



การศึกษาความเชื่อมโยงของวัฒนธรรมการบริโภคในจังหวัดพิษณุโลก กับวัฒนธรรมการบริโภคในกลุ่มประเทศอาเซียน

ณัฐริธา ทับทิม*, กฤษณา ชาญณรงค์, เมศิณี ภัทรมูธา

ปฐมพงษ์ สุขเล็ก และศุภลักษณ์ วิริยะสุนน

A Study of Connection of Dining Cultures between Phitsanulok and ASEAN

Natthira Tuptim*, Kritsana Channarong, Mesinee Pataramutha

Pathomphong Suklek and Supalak Wiriyaumon

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงครามจังหวัดพิษณุโลก 65000

Faculty of Humanities and Social Sciences, Pibulsongkram Rajabhat University, Phitsanulok 65000

*Corresponding author. E-Mail address: ntuptim@hotmail.com

Received: 13 March 2017; Accepted: 22 May 2017

บทคัดย่อ

ประเทศไทยได้เข้าสู่ประชาคมอาเซียนในปี พ.ศ.2558 ซึ่งอาจทำให้รูปแบบของสังคมและวัฒนธรรมที่เป็นของไทยเกิดการเปลี่ยนแปลง หรือมีรูปแบบผสมผสานข้ามวัฒนธรรม ซึ่งอาจทำให้วัฒนธรรมไทยถูกกลืนและสืบทอดไปในที่สุด การรักษาไว้ซึ่งวัฒนธรรมของตน ไม่ให้ถูก หลอมรวมไปกับวัฒนธรรมอื่นที่จะเข้ามา สิ่งแรก คือ จะต้อง “รู้จักวัฒนธรรมของตน” อย่างถ่องแท้ งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความ เชื่อมโยงระหว่างวัฒนธรรมการบริโภคที่พบในจังหวัดพิษณุโลกกับวัฒนธรรมการบริโภคที่พบในกลุ่มประเทศอาเซียน ประชากร คือ คนใน จังหวัดพิษณุโลก ประเทศกัมพูชา ประเทศพม่า ประเทศลาว และประเทศเวียดนาม จำนวน 728 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์ จำนวน 228 คน และกลุ่มผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 500 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างกับแบบสอบถาม ผลการวิจัย พบว่า ด้านอาหาร 1. อาหารประจำถิ่นที่รับประทานบ่อยของคนในจังหวัดพิษณุโลก คือ อาหารประเภทแกง (แกงอ่อม แกงป่า แกงไก่ แกงหัวปลี ฯลฯ) 2. อาหารประจำถิ่นที่รับประทานบ่อยของคนในประเทศกัมพูชา คือ ซอมนมมะขาม 3. อาหารประจำถิ่นที่รับประทาน บ่อยของคนในประเทศพม่า คือ โมฮิงกา 4. อาหารประจำถิ่นที่รับประทานบ่อยของคนในประเทศลาว คือ ลาบ และ 5. อาหารประจำถิ่นที่ รับประทานบ่อยของคนในประเทศเวียดนาม คือ ผัสดำ ประเด็นความเชื่อมโยง พบว่า มีความเชื่อมโยงกันระหว่างอาหารที่รับประทานในงาน ประเพณีต่าง ๆ ที่จะต้องรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของข้าว เช่น ข้าวเหนียวแดงในงานแต่งงานของคนในจังหวัดพิษณุโลก แบ้งจิ้ง (ข้าวต้มมัดเวียดนาม) ในงานแต่งงานของคนเวียดนาม นอกจากนี้ ยังมีความแตกต่างด้านความเชื่อที่มีต่ออาหาร เช่น คนในจังหวัดพิษณุโลก นิยมรับประทานขนมจิ้นในงานแต่งงาน เนื่องจากถือลักษณะของเส้นยาว ๆ ของขนมจิ้นว่าจะทำให้รักกันยืนยาว แต่คนพม่าจะไม่รับประทาน โมฮิงกาหรือขนมจิ้นในงานแต่งงาน แต่มักรับประทานในงานศพ เป็นต้น

คำสำคัญ: วัฒนธรรมการบริโภค ความเชื่อมโยง จังหวัดพิษณุโลก อาเซียน อาหารประจำถิ่น

Abstract

Thailand has participated AEC (Asean Economics Community) since 2014. This participation may change or have cross-cultural integration to Thai society and culture which will later make them disappeared. Conservation of Thai society and culture is important. The key to successful cultural conservation is to truly know our culture. The current study aimed to study the connection of dining cultures between Phitsanulok and ASEAN. The subject of the study were 728 people in Phitsanulok Thailand, Myanmar, Lao, Cambodia and Vietnam. They were divided to 228 interviewees and 500 questionnaire answers. Research instruments were structured interview and questionnaire. The results revealed that; 1. The local dish of Phitsanulok was the dish of curries (such as GaengOrm (Meat curry soup), GaengPaa (Vegetable curry), Chicken curry, Banana blossom curry), 2. The local dish of Myanmar was Mo HinGa (rice vermicelli served with curry), 3. The local dish of Lao was Laab (Lao style spicy meat/beef salad), 4. The local dish of Cambodia was Samlar Machu (Sour soup), 5. The local dish of Vietnam was Bánh Chung (Vietnam style glutinous rice steamed in banana leaf). The other results of research were the connection between dishes in traditions that there is rice as the ingredient of the dish such as Red sticky rice in wedding ceremony of Phitsanulok and Bánh Chung made from rice in wedding ceremony. The belief in food was different in the case of Kha Nom Jeen (rice vermicelli served with curry). In Phitsanulok,

Thailand, they make Kha Nom Jeen as one of dishes in celebrated ceremonies but Burmese make Mo Hin Ga as one of dishes in funeral ceremonies.

Keywords: Dining Cultures, Connection, Phitsanulok, ASEAN, Local Food

บทนำ

จากการพัฒนาทางเทคโนโลยีที่ผ่านมาของทุกประเทศ ทำให้ในปัจจุบันแต่ละประเทศสามารถติดต่อสื่อสารกันได้อย่างรวดเร็ว และเข้าถึงซึ่งวัฒนธรรมของแต่ละประเทศได้ง่าย ความสะดวกรวดเร็วจากการเข้าถึงซึ่งวัฒนธรรมของอีกฝ่ายนี้ ก่อให้เกิดการหลอมรวมทางวัฒนธรรมได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว จนหลายครั้งแยกไม่ออกว่า วัฒนธรรมที่เกิดขึ้นมาจากแหล่งใด ใครเป็นผู้สร้างสรรค์ขึ้นมา กล่าวได้อีกแห่งหนึ่ง คือ หากสังคมใดไม่ยึดรากของตนไว้ให้แน่น สักวันจะไม่มีรากที่เป็นของตน ต้องไปหยิบยืมรากของตนอื่นเพื่อเจริญเติบโตแทน

ประเทศไทยได้เข้าสู่ประชาคมอาเซียนในปี พ.ศ.2558 นอกเหนือประเด็นทางด้านเศรษฐกิจแล้ว ยังมีอีก 2 ประเด็นที่ประเทศไทยควรต้องปรับเปลี่ยน คือ ประเด็นด้านการเมืองและความมั่นคง และประเด็นด้านสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งในมุมมองของคณะผู้วิจัย ประเด็นที่สำคัญเป็นอย่างมากที่ประเทศไทยควรให้ความสำคัญ คือ “สังคมและวัฒนธรรม” เนื่องจากเป้าหมายของการรวมตัวกันเป็นประชาคมอาเซียน ในด้านสังคมและวัฒนธรรม คือ การมุ่งไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาเซียน (Building an ASEAN Identity) (The Department of ASEAN Affairs, Ministry of Foreign Affairs, 2012) เพราะหากการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน รูปแบบของสังคมและวัฒนธรรมที่เป็นของไทยอาจเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น ถูกหลอมรวมไปเป็นวัฒนธรรมที่มีรูปแบบผสมผสานข้ามวัฒนธรรมที่เป็นหนึ่งเดียวตามเป้าหมายประชาคมอาเซียน ซึ่งอาจทำให้วัฒนธรรมไทยถูกกลืนและลืมหายไปในที่สุด การรักษาวัฒนธรรมให้คงอยู่อย่างมั่นคงนั้น เปรียบได้กับการรักษา “ราก” ให้มั่นคง แข็งแรง ซึ่งการรักษา “ราก” ก็เปรียบได้กับการรู้จักตัวตนและรู้วิธีการแผ่ขยาย “ราก” หรือ “วัฒนธรรม” ของตนให้เป็นที่รู้จัก ดังนั้น การรักษาไว้ซึ่งวัฒนธรรมของตน ไม่ให้ถูกหลอมรวมไปกับวัฒนธรรมอื่นที่จะเข้ามา สิ่งแรก คือ จะต้อง “รู้จักวัฒนธรรมของตน” อย่างถ่องแท้

พิษณุโลกเป็นจังหวัดในภูมิภาคทางเหนือ และเป็นจังหวัดผ่านทาง ซึ่งซุชงเป็นจังหวัดสี่แยกอินโดจีน ไม่ว่าจะมาจากเหนือไปได้ตามเส้นทางระเบียงเศรษฐกิจ แนว

เหนือ-ใต้ (North-South Economic Corridor: NSEC) หรือเส้นทางระเบียงเศรษฐกิจแนวตะวันออก-ตะวันตก (East-West Economic Corridor: EWEC) พิษณุโลกก็เป็นจังหวัดผ่าน ที่ต้องเตรียมการรับทั้งคนและสินค้าที่จะผ่านเข้ามา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากท่าเรือทวายในประเทศพม่าสร้างเสร็จ จังหวัดที่เป็นจุดผ่านและจุดเชื่อมโยงระหว่างท่าเรือดานังของเวียดนามกับเมืองมะละแหม่งในพม่าก็จะยิ่งมีความสำคัญมากขึ้น การเตรียมการเป็นจังหวัดสี่แยกอินโดจีน นอกเหนือจากที่พักแล้ว สิ่งหนึ่งที่พิษณุโลกจะต้องเตรียมการ คือ วัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะวัฒนธรรมร่วมสมัยในเรื่องการรับประทานอาหาร วัฒนธรรมร่วมสมัยในเรื่องการรับประทานอาหาร หรือวัฒนธรรมการบริโภคนี้ เกี่ยวข้องกับลักษณะอาหารที่รับประทาน ความเชื่อ ประเพณีในท้องถิ่น ซึ่งวัฒนธรรมเหล่านี้ เป็นสิ่งที่อยู่ในวิถีการดำเนินชีวิตของคนในจังหวัด เป็นวัฒนธรรมที่มาพร้อมกับความเจริญเติบโตของจังหวัดพิษณุโลก และความต้องการที่มีมากขึ้นของคนที่เข้ามาอาศัย ทั้งนี้ ในการชูความเป็นตัวตนของคนพิษณุโลก และการเชื่อมโยงตัวตนของคนพิษณุโลกกับอาเซียน วัฒนธรรมการบริโภคดีดังกล่าว ควรมีการศึกษาและนำองค์ความรู้ที่ได้มาเป็นหลักในการรักษาและพัฒนาวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องที่มีอยู่ให้ยั่งยืนและมั่นคง ไม่ให้วัฒนธรรมการบริโภคแปรเปลี่ยนไปตามสังคมที่กำลังจะก้าวสู่อาเซียน ทั้งนี้ ความเชื่อมโยงอย่างหนึ่งของอาเซียน 10 ประเทศ คือ อาหารการรับประทานอาหารที่มีข้าวเป็นส่วนประกอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศพม่า ลาว กัมพูชา และเวียดนาม

