



วิถีไทยที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรสอาหาร

THAI WAY OF LIFE AS REFLECTED IN IDIOMS ABOUT FOOD CONDIMENTS



TAOYUN FU

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2567

วิถีไทยที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรสอาหาร



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปีการศึกษา 2567

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THAI WAY OF LIFE AS REFLECTED IN IDIOMS ABOUT FOOD CONDIMENTS



An Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS

(Thai)

Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University

2024

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
วิถีไทยที่สะท้อนจากลำนวนเครื่องปรุงรสอาหาร
ของ
TAOYUN FU

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาภาษาไทย
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

.....ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิธิอร พรอำไพสกุล)

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วงศ์ภินันท์วัฒนา)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภัค มหาวรรกร)

ชื่อเรื่อง	วิถีไทยที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรสอาหาร
ผู้วิจัย	TAOYUN FU
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2567
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิธิอร พรอำไพสกุล

ปฏิญานพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์คือเพื่อศึกษาวิเคราะห์สำนวนไทยที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสในด้านวิถีชีวิตและวัฒนธรรม โดยใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analytics) ผู้วิจัยรวบรวมสำนวนไทยที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสจากหนังสือ 6 เล่ม จำนวน 28 สำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส ผลการศึกษาพบว่าสำนวนไทยที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสสะท้อนถึงทั้งด้านวิถีชีวิตและวัฒนธรรม ในด้านวิถีชีวิต พบวิถีชีวิตไทยที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรส 6 ประเด็น ได้แก่ 1) ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย คนไทยบริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก มีทั้งข้าวเหนียวและข้าวเจ้า 2) อาหารไทยใช้เครื่องปรุงรสหลากหลาย คนไทยใช้เกลือ ปลา ร้า กะทิ และน้ำตาลในการปรุงรสอาหาร 3) คนไทยใช้สมุนไพรประกอบอาหาร พบสมุนไพร 7 ชนิดที่ใช้ประกอบอาหารจากสำนวน คือ กระเทียม ขมิ้น ชিং ข่า น้ำผึ้ง พริก และมะนาว 4) อาชีพของคนไทยสัมพันธ์กับธรรมชาติ คนไทยประกอบอาชีพการทำนาตั้งแต่สมัยโบราณ โดยมีการทำนาข้าวและการทำนาเกลือ 5) คนไทยมีวิถีถนอมอาหารให้เก็บไว้ได้นาน คนไทยใช้เกลือและน้ำตาลมาถนอมอาหาร และ 6) คนไทยใช้เรือเป็นพาหนะเพื่อเดินทาง เรือเป็นพาหนะที่สำคัญสำหรับการเดินทางและการค้าขายในสมัยโบราณ และในด้านวัฒนธรรม พบวัฒนธรรมที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรส 5 ประเด็น ได้แก่ 1) อาหารไทยมีรสชาติหลากหลาย ความหลากหลายของรสชาติอาหารไทยสะท้อนผ่านการใช้เครื่องปรุงรสอาหารที่แตกต่างกัน 2) อาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ อาหารไทยใช้สมุนไพรมาปรุงอาหาร การบริโภคอาหารไทยดีต่อสุขภาพร่างกาย 3) คนไทยแต่งตัวถูกต้องตามกาลเทศะ การแต่งตัวของคนไทยเกี่ยวข้องกับสีและสถานการณ์ 4) ค่านิยมไทย คนไทยยกย่องคนที่มีความสามารถ คนไทยยกย่องคนที่มีฐานะ คนไทยให้ความสำคัญกับการพูด คนไทยให้ความสำคัญกับเครือญาติ และคนไทยรู้จักการตอบแทนบุญคุณ 5) การใช้ภาษา สำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสมีการใช้คำซ้อน สัมผัสเสียงพยัญชนะ สัมผัสเสียงสระ และซ้ำคำ การศึกษาเรื่องนี้แสดงให้เห็นว่าสำนวนเครื่องปรุงรสไม่เพียงแต่เป็นคำพูดเปรียบเทียบ ยังสะท้อนถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของคนไทยในหลายด้าน ซึ่งมีทั้งด้านการดำรงชีวิต ความสัมพันธ์กับธรรมชาติ การแต่งตัว ค่านิยมของคนไทย และการใช้คำในภาษาไทย

คำสำคัญ : วิถีชีวิต, วัฒนธรรม, สำนวน, เครื่องปรุงรส

Title	THAI WAY OF LIFE AS REFLECTED IN IDIOMS ABOUT FOOD CONDIMENTS
Author	TAOYUN FU
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2024
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Nition Pornumpaisakul

This thesis aims to study and analyze Thai idioms related to condiments in terms of way of life and culture, using Descriptive Analytics. The researcher collected 28 Thai idioms related to condiments from six books. The study found that these idioms reflect both aspects. In terms of way of life, six aspects of Thai life are reflected in the condiment idioms: 1) Rice is the staple food of Thai people, who consume both sticky and non-sticky rice. 2) Thai cuisine uses a variety of condiments, including salt, fermented fish sauce, coconut milk, and sugar. 3) Thai people use herbs in cooking, with seven types of herbs found in the idioms: garlic, turmeric, ginger, galangal, honey, chili, and lime. 4) The occupations of Thai people are related to nature, with rice farming being a traditional occupation, including both rice and salt farming. 5) Thai people have methods for preserving food for long-term storage, using salt and sugar. 6) Thai people use boats as a mode of transportation, which were important for travel and trade in ancient times. In terms of culture, five aspects are reflected in the condiment idioms: 1) Thai food has diverse flavors, with the variety of tastes reflected in the use of different condiments. 2) Thai food is healthy, utilizing herbs in cooking, which is beneficial for health. 3) Thai people dress appropriately for occasions, with clothing related to color and situation. 4) Thai values: Thai people respect those with ability and status, value speaking well, maintain kinship ties, and understand how to reciprocate kindness. 5) Language use: Thai idioms related to condiments include compound words, alliteration, assonance, and repetition. This study demonstrates that condiment idioms are not merely figurative language but also reflect various aspects of Thai way of life and culture, including daily life, relationships with nature, clothing, values, and language use.

Keyword : way of life, culture, idiom, condiment

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิธิอร พรอำไพสกุล อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่ให้คำแนะนำทุกช่วงเวลา ขอบพระคุณอาจารย์ที่ชี้แนะแนวทางแก้ไขในช่วงเวลาที่ผู้วิจัยรู้สึกสับสนและไม่มีทิศทางในการเขียน ทำให้สามารถดำเนินการเขียนปริญญานิพนธ์ได้อย่างราบรื่น นอกจากนี้ยังขอบพระคุณอาจารย์ที่ให้คำสั่งสอนทั้งในด้านการงานและการใช้ชีวิต ช่วยให้ผู้วิจัยไม่เพียงแต่พัฒนาทักษะภาษาไทย แต่ยังได้พัฒนาทักษะอื่น ๆ อีกมากมาย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุภัค มหาวรรการ ที่คอยให้กำลังใจผู้วิจัยในการเรียนเสมอ ทำให้ผู้วิจัยมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ขอบพระคุณอาจารย์ที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการแต่งกาย ทำให้ผู้วิจัยได้พัฒนาบุคลิกภาพของตนเอง และขอบพระคุณอาจารย์ที่จัดกิจกรรมภาษาไทยมากมาย ทำให้ชีวิตการเรียนของผู้วิจัยในประเทศไทยมีความหมายมากขึ้น และได้เรียนรู้ภาษาไทยและเข้าใจวัฒนธรรมไทยอย่างลึกซึ้ง

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิรัช วงศ์ภินันท์วัฒนา ที่สละเวลาเดินทางมาเป็นประธานกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ของผู้วิจัย ขอบพระคุณสำหรับคำแนะนำอันมีค่า ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจปริญญานิพนธ์ของตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น

นอกจากนี้ ขอขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านในหลักสูตรระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์ ที่ได้ดูแลและถ่ายทอดความรู้ที่เป็นประโยชน์ ทำให้ผู้วิจัยพัฒนาทักษะภาษาไทย และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประเทศไทยมากขึ้น

ขอขอบพระคุณคุณพ่อคุณแม่ ที่ให้การสนับสนุนผู้วิจัยอย่างไม่มีเงื่อนไขเสมอมา ทำให้ผู้วิจัยสามารถศึกษาในระดับปริญญาโทที่ประเทศไทยได้อย่างสบายใจ

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณเพื่อน ๆ รุ่น 64 ที่คอยอยู่ข้าง ๆ และต่อสู้ความยากลำบากไปด้วยกัน ขอขอบคุณพี่ ๆ น้อง ๆ ในหลักสูตรที่ให้ความช่วยเหลือและความอบอุ่น ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ของผู้วิจัยที่คอยให้กำลังใจ ทำให้ผู้วิจัยมีกำลังใจในการเรียนและการเขียนปริญญานิพนธ์ และที่สำคัญที่สุด ผู้วิจัยขอขอบคุณตัวเองที่ไม่ยอมแพ้ พยายามและอดทนจนประสบความสำเร็จ

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
บทที่ 2 การวิเคราะห์สำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส	6
2.1 ความหมายของสำนวน.....	6
2.2 ประเภทของสำนวนไทย	7
2.3 การวิเคราะห์ความหมายของสำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส	9
บทที่ 3 การวิเคราะห์วิถีชีวิตในสำนวนเครื่องปรุงรส	31
3.1 ความหมายของวิถีชีวิต	31
3.2 วิถีชีวิตไทยที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรส	32
3.2.1 ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย	33
3.2.2 อาหารไทยใช้เครื่องปรุงรสหลากหลาย	35

3.2.2.1	เกลือ.....	37
3.2.2.2	ปลาร้า	38
3.2.2.3	กะทิ.....	39
3.2.2.4	น้ำตาล.....	41
3.2.3	คนไทยใช้สมุนไพรประกอบอาหาร	48
3.2.3.1	กระเทียม	49
3.2.3.2	ขมิ้น	51
3.2.3.3	ขิง.....	52
3.2.3.4	ข่า	53
3.2.3.5	น้ำผึ้ง	54
3.2.3.6	พริก.....	54
3.2.3.7	มะนาว.....	57
3.2.4	อาชีพของคนไทยสัมพันธ์กับธรรมชาติ.....	58
3.2.4.1	นาข้าว	58
3.2.4.2	นาเกลือ	61
3.2.5	คนไทยวิธีถนอมอาหารให้เก็บไว้ได้นาน	66
3.2.5.1	วิธีการถนอมอาหารด้วยเกลือ	67
3.2.5.2	วิธีการถนอมอาหารด้วยน้ำตาล	68
3.2.6	คนไทยใช้เรือเป็นพาหนะเพื่อเดินทาง	69
บทที่ 4	วัฒนธรรมที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรส.....	77
4.1	อาหารไทยมีรสชาติหลากหลาย.....	78
4.2	อาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ	83
4.3	คนไทยแต่งตัวถูกต้องตามกาลเทศะ	88

4.4 คำนิยมไทยที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรสอาหาร	92
4.4.1 คนไทยยกย่องคนที่มีความสามารถ	94
4.4.2 คนไทยให้ความสำคัญกับฐานะ	96
4.4.3 คนไทยให้ความสำคัญกับการพูด	97
4.4.4 คนไทยให้ความสำคัญกับเครือญาติ	98
4.4.5 คนไทยรู้จักการตอบแทนบุญคุณ	99
4.5 การใช้ภาษา	100
4.5.1 สำนวนที่ใช้คำซ้อน	100
4.5.2 สำนวนที่มีสัมผัสเสียงพยัญชนะ	101
4.5.3 สำนวนที่มีสัมผัสเสียงสระ	102
4.5.4 สำนวนที่ซ้ำคำ	102
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	107
สรุปผลการศึกษา	107
อภิปรายผล	118
ข้อเสนอแนะ	121
บรรณานุกรม	122
ภาคผนวก	129
ประวัติผู้เขียน	132

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 หนังสือที่เกี่ยวกับสำนวนไทย	5
ตาราง 2 สำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส	12
ตาราง 3 ความหมายของสำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส	27
ตาราง 4 วิธีชีวิตที่พบจากสำนวนเครื่องปรุงรส	32
ตาราง 5 รสชาติของเครื่องปรุงรส	36
ตาราง 6 ผลการสรุปวิธีชีวิตไทยจากสำนวนเครื่องปรุงรส	71
ตาราง 7 เครื่องปรุงรสแต่ละภาคของประเทศไทย	80
ตาราง 8 สีของการแต่งตัวประจำวัน	90
ตาราง 9 ค่านิยมที่ปรากฏในสำนวน	94
ตาราง 10 ผลการศึกษาวัฒนธรรมไทยจากสำนวนเครื่องปรุงรส	104

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 กะปิ ปลา ร้า	2
ภาพประกอบ 2 ปลา ร้า	38
ภาพประกอบ 3 กระต่าย ชูดมะพร้าว	40
ภาพประกอบ 4 น้ำตาลทรายแดง	42
ภาพประกอบ 5 น้ำตาลมะพร้าว	44
ภาพประกอบ 6 น้ำตาลโตนด	45
ภาพประกอบ 7 วงต้นตาล	46
ภาพประกอบ 8 เคี้ยวน้ำตาล	46
ภาพประกอบ 9 น้ำตาลสด	46
ภาพประกอบ 10 วัตถุดิบการทำขนมตาล	47
ภาพประกอบ 11 ขนมตาล	47
ภาพประกอบ 12 กระเทียม	50
ภาพประกอบ 13 กระเทียมโทน	50
ภาพประกอบ 14 ขมิ้น	51
ภาพประกอบ 15 ขิง	52
ภาพประกอบ 16 ข่า	53
ภาพประกอบ 17 น้ำผึ้ง	54
ภาพประกอบ 18 พริก	55
ภาพประกอบ 19 น้ำพริกต่าง ๆ	56
ภาพประกอบ 20 พริกขี้หนู	57
ภาพประกอบ 21 มะนาว	58

ภาพประกอบ 22 นาเกลือ ณ ยุ้งเกลือ อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี.....	63
ภาพประกอบ 23 เกลือสมุทร	63
ภาพประกอบ 24 ประเภทเกลือ	65
ภาพประกอบ 25 ไห	68
ภาพประกอบ 26 เรือในคลอง.....	71
ภาพประกอบ 27 มะแขว่น	79
ภาพประกอบ 28 สำรับอาหารไทย	81
ภาพประกอบ 29 พวงเครื่องปรุงอาหาร.....	82
ภาพประกอบ 30 แกงมัสมั่น	83
ภาพประกอบ 31 ผักพื้นบ้านไทย.....	84
ภาพประกอบ 32 ต้มยำกุ้ง	86
ภาพประกอบ 33 แกงเขียวหวาน.....	87
ภาพประกอบ 34 เมี่ยงคำ	88
ภาพประกอบ 35 กะปิ	89
ภาพประกอบ 36 ข้อห้ามของการแต่งตัวที่วัด	92
ภาพประกอบ 37 มะนาว	95
ภาพประกอบ 38 พืชมเสน	97
ภาพประกอบ 39 ขั้นตอนการวิจัย เรื่องวิถีไทยที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรสอาหาร	107
ภาพประกอบ 40 วิธีชีวิตที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรส.....	110
ภาพประกอบ 41 สมุนไพรในสำนวนเครื่องปรุงรส.....	112
ภาพประกอบ 42 วัฒนธรรมไทยที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรส	115
ภาพประกอบ 43 ค่านิยมไทยที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรส	117

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ภาษาเป็นเครื่องมือสำคัญที่ใช้ในการสื่อสารและการติดต่อระหว่างบุคคล ทั้งในรูปแบบการพูด การเขียน และรูปแบบอื่น ๆ ไม่เพียงแต่ถ่ายทอดความหมาย ความคิด และความรู้สึกเท่านั้น ยังเป็นเครื่องมือที่สามารถบ่งบอกถึงวัฒนธรรม วิถีชีวิต ค่านิยม ความเชื่อ และประเพณีของคนใช้ภาษาในแต่ละสังคม มีหน้าที่ช่วยถ่ายทอดวัฒนธรรม ภาษาในแต่ละภูมิภาคและชนชาติมีลักษณะเฉพาะตัว มนุษย์ใช้ภาษามานับพันปีเรื่องราวต่าง ๆ ไม่ว่าในอดีตหรือว่าปัจจุบัน มีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากกลุ่มหนึ่งไปสู่อีกกลุ่มหนึ่ง (ประภาศรี สีหอำไพ, 2550, น. 17-18) ภาษาจึงไม่เพียงแต่เป็นเครื่องมือในการสื่อสาร ยังเป็นเครื่องมือที่สะท้อนภาพรวมของสังคมและวัฒนธรรมอีกด้วย

สำนวนเป็นส่วนหนึ่งของภาษา มีบทบาทสำคัญในการสื่อสารความหมายอย่างลึกซึ้ง ทำให้ถ้อยคำที่มีความหมายตรงตัวมีความหมายที่ลึกซึ้งมากขึ้นและน่าสนใจมากขึ้น คนไทยใช้สำนวนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพื่อใช้ในการเปรียบเทียบ ให้ข้อคิด การเตือน หรือการสั่งสอนสิ่งใดสิ่งหนึ่ง นอกจากนี้ สำนวนยังมีบทบาทในการถ่ายทอดและสะท้อนให้เห็นถึงสภาพความเป็นจริงของสังคมในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ประวัติศาสตร์ ความเชื่อ ความคิด วัฒนธรรม และวิถีชีวิตของคน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554, น. 66) ดังนั้น สำนวนจึงไม่เพียงแต่เป็นองค์ประกอบทางภาษา ยังสามารถสะท้อนถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของสังคมได้

สำนวนเป็นถ้อยคำที่มนุษย์สร้างขึ้นจากประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมรอบตัว มีที่มาจากหลายแหล่ง เช่น ธรรมชาติ การกระทำของมนุษย์ สัตว์ อวัยวะต่าง ๆ ของใช้ อาหาร ประเพณี ความเชื่อ ศาสนา นิทาน ตำนาน และการละเล่น เป็นต้น (หนึ่งฤทัย ขวณะลิขิต, 2561, น. 173-175) คนไทยมักนำสิ่งที่ใกล้ตัวหรือเหตุการณ์ที่พบเจอในชีวิตประจำวันมาสร้างเป็นสำนวนไทย คราวไทยเป็นหนึ่งในแหล่งที่มาที่สำคัญของสำนวน คนไทยนำเครื่องปรุงรสอาหารที่ใช้กันทั่วไปมาเปรียบเทียบ เช่น เกลือ ปลา ร้า น้ำตาล กะปิ และน้ำปลา มาใช้เปรียบเทียบหรือสื่อความหมายในสำนวน จึงทำให้เกิดสำนวนไทยประเภทหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับเครื่องปรุงรส

เครื่องปรุงรสเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดรสชาติอาหาร ทำให้อาหารมีรสชาติที่หลากหลาย เช่น รสเปรี้ยว รสเค็ม รสมัน และรสหวาน เป็นต้น ประเทศไทยแบ่งออกเป็น 4 ภาคตามภูมิศาสตร์ เครื่องปรุงรสที่ใช้ของแต่ละภาคมีความพิเศษของตนเอง เช่น กะปิเป็นเครื่องปรุงรสที่ใช้บ่อยในครัวไทย คนภาคกลางนิยมนำกะปิมาเพิ่มรสเค็ม ภาคกลางมีสัตว์น้ำมาก เนื่องจากมีแม่น้ำ ชาวบ้านใช้

เครื่องจักสานและไม้ไผ่มาทำเป็นเครื่องมือสำหรับจับสัตว์น้ำ หนึ่งในนั้นก็มีกุ้ง ชาวบ้านจับกุ้งที่ต้องการ และหมักกุ้งเป็นเวลาพอสมควร จึงได้กะปิ (ศรัณย์ ทองปาน, 2566, น. 102-112) ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปลาเฒ่าเป็นเครื่องปรุงรสที่สำคัญสำหรับอาหาร เนื่องจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยมีแม่น้ำ จึงมีปลาน้ำจืดมาก ชาวบ้านนำปลาน้ำจืดผสมกับเกลือ และหมักไว้ 1 ปี จึงได้ปลาเฒ่า (วีระศักดิ์ จันทร์สงแสง, 2566, น. 66-71) จากกะปิของภาคกลางกับปลาเฒ่าของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เห็นได้ว่า คนไทยใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่าย รอบตัว มาทำเป็นเครื่องปรุงรส ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิต ภูมิศาสตร์ และภูมิปัญญาของคนท้องถิ่น เครื่องปรุงรสจึงเป็นสิ่งสำคัญของคนไทยที่เกี่ยวกับวิถีชีวิต โดยเฉพาะด้านอาหาร



ภาพประกอบ 1 กะปิ ปลาเฒ่า

ผู้วิจัยพบว่าสิ่งที่น่าสนใจจากสำนวนไทยที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสคือ สำนวนไทยเหล่านี้เกี่ยวข้องกับเครื่องปรุงรส แต่ความหมายไม่ได้หมายถึงเครื่องปรุงรส หรือหมายถึงรสชาติแบบตรงไปตรงมา แต่สำนวนดังกล่าวสะท้อนถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรม

สำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของคนไทย ดังสำนวน “เกลือเป็นหนอน, ใต้เป็นหนอน” สำนวนนี้มีที่มาจากการใช้เกลือในการถนอมอาหารในชีวิตประจำวันของคนไทย ในครัวไทย เกลือนอกจากเป็นเครื่องปรุงรสแล้ว ยังเป็นสิ่งที่คนไทยใช้ในการถนอมอาหาร เนื่องจากเกลือมีรสเค็ม ซึ่งคุณสมบัตินี้ไม่สามารถทำให้เกิดหนอนหรือทำให้อาหารเน่าเสียได้ คนไทยนำคุณสมบัตินี้ของเกลือมาเปรียบเทียบกับคนที่ใกล้ชิดหรือคนที่อยู่ในบ้านหรือกลุ่มเดียวกันคิดทรยศ เหมือนเกลือที่ควรไม่ให้หนอนขึ้น กลับเป็นหนอนเอง (กระทรวงศึกษาธิการ, 2545, น. 30) สำนวนนี้จึงสะท้อนให้เห็นถึงคนไทยมีวิถีชีวิตในการใช้เกลือมาถนอมอาหาร และนำการสังเกตจากวิถีชีวิตจริงมาเปรียบกับพฤติกรรมของคน นอกจากนี้สำนวนไทยที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสยังแสดงให้เห็น

เห็นถึงวิถีชีวิตด้านการบริโภคของคนไทย ดังสำนวน “ข้าวเหลือเกลือกิน” คนไทยบริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก จึงมีอาชีพการทำนาเป็นหลัก โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ของน้ำ ทำให้สามารถทำนาได้มากกว่าหนึ่งครั้งต่อปี ส่งผลให้มีผลผลิตข้าวจำนวนมากเพียงพอและเหลือกิน จึงเป็นที่มาของคำว่า “ข้าวเหลือ” คนไทยจึงนำสภาพความอุดมสมบูรณ์นี้มาเปรียบเทียบกับบ้านเมืองที่บริบูรณ์ด้วยอาหาร (ราชบัณฑิตยสถาน, 2555, น. 6) สำนวนนี้จึงสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของคนไทยที่ผูกพันกับการเกษตร บริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก

สำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสสะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมไทย ดังสำนวน “กาคาบพริก” ซึ่งหมายถึง “คนผิวดำแต่งตัวหรือสวมเสื้อผ้าสีแดงฉูดฉาด” สำนวนนี้นำพฤติกรรมของกาที่คาบพริกมาเปรียบกับการแต่งตัวของผู้หญิง ใช้ตำหนิผู้หญิงที่มีผิวดำเหมือนขนกาแต่ใส่เสื้อผ้าที่มีสีแดงหรือทาลิปสติกสีแดงจัดอย่างพริก ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ถูกมองว่าเป็นการแต่งตัวที่ไม่เหมาะสมและไม่สวยงาม (กระทรวงศึกษาธิการ, 2545, น. 17) สำนวนนี้จึงแสดงให้เห็นวัฒนธรรมไทยเกี่ยวกับการแต่งตัว คนไทยมีความคิดว่าการแต่งตัวเกี่ยวข้องกับสีผิว การเลือกสีของเสื้อผ้าควรสัมพันธ์กับสีผิว เพื่อให้เหมาะสมกับบุคลิกภาพของคนใส่ นอกจากนี้สำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสนี้ยังสะท้อนให้เห็นถึงค่านิยมของคนไทย ดังสำนวน “เล็กพริกขี้หนู” ซึ่งหมายถึง “เล็กแต่เก่งกล้าสามารถ เล็กแต่มีพิษสง” สำนวนนี้นำคุณสมบัติของพริกขี้หนู ซึ่งแม้มีขนาดเล็ก แต่กลับมีรสชาติเผ็ดจัดกว่าพริกชนิดอื่น มาเปรียบกับคุณสมบัติของคน (ขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์), 2538, น. 518) นำมาเปรียบกับลักษณะของคนที่มีรูปร่างเล็กหรือดูไม่สำคัญ แต่มีความสามารถ ความฉลาด หรือความกล้าหาญเกินคาด สำนวนนี้จึงสะท้อนให้เห็นว่าคนไทยมีค่านิยมที่ให้ความสำคัญกับความสามารถที่อยู่ภายในมากกว่ารูปลักษณ์ภายนอก และมีความคิดว่าความเก่งกล้าไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก

จากสำนวนไทยที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสดังกล่าว ผู้วิจัยพบว่าสำนวนเหล่านี้ไม่ได้นำความหมายของเครื่องปรุงรสมาเปรียบเทียบโดยตรง แต่นำรสชาติ ลักษณะรูปร่าง สี คุณค่า และปริมาณของเครื่องปรุงรสมาเปรียบเทียบกับพฤติกรรมของคนหรือค่านิยมในสังคมไทย ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมหลายด้าน เช่น การดำรงชีวิตประจำวัน เช่น การถนอมอาหารด้วยเกลือ ด้านวัฒนธรรมการแต่งตัว และด้านค่านิยมเกี่ยวกับความสามารถของคน การศึกษาสำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสจึงมีประโยชน์ต่อการเข้าใจวิถีชีวิตและวัฒนธรรมไทย

ที่ผ่านมา มีงานวิจัยได้ศึกษาเรื่องสำนวนไทยหลายประเด็น เช่น การศึกษาภาพสะท้อนจากสำนวน ทำให้เห็นสังคมและวัฒนธรรมที่แฝงอยู่ในสำนวน ดังวรวิรัตน์ มหามนตรี (2557, น. 52-53) ได้ศึกษาเรื่อง **ภาษิต** **สำนวน : ภาพสะท้อนโลกทัศน์ของคนไทยต่อผู้หญิง** พบว่าโลก

ทัศนคติของคนไทยที่ต่อผู้หญิงแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ บุตรสาว ภรรยา และมารดา ในสมัยโบราณ บุตรสาวควรมีฝีมือการทำอาหาร เชื้อฟักบิดามารดา หน้าตาสวยงาม กิริยาท่าทางดี ภรรยาควร ซื่อสัตย์และเชื้อฟักต่อสามี มารดามีหน้าที่สอนบุตร ในปัจจุบัน ผู้หญิงไม่จำเป็นต้องมีฝีมือการทำอาหาร ไม่จำเป็นต้องให้สามีดูแล และคนไทยปัจจุบันให้ความสำคัญกับเสน่ห์ทางเพศของผู้หญิง นอกจากนี้ยังมีการเปรียบเทียบสำนวนไทยกับสำนวนประเทศอื่น ทำให้เห็นความเหมือน ความคล้ายและความแตกต่างของการใช้ภาษาและวัฒนธรรมระหว่างสองประเทศ ดังกฤตงาน จุฑาเกียรติ (2564, น. 471-474) ได้วิจัยเรื่องการศึกษาเปรียบเทียบความเหมือนของสำนวนจีนที่มีคำว่า *guī* กับสำนวนไทยที่มีคำว่า *ผี* พบว่าสำนวนจีนที่มีคำว่า *guī* กับสำนวนไทยที่มีคำว่า *ผี* มีความเหมือนใน 8 ด้าน ได้แก่ การพูด ความสามารถ เงิน ลักษณะนิสัยพฤติกรรมของคน สภาพลักษณะรูปร่าง การกระทำ ความรู้สึกสภาพจิตใจ และสิ่งเหนือธรรมชาติ งานวิจัยเหล่านี้ทำให้เห็นสำนวนไทยในแง่มุมต่าง ๆ ทั้งภาษาและวัฒนธรรม แต่ยังไม่มียานวิจัยที่ศึกษาเฉพาะสำนวนไทยที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส ดังนั้น การศึกษาสำนวนไทยที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสจะแสดงให้เห็นอีกมุมมองหนึ่งของคนไทยในด้านวิถีชีวิตและวัฒนธรรม

ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องวิถีไทยที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรสอาหาร เพื่อพัฒนาความรู้ความเข้าใจวิถีชีวิตและวัฒนธรรมไทยด้านต่าง ๆ จากการศึกษาเรื่องสำนวนไทยที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาวิเคราะห์สำนวนไทยที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสในด้านวิถีชีวิตและวัฒนธรรม

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษานี้วิเคราะห์เรื่องวิถีไทยที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรสอาหารช่วยสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมไทยที่สัมพันธ์กับเครื่องปรุงรส

ขอบเขตการวิจัย

1. ด้านเนื้อหา

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Analytics) และได้รวบรวมสำนวนไทยที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสจากหนังสือ 6 เล่ม ซึ่งหนังสือเหล่านี้เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญที่รวบรวมและอธิบายความหมายของสำนวนไทย และเขียนโดยหน่วยงานราชการและผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาไทย ดังนี้

ตาราง 1 หนังสือที่เกี่ยวกับสำนวนไทย

ลำดับ	ชื่อหนังสือ	ผู้แต่ง	ปีที่พิมพ์
1	สำนวนไทย	ขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์)	พ.ศ. 2538
2	สำนวนไทย	กระทรวงศึกษาธิการ	พ.ศ. 2545
3	ภาษิต คำพังเพย สำนวนไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน	ราชบัณฑิตยสถาน	พ.ศ. 2553
4	สำนวนไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน	ราชบัณฑิตยสถาน	พ.ศ. 2554
5	ภาษิต สำนวนไทย 4 ภาค ฉบับราชบัณฑิตยสถาน	ราชบัณฑิตยสถาน	พ.ศ. 2555
6	พจนานุกรม ฉบับ ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554	ราชบัณฑิตยสถาน	พ.ศ. 2556

นิยามศัพท์เฉพาะ

เครื่องปรุงรส หมายถึง สิ่งที่ใช้เป็นหลักในการปรุงแต่งรสอาหารทั่วไป ใส่ในอาหาร ให้กลิ่นหรือรสชาติอาหาร รวมถึงเครื่องเทศ สมุนไพร ไม่รวมถึงผลไม้

วิถีชีวิต หมายถึง วิธีการดำเนินชีวิตประจำวันของคนไทย โดยมีลักษณะ 6 ประการ ได้แก่ ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย อาหารไทยใช้เครื่องปรุงรสหลากหลาย คนไทยใช้สมุนไพร ประกอบอาหาร อาชีพของคนไทยสัมพันธ์กับธรรมชาติ คนไทยมีวิถีถนอมอาหารให้เก็บไว้ได้นาน และคนไทยใช้เรือเป็นพาหนะเพื่อเดินทาง

วัฒนธรรม หมายถึง รูปแบบการดำรงชีวิต ความเชื่อ และพฤติกรรมที่สะท้อนเอกลักษณ์ของคนไทย โดยมีลักษณะ 5 ประการ ได้แก่ อาหารไทยมีรสชาติหลากหลาย อาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ คนไทยแต่งตัวตามกาลเทศะ ค่านิยมไทย และการใช้ภาษา

บทที่ 2

การวิเคราะห์สำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส

สำนวนเป็นถ้อยคำที่มีความหมายแฝง ในบทนี้ ผู้วิจัยศึกษาและค้นคว้าเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับสำนวนไทย และสรุปข้อมูลที่ได้เป็น 3 ประเด็น ได้แก่ ความหมายของสำนวน ประเภทของสำนวน และการวิเคราะห์ความหมายของสำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส รายละเอียดดังนี้

2.1 ความหมายของสำนวน

สำนวนเป็นเป็นวลีหรือประโยคที่ผู้คนใช้กันตั้งแต่สมัยโบราณ ราชบัณฑิตยสถาน (2556, น. 1227) นิยามว่า “สำนวน หมายถึงถ้อยคำหรือข้อความที่กล่าวสืบต่อกันมาช้านานแล้ว มีความหมายไม่ตรงตามตัวหรือมีความหมายอื่นแฝงอยู่ เช่น สอนจะเข้าให้ว่ายน้ำ รำไม่ดีโทษปี่โทษกลอง” สำนวนจึงมีประวัติยาวนาน สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น และมีความหมายอื่นที่แฝงอยู่ในตัวอักษร

กระทรวงศึกษาธิการ (2545, น. ข-ค) กล่าวถึงความหมายของสำนวนในหนังสือเรื่อง **สำนวนไทย** “สำนวน หมายถึงถ้อยคำที่มีความหมายไม่ตรงตามตัวอักษร มีความหมายเป็นเชิงเปรียบเทียบ” จากคำนิยามนี้เห็นได้ว่า สำนวนมีความหมายที่ไม่ตรงตามตัวอักษร และมีความหมายเชิงเปรียบเทียบ สามารถนำมาเปรียบเทียบกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้

นักวิชาการบางท่านกล่าวถึงความหมายของสำนวนไทย ดังวรรรณ คงมานุสรณ์ (2553, น. 2) กล่าวว่า สำนวนไทยคือประโยคหรือวลีที่ประกอบด้วยคำกล่าวหรือถ้อยคำสั้น ๆ มีความหมายที่กระชับ แต่มีความหมายที่ลึกซึ้งหรือความหมายเชิงอุปมาแฝงอยู่ในนั้น สามารถแบ่งเป็นสำนวน สุภาษิต และคำพังเพย สำนวนไทยจึงอาจจะเป็นประโยค วลีหรือกลุ่มคำที่มีความหมายลึกซึ้งแฝงอยู่ นำมาเปรียบเทียบได้ และสำนวนไทยรวมถึงคำคม สุภาษิต คำพังเพย ด้วย ประเทือง คล้ายสุบรรณ์ (2554, น. 1) อธิบายเพิ่มเติมว่า สำนวนไทยคือถ้อยคำภาษาไทยที่คนไทยใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อสื่อสารกัน โดยมีความหมายที่ลึกซึ้ง ไม่ได้แปลความหมายจากคำที่ใช้ มีความหมายที่อุปมาและเปรียบเทียบ รวมถึงคำคม สุภาษิต คำพังเพย คำกล่าวและโวหารต่าง ๆ สำนวนไทยนอกจากมีความหมายลึกซึ้งกว่าความหมายของคำตรงตัว ยังใช้ในการสื่อสารระหว่างบุคคล

จากความหมายของสำนวนในข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า สำนวนไทย หมายถึงถ้อยคำหรือข้อความที่ใช้มานานแล้ว มีความหมายที่ไม่ตรงตัวอักษร เนื่องจากมีความหมายอื่นที่ลึกซึ้งแฝงอยู่ มักใช้ในการเปรียบเทียบหรืออุปมาสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

2.2 ประเภทของสำนวนไทย

สำนวนเป็นถ้อยคำที่มนุษย์สร้างขึ้น จากเอกสารที่ศึกษา ผู้วิจัยพบว่าสำนวนมีที่มาเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตประจำวันอย่างใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความเชื่อ ประเพณี หรือพฤติกรรมของคนในสังคม สำนวนไทยสามารถแบ่งประเภทตามที่มา ดังวรรรณ คงมานุสรณ์ (2553, น. 11-15) กล่าวว่า ที่มาของสำนวนเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมทางกายภาพและสภาพภูมิศาสตร์ และสภาพแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม เช่น นิสัยการกิน ประเพณี ศาสนา เป็นต้น ซึ่งผู้วิจัยสรุปเป็น 9 ประเภทดังนี้

- 1) สำนวนที่เกิดจากธรรมชาติ หมายถึงสำนวนที่มีที่มาจากสิ่งแวดล้อม เช่น น้ำ ข้าว ปลา อากาศ ดังสำนวน “ข้าวเหลือเกลืออิ่ม” มีที่มาจากข้าวและเกลือ ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่ในธรรมชาติ
- 2) สำนวนที่เกิดจากพฤติกรรมของสัตว์ หมายถึงสำนวนใช้ลักษณะนิสัยหรือพฤติกรรมของสัตว์มาเปรียบกับคน ดังสำนวน “กาคาบพริก” ใช้กระทำที่กาคาบพริกมาเปรียบเทียบ
- 3) สำนวนที่เกิดจากกายภาพของมนุษย์ หมายถึงสำนวนที่ใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมนุษย์มาเปรียบเทียบ เช่น ปาก หู มือ เป็นต้น ดังสำนวน “ปากปลาร้า” ใช้ปากของมนุษย์มาเปรียบเทียบ
- 4) สำนวนที่เกิดจากชีวิตความเป็นอยู่ พฤติกรรมของมนุษย์ หมายถึงสำนวนที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ความคิด พฤติกรรม หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ดังสำนวน “ฆ่าควายเสียตายพริก; ฆ่าควายเสียตายเกลือ, ฆ่าควายอย่าเสียตายพริก” มีที่มาจากเกี่ยวข้องกับการฆ่าควาย
- 5) สำนวนที่เกิดจากศาสนา หมายถึงสำนวนที่ได้รับอิทธิพลจากคำสอนหรือแนวคิดทางศาสนา เช่น ตักบาตร ทำบุญ เป็นต้น
- 6) สำนวนที่เกิดจากนิทาน ตำนาน วรรณคดี หรือประวัติศาสตร์ หมายถึงสำนวนที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในเรื่องเล่า นิทาน ตำนาน วรรณคดี หรือประวัติศาสตร์ ดังสำนวน “น้ำผึ้งหยดเดียว” มีที่มาจากนิทาน
- 7) สำนวนที่เกิดจากประเพณีในสังคม หมายถึงสำนวนที่มาจากพิธีกรรม ขนบธรรมเนียม และประเพณีที่ปฏิบัติกันในสังคมไทย เช่น ประเพณีการแต่งงาน เป็นต้น

8) สำนวนที่เกิดจากสิ่งของต่าง ๆ ที่ใช้ในชีวิตรประจำวัน หมายถึงสำนวนที่ใช้เครื่องใช้หรือวัตถุทั่วไปที่คนคุ้นเคยมาสร้างเป็นสำนวน เช่น กะลามะพร้าว เป็นต้น ดังสำนวน “เล็กพริกขี้หนู” ใช้พริกขี้หนูซึ่งเป็นวัตถุดิบอาหารอย่างหนึ่งของอาหารไทยมาเปรียบเทียบ

9) สำนวนที่เกิดจากการละเล่นพื้นบ้านต่าง ๆ หมายถึงสำนวนที่เกี่ยวกับการละเล่นและกิจกรรมพื้นบ้าน เช่น การชนไก่ การเล่นว่าว

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสำนวนไทย ผู้วิจัยพบว่ามีงานวิจัยที่ศึกษาสำนวนไทย และกล่าวถึงที่มาของสำนวนเกี่ยวข้องกับชีวิตรความเป็นอยู่ของมนุษย์ ดังเม็งเตีย หลี, สนิท สัตโยภาส, และขวัญใจ กิจชาลารัตน์ (2563, น. 30) **เรื่องการศึกษาเปรียบเทียบสำนวนจีนกับสำนวนไทยที่เกี่ยวกับสัตว์** ผลการวิจัยพบว่าสำนวนทั้งสองภาษามีที่มาจากตำนานวรรณกรรม ประวัติศาสตร์ ภาษาพูดพื้นฐาน และชีวิตรประจำวัน โดยเฉพาะสำนวนไทยที่เกี่ยวกับสัตว์มักได้รับอิทธิพลจากความเชื่อทางศาสนา สิ่งแวดล้อม วิถีชีวิต ประเพณี สัตว์ พืชพันธุ์ อาหาร อยุ่วะระของมนุษย์ โรค และการละเล่นพื้นบ้าน ดังตัวอย่างสำนวนในงานวิจัยนี้ “แกะดำ” เกี่ยวข้องกับสัตว์ “ข้าวแดงแกงร้อน” เกี่ยวข้องกับอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับการแบ่งประเภทสำนวนที่กล่าวในข้างต้น ได้แก่ สำนวนที่เกิดจากธรรมชาติ สำนวนที่เกิดจากพฤติกรรมของสัตว์ สำนวนที่เกิดจากชีวิตรความเป็นอยู่ สำนวนที่เกิดจากศาสนา สำนวนที่เกิดจากนิทาน ตำนาน วรรณคดี หรือประวัติศาสตร์ และสำนวนที่เกิดจากการละเล่นพื้นบ้าน

งานวิจัยเรื่องการศึกษาที่มาของสำนวนไทยในวรรณกรรมเรื่อง **สี่แผ่นดิน** (จักรกฤษณ์ ดิษฐโชติ, ประกายแก้ว ฤกษ์เวียง, และ กนกวรรณ วารีเขตต์, 2563, น. 52-53) พบว่าสำนวนไทยในวรรณกรรมเรื่องนี้มีที่มาจากหลายแหล่ง เช่น ชีวิตรความเป็นอยู่ของมนุษย์ ประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อทางศาสนา สัตว์ ธรรมชาติ เครื่องใช้ และวรรณคดี เป็นต้น ดังตัวอย่างสำนวนในงานวิจัยนี้ “มีหย้ามีเรือน” มีที่มาจากชีวิตรความเป็นอยู่ของมนุษย์ “เป็นปีเป็นขลุ่ย” มีที่มาจากการละเล่น ซึ่งสอดคล้องกับประเภทของสำนวนที่แบ่งในข้างต้น เช่น สำนวนที่เกิดจากธรรมชาติ สำนวนที่เกิดจากพฤติกรรมของสัตว์ สำนวนที่เกิดจากชีวิตรความเป็นอยู่ สำนวนที่เกิดจากศาสนา และสำนวนที่เกิดจากนิทาน ตำนาน วรรณคดี หรือประวัติศาสตร์ สำนวนที่เกิดจากสิ่งของต่าง ๆ

ผู้วิจัยสรุปได้ว่าสำนวนไทยมีที่มาจากหลายแหล่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตรและวัฒนธรรมของคนในสังคมไทย ซึ่งสะท้อนถึงวิถีชีวิต ค่านิยม ความเชื่อ และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่มนุษย์สังเกตจากธรรมชาติ สัตว์ และสิ่งแวดล้อมรอบตัว

2.3 การวิเคราะห์ความหมายของสำนวนที่เกี่ยวข้องกับเครื่องปรุงรส

ผู้วิจัยรวบรวมหนังสือสำนวนไทยที่เกี่ยวข้องกับเครื่องปรุงรสจากผู้เขียนที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านภาษาไทยและหน่วยงานราชการ ได้หนังสือสำนวนไทยที่เกี่ยวข้องกับเครื่องปรุงรสจำนวน 6 เล่ม ผู้วิจัยเรียงลำดับตามปีที่พิมพ์ ดังนี้

เล่มที่ 1 **สำนวนไทย** แต่งโดยขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) พิมพ์เมื่อปี พ.ศ. 2538 ผู้เขียนเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาไทยที่มีความรู้ลึกซึ้งทั้งในด้านภาษาและวัฒนธรรมไทย หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมและอธิบายสำนวนไทยอย่างละเอียดเป็นลำดับตามตัวอักษร พร้อมทั้งให้ความหมาย อธิบายที่มา ยกหลักฐานอ้างอิงจากวรรณคดีและเรื่องเล่าต่าง ๆ และยกตัวอย่างการใช้สำนวนไทยในบริบทที่เหมาะสม นอกจากนี้ในท้ายเล่มยังมีสารบัญค้นคำ ดังตัวอย่างสำนวน “เขียว ๆ แดง ๆ” (2538, น. 93)

เขียว ๆ แดง ๆ

เป็นสำนวนหมายถึงผู้หญิง คือผู้หญิงนิยมแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าสีต่าง ๆ สีเขียวกับสีแดงมักใช้กันมาก และสะดุดตากว่าสีอื่น ๆ “เขียว ๆ แดง ๆ” จึงเป็นสำนวนหมายถึงผู้หญิง เช่น เห็นเขียว ๆ แดง ๆ แล้วอดเหลียวไม่ได้ “เรือจะออก ที่มาส่งหรือสีก็เขียว ๆ แดง ๆ ลอยเรือเป็นลำ ๆ อยู่เช่นนั้น ถ้าเป็นตัวข้าพเจ้าเองแล้ว จิตใจก็คงเต้นมลิ๊ดตึกเต็มที”

ลัทธิวิทยา

เล่มที่ 2 **สำนวนไทย** จัดทำโดยกระทรวงศึกษาธิการ พิมพ์เมื่อปี พ.ศ. 2545 กระทรวงศึกษาธิการจัดทำหนังสือเล่มนี้ภายใต้พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนและผู้สนใจเข้าใจความหมายและการใช้สำนวนไทยอย่างถูกต้อง ปลูกฝังค่านิยมที่ดีงามในสังคมไทย ซึ่งถือเป็นการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรม หนังสือเล่มนี้รวบรวมและเรียบเรียงสำนวนไทยตามลำดับตัวอักษร มีการอธิบายที่มา ลักษณะการใช้ สำนวนไทยที่ปรากฏในวรรณคดีไทย และตัวอย่างการใช้สำนวนไทย นอกจากนี้ในท้ายเล่มหนังสือยังมีบรรณานุกรมสำนวนไทย ดังตัวอย่างสำนวน “กลืนไม่เข้าคายไม่ออก” (2545, น. 14)

กลืนไม่เข้าคายไม่ออก

อยู่ในฐานะลำบากที่จะรับหรือปฏิเสธ หรือไม่รู้จะทำอย่างไรดี
เวลากินอาหาร เมื่อกำงปลาหรือเศษอาหารเข้าไปติดอยู่กลางลำคอ จะรู้สึก
ระคายและรำคาญจะกลืนก็ไม่เข้า จะคายก็ไม่ออก

ตัวอย่าง

“ผมเก็บเงิน กะว่าจะปลูกบ้านให้ได้ปีนี้ แต่น้องชายมาขอยืมเงินไปค้าประกัน
เงินกู ถ้าไม่ให้เขาจะต้องล้มละลาย ผมก็เลยตกที่นั่ง *กลืนไม่เข้าคายไม่ออก* อยู่
นี่ละ”

เล่มที่ 3 **ภาษิต คำพังเพย สำนวนไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน** เรียบเรียงโดย
ราชบัณฑิตยสถาน พิมพ์ครั้งที่ 15 เมื่อปีพ.ศ. 2553 รวบรวมภาษิต คำพังเพย และสำนวนไทยที่มี
คุณค่า ช่วยให้เข้าใจความหมายและการใช้ภาษาอย่างถูกต้อง สะท้อนให้เห็นถึง ภูมิปัญญาและ
วัฒนธรรมไทย และยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการอนุรักษ์ภาษาไทยให้อยู่ต่อไป หนังสือเล่มนี้
จัดเรียงเนื้อหาตามลำดับภาษิต คำพังเพย สำนวนไทยตามอักษรไทย พร้อมระบุชนิดและ
ความหมายของภาษิต คำพังเพย สำนวนไทย ดังตัวอย่างสำนวน กล้วย (2553, น. 3)

กล้วย ๆ ว. ง่ายมาก เช่น เรื่องกล้วย ๆ ของกล้วย ๆ .

