



ข้าวต้มกับโจ๊กของชาวแต้จิ๋วในประเทศไทย

CONGEE “MI” AND PORRIDGE FOR TEOCHEW PEOPLE IN THAILAND

รัตนา จันทรสารโสภณ

RATANA JANTARASARSOPHON

华侨崇圣大学、中国语言文化学院

Faculty of Chinese Language and Culture, Huachiew Chalermprakiet University

E-mail: ratana04@hotmail.com

Received: 18 April 2020 / Revised: 21 April 2020 / Accepted: 20 May 2020

บทคัดย่อ

ครอบครัวคนจีนแต้จิ๋วในประเทศไทยชอบกินข้าวต้ม (ข้าวต้ม ในภาษาจีนแต้จิ๋ว เรียกว่า “ม้วย”) กับโจ๊กมากเป็นพิเศษ และเป็นความคุ้นชินในการกินมาอย่างยาวนาน อาจจะกล่าวได้ว่าความชอบนี้มีมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ในความคุ้นชินนี้ครอบครัวของคนจีนแต้จิ๋วจึงนำข้าวต้มและโจ๊กเป็นอาหารหลัก ทุกเช้าก่อนออกไปทำงานหรือศึกษาเล่าเรียนจะต้องทานข้าวต้มหรือโจ๊กหนึ่งชามพร้อมกับผักดองหรือกับข้าวอย่างง่ายก่อนจะออกจากบ้าน ประเทศไทยในปัจจุบันนี้ไม่ว่าตามถนนหรือตรอกซอกซอยก็จะพบร้านหรือแผงลอยที่ขายข้าวต้มหรือโจ๊กได้โดยทั่วไปได้ตลอดวัน จะเห็นได้ว่าข้าวต้มหรือโจ๊กได้กลายเป็นอาหารหลักประจำวันที่คนไทยจะขาดเสียมิได้

คำสำคัญ : ชาวแต้จิ๋วในประเทศไทย, ข้าวต้ม, โจ๊ก

ABSTRACT

Teochew families in Thailand especially like having congee, "Mi" ("Congee" in Teochew dialectics called "Mi"). It could be said that it is long-term eating habits, having "Mi", for Teochew people of Thailand, since ancient times, often having "Mi" as a staple food, having it with side dishes and pickles, in the morning, then going out to work or study. There are so many porridge shops and street vendors are selling "Mi", everywhere in Thailand day and night. Nowadays, Teochew "Mi" has become an indispensable diet culture in Thai people's daily life.

Keywords: Teochew People of Thailand, Congee, "Mi", Porridge

ในอดีตข้าวต้มกับโจ๊กถือว่าเป็นอาหารหลักมื้อเช้าที่สำคัญของครอบครัวชาวจีนแต่จิวในประเทศไทย ซึ่งทุกคนในครอบครัวจะต้องกินข้าวต้มก่อนออกจากบ้านไปทำงานหรือไปศึกษาเล่าเรียน นอกจากการกินข้าวต้มเป็นอาหารหลักมื้อเช้าแล้วในช่วงค่ำประมาณ 2-3 ทุ่มยังมีข้าวต้มเป็นอาหารรอบดึกอีก ซึ่งถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติของคนจีนแต่จิวบางครอบครัวที่สืบทอดกันมาจนทุกวันนี้

หากจะพูดกันถึงอาหารหลักของแต่ละประเทศในโลกนี้มีทั้งเหมือนและแตกต่างกัน เช่น ประเทศทางแถบตะวันตกส่วนใหญ่เป็นขนมปังชนิดต่างๆ หรือจำพวกเส้นเป็นอาหารหลัก หรือประเทศอินเดีย ศรีลังกา ปากีสถาน และบังคลาเทศก็จะทานโรตีสีเป็นอาหารหลัก สำหรับประเทศในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ประเทศไทยของเราคนทางภาคเหนือและภาคอีสานก็มีอาหารหลักที่แตกต่างกัน คนภาคกลางและภาคใต้จะทานข้าวเจ้าเป็นอาหารหลักส่วนคนทางภาคเหนือและภาคอีสานก็จะทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก สำหรับประเทศจีนอาหารหลักของคนจีนที่บริโภคกันนั้น มีข้าวเพียงอย่างเดียว เพราะข้าวปลูกไม่ได้ทั่วทุกภาคของประเทศ โดยเฉพาะทางภาคเหนือของประเทศ เนื่องจากอากาศหนาวเย็นไม่สามารถปลูกข้าวเจ้าได้ ปลูกได้แต่ข้าวสาลี ดังนั้นอาหารหลักของคนทางเหนือของประเทศจีนจึงเป็นอาหารที่แปรรูปจากข้าวสาลี เช่นหมั่นโถว ชาลาเปา บะหมี่ แผ่นแป้งชนิดต่างๆ ฯลฯ แต่คนจีนในภาคต่างๆก็ยังมีนิยมบริโภคข้าวสวยเป็นอาหารหลัก

โจ๊กกับข้าวต้มความเป็นมาและความแตกต่าง

โจ๊กในประเทศจีนมีประวัติความเป็นมายาวนานมาก ในหนังสือประวัติศาสตร์จีน กล่าวถึงฮองเต้ได้นำธัญพืชมาต้มเป็นโจ๊ก ในสมัยโบราณคำว่า “โจ๊ก” ใช้คำว่า “糜” (หมี่-จีนกลาง) ในราชวงศ์ถังและสมัยราชวงศ์ซ่งคำว่า “โจ๊ก” คือ “粥” (โจว-จีนกลาง) และคำนี้ได้กลายเป็นชื่อเรียกที่ทุกคนรู้จักสำหรับอาหารประเภทนี้ คนจีนโดยทั่วไปหรือแม้แต่คนแต่จิวเองก็ชอบกินโจ๊ก สำหรับชาวจีนแล้วความชอบในการกินโจ๊กนี้มีประวัติที่ยาวนานอย่างต่อเนื่องกันนับพันปี กล่าวกันว่าในสมัยราชวงศ์ซ่งเหนือมีนักปราชญ์ท่านหนึ่งนามว่า 吴复古 (อู่ฟู่กู่-จีนกลาง) ชาวเมืองผิงโจว (蓬州-จีนกลาง) อำเภอยี่หยาง (揭阳-จีนกลาง) ผู้เคยเป็นพระอาจารย์ของพระจักรพรรดิและเป็นเพื่อนรักกับซูตงพั่ว (苏东坡-จีนกลาง) กวีเอกสมัยราชวงศ์ซ่งเหนือ ได้ให้ความสำคัญกับ

การกินโจ๊กเพื่อบำรุงสุขภาพเป็นอย่างมาก เขากล่าวว่าโจ๊กสามารถ "ชะลอความชราและเป็นประโยชน์ต่อกระเพาะอาหาร" (《潮州白粥》. 11 Feb 2020 : online)

“กวางตุ้งโจว” หรือโจ๊กกวางตุ้ง (广东粥-จีนกลาง) เป็นอาหารพื้นบ้านที่มีชื่อเสียงไม่เพียงแต่เป็นที่ชื่นชอบของชาวกวางตุ้งเท่านั้น ชาวจีนภาษาอื่นๆ ก็ชื่นชอบเช่นกัน กล่าวกันว่าชาวกวางตุ้งเป็นเจ้าของตำรับในการทำโจ๊กกวางตุ้ง แต่ร้านขายโจ๊กในประเทศไทยส่วนใหญ่เป็นชาวแต้จิ๋ว ทั้งนี้ก็อาจเป็นเพราะจำนวนชาวจีนอพยพมาอยู่ประเทศไทยมากที่สุด และอีกสาเหตุก็คือเมืองแต้จิ๋วเป็นส่วนหนึ่งของมณฑลกวางตุ้งจึงเป็นไปได้ว่าชาวแต้จิ๋วได้รับเอาวัฒนธรรมอาหารกวางตุ้งมาเป็นของตนในบางอย่าง ดังนั้นจึงกล่าวกันได้ว่าชาวแต้จิ๋วคือผู้รับเอาวัฒนธรรมโจ๊กของชาวกวางตุ้งมาปรับและดัดแปลงเป็นแบบฉบับของตน ในกรุงเทพฯ ผู้คนที่คุ้นเคยเรื่องโจ๊กกันนั้น ส่วนใหญ่เป็นโจ๊กแบบแต้จิ๋ว ดังนั้นเมื่อไปร้านขายโจ๊กคนทั่วไปจึงไม่รู้ว่าโจ๊กแบบไหนคือโจ๊กกวางตุ้งและแบบใดคือโจ๊กแต้จิ๋ว โจ๊กกวางตุ้งนั้นมีหลายตำรับ เช่น โจ๊กปลา โจ๊กปู โจ๊กหมูสับ โจ๊กเนื้อ โจ๊กไก่ ฯลฯ บางรายการอาจจะใส่ไข่เยี่ยวม้าเพิ่มลงไปด้วยและมีต้นหอมขิงอ่อนซอยโรยหน้า หรืออาจจะมีส่วนหั่นข้าวทอดกรอบใส่เพิ่มเมื่อรับประทาน ส่วนโจ๊กแบบแต้จิ๋วดั้งเดิมไม่ได้มีหลายตำรับเหมือนของชาวกวางตุ้ง ซึ่งดูเหมือนจะมีเพียงตำรับเดียวเท่านั้น คือโจ๊กหมู ที่ปัจจุบันนิยมใส่ทั้งหมูสับ ตับหมู กระเพาะหมู หรือจะใส่ไข่ไก่ด้วยก็ได้แล้วแต่ความชอบ

ที่ประเทศไทยเมื่อพูดถึง “ข้าวต้ม” กับ “โจ๊ก” ทุกคนต่างสามารถแยกความแตกต่างของข้าวสองอย่างนี้ได้อย่างชัดเจน ทั้งนี้เพราะโจ๊กกับข้าวต้มนั้นมีความต่างกันอย่างชัดเจนในสายตาของคนไทย ชาวแต้จิ๋วเรียกข้าวต้มว่า “ม้วย” (糜-แต้จิ๋ว) ซึ่งก็คือการนำข้าวเจ้ามาต้มจนเม็ดข้าวสุกบาน แต่เม็ดข้าวยังเป็นเม็ดอยู่และมีน้ำในข้าวมาก ชาวจีนทั่วไปเรียกกันว่า “ซีฟั่น” (稀饭-จีนกลาง) ไทยเรียกว่า “ข้าวต้ม” การต้มข้าวต้มของชาวแต้จิ๋วก็มีลักษณะโดดเด่นเฉพาะตัวและข้าวต้มต้องกินพร้อมกับข้าว เวลาจะกินก็ตักข้าวก่อนค่อยตักน้ำข้าวตามลงไป นอกจากนั้นยังมีข้าวต้มอีกชนิดหนึ่งที่ทำจากการหุงเป็นข้าวสวยก่อน แล้วจึงใส่น้ำทำเป็นข้าวต้ม จากนั้นก็ใส่น้ำมันสัตว์ใส่ลงในข้าวต้ม แล้วเรียกชื่อข้าวต้มนั้นตามวัสดุที่ใส่ เช่น ข้าวต้มที่ใส่น้ำมันหมูเรียกว่าข้าวต้มหมู ใส่ปลาเรียกว่าข้าวต้มปลา หรือใส่กุ้งก็จะเรียกว่าข้าวต้มกุ้ง เป็นต้น

ส่วนการทำ “โจ๊ก” (粥) คือการนำข้าวเจ้าหรือปลายข้าวเจ้ามาต้มจนเม็ดข้าวสุกบานเปื่อยไม่เป็นเม็ดและต้มจนข้นออกเหนียวเรียกว่า “โจ๊ก” คนไทยรู้จัก และเข้าใจความหมายของคำว่า “โจ๊ก” และสามารถแยกคำเรียก “ข้าวต้ม” และ “โจ๊ก” ออกจากกันได้อย่างชัดเจน เพราะคนไทยนิยมเสิร์ฟข้าวต้ม “โจ๊ก” มาใช้เป็น “โจ๊ก” ดังนั้น โจ๊กไม่ใช่ข้าวต้ม ซึ่งชาวแต้จิ๋วเรียกว่า “ม้วย” และม้วยก็ไม่ใช่ “โจ๊ก”

ความสำคัญของข้าวต้มในวิถีชีวิตชาวจีนแต้จิ๋ว

เมืองแต้จิ๋ว ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของมณฑลกวางตุ้งประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน เนื่องจากพื้นที่เหล่านี้เคยประสบปัญหาทางด้านการเมือง ที่ดินทำกินไม่เพียงพอกับจำนวนประชากรที่หนาแน่น ประกอบกับในพื้นที่มักเกิดภัยธรรมชาติทำให้เกิดความแร้นแค้นในการดำรงชีวิต จึงทำให้คนแต้จิ๋วจำนวนมากจำใจละทิ้งถิ่นฐานบ้านเกิดและครอบครัวอันเป็นที่รักอพยพสู่ต่างประเทศ หาแหล่งทำมาหากินใหม่เพื่อความอยู่รอด

ชาวจีนแต้จิ๋วถือเป็นประชากรส่วนน้อยของประเทศจีน แต่เมื่อเทียบกับกับชาวจีนกลุ่มภาษาอื่นๆที่อพยพเข้ามาสู่ประเทศไทยแล้วชาวจีนแต้จิ๋วกลายเป็นชาวจีนกลุ่มภาษาตามภูมิลำเนาเดิม (籍贯-จี๋กวัน) ที่มีจำนวนมากที่สุด โดยเฉพาะส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ

เมื่อชาวจีนแต้จิ๋วอพยพไปที่ใด ก็ได้นำพาประเพณีวัฒนธรรมของตนไปด้วย วัฒนธรรมด้านอาหารการกินของชาวจีนแต้จิ๋วก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ถูกนำเข้ามายังต่างถิ่นพร้อมชาวจีนแต้จิ๋วอพยพ (รัตน จันทรสสารโสภณ. 2562 : บทนำ)

ชาวจีนแต้จิ๋วเรียกข้าวต้มว่า “ม้วย” (糜-แต้จิ๋ว) และเรียกข้าวต้มเปล่าว่า “แป๊ะม้วย” (白糜-แต้จิ๋ว) เป็นข้าวที่คนแต้จิ๋วรักและชอบกินเป็นชีวิตจิตใจ สังเกตได้ในครอบครัวชาวแต้จิ๋วในไทยบางครอบครัวใช้ข้าวต้มเป็นอาหารหลัก ส่วนจะเป็นข้าวต้มเปล่าที่กินกับกับข้าวหรือเป็นข้าวต้มหมู ข้าวต้มกุ้งก็สุดแล้วแต่กันว่าครอบครัวนั้นได้กินข้าวต้มเป็นอาหารหลักในมื้อเช้าแล้ว ในอดีตครอบครัวคนไทยเชื้อสายจีนจะทานข้าวกันวันละ 4 มื้อ คือ มื้อเช้าตอน 7 นาฬิกา มื้อเที่ยงประมาณ 12 นาฬิกา มื้อเย็นประมาณ 5 นาฬิกา และ มื้อค่ำหรือมือดึกประมาณ 2-3 ทุ่ม ในปัจจุบันบางครอบครัวยังมีการรับประทานข้าวต้มมือดึกที่กล่าวมานี้ด้วย

คำในภาษาจีนที่มีความหมายว่า “ข้าวต้ม” มี 3 คำดังนี้

1. ม้วย (糜-แต้จิ๋ว) คำนี้เป็นคำภาษาแต้จิ๋ว หมายถึงข้าวที่ต้มจนสุกเม็ดบานแต่ไม่เละ ข้าวต้มยังแบ่งออกได้อีกสองแบบคือ “เซี่ยะม้วย” (淖糜-แต้จิ๋ว) หมายถึงข้าวต้มเหลวมีน้ำมาก และ “กิกม้วย” (稠糜-แต้จิ๋ว) ข้าวต้มอัดแห้งมีน้ำน้อย

2. ซีฟาน (稀饭-จีนกลาง) เป็นชื่อที่ชาวจีนทั่วไปใช้เรียกข้าวต้มที่คล้ายเซี่ยะม้วย ซึ่งมีข้าว้น้อยมากแต่น้ำค่อนข้างมาก จนดูเป็นน้ำข้าวจะมากกว่าเม็ดข้าว หรือบางครั้งอาจนำข้าวสวยมาดัดแปลงต้มเป็นข้าวต้มก็ได้ แต่วิธีนี้ชาวแต้จิ๋วจะไม่นิยม

3. โจว (粥-จีนกลาง) ในความเข้าใจของชาวจีนส่วนใหญ่ “โจว” ความหมายว่า “ข้าวต้ม” คือ วิธีการต้มที่มีข้าวมากกว่า “ซีฟาน” เวลาต้มต้องใส่น้ำมากๆ ต้มสุกจนเม็ดข้าวบานเต็มที่และเข้ากับน้ำแต่ยังมีน้ำอยู่ไม่แห้งเป็นข้าวสวย ก็เรียกรวมกันไปหมดว่า “โจว” หรือออกเสียงว่า “จิก” ในภาษาจีนแต้จิ๋วและคนไทยเรียกว่า “โจ๊ก”

เรื่องราวของข้าวต้มเปล่า

ชาวแต้จิ๋วในประเทศจีนเองก็ยังมีกินข้าวต้มอยู่มาจนถึงปัจจุบัน หนังสือพิมพ์ไฉโจวย่อเป้าที่หมี่สี่หังเขียนเรื่อง “ไปหมี่ฟั่นจือหมี่” (《白米饭之谜》) ได้ตีพิมพ์บทความเกี่ยวกับข้าวต้มเปล่าไว้ว่า ในสมัยก่อนในครอบครัวชาวแต้จิ๋วมีข้อควรปฏิบัติบนโต๊ะอาหารที่ได้ถ่ายทอดมาจากครอบครัวอยู่ข้อหนึ่งว่า เมื่อรับประทานอาหารต้องรับประทานข้าวต้มเปล่าก่อน 3 คำเชื่อกันว่าจะทำให้มีอายุยืนยาว ดังนั้นชาวจีนจึงนิยมนทานข้าวต้ม 3 คำก่อนจึงจะเริ่มทานกับข้าวได้ ข้อปฏิบัติบนโต๊ะอาหารนี้มีที่มากล่าวคือ ในสมัยราชวงศ์หมิง มีบันทึกเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพที่เขียนไว้ในหนังสือชื่อ “จุนเจิงปาเฉียน” (《遵生八笺》) ว่ามีพระภิกษุรูปหนึ่งเวลารับประทานอาหารจะต้องรับประทานข้าวต้มเปล่า 3 คำก่อนเสมอ ข้าวต้มคำแรกเพื่อจะได้รับรู้รสชาติที่แท้จริงของข้าว เพราะมนุษย์เราส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารที่มีรสชาติอื่นรวมอยู่ด้วยเสมอ จึงไม่สามารถรู้

รสชาติอาหารที่แท้จริงว่าเป็นอย่างไร ถ้าหากได้รับประทานอาหารที่มีรสชาติจี๊ดจ๊าดจะทำให้รับรู้ได้ถึงรสชาติดั้งเดิมที่มีรสชาติหวานปนอยู่อย่างเป็นธรรมชาติได้ ข้าวต้มคำที่สองเพื่อให้ระลึกถึงแหล่งที่มาของธัญพืช ส่วนข้าวต้มคำที่สามเพื่อระลึกถึงความยากลำบากของชาวนาที่ปลูกข้าว ผู้เขียนได้แสดงความคิดเห็นถึงการทานข้าวต้มเปล่าสามคำไว้ว่า เพื่อเป็นการเตือนผู้คนว่าพื้นฐานของอาหารก็คือข้าว รสชาติที่แท้จริงก็คือความจี๊ดจ๊าดยิ่งดี รสชาติของข้าวต้มขามหนึ่งมีความหวานที่เป็นธรรมชาติมาจากข้าว ซึ่งถือว่าเป็นความสมบูรณ์แบบที่งดงาม

รสชาติของข้าวต้มเปล่านั้น ไม่เค็มไม่หวานไม่เผ็ดไม่เปรี้ยวแต่มีรสชาติจี๊ดบริสุทธิ์ ถ้าคนได้รับประทานข้าวต้มเปล่าทุกวัน ก็จะทำให้คนผู้นั้นมีความคุ้นชินกับรสชาติจี๊ดซึ่งจะเป็นการดีต่อสุขภาพ (米丽宏《潮州日报》数字报 2019 年 14 日)

ในประเทศไทยวัฒนธรรมทางด้านอาหารการกินของชาวจีนมีบทบาทมากต่อวิถีชีวิตของคนไทยเชื้อสายจีนมาจนถึงปัจจุบันที่ใดมีร้านค้าเราก็จะสามารถหาอาหารหรือของทานเล่นของชาวจีนแท้ๆได้ เรื่องราวที่เกี่ยวกับการทาน “แป๊ะม้วย” (白糜) หรือข้าวต้มเปล่าของชาวจีนแท้ๆ เหตุผลใหญ่มีสองประการด้วยกัน ประการแรกคือ ภูมิอากาศของเมืองแต้จิ๋วร้อนชื้น คนที่อาศัยอยู่ในแถบนี้จะเสียเหงื่อมาก การกินข้าวต้มช่วยรักษากระเพาะ ประการสองเนื่องจากการดำเนินชีวิตในสมัยก่อนของชาวจีนแท้ๆอย่างยากลำบาก เมืองแต้จิ๋วตั้งอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงใต้ของจีนมีที่ดินทำมาหากินน้อยแต่มีประชากรมาก อีกทั้งยังมีผลผลิตน้อยไม่เพียงพอความต้องการ ดังนั้น การทานข้าวต้มเปล่าของชาวจีนแท้ๆจึงเหมือนการถูกบังคับโดยปริยาย เวลาหุงข้าวต้องใช้ข้าวในปริมาณที่จำกัด เพื่อเป็นการประหยัดจึงได้หุงข้าวต้มแทนการหุงข้าวสวย กล่าวคือ ถ้านำข้าวสารครึ่งกิโลมาหุงเป็นข้าวสวยอาจจะเพียงพอสำหรับคนที่ใช้แรงงานเพียงแค่สองคน แต่หากนำข้าวสารมาหุงเป็นข้าวต้มก็เป็นไปได้ว่าเพียงพอสำหรับทุกคนในครอบครัว ข้าวต้มนั้นโดยดั้งเดิม ก็เป็นอาหารของคนจนอยู่แล้ว ดังสำนวนแต้จิ๋วที่ว่า บุง-ซา-โฮ่ว-สี่-เซียะ-ม้วย-จับ-หยี่ (燴三鰓四，淖糜十二-แต้จิ๋ว) หมายถึงข้าวสารในปริมาณที่หุงเป็นข้าวสวยได้ 3 ขาม จะต้มเป็นข้าวสวยแบบนิ่มมากได้ 4 ขาม และต้มเป็นข้าวต้มแบบน้ำมากๆได้ถึง 12 ขาม หากหุงเป็นข้าวสวยเวลารับประทานยังต้องมีกับข้าวอีกด้วย คนจนทั่วไปไม่สามารถจะหาคับข้าวมาทานกับข้าวสวยได้ แต่ถ้าหุงเป็นข้าวต้มแล้ว การหาคับข้าวที่จะทานกับข้าวต้มก็หาได้ง่ายเพราะสามารถนำวัตถุดิบที่หาได้ง่ายภายในท้องถิ่นที่มีราคาไม่แพงมาทำเป็นกับข้าว หรือมีเพียงแค่ผักดองเค็มก็ได้แล้ว ในสมัยก่อนการดูแลสุขภาพเป็นเรื่องของคนที่มีฐานะร่ำรวยเท่านั้น สำหรับคนจนสิ่งสำคัญอันดับแรกคือกินเพื่ออิ่มท้องจะได้มีแรงเพื่อทำงาน ไม่มีโอกาสที่จะกินข้าวสวยได้ มีแต่โอกาสกินแต่ข้าวต้มแทนข้าวสวยและการที่ไม่มีโอกาสกินเนื้อสัตว์บ่อยมากนักของคนจนกลับเป็นผลดีต่อสุขภาพ เนื่องจากการทานข้าวต้มจะช่วยในการล้างลำไส้ ช่วยควบคุมการทำงานของกระเพาะอาหารและยังช่วยในเรื่องระบบขับถ่ายได้ดีอีกด้วย

ในอดีตชาวจีนแต้จิ๋วในไทยเรียกข้าวต้มที่ขายในร้านข้าวต้มว่า “จิวเซียม้วย” (手车糜-แต้จิ๋ว) เนื่องจากมีคนจีนที่อพยพเข้ามาในประเทศไทยจำนวนไม่น้อยยึดอาชีพเป็นคนลากรถบนถนนยาวราช ชาวแต้จิ๋วในย่านนั้นจึงเรียกรถแบบนี้ว่า “จิวเซีย” (手车-แต้จิ๋ว) หมายถึงรถใช้มือลาก และคนไทยเรียกว่า “รถถีบ” ต่อมาจำนวนคนลากรถเพิ่มมากขึ้น จึงเกิดมีร้านขายข้าวต้มบริการให้กับคนที่ทำอาชีพนี้ ดังนั้น ชาวแต้จิ๋วจึงเรียกข้าวต้มที่ขายนี้ว่า

“ซิวเซียม้วย” คำว่า “ม้วย” เป็นคำเรียกเฉพาะข้าวต้มของชาวแต้จิ๋วเท่านั้น ดังนั้น ชื่อนี้จึงน่าจะหมายถึง ข้าวต้มสำหรับคนลากรถเจ็ก “ซิวเซียม้วย” จึงเป็นชื่อเก่าแก่ที่เคยใช้กันในหมู่ชาวจีนย่านเยาวราช “ซิวเซียม้วย” ปัจจุบันชื่อนี้ได้สูญหายไปแล้ว เนื่องจากไม่มีอาชีพคนลากรถบนถนนเยาวราชอีกต่อไปแล้ว (พชร ธนภัทรกุล. 11 Mar 2020: online)

เมื่อกล่าวถึงเรื่องข้าวต้มก็ใคร่จะพูดถึง “ข้าวต้มขามแรก” ที่ชาวจีนอพยพทุกคนได้รับจากมูลนิธิป่อเต็กตึ้งตั้งเมื่อประมาณ 80 ปีที่แล้ว ข้าวต้มขามแรกของชาวจีนอพยพที่หลังจากพวกเขาได้ใช้ชีวิตรอนแรมเป็นเวลานานบนเรือสำเภา เมื่อมาถึงประเทศไทยก็ได้ทานข้าวต้มที่มูลนิธิป่อเต็กตึ้งได้ทำแจกพร้อมกับน้ำดื่ม เพื่อแสดงให้ชาวจีนอพยพทุกคนได้รับความอบอุ่นใจและรู้ว่าแผ่นดินไทยและชาวจีนที่อาศัยอยู่บนพื้นแผ่นดินนี้มาก่อนยินดีต้อนรับและให้ความช่วยเหลือพวกเขาตามกฎหมาย การที่มูลนิธิป่อเต็กตึ้งทำเช่นนี้ก็เพื่อตอบแทนคุณของแผ่นดินไทย และปฏิบัติตามปณิธานของท่านหลวงปู่ไต้ฮงกง (大峰祖师公)

เรื่องราวของโจ๊ก

คนต่างชาติหลายคนมักไม่รู้ว่ข้าวต้มและโจ๊กต่างกันอย่างไร หลายคนมักคิดว่าเหมือนกันเป็นชนิดเดียวกัน แต่โดยความเป็นจริงแล้วทั้งสองชนิดแตกต่างกันมาก ข้าวต้มเป็นอาหารที่มีลักษณะพิเศษของจีนที่ไม่เหมือนใคร วิธีการต้มโจ๊กก็พิเศษเช่นกัน แต่ขั้นตอนยุ่งยากกว่าการทำข้าวต้ม การใช้ไฟในเวลาต้มโจ๊กจะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษโจ๊กโดยทั่วไปจะใส่น้ำหรือเครื่องในสัตว์หรือธัญพืชก็ได้ วัสดุดิบที่นำมาทำโจ๊กในแต่ละท้องถิ่นของประเทศจีนก็จะแตกต่างกันออกไป เช่น การนำข้าวฟ่างข้าวสาลีต้มแล้วลิสงข้าวบาร์เลย์แล้วแดงเห็ดหูหนูขาวมาเป็นส่วนผสมในการทำโจ๊ก โจ๊กใช้เวลาการต้มค่อนข้างด้วยการเคี่ยวปลายข้าวกับน้ำจนเปื่อย ทำให้เกิดเป็นโจ๊กหลากหลายชนิดที่พบเห็นตามร้านขายโจ๊กไม่ว่าในประเทศจีน หรือฮ่องกง ส่วนในประเทศไทยไม่ว่าจะในกรุงเทพฯ หรือตามจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศไทยเราสามารถพบเห็นร้านขายโจ๊กได้อย่างแพร่หลาย เฉพาะในกรุงเทพฯ ก็มีร้านขายโจ๊กที่มีขนาดใหญ่เล็กอยู่หลายร้อยเจ้าทั้งตามตลาดสดทั่วไป ตามห้างสรรพสินค้าหรือแม้แต่ริมทางเท้าทั่วไปก็มีโจ๊กขาย โจ๊กร้านดังอันเป็นที่รู้จักกันดีในหมู่นักกินชาวไทย เช่น โจ๊กสามย่าน โจ๊กกองปราบ โจ๊กมัลลิกา โจ๊กมหาไทย โจ๊กบางกอก โจ๊กบรรทัดทอง โจ๊กปิ่นซ์ บางรัก หรือ โจ๊ก 9 หม้อ บางลำภู เป็นต้น ร้านเหล่านี้ได้เปิดกิจการขายโจ๊กกันมานานนับหลายสิบปี

ประโยชน์ของโจ๊กต่อสุขภาพ

โจ๊ก ถือว่าเป็นอาหารหลักชนิดหนึ่งของชาวจีนในปัจจุบัน เราสามารถทำโจ๊กได้ตามความต้องการหรือตามความชอบของตนเองเนื่องด้วยคนจีนเป็นคนเจ้าความคิด และพยายามใช้ทุกอย่างรอบตัวที่สามารถบริโภคได้นำมาประกอบอาหารเพื่อความอยู่รอด ในอดีตประชากรจีนส่วนใหญ่ไม่ได้ร่ำรวย ชาวบ้านในระดับล่างไม่ได้มีเงินทองสามารถบริโภคอาหารที่มีเนื้อสัตว์ได้ทุกมื้อ ดังนั้นคนจีนจึงใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านคิดสูตรอาหารเพื่อบำรุงสุขภาพและอวัยวะต่างภายในร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงโดยไม่ต้องสิ้นเปลืองเงินทอง โดยเน้นธัญพืชสมุนไพร

หรือเนื้อสัตว์ที่ไม่มีราคาแพงและหาได้ง่ายภายในท้องถิ่นมาแปรรูปปรุงเป็นอาหาร จึงเกิดโจ๊กหลากหลายชนิด เช่นโจ๊กเข้าเครื่องยา คือการใส่ยากับข้าวสารต้มเป็นโจ๊ก ซึ่งแบ่งเป็นประเภทใหญ่ๆ ได้ ดังนี้

1. อาหารเครื่องยาจีนสำหรับบำบัดโรคเกี่ยวกับระบบโลหิต “โจ๊กเทวดา” (仙人粥) บำรุงตับไตและเลือด เหมาะสำหรับบำบัดอาการตับไตเย็นพร่อง เลือดและสารจำเป็นไม่เพียงพอ ผมหงอกก่อนวัย โลหิตจางเพราะขาดธาตุเหล็กและไขมันในเลือดสูง

2. อาหารเครื่องยาจีนสำหรับบำบัดโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ “โจ๊กหล่อฮั้งก้วย” (罗汉果粥) บำรุงปอด แก้ไอ หล่อลื่นลำไส้ ช่วยอุจจาระตามปกติ เหมาะสำหรับบำบัดอาการโรคไทรอยด์ในเด็ก ปอดร้อน ลำไส้แห้ง ท้องผูก คอและหลอดลมอักเสบเรื้อรัง กินประจำเป็นประโยชน์ต่อเส้นเสียงในลำคอ

3. อาหารยาจีนสำหรับบำรุงตับ “โจ๊กตับไก่” (鸡肝粥) บำรุงตับและสายตาหรือ “โจ๊กตับหมูถั่วเขียว” (猪肝绿豆粥) บำรุงเลือดและตับ ขับของเหลวในร่างกายบรรเทาอาการบวม

4. อาหารเครื่องยาจีนสำหรับบำรุงไต “โจ๊กเป่าฮื้อ” (生滚带子粥) บำรุงไตและยิน ปรับโง่งซี่ เสริมอวัยวะภายในให้แข็งแรง บรรเทาอาการปัสสาวะบ่อย “โจ๊กเซ่งจี้” (腰花粥) บำรุงไต ช่วยให้ช่วงเอวแข็งแรง อาการเครื่องยาจีนสำหรับบำรุงหัวใจ “โจ๊กลำไย” (桂圆粥) บำรุงใจ สงบจิต แก้อาการหวั่นไหว บำรุงเลือด

5. อาหารเครื่องยาจีนสำหรับบำรุงปอด “โจ๊กแปะฮะ” (百合粥) แก้ไอ บำรุงปอด แก้อาการหวั่นไหว และสงบประสาท

6. อาหารเครื่องยาจีนสำหรับประสาทและสุขภาพจิต “โจ๊กเซ่งจี้สดเคี้ยว” สงบจิตใจ บำรุงพลังและเสริมส่วนที่พร่องของร่างกาย เหมาะสำหรับบำบัดอาการสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ อันมีสาเหตุจากตับไตเย็นพร่องและเสมหะอุดตัน เป็นต้น

7. อาหารเครื่องยาจีนสำหรับบำบัดโรคเฉพาะสตรี “โจ๊กเนื้อแพะฉงย้ง” บำรุงไต พุงหยาง บำรุงมดลูก เพิ่มโอกาสการตั้งครรภ์ เหมาะสำหรับรักษาสตรีที่มดลูกอ่อนแอ ประจำเดือนไม่ปกติ ปวดท้องน้อย หน้าซีด ตั้งครรภ์ยาก (โดยที่ระบบสืบพันธุ์ของชาย-หญิงเป็นปกติ)

8. อาหารเครื่องยาจีนสำหรับบำบัดโรคเกี่ยวกับตา “โจ๊กบำรุงตับและม้าม” บำรุง ตับ ม้าม สายตา เหมาะสมสำหรับรักษาโรคต้อกระจก ตาฝ้าฟาง สายตาเสื่อม อาการเขื่องซีม และร่างกายอ่อนแอ

9. อาหารเครื่องยาจีนสำหรับบำบัดโรค หู คอ จมูก “โจ๊กขับเหงื่อแก้เจ็บคอ” ขับเหงื่อ สลายร้อน ชุ่มคอ ขจัดเสมหะ เหมาะสำหรับบำบัดอาการคออักเสบชนิดเฉียบพลัน เป็น หนองง่าย ลำคอปวดบวม มีเสลดมาก ปากแห้ง และปวดศีรษะ

10. อาหารเครื่องยาจีนสำหรับบำบัดโรคเนื้องอก “โจ๊กสามโอสถ” ขับร้อน ถอนพิษ สลายก้อนเลือด เหมาะสำหรับบำบัดอาการตัวเหลือง เป็นไข้ ท้องมาน และพองมดแดง อันมีสาเหตุจากมะเร็งตับอ่อน

(นักวิชาการทางการแพทย์จากสำนักพิมพ์เทคโนโลยีแห่งการเมืองเซี่ยงไฮ้ ประเทศจีน เรียบเรียงประพันธ์ มโนมัยวิบูลย์ ก่อศักดิ์ ธรรมเจริญกิจ และคณะ แปล. 2550: 29,120,132,148,162,244,288,319,371,428, 436,447)

ข้อดีของการรับประทานโจ๊ก

1. เพิ่มการทำงานของกระเพาะอาหารและม้าม
2. ช่วยระบบการย่อยอาหารของกระเพาะอาหารและลำไส้
3. เพิ่มความอยาก บำรุงร่างกาย โจ๊กสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันและดีต่อการเผาผลาญพลังงาน
4. โจ๊กยังสามารถป้องกันอาการท้องผูกรับประทานข้าวต้มเป็นอาหารเช้าสามารถทำความสะอาดกระเพาะอาหารและลำไส้ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก

โจ๊กก็เหมือนอาหารชนิดอื่นๆ แม้ว่าการรับประทานโจ๊กจะมีประโยชน์มากมาย แต่ก็มีข้อห้ามว่าไม่ควรรับประทานโจ๊กบ่อยเกินไปเพราะจะทำให้ร่างกายเสียการสมดุลและอาจจะทำให้ขาดสารอาหารชนิดอื่นๆ ได้

อาหารที่นิยมรับประทานกับข้าวต้มในประเทศไทย

ข้าวต้มเปล่าหรือข้าวต้มก๊วย (ในอดีตจะหมายถึงอาหารของคนผู้ไร้แรงงาน ซึ่งคนจีนที่อพยพเข้ามาสู่ประเทศไทยในช่วงแรกๆ มีจำนวนไม่น้อยที่ประกอบอาชีพนี้ เนื่องจากไม่ต้องใช้ความรู้ความสามารถอะไรมากมายอาศัยแค่แรงก็เพียงพอแล้วคำว่า “ก๊วย” เป็นคำไทยที่ยืมมาจากคำจีน ซึ่งจะมีความหมายไปในทางที่ไม่ค่อยจะดี เช่น “เคียดแค้นก๊วย” หมายถึงคนไม่ดี ประพฤติตนเป็นอันธพาล เป็นต้น) เป็นอาหารรอบดึกที่คนไทยรู้จักกันเป็นอย่างดีและมีผู้นิยมรับประทานมาอย่างยาวนาน เนื่องจากในสมัยก่อนมีโรงภาพยนตร์ฉายหนังรอบดึกกว่าจะเลิกก็ประมาณเที่ยงคืน พอโรงหนังเลิกผู้คนหิว จึงต้องหาอะไรที่ไม่หนักท้องและย่อยง่ายมากิน ดังนั้น ผู้คนส่วนใหญ่จึงนิยมกินข้าวต้มเป็นอาหารรอบดึก ร้านข้าวต้มที่พบเห็นได้ทั่วไปส่วนใหญ่ในอดีตจะมีอาหารมากมายหลากหลายประเภทล้วนแต่เป็นอาหารที่ทำสำเร็จพร้อมรับประทานใส่ในถาด หม้อและกะละมังวางเรียงเต็มแผงหน้าร้าน แต่ในปัจจุบันจะมีบริการทำอาหารตามสั่งที่ลูกค้าต้องการเป็นพิเศษอีกด้วย อาหารที่คนไทยที่นิยมกินกับข้าวต้มก๊วยนั้นมีมากมายหลากหลายชนิดทั้งผัด ต้ม ทอด นึ่ง เอกลักษณะอีกอย่างของร้านข้าวต้มก๊วยคือ อาหารยังเป็นแบบดั้งเดิมอยู่ รสชาติยังคงมีความเป็นอาหารจีนอยู่บ้างวิธีการทำข้าวต้มก็มีการเปลี่ยนวิธีการทำจากเดิมเพิ่มความเป็นไทยโดยไม่ใส่เพียงข้าวสารอย่างเดียวมาเป็นการใช้ข้าวเหนียวจำนวนหนึ่งพร้อมใบเตยลงไปต้มรวมกับข้าวสารด้วย ข้าวต้มที่ต้มออกมา ก็จะเหนียวข้นและมีกลิ่นใบเตยผสมอยู่ ส่วนอาหารที่กินกับข้าวต้มก็มีการปรับปรุงรสชาติให้ถูกปากถูกคอถูกใจคนรุ่นใหม่ด้วยเช่นกัน แม้ว่าร้านข้าวต้มจะสามารถสั่งอาหารตามสั่งได้ แต่อาหารหลายชนิดของร้านข้าวต้มก๊วยส่วนใหญ่ก็ยังเป็นอาหารที่ทำสำเร็จแล้วเป็นส่วนใหญ่ ในประเทศไทยอาหารที่กินกับข้าวต้มมีไว้ให้บริการกับลูกค้า สามารถแยกประเภทได้คร่าวๆ ดังนี้

ผัด - ผัดหอยลายน้ำพริกเผา ผัดผักบุ้งไฟแดงผัดผักกาดทองผัดไข่ผัดคะน้าปลาเค็ม ผัดผักคะน้าหมูสามชั้น ถั่วงอกผัดเต้าหู้ ไข่โป้วผัดไข่ผัดหมูสับหน้าเลียบ ผัดใบปอ ผัดผักกระเฉด ผัดหอยกะพงผัดใบกุยช่ายขาวเต้าหู้ขาวหมูสับกานาฮาย

ทอด - ถั่วงอกทอด ปลาสดทอด ทอดไข่เจียว ปลาอินทรีเค็มกุนเชียงทอด หมูกรอบ หมูแดดเดียว ไส้พะโล้ทอด

ต้ม - ปลาช่อนต้มเกี่ยมฉ่ำ จับฉ่ายปลาทุ้มเค็ม ปลาตะเพียนต้มเค็ม

นึ่ง – ปลากระพงนึ่งซีอิ๊ว ปลากระพงนึ่งบ๊วย ปลาน้ำดอกไม้หนึ่งจิ้มกินกับเต้าเจี้ยว ปลากระบอกนึ่ง
 ยำ – ยำไข่เค็มยำกุ้งแห้ง ยำกุ้งเชียง ยำปลาสด ยำผักกาดดอง
 ของดอง – เต้าหู้แดง แมงกะพรวนดอง ชิงดอง ผักกาดดองก่งซ่าย ลูกสมอ
 พะโล้ – เป็ดพะโล้ ขาหมู ห่านพะโล้ เครื่องในหมูพะโล้

ความสำคัญของข้าวต้มในปัจจุบัน

ตลอดหลายสิบปีที่ผ่านมา แม้ว่าลูกหลานชาวจีนจะกลายเป็นไทยไปเป็นจำนวนไม่น้อย ความนิยมสิ่งต่างๆ แบบจีนก็มีการเปลี่ยนแปลงไปกาลเวลา แต่ก็ยังมีลูกหลานชาวจีนรุ่นใหม่จำนวนไม่น้อยหรือแม้แต่คนไทยเองก็ยังมี ความนิยมในการกินอยู่แบบจีนอยู่ อีกทั้ง “ข้าวต้ม” ที่เกิดจากภูมิปัญญาของคนรุ่นก่อนได้สร้างสรรค์ขึ้นมา อีกทั้งมีการปรับเปลี่ยนให้เข้ากับยุคสมัยและรสนิยมของคนรุ่นใหม่ จึงทำให้ “ข้าวต้ม” ยังได้รับความนิยมจาก ลูกหลานเชื้อสายจีนและคนรุ่นใหม่ในประเทศไทยมาจวบจนถึงปัจจุบัน ร้านขายข้าวต้มที่เป็นที่รู้จักมายาวนานนับ ในกรุงเทพฯ มีหลายร้าน เช่น ร้านข้าวต้มแปลงนาม 24 น. ที่ปัจจุบันย้ายมาขายที่ถนนมิตรภาพ ข้าวต้มเยาวราช อ่อนนุชซอย 2 ร้านข้าวบวร ตั้งอยู่ตรงข้ามวัดบวรนิเวศ หรือร้านสกายโฮ ร้านข้าวต้มดั้งเดิมที่เก่าแก่คู่กับมาภิบาล ถนนราชดำเนินยาวนานให้บริการมาแล้ว 30 ปี นอกจากร้านที่กล่าวมาแล้ว ทุกจังหวัดของไทยก็มีร้านข้าวต้มเปิด ให้บริการอย่างแพร่หลาย

เอกสารอ้างอิง

Line Today. “4ที่มาข้าวต้มก๊วยอาหารแรงงานสู่เมนูรสเลิศราคาแพง” [ออนไลน์] สืบค้นจาก :

<https://today.line.me/th4> (20พฤษภาคม 2020)

พชร ธนภัทรกุล. “คุยเรื่องข้าวต้มก๊วยจากแง่มุมด้านภาษา” [ออนไลน์] สืบค้นจาก :

<http://mgronline.com/> (11 มีนาคม 2020)

《潮州白粥》 [online] , (<https://baike.baidu.com/>) , 2020/02/11

《潮州日报》 [online] , (www.abbao.cn/) , 2020/04/15

นักวิชาการทางการแพทย์จากสำนักพิมพ์เทคโนโลยีแห่งการเมืองเซี่ยงไฮ้ ประเทศจีน เรียบเรียง (ประพิณ มโนมัย วิทยุย์ ก่อศักดิ์ ธรรมเจริญกิจ และคณะ แปล). (2550) **อาหารเครื่องยาจีน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัท ริดเดอร์ไคเจสท์ (ประเทศไทย) จำกัด

----- (2554) **อาหารตามสั่งร้านข้าวต้ม**. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

黄静琳, 邱镇城. 《吃广东之潮汕的味道时光》 [Z]. 重庆: 重庆出版社, 2012



	Name and Surname (姓名) : RATANA JANTARASARSOPHON
	Highest Education (最高学历) : Master degree
	University or Agency (任职院校或单位) : Huachiew Chalermprakiet University
	Field of Expertise (专业领域) : Chinese Modern
	Address (地址) : 747/21 Connect8 SoiMakhachaiBangna Trad KM.10 Road BangphleeDistrict Samutprakarn 10540