

ตำรับอาหารลาวลาวครั้ง ตำบลห้วยด้วน อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม  
Recipe of Lao Khrang Indigenous Foods, Huay Duan Sub-district,  
Don Toom District, Nakhon Pathom Province

วันเพ็ญ แสงทองพินิจ<sup>1\*</sup> และเอมวดี เกียรติศิริ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

<sup>2</sup>สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

\*wpetchson@yahoo.com

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการรวบรวมตำรับอาหารของชาวลาวครั้ง ตำบลห้วยด้วน อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย 1) ชี้แจงการวิจัยร่วมกับชุมชน 2) การสำรวจพืชอาหารที่ใช้ในการประกอบอาหารลาวครั้ง ได้แก่ชนิด แหล่งปลูก หรือจัดหา โดยใช้แบบสอบถาม 3) การรวบรวมตำรับอาหาร ส่วนประกอบ และวิธีการปรุง ทำการประกอบอาหารโดยปราชญ์ชาวบ้าน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้สูงอายุเป็นผู้ที่จะให้ข้อมูลหรือถ่ายทอดภูมิปัญญาได้ดี มีปราชญ์ชาวบ้านและคณะเข้าร่วมวิจัยจำนวน 9 ท่าน พืชผักที่ใช้ในการประกอบอาหารลาวครั้ง ทั้งหมด 64 ชนิด การสำรวจพืชอาหารจากผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 79 คน พบว่ามีผัก 50 ชนิด เป็นผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ และสามารถหาได้จากแหล่งธรรมชาติในชุมชน ผักที่หาไม่ได้หรือหาได้ยากในชุมชน 10 ชนิด ได้แก่หน่ออีรอก ลูกตาลเสี้ยน (อีเสี้ยน) เทา (ซี่แดด) บุก ผักเพื่อ ลูกฝู กุ่มน้ำ มะกอกป่า ตาลปัตร (ก้านจอบ) และดอกแจง เนื่องจากพื้นที่ป่าในชุมชนหมดไป รวบรวมตำรับอาหารได้ทั้งหมด 46 ตำรับ ประกอบด้วยอาหารคาว 21 ตำรับ น้ำพริกและลาบ 11 ตำรับ และอาหารหวาน 14 ตำรับ เมื่อพิจารณาจากส่วนประกอบพบว่าอาหารลาวครั้งมีคุณค่าโภชนาการที่ดี อาหารคาวมีผักและสมุนไพรเป็นส่วนประกอบค่อนข้างมาก และเป็นผักพื้นบ้านตามฤดูกาล ส่วนใหญ่ประกอบอาหารโดยการต้ม ทำให้มีใยอาหาร สารพฤกษเคมีสูง และไขมันต่ำ ตำรับที่มีปลาเป็นส่วนประกอบ จะใช้ทั้งส่วนเนื้อและก้าง ทำให้มีปริมาณแคลเซียมค่อนข้างสูง อาหารหวานประกอบไปด้วย แป้ง น้ำตาล และมะพร้าว เป็นหลัก

คำสำคัญ: ลาวครั้ง, ไทยแดง, ตำรับอาหาร

### Abstract

The objective of this research was to collect recipes of Lao Khrang indigenous foods, Huay Duan sub-district, Don Toom district, Nakhon Pathom province. Research method was follows 1) To explain the objectives of research to the community 2) To survey food plant diversity and sources, which are used in indigenous foods by questionnaire 3) To gather recipes including ingredients, methods of cooking and co-operate to cook foods with village philosophers. The research findings were as follows: sample groups of elders were good in transferring local wisdom. The 9 village philosophers and the team participated in this research. From 79 questionnaires of food plant surveys found 64 kinds of vegetables were used in recipes. The 50 varieties were indigenous crops and could be found out at natural locations in the community. There were 10 varieties, which were difficult or could not be found in the local area because community forests were away. These are E-rok (*Amorphophallus brevispathus* Gagne), Tan sian, Tao (*Spirogyra* sp. (, Konjac (*Amorphophallus rivieri* Durieu), Fhue, Phu, Kum nam (*Crateva magna* Lour. DC), Hog plum (*Spondias pinnata* (L. f.) Kurz), Talapad (*Limnocharis flava* (L.) Buchenau) and Jang (*Maerua siamensis*

(Kurz.) Pax). A total of 46 recipes were gathered; consisting of 21 meat dishes, 11 pastes and salads (Larb) and 14 desserts. As consideration by ingredients of food recipes found that they were of good nutritional values. Most of the meat dishes and pastes were comprised of local vegetables and herbs, and cooked by boiling. So, they provided a high content of dietary fiber, phytochemicals and had a low fat content. The dishes which had fish as an ingredient were used and all meat and bone by mincing to a fine paste. Then, they provided a high content of calcium. Desserts had flour, sugar and coconut shred or coconut milk as the main ingredient.

**Keywords:** Lao Khrang, Thai daeng, recipe

## 1. บทนำ

ตำบลห้วยด้วน อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม มีประชากร 3,625 คน 889 ครัวเรือน ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นส่วนใหญ่ ประชากรเกือบทั้งหมดเป็นเชื้อสายลาวครั้ง หรือไทยแดง (ข้อมูลและศักยภาพของชุมชน อบต. ห้วยด้วน, 2555-2556) ถึงแม้จะเป็นชาติพันธุ์เดียวกันเกือบทั้งตำบล แต่เมื่อวิถีโลกเปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดปัญหาที่สำคัญ 2 ประการ ได้แก่ 1) เกิดการแตกแยกกันจากการปกครองส่วนท้องถิ่น และ 2) วัฒนธรรมกำลังถูกกลืนเลือนไป ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 เป็นต้นมา ชาวชุมชนเริ่มตระหนักถึงปัญหาดังกล่าว จึงช่วยกันวิเคราะห์ปัญหา และหาทางแก้ปัญหาในที่สุดจึงได้หลักการที่จะนำมาใช้ในการแก้ปัญหาทั้ง 2 ข้อ ได้แก่ “ลดความแตกแยกด้วยวัฒนธรรม” ในปี 2553 อาจารย์บุญเรือง ปาแสนกุล อดีตผู้อำนวยการโรงเรียนวัดคงลาด ซึ่งเป็นโรงเรียนในชุมชน และแกนนำคนสำคัญในการพลิกฟื้นความเป็นลาวครั้งของชุมชนแห่งนี้ ได้จัดตั้งกลุ่มอนุรักษ์ประเพณี วัฒนธรรมชาวไทยเชื้อสายลาวครั้ง (ไทยแดง) คณะกรรมการมาจากทุกหมู่บ้าน (7 หมู่) จัดทำทำเนียบปราสาทชาวบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านต่าง ๆ อาทิเช่น วงแคน ทำรำ อาหารพื้นบ้าน สมุนไพรรักษาโรคพื้นบ้าน เป็นต้น อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัย 4 ที่สำคัญต่อมนุษย์ที่สุด อาหารเป็นต้นทางสุขภาพของการพัฒนาสุขภาพเชิงรุก ตำรับอาหารของแต่ละชาติพันธุ์ประกอบด้วยตำนาน ประวัติศาสตร์ สะท้อนพัฒนาการของอาหารตามสภาพสังคม วัฒนธรรมด้านอาหาร สะท้อนตัวตนของผู้คนแต่ละเชื้อชาติ การรักษาอัตลักษณ์ด้านอาหารของชาติพันธุ์ เป็นการรักษาวัฒนธรรม และแสดงออกถึงการมีตัวตนและมีส่วนร่วมแห่งความภูมิใจ อาหารพื้นบ้านของแต่ละชาติพันธุ์จะประกอบไปด้วยพืชผัก และวัตถุดิบตามธรรมชาติ ตามฤดูกาล ตามวิถีชีวิตความเป็นอยู่ นับวันที่จะกลืนหายหรือเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จนกระทั่งเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมทางอาหารเลือนหายไป โสฬส ศิริโสัย และคณะ (2552) ได้กล่าวไว้ว่าการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในระดับชุมชน เป็นงานเชิงกระบวนการ ต้องทำงานแบบทำไปเรียนรู้ไป (on-going process) บนฐานทางวัฒนธรรม ซึ่งเป็นการทำงานร่วมกันระหว่างนักวิจัย คนในชุมชน และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย โดยใช้ความรู้ทางวิชาการผสมผสานกับความรู้ท้องถิ่น (local knowledge) โดยเครื่องมือที่สำคัญในการทำวิจัยคือ dialogue ซึ่งหมายถึงการพูดคุย ถ่ายทอดความรู้สึกนึกคิดระหว่างนักวิจัยและชาวบ้าน ในบรรยากาศแบบผ่อนคลาย พบว่าทำให้ชุมชนตระหนักคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ในชุมชน เช่นความหลากหลายทางชีวภาพ ทรัพยากรอาหาร ภูมิปัญญาในการเป็นผู้ผลิต ถึงแม้ว่าจะมีการซื้อหาอาหารจากภายนอกชุมชนก็ตาม เมื่อชุมชนตระหนักถึงจะทำให้ชุมชนหันมากินผักพื้นบ้าน และอาหารที่ผลิตเองในชุมชน ซึ่งจะทำได้อาหารที่สะอาด ปลอดภัยจากการปนเปื้อนของสารพิษและมีอำนาจในการควบคุมระบบอาหารของตนเอง ช่วยกระตุ้นและส่งเสริมอาชีพเกษตรกรรมในชุมชนได้

เพื่อเป็นการอนุรักษ์และสืบสานวัฒนธรรมอาหารลาวครั้งชุมชนห้วยด้วน ซึ่งไม่ใช่อยู่ในชุมชนเพียงอย่างเดียวแต่จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของประชาคมอาเซียน การรวบรวมตำรับอาหารจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง และเพื่อให้ชุมชนตระหนักถึงการรักษาตำรับอาหารของตนเอง ซึ่งส่งผลไปสู่การรักษาพืชผักพื้นบ้าน และเครื่องปรุง การทราบคุณค่าทางโภชนาการของอาหารประโยชน์ต่อสุขภาพ จะทำให้ชุมชนหันกลับมามองตำรับอาหารของตนเอง แต่อย่างไรก็ตามปัจจุบันพบว่าประชากรมีปัญหาสุขภาพที่ต้องควบคุมหรือเลือกอาหารที่เหมาะสมต่อสุขภาพ จากโจทย์วิจัยที่ทำอย่างไรที่จะให้วัฒนธรรมทางด้านอาหารของชุมชนลาวครั้งมีความยั่งยืนและคงอยู่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน จึงเกิดคำถามการวิจัยดังนี้คือตำรับอาหารของชาวลาวครั้งมีอะไรบ้าง ในแต่ละตำรับมีส่วนประกอบที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นอะไรบ้าง มีคุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างไร ดังนั้นการสำรวจแหล่งอาหาร การรวบรวมตำรับเทคนิควิธีการปรุงอาหาร วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารตำรับพื้นบ้านลาวครั้ง และหาแนวทางการปรับเปลี่ยนวัตถุดิบของตำรับอาหาร เพื่อให้เหมาะสมต่อสุขภาพของผู้บริโภค อีกทั้งยัง

สามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารเชิงการค้าได้ในอนาคต กระบวนการวิจัยร่วมกับชุมชน และเป็นงานวิจัยที่เพิ่มความเข้มแข็งทางปัญญา (research for empowerment) ให้กับชุมชนต่อไป

## 2. วิธีดำเนินการวิจัย

### 2.1 ขี้แจงการวิจัยร่วมกับชุมชน

การชี้แจงการวิจัยร่วมกับชุมชน เพื่อค้นหาตัวบุคคล/หรือปราชญ์ชาวบ้าน ที่จะมีส่วนร่วมในการวิจัย โดยชี้แจงในวันประชุมกลุ่มผู้สูงอายุตำบลห้วยด้วน เนื่องจากกลุ่มนี้จะเป็นผู้ให้ข้อมูลและเป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของชุมชน

### 2.2 การสำรวจพืชอาหาร

การสำรวจพืชอาหาร โดยการใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์ บันทึกข้อมูลการเรียกชื่อในภาษาลาวครั้ง และแหล่งอาหารของชุมชน ได้แก่แหล่งปลูก หรือจัดหา

### 2.3 การรวบรวมข้อมูลตำรับอาหาร

#### 2.3.1 การรวบรวมข้อมูลตำรับอาหาร

การรวบรวมข้อมูลรายชื่อตำรับอาหาร ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง ของชาวลาวครั้งที่เคยบริโภคในอดีตและที่ยังคงบริโภคกันในปัจจุบัน ชื่อเรียกอาหารแต่ละตำรับในภาษาลาวครั้ง และภาษาไทย ความสำคัญของอาหาร หรือความเชื่อเกี่ยวกับอาหารแต่ละตำรับ ส่วนประกอบของอาหาร

#### 2.3.2 การศึกษาสูตรอาหาร และการประกอบอาหารประกอบ

การศึกษาสูตรอาหาร หรือส่วนประกอบของอาหาร และวิธีการประกอบอาหารประกอบด้วย ส่วนประกอบของอาหารแต่ละตำรับ เทคนิคและวิธีการปรุง โดยทำการประกอบอาหารโดยปราชญ์ชาวบ้านร่วมกับผู้วิจัย เพื่อบันทึกปริมาณส่วนประกอบที่แน่นอนของอาหาร และวิธีการปรุงของอาหารแต่ละตำรับ

## 3. ผลการวิจัย

ในการศึกษาดำรับและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารชาวลาวครั้ง ตำบลห้วยด้วน อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม ผู้วิจัยมีการดำเนินการจัดเวทีทำความเข้าใจกับชุมชนและจัดเวทีกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับตำรับอาหารชาวลาวครั้ง ตำบลห้วยด้วน อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐมโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 3.1 จัดเวทีทำความเข้าใจในเรื่องงานวิจัยร่วมกับชุมชน

ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เพื่อแนะนำตัว แนะนำวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย อธิบายเกี่ยวกับแนวทางการดำเนินงานวิจัยให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องทราบ ประกอบด้วย ผู้นำท้องถิ่น ปราชญ์ท้องถิ่น ครู ผู้บริหารสถานศึกษา สมาชิกชาวลาวครั้ง ทั้งนี้เพื่อศึกษาแนวทางในการดำเนินงาน รวมทั้งสอบถามข้อมูลเบื้องต้น และข้อเสนอแนะ เพื่อนำมาปรับปรุงและวางแผนการดำเนินงานวิจัยที่ชัดเจน

จัดเวทีกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับตำรับอาหารชาวลาวครั้ง โดยสอบถามเกี่ยวกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ทางด้านอาหารของชาวลาวครั้ง การประกอบอาหาร การบริโภค รวมถึงประวัติความเป็นมา จากการจัดเวทีกลุ่ม ผู้วิจัยได้ปราชญ์ชาวบ้านทางด้านอาหารที่สามารถให้ข้อมูล 2 ท่านคือ คุณนางบัวทอง สามงามยา อายุ 80 ปี (รูปภาพที่ 1) ซึ่งท่านสามารถให้ข้อมูลด้านประวัติของอาหาร ตำรับอาหารดั้งเดิม แต่เนื่องจากท่านสูงอายุมาก จึงไม่สามารถช่วยประกอบอาหารได้ แต่ท่านมีลูกมือที่เคยทำอาหารร่วมกับท่านและเป็นผู้ที่ได้รับการถ่ายทอดการทำอาหารคือนางลำพึง บุตรีดี อายุ 54 ปี และนางพวน สิมมา อายุ 72 ปี



ก)



ข)



ค)



ง)

รูปภาพที่ 1 ก) การชี้แจงงานวิจัยกับชุมชน ข) การสัมภาษณ์ป้าบัวทอง สามงามยามา ค) นางลำพัง บุตรีดี ง) นางพวน สิมมา

### 3.2 การสำรวจพืชอาหาร บ้านทึกข้อมูลการเรียกชื่อในภาษาลาวครั้ง และแหล่งอาหารของชุมชน

จากการสัมภาษณ์ตำรับอาหารลาวครั้งจากปราชญ์ และผู้สูงอายุ เบื้องต้นพบว่าผักเป็นส่วนประกอบทั้งหมด 64 ชนิด จึงนำรายชื่อผักทั้ง 64 ชนิด สอบถามข้อมูลแหล่งปลูก หรือจัดหา จากผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งเป็นผู้ที่อาศัยอยู่ในตำบลห้วยด้วน จำนวน 79 คน (รูปภาพที่ 2) พบว่ามีผัก 50 ชนิด เป็นผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ และสามารถหาได้จากแหล่งธรรมชาติในชุมชน ผักที่หาไม่ได้หรือหายากในชุมชน 10 อันดับ ได้แก่ หน่ออีรอก (ร้อยละ 64.20) ลูกตาลเสี้ยน (อีเสี้ยน) (ร้อยละ 54.55) เทา (ซี่แตก) (ร้อยละ 51.28) บุก (ร้อยละ 25.30) ผักเพ็ช (ร้อยละ 23.75) ลูกผู (ร้อยละ 21.05) กุ่มน้ำ (ร้อยละ 17.07) มะกอกป่า (ร้อยละ 15.73) ตาลปัตร (ก้านจอก) (ร้อยละ 14.94) และดอกแจง (ร้อยละ 14.63) ตามลำดับ

ผักที่ผู้ตอบแบบสอบถามบางส่วนไม่รู้จัก 10 อันดับ ได้แก่ ลูกผู (ร้อยละ 63.16) ผักเพ็ช (ร้อยละ 31.25) ลูกตาลเสี้ยน (อีเสี้ยน) (ร้อยละ 11.69) เทา (ซี่แตก) (ร้อยละ 11.54) หน่ออีรอก (ร้อยละ 7.41) กุ่มน้ำและดอกแจง (ร้อยละ 6.10) ฟักข้าว (อุบข้าว) (ร้อยละ 3.70) มะม่วงหาว (หนามคม) และหน่อไพล (ร้อยละ 2.53) บอน (นางหวาน) (ร้อยละ 2.35) นอกจากรายชื่อผักทั้ง 64 ชนิดแล้ว ผู้ตอบแบบสอบถามยังให้ข้อมูลรายชื่อผักที่รับประทานเพิ่มเติมได้แก่ ผักอีฮิน นอรีต้อ กระโดน มะซึก มะเขียก กระทือ เสาวรส หลดบัว บวบหอม ลิ่นฟ้า น้ำเต้า และผักเขี้ยว



รูปภาพที่ 2 การเก็บข้อมูลพืชอาหารจากกลุ่มผู้สูงอายุตำบลห้วยด้วน จำนวน 79 คน

อาหารประเภทพืชผัก ส่วนใหญ่ยังสามารถหาได้ในพื้นที่ โดยการปลูกบริเวณในครัวเรือน มีสมาชิกในชุมชนปลูกจำหน่ายทั้งในชุมชนและนอกพื้นที่ โดยเฉพาะผำหรือไข่น้ำ ที่เป็นวัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหาร แกงไข่น้ำ ที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวลาวครั้ง โดยมีนายเพชร ศรีสงคราม เป็นเกษตรกรผู้เพาะเลี้ยงผำขายในชุมชน และตลาดภายนอกชุมชน ซึ่งเป็นการเพาะเลี้ยงแบบธรรมชาติ โดยคุณเพชร กล่าวว่า “การมีผำ เปรียบเสมือนมีทรัพย์ที่ไม่มีวันหมด” และยังมีผักพื้นบ้านที่ปลูกหรือขึ้นเองในพื้นที่บริเวณผำ เช่น ผักตบเต้า (คะนองม้า) ตาลปัตรฤาษี (ก้านจอก) ข่า ผักบุ้งนา กระถิน และตำลึง เป็นต้น (รูปภาพที่ 3)



รูปภาพที่ 3 บ่อผำ และการซื้อผำของนายเพชร ศรีสงคราม

นอกจากนั้นในชุมชนยังมีเกษตรกรอีกหลายคนปลูกพืชผัก ประเภทผักพื้นบ้าน และผักตลาด จำหน่ายในชุมชน และนอกชุมชน มีกลุ่มเกษตรกรการปลูกพืชผัก และชาวอินทรีย์ในหมู่บ้าน แสดงให้เห็นว่า ชุมชนแห่งนี้ยังมีความมั่นคงอาหารอยู่ เนื่องจาก ภายในชุมชนยังสามารถปลูกได้เอง สามารถหาเก็บจากหัวไร่ ปลายนา และริมรั้วได้ เพื่อบริโภคกันภายในชุมชน

### 3.3 การรวบรวมข้อมูลตำรับอาหาร

#### 3.3.1 การรวบรวมข้อมูลตำรับอาหาร

การรวบรวมข้อมูลตำรับอาหารทำได้โดยการพูดคุยกับปราชญ์ชาวบ้าน ซึ่งประกอบด้วย คุณลำพิ่ง บุตรีดี และ ป้าพวน สิมมา และชาวลาวครั่งซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่เคยบริโภคและประกอบอาหารลาวครั่ง (รูปภาพที่ 4) เป็นการสอบถามเกี่ยวกับตำรับอาหารลาวครั่ง พืชผักที่บริโภค และชื่ออาหารในภาษาลาวครั่ง ทั้งนี้ผู้วิจัยยังได้นำตัวอย่างหนังสือ ข้างสารับมอญ ให้ปราชญ์ชาวบ้านได้ดู เพื่อเป็นตัวอย่างของผลงาน หรือประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำวิจัยเพื่อสืบสานวัฒนธรรมทางด้านอาหารของชาวลาวครั่ง จากการสัมภาษณ์เบื้องต้นได้ตำรับอาหารเพียงเล็กน้อยทำให้เห็นว่าตำรับอาหารบางชนิดถูกลืมไปแล้ว แต่จากการสัมภาษณ์เป็นกลุ่มทำให้ชาวบ้านช่วยกันคิด ทำให้ได้ข้อมูลมากขึ้น



ก)



ข)



ค)

รูปภาพที่ 4 ก) การสัมภาษณ์ปราชญ์ชาวบ้าน นางลำพิ่ง บุตรีดี นางพวน สิมมา และ ข-ค) พูดคุยกับผู้สูงอายุชาวลาวครั่ง

ซึ่งสามารถรวบรวมตำรับอาหารได้ทั้งหมด 46 ตำรับ ประกอบด้วยอาหารคาว 21 ตำรับ ได้แก่ แกงผ่า แกงป่า ผ่าย่านาง แกงเปรอะ แกงซี่เหล็ก แกงยอดมะยม (แกงบอทยม) แกงยอดมะกอกป่า (แกงบอกกอก) แกงคั่วหัวตาล แกงคั่วลูก ตำสิงคิบ แกงคั่วหอยขม แกงส้มมะละกอ (แกงส้มบอกกอก) แกงบอน (แกงนางหวาน) แกงบุก แกงหน่ออีรอก แกงเลียง (แกงฮั้วม) ต้มปลา (ต้มลาว) ต้มยำปลาช่อน (ต้มยำปลาช่อ) น้ำยาป่า น้ำยากะทิ หอยขมผัดน้ำมัน แกงป่าหอยจู้บ แกงหมกหม้อ อาหารที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ 8 ตำรับ น้ำพริกและลาบ 11 ตำรับ ได้แก่ แจ่วก๊วย แจ่วหม้อปลาตุก ลาบปลา ส้มตำลาว (ตำซ่า) ปลาร้าลับ ปลาร้าหลน (หลนปลาแดก) น้ำพริกซีก้า กะปิหลน หน่อไม้ทรงเครื่อง น้ำพริกมะขามอ่อน ยาเทา (ยาซี่แดด)

และอาหารหวาน 14 ตำรับ ได้แก่ ข้าวเหนียวแดง (ขนมแป) ข้าวต้มเทวดา ขนมดาดกระทะ (คล้ายขนมครกแต่ใช้ทอดในกระทะ) ขนมซี่หนูโสน ขนมซี่หนูลูกตาล ขนมแตกกล้วย ขนมแตกงา ขนมแตกหน่อไม้ ขนมต้มแดง ขนมต้มขาว (ขนมตาวัว ตาควาย) ขนมชั้น ข้าวต้มมัด ข้าวต้มหัวหงอก กระจยาสารท (ข้าวสารท) ทั้งนี้ขนมบางชนิดจะทำเพื่อใช้ในงานพิธีหรือตามเทศกาล เช่น ข้าวเหนียวแดง (ขนมแป) จะทำในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ข้าวต้มเทวดา จะทำในงานพิธีเลี้ยงเทวดา หรือพิธีแปลงผี ในงานแต่งงาน หรือคลอดบุตร ขนมต้มแดง ขนมต้มขาว (ขนมตาวัว ตาควาย) จะทำในพิธีขึ้นศาล ไหว้ครู พิธีสู่ขวัญข้าว กระจยาสารท (ข้าวสารท) จะทำในช่วงสารทเดือนสิบ ทั้งนี้พบว่าอาหารบางชนิดคล้ายกับอาหารไทยทั่วไป แต่มีชื่อเรียกในภาษาลาวครั่ง มีวิธีการปรุงตามเอกลักษณ์เฉพาะ บางชนิดยังคงบริโภคกันเป็นประจำ เช่นแกงเปรอะ แกงผ่า บางชนิดไม่ได้ทำบริโภคมานานแล้ว เนื่องจากไม่มีวัตถุดิบหรือไม่เป็นที่นิยมบริโภค เพราะมีอาหารชนิดอื่น ๆ ให้เลือกบริโภค

#### 3.3.2 การศึกษาสูตรอาหาร และการประกอบอาหารประกอบด้วย

การประกอบอาหารโดยปราชญ์ชาวบ้านร่วมกับผู้วิจัย (รูปภาพที่ 5) โดยมีการชั่ง และตวงส่วนประกอบของอาหารแต่ละตำรับ เพื่อจัดทำตำรับอาหาร ในการประกอบอาหารจะมีปราชญ์ชาวบ้าน และแม่ครัวประจำหมู่บ้าน รวมถึงแกนนำกลุ่มชาวลาวครั่ง มาช่วยกันประกอบอาหาร และรื้อฟื้นวัฒนธรรมความเป็นมาของอาหาร ซึ่งประกอบด้วย นางลำพิ่ง บุตรีดี (อายุ 54 ปี) นางพวน สิมมา (อายุ 72 ปี) นางสาวนวล ปิ่นท้วม (อายุ 70 ปี) นางจำปี มากงลาด (อายุ 58 ปี) นางน้อม คูประเสริฐ (อายุ 54 ปี) นางผ่องศรี ภิญโญ (อายุ 63 ปี) นางสาวศรีนวล อินทร์ทร (อายุ 72 ปี อดีตข้าราชการครู) นางสาวเจริญศรี มีศรี (อายุ 66 ปี อดีตข้าราชการครู) นางวาสนา วงษ์ทองแท้ (อายุ 58 ปี ประธานสตรีตำบล) และนายสายัณ ศรีมณี (อายุ 59 ปี ผู้ผลิตกระจยาสารท)





รูปภาพที่ 5 การประกอบอาหารโดยปราชญ์ชาวบ้านและคณะ



รูปภาพที่ 6 อาหารลาวครึ่ง น้ำพริกและลาบ 10 ตำรับ ที่ปรุงโดยปราชญ์ชาวบ้านและคณะ





### รูปภาพที่ 7 อาหารลาวครึ่ง กลุ่มอาหารคาวจำนวน 19 ตำรับ ที่ปรุงโดยปราชญ์ชาวบ้านและคณะ

ทดลองประกอบอาหารทั้งหมด 43 ตำรับ ประกอบด้วยกลุ่มน้ำพริกและลาบ 10 ตำรับ ไม่ได้ทดลองทำยาเทา เนื่องจากไม่สามารถหาสาหร่ายเทาได้ (รูปภาพที่ 6) อาหารคาว 19 ตำรับ ไม่ได้ทดลองทำได้แก่ แกงหมกหม้อ เนื่องจากต้องใช้ปลาตัวเล็กเช่นปลาลูกครอก (ลูกปลาช่อน) ปลาชิว และแกงหน่ออีรอก เนื่องจากไม่สามารถหาหน่ออีรอกได้ (รูปภาพที่ 7) และกลุ่มอาหารหวาน 14 ตำรับ (รูปภาพที่ 8)

ในระหว่างการประกอบอาหารนอกจากได้ตำรับอาหารแล้วพบว่าปราชญ์ชาวบ้านจะมีการพูดคุยกันเกี่ยวกับผักและวิธีการประกอบอาหาร ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูลวัฒนธรรมทางด้านภาษาเพิ่มเติม ทั้งนี้จากการสัมภาษณ์ครั้งแรกเกี่ยวกับชื่อผักหรือชื่ออาหาร และวิธีการทำในภาษาลาวครึ่ง ผู้ให้สัมภาษณ์ไม่สามารถให้ข้อมูลได้ แสดงให้เห็นว่าการทำกิจกรรมในบรรยากาศผ่อนคลายทำให้เข้าถึงวัฒนธรรมมากขึ้น ภาษาลาวครึ่งเกี่ยวกับอาหารที่ได้ระหว่างการทำกิจกรรม เช่นใบกระเพรา (ใบขี้ตุ้) ใบแมงลัก (ใบขี้ตุ้เจ็ก หรือขี้ตุ้ฆ่า) ตะไคร้ (หัวขี้ไคล) มะกรูด (บอกรูด) มะแว้ง (บอแก้ว) ผักบุ้งนา (ผักบ้ง) กระชาย (กระชาย) บวบเหลี่ยม (บอคนอย) ชะอม (ผักเน่า) มะขาม (บอขาม) บุก (ฮูปุก) มันหม้อ (มันกั้งโค๊ะหรือมันตะพาบ) มะม่วง (บอแก้ว) มะเขือ (บอแก้ว) รสขื่น (เท็น) มะละกอห่าม (บอแก้ว) ปลาช่อน (ปลาช่อ) แดกคือการตำให้ละเอียด ชั่ว คือการตำเบา ๆ ในครก ปลาแห้ง คือปลาที่ไม่ค่อยสด เนื้อปลาจะนิ่ม และ แจ้ผำ คือมูมผำ เช่นมูมผำขาวบาง นัว คือรสชาติกลมกล่อม แซบ คือรสชาติจัด และแดกคือการตำ เป็นต้น



ขนมต้มขาว



ขนมต้มแดง



ขนมแตกหน่อไม้



ขนมแตกกล้วย



ข้าวต้มมัด



ข้าวต้มหัวหงอก



ขนมแตกงา



ข้าวต้มเทวดา



ขนมขี้



ขนมขี้หนูลูกตาล



ขนมขี้หนูโสน



กระยาสารท



ขนมแป



ขนมตาดกระทะ

#### รูปภาพที่ 8 อาหารลาวครั้ง กลุ่มอาหารหวานจำนวน 14 ตำรับที่ปรุงโดยปราชญ์ชาวบ้านและคณะ

จากการพิจารณาส่วนประกอบของอาหารและวิธีการปรุง อาหารลาวพบว่ามีความคุณค่าโภชนาการที่ดี มีผักและสมุนไพรเป็นส่วนประกอบหรือมีผักเป็นเครื่องเคียงค่อนข้างมาก และเป็นผักพื้นบ้านตามฤดูกาล ทำให้มีใยอาหาร และสารพฤกษเคมีสูง ส่วนใหญ่ประกอบอาหารโดยการต้ม มากกว่าการผัด จึงทำให้เป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ แต่ก็มีบางตำรับที่ใช้กะทิ ตำรับที่มีปลาเป็นส่วนประกอบ จะใช้ทั้งส่วนเนื้อและก้าง สับจนละเอียดทำให้มีปริมาณแคลเซียมค่อนข้างสูง อาหารลาวจะปรุงรสเค็มด้วยเกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า ปลาร้า หรือปลาเค็ม ซึ่งอาจทำให้อาหารมีปริมาณโซเดียมสูง อาหารหวานประกอบไปด้วย แป้ง น้ำตาล และมะพร้าว เป็นหลัก ดังนั้นบางตำรับอาจไม่ควรบริโภคมากเกินไปสำหรับผู้ที่มีปัญหาด้านสุขภาพ เช่นโรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

#### 4. อภิปรายผล

ในการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการพูดคุยเป็นกลุ่มอย่างไม่เป็นทางการ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การทำอาหารไปพร้อมกันจะทำให้ได้ข้อมูลมากกว่าการสัมภาษณ์รายบุคคล หรือการสัมภาษณ์เป็นทางการ ซึ่งทำให้ได้ข้อมูลทางด้านภาษาและวัฒนธรรมเพิ่มเติม จากการสำรวจพืชผักที่ใช้ประกอบอาหารพบว่าผักที่หาไม่ได้ หรือหาได้ยากในชุมชน และผักที่ไม่รู้จักพบว่าส่วนใหญ่เป็นผักชนิดเดียวกัน ซึ่งเป็นผักที่ขึ้นในธรรมชาติ สาเหตุที่หาไม่ได้ในชุมชนเนื่องจากพื้นที่ป่าในชุมชนถูกเปลี่ยนแปลงเป็นไร่ สวน สำหรับการเกษตร และเป็นที่อยู่อาศัย จึงทำให้สูญพันธุ์หรือหาไม่ได้ ผักบางชนิดเช่น เทา ไม่สามารถหาได้ในชุมชน เนื่องจากแหล่งน้ำธรรมชาติมีน้อยลง และคุณภาพน้ำต่ำลง เนื่องจากมีการใช้สารเคมีในการทำการเกษตร และไหลลงสู่แหล่งน้ำ จึงทำให้พืชและสัตว์น้ำ ลดจำนวนลง ซึ่งผักส่วนใหญ่ที่เป็นส่วนประกอบของอาหารเป็นผักที่ขึ้นตามธรรมชาติ ขึ้นริมรั้ว หรือปลูกไว้ที่บ้าน แต่ไม่ทราบว่านำมาทำอาหารได้ หรือมองข้ามไป ปราชญ์ชาวบ้านและผู้ที่มาช่วยประกอบอาหาร



