ต้มยำกุ้ง
TOMYUM KUNG

A Celebration of Thailand's Culinary Heritage

มรดกภูมิปัญญา
ทางวัฒนธรรมของชาติ
INTANGIBLE CULTURAL
HERITAGE OF THAILAND

ต้มยำกุ้งไม่เพียงแต่เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายเพราะรสชาติที่อร่อยล้ำ แต่ยังมีความหมายลึกซึ้งในฐานะที่เป็นหนึ่งในมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่สำคัญของไทย อาหารจานนี้เป็นตัวแทนของภูมิปัญญาและวิถีชีวิตแบบไทยที่สืบทอดกันมาเป็นเวลาหลายชั่วอายุคน ในปี พ.ศ. ๒๕๕๔ ต้มยำกุ้งได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ ซึ่งเป็นการยืนยันถึงความสำคัญของต้มยำกุ้งในบริบทของวัฒนธรรมไทย และในวันนี้เรากำลังก้าวเข้าสู่วาระสำคัญอีกครั้งเมื่อเมนูอาหารที่เป็นเอกลักษณ์นี้ได้รับการเสนอชื่อต่อองค์การยูเนสโกเพื่อขึ้นทะเบียนเป็นรายการตัวแทนมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติในปี พ.ศ. ๒๕๐๗ ภายใต้อนุสัญญาว่าด้วยการสงวนรักษามรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ ค.ศ. ๒๐๐๓

สูจิบัตรฉบับนี้เป็นการเฉลิมฉลองการเดินทางของต้มยำกุ้งจากครัวของคนไทยสู่เวทีโลก สะท้อนถึงความพยายามอย่างต่อเนื่องในการอนุรักษ์และส่งเสริมสมบัติทางวัฒนธรรมอันล้ำค่านี้ เพื่อให้คุณค่าของต้มยำกุ้งเป็นที่ประจักษ์และชื่นชมจากคนรุ่นหลัง กรมส่งเสริมวัฒนธรรมได้ทุ่มเททำงานอย่างไม่หยุดยั้ง โดยมีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจและความชื่นชมในต้มยำกุ้ง ไม่เพียงแต่ในฐานะอาหารจานเด็ดเท่านั้น แต่ยังเป็นปรากฏการณ์ทางวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่าอีกด้วย

กรมส่งเสริมวัฒนธรรมขอเชิญชวนท่านค้นพบประวัติศาสตร์อันยาวนาน ศิลปะการปรุงอาหาร และความหมายทางวัฒนธรรมที่ทำให้ต้มยำกุ้งเป็นสัญลักษณ์ของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของไทย และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าสูจิบัตรฉบับนี้จะสร้างแรงบันดาลใจและกระตุ้นให้เกิดความชื่นชม และการส่งเสริมรักษามรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่สำคัญของเราให้คงอยู่สืบไป

ในโอกาสนี้ เราไม่ได้เฉลิมฉลองเพียงแค่การเสนอชื่อต้มยำกุ้งเป็นรายการตัวแทนมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติเท่านั้น แต่ยังเฉลิมฉลองให้กับมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของไทยที่ดำรงอยู่มาอย่างยาวนาน และยังคงสร้างความสุขและความงดงามอันเป็นที่ประจักษ์ให้กับผู้คนทั่วโลกอีกด้วย

Tomyum kung, a dish beloved not only for its rich flavors but also for its deep cultural significance, is a true embodiment of Thai cultural heritage. This culinary masterpiece has been a part of our nation's identity for generations, reflecting the Thai way of life, customs, and the collective wisdom passed down through the ages. In 2011, tomyum kung was recognized as a National Intangible Cultural Heritage, a testament to its importance in our cultural landscape. Today, we stand on the brink of another significant milestone as this iconic dish is nominated for inscription on UNESCO's Representative List of Intangible Cultural Heritage of Humanity under the 2003 Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage.

This catalogue is a celebration of tomyum kung's journey from the kitchens of Thailand to the world stage. It reflects our ongoing efforts to safeguard and promote this treasure, ensuring that its value is recognized and appreciated by future generations.The Department of Cultural Promotion has worked with great effort to foster a deeper understanding and appreciation of tomyum kung, not just as a dish, but as a cultural phenomenon.

The Department of Cultural Promotion invites you to discover the rich history, artistry, and cultural significance that make tomyum kung a symbol of our nation's intangible cultural heritage by exploring this catalogue. It is our hope that this publication will inspire greater admiration and a renewed commitment to promoting and safeguarding the cultural treasures that define us.

In doing so, we celebrate not only the nomination of tomyum kung but also the enduring legacy of Thai culture, which continues to obviously enrich lives across the globe.

01

ประวัติศาสตร์ของต้มยำกุ้ง

History of Tomyum Kung



ต้มยำกุ้ง

เป็นหนึ่งในอาหารที่พบได้ทั่วไปในภาคกลางของประเทศไทย โดยเฉพาะในลุ่มน้ำเจ้าพระยาซึ่งแต่เดิมเป็นศูนย์กลางการผลิตข้าว ภูมิภาคนี้ครอบคลุมพื้นที่ ๒๐,๕๒๓.๔๒ ตารางกิโลเมตร และรวมถึง ๑๐ จังหวัด ได้แก่ นครสวรรค์ อุทัยธานี ชัยนาท สิงห์บุรี อ่างทอง อยุธยา ปทุมธานี นนทบุรี กรุงเทพฯ และสมุทรปราการ จังหวัดเหล่านี้เป็นเมืองและท่าเรือที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม มักเรียกกันว่าเป็นดินแดนที่ “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” บริเวณนี้ครั้งหนึ่งเคยมีกุ้งแม่น้ำอุดมสมบูรณ์ และการบริโภคกุ้งแม่น้ำถือเป็นอาหารพื้นเมืองของผู้คนในภูมิภาคนี้

Tomyum kung

is one of the most iconic dishes in Central Thailand, especially prevalent in the Chao Phraya River basin, which has traditionally been the hub of rice production. This region spans 20,523.42 km² and includes 10 provinces such as Nakhon Sawan, Uthai Thani, Chai Nat, Sing Buri, Ang Thong, Ayutthaya, Pathum Thani, Nonthaburi, Bangkok, and Samut Prakan. These provinces are historically and culturally significant towns and ports. Often known as “the land of fish and rice,” this area was once abundant in river prawns, and consuming freshwater prawns is a traditional part of the region’s cuisine.

จากการสืบค้นประวัติเกี่ยวกับต้มยำกุ้ง พบว่าไม่ได้มีการบันทึกไว้ว่าต้มยำกุ้งมีที่มาอย่างไร เนื่องจากต้มยำกุ้งมีต้นกำเนิดมาจากสูตรอาหารท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่นภายในครอบครัว จนกระทั่งได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายทั้งในประเทศและต่างประเทศ ปัจจุบันอาหารจานนี้ถือเป็นหนึ่งในอาหารประจำชาติที่โดดเด่นที่สุดจานหนึ่งของไทย โดยสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดการปรับเปลี่ยนและสร้างสรรค์นวัตกรรมมากมาย เพื่อตอบสนองต่อภูมิทัศน์ด้านการทำอาหาร ส่วนผสม และรสนิยมของผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป

The dish had no documented history or standardized recipes until recent times. It originated as a local recipe that was passed down orally through generations within families before gaining widespread recognition both nationally and internationally. Today, it stands as one of Thailand’s most iconic national dishes, inspiring a multitude of adaptations and innovations in response to evolving culinary landscapes, ingredient availability, and taste preferences.

อย่างไร ก็ตาม

พบว่ามีหลักฐานที่บันทึกถึง ต้มยำกุ้ง ซึ่งมีหน้าตาและรสชาติใกล้เคียงต้มยำกุ้งน้ำใสในปัจจุบัน คือ “ต้มยำกุ้ง” ในหนังสือ ของเสวย (พ.ศ. ๒๕๐๗) โดย ม.ร.ว.กิตินัดดา กิติยากร อดีตเลขาธิการคณะองคมนตรีและพระญาติของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ได้เล่าถึงการทำต้มยำกุ้งสดเพื่อถวายพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ที่วังไกลกังวล จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๕ สรุปความว่า

...ปอกเปลือกกุ้งทะเลล้างให้สะอาด ผ่าหลัง ชักเส้นดำออก นำเปลือกและหัวกุ้งไปต้มทำน้ำซุป เมื่อจะรับประทานจึงลวกกุ้งด้วยน้ำร้อน จัดใส่ชาม ตักน้ำซุปใส่ ปรุงรสด้วยมะนาว พริกขี้หนูตำและน้ำปลา...

ปัจจุบัน ต้มยำกุ้ง มี ๒ ประเภท คือ ต้มยำกุ้งน้ำใส เป็นต้นตำรับของต้มยำกุ้ง ซึ่งไม่ใส่กะทิหรือนมสด และต้มยำกุ้งน้ำข้น เป็นต้มยำที่เพิ่มความเข้มข้นของน้ำซุปด้วยกะทิ (หรือนมสด) ทั้งยังปรุงรสและดัดแปลงวัตถุดิบตามความเหมาะสม ความชอบของผู้บริโภค จึงเป็นที่นิยมทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ

However,

there is evidence documenting the existence of tomyum kung in the book titled Khong Sawoey by M.R. Kitinadda Kitiyakon, the former secretary of the privy council and royal relative to Her Majesty Queen Sirikit The Queen Mother, produces the most similarity in appearance and taste to the clear tomyum kung broth known today. M.R. Kitinadda described the making of “tomyum kung sod” for His Majesty King Bhumibol Adulyadej and Her Majesty Queen Sirikit The Queen Mother in 1962 at Klai Kangwon Palace in Prachuap Kiri Khan province as follows:

...Peel the prawn shells. Thoroughly rinse them. Cut along the back to devein. Prawn shells and heads are used to make the broth. Parboil the prawns before serving. Ladle the broth onto a plate. Season with lime juice, smashed bird’s eye chilis, and fish sauce...

Today, there are two versions of tomyum kung: clear broth – the original tomyum kung made without coconut or fresh milk – and creamy broth, with coconut milk (or fresh milk) added to thicken the broth. Seasoning and ingredients can vary according to personal preference, making it a popular dish among Thais and foreigners alike.



พ.ศ. ๒๑๑๒

ราวช่วงเสียกรุงครั้งที่ ๑ ชาวสเปนและโปรตุเกส นำพันธุ์พริกมาปลูกที่อินเดียและประเทศใกล้เคียง จนถึงอุษาคเนย์และสยาม



พ.ศ. ๒๓๒๕-๒๓๖๗

ข้าวเจ้า และ ข้าวเหนียว เป็นอาหารหลัก ส่วนกับข้าวในสำรับไทย คือ น้ำพริก แกงเผ็ด



พ.ศ. ๒๓๕๒-๒๓๖๗

สมัยรัชกาลที่ ๒ เริ่มมีบันทึกรายการอาหารแทรกไว้ในบทละคร วรรณคดีต่าง ๆ มีคำว่า “ต้มยำ” ในวรรณคดีไทยเรื่องเสภาขุนช้างขุนแผน, พระอภัยมณี และ คำว่า “แกงต้มยำ” ในบทละครเรื่องรามเกียรติ์ พระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ ๒ ตอนพิธีราชาภิเษกพระราม

พ.ศ. ๒๓๙๗

สังฆราช ปาลเลกัวซ์ เขียนในหนังสือ Description de Royaume Thai ou Siam (เล่าเรื่องกรุงสยาม) ว่า “...กุ้งก้ามกราม...มีชุมในแม่น้ำและเป็นอาหารประจำของพลเมือง...”

พ.ศ. ๒๔๔๑

ปรากฏสูตร “ต้มยำกุ้งทรงเครื่อง” “ต้มกุ้งกับเห็ดโคน” ในตำราปะทานุกรมการทำของคาวของหวาน อย่างฝรั่งแลสยาม



พ.ศ. ๒๔๕๑

ปรากฏสูตร “แกงนอกหม้อ” และ “ต้มยำเขมร” ในตำราแม่ครัวหัวป่าก์ ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงศ์



พ.ศ. ๒๕๖๗

ต้มยำกุ้ง ได้รับการเสนอต่อยูเนสโกเพื่อพิจารณาขึ้นทะเบียนเป็นรายการตัวแทนมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ



พ.ศ. ๒๕๖๔

คณะกรรมการส่งเสริมและรักษามรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม โดยกรมส่งเสริมวัฒนธรรม เสนอต้มยำกุ้งเข้าสู่การพิจารณาของคณะรัฐมนตรี เพื่อให้ความเห็นชอบขอขึ้นทะเบียนเป็นรายการตัวแทนมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติต่อยูเนสโก

พ.ศ. ๒๕๖๓

เว็บไซต์ CNN travel จัดอันดับให้ ต้มยำกุ้ง เป็นอันดับ ๘ ของอาหารที่อร่อยที่สุดในโลก ประจำปี ค.ศ. ๒๐๒๐

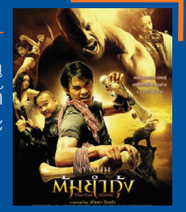


พ.ศ. ๒๕๕๔

“ต้มยำกุ้ง” ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ สาขาความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับธรรมชาติและจักรวาล ประเภทอาหารและโภชนาการ

พ.ศ. ๒๕๔๘

ภาพยนตร์เรื่อง “ต้มยำกุ้ง”ออกฉายในประเทศไทย และหลายประเทศทั่วโลก ทำรายได้ไปกว่า ๒๗ ล้านเหรียญดอลล่าร์สหรัฐ และมีภาค ๒ ออกฉายในปีพ.ศ. ๒๕๕๖



พ.ศ. ๒๕๔๐

คำว่า “ต้มยำกุ้ง” ถูกนำไปใช้ในวิกฤติการณ์ทางการเงิน เรียกว่า “วิกฤติต้มยำกุ้ง”

พ.ศ. ๒๕๐๗

ชื่อ “ต้มยำกุ้ง” ถูกบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรในหนังสือ “ของเสวย” เขียนโดย ม.ร.ว. กิตินัดดา กิติยากร อดีตเลขาธิการคณะองคมนตรี



พ.ศ. ๒๕๐๕

ม.ร.ว. กิตินัดดา กิติยากร ปรุง “ต้มยำกุ้ง” เป็นเครื่องเสวยทูลเกล้าถวายพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง และสมเด็จพระเจ้าลูกเธอทั้ง ๔ พระองค์





1569 A.D.

Around the time of the First Fall of Ayutthaya The Spanish and Portuguese brought species of chili to transplant in India and nearby countries, including those in Southeast Asia and Siam.



1782 – 1824 A.D.

Both white and glutinous rice were the main components of Thai cuisine, eaten with chili paste and curry.



1809 - 1824 A.D.

During the reign of King Rama II, the term “tomyum” appeared in the Thai epic **Khun Chang Khun Phaen and Phra Aphai Manee**, while “kaeng tomyum” was noted in the **Ramakien** during Rama’s marriage ceremony, all composed during his reign.

1854 A.D.

The vicar Jean-Baptiste Pallegoix wrote in his book, **Description de Royaume Thai ou Siam,** “...Giant freshwater prawns... abounded in the river and were regularly eaten by the citizens...”.



1898 A.D.

Recipes for “tomyum kung song khrueng” and “tomyum kung hed khon” appeared in the book, **Tam Ra Patanukrom: Kan Tham Khong Khao Khong Wan.**

1908 A.D.

Recipes for “kaeng nok mhor” and “tomyum Khmer” appeared in **Mae Krua Hua Bpak,** a cookbook written by Lady Prien Pasakorn-Rawong.



2024 A.D.

Tomyum kung is nominated for inscription on UNESCO’s Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity.



2022 A.D.

The Board of Cultural Promotion and Preservation of Intangible Cultural Heritage, the Department of Cultural Promotion, is currently nominating tomyum kung for the cabinet’s approval of its inscription on UNESCO’s Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity.

2020 A.D.

CNN travel website listed tomyum kung as the 8th most delicious food in the world in 2020.

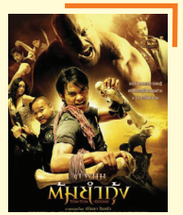


2011 A.D.

Tomyum kung was registered as a National Cultural Heritage, under the domain of knowledge and practices concerning nature and the universe, in the food and consumption category.

2005 A.D.

The film “Tom-Yum-Goong” (The Protector) was released in Thailand and many other countries around the world, grossing 27 million US dollars. In 2013, its sequel was released.



1997 A.D.

The words “tomyum kung” were used to label that year’s financial crisis the “Tomyum Kung Crisis.”

1964 A.D.

The name “tomyum kung” was officially recorded in the book **Khong Sawoey** by M.R. Kitinadda Kitiyakon, the former secretary of the privy council.



1962 A.D.

M.R. Kitinadda Kitiyakon made “tomyum kung” for His Majesty King Bhumibol Adulyadej, Her Majesty Queen Sirikit The Queen Mother, and their 4 children.



02

ต้มยำกุ้ง กับคุณค่าทางวัฒนธรรม

Tomyum Kung and Cultural Significance

“ต้มยำกุ้ง” คือ การนำคำมูล (คำโดด) ๓ คำ มารวมกันให้เกิดความหมายใหม่ มีความหมายถึงกระบวนการทำอาหารด้วยการ “ต้ม” น้ำกับสมุนไพรได้แก่ ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า และหอมแดง ให้เดือดแล้วใส่เนื้อ “กุ้ง” และปรุงรสจัดแบบ “ยำ” ด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา และพริก ให้มีรสเปรี้ยวนำ ตามด้วยเค็ม เผ็ด หวาน และขมเล็กน้อยจากสมุนไพร สิ่งที่ได้จากกระบวนการปรุงอาหารนี้คือน้ำซุปที่น่ารับประทาน ซึ่งโดดเด่นด้วยกลิ่นหอมที่น่าดึงดูด สีสันจัดจ้าน และการผสมผสานที่ลงตัวของรสชาติที่ตัดกันแต่ทว่าเสริมกัน

The name “tomyum kung” is derived from three key Thai words: “tom” (referring to the act of boiling soup), “yum” (which involves mixing vegetables, fresh herbs, and a spicy sauce typically made with chilies, lime juice, and fish sauce), and “kung” (which signifies prawn or shrimp as the primary ingredient). To prepare tomyum kung, prawns are boiled with a variety of herbs such as lemongrass, kaffir lime leaves, galangal, and shallots, and then seasoned with local condiments. The result of this cooking process is a delightful soup that is characterized by its enticing aromas, vibrant colors, and harmonious blend of contrasting yet complementary flavors: sour, salty, spicy, sweet, light-creamy, and subtly bitter.

ต้มยำกุ้งเป็นภูมิปัญญาด้านการทำอาหารของชุมชนริมแม่น้ำในที่ราบภาคกลางของประเทศไทย ซึ่งเป็นภูมิภาคที่อุดมสมบูรณ์และเป็นแหล่งผลิตอาหารของประเทศไทยมาเป็นเวลาหลายศตวรรษ ชุมชนเหล่านี้ ส่วนใหญ่เป็นเกษตรกรและนับถือศาสนาพุทธ มีวิถีชีวิตที่หลีกเลี่ยงการฆ่าสัตว์ใหญ่ และนิยมบริโภคกุ้งน้ำจืดที่มีความอุดมสมบูรณ์ตามธรรมชาติ ซึ่งสามารถนำมาเตรียมประกอบอาหารได้โดยปราศจากภาพที่น่ากลัวดังเช่นเมื่อต้องเตรียมสัตว์ขนาดใหญ่กว่า วิถีการถือปฏิบัตินี้เมื่อรวมกับความรู้ในท้องถิ่นเกี่ยวกับสมุนไพร ได้นำไปสู่อาหารจานอร่อยและดีต่อสุขภาพ ซึ่งช่วยเพิ่มการบริโภคข้าวเพื่อเป็นพลังงานที่จำเป็น และส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้คนโดยเฉพาะในช่วงฤดูมรสุม

ภูมิปัญญาการทำต้มยำกุ้งได้รับการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นอย่างต่อเนื่อง โดยแพร่กระจายจากชุมชนริมแม่น้ำในภาคกลางไปยังภูมิภาคอื่น ๆ อย่างกว้างขวาง ก่อให้เกิดการสร้างสรรค์สูตรต้มยำกุ้งที่แปลกใหม่มากมาย เพื่อตอบสนองต่อสภาพทางภูมิศาสตร์ วิถีชีวิต และรสนิยมทางอาหารที่แตกต่างกันไปของคนกลุ่มต่าง ๆ

The culinary tradition of tomyum kung originates from the riverside communities in the Central Plains of Thailand, a region known for its abundant agricultural produce that has sustained the nation for centuries. These communities, predominantly agricultural and adhering to Buddhist principles, have historically refrained from hunting large animals and instead favored the use of naturally abundant freshwater prawns, which can be prepared without causing harm. This practice, coupled with their deep understanding of medicinal herbs, has given rise to a flavorful and nutritious dish that not only complements rice consumption for essential energy but also contributes to the well-being of individuals, particularly during the monsoon season.

The wisdom of preparing tomyum kung has been consistently transmitted from one generation to the next, spreading extensively from riverside communities in the central region to various other regions. This has led to the creation of many new and innovative Tomyum kung recipes to cater to the different geography, lifestyles, and food preferences of various groups of people.



การรับประทาน

ต้มยำกุ้งกับข้าวสวยร้อน ๆ เป็นภาพสะท้อนถึงวิถีชีวิตของคนไทยที่สมาชิกในครอบครัวมักจะรวมกลุ่มช่วยกันประกอบอาหารและรับประทานอาหารร่วมกันภายในครอบครัว สำรับอาหารมื้อหลักของคนไทยมักเป็นอาหารชุดใหญ่ประกอบด้วย ข้าวและกับข้าวหลายอย่าง มีรสชาติหลากหลาย จัดรวมมาในภาชนะ ซึ่งในภาคกลางเรียกว่า “สำรับ” โดยทั่วไป “สำรับ”อย่างธรรมดาชุดหนึ่งประกอบด้วย ของย่าง ของปิ้ง หรือของทอด ๑ อย่าง, ยำ หรือผัด ๑ อย่าง, แกงจืดหรือแกงเผ็ด ๑ อย่าง, และ เครื่องจิ้ม ๑ อย่าง ได้แก่ น้ำพริก ผักต้มกะทิ หรือผักสดตามฤดูกาล จัดใส่ชามวางลงในถาดใหญ่ ๑ ถาดพร้อมข้าวสวย ๑ โถ

“สำรับ” อาหารไทยนั้นมีคุณค่าครบถ้วนทางโภชนาการ เพราะส่วนใหญ่มีผักประกอบหลากหลาย ใช้เนื้อสัตว์น้อย ใช้ไขมันน้อย จึงเป็นอาหารที่มีเส้นใยสูง ไขมันต่ำ เครื่องปรุงรสชาติที่เป็นส่วนประกอบของอาหารส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา เช่น กระเทียม ช่วยลดความดัน ตะไคร้แก้ท้องอืด ใบกะเพราช่วยแก้หวัด ฯลฯ

คุณค่าสำคัญของ “สำรับ” อาหารไทยและครัวไทยคือการสานสัมพันธ์จากรุ่นสู่รุ่น ทั้งจากการร่วมแรงร่วมใจลงครัวทำกับข้าว จนถึงการจัด “สำรับ” เลี้ยงในงานบุญและล้อมวงกินข้าวด้วยกัน สะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตแบบไทย

The practice of enjoying tomyum kung with steamed rice reflects the Thai way of life, where family members often gather to cook and eat together. The main meal for Thai peoples typically consists of rice and various side dishes with diverse flavors. These dishes are usually arranged together in a container known as “sam rab” in the central region. Typically, a basic set includes one grilled, roasted, or fried dish, one spicy salad or stir-fry, one clear soup, curry or spicy soup, and one dip like chili paste, vegetables boiled in coconut milk, or seasonal fresh vegetables. These dishes are served in bowls and placed on a large tray along with a bowl of rice.

Thai meals are nutritionally beneficial as they are primarilycomposed of a variety of vegetables. These meals are low in fat and high in fiber as they contain minimal meat. Moreover, the seasonings used in Thai cuisine often consist of herbs with medicinal properties. For example, garlic can help lower blood pressure, lemongrass is effective in reducing bloating, and holy basil is known for its cold-fighting properties, among other health benefits.

An important aspect of Thai meals or sam rab and the Thai kitchen is the cultivation of relationships across generations. This is demonstrated through collaborative cooking in the kitchen, organizing receptions for merit-making ceremonies, and coming together to share meals. These practices reflect the essence of the Thai way of life.

03

องค์ประกอบของต้มยำกุ้ง

Elements of Tomyum Kung

คาดกันว่าต้มยำกุ้ง

เป็นอาหารไทยภาคกลางของจังหวัดที่มีพื้นที่ลุ่มน้ำเชื่อมต่อกับทะเล เนื่องจากส่วนประกอบสำคัญ คือ กุ้งแม่น้ำ และมีการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมในแต่ละท้องถิ่น ทั้งกุ้งแชบ๊วย กุ้งลายเสือ กุ้งกุลา กุ้งขาว ซึ่งสะท้อนให้เห็นความหลากหลายทางทรัพยากรและความอุดมสมบูรณ์ของประเทศไทยตั้งแต่อดีตเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

Since freshwater prawns are the major ingredient in tomyum kung, it is most likely to have originated in the river-based communities of Thailand's central region. Depending on the area, freshwater prawns can be substituted for by other species ranging from banana prawns to tiger prawns, giant tiger prawns, and white leg prawns; the dish demonstrates the diversity and abundance of Thailand's natural resources from the past to the present.

องค์ประกอบสำคัญของต้มยำกุ้ง ได้แก่ กุ้ง สมุนไพร และเครื่องปรุงรส

กุ้ง = กุ้งก้ามกรามหรือกุ้งแม่น้ำ เป็นกุ้งที่นิยมนำมาใช้ปรุงในต้มยำกุ้ง ซึ่งพบได้ทั่วไปในแม่น้ำลำคลองที่ติดต่อกับทะเล เช่น แม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำท่าจีน แม่น้ำแม่กลอง และแม่น้ำบางปะกง เนื่องจากวงจรชีวิตของกุ้งก้ามกรามนั้น แม่กุ้งที่ผสมพันธุ์แล้วจะว่ายออกไปวางไข่ที่บริเวณใกล้ปากแม่น้ำ หรือบริเวณน้ำกร่อย ตัวอ่อนจะอาศัยอยู่ในน้ำกร่อยระยะหนึ่งก่อนจะว่ายกลับเข้ามาในบริเวณน้ำจืดจนกลายเป็นตัวโตเต็มวัย ลักษณะของกุ้งก้ามกรามจะมีขนาดใหญ่ เนื้อหวาน ส่วนหัวมีมันมาก เมื่อนำมาทำต้มยำกุ้ง มันที่หัวกุ้งจะแตกออกมาช่วยเพิ่มรสชาติให้มีความหวานมันและมีสีสันที่สวยงาม

The main ingredients of tomyum kung consist of prawn, herbs, and seasonings.

Prawns = Giant prawns or freshwater prawns, are commonly used in tomyum kung. They are typically found in rivers and canals that are connected to the sea, such as the Chao Phraya River, Tha Chin River, Mae Klong River, and Bang Pakong River. About the life cycle of freshwater prawns, after breeding, the mother prawn will swim out to lay eggs near the river mouth or in brackish water areas. The larvae will reside in brackish water for a period before transitioning back to fresh water to mature into adults. Freshwater prawns are known for their large size, sweet flesh, and oily head. When used in tomyum kung, the fat from the prawn heads bursts, enhancing the flavor and giving the dish a sweet, oily, and vibrant color.



กุ้งนานาชนิดทั้งกุ้งขาว กุ้งแม่น้ำ กุ้งลายเสือ และกุ้งแชบ๊วย ล้วนสะท้อนความหลากหลาย และความอุดมสมบูรณ์ทางทรัพยากรธรรมชาติของประเทศไทย

The variety of prawn species, ranging from banana prawns to tiger prawns, giant tiger prawns, and whiteleg prawns, reflects the diversity and abundance of Thailand's natural resources.

สมุนไพร = ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก มะนาว เป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยให้เลือดหมุนเวียนดี ปรับสมดุลร่างกาย ช่วยย่อยอาหาร แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม จึงเหมาะในการรับประทานช่วงเปลี่ยนฤดูกาล โดยเฉพาะช่วงปลายฝนต้นหนาว

Herbs = lemongrass, kaffir lime leaves, chilis, and lime. These herbs improve circulation, balance the body, aid digestion, alleviate constipation and indigestion, and are carminative. This dish is perfect to eat during the change of seasons, particularly at the end of the wet season, just as the cold season is about to begin.

เครื่องปรุงรส = มี ๓ รสหลัก คือ รสเปรี้ยวจากมะนาว เค็มด้วยน้ำปลา และเผ็ดจากพริก ซึ่งแต่เดิมใช้พริกชี้ฟ้า ไม่ใช่พริกขี้หนู และไม่มีรสหวานด้วยน้ำตาล แต่หวานจากน้ำต้มกุ้งเท่านั้น

Seasoning = There are 3 main flavors: sour, from lime; salty, from fish sauce; and spicy, from chilis. Originally red chilis were used rather than bird's eye chilis. The sweet taste is derived from the prawn broth alone and not from the addition of sugar.





พริก : สินค้านำเข้าจากการค้นพบโลกใหม่

เดิมชาวสยามบริโภครสเผ็ดจากพริกไทยและดีปลี กระทั่งพริกถูกนำเข้ามาในราชอาณาจักรกรุงศรีอยุธยาโดยชาวต่างชาติในสมัยสมเด็จพระมหาธรรมราชาธิราช

Chilis : Import Goods from the New World

Before chilis were imported by foreigners during King Maha Thammarachathirat's reign in the Ayutthaya Kingdom, Siamese people enjoyed spicy tastes from pepper and long pepper.





04

ต้มยำกุ้งในเวทีโลก

Tomyum Kung Around the World

ปัจจุบัน ต้มยำกุ้งไม่เพียงเป็นอาหารยอดนิยม ทว่ายังเป็นตัวแทนภาพลักษณ์ที่บ่งบอกถึงความเป็นไทยในสายตาชาวโลก ต้มยำกุ้งได้บอกเล่ามิติทางวัฒนธรรมซึ่งมีความเชื่อมโยงกับมิติทางสังคม ภูมิศาสตร์ และสิ่งแวดล้อม

จากกับข้าวกันครัวในครอบครัวไทย ต้มยำกุ้งได้กลายเป็นแรงบันดาลใจของอาหารฟิวชั่นหลากหลายเมนู อาทิ ข้าวผัดต้มยำกุ้ง อูด้งต้มยำกุ้ง พาสต้าต้มยำกุ้ง จนถึงเครื่องดื่มรสซาบซ่าอย่างต้มยำโซดา และค็อกเทลต้มยำ เหล่านี้ล้วนเกิดจากจินตนาการใหม่ที่ได้แรงบันดาลใจจากอาหารไทยอย่างต้มยำกุ้งทั้งสิ้น

In today's world, tomyum kung is not only a popular dish but also a symbol that embodies the essence of Thai culture on a global scale. This iconic dish reflects a cultural dimension that is interconnected with social, geographical, and environmental aspects.

From a humble dish, tomyum kung has served as the inspiration for numerous fusion creations, including tomyum kung fried rice, tomyum kung udon, tomyum kung pasta, and zesty beverages like tomyum soda and tomyum cocktail. These innovative dishes and drinks are all born from the traditional Thai dish of tomyum kung.



ต้มยำค็อกเทล
Tomyum Cocktail



อูด้งต้มยำกุ้ง
Tomyum Kung Udon

สำหรับเส้นทางของต้มยำกุ้งในฐานะที่เป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม ในปี พ.ศ. ๒๕๕๔ ต้มยำกุ้งได้รับการขึ้นบัญชีเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ โดยสถานะล่าสุดของต้มยำกุ้งในปี พ.ศ. ๒๕๖๗ คือกำลังก้าวสู่การเป็นตัวแทนมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ เป็นอีกหนึ่งความภาคภูมิใจและเกียรติประวัติของอาหารไทยบนเวทีโลก สาระของต้มยำกุ้งนั้นเกี่ยวข้องกับมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมใน ๓ สาขา คือ ๑) สาขาภาษาและมุขปาฐะ ๒) สาขาแนวปฏิบัติทางสังคม พิธีกรรมและงานเทศกาล และ ๓) สาขาความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติและจักรวาล

Regarding the journey of tomyum kung as an intangible cultural heritage, in 2011, it was inscribed as a national intangible cultural heritage. As of 2024, tomyum kung is progressing towards being recognized as a representative of the intangible cultural heritage of humanity. This achievement stands as another source of pride and honor for Thai cuisine on the global platform. The essence of tomyum kung is intertwined with intangible cultural heritage across three domains: 1) oral traditions and expressions, 2) social practices, rituals and festive events, and 3) knowledge and practices concerning nature and universe.

การเสนอชื่อต้มยำกุ้งเพื่อขึ้นทะเบียนในรายการตัวแทนมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติขององค์การยูเนสโก ไม่เพียงแต่มุ่งเน้นไปที่ตัวอาหารเพียงอย่างเดียว แต่ยังให้ความสำคัญกับวิถีชีวิตและภูมิปัญญาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย นับเป็นความภาคภูมิใจของคนในชุมชนที่มีต่ออาหารท้องถิ่นตลอดจนภูมิปัญญาด้านการทำอาหารที่สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น และมีส่วนช่วยให้ชุมชนได้รับรู้ว่าอาหารท้องถิ่นเป็นส่วนสำคัญของวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของพวกเขา นำมาซึ่งความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นเกี่ยวกับมรดกและอัตลักษณ์ของตนเอง

นอกจากนี้ ชุมชนโดยรวมจะตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารท้องถิ่นและอาหารตามฤดูกาลมากขึ้น นอกเหนือจากผลกระทบทางวัฒนธรรมแล้ว การรับประทานอาหารท้องถิ่นยังสามารถช่วยส่งเสริมสุขภาพ ความเป็นอยู่ และความมั่นคงทางเศรษฐกิจภายในครอบครัว ขณะเดียวกันยังเป็นการสนับสนุนเศรษฐกิจในท้องถิ่นและส่งเสริมความยั่งยืนด้านสิ่งแวดล้อม







The nomination of tomyum kung to the UNESCO's Representative List is not solely focused on the food itself, but rather on the traditions and expertise associated with it. This inscription would instill pride and deep appreciation within its communities for their local cuisine and culinary knowledge passed down through generations. This recognition would help them recognize that local food is an integral part of their way of life and culture, enabling them to gain a deeper understanding of their own heritage and identity.

Furthermore, the communities at large will become more conscious of the significance of consuming local and seasonal food. Beyond the cultural implications, embracing local cuisine can also contribute to promoting health, well-being, and economic stability within families, while bolstering the local economy and upholding environmental sustainability.

05

ต้มยำกุ้ง: อาหารในความทรงจำ

Tomyum Kung: A Culinary Journey Through Memories





ผศ.ศรีสมร คงพันธุ์

“ต้มยำสมัยโบราณวิธีการทำไม่ยาก มีเครื่องปรุงมะนาว พริก น้ำปลา ตะไคร้ทุบหั่น ๆ เวลาต้มใส่น้ำปลา ตะไคร้ กุ้ง พอกุ้งสะดุ้งไฟก็ยกลงจากเตา แล้วบีบมะนาวใส่พริกขี้หนูบุ คนโบราณใส่พริกแค่ให้มีกลิ่นแต่ไม่เผ็ด เพราะต้มยำกุ้งเป็นอาหารของครอบครัว กินได้ทุกวัย และไม่ใส่ข่าเพราะข่าจะทำให้กลิ่นหอมของกุ้งหายไป”

Assistant Professor
Srisamorn Kongpan

“It isn’t difficult to make tomyum the old way. There’s lime, chilis, fish sauce, and lemongrass that are smashed and chopped. Once you put it on the heat, add fish sauce, lemongrass, and prawns. Remove the prawns once they are cooked, then squeeze in some lime juice and toss in crushed bird-eye chilis. People in the old days used chilis for the aroma rather than the heat, as tomyum kung is a family dish that can be eaten by people of all ages. Don’t add galangal because it will overpower the smell of the prawns.”



มล. ภาสันต์ สวัสดิวัฒน์

“สมัยเด็ก ต้มยำกุ้งของผม เป็นต้มยำกุ้งน้ำใส พ่อ (หม่อมหลวงถนัดศรี สวัสดิวัฒน์) จะบอกว่าสมุนไพรที่ใส่จะมีตะไคร้ กับใบมะกรูด แต่ถ้าเป็นต้มยำปลาที่คาว ให้ใส่ข่าลงไป ในสมัยก่อนใส่ข่าเพื่อให้ดับคาวปลา ส่วนกุ้งเป็นกุ้งแม่น้ำ ต้มยำกุ้ง เป็นอาหารพื้นบ้านจริง ๆ เพราะสมัยนั้นกุ้งจับตามเสาบ้านได้เลย เวลาน้ำหลากกุ้งจะเมาน้ำ ลอยขึ้นมาให้จับง่าย ๆ

อีกอย่าง ต้มยำในสมัยเด็กของผม พ่อสอนอยู่เสมอว่า ทำให้อร่อยที่สุดคือเวลาที่ทำ...เราทำน้ำแกงแล้ว เวลาปรุงให้ปรุงในชาม บีบมะนาว ใส่น้ำปลา พริกขี้หนูไว้ที่ก้นชาม แล้วตักน้ำแกงใส่ มันถึงจะหอม ไม่ใช่ปรุง ๆ และคนอยู่ในหม้อ การปรุงรสอาหารนอกเตาไฟ คือหลักพื้นฐานที่คนลืมไป วิธีนี้จะช่วยให้น้ำปลาไม่คาว กลิ่นหอมน้ำมะนาว พริกก็หอมที่สุดเลย ไม่ใช่โดนความร้อนอยู่ตลอดเวลา”

M.L. Parsan Svasti

“When I was younger, my tomyum kung’s broth was clear. Dad (M.L. Thanadsri Svasti) would tell me that the herbs were lemongrass and kaffir lime leaves. Galangal is used in fish tomyum to cut the fishiness, as it was done in the old days. If it was tomyum kung, river prawns were used because prawns were abundant. When the river floods, the prawns get seasick and float up for an easy catch.

In my childhood, Dad would always teach me how to make the best tomyum. We season the broth in the bowl: squeeze in some lime juice, add some fish sauce and chilis at the bottom of the bowl, then ladle the broth over them for the aroma. Never season and stir everything in the pot while it’s on the heat.”



คุณวาริน เพิ่มเทพ
หลานเจ้าของร้านต้มยำกุ้งบางลำพู

“ต้มยำกุ้ง เด่นกว่าอาหารอื่นตรงที่รสจัด คนไทยเราชอบอาหารรสจัดอยู่แล้ว แถวนี้ (บางลำพู) ก่อนโควิดชาวต่างชาติมาเยอะมาก เรามีลูกค้าประจำที่มาทุกปี เมนูที่เขาชอบก็เช่น ต้มยำกุ้ง กุ้งกระเทียมผัดผักบุ้งหมูกรอบ ปกติตอนแรกเราคิดว่าชาวต่างชาติชอบรสอ่อน ๆ แต่ฝรั่งบอกเราว่าเอาต้มยำกุ้งรสเผ็ด ๆ เลย very good มาก ซึ่งจุดเด่นของต้มยำกุ้งร้านเรา คือ เราจะใส่แค่มันกุ้ง ยอดมะพร้าวอ่อน ไม่ใส่น้ำพริกเผาไม่ใส่นมสด”

Warin Poemthep
granddaughter of the owner of
Tomyum Kung Restaurant
in Bang Lamphu

“Tomyum kung stands out from other dishes due to its spiciness, a preference that resonates with Thai people who enjoy spicy food. In the Bang Lamphu area, before the Covid pandemic, there used to be a significant number of foreign visitors. We have regular customers who return every year. Among their favorite dishes are tomyum kung, stir- fried shrimp with garlic, and stir-fried morning glory with crispy pork. Initially, we assumed that foreigners preferred milder flavors. However, they expressed their desire for a spicy tomyum kung, which they found to be excellent. The unique feature of our restaurant’s tomyum kung is the exclusive use of shrimp fat and young coconut shoots, without chili paste or fresh milk.”



คุณเล็ก ใยดี
แม่ค้าขายข้าวเกรียบปากหม้อ
ชาวชุมชนวัดจำปา เขตตลิ่งชัน
กรุงเทพมหานคร

“ต้มยำกุ้งเป็นอาหารที่อร่อยมาก ป้าเรียนรู้การทำต้มยำกุ้งจากพ่อจากแม่ ช่วยแม่ทำกับข้าวและทำเลี้ยงคนในครอบครัว ทำเลี้ยงพระ สมัยก่อนเราลงน้ำไปจับกุ้งเองได้เลย ช่วงเดือน ๖ - ๗ น้ำแห้ง กุ้งจะลอย จับง่าย ตะไคร้ มะกรูดก็ไปเอาในสวน เวลาปรุงต้องปรุงนอกหม้อ น้ำไม่เหม็นตะไคร้ ใบมะกรูดน้ำจะใส มันกุ้งลอยน่ากิน ถึงจะอร่อย”

Lek Yaidee
A street vendor who sells
khao kriab pak mhor in the Wat Jampa
community, Talingchan district,
Bangkok.

“Tomyum kung is incredibly delicious. I acquired the skill of preparing tomyum kung from my parents. I assisted them in cooking for our family and when we made offerings to the monks. Back in the day, we used to catch the prawns ourselves. During the low tide months of June and July, the prawns would surface, making them easy to catch. We could pluck lemongrass and kaffir lime directly from our garden. We season the dish off the heat to maintain a clear broth and ensure the prawn fat floating on top, adding to the visual appeal and deliciousness of the dish.”

06

ชวนมาทำต้มยำกุ้ง

How to Cook Tomyum Kung: A Taste of Thailand at Home

แม้ต้มยำกุ้งจะกลายเป็นอาหารจานหลักที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน ทว่าขั้นตอน วิธีการทำ ตลอดจนส่วนผสมของต้มยำกุ้ง อาจมีความแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่หรือแม้แต่ในแต่ละครอบครัว ซึ่งมักขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและความชอบส่วนบุคคล

ในอดีต การทำต้มยำกุ้งจะใช้กุ้งแม่น้ำเป็นส่วนประกอบหลัก ความเข้มข้นของน้ำต้มยำได้มาจากมันของกุ้งแม่น้ำเท่านั้น ต้มยำกุ้งในอดีตจึงไม่มีการแบ่งว่าเป็นน้ำข้นหรือน้ำใส เพราะมีน้ำต้มยำเพียงแบบเดียว และไม่มีการเติมน้ำพริกเผาหรือนมข้นจืดอย่างเช่นในปัจจุบัน ทั้งนี้ การทำต้มยำกุ้งส่วนที่นิยมทำในปัจจุบันมีส่วนผสมและขั้นตอนการทำดังนี้

While tomyum kung has gained widespread popularity as a main dish in modern times, the steps, methods, and ingredients used in its preparation can vary from region to region or even from one family to another. These differences often stem from individual circumstances and personal preferences.

In the past, freshwater prawns were traditionally utilized as the primary ingredient in making tomyum kung. The distinctive richness of the tomyum broth was derived solely from the oil of these freshwater prawns. During that time, tomyum kung was not categorized into creamy or clear soup variations, as there existed only one type of tomyum soup without the addition of chili paste or evaporated milk, unlike the modern versions. The current popular ingredients and steps for preparing tomyum kung are as follows:



ส่วนผสม

- กุ้งแม่น้ำ ๓ ตัว
- เห็ดฟาง ๑๐๐ กรัม
- ข่าหั่นบาง ๑๐ กรัม
- ตะไคร้หั่นท่อนบุบ ๑๖ กรัม
- รากผักชี ๒ กรัม
- ใบมะกรูดฉีก ๓ ใบ
- น้ำต้มกระดูก ๓๐๐ กรัม
- พริกขี้หนูสวนบุบ ๑๐ กรัม
- น้ำปลา ๓ ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว ๓ ช้อนโต๊ะ
- นมข้นจืด ๑๒๐ กรัม
- น้ำพริกเผา ๒ ช้อนโต๊ะ
- ผักชีสำหรับตกแต่ง

วิธีการทำ

๑. ต้มน้ำต้มกระดูกโดยใส่เปลือกกุ้ง ตะไคร้หั่นท่อน และรากผักชี เมื่อเดือดแล้วค่อยยกลง กรองเอาแต่น้ำเป็นน้ำสต็อก

๒. นำน้ำสต็อกตั้งไฟ ใส่ตะไคร้ ข่า และเห็ดฟาง พอน้ำเดือดใส่กุ้ง รอจนเดือดแล้วใส่น้ำปลา ฉีกใบมะกรูดใส่ลงไป

๓. ละลายน้ำพริกเผากับนมข้นจืดในชามเสิร์ฟ คนให้เข้ากัน เติมน้ำมะนาว พริกขี้หนูบุบ

๔. ตักต้มยำใส่ชามเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยผักชี

เคล็ดลับ

๑. ควรใส่น้ำปลาขณะที่น้ำเดือด จะทำให้มีกลิ่นหอมและไม่คาว

๒. ควรใส่น้ำมะนาวเมื่อปิดไฟและยกลงจากเตาแล้ว จะทำให้มีกลิ่นหอมและไม่มีรสปร่า ขม

๓. ควรเลือกใช้ข่าแก่สักหน่อย ปอกเปลือก และซอยบาง ๆ จะได้ทั้งกลิ่นหอมและกินเข้าไปได้เลยโดยไม่ต้องเขี่ยทิ้ง

๔. ตะไคร้และพริกขี้หนูสวน ให้ใช้สากกะเบือบุบเสียหน่อยให้น้ำมันหอมระเหยออกมา ต้องไม่บุบจนละเอียดเกินไป

ที่มา: http://www.thaifoodheritage.com/home

Ingredients

- 3 giant freshwater prawns
- prawn shells 300 grams
- straw mushrooms 100 grams
- sliced galangal 10 grams
- lemongrass 16 grams
  (cut into pieces and lightly crushed)
- coriander roots 2 roots
- kaffir lime leaves 3 leaves
  (shredded)
- stock 300 grams
- bird eye chilies 10 grams
  (lightly crushed)
- fish sauce 3 tbsp.
- lime juice 3 tbsp.
- evaporated milk 120 grams
- chili paste 2 tbsp.
- coriander leaves for garnish

How to Make

1. Boil the stock, and add the prawn shells, lightly crushed lemongrass and coriander root. Continue boiling for a few minutes, and then sieve the ingredients out.
2. Bring the stock back to a boil and add the sliced lemongrass, galangal and straw mushrooms. Once it returns to a full boil, add the prawns, fish sauce and shredded kaffir leaves.
3. Mix chili paste and evaporated milk in a serving bowl. Add the lime juice and lightly crushed chilies.
4. Spoon the tomyum kung into serving bowl and then garnish with coriander.

Tips

1. Fish sauce should be added when the water is boiling. This will enhance the aroma and prevent any fishy smell.
2. The lemon juice should be added after turning off the heat and removing the pot from the stove. This will impart a pleasant aroma and prevent any bitter taste.
3. It is recommended to use slightly older galangal. Peel the skin and thinly slice it. You can then smell and taste it immediately without needing to discard any parts.
4. Slightly crush the lemongrass and bird's eye chili with a pestle to release the essential oils. Be careful not to crush it too finely.

Source: http://www.thaifoodheritage.com/home

07

ความสำคัญของการขึ้นบัญชีมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

The Significance of Being Listed on the National Inventory



หนังใหญ่ ศิลปะการแสดงเก่าแก่ของไทย
ที่ใช้หุ่นขนาดใหญ่เชิดให้เกิดเงาบนจอ
Nang Yai, an ancient Thai performance, uses the shadows of large puppets to create a visual spectacle on screen.

ในยุคที่โลกกำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเช่นปัจจุบัน สิ่งที่เป็นภูมิปัญญาของมนุษยชาติกำลังถูกคุกคามจากอันตรายต่าง ๆ ทั้งด้วยการถูกรุกรานจากวัฒนธรรมต่างชาติ การฉกฉวยผลประโยชน์จากผู้ที่มีเทคโนโลยีที่เหนือกว่า หรือการนำภูมิปัญญาของกลุ่มชนหนึ่ง ๆ ไปใช้อย่างไม่เหมาะสม ไม่มีการแบ่งปันผลประโยชน์ ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ ส่งผลให้กลุ่มชนที่ได้รับผลกระทบถูกครอบงำจนเกิดการสูญเสียอัตลักษณ์ และสูญเสียภูมิปัญญาที่เป็นองค์ความรู้ของตนไปอย่างรู้เท่าไม่ถึงการณ์

ด้วยเหตุดังกล่าว ประเทศไทยจึงได้เข้าเป็นภาคีภายใต้อนุสัญญาว่าด้วยการสงวนรักษามรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ ค.ศ. ๒๐๐๓ ขององค์การยูเนสโก เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๙ ซึ่งอนุสัญญาฯ ฉบับนี้มุ่งเน้นถึงการปกป้องคุ้มครองมรดกของบรรพบุรุษที่ได้สร้างสรรค์และปฏิบัติสืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตและส่งต่อผ่านลูกหลานรุ่นสู่รุ่น จนกลายเป็นอัตลักษณ์ (Identity) ของชุมชนหรือกลุ่มชนที่ยึดถือปฏิบัติกันจนถึงทุกวันนี้ อย่างไรก็ตาม ประเทศไทยยังคงดำเนินการปกป้องคุ้มครอง “มรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้” ซึ่งได้มีการบัญญัติศัพท์ใหม่เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้นว่า **“มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม”** มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๒ จนกระทั่งนำมาสู่การประกาศใช้พระราชบัญญัติส่งเสริมและรักษามรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม พ.ศ. ๒๕๕๙ ภายในประเทศเช่นเดียวกัน



เทศกาลผีตาโขนในงานประเพณีบุญหลวง จังหวัดเลย
The Phi Ta Khon Festival in the Bun Luang Tradition, Loei Province.



เด็กชายแสดงความเคารพต่อหน้ากากพรานบุญ ตัวละครที่สำคัญในการแสดงโนรา
A young boy honors the Phran Boon mask from the traditional Nora performance.

In today’s ever-changing world, the wisdom of humanity is under threat from various sources of danger. These include invasion by alien cultures, exploitation of one’s culture by those with superior technology, and cultural appropriation for personal gain without sharing any benefits. These factors impact communities dominated by their culture, leading to detribalization and the loss of local wisdom without awareness.

For this reason, Thailand has been a member of the 2003 Convention for the Safeguarding of the Intangible Cultural Heritage under UNESCO since 2016. This convention aims to protect cultural heritage that has been passed down from ancestors to present-day communities and individuals, forming their cultural identities. Thailand has made efforts to safeguard “intangible cultural heritage,” which has been renamed for clarity in Thai as **“mor ra dok phum punya thang wattanatham,”** translated into English as “cultural heritage,” since 2009. This initiative culminated in the passing of the Promotion and Preservation of Intangible Cultural Heritage Act B.E. 2559 (2016) in the country.

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม เป็นหน่วยงานหลักที่รับผิดชอบในการปกป้องคุ้มครองมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม โดยมีกิจกรรมสำคัญประการหนึ่ง คือ การขึ้นบัญชีมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม ซึ่งเป็นหนทางหนึ่งในการปกป้องคุ้มครองและประกาศความเป็นเจ้าของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม รวมทั้งยังเป็นการบันทึกถึงประวัติความเป็นมาและอัตลักษณ์ของภูมิปัญญา สามารถใช้เป็นฐานข้อมูลองค์ความรู้ที่สำคัญเกี่ยวกับมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่อยู่ในอาณาเขตของประเทศ ตลอดจนช่วยสนับสนุนและพัฒนาสิทธิชุมชนในการส่งเสริมและรักษามรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของท้องถิ่นและของชาติ

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม ได้กำหนดลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมเพื่อการขึ้นบัญชี รวม ๖ สาขา ได้แก่ ๑) สาขาวรรณกรรมพื้นบ้านและภาษา ๒) สาขาศิลปะการแสดง ๓) สาขาแนวปฏิบัติทางสังคม พิธีกรรม ประเพณี และเทศกาล ๔) สาขาความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับธรรมชาติและจักรวาล ๕) สาขางานช่างฝีมือดั้งเดิม และ ๖) สาขาการเล่นพื้นบ้าน กีฬาพื้นบ้าน และศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว

The Department of Cultural Promotion, under the Ministry of Culture, plays a key role in safeguarding intangible cultural heritage. As part of this mission, one crucial operation involves listing intangible cultural heritage on the preliminary list and the national inventory. This serves as an effective strategy for safeguarding and asserting the nation's ownership of intangible cultural heritage, while also documenting the origins, background, history, and identity of these valuable cultural assets. This process not only establishes a primary database for all intangible cultural heritage within Thailand's borders but also aids in supporting and enhancing community rights for the safeguard of these intangible cultural heritages at both local and national levels.

The Department of Cultural Promotion identifies 6 domains for the listing of intangible cultural heritage in Thailand: 1) folk literature and language, 2) performing arts, 3) social practices, rituals, customs, and festive events, 4) knowledge and practices concerning the nature and the universe, 5) traditional craftsmanship, and 6) folk plays, folk sports, and martial arts.



ข้าวหลาม - ภูมิปัญญาการทำอาหารและการถนอมอาหาร
The traditional knowledge of cooking and preserving food in the form of sticky rice in bamboo (khao lam).



ภูมิปัญญาการทอผ้าไหมแพรวาของชาวผู้ไท
The traditional wisdom of Phrae Wa silk weaving by Phu Tai community.

จะเห็นได้ว่าการขึ้นบัญชีมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมนั้น จำเป็นที่จะต้องมีการเสนอรายการมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมจากพื้นที่ชุมชนแหล่งปฏิบัติที่มีประวัติศาสตร์ของการสืบทอดมาอย่างต่อเนื่อง โดยตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๒ จนกระทั่งถึงปัจจุบัน มีรายการที่ได้รับการประกาศขึ้นบัญชีมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติแล้ว จำนวน ๓๘๖ รายการ ซึ่งประโยชน์ที่ประชาชนและสังคมจะได้รับ คือ

• มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมจะได้รับการอนุรักษ์ ฟื้นฟู ปกป้องและคุ้มครองและส่งเสริมเพื่อให้เกิดการปฏิบัติและการดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพ

• เพื่อรักษาและสืบทอดองค์ความรู้ภูมิปัญญาที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรมให้ยังคงอยู่ในวิถีชีวิตของคนไทย

• เป็นการส่งเสริมให้มีการสืบทอดไปยังชนรุ่นหลัง เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมการท่องเที่ยวของชุมชนท้องถิ่น สร้างรายได้และมีผลดีต่อเศรษฐกิจของประเทศ

• เป็นการยืนยันบทบาทของประเทศไทยในเวทีโลกต่อการดำเนินงานสงวนรักษามรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ตามอนุสัญญาฯ รวมถึงสิทธิในการเสนอรายการเพื่อประกาศเป็นตัวแทนของ มรดกทางวัฒนธรรมที่จำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างเร่งด่วน และสามารถเสนอแผนงาน โครงการ และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อขอความช่วยเหลือจากองค์การยูเนสโกได้อีกด้วย

Based on the information provided, it is crucial to recommend that the cultural heritage elements should be proposed by the communities themselves where these intangible cultural heritages are actively practiced, preserved, and passed down. Since 2009, having 386 elements included in the national inventory would be advantageous for the Thai people and society in general.

• This ensures that all heritage is preserved, revitalized, safeguarded, and effectively promoted.

• This not only ensures the sustainable existence and long-lasting transmission of heritage in our society but also promotes its use in local tourism, generating personal income and contributing to the nation's economic prosperity.

• It underscores Thailand's capacity to safeguard ICH globally, as per the 2003 Convention. It also grants the authority to nominate cultural elements for the Representative List or Urgent Safeguarding List, along with operational plans and projects to seek assistance from UNESCO.

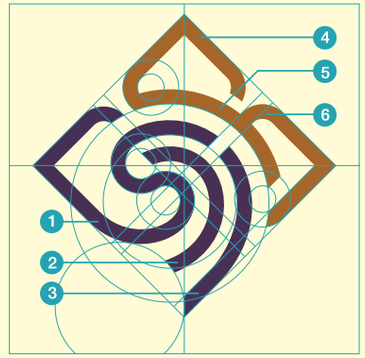
สัญลักษณ์แห่งมรดกภูมิปัญญา:

เผยที่มาตราสัญลักษณ์มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของไทย
Symbol of Heritage: Unvieling the Thai ICH Logo

แนวคิดการออกแบบ

ประทับ
"รอยแห่งไทย"

*รอยแห่งเครื่องหมายของ**การรักษาและส่งเสริม**มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ*



Design Concept

"Imprint of Thailand: A symbol reflecting the safegaurding of the intangible cultural heritage.

ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบสำคัญ ดังนี้



รอยแห่ง "ภูมิปัญญา"
THAI WISDOM



รอยแห่ง "การสร้างสรรค์"
THAI DNA



รอยแห่ง "อัตลักษณ์"
THAI IDENTITY

การใช้สี

"อรุณรุ่ง–สนธยา"

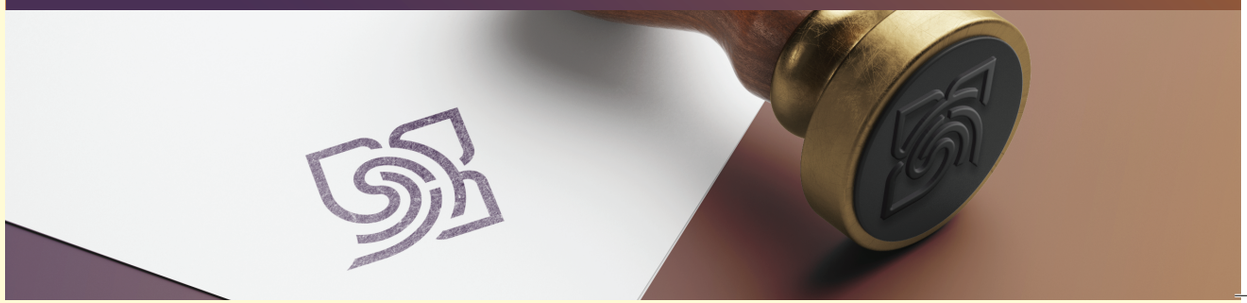
"สีส้มและม่วง" ตัวแทนของสีท้องฟ้าในช่วงเช้าและเย็น สื่อถึง ความต่อเนื่องของกาลเวลาและการคงอยู่ของมรดกไทยที่ถูกส่งเสริมและรักษาโดยคนไทยผันผ่านต่อไปสู่อนาคต

"Dawn and Dusk"

in orange and purple hues, symbolize the morning and evening sky, representing the continuity of time and the lasting legacy of Thai heritage, safegurded and transmitted by the Thai people to future generations.

70% PANTONE **4118 C**
RGB 73 49 86
HEX/HTML 493156
CMYK 75 86 39 32

30% PANTONE **7573 C**
RGB 168 102 41
HEX/HTML A86629
CMYK 27 63 98 14



CREDIT

ที่ปรึกษา / Consultants

ประสพ เรียงเงิน	อธิบดีกรมส่งเสริมวัฒนธรรม
Prasop Riangngoen	Director - General, Department of Cultural Promotion
ลิปิการ์ กำลังชัย	รองอธิบดีกรมส่งเสริมวัฒนธรรม
Lipikar Kamlungchai	Deputy Director-General, Department of Cultural Promotion
วราพรรณ ชัยชนะศิริ	รองอธิบดีกรมส่งเสริมวัฒนธรรม
Waraphan Chaichanasiri	Deputy Director-General, Department of Cultural Promotion
มงคลทิพย์ รุ่งงามฤกษ์	ผู้อำนวยการสถาบันวัฒนธรรมศึกษา
Mogkolthip Rung-ngamrerg	Director of the Institute of Cultural Studies

กองบรรณาธิการ / Editorial Team

สมภพ ปู่ไทย	Somphop Putai
ภัทนี สุธรรมพร	Pattanee Suthamporn
ณุพิณ นันทเกียรติ	Nupin Nantakiat
สรวิศ เชียงทอง	Sorravit Chiangthong
ณัฏฐา เขียนทองกุล	Nutta kiantongkul

ผู้รับผิดชอบ / Project Manager

กลุ่มศูนย์ข้อมูลมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม สถาบันวัฒนธรรมศึกษา กรมส่งเสริมวัฒนธรรม
Intangible Cultural Heritage Data Centre, Institute of Cultural Studies,
Department of Cultural Promotion

โทร. ๐ ๒๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๓๑๕, ๑๓๑๙ โทรสาร ๐ ๒๖๔๕ ๓๐๖๑
Tel. +662 247 0013 ext. 1315, 1319 Fax +662 645 3061

เว็บไซต์ / Website https://ich-thailand.org/
เฟซบุ๊ค / Facebook www.facebook.com/ichthailand
อีเมล / E - mail: thaiichdata@gmail.com

พิมพ์ที่ / Printed by

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์
The War Veterans Organization of Thailand. Under Royal Patronage of His Majesty the King
(Office of Printing Mill)