

## บทที่ 4

### ผลการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระ เรื่อง วัฒนธรรมอาหารของชาวม้ง : อดีตและปัจจุบัน ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาวัฒนธรรมอาหารของชาวม้ง : อดีตและปัจจุบัน เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างชาวม้งชุมชนบ้านแม่แจ๊ะ ตำบลแม่ณาจร อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ด้วยการสัมภาษณ์จำนวน 70 คน โดยสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารในปัจจุบัน จำนวน 40 คน และกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารในอดีต จำนวน 30 คน ระหว่างวันที่ 20 เมษายน 2550 ถึง 20 พฤษภาคม 2550 โดยนำเสนอข้อมูลเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลด้านวัฒนธรรมอาหาร : อดีต

ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านวัฒนธรรมอาหาร : ปัจจุบัน

ตอนที่ 3 ข้อมูลจากการสังเกต

ตอนที่ 1 ข้อมูลด้านวัฒนธรรมอาหาร : อดีต

ส่วนที่ 1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง : อดีต

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (อดีต) จำแนกตามเพศ อายุ ศาสนา และการศึกษา  
(n=30)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	10	33.33
หญิง	20	66.67
กลุ่มอายุ (ต่ำสุด = 51 ปี สูงสุด = 78 ปี อายุเฉลี่ย = 63.17)		
ระหว่าง 51-59 ปี	10	33.33
ระหว่าง 60-69 ปี	6	20.00
ระหว่าง 70-79 ปี	14	46.67
ศาสนา		
นับถือผีบรรพบุรุษ	20	66.67
คริสต์ศาสนา	10	33.33
ระดับการศึกษา		
ไม่ได้เรียน	29	96.67
จบระดับประถมศึกษา (ป. 2)	1	3.33

จากตารางที่ 4.1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 66.67 อายุต่ำสุดคือ 51 ปี และอายุสูงสุดคือ 78 ปี มีอายุเฉลี่ยคือ 63.17 ปี นับถือผีบรรพบุรุษ ร้อยละ 66.67 และไม่ได้เรียน ร้อยละ 96.67

ตารางที่ 4.2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (อดีต) จำแนกตามจำนวนสมาชิกในครอบครัว

จำนวนสมาชิก	จำนวน	ร้อยละ
3-5 คน	9	30.00
6-9 คน	15	50.00
10-17 คน	6	20.00
รวม	30	100.00

จากตารางที่ 4.2 พบว่ากลุ่มตัวอย่าง มีจำนวนสมาชิกในครอบครัว ระหว่าง 6-9 คน ร้อยละ 50 โดยมีสมาชิกจำนวนน้อยที่สุด = 3 คน มากที่สุด = 17 คนและ เฉลี่ย = 8 คน

ตารางที่ 4.3 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (อดีต) จำแนกตามอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า

อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า	จำนวน	ลำดับที่	ร้อยละ
วิทยุ	30	1	100.00
ไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์	30	1	100.00
โทรทัศน์	21	2	70.00
เครื่องเล่น DVD VCD	20	3	66.67
จักรเย็บผ้า	18	4	60.00
เครื่องสูบน้ำ	5	5	16.67
เตาแก๊ส	5	5	16.67
ถังแช่เย็นผัก/เนื้อสัตว์	1	6	3.33
เครื่องปั่นไฟ	1	6	3.33
จานสัญญาณ TV	1	6	3.33
เครื่องพ่นยาไฟฟ้า	1	6	3.33
สเตอร์รีโอ	1	6	3.33

จากตารางที่ 4.3 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนมีอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าประเภทวิทยุ และไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ มากเป็นอันดับหนึ่ง 1 ร้อยละ 100

## ส่วนที่ 1.2 วัฒนธรรมอาหาร : อดีต

### 1. วัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารของครอบครัว

เนื้อสัตว์ ได้จากการเลี้ยงและการล่าเท่านั้น สัตว์เลี้ยง ได้แก่ หมู ไก่ วัว และแพะ อาหารที่ใช้ในการเลี้ยงหมูและไก่ คือข้าวโพดและข้าวเปลือกเป็นหลัก ส่วนวัวและแพะเลี้ยงด้วยการให้กินหญ้าตามธรรมชาติ เมื่อต้องการใช้สัตว์ต่างๆ เป็นการฆ่าแหละเอง

การล่าสัตว์ต่างๆ เพื่อนำมาเป็นอาหาร ชาวมังนิยมไปล่าสัตว์ ประมาณเดือนเมษายน ถึงเดือนกรกฎาคม เนื่องจากในช่วงเวลานั้นชาวมังอยู่บนคอยพื้นที่สูง ทำให้ไม่สามารถเพาะปลูกพืชผักที่ใช้เป็นอาหารได้ เนื่องจากไม่มีน้ำ จึงไม่มีวัตถุประสงค์ในการทำอาหารกิน การไปล่าสัตว์ ไปกันเป็นกลุ่ม ทำให้ช่วยกันล้อมสัตว์และจับสัตว์ได้ง่าย หรือเมื่อพบสัตว์ดุร้าย สามารถช่วยกันป้องกันไม่ให้ถูกสัตว์ทำร้ายได้ เมื่อล่าสัตว์ได้แล้ว จะนำเนื้อสัตว์มาฆ่าแหละและแบ่งกันตามจำนวนคนที่ออกไปล่าด้วยกันแต่ละครั้ง ในการล่าสัตว์อาวุธที่ใช้คือปืนแก๊ปซึ่งใช้ยิงสัตว์ที่มีขนาดต่างๆ กัน ได้แก่ ไก่ป่า หมูป่า เก้ง กวาง ส่วนการไปล่าสัตว์ที่มีขนาดเล็กมักไปคนเดียว และใช้ธนูยิงให้สัตว์ตาย สัตว์ขนาดเล็กที่ล่า ได้แก่ นก และกระรอก เมื่อล่าได้นิยมนำไปทำอาหาร

ผัก ชาวมังปลูกผักกินเองหรือหาได้จากป่า การปลูกผักสามารถปลูกได้เฉพาะในฤดูฝนเนื่องจากฤดูแล้งไม่มีน้ำ เมื่อปลูกผักได้ ชาวมังจะนำผักไปทำอาหารส่วนหนึ่ง อีกส่วนเก็บไว้เป็นเมล็ดพันธุ์ โดยจะรอให้ต้นผักแก่จัด จนมีเมล็ด และจะเก็บเมล็ดตากแห้งไว้ปลูกในปีต่อไป ผักที่ได้รับความนิยมได้แก่ ผักกาด ฟักทอง ฟักเขียว ถั่วฝักยาว แตงกวา ผักชี และพริกขี้หนูนอกจากนี้ชาวมังยังมีผักที่สามารถนำก้านไปปลูก ได้แก่ กะหล่ำปลี

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้เฒ่าผู้แก่บอกว่า “การปลูกต้นกะหล่ำปลีไว้กินในอดีตนั้น เมื่อถึงฤดูฝนจะหักก้านกะหล่ำปลีไปปลูกในดิน ต้นกะหล่ำปลี แต่เดิมลำต้นจะสูงกว่าและไม่ใช้เมล็ดปลูกเหมือนในปัจจุบัน แต่เป็นการปลูกจากก้าน ความพิเศษของต้นกะหล่ำปลีในอดีต คือ แม้ว่าจะเด็ดหัวกะหล่ำปลีไปกิน ทิ้งต้นกะหล่ำปลีเอาไว้โดยไม่ดูแล ไม่รดน้ำ ตลอดทั้งปี ต้นกะหล่ำปลีนั้นไม่ตาย เมื่อถึงฤดูฝน ต้นกะหล่ำปลีจะแตกก้านใหม่ และสามารถหักก้านกะหล่ำปลีไปปลูกได้อีก” ส่วนผักที่ชาวมังนิยมนำหัวไปปลูก คือ มันฝรั่ง ชาวมังในอดีตไม่มีความรู้ในการนำผักต่างๆ มาปรุงอาหารที่หลากหลาย จึงนิยมนำผักมาทำอาหารด้วยการต้ม การผัด การดอง หรือการตากแห้งเท่านั้น

ผักที่นิยมนำไปทำอาหารด้วยการต้มและการผัด คือ ผักกาด ถั่วฝักยาว และกะหล่ำปลี ส่วนผักที่นิยมนำมาปรุงด้วยการต้มอย่างเดียว คือ ฟักทอง ฟักเขียว และมันฝรั่ง

สำหรับผักที่นิยมนำไปดองเพื่อถนอมอาหาร คือ ผักกาด

**ผักที่ได้จากป่า** ชาวม้งมักหาผักต่างๆ จากป่า เพื่อนำมาเป็นวัตถุดิบในการทำอาหาร แต่การหาผักในป่านั้นไม่แน่ว่าผักชนิดใดกินได้ หรือกินไม่ได้ (เนื่องจากกลัวผักจะมีพิษ) จึงมีผักเพียงไม่กี่ชนิดที่ชาวม้งนิยมนำมาทำอาหาร ได้แก่ ผักขม (ผักขม เป็นชื่อที่ชาวม้งใช้เรียกผักชนิดหนึ่งตามรสชาติของผัก มีลักษณะคล้ายๆ ใบกระเพราแต่ไม่มีกลิ่นเหมือนใบกระเพรา มีลักษณะต่างจากผักโขมที่มีการปลูกเพื่อจำหน่าย ที่เรียกว่าผักขมเนื่องจากผักชนิดนี้มีรสชาติขม) มะเขือพวง หัวบุก และมันฝรั่งป่า

### การเตรียมเนื้อสัตว์เพื่อปรุงอาหาร

การฆ่าและชำแหละสัตว์ต่างๆ ที่มีขนาดใหญ่ได้แก่ หมู วัว และแพะ ชาวม้งมีวิธีการฆ่าหมูทั้งหมูเลี้ยงและหมูป่า คือ เริ่มโดยมัดขาหน้าและขาหลังให้แน่นป้องกันการดิ้น จากนั้นใช้มีดปลายแหลมแทงให้ตาย เมื่อแน่ใจว่าหมูตัวนั้นตายแล้ว จึงราดด้วยน้ำเดือดและใช้มีดขูดขนออก ล้างให้สะอาด หั่นหัวและขาหมูแยกไว้ หั่นเนื้อหมูและเนื้อหมูสามชั้นออก เตรียมไว้ปรุงอาหารต่อไป

การชำแหละวัวและแพะ เป็นอาหารและใช้ในพิธีต่างๆ การเตรียมวัวและแพะ ด้วยการมัดขาหน้าและขาหลังให้แน่น จากนั้นใช้ขวานทุบหัววัวให้ตาย ส่วนแพะนั้นใช้วิธีการเชือดคอให้ตาย เมื่อแน่ใจว่าวัวหรือแพะตัวนั้นตายแล้ว จึงทำการเลาะหนังเฉพาะส่วนลำตัวออกตากแห้ง เก็บไว้สำหรับใช้ปูนั่ง หรือรองทับอาบนหลังม้า (นิยมใช้เฉพาะหนังวัวส่วนหนังแพะไม่นิยมนำไปใช้) ตัดส่วนหัวและขาออก ส่วนเนื้อวัวหรือแพะหั่นไว้เตรียมปรุงอาหาร

วิธีชำแหละเนื้อเก้งและเนื้อกวาง ชาวม้งไม่นิยมกินหนังหรือใช้ประโยชน์อื่นใดจากหนังสัตว์ทั้ง 2 ชนิดนี้ เมื่อฆ่าได้จะใช้มีดเลาะหนังเฉพาะส่วนลำตัวทิ้ง หั่นเนื้อเตรียมไว้ปรุงอาหาร รวมทั้งตัดส่วนหัวและขาออก เตรียมไว้ปรุงอาหารต่อไป

ส่วนการชำแหละไก่ ส่วนใหญ่ใช้ในพิธีเรียกขวัญปีใหม่ม้ง และการเลี้ยงผี หลังจากทำพิธีเสร็จจึงนำไปเป็นอาหาร การฆ่าไก่ซึ่งใช้ในพิธี ทำโดยใช้มีดเชือดคอให้ตาย จากนั้นราดด้วยน้ำเดือด ถอนขน ล้างให้สะอาด ผ่าท้อง ควักเครื่องในออก ทำความสะอาด ใส่เครื่องในกลับเข้าไปเหมือนเดิมเนื่องจากไก่ที่ใช้ในการทำพิธีต้องมีเครื่องในให้ครบ ส่วนการฆ่าไก่เป็นอาหารทั้งไก่บ้านและไก่ป่าทำเหมือนกันคือ เชือดคอเหมือนกัน เมื่อไก่ตาย ราดด้วยน้ำเดือด ถอนขน ล้างให้สะอาด ผ่าท้อง แล้วหั่น เตรียมไว้ปรุงอาหาร

