



ภาคนิพนธ์

เรื่อง

การศึกษารูปแบบอาหารและปัจจัยที่มีผลต่อการก่อเกิดอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศ  
สาธารณรัฐประชาชนจีน

โดย

นางสาว สราวดี มนุเสวต

รหัสนักศึกษา 05550589

เสนอ

อาจารย์ ดร. กัลยา เทียนวงศ์

ภาคนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษารายวิชา 450109 การศึกษาเอกเทศ

สาขาเอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

ภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2558

## กิตติกรรมประกาศ

ภาคนิพนธ์เรื่อง การศึกษารูปแบบอาหารและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการก่อเกิดอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน สามารถสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เนื่องมาจากความกรุณาจากบุคคลหลายท่านที่ได้ให้โอกาสและความช่วยเหลือ รวมถึงคำแนะนำเป็นอย่างดี ตลอดจนการรับฟังความคิดเห็น ตลอดระยะเวลาการดำเนินงาน

ขอขอบคุณ อาจารย์ ดร. กัลยา เทียนวงศ์ เป็นอย่างสูงตลอดระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา ที่คอยเสียสละเวลาอันมีค่ามาคอยให้คำแนะนำ ใฝ่ใจ ดูแล และให้คำปรึกษาชี้แนะแนวทางในกระบวนการทำภาคนิพนธ์ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงขั้นตอนดำเนินการสุดท้าย ทำให้ภาคนิพนธ์สามารถดำเนินมาได้ด้วยดี และเสร็จอย่างครบถ้วนสมบูรณ์

ขอขอบคุณ อาจารย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อภิเศก ปั่นสุวรรณ ที่ช่วยในการเริ่มต้นเขียนโครงร่างภาคนิพนธ์เล่มนี้

ขอขอบคุณ คุณพ่อ และ คุณแม่ ที่เป็นกำลังใจสำคัญมาโดยตลอดระยะเวลาที่ทำการศึกษาคอยให้คำแนะนำ และสนับสนุนในงานที่ดิฉันทำเสมอมา จนกระทั่งภาคนิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้เป็นอย่างดี

ขอบคุณเพื่อน ๆ ทุกคนที่คอยให้กำลังใจ และช่วยในการทำภาคนิพนธ์เล่มนี้ จนสามารถสำเร็จได้

ชื่องานวิจัย	การศึกษารูปแบบอาหารและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการก่อเกิดอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน
ชื่อผู้วิจัย	นางสาว ศราวดี มนุษเสวต รหัสนักศึกษา 05550589
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. กัลยา เทียนวงศ์
ปีการศึกษา	2558

### บทคัดย่อ

ในการศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) รูปแบบของอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ 2) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการก่อเกิดอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ และ 3) ความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ โดยทำการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลจากงานเอกสาร เว็บไซต์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า

รูปแบบของอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ในพื้นที่ศึกษาในเขตปกครองตนเองมองโกเลียใน มีรูปแบบของอาหารชาวที่ทำมาจากนมและเนย อาหารแดงที่ทำมาจากเนื้อสัตว์ และอาหารที่ทำมาจากข้าวและแป้ง ในเขตปกครองตนเองทิเบตมีรูปแบบของอาหารประเภทนมและเนย อาหารประเภทเนื้อสัตว์ และอาหารประเภทข้าวและแป้ง และในพื้นที่เขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง มีรูปแบบของอาหารเป็นอาหารวันธรรมดา อาหารในช่วงเทศกาล และอาหารพิเศษซึ่งแตกต่างจาก 2 ชาติพันธุ์

สำหรับปัจจัยทางด้านกายภาพที่มีความสัมพันธ์ต่อการก่อเกิดอาหารในแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ คือ ที่ตั้ง ภูมิประเทศ แหล่งน้ำ ภูมิอากาศ และพืชพรรณธรรมชาติ ส่วนปัจจัยทางด้านสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อรูปแบบอาหาร คือ กลุ่มชาติพันธุ์ ความเชื่อ และประเพณีและวัฒนธรรม โดยเขตปกครองตนเองมองโกเลียในอยู่ทางตอนเหนือ มีภูมิอากาศแบบแห้งแล้งหรือเขตทุ่งหญ้าสเตปป์ ทำให้มีการเลี้ยงสัตว์เป็นหลัก อาหารส่วนใหญ่จึงมาจากการแปรรูปสัตว์ ด้านสังคมและวัฒนธรรม ชาวมองโกลเป็นกลุ่มเร่ร่อน มีการย้ายถิ่นเสมอ ทำให้รูปแบบของอาหารจะมีกรรมวิธีในการทำที่ไม่ยุ่งยาก ส่วนพื้นที่เขตปกครองตนเองทิเบตอยู่ทางตะวันตกเฉียงใต้ มีอากาศหนาวเย็น วัตถุดิบที่ใช้นำมาแปรรูปอาหารจึงมีไม่มาก ส่งผลให้เน้นรับประทานอาหารประเภทนมเนย อาหารจากข้าวและแป้ง เพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย ในด้านสังคมและวัฒนธรรมนั้นมีความเชื่อในเรื่องของศาสนา คือ การไม่รับประทานปลา และไม่ฆ่าสัตว์เล็ก ส่งผลให้รูปแบบอาหารมีข้อจำกัด และพื้นที่เขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วงอยู่ทางตอนใต้ สภาพอากาศร้อน มีแหล่งน้ำล้อมรอบ ส่งผลให้ชาวจ้วงสามารถเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ และทำประมง ส่งผลให้อาหารมีความหลากหลาย ในด้านสังคมและวัฒนธรรม ชาวจ้วงชอบอาศัยอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ชอบงานรื่นเริง และมีวัตถุดิบในการประกอบ

อาหารมาก ส่งผลให้รูปแบบของอาหารมีความหลากหลาย นอกจากนี้ชาวจ้างยังให้ความสำคัญกับคนในครอบครัว ส่งผลให้มีข้อปฏิบัติในเรื่องของอาหารที่ใช้ในการรับประทานมากกว่ากลุ่มอื่น

สำหรับความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมอาหาร พบว่า มีผลกับรูปแบบอาหาร เห็นได้จากเทศกาลที่เกี่ยวข้องในแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ โดยกลุ่มชาติพันธุ์มอญ คือ เทศกาลปีใหม่ และเทศกาลนาตาม กลุ่มชาติพันธุ์ทิเบต คือ เทศกาลปีใหม่ และเทศกาลโยเกิร์ต และกลุ่มชาติพันธุ์จ้างมีมากที่สุด คือ เทศกาลปีใหม่ เทศกาลวันหยวนเซียว เทศกาลวันชิงหมิง เทศกาลเพลง 3 คำ เดือน 3 เทศกาลตวนอู่ เทศกาลจงชิว และเทศกาลวันดับของชาวจ้าง ทั้งนี้เทศกาลปีใหม่ของทั้ง 3 กลุ่มชาติพันธุ์ จะมีส่วนเกี่ยวข้องกับรูปแบบอาหารที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะกลุ่ม เนื่องจากเป็นเทศกาลที่ชาวจีนทุกเชื้อชาติ ที่อาศัยอยู่ในต่างภูมิลำเนา จะเดินทางกลับภูมิลำเนาเดิมของตน เพื่อพบปะคนในครอบครัวญาติพี่น้อง เพื่อน และคนรู้จัก ในเทศกาลนี้จะมีการทำอาหาร และรับประทานอาหารพร้อมหน้ากัน

**คำสำคัญ :** กลุ่มชาติพันธุ์ มอญ โกล ทิเบต จ้าง อาหารและวัฒนธรรม

## สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
บทคัดย่อ.....	ค
บทที่	
1 บทนำ.....	1
1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์.....	3
1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
1.4 ขอบเขตการศึกษา.....	4
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
1.6 กรอบแนวคิดทางการศึกษา.....	7
2 ทบทวนวรรณกรรม.....	8
2.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร.....	8
ความหมายทั่วไปของอาหาร.....	8
อาหารและสารอาหาร.....	8
2.2 วัฒนธรรมและวัฒนธรรมอาหาร.....	11
ความหมายของวัฒนธรรม.....	11
ความหมายของวัฒนธรรมอาหาร.....	12
ส่วนประกอบของวัฒนธรรมอาหาร.....	13
ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการทำอาหาร.....	14
วัฒนธรรมการกินอาหาร.....	17
2.3 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอาหารและการกินของประเทศจีน.....	20
วิธีการทำอาหารจีน.....	20
วิธีการทำจัดเตรียมวัตถุดิบ.....	21
วิธีการปฏิบัติบนโต๊ะอาหาร.....	23
วัฒนธรรมการใช้ตะเกียบของคนจีน.....	24
2.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....	24
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอาหาร.....	24

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
2	แนวคิดวิวัฒนาการ และการแพร่กระจายวัฒนธรรม.....	25
	ทฤษฎีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร .....	26
2.5	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	26
2.6	ข้อมูลทั่วไปของประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน .....	30
	สภาพทั่วไป.....	30
	กลุ่มชาติพันธุ์.....	42
	ข้อมูลพื้นที่ศึกษา.....	49
3	วิธีการศึกษา.....	55
	3.1 แหล่งที่มาของข้อมูล .....	55
	3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	55
	3.3 วิธีการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูล .....	55
4	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
	4.1 การศึกษารูปแบบของอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์.....	57
	เขตปกครองตนเองมองโกเลียใน .....	57
	เขตปกครองตนเองทิเบต.....	68
	เขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง.....	79
	4.2 การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการก่อเกิดอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์.....	90
	ปัจจัยด้านกายภาพ.....	90
	ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม .....	95
	4.3 การศึกษาความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์.....	101
	เขตปกครองตนเองมองโกเลียใน .....	101
	เขตปกครองตนเองทิเบต.....	102
	เขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง.....	103
5	สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ.....	106
	5.1 สรุปผลการศึกษา .....	106
	การศึกษารูปแบบของอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์.....	106

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
5	การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการก่อเกิดอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์.....	107
	การศึกษาความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์.....	110
5.2	ข้อเสนอแนะ .....	111
5.3	ข้อจำกัดทางการศึกษา.....	111
5.4	ข้อเสนอในการวิจัยครั้งต่อไป .....	112
	เอกสารอ้างอิง .....	113
	สภาพทั่วไป.....	30
	กลุ่มชาติพันธุ์ .....	42
	ข้อมูลพื้นที่ศึกษา.....	49
	ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอาหาร .....	24

## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1: ภาพแสดงประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน .....	4
ภาพที่ 1.2: ภาพแสดงกลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศจีน .....	5
ภาพที่ 1.3: กรอบแนวคิดทางการศึกษา .....	7
ภาพที่ 2.1: อาหารหมู่ที่ 1 .....	9
ภาพที่ 2.2: อาหารหมู่ที่ 2 .....	9
ภาพที่ 2.3: อาหารหมู่ที่ 3 .....	10
ภาพที่ 2.4: อาหารหมู่ที่ 4 .....	10
ภาพที่ 2.5: อาหารหมู่ที่ 5 .....	11
ภาพที่ 2.6: วัฒนธรรมการกินโดยใช้มือเปล่าของชาวล้านนา .....	18
ภาพที่ 2.7: วัฒนธรรมการกินโดยใช้ตะเกียบ ของชาวจีน ญี่ปุ่น และเกาหลี .....	20
ภาพที่ 2.8: อาหารจีน .....	21
ภาพที่ 2.9: อาหารหลักของชาวจีน (ก) ข้าวสวย .....	22
ภาพที่ 2.9: อาหารหลักของชาวจีน (ข) เต้าหู้ก้อน .....	22
ภาพที่ 2.10: ชา เครื่องดื่มประจำชาติจีน .....	22
ภาพที่ 2.11: ธรรมเนียมการปฏิบัติบนโต๊ะอาหาร (ก) วิธีการจับตะเกียบที่ถูกต้อง .....	23
ภาพที่ 2.11: ธรรมเนียมการปฏิบัติบนโต๊ะอาหาร (ข) ข้อห้ามในการวางตะเกียบ .....	23
ภาพที่ 2.12: ภูมิประเทศจีน .....	30
ภาพที่ 2.13: เขตภูมิภาคในประเศจีน .....	36
ภาพที่ 2.14: การกระจายตัวของกลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศจีน .....	42
ภาพที่ 2.15: กลุ่มชาติพันธุ์มองโกล .....	43
ภาพที่ 2.16: กลุ่มชาติพันธุ์ทิเบต .....	44
ภาพที่ 2.17: กลุ่มชาติพันธุ์จ้วง .....	47
ภาพที่ 2.18: เขตภูมิภาคมองโกเลียใน .....	49
ภาพที่ 2.19: เขตภูมิภาคทิเบต .....	51
ภาพที่ 2.20: เขตภูมิภาคกว้างซีจ้วง .....	53
ภาพที่ 4.1: เขตการปกครองตนเองของมองโกเลียใน 9 เมือง และ 3 เขตปกครอง .....	58
ภาพที่ 4.2: ภาพอาหารหลักของชาวมองโกล (ก) อาหารสีขาว .....	58
ภาพที่ 4.2: ภาพอาหารหลักของชาวมองโกล (ข) อาหารสีแดง .....	58



## สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 4.2: ภาพอาหารหลักของชาวมองโกล (ค) อาหารจากแป้ง.....	58
ภาพที่ 4.3 : อาหารขาว (ก) นมสด .....	60
ภาพที่ 4.3 : ภาพอาหารขาว (ข) โยเกิร์ต .....	60
ภาพที่ 4.3 : ภาพอาหารขาว (ค) โยเกิร์ตใส่ธัญพืช .....	60
ภาพที่ 4.4 : (ก) ชาแดง (ข) ชานม .....	60
ภาพที่ 4.5 : เหล้านมม้า .....	61
ภาพที่ 4.6 : (ก) แผ่นฟองนม (ข) เต้าหู้นมสด .....	61
ภาพที่ 4.7 : (ก) เนื้อแพะย่าง (ข) เนื้อแพะย่างไฟอาลาชาน .....	62
ภาพที่ 4.8 : (ก) เนื้อแพะหันชิ้นลวก (ข) เนื้อแพะเสียบไม้ปิ้ง (ค) เนื้อแพะ แกะหม้อไฟ .....	63
ภาพที่ 4.9 : (ก) ขาแพะย่าง (ข) หัวใจแพะย่าง .....	63
ภาพที่ 4.10 : ข้าวคั่ว อาหารหลักของกลุ่มชาติพันธุ์มองโกล .....	64
ภาพที่ 4.11 : โจ๊กมองโกล .....	64
ภาพที่ 4.12 : เกี้ยวหนึ่ง .....	65
ภาพที่ 4.13 : ซาลาเปามองโกล .....	65
ภาพที่ 4.14 : พายมองโกเลีย .....	66
ภาพที่ 4.15 : การกระจายอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์มองโกลในเขตมองโกเลียใน .....	67
ภาพที่ 4.16 : ขอบเขตการปกครองตนเองของทิเบต .....	68
ภาพที่ 4.17 : (ก) นมจามรี (ข) เนยจามรี .....	70
ภาพที่ 4.18 : ชาเผอหรือชานอย .....	70
ภาพที่ 4.19 : โยเกิร์ต.....	71
ภาพที่ 4.20 : เหล้าชิงเคอ.....	72
ภาพที่ 4.21 : เนื้อจามรีแคดเดียว .....	73
ภาพที่ 4.22 : ซับตา.....	73
ภาพที่ 4.23 : สตูว์เนื้อกับมันฝรั่ง .....	74
ภาพที่ 4.24 : แกงจีดกัว ไชเท้าต้มกับกระดูกและมันจามรี.....	74
ภาพที่ 4.25 : ไข่กรอกเลือด .....	75
ภาพที่ 4.26 : จันปา .....	75
ภาพที่ 4.27 : (ก) Sha balep (ข) Korkun balep .....	76

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 4.28 : ทูคปา.....	76
ภาพที่ 4.29 : เห็นทุก.....	76
ภาพที่ 4.30 : โมโมะ.....	77
ภาพที่ 4.31 : ข้าไซ้.....	77
ภาพที่ 4.32 : การกระจายอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์จ้วง.....	78
ภาพที่ 4.33 : ขอบเขตการปกครองตนเองกว้างซีจ้วง.....	79
ภาพที่ 4.34 : (ก) ข้าวเหนียว (ข) ข้าวสวย (ค) ข้าวต้ม.....	81
ภาพที่ 4.35 : ผีอกและหัวมัน.....	81
ภาพที่ 4.36 : ผัดผัก.....	82
ภาพที่ 4.37 : ไก่ต้ม.....	82
ภาพที่ 4.38 : เหล้า.....	83
ภาพที่ 4.39 : ข้าวเหนียว 5 สี.....	84
ภาพที่ 4.40 : เส้นหมี่.....	84
ภาพที่ 4.41 : (ก) ขนมบั้งจ่าง (ข) ขนมห้าว.....	85
ภาพที่ 4.42 : ขนมแข่ง.....	85
ภาพที่ 4.43 : ลูกชิ้นเต้า.....	86
ภาพที่ 4.44 : เนื้อสุนัข.....	86
ภาพที่ 4.45 : ปลาดิบ.....	87
ภาพที่ 4.46 : เลือดแพะกับเลือดไก่สด.....	87
ภาพที่ 4.47 : เลือดและลำไส้.....	88
ภาพที่ 4.48 : การกระจายอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์จ้วง.....	89
ภาพที่ 4.49 : กลุ่มชาติพันธุ์มองโกล.....	96
ภาพที่ 4.50 : กลุ่มชาติพันธุ์ทิเบต.....	96
ภาพที่ 4.51 : กลุ่มชาติพันธุ์จ้วง.....	97

**สารบัญตาราง**

	<b>หน้า</b>
ตารางที่ 2.1 : ตารางเปรียบเทียบวิธีการทำอาหารระหว่างวัฒนธรรมตะวันตกและตะวันออก .....	16
ตารางที่ 4.1 : ประเภทของอาหารกลุ่มชาติพันธุ์มองโกล.....	59
ตารางที่ 4.2 : ประเภทของอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ทิเบต .....	69
ตารางที่ 4.3 : ประเภทของอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์จ้วง .....	80

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

มนุษย์แต่ละเผ่าพันธุ์ในโลกต่างมีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนาน มนุษย์แต่ละเผ่าพันธุ์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่รวมกันเป็นหมู่ กลุ่ม ชุมชน และเมื่ออยู่รวมกันจึงจำเป็นต้องมีแบบแผนในการดำเนินชีวิตร่วมกัน มีกติกาของสังคมที่ต้องปฏิบัติตามเพื่อให้สังคมสามารถดำรงอยู่ได้อย่างสงบสุข วิธีการดำรงชีวิตที่มนุษย์สร้างขึ้นนี้เรียกว่า “วัฒนธรรม” (ถาวร ฟูเฟื่อง, 2543)

วัฒนธรรมเป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ มนุษย์เกิดในสังคมใดก็จะเรียนรู้และซึมซับในวัฒนธรรมของสังคมที่ตนเองอาศัยอยู่ ดังนั้นวัฒนธรรมในแต่ละสังคมจึงแตกต่างกัน (พัทยา สายหู, 2549) วัฒนธรรมเป็นเครื่องมือที่กำหนดคนในสังคมในขณะเดียวกันยังกำหนดชีวิตความเป็นอยู่ของคนในชุมชน ดังนั้นวัฒนธรรมจึงมีอิทธิพลต่อความเป็นอยู่ของประชาชน

วัฒนธรรมอาหาร เป็นหนึ่งของวัฒนธรรมที่มีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง มีการแลกเปลี่ยนและรับเอาจากวัฒนธรรมอื่น กล่าวว่าเป็นวัฒนธรรมหนึ่งที่มีการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันของคนต่างวัฒนธรรม ทำให้เกิดความเข้าใจเรื่องราวของวัฒนธรรมต่าง ๆ ช่วยให้นุษยชาติเข้าใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ง่าย (พัฒนา วิสวะ, 2549) นอกจากนี้วัฒนธรรมอาหารยังเป็นภาพสะท้อนที่เป็นรูปธรรมของอุปนิสัย ภูมิปัญญา วิถีชีวิต ความเชื่อเฉพาะตัวของแต่ละชนชาติทำให้มนุษย์ไม่มองหรือเข้าใจโดยใช้พื้นฐานของตนเป็นเกณฑ์ในการตัดสินคนต่างวัฒนธรรม นอกจากนี้วิธีการกิน การปรุง ฤดูกาลหรือเวลาที่เหมาะสมหรือความเชื่อของการกินอาหารแต่ละชนิดแต่ละอย่างล้วนเกิดจากประสบการณ์ของบรรพบุรุษทั้งสิ้น ซึ่งอาหารแต่ละชนิดเหมาะสมกับภูมิอากาศและสุขภาพของคนที่อาศัยอยู่ในแต่ละเขตวัฒนธรรม อาหารมีความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับความเชื่อ โดยเฉพาะการหาวัตถุดิบมาปรุงอาหารจะมีเรื่องความเชื่อกำกับไว้แตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ ความเชื่อที่เกี่ยวกับอาหารนั้นส่วนใหญ่จะให้คุณกับร่างกาย มีประโยชน์ทั้งในด้านยาไปพร้อม ๆ กับความเชื่อซึ่งแตกต่างกันไปแต่ละพื้นที่ ในขณะที่เดียวกันวัฒนธรรมและความเชื่อเรื่องอาหารของคนต่างชาติต่างภาษายังส่งผลสะท้อนให้เห็นถึงสุขภาพของคนในสังคมนั้น ๆ ได้เป็นอย่างดี (ประหยัด สายวิเชียร, 2547) อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สำคัญที่มนุษย์นั้นขาดไม่ได้ เพราะอาหารเป็นปัจจัยที่สร้างเสริมร่างกายและก่อให้เกิดพลังงานสำหรับทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยตั้งแต่สมัยอดีตจนถึงปัจจุบันวัฒนธรรมด้านอาหารการกินมีพัฒนาการ โดยเห็นได้จากทุก ๆ ชนชาติต่างมีวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้อกับขนบธรรมเนียมประเพณีเกี่ยวกับการกินสืบต่อกันมา จนก่อเกิดเป็น

วัฒนธรรมอาหารจีนและหนึ่งในประเทศที่มีความเก่าแก่และความหลากหลายทางด้านวัฒนธรรมอาหาร คือ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน

ชาวจีนเป็นชนชาติที่ผูกพันอยู่กับอาหารการกินอย่างแนบแน่น ชาวจีนนั้นแม้ว่าจะกินอาหารจนอิ่มแล้ว ก็ยังพูดจาหรือเรื่องอาหารที่จะกินในมือต่อไปด้วย เมื่อคนจีนนั่งล้อมโต๊ะอาหาร แม้จะได้เอาเรื่องไกลตัวมาพูดจากันแล้ว ที่สุดต่างก็จะจบด้วยเรื่องอาหาร (พิสิทธิ ธงพุดชา, 2544) นอกจากนี้ยังมีวลีที่กล่าวไว้ว่า “แพชชั่นอยู่ในปารีส การอาศัยอยู่ในอเมริกา แต่การกินอยู่ในจีน” วลีนี้คือสิ่งที่พิสิษฐ์ ได้ว่าอาหารจีนเป็นที่นิยมของทั่วโลก อาหารเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตประจำวันของคนจีน คนจีนไม่ได้เพลิดเพลินกับการกินเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีความเชื่อว่าการกินอาหารที่ดีนำไปสู่ความเป็นหนึ่งเดียวกันและก่อให้เกิดความสนิทสนมภายในครอบครัว (University of Washington, 1995-2015) ทศนคตินี้เป็นส่วนที่ส่งเสริมให้อาหารจีนก้าวขึ้นมาเป็นหนึ่งในอาหารที่ดีที่สุดในโลก

อาหารจีนเป็นอาหารที่มีลักษณะเด่น มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว คนจีนจะมีความพิถีพิถันในเรื่องของการปรุงแต่งอาหารและการคัดเลือกวัตถุดิบ อาหารจีนมีความหลากหลายและแตกต่างกันออกไปตามภูมิภาค ส่วนประกอบที่สำคัญสำหรับการปรุงแต่งอาหารจีน คือ กลิ่น รสชาติ ความแข็ง ความกรอบ ความนุ่มของอาหาร และสีสันทที่ใช้ในการปรุงอาหาร ซึ่งเทคนิคการปรุงอาหารจีนเป็นที่ยอมรับและลือชื่อไปทั่วโลก (ประยงค์ อนันตวงศ์, 2536) โดยพบว่าความหลากหลายของอาหาร มีผลมาจากปัจจัยทางภูมิศาสตร์ที่ส่งผลให้ในแต่ละพื้นที่มีสภาพภูมิประเทศและสภาพภูมิอากาศที่แตกต่างกัน ด้านภูมิประเทศจีนมีลักษณะเป็นภูเขาสูง มีทะเลทราย ที่ราบ และทะเล ด้านภูมิอากาศจะมีลักษณะตั้งแต่หนาวจัด อบอุ่น ร้อนชื้นจนถึงร้อนจัด ลักษณะเหล่านี้ส่งผลให้แต่ละพื้นที่เกิดความหลากหลายทางธรรมชาติโดยมีพืชผลทางการเกษตร วัตถุดิบ และแหล่งอาหารที่ต่างกัน เช่น ภูมิภาคทางเหนือของจีน มีพื้นที่เป็นภูเขาและมีอากาศหนาวเย็น ทำให้การเพาะปลูกพืชเกิดข้อจำกัดทางด้านพื้นที่ ทำให้ประชาชนในภูมิภาคนี้ล้วนแต่ประกอบอาชีพในการทำปศุสัตว์ เลี้ยงสัตว์ ประเภทแกะ แพะเป็นส่วนใหญ่ซึ่งส่งผลทำให้วัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหารส่วนมากจะเป็นวัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ นอกจากนี้อากาศ ยังเป็นตัวกำหนด อาหาร เช่น ในเขตอากาศหนาวผู้คนจะบริโภคไขมันมากกว่า คนในเขตร้อน รวมทั้งกินอาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์มากกว่าด้วย (ประหยัด สายวิเชียร, 2547) ประกอบกับประเทศจีนมีความหลากหลายทางกลุ่มชาติพันธุ์จึงส่งผลให้อาหารพื้นเมืองของแต่ละภูมิภาคแตกต่างกัน อันเนื่องมาจากกลุ่มชาติพันธุ์ในแต่ละพื้นที่ต่างมีวิถีการดำรงชีวิต ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยม ความเชื่อ และเทศกาลที่เป็นวัฒนธรรมของตนเอง ทำให้อาหารในแต่ละพื้นที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ดังนั้นปัจจัยเหล่านี้จึงเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม

กินของชาวจีนและยังก่อให้เกิดรูปแบบวัฒนธรรมอาหารการกินที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะแต่ละท้องถิ่น

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ถึงลักษณะเด่นของอาหารในประเทศจีน จึงทำให้เกิดความสนใจที่จะศึกษาถึงรูปแบบของการกระจายของอาหารในแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ ทั้งนี้ โดยจะทำให้เห็นถึงปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดอาหารกับความสัมพันธ์ของวัฒนธรรมว่ามีลักษณะร่วมและมีลักษณะที่แตกต่างกันอย่างไรบ้าง การศึกษาวัฒนธรรมอาหารเพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจเรื่องของวัฒนธรรมผ่านทางอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศจีน ข้อมูลที่ได้สามารถนำไปเป็นแหล่งข้อมูลสำหรับการเรียนรู้แก่ผู้ที่สนใจต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

- 1.2.1 เพื่อศึกษารูปแบบของอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์
- 1.2.2 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการก่อเกิดอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์
- 1.2.3 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์

## 1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.3.1 ทำให้ทราบถึงรูปแบบของอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์
- 1.3.2 ทำให้ทราบถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการก่อเกิดอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์
- 1.3.3 ทำให้ทราบถึงความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์

## 1.4 ขอบเขตของการศึกษา

- 1.4.1 พื้นที่ศึกษา คือ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ซึ่งประกอบไปด้วย 3 ภูมิภาค ได้แก่
  - 1.4.1.1 ภูมิภาคมองโกเลียใน บริเวณเขตปกครองตนเองมองโกเลียใน
  - 1.4.1.2 ภูมิภาคทิเบต บริเวณเขตปกครองตนเองทิเบต
  - 1.4.1.3 ภูมิภาคทางใต้ บริเวณเขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง



ภาพที่ 1.1 ภาพแสดงประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน

ที่มา: Society for Anglo-Chinese Understanding, 2015

1.4.2 การศึกษาวัฒนธรรมอาหาร โดยใช้กลุ่มชาติพันธุ์ จะจำแนกตามกลุ่มชาติพันธุ์เป็นตัวแทน การศึกษาหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มชาติพันธุ์ให้เป็นตัวแทนภูมิภาค คัดเลือกจากกลุ่มชาติพันธุ์ ที่มีชื่อเสียงและจากอาหารที่โดดเด่นของกลุ่มชาติพันธุ์นั้น ๆ โดยศึกษาทั้งหมด 3 กลุ่มชาติพันธุ์ ได้แก่

1.4.2.1 กลุ่มชาติพันธุ์มองโกล เป็นตัวแทนจากภูมิภาคมองโกลเลียใน

1.4.2.2 กลุ่มชาติพันธุ์ทิเบต เป็นตัวแทนจากภูมิภาคทิเบต

1.4.2.3 กลุ่มชาติพันธุ์จ้วง เป็นตัวแทนจากภูมิภาคทางใต้



ภาพที่ 1.2 ภาพแสดงกลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศจีน โดยใช้สัญลักษณ์△ แทนกลุ่มชาติพันธุ์มองโกล ☆ แทนกลุ่มชาติพันธุ์ทิเบต และ □ แทนกลุ่มชาติพันธุ์จ้วง  
ที่มา: ChinaMania, 2556



1.4.3 การศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอาหาร แบ่งเป็น ปัจจัยทางด้านกายภาพ และ ปัจจัยทางด้านสังคมและวัฒนธรรม

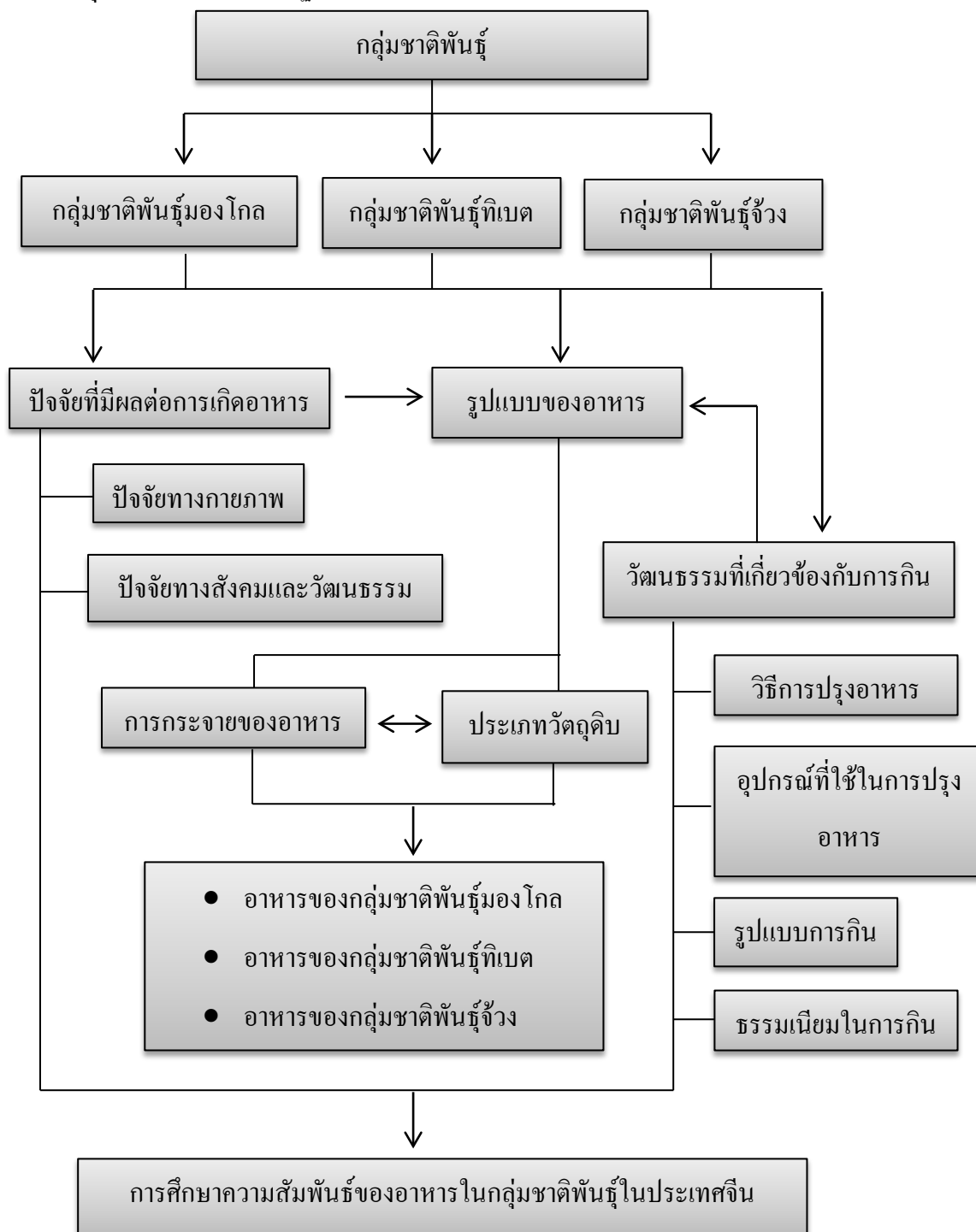
### 1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.5.1 วัฒนธรรมอาหาร หมายถึง การปฏิบัติต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับอาหาร ประกอบด้วยแหล่งที่มาของอาหาร การเตรียมอาหาร วิธีการปรุงอาหาร อุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุงอาหาร การจัดเสิร์ฟ การรับประทานอาหารและความเชื่อเรื่องอาหาร (พัทยา สายหู, 2534)

1.5.2 กลุ่มชาติพันธุ์ หมายถึง กลุ่มคนที่มีวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ภาษาพูดเดียวกัน และเชื่อว่า สืบเชื้อสายมาจากบรรพบุรุษกลุ่มเดียวกัน (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ เล่มที่ 23, 2553)

## 1.6 กรอบแนวคิดทางการศึกษา

กรอบแนวคิดทางการศึกษาเรื่อง การศึกษาความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน



ภาพที่ 1.3 กรอบแนวคิดทางการศึกษา

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในบทนี้จะอธิบายหลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัย 6 ประเด็นคือ 1) ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร 2) วัฒนธรรมและวัฒนธรรมอาหาร 3) ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารและการกินจีน 4) ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง 5) เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และ 6) ข้อมูลทั่วไปของประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน

#### 2.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร

##### 1) ความหมายของอาหาร

พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 ได้ให้ความหมายของ อาหารหมายถึง ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม อม หรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใด หรือในรูปลักษณะใด แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือยาเสพติดให้โทษและหมายถึงวัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหาร รวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร สี และเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส

อาหาร หมายถึง สิ่งที่มีมนุษย์นำมารับประทานได้โดยปราศจากอันตรายจากพิษหรือโทษอื่นใดต่อร่างกาย แต่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้พลังงานและความอบอุ่น ตลอดจนช่วยในการคุ้มกันโรค ทั้งนี้รวมถึงน้ำ (ค้วน ขาวหนู, 2534)

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า อาหาร คือ สิ่งที่มีบริโภคเข้าสู่ร่างกายแล้วก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย โดยปราศจากพิษหรือไม่ทำให้เกิดโทษแก่ร่างกาย

##### 2) อาหารและสารอาหาร

อาหารที่ร่างกายบริโภคเพื่อการดำรงชีวิต และมีประโยชน์ต่อร่างกาย แบ่งออกเป็น อาหารหลัก 5 หมู่ ประกอบด้วย

**หมู่ที่ 1** เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วต่าง ๆ อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ต่าง ๆ หน้าที่สำคัญของสารอาหารประเภทโปรตีนคือ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรค นอกจากนี้ยังช่วยซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สึกหรอจากบาดแผล อุบัติเหตุ หรือจากการเจ็บป่วย



ภาพที่ 2.1 อาหารหมู่ที่ 1

ที่มา: Kidney Beanz Trust, 2014

**หมู่ที่ 2** ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก มัน อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งที่ให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ที่สำคัญของสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตคือให้พลังงานและให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย พลังงานที่ได้จากหมู่นี้ส่วนใหญ่จะใช้ให้หมดไปวันต่อวัน เช่น ใช้ในการเดิน การทำงาน การออกกำลังกายต่าง ๆ แต่ถ้ากินอาหารหมู่นี้มากจนเกินความต้องการของร่างกายก็จะถูกเปลี่ยนเป็นไขมัน และทำให้เกิดโรคอ้วนได้



ภาพที่ 2.2 อาหารหมู่ที่ 2

ที่มา: Kapook, 2554

**หมู่ที่ 3** พืชผักต่าง ๆ อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งที่ให้วิตามินและเกลือแร่แก่ร่างกาย โดยเฉพาะพืชผักที่มีสีเขียวเข้มและสีเหลือง เช่น ฟักทอง มะเขือเทศ เป็นต้น หน้าที่สำคัญของสารอาหารประเภทวิตามินคือ ช่วยเสริมสร้างทำให้ร่างกายแข็งแรง มีแรงต้านทานเชื้อโรคและช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้อย่างเป็นปกติ



ภาพที่ 2.3 อาหารหมู่ที่ 3

ที่มา: สสส, 2557

**หมู่ที่ 4** ผลไม้ต่าง ๆ อาหารหมู่นี้เป็นแหล่งที่ให้วิตามินและเกลือแร่แก่ร่างกายหน้าที่สำคัญของสารอาหารประเภทเกลือแร่คือ ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง มีแรงต้านทานโรค และมีกากอาหารช่วยทำให้การขับถ่ายของลำไส้เป็นปกติ



ภาพที่ 2.4 อาหารหมู่ที่ 4

ที่มา: 2BeMen, 2555

**หมู่ที่ 5** ไขมันและน้ำมันต่าง ๆ ที่ได้จากพืชและสัตว์ เช่น น้ำมันหมู มันปาล์ม น้ำมันถั่วเหลือง เนย มาการีน เนยขาว เป็นแหล่งอาหารที่ให้สารอาหารประเภทไขมันมากหน้าที่สำคัญของสารอาหารประเภทไขมันคือ จะให้พลังงานแก่ร่างกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ร่างกายจะสะสมพลังงานที่ได้จากหมู่นี้ไว้ได้ผิวหนังตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น บริเวณสะโพก ต้นขา เป็นต้น ไขมันที่สะสมไว้เหล่านี้จะให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและให้พลังงานที่สะสมไว้ใช้ในเวลาที่จำเป็นระยะยาว (ดวงจันทร์ เพชรานนท์, 2551)



ภาพที่ 2.5 อาหารหมู่ที่ 5

ที่มา: สารระเร็ว, 2558

## 2.2 วัฒนธรรมและวัฒนธรรมอาหาร

ในหัวข้อนี้จะทำการอธิบายถึงความหมายของคำว่าวัฒนธรรมและวัฒนธรรมอาหาร ดังต่อไปนี้

### 2.2.1 ความหมายของวัฒนธรรม

กระทรวงวัฒนธรรมได้รวบรวมความหมายของวัฒนธรรมจากนักวิชาการไว้หลากหลายท่านโดยมีบุคคลต่าง ๆ ได้อธิบายไว้ดังนี้

วัฒนธรรมหมายถึง การปลูกฝังสิ่งต่าง ๆ ลงในสังคมมนุษย์และเมื่อปลูกฝังแล้วก็มีการถ่ายทอดกันไป มนุษย์เราแต่เดิมเกิดมาในสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติที่มีอยู่ในโลกเหมือนสัตว์โลกอื่น ๆ ทั้งหลาย แต่มนุษย์สามารถที่จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาตินั้นให้เกิดประโยชน์แก่ตนได้มากที่สุด กระบวนการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติทำให้มนุษย์เกิดความรู้ ความคิด ความเชื่อ โดยจดจำแล้วถ่ายทอดกันต่อ ๆ มา อันทำให้เกิดผลทางวัตถุ อันเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ เครื่องก่อสร้าง และยังก่อให้เกิดสิ่งปลูกฝังทางสติปัญญาอีกเป็นสิ่งที่อำนวยความสะดวก

ประโยชน์ในการดำรงชีวิตร่วมกันของมนุษย์ มีขนบธรรมเนียม ศาสนา จารีต ประเพณี พิธีกรรม ศิลปกรรม วรรณคดี เป็นต้น (บุญยงค์ เกศเทศ, 2536)

วัฒนธรรม หมายถึง วิธีกระทำสิ่งต่าง ๆ ทุกอย่างของมนุษย์นับตั้งแต่วิถีกิน วิถีอยู่ วิถีแต่งกาย วิถีพักผ่อน วิถีแสดงอารมณ์ วิถีสื่อความ วิถีจราจรและขนส่ง วิถีอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ ตลอดจนวิถีแสวงหาความสุขทางใจและหลักเกณฑ์การดำเนินชีวิต การทำเครื่องมือเครื่องใช้หรือวัตถุสิ่งของต่าง ๆ ที่นำมาใช้เพื่อการเหล่านั้น จัดเป็นวัฒนธรรมทั้งสิ้น (อุทิศ นาคสวัสดิ์, 2514)

วัฒนธรรม คือ วิถีชีวิตร่วมกันของกลุ่มคนที่สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมหนึ่ง ๆ โดยได้ขยายความว่า การรวมกลุ่มเพื่อใช้วิถีชีวิตแบบเดียวกัน หรือร่วมกัน อันได้รับการเลือกแล้วว่าสอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมนั้น ๆ ที่สุด ก็เพื่อความอยู่รอด วิถีชีวิตร่วมกันนั้นมีความหมายกว้างขวางครอบคลุมเชื่อมโยงมาก คือ ครอบคลุมทั้งเรื่องความเชื่อ ค่านิยม และขนบธรรมเนียมประเพณี เช่น ที่อยู่อาศัย การแต่งกาย สุนทรียกรรม และเรื่องอาหารการกินในสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน วิถีชีวิตร่วมกันในสิ่งแวดล้อมหนึ่ง ๆ จึงไม่เหมือนกัน ส่งผลให้วัฒนธรรมในแต่ละแห่งจึงไม่เหมือนกัน เกิดเป็นความหลากหลายทางวัฒนธรรม (ประเวช ะสี, 2547)

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า วัฒนธรรม คือ สิ่งต่าง ๆ ที่มนุษย์สร้างขึ้นมาจากสิ่งที่มีที่จับต้องได้ และสิ่งที่มีที่จับต้องไม่ได้ สิ่งเหล่านี้ล้วนต้องผ่านการเรียนรู้ และการปลูกฝังจากคนรุ่นก่อน วัฒนธรรมเปรียบเสมือนแบบแผนที่ให้คนในสังคมปฏิบัติตาม เพื่อความเป็นระเบียบของสังคม

### 2.2.2 ความหมายของวัฒนธรรมอาหาร

ความหมายของวัฒนธรรมอาหาร จะมีทั้งความหมายที่เหมือนและต่างกันออกโดยมีบุคคลต่าง ๆ ได้อธิบายไว้ดังนี้

วัฒนธรรมอาหาร หมายถึง ธรรมเนียม ประเพณีและวิธีการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่คนในชุมชนหรือสังคมหนึ่งยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมาในเรื่องเกี่ยวกับอาหารทุกขั้นตอนคือมีตั้งแต่การกำหนดรู้ และเลือกสรรว่าสิ่งใดในธรรมชาติจะเอามาบริโภคเป็นอาหารได้ มีการเสริมสร้างให้มากกว่าสภาพจากธรรมชาติตามปกติของวัตถุดิบนั้นที่คนนำมาใช้เป็นอาหารซึ่งไม่มีมนุษย์คนใดจะกินอาหารในสภาพธรรมชาติแท้ ๆ ของวัตถุดิบนั้นหรือกินตามความรู้สึกที่ต้องการทางชีววิทยาโดยธรรมชาติของคน ๆ นั้น ตามปกติวิสัยเมื่อคนเกิดความหิวจะมุ่งหาอาหารที่เคยกินมาก่อน เช่น คนในบริเวณแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ส่วนใหญ่จะบริโภคข้าวเป็นหลัก หรืออาจจะเป็นอาหารประจำพื้นถิ่นนั้น ๆ (พิทยา สายหู, 2532)

วัฒนธรรมอาหาร หมายถึง วัฒนธรรมอาหารของกลุ่มชนแต่ละกลุ่มเป็นภาพสะท้อนถึงวิถีชีวิต และเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงระดับจิตใจ อารมณ์สภาพทางเศรษฐกิจ วิธีการจัดการ และภูมิธรรมของ

สังคม มีทั้งส่วนที่พ้องกันและแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น ทั้งนี้บางอย่างเกิดจากทรัพยากรในท้องถิ่นที่สืบเนื่องมาจากสภาพภูมิศาสตร์ คติทางศาสนา อิทธิพลของความสัมพันธ์กับต่างชาติ และอีกหลายอย่างเกิดจากเทคนิควิธีที่อาศัยความสามารถเฉพาะของบุคคลในแต่ละท้องถิ่นคิดค้นและปรับปรุงต่อ ๆ กันมา จนกลายเป็นนิสัยและรูปแบบการกินของท้องถิ่นนั้น ๆ

วัฒนธรรมอาหาร หมายถึง สิ่งของที่นำมาประกอบเป็นอาหาร เช่น ใช้ชีวิตสัตว์ป่าเลี้ยงสัตว์เอง หรือซื้อหาแลกเปลี่ยนมาเพื่อบริโภค วิธีประกอบอาหารต่าง ๆ เช่น ใช้ภาชนะหม้อดินหม้อทองเหลือง ภาชนะอะลูมิเนียมหรือเหล็กใช้ไฟน ถ่าน แก๊ส ไฟฟ้าหรือความร้อนจากแสงแดด รวมทั้งวิธีปรุงอาหาร เช่น ใช้เครื่องเทศหรือไม่ใช้ ปรุงรสจัดหรือรสจืด นอกจากนี้มีวิธีการรับประทานเช่น ใช้มือห่านิ้วหรือช้อนส้อม มีชนิดต่าง ๆ หรือตะเกียบ นิยมรับประทานในบ้านหรือนอกบ้าน และรวมทั้งข้อปฏิบัติและธรรมเนียมในการรับประทาน เช่น เวลารับประทานคุยกันได้หรือไม่ เป็นต้น (บุญยงค์ เกศเทศ, 2547)

วัฒนธรรมอาหาร หมายถึง ธรรมเนียมประเพณี วิธีการต่าง ๆ ที่คนในชุมชนหรือสังคมหนึ่งยึดถือปฏิบัติกันมาในเรื่องที่เกี่ยวกับอาหารทุกขั้นตอน ตั้งแต่การกำหนดและเลือกสรรวัตถุดิบในธรรมชาติเอามาปรุงอาหารและกิน ได้จากการเก็บหรือปลูกและเลี้ยงสัตว์ การปรุงอาหาร รวมทั้งอุปกรณ์และวิธีการกินอาหารต่าง ๆ มีความเชื่อหรือเงื่อนไขข้อห้ามอะไรหรือไม่ที่เกี่ยวกับอาหารทั้งหมดนี้เรียกว่าวัฒนธรรมอาหารของชุมชนหรือสังคมนั้น ๆ ซึ่งมาจากการอบรมสั่งสอนทั้งทางตรงและทางอ้อมจากครอบครัวหรือผู้อื่นในสังคม (เสาวภา ไพทยวัฒน์, 2538)

จากที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า วัฒนธรรมอาหาร คือ ธรรมเนียม ประเพณีและวิธีการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่คนในชุมชนหรือสังคมหนึ่งยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมาเป็นธรรมเนียมประเพณีที่เกิดจากครอบครัวและสังคมที่มีวัฒนธรรมเดียวกัน โดยให้คนในสังคมยึดถือหรือปฏิบัติสืบต่อกันมา

### 2.2.3 ส่วนประกอบของวัฒนธรรมอาหาร

ส่วนประกอบของวัฒนธรรมอาหารของครอบครัว ชุมชนและสังคมมีส่วนประกอบให้พิจารณาดังนี้

1) การรับรู้ สิ่งใดในธรรมชาติ สามารถกินได้หรือกินไม่ได้ ซึ่งอาจจะเริ่มจากความเชื่อและถือปฏิบัติ ต่อ ๆ กันมา