พบว่าบางท่านไม่เคยปรุงหรือรับประทานอาหารบางตำรับมาก่อน หรือไม่ได้ทำรับประทานมานานมากแล้ว เช่น แกงคั่วลูกตำลึง แกงคั่วยอดมะยม แกงบุก ขนมหาดกระทุง

อาหารของตำรับลาวครึ่งเมื่อพิจารณาจากส่วนประกอบพบว่ามีความคุณค่าโภชนาการที่ดี โดยเฉพาะอาหารความมีผักเป็นส่วนประกอบค่อนข้างมาก และเป็นผักพื้นบ้านตามฤดูกาล อาหารส่วนใหญ่ปรุงโดยการต้ม ตำรับที่มีปลาจะใช้ทั้งส่วนเนื้อและก้างสับละเอียด ทำให้มีปริมาณแคลเซียมค่อนข้างสูง ซึ่งโสฬส ศิริไสย์ และคณะ (2551) ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่นสะเนฟอง ต.ไล่โว่ อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี พบว่ามีความคุณค่าทางโภชนาการที่ดีมีปริมาณสารอาหารที่มากกว่าร้อยละ 10 เมื่อเทียบกับ RDI

บางเมนูเช่นลาบปลา และแจ่วกุ้ง เป็นรายการอาหารที่บริโภคดิบ เพื่อให้มีความปลอดภัยควรนำไปคั่วให้สุกก่อนจากการทดลองประกอบอาหารคั่วเกือบทุกตำรับจะมีการเติมน้ำตาล และ ผงชูรสเพื่อให้รสชาติกลมกล่อม และถูกปากผู้บริโภค ซึ่งในอดีตจะไม่มีมีการเติมน้ำตาลหรือผงชูรส แต่รสชาติของอาหารจะมาจากวัตถุดิบที่นำมาใช้ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงปรับเปลี่ยนตามการเปลี่ยนแปลงของสังคม ซึ่งสอดคล้องกับองค์ บรรจุน (2557) ที่พบว่าวัฒนธรรมอาหารมอญในประเทศไทยนั้นมีการเปลี่ยนแปลงจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม สถานะทางสังคม ค่านิยม ความรู้ทางสุขภาพ และผลประโยชน์ทางธุรกิจ ซึ่งมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ 5 ลักษณะได้แก่ 1) การเพิ่มเติมหรือลด ความหมายและประวัติความเป็นมาของอาหารรวมทั้งการปรับเปลี่ยนส่วนผสมของอาหาร 2) การปรับเปลี่ยนวิธีการปรุง 3) การปรับเปลี่ยนส่วนผสม 4) การปรับเปลี่ยนรสชาติ และ 5) การปรับเปลี่ยนวิธีการกิน

## 5. สรุปผลการวิจัย

ตำรับอาหารลาวครึ่งที่รวบรวมได้ทั้งหมด 46 ตำรับ และมี 3 ตำรับ ที่ไม่สามารถหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้ งานวิจัยนี้ทำให้ประชาชนชาวบ้านและคณะ มีความรู้สึกภูมิใจและเห็นคุณค่าในภูมิปัญญาด้านอาหารของตนเอง และเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ใช้ประโยชน์จากแหล่งอาหารที่มีอยู่ รวมทั้งการอนุรักษ์และฟื้นฟู แหล่งอาหารเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางอาหารขึ้น

## 6. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนจากโครงการส่งเสริมการวิจัยในอุดมศึกษาและการพัฒนามหาวิทยาลัยวิจัยแห่งชาติของสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา กลุ่มชาวลาวครึ่ง และประชาชนชาวบ้าน ต.ห้วยด้วน อ.ดอนตูม จ.นครปฐม

## 7. เอกสารอ้างอิง

ข้อมูลและศักยภาพของชุมชนองค์กรบริหารส่วนตำบลห้วยด้วน. (2555-2556). เอกสารอัดสำเนา.

บุญเรือน ปาแสนกุล. (2557, กรกฎาคม 9, 26, สิงหาคม 5). ประธานกลุ่มอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมชาวไทยเชื้อสายลาวครึ่ง. สัมภาษณ์.

โสฬส ศิริไสย์, สินี โชติบริบูรณ์, ไพรวลัย ต้นดีวัฒนเสถียร และคณะ. (2551). รายงานวิจัยโครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ ระยะเวลาที่ 2 (พ.ศ. 2550-2551). ฝ่ายเผยแพร่สื่อสารและพฤติกรรมศาสตร์ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.

โสฬส ศิริไสย์, สินี โชติบริบูรณ์, ไพรวลัย ต้นดีวัฒนเสถียร และปราณีทอง ดวงโนนแสน. (2552). รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ โครงการส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่นและความหลากหลายทางชีวภาพเพื่อการพัฒนาความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการในประชากรกลุ่มชาติพันธุ์ ระยะเวลาที่ 3 (พ.ศ. 2551-2552). ฝ่ายเผยแพร่สื่อสารและพฤติกรรมศาสตร์ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.

องค์ บรรจุน. (2557). *ข้างสำหรับมอญ*. กรุงเทพฯ:มติชน. 269 หน้า.