

“
อาหาร
วัฒน-
ธรรม
สุขภาพ
”

ทวิทอง หงษ์วิวัฒน์

อาหาร วัฒนธรรม สุขภาพ

“
อาหาร
วัฒน-
ธรรม
สุขภาพ
”

ทวิทอง หงษ์วิวัฒน์



7 บทนำ

ภาคที่ 1 : อาหารไทย

- 11 ต้มยำกุ้งมาจากไหน
- 19 ผัดไทย ไปอินเตอร์
- 27 ผักคิดถึงบ้านของเจ้า
- 35 อาหารมุสลิม เส้นทางวัฒนธรรม
- 45 เมนูเลือด อร่อยแบบแดงๆ
- 57 สังขยามาจากไหน
- 63 เนืบริกกับอาหารยัดไส้
- 69 อาหารคนไตที่เชียงใหม่
- 77 ร้านข้าวแกง
- 85 ร้านอาหารตามสั่ง
- 91 จากเรลไทรองต์ ถึงอาหารเหล่า
- 101 กินด้วยกัน อยู่ด้วยกันอย่างครอบครัว

ภาคที่ 2 : อาหารกับโลกาภิวัตน์

- 109 วัฒนธรรมกินเนื้อวัว
- 121 จากข้าวปั้น ถึงซูชิชิป
- 131 หวานลิ้น ใครกำหนด
- 137 ช็อกโกแลตแกะห่อ
- 149 วันนี้ไม่มีแม่ซอสฝรั่ง
- 157 สลัด สัจจะคือความเปลี่ยนแปลง

ภาคที่ 3 : กินเปลี่ยนชีวิต พิชิตโรค

- 169 ไข่ วันนี้เลิกเป็นอาหารอันตราย
- 183 ถั่ว...แด่นักมังสวิรัตไทย
- 189 ใน 75 วัน โขบะคินสู่ผืนดิน
- 197 มะเร็งเต้านม มองต่างมุมสำหรับหญิงไทย
- 211 กินเปลี่ยนชีวิต พิชิตมะเร็ง



เครดิตภาพจากหนังสือ **Food in History** : Reay Tannahill

บทนำ

อาหารที่เราเลือกกิน ชอบกิน หรือนิยมกิน ได้รับอิทธิพลจากสังคมและเศรษฐกิจ การเมืองภายในประเทศ ระหว่างประเทศหรือโลกาภิวัตน์ มากอย่างที่เราคิดไม่ถึง ความนิยมอาหารไทยในต่างประเทศ อาทิ ต้มยำกุ้ง และผัดไทย เกี่ยวข้องกับการทำนากุ้งและการส่งออกไปขายในต่างประเทศอย่างแน่นอน การตกต่ำของร้านข้าวแกงและการทำมาค้าขึ้นของร้านอาหารตามสั่ง เป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของเศรษฐกิจการเมืองภายในสยามประเทศอย่างไม่ต้องสงสัย เหล่านี้เป็นเพียงตัวอย่างของวัฒนธรรมอาหารที่ได้เปลี่ยนแปลงมา และจะเปลี่ยนแปลงไปอีกตามความผันแปรของสังคมไทย

ทั้งในอดีตและปัจจุบัน โลกาภิวัตน์และการเปลี่ยนแปลงของกระแสโลก มีอิทธิพลกำหนดวัฒนธรรมอาหารไปทั่วโลกมากขึ้น เรื่องความนิยมกินเนื้อวัวและขนมหวาน ถูกกำหนดโดยผลประโยชน์ของอุตสาหกรรมเนื้อวัวและน้ำตาล มาแต่ครั้งอดีตและต่อเนื่องถึงปัจจุบัน เรื่องของช็อกโกแลต ซอส และสลัด ก็เป็นทำนองคล้ายกัน ส่วนชูชินั้น เป็นปรากฏการณ์ของโลกาภิวัตน์ปัจจุบันอย่างชัดเจน ทั้งนี้ยังไม่นับเรื่องนมวัว ราเม็ง เค้กและขนมฝรั่ง ฯลฯ ที่ยังไม่ได้เขียนถึง