วิธีเตรียมนก และกระรอก ชาวม้งมักนิยมนำนกและสัตว์เล็กๆ เช่นกระรอก เพื่อทำเป็นอาหารในครอบครัวเสมอ ซึ่งถือว่าเป็นของขวัญที่เด็กๆ ในครอบครัวจะรู้สึกดีใจมาก เมื่อได้กินเนื้อนก หรือเนื้อกระรอก มีวิธีการเตรียม ดังนี้ นำนำไปใส่หม้อตั้งไฟจากนั้นนำน้ำเดือดราด

บนตัวนกหรือกระรอก ถอนขนทิ้งให้หมด ทำความสะอาด ผ่าท้องควักไส้ทิ้ง ใช้ในการปรุงอาหาร  
ทั้งตัวไม่หัน

### การเตรียมผัก

#### 1. การเตรียมผักเพื่อทำอาหาร

กะหล่ำปลี ผักกาดเขียว ถั่วฝักยาว มีวิธีการเตรียม คือ ล้างผักให้สะอาดใช้มือเด็ด  
ผักหรือใช้มีดหั่นผักให้เป็นชิ้นขนาดพอดีคำ เตรียมไว้ปรุงอาหาร

ฟักทองและฟักเขียว นำฟักทองหรือฟักเขียว ปอกเปลือกทั้งลูก คว้านไส้และเมล็ด  
ทิ้ง (อาจเก็บเมล็ดไว้ตากแห้ง เพื่อปลูกต่อไปหน้า) จากนั้นนำไปล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นขนาด  
พอดีคำ เตรียมไว้ปรุงอาหาร

แตงกวา ใช้มีดผ่าแตงกวาออกเป็น 2 ซีก คว้านไส้ทิ้ง ใช้ช้อนขูดแตงกวาให้หมด  
ทั้ง 2 ซีก เตรียมไว้ปรุงอาหาร

มันฝรั่ง และมันป้า ปอกเปลือกมัน นำไปล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำ  
เตรียมไว้ปรุงอาหาร

ผักชี ล้างให้สะอาด ใช้มีดหั่น เตรียมใส่ในต้มผัก หรือเตรียมนำไปตำน้ำพริก  
พริกขี้หนู เด็ดก้านพริกทิ้ง แล้วจึงนำไปล้างให้สะอาด เตรียมนำไปตำน้ำพริก  
ข่าและตะไคร้ ล้างข่าและตะไคร้ให้สะอาด นำข่าหั่นเป็นแว่นๆ และตะไคร้นำไป  
ทุบ หั่นเป็นท่อนๆ เตรียมไว้ใส่ต้มเนื้อสัตว์ต่างๆ

ผักขม นำผักขมที่เก็บมาจากป่า ล้างให้สะอาด เตรียมไว้ปรุง (ไม่นิยมหั่นแต่จะต้ม  
ทั้งต้นเลย)

มะเขือพวง เด็ดเม็ดมะเขือพวงออกจากขั้ว จากนั้นจึงนำไปล้างให้สะอาด เตรียมไว้  
ปรุงอาหาร

หัวบุก ปอกเปลือกหัวบุก จากนั้นหั่นหัวบุกให้เป็นแผ่นบางๆ ใส่เรียงไว้ในกระด้ง  
เพื่อนำไปตากจนแห้งสนิท เตรียมไว้ปรุงอาหาร

#### 2. การเตรียมผักเพื่อถนอมอาหาร

ชาวม้งนิยมนำผักกาดเขียว (ผักกาดแก้ว) มาถนอมอาหาร โดยวิธีการดอง ซึ่งมีวิธีการ  
เตรียมมี 2 แบบ คือ

ตัดรากผักกาดเขียวทิ้ง ล้างให้สะอาด พักไว้บนกระชอนให้สะเด็ดน้ำ เตรียมนำไปดอง  
และอีกวิธีหนึ่ง คือ ตัดรากผักกาดเขียวทิ้ง ล้างให้สะอาด ใช้มีดหั่นฝอยๆ เตรียมไว้ดอง

## วิธีการปรุงอาหารจากเนื้อสัตว์

การปรุงอาหารจากเนื้อสัตว์ ส่วนมากมีวิธีการปรุงที่คล้ายกัน ดังนี้ ส่วนของ หัว และขาสัตว์ใหญ่ คือ หมู วัว แพะ เก้ง และกวาง นำไปเผาไฟจากนั้นใช้มีดขูดขนและหนังส่วนที่ไหม้ทิ้งไป ล้างให้สะอาด นำไปต้มโดยนำน้ำเปล่าใส่หม้อขนาดใหญ่ตั้งไฟ เมื่อน้ำเดือดใส่หัวและขาของสัตว์ที่ต้องการต้มลงในหม้อ ใช้เวลาในการต้มประมาณ 1 วัน จนเปื่อย ปรุงรสด้วยเกลือเพียงอย่างเดียว ส่วนของ คือ เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อแพะ เนื้อเก้ง และเนื้อกวาง ใช้วิธีหั่น เป็นชิ้นขนาดพอดีคำ จากนั้นนำกระทะใบใหญ่ใส่น้ำเปล่าตั้งไฟเมื่อน้ำเดือดใส่เนื้อสัตว์ลงไปพร้อมกับตะไคร้ทุบหั่นเป็นท่อน และข่าหั่นเป็นแว่น ส่วนการต้มเนื้อวัวอาจเพิ่มพริกขี้หนูทั้งเม็ด (ไม่ทุบ) เมื่อเนื้อสัตว์สุกปรุงรสด้วยเกลือเพียงอย่างเดียว

ส่วนเนื้อหมูสามชั้น และเนื้อวัวบางส่วนมีวิธีการทำด้วยการนำไปตากแห้งโดยหั่นเนื้อสัตว์นั้นบางๆ จากนั้นทาเกลือ ตากด้วยการแขวนไว้ที่ไม่ระเนงบริเวณเพดานบ้าน จนกว่าเนื้อจะแห้งซึ่งจะเก็บไว้ได้นาน เมื่อต้องการนำไปทำอาหาร ต้องนำเนื้อหมูหรือเนื้อวัวนั้นไปล้างด้วยน้ำร้อนก่อน เพื่อลดความเค็มรวมทั้งเป็นวิธีการทำให้เนื้อหมูหรือเนื้อวัวนุ่มขึ้น จากนั้นจึงนำไปเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารต่อไป ส่วนเนื้อหมูสามชั้นหากไม่หั่นเป็นชิ้นบางๆ ทาเกลือตากแห้ง อาจหั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ คลุกกับเกลือแล้วทอดพอสุก (ไม่ให้แห้งกรอบเหมือนแคบหมู) เมื่อเนื้อหมูสุกเทน้ำมันหมูและเนื้อหมูสามชั้นทั้งหมดใส่ไว้ในโถงดินเผา เก็บไว้ได้เป็นเวลานาน เมื่อต้องการกินจะนำหมูนั้นมาทอดซ้ำอีกครั้งให้แห้ง กรอบ (ลักษณะคล้ายๆ แคบหมู) กินกับข้าวหรือนำไปเป็นส่วนประกอบในการต้มผัก หรือการผัดผัก ได้เช่นกัน

การต้มเนื้อสัตว์ขนาดใหญ่มักนิยมใช้เพื่อเลี้ยงแขก หรือญาติพี่น้อง เมื่อมีพิธีต่างๆ เช่น พิธีศพ หรืองานในโอกาสพิเศษ เช่น ประเพณีปีใหม่ม้ง หรืองานแต่งงาน เป็นต้น

การปรุงเนื้อไก่ มี 2 วิธี คือ วิธีที่ 1 นำน้ำเปล่าใส่หม้อตั้งไฟ เมื่อน้ำเดือด เริ่มจากนำเนื้อไก่ที่หั่น (ต้มเฉพาะเนื้อไก่ ไม่รวมเครื่องใน หัว ปีก และตีนไก่) ต้มจนเนื้อไก่สุก ปรุงรสด้วยพริกไทยดำโขลกละเอียดและเกลือ ตำรับนี้เป็นอาหารสำหรับหญิงคลอดบุตรขณะอยู่ไฟซึ่งมีระยะเวลา 1 เดือน ส่วนการต้มไก่สำหรับเลี้ยงแขก หรือกินเป็นอาหารในชีวิตประจำวันนั้นสามารถต้มเครื่องใน หัว ปีก และตีนไก่อลงไปด้วย ส่วนวิธีที่ 2 นำน้ำเปล่าใส่หม้อตั้งไฟ เมื่อน้ำเดือดนำไก่ทั้งตัวใส่ลงไปต้ม ต้มจนสุกไม่ปรุงรส ไก่ต้มทั้งตัวนี้ใช้สำหรับพิธีเลี้ยงผีปู่ผีย่าในพิธีกินข้าวใหม่ และเรียกขวัญในประเพณีปีใหม่ม้ง หลังจากการใช้ไก่ในการทำพิธีเสร็จแล้ว นำไก่อ้นั้นมาเป็นอาหารของสมาชิกได้

วิธีปรุงเนื้อนกและเนื้อกระรอก นิยมนำไปปิ้งไม่นิยมการต้ม เพราะมีกลิ่นเหม็นคาว วิธีการทำคือ นำเนื้อนกหรือเนื้อกระรอกคลุกกับเกลือ นำไปปิ้งจนสุก กินกับข้าว หรืออาจ

นำไปทำเป็นน้ำพริกนกก หรือน้ำพริกกระรอก วิธีทำ คือ นำพริกขี้หนู โขลกจนละเอียดแล้วฉีกเนื้อ นกกหรือเนื้อกระรอกลงไปโขลก ปูรรสด้วยเกลือคลุกเคล้าให้เข้ากันปูรรส ตามความชอบของ สมาชิก

### วิธีการปรุงอาหารจากผัก

ชาวเมืองส่วนมากจะนิยมปรุงอาหารจากผัก ที่มีลักษณะคล้ายๆ กัน ได้แก่ ผักกาดเขียว กะหล่ำปลี และถั่วฝักยาว ปรุงด้วยการต้ม คือ นำน้ำเปล่าใส่หม้อตั้งไฟ เมื่อน้ำเดือดใส่ ผักลงไปต้มจนสุกปูรรสด้วยเกลือเท่านั้น ส่วนวิธีการผัด คือนำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันหมู เมื่อน้ำมันร้อนจึงใส่ผักลงไปผัดจนสุก ปูรรสด้วยเกลือเพียงอย่างเดียว (หากมีเนื้อสัตว์จะใส่ เนื้อสัตว์ลงไปต้มผักหรือผัดผักด้วย)

แตงกวา ใช้เนื้อแตงกวาที่ขูดไว้ ปูรรสด้วย ขัณฑสกร ชิมให้มีรสหวานนิดๆ หรือ ปูรรสด้วย เกลือและพริกให้มีรสชาติเค็มและเผ็ดเล็กน้อย

ฟักทอง นำน้ำเปล่าใส่หม้อตั้งไฟ ใส่ฟักทองลงไปต้ม เมื่อฟักทองสุก ใส่ขัณฑสกร หรือน้ำอ้อย ชิมให้มีรสหวานเล็กน้อย หรืออีกวิธีนำน้ำเปล่าใส่หม้อตั้งไฟ ใส่ฟักทองลงไป ต้มจนฟักทองสุก ปูรรสด้วยเกลือเพียงอย่างเดียว

ฟักเขียว นำน้ำเปล่าใส่หม้อตั้งไฟ เมื่อน้ำเดือดใส่ฟักเขียวลงไปต้ม หากมี เนื้อสัตว์ใส่เนื้อสัตว์ลงไปต้มจนสุกปูรรสด้วยเกลือ

มันฝรั่งและมันป่า นำน้ำเปล่าใส่หม้อตั้งไฟ เมื่อน้ำเดือดใส่มันต้มจนสุกปูรรส ด้วยเกลือ (ไม่นิยมใส่เนื้อสัตว์ต่างๆ )

น้ำพริกผักชี น้ำพริกขี้หนู ผักชีหั่นฝอยใส่ครกตำให้ละเอียด ปูรรสด้วยเกลือ

ผักขม นำน้ำเปล่าใส่หม้อตั้งไฟ เมื่อน้ำเดือดใส่ผักขม ต้มจนสุก ยกลงนำไปกินกับ น้ำพริกผักชี ผักจะมีรสขม หากสมาชิกในครอบครัวมีเด็กซึ่งไม่ชอบกินผักที่มีรสขมต้องนำไปผัด วิธีการผัด คือ เมื่อต้มผักขมจนสุกตักผักขึ้นมาให้สะเด็ดน้ำบนกระชอน จากนั้นนำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันหมู เมื่อน้ำมันร้อนใส่ผักขมลงไปผัด ปูรรสด้วยเกลือ กินกับข้าว (การนำผักขมไปผัด สามารถลดความขมลงได้)

มะเขือพวง นำน้ำเปล่าใส่หม้อตั้งไฟ เมื่อน้ำเดือดนำมะเขือพวงลงไปต้มจนสุก ยก ลงกินกับน้ำพริกผักชี

หัวบุก นำหัวบุกที่ตากแห้งมาตำด้วยครกให้ละเอียด จากนั้นนำน้ำเปล่าใส่หม้อ ตั้งไฟพอเดือดใส่ขี้เถ้าและบุกลงไปต้มด้วยกัน ประมาณ 30 นาที ยกลง นำไปล้างด้วยน้ำเปล่า จากนั้นต้มบุกผสมขี้เถ้าอีกครั้ง (ใส่ขี้เถ้าเพื่อทำให้ยางของบุกไม่กัดปาก หากต้มโดยไม่ใส่ขี้เถ้า ยางในบุกจะกัดปากทำให้คัน) จึงนำบุกล้างด้วยน้ำเปล่าให้สะอาด จากนั้นจึงนำไปต้ม หรือผัด



หัวบุงสด นำน้ำเปล่าใส่หม้อตั้งไฟ เมื่อน้ำเดือดใส่บุงลงไป ปรุงรสด้วยเกลือ หากต้องการผัดบุง ทำโดยการนำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ เมื่อน้ำมันร้อนใส่บุงลงไปผัด ปรุงรสด้วยเกลือ ทั้งบุงต้มและบุงผัดกินเป็นกับข้าว

ข้าว ในอดีตชาวม้งปลูกข้าวกินเอง นิยมปลูกข้าวไร่เป็นข้าวเจ้าสำหรับกินประจำวัน ส่วนข้าวเหนียวปลูกไว้ทำข้าวปุกเท่านั้น (ขนมของชาวม้ง) ชาวม้งนิยมเกี่ยวข้าวเจ้าและข้าวเหนียวเมื่อรวงข้าวสุก เกียวเสร็จจะนวดเพื่อให้ได้ข้าวเปลือก จากนั้นนำไปตากแห้ง เมื่อต้องการกิน จะนำข้าวเปลือกไปตำด้วยครกกระเดื่อง จากนั้นใช้กระด้งร่อนข้าว นำข้าวมาหุงเพื่อเช่น ใหว้ผีปู้-ผีย่าก่อน หลังจากเสร็จพิธีจึงนำข้าวไปกินได้ แต่ในบางปีข้าวที่ปลูกไว้ยังไม่สุกและไม่มีข้าวกินจำเป็นจะต้องเกี่ยวข้าวเมื่อรวงข้าวเริ่มสุก หรือตอนที่รวงข้าวมีสีเขียวปนเหลือง หากเก็บเกี่ยวตอนรวงข้าวเริ่มสุก ไม่สามารถนำไปตำด้วยครกกระเดื่องได้เพราะเมล็ดข้าวยังไม่แห้ง ต้องนำมานวดให้ได้ข้าวเปลือก จากนั้นนำข้าวเปลือกที่ได้ไปคั่วให้เมล็ดข้าวแข็งและเปลือกแห้ง เพื่อให้สะดวกในการตำข้าว นำข้าวมาหุงเพื่อเช่น ใหว้ผีปู้-ผีย่า 5 แห่งภายในบ้าน คือ หิ้งผีบรรพบุรุษ ผีเตาไฟใหญ่ ผีเตาไฟเล็ก ผีประตู และผีเสากลางบ้าน หลังจากนั้นนำข้าวที่นวดมากินได้ ในกรณีที่ข้าวสารไม่มีเหลือกินจนถึงช่วงรวงข้าวสุก ต้องใช้ข้าวผสมข้าวโพดหรือผสมกับผักต่างๆ เช่น ฟักทอง ถั่วฝักยาว หรือมันฝรั่ง เป็นต้น

วิธีการเตรียมข้าว นำข้าวเปลือกที่ตากแห้งแล้ว ตำด้วยครกกระเดื่อง จากนั้นใช้กระด้งร่อนข้าวเปลือกออกให้หมด นำข้าวสารที่ได้ใส่กระสอบเก็บไว้หุงต่อไป วิธีการหุงข้าวสำหรับครอบครัวเล็ก นำข้าวสารใส่หม้อข้าวล้างด้วยน้ำ ใส่น้ำพอประมาณตั้งไฟพอเดือดรินน้ำทิ้ง (เก็บน้ำข้าวไว้ เพื่อใช้ทำผักกาดดอง) นำหม้อข้าวมาผิงข้างๆ กองไฟจนกระทั่งข้าวแห้งสุก ส่วนวิธีการหุงข้าว สำหรับครอบครัวใหญ่ หรือการหุงข้าว ที่ใช้ในงานพิธีต่างๆ เช่น พิธีศพ และงานในโอกาสพิเศษ เช่น งานประเพณีปีใหม่ม้ง งานแต่งงาน เป็นต้น ด้วยการนำข้าวสารล้างให้สะอาดใส่ในกระทะใบใหญ่ใส่น้ำต้ม คนบ่อยๆ จนกระทั่งเมล็ดข้าวนุ่ม จากนั้นใช้ขันน้ำเต้าตักข้าวใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ นำข้าวใส่ลงในหม้อหนึ่งปิดฝา นำกระทะใบใหญ่ใส่น้ำประมาณ ¼ ตั้งไฟ นำหม้อหนึ่งข้าววางลงบนกระทะหนึ่งต่อจนกระทั่งข้าวสุก

วิธีการหุงข้าว (กรณีข้าวไม่พอกิน) เมื่อถึงฤดูแล้ง ข้าวสารที่มีใกล้จะหมด เพื่อเป็นการเก็บข้าวสารเอาไว้ให้พอกินรองจนกระทั่งได้ข้าวที่ปลูกใหม่ต้องนำข้าวโพดฝานบางๆ นำไปตากให้แห้ง โม่ด้วยเครื่องโม่ให้ละเอียดแยกเอาเฉพาะแป้งข้าวโพด เมื่อจะหุงข้าวจึงนำข้าวและแป้งข้าวโพดใส่น้ำพอประมาณ ตั้งไฟพอเดือดคนบ่อยๆ รองจนกระทั่งเมล็ดข้าวสุกยกกลงกินได้ หากไม่มีข้าวโพดที่ใช้เลี้ยงสัตว์เลี้ยงแต่มีข้าวโพดพันธุ์พื้นเมืองมีฝักขนาดเล็ก (ข้าวสาถิถอย) จะนำข้าวโพดมาฝานจากนั้นนำข้าวและข้าวโพดใส่หม้อใส่น้ำ ตั้งไฟให้เดือด ต้มจนเมล็ดข้าวนุ่มเจ็ดน้ำนำหม้อข้าว

มาผิงข้างๆ กองไฟจนกระทั่งข้าวสุก หากไม่มีข้าวโพดทั้งสองอย่างต้องต้มข้าวผสมกับผักต่างๆ นำผักที่เด็ดหรือหั่นไว้ผสมกับข้าวสารใส่ในหม้อข้าวใส่น้ำเปล่าตั้งไฟ ต้มจนกระทั่งเม็ดข้าวสุกพองเต็มที่(ลักษณะคล้ายข้าวต้มแต่ใส่ผักและไม่ปรุงรส) ยกลงกิน

### เครื่องปรุงที่ใช้ในการปรุงอาหาร

น้ำมันหมู นำหมูสามชั้น หรือมันหมูหั่นบางๆ นำกระทะตั้งไฟ จากนั้นใส่หมูสามชั้นหรือมันหมูลงทอด จนกระทั่งน้ำมันออกมาจนทั้งหมด เก็บใส่โถงดินไว้ทำอาหาร

น้ำมันจากเมล็ดฝิ่น นำเมล็ดฝิ่นมาตำจนแตกจากนั้นนำไปคั่วให้สุก แล้วนำไปผสมกับน้ำเปล่าเทใส่ในหม้อ ตั้งไฟเคี่ยวให้แตกมันจนน้ำมันลอยหน้า จึงใช้ช้อนไม้ใฝ่ ช้อนฟองขึ้นมาจนกระทั่งฟองหมด แล้วนำไปเคี่ยวอีกครั้งจนน้ำที่ปนมากับน้ำมันระเหยจนหมด จึงเก็บน้ำมันที่ได้บรรจุขวด หรือภาชนะไว้ใช้ทำอาหาร

ส่วนรสเค็มได้จากเกลือ รสเผ็ดร้อนได้จาก พริกและพริกไทย รสหวานได้จาก น้ำอ้อย หรือชันทศกร ชาวมังนิยมซื้อจากพ่อค้าที่นำขึ้นไปขายบนคอย ซึ่งพ่อค้าจะนำเกลือ พริกไทย น้ำอ้อย และชันทศกร ไปขาย และชาวมังจะลงจากคอยเพื่อไปซื้อเครื่องปรุงรสเหล่านี้เองจากในเมืองปีละ 1 ครั้งเท่านั้น

### น้ำ/เครื่องดื่มประเภทอื่นๆ ได้แก่ น้ำเปล่า น้ำชา เหล้าข้าวโพด มีที่มาดังนี้

วิธีการเตรียมน้ำ ในครอบครัวผู้หญิงชาวมัง จะเป็นคนไปหาน้ำดื่มและน้ำใช้จากบ่อน้ำ หรือหนองน้ำของหมู่บ้าน โดยใช้ขันน้ำเต้าตักน้ำจากบ่อใส่ในกระบอกไม้ไผ่หรือถังน้ำที่ทำจากไม้ และหามมาใส่โถงดิน หรือถังน้ำในบ้านเพื่อเก็บไว้ใช้

วิธีการเตรียมน้ำ ชาวมังจะซื้อใบชาส่วนหนึ่งจากพ่อค้าจีน หรือชาวเขาเผ่าอื่นๆ ที่นำมาขาย เพื่อแลกกับสัตว์เลี้ยง หรือแลกกับฝิ่น อีกส่วนหนึ่งจะปลูกเอง วิธีการเตรียมน้ำชา คือเด็ดใบชามาทำความสะอาดด้วยการล้าง จากนั้นต้มน้ำให้เดือดนำใบชาลวกในน้ำเดือด จากนั้นตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำหมาดๆ เมื่อใบชาเย็น ใช้มือรวดจนใบชาขำๆ และนำไปคั่วในกระทะใบใหญ่ให้หอมและแห้งสนิท เก็บใส่ถุง วิธีชงชา นำน้ำเปล่าใส่กาน้ำ นำไปตั้งไฟ เมื่อน้ำเดือดยกลงน้ำใบชา 1 กำมือ ใส่ลงไปใยกาน้ำร้อนต้มเมื่ออุ่นๆ วิธีต้มน้ำ นำน้ำเปล่าใส่กาน้ำนำไปตั้งไฟ เมื่อน้ำเดือดยกกาน้ำลงต้มเมื่อเย็น

วิธีการเตรียมน้ำและต้ม เหล้าข้าวโพด ชาวมังนอกจากจะปลูกข้าวโพดไว้กินแทนข้าว ในเวลาขาดแคลน และใช้ไว้เลี้ยงสัตว์แล้วยังปลูกข้าวโพดไว้ทำเหล้าด้วย ในการทำเหล้าข้าวโพดชาวมังจะมีวิธีการทำหัวเชื้อสำหรับทำเหล้า (ซึ่งผู้เฒ่าผู้แก่บอกว่าจะไม่รู้เหมือนกันว่าจริงๆ หัวเชื้อนี้มาจากที่ใด มีวิธีการทำอย่างไร จำความได้ก็มีใช้และมีวิธีทำหัวเชื้อแบบนี้กันมานานแล้ว) หัวเชื้อสำหรับหมักข้าวโพด มีวิธีการทำดังนี้ คือ นำข้าวสาร(ข้าวเหนียว) ตำด้วยครกกระเดื่องให้

