



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ยุพา สุภากุล

อาจารย์พิเศษสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ

ประธานสาขาวิชาการบริหารและ
ประเมินโครงการ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่

อาจารย์ ดร. ศักดา พริ้งล้าภู

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

ใบยินยอม

เรื่อง ขอความร่วมมือ

เรียน.....

ข้าพเจ้า นางสาววิไล เล่าช่าง เป็นนักศึกษาระดับปริญญาโทสาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กำลังศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) เรื่อง วัฒนธรรมอาหารของชาวม้ง : อดีตและปัจจุบัน

ท่านเป็นผู้มีคุณสมบัติในการให้ข้อมูล ดังนั้นจึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่าน ในการตอบแบบสัมภาษณ์ ครั้งนี้ โดยกรุณาตอบให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงที่สุด ซึ่งข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ ผู้ศึกษาจะเก็บเป็นความลับและใช้ประโยชน์ในการศึกษาเท่านั้น คำตอบของท่านจะมีค่ายิ่งต่อการนำไปเป็นแนวทางส่งเสริมและสนับสนุนการให้ความรู้ที่เหมาะสมกับสุขภาพและอาหาร รวมทั้งเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมอาหารที่ดี ซึ่งเป็นมรดกของชาวม้งที่น่าภาคภูมิใจ และถ่ายทอดให้เยาวชนชาวม้ง หันมาเห็นความสำคัญของรากเหง้าแห่งวัฒนธรรมอาหารของชาวม้ง ซึ่งท่านจะสามารถถอนตัวออกจากโครงการเมื่อใดก็ได้โดยไม่มีผลเสียใด ๆ เกิดกับตัวท่าน

เมื่อท่านยินดีให้ความร่วมมือ กรุณาลงนามการร่วมมือนในการศึกษาค้นคว้าไว้ด้วย
ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือของท่านมา ณ โอกาสนี้

ลายมือชื่อ.....ผู้เข้าร่วมการศึกษา

()

ลายมือชื่อ.....พยาน

()

ลายมือชื่อ.....ผู้ศึกษา

(นางสาววิไล เล่าช่าง)

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

แบบสัมภาษณ์ (อดีต... อายุ 51 ปีขึ้นไป) (ปัจจุบัน... อายุ 15-50 ปี)

หมายเลขแบบสัมภาษณ์.....

เรื่อง วัฒนธรรมอาหารชาวม้ง : อดีตและปัจจุบัน

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาวัฒนธรรมอาหารของชาวม้ง : อดีตและปัจจุบัน

รายละเอียดของแบบสัมภาษณ์และการสังเกต

แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านวัฒนธรรมอาหาร

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ศาสนาที่ท่านนับถือ () ศิขรพบุรุษ () พุทธ () คริสต์ ()
อื่นๆ.....
4. การศึกษาของท่านระดับใด
() ประถมศึกษา () มัธยมศึกษาตอนต้น () มัธยมศึกษาตอนปลาย ()
อื่นๆ.....
5. มีสมาชิกในครอบครัวจำนวน.....คน

6. ครอบครัวของท่านมีอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าต่อไปนี้หรือไม่

- | | | | |
|---------------------|--------|-----------|--------------------------|
| 1. หม้อหุงข้าวไฟฟ้า | () มี | () ไม่มี | <input type="checkbox"/> |
| 2. เตารีด | () มี | () ไม่มี | <input type="checkbox"/> |
| 3. วิทยุ | () มี | () ไม่มี | <input type="checkbox"/> |
| 4. โทรทัศน์ | () มี | () ไม่มี | <input type="checkbox"/> |
| 5. อื่นๆ | | | ฯลฯ |

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านวัฒนธรรมอาหารในอดีต/ปัจจุบัน

1. วัตถุดิบในการประกอบอาหารของครอบครัวในอดีตได้มาจากที่ไหน โดยวิธีการอย่างไร

เนื้อสัตว์ ที่มา.....

วิธีการเตรียม..... วิธีการปรุง.....

ไขมัน สัตว์ ที่มา.....

วิธีการเตรียม..... วิธีการปรุง.....

ไขมัน พืช ที่มา.....

วิธีการเตรียม..... วิธีการปรุง.....

วิธีการเตรียม..... วิธีการปรุง.....

เครื่องปรุงรส ที่มา.....

2. ผู้รับผิดชอบในการหาวัตถุดิบต่างๆในอดีต/ปัจจุบัน.....

3. ผู้รับผิดชอบในการประกอบอาหารทั้งคาวและหวาน ในอดีต/ปัจจุบัน.....

4. ของหวาน/ขนมหวานในอดีต/ปัจจุบัน มี..... มีวิธีการทำอย่างไร.....

5. ในอดีต/ปัจจุบันเลือกอุปกรณ์/เครื่องใช้ในการทำอาหารคาว/หวาน อย่างไร.....

6. การใช้ความร้อนทำอาหารในอดีต/ปัจจุบันใช้พลังงานอะไร ทำอย่างไร.....

7. อาหารที่กินในชีวิตประจำวันในอดีต/ปัจจุบัน มีกี่อย่าง มีวิธีการจัดเสิร์ฟอย่างไร.....

ในอดีต/ปัจจุบัน มีกระบวนการในการกินอาหารประจำวัน (แยกเพศ,อายุ).....

8. อาหารในโอกาสพิเศษในอดีต/ปัจจุบัน มีกี่อย่าง มีวิธีการจัดเสิร์ฟอย่างไร.....

ในอดีต/ปัจจุบันมีกระบวนการในการกินอาหารในโอกาสพิเศษ (เพศ,อายุ).....

9. ในอดีต/ปัจจุบันมีความเชื่อ ข้อห้าม ข้อปฏิบัติ ด้านอาหารอย่างไร.....

10. มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารของชนเผ่าทั้งอดีต/ปัจจุบันอย่างไร

ด้านดีที่สูญหาย.....

ด้านบกพร่องที่ควรปรับเปลี่ยน.....

ภาคผนวก ง

การทำอาหารในโอกาสพิเศษของชาวม้ง



ภาพที่ 1 : วิธีการหุงข้าว การต้มข้าวให้นุ่มก่อนนำไปนึ่งจนสุก
(ภาพโดย วิไล เลาอย่าง วันที่ 15 เมษายน 2550)



ภาพที่ 2 : เมื่อต้มข้าวจนนุ่มตักออกจากกระทะนำไปนึ่งในหม้อนึ่งจนสุก
(ภาพโดย วิไล เลาอย่าง วันที่ 15 เมษายน 2550)



ภาพที่ 3 : การชำแหละวัว (ภาพโดย วิไล เลาอย่าง วันที่ 15 เมษายน 2550)



ภาพที่ 4 : การหั่นเนื้อวัวเพื่อนำไปปรุงอาหาร (ภาพโดย วิไล เลาอย่าง วันที่ 15 เมษายน 2550)



ภาพที่ 5 : การปรุงเนื้อวัวโดยวิธีการต้ม (ภาพโดย วิไล เลาอย่าง วันที่ 15 เมษายน 2550)



ภาพที่ 6 : การปรุงเนื้อหมูโดยวิธีการต้ม (ภาพโดย วิไล เลาอย่างวันที่ 26 เมษายน 2550)

ภาคผนวก จ

การกินอาหารในโอกาสพิเศษของชาวม้ง



ภาพที่ 7 : การกินอาหารผู้ชายได้รับเกียรติให้กินอาหารก่อนผู้หญิง
(ภาพโดย วิไล เลาอย่าง วันที่ 15 เมษายน 2550)



ภาพที่ 8 : การกินอาหารของผู้หญิงชาวม้ง (ภาพโดย วิไล เลาอย่าง วันที่ 15 เมษายน 2550)

ภาคผนวก ฉ

เครื่องปรุงรสในปัจจุบัน



ภาพที่ 8 และ 9 เครื่องปรุงรสต่างๆ ในปัจจุบันที่ชาวเมืองใช้ปรุงอาหาร
ในชีวิตประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ (ภาพโดย วิไล เลาอย่าง วันที่ 16 เมษายน 2550)

