่างๆ ในโลกนี้ คงมีน้อยนักที่จะมีการเตรียมการและการปรุงอย่างประณีตบรรจงเหมือนอย่างอาหารไทย แม้แต่การตักเพื่อเตรียมเสิร์ฟก็ยังประดับประดามาอย่างดีทีเดียว

เป็นที่ยอมรับว่าอาหารไทยนั้นจะมีความประณีตในทุกขั้นตอน นับตั้งแต่การเลือกวัตถุดิบ เครื่องปรุง ขั้นตอนในการปรุงไปจนถึงรสชาติที่ต้องเข้มข้น แต่กลมกล่อม แต่ละขั้นตอน จะต้องผ่านการเอาใจใส่อย่างละเมียดละไมจนได้รสชาติตามต้องการ นอกจากนี้สีสันจะต้องสดสวยชวนให้น่ารับประทาน ไม่ว่าจะเป็นสีเขียวจากผัก สีแดงจากพริก สีเหลืองของฟักทอง ฯลฯ

และผลของความประณีตในข้อที่สามนั้น ทำให้บังเกิดผลในประเด็นที่สี่ คือ ความสวยงาม

อาหารไทยมีสีสันชวนรับประทานตั้งแต่การคัดสรรวัตถุดิบแล้ว เนื่องจากบ้านเรามีพืชผักผลไม้สีสันต่างๆ ที่ใช้ในการปรุงอาหารมากมายเป็นทุนเดิมอยู่ก่อน พอมาผ่านการประดิดประดอย สลักเสลาจนกลายเป็นลวดลายต่างๆ แล้วก็จะทำให้งดงามน่ารับประทานมากขึ้น ใครที่ไม่คุ้นเคยกับอาหารไทยมาก่อนก็มักจะทึ่งในหน้าตาของอาหารบ้านเราจนเป็นที่เล่าขานกันทั่วไป และพอได้มาชิมเข้าก็จะติดตาติดใจในรสชาติอาหารไทยจนลืมไม่ลงทีเดียว

ทั้งหมดนี้ คือ เสน่ห์ของอาหารไทยที่ทำให้เรามีชื่อเสียง และเป็นที่กล่าวขานกันไปทั่วโลก ชาวต่างชาติจำนวนไม่น้อยที่เดินทางมาประเทศไทยด้วยจุดมุ่งหมายใหญ่ คือ ต้องการจะชิมอาหารไทยให้สมกับที่คิดฝันเอาไว้สักครั้ง แต่พอมาถึงเมืองไทยแล้วก็เกิดปัญหาไม่สามารถจะหาร้านอาหารที่ปรุงอาหารไทยแบบไทยแท้ๆ ได้

ที่มีก็ไม่ใช่ของแท้เนื่องจากอิทธิพลของตะวันตกเผยแพร่เข้ามาจนทำให้หลายคนคิดว่า น่าจะดัดแปลงสูตรอาหารให้ผสมผสานระหว่างตะวันตกกับตะวันออกเข้าด้วยกัน เพื่อต้อนรับผู้บริโภคใหม่ๆ จากทั่วโลก เป็นการเผยแพร่วัฒนธรรมไทย

ก็เป็นความคิดที่ดีครับ

แต่หากมองในอีกแง่มุมหนึ่ง ผมคิดว่าเรากำลังจะพากันทำให้ความเป็นอัตลักษณ์ของอาหารไทยสูญหายไปอย่างนึกไม่ถึงนะครับ

และหากไม่มีความเป็นอาหารไทยแท้ๆ หลงเหลืออยู่แล้วเราจะรักษาวัฒนธรรมที่สืบสานกันมาตั้งหลายร้อยปีได้อย่างไร ผมจึงคิดว่าถึงเวลาแล้วที่เราควรจะมองหาแหล่งที่ยังรักษาอัตลักษณ์ของอาหารไทยเอาไว้อยู่ ไม่ว่าจะเป็นบุคคล ร้านค้าหรือระดับองค์กรก็ดีที่ยังมีการรักษาความเป็นอาหารไทยเอาไว้อย่างเหนียวแน่น

เมื่อทอดสายตามองหาอย่างละเอียดแล้ว ผมคิดว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต น่าจะเป็นอีกความหวังหนึ่งซึ่งทำให้เรามั่นใจว่าอาหารไทยที่เป็นของไทยแท้ๆ นั้นจะถูกรักษาให้ดำรงอยู่ต่อไป เนื่องจากเป็นหนึ่งในไม่กี่สถาบันในประเทศไทยที่มีความโดดเด่นในเรื่องของอาหารและการบริการเป็นพิเศษ

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตเดิมชื่อโรงเรียนวิสามัญการเรือน ได้ถือกำเนิดขึ้นจากการดำริของเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี เพื่อเป็นโรงเรียนที่ได้ตระเตรียมความชำนาญให้แก่สตรี จึงถือเป็นโรงเรียนการเรือนแห่งแรกของประเทศไทย อยู่ในสังกัดกองอาชีวศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

จุดเริ่มต้นตรงนี้ทำให้โรงเรียนด้านการเรือนของสตรีไทย เปิดสอนอย่างเป็นระบบขึ้นครั้งแรกและหลักสูตรสมัยนั้นมุ่งเน้นที่จะให้ผู้เรียนจบออกไปมีความรู้ความสามารถในการเป็นกุลสตรีอย่างเพียบพร้อม

และเรื่องของอาหารก็เป็นหนึ่งในความสำคัญของการจัดหลักสูตรในครั้งนั้นด้วย

เมื่อกาลเวลาผ่านไป โรงเรียนวิสามัญการเรือนได้ยกฐานะขึ้นเป็นวิทยาลัยครู สถาบันราชภัฏ และมหาวิทยาลัยราชภัฏ ตามลำดับ ได้มีการเปิดสอนในหลากหลายสาขาตามยุคสมัย แต่สิ่งเดียวที่ไม่เคยเปลี่ยนไป คือ ที่นี่มี

จุดเด่นในเรื่องของอาหารไทย ตลอดมา

ตลอดเวลาในการสถาปนาจากโรงเรียนมัธยมวิสามัญการเรือนจนมาเป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต มีการพัฒนาความเข้มแข็งของมหาวิทยาลัยโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความสามารถทางวิชาการที่มีอยู่เดิม และปรับปรุงพัฒนาให้สอดคล้องต่อการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ได้กำหนดอัตลักษณ์ซึ่งเป็นความเชี่ยวชาญเดิม และโดดเด่นเป็นที่ยอมรับทั้งในและต่างประเทศ รวมทั้งสาขาวิชาที่มีความพร้อมสามารถตอบสนองความต้องการของสังคมและท้องถิ่นอยู่ 4 ด้าน คือ การศึกษาปฐมวัย อุตสาหกรรมการอาหาร อุตสาหกรรมบริการ และด้านพยาบาล

จะพบว่า หนึ่งในอัตลักษณ์ของสวนดุสิตก็คือ เรื่องอาหาร ซึ่งสถาบันแห่งนี้มีพื้นฐานมาตั้งแต่แรกเริ่มในการก่อตั้งสถาบันแล้ว ความเชี่ยวชาญเกือบร้อยปีจึงน่าจะเป็นหลักฐานยืนยันได้ว่าที่นี่เป็นเจ้าตำรับแห่งอาหารไทยอย่างแท้จริงที่สุด

อย่างไรก็ตาม การฟังเพียงเสียงเล่าขาน ย่อมไม่อาจยืนยันได้ดีเท่ากับการไปพิสูจน์ด้วยตัวเองว่า สถาบันแห่งนี้ยังรักษาความเป็นรสชาติของอาหารไทยได้มากน้อยแค่ไหน

หากอยากได้คำตอบที่แท้จริงก็คงไม่มีวิธีใดดีกว่าการไปพิสูจน์ด้วยตัวเองครับ มหาวิทยาลัยฯ มีหลักสูตรเกี่ยวกับเรื่องอาหารและการบริการดังนี้

วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร

อุตสาหกรรมการอาหารและการบริการ

อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการ (ภัตตาคาร)

อยากให้ลูกหลานรักษาความเป็นไทยเอาไว้ให้น่าชื่นชมก็ลองติดต่อดูนะครับ เพราะหากพูดถึงอาหารไทยจะต้องพูดถึงสวนดุสิตเท่านั้น

แต่ถ้าใครสนใจเฉพาะการชิมรสชาติของอาหารไทยทางมหาวิทยาลัย มีภัตตาคารสำหรับบริการอาหารที่ท่านชื่นชอบทุกวันอยู่แล้วครับ แวะไปมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตที่ตั้งอยู่บริเวณสี่แยกการเรือน ถามใครเค้าก็รู้จักครับ

ลองไปพิสูจน์ดู แล้วท่านจะรู้ว่า ถ้าเป็นอาหารไทย ทำไมต้องเป็นสวนดุสิต !

ปิ่นโตเถาน้อย

ดร.กนกกานต์ วีระกุล

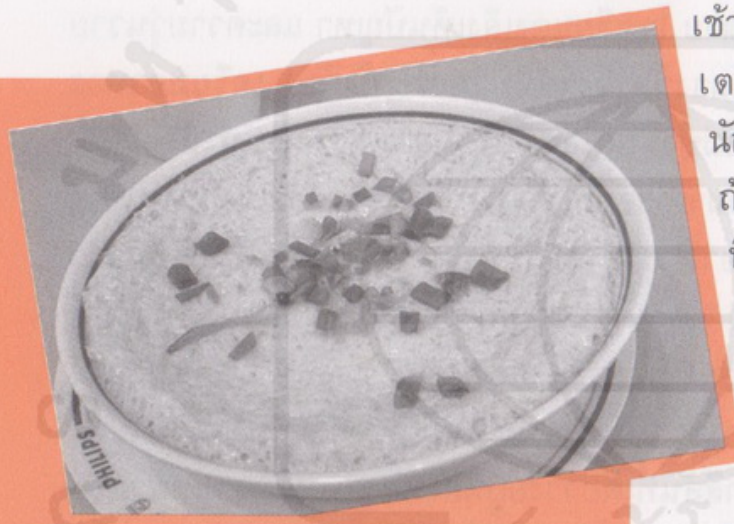
หัวใจใส่ปิ่นโต

ลัน ลัน ลัน ล้า...ลัน ลัน ลัน ลา...เสียงร้องเพลงอย่างร่าเริงของเด็กน้อยวัยประถมต้นเดินแกมวิ่ง ในมือถือปิ่นโตสีเงินสเตนเลสเถาน้อย ขนาด 3 ชั้น เหวี่ยงขึ้นลงไปมาตามจังหวะของการก้าว ระหว่างทาง ถ้าใครสังเกตจะเห็นรอยแกงจืดที่หกเรี่ยราดตามทางเยอะแยะเต็มไปหมด ไม่รู้ของใครกันบ้าง ชีวิตยามเช้าของเด็กน้อยวัยนี้ ช่างมีความสุขเสียจริง จะได้มาเล่นสนุก มาทานข้าวกับเพื่อน มาร้องรำทำเพลง ทำกิจกรรมต่างๆ ที่สนุกสนานมากมายตามวัย จะว่าไปก็เป็นช่วงหนึ่งของชีวิตที่มีความสุขที่สุดก็ว่าได้

พอถึงเวลาพักกลางวัน นักเรียนทุกคนจะมานั่งล้อมวงร่วมกันรับประทานอาหาร เสียงปิ่นโตสเตนเลสกระทบกันดังไปหมด เป็นสัญญาณที่แสดงว่าได้เวลาพักกลางวันแล้ว คุณครูห้องไหนยังไม่ปล่อยพัก ก็จำใจต้องรีบปล่อยทันที เพราะถึงสอนไปเด็กๆ ก็ไม่มีสมาธิ เนื่องจากใจไปพะว้าพะวงจดจ่ออยู่กับอาหารซะมากกว่า เมื่อเปิดปิ่นโตก็แย่งกันอวดอาหารที่พ่อแม่เตรียมมาให้จากบ้าน เป็นไปตามคาด แกงจืดฟักมะนาวดองกับซี่โครงหมู ไม่มีน้ำซุปเหลืออยู่เลย นึกเสียใจที่ตอนเช้าเดินไม่ระมัดระวังเท่าที่ควร ในใจก็แอบนึกบ่นคุณยายอยู่เหมือนกันว่ารู้ทั้งรู้ว่าไอ้อาหารน้ำๆ เนี่ยมันถือลำบาก ไม่ชอบเลย แต่พอเปิดปิ่นโตมาทีไร ก็มีอาหารประเภทน้ำซุปมาแทบจะทุกครั้ง คุณยายก็ให้เหตุผลว่าน้ำซุปช่วยให้

คล่องคอดี แต่ก็เอาเถอะ ถ้าไม่ชอบน้ำซุป เดี๋ยวครั้งต่อไปคุณยายจะตักแต่ชิ้นฟักและซี่โครงหมูไปให้ เป็นความคิดที่ดีทีเดียว แต่เอ...ทำไมเวลารับประทานมันถึงรู้สึกฝืดคอก็ไม่รู้ซิ อย่างไรก็ตาม กับข้าวอีกอย่างของวันนี้เป็นหมูทอดกระเทียมพริกไทยของโปรด ที่ยังมีสภาพน่ารับประทานอยู่ อาหารประเภทนี้ จะเรียกว่าเมนูยอดฮิตของเด็กวัยประถมต้นก็ว่าได้ นั่งร่วมวงทานกับเพื่อนๆ ไป แบ่งปันอาหารกันไปก็อร่อยดี ถึงปริมาณหมูทอดกระเทียมพริกไทยที่มีเรตติ้งสูง จะลดลงอย่างรวดเร็ว และหมดภายในไม่ถึง 10 นาทีด้วยซ้ำ แต่ก็สนุกไปอีกแบบ (ดีกว่านั่งรับประทานอาหารรสเลิศ ในภัตตาคารหรูหรา แบบเหงาๆ เพียงคนเดียว)

เพื่อนๆ หลายคนที่พ่อแม่ หรือปู่ย่าตายายไม่มีเวลาเตรียมปิ่นโตในช่วงเช้า ทางโรงเรียนก็มีแม่ครัวบริการเตรียมปิ่นโตเถาน้อยไว้สำหรับนักเรียนทุกคน โดยคิดเป็นรายเดือน ถ้าจำไม่ผิดเมื่อเกือบ 30 ปีที่ผ่านมา ราคาจะอยู่ที่ประมาณเดือนละ 150 บาท สำหรับข้าวสวยและกับข้าวอีก 2 อย่าง เท่าที่สังเกตดู มีความรู้สึกว่าอาหารจะไม่ค่อยน่ารับประทานนัก เมนูก็ซ้ำเดิมๆ ยังจำได้จนถึงทุกวันนี้ ก็คือ แกงจืดเต้าหู้หมูสับ แกงจืดฟักมะนาวดองซี่โครงหมู แกงเผ็ดฟักทอง (ที่ไม่เผ็ด) ไส่ (วิญญาณ) ไก่ผัดแตงกวาใส่ไข่ ผัดฟักทองใส่ไข่ ไข่ตุ๋น ไข่พะโล้ หรือ ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ เป็นต้น ตอนนั้นก็นึกสงสารเพื่อน ที่เมนูอาหารกลางวันช่างน่าเบื่ออะไรเช่นนี้ แต่พอโตมาก็เพิ่งเข้าใจนี่เองว่ามันเป็นเมนูเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กวัยประมาณ 10 ขวบ อย่างไรก็ตาม ไม่เห็นมีใครเคยถามเลยว่าเด็กๆ ชอบอาหารประเภทนั้นกันบ้างหรือเปล่า อันนี้ก็เป็นที่มาอย่างหนึ่งว่า การทำอาหาร ต้องไม่ใช่สักแต่ว่า



ทำให้เสร็จ อร่อยดี มีประโยชน์ หรือสวยงามเท่านั้น แต่ต้องคำนึงถึงผู้บริโภคด้วยว่า มีความพอใจในอาหารของเรามากน้อยเพียงใด

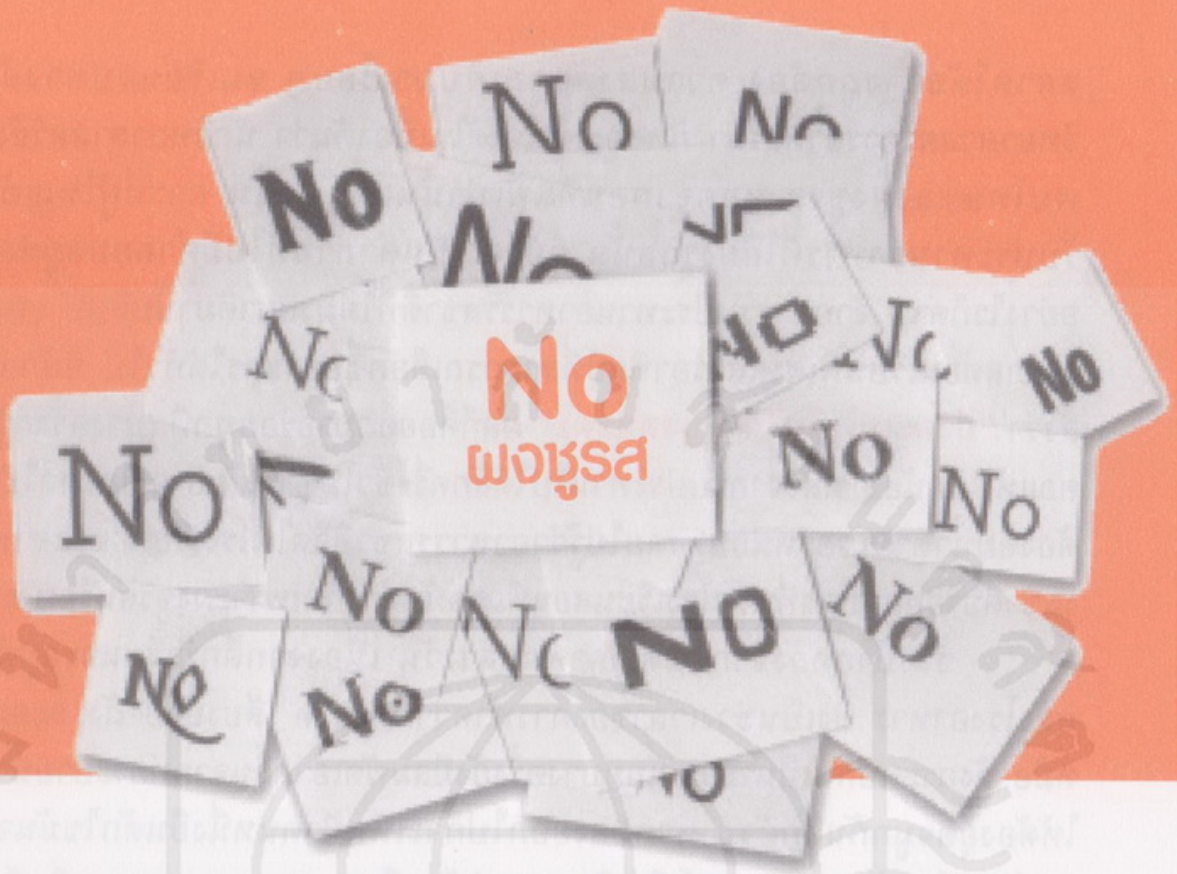
ช่วงบ่าย โรงเรียนจะมีอาหารว่างเตรียมไว้ให้สำหรับนักเรียนทุกคน อันนี้เท่าเทียมกันหมด คือ นมสดหนึ่งแก้วเต็ม และคุกกี้หรือพายไก่ 3 ชิ้น เหมือนเดิมทุกวัน ไม่น่าเชื่อว่า จะทนรับประทานมาได้ตั้ง 6 ปี ถามว่าเบื่อหรือไม่ ความรู้สึกตอนนั้น ก็ไม่เบื่อนะ เฉยๆ ดีกว่าไม่มีอะไรทาน แต่ความสงสัยที่ไม่เคยมีคำตอบก็คือ ทำไมต้องเหมือนเดิม...ทุกวัน

ปิ่นโตหายไป

ช่วงประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนคงเล็งเห็นปัญหา และความวุ่นวายระหว่างการรับประทานอาหารกลางวัน จึงได้มีบริการ (บังคับ) เตรียมอาหารกลางวันให้กับนักเรียนทุกคน มีแม่บ้านยกใส่หม้อใบโตมาเสิร์ฟถึงหน้าห้องเรียนตั้งแต่ก่อนเที่ยง ส่งกลิ่นหอมโชยมาเตะจมูก จนสมาธิกระเจิดกระเจิงกันไปหมด การที่โรงเรียนบริการจัดเตรียมอาหารให้นักเรียนทุกคน คุณครูก็ให้เหตุผลว่าเพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย และนักเรียนทุกคนได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมตามวัยอย่างเท่าเทียมกัน ช่วงนั้นตื่นเต้นมาก มีถาดหลุมพลาสติกลวดลายสวยงามมาเป็นภาชนะ ไม่มีเสียงกระทบกันของโลหะสเตนเลส เถาปิ่นโตใบน้อยหลากสีสันที่เคยวางอยู่หลังห้องก็หมดความหมายไปโดยสิ้นเชิง ไม่มีการลุ้นกันอีกแล้วว่าวันนี้พ่อแม่ใครจะทำอาหารอร่อยๆ มาให้ทานกัน อาหารตรงหน้าของทุกคนเหมือนกันหมด เมนูอาหารที่เคยสงสารเพื่อนเมื่อตอนประถมต้นก็ยังคงผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนมาเสิร์ฟอยู่ทุกวัน จะตักมากน้อยแค่ไหนก็ตามใจชอบ ดังนั้น เสียงเจื้อยแจ้วที่เคยถกเถียง แย่งกันตักหมูชิ้นโตก็เงียบไปโดยปริยาย ผ่านไปได้ไม่กี่เดือน เด็กน้อยหลายคนเริ่มคิดถึงปิ่นโตเถาน้อยซะแล้วซิ แล้วไอ้อาหารที่หน้าตาดูดี มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนเนี่ย ทำไมมันช่างน่าเบื่อเสียจริง ความอร่อยนี่ไม่ต้องพูดถึง บอกได้คำเดียวว่า "จืดสนิท"

ทำไมต้องไม่ "ผงชูรส"

หลังจากเรียนจบชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ก็ย้ายไปเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนสตรีล้วน โรงเรียนนี้มีโรงอาหารหรือที่เรียกกันเก๋ๆ ว่า



แคนทีน (Canteen) มีขนาดค่อนข้างใหญ่ และมีบูธขายอาหารทั้งตามสั่ง ข้าวราดแกง ก๋วยเตี๋ยว ขนมหวาน ผลไม้ ไอศกรีม และอื่นๆ อีกมากมาย เลือกกันไม่ถูกเลยทีเดียว ระบบการจัดการก็จะเป็นคล้ายๆ กับห้างสรรพสินค้าในปัจจุบัน (แต่ไม่มีแอร์) คือมีบูธ 12 ล็อกติดกัน ด้านหน้าวางอาหารขาย รับจ่ายเงินสดกับคนขายโดยตรง มีการประกอบอาหาร และล้างจานทางด้านหลังบูธ จานที่ใช้เสิร์ฟอาหารก็เป็นจานกระเบื้อง กับช้อนที่บางมาก จนเวลารับประทานต้องหามุมดีๆ เดี๋ยวจะบาดขอบปากเอาได้ แต่ก็ยังดีที่ไม่เป็นถาดหลุมอีกแล้ว (น่าจะเป็นเพราะเราไม่ใช่เด็กอีกต่อไป) ถึงร้านอาหารต่างๆ โรงเรียนจะให้บุคคลภายนอกเข้ามาประมูลขายอาหาร แต่ก็มีข้อแม้ว่า อาหารสำหรับเด็กนักเรียน จะต้องสะอาด วัตถุดิบต้องล้างอย่างดี และที่สำคัญต้องไม่ใส่ผงชูรส หรือสีผสมอาหารใดๆ ทั้งสิ้น (ยกเว้นขนมไทย) คงเดาได้ไม่ยากเลยสำหรับรสชาติอาหาร จืดสนิทไม่แตกต่างกับสมัยเรียนชั้นประถมศึกษา จะดีหน่อยก็ตรงที่ หากเลือกรับประทานแกง หรือผัดกะเพรา ก็จะมีรสชาติเผ็ดอยู่บ้างเล็กน้อย และอีกอย่างเราสามารถเลือกได้ว่าวันนี้จะรับประทานก๋วยเตี๋ยวจืด กับข้าวจืด หรือว่ากวยจั๊บจืดๆ นั่นเอง เคยสงสัยมาตั้งแต่เด็กว่า ถ้าผงชูรสไม่ดีจริงๆ ทำไมถึงวางขายตาม

ตลาดได้อย่างถูกต้อง ความสงสัยถูกเก็บมาเรื่อยๆ จนเรียนจบทางด้านวิทยาศาสตร์การอาหารมา ก็พอจะเข้าใจได้ในเบื้องต้นว่า นักวิทยาศาสตร์ยังไม่พบโทษของผงชูรส นอกจากคนที่แพ้เท่านั้นเอง ดังนั้น การที่ผู้ใหญ่ห้ามรับประทานอาหารที่ใส่ผงชูรสนั้น ก็ยังคงเป็นคำถามที่ไม่มีคำตอบอยู่ต่อไป อย่างไรก็ตาม จากการรับประทานอาหารรสชาติที่ไม่มีรสชาติมานับสิบปี เวลามีโอกาสตอนเรียนพิเศษเสาร์อาทิตย์ที่สามารถเลือกซื้ออาหารได้ทั่วไป ก็มักแอบสั่งว่า **"ป้าคะอย่าลืมใส่ผงชูรสนะคะ"** ผลก็คือออกมาอร่อยทุกที (บางครั้งก็รู้สึกคอแห้งเล็กน้อย หลังจากรับประทานไปได้สักครึ่งชั่วโมง สงสัยป้าจะใส่มากไปนิด ต้องดื่มน้ำตามเยอะหน่อย) เลยไม่รู้ว่าอาหารรสชาติจืดในโรงเรียน และอาหารรสชาติอร่อยถูกปากที่หน้าโรงเรียนสอนพิเศษมันต่างกันเพราะผงชูรสหรือเปล่า

ช่วงบ่ายหลังจากหมดเวลาพักกลางวัน เนื่องจากตึกที่เรียนจะอยู่ด้านหลังโรงอาหาร ซึ่งเป็นช่วงเวลาของการทำความสะอาด เสียงถ้วย ถัง กะละมัง หม้อ ดังกระทบกันเป็นระยะ แถมบางครั้งยังมีลมพัดเอากลิ่นจากท่อระบายน้ำมาให้ต้องอุดจมูกกันอีกด้วย หากมองออกไปก็จะเห็นป้าคนหนึ่งยืนตักไขมันจากบ่อพัก เห็นแล้วหมดอารมณ์เสียจริง ทนอยู่เป็นเดือน ความรุนแรงของกลิ่นก็เริ่มทวีคูณ พวกเราก็ต้องรวมตัวกันคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษาประจำชั้นว่าทนไม่ได้แล้ว จากนั้นก็ดีขึ้น มีการลอกท่อระบายน้ำทิ้ง ทำให้ไม่มีน้ำขังอีกต่อไป บรรยากาศเริ่มดีขึ้น แต่มันก็น่าจะมีวิธีจัดการกับไอน้ำเสียกลิ่นฉุนได้ดีกว่าที่เป็นอยู่

"ลวกฆ่าเชื้อโรค" ได้จริงหรือ

ไหนๆ ก็พูดถึงเรื่องโรงอาหารแล้ว ที่ขาดไม่ได้ก็คือ การลวกช้อน ส้อม และตะเกียบ ในอ่างน้ำร้อนที่มักใช้กระติกน้ำร้อน หรือหม้อหุงข้าวที่เสียบปลั๊กไว้ตลอดเวลา ลองสังเกตดูในน้ำ ก็จะมีเศษอาหารจำพวกข้าวสุก เศษผัก และไขมันลอยอยู่ด้านบนเต็มไปหมด บางคนก็มาจุ่มๆ

ไม่ถึง 5 วินาทีด้วยซ้ำ แล้วก็สะบัดน้ำทิ้ง เลยอดคิดไม่ได้ตามประสานักวิทยาศาสตร์การอาหารว่า เวลาเท่านี้ ที่อุณหภูมิแค่นี้ และภายในอ่างเต็มไปด้วยเศษอาหารเนี่ย มันจะทำให้ช้อนสกปรกกว่าเดิมหรือเปล่า อันนี้ต้องขอแนะนำเลยว่า หากคิดจะลวกช้อนส้อม ควรใช้เวลาสัก 10 วินาทีเป็นอย่างน้อย ลองเช็กดูด้วยว่า น้ำที่ใช้ลวกนั้น ร้อนจริงหรือไม่ เพื่อความปลอดภัย หรือถ้าขี้เกียจก็อย่าลวกเลยจะดีกว่า

ปิ่นโตกลับมา

พอโตเข้าสู่มหาวิทยาลัย ชีวิตการเรียนเริ่มมีอิสระมากขึ้น อาหารการกินก็เลือกได้ตามใจชอบ จากที่เรียนสายวิทยาศาสตร์ ก็หนักหนาสาหัสเอาการหลายครั้งที่ไม่มีเวลาแม้แต่จะเดินไปรับประทานอาหารกลางวันที่โรงอาหาร โชคดีที่มีร้านของคุณยายคนหนึ่งมีบริการผูกปิ่นโตสำหรับนักศึกษา (ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นนักศึกษาแพทย์) ที่ไม่มีเวลาเดินมารับประทานด้านล่าง พอถึงเวลาคุณยายก็ให้หลานชายเดินถือปิ่นโตมาส่งที่โต๊ะนั่งหินอ่อนหน้าห้องเรียน พร้อมเสียบชื่อไว้ที่ขาปิ่นโต พอมีเวลาว่างนิดหน่อย พวกเราก็ออกมาทานกันคนละคำสองคำ แล้วก็เข้าเรียนต่อไป พอตอนเย็น ก็เดินเอาปิ่นโตไปไว้ที่ร้านคุณยาย หลายครั้ง อดนึกถึงปิ่นโตเถาน้อยสมัยประถมไม่ได้ ความสุขตอนทานอาหารร่วมกันกับเพื่อนๆ ยังไม่เคยลืมเลือนไปจากความทรงจำเลย คุณยายที่เตรียมอาหารให้ก็น่ารักมาก เมนูเด็ดของแกก็คือ ผัดฟักทองใส่ไข่ ด้วยเหตุผลที่ว่า พวกหนูอ่านหนังสือกันเยอะ ทานฟักทองมากๆ สายตาจะได้ดี เฮ้อออ... คุณยายขา ชีวิตนี้หนูจะหนีผัดฟักทองพ้นไหมนี่

ปิ่นโตอินเตอร์

หลังจากจบปริญญาโทเรียบร้อยแล้ว ได้มีโอกาสไปศึกษาต่อปริญญาเอกที่ประเทศออสเตรเลีย รวมระยะเวลาทั้งที่เรียนภาษาอังกฤษด้วยก็ประมาณ 4 ปี เห็นจะได้ ระยะแรกของการเรียนภาษา ก็อยากจะเรียนรู้วัฒนธรรมแบบออสซี่ให้เต็มที่ ไม่ทำอาหารไทยรับประทานเองเลย แซนด์วิช เบอร์เกอร์ เคบับ และสลัดปลา ได้กลายมาเป็นอาหารหลักประจำวันไปซะแล้ว รูปแบบการรับประทานก็เปลี่ยนไป ไม่มีช้อนส้อม มีแต่มือเปล่าๆ เบอร์เกอร์ที่มีความหนามากกว่าความกว้างของปาก แซนด์วิชยาวเกือบหนึ่งคืบ หาซื้อได้ง่าย สะดวก แต่เพียงไม่กี่

เดือนก็เริ่มเบื่อ หันกลับมาทำอาหารไทยรับประทานเองดีกว่า วัตถุดิบต่างๆ ก็หาซื้อได้ที่ไชน่าทาวน์ มีคู่มือการทำอาหารหนึ่งเล่ม ที่รู้สึกว่าทำตามวิธีการทุกอย่าง แต่ออกมาไม่ยักเหมือน แต่ก็เอาละ ยังดีกว่าเบอร์เกอร์ละน่า อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่ตามมาก็คือ อาหารไทยนี่มักจะเป็นอาหารที่มีน้ำซอส หากกล่องที่ใส่ปิดไม่สนิท ก็จะทำให้หกเลอะเทอะไปได้ ดังนั้น กล่องข้าวกลางวันก็จะเป็นพลาสติกที่ฝาปิดสนิท สามารถเข้าช่องแช่แข็งในตู้เย็น และเข้าไมโครเวฟได้ เนื่องจากตอนเช้าเมื่อถึงมหาวิทยาลัยต้องนำมาใส่ตู้แช่แข็งเพื่อไม่ให้เสีย และนำออกมาอุ่นก่อนรับประทานตอนกลางวันเพื่ออรรถรสที่ดี (จำได้ว่าตอนประถมต้น ตั้งปิ่นโตไว้หลังห้อง กว่าจะรับประทานก็ปาเข้าไปเที่ยงวัน ไม่เห็นต้องทำอะไรเลย อร่อยดีซะอีก) บางครั้งเมื่อมีโอกาสพิเศษ หรือเบื่อกับการเข้าครัว ก็ชวนกันกับเพื่อนๆ ไปร้านอาหารไทยที่อยู่ใกล้มหาวิทยาลัย อาหารที่เราโปรดปรานกันมากก็คือ ขนมหวาน เช่น ลอดช่องไทยน้ำกะทิ บัวลอยเผือก และสาคูน้ำกะทิ เป็นต้น ของหวานเหล่านี้มักถูกเสิร์ฟมาในปิ่นโตเถาน้อย น่ารักทีเดียว ได้ลองสอบถามเจ้าของร้านว่าทำไมจึงไม่ใส่ถ้วยแก้วใสเหมือนในเมืองไทย ก็ได้รับคำตอบว่า ปิ่นโตสเตนเลสมันเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่ง คล้ายๆ กับเป็นสัญลักษณ์ของสไตล์การบริโภคอาหารไทย ซึ่งฝรั่งชอบมาก แต่เราในฐานะคนไทย คิดแล้วสะท้อนใจ วันนี้บทบาทหน้าที่ของปิ่นโต ไม่เหมือนเมื่อวันก่อนอีกแล้ว

ปิ่นโตจะอยู่ในความทรงจำ

วันนี้ปิ่นโตเถาน้อย ได้กลายสภาพมาเป็นเพียงสัญลักษณ์ของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนไทยในอดีตไปเสียแล้ว การใช้ประโยชน์อย่างจริงจังลดน้อยถอยลงไปเรื่อยๆ จนแทบจะไม่มีความหมายอีกต่อไป ปัจจุบันจะพบเห็นได้บ้างส่วนใหญ่ในวันพระที่คุณตาคุณยายทั้งหลายใส่กับข้าวไปทำบุญที่วัด แต่ในความรู้สึกของฉัน บทเรียนมากมายที่ได้เรียนรู้ผ่านปิ่นโตเถานี้ตั้งแต่วัยเยาว์จนถึงวันนี้ที่หลายคนเรียกฉันว่า ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร ขอบคุณมาก...ปิ่นโตของฉัน

ครัวลุงน้อย

ผศ.ดร.ผดุง พรมมูล

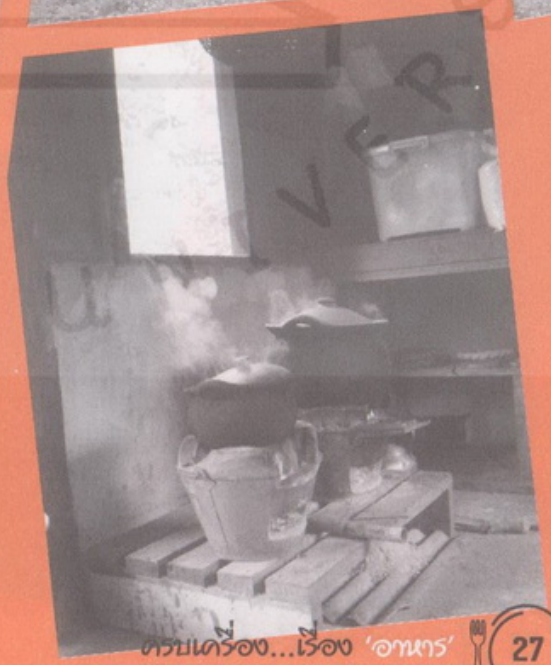
ผมใฝ่ฝันมานานแล้วว่าอยากมีบ้านในสวนป่า ที่รายล้อมด้วยพืชพันธุ์ไม้ต่างๆ ทั้งพืชที่ให้ร่มเงา พืชที่เป็นอาหารและพืชที่เป็นสมุนไพร ผมคิดว่าถ้ามีพืชเหล่านี้ ชีวิตก็น่าจะอยู่ได้โดยไม่ต้องหวังพึ่งเงินเป็นปัจจัยหลัก บ้านในสวนป่าไม่จำเป็นต้องหรูหราใหญ่โต เป็นบ้านไม้ก็ได้ หรือบ้านกึ่งกระท่อมก็ได้ ขอให้เป็นบ้านที่น่าอยู่ ปลูกสร้างด้วยวัสดุธรรมชาติ ที่หาได้จากท้องถิ่น เช่น ไม้ ไม้ไผ่ หญ้าคาหรือใบตอง ถ้ารู้จักนำมาออกแบบประกอบเข้าด้วยกันอย่างลงตัว ก็เป็นบ้านที่น่าอยู่ ประการสำคัญบ้านในฝันของผมต้องเป็น บ้านที่อากาศถ่ายเทได้ตามธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นฤดูไหนก็ตามบ้านต้องมีความร่มเย็น ลมพัดโชยถ่ายเทอากาศให้สดชื่นอยู่เสมอและมีชานสำหรับดูดาว เดือน ยามค่ำคืน โดยมีต้นไม้ ที่ปลูกรายรอบทำหน้าที่เป็นแอร์คอนดิชั่น

แล้วผมก็ลงมือปลูกบ้านในสวนป่าตามที่ฝันไว้ เริ่มแรกก็เสาะหาที่ที่เป็นสวนป่า ที่มีดินอุดมสมบูรณ์ สังเกตจากความหลากหลายของพันธุ์ไม้ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ นับตั้งแต่พืชจำพวกหญ้า ไปจนถึงต้นไม้ใหญ่ เช่น สัก แดง ประดู่ เหียง เปา ไม้ดูก ข่อย มะค่าโมง รัก ไม้สลัก ไผ่ไร่ ไผ่ตง ไผ่รวก มะม่วง ลำไย มะกอก มะขาม กระท้อน น้อยหน่า ขนุน มะยม ลิ้นฟ้า ยางนา แค ขี้เหล็ก ชะอม ชงโค รวมไปถึงพืชที่ปลูกเสริม ให้เป็นคลังอาหาร เช่น พริก ข่า ตะไคร้ มะกรูด มะนาว ฟัก แฟง แตงกวา ฟักทอง บวบ ผักกูด บอน หอม กระเทียม มะเขือ

สะระแหน่ ผักไผ่ ฯลฯ พืชเหล่านี้ เป็นคลังอาหารที่มาจากธรรมชาติล้วนๆ เท่านี้ก็ไม่ต้องกลัวอดตายแล้ว ส่วนข้าวนั้น ก็สร้างยุ้งเก็บข้าวโดยขอแบ่งซื้อข้าวเปลือกจากชาวบ้านมาเก็บไว้ เมื่อจะกิน ก็ตำด้วยครกมือหรือครกกระเดื่อง หรือไม่ก็พึ่งพาโรงสีข้าวในหมู่บ้าน เพียงเท่านี้ วงจรอาหารก็เกิดขึ้น

แต่บ้านจะสมบูรณ์ไม่ได้ถ้าขาดครัว ซึ่งเป็นสถานที่ประกอบอาหารเลี้ยงสมาชิกในครอบครัวให้เจริญเติบโต กินอิ่มนอนหลับ ผมนึกถึงครัวของชาวบ้านที่มักจะจัดไว้ ตรงมุมใดมุมหนึ่งของบ้าน หรือถ้าขนาดบ้านใหญ่โตพอก็จัดเป็นห้องครัวโดยเฉพาะ โดยถือว่าครัวเป็นสิ่งบอกถึงความอุดมสมบูรณ์ ความรัก ความเอื้ออาทรที่มีต่อกัน เมื่อนำมาเชื่อมกับคำว่าครอบจึงกลายเป็นครอบครัว คือผู้ที่ใช้ชีวิตอยู่ร่วมทุกข์สุขในชายคาเดียวกัน แต่ถ้าครัวแตกก็หมายถึงเกิดวิกฤติขึ้นในครอบครัวจนถึงกับแตกแยกกระจัดกระจายกันไปคนละทิศละทาง

ลุงน้อย



คนโบราณจึงให้ความสำคัญกับครัวเป็นอย่างยิ่ง นอกจากจะใช้เป็นที่ปรุงอาหารทำกับข้าวกับปลาแล้ว ครัวยังเปรียบเสมือนเป็นห้องเรียนสำหรับลูกๆ และสมาชิกในครอบครัว นับตั้งแต่พ่อแม่ที่สอนการรู้จักหุงหาอาหาร เป็นต้นแบบในการปรุงอาหารให้ลูกๆ กินกัน ไม่ว่าเป็นอาหารประเภทแกง ต้ม นึ่ง ผัด ปิ้ง ย่าง เผา ทอด ล้วนเกิดจากฝีมือพ่อครัวแม่ครัว ที่มีความรักและความห่วงใยลูกๆ บางครอบครัวแม่ก็จะสาละวน อยู่กับการทำอาหารให้ลูกๆ กิน เกือบตลอดวัน ยิ่งสมัยก่อนที่แต่ละครอบครัวมีลูก 7-8 คน เรื่องครัวจึงเป็นกิจกรรมประจำวันที่ยิ่งใหญ่ ทั้งหุงข้าว นึ่งข้าว และทำกับข้าวเลี้ยงลูกๆ ให้กินอิ่ม โดยมีรสชาติอาหารที่ถูกปากลูกๆ ทุกคนเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก แต่ก็ถือเป็น สิ่งอัศจรรย์ ที่พ่อแม่สามารถทำครัวเลี้ยงลูกๆ ให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ได้

ดังที่ได้กล่าวข้างต้นแล้ว ครัวนอกจากเป็นที่ทำอาหารยังเป็นที่อบรมสั่งสอนลูกๆ ลองคิดดูซิ เราเรียนรู้อะไรจากครัวบ้าง นับตั้งแต่ชนิดของพืชผักต่างๆ มากมาย เช่น ผักกาด ผักคะน้า กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว แตงกวา พริก ข่า ตะไคร้ เรียนรู้น้ำพริกชนิดต่างๆ เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกลงเรือ น้ำพริกตาแดง น้ำพริกขี้กา น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง น้ำพริกปลาร้า ส่วนประเภท ผัด แกง ยำ ไม่ต้องพูดถึง มีเมนูสารพัด เลือกทำได้ทุกฤดูกาล ทั้งนี้ เพราะความอุดมสมบูรณ์

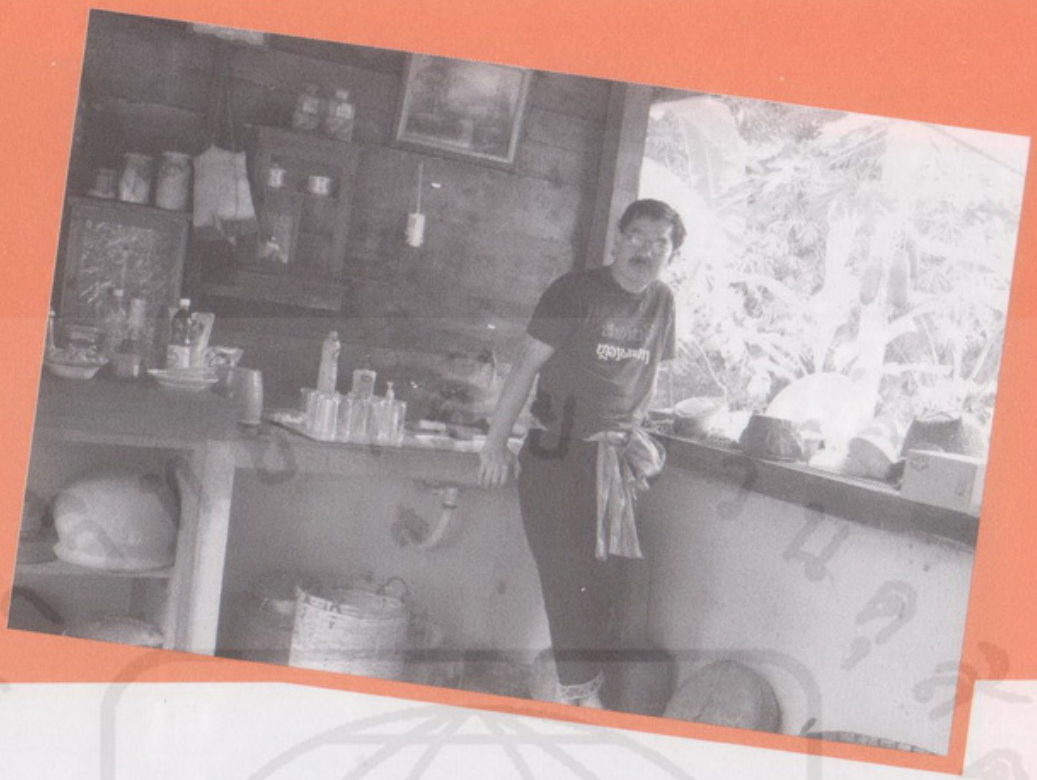
และความหลากหลายของวัตถุดิบ ที่ใช้ปรุงอาหาร รวมถึงเรื่องการแจง การนับ จัดการ ประมาณการ ศิลปะ และการจะกินจะอยู่ก็สอนให้นึกถึงผู้อื่นด้วย ตลอดจนการเรียนรู้เรื่องสังคม ประเพณี วัฒนธรรม ครัวไทย จึงแสดงถึงความอุดมสมบูรณ์และความมั่งคั่ง นอกจากสอนการทำกับข้าวกับปลา พ่อแม่จะคอยสอดแทรกความรู้อื่นๆ อีกจิปาถะให้ลูกได้เรียนรู้ เช่น สูตรการปรุงอาหารให้อร่อยน่ากิน การเลือกวัตถุดิบมาใช้ปรุงอาหาร การหั่นเนื้อ หั่นปลา หั่นผัก แม้แต่จังหวะการปรุงก็มีเทคนิคเฉพาะ ที่ต้องคอยสอนเคล็ดลับวิชาในการปรุงอาหารให้ลูกๆ โตขึ้นจะได้ทำกับข้าวอร่อย ถ้าเป็นลูกผู้หญิงก็จะได้มีเสน่ห์ปลายจวัก

เดี๋ยวนี้ถ้าสอนหญิงยุคใหม่ให้มีเสน่ห์ปลายจวัก เธอคงขำกลิ้งโดยแย้งว่าจะมัวเสียเวลาเข้าครัวปรุงอาหารอยู่ทำไม โทรศัพท์สั่งกริ๊งเดียวอาหารก็จะมา ส่งถึงบ้านอยากกินอะไรล่ะ มีบริการด่วนทันใจให้เลือกกินตามอารมณ์อยาก ทั้งข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว สุกี้ พิซซ่า แฮมเบอร์เกอร์ จิ้มจุ่ม สลัด รวมจนถึงอาหารอีสานรสแซ่บ ความสะดวกสบายและทันสมัยเหล่านี้ทำให้ "ครัว" เริ่มหายไปจากสังคมไทย หลายๆ บ้านละทิ้งห้องครัว แล้วกลับมาใช้วิถีแม่บ้านกับข้าวถุงหรือแม่บ้านโทรสั่ง ทำให้ความอบอุ่นเอื้ออาทรที่เคยมีให้กัน โดยผ่านกระบวนการทำครัวก็เลือนลาง จางหายไป โอกาสที่แม่จะอบรมสั่งสอนลูกๆ ขณะทำครัวก็จะพลอยหายไปด้วย จึงไม่แปลกที่เด็กยุคใหม่ขาดทักษะการทำครัว ไม่รู้ที่มาที่ไปกับกระบวนการปรุงอาหาร ในที่สุดวัฒนธรรมเรื่องอาหารของไทยก็จะพลอยสาบสูญไปด้วย ขณะที่ละครเกาหลีเรื่อง แดจังกึม ได้นำครัวมาจุดประกายวิถีชีวิตการดำรงอยู่และภูมิปัญญาด้านอาหารการกิน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของชีวิตคนเรา ละครเรื่องแดจังกึม กำลังเตือนผู้คนว่าอย่าลืม วัฒนธรรมการทำครัว มันเป็นสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิต

ครัวลุงน้อย เป็นห้องครัวที่ปลูกสร้างเป็นเรือนไม้แบบง่ายๆ ปลูกติดกับพื้น เทคอนกรีตกันฝุ่น แบ่งสัดส่วนพื้นที่ตามความจำเป็นของครัวในบ้านสวนป่า ได้แก่ ที่ตั้งเตาอั้งโล่ ที่เก็บฟืน โต๊ะเตรียมอาหาร อ่างล้างภาชนะ พร้อมกับที่วางข้าวของสำหรับงานครัวที่จำเป็น เช่น เขียง ตะกร้าใส่พืชผัก ตะหลิว กระทะ ครก ที่วางขวดน้ำปลา และอุปกรณ์อื่นๆ ทั้งวางบนโต๊ะหรือแขวนกับฝาผนัง ดูรวมๆ กันแล้วก็ให้อารมณ์ความเป็นครัวพื้นบ้าน สำหรับชื่อที่เรียกว่า **ครัวลุงน้อย** ผมตั้งชื่อตามคุณลุงที่เฝ้าสวนป่านี้ แกเป็นคนชอบทำครัวและมีวิธีทำกับข้าวกับปลาอย่างเรียบง่าย รวดเร็วฉับไว โดยอาศัยพืชผักในสวนป่านั่นแหละ วันไหนอยาก

กินแกงแค ก็เก็บผักต่างๆ ในสวนมาล้างให้สะอาด เด็ดยอดใบหรือส่วนก้านที่จะใช้แกง โขลกน้ำพริกตามที่ใจชอบ ยกหม้อดินขึ้นตั้งเตาไฟ แล้วบรรจงใส่เครื่องปรุงตามลำดับ สักพักก็ได้กลิ่นแกงแค ที่หอมน่ากิน เมื่อแกงแคเป็นแล้ว แกงอื่นๆ ก็ไม่ยาก สังเกตว่าอาหารพื้นบ้าน ประเภทแกง สูตรน้ำพริกแกงจะคล้ายๆ กัน ที่เป็นหลักก็มีพริก กระเทียม ข่า ตะไคร้ ปลาร้า กะปิ น้ำปลา ขึ้นอยู่กับว่าจะต้องการรสชาติแบบไหน ส่วนผักก็เก็บมาแกงตามฤดูกาล เช่นฤดูฝนอาหารบ้านป่าที่ยอดฮิตก็คือแกงหน่อไม้ แกงยอดฟักทอง แกงเห็ดต่างๆ ส่วนน้ำพริกนั้นไม่ต้องพูดถึง ลุงน้อยแกเป็นเซียนน้ำพริกอยู่แล้ว ขอให้บอกเถอะว่าอยากกินน้ำพริกอะไร แกจะเดินเข้าไปในพุ่มพืชสวนครัว สักพักก็มีทั้งพริก ทั้งผัก โขลกพริกและเครื่องปรุงเพียงอึดใจก็ได้น้ำพริกจานเด็ด ส่วนผักแกล้มน้ำพริกก็เลือกเอา ว่าจะเป็นผักสดหรือผักลวก ถ้าเป็นน้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกตาแดง การลวกผักจิ้มอร่อยนัก กินจนลืมอิ่ม

ครัวลุงน้อย ในสวนป่าของผมจึงกลายเป็นจุดรับรองแขกที่แวะเวียนไปเยี่ยม เป็นสัญลักษณ์แสดงว่า ที่บ้านป่าแห่งนี้มีอาหารการกินพร้อมไว้คอยต้อนรับ และเป็นที่พบปะสังสรรค์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้มาเยือนกับชาวบ้านที่มีเรื่องราวและวิถีชีวิตที่น่าสนใจมากมาย กลายเป็นเรื่องเล่า เข้าสูตรการจัดการความรู้ผ่านครัวลุงน้อย ซึ่งชาวบ้านแต่ละคนจะมีประสบการณ์ชีวิตที่หลากหลายมาเล่าสู่กันฟัง ทั้งวิชาการปลูกพืชผัก ปลูกสวนป่า ช่างไม้ การหาเห็ดตามฤดูกาล การล่าสัตว์ แม้แต่เรื่องพืชสมุนไพร ที่ใช้รักษาโรค ฟังเรื่องเหล่านี้แล้วมองเห็นกระบวนการเรียนรู้ตามวิถีธรรมชาติที่ไม่ต้องรู้อะไรไกลตัวมากมาย แต่รู้การดำรงชีวิตตามที่จำเป็นโดยมีความดีความงามเป็นพื้นฐาน เพียงเท่านี้ก็เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่สำหรับชาวบ้าน



แต่สิ่งหนึ่งที่ผมยังแก้ไม่ได้ในชีวิตการกินอยู่ที่ครัวลุงน้อยก็คือ เรื่องการใช้ช้อนกลาง เพราะคนที่นั่นรวมถึงลุงน้อยแกโตขึ้นมาด้วยวัฒนธรรมการปั้นข้าว จิ้มแกง จิ้มน้ำพริก ถ้าจะซดแกง ก็ใช้ช้อนที่มีคันเดียวแล้วซดกันรอบวง บางทีชาวบ้านมาล้อมวงกินกัน ยามมื้ออาหารพิเศษ เขาก็จะซดกินน้ำแกงจากช้อนอันเดียวกันแม้จะพยายามทำตัวอย่างการใช้ช้อนกลางให้ดู เขาก็ไม่คุ้นเคยไม่ถนัดเอาเสียเลย เหมือนว่าเป็นสิ่งผิดปกติ จนกระทั่ง วันหนึ่งมีเพื่อนที่เป็นอาจารย์สอนคหกรรม ไปเยี่ยมที่บ้านสวนป่าของผมและมีโอกาสทำครัวร่วมกัน กินข้าวกับชาวบ้านในครัวลุงน้อย อาจารย์สังเกตเห็นหลายครั้งว่าชาวบ้าน ไม่มีวัฒนธรรมการใช้ช้อนกลาง เย็นวันหนึ่งหลังจากยกสำรับกับข้าวมาจัดวางเรียบร้อย พร้อมกับเชิญแขกเหรื่อที่เป็นชาวบ้านประมาณ 5-6 คน ที่มาเยี่ยมเยือน ร่วมกินข้าวด้วยกัน อาจารย์จึงสอนวัฒนธรรมการใช้ช้อนกลางให้แก่ชาวบ้าน ว่าแล้วก็แจกช้อนให้ชาวบ้าน เอาวางไว้ในกับข้าวที่เป็นน้ำแกงทุกๆ ชาม มีแกงกี่อย่าง ก็วางช้อนลงไป พร้อมกับบอกชาวบ้านว่านี่คือช้อนกลาง ซึ่งชาวบ้านก็รับฟังพร้อมพยักหน้าแบบงงๆ แต่ครั้นเมื่อลงมือกินกันจริงๆ ต่างก็ใช้ช้อนกลางที่วางอยู่แต่ละถ้วยนั้น ซดกันอย่างเอร็ดอร่อย มึงมั่งกูมั่ง ทำเอาอาจารย์คหกรรมของผมเป็นงง แล้วอุทานว่า โอ... ช้อนกลาง **ครัวลุงน้อย**

เรื่องของครัวจึงเป็นอะไรที่ไม่ธรรมดา ถือเป็นเรื่องใหญ่ของมนุษย์ มิเช่นนั้นคงไม่มี คำว่า **"ครัวไทยสู่ครัวโลก"** ซึ่งเป็นสิ่งบ่งชี้ถึงภูมิปัญญาที่แฝงอยู่ในครัวไทย ทั้งวัตถุดิบประกอบอาหาร กระบวนการ เทคนิควิธีการ ทั้งการปรุง การรับประทานและรสชาติที่อร่อยตรึงใจคน ถ้าหากครัวไทยขยายสู่ครัวโลกได้จริงๆ ก็จะสร้างมูลค่าเศรษฐกิจมหาศาลให้กับประเทศ และวันนั้น **ครัวลุงน้อย** อาจจะมีโอกาสโกอินเตอร์ไปกับเขาบ้าง ไม่ต้องหวังไปไกล แค่ข้ามไปสู่ประเทศเพื่อนบ้าน แถบ ลาว เขมร พม่า เวียดนาม ก็ยังดี คิดว่าจะใช้ครัวเป็นยุทธศาสตร์การสร้างมิตรไมตรี เป็นเพื่อนบ้านที่รักใคร่ปรองดองกัน โดยใช้วิถีวัฒนธรรมแบบบ้านๆ ที่มีความจริงใจให้กันมากกว่านี้ มิใช่เพียงแต่จะไล่ล่าหาผลประโยชน์เท่านั้น ซึ่งการเชื่อมมิตรไมตรีผ่านครัวสไตล์ลุงน้อยนี้ อาจใช้กลยุทธ์ซ้อนกลางนี่แหละ...ซ้อนอันเดียวร่วมใช้กันให้รอบวงไปเลย...

ครัวลุงน้อย เป็นห้องครัวที่ปลูกสร้างเป็นเรือนไม้
แบบง่ายๆ ปลูกติดกับพื้น เทคอนกรีตกันฝุ่น
แบ่งสัดส่วนพื้นที่ตามความจำเป็นของครัวในบ้าน
สวนป่า

เล่าสู่กันฟัง เรื่อง "อาหารเด็กอนุบาล"

ผศ.จงรักษ์ อังกุราภินันท์

เวลาใกล้เที่ยงพวกเราคณะศึกษาดูงานจากจังหวัดห่างไกลเมืองหลวง นั่งพักที่ม้าหินใต้ร่มไม้หน้าศูนย์วัฒนธรรมกำลังคุยเรื่องการจัดการเรียนการสอนที่คุณครู (โรงเรียน) จัดให้เด็กนักเรียนอนุบาล ในรูปแบบที่เรียกว่า **"กิจกรรม"** เราเห็นเด็กนักเรียนมีความสุขสนุกสนานกับการเลือกทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจมากที่สุดก่อน แต่ถ้าเลือกไม่ทันเพื่อนๆ นั่งกันเต็มแล้วก็จะมองหาโต๊ะอื่นที่ตนสนใจรองลงมา (ทุกคนจะต้องทำหมดทุกกิจกรรมที่ครูเตรียมไว้ให้) เด็กทุกคนจะรับรู้ด้วยตนเองและเคารพในกติกา (ครูต้องฝึกทุกวัน) พวกเรากำลังคุยกันถึงสภาพโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ เมื่อเปรียบเทียบกับโรงเรียนในจังหวัดของเราหลายคนบอกว่าเราทำไม่ได้หรอกแต่ยังมีบางคนที่จะพยายามทำเพราะเขาได้แนวคิดจากโรงเรียนต้นแบบแล้ว

เราหยุดคุยกันแล้วเงี่ยหูฟังเสียงบอกกล่าวแว่ว... มาจากโรงเรียนเราได้ยินเสียงเด็กนักเรียนพูดพร้อมกัน...

"อาหารกลางวันวันนี้ วันพุธ รับประทานข้าวสวย แกงจืดวุ้นเส้นใส่หมูสับ ไข่เจียว ผลไม้มะละกอสุก"

เมื่อกล่าวถึงอาหารที่จะรับประทานแล้วก็ไม่ลืมที่จะพนมมือขึ้นพร้อมกล่าวขอบพระคุณ (ค่ะ, ครับ) คุณครู การที่ให้เด็กบอกกล่าวถึงอาหารที่จะรับประทานเพื่อให้เด็กได้รู้จักชื่ออาหาร ส่วนผสมและประโยชน์ของอาหารที่

รับประทานในแต่ละวัน เวลาอาหารกลางวันของเด็กจะอยู่ช่วงเวลา 11.00 – 12.00 น. (รับประทานอาหาร แปรงฟัน ทำความสะอาดตัว เปลี่ยนชุดนอน)

อาหารวันต่อมาเด็กนักเรียนพูดพร้อมกัน...

"อาหารกลางวันวันนี้ วันพฤหัสบดี รับประทานก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัดฮ่องเต้ ขนมวุ้นดำน้ำเชื่อม (เฉาก๊วย)"

เราได้ยินเสียงเด็กๆ พูดพร้อมกันแต่ละห้องเรียนพอจะรู้เรื่องและจับความได้ สำหรับชื่ออาหารวันนี้พวกเราไม่เคยได้ยินมาก่อน นึกไม่ออกว่าหน้าตาและรสชาติของผัดฮ่องเต้เป็นอย่างไร มีส่วนผสมอะไรบ้าง อยากรู้อยากเห็นอาหารของชนชั้นสูงมากๆๆๆๆ

พวกเรา 5 คน รีบไปขออนุญาตคุณครูประจำชั้นดูการรับประทานอาหารของเด็กนักเรียนวันนี้ (กระจายห้องละ 1 คน)

อาหารถูกจัดในถาดเมลามีน 5 ช่อง สีครีมสะอาดตา ช่องใหญ่สุดมีผักใบเขียว (ผักกาดหอม) หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ พอคำเหมาะกับเด็ก วางเรียงพองาม ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ผัดเป็นสีส้มอ่อนๆ (เครื่องปรุงมี น้ำมันพืช ซอสมะเขือเทศ ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทรายเล็กน้อย) ส่วนผสมที่เป็นโปรตีนมีหลายชนิดมากต้องบอกว่าอุดมด้วยเนื้อหนังมังสา มี หมู กุ้ง (ผ่าซีกหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ) ปลาหมึก (สลักลายสวยงาม) ตับหมู ไข่ไก่ (ใส่กระทะคนให้สุกก่อน) เนื้อสัตว์ทุกชนิดจะหั่นเป็นชิ้นบางๆ เล็กๆ เพื่อเด็กเคี้ยวให้ละเอียดง่ายขึ้นทำให้เด็กอยากรับประทาน อีกช่องตรงกับช่องใหญ่จัดใส่ขนมซึ่งวันนี้เป็นวุ้นดำน้ำเชื่อม ช่องที่เหลือวางช้อนส้อม ช้อนหวาน และแก้วน้ำวางช่องกลาง เมื่อผู้จัดเตรียม (พี่เลี้ยงเด็ก) จัดเสร็จแล้วดูสะอาดสวยงามน่ารับประทานจากที่เราสังเกตและพูดคุยกับเด็กนักเรียนถึงรสชาติและความชอบของเด็กๆ บอกได้ว่าเกือบทุกคนขอเติมจากคุณครูพี่เลี้ยง หรือครูฝึกสอน เด็กคนที่รับประทานอาหารยากยังรับประทานหมดเกลี้ยง สิ่งที่เด็กเกี่ยงก็คือผักที่รองก๋วยเตี๋ยวนั่นเอง ลองฟังคำแก้ตัวของพวกเด็กๆ นะคะ

"บางคนบอกว่า หนูทานผักสดไม่เป็น บ้างก็บอกว่าผักสดเหม็นเขียว บางคนเด็ดกว่าบอกว่าคุณพ่อคุณแม่บอกไม่ให้ทานผักที่ไม่สุกเพราะยังมีพยาธิและเชื้อโรคอยู่" (คงไม่ใช่ของโรงเรียนสาธิตแน่ๆ หนูผักสดที่นี่ล้างหลายรอบมากและยังล้างผ่านโอโซนอีก)

ฟังการเลี่ยงรับประทานผักแล้วต้องยอมรับว่าเด็กโรงเรียนสาธิตฯ มีกระบวนการคิดดีทีเดียว

สมกับปรัชญาและวิสัยทัศน์ของโรงเรียนที่มุ่งส่งเสริมกระบวนการคิดให้เด็กนักเรียนตั้งแต่วัยอนุบาล

จากการได้พูดคุยกับคุณครูประจำชั้นและผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กนักเรียนพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า เมนูก๋วยเตี๋ยวชุดที่เด็กนักเรียนชอบมากคือ เมนูก๋วยเตี๋ยวผัดฮ่องเต้ และวุ้นดำน้ำเชื่อม

คุณครูประจำชั้นได้กรุณาแนะนำพวกเราคณะศึกษาดูงานให้ไปขอพบโภชนากรของโรงเรียนสาธิตฯ จะได้ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเด็กนักเรียนวัยอนุบาลที่จะนำไปใช้ประโยชน์ในโรงเรียนของเราได้บ้าง

พวกเราได้มีโอกาสพบกับโภชนากรของโรงเรียนหลังจากอาหารว่างบ่ายของนักเรียนแล้วประมาณ 14.30 น. เราได้ความรู้เกี่ยวกับอาหารเด็กนักเรียนวัยอนุบาลมากมายหลายด้านพอจะนำมาเล่าสู่กันฟังโดยสรุปนะคะ

ประเภทหรือชนิดของอาหารที่จัดใน 1 สัปดาห์

อาหารหลักจะมีทั้ง ข้าวสวย + อาหาร 2 อย่าง + ผลไม้
ข้าวผัด + ซุปผัก + ผลไม้
ก๋วยเตี๋ยวแห้ง + ขนมน้ำ
ก๋วยเตี๋ยวน้ำ + ขนมแห้ง

การปรุง ข้าวสวยจะต้องนุ่ม ค่อนข้างแฉะ ผักที่ผัดหรือแกงจืดจะต้องนิ่มค่อนข้างเปื่อย

การหั่น หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ทรงสี่เหลี่ยมลูกเต๋า หรือชั้นสั้นๆ

สี สีอ่อนๆ ใช้สีจากวัสดุธรรมชาติ หรือสีผสมอาหาร

ประโยชน์ จัดให้เด็กนักเรียนได้รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ และได้รับสารอาหารพลังงานตามวัย (กิโลแคลอรี)

การจัดอาหารสำหรับเด็กนักเรียนวัยอนุบาลนั้น ทางโรงเรียนสาธิตฯ มีความพิถีพิถันมากโดยจะกำหนดให้จัดเมนูข้าวและก๋วยเตี๋ยวสลับกันดูตามความเหมาะสมและโอกาส เป็นต้นว่าช่วงเวลา 1 เดือนหรือ 1 เดือนครึ่ง ที่โรงเรียนเปิดภาคเรียนใหม่ เด็กนักเรียนยังร้องไห้ยังมีความกังวล ฯลฯ โภชนากรจะจัดอาหาร

จานเดียวประเภทก๋วยเตี๋ยวให้นักเรียน 3 วัน ประเภทข้าว 2 วัน เมื่อผ่านพ้นเวลาดังกล่าวแล้วจะจัดอาหารประเภทข้าวมีกับข้าว 2 อย่างให้ 3 วัน อย่างนี้สลับกันไปและอาหารว่างบ่ายก็จะสัมพันธ์กับอาหารกลางวัน

ตัวอย่าง เช่น เด็กรับประทานก๋วยเตี๋ยวผัดฮ่องเต้หรือก๋วยเตี๋ยวอื่นๆ เป็นอาหารกลางวันอาหารว่างบ่ายก็จะเป็นอาหารที่ทานแล้วอิ่มนาน เช่น ข้าวต้ม (กุ้ง ปลา หมู ไก่) ซุปมะกะโรนี ใส่ผักสีสันชวนรับประทาน โจ๊ก ข้าวต้มผัด ข้าวเหนียวหมู ไก่ทอด ผัดมะกะโรนี แฮมเบอร์เกอร์จิ๋ว เป็นต้น

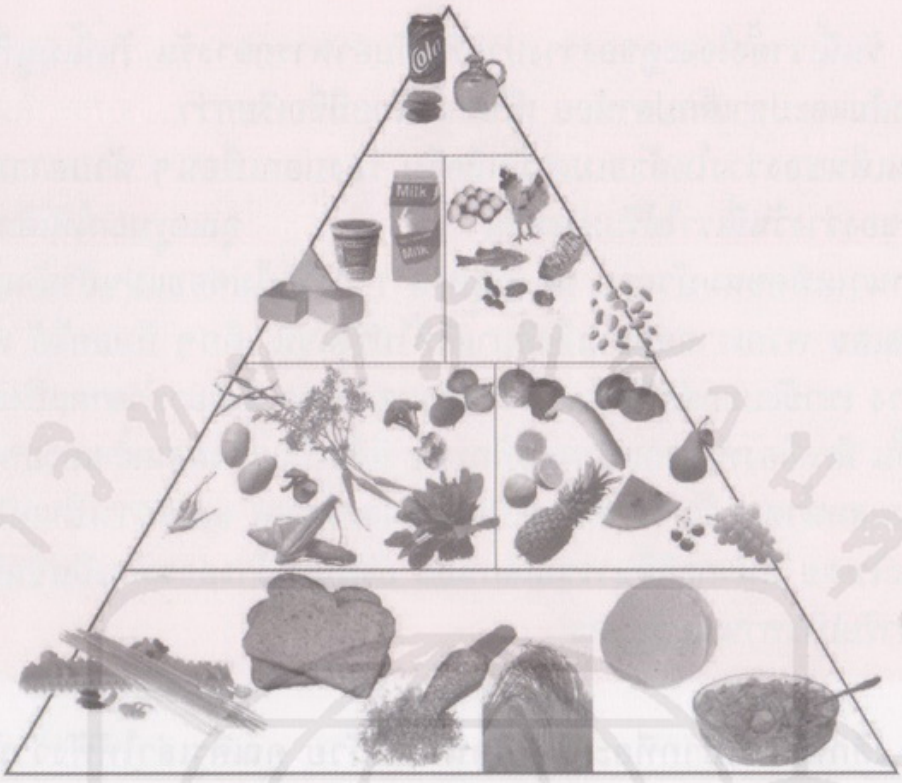
แต่ถ้าเด็กนักเรียนรับประทานข้าว มีกับข้าว 2 อย่าง คือ ข้าวผัด และมีซุป เด็กตื่นนอนมาจะยังอิ่มของว่างที่จัดให้ก็จะเป็นพวกขนม (จากเบเกอรี่) รับประทานกับน้ำหวานต่างๆ รวมทั้งไมโล โอวัลตินเย็น หรือจะเป็นขนมน้ำ (ไทย) เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เด็กนักเรียนได้รู้จักขนมไทยด้วย เช่น บัวลอยต่างๆ ลอดช่องไทย ถั่วต่างๆ (ต้มหรือแกงบวด) เผือก มันเทศ ฟักทอง (แกงบวด) ฯลฯ

เราผ่านเรื่องอาหารไปแล้ว 2 วัน วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่พวกเราจะได้ศึกษาดูงานที่โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ เราได้รับทราบถึงเมนูอาหารกลางวันยอดนิยมของเด็กนักเรียนโรงเรียนนี้อีกเมนูหนึ่ง เรารู้สึกทึ่งและประทับใจในการจัดอาหารที่หลากหลายให้กับนักเรียน จากก๋วยเตี๋ยวที่มีชื่อเรียกสูงส่งพิถีพิถันในการปรุงสมกับชื่อทีเดียว วันนี้ก็จะเป็นอาหารพื้นๆ ไทยแท้ที่ทุกคนรู้จักและคุ้นเคยเป็นอย่างดี

เด็กนักเรียนพูดพร้อมกันตามคุณครูฝึกสอน

"อาหารกลางวันวันนี้ วันศุกร์ รับประทาน ข้าวสวย แกงส้มกุ้งใส่ผักบุ้งและแครอท รับประทานกับปลาเล็กปลาน้อยทอดกรอบ ผลไม้ชมพู่ทับทิมจัน (สีแดง)"

พวกเราไม่อยากเชื่อเลยว่าคุณหนูๆ ชาวเมืองหลวงที่มีใบหน้าใสๆ ผิวขาวอมชมพูปากแดง บ่งบอกถึงการเป็นเด็กที่ได้รับการดูแลเป็นอย่างดีจากทางบ้านและโรงเรียน เป็นเด็กที่มีสุขภาวะทางโภชนาการดี จะรับประทานแกงส้มกับปลาเล็กปลาน้อยได้อย่างเอร็ดอร่อย พวกเด็กๆ ตักแกงส้มราดข้าว ก่อนตักเข้าปากตามด้วยปลาเล็กปลาน้อย เคี้ยวตุ้ยๆ ไม่ขาดปาก จนครูพี่เลี้ยงและครูฝึกสอนต้องเติมทั้งแกง ข้าว และปลา ให้กับเด็กๆ แทบจะไม่ทัน สมกับที่ทางครัวสวนดุสิต (โครงการอาหารกลางวัน 1) ได้ร่วมส่งเข้าประกวดในโครงการ **"เมนูโภชนาการเต็มร้อย"** จัดโดย บริษัท ยูนิลีเวอร์ ฟู้ดโซลูชั่น จำกัด และได้รับ



รางวัลที่ 1 เพราะเป็นเมนูที่ถูกหลักโภชนาการสำหรับเด็กวัย 6-13 ปี เป็นวัยที่ควรได้รับสารอาหาร 1,600 กิโลแคลอรี (ปัจจุบันโรงเรียนสาธิตละอออุทิศขยายถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6)

จากการที่ได้พูดคุยกับเด็กๆ ถึงความรู้สึกและรสชาติของแกงส้ม เราได้รับคำตอบเป็นเสียงที่พอจะจับความได้...

