

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ      วัฒนธรรมอาหารของชาวม้ง : อดีตและปัจจุบัน  
 ผู้เขียน      นางสาววิไล เลาอย่าง  
 ปริญญา      วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (โภชนศาสตร์ศึกษา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร ประธานกรรมการ  
 รองศาสตราจารย์ยุพา สุภากุล กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมวัฒนธรรมอาหารของชาวม้ง : อดีตและปัจจุบันของชาวม้งหมู่บ้านแม่แจ๊ะ ตำบลแม่นาจร อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 70 คน จาก 70 ครัวเรือน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ การสังเกต กล้องถ่ายภาพนิ่ง และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการศึกษาพบว่าครอบครัวกลุ่มตัวอย่างในอดีตทั้งหมดปรุงอาหารกินเองทุกวัน โดยมีผู้หญิงเป็นผู้รับผิดชอบ ในการเตรียม การปรุง การจัดเสิร์ฟ และการกินทั้งหมด การเตรียมอาหารในชีวิตประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษเหมือนกัน คือ ผักและเนื้อสัตว์จะนำมาล้างให้สะอาด หั่นขนาดตามที่ต้องการก่อนนำไปปรุงอาหารต่อไป ในอดีตเครื่องปรุงรส คือ น้ำมันหมู น้ำมันดอกฝิ่น เกลือ น้ำอ้อย และพริกไทยดำ

ส่วนปัจจุบันผู้หญิงยังเป็นผู้รับผิดชอบ ในการเตรียม การปรุง การจัดเสิร์ฟ และการกินทั้งหมดเช่นกัน มีการเรียนรู้วิธีการปรุงอาหารที่หลากหลายมากขึ้น จากการดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ และประสบการณ์การกินอาหารจากร้านอาหารในเมือง ปัจจุบันเครื่องปรุงรสที่ใช้มากขึ้นกว่าสมัยก่อน ได้แก่ น้ำมันหมู น้ำมันพืช เกลือ น้ำตาล ผงชูรส น้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ และพริกไทยดำ วิธีการปรุง มี การต้มจืด ต้มยำ การผัด การทอด และการย่าง

การจัดเสิร์ฟอาหารในอดีตและปัจจุบันทั้งอาหารประจำวันและอาหารในโอกาสพิเศษ จัดเสิร์ฟขณะที่อาหารยังร้อนอยู่ โดยตักอาหารทุกอย่างใส่จานหรือชามให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวหากครอบครัวที่มีสมาชิกจำนวนมาก ผู้ชายในครอบครัวต้องกินอาหารก่อน ส่วนครอบครัวที่มีจำนวนสมาชิกน้อยกินอาหารพร้อมกันทั้งชายและหญิงยกเว้นการกินอาหารในโอกาสพิเศษที่ยังคงให้เกียรติผู้ชายกินอาหารก่อนผู้หญิง

<b>Independent Study Title</b>	Hmong 's Food Culture : Past and Present		
<b>Author</b>	Miss Wilai Laoyang		
<b>Degree</b>	Master of Science (Nutrition Education)		
<b>Independent Study Advisory Committee</b>			
	Assoc. Prof. Prayad	Saiwichian	Chairperson
	Assoc. Prof. Yupa	Supakul	Member

### ABSTRACT

The objective of the study was to collect Hmong's food culture from past and present. The purposive sample was 70 families at Maeja village, Maenajorn subdistrict, Meajam District, Chiang Mai province. The data was collected by interview, observed, and photo taking. Data analyze by content analysis.

The study found that, families in the past cooked their own food. Women were responsible for food preparation, cooking, serving and other activities related to eating for both dairy food and food for special occasion. Food preparation were the same for dairy or special occasion, which vegetable and meat were clean and cut before cooking. In the past food seasoning consisted of pork oil, opium oil, salt, palm sugar and black pepper.

At present, women still responsible for all activities related food, for instance, food preparation, cooking, serving and cleaning. In term of food seasoning, they used more kinds than in the past, such as pork oil, vegetable oil, salt, sugar, MSG, oyster sauce, white soy bean sauce, black soy bean sauce and black pepper.

For cooking method they learned from TV. program, food magazine and their own experience from eaten food from restaurant. Cooking method they used were boiling, plain soup, hot and sour soup, stir-fry, deep fry, and grilling.

Food serving both dairy food and food in special occasion were served while food still hot. Food and rice will be served in each plate for each family members. In the past for big family, men ate before women. Any family had not many member, they ate together at the same time. Except food in special occasion, men will be always ate before women both in the past and present.