

บทความวิจัย (ม.ค. – มิ.ย. 2563)

อาหารไทยของวังสวนสุนันทาเพื่อสุขภาพในเชิงทฤษฎีการแพทย์แผนไทย

อำไพศรี รัชมิทัต, สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์,

E-mail: amphaisri.ra@gmail.com โทร 081-614-7585

ผศ.ดร.ศุภะลักษณ์ พักคำ, มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา 10300,

E-mail: supaluk99@hotmail.com โทร 0216011749 ต่อ 33

บทคัดย่อ

สวนสุนันทา หรือวังสวนสุนันทา เป็นพระนามพระราชทานจากพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ตั้งในพื้นที่พระราชวังสวนดุสิตเขตพระราชฐานชั้นใน ในปี พ.ศ. 2463 – 2475 วังสวนสุนันทาเป็นที่ประทับของ พระวิมาดาเธอ กรมพระสุทธาสินีนาฏ ปิยมหาราชปดิวรัดา และเจ้าจอมในรัชกาลที่ 5 รวมไปถึงข้าหลวงที่ติดตามอีกจำนวนมาก ถือได้ว่าเป็นที่สั่งสอนอบรมกิริยา มารยาท และฝึกการทำงานฝีมือกุลสตรี และยังเป็นสถานที่ที่มีชื่อเสียงด้านการอาหารชาววัง ดำรงกับชาวไทยชาววังสำนักพระวิมาดาเธอฯ มีเอกลักษณ์ ประดิษฐ์รสชาติอาหารได้กลมกล่อมครบรส ด้วยความหลากหลายของส่วนประกอบเครื่องปรุง และมีรสร้อนที่มาจากพืช ผัก สมุนไพร และเครื่องเทศ มีศาสตร์อาหารคู่อาหาร คือมีของแถมช่วยชูรสให้กลมกล่อมอร่อยมากขึ้น ดังนั้นวัตถุประสงค์ของการศึกษาอาหารชาววังของวังสวนสุนันทาว่ามีการจัดชุดสำหรับอย่างไรมีคุณค่าทางอาหารตามหลักโภชนาการ และมีผลต่อสุขภาพตามแนวทฤษฎีการแพทย์แผนไทย จึงได้ศึกษาค้นคว้าจากหนังสือประวัติวังสวนสุนันทา และสัมภาษณ์จากผู้รู้ สำหรับอาหาร 3 มื้อที่แนะนำ คือ อาหารมื้อเช้า อาหารมื้อกลางวัน และอาหารมื้อเย็น ส่วนใหญ่ประกอบด้วย ข้าวสวย/ ข้าวต้ม หรือข้าวต้มสามกษัตริย์/ น้ำพริกต่างๆ และเครื่องเคียง/ อาหารคาวส่วนใหญ่เป็นประเภทแกง ต้มยำ ยำต่างๆ อาหารไทยชาววังสามารถดัดแปลง จัดสำรับใหม่ได้ตามความชอบ และความเหมาะสมต่อผู้รับประทาน ตามสภาพภูมิอากาศในแต่ละวันได้ การเรียนรู้การปรุงอาหารไทย เท่ากับการเรียนรู้เพื่อปรุงยาบำรุงสุขภาพกาย เหมาะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ การรับประทานอาหารที่ปรุงแต่งตามแบบสมัยก่อน ที่เน้นของตามฤดูกาล ปรุงรสไม่จัด เน้นของสดสะอาด กินข้าว ผัก ปลา เป็นหลัก อาหารแต่ละมื้อมีหลากหลายเมนู อาหารไทยชาววังจัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้

คำสำคัญ: อาหารไทยชาววัง, สำหรับอาหารไทยชาววังสวนสุนันทา, ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย

Received: August 16 2019, Revised August 22 2019, Accepted August 28, 2019

Royal Thai Cuisine of SuanSunandha Palace for Health in Theoretical Thai Traditional Medicine

Amphaisri Rasmidatta, Applied Thai Traditional Medicine,

E-mail: amphaisri.ra@gmail.com Tel. 081-614-7585

Asst.Prof.Dr.SupalakFakkham, SuanSunandhaRajabhat University 10300,

E-mail: supaluk99@hotmail.com Tel. 0216011749 - 33

Abstract

SuanSunandha or SuanSunandha Palace was named by King Chulalongkorn (King Rama V) located in the inner court of Dusit Palace. During the 1920 and 1932, it was a residence of Her Highness Princess Saisavali Bhiromya Krom Phra Suddhasinart, King Rama V's concubines and many governors where taught etiquette, practiced lady crafts and had a famous for royal cuisines. The royal Thai recipes of Her Highness Princess were unique and full of flavor with various ingredients, especially pungent taste from plants, vegetables, herbs and spices. They also used a pair of food principle which have the additive foods to make more mellow taste and lusciousness. This study aimed to investigate the deck set, nutrition and health affects following Thai traditional medicine theory by searching from SuanSunandha history book and interviewing from those who know. The three recommended meal were breakfast, lunch and dinner that mostly consisted of steamed rice, boiled rice or three kings boiled rice, various chili sauce with side dishes, and also main meat dishes such as curry, Tom Yum and spicy salad. Moreover, royal Thai cuisines can be adjusted to set a new deck according to preference and personal suitability as same as daily climate. Learning to cook Thai foods was like as learning to prepare healthful medicine which was suitable for health food. Foods prepared with former method usually used fresh, clean and seasonal raw materials to favor not intensely. The main dishes had rice, vegetable and fish that ate with several menus in each meal. Therefore, royal Thai cuisines are classified as healthy foods.

Keywords: Thai Cuisine, Royal Thai Cuisine of SuanSunandha Palace, Theory of Thai Traditional Medicine

คำขอบคุณ: งานวิจัยนี้เป็นได้รับการสนับสนุนจากสาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

บทนำ

“อาหาร” คือสิ่งที่กินเข้าไปเพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิต หรือเพื่อเป็นพลังงาน และบำรุงรักษาร่างกาย (กอบแก้ว นางจพินิจ, 2542) สมัยก่อนอาหารของคนไทยประกอบด้วยข้าวเป็นหลัก มีผักเป็นส่วนใหญ่และมีเนื้อสัตว์พอประมาณ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเนื้อปลา เป็นอาหารที่มีการใช้พืช ผัก เครื่องเทศ และสมุนไพรสดในการประกอบอาหาร และมีผลไม่ตามฤดูกาลเป็นของหวาน อาหารการกินมีความอุดมสมบูรณ์ และมีความสมดุลทางโภชนาการเอกลักษณ์ที่สำคัญของคนไทยนิยมบริโภคอาหารเป็นสำหรับซึ่งเป็นวัฒนธรรมการกินของคนไทยที่เป็นมาช้านาน ตำรับอาหารไทยมีความเป็นมาจากสองสายทางที่เด่นชัดคือ อาหารไทยในบริบทของราชสำนักและวิถีชาวบ้านอาหารไทยในราชสำนักหรืออาหารไทยชาววัง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่ากับข้าวเจ้านาย ก็มีลักษณะเป็นแบบเดียวกันอาหารไทยชาวบ้านทั่วไป ต่างกันที่อาหารชาวบ้านจะประกอบแบบเรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน ไม่ได้เน้นความสวยงามแบ่งตามวัฒนธรรมแต่ละภูมิภาค ได้เป็น 4 ภาคใหญ่ๆคืออาหารประจำ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคใต้ และภาคกลาง ซึ่งอาหารแต่ละภาคนั้นมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีของคนในแต่ละท้องถิ่น เช่น ภาคเหนือซึ่งในอดีตบริเวณภาคเหนือของไทยเคยเป็นส่วนหนึ่งของอาณาจักรล้านนามาก่อน ช่วงที่มีความเจริญรุ่งเรือง มีผู้คนจากดินแดนต่าง ๆ อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานในที่แห่งนี้จึงได้รับวัฒนธรรมหลากหลายจากชนชาติต่าง ๆ เข้ามาในชีวิตประจำวันรวมทั้งอาหารการกินด้วย อาหารของทางภาคเหนือประกอบด้วยข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก มีน้ำพริกชนิดต่าง ๆ เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน มีแกงหลายชนิด เช่น แกงโฮะ แกงแค เป็นต้นภาคตะวันออกเฉียงเหนือภูมิประเทศส่วนใหญ่ อยู่ห่างไกลทะเลค่อนข้างแห้งแล้ง จะรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก รับประทานพืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ส่วนเนื้อสัตว์ต่างๆ นั้นได้มาจากสัตว์ซึ่งชาวบ้านเลี้ยงไว้เองในครัวเรือน และสามารถหาได้ทั่วไปในธรรมชาติอีกด้วย รสชาติของอาหารค่อนข้างจัด ไม่นิยมอาหารที่มีรสหวาน รสเปรี้ยวเกินไป ประกอบอาหารด้วยการปิ้งมากกว่าการทอด นอกจากสะดวกแล้วยังไม่ต้องมีอุปกรณ์มากมาย ภาคใต้ เป็นภูมิภาค ที่มีพื้นที่ติดชายฝั่งทะเล ประชากรส่วนใหญ่ทำประมง อาหารหลักของภาคใต้จึงเป็นอาหารทะเลสด และนิยมใช้เครื่องเทศในการปรุงอาหาร รสชาติจะเผ็ดร้อน เค็มและเปรี้ยว เช่น แกงไตปลา แกงส้ม และแกงเหลือง เป็นต้น และภาคกลางมีพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำหลายสายไหลผ่าน ข้าวปลาอาหารจึงอุดมสมบูรณ์เกือบตลอดทั้งปี รวมทั้งมีพืชผัก ผลไม้นานาชนิด จึงทำให้อาหารของภาคกลางจึงมีความหลากหลาย โดยรสชาติของอาหารภาคกลางนั้นจะไม่เน้นไปทางรสใดรสหนึ่งโดยเฉพาะ คือมีทั้งรสเค็ม เผ็ด เปรี้ยว และหวานคลุกเคล้าไปตามชนิดต่างๆของอาหาร นอกจากนี้มักมีการใช้เครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส เช่น เครื่องเทศ และมักใช้กะทิเป็นส่วนประกอบของอาหารอาหารภาคกลางเป็นอาหารที่มักจะมีเครื่องเคียงของแหม่มร่วมรับประทานด้วย แต่อาหารไทยในราชสำนัก หรืออาหารไทยชาววัง คืออาหารที่ประดิษฐ์คิดค้นโดยผู้คนในวัง มีอัตลักษณ์ที่สำคัญ คือความอุดมสมบูรณ์ และมีความสดใหม่ของวัตถุดิบในการประกอบอาหาร มีกรรมวิธีในการทำซับซ้อน ประณีต พิถีพิถัน ต้องใช้เวลาและกำลังผู้คนในการทำจำนวนมาก มีความแปลกแตกต่าง ความวิจิตรบรรจง กล่าวคือ นอกจากเป็นอาหารปากแล้วยังต้องเป็นอาหารตา มีรสชาติที่นุ่มนวล กินแล้วไม่สะดุด คือ รสไม่จัด ไม่เผ็ดมาก ไม่หวานมาก เพียงแต่มีความกลมกล่อมเป็นหลัก ไม่มีของหมัก ของดอง ไม่มีของควาๆ เช่น ไตปลา ไม่มีของแข็ง ไม่มีกระดูก อาหารจะเคี้ยวง่าย และตัดพอดีคำ ในแต่ละมื้อจะประกอบไปด้วยอาหารที่มีความหลากหลาย จัดเป็นชุดที่เรียกว่า "เครื่องเจ้านาย" พระบรมมหาราชวังถือเป็นศูนย์กลางของศิลปวัฒนธรรมชั้นสูง เช่น ศิลปะการจัดทำอาหาร ที่เรียกว่าอาหารชาววังซึ่งจะเน้นการนำเสนอไปที่วังสวนสุนันทา(กิตติพงษ์ วิโรจน์ธรรมกูร, 2553; กิตติพงษ์ วิโรจน์ธรรมกูร, 2550; กิตติพงษ์ วิโรจน์ธรรมกูร, 2545, 2548; กิตติพงษ์ วิโรจน์ธรรมกูร 2545,2547) 1วังสวนสุนันทาแห่งนี้ “พระวิมาดาเธอ กรมพระสุทธาสินีนาฏ ปิยมหาราชปดิวรัดา” ทรงควบคุมห้องพระเครื่องต้น มีหน้าที่ดูแลพระกระยาหาร เพื่อถวาย พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระบรมวงศานุวงศ์ (ศูนย์ศิลปะวัฒนธรรม, 2536) เนื่องด้วยพระองค์ท่านทรงพิถีพิถันในเรื่องความสะอาด ปลอดภัย สวยงาม และรสชาติชวนบริโภค ทำให้อาหารตำหนักพระวิมาดาเธอฯ ทรงเป็นเอกด้านการครัว และได้รับความไว้วางพระราชหฤทัยให้ทรงดูแลกำกับราชการห้องพระเครื่องต้นทั้งในวังหลวงและในสวนดุสิตตลอดรัชกาล (เกศสิริ ปันธุระ, 2550) และที่สำคัญ

ในช่วงรัชกาลที่ 5 เป็นต้นมา เป็นช่วงที่มีการติดต่อกับต่างประเทศ ทำให้มีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะด้านอาหาร ทำให้อาหารวังสวนสุนันทามีความหลากหลายที่นอกจากอาหารไทยแล้วยังมีอาหารดัดแปลงจากประเทศตะวันตก ที่ยังเน้นคุณภาพ การคัดเลือกเครื่องปรุง และความพิถีพิถันในการปรุงที่มีการดัดแปลงจนมีรสชาติเข้ากับคนไทย และการจัดเป็นสำรับเป็นชุดอาหาร

ปัจจุบันอาหารไทยชาววังส่วนใหญ่ปรับตัวเข้าสู่การเป็นอาหารประจำชาติ และอาหารชาววังบางส่วนถูกนำเสนอในฐานะที่เป็นอาหารชั้นสูงและอาหารดั้งเดิม ด้วยกรรมวิธีในการทำที่ประณีต บรรจง พิถีพิถันใช้วัตถุดิบที่สด สะอาด ตามฤดูกาล (กรรณิการ์ พรหมเสาร์ และ นันทา เบญจศิริการษ์, 2542; มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาและคณะ, 2537; ม.ล.เนืองนิลรัตน์, 2545) และส่วนใหญ่ปลอดภัยสารพิษ เน้นการใช้พืชผัก และสมุนไพรมาประกอบอาหารเป็นหลักซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการสูง แต่ด้วยบริบทของสังคมในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตอย่างมากทำให้อัตลักษณ์ความเป็นอาหารไทยชาววังแบบดั้งเดิมได้สูญหายไปบ้างแล้วประกอบกับกระแสวัฒนธรรมการกินจากประเทศตะวันตกเทคโนโลยีสารสนเทศตลอดจนอิทธิพลของเศรษฐกิจการค้า และการบริโภคอาหารจากระบบอุตสาหกรรมอาหาร เนื่องจากวิถีชีวิตของผู้คนเปลี่ยนแปลงไปโดยเฉพาะวิถีชีวิตของคนเมืองใหญ่มีความเร่งรีบ และมักจะกินอาหารแบบเร่งด่วน อาทิเช่น อาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารกล่องแช่เย็น หรืออาหารตามร้านอาหาร ภัตตาคารที่มีการปรับสูตรจนทำให้อาหารตำรับดั้งเดิมแทบไม่หลงเหลือให้ได้ลิ้มลอง และทุกคนเริ่มละเลยการกินแบบดั้งเดิม และรสชาติอาหารที่กินก็มีรสชาติจัดจ้าน เช่น รสหวานจัด เค็มจัด มันจัด เป็นต้น และที่สำคัญนิยมการบริโภคอาหารที่มีสัดส่วนของแป้งไขมัน และเนื้อสัตว์สูง กินผักน้อยลง และอาหารก็ไม่สดใหม่ มักเป็นอาหารแช่แข็ง อาหารกระป๋อง เป็นต้น เป็นสาเหตุให้คนไทยมีปัญหาภาวะโภชนาการเกิน หรืออ้วน และนำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สำคัญหลายโรค อาทิเช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และมะเร็งต่างๆ เป็นต้น ซึ่งนับว่ายังคงเป็นปัญหาของสาธารณสุขของประเทศด้านโภชนาการจากปัญหาดังกล่าวที่นับวันมีมากขึ้นจึงต้องมีการรณรงค์ให้ประชาชนหันมาใส่ใจสุขภาพ และมีการตอบรับเป็นอย่างดี เพราะประชาชนส่วนใหญ่เริ่มตระหนักถึงโรคภัย อันตรายที่เกิดขึ้นกับสุขภาพของตนเองว่าโดยเชื่อมสาเหตุมาจากการบริโภคอาหาร ที่มีการรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ดเดิมาๆ ซ้ำๆ อาหารปรุงสำเร็จ ล้วนแต่เป็นอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ หรือเรียกได้ว่าเป็นอาหารขยะปัจจุบันนี้คนไทยเริ่มหันกลับมาใส่ใจการกินเพื่อสุขภาพมากขึ้นเปลี่ยนแปลงรูปแบบการกินอาหารและปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตย้อนกลับไปสู่การดำเนินชีวิตแบบดั้งเดิม ซึ่งดูได้จากกระแสเรื่องอาหารออร์แกนิก เน้นความเป็นธรรมชาติ และการหันมาใช้พืชสมุนไพรมากขึ้น ดังนั้น การดำรงชีวิตให้ปลอดภัยโดยเลือกอาหาร ที่จะนำมาบริโภคเพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปตามกระแสโลกปัจจุบัน คงจะต้องมีการสร้างแรงจูงใจให้คนหันมาใส่ใจสุขภาพและคุณค่าของอาหารไทย และส่งเสริมให้คนไทยรุ่นใหม่หันมาบริโภคอาหารไทยที่เป็นอาหารพื้นบ้านหรืออาหารพื้นเมืองแบบดั้งเดิม ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และยังมีสรรพคุณทางยาในการป้องกัน และรักษาโรคบางอย่างได้ด้วย โดยเราควรเลือกที่จะบริโภคอาหารไทยที่ให้คุณค่าทางโภชนาการมีการปลูกฝังนิสัยการบริโภคอาหารที่ปรุงเอง เน้นการกินผัก และปลา และอาหารที่หลากหลาย ไม่ควรกินอาหารแบบเดิมาๆ ซ้ำๆ และเน้นการกินผลไม้ตามฤดูกาล แทนขนมหวานที่มีแต่แป้งและน้ำตาลสูง การส่งเสริมการบริโภคอาหารไทยให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนไทยในปัจจุบันซึ่งหากนำสูตรอาหารไทยชาววัง กรรมวิธีในการทำ การเลือกใช้วัตถุดิบแบบชาววัง มาพัฒนา ส่งเสริมให้อาหารไทยชาววังเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ที่ทุกคนสามารถทำบริโภคเองได้ และปรับให้เหมาะกับสังคมเร่งด่วนแต่คุณค่าทางโภชนาการยังคงอยู่ (กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2551)

ดังนั้นจากการศึกษาวิจัยนี้เป็นการศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับอาหารไทยชาววัง ของวังสวนสุนันทา วิธีการจัดชุดสำรับให้ได้คุณค่าทางอาหารตามหลักโภชนาการและศึกษาผลต่อสุขภาพของอาหารชาวไทยวัง ตำรับวังสวนสุนันทาตามแนวทฤษฎีการแพทย์แผนไทย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับอาหารชาวไทยวัง ของวังสวนสุนันทา วิธีการจัดชุดสำรับและประเมินคุณค่าทางอาหารตามหลักโภชนาการ
2. เพื่อศึกษาผลกระทบต่อสุขภาพของอาหารชาวไทยวัง ตำรับวังสวนสุนันทาตามแนวทฤษฎีการแพทย์แผนไทยวิธีการวิจัย

ระเบียบวิธีศึกษา

ในการศึกษารั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยผู้วิจัยได้ใช้แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มาวิเคราะห์ประมวลใช้เป็นแนวทางในการจัดระเบียบวิธีการวิจัยที่เป็นภาพรวม และความเชื่อถือได้ที่ตอบวัตถุประสงค์วิจัยโดยกำหนดการดำเนินการมีรายละเอียดดังนี้

ข้อมูลจากเอกสาร (documentary research) เป็นการรวบรวมหลักฐานจากทั้งเอกสารชั้นต้น ที่เกี่ยวกับประวัติ สวนสุนันทา และประวัติพระวิมาดาเธอ กรมพระสุทธาสินีนาฏปิยมหาราชปิตุจฉา อาทิ หนังสือย้อนรอย...พระราชอุทยาน สวนสุนันทา หนังสือในวังแก้ว และที่เกี่ยวกับเมนูอาหารชาววัง อาทิ หนังสือชีวิตในวัง ของหม่อมหลวงเนื่อง นิลรัตน์ และหนังสือจากอนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพหลวงนิติกกรม ทยูติ “กับข้าวไทยเฉพาะเครื่องจิ้ม และข้าวปรุงต่างๆ ของสำนักพระวิมาดาฯ โดยเจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับ รัชกาลที่ 5” และเอกสารชั้นรอง ทุกชนิดที่ปรากฏเป็นหลักฐาน ได้แก่ เอกสารงานวิจัย เอกสารจากฉบับพิมพ์ เอกสารจากฐานข้อมูลออนไลน์ ข้อมูลจากเว็บไซต์

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์คือ ผู้ที่มีความผูกพันกับอาหารตำรับชาววัง และผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แผนไทยคือ อาจารย์คมสัน ทินกร ณ อยุธยาและผู้ให้ข้อมูลสนับสนุนที่เป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านอาหาร ด้านโภชนาการ และด้านการแพทย์แผนไทย ผู้ให้ข้อมูลสนับสนุนที่เป็นผู้ที่มีความผูกพันกับอาหารไทยตำรับชาววัง ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบไปด้วย เครื่องมือหลัก คือ นักวิจัยเองที่เป็นเครื่องมือเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ จากผู้เชี่ยวชาญทางด้านอาหารชาววัง ด้านโภชนาการ และด้านการแพทย์แผนไทย เครื่องมือช่วย คือ เครื่องบันทึกเสียงและกล้องถ่ายภาพ เพื่อใช้บันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์และบันทึกภาพในระหว่างที่มีการสนทนา อุปกรณ์ภาคสนาม เช่น กล้องถ่ายรูปดิจิทัล ใช้สำหรับเก็บภาพ ลำดับเหตุการณ์ต่าง ๆ และสมุดบันทึก แบบสัมภาษณ์เจาะลึก (in-depth interview) โดยมีการออกแบบโครงสร้างของข้อคำถามที่สามารถนำไปใช้ในกระบวนการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างหรือการสัมภาษณ์แบบชี้นำ (guided interview) ที่เป็นแบบสัมภาษณ์ที่ไม่มีการกำหนดโครงสร้างของข้อคำถามที่มีความชัดเจนตายตัว เพียงแต่กำหนดแนวข้อคำถามแบบเปิดกว้าง หรือเป็นการใช้แบบสัมภาษณ์ปลายเปิด ซึ่งเป็นกระบวนการวิจัยที่มีผลทำให้ข้อคำถามมีความยืดหยุ่น เปิดโอกาสให้ผู้ที่มีความรู้และความชำนาญหรือมีความผู้เชี่ยวชาญสามารถแสดงความคิดเห็นหรือทรรศนะได้อย่างหลากหลายในทุกแง่มุม

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้ข้อมูลจากเอกสาร (Documentary research) จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการและข้อมูล จากสื่อเทคโนโลยีสารสนเทศ เก็บรวบรวมข้อมูลจากห้องสมุดในมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา และหอสมุดแห่งชาติ และแหล่งข้อมูลทางเว็บไซต์ที่ปรากฏบนอินเทอร์เน็ต เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลในระดับทุติยภูมิ (secondary data) ประเภทต่าง ๆ อาทิข้อมูลจากเอกสารทาง วิชาการ รายงานการศึกษาวิจัยและผลงานวิจัยประเภทต่าง ๆ การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นกระบวนการวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูลโดยดำเนินการร่วมกับกระบวนการรวบรวมข้อมูลที่ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินทร์ และ กรณิการ์ สุขเกษม, 2547) จากการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสาร (documentary research) โดยกระบวนการและวิธีการวิเคราะห์ที่ได้ดำเนินการรวบรวมการตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แก่การวิเคราะห์ ข้อมูลโดยพิจารณาประเด็นหลัก (major themes) หรือแบบแผนหลัก (major pattern) จากนั้นจึงนำประเด็นหลัก (major themes) มาพิจารณาแบ่งแยก ออกเป็นประเด็นย่อย (sub-themes) และหัวข้อย่อย (categories) เริ่มต้นจากการวิเคราะห์ภาพรวมไปสู่การวิเคราะห์ประเด็นย่อยของกระบวนการ

วิเคราะห์ตาม แนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพ การนำเสนอข้อมูลหลังจากสรุปข้อมูลข้อค้นพบจากการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร และจากการสัมภาษณ์ ด้วยการพรรณนา (descriptive report)

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงคุณภาพ ที่มุ่งเน้นศึกษาอาหารไทยชาวจีน ของวังสวนสุนันทาที่มีผลต่อสุขภาพในเชิง ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย เพื่อเป็นการส่งเสริมการรับประทานอาหารที่หลากหลายในแต่ละมื้ออาหาร และอนุรักษ์วัฒนธรรม การรับประทานอาหารแบบจัดสำหรับ เพราะอาหารจะมีความหลากหลาย มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน และยังส่งเสริม ความสัมพันธ์ของคนภายในครอบครัวที่ในสังคมปัจจุบันมักละลาย และมักจะรับประทานอาหารอย่างเดี่ยว แบบเดิมๆ ซ้ำๆ ที่ อาจจะเป็นปัญหาต่อสุขภาพที่ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน และเกิดเป็นโรคต่างๆตามมาได้ ประเด็นการรับประทานอาหารที่ จัดเป็นชุดสำหรับตามแบบชาวจีน ที่มีผลต่อสุขภาพตามแนวทฤษฎีการแพทย์แผนไทยอย่างไร จากการเลือกสรรวัตถุดิบที่ปรุงปรุง เป็นอาหาร การจัดสำหรับอาหารที่เน้นเรื่องของรสชาติในสำหรับที่ต้องแตกต่างกัน ไม่มีรสชาติใดเด่นนำรสใดรสหนึ่ง แต่ส่งเสริม รสชาติกันและกัน และการจัดสำหรับอาหารที่เน้นทั้งรสชาติความอร่อยที่ลงตัวแล้วยังเน้นเรื่องความสวยงาม ซึ่งตามแนวทฤษฎี การแพทย์แผนไทย การดูแลสุขภาพก็มุ่งเน้นเรื่องสุขภาพแบบองค์รวม และยังให้ความสำคัญเรื่องของอาหารที่จะมีผลต่อ สุขภาพร่างกายโดยตรงที่จะทำให้เกิดโรคหรือไม่

อาหารไทยชาวจีน หรือกับข้าวเจ้านาย เป็นอาหารที่มีคุณค่า และเป็นเอกลักษณ์ของความเป็นไทย จัดเป็นศิลปะ ชั้นสูงที่แทรกอยู่ในอาหารแต่ละเมนู ที่ต้องใช้องค์ความรู้ที่ หลากหลายด้านร่วมกัน ถือได้ว่าเป็นทั้งศาสตร์ และศิลป์ มีคุณค่า ทางวัฒนธรรม (culture value) และคุณค่าทางสุนทรียภาพ (aesthetic value)[7]ด้วยความช่างคิด ช่างประดิษฐ์ประดอย การแกะสลักที่สวยงาม ความประณีต พิถีพิถันในการปรุงแต่งรสชาติอาหาร การประกอบอาหารแต่ละเมนู และการจัดสำหรับ จะต้องใช้ความรู้ของหลักการประกอบอาหารแต่ละประเภท เช่น การแกง การต้ม การยำ และการตำ เป็นต้น รวมไปถึงการ รู้จัก รู้จักพืชสมุนไพร และเครื่องเทศต่างๆ ที่จะนำมาประกอบอาหารแต่ละเมนู และที่สำคัญ คือการรู้จักรสชาติของ ส่วนประกอบในอาหารทุกอย่าง เพื่อจะได้เลือกสรรมาปรุงแต่งอาหาร และจัดสำหรับ เพื่อได้อาหารที่หลากหลายรสชาติที่เสริม รสกันจนเกิดเป็นรสชาติกลมกล่อม คือในหนึ่งสำหรับจะต้องประกอบไปด้วยรสเปรี้ยว รสหวาน รสมัน รสเค็ม และรสเผ็ด ซึ่งแต่ ละรสจะไม่มีรสใดนำ และยังใช้ความรู้เรื่องรสชาติของอาหารในการช่วยแก้หรือเสริมรสชาติอาหารในสำหรับได้ด้วย เช่น มี อาหารรสเผ็ดต้องแก้ด้วยอาหารรสหวาน และอาหารรสจืด ตัวอย่างเช่น ถ้ามีเมนูน้ำพริก จะต้องมากำกับเมนูหมูหวาน, พะโล้ และผักสด เป็นต้น ในการประกอบอาหารไทยต้องมีความสามารถในการดัดแปลงวิธีการปรุงอาหาร จนได้อาหารที่หลากหลาย เมนูในด้านทฤษฎีการแพทย์แผนไทย อาหารไทยชาวจีน เป็นอาหารแห่งภูมิภาคของภาคกลาง และจากบรรพบุรุษได้ทำอาหาร ที่เหมาะแก่คนภาคกลางเน้นอาหารจำพวกแกง น้ำพริก เป็นต้น จนกลายเป็นวัฒนธรรมการกินของคนไทย ดังบทความของ กอบแก้ว นางพินิจ(2542, หน้า 16) ที่ว่า ดินแดนสุวรรณภูมิความอุดมสมบูรณ์อยู่ช้ำช้ำน้ำ ความอุดมสมบูรณ์ ดัง คำที่ว่า “ในน้ำมี ปลา ในนามีข้าว” ซึ่งมีข้าวเป็นอาหารหลัก โดยกินร่วมกับกับข้าว และคำที่มักจะพูดกันจนติดปาก คือคำว่า “ข้าวหม้อแกง หม้อ” ผักที่กล่าวถึงในศิลาจารึก คือ แพง แดง และน้ำเต้าอาหารที่เหมาะสมกับคนภาคกลาง คืออาหารที่ออกไปทางรสร้อน และ รสร้อนที่ได้นั้นมาจากพืช ผัก สมุนไพร และเครื่องเทศ อาหารที่ทำส่วนใหญ่ก็เป็นอาหารประเภท แกง และน้ำพริกเป็นหลัก ที่ จะมีในทุกๆ สำหรับ และในทุกๆ มื้ออาหารในความรู้การแพทย์แผนไทยกล่าวว่า รสร้อนจะช่วยกระจายลมช่วยขับลม เพราะฉะนั้นอาหารไทยที่ถูกปรุงแต่งด้วยรสร้อน เพื่อช่วยกระจายลมอันเกิดจากสภาพภูมิอากาศในภูมิภาคประเทศไทย เมื่อมีลมร้อนมาจะเกิดลมจากความร้อนนั้น เมื่อมีลมฝนมาจะเกิดลมจากความร้อนความเย็นที่มาปะทะกัน เมื่อมี ลมหนาวมาลมจะเคลื่อนตัวได้น้อยลง อาหารรสร้อนจึงเหมาะที่จะเป็นอาหารในทุกฤดูกาล จัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และรส ร้อนยังช่วยจุดไฟธาตุ ไฟธาตุหมายถึงไฟที่ช่วยในการย่อยอาหาร ทำให้อาหารถูกย่อยอย่างมีคุณภาพมากขึ้น นำสารอาหารไป หล่อเลี้ยงร่างกายได้ดีขึ้น อาหารไทยจึงเป็นอาหารเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย รับประทานแล้วก็ไม่อึดอัดให้รู้สึกโล่งโปร่งสบาย

ห้องด้วยการย่อยที่หมดจดจากรสร้อนในอาหารไทยนั่นเอง ลมดีย่อมทำให้เลือดไหลเวียนดี ระบบย่อยดีเลือดก็บริบูรณ์พร้อม เลือดบริบูรณ์ร่างกายย่อมแข็งแรง เมื่อแข็งแรงย่อมไม่เจ็บป่วยตำรับอาหารไทยชาววังสวนสุนันทาสามารถแบ่งเป็นรายการอาหาร ดังนี้

ประเภทข้าว ประกอบด้วย ข้าวสวย ที่หุงข้าวแบบเช็ดน้ำ คือการรินน้ำข้าวออก และหุงข้าวไม่เช็ดน้ำ ข้าวต้มสาม กษัตริย์ ข้าวหุงด้วยกะทิ ข้าวผัด และข้าวแช่ข้าววัง

ประเภทเครื่องคาว ประกอบไปด้วย เครื่องจิ้ม: น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกกะปิ น้ำพริกหมูน้ำเลี้ยว น้ำพริกมะขามสด ผัด น้ำพริกปลาทุตำ พริกขิงเครื่องทอด น้ำพริกปลากกรอบ น้ำพริกมะพร้าว เนื้อเค็มสด พริกขิงตามเสด็จ น้ำพริกมะดันผัด แสร้งว่ากุ้ง และ เครื่องเคียง ประกอบด้วย ผักจิ้มชนิดต่าง ๆ ทั้งแบบสด ๆ และแบบผ่านการทำให้สุก เนื้อฝอยผัดหวาน ปลาเค็มชุบไข่ทอด (ปั้นเป็นก้อน ๆ) ไข่เค็ม (ที่เอาเฉพาะไข่แดง) หมูหวานเจี๊ยบ (สำหรับใช้ล้างความเผ็ดจากน้ำพริก) ปลาสุกเลาทอด ปลาทุทอด และปลาช่อนฟู

ประเภทกับข้าว: ปลาทุต้มเค็มอย่างเนื้อแข็งก้างเปื่อย หมูอบน้ำแดง พะแนงเนื้อ แกงรัญจวน แกงมัสมั่นไก่ แกงเทโพ แกงเลียง แกงจืดลูกกลอก ต้มช่า ต้มยำ ประเภทยำ เช่น ยำถั่วพู ยำไก่อย่างเต่า ยำทะเล ยำมะเขือยาว ยำตะไคร้ ยำผักสมุนไพโร และขนมจีนน้ำยาไก่

ประเภทเครื่องหวาน ประกอบด้วย ข้าวเหนียวสังขยา ชำหริ่ม ขนมลำเจียก ขนมจีบ ขนมเทียน ทองหยิบ ทองหยอด ขนมฝิง จ่ามงกุฏ ขนมบัวลอย ซ่อม่วง ฝอยทอง ทับทิมกรอบ และกระท้อนลอยแก้ว

ประเภทอาหารว่าง: เมี่ยงลาว หมี่กรอบ สาकुใส่ปลา สะเต๊ะลือ เมี่ยงยอก เปาะเปี๊ยะทอด ทอดมันลิงคิปร์ หมู่ม และหมู่มโสร่ง

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาเรื่อง “สำหรับอาหารไทยชาววังสวนสุนันทาเพื่อสุขภาพในเชิงทฤษฎีการแพทย์แผนไทย” พบว่า วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนไทยสมัยก่อนฉลาดเลือกสรรอาหารที่จะนำมาประกอบอาหาร นิยมบริโภคอาหารตามฤดูกาล เป็นอาหารที่ทำได้ง่ายในฤดูต่างๆ ทำให้เกิดเศรษฐกิจพอเพียง นำเอาอาหารตามฤดูกาลมาทดแทน เช่น น้ำพริกแต่ละชนิดจะเป็นไปตามฤดูกาล ขึ้นอยู่กับส่วนประกอบของอาหารในแต่ละฤดู เช่น รับประทานน้ำพริกกะปิ ในช่วงที่มะนาวออกผลผลิตมาก พอในช่วงเวลาที่มะนาวให้ผลผลิตน้อย หายาก และราคาแพง และเข้าหน้ามะม่วง ที่มีมะม่วงมาก ก็จะรับประทานน้ำพริกมะม่วงแทน เป็นต้น นอกจากนี้ ยังรับประทานอาหารตามสภาพดินฟ้าอากาศ เช่น ฤดูร้อน คนไทยจะนิยมรับประทานข้าวแช่ ทำให้รู้สึกหายร้อน ฤดูฝน นิยมรับประทานในบ้าน เนื่องจากฝนตก มักจะทำอาหารกินเอง เช่น กวนขนมข้าวเหนียวแก้ว หรือมักจะดองผักและผลไม้ไว้รับประทานนานๆ และฤดูหนาว มักจะรับประทานอาหารที่ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น เช่น น้ำขิง มันต้มน้ำตาล แกงส้มดอกแค แกงเลียงผักต่างๆ ใส่พริกไทยและใบแมงลัก แล้วกินร้อนๆ เป็นต้น อาหารไทยมีคุณลักษณะที่โดดเด่นตามวัฒนธรรม สภาพความเป็นอยู่ของคนในท้องถิ่น และวิถีชีวิตความเป็นอยู่แบบไทย แสดงออกถึงภูมิปัญญาและศิลปวัฒนธรรม อาหารไทยชาววังมีกรรมวิธีในการทำอย่างพิถีพิถันตั้งแต่ขั้นตอนการคัดเลือกวัตถุดิบที่จะนำมาประกอบอาหารเน้นความสดใหม่ พิถีพิถันในการปรุง รสชาตินุ่มนวล กินแล้วไม่สะดุด คือ รสไม่จัด ไม่เผ็ดมาก แต่ไม่ได้หวานเพียงแต่มีความกลมกล่อมเป็นหลัก มีการประดิษฐ์ ตัดแปลง จัดตกแต่งที่สวยงาม จัดทำแต่พอคำ จัดเป็นสำรับ นอกจากเป็นอาหารปากแล้วยังต้องเป็นอาหารตา(สุนทรีย อาสะไวย์, 2554) อาหารไทยชาววังประกอบด้วยพิชหลากหลายชนิดที่นำมาปรุงประกอบเป็นเมนูอาหาร คือ พืชผัก สมุนไพร และเครื่องเทศ ดังนั้นชุดสำหรับอาหารไทยจัดได้ว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพราะในสำหรับอาหารไทยประกอบไปด้วยข้าว และกับข้าวอย่างน้อย 2 ชนิด ทำให้การบริโภคอาหารได้หลากหลายมีการกระจายพลังงานได้อย่างเหมาะสม อาหารไทยแต่ละสำรับมีจุดเด่นของตัวเองที่สามารถนำมาเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการ และสภาวะของแต่ละบุคคลคุณค่าอาหารทางด้านโภชนาการ

สำหรับอาหารไทยชาวจังหวัด หรืออาหารไทยมีความหลากหลายของคุณค่าทางโภชนาการ ส่วนใหญ่มีการกระจายตัวของพลังงานที่ได้จากสารอาหารหลักในเกณฑ์น่าพอใจ อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เช่น แกงเลี้ยง ห่อหมกปลาช่อนในใบยอ เป็นต้น อาหารไทยที่มีแคลเซียมปานกลางถึงสูง เช่น ข้าวน้ำพริกกะปิปลาทูด นอกจากนี้อาหารไทยยังมีปริมาณใยอาหารอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ปริมาณไขมันต่ำ และมีปริมาณสารอาหารที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ เช่น วิตามินซี วิตามินอี และเบต้าแคโรทีน อาหารไทยชาวจังหวัดทุกชนิดที่ศึกษา มีคุณสมบัติด้านประโยชน์เชิงคุณภาพแต่ละชนิดอาจมีคุณสมบัติเดียวหรือหลายคุณสมบัติได้ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่แตกต่างกันของอาหาร ผลการศึกษาวิจัยสนับสนุนว่า ส่วนประกอบของอาหาร คือ พืช ผัก สมุนไพร และเครื่องเทศนั้น ยังคงแสดงคุณสมบัติเชิงสุขภาพแม้ผ่านการปรุงเป็นอาหาร (สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ, 2547; สมศรี เจริญเกียรติกุล, 2545; กลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2548)