คนหนึ่งบอกว่า **"หนูชอบแกงส้มของโรงเรียนมาก ไม่เผ็ดค่ะ เปรี้ยว ๆ อร่อยดี ลองชิมซิคะ"**

เด็กผู้ชายคนหนึ่งบอกว่า **"เผ็ดนิดหน่อย แต่ผมชอบมากครับ คุณแม่เห็นผมชอบเลยทำให้รับประทานที่บ้านไม่อร่อยเลยสู้แกงส้มของโรงเรียนไม่ได้ ผมบอกคุณแม่ตรง ๆ ผมชอบอาหารที่โรงเรียนทุกอย่างเลยครับ"** เราเชื่อว่าที่เด็กผู้ชายคนนี้พูดเป็นความจริงเพราะดูเขาเป็นเด็กที่ค่อนข้างสมบูรณ์

เด็กผู้หญิงผมยาว ตาโต จัดว่าเป็นเด็กหน้าตาดี บอกว่า **"หนูชอบทานส้มตำกับไก่ทอด หมูทอด รับประทานกับข้าวเหนียวนุ่ม ๆ อร่อยมากเลยค่ะ"**

การได้ฟังจากเด็กนักเรียนและที่เราได้สัมผัสจริงต้องยอมรับว่าโรงเรียนจัดทุกสิ่งทุกอย่างให้กับเด็กนักเรียนอย่างเยี่ยมยอดในทุกๆ ด้าน

วันนี้เราตั้งใจจะดูของว่างบ่ายที่คู่กับอาหารกลางวัน วันนี้เมนูที่จัดคู่กับข้าวแกงส้มและปลาเล็กปลาน้อย เป็นขนมไทยมีชื่อเรียกว่า **"บัวลอยสีรุ้ง"** เด็กนักเรียนเห็นของว่างในถ้วยเมลามีนสีครีม ร้องบอกเพื่อนๆ ด้วยความตื่นเต้นดีใจว่า ของว่างวันนี้เราได้รับประทาน **"บัวลอยสีรุ้ง"** คุณครูบอกให้เด็กสังเกตดูสีและจำนวนเม็ดขนมบัวลอย น้องอนุบาล 1 ยังนับไม่ค่อยแม่นยำนักแต่เรื่องสีไม่พลาดเลย พวกเราลองถามถึงสีบางสีที่ไม่ชัดเจน เด็กๆ ก็บอกได้ เช่น เม็ดแป้งสีม่วง เขายังบอกต่ออีกว่าทำจากแป้งผสมเผือก สีเขียวทำจากแป้งผสมสีน้ำใบเตยคั้น สีเหลืองทำจากแป้งผสมฟักทอง สีส้มเป็นแป้งผสมน้ำแครอท สีครามเป็นแป้งผสมน้ำดอกอัญชัน สีชมพูเป็นแป้งผสมสีชมพู และสีขาวเป็นแป้งไม่ต้องผสมสีอะไรเลย มีน้ำกะทิสีขาวขุ่นเล็กน้อย ยังมีมะพร้าวอ่อนหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ น่ารับประทานมากเลยค่ะ

เด็กตักเข้าปากทีละเม็ดๆ จนหมดถ้วย คุณครูเล่าให้ฟังว่านักเรียนที่รับประทานอาหารยากยังรับประทานหมดและขอเติมอีกด้วย

พวกเราก็ได้ลองชิม **"บัวลอยสีรุ้ง"** บอกได้คำเดียวว่าไม่เคยรับประทานขนมบัวลอยที่มีรสชาติกลมกล่อมเช่นนี้มาก่อนต้องยอมรับในความเป็นมืออาชีพด้านอาหารของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ซึ่งได้สร้างสมความเชี่ยวชาญเทคนิคการประกอบอาหารมาช้านาน

อาหารสำหรับเด็กของโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ทุกชุดเมนูจัดให้นักเรียนได้รับสารอาหารครบถ้วน ลักษณะของอาหารแต่ละมื้อดูเหมาะเจาะ สีสันชวนรับประทาน ผนวกกับความประณีตบรรจงในการจัดใส่ภาชนะที่สะอาด ผู้ที่สัมผัสกับอาหารแต่งกายสะอาดเรียบร้อยตลอดจนการหยิบจับอาหารแสดงให้เห็นว่าได้รับการอบรมในเรื่องการอนามัยและสุขาภิบาลของผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กมาเป็นอย่างดี

พวกเราคณะศึกษาดูงานจากโรงเรียนในจังหวัดห่างไกล ไม่เคยเห็นโรงเรียนอนุบาลที่เพียบพร้อมในทุกๆ ด้าน อย่างนี้มาก่อน เราเคยไปศึกษาดูงานทั้งโรงเรียนของรัฐและเอกชนมาแทบทุกปี ในปีการศึกษานี้เราได้มาโรงเรียน **"สาธิตละอออุทิศ"** ตามที่พวกเราร้องขอจากฝ่ายบริหารเพราะเราได้ยินแต่ชื่อและประวัติอันยาวนานของโรงเรียนแห่งนี้จากรายวิชาที่เรียนในโปรแกรม **"การศึกษาปฐมวัย"** ณ เวลานี้เราได้พบได้เห็นโรงเรียนที่เราใฝ่ฝันอยากจะมาดู

ให้เห็นกับตา บอกกับตัวเองว่าช่างสมจริงกับเนื้อเพลงเพลงหนึ่งของโรงเรียน เพลงนี้อาจารย์ศรีนวล รัตนสุวรรณ เป็นอาจารย์ผู้สอนเพลงและดนตรีเด็กนักเรียนอนุบาลของโรงเรียนสาธิตละอออุทิศ ได้เรียบเรียงเนื้อเพลงและทำนองดังนี้

โรงเรียนของเราน่าอยู่ คุณครูของเราแสนดี
เพื่อนเพื่อนของเรามากมี เครื่องเล่นดีดีก็มีมากมาย
อาหารก็กินอร่อย ยามนอนก็แสนสบาย
มีสนามวิ่งเล่นกว้างไกล เราภูมิใจโรงเรียนของเรา

พวกเราทั้งหมดที่มีโอกาสได้มาศึกษาดูงาน ณ โรงเรียนสาธิตละอออุทิศ เป็นเวลา 5 วัน เราเห็นพ้องต้องกันว่าเรายังดูได้ไม่หมด สิ่งดีๆ ในโรงเรียนนี้ยังมีอีกมากมาย ถ้าเรามีโอกาสครั้งต่อไปเราจะขอมาดูงาน ณ โรงเรียนสาธิตละออ-อุทิศอีกแน่นอน

อาหารไทย : อาหารสวนดุสิต จากความทรงจำ

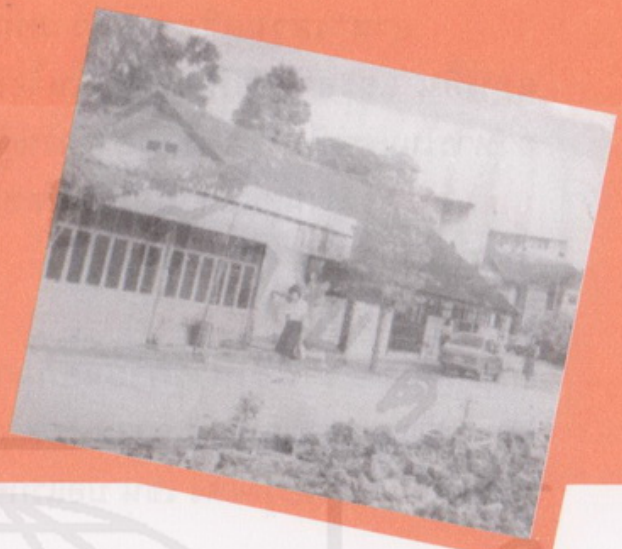
ผศ.ยุพาภรณ์ ณ พัทลุง

อาหารไทย : อาหารสวนดุสิต

เมื่อเอ่ยชื่อโรงเรียนการเรือน-สวนดุสิต วิทยาลัยครูสวนดุสิต หรือปัจจุบันมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ทุกคนจะคิดและพูดตรงกันว่าอาหารอร่อย ชาวสวนดุสิตตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน จะมีความภาคภูมิใจที่ได้เข้ามาอยู่ในสถาบันการศึกษาแห่งนี้ ไม่ว่าจะเป็นอาจารย์ นักศึกษา ศิษย์เก่า หรือบุคลากรอื่นๆ จะภูมิใจในความเป็นสวนดุสิต เวลาไปประชุมสัมมนาภายนอก เขาถามว่าอาจารย์มาจากที่ไหน เมื่อเราตอบว่า **"สวนดุสิต"** เขามักจะพูดว่า **"อ้อ...! สวนดุสิตเหรอ ทอฟฟี่เค้กอร่อย"**

ขอเล่าประวัติอย่างย่อที่สุด พ.ศ. 2477 เริ่มก่อตั้งโรงเรียนการเรือน เพื่อฝึกวิชาการบ้านการเรือนสำหรับสตรีทั้งด้านอาหารโภชนาการ ศิลปะประดิษฐ์ การจักรเย็บเสื้อผ้าและการจัดตกแต่งบ้าน ต่อมาในปี พ.ศ. 2504 กระทรวงศึกษาธิการได้ยกฐานะโรงเรียนการเรือน (โรงเรียนการเรือนพระนคร) เป็นวิทยาลัยครูสวนดุสิต

ดังนั้น ในปี พ.ศ. 2547 จึงครบรอบ 70 ปี **"การเรือน-สวนดุสิต"** ซึ่งมีการจัดงานเฉลิมฉลองที่ยิ่งใหญ่ ต่อมา พ.ศ. 2546 ได้เปลี่ยนชื่ออีกครั้งหนึ่ง เป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต



ปัจจุบัน (พ.ศ. 2553) มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตจึงเป็นสถาบันการศึกษาที่เก่าแก่มีอายุถึง 76 ปี เป็นแหล่งสะสมองค์ความรู้ด้านศิลปวัฒนธรรมไทยที่คนทั่วไปกล่าวถึง ไม่ว่าจะเป็นศิลปวัฒนธรรมด้านอาหารไทย ด้านศิลปะประดิษฐ์ หรืออาคารเก่าที่ในอดีตเป็นตำหนักที่ประทับของเจ้านายฝ่ายในชาวสวนดุสิตในรุ่นปัจจุบันควรจะรู้สึกภาคภูมิใจและช่วยกันรักษาสืบทอดต่อไป

อาหารสวนดุสิตจากความทรงจำ

ภาพในอดีตตอนที่ข้าพเจ้าเข้ารับราชการที่วิทยาลัยครูสวนดุสิต พ.ศ. 2517 ทุกวันจะเดินไปรับประทานอาหารมื้อกลางวันที่แคนทีน (Canteen) **"แคนทีน"** หมายถึง ร้านขายอาหารในโรงเรียนหรือในสถาบันการศึกษา ในสมัยนั้นผู้อำนวยการวิทยาลัยครูสวนดุสิต **"คุณหญิงกระจ่างศรี รักตะกนิษฐ์"** ท่านเป็นผู้บริหารที่มีความทันสมัยในหลายเรื่อง เช่น เรียกร้านขายอาหารในวิทยาลัยว่า **"แคนทีน"** อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษาทุกคน จะรับประทานอาหารในแคนทีน ตอนกลางวันจะไม่ออกไปข้างนอก

ภาพความทรงจำ ภาพของแคนทีน ทั้งสภาพภายนอกและภายในยังอยู่ในความทรงจำ เป็นอาคารชั้นเดียว ตั้งอยู่บริเวณอาคาร 12 หรือบริเวณทางขึ้นศาลาชื่นอารมณ์ ที่ใกล้กับอาคารพลศึกษาในปัจจุบัน ลักษณะอาคารมีประตูหน้าต่าง เปิดโล่ง ลมพัดผ่านได้ดี ผนังอาคารด้านนอกใต้ขอบหน้าต่างปลูกต้น

ตีนตุ๊กแกเลื้อยคลุมผนัง ดูเขียวสดชื่นสบายตา ด้านหน้าแคนทีน มีต้นปาล์มขวดอยู่ 2 ต้น นอกนั้นเป็นไม้ล้มลุกขนาดเล็ก

อาหารสวนดุสิตจากความทรงจำในอดีต ได้แก่ อาหารที่วางขายในแคนทีน และอาหารที่จัดเลี้ยงในโอกาสพิเศษ ขณะที่กำลังนั่งย้อนรำลึกถึงอาหารในแคนทีน ภาพของอาจารย์ผู้หญิง รูปร่างใหญ่ **"อาจารย์เลิศลักษณ์ บุณยกมล"** ท่านดูแลควบคุมรับผิดชอบการผลิตและการขายอาหารในแคนทีน รวมทั้งนั่งเก็บเงินเองด้วย

นโยบาย **"ผลิตเอง ขายเอง"** นี้ใช้มาตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน ไม่ให้บุคคลภายนอกและร้านอาหารภายนอกมาขายในสวนดุสิต ทำให้สามารถควบคุมคุณภาพและความสะอาด ความปลอดภัยของอาหารได้ อาหารสวนดุสิตต้องไม่ใส่ผงชูรส ไม่ใส่สารปรุงแต่ง เช่น บอแรกซ์ หรือดินประสิว เป็นต้น

ทำอาหารด้วยใจ ใจรักที่จะทำของครูคหกรรมศาสตร์

เท่าที่ยังพอจำได้บ้าง อาหารที่ขายในแคนทีนสมัยนั้น (30 ปีกว่าๆ) หลายคนชอบรับประทานขนมจีนน้ำพริก ฝีมือ **"อาจารย์สำรอง ปิ่นน้อย"** น้ำพริกที่สำหรับราดบนเส้นขนมจีน มีลักษณะข้น มีรสชาติกลมกล่อม หอมอร่อย เครื่องเคียงเป็นผักทอดหลายชนิด จัดวางสวยงาม เพราะท่านทำด้วยใจรักที่จะทำ อาหารจึงอร่อย ผักที่นำมาทอดเหล่านั้น บางชนิดเก็บจากด้านหลังของแคนทีน บางชนิดเก็บจากเนินสระว่ายน้ำ เช่น ดอกเฟื่องฟ้า ดอกลั่นทม ใบเล็บครุฑ (มีรูปร่างหลายแบบ) นี่ก็เป็นตัวอย่างหนึ่งของอาหารไทยจากดอกไม้ในสวนดุสิต

ภาพ : ขนมจีนน้ำพริก ตกแต่งเครื่องเคียงดอกไม้ทอด

ถ้าเป็นขนมที่ขายในแคนทีน ขนมไทยหลายชนิดอร่อย สมัยนั้น แม่ครัวต้องทำเองทุกอย่าง น้ำกะทิหอมชื่นใจจริงๆ ไม่มีกะทิกล่องกะทิถุงแบบปัจจุบัน ขนมไทยทำง่าย เช่น วุ้น ทุกคนยอมรับว่าวุ้นกาแฟอร่อยมาก หอมกาแฟแท้ๆ ไม่ใช่ใส่กลิ่นกาแฟ เรามักจะซื้อขนมไทยโดยเฉพาะวุ้นกาแฟกลับไปฝากคนที่บ้าน

เมื่อ 30 ปีก่อน เวลามีงานเลี้ยงเนื่องในโอกาสพิเศษ จะได้รับประทานเค้กสูตรอาจารย์สำรอง ปิ่นน้อย เนื้อสัมผัสละเอียด เนื้อนุ่มเบาแทบจะละลายในปาก

อาหารต่างชาติก็มีขายในแคนทีน เช่น มะกะโรนี ปรุงพิเศษแตกต่างจากที่อื่นในสมัยนั้น ลวกเส้นมะกะโรนี แล้วใส่ถ้วยเซรามิกทรงสูง ราดหน้าด้วยซอสมะเขือเทศปรุงรสตกแต่งหน้าด้วยเนื้อไก่ และไส้กรอกวางชีสบนเนื้อไก่และไส้กรอก นำเข้าเตาอบประมาณ 10-15 นาที สุกแล้วยกออกจากเตาอบเสิร์ฟร้อนๆ กลิ่นหอม รสชาติอร่อยแบบอาหารอิตาลี

นี่คือความประณีตของอาหารฝีมือครูคหกรรมศาสตร์ ในสมัยก่อนทำอาหารขายก็มีความประณีต ให้ความสำคัญ รักที่จะทำ สนุกที่จะทำ ทำจากใจอีกเช่นกัน

ครบเครื่องเรื่องข้าวแช่

ข้าวแช่ เป็นอาหารไทยที่นิยมรับประทานในฤดูร้อน มีกลิ่นหอมดอกมะลิและเย็นชื่นใจ ช่วยทำให้คลายร้อนได้ดี "ครบเครื่องเรื่องข้าวแช่" ตำรับสวนดุสิตในอดีตจากความทรงจำ องค์ประกอบที่สำคัญเห็นจะเป็นน้ำร่ำกลิ่นมะลิ ข้าวขัดสวยเกลี้ยงไม่มีขุย กะปิทอด รสเค็มอมหวาน (ใช้กะปิคุณภาพดี) พริกหยวกสอดไส้ ไชโป๊ผัดหวาน หมูฝอย และหัวหอมสอดไส้ชุบแป้งทอด

ชุดข้าวแช่ตำรับชาววังที่จัดอย่างสวยงามประณีต รสชาติอร่อย มีวางขายในแคนทีน สมัยก่อนนั้น ราคาชุดละกี่บาท จำไม่ได้จริงๆ

ขนมบัวลอยดอกกรรณิการ์

อาจารย์ยินดี อินวะษา ครูสอนอาหารไทยอีกท่านหนึ่งซึ่งเกษียณอายุราชการไปประมาณ 10 ปีแล้ว ได้เก็บดอกกรรณิการ์ที่ปลูกอยู่หน้าตึกคหกรรมศาสตร์ ในวิทยาลัยครูสวนดุสิต (พ.ศ. 2527) มาทำขนมบัวลอยดอกกรรณิการ์ แกนในของดอกกรรณิการ์มีสีแสด นำมาบดขยี้ คั้นน้ำใส่ในแป้งที่ใช้ทำ

ขนมบัวลอย จะได้บัวลอยสีเหลืองสวยงาม น่ารับประทาน

ขนมบัวลอยดอกกรรณิการ์ สูตร/ตำรับของอาจารย์ยินดี อินวะษา

ส่วนผสม	แป้งข้าวเหนียวสีขาว	¾	ถ้วย
	หัวกะทิ	1	ถ้วย
	หางกะทิ	2	ถ้วย
	น้ำตาลมะพร้าว	1	ถ้วย
	เกลือ	1 ½	ช้อนชา
	ดอกกรรณิการ์	1	ถ้วย

ภาพ : ชุดข้าวแช่

วิธีทำ

1. แบ่งหางกะทิเอามานวดแป้งจนปั้นได้

2. แบ่งดอกกรรณิการ์มา ½ ถ้วยตวง เด็ดเฉพาะส่วนที่เป็นสีแสดคั้นจนได้น้ำสีเหลืองข้นๆ นำมาผสมในแป้งนวดให้เข้ากัน จะได้แป้งสีเหลือง

3. ปั้นแป้งเป็นลูกกลมๆ ขนาดเล็กพองาม

4. หางกะทิตั้งให้เดือด ใส่น้ำตาลมะพร้าวคนให้น้ำตาลละลาย รอให้กะทิเดือดทั่ว จึงนำเม็ดบัวลอยใส่ในกะทิจนหมด ทิ้งให้เดือด เม็ดบัวลอยจะลอยขึ้นแสดงว่าสุก และยกลงรับประทานร้อนๆ

หน้าขนม

ตั้งหัวกะทิไฟอ่อนพอดีเดือดใส่เกลือ ยกลงราดบนขนมบัวลอย เวลาเสิร์ฟ โรยดอกกรรณิการ์บนจานรองถ้วยขนม กลิ่นจะหอมน่ารับประทาน

บรรยากาศในแคนทีนสวนดุสิต

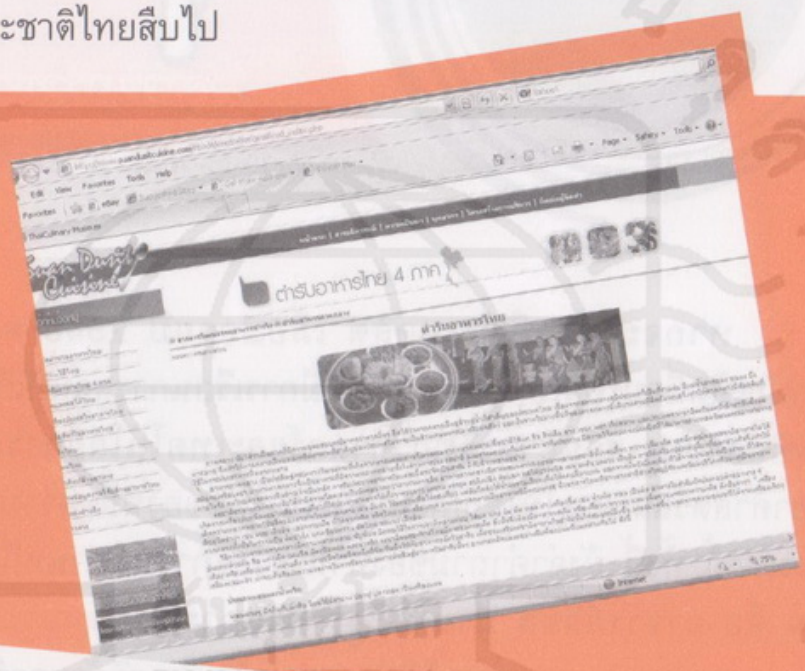
สมัยก่อนนักศึกษาแต่งเครื่องแบบไม่เหมือนกับเครื่องแบบปัจจุบัน พ.ศ. 2499-2520 เครื่องแบบนักศึกษา เสื้อขาว ปกบัว มีสาบกลาง ตีเกล็ดขนาดครึ่งนิ้ว เย็บออกจากสาบกลางข้างละ 2 เกล็ด แขนยาวปิดศอก จีบปลายแขน นักเรียน ป.กศ.ต้น ติดโบสีกรมท่า ป.กศ.สูง ติดโบสีแดงที่คอเสื้อ นุ่งกระโปรงจีบรอบสีกรมท่า ยาวคลุมเข่า สมัยนั้นมีเฉพาะนักศึกษาหญิง นักศึกษาดูน่ารัก การพูดจาสุภาพเรียบร้อยสมเป็นกุลสตรี ต่อมา พ.ศ. 2520 เครื่องแบบของนักศึกษาวิทยาลัยครูสวนดุสิต เปลี่ยนเป็นแบบปัจจุบัน ซึ่งเหมือนกับวิทยาลัยครูทั่วไป

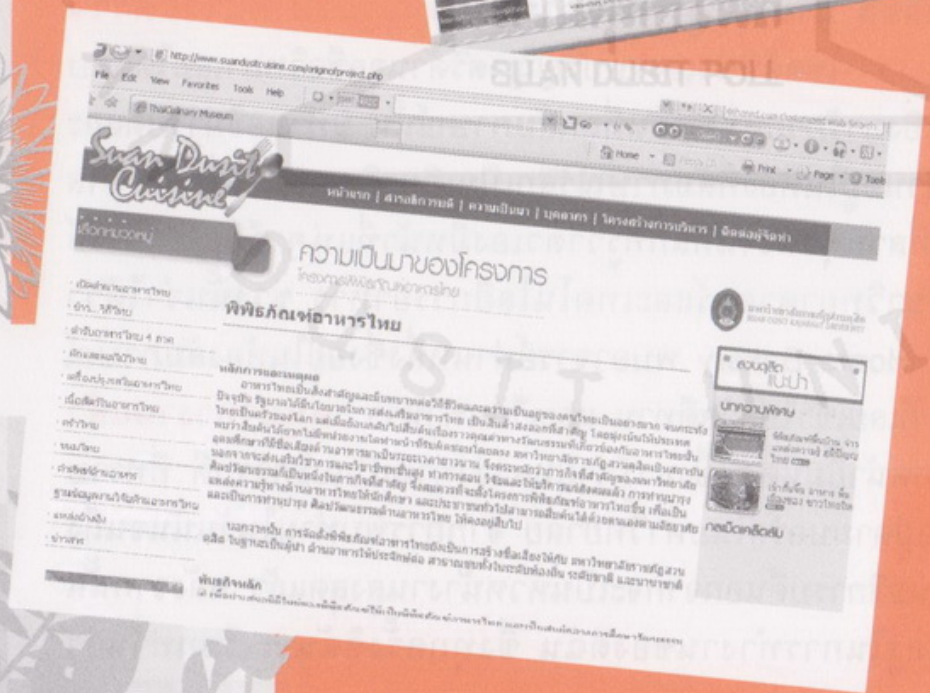
Thai Culinary Museum

รองศาสตราจารย์ ดร.ศิโรจน์ ผลพันธิน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ได้กล่าวถึงพิพิธภัณฑ์อาหารไทยของสวนดุสิตไว้ว่า "อาหารไทยถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สำคัญที่ทุกคนในชาติต้องช่วยกันอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมของชาติ จึงได้จัดทำพิพิธภัณฑ์อาหารไทยขึ้น พิพิธภัณฑ์อาหารไทยเป็นนวัตกรรมแห่งการเรียนรู้ ที่สร้างขึ้นท่ามกลางโลกของเทคโนโลยีสารสนเทศ สามารถสืบค้นข้อมูลในพิพิธภัณฑ์ผ่านโลกอินเทอร์เน็ต จะนำข้อมูลทุกด้านของอาหารไทยไปสู่สังคมมนุษย์ทั้งในและต่างประเทศได้อย่างรวดเร็ว"

ณ วันนี้ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ได้พัฒนาเปลี่ยนแปลงและเจริญเติบโตไปในทุกด้าน จำนวนบุคลากรและจำนวนนักศึกษาเพิ่มขึ้นมาก ทำให้เราไม่สามารถย้อนกลับไปทำอะไรเหมือนอย่างในอดีต สวนดุสิตต้องก้าวไปข้างหน้าอย่างไม่หยุดยั้ง รวมทั้งอัตลักษณ์ด้านอาหารของสวนดุสิต ต้องก้าวสู่โลกอินเทอร์เน็ต ดังนั้น **"พิพิธภัณฑ์อาหารไทยแบบออนไลน์"** จึงเป็นมิติใหม่ที่น่าสนใจอย่างยิ่ง

หนังสือ **"ครบเครื่องเรื่องอาหาร"** เล่มนี้เป็นอีกมิติหนึ่งของการร่วมกันอนุรักษ์และสืบสานวัฒนธรรมอาหารไทย ซึ่งเป็นมรดกอันล้ำค่าของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตและชาติไทยสืบไป





บริการ...อย่างมีความสุข สนุกกับวิชาการ

อ.จันทร์จนา ศิริพันธ์วัฒนา

หากจะกล่าวถึงสวนดุสิต เมื่อปลายปี 2540 คงพูดได้ว่าสำหรับมหาบัณฑิตที่จบใหม่ก็คงรู้แค่ว่าที่นี่คงมีการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้องกับการผลิตบัณฑิตสายครู ส่วนสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร สังกัดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีก็คงเป็นสาขาใหม่ของที่นี่ ความเข้าใจในช่วงนั้นก็มีเพียงเท่านี้ ทั้งนี้ ยังจำคำถามของท่านรองอธิการบดีท่านหนึ่งซึ่งภายหลังมารู้ว่าท่าน คือ อาจารย์ลิขิต ปานประยูร ท่านถามว่า **"คุณรู้หรือไม่ว่าวิธีตรวจโคลิฟอร์มทำอย่างไร"** โชคดีที่ตัวเองจบปริญญาตรีด้านจุลชีววิทยาเลยได้ตอบไปอย่างมั่นใจ และยิ่งมารู้ภายหลังว่าวันที่ถูกสัมภาษณ์นั้น มีท่านอธิการบดีและรองอธิการบดีทุกท่านอยู่ในห้องที่สัมภาษณ์รู้สึกเป็นเกียรติมากค่ะ เมื่อมีโอกาสก้าวเข้ามาทำงานที่สวนดุสิตงานหลักที่รู้ว่าตัวเองมีหน้าที่แน่ๆ ก็คือ อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร ช่วงนั้นจำได้ว่าสัปดาห์แรกเดินไป Home Bakery พบอาจารย์ท่านหนึ่งซึ่งอยู่ในห้องสัมภาษณ์ด้วยเดินอยู่ในร้าน ก็เลยเข้าไปสวัสดีท่าน และเรียนท่านว่า **"หนูมาทำงานแล้วนะคะ"** ท่านก็พยักหน้ายิ้มนิดๆ ซึ่งมารู้ภายหลังว่าท่านเป็นอธิการบดี ที่ทราบเพราะว่ามีรูปท่านอยู่ตามบอร์ดในมหาวิทยาลัย จากการพบท่านในวันนั้นจนถึงวันนี้ ก็ถือได้ว่าท่านอธิการบดีนอกจากจะเป็นหัวหน้างานสูงสุดแล้ว หลังจากนั้นท่านก็เป็นเสมือนครูในการทำงานของดิฉัน ซึ่งทุกครั้งดิฉันจะเรียกท่านว่า

อาจารย์ เพราะรู้สึกว่าท่านเป็นผู้สอนให้เราสามารถทำงานเป็น โดยให้โอกาสทำงานหลากหลาย และเป็นผู้ใช้หลักการให้บุคลากรทำงานเป็นการเรียนรู้งานตามหลักการที่เรียกว่า **Learning by Doing** อย่างแท้จริง

ช่วงที่เข้ามาเป็นอาจารย์น้องใหม่ ทางคณะฯ ก็ยังไม่ได้ให้รับผิดชอบอะไรมากมายก็คงเหมือนน้องใหม่ในสมัยนี้ที่ในช่วงแรกๆ อาจจะรู้สึกว่าตนเองยังไม่มีบทบาทมากมาย แต่เมื่อเวลาผ่านไปความรับผิดชอบและงานอื่นๆ นอกเหนือจากการสอนก็จะเข้ามาเรื่อยๆ เคยมีอาจารย์ท่านหนึ่งเดินมาลาออกและบอกว่า **"การเป็นอาจารย์เป็นสิ่งที่รักแต่บัดนี้ค้นพบว่าไม่ใช่งานที่ชอบ"** ค่ะก็ลาออกกันไป เมื่อรู้สึกว่าการเป็นอาจารย์นั้นไม่ใช่ ไม่ชอบ และสุดท้ายอาจจะบอกได้ว่า อาจจะไม่ได้รักอาชีพนี้ด้วยซ้ำ เพราะจริงๆ แล้วการมีอาชีพเป็นอาจารย์ หรือครูนั้นต้องสามารถอยู่ได้ในหลายๆ บทบาท ซึ่งไม่ใช่ในอาชีพครูเท่านั้นที่เป็นเช่นนี้ เชื่อว่าหลายๆ อาชีพ ก็คงมีลักษณะนี้เช่นกัน ไม่เช่นนั้นองค์กรคงขับเคลื่อนไปไม่ได้ ก็ไม่เป็นไรค่ะ ก็ค้นหาตัวตนกันต่อไป

การเป็นอาจารย์สวนดุสิต แน่นอนค่ะ ต้องสอนนักศึกษา โดยได้รับมอบหมายให้สอนในหลายๆ วิชา เช่น จุลชีววิทยาทางอาหาร การสุขาภิบาลโรงงานอุตสาหกรรมอาหาร ความปลอดภัยของอาหาร และกฎหมายที่เกี่ยวข้องและการประกันคุณภาพอาหาร ซึ่งจะเห็นได้ว่าส่วนใหญ่เน้นด้านสุขาภิบาลอาหาร และการประกันคุณภาพอาหารนั่นเอง ซึ่งสมัยนั้นผู้ช่วยศาสตราจารย์จันทนา ว่องสันตติวานิช เป็นหัวหน้าโปรแกรม และรองคณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ต่อมารองศาสตราจารย์นพรัตน์ โพธิ์ศรีทอง หัวหน้าฝ่ายการเจ้าหน้าที่สมัยนั้น ท่านเรียกไปบอกว่า ให้ไปทำงานอีกหน้าที่หนึ่งที่ฝ่ายพัสดุของมหาวิทยาลัย โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุภี โรจนวิเชียร เป็นหัวหน้าฝ่ายพัสดุ ในระหว่างที่สอนก็ได้แวะเวียนไปทำงานพัสดุ ซึ่งอยู่ในช่วงเดือนที่ 3 ของการเป็นอาจารย์ จำได้ว่าไปทำพัสดุได้ประมาณอาทิตย์เดียวยังเรียนรู้งานไม่หมดเลยก็ได้รับทราบจากมหาวิทยาลัยว่าให้ไปร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย เพื่อจัดทำข้อเสนอต่อรัฐบาล ในการจัดบริการอาหารสำหรับนักกีฬาในมหกรรมกีฬาเอเชี่ยนเกมส์ แม่งานก็คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤมล นันทรักษ์ และ อาจารย์นิพัทธ์ชนก นาจพินิจ เลยทำให้ดิฉันเข้ามามีส่วนร่วมทำงาน ได้เห็นตั้งแต่คุณกายสิทธ์ สดใสกิจ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญมาออกแบบครัวได้เรียนรู้ว่าการออกแบบเส้นทางการเดินของ การผลิตอาหาร และบริการที่ความเหมาะสม

เป็นอย่างไร การประมาณการต่างๆ ในด้านอุปกรณ์เครื่องมือ และวัตถุดิบ เราทำงานกันดึกดื่นจนบางคืนต้องนอนที่โรงแรมสวนดุสิต เพลส ซึ่งบางวันท่านอธิการบดีก็จะแวะเวียนมาดูคณะทำงานรวมถึงการปรึกษาหารือเรื่องสำคัญๆ เมื่อนำเสนอไปผลก็คือ รัฐบาลประกาศให้การบินไทยเป็นผู้ดำเนินการ และทางสวนดุสิตเองก็ได้เป็นพันธมิตรร่วมทำงานกับการบินไทย มหาวิทยาลัยฯ ได้จัดนักศึกษาและอาจารย์ไปร่วมกิจกรรมนี้ จำได้ว่าเรามีการเตรียมการมากกว่า 6 เดือน นักศึกษาต้องฝึกการผลิตอาหาร การบริการอาหารและการต้อนรับ รวมถึงภาษาอังกฤษที่ต้องใช้ในการกล่าวกับนักกีฬาที่มาจากประเทศต่างๆ การฝึกฝนมีการฝึกกันจริงจัง ที่ครัวการบินไทยทั้งครัวนานาชาติ และครัวในประเทศ โดยมีพี่แตงและคุณไพรัช ซึ่งประสานงานด้านบุคลากรมาร่วมกันทำงานอย่างเข้มแข็ง และที่ขาดไม่ได้คือผู้ใหญ่ใจดี คุณนิคม ระวิยัน ซึ่งสมัยนั้นดำรงตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการครัวต่างประเทศ (CZ) ท่านให้ความกรุณากับทีมงานจากสวนดุสิต เป็นอย่างดี เมื่อถึงวันทำงานจริงๆ ถึงแม้จะมีการจัดเป็นกะ เป็นรอบ แต่ก็ต้องอยู่กันดึกดื่น บางครั้งตี 3 เพิ่งกลับไปที่พัก และกลับมาที่บริเวณบริการอาหารอีกครั้งก็หกโมงเช้า เป็นอยู่อย่างนี้หลายวัน งานนี้ได้รับมอบหมายให้อยู่ในส่วนของงานประกันคุณภาพอาหารและดูแลนักศึกษา เมื่อจบงานสิ่งที่ตามมาก็คือประสบการณ์ของนักศึกษาในการทำงานจริง การเป็นเครือข่ายการทำงานร่วมกันระหว่างการบินไทยกับสวนดุสิต แถมด้วยของที่ระลึกซึ่งในช่วงงานจะเป็นที่นิยมมาก คือ Pin ซึ่งนักศึกษาที่ทำงานพบปะโดยตรงกับนักกีฬา ได้แก่ นักศึกษาที่

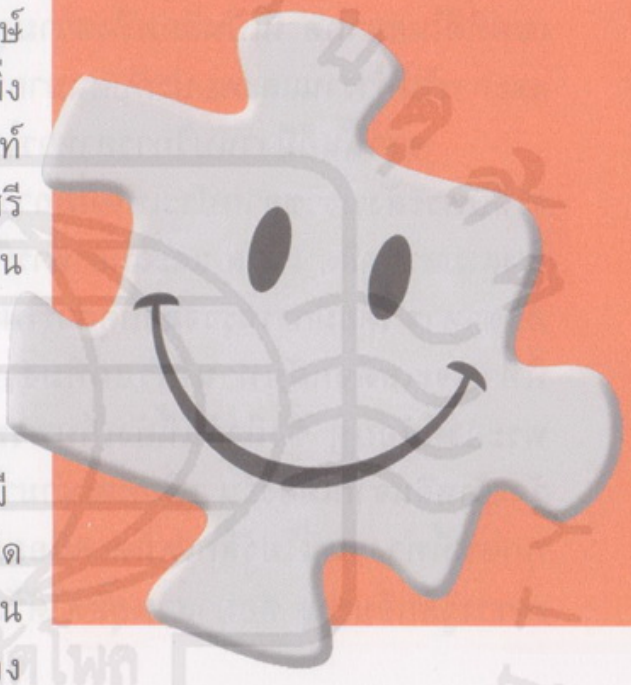
อยู่ฝ่ายต้อนรับและบริการ จะได้เยอะเป็นพิเศษ ซึ่งพวกอาจารย์ก็อาศัยขอ Pin จากลูกศิษย์นี่แหละค่ะ ถึงได้แอบเดินยืดได้ว่ามี Pin หลายอัน

หลังจากจบงานเอเชี่ยนเกมส์ก็กลับไปทำงานสอนของตนเอง แล้วก็ทำงานพัสดุได้เรียนรู้วิธีการจัดซื้อจัดจ้าง ซึ่งงานที่พัสดุมากมายจริง สมัยนั้น การทำงานภาคค่ำ ไม่น่าจะเรียกว่าภาคค่ำ ต้องเรียกว่าภาคดึกดื่น เพราะสวนดุสิตงานเยอะชาวพัสดุกลับดึกกันทุกวันอย่างน้อย 3 ทุ่มเป็นอย่างต่ำ แต่ที่ได้เรียนรู้มากที่สุด คือ การทำงานร่วมกับผู้อื่นนั่นเอง ฝ่ายพัสดุ ต้องติดต่อกับทุกคนในมหาวิทยาลัย ดังนั้น การทำงานที่พัสดุ จึงทำให้รู้จักคนมากมายจากหลายๆ ฝ่าย ทำให้มีผลต่อการประสานงานต่างๆ ในมหาวิทยาลัย ในเวลาต่อมา ต้องขอบคุณการได้ไปทำงานอื่นๆ นอกเหนือจากการสอนนักศึกษาซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ล้ำค่าจริงๆ รวมถึงได้เพื่อนร่วมงานที่ดีๆ มากมาย หลังจากนั้น ก็จำได้ว่าเดินผ่านไปหลังหอประชุมเก่าซึ่งมีห้องน้ำชาย และหญิง และผสมกลิ่นยูรีนแรงๆ พบท่านอธิการบดี และท่านสุขุม ทั้งสองท่านเห็นว่าเดินผ่านมาท่านก็เลยถามว่าจันทร์จนาไปตรวจห้องน้ำหญิงได้ไหม ก็ยิ้มๆ แต่ในใจก็คิดว่า ทำไมจะไม่ได้ก็เราเป็นผู้หญิงต้องเข้าอยู่แล้ว หลังจากนั้นก็เลยมีอีกงานต้องไปดูก็คือ ห้องน้ำ ต่อมาท่านอธิการบดีก็เรียกไปบอกว่า ให้ไปดูครัว 11 ให้สะอาด ก็ได้เข้าไปดูตอนนั้นเค้าเรียกกันว่าเล้าหมู ตอนเข้าไปตรวจ โอ้ นี่หรือคือเครื่องปั่นพริก เพราะมันต้องใช้มานานมากแล้วพริกเต็มเลย จำได้ ป้าเล็กแม่ครัวคนสำคัญของสวนดุสิตเป็นคนมาต้อนรับและบอกว่า **"ยังทำงานอยู่ยังไม่ได้ล้างค่ะ"** ช่วงนั้นเป็นหน้าร้อนพนักงานบางคนใส่เสื้อชนิดแขนกุด และตู้เย็นก็ยังไม่เป็นระเบียบนัก ทำให้ต้องประยุกต์ความรู้ด้านการสุขาภิบาลอาหารนำมาใช้กับครัวสวนดุสิต ก็เริ่มต้นที่จะศึกษาหาความรู้ในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการสุขาภิบาลอาหารในสถานที่ผลิตและบริการ หลังจากนั้น ก็เริ่มวางแผนที่จะพัฒนาครัว โดยใช้หลายๆ กลยุทธ์ ร่วมกันตั้งแต่การฝึกอบรม การตรวจประเมิน การศึกษาดูงาน และการทวนสอบ เป็นระยะๆ จนตอนนี้ ชาวครัวสวนดุสิตเวลาไปเที่ยวต่างจังหวัด จะมองหน้ากันและมักจะไม่สบายใจ หากพบว่าครัวของรีสอร์ตที่ไปพักไม่สะอาด ครั้งนั้นที่เห็นชาวครัวสวนดุสิตมีความรู้สึกนี้ ก็รู้สึกดีใจว่าคนทำงานด้านอาหารของมหาวิทยาลัยมีความรู้ความเข้าใจ เรื่องอาหารปลอดภัยจนมองออกแล้วว่าสะอาดเป็นอย่างไร

หลังจากดูแลห้องน้ำ และห้องครัวของมหาวิทยาลัยระยะหนึ่ง ก็มีอีกหลายๆ งานตามมา ซึ่งแม่งานคนถัดมาที่มาเป็นแม่งานในหลายๆ งาน ก็คือ ท่านอาจารย์นวลศรี จงถาวร ซึ่งสมัยนั้นท่านดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักกิจการพิเศษ ท่านได้ไปรับงานใหญ่มางานหนึ่งคือ การผลิตและบริการอาหารสำหรับอาสาสมัครงานชุมนุมลูกเสือโลก ประมาณ 7,000 คน ซึ่งในขณะนั้นผู้ที่รับงานอาจจะยังไม่ใช่ตัวจริงในการผลิตเพราะมีการทดลองจัดงานอยู่บ่อยมากหลายครั้งจนจำไม่ได้แต่เท่าที่ทราบการทดลองน่าจะมากกว่า 6 ครั้ง ซึ่งปริมาณอาหารที่ผลิตในการทดลองแต่ละครั้งก็มากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งสวนดุสิตได้ไปทำงานทดลองผลิตอาหารจนได้รับความไว้วางใจให้เป็นผู้ผลิตอาหารสำหรับงานนี้ เงื่อนไขสำคัญหนึ่งของการปฏิบัติงานคือ ห้ามผลิตอาหารในพื้นที่ชุมนุม ณ หาดยาว อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี ทั้งนี้ พื้นที่อยู่ในบริเวณกองทัพเรือ อาจารย์นวลศรีท่านได้ไปติดต่อ ศอ.รฝ. (ศูนย์ต่อสู้อากาศยานรักษาฝั่ง ฐานทัพเรือสัตหีบ ชลบุรี) ซึ่งเป็นหน่วยฝึกและมีโรงครัวสำหรับผลิตอาหารให้ทหาร ทางนาวาเอกโกวิท อินทร์พรหม ท่านก็ใจดียกพื้นที่ให้ วันแรกที่ไปถึง ต้องไปประเมินพื้นที่เพื่อการซ่อมแซม และจัดเตรียมการทำความสะอาดให้ถูกหลักสุขาภิบาลอาหารที่ดี มีคำถามหนึ่งจากท่านโกวิท ที่ยังจำได้ถึงวันนี้ เพราะหลังจากที่ท่านเห็นกระบวนการเตรียมสถานที่เพื่อผลิตอาหารของชาวสวนดุสิต ท่านถามว่า **"อาจารย์เจี๊ยบ ไม่ทราบว่าน้ำแข็งต้องลวกไหมครับ"** นั่นเป็นคำถามที่ดีค่ะ

ก็ไม่ได้ตอบอะไรเช่นเคย แต่คิดในใจว่า **"ก็น่าจะดีค่ะ หากไม่ละลายหมดเสียก่อน"** งานนี้ก็เป็นอีกงานที่เราเหนื่อยกัน ซึ่งนอกเหนือจากท่านอาจารย์นวลศรี แล้วก็ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤมล นันทรักษ์ เป็นหัวหน้าทีมงานด้วยเพราะต้องมี 2 เต็นท์บริการอาหารเราเรียกว่า เต็นท์ม่วง มีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤมล นันทรักษ์ และ อาจารย์ชัชชญา รักตะกนิษฐ ซึ่งเพิ่งเข้าทำงานแรกก็ที่เต็นท์ม่วง ส่วนเต็นท์ขาวใกล้ชายฝั่งทะเลได้อาจารย์นวลศรี จงถาวร และน้องปาน ซึ่งปัจจุบันทำงานอยู่ประเทศออสเตรเลีย เป็นผู้ดูแลการผลิตและบริการอาหารผ่านไปด้วยดี ผู้เข้าร่วมงานหลายท่านชอบใจที่มีการให้บริการอาหารที่หลากหลาย รวมถึงมีการเผยแพร่อาหารไทย ได้แก่ แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน พะแนง ผัดกะเพรา ส่วนตอนเช้าก็มีอาหารเช้าที่เรียกพลังอย่างไส้กรอก ไข่ตุ๋ม ไข่คน รวมถึงมีผักสลัดบริการทั้งวัน ผลิตกันมากมายจริงๆ งานนี้ต้องอยู่กันเป็นเดือนค่ะ เพราะต้องไปอยู่ล่วงหน้าและกลับพร้อมทีมงานเก็บของ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากงานนี้คือ การวางแผนผลิตอาหารในสถานการณ์ที่ไม่ปกติ ไม่สามารถทำงานในครัวได้สมบูรณ์แบบ และต้องขนส่งอาหารไปยังจุดบริการ ทำอย่างไรให้ทันต่อการบริการ การบริหารคนให้พอเพียง การแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นไม่ว่าจะเรื่องอาหารเฉพาะสำหรับผู้ที่ทานอาหารพิเศษ เช่น อาหาร Kosher อาหารสำหรับ Vegetarian เป็นต้น ความสุขที่เกิดขึ้นทุกครั้งก็คือ ภาพชีวิตของคนหลากหลายที่เข้ามาติดต่อกับสวนดุสิต ในเต็นท์บริการอาหารและอิ่ม เพื่อพร้อมไปปฏิบัติภารกิจ ส่วนพวกเราก็ตระเตรียมมื้อต่อๆ ไปให้ทันเวลา เมื่อถึงรอบมื้ออาหารก็ได้พบเพื่อนซึ่งมาจากต่างสถานที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน มีเรื่องที่ทำให้เกิดความสุขอีกเรื่องหนึ่งอันเกิด

ความสุขที่เกิดขึ้นทุกครั้งก็คือ ภาพชีวิตของคนหลากหลายที่เข้ามาติดต่อกับสวนดุสิตในเต็นท์บริการอาหารและอิ่ม เพื่อพร้อมไปปฏิบัติภารกิจ



จากการไปปฏิบัติงานในครั้งนี้ คือ เมื่อวันปฐมนิเทศนักศึกษาพบผู้ปกครองท่านหนึ่งมาแนะนำว่าท่านเป็นศึกษานิเทศก์อยู่ที่จังหวัดชลบุรี วันนี้พาลูกชายมาปฐมนิเทศ แล้วท่านก็เล่าให้ฟังว่าจากวันที่สวนดุสิตไปจัดบริการอาหารในงานชุมนุมลูกเสือโลก ลูกชายของท่านวิ่งเล่นอยู่ในเต็นท์บริการอาหารได้เกิดความประทับใจในการปฏิบัติหน้าที่เชฟของพี่ๆ เลยจำฝังใจว่าวันหนึ่งจะเป็นเชฟ จากปี 2545 จนถึงปีนี้ ปีการศึกษา 2553 เด็กผู้ชายคนนั้นได้สมัครสอบเพื่อเข้าเรียนสาขาอุตสาหกรรมอาหารและการบริการที่สวนดุสิต เพื่อจะไปสู่ฝั่งฝันของการเป็นเชฟที่ดีในอนาคต นี่เป็นอีกหนึ่งความสุขที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ ในชีวิตของการเป็นครูและการไปทำงานและพบปะกับคนมากมาย

จากนั้นก็มีงานบริการอาหารในการชุมนุมพระสงฆ์โลก งานนี้พระสงฆ์ระดับพระสังฆราชจากประเทศที่มีการนับถือศาสนาพุทธ ทุกท่านมาประทับที่โรงแรมสวนดุสิต เพลส และฉันอาหารที่โรงแรม ทุกวันทีมงานต้องผลิตและถวายภัตตาหาร โดยมีการตรวจสอบคุณภาพอาหารเพื่อให้อาหารปลอดภัย เมื่อใกล้วันที่ท่านจะเสด็จกลับท่านก็เรียกทีมงานเข้าไป บ้างก็ให้สายสิญจน์ บ้างก็ให้พระองค์น้อยๆ ซึ่งถึงวันนี้ยังเก็บพระหยก องค์เล็ก ซึ่งได้จากพระที่มาจากวัดเส้าหลินจากเมืองจีน เพื่อที่จะนำมาให้ลูกสาวใส่เป็นสิริมงคล จากการสังเกตทุกคนที่ทำงานนี้ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยแต่ทุกคนได้รับความสุขกลับบ้านทุกวัน เพราะรู้สึกอิ่มบุญ ต่อมาสวนดุสิตได้รับความไว้วางใจจากรัฐบาลให้รับผิดชอบ

เป็นคณะกรรมการจัดและบริการอาหารในงานมหกรรมกีฬาซีเกมส์ ซึ่งจัดที่จังหวัดนครราชสีมา งานนี้ต้องเดินทางไปกลับบ่อยเพราะมีภาระเรื่องลูกน้อย แต่งานนี้ สวนดุสิตเป็นแม่งานอย่างเต็มภาคภูมิโดยมีท่านอาจารย์นวลศรี จงถาวร เป็นหัวหน้าทีมงาน มีหลายๆ หน่วยงานเข้าไปเสริมทัพ เช่น ทีมงานครัวสวนดุสิต ทีมงานอนามัยและสุขาภิบาลอาหาร และโครงการต้นกล้า เป็นต้น งานนี้ได้รับคำชมเชยจากทั้งนักกีฬา และทีมผู้จัดงานว่าสวนดุสิตทำได้ดี เพราะมีหลายๆ อย่างเราก็พยายามตอบสนองความต้องการของนักกีฬา เช่น นักกีฬาบางชาติบอกว่าอาหารกล่องแบบฝรั่งก็ดูปลอดภัยดี แต่อยากบริโภคข้าว ทางทีมงานก็คิดว่าข้าวก็น่าจะเป็นข้าวเหนียว ก็เสริมข้าวเหนียว ไก่ทอด แม้แต่วิธีหุงข้าวเหนียวให้นุ่มนวล บรรจุถุงแล้วไม่แข็งกระด้างก็ได้ค้นพบกันในงานนี้ เพราะได้ไปเรียนรู้จากภูมิปัญญาชาวบ้านมาเลยทีเดียว จบงานไม่มีนักกีฬารายใดท้องเสียจากการบริการอาหารของสวนดุสิต แต่ก็ต้องถือว่านักกีฬาค่อนข้างแข็งแรง เพราะอาหารที่บริการในแคมป์ ไม่ได้มีเฉพาะอาหารจากสวนดุสิต ทุกๆ เย็นจะมีการจัดอาหารอื่นๆ มาบริการ โดยทีมผู้จัดงานซีเกมส์ ได้แก่ อาหารท้องถิ่นภาคอีสาน ซูชิ หมูสะเต๊ะ อาหารมุสลิม ข้าวโพดต้ม ไก่ย่าง เป็นต้น ซึ่งทีมงานหลายคน พอเย็นๆ ก็ออกไปผ่อนคลายกับอาหารพื้นบ้านด้วยเช่นกัน

การบริการวิชาการถือเป็นภารกิจหลักตามเกณฑ์การประกันคุณภาพการศึกษาระดับอุดมศึกษา และยิ่งหากได้บูรณาการเข้ากับงานอื่นๆ ด้วยแล้ว การบริการวิชาการก็ถือว่าเป็นงานที่มีคุณค่าและได้รับการนับคะแนนสูงขึ้นเรื่อยๆ ตามความลึกซึ้งของงาน ซึ่งหลักๆ แล้วก็มีหลายหน่วยงานเข้ามาติดต่อที่สวนดุสิตเพื่อให้ทำงานร่วม เมื่อครั้งหนึ่งประมาณ ปี 2548 กองสุขาภิบาลอาหาร กรุงเทพมหานคร ได้เชิญให้ร่วมทำงานในโครงการยกระดับสุขาภิบาลอาหารในโรงเรียนจำนวน 1,000 โรงเรียน มีกิจกรรมหลายอย่างตั้งแต่ การจัดอบรมให้ครูผู้จัดอาหารในโรงเรียน การตรวจประเมินโรงเรียน และสรุปรวบรวมผลการตรวจประเมินโรงเรียน งานนี้เป็นงานแรกๆ ที่รับงานโดยระดับหลักสูตร เป็นงานใหญ่จัดงานหลายๆ ครั้ง ค้นพบว่า ทีมงานเป็นส่วนสำคัญซึ่งก็โชคดีที่หลักสูตรวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหารมีทีมงานที่เข้มแข็งอยู่หลายๆ คน ได้แก่ อาจารย์วราภรณ์ วิทยาภรณ์ อาจารย์หทัยรัตน์ ปิ่นแก้ว อาจารย์จีสุดา เกตุกราย อาจารย์ภัทราทิพย์ รอดสำราญ และอาจารย์พิณนัดดา เหมทานนท์ ขณะนั้นตัวเองก็ต้องไปฝึกอบรมที่อิสราเอลประมาณ 2 เดือน และกลับมาช่วยทีมงาน

เก็บงานตอนท้าย แต่งานก็สามารถเสร็จสิ้นไปได้ดี ทำให้ได้เรียนรู้เรื่องการสร้างทีมงานที่ดีต้องทำอย่างไร และจัดงานอย่างไรจึงจะทำให้งานสำเร็จ นอกจากนี้นักศึกษาก็ได้ออกฝึกปฏิบัติ ตรวจประเมินโรงเรียนนำข้อมูลมาสรุป โดยมีอาจารย์ดูแลอย่างใกล้ชิด กิจกรรมนี้ยังได้บูรณาการร่วมกับ การพัฒนานักศึกษาและการจัดการเรียนการสอน ซึ่งภายหลังกิจกรรมลักษณะนี้ก็ได้ทำงานร่วมกับอีกหลายๆ เขต เช่น เขตดุสิต เขตปทุมวัน และเขตป้อมปราบศัตรูพ่าย เป็นต้น โดยให้นักศึกษาร่วมปฏิบัติงานกับเจ้าหน้าที่เขตในการตรวจสอบคุณภาพอาหารในตลาดและร้านอาหาร รวมถึงการตรวจสุขาภิบาลร้านอาหารทำให้นักศึกษาได้เกิดการเรียนรู้ในสภาพจริง

เมื่อปี 2547 ได้มีโอกาสทำงานสำคัญงานหนึ่งซึ่งถือว่าเป็นการบริการวิชาการร่วมกับงานวิจัย คือ การประสานงานวิจัยอาหารท้องถิ่นสู่ครัวโลก ต้องประสานงานกับทั้ง 40 ราชภัฏ เพื่อให้ได้งานวิจัยที่เป็นงานวิจัยแบบมีส่วนร่วม ซึ่งเป็นสิ่งใหม่สำหรับนักวิจัยหลายๆ คน ทั้งนี้ ในงานวิจัยนี้นักวิจัยต้องหาโจทย์จากท้องถิ่น โดยมีสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์พัชริน ดำรงกิตติกุล เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการผลักดันและเป็นพี่เลี้ยง รวมถึงมีผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งมาจากหลายๆ หน่วยงานมาร่วมทำงานด้วย เช่น คุณชายกร สินธุสัย จากสำนักงานวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ

คุณอรพรรณ ศรีสุขวัฒนา จากกระทรวงสาธารณสุข และ อาจารย์ปราโมทย์ ธรรมรัตน์ จากสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มาเป็นพี่เลี้ยงนักวิจัย โดยสวนดุสิตมีหน้าที่ประสานงาน ติดตามงาน และสรุปงานภาพรวม รวมถึงการสังเคราะห์งานวิจัยรวบรวมองค์ความรู้ โดยมีหัวหน้าทีมเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤมล นันทรักษ์ ซึ่งเชี่ยวชาญเรื่องการเผยแพร่อาหารไทยในต่างประเทศ กิจกรรมครั้งนี้ทำต่อเนื่องจนถึง ปี 2548 เกิดพันธมิตรและเพื่อนนักวิจัยเครือข่ายจากทุกราชภัฏที่ได้มาร่วมกันทำวิจัย เพราะต้องมีการติดตามงานในระดับภูมิภาคด้วย นักวิจัยที่ประทับใจและสามารถบูรณาการงานวิจัยในระดับท้องถิ่นได้ดี เช่น ผู้ช่วยศาสตราจารย์มาลี หมวกกุล นักวิจัยด้านคหกรรมศาสตร์ ผู้สนใจและเจาะลึกเรื่องของขันโตกที่จังหวัดเชียงราย รองศาสตราจารย์วัฒนาภรณ์ โชคชัย จากหลักสูตรคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ซึ่งมีความลุ่มลึกในเรื่องส้มตำโคราช และนำงานวิจัยไปสู่การผลักดันการนำงานวิจัยไปใช้ในท้องถิ่นโคราช และพยายามจะผลักดันให้มีกิจกรรมกินเข่าค่ำกลับมาใหม่ที่โคราช ดร.อรรจนา ด้วงแพง นักวิชาการด้านการเกษตร จากมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี แต่เมื่อมาจับงานวิจัยด้านท้องถิ่นและลงช่วยเหลือชาวบ้าน ดร.อรรจนา ด้วงแพง ก็สามารถทำได้ดี มีความสุขกับการค้นคว้าภูมิปัญญาจากท้องถิ่นลงไปศึกษาปราชญ์ชาวบ้านในเรื่องของการทำไส้กรอกอีสาน และอาหารภูมิปัญญาของชาวไทยพวนแถบอุดรธานี และยังมีนักวิจัยอีกหลายๆ ท่านที่ไม่ได้กล่าวถึง ซึ่งต่างก็มีจุดเด่นของตนเอง งานนี้ถึงแม้จะยาวนาน การประสานงานค่อนข้างซับซ้อน และมีหลายๆ กิจกรรมอยู่ร่วมกัน แต่หลายๆ ครั้งความเหนื่อยก็หายเป็นปลิดทิ้งเมื่อเห็นว่านักวิจัยสามารถทำงานได้สำเร็จ ชาวบ้านได้รับประโยชน์ส่วนนักวิจัยจากสวนดุสิตและทีมงานก็ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับนักวิจัยที่มาจากมหาวิทยาลัยอื่น เกิดเครือข่ายเป็นนักวิจัยอาหารท้องถิ่นราชภัฏที่เข้มแข็งจนได้รับรางวัลงานวิจัยดีเด่นจาก สกว. เมื่อปี 2552 ที่ผ่านมา

ถนนสายอาจารย์ในมหาวิทยาลัยสวนดุสิตที่มีความเชี่ยวชาญด้านอาหาร ซึ่งทำให้ได้มีโอกาสหลายอย่างในการทำงานที่เรียกว่า งานบริการวิชาการซึ่งในบางครั้งเราเรียกกันในหลักสูตรว่า **"งานนอก"** แต่ในความคิดไม่เคยแยกว่างานนอก แต่มักจะคิดเสมอว่า คืองานที่ต้องรับผิดชอบและเมื่อได้ประสานงานหรือรับมอบหมายจากมหาวิทยาลัยให้ไปประสานงานกับหน่วยงาน

งาน Bangkok Green Restaurant เมื่อปี 2552 เป็นงานที่คิดขึ้นจากการที่มีเครือข่ายและพันธมิตรในการทำงานที่ค่อนข้างทำงานกันมายาวนาน

ภายนอกเหล่านั้นที่จะมาร่วมกันทำงานก็จะพยายามทำให้ดีที่สุด และทำอย่างไรก็ได้ให้หน่วยงานที่มาติดต่อได้ประทับใจกับสวนดุสิต ซึ่งหลายๆ งานได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน จนภายหลังก็ได้เป็นเพื่อนฝูงกันเป็นเครือข่ายเดียวกัน เกื้อหนุนกันก่อให้เกิดงานดีๆ ตามมาอีกมากมาย เช่น งาน Bangkok Green Restaurant เมื่อปี 2552 เป็นงานที่คิดขึ้นจากการที่มีเครือข่ายและพันธมิตรในการทำงานที่ค่อนข้างทำงานกันมายาวนาน ได้แก่ กองสุขาภิบาลอาหาร กรุงเทพมหานคร นิตยสารไทยแลนด์ เรส-เตอร์รองค์นิวส์ และศูนย์สิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ได้มาประชุมกันเพื่อจัดทำโครงการที่ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญของแต่ละหน่วยงาน ซึ่งงานนี้เป็นโครงการที่เราเรียกว่าเป็นการบริการวิชาการสู่สังคมในรูปของการเชิดชูเกียรติร้านอาหารที่สามารถทำได้ดีทั้งด้านการให้บริการอาหารที่ปลอดภัยมีคุณภาพ ใส่ใจในการบริการ และที่สำคัญให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อม กิจกรรมนี้ผู้เกี่ยวข้องใช้กำลังกายและกำลังใจร่วมกันทำ ใช้บุคลากรร่วมกันหลายคนโดยไม่ได้หวังสิ่งตอบแทน หวังเพียงแต่ว่าให้ร้านอาหารที่สามารถทำได้ดีเกิดกำลังใจและนำข้อมูลความดีนั้นถ่ายทอดออกมาเป็นหนังสือชื่อตามโครงการ **Bangkok Green Restaurant** ซึ่งหากเจ้าของร้านอาหารได้อ่านก็จะได้ทราบถึงเจตนาดีของร้านต่างๆ ที่ผ่านการคัดเลือกจากคณะกรรมการฯ ว่ามีแนวคิดในการจัดการร้านอย่างไรให้ร้านผ่านเกณฑ์มาตรฐาน อันจะทำให้ผู้อ่านได้เกิดการเรียนรู้และหากสามารถนำความคิดที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในร้านของตนเองก็น่าจะเกิดประโยชน์มหาศาล ซึ่งหลังจากจบงานนี้ในปี 2552 ก็ได้ทำโครงการต่อเนื่องและก็ได้มีพันธมิตรเพิ่มขึ้นมาร่วมกันทำงานเพื่อสังคมต่อไป

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า การทำงานในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตมีความหลากหลาย หลายคนสามารถสร้างความเชี่ยวชาญในตัวเองได้ หากมี

ความตั้งใจทำงานตามภารกิจที่ได้รับมอบหมาย รวมถึงแสวงหาว่าตนเองสามารถทำอะไรได้ ชอบอะไร แต่ที่สำคัญสิ่งที่เราทำได้และสิ่งที่เราชอบเป็นสิ่งที่สอดคล้องกับความต้องการของมหาวิทยาลัยหรือไม่ การทำงานสอนถือเป็นภารกิจหลักที่ทุกคนต้องทำ ตั้งใจทำและทำให้ดีที่สุด เพื่อผลิตบัณฑิตที่ดีมีคุณภาพ ส่วนงานบริการวิชาการที่บางคนคิดว่างานนอก ซึ่งบางครั้งจะมาพร้อมๆ กับภารกิจอื่นๆ ซึ่งภาษาประกันคุณภาพเราเรียกว่าบูรณาการร่วมกับการพัฒนานักศึกษา การวิจัย และการบำรุงศิลปวัฒนธรรมนั้น ต้องตั้งหลักให้ดีและหาจุดยืนให้พบ เพราะหลายครั้งองค์ความรู้เกิดขึ้นจากการทำงานนั่นเอง ทั้งนี้ ความสนุกก็จะเกิดขึ้นจากความรู้สึกที่เราได้ค้นหาความรู้นั้นๆ ตลอดระยะเวลาที่เราอยู่ในงานต่างๆ ซึ่งความสุขในการทำงานก็จะตามมาจากบรรยากาศที่เราอยู่ในเหตุการณ์จากแววตา และสีหน้าของผู้ที่เราเข้าไปช่วยสนับสนุนให้งานสำเร็จและทุกอย่างเรียบร้อย และหลายครั้งเมื่อพบว่ากิจกรรมที่นักศึกษาของหลักสูตร หรือที่สอนและเข้าไปมีส่วนร่วมทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้มากขึ้นความรู้สึกอิ่มเอมใจก็จะเกิดขึ้นซึ่งน่าจะเรียกได้ว่า **"ความสุข"** นั่นเอง นอกจากนี้ การบริการวิชาการถือเป็นการได้ลับคมความรู้ที่มีอยู่ว่าสามารถนำไปใช้ได้จริงหรือไม่ และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้นำความรู้ไปใช้ และสิ่งที่ได้พบกลับมาสะท้อนเป็นภาพเล่าเป็นคำพูดในห้องเรียนอย่างสนุกสนานให้ลูกศิษย์ได้เกิดความรู้ความเข้าใจนอกเหนือจากการเรียนเฉพาะทฤษฎี

วันนี้ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต มีโรงเรียนการเรือนกลับมาอีกครั้งเพื่อสนับสนุนอัตลักษณ์ด้านอาหารของมหาวิทยาลัย หากจะถามว่าชาวโรงเรียนการเรือนพร้อมหรือยังที่จะก้าวไปสู่การช่วยงานมหาวิทยาลัยในด้านบริการวิชาการไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบใดหรือบูรณาการกับภารกิจใด เชื่อว่าชาวโรงเรียนการเรือนจะร่วมมือร่วมใจกันนำความเชี่ยวชาญในด้านอาหารของตนเองออกมาบูรณาการกับทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย และพร้อมจะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เพราะในอดีตที่ผ่านมาไม่ว่างานเล็ก งานน้อย หรืองานใหญ่ก็เสร็จสิ้นได้เป็นอย่างดีเพราะความสามัคคีกันในหมู่ชาวสวนดุสิตนั่นเอง สุดท้าย หากใครถามว่าอยู่ที่มหาวิทยาลัยแห่งนี้ชีวิตการทำงานเป็นอย่างไรบ้าง คงบอกได้ว่ามีความสุข สนุก และที่สำคัญได้เรียนรู้ตลอดเวลานั่นเอง

ซอสมาตรฐาน กับจานคุณภาพ

อ.นวลศรี จงถาวร

ผู้เขียนต้องเลือกอยู่หลายวัน หลังจากได้รับแจ้งของานเขียนจากเลขานุการคณบดี เทียบเท่าคณะใหม่ของมหาวิทยาลัย ที่ชื่อว่า โรงเรียนการเรือน ฟังดูย้อนยุค ประมาณสตรีไทย นุ่งซิ่นยาว หรือกระโปรงย้วยสวมหมวกปีกกว้าง เพล่เอียงเก๋ๆ ประดับด้วยช่อดอกไม้สีสดใส แขนซ้ายคล้องกระเป๋าใบเล็กเคลื่อนไหวย้ายเอวด้วยเสื้อผ้าที่กระชับพร้อมกับการเหวี่ยงไปมาของสร้อยมุกเส้นยาว โอ้โฮ...สร้างภาพซะประมาณหญิงไทยสมัย จอมพล ป. พิบูลสงคราม ก่อนสงครามโลกครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 เป็นสมัยที่บ้านเมืองดี มีความสุขสงบ ยังไม่ถึงยุคข้าวยากหมากแพงช่วงสงครามโลก หรือกลียุคในปัจจุบัน ถ้าจะเอ่ยชื่อตัวละครจากนวนิยายให้สามารถสื่อถึงภาพลักษณ์พอได้ ก็ต้องไม่ใช่แม่พลอย เพราะแม่พลอย ห่างไกลไป น่าจะซักประมาณ ท่านหญิงกีรติ จากเรื่องข้างหลังภาพ ของ ศรีบูรพา ท่านหญิงท่านนี้ก็จะอยู่ในหมู่ผู้ดีมีชาติตระกูล ได้รับการศึกษา ถ้าอย่างนั้นจะให้ใช่เลยก็คงจะต้อง พจมาน สว่างวงศ์ ของเรื่องบ้านทรายทอง ที่ยุคปัจจุบัน ไม่ว่าเด็ก หรือวัยรุ่น ตลอดจนวัยสาววัยดึก ก็ยังรู้จักกันดีด้วยเหตุละครทีวี ยังนำมาจัดแสดงอยู่เสมอ เพื่อแสดงถึงภาพกุลสตรีไทย ที่เพียบพร้อมด้วยรูปสมบัติ คุณสมบัติ ที่สวยงาม อดทน เด็ดเดี่ยว เข้มแข็ง ต่อสู้ผ่านยุคผ่านสมัยเกิน 60-70 ปี พิสูจน์ได้ทุกครั้งที่จัดละครเรื่องนี้ออกอากาศทีไร เรตติ้งกระฉูด เพราะคนทั้งบ้านทั้งเมืองจะดูละครเรื่องเดียวกัน ไม่เชื่อลองจัด

อีกครั้งก็ได้ เพราะละครเรื่องนี้มีเรื่องราวของยุคสมัยที่ตรงกับยุคสมัยของ **โรงเรียนการเรือน ปี พ.ศ. 2477** ที่แรกตั้งขึ้น และพัฒนาเติบโตเปลี่ยนชื่อ เปลี่ยนสังกัดไปตามความเหมาะสม การบริหารจัดการของทางราชการ แล้วจะไม่ให้รู้สึกได้อย่างไรว่าย้อนยุค กลับสู่รากเหง้า ของอดีตความเป็นมา ที่ชื่อ **โรงเรียนการเรือน** เพื่อสร้างความเชื่อมั่น **ตอกย้ำอัตลักษณ์มหาวิทยาลัยสู่การยอมรับในระดับภูมิภาค สร้างความชัดเจน โดดเด่นเป็นของตนเอง มีความแตกต่างบนความเชี่ยวชาญในความหลากหลาย ของสถานศึกษาระดับอุดมศึกษา** ถือว่ากล้าหาญมาก การตัดสินใจตั้งชื่อ คณะใหม่ครั้งนี้ เพราะแค่การตั้งชื่อก็แตกต่างแล้ว ยอดมากเจ้านาย

สร้างความชัดเจน โดดเด่นเป็นของตนเอง มีความแตกต่างบนความเชี่ยวชาญในความหลากหลายของสถานศึกษาระดับอุดมศึกษา

ผู้เขียนจะขอนำมาเชื่อมโยงกับเรื่องราวประสบการณ์ทั้งทางทฤษฎีและปฏิบัติ ที่ผู้เขียนได้สร้างผ่านกระบวนการปฏิบัติจริงหลายครั้ง หลายเหตุการณ์ และพัฒนาจนสามารถพัฒนาต่อยอดได้อย่างหลากหลาย สอดคล้องกับความต้องการ ความคาดหวังที่เหมาะสมไปตามสถานการณ์ ทั้งของส่วนบุคคล และส่วนรวม สาธารณะ เพื่อให้เห็นว่า **เรื่องอาหารเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์** ศาสตร์ คือ สิ่งที่สร้างได้ วัดได้ ตรวจสอบได้ สืบย้อนได้ พัฒนาได้ และที่สำคัญต้องถ่ายทอดได้

ส่วนอาหารเป็น **ศิลปะ** เป็นเรื่องของ **ปัจเจก** หมายถึง เฉพาะส่วนบุคคลที่พึงพอใจในความสวยงาม ความอร่อยในรสชาติที่ชอบ **ถูกปากของความคุ้นเคย** อาจเป็นความเคยคุ้นส่วนตัว ส่วนครอบครัว ส่วนชุมชนท้องถิ่น สิ่งแวดล้อม ส่วนภูมิภาคของประเทศ ของโลก คิดว่าคงเข้าใจได้ไม่ยาก **ถ้าไม่รู้สึกอคตินักกับการทำความเข้าใจ** เช่น ขอยกตัวอย่างตนเองดีกว่า ที่บอกได้เลยว่า **ไม่กินอะไร ไม่ชอบอะไร** ได้แก่ ไม่กินปลาร้าดิบ แม้กระทั่งปลาร้าที่ต้มแล้ว ฉะนั้น ถ้าจะกินส้มตำก็ต้องเป็นส้มตำอะไรก็ได้ที่ไม่มีการใส่น้ำปลาร้าเด็ดขาด ประมาณส้มตำไทย ส้มตำปู ประมาณนี้ และรสชาติก็ขอ เปรี้ยวๆ หวานๆ เค็มตาม ไม่เปรี้ยวจี๊ด หรือหวานเว่อร์ หรือเค็มโด่ ถือว่าไม่อร่อยเลย สำหรับผู้เขียน แล้วจะปรุงจะตำส้มตำกันอย่างไรให้ถูกใจกับคน 1 คน กับคน

10 คน 100 คน และ 5,000 คน อย่างในงานซีเกมส์ อย่างนี้ ต้องคิดแล้วทำการบ้านหนักแล้ว ที่จะต้องจัดการกับเมนูส้มตำ ที่เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ คิดกันอย่างไร ก็คงเริ่มต้นจาก

- ออกแบบรสชาติของส้มตำ (สำหรับลูกค้า 11 ประเทศ - ภูมิภาคอาเซียน)
- การกำหนดวัตถุดิบ (คุณภาพ – คงเอกลักษณ์ของส้มตำ)
- อัตราส่วนมาตรฐานของการผสมน้ำส้มตำ (ที่คนส่วนใหญ่ยอมรับ)
- กำหนดกระบวนการผลิตเมนูส้มตำ (ต้นน้ำ - ปลายน้ำ)
- การจัดภาชนะอุปกรณ์ ให้ได้มาตรฐาน (อาทิ การบรรจุ, จัดเก็บ, เคลื่อนย้าย, การนำเสนอ, การปรุง, การบริการ)

นี่แค่รายการเดียวในประมาณ 130 รายการอาหารที่คัดเลือกมานำเสนอให้กับนักกีฬา คณะกรรมการ และเจ้าหน้าที่ ในงานการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ที่ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ ระหว่างวันที่ 6-18 ธันวาคม 2550 ณ จังหวัดนครราชสีมา และงานแข่งขันกีฬาอาเซียนพาราเกมส์ ครั้งที่ 4 ที่ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพ ระหว่างวันที่ 20-26 มกราคม 2551 ณ จังหวัดนครราชสีมา ซึ่ง 2 งานนั้น มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ได้รับความไว้วางใจให้รับผิดชอบดำเนินการจัดบริการอาหารและเครื่องดื่ม โดยปฏิบัติหน้าที่ร่วมกับคณะกรรมการฝ่ายที่พักและอาหาร แล้วตั้ง 130 กว่ารายการนั้นจะยุ่งยากแค่ไหนกัน

การคัดเลือกรายการอาหารนั่นน่ะไม่ถึงกับยากมากนัก เพราะประเทศที่เข้าร่วมการแข่งขัน 11 ประเทศ เป็นประเทศภูมิภาคอาเซียน มีสิ่งแวดล้อม และธรรมชาติของภูมิภาคเหมือนกันใกล้เคียงกัน ซึ่งอยู่ในภูมิภาคเขตร้อน กินข้าว กินเครื่องเทศ กินอาหารรสชาติเผ็ดร้อน กินพืชผักที่มีความหลากหลาย ทั้งใบ ต้น ผล เหง้า ราก เมล็ด ตามแบบฉบับของคนเอเชีย แถบร้อนชื้น ปลูกอะไรก็ขึ้น ก็ตัดสินใจเลือกรายการอาหารของ ไทย จีน อินเดีย ยุโรป เป็นหลัก

จีน ได้แก่ ผัดผัก ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดน้ำมันหอย ซุป ก๋วยเตี๋ยว ตุ๋น

อินเดีย ได้แก่ มัสมั่น แกงไก่กอและ แกงพะแนง ฯลฯ

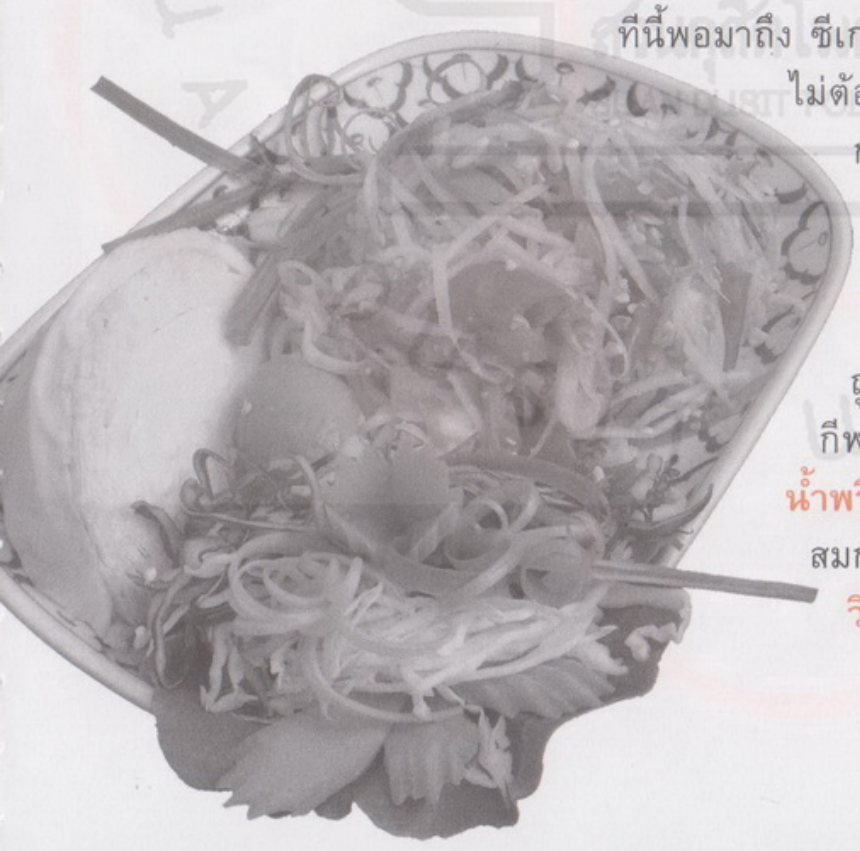
ยุโรป ได้แก่ สเต็ก เนื้อ / ไก่ / ปลา / หมู อย่างหลากหลาย มันฝรั่งทอด มันบด ซุป สลัด สปาเกตตี มะกะโรนี

ไทย ได้แก่ ผัดไทย ส้มตำ ไก่ย่าง ไก่ทอด ผัดหมี่โคราช ขนมจีนแกงไก่ ยำ ลาบ พล่า

อินโดนีเซีย ได้แก่ ข้าวผัดอินโด - นาซิโกแรง
เกาหลี ได้แก่ หมู ไก่ เนื้อ ย่างเกาหลี
ญี่ปุ่น ได้แก่ ซูชิ ไก่เทริยากิ

ส่วนเมนูส้มตำนี้มีที่มา ตั้งแต่งานชุมนุมลูกเสือโลกแล้ว ที่ผู้ใช้บริการอาหารของสวนดุสิต ทั้งหมด 7,000 คน มากันทั่วโลก ผู้เขียนได้เคยเสนอรายการ ส้มตำ เพื่อแสดงความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทย ที่ชาวโลกรู้จัก เช่นเดียวกับ ต้มยำกุ้ง ผัดไทย ผลปรากฏว่า ต้มยำกุ้งผ่าน ผัดไทยผ่าน แต่ส้มตำไม่ผ่าน ฝ่ายสาธารณสุขท้วงติง เกรงว่าผู้ใช้บริการจะท้องเสีย ความเสี่ยงสูง ตั้งแต่กุ้งแห้ง ถั่วลิสง น้ำส้มตำ และอื่นๆ จิปาถะ เช่น อากาศร้อน ตู้เย็นไม่พอจัดเก็บ โอเค ไม่เป็นไร ก็เลยไม่มีรายการส้มตำในงานชุมนุมลูกเสือโลก เมื่อ พ.ศ. 2547

ต่อมาอีก 2 ปี งานชุมนุมลูกเสือเอเชียแปซิฟิก ครั้งที่ 25 ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจะมีผู้ใช้บริการอาหารของสวนดุสิตอีกเช่นเดิม เป็นคณะกรรมการเจ้าหน้าที่ และลูกเสืออาสา จำนวน 2,700 คน มีประเทศเข้าร่วม 50 กว่าประเทศ เมนูส้มตำถูกนำเสนออีกครั้ง ช่วงแรกๆ ถูกท้วงติงจากฝ่ายสาธารณสุข สารพัดจะห่วงใย แต่สวนดุสิตก็พยายามอย่างไม่ลดละ สุดท้าย **ผ่าน** เล่นเอาเหนื่อย ต้องแสดงขั้นตอนวิธีทำ วิธีเก็บ จนกรรมการใจอ่อน ยอมให้ และก็ราบรื่นดี ไม่มีใครท้องเสียเลยสักคน แต่ขณะดำเนินการอยู่ใจแป้วๆ ตุ๊มๆ ต่อมๆ ทุกวัน เตือนตัวเองว่า **"ตัวข้าไม่น่าเล้ย"**



ทีนี้พอมาถึง ซีเกมส์ กลายเป็นเรื่องง่ายจิ๊บจ๊อย ไม่ต้องสาธยายกันมากมาย เพราะกรรมการเรียกร้อง ร้องขอว่าอย่าลืมมี **ส้มตำ** ด้วยนะ เอาใจพี่ลาว เขมร ญวน พม่า และพี่ไทย จะได้อร่อย แซ่บหลาย ถูกใจนักกีฬาเดี๋ยวไม่มีแรงแข่งกีฬา ในใจนึกประชด มันน่าจะมี **น้ำพริกปลาร้า** ด้วยจั๊กหน่อย เพื่อให้สมกับเป็นภูมิภาคร่วม **วัฒนธรรมวิถีปลาร้าแห่งชนเผ่า** ซะเลย

ช่วงเวลาก่อนเข้างานซีเกมส์ 2 เดือน ปฏิบัติการน้ำซอสก็เริ่มขึ้น ปฏิบัติการออกแบบรสชาติอาหารแต่ละกลุ่ม แต่ละเมนูจะต้องดำเนินการ ผสมอะไรกับอะไร เอารสอะไรเป็นรสนำ รสตาม ความหอม นอกจากความหอมตามธรรมชาติของซอสที่มาผสมแล้ว ยังต้องเติมอะไรลงไปอีกบ้างไหม ให้เกิดความหอม กลิ่น และรสชาติ ตามลักษณะเฉพาะของรายการอาหารชนิดนั้นๆ เพื่อให้ผู้นำไปปรุงอาหาร **ปฏิบัติการเท** อย่างเดียว ใช้เทคนิคของอุปกรณ์เตาอย่างชำนาญการให้อาหารสุกพอดี ส่วนเรื่องรสชาตินั้นไม่ต้องปรุงอะไรเพิ่มอีกแล้ว เพราะสมบูรณ์อยู่ในน้ำซอสเรียบร้อยแล้ว

อาทิ เมนู ไก่ผัดกะเพรา กำหนดให้ใช้น้ำซอสผัด ที่ผัดรวมไว้กับ พริกเขียว-แดง กระเทียม และพริกไทย แล้วตักใส่ภาชนะให้สมดุลกับอัตราส่วนไก่ 5 กิโลกรัม ที่คำนวณ ทดลองไว้เรียบร้อยแล้ว

แล้วน้ำซอสผัด นั่นน่ะมาจากไหน น้ำซอสผัดก็จะมาจากการกำหนดใช้วัตถุดิบ 4 ตัว ต่อไปนี้ผสมกัน มี ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส น้ำมันหอย และน้ำตาลทราย ผสมกันในอัตราส่วนที่ให้รสชาติเค็มนำ หวานตาม และกลิ่นหอมด้วยคุณภาพซอสทั้งสามชนิดที่ลงตัว และเชื่อหรือไม่ว่า ซอสผัดตัวนี้ ใช้เป็นซอสหลักของรายการอาหารจีน ไทย ยุโรป และอื่นๆ ถึง 81 ชนิด ถ้าไม่เชื่อตรวจสอบได้เลย ถามนักศึกษาที่ไปงานซีเกมส์ก็ได้ เพราะตรงหน้าเตาเราไม่มีวาง น้ำตาล น้ำปลา เกลือ หรือวัตถุดิบอื่นให้เลย ให้ใช้น้ำซอสที่จัดมาให้เท่านั้นในปริมาณที่กำหนด ก็เลยทำให้เรื่องยากๆ เป็นเรื่องง่ายๆ ไปเลยแหละ

ย้อนกลับมาที่น้ำส้มตำล่ะ จะต้องทำอะไรกันบ้าง **การออกแบบรสชาติ** คุณลักษณะ = อร่อย ถูกปาก ถูกคอ และถูกใจ ผู้รับประทานได้ไม่ยาก จากการสังเกตอาหารไทย ที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลกนั้นก็มีอีกหลายรายการล้วนแต่เป็นรายการที่มีรสนำ สามรส ได้แก่ เปรี้ยว หวาน เค็ม เสมอ เช่น ผัดไทย แกงมัสมั่น แกงเผ็ดเป็ดย่าง แกงกุ้งสับปะรด ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดเม็ดมะม่วง ปลาราดพริกสามรส ยำหมูย่าง ลาบไก่ น้ำจิ้มต่างๆ เช่น น้ำจิ้มไก่ย่าง น้ำจิ้มแจ่ว ในรายการต่างๆ ที่ยกมานั้น สัดส่วนของรสเปรี้ยว หวาน เค็ม อาจสลับที่กันได้บ้างระหว่าง หวานกับเค็ม หรือ เปรี้ยวกับหวาน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับลูกค้า และชุมชนที่ตอบสนอง ฉะนั้น พ่อครัว และเจ้าของร้านจะต้องเข้าใจว่า ลูกค้านั้นชอบรสนี้ลงตัว แบบไหนนำ แบบไหนตาม เช่น แบบไทยภาคกลาง แบบไทยภาคอีสาน หรืออาหารไทยแบบฝรั่ง แบบญี่ปุ่น แบบอินเดีย เป็นต้น แล้วส้มตำล่ะ แน่นอน

ออกแบบให้เปรี้ยวกับหวานใกล้ๆ กัน แล้วเค็มตาม เพราะจะต้องไปเจอกุ้งแห้ง เค็มอีกแค่ไหนก็ไม่รู้ ถ้าลอง เอาเปรี้ยวกับเค็มตามกัน แล้วตามหวานรสจะแข็งขึ้นรับประทานไม่ได้มากแน่ แต่ถ้าหวานตามเปรี้ยวล่ะก็รับรอง รับประทานได้เยอะเลย ถ้ายิ่งไปเจอไก่ย่าง หมูทอด ปลากรอบ มันก็แน่อยู่แล้ว ลงตัวเป๊ะ เด๊ะ เชะ แน่นอน

แล้วเปรี้ยว หวาน เค็ม ของส้มตำมาจากอะไรบ้าง

เปรี้ยว ได้จาก มะนาว, มะขาม, มะเขือเทศ

หวาน ได้จาก น้ำตาลปึก (Palm Sugar) น้ำตาลทราย

เค็ม ได้จาก น้ำปลา, น้ำปลาร้า, กุ้งแห้ง

ตัดสินใจสุดท้าย

เรามี **น้ำยำสูตรมะนาว** (น้ำมะนาว, น้ำปลา, น้ำตาล)

เรามี **น้ำผัดไทย** (น้ำมะขาม, น้ำปลา, น้ำตาล)

ซอส 2 ตัวนี้ได้ถูกออกแบบไว้ก่อนแล้ว

โดย น้ำยำสูตรมะนาว ใช้กับอาหารยำประเภทต่างๆ

น้ำผัดไทย ใช้กับผัดไทย ผัดหมี่โคราช มัสมั่น แกงส้ม ต้มโคล้ง ก็ออกแบบโดย นำน้ำยำสูตรมะนาว 2 ส่วน และน้ำผัดไทย 1 ส่วน ผสมกัน ก็ออกมาเป็นน้ำส้มตำ ใช่เลย มีทั้งเปรี้ยว หวาน เค็ม และทำไมต้องน้ำผัดไทย 1 ส่วน เพราะน้ำผัดไทยมีเนื้อมะขาม ถ้าใส่มากหรือในอัตราส่วนที่เท่ากัน เนื้อมะละกอจะสีไม่สวย คล้ำขึ้นเนื้อมะขามจะจับเส้นมะละกอ แล้วใช้น้ำยำมะนาวอย่างเดียวได้หรือไม่ ก็ได้ แต่รสชาติจะไม่หอม และไม่นัว เพราะในน้ำผัดไทย มีน้ำตาลมะพร้าวอย่างดี และน้ำผัดไทยยังทำให้ส้มตำมีสีสวยเข้มขึ้น ไม่ดูขาวแหงแก๋ ดูไม่เจ้มจ้น (เข้มข้น) ถึงแม้จะมีสีผักต่างๆ ช่วยแล้วก็ตาม

เอ... น้ำส้มตำสูตรนี้มันจะพาท้องเสียไหมนี่ ด้วยระยะเวลา จากต้นน้ำถึงปลายน้ำ คือ จากผลิตจนถึงบริการ มันกี่ชั่วโมง ก็ต้องกำหนดมาตรฐานอีก ที่สามารถควบคุมได้

น้ำมะนาว - ให้เลือกใช้ ผงมะนาว ของ บริษัทเบสท์ฟู้ด

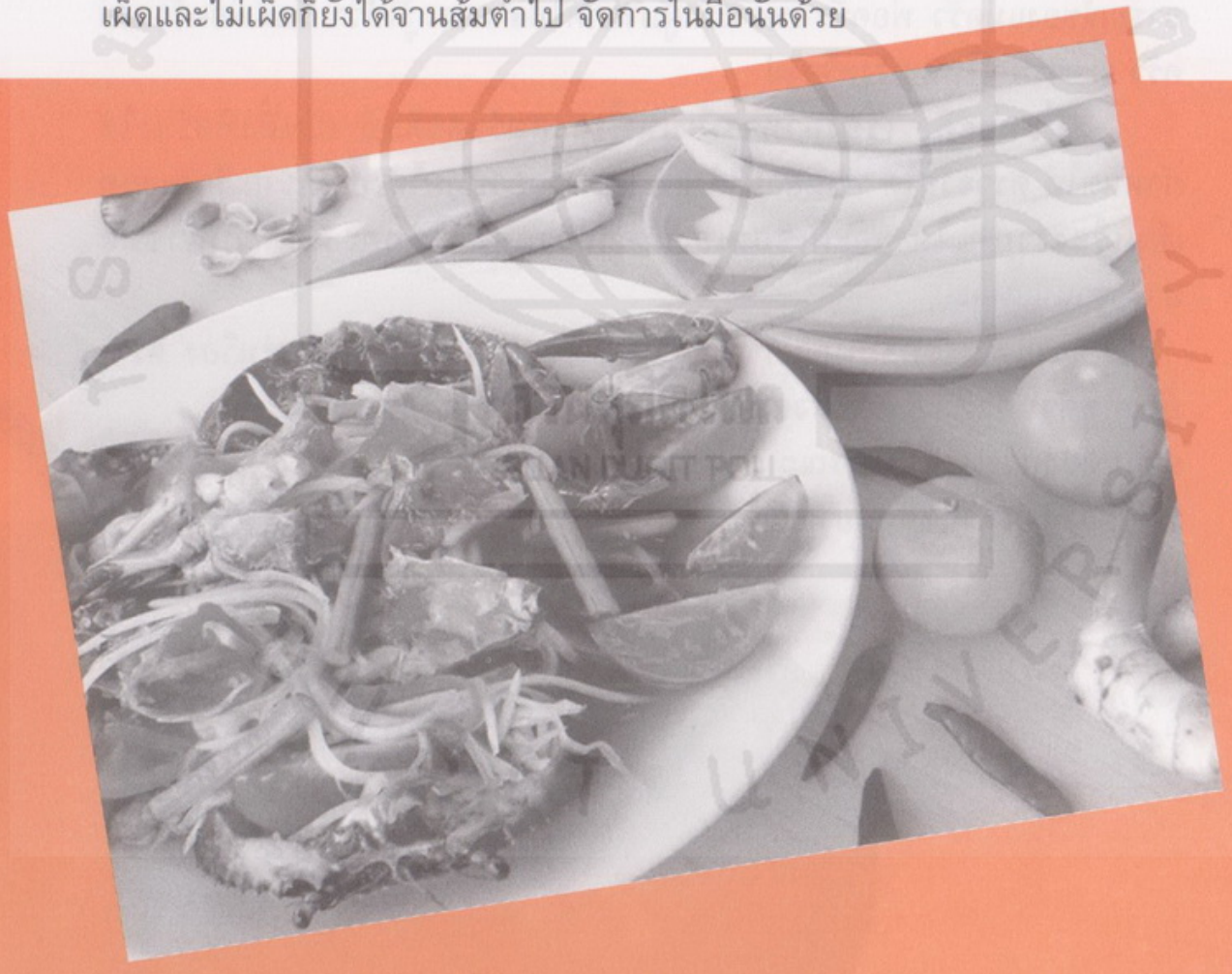
น้ำมะขาม - ให้สั่งจากบริษัทสยามเกษตร

น้ำตาล - เลือกแหล่งที่มา การขนส่ง การจัดเก็บ ได้แก่ จากอัมพวา มีการห่อทุกก้อน

น้ำปลา - เลือกกลิ่น และความเค็ม ที่ไม่คาวจัด เค็มจัด (น้ำปลาอย่างดี ไม่ใช่น้ำปลาผสม)

แล้วหารือกับฝ่ายสุขาภิบาลอาหารให้กำหนด ช่วงเวลา การผสม น้ำส้มตำ ก่อนบริการ บรรจุอะไร และต้องอยู่ในตู้เย็น และช่วงเวลาบริการ น้ำส้มตำนั้นจะต้องไม่นำกลับมาใช้อีก แล้วจะควบคุมอย่างไร

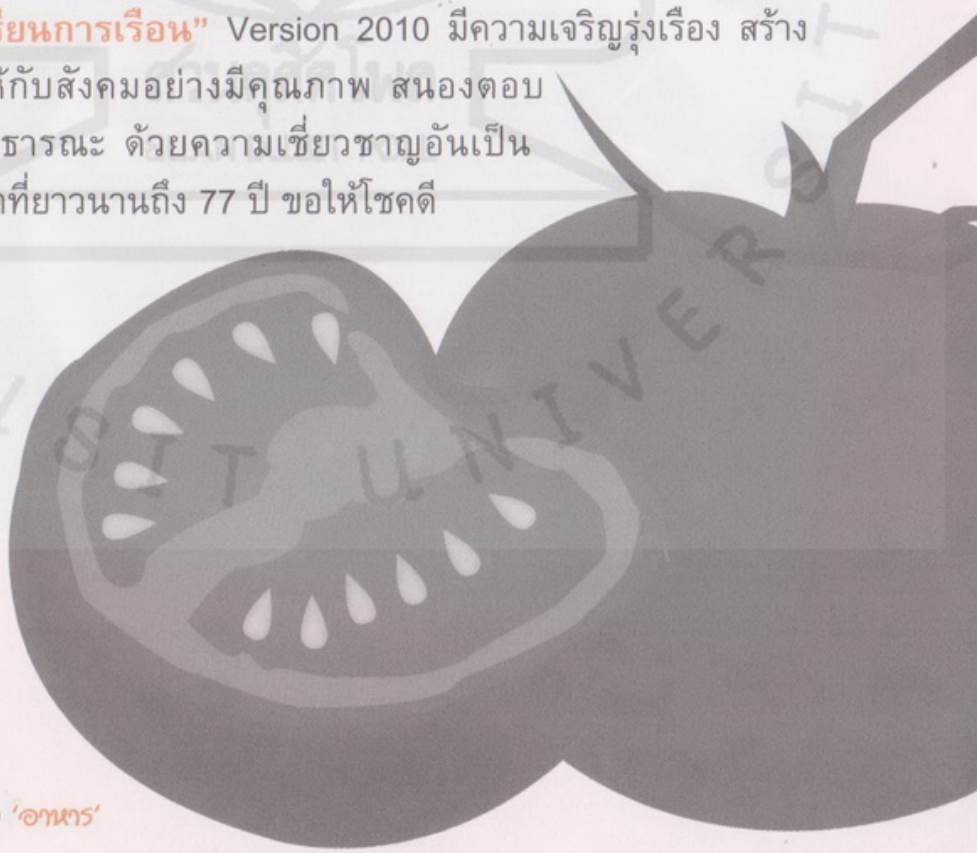
เมื่อได้น้ำส้มตำแล้ว รสชาติพอใจแล้ว แล้วใช้อย่างไรกับวัตถุดิบตัวอื่นๆ เช่น มะละกอสับ แครอท ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ กุ้งแห้ง ถั่วลิสง พริก ในปริมาณรวมกัน ต่อจาน ประมาณ 120-150 กรัม ต้องใส่น้ำส้มตำกี่กรัม กี่กระบวยตัก และถ้าทำในระบบปริมาณมากอย่างซีเกมส์ ผู้ใช้บริการมื้อกลางวัน ประมาณ 2,500 - 3,000 คน จะต้องผสมครั้งละหนึ่งอ่าง ค่อยผสมไปเรื่อยๆ เมื่อใกล้หมดให้รู้สึกสดใหม่ ไม่เซ็งน้ำนองจืดชืด แล้วความเผ็ดล่ะจะจัดการอย่างไร ให้คนกินเผ็ดและไม่เผ็ดก็ยังได้จานส้มตำไป จัดการในมื้อนั้นด้วย



เอาล่ะ คงเห็นแล้วใช่ไหม แค่ **จานส้มตำคุณภาพ** จะมีทั้งศาสตร์และศิลป์ ที่อยู่ในกระบวนการ สร้างได้ กำหนดได้ วัดได้ ตรวจสอบได้ พัฒนาต่อยอดได้ โดยเอาน้ำส้มตำไปทำน้ำแจ่วอีสาน ใส่พริกคั่วลงไป จะใส่ข้าวคั่วอีกสักนิดก็ยังได้ ก็เอาไปทำเป็นน้ำซอสไว้ปรุงลาบ น้ำตก ได้ทันที ไม่ว่าจานส้มตำ น้ำจิ้มแจ่ว จานลาบไก่ หรือจานน้ำตกคอหมูย่าง ไม่ว่าจะเป็นใครทำ ใครผสม ก็รสชาติเหมือนกันหมด ขอแต่เพียงให้ก่อนถึงปฏิบัติการ จะต้องมีการออกแบบรสชาติ เลือกที่มาของวัตถุดิบ คุณภาพ ทดลอง ทดสอบลูกค้า ชุมชน แล้วกำหนดอัตราส่วน เพียงเท่านี้ ซอสมาตรฐานกับอาหารจานคุณภาพ ก็จะเป็นเรื่องง่าย สามารถนำใช้กับซอสอื่นๆ ได้ทุกตัว เป็นทฤษฎีและแนวทางการปฏิบัติการผลิตอาหารปริมาณมาก หรือปริมาณน้อยได้อย่างมีคุณภาพ ใครๆ ก็ทำได้ ใครๆ ก็อยู่หน้าเตาได้ ไม่ต้องห่วง กังวลเรื่องความไม่สม่ำเสมอของรสชาติอาหารที่ขึ้นอยู่กับอารมณ์ของแม่ครัว พ่อครัว เพราะว่าผู้บริโภคไม่สามารถรู้ได้ว่า วันนี้พ่อครัว แม่ครัว จะอารมณ์ไหน จริงหรือไม่

นี่แหละคือ เรื่องอาหารที่เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ เป็นสิ่งที่สร้างได้ กำหนดได้ ตรวจวัดได้ ทวนสอบได้ และสามารถควบคุมได้ ทำให้จากเรื่องยากๆ เป็นเรื่องง่ายๆ ได้ และผู้เขียนเองก็เอาตัวรอดมาได้ทุกงานก็ด้วยน้ำซอสมาตรฐานนี่แหละ

ขอให้ **"โรงเรียนการเรือน"** Version 2010 มีความเจริญรุ่งเรือง สร้างบัณฑิตด้านอาหารให้กับสังคมอย่างมีคุณภาพ สนองตอบความต้องการของสาธารณะ ด้วยความเชี่ยวชาญอันเป็นรากเหง้า ของสวนดุสิตที่ยาวนานถึง 77 ปี ขอให้โชคดี



เรื่องอาหารที่เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ เป็นสิ่งที่สร้างได้ กำหนดได้ ตรวจวัดได้ ทวนสอบได้ และสามารถควบคุมได้ ทำให้จากเรื่องยากๆ เป็นเรื่องง่ายๆ ได้

อาหารไทยกับชาวญี่ปุ่น

ผศ.ดร.นฤมล นันทรักษ์

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวญี่ปุ่น มีลักษณะของการอนุรักษ์อาหารเชื้อชาติสูงมาก ในขณะเดียวกันก็มีการรับเอาพื้นฐานอาหารต่างชาติมาปรับให้เข้ากับลักษณะและรสนิยมของชาวญี่ปุ่นเอง อาหารชนิดใดที่พัฒนาทั้งรูปแบบและรสชาติตอบสนอง Life Style ของชาวญี่ปุ่นได้ ก็ได้รับการยอมรับเป็นส่วนหนึ่งในวิถีชีวิต

ความนิยมอาหารไทยเริ่มแพร่หลายและเป็นที่ยอมรับของชาวญี่ปุ่นมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มสตรีวัยทำงาน และกลุ่มแม่บ้าน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงและพร้อมทดลองสิ่งใหม่ๆ มากกว่าเพศชาย ซึ่งดูจะอนุรักษนิยมมากกว่า

ปัจจุบันร้านอาหารไทยจำนวนไม่น้อยที่เปิดขายอาหารจานเดียวและอาหารบุฟเฟ่ต์กลางวันในย่านธุรกิจของโตเกียว จะเห็นภาพชัดเจนขึ้นว่ากลุ่มลูกค้าวัยทำงานเพศหญิงเป็นกลุ่มหลัก แล้วจึงมีกลุ่มเพศหญิงและชาย แต่จะหาเพศชายที่มารับประทานเองไม่ค่อยมี ดังนั้น กลุ่มตลาดหลักที่จะเป็นช่องทางของร้านอาหารไทยน่าจะเป็นกลุ่มผู้หญิงและกลุ่มแม่บ้าน

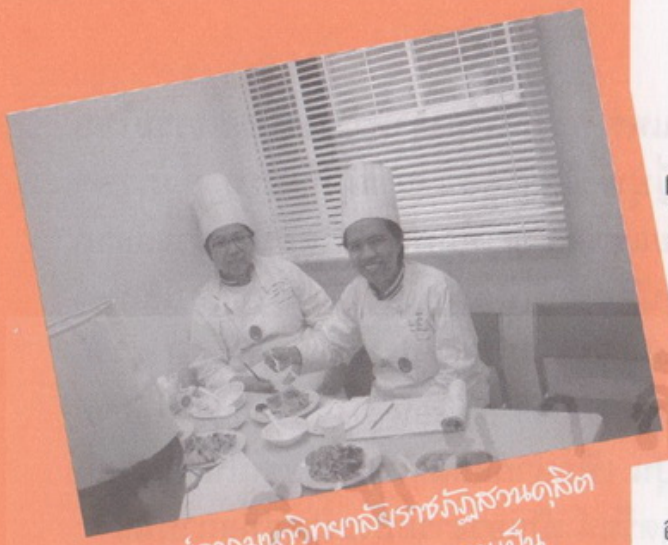
เมื่อปี พ.ศ. 2550 ที่ผ่านมา สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม กรมส่งเสริมการส่งออก กระทรวงพาณิชย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตร่วมกับ พี เค สยาม เอกชนไทยในประเทศญี่ปุ่น ร่วมกันจัดตั้งสถาบันวัฒนธรรม

ไทยศึกษา (Thai TEC) ขึ้น เพื่อเผยแพร่ ความรู้เรื่องอาหารและวัฒนธรรมไทยด้านอื่นๆ ในกรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น มีการสอน การฝึกอบรม ทั้งภาษา วัฒนธรรม อาหาร ของไทย เพื่อเผยแพร่ความรู้ที่ถูกต้อง โดยมีอาจารย์จากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตไปปฏิบัติหน้าที่ที่สถาบันวัฒนธรรมไทยศึกษา (Thai TEC) 3 คน คือ อาจารย์ณัฐพงษ์ ธีรนันทพิชิต ประจำ 2 ปีครึ่ง อาจารย์นคร แซ่สี และอาจารย์ฉัตรชนก บุญไชย ประจำ 6 เดือน ทั้ง 3 คน ได้มีโอกาสเรียนภาษาญี่ปุ่น และเรียนรู้อาหารญี่ปุ่น เพื่อนำกลับมาใช้ประโยชน์ในการเรียนการสอน ปัจจุบันอาจารย์กฤษณา อุกฤตรัตน์ เป็นอาจารย์ประจำอยู่ที่สถาบันฯ

ในด้านการสอนและการฝึกอบรมผู้ประกอบอาหารไทย มีผู้สนใจเข้ารับการอบรมทั้งคนไทยในประเทศญี่ปุ่น และชาวญี่ปุ่นเอง เป็นจำนวนมาก ทั้งที่สถาบันวัฒนธรรมไทยศึกษา (Thai TEC) และที่เชิญอาจารย์ผู้สอนออกไปฝึกอบรมนอกสถานที่ สอนการประกอบอาหารไทยซึ่งเป็นที่นิยม และไม่ยุ่งยากมาก จากการที่มีผู้สนใจมาก เมื่ออบรมหลายรุ่น ก็จะมีการจัดทดสอบมาตรฐานฝีมือของผู้เรียน เพื่อประเมินผลสัมฤทธิ์ของผู้เข้ารับการอบรม

การทดสอบมาตรฐานจะเป็นการทดสอบความรู้ของผู้เข้ารับการทดสอบทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อให้มั่นใจได้ว่าผู้ผ่านการรับรองมาตรฐานฝีมือจะมีความรู้และความสามารถที่จะนำไปใช้ปฏิบัติงานในชีวิตจริงได้ เนื่องจากการสอบปฏิบัติจะต้องใช้พื้นที่ อุปกรณ์ต่างๆ ที่เป็นมาตรฐานของครัวไทย การลงทุนจึงสูง และจำเป็นต้องทดสอบเท่ากับจำนวนพื้นที่และอุปกรณ์ที่มีในศูนย์ทดสอบ ซึ่งสถาบันวัฒนธรรมไทยศึกษา (Thai TEC) ที่กรุงโตเกียว มีความพร้อมเป็นศูนย์ทดสอบได้

การทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานฯ ที่สถาบันวัฒนธรรมไทยศึกษา (Thai TEC)



อาจารย์จากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต และจากกรมพัฒนาฝีมือแรงงานเป็นกรรมการตรวจให้คะแนนผู้เข้าทดสอบ

ผู้ที่มาทดสอบมาตรฐานฝีมือผู้ประกอบอาหารไทย เป็นทั้งลูกศิษย์ที่มาเข้ารับการอบรมหลักสูตร 90 ชั่วโมง ที่สถาบันวัฒนธรรมไทยศึกษา (Thai TEC) และเป็นเจ้าของร้านอาหารไทยในญี่ปุ่น ช่วงเย็นกรรมการจึงมีโอกาสไปเยี่ยมร้านอาหารไทย และได้พูดคุยกับเจ้าของร้าน ก็ขอสรุปประเด็นที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านในแต่ละร้านขอเริ่มจากร้านขนาดเล็กชื่อร้านสวัสดี เป็นร้านอาหารเล็กๆ ตั้งอยู่บนชั้น 4 อาคารซากุระจิโซ ติดกับสถานีรถไฟโอมิยะ จังหวัดไซตามะ เหนือขึ้นไปจากโตเกียว เป็นร้านที่เจ้าของทำเองทุกหน้าที่เพียงคนเดียว ทั้งทำอาหาร บริการ และคิดเงินด้วยตัวเอง มีที่นั่งรอบเคาน์เตอร์รูปตัวยู (U) เรียงรายกัน 15 ที่นั่ง มีเจ้าของอยู่ด้านในเคาน์เตอร์เพียงคนเดียว

เหตุผลสำคัญที่เลือกทำเลนี้แม้จะอยู่บนชั้น 4 คือ **อยู่ในแหล่งชุมชนที่มีผู้คนหนาแน่นมาก** เนื่องจากสถานีรถไฟโอมิยะ เป็นสถานีใหญ่ มีคนจำนวนมากตลอดวัน จนถึงเวลารถไฟหมดประมาณห้าทุ่มครึ่ง ทำให้มีลูกค้าอยู่เสมอ ที่สำคัญ สถานที่นี้ค่าเช่าย่อมเยาหน่อย บวกค่าใช้จ่ายต่างๆ แล้วรับไหว ยังมีกำไรตามสมควร

จากการแวะเยี่ยมร้านสวัสดี ทำให้สัมผัสบรรยากาศความเป็นกันเองของร้าน ระหว่างลูกค้ากับเจ้าของ และลูกค้ากับลูกค้า ขณะที่เราไปถึงร้าน พบว่ามีลูกค้าชาวญี่ปุ่นมานั่งดื่มเบียร์รอเจ้าของร้านแล้ว คุณเล็กก็บอกลูกค้าว่าวันนี้ฉันไปทดสอบมาตรฐานฝีมือแม่ครัวอาหารไทยมานะ แล้วก็นำอาหารรายการที่ทดสอบซึ่งปรุงสำเร็จแล้วและผ่านการตรวจ ซึ่งกรรมการอนุญาตให้นำกลับได้ออกมาใส่จานให้ลูกค้าลองลิ้มรสชาติ เพื่อบอกว่า รสชาติฝีมือฉันพัฒนาไปอีกขั้นหนึ่งแล้ว ฝ่ายลูกค้าก็จะชอบมาก สักครู่มีลูกค้าชุดใหม่เข้ามาสองคน ก็ทักทายกันดี ลูกค้าสั่งก๋วยเตี๋ยวราดหน้าแต่คุณเล็กถามเป็นภาษาไทยว่าราดหน้า หมู หรือไก่ หรือเนื้อ ถ้าตอบเป็นภาษาไทยไม่ได้ จะไม่ทำให้กิน ลูกค้าคิดอยู่พักใหญ่

จนคิดว่า หมอนี่อดกินแหงเลย เขาก็ตอบออกมา แต่ไม่ตอบตัวเลือกที่ถาม ตอบว่า ทะเล เป็นอันว่าสั่งราดหน้าทะเล

อีกพักเดียวก็มีลูกค้าสาวญี่ปุ่นเข้ามาสองคน นั่งสั่งอาหารไทยที่เขาชอบ บรรยากาศที่เป็นกันเองทำให้ลูกค้าหันไปคุยกันเวลาที่เจ้าของหันไปทำอาหาร แล้วก็รู้สึกสนุกเหมือนอยู่ในหมู่เพื่อนพ้องตัวเอง พอจะสรุปได้ว่า **เสน่ห์ของร้านสวัสดีที่เรียกลูกค้ามาทุกวันคือความสนุกสนานเป็นกันเองของบรรยากาศร้าน ซึ่งหาจากที่อื่นได้ยาก**

เสน่ห์อีกอย่างหนึ่งของร้านคือ เจ้าของร้านมีทักษะในการสนทนามาก จึงใส่การฝึกสนทนาภาษาไทยให้กับลูกค้าชาวญี่ปุ่นที่สนใจอีกด้วย การมาที่ร้าน จะทำให้มีความรู้ ความเข้าใจภาษาไทยเพิ่มมากขึ้น เป็นสิ่งจูงใจอย่างดีอีกประการหนึ่ง และคุณเล็กจะถ่ายรูปทุกคนติดไว้รอบเคาน์เตอร์ร้าน

ร้านต่อไปคือ ร้านมะลิไทย เป็นร้านอาหารขนาดเล็ก ตั้งอยู่ที่ไซตามะ เคน ไซตามะซี โอมิยากุ ไดมอนโจ 3-1 ไดโก 5 ชั้น 2 แต่มีการบริการลูกค้าแบบ Full Service และแบบกึ่งบริการตัวเองคือนั่งที่หน้าเคาน์เตอร์ เช่นเดียวกับร้านสวัสดี ร้านมะลิไทยรับลูกค้าได้ประมาณ 35 ที่นั่ง ทำเลของร้านอยู่ในชุมชนหนาแน่นเช่นเดียวกับร้านสวัสดี แต่อยู่คนละด้านของสถานีรถไฟโอมิยะ เส้นทางจากสถานีรถไฟไปถึงร้านมะลิไทยผ่านร้านอาหารหลากหลายมาก

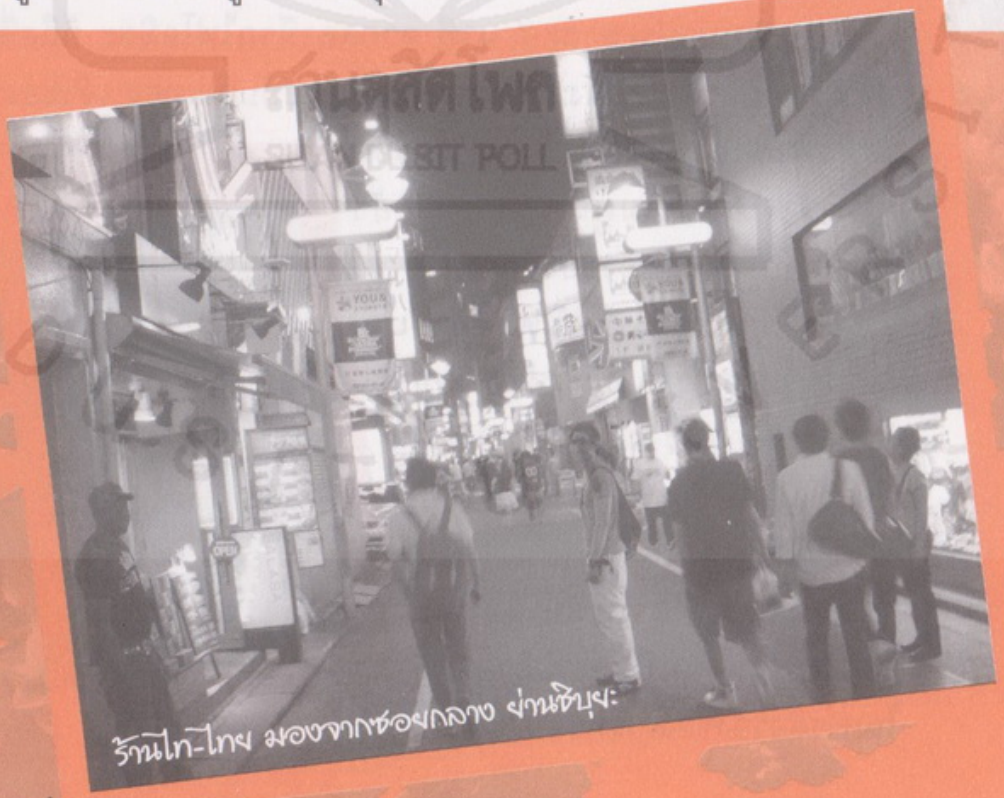
เดินมาประมาณ 7 นาที จากสถานีรถไฟโอมิยะ ก็ถึงที่ตั้งร้านมะลิไทย ปรากฏว่ามีลูกค้าเดินลงมาจากร้านพอดี พบกับคุณทอง เจ้าของร้าน ที่พาเรามา จึงทักทายกันแล้วก็กลับขึ้นไปที่ร้านอีก ก็นับว่าเป็นความผูกพันของลูกค้าประจำกับร้านและเจ้าของร้าน

ร้านมะลิไทยเปิดกิจการมาแล้ว 4 ปี ผลประกอบการมีกำไรทุกปี มีค่าเช่าเดือนละ 180,000 เยน ในปัจจุบันได้ทำการต่อสัญญาเช่าพื้นที่ออกไปอีก 3 ปี ที่น่าสนใจก็คือได้ลดค่าเช่าลงจากเดิมเดือนละ 10,000 เยน ซึ่งเป็นความสามารถในการต่อรองของคุณทอง ค่าใช้จ่าย

อื่นๆ มี ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าแก๊ส ตกเดือนละประมาณ 60,000 เยน ค่าขยะเดือนละ 9,000 เยน รายจ่ายที่สำคัญอีกรายการคือค่าจ้างแรงงาน ที่ร้านมะลิไทยนี้จ้างพ่อครัวไทยและผู้ช่วย พนักงานเสิร์ฟเป็นเด็กไทยที่มาเรียนหนังสือที่ญี่ปุ่น รายการอาหารจะเป็นอาหารไทยทั่วไปซึ่งเป็นรายการต้ม ผัด แกง ทอด แต่ที่สำคัญ คือ คุณทองเจ้าของร้านพยายามสร้างมาตรฐานร้านต่างๆ ทั้งด้านอาหาร เครื่องดื่ม และการบริการ ให้มีคุณภาพเพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้อย่างคงที่สม่ำเสมอ

ร้านต่อไป คือ ร้านไท-ไทย ตั้งอยู่ย่านชิบุยะ ซอยกลาง อยู่บนชั้น 2 สถานที่ตั้งของตึกแม้จะอยู่ในซอยแต่มองเห็นได้ชัดเจน เมื่อเดินเข้าซอยมาก็จะเห็นป้ายชื่อร้าน และมองเห็นความเคลื่อนไหวในร้านได้อย่างชัดเจน จึงเป็นจุดดึงดูดให้ลูกค้าทั้งขาประจำและขาจรแวะเวียนเข้ามาอุดหนุน

บริเวณที่ร้านตั้งอยู่ใกล้กับสถานีรถไฟชิบุยะ ซึ่งเป็นสถานีรถไฟใหญ่และเป็นย่านชุมชน มีผู้คนสัญจรไปมามากมาย ถนนซอยกลางจึงเป็นย่านการค้าที่มีความคึกคัก มีผู้คนสัญจรตลอดวันหนาแน่น ตั้งแต่เช้าตรู่จนถึงประมาณเที่ยงคืนสถานีรถไฟปิดแล้วนั่นแหละ ความคึกคักจึงค่อยซา เจ้าของร้านชื่อคุณอุมาพรเล่าว่าการมองหาทำเลร้านอาหารได้มาพบอาคารที่ตั้งร้านไท-ไทยปัจจุบัน เปิดประมูลและคัดเลือกผู้ประกอบธุรกิจร้านอาหารพอดี



ร้านไท-ไทย มองจากซอยกลาง ย่านชิบุยะ

จึงเสนอตัวเข้าแข่งขันด้วย และปรากฏว่า ได้รับเลือก

การได้รับเลือกเป็นสิ่งที่แสดงว่าธุรกิจของเราสามารถสร้างความเชื่อถือและมั่นใจว่าร้านอาหารของเราจะตอบสนองความต้องการของลูกค้าได้เป็นที่พอใจ เพราะตึกเองก็จะต้องทำกิจกรรมการตลาดต่างๆ เพื่อเรียกลูกค้าเข้ามาใช้บริการต่างๆ ของผู้ค้าที่อยู่ในตึก และเมื่อลูกค้าใช้บริการแล้วต้องมั่นใจว่าดี จึงจะกลับมาอีก ดังนั้น เจ้าของอาคารพาณิชย์ในญี่ปุ่น จะคัดสรรผู้ร่วมค้าขายในอาคารอย่างพิถีพิถัน เพื่อประโยชน์ร่วมกันของทุกคน

ร้านไท-ไทย ลงทุน 12 ล้านบาท โดยยึดแนวคิดเอกลักษณ์ไทย เน้นรายการอาหารที่คนญี่ปุ่นรู้จัก โดยเฉพาะเมนูยอดฮิตของร้าน คือ ต้มยำกุ้ง ปูผัดผงกะหรี่ กิจการค้าไปได้ดี ปัจจุบันที่ร้านเปิดบริการเวลา 11.30-15.30 น. และ 18.00-23.00 น. มียอดขายเฉลี่ยต่ำสุดวันละ 130,000 เยน และสูงสุด 230,000 เยน

เคล็ดลับความสำเร็จ

นอกจากคุณอุมาพร ซึ่งทุ่มเทดูแลธุรกิจแล้ว คุณก้องไพร เกษทรัพย์-สถิตย์ น้องชายของคุณอุมาพร ก็เป็นกำลังสำคัญในการสร้างธุรกิจให้ประสบความสำเร็จ ร่วมกับทีมงานทั้งด้านบริการและพ่อครัว

ถนนซอยกลางผ่านชิบุยะ ผ่านหน้า ร้านไท-ไทย

พ่อครัวของร้านไท-ไทยนี้เป็นพ่อครัวปริญญาตรีจากเมืองไทย คุณพงศ์อนันต์ ศิริแสนไพรวัลย์ จบจากมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต มีประสบการณ์มากมายในอาชีพก่อนมาใช้ชีวิตที่ญี่ปุ่นเป็นพ่อครัวอาหารไทยที่โรงแรมนิรันดร์ แกรนด์ แถวอุดมสุขสุขุมวิท คุณอุดมพรเดินทางไปทดสอบฝีมือคุณพงศ์อนันต์ ถึงโรงแรม ก่อนจะตกลงว่าจ้างให้มาทำงานที่ญี่ปุ่น

คุณอุมาพรเน้นว่า ข้อสำคัญที่นำไปสู่ความสำเร็จ ซึ่งผู้ประกอบการทุกคนละเลยไม่ได้คือ ทำเลชุมชน อาหารอร่อย บริการดี และต้องสะอาด

ร้าน "ชัยภูมิ"

ร้านอาหารไทยได้รับเครื่องหมายรับรอง ไทยซีเล็ค (Thai Select) ว่าเป็นร้านอาหารไทยแท้แน่นอน ทั้งอาหาร รสชาติ วัตถุดิบ จนถึงผู้ปรุง เพื่อให้ผู้นิยมอาหารไทยมั่นใจได้ว่า เข้าร้านถูกแล้ว

ร้านชัยภูมิตั้งอยู่บนชั้น 4 อาคารพาณิชย์ย่าน ฮาราจูกุ (Harajuku) ซึ่งเป็นชุมชนหนาแน่นอีกแห่งหนึ่งในกรุงโตเกียว เป็นย่านชุมชนของคนต่างวัยที่มีฐานะดี ผู้คนมีกำลังซื้อสูง ร้านอาหารที่ย่านนี้ส่วนใหญ่จึงเป็นร้านที่ต้องดูดี เพื่อตอบสนองวิถีชีวิตของคนในย่านนี้ เหตุผลที่ชื่อร้านชัยภูมิ เพราะคุณแม่ของคุณองอาจ เจียมศักดานุวัตร เป็นชาวจังหวัดชัยภูมิ จึงเรียกชื่อนี้เป็นชื่อร้านเพราะถือเป็นนามมงคล

แนวคิดธุรกิจร้านชัยภูมิ

เมื่อเริ่มต้นกิจการ คุณองอาจวางแนวคิดไว้เป็นภัตตาคารกึ่งฟาสต์ฟู้ด กลุ่มลูกค้าเป้าหมายเป็นวัยรุ่น ราคาไม่แพง แต่เมื่อทำไปมีลูกค้าร้องเรียนเรื่องคุณภาพ จึงปรับปรุงคุณภาพ และพบว่าระดับคุณภาพที่ลูกค้าพอใจ ราคาที่ขายอยู่รับไม่ไหว จึงปรึกษาทีมงานและปรับเปลี่ยนแนวคิดธุรกิจเสียใหม่

แนวคิดใหม่คือเป็นภัตตาคารที่มีบริการแบบ Full Service กำหนดตำแหน่งทางการตลาดเป็นร้านระดับพรีเมี่ยม ปรับปรุงการตกแต่งรูปลักษณ์ของร้านรองรับกลุ่มลูกค้าเป้าหมายซึ่งเป็นกลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงานที่มีรายได้ปานกลางค่อนข้างสูง ถึงรายได้สูง คุณภาพอาหาร บริการ และราคาค่อนข้างสูง หลังจากปรับทิศทางธุรกิจแล้ว ปรากฏว่าได้รับการตอบรับที่ดีจากลูกค้า

ปัจจุบันร้านชัยภูมิมีลูกค้าประจำสูงถึง 80% และลูกค้าประจำเหล่านี้คุณองอาจจะรู้รสนิยมของลูกค้าแต่ละคนว่าใครชอบอย่างไร เพราะออกมาพบพูดคุยกับลูกค้าทุกรายจนทราบความต้องการที่หลากหลายของลูกค้าประจำเหล่านี้

การประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อ คุณองอาจเล่าว่านิตยสาร HANAKO ลงให้เป็นประจำ โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ

ร้านใจไทย

ย่านกินซ่า (GINZA) ในกรุงโตเกียว เป็นแหล่งรวมของธุรกิจต่างๆ สำหรับคนรวย ร้านอาหารใจไทยเป็นร้านอาหารไทยระดับหรู ที่ประสบความสำเร็จทางธุรกิจอย่างสูง ปัจจุบันร้านใจไทยมีสาขาอยู่ที่สนามบินนาริตะ เทอร์มินัล 1 ชั้น 5 และสาขาโอกินาวา

ร้านใจไทย ผ่านเหตุการณ์ต่างๆ ทางธุรกิจมากมาย อาศัยความใจสู้ ไม่ยอมแพ้ ของ คุณสุรศักดิ์ นากายามา จึงมีวันที่ประสบความสำเร็จเช่นวันนี้ หากถอดใจเพียงชั่ววูบ ร้านใจไทยคงเป็นเพียงเรื่องเล่าขานเป็นกรณีศึกษาในอดีตเท่านั้น

คุณสุรศักดิ์ นากายามา เริ่มต้นธุรกิจด้วยการเปิดบริษัทนำเที่ยว Tokio and Now รับจัดการท่องเที่ยวประเทศไทยให้ชาวญี่ปุ่น ทำอยู่ 12 ปี กิจการมั่นคงดี และคุ้นเคยกับนักธุรกิจญี่ปุ่นพอสมควร

วันหนึ่ง ชีวิตคุณสุรศักดิ์มีเหตุที่จะต้องหักเหเข้าสู่ธุรกิจร้านอาหาร มีนักธุรกิจญี่ปุ่นรายหนึ่ง สนใจทำธุรกิจร้านอาหารไทย ได้ซื้อร้านขายเหล้าชื่อร้านอิซากายา มาปรับปรุงเป็นร้านอาหารไทย และติดต่อขอให้คุณสุรศักดิ์ช่วยจัดการตั้งแต่การออกแบบ ตั้งชื่อร้าน ออกแบบโลโก้ ซึ่งคุณสุรศักดิ์ก็รับช่วยดำเนินการ เริ่มต้นด้วยการตั้งชื่อร้าน จากตัวเลือกหลากหลายที่สื่อถึงความเป็นไทย เช่น ทิพย์ไทย ไทยไทย จิตไทย และได้ชื่อที่เลือกคือ **"ใจไทย"** (Jai Thai)

ใจไทยแห่งแรก เกิดที่ย่านเอบิสึ (Ebisu) ประสบความสำเร็จมาก ปีแรกก็มีผลประกอบการมีกำไรแล้ว ขณะนั้นคุณสุรศักดิ์เองก็ยังไม่เข้ามาบริหารเต็มตัว ยังคงทำงานหลักเป็นบริษัทนำเที่ยวอยู่ จนกระทั่งมีข่าวว่านักธุรกิจญี่ปุ่นเจ้าของร้านประสบความเสียหายจากธุรกิจรับเหมาก่อสร้าง และต้องการขายกิจการร้านอาหาร คุณสุรศักดิ์จึงสอบถามเจ้าของ และได้คำตอบว่าจริง คุณสุรศักดิ์จึงเสนอขอซื้อกิจการต่อ และตกลงกันในหลักการกับเจ้าของว่าขายกิจการทั้งหมด และคุณสุรศักดิ์ตกลงซื้อ โดยไม่มีการพิจารณารายละเอียดเป็นเรื่องๆ

จากสัญญาซื้อขายที่คุณสุรศักดิ์ทำกับเจ้าของร้าน การดำเนินกิจการต้องมีการเปลี่ยนแปลงทะเบียนให้ถูกต้อง การที่ไม่พิจารณารายละเอียด และใช้พื้นฐานความไว้ใจจากการคบค้ากันมาทำให้เกิดปัญหาทางธุรกิจ เริ่มต้นจากเจ้าของตึกไม่รับทราบความเปลี่ยนแปลง ผู้มีสิทธิใช้พื้นที่ตามสัญญาการเช่าตึกก็คือเจ้าของร้านคนเดิม มิใช่คุณสุรศักดิ์ แต่เจ้าของตึกก็ยังมีใจเป็นธรรม ยอมให้คุณสุรศักดิ์

แก้ปัญหากับเจ้าของร้านเดิมเสียก่อน ผลจากเรื่องนี้ คือ ระยะเวลา 12 ปีที่คุณสุรศักดิ์ทำกิจการใจไทย ต้องใช้เวลาต่อสู้ข้อพิพาทในศาลถึง 9 ปี เพราะถูกเจ้าของร้านเดิมฟ้องร้องเรียกให้คุณสุรศักดิ์ชำระหนี้ถึง 4 ครั้ง เป็นมูลหนี้ถึง 160 ล้านเยน โชคดีที่เจ้าของตึกทราบความจริงของเหตุการณ์ คำให้การจึงเป็นประโยชน์ต่อคุณสุรศักดิ์มาก ทำให้พ้นคดีได้ เมื่อพ้นคดี ก็เริ่มเดินหน้าขยายธุรกิจโดยเปิดใจไทยแห่งที่สองที่ โอกินาวา (Okinawa)

ขณะขยายธุรกิจก็ถูกฟ้องครั้งที่ 5 คราวนี้มีบทเรียนมาก พิจารณาข้อได้เสียแล้วจึงตัดสินใจประนีประนอมข้อพิพาทกัน เรื่องจบ คราวนี้ธุรกิจลื่นไหล กิจการประสบความสำเร็จมาก แต่ความลำบากยังไม่หมด มีผู้ไปร้องเรียนสำนักงานตรวจภาษีกลาง ว่าใจไทยเลี่ยงภาษี เจ้าหน้าที่สำนักงานฯ มาตรวจบัญชีและหลักฐานการเสียภาษีตั้งแต่ 10.00 น. ถึง 21.00 น. ทั้งที่ร้าน และที่บ้าน ใช้เวลาตรวจ 3 วัน กล่าวหาว่ามีการนำเงินไปจ่ายในกิจการที่ไม่ใช่ธุรกิจร้านอาหารจำนวน 8 ล้านเยน เมื่อตรวจเสร็จแล้วจึงพบว่า 8 ล้านเยน นั่นคือค่าใช้จ่ายและค่าทนายความในการต่อสู้คดี นับแต่นั้นมา คุณสุรศักดิ์ก็ไม่ประสบปัญหาเช่นนี้อีก

เมื่อผ่านพ้นอุปสรรคสำคัญมาแล้วคุณสุรศักดิ์ตั้งใจทำธุรกิจภัตตาคารอย่างจริงจัง ลงมือปรับปรุงแต่งร้านที่ Ebisu ขึ้นใหม่ แม้จะมีค่าใช้จ่ายแพง แต่ก็ทำไปจ่ายไป ก็ปรับปรุงได้ ในช่วงเวลานั้น ร้านใจไทยเป็นที่รู้จักในหมู่คนไทยที่ทำงานในประเทศญี่ปุ่นมาก เมื่อรัฐบาลไทยมีนโยบายส่งเสริมการลงทุนร้านอาหารไทยในต่างประเทศ เริ่มตั้งแต่แนวคิด Thai Global Restaurant ก็มีคนมาพูดคุยกับคุณสุรศักดิ์มากมาย ทั้งภาคราชการและภาคการเมือง มีการทาบทามให้ร่วมทุนจนตกลงในหลักการและให้คุณสุรศักดิ์แจ้งยกเลิกการเช่าพื้นที่กับเจ้าของตึกที่ Ebisu และกำหนดเวลาในการร่วมลงทุนไว้แล้ว

ก่อนถึงกำหนดเวลา ปรากฏว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางการเมืองในประเทศไทย ทุกอย่างที่ตกลงไว้ไม่เป็นไปตามที่ตกลง คุณสุรศักดิ์ต้องปิดร้านที่ Ebisu และย้ายออกตามที่แจ้งไว้ พร้อมกับถูกตัดเงินประกันร้อยละยี่สิบเป็นจำนวนประมาณ 9,000,000 เยน

ในช่วงเวลาคับขันนั้น ทางสนามบินนาริตะได้มาติดต่อคุณสุรศักดิ์ให้ลงทุนเปิดร้านอาหารไทยที่เทอร์มินัล 1 ของสนามบิน ในการเจรจาตกลงรายละเอียด คุณสุรศักดิ์ได้รับข้อเสนอเพิ่มที่น่าสนใจหลายประการ เช่น อัตรา

ค่าเช่าต่ำกว่าปกติ ให้พื้นที่เพิ่ม ฯลฯ จึงตกลงเปิดร้านใจไทยที่สนามบินนาริตะ เป็นแห่งที่ 3 จากการสำรวจคุณภาพและความพอใจของผู้ใช้บริการของสนามบิน ใจไทยได้คะแนน 100 เต็ม

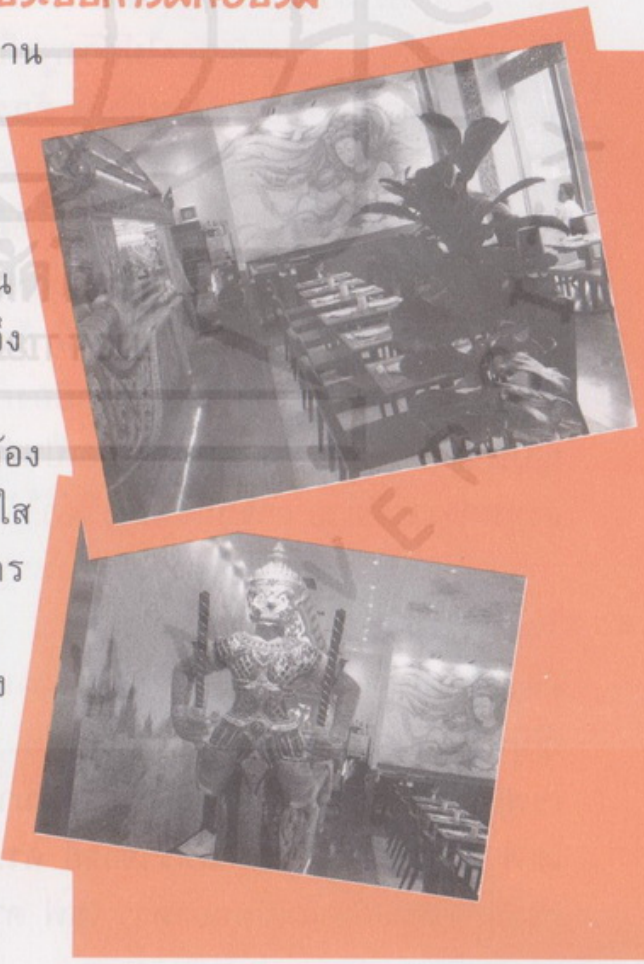
เมื่อกิจการมั่นคงดี จึงเปิด ใจไทย ที่กินซ่า เป็นแห่งที่ 4

แนวคิดธุรกิจร้านใจไทย

ในการทำร้านอาหาร ปัญหาที่พบอยู่เสมอจะเป็นเรื่องบุคลากร โดยเฉพาะพ่อครัว แม่ครัว การนำแรงงานไทยมาทำงานเป็นเรื่องยาก เพราะผู้มาประกอบอาชีพต้องมีใบอนุญาตทำงานถูกต้อง มีความรู้เรื่องสุขอนามัย และที่สำคัญต้องซื่อสัตย์ จากประสบการณ์จริง พ่อครัวชาวไทยมักไม่ค่อยรักษาสัญญา ทำสัญญาจ้างมีกำหนดระยะเวลา แต่จะทำงานไม่ครบสัญญา ทำให้นายจ้างเกิดปัญหาได้

ใจไทยเน้นคุณภาพของคนร่วมกับระบบการฝึกอบรม

ในปัจจุบันการฝึกอบรมพนักงานทำเป็นระบบ มีการฉายภาพการปฏิบัติจริงทุกงาน ทุกหน้าที่ ให้พนักงานใหม่ดูทางวีดิทัศน์ และมีคู่มือการปฏิบัติงานกำกับ ให้ทุกคนปฏิบัติตามขั้นตอนและวิธีการที่กำหนด ปัจจุบัน ใจไทยจึงไม่กังวลเรื่องบุคลากรมากนัก



หลักการสำคัญอีกประการที่ต้องถือปฏิบัติคือ ความซื่อสัตย์ และโปร่งใส ความเชื่อถือเป็นสิ่งสำคัญมากในการประกอบธุรกิจ

การตลาดของร้านใจไทย มุ่งเน้นที่คุณภาพ และสร้างความแตกต่างเชิงสร้างสรรค์ให้ลูกค้าพอใจ ด้วยการใช้ความรู้เฉพาะของร้าน เช่น การย่างเนื้อที่สุกพอดีและยังชุ่มฉ่ำ มีความหอม นุ่ม

และอร่อยกว่าเนื้อย่างทั่วไป โดยการย่างผ่านความร้อนสูงด้วยความเร็ว พร้อมกับฉีดไอน้ำ ทำให้ได้คุณภาพที่แตกต่างและเหนือกว่าปกติ ร้านใจไทยขายอาหารไทยคู่กับข้าวหอมมะลิไทย ทำให้อาหารไทยอร่อยมากขึ้น

ร้านส้มโอ

ตั้งอยู่ในเขตชินจูกุ ถนนโอโกโบ ใกล้กับสถานีรถไฟชินโอกุโบ เป็นร้านอาหารไทยที่มีที่ตั้งอยู่ชั้นล่าง (Ground) ขายอาหารไทยและอาหารเวียดนาม

ร้านส้มโอเกิดจากการปลุกปั้นของสาวไทยจากดินแดนที่ราบสูง คุณเกษมศรี เข็มพี ซึ่งมาใช้ชีวิตอยู่ที่ประเทศญี่ปุ่นนี้เมื่อ 14 ปีที่ผ่านมา เป็นการมาใช้ชีวิตในฐานะแม่บ้านของสามีชาวญี่ปุ่น ไม่ได้คิดมาก่อนเลยว่าจะมาประกอบธุรกิจร้านอาหารไทย

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จ คุณเกษมศรีกล่าวว่าประกอบกันหลายอย่าง แต่ที่ต้องเน้นความสำคัญคือทำเลที่ตั้ง รสชาติ การบริการ และระบบงาน ใน 4 อย่างนี้ ถ้ามีสักอย่างที่ไม่ดี ก็จะทำให้ประสบความสำเร็จได้ยาก ในเรื่องความมุ่งมั่นทุ่มเทของเจ้าของไม่ต้องพูดถึง เพราะต้องมีเกินร้อยอยู่แล้ว

การทำร้านอาหารในญี่ปุ่น ต้องขออนุญาตจากองค์กรปกครองท้องถิ่น เช่น เทศบาล การออกใบอนุญาต ผู้ขอต้องผ่านการสอบความรู้ตามที่รัฐกำหนด เจ้าของต้องสอบเอง ใบอนุญาตที่ออกให้มีอายุคราวละ 7 ปี ผู้ประกอบอาหารหรือพ่อครัวแม่ครัว ก็ต้องสอบเหมือนกัน ใบอนุญาตอายุ 7 ปีเช่นเดียวกัน

เรื่องบัญชีและการชำระภาษี กิจการของคุณเกษมศรีจ้างสำนักงานบัญชีค่าจ้างเดือนละ 80,000 เยน เพื่อป้องกันความผิดพลาดในเรื่องภาษี เพราะที่ญี่ปุ่น การชำระภาษีไม่ถูกต้อง ถือเป็นเรื่องใหญ่มาก เป็นคดีร้ายแรง ยิ่งเป็นนักลงทุนต่างชาติด้วย อาจถูกขึ้นบัญชีดำได้

แรงงานที่ใช้ในกิจการ ส่วนใหญ่เป็นคนไทย จ้างทั้งประจำและนักเรียนไทยทำงานล่วงเวลาประมาณ 30 คน คุณเกษมศรีเป็นแม่ครัวไทย ที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสู่การแข่งขันสุดยอดร้านอาหารไทยในญี่ปุ่น จากคณะกรรมการชาวญี่ปุ่น มีทั้งหมด 10 ร้าน สามารถผ่านเข้ารอบรองสุดท้าย ซึ่งเป็นร้านเดียวที่มีเชฟเป็นผู้หญิงทำให้กรรมการญี่ปุ่นทึ่งมาก เพราะในประเทศญี่ปุ่นไม่มีผู้หญิงเป็นเชฟ ในงานนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤมล นันทรักษ์ ได้รับเชิญให้ไปเป็นกรรมการร่วมกับนักเขียนอาหาร เชฟ ดารา ญี่ปุ่น และอัครราชทูตที่ปรึกษาฝ่าย

การพาณิชย์ และกรุงโตเกียว ซึ่งการแข่งขันครั้งนี้เป็นการเผยแพร่ร้านอาหารไทยในญี่ปุ่นผ่านสื่อทางทีวี ให้คนทั้งญี่ปุ่นรู้จักร้านอาหารไทยในแต่ละเมือง

ร้านแก้วใจ

ในแวดวงผู้ประกอบธุรกิจไทย-ญี่ปุ่น โดยเฉพาะธุรกิจร้านอาหาร คงมีน้อยคนที่ไม่รู้จักหรือเคยได้ยินชื่อของคุณพิมใจ มัตสึโมโต และชื่อร้านอาหาร "แก้วใจ" ที่เปิดกิจการมานับสิบปี ภายใต้ชื่อ พี เค สยาม ที่ขยายกิจการทั้งสาขาของร้านอาหาร และการนำเข้าสินค้าวัตถุดิบอาหารจากประเทศไทย ทำให้ธุรกิจมีความแข็งแรงยั่งยืน พร้อมกับการร่วมเป็นส่วนหนึ่งสร้างประชาคมไทยที่แข็งแรง ทั้งการมีบทบาทร่วมกิจกรรมต่างๆ ตลอดจนการทุ่มเทให้กับพระพุทธศาสนา ร่วมสร้างวัดปากน้ำญี่ปุ่นที่เป็นศูนย์รวมกิจกรรมประเพณี และวิถีไทยในญี่ปุ่น และในวันนี้ ก็ได้ร่วมกับ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต จัดตั้งสถาบันวัฒนธรรมไทยศึกษา (Thai TEC) ขึ้น เพื่อสอนอบรม และเผยแพร่ความเป็นไทยขึ้น ซึ่งก็ประสบผลสำเร็จเป็นที่น่าพอใจ

พี เค สยาม และไทยเท็ค

กิจการร้านอาหารไทย แก้วใจ ประสบความสำเร็จดี ได้รับความนิยมมาก ขายดี ผลประกอบการดี จึงขยายสาขาไปเปิดในย่านเมกุโระ อยู่ไม่ไกลจากสถานทูตไทย เป็นย่านที่คนมีกำลังซื้อสูง แนวคิดร้านที่เปิดจึงเป็นร้านที่ค่อนข้างหรูหรากว่าที่คินชิโจ และราคาสูงกว่า อุปกรณ์เครื่องใช้ก็เลือกใช้เบญจรงค์ เพราะอยู่ใกล้สถานทูต จึงต้องแสดงความเป็นไทยให้ดีที่สุด ร้านแก้วใจที่เมกุโระนี้ประสบความสำเร็จมาก ทำให้ขยายสาขาออกไปอีกหลายแห่ง ทั้งในโตเกียว และที่คิวชิว จากยี่สิบปีที่แล้วถึงวันนี้ ผ่านการเปิด ปิดร้านสาขา ภาวะเศรษฐกิจที่ดีบ้าง ซบเซาบ้าง พี เค สยาม ยังคงบริหารร้านอาหารแก้วใจ เจ็ดสาขา บริการวัตถุดิบทางการเกษตรและเครื่องปรุงรสนำเข้าจากไทย และบริหารสถาบันวัฒนธรรมไทยศึกษา (Thai TEC)

ปัญหาและอุปสรรค

ปัจจุบันอาหารไทยเป็นที่รู้จักมากขึ้น ความนิยมบริโภคอาหารไทยเพิ่มสูงขึ้นในหมู่ชาวญี่ปุ่น โดยเฉพาะในเพศหญิง ทั้งวัยทำงานและแม่บ้าน เพราะ

มีชื่อเสียงในรสชาติและสรรพคุณในทางสุขภาพของตัวอาหารไทย กระแสเหล่านี้ทำให้มีการลงทุนธุรกิจร้านอาหารไทยเพิ่มขึ้นมาก ปัญหาที่เกิดขึ้นจึงเป็นเรื่องของทรัพยากรบุคคล หรือพ่อครัวแม่ครัวอาหารไทยไม่เพียงพอ

ปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้เกิดการแย่งตัวพนักงาน มีการซื้อตัว แม้พนักงานเองก็มีการเรียกร้องค่าตัว ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ เป็นระยะเวลายาวนาน

มีผู้ประกอบการหลายท่านเล่าให้ฟังว่า การนำพ่อครัวแม่ครัวเข้ามาทำงานนั้น จะต้องมีกระบวนการขออนุญาตหลายขั้นตอน และนายจ้างผู้นำเข้าแรงงานยังต้องค้ำประกันลูกจ้างที่มาจากเมืองไทยด้วยว่าจะไม่หนีเข้าเมืองเป็นโรบินฮู้ด ทำสัญญาจ้างกับลูกจ้างไว้หนึ่งปีบ้าง สองปีบ้าง แต่เมื่อได้มาทำจริง มีร้านอื่นมาทาบทามให้รายได้ดีกว่านิดหน่อย ก็ทิ้งสัญญาไปทำงานกับนายจ้างรายใหม่ นายจ้างเดิมทำอะไรไม่ได้ เพราะยังมีวีซ่าทำงาน สำนักงานแรงงานไทยก็ช่วยไม่ได้ เพราะใช้กฎหมายญี่ปุ่น ทำให้ผู้ประกอบการไทยบางครั้งขัดแย้งกันเพราะเหตุเหล่านี้

เรื่องนี้ คุณพิมใจมีความเห็นว่า การแก้ปัญหาที่ถูกต้อง ควรจะสร้างและพัฒนาบุคลากรจากท้องถิ่น จะเป็นคนไทยในประเทศญี่ปุ่น หรือชาวญี่ปุ่นเองก็ตาม โดยการเปิดสอนความรู้ในการประกอบอาหารไทย เพราะถ้าไม่มีบุคลากรพ่อครัว แม่ครัวแล้ว การจะส่งเสริมให้มีการลงทุนร้านอาหารไทยให้มากขึ้น และอาหารไทยแพร่หลายก็เป็นไปได้ยาก

เมื่อมีความเห็นชัดเจน การร่วมมือกับมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต จัดตั้งสถาบัน Thai TEC เพื่อเผยแพร่ความรู้ต่างๆ ด้านวัฒนธรรมของประเทศไทย มีการสอนภาษาไทย การทำอาหารไทย ฯลฯ จึงเป็นเรื่องที่คุณพิมใจให้การสนับสนุนเต็มกำลัง

มีข้อสงสัยว่าถ้าสอนคนท้องถิ่นทำอาหารแล้ว คนไทยจะไม่ถูกแย่งหรือกีดกันอาชีพหรือ เรื่องนี้คุณพิมใจให้ความเห็นว่า เป็นโอกาสที่จะยกระดับการทำงานของพ่อครัวแม่ครัวชาวไทย ขึ้นเป็นผู้เชี่ยวชาญ ทำหน้าที่กำกับ แนะนำการทำอาหารไทยของคนท้องถิ่น เพราะนี่คืออาหารไทย ผู้เชี่ยวชาญต้องเป็นคนไทย หรือผ่านการรับรองจากประเทศไทย จึงไม่น่าจะกังวลเรื่องนี้

อุปสรรคอีกประการหนึ่ง คือ เรื่องของกฎหมาย ซึ่งเป็นเสมือนกำแพงกั้นทั้งการเคลื่อนย้ายแรงงาน วัตถุดิบต่างๆ ที่ยังคงมีอยู่ ดังนั้น การแก้ปัญหาด้วยการทำความตกลงร่วมมือทางการค้า ก็อาจเป็นหนทางที่ช่วยทำให้ปัญหาอุปสรรคเหล่านี้บรรเทาลงไปได้

หัวใจของความสำเร็จ

เมื่อถามถึงแนวโน้มตลาดร้านอาหารไทยในปัจจุบัน คุณพิมใจให้ความเห็นสั้นๆ ว่า ยังเป็นธุรกิจที่น่าลงทุนในประเทศญี่ปุ่น ตลาดยังเติบโตได้อีกมาก

การลงทุนทำร้านอาหารในญี่ปุ่น ไม่มีข้อจำกัดการถือกรรมสิทธิ์ ผู้ลงทุนสามารถเป็นเจ้าของได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ โดยการจดทะเบียนหน่วยธุรกิจ แล้วขออนุญาตจัดตั้งร้านอาหารจากสาธารณสุข ซึ่งเขามีการกำหนดพื้นที่ ไม่ใช่ตั้งที่ไหนได้ตามชอบ เรื่องนี้มีบริการจัดหาพื้นที่ให้ด้วย เมื่อหาพื้นที่ได้แล้วว่าไม่ขัดกับกฎหมาย ก็ทำสัญญากับเจ้าของที่และหาผู้ตกแต่งสถานที่ การกำหนดพื้นที่ต่างๆ ของร้าน แผนผัง งานระบบต่างๆ ไฟฟ้า ก๊าซ น้ำ กลิ่น ควัน ที่นั่ง ขยะ ฯลฯ ซึ่งทั้งหมดนี้ต้องได้รับอนุญาตจากองค์กรปกครองท้องถิ่น ส่วนเจ้าของกับกุ๊ก ก็ต้องไปเข้ารับการอบรมความรู้เรื่องการสุขาภิบาลอาหาร

คุณพิมใจสรุปให้ฟังว่า หัวใจที่ทำให้ร้านอาหารประสบความสำเร็จได้นั้นมีอยู่ 4 ประการ คือ

1. ครัว คือพ่อครัวแม่ครัวฝีมือดี มีการจัดการครัวดี คุณภาพอาหารดี
2. ทำเลที่ตั้ง ต้องอยู่ในที่ที่ลูกค้ามีจำนวนมาก มาง่าย
3. ห้องน้ำ ต้องสะอาด เพราะเป็นตัวชี้วัดความสะอาดของร้าน
4. บริการ ขึ้นอยู่กับประเภทของร้าน แต่ต้องทำให้ลูกค้าสะดวก สบาย และรวดเร็ว

ทีมงาน ตั้งคำถามคุณพิมใจว่า ร้านเปิดมานานแล้ว พื้นที่รองรับลูกค้ามีจำกัดเท่าเดิม แต่ต้นทุนทุกอย่างสูงขึ้น แม้ร้านจะเพิ่มราคา แต่ก็คงไม่สามารถเพิ่มได้มาก การขยายสาขาใหม่ก็ลงทุนสูง มีวิธีการเพิ่มรายได้อย่างไร

คุณพิมใจเล่าให้ฟังว่า **"แก้วใจ"** ได้เพิ่มช่องทางการขายทางโทรทัศน์ในรายการ T.V.Direct ซึ่งได้ผลมาก ออกรายการ สาม ถึงสี่ครั้ง สามารถสร้างยอดขายได้ถึง หนึ่งร้อยกว่าล้านเยน

ร้านอาหารต่างๆ เหล่านี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนอาหารไทยไปสู่ชาวญี่ปุ่น เพื่อให้ขยายผลต่อไปในด้านต่างๆ ยังมีงานวิจัยอีกมากที่สามารถช่วยส่งผลต่อการดำเนินธุรกิจ สถาบันวัฒนธรรมไทยศึกษา และมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตพร้อมจะให้คำปรึกษาในทุกเรื่องที่เกี่ยวกับด้านอาหาร

หัวใจที่ทำให้ร้านอาหารประสบความสำเร็จได้นั้น มีอยู่ 4 ประการ คือ

1. ครัว คือพ่อครัวแม่ครัวฝีมือดี มีการจัดการครัวดี คุณภาพอาหารดี
2. ทำเลที่ตั้ง ต้องอยู่ในที่ลูกค้ามีจำนวนมาก มาง่าย
3. ห้องน้ำ ต้องสะอาด เพราะเป็นตัวชี้วัดความสะอาดของร้าน
4. บริการ ขึ้นอยู่กับประเภทของร้าน แต่ต้องทำให้ลูกค้าสะดวก สบายและรวดเร็ว

สนุกกับประสบการณ์อาหารยุโรป

อ.ชัชชญา รักตะกนิษฐ

เมื่อกล่าวถึงอาหารยุโรป หลายคนอาจจะร้องยี้...ไม่ถูกปาก...เลี่ยน... อ้วน! เหตุเพราะอาหารยุโรปนั้นอาจมีรสชาติไม่คุ้นลิ้นคนไทยส่วนใหญ่มากสักเท่าไหร่ วัตถุดิบที่แตกต่าง ไขมันและแคลอรี่สูงในหลายๆ เมนู ทำให้อาหารยุโรปอาจไม่เป็นที่ชื่นชอบสำหรับหลายๆ คน แต่ก็มีคนบางกลุ่มที่ชื่นชอบรับประทานและรักที่จะทำอาหารและขนมหวานยุโรป ซึ่งผู้เขียนเองก็เป็นหนึ่งในกลุ่มนั้น

การที่ชาวเอเชียอย่างเราๆ จะเรียนรู้อาหารที่ไม่ใช่วัฒนธรรมของเราอย่างอาหารยุโรปนั้น ก็เป็นไปได้หลายทาง ไม่ว่าจะเป็นเรียนรู้จากความชื่นชอบของครอบครัว ที่หล่อหลอมกันมาตั้งแต่เด็ก การเรียนรู้จากการศึกษาในสถาบันต่างๆ ที่สอนทางด้านอาหาร และการเรียนรู้จากประสบการณ์การทำงาน และการรับประทานอาหารยุโรปในหลากหลายประเทศ ผู้เขียนได้เรียนรู้อาหารยุโรปจากทั้ง 4 ทาง จึงได้นำประสบการณ์อาหารมาแบ่งปันกับผู้อ่านทุกท่านค่ะ

ผู้เขียนเกิดในครอบครัวที่รักการทำอาหารมาตั้งแต่รุ่นคุณปู่ คุณย่า ท่านทั้งสองชอบทำอาหาร และขนม จำได้ว่าตอนเด็กๆ คุณปู่มักทำไอศกรีมให้หลานๆ ทานกัน ซึ่งจะใช้เครื่องทำไอศกรีมแบบโบราณที่มีน้ำแข็งกับเกลือเป็นตัวทำความเย็น เราจะรอรับประทานไอศกรีมฝีมือคุณปู่กันไม่ค่อยไหว ผลัดกันไปเปิดตู้แช่ไอศกรีมทุกสิบนาที เพราะอยากทานเหลือเกิน ไอศกรีมที่ทำก็เลยไม่ค่อยมีโอกาสแข็งสักเท่าไหร่! ในครอบครัวที่ปลูกฝังการรับประทานอาหารเช้า ตื่นเช้ามา

ลูกๆ ทุกคนต้องทานไข่ ไส้กรอก นม และขนมปังให้หมด ก่อนที่จะไปโรงเรียน หากทานไม่หมด ก็ไม่ต้องออกจากบ้าน ซึ่งสำหรับเด็กๆ การรับประทานไข่เป็นอาหารเช้าทุกวันเป็นเรื่องน่าเบื่อเหลือเกิน คุณพ่อพยายามที่จะหลอกล่อด้วยการเปลี่ยนรูปแบบ และเปลี่ยนชื่อไข่ไปเรื่อยเพื่อให้ลูกไม่เบื่อ เช่น ไข่กวน ไข่ดาว ไข่คน ไข่ม้วน ไข่พับ ไข่เจียว ...ซึ่งหลายครั้งก็เป็นเมนูเดียวกัน แต่ก็หลอกพวกเราไปได้พักใหญ่...เฮ้อ... จนพอนานเข้าเริ่มหมดมุก พ่อก็จะเริ่มชวนลูกๆ ทำอาหารง่ายๆ อย่างเช่น เบรดพุดดิ้ง เฟรนช์โทสต์ ซึ่งก็ไม่พ้น ไข่ นม ขนมปัง แต่ก็ทำให้เราตื่นเต้นกับสิ่งที่ได้รับประทาน และภูมิใจกับสิ่งที่ทำด้วยฝีมือตัวเอง โดยเฉพาะผู้เขียนเองที่รักการรับประทานขนมหวานเป็นทุนเดิม และภาคภูมิใจมากกับความเก่งของคุณพ่อรวมถึงฝีมือตัวเอง จึงเป็นการจุดประกายการทำขนมอื่นๆ ต่อมาขนมง่ายๆ อย่างคาราเมลคัสตาร์ด เมอแรงก์ คุกกี้เนย และเค้กกล้วยหอมก็เป็นเมนูที่ถูกทำขึ้นในบ้านตามมา โดยได้อุปกรณ์เครื่องมือตกทอดจากคุณปู่คุณย่า ซึ่งก็ยังใช้การได้ดีทีเดียว

เมื่อสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี จึงคิดว่าควรจะไปศึกษาในเรื่องของอาหารและขนมหวานอย่างจริงจัง โรงเรียนสอนทำอาหารที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งของฝรั่งเศส ซึ่งมีสาขาที่ประเทศอังกฤษ ก็เป็นที่หมายในครั้งนี้ หลายท่านอาจนึกภาพโรงเรียนสอนทำอาหารในเมืองผู้ดีว่า คงจะกว้างใหญ่ดูหรูหรา มีพื้นที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย แต่เมื่อเดินทางไปถึงก็ได้พบว่า โรงเรียนที่โด่งดังนั้น เป็นเพียงตึก 4 ชั้นหน้าตาคล้ายห้องแถวบ้านเรานี่ล่ะ ทุกชั้นประกอบด้วยห้องครัวเต็มพื้นที่ มีห้องสาธิตอยู่ชั้นล่างเพียง 1 ห้อง การทำงานที่นี่ทุกคนจะได้ทำงานเดี่ยว ต่างคนต่างทำของตัวเอง ทำให้ได้ทักษะในการ

ปฏิบัติอย่างครบถ้วน ในห้องครัวจะมีเตาเป็นฮีทเพลทใหญ่ เหมือนเป็นเกาะกลางห้อง รอบๆ ห้องจะเป็นพื้นที่เตรียมและตู้เย็น ทุกคนมีพื้นที่ประมาณ 1 ช่วงเขียงของตัวเอง (ใช้พื้นที่ได้คุ้มค่าจริงๆ) อุปกรณ์พวกหม้อ กระทะจะวางอยู่บนหิ้งสูงเหนือเตา เพื่อนคนหนึ่งเป็นหญิงสาวมาจากกัวเตมาลา ตัวเล็กมาก ทุกครั้งที่จะหยิบอุปกรณ์ ก็ต้องพึ่งเพื่อนผู้ชายหยิบให้เสมอ ซึ่งในเวลานั้นผู้เขียนมองว่าเป็นเรื่องปกติ ที่ผู้ชายจะช่วยเหลือผู้หญิง แต่ลึกๆ ก็อดคิดไม่ได้ว่า ความสูงน่าจะเป็นอุปสรรคในการทำงานในครัวสำหรับเพื่อนคนนี้ โชคดีจริงที่เราเกิดมาในร่างยักษ์อย่างนี้ (ควรภูมิใจค่ะ...ควรภูมิใจ ^^)

ในการเรียนทำอาหาร เริ่มสอนจากพื้นฐานตั้งแต่การจับมีด การหั่นผักในแบบต่างๆ การตัดแต่งเนื้อสัตว์ แบบไหนเรียกว่าอะไร ใช้ทำอาหารประเภทไหน นักเรียนเองก็มึนงงกันกับชื่อภาษาฝรั่งเศสที่ใช้เรียกพอสมควร เพราะแต่ละคนก็มาจากต่างประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น เกาหลี แอฟริกาใต้ เป็นต้น ที่ต้องลำบากใช้ภาษาฝรั่งเศสนั้นเพื่อให้พวกเราได้คุ้นเคยกับศัพท์เฉพาะหรือศัพท์เทคนิคทางด้านอาหารที่ใช้กันในแบบสากล ถึงแม้จะไม่ได้ทำให้เราสื่อสารเป็นภาษาฝรั่งเศสได้อย่างเป็นเรื่องเป็นราว แต่ก็ทำให้สามารถอ่านเอกสาร

ตำรา หรือข่าวต่างๆ ที่เกี่ยวกับอาหารแล้วเข้าใจได้ดีขึ้น เพราะในวงการอาหารทุกวันนี้ ภาษาอังกฤษ และภาษาฝรั่งเศส ใช้ปะปนกันแทบจะเป็นภาษาเดียว และที่สำคัญ หากมีโอกาสไปประเทศฝรั่งเศส ก็พอสั่งอาหารทานได้ไม่อดตายค่ะ

คลาสเรียนที่ทำให้ผู้เขียนหวั่นที่สุดเห็นจะเป็นคลาสที่ทำลอบสเตอร์ ลอบสเตอร์ตัวโต แบบเป็นๆ เป็นความภูมิใจของเชฟผู้สอนที่จัดหามาได้ ผู้แต่งเองกลับปอดกับการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ก็ไปเลียบๆ เคียงๆ ถามเชฟว่า เชฟมีแต่ลอบสเตอร์เป็นๆ หรือ? เชฟตอบด้วยความภูมิใจว่า ใช่สิวันนี้เราได้ลอบสเตอร์มาดีมาก สดๆ เป็นๆ ไม่มีตัวที่ตายเลย (เธอยิ้มอย่างภูมิใจสุดสุด...เฮ้อ) และสิ่งที่ทุกคนต้องทำก็คือ เอาเข็มใหญ่ๆ เจาะตรงช่องระหว่างหัวกับตัว แล้วทิ่มไปทางกลางหลัง เพื่อให้ลอบสเตอร์รู้สึกชา ไม่เจ็บปวดเวลาที่โดนความร้อน...แค่ฟังก็เจ็บปวดแล้วล่ะค่ะ ผู้เขียนก็ได้แต่กลั้นใจทำตาม แล้วใส่ลอบสเตอร์ลงในน้ำเดือดปิดฝาฟังเสียงดีดอยู่ในหม้อ พร้อมกับสวดมนต์ไปด้วย...สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์...และขออโหสิกรรมไปในขณะเดียวกัน (...น้ำตาคลอ T_T)

ในการทดสอบฝีมือพวกเราในแต่ละระดับ ก็จะเริ่มจากความท้าทายน้อยที่สุด คือในระดับต้น เชฟจะทดสอบในเมนูที่เรียนมาแล้วโดยบอกล่วงหน้าว่าเราจะต้องทำอะไร เรายังมีโอกาสกลับไปฝึกฝนกันได้ก่อน ก็ถือว่ายังปราณี ส่วนในการทดสอบระดับกลาง เชฟจะบอกรายการอาหารที่ต้องทำมา 7-8 รายการที่จะออกสอบ โดยแต่ละคนจะไม่ทราบล่วงหน้าว่าจะได้รายการใด จะไปทราบในเวลาสอบเลย ก็ทำให้เราต้องแม่นกับการทำอาหารทุกจานไปโดยปริยาย และสุดท้ายในระดับสูงสุด เชฟจะให้รายการวัตถุดิบมา 30 รายการ ให้ออกแบบ สร้างสรรค์อาหารที่จะทำเองหนึ่งรายการโดยใช้วัตถุดิบให้ครบที่สุดและขนมหวานอีกหนึ่งรายการเป็นภาคบังคับ ที่ต้องเสิร์ฟพร้อมกันคือ ซูเฟล่ ขนมหวานแบบคลาสสิกของฝรั่งเศส ความยากของการสอบครั้งนี้ ไม่ใช่ความท้าทายในการสร้างสรรค์อาหารเพียงอย่างเดียว แต่การทำซูเฟล่ให้สุกพอดีเวลา กับคิวที่แต่ละคนได้รับในการส่งอาหารนั้นยากยิ่งกว่า เพราะซูเฟล่เป็นขนมที่เมื่อสุกแล้วจะขึ้นฟูสูง แต่เมื่อนำออกจากเตาอบจะยุบตัวอย่างรวดเร็ว จึงต้องจัดเสิร์ฟในทันที

ในส่วนของการเรียนขนมหวาน (Patisserie) ในเบื้องต้น จะเป็นการเรียนแบบผสมผสาน ระหว่างกลุ่มของขนมเค้ก คุกกี้ พาย-เพสทรี่ ขนมปัง ช็อกโกแลตและไอศกรีม เมื่อถึงระดับสูงสุด การเรียนจะถูกแบ่งออกเป็นห้าด้าน ได้แก่ เค้กระดับสูง ช็อกโกแลต ผลิตภัณฑ์จากน้ำตาล (Sugar Work) ขนมปัง

และอาหารจานหวาน (Plated Dessert) ในการสอบก็ไม่แพ้กับการสอบอาหารคาว คือเชฟจะให้วัตถุดิบหลักๆ มา 20 รายการ โดยมีกรอบให้คร่าวๆ เช่น ต้องใช้ลูกแพร์และวอลนัท เป็นส่วนประกอบ และต้องมีไอศกรีมที่ทำเองและต้องทำเนื้อเค้ก หรือบิสกิตเป็นส่วนประกอบหนึ่งในจาน ซึ่งก็เป็นอีกความท้าทายหนึ่งที่ทำให้นักเรียนหลายคนอดหลับอดนอน เพราะสนุกกับการออกแบบอาหารจานหวานที่เป็นสไตล์ของตัวเอง เมื่อการเรียนเสร็จสิ้น นักเรียนที่ผ่านการทดสอบจะได้รับมอบหมวกเชฟทรงสูงในพิธีรับมอบประกาศนียบัตร เพื่อเป็นสัญญาณว่าพวกเรากำลังจะก้าวจากผู้เรียนรู้ (หมวกทรงเตี้ย คล้ายหมวกเชฟญี่ปุ่น) สู่จุดเริ่มต้นของอาชีพเชฟอย่างเต็มตัว

เมื่อเรียนจบ ก็ได้เวลาใช้ความรู้ที่เรียนให้เป็นประโยชน์ ผู้แต่งจับพลัดจับผลู ได้มีโอกาสได้ทำงานในร้านอาหารฝรั่งเศสแห่งหนึ่งในลอนดอน เจ้าของเป็นเชฟระดับมิเชลลินสตาร์ เป็นร้านอาหารที่เบื้องหน้าหรูหราสวยงามมาก แต่ในครัวนั้นทำไม...ทำไม...เชฟแต่ละคนชอบใช้คำสบถใส่กันแบบหยาบๆ คายๆ ในครั้งแรกที่ได้ฟังก็ตกใจ รู้สึกว่าคนที่นี่น่ากลัวจัง พอทำงาน

อยู่ไปสักพัก ก็เริ่มสัมผัสได้ว่า เป็นการระบายความเครียดของคนครัวเท่านั้น ไม่มีใครถือสากันกับสิ่งที่พูด พอเลิกงานทุกคนก็สนุกสนานเฮฮา รักกันดี (แต่ลักษณะแบบนี้อาจไม่เหมาะกับร้านอาหารที่มีครัวแบบเปิดนะคะ ลูกค้าได้ยินอาจหนีได้) ในครัวร้านอาหารแห่งนี้ สังเกตว่ามีผู้หญิงอยู่แค่ 2 คน คือ เพื่อนชาวออสเตรเลียที่อยู่ครัวร้อน และผู้แต่งซึ่งอยู่ครัวเพสทรี่ พยายามศึกษาและลอบสังเกตว่าเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น ก็สรุปได้ว่า ผู้หญิงที่ต้องทำงานได้เหมือนผู้ชายเท่านั้นจึงจะอยู่ในที่แห่งนี้ได้ ในครัวนี้จะไม่มีแบ่งแยกหญิงหรือชาย จะไม่มีภาพของผู้หญิงทำไม่ได้ ยกไม่ไหวต้องให้ผู้ชายช่วยเหลือ ทุกคนต้องทำงานทุกอย่างได้เท่ากัน ทำให้หวนนึกถึงเพื่อนสาวชาวกัวเตมาลาตัวเล็กๆ ที่เรียนมาด้วยกันว่าตอนนี้เธอจะเป็นอย่างไรหนอ?... และก็อดนึกอีกไม่ได้ว่า...โชคดีจริงที่เกิดมาร่างยักษ์ ถึก และบึกบึน

การทำงานในครัวสมัยนั้น (10 กว่าปีก่อน) กฎหมายแรงงานยังไม่เข้มงวดกับเวลาทำงานเหมือนในปัจจุบัน จึงมีการทำงานแบบสองกะติดต่อกันเกิดขึ้นอยู่เสมอ คือ ทำงานตั้งแต่ 7 โมงเช้า ไปจนถึงปิดร้าน คือประมาณเที่ยงคืนหรือตีหนึ่งของอีกวันหนึ่ง ซึ่งเป็นอะไรที่โหดมากสำหรับเด็กเพิ่งจบใหม่ แต่ต้องไม่ลืมว่าที่นี่ทุกคนต้องทำงานได้เท่าเทียมกัน และอีกความแตกต่างหนึ่ง จากการเรียนทำอาหารแต่ละอย่างเพียงสองสามพอร์ชั่น เมื่อนำมาปฏิบัติในธุรกิจจริงก็ต้องมาปรับเป็นการทำอาหารแบบปริมาณมาก จากการที่เคยกวนซอสเพียงครึ่งลิตร ก็ต้องมาตั้งต้นที่ซอสทีละสิบ ยี่สิบลิตร ซึ่งจะมีเทคนิคที่ต่างกันเล็กน้อย แต่...พลังที่ใช้...ต่างกันอย่างมากทีเดียว! ส่วนประกอบของขนมหวานทุกรายการจะถูกเตรียมไว้ล่วงหน้าก่อนถึงเวลาบริการ และเพียงนำมาประกอบลงจานเมื่อลูกค้าสั่ง โดยต้องคอยตรวจสอบขนมคงเหลือแต่ละชนิดว่า ต้องเริ่มทำเสริมแล้วหรือยัง เพื่อให้การทำงานราบรื่นและการบริการไม่ขาดตอน

พนักงานบริการที่นี่ส่วนใหญ่เป็นคนฝรั่งเศส (เพราะเป็นร้านอาหารฝรั่งเศส) จึงมักมีเหตุการณ์ที่บริกรเข้ามาในครัว ต้องการอะไรสักอย่างที่บรรดาเชฟในครัวไม่เข้าใจ จะมีก็แต่เพสทรี่เชฟที่พอจะเข้าใจภาษาฝรั่งเศสบ้างที่ช่วยสื่อสารให้ ทำให้เราเริ่มเข้าใจกับสิ่งที่โรงเรียนสอนทำอาหารพยายามจะให้กับเราภาษาฝรั่งเศสในวงการอาหาร เป็นอะไรที่หนีไม่พ้นจริงๆ ค่ะ

เชฟที่ควบคุมครัวแห่งนี้ตำแหน่ง Head Chef เป็นเชฟหนุ่มรูปหล่อ อายุเพียง 26 ปีเท่านั้น ช่วงนั้นเริ่มเป็นยุคที่การเรียนวิชาชีพเชฟในยุโรปเป็นที่นิยม

มาก เชเลบริตี้เชฟที่โด่งดัง ทำเงินได้อย่างมหาศาล ไม่ต่างจากดาราฮอลลีวู้ด เมื่อมีการเรียนการสอนเฉพาะวิชาชีพนี้ ทำให้เชฟก้าวขึ้นสู่ระดับบริหารได้อย่างรวดเร็วโดยไม่ต้องอาศัยประสบการณ์มากถึง 20-30 ปีอย่างเมื่อก่อน จึงไม่แปลกที่เราจะได้เห็น Head Chef หรือ Executive Chef ที่อายุน้อยๆ ในปัจจุบัน

กล่าวถึงอาหารในฐานะเบื้องหลังมามากแล้ว ลองมาดูอาหารยุโรปในมุมมองของผู้บริโภคกันบ้าง ผู้อ่านได้มีโอกาสไปรับประทานอาหารยุโรปจากร้านอาหารในประเทศต่างๆ ที่เดินทางไปทำงานมา และได้เก็บเกี่ยวความประทับใจมาจากหลายที่ เริ่มจากที่ประเทศแอฟริกาใต้ ร้านอาหารยุโรปแห่งหนึ่ง ลักษณะร้านไม่ใหญ่มาก ตกแต่งดูร้านอบอุ่นทีเดียว ร้านนี้ไม่เคยมีเมนูอาหารให้กับลูกค้าไม่มีเขียนไว้ที่ใดๆ เลยในร้าน หลายท่านอาจสงสัยว่าแล้วจะสั่งกันอย่างไร อย่างที่กล่าวไว้ข้างต้นว่าร้านเป็นสไตล์อบอุ่น ทุกโต๊ะจะได้รับการนำเสนอเมนูจากเชฟใหญ่โดยตรง เชฟจะออกมากล่าวต้อนรับลูกค้าแต่ละโต๊ะ และแนะนำรายการอาหารว่ามีอะไรบ้างอย่างละเอียด เสียงดังฟังชัด (จนแอบตกใจ แถมท่าทางราวกับนักร้องโอเปร่า ^O^) รายการอาหารอาจมีให้เลือกไม่มากนัก คล้ายเป็นเมนู ออฟ เดอะ เดย์ แต่ด้วยวิธีการนำเสนอเมนูนั้น ทำให้รู้สึกราวกับว่า เป็นสเปเชี่ยลเมนู เอฟวรี่เดย์ เลยทีเดียว

ครั้งหนึ่งเคยมีประสบการณ์คล้ายๆ กันแบบนี้ในโรงแรมเล็กๆ ในประเทศนิวซีแลนด์ แต่ความรู้สึกต่างกันตรงที่คนที่มานำเสนอเมนูพิเศษเป็นเพียงบริกรหญิงคนหนึ่ง เธอกล่าวทักทายด้วยหน้าตายิ้มแย้ม และไปลากกระดาน สเปเชี่ยลเมนูขนาดสูงประมาณสะโพกของเธอ มาจากมุมหนึ่งของร้านถูลู่ถูกังมาตลอดทาง เพื่อจะอ่านให้เราฟังว่ามีอะไรบ้าง ระหว่างที่อ่านไปนั้นเธอก็กลัวพวกเราจะไม่เข้าใจสำเนียงแปร่งๆ ของเธอ จึงพยายามชี้ตัวหนังสือบนกระดานด้วยเท้าของเธอตามไปด้วย หากเป็นพวกฝรั่งอาจไม่รู้สึกอะไรเท่าไหร่ แต่คนไทยมองหน้ากัน เลิกลั่ก กลั้นหัวเราะกันแทบไม่อยู่ นั่นก็เป็นเพียงเพราะความแตกต่างทางวัฒนธรรม แต่ลึกๆ เราก็สัมผัสได้ถึงความตั้งอกตั้งใจและ Service Mind ของเธอ

ผู้แต่งได้มีโอกาสร่วมงานกับ Executive Chef กลุ่มหนึ่งของร้านอาหารที่มีสาขามากมายในประเทศแคนาดา เชฟกลุ่มนี้ได้พาไปรับประทานอาหารที่ร้านอาหารยุโรปแห่งหนึ่ง เป็นร้านที่จัดเสิร์ฟอาหารยุโรปแบบสมัยใหม่ จัดตกแต่งสวยงาม มีการผสมผสานรสชาติที่น่าสนใจ และการนำเสนออาหารสร้าง

ประสบการณ์ในการรับประทานที่ดีทีเดียว ที่ประทับใจที่สุด คือ เมนู ซุปข้าวโพด หากฟังชื่อแค่นี้อาจดูธรรมดา แต่ในซุปนั้นประกอบด้วยเห็ดป่าสีเหลืองส้มมีกลิ่นหอม ใช้ถั่วลันเตาสีสดรสหวานและป๊อปคอร์น เป็นของประดับ หากทุกอย่างที่กล่าวมาจะถูกเทรวมอยู่ในจานซุป ก็คงจะมองไม่เห็นสีสัน เห็นส่วนประกอบอื่นนอกจากซุปสีเหลืองครีม กับป๊อปคอร์นสีขาว เชฟร้านนี้จึงคิดค้นวิธีจัดเสิร์ฟที่แปลกใหม่ คือซุปอยู่ในแก้วใสทรงกระบอกวางอยู่กลางจานซุป ส่วนประกอบอื่นวางอยู่ในจานรอบๆ แก้ว เราจึงได้เห็นว่าซุปนี้ใส่อะไรบ้างและสีสันสวยงามเพียงใดก่อนที่จะรับประทาน คำถามต่อไปคือ...จะรับประทานอย่างไร?... เมื่อบริกรนำซุปมาวางเสิร์ฟ บริกรจะยังไม่ไปไหน ยืนอยู่หลังพวกเรา หนึ่งต่อหนึ่งเลยทีเดียว เราก็สงสัยว่าจะเป็นอย่างไรต่อไป (แอบระแวงเล็กๆ ว่ามายืนอยู่ข้างหลังเราไม่ไปซะที) เมื่อวางครบทุกคนในโต๊ะ บริกรก็ยื่นมือมาดึงแก้วซุปขึ้น น้ำซุปก็จะไหลท่วมในจานซุปพอดี เพราะแก้วใสที่ใส่ซุปนั้นไม่มีก้นแก้ว ก็เป็นอะไรที่เก๋ไปอีกแบบ ทำให้เราสนุกสนานกับประสบการณ์การรับประทานอย่างไม่รู้ลืม

นี่ก็เป็นเพียงบางส่วนของประสบการณ์ต่างๆ ทางด้านอาหารยุโรปที่ทางผู้เขียนได้สั่งสมมา หลายๆ แง่มุม ข้อคิด ทักษะ และเทคนิค ก็ได้นำมาปรับใช้ให้เป็นประโยชน์ในการพัฒนาโรงเรียนการอาหารนานาชาติสวนดุสิต ตั้งแต่เริ่มก่อตั้งเรื่อยมา หากผู้อ่านท่านใดอยากมีประสบการณ์อาหารยุโรปสนุกๆ แบบนี้ก็ไม่ต้องไปไกลถึงต่างประเทศ...เริ่มต้นที่โรงเรียนการอาหารนานาชาติสวนดุสิตได้เลยค่ะ

ผัดไทยในครัวฝรั่ง

ผศ.ดร.กาญจนา ชาตตระกูล

นำเรื่อง

คนไทยที่เคยใช้ชีวิตในต่างประเทศมานานสักระยะหนึ่ง บางครั้งแม้เพียงสัปดาห์เดียว ก็จะคิดถึงและถวิลหาอาหารไทยเป็นที่สุด โดยเฉพาะคนไทยที่อยู่ในประเทศที่มีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมแบบตะวันตก ซึ่งอาหารหลักในชีวิตประจำวันของผู้คนเหล่านั้นจะประกอบไปด้วยอาหารที่ไม่ได้ประกอบด้วยการใช้เครื่องเทศและพืชผักสมุนไพรเป็นเครื่องปรุงหลักในการปรุงอาหารเหมือนอาหารไทย หากแต่เป็นอาหารประเภท นม เนย ขนมปังปิ้ง หรือขนมปังที่เรียกว่า Roll และแป้งทอด (Pancake) ราดน้ำผึ้ง เค้ก รวมทั้งอาหารประเภทผักสลัด ซุป ส่วนอาหารจานด่วนในตอนเช้าก็อาจจะเป็น Cornflake ซึ่งมีสารพัดประเภท และโยเกิร์ต (ซึ่งไม่ชอบเลยเพราะเปรี้ยวจี๊ด) อาหารอย่างหรูขึ้นมาหน่อยก็อาจจะเป็น Pizza หรือบาร์บีคิว (Barbeque) ซึ่งจะรับประทานกันในโอกาสสำคัญๆ เช่น ในงานปาร์ตี้รวมญาติ หรืองานสังสรรค์ระหว่างเพื่อนฝูง ผู้เขียนได้มีโอกาสใช้ชีวิตอยู่ในประเทศออสเตรเลียหลายช่วงเวลา บินไปบินมารวมระยะเวลาแล้วประมาณเพียง 3 ปี กว่าๆ แต่อยู่ในช่วงระยะเวลาระหว่าง 5 ถึง 9 ปี และเมืองเมลเบิร์น (Melbourne) ที่พักอยู่ก็ได้ชื่อว่าเป็นเมืองที่น่าอยู่ มีผู้คนหลากหลายเชื้อชาติและวัฒนธรรม (Multicultural City) รวมทั้งยังมีชื่อเสียงในเรื่องการทำไวน์ทั้งดื่มเองและส่งออก

ร้านกาแฟบริเวณตลาดนัดวิคตอเรีย

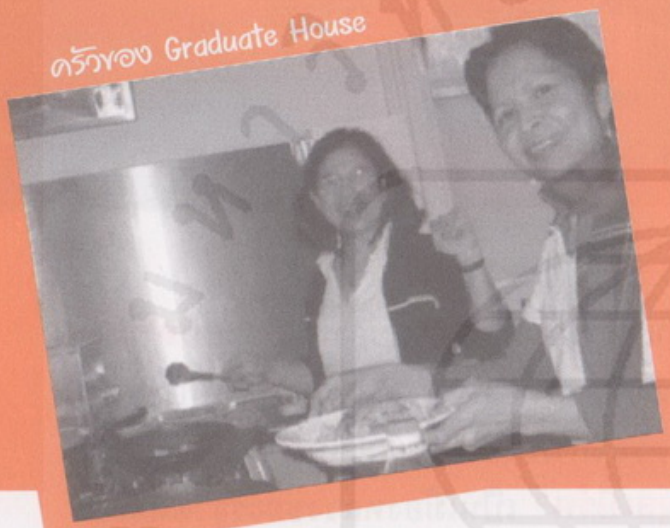
โดยที่ประเทศออสเตรเลียมีรากเหง้าของวัฒนธรรมของชาว **"อะบอริจิน"** (Aborigines) แต่ถูกยึดครองด้วยคนผิวขาวที่อพยพมาจากประเทศอังกฤษ ออสเตรเลียจึงได้ชื่อว่าเป็นประเทศในเครือจักรภพอังกฤษและเป็นชาวตะวันตกที่อยู่ขั้วโลกใต้ไม่ได้อยู่ในทวีปยุโรป **"เมลเบิร์น"** เป็นเมืองหลวงของรัฐวิคตอเรีย (Victoria) เป็นเมืองที่น่าเที่ยวและดึงดูดนักท่องเที่ยวได้ปีละไม่น้อยทีเดียว เนื่องจากอากาศดี ผู้คนไม่หนาแน่นจนเกินไป และมีหลากหลายเชื้อชาติทำให้ชาว Melbournian และผู้มาเยือนมีโอกาสเลือกอาหารในการบริโภคได้หลากหลาย เช่น อาหารอิตาเลียน อาหารอินเดีย อาหารตุรกี อาหารจีน อาหารเวียดนาม อาหารญี่ปุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **"อาหารไทย"** ซึ่งเป็นที่เลื่องชื่อลือชาว่าอร่อยและราคาแพง

ร้านขายเนยแข็งในตลาดนัดวิคตอเรีย

เรื่องที่จะเล่าสู่กันฟังในที่นี้จะมีฉากสำคัญอันได้แก่เมือง **"เมลเบิร์น"** ซึ่งมีตลาดนัดสำคัญที่ชื่อว่า **"ตลาดวิคตอเรีย"** มีชื่อเต็มว่า The Queen Victoria Market ซึ่งชาวเมืองจะเรียกสั้นๆ ว่า **"Vic Market"** และไม่ได้เปิดทุกวัน แต่จะเปิดตามกำหนดเวลาและจะหยุดในวันหยุดทั่วไปที่เรียกว่า Public Holidays นอกจากนี้ฉากสำคัญ

จะเป็นครัวของที่พักนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา (Graduate House) ของมหาวิทยาลัยเมลเบิร์น (The University of Melbourne) ที่ผู้เขียนไปใช้ชีวิตในการเขียนวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอก

นอกจากนี้ ยังมีครัวของบ้านเพื่อนชาวออสซี่ (Aussie) ที่ผู้เขียนมักจะได้รับเชิญให้ไปสำแดงฝีมืออาหารไทยในวันสุดสัปดาห์ และผัดไทยก็มักจะเป็นเมนูโปรดที่ทั้งเพื่อน ภรรยา และลูกชายทั้ง 2 ขอร้องให้ทำอยู่บ่อยๆ



ครัวของ Graduate House

ที่รับประทานอาหารในครัวของ Graduate House

ในครัวบ้านเพื่อนกับลูกชายของเพื่อนที่อยากเรียนทำอาหารไทย

ผัดไทยในครัวฝรั่ง

สำหรับผู้เขียนแล้ว การทำอาหาร (ไทย) ถือว่าเป็นกิจกรรมพักผ่อนที่ชอบโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อต้องใช้สมองและเวลาในการอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เพื่อเขียนวิทยานิพนธ์ วันละ 6-8 ชั่วโมง ในวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ คนเมืองเมลเบิร์นนี้จะพากันมุ่งหน้าสู่ตลาดนัดวิคตอเรียเพื่อซื้ออาหารและสิ่งของต้องประสงค์ต่างๆ เอาไว้สำหรับตลอดสัปดาห์ ถึงแม้ว่าสินค้าพืชผักจะมีไม่มากมายและหลากหลายเท่ากับตลาด อ.ต.ก. ในบ้านเรา แต่ก็นับว่ามีเกือบทุกอย่างทั้งสินค้าอุปโภคและบริโภคเหมือนกับตลาดนัดสวนจตุจักร และสำหรับคนต่างถิ่นอย่างผู้เขียนก็นับว่าเป็นตลาดที่น่าตื่นตาตื่นใจ โดยเฉพาะเมื่อสโลแกนของตลาดอยู่ที่ **"ความสด"** (Fresh Produce) ของสินค้า

ร้านขายอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่สดสะอาดและถูกอนามัย

ที่เป็นอาหาร ได้แก่ พืช ผัก ผลไม้ รวมทั้งอาหารทะเล และอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ซึ่งนักกินจะทราบดีว่าถ้าไปออสเตรเลียต้องรับประทานอาหารที่ทำจากเนื้อวัวซึ่งรสชาติดีมาก ตรงกันข้ามกับเนื้อหมูที่มีกลิ่นไม่น่ารับประทานเหมือนบ้านเรา เรื่องการซื้อเนื้อหมูในเมืองนี้ต้องเลือกเนื้อหมูที่แปรมาจากหมูวัยรุ่นเพศเมีย (Young Female Pork) เท่านั้น (น่าสงสารจริงๆ) ถ้าเป็นหมูเพศผู้จะมีกลิ่นแรงออกจะเหม็นเขียวทีเดียว

ส่วนอาหารทะเลนั้นสดมาก โดยเฉพาะ **"กุ้งตัวโตๆ"** ซึ่งเมื่อเทียบกับราคาในบ้านเราจะราคาถูกกว่าในขนาดที่เท่ากัน จึงเป็นที่มาของการที่ทำให้ผู้เขียนอยากทำ **"ผัดไทยกุ้งสด"** ทั้งๆ ที่ในชีวิตไม่เคยทำมาก่อน เคยแต่ซื้อรับประทาน เมื่อครั้งยังเด็กเคยเห็นแม่ค้าผัดไทยตักโน่นตักนี่ใส่กระทะ แล้วก็สำเร็จออกมาเป็นผัดไทยจานที่แสนอร่อย ก็ได้แต่คิดว่ากรรมวิธีซับซ้อนจริง ชีวิตนี้คงไม่ทำและทำไม่ได้ และในปัจจุบันก็สามารถไปซื้อหาผัดไทยอร่อยๆ กินได้ ที่บางลำพู หรือที่ห้องอาหาร **"ดุสิตา"** ของมหาวิทยาลัยฯ แต่เมื่ออยู่ที่โน่นความอยากกินมีมากกว่า จึงเริ่มสำรวจตลาดใน **"ไชน่าทาวน์"** ที่ตั้งอยู่ใจกลางเมือง ที่มีทั้งคนจีนและคนเวียดนาม ซึ่งสั่งสินค้าไทยมาขายและหนึ่งในนั้น คือ **"ผัดไทยเพสท์"** (Padthai Paste) ที่บรรจุอยู่ในขวดแก้วขนาดขวดบรรจุแยมผลไม้ขนาดเล็ก เมื่ออ่านวิธีการปรุงแล้วก็เห็นว่าไม่น่าจะยากเย็นอะไร หลังจากนั้นก็เริ่มสำรวจหาเครื่องปรุงอื่นๆ ซึ่งสามารถหาได้ในร้านขายของชำของชาวจีนที่ยังคงรักษามาตรฐานของชนชาติที่ขยันขันแข็งไว้อย่างเหนียวแน่นและมั่นคง เมื่อพบ **"ก๋วยเตี๋ยวเส้นจันทน์"** ผู้เขียนรู้สึกตื่นเต้น และความต้องการอยากจะทำมีมากขึ้นเมื่อพบ **"ถั่วงอก"** บรรจุอยู่ในถุงพลาสติกสะอาดรวมทั้ง **"ขึ้นฉ่าย"** ที่ขายเป็นกำ ซึ่งเพาะชำและส่งมาขายโดยชาวเวียดนามในเมืองนี้ และยิ่งรู้สึกดีมากยิ่งขึ้นเมื่อพบ **"หัวไชโป๊หวานสุรินทร์"** และ **"กุ้งแห้ง"** ที่อิมพอร์ตมาจากเมืองไทย ส่วนน้ำปลาก็ต้องสงวนสิทธิ์ให้ **"น้ำปลาทิพรส"** ที่ดูเหมือนจะมีรสชาติดีกว่าที่

ขายกันอยู่ในบ้านเรา ส่วน "น้ำมัน" นั้น ใช้ "น้ำมันมะกอก" ซึ่งหาซื้อได้ทั่วไป ถึงแม้จะมีราคาแพงสักหน่อยเพราะอิมพอร์ตมาจากตุรกี แล้วก็ "ไข่ไก่สด" ที่ผู้เขียนมักจะต้องซื้อตุนใส่ตู้เย็นเอาไว้ เครื่องปรุงสุดท้ายคือ "หัวกระเทียม" ที่ราคาแสนแพง ส่วน "ถั่วลิสงคั่วป่น" นั้น ก็ซื้อ "Nut" ที่อบเรียบร้อยแล้วเอามาตำโดยใส่ "ครก" เล็กๆ ที่เพื่อนอุตส่าห์หอบมาจากเมืองไทย โดยผู้เขียนสัญญาว่า "ถ้าหอบครกมาได้ จะตำน้ำพริกกะปิให้กิน" ปรากฏว่าเพื่อนหอบครกขึ้นเครื่องมาจริงๆ ก็เลยสร้างประวัติศาสตร์ด้วยการตำน้ำพริกกะปิในครัวฝรั่ง กับไข่เจียวกุ้งสับ กินกันเป็นที่เอร็ดอร่อย

เมื่อจะลงมือทำก็ต้องหา "ลูกมือ" และ "ผู้ชิม" โดยเฉพาะ "ผู้ล้างจาน" ซึ่งสำหรับผู้เขียนแล้ว การล้างจานเป็นเรื่องที่เรียกได้ว่า "ขี้เกียจ" ที่เดียว ส่วนครัวที่น่าทดลองคือครัวที่ Graduate House เนื่องจากมีเครื่องครัวและอุปกรณ์ที่ครบครันและทันสมัย ส่วนลูกมือในการปอกกุ้งและล้างจาน รวมทั้งการ Set โต๊ะอาหารนั้นชูมือกันให้สลอนทั้งไทยและเทศ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นนักศึกษาระดับปริญญาเอกทั้งสิ้น การรวนกุ้งที่พรมน้ำปลาพักเอาไว้ก่อนเป็นการเชิญชวนให้ลูกมือพากันน้ำลายไหลในเบื้องต้น เมื่อใส่น้ำมันและตีกระเทียมเจียวสักครู่ก็ใส่ไชโป้หวาน ตามด้วย กุ้งแห้ง ผัดให้เข้ากันดีแล้วจึงใส่ เส้นก๋วยเตี๋ยว (ที่แช่น้ำเย็นเอาไว้พอให้เส้นนิ่มพักเอาไว้) พร้อมกับพรมน้ำนิดหน่อย เส้นจันทน์ที่มีคุณภาพเป็นสินค้าส่งออกเป็นการรักษาหน้าผู้ปรุงว่าเส้นจะไม่ขาดในขณะที่ผัด แต่มือที่ไม่ได้ถือตะหลิวนั้นต้องคอยควบคุมสวิตช์ที่เตาแก๊สไม่ให้ไฟแรงเกินไป รวมทั้งต้องไม่ลืมเปิดเครื่องระบายความร้อนเหนือเตาด้วย ไม่เช่นนั้นละก็จะวิ่งกันให้วุ่นครัวทีเดียวเพราะเครื่องมันร้องลั่น จากนั้นจึงใส่เครื่องผัดไทย หรือ Padthai Paste ซึ่งต้องผสมน้ำร้อนให้ได้ที่ก่อน ก็ง่ายและสะดวกเพราะในครัวของ Graduate House นั้นติดเครื่องทำน้ำร้อนเอาไว้ใกล้เตาและที่ล้างจาน เมื่อเขี่ยเส้นจันทน์พักเอาไว้ข้างกระทะแล้ว ก็จะมีแผนกตอกไข่ ใส่กระทะ หลายฟองหน่อยตามจำนวนลูกมือ คราวนี้ก็ต้องใช้วิทยายุทธในการปรุงอีกนิดหน่อย เช่น พรมน้ำปลาไปนิด โรยน้ำตาลทรายอีกหน่อย เหยาะน้ำมันหอยลงไปอีกนิด และเมื่อผัดได้ที่ก่อนจะยกลงจึงใส่กุ้งที่รวนพักเอาไว้ เนื่องจาก "มันกุ้ง" จะเป็นเครื่อง "ชูรส" อย่างดี ตามด้วย "ถั่วงอก" และ "ขึ้นฉ่าย" ที่หั่นเป็นท่อนเล็กๆ ตักใส่จานโรยถั่วลิสงแล้วก็ต้องรับประทานกันทันที เนื่องจากอากาศเย็น ถ้าทิ้งเอาไว้จนเย็นจะไม่อร่อย ใครชอบรสเปรี้ยวก็บีบมะนาวเอา แต่มะนาวหรือ Lime ที่โน่น

ราคาแพงเอาเรื่องอยู่เหมือนกัน แต่ถ้าอยากจะกิน **"น้ำปลาพริก"** ก็ลืมเสียเถิดเรื่องราคาทั้งพริกขี้หนูและมะนาว ซึ่งนี่คือเคล็ดไม่ลับในการกินอาหารไทย คือต้องรับประทานในขณะที่อาหารยังร้อนอยู่ โดยเฉพาะในเมืองที่มีอากาศหนาวแม้จะเปิด Heater อยู่ก็ตาม

พริกขี้หนู 5 เม็ดราคา 28-30 บาท

มะนาว 5 ลูกราคา 100-120 บาท

ลูกค้าขาประจำผัดไทยคนหนึ่งของผู้เขียนบอกว่า **"ถั่วงอกหัวโต"** นั้นทำให้รสชาติผัดไทยอร่อยเพิ่มขึ้น ดูทีว่าเห็นจะจริง เพราะถั่วงอกหัวโตที่เมืองโน้นสดและมีรสหวาน ไม่มีกลิ่น **"เหม็นเขียว"** แต่อย่างใด

ส่วนสมาชิกที่บ้านเพื่อนชาวออสซี่นั้น ผู้เขียนก็จะเปลี่ยนเมนูทุกสัปดาห์ แต่เมนูที่เป็นจานโปรดของทุกคนคือ **"หมูทอดกระเทียมพริกไทย"** แค่กลิ่นกระเทียมพริกไทย เพื่อนก็เดินมาหยิบกินแกล้มไวน์ก่อนตั้งโต๊ะเกือบหมดกระทะแล้ว ส่วนเมนูอื่นที่ลองทำเล่นสนุกๆ ได้แก่ **"ผัดสารพัดผัก"** กับ **"น้ำมันหอย"** เนื่องจากผักสดและหวานอร่อย นอกจากนี้ก็มี **"แกงเขียวหวาน ปลากะพงนึ่งซีอิ๊ว"** และที่ท้าทายมากคือ **"แกงมัสมั่น"** ในเมื่อมีสารพัดชิลี่เพสท์ (Chili Pastes) จึงเป็นเรื่องที่ท้าทาย (สำหรับคนชอบทำกับข้าว) ที่ควรจะลองทำดู เพราะเนื้อวัว (Beef) นั้น รสชาติดีมาก ใบโหระพา (Sweet Basil) ก็พอหาได้ หัวหอมใหญ่ (Onion) และมันฝรั่ง (Potato) รึก็สด หรือจะใช้มันเทศ (Sweet Potato) ก็มีให้เลือกทั้งสดและหวาน แต่ถ้าใครอยากกินอาหารประเภทลาบหรือยำก็ต้องทำใจยอมรับว่าหอมแดง (Shallot) นั้นราคาหัวละเกือบสิบบาท ส่วนตะไคร้ (Lemon Grass) ต้นสั้นๆ กำละ 3 ต้น ก็ราคาเหรียญเดียวเท่านั้น

ภรรยาของเพื่อนกำลังตักผัดไทยเสิร์ฟให้แม่และพี่สาวในวันคริสต์มาส

(28-30 บาท) เพื่อนนักเรียนไทยคนหนึ่งอยากกินมันเทศต้ม ก็ซื้อ Sweet Potato เอาไปใส่ในหม้อหุงข้าวไฟฟ้า (Rice Cooker) เธอโรยเกลือป่นไปหน่อยก็ได้มันเทศต้มรสชาติดี อร่อยกว่าพ่อค้าหาบเร่แผงลอยในซอยสวนอ้อยตรงข้ามกับมหาวิทยาลัยฯ เสียอีก

เมื่อมองย้อนหลังเกี่ยวกับการชอบทำอาหารของผู้เขียนนั้น เห็นว่าน่าจะมีสาเหตุมาจากการถูกเลี้ยงดูแบบโบราณ ด้วยเป็นลูกสาว จึงได้มีโอกาส **"เล่นขายของ"** หรือที่เรียกว่า **"หม้อข้าวหม้อแกง"** ซึ่งจำได้ว่าคุณแม่จะซื้อชุดหม้อข้าวหม้อแกงที่ทำจากดินเผามาให้เล่น ชุดเก่าแตกไปก็จะมีชุดใหม่มาแทนที่ให้ ส่วนผักหญ้าที่ **"เล่นขายของ"** ก็จะอาศัยผักตบชวาที่ไหลลอยอยู่ในลำคลองหรือผักบุ้งในบ่อหลังบ้านมาหั่นเล่น โดยขอร้องให้พี่ชายตัวโตๆ ช่วยไปเก็บมาให้ ซึ่งเข้าใจว่าการหั่นผักหญ้าในการเล่นขายของนี้ทำให้เกิดทักษะในการใช้มีดหั่นอาหาร รวมทั้งรูปแบบของการหั่นด้วย จำได้ว่าวันหนึ่งถูกคุณพ่อดุว่า **"หั่นผักไม่มีวัฒนธรรม"** แม้ว่าผู้เขียนจะเติบโตในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ใช่ในเมืองหลวง แต่ก็อยู่ใกล้กรุงเทพฯ แค่หายใจรดแม่น้ำลำคลองยังใสสะอาด มีกุ้งปลาให้ทอดแหและตกกิน ยังเห็นการใช้เรือในการเดินทางไปโรงเรียนของพี่ๆ ที่เข้ามาเรียนในกรุงเทพฯ แบบเช้าไปเย็นกลับ ชีวิตของผู้คนที่อาศัยอยู่ติดลำคลองยังต้องให้ความสำคัญต่อ **"น้ำขึ้นและน้ำลง"** เพราะมิฉะนั้นอาจจะต้องค้างคืนในกรุงเทพฯ เพราะเรือไม่สามารถแล่นได้เนื่องจากอาจจะเกยตื้นเพราะประตูน้ำปิด ซึ่งดูเหมือนว่าจะเป็นการดำเนินชีวิตที่ลำบากกว่าในปัจจุบันมาก แต่ผู้เขียนก็ไม่เคยได้ยินผู้ใหญ่บ่นกันเลย (หรือบ่นแต่เราไม่ได้ยินก็ไม่รู้) ดูเหมือนทุกคนจะทำตัว

เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติและมีความสุขดี ไก่ก็เลี้ยงเอาไว้ใต้ถุนบ้าน ยามเช้าไปเก็บไข่จากรัง ตื่นเต้นดีออกเพราะไม่รู้ว่าแม่ไก่จะจิกมือเมื่อไหร่ ผักก็ปลูกไว้กินเองที่เรียกว่า **"ผักสวนครัว"** จำได้ว่าชอบเป็นที่สุดที่จะคอยดูดอกฟักทองสลัดกลีบสีเหลืองเข้มออก แล้วค่อยๆ กลายเป็นผลฟักทองน้อยๆ สีเขียวสดในที่สุด นอกจากนี้อาจเป็นผลมาจากการที่ผู้เขียนเติบโตในครอบครัวที่มีพี่น้องหลายคน การทำกับข้าวและการจ่ายกับข้าว จึงเป็นงานหลักของคุณแม่ ส่วนการทำกับข้าวนั้นจะมีการเจรจาแบ่งเนื้อที่ในครัวระหว่างคุณพ่อกับคุณแม่ ส่วนลูกๆ เป็นได้แค่ลูกมือ โดยเฉพาะลูกชายนั้นจะได้รับมอบหมายให้ตำน้ำพริกในครกหินขนาดใหญ่ รวมทั้งการคนห่อหมกก็เป็นพันธกิจที่พี่ชายตัวโตๆ ต้องช่วย เป็นที่น่าสังเกตว่าลูกชายในครอบครัวสามารถทำกับข้าวได้ทุกคน ซึ่งสืบทอดมาถึงหลานชายด้วย

บทส่งท้าย

อันที่จริงแล้วคนไทยที่มีโอกาสไปอยู่ต่างประเทศ เมื่ออยู่เมืองไทยอาจจะมองไม่เห็นความสำคัญของการทำอาหารไทย เพราะมีคุณแม่ทำให้หรือไม่ก็สามารถหาซื้ออาหารปรุงสำเร็จที่อร่อยนอกบ้านรับประทานได้โดยไม่ยากเลย อย่างไรก็ตามการมีชีวิตในต่างประเทศของคนไทยโดยเฉพาะนักเรียนไทยนั้น **"การประหยัดค่าใช้จ่าย"** เป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะเมื่อคิดถึงอาหารไทยและรสชาติอันถูกปากที่ชอบ การทำอาหารรับประทานเองจึงอาจทำให้เกิดทักษะและความชำนาญ ยกตัวอย่าง เช่น ครั้งหนึ่งผู้เขียนได้มีโอกาสพบคนไทยที่ตั้งใจจะไปเรียนต่อ แต่กลับลงเอยด้วยการเป็นพ่อครัวในร้านอาหารไทย เพราะสามารถทำเงินได้ดี (แต่ไม่สามารถเรียนให้จบดังที่เคยตั้งใจเอาไว้แต่ต้น) ถึงกระนั้นก็ตามในการทำอาหารไทยนั้นมิใช่ว่าใครก็ทำได้อร่อย ฝรั่งผู้กินอาหารนั้นสามารถบอกได้ว่า อาหารร้านไหนอร่อย หรือไม่อร่อย ซึ่งเราเรียกความสามารถพิเศษนี้ว่า **"รสมือ"** มีผู้บอกว่าการทำอาหารให้อร่อยนั้น ในเบื้องต้นวัตถุดิบต้องสดและมีคุณภาพดี ส่วนรสมือนั้นต้องมีแน่ แต่การปรุงอาหารง่ายๆ แค่ ต้ม ผัด แกง และทอดนั้น เคล็ดลับอย่างหนึ่งน่าจะอยู่ตรงขั้นตอนในการใส่วัตถุดิบที่ไม่พร้อมกัน เช่น วันหนึ่งภรรยา Professor ถามว่า **"ทำไม ไอผัดผักน้ำมันหอยไม่อร่อยเหมือนที่ยูทำ"** และมาถึงบางอ้อเมื่อสังเกตเห็นว่า **"ยูใส่เครื่องปรุงไม่พร้อมกันนี่เอง"** ซึ่งผู้เขียนเพิ่งมาตระหนักเมื่อมีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมซึ่ง

เป็นสุภาพสตรีมาขอสังเกตการณ์ **"การผัดไทย"** ของผู้เขียนในครัวที่ Graduate House แล้วก็ร้องว่า **"อ้าว...ยูไม่ได้ใส่เครื่องปรุงลงไปพร้อมกันหรอกหรือแล้วจำได้อย่างไรว่าใส่อันไหนก่อน อันไหนหลัง"** เอ้อ... อันนี้ตอบว่า **"เป็นความชำนาญส่วนบุคคลค่ะ"** จากประสบการณ์ที่เล่ามาข้างต้น อาจกล่าวได้ว่าแม้สตรีออสซี่ต้องการจะสร้างความประทับใจให้สามีด้วยการทำอาหาร แต่ย่อมไม่ใช่การทำอาหารไทย ก็ผู้หญิงเมืองไหนจะมานั่งจัดผัก ผลไม้ ซอยหอม ซอยกระเทียม และประจงม้วนผักจิ้มน้ำพริกเป็นคำๆ ได้อย่างหญิงไทยเป็นไม่มีอีกแล้ว แม้ว่าวิถีชีวิตของคนไทยในปัจจุบันได้เปลี่ยนไปจากการรับประทานอาหารฝีมือ **"คุณแม่"** หรือ **"แม่(ที่)บ้าน"** มาเป็นการเลือกซื้อจากร้านที่มีเครื่องหมาย **"แม่ช้อยนางรำ"** หรือ **"คุณชายถนัดศรี"** สาวๆ ที่ฉลาด ก็ไม่ควรละเลยการฝึกปรือฝีมือในเรื่องการทำอาหารไทยอย่างง่ายๆ เอาไว้บ้าง แค่ไข่เจียวแบบไทย ฝรั่งก็ไม่สามารถทำให้ฟูได้แล้ว ดังนั้น **"สาวเอย พึงสดับ"** แม้จะเป็น **"Working Woman"** แต่ **"เสน่ห์ปลายจวัก"** ก็ยังเป็นสิ่งที่ควรจะสร้างให้มีในคุณสมบัติของตนเอง ผู้เขียนพบว่าผู้หญิงในเวลาทำกับข้าวนั้นมีเสน่ห์น่าชวนมอง เคยมองคุณแม่เวลาทำกับข้าวแล้วก็คิดในใจว่า **"ทำไมแม่เก่งจัง... จำได้อย่างไรว่าต้องใส่อะไรลงไปในกระทะบ้าง"** นอกจากนี้ภาพหญิงไทยยามจับกระทะและตะหลิวยังสื่อความหมายของ **"เมีย"** และ **"แม่"** ที่รัก และเอาใจใส่ครอบครัว รวมทั้งยังแสดงให้เห็นถึงความรับผิดชอบในการดูแลสมาชิกในครอบครัวอย่างน่าชื่นชมอีกด้วย

"แด่แม่...
ผู้สร้างความประทับใจ
และเป็นตัวอย่างที่ดี
ในการทำอาหาร"

สวนดุสิตโพล
SUAN DUSIT POLL

อาหารและสิ่งแวดล้อม

รศ.นิยดา สวัสดิพงษ์

หลายท่านคงสงสัย หนังสือเล่มนี้ เน้นอัตลักษณ์ของสวนดุสิต เกี่ยวกับอาหาร ทำไมดิฉันหยิบเอาสิ่งแวดล้อมเข้าไปเกี่ยวข้องกับอาหาร มันเกี่ยวกันอย่างไร **"อาหารและสิ่งแวดล้อม"** ดิฉันอยากจะบอกว่า อาหารที่พวกเรารับประทานไม่ว่าเราจะทำทานเองที่บ้าน ซื้อจากร้านอาหาร ซื้อจากริมบาทวิถี หรือนั่งรับประทานในโรงแรมหรูๆ ท่านทราบหรือไม่ว่า แหล่งต่างๆ เหล่านั้นล้วนแล้วแต่ทำลายสิ่งแวดล้อมถ้าไม่มีการจัดการที่ดี เริ่มต้นด้วยขยะ การกำจัดขยะอย่างถูกวิธีต้องการการจัดการอย่างเป็นระบบ กล่าวคือขยะภายในครัว ควรมีการคัดแยกออกเป็นประเภทต่างๆ เช่น ขยะเศษอาหาร ขยะพลาสติก ขยะรีไซเคิล และอื่นๆ ก่อนทิ้งลงสู่ถัง ขยะที่ย่อยสลายได้จำพวก เศษอาหาร ผัก ผลไม้ สามารถนำไปหมักแบบใช้อากาศเพื่อทำปุ๋ย หรือไปหมักแบบไร้อากาศ ซึ่งเป็นการหมักขยะที่ย่อยสลายได้ในถังหมักที่ป้องกันไม่ให้อากาศเข้าถัง และใช้จุลินทรีย์ที่ย่อยสลายแบบที่ไม่ต้องการออกซิเจนในการย่อยสลายทำให้ได้ไบโอก๊าซ ซึ่งนำไปใช้ประโยชน์ในรูปพลังงานทดแทน แทนก๊าซหุงต้ม จะเห็นว่าการนำขยะมาเปลี่ยนเป็นพลังงานทดแทน นอกเหนือจากจะช่วยให้มีการจัดการขยะอย่างถูกวิธีแล้ว

ภาพตัวอย่างถังขยะที่แยกเศษอาหาร ขยะพลาสติก ขยะรีไซเคิล

ยังเป็นการประหยัดพลังงานลดต้นทุนค่าเชื้อเพลิง และยังเป็นการช่วยบรรเทาการปลดปล่อยก๊าซเรือนกระจก อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดสภาวะโลกร้อน (Global Warming)

นอกจากนี้ยังสามารถนำเศษเปลือกผลไม้ เปลือกส้ม เปลือกมะนาวที่คั้นน้ำออกแล้ว เปลือกสับปะรด ไปหมักทำน้ำอีเอ็ม ท่านใดที่สนใจดิฉันขอมอบสูตรการหมักน้ำอีเอ็มสำหรับใช้กับครัวดังนี้ค่ะ

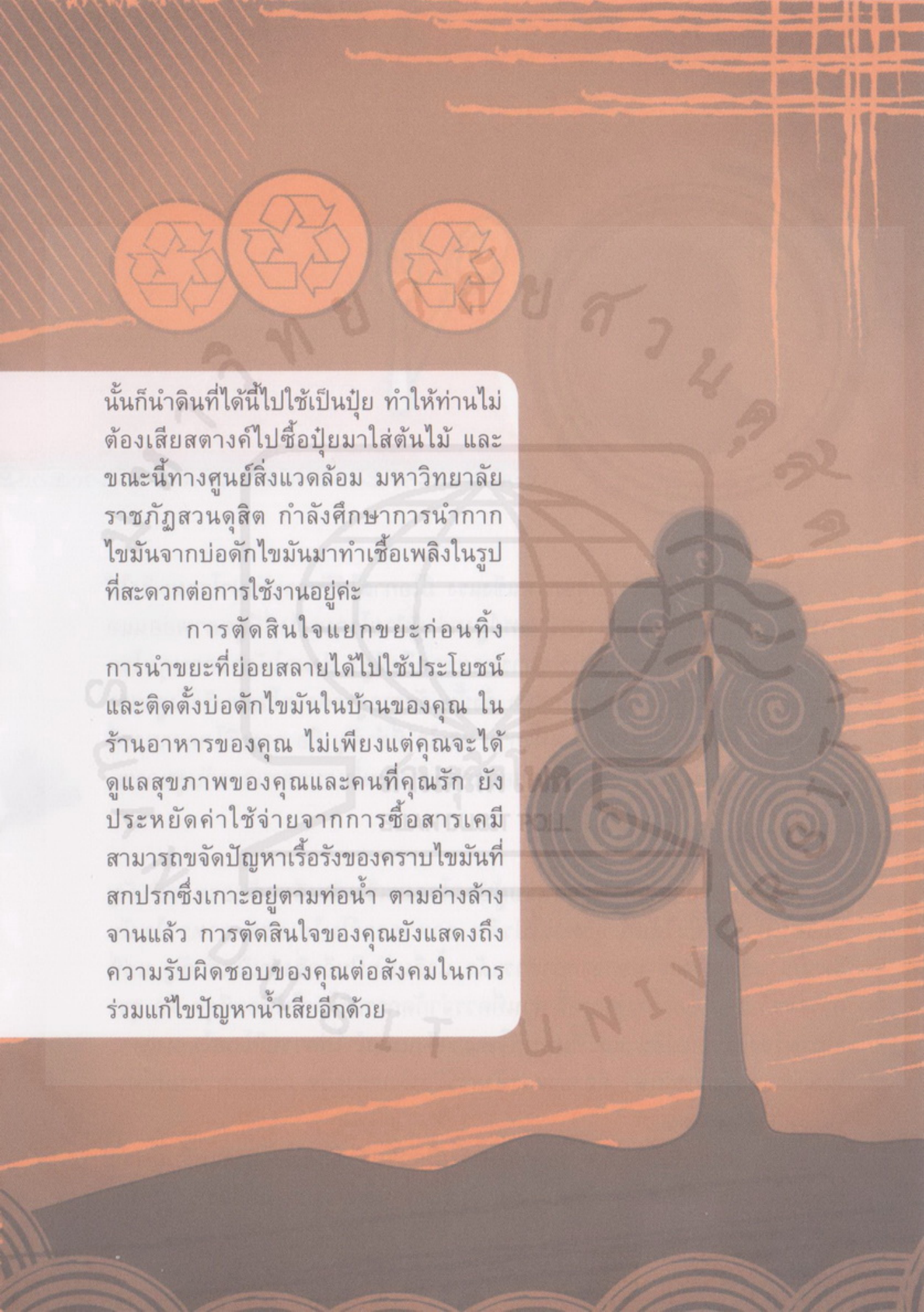
หัวเชื้ออีเอ็ม 2 ลิตร กากน้ำตาล 2 ลิตร น้ำสะอาด 200 ลิตร ใส่เปลือกส้ม เปลือกมะนาวที่คั้นน้ำออกแล้ว เปลือกสับปะรด 1-3 กิโลกรัม หมักในถังพลาสติก คนให้เข้ากัน ปิดฝาไว้ในที่ร่มอย่าให้โดนแสงแดด คนทุกวันหมักไว้ 7 วัน ตักเปลือกส้ม เปลือกมะนาว เปลือกสับปะรด ออกนำไปใช้ได้ น้ำอีเอ็มที่ได้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง เช่น น้ำอีเอ็มเข้มข้น ท่านสามารถนำมีดเครื่องมือทำครัว แช่ทิ้งไว้ข้ามคืนหรืออย่างน้อย 6 ชั่วโมง แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด แล้วนำไปใช้ได้ หรือผสมน้ำอีเอ็ม 1 ส่วน น้ำสะอาด 20 ส่วน ใช้ผ้าม็อบจุ่มถูพื้น สิ่งที่เห็นจะเร็วมาก คือกลิ่นเหม็นทุกชนิดในครัวจะหมดไป มด แมลงจะค่อยๆ หายไป เป็นการลดค่าใช้จ่ายที่ต้องซื้อสารเคมีมาล้างพื้น ดิฉันว่าคุ้มจริงๆ ปลอดภัยทั้งตัวคุณเอง และสิ่งแวดล้อม

อีกสิ่งหนึ่งที่แก้ไม่รู้จบค่อนข้างสาหัส คือเรื่องการกำจัดไขมันที่เกิดจากการผลิตอาหาร คราบไขมันจากเศษอาหาร คือ สารอินทรีย์ที่ย่อยสลายได้ยากยิ่ง และถ้าคุณปล่อยลงท่อระบายน้ำ โดยไม่ดักไว้ก่อน ก็จะก่อให้เกิดมลพิษทางน้ำ อีกทั้งไขมันจะเกาะติดอยู่ภายในท่อ ทำให้ท่อน้ำอุดตัน มีกลิ่นเหม็น ถังดักไขมันจึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด

ภาพส่วนประกอบของถังดักไขมัน

การทำงานของถังดักไขมันมีหลักการง่ายๆ คือ การใช้วิธีแทนที่ของน้ำ คือ น้ำที่อยู่ในถัง จะถูกแทนที่จากน้ำที่ทยอยไหลเข้าไป และต้องให้น้ำในถัง มีเวลาพอที่จะแยกไขมันกับน้ำออกจากกัน จึงจำเป็นต้องมีแผงกั้นตรงกลางระหว่างถัง เพื่อลดความเร็วของน้ำที่ไหลผ่านเข้ามาไม่ให้กระทบกับการแยกตัวของน้ำกับไขมันให้มากที่สุด การดูแลรักษาถังดักไขมันก็คือควรนำตะแกรงดักเศษอาหารทิ้งทุกวัน เพื่อไม่ให้เศษอาหารบูดเน่า และควรตักไขมันที่ลอยอยู่ออกบ่อยๆ หรือถ้าท่านทำน้ำอีเอ็ม จากที่ดิฉันแนะนำไว้ ท่านสามารถนำน้ำอีเอ็มมาบำบัดไขมันในถังดักไขมันได้นะคะ โดยการเอาน้ำอีเอ็มเทลงไปในบ่อดักไขมันทุกๆ วัน วันละ 15-20 ลิตร คุณก็จะลดการตักไขมันอย่างน้อย 70% ภายใน 1 สัปดาห์แน่นอน ไม่เชื่อก็ลองดูนะคะ

ส่วนกากไขมันที่ท่านตักออกจากถังดักไขมัน ท่านสามารถกำจัดได้ โดยการนำไปฝังกลบ และเติมเชื้อจุลินทรีย์เพื่อให้ไขมันย่อยสลายตามธรรมชาติ จาก



นั้นก็นำดินที่ได้นี้ไปใช้เป็นปุ๋ย ทำให้ท่านไม่ต้องเสียสตางค์ไปซื้อปุ๋ยมาใส่ต้นไม้ และขณะนี้ทางศูนย์สิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต กำลังศึกษาการนำกากไขมันจากบ่อดักไขมันมาทำเชื้อเพลิงในรูปที่สะดวกต่อการใช้งานอยู่ค่ะ

การตัดสินใจแยกขยะก่อนทิ้ง การนำขยะที่ย่อยสลายได้ไปใช้ประโยชน์ และติดตั้งบ่อดักไขมันในบ้านของคุณ ในร้านอาหารของคุณ ไม่เพียงแต่คุณจะได้ดูแลสุขภาพของคุณและคนที่คุณรัก ยังประหยัดค่าใช้จ่ายจากการซื้อสารเคมีสามารถขจัดปัญหาเรื้อรังของคราบไขมันที่สกปรกซึ่งเกาะอยู่ตามท่อน้ำ ตามอ่างล้างจานแล้ว การตัดสินใจของคุณยังแสดงถึงความรับผิดชอบของคุณต่อสังคมในการร่วมแก้ไขปัญหาน้ำเสียอีกด้วย

อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ
พญ.พวงทอง ไกรพิบูลย์

ผู้ป่วยโรคมะเร็งที่มีสุขภาพแข็งแรง มีโอกาสได้รับการรักษาโรคมะเร็งได้ครบถ้วนตามแผนการรักษาของแพทย์สูงกว่าผู้ป่วยโรคมะเร็งที่มีสุขภาพอ่อนแอมาก โอกาสได้รับการรักษาเพื่อการหายขาดจึงมีสูง ส่งผลให้การควบคุมโรคมะเร็งได้ผลดีกว่าผู้ที่มีสุขภาพอ่อนแอ ดังนั้น อัตราอยู่รอดจากโรคมะเร็งจึงสูงกว่า ซึ่งการได้มาซึ่งสุขภาพที่แข็งแรงทั้งกาย และใจ ที่สำคัญ คือ การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทั้ง 5 หมู่ และการออกกำลังกายสม่ำเสมอตามควรกับสุขภาพ

อาหารสำคัญ 5 หมู่

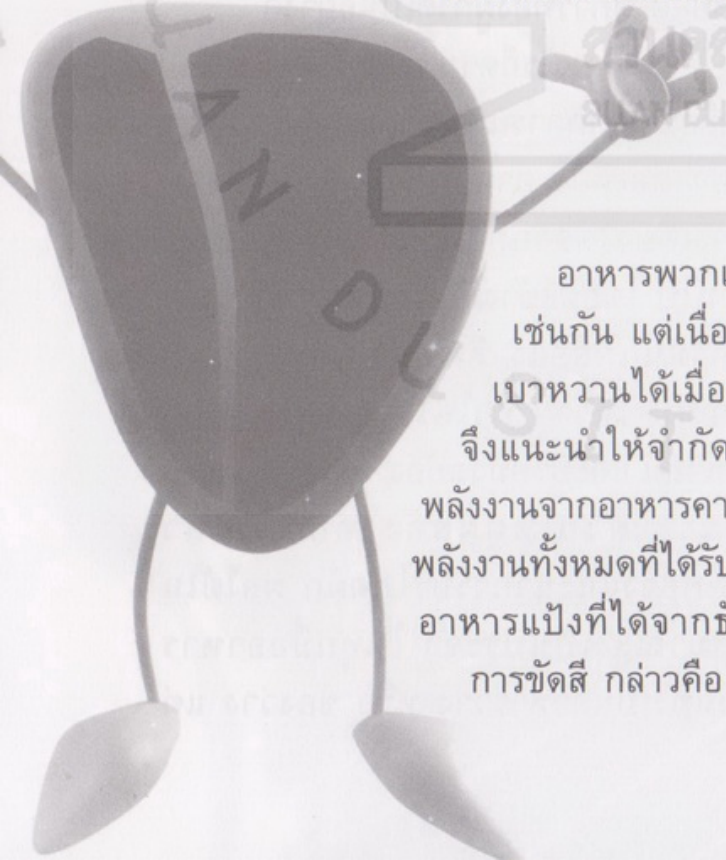
อาหารสำคัญห้าหมู่สำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งเช่นเดียวกับอาหารสำคัญของคนทั่วไป ซึ่งได้แก่ อาหารโปรตีน อาหารคาร์โบไฮเดรต อาหารไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ นอกจากอาหารแล้ว น้ำดื่มยังเป็นอีกสิ่งจำเป็นสำคัญ แต่ที่ควรงดหรือเลิก คือ การสูบบุหรี่ ส่วนที่ควรจำกัดการบริโภคให้น้อยที่สุด คือ สุรา และเครื่องดื่มกาเฟอีน และที่แพทย์โรคมะเร็งแนะนำไม่ควรบริโภคโดยเฉพาะในช่วงระหว่างการรักษา คือ อาหารมังสวิรัติชนิดเคร่งครัด และอาหารแมกโครไบโอติก (Macrobiotic)

- **อาหารโปรตีน** อาหารโปรตีนมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง เพราะเป็นอาหารให้พลังงาน ซ่อมแซมเซลล์ที่เสียหายสึกหรอ และเป็น

อาหารสำคัญในการเสริมสร้างไขกระดูกซึ่งเป็นเนื้อเยื่อจำเป็นมากสำหรับการรักษาโรคมะเร็ง เพราะไขกระดูกเป็นเนื้อเยื่อสร้างเม็ดเลือดทุกชนิด ทั้งเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว และเกล็ดเลือด ให้ความแข็งแรงกับร่างกาย ให้ภูมิต้านทานคุ้มกันการติดเชื้อ และเพิ่มการตอบสนองที่ดีต่อการรักษาด้วยเคมีบำบัด และรังสีรักษา ซึ่งจากความเชื่อของคนทั่วไปว่า อาหารโปรตีนจะเพิ่มการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ทำให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งมักไม่กล้าบริโภคอาหารโปรตีน ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิด เพราะการศึกษาทางการแพทย์ให้ผลยืนยันว่าผู้ป่วยที่บริโภคอาหารครบทั้ง 5 หมู่ มีอัตรารอดจากโรคมะเร็งสูงกว่าผู้ป่วยที่บริโภคอาหารแบบเคร่งครัด ซึ่งโดยทั่วไปแพทย์แนะนำ ควรได้รับอาหารโปรตีนประมาณร้อยละ 20-30 ของพลังงานอาหารทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

อาหารโปรตีนมีได้ทั้งจากพืช และสัตว์ โดยแหล่งโปรตีนสำคัญจากพืช คือ ถั่วต่างๆ โดยเฉพาะถั่วเหลือง ส่วนจากสัตว์ ได้แก่ เนื้อสัตว์ ปลา อาหารทะเล ไข่ และนม

อย่างไรก็ตาม ทางการแพทย์พบว่าในเนื้อแดง (เนื้อจากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม) มีสารบางชนิดและมีไขมันชนิดอาจก่อโรคมะเร็ง และโรคของหลอดเลือดที่สำคัญ คือ หลอดเลือดหัวใจ และหลอดเลือดสมอง ดังนั้น สมาคมโรคมะเร็งแห่งสหรัฐอเมริกาจึงแนะนำการจำกัดอาหารจากเนื้อแดง และเนื้อสัตว์แปรรูป (คุณค่าอาหารลดลง และมักมีสารก่อมะเร็งจากกระบวนการผลิต เช่น ไส้กรอก) และยังแนะนำให้ผู้ป่วยมะเร็งบริโภคโปรตีนทั้งจากพืช และสัตว์ร่วมไปด้วยกันเสมอ

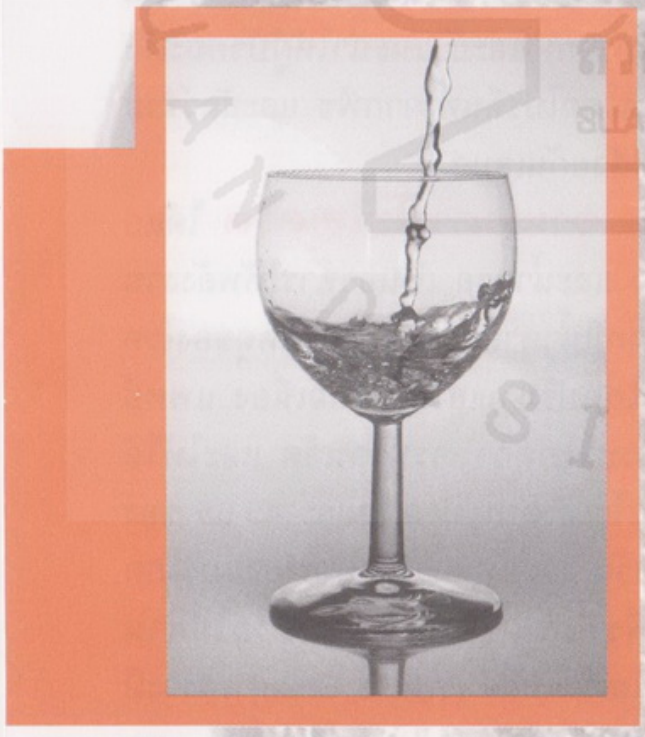


- **อาหารคาร์โบไฮเดรต** ได้แก่ อาหารพวกแป้ง และน้ำตาล เป็นอาหารให้พลังงานเช่นกัน แต่เนื่องจากมีน้ำตาลสูง จึงเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานได้เมื่อบริโภคปริมาณสูงอย่างต่อเนื่อง แพทย์จึงแนะนำให้จำกัดการบริโภคอาหารหวานจัด และให้ได้พลังงานจากอาหารคาร์โบไฮเดรตประมาณร้อยละ 45-65 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน และยังแนะนำให้พยายามบริโภคอาหารแป้งที่ได้จากธัญพืชที่ผ่านการขัดสีน้อย หรือไม่ผ่านการขัดสี กล่าวคือ ชนิดเต็มเมล็ด (Whole Grain) เพราะมี

คุณค่าทางอาหารในกลุ่มวิตามิน เกลือแร่ และใยอาหารสูงกว่า

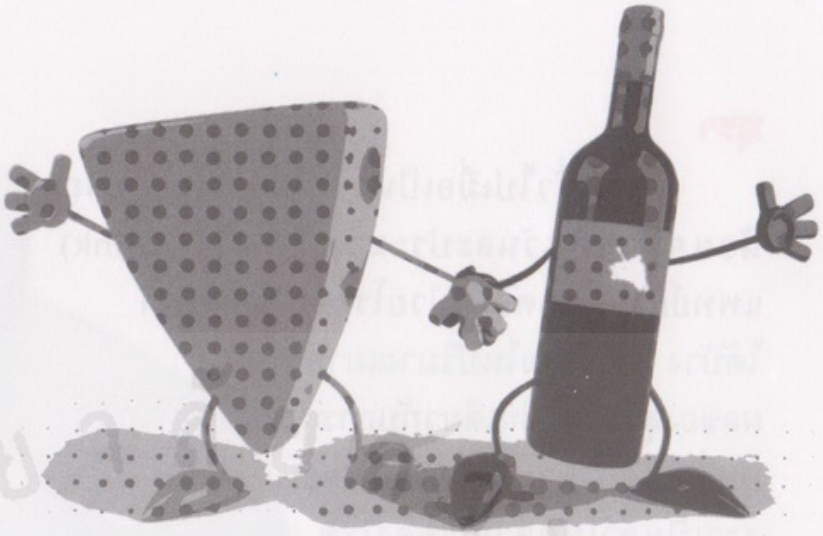
- อาหารไขมัน จัดเป็นอาหารที่มีประโยชน์เพราะเป็นอาหารให้พลังงาน เป็นตัวช่วยการดูดซึมวิตามินและเกลือแร่สำคัญ และเป็นส่วนประกอบของฮอร์โมนหลายชนิด แต่ไขมันมีทั้งไขมันชนิดอิ่มตัวซึ่งเป็นไขมันไม่ดี มักเป็นไขมันได้จากสัตว์ ก่อภาวะหลอดเลือดตีบแข็ง เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และหลอดเลือดสมอง ซึ่งไขมันที่ดีกว่า คือ ไขมันชนิดไม่อิ่มตัวซึ่งเป็นไขมันส่วนใหญ่จากพืช ดังนั้น แพทย์จึงแนะนำให้จำกัดการบริโภคไขมันทุกประเภท ไม่ควรเกินประมาณร้อยละ 30 ของปริมาณพลังงานจากอาหารทั้งหมดต่อวัน และควรบริโภคไขมันจากพืชมากกว่าไขมันจากสัตว์

- วิตามินและเกลือแร่ เป็นอาหารสำคัญมาก แต่ร่างกายต้องการเพียงในปริมาณเล็กน้อย เป็นอาหารที่อุดมสมบูรณ์ในผัก และผลไม้ เป็นอาหารช่วยซ่อมแซมเซลล์ที่เสียหายสึกหรอ เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ และฮอร์โมนต่างๆ ช่วยเพิ่มภูมิต้านทานคุ้มกันโรค ลดโอกาสเกิดโรคมะเร็งบางชนิด เช่น โรคมะเร็งในส่วนศีรษะ/ลำคอ และโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และไม่ทำให้เกิดโรคอ้วน (เพราะเป็นอาหารที่ไม่ให้พลังงาน) ซึ่งโรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งที่พบบ่อยหลายชนิด เช่น มะเร็งเต้านม และมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก นอกจากนั้น ผัก และผลไม้ ยังมีใยอาหารสูงช่วยลดอาการท้องผูกได้เป็นอย่างดี



อย่างไรก็ตาม การบริโภควิตามิน/เกลือแร่ จากการเสริมอาหารในปริมาณสูงอย่างต่อเนื่อง อาจทำให้เกิดโทษหรือผลข้างเคียงได้จากการสะสมในร่างกายสูงเกินไป โดยผลข้างเคียงจะขึ้นกับชนิดของวิตามิน/เกลือแร่ ที่พบได้ คือ ภาวะตับอักเสบ ไตวาย นิ่วในไต อาการคลื่นไส้/อาเจียน และปวดมวลท้อง

ด้วยเหตุผลดังได้กล่าวแล้ว แพทย์จึงแนะนำการบริโภคผัก ผลไม้ในปริมาณสูงเป็นประจำ ในทุกมื้ออาหาร รวมทั้งเป็นอาหารว่าง หรือ ของว่าง แต่



เมื่อจะซื้อวิตามิน และ/หรือ เกลือแร่เสริมอาหารบริโภคเอง ควรปรึกษาแพทย์หรือ เภสัชกรก่อนเสมอ

น้ำดื่ม

น้ำดื่มสะอาดที่พอเพียงมีความจำเป็นมากสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ เพื่อช่วยให้ความสดชื่นกับเซลล์ เพื่อช่วยกำจัดเซลล์ที่ตายแล้ว หรือของเสียต่างๆ ออกจากร่างกาย และลดภาวะท้องผูก ซึ่งถ้าไม่มีโรคที่ต้องจำกัดน้ำดื่ม (ให้ดื่มน้ำตามแพทย์โรคนั้นๆ แนะนำ) ผู้ป่วยโรคมะเร็งควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว

บุหรี่

ในปัจจุบันการศึกษาทางการแพทย์ทุกการศึกษาให้ผลตรงกันถึงโทษของบุหรี่ต่อผู้ป่วยโรคมะเร็ง บุหรี่มีผลต่อทางเดินหายใจ ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจนในการซ่อมแซมเซลล์ที่เสียหาย ลดการตอบสนองของเซลล์มะเร็งต่อเคมีบำบัดและรังสีรักษา ทำให้แผลหายช้าเมื่อต้องรักษาด้วยการผ่าตัด เพราะมีผลต่อหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบ เนื้อเยื่อจึงได้รับเลือดหล่อเลี้ยงน้อยลง และยังทำให้เกิดการไม่อยากอาหาร สารพิษในบุหรี่ยังเป็นปัจจัยเพิ่มผลข้างเคียงและความรุนแรงจากการรักษาทั้ง การผ่าตัด เคมีบำบัด และโดยเฉพาะรังสีรักษาทั้งในช่วงก่อน ระหว่างรักษา และในระยะอยู่รอด เพิ่มโอกาสย้อนกลับเป็นซ้ำของโรคมะเร็ง และเพิ่มโอกาสเกิดโรคมะเร็งชนิดที่สอง (เกิดโรคมะเร็งชนิดใหม่อีกชนิดหนึ่งแตกต่างจากชนิดเดิม) โดยเฉพาะโรคมะเร็งปอด และโรคมะเร็งในส่วนศีรษะ/ลำคอ

สุรา

โดยทั่วไปเมื่อเป็นการดื่มสุราในปริมาณน้อยๆ ไม่เกินวันละประมาณ 1 ดริ้ง (Drink) แพทย์ยังอนุญาตให้ผู้ป่วยโรคมะเร็งดื่มสุราได้บ้าง แต่ถ้าดื่มในปริมาณมากกว่านี้ ผลของสุรา จะเช่นเดียวกับการสูบบุหรี่ โดยเฉพาะผลต่อตับ และสุราเป็นสาเหตุสำคัญของโรคตับแข็ง ตับวาย และโรคมะเร็งตับ นอกจากนั้นเช่นเดียวกับบุหรี่ สุราเพิ่มโอกาสเกิดผลข้างเคียงจากการรักษาทั้งการผ่าตัด รังสีรักษา และเคมีบำบัด และปัจจัยเสี่ยงสำคัญปัจจัยหนึ่งต่อการเกิดโรคมะเร็งชนิดที่ 2 โดยเฉพาะโรคมะเร็งส่วนศีรษะ/ลำคอ

เครื่องดื่มกาเฟอีน

กาเฟอีนไม่ใช่สารก่อมะเร็ง แต่ก่อผลกระทบอื่นๆ ต่อร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ ใจสั่น กระสับกระส่าย ปัสสาวะบ่อย ภาวะกรดไหลย้อนเข้าหลอดอาหาร เพราะกาเฟอีนกระตุ้นเซลล์กระเพาะอาหารให้สร้างกรดมากขึ้น ดังนั้น แพทย์จึงแนะนำว่า ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีสารกาเฟอีนมากกว่าวันละ 1 ช้อนชา

อาหารมังสวิรัติ และอาหารแมกโครไบโอติก

เนื่องจากอาหารทั้งสองกลุ่มเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารต่ำกว่าอาหารมีประโยชน์ทั้ง 5 หมู่ ในคนปกติการบริโภคอาหารในกลุ่มนี้ ร่างกายสามารถดำรงอยู่ได้ แต่ในผู้ป่วยโรคมะเร็ง อาหารในกลุ่มนี้จะก่อให้เกิดภาวะขาดอาหาร อาจถึงขั้นรุนแรงจนส่งผลกระทบถึงไขกระดูก และส่งผลให้ต้องชะลอ หรือหยุดการรักษาด้วยเคมีบำบัด และ/หรือรังสีรักษา ดังนั้น จึงเป็นประเภทอาหารที่แพทย์โรคมะเร็งไม่แนะนำในช่วงเตรียมตัวก่อนการรักษา และในช่วงระหว่างการรักษา แต่ภายหลังเมื่อการรักษาต่างๆ เสร็จสิ้นแล้ว แพทย์มักไม่ขัดข้องที่ผู้ป่วย

จะบริโภคอาหารมังสวิรัติแบบไม่เคร่งครัด กล่าวคือ ยังบริโภค ปลา นม และไข่ได้

อาหารช่วงเตรียมตัวรักษาโรคมะเร็ง

ในช่วงก่อนการรักษา ผู้ป่วยโรคมะเร็งต้องเตรียมพร้อมร่างกาย เพื่อให้สามารถรองรับการรักษาต่างๆ ได้ครบถ้วนตามแพทย์แนะนำ ไม่ควรบริโภคอาหารมังสวิรัติ หรือ แมกโครไบโอติก แต่ควรบริโภคอาหารมีประโยชน์ครบทั้งห้าหมู่ ดื่มน้ำ และออกกำลังกายตามสุขภาพ ควรงดบุหรี่ สุรา และเครื่องดื่มกาเฟอีน ดังได้กล่าวแล้ว

อาหารช่วงระหว่างการรักษาโรคมะเร็ง

อาหารช่วงระหว่างการรักษา แพทย์แนะนำประเภทอาหารเช่นเดียวกับในช่วงก่อนการรักษา รวมทั้งในเรื่องของน้ำดื่ม บุหรี่ สุรา และเครื่องดื่มกาเฟอีน แต่ในช่วงระหว่างการรักษา ผู้ป่วยมักมีผลข้างเคียง เช่น เบื่ออาหาร คลื่นไส้/อาเจียน ท้องเสีย หรือเจ็บปาก/คอ ดังนั้น แพทย์จึงมักแนะนำอาหารอ่อน ชนิดย่อยง่าย รสจืด แต่ต้องครบทั้งห้าหมู่ และให้บริโภคในแต่ละมื้อในปริมาณน้อยๆ แต่เพิ่มจำนวนครั้งของมื้ออาหารให้มากขึ้น อาจถึง 6-7 มื้อ ทั้งนี้ ขึ้นกับว่าบริโภคในแต่ละมื้อได้มากหรือน้อย

อาหารช่วงอยู่รอดจากโรคมะเร็ง

อาหารช่วงอยู่รอดจากโรคมะเร็งภายหลังครบการรักษาแล้ว และตลอดชีวิต ที่สมาคมโรคมะเร็งแห่งสหรัฐอเมริกาแนะนำ ร่วมกับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยมะเร็งมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ช่วยลดผลข้างเคียงระยะยาวจากการรักษา และอาจช่วยลดโอกาสเกิดโรคมะเร็งย้อนกลับเป็นซ้ำ โรคมะเร็งลุกลามแพร่กระจาย และโรคมะเร็งชนิดที่ 2 ซึ่งคำแนะนำ ได้แก่

1. ควรจำกัดการบริโภคเนื้อแดง และเนื้อแปรรูป
2. บริโภคโปรตีนทั้งโปรตีนจากสัตว์ และโปรตีนจากพืช
3. จำกัดอาหารคาร์โบไฮเดรตและอาหารไขมัน
4. งดบุหรี่
5. จำกัดการดื่มสุรา
6. ดื่มน้ำสะอาดให้พอเพียง
7. บริโภคผัก ผลไม้ให้มากๆ

และแต่ละวันให้ได้พลังงานรวมทั้งหมดประมาณ 1,600-2,400 กิโลแคลอรี ทั้งนี้ ขึ้นกับอายุ (คนสูงอายุต้องการพลังงานน้อยกว่าวัยหนุ่มสาว) เพศ (เพศหญิงต้องการพลังงานน้อยกว่าเพศชาย) และการออกกำลังกาย/การเคลื่อนไหวสม่ำเสมอเหมาะสมกับสุขภาพ (เมื่อออกกำลังกายน้อย ต้องการพลังงานน้อยกว่า)

อนึ่ง ผู้ป่วยโรคมะเร็งช่วงระยะอยู่รอดนี้ ภายหลังการฟื้นตัวจากการรักษา กลับเป็นปกติแล้ว เมื่อผู้ป่วยประสงค์จะบริโภคอาหารมังสวิรัติ หรือแมคโครไบโอติกส์ ควรปรึกษาแพทย์ผู้ให้การรักษาก่อน ซึ่งโดยทั่วไปแพทย์มักแนะนำเป็นการบริโภคอาหารมังสวิรัติประเภทไม่เคร่งครัด

สรุป

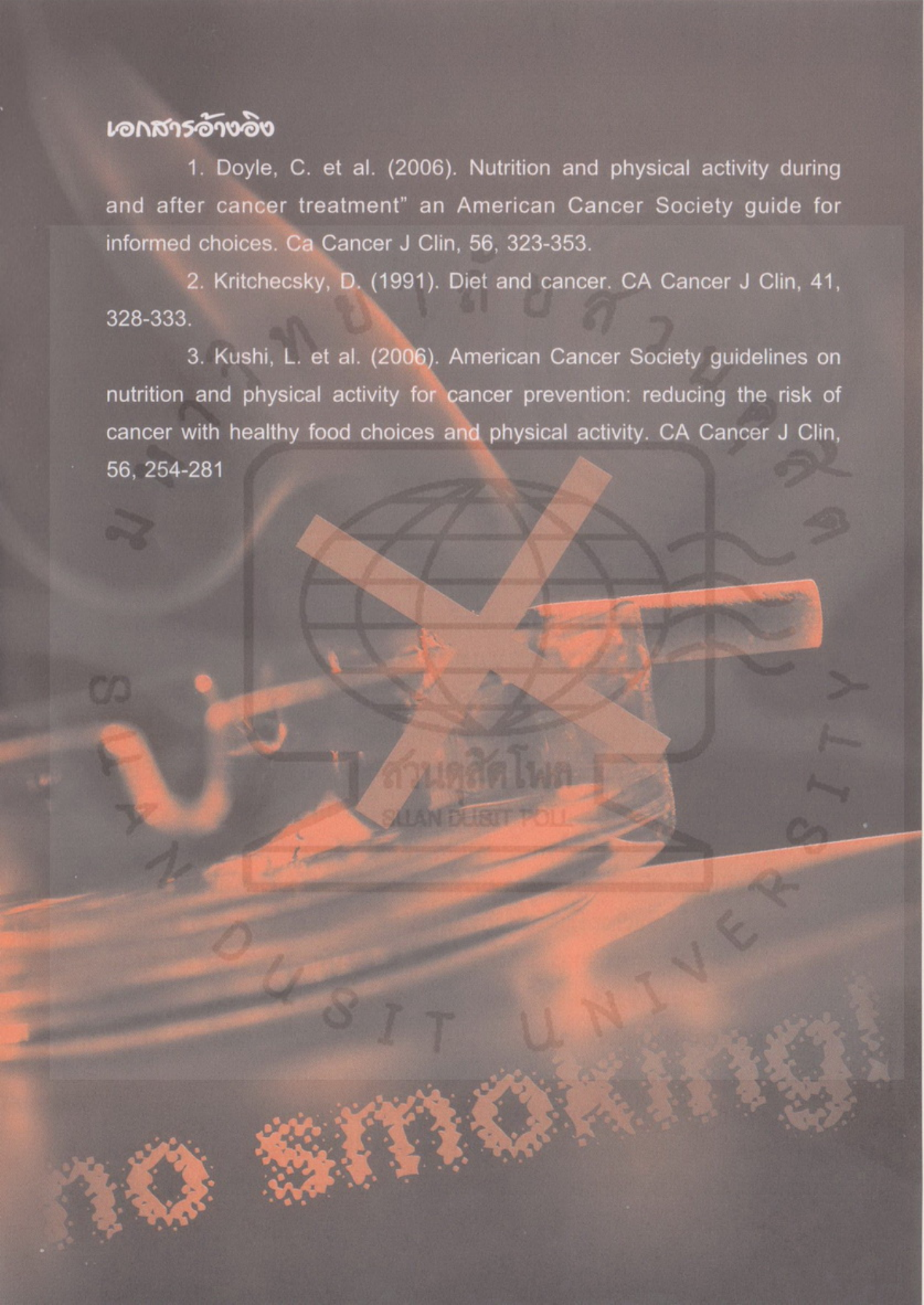
ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ควรต้องรักษาสุขภาพกายให้แข็งแรงเสมอ เพื่อสุขภาพจิตที่ดี เพื่อให้ได้ผลการรักษาที่ดี เพื่อลดโอกาสเกิดผลข้างเคียง เพื่อป้องกันหรือควบคุมโรคเรื้อรังอื่นๆ และเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งย้อนกลับเป็นซ้ำ และการเกิดโรคมะเร็งชนิดที่สอง

เอกสารอ้างอิง

1. Doyle, C. et al. (2006). Nutrition and physical activity during and after cancer treatment" an American Cancer Society guide for informed choices. Ca Cancer J Clin, 56, 323-353.

2. Kritchecsky, D. (1991). Diet and cancer. CA Cancer J Clin, 41, 328-333.

3. Kushi, L. et al. (2006). American Cancer Society guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention: reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity. CA Cancer J Clin, 56, 254-281



อาหารกับประสบการณ์ดูแลสุขภาพผู้ป่วย

อ.ณัชฌา พันธุ์วงษ์

เริ่มต้นที่ได้รับมอบหมายหัวข้อการเขียนเกี่ยวกับเรื่อง ครบเครื่องเรื่องอาหาร ต้องขอบอกก่อนเลยว่าเป็นหัวข้อที่ค่อนข้างหนักใจเลยทีเดียว เนื่องจากตัวเองค่อนข้างใหม่กับการเขียนบทความและประสบการณ์ด้านการประกอบอาหารเมื่อเทียบกับกูรู ผู้รู้ด้านอาหารของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต แล้วเรายังมีประสบการณ์น้อยมาก แต่ก็นึกขึ้นมาได้ว่าตัวเองมีความรู้และประสบการณ์ตรงด้านอาหารที่เกี่ยวกับการดูแลรักษาผู้ป่วยทั่วไป และผู้ป่วยเฉพาะโรคในโรงพยาบาลมาหลายปีหรือในปัจจุบันเรียกว่า อาหารบำบัดโรค อาหารสุขภาพ อาหารเฉพาะโรค อีกมากมายแล้วแต่จะเรียกกันตามบริบทของแต่ละที่ ซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องกับวงการอาหารที่จะเรียกกันว่าอาหารสำหรับคนพิเศษก็คงจะว่าได้นั้น ก็มีชื่อเรียกที่แตกต่างกันไปเช่นกันสำหรับเมืองไทย ยกตัวอย่างเช่น โภชนากร นักโภชนาการ นักโภชนบำบัด และนักกำหนดอาหาร ซึ่งก็มีวิวัฒนาการมาเรื่อยๆ ซึ่งแตกต่างกันตามวุฒิการศึกษา สาขาที่เรียนและใบรับรองวิชาชีพที่สอบรวมถึงการผ่านการอบรมเฉพาะหลักสูตรที่พิเศษอีกต่างหาก เป็นอันว่ามีรายละเอียดอีกมากขอให้ไว้เป็นเพียงข้อมูลเบื้องต้นเท่านั้น

จากแนวคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ทางด้านอาหารของตัวเองและการชอบเดินทางท่องเที่ยวและแวะชิมอาหารทั้งร้านอาหารที่ขึ้นชื่อและอาจไม่ขึ้นชื่อแต่เดินทางผ่านและเห็นเป็นร้านที่น่าสนใจ ก็จะแวะเที่ยว แวะชมและชิมทันที จึงคิด

ว่าตัวเองน่าจะเขียนบทความในสองแนวคือประเด็นแรกเป็นอาหารกับการดูแลสุขภาพผู้ป่วย ซึ่งในอนาคตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต จะมีหลักสูตรที่เปิดสอนในด้านอาหารเพื่อสุขภาพโดยเป็นการนำอัตลักษณ์ทางด้านอาหารมารวมกับความรู้ทางโภชนศาสตร์และการบำบัดโรคอีกด้วย ประเด็นที่สองเป็นอาหารกับการเดินทางท่องเที่ยวก็น่าจะสนุกและเป็นเรื่องที่แบ่งปัน เล่าสู่กันได้ ก็ขอเริ่มต้นเข้าเรื่องกันเลยค่ะ

อาหารกับประสบการณ์ดูแลสุขภาพผู้ป่วย

อาหารกับการดูแลผู้มีภาวะปัญหาทางระบบประสาทและสมองถูกทำลายบางส่วน จากอาการของโรค หรือเรียกว่าผู้มีภาวะ STROKE หรือถ้าในสมัยก่อนจะรู้จักกันคือ อัมพฤกษ์ อัมพาตนั่นเอง ซึ่งในปัจจุบันมีรายละเอียดที่แยกย่อยของอาการของโรคแบ่งออกมาอีกมาก ซึ่งผู้ที่เป็นโรคนี้โดยส่วนตัวแล้ว น่าเห็นใจและน่าสงสาร เพราะจะมีอาการกลืนอาหารไม่ได้ เกิดอาการสำลักอาจเกิดอาการแทรกซ้อนทำให้ปอดบวมและอื่นๆ ตามมามากมาย นอกจากนั้นยังช่วยเหลือตัวเองไม่ค่อยได้ คือยกแขนตักอาหารรับประทานเองก็ไม่ได้อีกด้วยจึงจำเป็นต้องนอนรักษาตัวนานและรับอาหารทางสายให้อาหารเป็นส่วนใหญ่หรือบางรายก็ต้องให้ทางหลอดเลือดดำเลยถ้าพบว่ามีปัญหาทางภาวะขาดสารอาหาร ซึ่งตอนที่ทำงานในโรงพยาบาลเอกชนแห่งนี้ได้รับมอบหมายจากผู้บริหารให้นโยบายการรักษาที่แตกต่างจากโรงพยาบาลอื่นๆ ทั่วไป โดยให้ไปจัดทำทีมงานแบบสหสาขาวิชาชีพ เพื่อดูแลรักษา ฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยแบบองค์รวมเน้นวิถีแบบธรรมชาติและให้สามารถกลับมาใช้ชีวิตเหมือนปกติได้ ซึ่งหลังจากได้รับมอบหมายตัวเองรู้สึกดีใจและตั้งใจมากที่จะต้องทำให้สำเร็จ เพราะเห็นด้วยกับแนวคิดและคิดว่าเป็นการช่วยเหลือคนได้จริงๆ หลังจากได้ทีมงานสหสาขาวิชาชีพมารวมกันแล้ว ซึ่งมีทั้งแพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด นักกิจกรรมบำบัด เภสัชกร นักกำหนดอาหาร นักเทคนิคการแพทย์ เริ่มประชุมกำหนดจุดที่สำคัญเริ่มต้นในการดูแลผู้ป่วย STROKE โดยมีแพทย์หัวหน้าศูนย์เป็นผู้นำทีมที่น่ารักมากและได้บทสรุปคือ อาหารบำบัดและกิจกรรมบำบัด เป็นพื้นฐานที่ผู้ป่วยมีภาวะโภชนาการที่ดี เคลื่อนไหวตัวเองได้ก็จะสามารถรับการรักษา ด้วยแพทย์และยาได้ดีและรวดเร็วขึ้น จึงเริ่มต้นกำหนดอาหารบวกรวมกับกิจกรรมบำบัดไปพร้อมกัน ก็กลับมาคิด ศึกษาอาการของโรค สภาพของอาหารที่ผู้ป่วยจะสามารถ

รับประทานได้ และฝึกกล้ามเนื้อ การกลืนอาหารรวมถึงการใช้มือในการตักอาหารรับประทานเองได้ด้วย จึงต้องแบ่งอาหารออกตามคุณสมบัติที่เหมาะสมคือความหนืด รสชาติและลักษณะชิ้นอาหาร ได้รับความรู้จากนักกายภาพและนักกิจกรรมบำบัดว่าจะสามารถแบ่งอาหารเป็น 4 ระดับพร้อมกับฝึกกล้ามเนื้อผู้ป่วย เริ่มต้นกลับมาทำโดยคิดสูตรอาหารก่อนเลย โดยที่อาหารระดับที่ 1 และ 2 กำหนดความหนืดของอาหารโดยต้องควบคุมปริมาณน้ำที่เป็นส่วนประกอบด้วย ส่วนอาหารระดับที่ 3 และ 4 เป็นอาหารที่ควบคุมขนาดของชิ้นอาหาร โดยใช้การบด สับมาช่วย ซึ่งตอนนี้ในทีมที่จัดทำให้คำจำกัดความเรียกว่า **"อาหารฝึกกลืน"** รายการอาหารที่ทำเริ่มจากง่ายๆ คือ อาหารฝึกกลืนระดับที่ 1 จะเป็นประเภทโจ๊ก ธัญพืช ข้าวแป้ง แล้วเติมผัก เนื้อสัตว์บางประเภทและอาหารทางการแพทย์เสริมลงไป เช่น โจ๊กปลาปั่น ฟักทอง มันนึ่งเข้มข้น เจลลี่น้ำผลไม้ ซุปข้าวโพดเข้มข้น ข้าวครูดผสมปลาแซลมอน และอาหารฝึกกลืนระดับที่ 2 รายการที่ทำจะคล้ายๆ กัน แต่ระดับที่สองจะมีความข้นหนืดน้อยกว่า มีน้ำเป็นส่วนประกอบมากขึ้น เพราะผู้ป่วยจะสามารถกลืนอาหารได้บ้างและมีอาการสำลักน้อยลง อ๋อ!...ลืมบอก อาหารที่ต้องจำกัดสำหรับผู้ป่วยโรคนี้มีค่อนข้างมาก เช่น อาหารทะเล เครื่องปรุงรสที่มีโซเดียม น้ำมัน ไข่แดง เป็นต้น ต้องคิดและดัดแปลงรายการอาหารที่น่ากิน ใช้วัตถุดิบทดแทนได้และอาหารที่ได้ออกมาต้องชวนรับประทานและมีรสชาติอีกด้วย นี่แหละคือความยาก จากนั้นคิดคำนวณสูตรอาหารและทดลองประกอบอาหารเบื้องต้น ให้มีคุณสมบัติตามข้อจำกัดของโรค น่ารับประทาน มีรสชาติค่อนข้างดี และต้องมีความหลากหลายนี่เป็นความต้องการที่โรงพยาบาลเอกชนต้องสร้างความแตกต่างให้เกิดขึ้น เมื่อทำการทดลองประกอบอาหารจนมีความคงที่ เริ่มทดลองกับผู้ป่วยโดยมีกรณีศึกษาร่วม 2 ราย เป็นคุณอาม่าที่รักษากับโรงพยาบาลมานานมาก นอนรักษาตัวมาหลายปี และยังคงรับอาหารทางสายสลับกับเครื่องดื่มเหลวหรืออาหารทางการแพทย์เท่านั้น แต่ญาติต้องการให้กลับมารับประทานอาหารได้เหมือนคนปกติและตัวผู้ป่วยเองอยากทานอาหารด้วยตัวเอง ส่วนอีกรายเป็นคุณตาซึ่งก็นอนรักษาตัวมานานมากเช่นกัน โดยหลังจากที่ได้สูตรอาหารที่ดี รูปลักษณ์อาหารที่คงที่เหมาะสมและต้องทำใหม่ๆ เนื่องจากทิ้งไว้นานความหนืดของอาหารจะเปลี่ยนเนื่องจากการคืนตัวของแป้งหรือข้าว แล้วทีมงานก็เริ่มต้นเหมือนเป็นการทดลองตัวเองและทีมงานมีหน้าที่ทุกวันต้องประกอบอาหารและนำขึ้นไปเพื่อฝึกให้ผู้ป่วย

ทั้ง 2 ราย รับประทานวันละ 2 รอบ 08.00 น. และ 14.00 น. ซึ่งบทบาทที่สำคัญในตอนนี้ คือนักกำหนดอาหารและนักกิจกรรมบำบัดที่ต้องทำงานไปพร้อมกัน แรกๆ ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ เนื่องจากเวลาที่ป้อนอาหาร กล้ามเนื้อบริเวณปากยังทำงานไม่ค่อยได้และกลืนไม่ได้ อาหารก็ไหลออกหมดบางทีก็เกรงว่าผู้ป่วยจะสำลัก บางทีแอบน้ำตาจะไหลเพราะผู้ป่วยอยากทานอาหารที่ทำมาให้มากแต่กลืนไม่ได้และกระเพาะอาหารยังไม่รับในช่วงต้นๆ ผู้ป่วยก็จะร้องไห้โวยวายอยากทาน สงสารเลยยิ่งมีความพยายามที่ต้องทำให้อาม่ากับคุณตาทานอาหารให้ได้ ในตอนนี้เลือดของผู้ให้มีมากเลยค่ะยังแอบนั่งขำตัวเองบ้างคิดว่าเป็นญาติเราเองก็ทุ่มสุดความสามารถ หลังจากเวลาผ่านไปประมาณ 3 สัปดาห์ผู้ป่วย

SUAN DUSIT POLL

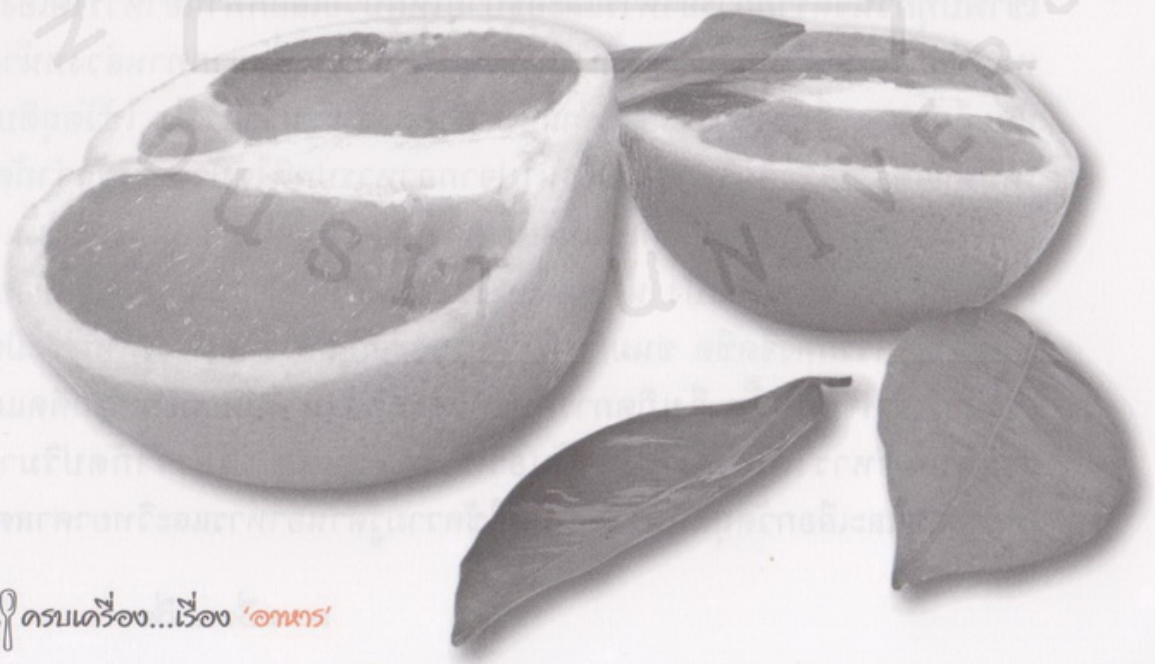
เริ่มทานอาหารได้ทั้ง อาหารฝึกกลืนระดับที่ 1 และ 2 เริ่มใช้ช้อนตักอาหารได้บ้างช่วยกันประคองบ้าง ระหว่างนั้นก็เริ่มคิดรายการและสูตรอาหารฝึกกลืนระดับที่ 3 และ 4 รอไว้แล้ว แพทย์และทีมงานดีใจและให้เราเริ่มขั้นตอนต่อไปทันที รายการอาหารที่ทำของอาหารฝึกกลืนระดับ 3 และ 4 ก็มีมากขึ้นเช่น เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊ว ผัดสปาเกตตีราดซอส ราดหน้าปลาเต้าซี่ ปลาแซลมอนย่างซีอิ๊ว สตูหมูบดแครอท เริ่มสนุกและคิดรายการอาหารที่จะดัดแปลงได้ โดยใช้การบด สับ ให้ได้ชิ้นอาหารตามกำหนดอาหาร เครื่องปรุงรสก็เลือกที่มีโซเดียมต่ำและการตกแต่งมาช่วย จากนั้นเริ่มทดลองปรับลักษณะอาหารเพิ่มระดับให้ผู้ป่วยใช้เวลาอีกประมาณ 2 เดือนเพื่อทดลองและฝึกการทานอาหารและการกลืน ก็ประสบความสำเร็จผู้ป่วย

ทั้ง 2 รายสามารถทานอาหารได้ กลืนได้ และกระเพาะอาหารเริ่มทำงานได้ ใช้มือในการหยิบจับสิ่งของและช้อนทานอาหารเองได้ ที่สำคัญมีกำลังใจและสภาพจิตใจของทั้งผู้ป่วยและญาติดีขึ้นมาก มีรอยยิ้ม พูดคุยและหยอกล้อเวลาที่นำอาหารไปให้ผู้ป่วยตลอดและที่สำคัญผลในการรักษาดีขึ้นเรื่อยๆ จะเห็นได้ว่าอาหารและโภชนาการเป็นพื้นฐานที่สำคัญของชีวิตจริงๆ นอกจากนั้นแล้วยังต้องมีการบูรณาการองค์ความรู้ทั้งศาสตร์และศิลป์มาร่วมกันจึงจะประสบความสำเร็จได้ ซึ่งหลังจากนั้นก็ได้ดำเนินการต่อเนื่องโดยจัดทำเป็นเมนูอาหารเฉพาะโรค **"อาหารฝึกกลืน"** ที่มีรูปภาพสวยงามประกอบ รายการอาหารหลากหลาย ทั้งอาหารไทย อาหารตะวันตก อาหารญี่ปุ่น ขนมหวาน เครื่องดื่ม เพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้ป่วยอีกด้วย เป็นความภูมิใจในการได้มีส่วนร่วมในทีมงานนี้ และในความเห็นส่วนตัวถ้าสามารถสร้างบุคลากรทางด้านอาหารที่สามารถประกอบอาหารได้สวยงาม รสชาติดี และมีความหลากหลายไปพร้อมๆ กับเป็นอาหารเพื่อสุขภาพหรืออาหารบำบัดโรคได้จะเป็นทางเลือกใหม่ เกิดผลดีกับสังคมและเป็นทางเลือกที่ดีในอนาคตต่อไป

อาหารกับการดูแลผู้มีภาวะไขมันในหลอดเลือดสูง และภาวะเบาหวาน ที่เลือก 2 โรคนี้มาเล่า เนื่องจากปัจจุบันพบคนไทยเป็นโรคยอดนิยมและมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ มีประสบการณ์อาหารทั้งเรื่องการประกอบอาหารให้ผู้ป่วยเฉพาะโรค การอธิบายให้เกิดความเข้าใจในการเลือกรับประทานอาหาร และข้อ

จำกัดต่างๆ มีตัวอย่างผู้ป่วยโรคเบาหวานท่านหนึ่งเป็นลูกค้าที่เข้ามารักษากับโรงพยาบาลแห่งนี้มายาวนาน เป็นแฟนพันธุ์แท้เลย ซึ่งจะให้ความสนใจเรื่องอาหารและสอบถามการปฏิบัติตัว และบางครั้งก็สั่งอาหารปิ่นโตอีกด้วย ผู้ป่วยท่านนี้เป็นเบาหวานมา 12 ปี และมีไขมันในเลือดสูงติดตามมาด้วยกัน เนื่องจากพฤติกรรมการทานอาหารและการปฏิบัติตัว ชอบทานอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล และขนมหวานๆ ผลไม้รสหวาน อาหารมันๆ หมูกรอบ หนังไก่ทอด ทานในปริมาณมากและไม่ออกกำลังกาย ดื่มแอลกอฮอล์ใช้ชีวิตกับการทำงานโดยไม่สนใจดูแลสุขภาพ จนต้องเข้ารักษาตัวด้วยโรคเบาหวาน จึงเปลี่ยนความคิดและให้ความสนใจเรื่องอาหารซึ่งเป็นพื้นฐานในการบำบัดและรักษาโรคนี้ ดิฉันได้มีโอกาสพูดคุยและให้คำแนะนำผู้ป่วยท่านนี้อย่างต่อเนื่อง ในช่วงแรกๆ จะไม่ค่อยเข้าใจและไม่ค่อยให้ความร่วมมือมากนัก จะเข้ามาพบแพทย์ด้วยอาการระดับน้ำตาลในเลือดสูงมาก มีหลายครั้งที่เกิดภาวะ Shock จนต้องเข้าห้องฉุกเฉิน เนื่องจากทานเงาะมาหลายกิโลและตามด้วยทุเรียนอีก 1 ผลใหญ่ๆ ซึ่งเวลาพบผู้ป่วยก็จะถามแบบขำๆ ว่า สงสัยว่าอาหารมาจากแหล่งไม่ธรรมชาติบ้าง ฉีดน้ำตาลพิเศษเข้าไปบ้างก็แซวกันไป มองหน้าแล้วก็ขำกันเอง เราจึงอธิบายและพยายามพูดคุยเพื่อให้ปรับแนวคิดและเข้าใจว่าไม่ได้เป็นข้อห้ามในการทานอาหารและต้องอดทานอาหารที่ชอบไปเลย เพียงแค่เข้าใจเรื่องการเลือกทดแทนและปรับปริมาณอาหาร รวมถึงดัดแปลงอาหารด้วยวิธีการและวัตถุดิบเฉพาะบางอย่างก็จะสามารถรับประทานอาหารและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ จึงเริ่มต้นไปพร้อมๆ กันคือผู้ป่วยเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล แพทย์ให้นักกำหนดอาหารเข้าพบทุกวันจัดรายการอาหารและอธิบายให้ผู้ป่วยเลือกทานอาหารได้เอง เป็นหน้าที่ของเราแล้วทุกวันต้องขึ้นไปรับรายการอาหารที่อยากทานล่วงหน้าอย่างน้อยก็ก่อน 1 มื้ออาหาร และนำกลับมานั่งคิดว่า จะทำอย่างไร ใช้วัตถุดิบอะไรให้มีหน้าตา รสชาติอาหารไม่เพี้ยนไปจากอาหารปกติได้บ้าง ซึ่งข้อจำกัดเรื่องอาหารสำหรับผู้ป่วยท่านนี้ที่เป็นทั้งเบาหวานและไขมันในเลือดสูงด้วยนั้น ต้องควบคุมอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาลและไขมัน แล้วอาหารจะมีรสชาติได้อย่างไร หน้าตาอาหารก็คงจืดชืด ขนมก็คงไม่ต้องแตะอีกเลย ซึ่งคนส่วนใหญ่จะมีความเชื่อและเข้าใจแบบนั้น จึงเกิดการท้อแท้และต่อต้าน ไม่เลยสามารถคิดและจัดรายการอาหารได้มากมายเท่ากับอาหารทั่วไปเลย เพียงจำกัดปริมาณให้เหมาะสมและเลือกวัตถุดิบทดแทนโดยใช้ความรู้ด้านอาหารและวิทยาศาสตร์เข้า

มาช่วยนั่นเอง เช่น การใช้สารให้ความหวานซึ่งไม่มีผลข้างเคียง กะทิธัญพืช สารทดแทนไขมัน กระบวนการประกอบอาหารเพื่อให้เกิดรสชาติที่ดี และเทคนิคเฉพาะเพิ่มเติมในการดัดแปลงอาหาร เช่น มีวันหนึ่งท่านต้องการทานขนมหวานเป็นประเภทแกงบวดฟักทองแบบหอมหวาน แกงคั่วสับปะรดและกุ้งหวาน ซาลาเปาไส้ถั่วดำ รวมกับน้ำหวานอีกด้วย โอ้โฮ!...จะทำอย่างไรดีในเมื่อรับปากไปแล้วว่าทำได้ทุกอย่าง อร่อยและสามารถทานได้ ก็เดินหน้าเลยแต่ต้องทำข้อตกลงกันก่อนว่า จัดให้ได้ทุกรายการแต่ไม่ใช่ในมื้อเดียวกันทีเดียวเพราะเน้นว่าไม่จำกัดรายการอาหาร ชนิดอาหาร แต่จำกัดปริมาณเท่านั้น จากนั้นกลับลงมาก็เนรมิตได้เลยเพราะรู้สึกสนุกและท้าทาย ได้ทำอาหารใหม่ๆ ใช้เทคนิคและความรู้มารวมกันบวกกับฝีมือการทำอาหารได้อีกเล็กน้อย เริ่มต้นอาหารมื้อเช้า ข้าวต้มปลากับน้ำหวานตะไคร้ใบเตย ผลไม้ 1 จาน (น้ำหวานใช้ Fructose Syrupt ไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงแบบรวดเร็วและมีรสชาติหวานแบบธรรมชาติ) มื้อว่างเช้า ซาลาเปาไส้ถั่วแดง (ใช้แป้งข้าวกล้องผสมกับแป้งสาลีมาทำซาลาเปา และไส้ถั่วดำกวนโดยใช้น้ำตาลแซคคาริน มีรสหวานและทนความร้อนไม่เกิดรสขม เนื่องจากทำมาจากน้ำตาลทรายแต่ปรับปรุงโครงสร้างเพื่อลดปริมาณพลังงานที่ให้กับร่างกายและมีรสธรรมชาติอีกด้วย) มื้อเที่ยง ข้าวกล้อง แกงคั่วสับปะรด กุ้งหวาน (แกงคั่วสับปะรด เลือกปลาช่อนมาใส่แทนเนื้อหมูหรือไก่ กะทิธัญพืชชนิด



แบบไม่ผสมน้ำมันเข้าไปแทนกะทิมะพร้าวในอัตราส่วนที่มากขอไม่บอกยี่ห้อเดี๋ยวจะเป็นการโฆษณา สับปะรดก็เลือกที่ไม่ฉ่ำหวานมากนัก ไม่ใส่น้ำตาลปรุงรสเลย จะทำอย่างไรให้กลิ่นกะทิธัญพืชไม่แรงและไม่เกิดขุ่นและข้นเกินไป เลยใช้น้ำซุปผักรวมมาเจือจางกับกะทิธัญพืชก่อน ต้มสับปะรดและเนื้อปลาช่อนย่างกับน้ำซุปผักและเครื่องแกงก่อนแล้วค่อยใส่กะทิปรุงรสใช้ไฟปานกลางและต้มไม่นาน แกงจากกะทิธัญพืชจะเนียน ไม่เป็นลูกและแยกชั้นรสชาติดีไม่มีกลิ่นเหม็นของน้ำมันที่ใช้แทนกะทิมะพร้าวเลย ส่วนกุ้งหวานก็ใช้กุ้งสดเอาส่วนหัวออกเพราะเป็นบริเวณที่มีคอเลสเตอรอลสูงส่วนเนื้อกุ้งทานได้ก็นำไปแช่เกลือกับน้ำเชื่อมฟรุกโตสเข้มข้นก่อนแล้วจึงนำไปอบในตู้อบให้สุกหอมอีกทีตกแต่งด้วยผักชีเป็นอันสำเร็จ) มื้อเย็น โจ๊กปลาใส่ขิง กับแกงบวดฟักทอง (แกงบวดใช้ฟักทองพร้อมเปลือกเล็กน้อยนึ่งให้สุก น้ำสุกผสมน้ำตาลมะพร้าวเล็กน้อยให้มีกลิ่นใส่น้ำตาลแซคคารินเพิ่มรสชาติเติมก้านอบเชยนิดหน่อยแล้วจึงใส่กะทิธัญพืชที่ผสมน้ำลงไปให้ความร้อนพอเดือดนิดหน่อยใช้ได้) เป็นอันว่าสำเร็จตามเป้าหมายจัดอาหารได้ครบทุกรายการรวมทั้งหน้าตา รสชาติอาหารก็สามารถทานได้ สรุปว่าเป็นที่พึงพอใจทั้งแพทย์ ผู้ป่วยและนักกำหนดอาหาร ทำให้เกิดทัศนคติที่ดีกับอาหารและการเลือกประกอบอาหารไปใช้ได้อย่างดีพร้อมกับสอนวิธีการประกอบอาหาร วัตถุดิบที่สามารถเลือกซื้อได้ เทคนิคความรู้อาหารเฉพาะโรคนำกลับไปปฏิบัติเองที่บ้านหลังจากออกจากโรงพยาบาลด้วย รวมทั้งก็นำอาหารเฉพาะโรคนี้มาต่อยอดเป็น **"เมนูอาหารเฉพาะโรคเบาหวานและภาวะไขมันในเลือดสูง"** ได้อีก 1 เมนู มีทั้งอาหารไทย อาหารตะวันตก อาหารญี่ปุ่น ขนมหวานและเครื่องดื่ม เพิ่มยอดการขายและความหลากหลายของอาหารและเป็นอาหารปิ่นโตได้อีกทาง จะเห็นได้ว่าการที่เรานำความรู้ทางด้านอาหารในหลายๆ สาขาที่เรียนมาไม่ว่าจะเป็น การประกอบอาหาร อาหารสุขภาพ อาหารและโภชนาการ โภชนศาสตร์ วิทยาศาสตร์การอาหาร โภชนบำบัด และความรู้ทางด้านคลินิก เข้ามาผสมผสานและปรับใช้ประโยชน์ร่วมกันก็จะสามารถสร้างประโยชน์ทั้งในงานและความแปลกใหม่ให้กับตัวเองและสังคมได้อีกมากมาย

ตะลอนชิมทั่วไทยสไตล์พื้นบ้าน

การเดินทางท่องเที่ยวในประเทศไทยนั้น นอกเหนือจากการเที่ยวชมแหล่งท่องเที่ยวบรรยากาศความสวยงามของธรรมชาติ โบราณสถาน ศิลปวัฒนธรรมต่างๆ แล้ว จุดประสงค์หลักของนักท่องเที่ยวหลายๆ คน คือ การได้ไปลองชิมอาหารขึ้นชื่อของแต่ละภาคแต่ละท้องถิ่น ที่มีความหลากหลายและมีลักษณะเฉพาะทางด้านวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุง รวมทั้งรสชาติที่จัดจ้านตามแบบฉบับของท้องถิ่นนั้น ซึ่งผู้เขียนก็เป็นนักท่องเที่ยวที่มีลักษณะการท่องเที่ยวแบบเน้นการชิมและรับประทานอาหารเป็นหลัก จึงอยากจะนำประสบการณ์มาเล่าสู่กันฟัง โดยจะขอยกตัวอย่างรายการอาหารเด็ดที่ประทับใจในแต่ละท้องถิ่นที่ได้ไปลองสัมผัสรสชาติอาหาร บทความฉบับนี้ขอเริ่มต้นที่ภาคอีสาน ในจังหวัดนครราชสีมาหรือที่เราๆ ท่านๆ นิยมเรียกว่าโคราช อาหารที่ขึ้นชื่อคือผัดหมี่โคราช เส้นที่ใช้ผัดหมี่นั้นจะมีกรรมวิธีที่จะได้มาซึ่งเส้นหมี่โคราชที่เหนียวนุ่มเป็นเอกลักษณ์เฉพาะผู้เขียนได้มีโอกาสไปเห็นขั้นตอนและภูมิปัญญาชาวบ้านที่น่าทึ่งจากการผลิตเส้น ในช่วงฤดูการเก็บเกี่ยวข้าว ชาวบ้านจะมีการแปรรูปผลิตภัณฑ์อาหารที่มีวัตถุดิบจากข้าวที่หลากหลาย เส้นหมี่โคราชมีวัตถุดิบหลักคือข้าว โดยการนำข้าวเจ้ามาโม่ด้วยเครื่องโม่หิน ซึ่งจะได้แป้งข้าวเจ้าบดละเอียด จากนั้นจะนำแป้งข้าวเจ้ามาปรุงสุกโดยใช้วิธีเดียวกับการทำแป้งข้าวเกรียบปากหม้อ คือ การนำแป้งข้าวเจ้าหมักมากวาดเป็นแผ่นบนปากหม้อนึ่งบนผ้าขาวบาง จากนั้นหั่นเป็นเส้น นำไปตากแดดและผึ่งลมให้แห้งสนิท เส้นที่แห้งแล้วจับเป็นมัดและผูกด้วยตอก

ผัดหมี่โคราช

วิธีการปรุงผัดหมี่โคราช ก่อนอื่นต้องทำน้ำปรุง ซึ่งวิธีการปรุงน้ำปรุง คือ นำหอมแดงสับละเอียดและกระเทียมสับเจียวให้หอมแล้วพักไว้ นำ

น้ำมันที่ได้จากการเจียวมาเคี่ยวน้ำมะขามเปียกให้ข้นและมีสีเข้มขึ้น ตามด้วยน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา เติมพริกป่นคั่วและสุดท้ายคือเต้าเจี้ยว เคี่ยวจนได้ที่ ต่อไปเป็นวิธีการผัด เส้นหมี่โคราชไม่จำเป็นต้องแช่น้ำทิ้งไว้นาน ในการปรุงก็นำน้ำพรมให้ทั่วเส้น ผัดให้เส้นนุ่ม จากนั้นผัดหมี่กับน้ำปรุงรสคนให้ทั่ว ต้องใช้ไฟค่อนข้างแรงเพื่อให้เส้นหมี่ดูดซึมน้ำปรุงเข้าไปจนซึมทั่วทั้งเส้น ตอกไข่ใส่ลงไปผัดไข่จนสุก ส่วนผักที่ใส่นิยมใช้ผักคะน้า, ก้านคะน้า, กะหล่ำปลี หรืออาจจะใส่ถั่วงอกเพิ่มก็ได้ตามชอบ จัดถั่วงอกดิบกินเป็นผักแกล้มก็จะเพิ่มรสชาติยิ่งขึ้น ผู้เขียนได้ลองชิมหนึ่งจานใหญ่ รสชาติจะออกเค็มเปรี้ยวนำถูกอกถูกใจคณะลูกทัวร์เป็นอย่างมากและทำให้มื้อกลางวันในการกินอาหารต่างถิ่นมีอรรถรสมากกว่ามื้อกลางวันทั่วไปในกรุงเทพมหานครเป็นไหนๆ เพราะได้เห็นกรรมวิธีตั้งแต่แรกจนสุดท้ายของเมนูผัดหมี่โคราช แถมยังได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ทางด้านอาหารกับชาวบ้านเจ้าของถิ่นโดยตรง และเมื่อเวลาผ่านจนถึงมื้อเย็นซึ่งเป็นสิ่งที่ลูกทัวร์ทุกคนตั้งหน้าตั้งตารอคอย พวกเราก็ได้เจอร้านในฝันของทุกคน คือเป็นบ้านพักสำหรับนักท่องเที่ยวโฮมสเตย์แบบวิถีชาวบ้าน ซึ่งที่นี่นักท่องเที่ยวสามารถลงไปทำนาร่วมกับชาวบ้าน รวมทั้งเก็บวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติต่างๆ เช่น ไข่มดแดง แมงดานา ผักและผลไม้ท้องถิ่นเพื่อมาทำอาหารร่วมกับชาวบ้านได้ ลูกทัวร์ทุกคนประทับใจมากสำหรับกิจกรรมที่ท้องถิ่นได้จัดขึ้น เพราะได้เห็นได้เรียนรู้วิถีชีวิตที่แตกต่างและมีเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่น ชวนให้น่าสนใจและรู้สึกได้ถึงความอุดมสมบูรณ์ และการใช้ชีวิตที่เรียบง่ายของชาวบ้าน

ยำไข่มดแดง

เมนูที่คณะลูกทัวร์ได้ลองชิมในมื้อเย็นก็คือ ยำไข่มดแดง โดยการที่จะได้มาซึ่งวัตถุดิบที่ใช้ปรุงเมนูนี้ล้วนต้องใช้ทักษะและประสบการณ์ที่สืบทอดต่อกันมาของชาวบ้าน ในฤดูร้อนจะมีรังมดแดงอยู่ตามต้นมะม่วงและต้นของผลไม้ในสวนของชาวบ้านอยู่มาก แต่เมื่อถึงฤดูฝนรังมดแดงจะน้อยหรือแทบจะไม่พบเลย ชาวบ้านจึงใช้วัตถุดิบที่พบมากตามแต่ฤดูหรือตามบริเวณนา ไร่ มาใช้ในการประกอบอาหาร ขั้นตอนการเก็บไข่มดแดงจะต้องใช้เครื่องมือในการสอยรังมดแดงคือไม้สอยรังมดแดงและจะมีถังหรือปี๊บใส่น้ำคอยรองรับรังมดแดงเมื่อสอยมาได้แล้ว ที่ใช้เป็นถังหรือปี๊บใส่น้ำก็เพื่อป้องกันไม่ให้มดแดงไต่ตามตัวคนสอยและไม่ให้มดแดงไต่ขึ้นมาจากภาชนะรองรับ แถมยังเป็นการแยกไข่มดแดงและตัวมดแดงออกจากกันอย่างอัตโนมัติอีกด้วย การปรุงเมนูยำไข่มดแดง ชาวบ้านจะแยกเอาไข่มดแดงที่จมลงน้ำในกระถังออกแล้วเอาไปล้างและแช่น้ำซักพักเพื่อให้ความเปรี้ยวจากตัวมดแดงลดลงและเพื่อความสะอาดในการนำมารับประทาน เมื่อได้ไข่มดแดงที่สะอาดแล้วจากนั้นจะเป็นการนำมายำ เครื่องยำจะประกอบด้วยไข่มดแดง หอมแดงซอย ต้นหอมซอย ผักชี และพริกสด เครื่องปรุงประกอบด้วย พริกผง ข้าวคั่ว น้ำปลา มะนาว นำมายำรวมกันกินแกล้มกับผักสด เป็นการลองชิมเมนูนี้ครั้งแรกในชีวิตของผู้เขียน บอกว่า เด็ดนักจานนี้!! ในการเที่ยวลักษณะของคนชอบรับประทานอาหารท้องถิ่นที่มีรสชาติจัดจ้านเป็นเอกลักษณ์แล้วละก็ เมนูอาหารของภาคอีสานคงติดอันดับความนิยมของนักท่องเที่ยวกลุ่มนี้แน่นอน

อาหารในภาคอีสานที่เป็นอาหารพื้นบ้านท้องถิ่นนั้น จากการที่ผู้เขียนได้ลองชิมแล้ว บางเมนูก็จะเหมาะกับผู้ที่ใจถึงและชอบรับประทานอาหารแปลกๆ

พอสมควร เพราะวัตถุดิบส่วนใหญ่ที่ใช้จะหาได้ยากและไม่คุ้นชิน อีกทั้งกรรมวิธีการปรุง ปรุงโดยผ่านความร้อนน้อยกว่าอาหารภาคอื่นๆ ที่เคยได้สัมผัสมา อาหารอีสานจะมีรสชาติเน้นเผ็ดนำ ซึ่งสิ่งที่นักชิมทั้งหลายต้องคำนึงถึงก็คือความสะอาดและความปลอดภัยเป็นสำคัญ โดยส่วนตัวของผู้เขียนประทับใจอาหารภาคอีสานเป็นอย่างมาก รวมทั้งติดใจในรสมือของชาวบ้านผู้ปรุงอาหารที่เป็นอาหารท้องถิ่นและวัฒนธรรมประเพณีที่เป็นลักษณะเฉพาะที่ทำให้ผู้ที่ชอบรับประทานอาหารต่างๆ ลงความเห็นกันว่า อาหารอีสาน เด็ดจริงๆ!!!

อาหารงานปอยหลวง

ถึงเทศกาลงานปอยหลวง เป็นงานบุญที่จัดขึ้นในช่วงเดือน ช่วงเวลา จากเดือน 5 จนถึงเดือน 7 เหนือ (ตรงกับเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนเมษายนหรือเดือนพฤษภาคมของทุกปี) ระยะเวลาประมาณ 3-7 วัน นานๆ งานบุญแบบนี้จะจัด ก่อนงานปอยหลวง 1 วันเรียกว่า วันดา ชาวบ้านจะนำสิ่งของที่ซื้อไว้ไปรวมกันที่วัด เรียกว่า **"รวมครัว"** โดยตกแต่งประดิดประดอยให้สวยงาม ตามแต่จะคิดขึ้น เรียกสิ่งที่ตกแต่งนี้ว่า **ครัวทาน** หรือ **คัวตาน** เพื่อแห่ไปยังวัดที่จะจัดงานปอยหลวง ส่วนวัดที่จะจัดงานปอยหลวง คณะกรรมการจัดงานจะจัดทำตุงยาวและช่อช้าง นำไปทานและปักไว้บนเสาไม้ไผ่ ซึ่งปักไว้สองข้างทางเข้าสู่วัดเพื่อเป็นสัญลักษณ์ว่าวัดนี้จะมีงานปอยหลวง

เทศกาลงานปอยหลวง

เมื่อถึงวันปอยหลวง วันแรกก็จะเป็นครัวทานของชาวบ้านในหมู่บ้าน วันต่อไปก็จะเป็นของคณะศรัทธาต่างวัด ขบวนแห่ครัวทานเข้าวัดก็จะมีดนตรี มีการฟ้อนนำครัวทาน อานิสงส์ของการฟ้อนนำครัวทานเกิดมาชาติหน้ารูปร่างหน้าตางดงามยิ่งขึ้น และที่สำคัญเมื่อขบวนครัวทานถึงวัดเป็นที่เรียบร้อย ชาวบ้านในหมู่บ้านที่จัดงานจะมีการออกมาต้อนรับแขกที่มาจากต่างหมู่บ้าน การอาหาร ของว่าง น้ำดื่ม มีหมาก เมี่ยง บุหรี่ เจ้าภาพจะจัดเตรียมไว้ทุกๆ วัน จนกว่าจะเสร็จงาน

"แม่ครัว" ประกอบด้วยผู้มีฝีมือทำอาหารของหมู่บ้าน โดยจะแบ่งตามหมวดที่คณะกรรมการวัดจัดจะรับผิดชอบอาหารในแต่ละวันของงานปอยหลวง รายการอาหารแต่ละวันก็จะแตกต่างกันไปตามวัตถุดิบที่หาได้ในท้องถิ่น และฤดูกาล

แถวเชียงใหม่อุดมไปด้วยข้าว พืชพันธุ์ธัญญาหาร แต่ไหนแต่ไรมาก็มีผักยืนพื้น อาหารที่พบว่าจะชอบทำเลี้ยงแขกเป็นประจำ ก็คือ แกงไก่ใส่หยวกกล้วย เพราะต้องทำปริมาณที่มาก ก็มักจะแซวกันจากแขกว่าแกงหยวกกล้วยทั้งสวนไก่วิ่งผ่านตัวเดียว ทำให้ในแกงไก่ใส่หยวกกล้วย ก็มีแต่หยวกกล้วย ส่วนไก่วิ่งหนีหายไปไหนก็ไม่รู้ (หาเนื้อไก่ในแกงไม่เจอ)

ส่วนอาหารว่าง เป็นอาหารประเภทของหวาน ทำเข้าหนม หรือขนม ได้แก่ เข้าหนมจ๊อก (ขนมเทียน) เข้าหนมเกลือ ขนมข้าวแคบ ฯลฯ ที่นิยมทำมากที่สุด ก็เห็นจะได้จากขนมข้าวแคบ ซึ่งทำมาจากแป้งที่มีวิธีทำคล้ายข้าวเกรียบปากหม้อ ชาวบ้านจะทำการโม่ข้าวทำแป้งที่จะใช้ทำข้าวแคบเอง เพราะจะช่วยประหยัดงบประมาณ ในการผสมแป้งส่วนมากก็จะเติมงาลงไปด้วย ปรุงรสด้วยเกลือเล็กน้อย แต่การทำข้าวแคบ เป็นการนำเอาแผ่นแป้งไปตากแดดให้แห้ง จะรวมกลุ่มกันทำก่อนวันปอยหลวง พอใกล้ถึงวันปอยหลวงก็จะนำมาทอด และขนมอีกอย่างที่นิยมทำมาก ก็คือ เข้าหนมจ๊อกหรือขนมเทียน มีเครื่องปรุงประกอบด้วย แป้งข้าวเหนียว มะพร้าวขูด น้ำอ้อย ใบตอง และน้ำมัน เครื่องปรุงทั้งหมด ชาวบ้านก็จะเอามาจากบ้านตัวเองเอามารวมกัน แป้งข้าวเหนียวจะโม่เอง ส่วนมะพร้าวก็มาจากสวนของแต่ละบ้าน ผู้ชายก็จะช่วยกันปอกเปลือกมะพร้าว เพื่อให้ผู้หญิงทำเป็นมะพร้าวขูด และก็นำไปทำเป็นไส้เข้าหนมจ๊อก ผู้หญิงก็จะช่วยกันห่อเข้าหนมจ๊อก ที่นิยมทำข้าวแคบและเข้าหนมจ๊อก เพราะขนมทั้งสองนี้ต้องทำเป็นปริมาณมากเพื่อเพียงพอต่อแขกที่มาร่วมงาน

งานปอยหลวงนี้จะสำเร็จได้ต้องเกิดจากความร่วมมือ เป็นงานที่มีความเป็นวัฒนธรรม ทั้งในเรื่องวัฒนธรรมการกินอยู่ของสังคมล้านนา ประเพณีที่ควรสืบทอด แม่ครัวรุ่นย่ารุ่นยายได้ถ่ายทอดเคล็ดลับวิธีการต่างๆ ในการทำอาหาร หรือการเลือกทำเมนูอาหารที่ใช้ในงานบุญสู่ลูกหลานก็ในงานบุญนี่แหละค่ะ

สุดท้ายนี้ก็หวังว่า ประสบการณ์ด้านอาหารในการร่วมเขียน **ครบเครื่องเรื่อง 'อาหาร'** ในครั้งนี้จะสามารถเป็นมุมมองและเป็นการแลกเปลี่ยนให้กับผู้ที่สนใจด้านอาหารได้อีกทาง

ครบเครื่องเรื่องงานครัว

ผศ.พัทธนันท์ ศรีม่วง

อาหารเป็นเรื่องใกล้ตัว เพราะเราบริโภคกันทุกวัน แต่บางครั้งอาหารก็เป็นเรื่องไกลตัวไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นจากไหนดีถ้าคิดจะทำอาหารกินกันเองสักมื้อ ซึ่งมักเป็นความรู้สึกของคนที่ไม่เคยเข้าครัวมาก่อน

เดิมทีเรื่องครัวเป็นเรื่องภายในบ้าน บ้านใครบ้านมัน ด้วยรูปแบบของการดำเนินชีวิตในอดีตที่เป็นไปอย่างเรียบง่าย การจัดเตรียมข้าวปลาอาหารก็ทำกันอย่างไม่ยุ่งยาก แหล่งอาหารที่สำคัญมาจากแม่น้ำลำคลอง ซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์น้ำหลากหลายชนิดเป็นทรัพย์ในผืนน้ำที่ให้ความอุดมสมบูรณ์ต่อผู้คนที่อาศัยอยู่ตลอดสองฝั่งลำน้ำ พืชผักที่มีอย่างหลากหลายตามฤดูกาลสามารถหาได้ไม่ยากนัก วิธีการหุงต้มก็มีอยู่หลายรูปแบบทำให้ได้อาหารที่มีเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นการต้ม การนึ่ง การทอด การปิ้ง และจี่ เป็นต้น พร้อมกับการจัดสำรับอาหารที่เข้ากันอย่างลงตัว ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความชาญฉลาดของผู้ปรุงอาหารเพื่อให้ได้รสอาหารที่อร่อยลิ้นมากยิ่งขึ้น แต่กลับแฝงไปด้วยภูมิปัญญาทางด้านโภชนาการ

ด้วยประเทศไทยเป็นประเทศที่มีความอุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพยากรธรรมชาติที่หลากหลายในอดีต จึงทำให้มีผู้คนจากดินแดนต่างๆ เข้ามาอาศัยอยู่อย่างมากมาย จากการเคลื่อนย้ายของผู้คนจึงทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของวัฒนธรรม มีการหลอมรวมผสมผสานวัฒนธรรมเข้าด้วยกัน จนบางครั้งไม่

เครื่องคาวหวาน

สามารถแยกได้ว่าเป็นของชาติใด แต่เมื่อกาลเวลาผ่านไปก็ได้กลายเป็นวัฒนธรรมของชาติไปในที่สุด เช่นเดียวกับในเรื่องของอาหาร อาหารไทยถือว่าเป็นวัฒนธรรมหนึ่งของชาติ อาหารไทยแบ่งออกเป็นอาหาร 4 ภาค เนื่องจากในแต่ละภาคมีความแตกต่างของลักษณะภูมิประเทศ อากาศ พืชพรรณที่มี รวมทั้งความแตกต่างในวิถีชีวิตส่งผลทำให้วิถีการกิน การปรุงอาหารของแต่ละภาคมีความแตกต่างกัน

ภาคกลางเป็นพื้นที่ราบลุ่ม เป็นดินแดนแห่งทุ่งสีทองจากรวงข้าว มีแม่น้ำลำคลองจำนวนมากซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญ ดังคำกล่าวที่ได้ยินกันอย่างคุ้นหู **"ในน้ำมีปลาในนามีข้าว"** อาหารของภาคกลางมีความหลากหลายทั้งด้านของรสชาติทั้งเปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด เป็นดินแดนที่มีการผสมผสานอาหารมาจากคนหลากหลายวัฒนธรรม เช่น แกงที่ใส่เครื่องเทศมาจากอินเดีย การใช้มะนาวในอาหารประเภทยำมาจากเขมร อาหารจานผัดและก๋วยเตี๋ยวมาจากจีน และที่สำคัญนอกจากอาหารแบบชาวบ้านแล้วดินแดนภาคกลางไม่ว่าจะเป็นยุคใดสมัยใดภาคกลางถูกเป็นที่ตั้งของเมืองหลวง จึงทำให้เราได้เห็นอาหารชาววัง ซึ่งมีความงดงาม วิจิตรบรรจงในการจัดเตรียม จนเป็นศาสตร์อาหารชั้นสูงซึ่งต้องได้รับการอบรม ฝึกฝนเป็นเวลานาน โดยศิลปะอาหารชาววังที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นเลิศคือการปอกมะปรางริ้ว การจีบหมากจีบพลู การละเลง

ขนมเบื้อง และการห่อขนมจีบ นอกจากนี้เรายังสามารถเห็นความงดงาม ความประณีตในการจัดเตรียมอาหารชาววังได้ทั้งจากวรรณกรรม วรรณคดีต่างๆ บทพระราชนิพนธ์กาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน ในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ล้นเกล้ารัชกาลที่ 2 ได้แสดงให้เห็นถึงความวิจิตรบรรจงของอาหารไว้

น้อยหน่านำเมล็ดออก ปล้อนเปลือกปอกเป็นอัศจรรย์
มือไพร่ไหนจักทัน เทียบเทียมที่ฝีมือนาง

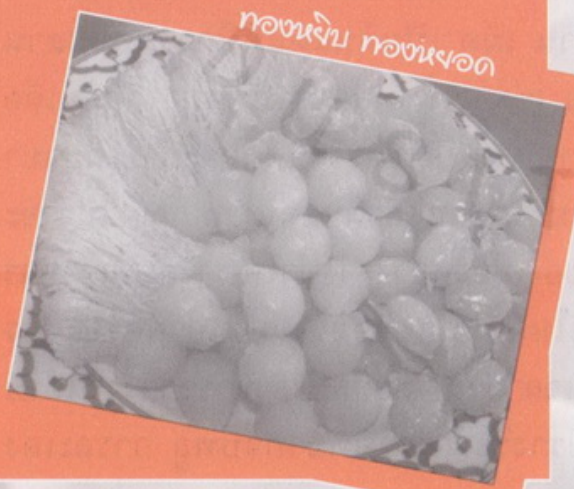
จากบทพระราชนิพนธ์กาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน ทำให้คนรุ่นหลังได้เรียนรู้ ได้รู้จักอาหารไทย ขนมไทย ผลไม้ ชาววังในอดีต ซึ่งมีอาหารหลายชนิดที่ปัจจุบันเรายังได้พบเห็นและถูกนำมาใช้ในพิธีมงคล งานบุญประเพณีต่างๆ เช่น ทองหยิบ จ่ามงกุฎ ซึ่งเป็นขนมที่มีชื่อเป็นมงคล ซึ่งถ้าพิจารณากันให้ดีแล้วเรื่องของชื่ออาหารก็ถูกนำมาผูกพันกับพิธีกรรมต่างๆ ของชาวไทยอยู่ตลอดเวลา

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดการเสด็จประพาสต้น จากการเสด็จประพาสตามหัวเมืองต่างๆ ทำให้เราได้เรียนรู้เรื่องการทำครัวในเรืออัน หรือเรือต้น ที่ในการประกอบอาหาร เห็นรูปแบบการจัดสำรับอาหารของชาวบ้าน ครั้งที่เสด็จไปบ้านเจ๊กฮวด การเสด็จไปแม่กลอง เกิดข้าวต้มสามกษัตริย์ โดยมีปลาทู ปลาหมึก และกุ้งเป็นส่วนประกอบของข้าวต้ม และในปี 2413 หลังจากพระองค์ทรงเสด็จกลับจากการประพาสสิงคโปร์ พระองค์ทรงเปลี่ยนจากการเปิบมือมาเป็นการใช้ช้อนและส้อม มีการตั้งโต๊ะเสวย และทรงเสวยพระกระยาหารเช้าแบบยุโรป และส่งผลให้เกิดกระแสความนิยมทั่วไปในวังหลวง

ครัวไทยภาคกลางได้รับการผสมผสานวัฒนธรรมอย่างหลากหลายจากกลุ่มประเทศเพื่อนบ้าน และดินแดน

จ่ามงกุฎ

ทองหยิบ ทองหยอด



ของโลกตะวันตก เรื่องราวของครัวอาหารภาคกลางยังไม่จบเท่านี้แต่ก็พอที่จะให้ผู้อ่านได้มีความรู้เบื้องต้นและเกิดประกายความอยากรู้และสืบค้นต่อด้วยตนเอง

ภาคเหนือ ดินแดนที่มีอากาศหนาวเย็น มีการผสมผสานวัฒนธรรมอาหารมาจากความหลากหลายของเชื้อ หลากหลายชาติเผ่าพันธุ์ มีทั้งคนเมืองและชาวไทยภูเขา อาหารที่เรารู้จักและคุ้นเคยกันดี เช่น ข้าวซอย แกงฮังเล น้ำพริกอ่อง ไส้อั่ว แคบหมู แกงแค ลาบ แกงอ่อม ยำขนุน ขนมจีนน้ำเงี้ยว จากอาหารที่กล่าวมาถ้าได้ศึกษากันให้ดีจะเห็นว่าอาหารบางชนิดเป็นอาหารที่รับมาจากชาติอื่น เช่น แกงฮังเลมาจากพม่า ข้าวซอยมาจากจีนฮ่อ ขนมจีนน้ำเงี้ยวมาจากไทยใหญ่ หัวใจของอาหารภาคเหนืออยู่ที่น้ำปู๋ และถั่วเน่า ซึ่งให้รสเค็มเหมือนกับที่ภาคกลางนิยมใช้น้ำปลา ภาคอีสานนิยมใช้ปลาร้า นอกจากนี้ลักษณะที่สำคัญอีกอย่างของอาหารภาคเหนือคือ นิยมปรุงอาหารให้มีลักษณะที่เปื่อยนุ่ม มีน้ำน้อยเพื่อให้สะดวกต่อการกินกับข้าวเหนียว รูปแบบการจัดอาหารนิยมจัดลงในขันโตก ใครที่นิยมไปแอ่วเมืองเหนือก็มักจะได้รับการต้อนรับเลี้ยงด้วยขันโตกดินเนอร์ ซึ่งอาหารที่นิยมจัดลงในโตกมี ลาบ น้ำพริกอ่อง ผักสด แคบหมู ไส้อั่ว น้ำพริกหนุ่ม แกงฮังเล จิ้นเนื้อ-จิ้นไก่ และที่ขาดไม่ได้คือก่องข้าว น้ำต้น ขันล้างมือและผ้าเช็ดมือ ครัวไทย ภาคเหนือสะท้อนให้เห็นความเรียบง่ายของผู้คนภาคเหนือ อากาศที่ค่อนข้างเย็นเป็นผลให้เลือกใช้น้ำมัน เนื้อหมูมาเป็น

ส่วนประกอบหลักเพื่อให้ร่างกายได้ไขมันให้ความอบอุ่นของร่างกาย ลักษณะของอาหารที่มีน้ำน้อย ขลุกขลิกเพื่อให้สะดวกกับการกินกับข้าวเหนียว นิยมกินผัก เพราะหาได้ง่ายในท้องถิ่นมีอย่างหลากหลายจึงทำให้เกิดอาหารมากมาย นี่ก็คืออีกครัวหนึ่งที่ควรรู้จัก

ครัวอีสาน ความแห้งแล้งของอากาศทำให้ดินแดนอีสานสอนให้ผู้คนที่อาศัยเป็นผู้ที่มีอดทน ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย เช่นเดียวกันอาหารของคนอีสานเป็นอาหารที่หาได้จากท้องไร่ท้องนา ไม่ยุ่งยากในการปรุงประกอบ หนู แย้ ไข่มดแดง กบ เขียด อึ่งอ่าง ปลา กุ้ง หอย แมลงชนิดต่างๆ นำมาทำเป็นกับข้าวกันได้อย่างโอชะ และที่ขาดไม่ได้ ปลาแดก หรือปลาร้า รสชาติอาหารมีรสเค็มและเผ็ดนำ ซึ่งถ้าเราวิเคราะห์ทางโภชนาการแล้วจะเห็นได้ว่าเพราะวิถีชีวิตต้องอยู่ในท้องไร่ท้องนาทั้งวัน ประกอบกับอากาศที่ร้อนทำให้ร่างกายสูญเสียเหงื่อมาก ดังนั้น จึงต้องชดเชยด้วยการกินอาหารที่มีรสเค็มก็เป็นไปได้ รสเค็มส่วนใหญ่มาจากปลาร้า สิ่งที่น่าสนใจคือองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์การอาหารที่มีในครัวอีสาน วิชาการถนอมอาหารและแปรรูปอาหารเกิดขึ้นในครัว ทั้งปลาร้า ปลาส้ม ส้มหมู ส้มวัว หม่ำ เค็มปักนัด เป็นต้น

อาหารอีสานที่คนทั่วโลกรู้จัก คงหนีไม่พ้น **"ส้มตำ"** สุดยอดอาหารอีสานที่ทุกคนรู้จัก สารพัดส้มตำ (ตำไทย ตำลาว ตำปู ตำปูปลาร้า ตำซั่ว ตำป่า ตำโคราช เป็นต้น) ที่มีขายกันอยู่ทั่วทุกหนแห่งตามตรอกซอกซอย เลยไปถึงโรงแรมหรูระดับห้าดาวก็มีส้มตำให้ลูกค้าได้บริโภคกันอย่างถูกอกถูกใจ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ทรงพระราชนิพนธ์ **"ส้มตำ"** เพื่อประกอบภาพยนตร์เรื่องส้มตำ ใส่ท่วงทำนองในรูปแบบเพลงลูกทุ่ง

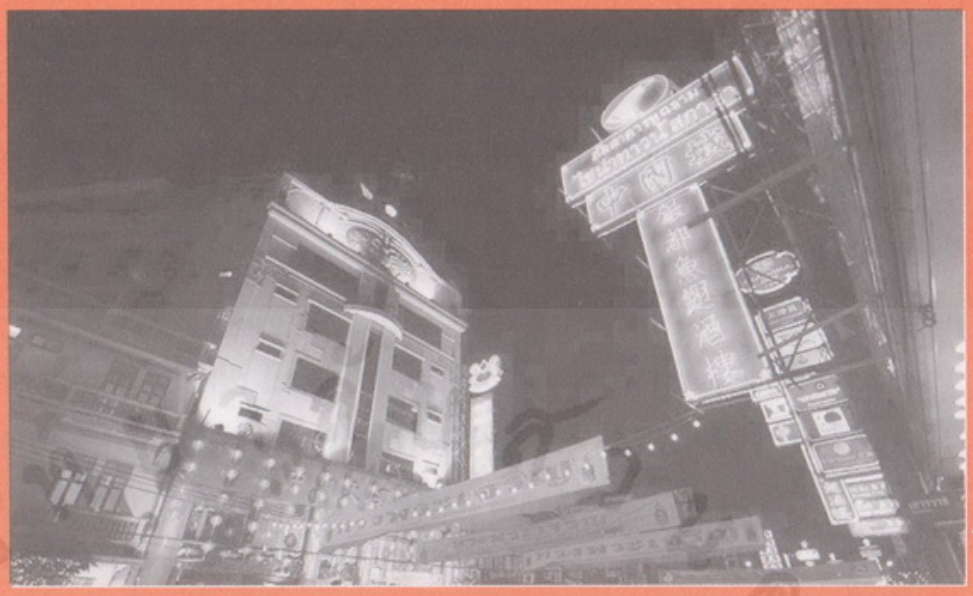
ต่อไปนี้จะเล่า ถึงอาหารอร่อย
คือส้มตำกินบ่อย รสชาติแซบจัง
วิธีการก็ง่าย จะกล่าวได้ดังนี้
มันเป็นวิธี วิเศษเหลือหลาย
ไปซื้อมะละกอ ขนาดพอเหมาะเหมาะ
สับสับเฉาะเฉาะ ไม่ต้องมากมาย
ตำพริกกับกระเทียม ให้ยอดเยี่ยมกลิ่นอาย
มะนาวน้ำปลาน้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บถ้ามี
ปรุงรสให้เยี่ยมหนอ ใส่มะละกอลงไป
อ๋อ อย่าลืมใส่ กุ้งแห้งป่นของดี
เสร็จสรรพแล้วซี ยกออกจากครัว
กินกับข้าวเหนียว เที่ยวแจกให้ทั่ว
กลิ่นหอมยวนยั่ว น่าน้ำลายไหล
จดตำราจำ ส้มตำลาวเอาตำรามา
ใครหม่ำเกินอัตรา ระวังท้องจะพัง
ขอแถมอีกนิด แล้วจะติดใจใหญ่
ไก่ย่างด้วยเป็นไร อร่อยแน่จริงเอย

เห็นว่า **"ส้มตำ"** อาหารพื้นบ้านของภาคอีสานเป็นอาหารที่ผู้คนรู้จักและสามารถสร้างรายได้ที่ดีให้กับคนอีสาน นอกจากนี้ธุรกิจส้มตำยังก้าวไปสู่ธุรกิจแบบแฟรนไชส์ และมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ในรูปแบบใหม่เป็นส้มตำกึ่งสำเร็จรูป เป็นหนึ่งของนวัตกรรมอาหารไทยสู่ครัวโลก

ภาคใต้ ฝนตกตลอดปี มีผืนน้ำที่สุดขอบฟ้าซึ่งเป็นแหล่งของอาหารทะเลอย่างหลากหลาย ครัวภาคใต้มีวัฒนธรรมอาหารหลากหลายมีทั้งอาหารไทยท้องถิ่น อาหารจีน และอาหารของชาวมุสลิม รสชาติของอาหารพื้นบ้านภาคใต้มีรสที่เข้มข้น เผ็ดร้อน มีขมิ้นเป็นส่วนประกอบหลักในอาหาร มีผักเหนาะเป็นเครื่องเคียง อาหารที่ขึ้นชื่อของภาคใต้ เช่น แกงพุงปลา แกงเหลือง ข้าวซอยขนมจีนน้ำยา 4 น้ำ น้ำยาปลา น้ำยากะทิ น้ำยาแกงป่า และน้ำยาแกงไตปลา เมื่อเราเดินทางไปภาคใต้ฝั่งตะวันตก (ระนอง ภูเก็ต พังงา และตรัง) เราจะพบกับ

วัฒนธรรมอาหารจีนฮกเกี้ยน ถ้าใครมีโอกาสไปจังหวัดตรังซึ่งมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต มีศูนย์การศึกษาอยู่ที่จังหวัดตรัง ก็จะพบกับการบริโภคอาหารเช้าที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ติ่มซำ ที่มีอย่างหลากหลาย ขนมจีบ ซาลาเปา กับหมูย่างเอกลักษณ์อาหารเมืองตรัง ภูเก็ตเราจะได้กินหมี่สะบ่า โอ่ต้าว และ 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้อาหารมุสลิมปักษ์ใต้ก็มีให้เราได้ลองลิ้มชิมรสกันอย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นสะเต๊ะเนื้อ ซุปเครื่องในวัว น้ำพริกบูดู ละแซ ไก่กอและ นาซิดาแฆ เป็นต้น ทำให้อาหารภาคใต้เป็นอาหารที่น่าสนใจไม่น้อยหน้าภาคอื่น

และต้องขอแยกเป็นอีกกลุ่ม คือ กรุงเทพมหานคร เมืองหลวงที่มีผู้คนจากภูมิลำเนาจากชาติอื่นอพยพเคลื่อนย้ายเข้ามาทำงาน ทำให้กรุงเทพฯ เป็นแหล่งเรียนรู้วัฒนธรรมอาหารที่น่าสนใจไม่แพ้ภาคอื่นๆ เยาวราช ไชน่าทาวน์ เราจะพบอาหารจีน ชื่อตรอก ซอยบางแห่งยังเป็นความทรงจำในอดีตให้เห็นว่าชุมชนนั้นเป็นชุมชนเก่าแก่ที่มีรากเหง้าวัฒนธรรมอาหาร เช่น ตรอกมะตูม ตรอกบ้านขมิ้น ซอยกุฎีจีน เป็นต้น นั้นคือเรื่องราวของอาหารในแง่มุมเชิงวัฒนธรรม ซึ่งถ้าเราได้ศึกษากันอย่างลึกซึ้งแล้วจะเห็นว่าคำว่าอาหารมันกว้างมาก การเรียนรู้ในเรื่องของอาหารไม่ใช่เป็นเพียงแค่การจัดอาหารมาเพื่อยังชีพ แต่อาหารยังเป็นเครื่องบอกวัฒนธรรม **เมื่อคนเรากินเป็น เราก็ใช้ชีวิตเป็น**



ไชน่าทาวน์ กรุงเทพฯ

อาหารเป็นสื่อถ่ายทอดทางวัฒนธรรม ทำให้ผู้คนทั่วโลกได้รู้จักกัน โลกของธุรกิจแคบขึ้นเมื่อได้ลิ้มชิมรสอาหารที่อร่อย การขยายตัวของธุรกิจร้านอาหารและภัตตาคารอาหารไทยในต่างประเทศมีผลต่อระบบเศรษฐกิจของประเทศ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการส่งออกวัตถุดิบ แรงงาน และส่งเสริมการท่องเที่ยวให้ชาวต่างชาติได้รู้จักประเทศไทยมากขึ้น สำหรับเรื่องของแรงงานต้องยอมรับว่าสถาบันอุดมศึกษามีบทบาทสำคัญมากในการผลิตบุคลากรด้านอาหารออกสู่ตลาด การจัดการศึกษาโดยเฉพาะด้านอาหารและโภชนาการก็เปลี่ยนแปลงไปจากในอดีต เกิดการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรด้านอาหารแตกแขนงออกไปอย่างหลากหลาย หลายสถาบันมุ่งหวังที่จะผลิตบัณฑิตออกมารับใช้สังคม ตอบสนองภาคธุรกิจ ภาคอุตสาหกรรมและการบริการ

การจัดการเรียนการสอนด้านอาหารแต่ภายในห้องเรียนคงไม่ทำให้การศึกษาประสบความสำเร็จได้ การมีโอกาสในการได้รับประสบการณ์ภาคสนามเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง การที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตได้เป็นผู้รับผิดชอบในการดำเนินการจัดบริการอาหารและเครื่องดื่ม โดยเฉพาะงานกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24

จังหวัดนครราชสีมา เป็นสิ่งที่สะท้อนให้สังคมรับทราบว่าสวนดุสิตเป็นมหาวิทยาลัยด้านอาหารอย่างแท้จริง การเตรียมงานทุกขั้นตอนตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบ จนถึงขั้นตอนของการบริการอาหารให้นักกีฬาชาติต่างๆ มาจากการทำงานของชาวสวนดุสิตทั้งสิ้น ทั้งอาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักศึกษา การให้บริการอาหารแก่นักกีฬา ซึ่งมีจำนวนหลายพันคนที่มารับบริการอาหารในแต่ละมื้อ การใช้เพียงกระทะขนาด 14 นิ้ว หม้อต้าม 20 นิ้ว เพื่อปรุงอาหารคงใช้ไม่ได้สำหรับงานใหญ่ในครั้งนี้ การระดมเครื่องครัวสำหรับการผลิตอาหารแบบจำนวนมากถูกทยอยออกมาให้ใช้ ทำให้นักศึกษาได้มีโอกาสใช้งานอุปกรณ์ ความแตกต่างของเชื้อชาติ ศาสนาเป็นตัวกำหนดในเรื่องของชนิดอาหารที่นำมาบริการ ดังนั้น การวางแผนการจัดวางครัวถูกแบ่งออกเป็นครัวเอเชีย ครัวยุโรป ครัวฮาลาล ครัวเบเกอรี่ ตรงนี้เองที่ทำให้ทั้งอาจารย์และนักศึกษาต้องร่วมเรียนรู้เรื่องอาหารฮาลาลไปพร้อมๆ กัน เพื่อจัดอาหารได้อย่างถูกต้องตามหลักศาสนาอิสลาม โดยมีคณะกรรมการจากจุฬาราชมนตรีเป็นผู้มาตรวจสอบการผลิตอาหาร และที่ไม่น้อยหน้าไปกว่ากันสำหรับโครงการธุรกิจอาหารขนาดย่อม ร้านต้นกล้านำเครปไปให้นักกีฬาได้ชิม ถึงขั้นแจกหมายเลขคิวกันทีเดียว

ต้องยอมรับว่าความสำเร็จของการดำเนินงานในครั้งนี้มาจากการร่วมมือของบุคลากรของ สวนดุสิตทุกฝ่าย และที่สำคัญคือนักศึกษาที่มีพลังกาย พลังใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยการตั้งใจทำงานด้าน

อาหารที่ตนเองชอบ ความสุขเล็กน้อยที่ได้มาจากการทำงานคือการแลกพินกับนักกีฬาชาติต่างๆ ถ้าเป็นพี่ลาวไม่ต้องห่วงภาษาเดียวกัน แต่จะติดขัดบ้างเมื่อเจอนักกีฬาว่ายน้ำสิงคโปร์ที่สื่อสารด้วยภาษาอังกฤษ แต่ก็ได้รับความช่วยเหลือจากน้องธุรกิจการบินที่ทำหน้าที่ต้อนรับได้เป็นอย่างดี โลกของอาหารคงไม่ใช่เพียงแค่อาหารที่กินกันเท่านั้นแต่อาหารยังสร้างความรัก ความผูกพัน สร้างเพื่อน และมิตรภาพให้แก่กันและกัน

ครัว ถือได้ว่าเป็นห้องเรียนที่สำคัญ เราสามารถใช้ครัวเพื่อเป็นสถานที่ให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ ให้กับคนทุกเพศทุกวัยได้อย่างเหมาะสมลงตัว ขึ้นอยู่แต่ว่าคุณจะสามารถออกแบบการใช้ครัวเป็นห้องเรียนได้หรือไม่ การทำงานในโครงการพิเศษ มีส่วนสนับสนุนอย่างยิ่งที่ทำให้มีโอกาสได้คิดใช้ครัวมาเป็นห้องเรียนเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย โดยใช้เรื่องอาหารมาเป็นแกนกลางหลักในการจัดกิจกรรมการ สิ่งที่เด็กๆ ได้รับจากการเข้าครัว คือ

ครัว คือ ห้องเรียนคณิตศาสตร์ การใช้เครื่องชั่ง ช้อนตวง ถ้วยตวง การนับจำนวนสิ่งของ การหั่นอาหารเป็นรูปร่างต่างๆ เช่น หั่นแครอทเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ปั้นแป้งเป็นทรงกลม ทำให้เกิดการเรียนรู้ทางคณิตศาสตร์อย่างไม่รู้สึกตัว และไม่น่าเบื่อสำหรับเด็ก

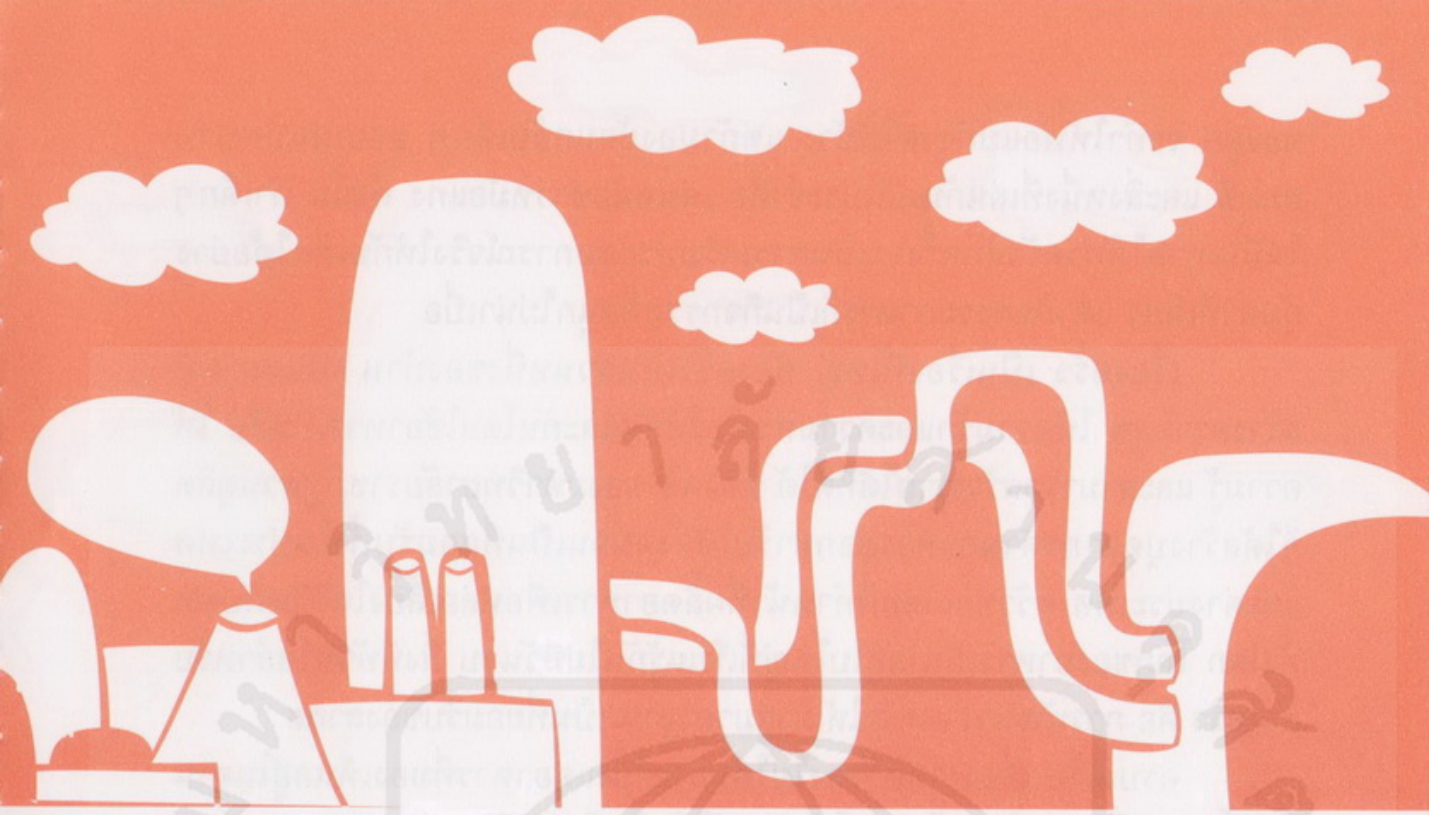
ครัว คือห้องเรียนวิทยาศาสตร์ การเห็นการเปลี่ยนแปลงของอาหาร เช่น น้ำกลายเป็นน้ำแข็งเมื่ออยู่ในช่องแช่แข็ง และละลายเป็นของเหลวเมื่อได้รับความร้อน หรือ

จากไข่ดิบที่มีลักษณะของไข่ขาวมีลักษณะเป็นวุ้นใส เปลี่ยนเป็นสีขาวขุ่นเมื่อได้รับความร้อน

ครัว คือห้องเรียนภาษา การเรียกชื่อผัก ผลไม้ เครื่องครัว วิธีการปรุงอาหาร ทำให้เด็กได้เรียนรู้ภาษามากขึ้น ผัดกับทอด ต่างกันหรือเหมือนกันค่ะ

ครัว คือห้องเรียนศิลปะที่กินได้ ศิลปะสามารถเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลาไม่มีข้อจำกัด แม้แต่กระทั่งบนจานอาหาร เราสามารถให้เด็กสร้างงานศิลปะบนแผ่นขนมปังได้ เด็กๆ หยิบขวดแยม ใช้กล้ามเนื้อมือบีบขวดแยมเพื่อให้แยมสีสันสวยงามค่อยๆ ไหลลงมาเป็นสายๆ ตั้งใจบังคับมือให้เคลื่อนไหวไปพร้อมๆ กับสมองซีกซ้ายจินตนาการให้วาดรูปตามที่ใจปรารถนา ผู้ใหญ่เองมองไม่ออกเลยว่านั้นคือรูปอะไร แต่เด็กๆ จะสนทนาอธิบายถึงรูปที่เกิดขึ้น และหยิบแผ่นขนมปังเข้าปากด้วยความอร่อย ศิลปะ กินได้จริงๆ

ครัว คือหน้าต่างทางวัฒนธรรม การทำอาหารทำให้ได้มีโอกาสเรียนรู้วัฒนธรรมของประเทศต่างๆ ได้อย่างสนุกสนาน เมื่อพูดถึงเส้นมะกะโรนี หอไอเฟล ประเทศอิตาลี ก็น่าจะเป็นสื่อประกอบกันได้อย่างดี เราสามารถพาเด็กๆ ไปท่องเที่ยวประเทศต่างๆ ได้จากโลกของอาหาร เห็นกำแพงเมืองจีน บะหมี่ก็พร้อมแล้วในจาน พร้อมลุยไปกับเมนูบะหมี่น้ำหมูแดงกับกวางตุ้ง



แสนหวาน หรือเมื่อได้ยิน **"โออิชิ"** อร่อยแบบญี่ปุ่น หลากหลายข้าวปั้นแสนอร่อย ก็มาพร้อมกับภูเขาไฟฟูจิที่สวยที่เดียว แหม!...โลกของอาหารสนุกจริงๆ

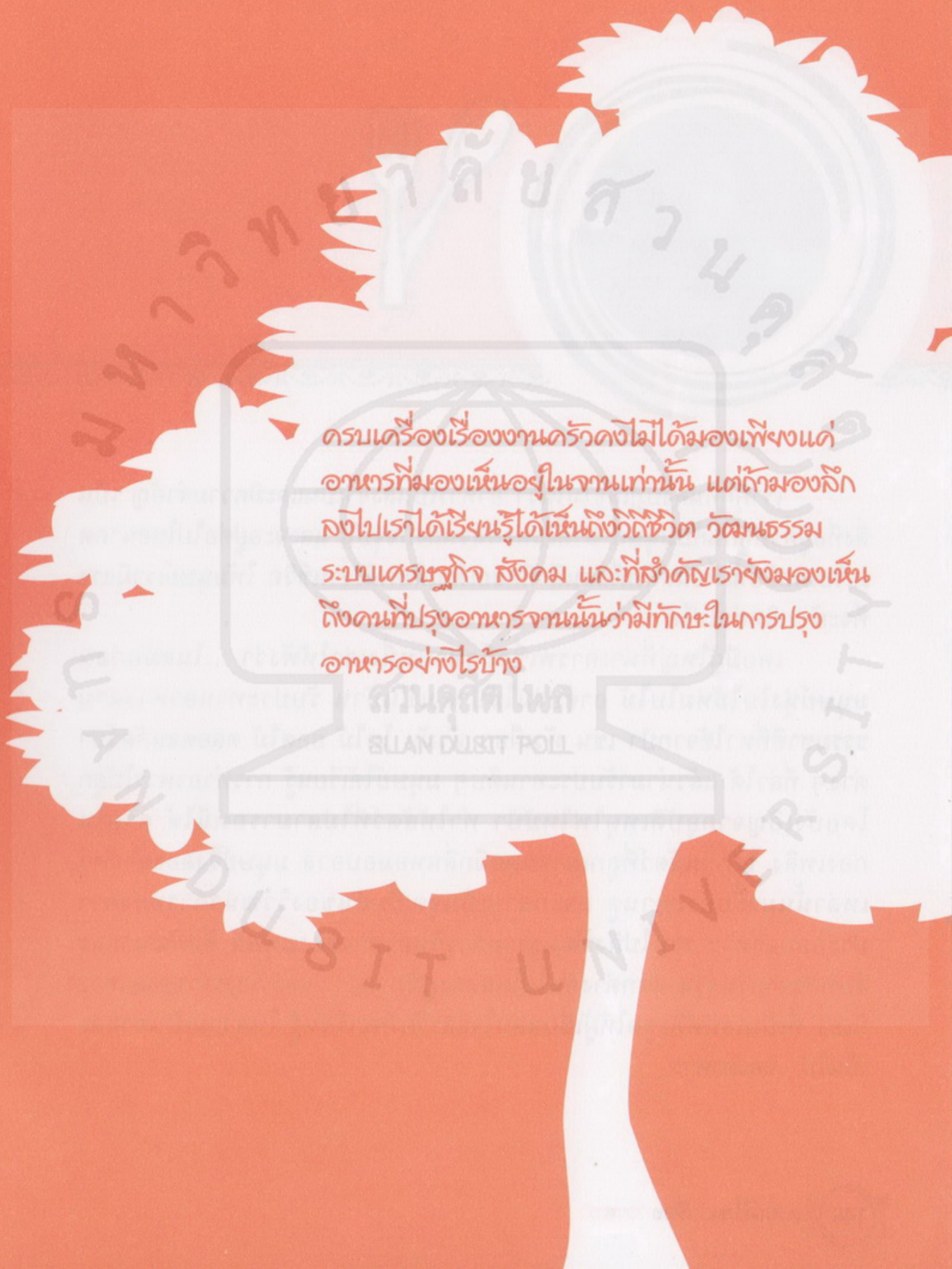
ครัว เพิ่มทักษะทางสังคมให้กับเด็กๆ ได้ การทำอาหารทำให้เด็กรู้จักการแบ่งปัน รู้จักการรอคอย เมื่อไหร่ซาลาเปาจะสุก... ครัวสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว เพื่อน การทำอาหารนำไปสู่บทสนทนาที่ต้องช่วยกันคิด วิเคราะห์ และสรุป ร่วมกันคิดเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบบูรณาการ

การจัดการเรียนรู้โดยใช้อาหารเป็นแกนหลักในการทำกิจกรรมนั้น เราได้ผลว่าเด็กมีความสนุกสนาน ตื่นเต้น และให้ความสนใจในกิจกรรมเป็นอย่างดียิ่ง อีกทั้งผู้ปกครองก็ให้ความสนใจในกิจกรรมดังกล่าวไม่น้อยไปกว่าลูกๆ เพราะในวัยเด็กบางท่านอาจจะขาดประสบการณ์ตรงนี้ แต่สิ่งที่ต้องระวังเป็นอย่างยิ่งคือในเรื่องของความปลอดภัย เนื่องจากกิจกรรมด้านอาหารมีความจำเป็นที่ต้องใช้อุปกรณ์เครื่องมืองานครัวบางอย่างที่อาจเป็นอันตรายแก่เด็กได้ เช่น มีด จึงจำเป็นที่ครู ผู้ปกครองต้องใช้ความระมัดระวัง ความร้อนที่อาจเกิดจากการหุงต้มก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ต้องให้ความสนใจเป็นพิเศษ ดังนั้น การจัดกิจกรรมอาหารสำหรับเด็ก อาจจะต้องออกแบบส่วนที่เด็กทำได้ในฐานะ **"พ่อครัวแม่ครัวตัวน้อย"** และสิ่งที่ผู้ใหญ่ต้องให้ความช่วยเหลือและจัดการเตรียมให้ เช่น การหั่นวัตถุดิบที่หนาและแข็ง การปรุงอาหารโดยใช้ความร้อน เป็นต้น แม้ว่าการเข้าครัว

ของลูก จะทำให้พ่อแม่กังวลไปบ้าง แต่ถ้ามองย้อนกลับเด็กๆ ชอบเล่นบทบาทสมมติ และสิ่งหนึ่งที่เล่นกันเป็นประจำคือ เล่นหม้อข้าวหม้อแกง ดังนั้น ถ้าเด็กๆ ได้มีโอกาสได้ทำครัวสักครั้งจะเป็นการเสริมประสบการณ์จริงให้กับเด็กได้อย่างคุ้มค่าทีเดียว แล้วกิจกรรมอาหารก็เป็นกิจกรรมที่สนุกไม่น่าเบื่อ

เรื่องครัว เป็นเรื่องที่ใหญ่ ห้องครัวเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน เป็นสถานที่สร้างความสุข ให้ความรักและความห่วงใยให้กันและกันโดยใช้อาหารเป็นสื่อ ให้ความรู้ และสามารถสร้างรายได้ที่ดีได้ ห้องครัวของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตก็ได้สร้างบุคลากรด้านอาหารออกมารับใช้สังคมจนเป็นที่ยอมรับทั้งในประเทศและต่างประเทศ ครัวของโลกก็ทำหน้าที่ผลิตอาหารเพื่อหล่อเลี้ยงให้ชีวิตกับคนทั้งโลก โลกของอาหารเป็นโลกใบใหญ่ที่เรียนรู้กันไม่มีวันจบ สิ่งที่ท้าทายสำหรับงานครัว คือ การพัฒนางานครัวให้เข้าสู่มาตรฐาน เป็นที่ยอมรับของสากล

ครบเครื่องเรื่องงานครัวคงไม่ได้มองเพียงแค่อาหารที่มองเห็นอยู่ในจานเท่านั้น แต่ถ้ามองลึกลงไปเราได้เรียนรู้ได้เห็นถึงวิถีชีวิต วัฒนธรรม ระบบเศรษฐกิจ สังคม และที่สำคัญเรายังมองเห็นถึงคนที่ปรุงอาหารจานนั้นว่ามีทักษะในการปรุงอาหารอย่างไรบ้าง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงระบบการเรียนการสอนที่ได้รับการอบรมสั่งสอนมา ครบเครื่องเรื่องงานครัวทุกคนสามารถเติมเต็มความรู้ได้ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ประสบการณ์ที่ได้รับทั้งจากการสอน การทำงานที่ได้รับมอบหมายจากมหาวิทยาลัย และการได้รับโอกาสศึกษาดูงานตามครัวต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศ เป็นประสบการณ์ที่ทำให้เราสามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับนักศึกษาในหลักสูตรได้เป็นอย่างดี ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตสังคมแห่งการเรียนรู้ด้านอาหารตลอดเวลา



ครบเครื่องเรื่องงานครัวคงไม่ได้มองเพียงแค่
อาหารที่มองเห็นอยู่ในจานเท่านั้น แต่ถ้ามองลึก
ลงไปเราได้เรียนรู้ได้เห็นถึงวิถีชีวิต วัฒนธรรม
ระบบเศรษฐกิจ สังคม และที่สำคัญเรายังมองเห็น
ถึงคนที่ปรุงอาหารจานนั้นว่ามีทักษะในการปรุง
อาหารอย่างไรบ้าง

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
SUAN DUSIT UNIVERSITY
สวนดุสิตโพล
SUAN DUSIT POLL

เรื่องของคนรัก...อาหาร

อ.ธิติมา แก้วมณี

เราทุกคนคงปฏิเสธไม่ได้ว่า อาหารเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญ เป็นสิ่งที่อยู่ควบคู่กันกับมนุษย์ มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และจะอยู่ต่อไปในอนาคต เปรียบเสมือนเพื่อนสนิทที่แสนดี ที่คอยเติมเต็มพลังงานชีวิต ให้มนุษย์เรามีแรงที่จะก้าวเดินต่อไปได้

เคยมีผู้ใหญ่ที่น่าเคารพเชื่อถือท่านหนึ่งเล่าให้ฟังว่า ...ในสมัยก่อนมนุษย์นุ่งใบไม้ห่มใบไม้ อาศัยร่มไม้ป่าดงเป็นบ้าน รับประทานอาหารตามธรรมชาติที่หาได้จากป่า เช่น หัวเผือก หัวมัน ใบไม้ ยอดไม้ ตลอดจนสัตว์ป่าต่างๆ ที่ล่าได้ แล้วนำมารับประทานดิบๆ มนุษย์ได้เรียนรู้ การทำอาหารให้สุกโดยบังเอิญจากอุบัติเหตุไฟไหม้ป่า ทำให้สัตว์ที่ไม่สามารถหนีได้ ตายในกองเพลิง ได้กลิ่นสัตว์ที่ถูกเผาจนสุกมีกลิ่นหอมอบอวล มนุษย์จึงลองนำสัตว์เหล่านั้นมารับประทานดู และกลายเป็นจุดเริ่มต้นของวิวัฒนาการของการประกอบอาหาร รวมไปถึงวัฒนธรรมการกินอาหารของมนุษย์ ซึ่งพัฒนาและสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น แตกต่างกันไปในแต่ละภูมิภาค ... และเรื่องราวของอาหารนี่เอง ที่เป็นเสน่ห์ดึงดูดให้ผู้เขียนสนใจและรักที่จะเรียนรู้ ในความเป็นมาและเป็นไป...ของอาหาร

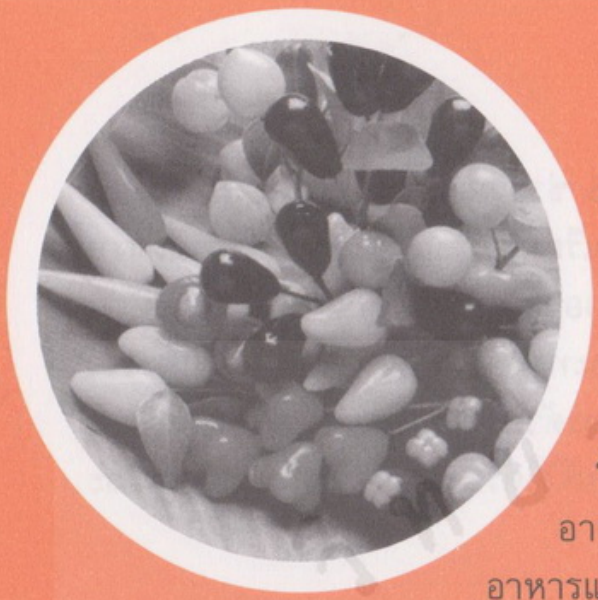
เมื่อแรกรัก...

นึกย้อนหลังกลับไปสมัยยังเยาว์วัย ช่วงเวลาที่ได้อยู่ในครัวกับคุณแม่หยิบโน่นหยิบนี่ เป็นทั้งผู้ช่วย (ยุ่ง) และนักเรียนตัวน้อย คอยถามคำถามต่างๆ กับคุณแม่ ที่ยิ้มอย่างมีความสุข เวลาที่ได้ทำอาหารแสนอร่อยและมีประโยชน์ต่อสุขภาพให้ทุกๆ คนในครอบครัวได้ร่วมรับประทานกัน เป็นภาพแห่งความทรงจำที่ตราตรึงและอบอุ่นในใจทุกครั้งที่นึกถึง และด้วยความเป็นอาจารย์ คหกรรมศาสตร์สายอาหารของคุณแม่ นักเรียนตัวน้อยจึงได้รับการถ่ายทอดทั้งความรู้และความรักในอาหารมาตลอดโดยไม่รู้ตัว

อาหารไทย มรดกทางวัฒนธรรม

อาหารจากแต่ละส่วนต่างๆ ของโลก ล้วนมีเรื่องราวที่สะท้อนวิถีชีวิตและวัฒนธรรม สำหรับอาหารไทยเรานั้น ก็พัฒนามาจากการคิดดัดแปลงของคนไทยในแต่ละภาคที่มีเอกลักษณ์ โดยยึดลักษณะของดิน ฟ้า อากาศ และความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ ทั้งพืชพันธุ์ธัญญาหาร สัตว์ทะเล สัตว์ป่า สัตว์น้ำจืด ตลอดจนพืชผักผลไม้อื่นๆ ที่สามารถนำมาประกอบเป็นอาหารได้ การประกอบอาหารไทยเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่บรรพบุรุษได้ประดิษฐ์ คิดค้นสร้างสรรค์ตลอดมาจนเป็นมรดกตกทอดมาสู่คนรุ่นปัจจุบัน นับเป็นวิถีชีวิตที่มีส่วนให้ผู้คนในสังคมไทยรู้สึกมั่นคง อบอุ่น ภาคภูมิใจที่มีรากเหง้าทางวัฒนธรรมเป็นของตนเอง อาหารบางอย่างสืบทอดทางประเพณีจนกลายเป็นอาหารที่นิยมใช้ในโอกาสพิเศษต่างๆ เช่น ขนมชั้น ขนมกะละแม ขนมถ้วยฟู ขนมทองหยิบ ทองหยอด และฝอยทอง ใช้ในพิธีแต่งงาน เพื่อทำให้คู่บ่าวสาวมีชีวิตการครองคู่ที่ยืดยาว แนบแน่น และมีเงินมีทอง ตลอดจนยศถาบรรดาศักดิ์

และถึงแม้อาหารไทยจะมีอายุยืนยาวมาเป็นเวลานาน แต่คนไทยในยุคปัจจุบันก็ยังคงสามารถรักษาเอกลักษณ์และจุดเด่นของอาหารไทย ที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ โดยใช้ทักษะ ภูมิปัญญา และศิลปวัฒนธรรมไทย ผสมกลมกลืนกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ให้เป็นที่ยอมรับของผู้บริโภคทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ โดยมีเอกลักษณ์ที่สำคัญโดดเด่น คือ มีรสชาติกลมกล่อมและหลากหลายในจานเดียวอีกทั้งยังมีคุณค่าทางโภชนาการโดยมีสารอาหารครบทุกหมู่ในมื้อเดียว



นอกจากนั้นเครื่องปรุงที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพร ซึ่งมีสรรพคุณทางยาที่จะช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์ ช่วยป้องกันและรักษาโรคต่างๆ ตลอดจนมีผลต่ออารมณ์และจิตใจของผู้บริโภคด้วย

สำหรับการจัดตกแต่งอาหารไทยนั้น บรรพบุรุษได้คิดค้นวิธีการจัดตกแต่งอาหารจากวัสดุที่มีอยู่ในธรรมชาติ มาห่อหุ้มอาหารและตกแต่งภาชนะ เพื่อให้อาหารสวยงาม ดูน่ารับประทาน รวมทั้งสะดวกในการเคลื่อนย้ายเพื่อการเก็บรักษา อาหารบางอย่างกลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว สะท้อนถึงวิถีชีวิตของคนไทย และวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารไทยได้เป็นอย่างดี ยกตัวอย่าง เช่น ใบตอง ซึ่งคนไทยโบราณนิยมใช้ใบตองห่อขนมรวมถึงอาหารมาเป็นเวลานาน ถึงแม้ว่าปัจจุบันจะมีวัสดุบรรจุอาหารต่างๆ ให้เลือกใช้มากมาย แต่เสน่ห์ของการใช้ใบตองกับอาหารไทยก็ยังคงมีให้พบเห็นอยู่เสมอ ประโยชน์ของใบตองนั้น นอกจากใช้ทำเป็นบรรจุภัณฑ์สำหรับอาหารแล้ว อาหารที่ห่อด้วยใบตอง แล้วนำไป เผา ปิ้ง ย่าง นึ่ง ต้ม หรือทอด จะช่วยทำให้อาหารเหล่านั้นมีกลิ่นหอม อีกทั้งยังไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมอีกด้วย อีกตัวอย่างที่น่าสนใจ ก็คือ การจัดตกแต่งอาหารด้วยพืชผักผลไม้ที่แกะสลักอย่างสวยงาม สามารถบ่งบอกได้ถึงความประณีตบรรจง และความตั้งใจในการทำอาหารของคนไทยได้เป็นอย่างดี ความคิดสร้างสรรค์ต่างๆ เหล่านี้นี่เอง ที่ช่วยเพิ่มคุณค่า สีสัน และมนต์เสน่ห์ให้อาหารไทย

เทคนิคการประกอบอาหารไทย ในสมัยก่อนนั้น มักถ่ายทอดมาจากผู้ใหญ่ที่อยู่ในรั้วในวัง หรือจากผู้รู้ ผู้ชำนาญเฉพาะอย่าง ถ่ายทอดให้ผู้ใกล้ชิด ผู้ประกอบอาหารบางคนก็ทำได้อร่อย แต่บางคนก็ทำได้ไม่อร่อย ทั้งที่ทำจากตำรับอาหารเดียวกัน การทำอาหารให้อร่อยได้นั้นต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง ทั้งความรู้

ความชำนาญ การช่างสังเกต การมีไหวพริบ และหมั่นฝึกฝน ศึกษาหาความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ ในสมัยก่อนไม่มีการ ชั่ง ตวง วัด อาศัยทักษะ และการสังเกตจากความชำนาญพิเศษ คุณภาพ และมาตรฐานของอาหารจึงควบคุมได้ยาก ปัจจุบันจึงได้มีการพัฒนาและกำหนดสัดส่วนที่แน่นอน ผู้ประกอบอาหารจะต้องมีตำรับที่ได้มาตรฐาน ซึ่งจะทำให้ได้อาหารที่มีรสชาติ และมีลักษณะเหมือนหรือใกล้เคียงกันทุกครั้ง ในขณะเดียวกัน ผู้ประกอบอาหารจะต้องเรียนรู้ในเรื่องปัจจัยต่างๆ ที่ช่วยส่งเสริมให้อาหารที่ประกอบได้นั้นมีลักษณะที่ดี รวมไปถึงเรื่องความสะอาดและปลอดภัย ตลอดจนเทคนิคการเลือกใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพและใช้ได้อย่างถูกต้อง

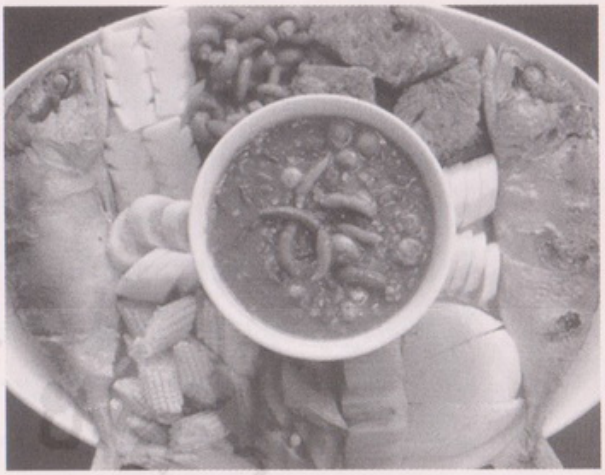
โดยเฉพาะถ้าต้องการจัดอาหารจำนวนมากจะต้องมีหลักเกณฑ์ในการคำนวณอย่างชัดเจน เพื่อควบคุมปริมาณอาหารที่สำเร็จให้ได้ตามมาตรฐานที่ได้วางไว้

อาหารไทยจึงจะพัฒนาเข้าสู่ขั้นมาตรฐานสากลได้อย่างรวดเร็ว

มีอีกเทคนิคหนึ่งที่น่าสนใจ และน่าจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้อ่าน ก็คือ **การดัดแปลงอาหารเหลือใช้** จากการประกอบอาหารสำหรับครอบครัวหรือในงานจัดเลี้ยงต่างๆ ซึ่งในบางครั้งรับประทานไม่หมด และยังมีอาหารที่ดีเหลืออยู่มาก ไม่ควรทิ้งไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะเท่ากับทิ้งเงิน ทิ้งเวลา ทิ้งแรงงาน และเป็นการสูญเสียทรัพยากรของชาติ

แกงเขียวหวาน

ที่นับวันยิ่งลดน้อยลง ควรนำอาหารเหลือใช้ที่มีมาดัดแปลงสร้างสรรค์ให้ได้เป็นอาหารชนิดใหม่ที่น่ารับประทาน เทคนิคต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นมรดกทางความคิดที่จะสืบทอดสู่คนรุ่นใหม่ เพื่อช่วยกันบริหารทรัพยากรที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า ซึ่งผู้เขียนจะขอยกตัวอย่างบางแนวความคิดที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ ดังนี้



น้ำพริกกะปิ

แกงเขียวหวาน ให้เลือกเอาผักออก เช่น มะเขือ ใบโหระพา ใบมะกรูด และพริกที่ใช้ตกแต่งในแกง แล้วนำส่วนผสมของน้ำแกงกับเนื้อสัตว์ที่เหลือมาผัดกับวุ้นเส้นและหน่อไม้สด โดยเคี่ยวน้ำแกงกับเนื้อสัตว์ที่เหลือกับหน่อไม้ เคี่ยวจนน้ำแห้งจึงใส่วุ้นเส้นลงไป ผัดให้เข้ากัน ปรุงรสตามชอบ ใส่ใบโหระพา ใบมะกรูด และพริกชี้ฟ้า เพื่อตกแต่งสีและกลิ่น จะได้อาหารชนิดใหม่ที่น่ารับประทาน

น้ำพริกกะปิ นำมาผัดกับข้าวสวย แต่งหน้าด้วยไข่เค็ม หมูหวาน ไข่ฝอย มะม่วงดิบสับ เป็นเส้นๆ แต่งจานให้สวยงาม เรียกว่าข้าวคลุกกะปิ หรือจะดัดแปลงเป็นน้ำพริกลงเรือ โดยการ ตำไข่เค็ม กระเทียมดอง และหมูหวาน ใส่ลงไปในส่วนผสมของน้ำพริกกะปิที่เหลือ แต่งหน้าด้วยไข่แดงและไข่เค็ม หมูหวานหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็กๆ และพริกชี้ฟ้าสีแดงหั่น

อาหารประเภทปลาต่างๆ เช่น ปลานึ่ง ปลาเผา ปลาย่าง ปลาสดทอด ให้แกะเอาเฉพาะเนื้อแล้วนำไปใส่ในแกงต่างๆ หรือนำไปโขลกให้ละเอียด ใส่ในน้ำแกง เช่น แกงเลียง แกงส้ม จะช่วยให้น้ำแกงข้นและมีรสหวาน หรืออาจจะนำไปดัดแปลงทำเป็นน้ำพริก หรือใช้ทำน้ำยาขนมจีน ก็เป็นได้

อาหารประเภทไก่นึ่ง ไก่ย่าง ไก่อบ หรือหมูอบ สามารถนำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ทำเป็นหมูหวาน หรือไก่หวาน ใช้รับประทานเป็นเครื่องเคียงได้ เช่น ข้าวคลุกกะปิ หรือนำไปใส่ในต้มจับฉ่าย หรืออาจจะฉีกเป็นชิ้นฝอยๆ ใส่ในยำวุ้นเส้น ยำแตงกวา หรือยำหัวปลี จะได้อาหารชนิดใหม่ที่มีสีสันและรสชาติเปลี่ยนไปจากเดิม

อาหารประเภทกุ้ง เช่น กุ้งเผา หรือกุ้งลวก นำไปแกะเปลือกออก ใส่ในยำชนิดต่างๆ เช่น ยำถั่วพู ยำหัวปลี ยำวุ้นเส้น หรือจะทำเป็นพล่ากุ้งก็ได้ หรือไม่ก็นำไปหั่นเป็นเส้นๆ ใส่ในเครื่องปรุงแสร้งว่า หรืออาจจะตำเนื้อกุ้งหยาบๆ ใส่ในน้ำพริกกุ้งสด ก็แซ่บอย่าบอกใครเลยทีเดียว

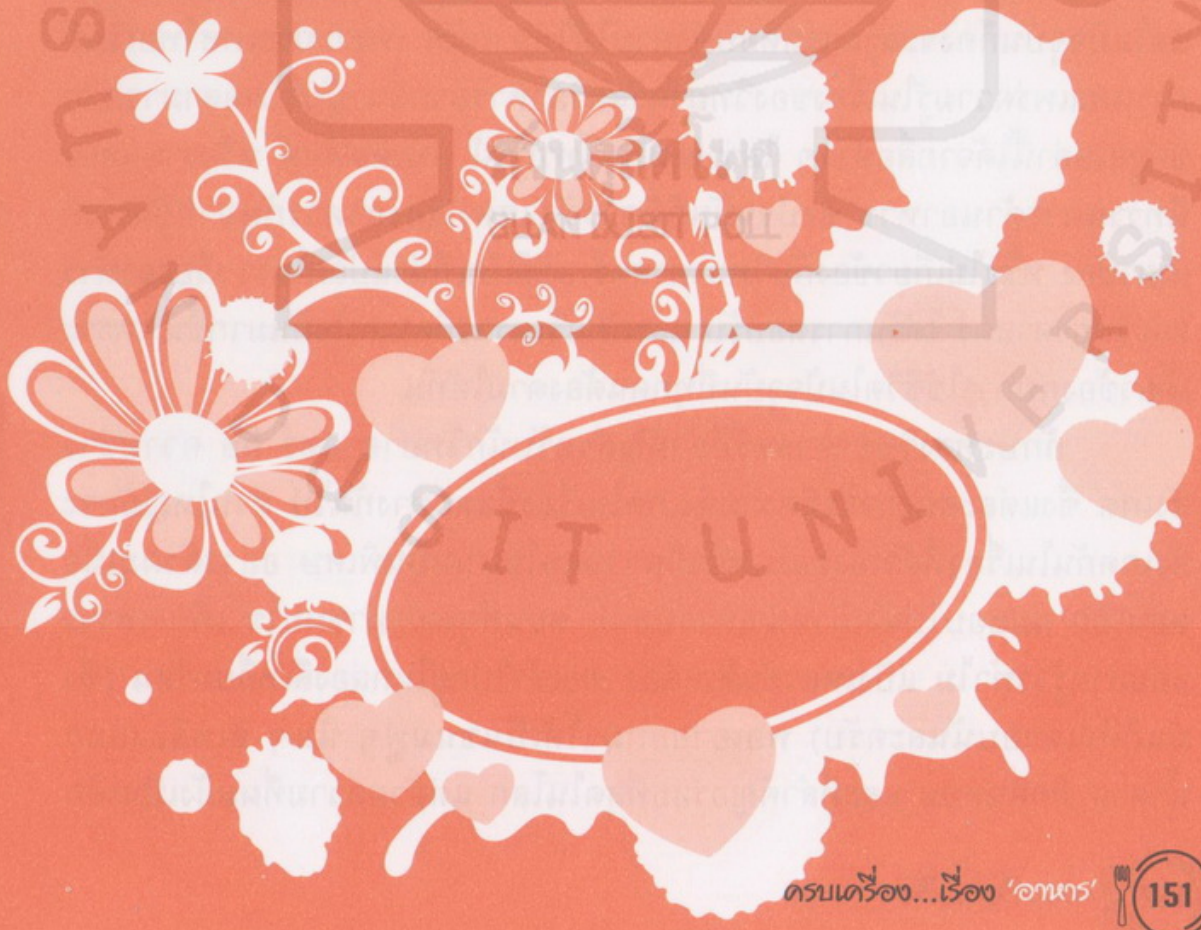
อาหารประเภทไข่ นำมาประกอบอาหารได้ดังนี้

ไข่เจียว ใช้ใส่ในข้าวผัด หรือหั่นเป็นไข่ฝอย ตกแต่งข้าวคลุกกะปิ ผัดไทย หรือใส่ในผัดบวบ ผัดฟักทอง และใส่ในแกงจืดวุ้นเส้น

ไข่ต้ม ใช้ทำไข่พะโล้ หรือไข่ลูกเขย

ไข่ขาวที่เหลือจากการทำขนมทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง และเม็ดขนุน สามารถนำมาใช้ทำขนมหม้อแกง สังขยาฟักทอง และบัวลอยไข่หวานได้ ...

นี่เป็นเรื่องราวและความน่าสนใจของอาหารไทย ที่นักเรียนตัวน้อยของคุณแม่ค่อยๆ ซึมซับ และสั่งสมเรื่อยมาจนเติบใหญ่ และจะยังคงเรียนรู้ในวิวัฒนาการของอาหาร ที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา และจะสืบทอดต่อไปให้คนรุ่นหลังได้รับรู้ ได้ภาคภูมิใจ และดำรงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ที่ดีงามของอาหารไทย ภายใต้รั้วมหาวิทยาลัยสวนดุสิตแห่งนี้ ที่เป็นเหมือนแหล่งรวบรวมขุมพลังของคนที่รัก และสนใจในอาหารเช่นเดียวกัน



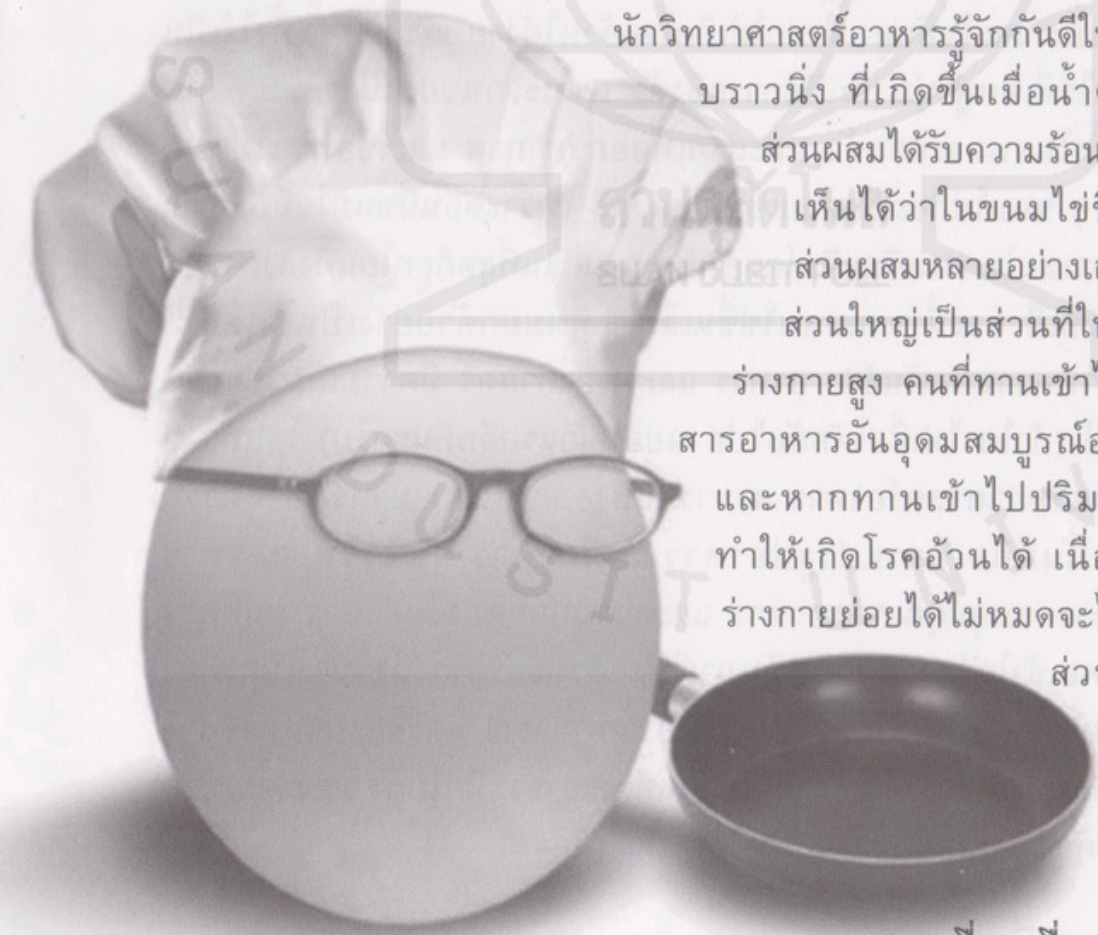
เรื่องนิดๆ กับวิทยาศาสตร์อาหาร

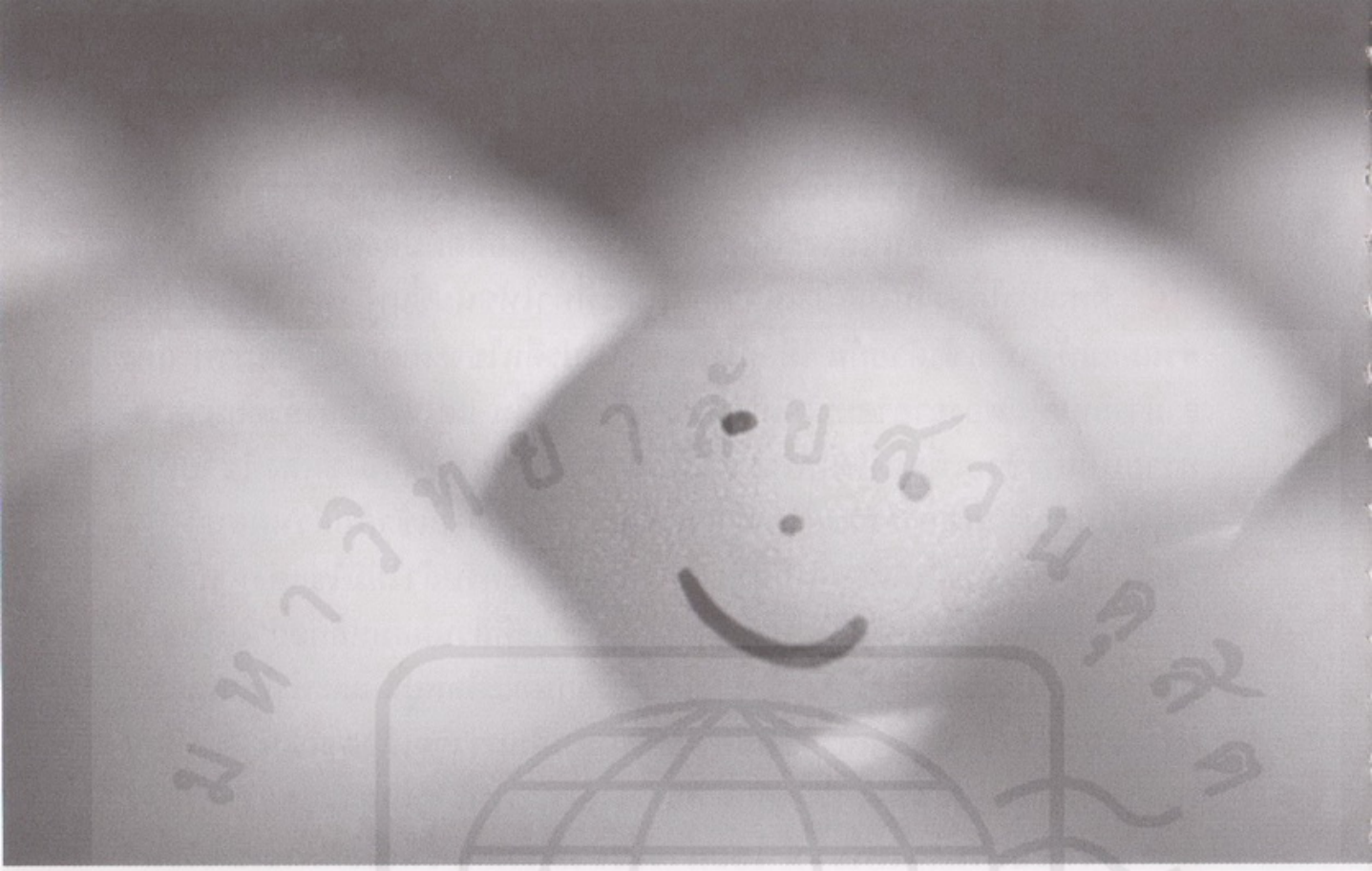
อ.นราธิป ปุณเกษม

หากจะพูดว่าครบเครื่องเรื่องอาหาร แต่ถ้าขาดเรื่องวิทยาศาสตร์ของอาหารไป ก็คงจะดูเหมือนว่ายังขาดอะไรอยู่ วิทยาศาสตร์กับอาหารมีความเกี่ยวข้องกัน หรือไม่ อย่างไร คงมีหลายคนที่สงสัย ว่ามันจะเกี่ยวข้องกันได้หรือ แต่ในปัจจุบันก็คงจะสามารถตอบคำถามได้ไม่ยากนัก เพราะประเทศไทยเริ่มมีการเผยแพร่ความรู้ในเรื่องของวิทยาศาสตร์อาหารมากขึ้น ผู้บริโภคสามารถรับข้อมูลเหล่านี้ได้จากสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ หรืองานแสดงนิทรรศการด้านอาหาร ซึ่งปัจจุบันก็มีการจัดแสดงเรื่องอาหารกันมากขึ้นทั้งที่เกี่ยวข้อง หรือไม่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์ แต่ก็เป็นที่น่าแปลกใจว่า เรื่องอาหารและวิทยาศาสตร์ ได้รับการตอบรับ และเป็นเรื่องราวที่คนสนใจกันมากขึ้น เพราะเกี่ยวข้องกับการใช้ชีวิตในปัจจุบันที่ทุกคนต้องตามให้ทัน

ทักษะทางวิทยาศาสตร์ที่สำคัญสำหรับนักวิทยาศาสตร์ คือ ความช่างสังเกต ซึ่งแต่ละคนอาจจะมีความสังเกตในเรื่องที่แตกต่างกันไป ส่วนใหญ่มักจะสังเกตกันในเรื่องที่ตัวเองชอบ หรือมีความสนใจมากเป็นพิเศษ อย่างตัวผมเมื่อตอนเด็ก ผมชอบไปนั่งเฝ้าหน้าเตาอบขนม ตอนที่คุณย่าทำขนมไข่ เพียงเพราะแค่อยากรู้ว่าทำไม แป้งเหลวข้นสีเหลือง พอเข้าไปอยู่ในกล่องสี่เหลี่ยมร้อน (ซึ่งมันก็คือเตาอบนั่นละครับ) พอเอาออกมาได้เป็นขนมฟูๆ นิ่มๆ สีเหลืองออกน้ำตาล มีกลิ่นหอม และที่สำคัญอร่อยที่สุดในโลก แต่ด้วยความที่ผมยังเป็นเด็ก

ผมจึงได้แต่เก็บความสงสัยไว้ในใจ และเมื่อโตขึ้นผมจึงได้รู้ว่า เพราะอะไร และทำไม พอเอาแป้งเหลวข้นนั้นเข้าไปในกล่องสี่เหลี่ยมจึงได้ขนมที่อร่อยที่สุดในโลกนั้นออกมา ซึ่งตอนนี้ถ้าจะให้ผมตอบคำถามในอดีตผมคงตอบได้ว่าก็เพราะ "ไข่" ที่คุณย่าใส่ลงไปในแป้งเหลวข้นนั้นละที่ทำให้ขนมขึ้นฟู เพราะเมื่อตีผสมส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน เมื่อตีไปนานขึ้นโปรตีนไข่จะเกิดการเสียสภาพ และสามารถห่อหุ้มฟองอากาศก่อให้เกิดโครงสร้างที่ฟู นิ่ม แต่ในที่นี้ต้องอาศัยน้ำตาลทรายเป็นตัวช่วยเพื่อให้ได้โครงสร้างที่มีความแข็งแรง โดยมีไข่แดงที่ช่วยเป็นส่วนผสมทำให้เกิดการรวมตัวของส่วนที่ละลายในน้ำให้เข้ากับส่วนผสมที่เป็นไขมัน อย่างเนยได้ (คล้ายๆ กับที่เราทำน้ำสลัดละครับถ้าไม่มีไข่แดงน้ำมันกับน้ำส้มสายชูก็จะไม่รวมตัวกันเกิดเป็นน้ำสลัด) ขณะที่ส่วนผสมหลักอย่างแป้งสาลีเมื่อรวมตัวกับน้ำก็จะเกิดโครงสร้างโปรตีนที่มีลักษณะยืดหยุ่น และทำให้ขนมเกิดความนุ่ม และเมื่อนำเข้าเตาอบที่มีความร้อนสูงเกินกว่าจุดเดือดของน้ำ น้ำที่อยู่ในส่วนผสมของขนมก็จะระเหยกลายเป็นไอ การเปลี่ยนสถานะของน้ำนี่เองที่ทำให้ขนมมีปริมาตรเพิ่มขึ้น โดยน้ำจะขยายตัวมากขึ้นเมื่อกลายเป็นไอน้ำ และที่ขนมมีสีเหลืองอมน้ำตาล ก็เกิดจากปฏิกิริยาการเกิดสีน้ำตาล หรือที่นักวิทยาศาสตร์อาหารรู้จักกันดีในชื่อปฏิกิริยาบราวนิ่ง ที่เกิดขึ้นเมื่อน้ำตาลทรายในส่วนผสมได้รับความร้อนสูงนั่นเอง จะเห็นได้ว่าในขนมไข่ชิ้นเล็กๆ นี้มีส่วนผสมหลายอย่างเลยทีเดียว ซึ่งส่วนใหญ่เป็นส่วนที่ให้พลังงานแก่ร่างกายสูง คนที่ทานเข้าไปคงจะได้รับสารอาหารอันอุดมสมบูรณ์อย่างแน่นอน และหากทานเข้าไปปริมาณมากอาจทำให้เกิดโรคอ้วนได้ เนื่องจากแป้งที่ร่างกายย่อยได้ไม่หมดจะไปสะสมอยู่ที่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย และยังมีไขมันที่





เป็นตัวช่วยสะสมอีก จึงไม่เป็นที่น่าแปลกใจเลยครับว่าทำไมการทานอาหารที่มีส่วนผสมของแป้ง และไขมันสูง จึงก่อให้เกิดโรคอ้วนได้ง่าย และหากตั้งทิ้งไว้เป็นเวลานานขนมไข่ที่เคยฟู นุ่ม จะเกิดการแข็งตัว เพราะส่วนของแป้งจะรวมตัวกันแน่น ขณะที่น้ำในขนมจะแยกตัว และถ่ายเทออกสู่อากาศ และเมื่อทานไม่หมดเก็บทิ้งไว้นานๆ ขนมไข่ก็จะเสียด้วยเชื้อราหลากสี เพราะตอนนี้ขนมไข่มีปริมาณความชื้นที่เหมาะสมในการเจริญเติบโตของเชื้อรา และในที่สุดก็ถูกโยนทิ้งลงถังขยะ

เมื่ออ่านถึงตรงนี้ จากขนมไข่ชิ้นเล็กๆ ที่ผมยกตัวอย่างเป็นโมเดลให้ทุกท่านเห็นภาพความสัมพันธ์ว่า อาหาร และวิทยาศาสตร์ มีความเกี่ยวข้องกันจริงๆ ไม่ได้โม้ (ถ้าใครไม่เชื่อให้กลับไปอ่านย่อหน้าแรกอีกทีนะครับ) โดยทั่วไปความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์อาหาร สามารถแบ่งออกเป็นความรู้หลักด้านต่างๆ ได้ดังนี้ครับ นั่นก็คือ การแปรรูปอาหาร เคมีอาหาร จุลชีววิทยาอาหาร โภชนาการ การควบคุมคุณภาพอาหาร และความปลอดภัยในอาหาร ผมคิดว่าทุกท่านคงจะพอเข้าใจ และพอมองเห็นภาพกันแล้วนะครับว่า ถึงแม้จะเป็นเพียงแค่อาหารชิ้นเล็กๆ อย่างเช่นขนมไข่ จะมีปรากฏการณ์ และกระบวนการทางวิทยาศาสตร์เกิดขึ้นได้มากมายขนาดนี้เพียงแต่คุณอาจจะนึกไม่ถึง มองข้าม หรือไม่ให้ความสำคัญกับเหตุผลทางวิทยาศาสตร์เหล่านี้

ในที่นี้ผมออกตัวไว้ก่อนว่า ผมเป็นเพียงนักวิทยาศาสตร์ และเป็นอาจารย์ตัวเล็กๆ คนหนึ่งที่ไม่ได้มีความเชี่ยวชาญอะไรมากมายนัก แต่ด้วยความที่ผมช่างสังเกต และได้เรียนรู้ จึงทำให้ทราบถึงสิ่งเหล่านี้ และวันนี้ผมก็มีเรื่องอาหาร และวิทยาศาสตร์ ที่คุณอาจไม่เคยทราบมาก่อนมาเล่าให้คุณฟังครับ...

จากก้อนดินสู่ดาว

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มนุษย์ขาดไม่ได้ เราๆ ท่านๆ รับประทานอาหารกันอยู่ทุกวัน ไม่ว่าจะมากหรือน้อย มีใครเคยคิดเล่นๆ หรือไม่ครับ ว่ามีเรื่องราวมากมายก่อนที่อาหารจะเข้าสู่ปากเรา วัตถุดิบจากธรรมชาติ เหมือนก้อนดิน ถูกเลือกสรรมาเพื่อผ่านกระบวนการแปรรูปโดยวิธีต่างๆ ให้ออกมาเป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่น่ารับประทาน

การแปรรูปอาหาร คือ การเปลี่ยนวัตถุดิบทางการเกษตรให้เป็นผลิตภัณฑ์อาหารซึ่งมุ่งเน้นการเก็บรักษาอาหาร หรือถนอมอาหารให้อยู่ในสภาพที่เก็บได้นานขึ้น โดยไม่เน่าเสียและยังคงมีคุณภาพเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภค ถ้าจะแบ่งวิธีการแปรรูปที่สำคัญ อาจจะแบ่งได้เป็นการแปรรูปโดยการให้ความร้อนแก่อาหาร การแปรรูปโดยไม่ใช้ความร้อน (เช่น การแช่เย็น การแช่แข็ง) การแปรรูปโดยการทำแห้ง และการแปรรูปโดยการหมัก ซึ่งกระบวนการแปรรูปอาหารต่างๆ มีจุดประสงค์ที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นก็อาจมีข้อดีและข้อเสียที่แตกต่างกัน เช่นการให้ความร้อนสามารถเก็บรักษาได้เป็นเวลานานแต่ก็ทำให้คุณค่าทางอาหารสูญเสียไปบางส่วน การแช่เย็นช่วยคงคุณค่าทางอาหารแต่ก็สิ้นเปลืองเรื่องพลังงาน การทำแห้ง และการหมักก็เหมาะสมสำหรับบางผลิตภัณฑ์เท่านั้น ในปัจจุบันการแปรรูปใหม่ๆ มีเพิ่มขึ้น บางอย่างอาจยังบอกไม่ได้ว่ามีผลอย่างไรต่อร่างกาย เช่น การใช้ไมโครเวฟกับอาหาร และการฉายรังสีอาหาร ซึ่งนักวิจัย นักวิทยาศาสตร์ยังคงต้องพิสูจน์กันต่อไป

เรื่องที่สำคัญเรื่องหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นครัวไทย หรือฝรั่ง คือ การทำน้ำซุป (ถ้าเป็นฝรั่งจะเรียก น้ำสต๊อก) ที่บ้านผมคุณพ่อจะทำก๋วยเตี๋ยวให้ทานบ่อยๆ ในความคิดผมนะครับสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับก๋วยเตี๋ยว คือ น้ำซุปนี่แหละครับ กว่าจะมาเป็นน้ำซุปแสนอร่อย ต้องเริ่มจากฟาร์มนั่นก็คือฟาร์มไก่ ไก่ที่ถูกชำแหละเอาเนื้อไปใช้ประโยชน์ ทิ้งไว้แต่สิ่งเหลือใช้ นั่นก็คือ โครงไก่ ซึ่งก็สามารถเอามาทำน้ำซุปของก๋วยเตี๋ยวได้ แต่การต้มน้ำซุปให้หอม อร่อย ไม่ขุ่น และมีคุณภาพดีไม่ใช่เรื่องง่ายเลย จากที่ผมดูคุณพ่อทำน้ำซุปเป็นประจำผมพอที่เล่าได้คร่าวๆ ดังนี้ เริ่มจากการใส่โครงไก่ในน้ำที่ยังไม่เดือดเพื่อที่จะทำให้ความหวานซึ่งอยู่ในตัวโครงไก่สามารถส่งผ่านออกมายังน้ำซุปได้ ถ้าใส่ไก่ตอนเดือดน้ำแกงคงจืดชืดเพราะน้ำที่ยังคงอยู่ข้างในไม่สามารถส่งผ่านออกมาได้ เนื่องจากเมื่อผิวด้านนอกได้รับความร้อนสูงจะเกิดการสุก และปิดกั้นเนื้อด้านใน ซึ่งอาจทำให้อาหารด้านนอกสุกแต่ด้านในไม่สุก และน้ำซุปก็จะเหม็นคาว อีกปัจจัยหนึ่ง คือ การคนผสม ผมเคยเข้าไปช่วยคุณพ่อทำ แต่ด้วยความซน และหิว อยากให้สุกเร็วๆ จึงใช้ทัพพีคน น้ำแกงเริ่มขุ่นขึ้นเรื่อยๆ และฟองเยอะขึ้น ปรากฏว่ามื้อนั้นต้องกินก๋วยเตี๋ยวแบบน้ำขุ่นๆ

แน่นอนว่าการทำน้ำซุปคงไม่ได้ใช้เวลานิดเดียว คงต้องใช้เวลานานอยู่พอสมควร นั่นก็เป็นโจทย์ให้นักวิทยาศาสตร์ที่รู้จักในชื่อ นักพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร ได้เข้ามามีบทบาทในการค้นคว้า วิจัย และพัฒนา อาหารรูปแบบใหม่ๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของชีวิตประจำวันของเราๆ ให้มากยิ่งขึ้น จากเมื่อก่อนต้องต้มน้ำซุปนานๆ เดี๋ยวนี้แค่ซุปก้อนเพียงก้อนเดียวก็สามารถทดแทนได้เลย นอกจากช่วยให้เก็บรักษาได้นานแล้วยังช่วยให้การทำอาหารสะดวกขึ้นอีกด้วย

พอพูดถึงเรื่องซุปก็ทำให้นึกโยงไปถึงเรื่องผงชูรส ในปัจจุบันคงปฏิเสธไม่ได้ว่า ผงชูรส เป็นส่วนหนึ่งในอาหารหลายๆ จาน เหมือนเป็นของคู่กัน อย่างเช่น ส้มตำ อาหารแบบไทยๆ ที่ใครๆ ก็กินกัน อาหารจีน หรืออื่นๆ มากมาย แล้วผงชูรสเป็นสารเคมีหรือไม่ ทำไมถึงนำมาใส่ในอาหาร มีใครเคยกินผงชูรสเปล่าๆ มั้ยครับ ผมเคยกินเฉยๆ ประมาณว่าอยากลอง รสชาติเป็นอย่างที่หนังโฆษณาบอกแหละครับ **"รสอุมามิ"** มันอธิบายเป็นรสพื้นฐานไม่ได้ครับ หรือมันก็คือ รสอร่อยอย่างที่เค้าว่า

ผงชูรส มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า โมโนโซเดียมกลูตาเมต ถือว่าเป็นวัตถุเจือปนอาหารประเภทหนึ่ง มีลักษณะเป็นผงผลึกสีขาวไม่มีกลิ่น ช่วยเพิ่มรสชาติอาหาร ทำให้อาหารมีรสชาติโดยรวมดีขึ้น เนื่องจากเมื่อผงชูรสละลายน้ำ จะแตกตัวได้โซเดียม และกลูตาเมตอิสระ ซึ่งจริงๆ แล้ว กลูตามิก ก็เป็นกรดอะมิโนชนิดหนึ่งที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของโปรตีนทั่วไป เช่น โปรตีนในเนื้อสัตว์ โปรตีนในนม และโปรตีนในพืช ถ้าพูดถึงอันตรายในปัจจุบันต้องบอกว่า ยังไม่มีงานวิจัยชิ้นไหนที่สามารถบอกถึงอันตรายที่แท้จริงของผงชูรสได้ แต่พูดอย่างนี้ไม่ได้หมายความว่าสนับสนุนให้ทานกันเยอะๆ นะครับ การทานในปริมาณที่เหมาะสมน่าจะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เหมือนกับการปรุงรสอาหารโดยทั่วไป ที่ควรปรุงในปริมาณที่พอดี กินเค็มมากเกินไปก็มีอาการข้างเคียงคือหิวน้ำตามมานั่นเอง

สิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่า... เอนไซม์

สงสัยเรื่องต่อไป เช่นกันครับเรื่องที่บ้านผมเอง เคยถามแม่ว่าทำไมแอปเปิ้ลปอกเสร็จต้องเอาไปแช่น้ำเกลือ งงมากครับได้แต่นั่งงงแล้วก็กินแอปเปิ้ลแบบเค็มๆ รวมทั้งทฤษฎีที่แม่ครัวทำกันกับผักหลายๆ อย่างที่สดๆ เช่น หัวปลีนำมาหั่นแล้วต้องบีบมะนาวลงไป ถ้าไม่ทำแล้วมันจะดำ ใครเคยสงสัยหรือเปล่าครับว่าที่ดำๆ ที่ แอปเปิ้ล และผัก เกิดขึ้นเพราะอะไร เมื่อผมได้เรียนเคมีอาหารก็สามารถหาคำตอบได้

การเกิดสีดำขึ้นที่ผักและผลไม้หั่น นักวิทยาศาสตร์เรียกว่า ปฏิกิริยาสีน้ำตาลที่เกิดจากการกระทำของเอนไซม์ (Enzymatic Browning) ปฏิกิริยาชนิด นี้พบได้ในผักผลไม้หลายชนิด เช่น กล้วย เห็ด มันฝรั่ง และแอปเปิ้ล เป็นต้น เมื่อเราปอกเปลือก ผัก ผลไม้ และตั้งทิ้งไว้จะเกิดสีน้ำตาลขึ้นที่ผิวนอก นั่นเป็นเพราะผลของเอนไซม์ที่อยู่ในเซลล์ของผัก และผลไม้ สัมผัสกับอากาศ และย่อยสารประกอบพวกฟีนอลิกเกิดเป็นสารประกอบพวกเมลานินซึ่งมีสีน้ำตาลขึ้นนั่นเอง ส่วนการยับยั้งการทำงานของเอนไซม์เหล่านี้ ก็สามารถทำได้โดยการทำให้เอนไซม์เหล่านี้เสียสภาพนั่นเองครับ ยกตัวอย่างเช่น การใช้น้ำเกลือ การใช้กรดจากมะนาว ที่แม่ครัวทั้งหลายใช้กันมานานนั่นเอง

เอนไซม์ คือ สารโปรตีน ที่เป็นตัวเร่งของการทำงานในระบบต่างๆ ในสิ่งมีชีวิตทำให้เซลล์ เนื้อเยื่อ ของเหลว และอวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ เอนไซม์พบในอาหารดิบทุกชนิด นอกจากนี้ในร่างกายมนุษย์ ก็มีเอนไซม์ย่อย

อาหาร เพื่อใช้ย่อย และดูดซึมอาหารที่ทานเข้าไป ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหาร นอกจากนี้เอนไซม์ยังทำหน้าที่เร่งปฏิกิริยาเคมี เพื่อการเผาผลาญสารอาหาร และสร้างพลังงาน สร้างภูมิต้านทาน สร้างความเจริญเติบโต ตลอดจนซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของอวัยวะต่างๆ

เอนไซม์นอกจากทำให้อาหารเสื่อมเสียคุณลักษณะบางอย่างไปแล้ว แต่ก็ยังมีประโยชน์ในอุตสาหกรรมอาหารหลายๆ อย่างอีกด้วย เช่น อุตสาหกรรมการผลิตแป้งขนมปัง เนยแข็ง เครื่องดื่ม และน้ำผลไม้ชนิดต่างๆ เป็นต้น

ตัวเล็ก แต่เรื่องใหญ่

เป็นที่รู้กันว่าอาหารที่ทิ้งไว้นานจะเน่าเสีย ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมากๆ เนื่องจากส่งผลต่อสุขภาพของผู้บริโภค จุลินทรีย์บางชนิดสามารถทำให้ผู้บริโภคเสียชีวิตได้เลย ดังนั้น ผู้ผลิตอาหารทุกคนควรคำนึงถึงอยู่เสมอว่าถ้าอาหารไม่ปลอดภัย รวมถึงเก็บไม่เหมาะสม และเกิดการเน่าเสีย อาจทำให้ผู้บริโภคเสียชีวิตได้

การเสื่อมเสียของอาหารจากจุลินทรีย์ที่เห็นได้ชัดเจน คือ การเสื่อมเสียจากจุลินทรีย์ประเภทรา เนื่องจากมีขนาดใหญ่ และมีสีสันเกิดขึ้นที่ผิวหน้าของอาหารชัดเจน เห็นปุ๊บก็ทิ้งทันที เคยสงสัยกันหรือเปล่าครับ ทำไมขนมปังซื้อมาเป็นแถวๆ ทำยังไงราก็ไม่ขึ้น แต่ถ้าทำเองเมื่อไหร่ ไม่เกิน 3 วัน ถ้าเก็บไม่ดีราขึ้นแน่ๆ มีอะไรแตกต่าง ทราบมั้ยครับ ผมทราบตอนไปฝึกงานนี่เองครับ ขนมปังในอุตสาหกรรมส่วนใหญ่แล้วมีการเติมวัตถุเจือปนอาหาร ที่ชาวบ้านอย่างเราๆ เรียกมันว่า สารกันบูดนั่นเอง สารกันบูดประเภทหนึ่งที่นิยมใช้ในผลิตภัณฑ์ขนมอบคือ แคลเซียมโพรพิโอเนท ซึ่งขนมปังโฮมเมท หรือขนมปังตามครัวเรือนไม่ได้ใส่ รวมถึงการถนอมอาหารโดยวิธีอื่นๆ ที่เราอาจไม่รู้คือ การปรับสภาพบรรยากาศในบรรจุภัณฑ์ เช่น การใส่ก๊าซไนโตรเจน ซึ่งเป็นก๊าซที่เป็นส่วนประกอบในอากาศถึงร้อยละ 78 การเติมก๊าซที่ว่านี้ช่วยยับยั้งการเจริญของจุลินทรีย์ได้ เนื่องจากเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรคส่วนมากแล้วจะไม่สามารถเจริญเติบโตได้ในสภาวะที่ไม่มีอากาศ

อาหารแต่ละชนิดจะเกิดการเสื่อมเสียจากจุลินทรีย์แตกต่างกัน จุลินทรีย์ที่มีความสำคัญมากในอาหารกระป๋อง คือ คลอสทริเดียม โบทูลินั่ม ที่สร้างสารพิษขึ้นในอาหาร สารพิษดังกล่าวจะส่งผลต่อระบบประสาท และทางเดินหายใจ และอาจทำให้เสียชีวิตได้ เชื้อดังกล่าวสามารถเจริญเติบโตได้ดีในสภาพที่ไม่มีอากาศ อาหารกระป๋องที่ฆ่าเชื้อไม่สมบูรณ์จึงเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อตัวนี้ โดยเฉพาะอาหารกระป๋องที่ผลิตในครัวเรือน ดังนั้น ในการบริโภคอาหารกระป๋องจึงต้องสังเกตลักษณะของอาหารกระป๋อง ซึ่งถ้าดูจากภายนอกกระป๋องจะต้องมีสภาพปกติ ไม่มีลักษณะบวม ตะเข็บไม่เป็นสนิม เวลาเปิดต้องแน่ใจว่าอากาศถูกดูดเข้าไปในกระป๋อง อาหารไม่มีกลิ่นผิดปกติ ถ้ามีลักษณะที่น่าสงสัยให้ทิ้งไป ห้ามชิม เพราะถ้ามีพิษของเชื้อนี้อยู่อาจก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ อย่างกรณีของการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นตามต่างจังหวัดเนื่องจากรับประทานหน่อไม้ปี๊บ ซึ่งถ้าหน่อไม้ปี๊บได้ผ่านกระบวนการผลิตที่ถูกต้องโดยการให้ความร้อนเพียงพอ และเติมกรดเพื่อให้มีสภาพเปรี้ยวจะสามารถป้องกันไม่ให้เชื้อนี้เจริญเติบโต เนื่องจากเชื้อคลอสทริเดียมโบทูลินั่มจะไม่สามารถเจริญเติบโตได้ในอาหารที่มีค่าความเป็นกรดต่ำกว่า 4.5 นั่นเอง

กินอย่างไร ให้พอดี และปลอดภัย

ใครๆ ก็รู้ตั้งแต่เด็กๆ อาหารแบ่งเป็น 5 หมู่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เกลือแร่ วิตามิน แต่ทุกวันนี้ วัฒนธรรมการกินก็เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ผมถือว่าโชคดีที่ที่บ้านทำอาหารทั้งเช้าและเย็นให้ได้กิน นั่นหมายถึงว่าผมจะเสี่ยงต่ออาหารทำลายสุขภาพแค่ช่วงมื้อกลางวันเท่านั้น อาหารไทยแบบดั้งเดิมเน้นการดูแลสุขภาพและเหมาะสมสำหรับคนไทยอย่างเราๆ น้ำพริกกินกับผักสดหลากหลายชนิด ในขณะที่อาหารแบบชาวตะวันตก เน้นแป้ง ไขมัน เพราะบ้านเค้าเป็นเมืองหนาวต้องใช้พลังงานจำนวนมากสำหรับการเผาผลาญเพื่อให้ได้พลังงานความอบอุ่น ส่วนคนไทยสมัยใหม่หันมากินกันก็เกิดโรคอ้วน เพราะบ้านเมืองเราร้อน กินมากๆ ก็สะสมเป็นไขมันตามร่างกาย

ถ้าพิจารณาถึงอัตราการตายในปัจจุบันพบว่า โรคที่ทำให้ประชากรเสียชีวิตมากที่สุดคือ มะเร็ง โรคหัวใจ และโรคความดัน หลอดเลือด (ข้อมูลปี 2550 และไม่นับอัตราการตายเนื่องจากอุบัติเหตุ) ซึ่งโรคที่กล่าวมานี้ล้วนมีสาเหตุมาจากอาหารทั้งสิ้น มะเร็งตับเป็นอันดับ 1 มาจากการกินอาหารสุกๆ ดิบๆ

ส่วนมะเร็งลำไส้ เกิดจากการกินอาหารที่มีไขมันสูง ไฟเบอร์น้อย ท้องผูกเรื้อรัง ขาดวิตามิน และสารต้านอนุมูลอิสระ รวมถึงการกินอาหารประเภทปิ้ง ย่าง ยังมีสารก่อมะเร็งในปริมาณมากอีกด้วย ส่วนโรคหัวใจ ความดัน หลอดเลือด มาด้วยกัน สาเหตุมาจากการกินอาหารประเภทไขมันปริมาณมากทำให้ไขมันไปอุดตันนั่นเอง

วิชาทางโภชนาการจึงจำเป็นสำหรับชีวิตประจำวัน เป็นวิชาที่ให้ความรู้เกี่ยวกับปริมาณและประเภทของอาหารที่บุคคลแต่ละคนควรได้รับ หน้าที่ และผลของอาหารที่มีต่อร่างกาย ซึ่งการมีความรู้ด้านโภชนาการก็จะทำให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง และส่วนรวม ยิ่งในยุคสมัยที่มีการเติมแต่ง ปรับปรุง อาหารในลักษณะต่างๆ รวมถึงการหลบเลี่ยงจากกฎหมายอาหาร ทำให้ผู้ผลิตไม่คำนึงถึงผลร้ายที่อาจเกิดขึ้นกับผู้บริโภค ฉะนั้นเราควรต้องตามการเปลี่ยนแปลงให้ทันมิเช่นนั้น อาจสายเกินไป เมื่อรู้ตัวก็เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นแล้ว

สวยใส ไร้ที่ติ

สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการทำอาหารคือ รูปลักษณ์ภายนอก ที่เรียกว่า รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส การควบคุมคุณภาพอาหารให้เป็นไปตามที่กำหนดเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งก็เชื่อมโยงไปกับเรื่องของการเสื่อมเสียเนื่องจากคุณภาพด้านต่างๆ คือ ทางกายภาพ เช่น สี เนื้อสัมผัส ทางเคมี เช่น ความชื้น และองค์ประกอบทางเคมี ทางจุลชีววิทยา และทางประสาทสัมผัสมนุษย์

ถึงแม้จะทำอาหารให้รสชาติอร่อยยังไง ถ้าหน้าตาไม่สวยงามผู้บริโภคคงไม่ถูกใจ จนกระทั่งร้านอาหารหลายร้านที่ใช้การดึงดูดผู้บริโภคโดยใช้กลิ่นเห็นได้ชัดเจนคือ ร้านเบเกอรี่ หรือ ร้านขนมอบ อย่างเช่น ร้านขนมปังกาแฟที่หอมกรุ่นจนเรียกลูกค้ามายืนเข้าแถวได้เป็นกิโล หรือร้านขนมปังที่ใช้เครื่องเทศอบเชย (ซินนามอน) ก็ทำให้ลูกค้าหิวขึ้นมาได้ทันที อีกประเภทหนึ่งคือ ร้านกาแฟ หอมกรุ่น ชวนเข้าไปนั่งในร้านได้เลย ผมเองหลายครั้งก็อดใจไม่ไหวเหมือนกัน แต่ก็ต้องอดใจไว้ กินอย่างพอดีๆ ไม่เช่นนั้นคงอ้วนแน่ หรือแม้กระทั่งด้านสัมผัส ถ้าพูดถึงอาหารก็คือ เนื้อสัมผัสอาหารนั่นเอง เนื้อสัมผัสนุ่มๆ ทำให้ผู้บริโภคติดใจได้ไปอีกนาน

ปลอดภัยไว้ก่อน

ถึงแม้เรื่องนี้จะถูกเขียนเป็นเรื่องสุดท้าย แต่ก็เป็นเรื่องสำคัญเป็นอันดับต้นๆ เหมือนกัน ความปลอดภัยอาหารในที่นี้ หมายรวมไปถึงความปลอดภัยทางกายภาพ เคมี และจุลชีววิทยา อันตรายทางกาย ได้แก่ สิ่งแปลกปลอมในอาหาร ต่างๆ เช่น เส้นผม กรวดทราย ดิน หรือเมล็ดพืช กระดูก ขนสัตว์ เส้นด้าย ตะปู เครื่องประดับ ซึ่งคงจะรู้สึกแย่ที่สุดหากต้องทานอาหารแล้วเจอกับสิ่งเหล่านี้ อันตรายทางเคมี ได้แก่ สารป้องกันกำจัดศัตรูพืชตกค้าง ยา หรือสารเคมีที่ใช้ในการเลี้ยงสัตว์ตกค้าง สารเคมีทำความสะอาด สารเจือปน สารเติมแต่ง ที่ไม่ได้รับอนุญาต หรือที่อนุญาตให้ใส่แต่ใส่ในปริมาณที่มากเกินมาตรฐานที่กำหนดไว้ การเกิดอันตรายทางเคมีมักเป็นอันตรายที่เกิดการสะสมอยู่ในร่างกาย อาจก่อให้เกิดโรคเรื้อรัง หรือส่งผลในระยะยาว อันตรายด่านสุดท้ายที่พบในอาหาร คือ อันตรายทางจุลชีววิทยาก็อย่างที่กล่าวถึงไปแล้วในเรื่องของจุลชีววิทยาอาหาร ซึ่งการป้องกันการเกิดอันตรายจากอาหารนั้นสามารถแบ่งเป็นจุดหลักย่อยๆ ได้ดังนี้ เริ่มต้นตั้งแต่การซื้อวัตถุดิบ ควรเลือกซื้ออาหารที่มีการแสดงวันหมดอายุ มีบรรจุภัณฑ์ที่ไม่แตกหักเสียหาย ส่วนของสดควรซื้อวันต่อวัน การเก็บรักษาอาหาร ต้องจัดเก็บให้ถูกตามคุณลักษณะของอาหาร อาหารที่มีความเสี่ยงสูงควรเก็บรักษาโดยการแช่แข็ง หรือแช่เย็น ส่วนอาหารแห้งก็ต้องเก็บในที่แห้งภาชนะปิดมิดชิด การเตรียม และการปรุงอาหาร จะเน้นในเรื่องสุขลักษณะส่วนบุคคล รวมถึงอุปกรณ์ และภาชนะที่ใช้ในการเตรียม หรือปรุง จะต้องไม่ให้เกิดการปนเปื้อน หรือสัมผัสกันของอาหารสุก และอาหารดิบ สุดท้าย คือ การจัดเสิร์ฟอาหารต้องไม่ตั้งอาหารทิ้งไว้ในที่เปิด ควรมีสิ่งปกคลุม และควรมีการรักษาอุณหภูมิขณะรอเสิร์ฟ โดยอาหารร้อนควรรักษาให้อุณหภูมิสูงกว่า 65 องศาเซลเซียส และอาหารเสิร์ฟเย็นควรรักษาให้มีมีอุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส

ถึงแม้เรื่องวิทยาศาสตร์ที่ดูเหมือนจะไม่เกี่ยวข้องกับอาหาร และคนทั่วไปอาจมองเป็นแค่เรื่องเล็กๆ แต่ก็มองข้ามไม่ได้นะครับ ถ้าอยากจะครบเครื่องเรื่องอาหาร...

อาหารหล่อหลอมชีวิต

อ.นิลุบล ประเคนแสง

เมื่อ 20 กว่าปีก่อน บ้านที่อาศัยอยู่นั้นเป็นแบบครอบครัวขยายโดยทุกหกโมงเย็นของวันธรรมดา ทุกคนต้องรวมตัวกันโดยมีแม่ครัวมือหนึ่งประจำครอบครัวคือ **"คุณย่า"** ของเรานั่นเอง คุณย่าทำอะไรก็โดนใจลูกหลานไปหมด แม้ข้าวคลุกปลาทูทอดใส่ซอสปรุงรสให้ออกเค็มนิดๆ ก็อร่อยที่สุดแล้ว คุณย่าชอบทำกับข้าวของภาคใต้ ที่จะทำบ่อยเห็นจะเป็นแกงไตปลาใส่เม็ดขนุนต้มมะเขือเปราะ หน่อไม้ ปลาทู ตอนช่วงสายก็จะต้มไตปลาไว้ กลิ่นโชยไปทั่วบ้านรู้ได้เลยว่าเย็นนี้เตรียมเจียวไข่กินกับแกงไตปลาได้เลย จานเด็ดอีกจานก็จะเป็นพะโล้ ทำเท่าไหร่ไม่ต้องกลัวเหลือ คุณย่าจะไม่ใช้ผงพะโล้ แต่จะนำหมูมาหมักกับรากผักชี กระเทียม พริกไทย น้ำตาลปี๊บ ซอสปรุงรส แล้วนำมาเคี่ยวให้หมูนุ่มใส่ไข่ต้ม รสออกเค็ม หวาน เตะจมูกด้วยรากผักชี กระเทียม พริกไทย รับรองเลยว่าถ้าใครได้ลองชิมเป็นต้องติดใจ อย่างแน่นอน

บังเอิญเป็นหลานสาวคนโต และชอบกับข้าวทุกๆ อย่างที่คุณย่าทำให้ทาน พอเริ่มวัยอยากรู้อยากเห็นก็ชอบแวะเวียนเข้าไปในครัวบ้านคุณย่า แรกๆ ก็โดนไล่ออกมา เดี๋ยวก็เดินมาอีกเลยโดนแกล้งให้ชิมพริกแกง วิ่งไปฟ้องคุณปู่ ก็เข็ดได้แค่วันเดียววันต่อมาก็เข้ามาวุ่นวายอีกเหมือนเดิมจนได้ตำแหน่ง ล้างผัก เด็ดผัก เด็ดขั้วพริก พอโตมาอีกนิดก็สับหมู ปอกกระเทียม ต่อมาเริ่มได้มาอยู่หน้าเตา โดยทำหน้าที่ผู้ช่วย เช่นเอาหมูปั้นเป็นก้อนใส่หม้อเพื่อทำแกงจืด ตอก

ไข่ใส่กระทะทำผัดไทย พอเริ่มรู้ว่าต้องระวังไฟอย่างไร เปิด-ปิดแก๊สอย่างไร ก็เริ่มแอบทอดไข่ดาวทานเอง ฟองแรกของชีวิตกรอบมากไหม้ด้วย เพราะน้ำมันกระเด็นไม่กล้าเข้าใกล้กระทะ ฟองที่ 2 ใส่ไข่ตั้งแต่น้ำมันยังไม่ร้อน พอน้ำมันร้อนก็กระเด็นอีกแต่ก็ใช้จังหวะการกระเด็นของน้ำมันบางช่วงยื่นมือไปปิดเตาแก๊ส จึงค่อยๆ ใช้ตะหลิวตักไข่ขึ้นมาทาน ผลคืออมน้ำมัน ไข่แดงสุก กรอบ พอทน เอากระดาษมาซับน้ำมันออกได้ พอคุณย่ารู้ว่าทอดไข่ได้แล้วก็ได้เลื่อนตำแหน่งให้ทอดไข่ ทอดมะเขือยาวชุบไข่ อะไรแนวๆ นั้น ถึงจะเป็นงานเล็กน้อย แต่เวลาเห็นคนอื่นตักกับข้าวที่เราทำเข้าปากแล้วยิ้ม แล้วตักซ้ำ ไม่ต้องพูดอะไรก็ทำให้รู้สึกได้ถึงความพอใจในกับข้าวของเรา จึงทำให้เราใช้เวลาเข้าครัวกับคุณย่ามากขึ้น จนท่านยอมที่ให้ช่วยปรุง ช่วยชิม ช่วยทำอะไรมากขึ้น ประจวบเหมาะกับจบมัธยมต้น แล้วต่อ ปวช. ที่สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตโชติเวช (ปัจจุบันสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร) เรียนสาขาอาหารและโภชนาการ คุณย่าจึงไว้วางใจมากขึ้นในการที่จะให้ช่วยทำกับข้าวและบางครั้งก็เอาเคล็ดลับที่อาจารย์สอนมาใช้กับที่บ้านด้วย เรียนอยู่ที่นี่จนจบ ปวส. ระหว่างที่เรียนก็ได้เข้าครัวเป็นบางครั้งเพราะมีกิจกรรมที่ต้องทำในช่วงเวลาที่เรียนพอสมควร และช่วงหลังคุณย่าก็ชรามากขึ้น กับข้าวทำบ้าง ซื้อบ้าง คุณอาทำบ้าง ถึงคนอื่นจะทำรสชาติก็ยังคงเดิมเพราะคุณย่า เป็น QC เอง พอจบ ปวส. ก็สอบเข้าสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล (ปัจจุบันสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี) เรียนในสาขาอาหารและโภชนาการศึกษา เมื่อจบแล้วจะได้เป็นครู สอนทางด้านอาหาร ตามที่ตั้งใจไว้ ก่อนจบก็ต้องออกฝึกสอน ได้ไปฝึกสอนที่วิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนคร-ศรีอยุธยา

พอเรียนจบ หางานทำพักหนึ่ง ก็ได้โอกาสจากกรมพัฒนาฝีมือแรงงานให้มาเป็นวิทยากร โดยให้ออกไปตาม อบต. ต่างๆ แล้วสอนทำขนมไทย ให้กับลูกบ้านที่สนใจเรียนเพื่อไปเป็นอาชีพเสริมหารายได้เข้าครัวเรือน แรกๆ รู้สึกแปลกๆ เพราะพอลงจากรถอาจารย์ต้องรีบยกมือไหว้ลูกศิษย์ก่อน ก็ส่วนใหญ่ที่มาเรียนก็จะเป็นรุ่นแม่ จนถึงรุ่นยาย คละๆ กันไป ได้มีโอกาสไปสอนอยู่ 4 รุ่น ถึงจะสอนคนละที่แต่มีความเหมือนกันโดยมิได้นัดหมายก็คือ วันที่หวยออกป้าๆ จะมารวมตัวกันแต่เช้า พอช่วงเวลาล้างวัตถุดิบ ภาชนะสำหรับทำขนมก็จะล้างนานมากและมีคนไปล้างเยอะมากเป็นพิเศษ เนื่องจากไปคุยเรื่องตัวเลขกัน จนบางครั้งก็ต้องไปตาม หรือถ้ามีข่าวว่าที่ไหนให้เลขเด็ดป้าจะบอกว่า อาจารย์วันนี้

เลิกไวหน่อยนะป้าจะไปขอหวย พรุ่งนี้หวยออกแล้วเดี๋ยวไม่ทัน ก็ให้ความรู้สึกตลกไปอีกแบบ เวลาเรียนป้าจะทำตัวเป็นนักเรียน เวลาพักกลางวันป้าก็เหมือนญาติที่คอยดูแลลูกหลาน (อาจารย์)

คุณแม่บอกว่าถ้าชอบที่จะสอนต้องเรียนต่อปริญญาโทนะ ก็คิดอยู่ในใจว่าเรียนที่ไหนดี พอได้เจออาจารย์ที่เคยสอนโดยบังเอิญคุยกันว่าอยากเรียนต่อไม่รู้จะเรียนที่ไหนดี อาจารย์แนะนำให้ไปเรียนที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง คณะศึกษาศาสตร์ สาขาคหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน เพราะอาจารย์เรียนอยู่ทันใดนั้นก็สมัครเรียน ได้เรียนจนจบ ในระหว่างที่เรียนก็หาประสบการณ์ไปเรื่อยๆ บางที่ก็ไปเป็นวิทยากรให้กรมพัฒนาฝีมือแรงงานบ้าง สอบมาตรฐานฝีมือแรงงานระดับ 1 แต่ยอมรับว่าช่วงเวลาที่สอบเครียดมาก ผลออกมาว่าผ่าน ก็หายเหนื่อยหายเครียด พอเรียนปริญญาโทจบ ก็เข้ามาสมัครเป็นอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ได้มาเป็นอาจารย์ประจำคณะวิทยาการจัดการ หลักสูตรอุตสาหกรรมท่องเที่ยว หัวหน้าแขนงธุรกิจร้านอาหารและภัตตาคาร และปัจจุบันเป็นอาจารย์ประจำโรงเรียนการเรือนหลักสูตรอุตสาหกรรมท่องเที่ยวและบริการหัวหน้าแขนงธุรกิจภัตตาคารและร้านอาหารแบบเร่งด่วน

ผู้อ่านบางท่านอาจมีคำถามว่าการเข้าครัวของผู้เขียนได้หายไปหรือไม่... ไม่หายไปไหนแน่นอนค่ะ แต่อาจมีโอกาสน้อยลงเนื่องจากมีหน้าที่การงานต้องรับผิดชอบมากตามวัย แต่หน้าที่ และวิชาที่ได้รับมอบหมายให้สอน ก็สร้างความสุขได้ค่ะ

ก๋น้ำตกเหมือนกัน

มีอยู่วันหนึ่งนัดกับเพื่อนว่าจะไปเดินเที่ยวซื้อของกันในวันรุ่งขึ้น โดยนัดกันตอนสายๆ ที่หอเพื่อนที่เป็นแหล่งรวมตัวกัน บังเอิญตื่นสาย แล้วรถก็ติดมาก โทรศัพท์มือถือยังไม่มีใช้ (นานมากแล้ว) ก็รู้ตัวว่าต้องโดนเพื่อนๆ รุมแน่ๆ ทำไงดี ระหว่างเดินเข้าซอยหอเพื่อน เจอเพื่อน 2-3 คน ก็วิ่งเข้าไปทักตามประสาเพื่อนสนิท ขอโทษกันเรียบร้อย เพื่อเป็นการแสดงน้ำใจ จึงถามเพื่อนว่าเอาอะไรอีกไหม เดี๋ยวซื้อเข้าไปให้ ขึ้นไปรอที่ห้องก่อนเลย เอาน้ำตกเนื้อมาอีกอย่างก็พอด้วยที่ว่ายืนอยู่หน้าร้านก๋วยเตี๋ยว ก็สั่งเลย พี่คะน้ำตกเนื้อถุงค่ะ เอาเส้นอะไรจ๊ะ เออ...เส้นอะไรดี พอจะหันไปถามเพื่อน เห็นเดินหลังไวๆ ลับตาแล้ว เอาเกาเหลาดีกว่าค่ะ กินผักบ้าง จ่ายเงินเรียบร้อยเดินเข้าหออย่างสบายอารมณ์ เปิดประตูห้องเข้ามาก็กำลังวุ่นวายหาจาน ชามมาใส่อาหารที่ซื้อมา อุย! มาเป็นคนสุดท้ายจริงๆ ด้วย แต่เพื่อนคงให้อภัยเพราะเรามีน้ำตกที่อยากกินมาฝาก ส่งถุงให้เพื่อนที่กำลังแกะอาหารเทใส่จาน แล้วเดินเข้าห้องน้ำไปล้างมือล้างเท้า เพื่อเตรียมกินอาหารกลางวันร่วมกัน ทันใดนั้นเองก็ได้ยินเสียงแปดหลอดตะโกนเข้ามาในห้องน้ำก็บอกให้ซื้อน้ำตกเนื้อไง ก็เลยเดินออกไปตามเสียง ก็นั่นไม่ใช่น้ำตกหรือไง มองเป็นอะไรฮะ ก็เมื่อกี้ให้ซื้อน้ำตกเนื้อไง ก็ซื้อมาแล้วไง ไหน ก็ที่อยู่ในชามมันไม่ใช่น้ำตกเนื้อหรือไง เพื่อนๆ เริ่มมาฟังว่าเพื่อนเราคุยอะไรกัน จึงหันไปถามเพื่อนที่มาสมทบเพื่อหาพวก ในชามมันน้ำตกเนื้อมะ มีคำตอบจากเพื่อนว่าอันนี้มันก๋วยเตี๋ยวเนื้อน้ำตก แล้วซื้อมาเนี่ยจะกินกับอะไร เพราะพวกเราจะกินไก่ย่าง ส้มตำ เนื้อย่างน้ำตก ลาบหมู ข้าวเหนียว กัน แล้วไงล่ะ กินกันยังไงพอสิ้นเสียงเพื่อนก็พากันหัวเราะกันทั้งห้องหัวเราะกันจนน้ำตาไหล มีคำแก้ตัวที่ฟังไม่ขึ้นว่า ก็ไม่รู้นี่ว่าซื้ออะไรกันมาบ้างแล้ว ผิดตรงไหนเนี่ย กินไปขำไป และแล้ววันนั้นเมนูของเรามีไก่ย่าง ส้มตำ ก๋วยเตี๋ยวเนื้อน้ำตก ลาบหมู ข้าวเหนียว ก็อร่อยไปอีกแบบ

แล้วแต่ดวง

เมื่อ 2 ปีก่อน ได้รับคำเชิญจากเพื่อนชาวญี่ปุ่นที่เคยมาทำงานที่ประเทศไทยมานาน และได้รู้จักกันในฐานะเพื่อนบ้าน มีอะไรก็คอยช่วยเหลือกัน ก่อนกลับเค้าบอกว่าถ้ามีโอกาสไปญี่ปุ่น ให้บอกจะพาเที่ยวเอง อีกไม่นานมีตั๋วไปญี่ปุ่นฟรี จากของขวัญแต่งงาน (มีแต่ตั๋วโปรแกรมทัวร์หาเอง) ไม่เป็นไรเรามีเพื่อนให้เขาพาเที่ยวก็ได้ตัดสินใจบินตามคำเรียกร้อง พอไปถึงญี่ปุ่นก็เข้าพักในโรงแรมใกล้สถานีรถไฟใต้ดิน พอเก็บของเสร็จ ก็ออกมาเดินชมบรรยากาศ แถวที่พักเพื่อรอเพื่อนมารับ ระหว่างที่รอก็หิวข้าวแล้ว หาอะไรกินดีกว่า เดินได้ซักพักก็มาสะดุดร้านร้านหนึ่งที่มีคนต่อคิวกันก็เลยต่อกับเขาบ้าง ถึงกับเข้าแถวซื้อก็ต้องเด็ดแน่ๆ ระหว่างต่อแถวอยู่ก็สังเกตว่า ต้องหยอดเหรียญ ตามราคาเมนูที่ต้องการ เมนูเป็นภาษาญี่ปุ่นทุกตัวเลย อ่านไม่ออก ทำไงดี จึงตัดสินใจได้ว่า เราชอบกินอาหารญี่ปุ่นอยู่แล้วอะไรก็กินได้อยู่แล้ว เลยจิ้มไปแบบ สาธุ...ขอให้อร่อยด้วยเถอะ เลยจิ้มมั่วไป แล้วมีแผ่นกระดาษแผ่นเล็กๆ ออกมา ให้เรานำไปให้คนทำ พอยื่นให้ก็ไปนั่งรอรับอาหารที่สั่งไป ระหว่างรอมันลุ้นมากๆ เลยว่าเราจะได้กินอะไร พอเอามาวางให้ก็งงว่าเราสั่งอันนี้ใช่มะ ถ้าใช่ก็ต้องรับผิดชอบไปจนหมดชาม ถือว่าวันนั้นดวงดีอร่อยจริงๆ ด้วย

ตลาด : สัญญะแห่งอาหาร

อ.โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์

หลายต่อหลายครั้งในวัยเด็กเมื่อตื่นขึ้นมาในตอนเช้าแล้วพบว่า แม่ไม่ได้สาละวนอยู่ในครัว แทบจะไม่ต้องเดาเลยว่า “แม่กำลังไปตลาด” เมื่อรับรู้ได้ดังนั้นแล้วจินตนาการก็โลดแล่นไปไกล ประกอบกับประสบการณ์ที่เคยได้รับทำให้ทราบว่า เดี๋ยวจะมีของอร่อยติดมือแม่กลับมาอย่างแน่นอน นอกจากผักสดๆ ปลาตาใสแวว และกุ้งที่แทบจะยังดีดดิ้นอยู่ ฯลฯ แล้ว สิ่งเหล่านี้ยังไม่สามารถเรียกร้องความสนใจและการรอคอยได้เท่ากับ “ของอร่อย” ที่แม่เลือกเฟ้นมาให้สมาชิกทุกคนในบ้านอย่างถูกอกถูกใจ ไม่เว้นแม้แต่สมาชิกสี่ขาของบ้าน

ในช่วงวัยเด็ก ความทรงจำเกี่ยวกับ “ตลาด” ล้วนแล้วแต่นำสิ่งแปลกใหม่และตื่นเต้นในการคาดเดาที่จะได้ลิ้มลองของอร่อย ซึ่งตลาดไม่ได้มีเพียงของอร่อยให้รับประทานเพียงเท่านั้น วัตถุดิบสดและแห้งต่างๆ เครื่องปรุงที่ใช้ในการครัวได้ถูกเลือกเฟ้นมาเป็นอย่างดีจากตลาดเช่นกัน เช่น กะปิ แม่สามารถเลือกกะปิที่มีเนื้อดี มีกลิ่นหอมได้อย่างรวดเร็ว สามารถเลือกปูเนื้อแน่นหรือปูไข่ได้อย่างไม่ผิดพลาด สามารถแยกแยะด้วยสายตาได้ว่ากุ้งในถาดไหนเป็นกุ้งเลี้ยง กุ้งในถาดไหนเป็นกุ้งตามธรรมชาติจากทะเล หรือปลาชนิดนี้ควรซื้อในช่วงฤดูใดเวลาใดจึงจะอร่อยที่สุด สิ่งละอันพันละน้อยที่เป็นรายละเอียดนี้ ทำให้ยิ่งตอกย้ำความทรงจำที่ว่าตลาดทุกหนแห่งมีของดีและมีอาหารอร่อย

เมื่อได้เรียนด้านคหกรรมศาสตร์ ปฏิเสธไม่ได้เลยที่จะต้องเดินสำรวจตลาดและจ่ายตลาด เมื่อได้สำรวจตลาดด้วยตนเองมากขึ้น ยิ่งพบว่า ตลาดมีอะไรๆ มากกว่าของอร่อยอีกมากมาย หากมองในภาพรวมอาจจะดูไม่แตกต่างนักเพราะเมื่อพูดถึงตลาด ใครๆ ก็มักจะนึกถึงสารพันสินค้า ผู้คนมากหน้าหลายตา ทางเดินเฉอะแฉะ เสียงพ่อค้าแม่ค้าเชิญชวนซื้อสินค้า ฯลฯ แต่หากเมื่อพิจารณาอย่างถี่ถ้วนแล้วจะพบว่า ตลาดแต่ละแห่งมีเสน่ห์ และบรรยากาศต่างกัน การจัดวางร้านค้า การจัดเรียงสิ่งของ รวมทั้งมีวัตถุดิบอาหารท้องถิ่นและของอร่อยต่างกัน ฯลฯ ตลาดในยุคปัจจุบันนี้มีมิติกระบวนการผลิตและการได้มาซึ่งวัตถุดิบเพื่อใช้บริโภคมีความซับซ้อนมากขึ้น อีกทั้งมิติกระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรมความเป็นอยู่ การประกอบอาชีพ ที่ส่งผลกระทบต่อรูปแบบการดำเนินชีวิต ตลาดจึงดูเหมือนมีความคงอยู่และมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงต่อเนื่องตามกระแสความร้อนแรงด้านเทคโนโลยีและกระแสความนิยมจากนอกภูมิภาค ดังคำกล่าวของชายชาย มุกสง (2553 : 468) ที่กล่าวถึงกระแสการเลือกบริโภคในสังคมไทยที่เปลี่ยนแปลงไปจากดั้งเดิมที่เลือกรับประทานตามวัฒนธรรมเพื่อให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เป็นการเลือกรับประทานตามหลักโภชนาการ โดยสังคมรับศาสตร์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ตะวันตก เข้ามาจัดการกับสุขภาพ ตลาดในปัจจุบันนี้จึงมีกระบวนการบริหารจัดการเพื่อให้การจำหน่าย รวมถึงการปรุงและการประกอบอาหารที่เน้นหลักการสุขาภิบาล ถูกสุขลักษณะ มีการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมของตลาด ฯลฯ หากจะจัดกลุ่มตลาดหรือแหล่งซื้อสินค้าเพื่อการบริโภค สามารถจัดกลุ่มได้ดังนี้

Modern Market ตลาดสมัยใหม่ เป็นตลาดที่มีการวางแผน มีกระบวนการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ มีสถานที่สะดวกสบาย มีการจัดโซนสินค้าอย่างชัดเจน อาจมีช่วงเวลาในการจัดจำหน่าย เช่น ซูเปอร์มาร์เก็ต ตลาดในลักษณะนี้จะมีอิทธิพลต่อระบบอาหาร ตั้งแต่กระบวนการเพาะปลูก การเก็บเกี่ยว การแปรรูป และการจัดจำหน่าย วัตถุดิบหลากหลายจากธรรมชาติจะถูกคัดสรรและตัดแต่งเตรียมพร้อมสำหรับการปรุง

Market ตลาดทั่วไป เป็นตลาดที่จำหน่ายวัตถุดิบโดยผู้ขายและผู้ซื้อจำนวนมาก มีอิสระในการกำหนดราคาและต่อรองราคา เช่น ตลาดสด ตลาดค้าปลีก-ส่ง นิยมเปิดตลาดค้าขายในช่วงเช้าตรู่ของวัน หรือทั้งวัน หรือช่วงเย็น อาจดูว่าตลาดในลักษณะนี้จะไม่มีระบบระเบียบมากนัก เช่น แผงขายหมูหรือแผงขาย

ผักอยู่กระจัดกระจายกันไป เป็นตลาดที่มีวัตถุดิบหลากหลาย มีวัตถุดิบและสินค้าท้องถิ่นที่ผ่านกระบวนการขนส่ง รวมถึงการตัดแต่งวัตถุดิบยังไม่ถูกกระทำมากนัก

Local Market ตลาดท้องถิ่นหรือตลาดชุมชน เป็นตลาดที่มีขึ้นตามความต้องการของคนในชุมชน อาจมีการเคลื่อนย้าย ไม่ถาวร เช่น ตลาดนัด เป็นตลาดที่มีระบบการแลกเปลี่ยนแบบง่ายๆ ไม่ซับซ้อน ผู้ซื้อและผู้ขายมีสัมพันธ์ใกล้ชิดกัน เช่น อาจเป็นคนในชุมชน ท้องถิ่น ที่นำสินค้าของตนเองมาแลกเปลี่ยนกับผู้ซื้อโดยตรง อาหารและวัตถุดิบที่จำหน่ายเป็นสิ่งที่มีและบริโภคกันในท้องถิ่นนั้นๆ

นอกจากนี้ ยังมีรูปแบบของตลาดที่ถูกพัฒนาขึ้นเพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้บริโภคกลุ่มต่างๆ เช่น ตลาดอาหารเพื่อสุขภาพ ตลาดนัดสีเขียว กาดอิ่มบุญ ฯลฯ ในภาพกว้างตลาดได้สะท้อนวิธีคิด กระบวนการดำเนินการเพื่อให้ได้มาซึ่งอาหารที่เป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีวิต เป็นเรื่องราวที่มีความสำคัญอันดับแรกสำหรับความเป็นอยู่ของผู้คนตั้งแต่เกิดจนตาย ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มชนใด ชาติพันธุ์ใด ต่างก็มีแนวคิดและกระบวนการจัดการกับวัตถุดิบเพื่อให้ได้มาซึ่งอาหารเพื่อบำบัดความหิวและสร้างความพึงพอใจในอารมณ์ ตลาดแสดงความสัมพันธ์ระหว่างผู้คนในสังคมต่างๆ เป็นภาพเบื้องต้นที่สามารถสะท้อนวัฒนธรรมอาหารได้เป็นอย่างดี

สำหรับคนไทย แม้จะมีตลาดสมัยใหม่ที่สะดวกสบายในแหล่งชุมชนเมือง แต่หลายคนก็ไม่ลดความสำคัญของตลาดที่หากต้องการอาหารพื้นบ้าน ผักพื้นเมือง อาหารท้องถิ่น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องวิ่งไปตลาดสด เช่น ในกรุงเทพมหานคร หากต้องการหอมแย้ สะเดาดิน ผู้บริโภคจะทราบว่าต้องไปที่ตลาดลำสาลี หากต้องการมะขวิด ส้มซ่า จะต้องไปที่ตลาดรามอินทรา หากต้องการมะเขือส้ม กระจับ ถั่วแปบสด จะต้องไปที่ตลาดห้วยขวาง และหากต้องการมันต้นเสา มะตาด จะต้องไปที่ตลาดท่าน้ำนนท์ เป็นต้น ในต่างจังหวัดเป็นเรื่องที่สนุกสนานอย่างยิ่งหากได้มีโอกาสเดินสำรวจตลาด ซึ่งจะพบว่ามีอาหาร ของกิน และวัตถุดิบของผู้คนในท้องถิ่นอย่างหลากหลายและมีอาหารตามฤดูกาลเสมอๆ เช่น หากเป็นฤดูฝน จะพบผักต่างๆ คือ ผักหนาม มะมุด โสน ผักปลัง เนียงนก เป็นต้น หากเป็นฤดูหนาวจะพบ ต้างหลวง ขี้หูด สะเดา เหรียง เป็นต้น หรือในฤดูแล้ง จะพบผักเฮือด ผักกระโดน ผักสร้อย เป็นต้น

ซึ่งแต่ก่อนเก่า ผู้คนอาจมีความคิดว่า คนที่รับประทานผักป่า ผักทุ่ง เป็นคนจน หากแต่ในปัจจุบันผู้คนเมืองกลับแสวงหาสิ่งเหล่านี้ที่เป็นสิ่งของธรรมชาติมารับประทาน นอกจากความมีชีวิตชีวาที่จะได้รับจากการไปเดินตลาดแล้ว ตลาดยังเป็นเหมือนยาจรรโลงจิตใจในความเป็นมนุษย์ปุถุชนอีกด้วย เสียงหัวเราะ เสียงต่อรองสินค้า เสียงเรียกลูกค้า ฯลฯ แสดงความสัมพันธ์ที่มีชีวิตชีวาระหว่างคนซื้อและคนขายที่บ่งบอกถึงความมีมิตรไมตรี ความจริงใจ ความซื่อสัตย์ต่อกัน การไม่เอาเปรียบกัน ความปรารถนาดีต่อกัน สิ่งต่างๆ เหล่านี้แสดงออกเป็นไปโดยธรรมชาติ ทำให้ตลาดมีสิ่งที่ได้รับมากกว่าสินค้า ด้วยเหตุนี้กระมังที่ทำให้เรามักได้ยินคำพูดที่ว่า **"ลูกค้าประจำ และ ร้านค้า, แม่ค้าประจำ"** กันอยู่เนืองๆ เป็นความสัมพันธ์ ผูกพันกันระหว่างผู้คนที่เป็นไปอย่างไม่เป็นทางการที่เรียกว่า Centelization ที่เกิดจากความไว้เนื้อเชื่อใจกันนั่นเอง

ใช่จะมีตลาดสดในประเทศไทยเพียงเท่านั้นที่มีชีวิต หากจะเหลียวมองประเทศเพื่อนบ้านในอุษาคเนย์ ก็จะพบภาพและบรรยากาศเช่นเดียวกันนี้ ในประเทศพม่า หากมองอย่างผิวเผินอาจจะคาดเดาวิธีการดำเนินชีวิตของประชาชนทั่วไปภายใต้การปกครองของรัฐบาลทหารพม่าได้ค่อนข้างยาก แต่หากได้สัมผัสวัฒนธรรม ประเพณี ความเป็นอยู่ของชาวพม่าแล้วจะพบว่า ประเทศพม่ามีความเป็นเมืองพระพุทธศาสนามากกว่าไทยเสียอีก ประชาชนยังศรัทธาและเคร่งครัดปฏิบัติตนตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา และยังมีนักบวชเพศหญิงหรือภิกษุณีอยู่ ฉะนั้นการดำเนินชีวิตตามแนวทางพระพุทธศาสนาสำหรับประชาชนแล้วย่อมตั้งอยู่ในหลักการของทางสายกลางอย่างแน่นอน วิถีการแลกเปลี่ยนเพื่อการบริโภค ตลาดสด ยังคงเป็นทุกสิ่งอย่างของชาวพม่า ในเมืองพุกามที่อดีตเคยเป็นเมืองหลวงที่รุ่งเรืองและงดงามไปด้วยเจดีย์หลายพันองค์ที่สร้างด้วยแรงศรัทธาในพระพุทธศาสนา เช้าตรู่ของทุกวันในเมืองนี้ ตลาดที่เป็นหัวใจของการอยู่กินจะมีชีวิตเสมอๆ แม่ค้าที่ทาแก้มด้วยทานาคา ต่างนำสินค้าที่หลากหลายด้วยพืชพันธุ์นานาชนิดของตนออกมาวางและรอคอยการซื้อขายแลกเปลี่ยน วัตถุดิบทุกสิ่งอย่างล้วนแล้วแต่นำมาจากธรรมชาติ ไม่มีการปรุงแต่งหรือตัดแต่งแต่อย่างใด เช่น หัวมันที่ยังมีดินเกาะติด ผักบางชนิดขุดหรือถอนมาทั้งต้น สินค้าถูกจัดวางบนกระจาดและบนพื้นอย่างง่ายๆ และเครื่องชั่งน้ำหนักก็

ถูกประดิษฐ์ขึ้นด้วยวัสดุธรรมชาติอย่างง่ายๆ เช่นกัน วัตถุดิบในตลาดสดที่เป็นต้นกำเนิดของอาหารนานาชนิด มีความคล้ายคลึงกับตลาดสดของไทยเรา ส่วนกรรมวิธีการปรุง และรับประทานก็ไม่แตกต่างกันมากนัก ชาวพม่ารับประทานอาหารหลายอย่างพร้อมกัน คล้ายกับสำรับของไทย เช่น อาหารถวายพระสงฆ์ที่ได้จัดปรุงอย่างดี เสิร์ฟอาหารหลายอย่างพร้อมๆ กัน วิธีการปรุงประกอบอาหาร และชนิดของอาหาร เช่น ต้ม แกง ไม่แตกต่างจากชาวไทยมากนัก อาหารชนิดหนึ่งที่ชาวพม่านิยมรับประทานและมีความคล้ายคลึงกันกับอาหารของชาติต่างๆ ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ คือ มีน้ำพริก ซึ่งนักวิชาการด้านประวัติศาสตร์และมานุษยวิทยาได้กล่าวถึงน้ำพริกว่า น้ำพริกเป็นสิ่งที่อยู่ในวิถีการดำเนินชีวิตที่เป็นสังคมเกษตรกรรม มอญ พม่า เวียดนาม ลาว เขมร มาเลเซีย และบริเวณตอนใต้ของประเทศจีนต่างก็มีน้ำพริกหลายชนิด และน้ำพริกยังเป็นสิ่งเชื่อมโยงให้ผู้คนในท้องถิ่นรับประทานข้าวกับวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น นั่นคือผักต่างๆ นั่นเอง น้ำพริกของพม่าที่เป็นที่นิยม เช่น ปากะฉ่อง มีหน้าตาและรสชาติคล้ายน้ำพริกหมูหยอง และน้ำพริกปลาป่น น้ำพริกของพม่ายังมีส่วนผสมที่เรียกว่า งาปิ ที่คล้ายกับกะปิของไทยอีกด้วย

อีกฝั่งฟากของประเทศไทย เช่น ประเทศเวียดนาม ลักษณะอาหารของชาวเวียดนามที่หลายคนให้การยอมรับว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ มิได้น้อยหน้าจากอาหารญี่ปุ่นหรืออาหารชาติอื่นๆ ที่กล่าวกันว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพเลย หากได้สัมผัสกับวัตถุดิบ กรรมวิธีการปรุงประกอบและหน้าตาของอาหาร จะสรุปเชื่อมโยงได้อย่างชัดเจนเกี่ยวกับวัฒนธรรมการรับประทานอาหารและวัฒนธรรมการแต่งกายด้วยชุดประจำชาติที่เรียกว่าชุดอ๋าวหญ่าย เพราะหากในชีวิตประจำวันรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต ไขมันหรือรับประทานอาหารไม่สมส่วนแล้ว สาวชาวเวียดนามอาจจะไม่สามารถใส่ชุดประจำชาตินี้ได้อย่างสวยงามเลย แต่กลับไม่เป็นเช่นนั้น สาวชาวเวียดนามไม่ว่าวัยใด ยังคงมีรูปร่างสมส่วน ไร้พุง และสามารถใส่ชุดประจำชาติได้ตลอดเวลา สิ่งนี้ได้สะท้อนถึงรูปแบบการรับประทานอาหารของชาวเวียดนาม ได้อย่างไม่มีคำอธิบาย อาหารเวียดนามมีวิธีการใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นเพื่อการบริโภคได้อย่างแยบคาย เช่น องค์ความรู้ด้านผลิตภัณฑ์ประเภทแป้งและเส้น ชาวเวียดนามสามารถผลิตแป้งและเส้นได้อย่างหลากหลายเช่นเดียวกับชาวจีนและชาวอิตาเลียน โดยใช้วัตถุดิบที่มีอยู่เป็นสิ่งตั้งต้นนั่นคือ ข้าวเจ้าและข้าวเหนียว ซึ่งต่างจากทั้งสองประเทศที่ใช้ข้าวสาลี อีกทั้งวัตถุดิบประเภทผัก-ผลไม้จากตลาดที่สดจากธรรมชาติและไม่ผ่านการตัดแต่ง นำมาประกอบอาหารโดยใช้กรรมวิธีพื้นฐาน เช่น ปิ้ง ย่าง ต้ม หรือการทอดที่ใช้น้ำมันน้อย และปรุงด้วยเครื่องปรุงรสอ่อนๆ ไม่จัดจ้าน เน้นรสชาติอาหารจากวัตถุดิบธรรมชาติ มีน้ำจิ้มต่างๆ เสิร์ฟเคียงเมื่อต้องการรสจัดเพิ่มขึ้น และมีกะปิสำหรับปรุงรสอาหารเช่นกัน ตลาดในกรุงฮานอยจึงอุดมไปด้วยวัตถุดิบและอาหารอร่อยหลากหลาย วัตถุดิบต่างๆ ทั้งสดและแห้งมีให้เลือกสรรอย่างอุดมสมบูรณ์ มีอาหารทะเลที่มีคุณภาพ มีร้านรวงที่จำหน่ายอาหารยอดนิยมของชาวเวียดนามเหนือ

เช่น เฝอ พบเห็นได้ทั่วไปคล้ายกับร้านขายก๋วยเตี๋ยวของไทย ต่างกันที่ขนาดโต๊ะ เก้าอี้ ที่มีขนาดเล็กและเตี้ย มีข้าวที่หุงสุกผสมธัญพืชและแผ่นแป้งปรุงสุกที่ขายโดยใช้รถจักรยานปั่น จอดขายบริเวณข้างถนน บริเวณตลาดจึงดูเหมือนจะวุ่นวายหลากหลายไปด้วยผู้ซื้อและผู้ขายแต่สินค้าที่จำหน่ายนั้นล้วนแล้วแต่มีคุณภาพเพื่อการบริโภคเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง

และหากจะกล่าวถึงดินแดนทางตอนใต้ของประเทศจีนที่เป็นถิ่นอาศัยของกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ ดินแดนสิบสองปันนาแห่งนี้ มีประวัติศาสตร์ของกลุ่มชนที่ผูกพันกับประเทศไทยอย่างยิ่ง เชียงรุ่งเป็นเมืองหนึ่งในจังหวัดสิบสองปันนาที่เป็นเขตปกครองตนเองของจีน ตั้งอยู่ท่ามกลางหุบเขามีแม่น้ำล้านช้าง (แม่น้ำโขง) ไหลผ่าน ผู้คนชาวไทลื้อที่เป็นเจ้าของพื้นที่ยังคงมีวิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่ต่างออกไปมากนัก แม้โลกปัจจุบันของประเทศจีนจะหมุนไปตามโลกยุคโลกาภิวัตน์แล้วก็ตาม สิบสองปันนาก็ยังมีความเป็นไทลื้อแบบดั้งเดิม กระจัดกระจายอยู่คล้ายกับชนบทของไทย เช่น การทำไร่นา การแต่งกาย บ้านเรือน และวัดแบบไทลื้อที่คล้ายกับบ้านเรือนและวัดของชาวไทยในภาคเหนือ และมีรูปแบบการใช้ชีวิตคล้ายคลึงกับชาวเหนือของไทยในอดีต หญิงสาวชาวไทลื้อยังคงแต่งกายในชุดแบบดั้งเดิม คือนุ่งผ้าถุงและใส่เสื้อแขนกระบอกพอดีตัว ตลาดเช้าในเชียงรุ่งมีชีวิตเหมือนที่อื่นๆ เช่นกัน มีสิ่งของหลากหลายให้เลือกซื้อหา มีวัตถุดิบสำหรับประกอบอาหารที่มีความอุดมสมบูรณ์มากโดยเฉพาะวัตถุดิบประเภทผัก-ผลไม้ ที่มีขนาดใหญ่และสวยงาม มีเนื้อสัตว์ เช่น หมู จำหน่ายแบบสดและแบบรมควันซึ่งดูคล้ายแฮม ตลาดแห่งนี้ยังมีพืชผักและผลไม้เมืองหนาว

มากมายด้วยเช่นกัน ผู้คนจะออกมาจับจ่ายซื้อสินค้า แต่ขณะเดียวกันก็ถือเป็นโอกาสที่จะได้พบปะพูดคุย สนทนา ทักทาย ฯลฯ คล้ายคลึงกับบรรยากาศตลาดของไทยมาก กรรมวิธีการประกอบอาหารและวิธีการรับประทานอาจคล้ายคลึงกับรูปแบบของชาวจีน ไทย และลาว เช่น การต้ม การผัดไฟแรง การทอด และรับประทานอาหารร่วมกันเป็นโต๊ะ โดยใช้ตะเกียบเป็นอุปกรณ์คีบข้าวเหนียวและกับข้าว ใช้ช้อนเพื่อตักน้ำซุป น้ำแกง แต่ก็ยังมีวิธีการประกอบอาหารโดยวิธีการแบบง่ายๆ เช่น ปิ้งปลา การโขลก การใช้หม้อดิน ที่คล้ายกับวิธีการดั้งเดิมของชาวไทย และรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก เช่น คนลาวรสชาติของอาหาร และหน้าตาอาหารอาจจะไม่แตกต่างจากอาหารล้านนามากนัก มีการใช้พริกต่างๆ ในการปรุงรสเผ็ดของอาหารเช่นกัน

หากมนุษย์เป็นกลุ่มสิ่งมีชีวิตที่ต้องการสังคม ต้องการการอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มก้อน ตลาดถือเป็นวิถีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่ง่ายดายในการพบเจอ พบปะ แลกเปลี่ยน เรียนรู้ ถ่ายทอด รวมกลุ่ม ฯลฯ ของสังคมเล็กๆ แห่งการดำรงอยู่ของเผ่าพันธุ์ ชาติตระกูล และปฏิบัติสืบต่อกันมาพัฒนาเป็นรูปแบบ เป็นวัฒนธรรมของกลุ่มชน อาจเหมือนหรือแตกต่างกันในบริบทท้องถิ่น ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ซึ่งเป็นปัจจัยที่อยู่เหนือการควบคุมของมนุษย์ ตลาดในภาพสะท้อนที่ชัดเจน เป็นแหล่งรวมของปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิต ได้แก่ อาหาร ยา และเครื่องนุ่งห่ม สิ่งเหล่านี้สามารถหาได้จากตลาด โดยเฉพาะอาหารและวัตถุดิบจำนวนมากมีให้เลือกสรรตามความต้องการ ก่อให้เกิดการพึ่งพาอาศัย ช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างครอบครัว สังคม กิจกรรมที่เกิดจากความถนัดของแต่ละคน แต่ละครอบครัวไม่ว่าจะเป็นผู้ผลิต ผู้ขาย ผู้ซื้อ ย่อมสร้างมูลค่าทางวัตถุและทางจิตใจ จรุงและเติมเต็มความสมบูรณ์แห่งชีวิตให้แก่กันและกันตลอดไป

บันทึกการเดินทาง อาหารพื้นบ้านกับสุขภาพ

อ.รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย

สวัสดีค่ะอาจารย์รุ่งนภา ป้องเกียรติชัย อาจารย์หลักสูตรอุตสาหกรรมอาหารและการบริการ ตอนได้รับเรื่องว่าให้เขียนบทความเพื่อลงหนังสือเล่มนี้ มีความกังวลมากว่า เนื่องจากเราไม่มีความเชี่ยวชาญในการปรุงประกอบอาหารเลย แต่มีความเชี่ยวชาญด้านโภชนาการทางคลินิก และการให้คำปรึกษาด้านอาหารในชุมชนมาก่อน เลยกลับมาย้อนคิดว่า เราเคยมีประสบการณ์ลงชุมชนในต่างจังหวัด ในหลายจังหวัด ในเรื่องการให้ความรู้เรื่องอาหารกับสุขภาพ ความรู้เรื่องโรคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร แก่ชาวบ้าน ทำให้เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านกับชาวบ้านไปด้วย ซึ่งพืชผักบางชนิดไม่เคยรู้เลยว่ามีลักษณะเช่นนี้ ตัวอย่างเช่น กระวาน เรารู้จักแต่ลูกกระวาน ไม่เคยรู้เลยว่าหน่อกระวานเป็นอย่างไร และสามารถนำมาทำอาหารได้หลายอย่าง และรสชาติดีด้วย จากประสบการณ์ที่ผ่านมาจึงเป็นแรงบันดาลใจที่อยากเล่าผ่านหนังสือเล่มนี้ เพื่อแบ่งปันประสบการณ์ที่ได้เจอสิ่งดีๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านวัฒนธรรมการกิน ความเป็นอยู่ของชาวบ้าน หรือความมีน้ำใจของคนต่างจังหวัด ซึ่งพบได้น้อยในกรุงเทพฯ

ได้มีโอกาสเดินทางไปปฏิบัติงานที่จังหวัดจันทบุรี อ.ท่าใหม่ ต.คลองขุด วันแรกของการเดินทางไปถึง มีฝนตกเล็กน้อย อากาศชุ่มฉ่ำเย็นสบายมาก น่าไปเที่ยวเป็นที่สุด แต่เสียดายเรากำลังไปปฏิบัติภารกิจอยู่ และทางที่จะเข้าไปตำบลคลองขุดนี่ซิ ทางเข้าลำบากน่าดู กว่าที่จะเข้าไปก็บ่ายแก่ๆ ไปถึงก็พบนายก

อบต. และทีมก่อน เพื่อขอความร่วมมือ และสำรวจดูพื้นที่กับข้อมูลเบื้องต้นของชาวบ้านเพื่อที่เราจะได้พูดคุยรู้เรื่องก่อนลงพื้นที่จริงในวันรุ่งขึ้น ทางนายก อบต. ก็ได้พาไปรู้จักกับคุณยายท่านหนึ่งซึ่งท่านเป็นคนเก่าแก่ และพอจะรู้ประวัติของเมืองจันท์อยู่บ้าง คุณยายท่านนี้อายุประมาณ 88 ปี ท่านเล่าให้ฟังว่า อ.ท่าใหม่ นี้เป็นดินแดนที่ทาง มอญ-เขมร มาตั้งรกรากกลุ่มแรก และในพื้นที่เหล่านี้เป็นแหล่งของป่าและสมุนไพรอันอุดมสมบูรณ์ (พอพูดถึงสมุนไพร เราก็ตาโตทันที และคิดในใจว่าชาวบ้านที่นี่คงนำเอาสมุนไพรมาปรุงประกอบอาหารแน่นอน อีกใจก็คิดไปว่าสมุนไพรมีคุณค่าทางโภชนาการ และสรรพคุณทางยา) คุณยายเล่าต่อว่าสมุนไพรต่างๆ เหล่านี้ยังคงมีมาถึงปัจจุบัน เช่น กระวาน ไม้กฤษณา หวาย อบเชยป่า ขมิ้นหอม เป็นต้น แต่ปริมาณลดน้อยลงไปเรื่อยๆ อันเนื่องมาจากการหักล้างถางพง ทำไร่ ทำสวนยาง ชาวบ้านบางส่วนก็ไปใช้ชีวิตในเมือง บางบ้านก็คงมีปลูกไว้บ้าง อย่างเช่นบ้านคุณยายท่านนี้ มีพืชผัก สมุนไพร หลากหลายชนิดที่ยังคงรักษามรดกจากปู่ย่า ตายาย มาจนถึงปัจจุบัน นอกจากนี้ อ.ท่าใหม่ยังเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตร

คุณยายยังคงเล่าเรื่องต่างๆ ให้ฟังด้วยหน้าตายิ้มแย้มอย่างมีความสุข เราเห็นแล้วก็อดยิ้มในความน่ารักของคุณยายไม่ได้ เราถามคุณยายว่าทำไมคุณยายถึงมีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคประจำตัว ดูแลตัวเองอย่างไร คุณยายบอกว่า ยายก็ทานอาหารธรรมดา ไม่มัน ไม่หวาน ไม่เค็ม ทานพืชผัก สมุนไพรบ้าง อาหารบางอย่างก็มีรสขม เช่น มะระ แต่คุณยายบอกว่า หวานเป็นลมขมเป็นยา ซึ่งคุณยายก็บอกว่าชอบทานโดยนำมาต้ม หรือลวกจิ้มน้ำพริก ต้องพยายามทานอาหารที่เป็นยาถึงแม้ว่าจะไม่อร่อย แต่คุณยายก็ทิ้งท้ายว่าอาหารไทยนี่แหละดีที่สุดในโลก อาหารต่างชาติมันไม่อร่อยเหมือนอาหารของเรา และมันไม่ดี (คุณยายหัวเราะ) เราเลยแอบถามว่าแล้วมันไม่ดีอย่างไร คุณยายแกตอบว่าไม่รู้ก็คุณหมอบอกอย่างนั้น (พวกเราต่างหัวเราะในความ

ต้นกระวาน

หมูชะมวง

น่ารักของคุณยาย) ระหว่างที่พูดคุยเราก็เดินสำรวจพื้นที่ในหมู่บ้านเพื่อเป็นข้อมูลไว้สำหรับลงพื้นที่จริงในการพูดคุยกับชาวบ้านวันรุ่งขึ้น หลังจากเราพูดคุยเรื่องอาหารการกินและความเป็นอยู่ของชาวบ้าน เวลาก็พลบค่ำแล้ว พวกเราต่างก็หิวจึงลาคุณยายกลับที่พัก แต่สัญญากับแกว่าวันพรุ่งนี้เย็นหลังเสร็จงานจะกลับมาทานอาหารฝีมือคุณยาย

จากนั้นเราก็เดินทางกลับที่พัก โดยมี นายก อบต. และทีมงานมาดูแล พวกเราก็ทานอาหารมื้อเย็นที่รีสอร์ท พอดูรายการอาหารคร่าวๆ เมนูก็คล้ายๆ กับอาหารในกรุงเทพฯ ไม่แตกต่างมากนัก ดูแล้วไม่มีอะไรเป็นพิเศษมาก เลยไม่รู้ว่าจะสั่งอะไรทานกัน บวกกับความเหน็ดเหนื่อยมาทั้งวัน นายก อบต. และทีมงานเลยช่วยสั่งอาหารให้ รอได้สักพักอาหารก็เดินทางมาถึงที่โต๊ะ พอเห็นแล้ว เฮ้อ!!!! เดินทางมาถึงจันทบุรี มาทานเผือกเส้นทอด ก๋วยเตี๋ยวเส้นปู แต่ที่ต่างออกไปก็คือทอดมันหน่อกะลา ต้มยำทะเล หมูชะมวง หอยตลับผัดฉ่า ห่อหมกทะเลเสิร์ฟในถาดขนมครก (เห็นรายการกันแล้วคงอยากทานกันซินะ) พอพวกเราเห็นแล้วก็โอเคนะ พอได้อยู่สำหรับเมนูเย็นนี้ อย่างน้อยก็มีความเป็นจันทบุรีอยู่บ้าง จากนั้นเราก็เริ่มทานอาหารกัน เกือบทุกคนตักเผือกเส้นมาทานกัน ระหว่างรอข้าวสวย เพื่อเรียกน้ำย่อย เราก็ทานเหมือนกัน แต่พอเข้าปากแล้วเคี้ยวเท่านั้น อืม!! มันไม่ใช่เผือกค่ะ (แต่ขอบอกว่าหน้าตาเหมือนเผือกมากๆ ชุบแป้งทอดแล้วมีงาด้วยสีก็คล้ายมาก) นายก อบต. บอกว่ามันคือหน่อกระวานทอด ขอบอกว่าอร่อยมากๆๆ มีกลิ่นฉุนซ่าๆ นิดๆ บรรยายไม่ถูกว่ารสชาติคล้ายอะไร จะว่าเหมือนตะไคร้ก็ไม่เชิง ข่าก็ไม่ใช่ ส้มซ่าก็ไม่ใช่ อยากให้มาลองเอง และจานนี้ก็หมดก่อนอย่างรวดเร็ว พร้อมกับข้าวสวยที่เพิ่งมา จากนั้นเราก็ลองทอดมันหน่อกะลา เราคิดเองเพราะว่าเห็นมีชิ้นส่วนขาวๆ ผสมอยู่ๆ แต่ก็คิดแปลกใจอยู่ว่าที่จันทบุรีมีด้วยหรือหน่อกะลา เพราะเราเคยไปทานที่เกาะเกร็ด และชาวบ้านที่

เกาะเกร็ดบอกว่ามีปลูกเฉพาะที่นี่ แต่ก็ช่างเถอะอาจจะมีปลูกก็ได้ จึงทานต่อ พอทานเข้าไปอีกแล้วมันคือหน่อกระวาน ความหอมของเครื่องแกงบวกกับความฉุนและหอมเย็นๆ ของกระวาน ช่างได้รสชาติจริงๆ

นอกจากนี้อีกเมนูที่แปลกคือ ก๋วยเตี๋ยวเส้นปู ลักษณะคล้ายผัดไทย แต่ใช้เส้นจันทน์แล้วผัดด้วยเครื่องแกง ใส่ปูกรอบ รสชาติเข้มข้นมากค่ะ ทานกับผักสด และปิดท้ายด้วยผลไม้ คือ มังคุดกับเงาะ อาหารมื้อเย็นนี้เป็นมื้อที่อร่อยมากๆ และสบายท้องด้วยถึงแม้ว่าเราจะทานกันมาก เนื่องด้วยอาหารแต่ละจานมีส่วนผสมของสมุนไพร ที่มีส่วนช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นอนมีคุณค่าทางโภชนาการด้วย เหนื่อยมาทั้งวันแล้วถึงเวลาที่เราต้องพัก พรุ่งนี้เราต้องตื่นแต่เช้า และเดินทางไปทำงานต่อ เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคต่างๆ และมะเร็ง ได้ด้วยอาหารที่มีในพื้นบ้าน

วันรุ่งขึ้นเราทานอาหารกันง่ายๆ คือ กาแฟ กับแซนด์วิช ของทางรีสอร์ทจัดให้ เมื่อทานกันเสร็จจากนั้นเราก็เริ่มออกเดินทางไปที่หมู่บ้านกัน เพื่อพูดคุยกับชาวบ้านและให้ความรู้ เราได้หมู่บ้านที่สอง ชาวบ้านมากันเยอะทีเดียวแต่ส่วนมากจะเป็นผู้หญิง เนื่องจากผู้ชายออกไปทำงาน เราจึงพูดคุยกันแบบเรื่องผู้หญิงๆ ซะส่วนมาก แล้วก็นั่งล้อมวงพูดคุยกันถึงเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ การดูแลตัวเอง อาหารที่ทานกัน การพูดคุยค่อนข้างสนุกสนาน มีการแอบเม้าท์ถึงพ่อบ้านให้ฟังเล็กน้อย ในระหว่างที่พูดคุยสิ่งหนึ่งที่จับประเด็นได้เหมือนกันหมดคือการไม่มีเวลาว่างในการไปตรวจสุขภาพ หรือไปหาหมอ ส่วนมากจะซื้อยามาทานเอง ยาที่ทานเป็นประจำคือยาแก้ปวด ชาวบ้านบอกว่าส่วนมากจะปวดหัว เนื่องจากการนอนหลับพักผ่อนน้อย และมีอาการปวดหลังเนื่องจากการหิ้วถังน้ำยาง ส่วนโรคประจำตัวอื่นๆ เช่น เบาหวาน ความดันไม่มี และบางส่วนก็ดูแลตัวเองด้วยอาหารการกินกับการออกกำลังกาย จากนั้นได้พูดคุยกับคุณป้าท่านหนึ่ง อายุแกประมาณ 63 ปี ดูหน้าตาสดใส และมีสุขภาพที่แข็งแรง แกบอกว่าไปตรวจสุขภาพประจำหมอบอกว่าป้าไม่มีโรคประจำตัว การตรวจเต้านมปกติ จึงได้พูดคุยสอบถามว่ามีการดูแลตัวเองอย่างไร แกก็บอกว่าทานอาหารบ้านเรานี่แหละแล้วก็ออกกำลังกายตอนเช้าทุกวัน ไม่เครียด (เฮ้อ...มันคงเป็นไปได้ยากสำหรับชาวกรุงอย่างเรา) เลยขอถามคุณป้าต่อว่า อาหารที่ป้าทานมีอะไรบ้างเล่าให้ฟังหน่อย แกก็เล่าให้ฟังว่าวันๆ หนึ่ง ทานอะไร เช่น ผักที่ปลูกไว้บางครั้งก็นำมาทำแกงส้มกับปลา ลวกผัก หรือหน่อกระวานอ่อนลวกจิ้มกับน้ำพริก ทำอ่อมหวาย

ไข่เจียว

แกงส้มดอกแค

ทานบ้าง ส่วนเนื้อสัตว์ ชาวบ้านที่นี่นิยมทานปลากันรวมถึงคุณป้าท่านนี้ด้วย นำมาย่างหรือทอดบ้าง ส่วนเนื้อหมูกับเนื้อไก่จะทานกันน้อย

คุณป้ายังคงเล่าให้ฟังต่อว่า พวกเราทานอาหารกันแบบว่าง่ายๆ เช่น ไก่ต้มส้ม ผัดผัก ไข่เจียว และก็ที่ขาดไม่ได้คือน้ำพริก กับผักต่างๆ ลวก ส่วนหมูชะมวงนานๆ จะทำทานกัน มักจะทำในวันที่มีงานบุญใหญ่ๆ ทำแบบว่าหม้อใหญ่ และใช้เวลาในการทำนานเพราะว่าต้องค่อยๆ เคี่ยว เพื่อให้ได้รสชาติที่อร่อย แกยังถามว่ารู้จักผักกูดหรือไม่ เราก็ส่ายหน้าว่าไม่รู้จัก ไม่รู้ว่าหน้าตาเป็นอย่างไร แล้วเอามาทำอะไรทานกัน ป้าบอกว่านำมาลวกจิ้มน้ำพริก ถ้าจะให้อร่อยต้องราดกะทิ จะทำให้มัน นอกจากนี้ชาวบ้านยังพูดพร้อมกันว่าช่วงปลายฝนต้นหนาวที่นี่จะมีดอกแคออกค่อนข้างเยอะ ก็จะนำมาแกงส้มดอกแค หรือไม่ก็นำมายำ เพื่อป้องกันไข้หวัด (อย่างที่คนโบราณว่าทานดอกแคแก้ไข้หัวลม) ชาวบ้านไม่รู้หรอกว่าทำไมทานแล้วแก้ไข้หวัด หรือป้องกันไข้หวัดได้ นี่คือภูมิปัญญาของชาวบ้านจริงๆ ในความเป็นจริงในดอกแคนั้นมีวิตามินซีสูง ซึ่งวิตามินซีมีหน้าที่ในการรักษาภูมิแพ้ หรือป้องกันภูมิแพ้ได้ นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันการติดเชื้อ และนี่เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทานดอกแคแล้วป้องกันไข้หวัด บางคนก็บอกว่าทานผักที่ปลูกเองเพราะมันไม่มีสารพิษ (นี่ก็เป็นภูมิปัญญา เนื่องจากสารพิษจากยาฆ่าแมลงเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม และมะเร็งชนิดอื่นๆ) หรือแม้แต่กระวานที่ชาวบ้านพูดถึง มีสารที่สำคัญคือน้ำมันหอมระเหย ซึ่งช่วยในเรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด หลังจากเราได้พูดคุยกันอยู่นาน และได้ข้อมูลบ้างแล้ว เราก็ให้ความรู้กับชาวบ้าน สรุปให้ฟังว่าทำไมอาหารพื้นบ้านที่ชาวบ้านทานกันอยู่มีประโยชน์อย่างไร การทานเนื้อปลามีประโยชน์กว่าการทานเนื้อหมูและเนื้อไก่ ผักพื้นบ้านประกอบด้วยวิตามินหลากหลายชนิด รวมถึงเกลือแร่ต่างๆ และน้ำมันหอมระเหยในตัวกระวาน ข่าหอม และผักใบเขียวทุกชนิดมีแคลเซียม จะเห็นได้ว่าอาหารที่ชาวบ้านทานกันนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ งานดำเนินไปถึงช่วงบ่ายจนใกล้เย็น และแล้วก็ได้เวลาที่เรานัดกับคุณยายไว้ว่าจะไปทานอาหารเย็น ซึ่ง

คุณยายจะทำอาหารพื้นบ้านให้เราทานกัน

เราได้เดินทางไปถึงบ้านคุณยาย และแกก็ออกมารอต้อนรับด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม ที่สำคัญเราได้มีโอกาสเดินเข้าไปที่สวนคุณยาย เพื่อไปเอาผัก และสมุนไพรต่างๆ เพื่อนำมาทำอาหารมื้อเย็น เช่น หน่อกระวาน ผักบุ้ง ตำลึง ตะไคร้ พริกสด พริกไทยสด ใบโหระพา (คุณยายจะทำอะไรให้เราทานเนี่ย) จากนั้นคุณยายก็พาไปดูต้นชะมวง ต้นใหญ่มากๆ แต่เราไม่ได้เอาใบไป เนื่องจากคุณยายได้ทำไว้แล้ว คุณยายบอกว่าหมูชะมวงต้องใช้เวลาในการตุ๋น จะทำให้ได้รสชาติที่อร่อย เป็นอันว่าเมนูนี้เสร็จเรียบร้อยแล้ว เดินเก็บผักเรื่อยจนได้ปริมาณมากพอ แต่มีผักชนิดหนึ่งต้องไปเก็บที่ริมน้ำ ใบและลำต้นเขียวอวบน่าทาน ปลายยอดมีลักษณะหยักเล็กน้อย ด้วยความสงสัยบวกกับเป็นชาวกรุงที่ไม่เคยมีโอกาสได้เข้าสวน เลยต้องถามคุณยายว่านี่คือผักอะไรแปลกๆ คุณยายบอกว่าผักกูด จะนำไปลวกราดกะทิให้ทาน (ทำไมถึงช่างรู้ใจเราจริงๆ ว่าเราอยากเห็นเจ้าผักกูดที่ว่า) เสร็จเราก็เข้าครัวกัน แต่เป็นแค่ลูกมือนะที่เหลือเป็นฝีมือคุณยายล้วนๆ ระหว่างที่คุณยายทำอาหารมื้อเย็นอันโอชะให้พวกเราทาน เราก็ชวนคุยไปเรื่อยๆ จนในที่สุดอาหารก็เสร็จทุกเมนู ซึ่งน่าทานมากๆ ทุกๆ เมนู และคิดว่าคงไม่สามารถหาทานได้ด้วยรสชาติเช่นนี้จากฝีมือคุณยาย เมนูอาหารที่ว่า ได้แก่ ไก่ต้มกระวาน รสชาติคล้ายต้มข่าไก่แต่ว่าอร่อยกว่ามากๆ กระวานผัดฉ่า น้ำพริกทานกับปลาย่างและผักสดกับผักลวกที่เราเก็บกันมา หมูชะมวง มีรสชาติหวานเผ็ด และเปรี้ยว ปลากระบอกต้มส้มระกำ คุณยายว่าที่ใช้ระกำแทนมะนาวเนื่องจากจันทบุรีมีระกำค่อนข้างมาก และความหอมของระกำ (และชาวบ้านส่วนมากก็มักจะนำมาแทนมะนาวในฤดูที่ระกำออก) นอกจากนี้ยังมีแกงจืดตำลึง เมื่อ

ทานกับข้าวสวยร้อนๆ อร่อยมากๆ เลยทีเดียว พวกเราทานกันจนหมดเกลี้ยง หลังจากที่ทานกันจนอิ่มหนำสำราญกันแล้ว เราก็กล่าวขอบคุณคุณยายและลากลับ เรายังคงรำลึกถึงใบหน้าคุณยายที่ยิ้มแย้มอย่างมีความสุขที่พวกเราร่วมเป็นลูกมือในการทำอาหาร และทานอาหารร่วมกับคุณยาย

ในวันที่สามของการเดินทางกลับบ้าน เราตื่นกันแต่เช้าแล้วโดยไม่ทานอาหารเช้าเพราะว่าจะรีบไปขอบคุณชาวบ้านและลากลับ จะได้มีเวลาแวะเที่ยวเล็กน้อย เมื่อไปถึงในหมู่บ้านชาวบ้านก็ออกมารอต้อนรับ พร้อมกับนายก อบต. ซึ่งประทับใจมากและยิ่งกว่านั้นชาวบ้านทำก๋วยเตี๋ยวรอไว้ให้พวกเราทานก่อนเดินทางกลับ คือ ก๋วยเตี๋ยวหมูเลียง เป็นความอร่อยที่ไม่รู้ลืม ชาวบ้านถามว่าคุณหมอทานอาหารของจันทบุรีหมดหรือยัง พวกเราและชาวบ้านต่างหัวเราะกันอย่างมีความสุข และประทับใจ

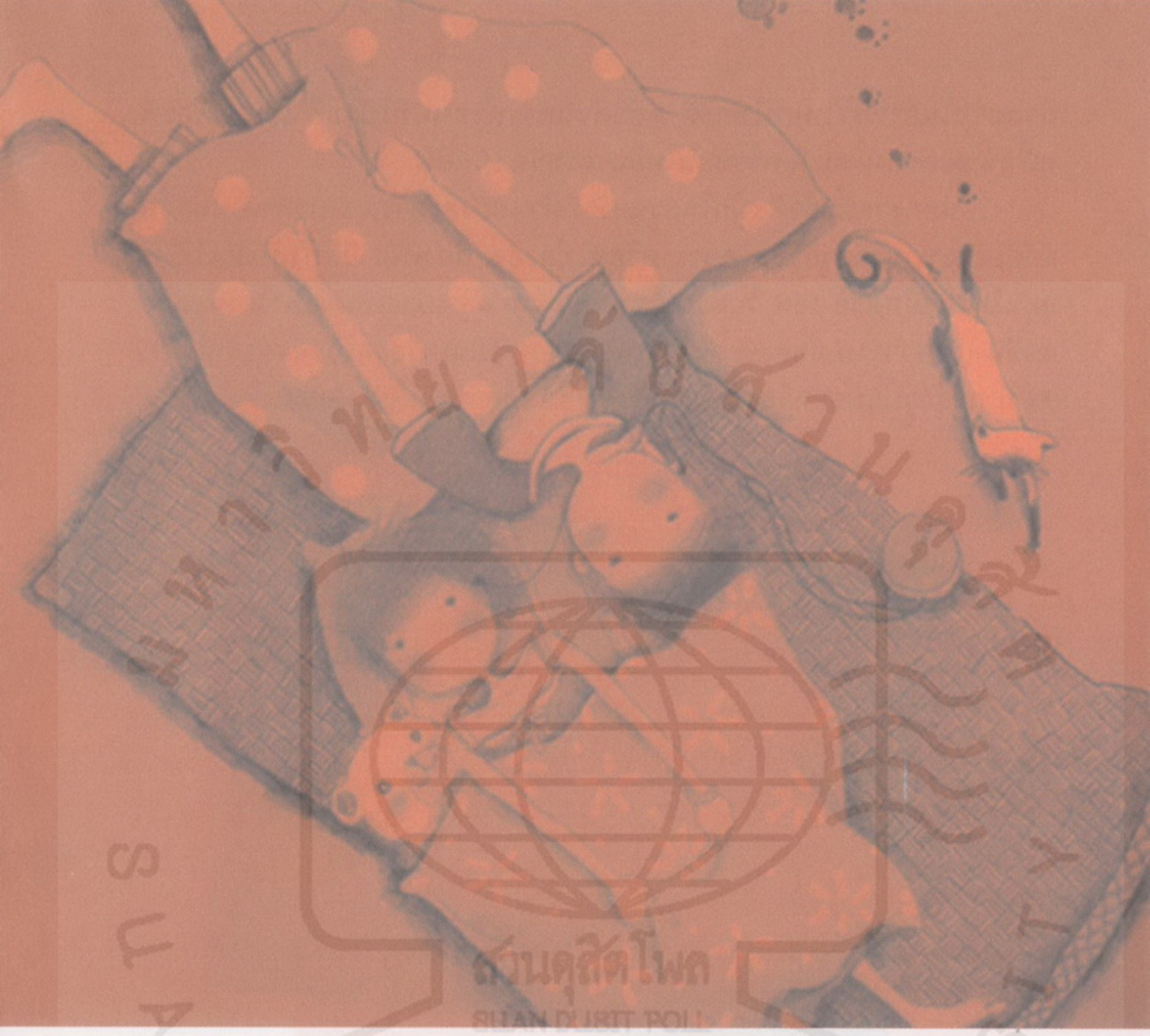
ตอนเขียนเรื่องนี้ ในใจก็ต้องการให้สังคมมองเห็นคุณค่าของอาหารพื้นบ้านที่มีอยู่ กับภาวะสุขภาพที่ได้รับจากการทานอาหารซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพของคน นอกจากนี้สิ่งหนึ่งที่มองเห็นก็คือ ภูมิปัญญาของชาวบ้านที่นำพืชผักที่มีอยู่มาปรุงประกอบอาหารแล้วได้รสชาติที่เป็นสูตรเฉพาะของตัวเอง และมีคุณค่าทางโภชนาการอย่างมาก การเดินทางไปทำงานครั้งนี้จบลงด้วยความประทับใจทั้งผู้ให้และผู้รับ แต่ที่น่าเสียดายคือเราไม่สามารถนำภาพเหล่านั้นมาลงได้ ได้แต่เก็บไว้ในความทรงจำ และสิ่งหนึ่งที่ได้รับกับตัวเองคือความรู้เรื่องอาหารพื้นบ้านของชาวจันทบุรี ต้องขอขอบคุณทุกๆ คนที่มีส่วนร่วมในการให้ความรู้กับเรา และที่ขาดไม่ได้ต้องขอขอบคุณคณะผู้จัดทำ ที่เปิดโอกาสดีๆ ให้มาเล่าประสบการณ์ในครั้งนี้

ครัวไทยกับผักริมรั้วบ้านเรา

ดร.สุวลักษณ์ ห่วงเย็น

อาหารไทยในครัวเรือนตั้งแต่สมัยอดีตจนถึงปัจจุบันอาหารไทยก็ยังเป็นที่นิยมกันมานานแสนนาน และนิยมทำรับประทานกันเองในแต่ละครอบครัว เช่น ทำใส่บาตรพระ ทำเลี้ยงแขกบ้าง ญาติพี่น้องมาเที่ยวบ้านหรือมีการทำอาหารและแบ่งปันให้เพื่อนบ้านได้ลิ้มรสชาติกันบ้างเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันฉันเพื่อน ก็ได้ใช้อาหารเป็นสื่อกันก็มี ซึ่งในแต่ละบ้านในแต่ละครัวเรือนนิยมทำกับข้าวกินกัน ทำกันเป็นหม้อๆ ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน เพราะบางบ้านลูกหลานเยอะจะได้ตักกินกันอย่างอิ่มหนำสำราญ เผื่อตอนค่ำหิวอีกรอบ หรือก่อนเข้านอนอีกรอบก็แล้วแต่บางครัวเรือนที่จะลุกขึ้นมารับประทานอีกก็ดีนะ มีความสุข มีความอบอุ่นดี ในสมัยก่อนส่วนใหญ่นิยมทำอาหารกินกันเองเพื่อที่สามารถเลือกรสชาติได้ตามใจชอบ ไม่ว่าจะเป็น รสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด สุดแล้วแต่ใจปรารถนา และแถมประหยัดอีกด้วย อาหารสำรับไทยเป็นอาหารที่ทำมาจากธรรมชาติ ใช้วิธีปรุงหรือมีสูตรเด็ดเข้ากับส่วนผสมของอาหารไทยแต่ละชนิดที่แตกต่างกันออกไปให้มีรสชาติกลมกล่อมมีเสน่ห์ดูน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น

คนไทยในสมัยก่อนนิยมปลูกพืชผักสวนครัว เช่น ใบโหระพา มะกรูด ข่า ตะไคร้ ผักชี มะนาว ผักกระเฉด พริกขี้หนู หรือพืชตระกูลถั่ว เช่น ถั่วฟักยาว ถั่วพลู เป็นต้น สิ่งที่กล่าวมาแต่ละชนิดนี้ คนในสมัยก่อนส่วนใหญ่มีพื้นที่พอเหมาะไว้สำหรับปลูกผักเล็กๆ น้อยๆ บางครั้งการที่ปลูกพืชผักสวนครัวไว้เพื่อนำมาปรุง



เป็นอาหาร จะได้ความหอมของผัก ความกรอบของผัก ผักที่เด็ดมาจากต้นใหม่ๆ ทำให้ดูน่ารับประทานยิ่งขึ้นอีกด้วย และได้คุณค่าทางอาหารดีทีเดียวเพราะความสด ความใหม่ วิตามินก็มีเยอะนี่แหละ! ชวนชิมนักเชียว ถ้าจะถามถึงมะพร้าว มะพร้าวก็เป็นต้นไม้ที่มีลำต้นสูงพอสมควร เหมาะกับบ้านที่มีพื้นที่กว้างๆ ควรปลูกห่างๆ บ้านออกไปหน่อยไม่เช่นนั้นเวลามะพร้าวแก่มันจะร่วงใส่หลังคาบ้านเป็นรูโบ๋!! นอนนับดาวตอนกลางคืนได้เลย คนไทยนิยมทำอาหารไทยก็ต้องใช้มะพร้าวแก่มาคั้นเป็นน้ำกะทิเพื่อให้มีรสชาติของความมัน ความหอม ความข้นอาหารไทยที่ใส่กะทิ เช่น แกงเขียวหวาน แกงสายบัว มัสมั่น ฯลฯ แม้กระทั่งน้ำพริกปลาทู พร้อมผักลวกเครื่องเคียง ก็มักใช้หัวกะทิราดหน้าผักเพื่อให้ดูน่ารับประทานยิ่งขึ้นและเพิ่มความหอม ความมันของกะทิอีกด้วย และอีก

มากมายในอาหารไทยที่ใช้กะทิ ตลอดจนการทำขนมที่ใช้กะทิ เช่น น้ำกะทิทุเรียน ลอดช่องน้ำกะทิ หรือขนมไทยนานาชนิด เป็นต้น

นอกจากนี้แล้วพืชผักในสวนครัวที่บ้านก็ยังสามารถนำมาทำเป็นน้ำดื่มแก้ดับกระหาย คลายร้อน คลายเครียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ อีกทั้งยังเป็นได้ทั้งสมุนไพรที่ดีอีกด้วย เช่น ใบตะไคร้สามารถนำมาดัดแปลงเป็นน้ำตะไคร้ดื่มแล้วสดชื่นด้วยความหอมของใบตะไคร้ นอกจากจะเป็นเครื่องครัวแล้วยังทำได้อีกหลากหลายรูปแบบ หรือใบบัวบกที่ชอบขึ้นอยู่ตามพื้นดินในสวนหรือในที่ชื้น

หน่อยๆ ใบบัวบกใช้เป็นผักจิ้มกับน้ำพริกไว้รับประทานสดคู่กับน้ำพริกปลาร้าข้าวมันน้ำพริกปลาทูก็ดี อร่อยอย่าบอกใคร และใบบัวบกสามารถแปรรูปเป็นน้ำใบบัวบกได้อีกด้วย มีสรรพคุณเหลือหลาย อันที่จริงแล้วไม่ว่าจะเป็นตะไคร้ก็ดี ใบบัวบกก็ดี หรือพืชผักสวนครัวของไทยอีกหลายชนิดสามารถนำมาดัดแปลงเป็นอะไรได้อีกหลายอย่าง เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยเพราะคนไทยในปัจจุบันได้หันมานิยมใส่ใจสุขภาพกันมากยิ่งขึ้น และหันมารับประทานพืชผัก สมุนไพรกันมากยิ่งขึ้น และที่สำคัญราคาไม่แพงหาได้ง่ายตามท้องตลาดทั่วไป หรือบางที่ก็ปลูกกันในครัวเรือน ถ้าบ้านไหนมีพื้นที่เยอะๆ ที่สามารถปลูกได้ก็จะดีเพราะได้

ทั้งความสด ความใหม่ ความหอมของพืชผักที่นำมาปรุงเป็นอาหาร และแถมไม่มีสารพิษหรือยาฆ่าแมลงเจือปนอีกด้วยนะถ้าเราสามารถปลูกรับประทานเองได้

อาหารไทยขึ้นชื่อได้ว่ามีประวัติมาช้านาน ผู้คนส่วนใหญ่ทั้งในประเทศและต่างประเทศก็นิยมชมชอบในอาหารไทยกันมากมาย โดยเฉพาะชื่อเสียงในด้านความเข้มข้น และจัดจ้านของรสอาหารที่ติดปากติดใจผู้คนกันมานานแสนนาน โดยส่วนใหญ่อาหารไทยจะมีวิธีการประกอบอย่างง่ายๆ และใช้เวลาในการทำไม่มากนักโดยเฉพาะทุกครัวเรือนของคนไทย จะมีส่วนประกอบอาหารติดอยู่ทุกครัวเรือนไม่ว่าจะเป็น พริกแห้ง กุ้งแห้ง เกลือ น้ำปลา กะปิ น้ำตาล มะขามเปียก กระเทียม หัวหอม หรือปลาร้า รวมทั้งส่วนประกอบอาหารจำพวกผักและเนื้อสัตว์นานาชนิด เพราะมีวิธีนำมาประกอบที่มีด้วยกันหลายรูปแบบไม่ว่าจะเป็น แกง ต้ม ผัด ยำ รวมทั้งอาหารไทยได้รับอิทธิพลในการปรุงอาหาร และรูปแบบในการรับประทานตั้งแต่อดีต อาทิ การนำเครื่องเทศมาใช้ในการประกอบอาหารก็ได้รับอิทธิพลมาจากประเทศอินเดีย หรืออาหารจำพวกผักก็ได้รับอิทธิพลมาจากประเทศจีน เป็นต้น

เมนูอาหารไทยที่ขึ้นชื่อลือชามีหลายชนิดอาหารไทยถือได้ว่ามีลักษณะพิเศษ เนื่องจากประเทศไทยเป็นประเทศอู่ข้าวอู่น้ำ มีอาหารตามธรรมชาติที่มีความพิเศษตามภูมิอากาศ และภูมิประเทศที่หลากหลาย ตลอดทั้งปี รวมทั้งคนไทยมีศิลปะอยู่ในสายเลือดอยู่แล้ว จึงแสดงออกมาซึ่งศิลปะบรรจงปรุงแต่งสีสัน และการกินอาหารที่มีลักษณะเฉพาะ ตั้งแต่เรื่องการผสมกลมกลืนในการปรุงแต่งรูปรส กลิ่นให้หอมกลมกล่อมและอร่อย รสจัดอย่างโดดเด่นเป็นพิเศษสำรับในการจัดรูปแบบและการแกะสลัก ตกแต่งสีสันสวยงามวิจิตรบรรจง และในเรื่อง การผสมผสานทางคุณค่าอาหาร และทางยาเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพสูงสุดทั้งในแง่การป้องกัน บำรุงและการรักษา ตลอดจนการใช้อาหารเป็นเครื่องแสดงความผูกพันในหมู่ญาติสนิทมิตรสหาย เป็นเครื่องแสดงฐานะทางสังคม รวมทั้งการใช้อาหารเป็นสื่อทางความเชื่อและพิธีกรรมต่างๆ ได้อีกด้วย

อาหารไทยที่ประกอบด้วยรสเข้มข้นมีเครื่องปรุงหลายอย่างตามรสชาติของอาหาร แต่ละอย่างมีรสเฉพาะตัวการใช้เครื่องปรุงรสต่างๆ ก็ไม่เหมือนกัน ผู้ทำอาหารไทยต้องศึกษาจากตำราอาหารไทย หรือสืบทอดกันมาแต่ละรุ่น ผู้เชี่ยวชาญการทำอาหารไทยให้อร่อยต้องใช้ความชำนาญและประสบการณ์

ตลอดจนกรรมวิธีในการประกอบอาหารไทย ผู้ทำต้องพิถีพิถัน ประณีต มีขั้นตอน เพื่อให้อาหารน่ารับประทานในรสชาติของอาหารไทย การทำอาหารไทย ผู้ทำอาหารจะทำให้ได้ผลดีต้องขึ้นอยู่ที่การฝึกฝน ทำบ่อยๆ จะได้เกิดความชำนาญ และรู้วิธีการทำอาหาร หรือรู้จักดัดแปลงตกแต่งอาหารชนิดต่างๆ ให้สะดุดตาสะดุดใจ ต่อผู้ได้พบเห็น พร้อมทั้งกลิ่นหอมของเครื่องปรุง ทำให้เกิดความอยากรับประทานอาหารมากยิ่งขึ้น เมื่อรับประทานอาหารแล้วก็ต้องติดใจในรสชาติและกลิ่นของอาหาร การทำอาหาร ผู้ทำจึงหมั่นฝึกจนเกิดความชำนาญ เพื่อให้มีความชำนาญในอาหารชนิดนั้นๆ และเพื่อเป็นการปูพื้นฐานความรู้เรื่องอาหาร ประเทศไทยเรามีภูมิภาค ท้องถิ่น ที่แตกต่างกันมากมายทำให้สภาพความเป็นอยู่ของประชาชนในแต่ละชุมชนมีวิถีชีวิตที่แตกต่างกันไป โดยรวมถึงอาหารการกินด้วย อาหารของแต่ละภูมิภาคย่อมมีเอกลักษณ์แตกต่างกันออกไป อาหารไทยแท้ที่คนไทยนิยมทำกันมาแต่โบราณส่วนมากทำกันแบบง่ายๆ ต้มโคล้งแกงป่า น้ำพริก เป็นต้น หรือขนมไทยมาปรุงแต่งผสมแป้ง และน้ำตาลบวกกับมะพร้าว เช่น ขนมเปียกปูน เป็นต้น อาหารไทยดัดแปลงมาจากเครื่องเทศ หรืออาหารไทยที่รับมาจากต่างประเทศบางชนิดคนไทยคุ้นเคยจนไม่รู้สึกว่าเป็นของชาติอื่น เช่น แกงกะหรี่ เป็นต้น

การปรุงอาหารที่ดีต้องเน้นไปที่ความสะอาดเป็นหลัก จัดเป็นสำรับที่มีคุณภาพและปลอดสารพิษ อาหารสมุนไพรส่วนใหญ่ปลอดภัยจากสารพิษ พืชผักเหล่านี้ในชนบทจะไม่ต้องซื้อหาเพราะมีอยู่ทั่วไป แต่สำหรับในเมืองก็สามารถหาซื้อได้ในราคาถูกจึงเป็นการเหมาะสมกับภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบัน ที่จะหันมาพึ่งพาธรรมชาติ ว่าไปแล้วอาหารสมุนไพรให้กำไรหลายต่อ ทั้งอิ่มอร่อยได้คุณค่าประหยัดเงิน และเป็นยาบำรุงร่างกายช่วยป้องกันและรักษาโรคได้อย่างคุ้มค่า จะขอยกตัวอย่าง อาหารประเภท แกงเลียงผักรวม ผัดสายบัว ตำลึงไฟแดง แกง

ขี้เหล็ก ยำใบบัวบก น้ำพริก เป็นต้น และที่สำคัญให้ระลึกถึงเสมอว่า มื้ออาหารควรมีความหลากหลายไม่ซ้ำซากจำเจ ทั้งนี้เพื่อความสมดุลของสารอาหาร และแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการ และเป็นการเพิ่มความเอร็ดอร่อยในการรับประทานอาหาร ดังที่โบราณบอกว่าไม่กินอาหารจำเจ บางคนนิยมกินอาหารเมนูเดียวตลอด อาจเป็นเพราะความเคยชิน ไม่มีเวลาประกอบอาหาร ชอบอย่างไหนก็กินอย่างนั้น ฉะนั้น จึงควรพยายามเลือกอาหารที่แตกต่างหลากหลายออกไปจากเดิมและไม่กินตามใจปาก แต่ควรคิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับมากกว่าที่จะคิดถึงแต่ความอยากกิน และไม่ควรปรุงอาหารโดยไม่จำเป็น ปัจจุบันพบว่า อาหารตามธรรมชาติที่มีการปรุงแต่งน้อยที่สุดจะให้ประโยชน์แก่ร่างกายมากที่สุด

สำหรับวัฒนธรรมพื้นบ้านของคนไทยตั้งแต่สมัยโบราณมักจะเก็บผักพื้นบ้านจากริมรั้ว จากสวน จากไร่ เป็นผักสดๆ มาประกอบเป็นอาหาร ผักยิ่งสดเท่าไหร่ก็ยิ่งมีวิตามินสูง ดังนั้น ภูมิปัญญาดั้งเดิมของคนไทย ผักบางชนิดที่นำมารับประทานสดกับน้ำพริก คนไทยก็มักจะนำมารับประทานเลย เช่น ลวก ต้ม ตามภูมิปัญญาดั้งเดิม คนในสมัยก่อนมีการดูแลสุขภาพของตนด้วยวิธีธรรมชาติ แต่อันที่จริงเราสามารถปลูกผักสวนครัวไทยไว้กิน โดยปลูกไว้ในกระถางก็ได้ถ้าหากบ้านเรามีพื้นที่น้อย เช่น พริก โหระพา กะเพรา แมงลัก ชะพลู ผักชี เป็นต้น ซึ่งปลูกง่าย และมีคุณค่าแล้วยังช่วยเป็นรั้วบ้านให้ร่มเงาทำให้บ้านเราดูสดชื่นได้ นอกจากนั้นถ้าเหลือกินในครอบครัวก็สามารถแบ่งปันให้เพื่อนบ้านหรือไปขายได้อีกด้วย ผักสวนครัวไทยหรือผักบ้านๆ เรามักจะมองถึงความสะอาด ความบริสุทธิ์ไร้สารพิษ เช่น กระถิน ชะอม ใบชะพลู ใบย่านาง ดอกอัญชัน ถั่วฝักยาว กะเพรา เป็นต้น ยังมีอีกอย่างหนึ่งถ้าครัวเรือนบ้านใดเป็นสวนในช่วงฤดูฝนฝนตกชุกมากๆ ก็จะมีเห็ดโคนขึ้นมาเป็นจำนวนมากหรือขึ้นเป็นกลุ่มๆ ทั้งเห็ดตูมๆ เห็ดกำลังบาน หรือบานแล้วโรยแล้วก็มีขึ้นเองตามธรรมชาติของมัน เมื่อนำมา

ล้างเอาดินออกแล้วเอามาประกอบเป็นอาหาร เช่น ใส่รวมกับแกงต่างๆ ผัดเห็ด หรือเห็ดต้มน้ำปลาก็อร่อย หรือถ้าบ้านใครมีสวนก็จะมีผักหนามขึ้นอยู่ริมท้องร่องสวน ผักชนิดนี้ขึ้นเองตามธรรมชาตินำมาลวก ต้ม จิ้ม กับน้ำพริกปลาทูอร่อยมาก ไม่ว่าจะเป็นเห็ดโคน หรือผักหนามที่ขึ้นตามธรรมชาติ แต่ให้คุณค่าทางอาหารมากทีเดียวเห็ดโคนหาซื้อยากถ้าให้ขึ้นตามธรรมชาติแต่ในปัจจุบันหันมาเพาะเห็ดโคนขายบางที่ก็มีกันแล้ว

ที่นี้เรามาพูดถึงผักริมรั้วบ้านเราที่หาง่ายมากที่สุดและมีประโยชน์มากเช่นกัน คือ ผักตำลึง เป็นพืชตระกูลเถาปลูกขึ้นง่าย บางครั้งไม่ได้ปลูกแต่ขึ้นเอง เพราะนกบางชนิดมากินผลตำลึงสุกจากที่อื่นแล้วมาถ่ายที่รั้วบ้านเรา ตำลึงก็เลยขึ้น ด้วยความที่เป็นพืชขึ้นง่าย พืชที่อึดทนได้ทุกสภาพอากาศร้อน อากาศหนาวก็ไม่หวั่น พอฝนตกใหม่ๆ หรือหลังฝนตกจะมียอดชูช่องาม ยอดอ่อนๆ อวบๆ ของตำลึงสามารถเด็ดมาทำแกงจืดตำลึงหรือจิ้มน้ำพริกกินได้โดยไม่ต้องล้างกันเลยทีเดียว เพราะฝนชะสะอาดดีแล้ว ตำลึงกับครัวไทยเข้าไปอยู่ในจานอาหารพื้นบ้านหลายชนิดอย่างง่ายๆ แกงเลียงใบตำลึง แกงอ่อมใบตำลึง ต่อมาพัฒนาไปเป็นผักใส่ในชามก๋วยเตี๋ยวที่เรียกกันว่า **"ก๋วยเตี๋ยวตำลึง"** อร่อยนักเชียวจริงๆ แล้วตำลึงชอบขึ้นเป็นเถาอยู่ริมรั้วหรือริมทาง ขึ้นกันทั่วทุกหัวระแหงเช่นนี้ การเก็บตำลึงก็เป็นเรื่องใกล้ตัวเด็ดยามใดก็ได้ที่อยากใช้ปรุงเป็นอาหารไว้รับประทานทันทีจะมีรสชาติหอมสดใหม่ๆ รสหวานนุ่มนวล เมื่อทั้งอร่อยและหาง่ายเช่นนี้ ตำลึงจึงกลายมาเป็นผักคู่ครัวไทย ประโยชน์ของตำลึงมีมากมายในด้านเป็นยาสมุนไพรเอาใบแก่ นำมาขยี้ผสมกับน้ำ ทาแก้พิษ จากหนอนหรือใบไม้ที่คัน อันนี้สูตรเล็กๆ น้อยๆ จากผู้เฒ่าผู้แก่นั่น! ตำลึงผูกพันกับชีวิตของคนไทยมาแต่อดีต เป็นผักหาง่ายและนำมาปรุงเป็นอาหารได้หลากหลาย การเลือกซื้อตำลึงไม่ยาก เพื่อให้ได้ดีดูที่สีและขนาดของใบเป็นสำคัญใบต้องไม่หงิกไม่ช้ำ ตำลึงอ่อนจะมีใบขนาดเล็กและเป็นสีเขียวอ่อนถ้าเป็นสีเขียวเข้ม ขนาดใบใหญ่แสดงว่าใบแก่แล้ว (คุณแม่บอกมาอีกที) โดยทั่วไปแล้วแม่ค้าจะมัดตำลึงขายเป็นกำๆ เลือกกำที่มีใบอ่อนทอดยอดออกไปยาวๆ เมื่อได้ยอดอ่อนๆ แล้วเด็ดออกพอประมาณหรือเด็ดใบที่ต้องการใช้ ส่วนหนวดของตำลึงไม่นิยมรับประทานอันนี้แล้วแต่ใครจะชอบก็ได้นะ เท่านี้ก็จะได้รับประทานตำลึงตามที่ต้องการแล้ว

การกินผักสดนั้นจะได้ประโยชน์สูงสุดและถ้าเป็นผักสดจากต้นจะได้ประโยชน์มากขึ้น จะเห็นได้ว่าในอดีตที่ผ่านมา หรือถ้าคนรุ่นปัจจุบัน บอกว่าเกิดไม่ทัน ถ้าบางคนลองมาย้อนกลับไปประมาณ 20 หรือ 25 ปี นั้น ชีวิตของครอบครัวไทยจะมีสวนครัวเกือบทุกบ้าน แม้เทคโนโลยีต่างๆ จะก้าวหน้าไปมากมายเพียงใด แต่วิถีของคนจะอยู่โดยปราศจากพืชผักนั้นไม่ได้ ผักเป็นแหล่งรวมของธาตุอาหารที่สำคัญ ทั้ง โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต ที่ใช้ในการสร้างพลังงาน ช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และเป็นแหล่งของวิตามินต่างๆ ที่ร่างกายต้องการเพียงเล็กน้อยแต่ขาดไม่ได้ เพราะสิ่งที่ต้องการเพียงเล็กน้อยนี้คอยใช้ในการสร้างพลังงานทำให้สุขภาพแข็งแรง ช่วยต้านโรคภัยไข้เจ็บไม่ต้องเสียเวลาเสียเงินเสียทองไปหาหมอ เพื่อรักษาโรคจากการกินของเรา ก็ด้วยอาศัยพืชผักสวนครัวไทยหรืออาหารริมรั้ว หรือตามสวนท้องนา ท้องไร่ ริมคลอง หนองบึงของบ้านเรานั่นเอง

จากภูมิปัญญาดั้งเดิม วัฒนธรรมความเป็นอยู่ของคนไทยในสมัยโบราณที่อยู่กันอย่างอบอุ่นพึ่งตนเองได้ ซึ่งในปัจจุบันกำลังหวนคืนสู่บรรยากาศเหล่านั้น เพื่อความเป็นอยู่ที่เป็นเอกลักษณ์ของคนไทย การช่วยเหลือจุนเจือกัน การช่วยเหลือตัวเองในระดับครอบครัว ชุมชนเป็นประเด็นที่น่าสนใจที่คนไทยควรจะเห็นความสำคัญเพื่อความอยู่รอดและการเลี้ยงชีพของไทย คนไทยได้คิดสรรค์สร้างอาหารให้อยู่ในสำรับไทย ด้วยภูมิปัญญาอันเฉลียวฉลาดทำให้อาหารไทยกลายเป็นศิลปะที่มีความงดงาม ตั้งแต่สีสันไปจนถึงรสชาติที่แสนอร่อยถูกลิ้นคนไทย อีกทั้งยังแบ่งสรรพคุณทางการรักษาโรคไว้อย่างมากมาย นับเป็นอาหารไทยที่มากด้วยคุณค่า และยากที่จะมีอาหารที่ใดๆ มาเทียบได้

อาหารไทย ภูมิปัญญาไทย มรดกไทย ก้าวไกลไปทั่วโลก

ดร.นภาพร จันทร์ฉาย

หากพูดถึงคำว่า **"อาหารไทย"** คงมองความหมายได้ 2 ประเด็นหลักๆ คือความหมายในเชิงกว้าง และเชิงลึก

ความหมายในเชิงกว้าง อาหารไทย หมายถึง ประเภทของอาหารที่มีอยู่อย่างหลากหลาย เช่น อาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง เครื่องเคียงอาหารคาว และเครื่องเคียงอาหารหวาน รวมทั้งเครื่องดื่ม ประเภทของอาหารยังแบ่งได้อีกหลายชนิดยกตัวอย่างอาหารคาวเมื่อพูดถึงแกง มีทั้ง แกงเผ็ด แกงป่า แกงส้ม แกงคั่ว แกงกะทิ แกงเหลือง หรืออาหารหวาน เช่น มันต้มน้ำตาลกับขิง (ของต้ม) มันแกงบวด (แกงบวด) มันเชื่อม (ของเชื่อม) มันปิ้งจุ่มน้ำตาล (ของปิ้ง) ฯลฯ อาหารไทยดังกล่าวยังประกอบไปด้วยความหลากหลายของวัตถุดิบ การปรุงอาหาร รสชาติ สีสัน วัตถุดิบที่หลากหลายของอาหารไทย ได้แก่ พืช ผัก ผลไม้ เครื่องเทศ สมุนไพร เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ กุ้ง หอย ปู ปลา ไข่ ฯลฯ การปรุงอาหารมีการปรุงที่หลากหลาย ยากบ้าง ง่ายบ้าง แล้วแต่ประเภทและชนิดของอาหาร มีทั้ง การแกง ผัด ทอด เผา ย่าง ต้ม ยำ ตำ (น้ำพริก น้ำจิ้ม) ดอง อบ และนึ่ง ซึ่งทำได้ทั้งอาหารคาว และอาหารหวาน รวมทั้งอาหารว่าง นอกจากนั้น อาหารไทยในภาคต่างๆ ได้แก่ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน) และภาคใต้ ก็มีความหลากหลายและมีเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่นแตกต่างกันไป ซึ่งได้กลายเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งของแต่ละภูมิภาคและ

ท้องถิ่น ส่วนรสชาติอาหารไทยก็มีหลากรส ทั้ง เผ็ด จืด เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม หรือหลากหลายครบรสในอาหารชนิดเดียว เช่น แกงส้ม มีรสชาติทั้งเปรี้ยว หวาน เผ็ด และเค็ม ผสมผสานเข้ากันกลมกล่อมและลงตัว

ความหมายเชิงลึก อาหารไทย หมายถึง สิ่งที่มีคุณค่า ทั้งคุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าทางวัฒนธรรม คุณค่าทางโภชนาการของอาหารก็คือการนำเอาวัตถุดิบต่างๆ ที่มีทั้งโปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ รวมถึงคาร์โบไฮเดรตที่ได้จากข้าว ซึ่งเป็นอาหารหลักของคนไทยมาช้านานมาปรุงอาหารหลากหลายชนิด นอกจากคุณค่าทางโภชนาการ ส่วนประกอบของอาหารยังได้นำเอาเครื่องเทศ และสมุนไพรมาเป็นส่วนประกอบในการทำอาหาร ได้แก่ พริก กระเทียม ขิง ข่า ตระไคร้ มะกรูด มะนาว ขมิ้น หอมแดง ยี่หร่า กระวาน กานพลู ใบมะกรูด ใบกะเพรา ใบโหระพา ต้นหอม ผักชี และอีกมากมายจนสุดจะพรรณนา ซึ่งเครื่องเทศ และสมุนไพรเหล่านี้ต่างมีสรรพคุณในการบำรุงร่างกาย ป้องกันโรค และรักษาโรคบางอย่างได้อีกด้วย

ส่วนคุณค่าทางวัฒนธรรมอาหารไทย คือ สิ่งที่บ่งบอกถึงวิถีชีวิตวัฒนธรรม ภูมิปัญญาไทย และเป็นมรดกไทยอันทรงคุณค่า ซึ่งควรรักษาให้คงอยู่ตราบจนรุ่นลูกรุ่นหลานต่อไป อาหารไทย หากมองให้ลึกจะเห็นว่าประกอบไปด้วยภูมิปัญญาไทยในการคัดสรรวัตถุดิบจากธรรมชาติผสมผสานกับความคิดสร้างสรรค์ในการปรุงอาหารทำให้ได้อาหารที่มีคุณค่า และรสชาติอร่อย มีการประดิดประดอย แกะสลัก ประดับตกแต่ง และการจัดวางอาหารในแต่ละจานและสำรับ ทำให้อาหารอันทรงคุณค่าทางโภชนาการ มีคุณค่าทางสายตาด้วยสีสันและรูปลักษณ์อันสวยงามตามวัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหาร ภาชนะที่ใส่และการประดับตกแต่งอาหาร เช่น ต้มยำ ส้มตำ และผัดผักรวม นอกจากนั้น กลิ่นของอาหารยังทำให้ผู้ได้สัมผัสรับรู้ได้ถึงรสชาติของอาหารและเกิดความต้องการรับประทาน ซึ่งเป็นการสร้างความอิ่มเอิบใจทั้งต่อคนทำและคนรับประทาน ดังตัวอย่างในรูปภาพ

ตัวอย่างอาหารไทย ภาชนะที่ใส่ และการประดับตกแต่ง[1]

1 ห้องอาหารไทยบุษราคัม (2552) Online retrieved on 14 July 2010 from http://www.212cafe.com/freewebboard/view.php?user=katter&id=17

อาหารไทยในปัจจุบัน นอกจากจะถูกปากคนไทยแล้ว ยังถูกปากและเป็นที่ชื่นชอบของผู้คนจำนวนมากในหลากหลายประเทศทั่วโลก และติดอันดับอาหารยอดนิยม 1 ใน 4 ของโลกด้วย (กรมส่งเสริมการส่งออก, 2550) อาหารไทยที่ได้รับความนิยมจากต่างประเทศ ได้แก่ ต้มยำกุ้ง ต้มข่าไก่ แกงเขียวหวาน แกงแดง ผัดไทย ฉู่ฉี่ปลา กุ้งผัดเผ็ดมะม่วงหิมพานต์ และส้มตำ เป็นต้น สาเหตุที่ชาวต่างประเทศชอบรับประทานอาหารไทย มีดังนี้

1.อาหารไทยเป็นอาหารที่มีรสชาติเข้มข้น จัดจ้าน ครบรส ทั้งเผ็ด เปรี้ยว หวาน เค็ม มัน ถึงแม้ว่าผู้คนในหลายๆ ประเทศจะรับประทานอาหารเผ็ดไม่ค่อยได้ ก็สามารถปรับรสชาติของอาหารไทยให้มีความเผ็ดลดลง แต่อย่างไรก็ดี รสชาติอาหารไทยก็ยังคงมีรสชาติ (Tasty, Yummy) มากกว่าอาหารในประเทศต่างๆ โดยเฉพาะอาหารในประเทศแถบยุโรปที่มักจะรับประทานนม เนย ชีส และขนมปัง เป็นอาหารหลัก ซึ่งเป็นอาหารที่ไม่ค่อยมีรสชาติ เมื่อได้ลิ้มรส ความจัดจ้านของ ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะนาว และรสชาติความมันและเข้มข้น (Creamy) ของกะทิ ทำให้ชาวต่างชาติติดรสและติดใจอาหารไทย จนมีร้านอาหารไทยเป็นจำนวนมากกว่า 10,000 แห่ง ในต่างประเทศ เช่น ที่เมืองลอนดอน ประเทศอังกฤษ มีร้านอาหารไทยมากกว่า 300 ร้าน ที่กระจายอยู่ตามพื้นที่ต่างๆ ทั่วเมือง อีกทั้งยังมีร้านขายอาหารขายของชำที่ขายอาหารไทยและวัตถุดิบในการปรุงอาหารตั้งแต่ น้ำปลา พริก กะปิ ปลาร้า มะนาว ไปจนถึงเครื่องปรุงอาหาร เช่น ซอสผัดไทย น้ำพริกเผา พริกแกง (Chili Paste) สำหรับต้มยำ แกงเขียวหวาน แกงแดง แกงเผ็ด เป็นต้น รวมทั้งอาหารกระป๋องสำเร็จรูป

ตัวอย่างเครื่องเทศและสมุนไพรไทย [2]

และตัวอย่างอาหารไทยที่ให้จำหน่ายในประเทศอังกฤษ [3]

2 กรมส่งเสริมการส่งออก (2550) ธุรกิจภัตตาคาร/ร้านอาหารไทยในต่างประเทศ สำนักส่งเสริมธุรกิจบริการ กรมส่งเสริมการส่งออก

3 www.thaigroup.co.uk (2551) Thai Orchid Restaurants in United Kingdom. Online retrieved on 4 July 2010 from http://www.thaigroup.co.uk/restaurants/orchid.html

2. อาหารไทยเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ หรือที่คนในปัจจุบันนิยมเรียกว่า อาหารเพื่อสุขภาพ นั่นเอง ดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้นว่าอาหารไทยมีส่วนประกอบที่หลากหลาย มีคุณค่าทางอาหาร ดีต่อสุขภาพ รวมทั้งยังสามารถป้องกันและรักษาโรคได้อีกด้วย สิ่งนี้เป็นเครื่องดึงดูดให้ชาวต่างชาตินิยมรับประทานอาหารไทย ซึ่งเมื่อเทียบกับอาหารในต่างประเทศ เช่น นม เนย ชีส ขนมปัง มันฝรั่ง ต่างก็เป็นแป้งซะส่วนใหญ่และเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคอ้วน โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพสำคัญของชาวต่างชาติในหลายประเทศ

3. กลิ่นของอาหารไทยเป็นกลิ่นที่หอม ละมุนกลมกล่อม บ่งบอกได้ถึงรสชาติและความอร่อยที่ได้จากเครื่องเทศ พืชผัก และเครื่องปรุง ผสานกับเทคนิคการทำอาหารที่หลากหลาย และเป็นกลิ่นที่แปลกแตกต่างจากอาหารของต่างประเทศ และเป็นกลิ่นที่ไม่แรงมาก เช่น อาหารจากประเทศอื่นๆ ในแถบตะวันออกกลาง

นอกจากเหตุผลทั้ง 3 ประการที่กล่าวมาข้างต้น การประดับ ตกแต่ง และการจัดวางอาหารในภาชนะที่สวยงาม และการให้บริการอย่างสุภาพอ่อนน้อมและเป็นมิตรของพนักงานบริการในร้านอาหารก็เป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งที่ทำให้ชาวต่างชาติเกิดความประทับใจ นอกจากชาวต่างชาติจะได้ลิ้มลองอาหารไทยที่ถูกปรุงขึ้นมาอย่างเอาใจใส่ พิถีพิถัน และประณีตทั้งในเรื่องของคุณภาพและรสชาติอาหารแล้ว การรับประทานอาหารของชาวต่างชาติในร้านอาหารไทยในต่างแดนยังได้สัมผัสและเรียนรู้ศิลปวัฒนธรรมไทยจากการตกแต่งร้านอาหาร ชุดพนักงานเสิร์ฟอาหาร ดนตรี และบทเพลงไทยที่คอยขับกล่อมให้ชาวต่างชาติได้รู้สึกราวกับกำลังรับประทานอาหารและท่องเที่ยวอยู่ในเมืองไทย

รูปภาพด้านล่างเป็นตัวอย่างการจัดตกแต่งร้านอาหารไทย Thai Orchid ในประเทศอังกฤษซึ่งมีชื่อเสียงและได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก[4]

(1) Thai Orchid in Birmingham

(2) Thai Orchid in Banbury

(3) Thai Orchid in Birmingham

(4) Thai Orchid in Henley-on-Thames

(5) Thai Orchid in Oxford

(6) Thai Orchid in Birmingham

4 www.thaigroup.co.uk (2551) Thai Orchid Restaurants in United Kingdom. Online retrieved on 4 July 2010 from http://www.thaigroup.co.uk/restaurants/orchid.html

จากข้อมูลในปี 2550 โดยกรมส่งเสริมการส่งออก[5] จำนวนร้านอาหารไทยในต่างประเทศมีจำนวนมากกว่า 10,000 ร้าน ตามภูมิภาคต่างๆ ดังนี้

1. สหรัฐอเมริกาและแคนาดา 5,535 ร้าน
2. ยุโรป 2,697 ร้าน
3. เอเชีย 1,755 ร้าน
4. ออสเตรเลียและนิวซีแลนด์ 1,585 ร้าน
5. ตะวันออกกลางและแอฟริกา 261 ร้าน

นอกจากนั้น กระทรวงพาณิชย์ ยังได้ตั้งเป้าหมายเพื่อเพิ่มจำนวนร้านอาหารไทยในต่างประเทศภายใต้โครงการครัวไทยสู่ครัวโลก เป็นจำนวน 15,000 ร้าน ในปี 2553 [6] (กรุงเทพธุรกิจออนไลน์, 2552)

จากตัวเลขเหล่านี้คงเป็นเครื่องพิสูจน์ได้ว่าอาหารไทยได้กลายเป็นทางเลือกหนึ่งที่ได้รับความนิยมจากผู้คนเป็นจำนวนมากทั่วโลก ดังนั้น ในยุคปัจจุบันอาหารไทยคงไม่ใช่แค่เสน่ห์ปลายจวักของผู้หญิงไทย และคุณสมบัติที่ดีของ

แม่บ้านแม่เรือนเท่านั้น หากแต่เป็นศิลปวัฒนธรรมไทย ภูมิปัญญาไทย และมรดกไทยอันทรงคุณค่าที่ได้รับการยอมรับไปทั่วโลก รวมทั้งเป็นโอกาสทางธุรกิจในการสร้างรายได้ที่เป็นเงินตราต่างประเทศให้แก่ประเทศไทยเป็นจำนวนมากอีกด้วย สิ่งเหล่านี้คงจะทำให้คนไทยได้คิดและตระหนักถึงความสำคัญของอาหารไทย ที่แสดงถึงภูมิปัญญาไทย มรดกไทย และกำลังก้าวไกลไปทั่วโลก

คงน่าเสียดายมิใช่น้อยหากสิ่งเหล่านี้ถูกละเลยและไม่ได้รับความสนใจที่จะเรียนรู้และรักษาโดยคนไทย เนื่องจากวิถีชีวิตที่เร่งรีบและความสะดวกสบายในการซื้ออาหารสำเร็จรูปและเครื่องปรุงอาหารสำเร็จรูปที่มีขายกันทั่วไป ทำให้ภูมิปัญญาไทยค่อยๆ เลือนรางและอาจจะจางหายไปจากสังคมไทยในวันใดวันหนึ่งในอีกไม่นาน แต่ประเทศไทยยังโชคดีที่ ณ ปัจจุบันนี้ ได้มีการเรียน การสอนด้านการทำอาหาร เช่น โรงเรียนการอาหาร มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ซึ่งถือว่านอกจากจะเป็นสถาบันการศึกษาที่ให้ความรู้แก่ผู้คนเป็นจำนวนมากแล้ว ยังเป็นแหล่งอนุรักษ์และฟื้นฟูวัฒนธรรมและภูมิปัญญาไทยในด้านอาหารอีกด้วย ประกอบกับแนวคิดในการสร้างสรรค์ให้อาหารมีความเหมาะสมสอดคล้องกับยุคสมัย ถูกใจคนรับประทาน รวมทั้งการพัฒนาเพื่อการประกอบธุรกิจอีกด้วย อย่างน้อยก็มั่นใจได้ว่า วัฒนธรรมไทยและภูมิปัญญาไทยในด้านการอาหารจะยังคงอยู่และถ่ายทอดสู่คนรุ่นหลังต่อไป

5 กรมส่งเสริมการส่งออก (2550) ธุรกิจภัตตาคาร/ร้านอาหารไทยในต่างประเทศ สำนักส่งเสริมธุรกิจบริการ กรมส่งเสริมการส่งออก

6 กรุงเทพธุรกิจออนไลน์ (2552) พาณิชย์ตั้งเป้าร้านอาหารไทยในต่างแดน 1.5 หมื่นร้าน ปี 53 กรุงเทพธุรกิจ ฉบับวันที่ 15 กรกฎาคม 2552 www.bangkokbiznews.com

มอง "อาหาร" ผ่าน "ตัวเลข"...!

รศ.ดร.สุขุม เฉลยทรัพย์

"อาหาร" กับ "ตัวเลข" ดูแล้วเหมือนจะเป็นเรื่องคนละเรื่อง เพราะเมื่อพูดถึงอาหารหลายคนอาจนึกถึงชนิดของอาหาร เช่น อาหารไทย ญี่ปุ่น อิตาลี ความเป็นเอกลักษณ์ของชาติ เช่น ต้มยำกุ้งเป็นเอกลักษณ์ของไทย ซูชิเป็นเอกลักษณ์ของญี่ปุ่น มะกะโรนีเป็นเอกลักษณ์ของอิตาลี หรือแม้แต่อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ นอกเหนือจากที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค แต่น้อยคนนักที่จะพูดถึง "ตัวเลข"...

แล้วหากพูดถึง "ตัวเลข" หลายคนอาจนึกถึงเงิน หุ้น หรือแม้แต่หวย แต่เชื่อว่าน้อยคนนักที่จะนึกถึง "อาหาร"...

แต่อาจจะมีบ้างเรื่องที่คนสามารถเชื่อมโยง "อาหาร" กับ "ตัวเลข" เข้าด้วยกัน เช่น เรื่องปริมาณแคลอรีในอาหาร ที่เมื่อคนส่วนใหญ่นึกถึงก็จะเชื่อมโยงไปถึงความอ้วนหรือเรื่องของตัวเลขน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นหรือลดลงตามปริมาณของอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ

หรือหากมี "ตัวแปรแทรก" คือ "ธุรกิจ" เข้ามาเกี่ยวข้องคำว่า "อาหาร" กับ "ตัวเลข" จะกลายเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกันชนิดที่เรียกได้ว่า "แยกไม่ออก"

คงไม่มีใครกล้าปฏิเสธว่า "ธุรกิจอาหาร" เป็นธุรกิจที่ได้รับความนิยม และมีผู้คนจำนวนมากนิยมทำธุรกิจประเภทดังกล่าว (เรียกได้ว่าถ้าจะทำธุรกิจ

"อาหาร" เป็นธุรกิจที่คนคิดจะทำเป็นอันดับต้น ก็คงต้องไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะเป็นแบบนั้น เพราะคนทุกคนต้องกิน...!!) ซึ่งหลายคนก็ **"ร่ำรวย"** จากธุรกิจประเภทนี้ ขณะที่หลายคนก็ **"ขาดทุน"** (ชนิดปันปี้)

"ความสำเร็จ" และ **"ความล้มเหลว"** ของการทำธุรกิจร้านอาหารนั้นมีเพียงเส้นบางๆ ที่กั้นอยู่ นั่นคือ คำว่า **"โดนใจกลุ่มผู้บริโภค"** หรือไม่? โดยในอดีต **"ตัวช่วย"** ของการเปิดธุรกิจร้านอาหารให้ประสบความสำเร็จ อาจเป็น **"ประสบการณ์"** แต่ปัจจุบันหนึ่งในตัวช่วยของการทำธุรกิจร้านอาหารให้ประสบความสำเร็จนั้น ก็คือ **"การวิจัยการตลาด"**

การวิจัยตลาด (Market Research) คือ กระบวนการเก็บรวบรวม วิเคราะห์ ตีความ และรายงานข้อมูลทางการตลาดที่เกี่ยวข้องกับการขายสินค้าหรือบริการ เพื่อนำมาใช้ประกอบการวางแผนและการตัดสินใจทางการตลาดของผู้ผลิต ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดในการทำให้สินค้าหรือบริการของตนสามารถตอบสนองความต้องการและสร้างความพึงพอใจแก่ลูกค้าเป้าหมายได้สูงสุด

อย่างไรก็ตาม การวิจัยการตลาดนั้น เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อระบบเศรษฐกิจการตลาด ผู้บริโภคมีความต้องการและทางเลือกในการจับจ่ายสินค้าหรือบริการที่หลากหลาย สินค้าหรือบริการประเภทเดียวกันอาจประสบความสำเร็จทางการขายไม่เท่ากัน ผู้ผลิตที่ประสบความสำเร็จจะต้องศึกษาและเข้าใจลักษณะและความต้องการของลูกค้า เป้าหมาย ตลอดจนปัจจัยและสภาพแวดล้อมต่างๆ ที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อของลูกค้าอย่างถ่องแท้

ขอบเขตหรือเนื้อหาของการวิจัยตลาด เช่น สภาวะทางเศรษฐกิจ การวิจัยลูกค้า การวิจัยสินค้า การวิจัยราคาสินค้า การวิจัยงานโฆษณา และการวิจัยการขาย ตามปกติผู้ผลิตสามารถรวบรวมข้อมูลและสถิติที่ภาครัฐจัดทำและเผยแพร่วิเคราะห์สภาวะทางเศรษฐกิจได้ข้อมูลที่มีประโยชน์ เช่น แนวโน้มการจ้างงาน ตัวเลขแสดงการเปลี่ยนแปลงระดับรายได้ อุปสงค์ อัตราดอกเบี้ย เป็นต้น การวิเคราะห์สภาวะทางเศรษฐกิจช่วยให้ผู้ผลิตทราบแนวโน้มตลาดสำหรับสินค้าหรือบริการได้

การวิจัยลูกค้าต้องศึกษาให้ทราบลักษณะและความต้องการของลูกค้าเป้าหมาย ทั้งในเชิงกายภาพและจินตภาพ เช่น เป็นเพศชายหรือหญิง ระดับอายุ รายได้ อาชีพ อาศัยอยู่ในเขตเมืองหรือชนบท ตลอดจนรสนิยมและความต้องการ

4
8
2

ด้านต่างๆ ทั้งความชอบ ความไม่ชอบ เช่น ชอบความสะดวกสบาย หรูหราหรือเรียบง่าย สีสันสดใสหรือไม่ฉูดฉาด เป็นต้น

ส่วนการวิจัยสินค้าช่วยบอกได้ว่าสินค้าใหม่ที่ผลิตขึ้นจะได้รับการยอมรับจากลูกค้ามากน้อยเพียงใด ซึ่งอาจรวมถึงการทดสอบตัวสินค้าและบรรจุภัณฑ์ และการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบสินค้าของเรากับของคู่แข่งด้วยก็ได้ โดยการวิจัยราคาสินค้าเป็นการศึกษาเพื่อให้รู้ว่าจะมีลูกค้ามากน้อยเพียงใดที่ยินดีจ่ายเงินซื้อสินค้า ณ ระดับราคาต่างๆ กัน คำถามสำคัญที่จะต้องหาคำตอบให้ได้ในการทำวิจัยแบบนี้ คือ ลูกค้ายินดีซื้อสินค้าในราคาที่เรากำหนดไว้หรือไม่ (ซึ่งมักเป็นราคาที่คุ้มต้นทุนบวกกับกำไรที่ต้องการ)

ขณะที่การวิจัยงานโฆษณาจะเน้นไปที่การศึกษาข้อความโฆษณาสินค้าและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มลูกค้าเป้าหมาย การวิจัยลักษณะนี้ยังช่วยให้ผู้ผลิตหรือนักการตลาดกำหนดประเภท น้ำหนัก และงบประมาณในการใช้สื่อโฆษณาแต่ละประเภทอีกด้วย (เช่น ใช้สื่อหนังสือพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ หรือไดเร็ก-เมล์ เป็นต้น)

การวิจัยการขายจะศึกษาวิธีขายสินค้าที่เหมาะสมและประสิทธิภาพในการขาย และยังช่วยให้ระบุสื่อหรือเครื่องมือการขายที่เหมาะสมอีกด้วย (เช่น จะใช้การขายตรงโดยมีโบรชัวร์ แผนผัง รูปภาพประกอบ หรือต้องใช้สื่อโฆษณามวลชนช่วย เช่น โทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ เป็นต้น)

ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยตลาดในรูปแบบ **"สถิติ"** หรือ **"ตัวเลข"** สามารถนำมาใช้ประกอบการตัดสินใจพัฒนาสินค้าหรือบริการใหม่ หรือวางแผนปรับปรุงคุณภาพของสินค้าหรือบริการที่มีอยู่ให้ดียิ่งขึ้น ผู้ผลิตที่ทำการตลาดโดยขาดข้อมูลที่ชัดเจนถูกต้อง เปรียบเสมือนขุนศึกที่ตัดสินใจออกรบโดยไม่ศึกษาคู่ต่อสู้ กลศึกและสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง ผลลัพธ์ที่ได้คงหนีไม่พ้นความพ่ายแพ้ สินค้าหรือบริการ ที่ผลิตมาอาจขายไม่ออกเพราะไม่ตรงกับความต้องการของลูกค้า แถมยังสิ้นเปลืองงบประมาณสนับสนุนไปเปล่าๆ โดยไม่เกิดประโยชน์อีกด้วย

ฟังสิ่งที่อธิบายแล้ว คงต้องยอมรับว่า **"เข้าใจยาก"** ซึ่งหากต้องการคำอธิบายที่ชัดเจน คงจำเป็นต้องอาศัยกรณีตัวอย่าง เพื่อทำสิ่งที่เป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรม...

กรณีตัวอย่างที่น่าสนใจอย่างยิ่ง ก็คือ การทำวิจัยเชิงการตลาดให้แก่นิตยสาร Thailand Restaurant โดย **"สวนดุสิตโพล"** มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ได้มีการทำการวิจัยสำรวจเชิงการตลาด เกี่ยวกับอาหาร ขนม และเครื่องดื่ม

นิตยสาร Thailand Restaurant ฉบับเดือนเมษายน 2553 **"สวนดุสิตโพล"** มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ได้ทำการสำรวจในประเด็น **"พฤติกรรมการบริโภคอาหารญี่ปุ่นของคนไทย"** โดยสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารญี่ปุ่นของคนไทย จำนวน 1,018 คน สรุปผลได้ดังนี้

ผู้บริโภครับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับร้านอาหารและเมนูอาหารญี่ปุ่น จากสื่อโทรทัศน์มากที่สุด ร้อยละ 31.71 รองลงมาคือ จากคนรอบข้าง และเพื่อน ร้อยละ 14.72 และแผ่นพับ ใบปลิว ร้อยละ 12.03 ร้านอาหารญี่ปุ่นที่ผู้บริโภคนึกถึงเป็นอันดับแรก คือ Fuji Restaurant ร้อยละ 42.80 รองลงมาคือ Oishi ร้อยละ 17.14 และ Zen ร้อยละ 16.67 ในขณะที่อาหารประเภทปลาดิบ ซูชิ ซาซึมิ เป็นเมนูที่ได้รับความนิยมมากที่สุดเมื่อเข้าไปนั่งรับประทานอาหารญี่ปุ่น รองลงมา คือ ข้าวปั้น อาหารชุด

ข้าวราดต่างๆ และอาหารประเภททอด เช่น เทมปุระ เกี๊ยวซ่า ทงกัสซึ

วันหยุดเสาร์-อาทิตย์ เป็นช่วงเวลาที่ผู้บริโภคนิยมรับประทานอาหารญี่ปุ่นมากที่สุดถึงร้อยละ 56.17 และส่วนใหญ่จะรับประทานกันตอนมื้อเย็น โดยมักจะไปกับครอบครัว และกลุ่มเพื่อนร่วมงาน จำนวนสมาชิกที่ร่วมรับประทานอาหารในแต่ละครั้งจะอยู่ที่ 3-5 คน ใช้เวลาในการรับประทานประมาณ 1-2 ชั่วโมง ค่าใช้จ่ายต่อครั้งอยู่ที่ 500-1,000 บาท และ 1,000-2,000 บาท ความถี่ในการรับประทานส่วนใหญ่ นานๆ ครั้ง และไม่เกิน 2 ครั้งต่อเดือน สถานที่ที่นิยมไปรับประทานอาหารญี่ปุ่น ได้แก่ ร้านที่อยู่ในห้างสรรพสินค้า ห้าง Modern Trade และร้านที่อยู่ในตัวอาคาร ตึกสำนักงาน

ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหาร อันดับแรก คือ ด้านผลิตภัณฑ์ ได้แก่ ความสดใหม่ของวัตถุดิบ ความสะอาด คุณค่าทางโภชนาการ เมนูหลากหลาย อันดับสอง คือ ด้านราคา ได้แก่ มีป้ายราคาติดไว้ชัดเจน ชำระเงินได้ทั้งเงินสดและบัตรเครดิต อันดับสาม คือ ด้านสถานที่ ได้แก่ ความสะอาด การตกแต่งร้านสวยงาม แปลกใหม่ เวลาเปิด-ปิดบริการ และอันดับสี่ คือ มีรายการอาหารเป็นชุดหรือแบบบุฟเฟ่ต์ ให้ส่วนลด สะสมแต้ม มีระบบสมาชิก จัดกิจกรรมในโอกาสพิเศษ เป็นต้น

ในส่วนฉบับ เดือนกุมภาพันธ์ 2553 **"สวนดุสิตโพล"** มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ได้ทำการสำรวจในประเด็น พฤติกรรมการบริโภคเบเกอรี่ (เค้ก ขนมอบ ขนมปัง) โดยสำรวจพฤติกรรมการบริโภคของคนกรุงเทพมหานครที่มีต่อเบเกอรี่ (เค้ก ขนมอบ ขนมปัง) จำนวน 1,040 คน สรุปผลได้ดังนี้

ประเภทเบเกอรี่ที่ผู้บริโภคส่วนใหญ่นิยมมากที่สุด คือ ขนมปัง ครัวซอง และเดนิช พาสตรี้ส์ แซนด์วิช ร้อยละ 18.77 อันดับ 2 เค้ก ร้อยละ 16.90 และอันดับ 3 คุกกี้ บิสกิต ร้อยละ 15.49 พฤติกรรมการบริโภคเบเกอรี่ ส่วนใหญ่แล้วจะไม่แน่นอน แล้วแต่โอกาส ร้อยละ 28.19 รองลงมา

คือ 1-2 ครั้ง/สัปดาห์ ร้อยละ 21.48 และสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือน้อยกว่า ร้อยละ 16.78 ในขณะที่ช่วงเวลาที่บริโภคขึ้นอยู่กับโอกาสและความเหมาะสม ร้อยละ 38.97 รองลงมา คือ ช่วงเช้าเวลา 06.00-09.30 น. ร้อยละ 15.70 และช่วงเที่ยง 11.00-13.30 น. ร้อยละ 13.95 แบรนด์หรือยี่ห้อ **"เบเกอรี่"** ที่นึกถึงเป็นอันดับแรก คือ S&P ร้อยละ 20.15 รองลงมาคือ ดังกิ้น โดนัท ร้อยละ 9.71 และกาโตว์เฮ้าส์ มีอันดับเท่ากันกับมิสเตอร์โดนัท ร้อยละ 9.33 ค่าใช้จ่ายในการซื้อเบเกอรี่ต่อครั้งประมาณ 150-250 บาทต่อชิ้น ร้อยละ 22.97 รองลงมาคือ 70-150 บาทต่อชิ้น ร้อยละ 22.30 และ 250-600 บาทต่อชิ้น ร้อยละ 15.55 เหตุผลในการซื้อ คือ เพื่อรับประทานเอง ร้อยละ 57.14 เพื่อรับประทานในครอบครัว ร้อยละ 26.71 และเพื่อเป็นของฝาก ร้อยละ 16.15

ปัจจัยการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกซื้อเบเกอรี่ อันดับ 1 คือ ความสดใหม่ ร้อยละ 17.56 อันดับ 2 คือ หลากหลายเมนูและรูปแบบ ร้อยละ 16.67 และร้านน่าเชื่อถือ มีชื่อเสียง ร้อยละ 13.99 ในขณะที่ปัจจัยด้านสถานที่และรูปแบบร้านเบเกอรี่ที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกซื้อเบเกอรี่มากที่สุด คือ สถานที่ดูสะอาด ตกแต่งร้านสวยงาม ร้อยละ 20.98 รองลงมา คือ มีหลายสาขา ไปมาสะดวก ร้อยละ 17.72 และเป็นร้านกาแฟที่มีบริการเบเกอรี่ ร้อยละ 12.65 และปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกซื้อเบเกอรี่ในเทศกาลต่างๆ อาทิ วันวาเลนไทน์ / วันปีใหม่ / คริสต์มาส / วันเกิด ฯลฯ มากที่สุด คือ หาซื้อง่าย มีสาขาจำนวนมาก ร้อยละ 18.33 รองลงมา คือ มีการทำโปรโมชั่นลดราคา แลกแจก แถม ร้อยละ 12.22 และหลากหลายเมนู รูปแบบ ร้อยละ 11.94

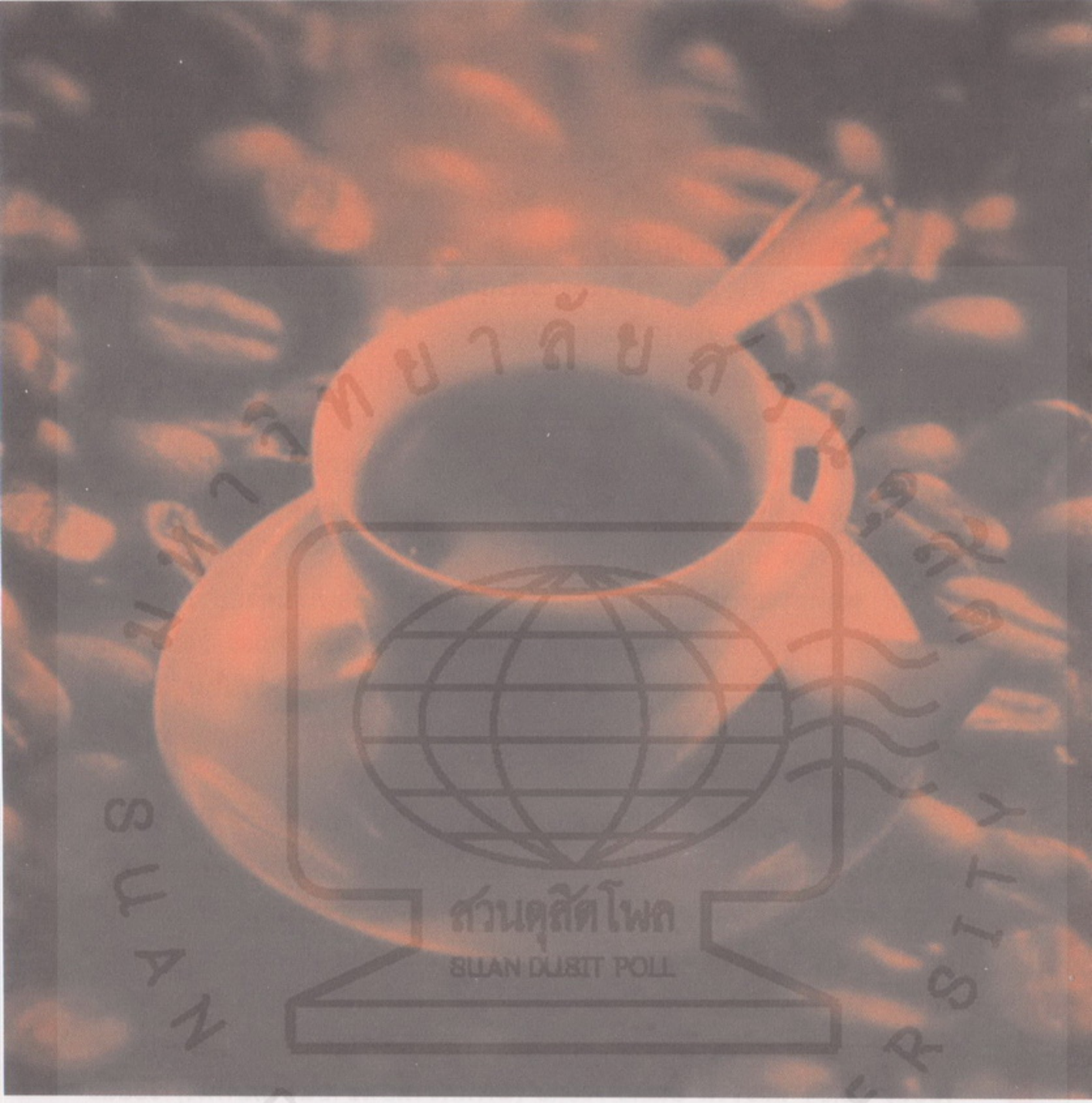
เทรนด์ของเบเกอรี่ที่อยากให้มี ได้แก่ เบเกอรี่เพื่อสุขภาพ (ไม่อ้วน อาทิ ลดน้ำตาล แคลอรีต่ำ) ร้อยละ 43.62 รองลงมา คือ เบเกอรี่ผลไม้ต่างๆ ร้อยละ 31.98 และเบเกอรี่ผัก / ธัญพืช อาทิ ขนมปังเห็ด ขนมปังผักโขม ฯลฯ ร้อยละ 24.40 ปัญหาที่พบของการบริโภคส่วนมาก ได้แก่ สินค้าที่ต้องการหมด ร้อยละ 25.70 รองลงมา คือ ต้องเข้าคิวรอจ่ายเงินนาน ร้อยละ 23.77 และพนักงานไม่กระตือรือร้นในการให้บริการ ร้อยละ 20.01

ในฉบับเดือนพฤศจิกายน 2552 **"สวนดุสิตโพล"** มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ได้ทำการสำรวจในประเด็น **"พฤติกรรมการบริโภค กับร้านกาแฟ"** ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัยนี้เป็น **"ประชาชน"** จำนวนทั้งสิ้น 1,029 คน และมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึงพฤติกรรมการบริโภคและความคิดเห็นที่มีต่อธุรกิจกาแฟในปัจจุบัน โดยสามารถสรุปผลได้ดังนี้

พฤติกรรมการดื่มกาแฟที่กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติ คือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ดื่มทุกวัน ร้อยละ 32.0 รองลงมา คือ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ร้อยละ 24.53 และสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ร้อยละ 22.64 รสชาติกาแฟที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นิยมดื่ม คือ คาปูชิโน ร้อยละ 20.37 รองลงมา คือ มอคค่า ร้อยละ 19.75 และเอสเปรสโซ่ ร้อยละ 16.05

รูปแบบของกาแฟที่กลุ่มตัวอย่างดื่มมากที่สุด คือ กาแฟเย็น ร้อยละ 43.40 รองลงมา คือ กาแฟปั่น ร้อยละ 33.96 และกาแฟร้อน ร้อยละ 20.75 แบรนด์ของร้านกาแฟที่กลุ่มตัวอย่างนึกถึงมากที่สุด คือ สตาร์บัคส์ ร้อยละ 24.07 รองลงมา คือ แบล็คแคนยอน ร้อยละ 21.60 และ Coffe World ร้อยละ 13.58 ลักษณะของร้านกาแฟที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้บริการมากที่สุด คือ ร้านกาแฟที่อยู่ในห้างฯ ร้อยละ 63.53 รองลงมา คือ Kiosk (ตู้ / เครื่องจำหน่ายกาแฟอัตโนมัติ) ร้อยละ 13.04 และร้าน Stand Alone (มีพนักงานยืนขายแต่ไม่มีที่นั่ง) ร้อยละ 7.45

ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการร้านกาแฟมากที่สุด คือ รสชาติอร่อย ร้อยละ 37.93 รองลงมา คือ บรรยากาศในร้านดี ร้อยละ 15.17 มีชื่อเสียง ร้อยละ 14.83 และราคาเหมาะสม ร้อยละ 11.38 บริการเสริมที่กลุ่มตัวอย่างต้องการให้ร้านกาแฟมีไว้บริการแก่ลูกค้ามากที่สุด คือ บริการ Wifi-Internet ภายในร้าน ร้อยละ 18.02 รองลงมา ได้แก่ มีกาแฟหลากหลายรสชาติให้เลือก และมีเมนูแนะนำแปลกใหม่ ร้อยละ 17.75 มีโต๊ะนั่งดื่มกาแฟ



สบายๆ ร้อยละ 16.71 และเปิดเพลงฟังสบายๆ สร้างบรรยากาศ ร้อยละ 14.62

เหตุผลที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างนิยมไปนั่งร้านกาแฟมากที่สุด คือ นั่งอ่านหนังสือ ร้อยละ 31.64 รองลงมา ได้แก่ เป็นที่นัดพบปะพูดคุยเรื่องงาน ร้อยละ 20.90 และรอทำธุระ ร้อยละ 15.25 ราคาที่กลุ่มตัวอย่างคิดว่าเหมาะสมมากที่สุดในการดื่มกาแฟต่อ 1 ครั้ง คือ ราคาประมาณ 51-70 บาท ร้อยละ 23.27 รองลงมา ได้แก่ ประมาณ 120 บาท ร้อยละ 22.64 และราคาประมาณ 91-120 บาท ร้อยละ 20.13

และกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าวัยที่นิยมเข้าไปใช้บริการร้านกาแฟมากที่สุด คือ คนวัยทำงาน ร้อยละ 46.99 รองลงมา คือ ทุกวัย ร้อยละ 25.30 วัยกลางคน ร้อยละ 14.46 ผู้มีอายุ ร้อยละ 7.23 และวัยรุ่น ร้อยละ 6.02

ผลการวิจัยจากนิตยสาร Thailand Restaurant เกี่ยวกับอาหารญี่ปุ่น เบเกอรี่ และกาแฟ ล้วนถือเป็นสารสนเทศที่เกิดขึ้นจากการจัดระเบียบข้อมูลดิบ หรือความคิดเห็นของประชาชน ซึ่งอย่างไรก็ตามผลการวิจัยด้านการตลาดนั้น เมื่อนำมาผสมผสานกับองค์ความรู้ด้านการตลาดแล้ว ประโยชน์ที่ได้รับ ก็คือ การนำไปสู่การเขียนแผนธุรกิจ (Business Plan)

เมื่อพิจารณาจากผลงานวิจัยทั้งสามเรื่อง จะพบว่าล้วนมีความน่าสนใจที่แตกต่างกัน แต่งานวิจัยประเด็น **"พฤติกรรมการบริโภค กับร้านกาแฟ"** ถือเป็นงานวิจัยซึ่งค่อนข้างน่าสนใจ เนื่องจากธุรกิจร้านกาแฟ มีอัตราการเติบโตรวดเร็วเป็นอย่างมาก อาจสืบเนื่องมาจากธุรกิจร้านกาแฟรายใหญ่ๆ จากต่างประเทศเข้ามาลงทุนในธุรกิจนี้ เช่น ซูซูกิ สตาร์บัคส์ สภาพดังกล่าวสร้างความตื่นตัวให้กับวงการธุรกิจกาแฟ ขณะเดียวกันกระแสความนิยมการดื่มกาแฟของคนไทยก็เริ่มเปลี่ยนแปลงไป จากเดิมคนไทยนิยมดื่มกาแฟสำเร็จรูปกันเป็นส่วนใหญ่ ปัจจุบันคนไทยได้หันมานิยมเข้าร้านกาแฟสดคั่วบดมากขึ้น

ดังนั้น การนำผลงานวิจัยอันเป็นสิ่งที่เป็น **"นามธรรม"** มาเข้าสู่กระบวนการลดทอนความเป็น **"นามธรรม"** และสร้างความเป็น **"รูปธรรม"** โดยใช้การเขียนแผนธุรกิจในการทำธุรกิจกาแฟ จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจและเป็นประโยชน์กับคนที่สนใจทำธุรกิจดังกล่าวไม่มากก็น้อย

ขั้นตอนแรกที่สำคัญที่สุดของการเขียนแผนธุรกิจ คือ การกำหนดกลุ่มเป้าหมายหลักๆ ของสินค้า ซึ่งจากผลการวิจัยของสวนดุสิตโพลพบว่ากลุ่มเป้าหมายหลักของธุรกิจกาแฟ คือ กลุ่มวัยทำงาน ส่วนกลุ่มเป้าหมายรอง คือ คนทุกเพศทุกวัย จากกลุ่มเป้าหมายหลักและกลุ่มเป้าหมายรองเหล่านั้น เป็นข้อมูลที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการวางแผนกลยุทธ์ด้านการกำหนดส่วนผสมทางการตลาด หรือ 4P ในลำดับต่อไป

ส่วนผสมทางการตลาดนั้น ประกอบด้วยผลิตภัณฑ์ สถานที่ ราคา และการส่งเสริมการขาย จากข้อมูลที่ได้ค้นพบว่า **"ด้านผลิตภัณฑ์"** นั้น ผู้บริโภคเลือกดื่มกาแฟจากรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม และกลิ่นหอมที่เย้ายวน ดังนั้น หากผู้ประกอบการท่านใดต้องการเปิดธุรกิจร้านกาแฟจึงควรใส่ใจเรื่องรสชาติของ

กาแฟมากที่สุด และให้ความสำคัญกับการพัฒนาสูตรเครื่องดื่มกาแฟให้มีหลากหลายรูปแบบ ทั้งแบบร้อน เย็น ปั่น รสชาติตรงตามความต้องการของผู้บริโภค ตลอดจนให้ความสำคัญกับการสร้างตราสินค้า (Brand) ให้เป็นที่รู้จักและมีชื่อเสียงในกลุ่มผู้บริโภค

"ด้านสถานที่" สถานที่สำหรับประกอบธุรกิจร้านกาแฟมีความสำคัญมาก นอกจากการเลือกทำเลที่ดีการสัญจรสะดวกมีที่จอดรถ ซึ่งห้างสรรพสินค้าถือเป็นสถานที่ที่มีความเหมาะสมอย่างมากแล้ว ภายในบริเวณร้านจะต้องจัดแต่งให้สวยงาม ตลอดจนมีบริการ Wifi-Internet ภายในร้าน มีโต๊ะนั่งดื่มกาแฟสบายๆ และเปิดเพลงฟังสบายๆ เพื่อสร้างบรรยากาศในการอ่านหนังสือ และพบปะพูดคุยเรื่องงาน ในส่วน **"ด้านราคา"** จากการสำรวจพบว่าราคาที่เหมาะสม คือ ราคาประมาณ 51-70 บาท

ขณะที่ **"ด้านการส่งเสริมการขาย"** ในงานวิจัยดังกล่าวนี้แม้จะไม่มีการวิจัยในด้านการส่งเสริมการขายที่ชัดเจน แต่อย่างไรก็ตามจากกลุ่มเป้าหมายหลักที่เป็นคนวัยทำงาน และกลุ่มเป้าหมายรองที่เป็นคนทุกวัยนั้น ธุรกิจร้านกาแฟอาจใช้วิธีการส่งเสริมการขาย โดยเน้นการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสิ่งพิมพ์และแผ่นพับ หรือ Direct Mail เพราะสื่อเหล่านี้นำเสนอให้เห็นภาพลักษณ์ของ

สินค้าที่ดี ชื่อสินค้า และตราสินค้า เพื่อให้สินค้าเข้าถึงผู้บริโภคได้เร็วด้วยต้นทุนที่ต่ำ

การประชาสัมพันธ์ที่ดีอีกวิธี คือ การสร้างมาตรฐานของร้านให้เป็นที่ยอมรับของผู้บริโภค จนนำไปบอกกล่าวกันแบบ "ปากต่อปาก" วิธีนี้ได้ผลดีมากสำหรับธุรกิจร้านกาแฟ นอกจากนั้นผู้ประกอบการอาจส่งเสริมการขายด้วยรูปแบบต่างๆ เช่น การจัดโปรโมชั่นแลกซื้อของที่ระลึก หรือในช่วงเทศกาลสำคัญๆ ก็อาจจะนำกาแฟบางรายการมาลดราคา เพื่อให้ผู้บริโภคหันมาดื่มกาแฟกันมากขึ้น หรือผู้ประกอบการอาจจัดกิจกรรมร่วมสนุก เพื่อดึงผู้บริโภคเข้าร้านบ่อยครั้งมากขึ้น

แผนการดำเนินธุรกิจกาแฟที่เกิดขึ้นนั้น เป็นแผนงานอันเกิดขึ้นจากการนำข้อมูลเชิง "สถิติ" หรือ "ตัวเลข" มาเป็นข้อมูลพื้นฐานผนวกกับความรู้เชิงการตลาดที่นำไปสู่การวิเคราะห์เพื่อทำแผนธุรกิจ ซึ่งการใช้ข้อมูลในรูปสถิติหรือตัวเลขในลักษณะดังกล่าว ถือเป็นภาพสะท้อนที่แสดงให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรมว่าในยุคแห่งการแข่งขัน ณ วันนี้ หากต้องการธุรกิจ โดยเฉพาะด้านอาหารแล้ว คงจำเป็นต้องมอง "อาหาร" ผ่าน "ตัวเลข" เพื่อใช้ "ตัวเลข" มาสร้างประโยชน์ให้แก่ธุรกิจอาหารนั่นเอง

ที่กล่าวไปทั้งหมดนี้ คือ หนึ่งในตัวอย่างของการมอง **"อาหาร"** ผ่าน **"ตัวเลข"** ซึ่งในโลก ณ วันนี้ **"อาหาร"** และ **"ตัวเลข"** มีสิ่งที่เกี่ยวข้องกันในหลายๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นอาหารจากภัตตาคาร MK ที่สามารถตีค่าเป็น KM เช่น การคำนวณปริมาณแคลอรีของอาหารที่รับประทานไปในมื้อนั้นๆ อันเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคในการคำนวณเพื่อรับประทานอาหารได้อย่างเหมาะสม

เชื่อว่าหากพิจารณาปรากฏการณ์ที่อยู่รอบตัวอย่างถี่ถ้วนแล้ว ก็คงต้องยอมรับว่าในขณะนี้คนในสังคมจะกินอะไร คงไม่ได้สักแต่กินเข้าไปแล้วแต่จะมอง **"ตัวเลข"** ทั้งราคา คุณค่าทางอาหาร หรือแม้แต่ความคุ้มค่าในการรับประทาน...

เมื่อเป็นเช่นนี้คงไม่อาจปฏิเสธความเกี่ยวโยงระหว่าง **"อาหาร"** และ **"ตัวเลข"** อีกต่อไป โดยเฉพาะผู้บริโภคในยุคการจัดการความรู้ (KM: Knowledge Management) เฉกเช่นปัจจุบัน...!!

ณ วันนี้ "อาหาร" และ "ตัวเลข" มีสิ่งที่เกี่ยวข้องกันในหลายๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นอาหารจากภัตตาคาร MK ที่สามารถตีค่าเป็น KM เช่น การคำนวณปริมาณแคลอรีของอาหารที่รับประทานไปในมื้อนั้นๆ อันเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภคในการคำนวณเพื่อรับประทานอาหารได้อย่างเหมาะสม

ความสุข... ในการที่จะได้กิน ทำใจให้ดี
หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ แล้วอยากกินอะไรก็กินไป
แต่ให้รู้จักกิน กินได้เท่าที่ควรจะกินได้ เท่านี้ก็มีความสุขกับการกินแล้ว

ISBN 978-974-8104-31-7
9 789748 104317
ราคา 190.-