หลายคนแปลกใจที่เรื่องอาหารตัวไหนกินแล้วดีกับสุขภาพ ก็เผชิญกับความเปลี่ยนแปลงเช่นกัน วิทยาการทางการแพทย์และโภชนาการไม่สามารถให้หลักประกันแน่นอนอย่างที่เราหลายคนหลงเชื่อ กรณีไข่ไก่เป็นตัวอย่างความผันแปรที่ชัดเจน จริงๆแล้วโลกนี้ยังมีอาหารดี ๆ ตามธรรมชาติ ที่หล่อเลี้ยงชีวิตคนมาช้านาน แต่กลับไม่ได้รับการเหลียวแลในสังคมศิวิไลซ์ ดังกรณีของถั่วและเมล็ดธัญพืชต่างๆเป็นอาทิ

อาหารธรรมชาติที่ดีกับสุขภาพไม่ได้รับการโปรโมต ขณะที่ปัจจุบันพวกเรา กำลังกินอาหารหลายอย่างหลายชนิดที่ทำลายสุขภาพ ก่อให้เกิดโรค เรื่องของมะเร็งเป็นตัวอย่างชัดเจนว่า “เปลี่ยนชีวิต เปลี่ยนอาหาร มะเร็งพ่าย” ยังเป็นทางเลือกที่คนส่วนใหญ่เลือกยาก ธุรกิจการแพทย์ และอุตสาหกรรมยาไม่สนับสนุน

หากคุณค่าของอาหารและการกินมิได้เป็นเรื่องหยาบๆแค่เพียงอิ่มท้อง
แต่ยังเกี่ยวข้องกับสุนทรียภาพทางอารมณ์ จิตใจ สัมคม
และวัฒนธรรมอย่างสำคัญ คราวไทยต้องไม่เป็นครัวโลก
ที่มีตัววัฒนธรรมอาหารไม่มีที่อยู่อีกต่อไป แต่ต้องเป็นครัวชาติ
ที่รักหาวัฒนธรรมอาหารและการครัวที่หลากหลายไว้
นอกจากความเข้าใจในบริบทของความเปลี่ยนแปลง
เกี่ยวกับการครัวของไทยแล้ว ยังต้องเข้าใจความหลากหลาย
ของครัวชาติอื่นๆ อาทิ วัฒนธรรมการครัวของเชื้อสายดั้งเดิม
ของมุสลิมกลุ่มต่างๆ ในเมืองไทย
หรือวิถีการกิน วัฒนธรรมอาหาร และประวัติศาสตร์อาหาร
ทั้งของชาติเอเชียและฝรั่งเศสตะวันตกด้วย

ภาคที่ 1 อาหารไทย

“ แต่ช้าก่อน! เรารู้จักต้มยำและต้มยำกุ้ง
ในฐานะอาหารไทยจริงๆสักแค่ไหน การพัฒนา
ครัวไทยไปสู่ครัวโลก ครัวไทยต้องยังเป็นครัวชาติ
ที่รักษาวัฒนธรรมอาหารและการครัวที่
หลากหลายไว้อย่างมีพลวัต ”

ต้มยำกุ้งมาจากไหน

ต้มยำกุ้ง มีชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วโลก จนกลายเป็นสัญลักษณ์ของประเทศไทย ในเวทีโลก คราวเกิดวิกฤตการเงินในเอเชีย ปี พ.ศ.2540 หรือเศรษฐกิจฟองสบู่แตก ซึ่งเกิดขึ้นในประเทศไทยก่อนที่จะระบาดไปประเทศอื่น วงการสื่อระหว่างประเทศเรียกวิกฤตนี้ว่าเป็น “โรคต้มยำกุ้ง” ตลอดมา รัฐบาลไทยก็ภาคภูมิใจและส่งเสริมอัตลักษณ์ต้มยำกุ้งอย่างแข็งขัน เพราะหมายมั่นจะให้ เป็นหัวหอกนำพาอาหารไทยสู่ครัวโลก เก็บเกี่ยวประโยชน์ทางการค้าและการลงทุนกลับคืนประเทศ