คำว่า วัฒนธรรม หมายถึง วิถีการดำเนินชีวิต (Way of Life) หรือรูปแบบแห่งพฤติกรรม (Behavior Patterns) ส่วนคำว่า วัฒนธรรมข้าว มีการให้นิยามไว้ว่า หมายถึง ลักษณะทางกายภาพ รูปแบบ วิธีการ กระบวนการ เครื่องมือเครื่องใช้ ประเพณีพิธีกรรม ความเชื่อ ความรู้ ภูมิปัญญา สภาพแวดล้อม การเปลี่ยนแปลง และผลกระทบที่เกิดจากอดีตจนกลายเป็นเอกลักษณ์ทางสังคมของชาวนาชาวไร่สืบทอดมา ทั้งนี้ เนื่องจากข้าวมีบทบาทสำคัญต่อชาวนาชาวนาเป็นอย่างยิ่ง ชาวนาเห็นว่า ข้าว เป็นองค์รวมของ



ธรรมชาติ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับมนุษย์ ทั้งร่างกายและจิตใจ

Bunmee (2008) กล่าวถึง ไวยากรณ์ของอาหารไทย คนไทยมักนิยมนำของที่ง่าย ๆ และซับซ้อนมาคู่กัน อาหารยอดนิยมของคนไทยจึงเป็นน้ำพริก ปั่นปลา ปั่นเนื้อ ปั่นเผ็ด แจ่วพริก แจ่วบอง ซึ่งในกรณีนี้ถือว่า เป็นอาหารที่ซับซ้อนปรู้งยากับประทานคู่กับของที่ง่าย ๆ ซึ่งได้แก่ ผักชนิดต่างๆ ซึ่งเอามาสด ๆ แล้วล้างให้สะอาดก็เพียงพอหรืออาจรับประทานคู่กับอาหารประเภทเนื้อ แต่ต้องทำให้ง่ายที่สุด เช่น ไข่ต้ม ปลาทอดทอด เนื้อย่าง การนำสิ่งคู่ตรงข้ามมาเคียงกัน โดยไม่สร้างความกลมกลืนจะเป็นเอกลักษณ์ของคนไทย ในสังคมชนชั้นสูงจะเพิ่มความซับซ้อน หรือความละเอียดอ่อนเข้าไปในอาหาร ซึ่งเป็นพิธีกรรมอย่างหนึ่ง เช่น ชนชั้นผู้ดีเก่าของไทยอาจมีการแกะสลักผัก ผลไม้เป็นรูปดอกไม้ เป็นรูปสัตว์ต่างๆ หรือเอาผักต้มมาเรียงแล้วหยอดกะทิ แต่ก็ยังรับประทานกับน้ำพริกปลาทอดอย่างเดิม อาหารชนชั้นสูงไทยจึงอาจสะท้อนแบบการจำลองการพัฒนาสังคมที่สังคมไทยใช้อยู่ คือ การเสริมเพิ่มเติม (Addition) แต่ไม่ใช้การเปลี่ยนรูป (Transformation) ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร อาหารในท้องถิ่นที่รับประทานบ่อยในจังหวัดพิษณุโลกและเชื่อมโยงกับประเทศอาเซียนที่มีจุดร่วมกัน คือ “ข้าว” จะเป็นองค์ความรู้หนึ่งที่สามารถนำไปใช้ในการต่อยอดการพัฒนาวัฒนธรรมอาหาร และงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างวัฒนธรรมการบริโภคที่พบในจังหวัดพิษณุโลกกับวัฒนธรรมการบริโภคที่พบในกลุ่มประเทศอาเซียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

“วัฒนธรรมการบริโภค” คือ ประเภทอาหาร อาหารที่รับประทานคู่กัน อาหารที่บริโภคในประเพณีต่างๆ อาหารที่รับประทานบ่อยในท้องถิ่น วัฒนธรรมการบริโภคนี้ยังรวมถึงความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่บริโภค โดยวัฒนธรรมการบริโภคนี้เป็นวัฒนธรรมร่วมสมัย

“ความเชื่อมโยง” คือ ความเกี่ยวเนื่องระหว่างกันที่เกิดขึ้นจากวัฒนธรรมการบริโภคข้าวหรือวัฒนธรรมข้าว

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรที่ศึกษา

ประชากร คือ กลุ่มคนที่อาศัยในจังหวัดพิษณุโลก และกลุ่มคนในประเทศเวียดนาม พม่า ลาว และกัมพูชา รวมจำนวนทั้งหมด 728 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์ 228 คน กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถาม 500 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มคนในพื้นที่ต่างๆ แบ่งออกตามช่วงอายุ 3 ช่วงอายุ คือ 15-34 ปี 35-54 ปี และ 55 ปีขึ้นไป ในจำนวนเท่า ๆ กัน ดังต่อไปนี้

1. กลุ่มคนที่อาศัยใน 9 อำเภอของจังหวัดพิษณุโลก แบ่งออกเป็นกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์ในแต่ละอำเภอ จำนวนอำเภอละ 12 คน รวมจำนวนทั้งหมด 108 คน กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 100 คน

2. กลุ่มคนในประเทศเวียดนาม พม่า กัมพูชา และลาว แบ่งออกเป็นกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์จำนวนประเทศละ 30 คน กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามจำนวนประเทศละ 100 คน

2. สถานที่เก็บข้อมูล

พื้นที่ในจังหวัดพิษณุโลกจำนวน 9 อำเภอ ได้แก่ เนินมะปราง วังทอง บางกระทุ่ม พรหมพิราม บางระกำชาติตระการ วัดโบสถ์ นครไทย และเมืองพิษณุโลก

พื้นที่ในประเทศเวียดนาม ได้แก่ ฮานอยโฮจิมินห์ ทายเงวียน นามดิ่ง กาวบั่ง และบั๊กซาง

พื้นที่ในประเทศพม่า ได้แก่ ย่างกุ้ง อียาวดี มัณฑะเลย์

พื้นที่ประเทศกัมพูชา ได้แก่ กำปงธม บันเตียน มินเจย กังดาล พนมเปญ ตาแก้ว และพระตะบอง

พื้นที่ประเทศลาว ได้แก่ หลวงพระบาง เวียงจันทน์ และสุวรรณเขต

3. สมมติฐานการวิจัย

ข้าวมี่มีส่วนทำให้ลักษณะอาหาร ความเชื่อที่มีต่ออาหาร อาหารที่ต้องรับประทานในประเพณีต่างๆ และอาหารประจำวันของคนในจังหวัดพิษณุโลก พม่า ลาว กัมพูชา และเวียดนามมีความเชื่อมโยงกัน

4. ขั้นตอนการวิจัย

ดำเนินการวิจัยตามกระบวนการวิจัยแบบผสมผสานเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณแบบการวิจัยแบบขั้นตอนเชิงสำรวจ โดยเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยคำถามในแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างที่ผ่านการตรวจสอบความสอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะโดยผู้ทรงคุณวุฒิ นำข้อมูลที่ได้สัมภาษณ์นำร่องมาพัฒนาเป็นข้อคำถามในแบบสอบถาม ซึ่งเป็นเครื่องมือในเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ นำหนักการดำเนินการ

วิจัยด้วยการวิจัยแบบขั้นตอนเชิงสำรวจจะอยู่ที่ข้อมูลเชิงคุณภาพ ส่วนข้อมูลเชิงปริมาณจะเป็นข้อมูลสนับสนุนข้อเท็จจริงที่ได้จากข้อมูลเชิงคุณภาพ

5. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เครื่องมือในการเก็บข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้างและแบบสอบถามแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามได้จัดทำเป็น 3 ภาษา คือ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และภาษาเวียดนาม โดยในการสอบถามกลุ่มเป้าหมายชาวลาวใช้แบบสอบถามฉบับภาษาไทย และกลุ่มเป้าหมายชาวพม่าและกัมพูชาใช้แบบสอบถามฉบับภาษาอังกฤษ ส่วนการสัมภาษณ์ในแต่ละประเทศได้คนที่รู้ภาษาของประเทศนั้นๆ ช่วยในการเก็บข้อมูล

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อความ (Textual Analysis) จากข้อมูลเชิงคุณภาพแล้วยืนยันผลการวิเคราะห์ด้วยข้อมูลเชิงปริมาณซึ่งนำเสนอด้วยสถิติพรรณนา

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาต่อไปนี้นำเสนอผลจากการสัมภาษณ์และเสริมด้วยข้อมูลสนับสนุนจากผลแบบสอบถาม ซึ่งนำเสนอด้วยสถิติพรรณนา

วัฒนธรรมการบริโภคของคนในจังหวัดพิษณุโลก

การศึกษาโดยการสัมภาษณ์และสอบถามจากคนในจังหวัดพิษณุโลก ได้ข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริโภคของคนในจังหวัดเรียงตามประเด็นได้ ดังนี้

ผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนรับประทานอาหารครบ 3 มื้อ แต่ลักษณะอาหารที่รับประทานนั้น มีความแตกต่างกันไปตามวัย เนื่องจากผู้ให้สัมภาษณ์ช่วงอายุ 15-34 ปี และ 35-54 ปี อยู่ในวัยเรียนและวัยทำงาน ลักษณะอาหารในมื้อเช้าจะเป็นอาหารที่ทำได้ง่ายหรือหารับประทานได้ง่าย เช่น ของทอด เช่น หมูทอด ไก่ทอด ของปิ้ง เช่น ไก่ปิ้ง หมูปิ้ง กับข้าวเหนียว ขนมปัง กาแฟ หรือโจ๊ก ส่วนอาหารกลางวัน ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารตามสั่ง เช่น กระเพรา ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว และพบว่า คนในอำเภอเนินมะปราง พรหมพิราม วัดโบสถ์ รับประทานอาหารที่เหลือจากมื้อเช้าเป็นอาหารกลางวัน ส่วนอาหารมื้อเย็นส่วนใหญ่จะทำรับประทานเอง

