



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนนิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ไทยโพสต์ ฉบับประจำวันที 2 เดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.2568 หน้า 1,8 มูลค่าข่าว 841,140.-



‘น้ำพริก’คู่บ้านคนไทย
ซอฟต์แวร์เวอร์รส์สแซ่บ

หน้า...8

‘น้ำพริก’คู่บ้านคนไทย ซอฟต์แวร์เวอร์รส์สแซ่บ

Life and City

น้ำ

พริกอยู่ในวิถีการบริโภคของคนในสังคมไทยมาตลอด มีเอกลักษณ์ ส่วนผสม และวิธีปรุงที่แตกต่างกันออกไป ด้วยวัฒนธรรมอาหารของผู้คนในแต่ละภาค แม้จะมีวัฒนธรรมอาหารจานด่วนและวัฒนธรรมอาหารสมัยใหม่จากนานา

ประเทศ แต่เมนูน้ำพริกซึ่งมีหลายรสชาติ อาทิ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกตาแดง น้ำพริกปลาอย่างเมงดา ฯลฯ ยังพบได้บนโต๊ะอาหาร แผงขายกับข้าวข้างถนน ไปจนถึงร้านข้าวแกงที่มีน้ำพริกให้ตักฟรีไม่อื่นที่น่าสนใจ จากผักใส่ถุงเหมือนน้ำพริกทั่วไปในตลาดสด น้ำพริกมาปรับแพ็คเกจจิ้งใหม่เข้าไปวางขายในร้านสะดวกซื้อ ขายดิบขายดี จะแบบมีนิกินครั้งเดียวหมดประหยัดเงิน หรือแบบกระปุก ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คนยุคปัจจุบัน ที่สำคัญการบริโภคน้ำพริกยังเชื่อมโยงสร้างอาชีพให้เกษตรกร ชาวประมงพื้นบ้าน ชุมชนท้องถิ่น ร้านอาหารเล็กๆ ครอบครัวที่ดำเนินน้ำพริกขายได้มีอาชีพและมีชีวิตที่ดีขึ้น

น้ำพริกเพียงแค่นี้ก็ช่วยมีเรื่องราวมากมาย ไม่เหมือนอาหารจานด่วน บทบาทของน้ำพริกต้องกินกับข้าว ผักแนม และเครื่องเคียงอื่นๆ เช่น ปลาทอด ไข่ต้ม เป็นต้น คุณค่าของน้ำพริกจึงไม่ใช่แค่ตัวน้ำพริกเท่านั้น แต่ครอบคลุมถึงข้าว ผัก และอาหารอื่นๆ ที่เรารับประทานร่วมกับน้ำพริกด้วย

สำหรับน้ำพริกประกอบด้วยกะปิหรือปลาร้า ทอม กระเทียม



น้ำพริกภาคอีสานแซ่บนำ



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172



ลิ้มลองน้ำพริกกุ้งเสียบ-ชะเง้อะที-แจ่วบอง

และเครื่องปรุงที่ให้รสเปรี้ยว มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนมากไปกว่าอาหารจานด่วน หรืออาหารสำเร็จรูปจากร้านอ้อมสะดวก ร่างกายได้แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก จากกะปิหรือปลาร้า ได้สารแคปไซซินจากพริก มีสรรพคุณช่วยระบบทางเดินหายใจ ความดันโลหิต ช่วยขับเหงื่อ ได้สารต้านมะเร็ง โรคหัวใจ แก้อักเสบจากกระเทียม ลดน้ำตาลในเลือดจากหอมแดง และสารต้านอนุมูลอิสระ และวิตามินอีกมาก จากผักแนมผักต้ม

ในงานศิลปะสโมสรเสวนา จัดโดยศูนย์สื่อศิลปวัฒนธรรม ไทยพีบีเอส จัดกิจกรรมเสวนาเปิดตัวหนังสือ “น้ำพริก มรดกรสแห่งเครื่องจิ้ม” เพื่อสืบทอดสูตรน้ำพริกดั้งเดิมที่มีเสน่ห์เอกลักษณ์แบบไทยสู่ความร่วมมือ ส่งต่อน้ำพริกสำหรับเครื่องจิ้มพื้นบ้านไทย เผยแพร่ไปสู่สากล กระตุ้นเศรษฐกิจประเทศ ถือเป็นทุนทางวัฒนธรรม (Soft Power) อย่างแท้จริง