ปี พ.ศ.2542 ที่เมืองพัทยา กินเนสบุ๊กฉบับบันทึกว่ามีการปรุงต้มยำกุ้งหม้อใหญ่ที่สุดในโลก ปี พ.ศ.2543 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ร่วมกับนักวิจัยชาวญี่ปุ่นวิจัยพบว่า ตะไคร้ ใบมะกรูด และข้าว สมน้ำพรที่สร้างกลิ่นหอมชวนกินให้กับต้มยำกุ้ง มีสารต้านมะเร็งลำไส้ ปี พ.ศ.2546 ในคราวการประชุมเอเปคครั้งที่ 21 ที่กรุงเทพมหานคร เมนูพิเศษอย่างหนึ่งที่จัดเลี้ยงผู้นำประเทศที่มาร่วมประชุม ก็คือ ต้มยำกุ้ง ซึ่งเป็นชาวไปทั่วโลก ปี พ.ศ.2542 คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติสำรวจอาหารไทยที่ชาวต่างชาติทั่วโลกนิยมมากที่สุด 10 อันดับแรก ปรากฏว่าต้มยำกุ้งมาเป็นอันดับหนึ่ง ตามมาด้วยแกงเขียวหวานไก่ ผัดไทย ผัดกะเพรา แกงเผ็ดเป็ดย่าง ต้มยำไก่ ยำเนื้อ หมูสะเต๊ะ ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ และพะแนง ต่อมารัฐบาลไทยดำเนินโครงการฝึกอบรมอาหารไทย 10 อันดับยอดนิยมให้กับเชฟคนไทยกว่า 300 คน เพื่อส่งไปประจำร้านอาหารไทยในต่างประเทศ ปรุงอาหารไทยแท้โดยเฉพาะต้มยำกุ้ง ให้ชาวต่างชาติได้ติดอกติดใจ ไม่น้อยหน้าอาหารสากลอย่างแมคโดนัลด์และล่าซุส หนังสือชั้นกึ่งฟูลไทยๆชื่อ “ต้มยำกุ้ง” ก็เปิดโรงขายในตะวันตกแล้ว ภาพยนตร์เรื่องนี้เรียกความสนใจในตลาดต่างประเทศได้ไม่เบา จากคำต้มยำกุ้งที่ติดปากชาวโลกอยู่ก่อนแล้ว

รสโอชาบวกแรงโฆษณาประชาสัมพันธ์ ทำให้วันนี้ต้มยำกุ้งกลายเป็นส่วนหนึ่งของครัวโลก (cosmopolitan cuisine) ขณะเดียวกันชาวโลกก็รับรู้ว่

ต้มยำกุ้งเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทย เป็นเมนูแห่งชาติ หรือ national dish นักเขียนชาวต่างชาติหลายคนเขียนถึงต้มยำกุ้งว่าเป็นต้ม (หรือซूप) ยอดนิยมของทั้งคนไทยและคนทั่วโลก คนไทยส่วนใหญ่ก็ยินดีกับความสำเร็จของต้มยำกุ้ง และอดยกย่องสรรเสริญนโยบายพัฒนาอาหารไทยเป็นครัวของโลกโดยรัฐบาลทักษิณเสียไม่ได้

แต่ช้าก่อน! เรารู้จักต้มยำและต้มยำกุ้งในฐานะอาหารไทยจริง ๆ จัง ๆ ลึกแค่ไหน การพัฒนาอาหารไทยสู่ครัวโลกโดยไม่เข้าใจครัวไทยอย่าง

ถ่องแท้ นอกจากจะไม่ประสบผลสำเร็จที่ยั่งยืนแล้วยังอาจนำพาครัวไทยไปสู่ความคับแคบ จากแบบเดิมที่มีความหลากหลายของชนิดอาหารที่สร้างสรรค์โดยครอบครัวและชาวบ้าน

ช่างทำอาหาร สู้แบบใหม่ที่อิงกับอาหารต่างชาติไม่กี่ชนิดจากฝีมือและการผูกขาดของเชฟ ภัตตาคารร้านอาหารใหญ่ ๆ และผู้ชำนาญการอาหารไทยไม่กี่คน

วันนี้ จึงควรเอาต้มยำกุ้งที่โด่งดังไปทั่วโลก เป็นหน้าตาทำความเข้าใจพลวัตการเปลี่ยนแปลงของอาหารไทย เพื่อว่าอาหารไทยจักได้เป็นส่วนหนึ่งของครัวโลกได้ โดยที่ครัวไทยยังคงเข้มแข็งและหลากหลายเหมือนเดิมหรือยิ่งกว่าเดิม

วันนี้ จึงควรเอาต้มยำกุ้งที่โด่งดังไปทั่วโลก เป็นหน้าตาทำความเข้าใจพลวัตการเปลี่ยนแปลงของอาหารไทย เพื่อว่าอาหารไทยจักได้เป็นส่วนหนึ่งของครัวโลกได้

ต้มยำกุ้ง ไม่ใช่อาหารไทยที่มีมาแต่เดิม!

