

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง วัฒนธรรมอาหารของชาวม้ง : อดีตและปัจจุบัน ครั้งนี้ เพื่อศึกษาถึง วัฒนธรรมความเชื่อเรื่องอาหารและปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรมอาหารของ ชาวม้ง หมู่บ้านแม่แจ๊ะ ตำบลแม่นาจร อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ผู้ศึกษาได้ค้นคว้าเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ความหมายของวัฒนธรรมและวัฒนธรรมอาหาร
2. ข้อมูลทั่วไปของชาวม้งชุมชนบ้านแม่แจ๊ะ ตำบลแม่นาจร อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่
3. วัฒนธรรมอาหารและความเชื่อของชาวม้ง
 - อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร
 - การประกอบอาหาร
 - การรับประทานอาหาร
 - ความเชื่อเรื่องอาหาร
4. ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรมอาหารและความเชื่อ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของวัฒนธรรมและวัฒนธรรมอาหาร

ความหมายของวัฒนธรรม มีผู้อธิบายไว้หลากหลาย ได้แก่ สุพัตรา สุภาพ (2549) ได้อธิบายว่า หมายถึงการครอบคลุมถึงทุกสิ่งทุกอย่างอันเป็นแบบแผนในความคิด และการกระทำที่แสดงออกถึงวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคมของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือสังคมใดสังคมหนึ่ง นอกจากนี้ตามพระราชบัญญัติวัฒนธรรมแห่งชาติ (2549) ได้ระบุไว้ว่า วัฒนธรรม หมายถึง ลักษณะที่แสดง ความเจริญงอกงาม ความเป็นระเบียบ ความกลมเกลียว ก้าวหน้าของชาติและศีลธรรมอันดีงามของประชาชน เป็นการชี้ชวน เชิญชวน วิศวกรรมให้ประชาชนร่วมกันทำให้เกิดความเจริญงอกงามให้มีความดีงามขึ้น ไม่ใช่เพียงแต่รับมรดกกันมา แต่จะต้องรักษาของเดิมที่ดี แก้ไขตัดแปลงของเดิมที่ควรแก้ หรือตัดแปลงวางมาตรฐานความดีความงามขึ้นใหม่ แล้วส่งเสริมให้เป็นลักษณะที่ดีประจำชาติสืบต่อไปจนถึงอนุชนรุ่นหลัง

ส่วน สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2549) ให้ความหมายว่า หมายถึงความเจริญงอกงาม ซึ่งเป็นผลจากระบบความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับสังคม และมนุษย์กับธรรมชาติ และ พัทยา สายหู (2549) ได้ให้ความหมาย วัฒนธรรมว่า หมายถึงแบบอย่างลักษณะชีวิตของแต่ละกลุ่มซึ่งประกอบด้วยอุปกรณ์และวิธีการต่างๆ ที่สมาชิกของกลุ่มยึดถือร่วมกันในการดำเนินชีวิตตราบเท่าที่ยังเป็นสมาชิกของกลุ่ม เช่น พูดจาภาษาสำเนียงเดียวกันหรือเครื่องเดียวกัน ปลูกบ้านเรือนแบบเดียวกัน ใช้ขนบธรรมเนียมประเพณีเดียวกัน มีปรัชญา ศาสนาอย่างเดียวกันและกินอยู่อย่างเดียวกัน

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่าวัฒนธรรม หมายถึงวิธีการดำเนินชีวิตของคนในสังคมใดสังคมหนึ่ง โดยผ่านการคัดเลือกปรับปรุงและยึดถือสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบันเป็นทั้งลักษณะนิสัยของคนหรือกลุ่มคนในชาติ ลัทธิความเชื่อ ภาษา ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมด้านอาหาร เครื่องใช้สอย ศิลปะต่าง ๆ และการประพฤติปฏิบัติในสังคม

ส่วนความหมายของวัฒนธรรมอาหารนั้น มีความหมายตามความเห็นของนักวิชาการ คือ วัฒนธรรมอาหาร หมายถึง ธรรมเนียมวิธีการและประเพณีต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับอาหารที่คนในชุมชนหนึ่งหรือสังคมหนึ่งยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอาหารทุกขั้นตอนคือมีการกำหนด มีการเสริมสร้างให้มากกว่าสภาพจากธรรมชาติตามปกติของวัตถุดิบนั้นที่คนนำมาใช้เป็นอาหารซึ่งไม่มีใครคนใดจะกินอาหารในสภาพธรรมชาติแท้ ๆ ของวัตถุดิบนั้นหรือกินตามความรู้สึกรู้สึกที่ต้องการทางชีววิทยาโดยธรรมชาติของคน ๆ นั้น ตามปกติวิสัยเมื่อคนเกิดความหิวจะมุ่งหาอาหารที่เคยกินมาก่อนหรืออาจจะเป็นอาหารประจำพื้นถิ่นนั้น ๆ (ประหยัด สายวิเชียร ,2547)

ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ (2541) ได้สรุปว่า วัฒนธรรมอาหารถือเป็นวัฒนธรรมที่สะท้อนถึงอัตตะเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษเป็นการสะท้อนลักษณะของสังคมที่มีน้ำใจช่วยเหลือ เกื้อกูล แบ่งปันกัน การปรุงอาหารที่ใช้เวลาควบคู่กับความประณีตก็เป็นการสะท้อนถึงนิสัยใจคอของคนในสังคมนั้น ๆ ส่วน คึกฤทธิ์ ปราโมช (2529) ให้ความหมายว่าเป็นการแสดงนิสัยการกินอาหารที่เหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศ ภูมิประเทศ สังคม เศรษฐกิจ รายได้ของคนในชุมชนซึ่งจะเกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีตในสถานการณ์ต่างๆ ที่ไม่ตรงกับในปัจจุบันแล้วปลูกฝังสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน ศรีสมร คงพันธุ์ (2535) ได้ให้ความเห็นว่า วัฒนธรรมอาหารแสดงถึงการเรียนรู้ การเลือกสรร ดัดแปลง ปรุงแต่งความหลากหลายของทรัพยากรธรรมชาติให้เป็นอาหารซึ่งมีความโดดเด่นมีเอกลักษณ์แตกต่างกันไปด้วยวัฒนธรรมอาหารสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิต ความคิด จิตใจของคนตามแต่ละท้องถิ่นได้อย่างชัดเจนผสมผสานเรียนรู้เป็นวัฒนธรรมอาหาร ส่วน เสาวภา ไพทยวัฒน์ (2538) ได้ให้ความหมายของวัฒนธรรมอาหารไว้ว่า หมายถึงธรรมเนียมประเพณี วิธีการต่างๆ ที่คนในชุมชนหรือสังคมหนึ่งยึดถือปฏิบัติกันมาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอาหารทุก

ขั้นตอนตั้งแต่การกำหนดและเลือกสรรวัตถุดิบในธรรมชาติเอามาปรุงอาหารและกิน ได้จากการเก็บหรือปลูก และเลี้ยงสัตว์ การปรุงอาหารรวมทั้งอุปกรณ์และวิธีการกินอาหารต่างๆ มีความเชื่อหรือเงื่อนไข ข้อห้ามอะไรหรือไม่ที่เกี่ยวกับอาหารทั้งหมดนี้เรียกว่าวัฒนธรรมอาหารของชุมชนหรือสังคมนั้น ๆ ซึ่งมาจากการอบรมสั่งสอนทั้งทางตรงและทางอ้อมจากครอบครัวหรือผู้อื่นในสังคม และสืบทอดกันมา