อนุสรณ์ ทิพยานนท์ นักเขียนและ Food Activist ผู้เขียนหนังสือ “น้ำพริก มรดกรสแห่งเครื่องจิ้ม” กล่าวว่า น้ำพริกเป็นเครื่องจิ้มที่อยู่ในทุกมื้ออาหารบ่อยครั้งกว่าอย่างไม่ต้องสงสัย และมีอยู่ในทุกภาคทุกกลุ่มชน น้ำพริก น้ำซุบ แจ่ว บ่น ล้วนเป็นเครื่องจิ้มที่ทั้งเชิดชูตนเอง เสริมรสอาหารในทุกครัวเรือน และเมื่ออยู่กับครัวเรือน น้ำพริกย่อมปรับตัวให้อยู่กับรสที่ต้องการ อย่างไรก็ตาม น้ำพริกสำหรับเก่าๆ น้ำพริกในตำราแม่ครัวหัวป่า และน้ำพริกที่อยู่ในรากวัฒนธรรมชุมชนท้องถิ่น เช่น แจ่วดำของคนด่านซ้ายเมืองเลย, น้ำพริกจากหนังควายที่เมืองปอนเชียงใหม่, น้ำพริกกะทิหนองหญ้าปล้อง, น้ำพริกแมงแคงภาคอีสาน, น้ำพริกโบรัมย์ภาคใต้, น้ำพริกถั่วเน่าของชาวไทยใหญ่ แทบไม่ได้กินน้ำพริกเหล่านั้นอีกพื้นที่ เราแทบไม่ได้ตำน้ำพริก

รสชาติดั้งเดิมเหล่านั้น

นักกิจกรรมอาหารบอกว่าน้ำพริกในประเทศไทยมีรูปแบบมากมาย น้ำพริกที่เล่นกับสี เช่น น้ำพริกด่านซ้ายที่มีสีดำ น้ำพริกที่เล่นเกี่ยวกับกลิ่น น้ำพริกที่เล่นเกี่ยวกับรส ไม่ใช่ออกเค็มเผ็ด แต่มีน้ำพริกที่ออกรสขม อย่างน้ำพริกแจ่วยอดหวาย น้ำพริกออกรสหวาน อย่างน้ำพริกลงเรือ น้ำพริกที่เล่นกับกลิ่น อย่างน้ำพริกโบรัมย์ที่มีกลิ่นคล้ายแมงดา มีหลายรสชาติเหมือนรสกาแฟ น้ำพริกเป็นชุมชนทรัพยากรและเป็นชุมคลังมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม เวลากินน้ำพริกจะรู้ว่า มีความอ่อมของรสชาติ น้ำพริกชุมชนนั้นลึกถึงน้ำพริกในครัวเรือน น้ำพริกปลาทุแต่ละบ้านมีสูตรเฉพาะ บางบ้านย่างปลา บางบ้านนึ่งปลา น้ำพริกซัน น้ำพริกน้ำยอระ ขึ้นกับจำนวนคนในบ้าน

“ความชอบรสเผ็ดอยู่ในดีเอ็นเอคนไทย ในหนังสือไตรภูมิ พระร่วงเขียนว่า มีเปรตตนหนึ่งถูกบังคับไม่ให้กินเผ็ด จนทูลทูลายมากการกินเผ็ดเป็นพิธีกรรมในสังคมไทย เหมือนพิธีกรรมแรกรับ พ่อแม่จะฝึกลูกหลานให้กินเผ็ด กินน้ำพริกเมื่อโตแล้ว คนไทยมีวัฒนธรรมน้ำพริกแปร่งจับคู่กับผักต่างๆ เหมือนฝรั่งจับคู่ไวน์กับอาหาร ภาคใต้น้ำพริกโบรัมย์ต้องมีสะตออย่างเข้ากันกลมกลืน เป็นซอฟต์แวร์แวจอร์จริงๆ รวมถึงต้องรื้อฟื้นพริกท้องถิ่น เพราะพริกดำน้ำพริกแต่ละภาคไม่เหมือนกัน อย่างพริกบางช้าง พริกหัวเรืออุบล พริกเหลืองพัทลุง พริกกะเหรี่ยง ต้องช่วยกันอุดหนุนสินค้าชุมชน เพื่อให้วัตถุดิบเหล่านี้มีปากมีเสียงมากขึ้น อยากรู้ให้ลุกขึ้นมาทำอาหาร ปรุงอาหาร ไม่ใช่สั่งอาหารเดลิเวอรี่” อนุสรณ์กล่าว