วาณิช จรุงกิจอนันต์ เคยเขียนไว้ว่า “สมัยยังเด็ก ๆ ที่สุพรรณบุรี เคยกินแต่ต้มยำปลา ไม่ใช่ต้มยำกุ้ง เพราะกุ้งใหญ่ที่ใช้ทำต้มยำกุ้งนั้นหายากและแพงเกินกำลังซื้อ สारพัดกุ้งที่มีขายอยู่ตอนนี้ แดงสุพรรณวนตอนนั้นไม่มี”

ถึงตอนนี้แม้มีสารพัดกุ้งวางขายในตลาดแถวสุพรรณฯ อ่างทอง สิงห์บุรี ชัยนาท ในร้านอาหารดัง ๆ

อันเป็นที่นิยมของคนท้องถิ่น เมื่อยอดฮิตที่ขายดิบขายดีมาตลอดกลับเป็น “ต้มยำปลา (แม่น้ำ)” ไม่ใช่ต้มยำกุ้ง พังจากปากคำของคนท้องถิ่น ก็ยืนยันว่าต้มยำปลานิยมแพร่หลายมากกว่าต้มยำกุ้งนัก และเป็นอย่างนี้นานมาแล้วนานแค่ไหนไม่มีใครรู้ชัด

ประยูร อุลุชาฎะ บอกว่าต้มยำเป็นอาหารสมัยรัตนโกสินทร์ แต่ไม่ได้รับรู้ว่าเป็นต้มยำอะไร แม้กาพย์เห่เรือชมเครื่องคาวหวานในพระราชนิพนธ์รัชกาลที่ 2 จะไม่ได้เอ่ยถึงต้มยำปลา แต่เสภาขุนช้างขุนแผนของสุนทรภู่ กวีเอกแห่งรัตนโกสินทร์ ก็กล่าวถึง “ปลาต้มยำ” ไว้อย่างเป็นทางการเฉพาะเมื่อพาดพิงถึง “เสน่ห์ปลายจวัก” ของหญิง ดังความว่า

“ถ้ารู้จักประกอบให้ชอบลิ้น

คงต้องจ้อขอกินทุกวันไป

เป็นต้นต้มดินหมูให้ซุรต

ดับเหล็กสันในแลไขดัน

พยายามเลี้ยงดูให้ซุใจ

เสน่ห์ปลายจวักไม่รู้จักทำ

ถึงแก่อิ่มเพราะพริ้งไม่ทิ้งได้

จงใส่ใจจัดหาสารพัน

ไขไก่สดปลาต้มยำทำขยัน

หันให้ชิ้นเล็กเล็กเหมือนแจ็กทำ

ถึงจะมีเมียใหม่ให้คมขำ

หลงใหลไม่เกี่ยงงักจาคลาย”

แม้จะไม่ชัดเจนว่าเป็นเครื่องเสวยของพระเจ้าแผ่นดิน แต่อย่างน้อยต้มยำปลาก็ต้องแพร่หลายในหมู่คนไทยสมัยต้นรัตนโกสินทร์แล้ว ทั้งนี้โดยที่ยังไม่มีแม้แต่เงาของต้มยำกุ้ง ล่วงมาถึงรัชกาลที่ 5 มีหลักฐานแสดงชัดเจนมากขึ้นว่าต้มยำปลามีฐานะเป็นเครื่องเสวยแล้ว เอกสารระบุว่าเมื่อคราวรัชกาลที่ 5 เสด็จประพาสต้น ประทับที่วัดชะรอน พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี สำนักราชเลขาที่เจ้าเมืองจัดทูลเกล้าฯ ถวายในมือที่สองมี “มัดมัน แกงลูกชิ้นปลากราย แกงซีเหล็ก ยำตะไคร้ ปลารำปิ้ง และ ต้มยำปลาช่อน” ในตำรับสายยาวภา (พ.ศ.2478) อันเป็นตำราอาหารเล่มแรกที่ดีพิมพ์ในสยามประเทศ รวบรวมตำรับอาหารไทยในวังและที่ชาวกรุงนิยมทำกินกันในสมัยรัชกาลที่ 5-7 ได้สมบูรณ์ที่สุด ก็มีกล่าวถึงเฉพาะ “แกงต้มยำปลาช่อน” ที่ใส่ตะไคร้และใบมะกรูด น้ำพริกเผาเปรี้ยวจากมะนาวแถมมะม่วงซอย เผ็ดจากพริกมูลหนู และโรยหน้าด้วยต้นหอมและผักชี นับเป็นตำรับที่ใกล้เคียงกับต้มยำปลาในปัจจุบันมาก ในตำรับสายยาวภา ไม่มีต้มยำกุ้งหรืออาหารอื่นใดที่ใกล้เคียงต้มยำกุ้งเลย

