



เรียนรู้ ภาษาไทยจีน

มงคลชีวิตจิตใจพ่องไศ ร่างกายสมบูรณ์

ห่วงใยใส่ใจสุขภาพ
พร้อมโชคลาภ
สิริมงคล

3 ภาษา
จีน ไทย
อังกฤษ

เรียบเรียงโดย
ทีมงานประพันธ์คำศัพท์

คำนำสำนักพิมพ์

ชีวิตคนเรา นับตั้งแต่เติบโต ไม่ว่าใครล้วนต้องการความเพียบพร้อมทางครอบครัว ความเจริญรุ่งเรือง ความก้าวหน้าทางการงาน และฐานะการเงิน กระทั่งวัยล่วงเลย ภายสังขารที่แปรเปลี่ยนตามกาล เราจึงตระหนักถึงความสำคัญอีกสิ่งหนึ่งในชีวิต นั่นคือสุขภาพและพลานามัยที่สมบูรณ์ ดังคำของท่านว่า ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เป็นพรมงคลชีวิตสูงสุด

ดังนั้นแล้ว ในบรรดาพรมงคลทั้งหลาย จะมีมงคลใดประเสริฐยิ่งไปกว่าอวยพรให้สุขภาพแข็งแรงพลานามัยสมบูรณ์ โดยเฉพาะสุขภาพที่ดีของผู้สูงวัยนั้น เป็นนิมิตหมายบอกถึงควมมีโชคของลูกหลาน คือความร่มเย็นของครอบครัว ลองนึกภาพถึงบ้านหลังหนึ่ง ที่ไม่มีใครเจ็บป่วยทุกคนแข็งแรงสมบูรณ์ จะดีแค่ไหนถ้าไม่มีโรคภัยรุมเร้า เราจะมีเวลาทำสิ่งสร้างสรรค์ได้อีกมากมาย ไม่มีภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ เราจะมีเงินเหลือมากมายเท่าไร ครอบครัวจะมีเวลาให้กันและกันได้มากเท่าไร ภาพเหล่านี้ล้วนเป็นจินตนาการที่น่าฝันถึง

กระนั้นก็ตาม เรารู้ว่าโรคภัยย่อมเบียดเบียนผู้คนไม่เลือกเวลาดังนั้นสิ่งที่เราทำได้คือการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ลดโอกาสเสี่ยงที่เป็นต้นเหตุของความเจ็บป่วย ความรู้และความใส่ใจจะช่วยให้เราห่างไกลจากคราวเคราะห์เหล่านั้นได้ แต่นอกเหนือไปจากกลเม็ดเคล็ดลับการดูแล

สุขภาพอย่างถูกวิธีแล้ว หนังสือ **เรียนรู้ภาษาจีน มงคลชีวิต จิตใจผ่องใส
ร่างกายสมดุล** เล่มนี้ ยังแฝงไว้ซึ่งเคล็ดมงคลอันจะช่วยปัดเป่าเคราะห์ภัย
และเรียกสิริมงคลมาสู่ผู้อ่านและครอบครัว

สำนักพิมพ์ประพันธ์สาส์น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือ **เรียนรู้ภาษาจีน
มงคลชีวิต จิตใจผ่องใส ร่างกายสมดุล** ในมือผู้อ่านนี้ จะเป็นประโยชน์
เป็นสาระ และนำพรมงคลอันประเสริฐมาสู่ผู้สนใจเสพอ่านทุกท่าน

ด้วยมิตรภาพและความปรารถนาดี

สำนักพิมพ์ประพันธ์สาส์น

Elite Creative Literary Agency



สารบัญ

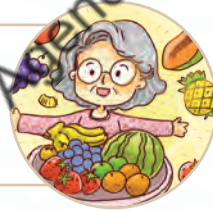


อำนวยพรตรุษจีน
ด้วยอาหารมงคล

10

40

เคล็ดลับกินผลไม้
ให้มีประโยชน์



ปลูกไม้มงคล
เสริมสุขภาพยั่งยืน

66

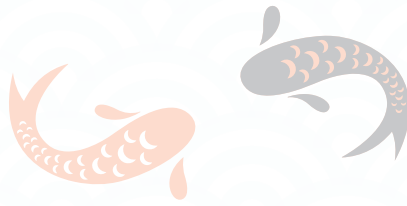
98

เลี้ยงปลามงคล
ความสงบร่มเย็น
ของคนสูงวัย



ฮวงจุ้ยห้องนอน
ใครว่าไม่สำคัญ

122



ศิลปะยืนนาน
อายุยืนยาว

148

174

ไหว้เซิ้งเม้ง
ให้ระวังฮึดสไตรก



เพื่อนใกล้ตัว
มิตรใกล้ใจ ชีวิตเป็นสุข

192

214

เทศกาลเจ
ได้ทั้งบุญ
ได้ทั้งสุขภาพ



สัญลักษณ์นิสัย
โชคลาภที่สร้างได้

234

แนวการออกเสียงพยัญชนะ:

b บอ (บ)	p พอ (พ / ผ)	m มอ (ม)	f ฟอ (ฟ / ผ)	d เดอ (ด)	t เทอ (ท / ถ)	n เนอ (น)	l เลอ (ล)
g เกอ (ก)	k เคอ (ค / ข)	h เฮอ (ฮ / ห)	j จี (จ)	q ชี (ช / ฉ)	x ซี (ซ / ส)		
z* จือ (จ)	c* ชือ (ช / ฉ)	s* สี (ซ / ส)	*เวลาออกเสียง ปลายลิ้นแตะฟันหน้าล่าง				
zh** จือ (จ)	ch** ชือ (ช / ฉ)	sh** สี (ซ / ส)	**เวลาออกเสียง ปลายลิ้นแตะเพดานหน้า (ม้วนลิ้น)				
			***เวลาออกเสียง ปลายลิ้นแตะเพดานหน้า (ม้วนลิ้น) และเป็นเสียงควบกล้ำระหว่ง ย กับ ร				
r*** ยือ (ร / ทร / ยร)	y**** ยี (ย) (i)	w**** วู (ว) (u)	****พยัญชนะเสียงกึ่งสระ				