รศ.ดร.ชาติชาย มกสง อาจารย์ประจำภาควิชาประวัติศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวว่า



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

วัฒนธรรมการกินของคนไทย นิยมกินรสเผ็ดเป็นการตอบสนองต่อ
อากาศร้อน แต่หลังกินเสร็จรู้สึกเย็นสดชื่น อยู่บนจานคิดทฤษฎีแพทย์
คนไทยสมัยก่อนกินอาหารเป็นยา ช่วยให้มีสุขภาพดี ต่างจากปัจจุบัน
กินของทอดแล้วไปกินยาลดเอา สังคมไทยกินน้ำพริกกับผัก ทั้งผักดอง
ผักลวก ผักลวกกะทิ ส่วนสำหรับปีกษได้ ถ้าเมนูปลากินคู่กับน้ำพริก
วัฒนธรรมน้ำพริกวัตถุดิบพื้นฐานคือพริกกับเกลือ เป็นพื้นฐานสร้าง
ความมั่นคงอาหาร อีกทั้งอาหารไทยมี 9 รส ประกอบด้วย รสผาด

รสหวาน รสเบื่อเมา รสเค็ม รสเปรี้ยว รสเผ็ดร้อน รสหอมเย็น รส
มัน และรสขม ซึ่งคล้ายตำรายา สะท้อนความร่ำรวยของรสและกิน
อาหารเป็นยาเป็นพื้นฐาน ก่อนรับโภชนาการใหม่เข้ามา นำมาสู่การ
เปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการกินและสำรับไทย

“หลัง 2475 เปลี่ยนแปลงการปกครอง คนไทยกินเผ็ดน้อย
ลง กินกับมากขึ้น นิยมกินอาหารนอกบ้านแสดงฐานะทางสังคม มี
ภัตตาคารร้านอาหารจีนปรุงอาหารจากน้ำพริกผัดซึ่งไม่เผ็ด รวมถึง



น้ำพริกอาหารคู่ครัวไทย 4 ภาค



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172



รศ.ดร.ชาติชาย มุกสง

ระบบตู้เย็น ทำให้วัฒนธรรมการกินไม่เหมือนเดิม ความสดของวัตถุดิบลดลง ต่อมามีอาหารสะดวกซื้อ ประสิทธิภาพ เป็นบริบททางสังคม เศรษฐกิจ ที่เปลี่ยนแปลงไป ปัจจุบันคนไม่นิยมทำอาหาร ถ้าทำกับข้าวเองจะเลือกสิ่งที่ดีที่สุดเข้าสู่ร่างกาย และช่วยให้พริกผักพื้นบ้านไม่สูญหายไป ปลุกสิ่งทีกิน กินที่ปลูก” รศ.ดร.ชาติชายกล่าว พร้อมชวนอ่านหนังสือ “น้ำพริก มรดกรสแห่งเครื่องจิ้ม” เพราะอร่อยแรง พาสู่โลกน้ำพริก ปุ่มรับรสเปิดตามตัวหนังสือ กระตุ้นให้อยากกินน้ำพริก

เสรี รุ่งสว่าง นักร้องลูกทุ่งเจ้าของเพลง “เทพธิดาผ้าขิ่น” ที่มีน้ำพริกคู่บ้าน มาตำน้ำพริกถ้วยเด็ดบางปลาแมว จ.สุพรรณบุรี ก่อนร่วมวงเสวนา เสรีบอกว่า อดีตหน้าน้ำหลาก น้ำท่วม 6 เดือน จะเก็บผักบุ้งตามท้องไร่ท้องนาแล้วมาตำน้ำพริกกะปิ ทำผักบุ้งดองสดจากประสบการณ์เดินทางไปแสดงทั่วประเทศ น้ำพริกแต่ละภาคต่างกัน น้ำพริกปลาร้าอีสานก็ไม่เหมือนภาคกลาง ส่วนภาคใต้น้ำพริกตำละเอียด รสจัดจ้านจัดจาดเหมือนสุพรรณบุรี ส่วนภาคเหนือน้ำพริก

อ่อน เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ดเล็กน้อย ในวิถีคนไทยน้ำพริกไม่เคยขาด น้ำพริกไม่เคยตกยุค ดนชอบน้ำพริกปลาทุบ ชอบปั่นใส่ปลาร้า ประเทศไทยเป็นที่หนึ่งด้านอาหารในโลก อยากให้คนไทยภาคภูมิใจในอาหารไทย น้ำพริกไทย

“น้ำพริกกะปิ ผักบุ้งดองสด ส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่นในครอบครัว แม้เด็กรุ่นใหม่ไม่ชอบกินเผ็ด เมื่อกินประจำในบ้าน ทำให้กินเผ็ดได้ แต่ก็ยังนิยมอาหารตะวันตกเป็นวัฒนธรรมที่ไหลเข้ามา ส่วนการตำน้ำพริกยังคงตำในครก กลิ่นจะออก รสชาติจะนัว ถ้าใช้เครื่องปั่นจะไม่อร่อย บางทีซื้อน้ำพริกในตลาดสดก็ไม่ถึงเครื่อง ตำน้ำพริกเองดีกว่า แนมกับหน่อไม้ ใบย่านาง ผักคราดกะทิ ข้าวหอมหม้อ” เสรีเล่าสนุกสนาน

แม่ครัวชาวกะเหรี่ยง **ป้าแหวน-จิรัชยา บุญคน** จาก อ.หนองหญ้าปล้อง จ.เพชรบุรี กล่าวว่า ในชุมชนมีน้ำพริกชะเง้อะที่ซึ่งทำจากมะพร้าว กระเทียม หัวหอม ตะไคร้ และพริกกะเหรี่ยง รสชาติเผ็ดซ่าจากพริกพราวน หวานนำตามด้วยเค็ม เผ็ด แต่มีความกลมกล่อม กินกับหน่อไม้ต้มและผักสดทุกชนิด กินกับข้าวเจ้า อยากรเผยแพร่ น้ำพริกของชาวกะเหรี่ยง คงเอกลักษณ์จากพริกกะเหรี่ยง ช่วงนี้พริกกะเหรี่ยงย้ายจากเขาลงมาปลูกที่ราบ ทำให้ราคาแพงและเกิดโรค ผลผลิตลดน้อยลง ปัจจุบันเราทำไร่หมุนเวียนอยู่ในโซนและเว้นวรรคเพื่อรักษาดิน ชุมชนพยายามรักษาพันธุ์พริกกะเหรี่ยง เพาะพันธุ์ โดยมีแปลงสาธิตของหมู่บ้านลินช้าง หน่วยงานรัฐช่วยส่งเสริมพัฒนา ปลูกแบบปลอดสารเคมี เป้าหมายต่อยอดสู่ผลิตภัณฑ์อื่นๆ สร้างรายได้ให้ชุมชน การที่สังคมสนใจสูตรน้ำพริกกะเหรี่ยง รู้สึกภาคภูมิใจในเมนูอาหารที่ตกทอดมาจากบรรพบุรุษ เป็นหน้าที่ของคนรุ่นเราต้องรักษาพริกกะเหรี่ยงไว้ให้ลูกหลาน ยกระดับสินค้าสู่โลกออนไลน์

ชวนมาเข้าครัวตำน้ำพริกส่งเสริมและผลักดันให้ “น้ำพริก” เป็นสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมของไทยที่รู้จักในระดับอินเตอร์ สร้างความรู้ความเข้าใจในคุณค่าของซอฟต์แวร์ชาวเวรรัสแซม!!



อนุสรณ์ ตีปยานนท์ บอกเล่าเรื่องราวรำน้ำพริก



เสรี รุ่งสว่าง ตำน้ำพริกสูตรบางปลาแมว