ตำราอาหารไทยโบราณรุ่นหลัง ก็กล่าวถึงเฉพาะต้มยำปลาไม่มีต้มยำกุ้งเลยเหมือนกัน นอกจากนั้น หากวิเคราะห์จากรายการอาหารไทยในตำราอาหารเหล่านั้น ย่อมเห็นชัดว่าตำรับอาหารจำพวกต้มยำหรือต้มยงมีน้อยมาก เช่น ต้มยำปลา มีเฉพาะต้มยำปลาช่อน ต้มยำปลากรอบ และต้มยำหับปลา

กะพง เป็นต้น โดยทั่วไปอาหารจำพวกนี้มักถูกจัดให้เป็นแกงชนิดหนึ่งด้วยซ้ำ เช่นในตำรับสายเยาวภา เรียกต้มยำปลาช่อนว่า “แกงต้มยำปลาช่อน” ต้มจืด เรียก “แกงต้มจืด” หรือแม้แต่แกงที่รสชาติจืดๆแบบจีนก็เรียก “แกงจืด” ไม่เรียก “ต้มจืด” อย่างคนเมืองสมัยใหม่บางคนก็พลาดตั้งข้อสงสัยด้วยความไม่รู้ว่า ทำไมแกงเลี้ยงจึงเรียก “แกง” สำหรับคนไทยโบราณตำรับอาหารที่ขานชื่อว่า “ต้ม” แต่หมายถึงแกงนั้นมีเพียงไม่กี่ชนิด เช่น ต้มข่าหมู และต้มกะเพียง เป็นต้น

ในครัวสมัยก่อน อาหารที่มีน้ำเป็นองค์ประกอบไม่ว่าจะเป็นแกงที่ใส่น้ำพริกหรือไม่ใส่น้ำไม่ว่าจะขดน้ำหรือราดข้าว ก็เรียกเป็นแกงทั้งนั้น ต้มยำหรือต้มในฐานะหมวดอาหารที่แยกจากแกง เป็นพัฒนาการใหม่ที่มาพร้อมกับการประยุกต์ใช้เนื้อสัตว์อื่น ๆนอกจากปลามาทำปลาต้มยำ โดยเริ่มต้นจากต้มยำกุ้งแล้วขยายไปเป็นต้มยำไก่ ต้มยำทะเล ต้มโคล้ง ต้มเปรต และอะไรอื่น ๆอีกมากมาย

อันที่จริง การที่ต้มยำปลามีมาก่อนต้มยำกุ้งนานแล้วนั้น สอดคล้องกับพื้นฐานทรัพยากรอาหารของคนไทยสมัยก่อน ที่ปลาน้ำจืดมีอุดมสมบูรณ์มาก หลักฐานอ้างอิงที่ยืนยันว่าปลาเป็นอาหารหลักของคนไทยมีอยู่มากมาย และโดยทั่วไปจะนิยมกินปลาน้ำจืดมากกว่าปลาทะเล เพราะหาง่ายกว่า แถมไม่คาวและเนื้อละเอียดเนียน กินอร่อยกว่ามาก ส่วนกุ้งน้ำจืดนั้นมีน้อยกว่าปลา และส่วนใหญ่เป็นกุ้งฝอย กุ้งใหญ่ที่เหมาะสมนำมาประกอบอาหารโดยตรงมีไม่มาก ไม่แพร่หลายทั่วไป นอกจากนี้ การจับกุ้งยังไม่ง่ายเหมือนหาปลา ที่แค่เหวี่ยงแห วางเบ็ด ก็ได้ปลาแล้ว จะจับกุ้งได้น้อยก็ต้องดำน้ำเก่ง ไม่ก็ต้องลอบเรือยามค่ำคืนคอยเวลาให้กุ้งขึ้นหาเหยื่อที่ผิวน้ำ

กำเนิดต้มยำกุ้ง

พิจารณาจากหลักฐานหลาย ๆด้านแล้วคงต้องสรุปว่า ต้มยำกุ้งตำรับดั้งเดิมที่สุดเป็นต้มยำกุ้งแม่น้ำ หรือที่คนสมัยก่อนเรียก กุ้งนาง กุ้งก้ามกรามหรือกุ้งใหญ่ ความโดดเด่นของต้มยำกุ้งใหญ่นอกจากอยู่ที่กลิ่นหอมของตะไคร้ใบมะกรูด กับความหอมของพริกขี้หนูสวนแล้ว ยังเป็นรสหวานมันของมันกุ้งที่ลอยหน้า อีกทั้งความหอมและรสชาตินุ่มหวานของเนื้อกุ้ง กรูงเก่าอยู่ยวนน่าจะเป็นแหล่งที่มาของต้มยำกุ้งใหญ่ เพราะเป็นบริเวณน้ำกร่อยใกล้ปากแม่น้ำที่กุ้งนางชอบมาวางไข่ จึงมีกุ้งใหญ่ชุกชุมมากกว่าที่อื่น

ต้มยำกุ้งใหญ่เกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อไรเป็นเรื่องตอบยาก แต่ความแพร่หลาย

ของมันคงผ่านร้านอาหารมากกว่าจะเป็นความนิยมของชาวบ้านทั่วไป ผู้เฒ่าผู้แก่ในกรุงเก่ามักพูดสอดคล้องกันว่าชาวบ้านที่หากุ้งนางกันมาได้ นั้นส่วนใหญ่มักเอาไปขายมากกว่ากินเอง เพราะกุ้งนางขายได้ราคาดี บางคนถึงกับออกเรือหากุ้งไปขายโดยเฉพาะเลย เรียกว่าเรือคัดซอน ดังที่ในหนังสือ ‘เมื่อคุณตาคุณยายยังเด็ก’ เล่ม 1 เล่าไว้ว่า “เมื่อเรือคัดซอนผ่านมา คุณลุงก็เรียกมาถามหากุ้งก้ามกรามตัวโตๆ กุ้งก้ามกรามนี้ก้ามยาวและใหญ่ สีฟ้าสดสวย มี

ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐีหรือยาก
หากมีโอกาสได้ทำกุ้งแม่น้ำกินเอง
ก็มักเอามาเผากินกับน้ำจิ้ม ปลา
หรือไม่ก็ต้มเค็ม แทบโม่ได้ยิบว่า
เอากุ้งใหญ่มาต้มยำ

เท่าไรเหมาะซื้อมด เพื่อ
เป็นของฝากให้คุณแม่นำ
ติดตัวกลับบ้าน” พุดง่าย ๆ
ก็คือ กุ้งแม่น้ำเป็นของหา
ยาก ประกอบกับคนมีฐานะ
ให้คุณค่าเป็นอาหารสูง เป็น
เครื่องแสดงความมั่งคั่งและ
รสนิยม คนที่มีปัญญากิน

กุ้งแม่น้ำส่วนใหญ่จึงเป็นผู้ดีและพ่อค้าวานิชเท่านั้น อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็เศรษฐีหรือยาก หากมีโอกาสได้ทำกุ้งแม่น้ำกินเอง ก็มักเอามาเผากินกับน้ำจิ้ม ปลา หรือไม่ก็ต้มเค็มแล้วร้อยเป็นพวงตากแดดแขวนเก็บไว้กินในวันหน้า แทบโม่ได้ยิบว่าเอากุ้งใหญ่มาต้มยำ

เหตุที่สันนิษฐานว่าร้านอาหารเป็นตัวละครสำคัญในการเผยแพร่ต้มยำกุ้งใหญ่ ก็เพราะร้านอาหารมัตตาการจีนเก่าๆที่มีอายุอานาม 60-70 ปี อย่างสีลมมัตตาการมิตรโกหยวน ฟูมยุเกี และพงหลี ฯลฯ ก็ล้วนมีต้มยำกุ้งแม่น้ำเป็นเมนูสำคัญต่อเนื่องมาตลอด นอกเหนือจากอาหารฝรั่งสไตล์จีนจำพวก สเต็กเนื้อ ซีโรงหมูอบสตูลีนัว และสลัดน้ำข้น ฯลฯ ที่คนกรุงเทพฯรุ่นพ่อขึ้นไปหลายคนยังจดจำได้

ต้มยำกุ้งใหญ่เป็นเพียงช่วงแรกของความนิยมต้มยำกุ้งที่ถูกขีดค้นจากปริมาณอันจำกัดของกุ้งแม่น้ำและสนนราคาที่สูงเกินกำลังซื้อของคนส่วนใหญ่ การขยายตัว

แบบก้าวกระโดดไกลของต้มยำกุ้งมาพร้อมกับการขยายตัวของ การจับและเพาะเลี้ยงกุ้งทะเล โดยเฉพาะกุ้งกุลาดำ และกุ้งแชบ๊วย ส่งผลให้กุ้งทะเลหาง่ายและราคาถูกลง และไทยกลายเป็นผู้ส่งออกกุ้งทะเลรายใหญ่ของโลกเรื่อยมา ตั้งแต่ประมาณกลางทศวรรษ 2510 เป็นต้นมา ปี พ.ศ. 2523 ไทยส่งออกกุ้งแช่แข็งมูลค่าสูงอันดับสามของโลก เฉพาะการเพาะเลี้ยงกุ้งกุลาดำ ปริมาณการผลิตและการส่งออกเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดดตั้งแต่ปี พ.ศ.2529 ส่งผลให้ไทยกลายเป็นผู้นำการส่งออกกุ้งกุลาดำของโลกมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2534 และครอง

ฐานะแชมป์ส่งออกกุ้งมาจนถึงปัจจุบัน

ความแพร่หลายของ กุ้งทะเลในประเทศบวกกับการขยายตัวของร้านอาหาร ค่านิยมอาหารทะเล ที่เพิ่มขึ้นมากในสังคมเมือง

การคมนาคม ตลอดจนเศรษฐกิจโดยรวมที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้ต้มยำกุ้งได้รับความนิยมกว้างขวางมากขึ้นอย่างรวดเร็วในห้วงประมาณสามสิบกว่าปีที่ผ่านมา แต่ที่เวลานี้ต้มยำกุ้งมิใช่ต้มยำกุ้งใหญ่อีกต่อไป กลายเป็นต้มยำกุ้งทะเล ที่พร้อมจะเดินทางข้ามน้ำข้ามทะเลไปสร้างความนิยมยังต่างประเทศ โดยเฉพาะสหรัฐอเมริกาและประเทศในยุโรปที่เป็นตลาดอาหารทะเลสำคัญของไทย และมีคนไทยไปเพาะเชื้อเปิดร้านอาหารไทยไว้แล้วฝรั่งเองนั้นโดยส่วนใหญ่จะนิยมกินกุ้งทะเลมากเป็นพิเศษ จึงเป็นแรงกระตุ้นให้ต้มยำกุ้ง (ทะเล) ได้รับความนิยมไปด้วย ทั้งนี้ยังไม่แนบรวมแรงโปรโมตจากรัฐบาลไทยซึ่งแม้จะมาถึงแล้ว แต่ก็ยังมีประโยชน์มาก

ค่านิยมอาหารทะเลที่เพิ่มขึ้นมากในสังคมเมือง การคมนาคม ตลอดจนเศรษฐกิจโดยรวมที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้ต้มยำกุ้งได้รับความนิยมกว้างขวางมาก

จากต้มยำกุ้ง ถึงต้มยำปลา

แม้จะมีได้ไปไกลถึงครัวโลกเหมือนต้มยำกุ้ง แต่คงปฏิเสธไม่ได้ว่าต้มยำปลาคือต้นตำรับของต้มยำกุ้ง ยิ่งไปกว่านั้นหากเมืองไทยไม่ได้หมายถึงเฉพาะกรุงเทพฯ และเมืองใหญ่ หากครัวไทยรวมความถึงครัวต่างจังหวัดและครัวท้องถิ่นต่าง ๆ ด้วย เราคงต้องยอมรับว่าต้มยำปลา (ปลาน้ำจืด โดยเฉพาะปลาแม่น้ำ) เป็นอาหารจานสำคัญของครัวไทยไม่ยิ่งหย่อนกว่าต้มยำกุ้ง โอชะไม่น้อยกว่าต้มยำกุ้ง เป็นอาหารรสพิเศษที่คนไทยทุกวัยควรได้ลิ้มลอง

ต้มยำปลา ก็เหมือนกับต้มยำกุ้งที่หอมตะไคร้ ใบมะกรูด และกลมกล่อมด้วยรสเปรี้ยวจากมะนาว เค็มจากน้ำปลา และเผ็ดจากพริก แต่ความที่เป็นปลา ภูมิปัญญาแม่ครัวไทยจึงกำหนดให้ใช้เครื่องเคราอย่างอื่น ๆ เช่น ข่า หัวหอม ผักชีฝรั่ง ใบสะระแหน่ เพื่อช่วยดับคาวปลา อีกทั้งเพิ่มรสเผ็ดร้อนและสีสดด้วยน้ำพริกเผาและพริกแห้งเผา ในขณะที่ถ้าเป็นต้มยำกุ้ง จะได้เพียงตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนูสวน มะนาว และโรยหน้าด้วยผักชีจีน ข้อได้เถียงว่าต้มยำกุ้งควรใส่ข่าและน้ำพริกเผาหรือไม่ แม้จะไม่มีข้อยุติ แต่ก็ช่วยสะท้อนว่าต้มยำกุ้งมาจากต้มยำปลานั่นเอง กรณีต้มยำกุ้งโบราณที่ใช้กุ้งแม่น้ำที่มีมันมากและเนื้อหอม ไม่น่าจะต้องการรสเปรี้ยวของข่าไปกลบรสกุ้ง อีกทั้งไม่จำเป็นต้องใช้น้ำพริกเผาไปช่วยสร้างสีสด เพราะมันกุ้งก็สีแดงสวยอยู่แล้ว แต่สำหรับต้มยำกุ้งทะเลปัจจุบันที่กุ้งมีมันน้อยและอาจมีปัญหาความสด การใส่ข่าและน้ำพริกเผาแบบต้มยำปลาก็พึงดูมิเหตุผล

ความแตกต่างระหว่างต้มยำปลากับต้มยำกุ้งที่สำคัญอีกข้อหนึ่ง คือ ต้มยำปลาทำยากกว่า ใช้ความประณีตพิถีพิถันกว่าต้มยำกุ้ง ที่สำคัญต้องเลือกใช้ปลาสดจริง ๆ การทำความสะอาดและการเตรียมปลาที่ยุ่งยากกว่ากุ้ง การปรุงยังต้องมีเคล็ดลับให้ปลาสุกพอดีโดยไม่มีกลิ่นคาว โดยทั่วไปการเตรียมและปรุงต้มยำกุ้งทะเลนั้นง่ายและรวดเร็วเร็วกว่ามาก อันเป็นปัจจัยให้ต้มยำกุ้งทะเลแพร่หลายไปได้เร็วในสังคมปัจจุบันที่เน้นความเร่งด่วนในชีวิตเป็นสรรณะ

อย่างไรก็ตาม หากคุณค่าของอาหารและการกินมิได้เป็นเรื่องหยาบ ๆ แค่นี้เพียงอิมท้อง แต่ยังเกี่ยวข้องกับสุนทรียภาพทางอารมณ์ จิตใจ สังคม และวัฒนธรรมอย่างสำคัญ ครัวไทยและคนไทยก็สมควรให้คุณค่ากับต้มยำปลาไม่ยิ่งหย่อนกว่าต้มยำกุ้ง

อาหารไทยไปสู่ครัวโลก เป็นเรื่องดี แต่ครัวไทยต้องไม่เป็ครัวโลกที่มีวัฒนธรรมอาหารไม่มีที่อยู่อีกต่อไป ครัวไทยยังจัดเป็นครัวชาติที่ต้องรักษาวัฒนธรรมอาหารและการครัวที่หลากหลายไว้อย่างมีพลวัต

“ ไม่มีใครคาดคิดว่า ผัดไทย อาหารริมบาทวิถี
ธรรมดาๆของไทย จะดังระเบิดไปไกล มีใช้เป็นแค่
ตำรับอาหารธรรมดา แต่เป็นตัวแทนอาหาร
ชาติพันธุ์ที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลก ”