



Poll Talk Exclusive | Ep.8

# อาหารไทย เอกลักษณ์



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อัครพล ไชยวงศ์  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กาญจนา เพ็ญศรี  
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ โรงเรียนการเรือน  
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต วิทยาเขตสุพรรณบุรี







## สารบัญ

1 บทสรุปจากเวทีเสวนากลุ่ม  
“อาหารไทย...เอกลักษณ์ไทย”

9 พลัโพล  
“อาหารไทย...เอกลักษณ์ไทย”

10 กระแสอาหารไทย  
Soft Power ไทย...  
จากเวทีเอเปค 2022



12 Insight Poll:  
ความคิดเห็นของประชาชน  
ในแต่ละภูมิภาคต่อ  
อาหารไทย...เอกลักษณ์ไทย

15 การส่งเสริมเอกลักษณ์  
อาหารไทยสู่การจัดการเรียน  
การสอน

17 รายการ  
POLL TALK Exclusive Ep.8  
“อาหารไทย...เอกลักษณ์ไทย”

18 สกู๊ปพิเศษ  
“เมนูอาหารไทยจากผล  
การเสวนากลุ่มและพลัโพล”

24 “อาหารไทย...เอกลักษณ์ไทย”  
ในสื่อ

Poll   
*Exclusive*

by Suan Dusit Poll



บทสรุปจากเวทีเสวนากลุ่ม

## “อาหารไทย: เอกลักษณ์ไทย”



**ผศ.อัศรวา ไวเซียงคำ**

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์  
โรงเรียนการเรือน วิทยาลัยสุพรรณบุรี



**ผศ.กาญจนา เพื่องศรี**

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์  
โรงเรียนการเรือน วิทยาลัยสุพรรณบุรี



เมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน 2565 สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ดำเนินการจัดสนทนากลุ่มในรายการ Poll Talk Exclusive by สวนดุสิตโพล หัวข้อเรื่อง “อาหารไทย เอกลักษณ์ไทย” จัดขึ้นโดยรองศาสตราจารย์ ดร.สุขุม เฉลยทรัพย์ ประธานที่ปรึกษาอธิการบดี เป็นการพูดคุยและนำเสนอข้อมูลเชิงวิชาการจากนั้นนำประเด็นที่ได้ไปสอบถามความคิดเห็นของประชาชนทั่วไปแล้วนำเสนอผลออกมาในภาพรวมต่อไป โดยจัดขึ้นเมื่อเวลา 09.30 - 11.00 น. ณ ห้องประชุมอาคาร ดร.สุขุม เฉลยทรัพย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต วิทยาเขตสุพรรณบุรี ในส่วนสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ โรงเรียนการเรือน วิทยาเขตสุพรรณบุรี ได้รับมอบหมาย

ให้จัดดำเนินการเสวนา นำโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อัศรวา ไวเซียงคำ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กาญจนา เพื่องศรี พูดคุยกับท่านวิทยากรในแต่ละประเด็น ซึ่งในการนี้ได้รับเกียรติจากวิทยากรที่เชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ เพื่อมาร่วมพูดคุยในแต่ละประเด็น ได้แก่

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาระ มีผลกิจ อาจารย์ประจำโรงเรียนการทองเที่ยวและการบริการ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดวงมกล อัครวมาศ อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ฉัตรชนก บุญไชย ประธานหลักสูตรสาขาวิชาเทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

4. อาจารย์พงศอนันต์ ศิริแสงไพรวลัย ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารไทย ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

5. คุณนาถภา จารุวิพัส ธุรกิจเจ้านิจุสุพรรณ สมาคมผู้ประกอบการจำหน่ายอาหารสุพรรณบุรี และสมาคมธุรกิจการท่องเที่ยวจังหวัดสุพรรณบุรี เจ้าของแบรนด์น้ำพริกปลาสดกรอบ

6. คุณเมธี กำบุญ ร้านกาแฟเมืองเหนือ ศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยสวนดุสิต วิทยาเขตสุพรรณบุรี

กิจกรรมภายในงานนอกจากการดำเนินการจัดเสวนากลุ่มแล้ว ยังได้จัดบูธนำเสนอเมนูอาหารไทย จากหนังสืออาหารไทย มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม ซึ่งเป็นอาหารไทยที่ได้รับการขึ้นทะเบียนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม โดยกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม มาแนะนำบางส่วนคือ ต้มยำกุ้ง ผัดไทย แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน ส้มตำ น้ำพริก ข้าวหลาม ข้าวต้มมัด เป็นต้น

ผลจากการเสวนา “อาหารไทย เอกลักษณ์ไทย” มีหลายประเด็นที่ถูกหยิบยกมาพูดคุย อาทิ ที่มาอาหารไทย ลักษณะเฉพาะของอาหารไทย เอกลักษณ์อาหารไทยสู่การประกอบธุรกิจ และการดำเนินการเพื่อส่งเสริมเอกลักษณ์อาหารไทย ซึ่งมีสิ่งที่น่าสนใจสามารถสรุปได้เป็นแต่ละประเด็นดังนี้

## ที่มาอาหารไทย

อาหารถือเป็น 1 ในปัจจัย 4 ที่สำคัญในการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ จากการพูดคุยจะเห็นได้ว่าอาหารในภูมิภาคนี้มีที่มาและหลักฐานในด้านต่าง ๆ ที่สอดคล้องกันมาอย่างยาวนาน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาระ มีผลกิจ กล่าวว่า ในมุมมองความเป็นไทยในเชิงรัฐศาสตร์ก็คือความเป็นชาติไทย แต่ถ้าบอกว่าอาหารไทยในเชิงชาติพันธุ์ มีความหลากหลาย เช่นชาติพันธุ์ลาว ชาติพันธุ์มอญ เป็นต้น หากถามว่าอาหารไทยแท้คืออะไรคงตอบไม่ได้ แต่หากตอบว่า *เอกลักษณ์ของอาหารไทย คือ อาหารไทยในแต่ละภูมิภาค* ซึ่งอาหารไทยเป็นอาหารที่มีการผสมผสานกันหลากหลาย แบ่งตามการยึดหลักทางภูมิศาสตร์ หรือหากจะหา



• ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาระ มีพลกิจ

เอกลักษณ์ของอาหารเพื่อการนำเสนอ คือ อาหารชาววัง เพราะมีองค์ประกอบ วิธีการทำ และรสชาติที่มีลักษณะเฉพาะ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดวงกมล อัครวมาศ กล่าวว่า ในมุมมองอาหารไทยในทางโบราณคดี นั้นได้พบหลักฐานที่บ่งชี้ถึงเอกลักษณ์ของอาหารไทยในหลายสถานที่ด้วยกัน เช่น ในแหล่งโบราณคดีโคกพนมดี ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่จังหวัดชลบุรี ถือว่าเป็นแหล่งที่ขุดค้นที่มีอายุประมาณ 4,000 ปี ได้พบหลักฐาน การอยู่อาศัย โดยพบอุจจาระซึ่งในนั้นพบซากอาหาร ได้แก่ ก้างปลาน้ำจืดต่าง ๆ และข้าว หรือในแหล่งโบราณคดีบ้านโนนวัด ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา ถือว่าเป็นแหล่งที่ขุดค้นที่มีอายุประมาณ 4,000 ปี ได้พบหลักฐาน การอยู่อาศัย โดยพบภาชนะที่มีลักษณะคล้ายไหบรรจุปลาหลายชนิด เช่น ปลา



• ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดวงกมล อัครวมาศ

ช่อน ปลาไหล ปลาดุก และปลาชนิดอื่น ๆ นักโบราณคดีสันนิษฐานว่าน่าจะเป็น ปลาข้าว อีกหลักฐานหนึ่งในเขตแหล่งเรือจมนในเขตน่านน้ำอ่าวไทย ตั้งอยู่ในเขตพื้นที่จังหวัดระยอง ได้พบหม้อในเรือสินค้า ได้พบกระดูกปลาหลายชนิดปนอยู่ และไข่ หรือในเรือโบราณพนมสุรินทร์ จังหวัดสมุทรสาคร สันนิษฐานเป็นเรือที่มาจากต่างประเทศ ได้พบอาหารของคนในเรือ ได้แก่ ข้าว และสมุนไพรร หรือในหลักฐานสมัยสุโขทัย ในศิลาจารึกหลักที่ 1 ของพ่อขุนรามคำแหงมหาราช ที่มีอายุประมาณ 700 ปี ที่ว่าในน้ำมีปลาในนามีข้าว เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่า การบริโภคอาหารของคนในสมัยก่อนจะมีข้าว และปลาเป็นต้น ในส่วนของการบริโภคเนื้อสัตว์จะเริ่มได้รับความนิยมจากการติดต่อการค้ามาจากต่างประเทศในช่วงสมัยอยุธยาตอนกลาง จะเริ่มบริโภคสัตว์ใหญ่ เช่น เนื้อวัว





เนื้อหามุ ในส่วนเอกลักษณ์ของอาหารไทย คือ การบริโภค ข้าว รสชาติจัดจ้าน ซึ่งทั้งหมดนี้จะมีความสอดคล้องกัน เข้ากับวัตถุดิบ ภูมิศาสตร์ ภูมิปัญญา ฤดูกาล ในการสรรค์สร้างและการประกอบอาหาร

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ความเป็นมาของอาหารไทยมีจุดเชื่อมโยงผ่าน “ข้าว” ซึ่งเป็นอาหารหลักในภูมิภาคนี้ การรับประทานร่วมกับพืชผักต่างๆ หรือสัตว์ที่มีและหาได้ในบริเวณพื้นที่นั้นๆ การพัฒนาในด้านการบริโภคโดยเรียนรู้ผ่านเวลาและการรับเอาอิทธิพลจากชาติต่างถิ่นเข้ามาประยุกต์ใช้จนมีพัฒนาการมาเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะในแต่ละท้องถิ่น

## ลักษณะเฉพาะของอาหารไทย

ลักษณะเฉพาะของอาหารไทย สามารถพูดคุยและแบ่งได้เป็นหลายประเด็นด้วยกัน อาทิ ลักษณะการรับประทานอาหารแบบสำรับ ความแตกต่างระหว่างอาหารชาวบ้านกับอาหารชาววัง หรือตลอดจนรสชาติของอาหารไทย ซึ่งวิทยากรในแต่ละท่านได้ร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน โดยมีเนื้อหาสรุป ดังนี้

### การรับประทานอาหารแบบสำรับ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ฉัตรชนก บุญไชย กล่าวว่า ในสมัยก่อนคนไทยอยู่ร่วมกันเป็นครอบครัวใหญ่ การรับประทานอาหารที่สามารถตอบสนองได้ในแต่ละบุคคลในครอบครัวจึงเป็นสิ่งสำคัญ การออกแบบและคิดเมนูตามลักษณะอาหารให้มีความครบรสตามลักษณะการทำ เช่น



• ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรชนก บุญไชย

ต้ม ผัด แกง ทอด การตั้งสำรับอาจกำหนดเครื่องจิ้มไว้เป็นเมนูหลัก คือ น้ำพริกต่าง ๆ หลน แจ่ว เป็นต้น จากนั้นตามด้วยเครื่องแนมคือ ผักต้ม ผักลวก และเครื่องเคียงต่าง ๆ เช่น แกงส้ม ปลาเค็ม เนื้อเค็ม เป็นต้น จะเป็นการเสริมรสกัน ซึ่งในเครื่องแนมกับเครื่องเคียงจะเป็นสิ่งที่เสริมรสอาหารในสำรับนั้นๆ ให้อร่อยยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นการตั้งสำรับคนในสมัยก่อนจึงมีความพิถีพิถันจะต้อง “ดีตรงอย่างประณีต” ในการจัดสำรับ

### อาหารชาวบ้าน อาหารชาววัง

อาจารย์พงศอนันต์ ศิริแสงไพรวลัย กล่าวว่า อาหารชาวบ้านกับอาหารชาววังมีความหลากหลายมิติ ของการรับเอาเมนูอาหารสลับกันไปมา ซึ่งอาหารชาวบ้านจะดูตามลักษณะตามภูมิภาคนั้น ๆ ว่ามีวัตถุดิบหรือสิ่งของที่ทำได้ใน





• อาจารย์พงศอนันต์ ศิริแสงไพรวลัย

ท้องถิ่นนำมาประกอบอาหาร ในส่วนการรับเอาอาหารชาวบ้านมาเป็นอาหารชาววังเมื่อพระมหากษัตริย์เสด็จประพาสตามเมืองต่าง ๆ มีเมนูอาหารที่ถูกปากก็จะนำมาประกอบอาหารเพื่อรับประทานในวังต่อไป หรือมีภรรยาของพระมหากษัตริย์นำเอาองค์ความรู้ด้านการประกอบอาหารในถิ่นที่ตั้งบ้านเกิดเดิมนำมาประกอบอาหาร โดยผ่านการรังสรรค์ประติตประดอยเพื่อให้มีความประณีตในด้านการคัดสรรวัตถุดิบ รสชาติ รวมถึงการจัดวาง การตกแต่ง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาระ มีผลกิจ กล่าวเสริมว่า ความประณีตของการประกอบอาหารชาววังตัวอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นจากหลักฐานในภาพยนตร์เรื่องความหวานพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ 2 ได้ทรงพระราชนิพนธ์ขึ้น เพื่อชื่นชมสมเด็จพระศรีสุริเยนทราบรมราชินีด้วยทรงมีความสามารถเป็นเลิศในการปรุงเครื่องเสวย และเพื่อใช้เป็นบทเห่เรือเสด็จประพาสส่วนพระองค์ ใจความว่าในการปรุงเมนูตำน้ำพริก “ท่านทรงดมพริกทุกเม็ด ก้านพริกก็ใส่เข้าไปด้วย”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ฉัตรชนก บุญไชย กล่าวเสริมว่า คนรุ่นใหม่อาจไม่รู้ถึงสรรพคุณต่างๆ ที่มีในวัตถุดิบการทำอาหาร เช่น ก้านพริกถ้าใส่ร่วมไปในอาหารด้วยนั้นก็มีสรรพคุณสำหรับคนที่มืออาการเสาท้อง มีสรรพคุณเป็นยาถือเป็นภูมิปัญญาไทย

อาจารย์พงศอนันต์ ศิริแสงไพรวลัย กล่าวเสริมว่า พริกชี้หนูในสมัยก่อนมีพริกชี้หนูที่มีขนาดเล็กมีก้านที่นิ่มสามารถรับประทานพร้อมก้านได้ เป็นตัวรสชาติอาหารให้มีความโดดเด่นมากยิ่งขึ้น แต่ในปัจจุบันนี้มีพริกชี้หนูที่มีความหลากหลายมาก ก็ต้องรู้รายละเอียดและพิจารณาการเลือกใช้ให้เหมาะสม

## รสชาติของอาหารไทย

อาจารย์พงศอนันต์ ศิริแสงไพรวลัย กล่าวว่า รสชาติในอาหารทั่วโลกจะกำหนดไว้ 4 รสชาติ คือ เปรี้ยว หวาน เค็ม ขม ส่วนรสชาติในอาหารไทยนั้นจะมีแบบครบรส เช่น อาหารที่มี 2 รส หรือ 3 รส ในเมนูนั้นๆ ยกตัวอย่างเช่น ผัดไทย เป็นอาหารที่ครบใน 3 รส ปัจจัยที่ทำให้อาหารมีรสชาติที่คงที่ มีหลายปัจจัย ตั้งแต่วัตถุดิบที่มีความแตกต่างกันตามฤดูกาล ไฟที่ใช้ในการประกอบอาหาร แบ่งได้เป็น ไฟอ่อน ไฟอ่อนถึงปานกลาง ไฟปานกลาง ไฟปานกลางถึงไฟแรง และ ไฟแรง ยกตัวอย่างอาหารใน 1 เมนู อาจใช้ไฟถึง 3 ไฟ เช่น ผัดกระเพรา การใส่วัตถุดิบก่อนหลัง รสชาติในอาหารนั้นๆ ก่อนหลัง หรือตลอดจนลักษณะของผู้ปรุงอาหารที่ดี ไม่สุบอบหรี ไม่กินเหล้า ไม่ทานของร้อนๆ จากเตา ไม่ทานน้ำแข็ง เพราะจะทำให้ลิ้นที่สัมผัสรสชาติไม่เสถียร

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ลักษณะเฉพาะของอาหารไทย เป็นสิ่งที่มีความแยบยลในรายละเอียดเป็นอย่างมาก ตั้งแต่การเลือกเมนูอาหารเพื่อตอบสนองของแต่ละคนในครอบครัวจนมีพัฒนาการกลายเป็นการจัดอาหารแบบสำรับ หรือรายละเอียดของความแตกต่างระหว่างอาหารชาวบ้านกับอาหารชาววัง ที่มีจุดเชื่อมโยงมาจากผู้คนที่เดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ หรือตลอดจนรสชาติของอาหารไทยที่ร้อยเรียงผ่านภูมิศาสตร์ ภูมิปัญญา ฤดูกาล รสชาติ วัตถุดิบ ความประณีต ความพิถีพิถัน เป็นต้น

## เอกลักษณ์อาหารไทย สู่การประกอบธุรกิจ

การประกอบธุรกิจเกี่ยวกับอาหารไทยนั้นเป็นสิ่งที่มีความท้าทายและรายละเอียดต่างๆ ประกอบเข้าด้วยกัน ซึ่งวิทยากรในแต่ละท่านได้ร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน โดยมีเนื้อหาสรุป ดังนี้

คุณนาถนภา จารุวิพัส กล่าวไว้ว่า *โดยส่วนตัวไม่ได้เป็นคนที่จะจบด้านการเรียนทำอาหาร แต่ได้เรียนรู้จากที่บ้านบวกกับความชอบในการทำอาหาร ได้ใส่ใจในการเรียนรู้ลองผิดลองถูก ปรับปรุงและพัฒนาเพื่อให้ตรงตามความต้องการของลูกค้า*

คุณเมธี กำบุญ กล่าวไว้ว่า *ก่อนหน้าที่จะมีธุรกิจเป็นของตัวเองได้ทำงานอยู่ที่กรุงเทพมหานคร อาหารการกินไม่ถูกปากจึงต้องเดินทางกลับบ้านเพื่อมาทานอาหารที่*

บ้านในทุกอาทิตย์ “ทำงานอยู่กรุงเทพฯ มา 7 ปี ต้องเดินทางกลับบ้านมาทุกอาทิตย์ เพื่อมาทานข้าวที่บ้าน” ด้วยเหตุผลตั้งต้นดังกล่าว จึงหันมามองถึงการที่จะมีธุรกิจที่บ้านเป็นของตนเอง โดยเริ่มจากการศึกษาร้านอาหารทุกร้านในจังหวัดสุพรรณบุรีว่ามีรสชาติและทิศทางของร้านไปทางไหน จากนั้นนำมาประเมินเข้ากับความรู้และความสามารถที่เรามีว่าสามารถทำการแข่งขันได้หรือไม่ จากนั้นให้กำหนดเป็นเป้าหมาย โดยเริ่มตั้งแต่รสชาติอาหาร ความสะอาด ความสดใหม่ของวัตถุดิบ เราต้องเรียนรู้ถึงระบบต่างๆ ในร้านให้ครบทั้งหมด เอกลักษณ์รสชาติอาหารของทางร้านเป็นเป็นแนวรสชาติที่จัดจ้าน เข้มข้น

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาระ มีผลกิจ กล่าวว่า การนำเสนออาหารไทยที่น่าสนใจอีกรูปแบบหนึ่ง คือ การทำอาหารตามเอกลักษณ์ของจังหวัด ตามสำเนียงการพูดแต่ละพื้นที่นั้นๆ เพราะรสชาติอาหารของแต่ละที่ไม่เหมือนกัน การสร้างเอกลักษณ์จากตัวตนของเราเองเป็นสิ่งที่มีจุดเด่นและน่าสนใจ แต่ในปัจจุบันนี้อาจติดตรงที่เรามักจะหามาตรฐานของรสชาติที่ตายตัว แต่ถ้าเราทำแบบอย่างเดียวกันหมดโดยไม่ดึงอัตลักษณ์ที่เรามี ก็จะไม่เกิดการเติบโตและพัฒนาสู่ธุรกิจ “อยากให้วงการอาหารมีดอกไม้หลายสี น้ำหอมหลายกลิ่น”

อาจารย์พงศอนันต์ ศิริแสงไพรวลัย กล่าวว่า การเรียนการสอนในด้านอาหารเพื่อการนำไปประกอบธุรกิจในส่วนการเรียนการสอนเองต้องทำให้ตรงตามลักษณะและมาตรฐานอาหารนั้นๆ ในส่วนเมื่อเรียนแล้วจะนำไปประกอบอาชีพโดยปรับประยุกต์เพื่อให้ตรงตามความต้องการของลูกค้าก็เป็นสิ่งสำคัญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ฉัตรชนก บุญไชย กล่าวว่า รสชาติของอาหารเพื่อการประกอบธุรกิจในต่างประเทศ ถ้าเรายึดเอกลักษณ์ตามที่ศึกษามาอาจได้รับความต้องการมากกว่าที่เป็นอยู่ ปัจจุบันผู้ประกอบการด้านอาหารอาจคิดไปเองในเรื่องของรสชาติว่าจะตรงตามความต้องการของลูกค้า ซึ่งเป็นการสร้างการรับรู้อาหารไทยที่คลาดเคลื่อน

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า เอกลักษณ์อาหารไทยสู่การประกอบธุรกิจ มีหลายองค์ประกอบที่ต้องคำนึง อาทิ ความสนใจและตั้งใจของผู้ทำธุรกิจ การใส่ใจในรายละเอียดของรสชาติอาหาร การสร้างเอกลักษณ์และตัวตนของร้าน และตลอดจนการแสวงหาความรู้และพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา ซึ่งปัจจัยต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่ง

สำคัญที่จะทำให้ธุรกิจด้านอาหารไทยยังคงเอกลักษณ์ของอาหารไว้และในด้านการประกอบธุรกิจก็จะต้องมีความมั่นคงขององค์กร



## การดำเนินการ เพื่อส่งเสริมเอกลักษณ์อาหารไทย

การดำเนินการเพื่อส่งเสริมเอกลักษณ์ของอาหารไทยนั้นมีหลายประเด็นที่น่าสนใจ ซึ่งวิทยากรในแต่ละท่านได้ร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน โดยมีเนื้อหาสรุป ดังนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาระ มีผลกิจ กล่าวว่า การพัฒนาอาหารไทยต้องแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ การพัฒนารูปแบบดั้งเดิม (Tradition) และการพัฒนาเพื่อการค้าและการต่อยอด ซึ่งในการ “ทำอาหารไทยแล้วเอาใจฝรั่งเกินไป ความเป็นไทยอยู่ตรงไหนมันหายหมด” เพราะฉะนั้นการเรียนอาหารต้องเรียนให้ถูกต้องตามแบบต้นฉบับ “ให้เรียนยากไว้ ใช้น้อยไม่เป็นไร” ในส่วนของการเรียนการสอนเราอาจยึดในเรื่องของตามแบบมาตรฐานอาหารชาววัง เพราะครบในเรื่องของกระบวนการ การประดับตกแต่ง ข้าวของเครื่องใช้ ความพิถีพิถัน การนำเสนอ เพราะคนต้องการกินของดีของสวยของสะอาด



• คุณนาถนภา จารุวิพิธ

ความมีคุณภาพจากผู้สอนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ซึ่งความเชี่ยวชาญของบุคลากรของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ที่มีชื่อเสียงในด้านงานอาหารและการตกแต่ง อาทิ ศาสตราจารย์ ดร.มนีรัตน์ จัทนะพะลิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เอกพล อ่อนน้อมพันธุ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อมราภรณ์ วงษ์พิภก องค์กรประกอบเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เอกลักษณ์อาหารไทยถูกการพัฒนาและส่งเสริมอย่างยั่งยืน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดวงกมล อัครมาศ กล่าวว่า การทำธุรกิจแล้วหาตัวตนหรือหาสิ่งที่เป็นเอกลักษณ์ของร้านเป็นสิ่งสำคัญที่จะยกระดับให้มีมาตรฐานและการยอมรับจากลูกค้า องค์กรประกอบในส่วนของ การนำเสนอ ด้านรสชาติ ด้านเมนูอาหาร ด้านการตกแต่ง ถือเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญในการทำธุรกิจด้านอาหารไทย การนำเสนอเมนูอาหารที่อยากให้นำเสนอถึงความเป็นไทยอีก 1 เมนู คือ แกงส้ม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ฉัตรชนก บุญไชย กล่าวว่า ในด้านการเรียนการสอนอาหารไทย ขอให้มีความตั้งใจและสนใจ การทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงาน เป็นองค์ประกอบที่สำคัญหนึ่งจะทำให้คงมาตรฐานและเอกลักษณ์อาหารไทยไว้ ในส่วนรายวิชาเองอยากให้คงรายวิชาอาหารไทยดั้งเดิมไว้ เพราะความต้องการของผู้ประกอบการอาหารไทยในต่างประเทศมีความต้องการบุคลากรทางด้านนี้

อาจารย์พงศอนันต์ ศิริแสงไพรวลัย กล่าวว่า ด้านการเรียนการสอนอาหารไทย ขอให้ผู้เรียนมีการสำรวจถึงความต้องการของตนเองในการที่เข้ามาศึกษา เบื้องต้นที่ทำการสอนอยากให้เรียนรู้ในด้านการหันตัดแต่ง ความใส่ใจในรายละเอียดด้านวัตถุดิบ การคาดคะเน ตลอดจนการใส่ใจ



• คุณเมธี กำบุญ

วิถุญญาณาการทาอาหาร เพื่อใหม่มีความม่แนม่ยาที่จจะไปต่อยอดการประกอบอาหารไทยในอนาคด ในด้านผู้รับประทานอาหารเอง อาหารไทยถือว่เป็นอาหารที่มีคุณประโยชน์ อยากใหผู้บริภคเห็นถึงความสำคัญของอาหารไทย “กินอาหารให้เป็นยา ไม้ใช้กินยาให้เป็นอาหาร”

คุณนาถนภา จารุวิพิธ กล่าวว่า การคงเอกลักษณ์มาตรฐาน และรสชาติดั้งเดิมของร้านไว้ เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำใหธุรกิจของร้านอาหารของเราอยู่รอด

คุณเมธี กำบุญ กล่าวว่า เริ่มจากการค้นหาค้นหาตัวเองและการหาตัวตนของตนเอง เมื่อดำเนินธุรกิจในด้านอาหารแล้ว การนำเสนอหรือแนะนำผลิตภัณฑ์เด่นที่มีในร้านเป็นสิ่งสำคัญ การนำเสนอความสดของวัตถุดิบ รสชาติที่จัดจ้านของอาหาร และตลอดจนความสะอาดของร้านอาหาร

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การดำเนินการเพื่อส่งเสริมเอกลักษณ์ของอาหารไทย มีข้อคิดเห็นจากหลายท่านที่น่าสนใจ อาทิ การคงมาตรฐานรสชาติของอาหารไทยไว้ การหาตัวตนหรือหาสิ่งที่เป็นเอกลักษณ์ของร้าน การทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงาน การคงเอกลักษณ์มาตรฐาน และรสชาติดั้งเดิมของร้านไว้ และตลอดจนการนำเสนอและประชาสัมพันธ์ข้อมูลร้านเพื่อให้เข้าถึงกลุ่มลูกค้า เป็นต้น

### ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาระ มีผลกิจ กล่าวว่า ในส่วนผู้เรียนด้านอาหารขอให้มีความสำคัญกับขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมในการที่จะนำไปประกอบธุรกิจต่อไป



ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดวงกมล อัครมาศ กล่าวว่า อาหารถือเป็น 1 ในปัจจัย 4 ที่มีความสำคัญต่อชีวิต การให้ความสำคัญต่อการนำไปใช้ขอให้คงเอกลักษณ์ของเราไว้ เช่น ข้าว แกง อาหารที่ทานเป็นแบบสำหรับต่าง ๆ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ฉัตรชนก บุญไชย กล่าวว่า การเรียนรู้จากการศึกษาในห้องเรียน และตลอดจนการค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมจากแหล่งต่าง ๆ เช่น หนังสืออนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาการเรียนรู้ในด้านอาหารไทย

อาจารย์พงษ์อนันต์ ศิริแสงไพรวลัย กล่าวว่า การเรียนรู้จากผู้สอนขอให้เก็บเกี่ยวความรู้และลักษณะเฉพาะบุคคลให้มากที่สุด จากนั้นนำมาประยุกต์สังเคราะห์ และต่อยอดเป็นตัวเรา

คุณนถนภา จารวธิพัส กล่าวว่า การเรียนรู้และการฝึกฝน ความมานะ ความอดทน ความใฝ่รู้ เป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาตนเอง

คุณเมธี กำบุญ กล่าวว่า ในมุมมองของคนที่จะประกอบธุรกิจส่วนตัวทางด้านอาหาร ขอให้ถามถึงความต้องการที่จะทำมันจริง ๆ ให้มีเป้าหมายที่ชัดเจน เมื่อทำแล้ว งานในแต่ละวันตั้งแต่ ลงเนื้อหาผ่านสื่อออนไลน์ ทำการตลาดออนไลน์ ตลอดจนการหาความรู้ในวันหยุด

อยู่ตลอดเวลา เพราะปัจจุบันถือว่ามีความคู่แข่งในตลาดเป็นจำนวนมาก ขอให้ถามตนเองถึงความต้องการในการทำธุรกิจด้านอาหารอย่างจริงจัง

บทสรุปจากเวทีเสวนากลุ่ม “อาหารไทย เอกลักษณ์ไทย” จะเห็นว่าอาหารไทยเป็นอาหารที่มีเรื่องราวและความเก่าแก่มาอย่างยาวนาน มีจุดเชื่อมโยงมาจากข้าวซึ่งเป็นอาหารหลักในภูมิภาคนี้ เป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะในหลายประเด็นด้วยกัน อาทิ ภูมิศาสตร์ ภูมิปัญญา ฤดูกาล รสชาติ วัตถุประสงค์ ความประณีต ความพิถีพิถัน เป็นต้น ซึ่งองค์ประกอบทั้งหมดนี้ล้วนเป็นจุดเชื่อมโยงผ่านการรับประทานอาหารแบบสำหรับ การทราบเรื่องราวความเป็นมาและคุณสมบัติของอาหารผ่านการเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เอกลักษณ์ของอาหารไทยสามารถคงอยู่และต่อยอดได้ในอนาคต อาหารไทยในปัจจุบันผ่านการรับรู้และการนำไปประกอบอาชีพทั้งในและต่างประเทศ การส่งเสริมเพื่อสร้างความยั่งยืนให้กับอาหารไทยมีหลายภาคส่วนที่ต้องทำร่วมกัน ประเด็นการส่งเสริมอาหารไทยที่น่าสนใจในปัจจุบันคือ การดึงดูดและสร้างการมีส่วนร่วม ผ่านการนำเสนอด้วยการเล่าเรื่องราวให้กับอาหารผ่านช่องทางดิจิทัล



# สวนดุสิตโพล

วันอาทิตย์ที่ 27 พฤศจิกายน 2565

อาหารไทยเป็นอาหารที่มีเสน่ห์ ครบรส สวยงาม เป็นหนึ่งในเอกลักษณ์วัฒนธรรมไทยที่ได้รับความนิยม ทั้งในและต่างประเทศ และจากการประชุม APEC 2022 ที่เพิ่งเสร็จสิ้นไป การเสิร์ฟอาหารไทยก็ยังคงได้รับการชื่นชมพูดถึงอย่างแพร่หลาย โดยหวังว่าอาหารไทยจะเป็น Soft Power ที่จะมาช่วยผลักดันเศรษฐกิจได้ เพื่อสะท้อนความคิดเห็นของประชาชน "สวนดุสิตโพล" มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 1,044 คน (สำรวจทางออนไลน์) ระหว่างวันที่ 19-24 พฤศจิกายน 2565 สรุปผลได้ ดังนี้

## อาหารไทย เอกลักษณ์ไทย

### 01 ประชาชนคิดว่าเอกลักษณ์ของอาหารไทยคืออะไร

ความพิถีพิถัน ประณีตสวยงาม **83.96%**

อาหารไทยมีประโยชน์ เป็นยา มีคุณค่าตามหลักโภชนาการ **81.17%**

มาจากภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็น Soft Power มีต้นทุนทางวัฒนธรรม **75.98%**

### 06 ประชาชนคิดว่าการประชุม APEC 2022 จะช่วยส่งเสริม "อาหารไทย...เอกลักษณ์ไทย" ไปสู่สายตาชาวต่างชาติได้มากน้อยเพียงใด

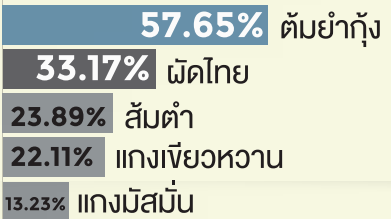


### 05 ใคร/หน่วยงานใดที่จะช่วยส่งเสริมอาหารไทยให้เป็นเอกลักษณ์ของไทยต่อไป

ประชาชนคนไทยทุกคน **70.00%**  
 กระทรวงวัฒนธรรม **65.38%**  
 คนเก่าแก่ ประชาชนชาวบ้าน **63.37%**



### 02 5 อันดับ เมนูอาหารไทย ที่เป็นเอกลักษณ์ไทย



### 04 ประชาชนคิดว่าควรทำอย่างไร

จึงจะรักษาเอกลักษณ์ของอาหารไทยไว้ได้ ภาครัฐส่งเสริมอย่างจริงจัง ผลักดันเป็น Soft power **88.85%**

ปลูกฝังให้กับคนรุ่นหลังได้เห็นถึงคุณค่า ความสำคัญและสานต่อ **82.50%**

ประชาสัมพันธ์ให้คนไทยช่วยกันรักษารากเหง้า เอกลักษณ์ของอาหารไทย **77.31%**

### 03 สิ่งที่เป็นห่วงหรือกังวลเกี่ยวกับอาหารไทย

การรักษาสูตรต้นตำรับ รสชาติดั้งเดิม **90.75%**

การรักษาคุณภาพของอาหารไทย วัตถุดิบของไทย **74.95%**

คนสนใจเรียนอาหารไทยลดลง ไม่มีผู้สืบทอด สานต่อ **68.02%**

หมายเหตุ ผู้ตอบสามารถระบุความคิดเห็นได้มากกว่า 1 เรื่อง (ค่าร้อยละจึงคำนวณในแต่ละข้อ)



สามารถติดตามผลการสำรวจของสวนดุสิตโพลได้ที่ [www.suandusitpoll.dusit.ac.th](http://www.suandusitpoll.dusit.ac.th)



ออกแบบอินโฟกราฟิก : ผศ.ดร.จรัชต์ อินสระ

# กระแสอาหารไทย Soft Power ไทย... จากเวทีเอเปค 2022



**นางสาวพวพรรณ บัวทอง**

นักวิจัย สวนดุสิตโพล  
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ในเวทีการประชุม APEC 2022 อาหารไทยได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีจากผู้มีระดับโลก ทำให้อาหารไทยเป็นที่พูดถึงอย่างกว้างขวาง เนื่องจากอาหารไทยเป็นอาหารที่มีเสน่ห์ ครบรส สวยงาม มีคุณประโยชน์ และมีคุณค่าในเชิงวัฒนธรรม

สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้สำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 1,044 คน (สำรวจทางออนไลน์) ระหว่างวันที่ 19-24 พฤศจิกายน 2565 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมองว่าเอกลักษณ์ของอาหารไทย คือ ความพิถีพิถัน ความประณีตสวยงาม

ร้อยละ 83.96 รองลงมาคือ อาหารไทยมีประโยชน์ เป็นยา มีคุณค่าตามหลักโภชนาการ ร้อยละ 81.17 อาหารไทยมาจากภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็น Soft Power มีต้นทุนทางวัฒนธรรม ร้อยละ 75.98

5 เมนูอาหารไทยที่เป็นเอกลักษณ์ไทย อันดับ 1 คือ “ต้มยำกุ้ง” ร้อยละ 57.65 รองลงมาคือ ผัดไทย ร้อยละ 33.17 ส้มตำ ร้อยละ 23.89 แกงเขียวหวาน ร้อยละ 22.11 และแกงมัสมั่น ร้อยละ 13.23

สิ่งที่เป็นห่วงหรือกังวลเกี่ยวกับอาหารไทย คือ การรักษาสูตรต้นตำรับและรสชาติดั้งเดิม ร้อยละ 90.75 รองลงมาคือ การรักษาคุณภาพของอาหารไทย วัตถุดิบของไทย ร้อยละ 74.95 คนสนใจเรียนอาหารไทยลดลง ไม่มีผู้สืบทอด สานต่อ ร้อยละ 68.02