อาหารประจำถิ่นที่รับประทานบ่อยของคนในจังหวัดพิษณุโลก แยกตามรายอำเภอ ได้แก่

1. เนินมะปราง คือ อาหารจำพวกแกง ได้แก่ แกงเลียงแกงส้ม แกงป่า น้ำพริก ขนมหิน ส้มตำ
 2. วัดทอง คือ แกง น้ำพริก ปลาร้าสับ แกงอ่อมเนื้อ ส้มตำ
 3. บางกระทุ่ม คือ ขนมหิน ส้มตำ น้ำพริกผัก แกง
 4. พรหมพิราม คือ น้ำพริก แกงต่าง ๆ ได้แก่ แกงบอน แกงขี้เหล็ก แกงหยวก แกงหน่อไม้ แกงเห็ด ขนมหิน น้ำยา น้ำพริกปลาร้า
 5. บางระกำ คือ น้ำพริก ส้มตำ แกง แกงเลียง น้ำพริกปลาร้า
 6. ขาดิตระการ คือ น้ำพริก แกงต่าง ๆ แกงขี้เหล็ก แกงหน่อไม้
 7. วัดโบสถ์ คือ แกงอ่อม แกงผักหวานไข่มดแดง แกงบอน แกงหยวก
 8. นครไทย คือ น้ำพริกปลาร้า ข้าวเหนียวมะม่วง
 9. เมืองพิษณุโลก คือ ส่วนใหญ่ตอบว่า ไม่มีอาหารประจำถิ่น เนื่องจากความเป็นเมือง จึงทำให้มีอาหารหลากหลาย จึงไม่ทราบว่าจะอะไรที่เป็นอาหารประจำถิ่น คำตอบที่ได้จากกลุ่มคนในอำเภอเมืองพิษณุโลกส่วนใหญ่ตอบว่า ไม่มีอาหารประจำถิ่น แต่คนในช่วงอายุตั้งแต่ 55 ปีขึ้นไปที่มีภูมิสำเนาในตำบลพลายชุมพลและตำบลปากโทกตอบอาหารประจำถิ่น คือ แกงขี้เหล็ก แกงบอน แกงหยวก แกงหัวตาล แกงหัวมะพร้าว ซึ่งเป็นคำตอบเดียวกับคนในอำเภอวัดโบสถ์ ผลที่ได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Supawithipattana (2001) ที่ระบุว่า แกงหยวก แกงบอน และแกงขี้เหล็ก เป็นอาหารในท้องถิ่นตำบลจอมทอง ซึ่งเป็นตำบลในเขตเมืองพิษณุโลก เช่นเดียวกับตำบลพลายชุมพล และตำบลปากโทก
- เมื่อพิจารณาข้อมูลความถี่ (ตารางที่ 1) จากผลแบบสอบถามเกี่ยวกับอาหารประจำถิ่นที่รับประทานบ่อย จะได้รายชื่ออาหารที่สอดคล้องกับอาหารที่ได้จากการสัมภาษณ์ กล่าวคือ อาหารประจำถิ่นที่รับประทานบ่อยในจังหวัดพิษณุโลก คือ อาหารประเภทแกง ซึ่งพบได้ทั้งคำสัมภาษณ์และจากแบบสอบถามมีค่าความถี่เท่ากับ 29 คิดเป็นร้อยละ 21.32 โดยแกงที่มีความถี่ในการตอบสูงสุด คือ แกงประเภทอ่อมต่าง ๆ แกงป่า แกงไก่ และแกงหัวปลี อาหารที่มีความถี่ รองลงมา คือ อาหารจำพวกน้ำพริกมีค่าความถี่เท่ากับ 16 คิดเป็นร้อยละ 11.76



ตารางที่ 1 อาหารประจำถิ่นที่รับประทานบ่อยในจังหวัดพิษณุโลก

คำตอบ	จำนวน	ร้อยละ
1.1 ประเภทแกง		
1. แกงอ่อมไก่เนื้อเห็ด ปู	4	2.94
2. แกงป่า	4	2.94
3. แกงหอยขม	2	1.47
4. แกงไก่บ้าน	2	1.47
5. แกงไก่	2	1.47
6. แกงหัวปลี	2	1.47
7. แกงส้มปลาช่อน	1	0.74
8. แกงมะพร้าวอ่อน	1	0.74
9. แกงผักโขมใส่ปลาร้า	1	0.74
10. แกงกบ	1	0.74
11. แกงหมูป่า	1	0.74
12. แกงหน่อไม้สด	1	0.74
13. แกงผักกาด	1	0.74
14. แกงเลียง	1	0.74
15. แกงสะแล	1	0.74
16. แกงบอน	1	0.74
17. แกงส้มมะรุม	1	0.74
18. แกงหน่อไม้	1	0.74
19. แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย	1	0.74
รวม	29	21.32
รวมทั้งหมด	136	100
1.2 ประเภทน้ำพริก		
1. ปลาร้าสับ	6	4.41
2. น้ำพริกปลาร้า	4	2.94
3. น้ำพริกไข่ปู	3	2.21
4. ปูนาหลน	1	0.74
5. น้ำพริกกะปิ	1	0.74
6. น้ำพริกปลาทุ	1	0.74
รวม	16	11.76
รวมทั้งหมด	136	100

หมายเหตุ แกงสะแลเป็นอาหารท้องถิ่นในอำเภอบางระกำ แกงสะแลเป็นอาหารพื้นบ้านทางเหนือ ส่วนที่นำมาใช้แกงสะแลคือผลสะแลอ่อน มาแกงใส่หมูสามชั้น กระตูดหมู หรือใส่ปลาแห้ง มีวิธีการแกงเช่นเดียวกับแกงผักหวาน ผักเสี้ยว แต่ใส่ข่าและตะไคร้เป็นเครื่องแกง

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของคนในจังหวัดพิษณุโลก ส่วนใหญ่เป็นความเชื่อทางโภชนาการ หรือความเชื่อที่สามารถพิสูจน์ตามหลักวิทยาศาสตร์ได้ เช่น เชื่อว่าการรับประทานตำลึงกับผักบุ้งจะช่วยบำรุงสายตา ดันหอม ใบย่านาง บล็อกโคลี่ ช่วยป้องกันมะเร็ง ผักเปกกา ทำให้หายตาแดง หัวปลีต้ม แกงหัวปลี แกงเลียง ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมให้กับมารดาที่มีลูกอ่อน ไก่ ะอม ทำให้ปวดตามข้อ สัตว์ปีกทำให้ปวดข้อ ไข่ ทำให้แผลหายไว แต่ถ้ารับประทานมากไปจะเป็นแผลเป็น ของดอง ทำให้บาดเจ็บแผลเน่า มะละกอ

ทำให้ขับถ่ายดี และน้ำมะพร้าว ทำให้เด็กที่เกิดผิวดำพรณดีมีหลาย ๆ ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่คนในจังหวัดพิษณุโลก เชื่อเหมือนกันและแตกต่างกัน เช่น ความเชื่อเรื่องการรับประทานกล้วยระหว่างตั้งครรภ์ คนท้องไม่ใหรับประทานกล้วย เพราะจะทำให้เด็กในท้องตัวใหญ่แล้วจะคลอดยาก ซึ่งพบในความเชื่อของคนพหุวัฒนธรรม ซึ่งแตกต่างกับความเชื่อทั่วไปที่ว่า ใหรับประทานกล้วยเพื่อจะได้คลอดลูกได้ง่าย นอกจากความเชื่อที่สามารถพิสูจน์ได้ตามหลักวิทยาศาสตร์แล้ว ยังมีความเชื่อเรื่องอาหารที่มาจากวิถีชีวิต

ของคน เช่น ความเชื่อที่ว่า การรับประทานข้าวหลามในงานสมโภชพระพุทธชินราชจะทำให้ไม่เจ็บป่วย เพราะผ่านการลงคาถามาแล้ว

ประเพณีที่ต้องรับประทานอาหารเฉพาะ แบ่งออกเป็น 2 งานหลัก คือ งานมงคลกับงานอวมงคล งานมงคลประกอบไปด้วยงานบวช งานแต่งงาน งานบุญอื่น ๆ อาหารที่ต้องรับประทานหรือควรจัดไว้ในงานเหล่านี้ ได้แก่

อาหารในงานแต่งงาน คือ ขนมจีน หมีขี้เหล็กหอยก เหตุผล คือ จะทำให้รักกันยาวนานเหมือนเส้นขนมจีนกับเส้นหมีและมีเชื้อยต่อกันเหมือนหอยกที่มีเยื่อ นอกจากนี้คนนิยมประมาทยังเชื่อว่า ขนมจีนจะแสดงถึงความกลมเกลียวสามัคคีของคู่แต่งงาน

ลาบ เหตุผล คือ ชื่อเป็นสิริมงคล หมายถึง ความโชคดี ต้มจิ้นผัก เหตุผล คือ เพื่อจะได้อยู่เย็นเป็นสุข เพราะผักเป็นพืชเย็น ผักถั่วถอง เหตุผล คือ จะได้มีชีวิตที่ออกเงยเงางาม

อาหารในงานบวช คือ แกงบอน แกงขี้เหล็ก ลาบ ขนมจีน ไม่พบเหตุผลที่ต้องรับประทานแกงบอนในงานบวช ซึ่งผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ระบุว่า เป็นอาหารที่ต้องทำอย่างระมัดระวัง หากทำไม่ดีจะทำให้คันปากเมื่อรับประทานได้ การทำแกงบอนจึงต้องอาศัยกำลังคน ซึ่งจะทำเมื่อมีงานประเพณีใหญ่ ๆ เท่านั้น โดยจะไม่ทำแกงบอนในงานแต่งงาน เพราะเชื่อว่าจะทำให้ชีวิตคู่มีเรื่องจุกจิก กวนใจงานอวมงคล คือ งานศพ อาหารที่รับประทานในงานศพไม่ได้มีระบุเหมือนอาหารในงานประเพณีอื่น มีเพียงการระบุว่า ไม่เลี้ยงแขกในงานด้วยอาหารจำพวกเส้น เช่น ขนมจีน เพราะจะทำให้เสียชีวิตต่อกัน และจะไม่สามารถตัดเชื้อยกับผู้ตายได้ และพบว่า มีเพียงคนในอำเภอเมืองพิษณุโลกเท่านั้นที่ตอบว่าจะทำอาหารที่คนเสียชีวิตชอบโดยทำถวายพระ

อาหารที่รับประทานในประเพณีต่างๆ สะท้อนวัฒนธรรมที่เกิดจากการปลูกข้าวของคนไทย การปลูกข้าวของไทยจะมีการร่วมมือร่วมกำลังกันในการลงแขกเกี่ยวข้าว ซึ่งเป็นงานใหญ่ที่คนในชุมชนท้องถิ่นมารวมตัวกันทำงาน เช่นเดียวกับขนมไทยหรืออาหารคาวที่มีขั้นตอนยุ่งยากก็จะถูกนำมาทำและรับประทานกัน ในงานประเพณีที่มีคนมาร่วมกันจำนวนมาก เช่น แกงบอน แกงขี้เหล็ก ข้าวเหนียวเปียก กะละแม เป็นต้น