ละเอียด นำไปผสมกับน้ำเปล่าและหัวเชื้อให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อน หรืออาจจะไม่ผสมหัวเชื้อลงในแป้ง แต่จะปั้นแป้งเป็นก้อนกลมๆ ขนาดเท่ากำปั้น นำหัวเชื้อคลุกก้อนแป้งให้ทั่ว หมักไว้ประมาณ 3 วันให้เชื้อราขึ้นจนเต็มก้อนแป้ง จึงนำไปตากแดดให้แห้งสนิท เมื่อแป้งแห้งส่วนหนึ่งนำไปใช้หมักข้าวโพดเพื่อทำเหล้า แป้งอีกส่วนหนึ่งเก็บไว้เป็นหัวเชื้อในการทำแป้งหมักครั้งต่อไป

วิธีทำเหล้าข้าวโพด คือ นำเมล็ดข้าวโพดต้มประมาณ 4-5 ชั่วโมง จนข้าวโพดสุกพองเต็มที่ นำไปล้างด้วยน้ำเปล่า รอให้สะเด็ดน้ำ จากนั้นนำก้อนหัวเชื้อประมาณ 4-6 ก้อน ตำให้ละเอียดโรยลงบนข้าวโพด คลุกจนทั่วข้าวโพดทั้งหมด หมักไว้ในดิน 1 เดือน วิธีการหมักโดยการขุดหลุมขนาดใหญ่ที่เหลี่ยมพื้นผ้า จากนั้น ตัดใบตองจำนวนมากๆ ปูรองข้างล่างเป็นฐานและใช้ใบตองคลุมดินข้างๆ หลุม เพื่อไม่มีดินตกลงไปจึงนำข้าวโพดที่ผสมแล้วเทลงไป หลังจากนั้นใช้ใบตองปิดหลายๆ ชั้น เมื่อแน่ใจว่าดินไม่สามารถตกลงไปในข้าวโพดแล้ว จึงตัดดินคลุมหลุมประมาณ 1 เดือน จึงเปิดหลุม ตักข้าวโพดไปต้ม เพื่อกลั่นเหล้า วิธีการต้มคือ ใช้ถังไม้เป็นหม้อต้มนำกระทะใบใหญ่ ใส่น้ำเปล่าตั้งไฟ วางถังไม้ ตั้งไว้บนกระทะ เทข้าวโพดลงไปในถัง ส่วนบนถังไม้จะต้องเจาะให้เป็นรู 1 รู รองรับเหล้า จากนั้นนำกระทะใบใหญ่อีก 1 ใบวางปิดบนถังไม้ต้มเหล้า ใส่น้ำให้เต็มเมื่อเหล้าเริ่มไหลออกมา ต้องตักน้ำออก และเติมน้ำบนกระทะไม่ให้มีน้ำบนกระทะร้อนเปลี่ยนน้ำอย่างสม่ำเสมอ จนกว่าน้ำที่ไหลออกมา จะไม่มีรสชาติเหล้าแล้ว

**ผลไม้ ที่มา** ในอดีตชาวม้งไม่นิยมปลูกผลไม้ไว้กิน เนื่องจากมีการย้ายที่ปลูกผืนและที่อยู่อาศัยบ่อย ผลไม้ที่พอจะปลูกกินเองได้บ้างเป็นบางครั้ง คือ กล้วยน้ำว่า นอกจากนี้ เช่น ขนุน มะละกอ มะม่วง จะมีชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง นำมาเพื่อขอแลกกับผืน หรือนำมาขายที่หมู่บ้าน ส่วนผลไม้ที่ทำได้บ้างในปี คือ มะไฟป่า

## 2. ของหวาน ขนมของชาวม้งในอดีต คือ ข้าวปึก บัวลอย และขนมข้าวเจ้า

การทำข้าวปึก คือ นำข้าวเหนียวขาว หรือข้าวเหนียว แขน้ำ 1 ถัง นำไปนึ่งจนข้าวเหนียวสุกจากนั้นเทข้าวเหนียวลงในหม้อไม้ซึ่งใช้สำหรับตำขนมตำจนละเอียดแบ่งเป็นก้อนห่อด้วยใบตอง เมื่อต้องการจะกินนำไปปิ้งหรือทอดในน้ำมันก๊าดกับน้ำอ้อย ซึ่งข้าวปึกนิยมทำในประเพณีปีใหม่

การทำขนมบัวลอย นำข้าวสารเหนียว ตำด้วยครกกระเดื่องจนละเอียด ผสมกับน้ำเปล่า ปั้นเป็นเม็ดเล็กๆ จากนั้นนำน้ำเปล่าใส่หม้อตั้งไฟ เมื่อน้ำเดือดใส่เม็ดแป้งที่ปั้นไว้ต้มจนสุกใส่ขมิ้นขจรหรือน้ำอ้อยให้มีรสหวาน

การทำขนมข้าวเจ้า นำข้าวสารเจ้า (ชาวม้งเรียกว่าขนมข้าวเจ้าเนื่องจากทำด้วยข้าวเจ้า) ตำด้วยครกกระเดื่องจนละเอียดผสมกับน้ำเปล่า ใส่ขมิ้นขจรหรือน้ำอ้อยลงไปนึ่งในแป้งให้มีรสชาติหวานเล็กน้อย ปั้นเป็นก้อน ห่อด้วยใบตองนำไปนึ่งในหม้อนึ่งจนสุก

3. ผู้รับผิดชอบในการหาวัตถุดิบ ในอดีตผู้ชายชาวม้งเป็นผู้รับผิดชอบในการล่าสัตว์ ซึ่งการล่าสัตว์แต่ละครั้งต้องไปกัน 3-4 คน รวมทั้งการฆ่าสัตว์เลี้ยง เช่น หมู วัว แพะ ในแต่ละครั้งผู้ชายที่เป็นญาติพี่น้อง 3-4 คน จะช่วยกันฆ่าและชำแหละเนื้อสัตว์ต่างๆ นอกจากนี้การฆ่าสัตว์ที่มีขนาดเล็ก เช่น ไก่ จะเป็นหน้าที่ของผู้หญิงบ้างเป็นบางครั้ง ส่วนการเก็บผักต่างๆ ที่ปลูกไว้หรือหาผักจากในป่า เพื่อนำไปประกอบอาหาร การตำข้าวเปลือกด้วยครกกระเดื่อง หานน้ำที่บ่อน้ำ รวมทั้งเก็บใบชา นั้นเป็นหน้าที่ของผู้หญิง ส่วนการหาฟืนเพื่อใช้ในการทำอาหารนั้น จะช่วยกันทั้งผู้หญิงและผู้ชาย

4. ผู้รับผิดชอบในการประกอบอาหาร หน้าที่การประกอบอาหารรวมทั้งต้มน้ำ ชงชา ส่วนใหญ่เป็นหน้าที่ของผู้หญิงในครอบครัว เช่น ภรรยา ลูกสะใภ้ ลูกสาว หรือหลานสาว ผู้ชายจะช่วยประกอบอาหารบ้างเป็นบางครั้ง หากผู้หญิงในครอบครัวอยู่ในสภาพไม่พร้อม เช่น ภรรยาอยู่ไฟ หลังคลอดบุตรหรือป่วย ไม่สบาย สามีหรือลูกและหลานชายจึงต้องทำอาหารแทนเป็นต้น ส่วนการต้มน้ำต้องช่วยกันทั้งผู้ชายและผู้หญิง ส่วนการทำขนมของชาวม้งในการตำข้าวปึกที่ต้องใช้แรงมาก ส่วนมากผู้ชายจะเป็นคนตำ ส่วนการห่อขนม (ข้าวปึก) เป็นหน้าที่ของผู้หญิง นอกจากนี้ขนมหรือของหวานอื่นๆ ผู้หญิงจะเป็นคนทำเองทั้งหมด

5. การเลือกใช้อุปกรณ์ต่างๆในการทำอาหารคาวและหวาน อดีตชาวม้งไม่มีวิธีการเลือกใช้อุปกรณ์ต่างๆ ในการทำอาหาร แต่จะมีการซื้ออุปกรณ์ต่างๆ จากพ่อค้าที่นำไปขายบนดอยหรือชาวม้งจะลงไปซื้อเองจากในเมืองปีละ 1 ครั้ง อุปกรณ์ส่วนหนึ่งได้จากการทำเอง

อุปกรณ์ในการทำอาหารคาวและหวาน ชาวม้งในอดีตอุปกรณ์ที่ทำเอง มีดังนี้

1. มัดด้ามสั้นหรือมัดปลายแหลม ตัวมัดจะมีความยาวประมาณ 15-25 เซนติเมตรตรงปลายมัดจะแหลมและคมมากมัดด้ามสั้นนี้จะเป็นมัดที่ใช้ในการฆ่าสัตว์และประกอบอาหารและใช้พกดัดตัว เมื่อออกไปล่าสัตว์ในป่า

2. มัดด้ามยาว หรือมัดคายนู้า มีความยาวประมาณ 30-45 เซนติเมตร ตรงปลายมัดจะมีลักษณะงอเข้าหาตัวมัดที่คม จะใช้มัดนี้ในการด้ายนู้า ตัดฟืน

3. ขวาน เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำงานหนักเช่น การผ่าฟืน หรือตัดต้นไม้

4. ปืนแก๊บ มีลักษณะเหมือนปืนยาวไม่ได้ใช้กระสุนจริง ใช้ขุ่ยไม้ที่เหลามาผสมกับดินปืน หรือก้อนหินผสมดินปืน ซึ่งทำขึ้นเพื่อใช้ยิงสัตว์

5. ธนู ธนุจะใช้ยิงสัตว์ที่มีขนาดเล็กเช่น นก หรือกระรอก เป็นต้น

6. กระบุง ใช้บรรจุอาหาร และสัมภาระไปไร่ ไปสวน และขนผักต่างๆ ที่เก็บจากไร่ หรือจากในป่ากลับบ้าน

7. กระด้ง ใช้ในการฟัดร่อนข้าวเปลือก หรือตากเมล็ดพันธุ์พืชต่างๆ

8. กระจอน ใช้ในการกรองข้าวหรือใช้ในการกรองน้ำมันต่างๆ เช่น น้ำมันหมู เป็นต้น

9. หม้อนึ่งข้าว ใช้นึ่งข้าวสำหรับครอบครัวที่มีสมาชิกจำนวนมาก หรือนึ่งข้าวใช้ในพิธีต่างๆ รวมทั้งงานในโอกาสพิเศษด้วย

10. ขันน้ำเต้า ใช้ตักข้าว ตักน้ำ หรือใช้ตักอาหารให้สัตว์เลี้ยง

11. หม้อไม้ตำขนม ใช้ในการตำข้าวปุกในประเพณีปีใหม่ม้ง

12. เครื่องโม่ข้าวโพล ใช้ในการโม่ข้าวโพลให้มีขนาดเล็กลง เพื่อใช้เป็นอาหารเลี้ยงสัตว์ หรือ โม่เมล็ดพันธุ์อย่างอื่นที่ต้องการ

13. ครกกระเดื่อง ใช้ในการตำข้าวเปลือก

14. เขียง ทำจากท่อนไม้ที่มีขนาดใหญ่ ใช้ในการหั่นเนื้อสัตว์และหั่นผัก

6. การใช้ความร้อน ทำอาหาร การทำอาหารในอดีตชาวม้งจะใช้ ฟืนแห้งๆ ที่หามาได้จากป่าเท่านั้น โดยใช้ขวานหรือมีดค้ำยาวฟันต้นไม้มัดที่แห้งตาย เป็นท่อนๆ จากนั้นนำฟืนเรียงในกระบุงแบบกลับบ้าน เมื่อต้องการประกอบอาหาร จะใช้ก้อนหิน 3 ก้อน ทำเป็นเตา 3 ขา ใช้ไม้ขีดไฟจุดไม้เกี๊ยะเป็นฐานก่อน จากนั้นจึงนำฟืนมาวางบนไม้เกี๊ยะเพื่อให้ฟืนติดไฟ และจึงเริ่มทำอาหารได้

7. วิธีการจัดเสิร์ฟ อาหารที่กินในชีวิตประจำวัน ในอดีตชาวม้ง กินอาหารแบบเรียบง่าย ดังนั้นอาหารที่กินในชีวิตประจำวัน จึงมีกับข้าวเพียง 1-2 อย่าง บางมื้ออาจมีเพียงอย่างเดียว กับข้าวบนโต๊ะอาหารอาจมีดังนี้ เช่น ผัดผัก ต้มผัก เนื้อสัตว์ทอด หรือ ปิ้ง น้ำพริกผักชี หรือต้มผักทอง

การจัดเสิร์ฟอาหารในชีวิตประจำวัน คือ ผู้หญิงในครอบครัว ต้องตักกับข้าวและข้าว ใส่ถ้วย ชาม หรือ จาน ประมาณ 2-3 ใบวางบนโต๊ะ วางซ้อนไม้ไผ่ในชามข้าวตามจำนวนคนในครอบครัว วิธีกินข้าวคือ หากคนในครอบครัวมีจำนวนมาก ต้องให้ผู้ชายกินก่อน ไม่มีการเชิญ เมื่อเตรียมอาหารเสร็จผู้ชายในครอบครัวจะมากินเอง เมื่อผู้ชายกินอาหารเสร็จหรืออิ่มทุกคนแล้วผู้หญิงจึงกินอาหารต่อ ส่วนครอบครัวเล็กทุกคนในครอบครัวกินอาหารพร้อมกันได้ทั้งชายและหญิง หากครอบครัวขนาดเล็กๆ จะไม่นิยมซื้อ จาน ชาม เก็บไว้หลายใบ แต่จะยกหม้อข้าวและหม้อแกงวางบนโต๊ะและกินพร้อมกันได้เลย

8. วิธีการจัดเสิร์ฟอาหารในพิธีต่างๆ และในโอกาสพิเศษ ในอดีตชาวม้งมักทำอาหารเพื่อเลี้ยงแขกเสมอโดยเฉพาะในพิธีศพ หรือในโอกาสพิเศษ เช่น ปีใหม่ม้ง หรืองานแต่งงาน มักจะมีกับข้าว 1-2 อย่าง นิยมต้มเนื้อสัตว์ต่างๆ เพื่อทำอาหาร โดยไม่จำกัดว่าต้องเป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดแล้วแต่สัตว์ที่เลี้ยง ใช้เพื่อเลี้ยงผีบรรพบุรุษ เลี้ยงญาติพี่น้อง หรือแขก เป็นต้น การจัดเสิร์ฟอาหารในพิธีต่างๆ และในโอกาสพิเศษ คล้ายๆ กับการเสิร์ฟอาหารในชีวิตประจำวัน คือ ผู้หญิงในครอบครัว ต้องตักกับข้าวและข้าว ใส่ถ้วย ชาม หรือ จาน ประมาณ 2-3 ใบวางบนโต๊ะ วางซ้อนไม้ไผ่ในชาม

ข้าวตามจำนวนแขก เมื่อจัดโต๊ะอาหารได้พร้อม ต้องเชิญแขก หรือญาติ พี่ น้อง ให้มากินข้าวที่บ้านของตนเอง โดยผู้ชายในครอบครัว เช่น พ่อ หรือลูกชาย ต้องไปเชิญแขกที่เป็นผู้ชายมากินอาหาร เมื่อผู้ชายกินอาหารเสร็จแล้ว ผู้หญิงในบ้านจึงเชิญแขกที่เป็นผู้หญิงมากินอาหารได้ โดยมีวิธีการกินอาหารดังนี้ คือ ชาวเมืองมีความเชื่อในเรื่องการกินอาหารว่า ต้องให้เกียรติแก่ผู้ชายกินอาหารก่อน เนื่องจากว่าผู้ชายเป็นผู้ที่มีหน้าที่เจริญวิญญาณบรรพบุรุษในการทำพิธีต่างๆ ดังนั้นผู้หญิงจึงกินอาหารหลังผู้ชายเสมอ

#### 9. ความเชื่อด้านอาหาร : ข้อห้าม ข้อปฏิบัติ

**ข้อห้าม** คือ ผู้ชายเมือง เชียงใหม่ ห้ามกินหัวใจของสัตว์ทุกชนิด เนื่องจากมีตำนานเล่าว่า ในอดีตนั้น ชาวเมืองเชียงใหม่ ต้องฆ่าสัตว์และนำหัวใจเช่นหัวใจสัตว์บรรพบุรุษในพิธีต่างๆ และมีครอบครัวหนึ่งของเมืองเชียงใหม่ได้ฆ่าหมูและนำหัวใจหมูต้มจนสุก เมื่อถึงเวลานำไปทำพิธีหัวใจสัตว์บรรพบุรุษผู้เป็นพี่ชายได้ตักหาหัวใจของหมูในกระทะแต่ไม่เจอจึงถามน้องชายว่าเห็นหัวใจหมูหรือไม่ น้องชายตอบว่าไม่เห็น ด้วยความโกรธพี่ชายไม่เชื่อนึกว่าน้องชายนำไปกินแล้ว โทษด้วยความโมโหจึงฆ่าน้องชายแล้วควักเอาหัวใจของน้องชายไปไหว้บรรพบุรุษแทน แต่เมื่อนำกระทะไปล้างกลับพบว่าหัวใจของหมูใหม่ติดอยู่ก้นกระทะ ตั้งแต่นั้นมาชาวเมืองเชียงใหม่ที่เป็นผู้ชายจึงถูกห้าม ไม่กินหัวใจของสัตว์ทุกชนิด และไม่นำหัวใจของสัตว์มาเช่นหัวใจสัตว์บรรพบุรุษอีกตั้งแต่นั้นมา และผู้ชายเมืองเชียงใหม่จึงไม่กินหัวใจสัตว์ทุกชนิดอีกเลยจนถึงปัจจุบันนี้

เมืองเชียงใหม่ ห้ามกินผลไม้หรือของเปรี้ยวบนโต๊ะอาหาร หรือห้ามเก็บผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวมาจากป่าเป็นอันขาด เพราะเชื่อว่าจะพบภูระหว่างทางเวลาไปไร่ หรือไปสวน

ส่วนเด็กหญิงและเด็กชายชาวเมืองเชียงใหม่ ห้ามกินดินไก่อ เพราะถ้ากินแล้วเมื่อโตขึ้นเมื่อต้องการแต่งงานหากไปนูดหญิงสาวที่ตนชอบจะทำให้มีอุปสรรคขัดแย้งขัดขานทำให้ไม่สามารถนูดหญิงสาวมาแต่งงานได้ ส่วนเด็กหญิงหากกินแล้วเมื่อโตขึ้นจะได้คู่ครองที่ไม่สมประกอบ

ห้ามกินปีกไก่ เพราะหากเด็กชายกิน เชื่อว่าเมื่อโตขึ้นจะสร้างบ้านเบียด ส่วนเด็กหญิงหากกินปีกไก่จะทำให้ทอผ้าเบียดไม่ตรง รวมทั้งการกินดินไก่อ กระเพาะไก่อ ไข่ไก่อ และหัวไก่อ เชื่อว่าจะทำให้เด็กชายและเด็กหญิงไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่อีกด้วย

ส่วนผู้ที่ป่วยเป็นไข้หรือมีแผล ให้กินข้าวกับเนื้อหมูอย่างเดี๋ย หากไม่มีเนื้อหมู ให้กินข้าวกับเกลืออย่างเดี๋ย เพราะเชื่อว่าหากกินอย่างอื่นจะทำให้มีอาการป่วยหายช้า หรือทำให้แผลอักเสบรวมทั้งยังทำให้ผิวดำอีกด้วย

**ข้อปฏิบัติ** คือ หญิงหลังคลอดบุตรระหว่างอายุ 1 เดือน ให้กินเฉพาะเนื้อไก่ต้มปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย หากไม่มีเนื้อไก่ ให้กินไข่ต้มปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยแทน เพราะเชื่อว่าพริกไทยช่วยทำให้มีน้ำนมมาก รวมทั้งความเผ็ดร้อนของพริกไทยช่วยขับน้ำคาวปลาอีกด้วย การ

ต้มไก่สำหรับหญิงอยู่ไฟ ห้ามต้มหัว ปีก ก้น และตีนไก่ ลงไปให้หญิงอยู่ไฟกินเพราะถ้ากินจะทำให้  
ตัวเด็กมีกลิ่นเหม็น

#### 10. คิดเห็นเกี่ยวกับอาหารของชนเผ่าทั้งอดีต/ปัจจุบัน

**ด้านดีที่สูญหาย** คือ การปลูกผัก เลี้ยงสัตว์เพื่อประกอบอาหารกินเองเช่นในอดีต ซึ่ง  
ส่วนมากรสชาติอาหารในอดีตมีรสชาติจี๊ดๆ ไม่นิยมกินอาหารที่มีรสหวาน ไม่กินอาหารรสเค็มมาก  
เกินไป กินผักต่างๆ มากกว่ากินเนื้อสัตว์ ทำให้ผู้คนมีอายุยืน มีผู้เฒ่าผู้แก่บางคนกล่าวว่า “ใน  
สมัยก่อนไม่เคยได้ยีน ไม่เคยรู้จักว่ามีโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ไม่มีผู้ชายมั่ง  
คนไหนมีพุงใหญ่ๆ อย่างในปัจจุบัน” อยากให้ลูกหลานในปัจจุบันทำอาหารรสชาติจี๊ดๆ กินเหมือน  
ในอดีต แต่คิดว่าการเปลี่ยนไปกินอาหารเหมือนในอดีตไม่สามารถทำได้เพราะวิถีการดำเนินชีวิต  
ในอดีตกับในปัจจุบันแตกต่างกัน เช่น อาชีพในปัจจุบันที่ทำ คือ เกษตรกรรมนั้นทำเพื่อหาเงิน หรือ  
เพื่อหารายได้ให้ครอบครัว ชาวเมืองในปัจจุบันนิยมวัตถุต่างๆ หรือ เครื่องมือเครื่องใช้ อุปกรณ์ที่  
ทันสมัย เพิ่มมากขึ้น และเริ่มเห็นความสำคัญของการศึกษา จึงส่งบุตรหลานไปเรียนทำให้ต้องเสีย  
ค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้นทำให้การดำเนินชีวิตเร่งรีบและเริ่มแสวงหาความสะดวกสบายจากอุปกรณ์  
วัตถุต่างๆ มากขึ้น ซึ่งต่างจากในอดีต ที่ชาวม้งจะปลูกผืนไร่ แลกกับสิ่งของต่างๆ หรือ ขายให้กับ  
พ่อค้า และซื้ออุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวันเท่านั้น ไม่นิยมวัตถุสิ่งของมากเท่ากับปัจจุบัน  
และไม่มีการส่งลูกหลานไปเรียนหนังสือ

นอกจากนี้ในอดีตมีการอยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ทำให้การทำอาหารแต่ละครั้งต้อง  
ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ผู้หญิงทุกคนในครอบครัวต้องช่วยกันทำอาหารให้กับทุกคนในบ้านกิน  
เด็กๆ จะมาช่วยแม่ทำอาหารทำให้เกิดการเรียนรู้การทำอาหารไปในตัว ผู้ชายจะช่วยกันฆ่าสัตว์และ  
ชำแหละเนื้อสัตว์ จึงทำให้เวลามีปัญหาสามารถพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น รวมทั้งผู้เฒ่าผู้  
แก่สามารถสอนลูกหลานด้านวัฒนธรรมต่างๆ ได้ แต่ปัจจุบัน เมื่อหนุ่มสาวแต่งงานแล้ว มักจะย้าย  
ออกไปปลูกบ้านหลังใหม่ ทำให้ความสามัคคีและการถ่ายทอดวัฒนธรรมต่างๆ การช่วยเหลือ  
เอื้อเฟื้อซึ่งกันและกันลดน้อยลงไป

**ด้านบกพร่องที่ควรปรับเปลี่ยน** ผู้เฒ่าผู้แก่ กล่าวว่าด้านบกพร่อง คือ ชาวม้งในอดีตจะนิยม  
ย้ายถิ่นฐานที่อยู่อาศัยกันมากเพื่อหาพื้นที่ปลูกผืนไร่ได้ดี ไม่นิยมตั้งที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่งเหมือน  
ปัจจุบัน หลังจากเทศกาลปีใหม่มั้ง จะทำการเก็บเกี่ยวผืนเสร็จแล้ว ย้ายที่ทำกินทันที ทำให้ไม่  
สามารถปลูกไม้ยืนต้นได้ หรือ หาพื้นที่ๆ ดีๆ ปลูกข้าวได้ เพราะการปลูกผืนจะต้องปลูกบนดอย  
สูงๆ ผืนจึงจะดี ทำให้ข้าวไม่พอกินเสมอ การทำอาหารกินในอดีตยากลำบาก ผู้หญิงส่วนมากต้อง  
กินอาหารหลังผู้ชายเสมอทำให้ได้กินข้าวไม่อิ่มหรือบางทีกินข้าวกับน้ำแกงเสมอ น่าจะให้ผู้หญิง  
กินข้าวพร้อมกับผู้ชายได้ และกล่าวถึงข้อบกพร่องในปัจจุบันว่า “ไม่อยากจะให้ลูกหลาน กินอาหารที่

มีรสหวานหรือเค็ม มากเกินไปเพราะกลัวจะเป็นโรคเบาหวาน และไม่ยากให้ปรุงรสอาหารด้วย  
ผงชูรส รสดี น้ำปลา เพราะว่ารสชาติอาหารไม่ดี มีกลิ่นเหม็น กินไม่อร่อย” จึงต้องการให้ลูกหลาน  
ทำอาหารรสชาติจืดๆ เหมือนในอดีตให้กินบ้าง จะได้ไม่มีโรค



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved



ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านวัฒนธรรมอาหาร : ปัจจุบัน

ส่วนที่ 2.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4.4 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (ปัจจุบัน) จำแนกตามเพศ อายุ และศาสนา (n=40)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	3	7.50
หญิง	37	92.50
กลุ่มอายุ (ต่ำสุด = 15 ปี สูงสุด = 48 ปี อายุเฉลี่ย = 32.5)		
ระหว่าง 15-29 ปี	22	55.00
ระหว่าง 30-40 ปี	13	32.50
ระหว่าง 41-50 ปี	5	12.50
ศาสนา		
นับถือผีบรรพบุรุษ	18	45.00
คริสต์ศาสนา	22	55.00

จากตารางที่ 4.4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 3 คน ร้อยละ 7.50 และเพศหญิง จำนวน 37 ร้อยละ 92.50 มีอายุต่ำสุด 15 ปี และอายุสูงสุด 48 ปี และนับถือศาสนาคริสต์ ร้อยละ 55.00

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (ปัจจุบัน) จำแนกตามการศึกษาและจำนวนสมาชิก  
ในครอบครัว (n=40)

ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
การศึกษา		
ไม่ได้เรียน	23	57.50
จบระดับประถมศึกษา	9	22.50
กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	2	5.00
กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย	5	12.50
จบระดับอนุปริญญา	1	2.50
จำนวนสมาชิกในครอบครัว (น้อยที่สุด = 3 คน มากที่สุด = 18 คน เฉลี่ย = 8 คน)		
3-5 คน	17	42.50
6-9 คน	13	32.50
10-18 คน	6	15.00

จากตารางที่ 4.4 พบว่าส่วนใหญ่ จำนวน 23 คน ไม่ได้เรียนหนังสือ ร้อยละ 57.50 จำนวนสมาชิกในครอบครัวน้อยที่สุด 3 คน และมากที่สุด 18 คน

ตารางที่ 4.5 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง (ปัจจุบัน) จำแนกตามอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า

อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า	จำนวน	ลำดับที่	ร้อยละ
ไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์	40	1	100.00
วิทยุ	36	2	90.00
จักรเย็บผ้า	32	3	80.00
โทรทัศน์	29	4	72.50
เครื่องเล่น DVD VCD	26	5	65.00
เตาแก๊ส	13	6	32.50
เตาแก๊ส	13	6	32.50
เครื่องสูบน้ำ	10	7	25.00
จานสัญญาณ TV	8	8	20.00
หม้อหุงข้าวไฟฟ้า	3	9	7.50
ถังแช่เย็นผัก/เนื้อสัตว์	3	9	7.50
เครื่องปั่นไฟ	1	10	2.50
เครื่องพ่นยาไฟฟ้า	1	10	2.50
เครื่องพิมพ์ดีดไฟฟ้า	1	10	2.50

จากตารางที่ 4.5 พบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนมี ไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ ร้อยละ 100.00 และ  
รองลงมา มีวิทยุร้อยละ 90.00

## ส่วนที่ 2.2 วัฒนธรรมอาหารในปัจจุบัน

### 1. วัตถุดิบในการประกอบอาหารของครอบครัวในปัจจุบัน

**เนื้อสัตว์** ที่มาของเนื้อสัตว์ ได้จากการเลี้ยงและซื้อเท่านั้น ไม่นิยมล่าสัตว์ป่าดังเช่นอดีต สัตว์เลี้ยง ได้แก่ หมู และไก่ (สัตว์อื่นๆ ที่ต้องการนำมาประกอบอาหาร เช่น วัว แพะ นิยมซื้อฆ่าและชำแหละเอง) ปัจจุบันชาวม้งไม่นิยมการเลี้ยงสัตว์จำนวนมาก เหมือนในอดีต เนื่องจากไม่มีเวลาในการดูแลสัตว์เลี้ยง ดังนั้นการเลี้ยงสัตว์ในปัจจุบันจึงนิยมเลี้ยงสัตว์จำนวนน้อยลงเช่น เลี้ยงหมูหรือไก่จำนวน 2-3 ตัว เพื่อให้มีสัตว์ในการทำอาหารในเวลาจำเป็นเท่านั้น นอกจากนี้ชาวม้งยังนิยมการฆ่าสัตว์เพื่อประกอบอาหารในพิธีต่างๆ เหมือนอดีต เช่น พิธีศพ พิธีกินข้าวใหม่ รวมถึงงานในโอกาสพิเศษ เช่น ประเพณีปีใหม่ม้ง หรือพิธีแต่งงาน การเลี้ยงสัตว์ในปัจจุบันจะใช้ข้าวโพด ข้าวเปลือก ข้าวสาร หรืออาหารสัตว์สำเร็จรูป (การให้อาหารหมูนั้น ผสมอาหารสำเร็จรูปกับน้ำเปล่า หากมีข้าวโพดหรือหยวกกล้วยหั่นฝอยคนให้เข้ากันจนทั่วใช้เลี้ยงหมู) ส่วนการใช้เนื้อสัตว์ต่างๆ ประกอบอาหารในชีวิตประจำวันนั้น ปัจจุบันนิยมซื้อเนื้อสัตว์ที่ฆ่าและชำแหละแล้วจากร้านค้า ภายในหมู่บ้าน ซึ่งร้านค้าภายในหมู่บ้านจะซื้ออาหารสดและอาหารแห้งจากตลาดประจำจังหวัดเพื่อนำมาจำหน่ายในหมู่บ้าน

**ผัก** ที่มาของผัก ปัจจุบันได้จากการปลูก หรือซื้อจากร้านค้าภายในหมู่บ้าน และจากการหาในป่าเท่านั้น ส่วนมากชาวม้งยังนิยมปลูกผักเฉพาะฤดูฝน ผักที่ปลูก คือ ผักกาด ผักชี ผักกาดขาว พริกขี้หนู มะนาว ฟักทอง และแตงกวา ส่วนผักที่หาได้จากป่า คือ ผักขม (ผักขม เป็นผักที่ชาวม้งนิยมรับประทานจากอดีตถึงปัจจุบัน) และมะเขือพวง ส่วนผักที่ซื้อ เพื่อนำมาทำอาหารในชีวิตประจำวัน ได้แก่ ผักกวางตุ้ง มะเขือยาว มันฝรั่ง ใบกระเพรา ต้นหอม ผักชี ถั่วฝักยาว ข่า ตะไคร้ บวบ หรือแตงกวา หรือผักชนิดต่างๆ ตามฤดูกาล ที่ร้านค้าภายในหมู่บ้านนำไปจำหน่าย

### การเตรียมเนื้อสัตว์

#### 1. การเตรียมเนื้อสัตว์เพื่อปรุงอาหารในโอกาสพิเศษ และพิธีต่างๆ

ปัจจุบันชาวม้ง ยังนิยมฆ่าสัตว์ขนาดใหญ่ดังเช่นอดีต สัตว์ที่นิยมคือ หมู วัว หรือแพะ รวมทั้งไก่ เพื่อใช้ในโอกาสเลี้ยงแขก หรือญาติพี่น้อง ในพิธีศพ และงานในโอกาสพิเศษ เช่น งานประเพณีปีใหม่ม้ง หรืองานแต่งงาน เป็นต้น โดยยังคงมีวิธีการเตรียมเนื้อสัตว์ต่างๆ ทั้ง วิธีการฆ่า การชำแหละ และการปรุงที่คล้ายกัน ต่างกันตรง วิธีการปรุงในปัจจุบันซึ่งจะมีการใช้เครื่องปรุงรสเพิ่มอีก 1-2 อย่าง เท่านั้น

#### 2. การเตรียมเนื้อสัตว์เพื่อปรุงอาหารในชีวิตประจำวัน

ปัจจุบันชาวม้ง ได้เกิดการเรียนรู้วิธีการปรุงอาหารหลายประเภท จากการดูโฆษณาในโทรทัศน์ อ่านหนังสือการประกอบอาหารต่างๆ และจากการรับประทานอาหารจากร้านอาหาร

ต่างๆ ในตัวเมืองมากขึ้น จึงมีการประกอบอาหาร หลากหลายมากขึ้นกว่าเดิมรวมทั้งเพิ่มเครื่องปรุงรสต่างๆ มากขึ้นด้วย นอกจากนี้ชาวม้งยังมีการซื้ออาหารปรุงสำเร็จ พร้อมรับประทานเลย จากร้านค้า เช่น ผัดกระเพรา แกงเผ็ด ต้มจืด ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ไก่ทอด หมูทอด หรือลูกชิ้นทอด ส่วนอาหารที่ชาวม้งในปัจจุบันปรุงกินเอง จะมีวิธีการเตรียม เนื้อสัตว์ต่างๆ ดังนี้

หมูบดสำเร็จจากร้านค้า เตรียมนำไปปรุงเป็นอาหารเลย

หมู และเนื้อไก่ นำไปล้างให้สะอาด หั่น เตรียมปรุงอาหาร

ปลา เช่น ปลานิล ปลาไน เป็นต้น นำไปผ่าท้อง ควักไส้ออก ล้างให้สะอาด เตรียมทอด หรือปรุงอาหารอย่างอื่น

ไข่ไก่ เตรียมทอดเป็นไข่ดาว ไข่เจียว หรือไข่ต้ม ไข่ต้มใส่พริกไทย หรือนำไปเป็นส่วนประกอบในผัดผัดต่างๆ

นอกจากนี้ในปัจจุบัน ชาวม้งยังนิยมอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น ทั้งจากการดูตัวอย่างจากสื่อโฆษณา และจากลูกหลานที่มีโอกาสไปเรียนรู้นั่งสือในเมือง แล้วนำกลับไปใช้ในหมู่บ้านนับเป็นช่องทางการเพิ่มจำนวนและชนิดอาหารซึ่งได้แก่ ปลากระป๋อง แหนม เต้าหู้แผ่น และปลาทูเค็ม ซึ่งอาหารเหล่านี้ สามารถเก็บตุนไว้ได้นานขึ้น และนำมาปรุงอาหารได้หลากหลายรูปแบบและหลายรสชาติด้วย

#### วิธีเตรียมผักเพื่อปรุงอาหาร

ผักกวางตุ้ง ถั่วฟักยาว หรือผักกาด มีวิธีการเตรียมผักเหมือนกัน คือ ล้างผักให้สะอาด เด็ดหรือใช้มีดหั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำ เตรียมปรุง ด้วยการนำไปผัดและต้ม

ฟักทอง และมันฝรั่งปอกเปลือก และ ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำ เตรียมปรุง

มะเขือยาว นำไปล้าง หั่นบางๆ เตรียมปรุง

ใบกระเพรา เด็ดเป็นใบ ล้างให้สะอาด เตรียมนำไปผัด

ผักชี ล้างให้สะอาด หั่น เตรียมใส่ในต้มผัก หรือนำไปทำเป็นน้ำพริกผักชี

ต้นหอม ล้างให้สะอาด หั่น เตรียมใส่ในต้มผัก

พริกชี้หนู ล้างให้สะอาด นำไปเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารประเภทต้มต่างๆ หรือทำเป็นน้ำพริก

ข่าและตะไคร้ ล้างให้สะอาด ทูบนำไปใช้ในการต้มเนื้อสัตว์ และแกงต่างๆ

#### วิธีการปรุงอาหารจากเนื้อสัตว์

การปรุงแกงจืดหมูบด กับเต้าหู้ นำน้ำเปล่าใส่หม้อตั้งไฟ หั่นเต้าหู้แผ่น พอน้ำเดือดใส่เต้าหู้และหมูบด พอหมูสุก ปรุงรสด้วยเกลือ และรสดีหรือผงชูรส ใส่ต้นหอม ผักชี ยกลง

การทำผัดกระเพรา เต๋ต๋ไบกระเพราพักไว้ ตำกระเทียมกับพริกชี้หนูรวมกันพักไว้ ตั้งกระทะน้ำมันพอร้อนใส่กระเทียมพริกชี้หนู เจียวให้หอมใส่หมูบดผัดให้หมูสุก ใส่ไบกระเพราปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำมันหอย ซีอิ้วขาว และรสดี

การปรุงเนื้อหมูและเนื้อไก่ทอด นำเนื้อหมูหรือเนื้อไก่ มาปรุงรสด้วย เกลือ และรสดี หรือผงชูรส หมักรวมกัน นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพอร้อน นำเนื้อลงไปทอดจนสุก

การปรุงเนื้อปลา นำปลาคลุกเกลือให้ทั่ว นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพอร้อน นำไปทอดในน้ำมันจนสุก หรือใช้ไม้ไผ่มาผ่าเป็น 2 ซีก นำปลาใส่ไว้ตรงกลางมัดให้แน่น นำไปปิ้ง จนสุก

การปรุงลูกชิ้น นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพอร้อน นำไปทอดในน้ำมันจนสุก

การปรุงไข่ไก่ ดอกไข่ไก่ใส่ซาม ปรุงรสด้วย น้ำปลา นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพอร้อน นำไปทอดในน้ำมันจนสุก หรือนำไข่ไก่ดอกใส่ในกระทะทอดเป็นไข่ดาว และ นำหม้อใส่น้ำตั้งไฟพอเดือด ดอกไข่ ใส่มื้อ ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยดำตำละเอียด

การปรุงปลากระป๋อง เมื่อเปิดฝาปลากระป๋อง แล้วนิยมใช้ให้หมดในครั้งเดียวเลย โดยเฉพาะ ยำปลากระป๋อง วิธีทำยำ คือหั่นพริกชี้หนูฝอยๆ ใส่ในปลากระป๋องปรุงรสด้วยมะนาว น้ำปลา และผงชูรส

การปรุงปลาทุเค็ม นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพอร้อน นำปลาทุไปทอดมันจนสุก

### การปรุงอาหารจากผัก

การปรุงถั้วฝักยาว และฝักกวางตุ้ง การต้ม นำน้ำเปล่าใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่ฝักต้มจนสุกปรุงรสด้วยรสดี เกลือ ส่วนการผัด นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน พอน้ำมันร้อนใส่ผักที่หั่นไว้ ผัดจนสุกปรุงรสด้วย รสดี ซีอิ้วขาว เกลือ ยกลง (หากมีเนื้อสัตว์จะใส่น้ำในต้มผักหรือผัดผักด้วย)

การปรุงฟักทอง นำน้ำเปล่าใส่หม้อตั้งไฟ ใส่ฟักทองลงไปต้มจนสุก ใส่น้ำตาล ชิม มีรสชาติหวานเล็กน้อย ยกลง

การปรุงมันฝรั่ง นำหม้อตั้งไฟ ใส่น้ำมันพอร้อนใส่น้ำเปล่า เมื่อเดือดใส่มันฝรั่ง ต้มจนสุก ปรุงรสด้วยเกลือ และรสดี

การปรุงมะเขือยาว นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพอร้อน ใส่กระเทียมทุบ ดอกไข่ใส่ ผัด ใส่มะเขือยาวผัดจนสุก ปรุงรสด้วย น้ำปลา รสดี และซีอิ้วขาว

การปรุงน้ำพริกผักชี นำพริกชี้หนู ผักชี ใส้ครก โขลกให้ละเอียด ปรุงรสด้วยเกลือ และผงชูรส

ข้าว ที่มาของข้าว ปัจจุบัน ชาวมังนิยมปลูกข้าวกินเองบ้างบางครอบครัวเท่านั้นส่วนมากนิยมซื้อข้าวสาร การปลูกข้าวไว้กินเองนิยมปลูกข้าวในไร่และในนาจะปลูกข้าวข้าวสำหรับกินใน

ชีวิตประจำวัน ส่วนข้าวเหนียวจะนิยมกินเป็นบางมื้อ แต่จุดประสงค์หลักคือปลูกเพื่อทำข้าวปึก ใน ประเพณีปีใหม่ม้งมากกว่ากินในชีวิตประจำวัน ข้าวเหนียวและข้าวเจ้าจะเก็บเกี่ยวเมื่อรวงข้าวสุก จากนั้นนำมาผัดไฟให้ข้าวเปลือก ตากให้แห้ง นำไปสีที่โรงสีข้าว จากนั้นนำมาหุงเพื่อเช่นไหว้ผีปู่- ผีย่า ส่วนที่เหลือนำมาหุงกินในชีวิตประจำวัน

**วิธีการหุงข้าวกินในชีวิตประจำวัน** นำข้าวสารใส่หม้อข้าวล้างด้วยน้ำ ใส่น้ำ พอประมาณ ตั้งไฟ พอเดือดเช็ดน้ำ นำหม้อข้าวผิงข้างๆ กองไฟจนกระทั่งข้าวสุก

**วิธีการหุงข้าวเวลามีพิธีหรืองานในโอกาสพิเศษ** ขั้นตอนการเตรียมเหมือนกันกับการหุงกินในชีวิตประจำวันเพียงแต่ปริมาณมากกว่าและใช้อุปกรณ์ในการหุงขนาดใหญ่มากกว่า เท่านั้น จะนำข้าวสารล้างให้สะอาดใส่ลงในกระทะใบใหญ่ใส่น้ำต้มคนเรื่อยๆ ให้เม็ดข้าวนุ่ม จากนั้นใช้ขันตักข้าวให้สะอาดน้ำ นำข้าวใส่ลงในหม้อหนึ่งข้าว นำกระทะใบใหญ่ใส่น้ำประมาณ  $\frac{1}{4}$  ตั้งไฟ นำหม้อหนึ่งข้าววางลงบนกระทะหนึ่งข้าวจนกระทั่งสุก

**วิธีการนึ่งข้าวเหนียว** ล้างข้าวให้สะอาด แช่น้ำ 1 คืน นำใส่หม้อหนึ่ง หรือลังถึง นึ่งจนสุก

**เครื่องปรุงรส** ส่วนใหญ่ในปัจจุบัน ซื้อจากร้านค้าภายในหมู่บ้าน ได้แก่

รสเค็มได้จากเกลือ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย รสดี และผงชูรส

รสมันได้จาก น้ำมันปาล์ม น้ำมันพืช และกะทิ

รสหวานได้จาก น้ำตาล

รสเผ็ดร้อนได้จาก พริกไทยดำ และพริกแกงชนิดต่างๆ

**น้ำ/เครื่องดื่มประเภทอื่นๆ** ที่มาของ น้ำเปล่า ปัจจุบันชาวบ้านในหมู่บ้านช่วยกันทำบ่อน้ำและ ต่อท่อน้ำประปา เข้ามาใช้ในหมู่บ้าน วิธีการเตรียมน้ำดื่ม นำน้ำเปล่าใส่กาตั้งไฟ พอเดือดยกลง รอให้เย็นดื่ม

นอกจากนี้ยังมีเครื่องดื่ม ที่ซื้อจากร้านค้า คือ ชา กาแฟ โอวัลติน ทั้งพร้อมดื่มและที่ต้องเตรียมเอง ซึ่งมี วิธีการเตรียม คือ ต้มน้ำให้เดือด นำกาแฟ ชา และโอวัลตินใส่แก้ว ใส่น้ำร้อนชงดื่ม นอกจากนี้เครื่องดื่มที่กล่าวมาแล้วยังมีเครื่องดื่มชนิดอื่น อีก เช่น เป๊ปซี่ โคล่า น้ำส้ม น้ำสตอเบอร์รี่ นมรสต่างๆ และเหล้า ซึ่งชาวบ้านซื้อจากร้านค้าในหมู่บ้านดื่มด้วยเป็นบางครั้ง และปัจจุบันยังมีการ ดื่มเหล้าข้าวโพดไว้ดื่มเองบ้างในงานปีใหม่ม้ง

**ผลไม้** ผลไม้ที่ชาวม้งนิยมปลูกเอง ได้แก่ กล้วยน้ำว้า ขนุน และมะม่วง ส่วนผลไม้อื่นๆ ซึ่งซื้อจากร้านค้าซึ่งซื้อในหมู่บ้าน ได้แก่ แดงโม เงาะ ขนุน มะม่วง กล้วยน้ำว้า ทุเรียน มังคุด ส้มเขียวหวาน และลำไย ฯลฯ หรือผลไม้ตามฤดูกาลที่ร้านค้านำไปจำหน่าย

2. **ของหวาน ขนม** ปัจจุบันชาวม้งนิยมกินของหวานและขนมกรุบกรอบ ต่างๆ มากขึ้น เช่น รวมมิตร ลอดช่องน้ำกะทิ บัวลอย ข้าวก่ำ สาकुเป็ยก ขนมชั้น ข้าวมัน และขนมกรุบกรอบยี่ห้อต่างๆ ที่มีการโฆษณาในทีวี ซึ่งมีจำหน่ายในร้านค้าภายในหมู่บ้าน ส่วนขนมที่ทำเองในปัจจุบันคือ ข้าวปึก ซึ่งจะทำในช่วงปีใหม่ม้งเท่านั้น วัตถุประสงค์และวิธีการทำเหมือนในอดีต แต่จะเพิ่มเมล็ดงาเพื่อให้มีรสชาติมัน ๆ หรือใส่เกลือลงไปเพื่อเพิ่มรสเค็มเท่านั้น ส่วนบัวลอย และขนมข้าวเจ้านั้น ชาวม้งไม่ได้ทำแล้ว

ส่วนวิธีการทำข้าวปึก นั้นเริ่มจากนำข้าวเหนียวขาว หรือข้าวเหนียวดำ แชน้ำ 1 ถัง นึ่งจนสุกเทข้าวเหนียวลงในหม้อไม้จากนั้นตำข้าวเหนียว ระหว่างนั้นใส่งาหรือเกลือลงไปด้วย ตำจนละเอียดแบ่งเป็นก้อนห่อด้วยใบตอง กินกับน้ำอ้อย ข้าวปึกจะทำเฉพาะในประเพณีปีใหม่ม้งเท่านั้น

3. **ผู้รับผิดชอบในการหาวัตถุดิบต่างๆ** ในปัจจุบันชาวม้งยังคงนิยมให้ผู้ที่เป็นภรรยา ลูกสาวหรือหลานสาว เป็นผู้รับผิดชอบในการหาวัตถุดิบในการประกอบอาหารอาจซื้อจากร้านค้าภายในหมู่บ้าน หรือบางครั้งผู้ชายอาจจะเป็นผู้รับผิดชอบในการหาวัตถุดิบบ้าง

4. **ผู้รับผิดชอบในการประกอบอาหาร** ปัจจุบันผู้รับผิดชอบในการประกอบอาหารยังคงเป็นภรรยา ลูกสาว หรือหลานสาว ผู้ชายอาจจะช่วยบ้างในกรณีที่ผู้หญิงเลี้ยงลูกหรือไม่สบาย

5. **อุปกรณ์/เครื่องใช้ในการทำอาหารคาว/หวาน** อุปกรณ์ในการทำอาหารของชาวม้งในปัจจุบันยังเหมือนในอดีต แต่จะมีการซื้ออุปกรณ์เพิ่มมากขึ้น โดยจะเลือกอุปกรณ์เครื่องใช้ในการทำอาหารตามจำนวนเงินที่มี คือ หากมีเงินมากก็จะซื้ออุปกรณ์ในการทำอาหารได้มาก เช่นซื้อหม้อ กระทะ ไม้หลายใบ หลายขนาดเพื่อแยกใช้งาน เช่นหากมีแขกจะใช้หม้อหุงข้าวใบใหญ่ หรือหากครอบครัวใดมีคนจำนวนน้อยจะใช้หม้อใบเล็ก และแยกใช้งาน เช่นใบที่หุงข้าวจะไม่ใช้ปนกับหม้อที่ใช้ต้มเนื้อสัตว์หรือต้มผัก เพราะเวลาหุงข้าวจะมีกลิ่นของอาหารนั้นติดมาในข้าวด้วยทำให้กลิ่นของข้าวเปลี่ยนไป นอกจากนี้ยังซื้อ กระทะ ถังถึง ทัพพี ตะหลิว แก้วน้ำ ครกหิน กาน้ำ มีด และเขียง ไม้ใช้งานเพื่อความสะดวกในการประกอบอาหารมากขึ้น ชาวม้งนิยมซื้อ ถ้วย จาน ชาม และช้อนสแตนเลส เก็บไว้จำนวนมาก ๆ เมื่อมีงานต่างๆ เช่น งานศพ หรืองานในโอกาสพิเศษ จะได้มีอุปกรณ์ใช้เพียงพอกับจำนวนแขก