2) การเรียนรู้ การเก็บวัตถุดิบจากธรรมชาติ เวลาเก็บ ฤดูที่ควรเก็บ ส่วนที่เก็บ เพื่อนำมาปรุงเป็นอาหารได้

3) กฎเกณฑ์ของสังคม ข้อกำหนด เงื่อนไขตามสถานภาพของคนในชุมชนที่จะกินหรือใช้วัตถุดิบนั้น ๆ



4) ข้อกำหนดอาหารในเทศกาล ประเพณีหรือพิธีกรรมของสังคม เช่น งานเสว้าโศก งานรื่นเริง ฯลฯ อาหารที่ใช้ย่อมมีความแตกต่างกัน (พัทยา สายหู, 2532)

#### 2.2.4 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการทำอาหาร

อาหารของแต่ละพื้นที่ แต่ละสังคมจะมีความแตกต่างกัน หรือมีความคล้ายคลึงกัน ในหลาย ๆ เรื่อง ในด้านต่าง ๆ รวมทั้งการกระทำที่ถือปฏิบัติกระทำสืบต่อกันมา จนกลายเป็นวัฒนธรรมอาหารของครอบครัว กลุ่มคน หรือสังคมที่แตกต่างกัน ในด้านต่าง ๆ ดังนี้ คือวิธีการจัดเตรียมวัตถุดิบ วิธีการปรุงอาหาร และวิธีการกินอาหาร (พิสิทธิ์ ชงพุดชา, 2554)

1) วิธีการจัดเตรียมวัตถุดิบ การจัดหาวัตถุดิบและการเตรียมอาหารของคนต่างวัฒนธรรมกัน จะมีความแตกต่างกันดังนี้ คือ

**การจัดเตรียมเนื้อสัตว์** วิธีการเตรียมเนื้อสัตว์ ผักและเนื้อสัตว์ก่อนเอาไปทำอาหาร เช่น วัฒนธรรมตะวันตกจะใช้เนื้อสัตว์ขนาดใหญ่ หั่นหรือตัดเป็นชิ้นใหญ่ ๆ ส่วนในวัฒนธรรมของเอเชีย เนื้อสัตว์จะหั่นให้มีชิ้นขนาดเล็ก ๆ เพราะชาวตะวันตกส่วนใหญ่มีมือเป็นอุปกรณ์บนโต๊ะอาหาร การมีชิ้นเนื้อใหญ่จึงไม่ใช่เรื่องยุ่งยาก ในขณะที่ชาวตะวันออกมีเครื่องมือบนโต๊ะอาหารไม่มาก เช่น ตะเกียบ หรือใช้มือหยิบอาหารเข้าปาก จึงทำให้การหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เป็นวิธีที่สะดวกกว่า รวมทั้งชาวตะวันตกกินเนื้อเป็นหลัก ในขณะที่ชาวเอเชียนิยมกินเนื้อเป็นกับข้าวและกินข้าวเป็นหลัก หรืออาจจะเป็นเพราะชาวตะวันตกนิยมนำเนื้อไปย่าง (Steak) ทำให้ต้องหั่นชิ้นเนื้อให้ใหญ่ ส่วนชาวเอเชียเน้นการผัด การใช้ชิ้นเนื้อเล็ก ๆ จะทำให้อาหารสุกง่ายขึ้น

**การจัดเตรียมพืช ผัก** ในวัฒนธรรมบางแห่ง อาจใช้ต้น ก้าน ดอก หรือหัว อาจเพราะฤดูกาลที่เหมาะสมของพืช ผัก มีเป็นช่วงสั้น ๆ ในแต่ละปี จึงต้องใช้อย่างคุ้มค่า อาหารจากบางวัฒนธรรมอาจจะประกอบด้วยผักไม่กี่ชนิด และมีอยู่ไม่มากนัก ในขณะที่บางวัฒนธรรมมีผักอยู่หลากหลายชนิด บางครั้งกินร่วมกับรายการอื่น (เครื่องเคียง) เพื่อให้ทำให้อาหารอื่นมีรสชาติที่ดีขึ้น หรืออาจจะใช้เพียงเพื่อการตกแต่งให้สวยงาม วิธีการตัด หั่น รวมไปถึงการแกะสลัก การตัด หั่น เพื่อเตรียมก่อนทำเป็นอาหารก็นับว่าเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถบอกลักษณะเฉพาะของอาหารได้ว่ามาจากตะวันตกหรือตะวันออก

**เครื่องปรุงรส** อาหารทุกวัฒนธรรมจะมีเครื่องปรุงรสที่แตกต่างกัน เช่น เครื่องปรุงรสเค็ม บางวัฒนธรรมใช้เกลือ หรือน้ำปลา หรือ ซีอิ๊ว เพียงอย่างเดียว บางวัฒนธรรมใช้ผสมหลาย ๆ อย่าง ส่วนเครื่องปรุงรสหวาน บางวัฒนธรรมใช้น้ำตาลอ้อย บางวัฒนธรรมใช้น้ำตาลมะพร้าว ต้นตาล หรือจากหัวผักกาดหวาน หรือใช้สิ่งให้ความหวานอื่น เช่น น้ำผึ้ง เป็นต้น เครื่องปรุงรส อาจมีเครื่องเทศผสมหรือไม่ผสมก็ได้ เช่น การเตรียมเนื้อสัตว์เพื่ออบ ทอด หรือ ปิ้ง บางวัฒนธรรมจะมี

การผสมทั้งเครื่องเทศพร้อมกับเครื่องปรุงรสด้วยดังนั้นการเลือกเครื่องปรุงรสในการเตรียมอาหาร จึงบ่งบอกรสชาติของอาหารและรสนิยมในการกินของวัฒนธรรมต่าง ๆ ได้

## 2) วิธีการปรุงอาหาร จะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ วิธีการแปรรูป และการปรุงรสอาหาร

**การแปรรูปอาหารคาว** การแปรรูปอาหารคาวของชาวตะวันออกและชาวตะวันตก จะแตกต่างกันอย่างชัดเจน ชาวตะวันตกจะใช้วิธีอบ ต้ม เคี้ยว และการคลุกผสม ชาวตะวันตกให้ความสำคัญกับเวลาที่ใช้ในการปรุงมาก ชาวตะวันตกจะให้รายละเอียดเกี่ยวกับอุณหภูมิ ทั้งนี้เนื่องมาจากการเตรียมวัตถุดิบที่แตกต่างกันด้วย ขนาดและน้ำหนัก ของวัตถุดิบที่ใช้ เช่น การอบเนื้อสัตว์ขนาดใหญ่ (ทั้งตัว) หรือน้ำหนักเป็นกิโลกรัมทำให้ต้องใช้เวลานานกว่าจะทำให้อาหารนั้นๆ สุกดีทั่วถึงทั้งชิ้น รวมทั้งมีเนื้อสัมผัสเปื่อยและนุ่มดีด้วย ซึ่งแตกต่างจะชาวตะวันออก ชาวตะวันออกจะใช้วิธีต้ม แกง ผัด นึ่ง ปิ้งและย่างเป็นหลัก สำหรับเรื่องอุณหภูมิชาวตะวันออกไม่มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอนตายตัวแต่ดัดแปลงไปตามสูตรหรือความถนัด

**การแปรรูปอาหารหวาน** วัฒนธรรมอาหารตะวันออกและตะวันตกจะแตกต่างกัน ทั้งวิธีการปรุงและวัตถุดิบที่ใช้ วัฒนธรรมตะวันตกจะมีอาหารหวานที่ปรุงจากวัตถุดิบหลัก คือ แป้ง ไข่ มัน เนย และอาจจะมีผลไม้ผสม วิธีส่วนใหญ่ที่ใช้ปรุงคือการอบ เช่น พาย เป็นต้น ส่วนในวัฒนธรรมตะวันออก จะมีวัตถุดิบที่หลากหลาย เช่น จากแป้ง พืชหัว และผลไม้ต่าง ๆ วิธีการปรุงมีทั้งการต้ม การอบ การนึ่ง และการกวน

**การปรุงรสอาหาร** การปรุงรสอาหารจะสัมพันธ์กับสภาพห้องครัวและภูมิอากาศ ซึ่งในวัฒนธรรมตะวันตกที่มีอากาศหนาว ยาวนาน มีช่วงฤดูร้อนสั้น ๆ ดังนั้น สภาพห้องครัวส่วนใหญ่จะปิดทึบ มีการระบายอากาศเพียงเล็กน้อย ฉะนั้นวิธีการปรุงรสอาหารจะเป็นอาหารที่รสชาติจัด ไม่จัดจ้าน เนื่องจากมาจากเครื่องปรุงที่ชาวตะวันตกมีไม่หลากหลายเหมือนกับชาวตะวันออก อาหารของชาวตะวันตกส่วนใหญ่เน้นไปที่อาหารที่ต้องปรุงผ่านความร้อน เช่น ซุป เป็นต้น เพื่อบรรเทาความหนาวเย็นและทำให้เลือดไหลเวียนดีในขณะที่วัฒนธรรมตะวันออก อากาศจะไม่หนาวมากเป็นเวลานาน ห้องครัวจึงมีลักษณะเปิด และระบายอากาศมากกว่า ฉะนั้นวัฒนธรรมวัฒนธรรมการปรุงรสอาหารจะเป็นอาหารที่มีรสชาติจัดจ้าน สีสันฉูดฉาด มีส่วนผสมของเครื่องปรุงและเครื่องเทศ เยอะกว่าอาหารของชาวตะวันตก

ตารางที่ 2.1 ตารางการเปรียบเทียบวิธีการทำอาหารระหว่างวัฒนธรรมตะวันตก และตะวันออก

วิธีการทำอาหาร	วัฒนธรรมตะวันตก	วัฒนธรรมตะวันออก
<p><b>การต้ม (boiling)</b></p> <p><b>การต้ม (poaching)</b></p>	<p>อุณหภูมิที่ใช้ 100 °C วิธีคือ ต้มน้ำให้เดือดแล้วใส่อาหารลงไปจนกระทั่งสุกตามต้องการ</p> <p>อุณหภูมิที่ใช้ 65-85 °C วิธีคือ ต้มกับเนื้อประเภทปลา และสัตว์ปีก ใช้เวลานาน เพื่อรักษารูปร่าง สี สัน และคุณค่าทางอาหาร</p>	<p>เป็นวิธีแบบง่ายใช้หม้อกับน้ำ และเตาประเภทใดก็ได้ เช่น หม้อดิน อะลูมิเนียม เหล็ก หม้อเคลือบหรือสแตนเลส</p>
<b>การทอด (frying)</b>	<p>อุณหภูมิที่ใช้ 180-200 °C ส่วนใหญ่เป็นปลา อาหารทะเล เพื่อให้สุกแล้วเหลืองกรอบ บางครั้งจะทอดกับอาหารชิ้นเล็กให้สุกในเวลาสั้น ๆ ทอดด้วยน้ำมัน หรือมันเนยก็ได้</p>	<p>เป็นการทำให้อาหารสุกหรือกรอบด้วยน้ำมัน อุปกรณ์คือกระทะ น้ำมันที่ใช้ทอดคือน้ำมันหมูหรือน้ำมันพืช การทอดเนื้อสัตว์ต้องรอให้น้ำมันร้อนจัดก่อนใส่อาหาร</p>
<b>แกง (curry)</b>		<p>เป็นวิธีทำอาหารโดยผสมเครื่องแกงลงไป ในน้ำ มีเนื้อสัตว์และผักเป็นส่วนประกอบสำคัญ</p>
<b>การลวก (parboiling)</b>		<p>เป็นการทำให้อาหารสุกพอประมาณไม่สุกจนเกินไป ต้องต้มน้ำให้เดือดก่อนใส่อาหารลงไป จากนั้นรีบตักขึ้น</p>
<b>การตุ๋น</b>		<p>ใช้หม้อสองชั้นวางซ้อนกัน วางลงในน้ำ อาหารที่ตุ๋นจะรับความร้อนอย่างช้า ๆ ทำให้ไม่เสียคุณค่าทางอาหาร</p>

ตารางที่ 2.1 (ต่อ) ตารางการเปรียบเทียบวิธีการทำอาหารระหว่างวัฒนธรรมตะวันตก และ ตะวันออก

วิธีการทำอาหาร	วัฒนธรรมตะวันตก	วัฒนธรรมตะวันออก
การย่าง (grilling)	อุณหภูมิที่ใช้ 180-2050 °C เพื่อต้องการให้อาหารสุกในเวลาสั้น และสุกได้มากน้อยต่างกัน	ใช้ถ่านและตะแกรง มักใช้กับเนื้อสัตว์ เริ่มแรกจะใช้ไฟแรง เพื่อให้เนื้อสัตว์สุกจากข้างนอกก่อนแล้วจึงย่างด้วยไฟอ่อน
ผัด (stir-frying)		เป็นการทำให้สุกโดยใช้กระทะใส่น้ำมันลงไปเล็กน้อย จากนั้นใส่เนื้อสัตว์ตามด้วยผักและเครื่องปรุงรสต่าง ๆ ใช้ไฟแรงผัดเร็ว ๆ
การเจียว		คล้ายทอด ของที่เจียวต้องขยละเอียด ใช้ไฟอ่อน หมั่นคนให้เหลืองทั่วกัน เมื่อเริ่มเหลืองต้องยกกระทะลงจากเตา แล้วคนต่อไป
จี่		คล้ายทอดแต่ใช้น้ำมันน้อยใช้กระทะแบน หรือนำไปเผาด้วยการวางของที่จะจี่บนถ่านไฟโดยตรง

ที่มา: คัดแปลงจาก พิสิทธิ์ ธงพุดชา; 2554

### 2.2.5 วัฒนธรรมการกินอาหาร

วิธีการกินเป็นส่วนหนึ่งในการพิจารณาถึงวัฒนธรรมและการยอมรับให้เข้ากลุ่ม แต่การเรียนรู้ถึงวิธีการเพียงอย่างเดียว อาจไม่เพียงพอที่จะทำให้ปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้องเหมาะสม จำเป็นที่จะต้องเข้าใจที่มาที่ไป รวมถึงหลักความเชื่อ ค่านิยมที่แฝงอยู่ในวิธีหรือเครื่องมือที่ใช้กินนั้น ๆ (พิสิทธิ์ ธงพุดชา, 2554)

การกินเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมของคนได้ เป็นสิ่งที่น่าสนใจ ใคร่รู้ของคนจากต่างวัฒนธรรม เนื่องจากเป็นสิ่งที่สามารถแสดงถึงท่าที ความรู้สึก จารีต และธรรมเนียมปฏิบัติในการควบคุมการกินของคนในวัฒนธรรมนั้น ๆ นอกจากนี้วิธีการกินยังเป็นคตินิยม ความเชื่อ ธรรมเนียม อันเป็นที่ยอมรับของสังคม ซึ่งนำไปสู่การออกแบบอุปกรณ์ในการกิน ชั้นตอนหรือมารยาทในการกินที่สะท้อนความเป็นอัตลักษณ์ของวัฒนธรรมการกินในแต่ละท้องถิ่นได้อีกด้วย

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การวิเคราะห์วัฒนธรรมอาหาร จำเป็นต้องพิจารณาจาก 3 องค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ วิธีการจัดเตรียม วิธีการทำอาหาร และวิธีการกิน สิ่งเหล่านี้จะทำให้เข้าใจถึงลักษณะเฉพาะของวัฒนธรรมอาหารของแต่ละท้องถิ่นได้อย่างชัดเจน รวมถึงนิสัยใจคอของคนในวัฒนธรรมนั้น ๆ ได้อีกด้วย

### 1) วัฒนธรรมการกินด้วยมือเปล่า

การกินอาหารด้วยมือเปล่า อาจนับได้ว่าเป็นวิธีการกินดั้งเดิมที่สุดของมนุษย์ ก่อนที่จะมีการประดิษฐ์เครื่องมือขึ้นมาใช้นำอาหารเข้าปาก แต่หลักฐานอ้างอิงถึงธรรมเนียมนี้กลับมีเพียงไม่มาก อาจเป็นเพราะความเรียบง่ายของการกินทำให้ไม่มีการบันทึก หรืออาจด้วยหลายสังคมดำเนินผ่านพ้นเข้าสู่ยุคที่มีเครื่องมือในการกินทำให้ละเลยและเห็นว่าการกินด้วยมือเปล่าแสดงถึงความล้าหลัง

ในปัจจุบันถึงแม้จะมีเครื่องมือบนโต๊ะอาหาร แต่ก็ยังมีวัฒนธรรมการกินด้วยมือหลงเหลืออยู่และยังเป็นเอกลักษณ์ที่ยังคงใช้อยู่ด้วยทั่วไป โดยเฉพาะในวัฒนธรรมของชาติตะวันออก เช่น ประเทศอินเดีย ปากีสถาน อัฟกานิสถาน ประเทศในกลุ่มอาหรับ รวมทั้งไทย พม่า และลาว เป็นต้น อาจเนื่องจากเหตุผลทางความเชื่อทางศาสนา ปรัชญาในการดำเนินชีวิต หรือลักษณะของอาหารซึ่งอำนวยความสะดวกและเหมาะสมกว่าเครื่องมืออื่น ๆ เช่นในประเทศลาวจะมีวัฒนธรรมการกินข้าวเหนียว ซึ่งธรรมเนียมเวลากินจะมือขวาหยิบข้าวเหนียวให้พอดีคำ ใส่ฝ่ามือกำแล้วบีบเบา ๆ ให้ข้าวเหนียวเป็นก้อน ซึ่งเรียกว่า “ปั้นข้าวเหนียว” ในขณะที่วัฒนธรรมของชาติตะวันตกอาหารที่ใช้มือในการกินจะมีเพียงอาหารบางประเภทเท่านั้น เช่น ผลไม้ ขนมปัง แซนด์วิช เป็นต้น



ภาพที่ 2.6 วัฒนธรรมการกิน โดยใช้มือเปล่าของชาวล้านนา  
ที่มา: ศูนย์สนเทศภาคเหนือ (ม.ป.ป.)

## 2) วัฒนธรรมช้อน-ส้อม-มีด

**ช้อน** เป็นเครื่องมือขึ้นสำคัญชิ้นหนึ่งที่ปรากฏอยู่ในที่ต่าง ๆ ทั่วโลก อีกทั้งมีรูปลักษณะแตกต่างกันไป ตามความเหมาะสมกับอาหารที่ใช้ เมื่อย้อนอดีตพิจารณาถึงที่มาจะพบว่าช้อนประดิษฐ์มานานนับหมื่นปีลักษณะการใช้งานช้อนนั้น ส่วนใหญ่ใช้ตักอาหารเหลวหรือกึ่งเหลว รวมทั้งอาหารที่มีชิ้นเล็ก ซึ่งใช้ส้อมไม่สะดวก เช่น ข้าว น้ำตาล ถั่ว เป็นต้น ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ นิยมใช้ช้อนเป็นหลัก ส่วนส้อมใช้เพียงประกอบอาหารเข้าหาช้อนเท่านั้น แต่ชาวตะวันตกใช้ส้อมสำหรับจิ้มอาหารเข้าปาก

**ส้อม** ปรากฏอยู่ในประวัติศาสตร์มายาวนาน เมื่อมีการขุดพบเครื่องมือขึ้นหนึ่งทำด้วยกระดูก มีลักษณะคล้ายส้อม ในแหล่งอารยธรรมโบราณบริเวณลุ่มแม่น้ำเหลืองที่ประเทศจีน มีอายุราว 2,400-1,900 ปีก่อนคริสตศักราช เชื่อว่าเป็นส้อมที่เก่าแก่ที่สุดในโลกแต่ส้อมแบบ 4 ซีก ที่ใช้กันในปัจจุบันได้รับการออกแบบ และปรับปรุงโดยชาวเยอรมัน ลักษณะการใช้งานส้อมเน้นในการกดชิ้นอาหารมากกว่าเพื่อนำอาหารเข้าปาก ใช้ได้กับอาหารทุกรายการ ทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน

**มีด** เริ่มมีการใช้บนโต๊ะอาหารเมื่อประมาณคริสต์ศตวรรษที่ 15 ในสมัยยุโรปกลาง ในปัจจุบันมีดกลายเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมตะวันตก นิยมใช้เพื่อตัดเนื้ออาหารประเภทสเต็ก เพื่อให้รับประทานง่าย

## 3) วัฒนธรรมตะเกียบ

ตะเกียบเป็นหนึ่งในเครื่องมือบนโต๊ะอาหารที่เก่าแก่และยาวนานที่สุดชิ้นหนึ่งของโลก เป็นสัญลักษณ์ของคนเอเชีย โดยเฉพาะเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ จีนเป็นชนชาติที่ประดิษฐ์ตะเกียบขึ้นมาเป็นชนชาติแรก มีการตั้งสมมติฐานว่า คือแหล่งเชื้อเพลิงสำคัญ คือไม้ฟืนนั้นหายากและมีราคาแพง ดังนั้นหากหันอาหารให้มีขนาดเล็กลงก็จะสะดวก ตะเกียบน่าจะเหมาะสมกว่าเครื่องมืออื่น ๆ ตะเกียบเริ่มมีความหลากหลายมากขึ้นตามความนิยม เช่น ตะเกียบเงา ตะเกียบเงินและทองคำ เป็นต้น ภายหลังตะเกียบได้ถูกเผยแพร่ผ่านมทางวัฒนธรรมไปสู่ญี่ปุ่น และเกาหลี

ตะเกียบตามความนิยมแบบจีนจะยาวประมาณ 9-10 นิ้ว ส่วนแบบญี่ปุ่นจะยาว 7-8 นิ้ว ตะเกียบจีนส่วนล่างจะกลม ส่วนตะเกียบญี่ปุ่นส่วนล่างหัวแหลมและค่อนข้างเล็กและเรียวกว่าของจีน ทั้งนี้เนื่องจากชาวจีนมักกินข้าวล่อม โต๊ะกลม ตะเกียบจึงต้องยาวและหนาหน่อย แต่คนญี่ปุ่นมักกินข้าวแยกกันอีกทั้งจะนิยมกินปลา ทำให้ตะเกียบปลายแหลมใช้งานสะดวกกว่า (นริศ วศินนานนท์, 2551) ขณะที่ตะเกียบเกาหลีมีความยาวกว่าของญี่ปุ่นนิดหน่อย แต่ที่สำคัญตะเกียบจะมาจากสแตนเลส รูปลักษณะจะแบนราบ ทั้งนี้เพื่อให้ดูเข้ากับช้อนแบบด้ามยาว ซึ่งเป็นเครื่องบนโต๊ะอาหารประจำของชาวเกาหลี ตะเกียบของเกาหลีจะใช้สำหรับอาหารและเครื่องเคียง และตะเกียบแบบเวียดนามด้ามจับจรดปลายจะเป็นแท่งกลมโดยตลอด มีความยาวพอ ๆ กับตะเกียบจีน



ภาพที่ 2.7 วัฒนธรรมการกิน โดยใช้ตะเกียบ ของชาวจีน ญี่ปุ่น และเกาหลี  
ที่มา: Royal Kitchen (ม.ป.ป.)

## 2.3 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอาหารและการกินของประเทศจีน

ชาวจีนเป็นชนชาติที่ผูกพันแนบแน่นอยู่กับอาหารการกิน เนื่องจากจีนมีภูมิประเทศที่หลากหลาย มีพื้นที่บางส่วนที่อุดมสมบูรณ์ ทั้งเครื่องเทศและพืชผักหลายชนิด

### 2.3.1 วิธีการทำอาหารจีน

วิธีการทำอาหารจีน จะประกอบด้วยอุปกรณ์สำคัญในการทำอาหารของชาวจีนมีอยู่ 4 อย่าง คือ เขียง มีด กระทะก้นกลม และตะหลิว ปัญหาการขาดแคลนเชื้อเพลิงเป็นปัจจัยทำให้ชาวจีนต้องคิดหาวิธีที่จะทำให้อาหารสุกได้โดยเร็ว การหันผักและเนื้อจึงกลายมาเป็นพื้นฐานสำคัญอันดับแรก ชาวจีนมีวิธีการทำอาหารที่หลากหลาย มีตั้งแต่ตั้ง ต้ม แงง ตุ่น นึ่ง เคี้ยว สตู ผัด ทอด ลวก อบ อย่างผัดแบบใส่แป้ง หมก และอื่น ๆ แต่ส่วนใหญ่จะประกอบอาหารด้วยการผัดใส่ในกระทะไฟแรงเป็นหลัก เพราะเป็นวิธีที่ช่วยประหยัดเชื้อเพลิงและทำให้อาหารคงคุณค่าความสด กรอบเอาไว้ได้ ในขณะที่การย่างและอบนั้นจะทำกันแต่ในครัวของภัตตาคารเท่านั้น สำหรับการเคี้ยว ตุ่นหรือต้ม น้ำซุ๊ป จะใส่ผงชูรสลงไปเพื่อเป็นการประหยัดเวลา นอกจากนี้ยังช่วยทำให้อาหารมีรสหวานกลมกล่อม (พวงนิล คำปิงส์, 2552)

อาหารจีนจะต้องถึงพร้อมทั้งสี สัน รสชาติและหน้าตา มีอาหารอยู่เพียงไม่กี่อย่างเท่านั้นที่ปรุงอย่างเดียว เคี้ยว ๆ โคลด ๆ สิ่งสำคัญก็คือส่วนประกอบต่าง ๆ จะต้องกลมกลืนเข้ากันได้กับเครื่องปรุงรสจำพวกซีอิ้ว กระเทียม จิง น้ำส้ม น้ำมันงา แป้งถั่วเหลือง และหอมแดง



ภาพที่ 2.8 อาหารจีน

ที่มา: Taiwan Tour & Gourmet Guide, 2011-2014

รูปแบบการรับประทานอาหารของชาวจีนก็มีเอกลักษณ์ “ทานหมู่” ซึ่งปรากฏในสังคมจีนมานานแล้ว และมีการค้นพบหลักฐานที่สนับสนุนพฤติกรรมดังกล่าวของชาวจีนในหลายพื้นที่ทั่วประเทศ ได้แก่ ในสมัยโบราณห้องครัวและห้องทานอาหารนั้นเป็นที่เดียวกัน เมื่อถึงเวลาทุกคนก็มานั่งล้อมวงรับประทานอาหาร วัฒนธรรมการกินเช่นนี้ได้สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน สะท้อนให้เห็นถึงทัศนคติชาวจีนที่ให้ความสำคัญกับครอบครัวและญาติพี่น้อง

### 2.3.2 วิธีการจัดเตรียมวัตถุดิบ

อาหารหลักของชาวจีน คือ ข้าว มีหลักฐานทางโบราณคดีพบว่าชาวจีนปลูกข้าวมาตั้งแต่ 5,000 ปีก่อนคริสตศักราช และในขณะเดียวกันชาวจีนก็เรียนรู้วิธีหุงข้าว ชาวจีนทางภาคเหนือจะกินอาหารที่ทำจากแป้งสาลีเป็นหลัก เช่น ก๋วยเตี๋ยว เกี๊ยว ซาลาเปา ปาท่องโก๋ และเป็งจี้ เป็นต้น

ส่วนพวกเครื่องปรุง คนจีนเป็นพวกแรกที่ยังใช้วิธีการเอาถั่วเหลืองมาทำเต้าหู้ (tofu) เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ก็มีทั้งแบบแข็งและสด แบบแผ่น และก้อนจัดเป็นแหล่งโปรตีนที่สำคัญ นอกจากนี้ยังมีซีอิ๊ว ที่เป็นส่วนประกอบสำคัญ เครื่องปรุงรสเหล่านี้เป็นเอกลักษณ์ของอาหารจีน นอกจากนี้ยังมีเครื่องเทศอื่น ๆ เช่น ขี้พริก หน่อพริก กานพลูและพริกไทย (พวงนิล คำปั้งส์, 2552)





ภาพที่ 2.9 อาหารหลักของชาวจีน (ก) ข้าวสวย (ข) เต้าหู้ก๊อ

ที่มา: (ก) Sina, 2012 (ข) Oriental Groceries (n.d.)

ชาวจีนโดยทั่วไปนิยมรับประทานอาหารจากผักและธัญพืชเป็นหลัก เพราะชาวจีนเป็นประเทศเกษตรกรรม แต่จะมีรับประทานเนื้อสัตว์บ้าง

**การจัดเตรียมเนื้อสัตว์** ชาวจีนนิยมเลี้ยงเป็ด ไก่ และหมูมากกว่าวัว และแกะ เพราะใช้พื้นที่ในการเลี้ยงน้อยกว่า เนื้อหมูจึงจัดเป็นอาหารหลักของคนจีน ส่วนปลานั้นเป็นอาหารพิเศษที่ต้องปรุงอย่างพิถีพิถัน พืชผักก็มีความสำคัญ แต่คนจีนไม่นิยมกินผักสด พืชผักที่เพาะปลูกในประเทศจีนมีหลากหลายชนิด โดยเฉพาะในเขตภาคใต้ที่มีอากาศอบอุ่น พืชผักที่ปลูกกันได้ในทุกพื้นที่คือ กะหล่ำและหัวผักกาดขาว ซึ่งชาวจีนในภาคเหนือนำไปดองเกลือหรือตากแห้ง เก็บไว้เป็นอาหารในช่วงฤดูหนาว

**การจัดเตรียมเครื่องดื่ม** ชา จีนเป็นชาติแรกที่มีรู้จักการดื่มชา ผลิตและทำไร่ชา (ทางตอนใต้ของประเทศ เช่น มณฑลเสฉวน เจียงซู สกเกี้ยน และทางตอนเหนือของเกาะไต้หวัน) ไม่น้อยกว่า 2,000 ปีมาแล้ว ภูมิปัญญาการผลิตชาของคนจีน สามารถผลิตได้ทั้งชาเขียว ชาแดง ชาดำ แต่ชาวจีนนิยมชาเขียวและชาแดงมากที่สุด ชาที่มีชื่อเสียงที่สุดของจีนคือ ชาหลงจิ่ง เป็นชาเขียว เป็นชาบริสุทธิ์ ธรรมเนียมการดื่มชานั้นปรัชญาแบบเต๋า คือเรียบง่ายใกล้ชิดธรรมชาติ

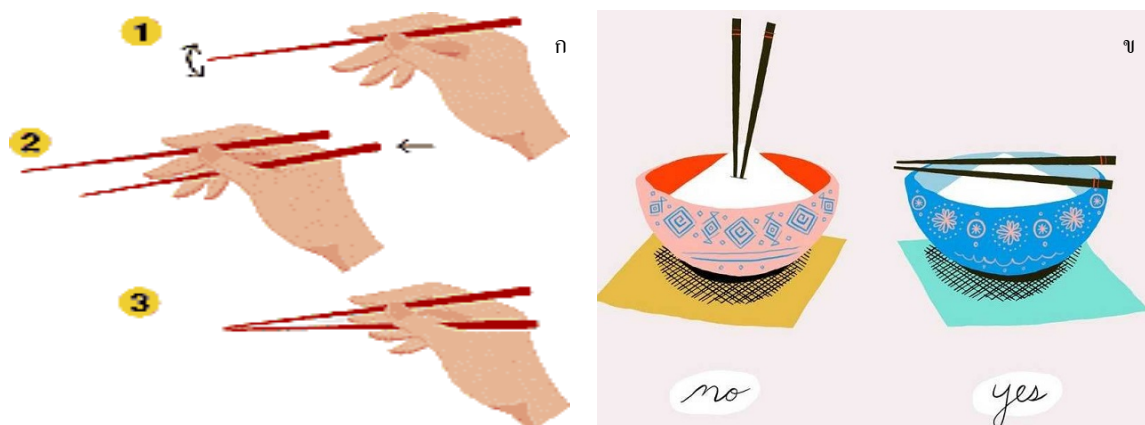


ภาพที่ 2.10 ชา เครื่องดื่มประจำชาติจีน

ที่มา: 看中国, 2015

### 2.3.3 วิธีการปฏิบัติบนโต๊ะอาหาร

วิธีการปฏิบัติบนโต๊ะอาหารชาวจีนจะวางข้อศอกเอาไว้บนโต๊ะอาหาร และยกชามน้ำแกงขึ้นดื่มด้วยการชดเพื่อถ่มน้ำแกงลงปาก การกินข้าวที่ถูกวิธี คือ จะต้องใช้มือข้างหนึ่งถือชามข้าว ส่วนมืออีกข้างหนึ่งถือตะเกียบใช้พวยข้าวเข้าปาก การถือชามน้ำแกงนั้นอาจใช้มือเพียงข้างเดียว ส่วนการกินน้ำแกงจะใช้วิธีชดน้ำแกงจากขอบชามเลย หรือจะใช้ช้อนตักขึ้นมากินก็ได้ แต่ข้อห้ามคืออย่าปักตะเกียบลงไปในชามข้าว การกระทำนั้นถือเป็นอัปมงคล (พวงนิล คำปึงส์, 2552)



ภาพที่ 2.11 ธรรมเนียมการปฏิบัติบนโต๊ะอาหาร (ก) วิธีการจับตะเกียบที่ถูกต้อง (ข) ข้อห้ามในการวางตะเกียบ

ที่มา: (ก) มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2015 (ข) Pantip, 2557

### 2.3.4 วัฒนธรรมการใช้ตะเกียบของคนจีน

ตะเกียบเป็นเครื่องมือที่ใช้รับประทานอาหารของคนจีนที่ประกอบขึ้นด้วยไม้เล็ก ๆ 2 อัน ตะเกียบถือเป็นสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมของจีนและเป็นสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมของเอเชียอีกด้วย ประเทศที่ใช้อักษรจีน เช่น เกาหลี ญี่ปุ่น เวียดนาม เป็นต้น ล้วนใช้ตะเกียบรับประทานอาหาร

สมัยโบราณชาวจีนเคยใช้มือรับประทานอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งนิ้วชี้ ซึ่งมีบทบาทสำคัญมาก เพราะก่อนใช้นิ้วชี้กินเป็นอาหารหลัก ดังนั้นภาษาจีนจึงเรียกนิ้วชี้ว่า “สี่จื่อ” ซึ่งแปลว่า “นิ้วกิน” ตะเกียบนั้นเกิดขึ้นภายหลัง ตะเกียบมีหลากหลายชนิด ส่วนใหญ่ทำด้วยไม้หรือไม้ไผ่ แต่ก็มีที่ทำด้วยทองแดง เงิน งาช้างหรือพลาสติก ส่วนใหญ่ด้านข้างจะกลม ด้านบนจะเหลี่ยม ปลายบนเป็นสี่เหลี่ยมมน บ้างมีการแกะสลักเป็นรูปสัตว์ตรงหัวตะเกียบ ต่อมามีการทาสีบนตะเกียบ กลายเป็นตะเกียบที่มีสีสัน ลวดลาย สำหรับการทอดขนมหรือการลวกเส้นหมี่ในหม้อร้อนๆ นั้น จำเป็นต้องใช้ตะเกียบแบบยาว เพื่อป้องกันการโดนลวกมือ (นริศ วตินานนท์, 2552)

## 2.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

### 2.4.1 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอาหาร

**เอ็ดมันด์ ลีช (Edman Leach)** ได้อธิบายโครงสร้างของการปรุงอาหารไว้ 3 ประการ

1) การกินอาหารของมนุษย์จะแตกต่างจากสัตว์ สัตว์จะกินอาหารตามสัญชาตญาณ กำหนดไว้ว่า “กินได้” เป็นเรื่องของธรรมชาติ ในขณะที่มนุษย์มีขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมเป็นตัวกำหนดว่าอะไรเป็นอาหาร อะไรไม่ใช่อาหาร นอกจากนี้ประเภทของอาหารที่รับประทานก็ยังสัมพันธ์กับวาระโอกาสต่าง ๆ ของสังคม มนุษย์จึงมีการเปลี่ยนผ่านจากธรรมชาติไปสู่วัฒนธรรม

2) ถึงแม้ว่าคนในวัฒนธรรมต่าง ๆ จะรับประทานอาหารต่างชนิดต่างประเภทกัน แต่การมี “โครงสร้าง” ในการจำแนกประเภทอาหารเป็นสิ่งที่เหมือนกันในทุกวัฒนธรรม เช่น มีการแยกอาหารดิบ อาหารสุก และอาหารที่เน่าเสียแล้ว และถึงแม้จะมีการปรุงอาหารที่ดูแตกต่างกัน แต่วิธีการเหล่านั้นก็มีโครงสร้างเหมือน ๆ กัน เช่น การย่าง การต้ม การรมควัน เป็นต้น

3) ในทุกวัฒนธรรมจะมีการให้คุณค่ากับอาหาร ซึ่งสัมพันธ์กับสถานภาพทางสังคมของมนุษย์ เช่น ในสังคมตะวันตกอาหารประเภทเนื้ออย่างจะสอดคล้องกับฐานะปานกลาง อาหารต้มและอาหารน้ำแกงมองว่าเป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนป่วยและเด็ก ไก่ต้มเป็นอาหารที่กินในบ้าน ส่วนไก่ย่างเป็นอาหารในงานปาร์ตี้ เป็นต้น ในบางสังคมจะมีการแยกว่าอาหารบางอย่างเหมาะกับผู้ชาย บางอย่างเหมาะกับผู้หญิง บางอย่างเด็กห้ามรับประทาน บางอย่างรับประทานในพิธีเฉลิมฉลองเท่านั้น เป็นต้น (นาตยา อยู่คง, 2554)

### 2.4.2 แนวคิดวิวัฒนาการ และการแพร่กระจายวัฒนธรรม

**กอร์ดอน ไชลด์ (Gordon Childe)** ได้อธิบายให้เห็นถึงแนวคิดวิวัฒนาการ และการแพร่กระจายวัฒนธรรมไว้ว่ามนุษย์มีวิวัฒนาการสังคมที่มีระบบเศรษฐกิจแบบล่าสัตว์เก็บของป่ากินเป็นอาหารมาเป็นสังคมที่มีระบบเศรษฐกิจแบบผลิตอาหาร รู้จักเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ มีการตั้งถิ่นฐานทำให้เกิดเมืองขึ้นมา มนุษย์จะอาศัยอยู่ร่วมกันในลักษณะเผ่าพันธุ์ มนุษย์ที่ตั้งถิ่นฐานอยู่ในเขตที่สูงหรือที่แห้งแล้ง มักจะเพาะปลูกได้ผลผลิตต่ำ จึงเน้นไปที่การเลี้ยงสัตว์แทน ด้านอาหารการกินจึงมีรูปแบบที่ไม่หลากหลาย แต่มนุษย์ที่ตั้งถิ่นฐานในที่ลุ่มแม่น้ำ มักจะปลูกได้ผลผลิตดี นอกจากนี้ยังสามารถเลี้ยงสัตว์ได้ ทำให้อาหารการกินมีความหลากหลาย (อมรา พงศาพิชญ์, 2545)

**จูเลียน สจ๊วต (Julian Steward)** ได้อธิบายให้เห็นถึงแนวคิดวิวัฒนาการ และการแพร่กระจายวัฒนธรรมไว้ว่าสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันจะมีอิทธิพลทำให้วัฒนธรรมต่างกัน ทั้งนี้สจ๊วตได้วิเคราะห์ถึงปัจจัยที่ทำให้วัฒนธรรมมีความแตกต่างมาจาก ปัจจัย 3 ดังนี้ 1) ลักษณะการ

หาเลี้ยงชีพกับสภาพแวดล้อม 2) พฤติกรรมการผลิตกับลักษณะการหาเลี้ยงชีพในแต่ละท้องถิ่น และ 3) บทบาทของพฤติกรรมการผลิตต่อวัฒนธรรมทั้งหมดนี้

สรุปได้ว่า สภาพแวดล้อมที่ต่างกันทำให้วิวัฒนาการต่างกันและวัฒนธรรมต่างกัน (อมรา พงศาพิชญ์, 2545)

**เลสลีย์ ไวท์ (Leslie White)** จากการศึกษาแนวคิดความก้าวหน้าทางวัฒนธรรมของเลสลีย์ เอ. ไวท์ ตามแนวคิดแบบ “วิวัฒนาการสากล” (Universal evolution) ได้เสนอว่าความก้าวหน้าทางวัฒนธรรมมีองค์ประกอบอยู่ 3 ประการด้วยกัน ดังนี้

1) ระบบเทคโนโลยี ซึ่งรวมถึงทรัพยากรธรรมชาติและเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่มนุษย์ประดิษฐ์คิดค้นขึ้น

2) ระบบสังคม ซึ่งเป็นการรวมตัวกันทางสังคม (social organization) และพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์

3) ระบบความคิด (ideology) ซึ่งรวมถึงความรู้ ความเชื่อ ทศนคติ และค่านิยมต่าง ๆ

ตามแนวคิดแบบวิวัฒนาการสากลของเลสลีย์ เอ. ไวท์ วัฒนธรรมจะพัฒนาสูงขึ้นเมื่อมนุษย์สามารถใช้เทคโนโลยีควบคุม และนำเอาพลังงานมาใช้ประโยชน์ได้มากขึ้น มนุษย์ยังสามารถประดิษฐ์คิดค้นเครื่องมือเครื่องใช้ที่ก้าวหน้าขึ้น กล่าวได้ว่า วัฒนธรรมที่มีความก้าวหน้าระดับต่ำคือวัฒนธรรมที่มีวิธีการผลิต (mode of production) ที่ใช้กำลังคน และในส่วนของวัฒนธรรมที่มีความก้าวหน้าสูง คือวัฒนธรรมที่มีการใช้พลังงานธรรมชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการใช้เครื่องมือเครื่องจักรช่วยในการผลิต หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือสังคมอุตสาหกรรม

#### 2.4.3 ทฤษฎีพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

**เคิร์ท เลวิน (Kurt Zadek Lewin)** จากการศึกษาทฤษฎีพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเคิร์ท เลวิน นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ซึ่งได้พยายามสร้างทฤษฎีช่องทางและการมีวัฒนธรรมด้านพฤติกรรมการรับประทานในสังคมที่เขาเรียกว่า “Gate-Keepers” คือ การที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงบริโภคนิสัยนั้นจะต้องรู้ถึงวัฒนธรรมในการบริโภคและช่องทางการบริโภคของชุมชนนั้นก่อน

เคิร์ท เลวิน ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับเหตุผลที่มากำหนดการบริโภคอาหารว่า “การมีอาหารมา บริโภคหรือไม่อย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับระบบการผลิตอาหาร การกระจายอาหาร โดยมีสภาพแวดล้อมทางกายภาพของพื้นที่ ระบบเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองเข้ามาเกี่ยวข้อง” โดยการเลือกอาหารมาบริโภคจะถูกกำหนดด้วยเหตุผลหลัก 4 ประการ ดังนี้

1) รสชาติของอาหาร คือ ค่านิยมในรสชาติอาหารมักถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมของแต่ละสังคม

2) สถานภาพทางสังคม อาหารแต่ละชนิดจะมีคุณค่าหรือศักดิ์ศรีตามค่านิยมของสังคมกำหนด นอกจากนี้คนในสังคมมักใช้อาหารแสดงออกถึงสถานภาพทางเศรษฐกิจ และสังคมของตน สถานภาพทางสังคมมักเกี่ยวข้องกับราคาแพงหรือถูก หายากหรือหาง่าย แหล่งที่มา นอกจากนี้ สถานภาพทางสังคมของอาหารยังขึ้นอยู่กับวิธีการที่ได้มาเช่น วิธีการปรุง สถานที่ปรุง สถานที่รับประทาน ตลอดจนลำดับเวลาที่รับประทาน

3) ภาวะทางด้านร่างกาย การบริโภคอาหารบางครั้งก็เป็นไปตามสภาวะร่างกาย เช่น เพศวัย ภาวะตั้งครรภ์ ภาวะให้นมบุตร ภาวะเจ็บป่วย เกือบทุกสังคมมักมีข้อกำหนด ในการรับประทาน อาหารของกลุ่มคนว่า อาหารชนิดใดควรรับประทานหรือไม่ควรรับประทาน

4) ราคาของอาหาร บางครั้งก็เป็นตัวกำหนดการตัดสินใจในการเลือกซื้ออาหารว่า ควรซื้อหรือไม่ และมีการเปรียบเทียบความคุ้มค่าในการเลือกซื้ออาหารแต่ละชนิด ดังที่ เคิร์ท เลวิน ได้กล่าวไว้ว่า “สิ่งไหนจะมีค่านิยมทาง อาหารของครอบครัว และสิ่งไหนมีความสามารถในการตอบสนองทางโภชนาการของครอบครัว” เป็นต้น

## 2.5 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เบญญา ยอดดำเนิน (2521) ได้กล่าวไว้ใน ความเชื่อและบริโภคนิสัยของประชาชนภาคเหนือของประเทศไทย ว่า แบบแผนของการรับประทานอาหารของคนในแต่ละสังคมถูกจำกัด อยู่ในกรอบของการเลือกอาหาร ด้วยปัจจัยต่าง ๆ หลายประการด้วยกัน เช่น ภูมิศาสตร์ ความสามารถในการผลิต การกระจายอาหาร สภาพทางเศรษฐกิจ และปัจจัยทางวัฒนธรรม และได้ให้ความหมายทางปัจจัยวัฒนธรรม คือ ความเชื่อ บริโภคนิสัย และขนบธรรมเนียมประเพณีที่เกี่ยวข้องกับการรับประทานอาหาร ที่สมาชิกกลุ่มได้รับการเรียนรู้มาตั้งแต่เกิด และได้ยอมรับโดยปริยายว่า ความประพฤติกหรือความเชื่อเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง พบว่าปัจจัยทางวัฒนธรรมเข้าไปมีบทบาทอย่างมากในพฤติกรรมกรบริโภคของคน นับตั้งแต่การเลือกอาหาร การเตรียมอาหาร จนกระทั่งการจำกัดว่าบุคคลใด ในภาวะใด รับประทานอะไรได้บ้าง และรับประทานอะไรไม่ได้ พบว่าข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการรับประทานอาหารในกลุ่มหญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร ทารกและผู้มีตำแหน่งพิเศษทางสังคมนั้นมีพื้นฐานมาจากความเชื่อทางศาสนา ความเชื่อพื้นบ้าน และค่านิยมทางวัฒนธรรม โดยมักมีการใช้ชื่ออาหาร รูปลักษณะของอาหาร เป็นหลักในการอธิบายความเชื่อ หรือค่านิยมนั้น

รัมภา ศิริวงศ์ (2544) ได้ทำการศึกษา การดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนา ผลการศึกษาพบว่าชุมชนบ้านลำปางหลวงยังมีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมแบบดั้งเดิมที่เกี่ยวข้องกับการผลิตมีความสัมพันธ์ทางเครือญาติ ศรัทธาในพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมประเพณีของชุมชน ให้

ความเคารพนับถือผู้อาวุโส วิธีชีวิตของคนในชุมชนยังนิยมบริโภคอาหารล้านนาทั้งในชีวิตประจำวันและในพิธีกรรม มีแบบแผนในการประกอบอาหาร และการรับประทานอาหาร นิยมรับประทานข้าวเหนียว ในครอบครัวขยายผู้อาวุโสทำหน้าที่เป็นผู้ประกอบอาหารซึ่งอาหารแต่ละอย่างประกอบด้วยพืชผักที่มีตามฤดูกาล โดยมีน้ำพริกเป็นอาหารหลักและได้ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาช่วยในการประกอบอาหาร เช่น การใช้เตาแก๊ส เตาอบ ไมโครเวฟ ตู้เย็น น้ำประปา ภาชนะที่ใส่อาหารได้มีการเปลี่ยนจากถ้วยสังกะสีหรือถ้วยชามที่มีฝาปิดมาเป็นถ้วยพลาสติก ถ้วยแก้ว ถ้วยเซรามิก และการห่อได้เปลี่ยนจากการห่อด้วยใบตองมาใส่ถุงพลาสติกหรือกล่องกระดาษ ในปัจจุบันบางครอบครัวยังมีการรับประทานอาหารด้วยขันโตก มีการจัดเลี้ยงแบบขันโตกในงานแต่งงานปอยหลวง และงานบวช เป็นต้น ชุมชนบ้านลำปางหลวงยังมีการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนาโดยคนในชุมชนประกอบอาหารและบริโภคอาหารตามความเชื่อ ค่านิยม ประเพณีและพิธีกรรมของชุมชนยังมีความสัมพันธ์กันระหว่างระบบความเชื่อดั้งเดิมและความเชื่อใหม่ โดยมีการครัวและชุมชนทำหน้าที่ในการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารล้านนา

วรารักษ์ บุญมี (2550) ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออาหารจีนในประเทศไทย อาหารจีนมีการกระจายตัวตามภูมิภาคโดยทำการแบ่งออกเป็น 4 ภูมิภาค คือภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออก ภาคตะวันตก และภาคใต้ ผลการศึกษาพบว่าอาหารจีนมีการกระจายตัวอยู่ตามภูมิภาคต่าง ๆ 4 ภูมิภาค ได้แก่ 1) อาหารภาคเหนือ หรืออาหารแมนดาริน โดยอาหารหลักของคนภาคเหนือคือ ข้าวสาลี ข้าวฟ่าง และข้าวโพด เนื่องจากภาคเหนือมีอากาศหนาวเย็นจึงทำให้อาหารและเครื่องปรุงอาหารมีไม่มากนัก คนจีนทางภาคเหนือจะเน้นอาหารที่รสชาติอ่อนและนุ่มนวล 2) อาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หรืออาหารเกียงซุงและจีเกียง อาหารประเภทนี้เป็นอาหารที่มีรสชาติความนิยมของคนใต้แม่น้ำแยงซีตอนใต้ เช่นมณฑลเจ้อเจียง และมณฑลเจียงซู ซึ่งนิยมใช้ซอสถั่วเหลืองเป็นเครื่องปรุงอาหารหลัก 3) อาหารภาคตะวันตก เรียกว่าอาหารเสฉวน หรืออาหารยูนนาน อาหารที่รับประทาน โดยเครื่องปรุงส่วนมากมาจากภูเขา โดยเฉพาะเห็ดหอมและปลาน้ำจืด อาหารทางภูมินิเวศนี้จะเย็นและมีน้ำมันค่อนข้างมาก และ 4) อาหารภาคใต้ หรืออาหารกวางตุ้ง เนื่องจากลักษณะภูมิประเทศติดกับทะเลจึงใช้วัตถุดิบจากทะเลมาประกอบอาหาร ทางภาคใต้จะมีอาหารและพืชผักหลากหลายชนิดมากกว่าทางภาคเหนือ เพราะปัจจัยของดินมีความอุดมสมบูรณ์ อากาศเหมาะกับการเพาะปลูกพืช ผัก และผลไม้ อาหารภาคใต้จะมีรสชาติที่จัดจ้านมากกว่าอาหารทางภาคเหนือ

บุรณ์เช่น สุขคุ้ม และ ธนพล วิทยาลัย (2556) ได้ทำการศึกษา วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ญ้อจังหวัดศรีสะเกษ ผลการศึกษาพบว่าลักษณะทางภูมิประเทศของบ้านภูมิลักษณะเป็นเนินสูงโดยมีบริเวณที่ราบลุ่มอยู่รอบ ๆ ซึ่งเหมาะแก่การทำนาและมีแหล่งน้ำอยู่รอบ ๆ หลายแห่ง ชาวภูมบ้านภูได้อาศัยสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติเหล่านี้ มาใช้เป็นปัจจัยในการ

ดำรงชีวิตโดยเฉพาะด้านอาหารการกิน อาหารของชาวกูยแบ่งประเภทเป็นกับข้าว ของหวาน ผัก และผลไม้ นอกจากอาหารที่ได้จากแหล่งอาหารธรรมชาติแล้ว ชาวกูยนิยมเลี้ยงสัตว์ ปลูกผลไม้ และปลูกผักรวมถึงเห็ดและมันต่าง ๆ ชาวกูยบ้านกุ่มนิยมรับประทานข้าวสวยเป็นหลัก ส่วนข้าวเหนียวนิยมในงานพิธีต่าง ๆ อาหารหลักของชาวกูยก็คืออาหารเช้าและอาหารค่ำ อาหารหลักที่ขาดไม่ได้ก็คือ ป่นปลา ร้า และแกง ชาวกูยบ้านกุ่มนับถือพุทธศาสนาควบคู่กับผีบรรพบุรุษ จึงมีพิธีกรรมเกี่ยวกับศาสนาและผีอยู่หลายอย่าง อาหารในทัศนะของชาวกูยนอกจากจะทานเพื่อการบริโภคแล้ว ยังทานเพื่อใช้ประกอบพิธีกรรมเกี่ยวกับผีด้วย นอกจากนี้ชาวกูยยังมีข้อห้ามและคำสอนที่เกี่ยวกับอาหารและการรับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน ปัจจุบันชาวกูยบ้านกุ่มก็ยังนิยมประกอบอาหารและรับประทานอาหารชาวกูยอยู่เช่นเดิมควบคู่กับอาหารไทยสากลทั่ว ๆ ไป แต่มีอาหารบางชนิดมีการผสมผสานกับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ คือเขมรและลาว อาหารบางอย่างจึงจัดเป็นอาหารท้องถิ่น แต่ไม่สามารถกล่าวได้ว่าเป็นของชาติพันธุ์กลุ่มใด นอกจากนี้ชาวกูยยังมีการยกระดับเป็นธุรกิจชุมชนท้องถิ่นคือเป็นสินค้าในชุมชนและได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดี

วิไล เลาอย่าง (2550) ได้ทำการศึกษา วัฒนธรรมอาหารของชาวม้ง : อดีตและปัจจุบัน ผลการศึกษาพบว่า ครอบครัวกลุ่มตัวอย่างในอดีตทั้งหมดปรุงอาหารกินเองทุกวัน โดยมีผู้หญิงเป็นผู้รับผิดชอบในการเตรียมการปรุงการจัดเสิร์ฟและการกินทั้งหมด การเตรียมอาหารในชีวิตประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษเหมือนกัน คือ ผักและเนื้อสัตว์จะนำมาล้างให้สะอาดหั่นขนาดตามที่ต้องการก่อนนำไปปรุงอาหารต่อไป ในอดีตเครื่องปรุงรสคือน้ำมันหมู น้ำมันคอกฝั้นเกลือ น้ำอ้อยและพริกไทยดำ ส่วนปัจจุบันผู้หญิงยังเป็นผู้รับผิดชอบในการเตรียมการปรุงการจัดเสิร์ฟและการกินทั้งหมดเช่นกันมีการเรียนรู้วิธีการปรุงอาหารที่หลากหลายมากขึ้น จากการดูโทรทัศน์อ่านหนังสือและประสบการณ์การกินอาหารจากร้านอาหารในเมือง ปัจจุบันเครื่องปรุงรสที่ใช้มีมากขึ้นกว่าสมัยก่อนได้แก่ น้ำมันหมู น้ำมันพืช เกลือ น้ำตาล ผงชูรส น้ำมันหอย ซีอิ้วขาว ซีอิ้วดำ และพริกไทยดำ วิธีการปรุงมีการต้มจืด ต้มยำ การผัด การทอด และการย่าง การจัดเสิร์ฟอาหารในอดีตและปัจจุบัน ทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษจัดเสิร์ฟขณะที่อาหารยังร้อนอยู่โดยตักอาหารทุกอย่างใส่จานหรือชามให้สมาชิกทุกคนในครอบครัว หากครอบครัวที่มีสมาชิกจำนวนมากผู้ชายในครอบครัวต้องกินอาหารก่อน ส่วนครอบครัวที่มีจำนวนสมาชิกน้อยกินอาหารพร้อมกันทั้งชายและหญิง ยกเว้นการกินอาหารในโอกาสพิเศษที่ยังคงให้เกียรติผู้ชายกินอาหารก่อนผู้หญิง

พัชรา สายวิเชียร (2550) ได้ทำการศึกษา วัฒนธรรมอาหารของคนญี่ปุ่น ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยว มีบ้านอยู่อาศัยเป็นของตนเอง พ่อเป็นผู้หารายได้หลัก ซึ่งรายได้ครอบครัวค่าใช้จ่ายทั้งหมดในบ้าน แม่ส่วนใหญ่ทำงานบ้านรวมทั้งรับผิดชอบเรื่องอาหาร

ทั้งหมดด้านวัฒนธรรมอาหาร กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ปรุงอาหารกินเองทุกวัน โดยแม่เป็นผู้รับผิดชอบในการเตรียม การปรุง การจัดเสิร์ฟ และการกินทั้งหมด การเตรียมทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษเหมือนกันคือ ฝักนำมาล้างให้สะอาดแล้วหั่นตามขนาดที่ต้องการก่อนนำไปปรุง ส่วนเนื้อสัตว์นำมาตัด หั่น หรือบดสับ ตามขนาดที่ต้องการเช่นกัน การปรุงทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ ส่วนใหญ่ปรุงด้วยการต้ม ย่าง ทอด ผัด และนึ่ง เครื่องปรุงรสที่ใช้ส่วนคือ ซีอิ้ว เหล้าหวาน เหล้า น้ำตาลทราย เกลือ และพริกไทย การจัดเสิร์ฟ อาหารทุกอย่างใส่จานหรือถ้วยใบเล็กให้กับสมาชิกทุกคน ซึ่งทุกคนมีตะเกียบส่วนตัวใช้ กลุ่มตัวอย่างกินอาหารประจำวัน โดยเฉพาะมือเย็นและอาหารในโอกาสพิเศษพร้อมหน้ากัน ก่อนกินอาหารสมาชิกจะยกมือไหว้แล้วพูดเพื่อขออนุญาตกินอาหาร ในระหว่างกินมีการพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องการทำงานหรือการเรียน และเมื่อกินเสร็จแล้วจะพูดขอบคุณแม่ที่ทำอาหารให้กิน และขอบคุณชานาที่ปลูกข้าวให้กิน

จากการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยทำให้ทราบว่า การกระจายตัวของวัฒนธรรมทางด้านอาหารมีความสัมพันธ์กับกลุ่มชาติพันธุ์ ลักษณะที่เหมือนกันคือคนในสังคมจะเป็นคนกำหนดรูปแบบของการรับประทานอาหาร ในขณะที่ความแตกต่างมาจากกลุ่มชาติพันธุ์ในแต่ละประเทศ แต่ละท้องถิ่นต่างมีขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อ และข้อปฏิบัติที่ยึดถือ สืบต่อกันมานานโดยปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อรูปแบบของอาหารนอกจากนี้ปัจจัยทางด้านสภาพทางภูมิศาสตร์ ที่ตั้ง สภาพอากาศที่ต่างกันของแต่ละพื้นที่ ยังส่งผลให้รูปแบบการก่อเกิดอาหารของวัฒนธรรมอาหารในแต่ละท้องถิ่นมีความแตกต่างกัน จากการศึกษา พบว่า มีผู้ศึกษาวัฒนธรรมอาหารค่อนข้างเยอะ แต่ในวิจัยฉบับนี้ผู้วิจัยจะแบ่งการศึกษาวัฒนธรรมอาหารออกเป็นเขต ๆ ของประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน

## 2.6 ข้อมูลทั่วไปของประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน

### 2.6.1 สภาพทั่วไป

#### 2.6.1.1 ที่ตั้ง

ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีนตั้งอยู่ระหว่างละติจูดที่ 18 องศาเหนือ และ 54 องศาเหนือ ลองจิจูดที่ 74 องศาตะวันออก และ 135 องศาตะวันออก มีพื้นที่ประมาณ 9.6 ล้านตารางกิโลเมตร (3,657,765 ตารางไมล์) ทางตะวันตกคือที่ราบสูงทิเบต มีพรมแดนติดหลายประเทศคือประเทศอินเดีย ภูฏาน เนปาล ปากีสถาน ทางเหนือติดต่อกับประเทศมองโกเลีย ทางใต้ติดต่อกับประเทศเมียนมาร์ ลาว เวียดนาม ทางตะวันออกติดต่อกับมหาสมุทรแปซิฟิก ลักษณะพรมแดนธรรมชาติคือภูเขาสลับซับซ้อน ทะเลทรายและมหาสมุทรมีส่วนทำให้ประเทศจีนมีสภาพโดดเดี่ยว



### 2.6.1.2 ลักษณะภูมิประเทศ

ลักษณะภูมิประเทศของจีนมีความซับซ้อนและหลากหลาย มีส่วนที่สูงที่สุดคือ ยอดเขาโชโมลังมา (Chomolungma) หรือยอดเขาเอเวอร์เรสต์ (Everest) ตั้งอยู่บนพรมแดนระหว่าง จีนกับเนปาล อยู่สูงกว่าระดับน้ำทะเลประมาณ 8,880 เมตร ไปจนถึงบริเวณที่มีระดับต่ำสุดคือที่ต่ำ ตูร์ฟานหรือเทอร์ฟีน (Turfan depression) ซึ่งอยู่ต่ำกว่าระดับน้ำทะเลถึง 154 เมตร ระหว่างพื้นที่ สูงสุดถึงต่ำสุด มีสภาพพื้นผิวที่แตกต่างกันหลายรูปแบบ มีทั้งที่ราบสูง (plateau) ที่กว้างใหญ่ ทะเลทราย (desert) สันทราย (sand dunes) ธารน้ำแข็ง (glacier) ที่ราบดินตะกอนแม่น้ำ (alluvial plain) หุบเขา (canyon) ไปจนถึงที่ราบชายฝั่ง นอกจากนี้ยังมีภูมิประเทศที่เกิดจากการกระทำของ ธรรมชาติต่างๆ เช่น ที่ราบสูงดินตะกอนลมหอบ (loess plateau) ภูมิประเทศหินปูน (karst-topography) ภูเขาที่ได้รับอิทธิพลจากธารน้ำแข็ง (glacial mountains) ภูมิประเทศของจีนโดยทั่วไป นั้น จะเป็นที่ราบสูงทางทิศตะวันตกแล้วค่อย ๆ ลดต่ำลงมาทางทิศตะวันออก ภูมิประเทศของจีน สามารถแบ่งกว้าง ๆ ได้ 4 กลุ่มตามระดับความสูง-ต่ำของพื้นที่ ได้แก่ ที่ราบ (plain) แอ่งที่ราบ (basin) ที่ราบสูง (plateau) และภูเขา (mountain)



ภาพที่ 2.12 ภูมิประเทศจีน

ที่มา: CNTV, 2015

1) **ที่ราบ (plain)** ที่ราบในประเทศจีนปรากฏอยู่ทางตะวันออกของประเทศ มีพื้นที่ กว่า 1 ล้านตารางกิโลเมตร ประกอบด้วยที่ราบใหญ่ 3 แห่ง ได้แก่ ที่ราบแมนจูเรียหรือที่ราบ ตะวันออกเฉียงเหนือ ที่ราบลุ่มแม่น้ำฮวงเหอ และที่ราบลุ่มแม่น้ำแยงซีเกียง

**ที่ราบแมนจูเรียหรือที่ราบตะวันออกเฉียงเหนือ** อยู่ระหว่างเทือกเขาอิงกันใหญ่ (Greater Khingan range) เทือกเขาอิงกันเล็ก (Lesser Khingan range) และเทือกเขาไปซาน (Pai Shan range) เป็นที่ราบที่เกิดจากโครงสร้าง เป็นที่ราบที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในประเทศจีน มีพื้นที่

ประมาณ 350,000 ตารางกิโลเมตร มีแม่น้ำไหลผ่าน 3 สาย คือ แม่น้ำเนิ่นเจียง ทางเหนือ แม่น้ำเหลียงเหอ ทางใต้ แม่น้ำซุงการี (Sungari) ทางตะวันออก ทำให้บริเวณนี้มีความอุดมสมบูรณ์เหมาะสำหรับการเพาะปลูก ถึงแม้ว่าจะมีอากาศหนาวเย็น

**ที่ราบลุ่มแม่น้ำฮวงเหอ** ได้แก่บริเวณพื้นที่ทางตะวันออกของจินติดกับมหาสมุทรแปซิฟิก (ทะเลจีนเหนือและทะเลจีนใต้) พื้นที่ที่มีความสูงประมาณ 50 เมตร มีแม่น้ำไหลผ่าน 3 สาย ได้แก่ แม่น้ำฮวงเหอ (Huang Ho) หรือแม่น้ำเหลือง (Yellow river) แม่น้ำหวายเหอ (Wei Ho) และแม่น้ำไห่เหอ (Huei Ho) ซึ่งเป็นสาขาของแม่น้ำฮวงเหอ

**ที่ราบลุ่มแม่น้ำแยงซี (The Yangze basin)** เป็นที่ราบลุ่มอย่างตอนใต้ มีพื้นที่ประมาณ 2 แสนตารางกิโลเมตร มีพื้นที่สูง ๆ ต่ำ ๆ สลับกัน มีเนินเขาและภูเขาเตี้ย ๆ กระจายอยู่ทั่วไป นอกจากนี้ยังมีทะเลสาบปรากฏอยู่มากมาย แม่น้ำแยงซีและสาขาที่ไหลผ่านที่ราบแห่งนี้เป็นแม่น้ำขนาดใหญ่ มีปริมาณน้ำมาก ตะกอนของแม่น้ำทำให้ที่ราบแยงซีมีความอุดมสมบูรณ์ จึงเป็นเขตเพาะปลูกและเป็นอู่ข้าวอู่น้ำสำคัญแห่งหนึ่งของจีน

**2) แอ่งที่ราบ (basin)** คือ บริเวณที่เป็นที่ราบหรือที่ต่ำ มีภูเขาล้อมรอบ ในประเทศจีนมีแอ่งที่ราบขนาดใหญ่ 4 แห่ง ได้แก่ แอ่งจุงกาเรียน แอ่งทาริม แอ่งไซดาม และแอ่งที่ราบเสฉวน

**แอ่งจุงกาเรียน (Dzungarian basin)** เป็นที่ราบอยู่ทางตะวันตกเฉียงเหนือระหว่างภูเขาอัลไต (Altai Mt.) กับภูเขาเทียนชาน (Tianshan) มีพื้นที่ประมาณ 380,000 ตารางกิโลเมตร อยู่สูงจากระดับน้ำทะเล 500-1,000 เมตร ทางตะวันตกของแอ่งได้รับความชื้นหรือฝนผ่านจากช่องเขาซึ่งมีอยู่หลายแห่ง ทางตอนกลางของแอ่งสภาพอากาศแห้งแล้ง บริเวณนี้จึงเป็นเขตทุ่งหญ้ากว้างขวาง มีการสร้างฟาร์มปศุสัตว์ขนาดใหญ่หลายแห่ง และเป็นแหล่งปลูกข้าวสาลีและฝ้ายที่สำคัญ ส่วนพื้นที่ที่แห้งแล้งมาก ๆ เป็นเขตทะเลทราย

**แอ่งทาริม (Tarim basin)** หรือแอ่งตูร์ฟาน (Turfan basin) เป็นแอ่งที่ราบขนาดใหญ่ที่สุดของประเทศจีน อยู่ทางตอนใต้ของมณฑลซินเจียง ระดับความสูงของพื้นที่ประมาณ 4,000-6,000 เมตร แอ่งทาริมมีบริเวณที่ต่ำที่สุดของประเทศจีนเรียกว่าที่ต่ำตูร์ฟาน เนื่องจากแอ่งทาริมอยู่ในใจกลางแผ่นดินลักษณะอากาศจึงแห้งแล้งมาก ปริมาณน้ำฝน 25 มิลลิเมตร อุณหภูมิแตกต่างกันมากทั้งกลางวันและระหว่างฤดูกาล แอ่งทาริมได้รับน้ำที่ละลายจากหิมะบนภูเขาสูง จึงมีน้ำใต้ดินอุดมสมบูรณ์ ชาวบ้านบริเวณนี้ทดนำมาใช้ในการบริโภคและเพาะปลูกโดยขุดบ่อบริเวณที่มีน้ำใต้ดินไหลต่อเนื่องกัน เรียกว่า “คาราช” ทำให้แอ่งทาริมเป็นเขตเกษตรกรรมที่สำคัญของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลผลิตสำคัญ คือ ข้าวสาลี ฝ้าย แดงฮามี องุ่น ไร้เมล็ด ผลไม้อื่น ๆ

**แอ่งไซดาม (Tsaidam basin)** แอ่งไซดามอยู่ทางตะวันออกเฉียงเหนือของที่ราบสูงทิเบต ล้อมรอบด้วยภูเขาเทีเหลียงชานทางด้านเหนือ และภูเขาคุนลุ้นทางด้านใต้ มีพื้นที่ประมาณ

220,000 ตารางกิโลเมตร อยู่สูงจากระดับน้ำทะเล 2,700-3,000 เมตร แอ่งที่ราบแห่งนี้มีภูมิประเทศหลากหลายรูปแบบ มีทั้งทะเลทราย ทะเลทรายกรวด บึงหรือทะเลสาบน้ำเค็ม แอ่งเกลือ เป็นต้น แอ่งไซดามจึงเป็นเขตที่มีความสำคัญด้านเศรษฐกิจแห่งหนึ่งของจีน

**แอ่งที่ราบเสฉวน** เป็นแอ่งที่ราบขนาดเล็ก มีพื้นที่ประมาณ 200,000 ตารางกิโลเมตร อยู่สูงจากระดับน้ำทะเล 400-800 เมตร ทางเหนือล้อมรอบด้วยภูเขาต้าปาซาน ด้านใต้คือภูเขาต้าโหลซาน ด้านตะวันออกคือภูเขาอู่ซาน ส่วนด้านตะวันตกคือภูเขาฉงไห่ซาน บริเวณแอ่งที่ราบเสฉวนมีแม่น้ำไหลผ่านหลายสาย อากาศค่อนข้างร้อนเนื่องจากตั้งอยู่ในเขตละติจูดต่ำลงมาทางใต้และอยู่ภายในแผ่นดิน บริเวณนี้จึงเพาะปลูกได้ตลอดทั้งปี เขตนี้จึงมีความสำคัญด้านการเพาะปลูกอีกเขตหนึ่ง เป็นแหล่งปลูกข้าวเจ้าที่สำคัญของประเทศจีน ถือว่าเป็น “อู่ข้าวอู่น้ำ”

**3) ที่ราบสูง (plateau)** ภูมิประเทศเป็นเขตที่ราบสูงปรากฏอยู่ทางภาคกลางและภาคตะวันตกของประเทศจีน ครอบคลุมพื้นที่ถึง 1 ใน 3 ส่วนของพื้นที่ประเทศ ประกอบด้วยที่ราบสูงทิเบต ที่ราบสูงมองโกเลียใน ที่ราบสูงดินตะกอนลมหอบหรือที่ราบสูงดินเหลือง และที่ราบสูงยูนนาน-ก๊วยโจว

**ที่ราบสูงทิเบต (Tibetan plateau)** หรือที่ราบสูงชิงไห่-ทิเบต อยู่ทางตะวันตกของประเทศจีน มีพื้นที่ประมาณ 2,300,000 ตารางกิโลเมตร เป็นเขตที่ราบสูงที่มีพื้นที่กว้างขวางมากที่สุดของจีน อยู่สูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 5,000 เมตร บนที่ราบสูงทิเบตประกอบด้วยภูเขาสูงใหญ่หลายแนว ได้แก่ เทือกเขาหิมาลัยทางตอนใต้ เทือกเขาฮินดูกูชและคาราโครัมทางตะวันตก ภูเขาคุนลุนทางเหนือ และภูเขาซีเกียงทางตะวันออก ภูเขาที่อยู่บนที่ราบสูงแห่งนี้มีหิมะปกคลุมเกือบตลอดปีจึงเป็นแหล่งต้นน้ำของแม่น้ำสายสำคัญในเอเชียตะวันออก เอเชียใต้ และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ นอกจากนี้บริเวณที่ราบระหว่างภูเขา ลาดเขาที่ได้รับแสงแดด บนที่ราบสูงทิเบต-ชิงไห่ เป็นทุ่งหญ้าเลี้ยงสัตว์ที่อุดมสมบูรณ์ ที่ราบสูงทิเบต-ชิงไห่ จึงเป็นเขตปศุสัตว์สำคัญอันดับ 3 ของประเทศจีนรองจากมองโกเลียในและซินเจียง

**ที่ราบสูงมองโกเลียใน (Inner Mongolia plateau)** อยู่ทางภาคเหนือของจีนบริเวณตอนใต้ของทะเลทรายโกบี มีพื้นที่ประมาณ 1 ล้านตารางกิโลเมตร พื้นที่สูงจากระดับน้ำทะเล 1,000-2,000 เมตร ที่ราบสูงมองโกเลียในมีพื้นที่ค่อนข้างเรียบ ส่วนใหญ่เป็นทุ่งหญ้ากว้างขวาง มีแม่น้ำสายใหญ่ไหลผ่าน คือ แม่น้ำเอสตินกอล (EstinGol) ไหลมาจากภูเขาหนิงชานทางตะวันตก ไหลลงในเขตทะเลทรายบริเวณใจกลางของที่ราบสูง ทางตะวันตกของที่ราบสูงมองโกเลียในมีลักษณะอากาศแห้งแล้งมาก จึงมีทะเลทรายปรากฏอยู่หลายแห่งนอกเหนือจากทะเลทรายโกบี ส่วนพื้นที่ทางตะวันออกอากาศค่อนข้างชุ่มชื้นเนื่องจากอยู่ใกล้ทะเล ภูมิประเทศส่วนใหญ่จึงเป็นเขตทุ่งหญ้าค่อนข้างอุดมสมบูรณ์

**ที่ราบสูงดินตะกอนลมหอบ (Loess plateau)** หรือที่ราบสูงดินเหลืองอยู่ทางตอนใต้ของที่ราบสูงมองโกเลียใน มีกำแพงเมืองจีนเป็นแนวพรมแดนทางเหนือ อยู่สูงจากระดับน้ำทะเลระหว่าง 800-2,000 เมตร มีพื้นที่ประมาณ 640,000 ตารางกิโลเมตร ที่ราบสูงดินเหลืองอยู่ระหว่างแม่น้ำฮวงเหอตตอนบนกับแม่น้ำฮวงเหอตตอนกลาง ที่ราบสูงดินเหลืองเป็นบริเวณที่ดินมีความอุดมสมบูรณ์ ดินไม่แข็ง เพาะปลูกได้ง่าย

**ที่ราบสูงยูนนาน-ก๊วยโจว** คือ ที่ราบสูงทางตะวันตกเฉียงใต้ของจีน เป็นเขตที่สูงขรุขระเนื่องจากการกัดเซาะ มีระดับความสูงระหว่าง 1,000-2,000 เมตร ภูเขาวางตัวในแนวเหนือใต้เป็นต้นน้ำของแม่น้ำหลายสาย นอกจากนี้ยังมีที่ราบระหว่างภูเขาหรือที่ราบหุบเขาจำนวนมาก ซึ่งเป็นเขตที่ราบหุบเขาที่มีความอุดมสมบูรณ์จึงทำให้เป็นเขตตั้งถิ่นฐานและเขตเพาะปลูกที่สำคัญ

**4) ภูเขา (mountain)** ภูเขาในประเทศจีนส่วนใหญ่เป็นภูเขาหินเก่า มีหลายกลุ่ม ได้แก่ ภูเขาทางตอนเหนือ วางตัวอยู่ในแนวตะวันออก-ตะวันตก เช่น ภูเขาอัลไต เทือกเขาเทียนชาน เป็นต้น ภูเขาทางตอนเหนือเป็นเขตป่าสน ป่าผลัดใบเขตอบอุ่นเป็นแหล่งป่าไม้สำคัญ ป่าไม้เนื้ออ่อนในภูมิภาคแมนจูเรียเป็นแหล่งวัตถุดิบสำหรับอุตสาหกรรมกระดาษ และเยื่อกระดาษ ภูเขาบางแห่งมีความสูงมากไม่มีป่าไม้แต่จะเป็นทุ่งหญ้าในเขตที่สูงซึ่งเป็นแหล่งเลี้ยงสัตว์สำหรับกลุ่มประชากรที่อาศัยอยู่ในที่สูง

กลุ่มภูเขาที่อยู่ทางตะวันตกเป็นส่วนหนึ่งของเทือกเขาหิมาลัย เป็นภูเขาสูงขรุขระ ทุกันดาร์ เป็นพรมแดนระหว่างประเทศทางตะวันตก เป็นแหล่งต้นน้ำของแม่น้ำแยงซีและแม่น้ำสำคัญในเอเชีย

กลุ่มภูเขาทางตะวันตกเฉียงใต้วางตัวในแนวเหนือ-ใต้ เป็นภูเขาสลับกับหุบเขาเป็นเขตป่าไม้กึ่งร้อนที่สมบูรณ์ เป็นช่วงต้นน้ำของแม่น้ำที่ไหลมาจากกลุ่มภูเขาหิมาลัย ช่วงไหลผ่านภูเขาแม่น้ำจะกัดเซาะภูเขา ทำให้เกิดหุบเขาลึก ประชากรที่อาศัยอยู่ในภูมิภาคนี้ส่วนใหญ่ทำการเพาะปลูกตามลาดเขา เนื่องจากพื้นที่ราบมีน้อย

**5) ทะเลทราย (desert)** ทะเลทรายในประเทศจีนมีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 1,095 ล้านตารางกิโลเมตร คิดเป็นร้อยละ 11.4 ของพื้นที่ประเทศ ทะเลทรายส่วนใหญ่กระจายอยู่ในมณฑล ซินเจียง ชิงไห่ กานซู มองโกเลียในและส่านซีทางภาคตะวันตกเฉียงเหนือและภาคเหนือของจีน ทะเลทรายในซินเจียงมีเนื้อที่กว้างใหญ่ที่สุดคือราวร้อยละ 60 ของพื้นที่ทะเลทรายทั่วประเทศ เขตทะเลทรายตั้งอยู่ในส่วนลึกของแผ่นดินส่วนใหญ่ห่างจากทะเลมาก มีภูมิอากาศแบบแผ่นดิน มีลักษณะพิเศษคือแห้งแล้ง ฝนตกน้อย แสงแดดแรง อุณหภูมิเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว และมีลมแรง (ศุทธิณี ทองสอาด, ม.ป.ป.)

### 2.6.1.3 ลักษณะภูมิอากาศ

ประเทศจีนมีพื้นที่กว้างใหญ่จึงส่งผลให้ลักษณะอากาศมีความแตกต่างกันหลายรูปแบบ มีตั้งแต่อากาศแบบร้อนชื้น แบบกึ่งร้อน แบบอบอุ่น หนาวเย็น ไปจนถึงอากาศแบบแห้งแล้งและทะเลทราย ทั้งนี้ปัจจัยที่เข้ามามีอิทธิพลต่อภูมิอากาศในประเทศจีน ได้แก่ ตำแหน่งที่ตั้ง ความกว้างใหญ่ของประเทศ การวางตัวของเทือกเขา ลมมรสุม และพายุไต้ฝุ่นพื้นที่ส่วนใหญ่ของประเทศจีนมีสภาพอากาศแตกต่างกัน 4 ฤดูกาล คือ

ฤดูใบไม้ผลิ (มีนาคม-พฤษภาคม) อุณหภูมิ 10-22 องศาเซลเซียส

ฤดูร้อน (มิถุนายน-สิงหาคม) อุณหภูมิ 22 องศาเซลเซียสขึ้นไป

ฤดูใบไม้ร่วง (กันยายน-พฤศจิกายน) อุณหภูมิ 10-22 องศาเซลเซียส

ฤดูหนาว (ธันวาคม-กุมภาพันธ์) อุณหภูมิ ต่ำกว่า 10 องศาเซลเซียส

จากปัจจัยดังกล่าวส่งผลให้ลักษณะอากาศในประเทศจีนมีความแตกต่างกันมากตั้งแต่อากาศแบบร้อนชื้น (A Climate) ไปจนถึงอากาศหนาวเย็น (E Climate) ดังนี้

**1) อากาศหนาวเย็น (Cold climate - D)** เขตอากาศหนาวเย็นของประเทศจีนปรากฏทางบริเวณตะวันออกเฉียงเหนือหรือเขตที่ราบแมนจูเรียและรอบ ๆ กรุงปักกิ่ง อากาศมีลักษณะหนาวเย็นและแห้งแล้ง ในฤดูหนาวแม่น้ำในบริเวณนี้เป็นน้ำแข็งนาน 4-6 เดือน อุณหภูมิต่ำลงมากจนเกิดน้ำค้างแข็ง เป็นปัญหาต่อการเพาะปลูก ช่วงปลอดน้ำค้างแข็ง หรือฤดูเพาะปลูกมากที่สุดเพียง 5 เดือน ส่วนฤดูร้อนอากาศร้อน ในขณะที่บริเวณภูเขาอากาศเย็น เดือนมกราคมมีหิมะตก เขตแมนจูเรียมีฝนส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 80 ฝนตกในเดือนกรกฎาคม (ฤดูร้อน) ปริมาณน้ำฝน 20 นิ้ว และมีปริมาณสูงขึ้นในเขตภูเขา

**2) อากาศอบอุ่นแห้งแล้ง หรือ อากาศแบบสเตปป์ (Tropical or Steppe climate - B)** เป็นลักษณะอากาศทางเหนือและทางภาคตะวันตกเฉียงเหนือของจีน ซึ่งอยู่ในละติจูดสูงและอยู่ลึกเข้าไปภายในจันทรคติทางตะวันตก บริเวณนี้มีอิทธิพลน้ำทะเลเข้าไปไม่ถึง อากาศจึงแห้งแล้งและหนาวเย็น ปริมาณฝนตกต่ำกว่า 10 นิ้วต่อปี มีเดือนที่อุณหภูมิต่ำกว่าจุดเยือกแข็งนานถึง 4 เดือน พืชพรรณธรรมชาติเป็นทุ่งหญ้าในเขตอบอุ่นที่เรียกว่า Steppe บริเวณนี้จึงเป็นพื้นที่เดียวที่กลุ่มเลี้ยงสัตว์เร่ร่อนสามารถใช้ประโยชน์ได้

**3) อากาศแบบทะเลทราย (Desert climate)** เป็นลักษณะอากาศในบริเวณที่แห้งแล้งมากของบริเวณภาคเหนือและภาคตะวันตกเฉียงเหนือเป็นทะเลทรายขนาดใหญ่คือทะเลทรายโกบีทางเหนือและทะเลทรายทาลามากันทางตะวันตกเฉียงเหนือ รวมทั้งทะเลทรายขนาดเล็กอีกหลายแห่ง เขตทะเลทรายเป็นบริเวณที่มีความชื้นแตกต่างกันตั้งแต่เกือบจะไม่มีฝนตกเลย คือ ความชื้นประมาณ 0.5 นิ้วต่อปี ไปจนถึงสภาพกึ่งแห้งแล้ง (Semiarid) ในแถบทะเลทรายโกบี จึงมีทุ่งหญ้า

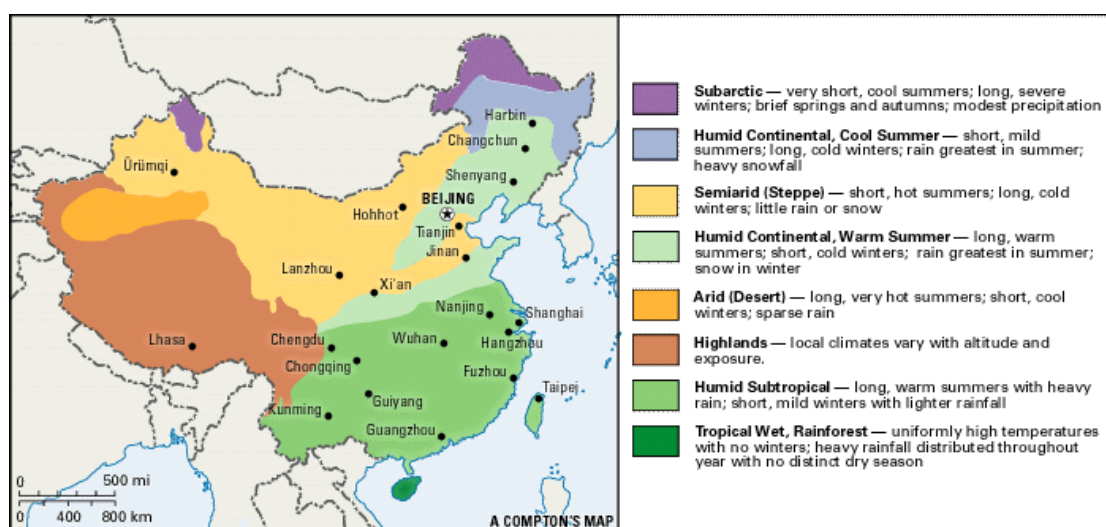
กระจายทั่วไป แต่เขตทะเลทรายทาดลามากันบางส่วนแห้งแล้งมากจนไม่มีสิ่งมีชีวิตใด ๆ อยู่ได้เลย นอกจากนี้ความแตกต่างของอุณหภูมิระหว่างฤดูร้อนกับฤดูหนาวของบริเวณนี้ยังมีมากที่สุดในประเทศจีน

**4) อากาศแบบอบอุ่น (Temperate climate - C)** เป็นลักษณะอากาศที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการอยู่อาศัยและการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ปรากฏทางบริเวณตะวันออกของประเทศ ตั้งแต่ลุ่มแม่น้ำฮวงโหลงมาถึงลุ่มแม่น้ำแยงซี ในฤดูหนาวอากาศอบอุ่นและมีความชื้น ปริมาณฝน 9-10 นิ้วต่อปี ฤดูร้อนอากาศร้อนยาวนานถึง 5 เดือน ฤดูเพาะปลูกยาวนานถึง 9-10 เดือน อุณหภูมิในฤดูร้อนเฉลี่ยสูงกว่า 20 องศาเซลเซียส กลางเดือนมิถุนายน-กลางเดือนกรกฎาคม มีฝนตกหนัก บริเวณที่มีอากาศแบบอบอุ่น ได้แก่ ลุ่มแม่น้ำแยงซีในมณฑลเสฉวน ไปจรดชายฝั่งทะเลทางตะวันออก เป็นบริเวณที่ปลูกข้าวเจ้าได้ดี แต่ทางตอนเหนือของแม่น้ำแยงซีมีอากาศแห้งแล้งกว่าเหมาะสำหรับการปลูกข้าวสาลีและข้าวฟ่าง

**5) อากาศต่อเนื่อง (Transitional climate)** ที่ราบแม่น้ำฮวงเหอ หรือ แม่น้ำเหลือง และเขตที่ราบสูงตะกอนลมหอบหรือที่ราบสูงดินเหลือง เป็นเขตอากาศต่อเนื่อง ระหว่างอากาศแห้งแล้งแบบทุ่งหญ้าทางตอนเหนือ และอากาศแบบอบอุ่นชื้นจากทางใต้ ลักษณะฝนหรือความชื้นของเขตนี้จึงไม่คงที่และจะอยู่ในระดับที่ค่อนข้างต่ำ ในเดือนมกราคมความชื้นที่ได้รับประมาณ 1 นิ้ว อยู่ในรูปของหิมะ อุณหภูมิประมาณ -1.5 องศาเซลเซียส คลื่นลมหนาวและพายุฝุ่นเกิดขึ้นเป็นประจำ ส่วนในเดือนพฤษภาคมซึ่งเป็นฤดูร้อน อุณหภูมิประมาณ 26.5 องศาเซลเซียส ปริมาณฝนประมาณ 6-7 นิ้วต่อปี ฝนตกมากในบริเวณที่ราบตอนใต้และเขตภูเขาและจะลดลงในพื้นที่ทางเหนือและทางตะวันตก เขตนี้เป็นเขตประชากรหนาแน่นบริเวณที่เป็นเขตอากาศต่อเนื่องอีกแห่งหนึ่ง คือ ทางตะวันออกของที่ราบสูงทิเบต เป็นเขตต่อเนื่องของอากาศแบบหนาวเย็น ทางตะวันตก (ที่ราบสูงทิเบต) กับอากาศอบอุ่นชื้นเขตชายฝั่ง ท้องฟ้าโปร่ง อากาศไม่หนาวจัด มีความชื้นเพิ่มขึ้นได้รับฝนเฉลี่ย 75 นิ้วต่อปี

**6) อากาศแบบน้ำแข็ง (Ice climate - E)** เป็นลักษณะอากาศในเขตที่ราบสูงทิเบต และยอดภูเขาสูงทางตะวันตกของประเทศจีน เป็นบริเวณที่อยู่เขตตอนในของทวีป ได้รับฝนน้อยมาก คือ ไม่เกิน 4 นิ้วต่อปี ลักษณะอากาศจึงเป็นอากาศแบบแห้งแล้งหนาวเย็นมาก อุณหภูมิเฉลี่ยในเดือนมกราคม (ฤดูหนาว) ประมาณ -14 องศาเซลเซียส เกิดน้ำค้างแข็งเป็นข้อจำกัดในการเพาะปลูก ส่วนเดือนกรกฎาคม (ฤดูร้อน) อุณหภูมิเฉลี่ย 8 องศาเซลเซียส เขตที่ราบสูงทิเบตจึงมีช่วงปลอดน้ำค้างแข็งสั้นมาก นอกจากนี้เขตที่ราบสูงทิเบตยังมีความกดอากาศต่ำมาก เนื่องจากระดับความสูง ความกดอากาศต่ำ เป็นอุปสรรคต่อการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เขตอากาศหนาวเย็นมากจึงมีผู้คนอาศัยอยู่เบาบาง

7) อากาศร้อนและกึ่งร้อน (Tropical and Sub-tropical climate) ทางตอนใต้ของ ประเทศจีนอยู่ในเขตละติจูดต่ำ จึงมีอากาศร้อน แต่เป็นพื้นที่เล็ก ๆ บริเวณที่มีอากาศร้อนมีอุณหภูมิ และความชื้นสูงตลอดปี ได้แก่เกาะไห่หนานและบริเวณตอนใต้ของเกาะไต้หวัน ส่วนบริเวณที่มี อากาศแบบกึ่งร้อน ได้แก่ บริเวณตอนใต้ซึ่งมีแม่น้ำแยงซีเกียงและสาขารวมทั้งบริเวณที่ราบชายฝั่ง แคว ๆ ทางตะวันออกเฉียงใต้ มีลักษณะอากาศแบบกึ่งร้อน มีอากาศร้อนกว่าแถบแม่น้ำแยงซี อุณหภูมิและปริมาณฝนสูงกว่าเขตอื่น ๆ มีช่วงเพาะปลูกยาวนาน ฝนในบริเวณนี้เป็นฝนจากพายุ ได้ฝุ่น



ภาพที่ 2.13 เขตภูมิอากาศในประเทศจีน

ที่มา: Encyclopædia Britannica, 2015

#### 2.6.1.4 แม่น้ำ แม่น้ำที่สำคัญในประเทศจีน ได้แก่

**แม่น้ำแยงซีหรือแม่น้ำฉางเจียง** แม่น้ำแยงซีเป็นแม่น้ำที่ใหญ่ที่สุดในประเทศจีน และยาวเป็นที่ 3 ของ โลก มีความยาวทั้งหมดประมาณ 6,300 กิโลเมตร บริเวณลุ่มน้ำมีพื้นที่ 1.8 ล้าน ตารางกิโลเมตรหรือ ประมาณร้อยละ 19 ของพื้นที่ประเทศ ประกอบด้วยแม่น้ำสาขามากกว่า 700 สาย แม่น้ำแยงซีไหลผ่านมณฑลซิงไห่ ทิเบต ยูนหนาน เสฉวนหรือสือชว่น หูเป่ย์ หูหนาน เจียงซี อานฮุย เจียงซูและเจ้อเจียง ไหลออกสู่ทะเลที่เมืองเซี่ยงไฮ้หรือเซี่ยงไฮ้ บริเวณลุ่มแม่น้ำแยงซีมีความ ต่อเศรษฐกิจของประเทศจีนมาก เป็นเขตประชากรหนาแน่น เป็นเขตเกษตรกรรม มีพื้นที่เพาะปลูก คิดเป็นพื้นที่ประมาณ 1 ใน 4 ของพื้นที่เพาะปลูกทั้งประเทศ

**แม่น้ำฮวงเหอหรือหวงเหอ (Huang Ho) แม่น้ำฮวงเหอ หรือ แม่น้ำเหลือง** มีความ ยาว 5,464 กิโลเมตร เป็นแม่น้ำที่ใหญ่เป็นอันดับ 2 ของจีนรองจากแม่น้ำแยงซี ต้นน้ำอยู่ในมณฑล ซิงไห่ แม่น้ำฮวงเหอไหลผ่านมณฑลซิงไห่ เสฉวนหรือสือชว่น กานซู เขตปกครองตนเองหนิงเซี่ย

เขตปกครองตนเองมองโกเลียใน มณฑลซานซี ส่วนซี เหอหนานและซานตง กลุ่มแม่น้ำฮวงเหอเป็นแหล่งกำเนิดอารยธรรมโบราณของจีน ปัจจุบันบริเวณลุ่มแม่น้ำฮวงเหอมีพื้นที่เพาะปลูกประมาณ 1 ใน 5 ของพื้นที่เพาะปลูกทั้งประเทศ บริเวณตอนปลายของแม่น้ำฮวงเหอเป็นเขตประชากรหนาแน่น เป็นเขตเกษตรกรรม

#### 2.6.1.5 ทะเลสาบ

ในประเทศจีนมีทะเลสาบจำนวนมาก มีทั้งทะเลสาบน้ำเค็มและทะเลสาบน้ำจืด ทะเลสาบของจีนมีมากที่สุดในบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำแยงซีตอนกลางและตอนปลายแม่น้ำ ที่ราบสูงชิงไห่-ทิเบต ที่ราบสูงยูนนาน-กุ้ยโจว ที่ราบสูงมองโกเลียใน ทะเลสาบที่อยู่ทางตะวันออกและตะวันออกเฉียงใต้ ส่วนใหญ่เป็นทะเลสาบน้ำจืด และเป็นแหล่งชลประทานและพัฒนากลึงสัตว์น้ำ-พืชน้ำ ส่วนทะเลสาบที่อยู่ทางตะวันตกเฉียงเหนือเป็นทะเลสาบน้ำเค็ม (สุทริณี ทองสอาด, ม.ป.ป.)

#### 2.6.1.6 เกษตรกรรม

ประเทศจีนเป็นประเทศที่มีประชากรมาก ดังนั้นกิจกรรมทางการเกษตรซึ่งเป็นแหล่งอาหารและวัตถุดิบต่าง ๆ จึงมีความสำคัญมาก พื้นที่เกษตรกรรมของจีนมีประมาณร้อยละ 36 ในจำนวนนี้ประมาณร้อยละ 11 เป็นพื้นที่เพาะปลูก ร้อยละ 20 เป็นทุ่งหญ้าเลี้ยงสัตว์ ผลผลิตทางการเกษตรที่มีผลต่อการปรุงอาหาร มีดังต่อไปนี้

**ข้าวเจ้า** เป็นพืชอาหารหลักของประชากรทางตอนใต้ของแม่น้ำฮวงเหอและเป็นพืชเศรษฐกิจสำคัญของจีน พื้นที่ปลูกข้าวเจ้ามีมากถึง 1.5 ของพื้นที่เพาะปลูกของประเทศ แหล่งปลูกสำคัญอยู่ในภาคกลาง ภาคตะวันออก ภาคใต้ เช่น มณฑลหูเป่ย์ หูหนาน เจียงซูเสฉวน กว่างตง และยูนนาน ในเขตภาคใต้มีอุณหภูมิและความชื้นค่อนข้างสูงเหมาะสำหรับการปลูกข้าว ในเขตภาคเหนือหากเป็นบริเวณที่มีระบบชลประทานจะปลูกข้าวเจ้าได้ในช่วงฤดูร้อน เช่น ในมณฑลกานซู เหอเป่ย์ เป็นต้น พันธุ์ข้าวที่ปลูกแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ บริเวณตอนใต้ของแม่น้ำแยงซีลงมาได้แก่บริเวณ แอ่งเสฉวน บางส่วนของหูหนาน กว่างตง กว่างซี ผลผลิตข้าวเจ้ามีปริมาณเกือบครึ่งหนึ่งของผลผลิตธัญพืชทั้งหมด การปลูกข้าวในประเทศจีนปรากฏทั้งในเขตชลประทานและนอกเขตชลประทาน หลายบริเวณสามารถปลูกข้าวได้ปีละ 2 ครั้ง

**ข้าวสาลี** เป็นพืชหลักที่ปรากฏทั่วไปในเขตตอนเหนือของจีนซึ่งมีลักษณะอากาศอบอุ่น อุณหภูมิและความชื้นค่อนข้างต่ำ แหล่งเพาะปลูกสำคัญ ได้แก่ บริเวณที่ราบภาคเหนือ ที่ราบลุ่มแม่น้ำแยงซีตอนกลางและตอนล่าง ลุ่มแม่น้ำหวายเหอ เป็นต้น พันธุ์ข้าวสาลีจะแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ ข้าวสาลีที่ปลูกทางเหนือ คือ ข้าวสาลีที่ปลูกในฤดูใบไม้ผลิ จะปลูกในช่วงเดือนเมษายนและเก็บเกี่ยวในฤดูใบไม้ร่วง (กลางเดือนกรกฎาคม) ใช้ทำเส้นบะหมี่ หม่านโถ แหล่งปลูกสำคัญ



ได้แก่ แมนจูเรีย ซินเกียง และมองโกเลียใน ส่วนข้าวสาลีที่ปลูกทางตอนใต้ลงมาเป็นข้าวสาลีที่ปลูกในฤดูหนาว จะปลูกในช่วงปลายฤดูใบไม้ร่วง (เดือนกันยายน) และเก็บเกี่ยวในฤดูร้อน (เดือนมิถุนายน) เป็นข้าวสาลีที่ใช้ทำแป้งสำหรับทำเค้ก ขนมปังกรอบ ขนมต่าง ๆ แหล่งปลูกสำคัญ ได้แก่ บริเวณตอนใต้ของกำแพงเมืองจีน มณฑลเหอหนานและซานตง

**ข้าวโผด** เป็นพืชที่ปลูกกระจายทั่วไปทั้งบริเวณภาคเหนือและภาคใต้ของจีน แต่แหล่งสำคัญ ได้แก่ แมนจูเรีย มณฑลเหอเป่ย์ หูหนาน ซานตง ซานซี เสฉวนและยูนนาน

**ข้าวเกาหลียง** เป็นพืชที่ปลูกทางบริเวณตอนเหนือของประเทศในช่วงฤดูร้อน ข้าวเกาหลียงเป็นพืชที่ทนแล้ง ทนลม ทนน้ำท่วมน้ำดี ลำต้นแข็งแรง สูงประมาณ 6-8 ฟุต ดังนั้นลำต้นจึงใช้ประโยชน์ทำรั้ว กำแพง หลังคา ทำฝายกั้นน้ำ และเป็นเชื้อเพลิง แหล่งปลูกสำคัญ ได้แก่ ทางตอนใต้ของที่ราบแมนจูเรียในมณฑลซานตง เหอเป่ย์ หูหนาน ซานซี และบริเวณทางเหนือของมณฑลกานซู

**ข้าวฟ่าง** เป็นธัญพืชที่ปลูกในบริเวณที่ดินขาดความอุดมสมบูรณ์ทางภาคเหนือของจีน เช่น ในแมนจูเรีย บางส่วนของที่ราบดินตะกอนลมหอบ ข้าวฟ่างจะปลูกในบริเวณแห้งแล้งที่ไม่สามารถปลูกข้าวสาลีได้

ทั้งข้าวเจ้า ข้าวสาลี ข้าวโผด ข้าวเกาหลียง และข้าวฟ่าง ต่างก็เป็นธัญพืชหรือพืชเมล็ดที่สำคัญของประเทศจีน เพราะในประเทศจีนมีสภาพอากาศต่างกัน ชนิดของธัญพืชที่ปลูกจึงแตกต่างกัน เช่น เขตแมนจูเรียเป็น “อุ้งข้าวอุ้งน้ำ” ในเขตอากาศหนาว เพราะปลูกข้าวสาลีเป็นพืชหลัก ส่วนแอ่งที่ราบเสฉวนเป็น “อุ้งข้าวอุ้งน้ำ” ในเขตอากาศกึ่งร้อน ปลูกข้าวเจ้าเป็นพืชหลัก เป็นต้น ธัญพืชทั้ง 5 ชนิดนี้เป็นอาหารของคน อาหารสัตว์ เป็นวัตถุดิบในอุตสาหกรรม เป็นสินค้า ฯลฯ

**มันฝรั่ง** เป็นพืชอาหารที่ปลูกไปทั่วในส่วนเหนือของประเทศที่เป็นเขตอากาศอบอุ่น แต่แหล่งที่สำคัญ ได้แก่ เขตที่ราบภาคเหนือ และแอ่งที่ราบเสฉวน

**ถั่วเหลือง** เป็นแหล่งโปรตีนหลักของชาวจีน ใช้ประโยชน์ได้หลากหลายแบบ เช่น รับประทานสด ทำแป้งถั่วเหลือง ทำเต้าหู้ นมถั่วเหลือง เต้าเจี้ยว ซอส ฯลฯ เป็นต้น นอกจากนี้ยังเป็นวัตถุดิบในการทำน้ำมันปรุงอาหาร น้ำมันผสมสี ทำหมึกฟอนสำหรับเขียนสัตว์ ในประเทศจีนจึงปลูกถั่วเหลืองกันทั่วไปทั้งทางภาคเหนือและภาคใต้ แต่เขตที่สำคัญ ได้แก่ แมนจูเรีย และลุ่มแม่น้ำหวงเหอตอนล่าง

**ชา** เป็นพืชสำคัญของจีนมาตั้งแต่สมัยโบราณ โดยใช้เป็นยา ก่อนต่อมาในปี ค.ศ. 550 จึงใช้เป็นเครื่องดื่ม และเมื่อถึงศตวรรษที่ 8 ชาเป็นสินค้าที่รู้จักกันแพร่หลายและกลายเป็นเครื่องดื่มประจำชาติจีนตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

**ผลไม้** ประเทศจีนมีการปลูกผลไม้แทบทุกภาค การที่มีลักษณะอากาศแตกต่างกันหลายแบบ จึงสามารถปลูกผลไม้หลากหลายชนิด บริเวณภาคเหนือและภาคกลางเป็นแหล่งผลิตผลไม้เขตอบอุ่น ได้แก่ แอปเปิล พีชแพร์แอฟริคอต เป็นต้น บริเวณภาคกลางที่มีอากาศกึ่งร้อนปลูกส้มแมนดาริน ทับทิม ส้มโอ ลูกพลัม มะละกอ ส่วนบริเวณเขตร้อนทางตอนใต้ของประเทศปลูกผลไม้เมืองร้อน เช่น สับปะรด กล้วย มะม่วง ขนุน พุทรา เป็นต้น

กว่างซี เป็นแหล่งปลูกผลไม้แห่งใหญ่ของประเทศ ผลไม้เด่น คือ ส้ม ลิ้นจี่ ลำไย ของมณฑลชานซี ส้มมณฑลเสฉวนและเจียงซี ลิ้นจี่มณฑลฝูเจี้ยน และกว่างตง สตรอเบอร์รี่ ลำไย ส้มโอมณฑลกว่างซี เป็นต้น

**มันสำปะหลัง** เป็นพืชเมืองร้อน มันสำปะหลังใช้เป็นวัตถุดิบในอุตสาหกรรมหลายประเภท เช่น การผลิตแอลกอฮอล์ อุตสาหกรรมผงชูรส อุตสาหกรรมกระดาษ ฯลฯ เป็นอาหารสัตว์ เป็นต้น แหล่งปลูกมันสำปะหลังอยู่ทางภาคใต้ของประเทศ เช่นมณฑลกว่างตง กว่างซี ยูนนาน ฝูเจี้ยน ไหล่หนาน

**อ้อย** พื้นที่ปลูกอ้อยคือมณฑลทางภาคใต้ บริเวณที่มีความสำคัญและมีพื้นที่ปลูกอ้อยมากที่สุดคือมณฑลกว่างซี มีพื้นที่เพาะปลูกประมาณ 6.5 ล้านไร่ อ้อยเป็นวัตถุดิบสำหรับอุตสาหกรรมน้ำตาล ปัจจุบันเขตกว่างซีจึงเป็นฐานการผลิตน้ำตาลใหญ่ที่สุดของประเทศจีน (ศุทธิณี ทองสอาด, ม.ป.ป.)

#### 2.6.1.7 การเลี้ยงสัตว์

การเลี้ยงสัตว์ที่มีความสำคัญคือการเลี้ยงสัตว์ในเขตแห้งแล้งกึ่งทะเลทรายและเขตที่ราบสูง ภูเขา ที่มีอากาศแห้งแล้งหนาวเย็น การเพาะปลูกมีข้อจำกัดในด้านอุณหภูมิ ความชื้น แสงแดด จีนเป็นประเทศที่มีพื้นที่ทุ่งหญ้ามาก มีพื้นที่ประมาณ 1 ใน 4 ของพื้นที่ประเทศ ทุ่งหญ้าธรรมชาติของจีนส่วนใหญ่อยู่ทางเหนือ ทางตะวันตก ส่วนทุ่งหญ้าที่ปลูกขึ้นมาส่วนใหญ่อยู่ทางภาคตะวันออกเฉียงใต้ซึ่งกระจายอยู่ตามที่นาและป่าไม้ทั่วไป ทุ่งหญ้าธรรมชาติมีหลายประเภท เป็นประโยชน์สำหรับการเลี้ยงสัตว์หลายชนิดในฤดูกาลที่แตกต่างกัน การเลี้ยงสัตว์ที่มีความสำคัญได้แก่

1) **การเลี้ยงสัตว์เร่ร่อน** เป็นการเลี้ยงสัตว์แบบย้ายที่ คือ ต้อนฝูงสัตว์เลี้ยงไปตามทุ่งหญ้าธรรมชาติ ตอนเย็นต้อนฝูงสัตว์เข้าคอก สัตว์ที่เลี้ยงที่สำคัญ ได้แก่ แพะ แกะ อูฐ ผลผลิตสำคัญ คือ เนื้อสัตว์และขนสัตว์ เป็นการเลี้ยงสัตว์ของกลุ่มชาติพันธุ์ที่ตั้งถิ่นฐานอยู่ในเขตแห้งแล้งทางเหนือ ตะวันตกเฉียงเหนือ และเขตที่ราบสูงทิเบตที่มีทุ่งหญ้าธรรมชาติอุดมสมบูรณ์

2) **การทำฟาร์มปศุสัตว์** เป็นการเลี้ยงสัตว์เพื่อการค้า โดยการทำฟาร์มเลี้ยงสัตว์ขนาดใหญ่ ปลูกหญ้าเพื่อใช้เป็นอาหารสัตว์ มีการจัดทุ่งหญ้าให้สามารถเลี้ยงสัตว์จำนวนมาก เป็น

การเลี้ยงสัตว์เพื่อการค้า ส่วนใหญ่เป็นการเลี้ยงแพะ แกะ ม้า จามรี ผลผลิตได้แก่ เนื้อสัตว์ ขนสัตว์ หนังสัตว์ และสัตว์มีชีวิต เขตปศุสัตว์ที่สำคัญมี 4 เขต คือ

เขตปศุสัตว์มองโกเลียใน เป็นเขตปศุสัตว์ใหญ่ที่สุดของจีน สัตว์เลี้ยงมีหลายชนิดที่สำคัญคือ ม้าพันธุ์ซันเหอ วัวพันธุ์ซันเหอ

เขตปศุสัตว์ซินเจียง สัตว์เลี้ยงมีหลายชนิด ที่มีชื่อเช่น แพะขนเล็กซินเจียง แพะหางใหญ่อาเออร์ไห่ ม้าพันธุ์อู๋หลี่ เป็นต้น

เขตปศุสัตว์ชิงไห่ สัตว์เลี้ยงพันธุ์ดีที่มีชื่อเสียงทั่วโลก คือ จามรีและม้าพันธุ์เหอฉวีเขตปศุสัตว์ทิเบต เป็นแหล่งเลี้ยงจามรีที่สำคัญของประเทศ

3) การเลี้ยงสุกร สุกรเป็นสัตว์ที่เลี้ยงกันแพร่หลายทั่วไป แต่ไม่ได้เลี้ยงเป็นฟาร์มขนาดใหญ่ สุกรเป็นสัตว์ที่ใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง นอกจากใช้เนื้อบริโภคแล้ว ขนใช้ทำแปรงหรือพู่กัน เป็นสินค้าออกของจีนประเภทหนึ่ง มูลสุกรใช้เป็นปุ๋ยสำหรับการปลูกพืชผักต่าง ๆ แหล่งที่มีการเลี้ยงสุกรมากที่สุดคือมณฑลเสฉวน รองลงมาได้แก่ มณฑลกวางตุ้ง เหอเป่ย์ หูหนาน กว่างซี และที่มีการเลี้ยงสุกรน้อยมากคือมณฑลอานฮุย และยูนนาน

4) การเลี้ยงวัว วัวในประเทศจีนส่วนใหญ่เลี้ยงเพื่อใช้งาน การเลี้ยงวัวเพื่อบริโภคเนื้อหรือเลี้ยงวัวนมมีน้อย ในเขตภาคเหนือใช้วัวในการไถพรวนพื้นที่เพาะปลูกแต่ทางตอนใต้ใช้ควายไถนา

5) การเลี้ยงสัตว์ปีก สัตว์ปีกที่สำคัญคือ ไก่ ซึ่งเป็นอาหารที่ชาวจีนบริโภคมากรองจากสุกร ในสมัยหลังมีการเลี้ยงไก่เพื่อใช้ไข่มากขึ้น เป็ด เป็นสัตว์ที่เลี้ยงกันในพื้นที่ค่อนข้างจำกัด ส่วนใหญ่จะเลี้ยงทางใต้ เช่น มณฑลกวางซี กว่างตุ้ง กลุ่มแม่น้ำแยงซี (คุชวินี ทองสอด, ม.ป.ป.)

#### 2.6.1.8 การทำประมง

การประมงทะเลจีนในปัจจุบันเป็นแหล่งอาหารสำคัญของจีน ซึ่งมีการกระจายตัวอยู่ทางตะวันตกและทางตอนใต้ของจีน แหล่งประมงที่สำคัญของจีน มี 5 แหล่ง ได้แก่

1) บริเวณทะเลโง่ไห่ เป็นบริเวณน้ำตื้น เป็นทะเลน้ำตื้น เป็นแหล่งประมงหลักของจีน นอกจากนี้ชายฝั่งทะเลที่มีหาดกว้างทำให้มีการพัฒนาการเพาะเลี้ยงสัตว์ทะเลอย่างกว้างขวาง เช่น การเพาะเลี้ยงปลาหางเหลือง ปลิงทะเล หอยเป๋าฮื้อ เป็นต้น

2) แหล่งบริเวณทะเลเหลือง เป็นทะเลน้ำตื้นในเขตอากาศอบอุ่น เป็นแหล่งประมงอันดับ 2 ของจีน มีเมืองทำประมงอยู่ในเขตชายฝั่งหลายเมือง เนื่องจากมีเขตชายฝั่งที่กว้างขวาง จึงได้รับการพัฒนาให้เป็นเขตเพาะเลี้ยงหอยแครง ปูทะเล และสาหร่ายทะเล

3) แหล่งประมงในทะเลจีนด้านตะวันออก บริเวณนี้เป็นไหล่ทวีปกว้าง มีอากาศแบบกึ่งร้อน ประกอบไปด้วยเกาะจำนวนมาก และมีเมืองท่าประมงหลายแห่งถือได้ว่าเป็นแหล่งประมงที่ดีที่สุดของจีน ปริมาณสัตว์ที่จับได้ประมาณ 2 ใน 5 ส่วนเป็นปลา

4) แหล่งประมงในทะเลด้านจีนใต้ ทะเลจีนทางตอนใต้เป็นเขตน้ำลึก และมีลักษณะอากาศร้อนหนานไห่หรือทะเลใต้ ปลาที่จับได้ส่วนใหญ่เป็นปลาเขตร้อน เมืองท่าประมงสำคัญ ได้แก่ เมืองกวางตุ้งหรือกวางโจว

5) แหล่งประมงในมหาสมุทรแปซิฟิก ได้แก่ ทางตะวันออกของเกาะใต้หวันซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของมหาสมุทรแปซิฟิก เป็นเขตทะเลลึกแต่การเพาะเลี้ยงสัตว์ทะเลของชายฝั่งเกาะใต้หวันไม่สามารถพัฒนาได้เนื่องจากไม่มีที่ราบชายฝั่ง ภูมิประเทศเป็นภูเขาสูง ขรุขระติดทะเล

### 2.6.2 กลุ่มชาติพันธุ์ (ethnic group)

กลุ่มชาติพันธุ์ คือ กลุ่มคนที่มีจุดกำเนิดของบรรพชนร่วมกัน มีขนบธรรมเนียมประเพณี ภาษา ตลอดจนมีความรู้สึกในความเป็นเผ่าพันธุ์เดียวกัน กลุ่มชาติพันธุ์ อาจจำแนกได้เป็นกลุ่ม เช่น กลุ่มคนไทย คนจีน คนลาว เป็นต้น ปัจจัยสำคัญในการจำแนกกลุ่มชาติพันธุ์คือ ความสำนึกของคนในกลุ่มนั้นว่ามีชาติพันธุ์ใด โดยมีปัจจัยทางด้านภาษา ตลอดจนลักษณะขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมเป็นตัวกำหนดที่สำคัญ (บุญยงค์ เกศเทศ, 2542)

ประชากรของประเทศจีนประกอบด้วยกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีความแตกต่างกันทางด้านเชื้อชาติ และวัฒนธรรมหลายกลุ่ม ชาวฮั่นเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ที่สุด ส่วนกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ ถือเป็นชนกลุ่มน้อย ประเทศจีนมีชนกลุ่มน้อย 55 กลุ่ม ตั้งถิ่นฐานกระจายอยู่ทางตอนเหนือ ทางตะวันตกเฉียงเหนือ ตะวันตกเฉียงใต้ ทางตอนใต้และตามชายแดนของประเทศ

กลุ่มชาติพันธุ์ที่มีประชากรมากกว่า 1 ล้านคน มี 15 ชนชาติคือ ชนชาติจ้วง (ชนกลุ่มน้อยที่มีประชากรมากที่สุด) หุย อูยกูร์ อี๋ มั่ง แมนจู ทิเบต มองโกล กูเจีย ปู่อี เกาหลี ตัง เย้า ไป๋ และฮานี

กลุ่มชาติพันธุ์ที่มีประชากรมากกว่า 100,000 คนมี 13 ชนชาติคือ คาซัค ไต หลี ลีซู่ เสือ ลา ฮู่ หว่า ลู่ย ดงเซียง น่าซี กู๋ คีร์กีซ และเซียง

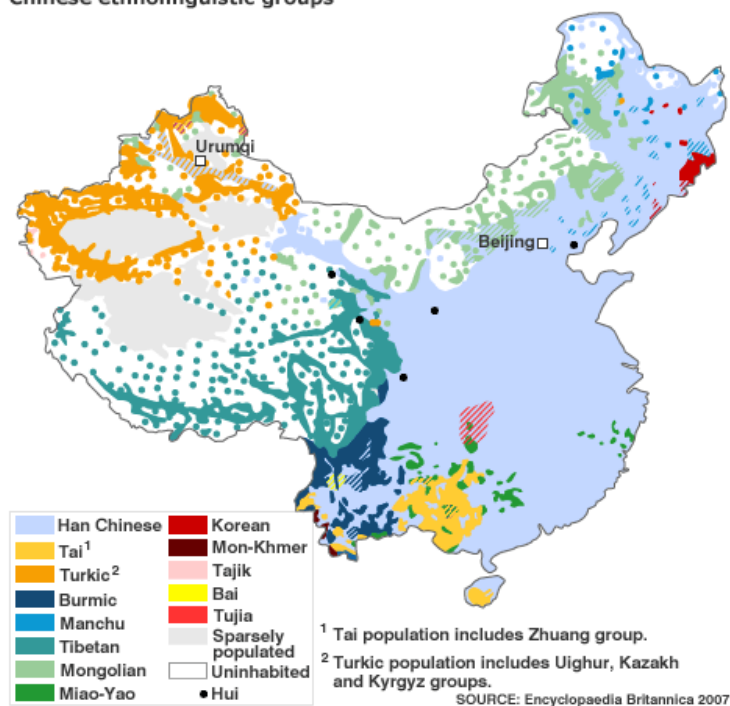
กลุ่มชาติพันธุ์ที่มีประชากรมากกว่า 50,000 คนมี 7 ชนชาติคือ คาวอร์ จิงโป มู่เหล่า ซีเปือ ซาลาร์ปู้ลั้ง และเกอเหล่า

กลุ่มชาติพันธุ์ที่มีประชากรน้อยกว่า 50,000 คนมี 20 ชนชาติคือ เหมาหนาน ทาจิก พูมิ นู๋ อาซัง เออเวินเคอะ จีโน่ อูชเบค จิง เป็งลง ยีกู เป้าอาน เหมินปา ตู๋หลง เออหลุนซุน ทาทาร์ รัสเซีย โล่ปา เกาซาน และเฮ่อเจ้อ

กลุ่มชาติพันธุ์ส่วนน้อยของจีนแม้ว่ามีประชากรน้อย แต่กระจายกันอยู่ในพื้นที่กว้างขวาง เป็นพื้นที่ประมาณร้อยละ 50-60 ของพื้นที่ประเทศ ส่วนใหญ่อยู่ในมองโกเลียใน ซินเจียง จีหลิน

เหลียวหนิง กานซู ชิงไห่ สือฉวนหรือเสฉวน ยูนนาน กุ้ยโจว กว่างตงหรือกวางตุ้ง หูหนาน เหน่เป่ย์ หูเป่ย์ ผู่เจี้ยนหรือฮกเกี้ยน และไต้หวัน (ศุทธิณี ทองสอาด, ม.ป.ป.)

Chinese ethnolinguistic groups



ภาพที่ 2.14 การกระจายตัวของกลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศจีน

ที่มา: Encyclopaedia Britannica, 2007

ในที่นี้จะขอกล่าวถึงกลุ่มชาติพันธุ์มองโกเลีย ทิเบต และจ้วงเท่านั้น

### 2.6.2.1 กลุ่มชาติพันธุ์มองโกล

1) ข้อมูลประชากรและการกระจายตัว กลุ่มชาติพันธุ์มองโกล ส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในเขตปกครองตนเองชนชาติมองโกเลียใน มณฑลซินเจียง ชิงไห่ กานซู เฮยหลงเจียง จีหลิน เหลียวหนิง และยังมีกระจัดกระจายอยู่ในพื้นที่ต่าง ๆ ของมณฑลยูนนาน เหน่เป่ย์ เสฉวน หนิงเซี่ย ปักกิ่ง เป็นต้น จากการสำรวจจำนวนประชากรครั้งที่ 5 ของจีนในปี 2,000 คนกลุ่มน้อยเผ่ามองโกล มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 5,813,947 คน



ภาพที่ 2.15 กลุ่มชาติพันธุ์มองโกล

ที่มา: Bazhongtour, 2008

2) **เศรษฐกิจและสังคม** ชนชาติมองโกลในอดีตเชี่ยวชาญการขี่ม้า และยิงธนู ชาว มองโกลได้รับฉายานามว่า “ชนชาติบนหลังม้า” เนื่องจากชาวมองโกล เป็นกลุ่มเร่ร่อน จะมีการ ย้ายถิ่นฐานตลอดเวลา และเวลาจะย้าย จะอาศัยม้าเป็นพาหนะ ชนชาติมองโกลดำรงชีพอยู่ด้วยการ ล่าสัตว์และเลี้ยงสัตว์เร่ร่อน แต่ในปัจจุบันตั้งถิ่นฐานเป็นหลักแหล่งจึงพัฒนาจากการเลี้ยงสัตว์ เร่ร่อนมาเป็นการเลี้ยงสัตว์ตามทุ่งหญ้าและการทำการเกษตรควบคู่ไปด้วย แต่ยังมีชนชาติมอง โกลบางส่วนที่เลี้ยงสัตว์แบบเร่ร่อน ชาวมองโกลเหล่านี้จะย้าย อพยพ ผูกสัตว์ตามฤดูกาล คือฤดู หนาวและฤดูร้อน สัตว์ที่ชาวมองโกลเลี้ยงส่วนใหญ่จะเป็นแกะ แพะ ชาวมองโกลให้ความสำคัญ กับแกะ เพราะถือว่าแกะเป็นแหล่งที่มาของความมั่งคั่งและหลักประกันในการดำรงชีวิต (เมฆม สอดส่องกฤษ, 2554)

3) **ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรม** ชนชาติมองโกลมีขนบธรรมเนียม ต่าง ๆ ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ทั้งเรื่อง การดำรงชีวิต อาหารการกิน ที่อยู่อาศัยการแต่งงาน การแต่ง กาย พิธีการต่าง ๆ

ด้านการแต่งกายของชาวมองโกล ชายหญิงสวมชุดคลุมยาว แขนยาวและกว้าง รัดด้วยสายรัดเอว สวมรองเท้าบู๊ทที่เย็บจากหนังสัตว์ ชายสวมหมวกสีน้ำเงินดำ น้ำตาล หรือโพก ศีรษะด้วยผ้าสีแดงหรือเหลือง หญิงสวมหมวกครอบศีรษะมีฟู่ระย้า หมวกที่คลุมเป็นสีแดงและน้ำ เงิน

ด้านอาหารการกิน ชาวมองโกลที่อาศัยอยู่ในบริเวณพื้นที่เลี้ยงสัตว์บริเวณที่บริโภคนม เนื้อ และนมที่ได้จากแกะและวัวเป็นหลัก ส่วนชาวมองโกลที่อาศัยอยู่ในบริเวณพื้นที่เกษตรบริเวณที่บริโภคนม สัตว์และผักเป็นอาหารหลัก

ด้านที่พักอาศัย ชาวมองโกลพักอาศัยอยู่ในกระท่อมทรงกลม มีฝาบ้านล้อมรอบ ซึ่งก่อสร้างขึ้นอย่างง่าย ๆ เพื่อสะดวกต่อการอพยพโยกย้ายอันเป็นผลพวงทางวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นจากการดำรงชีวิตเลี้ยงสัตว์เร่ร่อนมาแต่อดีต ภายนอกคลุมด้วยผ้าสักหลาด ปัจจุบันชาวมองโกลดำรงชีวิตเป็นหลักแหล่ง สร้างบ้านเรือนด้วยอิฐและไม้แต่ยังคงรักษารูปร่างที่เป็นเอกลักษณ์ดั้งเดิมไว้อีกอย่างหนึ่งที่ชาวมองโกลยังคงรักษาวัฒนธรรมดั้งเดิมไว้คือ การขี่ม้าไม่ว่าเดินทางใกล้ไกล ชาวมองโกลจะใช้ม้าเป็นพาหนะเสมอ

ครอบครัวชาวมองโกลอาศัยอยู่เป็นครอบครัวเดี่ยวที่ประกอบด้วย พ่อ แม่และลูกที่ยังไม่แต่งงาน ลูกที่แต่งงานแล้วจะแยกไปตั้งครอบครัวใหม่ของตนเองพ่อแม่จะสืบทอดมรดกให้กับลูกคนเล็ก ในอดีตการแต่งงานเป็นแบบสามีภรรยาเดี่ยวไม่แต่งงานกับคนในสายตระกูลเดียวกัน การแต่งงานพ่อแม่เป็นผู้จัดการให้ แต่บางพื้นที่มีการแต่งงานแบบพี่ชายน้องชายมีภรรยาคนเดียวกันสถานภาพทางสังคมของผู้หญิงถูกกดขี่ ปัจจุบันหนุ่มสาวมีอิสระในการเลือกคู่ครองและเข้มงวดกับการแต่งงานแบบสามีภรรยาเดี่ยว สถานภาพชายหญิงมีความเท่าเทียมกัน

ด้านพิธีกรรม ความเชื่อ ประชาคมมองโกลมีความเชื่อว่า เมื่อตายกลายเป็นศพ จะไม่มีพิธีการเผา ฝัง แต่จะทิ้งไว้บนหุบเขาห่างไกลให้ย่อยสลายไปตามธรรมชาติ

#### 2.6.2.2 กลุ่มชาติพันธุ์ทิเบต

1) ข้อมูลประชากรและการกระจายตัว ประชาชนทิเบตส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในเขตปกครองตนเองทิเบต และบริเวณที่ราบสูงที่ราบสูงชิงจั้ง นอกจากนี้ยังกระจายตัวอยู่ที่มณฑลชิงไห่ มณฑลกานซู่ เสฉวน ยูนนาน จากการสำรวจจำนวนประชากรครั้งที่ 5 ของจีนในปี 2000 ชนกลุ่มน้อยเผ่าทิเบตมีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 5,416,021 คน



ภาพที่ 2.16 กลุ่มชาติพันธุ์ทิเบต

ที่มา: RedChina, 2011

**2) เศรษฐกิจและสังคม** ชนชาติทิเบตส่วนใหญ่เป็นชนเผ่าเร่ร่อน เลี้ยงสัตว์แบบปล่อยให้หากินตามธรรมชาติ สัตว์ที่เลี้ยงได้แก่แพะภูเขา วัว จามรี ม้า ลา ล่อเป็นต้น ชนชาติทิเบตจะดำรงชีพแตกต่างกันไปอันเนื่องมาจากสภาพทางภูมิประเทศ เช่น บางส่วนจะดำรงวิถีแบบชนเผ่าดั้งเดิม กางกระโจมอยู่ตามทุ่งหญ้า เร่ร่อนเลี้ยงสัตว์ บางส่วนเนื่องจากตั้งถิ่นฐานเป็นหลักแหล่งทำเกษตรกรรม มีการเพาะปลูกข้าวโพด ข้าวบาร์เลย์ เป็นต้น และเลี้ยงฟาร์มปศุสัตว์ มีส่วนน้อยที่อาศัยอยู่ในเมือง นอกจากนี้ชนชาติทิเบตจะดำเนินวิถีชีวิตแบบเรียบง่าย จึงมีการทำงานหัตถกรรมทำมือได้แก่ การถัก ทอ ปั่นด้าย การทำเครื่องมือ เครื่องหนัง โลหะ กระเบื้อง และหิน งานหัตถกรรมของชนชาติทิเบตส่วนใหญ่เป็นเครื่องมือไม้ที่ทำขึ้นเอง ข้าวของเครื่องใช้ยังทำจากวัสดุตามธรรมชาติ เช่น เชือกที่ปั่นจากขนวัวจามรีกระเป๋าทึบด้วยหนังวัว ถังนมที่ทำจากไม้ เป็นต้น นอกจากนี้ชาวทิเบตยังประกอบอาชีพเก็บของป่าจำพวกพืชสมุนไพร อาหารป่านำมาแลกเปลี่ยนกับสินค้าอื่น ๆ เนื่องจากแหล่งที่อยู่อาศัยอยู่ห่างไกลจากผู้คน ทำให้ความเจริญด้านวัตถุและเทคโนโลยีเข้าถึงยาก อีกทั้งทิเบตมีภูมิประเทศอยู่สูงจากระดับน้ำทะเลโดยเฉลี่ย 4,500 – 5,000 เมตร จึงทำให้ชนชาติทิเบตประกอบอาชีพไม่ได้มาก

**3) ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรม** ชนชาติทิเบตมีขนบธรรมเนียมต่าง ๆ ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ทั้งเรื่อง การดำรงชีวิต อาหารการกิน ที่อยู่อาศัยการแต่งงาน การแต่งกาย พิธีการต่าง ๆ

ด้านการแต่งกาย ชาวทิเบตเพศชายเกล้าผมไว้กลางกระหม่อม ส่วนหญิงหวีแบ่งเป็นสองข้างปล่อยลงคลุมบ่า คลุมด้วยเครื่องประดับลูกปัดร้อยเป็นเส้นหลายเส้น ทั้งชายหญิงสวมหมวกบางคลุมบนศีรษะ สวมเสื้อลำตัวสั้นแขนยาวไว้ด้านใน ชายสวมกางเกงขายาว หญิงสวมกระโปรงยาวคลุมถึงตาคู่ สวมเสื้อคลุมคอกลมลำตัวยาวทับด้านนอก ผ่าอกเฉียงไปทางขวาเรียกชุดนี้ว่า “กีเพ้าทิเบต” ในฤดูร้อนและฤดูใบไม้ร่วงสตรีชาวทิเบตสวมชุดกีเพ้าทิเบตแขนงุดมีผ้าสักหลาดคลุมกระโปรงด้านหน้าตั้งแต่เอวลงมาบนเสื้อผ้าปกคลุมตามชายเสื้อชายกระโปรงและปกเสื้อ เป็นต้น ส่วนชายสวมชุดคลุมเช่นกันแต่มีผ้าคาดเอว สวมรองเท้าบู๊ทสูงสวมทับแข้งชาวทิเบตที่เป็นกลุ่มชนเลี้ยงสัตว์สวมชุดกีเพ้าทิเบตที่ทำจากหนังแกะผ่าข้างตั้งแต่เอวลงไป ส่วนพระนักบวชห่มจีวรสีแดงเลือดหมู

ด้านอาหารการกินชาวทิเบตมีอาหารหลักเรียกว่า “จันปา” คือเส้นหมี่ที่ไม่จากข้าวสาลีที่คั่วสุกแล้ว และนิยมดื่มชานมชิมม บรี โภคเนื้อวัวและเนื้อแกะเป็นอาหารหลัก

ด้านที่พักอาศัยชาวทิเบตอาศัยอยู่บนพื้นที่สูง ที่พักอาศัยจะตั้งใกล้กับบริเวณแหล่งแหล่งน้ำ ตั้งบ้านเรือนใช้ก้อนหินก่อเป็นกำแพงบ้าน โดยใช้โคลนเป็นตัวเชื่อม สร้างบ้านสูง



สองถึงสามชั้น หลังคาเรียบ มีหน้าต่างหลายบาน สร้างรั้วรอบมีพื้นที่ในบริเวณบ้าน ปูพื้นบ้านด้วยไม้แผ่นสำหรับคนที่ประกอบอาชีพเลี้ยงสัตว์ จะอาศัยอยู่ในกระโจมที่คลุมด้วยผ้าทอจากขนจามรี

ครอบครัวของชาวทิเบตจะเคร่งครัดในเรื่องการแบ่งงานการเลือกคู่แต่งงาน ในแต่ละพื้นที่มีข้อกำหนดแตกต่างกัน บ้างยึดถือการไม่แต่งงานในสายตระกูลพ่อหรือสายตระกูลแม่เดียวกันแต่บางพื้นที่สามารถแต่งงานกันในสายตระกูลเดียวกัน ชาวทิเบตยึดถือธรรมเนียมการแต่งงานแบบมีสามีภรรยาคนเดียว หนุ่มสาวมีอิสระในการเลือกคู่ครอง หลังการแต่งงานเพศหญิงถือเป็นคนของสายตระกูลเพศชาย เพศชายมีสิทธิ์เป็นใหญ่ในครอบครัว การหย่าร้าง การแต่งงานใหม่ การมีลูกนอกสมรสไม่เป็นการผิดศีลธรรม

ด้านพิธีกรรม ความเชื่อชาวทิเบตประกอบพิธีศพที่เรียกว่า เทียนจั้ง คือการทิ้งศพไว้บนยอดเขาสูงให้นกแร้งมาจิกเนื้อศพแล้วบินขึ้นฟ้าเพราะเชื่อว่าวิญญาณผู้ตายจะได้ขึ้นสวรรค์ ศพใดที่นกกินเนื้อหมดเร็วจะถือว่าเป็นผู้มีบุญได้ขึ้นสวรรค์เร็ว แต่ก็มีนักบวชทิเบตบางนิกายและชาวทิเบตที่อาศัยอยู่ในหุบเขาห่างไกลบางแห่งประกอบพิธีศพโดยการเผาศพ แต่มีข้อกำหนดห้ามเผาศพในฤดูเก็บเกี่ยว การประกอบพิธีศพโดยการฝังและลอยน้ำถือว่าไม่เป็นมงคล จึงไม่เป็นที่นิยม (เมฆม สอดส่องกฤษ, 2554)

### 2.6.2.3 กลุ่มชาติพันธุ์จ้วง

1) ข้อมูลประชากรและการกระจายตัว ชนชาติจ้วงเป็นชนชาติส่วนน้อยที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่ใต้สุดของประเทศจีน จากสถิติ พ.ศ. 2553 พบว่าชนชาติจ้วงมีประชากรทั้งหมด 17 ล้านคน คิดเป็นอัตราส่วนร้อยละ 20 ถือเป็นชนชาติที่มีประชากรมากที่สุดในกลุ่มชนชาติน้อยของจีน (สุรัตน์ ปรีชาธรรม, 2553) ชาวจ้วงส่วนมากอาศัยอยู่กันเป็นกลุ่มในเขตปกครองตนเองกวางซีจ้วง นอกจากนี้ยังกระจายตัวอยู่ในมณฑลยูนนาน กวางตุ้ง กุ้ยโจว หูหนาน และเสฉวน ชาวจ้วงมีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ในเขตร้อน ซึ่งอยู่ทางใต้ของประเทศจีน อากาศร้อนแต่ก็มีน้ำอย่างอุดมสมบูรณ์ มีทั้งแม่น้ำลำธารและภูเขา มีอาชีพในการทำนา ทำสวน และเลี้ยงสัตว์ คนที่อยู่ริมน้ำก็จะทำอาชีพจับปลา เลี้ยงปลา (มาลินี ชาญวิภาส, 2541)



ภาพที่ 2.17 กลุ่มชาติพันธุ์จ้วง

ที่มา: ASTV ผู้จัดการ, 2015

2) เศรษฐกิจและสังคม สังคมของชนชาติจ้วงจะดำรงชีพอยู่ด้วยการเพาะปลูกและการเลี้ยงสัตว์เนื่องจากเขตที่ชนชาติจ้วงอาศัยอยู่เป็นเขตที่อยู่ระหว่างเขตร้อนกับเขตอบอุ่น ฤดูร้อนยาว มีอุณหภูมิแสงแดดจัด ปริมาณน้ำฝนชุก เวลาในฤดูหนาวสั้น ไม่มีน้ำค้างแข็ง ทำให้เหมาะแก่การเพาะปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหาร และเลี้ยงสัตว์ชนิดต่าง ๆ

การเพาะปลูกข้าวเป็นกิจกรรมที่สำคัญมากของชนชาติจ้วง ข้าวในเขตปกครองตนเองกวางสีมีหลายพันธุ์ แต่ข้าวหลัก ๆ แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ ข้าวสารเบา ข้าวเจ้า และข้าวเหนียว นอกจากนี้ข้าวโพดยังเป็นพืชพันธุ์ธัญญาหารสำคัญของชนชาติจ้วง นอกจากนี้พืชธัญญาหารอื่นที่ชนชาติจ้วงปลูกมี มันเทศ เผือก ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต ถั่ว (ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วถั่วเขียว ถั่วลันเตา ถั่วปากอ้า ถั่วแขก เป็นต้น) พืชทางเศรษฐกิจสำคัญที่ปลูกมี อ้อย ถั่วลิสง งา น้ำมันซีอิ้ว น้ำมันเมล็ดชา ไผ่ยักกั๊ก ใบชา ใบยาสูบ ฟ้าย และปอ เป็นต้น พืชผักที่สำคัญมี ผักกาดเขียว ขึ้นฉ่าย กุ่ยฉ่าย ผักบั้ง กะหล่ำปลี มะละกอ น้ำเต้า เห็ด รากบัว แห้ว จิง พริก เป็นต้น ผลไม้มีมากกว่า 700 ชนิด ผลไม้ที่มีชื่อเสียงมี ส้มโอ ส้ม ส้มจิน ลูกเกาลัด กล้วยหอม แดงโม ลำไย วอลนัท ลูกพลับ สับปะรด เป็นต้น

การเลี้ยงสัตว์ของชนชาติจ้วง เนื่องจากเงื่อนไขทางธรรมชาติและเศรษฐกิจที่ต่างกันจึงเลี้ยงสัตว์ไม่เหมือนกัน ในเขตภูเขาที่มีหญ้ามาก ทรัพยากรทางน้ำอุดมสมบูรณ์ ส่วนมากเลี้ยงสัตว์ใหญ่ เช่น ควาย วัว ม้า ล่อ แกะ แพะ ในเขตที่ผลิตข้าวและข้าวโพดจะเลี้ยงหมูและไก่ เขตที่มีแหล่งน้ำ เช่น ทะเลสาบ จะเลี้ยงเป็ดและเลี้ยงปลา (เหลียง หยวน หลิง, 2539)

3) ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรม ชนชาติจ้วงมีขนบธรรมเนียมต่าง ๆ ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ทั้งเรื่อง การดำรงชีวิต อาหารการกิน ที่อยู่อาศัย การแต่งงาน พิธีการต่าง ๆ

ด้านอาหารการกิน ชาวจ้วงชอบกินอาหารจำพวกของหมักดอง ปลาดิบเป็นอาหารเมนูโปรดของชาวจ้วง อาหารหลักคือ ข้าวเจ้า และข้าวโพด ในเทศกาลสำคัญใช้แป้งที่โม่จากข้าวเจ้าทำอาหารหลายประเภท หญิงชาวจ้วงนิยมเกี่ยวหมากให้พินดำ เพราะเชื่อว่าเป็นความงามและแข็งแรง ในงานแต่งงานสินสอดที่ชาดมิได้เลยคือ “หมาก”

ด้านที่พักอาศัย ชาวจ้วงจะสร้างบ้านในรั้วรอบสร้างเป็นบ้านสองชั้น ชั้นบนเป็นที่อยู่อาศัยชั้นล่างเป็นคอกเลี้ยงสัตว์และเก็บข้าวของ ปัจจุบันจะสร้างคอกสัตว์แยกออกจากที่พักอาศัย

การแต่งงานของชาวจ้วง แต่เดิมพ่อแม่เป็นผู้จัดการให้ แต่ก่อนการแต่งงานหนุ่มสาวสามารถเลือกคู่คนรักได้โดยอิสระ ยึดถือการมีสามีภรรยาคนเดียวหลังพิธีแต่งงานฝ่ายหญิงกลับไปอยู่บ้านเดิมของตน ไม่ย้ายเข้าบ้านฝ่ายชายจนถึงเทศกาลสำคัญหรือฤดูการทำนาและฤดูเก็บเกี่ยวจึงจะย้ายมาอยู่บ้านสามีเพื่อช่วยบ้านสามีทำงาน ทำให้ฝ่ายหญิงมีความเป็นอิสระมากซึ่งอาจกินเวลานานสามถึงห้าปีก็ได้ต่อเมื่อตั้งครรรักจึงจะสามารถเข้ามาเป็นสมาชิกของบ้านฝ่ายชายได้อย่างเต็มตัว

ด้านพิธีกรรม ความเชื่อ ชาวจ้วงนับถือบรรพบุรุษ และบูชาเทพตามธรรมชาติ เพราะเชื่อว่าทุกสรรพสิ่งมีเทพประจำอยู่ เช่น เทพน้ำ เทพต้นไม้ เทพธรณี เทพภูพาน เทพเดา เทพอาทิตย์ เป็นต้น (เมฆม สอดส่องกฤษ, 2554)

## 2.6.3 ข้อมูลของพื้นที่ศึกษา

### 2.6.3.1 ภูมิภาคมองโกเลียใน

#### 1) ที่ตั้งและพื้นที่

ภูมิภาคมองโกเลียในตั้งอยู่ทางตอนเหนือของประเทศ อยู่ระหว่างเขตที่ราบจีนภาคเหนือ ที่ราบแมนจูเรียและที่ราบสูงมองโกเลีย บริเวณนี้เป็นรอยต่อของธรรมชาติ คือ เป็นเขตต่อเนื่องระหว่างเขตที่ราบ และที่ราบสูง สภาพอากาศมีทั้งอากาศแห้งแล้งและกึ่งชุ่มชื้น ในด้านกิจกรรมเศรษฐกิจมีทั้งการเพาะปลูกและการเลี้ยงสัตว์ (สุทธิณี ทองสอาด, ม.ป.ป.)

ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก และทิศใต้มีพรมแดนติดกับมณฑลต่าง ๆ รวมทั้งสิ้น 8 มณฑล ได้แก่ มณฑลเฮยหลงเจียง จีหลิน เหลียวหนิง เหอเป่ย์ ซานซี กานซู และเขตปกครองตนเองหนิงเซี่ย ส่วนทิศเหนือติดกับประเทศมองโกเลียและประเทศรัสเซียเขตปกครองตนเองมองโกเลียใน มีพื้นที่ทั้งหมด 1,183,000 ตารางกิโลเมตร โดยคิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 12.3 ของพื้นที่รวมทั้งประเทศ



ภาพที่ 2.18 เขตภูมิภาคมองโกเลียใน

ที่มา: ศูนย์ข้อมูลเพื่อธุรกิจไทยในจีน สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงปักกิ่ง, 2556

## 2) ภูมิประเทศ

พื้นที่ภูมิประเทศของเขตปกครองตนเองมองโกเลียใน ประกอบด้วยพื้นที่ราบสูงร้อยละ 53.4 พื้นที่ภูเขาร้อยละ 20.9 พื้นที่เนินเขาร้อยละ 16.4 และแม่น้ำและทะเลสาบร้อยละ 0.8 พื้นที่ของเขตปกครองตนเองมองโกเลียในนอกจากพื้นที่ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้แล้ว ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ราบสูง พื้นที่ราบสูงที่สำคัญได้แก่ที่ราบสูงถั่วเปยเอ้อ ที่ราบสูงซีหลินกัวเล่อ ที่ราบสูงอาลาชาน ที่ราบสูงเอ้อเอ้อตัวซี โดยมีความสูงจากระดับน้ำทะเลโดยเฉลี่ย 1,000 เมตรพื้นที่ทางทิศตะวันออกเป็นทะเลทรายปาตาจี้หลิน และทะเลทรายโกบีซึ่งกินอาณาบริเวณชายแดนบางส่วน (ศูนย์ข้อมูลเพื่อธุรกิจไทยในจีน สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงปักกิ่ง, 2556)

## 3) สภาพภูมิอากาศ

เขตปกครองตนเองมองโกเลียในตั้งอยู่ห่างจากมหาสมุทร พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบสูงกว้างใหญ่ ประกอบกับบางส่วนของพื้นที่มีภูเขาสกดกั้นลมจากชายฝั่งจึงทำให้ได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมภาคพื้นทวีป มีความแตกต่างของอุณหภูมิระหว่างฤดูร้อนและฤดูหนาวมาก ฤดูร้อนมีระยะเวลาสั้นและอากาศร้อนรุนแรง ฤดูหนาวอากาศหนาวรุนแรง โดยมีอุณหภูมิเฉลี่ยตลอดปี -1-10 องศาเซลเซียส เขตปกครองตนเองมองโกเลียในมีปริมาณน้ำฝนน้อย ปริมาณน้ำฝนโดยเฉลี่ย 50 - 450 มิลลิเมตร โดยปริมาณน้ำฝนจะมีมากในพื้นที่ตะวันออกและลดน้อยลงไล่ไปตามพื้นที่ทางทิศตะวันตก (ศูนย์ข้อมูลเพื่อธุรกิจไทยในจีน สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงปักกิ่ง, 2556)

## 4) ข้อมูลประชากร

ประชากรในเขตปกครองตนเองมีประมาณ 25.05 ล้านคน (ข้อมูลปี 2557) ในเขตปกครองตนเองมองโกเลียในมีประชากรอาศัยอยู่ 49 กลุ่มเชื้อชาติ กลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุดคือชน

ชาติอื่น (ร้อยละ 79) มองโกเลีย (ร้อยละ 17) แมนจู (ร้อยละ 2) หุย (ร้อยละ 0.9) และกลุ่มชนชาติอื่น ๆ เช่น เกาหลี หลุนซุน ซิป้อ รัสเซีย เป็นต้น

### 5) กิจกรรมเศรษฐกิจ

**การเกษตร** การเกษตรในภูมิภาคมองโกเลียในการเลี้ยงสัตว์มีความสำคัญกว่าการเพาะปลูก เนื่องจากสภาพแวดล้อมส่งเสริมคือ เป็นเขตทุ่งหญ้าธรรมชาติกว้างขวาง

**การเพาะปลูก** พื้นที่เพาะปลูกมีประมาณร้อยละ 9 มีการเพาะปลูกทั้งในเขตชลประทานและนอกเขตชลประทาน (น่าน้ำฝน) ผลผลิตที่ได้จากเขตชลประทานได้แก่ ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด ถั่วเหลือง ถั่วเขียว และหัวผักกาดหวาน ส่วนผลผลิตที่ได้จากนอกเขตชลประทานได้แก่ ข้าวฟ่างและข้าวเกาหลี

**การเลี้ยงสัตว์** ภูมิภาคมองโกเลียในมีทุ่งหญ้าเป็นพื้นที่กว้างขวาง ประมาณร้อยละ 73.3 ของทุ่งหญ้าในประเทศจีน ทำให้มองโกเลียเป็นแหล่งปศุสัตว์สำคัญของจีน มีปศุสัตว์ขนาดใหญ่จำนวนมาก มีการเลี้ยงแกะ วัว ม้า และอูฐ แกะเป็นสัตว์ที่มีการเลี้ยงมากที่สุด (ศุทธิณี ทองสอาด, ม.ป.ป.)

### 2.6.3.2 ภูมิภาคทิเบต

#### 1) ที่ตั้งและพื้นที่

เขตปกครองตนเองทิเบตตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของประเทศจีน ทิศเหนือติดกับเขตปกครองตนเองซินเจียงและมณฑลชิงไห่ ทางตะวันออกติดกับมณฑลเสฉวน ทางตะวันออกเฉียงใต้ติดกับมณฑลยูนนาน ทิศตะวันตกและทิศใต้มีอาณาเขตติดกับประเทศภูฏาน อินเดีย เนปาล และเมียนมาร์ ทิเบตมีพื้นที่กว่า 1.22 ล้านตารางกิโลเมตร คิดเป็นอัตราส่วนร้อยละ 12.8 ของพื้นที่ประเทศจีน (ศุทธิณี ทองสอาด, ม.ป.ป.)



ภาพที่ 2.19 เขตภูมิภาคทิเบต

ที่มา: ศูนย์ข้อมูลเพื่อธุรกิจไทยในจีน สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงปักกิ่ง, 2556

## 2) ภูมิประเทศ

ทิเบตเป็นส่วนหนึ่งของที่ราบสูงชิงจั้ง ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นที่ราบสูงที่สุดในโลก พื้นที่ภูมิประเทศโดยทั่วไปของทิเบตเป็นภูเขาสูง ผืนดินแห้ง ๆ และทุ่งหญ้ากว้างใหญ่ แม่น้ำสำคัญทุกสายในทิเบตที่อยู่สูงจากน้ำทะเลเกิน 3,000 เมตรขึ้นไป เกิดจากการละลายของธารหิมะบนยอดเขา บนที่ราบสูงมีลักษณะภูมิประเทศหลากหลาย ได้แก่ ภูเขา เทือกเขา พืชพรรณธรรมชาติส่วนใหญ่เป็นทุ่งหญ้าในเขตที่สูง ในเขตเชิงเขาและเขตหุบเขาเป็นป่าสน นอกจากนี้ยังมีทะเลสาบน้ำเค็ม ทะเลสาบน้ำจืด ธารน้ำแข็ง ทางใต้ของภูมิภาคมีบริเวณที่อากาศอบอุ่น ดินดี จึงเป็นแหล่งเพาะปลูกข้าวสาลีและข้าวบาร์เลย์ (China Radio International, 2546)

## 3) สภาพภูมิอากาศ

เขตปกครองตนเองทิเบตมีภูมิอากาศที่หลากหลายและเป็นเมืองที่ได้รับการขนานนามว่า “เมืองที่ไม่มีฤดูกาลแต่ฤดูกาลทั้งสี่จะเกิดขึ้นได้ในวันเดียว” พื้นที่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของทิเบตมีลักษณะภูมิอากาศที่ร้อนและแห้งแล้ง ส่วนพื้นที่ทิศตะวันออกเฉียงใต้ค่อนข้างชุ่มชื้นทิเบตเป็นเขตที่มีความแตกต่างของอากาศร้อนแห้งและชุ่มชื้นภายในพื้นที่ที่ชัดเจนและความแตกต่างของอุณหภูมิในเวลากลางวันและกลางคืนสูง โดยในช่วงฤดูหนาวและฤดูใบไม้ผลิอากาศแห้งแล้ง และที่มีลมแรง ความกดอากาศต่ำปริมาณออกซิเจนในอากาศน้อย ปริมาณน้ำฝนในพื้นที่ทางตอนใต้โดยเฉลี่ย 2,500 มิลลิเมตร ปริมาณน้ำฝนทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ 5,000 มิลลิเมตร ส่วนพื้นที่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือจะมีปริมาณน้ำฝนน้อยลงอุณหภูมิเฉลี่ยตลอดปีอยู่ที่ประมาณ 8 องศาเซลเซียส โดยที่ราบทางตอนเหนือมีอุณหภูมิเฉลี่ย -2 องศาเซลเซียส พื้นที่ทางทิศ

ตะวันออกเฉียงใต้มีอุณหภูมิโดยเฉลี่ย 10 องศาเซลเซียส เดือนมีนาคมถึงเดือนตุลาคมเป็นเดือนที่มีอากาศดีที่สุดในปี เดือนพฤษภาคมถึงเดือนกันยายนเป็นช่วงที่มีฝนตกชุก (ศูนย์ข้อมูลเพื่อธุรกิจไทยในจีน สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงปักกิ่ง, 2556)

#### 4) ข้อมูลประชากร

เขตปกครองตนเองทิเบต เป็นเขตปกครองตนเองที่มีจำนวนประชากรน้อยที่สุดในประเทศจีน ประชากรส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในบริเวณพื้นที่ทางใต้และตะวันออกโดยเฉพาะบริเวณพื้นที่ตอนกลางของแม่น้ำหยาลู่จางปู่แม่น้ำลาซา และแม่น้ำเหนียนฉู่ในเขตปกครองตนเองทิเบตประชากร ในเขตปกครองตนเองทิเบตมีประมาณ 3.16 ล้านคน (ข้อมูลปี 2557) ประชากรส่วนใหญ่เป็นชนชาติทิเบต (ร้อยละ 92.8) รองลงมาคือฮั่น (ร้อยละ 6.1) เหมินปา (ร้อยละ 0.3) หุย (ร้อยละ 0.3) และชนชาติอื่น ๆ เช่น ชนชาติฉู่ เป็นต้น ประชากรชนชาติทิเบตของจีนอาศัยอยู่ในเขตปกครองตนเองทิเบตมากที่สุด โดยมีบางส่วนอาศัยอยู่ในมณฑลชิงไห่ กานซู่ เสฉวน และยูนนาน เป็นต้น

#### 5) กิจกรรมเศรษฐกิจ

การเลี้ยงสัตว์ เป็นอาชีพหลักของประชากรทิเบต จามรี เป็นสัตว์เลี้ยงที่สำคัญที่สุดของทิเบต จามรีเป็นสัตว์ที่ปรับตัวเข้ากับสภาพอากาศที่หนาวเย็นได้ดี ชาวทิเบตเลี้ยงและใช้ประโยชน์จากจามรี เช่น อาศัยแรงงานไถนาในฤดูเพาะปลูก ใช้บรรทุกสัมภาระในการเดินทางไกล ขนของจามรีนำมาทอใช้ทำผนังกระโจมหรือเป็นเส้ ขนจามรีราคาแพง หนังใช้บุลำเรือ มูสดากแห้งเป็นเชื้อเพลิง นมผสมชาเป็นเครื่องดื่ม เนื้อใช้เป็นอาหาร นอกจากจามรีแล้วสัตว์ที่สำคัญรองลงมาคือ แกะ และแพะ

การเพาะปลูก แหล่งเพาะปลูกอยู่ในบริเวณหุบเขาด้านใต้ เนื่องจากอากาศอบอุ่น มีแหล่งน้ำสำหรับระบบชลประทาน (ศุทธิณี ทองสอาด, ม.ป.ป.)

#### 2.6.3.3 ภูมิภาคทางใต้ เขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง

##### 1) ที่ตั้งและพื้นที่

ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของประเทศจีน โดยทิศเหนือติดมณฑลกุ้ยโจว และหูหนาน ทิศตะวันตกติดมณฑลยูนนาน ทิศตะวันออกติดมณฑลกว่างตู่ และทิสใต้ติดทะเล (อ่าวตังเกี๋ย) และประเทศเวียดนาม มีพื้นที่ 236,660 ตารางกิโลเมตร (ศูนย์ข้อมูลเพื่อธุรกิจไทยในจีน สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงปักกิ่ง, 2556)



## ภาพที่ 2.20 เขตภูมิภาคกว้างซีจ้วง

ที่มา: ศูนย์ข้อมูลเพื่อธุรกิจไทยในจีน สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงปักกิ่ง, 2556

### 2) ภูมิประเทศ

พื้นที่ของภูมิภาคทางใต้เขตปกครองตนเองกว้างซีจ้วง เป็นเขตอากาศกึ่งร้อนถึงร้อน ลักษณะภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นภูเขา และที่ราบสูง ที่ราบทางตอนใต้ของเขตนี้เป็นที่ราบดินตะกอนปากแม่น้ำ ที่ราบชายฝั่งแคบ ๆ

### 3) สภาพภูมิอากาศ

กว้างซีมีสภาพภูมิอากาศแบบลมมรสุมเขตกึ่งร้อน (ร้อนชื้น) แบ่งเป็น 3 ฤดูกาล คือ ฤดูร้อน ฤดูฝน และฤดูหนาว อุณหภูมิเฉลี่ยตลอดทั้งปี 16.5-23.1 องศาเซลเซียส โดยมีอุณหภูมิสูงสุด 33.7-42.5 องศาเซลเซียส อุณหภูมิต่ำสุด -8.4-2.9 องศาเซลเซียส ปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยมากกว่า 1,070 มิลลิเมตร (ศูนย์ข้อมูลเพื่อธุรกิจไทยในจีน สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงปักกิ่ง, 2556)

### 4) ข้อมูลประชากร

ประชากรในเขตปกครองตนเองกว้างซีจ้วง มีประมาณ 54.755 ล้านคน (ข้อมูลปี 2557) ประชากรส่วนใหญ่เป็นชาวชนชาติอื่น (ร้อยละ 62) รองลงมาคือจ้วง (ร้อยละ 34)

### 5) พืชพรรณตามธรรมชาติ

เขตที่มีชาวจ้วงอาศัยอยู่เป็นเขตใต้สุดของประเทศจีน ซึ่งเป็นเขตที่มีอุณหภูมิอบอุ่น มีแสงแดดพอ ไม่จับน้ำแข็งตลอดปี มีฝนตกต้องตามฤดูกาลและมีแม่น้ำลำคลองกระจายอยู่ทั่วไป เหมาะแก่การเพาะปลูกพืชผลทางเกษตร โดยทั่วไปแล้วในเขตชาวจ้วงจะมีการปลูกข้าว ข้าวโพด เผือกเป็นหลัก ประกอบด้วย มันเทศ มันสำปะหลัง ข้าวเกาหลียง เป็นต้น สัตว์และพืชที่ใช้



เป็นยาสมุนไพรที่ผลิตในเขตชาวจ้วงนั้นมีมากถึง 1000 กว่าชนิด ส่วนที่สำคัญและมีชื่อทั้งภายใน และภายนอกประเทศ ได้แก่ เถียนชี่ ตู้กแก โป้ยก๊ก (อบเชย) กุ้ยฝี่ หล่ออั้งกุ้ย (กักแก) เป็นต้น

เขตชาวจ้วงมีฉายาว่า “บ้านผลไม้” ซึ่งมีผลไม้สดวางตลาดทั้งสี่ฤดู ที่มีชื่อเสียง ได้แก่ ส้มเขียวหวาน ขนุน สับปะรด ลิ้นจี่ ลำไย มะปราง ทับทิม กล้วย ลูกท้อ อ้อย พลับ ส้มโอ ส้มจี๊ด สาลี่ มะละกอ แห้ว เป็นต้นนอกจากนี้ในเขตกว้างสี่ ยังมีชื่อในด้านการผลิตน้ำตาล ใบชาหนานซาน น้ำมันชา แปะก๊วย เป็นต้น

### บทที่ 3

#### วิธีการศึกษา

ในบทนี้จะกล่าวถึงวิธีการดำเนินงาน โดยจะอธิบายถึงแหล่งที่มาของข้อมูล เครื่องมือที่นำไปใช้ในการค้นหา และวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งจะอธิบายตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา 3 ข้อ คือ 1) การศึกษารูปแบบของอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ 2) การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการก่อเกิดอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ และ 3) การศึกษาความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### 3.1 การศึกษารูปแบบของอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์

3.1.1 ศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหารและรูปแบบอาหารของประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน จากหนังสือ บทความที่เกี่ยวข้องและข้อมูลจากสื่ออิเล็กทรอนิกส์ จากเว็บไซต์ต่างๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ ได้แก่ ภาษาอังกฤษ และภาษาจีน (แมนดาริน) โดยเว็บไซต์หลักที่ใช้ทำการค้นหาข้อมูลเป็นของศูนย์ข้อมูลเพื่อธุรกิจไทยในจีน สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงปักกิ่ง ([www.thaibizchina.com](http://www.thaibizchina.com)) รวมทั้งเว็บไซต์ของ 中国社会科学院 ([www.cssn.cn](http://www.cssn.cn))

3.1.2 ในศึกษารูปแบบ จะทำการศึกษารูปแบบชนิดของอาหารที่กระจายอยู่ในแต่ละพื้นที่ นำข้อมูลมาจัดกระทำในรูปของบทความวิจัย ตาราง รูป โดยจำแนกเป็นภูมิภาค พื้นที่ กลุ่ม ชนิดของอาหาร

3.1.3 นำข้อมูลที่ได้จากจัดกระทำ มาสร้างเป็นแผนที่แสดงรูปแบบของอาหาร

#### 3.2 การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการก่อเกิดอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์

3.2.1 ศึกษา รวบรวม ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการก่อเกิดอาหารทั้งปัจจัยทางด้านกายภาพที่มีผลกับพื้นที่ที่มีการเกิดแหล่งวัตถุดิบ ประกอบด้วย ปัจจัยด้านที่ตั้ง ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ แหล่งน้ำ และพืชพรรณทางธรรมชาติ

3.2.2 ดำเนินการ ศึกษาปัจจัยทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ประกอบด้วย กลุ่มชาติพันธุ์ วิธีการดำเนินชีวิตของกลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศจีน ขนบธรรมเนียมประเพณี เทศกาล และความเชื่อที่มีผลกับการก่อเกิดอาหาร

3.2.3 นำข้อมูลอาหารกับข้อมูลการก่อเกิดประเพณี วัฒนธรรม มาสรุปผลการศึกษาในลักษณะของการบรรยายรูปแบบการกระจายของแหล่งอาหารกับปัจจัยต่าง ๆ พร้อมรูปภาพประกอบ

### 3.3 การศึกษาความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์

3.3.1 ศึกษา รวบรวม ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ ประเพณี วัฒนธรรม ที่มีผลกับรูปแบบของอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์

3.3.2 สรุปผลการศึกษาในลักษณะของการบรรยายความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมอาหาร

## บทที่ 4

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลของบทนี้จะอธิบายจำแนกตามวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ 1) การศึกษารูปแบบของอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ 2) การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการก่อเกิดอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ และ 3) การศึกษาความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์

#### 4.1 การศึกษารูปแบบของอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์

ในการศึกษารูปแบบของอาหารในประเทศจีนนี้ ได้แบ่งพื้นที่การศึกษาออกเป็น 3 เขต คือ 1) เขตปกครองตนเองมองโกเลียใน 2) เขตปกครองตนเองทิเบต และ 3) เขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง

##### 4.1.1 เขตปกครองตนเองมองโกเลียใน (Inner Mongolia)

เขตปกครองตนเองมองโกเลียใน ดังภาพที่ 4.1 ตั้งอยู่ทางตอนเหนือของประเทศจีน ประกอบด้วย 9 เมือง และ 3 เขตปกครองตนเอง 9 เมือง ได้แก่ นครซูเหอเห่าเท่อ (Hohhot) เป็นเมืองหลักของเขตมองโกเลียใน เมืองเปาโตว (Baotou) เมืองอูไห่ (Wuhai) เมืองซือเฟิง (Chifeng) เมืองหลงเหลียว (Tongliao) เมืองเอ้อเอ้อตัวซี (Ordos) เมืองฮูลุนเป่ย์เอ๋อร์ (Hulun Beir) เมืองปายานเนาเอ้อ (Ulaan Chab) เมืองวูหลานฉ่าปู้ (Bayannur) และ 3 เขตปกครองตนเอง ได้แก่ เขตปกครองตนเองซิงอัน (Xinggan) เขตปกครองตนเองซีหลินกัวเล่อ (Xilingol) และเขตปกครองตนเองอาลาซ่าน (Alxa)

สภาพพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบสูง ตั้งอยู่ห่างจากมหาสมุทรแปซิฟิก บางส่วนของพื้นที่มีภูเขาขวางกั้นลมจากชายฝั่ง จึงทำให้ได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมภาคพื้นทวีป มีสภาพอากาศที่แตกต่างกันของอุณหภูมิระหว่างฤดูร้อนและฤดูหนาวมาก



ภาพที่ 4.1 เขตการปกครองตนเองของมองโกเลียใน 9 เมือง และ 3 เขตปกครอง  
ที่มา: wikipedia, 2014

### 1) อาหารของมองโกเลียใน

สำหรับอาหารในพื้นที่ของเขตมองโกเลียใน มีรายละเอียดดังนี้ รูปแบบอาหาร พบว่า ชาวมองโกเลียใน เชื้อสายมองโกล มีการประกอบอาหารด้วยวิธีการเผา ต้ม ปิ้ง หรือย่าง โดยอาหารมี 3 ประเภท คือ 1) อาหารสีขาว 2) อาหารสีแดง และ 3) อาหารจากข้าวและแป้ง

อาหารขาว มีส่วนผสมหลักที่ทำมาจากนม อาหารแดงมีส่วนผสมหลักที่ทำมาจากเนื้อสัตว์ และอาหารที่มีส่วนผสมจากข้าวและแป้ง ดังภาพที่ 4.2 และ ตารางที่ 4.1



ภาพที่ 4.2 อาหารหลักของชาวมองโกล (ก) อาหารสีขาว (ข) อาหารสีแดง (ค) อาหารจากแป้ง

ที่มา: (ก) 内蒙古草原旅游网, 2015 (ข) ifeng, 2013 (ค) Sina, 2015

ตารางที่ 4.1 ประเภทของอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์มอญโกส

ประเภทอาหาร			ช่วงเวลา/เทศกาล
ขาว	แดง	ข้าวและแป้ง	
นม -นมสด -นมเปรี้ยว -โยเกิร์ต	-เนื้อย่าง -เนื้อพะย่างไฟอาลาซ่าน -โสร่งปาหยางโร่ว (เนื้อพะหั่น ชิ้นลวก)	- ข้าวคั่ว - พายมอญโกส - ซาลาเปามอญโกส - โจ๊กมอญโกส	-อาหารทุกประเภท สามารถรับประทาน ได้ทุกช่วงเวลา -อาหารขาวนอกจาก รับประทานได้ทุก ช่วงแล้วยังจะ รับประทานในเดือน มกราคม/เทศกาลสี
ชา -ชาแดง -ชานม แอลกอฮอล์ -เหล้าต้มม้า -เบียร์	-หยางโร่วช้วน (เนื้อพะเสียบ ไม้ปัก) -ช้วนหยางโร่ว (เนื้อพะหม้อไฟ) -โสร่งปาโร่ว (ต้มเนื้อแกะย่าง)	-เกี้ยว	ขาว -ไห่หน่เกอตำ รับประทานวันที่ 11- 13 กรกฎาคม/ เทศกาลนาดัม -เหล้าต้มม้า รับประทานเดือน มกราคมเทศกาลสี/ ขาว
อาหาร -แผ่นฟองนม -ชีส -บิสกิตเนย -เนยหรือครีม -ไห่หน่เกอตำ (วุ้น นมหรือเต้าหู้นม)	-ชาพะย่าง -หัวใจพะย่าง		-เกี้ยว รับประทาน ในเดือนมกราคม/ เทศกาลสีขาว

จากการศึกษาพบว่า อาหารและเครื่องดื่มในเขตปกครองตนเองมอญโกสเลียนใน สามารถ  
รับประทานได้ทั้งในช่วงวันธรรมดา และในช่วงวันเทศกาล โดยอาหารขาว มีส่วนผสมหลักที่ทำมา  
จากนม อาหารแดงมีส่วนผสมหลักที่ทำมาจากเนื้อสัตว์ และอาหารที่มีส่วนผสมจากแป้ง

1.1) อาหารขาว เป็นอาหารที่มีวัตถุดิบจากนมวัว นมม้า และนมพะ โดยชาวมอญโกสส่วน  
ใหญ่จะรับประทานนมวัว และมีเพียงส่วนน้อยที่รับประทานสด ๆ เนื่องจากส่วนใหญ่จะนำไปใช้  
เป็นส่วนประกอบของอาหาร ประเภทนม อาหารขาวแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ นม ชา  
แอลกอฮอล์ และอาหาร

**ประเภทนม** ได้แก่ นมสด นมเปรี้ยว และโยเกิร์ต ชาวมองโกลโดยส่วนมากจะไม่ค่อยดื่มนมสด แต่จะนำนมไปแปรรูปเป็นอย่างอื่น ๆ เช่น แปรรูปให้เป็นนมเปรี้ยว หรือโยเกิร์ตรับประทานพร้อมกับข้าวคั่ว หรือข้าวฟ่างแห้ง ดังภาพที่ 4.3



ภาพที่ 4.3 (ก) นมสด (ข) โยเกิร์ต (ค) โยเกิร์ตใส่ธัญพืช

ที่มา: (ก) zihimall, 2013 (ข) Sina, 2015 (ค) 锡林港, 2012

**ประเภทชา** ได้แก่ ชาแดงและชานม ถือได้ว่าเป็นเครื่องดื่มประจำวันของชาวมองโกล และยังเป็นเครื่องดื่มบำรุงร่างกายที่เต็มไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์หลากหลายชนิด กระทั่งเกิดคำกล่าวที่ว่า “สามวันไม่กินข้าวปลาอาหารก็อยู่ได้ แต่จะขาดชานมเพียงวันเดียวไม่ได้”

โดยชาวมองโกลจะดื่มชาอยู่ 2 ประเภท คือ ชานม และชาแดง ในชีวิตประจำวันของชาวมองโกล สิ่งแรกที่ต้องทำหลังจากตื่นนอนในตอนเช้า คือ การดื่มชาแดง วิธีการดื่มชา คือ ดื่มน้ำโดยใช้น้ำสะอาด หลังจากนั้นเคี้ยวคั้นน้ำลงในกาหรือหม้อที่มีผงชา สำหรับชานมจะมีขั้นตอนที่มากกว่าชาแดง อยู่หนึ่งขั้นตอน คือ หลังจากเทน้ำในหรือหม้อที่มีผงชาแล้ว นำไปต้มด้วยไฟอ่อน ๆ 2-3 นาที จากนั้นจึงเทนมสดและเติมเกลือลงไป รอกระทั่งเดือด บางครั้งอาจผสมด้วยเนยแข็ง แผ่นฟองนม ข้าวคั่ว เป็นต้น รสชาติของชาที่ได้ จะมีรสชาติหอมหวานดื่มพร้อมด้วยรสชาติเค็มแต่ไม่มาก ดังภาพที่ 4.4



ภาพที่ 4.4 (ก) ชาแดง (ข) ชานม

ที่มา: (ก) 18 Ruby, 2015 (ข) Go 悦景旅行, 2015

ประเภทแอลกอฮอล์ เป็นเครื่องดื่มประจำวันอีกประเภทที่ชาวมองโกลนิยมดื่ม ประกอบด้วย เหล้า เหล้านมม้า และเบียร์ นอกจากนี้ดื่มในช่วงเวลาปกติแล้วยังดื่มในช่วงงานเทศกาลหรืองานเลี้ยงสังสรรค์ต่าง ๆ ของชาวมองโกล โดยเฉพาะในงานเทศกาลเดือนสีขาวในเดือนมกราคม ทั้งนี้ เหล้านมม้า คือ การเอานมม้าสด ๆ มาหมักจนกลายเป็นเหล้า โดยไม่จำเป็นต้องผ่านการกลั่น ดังภาพที่ 4.5



ภาพที่ 4.5 เหล้านมม้า

ที่มา: 中国旅行, 2011

ประเภทอาหาร ได้แก่ แผ่นฟองนม ลักษณะคล้ายฟองเต้าหู้ เป็นแผ่นบาง ๆ ชีส บิสกิตเนย เนยหรือครีม ไข่เค็ม (นมข้นหรือเต้าหู้นม) ซึ่งอาหารเหล่านี้มีกรรมวิธีทำที่ง่าย รสชาติอร่อย นอกจากนี้อาหารประเภทนมยังมีประโยชน์ต่อร่างกาย ให้โปรตีนสูง และแร่ธาตุ ดังภาพที่ 4.6



ภาพที่ 4.6 (ก) แผ่นฟองนม (ข) เต้าหู้นมสด

ที่มา: (ก) 19楼, 2015 (ข) 美厨邦, 2015

1.2) อาหารแดง เป็นอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ประเภทต่าง ๆ เนื้อสัตว์ที่ใช้ในการประกอบอาหารที่สำคัญของชาวมองโกล ได้แก่ เนื้อวัว เนื้อแกะ เนื้อแพะภูเขา และเนื้อม้า โดยเนื้อสัตว์ที่ถูกลำบากแปรรูปมากที่สุด คือ เนื้อแพะ เนื่องจากชาวมองโกลชอบรับประทานเนื้อแพะ จึงมีการนำเอาเนื้อแพะมาประกอบอาหารเป็นจำนวนมาก สำหรับกรรมวิธีการแปรรูปมีหลากหลายรูปแบบทั้งต้ม



ปิ้ง ย่าง โดยการแปรรูปมีทั้งแบบใช้พะทะทั้งตัวรวมทั้งหนัง เนื้อพะทะทั้งตัวลวกน้ำร้อนถลกหนังแล้ว นำมาประกอบอาหาร รวมทั้งอวัยวะส่วนอื่น ๆ ของเนื้อพะทะ ได้แก่ เนื้อพะทะย่าง เนื้อพะทะย่างไฟอาลาซ่าน เนื้อพะทะหั่นชิ้นลวก เนื้อพะทะเสียบไม้ปิ้ง เนื้อพะทะหม้อไฟ ขาพะทะย่าง หัวใจพะทะย่าง นอกจากนี้เนื้อพะทะยังมีการนำเอาเนื้อสัตว์อื่น ๆ มาแปรรูป เช่น คัมเนื้อแกะย่าง

**เนื้อพะทะย่าง** เป็นอาหารแบบดั้งเดิมของชาวมองโกล โดยสามารถรับประทานได้ทั้งแบบปกติหรือรับประทานในช่วงงานเทศกาล ดังภาพที่ 4.7

**เนื้อพะทะย่างไฟอาลาซ่าน** คือ พะทะย่างทั้งตัวพร้อมหนังย่างบนเตาไฟ เป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์ที่สุดของชาวมองโกล ดังภาพที่ 4.7



ภาพที่ 4.7 (ก) เนื้อพะทะย่าง (ข) เนื้อพะทะย่างไฟอาลาซ่าน

ที่มา: (ก) 内蒙古旅行网, 2015 (ข) toptour, 2015

**เนื้อพะทะหั่นชิ้นลวก (ไส้วปาหยางโร้ว)** เป็นอาหารท้องถิ่นที่ชาวมองโกลนิยมรับประทานชนิดหนึ่ง สามารถใช้ได้ทั้งส่วนเนื้อ และส่วนเนื้อติดกระดูก กรรมวิธีการแปรรูป คือ นำเนื้อไปลวกในน้ำต้มสุก ควบคุมไฟให้พอเหมาะ ใส่น้ำมันลงไปเล็กน้อยเพื่อเพิ่มรสชาติ วิธีการรับประทานจะใช้มือในการรับประทาน ดังภาพที่ 4.8

**เนื้อพะทะเสียบไม้ปิ้ง (หยางโร้วช่วน)** กรรมวิธีการแปรรูป คือ นำเนื้อพะทะสดมาเสียบไม้ และนำไปย่างให้ร้อน หลังจากย่างจะโรยด้วยเครื่องเทศชนิดหนึ่งที่เรียกว่า หม่าล่า ดังภาพที่ 4.8

**เนื้อพะทะ แกะหม้อไฟ (ช่วนหยางโร้ว)** เป็นอาหารที่ในฤดูหนาวจะได้รับความนิยมมาก สามารถใช้เนื้อสัตว์ได้ทุกประเภท แต่โดยส่วนใหญ่จะใช้เนื้อพะทะ และเนื้อแกะ กรรมวิธีการแปรรูป คือ นำเนื้อสัตว์ เต้าหู้ ผักชนิดต่าง ๆ มาล้างให้สะอาด หลังจากนั้นนำไปใส่ในหม้อที่ตั้งน้ำเดือดแล้ว ใส่เครื่องปรุงเพื่อเพิ่มเติมรสชาติ ดังภาพที่ 4.8



ภาพที่ 4.8 (ก) เนื้อแพะหันชิ้นลวก (ข) เนื้อแพะเสียบไม้ปิ้ง (ค) เนื้อแพะ แกะหม้อไฟ

ที่มา: (ก) 内蒙古新闻网, 2012 (ข) jimeng5, 2014 (ค) 中国台湾网, 2014



ภาพที่ 4.9 (ก) ขาแพะย่าง (ข) หัวใจแพะย่าง

ที่มา: (ก) Xinhua News Agency, 2014 (ข) 美食天下, 2015

**1.3) อาหารที่ทำจากข้าวและแป้ง** เป็นอาหารที่มีส่วนประกอบมาจากข้าว แป้ง ธัญพืชเป็นหลัก ได้แก่ ข้าวคั่ว บะหมี่ ซาลาเปามองโกล โจ๊กมองโกล และเกี๊ยว

ข้าวคั่ว ถือได้ว่าเป็นอาหารเฉพาะชนชาติมองโกล เป็นอาหารที่ชาวมองโกลชื่นชอบมาก สามารถนำไปแปรรูปได้หลากหลายวิธีทั้งผัด นึ่ง ทอด บด วิธีการรับประทานข้าวคั่วรับประทานได้หลายวิธี รับประทานคู่กับเนย แผ่นฟองนม น้ำตาล หรือชานมก็ได้ โดยส่วนมากชาวมองโกลจะรับประทานข้าวคั่วกับชานมในตอนเช้า ดังภาพที่ 4.10



ภาพที่ 4.10 ข้าวคั่ว อาหารหลักของกลุ่มชาติพันธุ์มองโกล

ที่มา: Travel China, 2015

โจ๊กมองโกล เป็นอาหารอีกประเภทที่ชาวมองโกลรับประทานในชีวิตประจำวัน ส่วนผสมหลักของโจ๊ก ได้แก่ ข้าวฟ่าง เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อแกะ เนื้อวัว โดยทั่วไปจะใช้เนื้อแห้ง วิธีการแปรรูป คือ นำเนื้อมาตัดเป็นชิ้น ๆ แล้วนำไปต้มกับข้าวฟ่าง คนให้เข้ากัน รอจนเดือด ดังภาพที่ 4.11



ภาพที่ 4.11 โจ๊กมองโกล

ที่มา: Dongsheng Travel, 2014

เกี้ยว เป็นอาหารอีกประเภทที่ชาวมองโกลรับประทาน และรับประทานเป็นจำนวนมาก ช่วงเทศกาลสืขาวหรือเทศกาลปีใหม่ ในเดือนมกราคม เกี้ยวเป็นอาหารที่ทำจากแป้ง เกี้ยวเป็นอาหารที่มีความประณีตในการห่อ แต่ขั้นตอนในการทำไม่ยุ่งยาก คือ นำเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อแกะ มาหมักกับซอสปรุงรส สมุนไพรต่าง ๆ หลังจากนั้นนำมาห่อกับแป้ง เสร็จแล้วจึงนำไปนึ่ง วิธีการรับประทานเกี้ยวจะใช้ตะเกียบในการรับประทาน ดังภาพที่ 4.12



ภาพที่ 4. 12 เกี้ยวนี้้ง

ที่มา: 内蒙古旅行, 2014

ซาลาเปามองโกล เป็นอาหารอีกประเภทที่ชาวมองโกลนิยมรับประทาน ทำจากแป้ง วิธีการทำและแปรรูปคล้ายกับการทำเกี้ยว คือ นำเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อแกะ เนื้อแพะ ที่บดแล้ว มาห่อกับแป้ง หลังจากนั้นจึงนำไปนึ่ง เวลารับประทานตัวแป้งซาลาเปาจะมีความมันไม่มาก ดังภาพที่ 4.13



ภาพที่ 4.13 ซาลาเปามองโกล

ที่มา: 内蒙古特产网, 2015

**พายมองโกเลีย** เป็นอาหารประเภทแป้งชนิดหนึ่ง วิธีการทำ คือ เติมน้ำลงไปนึ่ง แล้ว กวนให้เนื้อเข้ากัน นำเนื้อวัว เนื้อแกะสับ มากลุกให้เข้ากับต้นหอม ใส่มะนาว ผงชูรส พริกไทยลงไป หลังจากนั้นตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมัน แล้วทอดให้กรอบ สีของพายที่ได้จะเป็นสีเหลืองนํารับประทาน ดังภาพที่ 4.14



ภาพที่ 4.14 พายมองโกเลีย

ที่มา: Sina, 2015

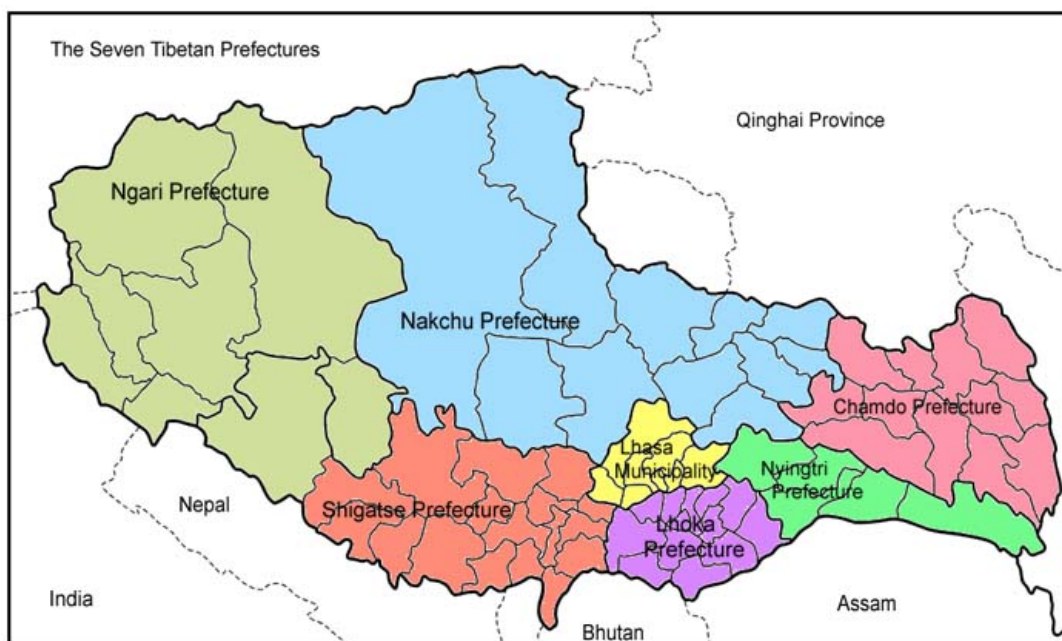
จากการแปรรูปอาหารดังกล่าว พบว่าอาหารของชาติมองโกลมีส่วนประกอบของนม เนื้อสัตว์และแป้งหลัก โดยอาหารเหล่านี้สามารถรับประทานได้ตลอดทั้งปี มีเพียงแค่ไหน่เกอต้า หรือวุ้นนมที่ใช้รับประทานในช่วงเทศกาลนาดาม โดยสามารถแสดงภาพการกระจายของอาหารของชนชาติมองโกล ได้ดังภาพที่ 4.15



ภาพที่ 4.15 การกระจายอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์มองโกลในเขตมองโกเลียใน  
ที่มา :China Fact Tours, 2015

#### 4.1.2 เขตปกครองตนเองทิเบต (Tibet)

เขตปกครองตนเองทิเบต ดังภาพที่ 4.16 ตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ของประเทศจีน ประกอบด้วย 7 จังหวัด ได้แก่ ลาซา (Lhasa) ซึ่งเป็นเมืองหลักของทิเบต จังหวัดนำชู (Nagchu) จังหวัดจัมโด (Chamdo) จังหวัดยิงตริ (Nyingtri) จังหวัดชานหนาน (Shannan) จังหวัดชิกัตเซ (Shigatse) และจังหวัดงาหรี (Ngari) มีพื้นที่ตั้งอยู่บนที่ราบสูงชิงไห่-ทิเบต พื้นที่ดังกล่าวได้รับการขนานนามว่าเป็น “หลังคาโลก” โดยมีความสูงของพื้นที่โดยเฉลี่ย 4,572 เมตร สภาพพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขาสูง หุบเขา และที่ราบสูง มีสภาพอากาศที่แตกต่างกันของอุณหภูมิในเวลากลางวันและกลางคืน พื้นที่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของทิเบตมีลักษณะภูมิอากาศที่ร้อนและแห้งแล้ง ส่วนพื้นที่ทิศตะวันออกเฉียงใต้ค่อนข้างชุ่มชื้น



ภาพที่ 4.16 ขอบเขตการปกครองตนเองของทิเบต

ที่มา: Tibetmap, 2014

##### 1) อาหารของทิเบต

สำหรับอาหารในพื้นที่ของเขตทิเบต มีรายละเอียดดังนี้ รูปแบบของอาหาร ทิเบตถือเป็นชนชาติหนึ่งที่มีความหลากหลายด้านอาหารการกินน้อยมาก อาหารทิเบตจะมีไม่มาก เพราะข้อจำกัดของภูมิประเทศ และความเชื่อทางศาสนา ชาวทิเบตดำรงชีวิตประจำวันอยู่ด้วยอาหารหลักเพียงไม่กี่ประเภท อาหารหลักของชาวทิเบต ได้แก่ จันปาคลุกกับน้ำชา โยเกิร์ต มันฝรั่ง เนื้อจามรี และชานอย โดยอาหารพื้นเมืองทิเบตส่วนใหญ่เป็นอาหารแห้ง อาหารที่ทำจากแป้งและข้าวบาร์เลย์ ทั้งนี้ชาวทิเบตไม่นิยมกินเนื้อปลา เพราะเชื่อว่าปลาเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ประเภทของอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ทิเบต

ประเภทอาหาร			ช่วงเวลา/เทศกาล
นมและเนย	เนื้อสัตว์	ข้าวและแป้ง	
-นมจามรี -ชาเผอ (ชาเนย) -เนยจามรี -โยเกิร์ต -เบียร์ชาง -เหล้าชิงเคอ	-เนื้อจามรีแคดเดียว -ซัปดาห์ -สตูว์เนื้อกับมันฝรั่ง -แกงจืดหัวไชเท้าต้มกับกระดูก และมันจามรี -ไส้กรอกเลือด	-จันปา -กาดรี -บาเลพ -ทูกปา -เท็นทูก -โมโม๊ะ -ซ่าไช้	-อาหารทุกประเภท สามารถรับประทานได้ ทุกช่วงเวลา -แกงจืดหัวไชเท้าต้มกับ กระดูกและมันจามรี จะ รับประทานในช่วงฤดู หนาว -ซ่าไช้ จะรับประทาน ในวันขึ้นปีใหม่ของทิเบต -โยเกิร์ต นอกจาก รับประทานได้วัน ธรรมดา และยังใช้ รับประทานในเทศกาล โยเกิร์ต ในเดือน 7

จากการศึกษาพบว่า อาหารและเครื่องดื่มในเขตปกครองตนเองทิเบต สามารถรับประทานได้ทั้งในช่วงวันธรรมดา และในช่วงวันเทศกาล และจะมีอาหารบางประเภทที่ทานเฉพาะในฤดูหนาว และในช่วงวันเทศกาล โดยอาหารจะแบ่งออกเป็น อาหารที่มีส่วนผสมหลักทำมาจากนมและเนย อาหารที่มีส่วนผสมหลักทำมาจากเนื้อสัตว์ และอาหารที่มีส่วนผสมจากแป้ง

1.1) อาหารประเภทนมและเนย เป็นอาหารที่มีวัตถุดิบจากนมจามรี นมม้า และนมแพะ โดยชาวทิเบตส่วนใหญ่จะรับประทานนมและเนยที่ได้มาจากจามรี

นมจามรี เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของชาวทิเบต มักนิยมนำไปแปรรูปทำเป็นเนย หรือโยเกิร์ตสด ดังภาพที่ 4.17



**เนยจามรี** มีลักษณะก้อนสีเหลือง เป็นเนยแข็ง เนยของชาวทิเบตจะมีหลายเกรดหลายราคา ชาวทิเบตทุกบ้านจะต้องมีเนยจามรี เนื่องจากทั้งใช้ชงชาเนย ทาขนมปัง และใช้ทำอาหารอาหาร และใช้จุดตะเกียงน้ำมันเนย ดังภาพที่ 4.17



ภาพที่ 4.17 (ก) นมจามรี (ข) เนยจามรี

ที่มา: (ก) Beyond Her Kitchen, 2015 (ข) WildChina, 2010

**ชาเผอ (ชาเนย)** เป็นเครื่องดื่มที่ถือเป็นเอกลักษณ์ของชาวทิเบต คนพื้นเมืองจะดื่มกันในตอนเช้า และในพิธีสำคัญ ๆ ไปจนถึงการเจรจาทางธุรกิจหรือการพบปะทางสังคม นอกจากนี้ยังเชื่อว่าการดื่มชาเนยนั้นเป็นสิริมงคลที่จะนำโชคลาภมาให้ วิธีการชงชาของทิเบตจะมีเทคนิคเฉพาะตัว คือ ต้องต้มน้ำในกาจนเดือด ใส่ใบชาลงไป จากนั้นเทน้ำชาลงกระบอกลมไฟทรงสูง เติมนมจามรีและเกลือ แล้วใช้ไม้ตักนมกับน้ำชาเข้ากันเป็นเนื้อเดียว จากนั้นเทใส่กา แก้ว หรือกระติกน้ำร้อนเพื่อดื่มหรือเสิร์ฟ

ชาวทิเบตทางภาคกลางนิยมเติมนมในชาเนยทำให้ไม่ค่อยได้กลิ่นเนยมาก ชาวทิเบตทางภาคใต้นิยมดื่มชาขาวแต่ไม่ใส่นมและนิยมใช้เนยที่เก็บไว้นานจนมีกลิ่นฉุน ส่วนชาวทิเบตทางภาคเหนือนิยมดื่มชาดำโดยเติมเพียงเกลือจึงไม่ต้องใช้กระบอกลมไฟเพื่อต้มนม ดังภาพที่ 4.18



ภาพที่ 4.18 ชาเผอหรือชาเนย

ที่มา: China Tibet Online, 2016

โยเกิร์ต เป็นอาหารที่มีมานานกว่า 1,000 ปี จัดเป็นอาหารที่มีความสำคัญกับชาวทิเบต โยเกิร์ตเป็นอาหารเช้าที่ชาวทิเบตจะต้องรับประทานทุกวัน โดยโยเกิร์ตของทิเบตจะทำจากนมจามรี  
 ดังภาพที่ 4.19



ภาพที่ 4.19 โยเกิร์ต

ที่มา: Tibet Tour, 2016

เหล้าชิงเคอ เป็นเหล้าที่มีสีเหลืองอ่อน หรือมีสีใส ดังภาพที่ 4.20 มีรสชาติกลมกล่อม และมีกลิ่นหอม ชาวทิเบตชอบดื่มเหล้าชิงเคอ เพราะเป็นเครื่องดื่มที่อุดมไปด้วยวิตามิน และมีแอลกอฮอล์เพียงแค่ร้อยละ 15 โดยนิยมดื่มในวันเทศกาลปีใหม่ของทิเบต



ภาพที่ 4.20 เหล้าชิงเคอ

ที่มา: Wikipedia, 2016

ซาง เป็นเบียร์ชนิดหนึ่งของชาวทิเบต ทำจากข้าวบาร์เลย์ มักจะบริโภคในช่วงที่ฤดูร้อนและฤดูหนาว เป็นเครื่องดื่มที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ต่ำ ชาวทิเบตส่วนใหญ่นิยมบริโภคเนื่องจากอุดมไปด้วยรสชาติของข้าวบาร์เลย์

1.2) อาหารประเภทเนื้อสัตว์ โดยเนื้อสัตว์ที่ชาวทิเบตนำมาใช้ในการประกอบอาหารส่วนมากคือ เนื้อจามรี เนื่องจากจามรีเป็นสัตว์ที่ทนต่อสภาพอากาศหนาวได้ดีที่สุด รองลงมาคือเนื้อสัตว์ประเภทอื่น ๆ เช่น เนื้อแพะ เนื้อวัว เป็นต้น สำหรับกรรมวิธีการแปรรูปมีหลากหลายรูปแบบทั้งนำมาทำแคดเดียว ทอด ต้ม ผัด สตูว์ ตู๋น นึ่ง เช่น เนื้อจามรีแคดเดียว สตูว์เนื้อกับมันฝรั่ง เป็นต้น

เนื้อจามรีแคดเดียว เนื้อจามรี สามารถนำมาทำอาหารได้หลากหลายทั้ง ย่าง ปิ้ง ตากแห้ง เป็นต้น ชาวทิเบตมักนำเนื้อจามรีมาหั่นเป็นชิ้น ๆ แล้วนำไปผึ่งกับแดด จนเนื้อนั้นแห้งสนิท โดยเนื้อจามรีแคดเดียวนั้นสามารถเก็บไว้ได้เป็นเดือน ๆ เหมาะสำหรับพกพาเดินทางไกล ๆ ดังภาพที่ 4.21



ภาพที่ 4.21 เนื้อจามรีแคดเดียว

ที่มา: Tibet Tour, 2016

ซัซตา เป็นอาหารพื้นเมืองชนิดหนึ่งของทิเบต วิธีการทำคือ นำเนื้อมาผัดกับผักชีฝรั่ง แครอทและพริก ดังภาพที่ 4.22



ภาพที่ 4.22 ซับตา

ที่มา: Cook Asian Food, 2009

สตูว์เนื้อกับมันฝรั่ง เป็นอาหารจีนชื่ออย่างหนึ่งของชาวทิเบต วิธีการทำ คือ ตั้งกระทะให้ร้อน เทน้ำมันใส่ลงไป ใส่หัวหอมสับและขิง ทอดจนได้กลิ่นหอมของกระเทียมแล้วจึงใส่กระเทียม จากนั้นใส่เนื้อสัตว์ พริกไทยและเกลือ ผัดจนเนื้อมีส่วนน้ำตาลเล็กน้อย นำมันฝรั่งที่ผ่านการต้มสุกแล้วมาผัดรวมลงไปนกระทะ ผัดจนเนื้อเข้ากัน หลังจากนั้นโรยผักชีลงไป ดังภาพที่ 4.23



ภาพที่ 4.23 สตูว์เนื้อกับมันฝรั่ง

ที่มา: Cook Asian Food, 2009

**แกงจืดหัวไชเท้าต้มกับกระดูกและมันจามรี** เป็นอาหารที่ชาวทิเบตมักจะรับประทานกันในช่วงฤดูหนาว ดังภาพที่ 4.24 เนื่องจากมันจามรีจะช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น วิธีการทำ คือ ชาวทิเบตจะเคี้ยวน้ำซूपกระดูกจามรีและมันจามรีทิ้งไว้เพื่อให้รสชาติของน้ำซूपกลมกล่อม หลังจากนั้นจะใส่หัวไชเท้าเพื่อเพิ่มรสชาติของน้ำซूपให้หวานเล็กน้อย



ภาพที่ 4.24 แกงจืดหัวไชเท้าต้มกับกระดูกและมันจามรี

ที่มา: The Tea Horse Road International Travel Agency, 2007

**ไส้กรอกเลือด** เป็นอาหารทิเบตชนิดหนึ่ง ดังภาพที่ 4.25 ทำจากเลือดและไส้ของจามรีและแกะ สามารถใส่ข้าวบาร์เลย์คั่วลงไปได้



ภาพที่ 4.25 ไส้กรอกเลือด

ที่มา: Serious Eats, 2016

1.3) อาหารที่ทำจากข้าวและแป้ง เป็นอาหารที่มีส่วนประกอบมาจากข้าว แป้ง ธัญพืชเป็นหลัก โดยเฉพาะข้าวบาร์เลย์ ได้แก่ จันปา บาเลพ ทุกปา กาคีรี โม โมะ อิวปัง หนายปัง และข้าไซ้

**จันปา** เป็นอาหารหลักของชาวทิเบต ดังภาพที่ 4.26 โดยเฉพาะในบริเวณตอนกลาง ทำจากแป้งคั่วโดยมากเป็นข้าวบาร์เลย์ รองลงมาเป็นข้าวสาลี นอกจากจันปาข้าวบาร์เลย์แล้ว ทางใต้ยังมีจันปาข้าวโพด เนื่องจากบริเวณนี้มีอากาศอุ่นทำให้ปลูกข้าวโพดได้ดี หากรับประทานในตอนเช้าชาวทิเบตจะทานแบบ “กาคีรี” ซึ่งเป็นจันปาผสมกับน้ำร้อนหรือน้ำชาใส่ถ้วย เวลารับประทานจะใช้นิ้วคนให้เข้ากันจนเป็นแป้งเปียกแล้วใช้ลิ้นเลียจนหมด หากรับประทานตอนกลางวัน ชาวทิเบตจะกินจันปาผสมกับน้ำร้อนหรือน้ำชา อาจใส่เนยหรือเนยแข็ง แล้วปั้นเป็นก้อนเหมือนก้อนข้าวเหนียว รับประทานแกล้มกับเนื้อจามรีแห้ง หรือรับประทานเปล่า ๆ



ภาพที่ 4.26 จันปา

ที่มา: Top China Travel, 2004

**บาเลพ** เป็นขนมปังทิเบตที่รับประทานเป็นอาหารมื้อเช้าหรือมื้อกลางวัน ทำจากข้าวสาลีหรือข้าวบาร์เลย์ บาเลพแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ Sha Balep (ขนมปังยัดไส้เนื้อวัวปรุงรส) มีลักษณะเป็นก้อนกลม ๆ เวลารับประทานจะรับประทานควบคู่ไปกับสตูว์เนื้อหรือซัซตา Korkun Balep (ขนมปังแบนแบบทิเบต) มีลักษณะคล้ายกับพายแบบของทางตะวันตก ดังภาพที่ 4.27



ภาพที่ 4.27 (ก) Sha Balep (ข) Korkun Balep

ที่มา: (ก) YowangduTop, 2012 (ข) Top Entity, 2012

**ทูกปา** คือ ก๋วยเตี๋ยวน้ำแบบทิเบต เป็นที่นิยมในทิเบต มักจะรับประทานเป็นอาหารค่ำ  
ทูกปาประกอบด้วย เส้นก๋วยเตี๋ยวลายเส้นพาสต้า ผัก และเนื้อสัตว์ ดังภาพที่ 4.28



ภาพที่ 4.28 ทูกปา

ที่มา: Vegventures, 2011

**เท็นทูก** เป็นก๋วยเตี๋ยวที่นิยมกันมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเขตฮัมโด ส่วนมาก  
รับประทานเป็นอาหารเย็นและบางครั้งรับประทานเป็นอาหารกลางวัน ส่วนผสมหลักคือแป้งสาเลี  
ผัก และเนื้อแกะหรือเนื้อจามรี ดังภาพที่ 4.29



ภาพที่ 4.29 เท็นทูก

ที่มา: Wikipedia, 2006

**โมโมะ** เป็นอีกหนึ่งแบบทิเบต มี 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ โมโมะแบบไร้ไส้ เรียกว่า “เจโม” เป็นแป้งที่ลูกซึ่งมักนิยมกินกันตอนเช้า หรือไม่ก็ทานกับถ้วยเดียวหรือทานกับหม่านโถวของจีน แบบที่สอง คือ แบบโมโมะสอดไส้ หรือ “ซาโม” ประเภทนี้จะมีหลากหลายไส้ ทั้งผักโขม มะเขือเทศ เนื้อจามรี และผักผสมหมูสับ แต่แบบดั้งเดิมคือ ไส้มันฝรั่ง และไส้ชีส ซีสานที่นี้เป็นเนยแข็งจากนมจามรี ดังภาพที่ 4.30



ภาพที่ 4.30 โมโมะ

ที่มา: Serious Eats, 2016

**ซ่าไซ้** เป็นขนมทอดที่ทำจากแป้งหมีผสมเนย มีทั้งทรงกลม เหลี่ยม เส้นผีเสื้อ และอื่น ๆ ด้านนอกฉาบน้ำตาลทรายแล้วทาสีสวยงาม เป็นอาหารว่างที่ใช้ต้อนรับแขกในช่วงปีใหม่ของชาวทิเบต ดังภาพที่ 4.31



ภาพที่ 4.31 ซ่าไซ้

ที่มา: SherpaniChef, 2013





### 4.1.3 เขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง (Guangxi - Zhuang)

เขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง ตั้งอยู่ตอนใต้ของประเทศไทย ประกอบด้วย 14 เมือง ได้แก่ นครหนานหนิง (Nanning City) เมืองหลิวโจว (Liuzhou) เมืองกุ้ยหลิน (Guilin) เมืองยวีหลิน (Yulin) เมืองอู่โจว (Wuzhou) เมืองชินโจว (Qinzhou) เมืองไปเซ่อ (Baise) เมืองกุ้ยก่าง (Guigang) เมืองเหอฉี (Hechi) เมืองหลายปิน (Laibin) เมืองเป่ย์ไห่ (Beihai) เมืองจงจั่ว (Chongzuo) เมืองฝางเฉิงก่าง (Fangchenggang) และเมืองเฮ่อโจว (Hezhou) เขตกว่างซีมีลักษณะพื้นที่เป็นที่ราบแอ่งกระทะและเทือกเขาขนาดเล็ก และมีสภาพอากาศแบบเขตร้อน แบ่งเป็น 3 ฤดูกาล คือ ฤดูร้อน ฤดูฝน และฤดูหนาว ดังภาพที่ 4.33



ภาพที่ 4.33 ขอบเขตการปกครองตนเองกว่างซีจ้วง

ที่มา: China Perspective, 2016

#### 1) อาหารของจ้วง

สำหรับอาหารในพื้นที่ของเขตกว่างซีจ้วง มีรายละเอียดดังนี้ รูปแบบของอาหาร จ้วงถือเป็นชนชาติหนึ่งที่มีความหลากหลายด้านอาหาร เนื่องจากมีสภาพภูมิประเทศที่เป็นทั้งภูเขา ที่ราบลุ่ม และมีพื้นที่บางส่วนที่ติดทะเล อาหารหลักของชาวจ้วงคือข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ข้าวโพด นอกจากนั้นคือ ห้วมัน เผือก จำพวกถั่ว ข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต อาหารจำพวกเนื้อสัตว์มี หมู เป็ด แพะ วัว ปลา อาหารจำพวกผัก ผักขม ผักกาดขาว หัวไชเท้า ฟักทอง แดงควา พริก ขิง กระเทียม จำพวกน้ำมันมี น้ำมันถั่วลิสง น้ำมันงา น้ำมันเมล็ดผัก น้ำมันพืช น้ำมันหมู พวกเครื่องคัมมี เหล้า ชา น้ำที่

หมักคองจนเปรี้ยว อาหารจำพวกผลไม้ไม่มี กล้วย ลำไย ลิ้นจี่ ส้มโอ ส้มเซ้ง ลูกพลับ ลูกท้อ ลูกลิ้น สาลี่ ลูกผีผา แดงโม ลูกชันจา เป็นต้น ชาวจ้วงปลูกอ้อยกันมากพวกเขาชอบกินของหวานที่ทำจากน้ำตาล อ้อย อาหารและเครื่องดื่มของชาวจ้วงจะแยกออกเป็นอาหารและเครื่องดื่ม วันธรรมดา วันเทศกาล และงานเลี้ยง การประกอบอาหารจึงไม่เหมือนกัน ดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ประเภทของอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์จ้วง

ประเภทอาหาร			ช่วงเวลา/เทศกาล
วันธรรมดา	วันเทศกาล	พิเศษ	
-ข้าวต้ม -ข้าวสวย -ข้าวเหนียว -ผักผัก -เผือกห้วมัน -ผักคอง -เนื้อสัตว์ -เหล้าและเหล้าหวาน	-ข้าวเหนียว 5 สี -ข้าวต้มมัด -เส้นหมี่ -ขนมบ๊ะจ่าง -ขนมแข่ง -บัวลอย -ลูกชิ้นเต้าหู้ -เหล้าหวาน	-เนื้อสุนัข -เนื้องู -ปลาดิบ -เนื้อพะเดิบ -เลือดสด -คัสต์ว์	-ข้าวต้มมัดสามารถ รับประทานได้ทุกเทศกาล -เทศกาลฤดูใบไม้ผลิ ชาว จ้วงทางใต้จะรับประทาน ขนมบ๊ะจ่าง ขนมทอด บัว ลอย ส่วนชาวจ้วงทาง เหนือจะรับประทาน ลูกชิ้นเต้าหู้ ขนมข้าว เหนียว ขนมแข่ง บัวลอย -เทศกาลเซ็งเม้งและ เทศกาลวันขึ้น 3 ค่ำ เดือน 3 ชาวจ้วงจะรับประทาน ข้าวเหนียว 5 สี -เทศกาลไหว้ขนมบ๊ะจ่าง ชาวจ้วงจะรับประทาน ขนมบ๊ะจ่าง -เทศกาลไหว้พระจันทร์ ชาวจ้วงจะรับประทาน เส้นหมี่

\* อาหารพิเศษ คือ อาหารที่รับประทานเฉพาะบางคน หรือบางกลุ่ม นอกจากนี้ยัง รับประทานบางโอกาส บางเวลาเท่านั้น เช่น เนื้อสุนัข เป็นอาหารของผู้ชายจ้วงเท่านั้น ห้ามเด็กหรือ ผู้หญิงรับประทาน

จากการศึกษาพบว่า อาหารและเครื่องดื่มในเขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง สามารถ รับประทานได้ทั้งในช่วงวันธรรมดาและในช่วงวันเทศกาล และจะมีอาหารบางประเภทที่เป็น อาหารพิเศษจะรับประทานในช่วงวันเทศกาล เนื่องจากทางเหนือและทางใต้ของเขตปกครองตนเอง กว่างซีจ้วง มีสภาพภูมิประเทศและสภาพภูมิอากาศที่แตกต่างกันทำให้มีอาหารบางประเภทที่ไม่

เหมือนกัน โดยแบ่งออกเป็น อาหาร เครื่องดื่มที่รับประทานในวันธรรมดา อาหารเครื่องดื่มที่รับประทานในวันเทศกาลและอาหารเลี้ยงแขก และอาหารพิเศษ อาหารของชาวจ้วงส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่ทำมาจากธัญพืช ข้าว แป้ง และเนื้อสัตว์

1.1) อาหาร เครื่องดื่มที่รับประทานในวันธรรมดา เป็นอาหารที่ชาวจ้วงรับประทานในชีวิตประจำวัน มีขั้นตอนในการทำที่ไม่ยุ่งยาก ได้แก่ ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ข้าวโพด ข้าวสาลี นอกจากนี้คือ หัวมัน เผือก ถั่วต่าง ๆ อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ มี หมู เป็ด แพะ วัว ปลา อาหารจำพวกผักและผักดอง

ข้าว เป็นอาหารหลักของชาวจ้วง ไม่ว่าจะเป็นข้าวเหนียว ข้าวสวย หรือข้าวต้ม ชาวจ้วงจะนำข้าวสาลี ข้าวโพด ข้าวเดือยมาหุงเป็นข้าวต้ม หรือข้าวสวย ในเขตภูเขาจะนำเอาถั่วกับข้าวโพดทำเป็นแผ่นหรืออบคั้นเป็นแป้ง หุงสุกเหมือนแป้งเปียก ดังภาพที่ 4.34



ภาพที่ 4.34 (ก) ข้าวเหนียว (ข) ข้าวสวย (ค) ข้าวต้ม

ที่มา: (ก) 今日头条, 2015 (ข) 今日头条, 2015 (ค) Shengsan, 2015

เผือกและหัวมัน นำเผือกและหัวมันมาล้างให้สะอาด หลังจากนั้นนำไปต้ม รอนจนเหลืองสุกก็สามารถนำมารับประทานได้ ดังภาพที่ 4.35



ภาพที่ 4.35 เผือกและหัวมัน

ที่มา: Gakurraman, 2015

ผัดผัก เป็นอาหารที่ชาวจ้วงชอบรับประทาน ใช้ผักประเภทต่าง ๆ เช่น ผักขม ผักกาดขาว แดงกวา ถั่วเหลือง เป็นต้น นำมาผัดกับน้ำมัน และเกลือ สามารถใส่เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เพื่อเพิ่มรสชาติอาหาร ดังภาพที่ 4.36



ภาพที่ 4.36 ผัดผัก

ที่มา: The Gullet Society for Culinary Arts & Letters, 2016

อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เป็ด ไก่ นำมาต้มหรือผัดให้สุกหั่นเป็นชิ้น ถ้าใช้วิธี ผัดคองหั่นเนื้อเป็นชิ้น ๆ หลังจากนั้นจึงนำไปผัดกับน้ำมันและเกลือ เนื้อสัตว์ที่ได้จะมีรสชาติหอม อร่อย ถ้าใช้วิธีต้ม จะต้มไก่หรือเป็ดทั้งตัว หรือหมูต้มเป็นชิ้นใหญ่ ๆ สุกแล้วจึงหั่นเป็นชิ้นเล็กแล้ว จิ้มด้วยเกลือหรือน้ำจิ้ม ชาวจ้วงนิยมรับประทานแบบต้มกันมากที่สุด เพราะได้รสชาติเค็ม และย่อย ง่าย

บางท้องถิ่นมีการรับประทานอาหารอาหารจำพวกสัตว์น้ำ เช่น หอย ปลา กุ้ง เป็นต้น เนื่องจากมีพื้นที่ติดกับแหล่งน้ำ ดังภาพที่ 4.37



ภาพที่ 4.37 ไก่ต้ม

ที่มา: Travelguidetiger, 2016

**ผักดอง** เป็นอาหารที่ชาวจ้วงชอบรับประทาน ทุกครอบครัวจะมีไหสำหรับดองหน่อไม้ ถั่วแขก พริก ขิง กระเทียม หัวผักกาด ชาวจ้วงที่อยู่ทางเหนือจะหมักดองเนื้อหมูด้วย อาหารประเภทนี้มักจะรับประทานกับข้าวต้มและรับประทานในช่วงฤดูร้อน เนื่องจากผักดองจะช่วยทำให้แก้กระหายและช่วยในการเจริญอาหาร

**เหล้าและเหล้าหวาน** ชาวจ้วงเป็นชนชาติที่ชอบดื่มเหล้า ไม่ว่าจะเป็นวันธรรมดาหรืองานเลี้ยงงานเทศกาล โดยเฉพาะผู้ชายชาวจ้วง วิธีทำคือ นึ่งข้าวให้สุกแล้วกระจายให้ข้าวเย็น นำผงฟูมาเทใส่ข้าวแล้วคลุกให้เข้ากัน นำไปใส่ลงในโอ่งปิดฝาให้มิด 5-7 วัน ก็จะได้เหล้าที่ทำขึ้นเอง ในขณะที่ผู้หญิงชาวจ้วง ส่วนใหญ่จะดื่มเหล้าในช่วงเทศกาล หรือเวลาคลอดบุตรเพื่อเป็นการบำรุงร่างกาย เหล้าของผู้หญิงจะเป็น “เหล้าหวาน” โดยเหล้าหวานนั้นจะทำจากข้าวเหนียว ดังภาพที่ 4.38



ภาพที่ 4.38 เหล้า

ที่มา: Meishishou, 2015

## 1.2) อาหารที่รับประทานในวันเทศกาล

**ข้าวเหนียว 5 สี** ทำจากข้าวเหนียว ใบเมเปิ้ล ดอกไม้เหลือง หวายสีม่วง และฝิ่นหง วิธีการทำคือ แยกพืชแต่ละชนิดออก ต้มให้ละเอียดเอาแต่น้ำ เอาน้ำแต่ละชนิดเหล่านี้นำมาแช่ข้าวเหนียวประมาณ 24 ชั่วโมงแล้วเอามานึ่ง ข้าวเหนียว 5 สีนี้ทั้งหอมและนุ่ม ชาวจ้วงเอามาใช้ในการไหว้บรรพบุรุษหรือวันเทศกาล หรือให้ญาติพี่น้อง แสดงถึงชีวิตความเป็นอยู่อันดีงาม ดังภาพที่ 4.39



ภาพที่ 4.39 ข้าวเหนียว 5 สี

ที่มา: 通路快建, 2015

**เส้นหมี่** เส้นหมี่เป็นอาหารพิเศษที่ชาวจ้วงชอบรับประทาน ทำด้วยข้าวสารโดยนำข้าวสารไปแช่น้ำ 24 ชั่วโมง ตักขึ้นมาเติมข้าวสุก 1 ใน 3 แล้วนำไปบดเป็นแป้งเหลว เทลงในภาชนะที่ทำด้วยเหล็กหรือโลหะ นำไปนึ่ง 10 นาที เวลากินค่อยตัดเป็นเส้น ๆ ใส่หมูใส่ผักแล้วแต่ชอบ ผู้หญิงชาวจ้วงจะทำเส้นหมี่เดือนละ 8 วันที่ 15 เทศกาลไหว้พระจันทร์เพราะเป็นฤดูเก็บเกี่ยวได้ข้าวใหม่ ทำเส้นหมี่เสร็จแล้วเวลาไปเยี่ยมญาติจะได้มีของติดมือ เพื่อแสดงความนับถือ ดังภาพที่ 4.40



ภาพที่ 4.40 เส้นหมี่

ที่มา: 中国-东盟教育信息网, 2009

**ขนมบ๊ะจ่าง** ทำจากข้าวเหนียว วิธีการทำคือ เอาข้าวเหนียวแช่ 24-36 ชั่วโมง ตักขึ้นห่อด้วยใบไม้ใส่ไส้หมู เม็ดเกลือ หรือถั่วเขียวก็ได้ แล้วใช้เชือกมัดให้ตรงกลางใหญ่ ขนมบ๊ะจ่างที่ห่อเสร็จแล้วเอาไปต้ม 12-15 ชั่วโมง ขนมบ๊ะจ่างนี้ใช้ไหว้บรรพบุรุษและให้ญาติในวันเทศกาล นอกจากนี้แล้วยังมีขนมข้าวเหนียว และขนมทอด ดังภาพที่ 4.41



ภาพที่ 4.41 (ก) ขนมบ๊ะจ่าง (ข) ขนมข้าวเหนียว

ที่มา: (ก) Dianliuwenmi, 2014 (ข) Shengsan, 2015

**ขนมแข่ง** เป็นอาหารพิเศษของชาวจ้วงทางภาคเหนือ ทำจากข้าวเหนียว ทำตอนเทศกาลปีใหม่ ทำเพื่อรับประทานเองและให้ญาติด้วย วิธีทำคือ นำข้าวเหนียวแช่น้ำ 24 ชั่วโมง ตักขึ้นนึ่งให้สุก แล้วเอามาตำให้ละเอียด ทำเป็นแผ่นกลม ๆ ตรงกลางห่อด้วยงาคำที่คลุกกับน้ำตาลห่อเสร็จก็จะจุดสีแดงไว้ตรงกลาง เวลารับประทานจะเอาไปปิ้งบนเตาถ่านจะทำให้มีรสชาติอร่อย ดังภาพที่ 4.42



ภาพที่ 4.42 ขนมแข่ง

ที่มา: Kapook, 2015

**ลูกชิ้นเต้าหู้** เป็นอาหารพิเศษในวันเทศกาลหรืองานเลี้ยง เพื่อแสดงถึงความยินดีที่สมาชิกในครอบครัวอยู่กันครบถ้วน วิธีทำคือ นำถั่วเหลืองบดให้เป็นน้ำเต้าหู้แล้วค่อยๆ ทำเป็นแผ่นเต้าหู้ ห่อด้วยไส้ ส่วนไส้นั้นทำด้วยหมูสามชั้น ถั่วลิสงหรืองาคำ หั่นหอม กระเทียม กุ้งแห้ง สับให้ละเอียด ห่อเสร็จทำเป็นรูปกลม ๆ หลังจากนั้นนำไปทอดจนเป็นสีเหลือง หรือนำไปต้มกับน้ำหรือจะใส่มะเขือเทศ ซีอิ้ว เพื่อเพิ่มรสชาติ ดังภาพที่ 4.43





ภาพที่ 4.43 ลูกชิ้นเต้าหู้

ที่มา: 非遗美食网, 2013

### 1.3) อาหารพิเศษ เป็นอาหารที่ใช้รับประทานบางโอกาส และบางเวลาเท่านั้น

**เนื้อสุนัข** เป็นอาหารของผู้ชายชาวจ้วง เด็กหรือผู้หญิงห้ามกิน เมื่อฆ่าสุนัขแล้ว จะนำไปลวกด้วยน้ำร้อน หลังจากนั้นถอนขนทิ้ง ใช้ไฟเผาจนตัวไหม้ออกสีเหลือง เอาเครื่องในออกล้างให้สะอาดหั่นเนื้อเป็นชิ้น ๆ ใส่ลงไป หม้อแล้วเติมน้ำ ใช้ไฟอ่อน ๆ ตุ่นไฟขิงและเครื่องเทศ เวลาจะรับประทานเนื้อสุนัขจะต้องเป็นฤดูหนาว ดังภาพที่ 4.44



ภาพที่ 4.44 เนื้อสุนัข

ที่มา: 非遗美食网, 2013

**เนื้องู** เป็นอาหารชาวจ้วงบางคน วิธีการทำคือ ลอกหนังออกเอากระดูกออกมาสับเป็นลูกชิ้นเนื้อ ต้มน้ำแกงดีไข่งไป หรือจะเอาเนื้องูมาตุ๋นแบบเดียวกับเนื้อสุนัขก็ได้ อาหารประเภทนี้ต้องทำนอกบ้านเพื่อป้องกันควนพิษ

**ปลาดิบ** เป็นอาหารพิเศษของชาวจ้วงทางใต้ ส่วนใหญ่จะใช้ปลาน้ำจืด วิธีการทำคือนำปลามาขอดเกล็ดเอาเครื่องในและกระดูกออก ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ แช่ด้วยน้ำส้มสายชู เหล้า และน้ำส้มสายชู เป็นเวลาครึ่งชั่วโมง จึงจะรับประทาน ดังภาพที่ 4.45



ภาพที่ 4.45 ปลาดิบ

ที่มา: China Ethnic Tourism, 2014

**เลือดแพะกับเลือดไก่สด** เป็นอาหารพิเศษของบางท้องถิ่น เวลาฆ่าแพะให้เอาเลือดไว้ในภาชนะที่สะอาดแล้วใส่เกลือ จะทำให้เลือดแข็งตัว เวลารับประทานหั่นเป็นชิ้น เอาเหล้าแช่ไว้สักครู่แล้วรับประทาน ส่วนเลือดไก่สด จะรับประทานแบบเดียวกับเลือดแพะก็ได้ หรือนำเลือดไก่ไปเทลงในน้ำส้มสายชู เดิมจึงบด ผักชี สาหร่าย กลายเป็นเครื่องปรุงหรือน้ำจิ้มสำหรับจิ้มเนื้อเป็ด ดังภาพที่ 4.46



ภาพที่ 4.46 เลือดแพะกับเลือดไก่สด

ที่มา: 今日头条, 2016

ดีสัตว์ เป็นอาหารพิเศษสำหรับชาวจ้วงผู้ชายที่มีอายุ โดยทั่วไปจะเป็นดีแก่ นำมาจากสัตว์ประเภทเป็ด งู หรือ ไก่ วิธีการทำคือ ตัดเอาดีจากสัตว์ เอาแต่น้ำดีเทใส่เกล้าแล้วต้มได้เลย รสชาติจะขมมากช่วยแก้ร้อนในได้ ป้องกันเป็นฝีหรือโรคตา

เลือดและลำไส้ เป็นอาหารพิเศษที่ชาวจ้วงทั่วไปชอบกิน วิธีการทำคือ เอาน้ำใส่ภาชนะที่สะอาดแล้วเทเลือดหมูลงไป นำข้าวเหนียวที่หุงสุกแล้วคลุกกับเกลือ ต้นหอม และหมูที่คลุกข้าวเหนียวแล้วเข้าไปในไส้ ใช้เชือกผูกให้แน่นทั้งสองข้าง แล้วเอาไปต้มสุกกินได้เลย หรือจะตัดข้าวเหนียวใส่จานใส่เกลือเล็กน้อย ราดด้วยเลือดหมูคลุกให้เข้ากันแล้วเอาไปนึ่ง เรียกว่า “จานเลือด” เวลากินก็จะเอาไส้เลือด และจานเลือดนั้นเป็นชิ้น ๆ ดังภาพที่ 4.47



ภาพที่ 4.47 เลือดและลำไส้

ที่มา: 今日头条, 2016

## เขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง



ภาพที่ 4.48 การกระจายอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์จ้วงในเขตกว่างซีจ้วง  
ที่มา :China Fact Tours, 2015

#### 4.2 การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการก่อเกิดอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์

ในการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดอาหาร จะทำการอธิบายปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับอาหารในแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

##### 4.2.1 ปัจจัยทางด้านกายภาพ (Physical)

ปัจจัยทางด้านกายภาพส่งผลต่อการเกิดอาหาร ดังนั้นจะมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 5 ปัจจัย คือ 1) ที่ตั้ง 2) ภูมิประเทศ 3) แหล่งน้ำ 4) ภูมิอากาศ และ 5) พืชพรรณทางธรรมชาติ โดยมีรายละเอียดดังนี้ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน ตั้งอยู่ในทวีปเอเชีย ตั้งอยู่ระหว่างละติจูดที่ 18 องศาเหนือ และ 54 องศาเหนือ ลองจิจูดที่ 74 องศาตะวันออก และ 135 องศาตะวันออก ส่งผลให้ในแต่ละเขตของประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน มีสภาพภูมิประเทศ และสภาพภูมิอากาศที่แตกต่างกัน ดังนั้นอาหารจึงมีความแตกต่างกัน

##### 1) ที่ตั้ง (Location)

เขตปกครองตนเองมองโกเลียในตั้งอยู่ทางเหนือของประเทศจีน โดยจะอยู่ระหว่างเส้นลองจิจูด 97 องศา 12 ลิปดา ถึง 126 องศา 04 ลิปดาตะวันออก และละติจูด 37 องศา 24 ลิปดา ถึง 53 องศา 23 ลิปดาเหนือ ส่งผลให้ลักษณะของสภาพพื้นที่ของมองโกเลียในตั้งอยู่ในเขตอบอุ่น

เขตปกครองตนเองทิเบตตั้งอยู่ทางตะวันตกเฉียงใต้ของประเทศจีน โดยจะอยู่ระหว่างเส้นลองจิจูด 78 องศา 25 ลิปดา ถึง 99 องศา 06 ลิปดาตะวันออก และละติจูด 26 องศา 44 ลิปดา ถึง 36 องศา 32 ลิปดาเหนือ ส่งผลให้ลักษณะของสภาพพื้นที่ของทิเบตตั้งอยู่ในเขตอบอุ่น

เขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วงตั้งอยู่ทางใต้ของประเทศจีน โดยจะอยู่ระหว่างเส้นลองจิจูด 73 องศา 135 ลิปดาตะวันออก และละติจูด 18 องศา 54 ลิปดาเหนือ ส่งผลให้ลักษณะของสภาพพื้นที่ของกว่างซีจ้วงตั้งอยู่ในเขตร้อน

##### 2) ภูมิประเทศ (Topography)

เขตปกครองตนเองมองโกเลียใน สภาพโดยรวมของพื้นที่เป็นเขตที่ราบสูง ภูเขา เนินเขา และทะเลทราย มีความสูงเฉลี่ยประมาณ 1,000 เมตรจากระดับทะเลปานกลาง โดยลักษณะของวัตถุดิบที่ใช้เป็นอาหารของแต่ละภูมิภาค มีรายละเอียดดังนี้

บริเวณที่เป็นเขตที่ราบสูง ภูเขา และเนินเขา จะปรากฏในเมืองสุหลุนเป่ย์เออร์ เขตปกครองตนเองชิงอัน นครฮูเหอเห่าเท่อ เมืองซือเฟิง เมืองถงเหลียว เขตปกครองตนเองซีหลินกัวเล่อ เมืองเปาโถว เมืองวูหลานฉาปู้ และเมืองปาหยานเน่าเอ้อ โดยพบว่าเขตเหล่านี้จะอยู่ในที่สูงทำให้มีอุณหภูมิต่ำ ดังนั้นส่งผลให้ประชากรบริเวณนี้ทำการเลี้ยงสัตว์ปศุสัตว์ขนาดใหญ่ประเภทแกะ แพะ วัว และม้า เป็นส่วนใหญ่

บริเวณที่เป็นเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำ จะปรากฏบริเวณทางตอนใต้ของมองโกเลียใน เนื่องจากพื้นที่ทางตอนใต้บริเวณเมืองเปาโถวเป็นที่ราบแม่น้ำฮวงเหอ และที่ราบดินตะกอน ทำให้สามารถเพาะปลูกพืชได้ พืชที่ได้จะเป็นไม้ผลและพืชสวน ประเภทข้าวสาลี ข้าวฟ่าง มันฝรั่ง ถั่วเหลือง และผลไม้เมืองหนาวประเภทแอปเปิล พืช เป็นต้น

บริเวณที่เป็นเขตทะเลทราย จะพบในพื้นที่ของเขตอาลาซาน เมืองอุไห่ และเมืองเอ้อเอ้อตัวซี โดยพบว่าเขตเหล่านี้มีอุณหภูมิสูง ดังนั้นส่งผลให้ประชากรบริเวณนี้ทำการเลี้ยงสัตว์ปศุสัตว์ขนาดใหญ่ประเภทอูฐ เป็นส่วนใหญ่

จากลักษณะภูมิประเทศของมองโกเลียในก่อให้เกิดอาหารประเภทอาหารขาว เช่น โยเกิร์ต เต้าหู้นมสด อาหารแดง เช่น แปะและแกะย่าง คัมเนื้อย่าง และอาหารจากข้าวและแป้ง เช่น ข้าวคั่ว พายมองโกล เป็นต้น

**เขตปกครองตนเองทิเบต** สภาพโดยรวมของพื้นที่เป็นเขตภูเขาสูง หุบเขา ที่ราบสูง และทุ่งหญ้า มีความสูงประมาณ 4,500-5,000 เมตรจากระดับทะเลปานกลาง โดยลักษณะของวัตถุที่ใช้เป็นอาหารของแต่ละภูมิภาค มีรายละเอียดดังนี้

บริเวณที่เป็นเขตภูเขาสูง หุบเขา ที่ราบสูง และทุ่งหญ้า จะปรากฏในทุกจังหวัดของทิเบต ได้แก่ ลาซา นำซู จัมโด ยิงตรี ซานหนาน ชิกัดเซ่ งาหรี โดยพบว่าจังหวัดเหล่านี้จะอยู่ในเขตภูเขาสูงและที่ราบสูง ทำให้มีความกดอากาศสูง ดังนั้นส่งผลให้ประชากรบริเวณนี้ทำอาชีพเลี้ยงสัตว์เป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะจามรี เนื่องจากจามรีเป็นสัตว์ที่ปรับตัวเข้ากับสภาพอากาศที่หนาวเย็นของทิเบตได้ รองลงมาคือ แกะ และแพะ ส่วนพืชอาหารที่ปลูกได้ส่วนใหญ่ คือ ข้าวบาร์เลย์ ข้าวสาลี ข้าวโพด มันฝรั่ง ถั่วเหลือง และผลไม้เมืองหนาวประเภท องุ่น แอปเปิล พืช เป็นต้น บริเวณที่เป็นแหล่งเพาะปลูก คือ พื้นที่ทางตอนกลางและทางตอนใต้ ปรากฏในเขตเมืองลาซา จังหวัดชิกัดเซ่ จังหวัดซานหนาน และจังหวัดงาหรี เนื่องจากมีแม่น้ำและการทำชลประทาน

จากลักษณะภูมิประเทศของทิเบตก่อให้เกิดอาหารประเภทนมและเนย เช่น นมจามรี ชานเนย เนยจามรี อาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อจามรีแคดเดียว ชับตา และอาหารจากข้าวและแป้ง เช่น แชมปา กาครี เป็นต้น

**เขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง** เป็นเขตที่มีภูมิประเทศที่หลากหลาย พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นเขตภูเขาหินปูน ภูเขา ทางตอนใต้ของเขต ยังเป็นที่ราบดินตะกอนปากแม่น้ำ ที่ราบชายฝั่งแคบ ๆ มีป่าไม้และแม่น้ำครอบคลุมทั่วทั้งภูมิภาค มีความสูงเฉลี่ยประมาณ 1,500 เมตรจากระดับทะเลปานกลาง โดยมีรายละเอียดดังนี้

บริเวณที่เป็นเขตภูเขาจะปรากฏในทุกเขตของกว่างซีจ้วง ได้แก่ นครหนานหนิง เมืองหลิวโจว เมืองกู่ยี่หลิน เมืองยวี๋หลิน เมืองอู่โจว เมืองซินโจว เมืองไปเซ่อ เมืองกู่ยี่ก่าง เมืองเหอฉือ

เมืองหลายป็น เมืองเป็ยไห้ เมืองจงจ้ว เมืองฝางถึงก่าง และเมืองเฮ้อโจว โดยพบว่าเขตเหล่านี้จะอยู่ในที่สูง มีแหล่งน้ำน้อย ดังนั้นส่งผลให้ประชากรในเขตที่อาศัยบริเวณเขตภูเขา และภูเขาหิน จะทำการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์เป็นส่วนใหญ่ พืชอาหารที่สำคัญ คือ ข้าวโพด ส่วนสัตว์ที่เลี้ยงเป็นสัตว์ใหญ่ ได้แก่ ควาย วัว ม้า ล่อ แกะ และแพะ

บริเวณที่เป็นเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำและที่ดอน จะพบในส่วนของภาคกลาง พื้นที่ในเขตหนานหนิง ไปเซ่อ เหนือ และหลัวโจว เนื่องจากที่ดอน อยู่สูงกว่าระดับน้ำทะเลระหว่าง 100-400 เมตร ดังนั้นส่งผลให้ประชากรในบริเวณนี้ทำการเพาะปลูก ทำนาเป็นแบบขั้นบันได และเลี้ยงสัตว์ พืชอาหารที่ปลูกได้ในบริเวณนี้ คือ พืชตระกูลข้าว ข้าวสารเบา ข้าวเจ้า และข้าวเหนียว สามารถปลูกได้ปีละ 2 ครั้ง ข้าวโพด พืชตระกูลถั่ว ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วเขียว เป็นต้น มันเทศ เผือก มัน ลำปะหลัง อ้อย งา หม่อน ใบชา ผลไม้เขตร้อน เช่น กล้วย สับปะรด ส้มเขียวหวาน ส้มโอ เป็นต้น สัตว์ที่เลี้ยงในบริเวณนี้ ได้แก่ ไก่ เป็ด หมู และปลา

บริเวณที่เป็นเขตติดทะเลจีนจะอยู่ทางตอนใต้ จะปรากฏในเมืองฝางถึงก่าง เมืองซินโจว และเมืองเป็ยไห้ ดังนั้นส่งผลให้ประชากรในบริเวณนี้สามารถทำการจับสัตว์ทะเลมาแปรรูปเป็นอาหารได้ ได้แก่ ปลาจากน้ำทะเล เช่น Sardine และ Globefish กุ้ง หอย เป็นต้น

จากลักษณะภูมิประเทศของกว้างซีจ้วงก่อให้เกิดอาหารประเภทอาหารข้าวและแป้ง เช่น ข้าวต้ม ข้าวสวย ข้าวเหนียว เผือกหัวมันบั้ง เป็นต้น และอาหารจากเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ต้ม ปลาดิบ เป็นต้น

### 3) แหล่งน้ำ

แหล่งน้ำในเขตมองโกเลียในปรากฏไม่ค่อยให้เห็นมากนัก เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ที่ราบสูงและทะเลทราย พบว่ามองโกเลียในมีแหล่งน้ำอยู่ทางตอนใต้มากที่สุด เนื่องจากเป็นที่ราบแม่น้ำฮวงเหอ และเป็นที่ราบดินตะกอน นอกจากนี้ยังมีทะเลสาบอยู่ทางตอนเหนือของมองโกเลียใน ดังนั้นพื้นที่ในการเพาะปลูกจึงมีไม่มาก จึงมีการทำชลประทานทั้งในและนอกเขตชลประทาน เพื่อเพาะปลูก พืชที่ปลูกได้บริเวณนี้เป็นพืชประเภทข้าว ข้าวสาลี ข้าวฟ่าง พืชตระกูลถั่ว ถั่วเหลือง และมันฝรั่ง ก่อให้เกิดอาหารประเภทข้าวและแป้ง ได้แก่ ข้าวคั่ว พาย ซาลาเปา โจ๊ก

แหล่งน้ำในเขตทิเบตจะปรากฏในรูปของแม่น้ำ และทะเลสาบ โดยทิเบตมีแม่น้ำและทะเลสาบกระจายตัวอยู่ทั่วทั้งภูมิภาค แต่แม่น้ำยาร์ลุนซางโปที่ตั้งอยู่ทางใต้ ถือได้ว่าเป็นแม่น้ำสายหลัก เนื่องจากพื้นที่ทางตอนใต้ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ในการทำชลประทานและการเพาะปลูก พืชที่ปลูกได้บริเวณนี้เป็นพืชประเภทข้าว ข้าวบาร์เลย์ ข้าวสาลี ข้าวโพด มันฝรั่ง ถั่วเหลือง และผลไม้เมืองหนาวประเภท องุ่น แอปเปิล ก่อให้เกิดอาหารประเภทข้าวและแป้ง ได้แก่ แชมปา กาดรี บาเลพ ทุกปา เป็นต้น

แหล่งน้ำในเขตกว้างซีจ้วงจะปรากฏในรูปของแม่น้ำ และทะเลจีนทางตอนใต้ เป็นเขตนํ้าลึก โดยกว้างซีจ้วงมีแม่น้ำกระจายตัวอยู่ทั่วทั้งภูมิภาค ในขณะที่ทะเลจะปรากฏในบริเวณทางตอนใต้ของภูมิภาค เนื่องจากพื้นที่ทางตอนกลางของกว้างซีเป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำ และที่ดอน ทำให้บริเวณนี้ เป็นพื้นที่ในการเพาะปลูก พืชที่ปลูกได้บริเวณนี้ คือ พืชตระกูลข้าว ข้าวสารเบา ข้าวเจ้า และข้าวเหนียว สามารถปลูกได้ปีละ 2 ครั้ง ข้าวโพด พืชตระกูลถั่ว ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วเขียว เป็นต้น มันเทศ เผือก มันสำปะหลัง อ้อย งา หม่อน ใบชา ผลไม้เขตร้อน เช่น กัลย สับปะรด ส้มเขียวหวาน ส้มโอ เป็นต้น ในส่วนทางตอนใต้ของกว้างซีซึ่งเป็นเขตทะเล สัตว์ทะเลที่จับได้ ได้แก่ ปลา Sardine และ Globefish หอย กุ้ง เป็นต้น ก่อให้เกิดอาหารประเภทข้าวและแป้ง ได้แก่ ข้าวต้มมัด ผักดอง เป็นต้น

#### 4) ภูมิอากาศ (Climate)

เขตปกครองตนเองมองโกเลียใน มีสภาพภูมิอากาศแบบแห้งแล้งหรือแบบทุ่งหญ้าสเตปป์ อุณหภูมิแตกต่างกันมากในระหว่างปี เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่ของมองโกเลียในเป็นที่ราบสูง พืชพรรณทางธรรมชาติที่มีเป็นทุ่งหญ้าสเตปป์ ทำให้มีการเลี้ยงสัตว์แบบปศุสัตว์ ได้แก่ แกะ แพะ วัว และม้า ส่วนบริเวณที่เป็นทะเลทรายจะมีการเลี้ยงอูฐ สัตว์เหล่านี้ไม่ต้องการได้รับความเอาใจใส่มาก จึงเหมาะกับสภาพอากาศของภูมิภาคในเขตนี้ ปริมาณน้ำฝนในเขตมองโกเลียในมีปริมาณเพียง 500 มิลลิเมตรต่อปี ทำให้การเพาะปลูกมีค่อนข้างจำกัด ส่วนใหญ่จะมีการเพาะปลูกทางตอนใต้เนื่องจากอยู่ใกล้กับแหล่งน้ำ พืชพรรณที่ปลูกได้จะเป็นพืชอาหารที่ใช้น้ำน้อย ได้แก่ พืชตระกูลข้าว ข้าวสาลี ข้าวฟ่าง พืชตระกูลถั่ว ถั่วเหลือง และมันฝรั่ง นอกจากนี้ข้าวฟ่างที่ปลูกได้ส่วนใหญ่จะนำไปเป็นอาหารเลี้ยงสัตว์

เขตปกครองตนเองทิเบต มีสภาพภูมิอากาศแบบต่อเนื่อง มีอุณหภูมิแตกต่างกันมากในระหว่างปี เนื่องจากพื้นที่ในเขตภูเขาสูง และที่ราบสูงของทิเบตเป็นอากาศแบบน้ำแข็ง คือ อากาศแห้งแล้งและหนาวเย็นมาก ในขณะที่ทางตอนใต้จะมีอากาศที่อบอุ่นกว่า พืชพรรณทางธรรมชาติที่มีจึงเป็นพืชในเขตภูเขา ป่าสน และทุ่งหญ้า ทำให้มีการเลี้ยงสัตว์แบบเร่ร่อน ได้แก่ จามรี แกะ และแพะ วัว โดยเฉพาะจามรีเป็นสัตว์ที่ทนต่อสภาพอากาศที่หนาวเย็น จึงมีการเลี้ยงเป็นจำนวนมาก ปริมาณน้ำฝนในเขตทิเบตทางตอนเหนือมีปริมาณเพียง 200 มิลลิเมตรต่อปี ส่วนทางตอนใต้มีประมาณเฉลี่ย 500 - 1,000 มิลลิเมตรต่อปี ทำให้การเพาะปลูกจะมีบริเวณทางตอนกลางและตอนใต้ของทิเบต เนื่องจากอยู่ใกล้กับแหล่งน้ำ พืชอาหารที่ปลูกได้ ได้แก่ พืชตระกูลข้าว ข้าวบาร์เลย์ จะปลูกมากบริเวณตอนกลางของทิเบต ข้าวสาลี ข้าวโพด จะปลูกมากบริเวณตอนใต้ของทิเบต เนื่องจากตอนใต้ของทิเบตมีอากาศอบอุ่น พืชตระกูลถั่ว ถั่วเหลือง และมันฝรั่ง



**เขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง** มีสภาพภูมิอากาศแบบร้อนและกึ่งร้อน แบ่งเป็น 3 ฤดูกาล คือ ฤดูร้อน ฤดูฝน และฤดูหนาว คือ อุณหภูมิสูงในช่วงฤดูร้อน และมีพายุไต้ฝุ่นในช่วงฤดูฝน (พ.ค.- ต.ค) ปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยมากกว่า 1,070 มิลลิเมตรต่อปี เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่มีอุณหภูมิและปริมาณน้ำฝนสูง จึงส่งผลให้มีช่วงเพาะปลูกที่ยาวนาน และเนื่องจากอุณหภูมิเหมาะกับการเลี้ยงสัตว์ส่งผลให้ประชากรทำการเพาะปลูกควบคู่ไปกับการเลี้ยงสัตว์

บริเวณเขตที่เป็นภูเขาของกว่างซีจ้วง มีอากาศที่เย็นกว่าเขตอื่น พืชอาหารที่เพาะปลูกเป็นส่วนใหญ่ คือ ข้าวโพด และใบชา ส่วนสัตว์ที่เลี้ยงเป็นประเภทสัตว์ ได้แก่ ควาย วัว ม้า ล่อ แกะ และแพะ

บริเวณทางตอนกลางของกว่างซีจ้วง เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่ราบลุ่ม ที่ดอน ส่งผลให้มีอากาศที่อบอุ่นกว่าทางภาคเหนือ ส่งผลให้มีการเพาะปลูก ทำนาเป็นแบบขั้นบันได และเลี้ยงสัตว์ พืชอาหารที่ปลูกได้ในบริเวณนี้ คือ พืชตระกูลข้าว ข้าวสารเบา ข้าวเจ้า และข้าวเหนียว สามารถปลูกได้ปีละ 2 ครั้ง ข้าวโพด พืชตระกูลถั่ว ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วเขียว เป็นต้น มันเทศ เผือก มัน ลำปะลั้ว อ้อย งา หม่อน ใบชา ผลไม้เขตร้อน เช่น กล้วย สับปะรด ส้มเขียวหวาน ส้มโอ เป็นต้น สัตว์ที่เลี้ยงในบริเวณนี้ ได้แก่ ไก่ เป็ด หมู และปลา

บริเวณทางตอนใต้ของกว่างซีจ้วง เป็นเขตที่ติดทะเล ดังนั้นส่งผลให้ประชากรในบริเวณนี้สามารถทำประมง สามารถจับสัตว์ทะเลมาแปรรูปเป็นอาหารได้ ได้แก่ ปลาจากน้ำทะเล กุ้ง หอย เป็นต้น เนื่องจากอยู่ใกล้กับแหล่งน้ำ

##### 5) พืชพรรณทางธรรมชาติ

**เขตปกครองตนเองมองโกเลียใน** บริเวณที่เป็นเขตภูเขา เป็นเขตป่าไม้ประเภทไม้สน และไม้ใบกว้าง เช่น ต้นเบิร์ช เป็นต้น ในเขตที่ราบสูงทั่วไปเป็นเขตทุ่งหญ้าสเตปป์ เนื่องจากบริเวณที่ราบสูงมีมากที่สุด ในมองโกเลียใน ส่งผลให้ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเลี้ยงสัตว์เร่ร่อน และเลี้ยงปศุสัตว์ นอกจากนี้ทุ่งหญ้าสเตปป์ยังใช้เป็นแหล่งอาหารของสัตว์ต่าง ๆ ส่วนในเขตทะเลทราย พืชพรรณทางธรรมชาติที่พบ จะเป็นพืชประเภท Saxual (พืชที่ใช้ทำฟืนและเป็นวัสดุก่อสร้าง) Tamarisk Anabasis เป็นต้น พืชที่พบในเขตทะเลทรายทุกชนิดยกเว้น Ephedra สามารถใช้เป็นอาหารของอูฐ และสัตว์ในทะเลทรายอื่น ๆ

**เขตปกครองตนเองทิเบต** บริเวณที่เป็นเขตภูเขาและหุบเขา พืชพรรณทางธรรมชาติที่มีเป็นพืชในเขตภูเขา ป่าสน ดังนั้นบริเวณเขตที่สูง ประชากรส่วนใหญ่จะเลี้ยงจามรี และบริเวณที่เป็นที่ราบสูงทั่วไป จะพบทุ่งหญ้าสเตปป์ ดังนั้นเขตที่ราบสูง ประชากรจะเลี้ยงแกะ และแพะ

**เขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง** เป็นเขตป่าไม้เขตร้อน หรือป่ามรสุม ทำให้มีป่าไม้หนาแน่น ซึ่งในเขตป่าไม้เขตร้อนยังเป็นแหล่งอาศัยของสัตว์ต่าง ๆ เช่น สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม แมลง เป็น

ต้น พืชพรรณทางธรรมชาติที่พบ ได้แก่ ตะไคร้ เพรียง กล้วยไม้ เป็นต้น ดังนั้นชาวจ้วงที่อาศัยในบริเวณนี้จึงมีการนำเอาพืชพรรณบางชนิด และสัตว์ มาแปรรูปเป็นอาหาร เช่น นำเนื้อหมูมาคั้นทำน้ำแกงรับประทานในหน้าหนาว หรือนำเอาแมลงมาทอดกินเป็นกับแกล้มเห็ด เป็นต้น

จากลักษณะทางกายภาพ ส่งผลให้ในเขตปกครองตนเองมองโกเลียใน ชาวมองโกลส่วนใหญ่จะเน้นในด้านการเลี้ยงสัตว์ อาหารส่วนใหญ่จะได้มาจากการแปรรูปสัตว์ เนื่องจากพื้นที่มองโกเลียในเป็นทุ่งหญ้าสเตปป์ เหมาะแก่การเลี้ยงสัตว์ประเภท แกะ แพะ ม้า และอูฐ สัตว์เหล่านี้จึงเป็นวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหารของชาวมองโกล นอกจากนี้ชาวมองโกลยังเป็นกลุ่มที่ชำนาญในด้านการปิ้งย่าง และเผา ทำให้รูปแบบอาหารของชาวมองโกลส่วนใหญ่เป็นประเภท แกะ แพะย่างไฟ หัวใจแพะย่าง เป็นต้น ในเขตปกครองตนเองทิเบต เนื่องจากพื้นที่มีอากาศหนาวเย็น ทำให้สัตว์ส่วนใหญ่ไม่สามารถอาศัยอยู่ได้ มีเพียงแค่ม้าที่สามารถทนกับอากาศที่หนาวเย็น รองลงมาคือ แกะ และแพะ ส่งผลให้ชาวทิเบตส่วนใหญ่จะเน้นรับประทานอาหารประเภทนมและเนย และอาหารประเภทข้าวและแป้ง เช่น ชาเนย แชมปา เป็นต้น เพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย และในเขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง เนื่องจากพื้นที่มีภูมิประเทศที่หลากหลาย อยู่ในอากาศเขตร้อน และมีแหล่งน้ำล้อมรอบ ส่งผลให้ชาวจ้วงสามารถเพาะปลูกเลี้ยงสัตว์ และทำประมงได้ ทำให้อาหารในเขตนี้มีความหลากหลาย เช่น ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ปลาดิบ ไก่ต้ม เป็นต้น

#### 4.2.2 ปัจจัยทางด้านสังคมและวัฒนธรรม

ปัจจัยทางด้านสังคมและวัฒนธรรมมีผลกับรูปแบบอาหารและการแปรรูป ดังนั้นจะมีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 5 ปัจจัย คือ 1) กลุ่มชาติพันธุ์ 2) ความเชื่อ และ 3) ประเพณีและวัฒนธรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

##### 1) กลุ่มชาติพันธุ์

ชาวมองโกลส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเลี้ยงสัตว์เร่ร่อน และเลี้ยงสัตว์ตามทุ่งหญ้า เนื่องจากชาวมองโกลเป็นกลุ่มเร่ร่อน ย้ายถิ่นฐานบ่อย ทำให้รูปแบบของอาหารที่ทำจะมีกรรมวิธีการทำไม่มาก และไม่มีพิธีรีตอง เช่น นำแกะ แพะ มาเผาหรือย่างไฟ เพื่อรับประทาน และเนื่องจากพื้นที่ตั้งของมองโกเลียในมีสภาพภูมิอากาศแบบภาคพื้นทวีป คือ มีอุณหภูมิในฤดูหนาวและฤดูร้อนที่แตกต่างกัน ทำให้เมื่อเข้าสู่ฤดูกาลเก็บเกี่ยว ชาวมองโกลจะนำวัตถุดิบที่ได้ เช่น ข้าวสาลีมาแปรรูปเป็นข้าวคั่ว เพื่อเก็บไว้รับประทานในช่วงฤดูหนาว นมที่ได้จากสัตว์จะมีการนำมาแปรรูปเป็นโยเกิร์ต แผ่นฟองนม วุ้นนม หรือเบียร์ เพื่อเก็บไว้รับประทานในช่วงฤดูหนาว



ภาพที่ 4.49 กลุ่มชาติพันธุ์ม้งมอง โกล

ที่มา: แม่น้ำโขง; 2007

ชาวทิเบตส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเลี้ยงสัตว์เร่ร่อน และ เลี้ยงสัตว์แบบปล่อยให้หากินตามธรรมชาติ สัตว์ที่เลี้ยงได้แก่ แพะภูเขา วัว จามรี ม้า ลา ชาวทิเบตบางส่วนจะตั้งถิ่นฐานเป็นหลักแหล่งจึงทำเกษตรกรรม มีการเพาะปลูกข้าวโพด ข้าวบาร์เลย์ เป็นต้น และเลี้ยงฟาร์มปศุสัตว์ตามทุ่งหญ้า ลักษณะการดำรงชีพของชาวทิเบตส่งผลให้รูปแบบของอาหารที่ทำจะมีกรรมวิธีในการทำไม่มาก และไม่มีพิธีรีตอง เช่น นำจามรี แพะภูเขา แกะ มาทำเป็นเนื้อแดดเดียว เคี้ยวทำน้ำแกงหรือต้มทำเป็นสตูว์เพื่อรับประทาน และเนื่องจากในฤดูหนาวของทิเบตมีสภาพอากาศที่หนาวเย็น ทำให้ชาวทิเบตมีการแปรรูปอาหารเก็บไว้ เช่น เนื้อแดดเดียว นำนมที่ได้จากสัตว์มาแปรรูปเป็น โยเกิร์ตหรือเนย



ภาพที่ 4.50 กลุ่มชาติพันธุ์ทิเบต

ที่มา: 四川省中国青年旅行社有限公司; 2013

ชาวจ้วง เป็นกลุ่มที่อาศัยอยู่เขตร้อน มีที่อยู่อาศัยเป็นหลักแหล่ง ให้ความสำคัญกับครอบครัว และญาติมิตร ชอบการพบปะสังสรรค์ ดังนั้นส่วนใหญ่จึงประกอบอาชีพเกษตรกรรม และเลี้ยงสัตว์ สัตว์ที่เลี้ยงได้แก่ เป็ด ไก่ หมู แพะ แกะ วัว ควาย และปลา ชาวจ้วงมีการเพาะปลูกพืชตระกูลข้าว ข้าวสารเบา ข้าวเจ้า และข้าวเหนียว สามารถปลูกได้ปีละ 2 ครั้ง ข้าวโพด พืชตระกูลถั่ว ได้แก่ ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วเขียว เป็นต้น มันเทศ เผือก มันสำปะหลัง อ้อย งาม หม่อน ใบชา ผลไม้เขตร้อน เช่น กล้วย สับปะรด ส้มเขียวหวาน ส้มโอ เป็นต้น เนื่องจากวิถีชีวิตของการชาวจ้วงที่ชอบอาศัยอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม และชอบจัดงานรื่นเริง ประกอบกับมีแหล่งวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารมากมาย ส่งผลให้รูปแบบของอาหารมีความหลากหลาย มีทั้งปิ้ง ต้ม ย่าง ทอด ผัด นึ่ง ลวก เช่น ไก่ต้ม เผือกมันปิ้ง ผัดผัก ปลาทอด เป็นต้น นอกจากนี้ชาวจ้วงยังมีพิธีรีตองในการรับประทาน เช่น มีการลำดับการทานก่อน-ทานหลัง มีอาหารประจำตำแหน่ง เป็นต้น



ภาพที่ 4.51 กลุ่มชาติพันธุ์จ้วง

ที่มา: China-Taiwan; 2013

## 2) ความเชื่อ

ในเรื่องของความเชื่อของกลุ่มชาติพันธุ์ 3 กลุ่ม เนื่องจากกลุ่มชาติพันธุ์เป็นชนเผ่า ดังนั้นในรูปแบบวิถีชีวิตดั้งเดิมจะมีความเชื่อในเรื่องของสัตว์ การเคารพเทพเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และสิ่งที่เหนือธรรมชาติ ส่งผลให้ทั้ง 3 กลุ่ม มีความเชื่อ ส่งผลต่อการนำเอาวัตถุดิบมาแปรรูปเป็นอาหาร ดังนี้ คือ 1) ความเชื่อในเรื่องสัตว์ 2) ความเชื่อในเรื่องเทพเจ้า และสิ่งศักดิ์สิทธิ์อาหาร

### 2.1) ความเชื่อในเรื่องสัตว์

กลุ่มชาติพันธุ์ม้งมองโกลมีความเชื่อในเรื่องของม้า ถือว่าม้าเป็นสัตว์ศักดิ์สิทธิ์ เนื่องจากในสมัยก่อนชาวมองโกลจะใช้ม้าเป็นพาหนะในการออกรบ นอกจากนี้ชาวมองโกลเป็นกลุ่มเร่ร่อน จะมีการย้ายถิ่นฐานตลอดเวลา และจะอาศัยม้าเป็นพาหนะ จนได้รับฉายานามว่า “ชนชาติบนหลังม้า” ดังนั้นชาวมองโกลจึงให้ความสำคัญกับม้ามาก ถึงแม้ในปัจจุบันจะมีการเลี้ยงม้าตามทุ่งหญ้า แต่ชาวมองโกลจะไม่รับประทานเนื้อม้า เพียงแต่นำนมของม้ามาแปรรูปเป็นเบียร์นมม้า เพื่อใช้ดื่มในงานเทศกาลสำคัญ นอกจากนี้ชาวมองโกลยังมีความเชื่อในเรื่องของแกะและแพะ

ชาวมองโกลจะให้ความสำคัญกับสัตว์ทั้ง 2 ชนิด เพราะเชื่อว่าเป็นแหล่งที่มาของความมั่งคั่งและหลักประกันในการดำรงชีวิต ดังนั้นจะเห็นได้ว่าชาวมองโกลมักจะนิยมนำแกะ และแพะ มาแปรรูปเป็นอาหาร เช่น หัวใจแพะย่าง ต้มเนื้อแกะ เป็นต้น

กลุ่มชาติพันธุ์ทิเบตมีความเชื่อในเรื่องของปลา ถือว่าปลาเป็นสัตว์ศักดิ์สิทธิ์ เนื่องจากชาวทิเบตนับศาสนาพุทธในศาสนาพุทธ ปลา เป็นสัญลักษณ์ของความสุขสำราญเบิกบานใจ และคำว่าปลาในภาษาจีนยังออกเสียงว่า “อิ่ว” (鱼) ซึ่งพ้องเสียงกับคำว่า “อิ่ว” (余) ที่แปลว่ามากมายเหลือเฟือ ดังนั้นปลาจึงเป็นตัวแทนของความมั่งมีเงินทอง และยังหมายถึงความอุดมสมบูรณ์ด้วย ดังนั้นชาวมองโกลจึงไม่รับประทานปลา นอกจากนี้ชาวทิเบตบางกลุ่มยังมีความเชื่อในเรื่องของสัตว์ปีก เนื่องจากในเขตปกครองตนเองทิเบตจะมีธรรมเนียมการฝังศพ โดยการนำศพคนที่ตายแล้วไปวางไว้ในที่แจ้งให้เป็อาหารสัตว์จำพวกนกเช่นแร้ง เป็นต้น ดังนั้นชาวทิเบตบางกลุ่มจึงไม่รับประทานอาหารประเภทสัตว์ปีก นอกจากนี้ชาวทิเบตจะให้ความสำคัญกับจามรี เพราะจามรีเป็นที่ทำประโยชน์มากมายให้แก่พวกเขา เช่น มูลจามรีมาทำเชื้อเพลิงในการหุงต้ม ทำอาหาร หรือทำให้ร่างกายอบอุ่น ขนจามรีใช้นำมาทอใช้ทำเป็นผนังกระโจม เนื้อจามรีใช้นำมาประกอบอาหาร เป็นต้น ในส่วนของอาหารจะเห็นได้ว่าชาวทิเบตมักจะนิยมนำเนื้อจามรีมาแปรรูปเป็นอาหาร เช่น เนื้อจามรีแดดเดียว แกงจืดกระดูกและมันจามรี เป็นต้น

กลุ่มชาติพันธุ์จ้วงไม่ค่อยมีความเชื่อในเรื่องของสัตว์มากนัก แต่มีชาวจ้วงที่อาศัยอยู่ตามลุ่มแม่น้ำห่อหลูยบางส่วนของที่เชื่อในเรื่องของกบ ถือว่ากบเป็นสัตว์ศักดิ์สิทธิ์ มีความเชื่อว่าเป็นสมัยก่อนกบได้รับคำสั่งจากพระเจ้าเพื่อมาบอกฤดูกาล และให้น้ำฝน ดังนั้นทุก 2-3 ปีจะมีการเซ่นไหว้กบ โดยชาวจ้วงจะมีการแห่กบไปตามหมู่บ้าน ชาวบ้านจะมีขนมไว้ต้อนรับ เช่น ขนมแข่ง ขนมบ๊ะจ่าง ข้าวลอย เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีความเชื่อในเรื่องของวัวและควาย เนื่องจากสัตว์ทั้ง 2 ชนิดเป็นสัตว์ที่ทำงานหนัก ใช้แรงในการทำนา ดังนั้นในวันงานชาวจ้วงจะให้วัวและควายได้หยุดพักงานและชาวจ้วงจะมีการนั่งข้าวเหนียวห้ำสีไปป้อนให้วัวควายที่อยู่ในคอกตัวละคำ

## 2.2) ความเชื่อในเรื่องเทพเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และสิ่งเหนือธรรมชาติ

กลุ่มชาติพันธุ์มองโกลจะไม่ค่อยมีความเชื่อในเรื่องของเรื่องเทพเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และสิ่งเหนือธรรมชาติ เนื่องจากเป็นกลุ่มชนเผ่าเร่ร่อน ย้ายถิ่นฐานที่อยู่อาศัยบ่อย แต่ชาวมองโกลมีความเชื่อในเรื่องของเทพเจ้าไฟมาตั้งแต่สมัยโบราณ มีการจัดเทศกาลไฟขึ้น ในวันเทศกาลจะมีการก่อกองไฟ คนในครอบครัวจะมีการโยนอาหารเข้าไปในกองไฟ เช่น เนย เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเนื้อประเภทเนื้อวัว เนื้อแกะ เข้าไปในกองไฟ หลังจากนั้นทุกคนในครอบครัวจะกราบไหว้กองไฟ อธิษฐานขอขอบคุณเทพเจ้าไฟที่ปกป้องจากครอบครัวจากไฟ ขอโทษสำหรับการมีสิ่งสกปรกในกองไฟ และขอพรให้มีการเก็บเกี่ยวที่ดี ขอพรให้ปลอดภัย และโชคดี ในปีใหม่

กลุ่มชาติพันธุ์ทิเบตมีความเชื่อในเรื่องของศาสนาพุทธ ศาสนาพุทธยังสอนให้ละเว้นจะการฆ่าสัตว์ ดังนั้นชาวทิเบตจึงไม่ฆ่าสัตว์เล็กสัตว์ เพราะถือว่าจะมีบาปมาก แต่เลือกที่ฆ่าสัตว์ใหญ่อย่างจามรี เพราะว่าชาวทิเบตถือว่าฆ่าจามรีเพียง 1 ตัว สามารถนำมาใช้ทำอาหารรับประทานได้ทั้งครอบครัว และสามารถเก็บไว้รับประทานได้นาน นอกจากนี้ไขมันจากจามรียังสามารถนำมาทำเป็นเทียนเผาไปใช้จุดในวัดวาอาราม เนื่องจากชาวทิเบตชอบไปวัด

กลุ่มชาติพันธุ์จ้วงมีความเชื่อในเรื่องของเรื่องเทพเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และสิ่งที่เหนือธรรมชาติ เช่น เทพเจ้าภูเขา เทพเจ้าน้ำ เทพเจ้าไฟ เป็นต้น เนื่องจากเชื่อว่าเทพเจ้าเหล่านี้จะช่วยคุ้มครองคนในครอบครัว และสัตว์เลี้ยง นอกจากนี้เชื่อว่าเทพเจ้ายังช่วยให้ผลผลิตออกตามฤดูกาล ทำให้ชาวจ้วงมีการเช่นไหว้ตามวันเวลาและฤดูกาล โดยอาหารที่นำมาเช่นไหว้จะนำมาจากการฆ่าหมู วัว ควาย ไก่ หรือเป็ด นอกจากนี้ชาวจ้วงยังมีความเชื่อในเรื่องของผีบรรพบุรุษ เนื่องจากชาวจ้วงให้ความสำคัญกับคนในครอบครัว แม้ว่าคนในครอบครัวจะล่วงลับไปแล้วก็จะมีการเช่นไหว้ในทุก ๆ ปี โดยอาหารที่นำมาเช่นไหว้จะมีการฆ่าเป็ด ไก่ หมู วัว ควาย เพื่อทำอาหารมาเช่นไหว้ มีข้าว เหล้า เป็นต้น

### 2.3) ประเพณีและวัฒนธรรม

ประเพณีและวัฒนธรรมมีผลต่อการกิน การดื่ม การก่อเกิดอาหาร รูปแบบอาหาร และธรรมเนียมการปฏิบัติ โดยมีรายละเอียดดังนี้ คือ 1) เทศกาล 2) ธรรมเนียมการปฏิบัติ

#### 1. เทศกาล

กลุ่มชาติพันธุ์ม้ง โกลมีเทศกาลที่เกี่ยวข้องกับการกิน ได้แก่ เทศกาลสีข้าว อาหารในเทศกาล ได้แก่ อาหารขาว เนื้อแกะ และเกี้ยว เทศกาลนาดาม อาหารในเทศกาล ได้แก่ ไหน่เกอต้า (วุ้นนม)

กลุ่มชาติพันธุ์ทิเบตมีเทศกาลที่เกี่ยวข้องกับการกิน ได้แก่ เทศกาลปีใหม่ อาหารในเทศกาล ได้แก่ เนื้อวัว เนื้อแพะ เนื้อแกะ ตุ่นหัวผักกาด น้ำมัน นมสด นมเปรี้ยว เนยแข็ง ข้าวบาร์เลย์ เหล้าชิงเคอ ไส้กรอกเลือด ขนमतอด เป็นต้น เทศกาลโยเกิร์ต อาหารในเทศกาล ได้แก่ โยเกิร์ตหลากหลายชนิด

กลุ่มชาติพันธุ์จ้วงมีเทศกาลที่เกี่ยวข้องกับการกิน ได้แก่ เทศกาลปีใหม่ อาหารในเทศกาล ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา ลูกชิ้นเต้าหู้ ขนมห้าวเหนียว ขนมห่ง ขนมห๊ะจ่าง ขนमतอด ข้าวต้มมัด ขนมหัลอย และเหล้า เทศกาลวันหยวนเซียว อาหารในเทศกาล ได้แก่ ขนมห๊ะจ่าง เทศกาลวันชิงหมิง อาหารในเทศกาล ได้แก่ ข้าวเหนียว 5 สี ผักห่อไส้ และเหล้า เทศกาลเพลง 3 คำ เดือน 3 อาหารในเทศกาล ได้แก่ ข้าวเหนียว 5 สี เทศกาลควนอู่ อาหารในเทศกาล ได้แก่ ขนมห๊ะจ่าง และเหล้า เทศกาลจงชีว อาหารในเทศกาล ได้แก่ เนื้อเป็ด เนื้อไก่ เนื้อปลา ข้าวฝือก เส้นหมี่ บัว

ลอยเต้าหู้ และขนมไหว้พระจันทร์ เทศกาลวันดับของชาวจ้วง อาหารในเทศกาล ได้แก่ ขนมบ๊ะจ่าง ขนมเค้กปีใหม่ ข้าวพอง เหล้า ชา อาหารประเภทหมู ไก่ อาหารจากทะเล เช่น ปลา อาหารที่ได้จากภูเขา เช่น แกะ แพะ เป็นต้น

## 2. ธรรมเนียมการปฏิบัติ

ในหัวข้อเรื่องธรรมเนียมการปฏิบัติของทั้ง 3 กลุ่มชาติพันธุ์ จะทำการอธิบายถึง วัฒนธรรมการดื่ม และธรรมเนียมการปฏิบัติของกลุ่มชาติพันธุ์มองโกล กลุ่มชาติพันธุ์ทิเบต และกลุ่มชาติพันธุ์จ้วง ตามลำดับ

ธรรมเนียมที่เด่นชัดของชาวมองโกล คือ ธรรมเนียมการดื่ม โดยเฉพาะการดื่มชา นม และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่มีมานานของชาวมองโกล ชาวมองโกล เป็นเครื่องดื่มประจำวันของชาวมองโกล แม้กระทั่งเวลาที่มีแขกมาที่บ้านชาวมองโกลก็จะต้อนรับแขกด้วยชาวมองโกล ในกรณีของเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ ก็เป็นเครื่องดื่มที่ชาวมองโกลชอบดื่ม โดยเฉพาะในช่วงงานเทศกาลสำคัญของชาวมองโกล จะต้องมีการดื่มประเภทแอลกอฮอล์เสมอ

ธรรมเนียมที่เด่นชัดของชาวทิเบต คือ ธรรมเนียมการดื่มชาเนย ซึ่งถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติของชาวทิเบต โดยชาวทิเบตจะดื่มชาเนยในทุกวันตอนเช้า นอกจากนี้ยังมีธรรมเนียมการดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะในช่วงงานเทศกาลสำคัญ

ธรรมเนียมที่เด่นชัดของชาวจ้วง คือ ธรรมเนียมการดื่มเหล้า ชาวจ้วงทุกคนรู้จักวิธีการหมักเหล้า เนื่องจากชาวจ้วงมีนิสัยชอบดื่ม คือ จะดื่มเหล้าเป็นกิจวัตรประจำวัน รวมทั้งในงานเลี้ยงและงานเทศกาลต่าง ๆ นอกจากนี้ชาวจ้วงยังมีธรรมเนียมการปฏิบัติในเรื่องของอาหารประจำตำแหน่ง คือ เวลาต้อนรับทานเนื้อเป็ดหรือไก่ ชาวจ้วงจะมีอาหารประจำส่วน เช่น ในกรณีของผู้ใหญ่จะรับประทานเนื้อสะโพก ออก หรือตับ ในกรณีของเด็กจะรับประทานเนื้อน่อง ส่วนเด็กวัยรุ่นจะรับประทานหัว ปีก คอ ขา ถ้าไม่กินตามส่วนของตนจะถือว่าขาดศีลธรรม นอกจากนี้เวลาต้อนรับทานลูกสาวและลูกสะใภ้จะอยู่ใกล้กับหม้อข้าว เพื่อสะดวกในการเติมอาหาร ในกรณีที่มีเนื้อปลา อาหารเหล่านี้ต้องวางไว้หน้าผู้ใหญ่ เพื่อแสดงถึงความเคารพผู้ใหญ่

จากลักษณะด้านสังคมและวัฒนธรรม ส่งผลให้ในเขตปกครองตนเองมองโกเลียในรูปแบบของอาหารและกรรมวิธีในการแปรรูปอาหารมีรูปแบบที่ไม่ยุ่งยาก และไม่มีพิธีรีตอง เนื่องจากชาวมองโกลเป็นกลุ่มชนเผ่าเร่ร่อน มีเทศกาลไม่มาก อาหารส่วนใหญ่จะเน้นในด้านการเผาหรือย่าง ส่วนใหญ่จะได้มาจากการแปรรูปสัตว์ และเนื่องจากชาวมองโกลมีความเชื่อในเรื่องของม้าว่าม้าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ทำให้อาหารมองโกลไม่มีอาหารที่ทำจากเนื้อม้า มีเพียงแค่ใช้นมม้าในการนำไปแปรรูปเป็นเหล้านมม้า ในเขตปกครองตนเองทิเบต เนื่องจากชาวทิเบตเคร่งครัดในเรื่องของศาสนาส่งผลให้ ชาวทิเบตไม่ฆ่าสัตว์เล็ก ดังนั้น รูปแบบอาหารและการแปรรูปอาหารจึงมีไม่

มาก โดยส่วนใหญ่ชาวทิเบตจะใช้เนื้อจามรี รองลงมาคือ แกะ และแพะ และในเขตปกครองตนเอง กว่างซีจ้วง เนื่องจากกลุ่มชาติพันธุ์จ้วงเป็นกลุ่มที่ชอบอาศัยอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม เน้นให้ความสำคัญกับคนในครอบครัว รวมทั้งมีวัฒนธรรมความเชื่อรวมทั้งเทศกาลค่อนข้างมาก ส่งผลให้มีรูปแบบอาหารและกรรมวิธีในการแปรรูปอาหารมีความหลากหลาย

#### 4.3 การศึกษาความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์

ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของอาหารกับประเพณีวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ ทั้ง 3 กลุ่ม ได้แก่ เขตปกครองตนเองมองโกเลียใน เขตปกครองตนเองทิเบต และเขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง พบว่าประเพณีวัฒนธรรมมีผลกับรูปแบบอาหาร โดยมีรายละเอียดดังนี้

##### 4.3.1 เขตปกครองตนเองมองโกเลียใน

###### 1) เทศกาล

ในเขตปกครองตนเองมองโกเลียใน พบว่าเทศกาลที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอาหารการกิน ได้แก่ เทศกาลสีข้าว และเทศกาลนาดัม

###### 1.1) เทศกาลสีข้าว

เทศกาลสีข้าวเป็นเทศกาลของชาวมองโกลที่มาแต่โบราณ ถือได้ว่าเป็นเทศกาลปีใหม่ของชาวมองโกล ถูกจัดขึ้นในเดือนมกราคมตามปฏิทินแบบจีน เรียกว่า “เดือนขาว” ชาวมองโกลมีความเชื่อว่าสีข้าวเป็นสีแห่งการนำโชคดังนั้นในเดือนนี้อาหารที่นำมารับประทานในทุกวันจะเป็นอาหารที่ทำมาจากผลิตภัณฑ์นม นอกจากนี้ยังมีการจัดงานเฉลิมฉลอง โดยอาหารในเทศกาลนี้ ได้แก่ เนื้อแกะ ซึ่งแกะมีสีขาวและเป็นสัตว์ที่หาได้จากในภูมิภาคนี้ จึงมีการนำมาแปรรูปเป็นอาหาร ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม และเหล่านมม้า นอกจากนี้ในคืนส่งท้ายปีเก่าชาวมองโกลจะมานั่งรับประทานและดื่มพร้อมกันในครอบครัว โดยในวันนี้จะมีการทำและรับประทานเกี้ยว เล่นหมากรุก พุดคุยกันตลอดทั้งคืน

###### 1.2) เทศกาลนาดัม

นาดัมเป็นคำทับศัพท์ภาษา มองโกล หมายถึง “รื่นเริง การละเล่น” ดังนั้นเทศกาลนาดัมจึงเป็นเทศกาลชุมนุมรื่นเริงระหว่างชาวมองโกลกลุ่มต่าง ๆ ภายในงานเทศกาลมีการแข่งกีฬา โดยกีฬาเก่าแก่มี 3 ชนิด ได้แก่ มวยปล้ำ แข่งม้า และยิงธนู เทศกาลนาดัมถูกจัดขึ้นในวันที่ 11-13 กรกฎาคมของทุกปี เนื่องจากการพบปะและการแข่งขันกีฬาระหว่างชนเผ่า ทำให้ชาวมองโกลมีการเตรียมอาหารไปรับประทาน อาหารในเทศกาล คือ ไหน่เกอดำ หรือ ฐุ่นนม ซึ่งเป็นอาหารที่ทำจากนมวัว บางครั้งใช้นมแพะ ฐุ่นนมสามารถเก็บไว้ได้นาน และอุดมด้วยคุณค่าทางอาหาร



สำหรับเครื่องดื่มน้ำที่ใช้ประกอบเทศกาลทั้ง 2 เทศกาล ประกอบไปด้วย เครื่องดื่มน้ำประเภทชา ได้แก่ ชาแดง ชาหอม และเครื่องดื่มน้ำประเภทแอลกอฮอล์ ได้แก่ เหล้า เหล้าหนามม้า เบียร์ โดยกลุ่มชาติพันธุ์มองโกลมีวัฒนธรรมการดื่มน้ำชาแดง ชาหอม และเครื่องดื่มน้ำประเภทแอลกอฮอล์ ซึ่งถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่มีมานานของชาวมองโกล โดยชาแดง และชาหอม ถือเป็นเครื่องดื่มประจำวันของชาวมองโกล และเป็นเครื่องดื่มที่ใช้ต้อนรับแขก บางครั้งอาจผสมด้วยเนยแข็ง แผ่นฟองนม ข้าวคั่ว เป็นต้น ในกรณีของเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ก็เป็นเครื่องดื่มที่ชาวมองโกลนิยมดื่ม โดยเฉพาะเหล้าหนามม้า ซึ่งเป็นเหล้าที่ชาวมองโกลนิยมดื่มในช่วงงานเทศกาลสำคัญของชาวมองโกล

#### 4.3.2 เขตปกครองตนเองทิเบต

ในเขตปกครองตนเองทิเบต พบว่าเทศกาลที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอาหารการกิน ได้แก่ เทศกาลปีใหม่ของชาวทิเบต และเทศกาลโยเกิร์ต

##### 1.3) เทศกาลปีใหม่ของชาวทิเบต

เทศกาลปีใหม่ของเขตทิเบต เป็นเทศกาลที่สำคัญที่สุดในเขตทิเบต การฉลองปีใหม่ในแต่ละพื้นที่จะมีวิธีการจัดงานที่แตกต่างกัน ในนครลาซาเมืองหลวงของทิเบต จะถือเอาวัน 1 เดือน 1 ตามปฏิทินทิเบตเป็นวันขึ้นปีใหม่ ในมณฑลชางตูกลับถือเอาวันที่ 1 เดือน 11 เป็นวันขึ้นปีใหม่ ส่วนทางฝั่งใต้ของแม่น้ำเหนียนอุ๋เอ๋อจะถือเอาวันที่ 1 เดือน 12 ตามปฏิทินทิเบตเป็นวันขึ้นปีใหม่ โดยในวันแรกของเทศกาลปีใหม่ชาวทิเบตทุกคนจะต้องดื่มเหล้าชิงเคอ และรับประทานอาหารร่วมกัน อาหารในงานเทศกาล ได้แก่ เนื้อวัว เนื้อแพะ เนื้อแกะ เนื้อจามรี ซึ่งสัตว์เหล่านี้เป็นสัตว์ที่ชาวทิเบตเลี้ยงทำให้มีการนำมาแปรรูป โดยเนื้อสัตว์ต่าง ๆ จะนำมาแปรรูปเป็นเนื้อตากแห้ง เนื้อแกะตุ๋นหัวผักกาด เนื้อย่าง ไข่กรอกเลือด นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมและเนย ได้แก่ นมสด นมเปรี้ยว เนยแข็ง ชาเนย วันรุ่งขึ้นของวันปีใหม่ ชาวทิเบตทุกคนจะต้องรับประทานจันปา ซึ่งเป็นอาหารประจำชาติของชาวทิเบต สำหรับอาหารว่างที่ใช้ต้อนรับแขกในช่วงเทศกาลปีใหม่คือ ข้าไซ่ ซึ่งเป็นขนมทอดที่ทำจากแป้งหมี่ผสมเนย มีทั้งทรงกลม เหลี่ยม เส้นผิเสื่อ และอื่น ๆ ด้านนอกจะฉาบด้วยน้ำตาลทราย

##### 1.4) เทศกาลโยเกิร์ต (Shoton Festival)

เทศกาลโยเกิร์ตเป็นเทศกาลที่มีการทำโยเกิร์ตหลากหลายชนิด โดยนำนมวัว นมม้า และนมแพะ มาแปรรูป ในภาษาทิเบต Shoton หมายความว่าโยเกิร์ต เทศกาลโยเกิร์ตนี้ถูกจัดขึ้นในวันแรกของเดือน 7 และจัดเฉพาะในเมืองลาซาเท่านั้นซึ่งเป็นเมืองหลวงของเขตปกครองตนเองทิเบต บริเวณด้านนอกพระราชวัง Norbulingka เท่านั้น อาหารในเทศกาล ได้แก่ โยเกิร์ต

สำหรับเครื่องดื่มที่ใช้ประกอบเทศกาลทั้ง 2 เทศกาล ประกอบไปด้วย เครื่องดื่มน้ำประเภทชา ได้แก่ ชาเนย เครื่องดื่มน้ำประเภทนม ได้แก่ นมสด นมเปรี้ยว โยเกิร์ต และเครื่องดื่ม

ประเภทแอลกอฮอล์ ได้แก่ เหล้าซิงเคอ เบียร์ซาง โดยกลุ่มชาติพันธุ์ทิเบตมีวัฒนธรรมการดื่มชาเนย และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติที่มีมานานของชาวทิเบต โดยชาเนย หรือชาเผอ ถือเป็นเครื่องดื่มประจำวันของชาวทิเบต นอกจากนี้ยังเป็นเครื่องดื่มในพิธีสำคัญ ๆ รวมไปถึงการเจรจาทางธุรกิจหรือการพบปะทางสังคม ชาวทิเบตเชื่อว่าการดื่มชาเนยนั้นเป็นสิริมงคลที่จะนำโชคกลับมาให้ ในกรณีของเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ก็เป็นเครื่องดื่มที่ชาวทิเบตนิยมดื่ม โดยเฉพาะเหล้าซิงเคอ ซึ่งเป็นเหล้าที่ชาวทิเบตนิยมดื่มในช่วงงานเทศกาลสำคัญของชาวทิเบต

### 4.3.3 เขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง

ในเขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง พบว่าเทศกาลสำคัญที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอาหารการกิน ได้แก่ เทศกาลปีใหม่ของชาวจ้วง เทศกาลวันหยวนเซียว เทศกาลวันชิงหมิง เทศกาลเทศกาลเพลง 3 คำ เดือน 3 เทศกาลตวนอู่ เทศกาลจงชิว และเทศกาลวันดับของชาวจ้วง

#### 1.5) เทศกาลปีใหม่ของชาวจ้วง หรือ วันเทศกาลฤดูใบไม้ผลิ

เทศกาลปีใหม่ของชาวจ้วง จะเริ่มระหว่างวันที่ 1-15 เดือน 1 ตามปฏิทินจีน โดยอาหารในวันเทศกาลปีใหม่ ได้แก่ ชาวจ้วงทุกคนรอบครัวจะเตรียมเนื้อหมู เนื้อไก่ ในการประกอบอาหาร เนื่องจากเป็นสัตว์ที่ชาวจ้วงเลี้ยงเป็นส่วนใหญ่ ในส่วนของเมืองที่อยู่ทางเหนือ จะมีการรับประทานลูกชิ้น เต้าหู้ ขนมห้าวเหนียว ขนมห่วง บัวลอยน้ำจิง ส่วนเมืองที่อยู่ทางใต้ทางใต้ เนื่องจากติดกับทะเล ทำให้มีการใช้เนื้อปลาในการแปรรูปอาหาร มีการรับประทานขนมบ๊ะจ่าง ขนมทอด ขนมปังถั่วลิสง บัวลอย ในวันที่ชาวจ้วงจะมานั่งรับประทานอาหารและดื่มพร้อมกัน นอกจากนี้เครื่องดื่มที่ชาวจ้วงนิยมดื่ม คือ เหล้าที่หมักจากข้าวเหนียว

#### 1.6) เทศกาลวันหยวนเซียว

เทศกาลวันหยวนเซียว ถูกจัดขึ้นในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 1 ในวันที่ชาวจ้วงจะทำอาหารไปไหว้บรรพบุรุษ และจะเอาขนมบ๊ะจ่างที่ห่อในวันตรุษจีนออกมาต้มให้นิ่ม แล้วนำไปไหว้ด้วย เมื่อไหว้บรรพบุรุษเสร็จ ก็จะมีการกินเลี้ยงกัน เพื่อแสดงว่ากิจกรรมเฉลิมฉลองวันขึ้นปีใหม่มอบลงแล้ว

#### 1.7) เทศกาลวันชิงหมิง

เทศกาลชิงหมิง เป็นวันเซ่นไหว้บรรพบุรุษและบุพการี ถูกจัดขึ้นในเดือน 3 ในวันที่ชาวจ้วงจะเดินทางไปเซ่นไหว้บรรพบุรุษและตกแต่งสุสานของบรรพบุรุษตนเอง ในวันที่ชาวจ้วงจะนำเอาข้าวเหนียว 5 สี ไก่ หมู และเหล้าไปวางไว้ที่หน้าสุสานของบรรพบุรุษ หลังจากนั้นคนที่ไปเซ่นไหว้มักจะรับประทานข้าวร่วมกันที่สุสาน อาหารในเทศกาล ได้แก่ ข้าวเหนียว 5 สี ผักห่อไส้ โดยข้างในผักห่อไส้ประกอบไปด้วย ข้าวเหนียวคั่วเล็ก ๆ เนื้อหมูชิ้น 1-2 ชิ้น ไข่เล็กน้อย ถั่วลิสง 2-3 เม็ด หรือผักคอง และพริกขี้หนู

### 1.8) เทศกาลเพลง 3 คำ เดือน 3

เทศกาลเพลง 3 คำ เดือน 3 เป็นวันงานร้องเพลงประจำปีของชาวจ้วง ถูกจัดในวันขึ้น 3 คำ เดือน 3 จนถึงวันขึ้น 5 คำ ตามปฏิทินจีน ในวันนี้จะมีกิจกรรมเพลงเรียกว่า “ตลาดนัดเพลง” โดยหนุ่มสาวจะไปร้องเพลงจับกันตามตลาดนัด ในช่วงเทศกาลทุกครอบครัวจะทำข้าวเหนียว 5 สี และไข่ม้วนสี (ทำจากไข่ไก่ หรือไข่เป็ด) เนื่องจากชาวจ้วงเชื่อว่าข้าวเหนียว 5 สี จะช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรงและอายุยืน ส่วนไข่สีทำขึ้นเพื่อเป็นอุปกรณ์ในการเล่นในลานเพลงเท่านั้น

### 1.9) เทศกาลตวนอู่ หรือเทศกาลไหว้ขนมบ๊ะจ่าง

เทศกาลตวนอู่ ถูกจัดในวันขึ้น 5 คำ เดือน 5 ตามปฏิทินจีน ทุกครอบครัวจะทำขนมขนมบ๊ะจ่าง เพื่อบูชาเช่นไหว้ผีบรรพบุรุษ โดยทั่วไปจะเป็นขนมบ๊ะจ่างดำ เวลาทำจะใช้ขี้เถ้าฟางข้าวมาผ่านการกรอง แล้วเอาน้ำค้างผสมกับใบไม้บางชนิดมาแช่ข้าวเหนียว ห่อเป็นขนมบ๊ะจ่าง เมื่อต้มสุก ข้าวเหนียวก็จะกลายเป็นสีดำ ขนมบ๊ะจ่างจะมีไส้หรือไม่มีไส้ เช่น ไส้ถั่วเขียว ไส้หมู ไส้ถั่วแดง หลัง จากทำเสร็จแล้ว ชาวจ้วงจะนำไปบูชาพร้อมกับเหล้า และอาหารประเภทหมู ไก่

### 1.10) เทศกาลจงชีว หรือ เทศกาลไหว้พระจันทร์

เทศกาลไหว้พระจันทร์ ถูกจัดขึ้นในวันขึ้น 15 คำ เดือน 8 ตามปฏิทินจีน ในวันนี้จะมีกิจกรรมต่าง ๆ ตอนกลางคืน ช่วงกลางวันมีเพียงรับประทานอาหารร่วมกัน และเตรียมงานเท่านั้น สำหรับอาหารในเทศกาล มีหลากหลาย ได้แก่ เนื้อเป็ด เนื้อไก่ ปลา ข้าวเผือก เส้นหมี่ บัวลอยเต้าหู้ ถั่วลิสง ส้มโอ อาหารพิเศษในวันเทศกาลนี้ คือ ขนมไหว้พระจันทร์ ซึ่งมีหลายชนิดด้วยกัน ชาวจ้วงจะนิยมไหว้ขนมไหว้พระจันทร์ของกวางซีหรือกวางตุ้งซึ่งมีรสชาติทางใต้ ซึ่งมีลักษณะกลม สีสด เปลือกบาง ไส้เยอะ นุ่ม กรอบ และไม่เลี่ยน มีทั้งไส้บัว ไส้เป็ดย่าง ไส้ถั่วเขียว ไส้พุทรา ไส้ไก่ ไส้หมูแดง เป็นต้น หลังจากไหว้พระจันทร์เสร็จแล้วก็รับประทานด้วยกัน

### 1.11) เทศกาลวันดับของชาวจ้วง

เทศกาลวันดับเป็นเทศกาลสุดท้ายของปี ถูกจัดขึ้นในเดือน 12 เป็นเทศกาลอ่าลาปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ดิดกับวันตรุษจีน ทุก ๆ ครอบครัวจะเตรียมเทศกาลวันตรุษจีน ด้านอาหารการกิน ในวันขึ้นปีใหม่ จะมีการเตรียมห่อขนมบ๊ะจ่าง ทำขนมเค้กปีใหม่ ผัดข้าวพอง คัมสุรา เมื่อถึงคืนสิ้นปี จะมีการฆ่าหมูเพื่อเตรียมกินเลี้ยงในวันขึ้นปีใหม่ เมื่อถึงวันดับทุก ๆ ครอบครัวจะฆ่าไก่ ประกอบอาหารด้วยปลา เนื้อหมูและสัตว์ที่ได้มาจากภูเขาและทะเล ตอนเย็นจะมีการเซ่นไก่และหัวหมูที่ต้มสุก ขนมบ๊ะจ่าง และผลไม้ เช่น ส้ม เป็นต้น เมื่อเซ่นไหว้เสร็จแล้ว จะมีการรับประทานอาหารหน้าพร้อมตากัน จนถึงวันขึ้นปีใหม่ หลังอาหารค่ำจะนั่งล้อมรอบเตาไฟรับประทานผลไม้ และคัมซา

สำหรับเครื่องคัมที่ใช้ประกอบเทศกาลสำคัญทั้ง 7 เทศกาลคือ เครื่องคัมประเภทแอลกอฮอล์ ได้แก่ เหล้า เหล้าและเหล้าหวาน โดยกลุ่มชาติพันธุ์จ้วงมีเครื่องคัมแอลกอฮอล์ ซึ่งถือ

เป็นเรื่องคัมประจำวันของชาวจ้วง เนื่องจากชาวจ้วงมีนิสัยชอบคัมเกล้า เกล้าของผู้ชายจ้วงจะเป็นเกล้าที่ผ่านการหมักมาข้าวหุงสุก มีรสชาติธรรมดา ในขณะที่เกล้าของผู้หญิงจ้วง จะเป็นเกล้าที่ผ่านการหมักมาจากข้าวเหนียว ทำให้มีรสชาติหวานกว่า ชาวจ้วงจะคัมเกล้าเป็นกิจวัตรประจำวันรวมทั้งในงานเลี้ยง และงานเทศกาลต่าง ๆ นอกจากนี้ชาวจ้วงยังมีวัฒนธรรมเรื่องของการรับประทานอาหารเนื่องจากชาวจ้วงให้ความสำคัญกับคนในครอบครัว จึงเกิดอาหารประจำตำแหน่งขึ้น คือ เวลารับประทานอาหารชาวจ้วงจะต้องรับประทานอาหารพร้อมกันภายในครอบครัว หากรับประทานอาหารเนื้อเป็ดหรือไก่ ชาวจ้วงจะมีอาหารประจำส่วน เช่น ในกรณีของผู้ใหญ่จะรับประทานเนื้อสะโพกอก หรือตับ ในกรณีของเด็กจะรับประทานเนื้อน่อง ส่วนเด็กวัยรุ่นจะรับประทานหัว ปีก คอ ขา ถ้าไม่กินตามส่วนของตนจะถือว่าขาดศีลธรรม นอกจากนี้เวลารับประทานลูกสาวและลูกสะใภ้จะอยู่ใกล้กับหม้อข้าว เพื่อสะดวกในการเติมอาหาร ในกรณีที่มีเนื้อ ปลา อาหารเหล่านี้ต้องวางไว้หน้าผู้ใหญ่ เพื่อแสดงถึงความเคารพผู้ใหญ่

## บทที่ 5

### สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุปผลการศึกษา

ในบทนี้จะเป็นการสรุปผลการศึกษาที่ได้จากการดำเนินการวิเคราะห์ มีวัตถุประสงค์หลักตามที่ได้ตั้งเอาไว้ และในการศึกษาได้พบปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะของการศึกษาในครั้งนี้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

##### 5.1.1) การศึกษารูปแบบของอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์

จากการศึกษารูปแบบของอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ในพื้นที่ที่ศึกษามีทั้งหมด 3 ภูมิภาค ได้แก่ เขตปกครองตนเองมอญโกเลียใน เขตปกครองตนเองทิเบต และเขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง พบว่า

ในเขตปกครองตนเองมอญโกเลียใน พบว่า ลักษณะเด่นของอาหารมีรูปแบบของอาหารชาวที่มีวัตถุประสงค์มาจากนมและเนย โดยได้จากนมวัว นมม้า และนมแพะ อาหารชาวแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ นม ชา แอลกอฮอล์ และอาหาร อาหารแดงที่ทำมาจากเนื้อสัตว์ โดยเนื้อสัตว์ที่ชาวมองโกลนิยมนำมาประกอบอาหาร ได้แก่ เนื้อวัว เนื้อแกะ เนื้อแพะภูเขา โดยเนื้อแพะเป็นเนื้อสัตว์ที่ถูกนำมาแปรรูปมากที่สุด และอาหารที่ทำมาจากข้าวและแป้ง เป็นอาหารที่มีส่วนประกอบมาจากข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด เป็นต้น

ในเขตปกครองตนเองทิเบต พบว่า ลักษณะเด่นของอาหารมีรูปแบบของอาหารประเภทนมและเนย โดยได้มาจากนมจามรี นมม้า และนมแพะ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ โดยเนื้อสัตว์ที่ชาวทิเบตนิยมนำมาประกอบอาหาร ได้แก่ เนื้อจามรี เนื้อวัว เนื้อแพะ เป็นต้น โดยเนื้อจามรีเป็นเนื้อสัตว์ที่ถูกนำมาแปรรูปมากที่สุด และอาหารประเภทข้าวและแป้ง เป็นอาหารที่มีส่วนประกอบมาจาก ข้าวบาร์เลย์ ข้าวโพด เป็นต้น

ในพื้นที่เขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง พบว่า ลักษณะเด่นของอาหารมีรูปแบบของอาหารวันธรรมดา เป็นอาหารที่รับประทานในชีวิตประจำวัน และมีขั้นตอนไม่ยุ่งยาก ได้แก่ ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ข้าวโพด ข้าวสาลี เนื้อสัตว์ประเภทต่าง ๆ เช่น หมู เป็ด แพะ วัว ปลา เป็นต้น อาหารในช่วงเทศกาล เช่น ข้าวเหนียว 5 สี เส้นหมี่ ขนมะขี้จาง เป็นต้น และอาหารพิเศษ เป็นอาหารที่ใช้รับประทานบางโอกาส และบางเวลาเท่านั้น เช่น เนื้อสุนัขเป็นอาหารพิเศษของผู้ชายจ้วงเท่านั้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีเอ็ดมันด์ ลีช (Edman Leach) ที่ได้อธิบายโครงสร้างของการปรุงอาหารว่าอาหารจะมีความสัมพันธ์กับสถานภาพทางสังคมของมนุษย์ เช่น ในบางสังคมจะมีการแยกว่าอาหาร

บางอย่างเหมาะกับผู้ชาย บางอย่างเหมาะกับผู้หญิง บางอย่างเด็กห้ามรับประทาน บางอย่างรับประทานในพิธีเฉลิมฉลองเท่านั้น เป็นต้น (นาคยา อยู่คง, 2554)

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะพบว่ารูปแบบของอาหารของทั้ง 3 กลุ่มชาติพันธุ์ มีทั้งความเหมือนและความแตกต่าง โดยกลุ่มชาติพันธุ์มองโกลและกลุ่มชาติพันธุ์ทิเบตจะมีความเหมือนในเรื่องของรูปแบบของอาหาร เนื่องจากทั้ง 2 กลุ่มชาติพันธุ์ มีสภาพภูมิประเทศเป็นเขตภูเขาและที่ราบสูง และมีสภาพภูมิอากาศที่แห้งแล้งและหนาวเย็น ส่งผลให้วิถีชีวิตของชาวมองโกลและชาวทิเบตมีการเลี้ยงสัตว์ประเภท แกะ แพะ วัว ม้าเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นรูปแบบอาหารส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่ทำมาจากเนื้อสัตว์เหล่านี้ สำหรับด้านพืชอาหาร เนื่องจากสภาพอากาศที่เย็น ส่งผลให้เพาะปลูกพืชได้ไม่ค่อยดี จะปลูกเพียงแค่ว่า ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ ข้าวโพด ถั่วเหลือง เป็นต้น

ในส่วนของกลุ่มชาติพันธุ์กว่างซีจ้วงจะแตกต่างจาก 2 กลุ่มชาติพันธุ์ เนื่องจากตั้งอยู่ทางใต้ของประเทศจีน มีภูมิประเทศที่หลากหลาย และมีสภาพอากาศร้อนและร้อนชื้น ส่งผลให้วิถีชีวิตของชาวจ้วงมีการเลี้ยงสัตว์เล็ก เช่น ไก่ หมู เป็ด ปลา และสัตว์ใหญ่ เช่น วัว ควาย แกะ แพะ เป็นต้น และมีทั้งการเพาะปลูก ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ข้าวสาลี ข้าวโพด ถั่วเหลือง เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีออร์ดอน ไซลด์ (Gordon Childe) ที่ได้อธิบายถึงแนวคิดวิวัฒนาการ และการแพร่กระจายวัฒนธรรมไว้ว่า มนุษย์ที่ตั้งถิ่นฐานอยู่ในเขตที่สูงหรือที่แห้งแล้ง มักจะเพาะปลูกได้ผลผลิตต่ำ จึงเน้นไปที่การเลี้ยงสัตว์แทน ด้านอาหารการกินจึงมีรูปแบบที่ไม่หลากหลาย แต่มนุษย์ที่ตั้งถิ่นฐานในที่ลุ่มแม่น้ำ มักจะปลูกได้ผลผลิตดี นอกจากนี้ยังสามารถเลี้ยงสัตว์ได้ ทำให้อาหารการกินมีความหลากหลาย (อมรา พงศาพิชญ์, 2545)

### 5.1.2) การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการก่อเกิดอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการก่อเกิดอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ ได้แก่ ปัจจัยทางด้านกายภาพ และปัจจัยทางด้านสังคมและวัฒนธรรม สำหรับปัจจัยทางด้านกายภาพที่มีความสัมพันธ์ต่อการก่อเกิดอาหารในแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ คือ ที่ตั้ง ภูมิประเทศ แหล่งน้ำ ภูมิอากาศ และพืชพรรณธรรมชาติ ส่วนปัจจัยทางด้านสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อรูปแบบอาหาร คือ กลุ่มชาติพันธุ์ ความเชื่อ และประเพณีและวัฒนธรรม พบว่า

พื้นที่เขตปกครองตนเองมองโกเลียในอยู่ทางตอนเหนือ เป็นเขตที่ราบสูง ภูเขา เนินเขา และทะเลทราย มีภูมิอากาศแบบแห้งแล้งหรือเขตทุ่งหญ้าสเตปป์ แหล่งน้ำมีไม่มาก ดังนั้นส่งผลให้ประชากรบริเวณนี้ทำการปศุสัตว์ โดยเลี้ยงสัตว์ประเภทแกะ แพะ วัว และม้าเป็นส่วนใหญ่ ส่วนพืชอาหารที่ปลูกได้จะเป็นประเภทข้าวสาลี ข้าวฟ่าง มันฝรั่ง ถั่วเหลือง และผลไม้เมืองหนาวประเภทแอปเปิ้ล พีช จากลักษณะภูมิประเทศของเขตปกครองตนเองมองโกเลียใน ก่อให้เกิดอาหารประเภท

อาหารขาว เช่น โยเกิร์ต เต้าหู้นมสด อาหารแดง เช่น แปะและกะอย่าง คัมเนื้อย่าง และอาหารจากข้าว และแป้ง เช่น ข้าวคั่ว พายมองโกล เป็นต้น

ด้านสังคมและวัฒนธรรม ชาวมองโกลส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเลี้ยงสัตว์เร่ร่อน และเลี้ยงสัตว์ตามทุ่งหญ้า เนื่องจากชาวมองโกลเป็นกลุ่มเร่ร่อน ย้ายถิ่นฐานบ่อย ทำให้รูปแบบของอาหารที่ท่าจะมีกรรมวิธีในการทำไม่มาก และไม่มีพิธีรีตอง มีการประกอบอาหารด้วยวิธีการเผา คัมปิ้ง หรือย่าง เช่น นำแกะ แพะ มาเผาหรือย่างไฟ เพื่อรับประทาน ในส่วนของความเชื่อชาวมองโกล มีความเชื่อในเรื่องของสัตว์ ประเภทม้า แกะ และแพะ โดยเชื่อว่าม้าเป็นสัตว์ศักดิ์สิทธิ์ จึงไม่มีการนำเนื้อม้ามารับประทาน เพียงแค่นำนมม้ามาแปรรูปเป็นเหล้า แกะ และแพะ เชื่อว่าเป็นเป็นแหล่งที่มาของความมั่งคั่งและหลักประกันในการดำรงชีวิต ดังนั้นจะเห็นได้ว่าชาวมองโกลมักจะนิยมนำแกะ และแพะ มาแปรรูปเป็นอาหาร เช่น หัวใจแพะย่าง คัมเนื้อแกะ เป็นต้น

พื้นที่เขตปกครองตนเองทิเบตอยู่ทางตะวันตกเฉียงใต้ เป็นเขตที่ราบสูง ภูเขา และทุ่งหญ้า มีอากาศหนาวเย็น วัตถุดิบที่ใช้นำมาแปรรูปอาหารจึงมีไม่มาก ส่งผลให้ประชากรบริเวณนี้ทำอาชีพเลี้ยงสัตว์เป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะจามรี เนื่องจากจามรีเป็นสัตว์ที่ปรับตัวเข้ากับสภาพอากาศที่หนาวเย็นของทิเบตได้ รองลงมาคือ แกะ และแพะ ส่วนพืชอาหารที่ปลูกได้จะเป็นประเภทข้าวบาร์เลย์ ข้าวสาลี ข้าวโพด มันฝรั่ง ถั่วเหลือง และผลไม้เมืองหนาวประเภท องุ่น แอปเปิล พืช เป็นต้น จากลักษณะภูมิประเทศของเขตปกครองตนเองทิเบต ก่อให้เกิดอาหารประเภทนมและเนย เช่น นมจามรี ชานเนย เนยจามรี อาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อจามรีแดดเดียว ชับตา และอาหารจากข้าวและแป้ง เช่น จันปา กาดรี เป็นต้น โดยที่ชาวทิเบตจะเน้นรับประทานอาหารประเภทนมเนยอาหารจากข้าวและแป้ง เพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย

ด้านสังคมและวัฒนธรรม ชาวทิเบตส่วนใหญ่ประกอบอาชีพชาวทิเบตส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเลี้ยงสัตว์เร่ร่อน และเลี้ยงสัตว์แบบปล่อยให้หากินตามธรรมชาติ ทำให้รูปแบบของอาหารที่ท่าจะมีกรรมวิธีในการทำไม่มาก และไม่มีพิธีรีตอง ในฤดูหนาวของทิเบตมีสภาพอากาศที่หนาวเย็น ทำให้ชาวทิเบตมีการแปรรูปอาหารเก็บไว้ เช่น เนื้อแดดเดียว นานมที่ได้จากสัตว์มาแปรรูปเป็นโยเกิร์ตหรือเนย ในส่วนของความเชื่อทางศาสนา ส่งผลให้ชาวทิเบตไม่รับประทานปลา และไม่ฆ่าสัตว์เล็ก ส่งผลให้รูปแบบอาหารมีข้อจำกัด ดังนั้นจะเห็นได้ว่าชาวทิเบตมักจะนิยมนำจามรี แกะ และแพะ มาแปรรูปเป็นอาหาร เช่น สตูว์เนื้อกับมันฝรั่ง เนื้อจามรีแดดเดียว เป็นต้น

พื้นที่เขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วงอยู่ทางตอนใต้ มีภูมิประเทศที่หลากหลาย มีสภาพอากาศร้อน และมีแหล่งน้ำล้อมรอบ ส่งผลให้ชาวจ้วงสามารถเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ และทำประมง โดยสัตว์ที่ชาวจ้วงเลี้ยงมีทั้งสัตว์เล็ก เช่น เป็ด ไก่ หมู เป็นต้น และสัตว์ใหญ่ เช่น ควาย วัว แกะ แพะ เป็นต้น ส่วนพืชพรรณที่ปลูกได้ เช่น ข้าวโพด ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ถั่วเหลือง มันเทศ เผือก ผลไม้เขต

ร้อน เช่น ก๋วยเตี๋ยว สับปะรด ส้มเขียวหวาน ส้มโอ เป็นต้น ในส่วนที่ทำประมง จะมีการเลี้ยงปลา กุ้ง หอย เป็นต้น จากลักษณะภูมิประเทศของกว้างซึ่งข้างก่อให้เกิดอาหารประเภทอาหารข้าวและแป้ง เช่น ข้าวต้ม ข้าวสวย ข้าวเหนียว เผือกหัวมันปิ้ง เป็นต้น และอาหารจากเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ต้ม ปลาดิบ เป็นต้น ส่งผลให้อาหารมีความหลากหลาย

ด้านสังคมและวัฒนธรรม ชาวจ้วงชอบอาศัยอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม และชาวจ้วงยังให้ความสำคัญกับคนในครอบครัว ส่งผลให้มีข้อปฏิบัติในเรื่องของอาหารที่ใช้ในการรับประทานมากกว่ากลุ่มอื่น นอกจากนี้ยังชอบงานรื่นเริง ประกอบกับมีวัตถุดิบในการประกอบอาหารมาก ส่งผลให้รูปแบบของอาหารมีความหลากหลาย ในส่วนของความเชื่อชาวจ้วงมีความเชื่อในเรื่องของเรื่องเทพเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ และสิ่งที่เหนือธรรมชาติ เช่น เทพเจ้าภูเขา เทพเจ้าน้ำ เทพเจ้าไฟ เป็นต้น เนื่องจากเชื่อว่าเทพเจ้าเหล่านี้จะช่วยคุ้มครองคนในครอบครัว และสัตว์เลี้ยง นอกจากนี้เชื่อว่าเทพเจ้ายังช่วยให้ผลผลิตออกตามฤดูกาล ทำให้ชาวจ้วงมีการเซ่นไหว้ตามวันเวลาและฤดูกาล โดยอาหารที่นำมาเซ่นไหว้จะนำมาจากการฆ่าหมู วัว ควาย ไก่ หรือเป็ด นอกจากนี้ชาวจ้วงยังมีความเชื่อในเรื่องของผีบรรพบุรุษ เนื่องจากชาวจ้วงให้ความสำคัญกับคนในครอบครัว แม้ว่าคนในครอบครัวจะล่วงลับไปแล้วก็จะมีการเซ่นไหว้ในทุก ๆ ปี โดยอาหารที่นำมาเซ่นไหว้จะมีการฆ่าเป็ด ไก่ หมู วัว ควาย เพื่อทำอาหารเซ่นไหว้ และมีข้าว เหล้า คั่ว

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้น จะพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการก่อเกิดอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ ได้แก่ ปัจจัยทางด้านกายภาพ ปัจจัยทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ปัจจัยเหล่านี้ล้วนส่งผลถึงการก่อเกิดอาหาร รูปแบบอาหาร และการแปรรูปในแต่ละท้องถิ่น เช่น ในเขตปกครองตนเองมองโกเลียใน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเบญจฯ ยอดคำเนิน (2521) เรื่องความเชื่อและบริโภคนิสัยของประชาชนภาคเหนือของประเทศไทย ว่า แบบแผนของการรับประทานอาหารของคนในแต่ละสังคมถูกจำกัดอยู่ในกรอบของการเลือกอาหาร ด้วยปัจจัยต่าง ๆ หลายประการด้วยกัน เช่น ภูมิศาสตร์ ความสามารถในการผลิต และปัจจัยทางวัฒนธรรม พบว่าปัจจัยทางวัฒนธรรมเข้าไปมีบทบาทอย่างมากในพฤติกรรมการบริโภคของคน นับตั้งแต่การเลือกอาหาร การเตรียมอาหาร จนกระทั่งการจำกัดว่าบุคคลใด ในภาวะใด รับประทานอะไรได้บ้าง และรับประทานอะไรไม่ได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของวราภรณ์ บุญมี (2550) เรื่องการศึกษาการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออาหารจีนในประเทศจีน พบว่า อาหารจีนมีการกระจายตัวตามภูมิภาคต่าง ๆ โดยอาหารภาคเหนือ หรืออาหารแมนดาริน โดยอาหารหลักคือ ข้าวสาลี ข้าวฟ่าง และข้าวโพด เนื่องจากภาคเหนือมีอากาศหนาวเย็นจึงทำให้อาหารและเครื่องปรุงอาหารมีไม่มากนัก และอาหารภาคใต้ หรืออาหารกวางตุ้ง เนื่องจากสภาพพื้นที่เป็นที่ราบชายฝั่งทะเล ซึ่งส่งผลให้มีอาหารทะเลมาใช้ในการแปรรูปเป็นอาหาร ทางภาคใต้จะมีอาหารและพืชผักหลากหลายชนิดมากกว่าทางภาคเหนือ



เพราะปัจจัยด้านดินที่มีความอุดมสมบูรณ์ อากาศเหมาะกับการเพาะปลูกพืช ผัก และผลไม้ อาหารภาคใต้จะมีรสชาติที่จัดจ้านมากกว่าอาหารทางภาคเหนือ

### 5.1.3) การศึกษาความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์

สำหรับความสัมพันธ์ของอาหารกับวัฒนธรรมอาหาร พบว่า มีผลกับความสัมพันธ์ของรูปแบบอาหาร เห็นได้จากเทศกาลที่เกี่ยวข้องในแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ โดยเป็นที่สังเกตได้ว่าแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์มีการนำเอาวัตถุดิบจากท้องถิ่นของตนมาแปรรูปเป็นอาหารและเครื่องดื่ม ทั้งเนื้อสัตว์ เมล็ดธัญญาพืช และพืชผักต่าง ๆ ตามความเชื่อและวิถีชีวิต

โดยในเขตปกครองตนเองมณฑลกุ้ยโจว พบว่า เทศกาลสืขาว และเทศกาลนาต้ม เป็นเทศกาลที่ชาวมองโกลมีการทำอาหารขึ้น โดยในเทศกาลสืขาว เป็นเทศกาลที่ถือได้ว่าเป็นงานขึ้นปีใหม่ของชาวมองโกล ทำให้อาหารในงานเทศกาลมีความหลากหลาย และจากความเชื่อของชาวมองโกลในเรื่องสืขาว ส่งผลทำให้ในเดือนนี้ถูกเรียกว่าเดือนสืขาว อาหารในเทศกาลส่วนใหญ่จึงเป็นประเภทอาหารขาว ซึ่งเป็นอาหารที่ทำมาจากนมและเนย เนื้อแกะย่าง และเหล้านมม้า ในส่วนของเทศกาลนาต้ม เป็นเทศกาลการแข่งขันกีฬาของชาวมองโกล เนื่องจากต้องมีการเดินทาง ส่งผลให้อาหารจะต้องเป็นอาหารที่พกพาง่าย สะดวกต่อการเดินทาง ชาวมองโกลจึงมีการทำไห้หน่เกอต้า หรือวุ้นนมขึ้น เพื่อรับประทานในช่วงเทศกาล

ในเขตปกครองตนเองทิเบต พบว่าเทศกาลปีใหม่ และเทศกาลโยเกิร์ต เป็นเทศกาลที่ชาวทิเบตมีการทำอาหารขึ้น โดยในเทศกาลปีใหม่ของชาวทิเบต จะมีการอาหารหลากหลายชนิด เช่น จันปา โมโมะ ซ่าไซ (อาหารว่างที่ใช้รับประทานในช่วงปีใหม่) ในส่วนของเทศกาลโยเกิร์ต เป็นเทศกาลที่จะจัดขึ้นในเมืองลาซาเท่านั้น ในวันที่ชาวทิเบตจะมีการโยเกิร์ตหลากหลายรูปแบบ

ในเขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง พบว่า เทศกาลปีใหม่ เทศกาลวันหยวนเซียว เทศกาลวันชิงหมิง เทศกาลเพลง 3 คำ เดือน 3 เทศกาลตวนอู่ เทศกาลจงชิว และเทศกาลวันดับของชาวจ้วง เป็นเทศกาลสำคัญที่ชาวจ้วงมีการทำอาหารขึ้น โดยอาหารที่ชาวจ้วงทำในแต่ละเทศกาลส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทที่รับประทานในวันเทศกาล ได้แก่ ขนมที่จากข้าวเหนียว เช่น ข้าวเหนียว 5 สี ข้าวต้มมัด ขนมบ๊ะจ่าง ขนมแข่ง ขนมบัวลอย เส้นหมี่ ลูกชิ้นเต้าหู้ และเนื้อสัตว์ประเภท หมู เป็ด ไก่ และเหล่า

ทั้งนี้เทศกาลที่เหมือนกันของทั้ง 3 กลุ่มชาติพันธุ์ คือ เทศกาลปีใหม่ จะมีส่วนเกี่ยวข้องกับรูปแบบอาหารที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะกลุ่ม เนื่องจากเป็นเทศกาลที่ชาวจีนทุกเชื้อชาติ ที่อาศัยอยู่ในต่างภูมิลำเนา จะเดินทางกลับภูมิลำเนาเดิมของตน เพื่อพบปะคนในครอบครัวญาติพี่น้อง และคนรู้จัก ในเทศกาลนี้จะมีการทำอาหาร และรับประทานอาหารพร้อมหน้ากัน

ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น พบว่า อาหารมีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ โดยมีลักษณะที่เหมือนกันคือ คนในสังคมจะเป็นคนกำหนดรูปแบบของการรับประทานอาหาร ในส่วนของความแตกต่างมาจากปัจจัยทางด้านกายภาพ และกลุ่มชาติพันธุ์ ที่ในแต่ละท้องถิ่นต่างมีวิถีชีวิต ขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อ และข้อปฏิบัติที่ยึดถือ ไม่เหมือนกัน ดังนั้นจึงส่งผลให้รูปแบบของอาหารมีทั้งที่เหมือนและแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของ เคิร์ต เลวิน (Kurt Zadek Lewin) ที่กล่าวว่าสภาพแวดล้อมทางกายภาพของพื้นที่ มีผลต่อการเลือกอาหาร รสชาติอาหาร และสภาพสังคม มีผลต่อวิธีการปรุง สถานที่ปรุง สถานที่รับประทาน ตลอดจนลำดับเวลาที่รับประทาน และสอดคล้องกับงานวิจัยของบุรณีย์ เช่น สุขคุ้ม และ ธนพล วิชาสิงห์ (2556) เรื่องได้วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์อุยจังหวัดศรีสะเกษ ผลการศึกษาพบว่า ชาวอุยบ้านภูได้อาศัยสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ มาใช้เป็นปัจจัยในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะด้านอาหารการกิน ชาวอุยบ้านภูนับถือพุทธศาสนาควบคู่กับผีบรรพบุรุษ จึงมีพิธีกรรมเกี่ยวกับศาสนาและผีอยู่หลายอย่าง อาหารในทัศนะของชาวอุยนอกจากจะทานเพื่อการบริโภคแล้วยังทานเพื่อใช้ประกอบพิธีกรรมเกี่ยวกับผีด้วย นอกจากนี้ชาวอุยยังมีข้อห้ามและคำสอนที่เกี่ยวกับอาหารและการรับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน

## 5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1) กลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศจีน มีการอนุรักษ์อาหารในท้องถิ่นของตนให้คงอยู่เหมือนในอดีต ทำให้อาหารในแต่ละท้องถิ่นเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว ดังนั้นควรส่งเสริมให้ชาวไทยในแต่ละภาคมีการอนุรักษ์วัฒนธรรมอาหารในท้องถิ่นของตน เพื่อที่อาหารไทยจะได้เป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวมากยิ่งขึ้น

5.2.2) อาหารจีนมีความหลากหลาย ทั้งในด้านวัตถุดิบ และการแปรรูป และเนื่องจากชาวจีนที่อยู่ในต่างประเทศมีการตั้งถิ่นฐานรวมกลุ่มกัน เรียกว่า “ย่านไชน่าทาวน์” ส่งผลให้อาหารจีนเป็นที่รู้จักของชาวต่างชาติ ดังนั้นควรส่งเสริมให้ชาวไทยที่อยู่ในต่างประเทศตั้งถิ่นฐานรวมกลุ่มกันแบบชาวจีน เพื่อให้อาหารไทยเป็นที่รู้จัก

## 5.3 ข้อจำกัดทางการศึกษา

5.3.1) แหล่งข้อมูล เนื่องจากแหล่งข้อมูลและแหล่งอ้างอิงในประเทศไทยมีค่อนข้างจำกัด ทำให้ผู้วิจัยจะต้องใช้ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตเป็นหลัก และเนื่องจากในประเทศจีนมีงานวิจัยบางแหล่งข้อมูลที่ถูกจำกัดทางการค้นหา จึงทำให้ยากแก่การเข้าถึงข้อมูล

5.3.2) ปัญหาด้านภาษา การหาข้อมูลด้านวัฒนธรรมอาหาร และกลุ่มชาติพันธุ์ ส่วนใหญ่จะเป็นเนื้อหาภาษาจีน และภาษาอังกฤษ และเนื่องจากคำศัพท์บางประเภทเป็นคำศัพท์ที่ผู้วิจัยไม่เคยเรียนมาก่อน ทำให้ต้องใช้เวลาแปลภาษา

5.3.3) เงื่อนไขเวลาและงบประมาณ เนื่องจากผู้วิจัยมีกำหนดในการส่งและมิงงบประมาณที่จำกัด ส่งผลให้ผู้วิจัยไม่สามารถเดินทางไปศึกษาในพื้นที่จริงได้ ดังนั้นข้อมูลอาจจะมีควมบกพร่องไปบ้าง

#### 5.4 ข้อเสนอในการวิจัยครั้งต่อไป

5.4.1) ควรมีการศึกษาพื้นที่จริง เพื่อที่จะได้เห็นข้อมูลที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

5.4.2) ควรมีการติดต่อสอบถามจากองค์กรของประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน เช่น สถานเอกอัครราชทูตจีน ประจำประเทศไทย เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารจีน และกลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศจีนมากยิ่งขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

### หนังสือเอกสารและข้อมูลออนไลน์ภาษาไทย

กิตติชาติ บุญสร. (2556). **วัฒนธรรมการกินของชนเผ่ามองโกล**. เข้าถึงเมื่อ 23 ธันวาคม 2558.

เข้าถึงได้จาก [http://kitichat.blogspot.com/2013/01/blog-post\\_4898.html](http://kitichat.blogspot.com/2013/01/blog-post_4898.html)

คล่อง ศิริประภาธรรม. (2552). **คู่มือท่องเที่ยวประเทศจีน**. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.

คว้น ขาวหนู. (2534). **โภชนศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ชุตินา ศิริสมรรถการ, ผู้แปล. (2538). **ประเทศจีน**. กรุงเทพฯ : หน้าต่างสู่โลกกว้าง.

ดวงจันทร์ เพชรานนท์. (2551). **โภชนาการสาธารณสุข**. กรุงเทพฯ : อักษราพิพัฒน์.

ถาวร เฟื่องฟู. (2543). **ชาวเขา ตำนานชนเผ่าต่างวัฒนธรรม**. เชียงใหม่ : นันทกานต์ กราฟฟิคการพิมพ์.

นริศ วศินนานนท์. (2552). **ศาสตร์ศิลป์วัฒนธรรมจีน**. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.

นาคยา อยู่คง. (2554). **เอกสารประกอบการสอนวิชา 435259 มานุษยวิทยาอาหาร**. ม.ป.ท.

บุญยงค์ เกศเทศ. (2547). **วัฒนธรรม เผ่าพันธุ์มนุษย์**. อุบลราชธานี : ขงสวัสดิ์การพิมพ์.

บุรณ์เชน สุขคุ้ม และ ธนพล วิทยาสิงห์. (2556). **“วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ญ**

**จังหวัดศรีสะเกษ.”** คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

เบญจา ยอดคำเนิน. (2521). **ความเชื่อและบริโภคนิสัยของประชาชนทางภาคเหนือของประเทศไทย**. กรุงเทพฯ : สมาคมสังคมศาสตร์แห่งประเทศไทย.

ประยงค์ อนันทวงศ์. (2536). **คัมภีร์การกินของอาหารจีน**. กรุงเทพฯ : เดอะเนชั่น.

ประหยัด สายวิเชียร. (2536). **อาหาร วัฒนธรรมและสุขภาพ**. เชียงใหม่ : นพบุรีการพิมพ์.

ประเวศ ะสี. (2547). **ความหมายของวัฒนธรรม**. เข้าถึงเมื่อ 31 ตุลาคม 2558. เข้าถึงได้จาก

<http://www.m-culture.go.th/index.php/th/>

ผู้จัดการออนไลน์. (2553). **เขตปกครองตนเองมองโกเลียใน**. เข้าถึงเมื่อ 25 ธันวาคม 2558. เข้าถึง

ได้จาก <http://www.manager.co.th/china/ViewNews.aspx?newsID=9530000155265>

\_\_\_\_\_. (2553). **เขตปกครองตนเองทิเบต**. เข้าถึงเมื่อ 25 ธันวาคม 2558. เข้าถึง

ได้จาก <http://www.manager.co.th/china/ViewNews.aspx?newsID=9530000155239>

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. (2553). **ความหมายของกลุ่มชาติพันธุ์**. เข้าถึงเมื่อ 26 ตุลาคม

2558. เข้าถึงได้จาก <http://kanchanapisek.or.th/kp6/>

พวงนิต คำปึงส์. (2552). **จีน**. กรุงเทพฯ : หน้าต่างสู่โลกกว้าง.

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- พัชรา สายวิเชียร. (2550). “วิทยานิพนธ์วัฒนธรรมอาหารของคนญี่ปุ่น.” วิทยาศาสตร์ปริญา  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พัฒนา วิสวะ. (2549). ความหมายของวัฒนธรรม. เข้าถึงเมื่อ 26 ตุลาคม 2558. เข้าถึงได้จาก  
[www.manageronline.com](http://www.manageronline.com)
- พัทธา สายหู. (2534). วัฒนธรรมอาหาร. กรุงเทพฯ : สำนักเทคโนโลยีการศึกษา  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช.
- พัทธา สายหู. (2549). ความหมายของวัฒนธรรม. เข้าถึงเมื่อ 26 ตุลาคม 2558. เข้าถึงได้จาก  
[www.manageronline.com](http://www.manageronline.com)
- พิสิทธิ์ ธงพุดชา. (2554). วัฒนธรรมการบริโภคอาหารนานาชาติ. กรุงเทพฯ : กวิภัส โอเอ.  
ไพศาล ทองสัมฤทธิ์, ผู้แปล. (2553). ต้นกำเนิดอาหารจีน. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.  
มหาวิทยาลัยครุหนานจิงและมหาวิทยาลัยครูอันฮุย. (2550). ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับภูมิศาสตร์  
ประเทศจีน. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.
- มหาวิทยาลัยครุหนานจิงและมหาวิทยาลัยครูอันฮุย. (2550). ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับวัฒนธรรม  
ประเทศจีน. กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.
- มาลินี ชาญวิภาส, ผู้แปล. (2541). ประเพณีความเป็นอยู่ของชาวจ้วง. ม.ป.ท.
- เมฆม สอดส่องอังกฤษ. (2554). ชนกลุ่มน้อยเผ่าจ้วง. เข้าถึงเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2558. เข้าถึงได้  
จาก <http://metchs.blogspot.com/2011/11/55.html>
- \_\_\_\_\_. (2554). ชนกลุ่มน้อยเผ่าทิเบต. เข้าถึงเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2558. เข้าถึงได้  
จาก <http://metchs.blogspot.com/2011/11/54.html>
- \_\_\_\_\_. (2554). ชนกลุ่มน้อยเผ่ามองโกล. เข้าถึงเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2558. เข้าถึง  
ได้จาก <http://metchs.blogspot.com/2011/11/33.html>
- รัมภา ศิริวงศ์. (2544). “การดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนา.” ศึกษาศาสตร์ปริญา  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษานอกระบบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิไล เล่าช่าง. (2550). “วัฒนธรรมอาหารของชาวม้ง: อดีตและปัจจุบัน.” วิทยาศาสตร์ปริญา  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรารณ บัญมี. (2550). “การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออาหารจีนในประเทศไทย.” ปริญา  
บัณฑิตเอเชียศึกษา คณะอักษรศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วรรณ วุฒทะกุล. (2549). ภูมิภาคศึกษา วัฒนธรรมเอเชีย. กรุงเทพฯ : ปาเจรา.

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- วิไล เล่าช่าง. (2550). “วัฒนธรรมอาหารของชาวม้ง: อดีตและปัจจุบัน.” วิทยาศาสตร์ปริญา  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.  
ศุทธิณี ทองสะอาด. (ม.ป.ป.). เอกสารประกอบการสอนวิชา 450201 ภูมิศาสตร์และวัฒนธรรม  
เอเชียตะวันออกเฉียง. ม.ป.ท.  
\_\_\_\_\_. (2557). ภูมิศาสตร์วัฒนธรรมเอเชียตะวันออกเฉียง. สุทธาการพิมพ์  
ศูนย์ข้อมูลเพื่อธุรกิจไทยในจีน สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงปักกิ่ง. (2556). เขตปกครองตนเอง  
ทิเบต. เข้าถึงเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2558. เข้าถึงได้จาก  
<http://www.thaibizchina.com/thaibizchina/th/about-china/country/tibet/index.php>  
\_\_\_\_\_. (2556). เขตปกครองตนเองมองโกเลียใน. เข้าถึงเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2558. เข้าถึงได้  
จาก <http://www.thaibizchina.com/thaibizchina/th/about-china/country/inner-mongolia/index.php>  
\_\_\_\_\_. (2556). เขตปกครองตนเองกว่างซีจ้วง. เข้าถึงเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2558. เข้าถึงได้  
จาก <http://www.thaibizchina.com/thaibizchina/th/about-china/country/guangxi/index.php>  
ศูนย์ภาษาและวรรณคดีไทย คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2531). **จ้วง : ชาติไท  
ในสาธารณรัฐประชาชนจีน**. ม.ป.ท.  
สันติ ลิ้มปัดิตพิร. (2557). **ไต้เวลาเที่ยวทิเบต : ดินแดนลึกลับแห่งหลังคาโลก**. อุดรธานี :  
ฟอร์เวิร์ด.  
สุรัตน์ ปรีชาธรรม. (2553). “จ้วง-ไทยรากเหง้าเดียวกัน.” เข้าถึงเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2558. เข้าถึง  
ได้จาก <http://www.manager.co.th/China/ViewNews.aspx?NewsID=9530000005691>  
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. (2522). **พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ.  
2522**. เข้าถึงเมื่อ 31 ตุลาคม 2558. เข้าถึงได้จาก <http://www.fda.moph.go.th/2015/>  
เสาวภา ไพทยวัฒน์. (2538). **พื้นฐานวัฒนธรรมไทย: แนวทางการอนุรักษ์และพัฒนาตำรา-  
เอกสาร วิชาการฉบับที่ 87**. ภาคพัฒนาตำราและเอกสารวิชาการ หน่วยศึกษานิเทศ สำนักงาน  
สภาสถาบันราชภัฏ. ม.ป.ท.  
เหลียง หยวน หลิง, ผู้แปล. (2539). **ชาวจ้วง**. กรุงเทพฯ : ตรีศวิน.  
อมรา พงศาพิชญ์. (2545). **ความหลากหลายทางวัฒนธรรม**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
อคุลย์ รัตนมันเกษม. (2548). **รากเหง้าเผ่าจีน**. กรุงเทพฯ : แม่โพสพ.

### เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

อวี๋ หู อวี๋ และมือหวนจวิน. (ม.ป.ป.). **ประเพณีความเป็นอยู่ของชาวจ้วง**. แปลโดย พรพรรณ  
จันทโรนา ม.ป.ท.

Fabricman [นามแฝง] (2554). **ชนเผ่าต่างๆ ในประเทศจีน**. เข้าถึงเมื่อ 23 มีนาคม 2558. เข้าถึงได้  
จาก <http://www.travelprothai.com/board/topic?f=19&t=9957#.VRQt1Y6PaoZ>

### หนังสือเอกสารและข้อมูลออนไลน์ภาษาต่างประเทศ

China Radio International. (2003). **Tibet**. Accessed November 16. Available from  
[http://thai.cri.cn/1/2003/12/02/3@4943\\_1.htm](http://thai.cri.cn/1/2003/12/02/3@4943_1.htm)

Cultural China. (2014). **Food cultures of Inner Mongolia**. Accessed January 25.  
Available from <http://kaleidoscope.cultural-china.com/en/133Kaleidoscope9809.html>

Kathy Lin, Harborview Medical Center and Seattle WA. (2000). **Chinese Food Cultural  
Profile**. Accessed September 8. Available from [https://ethnomed.org/clinical/nutrition/  
chinese\\_food\\_cultural\\_profile](https://ethnomed.org/clinical/nutrition/chinese_food_cultural_profile)

The Culture Trip. (n.d.). **Travels With Tibetan Food: Cultural and Culinary**. Accessed  
January 25. Available from [http://theculturetrip.com/asia/tibet/articles/travels-with-tibetan-  
food-cultural-and-culinary-resilience/](http://theculturetrip.com/asia/tibet/articles/travels-with-tibetan-food-cultural-and-culinary-resilience/)

Tibet Travel Guide. (n.d.). **Food & Drink in Tibet**. Accessed January 20. Available from  
<https://www.travelchinaguide.com/essential/tibet/food-drink.htm>

内蒙古旅游在线. (n.d.). **美食推荐**. Accessed January 13. Available from  
<http://www.nmglyzx.com/>

新华网. (n.d.). **蒙古族的小吃**. Accessed January 25. Available from  
<http://www.nmg.xinhuanet.com/mzfc/mzys/xiaochi.htm>

### ภาพประกอบ

ภาพที่ 1.1 : ภาพแสดงประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน จาก <http://www.sacu.org/provmap.html>

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ภาพที่ 1.2 : ภาพแสดงกลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศจีน จาก <http://www.chinamania.in.th/2013/11/list-of-ethnic-groups-in-china/>
- ภาพที่ 1.3 : กรอบแนวคิดทางการศึกษา
- ภาพที่ 2.1 : อาหารหมู้ที่ 1 จาก <http://kidneybeans.co.za/cause/food-for-thought-2/>
- ภาพที่ 2.2 : อาหารหมู้ที่ 2 จาก <http://health.kapook.com/view25599.html>
- ภาพที่ 2.3 : อาหารหมู้ที่ 3 จาก <http://www.thaihealth.or.th>
- ภาพที่ 2.4 : อาหารหมู้ที่ 3 จาก <http://www.2bemen.com/health/grooming?p=4>
- ภาพที่ 2.5 : อาหารหมู้ที่ 5 จาก <http://www.สาระเร็ว.คอม/>
- ภาพที่ 2.6 : วัฒนธรรมการกินโดยใช้มือเปล่าของชาวล้านนา จาก [http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood/culture\\_lanna.php](http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood/culture_lanna.php)
- ภาพที่ 2.7 : วัฒนธรรมการกินโดยใช้ตะเกียบของชาวจีน ญี่ปุ่น และเกาหลี จาก <http://royalkitchengroup.com/author/anuwat-psurelymall-com/>
- ภาพที่ 2.8 : อาหารจีน จาก <http://mays1.weebly.com/9679-200132228333756-2892139146-2017132057---chinese-cuisine-intro.html>
- ภาพที่ 2.9 : อาหารหลักของชาวจีน (ก) ข้าวสวย จาก <http://eladies.sina.com.cn/zc/2012/0506/13551143625.shtml>
- ภาพที่ 2.9 : อาหารหลักของชาวจีน (ข) เต้าหู้ก้อน จาก <http://www.qandt.co.uk/en/%E5%8C%97%E4%BD%AC-%E7%BB%A2%E8%B1%86%E8%85%90-%E5%AB%A9%E6%BB%91-500g>
- ภาพที่ 2.10 : ชา เครื่องดื่มประจำชาติจีน จาก <http://m.secretchina.com/node/480863>
- ภาพที่ 2.11 : ธรรมเนียมการปฏิบัติบนโต๊ะอาหาร (ก) วิธีการจับตะเกียบที่ถูกต้อง จาก [http://www.myfirstbrain.com/main\\_view.aspx?ID=61927](http://www.myfirstbrain.com/main_view.aspx?ID=61927)
- ภาพที่ 2.11 : ธรรมเนียมการปฏิบัติบนโต๊ะอาหาร (ข) ข้อห้ามในการวางตะเกียบ จาก <http://pantip.com/topic/32780665>
- ภาพที่ 2.12 : ภูมิประเทศจีน จาก <http://blog.cntv.cn/9324186-590985.html>
- ภาพที่ 2.13 : เขตภูมิอากาศในประเทศจีน จาก <http://kids.britannica.com/comptons/art-137856/Climatic-regions-of-China>



### เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

ภาพที่ 2.14 : การกระจายตัวของกลุ่มชาติพันธุ์ในประเทศจีน จาก <http://news.bbc.co.uk/2/hi/asia-pacific/8136043.stm>

ภาพที่ 2.15 : กลุ่มชาติพันธุ์มองโกเลีย จาก <http://www.wuji8.com/meta/96169044.html>

ภาพที่ 2.16 : กลุ่มชาติพันธุ์ทิเบต จาก <http://www.redchina.tv/minzu/zangzu/>

ภาพที่ 2.17 : กลุ่มชาติพันธุ์จ้วง จาก [http://www.bn888.com/ly/ns\\_252.html](http://www.bn888.com/ly/ns_252.html)

ภาพที่ 2.18 : เขตภูมิภาคมองโกเลียใน จาก <http://www.thaibizchina.com/thaibizchina/th/about-china/country/inner-mongolia/index.php>

ภาพที่ 2.19 : เขตภูมิภาคทิเบต จาก <http://www.thaibizchina.com/thaibizchina/th/about-china/country/tibet/index.php>

ภาพที่ 2.20 : เขตภูมิภาคกว่างสีจ้วง จาก <http://www.thaibizchina.com/thaibizchina/th/about-china/country/guangxi/index.php>

ภาพที่ 4.1 : เขตการปกครองตนเองของมองโกเลียใน 9 เมือง และ 3 เขตปกครอง จาก [https://mn.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Inner\\_Mongolia\\_regions.jpg](https://mn.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB:Inner_Mongolia_regions.jpg)

ภาพที่ 4.2 : ภาพอาหารหลักของชาวมองโกล (ก) อาหารสีขาว จาก <http://m.rensheng2.com/310000/307718.shtml>

ภาพที่ 4.2 : ภาพอาหารหลักของชาวมองโกล (ข) อาหารสีแดง จาก <http://www.yn21st.com/show.php?contentid=23710>

ภาพที่ 4.2 : ภาพอาหารหลักของชาวมองโกล (ค) อาหารจากแป้ง จาก <http://nmg.sina.com.cn/z/nhdj/index.shtml>

ภาพที่ 4.3 : ภาพอาหารขาว (ก) นมสด จาก <http://www.ziyimall.com/tag/nnzg/>

ภาพที่ 4.3 : ภาพอาหารขาว (ข) โยเกิร์ต จาก <http://nmg.sina.com.cn/food/td/2015-05-25/08148071.html>

ภาพที่ 4.3 : ภาพอาหารขาว (ค) โยเกิร์ตใส่ธัญพืช จาก <http://www.0479xx.com/news/bencandy.php?fid=80&id=5411>

ภาพที่ 4.4 : (ก) ชาแดง จาก <http://18ruby.com/product/%E5%8F%B0%E8%8C%B618%E8%99%9F%E7%B4%85%E7%8E%89%E7%B4%85%E8%8C%B6%EF%BC%8Cruby-18-black-tea%EF%BC%8C151512/>

ภาพที่ 4.4 : (ข) ชานม จาก <http://www.uintour.com/news/104/>

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

ภาพที่ 4.5 : เหล้าหนมม้า จาก <http://www.xjhms.com/article/list.asp?SelectID=1828&ClassID=25>

ภาพที่ 4.6 : (ก) แผ่นฟองนม จาก <http://www.19lou.com/forum-464651-thread-178801354688068441-1-1.html>

ภาพที่ 4.6 : (ข) เต้าหู้หนมสด จาก [http://www.meichubang.com/caipu/beijingxiaochi/index\\_15.html](http://www.meichubang.com/caipu/beijingxiaochi/index_15.html)

ภาพที่ 4.7 : (ก) เนื้อแพะย่าง จาก [http://www.nmglyw.com/news/html/2014/aobaohuihuodong\\_0629/17098.html](http://www.nmglyw.com/news/html/2014/aobaohuihuodong_0629/17098.html)

ภาพที่ 4.7 : (ข) เนื้อแพะย่างไฟอาลาซาน จาก <http://www.toptour.cn/detail/info18742.htm>

ภาพที่ 4.8 : (ก) เนื้อแพะหันชินฉินลก จาก <http://travel.nmgnews.com.cn/system/2012/02/08/010712346.shtml>

ภาพที่ 4.8 : (ข) เนื้อแพะเสียบไม้ปิ้ง จาก <http://www.jimeng5.com/xisuarticle/?47.html>

ภาพที่ 4.8 : (ค) เนื้อแพะ แกะหม้อไฟ จาก [http://www.nx.taiwan.cn/coop/ningxiameishi/201404/t20140417\\_6032786.htm](http://www.nx.taiwan.cn/coop/ningxiameishi/201404/t20140417_6032786.htm)

ภาพที่ 4.9: (ก) ขาแพะย่าง จาก <http://www.nmg.xinhuanet.com/mzfc/mzys/fengwei.htm>

ภาพที่ 4.9 : (ข) หัวใจแพะย่าง จาก <http://home.meishichina.com/recipe-234711.html>

ภาพที่ 4.10 : ข้าวคั่ว จาก [http://travel.china.com/classroom/theme/food/11119727/20130808/17988171\\_5.html](http://travel.china.com/classroom/theme/food/11119727/20130808/17988171_5.html)

ภาพที่ 4.11 โฉมมอง โกล จาก <http://www.ordosds.com/sdty/meis/tsms/detail13.html>

ภาพที่ 4.12 เกี้ยวหนึ่ง จาก <http://www.nmglyzx.com/articlexq/141.html>

ภาพที่ 4.13 ซาลาเปามอง โกล จาก <http://www.mgnrg.com/index.php?m=content&c=index&a=show&catid=52&id=313>

ภาพที่ 4.14 พายมอง โกล จาก <http://nmg.sina.com.cn/food/news/2015-04-23/08135611.html>

ภาพที่ 4.15 ภาพแสดงการกระจายอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์มอง โกลในเขตมอง โกลเลียใน จาก <http://www.chinafactours.com/photo/maps/map-of-inner-mongolia.html>

ภาพที่ 4.16 ขอบเขตการปกครองตนเองของทิเบต จาก <http://www.tibetmap.com/TARbr.html>

ภาพที่ 4.17 (ก) นมจามรี จาก <http://beyondherkitchen.com/2015/01/daily-ritual-amdo-milk-tea/>

ภาพที่ 4.17 (ข) เนยจามรี จาก <http://www.wildchina.com/blog/2010/11/yak-cheese-an-unexpected-culinary-surprise-in-china/>

ภาพที่ 4.18 ชาเนย จาก [http://eng1.tibet.cn/2010sh/ys/201507/t20150706\\_3433862.html](http://eng1.tibet.cn/2010sh/ys/201507/t20150706_3433862.html)

- ภาพที่ 4.19 โยเกิร์ต จาก [http://www.tibetadvisor.com/tibet\\_food/what\\_to\\_eat\\_in\\_tibet.html](http://www.tibetadvisor.com/tibet_food/what_to_eat_in_tibet.html)
- ภาพที่ 4.20 เหล้าชิงเคอ จาก [https://fr.wikipedia.org/wiki/Qingke\\_jiu](https://fr.wikipedia.org/wiki/Qingke_jiu)
- ภาพที่ 4.21 เนื้อจามรีแคดเดี่ยว จาก [http://www.tibetadvisor.com/tibet\\_food/what\\_to\\_eat\\_in\\_tibet.html](http://www.tibetadvisor.com/tibet_food/what_to_eat_in_tibet.html)
- ภาพที่ 4.22 ชับตา จาก <http://www.cookasianfood.com/tibetan-recipes/tibetan-food-beef-shapta/>
- ภาพที่ 4.23 สตู่ว์เนื้อกับมันฝรั่ง จาก <http://simplytibetan.com/2013/07/06/sha-shogok/>
- ภาพที่ 4.24 แกงจืดหัวไชเท้าต้มกับกระดูกและมันจามรี จาก <http://www.hey Tibet.com/web/artc/383.html>
- ภาพที่ 4.25 ไข่กรอกเลือด จาก <http://www.seriousseats.com/2015/09/tibetan-cuisine-introduction-dishes-to-know.html>
- ภาพที่ 4.26 จันปา จาก <http://www.topchinatravel.com/china-food-restaurant/tsampa.htm>
- ภาพที่ 4.27 (ก) Sha Balep จาก <http://www.yowangdu.com/tibetan-food/shapale.html>
- ภาพที่ 4.27 (ข) Korkun Balep จาก <http://www.topentity.com/balep-korkun/>
- ภาพที่ 4.28 ทุกปา จาก <http://www.vegventures.com/2011/02/05/tukpa-or-spicy-noodle-and-vegetable-soup-tibet/>
- ภาพที่ 4.29 เท็นทูก จาก [https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%97%E0%B8%B8%E0%B8%E0%B8%81%E0%B8%9B%E0%B8%B2#/media/File:Thukpa,\\_Tibetan\\_noodle\\_noodle\\_in\\_Osaka,\\_Japan.jpg](https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%97%E0%B8%B8%E0%B8%E0%B8%81%E0%B8%9B%E0%B8%B2#/media/File:Thukpa,_Tibetan_noodle_noodle_in_Osaka,_Japan.jpg)
- ภาพที่ 4.30 โม โม่ะ จาก <http://www.seriousseats.com/2015/09/tibetan-cuisine-introduction-dishes-to-know.html>
- ภาพที่ 4.31 ข้าโซ่ จาก <http://sherpasisters.com/sherpanichef/blog/2013/02/09/eggless-quick-easy-khapse/>
- ภาพที่ 4.32 การกระจายอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ทิเบตในเขตทิเบต จาก <http://www.chinafactours.com/photo/maps/map-of-tibet.html>
- ภาพที่ 4.33 ขอบเขตการปกครองตนเองกว้างซีจ้วง จาก <http://www.thechinaperspective.com/topics/province/guangxi-zhuang/>
- ภาพที่ 4.34 (ก) ข้าวเหนียว จาก <http://toutiao.com/a4009328967/>
- ภาพที่ 4.34 (ก) ข้าวสวย จาก <http://toutiao.com/a4009328967/>
- ภาพที่ 4.34 (ก) ข้าวต้ม จาก <http://www.ihgx.cn/index.php?theme=txtContent.html&typeid=15&aid=5393&reid=3>

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ภาพที่ 4.35 เฟือกหัวมัน จาก <http://gakuran.com/>
- ภาพที่ 4.36 ผัดผัก จาก <https://forums.egullet.org/topic/118045-zhuang-preserved-lemons/>
- ภาพที่ 4.37 ไก่ต้ม จาก <http://travelguidetiger.blogspot.com/2015/02/guangzhou-china-shopping-and-foods.html>
- ภาพที่ 4.38 (ก) เหล้า จาก <http://www.msshuo.cn/raiders/109>
- ภาพที่ 4.39 ข้าวเหนียว 5 สี จาก [http://www.tonglukuaijian.com/observe/showObserve\\_1578.html](http://www.tonglukuaijian.com/observe/showObserve_1578.html)
- ภาพที่ 4.40 เส้นหมี่ จาก <http://www.caedin.org/article.jsp?id=1275&itemId=96>
- ภาพที่ 4.41 (ก) ขนมบ๊ะจ่าง จาก [http://www.dianliwenmi.com/postimg\\_1912265.html](http://www.dianliwenmi.com/postimg_1912265.html)
- ภาพที่ 4.41 (ข) ขนมข้าวเหนียว จาก <http://www.shengsan.net/yinshiyangsheng/shiliaoyangsheng/1655.html>
- ภาพที่ 4.42 (ก) ขนมแข่ง จาก <http://lady.imeaw.com/s/40379>
- ภาพที่ 4.43 ลูกชิ้นเต๋าคู จาก <http://www.ihgx.cn/index.php?theme=txtContent.html&typeid=15&aid=5393&reid=3>
- ภาพที่ 4.44 เนื้อสุนัข จาก <http://www.ihgx.cn/index.php?theme=txtContent.html&typeid=15&aid=5393&reid=3>
- ภาพที่ 4.45 ปลาดิบ จาก <http://www.minzulvyou.com/info/1208158193310.html>
- ภาพที่ 4.46 เลือดแพะกับเลือดไก่สด จาก <http://toutiao.com/a4009328967/>
- ภาพที่ 4.47 เลือดและลำไส้ จาก <http://www.thechinaperspective.com/topics/province/guangxi-zhuang/>
- ภาพที่ 4.48 การกระจายอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์จ้วงในเขตกว่างซีจ้วง จาก <http://www.chinafactours.com/photo/maps/map-of-guangxi.html>
- ภาพที่ 4.49 กลุ่มชาติพันธุ์มองโกล จาก <http://thai.cri.cn/mgh/mgh0707/htm0707/p70-71.htm>
- ภาพที่ 4.50 กลุ่มชาติพันธุ์ทิเบต จาก [http://kd.aiketour.com/raiders/show\\_42.html](http://kd.aiketour.com/raiders/show_42.html)
- ภาพที่ 4.51 กลุ่มชาติพันธุ์จ้วง จาก [http://www.taiwan.cn/wh/msfq/200804/t20080407\\_620407.htm](http://www.taiwan.cn/wh/msfq/200804/t20080407_620407.htm)

**ประวัติผู้วิจัย**

<b>ชื่อ-นามสกุล</b>	นางสาว ศราวดี มนุษเสวต
<b>วันเกิด</b>	7 มีนาคม พ.ศ. 2537
<b>ที่อยู่</b>	199/418 หมู่บ้าน เค.ซี. เนเชอรัลวิลล์ 11 ถนนร่มเกล้า แขวงแสนแสบ เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510
<b>หมายเลขโทรศัพท์</b>	085-5541314
<b>ประวัติการศึกษา</b>	จบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนเศรษฐบุทรบำเพ็ญ กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี คณะอักษรศาสตร์ สาขาเอเชียศึกษา ภาษาจีน จากมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ จังหวัดนครปฐม