วัฒนธรรมการบริโภคของคนกัมพูชา

การศึกษาวัฒนธรรมอาหารในกัมพูชาจากการลงพื้นที่เพื่อสำรวจ และเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างด้วยการสัมภาษณ์และสุ่มสำรวจด้วยแบบสอบถาม พบว่า เรื่องราวของอาหารในกัมพูชามีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรม ความเชื่อ ประเพณี และวิถีชีวิต การรับประทานอาหารยังคงเป็น 3 มื้อตามปกติ แต่สำหรับช่วงอายุ 15-34 ปี ที่เป็นนักศึกษาอาจไม่ได้รับประทานอาหารเช้าบ้าง หรืออาจรับประทานอาหารเช้าเป็นขนม หรือรับประทานที่โรงอาหารในสถานศึกษา แทนการรับประทานข้าวที่บ้าน ด้วยเหตุผลที่ต้องรีบไปเรียนในช่วงเช้า แต่หากในเวลาไม่เร่งรีบแล้ว ชาวกัมพูชาส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารเช้าที่บ้าน รวมถึงมื้ออื่นๆ กับครอบครัว หรือสมาชิกคนในบ้าน อาหารที่ชาวกัมพูชารับประทานบ่อย คือ แกงมะจู (ซอมลอมะจู) มีลักษณะเป็นแกงรสชาติเปรี้ยวใส่ผักหลายชนิด คล้ายกับแกงส้มในประเทศไทย แต่ใส่ผักหลากหลายชนิดและน้ำแกงมีความเข้มข้นมากกว่า แต่สำหรับช่วงอายุ 35-54 ปี และ 55 ปี ขึ้นไป ยังนิยมรับประทานแกงกอโก (ซอมลอกกอโก) มีลักษณะเป็นแกงที่ใส่ผักหลายชนิด คล้ายกับแกงเลียงในประเทศไทย อาหารทั้งสองชนิดนี้อาจถือได้ว่าเป็นอาหารที่นิยมรับประทานกันทั่วประเทศกัมพูชา เพราะจากการสำรวจอาหารพื้นเมืองประจำถิ่นของกัมพูชาทั้งจากข้อมูลสัมภาษณ์และแบบสอบถามที่มีความถี่ในการตอบมากที่สุด คือ ซอมลอมะจู หรือแกงส้มกัมพูชา มีค่าความถี่เท่ากับ 50 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 37.8 และซอมลอกกอโก หรือแกงเลียงกัมพูชา มีค่าความถี่เท่ากับ 31 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 27.9 ตามตารางที่ 2 ด้านล่าง ในอาหารของกัมพูชาจะสังเกตได้ว่า มักมีปลาเข้ามาเกี่ยวข้อง อาทิ ปลาทอด ปลาอย่าง แกงกอโกใส่ปลา (แกงเลียงใส่ปลา) แกงมะจูใส่ปลา (แกงส้มใส่ปลา) เพราะประเทศกัมพูชามีแหล่งน้ำขนาดใหญ่ ทะเลสาบที่สำคัญ คือ โตนเลสาบ และมีแหล่งน้ำกระจายอยู่ทั่วไป จึงทำให้มีสัตว์น้ำอุดมสมบูรณ์ อาหารพื้นเมืองอีกอย่างหนึ่ง คือ โปนเตียโกน (ไข่เป็ดนึ่งที่มีตัวข้างใน) เป็นที่นิยม และมีขายทั่วไปในกัมพูชา ซึ่งโปนเตียโกนมีความแตกต่างจากไข่ข้าวในประเทศไทย ที่ไข่ข้าวนั้นจะเป็นไข่ไก่ แล้วนำไปปิ้ง แต่โปนเตียโกนเป็นไข่เป็ดแล้วนำไปนึ่ง

**ตารางที่ 2** อาหารประจำถิ่นที่รับประทานบ่อย (กัมพูชา)

คำตอบ	ความถี่	ร้อยละ
1. ซอมลอมะจู (แกงส้มกัมพูชา)	50	37.8
2. ซอมลอกอโก (แกงเลียงกัมพูชา)	31	27.9
3. น้ำพริกกับปลาหรือผักสด	6	5.4
4. ผัดผักทุกชนิด	6	5.4
5. อะม็อก (Amok ห่อหมกกัมพูชา)	5	4.5
6. เนื้อย่าง	3	2.7
7. ไข่เจียวปลาหมึกบด	2	1.8
8. ปลาทอด	2	1.8
9. โปนเตียโกน	2	1.8
10. ไก่เผาหน้าผิง	1	0.9
11. ขนมอมมซอน	1	0.9
รวม	111	100

ในด้านความเชื่อที่มีความสัมพันธ์กับอาหาร คนกัมพูชา มีความเชื่อที่สัมพันธ์กับอาหารที่พบในทุกช่วงอายุของคน กัมพูชา คือ ในพิธีแต่งงานและประเพณีประจุมเป็น (ทำบุญ เดือน 10) กล่าวคือ พิธีแต่งงานต้องมีขนมอมมซอน แทนสัญลักษณ์ของเพศชาย และขนมโกม แทนสัญลักษณ์เพศหญิง ถือว่า เป็นอาหารสำคัญที่จะต้องมีในพิธีกรรม เชื่อว่าจะทำให้คู่สมรสสมบูรณ์ และมีบุตร ประเพณีประจุมเป็น หรือประเพณีทำบุญเดือน 10 จะต้องมีขนมอมมซอน และ ผัดผักหั่นไปทำบุญที่วัด เพราะเชื่อว่าผีบรรพบุรุษที่ทำบาปไว้มากอาจมีปากเล็ก หรือมีความเจ็บปวด ไม่สามารถรับประทานอะไรได้ สามารถรับประทานได้เพียงอาหารที่มีลักษณะเล็กเช่นเส้นหมี่หั่นสั้นเท่านั้น นอกจากนี้ยังมีความเชื่อที่สัมพันธ์กับอาหารอื่นๆ อาทิ การรับประทานไข่ห่านระหว่างตั้งครรภ์จะทำให้ลูกเกิดมาฉลาด การไม่นิยมรับประทานปลาบู เพราะถือว่าเป็นสัตว์อายุยืน และเชื่อว่าเคยเป็นมนุษย์มาก่อน สำหรับความเชื่อเรื่องปลาบูนี้คล้ายคลึงกับความเชื่อในประเทศไทยที่ไม่นิยมรับประทานสัตว์ที่เชื่อว่ามีอายุยืน อาทิ เต่า เพราะเชื่อว่าเป็นการตัดอายุ จะส่งผลให้ผู้รับประทานอายุสั้น และความเชื่อที่ว่าปลาบูเคยเป็นมนุษย์มาก่อนสัมพันธ์กับเรื่องเล่าปลาบูทอง ซึ่งมีเนื้อหาคล้ายคลึงกับเรื่องปลาบูทองในประเทศไทย อีกความเชื่อหนึ่งของกัมพูชาที่คล้ายคลึงกับประเทศไทย คือ ระหว่างตั้งครรภ์หากดื่มน้ำมะพร้าวจะทำให้ลูกที่เกิดมาผิวพรรณดี

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนพม่า

วัฒนธรรมอาหารในพม่ามีความคล้ายคลึงกับประเทศไทย และประเทศอื่น ในแง่ที่ว่าอาหารมีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิต ประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อ ด้านการรับประทาน อาหารยังคงให้ความสำคัญกับ 3 มือหลัก อาหารที่รับประทานในแต่ละมือ คือ โมอิงกา (ขนมจีน) ยำใบชา ข้าวสวยที่รับประทานคู่กับแกงต่างๆ กล่าวคือ โมอิงกาหรือขนมจีนในพม่าเป็นอาหารที่นิยมมาก มีลักษณะคล้ายขนมจีนน้ำเงี้ยวในภาคเหนือของประเทศไทย ซึ่งประเทศไทยมีขนมจีนขายอยู่ทั่วไป แต่ไม่นิยมรับประทานกันมากเมื่อเทียบกับโมอิงกาในประเทศพม่า ยำใบชาเป็นอาหารที่นิยมในพม่าเช่นกัน สามารถรับประทานเปล่าๆ หรือนำมารับประทานกับข้าวสวยได้ พร้อมด้วยกับข้าวประเภทแกง หรือผัดต่างๆ นอกจากนี้ก็ยังมีอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว คือ ก๋วยเตี๋ยวไทยใหญ่ (ก๋วยเตี๋ยวฉาน) เป็นอาหารที่นิยมในพม่าเช่นกัน

ในเรื่องอาหารประจำถิ่นของคนพม่า คือ โมอิงกา และ ยำใบชา ผลที่ได้สอดคล้องทั้งจากข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และแบบสอบถามโดยโมอิงกามีความถี่เท่ากับ 47 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 47.0 และยำใบชามีความถี่เท่ากับ 18 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 18.0 ปัจจุบันทั้งโมอิงกาและยำใบชายังคงเป็นที่นิยมของคนทุกเพศทุกช่วงวัย

ตารางที่ 3 อาหารประจำถิ่นที่รับประทานบ่อย (พม่า)

คำตอบ	ความถี่	ร้อยละ
1. โมอิงกา (ขนมจีน)	47	47.0
2. ยำใบชา (ลาเฟ็ด) หรือบางครั้งเรียกว่าเมี่ยง	18	18.0
3. ะปี้ (น้ำพริกที่ทำจากกะปิหรือปลาร้าหรือถั่วหมัก)	10	10.0
4. ข้าวเหนียว	3	3.0
5. ขนมเล็ดปลา (ขนมที่ทำมาจากแป้งข้าวเจ้า ถั่ว มะพร้าว)	2	2.0
6. ยำเมี่ยงคำ	2	2.0
7. ข้าวซอยจาน	1	1.0
8. ขนมต้มขาวพม่า	1	1.0
9. ขนมหม้อแกงพม่า	1	1.0
10. โมกโลงเหย่ปอ (คล้ายบัวลอยของไทย)	1	1.0
11. ข้าวหมกไก่	1	1.0
12. ไม่ระบุ	13	13.0
รวม	100	100

ในด้านความเชื่อที่มีความสัมพันธ์กับอาหาร คนพม่าส่วนใหญ่ โดยเฉพาะเพศหญิงทุกช่วงอายุ จะไม่นิยมรับประทานเนื้อวัว โดยกลุ่มอายุ 15-34 ปี มักบอกเหตุผลแต่เพียงว่าฟังมาจากผู้ใหญ่ หรือปฏิบัติตามกันมา แต่ในช่วงอายุ 35-54 ปี และ 55 ปีขึ้นไป จะให้เหตุผลว่า วัวเป็นสัตว์มีบุญคุณที่ช่วยเหลือมนุษย์ด้านเกษตรกรรมต่างๆ จึงไม่รับประทานเนื้อวัว และเฉพาะช่วงอายุ 55 ปีขึ้นไป นอกจากจะไม่รับประทานเนื้อวัวแล้ว ยังไม่รับประทานเนื้อสัตว์ใหญ่ เนื้อสัตว์สี่เท้าอีกด้วย จะเลือกรับประทานเนื้อไก่ หรือปลาแทน ซึ่งความเชื่อในกลุ่มอายุ 55 ปีขึ้นไปนี้ นอกจากเกี่ยวข้องกับวัวเป็นสัตว์มีบุญคุณแล้ว ยังเชื่อมโยงถึงเรื่องสุขภาพอีกด้วยเนื่องจากเนื้อไก่ และปลาเคี้ยวได้ง่าย และย่อยได้ง่ายกว่าจึงเป็นผลดีต่อสุขภาพผู้สูงอายุ

ในงานพิธีศพนิยมเลี้ยงอาหารโมอิงกา และไม่นิยมใช้โมอิงกาในพิธีแต่งงาน เพราะถือว่าไม่เป็นมงคล จากความเชื่อนี้แตกต่างกับความเชื่อในประเทศไทยอย่างชัดเจนที่ในประเทศไทยนั้นไม่นิยมใช้อาหารที่มีลักษณะเส้นยาวๆ ในพิธีที่ไม่เป็นมงคล อาทิ งานพิธีศพ แต่จะนิยมใช้ในงานพิธีมงคล อาทิ งานพิธีแต่งงาน

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนลาว

จากการลงพื้นที่เพื่อสำรวจ และเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการสัมภาษณ์ และสุ่มสำรวจด้วยแบบสอบถาม พบว่าเรื่องราวของอาหารในลาวมีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมความเชื่อ ประเพณี และวิถีชีวิต การรับประทานอาหารยังคงเป็น 3 มื้อตามปกติ แต่สำหรับช่วงอายุ 15-34 ปี ที่เป็นนักเรียนนั้น พบว่า บางส่วนมีการรับประทานอาหารเข้าจากที่บ้านก่อนมาโรงเรียน และมหาวิทยาลัย มีส่วนน้อย