แนวทางการรักษาเอกลักษณ์ของอาหารไทย พบว่า ภาครัฐควรส่งเสริมอย่างจริงจัง ผลักดันเป็น Soft Power ร้อยละ 88.85 รองลงมาคือ ปลูกฝังให้กับคนรุ่นหลังได้เห็นถึงคุณค่า ความสำคัญและสานต่อ ร้อยละ 82.50 และประชาสัมพันธ์ให้คนไทยช่วยกันรักษารากเหง้าเอกลักษณ์ของอาหารไทย ร้อยละ 77.31



ทั้งนี้หน่วยงานที่จะช่วยส่งเสริมอาหารไทยให้เป็นเอกลักษณ์ต่อไป คือ คนไทยทุกคน ร้อยละ 70.00 รองลงมาคือ กระทรวงวัฒนธรรม ร้อยละ 65.38 คนเก่าแก่ ปราชญ์ชาวบ้าน ร้อยละ 63.37

ประเด็นสุดท้ายการประชุมเอเปค 2022 ที่จบไปนั้น กลุ่มตัวอย่างมองว่าช่วยส่งเสริม “อาหารไทย... เอกลักษณ์ไทย” ได้ค่อนข้างมาก ร้อยละ 51.44 มากที่สุด ร้อยละ 29.79 ค่อนข้างน้อย ร้อยละ 17.43 และน้อยที่สุด ร้อยละ 1.34

จากผลการสำรวจครั้งนี้พบผลที่สำคัญ คือ คนไทยมองว่าเอกลักษณ์ของอาหารไทยคือ “ความพิถีพิถัน ความประณีต สวยงาม” ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถเห็นได้อย่างชัดเจนจากอาหารไทยเมนูต่าง ๆ ที่ช่วยถ่ายทอดวัฒนธรรมของ ไทย มีการจัดตกแต่งประติศประตอย รสชาติครบรส เรียกได้ว่าทั้งอาหารท้องถิ่นและเป็นอาหารตาอีกด้วย

นอกจากนี้อาหารไทยยังถ่ายทอดเอกลักษณ์อาหารไทยได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมนูที่เป็นที่รู้จักกันทั่วโลกอย่าง “ต้มยำกุ้ง” “ผัดไทย” หรือแม้กระทั่ง “ส้มตำ” เมนูเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาท้องถิ่น ศิลปวัฒนธรรม ขั้นตอนกระบวนการทำที่พิถีพิถันบรรจง

อีกทั้งยังมีประโยชน์ มีคุณค่าทางโภชนาการ ไม่ได้เป็นเพียงอาหารแต่ยังเป็นยาได้อีกด้วย

สิ่งที่น่ากังวลสำหรับ “อาหารไทย” ในปัจจุบัน คือ การเปลี่ยนแปลงไปของรสชาติและสูตรของอาหารไทย ส่งผลให้ความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยก็ได้เปลี่ยนไปด้วย เนื่องจากการไหลของวัฒนธรรมการกินอยู่ของผู้คน มีการเคลื่อนย้ายเปลี่ยนถิ่นฐาน หรือความนิยมในรสชาติ การรับประทานที่แตกต่างกัน ทำให้รสชาติและสูตรมีการ ดัดแปลงจนทำให้เกิดความผิดเพี้ยน ดังนั้นการรักษาสูตร และรสชาติดั้งเดิมจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อคงความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทย

ในขณะที่กระแสของ “อาหารไทย” กำลังได้รับความสนใจจากทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรเข้ามามีบทบาทสำคัญในการ ส่งเสริม รักษา และ โชว์ศักยภาพของ “อาหารไทย... เอกลักษณ์ไทย” เพื่อส่งต่ออีกหนึ่ง Soft Power ไทยไปสู่ สหายตาชาวโลก โดยต้องช่วยกันส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง...

*อย่าให้กระแส...อาหารไทยเป็นเพียงไฟที่ไหม้ ฟาง*





## ความคิดเห็นของประชาชนในแต่ละภูมิภาคต่อ อาหารไทย...เอกลักษณ์ไทย



อาหารไทยเป็นหนึ่งในเอกลักษณ์ด้านวัฒนธรรมที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทั้งในและต่างประเทศมาตั้งแต่อดีตจนกระทั่งถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะล่าสุดที่ประเทศไทยได้รับเกียรติให้เป็นเจ้าภาพการจัดประชุม APEC 2022 ระหว่างวันที่ 18-19 พฤศจิกายน 2565 นั้น อาหารคาวหวานของไทยทั้ง 4 ภาคได้กลายมาเป็นกระแสในการชื่นชมและพูดถึงเป็นอย่างมากจากการนำเสนอออกสู่สายตานานาชาติผ่านการเสิร์ฟในงานเลี้ยงอาหารค่ำต้อนรับผู้นำ 21 เขตเศรษฐกิจภูมิภาคเอเชีย-แปซิฟิกและเจ้าหน้าที่ระดับสูง อันเป็นการแสดงให้เห็นถึงศักยภาพด้าน Soft Power ของอาหารไทยในการเป็นครัวแห่งอนาคตของโลก<sup>1,2</sup> จากกระแส Soft Power ของอาหาร

ไทยดังกล่าว “สวนดุสิตโพล” มหาวิทยาลัยสวนดุสิต จึงได้ทำการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศจำนวนทั้งสิ้น 1,044 คน ผ่านทางระบบออนไลน์ระหว่างวันที่ 19-24 พฤศจิกายน 2565 ในประเด็น “อาหารไทย..เอกลักษณ์ไทย” ผนวกกับการจัดกิจกรรมเสวนากลุ่มในประเด็นเดียวกันนี้ ณ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เพื่อสะท้อนมุมมองของประชาชนและผู้ที่เกี่ยวข้องต่อการส่งเสริมและอนุรักษ์อาหารไทยให้เกิดความยั่งยืนและขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศให้เกิดความเข้มแข็งต่อไป

จากการวิเคราะห์ผลสำรวจความคิดเห็นของประชาชนในแต่ละภูมิภาคต่อ “อาหารไทย..เอกลักษณ์ไทย” พบว่า ประชาชนในเขตภาคกลาง ภาคใต้ และกรุงเทพฯ และปริมณฑล มีมุมมองว่า เอกลักษณ์ที่สำคัญที่สุดของอาหารไทย คือ ความพิถีพิถัน ความประณีต และสวยงาม โดยคิดเป็นร้อยละ 89.80, 88.44 และ 85.61 ตามลำดับ ในขณะที่ประชาชนในเขตภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคตะวันตก มีมุมมองที่แตกต่าง



ออกไปว่า เอกลักษณ์ที่สำคัญที่สุดของอาหารไทย คืออาหารไทยมีประโยชน์ เป็นยา และมีคุณค่าตามหลักโภชนาการ โดยคิดเป็นร้อยละ 82.27, 80.87 และ 76.00 ตามลำดับ โดยความคิดเห็นในทั้ง 2 ประเด็นดังกล่าวนั้น เป็นสิ่งที่สอดคล้องกับการรับรู้โดยทั่วไปเกี่ยวกับอาหารไทยอยู่แล้ว ทั้งนี้เอกลักษณ์ของอาหารไทยจะมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละภูมิภาคตามสภาพภูมิประเทศและวิถีชีวิตในแต่ละท้องถิ่น<sup>3</sup> ดังความตอนหนึ่งของผู้ร่วมกิจกรรมเสวนากลุ่มที่ระบุว่า “อาหารไทยมีเอกลักษณ์แตกต่างกันออกไปตามภูมิศาสตร์ ภูมิปัญญา ฤดูกาล รสชาติ และวัตถุดิบ”<sup>4</sup> โดยทั่วไปจะมีข้าวเป็นอาหารหลัก<sup>5</sup> มีความประณีตและพิถีพิถันในทุกขั้นตอน ใช้บรรจุภัณฑ์จากธรรมชาติ และมีประโยชน์เป็นยา ซึ่งทั้งหมดดังกล่าวนี้ล้วนเป็นเสน่ห์ที่คนไทยควรภาคภูมิใจ<sup>3</sup>

อย่างไรก็ตามจากสถานการณ์ปัจจุบัน ประชาชนผู้ตอบแบบสอบถามจากทุกภูมิภาคต่างมีความรู้สึกกังวลใจเกี่ยวกับอาหารไทยมากที่สุดในด้าน การรักษาสูตรต้นตำรับ รสชาติดั้งเดิม โดยภาคที่มีความคิดเห็นใน

ประเด็นนี้สูงที่สุด 3 อันดับแรกคือ ภาคใต้ กรุงเทพฯ และปริมณฑล และภาคกลาง ที่ร้อยละ 93.88, 92.58 และ 90.61 ตามลำดับ ซึ่งความกังวลดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดของประชาชนบางส่วนที่มีมุมมองต่อการนำเสนออาหารแนวฟิวชันในงานเลี้ยงอาหารค่ำในการประชุม APEC ที่ผ่านมามากกว่า เป็นการนำเสนอวัฒนธรรมอาหารแบบผสมผสานให้สวยงาม สอดคล้องกับความเป็นสากล แต่ไม่แสดงถึงความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยเท่าที่ควร<sup>6</sup> เป็นต้น ทั้งนี้ผู้ตอบแบบสอบถามในแต่ละภูมิภาคมีประเด็นที่อยากฝากถึงผู้ที่เกี่ยวข้องในการรักษาเอกลักษณ์อาหารไทยใน 2 ประเด็นคือ ประชาชนในเขตภาคใต้ ภาคเหนือ ภาคกลาง กรุงเทพฯและปริมณฑล และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อยากให้ภาครัฐมีนโยบายส่งเสริมอย่างจริงจัง ผลักดันเป็น Soft Power ที่ร้อยละ 95.24, 89.09, 88.52, 87.72 และ 85.22 ตามลำดับ ในขณะที่ประชาชนในภาคตะวันตก อยากให้ปลูกฝังให้กับคนรุ่นหลังได้เห็นถึงคุณค่าความสำคัญ และสานต่อที่ร้อยละ 88.00



จากประเด็นที่ผู้ตอบแบบสอบถามในแต่ละภูมิภาคอยากฝากถึงรัฐบาลและผู้ที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า นอกเหนือไปจากการนำเสนออาหารไทยไปสายตาวาโลกดังที่ได้เห็นผ่านเวทีการจัดประชุม APEC 2022 ที่ผ่านมาแล้ว รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องยังได้ให้ความสำคัญในการดำเนินการเพื่อผลักดันอาหารไทยไปสู่เวทีโลกในมิติต่าง ๆ มาโดยตลอด ยกตัวอย่างเช่น การกำหนดนโยบายส่งเสริมอาหารข้างทางหรือสตรีทฟู้ด (Street foods) ของไทย ได้แก่ ไข่เจียวปู ข้าวซอย และไส้กรอกอีสาน ซึ่งจัดเป็น 1 ใน 50 สตรีทฟู้ดที่ดีที่สุดของเอเชียให้เป็นที่รู้จักแพร่หลายมากยิ่งขึ้น<sup>7</sup> หรือการจัดตั้งโครงการ Thai Taste Therapy Challenge ซึ่งเป็นการจัดแข่งขันการทำอาหารเพื่อส่งเสริมและสร้างการรับรู้ความมหัศจรรย์ของอาหารไทยในมิติของโภชนเภสัชเพื่อ

สื่อถึงคุณค่าของอาหารไทยที่นอกเหนือจากรสชาติความอร่อยแล้วยังมีประโยชน์ด้านสุขภาพ เป็นต้น<sup>8</sup> อย่างไรก็ตาม ในการที่จะผลักดันอาหารไทยไปสู่สากลให้ประสบความสำเร็จและมีความยั่งยืนนั้น นอกจากจะเป็นหน้าที่ของรัฐบาลและหน่วยงานภาครัฐแล้ว ยังถือเป็นหน้าที่ของประชาชนคนไทยทุกคนที่จะต้องช่วยกันอนุรักษ์และเชิดชูมรดกภูมิปัญญาอันทรงคุณค่าด้านอาหารของไทยให้เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายและคงอยู่สืบไปเช่นเดียวกัน



- <sup>1</sup> กรุงเทพธุรกิจ (2565). *เอเปค (APEC) เเวทีสร้าง Soft Power ของไทยอย่างไร?*. สืบค้นเมื่อ 26 พฤศจิกายน 2565, <https://www.bangkokbiznews.com/blogs/business/economic/1038415>
- <sup>2</sup> AMARINTV (2565). *พาส่องเมนู ‘กาลาดินเนอร์’ ผู้นำ ‘APEC 2022’ ที่ผสมผสานวัตถุดิบทั่วไทย*. สืบค้นเมื่อ 26 พฤศจิกายน 2565, <https://www.amarintv.com/spotlight/lifestyle/detail/36319>
- <sup>3</sup> Wongnai (2561). *7 เอกลักษณ์อาหารไทย เสน่ห์ที่คนไทยควรภูมิใจ*. สืบค้นเมื่อ 26 พฤศจิกายน 2565, <https://www.wongnai.com/food-tips/7-identities-of-thai-food>
- <sup>4</sup> กาญจนา เพ็ญศรี (2565). *รายงานสรุปการสนทนากลุ่ม เรื่อง ‘อาหารไทย...เอกลักษณ์ไทย’*. มหาวิทยาลัยสวนดุสิต, 2565
- <sup>5</sup> อัครพล ไวเซียงคำ (2565). *รายงานสรุปการสนทนากลุ่ม เรื่อง ‘อาหารไทย...เอกลักษณ์ไทย’*. มหาวิทยาลัยสวนดุสิต, 2565
- <sup>6</sup> Vogue Thailand (2565). *เจาะลึกเมนูอาหารในการประชุม APEC 2022 ที่ถูกวิจารณ์ว่าไม่ได้สะท้อนความเป็นไทย (จริงหรือ)*. สืบค้นเมื่อ 25 พฤศจิกายน 2565, <https://www.vogue.co.th/lifestyle/article/apec-dinner>
- <sup>7</sup> THE STANDARD (2565). *รัฐบาลเดินหน้าดัน ‘ไข่เจียวปู ข้าวซอย ไส้กรอกอีสาน’ เป็น Soft Power หลังติดลิสต์อาหารข้างทางยอดเยี่ยมแห่งเอเชียของ CNN Travel*. สืบค้นเมื่อ 26 พฤศจิกายน 2565, <https://thestandard.co/crab-omelette-khao-soi-isaan-sausage-soft-power/>
- <sup>8</sup> ไทยโพสต์. (2565). *แข่งขันทำอาหารระดับประเทศ ‘Thai Taste Therapy Challenge by Worldgas’ ครั้งที่ 2 ตอกย้ำอาหารไทย ‘ยาทีอร่อยที่สุดในโลก’*. สืบค้นเมื่อ 26 พฤศจิกายน 2565, <https://www.thaipost.net/news-update/216297/>

ผู้เจาะประเด็นเชิงลึก: ผศ.ดร.ยุธยา อยู่เย็น ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
 ผู้วิเคราะห์ข้อมูลและประสานงาน: นางสาวณิชาภัส ตั้งบรรพินิล นักวิจัยประจำสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
 ผู้เรียบเรียงเนื้อหาประจำสัปดาห์: ดร.สุชญา เกียรติประจักษ์ อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
 ที่ปรึกษา: รศ.ดร.สุภูมิ เฉลยทรัพย์ ประธานที่ปรึกษาอธิการบดี มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
 รศ.ดร.ชนะศึก นิขานนท์ รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและพัฒนาการศึกษา มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

# การส่งเสริมเอกลักษณ์อาหารไทย สู่การจัดการเรียนการสอน



ดร.นัชฌา พันธุ์วงศ์  
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์  
โรงเรียนการเรือน  
วิทยาลัยดุสิตบรรณารักษ์

การนำผลจากบทสรุปการเสวนาอภิปรายกลุ่มเรื่อง “อาหารไทย เอกลักษณ์ไทย” เพื่อนำข้อมูลความรู้ที่ได้รับมาเป็นแนวทางการพัฒนาด้านการรับรู้ ถ่ายทอดและสืบสาน เอกลักษณ์ อาหารไทย ในการจัดการเรียนการสอน เพื่อส่งเสริมเอกลักษณ์อาหารไทยในปัจจุบันให้กับเยาวชนรุ่นใหม่ได้ร่วมตระหนักและให้ความสำคัญกับวัฒนธรรมอาหารของไทยให้มีความยั่งยืนได้นั้น



โดยผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารไทยได้กล่าวถึงประเด็นที่สำคัญที่เป็นเอกลักษณ์อาหารไทยและการคงความดั้งเดิมของอาหารไทยที่ควรที่จะเป็นการจัดกระบวนการเรียนการสอนโดยมุ่งเน้นการถ่ายทอดให้กับผู้เรียนหรือผู้สนใจข้อมูลเอกลักษณ์อาหารไทยได้เรียนรู้และเข้าใจได้อย่างถูกต้อง ดังนั้นประเด็นที่ผู้เรียนหรือแนวทางการจัดการเรียนการสอนด้านอาหารไทยควรมีรูปแบบของการเรียนรู้ความดั้งเดิมเป็นการเริ่มต้นที่สำคัญก่อนนำมาปรับปรุงและพัฒนาแต่ยังคงความเป็นเอกลักษณ์อาหารไทยได้ ประกอบด้วย วัฒนธรรมครัวไทย ผสานความรู้ถึงด้านวิถีและวัฒนธรรมเอกลักษณ์ไทยในแต่ละภูมิภาค ตามหลักทางภูมิศาสตร์ โดยการเรียนรู้ถึงแหล่งวัตถุดิบหลักของอาหารไทยตามลักษณะ ภูมิศาสตร์ ภูมิปัญญา ฤดูกาล เช่น ข้าวในแต่ละภูมิภาค ปลาชนิดต่าง ๆ ตามแหล่งภูมิภาคของไทย พืชผักสมุนไพรที่เป็นวัตถุดิบหลักของอาหารไทย เป็นต้น ประเด็นสำคัญถัดมาเรื่องความดั้งเดิมและความถูกต้องของการประกอบอาหารไทยตามเอกลักษณ์ไทย ด้านองค์ประกอบของวัตถุดิบที่ใช้ในเมนูอาหารไทย ด้านรสชาติที่ถูกต้องและมีความเฉพาะของอาหารไทย ด้านกระบวนการปรุงประกอบของอาหารไทย และความรู้ด้านอาหารไทยในการใช้อาหารเป็นยา โดยเฉพาะรายการอาหารไทยที่เป็นที่รับรู้และการยอมรับ (จากผลการสำรวจ เมนูอาหารไทยที่เป็นเอกลักษณ์อาหารไทย) คือ ผัดไทย แกงไทย เช่น แกงเขียวหวาน แกงมัสมั่น ต้มยำ ส้มตำ แกงส้ม และทอดมัน เป็นต้น ประเด็นของการกินอาหารไทยแบบสำรับและอาหารในแบบชุดน้ำพริกเครื่องจิ้มหรือของแถม ซึ่งในการนำประเด็นต่าง ๆ มาร่วมพิจารณาและจัดรูปแบบการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมอาหารไทยนั้น การแก้ปัญหาการเรียนรู้นั้นควรเริ่มต้นจากการเริ่มส่งเสริมการบริโภคอาหารไทยให้เป็นที่รู้จักอาหารไทยของชาวไทย การสร้างระบบฐานข้อมูลเอกลักษณ์



อาหารไทยในทุกๆ ประเด็นให้ชัดเจนเป็นที่รับรู้ได้เพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญาอาหารไทยและสร้างเกณฑ์มาตรฐานอาหารไทย อาหารไทยไม่ว่าครัวไหนก็มีรูปแบบและรสชาติไทยเดียวกันได้ เพื่อนำมาปรับในกระบวนการเรียนการสอนและการถ่ายทอดต่อไปได้

ประเด็นการพัฒนาและวิจัยอาหารไทยให้เหมาะสมตามยุคสมัยในรูปแบบการแลกเปลี่ยนและมีส่วนร่วมกับผู้ประกอบการ ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมในด้านนี้ ควรพิจารณาการจัดรูปแบบการสอนการพัฒนาอาหารไทยต้องแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ การพัฒนารูปแบบดั้งเดิม (Authentic) และการพัฒนา (Development/Fusion) เพื่อการค้าและการต่อยอด นำมาออกแบบแผนการสอนในวิชาอาหารไทยที่น่าสนใจ



ในประเด็นหลัก แผนการสอนในรูปแบบบูรณาการจากผู้ประกอบการธุรกิจร้านอาหารและปราชญ์ชุมชนด้านอาหาร เรื่องเอกลักษณ์อาหารไทยในรูปแบบความเฉพาะแบบดั้งเดิมของไทยและอาหารไทยในด้านการประกอบการธุรกิจอาหารสมัยใหม่ ในการจัดการเรียนการสอนถึงความดั้งเดิมของอาหารไทยในประเด็นแรกที่กล่าวไว้ข้างต้นนั้น การมีความรู้ที่ถูกต้องและมีมาตรฐานที่ชัดเจนจะเป็นรากฐานที่ดีในการนำมาสู่การเรียนรู้ในการพัฒนาต่อยอดได้ดีเพื่อเป้าหมายในการส่งเสริมอาหารไทย ซึ่งปัจจุบันการให้ความสนใจอาหารไทยทั้งของชาวไทยและชาวต่างชาติเองมีแนวโน้มที่เพิ่มสูงขึ้น การที่ระบบการศึกษาและผู้ประกอบการด้านอาหารรวมถึงชุมชนและปราชญ์ด้านอาหารได้มาบูรณาการร่วมกันดังเช่นในเวทีการเสวนาเอกลักษณ์ไทย อาหารไทย นี้ เป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่นำข้อมูลมาออกแบบการจัดรูปแบบการเรียนการสอนแบบการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และบูรณาการที่ครบกระบวนการด้านอาหารไทยได้ทั้งการคงไว้ของมาตรฐานดั้งเดิมของอาหารไทยและการต่อยอดหรือการประกอบธุรกิจด้านอาหารไทยบนพื้นฐานที่ถูกต้อง ในการนี้ประเด็นจากการเสวนานี้ การจัดการเรียนการสอนเพื่อการค้าต่อยอดและเพื่อการวิจัยพัฒนา ในรูปแบบการจัดรูปแบบการพัฒนาอาหารจากภูมิปัญญา อาหารท้องถิ่น อาหารพื้นบ้าน หรือการนำวัตถุดิบท้องถิ่นมาพัฒนาอาหาร การกำหนดรูปแบบของด้านองค์ประกอบ รสชาติเฉพาะ และด้านคุณค่าโภชนาการ รวมถึงความสามารถในการสร้างเอกลักษณ์ของตนเองต่อยอดจากพื้นฐานที่ถูกต้องมาเพื่อการประกอบธุรกิจร้านอาหารและธุรกิจการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ซึ่งสามารถเป็นตัวอย่างในการถ่ายทอดให้กับผู้ที่ยังอยู่ในระบบการศึกษาในเบื้องต้นได้ตระหนักและเล็งเห็นทิศทางการประกอบอาหารไทยได้ การส่งเสริมเพื่อสร้างความยั่งยืนและส่งเสริมการรับรู้ให้กับอาหารไทยต้องอาศัยหลายภาคส่วนที่มาร่วมกัน เป็นสิ่งที่น่าสนใจและพัฒนาเข้ามาสู่ระบบการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพ

#### ข้อมูลอ้างอิง

- กาญจนา เพ็ญศรี (2565). รายงานสรุปการสนทนากลุ่ม เรื่อง "อาหารไทย...เอกลักษณ์ไทย". มหาวิทยาลัยสวนดุสิต, 2565
- อัครพล ไวเชียงคำ (2565). รายงานสรุปการสนทนากลุ่ม เรื่อง "อาหารไทย...เอกลักษณ์ไทย". มหาวิทยาลัยสวนดุสิต, 2565

# “อาหารไทย เอกลักษณ์ไทย”

## ในรายการ Poll Talk Exclusive ep.8



นางสาวอิลิซ พิธีพรสม  
เจ้าหน้าที่กองประชาสัมพันธ์ มสค.  
ทีมงาน Poll Talk Exclusive

“อาหารไทยใครทำก็อร่อย” ประโยคนี้ทำให้ต้องมองมุมใหม่ เพราะอาหารไทยไม่ใช่แค่หยิบจับวัตถุดิบใส่ลงหม้อ หรือหั่น สับ แล้วละเลงผัดลงในกระทะ

รายการ Poll Talk Exclusive ep.8 เผยให้เห็นชัดในเรื่องของการใส่ใจ และเข้าถึงความอร่อยในแต่ละเมนูของอาหารไทยที่เป็นเอกลักษณ์ไทยโดยเฉพาะ โดยเนื้อหาของการสนทนากลุ่มเมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน 2565 ผู้เชี่ยวชาญจากหลากหลายสาขาได้ให้มุมมองที่น่าสนใจ เช่น ความอร่อยของอาหารไทยไม่ใช่แค่การปรุงรสชาติตามสัดส่วนที่มีการกำหนดไว้แต่ละเมนู แต่เป็นการเข้าใจในวัตถุดิบแต่ละชนิดให้รสชาติแบบใด เมื่อนำมาปรุงแล้วให้รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์อย่างไร ซึ่งปัจจุบันมีคนสนใจเรียนทำอาหารไทยมากมาย บางครั้งใช้ตำราเดียวกันก็ยังมีรสชาติที่ต่างกันจนเกิดความผิดเพี้ยนในรสชาติของอาหาร จุดนั้นเองที่ทำให้กลับมามองถึงสถาบันที่ให้ความรู้ว่าจะเติมเต็มเรื่องของการละเอียดของวัตถุดิบมากขึ้น



อีกส่วนหนึ่งที่สำคัญ คือ เรื่องธุรกิจร้านอาหาร ซึ่งถ้าสามารถให้ข้อมูลประวัติความเป็นมาของแต่ละเมนูหรือวัตถุดิบแต่ละพื้นที่ที่นำมารังสรรค์ในอาหารแต่ละเมนูจะช่วยสร้างคอนเทนต์ที่มีประโยชน์ช่วยให้เกิดความเข้าใจในอาหารไทยมากยิ่งขึ้น

ประเด็นสำคัญต่าง ๆ เหล่านี้สามารถรับชมได้ในรายการ Poll Talk Exclusive ep.8 อาหารไทย เอกลักษณ์ไทย



สกุ๊ปพิเศษ

# “เมนูอาหารไทย”

## จากผลการเสวนากลุ่มและฟลโฟล



### แกงส้มผักรวม

เมนูจากผลการเสวนา : อาหารไทย...เอกลักษณ์ไทย

สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ดำเนินการ จัดสนทนากลุ่มในรายการ Poll Talk Exclusive by สวนดุสิตโพล หัวข้อเรื่อง “อาหารไทย เอกลักษณ์ไทย” จัดขึ้นโดย รองศาสตราจารย์ ดร.สุขุม เฉลยทรัพย์ ประธานที่ปรึกษาอธิการบดี เป็นการพูดคุยและนำเสนอ ข้อมูลเชิงวิชาการ จากนั้นนำประเด็นที่ได้ไปสอบถาม ความคิดเห็นของประชาชนทั่วไปแล้วนำเสนอผลออกมา ในภาพรวม จากผลการสนทนากลุ่ม เมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน 2565 พบว่า แกงส้ม เป็นเมนูที่ผู้เชี่ยวชาญ ในด้านต่าง ๆ ลงความเห็นว่า เป็นเมนูอาหารที่เป็น เอกลักษณ์ของอาหารไทยที่สำคัญเมนูหนึ่งด้วยความ สำคัญและปัจจัยต่างด้วยกัน ดังนี้

1. แกงส้มเป็นแกงพื้นบ้านที่นิยมทำกันในทั่วทุก ภูมิภาค อาจแตกต่างกันบ้างตามวัตถุดิบที่มีและหาได้ใน ที่ท้องถิ่นนั้น ๆ

2. เป็นเมนูอาหารที่ครบรส คือ โดย รสเปรี้ยวได้ จากน้ำมะขามเปียก รสเค็มได้จากน้ำปลา รสหวานได้จาก ผักหลากหลายชนิดและน้ำตาลมะพร้าว และ รสเผ็ดได้ จากพริกแห้ง ในภาพรวมรสชาติเมนูจะเปรี้ยวนำตามด้วย เค็มหวานและเผ็ดเรียงตามลำดับ

3. เป็นเมนูที่มีสารอาหารและคุณประโยชน์ต่าง ๆ อย่างมากจากผักชนิดต่าง ๆ และเนื้อสัตว์

#### ส่วนผสมแกงส้มกุ้งผักรวม

- มะละกอ 150 กรัม
- กะหล่ำดอก 100 กรัม
- ถั้วฝักยาวหั่นท่อน 1 นิ้ว 300 กรัม
- ผักกาดขาวหั่นเป็นท่อน 1 นิ้ว 100 กรัม
- ดอกแค 100 กรัม
- น้ำปลา 80 มิลลิลิตร
- น้ำมะขามเปียกเข้มข้น 100 กรัม
- น้ำตาลปี๊บ 20 กรัม
- น้ำสต็อก 1000 มิลลิลิตร

#### ส่วนผสมเครื่องแกง

- พริกชี้ฟ้าแห้ง 10 เม็ด
- พริกชี้หนูแห้ง 4 เม็ด
- เกลือป่น 5 กรัม
- กระเทียม 10 กรัม
- กระชาย 20 กรัม
- หอมแดง 50 กรัม
- กะปิ 12 กรัม
- เนื้อปลาช่อนต้ม 150 กรัม





วิธีการทำ  
อย่างละเอียดใน  
Youtube

### วิธีการทำ

1. พริกชี้ฟ้าแห้งแกะเมล็ดออก แช่น้ำพร้อมพริก ชี้นูแห้งจนนิ่ม สงขึ้น ให้สะเด็ดน้ำ
2. โขลกพริกพร้อมเกลือป่นจนละเอียด ตามด้วย กระเทียม กระชาย หอมแดง กะปิ เนื้อปลาต้มสุก โขลกจนส่วนผสม เข้ากัน
3. นำหม้อขึ้นตั้งไฟ ใส่ น้ำสต็อก ใส่น้ำพริกแกงส้ม ที่โขลกแล้ว ต้มจนเดือด
4. ใส่มะละกอ ดอกกะหล่ำ ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว ดอกแค พอเดือด ปรับรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ จัดเสิร์ฟ

### ข้อแนะนำ

1. ถ้าชอบเผ็ดน้อย เผ็ดมากให้ใส่พริกชี้หนูแห้ง ลดหรือเพิ่มใน เครื่องแกง
2. ใช้เนื้อกุ้งต้ม โขลกในเครื่องแกงแทนปลา ต้มได้
3. การปรุงรสชาติแกงส้มควรปรุงให้ ครบรส เปรี้ยว เค็ม หวาน
4. การรักษาสีของผักไม่ให้เปลี่ยนควร ใสไฟแรง ปิดฝา เวลานั้นในการแกงส้ม





## ต้มยำกุ้ง

เมนูจากผลการสำรวจ : อาหารไทย...เอกลักษณ์ไทย

สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต สำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 1,044 คน (สำรวจทางออนไลน์) ระหว่างวันที่ 19-24 พฤศจิกายน 2565 พบว่า เวกลักษณ์ของอาหารไทย คือ ความพิถีพิถัน ความประณีตสวยงาม ร้อยละ 83.96 รองลงมาคือ อาหารไทยมีประโยชน์ เป็นยา มีคุณค่าตามหลักโภชนาการ ร้อยละ 81.17 เมนูอาหารไทยที่เป็นเอกลักษณ์ไทย อันดับ 1 คือ “ต้มยำกุ้ง” ร้อยละ 57.65 รองลงมาคือ ผัดไทย ร้อยละ 33.17 สิ่งที่เป็นห่วงหรือกังวลเกี่ยวกับอาหารไทย คือ การรักษาสูตรต้นตำรับและรสชาติดั้งเดิม ร้อยละ 90.75 โดยมองว่าภาครัฐควรส่งเสริมอย่างจริงจัง ผลักดันเป็น Soft Power ร้อยละ 88.85 ทั้งนี้หน่วยงานที่จะช่วยส่งเสริมอาหารไทย คือ คนไทยทุกคน ร้อยละ 70.00 รองลงมาคือ กระทรวงวัฒนธรรม ร้อยละ 65.38 สุดท้ายมองว่าการประชุมเอเปค 2022 ที่จบไปนั้นช่วยส่งเสริม “อาหารไทย...เอกลักษณ์ไทย” ได้ค่อนข้างมาก ร้อยละ 51.44

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นว่า **เมนูต้มยำกุ้ง** เป็นอาหารที่ประชาชนให้ความเห็นว่าเป็นเมนูอาหารไทยที่เป็นเอกลักษณ์ไทย ในคลิปก็นี้จะขอนำเสนอข้อมูลและวิธีการทำเมนูต้มยำกุ้ง

ต้มยำกุ้ง (Tomyum Goong) ต้มยำ เป็นแกงร้อนประเภทหนึ่ง ใช้น้ำเดือดจัดปรุงกับเครื่อง ซึ่งได้แก่ รากผักชีทุบ ตะไคร้หั่นเป็นท่อนทุบ ใบมะกรูดฉีกเป็นใบๆ และเนื้อสัตว์ เช่น กุ้ง ปลา ไก่ เป็นต้น โดยมีเครื่องปรุงแต่งรสที่สำคัญ คือ มะนาว น้ำปลา และ พริกชี้หูสวน

ต้มยำกุ้งเป็นอาหารไทยภาคกลางที่เพิ่งนิยมรับประทานไม่นานเกิน 50 ปี ตำรากับข้าวที่เก่าที่สุดสมัยรัชกาล ที่ 5 ระบุไว้แต่ต้มยำปลา (ปลาทอม ปลาช่อน ปลากระเบน) เท่านั้น ส่วนหลักฐานเก่าสุดที่บันทึกถึงต้มยำกุ้ง คือ หนังสือ ของเสวย (2507) ของ ม.ร.ว.กิติณิดากิติยากร เรียกอาหารนี้ว่า “ต้มยำกุ้งสด” พร้อมเล่าที่มาว่าเป็นผู้คิดดัดแปลงใช้กุ้งทะเลแทนกุ้งแม่น้ำเพื่อจัดทำเป็นของเสวย ในพระกระยาหารค่ำเมื่อวันที่ 6 เมษายน 2505 ที่วังไกลกังวล หัวหิน

ต้มยำกุ้ง แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ต้มยำกุ้งน้ำใส และต้มยำกุ้งน้ำข้น ต้มยำกุ้งน้ำใสเป็นต้นตำรับของต้มยำ เป็นต้มยำกุ้งไม่ใส่กะทิ ส่วนต้มยำกุ้งใส่กะทิ เรียกว่าต้มยำกุ้งน้ำข้น นอกจากนี้เครื่องปรุงต้มยำยังแบ่งได้เป็นเครื่องสด (ตั้งกล่าวมาแล้วข้างต้น) กับ เครื่องเผา คือ นำหอม กระเทียมและพริกแห้งไปเผาก่อน

ต้มยำกุ้ง เป็นอาหารไทยที่ปรุงรสและดัดแปลงง่ายแล้วแต่ความชอบของผู้บริโภค จึงเป็นแกงยอดนิยม หากมีปริมาณเนื้อสัตว์น้อยก็สามารถใส่เห็ดฟาง (เดิมเรียกเห็ดบัว) เพิ่มโปรตีน โรยหน้าด้วยผักชี ผักชีลาว หากเป็นฤดูกาลที่หามะนาวยากก็ดัดแปลงใส่ผลไม้อื่นที่มีรสเปรี้ยวแทนได้ เช่น น้ำส้มมะขาม ตะลิงปริง หรือมะดันเพื่อให้มีรสเปรี้ยว นำรสเค็มและรสเผ็ด

ปัจจุบันต้มยำกุ้งเป็นอาหารประเภทแกงประจำชาติไทย ที่ชาวต่างชาตินิยมมากที่สุด เพราะมีคุณค่าทางอาหารสูง มีรสเผ็ดไม่มาก แต่มีกลิ่นหอมจากพืชผักสมุนไพร ที่ช่วยขับเลือดลมให้เดินสะดวก ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง

ต้มยำกุ้ง ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติประจำปีพุทธศักราช 2554

### ข้อมูลจาก

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม. (มปป). อาหารไทย มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรมพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์



### ส่วนผสมเมนู ต้มยำกุ้ง

- กุ้งแม่น้ำแกะเปลือกผ่าหลัง 200 กรัม (เก็บหัวกุ้งหรือเปลือกกุ้งไว้)
- เห็ดฟางผ่าชิ้นพอคำ 150 กรัม
- ตะไคร้หั่นท่อนเฉียง 30 กรัม
- รากผักชี 1 ราก
- ข่า 15 กรัม
- ใบมะกรูดฉีก 4 ใบ
- น้ำสะอาด 1,000 มิลลิลิตร
- พริกชี้หูสวน บุบ 10 เม็ด
- น้ำปลา 50 กรัม
- น้ำมะนาว 40 กรัม
- ผักชีฝรั่งหรือผักชีใบเลื่อย 10 กรัม

### วิธีการทำ

1. ผสมส่วนหัวมันกุ้งกับน้ำมันตั้งไฟอ่อนจนเดือด เป็น น้ำมันขุ่นๆ สีส้ม พักไว้
2. นำพริกชี้หูแห้ง กระเทียม หอมแดง ย่างหรือเผาไฟให้หอม แล้วปอกเปลือกส่วนที่ไหม้ทิ้ง นำมาโขลกรวมกัน พักไว้
3. ตั้งน้ำสำหรับต้มยำ ให้เดือด ใส่ข่าหั่นแว่น ตะไคร้หั่นเฉียง และเห็ดฟาง เมื่อน้ำเดือดใส่ใบมะกรูด กุ้ง พริกชี้หู และน้ำปลา พอถึงใกล้สุกปิดไฟ
4. ใส่น้ำมะนาว และมันกุ้ง คนเล็กน้อย จัดเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยผักชีฝรั่ง



วิธีการทำ  
อย่างละเอียดใน  
Youtube

### ส่วนผสมพริกเผา

- พริกชี้หูแห้ง 10 เม็ด
- กระเทียม 5 กรัม
- หอมแดง 10 กรัม

### ส่วนผสมมันกุ้ง

- กุ้งทั้งตัวหรือหัวกุ้ง 20 กรัม
- น้ำมันพืช 15 กรัม

### ข้อเสนอแนะ

1. กุ้งที่นำมาต้มยำควรเป็นกุ้งสด จะทำให้เนื้อกุ้งมีความนุ่มและรสชาติหวานของเนื้อกุ้ง
2. การปรุงรสเปรี้ยวจากน้ำมะนาวควรปรุงรสตอนดับไฟแล้วน้ำต้มยำจะไม่ขม
3. ต้มยำกุ้งถ้าทำในปริมาณมากไม่ควรปรุงรสในหม้อให้เค็มมากเกินไปควรปรุงรสเพิ่มขณะตักใส่ถ้วยพร้อมรับประทานเพราะเวลารับประทานแต่ละครั้งต้องอุ่นให้ร้อน รสชาติความเค็มเพิ่มขึ้น



## ผัดไทย

เมนูจากผลการสำรวจ : อาหารไทย...เอกลักษณ์ไทย

สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต สำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 1,044 คน (สำรวจทางออนไลน์) ระหว่างวันที่ 19-24 พฤศจิกายน 2565 พบว่า เอกลักษณ์ของอาหารไทย คือ ความพิถีพิถัน ความประณีตสวยงาม ร้อยละ 83.96 รองลงมาคือ อาหารไทยมีประโยชน์ เป็นยา มีคุณค่าตามหลักโภชนาการ ร้อยละ 81.17 เมนูอาหารไทยที่เป็นเอกลักษณ์ไทย อันดับ 1 คือ “ต้มยำกุ้ง” ร้อยละ 57.65 รองลงมาคือ ผัดไทย ร้อยละ 33.17 สิ่งที่เป็นห่วงหรือกังวลเกี่ยวกับอาหารไทย คือ การรักษาสูตรดั้งเดิมและรสชาติดั้งเดิม ร้อยละ 90.75 โดยมองว่าภาครัฐควรส่งเสริมอย่างจริงจัง ผลักดันเป็น Soft Power ร้อยละ 88.85 ทั้งนี้หน่วยงานที่จะช่วยส่งเสริมอาหารไทย คือ คนไทยทุกคน ร้อยละ 70.00 รองลงมาคือ กระทรวงวัฒนธรรม ร้อยละ 65.38 สุดท้ายมองว่าการประชุมเอเปค 2022 ที่จบไปนั้นช่วยส่งเสริม “อาหารไทย...เอกลักษณ์ไทย” ได้ค่อนข้างมาก ร้อยละ 51.44

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า **เมนูผัดไทย** เป็นอาหารที่ประชาชนให้ความเห็นว่าเป็นเมนูอาหารไทยที่เป็นเอกลักษณ์ไทย ในคลิปนี้จะขอนำเสนอข้อมูลและวิธีการทำเมนูผัดไทย

ผัดไทย Paad Thai (Thai Fried Noodles) ผัดไทย หมายถึง ก๋วยเตี๋ยวผัดแห้งประเภทหนึ่งที่น่าก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กแบน ผัดกับกระเทียม เต้าหู้แข็ง หัวไชโป๊สับ ถั่วงอก กุยช่าย ไข่ กุ้งแห้ง ปรงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ น้ำปลา พริกแห้งป่น เพิ่มรสมันด้วย ถั่วลิสงคั่วโขลกหยาบๆ นิยมรับประทานกับหัวปลี ใบบัวบก กุยช่ายและถั่วงอก

การทำผัดไทยได้รับอิทธิพลมาจากการใช้เส้นก๋วยเตี๋ยวของคนจีนมาประกอบอาหาร เป็นที่รู้จักและแพร่หลาย ตั้งแต่สมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม ที่ได้รณรงค์ให้คนไทยหันมารับประทานก๋วยเตี๋ยว เพราะเป็นการสร้างความสามัคคีและความรักชาติ รวมทั้งลดการบริโภคข้าวในช่วงเศรษฐกิจตกต่ำอันเนื่องมาจากภาวะสงครามโลกครั้งที่ 2

ผัดไทยเป็นอาหารกินง่าย มีขายทั่วไป มีสูตรวิธีการปรุงและเทคนิคเฉพาะตัวแตกต่างกันไป ผัดไทยเป็นอาหารสามรส เปรี้ยวจากน้ำมะขาม เค็มจากน้ำปลา หวานจากน้ำตาล ปรงเป็นน้ำปรงรสและผัดตามแบบไทย ผัดไทยได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติประจำปีพุทธศักราช 2554

### ข้อมูลจาก

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม. (มปป). อาหารไทย มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

### ส่วนผสมน้ำซอสผัดไทย

- น้ำตาลมะพร้าว 65 กรัม
- น้ำปลา 45 กรัม
- น้ำมะขามเปียก 50 กรัม
- พริกป่น 1 ช้อนชา





วิธีการทำ  
อย่างละเอียดใน  
Youtube

### ส่วนผสมเครื่องปรุงเส้น

- |                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| - เส้นจันท์อบแห้ง (แช่น้ำ)       | 150 กรัม |
| - ถั่วงอก (แช่น้ำเด็ดหางถั่วงอก) | 170 กรัม |
| - กุ้งแม่น้ำ (ปอกเปลือกผ่าหลัง)  | 200 กรัม |
| - เต้าหู้แข็ง                    | 100 กรัม |
| - ใบกุยช่าย (หั่นเป็นชิ้นเล็ก)   | 20 กรัม  |
| - หัวไชโป้ว (หั่นเป็นท่อน)       | 35 กรัม  |
| - ถั้วลิสง (บดละเอียด)           | 35 กรัม  |
| - กุ้งแห้ง (คั่วสุก)             | 25 กรัม  |
| - ไข่ไก่                         | 2 ฟอง    |
| - หอมแดง (สับละเอียด)            | 15 หัว   |
| - น้ำมันพืช                      | 60 กรัม  |
| - น้ำเปล่าหรือน้ำสต็อก           | 10 กรัม  |

### วิธีการทำ

1. แช่เส้นจันท์อบแห้งในน้ำประมาณ 5-10 นาที (พอเส้นนิ่ม)
2. นำส่วนผสมน้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา น้ำมะขาม

เปียก และพริกทั้งหมดเทลงในหม้อเคี่ยวจนเข้ากันเป็นน้ำซอส พักไว้

3. ใส่ น้ำมันพืชลงในกระทะเล็กน้อย วางกุ้งแม่น้ำราดซอสผัดไทยบนตัวกุ้ง กลับด้านกุ้งพอสุก ตักขึ้นพักไว้
4. ทอดเต้าหู้ในน้ำมันพืชที่ร้อนจนสุก ใส่หอมแดงสับ และ หัวไชโป้วสับผัดจนหอม
5. ใส่เส้นจันท์ที่แช่น้ำลงในกระทะราดซอสบนเส้น ผัดให้เข้ากันใส่น้ำมันเล็กน้อย ตอกไข่ไก่ยีพอสุก ใส่ถั้วลิสง กุ้งแห้งผัดให้เข้ากัน ใส่ถั่วงอก ใบกุยช่าย ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน เสิร์ฟกับ ถั่วงอก ใบกุยช่าย และหัวปลี

### ข้อแนะนำ

1. เส้นเล็กที่ใช้ผัดมีหลายประเภท บางชนิดอาจไม่ต้อง แช่น้ำ บางชนิดแช่น้ำประมาณ 5-10 นาที บางชนิดแช่น้ำ นาน 30 นาทีหรือมากกว่า และพักให้สะเด็ดน้ำก่อนนำมาใช้
2. หัวไชโป้ว ควรล้างก่อนสับ เพื่อช่วยลดความเค็ม ออกบางส่วน
3. เมนูผัดไทยการผัดควรใช้ความร้อนในการผัดโดยเฉพาะช่วงขั้นตอนใส่เส้นต้องคนอย่างรวดเร็วเพื่อไม่ให้เส้นนิ่มและจนเกินไป
4. ลักษณะของเส้นผัดไทยที่ดีต้อง เส้นก้วยเตี้ยว สีน้ำตาลเส้นยาวนุ่มเหนียวไม่ขาด ไม่เกาะ กันเป็นก้อนรสเค็ม หวาน เปรี้ยว เผ็ดเล็กน้อยมีส่วนผสม กระจาย โดยทั่ว มีกลิ่นหอมของส่วนผสมของผัดไทย

# “อาหารไทย เอกลักษณ์ไทย” ในสื่อ

THE  
NATION THAILAND



**Tom yum koong (spicy shrimp soup) topped the list in a recent survey when respondents were asked to name the dish that best reflects Thailand’s “food identity”.**

The **Suan Dusit Poll** was conducted between November 19 and 24 on 1,044 respondents, who were allowed to choose more than one answer.

Here are some of the questions, and the answers:

- What dish signifies Thai cuisine?
  - 57.65%: Tom yum koong (spicy shrimp soup)
  - 33.17%: Phad thai (stir-fried rice noodles)
  - 23.89%: Somtam (spicy green papaya salad)
  - 22.11%: Kaeng khiao wuan (green curry)
  - 13.23%: Massaman curry
- What makes Thai cuisine so different?
  - 83.96%: Precise recipes
  - 81.17%: Rich and nutritious
  - 75.98%: Local wisdom
- How difficult is it to cook Thai food?
  - 90.75%: Difficulty in replicating the taste
  - 74.95%: Difficulty in replicating quality
  - 68.02%: Few people keeping old traditions alive
- What can be done to maintain the identity of Thai cuisine?
  - 88.85%: Should be promoted as soft power
  - 82.5%: Boost awareness among the young
  - 77.31%: Campaign for all Thais to keep old cooking traditions alive

- Who should be responsible for maintaining Thai cuisine’s identity?

70%: All Thais  
65.38%: Culture Ministry  
63.37%: The older generation

- Do you think the Apec Summit last week helped promote Thai cuisine internationally?

51.44%: Moderately  
29.7%: A lot

Akkarapol Waichiangkha, a home economics lecturer at Suan Dusit University, said the history of Thai cuisine should also be told when it is being promoted via various channels, especially online. Also, he said, all sectors should join hands when it comes to promoting Thai food, especially traditional dishes and old recipes.

Kanchana Fuengsri, another home economics lecturer at Suan Dusit University, said Thai cuisine varies vastly. For instance, the same dish can taste different in different parts of the country, the recipes can differ as can ingredients and cooking methods. She too believes building an awareness of the history of Thai cuisine and its various benefits are key to preserving the identity of Thai cuisine.

## เปิด 5 เมนูเด็ด “อาหารไทย” เอกลักษณ์ไทย หนุนดันเป็น Soft power



จากการประชุม APEC 2022 ที่เพิ่งเสร็จสิ้นไป กระแสของอาหารไทย ยังคงได้รับการชื่นชม พุดถึงอย่างแพร่หลาย ทั้งในและต่างประเทศ โดยหวังว่า อาหารไทย จะเป็น Soft Power ที่จะมาช่วยผลักดันเศรษฐกิจได้

“สวนดุสิตโพล” มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เปิดเผยผลสำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 1,044 คน (สำรวจทางออนไลน์) ระหว่างวันที่ 19-24 พฤศจิกายน 2565 หัวข้อ “อาหารไทย...เอกลักษณ์ไทย” เพื่อสะท้อนความคิดเห็นจากการที่อาหารไทยเป็นอาหารที่มีเสน่ห์ ครบรส สวยงาม เป็นหนึ่งในเอกลักษณ์วัฒนธรรมไทย โดย 5 อันดับ เมนูอาหารไทยที่เป็นเอกลักษณ์ไทย มีดังนี้

อันดับ 1 ต้มยำกุ้ง 57.65%

อันดับ 2 ผัดไทย 33.17%

อันดับ 3 ส้มตำ 23.89%

อันดับ 4 แกงเขียวหวาน 22.11%

อันดับ 5 แกงมัสมั่น 13.23%

ประชาชนคิดว่าเอกลักษณ์ของอาหารไทยคืออะไร

อันดับ 1 ความพิถีพิถัน ประณีตสวยงาม 83.96%

อันดับ 2 อาหารไทยมีประโยชน์ เป็นยา มีคุณค่าตามหลักโภชนาการ 81.17%

อันดับ 3 มาจากภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็น Soft Power มีต้นทุนทางวัฒนธรรม 75.98%

สิ่งที่น่าห่วงหรือกังวลเกี่ยวกับอาหารไทย

อันดับ 1 การรักษาสุดรต้นตำรับ รสชาติดั้งเดิม 90.75%

อันดับ 2 การรักษาคุณภาพของอาหารไทย วัตถุดิบของไทย 74.95%

อันดับ 3 คนสนใจเรียนอาหารไทยลดลง ไม่มีผู้สืบทอดสานต่อ 68.02%

ประชาชนคิดว่าควรทำอย่างไรจึงจะรักษาเอกลักษณ์ของอาหารไทยไว้ได้

อันดับ 1 ภาครัฐส่งเสริมอย่างจริงจัง ผลักดันเป็น Soft power 88.85%

อันดับ 2 ปลูกฝังให้ทุกคนรุ่นหลังได้เห็นถึงคุณค่า ความสำคัญและสานต่อ 82.50%

อันดับ 3 ประชาสัมพันธ์ให้คนไทยช่วยกันรักษารากเหง้าเอกลักษณ์ของอาหารไทย 77.31%

ใคร/หน่วยงานใด ที่จะช่วยส่งเสริมอาหารไทยให้เป็นเอกลักษณ์ของไทยต่อไป

อันดับ 1 ประชาชนคนไทยทุกคน 70.00%

อันดับ 2 กระทรวงวัฒนธรรม 65.38%

อันดับ 3 คนเก่าแก่ ปราชญ์ชาวบ้าน 63.37%

ประชาชนคิดว่าการประชุม APEC 2022 จะช่วยส่งเสริม “อาหารไทย...เอกลักษณ์ไทย” ไปสู่นายตาชาวต่างชาติได้มากน้อยเพียงใด

ค่อนข้างมาก 51.44%

มากที่สุด 29.79%

ค่อนข้างน้อย 17.43%

น้อยที่สุด 1.34%

ผศ.กาญจนา เพ็ญศรี อาจารย์ประจำหลักสูตรคหกรรมศาสตร์ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต กล่าวว่า อาหารไทยเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะในหลายมิติด้วยกัน อาทิ อาหารไทยที่มีเอกลักษณ์ตามภูมิศาสตร์ ภูมิปัญญา ฤดูกาล รสชาติ วัตถุดิบ ความประณีต ความพิถีพิถัน เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดนี้ ล้วนเป็นจุดเชื่อมโยงผ่านการรับประทานอาหารแบบสำรับ ซึ่งก็เป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยที่มีมาอย่างช้านาน

นอกจากนี้ การทราบเรื่องราวความเป็นมา และคุณสมบัติของอาหารผ่านการเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เอกลักษณ์ของอาหารไทยสามารถคงอยู่ และต่อยอดได้ในอนาคต ดังนั้น สถาบันการศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญ และทุกภาคส่วนจะต้องร่วมมือกันเพื่อผลักดันอาหารไทย เอกลักษณ์ไทยต่อไป

## เปิด 5 เมนูเด็ด! โพลซี ปชช.มองเป็น 'เอกลักษณ์ไทย' ห่วงการรักษาสูตร หนูนัตนเป็น Soft power



'สวนดุสิตโพล' เปิด 5 เมนูเด็ด ประชาชนมองเป็น 'อาหารไทยเอกลักษณ์ไทย' ห่วงการรักษาสูตรต้นตำรับ หนูนัตนเป็น Soft Power

27 พฤศจิกายน 2565 “สวนดุสิตโพล” มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เปิดเผยผลสำรวจความคิดเห็นของประชาชนทั่วประเทศ จำนวนทั้งสิ้น 1,044 คน (สำรวจทางออนไลน์) ระหว่างวันที่ 19-24 พฤศจิกายน 2565 หัวข้อ “อาหารไทย...เอกลักษณ์ไทย” เพื่อสะท้อนความคิดเห็นจากการที่อาหารไทยเป็นอาหารที่มีเสน่ห์ ครบรส สวยงาม เป็นหนึ่งในเอกลักษณ์วัฒนธรรมไทยที่ได้รับความนิยมทั้งใน และต่างประเทศ และจากการประชุม APEC 2022 ที่เพิ่งเสร็จสิ้นไป กระแสของอาหารไทยก็ยังคงได้รับการชื่นชมพูดถึงอย่างแพร่หลาย โดยหวังว่าอาหารไทยจะเป็น Soft Power ที่จะมาช่วยผลักดันเศรษฐกิจได้ สรุปผลได้ ดังนี้

1. ประชาชนคิดว่าเอกลักษณ์ของอาหารไทยคืออะไร
  - อันดับ 1 ความพิถีพิถัน ประณีตสวยงาม 83.96%
  - อันดับ 2 อาหารไทยมีประโยชน์ เป็นยา มีคุณค่าตามหลักโภชนาการ 81.17%
  - อันดับ 3 มาจากภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็น Soft Power มีต้นทุนทางวัฒนธรรม 75.98%
2. “5 อันดับ” เมนูอาหารไทยที่เป็นเอกลักษณ์ไทย
  - อันดับ 1 ต้มยำกุ้ง 57.65%
  - อันดับ 2 ผัดไทย 33.17%
  - อันดับ 3 ส้มตำ 23.89%
  - อันดับ 4 แกงเขียวหวาน 22.11%
  - อันดับ 5 แกงมัสมั่น 13.23%
3. สิ่งที่เป็นห่วงหรือกังวลเกี่ยวกับอาหารไทย
  - อันดับ 1 การรักษาสูตรต้นตำรับ รสชาติดั้งเดิม 90.75%
  - อันดับ 2 การรักษาคุณภาพของอาหารไทย วัตถุดิบของ ไทย 74.95%
  - อันดับ 3 คนสนใจเรียนอาหารไทยลดลง ไม่มีผู้สืบทอดสานต่อ 68.02%
4. ประชาชนคิดว่าควรทำอย่างไรจึงจะรักษาเอกลักษณ์ของอาหารไทยไว้ได้
  - อันดับ 1 ภาครัฐส่งเสริมอย่างจริงจัง ผลักดันเป็น Soft Power 88.85%

อันดับ 2 ปลุกฝังให้กับคนรุ่นหลังได้เห็นถึงคุณค่า ความสำคัญและสานต่อ 82.50%

อันดับ 3 ประชาสัมพันธ์ให้คนไทยช่วยกันรักษารากเหง้าเอกลักษณ์ของอาหารไทย 77.31%

5. ใคร/หน่วยงานใด ที่จะช่วยส่งเสริมอาหารไทยให้เป็นเอกลักษณ์ของไทยต่อไป

อันดับ 1 ประชาชนคนไทยทุกคน 70.00%

อันดับ 2 กระทรวงวัฒนธรรม 65.38%

อันดับ 3 คนเก่าแก่ ปราชญ์ชาวบ้าน 63.37%

6. ประชาชนคิดว่าการประชุม APEC 2022 จะช่วยส่งเสริม “อาหารไทย...เอกลักษณ์ไทย” ไปสู่สายตาชาวต่างชาติได้มากน้อยเพียงใด

ค่อนข้างมาก 51.44% มากที่สุด 29.79% ค่อนข้างน้อย 17.43% น้อยที่สุด 1.34%

นางสาวพรพรรณ บัวทอง นักวิจัย สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เปิดเผยว่า คนไทยมองว่าเอกลักษณ์ของอาหารไทยคือ “ความพิถีพิถัน ความประณีต สวยงาม” ซึ่งเป็นการถ่ายทอดวัฒนธรรมไทย ได้เป็นอย่างดีผ่านเมนูอาหารไทยต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมนูที่เป็นที่รู้จักกันทั่วโลกอย่าง “ต้มยำกุ้ง” “ผัดไทย” หรือแม้กระทั่ง “ส้มตำ” ก็เป็นที่นิยมมากขึ้น แต่ด้วยการไหลของวัฒนธรรมการกิน ทำให้รสชาติและสูตรมีการดัดแปลงจนทำให้เกิดความผิดเพี้ยน ดังนั้นการรักษาสูตรและรสชาติดั้งเดิมจึงเป็นสิ่งสำคัญ ภาครัฐจึงควรส่งเสริม รักษา และส่งต่ออีกหนึ่ง Soft Power ไทยสู่สายตาชาวโลก

ด้าน ผศ.อัศวพล ไชยเชียงคำ อาจารย์ประจำหลักสูตร ศึกษาศาสตร วิทยาลัยการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เปิดเผยว่า จากการจัดสนทนากลุ่มเรื่องอาหารไทย...เอกลักษณ์ไทย พบว่าอาหารไทยเป็นอาหารที่มีเรื่องราวและความเก่าแก่มากมาย มีจุดเชื่อมโยงมาจาก “ข้าว” ซึ่งเป็นอาหารหลักในภูมิภาคนี้ อาหารไทยปัจจุบันผ่านการรับรู้และนำไปประกอบอาชีพ ทั้งในและต่างประเทศ การส่งเสริมเพื่อสร้างความยั่งยืนให้กับอาหารไทยมองว่าหลายภาคส่วนต้องทำงานร่วมกัน การส่งเสริมอาหารไทยจึงควรสร้างการดึงดูด และการมีส่วนร่วมให้กับผู้รับประทาน ผ่านการนำเสนอด้วยการเล่าเรื่องราว (Story Telling) ผ่านช่องทางต่าง ๆ โดยเฉพาะสื่อดิจิทัล เพื่อให้เกิดการรับรู้และสานต่ออาหารไทยในมุมมองอันหลากหลาย

ส่วน ผศ.กาญจนา เพ็ญศรี อาจารย์ประจำหลักสูตร ศึกษาศาสตร วิทยาลัยการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต เปิดเผยว่า อาหารไทยเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะในหลายมิติด้วยกัน อาทิ อาหารไทยที่มีเอกลักษณ์ตามภูมิศาสตร์ ภูมิปัญญา ฤดูกาล รสชาติ วัตถุดิบ ความประณีต ความพิถีพิถัน เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดนี้ล้วนเป็นจุดเชื่อมโยงผ่านการรับประทานอาหารแบบสำรับซึ่งก็เป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยที่มีมาอย่างช้านาน นอกจากนี้การทราบเรื่องราวความเป็นมาและคุณสมบัติของอาหารผ่านการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เอกลักษณ์ของอาหารไทยสามารถคงอยู่และต่อยอดได้ในอนาคต ดังนั้น สถาบันการศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญ และทุกภาคส่วนจะต้องร่วมมือกันเพื่อผลักดันอาหารไทย...เอกลักษณ์ไทยต่อไป

<https://www.naewna.com/local/694623>



# Poll **Talk** Exclusive

by Suan Dusit Poll

## ผู้จัดทำ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อัครพล ไชยงคำ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กาญจนา เพ็ญศรี

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

วิทยาเขตสุพรรณบุรี

## ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร.สุขุม เฉลยทรัพย์

ประธานที่ปรึกษาอธิการบดี

ดร.วรานี เวสสุนทรเทพ

รองอธิการบดีฝ่ายวิทยาเขตสุพรรณบุรี

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



## สวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

295 ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

โทรศัพท์ : 02-244-5210-3

แฟกซ์ : 02-244-5600-1

อีเมล : suandusitpoll@dusit.ac.th

เว็บไซต์ : [www.suandusitpoll.dusit.ac.th](http://www.suandusitpoll.dusit.ac.th)

[www.facebook/suandusitpoll](https://www.facebook.com/suandusitpoll)