

# วัฒนธรรมการบริโภคข้าวของคนเวียดนาม: การสืบสานภูมิปัญญาและมรดกจากธรรมชาติ

Trinh Hai Van1

อาจารย์สาขาวิชาภาษาเวียดนาม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

## บทคัดย่อ

ข้าวสารเป็นอาหารหลักที่หล่อเลี้ยงชีวิตชาวเวียดนาม ข้าวสารมีความผูกพันกับชาวเวียดนามตั้งแต่เกิดจนตาย ข้าวสวยเป็นอาหารหลักที่ชาวเวียดนามขาดไม่ได้ในทุกมื้อ อาหารชาวเวียดนามรับประทานข้าวเจ้าเป็นหลัก ส่วนข้าวเหนียวถูกเรียกว่า “เพชรแห่งฟ้า” ซึ่งมีบทบาทที่ศักดิ์สิทธิ์ในพิธีกรรมทางศาสนา ประเพณีของคนเวียดนาม ภูมิปัญญาชาวบ้านในการแปรรูปอาหารจากข้าวสารของคนเวียดนามได้สืบสานผ่านคนในครอบครัว วงศ์ตระกูล หรือคนในพื้นที่หลายชั่วอายุคน จากข้าวเปลือก ข้าวสาร คนเวียดนามได้แปรรูปให้มีคุณค่าทางโภชนาการ สวยงาม และมีราคาในท้องตลาด สามารถสร้างรายได้สูงแก่ผู้ประกอบการ

**คำสำคัญ:** วัฒนธรรมการบริโภคข้าว, คนเวียดนาม, ภูมิปัญญา

\* อาจารย์สาขาวิชาภาษาเวียดนาม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

# Rice Consumption Culture of Vietnamese People: The Inheritance of Wisdom and Natural Heritage

Trinh Hai Van<sup>1</sup>

*Lecturer, Vietnamese Language, ASEAN Languages and Cultures, Faculty of Humanities  
and Social Sciences, Mahasarakham University*

## Abstract

Rice is the main food that nourishes Vietnamese life. Rice relates to Vietnamese people from birth to death. Rice is necessary for Vietnamese people in every meal. Vietnamese people mainly eat normal rice. However, sticky rice is called “The Diamond of the Sky”, which has a sacred role in the religious rituals and traditions of the Vietnamese people. The folk wisdom of the rice processing of the Vietnamese people has been inherited through families, lineage, or people in the area for many generations. From paddy to rice, Vietnamese people receive beautiful nutritional processing and have a good market price.

**Keywords:** Rice Consumption Culture, Vietnamese People, Wisdom

## บทนำ

สภาพภูมิอากาศของเวียดนามค่อนข้างมีความหลากหลาย พื้นที่สามส่วนสี่ของแผ่นดินเวียดนามเป็นภูเขา มีแม่น้ำลำธาร ทะเลสาบ บ่อน้ำมากมาย มีชายฝั่งยาว 3,260 กิโลเมตร ไหลผ่าน 28 จังหวัด มี 4,000 เกาะและหมู่เกาะ สภาพภูมิอากาศของเวียดนามเป็นแบบมรสุมเขตร้อน สภาพอากาศในภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคใต้ แตกต่างกัน ภาคเหนือแบ่งออกเป็น 2 ฤดู ได้แก่ ฤดูหนาว ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายนถึงเดือนเมษายนในปีต่อมา ฤดูร้อน ตั้งแต่เดือนพฤษภาคมถึงเดือนตุลาคม บนภูเขาสูงของภาคเหนือภูมิอากาศจะมีลักษณะกึ่งเขตร้อน อาจมีหิมะตกในฤดูหนาว ภาคกลางเป็นพื้นที่แคบยาวติดกับทะเล มีสภาพอากาศที่โหดร้าย แดดจัด ฝนตกชุก และพายุ ภาคใต้ แบ่งออกเป็น 2 ฤดู ได้แก่ ฤดูฝนและฤดูแล้ง ดินอุดมสมบูรณ์ จากลักษณะสภาพภูมิอากาศของเวียดนามดังกล่าว ทำให้มีทรัพยากรด้านเกษตรกรรมหลากหลาย แต่ละภาคพื้นที่มีพืชพรรณที่มีชื่อเสียง (Hoang Thieu Son, 2553, 12)

ภูมิปัญญาชาวบ้าน คือความรู้ของชาวบ้านซึ่งได้มาจากประสบการณ์ และความเฉลียวฉลาดของชาวบ้าน รวมทั้งความรู้ที่สั่งสมมาแต่บรรพบุรุษ สืบทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง ระหว่างการสืบทอดมีการปรับ ประยุกต์ และเปลี่ยนแปลง จนอาจเกิดเป็นความรู้ใหม่ตามสภาพการณ์ทางสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม (อาภรณ์ รัชไชย, 2560) คนเวียดนามมีความเชื่อ “ทุกสิ่งล้วนมีวิญญาณ” ด้วยความเชื่อและศาสนาที่หลากหลาย ทำให้วิถีบูชา รูปแบบของการบูชา สิ่งต้องห้ามก็มีความหลากหลายเช่นกัน จากประสบการณ์และความชำนาญของแม่บ้าน ข้าวสารได้ถูกแปรรูปออกเป็นอาหารหลากหลายชนิด แต่ละภาคพื้นที่มีอาหารที่มีลักษณะเฉพาะประจำถิ่นนั้นๆ ทำให้อาหารของคนเวียดนามมีหลายชนิด การรับประทานอาหารให้อร่อยมีสิ่งที่ขาดไม่ได้ คือ การปรุงแต่งอาหาร วิธีแปรรูป และมารยาทในการกิน ได้เป็นวัฒนธรรมที่โดดเด่นของคนเวียดนาม ยังเป็นบทเรียนสอนให้ลูกหลานเป็นคนดีอีกด้วย

### 1. วัฒนธรรมในการบริโภคข้าวสารของคนเวียดนาม: การสืบสานภูมิปัญญาและมรดกจากรวมชาติ

จารูวรรณ ธรรมวัตร (2540) ได้กล่าวว่า “วิธีปรุงแต่งอาหารแสดงถึงภูมิปัญญาชาวบ้าน” จากเมล็ดข้าวเปลือก คนเวียดนามได้แปรรูปออกมาเป็นอาหารหลากหลายชนิดที่แตกต่างกัน เมล็ดข้าวเปลือกเมื่อเอาไปแช่น้ำจนถึงมีต้นกล้างอกขึ้นอาจจะนำไปป่นให้ละเอียดและทำออกมาเป็นน้ำตาลข้าวใช้ในการทำขนม ข้าวสารเอาไปหุงเป็นข้าวสวยและข้าวสวยหลากหลายชนิด เช่น ข้าวหลาม ข้าวหุงในหม้อดิน ข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ข้าวจมูก

ข้าว ข้าวสารที่ใส่น้ำปริมาณมากนำไปหุงเป็นข้าวต้มที่นุ่ม ย่อยง่าย เหมาะสำหรับคนแก่ เด็กเล็ก คนป่วย คนเวียดนามที่เป็นหวัดจะได้รับประทานข้าวต้มร้อนๆ ที่มีหมูสับ และหอม ขอบ เพราะคนเวียดนามเชื่อว่าอาหารเหล่านี้ จะทำให้เหงื่อออกและหายหวัดเร็วขึ้น ข้าวที่หุงแล้วทานไม่หมดสามารถนำไปทำเป็นข้าวผัดหรือนำไปตองเพื่อให้ออกมาเป็นข้าวที่มีรสเปรี้ยว มักนำไปประกอบกับอาหารหลายชนิดที่มีรสเค็มเพื่อดับกลิ่นคาว เมล็ดข้าวสารที่ถูกเก็บไว้เป็นระยะเวลาช้านาน หากนำไปหุงข้าวจะไม่อร่อย แต่จะเป็นวัตถุดิบที่เหมาะสม ทำอาหารชนิดเส้น เช่น ขนมจีน ผอ ข้าวเกรียบปากหม้อ เมล็ดข้าวสารที่นำไปบดเป็นผง จะถูกนำไปทำขนมดั้งเดิมที่คนเวียดนามนิยมทาน เมล็ดข้าวสารนำไปแช่น้ำเป็นระยะเวลาช้านาน เมื่อนำไปต้มจะกลายเป็นเหล้าที่ทำให้คนดื่มรู้สึกผ่อนคลาย ผงข้าวสารเมื่อนำไปต้มกับน้ำปูนใสจะกลายเป็นวัตถุดิบที่เหนียวและใช้เป็นกาว เมล็ดข้าวสารนำไปผสมกับเกลือเพื่อใช้ถวายเป็นพิธีศักดิ์สิทธิ์ของคนเวียดนาม หลังจากนั้นจะนำไปหว่านหน้าบ้าน เพราะคนเวียดนามเชื่อว่า นั่นคือการบริจาคข้าวและเกลือให้สัมพะเวสี ตามความต้องการของอาหารแต่ละชนิด คนเวียดนามจึงใช้ข้าวเหนียวหรือข้าวเจ้า ข้าวใหม่หรือข้าวเก่า ข้าวเต็มเมล็ดหรือจุกข้าว หรือข้าวที่ถูกบดเป็นผง หุงให้สุกจึงจะสามารถรับประทานได้ หรือข้าวที่สุกแล้วนำออกมาแปรรูปในขั้นตอนต่อไปตามความเหมาะสม

### 1.1 ข้าวเจ้าเป็นอาหารหลักของคนเวียดนาม

แม้จะมีการแปรรูปหลากหลายรูปแบบ แต่คนเวียดนามยังคงยกให้ข้าวเจ้าเป็นอาหารหลักที่ขาดไม่ได้ในแต่ละวัน เพราะฉะนั้นคนเวียดนามจึงมีภูมิปัญญาในการรับประทานข้าว (Trần Ngọc Thêm, 2540: 186)

“หิวกระหายอยากทานเนื้อ อยากทานข้าวเหนียว-หากอ้อมท้องด้วย  
ข้าวเจ้าก็ไม่คิดถึงอะไรอีก”

(Đói thì thèm thịt thèm xôi - Hết no cơm tẻ thì thôi mọi đường)

หรือ “ข้าวสามถ้วย เสื่อสามชั้น-หิวไม่พอม หวานไม่ตาย”

(Cơm ba bát, áo ba manh - Đói không xanh, rét không chết.)

สิ่งที่คนเวียดนามนิยมเป็นอย่างมาก คือ การรับประทานข้าวกับผัก มีอาหารนั้น ไม่มีเนื้อก็ได้แต่ต้องมีผัก

“ข้าวไม่มีผักเหมือนคนรวยตายไม่มีมหรสพ”

(Cơm không rau như nhà giàu chết không kèn trống)

คนเวียดนามมีรากฐานมาจากอาชีพเกษตรกรรมจึงให้ความสำคัญในการรับประทานอาหาร ทานอ้อม ทานอาหารอร่อย เพราะฉะนั้นในภาษาเวียดนามจึงมีคำศัพท์

ที่เกี่ยวข้องกับคำ อัน (än: กิน) ที่หลากหลาย เช่น อันโธมะ (äntröm) หมายถึง ขโมย อันหมัก (än mäch) หมายถึง การแต่งกาย อันหน้อย (än nöi) หมายถึง การพูดคุย อันเอ้อ (än ö) หมายถึง การอยู่ อันหน่ม (än näm) หมายถึง การนอน เมล็ดข้าวสารผูกพันกับคนเวียดนามตั้งแต่เกิดจนกระทั่งเสียชีวิต รวมถึงตอนกลายเป็นวิญญาณก็ยังคงผูกพันกับข้าว เมื่อยังเล็กช่วงเพิ่งฝึกหัดรับประทานข้าวเมล็ดข้าวจะถูกบดเป็นผงนำไปต้มกับน้ำ เติบโตขึ้นมาเพราะรับประทานข้าวทุกวัน เมื่อแก่เฒ่าไม่มีฟันเคี้ยวข้าวจะรับประทานโจ๊ก หลังจากเสียชีวิตก่อนที่จะนำศพใส่ในโลง คนเวียดนามยังนำเมล็ดข้าวสารและเหรียญใส่ไว้ในปากศพเพราะกลัวว่าคนตายจะหิวบนเส้นทางสู่ปรโลกและรับของไหว้จากครอบครัวไม่ทัน จากเหตุดังนี้ คนไทยเชื้อสายเวียดนามที่จังหวัดมุกดาหารประเทศไทยจะนำข้าวและอาหารสุกห่อไว้ เมื่อนำโลงศพลงไปในหลุมศพคนในครอบครัวของผู้เสียชีวิตจะนำห่อข้าวนี้ลงในหลุมศพด้วย เพราะฉะนั้นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในถาดข้าวที่คนเวียดนามใช้ไหว้บรรพบุรุษ คือ ข้าว

## 1.2 คนเวียดนามสอนลูกหลานให้เป็นคนดีจากการสอนรับประทานอาหารและการทำงานบ้าน

คนในครอบครัวจะรับประทานอาหารร่วมกันในถาดเดียว เพราะฉะนั้นการรักษา มารยาทในการรับประทานอาหารจึงถือเป็นสิ่งจำเป็น คนเวียดนามจะแบ่งส่วนอาหารที่อร่อยที่สุด นิ่มที่สุด และมีประโยชน์แก่เด็กเล็ก คนแก่ และหญิงมีครรภ์ เด็กๆ จะถูกสั่งสอน กฎระเบียบการรับประทานอาหาร เช่น ต้องรอสมาชิกในครอบครัวทุกคนครบจึงจะสามารถ รับประทานได้ ก่อนรับประทานอาหาร คนที่มีอายุน้อยกว่าต้องกล่าวคำเชิญคนอายุมากกว่า รับประทานอาหาร ห้ามทำให้ข้าวตกระหว่างรับประทานอาหาร เพราะเด็กๆ จะถูกสอนว่า ข้าวเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ คนที่นั่งตักข้าวให้ครอบครัวส่วนใหญ่จะเป็นแม่หรือลูกสาวคนโต เพราะถือว่าผู้หญิงเป็นคนที่มีฐานะบ้านเพื่อให้สมาชิกในครอบครัวได้อิ่มท้องทุกคน หากมีอาหาร ไหนที่มีจำนวนคนเยอะกว่าหรือมีกับข้าวที่อร่อย คาดว่าจะรับประทานข้าวเยอะกว่าปกติ คนหุงข้าวจะเพิ่มข้าวสารให้มากขึ้น อย่างไรก็ตาม จำนวนข้าวสารที่นำไปหุงจะถูกคำนวณแบ่งทานในระยะเวลาที่ได้กำหนดเอาไว้ เพราะในสมัยก่อนมีหลายครอบครัวที่อยู่ในฐานะยากจน ต้องอาศัยความฉลาดของผู้หญิง เพื่อให้ครอบครัวได้อิ่มท้องด้วยข้าวที่มีจำนวนน้อย เมื่อหุงข้าวคุณแม่จะผสมเมล็ดข้าวสารกับมันเทศ มันสำปะหลัง หรือเมล็ดข้าวโพด เพราะเหตุผลนั้น คนเวียดนามจึงไม่ชอบคนรับประทานอย่างตะกละตะกลาม เมื่อรับประทานอาหารแล้ว มัวแต่ก้มหน้าติดจางไม่สนใจคนอื่น ทำให้ข้าวตักพื้น จนกระทั่งคนเวียดนามสามารถประเมินนิสัยคนจากการรับประทานอาหารได้ เพื่อจะได้รู้ว่าคนนั้นถูกพ่อแม่อบรมสั่งสอนหรือไม่ ผู้หญิงกับผู้ชายเมื่อถึงอายุแต่งงานจะถูกครอบครัวของอีกฝ่ายประเมินการรับประทานอาหารให้มีมารยาท การทำอาหารให้อร่อย การทำความสะอาดบ้านให้เรียบร้อย เพราะ

เขาถือว่าคนที่มีคุณสมบัติครบถ้วนเช่นนี้จะสามารถดูแลการใช้จ่ายภายในครอบครัวได้อย่างเหมาะสม สามารถสอนลูกได้เป็นอย่างดี ครอบครัวจึงจะมีความมั่นคงก้าวหน้า

“กินต้องดูหม้อ นิ่งต้องดูทิศ”

(Ăn trông nồi, ngồi trông hướng)

ปัจจุบันนี้เมื่อเศรษฐกิจได้พัฒนาการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม อาหารการกินมีความหลากหลาย ทั้งจำนวน รูปแบบ และอาหารของต่างประเทศ เช่น จีน ญี่ปุ่น เกาหลี อาหารฝรั่ง การได้กินอ่อมจึงไม่ใช่สิ่งที่สำคัญเท่ากับการได้กินอาหารที่มีรสชาติที่อร่อย ได้ตกแต่งอย่างสวยงามในร้านอาหารที่สวยงาม หรือการเพลิดเพลินกับอาหารที่แปลกใหม่ การประเมินนิสัยของคนผ่านการรับประทานข้าวก็ไม่ค่อยเข้มงวดเหมือนเก่า แต่อย่างไรก็ตามคนเวียดนามยังสอนลูกหลานของตนรักษามารยาทในการกินและคุณค่าของข้าว

## 2. ความหลากหลาย ความอุดมสมบูรณ์ของพันธุ์ข้าว และบทบาทที่ยิ่งใหญ่ในวิถีชีวิตของคนเวียดนาม

นอกจากความหลากหลายของสภาพภูมิอากาศ พันธุ์ข้าวของเวียดนามก็มีความหลากหลายเช่นกัน จากข้อมูลของ “รายชื่อทรัพยากรพันธุ์พืชหายากต้องอนุรักษ์” ของกระทรวงเกษตรกรรมและพัฒนาชุมชน ในวันที่ 05/12/2005 เวียดนามมีพันธุ์ข้าว 627 พันธุ์ ส่วนใหญ่อยู่ในตระกูล *Oryza sativa* (Wikipedia: 2018) โดยมีข้าวเหนียวและข้าวเจ้าเป็นหลัก เราสามารถแบ่งข้าวออกเป็นหลายรูปแบบ เช่น ข้าวนาปีและข้าวนาปรัง หากแบ่งจากลักษณะการปลูกข้าวจะมีข้าวที่เติบโตในน้ำและข้าวที่เติบโตบนพื้นดิน ข้าวที่ปลูกในพื้นที่ราบและข้าวที่ปลูกบนเขาแบบขั้นบันได ตามลักษณะพิเศษของนาขั้นบันได

### 2.1 ภูมิปัญญาชาวบ้านและบทบาทของนาขั้นบันไดสำหรับชีวิตของชนกลุ่มน้อยที่อาศัยอยู่ที่ภูเขาภาคเหนือของเวียดนาม



นาขั้นบันไดที่ อ. หมู่กางจ่าย จ. เอียนบ๋าย เทศกาลปีใหม่ของชาวมัง อ.ตาฟิ่ง จ. โม่งเจาว (ที่มา <https://ashui.com>) (ที่มา <http://mocchautourism.com>)

นาชั้นบันไดส่วนใหญ่จะอยู่ในพื้นที่ที่มีภูเขา เช่น กลุ่มจังหวัดภาคเหนือและพื้นที่  
 เดียงเหียงแถบภาคกลาง ประวัติความเป็นมาของการทำนาแบบขั้นบันไดได้ผูกพันกับการ  
 กำเนิดชาติพันธุ์และวัฒนธรรมของชนกลุ่มน้อย เช่น ชาวม้ง ชาว ล่าจี้ หนุง นาชั้นบันได  
 อยู่ในพื้นที่อำเภอห่มู่กางจ่าย ฮว่างซู่ฝี่ ซาปา ตามภูมิปัญญาของชาวม้ง ชาวชาว ภูเขาที่  
 ถูกเลือกเพื่อทำนาขั้นบันไดต้องมีความลาดชันพอดี มีลำน้ำและสามารถทำเป็นพื้นที่ราบ  
 ได้และมีก้อนหินน้อย งานบุกเบิกนาขั้นบันไดเริ่มดำเนินการในฤดูใบไม้ผลิ ประมาณเดือน  
 มกราคมถึงเดือนมีนาคมแล้วเสร็จก่อนต้นเดือนเมษายนเพื่อให้ทันการกักเก็บน้ำฝนสำหรับ  
 ใช้ในการปลูกข้าว ส่วนที่ยากลำบากที่สุดในการทำนาขั้นบันได คือ การทำให้พื้นดินราบ  
 เรียบและการสร้างคันนา เพราะเกี่ยวข้องกับกักเก็บน้ำและแบ่งน้ำให้เท่ากันเพียงพอสำหรับ  
 นาในแต่ละขั้น คนที่มีประสบการณ์จะใช้จอบขุดดินทำเป็นคันนา และใช้เท้าเหยียบกับไม้  
 ออกแรงตีเพื่อให้ดินแน่น เมื่อมีน้ำเข้าในนา คันนาจะดูดซึมน้ำทำให้ดินเกาะกันและทำให้  
 คันนาแข็งแรงมากยิ่งขึ้น ระยะห่างระหว่างขั้นของนาชั้นข้างบนกับนาชั้นล่างที่เหมาะสม  
 คือ 0.5-2 เมตร (Minh Nguyen, 2018) จากความผูกพันของนาขั้นบันไดกับวิถีชีวิตและ  
 อาชีพเกษตรกรรมของชนกลุ่มน้อยกลายเป็นจิตวิญญาณ เนื่องจากชนกลุ่มน้อยถือว่า “ทุกสิ่ง  
 มีวิญญาณ” เพราะฉะนั้นอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำนาขั้นบันได เช่น นา อุปกรณ์ทำนา เมล็ด  
 ข้าว จะถูกยกเป็นเทพ เช่น เทพนา เทพเมล็ดข้าว พญาแถน เทพน้ำ ชาวม้งอำเภอห่มู่  
 กางจ่าย จังหวัดเอียนบาย และอำเภอต้าฟิง จังหวัดโม๊กเจาว เมื่อถึงเทศกาลปีใหม่เขาจะ  
 นำกระดาษไปติดกับแอกและจอบแล้วนำไปจุดธูปเทียนเพื่อแสดงความขอบคุณและการระลึก  
 ถึงบรรพบุรุษของตน ชาวชาวแดงอยู่อำเภอฮว่างซู่ฝี่ จังหวัดท่าซาง มีการบูชาวิญญาณต้น  
 ข้าว เขาถือว่านาขั้นบันไดมีส่วนวิญญาณและกายหยาบเหมือนมนุษย์ หลังจากการเก็บเกี่ยว  
 ข้าวเสร็จแล้วยังมีเมล็ดข้าวร่วงลงบนพื้นนาหรือ บนพื้นดิน ในกระบวนการนำข้าวกลับ  
 บ้าน เพราะฉะนั้นชาวชาวต้องทำพิธีเรียกวิญญาณของต้นข้าวกลับบ้าน เพื่อให้ฤดูหน้าข้าว  
 จะได้ผลผลิตเพิ่มขึ้น ชนกลุ่มน้อยที่นี่ได้สร้างศาลเจ้าเพื่อบูชาพญาแถน ถึงฤดูกาลปลูกข้าว  
 ใหม่คนที่อยู่แถบนี้จะมารวมกันเพื่อบูชาพญาแถนเพื่อให้ฝนตกอย่างเพียงพอ การปลูกข้าว  
 ในนาขั้นบันไดเป็นวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวบ้าน หลายปีมานี้ชาวบ้านได้ใช้เทคโนโลยีบางส่วน  
 ที่ทันสมัยประกอบในการปลูกข้าวเพื่อเพิ่มผลผลิตให้มากขึ้นได้ 530 กิโลกรัมต่อไร่ (2014)

จากเอกลักษณ์ในการปลูกข้าวแบบนาขั้นบันไดและความหลากหลายในวัฒนธรรม  
 ประเพณีของชนกลุ่มน้อยที่อยู่ที่นี่ ทำให้นาขั้นบันไดของเวียดนามได้ประกาศในนิตยสาร  
 ท่องเที่ยวของอเมริกา Travel and Leisure โดยจัดลำดับเป็นหนึ่งในเจ็ดนาขั้นบันไดที่  
 มหัศจรรย์ที่สุดของโลก นาขั้นบันไดไม่เพียงแต่เป็นส่วนที่เลื่องลือชุมชน ยังมีความสวยงาม  
 และเอกลักษณ์ที่โดดเด่นสร้างรายได้ให้ชุมชน

## 2.2 พื้นที่ปลูกข้าวรสชาติอร่อยที่มีชื่อเสียงของเวียดนาม

จากความหลากหลายของภูมิภาคอากาศเวียดนามมีพื้นที่ปลูกข้าวอร่อยที่มีชื่อเสียง เช่น

2.2.1 ภาคเหนือ ภาคเหนือเป็นพื้นที่ปลูกข้าวแห่งแรกของเวียดนาม ส่วนสี่ของพื้นที่เป็นภูเขาและมีพื้นที่ราบติดกับแม่น้ำห่ง เป็นแหล่งกำเนิดของอารยธรรมการปลูกข้าวของเวียดนาม เพราะความแตกต่างเกี่ยวกับสภาพภูมิอากาศและความชำนาญในการปลูกข้าวจากรุ่นสู่รุ่น ที่นี้มีพันธุ์ข้าวเก่าแก่ที่ได้เก็บรักษาไว้หลายพันธุ์ของเวียดนาม ชนิดข้าวที่อร่อย มีชื่อเสียงและมีราคาในตลาด เช่น ภูเขาภาคเหนือ มีข้าวฟาติน (Gạo Pha Đin) ข้าวดำเตียนเบียน (Gạo Tăm Diên Biên) ข้าวเหนียวตุ้เหละ (Gạo nếp Tú Lệ) ข้าวเหนียวแสนกู่ (Gạo nếp Sếng Cù) พื้นที่ราบติดกับแม่น้ำห่ง มีข้าวเหนียวก่ายฮวาหว่าง (Gạo nếp Cái hoa vàng) ข้าวบั๊กเฮือง (Gạo Bắc Hương).

2.2.2 ภาคใต้ข้าวที่อร่อยส่วนใหญ่จะอยู่ในพื้นที่ราบติดกับแม่น้ำโขง เป็นพื้นที่ปลูกข้าวที่ใหญ่ที่สุดของเวียดนาม นอกจากพันธุ์ข้าวดั้งเดิมที่นี้ได้เพาะข้าวพันธุ์ใหม่ให้มีผลผลิตและคุณภาพที่สูงขึ้น พันธุ์ข้าวที่มีชื่อเสียงและมีราคาสูงในท้องตลาด เช่น ข้าวหอมมะลิ 85 (Gạo hương nhài 85) ข้าวหอมเฮืองหล่าย (Gạo Hương nhài) ข้าวหอมไทย (Gạo thơm Thái) ข้าวหน้างเซวิน (Gạo Nàng Xuân).

## 3. ข้าวที่อร่อยมีชื่อเสียงและโดดเด่นของเวียดนาม: ภูมิปัญญาชาวบ้านได้ถูกสืบทอดหลายชั่วอายุคน

จากทรัพยากรการเกษตรที่หลากหลายและ อุดมสมบูรณ์ของแต่ละพื้นที่ แม่บ้านเชี่ยวชาญในการแปรรูปให้อาหารที่อร่อยมีโภชนาการสูง ในขั้นตอนการแปรรูปอาหารตามสถานการณ์ที่แตกต่างจึงมีการแปรรูปให้เหมาะสม แต่ละมื้ออาหารอยู่ในบ้าน ในชีวิตประจำวัน หรือมื้ออาหารเมื่อออกไปทำงานข้างนอก มื้ออาหารสำหรับต้อนรับแขก เทศกาลปีใหม่หรือวันครบรอบการเสียชีวิตของสมาชิกในครอบครัว จึงมีการคำนวณอาหารให้เหมาะสม จากความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ได้สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นของแม่บ้านช่วยให้ข้าวจากมื้ออาหารปกติที่ทานในครอบครัวกลายเป็นสินค้าที่มีชื่อเสียงทั่วประเทศ นักเดินทางเมื่อมีโอกาสได้เยี่ยมพื้นที่ไหนก็อยากชิมข้าวที่มีชื่อเสียงของพื้นที่นั้น ปัจจุบันข้าวที่มีชื่อเสียงสามารถรับประทานที่ภัตตาคารหรือร้านอาหารที่อยู่ในพื้นที่ทั่วประเทศ

### 3.1 แบ๊งจิ่งหรือข้าวต้มมัดญวน (BánhChung): อาหารดั้งเดิมที่สะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมวันตรุษจีนของคนเวียดนาม

แบ๊งจิ่ง เป็นอาหารดั้งเดิมของคนเวียดนามที่มีประวัติยาวนานและเป็นอาหารที่



พิเศษในความคิดของคนเวียดนาม รูปภาพของทั้งครอบครัวเมื่อเตรียมวัตถุดิบที่ใช้ในการห่อแป้งจึงสร้างบรรยากาศที่สนุกสนานอบอุ่นและใกล้ชิดกัน คนเวียดนามถือว่าเมื่อมีการต้มแป้งจึงหมายถึงปีใหม่มาถึงหน้าบ้านแล้ว การใช้พื้นที่ในการต้มแป้งและไฟระยิบระยับในอากาศที่หนาวจัด รวมถึงกลิ่นควัน คือ ความทรงจำที่ส่วนลึกในใจของคนเวียดนาม โดยเฉพาะคนที่มาจากชนบท อยู่ในเมืองพื้นที่เล็กไม่สะดวกสำหรับการต้มแป้งด้วยพื้น ทราย ครอบครัวต้มแป้งจากเตาแก๊ส ถ่านหิน หรือซื้อแป้งจากตลาด แต่บรรยากาศการต้มแป้งด้วยพื้นจะทำให้บรรยากาศปีใหม่สมบูรณ์แบบ ตำนานของ “แป้งจิ้ง แป้งใหญ่” ได้บันทึกในหนังสือประวัติศาสตร์ “ลี้กนามจ๊กหวาย” ว่า (Wikipedia: 2018)

“ในราชวงศ์ห่งที่ 6 หลังจากที่ต่อสู้ชนะศัตรู ในประเทศมีความสงบ กษัตริย์อยากสละราชสมบัติให้บุตรที่เหมาะสมที่สุดในจำนวน 20 องค์ จึงมีการแข่งขัน โอรสที่ร่ำรวยได้ให้ข้าราชการไปหาของที่พิเศษจากทุกพื้นที่ แต่มีโอรสองค์สุดท้ายที่อยากจนที่สุด จึงไม่รู้ว่า จะมอบอะไรให้พระบิดา ในคืนนั้น โอรสวางเลี้ยวฝันว่าเทพมาบอกว่า “ในฟ้ากับดินนี้ไม่มีอะไรมีค่าเท่ากับเมล็ดข้าว เพราะข้าวคือสิ่งที่หล่อเลี้ยงมนุษย์ กินตลอดไม่เบื่อ ไม่มีสิ่งใดที่มีค่าไปกว่า” โอรสวางเลี้ยวจึงนำข้าวเหนียวไปนึ่งให้สุกและนำไปตำให้ละเอียดทำเป็นขนมทรงกลมสีขาวแสดงถึงท้องฟ้า ห่อข้าวเหนียวกับถั่วเขียวกระเทาะเปลือกและเนื้อหมูด้วยใบชอม ใช้ดอกมัดให้แน่นและนำไปต้มให้สุก เรียกว่า แป้งจิ้ง แป้งจิ้งมีรูปทรงสี่เหลี่ยมแสดงถึงพื้นดิน”

แป้งจิ้ง แป้งใหญ่ ทำมาจากวัตถุดิบที่ใกล้เคียง หาง่าย เช่น ใบชอมมีอยู่ในป่าปลูกในสวนครัว ดอกทำจากไม้ไผ่ ข้าวเหนียว ถั่ว เนื้อหมู เป็นผลิตภัณฑ์จากการทำเกษตรของเกษตรกรที่ทำด้วยตนเอง แป้งจิ้งอุดมสมบูรณ์ในทางโภชนาการ เพียงแค่กินสองถึงสามชิ้นก็สามารถทำให้อิ่มท้องได้ พกพาไปไหนก็สะดวก เป็นการดูแลสุขภาพที่สะดวกที่สุดในสถานการณ์ที่ยากลำบากในสมัยก่อน เพราะฉะนั้นสมัยก่อนคนเวียดนามจะห่อแป้งจิ้งจำนวนมากแล้วนำไปแขวนในที่เย็นเพื่อเก็บไว้กินเป็นเวลานาน มีเรื่องเล่าว่ากษัตริย์กวางจุง เมื่อนำทหารจากภาคกลางไปถึงภาคเหนือในช่วงเทศกาลตรุษจีน ปี 1789 เพื่อต่อสู้กับศัตรูจีน ก็ได้นัดแนะกับประชาชนและทหารว่า เมื่อชนะจะจัดงานเลี้ยงตรุษจีนอีกครั้ง ประชาชนได้นำแป้งจิ้งใส่ในบ่อน้ำต้มเพื่อรักษาแป้งจิ้งไม่ให้เสียจะได้ใช้ในการฉลองหลังจากนั้น ตามประสบการณ์ของประชาชน แป้งจิ้งเมื่อถูกต้มจนสุกจะมียางของข้าวออกมาคลุมไส้ข้างในกับใบชอมคลุมอยู่ข้างนอกทำให้แป้งจิ้งไม่เสียง่าย และน้ำไม่สามารถซึมเข้าได้ ความเย็นในบ่อน้ำจะเหมือนตู้เย็นจึงช่วยรักษาแป้งจิ้งไว้ ปัจจุบันนี้คนที่อยู่ในชนบทยังห่อแป้งจิ้งจำนวนมากเพื่อนำไปเป็นของฝากหรือแบ่งให้ลูกและญาติที่อยู่ในเมืองที่ไม่สามารถทำแป้งจิ้งได้ หลังจากวันตรุษจีนลูกหลานจะกลับเมืองเพื่อทำงาน เรียน พ่อแม่จะห่อแป้ง

จึงให้ลูกนำกลับไปด้วยเพื่อให้มีอาหารในช่วงที่สิ่งของในตลาดมีราคาแพง การนำแบ่งจึงกลับเมืองก็เป็นการนำรสชาติหรือบรรยากาศตรุษจีนจากชนบทเพื่อให้บรรยากาศตรุษจีนยังคงอยู่ ในความเชื่อเกี่ยวกับแบ่งจิ้ง แบ่งใหญ่ เป็นฟ้าและดิน นักวิจัยด้านวัฒนธรรมที่มีชื่อเสียงของเวียดนามชื่อ เทรินก๊วกเหว่อง (Trần Quốc Vuông) กล่าวว่า แบ่งจิ้งดั้งเดิมของคนเวียดนามมีรูปทรงกระบอก สะท้อนถึงเพศชาย และแบ่งใหญ่มีรูปทรงกลม สะท้อนถึงเพศหญิง ในความเชื่อการเกิดของคนเวียดนาม จากความคิดเกี่ยวกับหยินหยาง หญิงและชายเป็นสองส่วนที่สร้างจักรวาล และสร้างทุกสิ่งบนโลก คนเวียดนามทำเกษตรกรรมมีความต้องการให้การปลูกที่มีผลผลิตที่ดั่งอกงาม จึงมีความเชื่อเกี่ยวกับการเกิด

วัตถุดิบและขั้นตอนการทำแบ่งจิ้ง

**3.1.1 ไบซอม (Lá Dong)** ใช้ในการห่อแบ่งจิ้ง เป็นพืชที่เกิดขึ้นในป่าเป็นจำนวนมาก ถ้าไม่ใช้ไบซอมสามารถใช้ใบตองห่อแทนได้ แต่แบ่งจิ้งห่อจากไบซอมดีที่สุด ไบซอมมีความเหนียว ไม่แตกง่าย ห่อแบ่งจิ้งในรูปทรงที่สวยงาม สีเขียวของไบซอมจะซีมลงในข้าวเหนียว ทำให้ข้าวเหนียวมีสีเขียวอ่อนเหมือนสีของหยก ไบซอมต้องล้างให้สะอาดและเช็ดให้แห้ง จะทำให้แบ่งจิ้งไม่เกิดราได้ง่าย

**3.1.2 ข้าวเหนียว (Gạo nếp)** ส่วนใหญ่จะใช้ข้าวที่เก็บเกี่ยวในฤดูนาปี เพราะเมล็ดข้าวใหญ่ กลม เหนียว เลือกชนิดข้าวเหนียวก่ายฮวาหว่าง หรือข้าวเหนียวปลูกบนพื้นที่สูง แช่ข้าวเหนียวในน้ำ 5-6 ชั่วโมง และล้างน้ำให้สะอาด สะเด็ดน้ำให้แห้ง ใส่เกลือลงไปเล็กน้อยเพื่อให้แบ่งจิ้งมีรสชาติที่กลมกล่อม แต่ตามประสบการณ์ของคนที่ทำแบ่งจิ้งขายเป็นจำนวนมาก เขาจะไม่แช่ข้าวนาน ทำเพียงแค่ล้างข้าวในน้ำแล้วห่อเลย เพราะหากข้าวแช่นานเกินไปจะทำให้เมล็ดข้าวแตกและมีรสเปรี้ยว

**3.1.3 เนื้อหมู (Thịt lợn)** ส่วนใหญ่เป็นเนื้อหมู เนื้อถูกใช้ร่วมกับหนังและมัน ไม่ใช่เนื้อล้วนๆ เพราะตามประสบการณ์ของแม่บ้าน ส่วนหนังและมันเมื่อถูกต้มเป็นเวลานานจะออกมาเป็นน้ำมันซึมเข้าถั่วและข้าวเหนียวทำให้แบ่งจิ้งมีรสชาติที่อร่อย เนื้อจะถูกปรุงรสชาติด้วยเกลือ ผงชูรส พริกไทย หัวหอม ให้หอมและกลมกล่อม เค็ล็ดับคือห้ามปรุงรสกับน้ำปลา เพราะจะทำให้เนื้อเสียเร็ว คนชานอยดั้งเดิมจะปรุงรสเนื้อกับผลกระวานเทศและน้ำมันแมงดา ให้เนื้อมีกลิ่นหอมพิเศษ

**3.1.4 ถั่วเขียว (Đỗ xanh)** ถั่วเขียวที่อร่อยต้องเป็นถั่วที่ปลูกจากพื้นที่ภูเขา จะมีกลิ่นหอมและนิ่ม กระเทาะเปลือกถั่วออกและนำไปแช่น้ำหนึ่งคืน นำเปลือกถั่วไปทิ้งทั้งหมด ปัจจุบันจะมีถั่วไร้เปลือกขายในตลาดมีราคาถูกแต่แม่บ้านที่พิถีพิถันจะรู้ว่าถั่วแบบนี้ไม่อร่อยเท่าถั่วเต็มเมล็ด ถั่วจะถูกแช่น้ำหนึ่งคืนและล้างน้ำให้สะอาด สะเด็ดน้ำให้แห้งและปรุงรสด้วยเกลือ ผงชูรส พริกไทยให้รสชาติกลมกล่อม บางคนอยากให้ถั่วนิ่ม

จึงเอาไปนึ่งก่อนแล้วทำให้ละเอียด นำผงมาปั้นเป็นก้อน ยัดไส้ด้วยเนื้อหมู วิธีนี้จะทำให้ถั่ว  
นุ่ม อร่อย และแบ่งไส้ให้เท่าเทียมกันทำให้ง่ายต่อการห่อ

**3.1.5 สีแบ่งจิ้ง:** เมื่อแบ่งจิ้งสุกจะมีสีเขียวหมอกจากใบชอม ในขั้นตอน  
การห่อ คนที่ห่อจะเอาด้านที่มีสีเขียวเข้มติดกับข้าวเหนียว ชั้นที่สองจะเอาสีเขียวออกข้าง  
นอกเพื่อโชว์สีส้ม มีคนอยากให้มีสีแบ่งจิ้งเขียวชัดเจน ได้อาบน้ำของ ใบชาไปผัดหวาน หรือ  
ใบเตยแช่กับข้าวเหนียวเพื่อให้แบ่งจิ้งมีสีเขียวสวยงามและมีกลิ่นหอม

**3.1.6 การต้มแบ่งจิ้ง** แบ่งจิ้งถูกต้มในหม้อที่ทำจากสังกะสีจะช่วยให้  
แบ่งจิ้งอร่อยกว่าหม้อที่ทำจากอลูมิเนียม ก่อนที่จะนำแบ่งจิ้งใส่ในหม้อเขาจะนำใบชอมที่ถูก  
ตัดทิ้งวางไว้ในก้นหม้อให้เป็นชั้นหนาๆ แล้ววางแบ่งจิ้ง เพราะกลัวว่าหากไฟแรงหรือน้ำแห้ง  
จะทำให้แบ่งจิ้งไหม้ การทำให้แบ่งจิ้งไหม้เป็นสิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง เพราะคนเวียดนามเชื่อว่า  
แบ่งจิ้งนำไปบูชาบรรพบุรุษ ฟาดิน เทพ พระพุทธเจ้า ต้องสะอาด หอม อร่อย ถ้าทำให้  
แบ่งจิ้งไหม้ เขาถือว่าปีนั้นจะโชคร้าย การงานและการเงินไม่ดี คนในครอบครัวทะเลาะกัน  
หรืออาจจะมีคนเสียชีวิต แบ่งจิ้งได้จัดตามแนวตั้งและขีดติดกัน จะไม่ทำให้เสียรูปทรงหรือ  
แตกออกเพราะเมื่อสุกแบ่งจิ้งจะขยายตัว น้ำต้มแบ่งจิ้งต้องต้มให้เดือดเล็กน้อยต่อเนื่องเป็น  
เวลา 10-12 ชั่วโมง ระดับน้ำต้องเท่ากับแบ่งจิ้งเพราะฉะนั้นการเตรียมหม้อน้ำร้อนเพื่อให้  
เอาน้ำเติมในหม้อแบ่งจิ้งให้ต่อเนื่องไม่ให้น้ำในหม้อแบ่งจิ้งหมด ไม่ควรใช้น้ำเย็นเติมเข้าใน  
หม้อแบ่งจิ้งจะทำให้แบ่งจิ้งสุกนานข้าวเหนียวสุกๆ ดิบๆ ไม่นุ่ม มีบางคนเมื่อต้มแบ่งจิ้งได้  
ประมาณสามถึงสี่ชั่วโมงจะเอาแบ่งจิ้งออกมาล้างน้ำเย็นหนึ่งครั้งเปลี่ยนน้ำใหม่และต้มอีก  
ห้าถึงหกชั่วโมง เขาคิดว่าทำแบบนี้แบ่งจิ้งจะสะอาด อร่อย นุ่มกว่า รสผัดจากใบชอม  
จะไม่ติดกับแบ่งจิ้ง ทำให้แบ่งจิ้งเสียรสชาติ เมื่อแบ่งจิ้งสุกจะเอาแบ่งจิ้งออกมา นำไปล้าง  
น้ำเย็นให้สะอาด ล้างด้วยความเร็วเพื่อไม่ให้แบ่งจิ้งเกิดรา วางแบ่งจิ้งบนโต๊ะและนำแผ่นไม้  
กั้นหิ้งวางข้างบนเพื่อให้แบ่งจิ้งแน่น ตอนตัดแบ่งจิ้งจะได้เป็นทรงเดียวกันไม่แตกง่ายหรือ  
ทำให้ไส้แบ่งจิ้งหลุดออกข้างนอกเมื่อนำแบ่งจิ้งวางบนหิ้งบูชาหรือเป็นของฝากคนอื่น คน  
เวียดนามจะต้องใช้สองอัน เรียกว่า หนึ่งคู่ ทำเนียบนี้เกิดมาจากความเชื่อว่าแบ่งจิ้งคือหยิน  
เป็นเลขคู่คือความพอเพียง มันคง เสมอต้นเสมอปลาย เมื่อตัดแบ่งจิ้งคนเวียดนามจะไม่ใช้  
มีดตัด เขาจะใช้ดอกที่มัดแบ่งจิ้งแทนมีด แบ่งจิ้งจะแบ่งมาเป็นแปดส่วนรูปทรงสามเหลี่ยม  
เพื่อให้ไส้แบ่งจิ้งได้อยู่ทั่วทุกชั้น คนเวียดนามถือเลข 8 เป็นเลขมงคล แบ่งจิ้งที่เก็บไว้นาน  
จะแห้ง แข็ง จะนำมาทอดทำให้กรอบนอก นุ่มใน มัน อร่อย แบ่งจิ้งจะรับประทานกับ  
ปอเปี๊ยะทอด หมูยอ ไก่ต้ม ผักดองเปรี้ยว และจิ้มกับน้ำปลาใส่พริกไทย

### 3.2 แบ่งแต้ต (Bánh Tét)

การผสมผสานของวัฒนธรรมหลายชาติพันธุ์ แบ่งแต้ตมีรูปทรงคล้ายๆ แบ่งจิ้งแต่ ถูกห่อเป็นรูปทรงกระบอก เป็นอาหารประจำภาคกลางและภาคใต้ แบ่งแต้ตห่อจากใบตอง แทนใบขอม ข้าวเหนียวตามรสชาติและประสบการณ์ของแม่บ้าน ซึ่งได้แช่กับน้ำเปล่า หรือน้ำบีบมาจากผักหวานที่ให้สีเขียวหรือจะมีใบต่างๆ ที่มีสีม่วง หรือแช่กับน้ำขมิ้นให้มีสีเหลือง หรือแบ่งแต้ตทำมาจากข้าวเเม่ แม่บ้านที่มีฝีมือสามารถห่อแบ่งแต้ตที่มีหลากหลายสีให้ดึงดูดตา มีคนนำข้าวเหนียวไปผัดกับน้ำกะทิให้แบ่งแต้ตสุกเร็ว ประหยัดเวลาต้ม ส่วนไส้ที่หลากหลายนอกจากไส้ทำมาจากถั่วเขียว เนื้อหมู ยังมีคนเพิ่มไข่เค็มส่วนของไข่แดง ให้แบ่งแต้ตมีรสชาติที่กลมกล่อม แบ่งแต้ตทำจากข้าวเหนียวและถั่วดำหรือกล้วย ใช้เป็นอาหารประจำวัน แบ่งแต้ตที่มีไส้กล้วยหรือถั่วแดงเป็นอาหารเฉพาะของภาคใต้ เป็นการผสมผสานวัฒนธรรมระหว่างคนเวียดนามกับคนเขมร กล้วยเป็นวัตถุดิบที่คนภาคใต้ใช้เป็นประจำ แบ่งแต้ตทำจากถั่วดำจะมีอยู่ไม่กี่จังหวัดในภาคใต้เพราะว่าส่วนใหญ่คนเวียดนามถือว่าสีดำ เป็นสีอัปมงคล เพราะฉะนั้นจะไม่ใช้เป็นของไหว้ ตามลักษณะรูปทรงกระบอกของแบ่งแต้ต คนทำแบ่งแต้ตที่มีฝีมือได้ทำไส้เป็นตัวอักษร เมื่อตัดแบ่งแต้ตเป็นอักษรคำอวยพร ที่คนเวียดนามนิยมใช้และแบ่งแต้ตแบบนี้จะขายในราคาที่สูงกว่า คนนิยมซื้อทำให้อาหาร ได้รายได้สูง

**3.3 ข้าวหลาม (Com Lam)** ข้าวหลามเป็นข้าวที่มีชื่อเสียงของพื้นที่ภูเขาภาคเหนือ และพื้นที่เตี้ยเข่งเวียนภาคกลางของเวียดนามเป็นพื้นที่อยู่อาศัยของชนกลุ่มน้อยที่มีวิถีชีวิตผูกพันกับป่าและภูเขา คนอยู่ที่นี้ใช้เมื่อเข้าป่าหาของป่าหรือการออกนอกบ้านหลายวันแต่ไม่สามารถเอาอุปกรณ์ทำกับข้าวไปด้วยได้ ข้าวหลามจะหุงในกระบอกไม้ไผ่ที่มีอยู่ในป่าหรือใกล้เคียงกับบ้าน ถ้าเข้าป่าแค่หนึ่งวัน แม่บ้านจะทำข้าวหลามตั้งแต่ตอนกลางคืนเพื่อนำออกไปด้วยตอนเช้ามีดและใช้กินทั้งวัน ถ้าต้องเข้าในป่าหลายวัน เขาเพียงแค่นำข้าวสารเกลือ มีด อุปกรณ์ก่อไฟเท่านั้นเนื่องจากพกพาได้สะดวก เมื่อต้องการทำอาหารเขาสามารถหาอาหารในป่าโดยการนำไม้ไผ่มาเป็นหม้อหุงข้าวและทำอาหาร นักชิมต่างยอมรับว่าการหุงข้าวอยู่ในไม้ไผ่และต้มข้าวจากพื้นจะสามารถเก็บรักษารสชาติดั้งเดิมของรสชาติอาหาร และมีรสชาติอร่อยอย่างพิเศษ ละเอียดกว่านั้นเพื่อให้ข้าวหลามอร่อยที่สุดคือการใช้ไม้ไผ่ที่อยู่ในต้นไผ่มาทำข้าวหลาม คนหุงข้าวหลามที่มีประสบการณ์จะรู้วิธีเลือกใช้ต้นไผ่สดที่ยังไม่แก่จนเกินไป เมื่อเอาข้าวออกไปไผ่จะติดกับข้าวออกมาด้วย และทำให้ข้าวหลามไม่แตกอยู่ในรูปทรง การควบคุมไฟให้พอดีเพื่อให้ข้าวสุกและการใส่น้ำเข้ามาให้ข้าวนี้มอ้อย จะแสดงถึงฝีมือของผู้หญิงที่เชี่ยวชาญ

### 3.4 ข้าวหอยดัลบ (Comhén) อาหารบริเวณพื้นที่ติดแม่น้ำ

เป็นอาหารที่มีชื่อเสียงของเว้ เมื่อพูดถึงเว้เราต้องพูดถึงข้าวหอยดัลบ ข้าวหอยดัลบเป็นอาหารที่ใช้วัตถุดิบที่หาง่ายคุ้นเคยกับคนในพื้นที่ แต่ด้วยความพิถีพิถันของแม่บ้านที่จังหวัดเว้ อาหารนี้กลายเป็นอาหารที่กลมกล่อม อร่อย มีโภชนาการเพียงพอ และดีต่อสุขภาพ ข้าวหอยดัลบหนึ่งถ้วยก็ทำให้อิ่มท้องและมีโภชนาการเพียงพอ

วัตถุดิบและวิธีทำได้แก่ ข้าวเย็น หอยดัลบ ผักสด ถั่วลันเตา หนั๋งหมูทอด พริก ผัด กะปิ และน้ำต้มหอยดัลบที่ปรุงรสชาติพอดี นำวัตถุดิบผสมให้เข้ากันก่อนกิน ตามความเชื่อของคนเวียดนาม หอยดัลบเป็นสิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่ในน้ำ เพราะฉะนั้นจะมีหยินอยู่ในตัว ถือเป็นอาหารชนิดเย็น ช่วยระบายความร้อนในร่างกายได้อย่างดี เว้เป็นจังหวัดที่อยู่ในภาคกลางที่มีอุณหภูมิสูงเกือบทั้งปี ดังนั้น อาหารที่ระบายความร้อนจะเป็นที่นิยม

### 3.5 ข้าวมันไก่ (Comgà)

เป็นข้าวที่แสดงถึงลักษณะที่โดดเด่นของภาคกลาง ข้าวมันไก่ที่มีชื่อเสียง เช่น ข้าวมันไก่ซอยอัน ข้าวมันไก่ตามกี๋ ข้าวมันไก่ฟูเอียนย

**3.5.1 ข้าวมันไก่ซอยอัน (ComgàHội An)** ข้าวมันไก่ซอยอันมีรสชาติอร่อย เป็นข้าวที่สุก นุ่ม เหนียว มัน เพื่อให้ข้าวอร่อยคนทำจะใช้ข้าวที่นิ่ม หอม ล้างข้าวให้สะอาด ปรุงรสและหุงด้วยน้ำต้มไก่และใบเตย จะทำให้เมล็ดข้าวมีสีเหลือง นุ่ม เหนียว กลิ่นหอม ไก่ที่ใช้ทำจะเป็นไก่บ้านที่เนื้อหวาน ไขมันแห้ง เนื้อไก่จะถูกฉีกเป็นชิ้นเล็กผสมกับหอมหัวใหญ่ หอมเจียว เกลือ พริกไทย ผักแม้ว เดิมด้วยรสเปรี้ยวจากมะนาว รสหวานจากน้ำตาล ทำให้รสชาติกลมกล่อมเข้ากันและลดความเลี่ยนของมันไก่

**3.5.2 ข้าวมันไก่ตามกี๋ (Comgà Tam Kỳ)** มีรสชาติอร่อย ข้าวสีเหลืองเข้ม นุ่ม แต่ไม่ติดกัน เคล็ดล็บทำให้ข้าวนุ่มและไม่ติดกัน คนทำจะผัดข้าวกับน้ำมันไก่อ่อนนำไปหุง เมื่อหุงข้าวเขาจะใช้ไฟต้มไก่และใส่ผงขมิ้นลงไปเพื่อให้ข้าวมีสีเหลือง อาหารชนิดนี้จะรับประทานกับผักแม้ว ผักชี หอมแดงเปรี้ยว มะละกอ และน้ำจิ้มมีเกลือ พริก และมะนาว

### 3.6 ข้าวดั่ง (ComCháy) รสชาติของความทรงจำ

เป็นอาหารของคนจนที่กลายเป็นอาหารที่มีชื่อเสียง ในสมัยก่อนการใช้หม้อดินและพื้นในการหุงข้าว ดังนั้นในกันหม้อจะมีข้าวดั่ง เมื่อข้าวนิ่มถูกกินหมดแล้วแต่คนยังไม่อิ่มหรือตอนระหว่างสองมื้ออาหารที่ยังไม่มีข้าวกิน จะนำข้าวดั่งมากินแทน ข้าวดั่งแข็งจะได้อิ่มกับอาหารที่มีน้ำ เช่น น้ำแกง น้ำผัดหมู น้ำกาคาคือปลาต้มเค็มรสชาติทั้งเข้มข้นทั้งกรอบ รสชาติที่แตกต่างกับความอร่อยในยามหิวโหยกลายเป็นความทรงจำที่ไม่สามารถลืมได้ หรือคนสมัยใหม่บ่อกินข้าวแบบเดิมก็อยากชิมรสชาติที่แตกต่างและโดดเด่นของข้าว

ดั่ง ข้าวดั่งที่มีชื่อเสียง เช่น ข้าวดั่งหม้อดิน ข้าวดั่งจังหวัดนิงบิ่ง และข้าวดั่งของภาคใต้

**3.6.1 ข้าวที่หุงในหม้อดิน (Com niêu)** ข้าวที่หุงในหม้อดินเป็นข้าวของคนธรรมดาที่เป็นวิธีดั้งเดิมในการหุงข้าวของคนเวียดนามสมัยก่อน ข้าวหม้อดินเป็นข้าวที่หุงอยู่ในหม้อดินด้วยฟืน

วิธีทำ เมื่อต้มข้าวจนน้ำแห้ง เขาจะใส่ในถ่านประมาณ 20 นาทีเพื่อให้ข้าวสุก เมื่อข้าวสุกจะมีข้าวดั่ง แล้วยังจะได้ข้าวสวยนุ่ม เพื่อให้ข้าวอร่อย ควรเลือกข้าวสารที่เต็มเมล็ดนำมาล้างให้สะอาดและใสในหม้อดิน นักชิมถือว่าข้าวที่ได้หุงในหม้อดินจะถูกเก็บรักษาความอร่อย ความหอม ข้าวจะสุกอร่อยกว่าหุงจากหม้อไฟฟ้า ข้าวหม้อดินกินกับก๋าคอและแกงผัก นักชิมกล่าวว่าข้าวที่หุงจากหม้อดินจะอร่อยที่สุด ข้าวดั่งอยู่กับหม้อก็เป็นที่ยอมรับ เมื่อชิมกับน้ำก๋าคอจะให้รสชาติที่โดดเด่น

**3.6.2 ข้าวดั่งนิงบิ่ง (Com Cháy Ninh Bình)** จากข้าวดั่งกันหม้อคนนิงบิ่งได้เปลี่ยนวิธีแปรรูปทำให้อาหารชนิดนี้เป็นอาหารที่มีชื่อเสียง ปัจจุบันนี้ ข้าวดั่งนิงบิ่งที่ทำมาจากข้าวเหนียวจะทำให้เม็ดข้าวกลมกล่อมเมื่อหุงข้าวสุกแล้ว นำไปทำให้เป็นแผ่นเพื่อให้ข้าวดั่งกรอบแต่ไม่แข็ง คนทำข้าวดั่งที่มีประสบการณ์จะนำแผ่นข้าวไปตากแดดให้แห้งก่อนจะนำไปทอด เมื่อทอดได้ที่แล้วจะโรยน้ำมันหอมระเหยที่ผสมกับน้ำตาล น้ำปลา พริก บนแผ่นข้าว ข้าวดั่งนิงบิ่งจะรับประทานกับอาหารหลายชนิด แต่อาหารที่อร่อยที่สุดคืออาหารที่ทำจากเนื้อแกะที่ถูกเลี้ยงบนภูเขา

**3.6.3 ข้าวดั่งภาคใต้ (Com Cháy miền Nam)** เป็นอาหารดั้งเดิมของคนภาคใต้ สมัยก่อนคนเวียดนามหุงข้าวด้วยหม้อดินโดยใช้ฟืน เมื่อข้าวสุกจะมีข้าวดั่งอยู่กับหม้อ บ้านที่มีลูกเยอะส่วนใหญ่จะมีข้าวไม่เพียงพอก็กินข้าวดั่ง เพื่อให้ข้าวดั่งนุ่มและอร่อยจะกินกับน้ำซุปรวมหรือน้ำซุปลาดำเค็มที่มีรสชาติกลมกล่อม ปัจจุบันแม้ว่าชีวิตจะพอกินพอใช้ แต่คนภาคใต้ยังนิยมกินข้าวดั่งที่กินกับน้ำซุปรวมแบบนี้ เพราะรสชาติอร่อยและทำให้ผู้คนได้ระลึกถึงชีวิตในอดีต คนเวียดนามปัจจุบันหุงข้าวจากหม้อไฟฟ้าจะไม่มีข้าวดั่ง หากจะทำข้าวดั่ง เขาจะหุงข้าวให้สุกในหม้อไฟฟ้า หลังจากนั้นนำข้าวที่ยังร้อนใส่ในกระทะที่มีก้นหนา เปิดไฟแรงแล้วทำข้าวให้เป็นเนื้อเดียวกัน เมื่อข้าวเป็นแผ่นบางๆ แล้วมีสีเหลืองจะนำออกมารับประทานกับน้ำซุปรวมที่ทำจากหมูสามชั้น กุ้งแห้ง กากหมูต้มกับน้ำปลา และน้ำตาล ให้เป็นน้ำซุปรวมที่ขึ้นมีรสชาติทั้งหวานเค็ม

### 3.7 เกมเติม (Com Tăm) การผสมผสานของการรับรสชาติ

อาหารชนิดนี้มีชื่อเสียงอยู่แถวภาคใต้มีมากที่สุดอยู่ในช่วงอน เกมเติมหุงจากจมูกข้าวหรือเมล็ดข้าวหักที่อุดมไปด้วยวิตามินเอ เกมเติมที่อร่อยข้าวต้องไม่แฉะ เมื่อสุกข้าวไม่ติดกัน เพื่อให้เกมเติมไม่แฉะและไม่ติดกันเขาจะแช่ข้าวประมาณ 20-30 นาที แล้วล้าง

ข้าวให้สะอาดประมาณสามครั้ง น้ำที่หุงข้าวจะเท่ากับปริมาณของข้าวบวกหนึ่งส่วนสองของถ้วย เมื่อหุงจะใส่เกลือกับน้ำมันเล็กน้อย เกลือจะทำให้ข้าวมีรสกลมกล่อม ส่วนน้ำมันจะทำให้ข้าวสวยและไม่ติดกัน เกมเติมกินกับซี่โครงหมูย่าง ไช้ หมูยอทอด เพื่อให้เกมเติมอร่อยและไม่เลี่ยนจะกินกับผักดองเปรี้ยวและน้ำจิ้มที่มีรสเค็ม เปรี้ยว หวาน

