


รายการภาษาต่างประเทศ ชุดภาษาเกาหลี

ตอนที่ 4 อาหารเกาหลี

ช่วงที่ 1

เกริ่นนำ: อาหารเกาหลี ทำไมต้องรู้ภาษา วันนี้จะพาทุกคน ไปทำความรู้จักกับ อาหารเกาหลี พร้อมเรียนรู้ ประโยคที่ใช้สั่งอาหารจริง และวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของคนเกาหลี ถ้าเราจะไปเที่ยวเกาหลี หนึ่งในความสุขที่สุดก็คือ การได้กินอาหารอร่อย ๆ แต่ถ้าพูดสั่งอาหารเป็น จะสนุกและมั่นใจขึ้นมากเลย วันนี้เป็นอีกหนึ่งตอนที่เชื่อว่า หลายคนตั้งตารอฟังเพราะเราจะพูดถึงเรื่องใกล้ตัว เรื่องที่ทั้งอร่อย ทั้งสนุก และเชื่อมโยงกับภาษาเกาหลีได้ดีที่สุด

หัวข้อของเราวันนี้คือ **อาหารเกาหลี**  **KR**

อาหารเกาหลี ไม่ใช่แค่อร่อย แต่วัฒนธรรมทางด้านอาหารของประเทศเกาหลี คือการสอดแทรก “วัฒนธรรม” เป็น “วิถีชีวิต” ของคนในประเทศอีกด้วย ดังที่มีคนพูดไว้ว่า อาหาร เปรียบเสมือน “ภาษาที่กินได้” ถ้าเราเข้าใจอาหารรสชาติของอาหาร เราจะเข้าใจคนเกาหลีมากขึ้นเช่นกัน และถ้าเราเข้าใจภาษาเกี่ยวกับอาหาร เราจะใช้ชีวิตในเกาหลีได้ง่ายขึ้นมาก

- วิถีคิดของคนเกาหลีเกี่ยวกับอาหาร
- วิธีสั่งอาหารแบบสุภาพ
- ประโยคที่ใช้บ่อยจริงในร้าน
- และวัฒนธรรมการกินที่ควรรู้

ทั้งหมดนี้ เพื่อให้คุณผู้ฟัง สามารถ “ฟัง จำ และนำไปใช้ได้จริง” ก่อนจะไปถึงประโยคภาษาเกาหลี เรามาทำความเข้าใจกันก่อนว่า

อาหารเกาหลีมีลักษณะพิเศษอะไร

สิ่งแรกที่ต่างจากหลายประเทศคือ คนเกาหลี **ไม่กินอาหารเป็นจานเดียว** แต่จะกินเป็น “ชุด”

เมื่อเราเข้าไปในร้านอาหารเกาหลี สิ่งที่เราจะได้ ไม่ใช่แค่อาหารจานหลัก แต่จะมีของเล็ก ๆ วางเต็มโต๊ะสิ่งนั้นเรียกว่า

반찬 พัน-ชัน แปลว่า **เครื่องเคียง**

เครื่องเคียงเกาหลี อาจเป็น กิมจิ ผักดอง ถั้ว สาหร่าย หรือผักผัดเล็ก ๆ และที่น่าสนใจคือ เครื่องเคียงเหล่านี้

เติมได้ฟรี ในร้านอาหารในเกาหลี นี่คือวัฒนธรรมการแบ่งปัน และการกินร่วมกันของคนเกาหลี อาหารเกาหลี

ไม่ใช่อาหารของ “คนเดียว” แต่เป็นอาหารของ “ครอบครัว” “เพื่อน” “กลุ่ม” เพราะฉะนั้น เวลาคนเกาหลีกินข้าว จึง

เป็นเวลาสำคัญมากในภาษาเกาหลี คำว่า “กินข้าวหรือยัง” ใช้เป็นคำทักทายได้

เขาจะพูดว่า 밥 먹었어요?

พับ มอ-กอ-ซอ-โย แปลตรงตัวว่า “กินข้าวหรือยัง”

แต่ความหมายจริงคือ “สบายดีไหม” “เป็นยังไงบ้าง”

นี่แสดงให้เห็นว่า สำหรับคนเกาหลี

อาหาร = ความห่วงใย

อาหาร = ความสัมพันธ์

เพราะฉะนั้น การเรียนภาษาเกาหลีผ่านอาหาร จึงเป็นเรื่องที่อบอุ่นมากในรายการวันนี้จะค่อย ๆ พาไปที่ละขั้น ตั้งแต่

- คำศัพท์ง่าย ๆ
- ประโยคสั้น ๆ
- ไปจนถึงประโยคที่ใช้ได้จริงในร้านอาหาร

อีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญมาก คือ **มารยาทบนโต๊ะอาหารเกาหลี** เพราะแม้ว่าอาหารจะอร่อยแค่ไหน ถ้าเราไม่รู้มารยาท อาจจะไม่สนุกได้ ในเกาหลีคนอายุน้อยกว่า จะเริ่มกินหลังจากคนอายุมากกว่าเริ่มก่อน หรือ การพูดประโยคหนึ่ง ก่อนเริ่มกิน ซึ่งเป็นประโยคที่สำคัญมาก เพราะฉะนั้น ขอให้คุณผู้ฟัง เตรียมหู เตรียมใจ และเตรียมท้องไว้ให้ดีนะคะ 😊 หลังจากนั้น เราจะเริ่มเข้าสู่ คำศัพท์พื้นฐานเกี่ยวกับอาหารเกาหลี และประโยคที่ใช้สั่งอาหารจริง แบบที่ได้ยินในร้านอาหารแน่นอน เราพูดถึงอาหารเกาหลีในภาพรวม และความหมายของอาหารในชีวิตคนเกาหลีไปแล้ว

วัฒนธรรมการกินของคนเกาหลี ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญมากถ้าเราอยากกินอาหารเกาหลีอย่างเข้าใจ และดูสุภาพอย่างแรกที่ต้องรู้คือ **คนเกาหลีให้ความสำคัญกับ “การกินร่วมกัน”** อาหารเกาหลี ไม่ใช่อาหารที่ใครสั่งใครกิน แต่เป็นอาหารที่วางกลางโต๊ะ แล้วทุกคนใช้ร่วมกัน เพราะฉะนั้น อย่าแปลกใจ ถ้าอาหารหนึ่งจาน มีตะเกียบหลายคู่ยื่นเข้าไปพร้อมกัน สิ่งนี้สะท้อนวัฒนธรรมเกาหลีที่ให้ความสำคัญกับ ครอบครัว เพื่อน และความสัมพันธ์ ต่อมาอยากให้คุณผู้ฟัง รู้จักคำหนึ่ง ซึ่งได้ยินบ่อยมากในร้านอาหารเกาหลี

คำนี้คือ **반찬** ฟัน-ชัน แปลว่า **เครื่องเคียง**

เครื่องเคียงคือหัวใจของอาหารเกาหลี ไม่ว่าจะสั่งอะไร จะมีเครื่องเคียงมาด้วยเสมอ เช่น กิมจิ ผักดอง ถั่ว สาหร่าย ไข่ และส่วนใหญ่ สามารถขอเพิ่มได้ฟรี

ถ้าอยากขอเครื่องเคียงเพิ่ม พูดว่า

반찬 더 주세요. ฟัน-ชัน ทอ จู-เซ-โย ขอเครื่องเคียงเพิ่มหน่อย

นี่คือประโยคที่ใช้จริงมาก และสุภาพ

อีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญมาก คือ **มารยาทก่อนเริ่มกิน** ก่อนกินอาหาร คนเกาหลีจะพูดประโยคหนึ่ง เพื่อแสดงความขอบคุณ ประโยคนั้นคือ

잘 먹겠습니다. ซัล มอก-เกด-ชิม-นี่-ดา

แปลว่า “จะทานให้อร่อยนะคะ/ค่ะ” หรือ “ขอรับประทานอาหารแล้วนะคะ” ประโยคนี้ ไม่ได้พูดกับอาหาร แต่พูดกับ คนที่ทำอาหาร หรือคนที่เลี้ยงอาหารเรา ถ้าไปกินข้าวกับคนเกาหลี พูดประโยคนี้ จะดูสุภาพและน่าประทับใจ หลังจากกินเสร็จ ก็จะมีอีกหนึ่งประโยคสำคัญ

잘 먹었습니다. ซัล มอก-กอด-ชิม-นี่-ดา

แปลว่า “ขอบคุณสำหรับอาหาร”

สองประโยคนี้ อยากให้คุณผู้ฟัง จำให้ได้ขึ้นใจเลย เพราะใช้ได้ทุกเมื่อ ทุกสถานการณ์

ต่อไป มาดูเรื่องอุปกรณ์การกินกัน ในเกาหลี จะใช้

- **ช้อน** 숟가락 ชูด - กา - รัก
- **ตะเกียบ** 집箸 ชอด-กา-รัก

คนเกาหลีจะไม่ใช้ตะเกียบไม้แบบญี่ปุ่น และไม่ยกขาเข้าขึ้นมากิน สิ่งนี้เป็นเอกลักษณ์ของเกาหลีอีกข้อที่ควรรู้ คือ คนอายุน้อยกว่า จะเริ่มกินหลังจาก คนอายุมากกว่าเริ่มก่อน ถ้าอยู่ในกลุ่ม ควรอดสักนิด ถือเป็นกรมาให้เกียรติ

🍽️ **ช่วงที่ 3 : คำศัพท์อาหารพื้นฐาน**

ต่อจากวัฒนธรรม เรามาเริ่มเรียนคำศัพท์ง่าย ๆ กันบ้างเริ่มจากคำที่ใช้บ่อยที่สุด

- **음식** อึม-ซิก = อาหาร
- **식당** ซิก-ดัง = ร้านอาหาร
- **메뉴** (เม-นยู) = เมนู

คำที่ใช้บ่อยเวลาชิมอาหาร

- **อร่อย** = 맛있어요
- **ไม่อร่อย** = 맛있어요

ลองฟังประโยคนี้ตัวอย่าง

맛있게 드세요 (มา ซิด เก ทือ เซ โย) รับประทานให้อร่อยนะคะ

이거 맛있어요. (อี กอ มา ซิด ซอ โย) อันนี้อร่อยค่ะ

รสชาติสำคัญของอาหารเกาหลี

- **เผ็ด** = 맵워요
- **เค็ม** = 짜요
- **หวาน** = 달아요
- **จืด** = 싱거워요

ถ้าเผ็ดมาก พูดว่า

너무 맵워요. เผ็ดมากเลยค่ะ

맵지 않게 해 주세요. ขอแบบไม่เผ็ดนะคะ

야채는 빼고 주세요. ขอแบบไม่ใส่ผักนะคะ

🍽️ **ช่วงที่ 4 : ประโยคสั่งอาหาร**

ตอนนี้ เข้าสู่ช่วงที่หลายคนรอคอยแล้วนะคะ

การสั่งอาหาร

เริ่มจากเรียกพนักงาน

여기요!

โย-กี-โย!

ขอดูเมนู

메뉴 주세요.

ขอดูเมนูค่ะ

สั่งอาหารแบบง่ายที่สุด

이거 주세요.

เอาอันนี้ค่ะ

불고기 하나 주세요.

ขอบูลโกกหนึ่งทีค่ะ

비빔밥 하나 주세요.

ถามเมนู

이거 뭐예요?

อันนี้คืออะไรคะ

ถามเมนูแนะนำ

추천 메뉴 있어요?

มีเมนูแนะนำไหมคะ

ขอปรับรสชาติ

안 때운 거 있어요?

มีแบบไม่เผ็ดไหมคะ

덜 맵게 해 주세요.

ขอเผ็ดน้อยหน่อยค่ะ

📌 ช่วงที่ 5 : เมนูยอดนิยมของเกาหลี

불고기 - เนื้อหมักย่าง

- 삼겹살 - หมูสามชั้นย่าง
- 김치찌개 - ซุปกิมจิ
- 된장찌개 - ซุปเต้าเจี้ยว
- 비빔밥 - ข้าวยำเกาหลี
- 치킨 - ไก่ทอดเกาหลี

พูดว่า **삼겹살 먹고 싶어요.** อยากกินหมูย่างค่ะ

ช่วงที่ 6 (ขยาย): อาหารเอกลักษณ์ & เทศกาลอาหารเกาหลี

ในช่วงนี้ จะพาคุณผู้ฟัง ไปรู้จักกับ อาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของประเทศเกาหลี รวมถึง เทศกาลอาหาร ซึ่งสะท้อนวิถีชีวิต และวัฒนธรรมของคนเกาหลีได้เป็นอย่างดี ถ้าพูดถึงอาหารเกาหลี อาหารแรกที่ทุกคนนึกถึง คงหนีไม่พ้น

김치 กิม-ชิ หรือที่เรา รู้จักกันว่า **กิมจิ**

กิมจิ ไม่ใช่แค่อาหาร แต่เป็นสัญลักษณ์ของประเทศเกาหลี แทบทุกบ้าน ต้องมีกิมจิ และมีตู้แช่กิมจิโดยเฉพาะ

กิมจิ มีหลายชนิดมาก ทั้ง กิมจิผักกาด กิมจิหัวไชเท้า หรือ กิมจิแตงกวา

ที่น่าสนใจคือ ในช่วงปลายปี จะมีวัฒนธรรมหนึ่ง เรียกว่า

김장 คิม-จัง คือ การทำกิมจิครั้งใหญ่ของครอบครัว

ครอบครัวจะมารวมตัวกัน ช่วยกันทำกิมจิ เพื่อกินตลอดฤดูหนาว

วัฒนธรรมนี้ มีความสำคัญมาก จนได้รับการขึ้นทะเบียนเป็น มรดกทางวัฒนธรรมของยูเนสโกค่ะ

และแน่นอน เมื่อมีกิมจิ ก็ต้องมี **เทศกาลกิมจิ**

เทศกาลกิมจิ ควางจู

- เมือง: **ควางจู (광주)**
- ช่วงเวลา: ประมาณ **เดือนพฤศจิกายน**
- กิจกรรม:
 - ทำกิมจินขนาดใหญ่
 - แจกกิมจิให้ประชาชน
 - แสดงวัฒนธรรมท้องถิ่น

ต่อมา อาหารที่สะท้อนชีวิตประจำวันของคนเกาหลีมาก ๆ

คือ **삼겹살** ซัม-กยอบ-ซัล หมูสามชั้นย่าง

การกินหมูย่างเกาหลี ไม่ใช่แค่การกิน แต่เป็นกิจกรรมสังคม หลังเลิกงาน เพื่อนร่วมงาน จะไปกินหมูย่างด้วยกัน พูดคุย ผ่อนคลาย เวลาสั่งหมูย่าง เรามักจะกินร่วมกับ ผักสด กระเทียม พริก และซอส การเอาเนื้อย่าง ห่อด้วยผัก เรียกว่า **쌈** ซัม อีกเมนูที่คนเกาหลีรักมาก คือ **치킨** ชิ-คิน ไก่ทอดเกาหลี ไก่ทอดเกาหลีไม่ใช่แค่ของกินเล่น แต่เป็นวัฒนธรรมคู่กับการดูบอล หรือการสังสรรค์ คนเกาหลีมีคำเฉพาะว่า

치맥 ชิ-แมก หมายถึง ไก่ทอด + เบียร์

และแน่นอน มีเทศกาลไก่ทอดโดยเฉพาะด้วยค่ะ

เทศกาลไก่ทอด แทกู

- เมือง: **แทกู (대구)**
- ช่วงเวลา: **เดือนกรกฎาคม**
- บรรยากาศ:
 - ร้านไก่ทอดจากทั่วประเทศ
 - ดนตรี
 - อาหารริมทาง

นอกจากนั้น ยังมีอาหารที่เกี่ยวข้องกับฤดูกาลอีกด้วย เช่น ในฤดูร้อน คนเกาหลีจะกิน

삼계탕 ซัม-กเย-ทัง ซุปไก่โสม

รายละเอียด

- ใช้ **ไก่อ่อนทั้งตัว** ยัดไส้ด้วย ข้าวเหนียว, โสมเกาหลี, พุทราจีน, กระเทียม ต้มจนเนื้อนุ่ม น้ำซุปใสแต่รสเข้มข้น

ความเชื่อและวัฒนธรรม

- กินในวันร่อนจัดที่เรียกว่า **복날 (บกนัล)** เพื่อ “สู้อ่อนด้วยของร่อน” และบำรุงร่างกาย เชื่อว่าช่วยเพิ่มพลัง ฟันฟูร่างกาย บำรุงร่างกาย และเสริมภูมิคุ้มกัน

อาหารที่คนเกาหลีกินใน **ฤดูฝน (장마철 / ชังมาซอล)** จะเห็นอาหารที่ **กินคู่กับฝนตก** อากาศชื้น และให้ความรู้สึกอบอุ่น สรุปได้ดังนี้

อาหารยอดนิยมฤดูฝนของเกาหลี

1. พาจอน (짜전)

- แพนเค้กเกาหลีใส่ต้นหอม มักใส่อาหารทะเล เช่น ปลาหมึก กุ้ง **นิยมกินตอนฝนตกมากที่สุด** มีความเชื่อว่า เสียงทอดพาจอน คล้ายเสียงฝนตก **กินคู่กับ มักกอลลี (막걸리)** เหล้าข้าวเกาหลีสีขาวขุ่น ดื่มคู่กับพาจอนในวันฝนตก เป็นวัฒนธรรมการกินคู่กัน

2. คัลกุกซู (칼국수)

- **บะหมี่เส้นสดน้ำซุป น้ำซุปร้อน** ช่วยให้ร่างกายอบอุ่นในวันที่ฝนตก ทั้งหมดนี้ แสดงให้เห็นว่า อาหารเกาหลี ผูกพันกับฤดูกาล และชีวิตของคนเกาหลีอย่างลึกซึ้ง อาหารเกาหลีไม่ได้เกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว แต่เป็นผลลัพธ์ของ **อากาศ วิถีชีวิต และวัฒนธรรม** ที่หลอมรวมกันมาอย่างยาวนาน ดังนั้น อาหารหนึ่งจาน จึงไม่ใช่แค่ของกิน แต่คือเรื่องราวของผู้คนและฤดูกาล

ช่วงที่ 7 (ขยาย): สรุป + ปิดรายการ

วันนี้ ได้พาทุกคน เดินทางผ่านโลกของอาหารเกาหลี ตั้งแต่วัฒนธรรมคำศัพท์ ประโยคสั่งอาหาร ไปจนถึงเทศกาล อาหารถ้าคุณผู้ฟังจำได้แค่ไม่กี่ประโยค อยากให้จำประโยคเหล่านี้ไว้ค่ะ

- **이거 주세요.**
เอาอันนี้ค่ะ
- **맛있어요.**
อร่อยค่ะ
- **잘 먹겠습니다.**
พุดก่อนกิน
- **잘 먹었습니다.**
พุดหลังกิน

แค่ประโยคเหล่านี้ ก็สามารถสร้างรอยยิ้ม และความประทับใจให้กับคนเกาหลีได้แล้ว

วิทยุศึกษา