เล่มที่ 4 **สำนวนไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน** เรียบเรียงโดยราชบัณฑิตยสถาน
พิมพ์เมื่อปี พ.ศ. 2554 จัดพิมพ์เผยแพร่ในกิจกรรม “วันภาษาไทยแห่งชาติ 29 กรกฎาคม 2554
ราชบัณฑิตยสถาน” หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมสำนวนไทยเรียงตามลำดับตัวอักษร
ราชบัณฑิตยสถานอธิบายความหมายและที่มาของสำนวน ยกตัวอย่างการใช้สำนวน นอกจากนี้ยัง
อธิบายความหมายของคำศัพท์ที่ปรากฏในสำนวนด้วย ดังตัวอย่างสำนวน “ปอด” (2554, น. 42)

ปอด เป็นสำนวน แปลว่า กลัว และมีสำนวนที่เนื่องกับคำว่า **ปอด** คือ **ขี้ปอด**
ปอดลอย ปอดสั้น ปอดกระเส้า ปอดแหก ซึ่งล้วนแต่มีความหมายว่า กลัว
ทั้งสิ้น

สำนวนนี้กาญจนาภรณ์อธิบายว่า เกิดขึ้นตอนปลายสมัยรัชกาลที่ ๕
เนื่องจากมีโรคไข้หวัดใหญ่ระบาดและทำให้คนเจ็บที่รักษา ไม่ถูกวิธีต้องตาย
หมอฝรั่งอธิบายว่าเป็นเพราะปอดบวม คนเป็นหวัด จึงกลัวการเป็นปอดบวม

คำว่า **ปอด** ซึ่งตัดมาจาก **ปอดบวม** จึงมีความหมายว่า กลัว เช่น นายนี้
กลัวจัง ได้ยินเสียงหมาหอนก็ปอดแล้ว, ครูไม่ดุหรอก เธออย่าขี้ปอดไปเลย

เล่มที่ 5 **ภาษิต สำนวนไทย 4 ภาค ฉบับราชบัณฑิตยสถาน** เรียบเรียงโดยราชบัณฑิตยสถาน พิมพ์เมื่อปี พ.ศ. 2555 จัดทำภายใต้โครงการ “รู้ รัก ภาษาไทย” ตามนโยบายรัฐบาล หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับสำนวนไทยภาคกลางและภาคใต้ ภูมิภาคอีสาน และภาษิตภาคเหนือ โดยเรียงลำดับตามตัวอักษร ราชบัณฑิตยสถานอธิบายสำนวนไทยทั้งความหมาย ที่มา และตัวอย่างการใช้ของสำนวนไทยบางรายการ ในส่วนของการอธิบายและภาษิต ได้แปลความหมายของคำที่ปรากฏด้วย ทำหนังสือมีดัชนีสำนวนไทยภาคกลางและภาคใต้ ดัชนีภูมิภาคอีสาน และดัชนีภาษิตภาคเหนือ ดังตัวอย่างสำนวน “เรือขาดหางเรือ” (2555, น. 22)

เรือขาดหางเรือ เป็นสำนวนมีความหมายว่า คนที่ปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปโดยไม่รู้จักจุดหมาย อาจเป็นเพราะขาดผู้นำหรือขาดสติ หรือหมายถึง ครอบครัวยุติขาดผู้ดูแลรับผิดชอบ การงานที่ขาดหัวหน้า เป็นต้น

โดยปกติเรือยกเว้นเรือพายจะมีหางเสือบังคับให้เคลื่อนไปในทิศทางที่ต้องการเรือจึงต้องมีนายท้ายหรือมีผู้ควบคุมหางเสือ เพื่อให้เรือไปถึงที่หมาย

ด้วยเหตุนี้ การเคลื่อนที่ของเรือที่ขาดหางเสือจึงนำมาเปรียบกับพฤติกรรมของคนที่ไม่รู้จักควบคุมตนเอง หรือการดำเนินกิจการต่าง ๆ ซึ่งไม่มีผู้นำหรือหัวหน้าควบคุมทิศทาง เช่น สมชายผิวดหวังที่สอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ เลยปล่อยให้ชีวิตล่องลอยไร้จุดหมายเหมือนเรือขาดหางเสือ, ตั้งแต่พ่อเสียชีวิตไป ครอบครัวของเราก็เหมือนกับเรือขาดหางเสือ ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรต่อไป

เล่มที่ 6 **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554** เป็นหนังสือที่จัดพิมพ์โดยราชบัณฑิตยสถานในปี พ.ศ. 2556 เพื่อให้ส่วนราชการและสถาบันการศึกษามีมาตรฐานในการเขียนหนังสือราชการและหนังสือภาษาไทย ให้เป็นไปในแนวทางเดียวกัน หนังสือเล่มนี้เรียงลำดับคำศัพท์ตามตัวอักษรไทย อธิบายคำศัพท์อย่างเป็นระบบ โดยระบุคำอ่าน ความหมาย ประวัติของคำ และใช้เครื่องหมายต่าง ๆ เพื่อช่วยในการอ่านและทำความเข้าใจ ทำเล่มมีเนื้อหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับลายไทย องค์ประกอบต่าง ๆ ของหน้าบัน เรือชนิดต่าง ๆ พราวนชนิดต่าง ๆ เครื่องจักสาน เครื่องมือจับสัตว์น้ำ เครื่องดนตรีชนิดต่าง ๆ พรรณไม้ และสัตว์ชนิดต่าง ๆ ตัวอย่างสำนวน “กำแพงมีหูประตูดมีช่อง, กำแพงมีหูประตูดมีตา” (2556, น. 125)

กำแพงมีหูประตูดมีช่อง, กำแพงมีหูประตูดมีตา (สำ) น. การที่จะพูดหรือทำอะไร ให้ระมัดระวัง แม้จะเป็นความลับเพียงไรก็อาจมีคนล่วงรู้ได้

ผู้วิจัยใช้ความหมายของเครื่องปรุงรสจากนิยามศัพท์เฉพาะเป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกสำนวน ซึ่งนิยามไว้ว่า คือสิ่งที่ใช้เป็นหลักในการปรุงแต่งรสชาติอาหารทั่วไป ใส่ในอาหาร ให้กลิ่นหรือรสชาติอาหาร รวมถึงเครื่องเทศ สมุนไพร ไม่รวมผลไม้ พบสำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส 28 สำนวน ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 2 สำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส

สำนวน	เล่มที่	เล่มที่	เล่มที่	เล่มที่	เล่มที่	เล่มที่
	1	2	3	4	5	6
กลิ้งเป็นลูกมะนาว	✓					
1 กลมเป็นลูกมะนาว, กลิ้งเป็นลูกมะนาว			✓			✓
2 กลับเดียวกระเทียมโทน			✓			✓
3 กัดก้อนเกลือกิน			✓			✓
4 กาคาบพริก	✓	✓	✓			✓
5 กินเกลือกินกะปิ	✓		✓			✓
6 เกลือจิ้มเกลือ	✓	✓	✓			✓
เกลือเป็นหนอน	✓	✓				✓
7 เกลือเป็นหนอน, ไล่เป็นหนอน			✓			
8 แกงจืดจิ้งจู้คุณเกลือ		✓				
9 ไกล่เกลือกินต่าง	✓	✓	✓			✓
10 ขมึ้นกับปู		✓	✓	✓		✓
11 ข้าวเกลือเกลืออิม			✓		✓	✓
12 ชิงกี้รา ซากี้แรง		✓	✓			✓

ตาราง 2 (ต่อ)

	สำนวน	เล่มที่	เล่มที่	เล่มที่	เล่มที่	เล่มที่	เล่มที่
		1	2	3	4	5	6
	ฆ่าควายเสียดาวยพริก	✓	✓				
13	ฆ่าควายเสียดาวยเกลือ, ฆ่าควายอย่าเสียดาวยพริก			✓			✓
14	ถึงพริกถึงขิง	✓	✓	✓	✓		✓
15	ทำนาออกมกล่ำ ทำปลา ออกเกลือ	✓		✓			✓
16	น้ำเกลือน้ำปลาร้ารดหัว	✓					
	น้ำตาลโกล้มด	✓	✓				
17	น้ำตาลโกล้มดใครจะอด ได้			✓			✓
18	น้ำผึ้งหยดเดียว		✓				
19	ปากปลาร้า			✓			✓
	มะนาวไม่มีน้ำ	✓	✓				
20	พูดอย่างมะนาวไม่มีน้ำ			✓			✓
21	มะนาวกลมเกลี้ยงไม่มี ใครกลืน	✓		✓			
22	เล็กพริกขี้หนู	✓	✓	✓			✓
23	เสียเกลือเนื้อเน่า	✓	✓				
24	หัวกะทิ	✓					✓
25	หัวเดียวกระเทียมลีบ	✓	✓	✓			✓

ตาราง 2 (ต่อ)

ลำดับ	สำนวน	เล่มที่	เล่มที่	เล่มที่	เล่มที่	เล่มที่	เล่มที่
		1	2	3	4	5	6
26	เหม่มกะปี	✓	✓				
27	ให้ข้าวให้เกลือ ให้เรือให้พาย	✓	✓				
28	เอาพิมเสนไปแลกกับเกลือ, เอาทองไปรู้กระเบื้อง			✓			
	เอาพิมเสนไปแลกกับเกลือ						✓
	รวม	19	17	21	2	1	21

จากตารางข้างต้น ผู้วิจัยพบว่าหนังสือที่พบสำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสมากที่สุด คือ พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ของราชบัณฑิตยสถาน และหนังสือภาษิต คำพังเพย สำนวนไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถานของราชบัณฑิตยสถาน พบ 21 สำนวน รองลงมาคือหนังสือสำนวนไทยของขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) พบ 19 สำนวน อันดับที่ 3 คือหนังสือสำนวนไทยของกระทรวงศึกษาธิการ พบ 17 สำนวน อันดับที่ 4 คือหนังสือสำนวนไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถานของราชบัณฑิตยสถาน พบ 2 สำนวน และหนังสือที่พบสำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสน้อยที่สุดคือหนังสือภาษิต สำนวนไทย 4 ภาค ฉบับราชบัณฑิตยสถานของราชบัณฑิตยสถาน พบ 1 สำนวน

ผู้วิจัยรวบรวมความหมายของสำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสในหนังสือที่กำหนดแต่ละเล่ม โดยเรียงลำดับตามตัวอักษร พบว่ามีความเหมือนและความต่าง มีรายละเอียดดังนี้

สำนวนที่ 1 กลมเป็นลูกมะนาว, กลิ้งเป็นลูกมะนาว

สำนวนนี้ปรากฏในเล่มที่ 1 เล่มที่ 3 และเล่มที่ 6 ผู้วิจัยพบว่าขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) ใช้คำว่า “กลิ้งเป็นลูกมะนาว” เท่านั้น ส่วนราชบัณฑิตยสถาน ใช้ “กลมเป็นลูกมะนาว หรือกลิ้งเป็นลูกมะนาว”

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 1 “พูดคล่องจนจับคำพูดไม่ทัน” (2538, น. 21)

เล่มที่ 3 “ว. หลบหลีกไปได้คล่องจนจับไม่ติด (มักใช้ในทางไม่ดี)” (2553, น. 3)

เล่มที่ 6 “(สำ) ว. หลบหลีกไปได้คล่องจนจับไม่ติด (มักใช้ในทางไม่ดี)” (2556, น. 74)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง การหลบหลีกอย่างคล่อง ไม่ติดขัด ทำให้จับไม่ได้ จับไม่ติด มักใช้ในความหมายที่ไม่ดี โดยรวมสถานการณ์ทั่วไปทั้งหมด ซึ่งหมายรวมถึงการพูดด้วย

ในพจนานุกรมไทย-จีน ฉบับสมบูรณ์ทันสมัยปรากฏสำนวน “กลมเป็นลูกมะนาว, กลิ้งเป็นลูกมะนาว” ตรงกับสำนวนจีนว่า “滑头滑脑, 八面玲珑” (ซิ่ว ซิววัน, 2557, น. 32) ซึ่งแปลว่า “ลื่นหัวลื่นสมอง กระจุ่มกระจิมแปดด้าน” หมายถึง คนที่เจ้าเล่ห์เข้าได้กับทุกฝ่าย

สำนวนที่ 2 กลีบเดียวกระเทียมโทน

สำนวนนี้ปรากฏในเล่มที่ 3 และเล่มที่ 6 ผู้วิจัยพบว่าราชบัณฑิตยสถานนิยามสำนวน “กลีบเดียวกระเทียมโทน” เหมือนกันทั้งสองเล่ม โดยเน้นความสามารถของบุคคล

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 3 “น. ตัวคนเดียวแต่เก่งกล้าสามารถ” (2553, น. 3)

เล่มที่ 6 “(สำ) น. ตัวคนเดียวแต่เก่งกล้าสามารถ” (2556, น. 82)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง คนเดียว มีความกล้าหาญ และมีความสามารถ

สำนวนที่ 3 กัดก้อนเกลือกิน

ผู้วิจัยพบว่าราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายกับสำนวน “กัดก้อนเกลือกิน” เหมือนกันทั้งสองเล่ม โดยเน้นสภาพชีวิตของคน โดยปรากฏในเล่มที่ 3 และเล่มที่ 6

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 3 “ก. ใช้ชีวิตอย่างแร้นแค้นมาก.” (2553, น. 4)

เล่มที่ 6 “(สำ) ก. ใช้ชีวิตอย่างแร้นแค้นมาก” (2556, น. 104)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง การมีชีวิตที่แร้นแค้น คือขาดแคลน

สำนวนที่ 4 กาคาบพริก

สำนวน “กาคาบพริก” พบในเล่มที่ 1 เล่มที่ 2 เล่มที่ 3 และเล่มที่ 6 โดยราชบัณฑิตยสถาน กระทรวงศึกษาธิการ และขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) นิยามความหมายคล้ายกัน และโดยเน้นด้านการแต่งตัว

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 1 “คนผิวดำแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าสีแดง” (2538, น. 25)

เล่มที่ 2 “คนผิวดำแต่งตัวหรือสวมเสื้อผ้าสีแดงดูดขาด” (2545, น. 17)

เล่มที่ 3 “ว. ลักษณะที่คนผิวดำแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าสีแดง” (2553, น. 4)

เล่มที่ 6 “(สำ) ว. ลักษณะที่คนผิวดำแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าสีแดง” (2556, น. 109)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง คนที่มีผิวดำแต่งตัวหรือใส่เสื้อผ้าสีแดง

สำนวนที่ 5 กินเกลือกินกะปิ

สำนวนนี้ปรากฏในเล่มที่ 1 เล่มที่ 3 และเล่มที่ 6 ผู้วิจัยพบว่าขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) นิยามความหมายของสำนวน “กินเกลือกินกะปิ” เฉพาะด้านการกิน ส่วนราชบัณฑิตยสถานไม่ได้ระบุเจาะจงเพียงการกิน

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 1 “อดทนในการกิน” (2538, น. 31)

เล่มที่ 3 “ว. อดทนต่อความลำบากยากแค้น” (2553, น. 5)

เล่มที่ 6 “(สำ) ว. อดทนต่อความลำบากยากแค้น” (2556, น. 128)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง ความอดทนต่อสภาพชีวิตที่ลำบาก เดือดร้อน และขาดแคลน รวมถึงอาหาร

ในพจนานุกรมไทย-จีน ฉบับสมบูรณ์ทันสมัยปรากฏว่าสำนวนนี้ตรงกับสำนวนจีน “糠菜为糧” (ซิว ชิววัน, 2557, น. 59) ซึ่งแปลว่า “กินรำข้าวและผักป่า” หมายถึง ชีวิตที่ยากจน ต้องกินรำข้าวกับผักป่าเพื่อให้อิ่มท้อง

สำนวนที่ 6 เกลือกจิ้มเกลือ

สำนวน “เกลือกจิ้มเกลือ” พบใน 4 เล่ม ยกเว้นเล่มที่ 4 และเล่มที่ 5 โดยขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) นิยามความหมายเฉพาะนิสัยของคนว่าต่างคนต่างหาประโยชน์ให้ตัวเอง ราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายเพิ่มเติมว่าเกี่ยวกับพฤติกรรมของคน

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 1 “เค็มต่อเค็มเข้าหากัน” (2538, น. 48)

เล่มที่ 2 “ไม่ยอมเสียเปรียบกัน ตอบโต้ให้สาสมกัน” (2545, น. 30)

เล่มที่ 3 “ว. ไม่ยอมเสียเปรียบกัน, แก่เผ็ดให้สาสมกัน. น. คนเค็มต่อคนเค็มมาพบกัน” (2553, น. 8)

เล่มที่ 6 “(สำ) ว. ไม่ยอมเสียเปรียบกัน, แก่เผ็ดให้สาสมกัน. น. คนเค็มต่อคนเค็มมาพบกัน” (2556, น. 145)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง คนสองคนที่มีนิสัยไม่ยอมเสียเปรียบกันหรือพยายามหาประโยชน์ให้ได้มากที่สุด หรือมีพฤติกรรมตอบโต้อย่างสาสมกัน

ในพจนานุกรมไทย-จีน ฉบับสมบูรณ์ทันสมัยปรากฏสำนวน “เกลือจิ้มเกลือ” ตรงกับสำนวนจีนว่า “以眼还眼, 以牙还牙, 势不两立” (ชีว ชิววัน, 2557, น. 68) แปลว่า “ตาต่อตา ฟันต่อฟัน ไม่มีทางอยู่ร่วมกันได้” หมายถึง แก่แค้นให้สาสมกัน ไม่มีทางเข้ากันได้

สำนวนที่ 7 เกลือเป็นหนอน, ไล่เป็นหนอน

ผู้วิจัยพบว่าขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) และกระทรวงศึกษาธิการใช้คำว่า “เกลือเป็นหนอน” เพียงอย่างเดียว ราชบัณฑิตยสถานเพิ่มเติมว่า “เกลือเป็นหนอน, ไล่เป็นหนอน”

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 1 “คนในบ้านเองทำเรื่องไม่ดีขึ้น” (2538, น. 48)

เล่มที่ 2 “คนในบ้านหรือพวกเดียวกัน คิดคดทรยศ” (2545, น. 30)

เล่มที่ 3 “น. ญาติมิตร สามีภรรยา บุตรธิดา เพื่อนร่วมงาน หรือคนในบ้าน คิดคดทรยศ” (2553, น. 8)

เล่มที่ 6 “(สำ) น. ญาติมิตร สามีภรรยา บุตรธิดา เพื่อนร่วมงาน หรือคนในบ้าน คิดคดทรยศ, ไล่เป็นหนอน ก้าว” (2556, น. 146)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง คนในครอบครัวเดียวกัน คนในกลุ่มเดียวกัน หรือคนในที่ทำงานเดียวกันทำเรื่องที่ไม่ดีหรือคิดร้ายต่อผู้ที่มีบุญคุณ

สำนวนที่ 8 แกงจืดจิ้งจู้คุณเกลือ

ผู้วิจัยพบสำนวน “แกงจืดจิ้งจู้คุณเกลือ” ในเล่มที่ 2 เพียงเล่มเดียว กระทั่งวงศักราชการนิยามความหมายในด้านคุณค่า เน้นคุณค่าของสิ่งของหรือคนที่ใกล้ชิด มีความหมายว่า “เมื่อเกิดความต้องการหรือความจำเป็นจะใช้สอยจึงนึกถึงคนนั้นหรือสิ่งนั้น” (2545, น. 33)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง การนึกถึงคนนั้นหรือสิ่งนั้นเมื่อต้องใช้งาน

สำนวนที่ 9 ไกลเกลือกินต่าง

สำนวนนี้พบในหนังสือ 4 เล่ม ขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) นิยามความหมายของสำนวน “ไกลเกลือกินต่าง” ให้เห็นพฤติกรรมของคน ส่วนกระบวนวิธีการศึกษาการและราชบัณฑิตยสถานเพิ่มเติมความหมาย โดยทำให้เห็นผลกระทบที่ตามมาจากพฤติกรรมของคน ราชบัณฑิตยสถานอธิบายเพิ่มเติมเรื่องฐานะของคน

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 1 “ที่ติอยู่ไกลไม่ถือเอา” (2538, น. 58)

เล่มที่ 2 “มองข้ามหรือไม่รู้ค่าของดีที่อยู่ใกล้ตัวซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่ตน กลับไปแสวงหาสิ่งอื่นที่ดีกว่า” (2545, น. 34)

เล่มที่ 3 “ก. มองข้ามหรือไม่รู้ค่าของดีที่อยู่ใกล้ตัวซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่ตน กลับไปแสวงหาสิ่งอื่นที่ดีกว่า, อยู่ใกล้ผู้ใหญ่แต่กลับไม่ได้ดี” (2553, น. 9)

เล่มที่ 6 “(สำ) ก. มองข้ามหรือไม่รู้ค่าของดีที่อยู่ใกล้ตัวซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่ตน กลับไปแสวงหาสิ่งอื่นที่ดีกว่า, อยู่ใกล้ผู้ใหญ่แต่กลับไม่ได้ดี” (2556, น. 160)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง การไม่เห็นหรือไม่รู้สิ่งที่ดีและมีประโยชน์ที่อยู่ใกล้ตัว แต่ไปหาสิ่งอื่นที่มีคุณค่าน้อยกว่า หรือการอยู่ใกล้คนที่มีประสพการณ์ แต่มองข้าม ไม่ได้ประโยชน์ใด ๆ

สำนวนที่ 10 ขมื่นกับปูน

ผู้วิจัยพบว่ากระบวนวิธีการศึกษาการ และราชบัณฑิตยสถานนิยามความหมายของสำนวน “ขมื่นกับปูน” ในด้านเดียวกันทั้ง 4 เล่ม

โดยมีความหมายดังนี้

เล่มที่ 2 “ไม่ถูกกัน เข้ากันไม่ได้ ทะเลาะกันอยู่ประจำ” (2545, น. 39)

เล่มที่ 3 “ว. ชอบวิวาทกันอยู่เสมอเมื่ออยู่ใกล้กัน, ไม่ถูกกัน” (2553, น. 11)

เล่มที่ 4 “ไม่ถูกกัน, เข้ากันไม่ได้, ทะเลาะกันอยู่ประจำ, ใช้เปรียบคนที่ไม่ถูกกัน อยู่ด้วยกันไม่ได้ มักวิวาทกัน” (2554, น. 11)

เล่มที่ 6 “(สำ) ว. ชอบวิวาทกันอยู่เสมอเมื่ออยู่ใกล้กัน, ไม่ถูกกัน” (2556, น. 170)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง คนสองคนที่ไม่เข้ากันและไม่ถูกกัน มักทะเลาะวิวาทกัน เสมอ

ในพจนานุกรมไทย-จีน ฉบับสมบูรณ์ทันสมัยปรากฏสำนวน “ขมิ้นกับปูน” ตรงกับสำนวนจีนว่า “水火不相容, 冰炭不同炉” (ชีว ชิววัน, 2557, น. 83) ซึ่งแปลว่า “น้ำและไฟ เข้ากันไม่ได้ น้ำแข็งและถ่านในเตาที่ไม่เหมือนกัน” หมายถึง สองสิ่งที่ตรงข้ามกันไม่สามารถอยู่ ร่วมกันได้

สำนวนที่ 11 ข้าวเหลือกเลื้ออิม

ผู้วิจัยพบว่าราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายกับสำนวน “ข้าวเหลือกเลื้ออิม” คล้ายกันในทั้ง 3 เล่ม ต่างเน้นความอุดมสมบูรณ์ในด้านการกิน

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 3 “น. บ้านเมืองที่บริบูรณ์ด้วยข้าวปลาอาหาร” (2553, น. 13)

เล่มที่ 5 “ภาวะที่บ้านเมืองบริบูรณ์ด้วยข้าวปลาอาหาร มีอาหารการกินอุดม สมบูรณ์” (2555, น. 6)

เล่มที่ 6 “(สำ) น. บ้านเมืองที่บริบูรณ์ด้วยข้าวปลาอาหาร” (2556, น. 195)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง สถานการณ์หรือภาวะที่บ้านเมืองอุดมสมบูรณ์ไปด้วย อาหาร

ในพจนานุกรมไทย-จีน ฉบับสมบูรณ์ทันสมัยปรากฏสำนวน “ข้าวเหลือกเลื้ออิม” ตรงกับสำนวนจีนว่า “丰衣足食, 五谷丰登” (ชีว ชิววัน, 2557, น. 100) แปลว่า “อาหารและ เสื้อผ้าอุดมสมบูรณ์ ผลผลิตอุดมสมบูรณ์” หมายถึง เหลือกินเหลือใช้

สำนวนที่ 12 ชิงกีรา ช่างีแรง

สำนวนนี้พบในหนังสือ 3 เล่ม ผู้วิจัยพบว่ากระทรวงศึกษาธิการกล่าวถึง “ชิงกีรา ช่างีแรง” ในด้านนิสัยและพฤติกรรมของคน และราชบัณฑิตยสถานเพิ่มเติมเรื่องการพูด ดังคำว่า “จัดจ้าน” ซึ่งหมายถึงปากจัด เจ้าคารม

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 2 “ต่างก็อดดีถือดีพอ ๆ กัน ไม่มีใครยอมใคร” (2545, น. 45)

เล่มที่ 3 “ต่างก็จัดจ้านพอ ๆ กัน, ต่างก็มีอารมณ์ร้อนพอ ๆ กัน, ต่างไม่ยอมลดละกัน” (2553, น. 13)

เล่มที่ 6 “(สำ) ต่างก็จัดจ้านพอ ๆ กัน, ต่างก็มีอารมณ์ร้อนพอ ๆ กัน, ต่างไม่ยอมลดละกัน” (2556, น. 196)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง คนสองคนต่างพูดจาแรง ต่างทำตัวอวดดีพอ ๆ กัน หรือต่างมีอารมณ์ร้อนพอ ๆ กัน ไม่มีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยอมถอยให้กับอีกฝ่าย

ในพจนานุกรมไทย-จีน ฉบับสมบูรณ์ทันสมัยปรากฏสำนวน “ชิงก็รา ชาก็แรง” ตรงกับสำนวนจีนว่า “针尖对麦芒, 互不相让” (ชีว ชิววัน, 2557, น. 100) ซึ่งแปลว่า “ปลายแหลมของเข็มต่อปลายแหลมของรวงข้าว ไม่มีฝ่ายใดยอมฝ่ายใด” หมายถึง ทั้งสองฝ่ายมีคำพูดและการกระทำที่รุนแรง และไม่มีฝ่ายใดยอมเสียเปรียบ

สำนวนที่ 13 ฆ่าควายเสียตายพริก; ฆ่าควายเสียตายเกลือ, ฆ่าควายอย่าเสียตายพริก

ผู้วิจัยพบว่าขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) และกระทรวงศึกษาธิการใช้คำว่า “ฆ่าควายเสียตายพริก” ส่วนราชบัณฑิตยสถานใช้ “ฆ่าควายเสียตายเกลือ, ฆ่าควายอย่าเสียตายพริก”

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 1 “ทำงานใหญ่โตแต่กลัวหมดเปลืองไม่ยอมใช้จ่ายมาก งานก็เสียหรือไม่ก็เลยไม่กล้าทำ” (2538, น. 128)

เล่มที่ 2 “ทำการใหญ่แต่กลัวหมดเปลือง จึงทำให้งานเสีย” (2545, น. 77)

เล่มที่ 3 “ก. ทำการใหญ่ไม่ควรตระหนี่” (2553, น. 23)

เล่มที่ 6 “(สำ) ก. ทำการใหญ่ไม่ควรตระหนี่” (2556, น. 284)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง การทำงานหรือการทำเรื่องที่ใหญ่หรือสำคัญไม่ควรหวงการใช้จ่ายหรือกลัวสิ้นเปลืองมากเกินไป เพราะจะทำให้ผลที่ได้รับไม่ดีหรือไม่สามารถทำงานให้สำเร็จ

สำนวนที่ 14 ถึงพริกถึงขิง

สำนวนนี้ปรากฏอยู่ในหนังสือ 5 เล่ม ยกเว้นเล่มที่ 5 ผู้วิจัยพบว่าขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) กระทรวงศึกษาธิการ และราชบัณฑิตยสถานต่างกล่าวถึงความรุนแรงของสำนวน “ถึงพริกถึงขิง” แต่ขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) และกระทรวงศึกษาธิการให้ระดับความรุนแรงสูงกว่าราชบัณฑิตยสถาน

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 1 “รุนแรงเต็มที” (2538, น. 253)

เล่มที่ 2 “รุนแรงถึงใจ” (2545, น. 143)

เล่มที่ 3 “ว. เผ็ดร้อนรุนแรง” (2553, น. 47)

เล่มที่ 4 “เผ็ดร้อนรุนแรง” (2554, น. 34)

เล่มที่ 6 “(สำ) ว. เผ็ดร้อนรุนแรง” (2556, น. 532)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง สถานการณ์ที่มีความรุนแรงเกินปกติ

สำนวนที่ 15 ทำนาออมกล้า ทำปลาออมเกลือ

ผู้วิจัยพบสำนวนนี้ในหนังสือ 3 เล่ม โดยนิยามความหมายของสำนวน “ทำนาออมกล้า ทำปลาออมเกลือ” คล้ายกัน คือเน้นเรื่องผลที่ได้รับจากพฤติกรรมของคน

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 1 “ทำอะไรที่จำเป็นต้องเสียแล้ว กลัวหมดเปลืองไม่ยอมเสีย ซึ่งเมื่อเป็นดังนี้ก็หมายความว่าเสียผล” (2538, น. 265)

เล่มที่ 3 “ก. ทำการสิ่งใดถ้ากลัวหมดเปลืองยอมไม่ได้ผลสมบูรณ์” (2553, น. 49)

เล่มที่ 6 “(สำ) ก. ทำการสิ่งใดถ้ากลัวหมดเปลืองยอมไม่ได้ผลสมบูรณ์” (2556, น. 568)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง การไม่ยอมลงทุนหรือหวงสิ้นเปลืองจะทำให้การทำงานไม่สามารถสำเร็จหรือผลที่ได้รับต้องไม่สมบูรณ์ตามที่คาดหวัง

สำนวนที่ 16 น้ำเกลือน้ำปลาร้ารดหัว

ผู้วิจัยพบสำนวนนี้ในเล่มเดียวโดยขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) กล่าวถึงสำนวน “น้ำเกลือน้ำปลาร้ารดหัว” ในเรื่องบุญคุณและความกตัญญู

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 1 “มีบุญคุณ” (2538, น. 286)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง ความดีที่ควรได้รับการตอบแทน

สำนวนที่ 17 น้ำตาลเกล็ดใครจะอดได้

ผู้วิจัยพบว่าขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) และกระทรวงศึกษาธิการใช้คำว่า “น้ำตาลเกล็ด” เพียงอย่างเดียว ส่วนราชบัณฑิตยสถานเพิ่มเติมว่า “น้ำตาลเกล็ดใครจะอดได้”

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 1 “ผู้หญิงอยู่ใกล้ผู้ชาย ผู้ชายก็มักจะเข้าเกี่ยวข้องกับพ้องพานกับผู้หญิง” (2538, น. 290)

เล่มที่ 2 “ชายหญิงใกล้ชิดกันมากย่อมห้ามใจไม่ให้อีกกันได้ยาก” (2545, น. 159)

เล่มที่ 3 “น. ชายหญิงที่ใกล้ชิดกันมากย่อมห้ามใจไม่ให้อีกกันได้ยาก” (2553, น. 51)

เล่มที่ 6 “(สำ) น. ชายหญิงที่ใกล้ชิดกันมากย่อมห้ามใจไม่ให้อีกกันได้ยาก” (2556, น. 627)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง เป็นเรื่องยากที่จะบังคับใจชายหญิงที่อยู่ใกล้ชิดกันมาก ไม่ให้มีความรู้สึกรักกัน

ในพจนานุกรมไทย-จีน ฉบับสมบูรณ์ทันสมัยปรากฏสำนวน “ชิงก็รา ชาก็แรง” ตรงกับสำนวนจีนว่า “男欢女爱，谁能控制” (ซิ่ว ซิววัน, 2557, น. 347) แปลว่า “ผู้ชายและผู้หญิงจะรักกัน ไม่มีใครควบคุมได้” หมายถึง ชายหญิงรักกันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเอง ควบคุมไม่ได้

สำนวนที่ 18 น้ำผึ้งหยดเดียว

ผู้วิจัยพบสำนวน “น้ำผึ้งหยดเดียว” ในเล่มที่ 2 เพียงเล่มเดียว โดยกล่าวถึงการมองข้ามสิ่งเล็กน้อย

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 2 “สิ่งเล็กน้อยก็ทำให้เกิดเรื่องใหญ่ได้” (กระทรวงศึกษาธิการ, 2545, น. 163)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง สิ่งที่อยู่เหมือนเล็กน้อยและไม่สำคัญก็อาจจะทำให้เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ได้

สำนวนที่ 19 ปากปลาร้า

ผู้วิจัยพบสำนวน “ปากปลาร้า” ในหนังสือ 2 เล่ม เน้นด้านการพูดของคนเหมือนกัน

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 3 “ว. ชอบพูดคำหยาบ” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2553, น. 58)

เล่มที่ 6 “(สำ) ว. ชอบพูดคำหยาบ” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 738)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง ลักษณะของคนที่ชอบใช้คำพูดที่ไม่สุภาพและไม่เหมาะสม

สำนวนที่ 20 มะนาวไม่มีน้ำ, พูดอย่างมะนาวไม่มีน้ำ

สำนวนนี้ปรากฏในหนังสือ 4 เล่ม โดยขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) และกระทรวงศึกษาธิการใช้คำว่า “มะนาวไม่มีน้ำ” ส่วนราชบัณฑิตยสถานใช้ “พูดอย่างมะนาวไม่มีน้ำ”

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 1 “พูดเสียงแข็งกระด้างไม่ไว้เยื่อใยไมตรี เป็นคำพูดที่แสดงความไม่พอใจหรือพูดอย่างเสียไม่ได้” (2538, น. 408)

เล่มที่ 2 “พูดเสียงแข็งกระด้างอย่างไม่มีน้ำใจไมตรี” (2545, น. 219)

เล่มที่ 3 “ก. พูดห้วน ๆ” (2553, น. 68)

เล่มที่ 6 “(สำ) ก. พูดห้วน ๆ” (2556, น. 844)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง ลักษณะการพูดที่ไม่นุ่มนวล ไม่เป็นมิตร พูดสั้น ๆ ไม่มีหางเสียง หรือไม่เต็มใจพูด

สำนวนที่ 21 มะนาวกลมเกลี้ยงไม่มีใครกลืน

ผู้วิจัยพบว่าขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) และราชบัณฑิตยสถานกล่าวถึงสำนวน “มะนาวกลมเกลี้ยงไม่มีใครกลืน” ในเรื่องสติปัญญาของคนเหมือนกัน โดยขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) เพิ่มเติมว่าเป็นลูกผู้ดีด้วย

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 1 “มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดไหวพริบเกิดในตัวเอง ไม่ต้องมีใครสอน หรือเป็นลูกผู้ดีมีตระกูลแล้วก็มีแววดีให้เห็น” (2538, น. 408)

เล่มที่ 3 “น. คนที่มีปัญญาไหวพริบตามธรรมชาติโดยไม่ต้องมีใครสอน” (2553, น. 71)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง คนที่มีปัญญาและความฉลาดตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องมีใครสอน รวมถึงคนที่เกิดในตระกูลดี มีมารยาทดีงาม

ในพจนานุกรมไทย-จีน ฉบับสมบูรณ์ทันสมัยปรากฏสำนวน “มะนาวกลมเกลี้ยง ไม่มีใครกลิ้ง” ตรงกับสำนวนจีนว่า “青柠天然圓，天才乃天生” (ชิง ชิววัน, 2557, น. 347) ซึ่งแปลว่า “มะนาวกลมตามธรรมชาติ อัจฉริยะตั้งแต่เกิด” หมายถึง เกิดมาพร้อมกับความสามารถ ไม่ต้องมีคนอื่นสอน

สำนวนที่ 22 เล็กพริกขี้หนู

สำนวน “เล็กลพริกขี้หนู” ปรากฏในหนังสือ 4 เล่ม โดยมีความหมายเหมือนกัน คือ เน้นความสามารถของคน

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 1 “เล็กลแต่เก่งกล้ำสามารถ เล็กลแต่มีพิษสง” (2538, น. 518)

เล่มที่ 2 “เล็กลแต่เก่งกล้ำสามารถหรือมีพิษสง” (2545, น. 262)

เล่มที่ 3 “ว. เล็กลแต่เก่งกล้ำสามารถมาก, เล็กลแต่มีพิษสง” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2553, น. 88)

เล่มที่ 6 “(ส่า) ว. เล็กลแต่เก่งกล้ำสามารถมาก, เล็กลแต่มีพิษสง” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 1076)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง คนที่มีลักษณะรูปร่างเล็กล แต่มีความสามารถโดดเด่นและกล้าหาญ

สำนวนที่ 23 เสียเกลือเนือเน่า

ผู้วิจัยพบว่าขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) และกระทรวงศึกษาธิการต่างกล่าวถึงสำนวน “เสียเกลือเนือเน่า” ในเรื่องการลงทุนเพื่อให้ได้ผลดี

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 1 “ผู้ยอมลงทุนอะไรก็ตามเพื่อให้เป็นผลดี แต่กลับไม่ได้ผล” (2538, น. 588)

เล่มที่ 2 “ลงทุนเพื่อให้ได้ผลประโยชน์ แต่กลับไม่ได้ผล” (2545, น. 287)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง การทุ่มเทหรือลงทุนเพื่อให้ได้ผลที่ดี แต่สุดท้ายไม่ประสบความสำเร็จหรือไม่ได้ผลตามที่คาดหวัง

สำนวนที่ 24 หัวกะทิ

ผู้วิจัยพบสำนวน “หัวกะทิ” ในหนังสือเล่มที่ 1 และเล่มที่ 6 โดยมีความหมายในทางดี

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 1 “ชั้นยอด ชั้นเลิศ ชั้นดีที่สุด ฯลฯ” (2538, น. 623)

เล่มที่ 6 “ว. ที่เก่งหรือดีเด่นเป็นพิเศษ” (2556, น. 1324)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง ความสามารถที่โดดเด่นเป็นพิเศษหรือคุณภาพที่ดีที่สุดในพวกเดียวกัน

สำนวนที่ 25 หัวเดียวกระเทียมลีบ

ผู้วิจัยพบสำนวนนี้ในหนังสือ 4 เล่ม โดยขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) กระทรวงศึกษาธิการ และราชบัณฑิตยสถานกล่าวถึงสำนวน “หัวเดียวกระเทียมลีบ” ในเรื่องคนเดียว แต่ขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) เน้นครบถ้วน ส่วนกระทรวงศึกษาธิการและราชบัณฑิตยสถานเพิ่มเติมว่าเป็นคนในกลุ่มเดียวกัน

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 1 “ตัวคนเดียว โดดเดี่ยว ไม่มีญาติพี่น้อง” (2538, น. 625)

เล่มที่ 2 “คนเดียวไม่มีพวก” (2545, น. 319)

เล่มที่ 3 “น. ตัวคนเดียว โดดเดี่ยว ไม่มีพวกพ้อง” (2553, น. 114)

เล่มที่ 6 “(สำ) น. ตัวคนเดียว โดดเดี่ยว ไม่มีพวกพ้อง” (2556, น. 1325)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง อยู่ตามลำพัง อยู่ตัวคนเดียว ไม่มีญาติ พี่น้อง และเพื่อนอยู่ข้างกัน

ในพจนานุกรมไทย-จีน ฉบับสมบุรณ์ทันสมัยปรากฏสำนวน “หัวเดียวกระเทียมลีบ” ตรงกับสำนวนจีนว่า “孤苦伶仃, 孤援寡助” (ซิ่ว ซิ่ววัน, 2557, น. 762) ซึ่งแปลว่า “คนเดียว ไม่มีคนช่วยเหลือ” หมายถึง มีเพียงคนเดียวอยู่บนโลกใบนี้ ไม่มีญาติพี่น้อง ไม่มีคนใดให้ความช่วยเหลือเมื่อต้องการ

สำนวนที่ 26 แหม่มกะปิ

ผู้วิจัยพบว่าขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) และกระทรวงศึกษาธิการ นิยามความหมายของสำนวน “แหม่มกะปิ” ในเรื่องการแต่งตัวเหมือนกัน แต่ขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) กล่าวถึงสีผิวของคนด้วย

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 1 “หญิงที่แต่งตัวแบบหญิงฝรั่งที่เรียกแหม่ม แต่ผิวเนื้อดำ ไม่มีผิวเนื้อขาว อย่างหญิงฝรั่ง หรือหมายถึงว่า แต่งตัวแบบหญิงฝรั่งแต่รุ่มร่ามรุงรัง ไม่เข้าท่าเข้าที่เลยก็ได้” (2538, น. 655)

เล่มที่ 2 “หญิงไทยที่แต่งตัวแบบฝรั่ง แต่ดูรุ่มร่าม ไม่เหมาะกับตัว” (2545, น. 339)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง การมีผู้หญิงไทยแต่งตัวเหมือนผู้หญิงตะวันตก ซึ่งดูแล้ว ไม่เหมาะสม

สำนวนที่ 27 ให้ข้าวให้เกลือก ให้เรือให้พาย

ผู้วิจัยพบว่าขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) และกระทรวงศึกษาธิการ ให้ ความหมายสำนวน “ให้ข้าวให้เกลือก ให้เรือให้พาย” เหมือนกัน คือกล่าวถึงเรื่องความช่วยเหลือ

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 1 “ช่วยเหลือ อุดหนุน เจือจาน ให้ความอุปการะต่าง ๆ” (2538, น. 655)

เล่มที่ 2 “ช่วยเหลือ อุดหนุน ให้ความอุปการะต่าง ๆ” (2545, น. 340)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง การให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนในด้านต่าง ๆ

สำนวนที่ 28 เอาพิมเสนไปแลกกับเกลือก, เอาทองไปรู้กระเบื้อง

ผู้วิจัยพบว่าเล่มที่ 3 ใช้ว่า “เอาพิมเสนไปแลกกับเกลือก, เอาทองไปรู้กระเบื้อง” แต่ เล่มที่ 6 ใช้เพียง “เอาพิมเสนไปแลกกับเกลือก”

สำนวนนี้มีความหมายดังนี้

เล่มที่ 3 “ก. ได้ตอบหรือทะเลาะกับคนพาลหรือคนที่มีความต่ำกว่า เป็นการไม่สมควร, บางทีใช้เข้าคู่กับ เอาเนื้อไปแลกกับหนัง ว่า เอาพิมเสนไปแลกกับเกลือก เอาเนื้อไปแลกกับหนัง.” (2553, น. 122)

เล่มที่ 6 “(สำ) ก. ได้ตอบหรือทะเลาะกับคนพาลหรือคนที่มีฐานะต่ำกว่า เป็นการ
ไม่สมควร, บางทีใช้เข้าคู่กับ เอาเนื้อไปแลกกับหนัง ว่า เอาพิมเสนไปแลกกับเกลือ เอาเนื้อไปแลก
กับหนัง, เอาทองไปรู้กระเบื้อง ก็ว่า.” (2556, น. 1435)

ในงานวิจัยนี้ หมายถึง การโต้ตอบหรือทะเลาะกับคนที่ไม่ดีหรือคนที่มีฐานะต่ำ
กว่าตัวเองถือเป็นเรื่องที่ไม่สมควรหรือไม่ควรทำ

ความหมายของสำนวนข้างต้น ผู้วิจัยพบว่าบางสำนวนไทยมีความหมายตรงกับ
สำนวนจีน และสรุปความหมายที่วิเคราะห์ของแต่ละสำนวนเป็นตารางต่อไปนี้

ตาราง 3 ความหมายของสำนวนที่เกี่ยวข้องกับเครื่องปรุงรส

สำนวนไทย	ความหมาย	สำนวนจีน
1 กลมเป็นลูกมะนาว, กลิ้งเป็นลูกมะนาว	การหลบหลีกอย่างคล่อง ไม่ ติดขัด ทำให้จับไม่ได้ จับไม่ติด มักใช้ในความหมายที่ไม่ดี โดยรวมสถานการณ์ทั่วไปทั้งหมด ซึ่งหมายรวมถึงการพุดด้วย	滑头滑脑, 八面玲珑
2 กลีบเดียวกระเทียมโทน	คนเดียว มีความกล้าหาญ และมี ความสามารถ	-
3 กัดก้อนเกลือกิน	การมีชีวิตที่แค้นแค้น คือขาด แคลน	-
4 กาคาบพริก	คนที่มีผิวสีดำแต่แต่งตัวหรือใส่ เสื้อผ้าสีแดง	-
5 กินเกลือกินกะปิ	ความอดทนต่อสภาพชีวิตที่ ลำบาก เด็ดร้อน และขาดแคลน รวมถึงอาหาร	糠菜为糧
6 เกลือจิ้มเกลือ	คนสองคนที่มีนิสัยไม่ยอม เสียเปรียบกันหรือพยายามหา ประโยชน์ให้ได้มากที่สุด หรือมี พฤติกรรมตอบโต้อย่างสาสม กัน	以眼还眼, 以牙还 牙, 势不两立

ตาราง 3 (ต่อ)

สำนวนไทย	ความหมาย	สำนวนจีน
7 เกลือเป็นหนอน, ไล่เป็นหนอน	คนในครอบครัวเดียวกัน คนใน กลุ่มเดียวกัน หรือคนในที่ทำงาน เดียวกันทำเรื่องที่ไม่ดีหรือคิดร้าย ต่อผู้ที่มีบุญคุณ	-
8 แกงจืดจึงรู้คุณเกลือก	การนึกถึงคนนั้นหรือสิ่งนั้นเมื่อ ต้องใช้งาน	-
9 ไกลเกลือกินต่าง	การไม่เห็นหรือไม่รู้สิ่งที่ดีและมี ประโยชน์ที่อยู่ใกล้ตัว แต่ไปหาสิ่ง อื่นที่มีคุณค่าน้อยกว่า หรือการอยู่ ใกล้คนที่มิประสพการณ์ แต่ มองข้าม ไม่ได้ประโยชน์ ใด ๆ	-
10 ขมิ้นกับปูน	คนสองคนที่ไม่เข้ากันและไม่ถูก กัน มักทะเลาะวิวาทกันเสมอ	水火不相容, 冰炭不 同炉
11 ข้าวเหลือเกลือกอิม	สถานการณ์หรือภาวะที่บ้านเมือง อุดมสมบูรณ์ไปด้วยอาหาร	丰衣足食, 五谷丰登
12 ชิงกี๊รา ชากี้แรง	คนสองคนต่างพูดจาแรง ต่างทำ ตัวอวดดีพอ ๆ กัน หรือต่างมี อารมณ์ร้อนพอ ๆ กัน ไม่มีฝ่ายใด ฝ่ายหนึ่งยอมถอยให้กับอีกฝ่าย	针尖对麦芒, 互不相 让
13 ฆ่าควายเสียตายพริก; ฆ่าควายเสียตายเกลือก, ฆ่าควายอย่าเสียตายพริก	การทำงานหรือการทำเรื่องที่ใหญ่ หรือสำคัญไม่ควรหวังการใช้จ่าย หรือกลัวสิ้นเปลืองมากเกินไป เพราะจะทำให้ผลที่ได้รับไม่ดี หรือไม่สามารถทำงานให้สำเร็จ	-
14 ถึงพริกถึงขิง	สถานการณ์ที่มีความรุนแรงเกิน ปกติ	-

ตาราง 3 (ต่อ)

สำนวนไทย	ความหมาย	สำนวนจีน
15 ทำนาออกมกล่ำ ทำปลาออกมเกลือก	การไม่ยอมลงทุนหรือหวัง สิ้นเปลืองจะทำให้การทำงานไม่ สามารถสำเร็จหรือผลที่ได้รับต้อง ไม่สมบูรณ์ตามที่คาดหวัง	-
16 น้ำเกลือน้ำปลาร้ารดหัว	ความดีที่ควรได้รับการตอบแทน	-
17 น้ำตาลโกล้มใครจะอดได้	เป็นเรื่องยากที่จะบังคับใจชาย หญิงที่อยู่ใกล้ชิดกันมากไม่ให้เกิด ความรู้สึกรักกัน	男欢女爱，谁能控制
18 น้ำผึ้งหยดเดียว	สิ่งที่ดีเหมือนเล็กน้อยและไม่ สำคัญก็อาจจะทำให้เรื่องเล็ก กลายเป็นเรื่องใหญ่ได้	-
19 ปากปลาบ้า	ลักษณะของคนที่ชอบใช้คำพูดที่ ไม่สุภาพและไม่เหมาะสม	-
20 มะนาวไม่มีน้ำ, พูดอย่างมะนาวไม่มีน้ำ	ลักษณะการพูดที่ไม่นุ่มนวล ไม่ เป็นมิตร พูดสั้น ๆ ไม่มีหางเสียง หรือไม่เต็มใจพูด	-
21 มะนาวกลมเกลี้ยงไม่มีใคร กลืน	คนที่มีปัญญาและความฉลาด ตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องมีใคร สอน รวมถึงคนที่เกิดในตระกูลดี มีมารยาทดีงาม	青柠天然圆，天才乃天生
22 เล็กพริกขี้หนู	คนที่มีลักษณะรูปร่างเล็ก แต่มี ความสามารถโดดเด่นและกล้า หาญ	-

ตาราง 3 (ต่อ)

สำนวนไทย	ความหมาย	สำนวนจีน
23 เสียเกลือเนื้อเน่า	การทุ่มเทหรือลงทุนเพื่อให้ได้ผลที่ดี แต่สุดท้ายไม่ประสบ ความสำเร็จหรือไม่ได้ผลตามที่ คาดหวัง	-
24 หัวกะทิ	ความสามารถที่โดดเด่นเป็น พิเศษหรือคุณภาพที่ดีที่สุดใน พวกเดียวกัน	-
25 หัวเดียวกระเทียมลีบ	อยู่ตามลำพัง อยู่ตัวคนเดียว ไม่มี ญาติ พี่น้อง และเพื่อนอยู่ข้างกัน	孤苦伶仃, 孤援寡助
26 แหม่มกะปิ	การมีผู้หญิงไทยแต่งตัวเหมือน ผู้หญิงตะวันตก ซึ่งดูแล้วไม่ เหมาะสม	-
27 ให้ข้าวให้เกลือ ให้เรือให้พาย	การให้ความช่วยเหลือและ สนับสนุนในด้านต่าง ๆ	-
28 เอาพิมเสนไปแลกกับเกลือ, เอาทองไปรูกระเบื้อง	การได้ตอบหรือทะเลาะกับคนที่ ไม่ดีหรือคนที่มีฐานะต่ำกว่า ตัวเองถือเป็นเรื่องที่ไม่สมควร หรือไม่ควรทำ	-

บทที่ 3

การวิเคราะห์วิถีชีวิตในสำนวนเครื่องปรุงรส

เครื่องปรุงรสเป็นส่วนประกอบสำคัญที่ช่วยเพิ่มรสชาติอาหาร และยังสะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรม วิถีชีวิต และภูมิปัญญาท้องถิ่นของแต่ละภูมิภาคของไทยได้ ในบทนี้ ผู้วิจัยนำเสนอ 2 ประเด็น ได้แก่ ความหมายของวิถีชีวิต และวิถีชีวิตไทยที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรส

3.1 ความหมายของวิถีชีวิต

วิถีชีวิตเป็นคำศัพท์ที่มีความหมายอันกว้าง รวมถึงหลายอย่างหลายสิ่ง คำว่า วิถีชีวิต เป็นคำที่มีความหมาย เกี่ยวข้องกับหลายด้านในชีวิตประจำวันของมนุษย์ ใน **พจนานุกรม พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554** ได้ระบุความหมายของวิถีชีวิตว่า วิถี หมายถึง “น. สาย, แนว, ถนน, ทาง, มักใช้ประกอบกับคำอื่น เช่น วิถีทาง วิถีชีวิต บาทวิถี.” ส่วน วิถีชีวิตหมายถึง “น. ทางดำเนินชีวิต เช่น วิถีชีวิตชาวบ้าน.” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 1119) ดังนั้น วิถีชีวิตจึงสะท้อนถึงรูปแบบที่มนุษย์ใช้ในการดำเนินชีวิต และแต่ละสังคมมีวิถีหรือแนวทาง ชีวิตของตนเอง

วิถีชีวิตหมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่มนุษย์ทำในชีวิตประจำวัน ในหนังสือ **วัฒนธรรม วิถีชีวิตและภูมิปัญญา** (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2559, น. 12) ได้กล่าวว่า วิถีชีวิตของคนไทย ครอบคลุมหลายด้านตั้งแต่เกิดจนตาย ที่สำคัญมี 4 ด้าน ได้แก่ ที่อยู่อาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ซึ่งเป็นพื้นฐานของการใช้ชีวิต นอกจากนี้ วิถีชีวิตยังเกี่ยวข้องกับสังคม การมีส่วนร่วมในสังคมก็ถือเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต เช่น การเข้าร่วมประเพณี พิธีกรรมต่าง ๆ เป็นต้น นอกจากนี้ ภูมิปัญญายังเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต เช่น การนำสิ่งที่ใกล้ตัวมาทำเครื่องปั้นดินเผา และการใช้สมุนไพรในการรักษาโรค เป็นต้น วิถีชีวิตจึงสามารถสะท้อนให้เห็นถึงความหลากหลาย ของชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์

กรมศิลปากร (2568) อธิบายเพิ่มเติมว่าวิถีชีวิตคือ “การดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่ สะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรม ทักษะ ค่านิยม รวมไปถึงขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมที่ แต่ละท้องถิ่นกำหนดขึ้น” สอดคล้องกับงานวิจัย **แบบเรียนภาษาไทยเชิงวัฒนธรรมเรื่อง "กล้วยกับวิถีชีวิตไทย" สำหรับนักเรียนชาวต่างประเทศของวิยะดา เมืองโคตร** (2559, น. 12-13) มีเนื้อหาเกี่ยวกับวิถีชีวิตจากกล้วย ผู้วิจัยพบว่าวิถีชีวิตไทยจากกล้วยมี 3 ด้าน ได้แก่ ด้านการ ดำรงชีวิต กล้วยสามารถนำไปประกอบอาหารหลายอย่าง ยังสามารถเป็นยาใช้ในรักษาโรค ด้าน ความเชื่อ คนไทยมีความเชื่อหลายเรื่องเกี่ยวกับกล้วย และด้านประเพณี เช่น การใช้

ส่วนประกอบของกล้วยมาทำกระทง แสดงให้เห็นว่า วิถีชีวิตนอกจากเกี่ยวข้องกับด้านอาหาร การรักษาโรค ยังเกี่ยวข้องกับความเชื่อ พฤติกรรม ความคิด ค่านิยม และประเพณี

สรุปได้ว่า วิถีชีวิตคือแนวทางการดำเนินชีวิตของคนในสังคม ซึ่งครอบคลุมหลายด้าน ที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตประจำวัน ทั้งในด้านอาหาร ที่อยู่อาศัย การรักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ความเชื่อ ค่านิยม และประเพณี สะท้อนให้เห็นถึงวิธีการของมนุษย์ในการใช้ชีวิต

3.2 วิถีชีวิตไทยที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรส

สำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสสะท้อนถึงวิถีชีวิตของคนไทย จากการศึกษาวิเคราะห์ สำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส ผู้วิจัยพบวิถีชีวิต 6 ประเด็น ได้แก่ ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย อาหารไทยใช้เครื่องปรุงรสหลากหลาย คนไทยใช้สมุนไพรประกอบอาหาร อาชีพของคนไทย สัมพันธ์กับธรรมชาติ คนไทยมีวิถีถนอมอาหารให้เก็บไว้ได้นาน และคนไทยใช้เรือเป็นพาหนะเพื่อเดินทาง รายละเอียดดังนี้

ตาราง 4 วิถีชีวิตที่พบจากสำนวนเครื่องปรุงรส

ลำดับ	วิถีชีวิต	สำนวน
1	ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย	ข้าวเหลือเกลืออิม
		แกงจืดจิ้งจู้คุณเกลือ
2	อาหารไทยใช้เครื่องปรุงรสหลากหลาย	น้ำเกลือน้ำปลาร้ารดหัว
		น้ำตาลกลั้มดใครจะอดได้
		หัวกะทิ
		กลมเป็นลูกมะนาว,
		กลิ้งเป็นลูกมะนาว
		กลีบเดียวกระเทียมโทน
3	คนไทยใช้สมุนไพรประกอบอาหาร	หัวเดียวกระเทียมโทน
		ขมิ้นกับปูน
		ชิงกีรา ข่าก็แรง
		ถึงพริกถึงขิง
		น้ำผึ้งหยดเดียว

ตาราง 4 (ต่อ)

ลำดับ	วิถีชีวิต	สำนวน
		ฆ่าควายเสียตายพริก; ฆ่าควายเสียตายเกลือ, ฆ่าควายอย่าเสียตายพริก
		เล็กพริกขี้หนู
		มะนาวไม่มีน้ำ, พุดอย่างมะนาวไม่มีน้ำ
4	อาชีพของคนไทยสัมพันธ์กับธรรมชาติ	ทำนาอมกกล้า ทำปลาอมเกลือ
5	คนไทยมีวิธีถนอมอาหารให้เก็บไว้ได้นาน	เสียเกลือเนื้อเน่า เกลือเป็นหนอน, ไล่เป็นหนอน
6	คนไทยใช้เรือเป็นพาหนะเพื่อเดินทาง	ให้ข้าวให้เกลือ ให้เรือให้พาย

3.2.1 ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย

ผู้วิจัยพบสำนวนที่เกี่ยวข้องกับข้าว 1 สำนวน ได้แก่ “ข้าวเหลือเกลืออ้อม” **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554** (2556, น. 191) อธิบายคำว่า ข้าว หมายถึง “น. ชื่อไม้ล้มลุกหลายชนิดหลายสกุล ในวงศ์ *Gramineae* โดยเฉพาะชนิด *Oryza sativa* L. เมล็ดเป็นอาหารหลัก มีหลายพันธุ์ เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว.” แสดงให้เห็นว่าคนไทยกินเมล็ดข้าวเป็นอาหารหลัก และข้าวสามารถแบ่งหลายพันธุ์ได้

ข้าวมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อประเทศไทย ทั้งในฐานะอาหารหลักและเป็นส่วนหนึ่งของรายได้ของคนไทยมาตั้งแต่อดีต ข้าวเป็นพืชเศรษฐกิจสำคัญที่ประเทศไทยส่งออกไปทั่วโลกมาอย่างยาวนาน รายได้จากการส่งออกข้าวสูงถึง 72% ของรายได้จากการส่งออกทั้งหมด และพันธุ์ข้าวไทย เช่น ข้าวหอมมะลิ ยังได้รับรางวัลระดับโลกในด้านคุณภาพอีกด้วย ข้าวจึงไม่เพียงแต่สิ่งทีเลี้ยงชีวิตคนไทย ยังสร้างชื่อเสียงและรายได้ให้ประเทศด้วย (กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, 2548, น. 4-5)

คนไทยบริโภคข้าวเป็นอาหารหลักตั้งแต่สมัยโบราณ ในช่วงแรก คนไทยบริโภคข้าวเหนียวเป็นหลัก ไม่ค่อยนิยมบริโภคข้าวเจ้า ต่อมาเมื่อประเทศไทยได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมกัมพูชา คนไทยจึงเริ่มบริโภคข้าวเจ้าอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในภาคกลางของไทย

(กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์, 2548, น. 4) ประเทศไทยจึงมีประวัติการบริโภคข้าวอันยาวนาน

คนไทยบริโภคข้าวโดยต้องผ่านหลายขั้นตอนก่อน จึงจะนำมาบริโภคได้ ขั้นตอนแรก นำข้าวเปลือกมาให้เปลือกออกด้วยครกตำข้าวหรือเครื่องสีข้าว เปลือกที่หลุดออกเรียกว่า “เกลบ” ซึ่งสามารถนำไปใช้ทำอิฐได้ ต่อมานำข้าวมาใส่กระดังฝัด เพื่อแยกเมล็ดข้าวออกจากเปลือก จะได้เป็น “ข้าวกล้อง” ที่มีสีน้ำตาลเหมือนสีมะขาม จากนั้นนำข้าวกล้องมาใส่ครก ตำหรือซ้อมข้าวให้ผิวสีน้ำตาลหลุดออกเป็นรำข้าว แล้วนำรำออก เพื่อให้ได้ “ข้าวสาร” สีขาว สามารถหุงไว้บริโภคได้ (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์, 2542, น. 595-596) แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาของคนไทย ในการแปรรูปข้าวให้เหมาะสมสำหรับการบริโภค

บทบาทสำคัญของข้าวในวิถีชีวิตของคนไทยสะท้อนได้จากภาษาพูดในชีวิตประจำวัน เช่น คำทักทายว่า “กินข้าวแล้วหรือยัง” หรือคำว่า “กับข้าว” ที่หมายถึงอาหารที่กินคู่กับข้าว แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของข้าวในทุกมื้ออาหาร นอกจากนี้ คนไทยยังมีความเชื่อเกี่ยวกับจิตวิญญาณของข้าว โดยเฉพาะความเชื่อเรื่อง “แม่โพสพ” ซึ่งถือว่าเป็นเทพธิดาผู้ดูแลรักษาน้ำข้าวและผลผลิตให้เจริญ (ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ, 2553, น. 11) ความเชื่อนี้แสดงให้เห็นถึงความผูกพันระหว่างข้าวกับวิถีชีวิต ความเชื่อ และจิตวิญญาณของคนไทยที่สืบทอดกันมา

ข้าวเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ในอดีตคนไทยมีความเชื่อว่าข้าวเป็นสิ่งที่มีบุญคุณและมีจิตวิญญาณ ไม่ได้เป็นพืชเศรษฐกิจ นิยมปลูกข้าวเพื่อนำมาบริโภคเอง ไม่นิยมนำไปขายเพื่อแลกเงิน หากมีข้าวเหลือจากการบริโภค จะนำไปแลกเปลี่ยนกับสิ่งของอย่างอื่นที่จำเป็นต่อชีวิต เช่น เสื้อผ้า ยารักษาโรค เป็นต้น (เอี่ยม ทองดี, 2538, น. 8) ดังนั้น ข้าวจึงไม่เพียงแต่เป็นอาหาร ยังเป็นสิ่งจำเป็นในการช่วยเหลือคนอื่นหรือแลกเปลี่ยนสิ่งของอย่างอื่นได้

คนไทยแต่ละภูมิภาคนิยมบริโภคข้าวแตกต่างกัน คนไทยภาคกลางและภาคใต้นิยมบริโภคข้าวเจ้า เนื่องจากเป็นที่ราบลุ่มและมีแม่น้ำที่อุดมสมบูรณ์ จึงนิยมบริโภคข้าวเจ้า ส่วนคนไทยภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือนิยมบริโภคข้าวเหนียว เนื่องจากมีภูมิศาสตร์เป็นที่ราบสูง และมีสภาพดินแห้งแล้งมากกว่าภาคอื่น จึงทำให้การปลูกข้าวเหนียวแพร่หลายมากขึ้น (National Food Institute, 2008, p. 16) ข้าวจึงมีบทบาทสำคัญในวิถีชีวิตและวัฒนธรรมการบริโภคของคนไทยในแต่ละภูมิภาค ทำให้เห็นวิธีการหุงข้าวที่หลากหลาย ดังในงานวิจัยเรื่อง **แบบเรียนภาษาไทยเชิงวัฒนธรรมเรื่อง "ข้าวกับวิถีชีวิตไทย" สำหรับผู้เรียนชาวต่างประเทศ** ของพราว พาหอม (2557, น. 89-90) กล่าวถึงการบริโภคข้าวของคนไทยมีความหลากหลายในรูปแบบการบริโภค โดยสามารถหุง ต้ม นึ่ง หรือหลามาเพื่อให้เหมาะสมกับวัฒนธรรม

การกินของแต่ละภูมิภาค คนภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือนิยมบริโภคข้าวเหนียวเป็นหลัก โดยมักหุงด้วยการนึ่งในภาชนะที่เรียกว่า “หวด” หรือหลามในกระบอกไม้ไผ่ ส่วนภาคกลางและภาคใต้นิยมบริโภคข้าวเจ้า ซึ่งสามารถหุงได้หลายวิธี ได้แก่ การหุงแบบเช็ดน้ำ แบบไม่เช็ดน้ำ และการนึ่ง นอกจากนี้ คนไทยยังนิยมบริโภคข้าวต้มเป็นอาหารเช้า มีทั้งข้าวต้มธรรมดาที่กินกับข้าวสวย ๆ เช่น ไข่เจียว ปลาทอด และข้าวต้มเครื่องที่ปรุงรสด้วยหมู ไก่ หรือเครื่องปรุงอื่น ๆ แสดงให้เห็นว่าข้าวสามารถสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตการบริโภคที่หลากหลายตามภูมิภาคของไทย

นอกจากนี้ คนไทยบริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก โดยแบ่งออกเป็นข้าวเจ้าและข้าวเหนียว ข้าวเจ้ามักนำมาหุงเป็นข้าวสวย ใช้ในอาหารหลายชนิด เช่น ข้าวหมูแดง ซึ่งเป็นอาหารที่ประกอบด้วยหมูแดง หมูกรอบ กุนเชียง และไข่ต้มวางบนข้าวสวย ข้าวราดแกง ซึ่งเป็นอาหารที่นำข้าวสวยราดด้วยแกงหรือกับข้าวต่าง ๆ และข้าวแช่ ซึ่งเป็นข้าวหุงสุกแช่น้ำลอยดอกไม้อบควันเทียนพร้อมกับเครื่องเคียง ส่วนข้าวเหนียวมักนำมานึ่งและใช้ในอาหารพื้นบ้าน เช่น ข้าวจี่ ซึ่งเป็นอาหารที่นำข้าวเหนียวมานึ่ง ปั่นเป็นก้อน และย่างไฟ ข้าวเหนียวมูล ซึ่งเป็นข้าวเหนียวที่นึ่งสุกแล้วผสมกับกะทิ เกลือและน้ำตาล หรือบริโภคคู่กับอาหารอีสานและของหวานต่าง ๆ นอกจากนี้ คนไทยยังนำข้าวมาแปรรูปเป็นแป้ง เช่น แป้งข้าวเจ้าใช้ทำเส้นก๋วยเตี๋ยว ส่วนแป้งข้าวเหนียวนิยมนำไปทำขนมไทย เช่น ขนมกล้วย และบัวลอย (ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ, 2553, น. 11)

จากที่วิเคราะห์ข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่าคนไทยบริโภคข้าวเป็นหลักในชีวิตประจำวัน มีวิธีการหุงข้าวที่หลากหลายตามความนิยม การบริโภคข้าวของคนไทยมักคู่กับกับข้าวหลากหลายชนิด และการบริโภคข้าวในแต่ละภูมิภาคยังมีความแตกต่าง ข้าวจึงมีบทบาทสำคัญในวิถีชีวิตด้านการกินของคนไทย

3.2.2 อาหารไทยใช้เครื่องปรุงรสหลากหลาย

อาหารไทยโดดเด่นเรื่องรสชาติ ซึ่งรสชาตินั้นได้จากเครื่องปรุงรสที่ใช้ **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554** นิยามเครื่องปรุงรสว่า “น. สิ่งที่ใช้ปรุงแต่งรสชาติอาหาร เช่น น้ำตาล น้ำปลา เกลือ.” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 271) เห็นได้ว่า เครื่องปรุงรสเป็นสิ่งที่ให้รสชาติอาหาร ทำให้อาหารมีรสชาติเพิ่มเติม เช่น รสเค็ม รสเปรี้ยว หรือรสหวาน ผู้วิจัยพบสำนวนที่แสดงให้เห็นว่าอาหารไทยใช้เครื่องปรุงรสหลากหลาย จำนวน 4 สำนวน ได้แก่ “แกงจืดจืดรู้คุณเกลือ” “น้ำเกลือน้ำปลาร้าราดหัว” “น้ำตาลโกล้มคใครจะอดได้” และ “หัวกะทิ”

อาหารไทยใช้เครื่องปรุงรสหลากหลายในการปรุงรสชาติ จากสำนวนไทยที่เกี่ยวข้องกับเครื่องปรุงรส ผู้วิจัยพบเครื่องปรุงรส 12 อย่าง ได้แก่ กระเทียม กะทิ กะปิ เกลือ ขมิ้น ข่า ขิง น้ำตาล น้ำผึ้ง ปลาร้า พริก และมะนาว แต่ละเครื่องปรุงรสมีรสชาติต่างกัน ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 5 รสชาติของเครื่องปรุงรส

ลำดับ	เครื่องปรุงรส	รสชาติ
1	กระเทียม	รสเผ็ดร้อน (ราชบัณฑิตสถาน, 2556, น. 44)
2	กะทิ	รสหวานมัน (พิทยา ว่องกุล และคณะ, 2552, น. 109)
3	กะปิ	รสเค็ม (ราชบัณฑิตสถาน, 2556, น. 95)
4	เกลือ	รสเค็ม (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์, 2542, น. 421)
5	ขมิ้น	รสเผ็ด (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทยธนาคารไทยพาณิชย์, 2542, น. 632)
6	ข่า	รสเผ็ด (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์, 2542, น. 703)
7	ขิง	รสเผ็ด (ราชบัณฑิตสถาน, 2556, น. 196)
8	น้ำตาล	รสหวาน (ราชบัณฑิตสถาน, 2556, น. 627)
9	น้ำผึ้ง	รสหวาน (ราชบัณฑิตสถาน, 2556, น. 628)
10	ปลาร้า	รสเค็ม (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์, 2542, น. 4412)
11	พริก	รสเผ็ด (ราชบัณฑิตสถาน, 2556, น. 815)
12	มะนาว	รสเปรี้ยว (ราชบัณฑิตสถาน, 2556, น. 893)

จากรสชาติของเครื่องปรุงรส 12 อย่างนี้ พบว่ารสชาติที่พบในเครื่องปรุงรสเหล่านี้ มี 4 รส ได้แก่ รสเค็ม รสเผ็ด รสเปรี้ยว และรสหวาน เครื่องปรุงรสเค็ม ได้แก่ เกลือ กะปิ และปลาร้า เครื่องปรุงรสเผ็ด ได้แก่ กระเทียม พริก ขิง ขมิ้น และข่า เครื่องปรุงรสเปรี้ยว ได้แก่ มะนาว เครื่องปรุงรสหวาน ได้แก่ กะทิ น้ำผึ้ง และน้ำตาล

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเกลือ ปลาร้า กะทิ และน้ำตาล ได้ข้อมูล ดังนี้

3.2.2.1 เกลือ

เกลือเป็นวัตถุธรรมชาติที่มีบทบาทสำคัญต่อชีวิตประจำวันของมนุษย์มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ให้ความหมายของเกลือว่า “น. วัตถุที่มีรสเค็ม ใช้ประกอบอาหารเป็นต้น โดยทั่วไปได้มาจากน้ำทะเล, เกลือสมุทร ก็เรียก” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 145) ทำให้เห็นว่าเกลือมีรสเค็ม ได้จากน้ำทะเล หรืออาจเรียกว่า “เกลือสมุทร” เกลือสามารถนำไปใช้ประกอบอาหาร

เกลือมีบทบาทสำคัญในอาหารไทย เป็นเครื่องปรุงรสที่ขาดไม่ได้ในการปรุงรสอาหาร คนไทยนิยมใช้เกลือมาเพิ่มรสเค็มให้อาหาร ทำให้รสชาติของอาหารมีความกลมกล่อมเข้มข้นมากขึ้น เกลือที่นิยมใช้ในอาหารไทย คือเกลือป่น ซึ่งสามารถแบ่งเป็น 2 ชนิดได้ ได้แก่ เกลือป่นไทย และเกลือฝรั่ง เกลือป่นไทยมีอีกชื่อหนึ่งว่าเกลือแกงหรือเกลือสมุทร มีลักษณะเป็นสีขาว ไม่ค่อยละเอียด ส่วนเกลือฝรั่งเป็นเกลือป่นละเอียด มีลักษณะเป็นสีขาว เม็ดเล็ก ละเอียด (อภิญา มานะโรจน์ และ สุวรรณ ชัยชนะ, 2561, น. 11-12)

เกลือเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ มีในทุกบ้าน เนื่องจากเป็นเครื่องปรุงรสที่สามารถใช้ได้ทั้งในอาหารคาว ของหวาน หรือของว่าง เกลือมีบทบาทสำคัญในการเพิ่มรสชาติให้กับอาหาร เกลือใช้ได้ทั้งในอาหารหลายแบบ เช่น อาหารประเภทแกง อาหารประเภทต้ม อาหารประเภทผัด และน้ำพริก เป็นต้น การใส่เกลือทำให้มีรสเค็ม สำหรับขนมหวาน จะใส่เกลือเพื่อไม่ให้รสชาติหวานเกินและให้รสของเกลือ “ตัดหวาน” เพื่อให้ขนมหวานมีรสชาติดกุ่มกล่อมมากขึ้น เช่น การทำตะโก้ และกล้วยบวชชี ขาดเกลือไม่ได้ นอกจากนี้เกลียยังทำเป็นเครื่องจิ้มได้ เช่น พริกเกลือ คือการนำพริกผสมกับเกลือแล้วนำไปรับประทานกับผลไม้สด ทำให้ผลไม้ไม่นั้นไม่หวานแหลมมาก เครื่องดื่มก็ใส่เกลือได้ การดื่มเครื่องดื่มที่มีเกลือในปริมาณที่มากพอมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายมนุษย์ (มูลนิธิสืราฐานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์, 2542, น. 421) เห็นได้ว่าเกลือไม่เพียงแต่เป็นเครื่องปรุงรสที่ช่วยเพิ่มรสชาติให้กับอาหาร แต่ยังมีบทบาทสำคัญในวัฒนธรรมการกินของคนไทยอีกด้วย การใช้เกลือในอาหารประเภทต่าง ๆ สะท้อนถึงความหลากหลายของรายการอาหารในครัวไทย

3.2.2.2 ปลาร้า

ปลาร้าเป็นเครื่องปรุงรสเค็มที่มีความสำคัญในด้านการกินของคนไทย คำว่า ปลาร้า หมายถึง “น. ปลาหมักเกลือ ใส่ข้าวคั่ว ใช้เป็นเครื่องจิ้ม.” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 724) ส่วนคำว่า ร้า หมายถึง “น. ชื่ออาหารชนิดหนึ่งทำด้วยปลาหมักเกลือ เรียกว่า ปลาร้า” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 992) เห็นได้ว่าปลาร้าเป็นอาหารที่ผ่านขั้นตอนการถนอมอาหาร โดยใช้วิธีการหมักปลาด้วยเกลือและข้าวคั่ว



ภาพประกอบ 2 ปลาร้า

วัตถุดิบหลักของปลาร้าคือปลา ซึ่งเกี่ยวข้องกับภูมิศาสตร์ของประเทศไทย เนื่องจากประเทศไทยอุดมสมบูรณ์ไปด้วยแหล่งน้ำธรรมชาติ มีแม่น้ำและลำคลองหลายสายไหลผ่านพื้นที่จังหวัดต่าง ๆ โดยเฉพาะบริเวณภาคกลางและภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มีแม่น้ำสายสำคัญ เช่น แม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำโขง เป็นต้น ซึ่งแม่น้ำเหล่านี้เป็นแหล่งที่มาของปลาชนิดต่าง ๆ ทำให้ปลาเป็นอาหารที่หาได้ง่ายในชุมชนริมแม่น้ำ เมื่อได้ปลามาก การนำปลามาทำเป็นปลาร้าจึงเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถเก็บรักษาปลาที่ได้จากธรรมชาติให้บริโภคได้เวลานาน (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2562, น. 113)

ปลาร้าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ ในสมัยโบราณ ปลาร้าเป็นอาหารได้รับความนิยมจากคนไทย ตั้งแต่ชาวบ้านจนถึงราชสำนัก มีหลักฐานระบุว่า สมเด็จพระนารายณ์มหาราชเคยมอบปลาร้าหนึ่งไหให้ราชทูตลาอูแบร์ ชาวฝรั่งเศส เพื่อเป็นของขวัญระลึกในการเสริมสร้างความสัมพันธ์ (สุจิตต์ วงษ์เทศ, 2551, น. 116)

แสดงให้เห็นว่า ปลาร้าไม่ใช่เป็นอาหารธรรมดา แต่เป็นของที่มีคุณค่าและเป็นเอกลักษณ์ของประเทศไทย

ปลาร้าเป็นอาหารที่สำคัญสำหรับคนไทย ได้ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมระดับชาติประจำปี พ.ศ. 2555 ปลาร้าเป็นอาหารที่สำคัญของคนไทยและถูกนำมาใช้ในการปรุงอาหารหลากหลายชนิด ปลาร้ามี 2 แบบตามกรรมวิธี คือ ปลาร้าข้าวคั่ว ซึ่งทำจากปลาขนาดกลางและใหญ่หมักกับเกลือและข้าวคั่ว มีเนื้อนุ่ม สีเหลืองเข้ม และมีกลิ่นหอม คนไทยนิยมนำไปทำเครื่องจิ้มประเภทน้ำพริกและป่น และปลาร้ารำ ซึ่งทำจากปลาขนาดเล็กหมักกับเกลือและรำหรือรำผสมข้าวคั่ว มีเนื้อไม่นิ่มมาก สีเข้ม และมีกลิ่นรุนแรงกว่าปลาร้าข้าวคั่ว นิยมนำไปปรุงอาหารเพื่อเพิ่มรสชาติ เช่น น้ำแกง ส้มตำ ลาบ ก้อย และคั่วต่าง ๆ (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2562, น. 113)

คนไทยบริโภคปลาร้ามีความแตกต่างตามภูมิภาคของประเทศไทย โดยคนไทยภาคกลางนิยมนำปลาร้ามาทำหลนปลาร้า ปลาร้าทรงเครื่อง และจิ้มกินกับผักต่าง ๆ (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2559, น. 22) ส่วนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปลาร้ามีบทบาทสำคัญในการเพิ่มรสชาติ คนไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือนิยมใช้ปลาร้าเป็นเครื่องปรุงในอาหารแทบทุกชนิด เช่น ลาบ ส้มตำ และยำ ยกเว้นอาหารประเภทต้มที่ไม่นิยมใส่ปลาร้า (เสาวลักษณ์ อนันตศาสน์, 2557, น. 198) อาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือมักมีรสเผ็ด รสเค็ม และรสเปรี้ยว ซึ่งรสเค็มในอาหารภาคนี้ส่วนใหญ่มาจากปลาร้า ซึ่งถือเป็นเครื่องปรุงที่ขาดไม่ได้ในอาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ชาวบ้านมักทำปลาร้าไว้บริโภคเอง โดยนำปลาที่จับได้มาหมักเก็บไว้ในอนาคต (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2558, น. 89) การบริโภคปลาร้าจึงสะท้อนถึงวิถีชีวิตของคนไทย โดยเฉพาะคนไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

3.2.2.3 กะทิ

กะทิคือ “น. น้ำที่คั้นออกจากมะพร้าวชูดโดยเจือน้ำบ้างเล็กน้อย, ถ้าคั้นครั้งแรก เรียกว่า หัวกะทิ, ถ้าคั้นครั้งสุดท้าย เรียกว่า หางกะทิ, ของหวานทำด้วยน้ำตาลกวนกับมะพร้าวคล้ายหน้ากระฉีก แต่ใช้น้ำตาลมากกว่า เรียกว่า น้ำตาลกะทิ, มะพร้าวห้าวที่มีน้ำขุ่นเนื้ออ่อน กล้ามหนา เรียกว่า มะพร้าวกะทิ. ว. โดยปริยายหมายความว่า ที่เก่งหรือดีเด่นเป็นพิเศษ เรียกว่า หัวกะทิ.” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 93) คำนิยามข้างต้นแสดงให้เห็นว่ากะทิคือของเหลวที่ได้จากการคั้นมะพร้าว แบ่งออกเป็นหัวกะทิและหางกะทิตามลำดับการคั้น นอกจากนี้ กะทียังหมายถึงชื่อของขนมหวานที่ทำจากน้ำตาลกวนกับมะพร้าว เรียกว่าน้ำตาลกะทิ

และยังใช้เรียกมะพร้าวชนิดหนึ่งที่มีน้ำขุ่นและเนื้ออ่อนว่า มะพร้าวกะทิ ในด้านภาษา หัวกะทิมีความหมายแฝง หมายถึงบุคคลหรือสิ่งที่เก่ง ดีเด่นที่สุด ดังสำนวน “หัวกะทิ”

กะทิได้จากมะพร้าวแก่ ซึ่งมะพร้าวเป็นพืชที่สำคัญของประเทศไทย ผูกพันกับวิถีชีวิตของคนไทย มีต้นกำเนิดจากประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ต่อมาแพร่ไปยังยุโรป แอฟริกา เป็นต้น ประเทศไทยอยู่ในเขตร้อน มีภูมิอากาศที่เหมาะสมสำหรับการปลูกมะพร้าว จังหวัดที่ปลูกมะพร้าวมากมีจังหวัดชุมพร ประจวบคีรีขันธ์ สุราษฎร์ธานี และนครศรีธรรมราช ซึ่งเป็นจังหวัดที่ติดทะเล (กองบรรณาธิการ บริษัท แพลน กราฟิค จำกัด, 2553, น. 9) มะพร้าวจึงพบมากในประเทศไทย

ในสมัยโบราณไม่มีเครื่องคั้นกะทิ คนไทยสกัดกะทิจากมะพร้าวด้วยภูมิปัญญาของตนเอง โดยใช้ “กระต่ายขูดมะพร้าว” มาคั้นกะทิ การใช้เครื่องมือนี้มี 9 ขั้นตอน ได้แก่ เลือกมะพร้าวแก่ ปอกเปลือกมะพร้าว เฉาะมะพร้าวเป็น 2 ส่วน ใช้กระต่ายขูดมะพร้าว แยกเนื้อมะพร้าวในซามและใส่น้ำอุ่น ปีบด้วยมือและแยกน้ำและกาก ใส่น้ำอุ่นและปีบอีกครั้ง ผสมน้ำที่ปีบครั้งแรกกับครั้งที่ 2 สูดท้ายตั้งทิ้งไว้เป็นเวลาสั้น จึงได้กะทิ (สำนักงานอุทยานการเรียนรู้, 2561) การคั้นกะทิสะท้อนถึงภูมิปัญญาด้านอาหารของคนไทยในการใช้อุปกรณ์ที่มีมาคั้นกะทิ เพื่อได้กะทิที่ต้องการมาทำอาหาร



ภาพประกอบ 3 กระต่ายขูดมะพร้าว

ที่มา: พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติเฉลิมพระเกียรติ. (2560, 24 กันยายน). กระต่ายขูดมะพร้าว. <https://museum.socanth.tu.ac.th/collection/กระต่ายขูดมะพร้าว/>

กะทิเป็นเครื่องปรุงรสอย่างหนึ่งที่สำคัญในการปรุงอาหารไทย โดยเฉพาะอาหารไทยภาคกลาง ซึ่งมีรสชาติหลากหลายและมักใส่กะทิเพื่อเพิ่มความหวานมัน ทำให้อาหารมีรสชาติเข้มข้นและกลมกล่อมมากขึ้น (พิทยา ว่องกุล และคณะ, 2552, น. 109) คนไทยนำกะทิไปใช้ในอาหารหลากหลายประเภทตามวิธีการปรุงต่าง ๆ เช่น การยำและการต้ม เช่น ต้มยำ ต้มข่า การย่าง เช่น หมูสะเต๊ะ ไก่ย่างกะทิ การแกง เช่น แกงเขียวหวาน น้ำยา พะแนง การนึ่ง เช่น ห่อหมก และยังนิยมใช้ในขนมหวานหลากหลายชนิด เช่น ขนมหกถ้วย ตะโก้ และข้าวเหนียวมูน (เวทิน ชาติกุล, 2561, น. 184-185) นอกจากนี้ คนไทยยังใช้กะทิมาปรุงอาหารตามประเภท ซึ่งคือหัวกะทิและหางกะทิ หัวกะทิมีความมันและเข้มข้นกว่าหางกะทิ มักใช้ในอาหารประเภทแกงหรือหยอดหน้าขนม ส่วนหางกะทิมีความเข้มข้นน้อยกว่า จึงเหมาะสำหรับอาหารที่ไม่ต้องการรสชาติกะทิเข้มข้น และมักใช้แทนน้ำเปล่าในการปรุงอาหาร (THINA KHOM, 2566, น. 109-110) แสดงให้เห็นว่ากะทิเป็นส่วนประกอบที่มีบทบาทสำคัญในอาหารไทย

3.2.2.4 น้ำตาล

น้ำตาลเป็น “น. สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์และไดแซ็กคาไรด์ ซึ่งมีรสหวาน โดยมากได้จากตาล มะพร้าว อ้อย, ถ้าเป็นความหมายเฉพาะอย่างและทำด้วยอะไร ก็เติมคำนั้น ๆ ลงไป เช่น ทำจากตาล เรียกว่า น้ำตาลโตนด, ทำจากมะพร้าว เรียกว่า น้ำตาลมะพร้าว, ทำจากอ้อย แต่ยังไม่ได้ทำให้เป็นน้ำตาลทราย เรียกว่า น้ำตาลทรายดิบ, ทำเป็นเม็ด ๆ เหมือนทราย เรียกว่า น้ำตาลทราย, ทำเป็นผงละเอียดหรือจับกันเป็นก้อน ๆ สีน้ำตาล เรียกว่า น้ำตาลทรายแดง, ทำเป็นก้อนแข็งเหมือนกรวด เรียกว่า น้ำตาลกรวด, ทำเป็นบ เรียกว่า น้ำตาลงบ, เคี้ยวให้ขึ้น ๆ เรียกว่า น้ำตาลตุ่น, หยอดใส่ใบตาลหรือใบตองแห้งทำเป็นรูปปี่ เรียกว่า น้ำตาลปี่, หยอดเป็นปึก เรียกว่า น้ำตาลปึก, หยอดใส่หม้อ เรียกว่า น้ำตาลหม้อ, บรรจุใส่ปิบ เรียกว่า น้ำตาลปิบ หรือ น้ำตาลป๊ิบ, รongมาใหม่ ๆ ยังไม่ได้เคี้ยว เรียกว่า น้ำตาลสด, ถ้าต้มให้เดือด เรียกว่า น้ำตาลลวก, ถ้าใส่เปลือกตะเคียน มะเกลือ หรือเคี่ยม เป็นต้น หมักไว้ระยะหนึ่งจนมีแอลกอฮอล์ กินแล้วเมา เรียกว่า น้ำตาลเมา.” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 627) จากความหมายข้างต้นแสดงให้เห็นว่าน้ำตาลเป็นสารชนิดหนึ่งที่มีรสหวาน ซึ่งได้จากพืชต่าง ๆ เช่น ตาล มะพร้าว และอ้อย น้ำตาลสามารถจำแนกตามแหล่งที่มาและลักษณะการผลิต เช่น น้ำตาลโตนดทำจากตาล น้ำตาลมะพร้าวทำจากมะพร้าว และน้ำตาลทรายดิบได้จากอ้อยที่ยังไม่ผ่านการทำให้เป็นน้ำตาลทราย น้ำตาลยังสามารถเรียกตามลักษณะต่าง ๆ เช่น น้ำตาลทราย น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลกรวด น้ำตาลงบ น้ำตาลตุ่น น้ำตาลปี่ น้ำตาลปึก และน้ำตาลหม้อ นอกจากนี้ น้ำตาลยังมีวิธีการเก็บที่เฉพาะบางอย่าง เช่น น้ำตาลปิบ และน้ำตาลป๊ิบ และมีการแปรรูปในสภาพต่าง ๆ เช่น

น้ำตาลสด น้ำตาลลูก และน้ำตาลเมา น้ำตาลข้างต้นทำให้ผู้วิจัยเห็นความหลากหลายของน้ำตาลในด้านวัตถุดิบ การแปรรูป และเห็นบทบาทสำคัญของน้ำตาลในวิถีชีวิตของคนไทย

น้ำตาลเป็นเครื่องปรุงรสหวานที่สำคัญอย่างหนึ่ง ในประเทศไทย น้ำตาลพื้นบ้านมี 3 ชนิด ตามแหล่งที่มา ได้แก่ น้ำตาลจากอ้อย น้ำตาลจากมะพร้าว และน้ำตาลจากตาลโตนด (อบเชย วงศ์ทอง และ ขนิษฐา พูนผลกุล, 2556, น. 103-105) น้ำตาลแต่ละชนิดมีความแตกต่างในด้านรูปแบบและวิธีการใช้ ดังนี้

1) น้ำตาลจากอ้อย

น้ำตาลพื้นบ้านที่ทำจากอ้อยในประเทศไทยเรียกว่า “น้ำตาลทรายแดง” ซึ่งเคยเป็นสินค้าส่งออกตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา ในชนบทไทยมีการทำน้ำตาลในรูปแบบน้ำตาลงบ ซึ่งนำน้ำตาลทำเป็นแผ่นกลม ๆ กระบวนการผลิตน้ำตาลทรายแดงและน้ำตาลงบล้ำๆกัน คือ เริ่มจากการคั้นน้ำอ้อย แล้วนำไปเคี่ยวจนข้น วิธีดั้งเดิมใช้ไม้และแรงวัวควายในการหมนเครื่องคั้น แต่ปัจจุบันใช้เครื่องจักรแทน (อบเชย วงศ์ทอง และ ขนิษฐา พูนผลกุล, 2556, น. 103)



ภาพประกอบ 4 น้ำตาลทรายแดง

ในการปรุงอาหารไทย น้ำตาลทรายมักใช้ในอาหารที่ต้องการความหวานแหลม ปรับความสมดุลรสชาติ โดยเฉพาะในอาหารที่มีรสเปรี้ยวหรือเผ็ด เช่น ต้มยำ ยำ และอาหารผัดต่าง ๆ (ชรินทร์ จรุงจิตร และ เสาวลักษณ์ เชื้อคำ, 2563, น. 19) น้ำตาลทรายยังมียุทธศาสตร์สำคัญในการทำขนมหลายประเภท โดยเฉพาะน้ำตาลทรายขาว เช่น ขนมเชื่อม อย่างลอยแก้ว กระท้อนเชื่อม วุ้นมะพร้าวเชื่อม ขนมประเภทไข่ อย่างทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ขนมกวน อย่างถั่วกวน กล้วยกวน เผือกกวน และขนมแช่อิ่ม อย่างพักแช่อิ่ม มะม่วงแช่อิ่ม เปลือกส้มโอ

แช่อิ่ม นอกจากนี้คนไทยยังใช้น้ำตาลทรายในน้ำสมุนไพร เช่น น้ำใบเตย น้ำมะตูม และน้ำตะไคร้ นิยมใช้น้ำตาลทรายแดงเพื่อสุขภาพ (ศรีสมร คงพันธุ์, 2546, น. 62-63)

2) น้ำตาลจากมะพร้าว

น้ำตาลมะพร้าวได้ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมระดับชาติ ประจำปีพ.ศ. 2557 (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2562, น. 95) การทำน้ำตาลมะพร้าวเกี่ยวข้องกับภูมิศาสตร์ของพื้นที่ โดยเฉพาะในภูมิภาคภาคใต้และภาคกลางของประเทศไทย ซึ่งมีสภาพอากาศร้อนชื้น เหมาะสำหรับการปลูกมะพร้าว มะพร้าวที่นิยมใช้ในการทำน้ำตาล ได้แก่ มะพร้าวใหญ่และมะพร้าวน้ำหอมพันธุ์หมูสี เนื่องจากมะพร้าวใหญ่ให้น้ำมะพร้าวมาก ส่วนมะพร้าวน้ำหอมพันธุ์หมูสีเมื่อเคี้ยวจะได้ผลผลิตน้ำตาลที่มีคุณภาพสูง ส่วนที่ใช้ในการทำน้ำตาลมะพร้าวคือจั่นมะพร้าวหรือดอกมะพร้าว ซึ่งเมื่อผ่านกระบวนการเคี้ยวแล้วจะได้น้ำตาลที่มีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ (พานิชย์ ยศปัญญา, 2544, น. 109-113) ในการทำอาหารไทย น้ำตาลมะพร้าวช่วยเพิ่มความหวานที่นุ่มนวลและมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ทำให้อาหารมีรสชาติกลมกล่อม มักใช้ในอาหารประเภทแกง และน้ำพริกต่าง ๆ (ชรินรัตน์ จริงจิตร และ เสาวลักษณ์ เชื้อคำ, 2563, น. 19)

การทำน้ำตาลมะพร้าวมีขั้นตอนสำคัญ สามารถสรุปเป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่ การเก็บน้ำตาลสด การเตรียมกระบอกรองน้ำตาล การเคี้ยวน้ำตาล การกระทุ้งน้ำตาล และการบรรจุและเก็บรักษา โดยเริ่มจากการป็นขึ้นต้นมะพร้าวเพื่อเก็บน้ำตาลสด เลือกก้านหรือวงมะพร้าวที่สมบูรณ์ ใช้มีดเคียนปลายจั่น มัดด้วยเชือก และติดตั้งกระบอกรองน้ำตาล จากนั้นนำน้ำตาลสดมาเคี้ยวในกระทะบนเตาไฟ เคี้ยวน้ำตาลจนมีเนื้อข้นเหนียว ใช้เหล็กหรือลวดกระทุ้งเพื่อให้เนื้อน้ำตาลละเอียด น้ำตาลที่ได้จะถูกบรรจุลงป๊อบเรียกว่า “น้ำตาลป๊อบ” หยอดเป็นก้อนเรียกว่า “น้ำตาลปึก” (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2562, น. 93-95) การทำน้ำตาลมะพร้าวเป็นกระบวนการที่สะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาของคนไทยในการใช้ประโยชน์จากวัตถุดิบธรรมชาติ



ภาพประกอบ 5 น้ำตาลมะพร้าว

3) น้ำตาลจากตาลโตนด

การทำน้ำตาลจากต้นตาลเป็นหนึ่งในภูมิปัญญาของคนไทยที่สะท้อนถึงการใช้ทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่น โดยเฉพาะในจังหวัดเพชรบุรี ซึ่งเป็นแหล่งปลูกต้นตาลใหญ่ที่สำคัญของประเทศไทย การทำน้ำตาลโตนดจากต้นตาลในเพชรบุรีมีความโดดเด่น เนื่องจากมีรสชาติที่ไม่หวานจัด แต่จะหวานละมุนและหวานนุ่ม ซึ่งนิยมใช้ในอาหารต่าง ๆ เช่น ขนม น้ำพริก และกาแฟ เป็นต้น ต้นตาลที่ใช้ทำน้ำตาลโตนดเติบโตได้ดีในพื้นที่ที่มีอากาศร้อนและมีฝนตกชุก ต้นตาลเพชรบุรีจึงเป็นผลผลิตที่สำคัญทั้งทางเศรษฐกิจและวัฒนธรรมของจังหวัด คนเพชรบุรีมีอาชีพทำสวนตาลตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การทำน้ำตาลโตนดจึงไม่เพียงแต่สะท้อนถึงภูมิปัญญาท้องถิ่น แต่ยังเชื่อมโยงกับสภาพภูมิศาสตร์และวิถีชีวิตของคนในพื้นที่ (องค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษ เพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน, 2564)



ภาพประกอบ 6 น้ำตาลโตนด

น้ำตาลโตนดของจังหวัดเพชรบุรีมีชื่อเสียง ได้ขึ้นทะเบียนเป็นสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (GI) ในชื่อ “น้ำตาลโตนดเมืองเพชร” และพื้นที่ผลิตน้ำตาลในจังหวัดเพชรบุรีมีทั้งหมด 8 อำเภอ อำเภอบ้านลาดเป็นหนึ่งในพื้นที่นั้น (กรมทรัพย์สินทางปัญญา, 2551, น. 1) ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่ 2 ครั้งเพื่อเก็บภาพและข้อมูลเกี่ยวกับน้ำตาลโตนด ณ สวนตาลลุงณอม ตำบลถ้ำรงค์ อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี รายละเอียดดังนี้

ครั้งที่ 1 วันที่ 22 มิถุนายน พ.ศ. 2567 ผู้วิจัยเก็บภาพต้นตาลและน้ำตาลสด และได้ข้อมูลเกี่ยวกับพื้นที่ศึกษา และการผลิตน้ำตาลสด ดังนี้

ข้อมูลพื้นที่ศึกษา จังหวัดเพชรบุรีมีชื่อเสียงด้านน้ำตาลที่มีกลิ่นหอมหวานและรสชาติอ่อนละมุนเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งความพิเศษนี้มาจากสภาพภูมิประเทศที่อุดมสมบูรณ์ เนื่องจากพื้นที่นี้เคยมีน้ำท่วมเป็นประจำทุกปี ทำให้ดินในพื้นที่เพชรบุรีเต็มไปด้วยแร่ธาตุและอินทรีย์วัตถุที่ช่วยส่งเสริมให้ผลผลิตทางการเกษตร ไม่ว่าจะเป็นน้ำตาลโตนดหรือผลไม้อื่น ๆ

การผลิตน้ำตาลสด การทำน้ำตาลสดเริ่มจากการเก็บน้ำตาลจากวงต้นตาล ซึ่งไหลลงมาในกระบอกไม้ไผ่ เมื่อนำลงมาแล้วจะกรองด้วยผ้าขาวบางให้สะอาด จากนั้นเทใส่กระทะใบใหญ่แล้วเคี่ยวด้วยไฟอ่อนให้น้ำค่อย ๆ ระเหย ระหว่างเคี่ยวชิมรสจนได้ความหวานตามความต้องการ แล้วจึงกรอกใส่ขวดและนึ่งอีกประมาณครึ่งชั่วโมง จะได้น้ำตาลสดพร้อมใช้



ภาพประกอบ 7 งวงต้นตาล



ภาพประกอบ 8 เคี้ยวน้ำตาล



ภาพประกอบ 9 น้ำตาลสด

ครั้งที่ 2 วันที่ 19 กรกฎาคม พ.ศ. 2567 เก็บภาพขนมตาล และได้ข้อมูล
ที่เกี่ยวกับการทำขนมตาล ดังนี้

การทำขนมตาล การทำขนมตาลเริ่มจากการใช้เนื้อตาลสุกจากต้นตาล
เทศเมื่อยที่มีกลิ่นหอมและเนื้อเหนียว นำมาผสมกับแป้งข้าวเจ้า น้ำตาล และหัวกะทิ แล้วหมักตาม
ธรรมชาติประมาณ 4-6 ชั่วโมง จากนั้นตักแป้งใส่ถ้วย แล้วนำไปนึ่งจนสุก จึงได้ขนมตาล



ภาพประกอบ 10 วัตถุดิบการทำขนมตาล



ภาพประกอบ 11 ขนมตาล

จากการลงพื้นที่สองครั้งในจังหวัดเพชรบุรี ผู้วิจัยได้เรียนรู้และเข้าใจเรื่องเกี่ยวกับกระบวนการผลิตน้ำตาลโตนดมากขึ้น เช่น การเก็บน้ำตาลสดจากต้นตาล การเคี้ยวน้ำตาลสด และการแปรรูปเป็นขนมตาลที่มีรสชาติหวานมัน นอกจากนี้ยังได้เห็นความสำคัญของภูมิประเทศที่อุดมสมบูรณ์ ซึ่งมีผลต่อรสชาติและคุณภาพของผลผลิตในพื้นที่

นอกจากนี้ น้ำตาลเมาเป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์พื้นบ้านที่ทำจากน้ำตาลโตนด โดยนำน้ำตาลสดที่ได้จากวงของต้นตาลมาหมักให้เป็นแอลกอฮอล์ ขั้นตอนการทำน้ำตาลเมาเริ่มจากการนวดวงตาลประมาณ 3 ถึง 4 วันเพื่อให้น้ำตาลไหลออกมา จากนั้นนำวงตาลไปมัดและดองด้วยน้ำขุ่นประมาณ 2 คืน จึงตัดปลายวงให้น้ำตาลไหลลงกระบอกละ 1 ไร่ เมื่อน้ำตาลสดที่ได้ไปหมักร่วมกับรากหรือเนื้อไม้ของต้นมะเกลือที่ย่างไฟ จะได้เป็นน้ำตาลเมาที่มีกลิ่นหอมและรสขมอมหวาน คนไทยนิยมดื่มในงานประเพณี หรือกิจกรรมชุมชนต่าง ๆ (มูลนิธิสืบนาคะกรวณธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์, 2542, น. 3034-3035)

3.2.3 คนไทยใช้สมุนไพรประกอบอาหาร

การใช้สมุนไพรสะท้อนวัฒนธรรมของประเทศไทย ผู้วิจัยพบสำนวนที่เกี่ยวข้องกับการใช้สมุนไพร 10 สำนวน ได้แก่ “กลมเป็นลูกมะนาว, กลิ้งเป็นลูกมะนาว” “กลีบเดียวกระเทียมโทน” “หัวเดียวกระเทียมโทน” “ขมิ้นกับปูน” “ขิงก็รา ข่าก็แรง” “ถึงพริกถึงขิง” “น้ำผึ้งหยดเดียว” “ฆ่าควายเสียตายพริก; ฆ่าควายเสียตายเกลือ, ฆ่าควายอย่าเสียตายพริก” “เด็กพริกขี้หนู” และ “มะนาวไม่มีน้ำ, พุดอย่างมะนาวไม่มีน้ำ”

สมุนไพรไม่ได้หมายถึงพืชอย่างเดียว พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (2556, น. 1173) อธิบายว่า สมุนไพร หมายถึง “น. ผลิตผลธรรมชาติ ได้จาก พืช สัตว์ และแร่ธาตุ ที่ใช้เป็นยา หรือผสมกับสารอื่นตามตำรับยา เพื่อบำบัดโรค บำรุงร่างกาย หรือใช้เป็นยาพิษ เช่น กระเทียม น้ำผึ้ง รากดิน (ไส้เดือน) เขากวางอ่อน กำมะถัน ยางน่อง โล่ดีน.” แสดงให้เห็นว่าสมุนไพรไม่ได้หมายถึงพืชเท่านั้น ยังหมายถึงสัตว์และแร่ธาตุที่สามารถนำมาใช้เป็นยาได้ตามตำรับยา

วิถีชีวิตไทยผูกพันกับธรรมชาติ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับภูมิประเทศและสภาพอากาศ ประเทศไทยตั้งอยู่ในเขตร้อน มีอากาศร้อนตลอดปี ซึ่งเหมาะกับการปลูกพืชหลากหลายชนิด เช่น ผัก สมุนไพร ผลไม้เมืองร้อน เป็นต้น อาหารไทยมักใช้สมุนไพรหลากหลายชนิด ซึ่งให้รสชาติแตกต่างกัน เช่น หวาน เค็ม เปรี้ยว มัน เผ็ด ขม และฝาด เมื่อนำมาผสมกันจึงทำให้อาหารไทยมีรสชาติกลมกล่อม มีกลิ่นหอม และนำรับประทานจากวิถีวัฒนธรรมชาติ (National Food Institute, 2008, น. 113)

สมุนไพรเหล่านี้ไม่เพียงแต่มีบทบาทสำคัญในการประกอบอาหาร ยังมีสรรพคุณทางยา สามารถช่วยเพิ่มรสชาติอาหาร และใช้ในการดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ ผู้วิจัยวิเคราะห์จำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส พบสมุนไพร 7 ชนิด คือ กระเทียม ขมิ้น ขิง ข่า น้ำผึ้ง พริก และมะนาว ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

3.2.3.1 กระเทียม

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 อธิบายคำว่า กระเทียม “น. ชื่อไม้ล้มลุกชนิด *Allium sativum* L. ในวงศ์ *Alliaceae* คล้ายต้นหอม หัวเป็นกลีบ ๆ เมื่อแห้งสีขาว กลิ่นฉุน รสเผ็ดร้อน ใช้ปรุงอาหาร, พายัพเรียก หอมเตียม, อีสานเรียก หอมขาว, ปักษ์ใต้เรียก เทียม.” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 44) กระเทียมจึงเป็นไม้ล้มลุกชนิดหนึ่ง มีลักษณะเป็นหัว ประกอบด้วยหลายกลีบ มีสีขาว กลิ่นฉุนแรง รสชาติเผ็ดร้อน คนไทยมักใช้ในการประกอบอาหาร และมีในภาคตะวันตกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ตั้งชื่อที่ปรากฏในแต่ละภาค

กระเทียมเป็นสมุนไพรที่มีบทบาทสำคัญในวิถีชีวิตของคนไทยมาอย่างยาวนาน มีต้นกำเนิดจากทวีปเอเชียและมีประวัติยาวนานตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ พบมากในแถบที่มีอากาศอบอุ่นและแห้ง กระเทียมมีบทบาทสำคัญในอาหารไทย เนื่องจากมีรสเผ็ดและกลิ่นเฉพาะตัว ส่วนที่ใช้ในการปรุงอาหารคือหัวกระเทียม สามารถใช้ดับกลิ่นคาวและเพิ่มกลิ่นหอม กระเทียมจึงนำมาใช้ในอาหารไทยหลายประเภท เช่น อาหารประเภทแกง ผัด และน้ำพริก ส่วนใหญ่จะใช้กระเทียมเป็นเครื่องปรุงรส (นารี ยิ่งเจริญ, 2554, น. 45) นอกจากกระเทียมเป็นเครื่องปรุงรสอาหารแล้ว ยังเป็นสมุนไพรที่สำคัญในสมัยโบราณ ใช้ในการรักษาโรค มีความเชื่อว่าการบริโภคกระเทียมจะทำให้ร่างกายแข็งแรง กระเทียมมีสรรพคุณทางยาหลากหลาย เช่น ช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง ท้องอืด รักษาโรคผิวหนัง โรคหัวใจ บรรเทาอาการปวดข้อ และลดน้ำตาลในเลือด (เดชา ศิริภัทร, 2553, น. 54-57)



ภาพประกอบ 12 กระเทียม

จากสำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส ผู้วิจัยพบว่านอกจากกระเทียมทั่วไปแล้ว คนไทยมักใช้กระเทียมโทนมาเปรียบเทียบ ดังสำนวน “กลีบเดียวกระเทียมโทน” ซึ่งกระเทียมโทนมีความหมายว่า “น. กระเทียมที่มีหัวเดียว กลิ่นฉุน รสเผ็ดร้อน.” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 55) ลักษณะเด่นของกระเทียมโทนที่ต่างจากกระเทียมทั่วไปคือหัวเดียว ไม่ค่อยมีกลิ่นฉุน คนไทยนำไปใช้ประกอบอาหารหลายประเภท เช่น ผัด ต้ม หรือบริโภคสดคู่กับอาหารอย่างอื่น เช่น ลาบ น้ำตก และซूपหน่อไม้ นอกจากนี้คนไทยนิยมนำกระเทียมโทนไปดอง โดยหมักในน้ำดองที่มีเกลือ น้ำส้มสายชู น้ำผึ้งหรือน้ำตาล สามารถบริโภคได้ทั้งหัว และกระเทียมดองและน้ำดองสามารถนำไปใช้ในเมนูประเภทน้ำยำหรือน้ำแกง เพื่อเพิ่มรสชาติให้กลมกล่อมมากขึ้น (Spring Green Evolution, 2567)



ภาพประกอบ 13 กระเทียมโทน

3.2.3.2 ขมิ้น

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 อธิบายคำว่า ขมิ้น “น. ชื่อไม้ล้มลุกชนิด *Curcuma longa* L. ในวงศ์ *Zingiberaceae* เหง้าสีเหลือง ใช้ปรุงอาหาร ทำยา ทำผงทาตัว และใช้ย้อมผ้า, ขมิ้นชัน ก็เรียก, อีสานและปากซำใต้เรียก ขี้มิ้น.” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 170) ขมิ้นจึงเป็นไม้ล้มลุกชนิดหนึ่ง มีอีกชื่อหนึ่งว่า ขมิ้นชัน มีลักษณะเหง้าสีเหลือง มีประโยชน์หลายอย่าง เช่น ใช้ปรุงอาหาร ทำยา ทำผงทาตัว และย้อมผ้า ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้เรียกว่า ขี้มิ้น แสดงให้เห็นว่าขมิ้นแพร่หลายในชีวิตประจำวันของแต่ละภูมิภาคไทย

ขมิ้นเป็นสมุนไพรที่มีบทบาทสำคัญและเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนไทยมาอย่างยาวนาน ทั้งในด้านอาหารและการรักษาโรค คนไทยใช้ขมิ้นหลายชนิดในรูปแบบที่ต่างกัน เช่น ขมิ้นปานิยมรับประทานสดคู่กับน้ำพริก และขมิ้นชันหรือขมิ้นอ้อยที่มักนำมาใช้เป็นเครื่องปรุงในอาหารประเภทแกง เช่น แกงคั่ว แกงกะหรี่ แกงไตปลา และแกงส้ม ขมิ้นจึงเป็นทั้งผักและเครื่องปรุงรสที่ช่วยแต่งสีและเพิ่มรสชาติให้อาหาร นอกจากนี้ ยังเป็นสมุนไพรที่มีคุณค่าทางยาสูง ส่วนของขมิ้นที่ใช้เป็นยาคือเหง้าสดและเหง้าแห้ง ซึ่งสามารถนำมารักษาอาการต่าง ๆ เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ การแพ้ และการอักเสบ (เดชา ศิริภัทร, 2553, น. 8-9) การใช้ขมิ้นในชีวิตประจำวันของคนไทยสะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นในการนำพืชสมุนไพรมาเป็นทั้งอาหารและยาที่ช่วยดูแลสุขภาพ



ภาพประกอบ 14 ขมิ้น

3.2.3.3 ขิง

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 อธิบายคำว่า ขิง “น. ชื่อไม้ล้มลุกชนิด *Zingiber officinale* Roscoe ในวงศ์ *Zingiberaceae* เหง้ามีกลิ่น รสเผ็ด ใช้ประกอบอาหารและทำยาได้, ขิงแกลง หรือ ขิงแครง ก็เรียก.” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 196) ขิงจึงเป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่ง มีชื่อเรียกอื่นๆ ขิงแกลง หรือ ขิงแครง และมีลักษณะคือเหง้ามีกลิ่น และรสเผ็ด สามารถนำมาใช้ในการปรุงอาหารและทำยารักษาโรค

ขิงเป็นสมุนไพรที่มีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนไทยทั้งในด้านอาหารและการรักษาโรค มีรสเผ็ดร้อนและกลิ่นหอมเฉพาะตัว นำมาใช้ในอาหารไทยหลายประเภท เช่น ผัด ยำ แกง ตำน้าพริก และดอง ส่วนในของหวาน ขิงแก่ใช้ต้มน้ำเต้าฮวยและบัวลอยน้ำขิง อีกทั้งยังใช้ปรุงเครื่องดื่มอย่างน้ำขิง ขิงอ่อนนิยมแช่อิ่มหรือเชื่อม (เดชา ศิริภัทร, 2553, น. 12-13) นอกจากบทบาทในด้านอาหารแล้ว ขิงยังเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยามากมาย เหง้าขิงช่วยแก้ปวดท้อง อาเจียน เมารถ เมาเรือ และช่วยเจริญอาหาร ส่วนรากขิงช่วยขับเสมหะและกระตุ้นการย่อยอาหารได้ ดอกขิงใช้บรรเทาอาการโรคประสาท (พิรมน การย์กุลวิฑิต, ทักษอร ศรีสังขจร, และ กานดา แจ่มจรัส, 2562, น. 21)



ภาพประกอบ 15 ขิง

3.2.3.4 ข่า

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 อธิบายคำว่า ข่า “น. ชื่อไม้ล้มลุกชนิด *Alpinia galanga* (L.) Willd. ในวงศ์ Zingiberaceae มีเหง้า ลำต้นเป็นกอ สูง ๑-๓ เมตร ดอกสีขาว ออกเป็นช่อที่ยอด เหง้ามีกลิ่นฉุน ใช้ปรุงอาหารและทำยาได้.” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 186) ข่าจึงเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีเหง้าและลำต้นเป็นกอ สูงระหว่าง 1 ถึง 3 เมตร ดอกมีสีขาวและออกเป็นช่อบริเวณยอด และเหง้าข่ามีกลิ่นฉุนเฉพาะตัว คนไทยนิยมนำไปใช้ประกอบอาหารและทำยา

ข่าเป็นพืชที่มีต้นกำเนิดในประเทศตะวันออกเฉียงใต้ รวมถึงประเทศไทย เป็นพืชที่เติบโตในเขตร้อน (มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย, 2540, น. 302) ข่ามีรสเผ็ด เป็นเครื่องปรุงที่สำคัญในอาหารไทย และมีบทบาทสำคัญทำให้อาหารไทยมีเอกลักษณ์ของตน โดยเฉพาะอาหารประเภทแกง ข่าเป็นเครื่องปรุงที่ขาดไม่ได้ มีอาหารหลายรายการใช้ข่าเพื่อปรุงรสชาติและแต่งกลิ่นอาหาร เช่น ต้มข่าไก่ แกงมัสมั่น แกงส้ม เป็นต้น ซึ่งเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมจากคนไทยและคนต่างชาติ ข่ายังมีบทบาทสำคัญในสูตรอาหารไทยอื่น ๆ เช่น ชูฉี่และน้ำยาขมนจีน (เดชาศิริภัทร, 2553, น. 19-20) ข่าเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยาสูง ส่วนต่าง ๆ ของข่ามีประโยชน์แตกต่างกัน เช่น เหง้าของข่าแก้ปวดท้องได้ ใบข่าสามารถนำไปต้มอาบน้ำเพื่อแก้ปวดเมื่อย ดอกข่านำไปทาเพื่อแก้โรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อรา เป็นต้น (พิรมน การย์กุลวิฑิต, ทักษอร ศรีสังขจร, และ กานดา แจ่มจำรัส, 2562, น. 20-21)



ภาพประกอบ 16 ข่า

3.2.3.5 น้ำผึ้ง

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 อธิบายคำว่า น้ำผึ้ง “น. น้ำหวานมีลักษณะข้นที่แมลงผึ้งเก็บสะสมเอามาจากเกสรดอกไม้ต่าง ๆ.” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 628) น้ำผึ้งจึงเป็นของเหลวที่มีรสชาติน้ำหวานได้มาจากแมลงผึ้งเกสรดอกไม้

น้ำผึ้งเป็นสมุนไพรที่มีบทบาทสำคัญและเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนไทยมาอย่างยาวนาน ทั้งในด้านอาหารและการรักษาโรค มีรสหวานและกลิ่นหอมตามธรรมชาติ ใช้เป็นส่วนผสมในอาหารและเครื่องดื่มหลากหลายประเภท เช่น ขนมเค้ก ไอศกรีม และผลไม้แช่อิ่ม และเครื่องดื่ม เช่น น้ำผึ้งมะนาว ซึ่งช่วยเพิ่มรสชาติและความน่ารับประทาน (กรมส่งเสริมการเกษตร, 2557, น. 22-23) น้ำผึ้งยังเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา โดยเฉพาะช่วยรักษาแผล เนื่องจากสามารถทำให้จุลินทรีย์ไม่เจริญเติบโต ทำให้แผลหายเร็วขึ้น (กรมส่งเสริมการเกษตร, 2557, น. 24)



ภาพประกอบ 17 น้ำผึ้ง

3.2.3.6 พริก

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 อธิบายคำว่า พริก “น. ชื่อไม้ล้มลุกในสกุล *Capsicum* วงศ์ *Solanaceae* ผลมีรสเผ็ด มีหลายชนิด เช่น พริกขี้หนู (*C. frutescens* L.), พริกหยวก พริกชี้ฟ้า (*C. annuum* L.).” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 815) พริกจึงเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีรสชาติเผ็ดและแบ่งออกเป็นหลายชนิด

พริกเป็นเครื่องปรุงรสที่ขาดไม่ได้ในครัวไทย พบได้ในอาหารไทยหลากหลายประเภท ไม่ว่าจะเป็นผัด ต้ม ยำ หรือเครื่องเคียงสำหรับรับประทานกับอาหารต่าง ๆ เช่น ขาหมู และน้ำพริก พริกสายพันธุ์ที่นิยมปลูกในประเทศไทย ได้แก่ พริกขี้หนู พริกจินดา พริกชี้ฟ้า พริก

หยวก และพริกหวาน ซึ่งแต่ละชนิดมีลักษณะและระดับความเผ็ดแตกต่างกัน โดยเฉพาะพริกชี้หนู ที่มีคุณค่าทางอาหารสูงกว่าพริกสายพันธุ์อื่น เนื่องจากให้พลังงานและโปรตีนมากกว่า (ภาณุ มณีวัฒนกุล, 2549, น. 130) นอกจากนี้ใช้เป็นเครื่องปรุงรสแล้ว พริกยังมีสรรพคุณทางยา เช่น แก้ อาการคัดจมูก และบรรเทาอาการปวดเมื่อย การใช้พริกในชีวิตประจำวันของคนไทยสะท้อนให้เห็น ถึงภูมิปัญญาในการนำสมุนไพรมาเป็นทั้งอาหารและยาที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพและเพิ่มรสชาติให้อาหารไทย

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังลงพื้นที่ 1 ครั้งเพื่อเก็บภาพและข้อมูลเกี่ยวกับพริก โดยเข้าร่วมกิจกรรมศิลปัสโมสรเสวนา “ในรอยรสพริก” ณ ไทยพีบีเอส กรุงเทพมหานคร รายละเอียด ดังนี้

ครั้งที่ 1 วันที่ 28 มิถุนายน พ.ศ. 2567 ผู้วิจัยได้เก็บภาพพริกและได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความเป็นมาของพริกในประเทศไทย และน้ำพริกในแต่ละภาคของไทย ดังนี้

ความเป็นมาของพริกในประเทศไทย พริกเป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดในทวีปอเมริกา และเริ่มแพร่ไปยังยุโรปหลังจากมีการปลูกในช่วงแรก ต่อมาในช่วงปลายศตวรรษที่ 15 ชาวโปรตุเกสได้เดินทางสำรวจเส้นทางการค้าทางทะเล และนำพริกไปยังอินเดียและเมืองมะละกา ซึ่งปัจจุบันอยู่ในมาเลเซีย เป็นศูนย์กลางการค้าสำคัญในเวลานั้น ไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าพริกเข้าสู่ประเทศไทยเมื่อใด แต่มีบันทึกว่าในปี พ.ศ. 2054 โปรตุเกสได้ส่งทูตมากรุงศรีอยุธยา เป็นช่วงเวลา ที่คนไทยอาจเริ่มรู้จักพริกและนำมาใช้ในการปรุงอาหาร



ภาพประกอบ 18 พริก

น้ำพริกในแต่ละภาคของไทย น้ำพริกเป็นอาหารที่มีอยู่ทุกภาคของประเทศไทย และมีความหลากหลายตามวัตถุดิบในท้องถิ่น ดังนี้

1) ภาคเหนือ มีหลายกลุ่มชาติพันธุ์ เช่น ไทใหญ่ ไทลื้อ จึงมีน้ำพริกหลากหลาย เช่น น้ำพริกตาแดง น้ำพริกอ่อน และน้ำพริกหนุ่ม บางสูตรใส่ “ถั่วเน่า” ซึ่งเป็นของพื้นเมืองจากกลุ่มไทใหญ่

2) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อาหารเน้นเผ็ด เค็ม มักบริโภคกับข้าวเหนียว เช่น “แจ่ว” ทำจากน้ำปลาร้า พริกป่น ซึ่ง “ปั่น” คือการโขลกเนื้อสัตว์กับพริก หอม กระเทียม และปรุงด้วยน้ำปลาร้า

3) ภาคใต้ มีน้ำพริกที่ใช้วัตถุดิบจากทะเล เช่น “น้ำซุบ” ทำจากกะปิเคียว มีหลายแบบ เช่น น้ำซุบหย่า หรือน้ำซุบยำกะปิ นอกจากนี้ยังมีน้ำซุบที่ใช้ผลไม้ท้องถิ่นอย่าง “ระกำ” แทนมะนาว

4) ภาคกลาง มีความหลากหลายมากที่สุด เนื่องจากเป็นศูนย์กลางของประเทศ และได้วัตถุดิบจากหลายภาค เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาย่าง และน้ำพริกเผา



ภาพประกอบ 19 น้ำพริกต่าง ๆ

จากการลงพื้นที่ครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับต้นกำเนิดของพริก ซึ่งมีต้นกำเนิดในทวีปอเมริกาและเข้ามาในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ผ่านเส้นทางการค้าของชาวโปรตุเกสในช่วงปลายศตวรรษที่ 15 นอกจากนี้คนไทยนิยมใช้พริกในการปรุงรสเพื่อเพิ่มความเผ็ดในอาหาร เช่น การทำแกง ผัด ยำ และโดยเฉพาะในน้ำพริก ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านที่มีในทุกภาคของประเทศไทย พริกที่พบในประเทศไทยมีหลายชนิด เช่น พริกชี้ฟ้า พริกขี้หนู พริกขี้พ้า พริกหนุ่ม และพริก

เหลือง แต่ละชนิดให้รสชาติเผ็ดและกลิ่นที่ต่างกัน ผู้วิจัยยังได้เห็นกระบวนการปรุงน้ำพริกของแต่ละภาค เช่น น้ำพริกหนุ่มของภาคเหนือ น้ำพริกแจ่วของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ น้ำซุบของภาคใต้ และน้ำพริกกะปิของภาคกลาง ซึ่งแสดงถึงความหลากหลายของวัตถุดิบและรสชาติ

สำนวนที่เกี่ยวข้องกับเครื่องปรุงรส ได้ปรากฏพริกชี้หนู ดังสำนวน “เล็กพริกชี้หนู” ซึ่งพริกชี้หนูเป็นพืชที่มีลำต้นตรง รูปร่างกลม ดอกมีขนาดเล็ก ผลมีลักษณะเรียวยาว มีสีเขียวเมื่ออ่อนและเปลี่ยนเป็นสีแดงหรือเหลืองเมื่อสุก ผลมีเมล็ดจำนวนมาก พริกชี้หนุนิยมใช้ในอาหารไทย เพื่อเพิ่มรสเผ็ดร้อน เช่น น้ำพริก แกง ผัด และยำ ช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหารกลมกล่อม (สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2540, น. 190)



ภาพประกอบ 20 พริกชี้หนู

3.2.3.7 มะนาว

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 อธิบายคำว่า มะนาว “น. ชื่อไม้พุ่มชนิด *Citrus aurantifolia* (Christm.) Swingle ในวงศ์ Rutaceae ผลเล็ก ๆ รสเปรี้ยว ใช้ปรุงอาหาร.” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 893) มะนาวจึงเป็นสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว และมีผลขนาดเล็ก นิยมใช้ในการปรุงอาหาร

มะนาวเป็นสมุนไพรที่มีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนไทยมาอย่างยาวนาน ทั้งในด้านอาหารและสรรพคุณทางยา น้ำมะนาวใช้ในอาหารหลากหลายประเภท เช่น ต้มยำ ยำ ส้มตำ ลาบ และน้ำพริก ซึ่งช่วยเพิ่มรสชาติให้กลมกล่อมและน่ารับประทาน (นารี ยิ่งเจริญ, 2554, น. 187) นอกจากการใช้เป็นวัตถุดิบในอาหารแล้ว มะนาวยังมีสรรพคุณทางยาที่หลากหลาย ทุกส่วนของต้นมะนาวมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ใบมะนาวช่วยขับเสมหะ ราก

มะนาวช่วยลดการอักเสบและบรรเทาอาการปวด น้ำมะนาวใช้แก้ไอและละลายเสมหะได้ (พืรมน การย์กุลวิฑิต, ทักษอร ศรีสังขจร และ กานดา แจ่มจำรัส, 2562, น. 43)



ภาพประกอบ 21 มะนาว

จากการวิเคราะห์สมุนไพร 7 ชนิดจากสำนวนไทย ผู้วิจัยพบว่าสมุนไพรเหล่านี้พบมากในประเทศไทย ช่วยเพิ่มรสชาติและกลิ่นหอมให้กับอาหาร มีคุณค่าทางยาที่ส่งเสริมสุขภาพ การใช้สมุนไพรในอาหารสะท้อนถึงภูมิปัญญาของคนไทยที่รู้จักใช้ประโยชน์จากสมุนไพร และแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์อันใกล้ชิดระหว่างวิถีชีวิตของคนไทยกับธรรมชาติ

3.2.4 อาชีพของคนไทยสัมพันธ์กับธรรมชาติ

วิถีชีวิตของคนไทยในอดีตมีความผูกพันกับธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะอาชีพที่พึ่งพาธรรมชาติ เช่น ดิน น้ำ ป่า และอากาศ เช่น การทำนา ทำสวน ทำประมง เป็นต้น ผู้วิจัยพบอาชีพการทำนาของคนไทยจากสำนวนที่เกี่ยวข้องกับเครื่องปรุงรส ดังสำนวน “ทำนาอ่อมกล่ำ ทำปลาอ่อมเกลือ” โดยแบ่งเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ นาข้าว และนาเกลือ ดังนี้

3.2.4.1 นาข้าว

ข้าวมีต้นกำเนิดจากข้าวป่าที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ มนุษย์เริ่มบริโภคข้าวป่าประมาณ 7000 ปีที่แล้ว และเริ่มปลูกข้าวเมื่อประมาณ 5000 ปีที่ผ่านมา โดยมีหลักฐานการทำนาข้าวครั้งแรกในประเทศไทยบริเวณภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เช่น บ้านเชียง จังหวัดอุดรธานี การรู้จักการปลูกข้าวเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่ทำให้มนุษย์เริ่มเปลี่ยนวิถีชีวิตจากการหาอาหารจากป่ามาเป็นการเพาะปลูกเพื่อให้ชีวิตอยู่ได้ (สุจิตต์ วงษ์เทศ, 2551, น. 32-33)

คนไทยมีอาชีพการทำนาข้าวตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับภูมิประเทศของประเทศไทย การปลูกข้าวมีปัจจัยที่สำคัญหลายอย่าง เช่น น้ำ อุณหภูมิ แสงแดด

และดิน เป็นต้น ประเทศไทยตั้งอยู่ในเขตร้อน มีอากาศร้อนชื้น ทำให้ฝนตกชุกและมีแสงแดดที่เพียงพอ ซึ่งมีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของต้นข้าว มีความอุดมสมบูรณ์ในน้ำ โดยเฉพาะบริเวณภาคกลาง ซึ่งเป็นพื้นที่สำคัญในการเพาะปลูกข้าว เนื่องจากภาคกลางมีแม่น้ำหลายสายที่สำคัญ เช่น แม่น้ำเจ้าพระยา ทำให้สภาพดินเหมาะสมต่อการปลูกข้าว (กรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน, 2546, น. 6-8) ภูมิประเทศดังกล่าวทำให้ประเทศไทยสามารถผลิตข้าวได้อย่างต่อเนื่อง และทำให้การปลูกข้าวเป็นอาชีพหลักของเกษตรกรไทยมาอย่างยาวนาน

ข้าวที่ปลูกในประเทศไทยสามารถแบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ข้าวไร่ ข้าวนาสวน และข้าวนาเมือง ข้าวไร่เป็นข้าวที่ไม่ต้องพึ่งพาน้ำมาก มักนิยมปลูกบนพื้นที่สูงหรือตามไหล่เขาในภาคเหนือและตะวันออกเฉียงเหนือ ข้าวนาสวนเป็นข้าวที่ต้องพึ่งพาน้ำ ปลูกกันมากในประเทศไทย และข้าวนาเมืองเป็นพันธุ์ข้าวที่มีลำต้นยาว นิยมปลูกในพื้นที่ลุ่มมากในภาคกลางและบางพื้นที่ของภาคอื่น ๆ เช่น จังหวัดลพบุรี จังหวัดอ่างทอง (มูลนิธิสืบนาคะกรวฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์, 2542, น. 589)

การปลูกข้าวเป็นสัญลักษณ์ที่สะท้อนถึงความอุดมสมบูรณ์ของบ้านเมือง ดังสำนวน “ข้าวเหลือเกลืออิ่ม” ซึ่งสะท้อนถึงวิถีชีวิตของคนไทยที่พึ่งพาธรรมชาติและมีความอุดมสมบูรณ์ในการดำรงชีวิต ข้าวเป็นพืชที่ปลูกได้ทั่วภูมิภาคของประเทศไทย โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีน้ำอุดมสมบูรณ์ สามารถทำนาได้มากกว่าหนึ่งครั้งต่อปี (ราชบัณฑิตยสถาน, 2555, น. 6) ทำให้มีผลผลิตเพียงพอสำหรับการบริโภค และหากมีข้าวเหลือ ก็สามารถนำไปแลกเปลี่ยนเป็นสิ่งของจำเป็นอื่น ๆ ได้ที่กล่าวในข้างต้น การผลิตข้าวในลักษณะนี้จึงสะท้อนถึงความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ

ในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 616-617) มีหลายคำที่เกี่ยวข้องกับการทำนาของคนไทย เช่น

คำที่กล่าวถึงฤดูกาลทำนา เช่น “นาปรัง” ที่หมายถึง “น. นาที่ทำในฤดูแล้งนอกฤดูทำนา.” และ “นาปี” ที่หมายถึง “น. นาที่ทำในฤดูฝนซึ่งเป็นฤดูทำนา.” บอกฤดูกาลทำนาในฤดูฝนและฤดูแล้ง

คำที่กล่าวถึงคุณภาพของนา เช่น “นาคู่โค” ที่หมายถึง “น. นาที่ได้ทำมาแล้วนาน เป็นนาดี ทำแล้วไม่ใคร่เสีย.” “นาขอบเหล็ก” ที่หมายถึง “น. นาชนิดที่ไม่มีทางจะบุกเบิกออกไปได้อีก, นาเชิงทรง กี่ว่า.” และ “นาเชิงทรง” ที่หมายถึง “น. นาชนิดที่ไม่มีทางจะบุกเบิกออกไปได้อีก, นาขอบเหล็ก กี่ว่า.” บอกคุณภาพของนาคือ นาที่ดี และนาที่มีความจำกัดในขอบเขต

คำที่กล่าวถึงวิธีการปลูกข้าว เช่น “นาดำ” ที่หมายถึง “น. นาชนิดที่ใช้ถอนต้นกล้ามาปลูก.” และ “นาหว่าน” ที่หมายถึง “น. นาชนิดที่หว่านเมล็ดข้าวลงในนา.” บอกวิธีการปลูกข้าวคือ ถอนกล้าและหว่านเมล็ด

คำที่กล่าวถึงชนิดของข้าว เช่น “นาสวน” ที่หมายถึง “น. นาข้าวที่ปลูกในพื้นที่ซึ่งมีระดับน้ำลึกตั้งแต่ ๑ เมตรลงมา; เรียกข้าวเปลือกที่มีเมล็ดแข็งเป็นมัน ว่า ข้าวนาสวน.” “นาฟางลอย” ที่หมายถึง “น. นาที่ปลูกข้าวชนิดหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า “ข้าวขึ้นน้ำ” เนื่องจากมีรากยาวสามารถหนีน้ำที่ป่ามาท่วมได้รวดเร็ว สามารถแตกแขนงตามข้อและที่ข้อจะมีรากงอกออกมาสำหรับดูดหาอาหาร นิยมปลูกในท้องที่ซึ่งมีระดับน้ำสูงตั้งแต่ ๑-๔ เมตร, นาเมือง ก็เรียก.” และ “นาเมือง” ที่หมายถึง “น. นาฟางลอย; เรียกข้าวเปลือกที่มีเมล็ดสั้นเนื้อฟาม ว่า ข้าวนาเมือง.” บอกชนิดของข้าวคือ ข้าวที่มีเมล็ดแข็งเป็นมัน ข้าวที่มีรากยาวและหนีน้ำได้ และข้าวที่มีเมล็ดไม่แน่น

คำที่เกี่ยวกับการทำนาข้างต้นสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของคนไทยที่ผูกพันกับข้าว และแสดงให้เห็นถึงความหลากหลายของการปลูกข้าวที่เกี่ยวกับฤดูกาล พื้นที่ปลูกข้าว วิธีการปลูก และชนิดของข้าว เพื่อให้สามารถผลิตข้าวไว้บริโภคได้อย่างเพียงพอ

นอกจากนี้ การปลูกข้าวมีความเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนไทยอย่างลึกซึ้ง คนไทยมีความเชื่อและพิธีกรรมที่มากมายเกี่ยวกับการทำนาข้าว เช่น พิธีการเลี้ยงผีปู่ตา ประกอบการเสี่ยงทาย ซึ่งเป็นพิธีที่จัดขึ้นเพื่อเสี่ยงทายถึงผลผลิตในอนาคต และพระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ ซึ่งจัดขึ้นเพื่อแสดงความเคารพต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ขอพรให้การปลูกข้าวได้ดี เป็นต้น (กรมศิลปากร, 2564, น. 61-64) และมีพิธีทำขวัญข้าว ซึ่งเป็นพิธีจัดขึ้นเพื่อแสดงความเคารพและขอบคุณแม่โพสพที่คุ้มครองข้าว เสริมกำลังใจให้ชาวนาในการทำนาข้าว พิธีทำขวัญข้าวเริ่มจากเชิญแม่โพสพขึ้นยู่หลังเก็บเกี่ยว และทำพิธีหว่านข้าวปีใหม่เพื่อเชิญแม่โพสพลงมา จากนั้นเมื่อข้าวตั้งท้อง จึงตั้งศาลเช่นไหว้ขอให้ข้าวงอกงาม เพื่อขอพรให้ข้าวเจริญงอกงาม (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2559, น. 45-47) พิธีกรรมเหล่านี้สะท้อนถึงความเชื่อของชาวนาไทยที่ผูกพันกับธรรมชาติและจิตวิญญาณ ซึ่งสอดคล้องกับสิรินาฏ ศิริสุนทร (2556, น. 5-6) อธิบายว่า ความผูกพันของคนไทยกับธรรมชาติก่อให้เกิดความเชื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับน้ำ ดิน และสิ่งเหนือธรรมชาติ ซึ่งเป็นที่พึ่งทางจิตใจของชาวนา ความเชื่อเหล่านี้ทำให้เกิดพิธีกรรมสำคัญ เช่น พิธีแรกนาขวัญ

3.2.4.2 นาเกลือ

เกลือเป็นสารชนิดหนึ่งที่พบได้ในธรรมชาติ มนุษย์คิดค้นวิธีการผลิตที่หลากหลาย ทำให้เกลือมีความหลากหลายในรูปแบบ โดยทั่วไป เกลือสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทตามแหล่งที่มา ได้แก่ เกลือสมุทร และเกลือสินเธาว์ โดยเกลือทั้งสองประเภทมีลักษณะและวิธีการทำที่แตกต่างกัน เกลือสมุทรเป็นเกลือที่ได้จากวิธีการระเหย ซึ่งเป็นวิธีที่นำน้ำทะเลมาระเหย ทำให้เกิดเม็ดสีขาว ส่วนเกลือสินเธาว์เป็นเกลือที่มีขั้นตอนการทำซับซ้อนกว่าเกลือสมุทร จะนำดินที่มีรสเค็มมาละลายน้ำ ใช้อุปกรณ์มากรองเพื่อให้ดินทรายออก จากนั้น ต้มให้เดือดจนมีลักษณะข้น มีสีเทาขาว ซึ่งเกลือประเภทนี้พบมากในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (จริยา เกษกุลยุทธ, 2548, น. 20) แหล่งที่มาของเกลือที่ต่างกันทำให้ได้เกลือที่มีคุณสมบัติที่ต่างกัน

ในประเทศไทย การทำนาเกลือมีประวัติยาวนานไม่น้อยกว่าสามพันปี ในช่วงแรก ๆ คนไทยผลิตเกลือสินเธาว์เป็นหลัก ซึ่งเป็นเกลือที่ได้จากดินเค็ม ในอดีต เกลือถือเป็นสิ่งสำคัญที่ใช้บ่งบอกถึงความมั่งคั่ง ความร่ำรวย และอำนาจ อีกทั้งยังเป็นสินค้าที่สามารถนำไปแลกเปลี่ยนซื้อขายได้เหมือนกับเงิน แหล่งทำนาเกลือสินเธาว์ที่เก่าแก่ของประเทศไทยส่วนใหญ่พบในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เนื่องจากภูมิภาคนี้มีพื้นที่กว้างใหญ่ และอยู่ใกล้แหล่งน้ำสำคัญ ซึ่งมีประโยชน์ต่อการทำนาเกลือ (สุจิตต์ วงษ์เทศ, 2549, น. 238-239) แสดงให้เห็นว่าเกลือถือเป็นสินค้าที่มีค่าในสมัยโบราณ มีบทบาทสำคัญในสังคมไทย

นาเกลือเป็นมรดกภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมาช้านาน ได้ขึ้นทะเบียนเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมระดับชาติ ประจำปี พ.ศ. 2565 แหล่งทำนาเกลือในประเทศไทย แบ่งออกเป็นสองกลุ่มหลัก คือ กลุ่มที่มีการผลิตมาก ได้แก่ จังหวัดเพชรบุรี สมุทรสาคร และสมุทรสงคราม ซึ่งผลิตเกลือได้ประมาณร้อยละ 90 ของประเทศไทย และกลุ่มที่มีการผลิตน้อย ได้แก่ จังหวัดชลบุรี จันทบุรี ฉะเชิงเทรา และปัตตานี ผลิตได้ร้อยละ 10 ของประเทศไทย นาเกลือเหล่านี้ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีลักษณะภูมิประเทศเหมาะสม ซึ่งเป็นที่ราบ มีดินเหนียวอุ้ม และมีแสงแดดจัดและลมแรง สามารถช่วยให้น้ำทะเลระเหยเป็นเกลือ (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2565, น. 33-34) นาเกลือจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับคนไทย

การทำนาเกลือเป็นอาชีพดั้งเดิมที่มีความสำคัญและผูกพันกับวิถีชีวิตของคนไทย โดยเฉพาะคนไทยที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ชายฝั่งทะเล สามารถใช้ประโยชน์จากธรรมชาติในการผลิตเกลือมาตั้งแต่สมัยก่อน ในอดีต คนทำนาเกลือมักจะทำเป็นกลุ่มใหญ่และการทำงานร่วมกัน มีการแบ่งงานตามหน้าที่และทำเฉพาะฤดูกาล เนื่องจากช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการทำนาเกลือคือช่วงที่มีแดดแรงและไม่มีฝนตก ชาวบ้านจึงนิยมทำในฤดูแล้ง ปัจจุบัน รูปแบบการทำนา

เกลือได้เปลี่ยนแปลง ชาวบ้านมักทำเกลือในกลุ่มเล็ก ๆ และการทำงานเกลือยังต้องใช้พื้นที่กว้างขวางเพื่อให้ได้ผลผลิตที่เพียงพอ (สุจิตต์ วงษ์เทศ, 2551, น. 106) แม้ว่าการทำนาเกลือมีการเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา ก็ยังมีความสำคัญและยังเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สืบทอดกันจนถึงปัจจุบัน

การทำงานเกลือมีขั้นตอนสำคัญ 3 ขั้นตอน ได้แก่ นาปลง นาเชื้อ และนาตาก นาปลงเป็นขั้นตอนการเตรียมพื้นที่ผลิตเกลือ โดยทำคันดินให้แคบพอเดินได้ ใช้ลูกกลิ้งกลิ้งพื้นนาให้เรียบ ปล่อยน้ำทะเลลงนาปลงให้ระเหยด้วยแสงแดดจนได้เกลือ นาเชื้อเป็นขั้นตอนการใช้นาเชื้อเป็นแหล่งเก็บน้ำทะเลก่อนส่งต่อนาปลง มีขนาดใหญ่กว่านาปลง และบางครั้งสามารถใช้ผลิตเกลือได้ถ้าเกลือมีราคาดี และนาตากเป็นขั้นตอนวิดน้ำทะเลขึ้นจากทะเล โดยใช้แรงลมหรือเครื่องยนต์ แล้วส่งน้ำทะเลเข้าสู่นาเชื้อและนาปลง นาตากอยู่ติดทะเลและมีขนาดใหญ่มาก จากนั้นจึงเข้าสู่ขั้นตอนการตกผลึก การรื้อเกลือ และการเก็บเกลือ (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2565, น. 34-35)

การทำงานเกลือขึ้นอยู่กับสภาพอากาศเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะฝนตก ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อกระบวนการผลิตเกลือและรายได้ของเกษตรกรที่ทำนาเกลือ ฝนที่ตกลงมาในช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสมอาจส่งผลให้การเก็บเกี่ยวไม่ประสบความสำเร็จ ดังนั้น คนไทยจึงมีความเชื่อเกี่ยวกับการทำนาเกลือ เชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยให้การทำนาเกลือได้ มีการจัดพิธีการทำขวัญเกลือก่อนการทำนาเกลือ พิธีกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้การทำนาเกลือเป็นไปอย่างราบรื่น มีผลผลิตที่ดี และไม่พบปัญหาใด ๆ และได้รายได้ดี และของไหว้ที่ใช้ในพิธีมีหลายอย่าง เช่น เหล้า ขนมห่ม เป็นต้น (ศูนย์ข่าวกรมส่งเสริมการเกษตร, 2565) แสดงให้เห็นว่าการทำงานเกลือไม่เพียงแต่พึ่งพาธรรมชาติอย่างเดียว แต่ยังพึ่งพาความเชื่อทางจิตใจอีกด้วย สะท้อนถึงความผูกพันระหว่างคนไทยกับธรรมชาติ

นอกจากค้นคว้าข้อมูลจากหนังสือและแหล่งข้อมูลออนไลน์แล้ว ผู้วิจัยยังลงพื้นที่ 2 ครั้งเพื่อเก็บภาพและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการทำนาเกลือ ณ ยุ้งเกลือ อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี ซึ่ง “เกลือทะเลบ้านแหลม” เป็นสินค้าที่จังหวัดเพชรบุรีชูเป็นสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (GI) ลำดับที่ 6 และ “เกลือทะเลบ้านแหลม” มีคุณลักษณะเฉพาะที่ต่างจากภาคอื่น คือเกลือที่นี่มีขนาดใหญ่ มีปริมาณโซเดียมสูงกว่า และพื้นที่การผลิตเกลือที่นี่เป็นพื้นที่ใหญ่และสีเขียว ไร้สารเคมี (สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดเพชรบุรี, 2567) ดังนั้นเกลือจึงมีบทบาทสำคัญในจังหวัดเพชรบุรี และนาเกลือที่นี่มีความแตกต่างจากพื้นที่อื่น ผู้วิจัยได้ข้อมูลดังนี้

ครั้งที่ 1 วันที่ 22 มิถุนายน พ.ศ. 2567 ผู้วิจัยเก็บภาพนาเกลือและเกลือ และได้ข้อมูลเกี่ยวกับพื้นที่ศึกษา ดังนี้

ข้อมูลพื้นที่ศึกษา อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี เป็นแหล่งผลิตเกลือสมุทรที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย คนในอำเภอบ้านแหลมประกอบอาชีพการทำนาเกลือมีประวัติอันยาวนาน



ภาพประกอบ 22 นาเกลือ ณ ยู่เกลือ อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี



ภาพประกอบ 23 เกลือสมุทร

ครั้งที่ 2 วันที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2567 ผู้วิจัยเก็บภาพเกล็ดชนิดต่าง ๆ และได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประวัติการทำนาเกลือ ความแตกต่างของเกล็ดในแต่ละภาค ความเชื่อไทยที่เกี่ยวข้องกับเกล็ด ประเภทของเกล็ด และประโยชน์ของเกล็ด ดังนี้

ประวัติการทำนาเกลือ มนุษย์ใช้เกล็ดตั้งแต่สมัยโบราณ ตามบันทึก 6000 ปีก่อนคริสตกาล คนโรมานิยมมีการต้มเกลือ 2200 ปีก่อนคริสตกาล คนจีนเริ่มมีภาษีเกลือ ต่อมาเกล็ดมีคุณค่ามากขึ้นในยุโรป โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจและการเมือง และในปี ค.ศ. 1259 ประเทศฝรั่งเศสก็เริ่มเก็บภาษีเกลือ ปัจจุบัน มนุษย์ใช้เกล็ดในการปรุงรสชาติอาหารและใช้ในด้านอุตสาหกรรม ในสมัยอยุธยา สังคมไทยเป็นสังคมที่มีหลากหลายวัฒนธรรม คนต่างชาติได้เข้ามาในประเทศไทย ทำให้วัฒนธรรมไทยได้รับอิทธิพลจากคนต่างชาติในหลายด้าน เกล็ดจึงถูกนำเข้ามาจากประเทศจีน ซึ่งผิดกฎหมายอยุธยา ต่อมา ในปี ค.ศ. 1952 คนจีนเริ่มทำนาเกลือในจังหวัดเพชรบุรี การทำนาเกลือจึงแพร่หลายในจังหวัดเพชรบุรี

ความแตกต่างของเกล็ดในแต่ละภาค ในภาคเหนือ คนเหนือทำเกล็ดด้วยวิธีการต้ม และใช้เกล็ดเป็นเครื่องปรุงรส ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ คนภาคนี้ทำเกล็ดด้วยวิธีการต้ม ใช้เกล็ดในการปรุงรสชาติอาหาร ในภาคตะวันตก คนภาคตะวันตกทำเกล็ดด้วยวิธีการระเหย ใช้เกล็ดในการปรุงอาหารและถนอมอาหาร ในภาคใต้ ตอนแรกคนภาคใต้ทำเกล็ดด้วยวิธีการต้ม ต่อมาทำเกล็ดด้วยวิธีการระเหย ซึ่งได้รับอิทธิพลจากคนเพชรบุรี และคนภาคใต้ใช้เกล็ดในการปรุงอาหารและถนอมอาหาร และในภาคตะวันออก คนภาคตะวันออกทำเกล็ดด้วยวิธีการระเหย

ความเชื่อไทยที่เกี่ยวข้องกับเกล็ด คนไทยเชื่อว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยให้การทำนาเกลือได้ จึงมีการจัดพิธีการทำขวัญเกล็ด เพื่อให้การทำนาเกลือราบรื่น สิริมงคล ไม่พบปัญหาใดๆ และได้รายได้ดี ของไหว้ที่ใช้ในพิธีมีหลายอย่าง เช่น เหล้า ขนมต้ม เป็นต้น

ประเภทของเกล็ด ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่และสัมภาษณ์วิทยากร ได้ข้อมูลดังนี้ เกล็ดแต่ละประเภทมีลักษณะแตกต่างกัน ดังนี้

- 1) ดอกเกล็ด เป็นเกล็ดที่ลอยอยู่บนผิวน้ำเวลาทำเกล็ด มีลักษณะเล็ก เค็ม น้อย ละเอียด เบา มีคุณค่าสูง และมีราคาสูงกว่าประเภทอื่น เนื่องจากเก็บได้ยากและปริมาณไม่มาก
- 2) เกล็ดตัวผู้ เป็นเกล็ดที่มีลักษณะเม็ดยาว มักใช้ในการทำยาสมุนไพรของไทย มีสรรพคุณที่ดีต่อร่างกาย
- 3) เกล็ดเมีย เป็นเกล็ดที่มีลักษณะเม็ดกลม มักใช้ในกระบวนการกันบูด ช่วยให้อาหารเก็บได้นาน ไม่เสียง่าย

- 4) เกลือเม็ดธรรมดา เป็นเกลือทั่วไปที่มักใช้ในอุตสาหกรรม ราคาถูกและหาง่าย
- 5) ดีเกลือ เป็นเกลือที่มีรสเค็มมาก มีลักษณะละเอียด มักใช้ในยาสมุนไพรของการแพทย์แผนไทย
- 6) เกลือจืด เป็นเกลือที่ผสมกับดิน มีรสเค็มน้อย มักใช้ในเครื่องสำอาง เช่น สครับหรือสบู่ มีคุณสมบัติบำรุงผิวให้นุ่ม



ภาพประกอบ 24 ประเภทเกลือ

จากการลงพื้นที่สองครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเกลือ เห็นวิถีชีวิตการทำนาเกลือของคนไทย เข้าใจความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการทำนาเกลือ และรู้จักประเภทของเกลือที่หลากหลายและการใช้ประโยชน์ของเกลือในหลายด้าน

จากการทำนาข้าวและการทำนาเกลือจะเห็นได้ว่าอาชีพของคนไทยมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับธรรมชาติ การประกอบอาชีพเหล่านี้ต้องอาศัยปัจจัยทางธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นน้ำ ฝน แสงแดด หรือว่าดินที่เหมาะสม เพื่อให้ได้ผลผลิต เช่น ข้าวและเกลือ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของคนไทยที่พึ่งพาธรรมชาติ

3.2.5 คนไทยวิธีถนอมอาหารให้เก็บไว้ได้นาน

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 อธิบายคำว่า ถนอมอาหาร หมายถึง “ก. เก็บผัก ผลไม้ หรือเนื้อสัตว์ไว้ให้อยู่ได้นาน ๆ ด้วยกรรมวิธีบางอย่างเพื่อกันเสียหรือเสื่อมคุณภาพ.” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 623) แสดงให้เห็นว่าการถนอมอาหารเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยเก็บอาหารได้นาน ไม่ให้อาหารเสียเน่าง่าย สะท้อนให้เห็นถึงการเก็บรักษาอาหาร ผู้วิจัยพบสำนวนที่เกี่ยวกับการถนอมอาหาร 2 สำนวน ได้แก่ “เสียเกลือเนื้อเน่า” และ “เกลือเป็นหนอน, ไล่เป็นหนอน”

การถนอมอาหารเป็นส่วนหนึ่งของภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ มีจุดเริ่มต้นจากความต้องการของมนุษย์ที่ต้องการเก็บรักษาอาหารไว้ในฤดูกาลถัดไป อีกเหตุผลหนึ่งคือฤดูหนาวอากาศหนาว หาดอาหารได้ยาก มนุษย์จึงพยายามค้นหาวิธีการถนอมอาหารให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ ในพื้นที่ที่มีอากาศหนาวเย็น มนุษย์ใช้ความเย็นของธรรมชาติช่วยถนอมอาหาร เนื่องจากความเย็นช่วยชะลอการเน่าเสีย ทำให้การเก็บรักษาอาหารได้นานขึ้น ส่วนในพื้นที่ที่มีอากาศร้อน มนุษย์ใช้วิธีการตากแห้งเพื่อถนอมอาหาร ซึ่งเป็นวิธีการลดความชื้นในอาหาร โดยเฉพาะผลไม้ ผัก และเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ซึ่งสามารถตากแห้งด้วยแสงแดดเพื่อทำให้เก็บรักษาได้นานขึ้น (ภาณุ มณีวัฒนกุล, 2549, น. 99-102) ดังนั้น การถนอมอาหารจึงมีความเกี่ยวข้องกับภูมิอากาศในแต่ละฤดูกาล

นอกจากการใช้ความเย็นและความร้อนจากอากาศถนอมอาหารแล้ว มนุษย์พัฒนาวิธีการอื่น ๆ เพื่อรักษาอาหารให้อยู่ได้นานและสามารถนำมาใช้ได้ในช่วงเวลาที่ขาดอาหาร วิธีการเหล่านี้เป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน และใช้ในหลายวัฒนธรรม เช่น วิธีการรมควัน ซึ่งใช้ความร้อนจากไฟมาถนอมอาหาร สามารถช่วยลดความชื้นของอาหาร นิยมเนื้อสัตว์ ปลา และไส้กรอก อีกวิธีหนึ่งคือการทำเค็มและหมักดอง ซึ่งใช้เกลือมาถนอมอาหาร และยังมีวิธีการเชื่อมหรือกวน ซึ่งพึ่งพาความหวานจากน้ำตาล นิยมใช้กับผลไม้ (เสาวลักษณ์ อนันตสานต์, 2557, น. 180-181) ปัจจุบันการพัฒนาเทคโนโลยี ทำให้การถนอมอาหารมีความสะดวกและประหยัดเวลามากขึ้น

จากการศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยพบว่าคนไทยถนอมอาหารโดยใช้ 2 วิธี ได้แก่ วิธีการถนอมอาหารด้วยเกลือ และวิธีการถนอมอาหารด้วยน้ำตาล รายละเอียดดังนี้

3.2.5.1 วิธีการถนอมอาหารด้วยเกลือ

ในสำนวนไทยที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส การถนอมอาหารด้วยเกลือเป็นวิธีการถนอมอาหารที่พบมาก มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อวิถีชีวิตของคนไทย เกลือใช้ประโยชน์หลายด้าน มีรสเค็ม คุณสมบัตินี้สามารถนำไปถนอมอาหารได้ (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์, 2542, น. 421) เกลือมีบทบาทสำคัญในการช่วยรักษาความสดของอาหาร การใช้เกลือเป็นการถนอมอาหารให้อยู่ได้นานสำหรับบริโภค ช่วยป้องกันการเน่าเสีย มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของคนไทยในอดีตที่ยังไม่มีเทคโนโลยีในการเก็บรักษาอาหาร

การถนอมอาหารด้วยเกลือใช้กับอาหารไทยหลายประเภท เช่น ผัก เนื้อสัตว์ ผลไม้ เป็นต้น โดยการใช้เกลือเพื่อหมักหรือดองอาหาร เกลือมีบทบาทสำคัญในการถนอมอาหาร โดยเฉพาะในวิธีการหมัก การใช้เกลือช่วยเก็บรักษาอาหารให้อยู่ในสภาพที่ได้นาน ทำให้อาหารเหล่านั้นมีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ เช่น ปลาเค็ม ปลาร้า หรือน้ำปลา เป็นต้น (อรพิน ชัยประสพ, 2558, น. 337-338) การใช้เกลือมาถนอมอาหารสะท้อนถึงความสำคัญของเกลือในวิถีชีวิตของคนไทย โดยเฉพาะด้านอาหาร

ปลาร้าเป็นสิ่งที่สะท้อนวิธีการถนอมอาหารด้วยเกลือของคนไทย เมื่อก่อนไม่มีเครื่องใช้ไฟฟ้าสำหรับแช่เย็น การเก็บรักษาอาหารสดจึงเป็นเรื่องยาก โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ เช่น ปลา เมื่อคนไทยจับปลาสดได้จำนวนมากและไม่สามารถบริโภคให้หมดภายในเวลาสั้น อีกทั้งมีภูมิอากาศที่ร้อน ทำให้ปลาเน่าเสียง่าย คนไทยจึงใช้วิธีถนอมอาหารด้วยเกลือเพื่อเก็บรักษาปลาให้สามารถบริโภคได้นานขึ้น วิธีที่นิยมทำคือการหมักปลาด้วยเกลือและข้าวคั่วเพื่อทำเป็นปลาร้า (National Food Institute, 2008, p. 15) ขั้นตอนการทำปลาร้ามี 3 ขั้นตอนหลัก คือ ล้างปลาให้สะอาด ซึ่งปลาที่นิยมมีทั้งปลาที่มีเกล็ดและปลาที่ไม่มีเกล็ด เช่น ปลาช่อน ปลากะดี่ ปลาหมอ เป็นต้น ล้างปลาให้สะอาดแล้ว นำใส่และขีปลาทูออกจากปลา และใส่เกลือ ข้าวคั่วตามสัดส่วน จากนั้น นำไปใส่ในภาชนะ เช่น ไห หรือโอ่ง หมักจนตัวปลามีสีแดงมากขึ้น จึงทำปลาร้าเสร็จ (อภิรักษ์ บัวหนักดี, 2562, น. 102) ขั้นตอนการหมักนี้สะท้อนถึงภูมิปัญญาและความสามารถของคนไทยในการเรียนรู้และปรับตัว



ภาพประกอบ 25 ไห

3.2.5.2 วิธีการถนอมอาหารด้วยน้ำตาล

นอกจากนี้คนไทยยังใช้น้ำตาลมาถนอมอาหาร ถือเป็นภูมิปัญญาไทยที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน น้ำตาลมีคุณสมบัติที่สามารถยืดอายุการเก็บรักษาอาหารได้ ช่วยเสริมรสชาติให้มีความกลมกล่อมและน่ารับประทานมากขึ้น วิธีการถนอมอาหารด้วยน้ำตาลมีหลากหลายรูปแบบ เช่น การฉาบ ซึ่งเป็นการนำผลไม้หรืออาหารไปเคลือบน้ำตาลที่เข้มข้น ทำให้ได้ของหวานที่สามารถเก็บไว้ได้นาน เช่น กัลยฉาบ เผือกฉาบ ส่วนการกวน เป็นอีกหนึ่งวิธีที่คนไทยนิยมใช้ ใช้กับผลไม้ เช่น มะม่วง ทูเรียน มะยม กัลย มะขาม โดยนำมากวนกับน้ำตาลจนเหนียวข้น วิธีนี้นอกจากทำให้ผลไม้เก็บไว้ได้นานแล้ว ยังทำให้มีรสหวานมันหอมอร่อย ยังมีวิธีการเชื่อม ซึ่งเป็นวิธีที่นำผลไม้แช่ในน้ำเชื่อมเข้มข้น น้ำตาลจะทำให้จุลินทรีย์ไม่สามารถเจริญเติบโตได้ และทำให้ได้รสชาติหวานเปรี้ยว คนไทยนิยมใช้วิธีนี้กับผลไม้รสเปรี้ยว เช่น มะม่วง มะดัน มะยม และมะขาม นอกจากนี้ยังมีวิธีการดอง ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้ทั้งเกลือและน้ำตาลร่วมกัน เพื่อให้ได้รสเปรี้ยวเค็มหวาน (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา, 2550, น. 84-86) วิธีการข้างต้นทำให้เห็นถึงการถนอมอาหารด้วยน้ำตาลนอกจากเก็บรักษาอาหารได้นาน และยังเพิ่มรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยได้ด้วย

ผู้วิจัยสรุปได้ว่าคนไทยมีวิธีการถนอมอาหารให้เก็บได้นาน โดยการใช้เกลือและน้ำตาล จากวิธีการถนอมอาหารของคนไทยข้างต้นสะท้อนถึงพฤติกรรมที่ประหยัดของคนไทย การเก็บรักษาวัตถุดิบที่เกินความจำเป็นให้สามารถบริโภคได้นานขึ้น ช่วยลดการสูญเสียและไม่ให้

สิ้นเปลือง การถนอมอาหารเป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนเพื่อให้มีอาหารบริโภคตลอดปี โดยเฉพาะในช่วงที่หาวัตถุดิบยากหรือมีราคาสูง นอกจากนี้วิธีการถนอมอาหารยังสะท้อนถึงภูมิปัญญาของคนไทยในการใช้ประโยชน์จากวัตถุดิบที่ใกล้ตัว

3.2.6 คนไทยใช้เรือเป็นพาหนะเพื่อเดินทาง

คนไทยใช้เรือเป็นพาหนะเพื่อเดินทางตั้งแต่สมัยโบราณเรือมีความสัมพันธ์เกี่ยวกับภูมิศาสตร์ของประเทศ เนื่องจากประเทศไทยมีแม่น้ำหลายสายที่เป็นเส้นทางสำคัญในการขนส่งและการติดต่อระหว่างพื้นที่ต่าง ๆ เช่น แม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำโขง ต่างมีบทบาทสำคัญในด้านการเดินทาง จึงทำให้การเดินทางด้วยเรือมีความจำเป็น ผู้วิจัยพบสำนวนที่เกี่ยวข้อง 1 สำนวน ได้แก่ “ให้ข้าวให้เกลือ ให้เรือให้พาย”

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554 อธิบายคำว่า เรือ “น. ยานพาหนะที่ใช้สัญจรไปมาในน้ำ มักทำด้วยวิธีขุดไม้ทั้งต้นหรือนำกระดาน สังกะสี เหล็ก เป็นต้น มาประกอบกันเข้า” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 1015) เรือเป็นพาหนะที่สำคัญในการเดินทางของคนไทยในสมัยก่อน ผู้วิจัยวิเคราะห์การใช้คำของสำนวน “ให้ข้าวให้เกลือ ให้เรือให้พาย” พบการใช้คำว่า “เรือ” และ “พาย” มาเปรียบกับสิ่งของจำเป็นที่สามารถช่วยเหลือคนอื่นผ่านยามลำบากได้

เรือมีประวัติความเป็นมาที่ยาวนาน และมีบทบาทสำคัญในวิถีชีวิตคนไทยตั้งแต่สมัยโบราณ ในสมัยสุโขทัย เรือถูกใช้ในการค้าขายกับต่างประเทศ เช่น การส่งออกเครื่องสังคโลก ในสมัยกรุงศรีอยุธยา การค้าทางเรือมีความเจริญรุ่งเรือง มีการค้าระหว่างเมืองต่าง ๆ ทั้งในประเทศและระหว่างประเทศ เรือที่ใช้มีทั้งเรือไทยและเรือต่างชาติ และมีการเก็บภาษีเรือที่เข้าออกเมืองท่า ในสมัยรัตนโกสินทร์ มีการพัฒนาเรือ ให้เรือสำเภาและการนำเรือจักรไอน้ำแบบตะวันตกอย่างแพร่หลาย การเดินทางทางน้ำยังเป็นเส้นทางหลัก โดยเฉพาะในกรุงเทพฯ และพื้นที่ใกล้เคียง (ณัฐกานต์ เกาศล, 2561, น. 34-35) เรือจึงมีความสำคัญต่อวิถีชีวิตคนไทยในทุกยุคสมัย ทั้งในด้านการเดินทาง และการค้าขาย

การใช้เรือในแต่ละภูมิภาคของไทยมีความแตกต่างตามภูมิศาสตร์ ภาคเหนือมีแม่น้ำหลายสายไหลผ่านและมีป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์ คนภาคเหนือจึงนิยมขุดเรือจากไม้เนื้อแข็งเพื่อใช้ในการเดินทางและการค้าขาย ส่วนภาคใต้ติดทะเลคนภาคใต้จึงใช้เรือกอลและที่ทำจากไม้ยางแข็งแรงเพื่อทำการประมง และมีการใช้เรือก่าบางเป็นทั้งพาหนะและที่อยู่อาศัย และภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีพื้นที่แห้งแล้ง แต่มีแม่น้ำสำคัญ เช่น แม่น้ำโขง คนภาคตะวันออกเฉียงเหนือใช้เรือขุดและเรือไม้ประกอบในการเดินทางและจับสัตว์น้ำ และมีประเพณีแข่งเรือประจำปีด้วย

(ณัฐกานต์ เกาศล, 2561, น. 36-37) การใช้เรือจึงสะท้อนถึงวิถีชีวิตของคนไทยในแต่ละภาคที่สัมพันธ์กับภูมิศาสตร์ในแต่ละพื้นที่

เรือเป็นสัญลักษณ์ที่สะท้อนถึงวิถีชีวิตของคนไทยที่ผูกพันกับน้ำ สามารถดูจากเรือในภาคกลาง ภาคกลางของประเทศไทยมีภูมิประเทศเป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำคลองมาก การเดินทาง การค้าขาย และการดำเนินชีวิตประจำวันจึงต้องใช้เรือเป็นพาหนะหลัก มีเรือชุดจากไม้ทั้งต้น เช่น เรือมอด และเรือต่อจากไม้กระดาน เช่น เรือสำปั้น เรือฉลอม เรือเหล่านี้มีรูปแบบที่หลากหลายตามลักษณะการใช้งาน เช่น ใช้โดยสาร ขนส่งสินค้า ที่อยู่อาศัย ประมง แข่งขัน หรือจัดขบวนแห่ นอกจากนี้ยังมีการพัฒนาเรือให้ใช้เครื่องยนต์ เช่น เรือไฟและเรือหางยาว เพื่อให้เหมาะกับยุคสมัย (มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์, 2542, น. 5615-5621) วิถีชีวิตที่ต้องพึ่งพาเรือเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างคนไทยภาคกลางกับสายน้ำ

เรือสะท้อนถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ประเทศไทยถือเป็นหนึ่งในประเทศที่มีเรือหลากหลายประเภทซึ่งตอบสนองความต้องการในชีวิตประจำวันของคนไทย เช่น เรือปาย ซึ่งเป็นเรือที่ใช้สำหรับการโดยสารในระยะทางสั้นในลำคลอง เรือเข็ม ซึ่งเป็นเรือที่ใช้เป็นเรือโดยสาร และสามารถเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วในแม่น้ำ เรือพายมั่ว ซึ่งเป็นเรือที่ออกแบบสำหรับการแข่งขันทากิฟ้าในงานทอดกฐินหรืองานประเพณีต่าง ๆ เรือบด ซึ่งเป็นเรือที่ใช้สำหรับการเดินทางระยะสั้น เรือแตะ ซึ่งเป็นเรือที่ใช้ในการติดต่อสื่อสารระหว่างหมู่บ้านและการขนส่งสิ่งของ และเรือแท็กซี่ ซึ่งเป็นเรือที่ไม่ได้เป็นเพียงพาหนะ แต่ยังใช้เป็นที่อยู่อาศัยของเจ้าของเรือ (เทพมนตรี ลิมปพยอม, 2540, น. 128) วิถีชีวิตของคนไทยในอดีตที่ผูกพันกับสายน้ำทำให้เรือมีหลายประเภท สะท้อนถึงภูมิปัญญาของคนไทยในการสร้างพาหนะทางน้ำให้เหมาะสมกับการใช้งาน

ในปัจจุบัน คนไทยยังใช้เรือในหลายบริบท เช่น การเดินทางในพื้นที่หรือชุมชนริมน้ำ นอกจากนี้ ยังใช้เรือโดยสารในกรุงเทพมหานคร เช่น เรือด่วนเจ้าพระยา และเรือในคลอง เป็นต้น เรือจึงเป็นส่วนสำคัญของชีวิตคนไทยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน



ภาพประกอบ 26 เรือในคลอง

จากข้างต้น ผู้วิจัยพบว่าเรือมีความสำคัญกับคนไทย เป็นส่วนสำคัญในวิถีชีวิตของคนไทย เรือไม่เพียงเป็นพาหนะสำหรับการเดินทางหรือขนส่งสินค้า ยังสะท้อนถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษในการสร้างพาหนะให้เหมาะสมกับการใช้งาน

จากการวิเคราะห์ศึกษาจำนวนที่เกี่ยวข้องกับเครื่องปรุงรส ผู้วิจัยพบวิถีชีวิตไทยมีลักษณะต่าง ๆ โดยสรุปเป็นตารางต่อไปนี้

ตาราง 6 ผลการสรุปวิถีชีวิตไทยจากจำนวนเครื่องปรุงรส

วิถีชีวิตไทยจากจำนวนเครื่องปรุงรส		
1	ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย	ข้าวเป็นพืชเศรษฐกิจสำคัญของไทยที่มีบทบาททั้งการบริโภคและการส่งออก ข้าวเป็นอาหารหลักที่คนไทยบริโภคมานาน โดยแบ่งเป็นข้าวเจ้าและข้าวเหนียวตามภูมิภาค ข้าวเป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมและสะท้อนความเชื่อของคนไทย
2	อาหารไทยใช้เครื่องปรุงรสหลากหลาย	เกลือใช้เพิ่มรสเค็มและทำให้รสชาติของอาหารกลมกล่อม ช่วยตัดหวาน ทั้งในอาหารคาวและขนมหวาน เช่น แกง ต้ม ผัด ขนมหวานต่าง ๆ และทำเครื่องจิ้ม เกลือมีเกลือป่นไทยและเกลือฝรั่ง

ตาราง 6 (ต่อ)

วิถีชีวิตไทยจากสำนวนเครื่องปรุงรส	
ปลาร้า	ปลาร้ามีสองประเภทหลัก ได้แก่ ปลาร้าข้าวคั่วและปลาร้ารำ แต่ละประเภทมีลักษณะและการใช้งานที่แตกต่างกัน ปลาร้ามีบทบาทสำคัญในอาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งใช้เป็นเครื่องปรุงหลักในอาหาร เช่น ลาบ ส้มตำ และยำ
กะทิ	กะทิเป็นของเหลวที่ได้จากการคั้นมะพร้าว แบ่งเป็นหัวกะทิและหางกะทิตามลำดับการคั้น โดยหัวกะทิจะมีความเข้มข้นและมันมากกว่าหางกะทิ ซึ่งใช้ในการปรุงอาหารไทยหลายประเภท เช่น แกง ต้ม ยำ และขนมหวาน การคั้นกะทิเกิดจากภูมิปัญญาของคนไทย โดยใช้เครื่องมือเรียกว่า “กระต่ายขูดมะพร้าว”
น้ำตาล	น้ำตาลในประเทศไทยมีหลายชนิดที่ได้จากพืชต่าง ๆ เช่น อ้อย มะพร้าว และตาลโตนด ซึ่งแต่ละชนิดมีลักษณะและวิธีการใช้ที่แตกต่างกัน น้ำตาลจากอ้อย เช่น น้ำตาลทรายแดงและน้ำตาลดิบ ใช้ในอาหารที่ต้องการรสหวานแหลม เช่น ต้มยำและยำ น้ำตาลมะพร้าว ใช้ในการเพิ่มความหวานนุ่มนวลในอาหารไทย เช่น แกงและน้ำพริก ส่วนการทำน้ำตาลโตนดจากต้นตาลในจังหวัดเพชรบุรี มีรสหวานละมุนและใช้ในขนมและเครื่องดื่มต่าง ๆ

ตาราง 6 (ต่อ)

วิถีชีวิตไทยจากสำนวนเครื่องปรุงรส	
3	กระเทียมมีลักษณะเป็นหัวที่ประกอบด้วยหลายกลีบ มีสีขาว กลิ่นฉุน และรสเผ็ดร้อน นิยมใช้เป็นเครื่องปรุงรสในอาหารไทยหลายประเภท เช่น แกง ผัด และน้ำพริก นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณทางยา ช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง โรคผิวหนัง และโรคหัวใจ กระเทียมโทนซึ่งมีหัวเดี่ยวและกลิ่นฉุนน้อย ใช้ในอาหารหลายชนิด และมักนำไปดองเพื่อเพิ่มรสชาติในอาหารยำและน้ำแกง คนไทยใช้สมุนไพรประกอบอาหาร ขมิ้น ขมิ้นใช้ทั้งในการปรุงอาหาร ทำยา และย้อมผ้า ขมิ้นมีบทบาทสำคัญในอาหารไทย เช่น ใช้ในแกงต่าง ๆ และน้ำพริก รวมถึงมีสรรพคุณทางยา ช่วยรักษาอาการท้องอืด การแพ้ และการอักเสบ ขิง ขิงมีบทบาทสำคัญในอาหารไทย เช่น ผัด ยำ แกง น้ำพริก และเครื่องดื่ม รวมถึงขนมหวาน ขิงยังมีสรรพคุณทางยา เช่น ช่วยแก้ปวดท้อง อาเจียน เมารถ และช่วยกระตุ้นการย่อยอาหาร ข่า ข่าเป็นสมุนไพรที่ใช้ในอาหารไทยหลายประเภท เช่น แกง ต้ม ช่วยแต่งกลิ่นและรสชาติอาหาร เช่น ต้มข่าไก่ แกงมัสมั่น และฉู่ฉี่ ข่ายังมีสรรพคุณทางยาหลายประการ เช่น แก้ปวดท้องจากเหง้า และบรรเทาอาการปวดเมื่อยจากใบข่า

ตาราง 6 (ต่อ)

วิถีชีวิตไทยจากสำนวนเครื่องปรุงรส	
น้ำผึ้ง	น้ำผึ้งเป็นของเหลวหวานที่แมลงผึ้งเก็บจากเกสรดอกไม้ ใช้ในอาหารและเครื่องดื่มหลายประเภท เช่น ขนมเค้ก ไอศกรีม และน้ำผึ้งมะนาว นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณทางยาช่วยรักษาแผลโดยป้องกันการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ ทำให้แผลหายเร็วขึ้น
พริก	พริกเป็นสมุนไพรที่มีรสเผ็ดและใช้เป็นเครื่องปรุงรสสำคัญในอาหารไทยหลายประเภท เช่น ผัด ต้ม และยำ รวมถึงน้ำพริกที่มีความหลากหลายตามภูมิภาคต่าง ๆ ของไทย นอกจากนี้พริกยังมีคุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยาช่วยบรรเทาอาการคัดจมูกและปวดเมื่อย
มะนาว	มะนาวเป็นสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยวและผลขนาดเล็ก นิยมใช้ในการปรุงอาหารหลายประเภท เช่น ต้มยำ ยำ ส้มตำ และน้ำพริก เพื่อเพิ่มรสชาติ นอกจากนี้มะนาวยังมีสรรพคุณทางยา เช่น ใบช่วยขับเสมหะ รากช่วยลดการอักเสบ และน้ำมะนาวใช้แก้ไอและละลายเสมหะ

ตาราง 6 (ต่อ)

วิถีชีวิตไทยจากสำนวนเครื่องปรุงรส		
4	อาชีพของคนไทยสัมพันธ์กับ ธรรมชาติ	นาข้าว ประเทศไทยมีภูมิประเทศและสภาพ อากาศเหมาะสมต่อการปลูกข้าว ข้าว แบ่งเป็นหลายประเภท เช่น ข้าวไร่ ข้าวนา สวน และข้าวนาเมือง การปลูกข้าว สะท้อนถึงความอุดมสมบูรณ์และวิถีชีวิต ของคนไทย และพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับ การทำนาข้าว เช่น พิธีทำขวัญข้าวและพิธี พืชมงคล
		นาเกลือ เกลือแบ่งเป็นเกลือสมุทรและเกลือ สินเธาว์ การทำนาเกลือเป็นภูมิปัญญาที่ สืบทอดมายาวนาน โดยเฉพาะในภาค กลางและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กระบวนการทำนาเกลือขึ้นอยู่กับฤดูกาล และสภาพอากาศ มีพิธีกรรมเกี่ยวกับนา เกลือที่สะท้อนความเชื่อและความผูกพัน กับธรรมชาติ
5	คนไทยมีวิธีถนอมอาหารให้ เก็บไว้ได้นาน	วิธีการถนอม อาหารด้วย เกลือ คนไทยใช้เกลือในการถนอมอาหารมี ประวัตินาน เนื่องจากเกลือช่วยยืดอายุ อาหาร ป้องกันการเน่าเสีย และเพิ่ม รสชาติ เช่น การทำปลาเค็ม ปลาร้า และ น้ำปลา
		วิธีการถนอม อาหารด้วย น้ำตาล คนไทยใช้น้ำตาลถนอมอาหาร เช่น การ ฉาบ กวน แห้วม และดอง ช่วยยืดอายุ อาหาร

ตาราง 6 (ต่อ)

	วิถีชีวิตไทยจากสำนวนเครื่องปรงรส
6 คนไทยใช้เรือเป็นพาหนะเพื่อเดินทาง	คนไทยใช้เรือเป็นพาหนะหลักในการเดินทางตั้งแต่สมัยสุโขทัยจนถึงรัตนโกสินทร์ ทั้งในด้านชีวิตประจำวันและการค้าขาย การใช้เรือในแต่ละภูมิภาคของไทยสะท้อนถึงความสัมพันธ์กับสภาพภูมิศาสตร์ในพื้นที่นั้น ในภาคกลางของประเทศไทย เรือเป็นพาหนะหลักที่ใช้ในชีวิตประจำวันทั้งเพื่อโดยสาร ค้าขาย และกิจกรรมทางศาสนาและวัฒนธรรม เรือประเภทต่าง ๆ ในประเทศไทยสะท้อนถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่สร้างพาหนะให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตและความจำเป็นในแต่ละพื้นที่

บทที่ 4

วัฒนธรรมที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปลงรศ

วัฒนธรรมเป็นคำที่มีความหมายกว้าง ราชบัณฑิตยสถาน (2556, น. 1103) ให้ความหมายคำนี้ว่า “น. สิ่งที่ทำความเจริญงอกงามให้แก่หมู่คณะ เช่น วัฒนธรรมไทย วัฒนธรรมในการแต่งกาย, วิถีชีวิตของหมู่คณะ เช่น วัฒนธรรมพื้นบ้าน วัฒนธรรมชาวเขา.” วัฒนธรรมจึงเป็นคำที่มีความหมายเชิงบวก คือความเจริญ

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม (2559, น. 12) อธิบายเพิ่มเติมว่าวัฒนธรรมหมายถึง “ทุกสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม และยังหมายรวมถึงแบบแผนพฤติกรรมทั้งหมดของสังคมที่สืบทอดมานับตั้งแต่อดีต ผ่านการเรียนรู้คิดค้น ดัดแปลง เพื่อสนองความต้องการและพัฒนาชีวิตความเป็นอยู่ โดยมีวิวัฒนาการสืบทอดต่อกันมาอย่างมีแบบแผน เพื่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองและมั่นคงในสังคม” เห็นได้ว่าวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่เกิดจากประสบการณ์ของมนุษย์ มีการถ่ายทอดและเปลี่ยนแปลงอย่างมีระเบียบและต่อเนื่องตามความต้องการของสังคมในแต่ละช่วงเวลา เพื่อส่งเสริมความมั่นคงและความก้าวหน้าของสังคม ซึ่งมีทั้งรูปธรรมและนามธรรม

ศณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (2561, น. 4) กล่าวถึงความหมายของวัฒนธรรมว่า “มีความหมายครอบคลุมถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่แสดงออกถึงวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคมของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือสังคมใดสังคมหนึ่ง ซึ่งมนุษย์ได้คิดสร้างระเบียบกฎเกณฑ์วิถีในการปฏิบัติ รวมทั้งการจัดระเบียบตลอดจนระบบความคิด ความเชื่อ ค่านิยม ความรู้ และเทคโนโลยีต่าง ๆ และมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยได้วิวัฒนาการสืบทอดกันมาอย่างมีแบบแผน” วัฒนธรรมจึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากวิถีชีวิตของคนในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2553, น. 195) ที่กล่าวว่า “วัฒนธรรม คือวิถีชีวิตของคนในสังคม ซึ่งเป็นแบบแผนหรือกฎเกณฑ์ของพฤติกรรมที่คนในสังคมยอมรับ วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ไม่หยุดนิ่ง มีการเปลี่ยนแปลง และการสืบทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกคนรุ่นหนึ่งนั่นเอง”

จากความหมายข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่าวัฒนธรรมคือ สิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อดำรงชีวิตและอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีระเบียบแบบแผน จนกลายเป็นวิถีครอบคลุมทั้งสิ่งที่จับต้องได้และสิ่งที่จับต้องไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความเชื่อ พฤติกรรม กฎเกณฑ์ หรือเทคโนโลยี มีการถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง และสามารถเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมในแต่ละยุคสมัย เพื่อสร้างความมั่นคงในวิถีชีวิตและความเจริญของสังคม

สำนวนเป็นถ้อยคำที่มีความหมายเชิงเปรียบเทียบ การวิเคราะห์สำนวนจึงช่วยให้เข้าใจความหมายลึกซึ้งที่ซ่อนอยู่ในถ้อยคำเหล่านั้นได้ ผู้วิจัยพบวัฒนธรรมไทยที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรส 5 ประเด็น ได้แก่ อาหารไทยมีรสชาติหลากหลาย อาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ คนไทยแต่งตัวถูกต้องตามกาลเทศะ ค่านิยมไทย และการใช้ภาษา

4.1 อาหารไทยมีรสชาติหลากหลาย

อาหารไทยมีเอกลักษณ์โดดเด่นที่สำคัญในเรื่องรสชาติที่มีความหลากหลาย รสชาติหลักของอาหารไทยประกอบด้วยรสเค็ม เปรี้ยว และหวาน (สถาบันอาหาร, 2554, น. 6) นอกจากนี้คนไทยยังนิยมรสเผ็ด ขม ฝาด และมัน และมักนำรสชาติเหล่านี้มารวมกันในจานเดียว ความหลากหลายของรสชาติอาหารไทยมาจากเครื่องปรุงรสที่ใช้ คนไทยนิยมบริโภคอาหารที่มีรสเปรี้ยวจากมะนาว มะขาม ช่วยเพิ่มความสดชื่นและลดความเลี่ยน รสหวานจากน้ำตาลหลายชนิด เพื่อให้เกิดความกลมกล่อม แต่ไม่นิยมหวานจัด ส่วนรสมันมักได้จากมะพร้าวหรือถั่ว รสเค็มได้จากเกลือ น้ำปลา ปลาร้า หรือซอสต่าง ๆ รสเผ็ดได้จากพริกชนิดต่าง ๆ มีบทบาทสำคัญในการเพิ่มความจัดจ้านให้กับอาหารไทย นอกจากนี้ คนไทยยังบริโภครสขมและรสฝาดจากสมุนไพรหรือผักพื้นบ้าน เช่น มะระ สะเดา (อภิัญญา มานะโรจน์ และ สุวรรณ ชัยชนะ, 2561, น. 6) ทำให้เห็นถึงความหลากหลายของรสชาติในอาหารไทย

ความหลากหลายของรสชาติอาหารไทยมาจากเครื่องปรุงรสที่ใช้ ซึ่งสามารถดูจากเครื่องปรุงรสของอาหารไทยในภูมิภาคต่าง ๆ อาหารไทยสามารถแบ่งเป็น 4 ภาคตามภูมิศาสตร์ ได้แก่ ภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ ภูมิศาสตร์ที่ต่างกันทำให้คนในแต่ละภาคของประเทศไทยนิยมรสชาติอาหารที่ต่างกัน และมีเครื่องปรุงรสที่เหมือนกัน เครื่องปรุงรสที่ต่างกัน และเครื่องปรุงรสเฉพาะถิ่น

ภาคกลางมีพื้นที่ราบลุ่ม อุดมสมบูรณ์ด้วยแม่น้ำลำคลอง รสชาติที่คนภาคกลางนิยมรับประทานมีหลายรส ทั้งเปรี้ยว หวาน มัน เค็มและเผ็ด ซึ่งรสเปรี้ยวจะได้จากมะนาว มะขาม มะกรูด ตะลิงปลิง ส้มซ่า มะดัน มะม่วง เป็นต้น รสเค็มได้จากน้ำปลา เกลือ กะปิ รสเผ็ดได้จากพริกแห้ง พริกดอง พริกไทย (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2558, น. 29)

ภาคเหนือส่วนใหญ่เป็นภูเขา มีชาติพันธุ์อื่นย้ายเข้ามาตั้งบ้านใหม่ เช่น ไทใหญ่ ไทลื้อ ทำให้อาหารภาคเหนือมีหลายวัฒนธรรมรวมกัน และภูมิประเทศของภาคเหนือส่วนใหญ่เป็นเทือกเขาสูง ทำให้อากาศหนาวกว่าภาคอื่น วัตถุดิบอาหารก็มีเอกลักษณ์ของตนเอง รสชาติของอาหารภาคเหนือส่วนใหญ่จะไม่เผ็ดมาก รสอ่อน เค็มเป็นหลัก ไม่นิยมใส่น้ำตาล (นฤมล นันทรักษ์, 2564, น. 2-8) รสเค็มของอาหารภาคเหนือจะได้จากปลาร้า น้ำปู่ ถั่วเน่าแผ่น รสเผ็ดของอาหาร

ภาคเหนือจะได้จากมะแขว่น มะเหลบ ยี่หว้า พริกหนุ่ม ซึ่งมะแขว่นเป็นเครื่องปรุงรสที่สำคัญในอาหารภาคเหนือ ใช้ในอาหารภาคเหนือหลายชนิด รสเปรี้ยวของอาหารภาคเหนือจะได้จากมะเขือเทศ (อบเชย อิมสบาย, 2553, น. 55-57)



ภาพประกอบ 27 มะแขว่น

ภาคตะวันออกเฉียงเหนืออากาศแห้งแล้ง มีเอกลักษณ์ในการบริโภครสชาติเดิมที่ได้จากวัตถุดิบธรรมชาติ อาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือมี 7 ประเภท ได้แก่ อาหารประเภทแกง อาหารประเภทต้ม อาหารประเภทลาบ อาหารประเภทแจ่ว อาหารประเภทหนึ่ง อาหารประเภทส้มตำ และอาหารอื่น รสชาติอาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีลักษณะเด่นชัด รสชาติมีเผ็ดน้อย เผ็ดมาก แต่เผ็ดน้อยกว่าภาคใต้ มีเครื่องปรุงรสจำนวนน้อย (มณีรัตน์ จันทนะพะลิน, 2564, น. 2-6) รสเค็มของอาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือจะได้จากปลาร้า รสเผ็ดจะได้จากพริกสดหรือพริกแห้ง รสเปรี้ยวจะได้จากมะกอก ส้มมะขาม มดแดง (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2558, น. 89)

ภาคใต้ของประเทศไทยมีพื้นที่ติดชายฝั่งทะเลมากที่สุด นิยมรสเผ็ดมากกว่าภาคอื่น ๆ อาหารภาคใต้จะมีรสจัด เผ็ดร้อนและเค็ม ไม่นิยมรสหวาน รสเผ็ดของอาหารภาคใต้จะได้จากพริกขี้หนูสดหรือแห้ง พริกไทย รสเค็มจะได้จากกะปิ เกลือ รสเปรี้ยวจะได้จากส้มแขก ตะลิงปลิง ระกำ มะนาว มะขามเปียกหรือสด (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2558, น. 69)

ตาราง 7 เครื่องปรุงรสแต่ละภาคของประเทศไทย

	ภาคกลาง	ภาคเหนือ	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคใต้
รสเปรี้ยว	มะนาว มะขาม	มะเขือเทศ	มะกอก ส้มมะขาม มดแดง	ส้มแขก
	มะกรูด ตะลิงปลิง			ตะลิงปลิง
	ส้มซ่า มะดัน			ระกำ มะนาว
	มะม่วง			มะขามเปียก
				หรือสด
รสเค็ม	น้ำปลา เกลือ กะปิ	ปลาร้า น้ำปู	ปลาร้า	กะปิ เกลือ
		ถั่วเน่าแผ่น		
รสเผ็ด	พริกแห้ง พริกดอง	มะแขว่น	พริกสดหรือพริกแห้ง	พริกขี้หนูสด
	พริกไทย	มะเหลบ		หรือแห้ง
		ยี่ห่วย		พริกไทย
		พริกหนุ่ม		

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยพบว่าอาหารไทยในแต่ละภาคมีรสชาติที่แตกต่างกันตามภูมิประเทศและวัตถุดิบเฉพาะถิ่น เช่น ภาคกลางมีรสหลากหลาย ภาคเหนือรสไม่จัด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือเน้นรสเผ็ดเค็ม และภาคใต้มีรสจัดเผ็ดร้อน แต่ก็ยังมีรสชาติหลักที่ทุกภาคนิยมบริโภคร่วมกัน ได้แก่ รสเปรี้ยว รสเค็ม และรสเผ็ด โดยใช้เครื่องปรุงรสที่คล้ายคลึงกัน เช่น มะนาวพบในหลายภาคเพื่อให้รสเปรี้ยวอาหาร พริกชนิดต่าง ๆ ให้ความเผ็ด เกลือและกะปิให้รสเค็มในภาคกลางและภาคใต้ ส่วนปลาร้าให้รสเค็มในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือ และในสำนวนเครื่องปรุงรสของอาหารไทยพบว่ามีการใช้วัตถุดิบหลากหลายชนิดในการปรุงแต่งรสชาติ โดยเฉพาะมะนาว พริก เกลือ กะปิ และปลาร้า ซึ่งเป็นเครื่องปรุงรสสำคัญที่สะท้อนถึงความหลากหลายและความเฉพาะตัวของอาหารแต่ละภาค

ความหลากหลายของรสชาติอาหาร นอกจากดูจากเครื่องปรุงรสแต่ละภูมิภาคของประเทศไทยแล้ว ยังสามารถดูจากอาหาร เช่น สำนับอาหารไทย ซึ่งเป็นอาหารไทยที่จัดอาหารหลายชนิดไว้ในภาชนะเดียวกัน โดยมักประกอบด้วยอาหารคาวและอาหารหวานที่มีความหลากหลายทั้งในด้านวัตถุดิบ วิธีปรุง และรสชาติ สำหรับอาหารคาวมีรสชาติหลักได้แก่ เค็ม หวานเปรี้ยว และเผ็ด ซึ่งต้องมีความสมดุลและกลมกล่อม เช่น หากมีอาหารรสเผ็ด ก็จะมีอาหารรสเค็ม

หรือแกงจืดเพื่อช่วยตัดรส หากมีอาหารรสเปรี้ยวหวานก็จะมีของหวานเพื่อช่วยให้รสชาติสมดุล สำหรับอาหารชาวไทยมีหลายอย่าง เช่น แกงที่มีทั้งแบบใส่กะทิและไม่ใส่กะทิ เช่น แกงเผ็ด แกงส้ม แกงจืด ผัดที่มีทั้งผัดจืดและผัดเผ็ด ยำที่มีรสเปรี้ยว เค็ม หวานและเผ็ด ทอด ปิ้งย่าง ที่เน้นความหอมและรสของวัตถุดิบ เครื่องจิ้มเช่น น้ำพริกหลายชนิดที่รับประทานกับผักนานาชนิด และเครื่องเคียง เช่น ไข่เค็ม ผักดอง หรืออาจาด เพื่อเพิ่มรสชาติและความสมดุล (มหาวิทยาลัยสวนดุสิตและหน่วยงานบริหารและจัดการทุนด้านการเพิ่มความสามารถในการแข่งขันของประเทศ, 2564, น. 15-18) สำหรับอาหารไทยจึงโดดเด่นด้วยความหลากหลายของรสชาติ และแสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาในการจัดอาหารให้มีทั้งความอร่อยและรสชาติที่ครบถ้วนในมือเดียว



ภาพประกอบ 28 สำหรับอาหารไทย

พวงเครื่องปรุงรสอาหารหรือพวงถ้วยเดียวเป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงความหลากหลายของรสชาติอาหารไทยอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในอาหารประเภทถ้วยเดียว พวงเครื่องปรุงอาหารประกอบด้วยเครื่องปรุงรส 4 ชนิด ได้แก่ น้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย น้ำปลา และพริกป่น ซึ่งเครื่องปรุงรสเหล่านี้เป็นตัวแทนของรสชาติพื้นฐานที่คนไทยนิยมบริโภค ได้แก่ รสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็ม และรสเผ็ด แสดงให้เห็นถึงอาหารไทยมีการผสมผสานรสชาติเพื่อให้เกิดความกลมกล่อมและความสมดุลของรสชาติ



ภาพประกอบ 29 พวงเครื่องปรุงอาหาร

ความโดดเด่นรสชาติอาหารไทยที่หลากหลายทำให้อาหารไทยหลายรายการมีชื่อเสียงทั่วโลก CNN travel (2021) ได้จัดอันดับ 50 อาหารที่ดีที่สุดในโลก โดยในรายชื่อนี้มีอาหารไทยติดอันดับถึง 3 รายการ ได้แก่ ส้มตำ ต้มยำกุ้ง และแกงมัสมั่น ซึ่งแกงมัสมั่นไทยได้เป็นอันดับหนึ่งของรายการทั้งหมด ซึ่งมัสมั่นเป็นแกงที่มีต้นกำเนิดจากเปอร์เซีย (ปัจจุบันคืออิหร่าน) โดยแขกเจ้าเซนได้นำเข้ามาขายในสมัยพระนารายณ์มหาราช มีน้ำข้นสีแดงเข้มเล็กน้อย รสชาติเข้มข้น กลมกล่อม มีหวานนำเล็กน้อย มีกลิ่นหอมจากเครื่องเทศอย่างชัดเจน น้ำแกงไม่แยกชั้น เนื้อที่ใช้จะนุ่ม แกงชนิดนี้ได้รับความนิยมเป็นพิเศษในกลุ่มคนที่ชอบกลิ่นหอมของเครื่องเทศ มัสมั่นที่อร่อยนั้นมีรสหวาน เค็ม และเปรี้ยวผสมกันอย่างพอดี คนไทยมักรับประทานคู่กับข้าวสวย ยังสามารถบริโภคกับขนมปังและนำไปจิ้มกับหมูสะเต๊ะหรือเนื้อสะเต๊ะได้ (ศรีสมร คงพันธุ์, 2561, น. 17) สะท้อนให้เห็นว่าอาหารไทยมีรสชาติเข้มข้นและหลากหลาย ได้รับความนิยมจากคนทั่วโลก



ภาพประกอบ 30 แกงมัสมั่น

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยพบว่าความหลากหลายของรสชาติอาหารไทยสะท้อนให้เห็นถึงความลึกซึ้งของวัฒนธรรมการกินของคนไทย ซึ่งไม่เพียงแต่เน้นเรื่องรสชาติที่กลมกล่อมและสมดุลเท่านั้น ยังสะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาในการผสมผสานวัตถุดิบให้เหมาะสม นอกจากนี้จากสำรับอาหารไทย พวงเครื่องปรุงรสอาหาร และแกงมัสมั่นเห็นได้ว่า อาหารไทยไม่ใช้การจัดชุดอาหารธรรมดา แต่เป็นศิลปะในการปรุงและจัดวางที่สะท้อนถึงแนวคิดเรื่องความสมดุลในด้านรสชาติ ทำให้อาหารไทยเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่น และได้รับความนิยมจากชาวต่างชาติ

4.2 อาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ

อาหารไทยมีคุณค่าในด้านโภชนาการและสรรพคุณทางยา เนื่องจากส่วนประกอบหลักของอาหารไทยมักเป็นพืชผักและสมุนไพรที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ สารอาหารที่จำเป็น และมีไขมันต่ำ จึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายมนุษย์ นอกจากนี้สมุนไพรในอาหารไทยยังมีสรรพคุณทางยา ช่วยเจริญอาหาร บำรุงและรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน กระเพาะอาหาร และลำไส้ (อภิญา มานะโรจน์ และ สุวรรณ ชัยชนะ, 2561, น. 5) ทำให้อาหารไทยเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

คนไทยนิยมบริโภคผักพื้นบ้านไทยนอกจากเป็นอาหารแล้ว ยังมีสรรพคุณทางยาที่สัมพันธ์กับรสชาติของผักแต่ละชนิด เช่น ผักรสฝาดสามารถช่วยรักษาแผลและแก้ท้องเสีย ผักรสเปรี้ยวสามารถช่วยเจริญอาหารและขับเสมหะ ผักรสหวานอ่อน ๆ สามารถช่วยบำรุงร่างกาย ผักรสขมสามารถช่วยลดไข้ ถอนพิษ บำรุงร่างกาย ผักรสเผ็ดร้อนสามารถช่วยขับลม แก้ท้องอืด ผักรสหอมเย็นสามารถช่วยบำรุงหัวใจ และผักสมุนไพรสามารถช่วยแก้อาการเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ คนไทยยัง

มีความเชื่อว่าการบริโภคผักให้เหมาะกับฤดูกาลและสภาพร่างกายจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ซึ่งเป็นแนวคิดของการแพทย์แผนไทยที่เน้นการรักษาสมดุลของธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ (กองการแพทย์ทางเลือก, 2551, น. 235-236)



ภาพประกอบ 31 ผักพื้นบ้านไทย

อาหารไทยจึงมีความโดดเด่นที่ไม่ใช่เพียงเรื่องรสชาติที่หลากหลายอย่างเดียว แต่ยังสะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาของคนไทยในการนำสมุนไพรและพืชผักมาใช้เป็นส่วนประกอบสำคัญในการปรุงอาหาร ซึ่งสมุนไพรที่ใช้ในอาหารต่างมีสรรพคุณทางยา ช่วยบำรุงสุขภาพและป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น ถั่วเขียวช่วยแก้เจ็บคอ มะขามมีสรรพคุณช่วยขับเสมหะและแก้เลือดออก กระชายช่วยเจริญอาหารและแก้อาการอาเจียน ใบบัวบกช่วยลดความดันโลหิต แมงลักและสับปะรดช่วยย่อยอาหาร และหัวปลีช่วยเพิ่มน้ำนมในสตรีหลังคลอด (มูลนิธิโครงการสาธารณสุขไทยสำหรับเยาวชน, 2547, น. 222-223) สมุนไพรเหล่านี้จึงไม่เพียงแต่เป็นวัตถุดิบในครัวเท่านั้น ยังเป็นยารักษาโรคที่แฝงอยู่ในอาหารไทย สะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและสุขภาพ

อาหารไทยใช้สมุนไพรหลายชนิดในการปรุงรส เช่น การต้มแกงใส่สมุนไพรต่าง ๆ ลงไป ทำให้มีกลิ่นและรสชาติพิเศษ เช่น ต้มยำ นอกจากนี้ ยังมีการนำสมุนไพรสดมาทำเป็นยำ เช่น ยำข่า ยำตะไคร้ หรือยำขิง รวมถึงการทำพล่า ใส่เนื้อสัตว์และสมุนไพร เช่น ตะไคร้ซอย อาหารไทยบางอย่างจะห่อสมุนไพรหลายชนิดด้วยใบผัก กินเป็นเมี่ยง เช่น เมี่ยงตะไคร้ เมี่ยงข่า การผัดอาหารก็ใช้สมุนไพรเป็นหลัก เช่น ผัดกะเพรา ผัดตะไคร้ และผัดโหระพา นอกจากนี้ ยังใส่ใบสมุนไพรลงไปตอนอาหารเกือบเสร็จ เช่น ใส่ผักชีในต้มยำ หรือใส่ใบโหระพาในแกงเผ็ด และยังมีการทำเครื่องจิ้ม

เช่น แสร้งว่า ที่ใช้ชิงอ่อนน หอมแดง และตะไคร้ สมุนไพรยังนิยมจัดเป็นผักแนมในจาน เช่น สลัดหั่น ผักชีลาว และผักไผ่ (ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์, 2545, น. 144-147) จึงเห็นได้ว่าสมุนไพรมีบทบาทสำคัญในอาหารไทย

จากสำนวนที่เกี่ยวข้องกับเครื่องปรุงรส ผู้วิจัยพบเครื่องปรุงรสหลายอย่างเป็นสมุนไพร เช่น กระเทียม ขิง ข่า ขมิ้น เป็นต้น สมุนไพรเหล่านี้มีวิธีการใช้และสรรพคุณทางยาที่ต่างกัน กระเทียม ขิง ข่า และขมิ้นเป็นสมุนไพรไทยที่มักใช้ในการปรุงอาหารและมีสรรพคุณทางยาที่สำคัญต่อสุขภาพ กระเทียมช่วยลดความดันโลหิต ป้องกันเลือด นิยมใช้ในอาหารผัดหรือหมัก เนื้อสัตว์เพื่อเพิ่มกลิ่นหอม ขิงมีฤทธิ์ช่วยลดอาการหวัด ปวดข้อ ป้องกันโรคหัวใจ มักใส่ในอาหาร เพื่อลดกลิ่นคาว เช่น แกง ผัด หรือซอยบาง ๆ ใส่ในซุป ส่วนข่ามีวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด ช่วย ขับลม ขับเสมหะ และลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ นิยมใช้ในต้มยำ ต้มข่า และเครื่องแกง ขมิ้นช่วย บำรุงโลหิต กระดูก และป้องกันมะเร็ง นิยมใช้ในอาหารภาคใต้ เช่น แกงเหลือง และยังใช้ดับกลิ่น คาวในเนื้อสัตว์อีกด้วย (สถาบันอาหาร, 2554, น. 23-24) สมุนไพรเหล่านี้ทำให้เห็นถึงอาหารไทย เป็นอาหารสุขภาพที่ใช้สมุนไพรในการปรุงรสชาติอาหารและบำรุงสุขภาพร่างกาย

อาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพสามารถดูจากเมนูอาหารที่มีชื่อเสียงระดับโลกได้ เช่น ต้มยำกุ้ง ซึ่งได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ ในปี พ.ศ. 2554 เป็นอาหารประเภทแกงที่มีรสเปรี้ยว เค็ม และเผ็ด ใช้เครื่องปรุงสด เช่น รากผักชี ตะไคร้ ใบมะกรูด และเนื้อสัตว์อย่างกุ้ง ปลา หรือไก่ ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา และพริกขี้หนูสวน ต้มยำกุ้งมี 2 ชนิด คือ น้ำใสที่ไม่ใส่กะทิ และน้ำข้นที่ใส่กะทิเพื่อเพิ่มความเข้มข้นของรสชาติ (กรมส่งเสริม วัฒนธรรม, 2559, น. 15) วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงต้มยำกุ้งไม่เพียงแต่ให้กลิ่นหอมเฉพาะตัว ยังมี คุณค่าทางยา เช่น ข่าและตะไคร้ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ขับลม ป้องกันมะเร็ง และลดใช้ มะนาวช่วยขับเสมหะ พริกขี้หนูลดการอักเสบ หอมแดงช่วยบรรเทาอาการไอ และกุ้งมีโปรตีนที่ ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ต้มยำกุ้งจึงเป็นอาหารสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับบริโภคในช่วงเปลี่ยนฤดู โดยเฉพาะต้นฤดูหนาวที่ร่างกายเจ็บป่วยง่าย (ศุภกานต์ มาลยาภรณ์ และ สุภัค มหาวรรณกร, 2565, น. 26-27)



ภาพประกอบ 32 ต้มยำกุ้ง

แกงเขียวหวานเป็นอาหารไทยอีกเมนูหนึ่งที่มีชื่อเสียง จัดเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติที่ได้รับการขึ้นทะเบียนในปี พ.ศ. 2555 แกงเขียวหวานเป็นแกงกะทิที่มีรสชาติเผ็ดนำ เค็มและหวานมันจากกะทิ ลักษณะเด่นคือสีเขียวของน้ำแกง ซึ่งได้จากพริกชี้ฟ้าสดและพริกชี้หนุสดสีเขียว ส่วนเครื่องแกงมีส่วนผสมคล้ายกับแกงเผ็ด เนื้อสัตว์ที่นิยมใส่ ได้แก่ หมู ไก่ หรือเนื้อ และมักรับประทานคู่กับของเคียงรสเค็ม เช่น ไข่เค็ม ผัดไข่ หรือปลาสดทอด ซึ่งช่วยเสริมรสชาติให้กลมกล่อมมากขึ้น (ศรีสมร คงพันธุ์, 2561, น. 82) แกงเขียวหวานใช้สมุนไพรและเครื่องเทศหลากชนิด นอกจากเพิ่มรสชาติและกลิ่นหอม ยังมีสรรพคุณทางยา เช่น พริกชี้หนุและพริกชี้ฟ้าสีเขียวช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะและลดความดันโลหิต หอมแดงช่วยดับกลิ่นคาวและบำรุงเลือด ลูกผักชีและยี่ห่วยช่วยขับลมและบรรเทาอาการท้องอืด พริกไทยช่วยแก้จุกเสียด กระเทียมลดไขมันและดับกลิ่นคาว รากผักชีช่วยเจริญอาหารและขับเสมหะ ตะไคร้ช่วยป้องกันมะเร็ง ข่าและผิวมะกรูดช่วยขับลม แก้อาการไอ และลดความดันโลหิต (ศุภกานต์ มาลยาภรณ์ และ สุภัค มหาวรากร, 2565, น. 56)



ภาพประกอบ 33 แกงเขียวหวาน

เมี่ยงคำเป็นอีกรายการอาหารที่สะท้อนให้เห็นถึงอาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ และได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติเมื่อปี พ.ศ. 2557 เมี่ยงคำ เป็นอาหารว่างของคนไทยภาคกลาง ประกอบด้วยสามส่วนหลัก ได้แก่ เครื่องเมี่ยง เช่น มะพร้าว คั่ว กุ้งแห้ง ชিং ถั่วลิสงคั่ว หอมแดง มะนาว ตะไคร้ และพริกขี้หนู น้ำเมี่ยงที่ทำจากน้ำตาลปีบ น้ำปลา กะปิ และกุ้งแห้งป่น และผักห่อซึ่งมักใช้ใบชะพลูหรือใบทองหลาง เมื่อนำส่วนผสมทั้งหมด มาห่อรวมกันในคำเดียว จะได้รสหวาน มัน เค็มเปรี้ยว และเผ็ดในคำเดียวกัน และเมี่ยงคำมีคุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่ ให้สารอาหารหลากหลาย ทั้งโปรตีนจากกุ้งแห้งและถั่วลิสง คาร์โบไฮเดรตจากน้ำตาล ไขมันดีจากถั่วและมะพร้าว วิตามินจากผัก ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของ โรคมะเร็งบางชนิด นอกจากนี้ยังได้ประโยชน์จากสมุนไพรไทย เช่น ชিং หอมแดง และใบชะพลู เมี่ยงคำจึงเป็นอาหารว่างที่มีคุณค่าทางสุขภาพ (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2559, น. 29-30)



ภาพประกอบ 34 เมี่ยงคำ

จากตัวอย่างอาหารข้างต้น ผู้วิจัยเห็นได้ว่าอาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพที่ผสมผสานสมุนไพรและเครื่องเทศที่มีสรรพคุณทางยา ไม่เพียงแต่ให้รสชาติที่หลากหลาย ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพ และบรรเทาอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ แสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมไทยที่ให้ความสำคัญกับความสุขของร่างกายผ่านการบริโภคอาหาร

4.3 คนไทยแต่งตัวถูกต้องตามกาลเทศะ

การแต่งตัวเป็นส่วนประกอบสำคัญของวัฒนธรรม ซึ่งคำว่า แต่งตัว หมายถึง “ก. สวมเสื้อผ้าหรือประดับประดาร่างกาย.” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 516) ส่วนคำว่า กาลเทศะ หมายถึง “น. เวลาและสถานที่; ความควรไม่ควร. (ส.).” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 119) การแต่งตัวตามกาลเทศะในที่นี้จึงหมายถึงการแต่งตัวให้เหมาะสมกับเวลา สถานที่ และความเหมาะสมในแต่ละโอกาส

สำนวนที่เกี่ยวข้องกับเครื่องประสูรสบ พบ 2 สำนวนที่เกี่ยวข้องกับด้านการแต่งตัวของคนไทย ได้แก่ “กาคาบพริก” และ “เหม่มกะปิ” ดังนี้

สำนวน “กาคาบพริก” มีที่มาเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของสัตว์ที่อยู่รอบตัวคนไทย คือ ในอดีต บ้านเรือนสมัยก่อนของคนไทยมักเป็นเรือนไม้เตี้ย ๆ มีต้นไม้ปลูกอยู่รอบบ้าน ทำให้กามักบินมาอาศัยบนต้นไม้ใกล้บ้านเพื่อหาของกินและคาบของต่าง ๆ ไป เมื่อกาคาบพริกแดงที่ตากไว้ การที่กาดำคาบพริกสีแดงกลายเป็นภาพที่สะดุดตา คนไทยนำภาพนั้นมาเปรียบกับคนผิวดำที่แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าสีแดง เพื่อสื่อถึงความตลกขบขันหรือการแต่งกายไม่เหมาะสมกับตนเอง สำนวน

นี้ยังสามารถใช้กับสิ่งอื่นที่มีลักษณะสีดำและสีแดงอยู่ร่วมกันด้วย (ขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์), 2538, น. 655) แสดงให้เห็นว่าคนไทยให้ความสำคัญกับความเหมาะสมของการ แต่งตัว โดยเฉพาะเรื่องของสีเสื้อผ้าต้องเหมาะสมกับผู้สวมใส่

สำนวน “ແໝ້ມກະປິ” มีที่มาเกี่ยวข้องกับ “กะปิ” ซึ่งมีสีน้ำตาลเข้ม เป็นเครื่องปรุงรสที่มีรสเค็มและกลิ่นเฉพาะตัว ทำจากกุ้งเคยและเกลือ นิยมนำมาใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องแกงและอาหารคาวหลายชนิด โดยเฉพาะในภาคใต้นิยมใช้กะปิในการปรุงอาหารแทบทุกรายการ (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2567) ส่วนคำว่า แหม่ม หมายถึง “น. คำเรียกหญิงฝรั่ง.” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 1354) ในสำนวนนี้ “ແໝ້ມ” ใช้เรียกผู้หญิงที่แต่งตัวเหมือนผู้หญิง ฝรั่ง แต่มีสีผิวดำเหมือนสีของกะปิ ไม่เหมือนสีผิวขาวของผู้หญิงฝรั่ง การแต่งตัวจึงดูไม่เหมาะสมกับตัวเอง (ขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์), 2538, น. 655) แสดงให้เห็นถึงเรื่องความเหมาะสมระหว่างสีผิวของคนที่ใช้กับการเลือกเสื้อผ้าในการแต่งตัว



ภาพประกอบ 35 กะปิ

สำนวนข้างต้นสะท้อนถึงความสำคัญของสีกับการแต่งตัวของคนไทย สีมียุทธียึดต่อความรู้สึกและอารมณ์ของมนุษย์ การเลือกสีในการแต่งตัวเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากสามารถช่วยเสริมบุคลิกให้ดูดีขึ้น สีที่เหมาะสมจะช่วยให้รูปร่างดูสมส่วนขึ้น และเพิ่มความโดดเด่นให้กับสีผิว สีตา และสีผม การเลือกสีควรคำนึงถึงสีผิว รูปร่าง ความชอบส่วนตัว และความนิยมในช่วงเวลานั้น โดยทั่วไปควรใช้สีไม่เกิน 3 สีในชุดเดียวกัน และควรเลือกสีที่เข้ากัน เพื่อให้ภาพรวมของการแต่งตัวดูกลมกลืน (สมาคมส่งเสริมบุคลิกสตรี, 2544, น. 210) การแต่งตัวจึงควรคำนึงถึงสีเป็นอย่างมาก ซึ่งตรงกับเฉลิมชัย สุวรรณวัฒนา (2553, น. 125) ที่กล่าวว่า คนไทยส่วนใหญ่เชื่อ

ว่าสีมีความสำคัญในการแต่งกาย สามารถดึงดูดสายตาคนอื่นได้ เช่น หากใส่เสื้อผ้าสีแดง คนจะมองเห็นเป็นอันดับแรก และยังสามารถสะท้อนบุคลิกหรือลักษณะของคนใส่ได้ เช่น การใส่ชุดสีขาว สีดำในงานศพเพื่อแสดงความเคารพ หากใส่สีฉูดฉาดอาจถูกมองว่าไม่เหมาะสม นอกจากนี้การแต่งตัวด้วยสีม่วงอาจบ่งบอกถึงความหรูหรา อาจเป็นคนที่อยู่ในชั้นสูง

คนไทยมีความเชื่อเรื่องสีเกี่ยวกับการแต่งตัวในชีวิตประจำวัน คือ การแต่งตัวตามสีประจำวันดังตาราง 8 ซึ่งมีที่มาจากสีประจำกายของเทพนพเคราะห์ เช่น พระอาทิตย์มีสีแดง พระจันทร์มีสีนวล พระอังคารมีสีม่วงคราม พระพุธมีสีเขียวหรือสีเลื่อมสอาด พระพฤหัสบดีมีสีเลื่อมเขียวเหลือง พระศุกร์มีสีเมฆหมอก และพระเสาร์มีสีดำ คนไทยเชื่อว่าการใส่เสื้อผ้าตามสีประจำวันจะช่วยเสริมดวงและนำความโชคดีมาสู่ผู้สวมใส่ (Thai Studies CU, 2561) สะท้อนให้เห็นว่าสีเกี่ยวข้องกับความเชื่อและวัฒนธรรมการแต่งตัวของคนไทยในชีวิตประจำวัน

ตาราง 8 สีของการแต่งตัวประจำวัน

สีของการแต่งตัวประจำวัน	
วันอาทิตย์	สีแดง
วันจันทร์	สีเหลือง
วันอังคาร	สีชมพู
วันพุธ	สีเขียว
วันพฤหัสบดี	สีสอาด
วันศุกร์	สีฟ้า
วันเสาร์	สีม่วง

นอกจากสีแล้ว การแต่งตัวให้เหมาะสมตามกาลเทศะเป็นสิ่งสำคัญที่สะท้อนถึงความเข้าใจทางสังคมและวัฒนธรรม ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของสถานที่ เวลา และกิจกรรมที่เข้าร่วม ไม่ว่าจะเป็นงานพิธีทางศาสนาหรือการพบปะทางธุรกิจ การแต่งตัวตามกาลเทศะเป็นการแสดงถึงความเคารพต่อคนอื่น ตัวอย่างดังนี้

เมื่อไปติดต่อทางธุรกิจ สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งคือการสร้างความน่าเชื่อถือให้กับคนที่ติดต่อ การแต่งตัวสุภาพ เรียบร้อย และดูเป็นทางการสามารถช่วยเสริมภาพลักษณ์ให้น่าเชื่อถือและเป็นมืออาชีพ สำหรับผู้ชาย การใส่สูทสากลถือว่าการแต่งตัวที่เหมาะสมและได้รับการ

ยอมรับในระดับสากล ส่วนผู้หญิงสามารถใส่เสื้อแบบสูท เดรส หรือกระโปรงได้ ควรเลือกผ้าที่สุภาพ มีสีเรียบ และไม่มีลวดลายหรือหรือบาง เช่น ไม่ควรเลือกเสื้อผ้ามีระบายขนาดใหญ่ ซึ่งไม่เหมาะสมกับบริบทของการติดต่อทางธุรกิจ (สมศรี สุขุมลันนันทน์, 2544, น. 25-27)

เมื่อไปเข้าร่วมงานศพ ควรแต่งตัวให้สุภาพและเหมาะสมกับกาลเทศะ สมัยก่อนไม่มีระเบียบชัดเจนเรื่องเครื่องแต่งกาย ต่อมาเริ่มนิยมแต่งชุดขาวหรือใช้ผ้าพันแขนสีดำเป็นสัญลักษณ์ไว้ทุกข์ ปัจจุบัน คนไทยนิยมใส่ชุดดำเป็นหลัก ผู้ชายอาจใส่สูทสีเข้มกับเนคไทสีดำ หรือเสื้อไทยพระราชทานสีดำ ส่วนผู้หญิงควรหลีกเลี่ยงเสื้อผ้าบาง เบา ควรใส่กระโปรงยาวหรือผ้าแบบเรียบ ใส่ถุงน่องสีดำเพื่อความสุภาพ งานศพมีหลายระดับ ขึ้นอยู่กับสถานะเจ้าภาพ หากเป็นงานที่มีพระราชพิธีควรแต่งตามกำหนดการของงานนั้น สำหรับงานทั่วไปแต่งชุดดำสุภาพตามสากลนิยม และควรคำนึงถึงความเรียบร้อย และให้เกียรติสถานที่และคนที่เสียชีวิตมากกว่าความสวยงามหรือความทันสมัยของเสื้อผ้า (สมศรี สุขุมลันนันทน์, 2544, น. 30-33) ในทางตรงกันข้าม เมื่อไปงานมงคลต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน ควรหลีกเลี่ยงใส่เสื้อสีดำ (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2568, น. 105) ซึ่งไม่เหมาะสมกับบรรยากาศของงานที่มีความหมายดี

เมื่อเข้าไปศาสนาสถานหรือสถานที่สำคัญของประเทศไทย ควรแต่งตัวให้เหมาะสม ไม่ควรแต่งตัวไม่สุภาพ เช่น ใส่กางเกงขาสั้น หรือชุดเปิดไหล่ (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2568, น. 106) ประเทศไทยเป็นประเทศที่นับถือศาสนาพุทธ มีวัดเป็นสถานที่สำคัญทางศาสนาและวัฒนธรรม การแต่งตัวเมื่อไปวัดจึงควรสุภาพเรียบร้อย เพื่อแสดงความเคารพต่อสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ควรใส่เสื้อที่มีดุนิด ไม่รัดรูป กางเกงหรือกระโปรงควรยาวปิดเข่า หลีกเลี่ยงเสื้อกล้าม เสื้อสายเดี่ยว หรือกางเกงขาสั้น และไม่ควรใส่เสื้อผ้าที่มีลวดลายหรือข้อความไม่เหมาะสม ใส่รองเท้าแบบสุภาพ และถอดง่าย เนื่องจากต้องถอดก่อนเข้าสู่อาคารบางแห่งในวัด ในบางวัดมีการตั้งป้ายหรือคำแนะนำเพื่อเตือนคนที่เข้าชมเกี่ยวกับการแต่งตัวที่เหมาะสมดังรูปภาพต่อไปนี้ เช่น ห้ามใส่เสื้อเกะกะ เสื้อคอกว้าง เสื้อสายเดี่ยว



ภาพประกอบ 36 ข้อห้ามของการแต่งตัวที่วัด

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่าการแต่งตัวตามกาลเทศะมีความสำคัญในการสะท้อนถึงบุคลิก ความเหมาะสม และความเข้าใจในวัฒนธรรมไทย สีของเสื้อผ้ามีผลต่อความรู้สึกและบุคลิกของคนที่เกี่ยวข้องกับความเชื่อ เช่น สีประจำวันและสีที่เหมาะสมกับงานแต่ละประเภท การแต่งตัวควรคำนึงถึงความรู้สึก ความเรียบร้อย และความเหมาะสมกับสถานที่ เช่น การแต่งตัวสำหรับการติดต่อธุรกิจ งานศพ งานมงคล หรือการเข้าสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ต้องให้เกียรติสถานที่และคนในบริบทนั้น ๆ หลีกเลี่ยงการแต่งตัวที่ไม่สุภาพหรือไม่เหมาะสม เพื่อแสดงความเคารพและมารยาททางสังคม การแต่งตัวที่ถูกต้องเหมาะสมตามกาลเทศะจึงเป็นวัฒนธรรมไทยที่สำคัญอย่างหนึ่ง

4.4 ค่านิยมไทยที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรสอาหาร

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (2556, น. 253) อธิบายคำว่า ค่านิยม “น. สิ่งที่บุคคลหรือสังคมยึดถือเป็นเครื่องช่วยตัดสินใจ และกำหนดการกระทำของตนเอง.” ค่านิยมจึงเป็นสิ่งที่คนหนึ่งหรือคนในสังคมเห็นว่าสำคัญ และใช้เป็นแนวทางในการคิดตัดสินใจ และทำสิ่งต่าง ๆ รงค์ ประพันธ์พงศ์ (2558, น. 14) อธิบายเพิ่มเติมว่าค่านิยมคือความคิดที่ช่วยกำหนดว่าควรทำหรือไม่ เพื่อให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีระเบียบและความสงบสุข ดังนั้นค่านิยมคือแนวคิดที่คนเชื่อถือเป็นสิ่งดี มีคุณค่า และควรปฏิบัติตาม เพื่อใช้เป็นหลักการ

ในการคิด การตัดสินใจ และการกระทำในชีวิตประจำวัน มีจุดประสงค์เพื่อให้คนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีระเบียบ และความเข้าใจกัน

สำนวนเป็นภาษาที่มีคุณค่า สามารถสะท้อนถึงค่านิยมในด้านต่าง ๆ ของคนไทยในสมัยใดสมัยหนึ่ง ดังเพ็ญแข วัจนสุนทร (2523, น. 33-40) ที่กล่าวว่า ค่านิยมที่สะท้อนจากสำนวนไทยมีหลายประการ เช่น คนไทยเคารพและเชื่อฟังคำสอนของพระพุทธศาสนา ให้ความสำคัญกับอำนาจ ตำแหน่ง และฐานะ เคารพผู้ใหญ่ ครู และคนที่มีความรู้มากกว่า นิยมความสุภาพ ไม่ชอบทะเลาะ และมีน้ำใจ นิยมชีวิตเรียบง่าย และพอใจกับสิ่งที่มี ให้ความสำคัญกับศักดิ์ศรีของตัวเอง รู้จักบุญคุณและตอบแทนผู้มีพระคุณ เคารพสถาบันพระมหากษัตริย์ ชื่นชมคนที่ใจกว้าง รู้จักเกรงใจ และอดทน นิยมการประนีประนอม ไม่ใช้ความรุนแรง ให้ความสำคัญกับผู้ขายมากกว่าผู้หญิง ยอมรับโชคชะตาหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต ใส่ใจกับคำพูดของตัวเองและของคนอื่น นิยมความสวยงามและหรูหรา เห็นว่าเงินทองและความรวยเป็นสิ่งสำคัญ นิยมงานสบาย โดยเฉพาะงานราชการ นิยมอิสระและความสะดวกสบาย ให้อภัยง่าย ปรับตัวเก่ง และไม่คิดมากเรื่องเล็กน้อย แสดงให้เห็นว่าสำนวนไทยเป็นอีกมุมหนึ่งที่ทำให้เข้าใจสังคมและวัฒนธรรมไทย นอกจากนี้ Min Mei, ปฏิพันธ์ อุทยานกุล, และยุพิน จันทรเรือง (2561, น. 141-142) ศึกษาเรื่อง **การศึกษาวิเคราะห์ค่านิยมในสำนวนไทย** พบว่าค่านิยมที่สะท้อนจากสำนวนไทยมี 25 ประการ และมีค่านิยมบางประการคล้ายกับเพ็ญแข วัจนสุนทร เช่น เคารพผู้ใหญ่ กตัญญู และรู้จักตอบแทนบุญคุณ ความซื่อสัตย์ และการเสียสละ และให้อภัยคนอื่น เคารพคนที่มีความรู้และประสบการณ์ ประหยัด ไม่ฟุ้งเฟ้อ ชอบความสงบ และหลีกเลี่ยงการทะเลาะ อดทนเมื่อเจอปัญหา ใช้ชีวิตเรียบง่าย รักและให้ความสำคัญกับครอบครัว พูดจาอย่างระมัดระวัง รักอิสระ เคารพอำนาจและผู้มีตำแหน่งสูง รักความสะดวกสบาย ดังนั้นสำนวนไทยจึงไม่ใช่เครื่องมือในการสื่อสารเท่านั้น ยังเป็นข้อมูลสำคัญที่ศึกษาค่านิยมของคนในสังคมไทย

จากสำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส ผู้วิจัยพบค่านิยมของคนไทย 5 ประเด็น ได้แก่ คนไทยยกย่องคนที่มีความสามารถ คนไทยยกย่องคนที่มีฐานะ คนไทยให้ความสำคัญกับการพูด คนไทยให้ความสำคัญกับเครือญาติ และคนไทยรู้จักการตอบแทนบุญคุณ ผู้วิจัยสรุปเป็นตารางต่อไปนี้ รายละเอียดดังนี้

ตาราง 9 ค่านิยมที่ปรากฏในสำนวน

ลำดับ	ค่านิยม	สำนวน
1	คนไทยยกย่องคนที่มีความสามารถ	กลีบเดียวกระเทียมโทน
		มะนาวกลมเกลี้ยงไม่มีใครคลั่ง
		เล็กพริกขี้หนู
		หัวกะทิ
2	คนไทยยกย่องคนที่มีฐานะ	ไกล่เกลือกินต่าง
		เอาพิมเสนไปแลกกับเกลือ, เอาทองไปรู้กระเบื้อง
3	คนไทยให้ความสำคัญกับการพูด	ปากปลาร้า
		มะนาวไม่มีน้ำ, พูดอย่างมะนาวไม่มีน้ำ
4	คนไทยให้ความสำคัญกับเครือญาติ	เกลือเป็นหนอน, ไล่เป็นหนอน
		หัวเดียวกระเทียมลีบ
5	คนไทยรู้จักการตอบแทนบุญคุณ	น้ำเกลือ น้ำปลาร้ารดหัว

4.4.1 คนไทยยกย่องคนที่มีความสามารถ

คำว่า สามารถ หมายถึง “ว. มีคุณสมบัติที่จะทำได้ โดยเฉพาะทางความรู้หรือความชำนาญเป็นต้น เช่น ลูกเขาเป็นคนสามารถเรียนอะไรก็เรียนได้. (ส. สมรุต; ป. สมตฺถ).” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 1218) แสดงให้เห็นว่าความสามารถไม่ได้จำกัดเฉพาะทักษะในด้านหนึ่ง แต่ยังรวมถึงความฉลาด หรือความรู้ในด้านต่าง ๆ คนไทยยกย่องคนที่มีความสามารถในที่นี้จึงหมายถึงคนไทยให้ความสำคัญกับบุคคลที่มีทักษะหรือความชำนาญในด้านใดด้านหนึ่ง

สำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส ผู้วิจัยพบ 4 สำนวนที่สะท้อนค่านิยมของคนไทยในการยกย่องคนที่มีความสามารถ ได้แก่ “กลีบเดียวกระเทียมโทน” “มะนาวกลมเกลี้ยงไม่มีใครคลั่ง” “เล็กพริกขี้หนู” และ “หัวกะทิ” ดังนี้

สำนวน “กลีบเดียวกระเทียมโทน” มีความหมายตรงคือกระเทียมที่มีเพียงกลีบเดียวในหนึ่งหัว แต่มีคุณภาพดี เช่น มีกลิ่นแรง และมีสรรพคุณสูง ส่วนความหมายแฝงหมายถึงคนเดียว มีความกล้าหาญ และมีความสามารถ สำนวนนี้ใช้ลักษณะเฉพาะของกระเทียมโทนที่มีเพียง

กลีบเดียวแต่มีคุณค่ามาเปรียบเทียบกับลักษณะของคนที่ไม่ได้อยู่คนเดียว แต่มีความสามารถเฉพาะตัว

สำนวน “มะนาวกลมเกลี้ยงไม่มีใครคลึง” มีความหมายตรงคือมะนาวที่มีลักษณะผิวเรียบ กลมเกลี้ยง สมบูรณ์ดีดังรูปต่อไปนี้ โดยไม่จำเป็นต้องผ่านการขัดหรือคลึงให้มีรูปกลมเพิ่มเติม ส่วนความหมายแฝงหมายถึงคนที่มีปัญญาและความฉลาดตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องมีใครสอน รวมถึงคนที่เกิดในตระกูลดี มีมารยาทดีงาม โดยไม่ต้องได้รับการฝึกสอนเพิ่มเติม สำนวนนี้ใช้ลักษณะของมะนาวที่มีความสมบูรณ์ตามธรรมชาติ ไม่ต้องผ่านการกลึงมาเปรียบเทียบกับคนที่มีคุณสมบัติที่ดีตั้งแต่กำเนิด เช่น ปัญญา ความฉลาด หรือมารยาทดีงาม ซึ่งไม่จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนเพิ่มเติม ก็สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมตามบริบทของสังคม



ภาพประกอบ 37 มะนาว

สำนวน “เล็กพริกขี้หนู” มีความหมายตรงคือพริกขี้หนูที่มีลักษณะเล็กเมื่อเทียบกับพริกชนิดอื่น แต่มีรสชาติเผ็ดร้อนมาก ส่วนความหมายแฝงหมายถึงคนที่มีลักษณะรูปร่างเล็ก แต่มีความสามารถโดดเด่นและกล้าหาญ สำนวนนี้ใช้ลักษณะเฉพาะของพริกขี้หนูที่ดูเล็กน้อยแต่มีความเผ็ดร้อนมาเปรียบเทียบกับคนที่อาจถูกมองข้าม เนื่องจากขนาดหรือรูปลักษณ์ภายนอก แต่มีความสามารถ ศักยภาพที่โดดเด่น

สำนวน “ห้วกะทิ” มีความหมายตรงคือห้วกะทิที่มีความเข้มข้นที่สุดของน้ำกะทิ ซึ่งมีความข้น มัน และหอมมากกว่าส่วนอื่นของน้ำกะทิ มีคุณภาพดีที่สุดในพวกเดียวกัน ส่วนความหมายแฝงหมายถึงความสามารถที่โดดเด่นเป็นพิเศษหรือคุณภาพที่ดีที่สุดในพวกเดียวกัน สำนวนนี้ใช้ลักษณะของห้วกะทิที่มีคุณภาพและความโดดเด่นมากกว่าส่วนอื่นมาเปรียบเทียบกับคนที่มี

คุณสมบัติพิเศษ หรือมีความสามารถเป็นอันดับต้น ๆ ในด้านใดด้านหนึ่ง มีความโดดเด่นในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง

จากจำนวนข้างต้น แสดงให้เห็นว่าคนไทยให้ความสำคัญกับความสามารถเฉพาะตัวและความโดดเด่น ไม่ว่าจะเป็นคนที่อยู่คนเดียวแต่มีความกล้า มีความสามารถโดยธรรมชาติ ตัวเล็กแต่เก่ง หรือเป็นคนที่โดดเด่นที่สุดในกลุ่ม สะท้อนถึงการมองเห็นคุณค่าในบุคคลมากกว่ารูปลักษณ์ภายนอกหรือจำนวนคนรอบข้าง

4.4.2 คนไทยให้ความสำคัญกับฐานะ

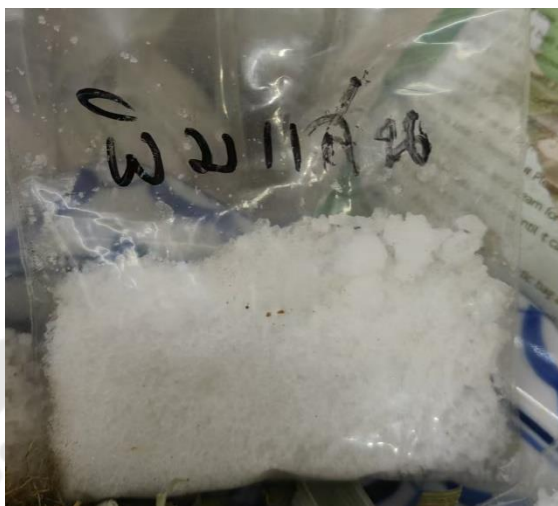
ราชบัณฑิตยสถาน (2556, น. 415) นิยามคำว่า ฐานะ ว่าหมายถึง “น. ตำแหน่งหน้าที่ เช่น เธอต้องรับผิดชอบในฐานะที่เป็นหัวหน้าห้อง; หลักฐาน, ลำดับความเป็นอยู่ในสังคม เช่น ทุกคนยอมรับฐานะในสังคมของเขา. (ป.).” ฐานะจึงเกี่ยวข้องกับตำแหน่งหน้าที่ในสังคม และลำดับชั้นทางสังคม คนไทยให้ความสำคัญกับฐานะในที่นี้จึงหมายถึงคนไทยให้ความสำคัญกับคนที่มีตำแหน่งสูง หรือสิ่งที่มีคุณค่ามากกว่า ดังณรงค์ เส็งประชา (2539, น. 86) ที่กล่าวว่าคนไทยมักให้ความสำคัญกับคนที่มีอำนาจในสังคม และต้องการเป็นคนมีอำนาจ หากตนเองไม่มีโอกาส ก็จะสนับสนุนให้ลูกหลานมีตำแหน่งที่มีอำนาจแทน ในสังคมไทย คนที่มีอำนาจมักเป็นคนที่มีตำแหน่งสูงในหน่วยงานราชการ คนไทยส่วนใหญ่จึงนิยมให้ลูกหลานรับราชการ แสดงให้เห็นว่าสังคมไทยเป็นสังคมที่ให้ความสำคัญกับฐานะ ตำแหน่ง และอำนาจ

สำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องประดับ ผู้วิจัยพบสำนวนที่สะท้อนค่านิยมของคนไทยในการให้ความสำคัญกับฐานะ 2 สำนวน ได้แก่ “ใกล้เกลือกินด่าง” และ “เอาพิมเสนไปแลกกับเกลือ, เอาทองไปรู้กระเบื้อง” ดังนี้

สำนวน “ใกล้เกลือกินด่าง” มีความหมายตรงคือการอยู่ใกล้ของดีอย่างเกลือ แต่เลือกบริโภคด่าง ซึ่งไม่เหมาะกับการบริโภค ส่วนความหมายแฝงหมายถึงการไม่เห็นหรือไม่รู้สิ่งที่ดี และมีประโยชน์ที่อยู่ใกล้ตัว แต่ไปหาสิ่งอื่นที่มีคุณค่าน้อยกว่า หรือการอยู่ใกล้คนที่มิประสบความสำเร็จ แต่มองข้าม ไม่ได้ประโยชน์ใด ๆ สำนวนนี้จึงใช้เปรียบเทียบกับคนที่มีโอกาสได้รับสิ่งดี แต่มองข้าม หรือไม่ได้ใช้ประโยชน์จากสิ่งนั้น

สำนวน “เอาพิมเสนไปแลกกับเกลือ, เอาทองไปรู้กระเบื้อง” มีความหมายตรงคือการนำพิมเสนไปแลกกับเกลือ ซึ่งพิมเสนมีสีขาวเหมือนเกลือ แต่มีคุณค่ามากกว่าเกลือที่หาได้ง่าย และราคาถูก หรือนำทองที่เป็นของมีค่าไปใช้ชุดขัดกระเบื้อง เป็นการแลกเปลี่ยนที่ไม่คุ้มค่า ส่วนความหมายแฝงหมายถึง การโต้ตอบหรือทะเลาะกับคนที่ไม่ดีหรือคนที่มีฐานะต่ำกว่าตัวเองถือเป็น

เรื่องที่ไม่สมควรหรือไม่ควรทำ ส่วนวันนี้จึงใช้เปรียบเทียบว่าการลดตัวไปเทียบกับคนที่ไม่ควรเถียง เป็นเรื่องที่ไม่ควรทำ เป็นการลดคุณค่าของตัวเองที่ไม่จำเป็น



ภาพประกอบ 38 พิมเสน

จากสำนวนข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่าคนไทยให้ความสำคัญกับการเลือกสิ่งที่มีคุณค่า คนที่มองข้ามสิ่งดีใกล้ตัวหรือเลือกทำบางอย่างที่ไม่คุ้มค่า ถูกมองว่าไม่ฉลาด นอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นถึงเรื่องการรักษาเกียรติและการวางตัว เช่น ไม่ควรลดตัวไปเทียบกับคนที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากถือว่าเป็นการเสียเวลาและเสียศักดิ์ศรี

4.4.3 คนไทยให้ความสำคัญกับการพูด

คนไทยให้ความสำคัญกับการพูดในที่นี้หมายถึงคนไทยให้ความสำคัญกับคำพูดที่สุภาพ การพูดเป็นสิ่งที่สะท้อนมารยาททางสังคมได้ ดังสมศรี สุกุมลนันทน์ (2544, น. 62-63) ที่กล่าวว่าการพูดของคนไทยมีลักษณะเฉพาะที่สะท้อนถึงการให้เกียรติและความสัมพันธ์ทางสังคม โดยเฉพาะการเลือกใช้คำสรรพนามแทนตัวและคนอื่น ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับเพศ ความใกล้ชิด และสถานะของคนที่สนทนา นอกจากนี้ยังมีคำลงท้ายประโยค เช่น ค่ะ ค่ะ ครับ ที่ช่วยให้ถ้อยคำสุภาพและเหมาะสม การพูดให้เกียรติจึงเป็นมารยาทสำคัญในสังคมไทย

สำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส ผู้วิจัยพบ 2 สำนวนที่สะท้อนค่านิยมของคนไทยในการให้ความสำคัญกับการพูด ได้แก่ “ปากปลาร้า” และ “มะนาวไม่มีน้ำ, พูดอย่างมะนาวไม่มีน้ำ” ดังนี้

สำนวน “ปากปลาร้า” มีความหมายตรงคือปากที่มีกลิ่นเหม็นคล้ายปลาร้า ส่วนความหมายแฝงหมายถึงลักษณะของคนที่ชอบใช้คำพูดไม่สุภาพและไม่เหมาะสม สำนวนนี้ใช้ลักษณะของปลาร้าที่มีกลิ่นแรงมาเปรียบเทียบกับคำพูดของคนที่ไม่น่าฟัง หยาบคาย

สำนวน “มะนาวไม่มีน้ำ, พูดอย่างมะนาวไม่มีน้ำ” มีความหมายตรงคือมะนาวที่ไม่มีน้ำ แห้ง แข็ง ไม่มีคุณสมบัติในการให้รสเปรี้ยวตามปกติ ส่วนความหมายแฝงหมายถึงลักษณะการพูดที่ไม่นุ่มนวล ไม่เป็นมิตร พูดสั้น ๆ ไม่มีหางเสียง หรือไม่เต็มใจพูด สำนวนนี้ใช้ลักษณะของมะนาวที่ไม่มีน้ำ ไม่สามารถเพิ่มรสชาติได้มาเปรียบเทียบกับคำพูดที่ขาดน้ำใจ ไม่น่าฟัง และขาดความสุภาพ

จากสำนวนข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่าคนไทยให้ความสำคัญกับการพูด การพูดไม่ใช่แค่การสื่อสารเท่านั้น แต่ยังเป็นสิ่งที่สะท้อนนิสัยใจคอและการให้เกียรติคนอื่น หากคำพูดไม่น่าฟัง แข็งกระด้าง หรือไม่สุภาพ ก็ถือว่าไม่เหมาะสมในวัฒนธรรมไทย คนไทยจึงนิยมคำพูดที่สุภาพ อ่อนโยน และแสดงถึงน้ำใจ

4.4.4 คนไทยให้ความสำคัญกับเครือญาติ

คนไทยให้ความสำคัญกับเครือญาติหมายถึงคนไทยให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างญาติพี่น้องและเพื่อน ดังสำนวน ญาติ (2561, น. 92) ที่กล่าวว่า สังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรมที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ในครอบครัวและเครือญาติ มีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่แน่นแฟ้น ซึ่งมาจากโครงสร้างทางสังคมในอดีตและความเชื่อทางศาสนาที่เน้นความสำคัญของเครือญาติ ความผูกพันในครอบครัวจึงเป็นลักษณะเฉพาะของสังคมไทย และได้รับการยอมรับจากวัฒนธรรมอื่น

จากสำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส ผู้วิจัยพบสำนวนที่สะท้อนค่านิยมของคนไทยในการให้ความสำคัญกับเครือญาติ 2 สำนวน ได้แก่ “เกลือกเป็นหนอน, ไล่เป็นหนอน” และ “หัวเดียวกระเทียมลีบ” ดังนี้

สำนวน “เกลือกเป็นหนอน, ไล่เป็นหนอน” มีความหมายตรงคือเกลือกที่ใช้ถนอมอาหาร แต่กลายเป็นแหล่งของหนอน และไล่ที่อยู่ภายในร่างกาย แต่กลายเป็นที่อยู่ของหนอน ความหมายแฝงหมายถึงคนในครอบครัวเดียวกัน คนในกลุ่มเดียวกัน หรือคนในที่ทำงานเดียวกัน ทำเรื่องที่ไม่ดีหรือคิดร้ายต่อผู้ที่มีบุญคุณ สำนวนนี้ใช้เกลือกที่อยู่คู่กับอาหารและเป็นสิ่งจำเป็นในการถนอมอาหารและไล่ที่อยู่ในร่างกายมีความสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตมาเปรียบเทียบกับคนที่ใกล้ชิดและคนในกลุ่มเดียวกันมีพฤติกรรมที่ไม่ดีหรือทรยศ

สำนวน “หัวเดียวกระเทียมลีบ” มีความหมายตรงคือกระเทียมที่มีเพียงหัวเดียว ไม่เหมือนกระเทียมที่อยู่รวมกันเป็นพวง ส่วนความหมายแฝงหมายถึงอยู่ตามลำพัง อยู่ตัวคนเดียว ไม่มีญาติ พี่น้อง และเพื่อนอยู่ข้างกัน สำนวนนี้ใช้ลักษณะของกระเทียมที่มีกลีบเดียวมาเปรียบกับคนที่อยู่ตัวคนเดียว ไม่มีผู้สนับสนุนในชีวิต

จากสำนวนข้างต้น สะท้อนให้เห็นว่าคนไทยให้ความสำคัญกับเครือญาติ ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน คนใกล้ชิดอยู่ข้าง ๆ หรือคนในกลุ่มเดียวกัน สำนวน “เกลือบเป็นหนอน, ไล่เป็นหนอน” หมายถึง คนใกล้ชิด เช่น คนในครอบครัวหรือเพื่อนร่วมงาน ทำร้ายหรือทรยศต่อคนที่เคยช่วยเหลือ ถือเป็นเรื่องไม่ดี ส่วนสำนวน “หัวเดียวกระเทียมลีบ” หมายถึง คนที่อยู่คนเดียว ไม่มีผู้ใดช่วยเหลือ ไม่มีญาติหรือเพื่อน แสดงให้เห็นว่าการมีคนอยู่ข้าง ๆ เป็นสิ่งที่มีคุณค่าในสังคมไทย เนื่องจากช่วยให้มีความมั่นคง ไม่โดดเดี่ยว และอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

4.4.5 คนไทยรู้จักการตอบแทนบุญคุณ

คำว่า บุญคุณ หมายถึง “น. ความดีที่ทำไว้ต่อผู้ใดผู้หนึ่งและสมควรจะได้รับการตอบแทน เช่น พ่อแม่มีบุญคุณต่อเรา.” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, น. 676) คนไทยรู้จักการตอบแทนบุญคุณในที่นี้จึงหมายถึงคนไทยให้ความสำคัญกับความกตัญญู และต้องตอบแทนเมื่อได้รับความดีจากคนอื่น ดังพิชญะ วัจนสุนทร (2523, น. 40) ที่กล่าวว่าคนไทยให้ความสำคัญกับความกตัญญู ถือว่าคนที่ได้รับความช่วยเหลือหรือความเมตตาจากคนอื่นควรแสดงความขอบคุณหรือหาทางตอบแทน หากไม่สามารถตอบแทนได้ ก็ควรมีน้ำใจตอบกลับ คนที่ไม่รู้คุณค่าคนหรือไม่กตัญญูมักถูกมองว่าเป็นคนไม่ดีและไม่มีความดีอยากคบด้วย คนไทยจึงสอนลูกหลานให้มีความกตัญญูมาตั้งแต่อดีต จนกลายเป็นค่านิยมสำคัญของสังคมไทย

ผู้วิจัยพบสำนวนที่สะท้อนค่านิยมของคนไทยในการรู้จักการตอบแทนบุญคุณ คือ “น้ำเกลือน้ำปาลาร้ารดหัว” สำนวนนี้มีความหมายตรงคือการนำน้ำเกลือหรือน้ำปาลาร้ามาราดที่ศีรษะของคนอื่น ซึ่งหมายความว่า “น้ำเกลือน้ำปาลาร้า” ได้รับจากคนอื่น เป็นผู้มีบุญคุณทำให้ “อยู่รอด” “มีชีวิต”

จากข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่าสังคมไทยเป็นสังคมที่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการแสดงออก ทั้งในด้านความสามารถเฉพาะตัว ฐานะทางสังคม มารยาทในการพูด และความสัมพันธ์ระหว่างเครือญาติ ค่านิยมเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงความคิดของคนไทย เช่น ความสามารถไม่ได้จำกัดรูปแบบลักษณะภายนอก แต่หมายถึงความกล้า ความฉลาดที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ หรือความโดดเด่นในกลุ่ม การพูดเป็นสิ่งที่สะท้อนมารยาทและการให้เกียรติกันและกัน สำนวนจึงมีเป็นภาษาที่มีคุณค่าที่ทำให้เห็นถึงลักษณะของสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง **วิถี**

ชีวิตไทยจากสำนวนไทยที่มีคำว่า “น้ำ” เป็นส่วนประกอบของศศิธร ทัศนัยนา (2556, น. 40-44)) ผู้วิจัยศึกษาวิถีชีวิตของคนในสำนวนไทย ผลการศึกษาพบลักษณะของสังคมไทย 13 ลักษณะจากสำนวนที่มีคำว่า “น้ำ” เป็นส่วนประกอบ คือ สังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรม นับถือศาสนาพุทธเป็นหลัก นิยมความอ่อนโยน รู้จักประมาณตน ให้ความสำคัญกับคำพูด มีความอดทน ให้ความสำคัญกับความกตัญญูกตเวที นิยมความสุจริต นิยมประเพณีที่ดี ยกย่องการแสดงความน้ำใจ ผูกพันกับญาติ สังคมไทยยกย่องครูอาจารย์และผู้สูงอายุ และคำนึงถึงกาลเทศะ ซึ่งผู้วิจัยวิเคราะห์วิถีชีวิตจากสำนวนไทยที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส ก็มีความสอดคล้องกับสำนวนไทยที่มีคำว่า “น้ำ” เช่น คนไทยให้ความสำคัญกับคำพูด ความกตัญญูกตเวที เครือญาติ และกาลเทศะ สำนวนจึงนอกจากสะท้อนให้เห็นถึงค่านิยมของคนไทย ยังเป็นภาพสะท้อนของสังคมไทย

4.5 การใช้ภาษา

ภาษาเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม และมีลักษณะที่สอดคล้องกับวัฒนธรรม เช่น ภาษาและวัฒนธรรมต่างเป็นสมบัติของมนุษย์ ต้องเรียนรู้ผ่านการถ่ายทอดจากคนอื่น มีระบบและแบบแผนในการใช้งาน และสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา นอกจากนี้ ภาษาเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ ค่านิยมและประเพณีทางวัฒนธรรมจากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง (ประคอง นิมมานเหมินท์ และคณะ, 2552, น. 23-24) ภาษาจึงมีบทบาทสำคัญที่ช่วยพัฒนาวัฒนธรรม

สำนวนไทยเป็นภาษาที่สละสลวยและไพเราะ มีลักษณะเด่นหลายข้อ คือ มีความหมายเชิงเปรียบเทียบ ใช้คำน้อยแต่กินความมาก มีประวัติความเป็นมา และเป็นถ้อยคำที่ไพเราะ สำนวนไทยมีจังหวะ น่าจดจำ และมีรูปแบบการจัดจังหวะคำหลายอย่าง เช่น เป็นกลุ่มคำซ้อน 4 คำ คำซ้อน 6 คำ และคำซ้อน 8 คำ นอกจากนี้สำนวนมีสัมผัสคล้องจอง มีการเล่นเสียงสระและพยัญชนะทั้งภายในวรรคและระหว่างวรรค เพื่อให้เกิดความไพเราะระหว่างเสียงกับเสียง (ประเทือง คล้ายสุบรรณ์, 2554, น. 10-12)

ผู้วิจัยศึกษาภาษาที่ใช้ในสำนวน พบว่าสำนวนไทยที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสมีทั้งการใช้คำซ้อน การสัมผัสเสียงสระ การสัมผัสเสียงพยัญชนะ และมีคำซ้ำ รายละเอียดดังนี้

4.5.1 สำนวนที่ใช้คำซ้อน

คำซ้อน หมายถึงการนำคำ 2 คำที่มีความหมายเหมือนกัน ใกล้เคียงกัน หรือความหมายตรงข้ามกันมาซ้อนกัน นอกจากความหมายแล้ว คำซ้อนยังนำคำที่มีเสียงคล้ายกันมาซ้อนกัน แบ่งเป็น 2 ชนิดได้ คือคำซ้อนเพื่อความหมายและคำซ้อนเพื่อเสียง ซึ่งคำซ้อนเพื่อความหมายหมายถึงการนำ 2 คำที่มีความหมายคล้ายกันหรือตรงข้ามมาซ้อนกัน และคำซ้อนเพื่อ

เสียงหมายถึงการนำคำพยางค์เดี่ยวหรือคำหลายพยางค์มาซ้อนกัน โดยคำที่ซ้อนกันมีพยัญชนะต้นเหมือนกัน พยัญชนะท้ายอาจต่างกัน แต่มีสระต่างกัน มักมีจำนวนพยางค์เป็นพยางค์คู่ (สุนันท์ อัญชลีบุญลุม, 2562, น. 33-38) ผู้วิจัยพบว่าสำนวนไทยที่เกี่ยวข้องกับเครื่องปรุงรสมีการใช้คำซ้อนเพื่อเสียง ดังนี้

4.5.1.1 คำซ้อน 4 พยางค์หรือ 4 คำ คือคำซ้อนที่เติมคำ 2 พยางค์หรือ 2 คำไว้ข้างหลังของคำเดิมที่มีอยู่แล้ว พยางค์ที่หนึ่งกับพยางค์ที่สามเป็นคำเดี่ยวหรือสัมผัสสระกัน (สุนันท์ อัญชลีบุญลุม, 2562, น. 43) พบ 2 สำนวน ดังนี้

สำนวน “กินเกลือกินกะปิ” คำเดิม “กินเกลือ” คำที่เติม “กินกะปิ” พยางค์ที่หนึ่ง “กิน” กับพยางค์ที่สาม “กิน” เป็นคำเดี่ยว

สำนวน “ถึงพริกถึงขิง” คำเดิม “ถึงพริก” คำที่เติม “ถึงขิง” พยางค์ที่หนึ่ง “ถึง” กับพยางค์ที่สาม “ถึง” เป็นคำเดี่ยว

4.5.1.2 คำซ้อน 6 พยางค์หรือ 6 คำ คือการนำ 4 คำหรือ 4 พยางค์มาเติมคำระหว่าง 2 คำที่มีอยู่แล้ว พยางค์ที่สามกับพยางค์ที่สี่สัมผัสเสียงสระกัน (สุนันท์ อัญชลีบุญลุม, 2562, น. 43) พบ 1 สำนวน ดังนี้

สำนวน “ซิงก็รา ข่าก็แรง” คำเดิม “ซิงข่า” คำที่เติม “ก็” “รา” “ก็” “แรง” พยางค์ที่สาม “รา” กับพยางค์ที่สี่ “ข่า” สัมผัสเสียงสระ “อา” กัน

4.5.2 สำนวนที่มีสัมผัสเสียงพยัญชนะ

สำนวนที่มีสัมผัสเสียงพยัญชนะ หมายถึงสำนวนที่มีเสียงพยัญชนะเดียวกัน แต่สระต่างกัน (ธนานันท์ ตรงดี และคณะ, 2551, น. 97)

1) สัมผัสเสียงพยัญชนะ “ก” “กล”

แกงจิตจึงรู้คุณเกลือ

กัดก้อนเกลือกิน

กินเกลือกินกะปิ

ใกล้เกลือกินด่าง

มะนาวกลมเกลี้ยงไม่มีใครกลิ้ง

- 2) สัมผัสเสียงพยัญชนะ “ข” “ร”

ขิงก็รา ข่าก็แรง

4.5.3 ส่วนวนที่มีสัมผัสเสียงสระ

ส่วนวนที่มีสัมผัสเสียงสระ หมายถึงส่วนวนที่มีเสียงสระและมาตราตัวสะกดเดียวกัน (ธนานันท์ ตรงดี และคณะ, 2551, น. 97)

- 1) สัมผัสเสียงสระ “เอื้อ”

ข้าวเหลื้อเกลื้ออ้ม

เสื้ยเกลื้อเนื้อเน่า

- 2) สัมผัสเสียงสระ “ไอ” “โอะ”

น้ำตาลไกล้มดใครจะอดได้

4.5.4 ส่วนวนที่ซ้ำคำ

ส่วนวนที่ซ้ำคำ หมายถึงส่วนวนที่มีคำซ้ำกัน เพื่อเน้นความหมาย และช่วยให้ภาษามีจังหวะ และน่าจำ (ธนานันท์ ตรงดี และคณะ, 2551, น. 97)

- 1) ซ้ำคำว่า “เป็น” “ลูกมะนาว”

กลมเป็นลูกมะนาว, กลิ้งเป็นลูกมะนาว

- 2) ซ้ำคำว่า “กิน”

กินเกลื้อกินกะปิ

- 3) ซ้ำคำว่า “เกลื้อ”

เกลื้อจิ้มเกลื้อ

- 4) ซ้ำคำว่า “เป็น” “หนอน”

เกลื้อเป็นหนอน, ไล่เป็นหนอน

- 5) ซ้ำคำว่า “ก็”

ขิงก็รา ข่าก็แรง

6) ซ้ำคำว่า “ฆ่า” “ควาย” “เสียตาย”

ฆ่าควายเสียตายพริก; ฆ่าควายเสียตายเกลือ, ฆ่าควายอย่าเสียตายพริก

7) ซ้ำคำว่า “ถึง”

ถึงพริกถึงขิง

8) ซ้ำคำว่า “ทำ” “อม”

ทำนาออมกล้า ทำปลาออมเกลือ

9) ซ้ำคำว่า “ให้”

ให้ข้าวให้เกลือ ให้เรือให้พาย

10) ซ้ำคำว่า “เอา” “ไป”

เอาพิมเสนไปแลกกับเกลือ, เอาทองไปรู้กระบือ

จากข้างต้น แสดงให้เห็นว่าสำนวนไทยที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสมีความหลากหลายในด้านโครงสร้างภาษา ทั้งในรูปแบบคำซ้อน คำที่มีสัมผัสเสียงพยัญชนะ สัมผัสเสียงสระ และคำซ้ำ และยังแสดงให้เห็นถึงลักษณะของภาษาไทยที่ให้ความสำคัญกับเสียงและความหมายในการสื่อสาร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง **สำนวนไทยที่เกี่ยวกับบัวซึ่งแสดงวัฒนธรรมไทยที่เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมเวียดนาม** ของ Nguyen Thi Thu Phuong และ สุภัคมหาพรกร (2565, น. 12) ผู้วิจัยได้ศึกษาวัฒนธรรมที่ปรากฏในสำนวนไทยที่เกี่ยวกับบัว พบว่าสำนวนไทยที่เกี่ยวกับบัวมีสัมผัสคล้องจองทั้งในวรรคและนอกวรรค สำนวนที่สัมผัสคล้องจองในวรรคเช่น สำนวน “แม่สายบัวแต่งตัวค้าง” สัมผัสเสียงคำว่า “บัว” กับ “ตัว” และสำนวนที่สัมผัสคล้องจองนอกวรรคเช่น สำนวน “บัวไม่ซ้ำ น้ำไม่ขุ่น” สัมผัสเสียงคำว่า “ซ้ำ” กับ “น้ำ” จึงแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของสำนวนในด้านภาษา การใช้สัมผัสภาษาในสำนวนไทยจึงแสดงให้เห็นวัฒนธรรมการใช้ภาษา คนไทยเป็นคน “เจ้าบทเจ้ากลอน” จึงแสดงออกทางภาษา

จากการศึกษาวิเคราะห์สำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส ผู้วิจัยพบวัฒนธรรมที่สะท้อนจากสำนวนหลายด้าน โดยสรุปเป็นตารางต่อไปนี้

ตาราง 10 ผลการศึกษาวัฒนธรรมไทยจากสำนวนเครื่องปรุงรส

วัฒนธรรมไทยจากสำนวนเครื่องปรุงรส	
1	อาหารไทยมีรสชาติ หลากหลาย อาหารไทยมีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นในเรื่องรสชาติ โดยใช้เครื่องปรุงรสจากวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น เช่น มะนาว พริก เกลือ กะปิ และปลาร้า ความหลากหลายของรสชาติอาหารไทยมาจากภูมิประเทศที่แตกต่างกันในแต่ละภาค ภาคกลางมีรสหลากหลาย ภาคเหนือเน้นรสเค็มและไม่จัด ส่วนภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีรสเผ็ดเค็ม ส่วนภาคใต้เน้นรสเผ็ดจัด รสชาติอาหารไทยในแต่ละภาคสะท้อนถึงภูมิปัญญาการใช้เครื่องปรุงรสเฉพาะถิ่น และสำหรับอาหารไทยที่ประกอบด้วยอาหารคาวและหวานสะท้อนถึงความหลากหลายและความสมดุลในด้านรสชาติอาหารไทย
2	อาหารไทยเป็นอาหาร สุขภาพ อาหารไทยมีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาสำคัญจากการใช้สมุนไพรและพืชผักที่มีสารอาหารสูง สมุนไพรในอาหารไทยไม่เพียงแต่เพิ่มรสชาติ ยังมีสรรพคุณทางยาที่ช่วยรักษาโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน และโรคกระเพาะ สมุนไพรไทยหลายชนิดใช้ในการปรุงอาหารไทยที่มีชื่อเสียง เช่น ต้มยำกุ้ง และแกงเขียวหวาน
3	คนไทยแต่งตัวถูกต้อง ตามกาลเทศะ การแต่งตัวเป็นการแสดงถึงบุคลิกภาพและการเข้าใจในบริบทของวัฒนธรรม การเลือกสีให้เหมาะสมกับสีผิวและรูปร่างสามารถช่วยเพิ่มความโดดเด่นและทำให้รูปลักษณ์ดูดีขึ้น นอกจากนี้ การแต่งตัวยังสะท้อนถึงความเคารพต่อคนอื่นและสถานการณ์ เช่น การเลือกชุดที่เหมาะสมกับการติดต่อทางธุรกิจ งานศพ หรือการไปวัด ซึ่งต้องคำนึงถึงความสะดวกและความเคารพกาลเทศะ เนื่องจากการแต่งตัวที่เหมาะสมสามารถสร้างภาพลักษณ์ที่ดีและทำให้คนใ้ได้รับการยอมรับจากสังคมในสถานการณ์ต่าง ๆ

ตาราง 10 (ต่อ)

วัฒนธรรมไทยจากสำนวนเครื่องปรุงรส		
4 ค่านิยมไทย	คนไทยยกย่องคน ที่มีความสามารถ	กลีบเดียว คนไทยให้
		กระเทียมโทน ความสำคัญกับ
		มะนาวกลมเกลี้ยง ความสามารถของ
		ไม่มีใครคลั่ง บุคคล ไม่จำกัด
		แคร์บุลลิกซ์
		ภายนอก รวมถึง
		เด็กพริกขี้หนู ความฉลาด
		ทักษะ และความ
		โดดเด่นเฉพาะ
		ด้าน
4 ค่านิยมไทย	คนไทยยกย่องคน ที่มีฐานะ	คนไทยยกย่องคน
		ใกล้เกลือกินด่าง หรือสิ่งที่มีคุณค่า
		และฐานะสูง และ
		มองว่าการรักษา
		ความเหมาะสม
		ตามสถานะเป็น
		เรื่องสำคัญใน
		สังคม
		ปากปลาร้า
		คนไทยให้คุณค่า
		กับคำพูดที่สุภาพ
คนไทยให้ความสำคัญกับการพูด	มะนาวไม่มีน้ำ, พูด อย่างมะนาวไม่มี น้ำ	ไพเราะ และ
		เหมาะสมกับ
		กาลเทศะ

ตาราง 10 (ต่อ)

วัฒนธรรมไทยจากสำนวนเครื่องปรุงรส		
คนไทยให้ ความสำคัญกับ เครือญาติ	เกลือเป็นหนอน, ไล่เป็นหนอน	สังคมไทยยกย่อง ความสัมพันธ์ ระหว่างพวกพ้อง และมองว่าการมี เครือญาติหรือ เพื่อนร่วมทางคือ สิ่งจำเป็นในชีวิต
	หัวเดียวกระเทียม ลีบ	การได้รับความ ช่วยเหลือ ควร ตอบแทนกลับ ด้วยวิธีของตัวเอง
	คนไทยรู้จักการ ตอบแทนบุญคุณ	
5 การใช้ภาษา	สำนวนที่ใช้คำซ้อน	มีคำซ้อน 4 พยางค์หรือ 4 คำ คำซ้อน 6 พยางค์หรือ 6 คำ
	สำนวนที่มีสัมผัส เสียงพยัญชนะ	มีสัมผัสเสียงพยัญชนะ “ก” “กล” สัมผัส เสียงพยัญชนะ “ข” “ร”
	สำนวนที่มีสัมผัส เสียงสระ	มีสัมผัสเสียงสระ “เอื้อ” สัมผัสเสียงสระ “ไอ” “โอะ”
	สำนวนที่ซ้ำคำ	มี 10 สำนวนปรากฏการซ้ำคำ

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ปริญญานิพนธ์เรื่องวิถีไทยที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรสอาหาร มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาวิเคราะห์สำนวนไทยที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสในด้าน วิถีชีวิตและวัฒนธรรม ผลการศึกษาสามารถสรุป อภิปราย และมีข้อเสนอแนะดังนี้

สรุปผลการศึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่องวิถีไทยที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรสอาหาร และมีขั้นตอนการศึกษาดังภาพประกอบต่อไปนี้

การคัดเลือกสำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส

- 1.1 การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเครื่องปรุงรส
- 1.2 การนิยามความหมายของเครื่องปรุงรส
- 1.3 การกำหนดขอบเขตของหนังสือที่รวบรวมสำนวน
- 1.4 การคัดเลือกสำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส

1

การวิเคราะห์สำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส

- 2.1 การวิเคราะห์ความหมายของสำนวน
- 2.2 การวิเคราะห์ประเภทของสำนวน
- 2.3 การวิเคราะห์ความหมายของสำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส

2

3. การวิเคราะห์วิถีชีวิตไทยที่สะท้อนจากสำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส

- 3.1 การวิเคราะห์ความหมายของวิถีชีวิต
- 3.2 การวิเคราะห์วิถีชีวิตไทยที่สะท้อนจากสำนวน

3

4. การวิเคราะห์วัฒนธรรมไทยที่สะท้อนจากสำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส

- 4.1 การวิเคราะห์ความหมายของวัฒนธรรม
- 4.2 การวิเคราะห์วัฒนธรรมไทยที่สะท้อนจากสำนวน

4

ภาพประกอบ 39 ขั้นตอนการวิจัย เรื่องวิถีไทยที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรสอาหาร

1. การคัดเลือกสำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส

ผู้วิจัยศึกษาและค้นคว้าเอกสารและหนังสือที่เกี่ยวข้องกับเครื่องปรุงรส แล้วกำหนดหนังสือที่ใช้ในการรวบรวมสำนวน 6 เล่ม ได้แก่ **สำนวนไทย** ของขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์) พ.ศ. 2538 **สำนวนไทย** ของกระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. 2545 **ภาษิต คำพังเพย สำนวนไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน** ของราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2553 **สำนวนไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน** ของราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 **ภาษิต สำนวนไทย 4 ภาค ฉบับราชบัณฑิตยสถาน** ของราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2555 และ **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554** ของราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2556 และจากหนังสือดังกล่าว ผู้วิจัยได้รวบรวมสำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส โดยใช้คำนิยามของเครื่องปรุงรสเป็นเกณฑ์ในการเลือกสำนวน พบ 28 สำนวนดังนี้

- 1) กลมเป็นลูกมะนาว, กลิ้งเป็นลูกมะนาว
- 2) กลีบเดียวกระเทียมโทน
- 3) กัดก้อนเกลือกิน
- 4) กาคาบพริก
- 5) กินเกลือกินกะปิ
- 6) เกลือจิ้มเกลือ
- 7) เกลือเป็นหนอน, ไล่เป็นหนอน
- 8) แกงจืดจึงรู้คุณเกลือ
- 9) ไกล่เกลือกินต่าง
- 10) ขมั้นกับปู
- 11) ข้าวเกลือเกลืออิม
- 12) ชิงก๊ว ช่าก๊ว
- 13) ฆ่าควายเสียตายพริก; ฆ่าควายเสียตายเกลือ, ฆ่าควายอย่าเสียตายพริก
- 14) ถึงพริกถึงขิง
- 15) ทำนอคมกล่ำ ทำปลาอ่อมเกลือ
- 16) น้ำเกลือน้ำปลาร้ารดหัว
- 17) น้ำตาลไกล่หมดใครจะอดได้
- 18) น้ำผึ้งหยดเดียว
- 19) ปากปลาร้า

- 20) มะนาวไม่มีน้ำ, พุดอย่างมะนาวไม่มีน้ำ
- 21) มะนาวกลมเกลี้ยงไม่มีใครกลิ้ง
- 22) เล็กพริกชี้หนู
- 23) เสียเกลือเนื้อเน่า
- 24) หัวกะทิ
- 25) หัวเดียวกระเทียมลีบ
- 26) หม่อมกะปิ
- 27) ให้ข้าวให้เกลือ ให้เรือให้พาย
- 28) เอาพิมเสนไปแลกกับเกลือ, เอาทองไปรู้กระเบื้อง

2. การวิเคราะห์สำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส

ผู้วิจัยศึกษาความหมายและประเภทของสำนวน สรุปว่าสำนวนเป็นถ้อยคำที่มีความหมายเชิงเปรียบเทียบ มีความหมายลึกซึ้งกว่าความหมายตามตัวอักษร สามารถแบ่งเป็น 9 ประเภทตามที่มาของสำนวน และผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายของ 28 สำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส ซึ่งปรากฏในหนังสือรวมสำนวนแต่ละเล่มที่ใช้เป็นแหล่งข้อมูลหลัก จากนั้นวิเคราะห์ความหมายของสำนวนแต่ละรายการ

3. การวิเคราะห์วิถีชีวิตไทยที่สะท้อนจากสำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส

จากการวิเคราะห์สำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส ผู้วิจัยพบวิถีชีวิตของคนไทยที่สะท้อนจากสำนวนมี 6 ประเด็น ได้แก่ ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย อาหารไทยใช้เครื่องปรุงรสหลากหลาย คนไทยใช้สมุนไพรประกอบอาหาร อาชีพของคนไทยสัมพันธ์กับธรรมชาติ คนไทยมีวิถีถนอมอาหารให้เก็บไว้ได้นาน และคนไทยใช้เรือเป็นพาหนะเพื่อเดินทาง ผู้วิจัยสรุปผลการศึกษาวเคราะห์ดังนี้



ภาพประกอบ 40 วิถีชีวิตที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรส

1) ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย

ข้าวมีบทบาทสำคัญในวิถีชีวิตของคนไทย เป็นทั้งอาหารหลักและสินค้าเศรษฐกิจสำคัญที่สร้างรายได้และชื่อเสียงให้กับประเทศไทย คนไทยบริโภคข้าวตั้งแต่สมัยโบราณ มีความหลากหลายในรูปแบบการบริโภคตามแต่ละภูมิภาค เช่น คนภาคเหนือและตะวันออกเฉียงเหนือบริโภคข้าวเหนียว และคนภาคกลางและใต้บริโภคข้าวเจ้า ข้าวยังสะท้อนถึงภูมิปัญญาไทยในการแปรรูปอาหาร ความเชื่อและจิตวิญญาณที่ผูกพันกับข้าว เช่น ความเชื่อเรื่องแม่โพสพ การใช้ข้าวในชีวิตประจำวันทั้งในฐานะอาหาร เครื่องแลกเปลี่ยน และวัตถุดิบในการผลิตอาหารพื้นบ้านหรือขนมต่าง ๆ

2) อาหารไทยใช้เครื่องปรุงรสหลากหลาย

อาหารไทยใช้เครื่องปรุงรสหลายอย่างมาปรุงรสชาติอาหาร และจากสำนวนที่เกี่ยวข้องกับเครื่องปรุงรส ผู้วิจัยพบว่าเครื่องปรุงรสที่ปรากฏในสำนวนมี 12 อย่าง ได้แก่ กระเทียม กะทิ กะปิ เกลือ ขมิ้น ข่า ชিং น้ำตาล น้ำผึ้ง ปลาร้า พริก และมะนาว ซึ่งเครื่องปรุงรสเหล่านี้มีทั้งรส เค็ม รสเปรี้ยว รสหวาน และรสเผ็ด ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเกลือ ปลาร้า กะทิ และน้ำตาลในวิถีชีวิตไทย ผลการศึกษาดังนี้

เกลือเป็นวัตถุดิบจากธรรมชาติ มีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของคนไทย โดยเฉพาะในด้านการปรุงอาหาร คนไทยใช้เกลือในทั้งอาหารคาว หวาน และของว่าง โดยใช้เพื่อเพิ่มรสเค็มให้กลมกล่อมมากขึ้น เกลือที่นิยมใช้ในอาหารไทยคือเกลือป่นไทยและเกลือฝรั่ง ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกัน นอกจากนี้คนไทยยังนำเกลือไปทำเครื่องจิ้ม เช่น พริกเกลือ

ปลาร้าเป็นเครื่องปรุงรสเค็มที่สำคัญในอาหารไทย โดยเฉพาะในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นิยมใช้ปลาร้าปรุงอาหารแทบทุกชนิด ปลาร้าผลิตจากการหมักปลากับเกลือ และส่วนผสมอื่น เช่น ข้าวคั่วหรือรำ เพื่อถนอมอาหารและเพิ่มรสชาติ มีความหลากหลายตามภูมิภาค นอกจากนี้ปลาร้ายังได้รับการยอมรับในระดับชาติในฐานะมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

กะทิเป็นของเหลวที่ได้จากการคั้นมะพร้าวแก่ มีบทบาทสำคัญในอาหารไทยทั้งคาวและหวาน โดยเฉพาะในภาคกลางที่นิยมใช้เพื่อเพิ่มรสหวานมันและความกลมกล่อม กะทิแบ่งเป็นหัวกะทิและหางกะทิตามลำดับการคั้น ซึ่งใช้ในอาหารชนิดที่ต่างกัน หัวกะทิมักใช้ในแกงหรือขนมหวานที่ต้องการความมัน ส่วนหางกะทิใช้ในอาหารที่ไม่ค่อยต้องการความเข้มข้นของกะทิ การคั้นกะทิในอดีตเป็นภูมิปัญญาชาวบ้าน โดยใช้อุปกรณ์ “กระต่ายขูดมะพร้าว”

น้ำตาลเป็นสารให้ความหวานที่ได้จากพืชหลากหลายชนิด เช่น ตาล มะพร้าว และอ้อย มีการแปรรูปและเรียกชื่อต่างกันตามวัตถุดิบและลักษณะการผลิต เช่น น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ หรือน้ำตาลเมา ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับน้ำตาลจากอ้อย น้ำตาลจากมะพร้าว และน้ำตาลจากตาลโตนด น้ำตาลจากอ้อยเป็นน้ำตาลทรายแดง ซึ่งเคยเป็นสินค้าส่งออกในอดีต มีวิธีผลิตจากการคั้นน้ำอ้อยแล้วนำไปเคี่ยวจนข้น น้ำตาลชนิดนี้มีบทบาทสำคัญในการปรุงอาหารไทยทั้งคาวและหวาน โดยช่วยปรับรสชาติให้กลมกล่อม และยังนิยมใช้ในขนมไทยและเครื่องดื่มสมุนไพร น้ำตาลจากมะพร้าวได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมระดับชาติ และนิยมผลิตในภาคใต้และภาคกลางซึ่งเหมาะแก่การปลูกมะพร้าว น้ำตาลชนิดนี้ทำจากจั่นมะพร้าว ผ่านกระบวนการเก็บ เคี้ยว และแปรรูป มีลักษณะเด่นคือความหวานหอมและรสนุ่มนวล นิยมใช้ในอาหารไทยเพื่อเพิ่มความกลมกล่อม โดยเฉพาะในเมนูแกงและน้ำพริก และน้ำตาลจาก

ตาลโตนดมีชื่อเสียงในจังหวัดเพชรบุรี น้ำตาลโตนดเมืองเพชรได้รับการขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (GI) มีกระบวนการผลิตตั้งแต่การเก็บน้ำตาลสดจนถึงการแปรรูป และยังมีการนำน้ำตาลสดมาหมักเป็นเครื่องดื่มพื้นบ้านที่เรียกว่าน้ำตาลเมา ซึ่งนิยมในงานประเพณี

3) คนไทยใช้สมุนไพรประกอบอาหาร

วิถีชีวิตของคนไทยมีความผูกพันกับธรรมชาติ โดยเฉพาะการใช้สมุนไพรในการประกอบอาหาร จากสำนวนเครื่องปรุงรส ผู้วิจัยพบสมุนไพร 7 ชนิด คือ กระเทียม ขมิ้น ขิง ข่า น้ำผึ้ง พริก และมะนาว สรุปลักษณะภาพดังนี้



ภาพประกอบ 41 สมุนไพรในสำนวนเครื่องปรุงรส

4) อาชีพของคนไทยสัมพันธ์กับธรรมชาติ

จากสำนวนเครื่องปรุงรส พบอาชีพการทำนาของคนไทย ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการทำนา โดยแบ่งเป็นการทำนาข้าวและนาเกลือ ผลการศึกษาดังนี้

ข้าวมีต้นกำเนิดจากข้าวป่าและกลายเป็นพืชเพาะปลูกสำคัญของมนุษยมานาน มีหลักฐานการทำนาครั้งแรกในไทยที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ข้าวในประเทศไทยแบ่งออกเป็นสามประเภทหลักตามลักษณะพื้นที่และปริมาณน้ำที่ใช้ในการเพาะปลูก ได้แก่ ข้าวไร่ ข้าวนาสวน และข้าวนาเมือง ในพจนานุกรมมีคำศัพท์เกี่ยวกับการทำนาหลายคำ สะท้อนถึงความหลากหลายในด้านฤดูกาล พื้นที่ วิธีการปลูก และชนิดของข้าว การปลูกข้าวเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงและพิธีกรรม เช่น พิธีเลี้ยงผีปู่ตา พิธีพืชมงคล และพิธีทำขวัญข้าว

เกลือในธรรมชาติมี 2 ประเภทหลักคือเกลือสมุทรและเกลือสินเธาว์ ซึ่งมีลักษณะและกระบวนการผลิตที่แตกต่างกันตามแหล่งที่มา นาเกลือถือเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของไทย พื้นที่ผลิตหลักอยู่ในภาคกลางซึ่งมีสภาพแวดล้อมดีต่อการทำเกลือ กระบวนการทำนาเกลือประกอบด้วย 3 ขั้นตอนหลัก คือ นาปลง นาเชื้อ และนาตาก การทำนาเกลือขึ้นอยู่กับสภาพอากาศเป็นหลัก โดยเฉพาะฝนตก และมีพิธีกรรมทำขวัญเกลือเพื่อขอพรให้การผลิตรอบรื่นและได้ผลผลิตดี การทำนาเกลือในจังหวัดเพชรบุรีมีความสำคัญทั้งในด้านเศรษฐกิจและวัฒนธรรม โดยเกลือทะเลบ้านแหลมได้รับการยอมรับเป็นสินค้าที่มีลักษณะเฉพาะและแตกต่างจากภาคอื่น

5) คนไทยมีวิธีถนอมอาหารให้เก็บไว้ได้นาน

การถนอมอาหารเป็นวิธีการเก็บรักษาอาหารให้อยู่ได้นาน โดยใช้กรรมวิธีต่าง ๆ ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการถนอมอาหาร 2 วิธี คือ วิธีการถนอมอาหารด้วยเกลือ และวิธีการถนอมอาหารด้วยน้ำตาล ผลการศึกษาดังนี้

เกลือมีความสำคัญในการถนอมอาหารของคนไทย เนื่องจากช่วยรักษาความสดของอาหารและป้องกันการเน่าเสีย ในอดีต เกลือเป็นวิธีหลักในการเก็บรักษาอาหารเมื่อยังไม่มีเทคโนโลยีที่ทันสมัยในการเก็บอาหาร การถนอมอาหารด้วยเกลือใช้กับอาหารหลายประเภท เช่น ผัก เนื้อสัตว์ และผลไม้ โดยเฉพาะการหมักและดอง เช่น ปลาเค็ม ปลาร้า และน้ำปลา ปลาร้าเป็นตัวอย่างของการถนอมอาหารด้วยเกลือ คนไทยใช้วิธีการหมักปลาด้วยเกลือและข้าวคั่ว เพื่อเก็บรักษาปลาให้สามารถบริโภคได้นานขึ้น

คนไทยใช้วิธีการถนอมอาหารด้วยน้ำตาลมานาน เพื่อช่วยยืดอายุการเก็บรักษาอาหารและเพิ่มรสชาติให้อาหารมีความกลมกล่อม โดยมีวิธีการหลากหลาย เช่น การฉาบ การกวน การแช่อิ่ม และการดอง

6) คนไทยใช้เรือเป็นพาหนะเพื่อเดินทาง

เรือมีความสำคัญในการเดินทางและการติดต่อในประเทศไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีแม่น้ำหลายสาย เรือมีประวัติศาสตร์ที่ยาวนาน โดยเฉพาะในสมัยสุโขทัยและกรุงศรีอยุธยา มีการใช้เรือในการค้าขายทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ และในสมัยรัตนโกสินทร์ เรือสำเภาและเรือจักรไอน้ำเริ่มเข้ามาใช้ในการเดินทาง การใช้เรือในแต่ละภูมิภาคของไทยแตกต่างกันตามภูมิศาสตร์ เช่น ภาคเหนือใช้เรือขุดไม้ ภาคใต้ใช้เรือกอลและ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือใช้เรือไม้ในการเดินทางและการประมง เรือในประเทศไทยมีหลายประเภทในการเดินทาง การขนส่ง และการดำเนินชีวิต เช่น เรือพาย เรือแจม เรือพายมั่ว เรือบด และเรือแตะ

4. การวิเคราะห์วัฒนธรรมไทยที่สะท้อนจากสำนวนที่เกี่ยวข้องกับเครื่องปรุงรส

ผู้วิจัยวิเคราะห์ความหมายของวัฒนธรรม แล้วศึกษาวิเคราะห์วัฒนธรรมไทยที่สะท้อนจากสำนวนที่เกี่ยวข้องกับเครื่องปรุงรส พบวัฒนธรรมไทย 5 ประเด็น ได้แก่ อาหารไทยมีรสชาติหลากหลาย อาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ คนไทยแต่งตัวถูกต้องตามกาลเทศะ ค่านิยมไทย และการใช้ภาษา ผู้วิจัยสรุปผลการศึกษาดังนี้



1) อาหารไทยมีรสชาติหลากหลาย

อาหารไทยมีรสหลักคือเค็ม เปรี้ยว และหวาน และยังมีรสเผ็ด ขม ฝาด และมัน แต่ละภาคมีเอกลักษณ์เฉพาะจากวัตถุดิบ ภาคกลางมีรสชาติหลากหลาย ใช้วัตถุดิบธรรมชาติ เช่น มะนาวและพริก ภาคเหนือรสอ่อน เน้นเค็ม ใช้เครื่องปรุงเฉพาะถิ่น เช่น น้ำปู๋ ถั่วเน่า ภาคตะวันออกเฉียงเหนือนิยมรสจัดโดยเฉพาะเผ็ดและเค็ม ใช้วัตถุดิบพื้นบ้าน เช่น ปลาแร่ พริกสด ภาคใต้เน้นรสเผ็ดเค็มจากกะปิและสมุนไพรท้องถิ่น สำหรับอาหารไทยเป็นตัวอย่างของการผสมผสานรสชาติหลากหลายในมือเดียว โดยประกอบด้วยอาหารหลายประเภทที่ช่วยเสริมและตัดรสกัน เช่น แกง ผัด ยำ ทอด น้ำพริก และเครื่องเคียงที่ช่วยเพิ่มรสชาติให้กลมกล่อม

2) อาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ

อาหารไทยมีคุณค่าทางโภชนาการจากการใช้พืชผักและสมุนไพรที่ให้วิตามิน แร่ธาตุ และไขมันต่ำ ซึ่งดีต่อสุขภาพและช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ผักพื้นบ้านมีรสชาติเฉพาะที่สัมพันธ์กับสรรพคุณ เช่น รสฝาดช่วยรักษาแผล รสขมลดไข้ คนไทยใช้สมุนไพรในการปรุงอาหารอย่างกว้างขวาง เช่น มะขาม กระชาย และใบบัวบก ที่ให้ทั้งรสชาติและคุณค่าทางยา สมุนไพรไทยถูกใช้ในอาหารหลายรูปแบบ เช่น ต้ม แกง ผัด ยำ หรือเผี้ยว เพื่อเพิ่มกลิ่น รสชาติ และคุณสมบัติทางยา อาหารไทยมีหลายอย่างที่ใช้สมุนไพร เช่น ต้มยำกุ้งมีสมุนไพรที่ช่วยต้านหวัด ลดไข้ และเสริมภูมิคุ้มกัน และแกงเขียวหวานมีสมุนไพรหลากชนิดที่ช่วยลดความดัน บำรุงเลือด และขับลม

3) คนไทยแต่งตัวถูกต้องตามกาลเทศะ

การแต่งตัวของคนไทยเกี่ยวข้องกับสี สีเสื้อผ้ามีผลต่อบุคลิก คนไทยเชื่อว่าสีประจำวันตามเทพนพเคราะห์สามารถส่งเสริมดวงชะตาได้ การแต่งตัวให้เหมาะกับเวลาและสถานที่เป็นการแสดงความเข้าใจในบริบทสังคม เช่น การแต่งตัวในการติดต่อธุรกิจควรเรียบร้อย สุภาพ เพื่อเสริมภาพลักษณ์ที่น่าเชื่อถือ การร่วมงานศพควรแต่งชุดดำอย่างสุภาพ เพื่อแสดงความเคารพต่อผู้เสียชีวิตและญาติ การเข้าร่วมงานมงคลควรหลีกเลี่ยงสีดำ และการเข้าวัดหรือสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ควรแต่งตัวเรียบร้อย ไม่เปิดเผย เพื่อแสดงความเคารพ

4) ค่านิยมไทย

สำนวนที่เกี่ยวข้องกับเครื่องปรุงรสสะท้อนค่านิยมของคนไทยใน 5 ด้าน ซึ่งผู้วิจัยสรุปดังภาพต่อไปนี้

สำนวนที่เกี่ยวข้องกับเครื่องปรุงรส — คำนิยมไทย

• กลีบเดียวกระเทียมโทน • มะนาวกลูมเกลี้ยงไม่มีใครคลึง • เล็กพริกขีหนู • หัวกะทิ	คนไทยยกย่องคนที่มีความสามารถ	▶ คนไทยให้ความสำคัญกับความสามารถของบุคคลมากกว่ารูปลักษณ์ภายนอก โดยให้คุณค่ากับความฉลาด ทักษะ และความโดดเด่นในด้านต่าง ๆ
• ไก่ล่เกลือกินต่าง • เอาพิมเสนไปแลกกับเกลือ, เอาทองไปรูกระเบื้อง	คนไทยยกย่องคนที่มีฐานะ	▶ คนไทยยกย่องคนหรือสิ่งที่มีคุณค่าและฐานะสูง และเห็นว่าการรักษาความเหมาะสมตามสถานะเป็นสิ่งสำคัญในสังคม
• ปากปลาร้า • มะนาวไม่มีน้ำ, พุดอย่างมะนาวไม่มีน้ำ	คนไทยให้ความสำคัญกับการพูด	▶ การพูดจาสุภาพ ไพเราะ และเหมาะสมกับกาลเทศะก็เป็นสิ่งที่คนไทยให้ความสำคัญ
• เกลือเป็นหนอน, ไล่เป็นหนอน • หัวเดียวกระเทียมลีบ	คนไทยให้ความสำคัญกับเครือข่าย	▶ สังคมไทยให้คุณค่าแก่ความสัมพันธ์ระหว่างพวกพ้อง และเชื่อว่าการมีเครือข่ายหรือเพื่อนร่วมทางเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิต
• น้ำเกลือน้ำปลาร้ารดหัว	คนไทยรู้จักการตอบแทนบุญคุณ	▶ คนไทยมีความคิดว่าได้รับความช่วยเหลือควรตอบแทนกลับด้วยวิธีที่เหมาะสม

ภาพประกอบ 43 คำนิยมไทยที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรส

5) การใช้ภาษา

สำนวนที่เกี่ยวข้องกับเครื่องปรุงรสมีการเล่นเสียงเพื่อให้มีจังหวะและไพเราะ ผู้วิจัยพบว่ามีการใช้คำซ้อน 4 พยางค์หรือ 4 คำ และคำซ้อน 6 พยางค์หรือ 6 คำ มีสัมผัสเสียงพยัญชนะ “ก” “กล” “ข” “ร” มีสัมผัสเสียงสระ “เอื้อ” “ไอ” “โอะ” และมีคำ “เป็น” “ลูกมะนาว” “กิน” “เกลือ” “เป็น” “หนอน” “ก็” “สำ” “ควาย” “เสียตาย” “ถึง” “ทำ” “ออม” “ให้” “เอา” และ “ไป”

อภิปรายผล

สำนวนเป็นส่วนหนึ่งของภาษา สามารถสะท้อนถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของคนไทยได้ ผู้วิจัยพบว่าสำนวนเป็นข้อมูลหนึ่งเหมาะสำหรับการเรียนการสอนภาษาต่างประเทศ ซึ่งสะท้อนจากสำนวนไทยที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสได้ วิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่ปรากฏในสำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสเน้นหลายด้าน มีทั้งด้านการกิน การเดินทาง การแต่งตัว ความเชื่อ อาชีพ และค่านิยม แสดงให้เห็นถึงความหลากหลายของวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของคนไทย ซึ่งสอดคล้องกับกระทรวงศึกษาธิการ (2545, น. ง) ที่กล่าวว่าการศึกษาสำนวนสามารถทำให้มีความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับหลายเรื่อง เช่น ประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม ประเพณี ศาสนา การกิน ความคิดของคนในสังคม เป็นต้น และการศึกษาเรื่องเหล่านี้จะก่อให้เกิดความสนุกในการอ่าน นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ วุฒิ กิม จี (2550, น. 104-105) ที่วิจัยเรื่อง **การศึกษาเปรียบเทียบสำนวนเวียดนามกับสำนวนไทย** ผู้วิจัยได้ศึกษาภาพสะท้อนจากสำนวนทั้งสองภาษา และพบว่าวิถีชีวิตที่ปรากฏในสำนวนมีหลายด้าน ได้แก่ ชีวิตความเป็นอยู่ ครอบครัว การศึกษา กีฬา เงินทองและฐานะทางสังคม ค่านิยม และศาสนา จึงแสดงให้เห็นว่าการศึกษานำนวนมีประโยชน์ต่อการเข้าใจวัฒนธรรมและวิถีชีวิต

วิถีชีวิตไทยผูกพันกับธรรมชาติ แม่น้ำลำคลอง สัตว์ และพืช จากการศึกษาสำนวนไทยที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรส ผู้วิจัยพบว่าสำนวนไทยมักนำสิ่งที่ใกล้ตัวในชีวิตประจำวันมาประกอบสำนวน โดยเฉพาะเครื่องปรุงรสต่าง ๆ ที่หาได้ง่ายในธรรมชาติ เช่น กระเทียม กะทิ กะปิ เกลือ ขมิ้น ข่า ขิง น้ำตาล น้ำผึ้ง ปลาร้า พริก และมะนาว นอกจากนี้ ยังมีการใช้ข้าว กาม ต ปลา และเห็ดมาเปรียบเทียบ ซึ่งคำเหล่านี้เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมและการกินอยู่ของคนไทย ไม่ว่าจะเป็นสมุนไพรที่ใช้ในการปรุงอาหาร พืชเศรษฐกิจที่ปลูกเพื่อนำมาบริโภค พาหนะที่ใช้ทางน้ำ หรือสัตว์น้ำที่จับจากแม่น้ำลำคลอง การนำสิ่งที่พบเจอในชีวิตประจำวันมาเปรียบเทียบในสำนวนไทย ไม่เพียงแต่แสดงให้เห็นถึงความใกล้ชิดระหว่างวิถีชีวิตกับธรรมชาติ ยังสะท้อนถึงภูมิปัญญาของคนไทยในการใช้ประโยชน์จากสิ่งที่ใกล้ตัว ทำให้เห็นถึงภาพรวมของวิถีชีวิตที่มีความเกี่ยวข้องกับธรรมชาติ แม่น้ำลำคลอง สัตว์ และพืชที่เป็นหัวใจสำคัญในการดำรงชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับจิตติวัฒน์ จตุรวิธวงศ์ (2546, น. 49) ที่ศึกษาเรื่อง **การวิเคราะห์ลักษณะและภาพสะท้อนจากสำนวนไทย** ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ภาพสะท้อนด้านสังคม พบว่าคนไทยมีวิถีชีวิตที่พึ่งพาธรรมชาติในสมัยก่อน มีการเดินทางด้วยเรือ มีการใช้สมุนไพรในการรักษาโรค และธรรมชาติเป็นแหล่งหาอาหาร สร้างบ้านตั้งถิ่นฐาน และทำการค้าขาย ดังนั้น คนไทยมีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติในหลายด้าน การศึกษานำนวนจึงสามารถแสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวข้องระหว่างวิถีชีวิตกับธรรมชาติ

เครื่องปรุงรสมีบทบาทสำคัญในวิถีชีวิตและวัฒนธรรม ประเทศไทยแต่ละภาคมี ภูมิศาสตร์ วัตถุดิบท้องถิ่น และรสนิยมในการบริโภคที่แตกต่างกัน แม้ว่าคนไทยนิยมรสชาติ บางอย่างเหมือนกัน เช่น รสเปรี้ยว แต่เครื่องปรุงรสที่ใช้ในการเพิ่มรสแตกต่างกันตามภูมิภาค เช่น อาหารภาคกลางนิยมใช้มะนาว มะขาม และมะกรูด ภาคเหนือใช้มะเขือเทศ ภาค ตะวันออกเฉียงเหนือใช้มะกอก ส่วนภาคใต้ใช้ส้มแขกเป็นหลัก ความแตกต่างเหล่านี้สะท้อนถึง รสนิยมในแต่ละพื้นที่ ยังสะท้อนถึงการใช้ทรัพยากรท้องถิ่นในการปรุงอาหาร เครื่องปรุงรสจึงไม่ เพียงแต่มีหน้าที่เพิ่มรสชาติให้อาหารเท่านั้น ยังเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สะท้อนถึงวัฒนธรรมของ แต่ละภูมิภาคในประเทศไทยด้วย นอกจากนี้ในสำนวนไทย ผู้วิจัยได้พบเครื่องปรุงรสต่าง ๆ ได้แก่ กระเทียม กะทิ กะปิ เกลือ ขมิ้น ข่า ขิง น้ำตาล น้ำผึ้ง ปลาร้า พริก และมะนาว เกลือเป็นเครื่องปรุง รสที่มีสำนวนที่เกี่ยวข้องมากที่สุด แสดงให้เห็นว่าเกลือมีบทบาทสำคัญมากกว่าเครื่องปรุงรสอื่นใน ชีวิตประจำวันของคนไทย อาจจะเพราะว่าเกลือเป็นสิ่งที่หาได้ง่าย มีราคาถูก คนทั่วไปก็ใช้ได้ ดัง สำนวน “กินเกลือกินกะปิ” และ “กัดก้อนเกลือกิน” เกลือมีความสำคัญเท่ากับข้าว เป็นสิ่งของ ประจำใช้ในการช่วยเหลือคนอื่น ดังสำนวน “ให้ข้าวให้เกลือ ให้เรือให้พาย” และเกลือยังสามารถ ใช้ในการถนอมอาหารได้ ดังสำนวน “ทำนาอมกั่ว ทำปลาอมเกลือ” จึงแสดงให้เห็นว่าเกลือมี ความสำคัญอย่างมากในวิถีชีวิตไทย ซึ่งคล้ายกับประเทศจีน ดัง MENG YU GU (2568) ที่กล่าวว่า ในสมัยโบราณ เกลือไม่เพียงแต่เป็นสิ่งที่จำเป็นที่บริโภคในชีวิตประจำวัน มีบทบาทสำคัญใน เส้นทางสายไหมตอนใต้ เป็นสินค้าแลกเปลี่ยน เทียบกับเงินตราได้ สามารถนำไปแลกเปลี่ยนกับ สินค้าอื่น และยังมีการเก็บภาษีเกลือ ซึ่งเป็นแหล่งรายได้ที่สำคัญรัฐบาลจีนในสมัยโบราณ แสดง ให้เห็นว่าเกลือเป็นสิ่งที่มีความค่าทั้งในประเทศไทยและจีนในด้านเศรษฐกิจและวัฒนธรรม ดังนั้น เครื่องปรุงรสจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สะท้อนวิถีชีวิตและวัฒนธรรม

สำนวนที่เกี่ยวกับเครื่องปรุงรสสะท้อนให้เห็นถึงพฤติกรรมของคนในสังคมไทย ผู้วิจัย พบว่าพฤติกรรมของคนไทยที่สะท้อนจากสำนวนมีหลายเรื่อง เช่น คนไทยบริโภคข้าวเหนียวและ ข้าวเจ้า คนไทยใช้เครื่องปรุงรสหลายชนิดมาปรุงอาหารเพื่อให้รสชาติกลมกล่อม คนไทยใช้ สมุนไพรเป็นวัตถุดิบอาหารเพื่อเพิ่มทั้งรสชาติและสรรพคุณทางยา คนไทยแต่งตัวตามสีประจำวัน หรือโอกาส คนไทยเดินทางด้วยเรือในสมัยก่อน คนไทยพูดจาสุภาพ ไม่นิยมใช้คำหยาบคาย คน ไทยอยู่กับครอบครัวและเพื่อน ไม่นิยมอยู่คนเดียว คนไทยตอบแทนบุญคุณ เมื่อได้รับบุญคุณจาก คนอื่น และคนไทยทำนาคตั้งแต่สมัยโบราณ การศึกษาสำนวนไทยจึงทำให้เห็นพฤติกรรมของคน ซึ่ง สอดคล้องกับ Nguyen Thi Thu Phuong และ สุภัค มหาวรากร (2565, น. 7-8) ที่วิจัยเรื่อง **สำนวนไทยที่เกี่ยวกับบัวซึ่งแสดงวัฒนธรรมไทยที่เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมเวียดนาม** ผู้วิจัย

พบว่าสำนวนที่เกี่ยวกับบัวสะทอนถึงพฤติกรรมของคนในสังคม โดยเฉพาะด้านการพูด เช่น คนไทยพูดอ่อนหวาน ไม่ค่อยพูดตรงไปตรงมา และหลีกเลี่ยงใช้คำพูดที่เสียความรู้สึกคนอื่น แสดงให้เห็นว่าสำนวนเป็นสื่อสำคัญที่สะท้อนความคิด วัฒนธรรม และพฤติกรรมของคนในสังคม

ในมุมมองของผู้วิจัยที่เป็นชาวต่างชาติ พบว่าสำนวนจีนกับสำนวนไทยมีความหมายที่คล้ายกันหรือเหมือนกัน แต่สิ่งที่ใช้ในการเปรียบเทียบต่างกัน เช่น สำนวน “เกลือจิ้มเกลือ” คนไทยใช้เกลือมาเปรียบเทียบ ส่วนคนจีนใช้ตากับฟันจากสำนวน “以眼还眼，以牙还牙，势不两立” มาเปรียบเทียบ สำนวน “กินเกลือกินกะปิ” คนไทยใช้เกลือกับกะปิมาเปรียบเทียบ ส่วนคนจีนใช้รำข้าวและผักป้าจากสำนวน “糠菜为粮” มาเปรียบเทียบ สำนวน “ชิงก็แรง ข่าก็รา” คนไทยใช้ชิงกับข่ามาเปรียบเทียบ ส่วนคนจีนใช้ปลายแหลมเข้มกับปลายแหลมของรวงข้าวจากสำนวน “针尖对麦芒，互不相让” มาเปรียบเทียบ และสำนวนขมื่นกับปูน คนไทยใช้ขมื่นกับปูนมาเปรียบเทียบ ส่วนคนจีนใช้น้ำกับไฟ น้ำแข็งกับถ่านไฟจากสำนวน “水火不相容，冰炭不同炉” มาเปรียบเทียบ และสำนวน “ข้าวเกลือเกลืออิม” คนไทยใช้ข้าวกับเกลือมาเปรียบเทียบ ส่วนคนจีนใช้เสื้อผ้าและอาหารจากสำนวน “丰衣足食，五谷丰登” มาเปรียบเทียบ นอกจากนี้สำนวนจีนกับสำนวนไทยมีความหมายที่คล้ายกัน โดยไม่เกี่ยวกับสิ่งที่เปรียบเทียบ เช่น สำนวนไทย “กลมเป็นลูกมะนาว, กลิ้งเป็นลูกมะนาว” กับสำนวนจีน “青柠天然圆，天才乃天生” สำนวนไทย “น้ำตาลโกล้มดใครจะอดได้” กับสำนวนจีน “男欢女爱，谁能控制” สำนวนไทย “หัวเดียวกระเทียมลีบ” กับสำนวนจีน “孤苦伶仃，孤援寡助” สำนวนข้างต้นแสดงให้เห็นว่าคนไทยกับคนจีนมีความคิดที่เหมือนกัน เช่น คนเค็มต่อคนเค็มต่างฝ่ายต่างไม่ยอมกัน สติปัญญาของคนเกิดตามธรรมชาติ และความสัมพันธ์ระหว่างชายหญิงเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ และจากความแตกต่างของสิ่งที่เปรียบเทียบ แสดงให้เห็นว่าสิ่งที่ใกล้ตัวของคนจีนกับคนไทยต่างกัน อาจเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมที่ต่างกัน ดัง ZHANG JIA (2563, น. 101-108) ที่วิจัยเรื่องการศึกษาเปรียบเทียบสำนวนจีนและสำนวนไทยที่มีค่าเกี่ยวกับร่างกาย ผู้วิจัยพบว่าสำนวนจีนกับสำนวนไทยมีการใช้คำที่เกี่ยวกับร่างกายเป็นจำนวนมาก เนื่องจากวัฒนธรรมไทยกับจีนมีความคล้ายในการใช้ภาษา และต่างให้ความสำคัญกับสิ่งที่ใกล้ตัว เช่น ร่างกาย และจากการศึกษาสำนวน พบภาพสะท้อนจากสำนวนมี 3 ประเภท ได้แก่ วัฒนธรรมทางวัตถุ เช่น อาหารการกิน เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น วัฒนธรรมความคิด เช่น ด้านศาสนา ด้านทัศนคติ เป็นต้น และวัฒนธรรมด้านบรรทัดฐาน เช่น การแต่งกาย สะท้อนให้เห็นว่าวัฒนธรรมจีนกับวัฒนธรรมไทยมีความเหมือนในด้านความคิด ความเชื่อ และทัศนคติ ดังนั้นการศึกษาสำนวนมีประโยชน์ต่อการเข้าใจวิถีชีวิตและวัฒนธรรม ผู้เรียนชาวจีนที่เรียน

ภาษาไทยในฐานะภาษาต่างประเทศ หากมีความรู้เรื่องนี้จะทำให้เข้าใจภาษาและวัฒนธรรมได้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาวลีชีวิตที่สะท้อนจากสำนวนไทยที่เกี่ยวข้องกับสิ่งอื่น ๆ เช่น สำนวนไทยที่เกี่ยวกับรสชาติ สำนวนไทยที่เกี่ยวกับสมุนไพร เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาสำนวนไทยเกี่ยวกับเครื่องปรุงรสในด้านอื่น ๆ เช่น การเปรียบเทียบ เป็นต้น



บรรณานุกรม

CNN travel. (2021, April 13). *The world's 50 best foods*.

<https://edition.cnn.com/travel/article/world-best-food-dishes/index.html>

MENGYU GU. (2568, 2 เมษายน). การศึกษาบทบาทของการค้าเกลือบนเส้นทางสายไหมตอน

ใต้จากเอกสารจีน. <https://youtu.be/rK1o3mhbsv0?si=wcT9eEastizR0fxV>

Min Mei, ปฏิพันธ์ อุทยานกุล, และ ยุพิน จันทรเรือง. (2561). การศึกษาวิเคราะห์ค่านิยมในสำนวนไทย. *พินเนศวรสาร*, 14(1), 135-147.

National Food Institute. (2008). *Exploring Thai Flavours*. <http://lib.doa.go.th/multim/e-book/EB00263.pdf>

Nguyen Thi Thu Phuong และ สุภัค มหาวรรกร. (2565). สำนวนไทยที่เกี่ยวกับบัวซึ่งแสดงวัฒนธรรมไทยที่เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมเวียดนาม. *ศิลปศาสตร์ปริทัศน์*, 17(2), 1-16.

Spring Green Evolution. (2567, 30 มกราคม). กระเทียมโทน ประโยชน์ พร้อมวิธีปลูกกระเทียมโทน แบบง่าย ๆ ที่บ้าน. https://www.sgethai.com/article/กระเทียมโทน-ประโยชน์/?srsitid=AfmBOop0wm_j_7C8XY-7NIppsO6VH1F-DyL6i_ZXeSCxNd-HkLwYGiHt

Thai Studies CU. (2561, 29 กันยายน). *สี่ประจำวัน*.

<http://www.thaistudies.chula.ac.th/2018/09/29/สี่ประจำวัน/>

THINA KHOM. (2566). การสร้างหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง “แกงกะทิในสำหรับไทย” สำหรับผู้เรียนชาวกำพูชา [ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].

iThesis Srinakharinwirot University. <http://ir->

[thesis.swu.ac.th/dspace/handle/123456789/3103](http://ir-thesis.swu.ac.th/dspace/handle/123456789/3103)

ZHANG JIA. (2563). การศึกษาเปรียบเทียบสำนวนจีนและสำนวนไทยที่มีคำเกี่ยวกับร่างกาย.

วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, 13(2), 99-110.

กรมทรัพยากรดินคำทางปัญญา. (2551). *ประกาศกรมทรัพยากรดินทางปัญญา เรื่อง การขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ น้ำตาลโตนดเมืองเพชร*.

<https://www.ipthailand.go.th/images/3534/2563/GI/20200602/48.56100048.pdf>

กรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน. (2546). *พืชข้าว*. <http://e-lib.dede.go.th/mm-data/Bib10823.pdf>

กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. (2548). ข้าว. <http://lib.doa.go.th/multim/e-book/EB00263.pdf>

กรมศิลปากร. (2564). ข้าว : ตำนานอารยธรรมไทย. กรมศิลปากร.

กรมศิลปากร. (2568, 25 เมษายน). วิถีชีวิตไทยในอดีต [เอกสารนำเสนอ]. การเสวนาทางวิชาการ เรื่อง "วิถีชีวิตไทยในอดีต", ห้องเสวนาทางวิชาการ อาคารอเนกประสงค์ อุทยาน ๑๐๐ ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

กรมส่งเสริมการเกษตร. (2557). น้ำผึ้ง. <https://esc.doae.go.th/wp-content/uploads/2018/12/น้ำผึ้ง.pdf>

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2558). อัตลักษณ์อาหารไทย 4 ภาค = *The identity of Thai cuisine in the 4 regions*. กรมส่งเสริมวัฒนธรรม.

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2559). ความรู้และแนวปฏิบัติเกี่ยวกับธรรมชาติและจักรวาล : มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2559). วัฒนธรรม วิถีชีวิตและภูมิปัญญา. https://www.culture.go.th/culture_th/article_attach/publication.pdf

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2562). อาหารไทย : มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม Thai Food : Thai Cultural Heritage. <http://book.culture.go.th/thaifood/mobile/index.html#p=1>

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2565). มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๕. <http://book.culture.go.th/ich2565/mobile/index.html#p=1>

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2567, 16 ธันวาคม). ความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับธรรมชาติและจักรวาล : กะปิแหลมสักหรือกะปิทุ่งตึก.

<http://ich.culture.go.th/article/detail/675fdb956bbf025285b47dbd>

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2568). *Dos & Don'ts Cultural Practices in Asean + 3* (พิมพ์ครั้งที่ 3). สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). *สำนวนไทย*. ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.

กฤตยาน จุฑาเกียรติ. (2564). การศึกษาเปรียบเทียบความเหมือนของสำนวนจีนที่มีคำว่า *gu* กับ สำนวนไทยที่มีคำว่า *ผี*. *วารสารวิชาการสถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ*, 7(1), 463-477.

กองการแพทย์ทางเลือก. (2551). *ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ*. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

- กองบรรณาธิการ บริษัท แพลน กราฟิค จำกัด. (2553). *เรื่องเล่า...เรื่องราวมะพร้าว*. บริษัท แพลน กราฟิค จำกัด.
- ขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์). (2538). *สำนวนไทย*. สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2561). *วัฒนธรรมไทย = Thai culture*. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- จริยา เดชกุญชร. (2548). *ศิลปะพื้นฐานการเตรียมอาหาร*. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร.
- จักรกฤษณ์ ดิษฐโชติ, ประกายแก้ว ฤกษ์เวียง, และ กนกวรรณ วารีเขตต์. (2563). การศึกษาที่มาของ สำนวนไทยในวรรณกรรมเรื่อง สี่แผ่นดิน. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ รำไพพรรณี*, 1(1), 49-60.
- เฉลิมชัย สุวรรณวัฒนา. (2553). *สีในวัฒนธรรมคตินิยมของเชื้อชาติไทย*.
http://www.thapra.lib.su.ac.th/objects/thesis/fulltext/thapra/Chalermchai_Suwanwatana/fulltext.pdf
- ชรินทร์ จิริงจิตร์ และ เสาวลักษณ์ เชื้อคำ. (2563). *อาหารไทยเชิงเจริญ = The complete arts of thai cooking*. แสงแดด.
- ชีว ชิววัน. (2557). *พจนานุกรมไทย-จีน ฉบับสมบูรณ์ทันสมัย*. ตาตา.
- ฐิติวัฒน์ จตุรวิธวงศ์. (2546). *การวิเคราะห์ลักษณะและภาพสะท้อนจากสำนวนไทย [สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]*. Central Library Srinakharinwirot university. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Tha/Thitiwat_C.pdf
- ณรงค์ เล็งประชา. (2539). *พื้นฐานวัฒนธรรมไทย (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.
- ณัฐกานต์ เกาศล. (2561). ภูมิปัญญาชาวบ้าน: พัฒนาการของเรือ. *วารสารจันทร์เกษมสาร*, 24(46), 30-45.
- เดชา ศิริภัทร. (2553). *สมุนไพรจากครัวไทย (พิมพ์ครั้งที่ 6)*. สำนักพิมพ์ หมอชาวบ้าน.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. (2545). *กินดีสุขภาพดี : โภชนาการทางเลือกและซูเปอร์อาหารสุขภาพ*. แสงแดด.
- ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ. (2553). *ภูมิปัญญาอาหารจากข้าว*. สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- เทพมนตรี ลิ้มปวยอ. (2540). *ชีวิตชุมชนริมน้ำอยุธยา : มรดกไทย มรดกโลก*. แพลน โมทีฟ.
- ธนาพันธ์ ตรงดี และคณะ. (2551). *วัฒนธรรมการใช้ภาษา = Language usage in cultural*

- contexts (พิมพ์ครั้งที่ 4). สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- นฤมล นันทรักษ์. (2563). อาหารเหนือ. วารสารวัฒนธรรมอาหารไทย, 2(2), 1-9.
- นารี ยิ่งเจริญ. (2554). มหัศจรรย์พืชสมุนไพร 99 ชนิด ด้านโรคร้าย. ประกาย.
- ประคอง นิมนานเหมินท์ และคณะ. (2552). บรรทัดฐานภาษาไทยเล่ม 4 : วัฒนธรรมการใช้ภาษาไทย. สถาบันภาษาไทย สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.
- ประเทือง คล้ายสุบรรณ. (2554). ส่วนวนไทย (พิมพ์ครั้งที่ 15). ชมรมส่งเสริมภาษาไทยจังหวัดพระนครศรีอยุธยา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- ประกาศรี สีหอำไพ. (2550). วัฒนธรรมทางภาษา (พิมพ์ครั้งที่ 3). สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พราว พาหอม. (2557). แบบเรียนภาษาไทยเชิงวัฒนธรรมเรื่อง "ข้าวกับวิถีชีวิตไทย" สำหรับผู้เรียนชาวต่างประเทศ [สารนิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. Central Library Srinakharinwirot university. http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Tea_Tha_For_Lan/Phrao_P.pdf
- พานิชย์ ศักดิ์ปัญญา. (2544). มะพร้าวพืชสารพัดประโยชน์. มติชน.
- พิทยา ว่องกุล และคณะ. (2552). เครื่องมือทางวัฒนธรรม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พิรมณ การย์กุลวิฑิต, ทักษอร ศรีสังขจร, และ กานดา แจ่มจำรัส. (2562). สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน. โปร แอมไพนี.
- เพ็ญแข วัจนสุนทร. (2523). คำนิยมในสำนวนไทย (พิมพ์ครั้งที่ 2). โอเดียนสโตร์.
- ภาณุ มณีวัฒนกุล. (2549). จากน้ำปลาและกับแก้มถึงแฮมเบอร์เกอร์. มติชน.
- มณีรัตน์ จันทะณะลิน. (2562). อาหารอีสาน. วารสารวัฒนธรรมอาหารไทย, 1(2), 1-7.
- มหาวิทยาลัยสวนดุสิตและหน่วยงานบริหารและจัดการทุนด้านการเพิ่มความสามารถในการแข่งขันของประเทศ. (2564). เอกสารประกอบการอบรมหลักสูตรการประกอบอาหารพื้นถิ่น. <https://gastronomythailand.com/public/files/course/การประกอบอาหารพื้นถิ่น.pdf>
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศิลปศาสตร์. (2553). เอกสารการสอนชุดวิชาสังคมมนุษย์ = Human society. สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน. (2547). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ เล่ม 13. https://saranukromthai.or.th/ebooks/?page_id=260#เรื่องที่_8_อาหารไทย
- มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์. (2542). สารานุกรมวัฒนธรรมไทยภาคใต้

เล่ม 2. มุลินนิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์.

มุลินนิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์. (2542). *สารานุกรมวัฒนธรรมไทยภาคใต้*

เล่ม 9. มุลินนิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์.

มุลินนิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์. (2542). *สารานุกรมวัฒนธรรมไทยภาคกลาง*

เล่ม 1. มุลินนิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์.

มุลินนิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์. (2542). *สารานุกรมวัฒนธรรมไทยภาคกลาง*

เล่ม 2. มุลินนิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์.

มุลินนิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์. (2542). *สารานุกรมวัฒนธรรมไทยภาคกลาง*

เล่ม 7. มุลินนิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์.

มุลินนิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์. (2542). *สารานุกรมวัฒนธรรมไทยภาคกลาง*

เล่ม 12. มุลินนิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์.

เม็งเตี้ย หลี่, สนิท สัตโยภาส, และ ขวัญใจ กิจชาลารัตน์. (2563). การศึกษาเปรียบเทียบสำนวนจีนกับสำนวนไทยที่เกี่ยวกับสี. *พืชมเนศวร์สาร*, 16(1), 27-36.

รงค์ ประพันธ์พงศ์. (2558). *ค่านิยมแบบไทย*. สถาพรบุ๊คส์.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2553). *ภาษิต คำพังเพย สำนวนไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน* (พิมพ์ครั้งที่ 15).

ราชบัณฑิตยสถาน.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *สำนวนไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. ราชบัณฑิตยสถาน.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2555). *ภาษิต สำนวนไทย 4 ภาค ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. ราชบัณฑิตยสถาน.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. ราชบัณฑิตยสถาน.

วรวรรณ คงมานุสรณ์. (2553). *รู้ถ้วนสำนวนไทย* (พิมพ์ครั้งที่ 7). อักษรเจริญทัศน์.

วราวัชต์ มหามนตรี. (2557). ภาษิต สำนวน : ภาพสะท้อนโลกทัศน์ของคนไทยต่อผู้หญิง. *วารสาร*

อารยธรรมศึกษาโขง-สาละวิน, 5(2), 9-58.

วิยะดา เมืองโคตร. (2559). *แบบเรียนภาษาไทยเชิงวัฒนธรรมเรื่อง "กล้วยกับวิถีชีวิตไทย" สำหรับนักเรียนชาวต่างประเทศ* [สารนิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].

Central Library Srinakharinwirot university.

http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Tea_Tha_For_Lan/Viyada_M.pdf

วีระศักดิ์ จันทร์สงแสง. (2566). ปลาบ้า อายายอมให้หมดใจ. *นิตยสารสารคดี*, 39(455), 66-77.

วุฒิ กิม จี. (2550). *การศึกษาเปรียบเทียบสำนวนเวียดนามกับสำนวนไทย* [ปริญญาานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. Central Library Srinakharinwirot

university. [http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Tha\(M.A.\)/VuThiKimChi.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Tha(M.A.)/VuThiKimChi.pdf)

เวทิน ขาติกุล. (2561). *Thailand only* เรื่องแบบนี้มีแต่ไทยๆ. อัมรินทร์ปริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง
 ศรัณย์ ทองปาน. (2566). กะปิกุ้งฝอย ของอร่อยจากท้องถิ่น. *นิตยสารสารคดี*, 39(455), 102-114.
 ศรีสมร คงพันธุ์. (2546). *หลักการทำอาหารและสุขภาพ*. โรงพิมพ์อักษรสมัย.
 ศรีสมร คงพันธุ์. (2561). *อาหารขึ้นทะเบียน : มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ*. ส.ส.ส..
 ศศิธร ทศนัยนา. (2556). วิถีชีวิตไทยจากสำนวนไทยที่มีคำว่า “น้ำ” เป็นส่วนประกอบ. *วารสารศิลป/*
ศาสตร์, 13(2), 40-57.

ศุภกานต์ มาลยาภรณ์ และ สุภัค มหาวรรณ. (2565). *อาหารเพื่อสุขภาพ*.

<https://anyflip.com/silzx/mhyg/basic>

ศูนย์ข่าวกรมส่งเสริมการเกษตร. (2565, 31 มกราคม). *เกษตรพื้นฟูวิถีทำขวัญเกลือครั้งแรกของ*
ประเทศ สร้างขวัญกำลังใจแก่เกษตรกร กระตุ้นพัฒนาเกลือคุณภาพ ด้วยเทคโนโลยี.

<https://doanews.doae.go.th/archives/11902>

สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2540). *ผักพื้นบ้าน : ความหมาย*
และภูมิปัญญาของสามัญชนไทย (พิมพ์ครั้งที่ 2). โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่าน
ศึก.

สถาบันอาหาร. (2554). *รสมือไทย สุดยอดตำรับอาหารไทยยอดนิยม*.

https://www.nfi.or.th/datas/files/media_fromfood/2564_1_1_ThaiHandFlavor.pdf

สมศรี สุกมณีนันท์. (2544). *มารยาทสังคม*. บริษัทปูนซีเมนต์ไทย

สมาคมส่งเสริมบุคคลิกสตรี. (2544). *งามอย่างมีคุณค่า*. สมาคมส่งเสริมบุคคลิกสตรี.

สำนักงานคณะกรรมการอ้อยและน้ำตาลทราย. (2550). *9 บทบันทึกแห่งอ้อยและน้ำตาลทรายไทย*.
 สำนักงาน.

สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดเพชรบุรี. (2567, 16 ธันวาคม). *จังหวัดเพชรบุรี ขับเคลื่อนมูลค่าทาง*
เศรษฐกิจ ชู "เกลือทะเลบ้านแหลม" เป็นสินค้า GI ลำดับที่ 6 เพื่อสร้างความเข้มแข็งและ
กระจายรายได้สู่ชุมชน.

<https://phetchaburi.prd.go.th/th/content/category/detail/id/9/iid/348501>

สำนักงานอุทยานการเรียนรู้. (2561, ม.ป.ป.). *เจาะ ชูดี คั้น ทำน้ำกะทิ*.

<https://www.tkpark.or.th/download?file=00441c.pdf&name=Rollup-Kati-03.pdf>

สำราญ ผลดี. (2561). *ไทยศึกษา*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สิรินาฏ ศิริสุนทร. (2556). *วัฒนธรรมอาหารไทย จากอดีตสู่ปัจจุบัน*. สำนักงานเลขาธิการ

คณะกรรมการอาหารแห่งชาติ

สุจิตต์ วงษ์เทศ. (2549). "พลังลาว" ชาวอีสาน มาจากไหน? มติชน.

สุจิตต์ วงษ์เทศ. (2551). ข้าวปลาอาหารไทย ทำไม? มาจากไหน. โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.

สุนันท์ อัญชลีบุญกุล. (2562). ระบบคำภาษาไทย (พิมพ์ครั้งที่ 5). สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เสาวลักษณ์ อนันตศานต์. (2557). การศึกษาวิถีชีวิตพื้นบ้าน. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

หนึ่งฤทัย ขวณะลิขิต. (2561). ลักษณะภาษาไทย. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.

องค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน. (2564, 11 กรกฎาคม). เพชรบุรี

เมือง 3 รส เค็มเปรี้ยวหวานอร่อยกำลังดี. <https://www.dasta.or.th/th/article/349>

อบเชย วงศ์ทอง และ ชนิษฐา พูนผลกุล. (2556). หลักการประกอบอาหาร. สำนักพิมพ์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อบเชย อิมสบาย. (2553). อาหารไทย 4 ภาค. แสงแดด.

อภิญา มานะโรจน์ และ สุวรรณ ชัยชนะ. (2561). อาหารไทยเบื้องต้น. แม่บ้าน.

อภินันท์ บัวหภักดี. (2562). ปลาร้า... อาหารปลาหมัก อุดมคุณค่าและประโยชน์. วัฒนธรรม, 58(2), 98-103.

อรพิน ชัยประสพ. (2558). การถนอมอาหาร = Food Preservation : FDT 3205. สำนักพิมพ์

มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

เอี่ยม ทองดี. (2538). ข้าว : วัฒนธรรมและการเปลี่ยนแปลง. มติชน.





คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศนียบัตรฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

TAOYUN FU

ได้ผ่านการมอบใบความรู้พื้นฐานด้าน “หลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์”

(Ethical Principle to Research Involving Human Subject)

ให้ไว้ ณ วันที่ 08/12/23

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ใบประกาศนียบัตรฉบับนี้จะหมดอายุหลังจากวันออกใบประกาศแล้ว 3 ปี



AF19-03-03.1

August, 2023

หนังสือรับรองการยกเว้น
หนังสือฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

ชื่อโครงการวิจัย : วิถีไทยที่สะท้อนจากสำนวนเครื่องปรุงรสอาหาร
ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวTAOYUN FU
หน่วยงานต้นสังกัด : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
หมายเลขรับรอง : SWUEC-672015

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้พิจารณาแล้วว่าเป็นโครงการที่เข้าข่ายการพิจารณาแบบยกเว้น ตามประกาศมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หากผู้วิจัยมีความประสงค์จะปรับปรุงแก้ไขโครงการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับระเบียบวิจัยและกลุ่มประชากรเป้าหมายจะต้องยื่นเสนอโครงการวิจัยใหม่ เพื่อขอรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ก่อน และหากดำเนินการเสร็จสิ้นแล้วขอให้ยื่นแจ้งปิดโครงการวิจัยพร้อมรายงานฉบับสมบูรณ์ หรือสำเนาบทความตีพิมพ์ทางวิชาการต่อคณะกรรมการฯ ทันที โดยหน่วยจริยธรรมและมาตรฐานการวิจัยจะเก็บเอกสารโครงการวิจัยของท่านเป็นเวลา 3 ปี นับจากวันที่ออกหนังสือรับรอง

วันที่รับรอง : 4 มกราคม 2567

วันที่หมดอายุ : 3 มกราคม 2570

(ลงชื่อ).....

(รองศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

ชุดสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ (ชุดที่ 2)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

หน่วยจริยธรรมและมาตรฐานการวิจัย

อาคารนวัตกรรม ศ.ดร.สาโรช บัวศรี ชั้น 17

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โทร. (02) 6495000 ต่อ 17503, 17506 โทรสาร (02) 2042590

ประวัติผู้เขียน

