

# เทคโนโลยีอาหารหมัก ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับวัฒนธรรมการกินอาหาร ของกลุ่มชาติพันธุ์บริเวณชายแดนไทย - กัมพูชา

## Fermented Food Technology, Local Wisdom and Eating Culture of Ethnic Groups Along the Thailand – Cambodia Border Regions

ภฤช ตรงจิตต์<sup>1</sup> และอุบลวรรณ สุวรรณภูสิทธิ์<sup>2</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับเทคโนโลยีอาหารหมักในวัฒนธรรมการกินอาหาร 2) เพื่อศึกษาคุณสมบัติอาหารหมักที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่น และ 3) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบและเปรียบเทียบภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับเทคโนโลยีอาหารหมักในวัฒนธรรมการกินอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์บริเวณชายแดนไทย-กัมพูชา ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ หมอ ประชาชนชาวบ้าน และประชาชนในชุมชนที่มีองค์ความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีอาหารหมักและวัฒนธรรมการกินอาหารในแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่มย่อย ตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลโดยวิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวนิยมนำเครื่องเทศและเครื่องปรุงที่มีกลิ่นรสเฉพาะตัวมาประกอบอาหาร กรรมวิธีการประกอบอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว มีความหลากหลายทั้งปิ้งย่าง ต้ม นึ่ง ผัด ทอด ยำ ลาบ ต้ม แต่กรรมวิธีที่ไม่พบในกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวแต่พบในอาหารทั่วไป คือ การตุ๋น การรมควัน ในขณะที่องค์ความรู้ในเรื่องการประกอบอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมร จะสืบทอดกันเฉพาะภายในครอบครัว โดยเครื่องปรุงที่ใช้ในการประกอบอาหารเป็นหลัก ได้แก่ เกลือ น้ำปลา ผงชูรส กะทิ และน้ำปลาร้า ไม่นิยมใส่น้ำตาล โดยอาหารหมักที่พบในทั้งสองกลุ่มชาติพันธุ์มี 8 ชนิด ได้แก่ สาโท แหนมหมู ปลาร้า แหนมเนื้อ ข้าวหมาก ผักดอง ปลาจ่อม

<sup>1</sup>อาจารย์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร ภาควิชาเกษตรและสิ่งแวดล้อม คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

<sup>2</sup>อาจารย์ สาขาวิชาบริหารธุรกิจ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

และปลาต้ม ซึ่งมีข้าว ปลา หมู และผัก เป็นวัตถุดิบหลัก 2) คุณสมบัติอาหารหมักที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของกลุ่มชาติพันธุ์บริเวณชายแดนไทย-กัมพูชา พบว่า องค์ประกอบทางเคมีของผลิตภัณฑ์อาหารหมักของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว และกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรทั้ง 8 ชนิด สอดคล้องกับวัตถุดิบหลัก และ 3) ผลการวิเคราะห์รูปแบบและเปรียบเทียบภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับเทคโนโลยีอาหารหมักในวัฒนธรรมการกินอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรเปรียบเทียบกับกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวที่อาศัยอยู่บริเวณชายแดนไทย-กัมพูชา พบว่า กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว และไทยเขมรมีวัฒนธรรม การกินอาหารเกิดจากภูมิปัญญาการทำสับทอดมาจากบรรพบุรุษและถ่ายทอดให้ลูกหลานเหมือนกัน แตกต่างกันที่กรรมวิธีการทำ ซึ่งทำให้อาหารหมักของทั้งสองกลุ่มชาติพันธุ์มีความคล้ายคลึงกันในหลายชนิด

**คำสำคัญ :** เทคโนโลยีอาหารหมัก ภูมิปัญญาท้องถิ่น วัฒนธรรมการกินอาหาร

## Abstract

This research was aimed to 1) study local wisdom about fermented food technology in the ethnic food culture of the Thailand - Cambodia border regions, 2) study the properties of fermented foods caused by local wisdom of the Thailand - Cambodia border regions and, 3) analyze patterns and compare local wisdom related technology fermented foods in the eating culture of the ethnic groups along the border of Thailand - Cambodia. The main contributors were doctors, local sages, and people in communities that have knowledge about fermented food technology and eating culture in each ethnic group. Data were collected from in-depth interviews and small group discussions and examined the quality of data by means of triangular data verification methods. The results of research were revealed as follows: 1) Thai-Lao ethnic groups preferred to use spices and seasonings with unique flavor to cook their foods. Cooking methods of Thai - Lao ethnic groups have varieties of grilled, pounded, steamed, fried, blended, spicy mincemeat salad, and boiled. Processes that were not found in Thai - Lao ethnic groups but they were found in general foods like stewed and smoked. While the knowledge of cooking Thai - Khmer ethnic groups would inherit only within the family. The main ingredients used in cooking are salt, fish sauce, monosodium glutamate, coconut milk and fermented fish. Sugar were not wanted. Fermented foods were found in both ethnic

groups are eight types, namely, wort, sour pork, fermented fish, sour beef, Thai sweet fermented rice, pickled vegetables, pickled fish, and sour fish which were contained by rice, fish, pork and vegetables as the main raw materials. 2) Properties of fermented foods caused by local wisdom of ethnic groups in the Thailand – Cambodia border were found that the chemical composition of fermented food products of Thai - Lao ethnic groups and Thai - Khmer ethnic groups would be in accordance the main raw materials, and 3) the results of the pattern analysis and comparison of local wisdom about fermented food technology in eating culture of the Thai - Khmer ethnic groups that were compared with the Thai - Lao ethnic groups living in the Thailand - Cambodia border found the Thai-Lao ethnic group and Thai - Khmer ethnic group have eating culture based on their local wisdom, inherited from ancestors, and transmitted to their children as well. Even there were different in the process making fermented foods of both ethnic groups, but there was similarity in many types of foods also.

**Keywords:** Fermented Food Technology, Local Wisdom, Eating Culture

## บทนำ

อาหารการกินเป็นกระบวนการกล่อมเกลாதาสังคมที่เราเรียนรู้โดยไม่รู้ตัว ในเชิงมานุษยวิทยาอาหารไม่ได้มีความหมายเพื่อบริโภคเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงการเป็นยารักษาโรค การประกอบพิธีกรรมแห่งชีวิต เช่น พิธีแต่งงาน งานศพ เป็นต้น และในแต่ละวัฒนธรรม การปรุงก็มีหลากหลาย ทั้งเรียบง่ายและซับซ้อน การทำครัว แบบแผนการกิน ความเชื่อขนบธรรมเนียมประเพณีที่เกี่ยวกับอาหารการกิน นอกจากทำให้อาหารเป็นวิถีชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมสังคมแล้ว อาหารยังเป็นสัญลักษณ์ ที่สะท้อนพรมแดนแห่งชาติพันธุ์

อีกด้วย (บุษบา ทองอุปลการ. 2554) จากการศึกษาของ นภาพร อติวานิชยพงศ์ (2557) พบว่า ปัจจุบันสังคมชนบทอีสานมีความผสมผสานกันระหว่างความเป็นสมัยใหม่กับการเป็นสังคมแบบเดิม การทำมาหากินของคนชนบทอีสานจึงมีความหลากหลายภายใต้ระบบทุนนิยมสมัยใหม่ โดยการเป็นผู้ผลิตเพื่อขายอย่างเข้มข้น มีการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ระบบเกษตรพันธสัญญา หรือการเพิ่มมูลค่าของผลผลิตโดยใช้อัตลักษณ์ของชุมชน และการสนับสนุนเชิงจิตูจากกลไกหรือสถาบันของรัฐ แต่ในขณะที่เดียวกันคนชนบทอีสานยังไม่ละทิ้งการเป็นผู้ผลิตเพื่อเอาไว้บริโภคเอง และมีประเพณี การทำบุญเหมือนสังคมเกษตรในยุคอดีต ซึ่งกรมพัฒนาการแพทย์

แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (2553) อธิบายว่า กลุ่มชนที่เข้ามาอยู่ในภาคอีสานที่มีรากฐานทางด้านวัฒนธรรมและภาษาแตกต่างกัน แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มชาติพันธุ์เขมร และกลุ่มชาติพันธุ์ลาว กลุ่มชาติพันธุ์เขมรอยู่ทางตอนล่างของภาคอีสานหรือที่เรียกว่า “อีสานใต้” ประกอบด้วย จังหวัดสุรินทร์ ศรีสะเกษและบุรีรัมย์ เป็นกลุ่มชนที่มีรากฐานเช่นเดียวกับกลุ่มชนที่อาศัยอยู่ในประเทศกัมพูชาในปัจจุบัน คนกลุ่มนี้ใช้ภาษาเขมร ซึ่งมีทั้งภาษาพูดและภาษาเขียน การจดบันทึกตำรายาของกลุ่มชาติพันธุ์เขมรที่พบในประเทศไทยเป็นการบันทึกลงบนศิลา ในส่วนของกลุ่มชาติพันธุ์ลาวในอดีตนอกจากจะมีภาษาพูดเป็นของตนเองแล้วยังมีภาษาเขียนที่เรียกว่าอักษรธรรมและอักษรไทยน้อย การบันทึกเรื่องราวต่างๆ เป็นอักษรธรรมและอักษรไทยน้อย นอกจากนี้การดูแลรักษาสุขภาพของคนอีสานมีลักษณะเป็นแบบบูรณาการ แต่หลักการใหญ่เป็นเรื่องของการอยู่ให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ดังสุภาษิตที่ว่า “เห็ดอยู่เห็ดกิน” หรือ “กินข้าวเป็นหลัก กินผักเป็นยา กินปลาเป็นอาหาร” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าคนอีสานให้ความสำคัญกับการกินเพื่อให้มีกำลังในการทำงานและเพื่อให้มีชีวิตรอดต่อไป ไม่ได้คำนึงถึงรูปลักษณะของอาหาร การดูแลสุขภาพของคนอีสานจึงให้ความสำคัญต่อการกินอยู่ที่สอดคล้องกับฤดูกาลที่เปลี่ยนไป เพื่อปรับสมดุลภายในให้สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งทำให้เห็นว่าวัฒนธรรมการกินอาหารมีความสำคัญต่อวิถีชีวิตมาอย่างยาวนาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

กระบวนการถนอมอาหารโดยการหมักดองแบบโบราณที่สืบทอดมาแต่บรรพบุรุษของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมร และกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว ประกอบกับอีสานได้มีผลิตผลทางการเกษตรมากมายทั้งพืชผัก ปลายน้ำจืด ทำให้มีการถนอมอาหารด้วยกระบวนการต่างๆ เช่น ปลาจืด ทำให้มีการถนอมใส่กรอกอีสาน ผักกาดดอง ขนมจีน เป็นต้น ซึ่งสุภาพร พงษ์มณี (2550) ให้ข้อเสนอแนะว่าจากการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ พบว่าอาหารหมักมีผลต่อกระบวนการทำงานของร่างกาย โดยการเพิ่มภูมิต้านทานโรคแก่ร่างกายเป็นการยืนยันภูมิปัญญาของบรรพบุรุษในด้านการใช้อาหารเพื่อป้องกันและรักษาโรค ซึ่งเป็นศาสตร์เก่าแก่ของบรรพบุรุษในเอเชีย แต่ทั้งนี้ควรมีการศึกษาผลของอาหารหมักของไทยต่อการเป็นผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพ (Functional Foods) เพื่อเป็นการเพิ่มคุณค่าให้แก่อาหารหมักของไทยในตลาดโลกด้วย

หากยังไม่มีมีการรวบรวมหรือการจัดการความรู้ ภูมิปัญญาอาหารของชุมชนท้องถิ่นอย่างเป็นระบบการถ่ายทอดความรู้จากรุ่นสู่รุ่น แบบปากต่อปาก แบบครูพักลักจำ ก็เป็นที่น่าวิตกกังวล ภูมิปัญญาพื้นบ้านดั้งเดิมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมร และกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวซึ่งรักษาอัตลักษณ์แห่งชาติพันธุ์ตนมาอย่างยาวนานจะกลืนกลายผสมผสานไปกับกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลงตามวัฒนธรรมตะวันตกที่ทำให้วิถีการกินอาหารของคนไทยเปลี่ยนไป คณะผู้วิจัยจึงเห็นควรศึกษาเพื่อรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับเทคโนโลยีอาหารหมักใน

วัฒนธรรมการกินอาหาร และเปรียบเทียบ ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับเทคโนโลยีอาหารหมักในวัฒนธรรมการกินอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์บริเวณชายแดนไทย - กัมพูชา รวมถึงศึกษาคุณสมบัติอาหารหมักที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อศึกษาถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารหมักเหล่านั้น เป็นการสร้างข้อมูลองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น และจัดทำเป็นสารสนเทศเผยแพร่และรักษาภูมิปัญญาดั้งเดิมไม่สูญหาย ทั้งยังเป็นการส่งเสริมความรู้วัฒนธรรมภูมิปัญญาชุมชนให้มีความเข้มแข็งขึ้น สามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นประโยชน์ได้ในเชิงพาณิชย์และเชิงวิชาการ ส่งเสริมสนับสนุนองค์ความรู้ด้านอัตลักษณ์และวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารและวัฒนธรรมการกินของกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ ของจังหวัดอีสานใต้บริเวณชายแดนไทย - กัมพูชาให้มีความเข้มแข็งขึ้น

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับเทคโนโลยีอาหารหมักในวัฒนธรรมการกินอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์บริเวณชายแดนไทย - กัมพูชา
2. เพื่อศึกษาคุณสมบัติอาหารหมักที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของกลุ่มชาติพันธุ์บริเวณชายแดนไทย-กัมพูชา
3. เพื่อวิเคราะห์รูปแบบและเปรียบเทียบภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับเทคโนโลยีอาหารหมัก

ในวัฒนธรรมการกินอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์บริเวณชายแดนไทย - กัมพูชา

## วิธีการศึกษา

เพื่อให้การวิจัยได้ผลสำเร็จตามเป้าหมาย คณะผู้วิจัยดำเนินการศึกษาตามวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

### 1. ศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับเทคโนโลยีอาหารหมักในวัฒนธรรมการกินอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์บริเวณชายแดนไทย - กัมพูชา

1.1 ศึกษาบริบทชุมชน และองค์ความรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีอาหารหมักในวัฒนธรรมการกินอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์บริเวณชายแดนไทย - กัมพูชา ใน 2 ชุมชน ได้แก่ บ้านพนมดิน หมู่ที่ 4 ตำบล ตาเมียง อำเภอ พนมดงรัก จังหวัด สุรินทร์ และบ้านโคกสวาย หมู่ที่ 15 ตำบลทับทัน อำเภอสังขะ จังหวัดสุรินทร์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตการณ์ และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

1.2 การตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลดำเนินการโดยวิธีการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Data Triangulation) ในมิติ แห่งเวลา สถานที่ และบุคคล เพื่อที่จะพิสูจน์ว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มานั้นมีความถูกต้องหรือไม่ โดยทำการตรวจสอบจากแหล่งข้อมูลดังต่อไปนี้ (สุภางค์ จันทวานิช. 2549) โดยผลการตรวจสอบข้อมูลจะทำให้ผู้วิจัยสามารถรวบรวม วิเคราะห์และสรุปผล

ของข้อมูลการวิจัยได้ชัดเจน และสอดคล้องกับ  
วัตถุประสงค์มากขึ้น

1.3 นำข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้าวิจัย ทั้ง  
ข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลทุติยภูมิจากการเก็บ  
รวบรวมจากเอกสาร การสังเกต และการ  
สัมภาษณ์ มารวบรวมให้เป็นระบบ ตีความจาก  
บทสัมภาษณ์โดยเชื่อมโยงและหาความสัมพันธ์  
ของข้อมูลมาทำการวิเคราะห์เชิงพรรณนา  
ร่วมกับเอกสารแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่  
เกี่ยวข้อง