6. **การใช้ความร้อน ทำอาหาร** การใช้ความร้อนในการทำอาหาร ยังใช้ฟืนและไม้เกียะเหมือนเดิม แต่การก่อไฟจะเปลี่ยนจากไม้จืดไฟ เป็นไฟแฉึกและจะซื้อเตาสามขามาใช้แทนก้อนหิน ส่วนเตาไฟใหญ่ยังนิยมใช้ก้อนหินทำเพื่อความแข็งแรงของเตาไฟเวลาใช้งาน เช่น ต้มอาหารให้สัตว์เลี้ยงหรือต้มเหล้า เป็นต้น

7. **วิธีการจัดเสิร์ฟ อาหารที่กินในชีวิตประจำวัน** ในปัจจุบัน การกินอาหารของชาวม้งแต่ละมื้อ จะมีกับข้าว 2-3 อย่าง เช่น ผัดกระเพรา ต้มจืด และไก่หรือหมูทอด เป็นต้น วิธีการเสิร์ฟ คือ



ผู้หญิงในครอบครัวจะเป็นผู้จัดสำรับและตักกับข้าวใส่จาน หรือชาม หลังจากนั้น ตักข้าวให้กับสมาชิกทุกคนในบ้าน และกินพร้อมกัน ไม่มีการแบ่งให้ชายกินก่อน หญิงกินทีหลังเหมือนในอดีตแล้ว

#### 8. วิธีการจัดเสิร์ฟอาหารในโอกาสพิธีต่างๆ และงานในโอกาสพิเศษ

อาหารในพิธีกินข้าวใหม่ พิธีศพ อาหารในโอกาสพิเศษ เช่นปีใหม่ มั่ง หรืองานแต่งงาน มีกับข้าว 1-2 อย่าง ไม่จำกัดชนิดเนื้อสัตว์ ยังนิยมต้มหมู ต้มวัว และต้มไก่เหมือนในอดีต ขึ้นอยู่กับแต่ละบ้านหรือครอบครัวตามฐานะ เช่น เจ้าของบ้านมีฐานะดี จะฆ่าวัว หมู แต่หากไม่มีเงินพออาจจะไม่ฆ่าสัตว์เพื่อเลี้ยงญาติพี่น้องก็ได้ (ยกเว้นต้องฆ่าไก่เพื่อเลี้ยงผีบรรพบุรุษ) และมีวิธีเชิญแขกหรือญาติ พี่ น้อง ให้มากินข้าวที่บ้านของตนเอง เหมือนกันในพิธีต่างๆ และในโอกาสพิเศษ เช่นเดียวกับที่ปฏิบัติในอดีต ปัจจุบันยังต้องให้เกียรติแก่ผู้ชายกินอาหารก่อน เนื่องจากผู้ชายเป็นผู้ที่มีหน้าที่เชิญวิญญาณบรรพบุรุษในการทำพิธีต่างๆ จากนั้นผู้หญิงจึงมีสิทธิเข้าไปนั่งกินอาหารหลังผู้ชาย ซึ่งเจ้าของบ้านที่เป็นผู้ชาย ลูกชาย หรือหลานชาย ต้องไปเชิญแขกที่มาเยี่ยมบ้านผู้ชาย ญาติ พี่-น้อง ของตน ให้มากินอาหารก่อน จากนั้นฝ่ายหญิง ที่เป็นลูกผู้หญิง หลานผู้หญิง จึงจะเชิญญาติ พี่-น้อง หรือแขกที่เป็นผู้หญิงมากินอาหาร ได้

#### 9. ความเชื่อด้านอาหาร ข้อห้าม ข้อปฏิบัติ

**ข้อห้าม** ผู้ชายชาวเมืองแซ่อย่าง ยังคงเชื่อในเรื่องเล่า ไม่กินหัวใจสัตว์ทุกชนิด เหมือนอดีต ส่วนมังงว่างไม่มีความเชื่อที่ห้ามนำอาหารมีรสเปรี้ยวมากินร่วมกับอาหารอื่น ปัจจุบันสามารถกินได้ เช่น การนำส้มตำที่มีรสเปรี้ยวมากินกับข้าวได้ ส่วนเด็กชายและเด็กหญิงชาวเมือง แซ่อย่าง ไม่กินกระเพาะ และไส้ไก่ได้ ไม่มีความเชื่อเหมือนในอดีตอีก ส่วนอาหารสำหรับคนป่วย และคนเป็นแผล ปัจจุบันสามารถกินอาหารได้ทุกอย่าง

**ข้อปฏิบัติ** หญิงหลังคลอดบุตรยังคงกินไก่ และไข่ต้มปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยอย่างเดิม เนื่องจากเชื่อว่าจะทำให้มีน้ำนมมาก และช่วยขับน้ำคาวปลา

#### 10. ความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารของชนเผ่าทั้งอดีต/ปัจจุบัน

**ด้านดีที่สูญหาย** สิ่งที่เคยทำแต่ปัจจุบันไม่มีได้แก่ การปลูกผัก และการเลี้ยงสัตว์กินเอง รวมทั้งการกินอาหารรสชาติๆ เหมือนในอดีต ทำให้สุขภาพดี ไม่มีโรค มีอายุยืนและไม่มีคนอ้วน ปัจจุบันชาวเมืองแซ่อย่างมีจำนวนมากขึ้น

**ด้านที่ควรปรับเปลี่ยน** คือการกินอาหารรสชาติ จัดจ้าน เช่น เค็ม เผ็ด เปรี้ยว และหวาน รวมทั้งการกินของหวาน ขนมกรุบกรอบของเด็กทำให้เด็กฟันผุง่าย การใช้ เครื่องปรุงรสมากเกินไป เช่น การใช้ผงชูรส สดสี น้ำปลา และน้ำมันหอย เชื่อว่าการกินสิ่งเหล่านี้ต้องทำให้เกิดโรค แต่ที่ยังใช้ปรุงรสอาหารอยู่เนื่องจากว่า ใสแล้วทำให้รสชาติของอาหารดี อร่อย กินได้มาก แม้จะมีความคิดว่า

อาจทำให้เป็นโรค แต่ไม่สามารถหยุดใช้ได้ หากไม่ใส่เครื่องปรุงรสต่างๆ เหล่านี้ทำให้ คนใน  
ครอบครัวบ่นว่ากับข้าวไม่อร่อยและจะไม่กิน จึงยังต้องใช้เครื่องปรุงรสต่างๆ ทุกมื้อ



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

### ตอนที่ 3 ข้อมูลจากการสังเกต

อาหารประจำวัน ชาวม้งในปัจจุบัน แม่ เป็นผู้กำหนดรายการอาหาร เมื่อตื่นเข้ามา เวลาประมาณ 5 แม่และลูกสะใภ้ ลูกสาวหรือหลานสาวจะตื่นขึ้นมาก่อนไฟ เริ่มจากการหุงข้าวก่อน จากนั้น ลูกสะใภ้ ลูกสาว หรือหลานสาว จะเป็น คนไปซื้อวัตถุดิบจากร้านค้าในหมู่บ้าน และเตรียมปรุงอาหาร รวมถึงการจัดเสิร์ฟ และการเก็บล้าง อาหารที่ปรุงส่วนใช้วิธีการต้ม เช่น ต้มผัก หรือผัดผัก ส่วนเนื้อสัตว์ นิยมการทอด สำหรับสมาชิกที่ออกไปทำไร่หรือทำงานนอกบ้าน รวมถึงลูกซึ่งไปโรงเรียน มื่อกลางวันแม่เป็นคนจัดข้าว และกับข้าว ใส่ถุงพลาสติกให้สมาชิกในครอบครัว อาหารหลักของชาวม้งมีข้าวซึ่งกินกับอาหารส่วนมากประเภท ต้ม ผัด ย่าง และทอด เครื่องปรุงรสที่ใช้ ในปัจจุบันมีหลายชนิดตามที่ร้านค้าในหมู่บ้านนำมาจำหน่ายรวมทั้งที่ได้เรียนรู้จากรายการทีวี ได้แก่ เกลือ พริกไทย น้ำปลา ซอ้ฉั่วขาว รสดี ผงชูรส และน้ำมันหอย ลักษณะการจัดเสิร์ฟ คือ ผู้หญิงในครอบครัว เป็นผู้จัดสำรับ ตักกับข้าว และข้าวใส่จานและชาม เมื่อสมาชิกมาพร้อม รับประทานพร้อมกัน อุปกรณ์ในการกิน ประกอบด้วย จาน ชาม และช้อน

อาหารในโอกาสพิเศษ ชาวม้งในปัจจุบัน จะทำอาหารเพื่อเลี้ยงแขก ในพิธีศพ หรือในโอกาสพิเศษ เช่น ปีใหม่ม้ง หรืองานแต่งงาน เป็นต้น เมื่อถึงเวลาที่ต้อง ฆ่า และชำแหละสัตว์ ผู้ชายชาวม้งที่เป็นญาติ จะมาช่วยกัน ฆ่าและชำแหละเนื้อสัตว์ ส่วนในการปรุงอาหาร เครื่องปรุงรสที่ใช้ คือ เกลือ และรสดี หรือผงชูรส ลักษณะการจัดเสิร์ฟ จะเป็นหน้าที่ของผู้หญิง เมื่อปรุงอาหารเสร็จ ผู้หญิงจะตักกับข้าวและข้าวใส่จาน หรือชาม วางบนโต๊ะอาหาร ครอบครัวจะเชิญ ญาติและเพื่อนบ้าน มาร่วมรับประทานอาหาร (ผู้ชายรับประทานอาหารก่อนผู้หญิง) อุปกรณ์ในการกิน ประกอบด้วย จาน ชาม และช้อน

ขนมและของหวาน ชาวม้งในปัจจุบัน ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ หากต้องการขนม จะไปซื้อขนมที่ร้านค้าเพราะมีขนมให้เลือกมากมาย หลายรูปแบบ ส่วนใหญ่เป็นขนมที่ปรุงและบรรจุสำเร็จจากโรงงาน โดยเฉพาะที่มีการโฆษณาในทีวีทุกชนิด จะได้รับความนิยมมาก แต่ขนมเหล่านั้นมีส่วนประกอบจากแป้ง น้ำตาล ไขมัน และผงชูรส ปริมาณมาก

ปัจจุบันจะพบว่าชาวม้งในหมู่บ้านแม่แจ๊ะ ตำบลแม่่นาจร อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ มีรูปร่างอ้วนจำนวนมากทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุด้วย

การใช้ความร้อนทำอาหาร ชาวม้งในปัจจุบันนิยมใช้เตาแก๊สในการทำอาหารเป็นบางครั้ง ครบครัน ส่วนมากยังนิยมใช้ฟืนในการทำอาหาร แต่ปัจจุบันไม่นิยมขนฟืนโดยการแบกแล้ว แต่จะใช้รถยนต์ในการขนฟืนแทน

การเก็บอุปกรณ์ ปัจจุบันอุปกรณ์ในการกินอาหารของชาวม้งบางครั้งครอบครัว นิยมซื้อตู้หรือชั้นวางของไว้เก็บอุปกรณ์ในการกินอาหาร เช่น ถ้วย จาน ชาม ช้อน เพื่อป้องกันฝุ่นละออง

ผลไม้ ปัจจุบันชาวม้งนอกจากนิยมซื้อผลไม้จากร้านค้าภายในหมู่บ้านเพื่อกินแล้ว ยังมีผลไม้บางส่วนที่ชาวม้งปลูกเพื่อ กินเอง เช่น มะยม ส้ม ท้อ พลัม มะละกอ ถั่วฝักยาว และสตอเบอร์รี่ เป็นต้น



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved