

นิทรรศการ

# พิพิธอาเซียน

ภาค 7

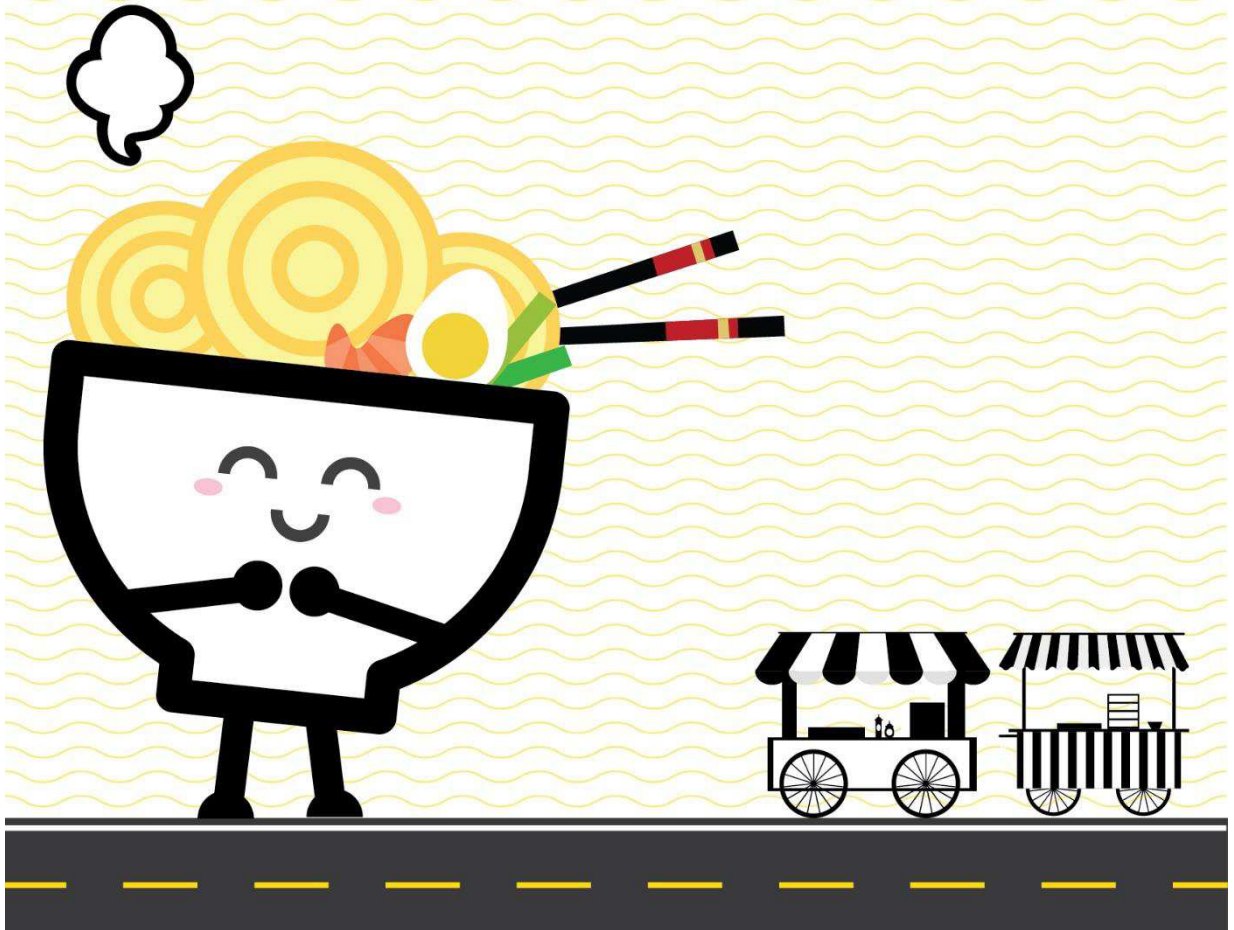


A JOURNEY THROUGH ASEAN PART 7 : NOODLE STORY

## เส้นเล่าเรื่อง

19 - 27 สิงหาคม 2560

อุทยานการเรียนรู้ TK park ชั้น 8 CentralWorld



ต้นฉบับคู่มือกิจกรรมการเรียนรู้ต้นแบบ

โครงการกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ

สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK park)



# ต้นฉบับคู่มือกิจกรรมการเรียนรู้ต้นแบบ

## TK park Exhibition Kit

### พิพิธอาเซียน ภาค 7 เส้นเล่าเรื่อง

#### A JOURNEY THROUGH ASEAN PART 7: NOODLES STORY

“อาหาร” เป็นสิ่งหนึ่งที่สะท้อนถึงตัวตนและเอกลักษณ์ที่สำคัญของแต่ละท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี เพราะการจะประกอบอาหารสักหนึ่งเมนูขึ้นมา ต้องใช้ระยะเวลาค้นคว้า ปรับปรุงรสชาติให้ตรงตามความต้องการของแต่ละพื้นที่ รวมไปถึงมีการเสาะแสวงหาเลือกเฟ้นวัตถุดิบที่มีอยู่มาปรับใช้ให้เหมาะสม จนทำให้อาหารไม่ได้เป็นแค่เรื่องของกรยังชีพเท่านั้น แต่อาหารยังเป็นภาพสะท้อนของวัฒนธรรมได้เป็นอย่างดี เมื่อมองย้อนกลับมายังภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่หล่อหลอมรวม 10 ประเทศในภูมิภาคเข้าไว้เป็นหนึ่งเดียวในนาม “อาเซียน (Association of Southeast Asian Nation - ASEAN)” จุดเด่นอย่างหนึ่ง คือ ภูมิภาคและภูมิอากาศของเราเหมาะแก่การปลูกข้าว เราจึงมีวัฒนธรรมข้าวร่วมกัน ซึ่งจากหลักฐานทางโบราณคดีที่พบตามแหล่งต่าง ๆ ในภูมิภาค แสดงให้เห็นว่าเราปลูกข้าว กินข้าวเป็นหลัก รวมถึงมีพิธีกรรม ความเชื่อที่เกี่ยวกับข้าวมาเป็นเวลากว่าพันปี

นอกจากรับประทานข้าวเป็นหลักแล้ว มนุษย์ยังรู้จักนำข้าวและพืชมาแปลงเป็นแป้ง ซึ่งเป็นจุดกำเนิดของการแปรรูปมาเป็น “เส้น” เพื่อถนอมและยืดอายุการเก็บรักษา โดยเฉพาะที่ประเทศจีนซึ่งถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นผู้คิดค้นการแปรรูปข้าวให้กลายมาเป็นเส้นมากกว่าสี่พันปี อีกทั้งในดินแดนอื่นทั่วโลกก็มีการแปรรูปเส้นและนำเส้นนานานาชนิดมาประกอบอาหารได้นับพันเมนู

และด้วยความสำคัญของอาหารเส้นที่อยู่รายรอบตัวใกล้ชิดกับวิถีชีวิตประจำวันของเรา **อุทยานการเรียนรู้ TK park** จึงได้ดำเนินการจัดนิทรรศการ “พิพิธอาเซียน ภาค 7 เส้นเล่าเรื่อง A Journey through ASEAN Part7: Noodles Story” เพื่อให้เกิดรับรู้และเข้าใจเรื่องราวของ “วัฒนธรรมอาหารเส้น” ทั้งไทย อาเซียน และอาหารเส้นของโลก ผ่านนิทรรศการ เกม กิจกรรมเชิงปฏิบัติการ การแสดงดนตรี และจัดฉายภาพยนตร์ อันเป็นการส่งเสริมการเรียนรู้แบบบูรณาการ ผสานศาสตร์ทางวิทย์ และศิลป์เข้าไว้ด้วยกัน เพื่อก้าวข้ามพรมแดนแห่งการเรียนรู้ มุ่งสู่ความเข้าใจตนเอง เข้าใจเพื่อนบ้าน อาเซียน รวมไปถึงเข้าใจบริบทสังคมโลก ผ่านมุมมองทางประวัติศาสตร์ สังคม วัฒนธรรม ความเชื่อ ภูมิศาสตร์ การถ่ายทอดภูมิปัญญาของชาวโลก และอาหารเส้นที่เชื่อมโยงคนทั้งโลกไว้เป็นหนึ่งเดียวกัน

### ประเด็นหลักของชุดกิจกรรม

1. เรียนรู้เรื่องราวของที่มาของอาหารเส้น และเส้นชนิดต่าง ๆ
2. เรียนรู้และเข้าใจความสำคัญของอาหารเส้นที่มีผลต่อสังคมโลก
3. เติมเต็มความภาคภูมิใจที่เกี่ยวกับอาหารเส้น

### เป้าหมาย

1. กลุ่มเป้าหมายหลัก : เด็กอายุ 7 – 12 ปี และเยาวชนอายุ 13 – 18 ปี
2. กลุ่มเป้าหมายรอง : เด็กอายุ 0 – 6 ปี ผู้ปกครอง และประชาชนทั่วไป

### ป้ายนิทรรศการเพื่อการเรียนรู้ 10 แผ่น ประกอบด้วย

1. เส้นเล่าเรื่อง
2. โลกของเส้น
3. กว่าจะมาเป็นเส้น
4. กินเส้นรอบโลก
5. อร่อยรอบโลกกับเมนูเส้น
6. ชวนชิมเมนูเด็ด อาหารเส้นอาเซียน
7. ชนมจีน สไตล์อาเซียน
8. เรียนรู้ประวัติศาสตร์ผ่านผัดไทย
9. บะหมี่กิ่งสำเร็จรูป
10. กินเส้นให้พอดี

### รูปแบบการจัดนิทรรศการ

การจัดกิจกรรมมีการใช้พื้นที่บริเวณลานสานฝัน, หน้าห้องมินิเธียเตอร์ 1 และ 2 และหน้าห้องสมุดไอที โดยส่วนพื้นที่ลานสานฝันใช้ดำเนินกิจกรรมในฐานะกิจกรรมที่ 1 ฐานกิจกรรมที่ 2 และใช้สำหรับจัดกิจกรรมพิเศษ (TK SPECIAL และ TK FILM ภาพยนตร์เพื่อการศึกษา) ส่วนด้านบนบริเวณหน้าห้องมินิเธียเตอร์ ใช้ดำเนินกิจกรรม 2 ส่วน คือ ฐานกิจกรรม Workshop ทั้ง 2 สัปดาห์ ใช้พื้นที่บริเวณหน้าห้องมินิเธียเตอร์ 1 (ริมราวบันไดขึ้นลงระหว่างลานสานฝันและพื้นที่ด้านบน) และบริเวณหน้าห้องมินิเธียเตอร์ จัดเป็นพื้นที่ Mini Street food และพื้นที่สุดท้ายคือ หน้าห้องสมุดไอที ซึ่งใช้ในการจัดแสดงบะหมี่สำเร็จรูปนานาชาติ เปิดโอกาสให้ผู้ใช้บริการได้เรียนรู้ตามอัธยาศัย โดยแต่ละฐานกิจกรรมมีการวางป้ายนิทรรศการเพื่อการเรียนรู้ (โปสเตอร์) ให้เหมาะสมกับเนื้อหาในแต่ละฐานเพื่อเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง ภาพรวมของงานมีการตกแต่งในบรรยากาศชুমชอยอาหารและ Street food ด้วยบรรยากาศที่ดูสบายตาไม่แน่นจนเกินไป เสริมบรรยากาศการเรียนรู้ให้รู้สึกผ่อนคลาย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 “ทางเข้านิทรรศการและจุดลงทะเบียน” มีการตกแต่งบรรยากาศด้วยไฟราวและธงสามเหลี่ยมตั้งแต่บริเวณทางเข้าพื้นที่อุทยานการเรียนรู้ พื้นที่บริเวณทางเข้าลานสานฝันมีการออกแบบเป็นฉากขนาดใหญ่ นำเสนอรายละเอียดของนิทรรศการพร้อมทั้งตารางกิจกรรม โดยฉากนี้จะหันหน้าต้อนรับผู้ใช้บริการของอุทยานการเรียนรู้ตรงบริเวณทางเข้าลานสานฝันด้านซ้ายมือ สำหรับจุดลงทะเบียนเพื่อเข้าชมนิทรรศการจะอยู่บริเวณทางขึ้นบันไดไปยังห้องมินิเธียเตอร์ 1 และ 2 ตกแต่งเป็นซุ้มขายอาหารประดับประดาด้วยธงสามเหลี่ยม และมีการนำหนังสือที่เกี่ยวข้องกับเมนูเส้นและอาหารของอาเซียนในหลายมิติองค์ความรู้มาจัดแสดง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่สนใจได้หยิบยืมหรือค้นหาข้อมูลเพิ่มเติม นอกจากนี้ยังมีป้ายประชาสัมพันธ์ขนาดใหญ่บริเวณบันไดเลื่อนทางขึ้นสู่อุทยานการเรียนรู้ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดการประชาสัมพันธ์การจัดนิทรรศการแก่ผู้ให้บริการภายในห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลเวิลด์อย่างทั่วถึง



ส่วนที่ 2 “ฐานกิจกรรมที่ 1 : โลกของเส้น World of Noodles” ใช้พื้นที่ซึ่งเชื่อมต่อกับฉากนำเสนอรายละเอียดของนิทรรศการบริเวณทางเข้านิทรรศการ โดยใช้พื้นที่ประมาณ 1 / 4 ของลานสานฝัน ในบรรยากาศที่มีการตกแต่งไปในลักษณะเดียวกันกับภาพรวมของนิทรรศการ คือ โต๊ะสำหรับจัดแสดงตัวอย่างใช้โต๊ะหน้าขาว 2 ตัว ที่ออกแบบเป็นซุ้มขายอาหารวางเป็นรูปร่างตัว L ซึ่งตัวอย่างจัดแสดงจะถูกจัดวางในกล่องไม้และมีป้าย (Caption) บอกชนิดของเส้นกำกับไว้ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยแยกชนิดของเส้นตามกลุ่มของวัตถุดิบที่ใช้ผลิต เช่น ข้าวเจ้า ข้าวสาลี และธัญพืชอื่น ๆ เป็นต้น ซึ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถหยิบจับตัวอย่างจัดแสดงมาดูความแตกต่างได้อย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ในพื้นที่ยังมีโครงสร้างขนาด 120 x 190 เซนติเมตร (กว้าง x ยาว) ที่ออกแบบเป็นเกมกระดาน “กว่าจะมาเป็นเส้น” ซึ่งเชื่อมโยงวัตถุดิบ กระบวนการการแปรรูปวัตถุดิบชนิดต่าง ๆ ให้กลายมาเป็นเส้นที่หลากหลายเพื่อสรุปลงความเข้าใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอีกครั้ง โดยจัดแสดงร่วมกับโปสเตอร์นิทรรศการหมายเลข 1, 2, 3 และ 8 เพื่อให้ความรู้ประกอบการดำเนินกิจกรรม ทั้งนี้ในพื้นที่ยังมี “เครื่องโม่แป้งแบบโบราณ” ที่หาได้ยากในปัจจุบันมาจัดแสดงด้วย



ส่วนที่ 3 “ฐานกิจกรรมที่ 2 : เส้นของโลก Noodles of the World” ใช้พื้นที่ประมาณ 1 / 4 ของลานสานฝัน ต่อเนื่องจากฐานกิจกรรมที่ 1 มีโต๊ะสำหรับจัดแสดงตัวอย่างเมนูอาหารเส้นของ 10 ประเทศอาเซียน ซึ่งออกแบบเป็นซุ้มขายอาหารวางเป็นรูปปร่างตัว L ตั้งรับอยู่ด้านหน้า และพื้นที่สำหรับเล่นเกมอยู่ด้านใน โดยเกมถูกแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ เกมทายภาพปริศนาอาหารเมนูเส้นรสเด็ดของชาวอาเซียนและอาหารเส้นจากนานาชาติ ซึ่งใช้คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊ก (Laptop) เชื่อมต่อสัญญาณเข้ากับจอโทรทัศน์ และเกมทายนิสัยจากการกินเส้น ซึ่งใช้จอคอมพิวเตอร์ทัชสกรีน (Touch Screen Monitor) ในการดำเนินกิจกรรม โดยจัดแสดงร่วมกับโปสเตอร์นิทรรศการหมายเลข 5 - 7 เพื่อให้ความรู้ประกอบการดำเนินกิจกรรม



ส่วนที่ 4 “ฐานกิจกรรมที่ : Workshop” ตั้งอยู่บริเวณหน้าห้องมินิเธียเตอร์ 1 ยาวตลอดราวบันไดสู่ห้องสมุดไอทีและลานสานฝัน ในสัปดาห์ที่ 1 (วันเสาร์ที่ 19 – วันอาทิตย์ที่ 20 สิงหาคม พ.ศ. 2560) เป็น “ฐานกิจกรรมที่ 3 : Workshop Homemade Noodles” และสัปดาห์ที่ 2 (วันเสาร์ที่ 26 – วันอาทิตย์ที่ 27 สิงหาคม พ.ศ. 2560) เป็น “ฐานกิจกรรมที่ 3 : Workshop Cooking Class 101” ทั้ง 2 สัปดาห์ใช้โต๊ะหน้าขาว 3 ตัว จัดเรียงตามยาว เพื่อใช้เป็นพื้นที่ทำกิจกรรมและสะดวกต่อการจัดการ



ส่วนที่ 5 “พื้นที่ Mini Street food” ใช้พื้นที่ด้านหน้าระหว่างห้องมินิเธียเตอร์ 1 และ 2 โดยจัดเป็นซุ้มอาหารเมนูเส้นทั้งควา – หวาน จำนวน 3 ซุ้ม พร้อมจัดเตรียมโต๊ะ-เก้าอี้ไม้ และเบาะ สำหรับนั่งรับประทานอาหาร ในบรรยากาศที่ถูกตกแต่งด้วยธงสามเหลี่ยมและไฟราว



ส่วนที่ 6 “การจัดแสดงบะหมี่สำเร็จรูปนานาชาติ” เป็นพื้นที่ให้ผู้ใช้บริการได้เรียนรู้ตามอัธยาศัย โดยใช้พื้นที่หน้าห้องสมุดไอที โดยมีชุดโครงสร้างไม้เป็นลักษณะบานพับ 3 ส่วน จำนวน 2 ชุด จัดแสดงบะหมี่สำเร็จรูปนานาชาติ ซึ่งมีรสชาติที่หลากหลายและมีเอกลักษณ์เป็นของตัวเอง โดยโครงสร้างถูกจัดวางขนานซ้ายขวาจอโทรทัศน์ซึ่งทำการฉายสื่อวีดิทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับบะหมี่สำเร็จรูปในมิติต่าง ๆ โดยจัดแสดงร่วมกับโปสเตอร์นิทรรศการหมายเลข 9



## เนื้อหาคู่มือประกอบนิทรรศการ

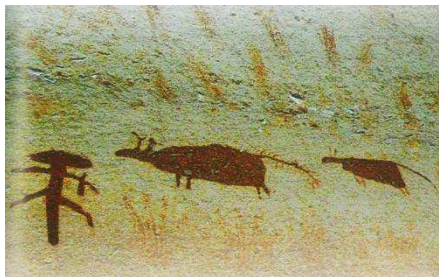
### พิพิธอาเซียน ภาค 7 เส้นเล่าเรื่อง

#### A JOURNEY THROUGH ASEAN PART 7: NOODLES STORY

มนุษย์ไม่ได้บริโภคอาหารเพียงเพื่อความอยู่รอดเพียงอย่างเดียว หากในการบริโภคนั้น มนุษย์ปรารถนาที่จะเสพความรื่นรมย์ในรสชาติอันเลอเลิศของอาหารที่มีรูปร่างอันหลากหลาย และนั่นเป็นที่มาของวัฒนธรรมการกินของชาติต่าง ๆ ที่แตกต่างกันออกไป

#### ข้าว สายใยชีวิต ... เชื่อมโยงวิถีอาเซียน

มองย้อนกลับไปยังจุดเริ่มต้นก่อนจะมาเป็นประชาคมอาเซียนในปัจจุบัน มีสิ่งหนึ่งที่ยึดโยงคนอาเซียนเข้าไว้ด้วยกันนั่นก็คือ “ข้าว” พืชอาหารที่เป็นหัวใจหลักของการดำรงชีวิตของคนในภูมิภาคแห่งนี้



เดิมทีมนุษย์ในยุคหินเก่าอยู่รวมเป็นกลุ่มเล็กๆ ล่าสัตว์และเก็บพืชป่าเป็นอาหารโดยอาศัยอยู่ในถ้ำและเพิงผา แต่หลักฐานในยุคหินใหม่ (ประมาณ 4,000 – 2,000 ปี) จัดว่าเป็นยุคแห่งการปฏิวัติทางการเกษตรของมนุษย์ และนับเป็นจุดเริ่มต้นของวัฒนธรรม โดยวัตถุพยานที่แสดงให้เห็นคือ มนุษย์ยุคนี้รู้จักการตั้งถิ่นฐานเป็นหลักแหล่ง รู้จักการ

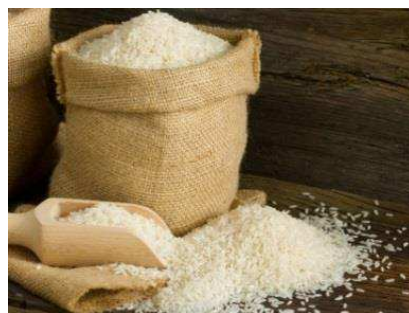
เพาะปลูกข้าวเจ้า ข้าวฟ่าง การทำไร่เลื่อนลอย การสร้างบ้านเรือนด้วยไม้และไม้ไผ่ มีการเลี้ยงควาย หมู และสุนัข รู้จักการจักสาน และรู้จักการประดิษฐ์เครื่องมือเครื่องใช้ชนิดต่าง ๆ

สิ่งหนึ่งที่แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการทางด้านวัฒนธรรมอันก้าวไกล คือการที่มนุษย์ยุคนี้รู้จักการวางระเบียบปฏิบัติในชุมชนให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันภายใต้ประเพณีและคติความเชื่อร่วมกัน เห็นได้จากคติความเชื่อเรื่องจิตวิญญาณหรือพลังชีวิตที่มีอยู่ในธรรมชาติ ที่สำคัญคือความเชื่อในเทพผู้ปกป้องรักษาข้าวให้เจริญงอกงามและอำนวยความอุดมสมบูรณ์ ที่เรียกว่า แม่โพสพ ในคติความเชื่อไทย, เทวีศรี หรือ Dewi Sri ในความเชื่อชาวอินโดนีเซีย และ Po Ino Nogar ในคติความเชื่อเขมร เป็นต้น



## ข้าว ัญญาหารแห่งชีวิต

ข้าวมีสารอาหารที่มีคุณค่า ให้พลังงาน และมีประโยชน์ต่อร่างกาย ในข้าวประกอบไปด้วย คาร์โบไฮเดรตสูงถึง 71-77 เปอร์เซ็นต์ รองลงมาคือโปรตีน 5-8 เปอร์เซ็นต์ และมีวิตามินบี 1 ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา วิตามินบี 2 ช่วยป้องกันโรคปากนกกระจอก นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยแร่ธาตุสำคัญอีกหลายชนิด เช่น เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามิน บี1 วิตามิน บี 2 ข้าวจึงได้รับการยกย่องให้เป็น “ัญญาหารแห่งชีวิต” ที่หล่อเลี้ยงประชากรโลกมาเป็นเวลานานหลายศตวรรษ



## จากข้าว เส้น ... สืบรอยประวัติศาสตร์ผ่านอาหารเส้น

สำหรับชาวเอเชีย ข้าวเป็นพืชเก่าแก่ที่เรารู้จักเพาะปลูกและเก็บเกี่ยวผลผลิตเพื่อนำมาเป็นอาหารไม่ต่ำกว่า 5,000 ปี ต่อมาข้าวได้ถูกนำมาบดละเอียดกลายเป็นผงแป้ง จากนั้นนำไปแปรรูปเป็น “เส้น” เพื่อยืดอายุการเก็บรักษา ก่อนที่พ่อครัวแม่ครัวจะนำไปปรุงแต่งสร้างสรรค์เป็นหลากหลายรายการอาหารเลิศรส จนอาจกล่าวได้ว่า “อาหารเส้น” เป็นอาหารหลักรองจากข้าวเลยทีเดียว



หากเราจะศึกษาความเป็นอยู่ วิธีชีวิตของคนแต่ละภูมิภาคแล้ว สิ่งหนึ่งที่สามารถสะท้อนตัวตนของผู้คนได้เป็นอย่างดีนั้นก็คือเรื่องของ อาหารการกิน โดยเฉพาะ “เส้น” นานาชนิดที่มนุษย์นำข้าวและพืชต่าง ๆ มาแปลงให้กลายเป็นแป้ง ก่อนจะแปรรูปให้กลายเป็นเส้นเพื่อถนอมและยืดอายุการเก็บรักษา ซึ่งเส้นแต่ละชนิดสามารถเล่าเรื่องภูมิปัญญาการปรับเปลี่ยน ปรุงแต่งความหลากหลายของวัตถุดิบธรรมชาติผสมผสานกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วัฒนธรรมต่างถิ่น และการเข้ามาของวัฒนธรรมจากนานาชาติ จนเกิดเป็นเส้นที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว

นอกจากเส้นจะเล่าเรื่องแง่มุมของประวัติศาสตร์สังคมของคนทั้งโลกได้แล้ว เส้นยังถูกนำมาใช้เป็นเครื่องสะท้อนถึงความเชื่อ คุศโลบายในเทศกาลงานบุญประเพณีเพื่อเป็นสื่อศรัทธา เชื่อมความสัมพันธ์ทางสังคม และโอברัดผู้คนเข้าไว้ด้วยความเอื้ออาทร เป็นห่วงเป็นใย ดังนั้นหากเราได้ทำการศึกษา เรียนรู้และเข้าใจเรื่องราวของ “เส้น” ผ่านอาหารการกินที่โดดเด่นมีชื่อเสียงของชาวอาเซียนแล้ว ก็จะทำให้เราก้าวข้ามพรมแดนที่ขีดคั่นเราไว้ สู่การเรียนรู้หนึ่งประชาคมที่มีความหลากหลาย แต่เป็นหนึ่งเดียวกันของคนในภูมิภาคกว่า 650 ล้านคน อันจะช่วยส่งเสริมความเข้าใจอันดีต่อกันระหว่าง



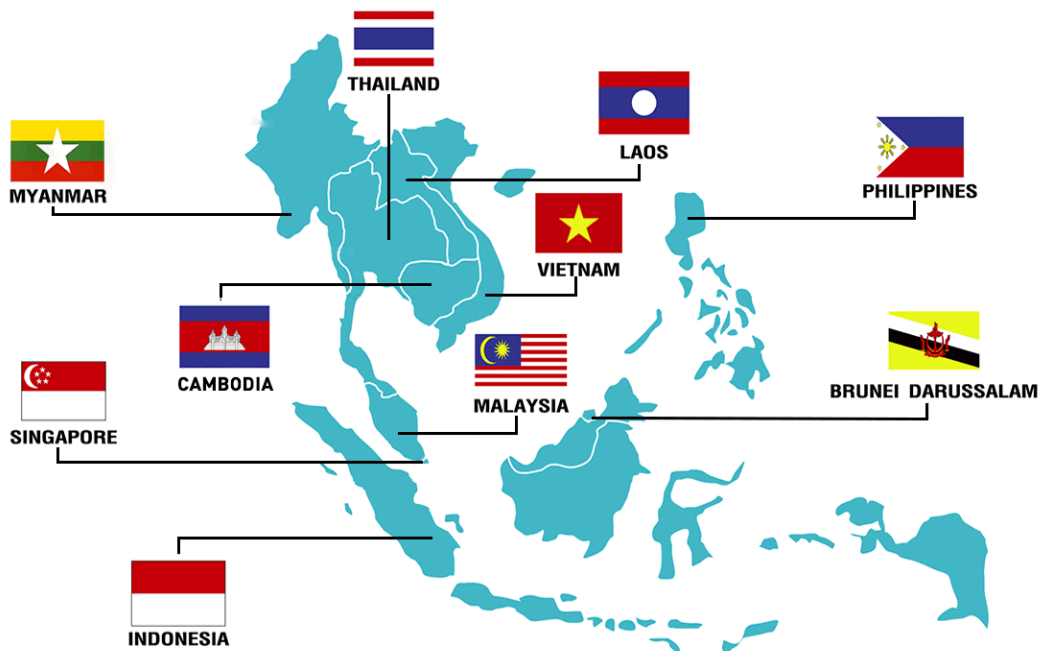
ประเทศสมาชิกอาเซียนทั้ง 10 ประเทศ ผ่านอาหารเส้นที่เชื่อมโยงคนอาเซียนเข้ากับคนทั้งโลกไว้ด้วยกัน

### อาเซียน จุดบรรจบวัฒนธรรมของโลก

เอเชียตะวันออกเฉียงใต้เป็นภูมิภาคหนึ่งที่มีวัฒนธรรมเก่าแก่ตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ และวัฒนธรรมดั้งเดิมนั้นได้มีพัฒนาการผ่านการติดต่อค้าขายและสานสัมพันธ์ระหว่างรัฐ และด้วยสภาพทางภูมิศาสตร์อันดีเยี่ยมของภูมิภาคนี้ทำให้พื้นที่แห่งนี้เป็น “จุดเชื่อมต่อ” จุดแวะพักเส้นทางการค้าที่สำคัญระหว่างซีกโลกตะวันออกและตะวันตก ทำให้เกิดการปรับตัววัฒนธรรมดั้งเดิมพร้อมกับรับวัฒนธรรมต่างถิ่นเข้าไว้ด้วยกัน อันประกอบไปด้วยวัฒนธรรมท้องถิ่นดั้งเดิมของชนเผ่าต่าง ๆ วัฒนธรรมอินเดีย วัฒนธรรมจีน วัฒนธรรมตะวันตก และวัฒนธรรมจากกระบวนการโลกาภิวัตน์ กระทั่งบ่มเพาะเป็น “วัฒนธรรมอาเซียน”



### ภูมิศาสตร์กำหนดวิถี



ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ ได้แก่ พื้นที่บนแผ่นดินใหญ่ เป็นพื้นที่ราบลุ่มระหว่างหุบเขาที่ทอดยาวจากเหนือมาใต้ ที่เหมาะกับการเพาะปลูกทำการเกษตร ประกอบไปด้วย ประเทศเมียนมา, สปป.ลาว, ไทย, กัมพูชา, เวียดนาม และมาเลเซียฝั่งตะวันตก ส่วนพื้นที่

อีกส่วนนั้นมีลักษณะเป็น**หมู่เกาะ** ได้แก่ อินโดนีเซีย มาเลเซียฝั่งตะวันออก สิงคโปร์ ฟิลิปปินส์ และบรูไน ดารุสซาลาม จึงเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมกับการคมนาคมทางเรือและติดต่อซื้อขายกับชนชาติอื่น ๆ

ด้วยพื้นที่รวมถึงกว่า 4.6 ล้านตารางกิโลเมตรและลักษณะทางภูมิศาสตร์ที่แตกต่างกัน จึงก่อให้เกิดวัฒนธรรม ทั้งผู้ที่อยู่อาศัยอยู่ในพื้นที่ราบลุ่มแม่น้ำ พื้นที่ภูเขา และพื้นที่ชายฝั่งทะเล จึงทำให้ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เป็นพื้นที่ที่มีกลุ่มคนและวัฒนธรรมที่หลากหลายตามไปด้วย

## เส้นเล่าเรื่อง

### ย้อนรอยเส้นบะหมี่ 4 พันปี

แม้จะมีการถกเถียงกันถึงจุดกำเนิดของเส้นบนโลกว่าถือกำเนิดที่ใดกันแน่ เพราะทั้งจีน ตะวันออกกลาง และยุโรปต่างก็อ้างสิทธิ์ดังกล่าว แต่ในปี ค.ศ.2005 (พ.ศ. 2548) ได้มีการ**ขุดค้นพบหลักฐานเส้นบะหมี่ที่เก่าแก่ที่สุดในโลก มีอายุกว่า 4,000 ปี** ในภาชนะดินเผาที่แหล่งโบราณคดีลาเจียริมแม่น้ำเหลือง ในเมืองชิงไห่ ทางตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศจีน โดยเส้นบะหมี่เนื้อบางและละเอียดนี้มีลักษณะเหมือน "ลาเมี่ยน" ซึ่งทำจากการดึงแบ่งให้เป็นเส้นด้วยมือซึ่งยังคงมีเทคนิคนี้สืบมาจนถึงปัจจุบัน และจากหลักฐานดังกล่าว ทำให้เรารู้ว่าจากดินแดนมังกรแห่งนี้ที่ทำให้เส้นได้ถูกส่งต่อไปยังดินแดนต่าง ๆ ทั่วทุกมุมโลก



### เส้นของจีน

หลักฐานทางประวัติศาสตร์ของอาหารเส้นในจีน ได้ถูกบันทึกไว้ในสมัยราชวงศ์ฮั่นตะวันออก (200 ปีก่อนคริสตกาล – ค.ศ. 200) อ้างอิงถึงการเรียนรู้วิธีการแปรรูปเมล็ดธัญพืชให้กลายเป็นแป้งเพื่อเสริมความงามและประกอบอาหารจากดินแดนเอเชียกลาง

แต่เดิมอาหารเส้นเป็นอาหารชั้นสูงสำหรับในวังเท่านั้น ภายหลังมีการตั้งโรงโม่ขึ้นในช่วงราชวงศ์ซ่ง (ค.ศ. 960 – ค.ศ. 1279) จึงเริ่มมีการเปิดขายอาหารประเภทเส้นแก่ประชาชนทั่วไป ชาวจีนที่อาศัยอยู่ตอนเหนือซึ่งมีอากาศหนาวเหมาะแก่การปลูกข้าวสาลีจึงนิยมเส้นจากแป้งสาลี ขณะที่เส้นจากแป้งข้าวเจ้าจะพบทางตอนใต้ของจีนที่มีอุณหภูมิสูงกว่า ในบางพื้นที่ชาวจีนยังนิยมทานอาหารเส้นมากกว่าทานข้าว เพราะมีราคาถูกกว่าและใช้เวลาปรุงไวกว่า

## เส้นทางสายไหม ... เส้นทางการค้า เชื่อมโยงวัฒนธรรม

**เส้นทางสายไหม (Silk Road)** เป็นเส้นทางการค้าและวัฒนธรรมที่เชื่อมระหว่างโลกตะวันตกและโลกตะวันออก โดยการโยงพ่อค้าวาณิช ผู้แสวงบุญ นักบวช ทหาร ชนเร่ร่อน และผู้อาศัยในเมือง จากจีนและอินเดียไปยังทะเลเมดิเตอร์เรเนียนระยะเวลากว่าพันปี

การค้าบนเส้นทางสายไหมเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาของอารยธรรมจีน อนุทวีปอินเดีย เปอร์เซีย ทวีปยุโรป และคาบสมุทรอาหรับ เกิดการแลกเปลี่ยนทางการเมืองและเศรษฐกิจทางไกลระหว่างอารยธรรม แม้ผ้าไหมจะเป็นสินค้าหลักจากจีน แต่ก็มีการค้าสินค้าอื่นจำนวนมาก และศาสนาปรัชญาหลายความเชื่อและเทคโนโลยีต่าง ๆ มาตามเส้นทางสายไหมเช่นกัน

การค้าขายของจีนนั้น ไม่เพียงนำสินค้าไปจำหน่ายเท่านั้น แต่ยังคงนำ “วัฒนธรรมอาหาร” ติดไปเผยแพร่ด้วย ดังนั้น เส้นทางสายไหม ทั้งทางบก และทางทะเล ยังเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้อาหารเส้นได้ถูกเผยแพร่ไปยังดินแดนต่าง ๆ ทั่วโลก



## เส้นทางสายไหมทางบก และทางทะเล

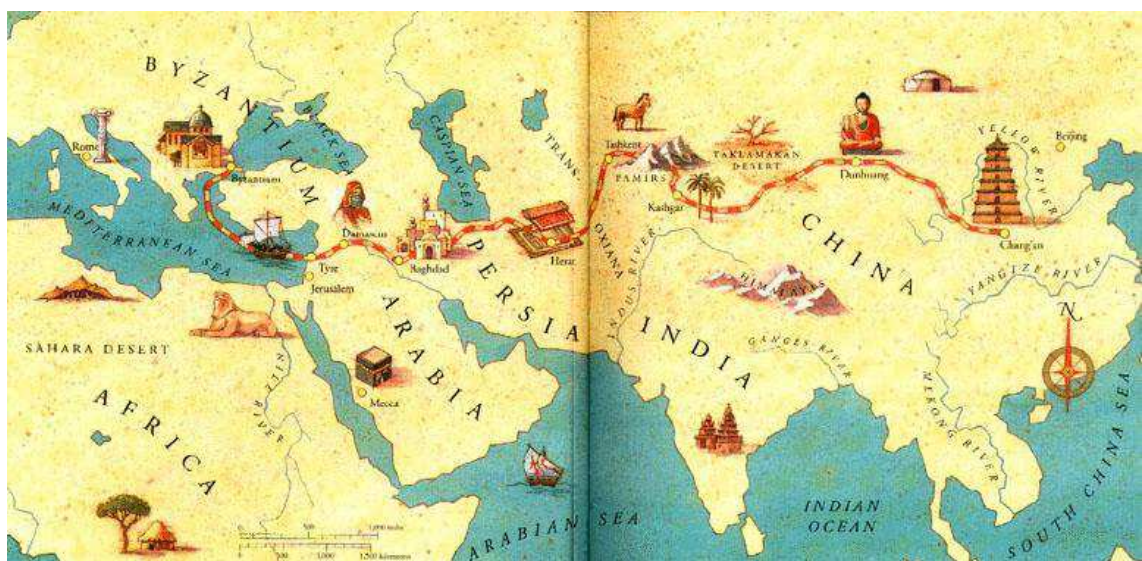
เส้นทางสายไหมที่ผู้คนกล่าวถึงบ่อย ๆ นั้น หมายถึงเส้นทางบกที่ จางเชียน (Zhang Qian) ซึ่งเป็นหัวหน้าคณะทูตและการสำรวจของผู้แทนทางการทูตจักรวรรดิจีนในสมัยราชวงศ์ฮั่น ได้ทำการสำรวจและบันทึกไว้ เริ่มต้นจากเมืองฉางอานทางทิศตะวันออกจนถึงกรุงโรมทางทิศตะวันตก เส้นทางบกสายนี้มีเส้นทางแยกสาขาเป็นสองสายไปทางทิศใต้และทางทิศเหนือ เส้นทางทิศใต้จากเมืองตุนหวงไปสู่ทางตะวันตกโดยออกทางด่านหยางกวน ผ่านภูเขาคุนหลุนและเทือกเขาซงหลิน ไปถึงดำเยื่อ (แถวซินเจียงและภาคตะวันออกเฉียงเหนือของอัฟกานิสถานในปัจจุบัน) อันซี (อิหร่านในปัจจุบัน) เถียวซื่อ (คาบสมุทรอาหรับปัจจุบัน) ซึ่งอยู่ทางตะวันตก สุดท้ายไปถึงอาณาจักรโรมัน

ส่วนเส้นทางทิศเหนือจากเมืองตุนหวงไปสู่ทางตะวันตกโดยออกด่านอวี๋เหมินกวน ผ่านเทือกเขา ด่านใต้ของภูเขาเทียนชานและเทือกเขาซงหลิน ผ่านต้าหว่าน คางจวี (อยู่ในเขตเอเชียกลางของรัสเซีย) แล้วไปยังทิศตะวันตกเฉียงใต้ สุดท้ายรวมกันกับเส้นทางทิศใต้ เส้นทางสองสายนี้เรียกว่า **“เส้นทางสายไหมทางบก”**

นอกจากนี้ ยังมีเส้นทางสายไหมอีกสองสายซึ่งน้อยคนจะทราบ สายหนึ่งคือ **“เส้นทางสายไหม ทิศตะวันตกเฉียงใต้”** เริ่มจากมณฑลเสฉวนผ่านมณฑลยูนนานและแม่น้ำอิรวดี จนถึงจังหวัดหม่องกงใน ภาคเหนือของพม่า ผ่านแม่น้ำซินด์วิน ไปถึงมอฮาร์ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของอินเดีย ต่อจากนั้น เลียบแม่น้ำคงคาไปถึงภาคตะวันตกเฉียงเหนือของอินเดีย และไปถึงที่ราบสูงอิหร่าน เส้นทางสายไหมสาย นี้มีประวัติยาวนานกว่าเส้นทางสายไหมทางบก เมื่อปี ค.ศ. 1986 นักโบราณคดีได้พบซากอารยธรรมชาน ซิงตุยที่เมืองกว่างอัน มณฑลเสฉวน ซึ่งห่างจากปัจจุบันประมาณสามพันกว่าปี ได้ขุดพบโบราณวัตถุ จำนวนหนึ่งที่มีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมเอเชียตะวันตกและกรีซ

เส้นทางสายไหมอีกสายหนึ่งคือ **“เส้นทางสายไหมทางทะเล”** เกิดขึ้นในสมัยราชวงศ์ซ่งของจีน โดยเริ่มต้นล่องเรือจากนครกวางโจวผ่านช่องแคบหม่านล่าเจีย (ช่องแคบมะละกาในปัจจุบัน) ไปถึงลังกา (ศรีลังกาในปัจจุบัน) อินเดีย และแอฟริกาตะวันออก

**“เส้นทางสายไหมทางทะเล”** ได้เชื่อมจีนกับประเทศอารยธรรมที่สำคัญและแหล่งกำเนิด วัฒนธรรมของโลก ได้ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนทางเศรษฐกิจและวัฒนธรรมในเขตเหล่านี้ ซึ่งได้ชื่อว่าเป็น **“เส้นทางแลกเปลี่ยนระหว่างตะวันออกกับตะวันตก”** เอกสารด้านประวัติศาสตร์ระบุว่า สมัยนั้นมาร์โค โปโลก็ได้เดินทางมาถึงจีนโดยผ่าน **“เส้นทางสายไหมทางทะเล”** ตอนกลับประเทศ เขาได้ลงเรือที่เมือง เฉวียนโจวของมณฑลฮกเกี้ยนของจีนกลับถึงเวนิส ซึ่งเป็นบ้านเกิดของเขาโดยผ่านเส้นทางสายนี้ เหมือนกัน



## โลกของเส้น



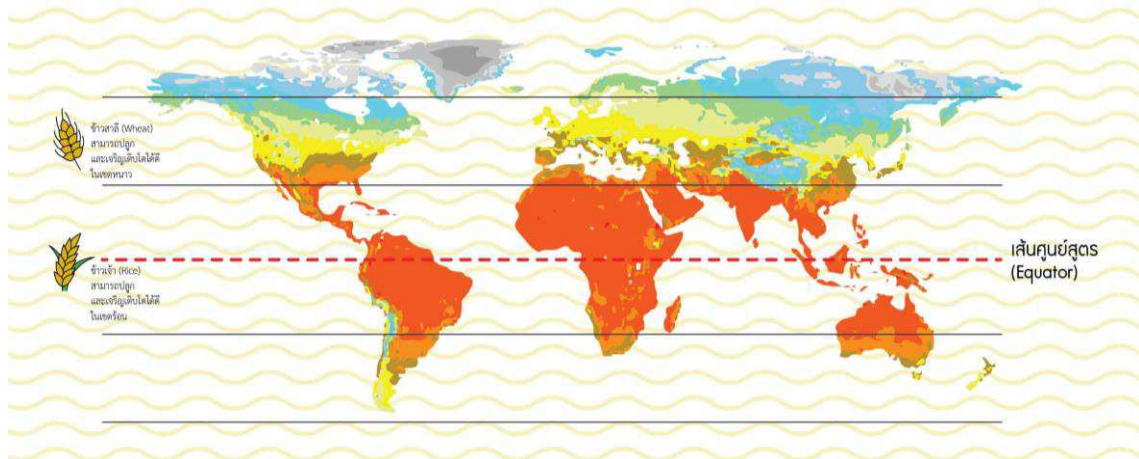
เมื่อประมาณ 12,000 ปีที่แล้ว มนุษย์ในหลากหลายพื้นที่ทั่วโลกทยอยลงหลักปักฐาน แล้วเปลี่ยนวิถีชีวิตจากการล่าสัตว์มาเป็นเกษตรกร ที่เลี้ยงสัตว์และปลูกธัญพืชต่าง ๆ โดยเฉพาะข้าวเพื่อกินเป็นอาหาร แต่ด้วยความไม่แน่นอนของภูมิอากาศทำให้ปริมาณผลผลิตที่ได้ไม่สม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้เข้าสู่ภาวะขาดแคลนอาหาร มนุษย์ได้มีการนำข้าวชนิดต่างๆ ที่เหลือเก็บมา “โม่เป็นแป้ง” เพื่อยืดอายุแล้วนำแป้งนั้นไปเป็นวัตถุดิบในการแปรรูปเป็นอาหารหลากหลายชนิด...และนี่คือต้นกำเนิดของการเกิด “อาหารเส้น”



ด้วยสภาพภูมิอากาศและสภาพภูมิประเทศของพื้นที่ต่างๆในโลกมีความแตกต่างกัน ชนิดของข้าวที่สามารถปลูกและเจริญเติบโตได้นั้นก็จะแตกต่างกันไปด้วย ข้าวสาลีปลูกได้ดีในพื้นที่อากาศเย็นอย่างโซนยุโรป หรือประเทศจีนทางตอนเหนือ ทำให้พื้นที่บริเวณนี้มีการแปรรูปแป้งสาลีเป็นเส้นแบบต่างๆ ทั้งเส้นพาสต้าของ

อิตาลี หรือเส้นบะหมี่ของจีน ซึ่งเป็นเส้นที่มีความโดดเด่นในเรื่องของความเหนียวนุ่มและยืดหยุ่น

ซึ่งต่างจากข้าวเจ้าที่เติบโตได้ดีในเขตร้อนหรือเขตอบอุ่นที่มีน้ำเพียงพอ อย่างโซนเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ประเทศจีนตอนล่าง ที่มีการแปรรูปแป้งข้าวเจ้ามาเป็นเส้นก๋วยเตี๋ยวที่มีขนาดแตกต่างกัน หรือเส้นขนมจีน เป็นต้น

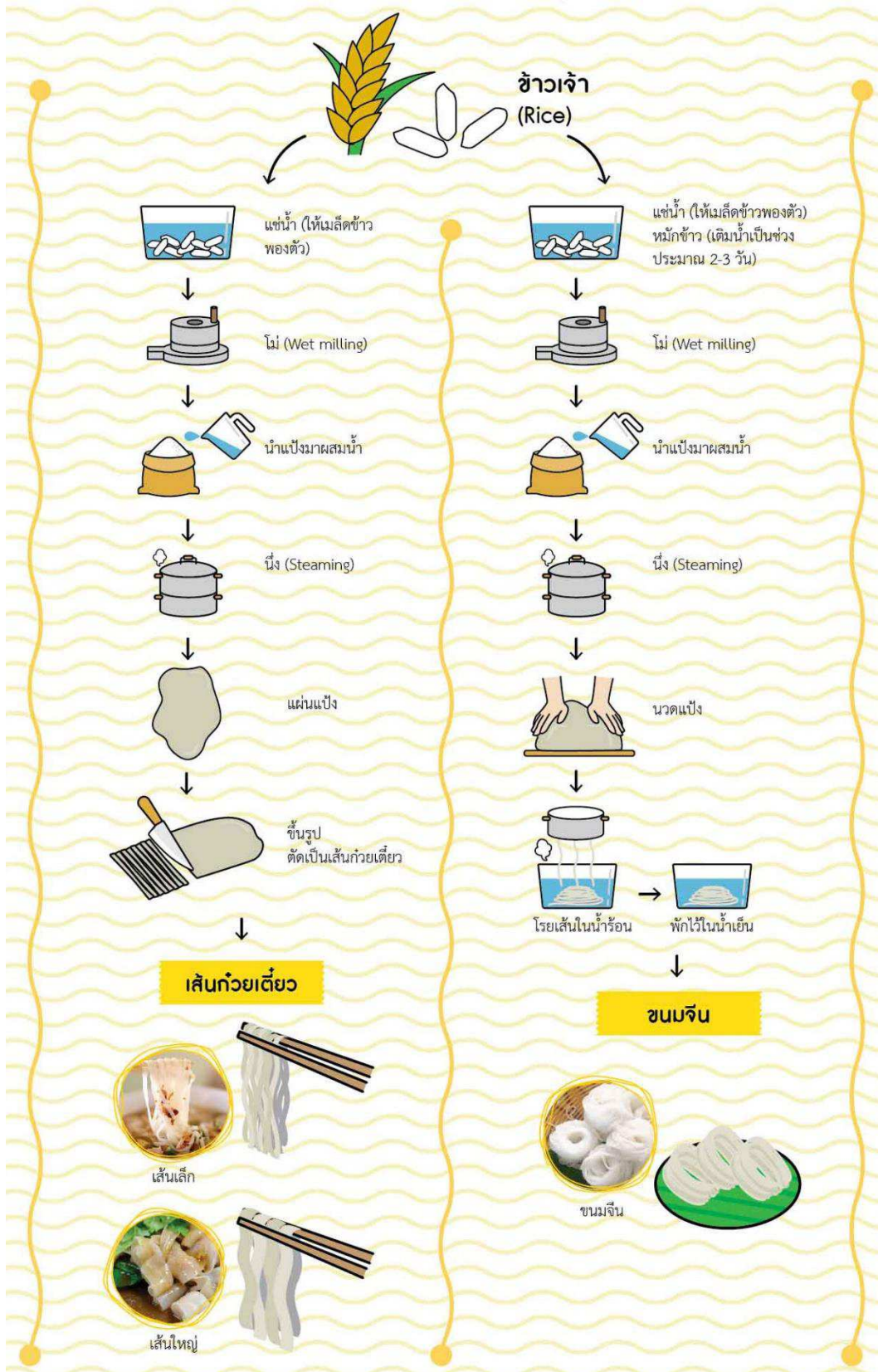


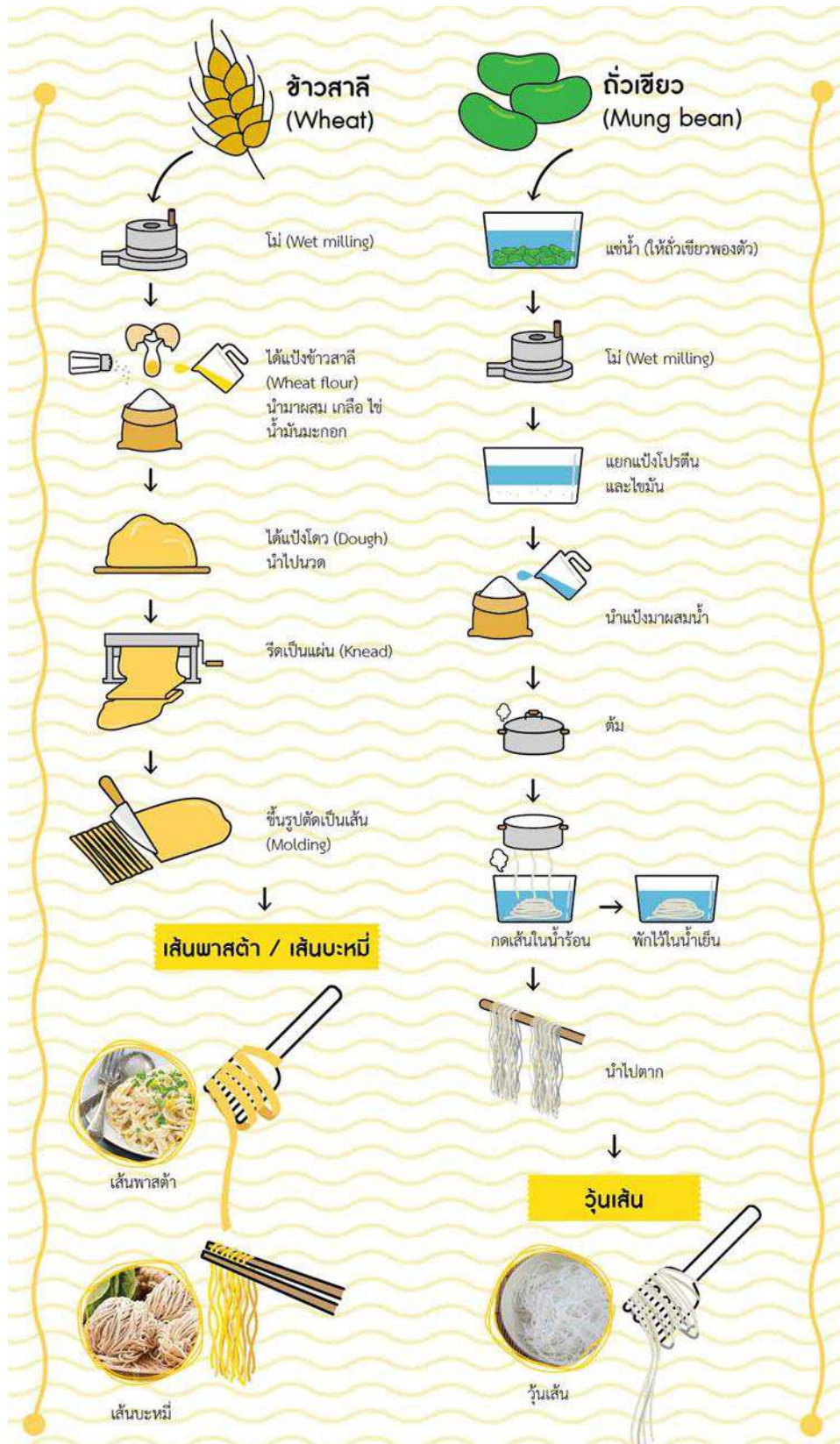
นอกจากข้าวแล้วมนุษย์ยังรังสรรค์อาหารเส้นได้  
จากพืชหลากหลายชนิด เกิดเป็นเส้นอีกมากมายหลาย  
รูปแบบ เกิดเป็นวัฒนธรรมอาหารเส้น ที่ถูกต่อยอดเป็น  
เมนูอาหารมากมาย และยังถูกพัฒนาต่อไปอย่างไม่มีที่  
สิ้นสุด



## กว่าจะเป็นเส้น

“เส้น” เกิดจากความต้องการยืดอายุวัตถุดิบอย่างข้าว ถั่ว หัวบุก หัวมันให้สามารถเก็บไว้กินได้นานขึ้น โดยการนำมาทำให้กลายเป็นแป้ง แล้วนำแป้งที่ได้ไปเข้ากระบวนการที่แตกต่างกัน จนเกิดเป็น “เส้น” ที่มีรูปร่างหน้าตาที่หลากหลาย มีรสชาติที่แตกต่างกันอย่างที่เห็นอยู่ทั่วไปในปัจจุบัน







## กินเส้นรอบโลก

การที่ “วัฒนธรรมการกินเส้น” ปรากฏอยู่ในหลายพื้นที่ทั่วโลก เส้นจึงมีชื่อเรียกที่ใช้เรียกขานแตกต่างกันไป แต่หากพิจารณาจากวัตถุดิบและวิธีการทำเส้นแล้ว นานาเส้นต่างมีความคล้ายคลึง

### ตัวอย่างเส้นจากทั่วโลก



เส้นข้าวเจ้า (Rice Noodle)



ข้าวเจ้า (Rice)



เส้นใหญ่ (Wide Rice Noodles)  
(มาเลเซียและสิงคโปร์  
เรียกว่า กวาเตี้ยว (Kway Teow))



เส้นเล็ก (Rice Noodles)  
(มาเลเซียและสิงคโปร์  
เรียกว่า เทอเฟิน (Ho Fun))



เส้นหมี่ (Rice Vermicelli)  
(มาเลเซียและสิงคโปร์ เรียกว่า  
หมี่หูน (Mee Hoon))



เส้นจันท์  
(‘Sen Jan’ Rice Noodles)  
(คนไทยพัฒนาขึ้นมาเป็นเส้นของ  
ตัวเอง ใช้ทำผัดไทย)



ขนมจีน  
(Khanom Chin)  
(เส้นจากแป้งข้าวเจ้าถือเป็น  
วัฒนธรรมร่วมในอาเซียน)



เส้นโคราช  
(‘Korat’ Rice Noodles)  
(ลักษณะคล้ายเส้นเล็กแต่มีความกว้าง  
เส้นมากกว่า ใช้ทำผัดหมี่โคราช)



**เส้นเฟอ (Pho)**  
(คนเวียดนามพัฒนาขึ้นในช่วงภาวะ  
สงคราม ใช้ทำเฟอรับประทาน)



**เส้นกวยจั๊บ (Paste of Rice Noodles  
/ Chinese Roll Noodles)**  
(ผลิตจากแป้งข้าวเจ้าโดยเน้น  
ส่วนปลายข้าว)



**เส้นกวยจั๊บญวน (Rice Stick  
(Vietnamese Style))**  
(ผลิตจากแป้งข้าวเจ้าเป็นหลัก ผสมแป้ง  
มันหรือแป้งข้าวเหนียวเป็น



**เส้นข้าวสาลี (Wheat Noodle)**



ข้าวสาลี (Wheat)

### บะหมี่ Egg Noodles)

ลาเมียน (Lamian) (จีน), ราเมง (Ramen) (ญี่ปุ่น), รามยอน (Ramyon) (เกาหลี), เล็งเหมิน (Lengmen) (ตะวันออกกลาง), บักหมี่ (Bakmi) (อินโดนีเซีย) เส้นทั้งหมดนี้พัฒนามาจากเส้นลาเมียน เส้นที่ผลิตจากวัตถุดิบหลัก คือ แป้งสาลี ไข่ และเกลือ ของจีน โดยคนไทยเรียกรวม ๆ ว่า เส้นบะหมี่



**บะหมี่แบบแบน  
(Wide Egg Noodles)**



**แผ่นเกี๊ยว (Wonton Sheet)**



**บะหมี่หยก (Jade Noodles)**  
(เส้นบะหมี่ที่ผสมใบคะน้าเป็นวัตถุดิบ  
ทำให้ได้เส้นสีเขียว)



**อุด้ง (Udon) (ญี่ปุ่น)**  
(เส้นอ้วนกลมเหมาะกับการ  
รับประทานกับน้ำซุปร้อน ๆ)



**โซเมง (Somen) (ญี่ปุ่น)**  
(เส้นกลมเรียวยาวเล็ก เส้นรอบวง  
ห้ามเกิน 1.3 มิลลิเมตร)



**คิชิเมง (Kishimen) (ญี่ปุ่น)**  
(เส้นหน้าตาคล้ายอุด้ง ถูกรีดจนแบน)



### พาสต้า (Pasta) (อิตาลี)

เส้นจากข้าวสาลีและไข่เช่นเดียวกับบะหมี่ มีชื่อเรียกแตกต่างกัน  
ออกไปตามรูปลักษณ์ของเส้น เช่น



**สปาเก็ตตี**  
(Spaghetti)



**เฟตตูชีเน่**  
(Fettucine)



**มักกะโรนี**  
(Macaroni)



**เพนเน่**  
(Penne)



**ลาซันญา**  
(Lasagna)



**เส้นถั่วเขียว (Mung Bean Noodle)**



**แป้งถั่วเขียว (Mung Bean Flour)**



**วุ้นเส้น (Glass Noodles)**



**เส้นเชียงฮៃ (Mung Bean Sheets)**

**เส้นบุก (Konjac Noodles)**



**ผงบุก (Konjac Flour)**



**เส้นบุก / ชิระตะกิ (Konjac Noodles / Shirataki)**

**เส้นบัควีท (Buckwheat Noodles)**



**แป้งเมล็ดบัควีท (Buckwheat Flour)**



**โซบะ (Soba) (ญี่ปุ่น)**  
(เส้นสีเขียวอมเทา ใช้แป้งสาลีเป็นส่วนผสมเล็กน้อยเพื่อเพิ่มความหนืดของเส้น)



**มักุกุซุ (Mak Guksu) (เกาหลี)**  
(มีรสชาติเบาและมีความหนืดกว่าเส้นโซบะ)

## เส้นลูกโอ๊ก (Acorn Noodles)



โทโทริ กุกซู  
(Dotori Guksu)



แป้งลูกโอ๊ก (Acorn Flour)

## อร่อยรอบโลกกับเมนูเส้น

### จางจังมยอน (Chajangmyun) : เกาหลี (Korea)

บะหมี่ดำเกาหลีที่คนไทยเรียกจนติดปากว่า “จางจังเมียน” จริง ๆ แล้วไม่ใช่อาหารของเกาหลีแต่เดิม แต่เป็นอาหารทางตอนเหนือของชาวจีน เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในเกาหลี และมีให้เห็นในหนังเกาหลีเกือบทุกเรื่อง โดยรับประทานกับซอสถั่วดำเข้มข้นที่เรียกว่า “จางจัง” คู่กับแตงกวาหั่นเป็นเส้นแช่เย็นเนื้อกรอบ เพิ่มความสดชื่นและแก้เลี่ยนได้เป็นอย่างดี



### โซบะ (Soba) : ญี่ปุ่น (Japan)

เมนูบะหมี่แบบดั้งเดิมของญี่ปุ่น ทำมาจากแป้งบัควีท (Buckwheat Flour) ผสมน้ำ นวดแล้วตัดจนได้เส้นที่มีลักษณะคล้ายเส้นเฟตตูชินี (Fettucine) ของอิตาลี สีเขียวอมน้ำตาล โซบะที่ผลิตจากบัควีทล้วนเรียกว่า “จูวารี โซบะ” มีคุณภาพทางอาหารสูงและมีราคาแพง คนญี่ปุ่นนิยมกินโซบะแบบเย็น (ซารุโซบะ) ในฤดูร้อน ด้วยการคิบบเส้นจุ่มลงในน้ำซอสโชยุที่ปรุงจากสาหร่ายปลาแห้ง ซอสถั่วเหลือง และเต้าเจี้ยวเท่านั้น บางแห่งอาจใส่ต้นหอมหั่นฝอย วาซาบิ และไซนักระทาสดเพื่อเพิ่มรสชาติและรสสัมผัส แต่ก็สามารถเสิร์ฟในซุขช่วงฤดูหนาวไม่ต่างจากอุด้งหรือราเม็งได้เช่นกัน



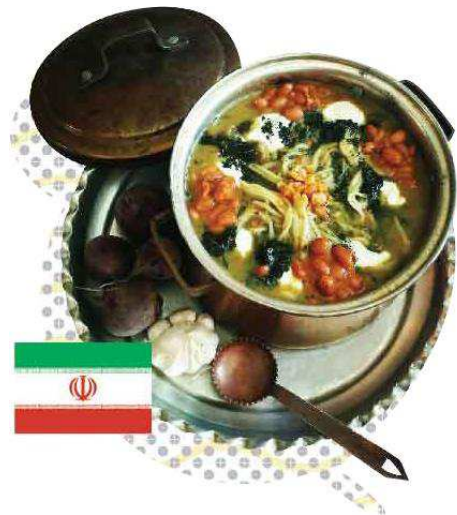
### ทุกปา (Thukpa) : เขตปกครองตนเองทิเบต (Tibet Autonomous Region)

เป็นก๋วยเตี๋ยวน้ำที่นิยมในทิเบตและประเทศใกล้เคียง เช่น เนปาล ภูฏาน หรือแม้กระทั่งอินเดีย โดยได้รับอิทธิพลมาจากประเทศจีน เส้นที่ใช้มาจากแป้งข้าวบาร์เลย์ (แถบทิเบตมีการปลูกข้าวบาร์เลย์กันมาก) มีลักษณะคล้ายเส้นบะหมี่ ส่วนประกอบอื่น ๆ จะเป็นเนื้อสัตว์ในพื้นที่ เช่น จามรี แพะ และไก่ ซึ่งนิยมรับประทานในซุบน้ำข้น หรือใส่ผักเพียงอย่างเดียว ซึ่งนิยมรับประทานในซุบน้ำใส โดยใช้เครื่องเทศในการปรุงรสและดับกลิ่นสาบของเนื้อ เช่น มาซาลา (Masala) ยี่หระ เมล็ดผักชี ผงขมิ้น เป็นต้น การรับประทานทุกปาจะไม่มีเครื่องปรุงรสเพิ่มเติม แต่จะอาศัยรสชาติจากเครื่องเทศที่ใส่ลงไปอยู่แล้ว



### บะหมี่เปอร์เซีย (Ash Reshteh) : อิหร่าน (Iran)

อาหารพื้นเมืองของอิหร่านที่หารับประทานได้ตั้งแต่ร้านอาหารธรรมดาจนถึงระดับห้องอาหารในโรงแรม ใช้เส้นที่เรียกว่า “เรชเทห์ (Reshteh)” รับประทานในน้ำซุบบแบบมังสวิรัตินี้มีลักษณะเป็นซूपข้นเรียกว่า “มินเนสโตรเน่ (Minestrone)” ที่ประกอบด้วยพืชผักสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ขมิ้น ผักขม และถั่วลันเตา รวมถึงเครื่องเทศที่ให้กลิ่นเช่น สะระแหน่ หอม กระเทียม โรยหน้าด้วยผักชีฝรั่ง ชาวอิหร่านเชื่อกันว่าอาหารจานนี้จะทำให้เกิดโชคและความสำเร็จ จึงเป็นอีกหนึ่งเมนูที่ชาวอิหร่านนิยมรับประทานในช่วงเทศกาลปีใหม่ของชาวเปอร์เซียที่เรียกว่า “โนรูซ (Norooz)”



### เฟตตูชีเนอัลเฟรโด (Fettuccine alfredo) : อิตาลี (Italy)

จุดเด่นของเมนูเส้นอิตาลีนั้นคือความหลากหลายของเส้นที่สามารถนำมาสร้างสรรค์เมนูได้หลากหลายแบบไม่มีเบื่อเลยทีเดียว เฟตตูชีเนอัลเฟรโด (Fettuccine alfredo) เป็นอีกเมนูซึ่งเป็นที่นิยมของชาวอิตาลี ใช้ “ซอสครีม” เรียกว่า “ซอสอัลเฟรโด (Alfredo)” ซึ่งเป็นซอสที่มีส่วนผสมของครีมและชีสพาร์เมซาน (Parmesan) โดยใช้วิธีการทำซอสให้เสร็จก่อนนำมาผัดรวมกับเส้น “เฟตตูชีเน (Fettuccine)” ที่ทำการต้มสุกแล้ว อาจเพิ่มเนื้อสัตว์หรือเห็ดแชมปิญองลงไปผัดร่วมด้วยตามชอบ หรือเพิ่มชีสพาร์เมซาน ตอนร้อน ๆ ได้เลย



### ผัดสปาเกตตี้เปรู (Tallarín Saltado) : เปรู (Peru)

เมนูที่ได้รับอิทธิพลจากอาหารจีน แต่ใช้เส้นสโตร์อิตาเลียนอย่าง “สปาเกตตี้ (Spaghetti)” หรือ “ลิงกวิน (Linguine)” เป็นวัตถุดิบ นำมาผัดกับเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ตามต้องการ และทำการคั่วบนกระทะไฟแรงตามวิธีผัดแบบจีน ส่วนผสมมักประกอบด้วย มะเขือเทศ หัวหอม กระเทียม ชিং และโปรยไวน์ขาวลงไปนิดหน่อย ประูรสด้วยเกลือและพริกไทย ก่อนโรยหน้าด้วย ต้นหอมหั่นท่อนและผักชีฝรั่งสับ เป็นเมนูที่สามารถหารับประทานได้ทั่วไปในท้องอาหารจีนกวางตุ้ง ซึ่งมีอยู่มากมายในกรุงลิมา เมืองหลวงของประเทศเปรู



### ก๋วยเตี๋ยวน้ำฮาวาย (Saimin) : รัฐฮาวาย (Hawaii)

เมนูบะหมี่ไข่น้ำซุปใสสโตร์ญี่ปุ่น มีลักษณะผสมระหว่างราเม็งสโตร์ญี่ปุ่นกับบะหมี่ของจีน แท้จริงแล้ว Saimin เป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลมาจากผู้อพยพชาวญี่ปุ่นและจีนที่ลี้ภัยมาฮาวายในช่วงปี ค.ศ. 1800 แต่ได้รับการพัฒนารสชาติให้มีเอกลักษณ์เฉพาะ ถูกปากทั้งคนท้องถิ่นและนักท่องเที่ยว เมนูนี้ได้รับความนิยมถึงขนาดที่ร้านเบอร์เกอร์แฟรนไชส์ชื่อดังอย่างแมคโดนัลด์ที่ฮาวายต้องมีเมนูนี้ไว้ให้บริการ



### ฟิเดว่า (Fideuà) : สเปน (Spain)

เป็นเมนูที่มีพื้นเพมาจากเมืองชายฝั่งของสเปนอย่างบาเลนเซีย (Valencia) มีความคล้ายคลึงกับข้าวผัดสเปน (Paella) ซึ่งเป็นเมนูที่มีชื่อเสียงมากที่สุดของประเทศสเปน แต่ใช้วัตถุดิบหลักเป็นเส้นพาสต้าที่มีลักษณะกลวงแทนข้าว และสัตว์ทะเล เช่น หมึก กุ้ง และหอย เป็นต้น ทำการปรุงรสด้วยพริกแดง หัวหอมใหญ่ มะเขือเทศ กระเทียม ผักชีฝรั่ง เกลือ และพริกไทย นอกจากนี้ยังมีการทำเส้นดำ (Fideuà negra) โดยการใส่น้ำหมึกจากหมึกเพื่อให้มีสีดำ เพื่อช่วยดึงรสชาติของเนื้ออาหารทะเลได้มากยิ่งขึ้น



## ชวนชิมเมนูเด็ด อาหารเส้นอาเซียน

อาหารนั้นเป็นสิ่งมหัศจรรย์ เพราะอาหารสามารถบอกได้ถึงภูมิหลังชาติพันธุ์ของเรา เพราะอาหารนั้นเกิดจากการหล่อหลอมวัฒนธรรมดั้งเดิมและวัฒนธรรมต่างถิ่นเข้าไว้เป็นหนึ่งเดียวอย่างกลมกลืน

### บรูไน ดารุสซาลาม (Brunei Darussalam)

#### โคโล หมี่ (Kolo mee)

บรูไน ประเทศมุสลิมขนาดเล็กที่มีประชากรเพียง 4 แสนคน มีวิถีวัฒนธรรมความเป็นอยู่คล้ายคลึงกับอินโดนีเซีย และมาเลเซีย ถึงจะมีประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม แต่ก็มีชาวจีนโพ้นทะเลจำนวนหนึ่งที่ย้ายถิ่นฐานมาตั้งรกรากที่บรูไนจำนวนไม่น้อย ทำให้วัฒนธรรมอาหารจีนได้ถูกเข้ามาผสมผสานเป็นส่วนหนึ่งของบรูไนด้วยเช่นกัน เราสามารถพบร้านอาหารจีนที่โดดเด่นเรื่องรสชาติ และเต็มไปด้วยเมนูอาหารเส้นขึ้นชื่อมากมาย เช่น โคโล หมี่ (Kolo mee) บะหมี่หมูสับแห้งที่ถูกปากถูกลิ้นคนไทยอย่างแน่นอน



### กัมพูชา (Cambodia)

#### นมบันจิก ชัมลอร์ชแมร์ (Num Banh Chok)

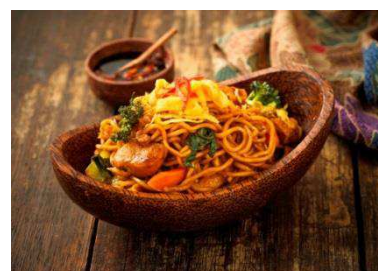
ชาวอาเซียนนั้นอยู่ในวัฒนธรรมข้าว การกินข้าว และผลผลิตจากข้าวเช่นขนมจีนนี้ก็ปรากฏทั่วไปในภูมิภาค ส่วนไทยนั้นรับขนมจีนมาจากชาวมอญโดยชาวมอญเรียกขนมจีนว่า “คะนอมจีน” ส่วนนมบันจิก ชัมลอร์ชแมร์ หรือ ขนมจีนน้ำยาเขมรนั้น มีลักษณะคล้ายขนมจีนน้ำยาของไทย ซึ่งตัวน้ำยานี้สามารถทำได้สองแบบคือ น้ำยากะทิ และน้ำยาไมใส่กะทิ คล้ายน้ำยาป่าของไทย โดยจะทำการหาบขาย หรือตั้งแผงขายตามตลาดแบบบ้านเรา และเป็นอาหารที่มักทำกันในเทศกาลงานบุญต่าง ๆ



### อินโดนีเซีย (Indonesia)

#### หมี่โกเร็ง (Mie Goreng)

หมี่โกเร็ง หมายถึง หมี่ผัด เป็นอาหารจานเดียวของอินโดนีเซียที่ได้รับความนิยมไปถึงมาเลเซียและสิงคโปร์ ต้นตำรับ





ของหมี่โกเร็งนั้นคือการดัดแปลงหมี่ผัดแบบจีนที่เรียกว่า “**เฉาเมี่ยน**” โดยชาวจีนที่อพยพย้ายถิ่นฐานมาอยู่ในอินโดนีเซีย แต่ดัดแปลงใช้วัตถุดิบที่มีในอินโดนีเซียมาผสมผสานกลายเป็นหมี่ผัดที่เลิศรสและแพร่หลายจนถึงกับมีหมี่โกเร็งกึ่งสำเร็จรูปจำหน่าย

## สปป.ลาว (Laos)

### ข้าวซอยหลวงพระบาง (Luang Prabang Khao Soi Noodles)

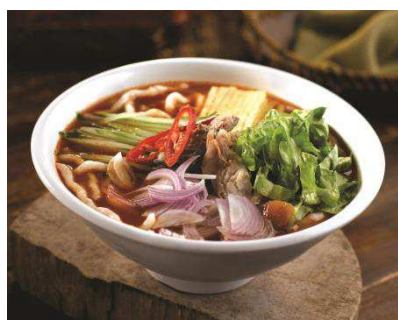
อาหารเส้นเม่นี่นี้แม้จะชื่อว่าข้าวซอย แต่หน้าตาไม่คล้ายข้าวซอยทางเหนือของไทย แต่กลับคล้ายก๋วยเตี๋ยวน้ำเงี้ยวหรือเฟอของเวียดนามมากกว่า สิ่งสำคัญนอกจากเส้นก๋วยเตี๋ยวแบบลาว เครื่องที่ราดหน้า ได้แก่ หมูสับกับหนังหมูผัดรวมกับพริก ถั่วเน่าเผา กระเทียม มะเขือเทศหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ประูรสด้วยน้ำตาล น้ำปลากะปิ เมื่อจะกินก็เพียงลวกเส้นใส่เครื่องทั้งหมดแล้วเติมน้ำซุปรสหอมโรยหน้าด้วยต้นหอมผักชี



## มาเลเซีย (Malaysia)

### ลักซาปีนัง (Penang Laksa)

ลักซาเป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลมาจากวัฒนธรรมจีน โดยสังเกตได้จากลักษณะอาหารซึ่งเป็นเส้นเหมือนก๋วยเตี๋ยว เส้นลักซาทำมาจากข้าว รูปร่างกลมขนาดประมาณตะเกียบ เนื้อสัมผัสเหนียวนุ่มหนึบ และลักซาจะมีรสชาติที่แตกต่างไปตามแต่ละท้องถิ่น ในส่วนของ “ลักซาปีนัง” ซึ่งเป็นลักซาสูตรเฉพาะของปีนัง ส่วนประกอบของเนื้อปลาทะเลเน้น ๆ ผสมกับเครื่องแกงแล้วต้มเคี่ยวจนได้ที่ รสชาติจะออกเปรี้ยวคล้ายกับแกงส้มบ้านเรา ได้รสชาติเนื้อปลาแบบเต็มคำ มีความหอมชื่นใจจากสระระแหงที่ใครได้กินแล้วจะติดใจ



## เมียนมา (Myanmar)

### ม่งฮิงกา (Mohinga)

“ม่งฮิงกา” หรือ “โมฮิงกา” ขนมนจีนที่ได้รับความนิยมอย่างสูงจนนับได้ว่าเป็นอาหารประจำชาติเลยทีเดียวนั้น เพราะพบว่ามีการขายทั่วไป โดยชาวเมียนมานิยมรับประทานเป็นอาหารเช้า น้ำยาทำจากปลาน้ำจืดเคี่ยวกับหยวกกล้วย ประูรสด้วยกะปิ หอมหัวใหญ่ หอมเล็ก



ต้นหอม ขิงสด ขมิ้น ตะไคร้ ถั่วบด พริกป่น พร้อมไข่ต้ม เพราะคนเมียนมาชอบกินถั่ว จึงมีถั่วซุบแบ่งทอดโรยหน้าให้เคี้ยวกรุบกรอบ ในขณะที่คนไทยชอบกินขนมจีนน้ำยาที่ตักน้ำยาราด มีผักวางเป็นเครื่องเคียง แต่โมฮิงกาใส่ขนมจีนน้ำยาพร้อมเครื่องเคียงต่าง ๆ จนมีหน้าตาเหมือนก๋วยเตี๋ยว โดยไม่กินพร้อมผักสดหรือผักดองแบบไทย

## ฟิลิปปินส์ (Philippines)

### ปันลิต ลุก ลุก (Pancit lug lug)

อาหารฟิลิปปินส์ได้รับอิทธิพลจากทั้งสเปนที่ครองดินแดนแห่งนี้กว่า 400 ปี รวมถึงชาวจีนที่อพยพมาเข้ามาทำให้อาหารเส้นแบบฟิลิปปินส์มีกลิ่นอายทั้งตะวันออกและตะวันตกจนเกิดเป็นอาหารฟิลิปปินส์ที่มีเอกลักษณ์ **ปันลิต ลุก ลุก** เป็นขนมจีนเส้นใหญ่ (Pancit) ใส่หมู กุ้ง ไข่ต้ม ราดซอสสีแดงได้จากเมล็ดคำแสด โรยหน้าด้วยแคบหมู ปูรสด้วยน้ำปลาและความเปรี้ยวจากส้มจืด ปัจจุบันเป็นอาหารยอดนิยมและเมนูเด็ดที่พลาดไม่ได้เมื่อไปเยือนฟิลิปปินส์



## สิงคโปร์ (Singapore)

### ลักซาลักซา (Singapore Laksa)

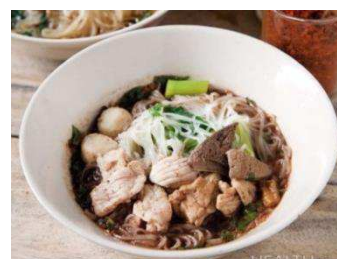
ลักซาเป็นอาหารในวัฒนธรรมบ่าบ่าฮยา (نونยา) หรือที่เรียกว่าชาวเปอรานากัน อันเกิดจากผสมผสานวัฒนธรรมระหว่างชาวจีนฮกเกี้ยนกับชาวมลายูบริเวณคาบสมุทรมลายูและช่องแคบมะละกาของมาเลเซีย รวมทั้งชาวอินโดนีเซีย บริเวณเกาะชวา ความพิเศษของ “ลักซาลักซา” คือมีน้ำซุปรที่ทำจากกุ้ง ทั้งกุ้งสดและกุ้งแห้ง ปูรสด้วยเครื่องแกง (Rempah) ส่วนเครื่องนั้นจะเป็นอาหารทะเล เช่น กุ้ง ปลาหมึก ลูกชิ้นปลา ใส่ผักต่าง ๆ เช่น แดงกวาซอย ถั่วงอก ต้นหอม สิ่งสำคัญขาดไม่ได้คือ “ผักแพว” ซึ่งเป็นผักที่ทำให้เกิดกลิ่นที่มีเอกลักษณ์ของอาหารเส้นชามนี้ จนหลายคนเรียกว่า “ผักลักซา” เลยทีเดียว



## ไทย (Thailand)

### ก๋วยเตี๋ยวเรือ (Boat Noodle)

ก๋วยเตี๋ยวเรือเป็นนวัตกรรมการค้าอย่างไทยอย่างหนึ่งที่น่าสนใจ การปรุงก๋วยเตี๋ยวอย่างจีนมาลงไว้ในเรือพายที่มีพื้นที่จำกัดพร้อม



แจวไปยังหัวกระไดทำน้ำ อย่างสิ่งหนึ่งที่สำคัญคือ ความเป็น “ฟิวชันฟู้ด (Fusion Food)” ที่มีสูตรเฉพาะแบบไทยนั่นคือ การใส่เลือดวัวหรือเลือดหมูให้กลายเป็น “น้ำตก” ผสมกับเกลือ ซีอิ๊วดำ เต้าหู้ยี้ และเครื่องเทศต่าง ๆ ลงไปแทนน้ำซุปรก้วยเตี้ยวน้ำใสแบบเดิม นอกจากนี้ยังต้องกินเคียงกับกากหมู แคนหมู ใบโหระพา เพื่อดับกลิ่นคาว ปัจจุบันด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปก้วยเตี้ยวเรือหันมาเปิดร้านบนบก ในอาคารพาณิชย์แทน แต่ก็ยังไม่ละทิ้งสัญลักษณ์ของความเป็นก้วยเตี้ยวเรือ โดยจะใช้เรือตั้งอยู่หน้าร้าน และชามก็ยังใช้เป็นชามขนาดเล็กอยู่ ปัจจุบันก้วยเตี้ยวเรือ หรือ Boat noodle ได้รับความนิยมมีการเปิดในหลายประเทศทั่วโลก

## เวียดนาม (Vietnam)

### เฟอ (Pho)

อาหารเวียดนามเน้นแป้งมากกว่าเนื้อสัตว์ เพราะเชื่อว่าให้พลังงานมากกว่าและรู้สึกอิ่มท้อง หนึ่งในเมนูเส้นจากเวียดนามที่ได้รับความนิยมไปทั่วโลกคือ “เฟอ” ตั้งเดิมแล้วเฟอนั้น คือ เฟอเนื้อ (เฟอปอ) ใช้น้ำซุปรก้วยที่ต้มจากกระดูกวัว ต่อมาจึงมีเฟอไก่ (เฟอกา) สำหรับคนที่ไม่กินเนื้อวัว ส่วนเฟอหมูนั้นเริ่มมีในช่วงหลัง ซึ่งจะให้รสหวานโดยไม่ต้องปรุงน้ำตาล เนื้อที่จะนำมาใส่จะหั่นบาง ๆ เมื่อจะเสิร์ฟก็นำเส้นไปลวก เอาเนื้อเรียงไว้โปะหน้า แล้วตักน้ำซุปรเดือด ๆ ราดลงไป เนื้อจะสุกพอดี ต่างจากไทยที่นำเนื้อลงไปลวกในน้ำเดือด ส่วนผักที่ใส่เฟอจะเป็นต้นหอมกับหอมหัวใหญ่หรือบางทีก็ใส่ผักชีใบยาวเพิ่มด้วย



## ขนมจีน...สไตล์อาเซียน

ขนมจีน เป็นอาหารเส้นอีกประเภทหนึ่งที่อยู่กับคนในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มาอย่างช้านาน แม้แต่แต่ละประเทศจะใช้ข้าวเจ้าในการทำเส้นขนมจีนเหมือนกัน แต่สิ่งที่นำมากินร่วมกับขนมจีนนั้นกลับแตกต่างกัน

- บรูไน ดารุสซาลาม : Brunei Darussalam

ก้วยเตี้ยวบรูไน (Mee Soup) เส้นมีลักษณะกลมยาว และใหญ่กว่าเส้นขนมจีน หน้าตาเหมือนกับก้วยเตี้ยวน้ำใส



- **กัมพูชา : Cambodia**

**นมปั่นเจ้าชะ (Nom Pan Jok)** รับประทานกับน้ำยาปลา ร้า มีทั้งแบบใส่กะทิและไม่ใส่กะทิ ชาว กัมพูชาจะไม่ใส่พริกแกงลงไป ในน้ำยา แต่จะโรยพริกป่นเป็นการปรุงรสแทน



- **อินโดนีเซีย : Indonesia**

**ละกะซาโบโกร์ (Laksa Bogor)** เป็นอาหารที่กินเส้นขนมจีนกับน้ำแกงสีเหลืองข้น ที่มีส่วนผสมของหอมแดง กระเทียม ผักชี ขมิ้น ตะไคร้ และเกลือ กินคู่กับข้าวเหนียวหนึ่ง ถ้วยอก ใบโหระพา เนื้อไก่ ไข่ต้ม และซอัมบัลจูกา



- **สปป. ลาว : Laos**

**ข้าวปุ้น** รับประทานคู่กับน้ำยาปลา และน้ำยาเปิด ในหลวงพระบาง เมืองหลวงของประเทศ นิยมนำขนมจีนมารับประทานกับน้ำยาผสมเลือด หรือเรียกว่าน้ำแจ่ว ซึ่งมีทั้งแบบใสและแบบข้น



- **มาเลเซีย : Malaysia**

**ลักซา (Laksa)** มีลักษณะคล้ายของสิงคโปร์ แต่ลักซาของมาเลเซียจะเป็นสูตรเฉพาะโดยมีการใส่เส้นหมี่หุ้กลงไปด้วย



- **เมียนมา : Myanmar**

**“มั่งฮิงคา” หรือ “โมฮิงกา”** เป็นอาหารยอดนิยมของชาวเมียนมา กินคู่กับน้ำยาปลาเป็นอาหารเช้า มีส่วนผสมของถั่วบด กระเทียม หอมแดง หยวกกล้วย ชিং กะปิ และปลาตุก



- **ฟิลิปปินส์ : Philippines**

**ปันลิต ลุก ลุก (Pancit Lug Lug)** เป็นเส้นคล้ายขนมจีนราดด้วยซอสที่มีส่วนผสมของกุ้ง ปู รสตามเอกลักษณ์ของฟิลิปปินส์ มีไข่ต้มเป็นเครื่องเคียง



- **สิงคโปร์ : Singapore**

**ลักซา (Laksa)** อาหารประจำชาติของสิงคโปร์ ใช้เส้นขนมจีนราดด้วยซุปรู้งด้วยเนื้อปลา เครื่องปรุงเป็นหอมแดงและใบสะระแหน่ มีอาหารทะเลเป็นส่วนผสม หน้าตาคล้ายเมนูข้าวซอยของไทย มีทั้งแบบใส่กะทิและไม่ใส่กะทิ



- **เวียดนาม : Vietnam**

**บุน (Bun)** นิยมกินกับน้ำซุปรสและเนื้อ ส่วนในเมืองเว้ จะเรียกว่า **บุนบ่อเฮว้ (Bun Bo Hue)** ทางภาคเหนือจะรับประทานกับหมูย่าง เรียกว่า **บุนจ๋า**



- **ไทย : THAILAND**

ในประเทศไทยมีชื่อเรียกแตกต่างกันตามภูมิภาค ภาคกลาง “**ขนมจีน**” ภาคอีสาน “**ข้าวบูน**” ภาคเหนือ “**ขนมเส้น**” ภาคใต้ “**โหม้มจีน**” และกินกันน้ำยาที่แตกต่างกัน ทั้งน้ำยากะทิ น้ำพริก (ภาคกลาง) น้ำเงี้ยว (ภาคเหนือ)น้ำแจ่ว(ภาคอีสาน) แกงไตปลา (ภาคใต้)



## เรียนรู้ประวัติศาสตร์ชาติ ผ่านผัดไทย



ใครจะคิดว่าอาหารเส้นอย่าง “ผัดไทย” ที่เรากินกันอยู่เป็นประจำ และเป็นเมนูเส้นที่ครองใจคนทั้งโลกนี้ จะทำให้เราได้เรียนรู้ประวัติศาสตร์ของชาติไทยเราได้

1. หลังการเปลี่ยนแปลงการปกครอง พ.ศ.2475 สังคมไทยเกิดการเปลี่ยนแปลงมากมาย หนึ่งในนั้นคือ กระแสนิยมทหาร
2. เมื่อจอมพล ป. พิบูลสงคราม ขึ้นเป็นนายกรัฐมนตรี มีการปลุกฝังให้ประชาชนยึดตัวบุคคลเป็นหลัก นั่นคือ ตัวจอมพล ป. เอง ตามคำขวัญ “**เชิดผู้นำชาติพันภัย**”
3. รัฐบาลจอมพล ป. มีนโยบายสำคัญคือ พัฒนาประเทศให้มีความเจริญรุ่งเรืองทัดเทียมอารยประเทศ มีการปลุกกระตมให้รู้สึกรักชาติ รัฐบาลสนับสนุนให้ใช้สินค้าไทย โอนกิจการของชาวต่างชาติมาดำเนินการเอง ออกกฎหมายอาชีพสงวน อีกหนึ่งที่สำคัญคือการ**เปลี่ยนชื่อประเทศจากสยาม มาเป็น “ไทย”**
4. ในทางวัฒนธรรมนั้น จอมพล. ป. ได้ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของประชาชนผ่าน “**รัฐนิยม**” ฉบับต่างๆ เช่น ให้เลิกกินหมากพลู ให้ใช้ช้อนส้อมแทนมือ ห้ามนั่งโสร่ง โจงกระเบน ผู้ชายให้นุ่งกางเกงขายาว ผู้หญิงนุ่งประโปรงและบังคับให้ต้องสวมหมวก
5. ประจวบกับเกิดภาวะข้าวยากมากแพง ข้าวขาดแคลนเนื่องจากภาวะสงครามโลกครั้งที่ 2 รัฐบาลจึงรณรงค์ให้ประชาชนบริโภคกล้วยเดี่ยว ซึ่งทำจากข้าวหักแทนข้าวหุง
6. แต่เพื่อไม่ให้ประชาชนหันไปกินกล้วยเดี่ยว รัฐบาลจึงคิดค้นเมนูกล้วยเดี่ยวผัดที่ใส่เครื่องสไตล์ไทยแทนเนื้อหมู

7. ทั้งยังเลือกเส้นจันท์ จากจันทบุรีแทนเส้นก๋วยเตี๋ยวทั่วไป โดยผัดกับเต้าหู้เหลือง หัวปลี ถั่วลิสง ป่น ถั่วงอก ไข่โป๊หวาน น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ และถั่วงอก ผัดกับน้ำมันหอมเจียว ซึ่งผักชนิดต่าง ๆ ที่เป็นเครื่องผัดไทยนั้นรัฐบาลส่งเสริมให้ประชาชนปลูกกินกันเองภายในครัวเรือน ร่วมกับผักสวนครัวชนิดอื่น ๆ
8. และเพื่อให้สอดคล้องกับชื่อใหม่ของประเทศจึงเรียกเมนูใหม่นี้ว่า “ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย” เพื่อสร้างความภาคภูมิใจในความเป็นไทย

## บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปถือกำเนิดขึ้น พ.ศ. 2501 (ค.ศ. 1958) ในยามข้าวยากหมากแพงของญี่ปุ่น ช่วง 10 ปีหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เพื่อให้คนญี่ปุ่นได้รับประทานราเม็ง (บะหมี่น้ำ) อุ่น ๆ ในราคาประหยัด



คุณโมโมฟูกุ อันโด  
(Momofuku Ando)

### “คุณโมโมฟูกุ อันโด (Momofuku Ando)”

ผู้ก่อตั้งและประธานบริษัทกลุ่มนิชชิน ได้คิดค้นการทำราเม็งกึ่งสำเร็จรูปโดยคิดค้นวิธีการทอดเพื่อยืดอายุอาหาร ทำให้เส้นราเม็งที่ผ่านการปรุงรสแห้งพร้อมบรรจุถุง (Dehydration) และยังมีพร้อมที่จะคืนรูปกลับไปเป็นเส้นนุ่ม ๆ เพียงแกะใส่ซาม ราดน้ำเดือด ก็สามารถรับประทานราเม็งร้อน ๆ หอมกรุ่นได้ในเวลาเพียง 2 นาทีเท่านั้น



“ชิกิน ราเม็ง  
(Chikin  
Ramen)” รา  
เม็งกึ่งสำเร็จรูป  
รุ่นแรกของบริษัท

แต่การจะหาซามมาใส่ราเม็งรับประทานทานก็ไม่ได้หาได้สะดวกทุกสถานการณ์ ในปี พ.ศ. 2514 จึงเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ “บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปบรรจุในถ้วยพร้อมใช้งาน” โดยมีการใส่เนื้อสัตว์ ไข่ และผักปรุงรสสุกพร้อมรับประทาน ที่ผ่านการทำฟรียดราย (Freeze dried)<sup>1</sup> ให้แห้งเพื่อถนอมอาหารมาเรียบร้อยแล้ว ทำให้ชาวญี่ปุ่นสามารถรับประทานราเม็งร้อน ๆ สะดวกสบายยิ่งขึ้น



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป  
แบบถ้วยรุ่นแรก



บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป  
แบบถ้วย

<sup>1</sup> ฟรียดราย (Freeze dried) คือ เทคโนโลยีการถนอมอาหารโดยดึงความชื้นออกด้วยความเย็นและแรงดันที่เหมาะสม เพื่อให้สามารถคงคุณค่าอาหารไว้ได้ถึงร้อยละ 98 และลดน้ำหนักลงเหลือเพียงร้อยละ 20 เท่านั้น

บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปได้รับความนิยมอย่างล้นหลาม เริ่มและเริ่มขยายความนิยมไปยังประเทศในแถบทวีปเอเชีย จากนั้นจึงแผ่ไปยังฝั่งโลกตะวันตกและรอบโลก จากความต้องการปีละ 15 ล้านซองในปี พ.ศ. 2533 (ค.ศ. 1990) ขยับมาเป็น 50 ล้านซองในปี พ.ศ. 2554 (ค.ศ. 2011) และทะลุร้อยล้านซองในปี พ.ศ. 2555 (ค.ศ. 2012)



“หากมีเวลาเดินสังเกตบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปที่จำหน่ายตามห้างร้าน จะพบว่ามีบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปหลายรสชาติ ที่ผลิตจากหลากหลายประเทศ ให้เราได้ลองลิ้มรส เรียนรู้ความเหมือนและความแตกต่างทางวัฒนธรรม”

## 9 ตัวอย่างบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปรสชาติอาเซียน



## กินเส้นให้พอดี

คนไทยนิยมบริโภคอาหารประเภทเส้นรองจากข้าว เพราะรับประทานง่ายและรสชาติอร่อย แต่ถ้ามากเกินไปความอ้วนอาจตามมาได้ ลองมาดูกันดีกว่าว่าสารพัดเส้นเหล่านี้ในปริมาณ 100 กรัม จะให้พลังงานกับเราเท่าไร

**เส้นบุก : ให้พลังงาน 10 กิโลแคลอรี**

แปรรูปมาจากหัวบุก มีเส้นใยสูงและให้พลังงานต่ำมาก สารแป้งในหัวบุกยังมีสารที่เรียกว่า “แมนแนน





(Mannan)” ซึ่งช่วยให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นช้า จึงเหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ เป็นเบาหวานและผู้ที่อยากลดน้ำหนัก



**เส้นแก้ว :** ให้พลังงาน 20 กิโลแคลอรี

ทำจากสาหร่ายทะเลสีน้ำตาล มากกว่า 90 % เป็นใยอาหาร เหมาะกับผู้ที่ เป็นโรคเบาหวานหรือต้องการลดน้ำหนัก เส้นแก้วจะมีโซเดียมและแคลเซียมอยู่เล็กน้อย และสามารถนำมากินสด ๆ ได้เลย

**วุ้นเส้น :** ให้พลังงาน 60-80 กิโลแคลอรี

ทำจากถั่วเขียว โดยปกติแล้ววุ้นเส้นที่เป็นเส้นดิบจะให้พลังงานมากถึง 300 กิโลแคลอรี แต่เมื่อนำมาต้มสุกแล้ว พลังงานจะเหลือเพียง 60-80 กิโลแคลอรี ต่อ 100 กรัม เท่านั้น



**เส้นขนมจีน :** ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี

ทำจากแป้งข้าวเจ้าเหมือนกับเส้นก๋วยเตี๋ยว แต่จะหมักแช่น้ำไว้ก่อนนำไปผ่านกระบวนการต่าง ๆ เส้นจึงมีองค์ประกอบของน้ำมาก และให้พลังงานต่ำกว่าเส้นก๋วยเตี๋ยว ข้อเสียคือเส้นที่มีความชื้นสูง รับประทานแล้วจะรู้สึกว่ามีอยู่ท้อง และไม่ควรทิ้งไว้ข้ามวัน

**เส้นก๋วยเตี๋ยว :** ให้พลังงาน 150-220 กิโลแคลอรี

ทำมาจากแป้งข้าวเจ้า ให้พลังงานต่างกัน ขึ้นอยู่กับความชื้นของเส้น โดยเส้นใหญ่จะมีแคลอรีสูงที่สุดถึง 220 กิโลแคลอรี (มักจะเคลือบน้ำมัน) เส้นเล็กให้พลังงานประมาณ 180 กิโลแคลอรี และเส้นหมี่ให้พลังงานประมาณ 150 กิโลแคลอรีเท่านั้น



**เส้นบะหมี่ : ให้พลังงาน 300 กิโลแคลอรี**

บะหมี่เส้นสีเหลืองทำมาจากแป้งสาลี ซึ่งเป็นแป้งที่มีโปรตีนสูง มีรงควัตถุในกลุ่มแคโรทีนอยด์และฟลาโวนอยด์ ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระในกลุ่มวิตามินเออีกด้วย



**บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป : ให้พลังงาน 470 กิโลแคลอรี**

ทำมาจากแป้งสาลีเหมือนเส้นบะหมี่ แต่จะผ่านการทอดและปรุงรสจนมีไขมันและโซเดียมสูง ทำให้มีพลังงานสูงมากขึ้น และยังเป็นพลังงานจากไขมันเกือบครึ่งหนึ่งเลยทีเดียว

**รู้หรือไม่ว่า ปริมาณแคลอรีในอาหารที่แนะนำต่อวัน**

เด็ก อายุ 6 – 13 ปี และผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป	: 1,600 กิโลแคลอรี
ผู้ใหญ่ (เพศชาย)	: 1,800 - 2,000 กิโลแคลอรี
ผู้ใหญ่ (เพศหญิง)	: 1,500 - 1,800 กิโลแคลอรี

## แหล่งที่มาข้อมูล

- 19-best-noodle-dishes-from-around-the-world  
(<https://communitytable.parade.com/566910/maggiezhu/19-best-noodle-dishes-from-around-the-world/>)
- Around the World in 12 Noodle Dishes  
( <http://www.cntraveler.com/galleries/2015-11-09/around-the-world-in-12-noodle-dishes-from-ramen-to-saimin>)
- Robert Danhi, “Southeast Asian Flavors”, United State of America: Mortal & Press, 2008.
- “Noodle Lovers เมนูคนรักเส้น”, นิตยสาร Gourmet & Cuisine ฉบับที่ 203 เดือนมิถุนายน ปี 2560.
- รายการเล่าเส้นเป็นเรื่อง : เมนูเส้นนานาชาติในประเทศไทย, ออกอากาศวันที่ 24-01-59
- เรื่องน่ารู้สำหรับคนที่ชอบกินเส้น  
(<https://blog.eduzones.com/moobo/123792>)
- ร่างกายต้องการพลังงาน แคลอรีอาหาร เท่าไหร่ในแต่ละวัน  
(<http://www.thailandcanhealth.com>)
- หนังสือ Thailand Only เรื่องแบบนี้มีแต่ไทย ๆ, เวทีน ชาติกุล และภาคิน ลิขิตธนกุล, อัมรินทร์ พรินตติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง
- โอชาอาเซียน (ASEAN FLAVORS), นันทนา ปริมาณุศิษย์, พิมพ์ครั้งแรก:สำนักพิมพ์มติชน, 2556
- “โฮมเมดอิตาเลียน”, กรุงเทพฯ: แสงแดด, 2554.

## กิจกรรมฐานการเรียนรู้ และกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) พร้อมตัวอย่างอุปกรณ์ประกอบเสริมการเรียนรู้

### ฐานกิจกรรมที่ 1 : โลกของเส้น World of Noodles

“อาหาร” เป็นสิ่งหนึ่งที่สะท้อนถึงตัวตนและเอกลักษณ์ที่สำคัญของแต่ละท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี เพราะการจะประกอบอาหารสักหนึ่งชนิดขึ้นมา ต้องใช้ระยะเวลาค้นหาว่าปรับปรุงรสชาติให้ตรงตามความต้องการของแต่ละพื้นที่ รวมไปถึงมีการเสาะแสวงหาเลือกเฟ้นวัตถุดิบที่มีอยู่มาปรับใช้ให้เหมาะสม จนทำให้อาหารไม่ได้เป็นแค่เรื่องของการยังชีพเท่านั้น แต่อาหารนั้นยังเป็นภาพสะท้อนของวัฒนธรรมได้เป็นอย่างดี

ขณะเดียวกัน ภูมิศาสตร์โลกนั้นก็สามารถบ่งบอกถึงวัฒนธรรมอาหารของคนทั้งโลกได้เช่นกัน โดยเฉพาะอาหารเส้นนานาชนิดที่มีอยู่บนโลก ที่เกิดจากการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหารเส้นจากประเทศหนึ่งไปยังอีกดินแดนอันไกลโพ้น โดยเฉพาะอาเซียนซึ่งเป็นจุดเชื่อมต่อการค้าระหว่างโลก ตะวันออกเข้ากับโลกตะวันตกได้อย่างกลมกลืน อีกทั้งเรายังสามารถเรียนรู้ว่า “กว่าจะมาเป็นเส้น” ต้องใช้วัตถุดิบอะไร มีกระบวนการแปรรูปอย่างไร ให้กลายมาเป็นเส้นรูปแบบต่าง ๆ ที่เราเห็นอยู่ทุกวันนี้

#### วัตถุประสงค์

1. เรียนรู้เรื่องราวของเส้นในมิติทั้งประวัติศาสตร์ สังคม วัฒนธรรม และภูมิศาสตร์
2. เรียนรู้และเข้าใจที่มาที่ไปของเส้นชนิดต่าง ๆ

#### วิทยากรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง :

- **คุณตฤณษา โสรัจจ์** (อาจารย์ประจำสำนักวิชาศึกษาทั่วไป)  
หน่วยงาน : วิทยาลัยเทคโนโลยีจิตรลดา  
โทรศัพท์ : 062-229-8292  
อีเมล : Tritsana.sor@cdtc.ac.th
- **คุณวิษณุวงศ์ ประเสริฐคงคา** (บัณฑิตคณะวิทยาศาสตร์)  
หน่วยงาน : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร  
โทรศัพท์ : 080-563-5195  
อีเมล : microcystis@hotmail.com

## อุปกรณ์

1. ตัวอย่างธัญพืชชนิดต่าง ๆ ที่สามารถนำมาผลิตเป็นแป้ง และเส้นได้
2. ชั้นวาง พร้อมแม่เหล็ก
3. ตัวอย่างเส้นชนิดต่าง ๆ
4. กระดานแม่เหล็ก
5. การ์ดรูปเส้นชนิดต่าง ๆ พร้อมติดแม่เหล็กด้านหลัง
6. บอร์ดนิทรรศการหมายเลข 1, 2, 3, 4 และ 8

## วิธีการดำเนินการ

1. วิทยากรแนะนำตัว และสิ่งที่จะได้เรียนรู้ภายในฐานกิจกรรม
2. วิทยากรเชิญชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับฟังที่มาที่ไปของเส้นในเชิงประวัติศาสตร์โลก เชื่อมโยงเข้ากับภูมิศาสตร์ที่ตั้งของอาเซียนที่เป็นหนึ่งในเส้นทางการเดินเรือที่สำคัญของโลก ทำให้เกิดการรับเอาวัฒนธรรมนานาชาติเข้ามาประยุกต์กับวัฒนธรรมท้องถิ่นจนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวของชาวอาเซียน
3. จากนั้น วิทยากรเล่าเชื่อมโยงด้านภูมิศาสตร์ของโลกนั้นเป็นตัวกำหนดความเจริญเติบโตของข้าวและพืชชนิดต่าง ๆ ซึ่งจากวัตถุดิบตั้งต้นนั้นได้ถูกนำมาแปรรูปเป็นแป้ง จากนั้นนำมาผลิตเป็นเส้นนานาชนิดเพื่อยืดอายุการเก็บรักษาพร้อมทั้งชวนชมตัวอย่างเส้นนานาชนิดที่จัดแสดงประกอบ
4. วิทยากรเล่าขั้นตอนวิธีการแปรรูป การผลิต ขั้นตอน กว่าจะมาเส้นแต่ละชนิด (เส้นจากข้าวเจ้า เส้นจากข้าวสาลี เส้นจากถั่วเขียว)
5. วิทยากรเชิญผู้ร่วมกิจกรรมทำการ **ทดสอบความรู้ความเข้าใจหลังการร่วมกิจกรรมผ่านเกมโลกของเส้น** โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมทำการติดภาพแผ่นแม่เหล็ก ซึ่งเป็นรูปเส้นชนิดต่าง ๆ จับคู่กับ พืชวัตถุดิบตั้งต้นให้ถูกต้อง
6. เมื่อเรียบร้อยแล้ววิทยากรตรวจทานความถูกต้องพร้อมให้ความรู้เพิ่มเติมอีกครั้งเพื่อทบทวนความรู้ จากนั้นวิทยากรส่งผู้เข้าร่วมงานต่อยังฐานกิจกรรมถัดไป

## เนื้อหาและข้อมูลเพื่อใช้ในการอธิบายสำหรับวิทยากรประจำฐาน

1. เนื้อหาจากโปสเตอร์นิทรรศการ หมายเลข 1, 2, 3, 4 และ 8 ประกอบการอธิบาย
2. เนื้อหาคู่มือประกอบนิทรรศการเส้นเล่าเรื่อง หน้า 6 – 20 และ 29

## ข้อสังเกต และข้อเสนอแนะ

- เป็นฐานกิจกรรมที่สำคัญในการดำเนินกิจกรรม เพราะต้องปูพื้นฐานความรู้ถึงที่มา ที่ไป วัตถุประสงค์ และความสำคัญของการจัดนิทรรศการในครั้งนี้
- ในส่วนของวิทยากรในฐานนี้มีความเป็นกันเอง และมีความเป็นธรรมชาติ สามารถปรับรูปแบบ การอธิบายให้เหมาะสมกับบุคคลหลากหลายเพศวัย รวมไปถึงสามารถหยิบยกเรื่องราวของ เส้นแต่ละชนิดที่น่าสนใจออกมาเล่าได้อย่างน่าสนใจ
- มีการใช้เกมเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ผ่านเกมเป็นตัวอย่งการดำเนินกิจกรรมที่ไม่ยากมาก แต่ทำ ทายผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องใช้ความรู้ที่ได้เรียนรู้จากในฐานกิจกรรม ควบคู่ไปกับการแข่งขัน กับเวลา อีกทั้งเก๋มดังกล่าวยังสามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัยได้อีกด้วย
- การรวบรวมตัวอย่างเส้นที่หลากหลายชนิดมาจัดแสดง และเปิดโอกาสให้หยิบจับ เป็นการ สร้างการเรียนรู้ที่เปิดกว้าง และเส้นแปลก ๆ นั้นจะสร้างความตื่นตาตื่นใจอีกด้วย

## ภาพบรรยากาศ



## ฐานกิจกรรมที่ 2 : เส้นของโลก Noodles of the World

เพราะมนุษย์ไม่ได้บริโภคอาหารเพียงเพื่อความอยู่รอดเพียงอย่างเดียว หากในการบริโภคนั้น มนุษย์ปรารถนาที่จะเสพความรื่นรมย์ในรสชาติอันเลอเลิศของอาหารที่มีรูปร่างอันหลากหลาย และนั่นเป็นที่มาของวัฒนธรรมการกินของชาติต่าง ๆ ที่แตกต่างกันออกไป อาหารเส้นจึงเป็นอาหารที่เกิดจากการผสมผสานความหลากหลายทางวัฒนธรรมจนกลายเป็นเมนูเลิศรส สะท้อนถึงอัตลักษณ์ของแต่ละประเทศได้เป็นอย่างดี

ร่วมเรียนรู้ความหลากหลายของเมนูอาหารเส้นทั้งในระดับอาเซียน เอเชีย และในทวีปอื่น ๆ ที่ได้รับความนิยมระดับโลก ซึ่งแต่ละจานเกิดจากการนำเส้นนานาชนิดมาปรุงแต่งสร้างสรรค์เป็นหลากหลายรายการอาหารเลิศรส โดยใช้วัตถุดิบประกอบต่างกันไปตามความโดดเด่นของแต่ละประเทศ พร้อมทั้งปรับรสชาติให้เข้าความชื่นชอบของคนแต่ละชาติ จากนั้นชวนเล่นเกมทายภาพปริศนาอาหารเมนูเส้นรสเด็ดของชาวอาเซียนและอาหารเส้นจากนานาชาติ เพื่อเรียนรู้อาหารเส้นอย่างเข้าใจมากยิ่งขึ้น

### วัตถุประสงค์

1. เรียนรู้ความหลากหลายของเมนูอาหารเส้น

### วิทยากรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง :

- คุณภัทรา สัมปັນนธ์  
โทรศัพท์ : 091-049-6063  
อีเมล : bebibidasz@gmail.com
- คุณสุพรรณิการ์ ปาลพันธุ์  
โทรศัพท์ : 086-835-2959  
อีเมล : portraittan.tan@gmail.com
- คุณศศิณภา เวสส์เขาวการ  
โทรศัพท์ : 081-344-7218  
อีเมล : peachlfc@gmail.com

### อุปกรณ์

1. ภาพตัวอย่างอาหารเส้นเมนูเด็ดของ 10 ประเทศสมาชิกอาเซียน
2. คอมพิวเตอร์
3. จอทีวี พร้อมสายต่อเชื่อมสัญญาณ
4. จอคอมพิวเตอร์

## วิธีการดำเนินการ และขั้นตอน

1. วิทยากรแนะนำตัว และกล่าวถึงความเชื่อมโยงจากฐานก่อนหน้า เน้นประเด็นคำถามคือ “จากเส้นชนิดต่าง ๆ ที่ได้เรียนรู้ในฐานที่ 1 สามารถทำเป็นอาหารอาเซียนชนิดใดได้บ้าง”
2. วิทยากรชักชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมลองดูตัวอย่างเมนูอาหารเส้นอาเซียน ว่าใช้เส้นชนิดใดในการปรุง รสชาติ และมีความโดดเด่นอย่างไร
3. วิทยากรชวนเล่นเกม เส้นของโลก ว่าจากภาพปริศนาบนจอทีวีนั้น คือเมนูอาหารเส้นชนิดใด
4. วิทยากรสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้หลังการทดลอง ก่อนส่งต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมไปยังฐานกิจกรรมถัดไป

## เนื้อหาและข้อมูลเพื่อใช้ในการอธิบายสำหรับวิทยากรประจำฐาน

1. เนื้อหาจากโปสเตอร์นิทรรศการ หมายเลข 5 - 7 ประกอบการอธิบาย
2. เนื้อหาคู่มือประกอบนิทรรศการเส้นเล่าเรื่อง หน้า 20 - 28

## ข้อสังเกต และข้อเสนอแนะ

- เกมบนจอทีวีใช้งานง่าย สะดวก และมีโจทย์ที่หลากหลายทำให้สามารถหยิบหรือเลือกเล่นได้สะดวก
- แม้จะมีเนื้อหาเชิงลึกแต่การถ่ายทอดของวิทยากรสามารถส่งต่อสาร เนื้อหาความรู้ได้อย่างเข้าใจง่าย แต่ครบถ้วนสมบูรณ์
- มีการแลกเปลี่ยนกันระหว่างวิทยากรและผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เคยได้เดินทางไปท่องเที่ยวและชิมอาหารอาเซียน นำมาซึ่งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน
- มีกิจกรรม “ทายนิสัยจากเส้น” บนจอทัชสกรีนเพื่อให้ลองทายดูว่าเส้นที่ชอบทานนี้ จะบ่งบอกถึงนิสัยของแต่ละคนได้อย่างไร ดึงดูดความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกวัย

## ภาพบรรยากาศ





## กิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) 3 : Homemade Noodles

คนไทยส่วนใหญ่นิยมรับประทานอาหารจานเส้นกันอยู่แล้ว แต่ส่วนมากก็นั้นไปที่การซื้อกินจากพ่อค้าแม่ค้าซึ่งมีความสะดวกมากกว่า แต่ในอีกมุม การการลงมือทำเส้นรับประทานเองจึงไม่ใช่เรื่องที่ยากเย็นนัก นอกจากนี้ยังทำให้สมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดี มีความอบอุ่นระหว่างทำกิจกรรมนี้ด้วย เช่นการลงมือทำ “เส้นบะหมี่ไข่” หรือที่เรียกกันง่าย ๆ ว่า “บะหมี่เหลือง” ที่สนุก ง่าย ไม่ซับซ้อน ก่อนจะได้เส้นบะหมี่ไข่ที่เหนียวนุ่ม อร่อยแบบภาคภูมิใจ และนำกลับไปทำเป็นเมนูอาหารจานเส้นที่บ้าน

### วัตถุประสงค์

1. เรียนรู้วิธีการทำเส้นบะหมี่อย่างง่าย

### วิทยากรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง :

- นักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีจิตรลดา

### ประสานงานผ่าน

- คุณตฤณดา ไสรัจจ์ (อาจารย์ประจำสำนักวิชาศึกษาทั่วไป)

หน่วยงาน : วิทยาลัยเทคโนโลยีจิตรลดา

โทรศัพท์ : 062-229-8292

อีเมลล์ : Tritsana.sor@cdtc.ac.th

### อุปกรณ์

1. แป้งโดว์ ซึ่งทำจากแป้งสาลีผสมน้ำและเกลือ
2. ที่รีดแป้ง พร้อมแป้นรอง
3. มีด
4. กล่องพลาสติกสำหรับบรรจุเส้น

### วิธีการดำเนินการ และขั้นตอน

1. วิทยากรแนะนำตัว และสิ่งที่จะได้เรียนรู้ภายในฐานกิจกรรม
2. วิทยากรชักชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าสู่ Workshop โดยมีการเชื่อมโยงกับฐานกิจกรรมก่อนหน้า ที่ได้เรียนรู้ว่าจะมาเป็นเส้นแต่ละชนิด การนำเส้นไปปรุงอาหาร จากนั้นเข้าสู่ประเด็นหลักของฐาน คือประเด็น “มาเรียนรู้การทำเส้นบะหมี่อย่างง่ายด้วยตนเอง”
3. วิทยากรนำแป้งโดว์ ซึ่งทำจากแป้งสาลีผสมน้ำและเกลือที่เตรียมไว้ล่วงหน้า (รอให้แป้งโดว์เซ็ดตัว) มาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม คนละ 1 ก้อน จากนั้นนำไม้รีดแป้งมาคลึงแป้งให้บาง

4. เมื่อคลึงแป้งจนบางเรียบร้อย นำมาพับทบเข้าหากัน จากนั้นได้ใช้มีดซอยแบ่งออกเป็นเส้น ซึ่งเลือกขนาดของเส้นได้ว่าจะหนา บาง หรือเส้นเล็กใหญ่ ได้ตามแต่ความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
5. เมื่อเรียบร้อยแล้วนำบรรจุลงในกล่องพลาสติก จากนั้นแนะนำเรื่องการนำไปต้มที่บ้าน โดยต้มในน้ำร้อน 3 – 5 นาที จากนั้นปรุงน้ำซุปรหรือนำเอาไปปรุงอาหารอื่น ๆ ได้ตามชอบใจ
6. เสร็จสิ้นกิจกรรม วิทยากรเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัย สิ้นสุดกิจกรรม

### เนื้อหาและข้อมูลเพื่อใช้ในการอธิบายสำหรับวิทยากรประจำฐาน

1. เนื้อหาจากโปสเตอร์นิทรรศการ หมายเลข 3 และ 10 ประกอบการอธิบาย
2. เนื้อหาคู่่มือประกอบนิทรรศการเส้นเล่าเรื่อง 14 – 15 และ 31 - 33

### ข้อสังเกต และข้อเสนอแนะ

- วิทยากรสามารถอธิบายได้อย่างน่าสนใจ มีพลังในการส่งสารไปยังผู้ร่วมกิจกรรมได้อย่างดี สนุก และมีบุคลิกที่เป็นมิตร จึงทำให้สามารถเข้าถึงได้ทุกเพศวัย
- กิจกรรมนี้สามารถนำไปใช้งานต่อได้ง่าย พัฒนา หรือปรับรูปแบบขึ้นเองได้ เพราะลงทุนไม่สูง อุปกรณ์ไม่มาก แต่ได้ผลลัพธ์ด้านการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพ
- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความหลากหลายของช่วงวัย และได้รับความสนใจอย่างมาก
- เนื่องจากการรอให้แป้งโดว์เซ็ดตัวใช้เวลานาน ดังนั้นจะขาดขั้นตอนสาธิตการผสมแป้งในช่วงแรก ดังนั้นวิทยากรต้องเป็นผู้เล่าที่มาของแป้งโดว์ให้ชัดเจนก่อนเริ่มลงมือปฏิบัติ

### ภาพบรรยากาศ



## กิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop) 4 : ยำขนมจีน

ขนมจีนนั้น ถือเป็นอาหารของชาวเส้นของชาวอาเซียนเพราะว่ามีรับประทานกันทุกประเทศ ซึ่งอาจจะแตกต่างในรูปแบบการนำมาปรุง การนำทานประกอบเคียงต่างรูปแบบกัน แต่ลักษณะเด่นของความเป็นเส้นหมักของขนมจีนก็มีปรากฏให้เห็นและเหมือนกันในทุกประเทศอาเซียน

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ร่วมลงมือทำอาหารเมนูเส้น “ยำขนมจีน” ซึ่ง ง่าย ขั้นตอนไม่ซับซ้อน และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับจากในงานไปใช้ได้จริง รวมถึงเปิดประสบการณ์ในการทำอาหาร ให้ประสบการณ์การเข้าครัวเพื่อประกอบอาหารไม่ใช่เรื่องยาก แค่เราต้องหัดเรียนรู้ ฝึกฝนลับฝีมือดียิ่งขึ้น

### วัตถุประสงค์

1. ทดลองทำอาหารเส้นด้วยตนเอง

### วิทยากรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง :

- นักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีจิตรลดา

### ประสานงานผ่าน

- คุณตฤศณา โสรัจจ์ (อาจารย์ประจำสำนักวิชาศึกษาทั่วไป)

หน่วยงาน : วิทยาลัยเทคโนโลยีจิตรลดา

โทรศัพท์ : 062-229-8292

อีเมลล์ : Tritsana.sor@cdtc.ac.th

### อุปกรณ์

1. เครื่องครัว ชาม กะละมัง ชาม ถ้วย
2. ถังมือพลาสติก
3. ชามกระดาษ และส้อมพลาสติก
4. ส่วนประกอบของการทำอาหาร ขนมจีน ผักหลากสี น้ำยำ เนื้อไก่สับ

### วิธีการดำเนินการ

1. วิทยากรแนะนำตัว พร้อมแนะนำเรื่องขนมจีน เป็นอาหารเส้นที่โดดเด่น และมีการรับประทานกันอย่างแพร่หลายในอาเซียน
2. แนะนำส่วนประกอบของยำขนมจีนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบ
3. เริ่มต้นลงมือทำ ด้วยการนำผัก และไก่สับผสมกับน้ำยำซีฟูดคลุกให้เข้ากัน แล้วจึงนำเส้นขนมจีนเข้าไปคลุกเป็นส่วนผสมสุดท้าย
4. นำยำขนมจีนที่ได้ทดลองชามกระดาษ ที่พร้อมรับประทาน

## เนื้อหาและข้อมูลเพื่อใช้ในการอธิบายสำหรับวิทยากรประจำฐาน

1. เนื้อหาจากโปสเตอร์นิทรรศการ หมายเลข 3, 4, 6,7 และ 10 ประกอบการอธิบาย
2. เนื้อหาคู่่มือประกอบนิทรรศการเส้นเล่าเรื่อง หน้า 14, 16, 27, 28 และ 31

### ข้อสังเกต และข้อเสนอแนะ

- เป็นฐานกิจกรรมที่ได้รับความสนใจจากคนทุกวัย ง่ายต่อการเรียนรู้
- รูปแบบกิจกรรมง่าย ไม่ซับซ้อน สามารถนำไปประยุกต์ใช้งานได้ หรือนำไปทำเองในครอบครัวได้
- ข้อพึงสังเกต หากใส่เส้นขนมจีนเข้าไปลำดับแรก จะทำให้เส้นขนมจีนขาด และทำให้เมนูนี้หน้าตาไม่น่ารับประทาน

### ภาพบรรยากาศ



## กิจกรรมพิเศษ

เพื่อให้พิพิธภัณฑ์อาเซียน ภาค 7 เส้นเล่าเรื่อง A Journey through ASEAN Part7: Noodles Story มีเนื้อหาการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงออกไปหลายแขนง จึงมีการนำ การเสวนา ภาพยนตร์ ดนตรี การขับร้อง ประสานเสียง การสาธิตการทำอาหาร มาเป็นส่วนหนึ่งของงานเพื่อให้เกิดบรรยากาศงานที่ศึกษาคึกคักมากยิ่งขึ้น

### ❖ TK SPECIAL

- ถึงคน...ไม่คิดถึง เปิดใจดู รู้จักเพื่อน (วันเสาร์ที่ 19 สิงหาคม 2560)

พูดคุยกับคุณชาติชาย เกษนัส ผู้กำกับเรื่อง From Bangkok to Mandalay ภาพยนตร์ไทยเรื่องแรกที่ได้ไปถ่ายทำในสถานที่จริงของเมียนมา หลังปิดประเทศมากกว่า 50 ปี ร่วมกับการร่วมงานกับซูเปอร์สตาร์ชาวเมียนมา ทั้ง ไชโซ คำแลง เน้ โด และคิทคิท หลังสิ้นสุดการเสวนาได้มีการจัดฉายภาพยนตร์ดังกล่าวด้วย



- ขับร้องประสานเสียง วง Aum Aree Chorus (วันอาทิตย์ที่ 20 สิงหาคม 2560)

เพลินไปกับการขับร้องประสานเสียงโดยเยาวชนจากโครงการวิจัยพรสวรรค์ศึกษา มูลนิธิอาจารย์สุกรี เจริญสุข ในบทเพลงนานาชาติ ที่จะถูกนำมาขับขานร้อยเรียงเพื่อพาเราไปยังดินแดนต่าง ๆ พร้อมแขกรับเชิญพิเศษครูอันดี The Voice



- ครั้ว...เมนูเส้น อาหารเส้น ทำได้ ทำง่าย (วันเสาร์ที่ 26 สิงหาคม 2560)

เปิดตำรา คั่วตะหลิว มาทำเมนูเส้นกันกับการสาธิตการทำอาหารแสนสนุกกับเมนู “ไก่ ไส้ทรง” อาหารไทยที่มีมาแต่โบราณ แต่นับวันยิ่งหารับประทานได้ยากขึ้น โดยนักศึกษาโรงเรียนจิตรลดา สายอาชีพ หลังสาธิตเรียบร้อยแล้วมีการแจกให้ผู้ร่วมงานได้ชิมกันอีกด้วย



- บรรเลงเครื่องสายเยาวชน วง Aum Aree Ensemble (วันอาทิตย์ที่ 27 สิงหาคม 2560)

ตั้งตัวไปกับการบรรเลงเพลงจากวงเครื่องสาย โดยน้อง ๆ จากโครงการวิจัยพรสวรรค์ศึกษา มูลนิธิอาจารย์สุกรี เจริญสุข เพื่อมุ่งพัฒนาการศึกษาด้านดนตรีของเด็กไทย



#### ❖ TK FILM ภาพยนตร์เพื่อการศึกษา

- ถึงคน...ไม่คิดถึง (From Bangkok to Mandalay) (วันเสาร์ที่ 19 สิงหาคม 2560)

ผลงานภาพยนตร์ที่เกิดจากการร่วมมือกันระหว่างประเทศไทยกับเมียนมา เป็นภาพยนตร์ไทยเรื่องแรกที่ได้ไปถ่ายทำในสถานที่จริงของเมียนมา หลังปิดประเทศมากกว่า 50 ปี นอกจากความน่าประทับใจในการดำเนินเรื่องแล้ว สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งคือ ความงดงามของบ้านเมืองและธรรมชาติอันสวยงาม ในแบบที่เราอาจไม่เคยได้เห็นและสัมผัสกับประเทศเมียนมาที่เราเคยรู้จัก



- Distance (วันอาทิตย์ที่ 20 สิงหาคม 2560)

ผลงานภาพยนตร์โรแมนติคร่วมทุนสร้างของสามประเทศ จีน สิงคโปร์ ไทย กับเรื่องราวความสัมพันธ์ของชายหญิง 3 คู่ 3 ประเทศ ในบรรยากาศสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน โดยมีผู้กำกับชาวไทยร่วมด้วยคือ คุณศิวิโรจน์ คงสกุล



- **เชฟ เต็มรสให้เต็มรถ (Chef) (วันเสาร์ที่ 26 สิงหาคม 2560)**

เรื่องราวของเชฟ คาร์ล แคสเปอร์ ที่ลาออกจากร้านอาหารมีชื่อในแอลเอ และเดินทางมาไมอามี เพื่อเปิดร้านอาหารติดล้อของตัวเอง ซึ่งได้ปลูกไฟแห่งความหลงใหลในการทำอาหารขึ้นมาอีกครั้ง



- **มหัศจรรย์ของกินดินได้ 2 (Cloudy with a Chance of Meatballs 2) (วันอาทิตย์ที่ 27 สิงหาคม 2560)**

ภาพยนตร์แอนิเมชันน่ารัก เอาใจน้อง ๆ กันโดยเฉพาะ หลังจากพายูอาหารได้เข้าถล่มเมือง Swallow Falls ฟลินท์และเพื่อน ๆ ได้รับมอบหมายให้ทำความสะอาดเกาะ และพบว่าเครื่องสร้างอาหารที่ฟลินท์สร้างขึ้น ยังทำงานอยู่ และได้สร้างสิ่งมีชีวิตพันธุ์ใหม่ ซึ่งเกิดจากสัตว์ผสมกับอาหาร ฟลินท์และเพื่อน ๆ ต้องช่วยป้องกันไม่ให้สัตว์กลายเป็นภูเขาลำน้ำเข้าไปสู่แผ่นดินใหญ่ให้ได้



## ผลการดำเนินนิทรรศการพิพิธอาเซียนภาค 7 เส้นเล่าเรื่อง การวิเคราะห์ผลการดำเนินงาน ปัญหา อุปสรรคและการแก้ไข

### ข้อเด่น

1. “หัวข้อของนิทรรศการ” มีความต่อเนื่องจากปีที่ผ่านมา (พิพิธอาเซียนภาค 6) จึงมีความสะดวกในการนำไปใช้งานเพื่อความสมบูรณ์ของนิทรรศการ
2. “เนื้อหาของนิทรรศการ” สามารถเข้าถึงได้ง่ายสำหรับทุกเพศและทุกวัย รวมถึงถูกออกแบบให้ร้อยเรียงกันอย่างเป็นลำดับขั้น ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำความเข้าใจและเชื่อมโยงเนื้อหาได้ชัดเจนขึ้น
3. “ตัวอย่างจัดแสดงที่น่าสนใจและสื่อการเรียนรู้ที่ง่ายต่อการศึกษา” ทุกฐานกิจกรรมจะมีการจัดแสดงตัวอย่างที่ครอบคลุมและหลากหลาย ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถชมและสัมผัสได้อย่างใกล้ชิด เป็นการกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการสอบถามและแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับวิทยากร
4. “รูปแบบการตกแต่งนิทรรศการ” การตกแต่งด้วยบรรยากาศที่ดูสบายตาไม่มากจนเกินไป เสริมบรรยากาศการเรียนรู้ให้รู้สึกผ่อนคลาย รวมถึงทำให้ผู้ใช้บริการอุทยานการเรียนรู้สามารถเห็นกิจกรรมของนิทรรศการได้เกือบทั้งหมด สามารถดึงดูดความสนใจได้เป็นอย่างดี
5. “พื้นที่ทำกิจกรรมพิเศษ “Mini Street food” สามารถดึงดูดความสนใจของผู้ใช้บริการอุทยานการเรียนรู้และผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้บรรยากาศภายในพื้นที่นิทรรศการมีความคึกคักเกือบตลอดเวลา เป็นรูปแบบที่น่านำไปศึกษาและทดลองใช้หากมีการจัดงานหรือนิทรรศการที่มีเนื้อหาใกล้เคียงกัน
6. กิจกรรม “Workshop Homemade Noodles” ได้รับการตอบรับจากผู้เข้าร่วมนิทรรศการเป็นอย่างดี ทั้งในแง่เนื้อหาการเรียนรู้ และบรรยากาศการเรียนรู้ ด้วยกระบวนการที่ไม่ซับซ้อน ผู้เข้าร่วมนิทรรศการสามารถลงมือปฏิบัติได้เอง และการได้วิทยากรที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านมาดำเนินกิจกรรม

### ข้อด้อย

1. “เนื้อหากิจกรรม” ในแต่ละฐาน (ฐานกิจกรรมหลัก 1 และ 2 ) มีเนื้อหาที่อัดแน่นเกินไป ทำให้วิทยากรใช้เวลาในการสอน หรือเล่นเกมนาน ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเบื่อหน่ายขณะเรียนรู้ได้ ซึ่งวิทยากรได้ทำการแก้ไข โดยปรับเนื้อหาการสอนบางส่วนให้เหลือพอเหมาะกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละกลุ่ม
2. “พื้นที่ฐานกิจกรรม” จำเป็นต้องปรับรูปแบบการใช้งานเพื่อการแสดงในแต่ละวัน ทำให้ฐานกิจกรรมต้องปิดรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมเร็วกว่ากำหนด



### ข้อเสนอแนะ

1. “เนื้อหาและรูปแบบกิจกรรมหลัก” ในครั้งนี้ขาดความหลากหลายและมีเนื้อหาที่แน่นเกินไปในแต่ละฐานกิจกรรม หากมีการปรับฐานการเรียนรู้แบ่งย่อยเป็นประเด็นต่าง ๆ ให้ชัดเจน เช่น ประวัติศาสตร์ ภูมิศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรม โดยค่อย ๆ ร้อยเรียงเนื้อหาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อลดเวลาการเรียนรู้ในแต่ละฐานกิจกรรม แต่ภาพรวมยังได้ความรู้ที่ครบถ้วน น่าจะเป็นรูปแบบที่ดีในการนำไปจัดกิจกรรมครั้งต่อไป เพราะจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งส่วนใหญ่เป็นเด็กและเยาวชนไม่เกิดความเบื่อหน่ายขณะเรียนรู้