## 2. การศึกษาคุณสมบัติอาหารหมักที่เกิดจาก ภูมิปัญญาท้องถิ่นของกลุ่มชาติพันธุ์บริเวณ ชายแดน ไทย - กัมพูชา

การศึกษาคูณสมบัติอาหารหมักเพื่อ  
ค้นหาข้อมูลคุณค่าทางอาหารของอาหารหมัก  
อันเกิดจากปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้อง อาทิ วัตถุดิบ  
แหล่งที่มา ปริมาณ เหตุผลหลักในการเลือก  
ขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ ขั้นตอนและวิธีการ  
หมัก สถานที่ เทคนิคและวิธีการเฉพาะในการ  
ผลิต ระยะเวลา การสืบทอดองค์ความรู้โดย  
การศึกษาในห้องปฏิบัติการ ซึ่งเป็นการศึกษาที่  
ใช้เทคนิคการวิจัยทางวิทยาศาสตร์เพื่อหา  
คุณสมบัติอาหารหมัก ได้แก่ ปริมาณ  
คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน ความชื้น เถ้า ดังนี้

2.1 การวิเคราะห์หาปริมาณความชื้น  
(AOAC, 2012)

2.2 การวิเคราะห์หาปริมาณเถ้า (AOAC,  
2012)

2.3 การวิเคราะห์โปรตีน (AOAC, 2012)

2.4 การวิเคราะห์หาปริมาณไขมัน  
(AOAC, 2012)

2.5 การวิเคราะห์หาปริมาณ  
คาร์โบไฮเดรต

## 3. การวิเคราะห์รูปแบบและเปรียบเทียบภูมิ ปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับเทคโนโลยีอาหารหมัก ในวัฒนธรรมการกินอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ บริเวณชายแดนไทย - กัมพูชา

การวิเคราะห์รูปแบบและเปรียบเทียบ  
ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับเทคโนโลยีอาหารหมัก  
ในวัฒนธรรมการกินอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์  
บริเวณชายแดนไทย - กัมพูชา เก็บรวบรวม  
ข้อมูลโดยการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group)  
เพื่อประชุมระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบ  
และเปรียบเทียบภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับ  
เทคโนโลยีอาหารหมักในวัฒนธรรมการกิน  
อาหารในแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ ในลักษณะของการ  
ประชุม วิพากษ์ วิจารณ์ อภิปราย ตามประเด็น  
ที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จาก  
การสังเกตการณ์ แบบสัมภาษณ์ และจากการ  
ทบทวนวรรณกรรม ใช้แบบบันทึกสังเกต  
พฤติกรรม บันทึกเทป และภาพเคลื่อนไหวขณะ  
สนทนากลุ่ม

การตรวจสอบคุณภาพของข้อมูลและ  
ถอดเทป การสนทนาที่ได้จากการสนทนากลุ่ม  
ย่อย และจัดเสวนาปราชญ์ชาวบ้าน จากนั้น  
ผู้วิจัยนำเอาข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้าวิจัย ทั้ง

ข้อมูลปฐมภูมิและข้อมูลทุติยภูมิจากการเก็บรวบรวมจากเอกสาร การสังเกต การสนทนากลุ่ม มารวบรวมให้เป็นระบบ วิเคราะห์และสังเคราะห์ ข้อมูลโดยเชื่อมโยงและหาความสัมพันธ์ของ ข้อมูลมาทำการวิเคราะห์เชิงพรรณนาร่วมกับ เอกสารแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

## ผลการศึกษา

### 1. ผลการศึกษามีปัญหาท้องถิ่นเกี่ยวกับ เทคโนโลยีอาหารหมักในวัฒนธรรมการกิน อาหารของกลุ่มชาติพันธุ์บริเวณชายแดนไทย - กัมพูชา

กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว ชาวเหนียวที่ถือเป็นอัตลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวแล้ว อาหารหรือกับข้าวที่ชาวบ้านบริเวณร่วมกับชาวเหนียวที่แสดงถึงเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวที่มีความแตกต่างจากอาหารไทย และอาหารเขมรนับว่ามีหลากหลายเมนู อาหารที่ชาวบ้านพนมดินนิยมปรุงเพื่อรับประทานทั้งในครอบครัว เพื่อเลี้ยงญาติและเพื่อนที่มาเยี่ยมเยือน เพื่อถวายแด่พระภิกษุสงฆ์ และเมื่อมีงานเลี้ยงสังสรรค์ ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงจากอดีตค่อนข้างมาก แต่ก็ยังคงอัตลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว ที่ได้สืบทอดมาจากพ่อแม่ปู่ย่าตายาย บ้างก็ดัดแปลงตามความชอบและประสบการณ์ของแต่ละคนแต่ละครอบครัว แต่ที่ ยังคงรักษาและสืบทอดจน

เป็นอัตลักษณ์ ได้แก่ เครื่องเทศเครื่องปรุง และกรรมวิธีการประกอบอาหาร

สำหรับเครื่องเทศและเครื่องปรุงที่มีกลิ่นรสเฉพาะตัว ทำให้อาหารลาวมีเอกลักษณ์ที่สำคัญคือ กลิ่นของสมุนไพรเครื่องเทศนานาชนิดที่ใส่เข้าไปเป็นส่วนประกอบ และความเผ็ดร้อนของพริก กลิ่นหอมของข้าวคั่วและปลาร้า ส่วนในเรื่องของรสชาติที่เป็นความชอบของแต่ละบุคคลนั้น ผู้วิจัยมองว่ารสชาติของอาหารลาวจะเน้นไปที่รสเค็ม ทั้งจากเกลือ น้ำปลาร้า และน้ำปลา แต่ถ้าถามชาวบ้านรสชาติที่ชื่นชอบคือรสνώ หรือรสชาติที่กลมกล่อม โดยกรรมวิธีการประกอบอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว มีความหลากหลายทั้งปิ้ง ย่าง ตำ นึ่ง ผัด ทอด ยำ ลาบ ต้ม แต่กรรมวิธีที่ไม่พบในกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว แต่พบในอาหารทั่วไป คือ การตุ๋น การต้ม โดยกรรมวิธีที่ชาวบ้านพนมดินนิยมมากที่สุดคือการตำและการต้ม เพราะอาหารหลักที่ชาวบ้านพนมดินนิยมรับประทานคือ น้ำพริก แจ่ว ป่น ทั้งแจ่วปลาร้า ป่นปลา ป่นมะเขือ ส้มตำ ซึ่งต้องใช้การตำส่วนผสมต่างๆ ในครกและใช้สากตำ ซึ่งครกและสากที่ใช้ก็มีทั้งที่เป็นหิน ไม้ และดินเผา ส่วนการต้มหรือแกง ที่นิยมทำรับประทาน ได้แก่ แกงอ่อม แกงหน่อไม้ ต้มปลา เป็นต้น สำหรับผลการศึกษาเกี่ยวกับเทคโนโลยีอาหารหมักในวัฒนธรรมการกินอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว ณ บ้านพนมดิน ตำบลตาเมียง อำเภอพนมดงรัก จังหวัดสุรินทร์ พบว่า อาหารหมักที่ประชาชนในชุมชนยังคงทำอยู่ มี 8 ชนิด ได้แก่

สาโท แหนมหมู ปลาร้า แหนมเนื้อ ข้าวหมาก ผักดอง ปลาจ่อม และปลาต้ม

กลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมร อาหารที่เป็นอัตลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรมีหลายเมนูที่ทำเฉพาะในกลุ่มชาติพันธุ์ที่กลุ่มอื่นไม่มี แต่ที่มีชื่อเสียงมากที่สุดที่ทำให้นักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติที่มาแวะเวียนจังหวัดสุรินทร์เห็นแล้วต้องลองมี 2 เมนู คือ กบขี้ดใส่ย่าง (อังกาบ บอบ ในภาษาเขมร) และแกงคั่วปู (ละแวกตาม ในภาษาเขมร) อาหารเหล่านี้ชาวบ้านไม่ได้ทำรับประทานทุกวัน แต่ทำในช่วงที่มีวัดฤดูบั้งและช่วงมีงานเลี้ยงสังสรรค์ โดยองค์ความรู้ในเรื่องการประกอบอาหารมักจะสืบทอดกันเฉพาะภายในครอบครัว โดยที่ยังคงรักษาและสืบทอดจนเป็นอัตลักษณ์ ได้แก่ เครื่องเทศเครื่องปรุง และกรรมวิธีการประกอบอาหาร

สำหรับพืชที่เป็นเครื่องเทศและเครื่องปรุงอาหารที่ชาวบ้านโคกสวายนิยมปลูก ที่มีแทบทุกหลังคาเรือน ได้แก่ ตะไคร้ มะละกอด้านหอม และพริกสวน โดยนิยมปลูกด้วยกระถางที่ทำจากยางรถยนต์ หรือยกแปลงปลูกในบริเวณบ้าน โดยจะล้อมแปลงด้วยตาข่ายเพื่อป้องกันไม่ให้สัตว์เลื้อยเข้ามากินหรือทำลาย นอกจากนี้พืชที่ปลูกอยู่แต่ไม่มากเท่าจำพวกแรก ได้แก่ กระเพรา โหระพา ข่า ผักชี ผักกาด มะนาว และผักบุ้ง โดยเครื่องปรุงที่กลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรใช้ในการประกอบอาหารเป็นหลัก ได้แก่ เกลือ น้ำปลา ผงชูรส กะทิ และน้ำปลาร้า โดยอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์เขมรไม่นิยมใส่น้ำตาล โดยอาหารที่ใส่กะทิ ได้แก่ น้ำพริกปลาทุ (เป๊าะไทรทุ ในภาษา

เขมร) แกงหัวปลี (สลอดตะยวงแจ็ก ในภาษาเขมร) แกงขี้เหล็ก (สลอดอังกัก ในภาษาเขมร) แกงฟัก (สลอดตราจ ในภาษาเขมร) แกงกล้วย (สลอดแจ็ก ในภาษาเขมร) และแกงสายบัว (สลอดปลัด ในภาษาเขมร) สำหรับผลการศึกษาเกี่ยวกับเทคโนโลยีอาหารหมักในวัฒนธรรมการกินอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว ที่บ้านพนมดิน ตำบลตาเมียง อำเภอพนมดงรัก จังหวัดสุรินทร์ พบว่า อาหารหมักที่ประชาชนในชุมชนยังคงทำอยู่ มี 8 ชนิด ได้แก่ สาโท แหนมหมู ปลาร้า แหนมเนื้อ ข้าวหมาก ผักดอง ปลาจ่อม และปลาต้ม

**2. ผลการศึกษาคุณสมบัติอาหารหมักที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของกลุ่มชาติพันธุ์บริเวณชายแดน ไทย - กัมพูชา** ทั้ง 8 ชนิด ได้แก่ สาโท แหนมหมู ปลาร้า แหนมเนื้อ ข้าวหมาก ผักดอง ปลาจ่อม และปลาต้ม ปรากฏผลดังนี้

2.1 องค์ประกอบทางเคมีของผลิตภัณฑ์อาหารหมักของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว จะเห็นว่าอาหารหมักจากบ้านพนมดิน ตำบลตาเมียง อำเภอพนมดงรัก จังหวัดสุรินทร์ ทั้ง 8 ชนิด มีความชื้นหรือน้ำเป็นองค์ประกอบหลัก หากตัดความชื้นออกจะเห็นได้ว่าสาโทมีองค์ประกอบหลักเป็นสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต สอดคล้องกับวัตถุดิบหลักที่เป็นข้าวเหนมหมูมีสารอาหารประเภทโปรตีนและไขมันเป็นองค์ประกอบหลัก และมีโปรตีนมากกว่าผลิตภัณฑ์หมักชนิดอื่นที่ปริมาณร้อยละ 34.43 สอดคล้องกับวัตถุดิบ

หลักที่เป็นเนื้อหมูและหนังหมู ปลา ร้ามีสารอาหารประเภทโปรตีนเป็นองค์ประกอบหลัก สอดคล้องกับวัตถุดิบหลักที่เป็นปลา แหนมเนื้อ มีสารอาหารประเภทโปรตีนและไขมันเป็นองค์ประกอบหลัก และมีไขมันมากกว่าผลิตภัณฑ์หมักชนิดอื่นที่ปริมาณ ร้อยละ 13.47 สอดคล้องกับวัตถุดิบหลักที่เป็นเนื้อวัว ข้าวหมากมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบหลัก และมีคาร์โบไฮเดรตมากกว่าผลิตภัณฑ์หมักชนิดอื่นที่ปริมาณร้อยละ 34.31 สอดคล้องกับวัตถุดิบหลักที่เป็นข้าวเหนียว ผักดองมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และเถ้าเป็นองค์ประกอบหลัก และมีปริมาณเถ้ามากกว่าผลิตภัณฑ์หมักชนิดอื่นที่ปริมาณร้อยละ 2.25 สอดคล้องกับวัตถุดิบหลักที่เป็นผักกาดปลากุ้งมีสารอาหารประเภทโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบหลัก สอดคล้องกับวัตถุดิบที่เป็นปลาและข้าวคั่ว ปลา ส้มมีสารอาหารประเภทโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบหลัก สอดคล้องกับวัตถุดิบที่เป็นปลาและข้าว ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1

องค์ประกอบทางเคมีของอาหารหมักของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว

อาหารหมัก	คาร์โบไฮเดรต (ร้อยละ)	ไขมัน (ร้อยละ)	โปรตีน (ร้อยละ)	เถ้า (ร้อยละ)	ความชื้น (ร้อยละ)
สาโท	6.67 ± 0.12	0.08 ± 0.02	0.68 ± 0.06	0.09 ± 0.01	92.48 ± 2.02
แหนมหมู	4.19 ± 0.16	10.21 ± 0.82	34.43 ± 1.16	1.75 ± 0.10	49.42 ± 1.47
ปลาร้า	2.01 ± 0.10	0.85 ± 0.08	13.67 ± 0.72	1.14 ± 0.28	82.33 ± 4.52
แหนมเนื้อ	1.82 ± 0.16	13.47 ± 0.67	26.46 ± 0.96	1.68 ± 0.32	48.57 ± 2.44
ข้าวหมาก	34.31 ± 1.12	0.34 ± 0.02	4.30 ± 0.45	0.31 ± 0.12	60.74 ± 3.86
ผักดอง	6.92 ± 0.44	0.15 ± 0.03	1.44 ± 0.38	2.25 ± 0.10	89.24 ± 2.07
ปลากุ้ง	1.01 ± 0.28	0.95 ± 0.11	11.51 ± 0.19	1.89 ± 0.02	84.64 ± 4.33
ปลา ส้ม	1.22 ± 0.34	0.83 ± 0.16	14.18 ± 1.52	1.24 ± 0.15	82.53 ± 3.02

2.2 องค์ประกอบทางเคมีของผลิตภัณฑ์อาหารหมักของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรทั้ง 8 ชนิด มีความชื้นหรือน้ำเป็นองค์ประกอบหลัก หากตัดความชื้นออกจะเห็นได้ว่าสาโทมีองค์ประกอบหลักเป็นสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต สอดคล้องกับวัตถุดิบหลักที่เป็นข้าว แหนมหมูมีสารอาหารประเภทโปรตีน คาร์โบไฮเดรตและไขมันเป็นองค์ประกอบหลัก สอดคล้องกับวัตถุดิบหลักที่เป็นเนื้อหมู ปลา ร้ามีสารอาหารประเภทโปรตีนเป็นองค์ประกอบหลัก สอดคล้องกับวัตถุดิบหลักที่เป็นปลา แหนมเนื้อ มี

สารอาหารประเภทโปรตีนและไขมันเป็นองค์ประกอบหลัก มีโปรตีนมากกว่าผลิตภัณฑ์หมักชนิดอื่นที่ปริมาณร้อยละ 26.97 และมีไขมันมากกว่าผลิตภัณฑ์หมักชนิดอื่นที่ปริมาณร้อยละ 13.27 สอดคล้องกับวัตถุดิบหลักที่เป็นเนื้อวัว ข้าวหมากมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบหลัก และมีคาร์โบไฮเดรตมากกว่าผลิตภัณฑ์หมักชนิดอื่นที่ปริมาณร้อยละ 31.17 สอดคล้องกับวัตถุดิบหลักที่เป็นข้าวเหนียว ผักดองมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและเส้นใยเป็นองค์ประกอบหลัก และมีปริมาณเส้นใยมากกว่าผลิตภัณฑ์หมักชนิดอื่นที่ปริมาณร้อยละ 3.73 สอดคล้องกับวัตถุดิบหลักที่เป็นผักกาด ปลาจ่อมมีสารอาหารประเภทโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบหลัก สอดคล้องกับวัตถุดิบที่เป็นปลาและข้าวคั่ว ปลาต้มมีสารอาหารประเภทโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบหลัก สอดคล้องกับวัตถุดิบที่เป็นปลาและข้าว ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2

องค์ประกอบทางเคมีของอาหารหมักของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมร

อาหารหมัก	คาร์โบไฮเดรต (ร้อยละ)	ไขมัน (ร้อยละ)	โปรตีน (ร้อยละ)	เส้นใย (ร้อยละ)	ความชื้น (ร้อยละ)
สาโท	7.25 ± 0.52	0.07 ± 0.02	0.62 ± 0.24	0.08 ± 0.03	91.98 ± 3.12
แหมมหมู	13.55 ± 1.78	11.26 ± 1.91	21.74 ± 3.31	1.27 ± 0.15	52.18 ± 3.67
ปลาร้า	4.40 ± 0.34	1.60 ± 0.16	12.78 ± 1.18	2.45 ± 0.22	78.77 ± 4.30
แหมมเนื้อ	7.76 ± 0.47	13.27 ± 1.21	26.97 ± 2.41	1.67 ± 0.08	50.33 ± 2.77
ข้าวหมาก	31.17 ± 2.91	0.24 ± 0.05	2.96 ± 0.17	0.38 ± 0.09	62.25 ± 3.28
ผักดอง	6.77 ± 0.52	0.27 ± 0.02	1.03 ± 0.16	3.73 ± 0.41	88.20 ± 4.55
ปลาจ่อม	3.90 ± 0.20	1.46 ± 0.14	10.78 ± 0.77	3.31 ± 0.38	80.55 ± 4.72
ปลาต้ม	4.05 ± 0.47	0.86 ± 0.04	14.43 ± 1.41	2.20 ± 0.13	78.46 ± 3.42

### 3. ผลวิเคราะห์รูปแบบและเปรียบเทียบ ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับเทคโนโลยีอาหารหมักในวัฒนธรรมการกินอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์บริเวณชายแดนไทย - กัมพูชา ปรางค์ผล ดังนี้

3.1 สาโท กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวเรียกว่า “สาโทหรือเหล้าโท” กลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรเรียกว่า “สราโท” ใช้วัตถุดิบหลักคือข้าวเหนียว ลูกแป้งสาโท และน้ำเหมือนกัน ภูมิปัญญาการทำ สืบทอดมาจากบรรพบุรุษและถ่ายทอดให้

ลูกหลานภายในครอบครัวเหมือนกัน มีกรรมวิธี และขั้นตอน การผลิตเหมือนกัน แต่จะมีความแตกต่างในเรื่องของรสชาติ โดยสาโทของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวจะมีความหวานมากกว่า ในขณะที่สาโทของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรจะมีความแรงแอลกอฮอล์มากกว่า ช่วงเวลาและความถี่ในการทำใกล้เคียงกัน คือทำเฉพาะช่วงเทศกาลสำคัญ เช่น งานบวช งานแต่ง ช่วงทำนา และช่วงปีใหม่

3.2 แหนมหมู กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว เรียกว่า “แหนมหมูหรือส้มหมู” กลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรเรียกว่า “แหนม” มีความแตกต่างในเรื่องของวัตถุดิบหลัก กล่าวคือแหนมหมูของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวจะใส่หนังหมูลงไปด้วย แต่แหนมหมูของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรจะไม่ใส่หนังหมู ภูมิปัญญาการทำสับทอดมาจากบรรพบุรุษและถ่ายทอดให้ลูกหลานเหมือนกัน ในส่วนของเครื่องปรุงและกรรมวิธีการผลิตเหมือนกัน รสชาติใกล้เคียงกันแต่เนื้อสัมผัสมีความแตกต่างกัน โดยแหนมหมูของกลุ่มชาติพันธุ์ลาวที่ใส่หนังหมูลงไปด้วยจะให้เนื้อสัมผัสของความกรุบกรอบและยืดหยุ่นมากกว่าของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรที่ไม่ได้ใส่หนังหมู กรรมวิธีการกินเหมือนกันคือถ้ากินเป็นกับแกล้มจะกินดิบ หากกินเป็นกับข้าวจะทำให้สุกด้วยการทอดหรือย่างเหมือนกัน

3.3 ปลาจ๋า กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวเรียกว่า “ปลาจ๋าหรือปลาแดก” กลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรเรียกว่า “ปลาเฮาะ” วัตถุดิบหลักมีทั้งความเหมือนและ ความแตกต่างกัน โดยชาวบ้านบ้านพนมดินนิยมนำปลาขาวและปลาหมอเป็น

วัตถุดิบหลักในการทำ ส่วนชาวบ้านโคกสวายนิยมนำปลาขาว ปลาหมอ ปลาตะเพียน ปลากระดี่ ปลาช่อน ปลาดุก นอกจากปลาแล้ว ยังมีการใช้ อีง กบ หรือเขียดเป็นวัตถุดิบ ภูมิปัญญาการทำสับทอดมาจากบรรพบุรุษและถ่ายทอดให้ลูกหลานเหมือนกัน กรรมวิธีการผลิตมีความแตกต่างกัน โดยปลาร้าของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรจะทิ้งปลาให้ขึ้นอืดก่อนนำมาทำ รวมถึงมีการใส่แป้งข้าวเหนียวหรือแป้งข้าวเจ้า และมีการทุบปลาให้เข้ากับส่วนผสม ในขณะที่การทำปลาร้าของกลุ่มชาติพันธุ์ลาวไม่มี กลิ่นและรสชาติของปลาร้าของทั้งสองกลุ่มชาติพันธุ์มีความแตกต่างกัน โดยปลาร้าของกลุ่มชาติพันธุ์เขมรจะมีกลิ่นที่รุนแรงมากกว่า การรับประทานส่วนใหญ่ใส่เป็นเครื่องปรุงรสในการประกอบอาหารตามกลุ่มชาติพันธุ์ของตนเหมือนกัน

3.4 แหนมเนื้อ กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว เรียกว่า “ส้มเนื้อ” กลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรเรียกว่า “แหนม” ใช้วัตถุดิบหลักเป็นเนื้อวัวเหมือนกัน ภูมิปัญญาการทำสับทอดมาจากบรรพบุรุษและถ่ายทอดให้ลูกหลานเหมือนกัน ในส่วนของเครื่องปรุงมีความแตกต่างกัน โดยแหนมเนื้อของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวจะนิยมใส่ข้าวเหนียว ส่วนแหนมเนื้อของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรจะนิยมใส่ข้าวเจ้า ขั้นตอนและกรรมวิธีการผลิตเหมือนกัน กลิ่นและรสชาติเหมือนกัน กรรมวิธีการรับประทานเหมือนกันคือถ้ารับประทานเป็นกับแกล้มจะกินดิบ หากรับประทานเป็นกับข้าวจะทำให้สุกด้วยการทอดหรือย่างเหมือนกัน

3.5 ข้าวหมาก กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว เรียกว่า “ข้าวหมาก” กลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมร เรียกว่า “ละมาก” ใช้วัตถุดิบหลักเป็นข้าวเหนียวเหมือนกัน ภูมิปัญญาการทำสืบทอดมาจากบรรพบุรุษและถ่ายทอดให้ลูกหลานเหมือนกัน ขั้นตอนและกรรมวิธีการผลิตเหมือนกัน กลิ่นและรสชาติใกล้เคียงกัน มีความแตกต่างกันบ้างที่ชนิดของพันธุ์ข้าวและแหล่งของลูกแป้งที่นำมาทำ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อกลิ่นรสของข้าวหมาก กรรมวิธีการรับประทานเหมือนกันคือรับประทานเป็นอาหารว่างเหมือนกัน

3.6 ผักดอง กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว เรียกว่า “ส้มผัก” กลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรเรียกว่า “จู้” ใช้วัตถุดิบหลักเป็นผักเหมือนกัน แต่จะแตกต่างกันบ้างที่ชนิดของผักที่นิยมทำ ซึ่งล้วนเป็นผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นของตนเอง โดยผักดองที่นิยมทำเหมือนกัน ได้แก่ ผักกาดเขียวปลี ผักเสี้ยน ต้นหอม ถั่วงอก และผักกุ่ม ภูมิปัญญาการทำสืบทอดมาจากบรรพบุรุษและถ่ายทอดให้ลูกหลานเหมือนกัน กรรมวิธีการทำมีความแตกต่างกัน โดยกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรจะมีเฉพาะการดองเค็ม และจะมีการใส่น้ำข้าวข้าว ก่อนนำมาบริโภคหนึ่งวัน ส่วนกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวมีทั้งการดองเค็มและดองหวานและไม่มีการเติมน้ำข้าวข้าว รสชาติของผักดองที่ได้ถ้าเป็นผักชนิดเดียวกันก็มีรสชาติเหมือนกัน และนิยมรับประทานร่วมกับน้ำพริกเหมือนกัน

3.7 ปลาจ่อม กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว เรียกว่า “ปลาจ่อม” กลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมร เรียกว่า “จู้” ใช้วัตถุดิบหลักหลักเป็นปลาชิวและ

กึ่งเหมือนกัน แต่จะแตกต่างกันบ้างที่ชนิดของปลาอื่นๆ ที่นำมาทำปลาจ่อมร่วมกับปลาชิวและกึ่ง ซึ่งล้วนเป็นปลาขนาดเล็กที่มีอยู่ในท้องถิ่นของตนเอง โดยกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวนิยมใช้ปลาชิว กึ่ง และปลาอืดในการทำปลาจ่อม ส่วนกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรนิยมนำปลาชิว กึ่ง และปลาขาวมาทำปลาจ่อม ภูมิปัญญาการทำสืบทอดมาจากบรรพบุรุษและถ่ายทอดให้ลูกหลานเหมือนกัน กรรมวิธีการทำมีความแตกต่างกัน โดยปลาจ่อมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวจะใช้น้ำปลาเป็นหลัก ส่วนปลาจ่อมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรจะใช้เกลือเป็นหลัก กลิ่นและรสชาติของปลาจ่อมที่ได้ก็มีความแตกต่างกัน โดยปลาจ่อมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรจะมีสีคล้ำกว่าและมีความเค็มมากกว่าปลาจ่อมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว การรับประทานปลาจ่อมนิยมรับประทานเป็นกับข้าว โดยการปรุงรสด้วยการหั่นขิง ตะไคร้ พริกอ่อน หอมแดง และกระเทียมคลุกกับปลาจ่อมเหมือนกัน

3.8 ปลาส้ม กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว เรียกว่า “ส้มปลา” กลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมร เรียกว่า “จู้” ใช้วัตถุดิบหลักหลักเป็นปลาขาวและปลาตะเพียนเหมือนกัน ภูมิปัญญาการทำสืบทอดมาจากบรรพบุรุษและถ่ายทอดให้ลูกหลานเหมือนกัน กรรมวิธีการทำมีความแตกต่างกัน โดยกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวจะมีการแช่ปลาด้วยน้ำข้าวข้าวภายหลังขอดเกล็ดและล้างซี่ไส้ออกแล้ว และข้าวที่ใส่ในปลาส้มของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวจะใช้ข้าวเหนียว ส่วนกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรจะใช้ข้าวเจ้า กลิ่นและรสชาติของปลาส้ม

ของทั้งสองชาติพันธุ์มีความใกล้เคียงกัน การรับประทานจะทำให้สุกก่อนรับประทานโดยการทอดหรือห่อด้วยใบตองแล้วย่างไฟเหมือนกัน

## สรุปและอภิปรายผล

1. กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวนิยมนำเครื่องเทศและเครื่องปรุงที่มีกลิ่นรสเฉพาะตัวมาประกอบอาหาร โดยมีเอกลักษณ์ที่สำคัญคือกลิ่นของสมุนไพรเครื่องเทศนานาชนิดที่ใส่เข้าไปเป็นส่วนประกอบ และความเผ็ดร้อนของพริกกลิ่นหอมของข้าวคั่วและปลาร้า ส่วนในเรื่องของรสชาติจะเน้นไปที่รสเค็ม ทั้งจากเกลือน้ำปลาร้าและน้ำปลา ที่เรียกว่า รสนัว หรือรสชาติที่กลมกล่อม โดยกรรมวิธีการประกอบอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว มีความหลากหลายทั้งปิ้ง ย่าง ตำ นึ่ง ผัด ทอด ยำ ลาบ ต้ม แต่กรรมวิธีที่ไม่พบในกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวแต่พบในอาหารทั่วไปคือ การตุ๋น การต้มคั้น โดยกรรมวิธีที่ชาวบ้านพนมดินนิยมมากที่สุดคือการตำและการต้ม เนื่องจากอาหารหลักที่ชาวบ้านพนมดินนิยมรับประทานคือ น้ำพริก แจ่ว ปน ทั้งแจ่วปลาร้า ปนปลา ปนมะเขือ ส้มตำ ซึ่งต้องใช้การตำส่วนผสมต่างๆ ในครกและใช้สากตำ ซึ่งครกและสากที่ใช้ก็มีทั้งที่เป็นหิน ไม้ และดินเผา ส่วนการต้มหรือแกง ที่นิยมทำรับประทาน ได้แก่ แกงอ่อม แกงหน่อไม้ ต้มปลา เป็นต้น โดยอาหารหมักที่ประชาชนในชุมชนยังคงทำอยู่ มี 8 ชนิด ได้แก่ สาโท แหนมหมู ปลาร้า แหนมเนื้อ ข้าวหมาก ผักดอง ปลาจ่อม และปลาต้ม ซึ่งมีข้าว ปลา หมู และผัก เป็น

และผัก เป็นวัตถุดิบหลัก ในขณะที่กลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมร มีอาหารที่เป็นอัตลักษณ์ที่มีชื่อเสียงมากที่สุดที่ทำให้นักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติที่มาแวะเวียนจังหวัดสุรินทร์ ได้แก่ กบยัดไส้ย่าง (อังกะบอบ ในภาษาเขมร) และแกงคั่วปู (ละแวกะตาม ในภาษาเขมร) อาหารเหล่านี้ชาวบ้านไม่ได้ทำรับประทานทุกวัน แต่ทำในช่วงที่มีวัตถุดิบและช่วงมีงานเลี้ยงสังสรรค์ โดยองค์ความรู้ในเรื่องการประกอบอาหารมักจะสืบทอดกันเฉพาะภายในครอบครัว โดยที่ยังคงรักษาและสืบทอดจนเป็นอัตลักษณ์ โดยพืชที่เป็นเครื่องเทศและเครื่องปรุงอาหารที่มีแทบทุกหลังคาเรือน ได้แก่ ตะไคร้ มะละกอ ต้นหอม และพริกสวน โดยนิยมปลูกด้วยกระถางที่ทำจากยางรถยนต์ หรือยกแปลงปลูกในบริเวณบ้านสำหรับเครื่องปรุงที่กลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรใช้ในการประกอบอาหารเป็นหลัก ได้แก่ เกลือ น้ำปลา ผงชูรส กะทิ และน้ำปลาร้า โดยอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์เขมรไม่นิยมใส่น้ำตาล โดยอาหารที่ใส่กะทิ ได้แก่ น้ำพริกปลาหู (เข้าะไตรู ในภาษาเขมร) แกงหัวปลี (สลอดตะยวงเจ๊ก ในภาษาเขมร) แกงซี่เหล็ก (สลอดอังกัจ ในภาษาเขมร) แกงผัก (สลอดตราจ ในภาษาเขมร) แกงกล้วย (สลอดเจ๊ก ในภาษาเขมร) และแกงสายบัว (สลอดปลิด ในภาษาเขมร) โดยอาหารหมักที่ประชาชนในชุมชนยังคงทำอยู่ มี 8 ชนิด ได้แก่ สาโท แหนมหมู ปลาร้า แหนมเนื้อ ข้าวหมาก ผักดอง ปลาจ่อม และปลาต้ม ซึ่งมีข้าว ปลา หมู และผัก เป็นวัตถุดิบหลักเช่นเดียวกับกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว ซึ่งการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านโดยเฉพาะ

การบริโภคพืชผักพื้นบ้านมีความสอดคล้องอย่าง ดีกับแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การ รวบรวมและส่งเสริมการบริโภคพืชผักพื้นบ้าน นอกจากจะช่วยลดค่าใช้จ่ายครัวเรือน ประชาชน ยังได้กิน ได้ใช้ รวมถึงเป็นวิธีการที่ประหยัด อัน จะเป็นฐานที่มั่นคงอย่างดีในอนาคต ช่วยส่งเสริมให้ ประชาชนรู้จักพึ่งพาตนเองซึ่งเป็นหัวใจของการ พัฒนาอย่างยั่งยืน ซึ่งการรับประทานพืชผัก พื้นบ้านจะมีความปลอดภัยสูงเนื่องจากไม่มีการ ปนเปื้อนของสารเคมีเพราะเกิดขึ้นตามแหล่ง ธรรมชาติในท้องถิ่นและสามารถหาได้ง่ายตามแต่ ละท้องถิ่นในแต่ละภูมิภาค โดยเฉพาะอย่างยิ่งทาง หมู่บ้านทางภาคอีสานจะพบว่าผักต้องเป็น กรรมวิธีการถนอมอาหารจากพืชผักพื้นบ้านที่ สามารถพบได้ทั่วไป โดยชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขง ตอนล่างในจังหวัดอุบลราชธานีที่ยังคงมีความ อุดมสมบูรณ์ด้านอาหารอยู่เป็นจำนวนมาก มีพืช พรรณที่ขึ้นอยู่ริมแม่น้ำและที่ปลูกตามหมู่บ้าน มีความหลากหลายของปลาที่สามารถจับได้อยูริม ฝั่งแม่น้ำโขงซึ่งสามารถเป็นรายได้หลักของ ชาวบ้าน (ชญาณ์นันท์ ปิติกรพวงเพชร, พิกุล สายดวง และพรหมมินทร์ กองแก้ว, 2560)

2. คุณสมบัติอาหารหมักที่เกิดจากภูมิ ปัญญาท้องถิ่นของกลุ่มชาติพันธุ์บริเวณชายแดน ไทย -กัมพูชา พบว่า องค์ประกอบทางเคมีของ ผลิตภัณฑ์อาหารหมักของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว และกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเขมรทั้ง 8 ชนิด สอดคล้อง กับวัตถุดิบหลัก อาทิ สาโทมีค่าความชื้นหรือน้ำเป็น องค์ประกอบหลัก สำหรับอาหารหมักที่มีวัตถุดิบ หลักที่เป็นข้าว มีสารอาหารประเภท

คาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบหลัก อาหารหมัก ที่มีวัตถุดิบหลักเป็นหมูหรือปลามีสารอาหาร ประเภทโปรตีนเป็นองค์ประกอบหลัก ซึ่งจาก การศึกษาผลิตภัณฑ์ปลาต้มของพิทยา ใจคำ และ ริชนี แก้วจินดา (2560) อธิบายว่าผลิตภัณฑ์ปลา ต้มที่ดีต้องมีความเปรี้ยวที่พอดีเหมาะกับการ บริโภค ซึ่งความเปรี้ยวของปลาต้มนั้นมาจาก กิจกรรมการหมักจากจุลินทรีย์ที่มีสมบัติ เฉพาะตัวในการเปลี่ยนรูปกลูโคสที่ได้มาจากการ ย่อยของส่วนผสมที่มี องค์ ประกอบเป็น คาร์โบไฮเดรตไปเป็นกรดแลคติก กรดอะซิติก หรือกรดซิตริกเป็นส่วนใหญ่จึงเรียกจุลินทรีย์กลุ่ม นี้ว่าแบคทีเรียกรดแลคติก (Lactic Acid Bacteria) ซึ่งจัดเป็นกลุ่มจุลินทรีย์กลุ่มใหญ่ที่ รู้จักกันดีว่าเป็นกลุ่มจุลินทรีย์ชนิดแบคทีเรียที่มี ความปลอดภัย โดยแบคทีเรียกรดแลคติกบาง สายพันธุ์อาจจะมีคุณสมบัติเป็นโพรไบโอติก (Probiotics) และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดย กรดต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมการหมักของ แบคทีเรียกรดแลคติกเป็นปัจจัยสำคัญในการทำ ให้สภาพความเป็นกรด - ด่างของเนื้อปลาลดลง จนไปยับยั้งการเจริญของจุลินทรีย์ชนิดอื่นๆ ที่มี ปะปนมากับวัตถุดิบ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการผลิต ปลาต้ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งจุลินทรีย์ที่ทำให้ อาหารเน่าเสีย และจุลินทรีย์ก่อโรค นอกจากนั้น ยังทำให้เนื้อสัมผัสของปลาแน่นขึ้น ไม่ยุ่ย และ รับประทานได้อย่างปลอดภัยหลังทำให้สุก

3. ผลการวิเคราะห์ รูปแบบและ เปรียบเทียบภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับเทคโนโลยี อาหารหมักในวัฒนธรรมการกินอาหารของกลุ่ม

ชาติพันธุ์ไทยเขมรเปรียบเทียบกับกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาวที่อาศัยอยู่บริเวณชายแดนไทย - กัมพูชาพบว่า กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว และไทยเขมรมีวัฒนธรรมการกินอาหารเกิดจากภูมิปัญญาการทำสืบทอดมาจากบรรพบุรุษและถ่ายทอดให้ลูกหลานเหมือนกัน แตกต่างกันที่กรรมวิธีการทำ ทำให้อาหารหมักของทั้งสองกลุ่มชาติพันธุ์มีความคล้ายคลึงกันในหลายชนิด สอดคล้องกับสุกัญญา ไหมเครือแก้ว และคนอื่นๆ (2560) ที่ได้ศึกษาภูมิปัญญาวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นและความสัมพันธ์เชิงพื้นที่ จังหวัดสุราษฎร์ธานีพบว่า จุดกำเนิดของภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นมาจากการบริโภคตามวิถีชีวิตดั้งเดิมในชุมชน ที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษมีอายุนับร้อยปีขึ้นไป ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นของครัวเรือน โดยอาศัยทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นเป็นหลัก มีจุดเด่นในด้านรสชาติที่จัดจ้าน มีกลิ่นหอม และมีสีสันทนสมุนไพร ผลการศึกษาความเชื่อมโยงผลิตภัณฑ์อาหารภูมิปัญญาท้องถิ่นกับบริบทพื้นที่พบว่าสภาพพื้นที่ซึ่งมีความหลากหลายของระบบนิเวศทำให้มีความหลากหลายทางชีวภาพสูงทั้งชนิดพันธุ์พืชและสัตว์ วิถีชีวิตดั้งเดิมของชุมชนเป็นวิถีเกษตรกรรมที่เข้ามาบุกเบิกพื้นที่ทำกินในพื้นที่ป่าดิบชื้น ต้องพึ่งพาปัจจัยสี่จากธรรมชาติในการยังชีพเน้นการผลิตเพื่อการพึ่งตนเองเป็นหลัก ในสังคมมีการช่วยเหลือเกื้อกูลและมีประเพณีวัฒนธรรมที่ไม่แตกต่างกัน ผลการศึกษากกรรมวิธีการผลิต พบว่า อาหารภูมิปัญญาท้องถิ่นแต่ละชนิดเริ่มคิดค้นขึ้นจากวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ในแต่ละวัน การใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร

การทำอาหารของจังหวัดสุราษฎร์ธานีส่วนใหญ่เน้นการปรุงจากพืชผัก อาหารทะเล แปะ ข้าว น้ำตาล และมะพร้าว โดยสุรพอาหารท้องถิ่นมีความสัมพันธ์กับบริบทเชิงพื้นที่ที่มีการสืบทอดกันมายาวนาน และมีการปรับเปลี่ยนตามยุคสมัย โดยอาหารหมักที่ทั้งสองกลุ่มชาติพันธุ์บริเวณชายแดนไทย - กัมพูชายังคงทำอยู่ ซึ่งมีข้าว ปลา หมู และผัก เป็นวัตถุดิบหลักเช่นเดียวกัน ได้แก่ สาโท แหนมหมู ปลาร้า แหนมเนื้อ ข้าวหมาก ผักดอง ปลาจ่อม และ ปลาต้ม สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุภาพร พงษ์มณี (2550) ที่อธิบายว่าผลิตผลทางการเกษตรมากมายทั้งพืชผัก ปลาน้ำจืด ปลาน้ำเค็มทำให้มีการถนอมอาหารด้วยกระบวนการต่างๆ รวมทั้งการหมัก เช่น ปลาร้า น้ำปลา แหนม ไส้กรอกอีสาน ผักกาดดอง เป็นต้น การศึกษาทางวิทยาศาสตร์ว่าอาหารหมักมีผลต่อกระบวนการทำงานของร่างกาย โดยการเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านโรคแก่ร่างกาย เป็นการยืนยัน ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษในด้านการใช้อาหารเพื่อป้องกันและรักษาโรค ซึ่งเป็นศาสตร์เก่าแก่ของบรรพบุรุษในเอเชีย แต่ทั้งนี้ควรมีการศึกษาผลของอาหารหมักของไทยต่อการเป็นผลิตภัณฑ์อาหารสุขภาพ (Functional Foods) เพื่อเป็นการเพิ่มคุณค่าให้แก่อาหารหมักของไทยในตลาดโลกด้วย

## ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มชาติพันธุ์ไทยลาว และไทยเขมรมีวัฒนธรรมการกินอาหารเกิดจากภูมิปัญญาการทำสืบทอดมาจากบรรพบุรุษและถ่ายทอดให้ลูกหลานเหมือนกันแตกต่างกันที่กรรมวิธีการทำ ทำให้อาหารหมักของทั้งสองกลุ่มชาติพันธุ์มีความคล้ายคลึงกันในหลายชนิด แต่กรรมวิธีการผลิตอาหารหมักบางชนิดก็ยังคงเอกรักษ์เฉพาะกลุ่มชาติพันธุ์ของตน ดังนั้นในแต่ละชุมชนควรมีการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้กันระหว่างกลุ่มชาติพันธุ์เกี่ยวกับภูมิปัญญาการทำอาหารหมักของแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่ได้สืบทอดมาจากบรรพบุรุษของตนและรักษา ภูมิปัญญาโดยการถ่ายทอดเพื่อส่งต่อองค์ความรู้ให้ลูกหลานได้รักษาสืบไป

2. จากผลการศึกษา พบว่า อาหารหมักของทั้งสองกลุ่มชาติพันธุ์ ซึ่งมีข้าว ปลา หมู และผัก เป็นวัตถุดิบหลัก และวัตถุดิบเหล่านี้มีอยู่ในท้องถิ่นตามฤดูกาล หากต้องการรักษาภูมิปัญญาเหล่านี้ ประชาชนในชุมชนและหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมเพื่อให้ความรู้ และถ่ายทอดภูมิปัญญาเหล่านี้ให้กับเยาวชนในท้องถิ่น อาทิ โรงเรียนควรมีการจัดทำนวัตกรรมการศึกษา เช่น หนังสืออ่านเพิ่มเติม โครงการ หรือชุดการสอนเกี่ยวกับเทคโนโลยีอาหารหมักภูมิปัญญาท้องถิ่นกับวัฒนธรรมการกินอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์สำหรับใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

เพื่อให้เยาวชนได้เรียนรู้ ในขณะที่ยังคงการบริหารส่วนตำบลควรจัดกิจกรรมส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับเทคโนโลยีอาหารหมักภายในชุมชน หรือระหว่างชุมชนเพื่อให้ประชาชนมีส่วนร่วม และตระหนักถึงความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น

## เอกสารอ้างอิง

- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก. (2553). *รายงานการสาธารณสุขไทยด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก 2552-2553*. กรุงเทพฯ : องค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านศึก.
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ชญาณันท์ ปิติกร พวงเพชร, พิกุล สายดวง และพรหมมินทร์ กองแก้ว. (2560, กรกฎาคม - ธันวาคม). “การศึกษาความหลากหลายของอาหารหมักดองอาหารพื้นบ้านกับความมั่นคงทางอาหารบริเวณชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่างของประเทศไทย.” *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี*. 8(2) : 235-257.
- นภาพร อติวานิชยพงศ์. (2557 : กรกฎาคม - ธันวาคม). “คนชนบทอีสานกับการทำมาหากิน : ความเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัย.” *วารสารสังคมวิทยามานุษยวิทยา*. 33(2) : 103-127.

- บุษบา ทองอุปการ. (2554). *ภูมิปัญญาอาหารมอญ ชุมชนอาหารมอญ บ้านวังกะต๋าบลหนองลู อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี*. ในการนำเสนอผลงานวิจัยแห่งชาติ ประจำปี 2554 ระหว่างวันที่ 26-30 สิงหาคม 2554 ณ ศูนย์ประชุมบางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์ เซนทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ.
- พิทยา ใจคำ และรัชนี แก้วจินดา. (2560, กันยายน - ธันวาคม). “การเปลี่ยนแปลงคุณภาพของปลาส้มในระหว่างการหมักร่วมกับโพรไบโอติก *Lactobacillus casei* 01 ที่ระดับแตกต่างกัน.” *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 12(3) : 37-53.
- สุกัญญา ไหมเครือแก้ว และคนอื่นๆ. (2560, กรกฎาคม - สิงหาคม). “ภูมิปัญญาวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นและความสัมพันธ์เชิงพื้นที่ จังหวัดสุราษฎร์ธานี.” *วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่*. 9(4) : 274-296.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2549). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 14. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพร พงษ์มณี. (2550, มิถุนายน 2549-พฤษภาคม 2550). “Functional Foods กับผลิตภัณฑ์อาหารหมัก.” *วารสารเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยสยาม*. 3(1) : 1-5.

