

คำศัพท์การประกอบอาหารลาวใน “ตำรับอาหารพระราชวัง  
หลวงพระบาง” ของเพียสิง จะเลินสิน

Cooking Terms in Laos Cookbook : An Analysis of  
Traditional Recipes  
of Laos written by Phiasing Chaleunsilp

ภาสพงค์ ผิวพอไช้ / Passapong Pewporchai<sup>๑</sup>

Received: Jan 27, 2021 Revised: May 3, 2021 Accepted: May 14, 2021

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคำศัพท์การประกอบอาหารภาษาลาวที่ปรากฏในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพียสิง จะเลินสิน ผลการศึกษาพบคำศัพท์การประกอบอาหาร ๔ กลุ่มหลัก คือ กลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับชื่ออาหาร กลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัว กลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับการปรุงอาหาร และกลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับเครื่องปรุงอาหาร ซึ่งคำศัพท์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตของคนลาว ซึ่งสามารถแบ่งได้ ๔ ประเด็น ได้แก่ ภาพสะท้อนด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ภาพสะท้อนด้านกรรมวิธีการประกอบอาหาร ภาพสะท้อนด้านภูมิปัญญาของคนลาว และภาพสะท้อนการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม ในส่วนของวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร การรับประทานอาหารสามารถสะท้อนให้เห็นลักษณะบางประการของผู้คนในสังคมได้ ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบางของเพียสิง จะเลินสิน จึงสะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในมิติต่าง ๆ ได้แก่ ด้านรสชาติ ด้านความ

---

<sup>๑</sup> สาขาวิชาภาษาไทยและการสื่อสาร คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

หลากหลายของอาหาร ด้านสำหรับอาหาร และสะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตของคนลาว ด้านกรรมวิธีการประกอบอาหาร ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมกับวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร ด้านการใช้เครื่องปรุงรส ด้านเครื่องครัวที่ใช้ในการประกอบอาหาร ด้านความประณีตในการประกอบอาหาร การสะท้อนให้เห็นภูมิปัญญาของคนลาวในด้านการปรุงรส การแต่งกลิ่น และการใช้สมุนไพรมาประกอบอาหาร ประการสุดท้าย คือ การแพร่กระจายทางวัฒนธรรม การที่มีการติดต่อสื่อสารหรือมีความสัมพันธ์กับชาวต่างชาติได้ก่อให้เกิดแลกเปลี่ยนหรือการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมทางอาหาร มีการผสมผสานระหว่างอาหารลาวกับอาหารชาติอื่น ๆ หรือมีการปรับอาหารชาติอื่น ๆ มาเป็นอาหารลาวด้วย จะเห็นได้ว่าตำราอาหารเป็นเสมือนเครื่องมือหนึ่งในการบันทึกความเป็นไปของสังคม สะท้อนให้เห็นวิถีชีวิต การติดต่อสื่อสาร การดำรงคงอยู่ของผู้คนในยุคสมัยนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะภาษามีส่วนสำคัญในการถ่ายทอด วัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งท้องถิ่นต่าง ๆ ย่อมจะมีสภาพทางภูมิศาสตร์ต่างกัน ดังนั้นสิ่งที่นำมาบริโภค ย่อมจะแตกต่างกันไปเช่นกัน รวมถึงภาษาหรือคำเรียกชื่ออาหารและคำเรียกชื่อการทำอาหารก็ย่อมจะแตกต่างกันด้วย

**คำสำคัญ :** คำศัพท์การประกอบอาหารลาว เพียงสิ่ง จะเถินสิน วัฒนธรรม การบริโภคอาหาร

## Abstract

This article aims to analyze cooking terms used in the Luang Prabang Palace Recipe, a cookbook written by Phiasing Chaleunsilp. The results of the study show that there are four groups of cooking terms found in the book, those of which are names of dishes, kitchenware, cooking techniques, and seasonings. These four groups of cooking terms reflect Laotians' lifestyle in four aspects which are consumption culture, cooking methods, Laotians' wisdom, and cultural diffusion. In terms of food consumption culture, food

consumption can reflect some characteristics of people in society. *Luang Prabang Palace Recipe* by Phiasing Chaleunsilp reflects many dimensions of food consumption such as tastes, food diversity, and cuisine. The cookbook also reflects Laotians' cooking methods as part of their way of life such as the cooking environment and ingredients used in cooking, the use of seasonings, kitchenware used for cooking, and meticulousness in cooking. The reflection of the wisdom of the Lao people can be seen through the cookbook, in the seasoning and flavoring process and use of herbs in cooking. The final dimension is cultural diffusion. Communication or relationship between Laotians and foreigners has created an exchange or spread of food culture. There is a fusion of Lao food with other countries' dishes, and other the dishes have been adapted to Lao food as well. It can be seen that the cookbook is a tool to record the progress of society which reflects the way of life, communication, the existence of people in a particular time. This is because languages play an important role in transmitting the culture of each individual society which inevitably has different geographic conditions. Therefore, what is consumed varies too, as well as names of the dishes and the cooking methods.

**Keywords :** Cooking Terms, Phiasing Chaleunsilp, Food Consumption Culture

## บทนำ

คนไทยส่วนใหญ่เข้าใจว่า อาหารลาวคืออาหารอีสานของไทย ซึ่งนับว่าคลาดเคลื่อนจากข้อเท็จจริงมาก โดยทั่วไปแล้วอาหารลาวมีลักษณะที่ปรุงแตงน้อยที่สุด เน้นความเรียบง่ายแบบธรรมชาติ รสชาติไม่ค่อยจัดจ้าน วิธีการทำไม่ซับซ้อน

นันทนา ปริมาณศิษย์ (๒๕๕๖) กล่าวถึงลักษณะทั่วไปของอาหารลาวว่า จะเน้นกินผัก กินปลา เนื่องจากธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ เช่น ปลาบริเวณแม่น้ำโขง ผักลาว ซึ่งเป็นจุดที่ปลาน้ำโขงมีรสอร่อยรวมถึงผักที่นำมารับประทานจะเป็นผักพื้นบ้านและผักสมุนไพร อาหารประเภทแกงของลาวจะไม่ใส่กะทิ อาหารลาวมีเครื่องปรุงรสที่สำคัญ คือ ปลา ร้า รวมถึงเกลือและน้ำปลา ในภาคเหนือจะมีการใส่น้ำปูและถั่วเน่าด้วย จึงมีรสเค็มและไม่ใส่น้ำตาล ในขณะที่สมัยก่อนพริกไทยเป็นเครื่องปรุงหลักในอุษาคเนย์ การปรุงอาหารของชาวลาวส่วนใหญ่จะกระบวนกรต้ม แกง นึ่ง คั่ว อั่วคือการยัดไส้ เอะฮะคือลักษณะคล้ายแกงแต่น้ำน้อยกว่า ปั้ง และขนาบ ซึ่งเป็นการนำอาหารที่ปรุงแล้วมาห่อใบตองแล้วนำไปปิ้งให้สุกด้วยไฟอ่อน ๆ นอกจากนี้ คนลาวส่วนใหญ่จะกินอาหารคู่กับข้าวเหนียวนี้

วัฒนธรรมการกินอาหารของลาวมีลักษณะและรสชาติที่แตกต่างกันไปตามแต่ละภูมิภาค เช่น อาหารหลวงพระบาง ซึ่งถือว่าเป็นอาหารภาคเหนือของลาว มีรสชาติเบาที่สุดในบรรดาอาหารลาวของทั้งสามภาค เนื่องจากในอดีตหลวงพระบางเป็นเมืองหลวงของลาวเป็นเวลานาน อาหารแบบหลวงพระบางจึงถูกเปรียบว่าเป็นอาหารของผู้ดีหรืออาหารชาววัง ซึ่งเน้นการนึ่ง ต้ม เป็นส่วนใหญ่ วิธีการปรุงไม่ซับซ้อน อาหารประจำเมืองของหลวงพระบาง คือ “เอะฮะหลาม” ซึ่งเป็นเอกลักษณ์หากินไม่ได้ในถิ่นอื่นของเมืองลาว (ทรงคุณ จันทจร, ๒๕๕๐) นอกจากนั้นยังมีการนำ “ไค” ซึ่งเป็นสาหร่ายน้ำจืดมาประกอบอาหารโดยการทำไคแผ่นทอดกินคู่กับแจ่วบอง “เส้นส้มไข่ปลาบึก” ทำจากไข่ปลาบึกดอง เป็นต้น อาหารหลวงพระบางจะคล้ายกับอาหารภาคเหนือของไทย อาหารลาวที่เวียงจันทน์และลาวใต้ในจำปาสักก็เช่นกันที่มีลักษณะคล้ายกับอาหารอีสานของไทย

โดยเฉพาะริมฝั่งโขงที่แสดงถึงการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมการกินระหว่างกันในบริเวณพื้นที่ภูมิศาสตร์ที่เหมือนกัน อย่างไรก็ตาม อาหารลาวหลวงพระบางถือเป็นอาหารลาวดั้งเดิม เพราะเป็นเมืองหลวงเก่าและมีพระราชวัง และพระราชวงศ์ลาวดั้งเดิมอยู่ที่หลวงพระบางถือเป็นศูนย์รวมของวัฒนธรรมลาวดั้งเดิม

“ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” เรียบเรียงขึ้นโดย ท้าวเพี้ยสิง จะเลินสิน ซึ่งในอดีตเคยเป็นข้าราชการบริพารราชสำนักหลวงพระบาง ได้บันทึกตำรับอาหารในพระราชวังของลาว ด้วยมุ่งหวังจะให้เป็นที่บันทึกแห่งชาติลาวด้านวัฒนธรรมการกินและประสงค์จะได้พิมพ์เผยแพร่ เพื่อนำเงินรายได้จากการนี้ไปบูรณะบุษบกพระบาง จัดพิมพ์เป็นหนังสือสำคัญเล่มหนึ่ง พิมพ์ครั้งแรกเมื่อ ค.ศ. ๑๙๘๑ (เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓) โดยฉบับที่นำมาวิเคราะห์ คือ ฉบับพิมพ์ครั้งแรกปี พ.ศ. ๒๕๕๓ โดยสำนักพิมพ์ผีเสื้อลาว ซึ่งได้จัดพิมพ์ภาษาไทยและภาษาลาวซึ่งเป็นลายมือของผู้เขียนไว้คู่กัน

### คำศัพท์การประกอบอาหารจาก “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน

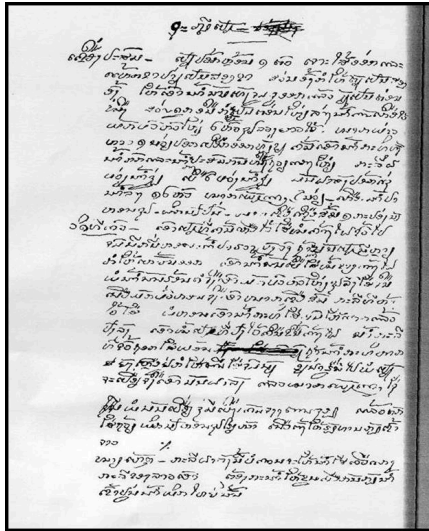
ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบางถือได้ว่าเป็นบันทึกทางประวัติศาสตร์ส่วนหนึ่งของชาตลาว ซึ่งมีได้มีบรรยายไว้ ณ ที่แห่งใด สิ่งนั้นคือความเรียงบ่งบออย่างสามัญของตำรับอาหารในพระราชวังหลวงพระบาง จนกล่าวว่า “คนลาวกินอย่างไรเจ้าก็กินอย่างนั้น เจ้าลาวในพระราชวังก็สวยเช่นเดียวกับคนลาวทั่วไป” หนังสือเล่มนี้จึงเป็นที่แทนชาวลาวทุกระดับชั้น (เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓) จึงน่าสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับคำที่เกี่ยวข้องกับอาหาร การกิน โดยในบทความนี้จะเรียกคำที่เกี่ยวข้องกับอาหารการกินว่า “คำศัพท์การประกอบอาหาร” ซึ่งหมายรวมถึงคำเรียกอาหาร อุปกรณ์การทำอาหาร เครื่องปรุงอาหาร ตลอดจนวิธีทำอาหาร



ภาพที่ ๑ รูปหน้าปกตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง  
และรูปของเพี้ยสิง จะเลินสิน  
(ที่มา: เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓)

คำศัพท์ที่เกี่ยวกับการประกอบอาหารมีบทบาทสำคัญในการแสดงถึงวัฒนธรรมและค่านิยมเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของคนในชาติด้วยกันทั้งสิ้น ความคิดเห็นนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของสุนันท์ อัญชลีบุญกุล (๒๕๕๐) ภาสพงศ์ ผิวพอใช้ (๒๕๖๐) รวมไปถึงบทความวิจัยของจุฑารัตน์ นามวงษ์ และภาสพงศ์ ผิวพอใช้ (๒๕๖๒) ที่ศึกษาเกี่ยวกับคำศัพท์เกี่ยวกับการทำอาหารกับการสะท้อนวัฒนธรรมด้วย

การศึกษาคำศัพท์การประกอบอาหารที่ปรากฏในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน แบ่งออกเป็น ๔ กลุ่มหลัก คือ กลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับชื่ออาหาร กลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัว กลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับการปรุงอาหาร และกลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับเครื่องปรุงอาหาร โดยแต่ละกลุ่มมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ ๒ ต้นฉบับลายมือตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง  
ของเพี้ยสิง จะเลินสิน

(ที่มา: เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓)

๑. กลุ่มคำศัพท์ชื่ออาหารในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวัง  
หลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน

ชื่ออาหารที่ปรากฏใน “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง”  
ของเพี้ยสิง จะเลินสิน แบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ ได้แก่ ชื่ออาหารประเภทแกง ชื่อ  
อาหารประเภทต้ม และชื่ออาหารประเภทขนมหวาน อาหารแต่ละ  
ประเภทจะประกอบด้วย ส่วนที่บอกประเภทและส่วนที่เป็นวัตถุดิบที่ใช้ใน  
การปรุงอาหาร จากการศึกษาพบว่า คำที่บอกประเภทบางคำยังคงใช้คำ  
เดียวกับปัจจุบัน ดังนี้

๑.๑ ชื่ออาหารประเภทต้มแกง

พจนานุกรมภาษาลาวฉบับปรับปรุงใหม่ โดยท่านทองคำ  
อ่อนมะนิสอน (๒๕๕๑) ได้ให้ความหมายคำว่า “แกง” ไว้ว่าเป็นชื่ออาหารที่มี  
น้ำจืดพวกหนึ่ง มีหลายอย่าง มีแบบที่มีน้ำพอดี เรียกว่าแกงธรรมดา ชื่ออาหาร

ประเภทต้มแกงใน “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเดินสิน ประเภทที่ระบุคำว่า “แกง” ได้แก่ ประเภทแกงอ่อม ประเภทแกงส้ม ประเภทเอาะ ประเภทต้ม ประเภทอื่น ๆ ยกตัวอย่างเช่น แกงร้อนวันเส้นไก่ แกงปาไส แกงกะหล่ำปลีจ๊ก แกงไก่ใส่เห็ดโคน แกงผักโขมอ่อน แกงผักกาดแก้ว แกงหน่อไม้ไผ่ย่านาง แกงฉีกไก่ แกงบวดฟักทอง แกงอ่อมกระต๊ากว๊ว แกงอ่อมฟาน เอาะหลามนกค้อ เอาะบอนหวาน เอาะหลามเนื้อควาย เอาะชดหัวปลาสะงัว เอาะไข่ เป็นต้น

๑.๒ ชื่ออาหารลาวประเภทอื่น ๆ ที่ไม่ใช่ประเภทต้มแกง ใน “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของ เพี้ยสิง จะเดินสิน

นอกจากชื่ออาหารลาวประเภทต้มแกงแล้วใน “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเดินสิน ยังปรากฏอาหารประเภทอื่น ๆ ได้แก่ ประเภทฉู่ฉี่ ประเภทหมก ประเภทกะหรี ประเภทขนาบ ประเภทผัด ประเภทลาบ ประเภทมอก ประเภททอด ประเภทอั่ว ประเภทส้า ประเภทคั่ว ประเภทรุม ประเภทซุบ ประเภทพัน ประเภทแจ่ว ประเภทยำ เช่น ฉู่ฉี่ปลายอน ปลาสิงห์ฉู่ฉี่แห้ง เนื้อหมูฉู่ฉี่แห้ง ขนาบบอน ขนาบกุ้งใหญ่ ขนาบปลาสะงัว ลาบไก่ป่า ลาบปลาแกง นกค้อรุมใส่กะหล่ำปลี รุมเป็ดใส่เห็ดแสด พันเคี้ยวปลาร้า พันไข่ พันเนื้อฟาน นกค้อรุมใส่กะหล่ำปลี เป็ดรุมใส่หัวผักกาด เป็นต้น

ชื่ออาหารประเภทของหวานในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเดินสิน ได้แก่ ประเภทที่ระบุคำว่า “ขนม” เช่น ขนมหม้อแกง ขนมบ้าบิ่น ขนมแบ่งถั่วเขียวทอด ประเภทที่ระบุคำว่า “ข้าว” เช่น ข้าวปาด ข้าวโคบ ข้าวเหนียวกวน ข้าวต้มมัด และประเภทอื่น ๆ เช่น แดงลอยกะทิ กล้วยกะทิ วุ้น สังขยาในผลไม้พรวัว มันสำปะหลังปิ้ง ซึ่งคำแสดงโภชนลักษณะในชื่ออาหารประเภทต่าง ๆ สะท้อนถึงการรับประทานอาหารอย่างถูกหลักโภชนาการของคนลาวในสมัยนั้น



## ๒. กลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัว

กลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัวจะปรากฏในขั้นตอนการประกอบอาหารหรือที่ปรากฏในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสินว่า “วิธีครัว” พบว่าอุปกรณ์การทำอาหารจะปรากฏพร้อมกับคำศัพท์การประกอบอาหารประเภทคำกริยาที่ต้องใช้ให้สอดคล้องกับประเภทของอาหาร จากการศึกษาคำศัพท์เกี่ยวกับอุปกรณ์การทำอาหารดังที่ เพี้ยสิง จะเลินสิน ได้อธิบายในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” พร้อมกับคำกริยาที่ใช้อุปกรณ์นั้น ๆ ดังตารางที่ ๑

ตารางที่ ๑ ตัวอย่างคำศัพท์เกี่ยวกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำครัวในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลิน

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำครัว	คำกริยาที่ใช้กับอุปกรณ์ในการทำกับข้าว
หม้อแกง ข้มแวง	เมื่อเอาธาเอื่องพอทนี่ถิบไ้แฉ้ว จึ้งเอาข้มแวงຂຶ້ນຕັ້ງໄພ ເອານ້າໃສ່ປະມານ ๓ ໂຈກເຫຼັກ (เมื่อเราเตรียมเครื่องพวกนี้ครบไว้แล้ว จึงเอาหม้อ แกงขึ้นตั้งไฟ เอาน้ำใส่ประมาณ ๓ โຈກເຫຼັກ) (เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๘๖-๘๗)
ชามอ่าง/ชามผสม ແອ່ງ	ຕັກເອົາເຄື່ອງຕ່າລົງໃສ່ແອ່ງ ແລ້ວເອົາໝູ ຝັກ, ບາແດກຝັກ, ຝັກບໍ່ບອກ, ຝັກທຽມ ບອກ, ຫັງຄວາຍທີ່ແຂ່ວໄວ້ໃສ່ ຄັນໃຫ້ເຂົ້າກັບ (ตักเอาเครื่องตำลงใส่ชามอ่าง แล้วเอาหมูสับ ปลาธั่วสับ หอมแกงปอก กระเทียมปอก หนังกวายที่แช่ไว้ใส่ คนให้เข้ากัน) (เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๑๒๒-๑๒๓)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำครัว	คำกริยาที่ใช้กับอุปกรณ์ในการทำกับข้าว
<p>ใบตองกล้วย ตອງกล้วย</p>	<p><u>ทຳຈາກເງົານ້ຳບາແດກອາດອີກ ໃຫ້ກຳເບິ່ງພໍ່ລຸ່ມດີ ຈຶ່ງເອົາໃບທູນມາຫໍ່ກ່ອນ ຈຶ່ງເອົາຕອງກ້ວຍຫໍ່ຕັ້ງຄົບຫົບປັ້ງຖ່ານໄຟ</u> (ถ้าจางก็เอาน้ำปลาร้าราดอีก ให้กะตูปอชุ่มดี จึงเอาใบทູນมาห่อก่อน จึงเอาตองกล้วยห่อทับ คีบหีบปิ้งถ่านไฟ) (เพียสິง จะเถินสิิน, ๒๕๕๓ : ๑๒๓)</p>
<p>ทัพพี ຈອງ</p>	<p><u>ຈິນເປັດເປື່ອຍນ້ຳແຫ້ງເຫຼືອໄວ້ປະມານ ๓ ຈອງ</u> (จนเปิดเปื่อย น้ำแห้ง เหลือไว้ประมาณ ๓ ทัพพี) (เพียสິง จะเถินสิิน, ๒๕๕๓ : ๑๒๖-๑๒๗)</p>
<p>ไม้กั้น/ไม้เสียบ ไม้กັບ</p>	<p><u>ບ່ອງກາງໃຫ້ເປັນຮູນ້ອຍ ແລ້ວແຕ້ມໄມ້ກັບໜຶ່ງບ່ອນໃສ່ ເບິ່ງໃຫ້ພໍດີແລ້ວຖອດອອກໄວ້</u> (เจาะกลางให้เป็นรูเล็ก แล้วเหลาไม้กັບหนึ่งอัน ใส่ตุ้ให้พอดีแล้วถอดออกไว้) (เพียสິง จะเถินสิิน, ๒๕๕๓ : ๑๖๔-๑๖๕)</p>
<p>หวด ຫວດ (ภาชนะหนึ่งข้าวเหนียว ทำด้วยไม้ไผ่)</p>	<p><u>ຫໍ່ຕອງກ້ວຍ ເປັນຫອນຄັດດ້ວຍໄມ້ລະມັດໃສ່ຫວດຫຼືວັງຖຶງໜຶ່ງກໍ່ໄດ້</u> (ห่อตองกล้วยมาห่อ เม้มปาก กลัดด้วยไม้กลัดใส่หวดหรือลึงถึงหนึ่ง) (เพียสິง จะเถินสิิน, ๒๕๕๓ : ๑๙๑)</p>
<p>ไม้หีบ/ไม้หนีบ ไม้ຫົບ (ไม้ไผ่ผ่ากลางสำหรับย่าง ปลา/เนื้อ)</p>	<p><u>ເອົາໄມ້ຫົບມາຄົບຫອນ ໄມ້ລະມັດ ຄັດລັດໄວ້ນຳໄປປັ້ງໄຟ</u> (เอาไม้หีบมาคียบหอบ ไม้กลัดขัดไว้ นำไปปิ้งไฟ) (เพียสິง จะเถินสิิน, ๒๕๕๓ : ๑๗๖-๑๗๗)</p>

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำครัว	คำกริยาที่ใช้กับอุปกรณ์ในการทำกับข้าว
ไม้กลัด ไม้ตะมด	เอาใบตອງกล้วยมาห่อเป็นทอน ทียบ บารกมัดด้วยไม้ตะมด (เอาใบตองกล้วยมาห่อเป็นทอน เม้มปาก ชัดด้วย ไม้กลัด) (เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๑๘๑)
หีบ ทียบ	ลียบทียบบั้งไฟ สุกแล้วเปิดใส่จาน (คียบหีบบั้งไฟ สุกแล้วเปิดใส่จาน) (เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๑๗๙)
ลั้งถึง ลั้งทึง	ໃຫ້ເອົາຕອງກ້ວຍມາຫໍ່ເປັນທອນລັດດ້ວຍ ໄມ້ຕະມັດ ໃສ່ທອດຫຼືລັງຫຼົງທັງໜຶ່ງກໍໄດ້ (ให้เอาตองกล้วยมาห่อเป็นทอน ชัดด้วยไม้กลัด ใส่ทวดหรือลั้งถึงนึ่งก็ได้) (เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๑๙๒-๑๙๓)
กระทะ หม้อข่าง	ໃຫ້ເອົາໝໍ້ຂາງຂຶ້ນຄ້າງໄພ (ให้เอากระทะขึ้นตั้งไฟ) (เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๒๑๓)
หวดอลูมิเนียม ทอดอาลูมิอิม	ໃສ່ຖ້ວຍໃຫຍ່ພໍສົມເບັດເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເສຍນໍ້າ ຈົ່ງເອົາໄບທັງດ້ວຍລັງຫຼົງຫຼືແບບທອດອາລູ ມິອົມກໍໄດ້. (ใส่ถ้วยใหญ่พอสมเป็ด เพื่อไม่ให้เสียน้ำ จึงเอาไป นึ่งด้วยลั้งถึงหรือแบบหวดอลูมิเนียมก็ได้) (เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๒๕๖-๒๕๗)

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำครัว	คำกริยาที่ใช้กับอุปกรณ์ในการทำกับข้าว
ผ้าขาวบาง/ผ้ากรอง ผ้าขาว	กรองน้ำแหวงทำไข่ต้มน้ำมันท่วม ทุบ ตอง ด้วย <u>ผ้าขาว</u> ที่สะอาด. (ส่วนน้ำแหวงก็ให้ตักน้ำมันทิ้งหรือกรองด้วยผ้า ขาวที่สะอาด) (เพียสิ่ง จะเถินสิน, ๒๕๕๓ : ๒๗๒-๒๗๓)
กระชอน ทะลอน,ตองลอน	จั้งบิดผ่าน <u>ทะลอน</u> ทะลอน (ทุบขึ้นด้วย <u>เล็องปั่น</u> ) (จั้งบิดผ่านกระชอนละเอียด หรือปั่นด้วยเครื่องปั่น) (เพียสิ่ง จะเถินสิน, ๒๕๕๓ : ๓๕๒-๓๕๓)
เครื่องปั่น เล็องปั่น	จั้งบิดผ่าน <u>ทะลอน</u> ทะลอน (ทุบขึ้นด้วย <u>เล็องปั่น</u> ) (จั้งบิดผ่านกระชอนละเอียด หรือปั่นด้วยเครื่องปั่น) (เพียสิ่ง จะเถินสิน, ๒๕๕๓ : ๓๕๒-๓๕๓)

(ที่มา: เพียสิ่ง จะเถินสิน, ๒๕๕๓)

### ๓. กลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับการปรุงอาหาร

กลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับการปรุงอาหารหรือลักษณะการทำให้อาหารสุกที่ปรากฏในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพียสิ่ง จะเถินสิน แบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ การปรุงอาหารประเภทไม่ใช้น้ำมัน และประเภทใช้น้ำมัน

๓.๑ คำศัพท์ที่บ่งบอกลักษณะการปรุงอาหารให้สุกประเภทไม่ใช้น้ำมัน ได้แก่ คำว่า ต้ม รุม หมก อบ ลวก ปิ้ง ย่าง นึ่ง คั่ว เอาะ ดังตารางที่ ๒

ตารางที่ ๒ คำศัพท์ที่บ่งบอกลักษณะการทำให้อาหารสุกประเภทไม่ใช้น้ำมัน

ประเภท	ตัวอย่าง
ต้ม ต้ม	ເອົາເກືອພໍລອວ ຜັກບົວທັງຫົວແລະໃບ ຮາກຜັກ ຫອມໃສ່ອັດຜາ ຕົ້ມໄປຈົນຝົດ ຈຶ່ງເອົາໄກ່ທີ່ເຮັດສະ ອາດແລ້ວນັ້ນໃສ່ ວົງໄປທັງຕົວ (เอาเกลือพอกควร ต้มหอมทั้งหัวและใบ รากผักชีใส่ ปิดฝา ต้มไปจนเดือด จึงเอาไก่ที่ทำสะอาดแล้วนั้นใส่ลงไปทั้งตัว) (เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๘๖-๘๗)
รุม รุม	ທົບປົກ ທົບຂາ ໃຫ້ແຈບກັບຕົວໄກ່ ເອົາໄຫມຫຍິບ ມາຄຽນໄວ້ ເອົາໃສ່ໝໍ້ອົບ ຮຸມໄຟອ່ອນໆ ໄປຈົນລື້ນ ໄກ່ເປື້ອຍ (ทบปีกทบขา ให้แนบกับตัวไก่ เอาต้มมาเคียนไว้ เอาใส่ หม้ออบ รุมไฟอ่อน ๆ ไปจนขึ้นไก่เปื่อย) (เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๑๑๐-๑๑๑)
หมก หมก	ເຂົ້າຈ້າວແລະເຄື່ອງໝົກໄຟໃສ່ໝໍ້ແກງຄ້າງໄຟຈົນ ຝົດ (ข้าวเจ้าและเครื่องหมกไฟใส่หม้อแกง ตั้งจนไฟเดือด) (เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๑๑๖-๑๑๗)
ลวก ลวก	ຫັງບາວ່າ ເອົາລວກນໍ້າແກງພໍສຸກແລ້ວຊອຍໄວ້ (หนังปลาหว่า เอาลวกน้ำแกงพอสุกแล้วหั่นไว้) (เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๑๕๔-๑๕๕)
ปิ้ง ปิ้ง	ຈຶ່ງເອົາຕອງກ້ວຍຫໍ່ເຕັງຄົບຫົບປຶ້ງຖ່ານໄຟໃຫ້ສຸກ (จึงเอาตองกล้วยห่อทับ คีบหีบปิ้งถ่านไฟให้สุก) (เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๑๒๒-๑๒๓)

ประเภท	ตัวอย่าง
ย่าง ขวาง, ย่างไฟ	เอาขาฟานเข้าไปขวาง ถ้อยปั่นไปแต่ถ้อยระน้อย จับจอดกับ แฉะให้ขั้มเอาน้ำมันทาสะเชมิ จับกว่าขั้มฟานจะสุก (เอาขาฟานเข้าไปย่าง ค่อยหมุนไปที่ระน้อยจนจรดกัน และให้ขยันเอาน้ำมันทาเสมอ จนกว่าเนื้อฟานจะสุก) (เพียสิ่ง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๑๖๔-๑๖๕)
นึ่ง ขึ่ง	แฉ้อต้กใสโทยตอกร้อยขึ่งด้วยวงทิย สุกให้ ยักຂ້ວใส่จานทอดตอกรออก (แล้วต้กใส่กระทงตอกรล้วย นึ่งด้วยลั้งถึง สุกแล้วยกค้ว ใส่จาน ถอดตอกรออก) (เพียสิ่ง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๑๓๘-๑๓๙)
คั่ว ຂົ້ວ	เอาแบัดที่ลั้มเทือไว้ใส่ขั้มถ้างไฟ <u>ຂົ້ວ</u> ไปจับมิ กั้มทอม (เอาแบัดที่ขย่าเกลือไว้ใส่หม้อตั้งไฟ คั่วไปจนมีกลิ่นหอม) (เพียสิ่ง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๑๐๒-๑๐๓)
เอาะ เอาะ	แฉ้อเอาน้ำเวือดไปเอาะไฟให้สุก (แล้วเอาน้ำเลือดไปเอาะไฟให้สุก) (เพียสิ่ง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๑๑๔-๑๑๕)

(ที่มา: เพียสิ่ง จะเลินสิน, ๒๕๕๓)

๓.๒ คำศัพท์ที่บ่งบอกลักษณะการปรุงอาหารให้สุกประเภทใช้น้ำมัน  
ได้แก่ ทอด ผัด เจียว สำหรับน้ำมันที่ใช้ในการ ทอด ผัด เจียว ได้แก่ น้ำมันสุกร

ตารางที่ ๓ คำศัพท์ที่บ่งบอกลักษณะการทำให้อาหารสุกประเภทใช้น้ำมัน

ประเภท	ตัวอย่าง
ทอด ทอด,จิบ	ພໍ່ເຫັນນ້ຳມັນຮ້ອນເປັນຄວັນຂຶ້ນ ຈຶ່ງເອົາລຸ້ນງົວ ງົວທອດ (พอเห็นน้ำมันร้อนเป็นควันขึ้น จึงเอาเนื้อวัวลงทอด) (เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๑๒๔-๑๒๕)
ผัด ຂົ້ວ,ຜັດ	ລຸ້ນໝູ່ໃສ່ຂົ້ວໄປນ້ຳບາຣວາດ ຈົນລຸ້ນໝູ່ແຫ້ງແລະ ຫອມດີ. (เนื้อหมูใส่ คั่วไป น้ำปลาราด จนเนื้อหมูแห้งและหอมดี) (เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๒๘๐-๒๘๑)
เจียว ຈົບ	ເອົາຫົວຜັກບົ່ວທຸບໄວ້ນັ້ນຈົບ ພໍຫອມເອົາຕ່ອນ ໄກ່ຖອກໃສ່ (เอาต้นหอมทุบไว้ให้นั้นเจียว พอหอมเอาเนื้อไก่เทใส่) (เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๒๗๖-๒๗๗)

(ที่มา: เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓)

#### ๔. กลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับเครื่องปรุงอาหาร

เครื่องปรุงอาหารที่ปรากฏในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่เครื่องปรุงประเภทสมุนไพรหรือเครื่องเทศ และเครื่องปรุงรสอาหาร ดังนี้

๔.๑ เครื่องปรุงประเภทสมุนไพรหรือเครื่องเทศ ได้แก่ ต้นหอม รากผักชี พริกไทย แมงลัก ตะไคร้ ใบมะกรูด กระเทียม หอมแดง พริกแห้ง ใบชะพลู มะเขือเทศ ผักชีลาว ข่า ใบสะระแหน่

๔.๒ เครื่องปรุงให้เกิดรสอาหาร แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ เครื่องปรุงรสอาหารคาว และเครื่องปรุงรสอาหารหวาน

๔.๒.๑ เครื่องปรุงรสอาหารคาว ประกอบด้วยเครื่องปรุงรสเผ็ด ได้แก่ พริกไทย พริกแห้ง เครื่องปรุงรสเค็ม ได้แก่ เกลือ น้ำปลา ปลาร้า เครื่องปรุงรสเปรี้ยว ได้แก่ มะนาว มะเขือเทศเปรี้ยว ซอสมะเขือเทศ ส้มป่อย

๔.๒.๒ เครื่องปรุงรสอาหารหวาน ที่กล่าวถึงในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเดินสิน ได้แก่ น้ำตาลทราย น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายสีรำ

### ภาพสะท้อนวิถีชีวิตคนลาวจากตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบางของเพี้ยสิง จะเดินสิน

จากการศึกษาตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบางของเพี้ยสิง จะเดินสิน สะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตของคนลาว สามารถแบ่งได้ ๔ ประเด็น ได้แก่ ภาพสะท้อนด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ภาพสะท้อนด้านกรรมวิธีประกอบอาหาร ภาพสะท้อนด้านภูมิปัญญาของคนลาว และภาพสะท้อนการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม สรุปได้ดังนี้

#### ๑. ภาพสะท้อนด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร

วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ถือเป็นลักษณะบ่งบอกความเป็นสังคม ดังนั้น การรับประทานอาหารจึงสามารถสะท้อนให้เห็นลักษณะบางประการของผู้คนในสังคมได้ จากตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง ของเพี้ยสิง จะเดินสิน สะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในมิติต่าง ๆ ได้แก่ ด้านรสชาติอาหาร ด้านความหลากหลายของอาหาร และด้านสำรับอาหาร

##### ๑.๑ ด้านรสชาติอาหาร

รสชาติของอาหารเป็นการบ่งบอกถึงรสนิยมในการบริโภคของผู้คน จากตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบางของเพี้ยสิง จะเดินสิน พบว่า รสชาติอาหารที่พบในอาหารคาวประกอบด้วย รสเผ็ด เค็ม จืด และเปรี้ยว ส่วนอาหารที่มีรสชาติดหวานก็จะพบเฉพาะในอาหารหวาน



## ๑.๒ ด้านความหลากหลายของอาหาร

จากตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบางของเพี้ยสิง จะเลินสิน ได้แสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมการกินที่หลากหลาย ซึ่งประกอบด้วยอาหารคาว และอาหารหวาน อาทิ อาหารคาว ได้แก่ ต้ม ต้มยำ แกง แกงส้ม แกงอ่อม ผัด รุม หมก ปิ้ง นึ่ง คั่ว เอาะ ฉู่ฉี่ กะหรี ขนาบ ลาบ ส้า มอก อ่อม แจ้ว หลน ขนมนจีน ยำ ซุป ป่น และอาหารหวาน ได้แก่ แดงลอยกะทิ กล้วยกะทิ ข้าวโคบ ข้าวปาด ข้าวเหนียวกวนขนมห่มอแกง ข้าวต้มมัด วุ้น สังขยาในผลมะพร้าว ขนมห้าบั้น ขนมหแบ่งิ้วเหียวทอด มันสำปะหลังปิ้ง เป็นต้น

## ๑.๓ ด้านสารบอาหาร

สารบอาหาร เป็นลักษณะการจัดอาหารหลายชนิดให้อยู่ใน สารบเดียวกัน กับข้าวทุกจานที่จัดขึ้นจะต้องมีความสัมพันธ์กัน การจัดสารบจึง ทำให้อาหารมีความสมดุลกัน หากสารบใดมีอาหารหวานเปรี้ยว ก็ต้องมีอาหาร งานหวานอีกอย่างหนึ่งสำหรับกินแก้รสกัน มือใดมีอาหารจานเผ็ดก็จะต้องมี อาหารจานเค็มและแกงจืดรวมอยู่ด้วย ยกตัวอย่างเช่น

เอาน้ำใสต้มถ้างไผ ๒ โຈກເຫຼັກ ແລ້ວເອົາເກືອ, ຜັກປ້ອ, ກົກ ຜັກຫອມທີ່ຫ້າງໄວ້ແລ້ວ ພໍ້ນ້ຳຜົດຈຶ່ງເອົາໄກ່ໃສ່ ຖ້ຳຜົດເດືອດດີແລ້ວ ໃຫ້ເອົານ້ຳບາ, ເຫັດຄົນໃສ່ວົງ ພໍ້ໃກ້ເປື້ອຍຊົມເບິ່ງ ເຄັມຈາງຕາມຊອບ ແລ້ວຕັກເອົາມາຈົກເບັບປີ ເບັບຂາໃສ່ຈານຫຼັງ ສ່ວນນ້ຳແລະເຫັດກໍ ຕັກໃສ່ຖ້ອຍຜັກປ້ອໄຮຍໜ້າ ຍົກໄປທັງນ້ຳແກງແລະຕ່ອນໄກ່ ຕັ້ງໃຫ້ ຮັບປະທານກັບແຈ່ວສົ້ມ.

(เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๑๑๒-๑๑๓)

เอาน้ำใสหม้อตั้งไฟ ๒ โຈກເຫຼັກແລ້ວເອົາເກືອ ຕົ້ນหอม ຕົ້ນຜັກຂີ້ທີ່ເຕືືອນ ໄວ້ໃສ່ພອນ້ຳເຕືອດຈົ່ງເອົາໄກ່ໃສ່ ຄຳເຕືອດອີກດີແລ້ວ ໃຫ້ເອົານ້ຳປລາ ເຫັດໂຄນໃສ່ລຽ ພອໄກ່ເປື້ອຍ ຂົມດູເຄັມຈາງຕາມຂອບ ແລ້ວຕັກເອົາມາຊົກ ເປັນປົກເປັນຂາ ໃສ່ຈານໜຶ່ງ ສ່ວນນ້ຳແລະເຫັດກໍຕັກໃສ່ຖ້ອຍ ຕົ້ນหอมໂຮຍໜ້າ ຍົກໄປທັງນ້ຳແກງແລະເນື້ອໄກ່ ຕັ້ງໃຫ້ ຮັບປະທານກັບແຈ່ວສົ້ມ

จากกรรมวิธีการประกอบอาหารข้างต้น แสดงให้เห็นถึงสำหรับอาหาร โดยหากจะรับประทานแกงไก่ใส่เห็ดโคนต้องรับประทานกับแจ่วส้ม ดังข้อความนี้ “...ตั้งໃຫ້ຮັບປະທານກັບແຈ່ວສົ້ມ.”

ໃຫ້ເອົານໍ້າ ๒ ໂຈກທອງ, ເກືອ, ເຂົ້າຈ້າວແລະເຄື່ອງໝົກໄຟໃສ່ໝໍ້ແກງ ຄ້າງໄຟຈົນຜົດ ຈົ່ງເອົາດູກງົວໃສ່ ຕົ້ມໄປຈົນຊົ່ນເປື້ອຍດີ ເອົານໍ້າບາໃສ່ ສອຍເອົາໄຂທີ່ຂັ້ນໜ້າຖິ້ມ ໃຫ້ແລ້ວເອົາໃບອີ່ເລີດຊອຍໃສ່ ຊົມເບິ່ງເຄັມ ຈາງຕາມຊອບ ຕັກໃສ່ຖ້ອຍ ຜັກບົ່ວຊອຍໂຮຍໜ້າ ຍົກເພື່ອຕັ້ງໃຫ້ຮັບ ປະທານສ້າງົວ ຫຼື ແຈ່ວໝາກເຜັດດິບ

(เพียสิง จะเหลินสิน, ๒๕๕๓ : ๑๑๖-๑๑๗)

ให้เอาน้ำ ๒ โຈกทอง เกลือ ข้าวเจ้าและเครื่องหมกไฟใส่หม้อแกงตั้งไฟจนเดือด จึงเอากระดูกวัวใส่ ต้มไปจนเนื้อเปื่อยดี เอาน้ำปลาใส่ ซอนไขที่ขึ้นหน้าทิ้งไป แล้วให้เอาใบชะพลูซอยใส่ ชิมดูความเค็มจางตามชอบ ตักใส่ถ้วย ต้นหอมซอยโรยหน้า ยกไปตั้งให้รับประทานส้าวหรือแจ่วหมากเผ็ดดิบ

จากกรรมวิธีการประกอบอาหารข้างต้น แสดงให้เห็นถึงสำหรับอาหาร โดยหากจะรับประทานแกงอ่อมกระดูกวัวต้องรับประทานกับส้าวหรือแจ่วหมากเผ็ดดิบ ดังข้อความนี้ “...ຍົກເພື່ອຕັ້ງໃຫ້ຮັບປະທານສ້າງົວ ຫຼື ແຈ່ວໝາກເຜັດດິບ ຍົກໄປຕັ້ງໃຫ້ຮັບປະທານ ສ້າງົວຫຼືແຈ່ວໝາກເຜັດດິບ

นอกจากอาหารประเภทต้ม แกง แล้วยังปรากฏให้เห็นว่าอาหารประเภทอื่น ๆ ก็สามารถรับประทานเป็นสำรับได้ อาทิ ยำน้อย ขนมนจีน น้ำแจ่ว แกงบวดฟักทอง ตีนหมู่อ่อมกะหล่ำปลี พันเคี้ยวปลาร้า อ่อมตีนใส่หน่อไม้หุก ซุปหัวผักขาวสวน

## ๒. ภาพสะท้อนด้านกรรมวิธีการประกอบอาหาร

จากการศึกษาดำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบางของเพียสิง จะเหลินสิน สะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตของคนลาวด้านกรรมวิธีการประกอบอาหารสามารถแบ่งได้ ๔ ประเด็น ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อมกับวัตถุดิบที่ใช้ประกอบ

อาหาร ด้านการใช้เครื่องปรุงรส ด้านเครื่องครัวที่ใช้ในการประกอบอาหาร ด้านความประณีตในการประกอบอาหาร สรุปได้ดังนี้

### ๒.๑ ด้านสภาพแวดล้อมกับวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร

วัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหารสะท้อนให้เห็นสภาพแวดล้อมที่มีความอุดมสมบูรณ์ของประเทศลาว เนื่องจากวัตถุดิบในการประกอบอาหารมีความหลากหลายประกอบด้วยสัตว์บก สัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ สัตว์น้ำ รวมทั้งพืชพันธุ์ ธัญญาหารต่าง ๆ มากมายที่เพียงสิง จะเลินสิน ได้กล่าวถึงในตำราอาหารดังนี้

สัตว์บกที่ใช้ประกอบอาหาร ได้แก่ ไก่ เป็ด นก วัว ควาย หมู ฟาน (แก้ง)

สัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำที่ใช้ประกอบอาหาร ได้แก่ กบ หอย

สัตว์น้ำที่ใช้ประกอบอาหาร ได้แก่ ปลา กุ้ง

พืชพันธุ์ ธัญญาหารที่ใช้ประกอบอาหาร ได้แก่ ข้าว กะหล่ำปลี เทา (สำหรับชนิดหนึ่ง) กล้วย ขนุน ดอกขิง ดอกแคบ้าน มะเขือ มะเขือเทศ ฯลฯ

### ๒.๒ ด้านเครื่องครัวที่ใช้ในการประกอบอาหาร

ในตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบางของ เพียงสิง จะเลินสิน ได้กล่าวถึงเครื่องครัวในการประกอบอาหาร ซึ่งสามารถพบได้ในครัวเรือนทั่วไป อาทิ กระทะใช้สำหรับประกอบอาหารประเภททอด หม้อใช้ประกอบอาหารประเภทต้มแกง ซามอ่างใช้สำหรับใส่วัตถุดิบประกอบอาหาร และเครื่องปรุงรส ไม้กั๊บหรือไม้หีบใช้สำหรับการบั้งหรือย่าง ครกสากใช้สำหรับตำเพื่อทำให้วัตถุดิบละเอียด หวดและล้างถึงใช้สำหรับทำให้อาหารสุก นอกจากนี้เครื่องครัวบางอย่างที่กล่าวถึงในตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง แสดงให้เห็นถึงความทันสมัยในการประกอบอาหาร อาทิ การใช้เครื่องปั่นสำหรับทำให้วัตถุดิบละเอียด และการใช้เตาแก๊ส เพื่อให้ความร้อนในการประกอบอาหาร สันนิษฐานได้ว่าลาวมีการรับวัฒนธรรมมาจากต่างประเทศจึงทำให้มีการนำเครื่องครัวที่ทันสมัยมาใช้ในการประกอบอาหาร

## ๒.๓ ด้านความประณีตในการประกอบอาหาร

ในตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบางของเพี้ยสิง จะเลินสิน สะท้อนให้เห็นความประณีตในการประกอบอาหาร และมีการจัดสำรับอาหาร ควบคู่กัน ดังที่ได้กล่าวไว้ว่า

แล้วไต่ยกเอาไข่ที่จิบไว้วันทั้งใบตองมายอใส่จาน ทับเอา  
 หนุแฉ่น บาจิบแฉฉ่องทอมต่างๆ ไข่บูน ส้มไข่ใส่ได้พอดี จับ  
ส้มเข้าห่อเป็นเหลี่ยม ให้งาม ยกออกจากตองเรียงใส่จาน ไปตั้งให้รับประทาน  
 ไต่รับประทาน.

(เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๓๑๙)

แล้วให้ยกเอาไข่ที่ทอดไว้วันทั้งใบตองมาวางทับใส่จาน เก็บเอาหมูแผ่น ปลาทอดและเครื่องหอมต่าง ๆ ขนมะจันส้มไข่ให้พอดี จับส้มเข้าห่อเป็นเหลี่ยม ให้งาม ยกออกจากตองเรียงใส่จาน ไปตั้งให้รับประทาน

จากข้อความข้างต้นเป็นวิธีการประกอบอาหารเมี่ยงส้มไข่ ในตอนท้ายของวิธีครัว เพี้ยสิง จะเลินสิน ได้แสดงให้เห็นถึงความประณีตในการประกอบอาหารโดยระบุไว้ว่า “...จับส้มเข้าห่อเป็นเหลี่ยม...” (จับส้มเข้าห่อเป็นเหลี่ยมให้งาม)” การจับส้มเป็นเหลี่ยมเป็นการบ่งบอกว่าการประกอบอาหารนอกจากต้องมีรสชาติดีแล้วต้องมีความสวยงามด้วย

## ๓. ภาพสะท้อนด้านภูมิปัญญาของคนลาว

### ๓.๑ ด้านการปรุงรสอาหาร

การปรุงรสที่ปรากฏในตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบางของเพี้ยสิง จะเลินสิน ได้มีการนำวัตถุดิบจากธรรมชาติมาใช้ในการปรุงรส เพื่อให้เกิดรสชาติต่าง ๆ วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงรส แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ การปรุงรสอาหารคาว และการปรุงรสอาหารหวาน ดังนี้

๓.๑.๑ เครื่องปรุงรสอาหารคาว ประกอบด้วย เครื่องปรุงรสเผ็ด ได้แก่ พริกไทย พริกแห้ง เครื่องปรุงรสเค็ม ได้แก่ เกลือ น้ำปลา ปลาร้า และเครื่องปรุงรสเปรี้ยว ได้แก่ มะนาว มะเขือเทศเปรี้ยว ซอสมะเขือเทศ ส้มป่อย มะเฟือง มะกอก

๓.๑.๒ เครื่องปรุงรสอาหารหวาน ที่กล่าวถึงในหนังสือ “ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสิน ได้แก่ น้ำตาลทราย น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายสีร่ำ เกลือ

#### ๓.๒ ด้านการแต่งกลิ่นอาหาร

การประกอบอาหารนอกจากมีรสชาติดีแล้ว กลิ่นก็เป็นอีกสิ่งหนึ่ง ที่ดึงดูดให้น่ารับประทานจากตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบางของเพี้ยสิง จะเลินสิน ได้กล่าวถึงพืชที่ใช้ในการปรุงรสอาหารให้มีกลิ่น ได้แก่ ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบผักชี พริกไทย เป็นต้น

#### ๓.๓ ด้านการใช้พืชสมุนไพรในการปรุงอาหาร

วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารนอกจากจะเป็นวัตถุดิบที่มาจากธรรมชาติแล้ว วัตถุดิบส่วนใหญ่ล้วนเป็นสมุนไพร สมุนไพรที่พบ ได้แก่ พริกแห้ง พริกไทย กระเทียม ต้นหอม มะเขือเทศ มะพร้าว มะนาว ผักตำลึง เห็ดหอม เป็นต้น

### ๔. ภาพสะท้อนด้านการรับวัฒนธรรมการประกอบอาหารจากต่างประเทศ

ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบางของเพี้ยสิง จะเลินสิน กล่าวถึงภาพสะท้อนด้านการรับวัฒนธรรมการประกอบอาหารจากต่างประเทศ ๒ ประเด็น ได้แก่ ด้านวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารและด้านการผสมผสานทางวัฒนธรรมการประกอบอาหาร ดังนี้

#### ๔.๑ ด้านวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร

วิธีการประกอบอาหารที่พบในตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบางของเพี้ยสิง จะเลินสิน แสดงให้เห็นถึงความหลากหลายของวัตถุดิบ วัตถุดิบบางชนิดรับวัฒนธรรมมาจากต่างประเทศ อาทิ เนย มันฝรั่ง ซอสมะเขือเทศ และขนมจีน ดังที่กล่าวในเครื่องประสมการทำพั้นเนื้อฟานไว้ว่า

“...ໝາກແຕງອ່ອນບອກເບືອກອອກຕັດຍາວ ໓ ຊມ.ແລ້ວຊອຍລວງ ຍາວໃຫ້ບາງ, ກ້ວຍດິບບອກເບືອກອອກຕັດທ່ອງ, ຊອຍລວງຍາວເປັນ ຕ່ອນບາງໆ, ໝາກເຂືອເຄືອດອງຂອງຜູ້ຮຸ້ງ, ຜັກບົວຫົວໃຫຍ່ຊອຍລວງ ຂວາງຜັກໃຫ້ແຫຼກ, ໝາກເຜັດກັບຊີ້ແດງ ໑໕ ໜ່ວຍ, ນ້ຳມັນເນີຍ, ນ້ຳຕານ, ເກືອ, ນ້ຳບາ, ຝັກນ້ອຍປິ່ນ, ເຂົ້າບຸ້ນໜຶ່ງໜ້າຕັດເປັນຕ່ອນ...”

(เพียงสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๒๕๙)

“...ແຕງອ່ອນທີ່ປອກເປືອກອອກ ຕັດຍາວ ໓ ຈມ. ແລ້ວສອຍຕາມຄວາມຍາວໃຫ້ ບາງ ໆ ກໍລ້ວຍດິບປອກເປືອກອອກຕັດຄື່ງ ສອຍຕາມຄວາມຍາວບາງ ໆ ມະເຮືອເທສ ຂອງຝຣັ່ງເສສ ຕົ້ນໝົມໃຫຍ່ສອຍຕາມແນວຂວາງສັບໃຫ້ແຫຼກ ພຣິກຂີ້ຟ້າແດງ ໑໕ ເມັດ ນ້ຳມັນເນີຍ ນ້ຳຕາລ ເຄືອ ນ້ຳປາ ພຣິກປິ່ນ ພົມມິນ ໑ ນ້ຳ ຕັດເປັນຕ່ອນ...”

จากข้อความข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการประกอบอาหารของคนลาวตามตำรับอาหารมีความหลากหลายและสามารถผสมผสานกับวัตถุดิบดั้งเดิมของลาวได้อย่างลงตัว

#### ๔.๒ ด้านการผสมผสานทางวัฒนธรรมการประกอบอาหาร

การประกอบอาหารในตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบางของเพียงสิง จะเลินสิน ได้กล่าวถึงการผสมผสานด้านการประกอบอาหารกับต่างประเทศ ดังนี้

หมายเหตุ: ພັນຊື່ນພານ ຫຼື ຊື່ນງົວ ກໍ່ໄດ້ຄືກັນ ສ່ວນແບບເອົານ້ຳຮ້ອນ ມາພັນນັ້ນເປັນອາຫານຂອງເຈັກ. ສ່ວນຂອງລາວເຮົາ ແຕ່ກ່ອນປີ່ງເອົາ ດຽວນີ້ເຄື່ອງຄົວແລະຜັກຕ່າງປະເທດຕົກເຂົ້າມາຫຼາຍ ຈຶ່ງສະບາຍຕໍ່ການຄົວກິນ. ເພື່ອໃຫ້ເປັນລະບຽບແລະສະອາດຫ້າຮັບ ປະທານໄດ້ດີ. ສະນັ້ນ, ຈຶ່ງປຸງແປງຕາມກາລະສະໄໝ ເພື່ອໃຫ້ເໝາະສົມ ໃນການຮັບປະທານ

(เพี้ยสิง จะเลินสิน, ๒๕๕๓ : ๒๕๙-๒๖๑)

หมายเหตุ พันธ์เนื้อพาน (แก้ง) หรือเนื้อวัวก็ได้คือกัน ส่วนแบบเอาเนื้อจุ่ม น้ำร้อนแล้วมาพานั้น เป็นอาหารของจีน ส่วนของลาวเราแต่ก่อนปิ้งเอา เตี่ยวนี้ เครื่องครัวและผักต่างประเทศตกเข้ามา มาก จึงสบายต่อการทำกิน เพื่อให้เป็น ระเบียบและสะอาด นำมารับประทานได้ดี ฉะนั้นจึงเปลี่ยนแปลงตามกาลสมัย เพื่อให้เหมาะสมในการรับประทาน

จากข้อความข้างต้น กล่าวถึงการผสมผสานทางวัฒนธรรมระหว่าง วัฒนธรรมลาวและวัฒนธรรมจากต่างประเทศในการประกอบอาหารไว้ว่า การประกอบอาหารโดยเอาเนื้อจุ่มน้ำร้อนแล้วมาพั้น เป็นอาหารของจีนแต่เดิม วัฒนธรรมลาวใช้การปิ้งเพื่อให้สุก ดังข้อความนี้ “...ສ່ວນແບບເອົານ້ຳຮ້ອນ ຈຸ່ມນ້ຳຮ້ອນແລ້ວ ມາພັນນັ້ນເປັນອາຫານຂອງເຈັກ. ສ່ວນຂອງລາວ ເຮົາແຕ່ກ່ອນປີ່ງເອົາ...” ส่วนแบบเอาเนื้อจุ่มน้ำร้อนแล้วมาพั้นนั้น เป็นอาหาร ของจีน ส่วนของลาวเราแต่ก่อนปิ้งเอาแสดงให้เห็นว่าอาหารลาวที่ปรากฏในตำรับ อาหาร นอกจากจะเป็นการแสดงให้เห็นวัฒนธรรมลาวแล้วยังแสดงให้เห็น ความหลากหลายของอาหารที่มีการผสมผสานจากวัฒนธรรมอื่นด้วย

### บทสรุป

การศึกษาคำศัพท์การประกอบอาหารที่ปรากฏในหนังสือ “ตำรับอาหาร พระราชวังหลวงพระบาง” ของเพี้ยสิง จะเลินสินแบ่งออกเป็น ๔ กลุ่มหลัก คือ กลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับชื่ออาหาร กลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับอุปกรณ์เครื่องครัว กลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับการปรุงอาหารและกลุ่มคำศัพท์เกี่ยวกับเครื่องปรุงอาหาร ซึ่งคำศัพท์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตของคนลาวสามารถแบ่งได้ ๔ ประเด็น

ได้แก่ ภาพสะท้อนด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ภาพสะท้อนด้านกรรมวิธีประกอบอาหาร ภาพสะท้อนด้านภูมิปัญญาของคนของ และภาพสะท้อนการแพร่กระจายทางวัฒนธรรม

ตำราอาหารจึงเป็นเสมือนเครื่องมือหนึ่งในการบันทึกความเป็นไปของสังคม สะท้อนให้เห็นวิถีชีวิต การติดต่อสื่อสาร การดำรงคงอยู่ของผู้คนในยุคนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะภาษามีส่วนสำคัญในการถ่ายทอดวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งท้องถิ่นต่าง ๆ ย่อมจะมีสภาพทางภูมิศาสตร์ต่างกัน ดังนั้นสิ่งที้นำมาบริโภคย่อมจะแตกต่างกันไปเช่นกัน รวมถึงภาษาหรือคำเรียกชื่ออาหารและคำเรียกชื่อการทำอาหารก็ย่อมจะแตกต่างกันด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของสุนันท์ อัญชลีสกุล (๒๕๕๐) ภาสพงศ์ ผิวพอใช้ (๒๕๖๐) รวมไปถึงบทความวิจัยของจุฑารัตน์ นามวงษ์ และภาสพงศ์ ผิวพอใช้ (๒๕๖๒) ที่กล่าวถึงคำศัพท์การประกอบอาหารทั้งหลายล้วนแสดงให้เห็นค่านิยม ความเป็นไปของสังคมและวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารของคนในชนชาตินั้น ๆ ด้วยกันทั้งสิ้น

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง “คำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและลาว: การศึกษาเปรียบเทียบ” ซึ่งได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐



## เอกสารอ้างอิง

- จุฑารัตน์ นามวงษ์ และภาสพงศ์ ผิวพอใช้. (๒๕๖๒). คำกริยาการิตเกี่ยวกับการประกอบอาหาร : ศึกษาจากตำรากับข้าวของหม่อมหม่อมจิ้นราชานุประพันธ์. เอกสารสืบเนื่องจากการประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ ด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ครั้งที่ ๑๐ วันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๒ ณ อาคารศรีจุฑาภา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- ทรงคุณ จันทจร. (๒๕๕๑). แฉวงหลวงพระบาง สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว : เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม. มหาสารคาม: สถาบันวิจัยศิลปะและวัฒนธรรมอีสาน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ทองคำ อ่อนมะนีสอน. (๒๕๕๑) พจนานุกรมภาษาลาว = วัตจะนานุกมพาสาลาว. พิมพ์ครั้งที่ ๒. เวียงจันทน์: หอสมุดแห่งชาติลาว.
- นันทนา ปริมาณุศิษฏ์. (๒๕๕๖). โอชาอาเซียน. กรุงเทพฯ: มติชน
- เพ็ญสิง จะเลินสิน. (๒๕๕๓). ตำรับอาหารพระราชวังหลวงพระบาง (จินดา จำเริญ, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: ฟ้าสี้อลาว.
- ภาสพงศ์ ผิวพอใช้. (๒๕๖๓). คำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทยและลาว: การศึกษาเปรียบเทียบ. อุบลราชธานี: มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- \_\_\_\_\_. ๒๕๖๐. การศึกษาคำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารไทย : ศึกษาจากตำราแม่ครัวหัวป่าก์ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. ๑๓ (๒), ๑๓๘-๑๖๕.
- สุนันท์ อัญชลีนุกุล. (๒๕๕๐). “คำแสดงโภชนลักษณะในตำราอาหารของ ม.ล.เต็บชุมสาย และในตำราอาหารเว็บไซต์ปลาแดกคอตคอม”. ในรวมบทความวิจัย ย่าใหญ่ใส่สารพัด : วัฒนธรรมอาหารไทย-เทศ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย