

การศึกษาวัฒนธรรมอาหารอาเซียนเพื่อประชาคมสังคมและวัฒนธรรมอาเซียน

STUDY OF ASEAN FOOD CULTURE FOR ASEAN SOCIO – CULTURAL COMMUNITY

ชินกมล ปัญญา Yong/ CHUNKAMOL PANYAYONG¹

สาขาอาหารและโภชนาการ, คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

FOOD AND NUTRITION PROGRAM ,FACULTY OF SCIENCES AND TECHNOLOGY
UTTARADIT RAJABHAT UNIVERSITY.

บทคัดย่อ

การศึกษาวัฒนธรรมอาหารอาเซียนเพื่อเข้าสู่การเป็นประชาคมสังคมและวัฒนธรรมอาเซียน มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาวัฒนธรรมความเป็นมาของอาหารอาเซียน มีวิธีดำเนินงานวิจัย โดยศึกษาเอกสารประวัติศาสตร์ในเชิงวัฒนธรรม วัฒนธรรมการกิน วัตถุดิบ เครื่องปรุงและตำรับอาหาร แล้วสร้างตำรับมาตรฐานอาหารอาเซียน จำนวน 22 ตำรับ จากอาหารที่ได้รับความนิยมหรือเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ

บ่งบอกรสชาติของประเทศนั้นๆ แล้วทำการประเมินและทดสอบทางประสาทสัมผัส (9-Point Hedonic Scale) และความเหมาะสมเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหาร (Likert Scale) โดยผู้เชี่ยวชาญ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษามีดังนี้ว่า

1. วัฒนธรรมอาหารในภูมิภาคอาเซียน สามารถแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ 1) วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอาเซียน 2) วัฒนธรรมการกินข้าว 3) วัฒนธรรมการใช้เครื่องปรุงรส 4) วัฒนธรรมการใช้เครื่องเทศและสมุนไพร 5) วัฒนธรรมการเตรียมวัตถุดิบ การปรุง และการเสิร์ฟอาหาร และเมื่อแบ่งกลุ่มตามความคล้ายคลึงกันของแต่ละประเทศ สามารถ แบ่งได้ 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) วัฒนธรรมอาหารกลุ่มประเทศลุ่มแม่น้ำโขง 2) วัฒนธรรมอาหารกลุ่มประเทศคาบสมุทรมาลายู และ 3) วัฒนธรรมอาหารหมู่เกาะฟิลิปปินส์

2. ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญที่เป็นเชฟจากประเทศในอาเซียนซึ่งเป็นสมาชิกสมาคมเชฟนานาชาติจำนวน 9 คน พบว่าคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ 8.64 แบ่งเป็น อาหารกลุ่มประเทศลุ่มแม่น้ำโขง 8.62 คะแนน อาหารกลุ่มประเทศคาบสมุทรมาลายู 8.57 คะแนน และอาหารหมู่เกาะฟิลิปปินส์ 8.59 และ ผลการประเมินความเหมาะสมเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหาร พบว่าตำรับมาตรฐานอาหารอาเซียนมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับ 8.56 แบ่งเป็น อาหารกลุ่มประเทศลุ่มแม่น้ำโขง 8.55 คะแนน อาหารกลุ่มประเทศคาบสมุทรมาลายู 8.61 คะแนน และอาหารหมู่เกาะฟิลิปปินส์ 8.63

คำสำคัญ : อาหารอาเซียน วัฒนธรรมอาเซียน ประชาคมสังคมและวัฒนธรรมอาเซียน

Abstract

This study, entitled Study of ASEAN Food Culture for ASEAN Socio - Cultural Community, aimed to investigate ASEAN food culture. The study began with reviewing relevant literature on cultural history, eating culture, raw materials, ingredients and recipes followed by developing 22 iconic national dishes which were then evaluated using 9-point hedonic scale sensory test and appropriateness of food culture (Likert rating scale) by 9 expert chefs. The statistical devices employed in data analysis were descriptive statistics: arithmetic mean and standard deviation. The results were as follows:

1. ASEAN food culture based on the initial study, it can be concluded that ASEAN food culture can be divided into following 5 main groups; 1) Cuisine culture has been primarily shaped by natural factors including geographical and climatic conditions, beliefs and religious factors, and cultural transfers 2) Rice-eating culture 3) Culture of seasonings and condiments 4) Culture of spices and herbs 5) Culture of food preparation, cooking and serving. Food culture in ASEAN region can be divided into 3 sub-groups including Mekong region, Malay Peninsula region, and the Philippines region.

2. The 9-point hedonic scale sensory test by 9 expert chefs from ASEAN countries, all of whom are members of the World Association of Chefs' Societies, showed that the overall average score was 8.64, with 8.62 for Mekong,

¹ อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

8.57 for Malay Peninsula and 8.59 for the Philippines, and the appropriateness of food culture showed that the overall average score was 8.56, with 8.55 for Mekong, 8.61 for Malay Peninsula and 8.63 for the Philippines.

Keywords: ASEAN Cuisine, ASEAN Food Culture, ASEAN Socio-Cultural Community

บทนำ

อาหารเป็นวัฒนธรรมหนึ่งของมนุษย์ที่มีความเป็นรูปธรรมและสำคัญไม่น้อยไปกว่าวัฒนธรรมด้านอื่น ซึ่งวัฒนธรรมด้านอาหารของมนุษย์นั้นได้มีการพัฒนาและสืบทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง จากสังคมหนึ่งไปสู่อีกสังคมหนึ่ง จนกลายเป็นแบบแผนที่สามารถเรียนรู้และก่อให้เกิดนวัตกรรมและผลิตผล ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ซึ่งได้มีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงไปตามเงื่อนไขต่างๆ และกาลเวลาตั้งแต่สมัยอดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งอาหารนั้นได้รับการยอมรับว่าเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความเป็นมาของชาติพันธุ์ และสะท้อนถึงความเป็นมา ของวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ ภาษา ขนบธรรมเนียม ประเพณีและศาสนาของกลุ่มชน ในแต่ละ พื้นที่ได้อย่างชัดเจน เช่น คนจีนนิยมกินสະແກ່ คนไทยนิยมกินน้ำพริกปลาทุ คนอังกะรินิยมกินซูปู ลาช คนมุสลิมไม่กินเนื้อหมู เป็นต้น (เสาวภา ศักยพันธ์ ,2554) จากหลักฐานทางโบราณคดีและบันทึกของชาวต่างชาติยังพบว่า ชาวอาเซียนรับประทานอาหารที่ขึ้นตามหัวไร่ปลายนา เช่นพวก พืชผักและปลา รวมทั้งการถนอมอาหารที่เป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ เช่น การนำปลามาหมักเกลือ ปลาร้า ปลาแดก ปลาต้มของกลุ่มคนลุ่มแม่น้ำโขง (ฝ่ายวิชาการ สถาพรบุ๊คส์ ,2558)ดินแดนเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ยังอุดมไปด้วยเครื่องเทศและสมุนไพรมากมาย ซึ่งเป็นเหตุผลข้อหนึ่งที่ทำให้ภูมิภาคของเราเป็นที่น่าสนใจและเป็นเป้าหมายของประเทศตะวันตกในยุคล่าอาณานิคม เครื่องเทศบางชนิดช่วยชูรสให้อาหารมีกลิ่นและรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ทั้งยังให้สรรพคุณทางยาซึ่งมีคุณประโยชน์มากมายต่อร่างกาย เช่น ประเทศแถบหมู่เกาะทางใต้และคาบสมุทรมลายูนิยมใส่ อบเชย กานพลู ลูกจันทน์เทศ ผงกะหรี่ลงในอาหารเช่นเดียวกับอินเดีย อาหารของลาวและไทยนิยมใส่เมล็ดผักชี รากผักชี หรือโรยด้วยใบผักชี เป็นต้น เหล่านี้ล้วนเป็นลักษณะทางวัฒนธรรมอาหารของอาเซียนซึ่งบ่งบอกความเป็นอัตลักษณ์ได้อย่างชัดเจน (ชินกมล ปัญญา ,2558)

ในการประชุมสุดยอดอาเซียน ครั้งที่ 9 ปี พ.ศ.2549 ที่บาหลี ผู้นำอาเซียนได้แสดงเจตนารมณ์ใน Bali Concord II เห็นชอบให้จัดตั้งประชาคมอาเซียน ภายในปี พ.ศ. 2563 ประกอบด้วยประชาคมในสามเสาหลัก ในส่วนของประชาคมสังคมและวัฒนธรรมอาเซียนมีเป้าหมายให้อาเซียนเป็นประชาคม ที่มีประชาชนเป็นศูนย์กลาง สังคมที่เอื้ออาทรและแบ่งปัน ประชากรอาเซียนมีสภาพความเป็นอยู่ที่ดีและมีการพัฒนาในทุกด้านเพื่อยกระดับ คุณภาพชีวิตของประชาชน ส่งเสริมการให้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างยั่งยืน รวมทั้งส่งเสริมอัตลักษณ์ของอาเซียน โดยมีแผนปฏิบัติการด้านสังคมและวัฒนธรรมอาเซียน (ASEAN Socio-Cultural Community Plan of Action) ระบุอยู่ในแผนปฏิบัติการเวียงจันทน์ (Vientiane Action programme-VAP) ซึ่งแผนดังกล่าวประกอบด้วยความร่วมมือใน 6 ด้าน ได้แก่ 1. การพัฒนามนุษย์ 2. การคุ้มครองและ

สวัสดิการสังคม 3. สิทธิและความยุติธรรมทางสังคม 4. ความยั่งยืนด้านสิ่งแวดล้อม 5. การสร้างอัตลักษณ์อาเซียน 6. การลดช่องว่างทางการพัฒนา (กรมอาเซียน กระทรวงการต่างประเทศ , 2556) ดังนั้นการศึกษาอาหารในมุมมองทางด้านวัฒนธรรมเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน

การรวมกลุ่มสมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หรือประชาคมอาเซียนอย่างเป็นทางการซึ่งนอกจากจะเป็นการขยายสมาคมทางเศรษฐกิจเพื่อเพิ่มความเข้มแข็งให้กับทุกประเทศสมาชิกแล้ว ยังถือว่าเป็นโอกาสอันดีที่จะได้แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างประเทศในภูมิภาคนี้ โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกินจึงเข้ามามีบทบาทมากขึ้นเพราะเป็นพื้นฐานทางวัฒนธรรมที่ใช้เป็นสื่อกลางในการเชื่อมโยงเพื่อไปสู่ความสัมพันธ์อื่นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากการเผชิญปัญหาวิกฤตเศรษฐกิจต่างๆทั่วโลก ทำให้ผู้คนในอาเซียนต่างพากันมีการตื่นตัวในการสนับสนุนแนวความคิดหลังสมัยใหม่ โดยเฉพาะการมองรากฐานกระบวนการคิดแห่งปัญญาที่คนในอดีตได้แสดงความรู้ไว้มาประยุกต์และบรรจงสร้างมรดกทางศิลปวัฒนธรรมให้กับคนรุ่นหลัง (จรัสพิมพ์ วังเย็น ,2554) ทั้งที่เป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆรวมถึงอาหาร โดยมีวัตถุดิบและทรัพยากรที่คล้ายกันในพื้นที่ภูมิภาคนี้บวกกับการถ่ายทอดทางวัฒนธรรมตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันทำให้อาหารของกลุ่มประเทศอาเซียนมีความน่าสนใจมากขึ้นในมุมมองของประชาคมโลกอาเซียนถือเป็นอู่ข้าวอู่น้ำที่สำคัญ คนอุษาคเนย์รับประทานข้าวเป็นหลักแทบทุกประเทศมีแหล่งปลูกข้าวที่สำคัญ เนื่องจากภูมิอากาศเขตร้อนมีฝนตกและสภาพภูมิประเทศเป็นที่ราบลุ่มกักเก็บน้ำได้ดี ซึ่งเหมาะแก่การทำนาเป็นอย่างยิ่ง จากข้อมูลทางเศรษฐกิจพบว่า ประเทศเมียนมาเคยเป็นผู้ส่งออกข้าวอันดับหนึ่งของโลกมาก่อนในยุคเป็นอาณานิคมของอังกฤษ พื้นที่สามเหลี่ยมปากแม่น้ำอิรวดีนับว่ามีความอุดมสมบูรณ์มากประเทศกัมพูชาก็สามารถปลูกข้าวได้ดี โดยเฉพาะจังหวัดที่อยู่ใกล้กับภาคอีสานของประเทศไทย และประเทศเวียดนามก็เพิ่มการผลิตข้าวเพื่อส่งออกมากขึ้น (กิตติ ประเสริฐสุข ,2555) นอกจากนี้วัตถุดิบอาหารและทรัพยากรที่ทรงคุณค่าอีกมากมายในกลุ่มประเทศอาเซียนไม่ว่าจะเป็น น้ำตาล เครื่องเทศ ฯลฯ เป็นต้น การรวมกลุ่ม ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community: AEC) เป็นการส่งเสริมให้อาเซียนเป็นตลาดและฐานการผลิตเดียว มีการเคลื่อนย้ายสินค้า บริการ การลงทุน แรงงานฝีมือโดยเสรี และการเคลื่อนย้ายเงินทุนที่เสรีมากขึ้น โดยเฉพาะอาชีพที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอาหารและการบริการซึ่งมีความสำคัญต่อชีวิตความเป็นอยู่ของประชากรในประเทศอาเซียน

ด้วยเหตุนี้การที่จะเรียนรู้และเข้าใจวัฒนธรรมอาหารของชนชาติที่แตกต่างกันหากไม่พิจารณาถึงแบบอย่างธรรมเนียมประเพณี ครอบครัวยุคสมัยวัฒนธรรมที่คนเหล่านั้นยึดถือปฏิบัติจะไม่สามารถเข้าใจหรือเข้าใจผิดได้ ทั้งนี้เพราะความสำคัญของอาหารที่แท้จริง คือ การกำหนดปริมาณ ประเภท การจัดหา วิธีการปรุงและวิธีการกินจากการอบรมสั่งสอนทั้งทางตรงและทางอ้อมของครอบครัว สังคมอื่นๆ สืบทอดกันมา(ประหยัด สายวิเชียร,2547) การเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารอาเซียนและส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ให้ประชาชนเข้าถึงวัฒนธรรมร่วมของภูมิภาคและมรดกทางวัฒนธรรมที่หลากหลายของอาเซียน จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการอยู่ร่วมกันอย่างเข้มแข็งโดยเฉพาะด้านสังคมและวัฒนธรรมอาเซียนต่อไปในอนาคต (ชิน

กมล ปัญญา ยง ,2558)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินของชาวอาเซียน ในด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร วัฒนธรรมการกินข้าว วัฒนธรรมการใช้เครื่องปรุงรส วัฒนธรรมการใช้เครื่องเทศและสมุนไพร และ วัฒนธรรมการเตรียมวัตถุดิบ การปรุง และการเสิร์ฟอาหาร
2. เพื่อจัดกลุ่มวัฒนธรรมอาหารของชาวอาเซียน
3. เพื่อสร้างตำรับมาตรฐานอาหารอาเซียน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้า วัฒนธรรมเบื้องต้นของแต่ละประเทศ เพื่อเชื่อมโยงความสำคัญของวัฒนธรรมในกลุ่มอาเซียน ดังต่อไปนี้
 - 1.1. ศึกษาเอกสารทางประวัติศาสตร์และความเป็นมาที่เกี่ยวข้องกับประเทศในกลุ่มเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ คือ พม่า ไทย ลาว เวียดนาม กัมพูชา มาเลเซีย สิงคโปร์ อินโดนีเซีย บรูไน ฟิลิปปินส์
 - 1.2. ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องที่มาและการรวมกลุ่มประเทศสมาชิกประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน
 - 1.3. ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับสภาพสังคม เศรษฐกิจ สภาพภูมิประเทศ สภาพอากาศทรัพยากรสิ่งแวดล้อมและศิลปวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ
 - 1.4. ศึกษาเอกสาร ตำรา สื่ออิเล็กทรอนิกส์เกี่ยวกับอาหารและวัฒนธรรมการบริโภค วัตถุดิบอาหารในภูมิภาค เครื่องปรุงรส เครื่องเทศ อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร ลักษณะอาหาร เอกสารลักษณะการปรุงอาหาร
2. เขียนเรียบเรียงเอกสารจากความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาตำราเอกสาร
3. ทำการสร้างตำรับอาหารโดยการทดลองในอัตราส่วนที่กำหนดจากการสังเคราะห์ข้อมูลความรู้และตำรับอาหารธรรมดาหลาย ๆ ตำรับ โดยการชั่ง ตวง ให้ได้มาตรฐาน จากนั้นเขียนตำรับมาตรฐานโดยคงความเป็นเอกลักษณ์ดั้งเดิมของแต่ละประเทศ
4. ตรวจสอบตำรับมาตรฐาน โดยผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารอาเซียน ซึ่งเป็นเชฟจากประเทศต่างๆในอาเซียนที่เป็นสมาชิกของสมาคมเชฟนานาชาติโดยใช้แบบทดสอบทางประสาทสัมผัส 9-Point Hedonic Scale ในการทดสอบ กลิ่น สี รสชาติและเนื้อสัมผัส และแบบทดสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารโดยใช้ Likert Scale แล้วทำการสรุปคะแนนโดยการนำผลการประเมินมาวิเคราะห์ข้อมูล และรวบรวมข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงแก้ไขตำรับมาตรฐานตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

ผลการวิจัย

1. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอาเซียน ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้หรืออาเซียนมีรากฐานของวัฒนธรรมอันยาวนานตั้งแต่อดีตกาล ซึ่งเป็นการหลอมรวมทางสังคมที่เกิดจากความคล้ายคลึงกันทางสภาพภูมิประเทศ สภาพภูมิอากาศ วัฒนธรรมก่อให้เกิดอัตลักษณ์ที่

สำคัญซึ่งสามารถบ่งบอกวิถีชีวิต วัฒนธรรมอาหารและการบริโภคของคนในอาเซียนที่มีร่วมกันได้อย่างลงตัว โดยประเทศในกลุ่มอาเซียนมีการถ่ายทอดวัฒนธรรมกันเองและยังได้รับวัฒนธรรมจากประเทศอื่นในเอเชีย เช่น จีน อินเดีย และอารยธรรมของประเทศทางตะวันตก ในยุคล่าอาณานิคม เช่น วัฒนธรรมโปรตุเกส ฮอลแลนด์ สเปน ฝรั่งเศส และอังกฤษ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารนั้นมีปัจจัยสำคัญที่เป็นตัวกำหนด คือปัจจัยด้านธรรมชาติอันได้แก่ ลักษณะทางภูมิศาสตร์ สภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศ บวกกับปัจจัยจากความเชื่อและศาสนา ปัจจัยจากการถ่ายทอดทางวัฒนธรรมของชาติพันธุ์ในภูมิภาคเดียวกันและจากประเทศทางตะวันตกในยุคล่าอาณานิคม โดยใช้ภูมิปัญญาและการลองผิดลองถูกของบรรพบุรุษที่สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น จากสังคมหนึ่งสู่สังคมหนึ่ง

สภาพอากาศและสภาพภูมิประเทศคือสิ่งที่กำหนดพืชพรรณ ธัญญาหาร พื้นที่ส่วนใหญ่ของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ค่อนข้างเหมาะสมในการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ จึงทำให้วัตถุดิบอาหารของชาวอาเซียนนั้นอุดมสมบูรณ์และหลากหลาย โดยสามารถแบ่งพื้นที่ตามสภาพภูมิศาสตร์ออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ดังนี้ คือ

บริเวณที่ราบลาดเนินตะกอนเชิงเขาและทิวเขา ได้แก่ ทิวเขาอะระกันไนเมียมาต่อเนื่องไปในทะเลอันดามัน แนวกลางเป็นทิวเขาด้านทิศตะวันออกของพม่าต่อเนื่องลงไปถึงภาคเหนือของไทยจนถึงภาคใต้ แนวทิศตะวันออก คือ ทิวเขาในลาวและเวียดนาม.

บริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำพบบ่อยสองฝั่งของแม่น้ำสายต่าง ๆ เช่น ที่ราบลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาในประเทศไทย ที่ราบลุ่มแม่น้ำอิรวดีในประเทศเมียนมา ที่ราบลุ่มแม่น้ำโขงในประเทศกัมพูชาและลาว ที่ราบลุ่มแม่น้ำแดงของประเทศเวียดนาม.

ที่ราบชายฝั่งทะเลซึ่งพบได้ในทุกประเทศของภูมิภาค ยกเว้นประเทศลาวซึ่งเป็นประเทศเดียวในภูมิภาคที่ไม่มีอาณาเขตติดทะเล นอกจากนี้ยังมีประเทศที่ตั้งอยู่ในภูมิศาสตร์ที่เป็นคาบสมุทรและหมู่เกาะ เช่น มาเลเซีย สิงคโปร์ บรูไน อินโดนีเซีย และฟิลิปปินส์

ในด้านสภาพอากาศของภูมิภาคนี้จะสลับระหว่างอากาศร้อนและร้อนชื้นในฤดูร้อน ความชุ่มชื้นในฤดูฝน และความแห้งแล้งในฤดูแล้งอย่างชัดเจนในประเทศ พม่า ไทย ลาว กัมพูชา และ เวียดนาม โดยเขตนี้นิยมพืชผักผลไม้ซึ่งสามารถเก็บกินได้ มีทั้งไม้พุ่ม ไม้เลื้อย ไม้ยืนต้น ส่วนประเทศที่เป็นหมู่เกาะจำนวนมาก เช่น อินโดนีเซีย และฟิลิปปินส์นั้นได้รับอิทธิพลจากลมทะเล และลมมรสุมตลอดทั้งปี จึงทำให้มีฝนตกชุกและมีพืชพรรณ สมุนไพรและเครื่องเทศต่างๆ ให้บริโภคเช่นกัน

ด้วยเหตุอันเกิดจากธรรมชาตินี้ทำให้แต่ละพื้นที่มีอาหารการกินที่แตกต่างกัน นอกเหนือจากการเพาะปลูกแล้ว เขตที่ราบลุ่มแม่น้ำและเขตที่ติดกับชายฝั่งทะเล ยังทำให้มีสัตว์น้ำมากมายที่สามารถนำมาประกอบอาหารได้ เมื่อวัตถุดิบมีมากจนรับประทานไม่หมดก็มีการนำอาหารเหล่านั้นมายืดอายุการเก็บรักษาเพื่อนำไปใช้ในการปรุงรสอาหารหรือรับประทานในรูปแบบอื่นต่อไป เป็นการถนอมอาหารจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษชาวอาเซียนสืบทอดกันมาถึงปัจจุบันเช่น ปลาเค็ม ปลาแห้ง ปลาร้า ปลาจ่อม น้ปลา เป็นต้น

อิทธิพลจากความเชื่อและศาสนาก็มีความเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนในสังคมเนื่องจากทุก

ศาสนามีข้อกำหนดเพื่อให้ยึดเป็นหลักในการดำรงชีวิต โดยปฏิบัติสืบต่อกันมาเป็นประเพณี เช่น ศาสนาอิสลามมีข้อกำหนดในการกิน เนื้อสัตว์ที่กินได้ (ฮาลาล) เนื้อสัตว์ที่ไม่อนุมัติให้กิน (หะรอม) ชาวคริสต์จะรับประทานไก่ในวันขอคุณพระเจ้าหรือเทศกาลคริสต์มาส ชาวพุทธไม่ฆ่าสัตว์ในวันพระ ชาวฮินดูไม่รับประทานเนื้อวัว รวมไปถึงความเชื่อพื้นบ้านต่างๆของชาวอาเซียนเกี่ยวกับการรับประทานอาหารของหญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร และเด็ก เป็นต้น

อิทธิพลจากการถ่ายทอดทางวัฒนธรรม กลุ่มประเทศในอาเซียนนั้นมีการถ่ายทอดวัฒนธรรมกันเองในภูมิภาคตั้งแต่ยังเป็นอาณาจักรต่างๆก่อนจะเกิดรัฐชาติเช่นปัจจุบันนี้ ในยุคนั้นมีการอพยพ กวาดต้อน และเคลื่อนย้ายของประชากรอาณาจักรหนึ่งไปยังอีกอาณาจักรหนึ่งหลังจากผลแพ้ชนะสงคราม ทำให้ศิลปะ วัฒนธรรม ความเชื่อ ศาสนาหรือแม้แต่วัฒนธรรมอาหารถูกถ่ายทอดไปมาระหว่างภูมิภาค จนยากที่จะแบ่งแยกความชัดเจนว่าเป็นของชาติใด

นอกจากนี้ภูมิภาคอาเซียนยังได้รับอิทธิพลทางวัฒนธรรมของประเทศอื่นๆในเอเชียโดยเฉพาะจีน และอินเดีย ซึ่งมีอาณาเขตติดต่อกับภูมิภาคอาเซียนทั้งการถ่ายทอดโดยตรงและโดยอ้อม เช่น การใช้ตะเกียบในการรับประทานอาหารของเวียดนามนั้นได้รับวัฒนธรรมมาจากประเทศจีน ส่วนการรับประทานอาหารด้วยมือของประเทศต่างๆในอาเซียนนั้นส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลจากประเทศอินเดีย เป็นต้น นอกจากการถ่ายทอดวัฒนธรรมกันเองในเอเชียแล้วยังได้รับอิทธิพลจากประเทศทางตะวันตกในยุคอาณานิคมอีกด้วย เช่น วัฒนธรรมการดื่มชาของคนพม่าที่ได้รับจากประเทศอังกฤษ วัฒนธรรมการดื่มกาแฟของประเทศต่างๆในอาเซียนที่ได้รับอิทธิพลจากประเทศฝรั่งเศส หรือแม้แต่ในด้านของพืชผักผลไม้ต่างถิ่นที่แพร่กระจายเข้ามาพร้อมกับชาวต่างชาติจนกลายเป็นส่วนผสมสำคัญในอาหารอาเซียนอย่าง พริก ซึ่งเริ่มเข้ามาสู่ดินแดนนี้ในคริสต์ศตวรรษที่ 17 โดยโคลัมบัสนำไปปลูกในยุโรปต่อมาพ่อค้าชาวสเปนและโปรตุเกสนำมาปลูกที่อินเดีย ก่อนจะแพร่หลายมายังพม่าและประเทศอื่นๆในอาเซียน เป็นต้น

2. วัฒนธรรมการกินข้าว

มีหลักฐานทางโบราณคดีชี้ชัดว่าในภูมิภาคอาเซียนมีการทำนาข้าวมาแล้วนับพันปี แทบทุกประเทศของภูมิภาคมีแหล่งปลูกข้าวที่สำคัญเพราะมีสภาพภูมิอากาศและภูมิประเทศที่เหมาะสมจึงทำให้มีน้ำในการทำนาอย่างเพียงพอ ผลผลิตที่ได้ค่อนข้างมีคุณภาพ เนื่องจากอยู่ในเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำ และเขตมรสุมที่ฝนตกสม่ำเสมอเหมาะแก่การปลูกทั้งข้าวเจ้าและข้าวเหนียว แหล่งปลูกข้าวที่สำคัญ เช่น เขตลุ่มแม่น้ำอิรวดีที่ราบลุ่มแม่น้ำโขงในลาวและกัมพูชา ที่ราบลุ่มแม่น้ำแดงในเวียดนาม ที่ราบลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาในไทย แม้ในพื้นที่เชิงเขายังมีการทำนาแบบขั้นบันได (rice terrace) ซึ่งถือว่าเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สำคัญของชาวอาเซียนเป็นการบ่งชี้ถึงวัฒนธรรมการกินข้าวเป็นอาหารหลักมาช้านาน เช่น นาข้าวขั้นบันไดที่เมืองซาปา (Sapa) ประเทศเวียดนาม นาข้าวบานัว (Banaue Rice Terraces) เกาะลูซอน ประเทศฟิลิปปินส์ นาข้าวขั้นบันไดที่เกาะบาห์ลี ประเทศอินโดนีเซีย เป็นต้น

จากข้อมูลทางประวัติศาสตร์ระบุว่าชาวอาเซียนกินข้าวเหนียวมาก่อนที่จะเปลี่ยนมากินข้าวเจ้า โดยการปลูกและ

กินข้าวเหนียวนั้นเป็นวัฒนธรรมของคนตระกูลไท-ลาวมาตั้งแต่สมัยทวารวดี หลังจากนั้นรับพันธุ์ข้าวเมล็ดเรียวยาวจากอินเดียเข้ามาราวคริสต์ศตวรรษที่ 5-13 ข้าวชนิดใหม่นี้กลายเป็นที่นิยมของชนชั้นสูงก่อนจะแพร่กระจายไปทั่ว สันนิษฐานว่าวัฒนธรรมการบริโภคข้าวเจ้านั้นได้รับอิทธิพลจากยุคอาณาจักรขอมซึ่งเป็นชนชั้นปกครองเรืองอำนาจในยุคนั้น เป็นที่มาของชื่อ ข้าวเจ้า เนื่องจากข้าวเมล็ดยาวนี้แตกต่างจากข้าวของชาวพื้นเมืองซึ่งมีลักษณะเมล็ดป้อมและใหญ่ ข้าวเหนียวจึงถูกเรียกว่า ข้าวไพร่ หรือ ข้าวป่า หรือ ข้าวเนิง ซึ่งเป็นเครื่องมือแบ่งชนชั้นได้อีกด้วย อนึ่งในเขตที่ปลูกข้าวได้ไม่เพียงพอต่อการบริโภคโดยเฉพาะหมู่เกาะทางใต้ของประเทศมาเลเซีย อินโดนีเซีย และบรูไน จึงรับประทานแป้งจากต้นสาละเป็นอาหารหลักที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง

นอกจากจะรับประทานข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว ชาวอาเซียนยังมีการดัดแปลงข้าวเป็นผลิตภัณฑ์อาหารอื่นไว้รับประทานอีกมากมาย เช่น การนำข้าวมาบดหรือไม่ให้เป็นแป้งแล้วนำมาทำเป็นขนมจีนซึ่งปรากฏในทุกประเทศ การรับวัฒนธรรมการกินเส้นของจีนเข้ามาราวคริสต์ศตวรรษที่ 15 ทำให้ชาวอาเซียนกินก๋วยเตี๋ยวหรือเส้นที่ทำจากข้าวกันอย่างแพร่หลาย และการดัดแปลงข้าวเป็นแป้งนี้ยังทำให้นกอาเซียนมีอาหารว่างและขนมหวานที่ทำจาก ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ผสมกับวัตถุดิบท้องถิ่น คือ น้ำตาล กะทิ ใบเตย มะพร้าว กลายเป็นขนมของชาติอาเซียนซึ่งมีความคล้ายคลึงกันเกือบทุกประเทศ เช่น ขนมครก ลอดช่อง ขนมชั้น ข้าวต้มมัด แต่มีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไปตามบริบทของวัฒนธรรมแต่ละประเทศ

3. วัฒนธรรมการใช้เครื่องปรุงรส

การตั้งถิ่นฐานใกล้แม่น้ำลำคลองนอกจากจะมีจุดประสงค์เพื่อการเพาะปลูกแล้ว การจับสัตว์น้ำมาเป็นอาหารถือเป็นภูมิปัญญาในการดำรงชีวิตที่บรรพบุรุษสืบทอดกันมาช้านาน สัตว์น้ำที่นำมาเป็นอาหารแต่ละประเภทนั้นขึ้นอยู่กับภูมิศาสตร์ของพื้นที่แต่ละชุมชน หากอยู่ใกล้แม่น้ำก็กินปลาน้ำจืด เช่น เขตโตนเลสาบ ทะเลสาบที่ใหญ่ที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ตั้งอยู่ตอนกลางของประเทศกัมพูชา มีปลามากกว่า 200 สายพันธุ์ทำให้ประชากรที่อาศัยอยู่ใน 8 จังหวัดรอบๆ ทะเลสาบเลี้ยงชีพด้วยการประมง. เขตพื้นที่ลุ่มแม่น้ำโขงซึ่งไหลผ่านประเทศเมียนมา ไทย ลาว กัมพูชา เวียดนาม ประชาชนในประเทศเหล่านี้ล้วนแล้วแต่จับปลาน้ำจืดจากแม่น้ำสายนี้มาบริโภคทั้งสิ้น หากอยู่ใกล้ทะเลก็กินปลาทะเล เช่น ประเทศที่ตั้งอยู่บนหมู่เกาะและคาบสมุทรมาลายูนิยมกินปลาทะเลเป็นหลัก และเมื่อไม่สามารถกินสัตว์น้ำที่หามาได้หมดภายในวันเดียว จึงต้องมีการยัดอายุโดยการถนอมอาหารไม่ว่าจะด้วยวิธีการ ตากแห้ง ย่าง รมควัน เช่น ปลาแดดเดียว ปลาเค็ม ปลาร้า ปลาทูแห้ง กุ้งแห้ง ปูตอง เป็นต้น นอกจากการถนอมอาหารจะได้อาหารในอีกรูปแบบที่สามารถเก็บไว้กินได้นานแล้ว ยังมีการถนอมอาหารจากสัตว์น้ำเพื่อนำมาทำเครื่องปรุงรสในอาหาร ซึ่งถือว่าเป็นวัฒนธรรมร่วมของชาวอาเซียน เพราะทุกประเทศ ล้วนกินน้ำปลา ปลาร้า และกะปิ เพียงแต่อาจมีรูปลักษณะที่แตกต่างกัน มีชื่อเรียกต่างกันตามแต่ละท้องถิ่น

ปลาร้า ได้จากการหมักปลากับเกลือ ใส่ข้าวคั่ว และรำข้าวมักทำจากปลาน้ำจืด เช่น ปลาสวาย ปลากะตือ ปลาช่อน ปลาดุก ปลานิล ฯ ปลาร้าของชาวเขมรเรียกว่า “ปลาฮอก” (Prahok) ลาวเรียกว่า “ปาแดก” (Padak) พม่าเรียกว่า “Ngapi” (งาปี) เวียดนามเรียกว่า “Mum” (มัม) มาเลเซียเรียกว่า “Pe-

kasam” (เปกาซัม) อินโดนีเซีย เรียกว่า “Bekasang” (บากาแซง) ฟิลิปปินส์เรียกว่า “Bagoong” (บากูง) (นันทนา ปรามณิศฐ์, 2556) เชื่อกันว่าวัฒนธรรมการหมักปลาร้านั้นเดิมที่เป็นของชาวมอญและขอม นั้นหมายถึงประเทศที่กินปลาร้าย่อมเคยเป็นทางผ่านของอารยธรรมทั้งสองนี้ ซึ่งหากเราศึกษาประวัติศาสตร์เบื้องต้นจะทราบว่าอารยธรรมของมอญและขอมนั้นเก่าแก่ที่สุดในภูมิภาคนี้ ดังนั้นการกินปลาร้าจึงมีมาแต่โบราณกาล

น้ำปลา ได้จากการหมักเกลือกับปลา หากอยู่ใกล้แม่น้ำก็ใช้ปลาน้ำจืด เช่น ปลาดุก ปลาสวาย หากอยู่ใกล้ทะเลก็ใช้ปลาทะเล เช่น ปลากะตัก เป็นต้น ชาวเขมรเรียกน้ำปลาว่า “Teok-trey” (ตีกเตรย) เมียนมาเรียกว่า “Ngan Bya Yay” (หงะปยา) ลาวเรียกว่า “Nam Pa” (น้ำป่า) เวียดนามเรียกว่า “Nuoc Mam” (เหือกมัม) มาเลเซียเรียกว่า “Sosikan” (ซอสอิกัน) หรือในภาษายาวีคือ “Budun” (บูดู) นิยมรับประทานในรัฐกลันตันและภาคใต้ของไทย อินโดนีเซียเรียกว่า “Ketjap/kecap ikan” (เกอจ๊อป อิกัน) ฟิลิปปินส์เรียกว่า “Patis” (ปาติส) น้ำปลาของชาวเอเชียตะวันออกเฉียงใต้สืบทอดมาตั้งแต่สมัยก่อนยุคอาณาจักรขอม จึงทำให้มีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ต่างจากที่อื่น

กะปิ ได้จากการนำกุ้งเคยโขลกให้เนียนละเอียดหมักกับเกลือ ในบางพื้นที่ก็ใช้ปลา เช่น กะปิของชาวมอญ หรือกะปิของชาวฟิลิปปินส์ทำจากปลากะตัก (Bagoong monamon) เป็นต้น กะปิจะมีรูปแบบ กลิ่นสี รสชาติ แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับปริมาณของกุ้งและเกลือ รวมทั้งระยะเวลาของการหมัก กะปิของเวียดนามจะมีสีเทาปนชมพูอ่อน ส่วนของไทย กัมพูชา ลาว และพม่า จะมีสีน้ำตาลเข้ม นอกจากนี้รูปแบบของกะปียังมีหลากหลายมีทั้งแบบเปียก แบบก้อนตากแห้งเป็นรูปทรงสี่เหลี่ยม สามเหลี่ยมอีกด้วย ชาวเมียนมาเรียกกะปิว่า “งาปี” (Ngapi yay) เช่นเดียวกับปลาร้า ชาวเขมร ลาว เรียกกะปิเหมือนกับไทย ส่วนมาเลเซียเรียกว่า “เบลาคัน” (Belacan) อินโดนีเซียเรียกว่า “Terasi” (เตราซี) ฟิลิปปินส์เรียกว่า “Bagoong alamang” (บากูง อลามัง) ส่วนเวียดนามนั้นก็มีกะปิหลายชนิดซึ่งเรียกตามประเภทของกุ้งที่นำมาทำกะปิ เช่น “Mun Tom” (มัมโตม) “Mum Luoc” (มัมหลู้ก) “Mum Tep” (มัมเตป) เป็นต้น

นอกจาก ปลาร้า น้ำปลา และกะปิแล้ว ชาวอาเซียนยังมีเครื่องปรุงรสอื่นๆ เช่น ถั่วเน่า เทมเป้ กะทิ ที่ทำให้อาหารเป็นเอกลักษณ์แตกต่างจากพื้นถิ่นอื่นอีกมากมาย ทั้งที่เกิดขึ้นจากการผสมกันของภูมิปัญญาและวัตถุดิบในท้องถิ่นและยังมีบางส่วนที่ได้รับอิทธิพลจากต่างชาติ เช่น น้ำส้มสายชูหมักจากข้าว อ้อย หรือเต้าเจี้ยวและ ซีอิ๊วจากประเทศจีน เป็นต้น

4. วัฒนธรรมการใช้เครื่องเทศและสมุนไพร

ชาวอาเซียนรับวัฒนธรรมการใช้เครื่องเทศมาจากพ่อค้าชาวอาหรับและอินเดีย ดังนั้นต้นกำเนิดของแกงที่ใส่เครื่องเทศต่างๆจึงมาจากอินเดีย ในอดีตนั้นเครื่องเทศมีราคาแพงกว่าทองคำหลายเท่า ด้วยสภาพภูมิอากาศแบบมรสุมเขตร้อนชื้นทำให้เอเชียตะวันออกเฉียงใต้เต็มไปด้วยสมุนไพรและเครื่องเทศมากมายแตกต่างจากในซีกโลกตะวันตกซึ่งมีอากาศหนาวเย็นไม่เหมาะสำหรับการเพาะปลูกเครื่องเทศและสมุนไพร พืชพรรณเหล่านี้จึงกลายเป็นสิ่งดึงดูดที่เป็นเป้าหมายหลักในการล่าอาณานิคมของประเทศทางตะวันตกดังเช่นหมู่เกาะอินดีสตะวันออกเฉียงใต้ด้วยเครื่องเทศจนได้ฉายาว่า “หมู่เกาะแห่งเครื่องเทศ” (Maluku) ปัจจุบันคือประเทศอินโดนีเซียซึ่งเกิดสงครามเครื่องเทศขึ้นในศตวรรษที่ 16-17 จนต้องตกเป็นเมือง

ขึ้นของประเทศทางตะวันตกคือ โปรตุเกส และฮอลันดา เป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดเมืองสำคัญที่มีบทบาทในการค้าเครื่องเทศได้แก่ เมืองมะละกา ก่อนที่จะถูกโปรตุเกสยึดได้ในคริสต์ศักราชที่ 1511 และเกิดการกระจายของแหล่งค้าเครื่องเทศไปตามเมืองต่างๆ ของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เพิ่มขึ้น

ทุกประเทศในอาเซียนล้วนใช้สมุนไพรและเครื่องเทศเป็นส่วนประกอบสำคัญในการปรุงอาหาร ช่วยแต่งกลิ่น รสชาติให้น่ารับประทานและมีสรรพคุณทางยาที่โดดเด่นส่งผลให้อาหารในแถบนี้มีเอกลักษณ์เฉพาะ เครื่องเทศและสมุนไพรที่สำคัญอันได้แก่ พริกไทย กานพลู ลูกจันทน์เทศ อบเชย กระวาน ดีปลี ยี่ห่วย ลูกผักชี ผงกะหรี่ ขิง ข่า ตะไคร้ ขมิ้น หอมแดง กระเทียม กระชาย ฯลฯ เป็นต้น

เครื่องเทศและสมุนไพรเป็นวัตถุดิบสำคัญที่ขาดไม่ได้ในอาหารอาเซียน ชาวมาเลเซีย ชาวอินโดนีเซียนิยมใส่อบเชย กานพลู ลูกจันทน์เทศในแกงต่างๆ ชาวเมียนมานิยมใส่ขมิ้น และผงกะหรี่ลงในอาหาร ชาวไทยและลาวนิยมใส่ราก ต้น ใบ เมล็ด ของผักชีลงในอาหาร ในขณะที่ อาหารเขมร อาหารเวียดนาม อาหารอินโดนีเซีย ฯ ก็จะมีข่า ตะไคร้และขมิ้นไม่ได้เช่นกัน

นอกจากการนำเครื่องเทศและสมุนไพรมาเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของอาหารแล้ว ชาวอาเซียนเกือบทุกประเทศยังมีจุดร่วมที่เหมือนกันในการกิน น้ำพริก ซึ่งเป็นเครื่องจิ้มชนิดหนึ่งทำจากการนำสมุนไพร เครื่องเทศมาโขลกรวมกันแล้วปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลาหรือ มะนาว นิยมรับประทานกับผักสด ผักดองหรือผักต้ม เป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญของชาวเอเชียตะวันออกเฉียงใต้โดยแท้จริง

5. วัฒนธรรมการเตรียมวัตถุดิบ การปรุง และการเสิร์ฟอาหาร

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารมักมาพร้อมความเชื่อหรือหลักปฏิบัติที่สืบทอดกันมาเป็นประเพณีหรือวิถีทางของคนในชุมชนเสมอ โดยเฉพาะการเตรียม การปรุงและการเสิร์ฟอาหารจะมีการปรับเปลี่ยน ลองผิดลองถูกเพื่อให้ได้สิ่งที่เหมาะสมสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตในแต่ละยุคสมัยที่สุด และจากนั้นก็มีการถ่ายทอดสืบทอดกัน เช่น การใช้ผักทั้งต้นในการปรุงอาหาร อาจไม่สะดวกในการกินหากไม่ได้ใช้มีกลิ่นเหมือนในอดีต เมื่อมนุษย์ใช้ช้อนหรืออุปกรณ์ในการกิน จึงมีการเด็ดหรือหั่นผักเพื่อให้ง่ายต่อการกิน เป็นต้น

การเตรียมวัตถุดิบของชาวอาเซียนเกือบทุกประเทศมีความคล้ายคลึงกัน คือ เริ่มจากการล้างวัตถุดิบให้สะอาด แล้วจึงนำมาหั่นให้เป็นชิ้นขนาดพอคำ ไม่ใหญ่มากเกินไป ในการปรุงอาหารบางประเภทอาจนำเนื้อสัตว์มาสับให้ละเอียดก่อนส่วนเนื้อปลาหากเป็นตัวใหญ่จะหั่นเป็นชิ้น ถ้าเป็นตัวเล็กสามารถใส่ไปทั้งตัวได้แต่ก็จะมีกระดูกหักออกก่อน ในส่วนของเครื่องปรุงรสก็จะมีการโขลกหรือตำให้ละเอียดก่อนนำมาใช้เป็นส่วนผสม เช่น เครื่องแกงต่างๆ เป็นต้น การเตรียมวัตถุดิบของชาวอาเซียนจะต่างจากชาวตะวันตกซึ่งจะนิยมใช้วัตถุดิบที่มีขนาดใหญ่ หั่นเนื้อเป็นชิ้นขนาดใหญ่ หรือใช้ทั้งตัวโดยมีน้ำหนักเป็นตัวกำหนด เช่น เนื้อย่าง (Steak) ไก่อบ เป็นต้น

การปรุงอาหารของชาวอาเซียนส่วนใหญ่จะใช้วิธี ต้ม แกง ปิ้งย่างเป็นหลัก และเมื่อได้รับอิทธิพลจากจีนจึงเริ่มมีการนึ่งและผัดด้วย การปรุงอาหารของชาวอาเซียนจึงใช้ความร้อนทำให้สุกในเวลาอันรวดเร็ว ซึ่งแตกต่างจากชาวตะวันตกที่นิยม

ใช้วิธี อบ ต้ม เคี้ยวและคลุกหรือผสม โดยใช้เวลาในการปรุงนานกว่ามาก นั้นอาจมีสาเหตุมาจากที่วัตถุดิบมีขนาดใหญ่ ใช้เวลาในการสุกนานกว่า การปรุงรสชาติของชาวอาเซียนนั้น นิยมใช้น้ำปลา ปลาร้า กะปิ และเครื่องเทศที่มีกลิ่นฉุน ในขณะที่ประเทศตะวันตกปรุงรสเค็มจากเกลือและเครื่องเทศที่ไม่มีกลิ่นฉุนหรือร้อนแรงมากนัก หรือแม้แต่การปรุงอาหารประเภทขนมหวานชาวอาเซียนมักทำขนมจากข้าว แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า น้ำตาล กะทิ ด้วยวิธีการต้ม นึ่ง ทอดหรือกวน ซึ่งแตกต่างจากชาวตะวันตกที่วัตถุดิบหลักเป็นแป้งสาลี ไข่ นม เนย ปรุงด้วยการอบที่มีกระบวนการและขั้นตอนซับซ้อน คือ ตีส่วนผสมให้เข้ากัน ก่อนจะนำไปอบ ขนมบางอย่าง อบมากกว่าหนึ่งครั้ง วิธีการเหล่านี้เป็นสิ่งบ่งชี้วัฒนธรรมที่แตกต่างกันโดยมีพื้นฐานมาจากธรรมชาติและทรัพยากรของแต่ละท้องถิ่น ดังนั้นเมื่อเราเห็นอาหารจึงจำแนกได้ว่ามาจากพื้นเพภูมิภาคใดของโลก

การจัดเสิร์ฟและสำรับอาหารของชาวอาเซียนนั้นโดยส่วนใหญ่จะคล้ายกันเกือบทุกประเทศ คือ สมาชิกนั่งล้อมวงกันบนพื้นที่ปูเสื่อ หรือนั่งบนเก้าอี้ล้อมรอบโต๊ะกินข้าว จะมีสำรับกับข้าวเสิร์ฟพร้อมกัน โดยใช้ช้อนกลางไว้สำหรับตักอาหาร สมาชิกจะมีจานข้าวเป็นของตนเอง ด้วยเหตุนี้สมาชิกใน

ครอบครัวจึงต้องรับประทานอาหารพร้อมหน้ากัน ในขณะที่วัฒนธรรมตะวันตกจัดเสิร์ฟทีละจานเป็นของส่วนตัว(ของใครของมัน) เริ่มจากอาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก สลัด ขนมหวาน ผลไม้ เป็นต้น วัฒนธรรมของชาวอาเซียนจะมีอุปการะการกินเพียงแค่ มือ ช้อน ส้อม หรือตะเกียบ เท่านั้นซึ่งแตกต่างจากวัฒนธรรมตะวันตกที่ต้องมีอุปกรณ์หลายชิ้นแยกประเภทและหน้าที่อย่างชัดเจน เช่น ช้อนชุป ช้อนควา ช้อนหวาน ส้อม ผลไม้ เป็นต้น

ผลการวิเคราะห์ทางประสาทสัมผัส 9-Point Hedonic Scale โดยผู้เชี่ยวชาญ

ผลการประเมินตำรับมาตรฐานอาหารอาเซียน ทั้ง 3 ภูมิภาคด้วยวิธี 9-point hedonic scale โดยผู้เชี่ยวชาญ พบว่าคะแนนความชอบเฉลี่ยในทุกคุณลักษณะ (ตารางที่ 1-3) ได้แก่ เนื้อสัมผัส สี กลิ่นรส และรสชาติ โดยแบ่งอาหารออกเป็น 3 กลุ่มได้แก่อาหารกลุ่มประเทศกลุ่มแม่น้ำโขง อาหารกลุ่มประเทศคาบสมุทรมลายูและอาหารหมู่เกาะฟิลิปปินส์ รวมมีคะแนนความชอบเฉลี่ยในช่วง 8.40 ถึง 8.87 จากคะแนน 9 คะแนน ซึ่งหมายความว่าความชอบของผู้เชี่ยวชาญอยู่ในระดับชอบมาก ดังตารางที่ 1 – 3

ตารางที่ 1 ผลการประเมินทางประสาทสัมผัสอาหารกลุ่มประเทศกลุ่มแม่น้ำโขง

ชื่ออาหาร	ประเด็นการประเมิน											
	เนื้อสัมผัส			สี			กลิ่น			รสชาติ		
	ค่าเฉลี่ย	S.D	อภิปรายผล	ค่าเฉลี่ย	S.D	อภิปรายผล	ค่าเฉลี่ย	S.D	อภิปรายผล	ค่าเฉลี่ย	S.D	อภิปรายผล
อะม็อกเตรย	8.76	0.38	ชอบมาก	8.63	0.24	ชอบมาก	8.68	0.18	ชอบมาก	8.65	0.54	ชอบมาก
มินกว่า ยูเอ็ตโตะ	8.88	0.57	ชอบมาก	8.73	0.46	ชอบมาก	8.69	0.29	ชอบมาก	8.62	0.24	ชอบมาก
โมฮิงกา	8.77	0.17	ชอบมาก	8.78	0.37	ชอบมาก	8.41	0.27	ชอบมาก	8.46	0.61	ชอบมาก
โหม่ฮัวจิว	8.40	0.59	ชอบมาก	8.40	0.61	ชอบมาก	8.61	0.28	ชอบมาก	8.77	0.68	ชอบมาก
กันจิวกาลือบ	8.65	0.46	ชอบมาก	8.60	0.47	ชอบมาก	8.63	0.17	ชอบมาก	8.60	0.51	ชอบมาก
สลัดหลวงพระบาง	8.52	0.58	ชอบมาก	8.75	0.49	ชอบมาก	8.86	0.49	ชอบมาก	8.77	0.31	ชอบมาก
ข้าวปั้นน้ำพริก	8.69	0.23	ชอบมาก	8.56	0.55	ชอบมาก	8.59	0.25	ชอบมาก	8.44	0.28	ชอบมาก
บุนโปเหว	8.76	0.46	ชอบมาก	8.74	0.18	ชอบมาก	8.61	0.41	ชอบมาก	8.61	0.35	ชอบมาก
นมบันจิก ชัมลอซแมร์	8.87	0.39	ชอบมาก	8.36	0.50	ชอบมาก	8.82	0.18	ชอบมาก	8.52	0.36	ชอบมาก
ต้มยำกุ้ง	8.46	0.54	ชอบมาก	8.82	0.17	ชอบมาก	8.77	0.31	ชอบมาก	8.61	0.22	ชอบมาก
ผัดไทย	8.57	0.29	ชอบมาก	8.43	0.33	ชอบมาก	8.81	0.45	ชอบมาก	8.52	0.16	ชอบมาก
รวม	8.67	0.42	ชอบมาก	8.62	0.40	ชอบมาก	8.68	0.30	ชอบมาก	8.60	0.39	ชอบมาก

ตารางที่ 2 ผลการประเมินทางประสาทสัมผัสอาหารกลุ่มประเทศคาบสมุทรมลายู

ชื่ออาหาร	ประเด็นการประเมิน											
	เนื้อสัมผัส			สี			กลิ่น			รสชาติ		
	ค่าเฉลี่ย	S.D	อภิปรายผล	ค่าเฉลี่ย	S.D	อภิปรายผล	ค่าเฉลี่ย	S.D	อภิปรายผล	ค่าเฉลี่ย	S.D	อภิปรายผล
หลักซา เลอแม็ก	8.74	0.24	ชอบมาก	8.67	0.41	ชอบมาก	8.43	0.40	ชอบมาก	8.74	0.24	ชอบมาก
อะซัมเปดาส อิกันดองไกล	8.46	0.26	ชอบมาก	8.68	0.46	ชอบมาก	8.52	0.60	ชอบมาก	8.46	0.26	ชอบมาก
นาซีโกเร็ง	8.75	0.62	ชอบมาก	8.57	0.31	ชอบมาก	8.67	0.48	ชอบมาก	8.75	0.62	ชอบมาก
อัมบูยัต	8.37	0.30	ชอบมาก	8.38	0.48	ชอบมาก	8.53	0.67	ชอบมาก	8.37	0.30	ชอบมาก
โอตัก โอตัก	8.63	0.39	ชอบมาก	8.51	0.52	ชอบมาก	8.88	0.37	ชอบมาก	8.63	0.39	ชอบมาก
กาโต กาโต	8.49	0.62	ชอบมาก	8.35	0.58	ชอบมาก	8.50	0.36	ชอบมาก	8.49	0.62	ชอบมาก
ชายูร ลอแต๊ะ	8.71	0.20	ชอบมาก	8.50	0.32	ชอบมาก	8.75	0.66	ชอบมาก	8.71	0.20	ชอบมาก
รวม	8.59	0.38	ชอบมาก	8.52	0.44	ชอบมาก	8.61	0.51	ชอบมาก	8.59	0.38	ชอบมาก

ตารางที่ 3 ผลการประเมินทางประสาทสัมผัสอาหารอาหารหมู่เกาะฟิลิปปินส์

ชื่ออาหาร	ประเด็นการประเมิน											
	เนื้อสัมผัส			สี			กลิ่น			รสชาติ		
	ค่าเฉลี่ย	S.D	อภิปรายผล	ค่าเฉลี่ย	S.D	อภิปรายผล	ค่าเฉลี่ย	S.D	อภิปรายผล	ค่าเฉลี่ย	S.D	อภิปรายผล
คังคังสลัด	8.55	0.48	ชอบมาก	8.49	0.61	ชอบมาก	8.78	0.45	ชอบมาก	8.81	0.22	ชอบมาก
อโดโบ้	8.45	0.67	ชอบมาก	8.35	0.48	ชอบมาก	8.54	0.22	ชอบมาก	8.73	0.46	ชอบมาก
ซินิ๊ง นาบอบอย	8.59	0.43	ชอบมาก	8.64	0.18	ชอบมาก	8.41	0.52	ชอบมาก	8.53	0.58	ชอบมาก
โซทางซอน มาน็อค	8.67	0.43	ชอบมาก	8.42	0.19	ชอบมาก	8.73	0.30	ชอบมาก	8.38	0.50	ชอบมาก
รวม	8.57	0.50	ชอบมาก	8.48	0.37	ชอบมาก	8.62	0.37	ชอบมาก	8.61	0.44	ชอบมาก

ผลจากการประเมินความเหมาะสมเกี่ยวกับวัฒนธรรมของผู้เชี่ยวชาญพบว่า อาหารทั้ง 22 ตำรับมีคะแนนอยู่ในระดับ ชอบมาก ทุกตำรับ โดย ด้านรูปลักษณะภายนอกที่บ่งบอกถึงเอกลักษณ์วัฒนธรรม กลุ่มอาหารที่ได้รับคะแนนเฉลี่ยสูงสุดคือ อาหารกลุ่มประเทศคาบสมุทรมาลายู ได้คะแนนเท่ากับ 8.59 อาจเนื่องมาจากลักษณะภายนอกของอาหารแถบมาลายูมีความแตกต่างอย่างชัดเจน เช่น อัมบูยัต มีลักษณะสีเหลืองจากแป้งสาคู ซึ่งไม่มีปรากฏในภูมิภาคอื่น นอกจากนี้ อาหารเกือบทุกตำรับจะไม่มีส่วนผสมของเนื้อหมู เนื่องจากเป็นวัฒนธรรมที่ส่งผลมาจากศาสนาอิสลาม ทำให้มีลักษณะ

ภายนอกที่แตกต่างอย่างเห็นได้ชัด ด้านวัตถุดิบและส่วนผสมที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมเฉพาะนั้น คะแนนเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ อาหารหมู่เกาะฟิลิปปินส์ คือ 8.69 อาจเนื่องมาจาก อาหารหมู่เกาะฟิลิปปินส์นั้นมีลักษณะที่เด่นชัด ด้านการผสมผสานวัฒนธรรมที่หลากหลาย เช่น อาหารประจำชาติอะโดโบ้ นอกจากจะมีวิธีการปรุงคล้ายกับสเปนแล้ว ยังมีวัตถุดิบที่บ่งบอกวัฒนธรรมได้อย่างชัดเจน เช่น ใบกระวาน หรือ ย่าผักบุง คังคังสลัดนั้น ลักษณะนำสลัดใช้น้ำส้มสายชูเป็นเครื่องปรุงรสหลักและใส่ซอสพริกให้เกิดสีส้มเล็กน้อยซึ่งเป็นลักษณะของนำสลัดยุโรป ดังตารางสรุปคะแนนที่ 4 - 6

ตารางที่ 4 ผลการประเมินความเหมาะสมเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารกลุ่มประเทศลุ่มแม่น้ำโขง

ชื่ออาหาร	ประเด็นการประเมิน					
	รูปลักษณะภายนอกที่บ่งบอกถึงเอกลักษณ์วัฒนธรรม			วัตถุดิบและส่วนผสมที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมเฉพาะ		
	ค่าเฉลี่ย	S.D	อภิปรายผล	ค่าเฉลี่ย	S.D	อภิปรายผล
อะม็อกเตรย	8.67	0.29	เหมาะสม	8.84	0.23	เหมาะสม
มินกว่า ยูเอ็ดโตะ	8.39	0.23	เหมาะสม	8.41	0.16	เหมาะสม
โมฮิงกา	8.39	0.55	เหมาะสม	8.76	0.44	เหมาะสม
โน่มฮัวจิว	8.72	0.33	เหมาะสม	8.87	0.64	เหมาะสม
กันจิวกาลือบ	8.41	0.66	เหมาะสม	8.69	0.52	เหมาะสม
สลัดหลวงพระบาง	8.55	0.33	เหมาะสม	8.52	0.62	เหมาะสม
ข้าวปุ้นน้ำพริก	8.39	0.28	เหมาะสม	8.40	0.45	เหมาะสม
บุนโป้เหว	8.35	0.35	เหมาะสม	8.61	0.32	เหมาะสม
นมบันจิก ชัมลอซแมร์	8.46	0.45	เหมาะสม	8.84	0.22	เหมาะสม
ต้มยำกุ้ง	8.45	0.30	เหมาะสม	8.56	0.39	เหมาะสม
ผัดไทย	8.16	0.75	เหมาะสม	8.63	0.18	เหมาะสม
รวม	8.45	0.41	เหมาะสม	8.65	0.38	เหมาะสม

ตารางที่ 5 ผลการประเมินความเหมาะสมเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารกลุ่มประเทศคาบสมุทรมาลายู

ชื่ออาหาร	ประเด็นการประเมิน					
	รูปลักษณะภายนอกที่บ่งบอกถึงเอกลักษณ์วัฒนธรรม			วัตถุดิบและส่วนผสมที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมเฉพาะ		
	ค่าเฉลี่ย	S.D	อภิปรายผล	ค่าเฉลี่ย	S.D	อภิปรายผล
หลักชา เลอมัก	8.45	0.26	เหมาะสม	8.45	0.43	เหมาะสม
อะซัมเปอดาส อิกันตองโกล	8.67	0.45	เหมาะสม	8.74	0.18	เหมาะสม
นาซีโกเร็ง	8.43	0.65	เหมาะสม	8.61	0.29	เหมาะสม
อัมบูยัต	8.83	0.68	เหมาะสม	8.87	0.39	เหมาะสม
โอตัก โอตัก	8.62	0.64	เหมาะสม	8.43	0.56	เหมาะสม
กาโต้ กาโต้	8.73	0.27	เหมาะสม	8.67	0.62	เหมาะสม
ชาบูร ลอแด้	8.39	0.33	เหมาะสม	8.61	0.29	เหมาะสม
รวม	8.59	0.47	เหมาะสม	8.63	0.39	เหมาะสม

ตารางที่ 6 ผลการประเมินความเหมาะสมเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารหมู่เกาะฟิลิปปินส์

ชื่ออาหาร	ประเด็นการประเมิน					
	รูปลักษณะภายนอกที่บ่งบอกถึงเอกลักษณ์วัฒนธรรม			วัตถุดิบและส่วนผสมที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมเฉพาะ		
	ค่าเฉลี่ย	S.D	อภิปรายผล	ค่าเฉลี่ย	S.D	อภิปรายผล
คังคองสลัด	8.43	0.32	เหมาะสม	8.45	0.35	เหมาะสม
อโดโป	8.61	0.56	เหมาะสม	8.75	0.24	เหมาะสม
ซินีกัง นาบอบอย	8.64	0.28	เหมาะสม	8.85	0.20	เหมาะสม
โซทางฮอน มาน็อค	8.57	0.50	เหมาะสม	8.69	0.29	เหมาะสม
รวม	8.56	0.42	เหมาะสม	8.69	0.27	เหมาะสม

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยวัฒนธรรมอาหารอาเซียนโดยแยกเป็นแต่ละประเทศรวม 10 ประเทศ ล้วนมีวัฒนธรรมอาหารการกินคล้ายคลึงกันเนื่องจากสภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมมีความเชื่อมโยงกันมาช้านาน มีการถ่ายทอดวัฒนธรรมกันตั้งแต่สมัยที่ยังไม่มีรัฐชาติ ดังนั้นวัฒนธรรมบางอย่างไม่อาจชี้ชัดได้ว่าใครเป็นเจ้าของที่แท้จริง ด้วยเหตุผลดังกล่าวมานี้วัฒนธรรมอาหารของเราคือหนึ่งเดียวกันเพื่อความเป็นเอกภาพของภูมิภาคและท้องถิ่น แต่อย่างไรก็ตามในแต่ละประเทศก็มีสิ่งที่แตกต่างกันออกไปตามบริบทของสิ่งแวดล้อม สังคม ศาสนา ผู้วิจัยจึงจัดกลุ่มวัฒนธรรมอาหารอาเซียนออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1) อาหารกลุ่มประเทศลุ่มแม่น้ำโขง ได้แก่ ประเทศที่มีพรมแดนอยู่ติดกับลุ่มแม่น้ำโขง และอยู่ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ซึ่งมีการถ่ายทอดวัฒนธรรมกันเองตั้งแต่อดีต

เป็นพื้นที่ที่มีลักษณะวัฒนธรรมคล้ายกันอันเนื่องมาจากสภาพภูมิอากาศและภูมิประเทศ ทรัพยากรสิ่งแวดล้อม ศิลปวัฒนธรรมประเพณี ศาสนา ใกล้เคียงกัน อันได้แก่ ประเทศเมียนมา ประเทศไทย ประเทศลาว ประเทศเวียดนาม และประเทศกัมพูชา วัฒนธรรมอาหารของชาวลุ่มแม่น้ำโขงกินข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ยกเว้นในประเทศลาวและทางภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยจะกินข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก นิยมรับประทานปลาน้ำจืดเพราะมีพื้นที่ส่วนใหญ่ติดกับแม่น้ำลำคลอง รับประทานผักและผลไม้ตามฤดูกาล อีกทั้งยังมีการปลูกพืชผักสวนครัวไว้ปรุงอาหาร ซึ่งมีให้พบเห็นในทุกๆ ประเทศ ชาวลุ่มแม่น้ำโขงมีเครื่องจิ้มหรือน้ำพริกที่รับประทานกับผักสด ผักลวก และเนื้อสัตว์ซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์สำคัญอีกประการหนึ่งในชนชาติกลุ่มอาเซียน นอกจากนี้ยังเรียนรู้วัฒนธรรมการหมักปลาและสัตว์น้ำเพื่อเก็บไว้เป็นเครื่องปรุงรสซึ่งปรากฏให้เห็นในทุกประเทศลุ่มแม่น้ำโขง เพียงแต่อาจเรียกชื่อหรือมีลักษณะแตกต่างกันตามการผสมผสานของวัฒนธรรมแต่ละชาติ สิ่งที่สังเกตได้ก็อย่างหนึ่งในวัฒนธรรม

อาหารของชาวลุ่มแม่น้ำโขงคือ การใช้พืชสมุนไพรในการปรุงอาหารเพื่อเพิ่มรสชาติและเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ มีน้ำพริกเป็นเครื่องจิ้มแทบทุกภาคของประเทศโดยจะรับประทานกับผักสด ผักลวก ผักต้ม หรือเนื้อสัตว์หนึ่ง เป็นต้น

2) อาหารกลุ่มประเทศคาบสมุทรมาลายู อันได้แก่ กลุ่มประเทศที่ตั้งอยู่บนคาบสมุทรขนาดใหญ่ วางตัวเกือบอยู่ในแนวเหนือ ใต้ และเป็นจุดที่อยู่ใต้สุดของทวีปเอเชีย ชายฝั่งด้านตะวันตกเฉียงใต้แยกออกจากเกาะสุมาตราด้วยช่องแคบมะละกา มีเกาะบอร์เนียวอยู่ทางตะวันออกในทะเลจีนใต้ ประกอบไปด้วย ประเทศมาเลเซีย สิงคโปร์ อินโดนีเซียและบรูไน ซึ่งมีวัฒนธรรมที่ใกล้เคียงกันด้วยอิทธิพลของลักษณะภูมิประเทศ เชื้อชาติและผู้คนส่วนใหญ่ นับถือศาสนาอิสลาม อาหารการกินส่วนใหญ่ของประเทศแถบนี้ คือ ข้าว แป้งสาเก ปลาแห้ง และสัตว์ทะเล รวมถึงสัตว์บกอื่นๆ ยกเว้นหมูและสัตว์ต้องห้ามตามหลักศาสนาอิสลาม ถือว่าในภูมิภาคนี้เป็นศูนย์รวมของอาหารฮาลาล รสชาติที่เกิดจากการผสมผสานของวัตถุดิบที่อุดมสมบูรณ์และวัฒนธรรมการกินของหลากหลายชาติพันธุ์จนอาหารบางชนิดก็เป็นที่นิยมไปทั่วโลก เช่น นาซีโกเร็ง นาซีเลอมัก หลักซาเลอมัก กาโด กาโด เป็นต้น

3) อาหารหมู่เกาะฟิลิปปินส์ ได้แก่ กลุ่มประเทศในหมู่เกาะฟิลิปปินส์ซึ่งเป็นจุดตัดของวัฒนธรรมมาเลย์ จีน สเปน อเมริกันและชนชาติอื่นๆ ประกอบไปด้วยหมู่เกาะ 7100 เกาะ สามารถทำประมงได้ในเขตเศรษฐกิจพิเศษ (EEZ – Exclusive Economic Zone) ฟิลิปปินส์มีเส้นแนวชายฝั่งยาวที่สุดในโลก ผู้คนส่วนใหญ่จึงอาศัยอยู่ตามแนวชายฝั่งทะเล ประชากรส่วนใหญ่ของชาวฟิลิปปินส์ประกอบไปด้วยชาวพื้นเมืองที่ไม่มีเลือดผสมเรียกว่า พวกมาเลย์ ส่วนพวกลูกครึ่งมีทั้งลูกครึ่งสเปน ลูกครึ่งจีน ลูกครึ่งอเมริกัน ฯ ศาสนาหลักคือ คริสต์นิกายโรมันคาทอลิกซึ่งมีข้อห้ามทางศาสนาไม่ให้คัมภีร์เป็นผลให้อัตราการเพิ่มของประชากรเพิ่มขึ้นทุกปี ด้วยความหลากหลายทางชาติพันธุ์ของฟิลิปปินส์นั้นทำให้เอกลักษณ์ของวัฒนธรรมอาหารเด่นชัดไม่เหมือนกับที่ใดในโลกและแตกต่างมากในกลุ่มประเทศอาเซียน เช่น คังคสลดที่น้ำสลัดมีส่วนผสมของน้ำส้มสายชูคล้ายกับสลัดของยุโรปและอเมริกา เป็นผลจากอิทธิพลทางวัฒนธรรมนั่นเอง

จากการศึกษาพบว่าจุดร่วมทางวัฒนธรรมที่สำคัญที่เป็นเอกลักษณ์ของอาหารอาเซียนมีดังต่อไปนี้

1. การรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เนื่องจากสภาพอากาศและภูมิประเทศเหมาะแก่การปลูกข้าว
2. การรับประทานขนมจีนและอาหารจานเส้นที่ทำจากแป้งข้าวโดยได้รับวัฒนธรรมก๋วยเตี๋ยวหรือการกินเส้นมาจากประเทศจีน เพียงแต่รูปแบบการกินหรือวิธีการอาจแตกต่างกันออกไป โดยเฉพาะน้ำซุปรหรือน้ำแกงที่กินกับขนมจีนในแต่ละประเทศ
3. การหมักเครื่องปรุงรสจากปลาและกุ้ง การใช้ น้ำปลา ปลาร้า กะปิ เป็นเครื่องชูรสชาติ
4. การใช้เครื่องเทศและสมุนไพรในการปรุงอาหารเป็นวัฒนธรรมร่วมที่สำคัญของชาวอาเซียน
5. มีอาหารหลายอย่างที่ลักษณะและรสชาติคล้ายกัน แสดงถึงการถ่ายทอดวัฒนธรรมกันเองในภูมิภาคอาเซียน

เอกสารอ้างอิง

- กิตติ ประเสริฐสุข. (2555). รับประทานอาหารอาเซียน ด้วยประชนนิยม ไทยอาจะระทม. สืบค้นจาก: http://www.trf.or.th/index.php?option=com_content&view=article&id=1132:2012-10-19-09-01-41&catid=29:asean-insight&Itemid=224
- Kitti Prasertsuk (2012). Populism in Thailand: Risk of Pain toward ASEAN Community. [Online]. Referent http://www.trf.or.th/index.php?option=com_content&view=article&id=1132:2012-10-19-09-01-41&catid=29:asean-insight&Itemid=224
- กรมอาเซียน กระทรวงการต่างประเทศ.(2556).ประชาคมสังคมและวัฒนธรรมอาเซียน. สืบค้นจาก: <http://www.mfa.go.th/asean/th/customize/30643-ประชาคมสังคมและวัฒนธรรมอาเซียน.html>
- Department of ASEAN Affairs Ministry of Foreign Affairs (2013). ASEAN Socio-Cultural Community. [Online].Referent http://www.trf.or.th/index.php?option=com_content&view=article&id=1132:2012-10-19-09-01-41&catid=29:asean-insight&Itemid=224
- คัทธลิยา เหลี่ยมดี. (2555). สารานุกรมรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์. กรุงเทพฯ: ทวีพริ้นท์.
- kutthaliya Leamdee. (2012). Myanmar. Bangkok: Thawee Print .
- จรัสพิมพ์ วังเย็น (2554).แนวคิดหลังสมัยใหม่ : การย้อนสู่โลกแห่งภูมิปัญญา. วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ, 13(1) (25),20-23.
- Jaratpim Wangyen (2011). Post Modern Issue: Intellectual World Revisit. Institute of Culture and Arts Journal, 13(1) (25),20-23.
- ชื่นกมล ปัญญา. (2558). การศึกษาวัฒนธรรมอาหารและสร้างตำรับมาตรฐานอาหารอาเซียนเพื่อเข้าสู่การเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (AEC). รายงานการวิจัยสถาบันอาเซียนศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์.
- Chunkamol Panyayong.(2015). Study of Food Culture and Establishment of Standard ASEAN Cuisine Recipes for ASEAN Economic Community (AEC). Research Institute for ASEAN Studies. Uttaradit Rajabhut University.
- ณัฐพันธ์ นันทพรพิสุทธิ์. (2558). อาหารเวียดนาม. กรุงเทพฯ : แม่บ้าน.
- Nutthapon nunthapornpisut. (2015). Vietnam Food. Bangkok: Maebann.
- ดาณูภา ไชยพชรธรรม. (2556). ย้อนรอยประวัติศาสตร์ 10 ประเทศในอาเซียน. กรุงเทพฯ. มายิก
- Danupa Chaiporntum (2013). History of 10 Asean Countries. Bangkok: Mayig.
- นันทนา ปรมาณูศิษฐ์. (2556).โอชาอาเซียน. กรุงเทพฯ:

มติชน.

- Nantana Paramanusit. (2013). **Ocha ASEAN**. Bangkok: Matichon Publishing.
- ประหยัด สายวิเชียร. **อาหารวัฒนธรรม สุขภาพ**. เชียงใหม่: นพบุรีการพิมพ์, 2547.
- Prayad Saiwichian. (2003). **Foods Culture health**. Chiang Mai : Noppaburee Publishing.
- ฝ่ายวิชาการ สถาพรบุ๊คส์ (2558). **อาหารและวัฒนธรรม การกินคนอาเซียน**. กรุงเทพฯ : วี.พรินท์.
- Sathaporn Books Academic Department (2015). **ASEAN Cuisine Culture**. Bangkok: V. Print
- เสาวภา ศักยพันธ์. (2554). **การปรับเปลี่ยนและการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมอาหารไทลื้อในเขตล้านนา**. รายงานการวิจัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- Saowapa Sakyapun. (2011). **Food culture accommodation and changing of Tai Lue in Lanna**. Rajabhut Chaingmai University.
- Basan, G., and Laus, V. (2007). **The Food and Cooking of Indonesia and The Philippines**. London : Anness Publishing.
- Bravo-Bhasin, Marion. (2013). **Culture Shock! A Survival Guide to Customs and Etiquette Singapore**. 3rd Edition. Tarrytown, NY. : Marshall Cavendish Corporation.
- Chunkamol Panyayong. (2015). **Study of Food Culture and Establishment of Standard ASEAN Cuisine Recipes for ASEAN Economic Community (AEC)**. Khon Kaen University, Thailand : 10th International Conference on Humanities and Social Sciences 2015(IC-HUSO 2015) (Proceedings)
- Danhi, R. Southeast . (2008). **Asian Flavors**. El Segundo, CA : Mortar & Press.
- Duguid N. (2012). **Burma Rivers of Flavor**. New York, NY : Workman Publishing.
- Munan, Heidi. (2011). **Culture Shock! A Survival Guide to Customs and Etiquette Malaysia**. 7th Edition. Tarrytown, NY. : Marshall Cavendish Corporation.
- Peter North. (2008). **Culture Shock ! A survivor Guide to Customs and Etiquette Cambodia**. Tarrytown, NY:Marshall Cavendish Corporation.
- Robert Cooper. (2011). **Culture Shock ! A survivor Guide to Customs and Etiquette Laos**. Tarrytown, NY:Marshall Cavendish Corporation.
- Solomon Charmaine. (2011). **The complete Asian Cookbook**. London : Hardie Grant Book.
- Thaitawat, N., Chaijivanit, S., and Un-anongrak, Y. (2000). **The Cuisine of Cambodia**. Bangkok : Nusara & Friends.