ภาคผนวก ข

เครื่องดื่มต่างๆ ขนมและของหวานในปัจจุบัน



ภาพที่ 10 และ 11 เครื่องดื่มต่างๆ ในปัจจุบันที่ชาวเมืองนิยมดื่ม
(ภาพโดย วิไล เลาอย่าง วันที่ 18 เมษายน 2550)



ภาพที่ 12 และ 13 ขนมและของหวานต่างๆ ในปัจจุบันที่ชาวมังนียมกิน
(ภาพโดย วิไล เลาอย่าง วันที่ 15 เมษายน 2550)

ภาคผนวก ข

วัตถุดิบต่างๆ ในการปรุงอาหาร ผัก ผลไม้เนื้อสัตว์ และอุปกรณ์ต่างๆที่ใช้
ในการทำอาหารของชาวม้ง



ภาพที่ 14 และ 15 ผักและผลไม้ต่างๆ ในปัจจุบันที่ชาวม้งนิยม
(ภาพโดย วิไล เลาอย่าง วันที่ 16 เมษายน 2550)



ภาพที่ 16 และ 17 ผักและผลไม้ต่างๆ ในปัจจุบันที่ชาวมังนียมซื้อ
(ภาพโดย วิไล เลาอย่าง วันที่ 16 เมษายน 2550)



ภาพที่ 18 และ 19 ๑ เนื้อสัตว์ต่างๆในปัจจุบันที่ชาวมังนิยมซื้อเพื่อนำไปปรุงอาหาร
(ภาพโดย วิไล เลาอย่าง วันที่ 18 เมษายน 2550)



ภาพที่ 20 มีดตำสั้่นหรือมีดปลายแหลม (เง้าะปลื้อ)
(ภาพจาก พิพิธภัณ์ท์ชาวเขา ออนไลน์้ม้ง วันที่ 29 ตุลาคม 2550)



ภาพที่ 21 ปั้นแก็บ (ปลอ-ย้าง)
(ภาพจาก พิพิธภัณ์ท์ชาวเขา ออนไลน์้ม้ง วันที่ 29 ตุลาคม 2550)



ภาพที่ 22 ขวาน (เต้า)
(ภาพจาก พิพิธภัณ์ท์ชาวเขา ออนไลน์้ม้ง วันที่ 29 ตุลาคม 2550)



ภาพที่ 23 ธนู (เน้ง)
(ภาพจาก พิพิธภัณ์ท์ชาวเขา ออนไลน์้ม้ง วันที่ 29 ตุลาคม 2550)



ภาพที่ 24 กระบุง (เกอะ)
(ภาพจาก พิพิธภัณ์ท์ชาวเขา ออนไลน์้ม้ง วันที่ 29 ตุลาคม 2550)



ภาพที่ 25 หม้อข้าว (จู้)
(ภาพจาก พิพิธภัณฑ์ชาวเขา ออนไลน์ มิ่ง วันที่ 29 ตุลาคม 2550)



ภาพที่ 26 หม้อเล็ก (เล่าแก้ว)
(ภาพจาก พิพิธภัณฑ์ชาวเขา ออนไลน์ มิ่ง วันที่ 29 ตุลาคม 2550)



ภาพที่ 27 กระทะ (เยีย)
(ภาพจาก พิพิธภัณฑ์ชาวเขา ออนไลน์ มิ่ง วันที่ 29 ตุลาคม 2550)



ภาพที่ 28 ชันน้ำเต้า (ฝีกเต้า)
(ภาพจาก พิพิธภัณฑ์ชาวเขา ออนไลน์ มิ่ง วันที่ 29 ตุลาคม 2550)



ภาพที่ 29 หม้อไม้ตำขนมมั่ง (ตั้งจั่ว)
(ภาพจาก พิพิธภัณฑ์ชาวเขา ออนไลน์ มิ่ง วันที่ 29 ตุลาคม 2550)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล	นางสาววิไล เล่าช่าง
วัน เดือน ปี	21 พฤศจิกายน 2524
ประวัติการศึกษา	
2545	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่
2547	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
สิงหาคม 2548-กันยายน 2549	โภชนากร โรงพยาบาลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
กรกฎาคม 2549-ตุลาคม 2549	โภชนากร โรงพยาบาลลานนา อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved