

# ของไหว้ตรุษจีน 2562

ไหว้วันตรุษจีน ไหว้เจ้าที่ เนื่องในวันตรุษจีน 2562 มีอะไรบ้าง เรามีคำตอบมาฝาก



The infographic features a yellow and red background with two cartoon children in traditional Chinese attire. The title 'ของไหว้ตรุษจีน' is written in large, stylized white characters with a red outline. Below the title are three columns, each with a circular image of a food item and a list of symbolic meanings. The first column shows oranges, the second shows a bowl of rice porridge, and the third shows zongzi. At the bottom, there is a small cartoon character and a paragraph of text.

## ของไหว้ตรุษจีน

### ผลไม้

กล้วย : กวักโชคลาภเข้ามา  
แอปเปิล : ความสันติสุข  
สาลี่ : โชคลาภมาถึง  
ส้มสีทอง : ความสวัสดีมงคล  
ฮ่อ : ความเพิ่มพูน  
สับปะรด : มีโชคมาหา

### อาหาร

ไก่ : ก้าวหน้าในหน้าที่การงาน  
เป็ด : สิ่งบริสุทธิ์  
ปลา : เหลือกิน เหลือใช้  
หมู : ความอุดมสมบูรณ์  
ปลาหมึก : เหลือกิน เหลือใช้  
บะหมี่ยาวหรือต้มจืด : อายุยืนยาว  
เม็ทบัว : การมีบุตรชายจำนวนมาก  
ถั่วงอก : แห้งเงิน  
สาหร่ายทะเลสีน้ำตาล : มั่งคั่ง ร่ำรวย  
หน่อไม้ : การฮวยพรให้ร่ำรวยสาสุข

### ขนม

ขนมเข่ง : ความหวานชื่น  
ขนมเทียน : ทหวานชื่น ราบรื่น  
ขนมไข่ : ความเจริญเติบโต  
ขนมถ้วยฟู : ความเพิ่มพูนรุ่งเรือง  
ขนมสาส์ : รุ่งเรือง เฟื่องฟู  
ซาลาเปา หรือ หมั่นโถว : โชคดี  
ฮินฮับ (ฮิงฮับ) : มีสุขตลอดไป

นอกจากอาหารคาวหวานแล้ว ในการไหว้ตรุษจีนนั้น จะต้องมีการเตรียมกระดาษเงินกระดาษทอง สำหรับใช้ไหว้ทักวีย เพราะคนจีนเชื่อกันว่า เมื่อทักวียไปแล้วจะไปยังอีกภพโลกหนึ่ง

ข้อมูลจาก สสส.

"ซินเจียยู่อี้ ซินนี้ฮวดไช้" ประโยคคุ้นหูที่เรามักได้ยินในช่วง "เทศกาลตรุษจีน" วันสำคัญของพี่น้องชาวไทยเชื้อสายจีน ที่เป็นเสมือนวันขึ้นปีใหม่ของจีนนั่นเอง โดย ตรุษจีน 2562 นี้ ตรงกับวันอังคารที่ 5 กุมภาพันธ์ 2562 ซึ่งในวันที่ 4 กุมภาพันธ์ ก่อนวันตรุษจีน หรือวันขึ้นปีใหม่ 1 วัน จะมีพิธีกรรมเช่นไหว้บรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว ด้วยอาหารคาวหวานนานับชนิด และในวันที่ 3 กุมภาพันธ์คือวันจับจ่ายซื้อของ

ว่าแต่ของไหว้ตรุษจีนมีอะไรบ้างล่ะ ใครกำลังอยากรู้ว่า จัดของไหว้ตรุษจีน ต้องใช้อะไรบ้าง กระจุกตอตาคม มีคำตอบมาบอกค่ะ

### ของไหว้ตรุษจีน ของใช้ในวันตรุษจีน มีอะไรบ้าง

สำหรับในวันตรุษจีนนั้น จะมีการเตรียมของไหว้อย่างพิถีพิถัน แบ่งเป็นเนื้อสัตว์ ผลไม้ ขนมหวาน กับข้าวคาว กับข้าวเจ อย่างละ 3 หรือ 5 ชนิด พร้อมสุรา น้ำชา ข้าวสวย และกระดาษเงินกระดาษทอง ประเภทต่าง ๆ โดยจะจัดเรียงตามลำดับความสำคัญตามชนิดของอาหาร ซึ่งจะมีเสียงเรียกพ้องกับเสียงของคำมงคล และผลไม้ที่ขาดไม่ได้บนโต๊ะไหว้ก็คือ ส้มม้ามงคลสีทอง ที่ชาวจีนเรียกว่าส้มโต่กิก เพราะมีความหมายถึงความสวัสดิ์มงคลอย่างยิ่ง



ทั้งนี้ "วันไหว้" จะทำกันในวันสิ้นปี ซึ่งปกติมีการไหว้ 3-4 ชุด เริ่มจาก "ไหว้เจ้าที่" ในช่วงเช้าด้วยชุดซาแซ คือ หมู เป็ด ไก่ ที่อาจเปลี่ยนเป็นไข่ย้อมสีแดงได้ ขนมเทียน และขนมถ้วยฟู หรือขนมอื่น ๆ ผลไม้ไหว้มี ส้มสีทอง องุ่น แอปเปิล พร้อมกับกระดาษเงิน กระดาษทอง

ต่อด้วยช่วงสาย ๆ ไม่เกินเที่ยง "ไหว้บรรพบุรุษ" เครื่องไหว้จะประกอบด้วยชุดซาแซ อาหารคาวหวาน ส่วนมากก็ทำตามที่คุณล่วงลับไปแล้วชอบ เต็มที่จะมี 10 อย่าง นิยมว่าต้องมีน้ำแกง เพื่ออวยพรให้ชีวิตราบรื่น และกับข้าวเลือกที่มีความหมายมงคล ส่วนขนมไหว้บรรพบุรุษต่าง ๆ ก็มีความหมายมงคลเช่นกัน

อย่างไรก็ตาม หลังจากไหว้บรรพบุรุษแล้ว ช่วงเที่ยงหรือบ่ายก็จะไหว้ผีไม่มีญาติ จากนั้นก็เป็นช่วงกลางดึกของคืนวันสิ้นปีย่างเข้าตรุษจีนที่จะมีการไหว้ฉิ้งฉิ้งเอี้ย หรือเทพเจ้าแห่งโชคลาภ โดยให้หันโต๊ะไหว้ไปทางทิศตะวันตก ทั้งนี้ ชาวจีนจะเตรียมจัดของไหว้เทพเจ้าแห่งโชคลาภอย่างพิถีพิถัน เพราะในช่วงเวลาที่กำลัง

จะเข้าวันตรุษจีน โลกกำลังหมุนไปทางทิศนี้ แล้วเมื่ออย่างเข้าวันปีใหม่จีนหรือวันตรุษจีน ก็ยังนิยมไปไหว้ขอพร และอวยพรจากญาติผู้ใหญ่ โดยจะนำส้มสีทองจำนวน 4 ใบ ไปมอบให้ด้วยเสมือนนำโชคดีไปให้ เพราะเสี่ยงไป พ้องกับคำว่าทองในภาษาจีนแต้จิ๋ว



ทั้งนี้ สำหรับความหมายของ "ของไหว้วันตรุษจีน" ได้แก่...

#### ความหมายของผลไม้ที่ใช้ในวันตรุษจีน

- กล้วย หมายถึง กวักโชคลาภเข้ามา และขอให้มีลูกหลานเต็มบ้านเต็มเมือง
- แอปเปิล หมายถึง ความสันติสุข สันติภาพ
- สาลี่ หมายถึง โชคลาภมาถึง (ควรระวังไม่นิยมไหว้บรรพบุรุษและวิญญาณไร้ญาติ)
- ส้มสีทอง หมายถึง ความสวัสดีมหามงคล
- องุ่น หมายถึง ความเพิ่มพูน
- สับปะรด คำจีนเรียกว่า "อั่งไถ้" แปลว่า มีโชคมาหา



### ความหมายของอาหารไหว้วันตรุษจีน

- ไก่ หมายถึง ความสง่างาม ยศ และความขยันขันแข็ง ก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ต้องเป็นไก่เต็มตัว หมายถึง มีหัว ตัว ขา ปีก มีความหมายถึง ความสมบูรณ์

- เป็ด หมายถึง สิ่งบริสุทธิ์ ความสะอาด ความสามารถอันหลากหลาย

- ปลา หมายถึง เหลือกินเหลือใช้ อุดมสมบูรณ์

- หมู หมายถึง ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้

- ปลาหมึก หมายถึง เหลือกิน เหลือใช้ (เหมือนปลา)

- บะหมี่ยาวหรือหมี่ซั่ว หรือฉางโซ่วเมี่ยน ตามชื่อหมายถึง อายุยืนยาว

- เม็ดบัว หมายถึง การมีบุตรชายจำนวนมาก

- ถั่วตัด หมายถึง แถ่งเงิน

- สาหร่ายทะเลสีดำ หมายถึง ความมั่งคั่งร่ำรวย

- หน่อไม้ หมายถึง การอวยพรให้ร่ำรวยผาสุก

สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง คือ เต้าหู้ขาว เนื่องจากสีขาว คือ สีสำหรับงานโศกเศร้า



### ความหมายของขนมไหว้วันตรุษจีน

- **ขนมเซ่ง** คือ ความหวานชื่น ราบรื่นในชีวิต ขนมเซ่งที่ใส่ในชะลอม หมายถึง ความหวานชื่นอันสมบูรณ์

- **ขนมเทียน** คือ เป็นขนมที่ปรับปรุงขึ้นจากชาวจีนโพ้นแผ่นดินตัดแปลงมาจากขนมท้องถิ่นของไทย จากขนมไส้ใส่เปลี่ยนจากแป้งข้าวเจ้าผสมกะทิมาเป็นแป้งข้าวเหนียวแทน มีความหมายหวานชื่น ราบรื่น รูปลักษณะเป็นกรวยแหลมมีลักษณะเป็นมงคลเหมือนเจดีย์

- **ขนมไข่** คือ ความเจริญเติบโต

- **ขนมถ้วยฟู** คือ ความเพิ่มพูนรุ่งเรือง เฟื่องฟู

- **ขนมสาลี** คือ รุ่งเรือง เฟื่องฟู

- **ซาลาเปา หรือ หมั่นโถว** คือ ไหว้เพื่อให้เป่าไซ้ แปลว่าท้อโชค โดย หมั่นโถว มีแบบที่ทำจากหัวมัน เนื้อออกสีเหลือง และแบบไม่ผสมมัน เนื้อออกสีขาว นิยมทำให้แตกเหมือนดอกไม้บาน ถ้าลูกเล็กจะแต้มจุดแดง ลูกใหญ่จะปี่มตัวหนังสือสีแดง เขียนว่า ฮก แปลว่า โชคดี ส่วนถ้ามีไส้ เรียกว่า "ซาลาเปา" นิยมใส่เต้าซา แป้งไม่ผสมมัน หน้าไม่แตก มีตัวหนังสือปี่มว่า เฮง แปลว่าโชคดี

นอกจากนี้ยังมี ชิวท้อ เป็นซาลาเปาพิเศษ ทำเป็นรูปลูกท้อ ใส่เต้าซา เพราะถือว่าเป็นผลไม้สวรรค์ ใช้ในงานวันเกิด ใครได้กินอายุจะยืนยาว

- **จันอับ (จั่งอับ)** หมายถึง ปีนโต หมายถึงความหวานที่เพิ่มพูน มีความสุขตลอดไป ใช้ไหว้เจ้าได้ทุกประเภท ประกอบด้วยขนม 5 อย่าง คือ เต้ายั้งป้ง คือ ขนมถั่วตัด, มั่วป้ง คือ ขนมงาตัด, ซกซา คือ ถั่วเคลือบน้ำตาล, กวยแฉะ คือ ฟักเชื่อม และโหวงจั้งป้ง คือ ขนมข้าวพอง



### กระดาษเงินกระดาษทอง

นอกจากอาหารคาวหวานแล้ว ในการไหว้ตรุษจีนนั้น จะต้องมีการเตรียมกระดาษเงินกระดาษทอง สำหรับใช้ไหว้ด้วย เพราะคนจีนเชื่อกันว่า เมื่อตายไปแล้วจะไปยังอีกภพโลกหนึ่ง เรียกว่า "อิมก้ง" ลูกหลาน จึงต้องส่งเงินทองด้วยการเผากระดาษเงินกระดาษทองไปให้บรรพบุรุษได้ใช้ เพื่อแสดงความกตัญญู ซึ่งกระดาษเงินกระดาษทองมีทั้งแบบที่ใช้ไหว้เจ้า และแบบที่ใช้ไหว้บรรพบุรุษ คือ

- กอจี้ หรือ จี้จู้ยี้ เป็นกระดาษเงินกระดาษทองชิ้นใหญ่ มีกระดาษแดงตัดเป็นลายตัวหนังสือว่า "แฝงอัน" เป็นคำอวยพร แปลว่า โชคดี ใช้สำหรับไหว้เจ้าที่ ไหว้เทพยดาฟ้าดิน
- กิมจิว หรือ จิ้งจิว หมายถึงกระดาษเงินกระดาษทอง เวลาจะไหว้จะเป็นชุด ก่อนไหว้ลูกหลานต้องนำมาพับเป็นรูปดอกไม้ ใช้ไหว้ได้ทุกอย่าง
- กิมเต้า หรือ จิ้งเต้า หรือถั่งเงินถั่งทอง ใช้ไหว้เจ้าที่ ไหว้เทพยดาฟ้าดิน
- กิมเตี้ยว คือ ถั่งทอง ใช้ไหว้บรรพบุรุษ ไหว้คนตาย
- ค้อซี คือ กระดาษทอง ก่อนใช้ให้พับเป็นรูปร่างก่อน เช่น พับเป็นเรือ เรียกว่า "เคี้ยวเท่าซี" เชื่อกันว่าการพับเรือ จะได้มูลค่าสูงกว่าการพับอย่างอื่น ใช้ไหว้ได้ทุกอย่าง รวมทั้งไหว้คนตาย โดยเฉพาะพิธีทำงเด็ก ลูกหลานต้องพับค้อซี ให้มากที่สุด
- อิมก้งจิวอี้ คือ แบนก้งเด็ก
- อ่วงแซจิว ใช้เผาเป็นใบเบิกทางไปสวรรค์สำหรับผู้ตาย
- เพ้า คือ ชุดของเทพเจ้า คล้ายกับที่คนไทยถวายผ้าห่มพระพุทธรูป มีการทำของเจ้าหลายองค์ เช่น ชุดของเจ้าแม่กวนอิม เจ้าแม่ทับทิม พระพุทธ

- **ตัวกิม** เป็นกระดาษเงินกระดาษทองที่ญาติสนิทนำไปไหว้ผู้ตาย การเผากระดาษเงินกระดาษทองจะต้องทิ้งไว้สักพัก เพื่อให้ทุกคนได้เซ่นไหว้เสร็จ ก็จะทำการ "เหี่ยม" หรือจบเหนือศีรษะ ระหว่างนี้ให้ทำการอธิษฐานขอพรไปด้วย แล้วจึงนำไปเผา เมื่อไฟมอดแล้วจึงไหว้ลา เป็นการเสร็จพิธี



รู้แล้วว่า "ของไหว้ตรุษจีน" มีอะไรบ้าง ทีนี้เราก็ควรจะมารู้จักวิธีการคัดเลือกอาหารเหล่านี้กันด้วย เพราะหลังจากไหว้ตรุษจีนเสร็จสิ้น ของไหว้เหล่านี้ก็จะถูกนำมาปรุงเป็นอาหารให้คนในครอบครัวทานกัน

โดยนายสง่า ดามาพงษ์ ผู้จัดการโภชนาการสมวัย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ให้ข้อมูลว่า ในช่วงเทศกาลตรุษจีน หลายบ้านจะมีการไหว้บรรพบุรุษ ด้วยอาหารคาวหวาน ผัก-ผลไม้มากมาย แต่พึงระวังไว้สักนิดว่าอาหารที่นำมาปรุงนั้น ถูกหลักโภชนาการและปลอดภัยหรือไม่ เพราะอาหารเหล่านั้นอาจมีทั้งยาฆ่าแมลงและสารเคมีอื่น ๆ ที่ปนเปื้อน ถ้าเข้าสู่ร่างกายเราคงเป็นเรื่องที่ไม่ดีเป็นแน่ ดังนั้นจึงได้แนะนำวิธีเลือกซื้อของไหว้ตรุษจีนที่ปลอดภัย คือ

#### วิธีเลือกซื้อผัก-ผลไม้

- ใบผักต้องไม่มีคราบดินหรือคราบขาวของสารพิษกำจัดศัตรูพืชหรือเชื้อรา
- ควรมีรูพรุนเป็นรอยกัดแทะของหนอนแมลงอยู่บ้างเล็กน้อย
- ถ้าเป็นไปได้ควรเลือกซื้อผักที่ปลอดสารพิษ หรือพวกผักเกษตรอินทรีย์
- เลือกผลไม้ที่สด ไม่ช้ำ

## วิธีล้างทำความสะอาดผัก-ผลไม้

ควรล้างด้วยน้ำสะอาด 2-3 ครั้ง และควรแยกผักใบและผักหัวออกจากกันเวลาล้าง โดยผักหัวควรล้างด้วยน้ำเกลือประมาณ 5-7 นาที เอาเปลือกข้างนอกออก และพยายามล้างให้ถึงแกนด้านใน เพราะยาฆ่าแมลงจะตกค้างอยู่ภายใน แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งเพราะความร้อนไม่สามารถล้างยาฆ่าแมลงออกได้ เมื่อเรารับประทานเข้าไป จะเกิดการสะสมและอาจก่อให้เกิดโรคมะเร็ง และอาหารเป็นพิษตามมาได้ ส่วนผักประเภทอื่น ๆ เช่น แตงกวา ถั่ว ก็ควรแช่น้ำเกลือ หรือไม่ก็ใช้ต่างทับทิมล้างก่อน แล้วจึงล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง รอบ ทั้งนี้ควรล้างผักก่อนที่จะนำมาหั่น เพื่อไม่ให้ น้ำชะล้างคุณค่าทางโภชนาการออกหมด

## วิธีเลือกซื้อเนื้อสัตว์

- เนื้อไก่ ควรเลือกที่เนื้อไม่ซีด ไม่เหี่ยว เปลือกตาสด เนื้อต้องไม่มีรอยเลือดที่แห้งกรัง กลิ่นต้องไม่เหม็นเน่า

- เนื้อหมู ก็ต้องสีแดงสด แต่ต้องระวัง เพราะอาจมีพอส์-แอมป์ที่ใช้ไฟสีแดงหลอกผู้บริโภคว่า หมูนั่นเนื้อแดงดังนั้นควรเลือกร้านที่เราไวใจได้และซื้อประจำ นอกจากนี้ ให้ลองใช้นิ้วกดเนื้อหมูลงไป ถ้าเนื้อหมุบุ่มลงไปโดยไม่กลับคืนมา แสดงว่าเนื้อหมูนั้นเก่าไม่ควรซื้อ ที่สำคัญอย่าเลือกหมูที่ติดมันมากนักเพราะการบริโภคมันหมูมาก ๆ ไม่เป็นผลดีอย่างแน่นอน

ทั้งนี้ ในการปรุงเนื้อสัตว์ทุกชนิดให้เน้นที่ปรุงให้สุกไว้ก่อน ถ้าจำเป็นต้องมีหมู 3 ชั้นในการประกอบอาหารก็ควรเจียวมันให้ออกไปบ้าง เพราะหากบริโภคมาก ๆ จะส่งผลให้แคลอรีในร่างกายเพิ่มก่อให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูงได้

นอกจากนี้ อ.สง่า ยังแนะนำให้อุ่นอาหารไว้เจ้าก่อนรับประทาน เพราะในระหว่างที่ประกอบพิธีไหว้บรรพบุรุษ บางบ้านอาจวางของไหว้ทิ้งไว้ ทำให้มีแมลงมาตอม นำมาซึ่งเชื้อโรค หากทานเข้าไปอาจป่วยโรคทางเดินอาหารได้ พร้อมกับแนะนำให้ปรุงอาหารแบบต้มดีกว่าผัด ๆ ทอด ๆ เพราะอาจทำให้เกิดโรคอ้วนได้ รวมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัด เพราะจะทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง

ถึงแม้เทศกาลตรุษจีนจะเป็นเพียงช่วงเวลาสั้น ๆ แต่เราก็ควรใส่ใจสุขภาพของตนเองอยู่ทุกเวลา เพราะการมีสุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้เราต้องทำเอง...