



องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านอาหารพื้นถิ่นมอญ ลุ่มน้ำแม่กลอง จังหวัดราชบุรี¹

ปจารีย์ กิจกาญจนกุล *

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ประเทศไทย

Local Wisdom about Mon Cuisine in the Mae Klong River Basin, Ratchaburi Province

*Pajaree Kitkanjanakun **

Faculty of Humanities and Social Sciences, Burapha University, Thailand

Article Info

Research Article

Article History:

Received 28 September 2022

Revised 23 February 2023

Accepted 8 March 2023

คำสำคัญ

องค์ความรู้

อาหารพื้นถิ่น

กลุ่มชาติพันธุ์มอญ

ลุ่มน้ำแม่กลอง

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านอาหารพื้นถิ่นมอญ ลุ่มน้ำแม่กลอง จังหวัดราชบุรี ใช้วิธีการคัดเลือก ผู้ให้ข้อมูลหลัก ทั้งแบบเจาะจงและแบบสโนบอลล์ จำนวน 15 คน ที่อยู่ใน พื้นที่ศึกษา ได้แก่ ปราชญ์ชุมชน ผู้นำชุมชน และผู้เชี่ยวชาญในการประกอบ อาหารมอญ เก็บรวบรวมข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกต และการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้การปรุงอาหาร หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้มา วิเคราะห์เชิงเนื้อหาเพื่อนำมาจัดหมวดหมู่ สรุปตีความ และวิเคราะห์ข้อมูล ในเชิงคุณภาพตามวัตถุประสงค์และนำเสนอข้อมูลในรูปของการพรรณนา ผลการศึกษาพบว่า องค์ความรู้ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่นมอญในพื้นที่ ลุ่มน้ำแม่กลองนั้นมีการถ่ายทอดกันในครอบครัว เครือญาติ ยังคงมี การประกอบอาหารพื้นถิ่น โดยเมนูที่ปรุงขึ้นเพื่อรับประทานในชีวิตประจำวัน ได้แก่ แกงส้มผักรวม แกงใบกะเพราปลาอย่าง และแกงที่ใช้วัตถุดิบตาม ฤดูกาล เช่น แกงมะตาด แกงลูกसानฯ สำหรับอาหารที่ใช้ในงานประเพณี และพิธีกรรมต่างๆ ได้แก่ ข้าวแช่ อาหารเลี้ยงผี แกงขี้เหล็ก แกงกะทะเกร๋ ฯลฯ อาหารหวานในงานประเพณีมีขนมทอด กาละแม โดยอาหารพื้นถิ่นมอญ ที่เป็นอัตลักษณ์ของจังหวัดราชบุรี คือ แกงใบมะรุมนอกกับถั่วเขียว น้ำปลาย่า เค็ลล์ลัมภูมิปัญญาที่มีการสืบทอด จนเป็นเอกลักษณ์เฉพาะกลุ่ม เช่น การใส่สาเกหินในหม้อต้มบอน การผานมะละกอใส่ลงในหม้อต้มถั่วเขียว เป็นต้น โดยผู้วิจัยได้บันทึก รวบรวมข้อมูล และถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหาร พื้นถิ่นผ่านสื่อประเภทอินโฟกราฟิก และหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ ทั้งนี้จาก ผลการศึกษา ชุมชนสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญา อาหารของกลุ่มชาติพันธุ์มอญ ลุ่มน้ำแม่กลอง จังหวัดราชบุรีให้คงอยู่สืบ ต่อไป

* Corresponding author

E-mail address:

Pajaree.su@go.buu.ac.th

¹ บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายงานวิจัย เรื่อง วัฒนธรรมอาหารพื้นถิ่นกลุ่มชาติพันธุ์ไทยมอญ จังหวัดราชบุรี โดยรายงานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณเงินรายได้ของคณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีงบประมาณ 2561

Keywords:

Knowledge,
Local Food,
Mon Ethnic Groups,
Mae Klong River Basin

Abstract

This research aims to study the local wisdom on local Mon along the Mae Klong River basin, Ratchaburi province. The sampling in this research was selected by purposive sampling and snow ball technique. 15 people who live in the area studied area consisted of community leaders and Mon cuisine experts. Data were collected by in-depth interview, observation and cooking workshop participation. After that, content data were analyzed for categorization and conclusions, and qualitative data were analyzed in terms of the research objective and descriptive presentation. The research results showed that local knowledge concerning Mon cuisine along the Mae Klong River basin is passed down through family members and relatives, as well as the way of cooking such everyday dishes as sour soup and mixed vegetales, basil leaf curry with grilled fish. Moreover, there are seasonal dishes such as elephant apple or “Matad” curry, great elephant apple or “ Look san” curry, and others. The traditional and ceremonial cuisine consists of “kao chae” or cooked rice soaked in ice water and eaten with the usual complementary items,, food offered to spirits, cassia leaf curry, “ka-a-krae,” a Mon traditional curry, among others. Desserts in tradition festivals include fried sweets and “ka-ra-mae” or Mon toffee-like caramel. The typical Mon cuisine in Ratchaburi Province is young moringa leaves with green bean and fish sauce curry, typically made by putting a stone pestle in a large pot and slicing a papaya in the boiled green bean pot. I recorded the data collected and passed on local cuisine knowledge through info-graphics and electronic books. The research result could be applied to preserving Mon ethnic cuisine along the Mae Klong River basin, Ratchaburi Province, to remain indefinitely into the future.

1. บทนำ

กลุ่มชาติพันธุ์มอญมีแพร่กระจายในหลากหลายพื้นที่ของประเทศไทย ชาวมอญที่อพยพเข้ามาส่วนใหญ่ได้ตั้งถิ่นฐานอยู่ริมแม่น้ำ โดยเฉพาะตอนเหนือของแม่น้ำเจ้าพระยาบริเวณปากเกร็ด นนทบุรี และสามโคก ปทุมธานี ในสมัยรัชกาลที่ 2 ที่โปรดให้สร้างเมืองนครเขื่อนขันธ์ขึ้น แล้วให้ครัวมอญจากปทุมธานีเข้าไปอยู่ลุ่มน้ำอีกแห่งหนึ่งที่มีชาวมอญเข้ามาตั้งถิ่นฐานอยู่เป็นจำนวนมาก แม้ว่าจะมีใช้บริเวณที่ได้รับโปรดเกล้าฯ ให้ตั้งเป็นที่อยู่อาศัยก็ตาม คือ ลุ่มน้ำแม่กลอง (สุภรณ์ โอเจริญ, 2541, น. 72)

แม่กลองเป็นชื่อลำน้ำเก่าแก่สายหนึ่งในสุวรรณภูมิ (South East Asia) ซึ่งอยู่ทางทิศตะวันตกของลุ่มน้ำเจ้าพระยาบริเวณภาคกลางของประเทศไทย โดยมีต้นน้ำอยู่บนที่สูงในหุบเขาทางทิศตะวันตกที่กั้นเขตแดนประเทศไทยและประเทศพม่า แล้วไหลลงทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ผ่านบริเวณที่ราบลุ่มในจังหวัดราชบุรีและไหลออกสู่อ่าวไทยที่จังหวัดสมุทรสงคราม (สุจิตต์ วงษ์เทศ, 2549) โดยชุมชนชาวไทยเชื้อสายมอญในจังหวัดราชบุรีนั้นมีการตั้งถิ่นฐานอยู่ตามบริเวณสองฝั่งของลุ่มน้ำแม่กลอง สังเกตได้จากวัดมอญ เช่น วัดมะขาม (วัดท่าข้าม) วัดม่วง วัดเกาะ วัดคงคาราม วัดใหญ่นครชุมน์ วัดเฉลิมอาสน์ ฯลฯ การอุปถัมภ์วัด และการเคร่งครัดในพุทธศาสนาของผู้นำมอญในขณะนั้น ทำให้จำนวนชาวมอญที่เข้ามาอาศัยอยู่ในพื้นที่เพิ่มมากขึ้นตามลำดับ (พัชรินทร์ สิริสุนทร, 2558, น. 32) จากคำบอกเล่าที่ถ่ายทอดต่อกันมาในกลุ่มชาวไทยเชื้อสายมอญ ต่างบอกว่าบรรพบุรุษชาวมอญได้เลือกทำเลในการตั้งถิ่นฐานที่อยู่อาศัยโดยพิจารณาจากความอุดมสมบูรณ์ของแม่น้ำแม่กลอง เพื่อใช้ในการอุปโภค บริโภค และทำการเกษตรกรรม ประกอบกับในครั้งอดีตที่การเดินทางยังมีความยากลำบากอยู่นั้น ชุมชนได้อาศัยเส้นทางน้ำเป็นเส้นทางหลักในการเดินทางไปมาหาสู่กันระหว่างชุมชน ทำให้ชุมชนชาวมอญได้มีการพัฒนาขยายตัวมากขึ้น จนกลายเป็นชุมชนมอญขนาดใหญ่ตลอดแนวสองฟากฝั่งแม่น้ำแม่กลอง (วัชร ฐสุทธิ์, 2551, น. 58-59)

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นองค์ความรู้ ความสามารถในการแก้ไขปัญหา และการสั่งสมประสบการณ์ที่คนรุ่นก่อนได้เรียนรู้ ปรับตัว ให้สอดคล้องกับถิ่นที่อยู่อาศัย และส่งต่อองค์ความรู้นั้นสืบทอดไปสู่คนรุ่นหลังเพื่อการคงอยู่ของเอกลักษณ์ ชาติพันธุ์ของตน ด้วยสภาพนิเวศที่หลากหลายภูมิปัญญาท้องถิ่นต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในเงื่อนไขที่แตกต่างกันตามบริบทของนิเวศ สังคมและวัฒนธรรม (ณิชนน ภมร และ พัชรี ดันติวิภาวิน, 2563, น. 31) อาหารก็ถือเป็นวิธีที่สำคัญในการเข้าถึงวัฒนธรรม และยังสามารถแสดงให้เห็นถึงความเป็นเอกลักษณ์และวัฒนธรรมท้องถิ่น (Rand et al., 2003) อันเกิดจากความสามารถของคนในชุมชนที่ปรับตัวและดัดแปลงธรรมชาติแวดล้อมรอบตัว จนเกิดการใช้ประโยชน์อย่างเหมาะสม ความหลากหลายของทรัพยากรธรรมชาติ สะท้อน บ่งบอกถึงการดำเนินชีวิต บริบทสังคม ภูมิปัญญา ปรากฏให้เห็นเป็นเรื่องราว การกินอยู่ ความเชื่อเรื่องอาหาร และพฤติกรรมการบริโภค (Hall et al., 2003) อาหารของกลุ่ม

ชาติพันธุ์มอญนั้นเป็นหนึ่งในบรรดาอาหารพื้นถิ่นในประเทศไทยที่มีชื่อเสียง มีเอกลักษณ์สะท้อนถึงวัตถุดิบในแต่ละพื้นที่ สังเกตได้จากชาวมอญที่ได้กระจายตัวตั้งถิ่นฐานอยู่ในหลายจังหวัดของประเทศไทย ต่างก็มีความโดดเด่นทางด้านอาหารมอญที่แตกต่างกันไป ทั้งในด้านภูมิปัญญาการประกอบอาหาร หรือด้านวัตถุดิบ อันได้แก่ ทอดมันหน่อกระลาซึ่งเป็นอาหารมอญที่สร้างสรรค์ขึ้นมาใหม่ให้กลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของมอญเกาะเกร็ด ปลาร้ามอญ พริกกะเกลือ อาหารขึ้นชื่อของมอญสามโคก จังหวัดปทุมธานี กาละแมรมัญ หรือกาละแมกบหมาก ขนมที่สร้างชื่อให้กับชาวมอญบ้านบางจะเกร็ง จังหวัดสมุทรสงคราม เป็นต้น โดยอาหารพื้นถิ่นมอญในจังหวัดราชบุรีนั้น เป็นภูมิปัญญาที่กลุ่มชาติพันธุ์มอญได้สืบทอดกันมา มีเอกลักษณ์ด้านวัตถุดิบ รสชาติ จนมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จัก เช่น น้ำปลายำ แกงใบมะรุมนุ่มอ่อนกับถั่วเขียว เป็นต้น

จากสถานการณ์การเคลื่อนย้ายขององค์กรรวมทั้งสังคม กล่าวคือ ผู้คนจะสามารถเคลื่อนย้ายหรือข้อมูลถูกเคลื่อนย้ายมาปะทะกับความคิดได้ง่ายขึ้น การเปลี่ยนแปลงอุดมการณ์ ความมุ่งมาดปรารถนาในชีวิต การให้นิยามกับความหมายของระบบครอบครัวและกลุ่มทางสังคม ที่ตนเองสังกัดจะมีความชัดเจนน้อยลง (ศรวิศา เมฆไพบูลย์, ผู้แปล) สิ่งสำคัญประการหนึ่งที่พบในการสำรวจข้อมูลอาหารพื้นถิ่นมอญ คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการบริโภค อันเนื่องมาจากมุมมองของคนรุ่นใหม่ที่ดำเนินชีวิตตามความทันสมัยบนโลกเทคโนโลยี อีกทั้งยังพบว่ากระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่คนรุ่นใหม่ แม้จะมีการถ่ายทอดส่งต่อกันในครอบครัว ในสถาบัน การศึกษาอยู่บ้าง แต่ยังไม่เป็นระบบและไม่ได้ทำอย่างต่อเนื่อง อาจส่งผลต่อองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นดังกล่าว ซึ่งหากยังไม่มีมีการศึกษารวบรวมองค์ความรู้ไว้ เอกลักษณะวัฒนธรรมภูมิปัญญา ที่มีคุณค่านี้ อาจถูกกลืนกลายหายไปกับกระแสของการเปลี่ยนแปลงในไม่ช้า ผู้วิจัยจึงเห็นว่าเป็นประเด็นที่ควรมีการศึกษารวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านอาหารพื้นถิ่นมอญ ในพื้นที่ลุ่มน้ำแม่กลอง จังหวัดราชบุรี เพื่อบันทึก รักษา สืบทอด โดยมุ่งหวังว่าผลที่ได้จากการศึกษาจะมีส่วนช่วยในการผลักดันให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามาให้การสนับสนุนอาหารพื้นถิ่นมอญรวมถึงการนำไปบูรณาการกับศาสตร์อื่น ๆ ทั้งยังเป็นกลไกในการส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งในกลุ่มชาติพันธุ์มอญในจังหวัดราชบุรีต่อไป

2. วัตถุประสงค์การศึกษา

เพื่อศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านอาหารพื้นถิ่นมอญ ลุ่มน้ำแม่กลอง จังหวัดราชบุรี

3. แนวคิดที่เกี่ยวข้อง

3.1 แนวคิดเกี่ยวกับการถ่ายทอดทางวัฒนธรรม

การที่วัฒนธรรมใดวัฒนธรรมหนึ่งจะสามารถดำรงอยู่ได้ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปทุกยุคทุกสมัยนั้นจำเป็นที่จะต้องมีการจัดการอย่างเหมาะสม ดังที่จามพิศ สัตย์สงวน (2545, น. 407-422) ได้ให้ความหมายของการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมว่าเป็นการเลือกสรรลักษณะบางประการของวัฒนธรรมเท่านั้น มิใช่การนำวัฒนธรรมเก่ามาใช้ทั้งหมด ฉะนั้นจึงเป็นการนำเอาลักษณะบางประการของวัฒนธรรมเก่ามาใช้ แต่ในทางปฏิบัติจริงมักมีการดัดแปลงบ้างในบางประการเสมอเพื่อให้เข้ากันได้กับสภาพแวดล้อมปัจจุบัน นอกจากนี้การที่วัฒนธรรมใดวัฒนธรรมหนึ่งจะคงอยู่หรือดำรงอยู่ได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยการขัดเกลาทางสังคม หรือการถ่ายทอดทางวัฒนธรรม ซึ่งเป็นกระบวนการที่ดำเนินอยู่ตลอดเวลาที่มนุษย์มีลมหายใจ กระบวนการดังกล่าวนี้อธิบายได้ถึงการสืบทอด และการส่งต่อวัฒนธรรมระหว่างคนรุ่นหนึ่งกับคนรุ่นหนึ่งของระบบสังคมมนุษย์ โดยจุฑาพรรณ ผดุงชีวิต (2550, น.137) ได้กล่าวถึงการขัดเกลาทางสังคมในระดับปฐมภูมิหรือช่วงปฐมแห่งวัย ส่วนใหญ่เป็นบทบาทของครอบครัว จนกระทั่งเติบโตขึ้นมาก็เรียนรู้วัฒนธรรมเพื่อให้สามารถเข้าใจโลก มีการคาดการณ์ เพื่อให้มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับชุมชนและสังคมของตนได้ อาจใช้เครื่องมือจากคำสั่งสอน ข้อห้าม ข้อปฏิบัติ ข้อกำหนดต่าง ๆ ที่ปรากฏในพิธีกรรมและประเพณี รวมไปถึงการปรับรับเอาวัฒนธรรมอื่นมาปรับใช้และเข้าใจยอมรับร่วมกันว่าเป็นสิ่งดีในสังคมของตน และต้องมีกระบวนการสืบทอดหรือถ่ายทอดให้คนรุ่นหลังได้สืบทอดต่อไป เช่นเดียวกันกับการเรียนรู้เทคนิคภูมิปัญญาในการประกอบอาหาร ก็มีลักษณะถ่ายทอดส่งต่อกันในตระกูล ครอบครัว เครือญาติตั้งแต่ช่วงปฐมวัย จนกระทั่งเติบโตขึ้นก็ได้รับรู้และเข้าใจในความเชื่อ ข้อห้าม ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ที่ปรากฏในพิธีกรรมและประเพณี (ปจรรย์ สุขาภิรมย์, 2564, น. 58)

3.2 แนวคิดเกี่ยวกับอัตลักษณ์

อัตลักษณ์มีทั้งที่เป็นระดับปัจเจก (Individual) และอัตลักษณ์ร่วมของกลุ่ม (Collective) ในระดับปัจเจก บุคคลคนหนึ่งอาจจะมีหลายอัตลักษณ์อยู่ในตนเอง เช่น เพศสภาพ กลุ่มชาติพันธุ์ ชาติ ช่วงชั้นทางสังคม อาชีพ และศาสนา เป็นต้น ในขณะที่อัตลักษณ์ร่วมของกลุ่มนั้น ความเป็นอัตลักษณ์ร่วมถูกสร้างขึ้นบนพื้นฐานของความเหมือนกันของสมาชิกในกลุ่ม ฉะนั้น เมื่อพูดถึงอัตลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์จึงเป็นลักษณะอัตลักษณ์ร่วมของสมาชิกของกลุ่มคนในสังคมเดียวกัน ซึ่งแตกต่างออกไปจากกลุ่มอื่นๆ (ประสิทธิ์ ลิปรีชา, 2547) ในงานศึกษาของคาสส์ อธิบายประเด็นอัตลักษณ์และความเป็นชาติพันธุ์ไว้ว่าอัตลักษณ์ทางชาติพันธุ์ไม่ได้เกิดขึ้นบนฐานของชีวภาพหรือเชื้อชาติที่เป็นลักษณะตายตัว ในทางตรงกันข้ามความเป็นชาติพันธุ์ เป็นประเด็นทางสังคมวัฒนธรรม เนื่องจากความสัมพันธ์ภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มชาติพันธุ์จะถูกสร้างขึ้นภายใต้

บริบททางเศรษฐกิจระดับชาติ พัฒนาการทางการเมือง และสถานการณ์ที่เลื่อนไหลไปมาตลอดเวลา ทั้งนี้อัตลักษณ์ทางชาติพันธุ์ได้รับการนำเสนอผ่านการแสดงออกทางวัฒนธรรมในหลายลักษณะ เช่น ภาษา เรื่องเล่าของการอพยพถิ่นฐาน ความทรงจำทางประวัติศาสตร์ ตลอดจนความเชื่อทางศาสนา พิธีกรรม เป็นต้น (Keyes, 1979 อ้างถึงใน ยศ สันตสมบัติ, 2548) โดยกลุ่มชาติพันธุ์นั้นเป็นผู้เลือกอัตลักษณ์ในรูปแบบต่าง ๆ มาบรรจุไว้เพื่อแยกแยะให้เห็นความแตกต่างระหว่างกลุ่มตนกับกลุ่มอื่น นอกจากนี้ อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมยังเป็นตัวชี้วัดที่สำคัญของคุณภาพชีวิตที่ดี การมีความรู้ความเข้าใจในอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของตน จะนำมาซึ่งการสร้างความรู้สึกเป็นเจ้าของร่วมกัน และเกิดเป็นความต้องการมีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาวัฒนธรรมนั้นต่อไป (Ministry of Social Development, 2010) ผู้วิจัยเห็นว่า เมื่อได้นำแนวคิดอัตลักษณ์ มาใช้ในการวิเคราะห์การให้ความหมายผ่านอาหารพื้นถิ่นมอญ ทั้งอาหารที่รับประทานกันเป็นปกติในชีวิตประจำวัน อาหารที่ต้องจัดให้มีในงานประเพณี พิธีกรรม ซึ่งคนในชุมชนได้ให้ความสำคัญ ยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมา ผ่านการหล่อหลอมทำความเข้าใจและให้ความหมายที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์นั้น ย่อมเป็นส่วนสำคัญประการหนึ่งที่จะทำให้การศึกษาร่องความรู้อาหารพื้นถิ่นมอญ สามารถดำเนินการได้อย่างครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

3.3 แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้น ถือว่าเป็นความรู้ที่เป็นองค์รวมซึ่งรวบรวมความรู้ต่าง ๆ ให้มาสัมพันธ์กันจนเกิดมิติรอบด้าน สะท้อนความคิด ความเชื่อ ความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัว คนในชุมชนท้องถิ่นและจารีตประเพณีต่าง ๆ ซึ่งเป็นรากฐานการดำรงชีวิตของคนในสังคมนั้น ซึ่งเป็นประโยชน์ในการเลี้ยงชีพหรือประโยชน์ด้านอื่น ๆ ในการดำรงชีวิตของชุมชนท้องถิ่นและปัจเจกชน (Orburn, 1963, p. 81) สอดคล้องกับการจัดการความรู้ภูมิปัญญาของกลุ่มชาติพันธุ์ ในความเห็นของนิยพรรณ ผลวัฒน์ วรณศิริ (2540, น. 124-126) ที่กล่าวถึงการอยู่รอดของชาติพันธุ์ต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับความสามารถทางภูมิปัญญาในการดำรงชีพและความสามารถในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติอย่างชาญฉลาด รวมทั้งความสามารถในการสืบทอดภูมิปัญญาสู่คนรุ่นใหม่ออย่างมีประสิทธิภาพ อาจกล่าวได้ว่าเผ่าพันธุ์มนุษย์ล้วนต้องปรับปรุงและผ่องปรนเพื่อพัฒนาตนเองตลอดเวลาให้สอดคล้องกับความผันแปรของสภาพแวดล้อมทั้งทางด้านสังคม วัฒนธรรม การเมือง การปกครอง เศรษฐกิจ ย่อมเป็นการบ่งชี้ว่าภูมิปัญญาที่ทำให้กลุ่มชาติพันธุ์ใด ๆ ชำรงและสืบเผ่าพันธุ์อยู่ได้ย่อมไม่ใช่เพียงองค์ความรู้เดี่ยว ๆ หรือเพียงระบบหนึ่งผูกขาดแต่จะต้องเป็นภูมิปัญญาที่มีความหลากหลาย (Diversities) และผันแปรยืดหยุ่นเคลื่อนไหว (Dynamism) เป็นไปตามความเหมาะสมของสภาวการณ์อย่างเป็นองค์รวม (Holistic)

ประเวศ วะสี (2548) กล่าวว่าการจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้น เป็นการค้นพบความชำนาญที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวคน หาทางนำออกมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ปรับปรุงให้ถ่ายทอดการนำไปใช้ประโยชน์ ซึ่งในการศึกษาวิจัยนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าองค์ความรู้ภูมิปัญญาด้านอาหาร

พื้นถิ่นมอญเป็นความรู้แบบซ่อนเร้นที่แฝงอยู่ในตัวบุคคลของลูกหลานชาวมอญ ที่ได้รับสืบทอดภูมิปัญญาในการเลือกสรร ประดิษฐ์และปรุงแต่งอาหารพื้นถิ่นให้เหมาะสมกับทรัพยากรที่มีอยู่ในพื้นที่ การศึกษารวบรวมองค์ความรู้ในงานวิจัยนี้ มีการใช้เทคโนโลยีในการบันทึก และยังได้พัฒนาสื่อสารสนเทศเพื่อแพร่กระจายองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านอาหารพื้นถิ่นมอญให้เป็นที่รู้จักในวงกว้างต่อไป

3.4 แนวคิดเกี่ยวกับอาหารพื้นถิ่น

ลักษณะของอาหารพื้นถิ่นประกอบด้วยวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น ทั้งจำพวกพืชและสัตว์ นำมาประกอบอาหารด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ ในแต่ละพื้นที่ที่มีความแตกต่างกันไปตามลักษณะทางภูมิศาสตร์และสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ในธรรมชาติ โดยการลองผิดลองถูกและทำซ้ำ ๆ เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านอาหารที่สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่นเป็นระยะเวลายาวนาน และมีบทบาทสำคัญในการสร้างเอกลักษณ์ วัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่น ซึ่งถ่ายทอดสู่ลูกหลานสืบทอดกันมาจนกลายเป็นวัฒนธรรม หรือเอกลักษณ์เฉพาะของคนในท้องถิ่นนั้น (Albayrak & Gunes, 2010; Inamdar et al., 2005; International Culinary Tourism Association, 2006)

การวิจัยนี้มุ่งเน้นไปที่อาหารพื้นถิ่นมอญ ลุ่มน้ำแม่กลอง จังหวัดราชบุรี ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้อง ซึ่งบุษบา ทองอุปการ (2554) ได้ศึกษาพบว่า อาหารมอญเป็นอาหารที่มีลักษณะเฉพาะและสืบสานกันมาอย่างยาวนาน กาลเวลาทำให้ภูมิปัญญาอาหารมอญบางส่วนได้ผสมกลืนกลายเป็นกับภูมิปัญญาอาหารไทย หลายอย่างเป็นที่แพร่หลายและนิยมในหมู่คนไทย บางอย่างถูกดัดแปลงจนถูกปากคนไทย จนคิดว่าเป็นอาหารไทยไปก็มี เช่น ขนมจีน ข้าวแช่ เป็นต้น ในขณะที่การศึกษาสำหรับอาหารมอญเกาะเกร็ดของศรุดา นิติวรการ (2557) พบว่าสำหรับอาหารมอญส่วนใหญ่เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เนื่องจากวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารพบได้ในท้องถิ่นตามฤดูกาล และมีคุณค่าทางสมุนไพรที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย อาหารในสำหรับอาหารยังสะท้อนให้เห็นความเป็นอยู่ของคนมอญที่สอดแทรกในวัฒนธรรมอาหาร การกิน มีความสัมพันธ์ต่อสภาพแวดล้อมและผู้คนในชุมชน และความสัมพันธ์ด้านความเชื่อ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาถึงการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ของจำนงค์ ตรีนิมิตร (2553) พบว่า องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านคนมอญบางกระดี่สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชาวบ้านในการเรียนรู้จากธรรมชาติที่สามารถนำวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติมาดัดแปลงทำอาหารจนเกิดเป็นอัตลักษณ์ และมีรูปแบบการถ่ายทอดสู่คนรุ่นต่อไปในพื้นที่ด้วยการจัดทำสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อถ่ายทอดสู่เยาวชนในพื้นที่ผ่านกระบวนการอบรมเชิงปฏิบัติการ ส่งผลทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจยิ่งขึ้น ในการศึกษาของพัชรินทร์ สิริสุนทร (2558) พบว่าการดำรงอยู่ของอาหารของชุมชนบางกระดี่ ดำเนินเรื่อยมาในลักษณะสะสม และมีพลวัตตามพัฒนาการของชุมชนในยุคสมัยต่างๆ จึงกล่าวได้ว่าอาหารพื้นถิ่นถือเป็นสิ่งสะท้อนอัตลักษณ์ของท้องถิ่น ซึ่งสัมพันธ์

กับสภาพแวดล้อม สภาพเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม รวมถึงพิธีกรรม ประเพณีของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชุมชนชาวมอญ กลุ่มน้ำแม่กลองซึ่งยังคงสืบสานและมีความพยายามในการถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาด้านอาหารจากรุ่นสู่รุ่นจนถึงปัจจุบัน สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับอาหารพื้นถิ่นนี้ สามารถนำไปปรับใช้ในการทำความเข้าใจภาพสะท้อนแห่งวิถีชีวิตของกลุ่มชาติพันธุ์มอญ รวมถึงการจัดหมวดหมู่ประเภทของอาหารพื้นถิ่น เพื่อประโยชน์ในการวิเคราะห์เนื้อหา และอธิบายความตามวัตถุประสงค์การวิจัยได้

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative) มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

4.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants)

แบบเจาะจง และแบบ Snowball sampling ซึ่งเริ่มจากการระบุตัวบุคคลสำคัญของชุมชนมอญ กลุ่มน้ำแม่กลอง ได้แก่ (1) ผู้นำชุมชน ปราชญ์ชุมชน จำนวน 5 คน เป็นกลุ่มที่ตอบข้อซักถามเกี่ยวกับประวัติความเป็นมา วัฒนธรรม วิถีชีวิต ประเพณีของกลุ่มชาติพันธุ์มอญในพื้นที่ลุ่มน้ำแม่กลอง (2) ผู้ประกอบอาหารพื้นถิ่นมอญ จำนวน 10 คน เป็นกลุ่มที่มีความชำนาญในการประกอบอาหารพื้นถิ่นมอญ โดยกลุ่มผู้นำชุมชนได้แนะนำบอกต่อถึงรายชื่อผู้ที่มีความชำนาญด้านอาหารมอญ และติดต่อนัดหมายให้ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดและสอบถามความสนใจ โดยกลุ่มผู้ประกอบอาหารพื้นถิ่นมอญ เป็นกลุ่มที่ตอบข้อซักถามเกี่ยวกับอาหารพื้นถิ่น ที่มาของวัตถุดิบ ชนิดอาหาร เคล็ดลับภูมิปัญญา ขั้นตอนการประกอบอาหาร และได้ทำการสาธิตการประกอบอาหาร เพื่อให้ผู้วิจัยได้บันทึกภาพ สังเกต และสัมภาษณ์ขั้นตอน วิธีการปรุงอาหาร ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มนี้ครอบคลุมประชากรกลุ่มชาติพันธุ์มอญกลุ่มน้ำแม่กลอง ในตำบลนครชุมน์ ตำบลบ้านม่วง และตำบลคันทองขอม อำเภอบ้านโป่ง และตำบลดอนกระเบื้อง ตำบลคลองตากุด อำเภอ โพธาราม จังหวัดราชบุรี

4.2 เครื่องมือวิจัย การวิจัยครั้งนี้มีเครื่องมือวิจัยซึ่งผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ในมนุษย์แล้ว (หมายเลขใบรับรองที่ 79/2561) ประกอบด้วย (1) การสังเกตโดยใช้แบบสังเกต ซึ่งผู้วิจัยเข้าร่วมกิจกรรมงานประเพณีในพื้นที่ ในระหว่างการสังเกต มีการบันทึกภาพ บันทึกข้อมูลลงในแบบสังเกต เพื่อนำมาใช้เป็นข้อมูลในการวิจัย (2) การสัมภาษณ์ (Interview) ผู้วิจัยทำการบันทึกเทปในขณะสัมภาษณ์ และใช้กล้องถ่ายรูปบันทึกภาพโดยขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลก่อนทุกครั้ง การสัมภาษณ์เชิงลึกใช้ข้อคำถามตามแบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์แล้ว เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลรายละเอียดของอาหารพื้นถิ่น รวมถึงใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการภายหลังจากที่มีความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูล ในประเด็นที่เพิ่มเติม

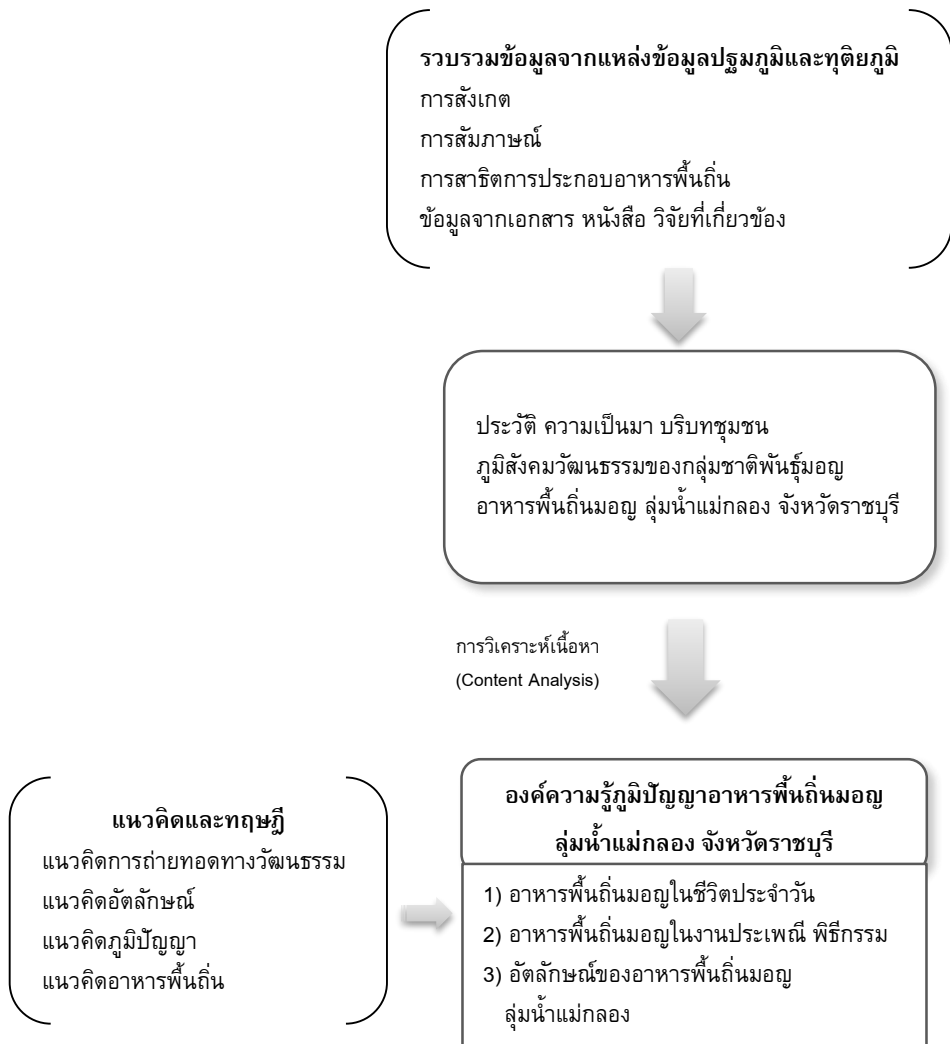
มาจากแบบสัมภาษณ์ เพื่อทราบถึงข้อมูลทั่วไปในชุมชน ในแง่เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม เพื่อใช้ประกอบการวิเคราะห์ สรุป อภิปรายผล

4.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก (1) เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยใช้วิธีการศึกษาข้อมูลตำรา เอกสาร ทบทวนวรรณกรรม แนวคิดทฤษฎีด้านต่าง ๆ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบกันกับข้อมูลประวัติความเป็นมาของพื้นที่ชุมชน ฯลฯ (2) ข้อมูลภาคสนาม โดยผู้วิจัยเข้าร่วมกิจกรรม งานประเพณีในพื้นที่ และมีการติดต่อนัดหมายผู้นำชุมชน ปราชญ์ชุมชน เพื่อสัมภาษณ์ตามหัวข้อของแบบสัมภาษณ์ และบันทึกข้อมูลจากการสาธิตขั้นตอนการประกอบอาหารพื้นถิ่น จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาจัดหมวดหมู่แยกประเภทของอาหารพื้นถิ่น แล้วนำเสนอให้ปราชญ์ชุมชนตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องของข้อมูล เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4.4 การวิเคราะห์ข้อมูล ประเมินวิเคราะห์ในประเด็นหลักตามวัตถุประสงค์การวิจัย โดยสรุปข้อมูลที่ได้ทั้งหมด ทั้งจากเอกสาร แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และข้อมูลจากการลงพื้นที่ภาคสนาม จัดแยกประเภทของอาหารพื้นถิ่น นำข้อมูลซึ่งผ่านการตรวจสอบความถูกต้องจากปราชญ์ชุมชนแล้ว มาวิเคราะห์เชื่อมโยงและเรียบเรียงผลการศึกษา โดยแบ่งออกเป็นองค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นมอญในชีวิตประจำวัน อาหารพื้นถิ่นมอญในงานประเพณี พิธีกรรม และรายการอาหารพื้นถิ่นมอญ ที่มีอัตลักษณ์โดดเด่นในพื้นที่ลุ่มน้ำแม่กลอง โดยมีกรอบแนวคิดในการดำเนินการวิจัยดังนี้

ภาพที่ 1

กรอบแนวคิดในการวิจัย



5. ผลการศึกษา

ชุมชนมอญในลุ่มน้ำแม่กลอง จังหวัดราชบุรีนี้ ถือเป็นชุมชนชาวมอญแห่งหนึ่งในประเทศไทย ที่มีประวัติความเป็นมาอันเก่าแก่ และมีพัฒนาการต่อเนื่องมาอย่างยาวนานจนถึงปัจจุบัน

“..ชาวมอญมักตั้งถิ่นฐานอยู่ริมแม่น้ำ เพราะอุดมไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติ โดยเฉพาะปลา เนื่องจากชาวมอญชอบรับประทานปลามากกว่าเนื้อสัตว์อื่นๆ ในอดีตเนื้อสัตว์ที่ไม่นิยมรับประทาน คือ เนื้อวัว ชาวมอญถือว่าวัวเป็นสัตว์ใหญ่ และมีคุณค่าต่อเรา เพราะในอดีตมีการใช้วัวไถนา แต่ปัจจุบันก็มีการรับประทานเป็นบางครั้งแล้ว”

(คมสร จับจุ, การสื่อสารส่วนบุคคล, 11 มกราคม 2562)

“..วัตถุดิบสามารถหาได้ แต่บางวัตถุดิบเป็นไปตามฤดูกาล ลูกसानรับประทานปีละหนึ่งครั้ง คือช่วงฤดูหนาว นำมาทำแกงส้ม และมะตาดก็นำมาแกงส้ม โดยต้นมะตาดออกผลปีละครั้งเช่นกัน แต่เนื่องจากในหมู่บ้านปลูกเป็นจำนวนมาก และมะตาดออกผลได้ง่ายกว่าลูกसान จึงสามารถนำมาประกอบอาหารได้เป็นระยะเวลานาน ส่วนพวกเนื้อสัตว์ที่ใส่ในแกงก็แล้วแต่ชอบ”

(เสถียร กุลเกตุ, การสื่อสารส่วนบุคคล, 29 กันยายน 2561)

“..สมัยก่อนการหาวัตถุดิบได้จากในหมู่บ้านที่มีการปลูกพืชผักเอง แต่ปัจจุบันก็มีการซื้อวัตถุดิบจากภายนอกด้วย .. หรืออย่างดอกจี่ว ชาวมอญก็นำมาแกงสด ๆ ชื่อว่าแกงดอกจี่ว มีการใส่พริกไทยเผือกเป็นส่วนผสมด้วย โดยวัตถุดิบเก็บจากในหมู่บ้าน”

(ปรียา คะตุ้, การสื่อสารส่วนบุคคล, 15 กรกฎาคม 2561)

“..ต้นจ๊วที่ชุมชนไม่มีแล้ว แต่เหลือที่วัดม่วงเพียงต้นเดียว
ทั้งนั้นครุฑมีคลองจ๊ว ซึ่งเมื่อก่อนมีต้นจ๊วปลูกที่ริมคลอง
เป็นจำนวนมาก เด็ก ๆ ก็มักปั่นปายกันไปรอเก็บดอกจ๊ว
มาที่บ้านทำแกงจ๊วกัน”

(คมสร จับจุ, การสื่อสารส่วนบุคคล, 11 มกราคม 2562)

การตั้งถิ่นฐานริมแม่น้ำแม่กลอง ทำให้ชาวบ้านได้ใช้ประโยชน์ของแม่น้ำทั้งในการเกษตร
ทำนา ทำไร่ และแม่น้ำยังเป็นแหล่งอาหารอันอุดมสมบูรณ์ ที่มาของวัตถุดิบสำคัญ นั้นเกิดจาก
สภาพพื้นที่รายล้อมไปด้วยแหล่งน้ำและแม่น้ำ จึงทำให้ในรายการอาหารพื้นถิ่นส่วนใหญ่ของ
ที่นี่จะมีปลาเป็นส่วนประกอบสำคัญ โดยพื้นเพของชาวมอญนั้น ชอบรับประทานปลากันมากกว่า
เนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ รวมถึงที่ได้มีการสืบสานภูมิปัญญาในการนำส่วนประกอบต่าง ๆ ของพืชผัก
ท้องถิ่น ทั้งที่มีอยู่เองตามธรรมชาติและที่ปลูกเอาไว้ในครัวเรือน ให้สามารถประยุกต์ใช้ทุกส่วน
ของต้น ใบ ดอก หัว ฯลฯ ในการนำมาประกอบอาหารซึ่งสามารถสะท้อนถึงอัตลักษณ์ของชาวมอญ
ที่ใช้วัตถุดิบในการปรุงอาหารจากธรรมชาติเป็นหลัก จากการเก็บรวบรวมข้อมูลในพื้นที่วิจัย
โดยการสังเกต และการสัมภาษณ์ พบว่าองค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นมอญ ลุ่มน้ำแม่กลอง
จังหวัดราชบุรี มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

5.1 อาหารพื้นถิ่นมอญในชีวิตประจำวัน

อาหารพื้นถิ่นมอญที่ปรุงขึ้นเพื่อรับประทานกันในชีวิตประจำวันของชาวมอญ ลุ่มน้ำ
แม่กลอง ได้แก่ แกงส้มผักรวม แกงใบกะเพราปลาลาย่าง แกงใบมะรุม แกงกล้วยดิบ และแกงที่ใช้
วัตถุดิบตามฤดูกาล เช่น แกงมะตาด แกงลูกसान ฯลฯ ส่วนอาหารหวานก็ใช้ผลไม้ พืชพรรณที่
มีอยู่ในท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็น กล้วย มะพร้าว เผือก มันชนิดต่าง ๆ ได้แก่ แกงบวด ข้าวต้มหัวหงอก
เป็นต้น โดยผู้วิจัยได้สรุป จำแนกประเภทของอาหารคาว หวาน ที่รับประทานกันในชีวิตประจำวัน
ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 1

อาหารพื้นถิ่นมอญในชีวิตประจำวัน ประเภทอาหารคาว

ประเภทอาหารคาว		ชื่ออาหาร
1. แกง	แกงเผ็ด	แกงขี้เหล็ก, แกงกล้วยดิบ, แกงหัวตาล, แกงแม่หม้าย, แกงรอก, แกงเผ็ด ปลาชุกหรือปลาราย (แกงกะเข้, กะอะเก๋)
	แกงส้ม	แกงมะตาด, แกงลูกसान, แกงดอกจ๊ว, แกงรวม, แกงใบมะขามอ่อน, แกงบอน, แกงใบกระเจียว, แกงสันตวา
	แกงคั่ว	แกงใบมะรุมอ่อนกับถั่วเขียว, แกงคั่วมะตาด, แกงคั่วมะसान, แกงคั่ว หน่อไม้ตอง
	แกงเลียง	แกงใบกะเพราปลาลาย่าง, แกงใบมะรุม, แกงเผือก, แกงมันเสา, แกงผักปลัง, แกงมันควาย, แกงมันมือเสือ
	แกงจืด	ต้มกะทิหัวปลาเค็ม, แกงบะช่อกระเจียว, ต้มปลาลาย่างใบมะขามอ่อน

ประเภทอาหารคาว	ชื่ออาหาร
2. ยำ, ส้มตำ	ยำ, ยำมะม่วง, ยำแตงกวา, ยำหัวปลี ส้มตำ, ข้าวมันส้มตำ, ส้มตำลูกยอกกล้วยดิบ
3. เครื่องจิ้ม	น้ำปลาร้า (น้ำปลาทรงเครื่อง, น้ำปลาจ่อม), น้ำพริกปลาอย่าง, น้ำพริกมะขาม, หลนเต้าเจี้ยว

ตารางที่ 2

อาหารพื้นถิ่นมอญในชีวิตประจำวัน ประเภทอาหารหวาน

ประเภทอาหารหวาน	ชื่ออาหาร
1. อาหารหวาน	ข้าวยาจู, กระจาสารท, ขนมหม้อแกงไข่, ข้าวเหนียวแดงงา, ข้าวหลาม, ข้าวต้มหัวหงอก, ขนมเล็บมือนาง (ขนมด้วงหรือขนมคันหลาว), กะละแม
2. ขนมหักกะทิ	ข้าวเม่าน้ำกะทิ, ข้าวตอกน้ำกะทิ, ปลากริมเผือก, ขนมบวด (มันนุก, พักทอง, มัน, เผือก)

ภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นมอญที่รับประทานกันในชีวิตประจำวันมีลักษณะไม่ซับซ้อน เป็นการประกอบอาหารเพื่อรับประทานกันในครอบครัว โดยใช้วัตถุดิบที่มีตามฤดูกาล หาได้จากในท้องถิ่น หรือตามธรรมชาติ เช่น ท้องนา ลำคลอง ริมแม่น้ำ ฯลฯ ในปัจจุบันมีการปรับเปลี่ยนกรรมวิธีในการปรุงอาหารโดยใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่ออำนวยความสะดวก และมีการซื้อหาวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากวัตถุดิบเคยหาได้เองตามธรรมชาติลดน้อยลง

5.2 อาหารพื้นถิ่นมอญในงานประเพณี พิธีกรรม สำหรับอาหารที่ใช้ในงานประเพณี
พิธีกรรมของชาวมอญ ได้แก่ ข้าวแช่ อาหารในพิธีเลี้ยงผี เช่น แกงบอน แกงขี้เหล็ก แกงกะอะเก๋ ส่วนอาหารหวานในงานประเพณี พิธีกรรมมีขนมทอด ขนมต้ม กะละแม เป็นต้น ผู้วิจัยได้จำแนกข้อมูลออกเป็นอาหารในงานประเพณี 12 เดือน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 3

อาหารในงานประเพณี 12 เดือน กลุ่มชาติพันธุ์มอญ ลุ่มน้ำแม่กลอง จังหวัดราชบุรี

เดือน	รายละเอียดอาหารในงานประเพณี
เดือน 5 (เมษายน)	เทศกาลสงกรานต์หรือวันขึ้นปีใหม่มอญ มีการทำข้าวแช่เพื่อถวายและบูชาเทวดา สงกรานต์ ไหว้ผีเรือนและนำไปถวายตามวัด จากนั้นจึงนำไปส่งญาติผู้ใหญ่ที่เคารพ และรับประทานกันในครอบครัว มีการกว่นกะละแมกันในบางครัวเรือน (กับข้าวแช่ ประกอบด้วยยาขุน ยำมะม่วง ปลาผัดหวาน ลูกกะปิทอด ผัดไทย)

เดือน	รายละเอียดอาหารในงานประเพณี
เดือน 6 (พฤษภาคม)	ในช่วงเดือนนี้ชาวมอญจะไหว้ผีที่ศาลเจ้าประจำหมู่บ้าน และเลี้ยงผี โดยพิธีเลี้ยงผีเป็นการบูชาเช่นไหว้ผีบรรพบุรุษ จัดขึ้นในเดือน 6 ข้างขึ้น ยกเว้นวันเสาร์และวันพระ โดยชาวมอญบ้านโป่งจะเลี้ยงผีทุก 3 ปี ส่วนมอญโพธารามมีการเลี้ยงผีกันทุกปีเป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้แล้วแต่สายตระกูลที่ปฏิบัติกันสืบต่อมารุ่นสู่รุ่น (ปาจารย์ สุขาภิรมย์, 2561, น. 488) (สำหรับไหว้ผีบรรพบุรุษแต่ละตระกูลจะมีรูปแบบเฉพาะของตน อาหารที่ใช้ในสารับได้รับการถ่ายทอดส่งต่อมาจากต้นตระกูล โดยพบว่าอาหารที่ใช้ในสารับเหมือนกัน คือ ขนมทอดหรือขนมต้มที่จะต้องมีและอาหารประเภทแกงที่พบมาก เช่น แกงกะอะเก้ แกงซี่เหล็ก แกงรวม เป็นต้น)
เดือน 7 (มิถุนายน)	เป็นช่วงฤดูการทำนา ทำสวนของชาวบ้าน ไม่มีงานประเพณีแต่พบว่าชาวมอญ ลุ่มน้ำแม่กลอง ทั้งอำเภอบ้านโป่งและอำเภอโพธารามมีการทำบุญกลางบ้าน หรือเรียกว่าทั้งกบาลใหญ่ จะมีการผัดก๋วยเตี๋ยวกัณฑ์กลางหมู่บ้าน เพื่อทำการทั้งกบาล เลี้ยงผีไม่มีญาติ โดยมีการลอยแพทั้งกลางทุ่งและกลางท่า (เลี้ยงผีกลางทุ่ง เลี้ยงผีกลางแม่น้ำ) (ในกบาลประกอบด้วยก๋วยเตี่ยวผัด เหล้า บุหรี่ และแบ่งปันรูปตุ๊กตา สำหรับมอญโพธารามจะมีข้าวสามสี ยำผัก และบัวลอยเพิ่มเติมเข้ามา ส่วนมอญบ้านโป่งจะใช้ขนมจีนน้ำยาแทน)
เดือน 8 (กรกฎาคม)	มีวันสำคัญทางศาสนาคือวันอาสาฬหบูชา และวันเข้าพรรษา ชาวบ้านจะถวายผ้าอาบน้ำฝนแด่พระสงฆ์ ถวายเทียนจำนำพรรษา (ไม่ปรากฏอาหารพื้นถิ่นชนิดใดเป็นพิเศษ)
เดือน 9 (สิงหาคม)	ไม่พบพิธีสำคัญทางศาสนา แต่ในช่วงนี้ชาวมอญนิยมทำแกงมะตาด เนื่องจากเป็นช่วงที่มีมะตาดออกเยอะ
เดือน 10 (กันยายน)	ในวันขึ้น 14 ค่ำ เดือน 10 มีพิธีเลี้ยงทานแม่น้ำใหญ่ (ลอยเรือสะเดาะเคราะห์) และ 15 ค่ำ เดือน 10 มีการตักบาตรน้ำผึ้ง ช่วงนี้ชาวบ้านจะตำข้าวเหนียวทำขนมเพื่อใช้ตักบาตร เช่น ทำข้าวต้มลูกโยน ข้าวเหนียวแดงกา กวนกระยาสารท เป็นต้น (ตักบาตรน้ำผึ้งใช้น้ำผึ้งหรือน้ำอ้อยเคี้ยว หรือน้ำตาลทราย ขนมที่นิยมทำในช่วงนี้ ได้แก่ นำนมข้าวยาคู ข้าวต้มลูกโยน กระยาสารท ข้าวเหนียวแดงกา ส่วนอาหารที่ใช้ในพิธีเลี้ยงทานแม่น้ำใหญ่เหมือนกับอาหารที่ใช้ในพิธีเลี้ยงผี)
เดือน 11 (ตุลาคม)	เดือนนี้มีวันสำคัญทางศาสนาคือวันออกพรรษา มีการจัดพิธีตักบาตรเทโว (ตักบาตรพระร้อย) มีการทำข้าวต้มลูกโยน ทำขนมกระยาสารท ข้าวต้มมัดเพื่อนำมาใส่บาตร
เดือน 12 (พฤศจิกายน)	ช่วงการเก็บเกี่ยว มีการตั้งศาลพระแม่โพสพที่ทุ่งนาเพื่อเซ่นไหว้ก่อนทำการเก็บเกี่ยว ในช่วงนี้เป็นฤดูของลูกส้าน อาหารพื้นถิ่นในเดือนนี้จึงนิยมทำแกงลูกส้าน
เดือน 1 (ธันวาคม)	เดือนนี้ยังอยู่ในช่วงการเก็บเกี่ยว จึงไม่มีกิจกรรมหรือพิธีกรรมใดมากนัก หลาย ๆ บ้านมักจะตำข้าวเม่าข้าวใหม่เพื่อใช้เช่นไหว้ผีบ้านและถวายพระสงฆ์วัด
เดือน 2 (มกราคม)	ช่วงนี้หากเป็นในสมัยก่อน ชาวบ้านจะช่วยกันลงแขกเกี่ยวข้าว และลงแขกนวดข้าว มีการทำกระยาสารท ตำข้าวเม่าในเดือนนี้เช่นกัน
เดือน 3 (กุมภาพันธ์)	ประเพณีจองโอะห์ต่าน หรือเทศกาลเผาข้าวหลามทำบุญ (สารทข้าวหลาม) ในวันมาฆบูชา เป็นงานบุญส่งถวายพินทาน หรือคนมอญเรียกว่า “จองโอะห์ต่าน” (จอง แปลว่าเผา,

เดือน	รายละเอียดอาหารในงานประเพณี
	โอะห์ แปลว่าฟิน, ตำน แปลว่าการทำทาน) วันขึ้น 14 ค่ำ เดือน 3 ชาวบ้านจะทำการเผาข้าวหลาม และนำกิ่งของต้นกระถินลอกเปลือกไม้ทำพินทาน ทาขมิ้นให้มีสีเหลืองสวยงามพร้อมทั้งดอกไม้ รูปเทียนมัดที่ปลายยอด แล้วนำมาพิงไว้รอบเสาที่ปักเตรียมไว้ตรงลานวัด นำหมากหรือฟางข้าวสุ่มไว้ด้านในเป็นเชื้อเพลิงได้ดี ซึ่งเชื่อว่าหากเปลวไฟยิ่งสูงยิ่งได้บุญเยอะ เมื่อเผาข้าวหลามเสร็จเรียบร้อยแล้ว เตรียมนำไปถวายวัดในเช้าวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 3 ในช่วงเช้ามีชาวบ้านจะนำข้าวหลาม ข้าวต้มเครื่อง ขนมบัวลอย และขนมต้มไปถวายพระภิกษุสงฆ์ หลังจากเสร็จพิธีที่วัดจึงนำไปให้ญาติผู้ใหญ่หรือผู้อาวุโสที่เคารพ
เดือน 4 (มีนาคม)	ช่วงสิ้นสุดฤดูทำนา ชาวมอญนิยมให้บุตรหลานบวชเณรและบวชพระกันในช่วงนี้ (ไม่ปรากฏอาหารพื้นถิ่นชนิดใดเป็นพิเศษ)

วิถีชีวิตของชาวมอญผูกพันอยู่กับความเคารพศรัทธา ความเชื่อในพระพุทธศาสนา และการนับถือในอำนาจของผี การประกอบพิธีกรรมและการเข้าร่วมกิจกรรมในงานประเพณีของชาวมอญจึงถือเป็นเรื่องสำคัญ อาหารที่กำหนดขึ้นมาเพื่อใช้ในประเพณี พิธีกรรมที่พบในกลุ่มชาวมอญทั่วไป เช่น ข้าวแช่ และขนมกะละแมในงานประเพณีสงกรานต์ การเผาข้าวหลามทำข้าวต้มเครื่องในการทำบุญวันสำคัญทางศาสนา คือ วันมาฆบูชา หรืองานประเพณีจองโอะห์ตำนาน (สารทข้าวหลาม) และยังมีอาหารพื้นถิ่นที่เกี่ยวข้องกับประเพณีแห่งชีวิตในลุ่มน้ำแม่กลอง เช่น ประเพณีการโกนจุกต้องใช้ขนมทอด (จอโป) โดยเป็นขนมแบ่งปันเป็นรูปปู สร้อย แหวน กำไล ฯลฯ แล้วนำไปทอด หรืออาหารในพิธีกรรมการเลี้ยงผีบรรพบุรุษ โดยแต่ละครอบครัวทำไม่เหมือนกัน อีกทั้งจำนวนที่ทำก็ไม่เท่ากัน ซึ่งแล้วแต่การปฏิบัติกันมา ส่วนใหญ่จะใช้เป็นอาหารประเภทแกง เช่น แกงไก่ แกงขี้เหล็ก แกงรวม และขนมที่ใช้ในการเลี้ยงผีมีสองประเภท คือ ขนมทอด และขนมต้ม ขึ้นอยู่กับสายตระกูลนั้นเคยทำมาอย่างไรก็จะต้องปฏิบัติให้ครบถ้วน โดยความเชื่อที่เด่นชัดในอาหารพื้นถิ่นมอญ คือ การประกอบอาหารที่ใช้ในงานประเพณี พิธีกรรม จะต้องคัดสรรแต่ของดี ๆ โดยปกติชาวมอญในสมัยก่อนไม่ค่อยนิยมรับประทานเนื้อสัตว์ประเภท หมู ไก่ หรือเนื้อ เพราะเนื้อเหล่านี้มีราคาแพง แต่หากเป็นการทำอาหารเพื่อใช้ในงานบุญงานประเพณีจะใส่เนื้อสัตว์เหล่านี้ เพราะถือว่าเป็นของดีมีราคา เหมาะสมกับการทำบุญ หรืออย่างเช่นแกงกะทิ ในสังคมดั้งเดิมของชาวมอญจะไม่นิยมรับประทานแกงกะทิในชีวิตประจำวันแบบคนไทย ส่วนใหญ่จะถือว่าแกงกะทิเป็นอาหารที่ดี จึงนิยมทำถวายพระ (องค์ บรรจุน, 2557)

5.3 รายการอาหารพื้นถิ่นมอญ ลุ่มน้ำแม่กลอง จังหวัดราชบุรี

สำหรับข้อมูลภูมิปัญญาการประกอบอาหารพื้นถิ่นมอญนี้ กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้ร่วมกันคัดเลือกรายการอาหารที่รับประทานกันในชีวิตประจำวัน อาหารในงานบุญ งานประเพณี และอาหารที่มีความโดดเด่น ซึ่งสะท้อนบ่งบอกถึงอัตลักษณ์ของมอญ ลุ่มน้ำแม่กลอง จังหวัด

ราชบุรี เช่น แกงโสมมะขามอ่อนกับถั่วเขียว แกงเลียงมันเสา น้ำปลาร้า เป็นต้น โดยได้มีการสาธิตขั้นตอนการปรุง ถ่ายทอดเคล็ดลับภูมิปัญญาให้ผู้วิจัยได้บันทึกรวบรวมข้อมูลตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ มีรายละเอียดของรายการอาหาร ดังนี้

ตารางที่ 4

การทำแกงกล้วยดิบโสมมะขามอ่อนใส่ปลาร้า

ส่วนประกอบ	วิธีทำ
กล้วยดิบ ปลาร้า โสมมะขามอ่อน ปลาทูหอม หอมแดง กะปิ พริกแห้ง กระชาย กระเทียม น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก	1. ตำเครื่องแกง (ประกอบด้วย ปลาทูหอม หอมแดง กะปิ พริกแห้ง กระชาย กระเทียม) ให้ละเอียด 2. นำกล้วยดิบไปต้มให้สุก แล้วหั่นเป็นชิ้น 3. ตั้งเตาต้มน้ำ ละลายพริกแกงที่ตำไว้พอน้ำแกงเดือดใส่กล้วยดิบ ปลาร้าลงไป 4. รอน้ำเดือด เติมน้ำปลา มะขามเปียก น้ำตาลปีบ โสมมะขามอ่อน ชิมรสตามชอบ



ที่มา : บุญเกิด ชื่นเครือ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 17 มกราคม 2562)

ตารางที่ 5

การทำแกงเลียงมันเสา

ส่วนประกอบ	วิธีทำ
มันเสา ปลาร้า โสมมะขามอ่อน หอมแดง กะปิ พริกไทย กระเทียม น้ำปลา	1. นำมันเสามาปอกเปลือกและแช่น้ำปูนใสไว้ 2. ตำเครื่องแกง (ประกอบด้วย หอมแดง กระชาย กะปิ พริกไทยดำ กระเทียม) ให้ละเอียดใส่ปลาร้าลงไป ตำให้เข้ากัน 3. ตั้งเตาต้มน้ำ ละลายพริกแกงที่ตำไว้พอน้ำแกงเดือดใส่มันเสา ปลาร้าลงไป ปรุงรสตามชอบ 4. รอน้ำเดือด ใส่โสมมะขามอ่อน เป็นอันเสร็จ

ที่มา : คมสรว จับจุ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 17 มกราคม 2562)

ตารางที่ 6

การทำแกงกะหรี่ แกงกะหรี่ หรือแกงลูกชิ้นมอญ

ส่วนประกอบ	วิธีทำ
เนื้อปลาลาด (หากไม่มีใช้ปลากลายหรือ ปลาดุกแทน) ตะไคร้ ข่า กระชาย หอมแดง กะปิ น้ำปลา พริกแห้ง เกลือ ผีวมะกรูด น้ำมะขามเปียก ข้าวคั่ว ใบมะกรูด	- นำปลาที่ได้มาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ สับให้ละเอียด หรือปลากลายใช้วิธีการขูดให้ละเอียดเพื่อนำมาทำลูกชิ้น - นำตะไคร้ ข่า หอมแดง กระชาย พริกแห้ง เกลือ ผีวมะกรูด ตำให้เข้ากัน จนละเอียด จากนั้นใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน แบ่งส่วนหนึ่งไว้ใช้เป็นเครื่องแกง - นำเนื้อปลาที่เตรียมไว้มาโขลกกับพริกแกงส่วนที่เหลือ ปูรสดด้วยน้ำปลาและข้าวคั่ว ตำให้เข้ากันจนเนื้อปลาเหนียวและเหนียวพอปั้นได้ - ปั้นเนื้อปลาให้เป็นก้อนกลมหรือรียาวๆ ลักษณะเหมือนลูกชิ้นปลาทั่วไป - เตรียมถาด และโรยด้วยข้าวคั่ว นำลูกชิ้นที่ปั้นเตรียมไว้มาคลุกข้าวคั่วให้ทั่ว - ตั้งเตาต้มน้ำ ละลายพริกแกงที่ตำไว้ใส่ไฟกลาง พอน้ำแกงเดือด ใส่ลูกชิ้นปลาลงไป รอจนลูกชิ้นสุกลอยจนหมดแล้วปูรสดด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียกตามชอบ - รอน้ำเดือด ใส่ใบมะกรูดฉีกเป็นอันเสร็จ (เคล็ดลับภูมิปัญญา การปั้นลูกชิ้นปลา ให้แต่น้ำมะขามเปียกนิดหน่อย เพื่อช่วยให้ปั้นเป็นก้อนได้ง่ายขึ้น)



ที่มา : วรรณภา กุลเกตุ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 29 กันยายน 2561)

ตารางที่ 7

การทำแกงขี้เหล็ก

ส่วนประกอบ	วิธีทำ
ข่า ตะไคร้ ผีวมะกรูด พริกแห้ง กระชาย ปลาเค็ม ใบขี้เหล็ก มะเขือพวง น้ำใบย่านาง หมูย่าง หรือหมูสับ (หอยแมลงภู่) หัวกะทิ หางกะทิ	- เตรียมเครื่องแกงโดยมี ข่า ตะไคร้ ผีวมะกรูด พริกแห้ง กระชาย ปลาเค็ม นำมาตำให้เข้ากัน - ต้มใบขี้เหล็ก รอน้ำเดือด จากนั้นนำใบขี้เหล็กมาล้าง ขยำหรือบดให้พอแห้ง หลังจากนั้นนำใบขี้เหล็กมาสับพอหยาบ - ตั้งเตาต้มน้ำจนเดือดใส่ใบขี้เหล็ก จากนั้นใส่น้ำใบย่านางพอประมาณ ใส่เครื่องแกง หางกะทิ มะเขือพวง และใส่หมูย่างหรือหมูสับ (หอยแมลงภู่) ปูรสด ทั้งไว้สักพัก

ส่วนประกอบ	วิธีทำ
	4. เมื่อต้องการรับประทานให้ตั้งไฟอีกครั้ง ปล่อยให้น้ำเดือดและใส่หัวกะทิเป็นชั้นตอนสุดท้าย เป็นอันเสร็จ

ที่มา : ปรียา คະດຸ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 15 กรกฎาคม 2561)

ตารางที่ 8

การทำแกงผักบุ้งนาใส่พุทรากับเผือก

ส่วนประกอบ	วิธีทำ
ผักบุ้งนา พุทรา เผือก ปลาหู หอม หอมแดง ผีวมะกรูด กะปิ พริกแห้ง กระชาย ตะไคร้ น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำ มะขามเปียก	1. ตำเครื่องแกง (ประกอบด้วย หอมแดง ผีวมะกรูด กะปิ พริกแห้ง กระชาย ตะไคร้) ให้ละเอียด 2. ตั้งเตาต้มน้ำ ละลายพริกแกงที่ตำไว้ พอน้ำแกงเดือดใส่พุทรา ใส่เผือก น้ำตาลปีบลงไป คนให้เข้ากัน 3. ใส่ผักบุ้งนา รอน้ำเดือด เติมน้ำปลา น้ำมะขามเปียก ชิมรสให้มีรสชาติเปรี้ยว 4. รอน้ำเดือดอีกครั้งใส่ปลาหูหอมที่แกะเตรียมไว้ลงไป คนให้เข้ากัน



ที่มา : บุญเกิด ชื่นเครือ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 17 มกราคม 2562)

ตารางที่ 9

การทำแกงใบมะรุมนอกกับถั่วเขียว

ส่วนประกอบ	วิธีทำ
ใบมะรุมนอก ยอดหวาย ถั่วเขียว กระชาย หอมแดง ปลาอย่าง กะปิ น้ำปลา	1. ตั้งกระทะต้มน้ำถั่วเขียวจนมีกลิ่นหอม นำลงจากเตาพักไว้พอหายร้อน แล้วบดให้แตก ผัดเอาเปลือกออก แช่น้ำทิ้งไว้ 2-3 ชั่วโมงเพื่อให้ถั่วเขียวนิ่ม 2. ตำกระชายและหอมแดงให้ละเอียด โขลกเนื้อปลาล้างและกะปิรวมกัน 3. ตั้งเตาต้มน้ำละลายพริกแกงที่ตำไว้ พอน้ำแกงเดือด ใส่ถั่วเขียวลงในน้ำแกง 4. ต้มถั่วเขียวให้เปื่อย ปรุงรสตามชอบ ใส่ยอดหวาย ใบมะรุมนอก คนพอเข้ากัน แล้วยกลงจากเตาพร้อมรับประทาน

ส่วนประกอบ	วิธีทำ
	(เคลือบกล้วยไม้ปัญหา หากไม่มีเวลารอให้ถั่วเขียวต้ม สามารถผ่านมะละกอเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วใส่ลงไปหม้อ มะละกอจะทำให้ถั่วเขียวเปื่อยเร็วขึ้น)

ที่มา : คมสร จักร (การสื่อสารส่วนบุคคล, 17 มกราคม 2562)

ตารางที่ 10

การทำแกงบอนปลาช่อนนา

ส่วนประกอบ	วิธีทำ
บอนอ่อน หอมแดง ข่า ผิวมะกรูด กะปิ กระเทียม พริกแห้ง ปลาช่อนนา ปลาทุหอม กระชาย ตะไคร้ น้ำปลา น้ำตาลปีบ มะขามเปียก ใบมะกรูด พริกไทยดำ	1. ต้มน้ำแกง (ประกอบด้วย พริกไทยดำ ข่า ผิวมะกรูด กระเทียม พริกแห้ง กระชาย ตะไคร้ หอมแดง กะปิ ปลาทุหอม) ให้ละเอียด 2. ต้มน้ำเดือด ลวกบอนพอสุกแล้วตักออก 3. ตั้งน้ำให้เดือด นำเครื่องแกงที่ตำไว้ลงไปละลาย เติมน้ำโดยใส่น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำบอนที่ลวกไว้ใส่ลงไปให้หมดน้ำแกง 4. พอน้ำแกงเดือด นำปลาช่อนนาใส่ลงไปให้หมด หรือไฟปานกลาง ห้ามคนน้ำแกงจนกว่าปลาจะสุก (เพราะทำให้มีกลิ่นคาว) เมื่อปลาสุกแล้วปรุงรสตามชอบและใส่ใบมะกรูดฉีกเป็นอันเสร็จ (เคลือบกล้วยไม้ปัญหา คือใส่สาเกหินลงไปให้หมดต้มบอนด้วย เพราะเชื่อว่าสามารถดูดพิษของบอนออกได้)
 	

ที่มา : ต๋วย บุญพ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 17 มกราคม 2562)

ตารางที่ 11

การทำแกงใบกะเพราปลาอย่าง

ส่วนประกอบ	วิธีทำ
ปลาอย่าง ใบกะเพรา หอมแดง กะปิ พริกไทยดำ กระเทียม น้ำปลา	1. ต้มน้ำแกง (ประกอบด้วย หอมแดง กะปิ พริกไทยดำ กระเทียม) ให้ละเอียดใส่ปลาอย่างฉีกลงไปตำให้เข้ากัน 2. ตั้งเตาต้มน้ำ ละลายพริกแกงที่ตำไว้พอน้ำแกงเดือดใส่ปลาอย่างลงไปปรุงรสตามชอบ 3. รอน้ำเดือด ใส่ใบกะเพราเป็นอันเสร็จ

ส่วนประกอบ	วิธีทำ
	

ที่มา : คมสรวร จัปป (การสื่อสารส่วนบุคคล, 17 มกราคม 2562)

ตารางที่ 12

การทำแกงรวม หรือแกงส้มผักรวม

ส่วนประกอบ	วิธีทำ
แกงรวม (บ้านโป่ง) หน่อไม้ ฟักทอง ใบแมงลัก ใบกระเจียว กระเจียบมอญ ถั่วฝักยาว ถั่วนาสีแดง ข้าวโพดขาว กระชาย หอมแดง กะปิ พริกแห้ง น้ำปลา น้ำตาลทราย ปลาทุ	1. นำปลาทุ หอมแดง กะปิ กระชาย พริกแห้ง ตำให้เข้ากันจนละเอียด เป็นเครื่องแกง 2. ตั้งเตาต้มน้ำ ละลายพริกแกงที่ตำไว้ใช้ไฟกลาง พอน้ำแกงเดือด ใส่หน่อไม้ ฟักทอง กระเจียบมอญ ถั่วฝักยาว ข้าวโพดขาว ถั่วนาสีแดงปรุงรสตามชอบ 3. รอน้ำเดือด ใส่ใบแมงลัก ใบกระเจียว เป็นอันเสร็จ
แกงรวม (โพธาราม) (ที่เพิ่มเติมจากแกงรวมบ้านโป่ง) ปลาทุ (เมื่อก่อนใช้หัวปลาช่อน) ลูกแตงโมอ่อน (เมื่อก่อนใช้ลูกแตงไทยแต่ปัจจุบันหายาก) ยอดฟักทอง บวบ หอยแมลงภู่	มีขั้นตอนการทำเหมือนกันกับแกงรวมของบ้านโป่ง เพียงแต่ใส่ส่วนประกอบที่เพิ่มเติมเข้ามา
	

ที่มา : แกงรวมบ้านโป่ง (วิง ทรัพย์คง, การสื่อสารส่วนบุคคล, 17 มกราคม 2562)

แกงรวมโพธาราม (วรรณภา กุลเกตุ, การสื่อสารส่วนบุคคล, 29 กันยายน 2561)

ตารางที่ 13

การทำแกงใบมะขามอ่อน

ส่วนประกอบ	วิธีทำ
บวบ ลูกกระเจียว (ลูกสั้น) ใบแมงลัก ใบมะขามอ่อน ตะไคร้ กระชาย หอมแดง น้ำปลา พริกแห้ง น้ำตาลทราย	1. ต้มเตาต้มน้ำจนเดือดใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงไป ปิ้งรสด้วยน้ำปลาน้ำตาลทรายตามชอบ 2. คนให้สุกทั่วกัน รอจนเดือดใส่ใบมะขามอ่อน แล้วตักขึ้นโรยใบแมงลักเป็นอันเสร็จ ** แกงใบกระเจียวมีส่วนผสมและกรรมวิธีการประกอบอาหารเหมือนกันเปลี่ยนจากใบมะขามอ่อนเป็นใบกระเจียวแทน (นิยมรับประทานตามฤดูกาลในช่วงหน้าหนาว)



ที่มา : วรธนา กุลเกตุ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 29 กันยายน 2561)

ตารางที่ 14

การทำยำแตงกวาใส่มะพร้าวชูดกับปลาย่าง

ส่วนประกอบ	วิธีทำ
แตงกวา มะพร้าวชูด ปลาย่าง น้ำตาลทราย ใบแมงลัก หอมแดง มะนาว พริกขึ้นกสด น้ำปลา	1. นำปลาย่าง แตงกวา หอมแดง และพริกขึ้นกมาสับ/ซอยให้ละเอียด 2. นำส่วนผสมทั้งหมดมาคนให้เข้ากัน เติ่มะนาว น้ำปลา น้ำตาลทรายชิมรสตามชอบ 3. ใส่มะพร้าวชูด ใบแมงลัก คนให้เข้ากันพร้อมรับประทาน



ที่มา : วิง ทรัพย์คง (การสื่อสารส่วนบุคคล, 17 มกราคม 2562)

ตารางที่ 15

การทำข้าวมันส้มตำ

ส่วนประกอบ	วิธีทำ
ข้าว กะทิ หอมแดง มะละกอ พริก มะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา ปลาล้าง กุ้งแห้ง (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้)	1. การทำข้าวมัน ให้ตั้งเตาหุงข้าวแล้วใส่กะทิลงไปผสม นุ่มหอมแดง ใส่ลงไปเล็กน้อย พอข้าวเดือดให้คอยคนอย่างสม่ำเสมอป้องกัน ไม่ให้ข้าวติดกันไหม้ 2. การทำส้มตำมอญ สับมะละกอเตรียมไว้ จากนั้นนำพริก หอมแดง น้ำตาลปี๊บตำพอหยาบใส่เส้นมะละกอ ปลาล้าง กุ้งแห้ง ปูรกรส ด้วยมะขามเปียก น้ำปลา เป็นอันเสร็จ

ที่มา : คมสรวร จัปปู (การสื่อสารส่วนบุคคล, 17 มกราคม 2562)

ตารางที่ 16

การทำน้ำปลาร้า ขนุนต้ม

ส่วนประกอบ	วิธีทำ
ขนุน ปลาร้า ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า หอมแดง กระเทียม พริกแห้ง น้ำปลา มะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ	1. นำขนุนอ่อนไปต้มแล้วแกะเป็นชิ้นๆ 2. นำตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง ข่า กระเทียมมาสับให้ละเอียด 3. เทส่วนผสมลงในชามขนาดใหญ่ เติมน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ มะขามเปียก คนให้เข้ากัน (บางครั้งอาจใส่น้ำมะนาวหรือน้ำมะกรูดเพิ่ม) 4. ใส่ปลาร้า (สับละเอียด) ใบมะกรูด (ซอยละเอียด) พริกแห้ง (ตำหรือบด) คนให้เข้ากัน



ที่มา : ละเอียด ดัดพันธ์ (การสื่อสารส่วนบุคคล, 17 มกราคม 2562)

ตารางที่ 17

การทำขนมหน้ากะทิข้าวตอกเม็ดแมงลักกับลูกตาลสด

ส่วนประกอบ	วิธีทำ
เม็ดแมงลัก ลูกตาลสด หน้ากะทิ น้ำตาลปี๊บ ข้าวตอก	1. ต้มน้ำ นำหัวกะทิใส่ในหม้อ นำน้ำตาลปี๊บคนกับหัวกะทิให้เข้ากัน ชิมให้ได้รสชาติหวานมันตามต้องการ 2. ตักเม็ดแมงลักที่แช่ไว้ และลูกตาลสดหั่นเป็นชิ้นลงในถ้วย นำหน้ากะทิ ที่เตรียมไว้แล้วมาราดแล้วโรยด้วยข้าวตอกพร้อมทาน



ที่มา : วิชชุดา เกานุช (การสื่อสารส่วนบุคคล, 17 มกราคม 2562)

ตารางที่ 18

การทำขนมเล็บมือนาง หรือขนมคันหลาว

ส่วนประกอบ	วิธีทำ
แป้งข้าวเจ้า แป้งมัน น้ำเปล่า เกลือ น้ำตาลทราย มะพร้าวขูด (หากใช้ในพิธีกรรม จะจับเส้น แป้งให้ก่อเป็นรูปคล้ายตัวอักษร u หรือ w)	- ผสมแป้งข้าวเจ้ากับแป้งมันค่อยๆ เติมน้ำร้อนผสมให้เข้ากัน - นวดแป้งให้เข้ากันจนเหนียวพอดี ให้แป้งเหนียวเป็นเนื้อเดียวกัน - คลึงเป็นเส้นเล็กๆ ยาวประมาณ 3 เซนติเมตร - นำแป้งที่ปั้นไว้เรียบร้อยลงต้มในน้ำเดือด รอจนสุกแป้งลอยขึ้นมา ตักขึ้นพักไว้ในน้ำเย็น - ตักขึ้นมาสะเด็ดน้ำ นำแป้งไปคลุกเคล้ากับมะพร้าวขูด โรยน้ำตาล และเกลือให้พอมีรสชาติ
	

ที่มา : วิชชุดา เกานุช และ นันทิกา ยินดี (การสื่อสารส่วนบุคคล, 17 มกราคม 2562)

รายการอาหารพื้นถิ่นมอญ ซึ่งนำเสนอตั้งตารางข้างต้นนั้น จากการศึกษาพบภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สำคัญ คือ 1) มีการใช้รสชาติของพืชผักในการสร้างสรรค์รสชาติของอาหาร เช่น รสเปรี้ยว ใช้กระเจียบมอญ ใบมะขามอ่อน พุทรา มะตาด ลูกส้าน ฯลฯ รสเค็มได้จากกะปิ ปลาร้า เป็นต้น 2) เคล็ดลับภูมิปัญญาในการทำอาหารของแม่ครัวแต่ละท่านได้รับการสั่งสอน ส่งต่อมาจากคนในครอบครัว เช่น ภูมิปัญญาในการจัดการกับวัตถุดิบ มีการใส่สากหินลงไปในหม้อต้มบอนด้วยเชื่อว่าสามารถดูดพิษของบอนออกได้ หรือการผานมะละกอเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วใส่ลงไป ในหม้อต้มถั่วเขียวเพื่อประหยัดเวลาในการเตรียมวัตถุดิบ เพราะมะละกอจะทำให้ถั่วเขียวเปื่อยเร็วขึ้น เป็นต้น และ 3) เครื่องปรุงพื้นฐานในการประกอบอาหารของชาวมอญ ลุ่มน้ำแม่กลอง คือ พริกไทยดำ ข่า ผิวมะกรูด กระเทียม พริกแห้ง กระชาย ตะไคร้ หอมแดง และกะปิ สิ่งสำคัญ

ในการทำแกงของชาวมอญที่นี้คือต้องใส่กระชาย และผิวมะกรูด จึงจะได้รสชาติที่ครบถ้วนสมบูรณ์

ทั้งนี้ จากการรวบรวมองค์ความรู้ ด้านอาหารพื้นถิ่นมอญ ลุ่มน้ำแม่กลอง จังหวัดราชบุรี นั้น ผู้วิจัยได้จัดทำสื่อประเภทอินโฟกราฟิกเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับเมนูอาหารพื้นถิ่น และจัดทำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์เพื่อถ่ายทอดข้อมูลประเภทของอาหารพื้นถิ่น ความสำคัญของอาหารพื้นถิ่น ฯลฯ ตามความต้องการของชุมชนที่อยากให้มีการรวบรวมข้อมูลเก็บไว้ในระบบสารสนเทศ และได้ส่งข้อมูลดังกล่าวให้กับกลุ่มผู้นำชุมชน และสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรีทั้งในรูปแบบคิวอาร์โค้ด ไฟล์ภาพ และไฟล์หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อเป็นประโยชน์ในการบันทึกจัดเก็บ รวบรวมข้อมูลองค์ความรู้ โดยเป็นการนำเทคโนโลยีมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมในปัจจุบัน และเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นถิ่นของกลุ่มชาติพันธุ์มอญ จังหวัดราชบุรีให้คงอยู่ต่อไป

ภาพที่ 2

ภาพตัวอย่างงาน infographic ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการจัดการความรู้



ภาพที่ 3

ภาพถ่ายอย่างหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการจัดการความรู้



6. สรุป และอภิปรายผล

อัตลักษณ์ที่สำคัญของอาหารมอญนั้นผูกไว้กับมิติเรื่องเวลาและพื้นที่ทางวัฒนธรรมอย่างลึกซึ้ง (พัชรินทร์ สิริสุนทร, 2558, น. 172) เป็นที่น่าสังเกตว่าวัตถุดิบที่ใช้ในอาหารพื้นถิ่นมอญจะขึ้นอยู่กับบริบทพื้นที่การตั้งถิ่นฐานเป็นสำคัญ โดยกลุ่มชาติพันธุ์มอญ ที่อยู่อาศัยในลุ่มน้ำแม่กลอง จังหวัดราชบุรี ได้ใช้วัตถุดิบที่หาได้จากแหล่งอาหารตามธรรมชาติเป็นหลัก เช่น บริเวณลุ่มน้ำแม่กลอง ที่นา ที่สวน แหล่งน้ำตามธรรมชาติ ฯลฯ รสชาติของอาหารมีการสร้างสรรค์โดยเน้นรสชาติของวัตถุดิบที่นำมาใช้ และมีการนำองค์ความรู้ภูมิปัญญาที่ได้รับการถ่ายทอดมาใช้ในการปรุงอาหาร เช่น เคล็ดลับภูมิปัญญาต่างๆ โดยการปรุงอาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทแกงใส่พืชผักที่มีรสเปรี้ยว มักทานคู่กับน้ำพริก น้ำปลาร้า ผักแกล้ม โดยเฉพาะน้ำปลาร้า ซึ่งเป็นรายการอาหารที่มีชื่อเสียงของชาวมอญ จังหวัดราชบุรี นิยมรับประทานกับผักแกล้มที่มีตามฤดูกาลนั้นๆ สอดคล้องกับการศึกษาของ Viwatpanich (2012) ที่กล่าวว่าอาหารมอญดั้งเดิมเน้นผักเป็นหลัก และใช้วิธีการปรุงอาหารด้วยการต้ม และแกงเป็นส่วนมาก จึงนับว่าเป็นอาหารพื้นถิ่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และในการศึกษาของ สัจจา ไกรศรีรัตน์ (2555) กล่าวถึงชาวไทยเชื้อสายมอญราชบุรีไว้ว่า นิยมบริโภคอาหารตามฤดูกาล เช่น ทานลูกसान

(ลูกสั้น) ในฤดูแล้งหรือทานแกงมะรุมนในช่วงต้นฤดูหนาว เป็นต้น นอกจากนั้นอาหารในงานประเพณี พิธีกรรมยังสะท้อนถึงความเชื่อที่ยึดถือปฏิบัติสืบทอดกันมา โดยแม้จะมีความสัมพันธ์กับเวลาและพื้นที่เช่นเดียวกับอาหารในชีวิตประจำวัน แต่จะมีความเคร่งครัดในรายการอาหารมากกว่า เช่น อาหารที่ใช้ไหว้ผี จะต้องเป็นรายการอาหารที่ครบถ้วนตามจำนวนที่สืบทอดกันมาในตระกูล รวมถึงยังมีความประณีต และเลือกใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพมากกว่าอาหารที่รับประทานกันโดยทั่วไป

ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่นของชุมชนมอญ ลุ่มน้ำแม่กลอง ในปัจจุบัน พบว่ามีการทำอาหารมอญ และอาหารไทยสลบสับเปลี่ยนกันไป หรือซื้ออาหารสำเร็จรูปมาจากตลาด ตลาดนัด ซึ่งมีความหลากหลายของอาหารให้เลือกรับประทาน และกลุ่มวัยทำงานส่วนใหญ่ไม่ได้ให้ความสนใจกับการประกอบอาหารเพื่อรับประทานเอง เน้นความสะดวกจึงนิยมซื้ออาหารปรุงสำเร็จมารับประทานตามความต้องการของลูกค้าที่ขอรับประทานอาหารไทย หรืออาหารตามสมัยนิยมมากกว่า สิ่งเหล่านี้อาจส่งผลให้กลุ่มลูกหลานไม่เห็นความสำคัญ ไม่รู้จัก และไม่คุ้นเคยกับอาหารพื้นถิ่น ในขณะที่ผู้เฒ่าผู้แก่ของชุมชนยังคงคุ้นเคยกับวิถีชีวิตแบบดั้งเดิม มีการประกอบอาหารพื้นถิ่นจากวัตถุดิบที่หาได้จากในหมู่บ้าน และมีภริโภคอาหารจากพืชผักตามฤดูกาลดังที่บรรพบุรุษเคยทำมา แต่ได้มีการปรับเปลี่ยนกรรมวิธีการทำและลดขั้นตอนในการประกอบอาหาร ซึ่งสะดวกสบายและประหยัดเวลาสอดคล้องกับสภาพสังคมในปัจจุบันมากขึ้น ทั้งนี้ในสมัยก่อนชาวมอญไม่นิยมรับประทานอาหารที่มีรสหวานจึงไม่ใส่น้ำตาลในอาหาร จะมีก็แต่อาหารหวานเท่านั้นที่ใส่วัตถุดิบจากน้ำผึ้ง หรือน้ำตาลอ้อย แต่การเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน คือ มีการใส่น้ำตาลในอาหารหลายชนิด เป็นการปรับเปลี่ยนรสชาติตามแบบไทยนิยมเพื่อให้ถูกปากกลุ่มลูกหลานมากขึ้น

อาหารพื้นถิ่นมอญในหลายพื้นที่ได้มีการปรับตัวให้เข้ากับบริบทใหม่ เพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้คนในปัจจุบัน ดังผลการศึกษาของพัชรินทร์ สิริสุนทร (2558, น. 227) พบว่าการดำรงอยู่ของอาหารของชุมชนบางกระดี ดำเนินเรื่อยมาในลักษณะสะสม และมีพลวัตตามพัฒนาการของชุมชนในยุคสมัยต่าง ๆ อาหารจึงนับได้ว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของวัฒนธรรม (Material Culture) มีการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ทั้งในด้านส่วนผสม เครื่องปรุง กระบวนการผลิต รสชาติ โอกาสในการบริโภค และการปฏิสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับสังคม เพื่อให้มีความสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิต สภาพเศรษฐกิจ ตลอดจนบริบททางสังคม วัฒนธรรมของบุคคลและชุมชน การเกิดกระแสวัฒนธรรมมอญนิยมในชุมชนบางกระดี ทำให้เกิดความต้องการมีส่วนร่วมในการทำบำรุงและสืบทอดวัฒนธรรมมอญเพิ่มมากขึ้นในกลุ่มเด็กและเยาวชน ซึ่งพบว่ามีลักษณะเดียวกันในชุมชนมอญ ลุ่มน้ำแม่กลอง ที่ได้มีการนำวัฒนธรรมอาหารพื้นถิ่นมอญมาสร้างกระแสวัฒนธรรมมอญนิยมขึ้น โดยสถาบันการศึกษาในชุมชนได้จัดทำหลักสูตรการเรียนรู้ จัดกิจกรรมเพื่อการอนุรักษ์และส่งเสริมให้เกิดการถ่ายทอดความรู้

ภูมิปัญญาท้องถิ่นดังกล่าว อีกทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชนยังได้เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดงาน “เจียะ โมง โรง โมน เติง ราชบุรี กินอยู่คู่มอญเมืองราชบุรี” เป็นงานที่สร้างโอกาสในการบอกเล่า ความเป็นมอญ ยังผลให้อาหารพื้นถิ่นมอญได้รับความสนใจ มีสื่อมวลชนเข้าไปถ่ายทำรายการ ในชุมชน นักท่องเที่ยวเดินทางเข้ามาในพื้นที่และได้ประชาสัมพันธ์บอกต่อจนชุมชนมอญ จังหวัดราชบุรีเป็นที่รู้จักมากยิ่งขึ้น (ปาจารย์ สุขาภิรมย์, 2564, น. 69) ซึ่งกระบวนการดังกล่าว เป็นการปรับตัวเพื่อดำรงอยู่ของวัฒนธรรมดั้งเดิม ดังผลการศึกษาของณวิญ เสริฐผล (2563, น. 328-329) ที่พบว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นซึ่งมีลักษณะยืดหยุ่นมากที่สุด ทำให้สามารถปรับตัวได้ เป็นอย่างดี และสามารถดำรงอยู่ในฐานะที่หลากหลายและแตกต่างกัน เพราะชุมชนสามารถ บูรณาการระหว่างความรู้สมัยใหม่กับภูมิปัญญาได้อย่างเหมาะสม ตัวอย่างเช่นการนำอาหาร ไปเป็นส่วนหนึ่งในการเสริมสร้างประสบการณ์การท่องเที่ยวได้ โดยอาหารทำหน้าที่เป็นสื่อกลาง ในการกระตุ้นให้นักท่องเที่ยวเกิดความสนใจในจุดหมายปลายทางของการท่องเที่ยววันนี้อีกด้วย (Cohen & Avieli, 2010)

อย่างไรก็ตาม คนในชุมชนควรส่งเสริมให้มีการปรุงอาหารพื้นถิ่นเพื่อรับประทานกัน ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการประยุกต์ใช้วิธีการปรุงหรือพัฒนารายการอาหารให้มีความร่วมสมัย สอดรับกับความนิยมของเยาวชนคนรุ่นใหม่ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมบริโภคอันจะส่งเสริมให้ คนรุ่นใหม่ได้เปิดใจ เห็นความสำคัญ และเข้าถึงอาหารพื้นถิ่นได้มากขึ้น ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ใน การรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นอันเป็นอัตลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์มอญ ลุ่มน้ำแม่กลอง จังหวัด ราชบุรีไม่ให้สูญหาย และดำรงอยู่อย่างยั่งยืนต่อไป

7. ข้อเสนอแนะ

ชุมชนมอญในพื้นที่ลุ่มน้ำแม่กลอง สามารถเชื่อมโยงเครือข่ายในการสร้างกิจกรรม การท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ โดยนำอาหารพื้นถิ่นมอญ บูรณาการกับภูมิปัญญาท้องถิ่นอื่น ๆ เช่น สไบมอญ ตำรายาพื้นบ้าน ฯลฯ ใช้กำหนดแนวทางเพื่อประโยชน์ในการอนุรักษ์ สืบทอด วัฒนธรรมมอญต่อไป

เอกสารอ้างอิง/References

- งามพิศ สัตย์สงวน. (2545). *วัฒนธรรมข้าวในสังคมไทย: การคงอยู่และการเปลี่ยนแปลง*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จำนงค์ ตรีนุมิตร. (2553). *การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระบือ* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.
- จุฬาพรพรณ์ ผดุงชีวิต. (2550). *วัฒนธรรม การสื่อสารและอัตลักษณ์*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชวาม, เคลาส์. (2561). *การปฏิวัติอุตสาหกรรมครั้งที่สี่* (ศรวริศา เมฆไพบูลย์, ผู้แปล). อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- ณิณู เสริฐผล. (2563). การดำรงอยู่ของภูมิปัญญาท้องถิ่นในสังคมโลกาภิวัตน์. *วารสารบัณฑิต* *แสงโคมคำ*, 5(2), 313-331.
- ณิชนม ภูมิ, และ พัชรีย์ ตันติวิภาวิน. (2563). การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบนของไทย. *วารสารรังสิตบัณฑิตศึกษาในกลุ่มธุรกิจและสังคมศาสตร์*, 6(2), 28-44.
- นิยพรพรณ์ ผลวัฒน์ วรณศิริ. (2540). *มานุษยวิทยาสังคมและวัฒนธรรม*. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุษบา ทองอุปการ. (2554). *ภูมิปัญญาอาหารมอญ: อัตลักษณ์ชุมชนมอญสังขละบุรี*. มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี.
- ประเวศ วะสี. (2548). *การศึกษาชาติกับภูมิปัญญาท้องถิ่น: ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท* (พิมพ์ครั้งที่ 2). อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ประสิทธิ์ ลิปรีชา. (2547). การสร้างและสืบทอดอัตลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์ม้ง. ใน *วิภาสปรัชญาภรณ์ (บรรณาธิการ), วาทกรรมอัตลักษณ์* (น. 31-72). ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร.
- ปาจารย์ สุชาภิรมย์. (2561). *อาหารพื้นถิ่นไทยมอญในพิธีกรรมเลี้ยงผี: ศึกษากรณีอำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี*. ใน *สุชาดา พงศ์กิตติวิบูลย์ (บรรณาธิการ), การประชุมวิชาการระดับชาติ "ถิ่น-โลกนิยมในมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์" ครั้งที่ 12* (น. 478-492). คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปาจารย์ สุชาภิรมย์. (2564). บทบาทหน้าที่ของวัฒนธรรมอาหารพื้นถิ่นมอญในอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 29(3), 54-75.

- พัชรินทร์ สิริสุนทร. (2558). *การจัดการความรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนานวัตกรรมทางสังคมเพื่อการเรียนรู้วัฒนธรรมมอญ กรณีศึกษาชุมชนบางกระบือ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย. กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม.*
- ยศ สันตสมบัติ. (2548). การทำความเข้าใจ ‘เทศสถานะ’ และ ‘เทศวิถี’ ในสังคมไทย. ใน *อมรา พงศาพิชญ์ (บรรณาธิการ). เทศสถานะและเทศวิถีในสังคมไทย (น. 1-40).* สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ชูสุทธิ. (2551). การถ่ายทอดวัฒนธรรมการนับถือผีบรรพบุรุษของชาวมอญ (รามัญ): กรณีศึกษาชุมชนชาวมอญบ้านคงคาเหนือ หมู่ที่ 3 ต.คลองตาคต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรดา นิติวารการ. (2557). สำหรับอาหารมอญเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. *วารสารกระแสวัฒนธรรม, 15(28), 39-58.*
- สัจจา ไกรศรีรัตน์. (2555). *โครงการศึกษา แนวทางการนำวัฒนธรรม 8 ชาติพันธุ์ จังหวัดราชบุรี มาใช้เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว. สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.*
- สุจิตต์ วงษ์เทศ. (2549). *ชื่อบ้านนามเมือง ลุ่มน้ำแม่กลอง จังหวัดสมุทรสงคราม. สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม.*
- สุภรณ์ โอเจริญ. (2541). *มอญในเมืองไทย โครงการหนังสือชุด ประเทศเพื่อนบ้านของไทยในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*
- องค์ บรรจุน. (2557, ตุลาคม 28). *กินอยู่อย่างมอญ ตอนที่1 [วิดีโอ]. Youtube.*
<https://www.youtube.com/watch?v=xYo8EaPQr74>
- Albayrak, M., & Gunes, E. (2010). Traditional Foods: Interaction between Local and Global Foods in Tur-key. *African Journal of Business Management, 4(4), 555-561.*
- Cohen, E., & Avieli, N. (2010). Food tourism: Attraction and impediment. *Annals of Tourism Research, 31(4), 755-778.*
<https://doi.org/10.1016/j.annals.2004.02.003>
- Hall, M., Shaples, L., Mitchell, R., Macionis, N., & Cambroume, B. (2003). *Food Tourism Around the World: Development, Management and Markets.* Butterworth-Heinemann.
- Inamdar, V., Chimmad, B. V., & Naik, R. (2005). Nutrient Composition of Traditional Festival Foods of North Karnataka. *Journal of Human Ecology, 18(1), 43-48.*
- International Culinary Tourism Association. (2006). *What is food tourism?*
<http://www.worldfoodtravel.org/what-is-food-tourism>

- Ministry of Social Development. (2010). *Social Report*. Ministry of Social Development.
- Orburn, F. W. (1963). *Social Change*. McGraw Hill Book.
- Rand, G., Health, E., & Alberts, N. (2003). The role of local and regional food in destination marketing: a South African situation analysis. *Journal of Travel and Tourism Marketing*, 14(3-4), 97-112.
- Viwatpanich, K. (2012). Consumption and Nutritive Values of Traditional Mon Food. *ASEAS - Austrian Journal of South-East Asian Studies*, 5(1), 152-160.