นอกจากนี้ คิวเวิร์ตน์ ซูทรีพีย์ (2547) ให้ความเห็นว่าวัฒนธรรมอาหารมีความสัมพันธ์กับสุขภาพ เช่น การมีแบบแผนการกินที่เอื้ออำนวยต่อสุขภาพซึ่งเป็นวัฒนธรรมที่ส่งเสริม ถ่ายทอดเรียนรู้กันมาตลอดจนอาจมีการแลกเปลี่ยนระหว่างวัฒนธรรมอาหารที่ดีหรือไม่เหมาะสมของสังคมหนึ่งๆ สู้สังคมหนึ่งได้ เช่น อาหารบางอย่างทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ แต่ขณะเดียวกันอาหารอีกหลายๆ อย่างช่วยป้องกันหรือลดความเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคได้ รวมทั้ง ธรรมเนียม พิธีกรรม และนันทนาการ เบญจสิลาธิราชย์ (2542) ได้สรุปว่า วัฒนธรรมอาหาร คือการเลือกกินเพื่อสุขภาพ เช่น การรู้ว่าจะต้องกินอะไร อย่างไร การกินของคนในสังคมหนึ่งๆ ต้องผ่านการทดลอง เรียนรู้ ไตร่ตรอง สะสมประสบการณ์และถ่ายทอดออกไปในบริบททางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และสภาพแวดล้อมของสังคมนั้นๆ สภาพเศรษฐกิจ สังคม การเมืองจึงเป็นตัวหล่อหลอมวัฒนธรรมทางด้านอาหารอีกด้วยอาหารจึงเกิดจากการผสมผสานทางวัฒนธรรม และ เฉลียว บุรีภักดี (2523) ให้ความคิดเห็นว่า วัฒนธรรมอาหารรวมถึงกิจกรรมในการกินอาหาร ได้แก่ วิธีการแสวงหาอาหารหรือสิ่งของที่นำมาประกอบอาหาร เช่น วิธีการล่าสัตว์ป่าหรือเลี้ยงเองเพื่อบริโภค รวมถึงวิธีการประกอบอาหารต่างๆ การใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร เช่น ใช้หม้อดินหรือว่าหม้อทองเหลือง การใช้ฟืน แก๊ส หรือไฟฟ้าเพื่อทำอาหารให้สุก วิธีการรับประทานอาหาร เช่น การใช้ช้อนตักอาหารหรือ การไม่คุยกันเวลารับประทานอาหาร เป็นต้น รวมทั้งการสืบทอดทางด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ต่าง ๆ ด้วย เช่น รู้ว่าจะไรควรกิน อะไรไม่ควรกิน ตามความเชื่อ ทั้งข้อปฏิบัติ หรือข้อห้าม จนกลายเป็นนิสัยการรับประทานและยอมรับปฏิบัติในสังคม

ดังนั้น อาจสรุปได้ว่า วัฒนธรรมอาหารเป็นประสบการณ์จากการปฏิบัติตามธรรมเนียมประเพณีของครอบครัวและสังคมที่มีวัฒนธรรมเดียวกันยึดถือปฏิบัติอยู่ ในการกำหนดปริมาณ การจัดหา วิธีการปรุง และการกินจากการอบรมสั่งสอนทั้งทางตรงและทางอ้อมจากคนในครอบครัว และคนในสังคมนั้นๆ และยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมา

ข้อมูลทั่วไปของชาวม้งชุมชนบ้านแม่แจ๊ะ ตำบลแม่เงา อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่

หมู่บ้านแม่แจ๊ะ ตั้งอยู่หมู่ที่ 13 ตำบลแม่เงา อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ห่างจากอำเภอแม่แจ่ม 185 กิโลเมตร หมู่บ้านแม่แจ๊ะเป็นหมู่บ้านของชาวเขาเผ่าม้งมีบ้านเรือน 70 หลังคาเรือน

มีประชากรประมาณ 468 คน พื้นที่ส่วนใหญ่มีสภาพเป็นภูเขาล้อมรอบ ประกอบไปด้วยพื้นที่ทั้งสิ้นประมาณ 20,000 ไร่ โดยแบ่งเป็นพื้นที่ อยู่อาศัย จำนวน 200 ไร่ พื้นที่การเกษตรจำนวน 2,000 ไร่ และพื้นที่ป่าไม้และภูเขาจำนวน 16,300 ไร่ มีลุ่มน้ำขนาดเล็กได้แก่ ลุ่มน้ำแม่เอ๊ะ ประกอบไปด้วย ห้วยแม่เจ๊ะ ห้วยแม่เอ๊ะ ห้วยแม่เจ๊ะน้อย และห้วยสามสบ แหล่งน้ำเหล่านี้เป็นแหล่งน้ำเพื่อการทำเกษตรกรรม ไม่ว่าจะเป็นการปลูกข้าว พืชผัก ผลไม้ต่าง ๆ และการเลี้ยงสัตว์ นอกจากนี้หมู่บ้านแม่เจ๊ะยังมีแหล่งน้ำเพื่อการบริโภค 1 แห่ง คือ ประปาภูเขา ลักษณะของชุมชน หมู่บ้านแม่เจ๊ะเป็นชุมชนชาวไทยภูเขาเผ่าม้งหลาย ชวามั่งส่วนใหญ่ต้องลงไปติดต่อก้าขายในตัวเมืองและคนรุ่นใหม่เริ่มลงไปเรียนในตัวอำเภอหรือสถานที่ต่าง ๆ มากขึ้นแต่ทั้งวัฒนธรรมดั้งเดิมกับวัฒนธรรมใหม่ก็มีการผสมผสานกันที่ลงตัว คือคงของเดิมไว้และก็รับของใหม่เข้ามาด้วย สภาพชุมชนก็มีการสร้างบ้านแบบกระจุกตัวลดหลั่นลงไปตามพื้นที่เชิงเขาอาชีพส่วนใหญ่ของชาวบ้านหมู่บ้านแม่เจ๊ะ คืออาชีพเกษตรกรรมมีการปลูกพืชผักผลไม้เมืองหนาวพืชเศรษฐกิจหลัก ได้แก่สตอเบอรี่ เนื่องจากสภาพพื้นดินและภูมิอากาศเอื้อต่อการปลูกสตอเบอรี่และหลังจากสิ้นสุดฤดูกาลเก็บเกี่ยวผลผลิตสตอเบอรี่เกษตรกรจะปลูกพืชชนิดอื่น เช่น กะหล่ำปลี แครอท ผักกาดขาว ข้าวโพด เป็นต้น ส่วนอาชีพรองของคนในหมู่บ้านแม่เจ๊ะ คือการรับจ้างทั่วไปส่วนใหญ่จะรับจ้างทางด้านเกษตรกรรมนอกจากนี้เด็กที่ว่างจากการเรียนในช่วงเย็นหรือช่วงปิดภาคเรียนก็จะมารับจ้างด้วยในส่วนการรับจ้างทั่วไปคนในชุมชนบางส่วนได้ออกไปรับจ้างนอกชุมชนในอำเภอใกล้เคียง เช่น อำเภอสะเมิงหรือในอำเภอเมือง โดยรับจ้างเย็บผ้าเป็นลูกจ้างในร้านอาหารโรงงานเป็นต้น ชาวม้งหมู่บ้านแม่เจ๊ะส่วนใหญ่นับถือศาสนาคริสต์ แต่ยังมีคนนับถือผีบรรพบุรุษอยู่บ้าง (ยรรยงค์ เอกนนท์, 2547)

ภายในหมู่บ้านมีร้านค้าจำนวน 3 ร้าน ซึ่งเป็นร้านค้าของคนในชุมชนเอง ลักษณะสินค้าจะคล้าย ๆ กันทั้งสามร้าน คือ อาหารสด เช่น ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ เป็นต้น อาหารแห้ง เครื่องอุปโภคบริโภคที่ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยผู้บริโภคนั้นก็จะเป็นคนภายในชุมชนและบุคคลภายนอกที่ผ่านไปมาหรือเข้ามาในชุมชน

วัฒนธรรมอาหารและความเชื่อของชาวม้ง

จากความหมายของวัฒนธรรมอาหารข้างต้นเมื่อนำมาพิจารณาประกอบกับองค์ประกอบของวัฒนธรรมอาหารของชาวม้ง มีรายละเอียด ดังนี้

อาหารของชาวม้ง โดยทั่วไปแล้วอาหารของชาวม้งมีลักษณะเรียบง่าย จำแนกออกได้เป็นอาหารที่กินในชีวิตประจำวัน อาหารในโอกาสพิเศษ และพิธีกินข้าวใหม่

อาหารที่กินในชีวิตประจำวัน ชาวม้งนิยมกินข้าวเจ้าเป็นหลัก ซึ่งเป็นข้าวที่ปลูกเองในไร่แล้วนำมาตำด้วยครกกระเดื่อง จากนั้นนำมาหุง วิธีการหุงคือ จะนำน้ำมาต้มให้เดือด

นำข้าวสารที่ล้างสะอาดเทลงไปในหม้อ รอให้น้ำเดือดและข้าวอ่อนตัวจึงเทน้ำออก นำหม้อข้าวพิงไฟไว้ข้างๆ กองไฟจนข้าวสุก นอกจากนี้หากขาดแคลนไม่มีข้าวกิน จะกินข้าวโพด ข้าวฟ่าง แทนเป็นบางมื้อ โดยกินกับอาหารที่เป็นกับข้าว ชาวเมืองจะกินอาหาร 3 มื้อ กับข้าวประกอบด้วยผัก และเนื้อสัตว์ อาหารประเภทผัก มีผักบางชนิดที่ปลูกในไร่ เช่น ผักโขม ผักกาดเขียว หัวผักกาด ฟักทอง ฟักเขียว จิง กะหล่ำปลี พริก ตะไคร้ ผักชี ถั่ว และมันฝรั่ง ส่วนที่เก็บจากป่า ได้แก่ หน่อไม้ และเห็ด การปรุงอาหารจากผัก ชาวเมืองนิยมต้มผักใส่น้ำมันหมู หรือนำไปผัด หากมีเนื้อสัตว์จึงจะใส่ลงในต้มผัก หรือผัดบ้าง ส่วนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ได้มาจากการเลี้ยง ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อวัว และเนื้อไก่ นอกจากนี้เลี้ยงแล้วยังมีการล่าสัตว์ป่าเป็นอาหาร เช่น ไก่ป่า ลิง และค่าง (ยกเว้นสุนัข งู ม้า และแมว) อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ชาวเมืองนำมาต้มและทอด การต้มนิยมใส่เกลือ หรือใส่พริกไทยเท่านั้น ส่วนการทอดจะคลุกเนื้อสัตว์กับเกลือแล้วทอดในน้ำมันหมู ส่วนผลไม้กินที่หาได้หรือมีตามฤดูกาล จากการปลูกและหาในป่า เช่น กล้วย มะละกอ ขนุน มะม่วงป่า และมะไฟ

ชาวเมืองในอดีตมักปรุงอาหารแบบเรียบง่ายเพราะอยู่กับธรรมชาติ ดังนั้น วัตถุประสงค์ที่ใช้ปรุงอาหารจึงเป็นสิ่งที่ปลูกขึ้นเองหรือหาได้จากป่าเท่านั้น ไม่นิยมกินอาหารที่ไม่รู้จัก เพราะกลัวว่าอาหารจะเป็นพิษ อาจถึงตายได้ แม้แต่น้ำดื่ม ต้องต้มน้ำก่อนเพื่อเป็นการฆ่าเชื้อโรค การปรุงอาหารของชาวเมืองส่วนใหญ่เป็น การต้ม และทอด นอกจากนี้ยังมีการถนอมอาหาร ซึ่งในการถนอมอาหารมีทั้งเช่น การดอง และการตากแห้ง (ถาวร พู่เพ็ญ, 2543) แต่ปัจจุบันนี้ ชาวเมืองเริ่มรับความเปลี่ยนแปลงจากสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว เพราะปัจจุบันชาวเมืองในประเทศไทยส่วนใหญ่อยู่ในชุมชนเมืองมากขึ้น ทำให้การประกอบอาหารของชาวเมืองเริ่มเปลี่ยนไปจากเดิม รวมทั้งรสชาติของอาหารซึ่งเดิมนั้นนิยมอาหารที่มีรสจืดๆ และไม่เผ็ดมากนัก

อาหารประเพณีปีใหม่เมือง ประเพณีขึ้นปีใหม่หรือประเพณีฉลองปีใหม่ เป็นงานรื่นเริงของชาวเมือง ทุก ๆ ปีจะจัดขึ้นหลังจากได้เก็บเกี่ยวผลผลิตในรอบปีเรียบร้อยแล้ว และเป็นการฉลองถึงความสำเร็จในการเพาะปลูกของแต่ละปี มักจะอยู่ในช่วงเดือนธันวาคมของทุกปี ประเพณีฉลองปีใหม่นี้ ชาวเมืองเรียกกันว่า “**น่อเป็โจวฮ้อ**” แปลว่า “**กินสามสิบ**” สืบเนื่องจากชาวเมืองจะนับช่วงเวลาตามจันทรคติ โดยจะเริ่มนับตั้งแต่นั้น 1 ค่ำ ไปจนถึง 30 ค่ำ (ซึ่งตามปฏิทินจันทรคติจะแบ่งออกเป็นข้างขึ้น 15 ค่ำ และข้างแรม 15 ค่ำ) เมื่อครบ 30 ค่ำ จึงนับเป็น 1 เดือน ดังนั้นในวันสุดท้าย (30 ค่ำ) ของเดือนสุดท้ายตรงกับเดือนที่ 12 ของปี จึงถือได้ว่าเป็นวันส่งท้ายปีเก่า ช่วงวันฉลองปีใหม่ส่วนใหญ่จะอยู่ประมาณเดือนพฤศจิกายน ถึงเดือนมกราคม ก่อนจะเริ่มพิธีปีใหม่มั่ง ประมาณ 1-2 วัน ชาวเมืองจะฆ่าหมูหรือไก่ เพื่อเลี้ยงผี และเชิญญาติพี่น้อง เพื่อนบ้านใกล้เคียงมาร่วมกันฉลอง หมูที่ฆ่าส่วนที่เป็นเนื้อสามชั้นจะถูกตัดเป็นชิ้นยาวคลุกกับเกลือส่วนหนึ่ง แขนงไว้ที่ไม้ระแนงเพดานบ้านเพื่อเก็บไว้กินเป็นเวลานาน ๆ เนื้อสัตว์ที่เหลือ จะนำไปต้มใส่เกลือเพื่อเลี้ยงแขก นอกจากนี้ยังมีการ

ทำขนมที่เรียกว่า **ข้าวปุก** ซึ่งแต่ละครอบครัวจะทำขนมของตนเองเพื่อใช้ในพิธีและกิน โดยใช้ข้าวเหนียวหนึ่งจนวนสุก นำมาตำให้เหนียว อาจใส่เมล็ดงาเพื่อเพิ่มรสชาติ จากนั้นเทลงในกระด้ง ปั่นเป็นก้อนกลมๆ และห่อด้วยใบตองบีบให้เป็นแผ่นๆ (สำนักงานสารนิเทศ กองบัญชาการทหารสูงสุด, 2520)

ประเพณีกินข้าวใหม่มัด เป็นประเพณีที่สืบทอดกันมาตั้งแต่สมัย 500 กว่าปี ซึ่งชาวม้งมีความเชื่อว่าจะต้องเลี้ยง ผีปู่-ผีย่า เพราะช่วงเวลาในรอบหนึ่งปีที่ผ่านมา ผีปู่-ผีย่าได้ดูแลครอบครัวแต่ละครอบครัวเป็นอย่างดี ดังนั้นจึงมีการปลูกข้าวใหม่เพื่อจะเซ่นบูชาคุณ ผีปู่-ผีย่ารวมทั้งเจ้าที่ทุกตน การกินข้าวใหม่จะประกอบพิธีในเดือนตุลาคมของทุกปี ข้าวใหม่จะสุกพร้อมเก็บเกี่ยวในระหว่างเดือนกันยายน ถึงต้นเดือนตุลาคม จะต้องเก็บเกี่ยวโดยใช้เคียวเกี่ยวข้าวที่มีขนาดเล็ก (เคียวที่ใช้ขึ้นสามารถจะเกี่ยวต้นข้าวได้เพียง 3-4 ต้นเท่านั้น) เกี่ยวข้าวได้เมื่อรวงข้าวเริ่มสุก หรือตอนที่รวงข้าวมีสีเขียวปนเหลือง เมื่อเกี่ยวเสร็จจะนำมานวดให้ได้ข้าวเปลือกไม่ต้องตากให้แห้ง นำข้าวเปลือกที่ได้นั้นมาคั่วให้เมล็ดข้าวแข็งและเปลือกข้าวแห้ง เพื่อให้สะดวกในการตำข้าว ในอดีตนั้นนิยมการตำข้าวด้วยครกกระเดื่อง จากนั้นนำข้าวมาหุงเพื่อเช่น ไหว้ผีปู่-ผีย่าในการทำพิธี เช่นผีปู่-ผีย่าและเจ้าที่นั้น เนื้อสัตว์ที่ใช้ คือ ไก่ตัวผู้เท่านั้น เช่น ไหว้ผีประตูก่อน โดยนำไก่ที่ต้มทั้งตัวมาประกอบพิธี ซึ่งตำแหน่งที่จะต้องเช่น ไหว้มี 5 จุดภายในบ้าน คือ หิ้งบรรพบุรุษ ผีเตาไฟใหญ่ ผีเตาไฟเล็ก ผีประตู และผีเสากลางบ้าน ขณะทำพิธีต้องสวดบทสวดเพื่อบอกให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือได้รับรู้และเข้ามากินอาหารก่อน เมื่อทำพิธีเสร็จคนในบ้านถึงจะสามารถกินอาหารต่อได้ ซึ่งพิธีกินข้าวใหม่นั้นได้สืบทอด และปฏิบัติมานานหลายชั่วอายุคน

ด้านอุปกรณ์ในการประกอบอาหาร จากข้อมูลของ พิพิธภัณฑชาวม้งออนไลน์ (2549) และ สุนทรีย ศิลพิพัฒน์ (2539) ให้ข้อมูลเรื่องอุปกรณ์ในการประกอบอาหารของม้ง มีรายละเอียดดังนี้

1. กระด้ง (ว่าง) เป็นอุปกรณ์ที่ม้งใช้ในการร่อนข้าวหรือตากเมล็ดพันธุ์ต่างๆ นอกจากนี้ยังใช้เป็นอุปกรณ์ในการทำงานนม ตัวกระด้งทำมาจากไม้ไผ่
2. มีดค้ำสั้นหรือมีดปลายแหลม (เจ้าปล้อ) ตัวมีดมีความยาวประมาณ 15-25 เซนติเมตร ตรงปลายมีดจะแหลมและคมมาก มีดค้ำสั้นนี้เป็นมีดที่ใช้ในการหั่นเตรียมอาหารรวมทั้งใช้พกติดตัว เมื่อออกไปล่าสัตว์ในป่าด้วย
3. กระซอน (ชะงี้) เป็นอุปกรณ์ที่ทำจากไม้ไผ่ ใช้งานในการหุงข้าว กั้นการกรองน้ำมันหมู
4. หม้อนึ่งข้าว (จู้) ใช้งานในการนึ่งข้าว ทำมาจากไม้ไผ่ มีเส้นผ่าศูนย์กลางแตกต่างกันขึ้นอยู่กับจำนวนสมาชิกครอบครัว

5. หม้อเล็ก (เล่าแก้ว) ทำมาจากสแตนเลส ใช้ในการหุงข้าวสำหรับครอบครัวขนาดเล็ก
6. ขัน (ฝีกเต้า) ใช้ในการต้กข้าวขณะหุงใช้ต้กน้ำ และใช้ต้กอาหารให้กับสัตว์เลี้ยงด้วย
7. กระทะ (เยีย) ใช้ทำกับข้าว ทั้งการทอด คั่ว หรือต้ม
8. หม้อไม้ดำขนม (ตั้งจั่ว) เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการดำขนมข้าวปัก ทำมาจากท่อนไม้ที่มีขนาดใหญ่มาก เจาะรูใหญ่ตรงกลางเป็นรูสี่เหลี่ยมจตุรัสหรือสี่เหลี่ยมผืนผ้า
9. ขวาน (เต่า) เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการผ่าฟืน และตัดต้นไม้
10. ปืนแก๊บ (ปลอ-ย่าง) เป็นปืนแก๊บ ซึ่งมีลักษณะเหมือนปืนยาวไม่ใช่กระสุนจริง แต่ใช้ขุ่ยไม้ที่ผสมกับดินปืน เพื่อใช้ยิงสัตว์ขนาดเล็ก เช่น นก ลิง และปลา
11. ธนู (เน่ง) เป็นธนู ซึ่งทำมาจากไม้และหวาย เพื่อให้ทนทานในการใช้งาน ส่วนมากธนูใช้ยิงสัตว์ที่มีขนาดเล็กเช่น นก ลิง และกระรอก
12. กระบุง (เกอะ) ทำจากไม้ไผ่ โดยสานเป็นลวดลายต่างๆ ประกอบกันเป็นกระบุงหรือเกอะ เพื่อใช้ขนสัมภาระออกไปทำงานในไร่หรือสวน และใส่อาหารต่างๆ ที่เก็บมาจากไร่ หรือสวน และป่าบ้าน

การประกอบอาหารแบ่งตามวิธีการปรุง

1. การปรุงอาหารด้วยการต้ม ส่วนประกอบ มี ผักตามที่ต้องการ น้ำมันหมู น้ำ และเกลือเริ่มจากการตั้งหม้อบนเตา ใส่น้ำมันหมูประมาณครึ่งช้อน รอให้น้ำมันร้อน ใส่น้ำเปล่าลงไป ในหม้อ รอให้น้ำเดือด จากนั้นนำผักที่หั่นไว้ใส่ลงไป ในหม้อ รอให้สุก นำมากิน ถ้ามีเนื้อสัตว์จะผสมใส่ลงไปด้วย การปรุงอาหารของชาวม้งสมัยก่อนใช้เพียงเกลือในการปรุงรสไม่นิยมใส่ผงชูรส และน้ำปลา เพราะจะทำให้รสชาติของอาหารเปลี่ยนไป
 2. การปรุงอาหารด้วยการผัด และทอด ส่วนประกอบมี ผักกาดหั่น น้ำมันหมู และเกลือ วิธีการทำ ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันหมูในกระทะ พอน้ำมันร้อนใส่ผักที่เตรียมไว้ลงไป ผัดกับน้ำมันหมู ถ้ามีเนื้อหมูจะใส่ด้วย ผัดให้สุก
 3. การถนอมอาหาร ด้วยการดอง ส่วนประกอบมี หน่อไม้ หรือผักกาดและเกลือ วิธีการทำ นำหน่อไม้ที่สับแล้วมาผสมกับเกลือให้ทั่ว บรรจุใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ ปิดฝาให้สนิท รอให้มีรสเปรี้ยว รับประทานได้ ผักกาดทำเช่นเดียวกันกับการดองหน่อไม้
- การตากแห้ง ส่วนประกอบ เกลือ และเนื้อหมู วิธีการทำ นำเนื้อหมูคลุกกับเกลือให้ทั่ว แล้วนำไปมันกับเชือกตากไว้ เมื่อจะกินนำไปทอด

การรับประทานอาหารในโอกาสพิเศษ ในอดีตชาวม้งมีความเชื่อในเรื่องการกินอาหารว่า ต้องให้เกียรติแก่ผู้ชายกินอาหารก่อน ผู้หญิงจึงจะมีสิทธิเข้าไปนั่งกินอาหาร ดังนั้นเจ้าของบ้านที่เป็นผู้ชาย ลูกชาย หลานชาย ในบ้านต้องไปเชิญ ผู้ชายที่เป็น ญาติ พี่-น้อง แยกที่มาเที่ยวประเพณีปี

ใหม่มีงให้มารับประทานอาหารก่อน และเมื่อผู้ชาย กินอาหารจนอิ่มทุกคนและไม่มีผู้ชายอยู่ที่โต๊ะอาหารแล้ว จากนั้นฝ่ายหญิงผู้ที่เป็นลูกผู้หญิง หลานผู้หญิง จึงจะเชิญญาติ พี่-น้อง แจกที่เป็นผู้หญิง มากินอาหาร ในบ้านของตนได้ ดังนั้นผู้หญิงจึงกินอาหารหลังผู้ชายเสมอ แต่ในปัจจุบันชาวมีงมีการเลียนแบบการกินอาหารเหมือนคนพื้นราบมากขึ้น ผู้หญิงชาวมีงจึงได้กินอาหารพร้อมกับผู้ชาย ส่วนเด็ก ๆ นั้นสามารถรับประทานอาหารพร้อมพ่อ หรือแม่ก็ได้ (บุญช่วย ศรีสวัสดิ์, 2547)

ความเชื่อเรื่องอาหาร อาหารที่กินตามความเชื่อมีหลายกรณี เช่นหญิงหลังคลอดบุตร ระหว่างที่อยู่ไฟ 1 เดือน ให้กินข้าวกับเนื้อไก่ต้มใส่เกลือและพริกไทยหากไม่มีเนื้อไก่ให้กินไข่ต้ม น้ำใส่เกลือและพริกไทยเท่านั้น ห้ามกินอาหารประเภทอื่นๆ เนื่องจากเชื่อว่า ความเผ็ดร้อนของพริกไทยจะช่วยให้มีน้ำนมออกมาและช่วยขับน้ำคาวปลา ส่วนคนป่วยเช่นปวดหัว ตัวร้อน ห้ามกินของเย็น หรือผลไม้เย็นๆ เช่น แตงโม เพราะเชื่อว่าจะทำให้อาการไข้อย่างช้า สำหรับคนที่มีแผล เช่น แผลถลอก หรืออักเสบ ให้กินเฉพาะเนื้อหมู เพราะเชื่อว่าจะทำให้แผลแห้งเร็ว และลดอาการอักเสบ

ข้อห้ามเรื่องอาหาร อาหารที่เป็นข้อห้าม เช่น มีงลี จะไม่กินม้ามของสัตว์ทุกชนิด มีงย่าง จะไม่กินหัวใจของสัตว์ทุกชนิด มีงว่างจะต้องไม่นำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจากป่าหรือธรรมชาติมากินในบ้านเด็ดขาด ห้ามเด็กชายหญิงชาวมีงกิน ดินไก่อ กระเพาะไก่ และไส้ไก่ เด็ดขาด เพราะมีความเชื่อว่า หากกินดินไก่อแล้วจะทำให้เด็กชอบก้าวก่ายเรื่องของผู้อื่นและจะมีผลให้ทำเรื่องต่างๆ ไม่ประสบความสำเร็จ ส่วนกระเพาะไก่ และไส้ไก่ เมื่อกินจะทำให้เด็กไม่ฉลาด เนื่องจากเชื่อว่ากระเพาะไก่อ กับ ไส้ไก่อจะไปห่อสมอง จนคิดอะไรไม่ได้ (สถาบันวิจัยชาวเขา, 2541)

ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรมอาหารและความเชื่อ

ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรมอาหารและความเชื่อ ตามความเห็นของ Williams, S.R. (1995) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ซึ่งสอดคล้องกับ ฉัตรทิพย์ นาถสุภา และพรวิไล เลิศปริษา (2537) ณรงค์ เสียงประชา (2532) รวมทั้งจรูญ ยานะสาร และคณะ (2537) และวชิรา จันทรศิริ (2539) คือ

1. ปัจจัยภายนอก (External Influences) ซึ่งประกอบด้วย

1.1 วัฒนธรรม เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการบริโภครอบคลุมถึงความรู้ ความคิด ความเชื่อ ศิลปะ จริยธรรม กฎหมาย และลักษณะที่ปฏิบัติกันในสังคมหนึ่ง ตลอดจนการทำมาหากิน และการอยู่ร่วมกันสัมพันธ์เป็นครอบครัว ชุมชน และสังคม ส่งผลให้พฤติกรรม การบริโภคของแต่ละสังคมแตกต่างกัน สิ่งที่สำคัญคือค่านิยมพื้นฐานของสังคม ซึ่งจะเป็นตัวชี้ นำว่า อะไรถูกอะไรผิด อิทธิพลของวัฒนธรรมเกิดขึ้นโดยที่เราอาจจะไม่รู้ตัวหรือไม่ได้สังเกต เพราะพฤติกรรมนั้นเป็นที่ยอมรับในสังคม โดยคนส่วนใหญ่ปฏิบัติหรือคิดหรือรู้สึกเช่นนั้น เป็น

สัญลักษณ์หรือสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น โดยเป็นที่ยอมรับจากคนหนึ่งไปสู่คนหนึ่ง ซึ่งเป็นตัวกำหนดและควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ในสังคมใดสังคมหนึ่ง

1.2 วัฒนธรรม ประเพณี และประสพการณ์ เป็นสิ่งที่มีบทบาทในวัฒนธรรมอาหารเช่นกัน โดยได้รับผลมาจากความเชื่อและพฤติกรรมที่ปฏิบัติมา ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่กำเนิด และรวมไปถึงการรับรู้ที่เก็บสะสมมาในช่วงชีวิตเกิดเป็นประสพการณ์ สังคมที่มีวัฒนธรรมหรือประเพณีที่แตกต่างกันมักจะมีการกินอาหารที่แตกต่างกันด้วย เช่น มุสลิมไม่กินเนื้อหมูโดยเด็ดขาด ส่วนชาวยิวไม่กินเนื้อหมู กระจาย อุฐ หรือชาวฮินดูไม่กินเนื้อวัว เป็นต้น หรือการให้นมแก่ทารกของชาวอัฟริกาหลายเผ่าแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมอาหาร เช่น แม่มีความเชื่อว่าน้ำนมของตน ไม่ดีสำหรับเลี้ยงทารกที่เกิดใหม่ส่วนใหญ่จะได้รับการเลี้ยงดูด้วยนมวัว นมอุฐ หรือนมแพะ

1.3 ครอบครัว ประกอบด้วย บิดา มารดา และพี่น้องของครอบครัวถือเป็นกลุ่มปฐมนิคมที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อทัศนคติ ความคิดเห็น และค่านิยมของบุคคล ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมอาหารของคนในครอบครัวนั้นๆ

1.4 สิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์อาศัยอยู่มักมีการเปลี่ยนแปลงซึ่งมีผลกระทบต่อวัฒนธรรมอาหาร เช่น ภาวะธรรมชาติ เช่น น้ำท่วม ความแห้งแล้ง เกิดการเจ็บป่วยในครอบครัวอาจทำให้การผลิตการบริโภคเปลี่ยนแปลง ความเจริญก้าวหน้าในวิทยาการใหม่ ๆ และทางอุตสาหกรรม การคมนาคม ส่งผลให้ วัฒนธรรมอาหารเปลี่ยนแปลงไป อาหารอาจถูกนำมาโดยคนต่างถิ่นหรือนักท่องเที่ยวหรือจากพ่อค้าแม่ค้าจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง จนกระทั่งเป็นอาหารท้องถิ่นไป

1.5 ลักษณะประชากร ลักษณะพื้นฐานของประชากร ได้แก่ อายุ ถิ่นฐานบ้านเรือน เหล่านี้เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรมอาหารและความเชื่อ

1.6 ฐานะทางสังคม อิทธิพลของฐานะทางสังคมมีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้บริโภคและมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรมอาหารและความเชื่อ เช่น กลุ่มผู้มีรายได้สูง ย่อมบริโภคสินค้าแตกต่างจากผู้ที่มีรายได้ต่ำ รายได้ของครอบครัวเป็นปัจจัยที่สำคัญ กล่าวคือครอบครัวที่มีรายได้ดีย่อมได้รับอาหารเพียงพอแก่ความต้องการมากกว่าครอบครัวที่มีรายได้ต่ำ

1.7 กลุ่มอ้างอิง พื้นฐานทางวัฒนธรรม ฐานะทางสังคม ตลอดจนค่านิยม และระดับการศึกษา สะท้อนผ่านมาทางกลุ่มอ้างอิง กลุ่มที่เราเกี่ยวข้องกับอยู่เป็นประจำมักกลายเป็นกลุ่มอ้างอิงโดยไม่รู้ตัว เช่น เพื่อน ญาติ เป็นต้น

1.8 กลุ่มเพื่อน เมื่อเด็กเติบโตขึ้นก็จะเข้าร่วมสังคมกับเพื่อนๆ เช่น เพื่อนบ้าน เพื่อนที่โรงเรียน กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้วัฒนธรรมการกินจนเป็นผลต่อพฤติกรรมของ

เด็กเช่นกัน เช่น เด็กอาจเลียนแบบเพื่อน ดังนั้นถ้าเด็กคบเพื่อนที่ดีก็จะได้รับแบบอย่างที่ดี ในทางตรงกันข้ามถ้าคบเพื่อนไม่ดีก็อาจถูกชักนำให้พฤติกรรมฝืนสังคมได้

1.9 ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และสื่อต่างๆ ได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ หนังสือพิมพ์ สิ่งตีพิมพ์ต่างๆ รวมทั้งความเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีทางการผลิตอาหาร ทำให้ข้อมูลต่างๆ เสนอได้อย่างรวดเร็ว และแพร่กระจายทั่วถึงผู้บริโภค เป็นสื่อทำให้เกิดค่านิยม ความเชื่อ ทัศนคติ เพื่อให้เรียนรู้พฤติกรรมแบบอย่างต่างๆ แล้วนำมาประพฤติปฏิบัติในสังคม ดังจะพบเห็นได้ง่ายๆ ในหมู่เด็กที่นำเอาพฤติกรรมการแสดงของผู้ปฏิบัติ สื่อมวลชนนับว่ามีอิทธิพลและมีบทบาทต่อการปลูกฝังวัฒนธรรมเหล่านั้น

1.10 การขอยืมหรือลอกเลียนแบบ แบบแผนวิธีการดำเนินชีวิตมาจากวัฒนธรรมอื่นอาจเกิดได้ทั้งทางตรงและทางอ้อม การติดต่อทางตรงคือ การที่คนต่างวัฒนธรรมได้มีโอกาสมาพบสังสรรค์และแลกเปลี่ยนความคิด ค่านิยม ซึ่งอาจเป็นไปได้หลายรูปแบบ เช่น การทูต การเมือง การค้าขาย และการศึกษา รวมไปถึงการเผยแพร่ศาสนา และการอพยพเข้ามาทำมาหากินของคนต่างสังคมและวัฒนธรรม นอกจากการติดต่อทางตรงแล้ววัฒนธรรมอาจติดต่อโดยผ่านสื่อต่างๆ ที่ไม่ใช่ตัวบุคคล สื่อ สำคัญในปัจจุบันที่เป็นตัวการให้วัฒนธรรมติดต่อกันได้ก็คือ สื่อสารมวลชน แบบแผนการดำเนินชีวิตของคนต่างวัฒนธรรมได้ถูกถ่ายทอดไปยังคนอื่น ซึ่งอยู่อีกวัฒนธรรมหนึ่งเป็นประจำ ดังนั้นย่อมเป็นการกระตุ้นให้มีการเอาอย่าง การเลียนแบบพฤติกรรมกันได้ง่ายขึ้น

1.11 ระบบการผลิต หรือ ระบบการทำมาหากิน คือ การต่อสู้เพื่อการมีอยู่ มีกิน ก่อให้เกิดวัฒนธรรมทางการผลิต ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม ถึงแม้การเปลี่ยนแปลงจะค่อยเป็นค่อยไปแต่ก็ไม่ได้หยุดนิ่ง แนวโน้มการบริโภคอาหารของคนในชุมชนชนบทมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านรูปแบบ วิธีการในการประกอบอาหาร และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องในการประกอบอาหาร

1.12 การเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติหรือทรัพยากรอาหารในชุมชน การเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยีด้านอาหาร รวมทั้งความหนาแน่นและจำนวนประชากรในชุมชน ส่งผลให้เกิดการกระจายตัวของอาหารจากแหล่งหนึ่งสู่อีกแหล่งหนึ่ง และทำให้เกิดการบูรณาการของสังคมและวัฒนธรรมอาหารในที่สุด

1.13 สภาวะทางภูมิศาสตร์ ได้แก่ ดิน ฟ้า อากาศ ฤดูกาล ทำให้ผู้คนในสังคมต่างๆ มีอาชีพต่างกัน มนุษย์ในแถบร้อนอาจเปลี่ยนแปลงง่าย เชื้อชาติ ความคิดสร้างสรรค์ไม่ค่อยมี สังคมที่ตั้งอยู่ในเขตที่มีฝนชุก พื้นดินอุดมสมบูรณ์ผู้คนมักมีอาชีพทางการเกษตร แต่ถ้าอยู่ในเขตที่ฝนไม่ตกอาจต้องมีการอาชีพทางอุตสาหกรรม หรือเลี้ยงสัตว์ ส่วนวิถีชีวิตของคนก็ย่อมจะแตกต่างกันออกไป การกินอยู่หลับนอน การแต่งกาย แตกต่างกันไปในแต่ละภูมิภาค

2. ปัจจัยภายใน (Internal Influences) ตามความคิดเห็นของ เสรี วงษ์มณฑา (2542) ซึ่งสอดคล้องกับ บรรพต วีระสัย (2534) คือ

2.1 กระบวนการรับข้อมูล ในแง่ของการรับรู้ การได้รับข่าวสารข้อมูลจากกลุ่มอ้างอิง สื่อต่างๆ หรือสถานการณ์ และกลไกต่าง ๆ ซึ่งจะมีบทบาทในการตัดสินใจต่อการเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรมอาหารและความเชื่อ เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้นก็จะเรียนรู้แหล่งของข้อมูล ได้มากขึ้น

2.2 ความรู้ เป็นปัจจัยสำคัญในการที่คนจะเลือกกินอาหาร เช่น ขาดความรู้ว่าอาหารอะไรให้สารอาหารชนิดใด และจำเป็นแก่ร่างกายอย่างไร รวมถึงการขาดความรู้ในการเลือกซื้ออาหารและการประกอบอาหารด้วย การได้อาหารที่มีคุณค่านั้นจะต้องเริ่มด้วยรู้จักวิธีการเลือกสรรที่ถูกต้องและมีวิธีการปรุงที่ถูกต้อง เพราะถึงแม้ว่าจะเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงเพียงใดแต่ถ้าไม่รู้วิธีการเตรียมหรือหุงต้มอาหารที่เหมาะสม สารอาหารที่มีอยู่จะสูญเสียไปได้ง่ายระหว่างการปรุงอาหาร

2.3 การเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมของผู้บริโภคซึ่งเกิดจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือความโน้มเอียงของพฤติกรรมจากประสบการณ์ที่ผ่านมาของบุคคล เมื่อบุคคลได้รับสิ่งกระตุ้นและจะเกิดการตอบสนอง

2.4 รูปแบบการดำเนินชีวิต ปัจจัยทั้งหลายที่ได้กล่าวมาแล้ว ได้แก่ แรงจูงใจ วัฒนธรรมฐานะทางสังคม กลุ่มอ้างอิง ล้วนเป็นปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรมอาหารและความเชื่อ

2.5 ความเชื่อ คือ ความคิดที่บุคคลยึดถือเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือเป็นความคิดที่บุคคลยึดถือในใจเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์ในอดีต อาจเป็นปรากฏการณ์หรือวัตถุว่าสิ่งนั้นๆ เป็นสิ่งที่ถูกต้องให้ความไว้วางใจ ความเชื่อของคน มักเกี่ยวข้องกับอาหารมักจะเชื่อสืบต่อกันมาในลักษณะของแสลง ซึ่งความเชื่อนี้มีมากในสังคมชนบท อาจเป็นเพราะอิทธิพลสิ่งแวดล้อมทางสังคม ศาสนา และขนบธรรมเนียมประเพณีหรือค่านิยม

2.6 ทศนคติ หมายถึง การประเมินความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจของบุคคล ความรู้สึกด้านอารมณ์และแนวโน้มการปฏิบัติที่มีผลต่อความคิดหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทศนคติเป็นสิ่งที่มียุทธพลต่อความเชื่อ ในขณะที่ความเชื่อก็มีอิทธิพลต่อทศนคติ

2.7 ค่านิยม คือ การให้ความสำคัญ ให้ความพอใจในสิ่งต่างๆ ซึ่งบางครั้งค่านิยมของบุคคลก็ขัดแย้งกันเอง เช่น ผู้ที่ให้ความสำคัญกับสุขภาพ แต่ในขณะที่เดียวกันเขาก็พอใจในการ

สับสนหรือด้วย ซึ่งความขัดแย้งของค่านิยมเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วย ค่านิยม ในแต่ละสังคมแตกต่างกัน และค่านิยมอาจจะเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา

2.8 แรงจูงใจ เป็นสิ่งที่มีผลกระทบต่อ การเปลี่ยนแปลงด้านวัฒนธรรมอาหาร และความเชื่อ ในขณะที่แรงจูงใจเป็นตัวนำพฤติกรรมไปสู่เป้าหมาย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ปิ่นแก้ว ยานะจิตร (2544) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคอาหารของชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง อำเภอสบเมย จังหวัดแม่ฮ่องสอน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงจาก 3 หมู่บ้าน จำนวน 259 คน เพศชาย 128 คน และเพศหญิง 131 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา ประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีรายได้ต่ำกว่า 1,000 บาท ต่อเดือน การบริโภคอาหารเปลี่ยนไปจากเดิมโดยนิยมบริโภคอาหารแบบคนพื้นเมือง แหล่งอาหารประเภทผัก ได้มาจากการปลูกเอง อาหารที่นิยมบริโภคบ่อย คือ น้ำพริกปลากระป๋อง น้ำพริกกะปิ แกงถั่วต่าง ๆ ทั้งใส่และไม่ใส่เนื้อสัตว์ ประเภทขนมหวาน ที่นิยม คือ ข้าวต้ม ก๋วยเตี๋ยวคั่ว และข้าวเหนียวดำ (ข้าวปลูก) อาหารว่างที่นิยมรับประทานคือ ข้าวโพดต้ม และถั่วลิสงต้มหรือคั่ว อาหารที่นิยมใช้ในงานประเพณีหรือเทศกาล ได้แก่ แกงข้าวเบอะ แกงเนื้อและลาบ ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ แหล่งอาหารตามธรรมชาติลดลง การคมนาคมสะดวก ทำให้มีสินค้าเข้าไปจำหน่ายในหมู่บ้านมากขึ้น รวมทั้งการรับรู้จากสื่อโทรทัศน์ วิทยุกระจายเสียงและจากพ่อค้า

วิญญู อินน้อย (2545) ได้ศึกษา ผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงระบบนิเวศชุมชนที่มีผลต่อความสัมพันธ์ทางสังคมของชนเผ่าม้ง : กรณีศึกษาบ้านดอยด้ว ตำบลศรีภูมิ อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ ศึกษาพื้นฐานทางวัฒนธรรม ความเชื่อ และการจัดการระบบนิเวศชุมชนเผ่าม้ง ศึกษาพัฒนาการทางด้านเศรษฐกิจ ด้านการเมือง และด้านสังคม ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระบบนิเวศชุมชน และศึกษาผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงระบบนิเวศชุมชนต่อระบบความสัมพันธ์ทางสังคมและชีวิตความเป็นอยู่ของชาวเผ่าม้ง ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ จำนวน 1,171 คน เป็นชาย 616 และหญิง 555 คน จากจำนวน 143 หลังคาเรือน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสัมภาษณ์ ผลของการศึกษาพบว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านวิถีชีวิตในปัจจุบันเกิดการเปลี่ยนแปลงต่ออาหารที่กินในชีวิตประจำวันมีความหลากหลายมากขึ้น เช่น อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป อาหารสำเร็จรูป และอาหารสดประเภทผัก ปลา และเนื้อสัตว์ต่างๆ มีผู้นำเข้าไปจำหน่ายในชุมชน โดยเจ้าของร้านชำและมีรถเร่เข้าไปขายมากขึ้น วิธีในการปรุงอาหารมีขั้นตอนมากขึ้น แต่เดิมวิธีการปรุงอาหารชาวเผ่าม้งใช้การต้มใส่เกลือเท่านั้น แต่ปัจจุบันมีเครื่องปรุงรส

และปรุงแต่งอาหารมากขึ้น เช่นเดียวกับวัฒนธรรมของไทยพื้นราบ วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการปรุงอาหาร หาซื้อได้ในตลาด บางครั้งมีผู้นำไปจำหน่ายถึงพื้นที่ด้วย

วิชัย จ้าวเจริญ (2547) ได้ศึกษา ศักยภาพในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและ การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมของบ้านม้งป่าเกี๊ยะ อำเภอสะเมิง จังหวัดเชียงใหม่ วัตถุประสงค์ของการศึกษาคือ เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อศักยภาพในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติของชาวม้งบ้านป่าเกี๊ยะใน และศึกษาการปรับตัวหรือการโต้ตอบของชุมชนชาวม้งบ้านป่าเกี๊ยะในการเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จำนวน 939 คน เป็นชาย 479 คน และหญิง 460 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ ผลของการศึกษาพบว่า จากเดิมที่ชุมชนอยู่อย่างพอเพียง มีการเปลี่ยนแปลงในด้านการบริโภคอาหารจากแบบเรียบง่ายตามสภาพเศรษฐกิจของแต่ละครัวเรือนนั้น กลายเป็นการบริโภคแบบทุนนิยมแทน มีเครื่องใช้ไฟฟ้ามากขึ้น เช่น โทรทัศน์ ตู้เย็น เครื่องเสียง เครื่องเล่นวีซีดี กระจกไฟฟ้า พัดลม และเตาแก๊ส รวมทั้งมีการซื้อยานพาหนะ เช่น รถยนต์ รถจักรยานยนต์มากขึ้นด้วย

วิเชียร ปิงชัย (2545) ได้ศึกษา การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีผลต่อการใช้ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมในชนบทภาคเหนือ:กรณีศึกษาบ้านทาเก๋ ตำบลทาปลาดุก อำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาคือ เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีผลต่อการใช้ทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมของชุมชน และศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของชุมชน ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ผู้นำชุมชน 13 คน และเจ้าหน้าที่ของรัฐในชุมชน 4 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ผลของการศึกษาพบว่า การเปลี่ยนแปลงด้านการบริโภคอาหารของชาวบ้านในหมู่บ้านทาเก๋นั้น มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านแหล่งอาหาร การแสวงหาอาหาร การประกอบอาหาร การถนอมอาหาร และการบริโภคอาหาร ซึ่งชาวบ้านส่วนใหญ่ได้เปลี่ยนแบบการบริโภคอาหารจากสังคมเมือง การแสวงหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติในปัจจุบันนั้นหายากทำให้ชาวบ้านต้องพึ่งพาแหล่งอาหารจากภายนอกหมู่บ้านมากขึ้นเรื่อยๆ ปัจจุบันมีการซื้ออาหารจากตลาด และร้านค้า โดยซื้ออาหารประเภทปรุงสำเร็จมาบริโภคแทนการประกอบอาหารด้วยตนเอง เนื่องจากในปัจจุบันแม่บ้านส่วนใหญ่ต้องทำงานนอกบ้าน จึงทำให้ไม่มีเวลาประกอบอาหารเอง นอกจากนี้ยังพบว่าชาวบ้านมีการใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหารที่ทันสมัยมากขึ้น และในด้านการใช้พลังงาน เชื้อเพลิงในการประกอบอาหารนั้นชาวบ้านส่วนใหญ่ใช้ก๊าซหุงต้มแทนการใช้ไม้ฟืนและถ่านเป็นเชื้อเพลิง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านการบริโภคอาหาร คือ เกิดจากปัจจัยด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ รายได้ ตลอดจนจนระบบตลาด และราคาอาหารด้วย ส่วนปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม ได้แก่ ครอบครัว วัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี พิธีกรรม ความเชื่อ และการศึกษา ด้านปัจจัยด้าน

สิ่งแวดล้อม ได้แก่ แหล่งดิน แหล่งน้ำ ป่าไม้ และระบบสาหร่ายพืชน้ำต่างๆ ในชุมชนและ ปัจจัยด้านเทคโนโลยี ได้แก่ เครื่องมืออุปกรณ์ เทคนิควิธีการ และการสื่อสารสมัยใหม่

ส่วน Carolyn Morris (2006) ได้ศึกษาแหล่งอาหารพื้นเมืองเผ่าเมารีในประเทศนิวซีแลนด์ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาดำรับอาหารพื้นเมืองของเผ่าเมารีในประเทศนิวซีแลนด์ ประชากรที่ศึกษาคือร้านอาหารในเมือง Aotearoa เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์และการสังเกตผลของการศึกษาพบว่า แหล่งอาหารพื้นเมืองเผ่าเมารี จริง ๆ หาได้ยาก โดยเฉพาะในประเทศนิวซีแลนด์ที่มีคนพื้นเมืองคือเผ่าเมารี รวมทั้งในเขตเมือง Aotearoa เองหาอาหารพื้นเมืองเผ่าเมารีไม่ได้เลย เพราะปัจจุบันมีการดัดแปลงตำรับอาหารพื้นเมืองเผ่าเมารีไปแทบไม่เหลือเค้าเดิม ในเขตเมืองของนิวซีแลนด์มีร้านอาหารพื้นเมืองจำนวนมากแต่ที่เสิร์ฟตำรับอาหารพื้นเมืองเผ่าเมารีแท้ๆ ไม่มีเลย ทั้งๆ ที่ประเทศนิวซีแลนด์ส่งเสริมกิจการร้านอาหารร่วมกับการส่งเสริมการท่องเที่ยว เช่นการจัด โปรแกรมทัวร์อาหารวัฒนธรรม แต่คนประกอบอาหารที่เป็นชาวเผ่าเมารีแท้ๆ แทบไม่มีหรือไม่มีเลย ทั้งๆ ที่หากส่งเสริมให้เผ่าเมารีได้ประกอบอาหารของตนเองจำหน่ายแก่นักท่องเที่ยวจะสามารถสร้างมูลค่าเพิ่มได้อย่างมาก ความต้องการในเรื่องการบริโภคอาหารและความสนุกสนานหากได้รับการตอบสนองจะสามารถช่วยส่งเสริมเศรษฐกิจและวัฒนธรรมไปพร้อมๆ กัน ได้ วัฒนธรรมด้านอาหารกำลังถูกลัทธิอาณานิคมทำลายและอาหารพื้นเมืองถูกดัดแปลงหรือแอบอ้างมากขึ้น กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือการแอบอ้างตำรับอาหารพื้นเมืองเป็นการทำลายความเป็น อัตลักษณ์หรือสถานะของชาวพื้นเมืองเผ่าเมารี รวมทั้งทำให้อำนาจการต่อรองของชาวพื้นเมืองลดลงด้วย

นอกจากนี้ Harriet V. Kuhnlein (2006) ได้ศึกษาเรื่องความชื่นชมและความเศร้าที่เกิดกับตำรับอาหารพื้นเมืองของชนเผ่าต่างๆ ทั่วโลก วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงลักษณะอาหารพื้นเมืองของชนเผ่าต่างๆ ทั่วโลก ประชากรที่ศึกษาคือ ชนเผ่าต่างๆ ทั่วโลก เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม ผลของการศึกษาพบว่า ลักษณะอาหารพื้นเมืองที่มีมาจากฝีมือการประกอบอาหารของชาวพื้นเมืองเผ่าต่างๆ ที่สภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมเป็นของตนเอง ทั้งนี้อาหารถือเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการแสดงออกด้านวัฒนธรรมเฉพาะเผ่า และแสดงการใช้เนื้อสัตว์ป่า แมลง ป่า พืชป่า ดิน หรือผลผลิตการเกษตรหรือปศุสัตว์ของชนเผ่าเหล่านั้นๆ ผู้ทำการศึกษาก็ไปใช้ชีวิตร่วมกับชาวพื้นเมืองนั้นๆ ในการเก็บข้อมูล ได้เรียนรู้การเก็บเกี่ยวอาหาร เทคนิคการถนอมอาหารของชาวพื้นเมือง และการประกอบอาหาร จากตำรับอาหารพื้นเมือง วัฒนธรรมอาหารทำให้เกิดความรู้ใหม่ๆ เช่น อาหารสุขภาพและแหล่งอาหาร อย่างไรก็ดี การศึกษาเรื่องนี้มีข้อจำกัดในเชิงวิทยาศาสตร์และภูมิประเทศ เพราะบางพื้นที่ไม่สามารถหาวัตถุดิบได้ง่ายๆ รวมทั้งการปฏิบัติจริง การขนส่ง การเก็บรักษาวัตถุดิบมีอุปสรรคต่างๆ มาก ดังนั้นเบื้องต้นจึงเริ่มศึกษาเฉพาะในประเทศแคนาดา ก่อน

ส่วน L. Amy and P.Pehrsson (2004) ได้ศึกษา เรื่องตัวอย่างของอาหารพื้นเมืองของชนเผ่าต่างๆ ของอินเดียนแดงในอเมริการตะวันตกเฉียงใต้ วัตถุประสงค์ของการศึกษา เพื่อศึกษาตัวอย่างของอาหารพื้นเมืองของชนเผ่าต่างๆ ของอินเดียนแดงในอเมริการตะวันตกเฉียงใต้ ประชากรที่ศึกษาคือชนเผ่าต่างๆ ของอินเดียนแดง ในอเมริกาตะวันตกเฉียงใต้ เก็บข้อมูลด้วยการแบบสัมภาษณ์ ผลของการศึกษาพบว่า ผลขั้นต้นสรุปได้ดังนี้ นิสัยการกินและสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของชาวอินเดียนแดง เมื่ออาหารของคนกลุ่มใหญ่ของอเมริกาได้เข้าไปอิทธิพลมีต่อการเลือกกินอาหารของชาวอินเดียนแดงซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ เป็นเรื่องที่น่าสนใจศึกษาเรื่องราวของสภาวะสุขภาพและภาวะโภชนาการของแต่ละเผ่า อาหารจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน และโรคที่เกี่ยวกับเส้นเลือดหัวใจอุดตัน เนื่องจากมีข้อมูลที่จำกัดที่ได้ถูกบันทึกและเผยแพร่เกี่ยวกับองค์ประกอบของอาหารพื้นเมืองของชาวอินเดียนแดง อาหารเหล่านี้ถูกมองว่ามีประโยชน์แก่สมาชิกในชนเผ่ามากกว่าอาหารของคนส่วนใหญ่ในอเมริกา จากการรายงานข้อมูลเกี่ยวกับสารอาหารที่พบในอาหารอเมริกากว่า 100 ชนิด รวมไปถึงสารอาหารต่างๆ เช่น คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามินและแร่ธาตุ ศูนย์ปฏิบัติการทางโภชนาการได้รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลอาหาร การออกแบบในหลายขั้นตอน ได้ถูกพัฒนาเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเกี่ยวกับชนเผ่าอินเดียนแดงซึ่งเป็นชนชาติที่ถูกแยกประเภทโดยการขึ้นทะเบียน ผลผลิตทางเกษตรและลักษณะทางภูมิศาสตร์ อาหารหลักของอินเดียนแดงถูกพิจารณาจากความถี่ในการกินอาหารนั้นๆ ข้อมูลจากการศึกษาครั้งก่อนๆ อาหารหลักถูกเก็บรวบรวมไว้แล้วนำไปวิเคราะห์หาสารอาหาร ข้อมูลที่ได้รับจากการวิเคราะห์ของ ศูนย์การวิจัยสารอาหารได้รวบรวมถึงอาหารของชนเผ่านาวาโฮ 20 ชนิด องค์ประกอบของสารอาหารพื้นเมืองของชนเผ่าอินเดียนแดงช่วยสนับสนุนการป้องกันและการจัดการเกี่ยวกับสภาวะโรคเรื้อรังด้วยการจัดการความรู้ที่เกี่ยวข้องช่วยแนะแนวทางในการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์สำหรับชาวอินเดียนแดงและผู้เชี่ยวชาญด้าน โภชนาการที่ทำงานร่วมกับชาวอินเดียนแดงต่อไป

Lisa Heldke (2006) ได้ศึกษาเรื่อง ลักษณะของความร่วมมือและความเป็นท้องถิ่นในประเทศสหรัฐอเมริกา วัตถุประสงค์ของการศึกษา เพื่อศึกษาลักษณะของความร่วมมือของวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นในประเทศสหรัฐอเมริกา ประชากรที่ศึกษาคือร้านอาหารในประเทศสหรัฐอเมริกา เก็บข้อมูลด้วยการแบบสัมภาษณ์ ผลของการศึกษาพบว่า ลัทธิอาณานิคมได้ขยายตัวทำให้เกิดการกลืนวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นต่างๆ ขณะนี้ทำให้ดำรงอาหารออกมาเหมือนๆ กัน ไม่มีความเป็นเอกลักษณ์ หรือ สามารถอธิบายความเป็นมาของอาหารท้องถิ่นได้ ทั้งนี้เกิดจากการเกิดสภาพที่เรียกว่า อาหารร่วมสมัย ก่อให้เกิดแรงต่อต้านจากความเป็นท้องถิ่นที่เรียกว่า ลัทธิส่วนท้องถิ่น กลุ่มนักอนุรักษ์แนวการปกครองลัทธิเฉพาะท้องถิ่น และนักอนุรักษ์นิยมมีความคิดเห็นที่

แตกต่างกัน ที่เห็นชัดเจนเช่น เรื่องอาหารที่ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงใหม่ของรูปแบบอาหาร ในขณะที่ที่ไม่คาดคิดกันมาก่อนเพราะไม่สามารถใช้แนวคิดสภาวะที่เป็นอิสระจากกฎเกณฑ์ท้องถิ่น หรือลัทธิส่วนท้องถิ่นมาตัดสินเรื่องนี้ได้ จึงเกิดความคิดเชิงสันติภาพแนวใหม่เพื่อช่วยไม่ให้เกิดการปะทะกันระหว่างแนวคิดต่างๆ ข้างต้น แนวคิดใหม่เชิงประนีประนอมนี้หากพิจารณาอีกลักษณะหนึ่งได้หลักการมาจากนักอนุรักษ์แนวการปกครองลัทธิเฉพาะท้องถิ่นหรือไม่ ยังเป็นเรื่องที่ต้องศึกษาอีกต่อไป

การศึกษาของ Josee Johnston and Shyon Baumann (2006) เรื่อง รสนิยมด้านอาหารที่ก่อให้เกิดความเป็นประเทศสหรัฐอเมริกาจากมุมมองของนักวิชาการอาหาร วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาดำรับอาหารอเมริกัน ประชากรที่ศึกษาคือ ร้านอาหารในประเทศสหรัฐอเมริกาเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า ตามความเป็นจริง แล้วชาวอเมริกันไม่มีตำรับอาหารเลย และอีกคำตอบหนึ่งมาจากแนวคิดตรงกันข้ามที่ว่า ตำรับอาหารอเมริกัน มีที่มาจากจินตนาการของคนต่างเชื้อชาติกันที่มารวมตัวกันเป็นชุมชน กระทั่งเป็นประเทศสหรัฐอเมริกา จินตนาการนี้ได้รับอิทธิพลจากสื่อสารมวลชน เช่น ข้อเขียนเกี่ยวกับอาหาร ภาพอาหาร และรายการทีวี ที่แสดงการประกอบอาหาร นอกจากนี้หากศึกษาคุณภาพและรสชาติของตัวอย่างตำรับอาหารอเมริกัน จากสื่อ รูปภาพต่างๆ แล้ว อาหารอเมริกันจะแตกต่างกันออกไปตามกลุ่ม ชนชั้นต่างๆ เช่น ชนชั้นสูงนิยมอาหารที่แตกต่างไปจากชนชั้นที่ต่ำกว่า แต่โดยรวมแล้วชาวอเมริกันส่วนใหญ่นิยมอาหารทั่วไปที่ทุกคนรับประทานได้โดยไม่ต้องแบ่งแยกความเป็นชนชั้นด้วยลักษณะอาหาร กล่าวคือความเป็นอาหารอเมริกันนั้นเกิดจากยุคที่ผู้คนต่างอพยพเข้าสู่ทวีปอเมริกา กระทั่งถึงยุคหลังอาณานิคมอังกฤษ ลักษณะอาหารอเมริกันจึงเป็นการผสมผสานตำรับจากวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของผู้คนที่อพยพเข้ามาทวีปอเมริกาที่แสดงความชอบอาหารและความหลากหลาย เพราะชาวอเมริกันประกอบด้วยเชื้อชาติต่างๆ นั่นเอง