ที่ออกมารับประทานอาหารเช้าที่ร้านจำพวกขนมปังกาแฟ ที่ร้านอาหารระหว่างทางก่อนไปโรงเรียน และมีบางส่วนที่รับประทานที่ร้านอาหารในสถานศึกษาแทนการรับประทานข้าวที่บ้าน ด้วยเหตุผลที่ต้องรีบไปเรียนในช่วงเช้า แต่โดยส่วนใหญ่คนลาวนิยมรับประทานอาหารเช้าที่บ้านและทำกันเองทั้งสามมื้อ แม้จะเข้าสู่วัยทำงานแล้วช่วงพักกลางวัน ถ้าบ้านกับสถานศึกษาและที่ทำงานไม่ไกลกันมากก็จะกลับมารับประทานอาหารที่บ้าน มื้อเย็นนั้นจะมีการรับประทานอาหารนอกบ้านน้อยครั้งตามโอกาสพิเศษ และส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่รับประทานอาหารนอกบ้าน กลุ่มวัยกลางคนและผู้สูงอายุนิยมรับประทานที่บ้าน รวมถึงมื้ออื่นๆ กับครอบครัว หรือสมาชิกคนในบ้าน อาหารที่ชาวลาวยังรับประทานบ่อย คือ ต้มยำปลา (ปลาบึก)

ในด้านความเชื่อที่มีความสัมพันธ์กับอาหาร คนลาวมีความเชื่อคล้ายคนไทย เช่นในงานมงคล งานแต่งงาน นิยมรับประทานข้าวปุ้น(ขนมจีน) เพื่อความเป็นสิริมงคล ให้มีรักยืนยาว รับประทานลาบหมู ลาบไก่ (ไก่จิ้ง) ลาบปลา เพราะเชื่อรับประทานแล้วจะมีโชคมีลาภ

กลุ่มคนช่วงอายุ 15-34 ปี มีการรับประทานอาหารนอกบ้านเป็นครั้งคราวเนื่องจากมาสถานศึกษา และบางส่วนถ้าพอมีฐานะจะเข้าร้านอาหารสโตร์ตะวันตก ร้านกาแฟ แต่ไม่บ่อยนัก อาหารด้านความเชื่อคล้ายกับคนไทย คือ งานมงคลนิยมรับประทานข้าวปุ้น คือ ขนมจีน แต่มีเครื่องประกอบ น้ำยาข้าวปุ้นมีสองแบบคือน้ำใส (ไม่ใส่กะทิ) และน้ำข้น (ใส่กะทิ) เพราะมีลักษณะยาวจึงเชื่อว่า มีสิริมงคล

มื้อกลางวันนิยมห่ออาหารมารับประทานที่ทำงาน แต่ถ้าไม่สะดวกจะรับประทานที่ร้านเช่น ร้านราดหน้า หมายถึง



ข้าวราดแกง ชาวลาวจะเรียก ราดหน้า แม้จะมีพื้นที่ติดกับภาคอีสาน แต่คนลาวส่วนมากนิยมรับประทานข้าวสวยในมือกลางวัน แต่ถ้ารับประทานส้มตำจะรับประทานข้าวหนึ่งหรือข้าวเหนียว

อาหารประจำถิ่นของลาวจากการสัมภาษณ์ และเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามปรากฏว่าลาบเป็นอาหารประจำถิ่น

ที่รับประทานบ่อยมีความถี่เท่ากับ 42 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 42 รองลงมา ได้แก่ แจ่วบอง และโคทอด (สำหรับน้ำจืด) นอกจากนี้ยังมีอาหารชนิดอื่นๆ เช่น เอาะหลามซึ่งคล้ายกับต้มจับฉ่ายของไทยแต่น้ำข้นกว่า นิยมทำในวันสำคัญ เช่น ปีใหม่ ขึ้นบ้านใหม่ เพราะกระบวนการทำยุ่งยาก

ตารางที่ 4 อาหารประจำถิ่นที่รับประทานบ่อย (ลาว)

คำตอบ	ความถี่	ร้อยละ
1. ลาบ	42	42.0
2. แจ่วบอง	17	17.0
3. โคทอด	9	9.0
4. ตำหมากหุง (ส้มตำ)	8	8.0
5. เอาะหลาม (คล้ายต้มจับฉ่าย)	5	5.0
6. ข้าวปุ้น (ขนมจีนลาว)	5	5.0
7. ผอ	5	5.0
8. ข้าวจีปาเต้ หรือ บาเก้ตต์ (ขนมปังฝรั่งเศสใส่ตับบด ผักกาด หอม มะละกอดองตรงกลาง)	3	3.0
9. ข้าวจี (ข้าวเหนียวปิ้งทาไข่)	3	3.0
10. รังผิ้ง	2	2.0
11. ข้าวเปียกข้าว (ข้าวต้มลาว)	1	1.0
รวม	100	100

อาหารลาวมีทั้งที่คล้ายกับอาหารที่รับประทานในภาคตะวันออกเฉียงเหนือหรือภาคอีสานของไทย แต่เป็นแค่ส่วนหนึ่งเท่านั้น ในความเป็นจริงแล้วคล้ายกับอาหารลาวในภาคใต้ เช่น แหวงจำปาสัก แหวงคำม่วน อาหารทางตอนเหนือที่มีเมืองหลวง คือ หลวงพระบาง ตั้งอยู่จะมีลักษณะอาหารแตกต่างจากอาหารในภาคใต้ของลาว เช่น โคทอด ซึ่งพบคำตอบบ่อยครั้งของคนในหลวงพระบาง โคทอดเป็นสำหรับแม่น้ำที่นำมาตากแห้ง ทอดในน้ำมันร้อนและโรยเกลือ

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนเวียดนาม

จากการศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวเวียดนามด้วยการลงพื้นที่ เพื่อสำรวจและเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจากการสัมภาษณ์และสุ่มสำรวจด้วยแบบสอบถาม ทำให้ทราบว่า การบริโภคอาหารของคนเวียดนามมีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรม ความเชื่อ ประเพณี และวิถีชีวิต ดังนี้

คนเวียดนามรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก ซึ่งมีทั้งข้าวเจ้าและข้าวเหนียว คนเวียดนามทุกกลุ่มช่วงอายุคนจะรับประทานข้าวเหนียวหมูและเผอเป็นอาหารหลักในตอนเช้า เนื่องจากอาหารทั้งสองประเภทนี้ เป็นอาหารที่ทำรับประทานได้ง่ายและรวดเร็วกว่าอาหารประเภทอื่นๆ เผอจะมีลักษณะคล้ายก๋วยเตี๋ยวของไทย โดยใช้เส้นเผอที่

ทำจากแป้งข้าวเจ้า ใส่ผักและเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ ส่วนอาหารประเภทเส้นที่คนเวียดนามทุกกลุ่มช่วงอายุคนนิยมรับประทานอีกชนิดหนึ่ง คือ ขนมจีน หรือบุ้น ซึ่งทำจากแป้งข้าวเจ้าขนมจีนจะรับประทานคู่กับหมูย่าง และมีน้ำจิ้มที่มีรสเปรี้ยวอมหวานหรือรับประทานคู่กับซุปปู คนเวียดนามกลุ่มคนช่วงอายุ 15-34 ปี และ 35-54 ปี จะรับประทานขนมจีนเป็นอาหารมือกลางวันและเย็น ส่วนคนเวียดนามกลุ่มคนช่วงอายุ 55 ปีขึ้นไป จะรับประทานขนมจีนเป็นอาหารมือเช้า

สำหรับอาหารมือกลางวันและเย็นนั้น คนเวียดนามทุกกลุ่มช่วงอายุคนจะรับประทานเต้าหู้ทอดและผักต่างๆ เป็นจำนวนมาก การรับประทานผักนี้จึงกลายเป็นเอกลักษณ์ของคนเวียดนาม ผักต่างๆ นิยมนำมาทำอาหารทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นแกง ต้ม ลวก ผัด หรือรับประทานสดเป็นเครื่องเคียง แกงต่างๆ ที่ใส่ผักจะมีรสชาติไม่ค่อยจัด ถ้าเป็นพวกต้มจะมีรสชาติค่อนข้างไปทางจืด ส่วนผัดผักจะมีรสชาติออกเค็ม ถ้าเป็นผักลวกจะต้องรับประทานคู่กับน้ำปลาเสมอ เพราะเครื่องปรุงรสเค็ม ส่วนใหญ่ของคนเวียดนามจะใช้น้ำปลาหรือกะปิเป็นหลัก รสชาติอาหารไม่ค่อยจัดของเวียดนามอาจได้รับอิทธิพลของอาหารจีน

เนื่องจากภาคเหนือของเวียดนามมีอาณาเขตติดต่อกับประเทศจีน

ในวันขึ้นปีใหม่ หรือที่เรียกว่า ประเพณีเต๋ตงเวียนตัน คนเวียดนามจะทำขนมพิเศษเรียกว่า แบ้งจิ้งและขนมแบ้งสาย ขนมแบ้งจิ้งเป็นสัญลักษณ์แทนดิน ซึ่งทำจากข้าวเหนียวใส่หมูสามชั้น หรือถั่วเขียวห่อด้วยใบไม้ที่คล้ายใบตอง คล้ายๆ ข้าวต้มมัดของไทย แต่จะมีขนาดใหญ่กว่า และมักจะมัดเป็นรูปสี่เหลี่ยม ส่วนขนมแบ้งสาย เป็นสัญลักษณ์แทนฟ้า โดยทำจากข้าวเหนียวเป็นรูปกลมสีขาว ไม่มีไส้รสชาติจืด นอกจากนี้ ยังมีโกดัม หมูยอนึ่ง แหนม ผักดอง แยกต่าง ๆ ด้วย ดังนั้น คนเวียดนามทุกกลุ่มช่วงอายุจะให้ความสำคัญกับประเพณีขึ้นปีใหม่มาก อาหารในประเพณีนี้จึงขาดขนมแบ้งจิ้ง และขนมแบ้งสายไม่ได้

สำหรับประเพณีงานแต่งงานคนเวียดนามกลุ่มคนช่วงอายุ 15-34 ปี และ 55 ปีขึ้นไปจะรับประทานอาหารคล้ายกัน คือ ข้าวเหนียวผสมถั่วเขียวหนึ่ง หมูยอนึ่ง หัวหมู ไก่ต้ม และอาหารคาวทั่ว ๆ ไป ขนมที่ต้องรับประทานในประเพณี คือ ขนมแบ้งโกมขนมแบ้งฟูเท ซึ่งทำจากแป้งห่อไส้ถั่วเหลือง รสชาติหวาน ๆ ขนมแบ้งกวัน นอกจากนี้ กลุ่มคนช่วงอายุ 15-34 ปี ในจังหวัดท้ายบิ่งญ์มีการรับประทานเนื้อแมวในประเพณีงานแต่งงาน โดยนำมาประกอบอาหารต่าง ๆ เพราะเชื่อว่ารับประทานแล้วจะโชคดี ส่วนคนเวียดนามกลุ่มคนช่วงอายุ 35-54 ปี จะรับประทานขนมแบ้งเนื่อง ทำมาจากแป้งมีไส้ถั่ว ถั่ว หมู หลายอย่างผสมกัน และแบ้งแส้วทำจากแป้งเอาไปอบมีสีขาว

ส่วนประเพณีอื่น ๆ เช่น ประเพณีงานศพ ประเพณีไหว้พระจันทร์ เป็นต้น คนเวียดนามทุกกลุ่มช่วงอายุจะต้องรับประทานข้าวเหนียว ถั่ว และขนมต่าง ๆ ที่ใช้ในประเพณี

ก็จะมีส่วนผสมที่ทำมาจากแป้งข้าวเหนียวและถั่วเป็นหลัก ดังนั้นจะเห็นว่า คนเวียดนามรับประทานข้าวเหนียว และถั่วในประเพณีสำคัญทุกประเพณี และรวมไปถึงการรับประทานถั่วในวันพิเศษต่าง ๆ เช่น ไปสอบ หรือ เดินทางไกล ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของคนเวียดนาม

อาหารประจำถิ่นของคนเวียดนาม คือ ผอ่ ทั้งจากความถี่ในการตอบสัมภาษณ์และจากแบบสอบถามมีร้อยละเท่ากับ 34.0 รองลงมา ได้แก่ แบ้งกวัน (ข้าวเกรียบปากหม้อ) และบุน โดยคนเวียดนามแต่ละช่วงอายุคนจะรับประทานผอ่แตกต่างกันไป กลุ่มคนช่วงอายุ 15-34 ปี นิยมรับประทานผอ่กวันเป็นแผ่นแป้งสอดห่อด้วยขนมจีน หมูยอ ไข่ทอด หมู แครอท แดงกวา และกล้วยดิบ รับประทานกับน้ำจิ้มที่ทำจากน้ำปลา กระเทียม พริก น้ำตาล และน้ำมะนาว ผสมกัน โดยไม่ทราบที่มาของอาหารนี้ส่วนคนเวียดนามกลุ่มคนช่วงอายุ 35-54 ปี นิยมรับประทานผอ่ก่า หรือก้วยเตี่ยวไก่ แบ้งหล่าหรือข้าวต้มมัด และแนมจิวหรือแหนม ทำจากเนื้อหมูบดแล้วห่อด้วยใบตอง มีรสชาติเปรี้ยว ซึ่งมีมานานแล้วและไม่ทราบที่มา บางท้องถิ่นรับประทานเก๋มลาม หรือข้าวหลาม ซึ่งมีตั้งแต่โบราณและเป็นอาหารที่รับประทานแบบง่าย ๆ และอยู่เป็นอาหารท้องถิ่นทางภาคกลางทำจากซังขุ่น ซึ่งมีมาตั้งแต่โบราณหรืออาหารรับประทานเล่นที่คนเวียดนามกลุ่มคนช่วงอายุ 35-54 ปี และกลุ่มคนช่วงอายุ 55 ปีขึ้นไป รับประทานเหมือนกันทุกท้องถิ่น คือ เก๋มจ้าย เป็นข้าวที่อยู่กันหม้อ นำไปตากแดดและทอดลักษณะคล้ายๆ ข้าวตังของไทย ซึ่งเป็นการประยุกต์จากการนำข้าวที่เหลืออยู่กันหม้อมาทำอาหารชนิดอื่นได้ รับประทานแทน

ตารางที่ 5 อาหารประจำถิ่นที่รับประทานบ่อย (เวียดนาม)

คำตอบ	ความถี่	ร้อยละ
1. ผอ่(ก้วยเตี่ยวเวียดนาม)	34	34.0
2. แบ้งกวัน (ข้าวเกรียบปากหม้อ)	15	15.0
3. บุน (ขนมจีนเวียดนาม)	12	12.0
4. ขนมเบ๊อญวน	6	6.0
5. เต้าหู้ต้ม (รับประทานกับมะเขือเทศ)	5	5.0
6. แนมซัน (ปอเปี๊ยะทอด)	4	4.0
7. แบ้งจิ้ง (ข้าวต้มมัดเวียดนาม)	4	4.0
8. แยกประเภทต่าง ๆ (แยกปลาช่อน แยกผักกับปูนา)	3	3.0
9. เก๋มลาม (ข้าวหลาม)	2	2.0
10. แบ้งสาย (ข้าวเหนียวใส่ถั่วเขียว)	2	2.0
11. แยกผักปลัง	2	2.0
12. เก๋มจ้าย (คล้ายข้าวตัง)	2	2.0



ตารางที่ 5 (ต่อ)

คำตอบ	ความถี่	ร้อยละ
13. เซนุ้ย (เนื้อแพะ)	2	2.0
14. เนื้อสุนัข	2	2.0
15. ไม่ระบุ	5	5.0
รวม	100	100

คนเวียดนามทุกกลุ่มช่วงอายุคน มีความเชื่อทางโภชนาการในการรับประทานอาหาร เช่น รับประทานปลาจะฉลาด ผักเป็นอาหารประเภทต่าง ช่วยป้องกันมะเร็ง กรณีรับประทานเนื้อสุนัขจะต้องรับประทานกับใบเมอ ซึ่ง มีฤทธิ์เย็น เพราะเนื้อสุนัขมีฤทธิ์ร้อน เป็นต้น คนเวียดนามทุกกลุ่มช่วงอายุคนมีความเชื่อเหมือนกันอย่างหนึ่ง คือ ไม่รับประทานไข่กับกระเทียม โดยกลุ่มคนช่วงอายุ 15-34 ปี เชื่อว่า ห้ามนำไข่เปิดมาทอดรวมกับกระเทียม เพราะจะมีพิษกับร่างกาย ส่วนกลุ่มคนช่วงอายุ 35-54 ปี เชื่อว่า ห้ามรับประทานไข่ไก่กับกระเทียม เพราะจะทำให้ปวดท้องและท้องเสียได้ และกลุ่มคนช่วงอายุ 55 ปีขึ้นไป จะไม่รับประทานไข่กับกระเทียม ไม่ว่าจะเป็นไข่ไก่หรือไข่เป็ดก็ตาม รวมไปถึงการรับประทานมะเขือเทศกับกระเทียมด้วย เพราะจะทำให้ปวดท้อง ดังนั้นจะเห็นว่า คนทั้งสามกลุ่มมีความเชื่อทางโภชนาการเกี่ยวกับการรับประทานไข่คล้ายคลึงกัน ต่างเพียงแค่นิยามของไข่ที่นำมารับประทานเท่านั้น

ความเชื่ออีกลักษณะหนึ่ง คือ ความเชื่อดั้งเดิมที่สืบทอดกันมา ซึ่งปรากฏความเชื่อในกลุ่มคนช่วงอายุ 35-54 ปี ได้แก่ ความเชื่อเกี่ยวกับโชคลาง โดยการนำเรื่องสี่เข้ามาเกี่ยวข้อง คือ สี่ดำ คนกลุ่มนี้เชื่อว่า ต้นเดือนของทุกเดือนจะไม่รับประทานเนื้อสัตว์ที่มีลักษณะสีดำ เพราะจะทำให้โชคร้าย และจะรับประทานถั่ว โดยเฉพาะนักเรียนหรือนักศึกษาจะนิยมรับประทานถั่วก่อนสอบ เพราะจะได้สอบผ่าน ได้คะแนนสูง และโชคดี เพราะภาษาเวียดนามเรียกถั่วว่า “โด” ซึ่งหมายถึง ถั่ว และคำนี้ยังมีความหมายอีกอย่างหนึ่งว่า “โชคดี” จะเห็นได้ว่า คนเวียดนามกลุ่มคนช่วงอายุ 35-54 ปีนี้ มีความเชื่อดั้งเดิมเกี่ยวกับอิทธิพลของสี่จากอาหารที่รับประทานเช่นเดียวกับคนไทยที่เชื่อว่าสี่ดำ คือ สีแห่งความทุกข์ ความโชคร้าย หรือไม่เป็นมงคล จึงหลีกเลี่ยงที่จะนำมาใช้ในงานมงคลต่างๆ ส่วนคำว่า “โด” ในภาษาเวียดนาม มี 2 ความหมายคือ “ถั่ว” และ “โชคดี” คนเวียดนามจึงนำความหมายของคำที่เป็นนามธรรม และมีความหมายเชิงบวก มาเชื่อมโยงกับคำเรียกชื่ออาหาร ซึ่งเป็นรูปธรรม

สรุปและอภิปรายผลการศึกษา

ลักษณะของอาหารและการรับประทาน

อาหารที่รับประทานของคนในจังหวัดพิษณุโลก และประเทศอาเซียน 4 ประเทศ มีวิธีการประกอบอาหารที่เหมือนกัน คือ เน้นไปที่วิธีการประกอบอาหารด้วยการต้ม แกง นึ่ง ย่าง และหุง ส่วนการประกอบอาหารแบบทอด การอบ รับมาจากวัฒนธรรมต่างชาติที่เข้ามาอิทธิพลในภายหลัง ซึ่งเป็นไปตามความคิดเห็นของ Wiriakijja (2006) ที่กล่าวว่า คนไทยรับประทานอาหารที่เป็นธรรมชาติมากที่สุด สอดคล้องกับที่ตั้งของประเทศในกลุ่มอาเซียนที่มีทรัพยากรธรรมชาติจำนวนมาก วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารสามารถหาได้ง่ายและเลือกนำมาประกอบอาหารได้ทันที การรับประทานจึงมักไม่ผ่านการแปรรูปมากนัก โดยแบ่งลักษณะวิธีการประกอบอาหารกับอาหารในท้องถิ่นแต่ละแห่งได้ ดังนี้

1. อาหารประเภทต้มหรือแกง

อาหารในท้องถิ่นพิษณุโลก แกงเลียง แกงส้ม แกงบอน แกงขี้เหล็ก แกงหยวก แกงอ่อม ขนมนจีน

อาหารในประเทศพม่า โมฮิงกา (ขนมนจีนพม่า)

อาหารในประเทศลาว ข้าวปุ้น (ขนมนจีนลาว) เอาะหลาม (ต้มจับฉ่ายลาวใส่ข้าวเหนียวเคี้ยวบด)

อาหารในประเทศกัมพูชา ซอมลอกกอโก (แกงเลียงกัมพูชา) ซอมลอมะจู (แกงส้ม)

อาหารในประเทศเวียดนาม ผอ่อบุ้น (ขนมนจีนเวียดนาม)

2. อาหารประเภทนึ่ง

อาหารในประเทศกัมพูชา โปนเตียโกน ขนมนออน ซอม (ขนมนต้มกัมพูชา) อะม็อก (ห่อหมกกัมพูชา)

อาหารในประเทศเวียดนาม แบ้งจิ้ง (ข้าวเหนียวผสมถั่ว หนุ่ย) และแบ้งประเภทอื่นๆ

อาหารในประเทศลาว หมกปลา (คล้ายห่อหมกของไทย แต่ใส่ข้าวเหนียวต้มบดคลุก)

นอกจากนี้ยังพบอาหารประเภทยาซึ่งเป็นการประกอบอาหารที่ไม่ผ่านกระบวนการแปรรูป เช่น ยาประเภทต่าง ๆ ของไทย ยาใบชา หรือเมี่ยงใบชาของพม่า ชุปผักของลาว

รูปแบบการรับประทานอาหารคู่กันของคนในจังหวัดพิษณุโลกและคนในอาเซียน 4 ประเทศ มีความคล้ายคลึงกัน กล่าวคือ จะรับประทานอาหารที่มีกระบวนการซับซ้อนควบคู่กับของรับประทานง่าย ๆ ที่ไม่ต้องผ่านกระบวนการใด ๆ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Bunmee (2008) ที่อธิบายการรับประทานอาหารซับซ้อนปรุงยาก เช่น น้ำพริก รับประทานกับผักสด หรือไข่ต้ม ที่หำรับประทาน หรือทำง่าย ๆ ได้ เป็นลักษณะการเสริมเพิ่มเติม แต่ไม่ใช่การเปลี่ยนรูป (หรือแปรรูป) ตัวอย่างอาหารรับประทานคู่กันของคนในจังหวัดพิษณุโลกและอาเซียน 4 ประเทศ คือ

จังหวัดพิษณุโลก น้ำพริกกับผัก

ประเทศพม่า รับประทานแกงถั่วกับปลาทอด กะปิ* กับผักและใบปอสะกาย

ประเทศเวียดนาม รับประทานแกงปูใส่ผักปลัง รับประทานกับมะเขือดอง เต้าหู้ลวกกับกะปิใส่มะนาว เนื้อไก่ เนื้อวัว รับประทานกับบดแกง (Bột Canh) คือ เกลือผสมพริกไทย พริกป่น มะนาว และใส่ผงชูรส

ประเทศกัมพูชา รับประทานน้ำพริกกับผักต่าง ๆ ปลาแห้ง (โตรเจียด) กับแตงโม (เฮินลัก)

ประเทศลาว รับประทานแจ่วบองกับไคแผ่น (สำหรับทะเลตากแห้งแล้วทอด)

(คำว่า “กะปิ” ในภาษาพม่า คือ “กะปี้” เมื่อแปลคำตามศัพท์จะหมายถึง ปลาหมึก กะปี้ของพม่ามีหลายชนิด ทั้งที่ทำมาจากกุ้ง (เทียบเท่ากะปิของไทย) ทำมาจากปลา (เทียบเท่าปลาร้าของไทย) และทำมาจากถั่วเน่า)

องค์ประกอบที่นำมารับประทานร่วมกันเป็นไปตามหลักการที่ว่า ของซับซ้อนจะรับประทานคู่กับของง่าย ๆ แกงถั่ว กะปิ แกงปู กะปิใส่มะนาว บดแกง น้ำพริก และแจ่วบอง เป็นอาหารที่มีกระบวนการทำค่อนข้างยุ่งยาก ในขณะที่ของที่รับประทานคู่ ผัก ปลาทอด ผักและใบปอสะกาย มะเขือดอง เต้าหู้ลวก เนื้อไก่เนื้อวัว แตงโม และไคแผ่น เป็นอาหารหาได้ง่ายและมีกระบวนการทำไม่ยุ่งยาก

ความเชื่อ

ความเชื่อที่ได้จากการสัมภาษณ์ แยกออกได้เป็นความเชื่อที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ เป็นความเชื่อที่เกิดจากวิถีการดำเนินชีวิต และความเชื่อที่สามารถพิสูจน์ตามหลักวิทยาศาสตร์

ความเชื่อที่เกิดจากวิถีการดำเนินชีวิต

วัฒนธรรมการบริโภคข้าวทำให้เกิดความเชื่อที่เชื่อมโยงกันระหว่างชาวนาในจังหวัดพิษณุโลกและพม่า จากผลการสัมภาษณ์ที่พบความเชื่อเรื่องการไม่รับประทานเนื้อวัวของคนพม่า เพราะเป็นสัตว์ที่มีบุญคุณช่วยปลูกข้าวความคิดที่ว่าไม่รับประทานสัตว์ที่ช่วยทำนุสอดคล้องกับความคิดของคนไทยที่มีต่อควายซึ่งเป็นสัตว์ที่ช่วยทำนาของคนไทย

ความเชื่อที่เกิดจากวิถีการดำเนินชีวิตนี้ แยกย่อยได้เป็นความเชื่อที่นำไปผูกกับการออกเสียงคำ กรณีความเชื่อเช่นนี้พบได้ในจังหวัดพิษณุโลก ลาว กัมพูชา และเวียดนาม ได้แก่

1. คนในจังหวัดพิษณุโลกและจังหวัดอื่น ๆ ในประเทศไทย นิยมทำ “ลาบ” ในงานบุญต่าง ๆ เพราะพ้องเสียงกับคำว่า “ลาภ” ที่หมายถึง ความมีโชค ซึ่งความเชื่อนี้ พบว่าเป็นความเชื่อเดียวกับคนลาวที่นิยมรับประทานลาบในงานบุญเช่นกัน

2. คนกัมพูชาจะจัดผลไม้ “เมียน” หรือลำไย กับ “ตรอบ” หรือมะเขือไว้ในงานประเพณีแต่งงาน เพราะคำว่า เมียนและตรอบ มีเสียงพ้องกับคำว่า “เมียน” ที่แปลว่า ร่ำรวยกับ “ตรอบ” ที่แปลว่า ทอง

3. คนกัมพูชาไม่นิยมนำมะม่วงมาเป็นผลไม้ในงานบุญ เพราะ “ตรอบแขก” (คำว่า แขก พ้องเสียงคำว่า Break แปลว่า ไม่เจอกันตลอด) จึงถือว่าไม่เป็นมงคล รวมถึงมะม่วง เพราะออกเสียงว่าสะวาย (คำว่า สะวาย ออกเสียงคล้ายสะตาย แปลว่า เสียใจ)

4. นักเรียนนักศึกษาเวียดนามจะรับประทานถั่วก่อนสอบจะได้สอบผ่าน เพราะภาษาเวียดนามเรียกถั่วว่า “โด” (Đậu) ซึ่งหมายถึง ถั่ว และคำนี้ยังมีความหมายอีกอย่างหนึ่งว่า “โชคดี”

ความเชื่อที่ผูกกับลักษณะของอาหาร ได้แก่

1. คนในจังหวัดพิษณุโลกและคนลาว มีความเชื่อคล้ายกันเรื่องอาหารประเภทเส้นที่มีขนาดยาว ๆ เช่น การรับประทานขนมจีนในงานมงคลต่าง ๆ เพราะเชื่อว่าจะทำให้อายุยืนยาว ความรักยืนยาว และจะไม่รับประทานอาหารประเภทเส้นในงานศพ เพราะเชื่อว่าจะเสียชีวิตต่อไป ๆ กัน และจะตัดเชื้อกับผู้ตายไม่ขาด ประเด็นนี้แตกต่างจากคนพม่า เนื่องจากคนพม่าจะรับประทานโมฮิงกาหรือขนมจีนในงานศพ

2. คนเวียดนามจะไม่รับประทานอาหารที่มีสีดำ เช่น เนื้อเป็ด เนื้อสุนัขช่วงต้นเดือนเนื่องจากจะทำให้โชคร้าย



3. คนกัมพูชาไม่นิยมนำเงาะมาเป็นผลไม้ในงานบุญ เพราะมีรูปร่างภายนอกยุ่งเหยิง จึงเชื่อว่าจะทำให้เกิดความยุ่งเหยิง และนิยมทำหมีขั้วในวันสารท เพราะเชื่อว่าผีบรรพบุรุษที่ถูกลงโทษให้หมีปากเล็ก ๆ จะสามารถรับประทานหมีขั้วได้ เพราะลักษณะของเส้นที่เล็ก

4. คนกัมพูชานิยมเอากล้วยมาประกอบพิธีแต่งงาน เพื่อให้คู่บ่าวสาวมีลูกได้ง่าย ความเชื่อนี้เหมือนกับความเชื่อของไทยที่มีต่อกล้วยในพิธีแต่งงาน

5. คนพม่าเชื่อว่ารับประทานวุ้นเส้นผัด จะทำให้อายุยืน

ความเชื่อที่สามารถพิสูจน์ตามหลักวิทยาศาสตร์

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่สามารถพิสูจน์ตามหลักวิทยาศาสตร์ของคนจังหวัดพิษณุโลก และคนในประเทศพม่า ลาว กัมพูชา และเวียดนามนี้ จากการรวบรวมข้อมูลแล้ว พบว่า มีเพียงประเด็นการรับประทานน้ำมะพร้าวที่ส่งผลต่อผิวพรรณของเด็กที่จะเกิดมาเท่านั้น ที่มีความเชื่อตรงกันและมีความเชื่ออื่น ๆ ที่แตกต่างกัน แยกความเชื่อเป็นรายชื่อได้ ดังนี้

1. ผักบุ้ง ตำลึง ช่วยเรื่องสายตา (เนินมะปราง บางระกำ) แครอทบำรุงสายตา (กัมพูชา)
2. ต้นหอม ใบย่านาง บลอคโครี ช่วยป้องกันมะเร็ง (บางกระทุ่ม/เนินมะปราง)
3. ผักเพกา ทำให้หายตาแดง (บางกระทุ่ม)
4. หัวปลีต้ม แกงหัวปลี แกงเลียง ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนม (พรหมพิราม และอำเภอเมืองพิษณุโลก)
5. ไข่ ชะอม ทำให้ปวดตามข้อ (พรหมพิราม) สัตว์ปีก ทำให้ปวดข้อ (อำเภอเมือง)
6. ไข่ ทำให้แผลหายไว แต่ถ้ารับประทานมากเกินไปจะเป็นแผลเป็น (พรหมพิราม)
7. ของดอง ทำให้บาดแผลเน่า (อำเภอเมืองพิษณุโลก)
8. น้ำมะพร้าว ทำให้เด็กที่เกิดผิวพรรณดี (อำเภอเมือง และกัมพูชา)
9. ใบยอในอะม็อก (ห่อหมกกัมพูชา) ช่วยให้หายปวดเมื่อย
10. ไข่เป็ด ไข่ไก่ ทอดกับกระเทียมเป็นพิษต่อร่างกาย อาจทำให้ปวดท้อง (เวียดนาม)
11. กะหล่ำปลีควรรับประทานพร้อมขิง เพราะกะหล่ำปลีเป็นพืชฤดูหนาวมีความเย็น ต้องรับประทานพร้อมขิงที่มีความร้อน (เวียดนาม)

12. ถั่วงอกมีวิตามินอีสูงเมื่อนำมาทำอาหาร ไม่ควรใส่ตับหรือเครื่องใน (เวียดนาม)

13. ผักบุ้งจะทำให้เป็นแผลเป็น (เวียดนาม)

ความเชื่อมโยงด้านความเชื่อที่เกิดจากข้าว

ลักษณะของข้าว เช่น ข้าวเหนียวที่มีลักษณะเป็นยาง และเหนียวติดมือ ถูกโยงไปสู่ความเชื่อในการเลือกรับประทานอาหารในประเพณี เช่น ในอำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก ที่เชื่อว่า ต้องมีข้าวเหนียว เช่น ข้าวเหนียวแดงในงานแต่งงาน เพราะจะทำให้คู่บ่าวสาวรักกันเหนียวแน่น ความเชื่อที่มาจากลักษณะของข้าวเหนียวนี้ เหมือนกับลักษณะการรับประทานข้าวเหนียวในงานประเพณีที่สำคัญ ๆ ของคนเวียดนาม เพราะเชื่อว่ารับประทานแล้วจะโชคดี เช่น รับประทานในงานประเพณีแต่งงาน และงานบุญอื่น ๆ โดยคนเวียดนามมักจะรับประทานข้าวเหนียวในวันพิเศษ ถ้าเป็นวันธรรมดาจะรับประทานข้าวเจ้า ในประเพณีแต่งงานของคนเวียดนาม จะต้องมีข้าวเหนียวกับหมูนึ่งขนมเบ๊งโกม และขนมเบ๊งฟูเท ซึ่งก็ทำจากข้าวเหนียวห่อไส้ถั่วเหลือง

จากข้อมูลข้างต้นวิเคราะห์ได้ว่า คนในจังหวัดพิษณุโลก ประเทศไทย และคนในประเทศเวียดนาม มีความคิดเรื่องข้าวเหนียวที่ตรงกัน ซึ่งเกิดจากลักษณะของข้าวเหนียวที่เหนียวแน่น จึงนำมาสู่การรับประทานในงานประเพณีแต่งงาน และงานพิเศษต่าง ๆ

ความเชื่อมโยงด้านอาหารที่เกิดจากข้าว

จากการศึกษาอาหารที่รับประทานในท้องถิ่นของจังหวัดพิษณุโลก และในกลุ่มประเทศอาเซียน 4 ประเทศ จะพบอาหารคาวและอาหารหวานที่นำข้าวมาเป็นส่วนประกอบสำคัญในการปรุง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Suwankham (2001) ในประเด็นอาหารหวานในท้องถิ่นจังหวัดสงขลา ที่นิยมนำข้าวเจ้า ข้าวเหนียวมาเป็นส่วนประกอบในการทำ การนำข้าวมาเป็นส่วนประกอบของอาหารชนิดอื่น ๆ ในจังหวัดพิษณุโลก ประเทศพม่า ลาว กัมพูชา และเวียดนาม ได้แก่

1. ข้าวต้มมัดเพื่อรับประทานในงานบุญต่าง ๆ ของอำเภอวัดโบสถ์ จังหวัดพิษณุโลก
2. กระยาสารท ข้าวโป่ง หรือข้าวเกรียบว่าว ข้าวเรียง หรือข้าวแตนของอำเภอเนินมะปราง
3. ข้าวหลามเสกเพิ่งเดือน 3 ของอำเภอบางกระทุ่ม โดยมีความเชื่อว่า รับประทานแล้วจะไม่เจ็บป่วย เนื่องจากการนำข้าวเหนียวไปลงคากาหมาก่อนทำเป็นข้าวหลาม

4. ข้าวสารแช่น้ำและทำให้แห้งเป็น “ข้าวเปีย” เพื่อใช้เป็นส่วนผสมของพริกแกงของอำเภอรพรมพิราม

5. ขนมโมโกลงเยปอ (คล้ายขนมต้ม) และขนมบัวลอยของพม่า

6. เอาะหลาม ซึ่งเป็นอาหารคาวของลาว แต่ก็ใส่ข้าวเหนียวเคี้ยวจนขึ้น เพื่อให้มีน้ำแกงเหนียวขึ้น และหมกปลา (คล้ายห่อหมกของไทย) ก็ใส่ข้าวเหนียวต้มบดคลุก เพื่อให้เนื้อห่อหมกเข้มข้น

7. ขนมออนซอมทั้งไส้กล้วยและไส้หมูและขนมโกม (คล้ายขนมเทียน) ที่ทำมาจากแป้งข้าวเหนียวของกัมพูชา

8. แป้งจากเมล็ดข้าวเจ้าและข้าวเหนียวเป็นส่วนประกอบในการทำขนมของเวียดนามที่หลากหลาย เช่น

- 1) ขนมเบ้งเนื้อเบ้งแด้ ซึ่งเป็นขนมไหว้พระจันทร์
- 2) ข้าวต้มมัดเบ้งจิง
- 3) ข้าวต้มมัดเบ้งสาย
- 4) เกมลามหรือข้าวหลาม
- 5) เกมจ้าย เป็นข้าวที่อยู่กันหม้อนำไปตากแดด

และทอด ลักษณะคล้ายข้าวตัง

อาหารที่กล่าวมาข้างต้น ต่างมีข้าวเป็นส่วนประกอบทั้งส่วนประกอบหลักและส่วนประกอบเสริม และใช้ในอาหารคาวและอาหารหวาน ความเชื่อมโยงด้านอาหารนี้สะท้อนการเป็นประเทศที่บริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก การนำข้าวมาเป็นส่วนประกอบของอาหารอื่นๆ นี้ เป็นตัวอย่างหนึ่งของคำกล่าวที่ว่า “ข้าวสร้างวัฒนธรรม” โดยสร้างวัฒนธรรมอาหารคล้ายๆ กัน ในกลุ่มประเทศอาเซียนที่รับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก ตัวอย่างที่เห็นได้อย่างชัดเจนว่า ข้าวสร้างวัฒนธรรมร่วมของคนในจังหวัดพิษณุโลกกับประเทศอาเซียน 3 ประเทศ (ยกเว้นประเทศกัมพูชา) คือ “วัฒนธรรมการรับประทานขนมจีน” จากข้อมูลสัมภาษณ์ และแบบสอบถาม จะเห็นได้ว่า ในทุกพื้นที่ที่มีการรับประทานขนมจีน โดยคำเรียกแตกต่างกันไปตามภาษาของประเทศนั้นๆ โดยคนไทยเรียก “ขนมจีน” คนพม่าเรียก “โมฮิงกา” คนลาวเรียก “ข้าวปุ้น” และคนเวียดนามเรียก “บุ้น” เส้นขนมจีนจะทำมาจากแป้งข้าวเจ้าหมักแล้วกดทับเป็นรูปร่างตามแต่ละพื้นที่ แต่ส่วนใหญ่จะทำเป็นเส้นยาว โดยมีลักษณะและเครื่องเคียงที่รับประทานแตกต่างกันออกไป

แม้ว่าจากผลการสัมภาษณ์และแบบสอบถามจะไม่พบอาหารประจำถิ่นประเภทขนมจีนจากอาหารกัมพูชา แต่จากการหาข้อมูลก็จะพบว่า คนกัมพูชาก็รับประทานขนมจีนเช่นเดียวกัน ขนมจีนกัมพูชา มีชื่อว่า นุ่มบ่อญจิก (Nom

Ban Jok) ซึ่งรับประทานกันมากในเขตพระตะบอง นิยมรับประทานกับน้ำยาปลา ร้า แต่อาจไม่ได้รับประทานเป็นประจำเหมือนขนมจีนในประเทศอื่น ๆ จึงทำให้ชื่ออาหารชนิดนี้ไม่ปรากฏในข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และแบบสอบถาม

จากข้อมูลจากการศึกษา สรุปได้ว่า วัฒนธรรมการบริโภคของคนในจังหวัดพิษณุโลกและในประเทศอาเซียน 4 ประเทศ มีจุดร่วมกันและต่างกันไปตามบริบทของสังคมและวัฒนธรรมของแต่ละแห่ง จุดร่วมที่มีเหมือนกันหรือคล้ายกัน คือ

1. วิธีการปรุงอาหารเน้นไปที่การต้ม นึ่ง ย่าง และหุง
2. รูปแบบการรับประทานอาหารคู่กัน ที่เน้นไปของที่มีความซับซ้อนกับของที่ทำได้ง่าย

ส่วนประเด็นที่มีทั้งความเหมือน และความแตกต่าง คือ ประเด็นด้านความเชื่อในการรับประทานอาหารแต่ละชนิดพิจารณาได้จากความเชื่อที่มาจากบริบทของเสียงเรียกชื่ออาหาร เช่น ความเชื่อเรื่องโชด ในประเทศเวียดนาม เชื่อมโยงกับคำเรียก “ถั่ว” หรือ “โด้” ในภาษาเวียดนาม ในขณะที่ประเทศไทยและลาวเชื่อมโยงความเชื่อเรื่องโชดลากกับคำเรียก “ลาบ” ซึ่งเป็นอาหารที่พบใน 2 พื้นที่ นอกจากนี้ความเชื่อที่เชื่อมโยงกับลักษณะภายนอกของอาหารก็มีทั้งที่เหมือนและแตกต่างกัน เช่น เรื่องของการรับประทานขนมจีนหรืออาหารที่มีลักษณะเป็นเส้นที่มีความแตกต่างกันระหว่างคนในจังหวัดพิษณุโลก ประเทศไทยกับคนพม่า ซึ่งคนพิษณุโลกทานขนมจีนในงานมงคลแต่ไม่รับประทานในงานอวมงคล ส่วนคนพม่ารับประทานโมฮิงกาในงานอวมงคล เช่น งานศพ

โดยข้าวมีส่วนทำให้ลักษณะอาหารของคนในประเทศอาเซียน 4 ประเทศ กับอาหารที่พบในจังหวัดพิษณุโลกมีความเชื่อมโยงกันพิจารณาได้จากของหวาน ส่วนใหญ่ทำมาจากข้าวหรือมีส่วนผสมของข้าวตามที่อธิบายไว้ข้างต้น

ข้อเสนอแนะ

การศึกษาอิทธิพลของวัฒนธรรมข้าวที่มีต่อวิถีการดำเนินชีวิตของคนในกลุ่มประเทศอาเซียน ยังมีหลายประเด็นที่น่าสนใจที่สามารถนำผลจากงานวิจัยนี้ไปต่อยอดได้ เช่น ประวัติความเป็นมาของการรับประทานขนมจีนในอาเซียน ความแตกต่างของความเชื่อที่มีต่ออาหารที่รับประทาน ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อกับชื่ออาหาร รวมถึงการวิจัยเกี่ยวกับสูตรอาหารประจำถิ่นของประเทศ



ต่าง ๆ หรืออาหารที่รับประทานคล้ายกัน เพื่อศึกษาความเหมือน และความแตกต่างของกระบวนการทำ เครื่องปรุง เครื่องเคียง และวิธีรับประทาน เป็นต้น

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยการศึกษาความเชื่อมโยงของวัฒนธรรมการบริโภคของคนในจังหวัดพิษณุโลกกับวัฒนธรรมการบริโภคในกลุ่มประเทศอาเซียน เป็นงานวิจัยในแผนงานวิจัยวัฒนธรรมท้องถิ่นพิษณุโลกสู่อาเซียนได้รับทุนสนับสนุนโครงการวิจัยจากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ประจำปีงบประมาณ 2558 งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความช่วยเหลือจากหัวหน้าวิจัยและทีมวิจัย แผนงานวิจัยวัฒนธรรมท้องถิ่นพิษณุโลกสู่อาเซียน และผู้ให้ความช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลใน 4 ประเทศ และ 1 จังหวัด ซึ่งไม่อาจกล่าวนามได้ทั้งหมด ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณในความร่วมมือมา ณ ที่นี้

References

- Bunmee, T. (2008). The Grammar of Thai Cuisine. *Art and Culture*, 29(3), 163-170.
- Supawithipattana, T. (2001). *The Continuation of Thai Cuisine Recipe of Jomthong Community, Muang Phitsanulok*. Phitsanulok: Pibulsongkram Rajabhat University.
- Suwankham, S. (2001). *A Study of the Local Food and Related Culture of Singhanakorn District, Songkhla Province*. (Master's thesis). Thaksin University, Songkhla.
- The Department of ASEAN Affairs, Ministry of Foreign Affairs. (2012). *ASEAN Socio-Cultural Community*. Retrieved from <http://www.mfa.go.th/asean/>
- Wiriyakijja, W. (2006). 5 Principles of Food Consumption. *Moh-chao-Ban*, 28(329), 46-47.