

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาภาพลักษณ์ของอาหารไทยและแบบแผนการบริโภคอาหารไทยตามการรับรู้ของประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยมีวัตถุประสงค์ย่อย จำนวน 6 ข้อ ดังนี้

1. เพื่อสำรวจรายชื่ออาหารไทยที่เป็นที่นิยมของคนไทย รวมทั้งการบริโภคและความเป็นมาของอาหารไทยที่คนไทยชื่นชอบ
2. เพื่อสำรวจรายการอาหารไทยและเผยแพร่/แนะนำอาหารไทยที่เป็นที่นิยมของประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
3. เพื่อสำรวจภาพลักษณ์ของอาหารไทยตามการรับรู้ของประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
4. เพื่อสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
5. เพื่อวิเคราะห์แบบแผนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
6. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของแบบแผนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยกับภูมิหลังของประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์จำนวน 7 ตอน ประกอบด้วยขั้นตอนต่อไปนี้

1. ข้อมูลภูมิหลังของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. ผลการสำรวจรายชื่ออาหารไทยที่เป็นที่นิยมของคนไทย รวมทั้งการบริโภคและความเป็นมาของอาหารไทยที่คนไทยชื่นชอบ
3. ผลการสำรวจรายการอาหารไทยและเผยแพร่/แนะนำอาหารไทยที่เป็นที่นิยมของประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
4. ผลการสำรวจภาพลักษณ์ของอาหารไทยตามการรับรู้ของประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
5. ผลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
6. ผลการวิเคราะห์แบบแผนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
7. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ของแบบแผนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยกับภูมิหลังของประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

## ตอนที่ 1 ข้อมูลภูมิหลังของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามออนไลน์จากประเทศในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีทั้งหมด 627 คน แบ่งเป็น คนไทย 395 คน สาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม 119 คน ราชอาณาจักรกัมพูชา 28 คน สาธารณรัฐอินโดนีเซีย 27 คน สาธารณรัฐฟิลิปปินส์ 20 คน สหพันธรัฐมาเลเซีย 15 คน สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว 10 คน สาธารณรัฐสิงคโปร์ 8 คน สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา 3 คน และบรูไนดารุสซาลาม 2 คน

### ตารางที่ 4.1 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามประเทศ

ประเทศ	จำนวน
บรูไนดารุสซาลาม	2
ราชอาณาจักรกัมพูชา	28
สาธารณรัฐอินโดนีเซีย	27
สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว	10
สหพันธรัฐมาเลเซีย	15
สาธารณรัฐฟิลิปปินส์	20
สาธารณรัฐสิงคโปร์	8
สาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนาม	119
สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมา	3
ไทย	395
<b>รวม</b>	<b>627</b>

ตารางที่ 4.2 นำเสนอภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 59.3) มีสถานภาพโสด (ร้อยละ 55.6) อายุระหว่าง 21-40 ปี (ร้อยละ 73.1) มีการศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 51.0) รายได้ของครอบครัวเท่ากับรายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนของประเทศ (ร้อยละ 64.3) มีอาชีพพนักงานขาย/พนักงานบริการ และนักเรียน/นักศึกษา (ร้อยละ 56.85) และขนาดของครอบครัว 3-5 คน

ตารางที่ 4.2 ภูมิหลังของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	ร้อยละ	
เพศ	ชาย	40.7
	หญิง	59.3
สถานภาพสมรส	โสด	55.6
	สมรส	40.7
	อื่นๆ	3.7
อายุ	น้อยกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี	4.9
	21-40 ปี	73.1
	41-60 ปี	20.4
	มากกว่า 60 ปี	1.6
ระดับการศึกษา	ไม่ได้รับการศึกษา	.8
	มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	14.1
	ปริญญาตรี	51.0
	ปริญญาโท	24.9
	ปริญญาเอก	7.8
รายได้ของครอบครัว	ใกล้เคียงหรือเท่ากับรายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนของประเทศ	64.3
	ต่ำกว่ารายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนของประเทศ	15.3
	สูงกว่ารายได้เฉลี่ยต่อครัวเรือนของประเทศ	20.3
อาชีพ	พ่อบ้าน/แม่บ้าน	5.4
	พนักงานบริษัท	12.03
	พนักงานขาย/พนักงานบริการ	29.88
	แรงงาน/กรรมกร	2.5
	ธุรกิจส่วนตัว	6.22
	ข้าราชการ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ	10.4
	นักเรียน/นักศึกษา	26.97
	ไม่ได้ทำงาน	4.1
	เกษียณอายุ	2.5

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

ตัวแปร		ร้อยละ
ขนาดครอบครัว	1-2 คน	12.2
	3-5 คน	60.5
	มากกว่า 5 คน	27.3

ตอนที่ 2 ผลการสำรวจรายชื่ออาหารไทยที่เป็นที่นิยมของคนไทย รวมทั้งการบริโภคและความเป็นมาของอาหารไทยที่คนไทยชื่นชอบ

2.1 ผลการสำรวจอาหารไทยที่เป็นที่นิยมของคนไทย พบว่า อาหารไทยที่เป็นที่นิยมของคนไทย 5 อันดับ คือ ต้มยำกุ้ง ส้มตำ น้ำพริก ผัดไทย และแกงส้ม โดยมีคะแนนความนิยม 251, 169, 152, 133, และ 102 ตามลำดับ ดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 รายชื่ออาหารไทยที่เป็นที่นิยมของคนไทย 5 อันดับ

ชื่ออาหาร	คะแนน	อันดับที่
ต้มยำกุ้ง	251	1
ส้มตำ	169	2
น้ำพริก	152	3
ผัดไทย	133	4
แกงส้ม	102	5

2.2 สถานที่ที่คนไทยรับประทานอาหารไทย

ผลการวิเคราะห์พบว่า กลุ่มตัวอย่างคนไทยส่วนใหญ่รับประทานอาหารที่บ้าน (ร้อยละ 58.0) รองลงมา คือ ร้านอาหารริมบาทวิถี (ร้อยละ 23.2) และ ภัตตาคาร/ร้านอาหาร (ร้อยละ 18.8) ตามลำดับ ดังตารางที่ 4.4

#### ตารางที่ 4.4 ร้อยละของสถานที่ที่คนไทยรับประทานอาหารเช้า

สถานที่	ร้อยละ
ที่บ้าน	58.0
ร้านอาหาร	23.2
ร้านอาหารริมบาทวิถี	18.8
<b>รวม</b>	<b>100.00</b>

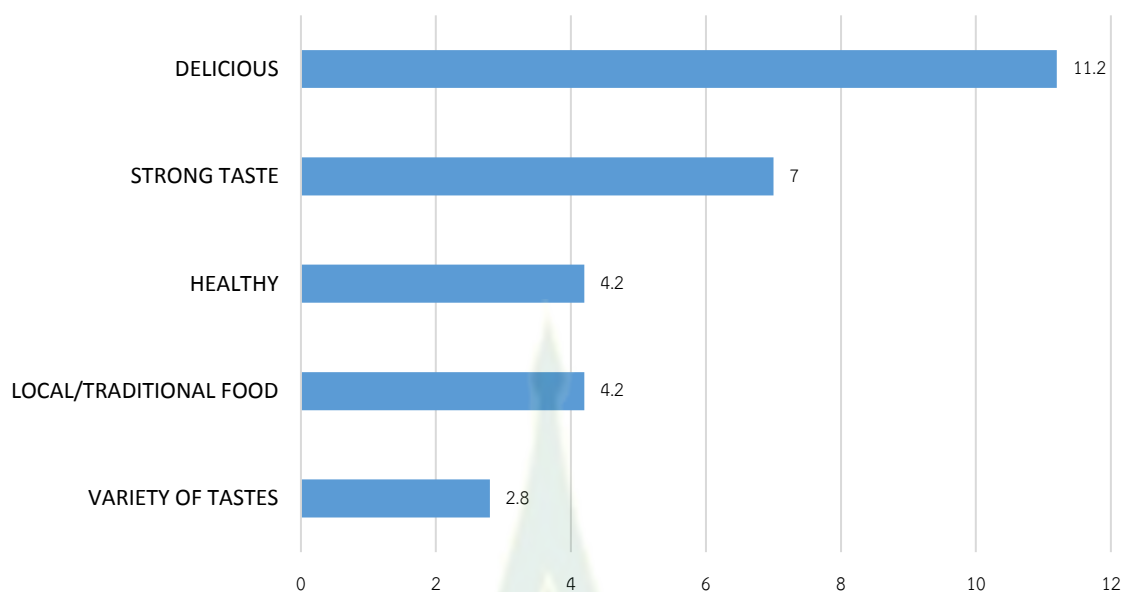
#### 2.3 เวลาที่รับประทานอาหารเช้า

เวลารับประทานอาหารเช้าที่เป็นที่นิยม 5 รายการข้างต้น ตอบว่า กลุ่มตัวอย่างคนไทยส่วนใหญ่รับประทานตอนเย็น (ร้อยละ 58.0) รองลงมา คือ ตอนกลางวัน (ร้อยละ 32.6) และตอนเช้า (ร้อยละ 9.4) ตามลำดับ ดังตารางที่ 4.5

#### ตารางที่ 4.5 ร้อยละของเวลาที่คนไทยรับประทานอาหารเช้า

เวลา	ร้อยละ
ตอนเช้า	9.4
ตอนเย็น	58.0
ตอนกลางวัน	32.6
<b>รวม</b>	<b>100.00</b>

2.4 ผลการสำรวจช่วงเวลาบริโภคอาหาร เมื่อถามว่าอาหารประเภทนั้นมีชื่อเสียงด้านใด กลุ่มตัวอย่างคนไทยส่วนใหญ่ ตอบว่า รสชาติอร่อย รองลงมา คือ รสจัด ดีต่อสุขภาพ เป็นอาหารท้องถิ่น และมีรสชาติหลากหลายผสมกัน ดังเสนอในภาพที่ 4.1



ภาพที่ 4.1 เหตุผลที่อาหารไทยเป็นที่นิยมตามการรับรู้ของคนไทย

## 2.5 ผลการศึกษาความเป็นมาของอาหารไทยที่คนไทยชื่นชอบ

### 2.5.1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารไทย

อาหารไทยเป็นอาหารประจำชาติไทยที่มีการสั่งสมถ่ายทอดอย่างต่อเนื่องจนเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ นอกจากจะเป็นอาหารเพื่อกินให้อิ่มแล้วยังเป็นอาหารตา มีการปรุงแต่งอย่างประณีต มีความสวยงามทั้งรูปลักษณ์และสีสันทัน มีความเฉพาะตัว โดยทั่วไปอาหารไทยแบ่งออกเป็นสามกลุ่มคือ อาหารคาว อาหารหวาน และอาหารว่าง (ชนม์ลีดา ดำรงค์ดิระรัตน์ และอิชิกาวา โทโมโกะ, 2556)

อาหารคาว หรือ ก๋วยจั้ว เป็นอาหารที่ใช้รับประทานคู่กับข้าว มีวิธีการปรุง ประกอบ และรสชาติที่แตกต่างกัน ตามลักษณะของอาหารนั้น และส่วนผสมของอาหารคาวสามารถแบ่งได้หลายประเภท คือ อาหารประเภทแกง ยำ ผัด และอาหารจานเดียว

อาหารหวาน หรือ ขนม หมายถึง ของกินที่ไม่ใช่กับข้าว มักปรุงด้วยแป้ง หรือ ข้าวกับกะทิ อาหารว่าง เป็นอาหารที่จัดระหว่างมื้อ เพื่อประทังความหิว เป็นอาหารช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้สบายใจ ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ และยังเพิ่มบรรยากาศในการทำงานให้มีสีสันสดชื่น อาหารว่างมักจะจัดในปริมาณน้อยกว่าอาหารหลัก เป็นอาหารเบาๆ จะเป็นอาหารแห้ง หรือน้ำ ก็ได้ มีทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน มีขนาดของชิ้นพอดีคำ ปริมาณไม่มาก มักจะเสิร์ฟคู่กับเครื่องดื่ม เช่น ชา กาแฟ หรือน้ำผลไม้

## 2.5.2 วิวัฒนาการและวัฒนธรรมการทำอาหารไทย

จากการศึกษาวิวัฒนาการและวัฒนธรรมของอาหารไทยพบว่า มีเอกลักษณ์ที่สำคัญสองประการ คือ อาหารไทยมีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติและวิถีชีวิต และอาหารไทยมีการผสมผสานกับวัฒนธรรมของต่างชาติ ดังนี้

1) **อาหารไทยดั้งเดิมจะมีความเชื่อมโยงกับธรรมชาติและวิถีชีวิตของคนไทย**  
คนไทยสมัยก่อนได้ใช้ภูมิปัญญาไทยอันเกิดจากการเรียนรู้ผสมผสานกับการนำสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติของท้องถิ่นตนเองมาพัฒนาจนเกิดเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์ของท้องถิ่น หรืออาหารพื้นบ้าน โดยมีกรรมวิธีการเตรียมและการประกอบอาหารในรูปแบบที่แตกต่างกัน โดยอาศัยกลไกของธรรมชาติเป็นตัวนำ เช่น ในการที่จะพยายามเก็บรักษาอาหารสด เช่น ปลา และผัก ที่มีอยู่มากเกินไปในธรรมชาติให้สามารถเก็บไว้กินได้นานที่สุด จึงได้เกิดการคิดค้นกรรมวิธีการหมัก ดอง การทำเค็ม เช่น การทำปลาร้า น้ำปลา เป็นต้น หรือแม้กระทั่งการเรียนรู้ที่จะประกอบอาหารให้มีความหลากหลายด้วยการคิดค้นวิธีใหม่ๆ และประกอบอาหารด้วยภาชนะที่ต่างจากเดิม จนเกิดมีอาหารประเภท ห่อหมก หลน ไข่เค็ม ไข่เยี่ยวม้า เป็นต้น

2) **อาหารไทยส่วนหนึ่งเกิดจากการผสมผสานวัฒนธรรมอื่น** โดยทั่วไปอาหารมีความแตกต่างกันตามภูมิภาคต่างๆ โดยลักษณะของอาหารแต่ละภาคจะมีความสอดคล้องกับวัฒนธรรมระบบนิเวศของชุมชน และความหลากหลายทางเชื้อชาติระหว่างชาวจีนและอินเดียที่อพยพเข้ามาผนวกกับชาวฝรั่งเศส โปรตุเกส ฮอลแลนด์ ที่เข้ามาปฏิบัติราชการในดินแดนสยาม และพักอาศัยในประเทศไทยในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา ก่อให้เกิดการผสมผสานภูมิปัญญาด้านอาหารเข้าด้วยกัน คนไทยได้เรียนรู้การผลิตอาหารด้วยเทคนิคการทอดอาหารด้วยน้ำมันร้อนจัด มีการใช้ภาชนะถ้วยชามจากจีน หรือกระทั่งการใช้เครื่องเทศของอินเดียมาผสมในอาหาร โดยปรับลดความจัดจ้านและตัดทอนความเข้มข้นของนมสดและนมเปรี้ยวด้วยกะทิ จนเกิดเป็นแกงไทย สร้างสรรค์รสชาติแบบของไทย หรือการเลียนแบบขนมอบของชาวตะวันตก และพัฒนาให้เป็นขนมแบบไทยๆ ว่า ขนมฝรั่งกุฎีจีน การผนวกเอาวิธีการใหม่ๆ เข้ากับภูมิปัญญาไทย และวัตถุดิบพื้นบ้านนับแต่ในอดีตก่อให้เกิดวิวัฒนาการของอาหารไทยภาคกลาง จนเกิดเป็นวัฒนธรรมอาหารประจำท้องถิ่นไปในที่สุด

## 2.5.3 ประวัติและลักษณะของอาหารไทย

ประวัติของอาหารไทยที่นำเสนอในส่วนนี้มีเฉพาะอาหารไทย 6 รายการที่มีความถี่ของความนิยมสูงสุดจากการสำรวจของคนไทยและคนต่างชาติในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ประกอบด้วย ต้มยำกุ้ง ส้มตำ น้ำพริก ผัดไทย แกงเขียวหวาน และข้าวเหนียวมะม่วง ดังภาพที่ 4.2–4.7 ตามลำดับ

## 1) ต้มยำกุ้ง



ภาพที่ 4.2 ต้มยำกุ้ง

ที่มา: <http://www.thaifoodheritage.com/>

ต้มยำกุ้งเป็นอาหารไทยภาคกลางประเภทแกง ซึ่งเป็นที่นิยมรับประทานไปทุกภาคในประเทศไทย เป็นอาหารที่รับประทานกับข้าวและมีรสเปรี้ยวและเผ็ดเป็นหลักผสมเค็มและหวานเล็กน้อย ส่วนประวัติความเป็นมาของต้มยำกุ้งนั้น ยังไม่ปรากฏชัดเจน เพียงแต่สันนิษฐานว่าได้รับวัฒนธรรมการทำน้ำแกงของอินเดียและจีน แล้วนำมาประยุกต์ใช้กับเครื่องปรุงของประเทศไทย ให้มีรสชาติจัดจ้านตามวัฒนธรรมการประทานอาหารของคนไทย

## 2) ส้มตำ



ภาพที่ 4.3 ส้มตำ

ที่มา: <https://food.mthai.com/food-recipe/99733.html>



คำว่า "ส้มตำ" นั้นเกิดจากคำสองคำที่นำมาผสมกันได้แก่คำว่า "ส้ม" ซึ่งเป็นภาษาท้องถิ่นของภาคอีสานที่มีความหมายว่า รสชาติเปรี้ยว และคำว่า "ตำ" นั่นก็คือการใช้อุปกรณ์เครื่องครัวชนิดหนึ่งหรือก็คือ สาก โดยเราจะใช้สากโขลกลงไปเพื่อให้วัตถุดิบทั้งหมดเข้ากัน และเมื่อนำทั้งสองคำนี้มารวมกันก็จะหมายความว่า อาหารรสเปรี้ยวที่เกิดจากการโขลกหรือตำนั่นเอง ส้มตำมีส่วนประกอบหลัก คือ เส้นมะละกอสับ ส้มตำมีรสเปรี้ยวเค็ม มีกลิ่นหอมของมะนาว น้ำปลา กระเทียม พริกชี้หนู ซึ่งเป็นเครื่องปรุงของการทำส้มตำแบบธรรมดา แต่การทำส้มตำมีการปรับเปลี่ยนและประยุกต์ใช้เครื่องปรุงประจำถิ่น จึงมีชื่อเรียกเฉพาะ เช่น ส้มตำปลาร้า ซึ่งเป็นส้มตำที่ใส่น้ำปลาร้า ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ส่วนส้มตำของภาคกลางมักจะเรียกว่า ส้มตำไทย

### 3) น้ำพริก



ภาพที่ 4.4 น้ำพริก

ที่มา: [https://www.matichonacademy.com/content/article\\_37291](https://www.matichonacademy.com/content/article_37291)

น้ำพริกมีประวัติความเป็นมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา คำว่า "น้ำพริก" มีความหมายมาจากการปรุงด้วยการนำสมุนไพร พริก กระเทียม หัวหอม เครื่องเทศกลิ่นแรง มาโขก บด รวมกัน เพื่อใช้สำหรับจิ้ม โดยมี ดอกแค มะเขือยาว แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือม่วง ถั่วพู สัตว์น้ำต่าง ๆ เช่น ปลา กุ้ง เป็นต้น น้ำพริกเป็นวิธีปรุงอาหารหรือเครื่องปรุงอาหาร โดยการนำเครื่องปรุงชนิดต่าง ๆ ลงโขลกรวมกันในครก โดยมากเป็นวิธีปรุงอาหารประเภทน้ำพริกต่างๆ คำว่า ตำ ยังใช้เรียกนำหน้าอาหารบางชนิดที่ปรุงคล้ายๆ แต่ทำการคลุกเคล้ากันในครกโดยการตำเช่น ตำเทา (เตา) ตำบ่าโอ (ส้มโอ) ตำบ่าเขือ ตำบ่าม่วง เป็นต้น อย่างไรก็ตาม การตำมักใช้อาหารประเภท น้ำพริก ซึ่งมีอยู่หลายชนิด

การเรียกชื่อน้ำพริกแต่ละชนิด มักจะเรียกตามส่วนประกอบหลักที่นำมาทำ ซึ่งอาจเป็นเนื้อสัตว์ พืชผัก แผลงหรือผลิตผลจากพืชหรือสัตว์ก็ได้ เช่น น้ำพริกขิง น้ำพริกปลา น้ำพริกร้า น้ำพริก-น้ำปู น้ำพริก น้ำผัก เป็นต้น ประเภทของพริก ที่นำมาตำน้ำพริก ก็มีทั้งพริกดิบ หรือ พริกหนุ่ม และพริกแห้ง ส่วนประกอบของน้ำพริก โดยทั่วไปแล้ว การตำน้ำพริกของคนล้านนา มักจะมีส่วนประกอบหลัก ๆ คือ เกลือ กระเทียม หัวหอม พริก(แห้งหรือพริกดิบ) ซึ่งถ้าเป็นน้ำพริกที่ใช้ข้าวเหนียวจิ้มกินแล้ว ก็จะมี เผา จี่ หรือหมกขี้เถ้าร้อนให้สุกก่อน เพื่อให้มีรสดียิ่งขึ้น สำหรับเครื่องปรุงอื่น ๆ เช่น กะปิ ปลาร้า มะเขือเทศ ข่า ตะไคร้ อาจจะมีเพิ่มเข้าไปอีกแล้วแต่เฉพาะของน้ำพริกแต่ละชนิดไป ในระยะหลังน้ำพริกทุกชนิดมักโรย ด้วยต้นหอมผักชีทุกครั้งเมื่อตำเสร็จแล้ว

ชนิดของน้ำพริก นอกจากจะแบ่งตามลักษณะของพริกที่นำมาทำแล้ว ยังอาจแบ่งได้ตามลักษณะของน้ำพริก ได้แก่ น้ำพริกที่ลักษณะค่อนข้างแห้ง และน้ำพริกลักษณะมีน้ำขลุกขลิก คนในสมัยก่อนนิยมรับประทานสัตว์น้ำมากกว่าสัตว์บก จึงอาจคิดค้นน้ำพริกขึ้น เพื่อเพิ่มรสชาติและดับกลิ่นคาวต่าง ๆ น้ำพริก ถูกใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารต่าง ๆ หรือใช้ในการรับประทาน เป็นกับข้าว ก็ได้ และยังได้รับความนิยมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน สำหรับน้ำพริก แบบที่ใช้เป็นเครื่องปรุงส่วนผสมนั้น เกิดขึ้นเพราะอาหารไทยจำพวกแกง จำเป็นที่จะต้องมีส่วนประกอบ หรือกรรมวิธีการทำที่ค่อนข้างซับซ้อน ผู้ปรุงจึงคิดทำ น้ำพริกขึ้น เพื่อรวบรวมส่วนผสมต่าง ๆ นั้นเข้าด้วยกัน เป็นการลดขั้นตอนการปรุงลง และยังสามารถทำ เก็บไว้ได้ในจำนวนมาก

บันทึกทูตฝรั่งเศสครั้งสมเด็จพระนารายณ์ บอกว่า คนไทยทั่วๆ ไปกินข้าวกับผลไม้ และปลาเค็ม เล็กน้อย ไม่มีการเอ่ยถึงพริก บันทึกทูตฝรั่งเศสระบุว่าเมื่อพระยาโกษาปานเดินทางไปฝรั่งเศสได้นำปลาร้า ไปด้วย จึงสันนิษฐานว่า คนไทยน่าจะเริ่มรู้จักทำน้ำพริก ราวปลายกรุงศรีอยุธยา เนื่องจากเดิมเรากินปลา เป็นพื้น เลี้ยงไก่ก็เอาไว้กินไข่ น่าจะเพราะศีลข้อ 1 ของพุทธศาสนา บอกให้ไม่ฆ่าสัตว์ การฆ่าสัตว์ใหญ่จึงเป็นเรื่องต้องทำใจมาก การกินหมูและวัว เป็นเรื่องของคนจีนและฝรั่งนำความนิยมนั้นเข้ามา ในปัจจุบัน ได้มีการนำน้ำพริกชนิดต่าง ๆ มาดัดแปลงเป็นอาหารหลากหลายประเภท รวมถึงนำมาผัดกับข้าว เช่น ข้าวผัดน้ำพริกนรก ข้าวผัดน้ำพริกปลาหู เป็นต้น วงวิชาการ สันนิษฐานว่าพริก ซึ่งเป็นพืชพื้นเมืองของ อเมริกาใต้ น่าจะเข้ามาสู่ภูมิภาคนี้กับเรือของพวกโปรตุเกส ซึ่งในเมืองไทยคือ สมัยสมเด็จพระเอกาทศรถ ก่อนสมเด็จพระนารายณ์ไม่นานนั้น

## 4) ผัดไทย



ภาพที่ 4.5 ผัดไทย

ที่มา: <https://www.smeleader.com/>

ผัดไทยเป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากอาหารจีน เดิมเรียกอาหารชนิดนี้ว่า "ก๋วยเตี๋ยวผัด" และได้รับการเปลี่ยนแปลงด้านรสชาติใหม่ตามอย่างอาหารไทยมากขึ้นในเวลาต่อมา ผัดไทยได้กลายเป็นที่รู้จักของคนต่างชาติในสมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม นายกรัฐมนตรีในขณะนั้นซึ่งเป็นช่วงเดียวกับสงครามโลกครั้งที่ 2 รัฐบาลในขณะนั้นรณรงค์ให้ประชาชนหันมานิยมรับประทานก๋วยเตี๋ยว เพื่อลดการบริโภคข้าวภายในประเทศเนื่องจากในช่วงนั้นสภาวะเศรษฐกิจของประเทศตกต่ำ ข้าวแพง ผัดไทย เป็นก๋วยเตี๋ยวแห้งแบบผัดที่มีลักษณะเส้นยาวไม่ขาด หรือเกาะกันเป็นก้อน สีน้ำตาล มีเครื่องปรุงจำนวนมาก มีรสชาติเปรี้ยวหวานเค็ม ตัดกันพอดี ผู้รับประทานสามารถปรับเปลี่ยนรสชาติตามความชอบของตน เส้นก๋วยเตี๋ยวที่ใช้สำหรับผัดไทยเป็นก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก เพราะการผลิตใช้การตัดออกเป็นเส้นยาวแต่ความกว้างของเส้นจะอยู่ที่ประมาณ 1-3 มิลลิเมตร เส้นก๋วยเตี๋ยวสำหรับทำผัดไทยที่มีชื่อเสียง คือ เส้นจันทน์ ปัจจุบันมีการประยุกต์เอาเส้นเส้น มะละกอสับเป็นเส้นมาผัดแทนก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก เพราะมีปริมาณแคลอรีน้อย

## 5) แกงส้ม



ภาพที่ 4.6 แกงส้ม

ที่มา: <https://haveazeed.com/แกงส้มชะอมกุ้ง.html>

แกงส้มเป็นอาหารประเภทแกงไร้กะทิที่มีรสเปรี้ยวแทรกเข้ามา จึงเป็นที่มาของคำว่า “ส้ม” ที่แปลว่าเปรี้ยว ซึ่งรสเปรี้ยวหลักของแกงส้มนั้นมักจะได้มาจากน้ำมะขามเปียกเป็นหลัก แต่ก็อาจจะมีแกงส้มบางภาคที่ใช้น้ำมะนาว/น้ำมะกรูด/ผลมะดัน/หรืออาจจะใช้ใบกระเจี๊ยบแดงใส่ลงไปด้วย แกงส้มที่ใส่เนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่เป็นปลาหรือกุ้ง ผักที่ใช้อาจเป็นผักบุ้ง มะละกอ หัวไชเท้า กะหล่ำดอก ดอกแค หรือไข่เจียวทอดชะอม

## 6) ข้าวเหนียวมะม่วง



ภาพที่ 4.7 ข้าวเหนียวมะม่วง

ที่มา: <https://food.mthai.com/food-recipe/141088.html>

ข้าวเหนียวมะม่วงเป็นขนมหวานไทยยอดนิยมของทั้งคนไทยและคนต่างชาติ และจะได้รับความนิยมมากเป็นพิเศษในฤดูร้อน ทำจากข้าวเหนียว เช่น ข้าวเหนียวเขี้ยวงู มูนกับหัวกะทิ เกลือป่น และน้ำตาลทรายขาว แล้วกินกับเนื้อมะม่วงสุก ที่นิยมคือ มะม่วงอกร่อง และมะม่วงน้ำดอกไม้ อาราดด้วยน้ำกะทิ และโรยถั่วบางชนิด เช่น ถั่วเขียวอบแห้ง สำหรับประวัติความเป็นมาของข้าวเหนียวมะม่วงนั้น เชื่อว่าเริ่มมีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลายต่อเนื่องมาจนถึงสมัยรัชกาลที่ 2 ที่ได้มีการกล่าวถึงในกาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน ต่อมาจนถึงสมัยรัชกาลที่ 5 ก็มีกล่าวถึงการกินข้าวเหนียวมูนคู่กับผลไม้ก็คือมะม่วง แสดงให้เห็นว่าข้าวเหนียวมะม่วงเป็นขนมที่อยู่คู่กับชาวไทยมาอย่างช้านาน

### ตอนที่ 3 ผลการสำรวจรายการอาหารไทยที่เป็นที่นิยมของประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

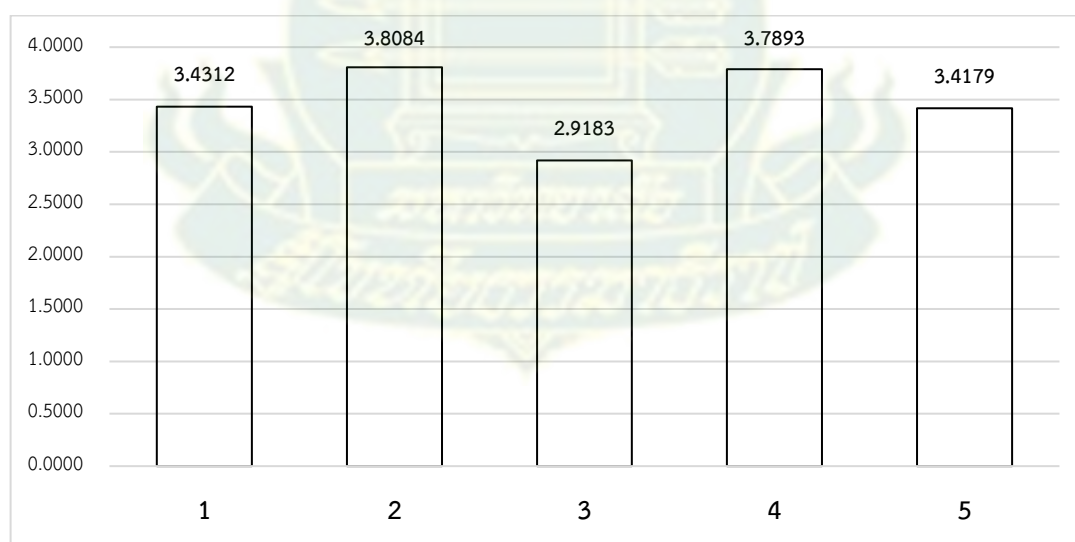
ผลการสำรวจอาหารไทยที่เป็นที่นิยมของประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พบว่า อาหารไทยที่เป็นที่นิยมของประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ 5 อันดับ คือ ต้มยำ กุ้ง ผัดไทย ส้มตำ ข้าวเหนียวมะม่วง และแกงเขียวหวาน โดยมีคะแนนความนิยม 344, 247, 230, 41 และ 34 ตามลำดับ ดังตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 รายชื่ออาหารไทยที่เป็นที่นิยมของประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ 5 อันดับ

ชื่ออาหาร	คะแนน	อันดับที่
ต้มยำกุ้ง	344	1
ผัดไทย	247	2
ส้มตำ	230	3
ข้าวเหนียวมะม่วง	41	4
แกงเขียวหวาน	34	5

#### ตอนที่ 4 ผลการสำรวจภาพลักษณ์ของอาหารไทยตามการรับรู้ของประชาชนในประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยภาพลักษณ์ของอาหารไทยตามการรับรู้ของประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ จำนวน 5 มิติ คือ ความปลอดภัยและคุณภาพ ความสวยงาม ประโยชน์ต่อสุขภาพ วัฒนธรรมของอาหาร และศิลปะการปรุงอาหาร ดังที่นำเสนอในภาพที่ 4.7 พบว่า มิติที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ มิติด้านความสวยงาม ( $M=3.8084$ ) รองลงมา คือ วัฒนธรรมของอาหาร ( $M=3.7893$ ) ความปลอดภัยและคุณภาพ ( $M=3.4312$ ) ศิลปะการปรุงอาหาร ( $M=3.4179$ ) และ ประโยชน์ต่อสุขภาพ ( $M=2.9183$ ) ตามลำดับ ดังภาพที่ 4.8



ภาพที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยภาพลักษณ์ของอาหารไทยใน 5 มิติ

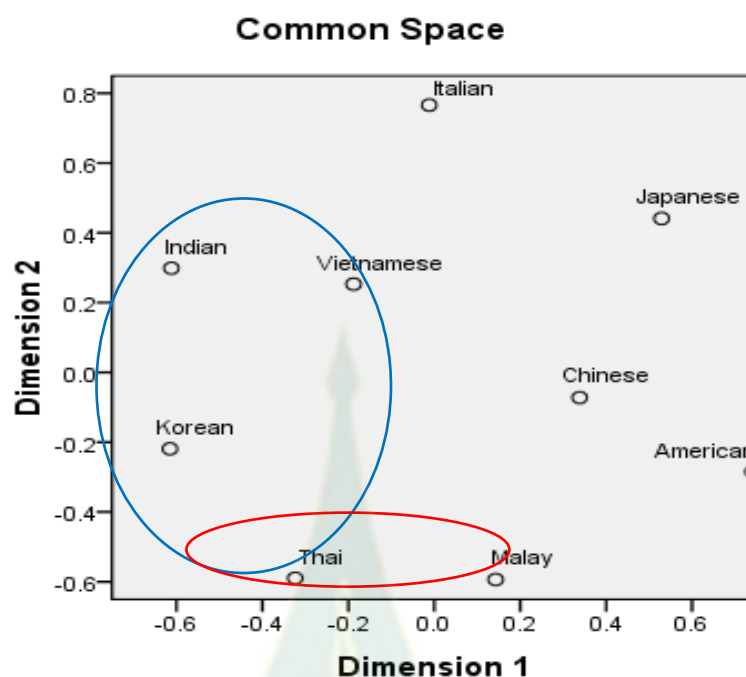
หมายเหตุ 1=ความปลอดภัยและคุณภาพ 2=ความสวยงาม 3=ประโยชน์ต่อสุขภาพ 4=วัฒนธรรมของอาหาร 5=ศิลปะการปรุงอาหาร

นอกจากนี้ ผลการวิเคราะห์ multidimensional scaling ดังแสดงในตารางที่ 4.7 และภาพที่ 4.9 พบว่า ประชาชนในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้รับรู้ว่าคุณภาพอาหารไทยมีความเหมือนกับต่างชาติในสองมิติ คือ มิติที่ 1 อาหารไทยมีความเหมือนกับอาหารมาเลย์ และมิติที่ 2 อาหารไทยมีความเหมือนกับอาหารเกาหลี อินเดีย และเวียดนาม ผู้วิจัยตีความมิติที่ 1 ว่า คือ ภูมิภาค และมิติที่ 2 คือ อาหารที่มีส่วนประกอบของข้าว นั่น คือ ในการประเมินความคล้ายของอาหารไทยกับอาหารชาติอื่นๆ ประชาชนในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้จะพิจารณาถึงความใกล้ชิดของพื้นที่ และส่วนประกอบของอาหาร

ตารางที่ 4.7 สัมประสิทธิ์การวิเคราะห์ multidimensional scaling

Country	Dimension	
	1	2
American	.829	.010
Chinese	-.239	.120
Italian	.003	.723
Japanese	.395	.407
Indian	-.294	-.542
Thai	.191	-.669
Vietnamese	-.575	.417
Korean	-.659	-.227
Malaysia	.348	-.240

## Object Points



ภาพที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์ภาพลักษณ์ของอาหารไทยเมื่อเปรียบเทียบกับอาหารชาติต่างๆ

ตอนที่ 5 ผลการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

### 5.1 สถานที่ที่ประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้รับประทานอาหารไทย

ผลการวิเคราะห์พบว่าส่วนใหญ่รับประทานอาหารไทยที่ร้านอาหาร (ร้อยละ 58.80) รองลงมา คือ ร้านอาหารริมบาทวิถี (ร้อยละ 39.12) และที่บ้าน (ร้อยละ 2.08) ดังแสดงในตารางที่ 4.8

ตาราง 4.8 ร้อยละของสถานที่ที่ประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้รับประทานอาหารไทย

สถานที่	ร้อยละ
ที่บ้าน	2.08
ร้านอาหาร	58.80
ร้านอาหารริมบาทวิถี	39.12
รวม	100.00



## 5.2 เวลาที่รับประทานอาหารเช้า

ผลการวิเคราะห์พบว่าส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าตอนเย็น (ร้อยละ 68.75) รองลงมาคือ ตอนกลางวัน (ร้อยละ 29.95) และตอนเช้า (ร้อยละ 1.30) ดังแสดงในตารางที่ 4.9

ตารางที่ 4.9 ร้อยละของเวลาที่ประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้รับประทานอาหารเช้า

เวลา	ร้อยละ
ตอนเช้า	58.2
ตอนเย็น	32.6
ตอนกลางวัน	9.4
รวม	100.00

## 5.3 การรับประทานอาหารเช้าในโอกาสพิเศษ

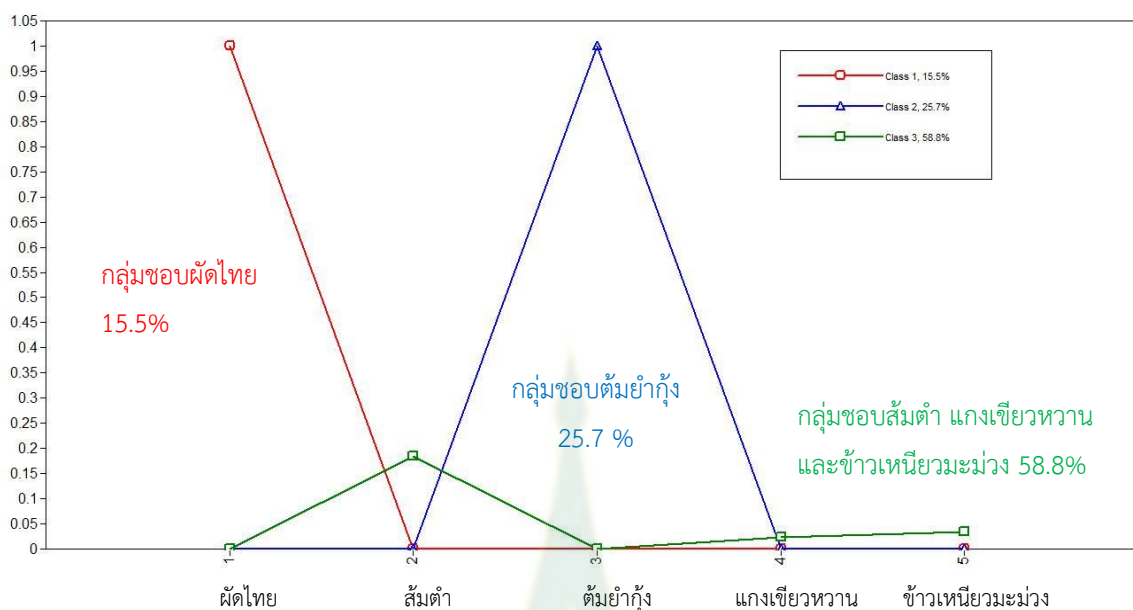
ผลการวิเคราะห์พบว่าส่วนใหญ่ไม่รับประทานอาหารเช้าในโอกาสพิเศษ (ร้อยละ 71.53) และรับประทานอาหารเช้าในโอกาสพิเศษ (ร้อยละ 28.47) ดังแสดงในตารางที่ 4.10

ตารางที่ 4.10 ร้อยละของการรับประทานอาหารเช้าในโอกาสพิเศษ

การรับประทานอาหารเช้าในโอกาสพิเศษ	ร้อยละ
ไม่ใช่	71.53
ใช่	28.47
รวม	100.00

## ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์แบบแผนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของประชาชนในประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

ผลการวิเคราะห์กลุ่มแฝงพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยกับภูมิหลังของประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ด้วยเทคนิค latent class analysis ในแผนภูมิที่ 4.4 พบว่า จัดจำแนกกลุ่มผู้ชอบอาหารไทยออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ชอบผัดไทย (ร้อยละ 15.5) กลุ่มผู้ชอบต้มยำกุ้ง (ร้อยละ 25.7) และกลุ่มผู้ชอบส้มตำ แกงเขียวหวาน และข้าวเหนียวมะม่วง (ร้อยละ 58.8) ดังแสดงในภาพที่ 4.10



ภาพที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์กลุ่มแฝงพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยกับภูมิหลังของประชาชน  
ในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ด้วยเทคนิค latent class analysis

#### ตอนที่ 7 ผลการศึกษาความสัมพันธ์ของแบบแผนของพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยกับภูมิหลัง ของประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของแบบแผนของพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยกับภูมิหลังของประชาชนในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ด้วยสถิติไคสแควร์ ในตารางที่ 4.8 พบว่าแบบแผนของพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยมีความสัมพันธ์กับอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05 (ไคสแควร์เท่ากับ 16.943,  $df=8$ ,  $p=.03$ ) ซึ่งจะเห็นได้ว่า ผู้มีอายุน้อยเป็นกลุ่มผู้ชอบส้มตำ แกงเขียวหวาน และข้าวเหนียวมะม่วง ส่วนผู้ที่มีอายุมากขึ้นจะเป็นกลุ่มผู้ชอบต้มยำกุ้ง และกลุ่มผู้ชอบผัดไทย ตามลำดับ แต่ความสัมพันธ์ของแบบแผนของพฤติกรรมกรบริโภคอาหารไทยกับตัวแปรภูมิหลังอื่นๆ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ดังแสดงในตารางที่ 4.11

ตารางที่ 4.11 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของแบบแผนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยกับอายุ

Age \* Pattern Crosstabulation

		Pattern			Total
		Pad Thai Lover	Tom Yum Kung Lover	Papaya Salad, Green Curry & Mango Sticky Rice	
Age	Count	0	0	2	2
	% Within age	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
<= 20 years	Count	0	0	9	9
	% Within age	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
>= 60 years	Count	0	1		1
	% Within age	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
21-40 years	Count	22	28	55	105
	% Within age	21.0%	26.7%	52.4%	100.0%
40-60 years	Count	1	9	21	31
	% Within age	3.2%	29.0%	67.7%	100.0%
Total	Count	23	38	87	148
	% Within age	15.5%	25.7%	58.8%	100.0%