แนวการออกเสียงสระ:

a อา (-า)	o ออ (-อ / -ัว)	e เออ (-เอ)	i* อี (-อี)	u อุ (-อุ)	ü** ยีว (-อีว)
ai อาย (ไ- / -าย)	ei เอย (เ-ย)	ao เอา (เ-า / -าว)	ou ไว (โ-ว)	an อัน (อัน / -าน)	en เอ็น (เ-น)
ang อัง (ัง / -าง)	eng เอิง (เ-ิง)	ong อง (-ง)	ia ยา (ยา) (เ-ีย)	ie เย (เย) (เ-ีย)	in ยิน (อิน) (เ-ิน)
iao ยีียว (yao) (เ-ียว)	iu (iou) ยิว (you) (เ-ียว)	ian ยีียน (yan) (เ-ียน)	iang ยีียง (yang) (เ-ียง)	ing ยิง (ying) (-ิง)	iong ยง (yong) (-ยง)
ua วา (wa) (-วา)	uo*** วอ (wo) (-ัว)	uai วาย (wai) (ไ-ว / -วาย)	ui (uei) เวย (wei) (ุย / เ-วย)	uan วาน (wan) (-วน / -วาน)	un(uen) เวิน (wen) (ุ่น / เ-วิน)
uang วาง (wang) (-ว / -วาง)	ueng เวง (weng) (เวิง)	üe** เวยี (yue) (เ-วีย)	üan** เวยี้น (yuan) (เ-วียน)	ün** ยวิน (yun) (-วิน)	er**** เออร์ (เ-อร์)

* i อี เมื่อผสมกับ z, c, s, zh, ch, sh, r จะออกเสียงตามพยัญชนะ

เช่น z จือ + i อี = zi จือ

** ü เวลาออกเสียงให้ห่อปาก ออกเสียง อี และ อุ (เบาๆ) พร้อมกัน และเมื่อผสมกับ

j, q, x, y จะเขียนลดรูปลงเป็น ju, qu, xu, yu ออกเสียง ยีว ไม่ใช่ อุ

*** uo ออกเสียงต่างจาก ou เล็กน้อย เพราะเวลาออกเสียง ou

ให้ห่อปากก่อนออกเสียง อัว

**** er เวลาออกเสียง ให้กระดกลิ้น

เสียงวรรณยุกต์			
เสียงที่ 1	เสียงที่ 2	เสียงที่ 3	เสียงที่ 4
— (~เสียงสามัญ) 阴平	/~ (~เสียงจัตวา) 阳平	∨ (~เสียงเอก) 上声	\~ (~เสียงโท) 去声

- เครื่องหมายวรรณยุกต์ เขียนอยู่บนสระเดียว (แถวแรกของตารางเสียงสระ) ตามลำดับที่อยู่ก่อนในตาราง
ยกเว้น iu และ ui เครื่องหมายวรรณยุกต์เขียนบนสระตัวหลัง
- คำที่ไม่มีเครื่องหมายวรรณยุกต์กำกับให้ออกเสียงเบา สังเกตได้จากสีของคำอ่านภาษาไทยนั้นๆ ที่จะอ่อนกว่าปกติ เช่น เตอ, เลอ, เสินเมอ

ตัวอย่างการผสมคำ	ตัวอย่างการอ่านเสียงตามวรรณยุกต์			
	เสียงที่ 1	เสียงที่ 2	เสียงที่ 3	เสียงที่ 4
f ฟอ + ei เอย = fei เฟย	fēi เฟย	fēi เฟย	fěi เฟย	fèi เฟย
j จี + i อี = ji จี	jī จี	jí จี	jǐ จี	jì จี
y ยี + an อัน = yan เียน	yān เียน	yán เียน	yǎn เียน	yàn เียน
w ู + u อู = wu ู	wū ู	wú ู	wǔ ู	wù ู
"fēi jī yán wù" อ่านว่า "เฟย จี เียน ู"				

คำที่เสียงวรรณยุกต์เสียงที่ 3 อยู่ติดกัน 2 คำหรือ 3 คำ เวลาอ่านให้เปลี่ยนเสียง **คำแรก** หรือ **คำกลาง** เป็นเสียงวรรณยุกต์ที่ 2 เช่น

nǐ hǎo = **นี่** หัว อ่านเป็น **หนี** หัว

yǒu jǐ kǒu = **ไย่ว จี ไว่ว** อ่านเป็น **ไย่ว จี** ไว่ว

คำที่ต้องระวังในการออกเสียง เช่น

j จี + ia ยา = jia เจีย ให้นักเผลอว่าต้องอ่านว่า จี+อี+อา (เจีย+ยา)

j จี + ie เย = jie เจีย ให้นักเผลอว่าต้องอ่านว่า จี+อี+เอ (เจีย+เย)

q ซี + ù ยี่ว = qù ซี่ว ต้องอ่านออกเสียง อี และ อู (เบาๆ) พร้อมๆ กัน (ทำปากกลมๆ)

r ยีหรือ + òu ไ่ว่ว = ròu รื่อ่ว อ่านว่า ไย่ว่ว อย่าลืมมีวรรณยุกต์ด้วย

d เตอ + iǎn เอียน + er เออร์ = diǎnr เตียนร์ อ่านว่า เตียน+เออร์ (เบาๆ)

也 มีเสียงอ่าน **เหย** หรือ **เหย** ออกเสียงเป็นพยัญชนะ ย ผันเสียงวรรณยุกต์ จัตวา หรือ เอก ตามลำดับ โดยไม่ได้ออกเสียง ห เป็นพยัญชนะต้น

ឆ្លាតវៃឈប់ឈប់រៀន
ឆ្លាតវៃឈប់រៀនរៀន
吉祥食物祝福春节



清晨的阳光透过

qīng chén de yáng guāng tòu guò

ชิง เฉิน เตอ หยาง กวาง โท่ว กั๋ว

红灯笼上的

hóng dēng lóng shang de

หง เติง หลง ช้าง เตอ

龙纹照射进来。

lóng wén zhào shè jìn lái

หลง เหวิน เจ้า เซอ จิ้น ไหล

แสงแดดยามเช้าส่องผ่านลายมังกรบนโคมกระดาษสีแดงเด่น

The morning sun shines through the dragon patterns
on the red lanterns.

คำศัพท์

吉祥	(จี๋ เสี่ยง)	มงคล
食物	(สือ วู่)	อาหาร
春节	(ชุน เจีย)	ตรุษจีน, วันปีใหม่จีน
红灯笼	(หง เติง หลง)	โคมไฟสีแดง
龙纹	(หลง เหวิน)	ลายมังกร, ลวดลายมังกร

又到了一年一度的春节

yòu dào le yī nián yī dù de chūn jié

โย่ว เต้า เลอ อี้เหินเหิน อี้ตุ้ เตอ ชุน เจีย

ถึงคราวตรุษจีนมาเยือนเหมือนทุกปี

It's the annual Spring Festival again,

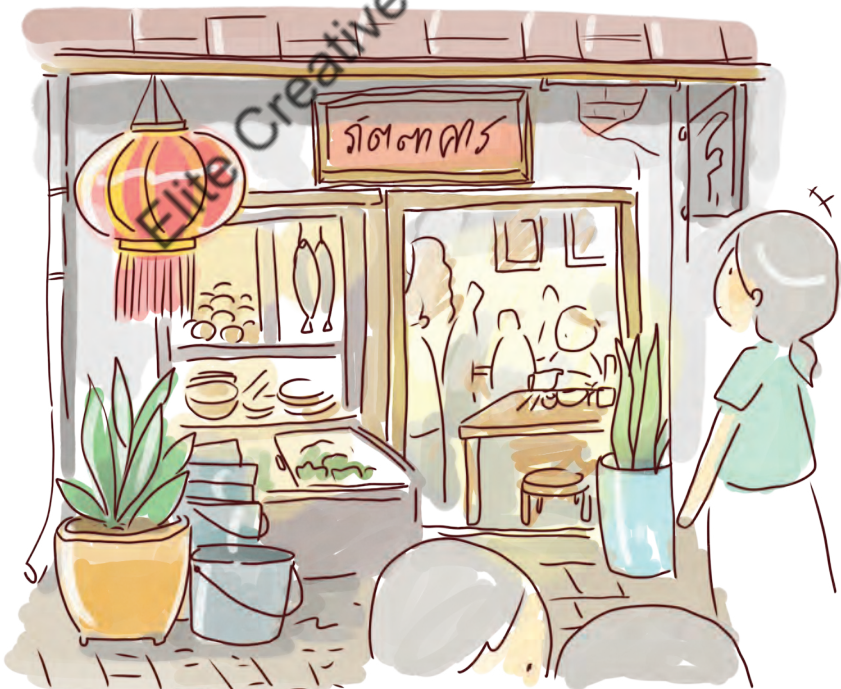
但今年与往年又有些不同。

dàn jīn nián yǔ wǎng nián yòu yǒu xiē bù tóng

แต้ จิน เหินเหิน หยี้ว หว่าง เหินเหิน โย่ว โหย่ว เซีย ปู้ถง

แต่ปีนี้มีอะไรบางอย่างที่ไม่เหมือนเดิม

but this year is a little different from previous years.



刘阿婆常说她的中餐馆

liú ā pó cháng shuō tā de zhōng cān guǎn

หลิว อา โผ ฉาง ชว้ ทา เตอ จง ซาน ก่วน

是泰国唐人街最有名的。

shì tài guó táng rén jiē zuì yǒu míng de

ชื่อ ไท กั้ว ถาง เทียน เจีย จั๊ย โฮยว หมิง เตอ

อาม่าเหลาเล่าอยู่บ่อยๆ ว่าร้านอาหารจีนของแก

โด่งดังที่สุดของย่านคนไทยเชื้อสายจีน

Grandma Liu often says her Chinese restaurant
is the most famous in Chinatown.

คำศัพท์

今年	(จิ้น เทียน)	ปีนี้
往年	(หวาง เทียน)	ปีที่แล้ว
不同	(ปู้ ถง)	ไม่เหมือนเดิม, ไม่เหมือน
中餐馆	(จง ซาน ก่วน)	ร้านอาหารจีน
泰国	(ไท่ กั้ว)	ประเทศไทย
唐人街	(ถาง เทียน เจีย)	เยาวราช, ย่านอาศัยของชาวจีน
有名	(โฮยว หมิง)	มีชื่อเสียง, โด่งดัง

越是到过年，

yuè shì dào guò nián

เยว่ ซี้อ เต้า กั๋ว เหหนียิน

预定排队的顾客越多。

yù dìng pái duì de gù kè yuè duō

ยืว่ ตั้ง ไผ่ ตั๊ย เตอ กั๋ว เค่อ เยว่ ตัว

ยิ่งเทศกาลตรุษจีน ลูกค้าเข้าแถวจองคิวกันแน่น

When Chinese New Year comes,

there are even more customers waiting in line

因为她有专为

yīn wèi tā yǒu zhuān wéi

ยิ่น เว่ย ทา ไหยว่ จวน เหวย

过年准备的吉祥食物。

guò nián zhǔn bèi de jí xiáng shí wù

กั๋ว เหหนียิน จุ่น เป้ย เตอ จี๋ เสี่ยง ลีอวู่

เพราะแกมีเมนูอาหารมงคลจัดเตรียมสำหรับวันตรุษจีนโดยเฉพาะ

because she has special auspicious food

prepared for the New Year.

开店前就已经排队的

kāi diàn qián jiù yǐ jīng pái duì de

ไค เตี่ยน เจียน จิว หยี่ จิง ไผ ตู๋ย เตอ

第一个人先点菜。

dì yī ge rén xiān diǎn cài

ตี้ อี้ เกอ เหยิน เซียน เตี่ยน ไช่

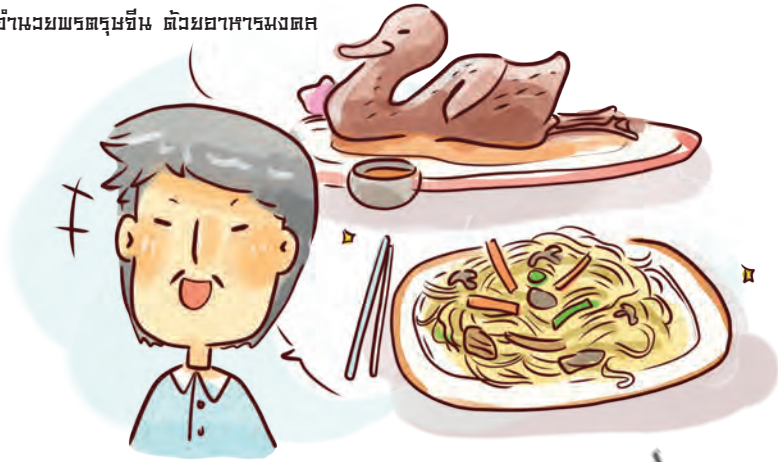
ลูกค้าคนแรกมารอคิวตั้งแต่ก่อนร้านเปิด ได้สั่งอาหารก่อนเพื่อน

The first customers start forming a queue even before the restaurant opens to be the first to place their orders.



คำศัพท์

预定	(ยี่ว่ ตั่ง)	จอง, จองคิว
排队	(ไผ ตู๋ย)	เข้าแถว, ต่อคิว
因为	(ยิน เว่ย)	เพราะว่า, เนื่องจากว่า
准备	(จุ่น เป้ย)	เตรียม, จัดเตรียม, เตรียมการ
已经	(หยี่ จิง)	แล้ว
第一个	(ตี้ อี้ เกอ)	ลำดับแรก



阿婆，我要一只烤鸭

ā pó wǒ yào yī zhī kǎo yā

อา โผ หว่อ เย่า อี้ จื้ออ ช่าว ยา

和炒面线多一点。

hé chǎo miàn xiàn duō yī diǎn

เหอ เฉ่ว เมียน เซียน ตัว อี้ เตียน

“อาม่า อัวเอาเปิดอย่างหนึ่งตัว ผัดหมี่ซั่วเยอะๆ”

Grandma, I want a roast duck and fried noodles.

คำศัพท์

烤鸭	(ช่าว ยา)	เปิดอย่าง
炒面线	(เฉ่ว เมียน เซียน)	บะหมี่ผัด
代表	(ไต้ เปี่ยว)	สื่อ, สื่อถึง
纯洁	(ฉุน เจีย)	ความสะอาดบริสุทธิ์
长长	(ฉาง ฉาง)	ยาว
长寿	(ฉาง ชั่ว)	อายุยืนยาว

过 春 节 一 定 要 有 鸭 子,

guò chūn jié yī dìng yào yǒu yā zi

กั้ว ชุนเจีย อี้ตั้ง เย่า ไหยว ยาจี

代 表 着 纯 洁 与 吉 祥。

dài biǎo zhe chún jié yǔ jí xiáng

ไต้เปี้ยว เจอะ ชุนเจีย หยั่ว จี้เสียง

“ตรุษจีนทั้งที่จำเป็นต้องมีเป็ด สื่อถึงความสะอาดบริสุทธิ์ เป็นมงคล”

During the Trut Jeen, Chinese New Year,
there has to be a duck that represents purity and auspiciousness.

请 给 我 长 长 的 炒 面 线,

qǐng gěi wǒ cháng cháng de chǎo miàn xiàn

ฉิ่ง เกีย หว่อ ฉาง ฉาง เตอ ฉั่วเมี่ยน เซี่ยน

可 让 我 们 都 长 寿。

kě ràng wǒ men dōu cháng shòu

เข่อ ร้าง หว่อ เมิน โตว ฉางโชว์

“ให้มีข้าวอวขอเส้นยาวๆ นะ จะได้มีอายุยืนยาวตลอดไป”

I'd like long vermicelli noodles so I can live longer.



第二位顾客:

dì èr wèi gù kè

ตี้ เอ๋อร์ เว่ย กู้ เค่อ

我要姜丝炒鸡和红烧肉。

wǒ yào jiāng sī chǎo jī hé hóng shāo ròu

หว่อ เย่า เจียง ซื่อ เช่า จี เหอ หง เช่า โร่ว

ลูกค้าคนที่สองสั่งเมนูบ้าง “ของอัวเอาไก่ผัดขิงกับหมูพะโล้ผัดแห้ง”

A second customer asks,

“Can I have ginger fried chicken and braised pork.”

คำศัพท์

姜丝	(เจียง ซื่อ)	ซิงหนั้น, ซิงชอย
红烧肉	(หง เช่า โร่ว)	หมูพะโล้ผัดแห้ง
应该	(ยิง ไก)	น่าจะ, ควรจะ

你 应 该 再 买 点 猪肉,

nǐ yīng gāi zài mǎi diǎn zhū ròu

หนึ่ ยิง ไก่ ใจ้ หมายถึงเห่น จู โร่ว

猪 代 表 吉 祥, 寓 意 荣 华 富 贵。

zhū dài biǎo jí xiáng yù yì róng huá fù guì

จู ไต้เปี้ยว จี้เสียง หยีว ยี้ หรง หวา ฟู่ กุ้ย

ลื้อน่าจะสั่งหมูด้วยนะ หมูเป็นมงคลหมายถึงความมั่งคั่ง ร่ำรวย

You should probably order pork, too.

It symbolizes auspiciousness and prosperity,

第 二 位 顾 客 对 第 一 位 顾 客 说。

dì èr wèi gù kè duì dì yī wèi gù kè shuō

ตี้เออร์เว่ย กู้เค่อ ตั้ย ตี้ยี้เว่ย กู้เค่อ ชัว

ลูกค้าคนที่สองคุยกับลูกค้าคนแรก

the second customer tells the first.

คำศัพท์

猪肉 (จู โร่ว) เนื้อหมู, หมู

富贵 (ฟู่ กุ้ย) ร่ำรวย



鸡也是吉祥的

jī yě shì jí xiáng de

จี เฮย๋ ชี๋อ จี เสี่ยง เตอ

吃了就会像鸡一样勤奋。

chī le jiù huì xiàng jī yī yàng qín fèn

ชื้อ เลอ จั้ว ฮุย เซี่ยง จี อี ย่าง ฉิน เฟิ่น

“ไก่ก็เป็นมงคล กินแล้วจะได้ขยันขันแข็งเหมือนไก่”

Chicken is also auspicious. If you eat it,
you'll also be as energetic as a chicken.

คำศัพท์

像 (เซี่ยง) เหมือนกัน, ราวกับ

勤奋 (ฉิน เฟิ่น) ขยัน, ขยันขันแข็ง

刘阿婆说: 噢不!

liú ā pó shuō ō bù

หลิว อา โผ ชั่ว โอ ปู้

今年过年我没有卖鸡、

jīn nián guò nián wǒ méi yǒu mài jī

จิน เห็นเนียน กั้ว เห็นเนียน หว่อ เหมย ไทยั่ว ม่ายจี

鸭和猪肉。

yā hé zhū ròu

ยา เทอ จู รื้อว



อาแม่เหลาบอกว่า “ม่ายๆ ตรุษจีนปีนี้ไม่มีขายหมูเป็ดไก่ นะ”

Grandma Liu then says, “Oh no! This Chinese New Year I’m not selling pork, duck or chicken.”

คำศัพท์

说 (ชั่ว) พูด, กล่าว

没有 (เหมย ไทยั่ว) ไม่มี

卖 (ม่าย) ขาย

今年过年只有鱼做的菜。

jīn nián guò nián zhǐ yǒu yú zuò de cài

จิน เห็นเนียน กั้ว เห็นเนียน จื้อ โหย่ว หยิว จั้ว เตอ ไช่

“ตรุษจีนปีนี้มีแต่เมนูปลา”

Only fish dishes are available this Chinese New Year.”

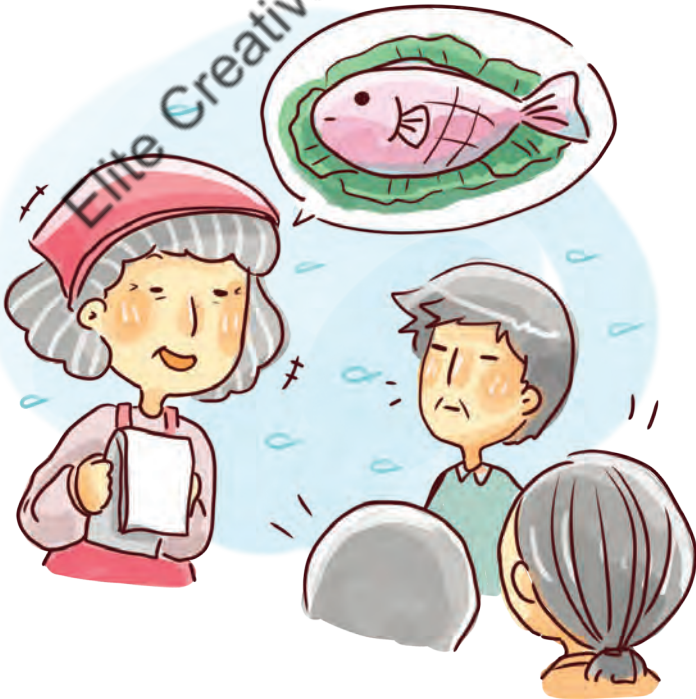
顾客们疑惑为什么只有鱼。

gù kè men yí huò wèi shén me zhǐ yǒu yú

กั๋ว เค่อ เมิน หยี ฮั้ว เว่ย เสิน เมอ จื้อ โหย่ว หยิว

พวกลูกค้าสงสัย ทำไมจึงมีแค่ปลา

Customers wonder why this year she only has fish dishes.



刘阿婆解释道:猪鸭和鸡富含脂肪。

liú ā pó jiě shì dào zhū yā hé jī fù hán zhī fáng

หลิว อา โผ เจี้ย ชี้้อ เต้า จู ยา เหว จี ฟู่ หาน จื่อ ฟาง

对老人身体不太好。

duì lǎo rén shēn tǐ bù tài hǎo

ตุ๋ย เหล่า เหยิน เซิน ถี้ บู่ ไท่ ห่าว

“หมูเป็ดไก่มีแต่ไขมัน ไม่ดีกับสุขภาพคนแก่” อาม่าเหลาอธิบาย

Grandma Liu explains, “Pork, duck and chicken have too much fat, which is bad for the elderly.

คำศัพท์

只有	(จื่อ โหยว)	มีแค่, มีแต่
鱼	(หยีว)	ปลา
菜	(ไซ่)	เมนู, อาหาร
疑惑	(หยี ฮั่ว)	สงสัย
为什么	(เว่ย เลิน เมอ)	ทำไม
解释	(เจี้ย ชี้้อ)	อธิบาย
富含	(ฟู่ หาน)	เต็มไปด้วย, อุดมไปด้วย
脂肪	(จื่อ ฟาง)	ไขมัน
身体	(เซิน ถี้)	ร่างกาย, สุขภาพ

去年我朋友抱怨说,

qù nián wǒ péng yǒu bào yuàn shuō

ชีว्हเหฉฉน หว่อ เฝง โหย่ว เป้า ย่วน ชว्ह

过年没能和儿孙们一起

guò nián méi néng hé ér sūn men yī qǐ

กั้วเหฉฉน เหมยเหฉง เหอ เออร์ซุนเหมฉ ฉีฉี

庆祝吃团圆饭。

qīng zhù chī tuán yuán fàn

ชิง ฉว्ह ฉื่อ ถวน หยวน ฟ่าน

“ปีที่แล้วเพื่อนอ้วบกัน ตรุษจีนทั้งที ไม่ได้กินฉลองกับลูกหลานเลย”

Last year, friends complained they didn't get to celebrate
with their children and grandchildren.

คำศัพท์

朋友	(เฝง โหย่ว)	เพื่อน
抱怨	(เป้า ย่วน)	บ่น
儿孙们	(เออร์ซุนเหมฉ)	ลูกหลาน, เหล่าลูกๆ หลานๆ
团圆饭	(ถวน หยวน ฟ่าน)	รับประทานอาหารร่วมกัน



全都是猪、鸭、鸡肉，
quán dōu shì zhū yā jī ròu
เฉวียน ไต๋ ซื่อ จู ยา จี รว๋

又 韧 又 油，都 难 吃。
yòu rèn yòu yóu dōu nán chī
ไย่ว เยริน ไย่ว โหยว ไต๋ หนาน ซื่อ

“มีแต่หมูเป็ดไก่เหนียวๆ มันๆ กินยากทั้งนั้น”

There was only pork, duck, and chicken
that was tough and hard to eat.

คำศัพท์

难吃 (หนาน ซื่อ) กินยาก
油 (โหยว) มัน, น้ำมัน

今年我做了既易吃

jīn nián wǒ zuò le jì yì chī

จีน เหนียน หว่อ จั้ว เลอ จี้ ยี่ ชือ

又有益健康的鱼类菜肴。

yòu yǒu yì jiàn kāng de yú lèi cài yáo

โย่ว โหย่ว ยี่ เจี้ยน คัง เตอ หยิว เล่ย ไช่ เหยา

“ปีนี้ฉันเลยทำเมนูปลา กินง่าย ดีต่อสุขภาพ”

So, this year I made fish dishes
that are both easy to eat and healthy.

重要的是它也有吉祥的意思。

zhòng yào de shì tā yě yǒu jí xiáng de yì si

จ้ง เย่า เตอ ชือ ทา เหย โหย่ว จี้ เสี่ยง เตอ ยี่ ลี

“ที่สำคัญคือมีความหมายมงคลด้วย”

What's important is it also has an auspicious meaning.”

鱼, 和 ‘余’ 谐音, 寓意富足有余。

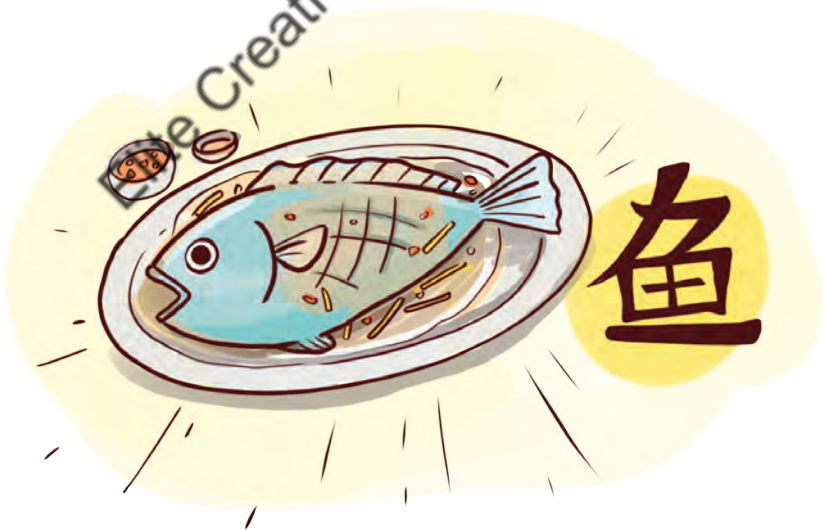
yú hé yú xié yīn yù yì fù zú yǒu yú
หยี้ว หเห หยี้ว เสี่ย ยิน ยี้ว ยี้ ฟู่จู้ โหย่ว หยี้ว

ปลา ฟ้องเสียงกับคำว่า ‘อวี’ แปลว่ามั่งมี

Fish, has the same sound as ‘Yu’, which means abundance.

คำศัพท์

既易	(จี ยี้)	ง่าย, ง่ายตาย
健康	(เจี้ยน คัง)	แข็งแรง
菜肴	(ไช่ เหยา)	เมนูอาหาร
重要	(จ้ง เย่า)	สำคัญ





是祝福富足有余，

shì zhù fú fù zú yǒu yú

ฮือ จู้ฝู่ ฟู่จู้ โห่ยว่ หยี่ว่

意味着有盈余。

yì wèi zhe yǒu yíng yú

หยี่เว่ย เจอะ โห่ยว่ หยิง หยี่ว่

เป็นคำอวยพรที่หมายถึงให้มีเหลือกินเหลือใช้

It then acts as a blessing that means abundance.

是啊，我家过年

shì a wǒ jiā guò nián

ชื้อ อา หว่อ เจีย กั๋ว เหินเนียน

有很多年没吃鱼了。

yǒu hěn duō nián méi chī yú le

โหยว เห็น ตัว เหินเนียน เหมย ชื้อ หยี้ว์ เลอ

“จริงด้วย บ้านอ้าวไม่ได้กินปลาฉลองตรุษจีนมาหลายปีแล้ว”

“And in truth, my family hasn't eaten fish
in many years to celebrate Chinese New Year.”



คำศัพท์

祝福 (จู้ฝู)

อวยพร

意味着 (หยี้ เว้ย เจอะ)

หมายถึง, มีความหมายว่า

盈余 (หยิง หยี้ว์)

เหลือกินเหลือใช้

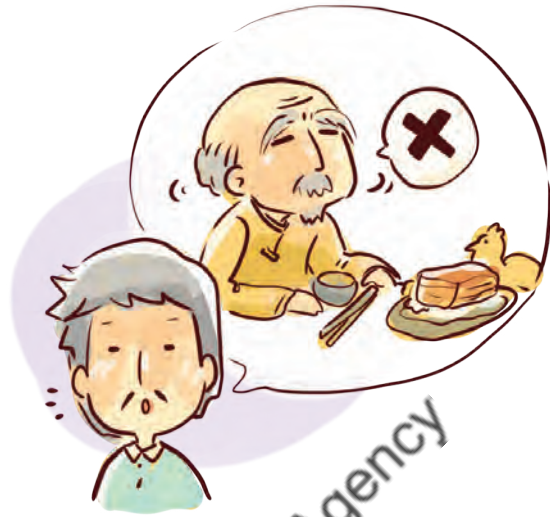
很多年 (เห็น ตัว เหินเนียน)

หลายปี

怪 不 得,

guài bù dé

ไกว่ ปู้ เต๋อ



我 爷 爷 奶 奶 过 年 都 不 怎 么 吃。

wǒ yé ye nǎi nai guò nián dōu bù zěn me chī

หั่วอ๋อ เหยย เหยย น๋าย น๋าย ไกว่เหินยีน โตว ปู้ เจิ่น เมอ ชีอ

“มิน่าละ อาม่าอากงอ้วไม่ค๋อยกินอะไรเลยในช่วงตรุษจีน”

“No wonder my grandparents don't eat much
during Chinese New Year.”

คำศัพท์

怪不得 (ไกว่ ปู้ เต๋อ) ไม่น่าแปลกใจเลย

爷爷 (เหยย เหยย) คุณปู่ อากง

奶奶 (หน่าย น๋าย) คุณย่า อาม่า

柠檬 (หนิง เหมิง) มะนาว

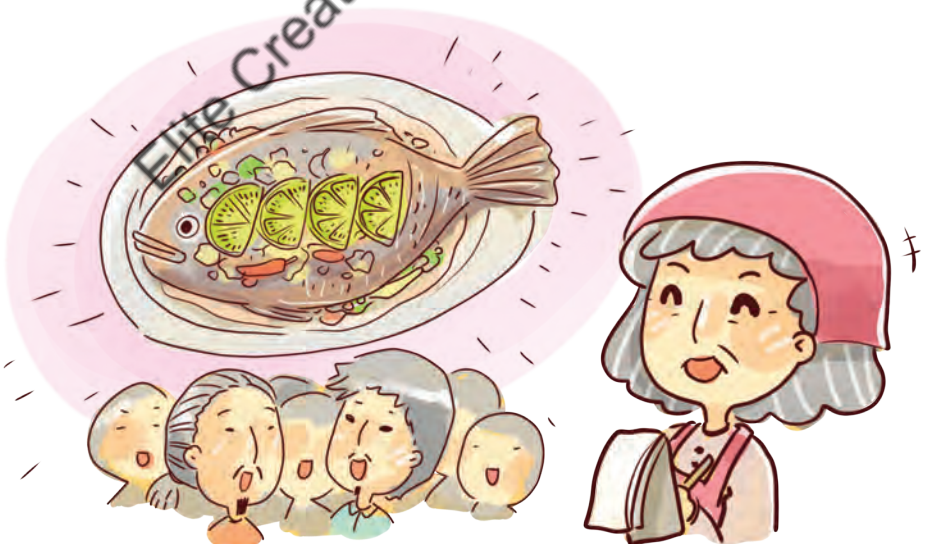
石斑鱼 (สือ ปั้น หยี้ว) ปลาเก๋า

买 柠 檬 蒸 石 斑 鱼 送 给
mǎi níng méng zhēng shí bān yú sòng gěi
หม่าย หมิง เหมิง เจิง ลี้อ ปัน หยิว ซ่ง เก้ย

爷 爷 奶 奶 好 了, 有 益 健 康。
yé ye nǎi nai hǎo le yǒu yì jiàn kāng
เหย เย หย่าย ไน หย่าว เลอ โหย่ว ยี้ เจี้ยน คัง

“ซื้อปลาแก้มะนาวไปฝากอาม่าอางตักว่า ทำให้แข็งแรง”

“Buy Steamed Fish in Lemon Sauce
for your grandparents. It’s good for their health.”



我也要啊!

wǒ yě yào a

หวอ เหย่ เย่า อ

其他顾客也争先恐后

qí tā gù kè yě zhēng xiān kǒng hòu

จี ทา กู้ เค่อ เหย่ เจิง เซียน ช่ง โฮ่ว

地买鱼做的菜肴。

de mǎi yú zuò de cài yáo

เตอ หม่าย หยีว จู้ เตอ ไช่ เหยา

ลูกค้าอื่นๆ แย่งกันสั่งเมนูปลา “อัวเอาด้วยๆ”

Other customers also then order fish dishes.

คำศัพท์

其他	(จี ทา)	อื่นๆ
争先恐后	(เจิง เซียน ช่ง โฮ่ว)	แย่งกัน, แย่งกันอย่างดุเดือด
买	(หม่าย)	ซื้อ
感谢	(ก่า น เซียน)	ขอบคุณ

几天后, 朋友们

jǐ tiān hòu péng yǒu men

จีเหียน โฮ่ว เป็ง โหย่ว เมิน

过来 感谢 刘阿婆。

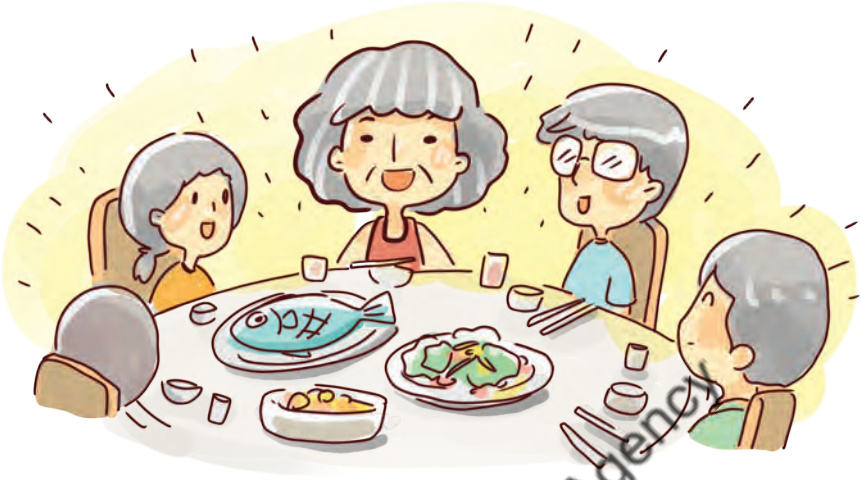
guò lái gǎn xiè liú ā pó

กัว ไหล ก่าน เซีย หลิว อา โป

หลายวันต่อมา เพื่อนๆ แวะเข้ามาขอบคุณอาม่าเหลา

A few days later, friends came to thank Grandma Liu.





今年过年,

jīn nián guò nián

จิ้นเหียน กั๋วเหียน

老人们可以品尝

lǎo rén men kě yǐ pǐn cháng

เหล่านะเหียนเหมิน เช่อหยี่ ผินฉาง

到美味可口的鱼菜肴。

dào měi wèi kě kǒu de yú cài yáo

เต้าเหมย์เว่ย เชอไซ่ว เตอหยีว ไช่เหยา

ที่ทำให้ตรุษจีนปีนี้เหล่าคนชราได้ลิ้มรสเมนูปลาแสนอร่อย

This New Year, the old people could enjoy delicious fish dishes.

最重要的是，

zuì zhòng yào de shì

จู้ยี้ จั๊ง เย่า เตอ ชือ

还可以与 儿 孙 们

hái kě yǐ yǔ ér sūn men

ไห เซอ หยี้ หยี้ว เออร์ซุน เหมิน

一起 庆祝 吃 团 圆 饭。

yī qǐ qīng zhù chī tuán yuán fàn

อีฉี่ ชิง จู๊ ชือ ถวน หยวน ฟ่าน

และที่สำคัญที่สุดคือยังได้กินฉลองร่วมกับลูกหลานอีกด้วย

Most importantly, they could also have a celebratory dinner
with their children and grandchildren.

คำศัพท์

老人们	(เหล่า หยิ่น เหมิน)	เหล่าคนชรา
品尝	(ผิ่น ฮวง)	ลิ้มรส, ลิ้มลอง
美味可口	(เหมย เว่ย เซอ ไชว)	อร่อย
一起	(อี ฉี่)	ด้วยกัน, ร่วมกัน

[小知识] [เกร็ดความรู้]

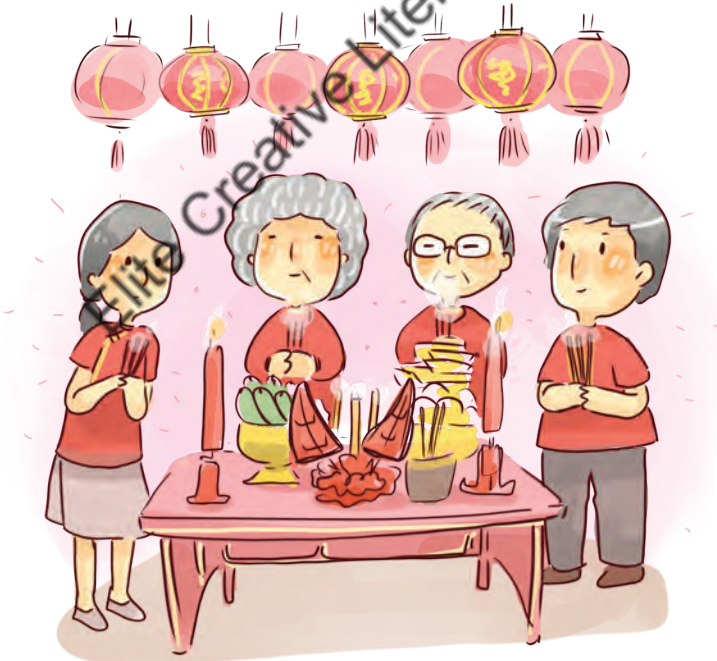
潮州人拜祭用的五牲

cháo zhōu rén bài jì yòng de wǔ shēng

เฉา โจว เทียน บ้าย จี้ ย่ง เตอ หู่ เซิง

เครื่องไหว้มงคลห้าอย่างของคนจีนชาวจ้าว

Five auspicious offerings for Chinese Chaozhou people are



“猪” 意味着 丰富 和 财富。

zhū yì wèi zhe fēng fù hé cái fù
 ฐ ยี้ เว้ย เจอะ เฟิง ฟู่ เหวอ ไฉ ฟู่

หมู หมายถึง ความมั่งคั่งอุดมสมบูรณ์

“Pig” that signifies abundance and wealth,

“鸡” 代表 工作 上的

jī dài biǎo gōng zuò shàng de
 จี ไต้ เปี้ยว กง จั้ว ช้ง เตอ

进步 和 守信、准时。

jìn bù hé shǒu xìn zhǔn shí
 จิ้น บู้ เหวอ โส่ว ชิ่น จุ่น ลีอ

ไก่ หมายถึง ความเจริญก้าวหน้าในการทำงาน

รักษาสัญญาและตรงต่อเวลา

Chicken that represents advancement in work as well as
 trustworthiness and punctuality,

“肝” 与 潮 州 语 的 “官” 谐 音，

gān yǔ cháo zhōu yǔ de guān xié yīn

กาน หยี้ว เจา โจว หยี้ว เตอ กวน เสี่ย ยิน

意味着 升 官。

yì wéi zhe shēng guān

อี้ เว่ย เจอะ เซิง กวน

ตับ พ้องเสียงกับภาษาแต้จิ๋วคำว่า “กั้ว” หมายถึงได้เลื่อนตำแหน่ง

Liver, which sounds like “Guan”

in Chaozhou dialect and means promotion,

“鱼” 与 “余” 字 谐 音，

yú yǔ yú zì xié yīn

หยี้ว หยี้ว หยี้ว จื้อ เสี่ย ยิน

寓意 富足 有 余。

yù yì fù zú yǒu yú

อี้ว ยี่ ฟู่ จู๋ ไทย่ว หยี้ว

ปลา พ้องเสียงกับคำว่า “ฮื้อ” หมายถึงความมั่งมี

Fish, which sounds like “Yu” and means abundance, and

“龙虾” 寓意着 强 大 的

lóng xiā yù yì zhe qiáng dà de

หลง เชีย ยี่ ยี่ เจอะ เฝียง ต่ำ เตอ

权 力 和 福 气。

quán lì hé fú qì

เฉวียน ลี เหว ฟู่ ชี

กุ้งมังกร หมายถึง อำนาจวาสนาที่ยิ่งใหญ่

Lobster that symbolizes great power and good fortune.





“盆 景 寓 意 着 永 续 性，

pén jǐng yù yì zhe yǒng xù xìng

เฟิน จิ้ง ยี่ว์ ยี่ เจอะ หย่ง ซีว์ ชิง

一 旦 种 下，生 活 就 会 平 安 喜 乐。”

yī dàn zhǒng xià shēng huó jiù huì píng ān xǐ lè

อี ดั้น จ่ง เชีย เชิง หั่ว จิ้ว ฮู่ย ผิง อัน สี่ เล่อ

“บอนไซแสดงถึงความยั่งยืน

ปลูกแล้วชีวิตจะมีแต่ความปลอดภัยและร่มเย็น”

“Bonsai means sustainability.

Once planted, life will be safe and happy.”



Praphansarn.com



@Praphansarn



PraphansarnPublisher

www.praphansarn.com