สุขภาพ ตามแนวทฤษฎีการแพทย์แผนไทย

ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ตามที่คัมภีร์สมุฏฐานวินิจฉัย กล่าวถึง กองพิภคสมุฏฐาน 4 ประการคือธาตุสมุฏฐาน ฐาน ฤคสมุฏฐานอายุสมุฏฐานและกาลสมุฏฐานและร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ รูปธาตุลมเกิดแต่รูปธาตุไฟ อาศัยอยู่ในรูปธาตุน้ำ ซึ่งอาศัยอยู่ในรูปธาตุดินอีกที ลมจึงพาให้น้ำเข้าไปอยู่ในดิน ลมเดินดิน น้ำเดินดี ลมจึงพาเลือดให้เข้าดินได้ดี เลือดลมจึงดี ถ้าไม่ดีทำให้รู้สึกไม่สบาย ประเทศไทยนั้นตั้งอยู่ในเขต มีทั้งลมร้อน ลมฝน ลมหนาว ตรงกับการแบ่งตามประเทศสมุฏฐานได้ดังนี้ คนเกิดในประเทศที่สูง เช่น ชาวเขา เรียกประเทศร้อน ที่ตั้งแห่งโรคของคนประเทศนั้นเป็นสมุฏฐานเตโชคนเกิดในประเทศที่เป็นน้ำกรวดทราย เรียกประเทศอุ่น ที่ตั้งแห่งโรคของคนประเทศนั้นเป็นสมุฏฐานวาโย คนเกิดในประเทศที่เป็นน้ำฝนเปือกตม เรียกประเทศเย็น ที่ตั้งแห่งโรคของคนประเทศนั้นเป็นสมุฏฐานวาโยและคนเกิดในประเทศที่เป็นน้ำเค็มเปือกตม เรียกประเทศหนาว ที่ตั้งแห่งโรคของคนประเทศนั้นเป็นสมุฏฐานปถวี เรายังหาหมอยาสมุนไพรเพื่อป้องกันอันตรายจากลม มีอาหารการกินที่ถูกคิดขึ้นให้เหมาะกับสภาพภูมิประเทศ อาหารไทยจึงเป็น อาหารที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย อากาศในแต่ละฤดูในความรู้การแพทย์แผนไทยนั้นท่านว่าไว้ รสร้อนนั้นเหมาะที่จะช่วยกระจายลมช่วยขับลม ฉะนั้นอาหารไทยจึงถูกปรุงแต่งด้วยรสร้อน เพื่อช่วยกระจายกองลมอันเกิดจากสภาพภูมิอากาศ ในภูมิประเทศนี้ รสร้อนยังช่วยจุดไฟธาตุให้ลุกโชน ไฟธาตุนั้นหมายถึงไฟที่ช่วยในการย่อยอาหาร ทำให้อาหารถูกย่อยอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นนำสารอาหารไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้ดี ดังนั้น อาหารไทยจึงเป็นอาหารช่วยป้องกันการเจ็บป่วยไม่สบาย รับประทานอาหารไทยแท้จะไม่อ้วน,ไม่ท้องผูก,ไม่ท้องอืด เลือดลมจะไหลเวียนได้ดีไม่ติดขัดพระบรมหาราชวังตั้งอยู่ในเขตภาคกลาง (ภาคกลาง จัดเป็นประเทศสมุฏฐานวาโย) อาหารจึงมีรสร้อน การประกอบอาหารในวังจะมีความพิถีพิถันตั้งแต่เลือกวัตถุดิบจนถึงการปรุง และการจัดสำรับมีศาสตร์ในการชรสด้วยรส เพื่อกลบรสที่จะโดดเด่นมาให้กลมกล่อมขึ้น เช่นนำรสเค็มไปตัดรสหวาน นำรสหวานไปตัดรสเปรี้ยว เป็นต้น อาหารไทยชาวจังหวัดจัดเป็นอาหารที่มีรสกลมกล่อม มีรสร้อนแต่ไม่ถึงกับร้อนแรงมาก ใช้เครื่องเทศเครื่องไทยอย่างพอเหมาะไม่มากเกินไปไม่น้อยไปไม่ฉุนฉียวไม่จัดจ้านมากนัก และยังมีศาสตร์อาหารคู่อาหาร คือมีของแถมให้รสยิ่งกลมกล่อมมากขึ้น อร่อยมากขึ้น เพื่อรับประทานแถมกันคู่กัน อาทิเช่น แกงเขียวหวานแถมด้วยหอมแดงตองน้ำพริกปลาทูแถมด้วยหมูหวาน แกงส้มแถมด้วยไข่เจียว น้ำพริกมะม่วงแถมด้วยปลาช่อนทอด เป็นต้น

อาหารไทยชาวจังหวัดมีชื่อเสียงไปทั่วโลก เป็นอาหารที่มีรสอันกลมกล่อมครบรสเมื่อรับประทาน ทั้งรสเปรี้ยว รสหวาน รสมัน และรสเค็ม และยังเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ปรุงแต่งจากความหลากหลายของเครื่องปรุงและส่วนประกอบซึ่งล้วนเป็นพืชพรรณที่มีสรรพคุณทางยาทั้งสิ้น อาหารไทยชาวจังหวัด อาหารแห่งสายลม คือคำตอบเรื่องของลมในกายนั้น ลมดีเลือดดี เลือดดีกายดี กายดีย่อมแข็งแรง แข็งแรงย่อมไม่ป่วย ไม่ป่วยเป็นลาภอันประเสริฐ (ตำราการแพทย์แผนไทยเดิม (แพทย์ศาสตร์ สงเคราะห์ ฉบับอนุรักษ์) เล่ม 1, 2550; กลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2554; มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์แผนไทยเดิมฯ โรงเรียนอายุรเวท (ซีวโกมารภักจ), 2548; วุฒิ วุฒิธรรมเวช, 2540; ธรรมปราโมทย์, 2549)

สำรับอาหาร 3 มื้อที่แนะนำ

อาหารมื้อเช้า ประกอบด้วย

- ข้าวสวย/ ข้าวต้ม หรือข้าวต้มสามกษัตริย์

- น้ำพริกมะขามสดผัด/ น้ำพริกมะดันผัด/ แสร้งว่ากุ้ง และเครื่องเคียง ประกอบด้วย ผักจิ้มชนิดต่าง ๆ ทั้งแบบสด

ๆ และแบบผ่านการทำให้สุก, เนื้อฝอยผัดหวาน ปลาเค็มชุบไข่ทอด (ปั้นเป็นก้อน ๆ), ไข่เค็ม (ที่เอาเฉพาะไข่แดง), หมูหวานเจี๊ยบ (สำหรับใช้ล้างความเผ็ดจากน้ำพริก), ปลาทุเลาทอด, ปลาทุททอด, ปลาช่อนฟู

- แกงเทโพ/ ต้มยำ/ ยำผักสมุนไพโร/ ขนมจีนน้ำยาไก่

- กระท้อนลอยแก้ว/ ขนมบัวลอย

- มะพร้าวรีว/ ส้มฉุน/ สละ หรือผลไม้ตามฤดูกาล

อาหารมื้อกลางวัน ประกอบด้วย

- ข้าวสวย

- น้ำพริกกะปิ/ น้ำพริกปลาทูตา/ น้ำพริกปลากรอบ และ เครื่องเคียง ประกอบด้วย ผักจิ้มชนิดต่าง ๆ ทั้งแบบสด

ๆ และแบบผ่านการทำให้สุก, เนื้อฝอยผัดหวาน ปลาเค็มชุบไข่ทอด (ปั้นเป็นก้อนๆ), ไข่เค็ม (ที่เอาเฉพาะไข่แดง), หมูหวานเจี๊ยบ (สำหรับใช้ล้างความเผ็ดจากน้ำพริก), ปลาทุเลาทอด, ปลาทุททอด, ปลาช่อนฟู

- ขนมจีนน้ำยาไก่/ แกงรัฐจวน/ แกงจืดลูกกลอก/ ยำถั่วพู/ , ยำมะเขือยาว

- ซ่าหริ่ม/ ทับทิมกรอบ

- ลูกแพร์/ พลับจี้/ ทับทิม/ ลูกจากลอยแก้ว

อาหารมื้อเย็น ประกอบด้วย

- ข้าวสวย

- น้ำพริกขิงหรือ/ พริกขิงตามเสด็จ และ เครื่องเคียง ประกอบด้วย ผักจิ้มชนิดต่าง ๆ ทั้งแบบสด ๆ และแบบผ่านการทำให้สุก, เนื้อฝอยผัดหวาน ปลาเค็มชุบไข่ทอด (ปั้นเป็นก้อนๆ), ไข่เค็ม (ที่เอาเฉพาะไข่แดง), หมูหวานเจี๊ยบ (สำหรับใช้ล้างความเผ็ดจากน้ำพริก), ปลาทุเลาทอด, ปลาทุททอด, ปลาช่อนฟู

- ปลาทุตต้มเค็มอย่างเนื้อแข็งก้างเปื่อย/ แกงเลียง/ ต้มซ่า/ ยำตะไคร้

- ขนมลำเจียก/ ขนมจีบ/ ขนมเทียน/ ทองหยิบ/ ทองหยอด/ ขนมผิง/ จ่ามงกุฏ

- มะม่วงหอมทอง และอกร่อง/ เงาะ/ น้อยหน้าคว้าน/ ลูกตาล/ ผลชิดแช่อิ่ม

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้เป็นการศึกษาสำรับอาหารไทยชาววังสวนสุนันทาเพื่อสุขภาพในเชิงทฤษฎีการแพทย์แผนไทย เป็นการศึกษาตำรับกับข้าวไทยชาววังสำนักพระวิมาดาเธอ กรมพระสุทธาสินีนาฏ ปิยมหาราชปดิวรัดา ที่เขียนโดยเจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับ ในรัชกาลที่ 5 และตำรับอาหารชาววังโดยหม่อมหลวงเนื่อง นิลรัตน์ เขียนโดยหม่อมหลวงเนื่อง นิลรัตน์ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต ดังนี้

1) ควรทำวิจัยในเชิงทดลองเกี่ยวกับการศึกษามาตรฐานในการเลือกส่วนประกอบอาหารที่เหมาะสมที่สุด

2) ควรทำวิจัยโดยการคัดเลือกเอาเมนูอาหารทั้งคาว หวาน และอาหารว่าง ที่ยังไม่มีการศึกษาทำการศึกษ

วิจัยเชิงทดลองเพื่อหาคุณประโยชน์คุณค่าทางโภชนาการเพื่อเป็นข้อมูลของอาหารแต่ละเมนูควรทำการศึกษวิจัยส่งเสริมการรับประทานอาหารเป็นสำรับอาหารเพื่อสุขภาพ และเพื่อป้องกันโรค

เอกสารอ้างอิง

- กอบแก้ว นางพินิจ. อาหารไทย. โครงการตำราวิชาการราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สมารธรรม; 2542.
- กิตติพงษ์ วิโรจน์ธรรมกูร. ย้อยรอย...พระราโชบาย สอนสุนันทา (พิมพ์ครั้งแรก). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า; 2553.
- กิตติพงษ์ วิโรจน์ธรรมกูร. วันวานที่ผ่านมา แก้วเจ้าจอม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า; 2550.
- กิตติพงษ์ วิโรจน์ธรรมกูร. ไนวังแก้ว (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดอกหญ้า; 2545, 2548.
- กิตติพงษ์ วิโรจน์ธรรมกูร. ร้อยเรียงเวียงวัง (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า; 2545, 2547.
- ศูนย์ศิลปวัฒนธรรม. ที่ระลึกงานเฉลิมพระเกียรติ 130 พรรษา พระวิมาดาเธอ กรมพระสุทธาสินีนาฏ ปิยมหาราชปดิวรัดา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิทยาลัยครูสวนสุนันทา; 2536.
- เกศศิริ ปันธุระ. เอกลักษณะของอาหารไทยชาวจีน : การคงอยู่และการส่งเสริมคุณค่า. สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา; 2550.
- กรรณิการ์ พรหมเสาร์ และ นันทา เบญจจิตการักษ์. สำหรับไทย. (พิมพ์ครั้งที่ 1). เชียงใหม่: บริษัท กลางเวียงการพิมพ์ จำกัด; 2542.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาและคณะ. สวนสุนันทา (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง; 2537.
- ม.ล.เนือง นิรัตน์. ชีวิตในวัง ๑. พิมพ์ครั้งที่ 11 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรุงเทพ; 2545.
- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ตำราวิชาการ อาหารเพื่อสุขภาพ. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2551.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินทร์ และ กรรณิการ์ สุขเกษม. วิถีวิทยาการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร: สามลดา; 2547.
- สุนทรী อาสะไวย์. กำเนิดและพัฒนากาอาหารชาวจีน ก่อน พ.ศ. ๒๔๗๕. [อินเทอร์เน็ต]. 2554 [เข้าถึงเมื่อ 2559 08 14].
แหล่งข้อมูล: http://www.matichon.co.th/news_detail.php?newsid=1305020582&gpid=no&catid=53
- สมศรี เจริญเกียรติกุล, วชิรี ดิษยบุตร, อทิตตา บุญประเดิม, เย็นใจ รุติฐาน, มณฑนา ร่วมรักษ์. การพัฒนาชุดสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์; 2547.
- สมศรี เจริญเกียรติกุล, วงสาวท โกศลวัฒน์, วิสิฐ จะวะสิต, สมเกียรติ โกศลวัฒน์, นภา โรจน์รุ่งวศินกุล และอทิตตา บุญประเดิม. คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล; 2545.
- กลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ภูมิปัญญาไทย: อาหารสมุนไพร. (พิมพ์ครั้งแรก). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.); 2548.
- ตำราการแพทย์แผนไทยเดิม (แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ฉบับอนุรักษ์) เล่ม 1. กรุงเทพฯ: มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิม; 2550.
- กลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ชาติเจ้าเรือน. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก; 2554.
- มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์แผนไทยเดิมฯ โรงเรียนอายุรเวท (ชีวโกมารภักจ). ตำราเภสัชกรรมไทย. (พิมพ์ครั้งแรก). กรุงเทพฯ: พิษณศ พรินต์ติ้ง เซ็นเตอร์; 2548.
- วุฒิ วุฒิธรรมเวช. เภสัชกรรมไทย รวมสมุนไพร ฉบับปรับปรุงใหม่. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรินต์ติ้ง เฮ้าส์; 2540.
- ธรรมปราโมทย์. อาหารกับสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา: สถาบันบันลือธรรม; 2549.