### 3.8 ข้าวเหนียว (Xôi) ความคิดสร้างสรรค์อันยอดเยี่ยมของแม่บ้าน

ข้าวเหนียวเป็นชื่อที่เรียกรวมของอาหารที่ทำจากข้าวเหนียว ผู้หญิงชาวเวียดนามทั่วประเทศมีความคิดสร้างสรรค์ ความชำนาญในการทำข้าวเหนียวให้มีรสชาติ สีสันหลากหลาย และวิธีรับประทาน จนกระทั่งอร่อยและสวยงาม เพื่อให้ข้าวเหนียวมีสีสันสวยงามและรสชาติอร่อย คนเวียดนามจะนำข้าวเหนียวแช่กับน้ำที่คั้นจากส่วนใบหรือส่วนหัวของ มัน ดอกไม้ หรือผลไม้ เพื่อย้อมสีให้ได้สีเขียว แดง ดำ ม่วง เหลือง ฯลฯ สีเหล่านี้มาจากธรรมชาติทำให้ดีต่อสุขภาพ ชนกลุ่มน้อยที่อาศัยอยู่บริเวณตะวันตกเฉียงเหนือของเวียดนามได้ทำข้าวเหนียวที่มีห่าสีหรือเจ็ดสี ข้าวเหนียวที่มีห่าสีเป็นอาหารที่มีชื่อเสียง แสดงถึงห้าธาตุในจักรวาลตามความเชื่อของคนเวียดนาม เช่น ธาตุเหล็กมีสีขาว ธาตุไม้มีสีเขียว ธาตุน้ำมีสีดำ ธาตุไฟมีสีแดง ธาตุดินมีสีเหลือง คนภาคกลางมีชื่อเสียงเรื่องข้าวเหนียวที่มีสีสันหลากหลายเช่นกัน คนฮานอยพิถีพิถันในการทำข้าวเหนียว ไช้แสด (xôi xéo) ไช้ห่อ (xôi vò) ด้วยเมล็ดข้าวเหนียวที่มัน อวบ กลมกล่อม “ไช้ห่อ” เป็นข้าวเหนียวที่ประเมินฝีมือในการทำอาหารของแม่บ้านได้ เมล็ดข้าวต้องไม่ติดกัน มีถั่วบับติดตัวเมล็ดข้าว นอกจากนี้เมล็ดบัวตองนิ่ม หอมเจียวมีกลิ่นหอม กรอบ ไช้ห่อต้องมีรสชาติเค็มเล็กน้อย หวาน มัน กินกับหมูยอ ไก่เจียว ไช้ห่อสามารถกินเป็นของหวานก็ได้ เมื่อนำไช้ห่อโรยในน้ำเชื่อมลอยดอกมะลิ ในช่วงตรุษจีนเป็นช่วงที่ปักข้าวสุก คนเวียดนามนิยมนำปักข้าวผสมกับข้าวเหนียว เพราะข้าวเหนียวปักข้าวมีสีแดงสด รสมัน และมีความหลากหลายทางโภชนาการสีแดงตามความเชื่อของคนเวียดนามเป็นสิริมงคล ทำให้โชคดีหรือนำโชคลาภมาที่บ้าน ก่อนวันตรุษจีน แม่บ้านจะซื้อปักข้าวเก็บไว้ทำของไหว้เมื่อถึงวันตรุษจีน ตามประเพณีของแม่บ้าน ปักข้าวที่อร่อยที่สุดคือปักข้าวเหนียว แม้ลูกไม่ใหญ่เท่าปักข้าวเจ้า แต่มีรสหวานและมันกว่า มีสีเข้มกว่า อุดมไปด้วยวิตามินเอ ปักข้าวที่เพิ่งเก็บมาจากต้นจะไม่ได้ใช้ทันทีต้องนำไปเก็บให้สุกเต็มที่ เปลือกแห้งเล็กน้อย เมื่อก่อนนั้นปักข้าวจะมีรสชาติอร่อยที่สุดมีสีแดงเข้ม เคล็ดลับที่ทำให้ข้าวเหนียวปักข้าวมีสีสวยงามและอยู่ได้นาน เมื่อล้างข้าวเหนียวให้สะอาด นำมาสะเด็ดน้ำให้แห้ง จึงจะนำไปผสมกับเนื้อปักข้าว ผสมเกลือเล็กน้อย และเหล้าขาวหนึ่งแก้วเล็กน้อยก่อนที่จะนำไปนึ่ง เมื่อข้าวเหนียวใกล้สุกเพื่อให้เมล็ดข้าวมันอร่อย แม่บ้านจะวางมันไก่อ่สดบนข้าวประมาณ 2-3 ชั้น ความร้อนจะทำให้มันไก่อ่ละลายซึมลงในเมล็ดข้าว ข้าวจะสวย มัน และไม่แห้งเร็ว บางคนจะผสมข้าวเหนียวกับน้ำกะทิที่มีรสชาติอร่อยเช่นกัน

## สรุป

ข้าวสาร มีบทบาทที่ยิ่งใหญ่สำหรับชีวิตของคนเวียดนาม แม้จะถูกแปรรูปด้วยกรรมวิธีใดก็ตาม คนเวียดนามก็ใช้ข้าวสารอย่างรู้คุณค่า ข้าวเหนียวเป็นสิ่งที่มีความหมายและดิน เมื่อถึงมือที่พิถีพิถันของแม่บ้านทั่วทุกพื้นที่ประเทศเวียดนาม กลายเป็นอาหารที่อร่อย ปลอดภัย และมีโภชนาการสูง อาหารที่ทำจากข้าวสารเพื่อตอบสนองความต้องการของชีวิต คือ การกิน แต่ข้าวถูกคนเวียดนามยกย่องจนคนเวียดนามนำไปบูชา วิถีหุงข้าว มารยาทในการกิน การคำนวณมื้ออาหาร ทำอย่างไรให้ครอบครัวพ้ออิ่มพอกิน เป็นการวัดนิสัย คุณค่าของคน การแปรรูปข้าวสารให้เป็นข้าวต้องทำอะไรให้อร่อย สวยงาม มีโภชนาการ คนเวียดนามได้รวบรวมสรุปจากครอบครัว จากประสบการณ์ของตนเอง ด้วยความคิดสร้างสรรค์ ฝีมือที่พิถีพิถัน ทำให้อาหารชนิดนั้นมีชื่อเสียง ไม่เพียงแต่ทำให้อาหารของครอบครัวอร่อย แต่ยังเป็นสินค้าที่สร้างรายได้สูงแก่ครอบครัวอีกด้วย

## เอกสารอ้างอิง

- จารุวรรณ ธรรมวัตร. (2540). **วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสาน: การสืบสานภูมิปัญญาและมรดกจากธรรมชาติ**. มหาสารคาม: คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อาภรณ์ รัชไช. (2560). **ภูมิปัญญาชาวบ้านกับความหลากหลายทางชีวภาพ**. [ออนไลน์]. ได้จาก <https://www.scimath.org/lesson-biology/item/7051-2017-05-23-14-19-46>. [สืบค้นเมื่อ 23 เมษายน 2560]
- HoàngThiếuSon. (2010). **Việt Nam đấtnước con người**. HàNội, 2010: 3-12.
- TrầnNgọcThêm. (1997). **Cosởvăn hóaviệt Nam**. TpHốChí Minh, 1997: 186-187.
- Minh Nguyễn.HộiquyhoạchpháttriểnđôthịViệt Nam, 2018. [ออนไลน์]. ได้จาก <https://ashui.com/mag/tuongtac/goc-nhin/14324-xay-dung-va-canh-tac-ruong-bac-thang.html>. [สืบค้นเมื่อ 11 พฤษภาคม 2561].
- Wikipedia.Bánh Chung, 2018. ได้จาก [https://vi.wikipedia.org/wiki/Bánh\\_chung](https://vi.wikipedia.org/wiki/Bánh_chung). [สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2561]
- Wikipedia.Danh mục nguồn gen cây trồng quý hiếm cần bảo tồn, ban hành kèm theo Quyết định số 80/2005/QĐ-BNN ngày 05 tháng 12 năm 2005 của Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn, 2018. ได้จาก [https://vi.wikipedia.org/wiki/Danh\\_sách\\_các\\_giống\\_lúa\\_ở\\_Việt\\_Nam](https://vi.wikipedia.org/wiki/Danh_sách_các_giống_lúa_ở_Việt_Nam). [สืบค้นเมื่อ 9 พฤศจิกายน 2561]