

วัฒนธรรมทางอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ชอง: การศึกษาผ่านสื่อใหม่

The Food Culture of the Chong Ethnic: A Study through the New Media

Yongjie Yang¹ธนิต โตดิเทพย์ (Tanit Toaditthep)²

Received: February 13, 2023

Revised: June 29, 2023

Accepted: July 6, 2023

บทคัดย่อ

บทความนี้มีความมุ่งหมายเพื่ออธิบายให้เห็นถึงวัฒนธรรมทางอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ชองที่สะท้อนผ่านสื่อใหม่ ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหารชาวชองจากเว็บไซต์และสื่อสังคมออนไลน์ ผลการศึกษาพบว่า ชาวชองรับประทานข้าวเจ้าเป็นหลัก มีการใช้ข้าวเจ้าและข้าวเหนียวในการทำขนม ขนมของมีรสชาติดหวานเค็ม ไม่มีสีส่นและรูปแบบที่หลากหลาย วิธีการทำขนมมีวิธีต้ม นึ่ง และทอด เมนูอาหารของมีรสชาติเผ็ดร้อน และมีความหอมจากเครื่องเทศต่าง ๆ ใช้วิธี “ต้ม” และวิธี “แกง” เป็นวิธีการทำอาหารหลัก เนื่องจากวิถีชีวิตที่พึ่งพาป่าเขาธรรมชาติ อาหารของมีวัตถุดิบและเครื่องเทศที่แตกต่างกับอาหารภาคอื่นของไทยอย่างชัดเจน อาหารของสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตอย่างเรียบง่ายของชาวชอง ยังสะท้อนให้เห็นถึงความผูกพันระหว่างคนกับป่าเขาและประวัติความเป็นมาของชาวชอง

คำสำคัญ: วัฒนธรรมทางอาหาร, กลุ่มชาติพันธุ์ชอง, สื่อใหม่

Abstract

This article aims at studying the food culture of the Chong ethnic group appearing in the new media. In this qualitative research, the data related to the Chong's foods were collected from websites and social media platforms. The findings show that the staple food of the Chong people is steamed rice. The Chong's desserts, which are mainly made from steamed rice and sticky rice, taste sweet and salty. They are simple in styles and colors. The dessert making methods are boiling, steaming, and deep frying. The Chong's dishes are spicy, hot, and aromatic due to the spices used in cooking. The main cooking methods are boiling and stewing. As the Chong are forest and mountain-dwelling people, their dishes are cooked with raw materials and ingredients that are significantly different from the foods in other parts of Thailand. The Chong's food culture reflects their simple lifestyle, the connection between humans and forests, as well as the history of the Chong people.

Keywords: Food Culture, Chong Ethnic Group, New Media

¹ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาไทยศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Master of Arts Program in Thai Studies, Faculty of Humanities and Social Sciences, Burapha University

² สาขาวิชาไทยศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Thai Studies Program, Faculty of Humanities and Social Sciences, Burapha University

บทนำ

ประเทศไทยมีกลุ่มชาติพันธุ์ที่หลากหลายกระจายอยู่ในทุกภูมิภาคของประเทศ กลุ่มชาติพันธุ์ของเป็นกลุ่มชนพื้นเมืองดั้งเดิมในภาคตะวันออกของประเทศไทย นักมานุษยวิทยาจัดกลุ่มชาติพันธุ์ของให้อยู่ในกลุ่มชาติพันธุ์ตระกูลมอญ - เขมร (Mon - Khmer) ซึ่งถูกบรรจุเป็นสาขาย่อยของกลุ่มชาติพันธุ์ตระกูลออสโตร - เอเชียติก (Austro - Asiatic) (อภิรักษ์กุล เกษมผลกุล, 2555, หน้า 89) จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์และโบราณคดี จะพบร่องรอยของกลุ่มชาติพันธุ์ของได้ในบริเวณจังหวัดจันทบุรี จังหวัดตราด จังหวัดระยอง และจังหวัดฉะเชิงเทรา ปัจจุบันชาวของอาศัยอยู่หนาแน่นในบริเวณทิวเขาสอยดาวและเขาคิชฌกูฏ จังหวัดจันทบุรี (เจตนัจริย อาจโรสง, อาจณ สว่างชีพ, นันทวัน ใจกล้า และคำณ วังศรี, 2561)

คำว่า “ของ” แปลว่า พวกเรา หรืออาจแปลได้ว่า “เดินมุ่งมาอย่างหมั่น” สื่อความหมายว่า “เวลาเดินป่าให้ระมัดระวัง” (อภิรักษ์กุล เกษมผลกุล, 2555, หน้า 90) ในอดีตชาวของอยู่ตามป่าเขา เลี้ยงชีพด้วยการเก็บของป่าและล่าสัตว์จนได้ชื่อว่าเป็น “นายพรานที่ชำนาญ” ด้วยการอยู่กับป่าเขาอย่างคลุกคลีมายาวนาน ชาวของได้สะสมความรู้การใช้พืชผักสมุนไพรในป่ามาประกอบในการทำอาหารของชีวิตประจำวัน วัตถุดิบในการทำอาหารไม่ว่าจำพวกผักหรือเนื้อ มักจะใช้ตามที่สามารถหาเจอได้จากป่าเขา จึงทำให้วัฒนธรรมทางอาหารของชาวของเกิดอัตลักษณ์ของตน แต่จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า อาหารของในงานวิจัยนั้นส่วนมากจะเป็นการแนะนำโดยรวม ยังไม่ค่อยมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารของโดยตรง

ด้วยการพัฒนาของเทคโนโลยีและการคมนาคม ชาวของได้รับผลกระทบจากวัฒนธรรมภายนอกจนทำให้วัฒนธรรมของตกอยู่ในภาวะวิกฤต จากการศึกษาข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับชาวของพบว่า ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับชาวของนั้นโดยส่วนมากแล้วจะเป็นประเด็นที่เกี่ยวกับวิกฤตทางวัฒนธรรมและผลงานการอนุรักษ์ เพราะที่ผ่านมากลุ่มชาวของได้สำนึกถึงความสำคัญของวัฒนธรรมของตนเองพยายามค้นหาวิธีการฟื้นฟูและการอนุรักษ์ เช่น การฟื้นฟูภาษาของ การสร้างนิเวศพิพิธภัณฑสถานและศูนย์อนุรักษ์วัฒนธรรม เป็นต้น ผลงานเหล่านี้ถูกถ่ายทอดออกไปในสื่อใหม่ทำให้มีกลุ่มชาติพันธุ์กลุ่มอื่นเข้าศึกษาผลงานในการอนุรักษ์วัฒนธรรมของชาวของ นอกจากนี้แล้ววัฒนธรรมของได้รับความสนใจจากผู้วิจัยต่าง ๆ จนเกิดผลงานที่เกี่ยวกับวัฒนธรรมของเป็นจำนวนมาก แต่ผลงานเหล่านี้โดยส่วนมากถูกเผยแพร่ในรูปแบบบทความหรืองานวิจัยบนสื่อเก่า เช่น วารสาร หนังสือพิมพ์ เป็นต้น ในยุคที่ข้อมูลข่าวสารเผยแพร่ได้รวดเร็วบนสื่อออนไลน์ทำให้สื่อตีพิมพ์หรือสื่อเก่าไม่สามารถเผยแพร่ได้รวดเร็วเหมือนสื่อใหม่ เพราะบุคคลทั่วไปต่างใช้โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์อื่น ๆ ในการสื่อสารจนทำให้สื่อใหม่กลายเป็นสื่อหลักในการสื่อสารข้อมูล

สื่อใหม่เป็นสื่อที่พัฒนามาพร้อมกับสังคมและเทคโนโลยี ถ้าเปรียบเทียบกับสื่อเก่ามีคุณสมบัติพิเศษในการส่งสารได้หลายรูปแบบ คือ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เสียง ข้อความ และแบบประสม สื่อใหม่เป็นสื่อที่อำนวยความสะดวกให้เกิดการสื่อสารสองทาง เข้าถึงได้ง่ายด้วยเครือข่ายอินเทอร์เน็ต และไม่ต้องอาศัยเงินทุนมากในการใช้สื่อใหม่มาผลิตเนื้อหา จึงมีบุคคล องค์กร หรือหน่วยงานต่าง ๆ ใช้สื่อใหม่มาเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร ยกตัวอย่างเช่น เว็บไซต์ (website) และสื่อสังคมออนไลน์ (social media) โดยใช้สำหรับเป็นพื้นที่สำคัญในการแสดงวัฒนธรรมและข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ของกลุ่มชาติพันธุ์ของ

การศึกษาวรรณกรรมชาติพันธุ์จากสื่อใหม่นั้น ยังไม่ได้เป็นที่นิยมในการศึกษาวรรณกรรมของชาติพันธุ์ หากพิจารณาถึงการศึกษาวรรณกรรมทางอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ของผ่านสื่อใหม่หรือสื่อออนไลน์ พบว่า ยังไม่มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นนี้โดยตรง การศึกษาอัตลักษณ์อาหารของผ่านสื่อใหม่มีความสำคัญต่อการอนุรักษ์วัฒนธรรมของชาวของ เพราะอาหารการกินนั้นเกี่ยวข้องกับประวัติความเป็นมา การทำมาหากิน วิถีชีวิต และ

พิธีกรรมต่าง ๆ เป็นต้น ที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของวัฒนธรรมของ และด้วยจุดเด่นที่สื่อใหม่ใช้งานและเข้าถึงได้ง่าย สื่อใหม่จึงเป็นสื่อสำคัญในการสื่อสารวัฒนธรรมทางอาหารของชาวชอง

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาวัฒนธรรมทางอาหารของชาวชองที่สะท้อนผ่านสื่อใหม่ เช่น วัตถุประสงค์การทำอาหาร วิธีการทำอาหาร และรสชาติของอาหาร เป็นต้น เพื่อแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมทางอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ชองที่ถูกถ่ายทอดผ่านสื่อใหม่ ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงสามารถให้ผู้ที่เกี่ยวข้องวัฒนธรรมชาวชอง เช่น รายการโทรทัศน์ที่ถ่ายทอดอาหารต่าง ๆ เอาไปใช้ประโยชน์ในการนำเสนอวัฒนธรรมของชาวชอง และสามารถให้ชาวชองเอาไปใช้ประโยชน์ในการอนุรักษ์วัฒนธรรมของตน

การทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มชาติพันธุ์ชองได้มีผู้วิจัยได้ทำการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมทางอาหารของชาวชองเป็นจำนวนมาก จากผลการศึกษาของโสวัตรี ณ ถลาง, กนิษฐา แยมโพธิ์ใช้ และสุภารัตน์ รอดบุญส่ง (2556) พบว่า “อาหารหลักของชาวชอง คือ ข้าวเจ้า กับข้าวที่เป็นกับข้าวหลัก คือ น้ำพริก (มีลักษณะเป็นพริกโขลกรวมกับเกลือ) จะนำมารับประทานกับผักชนิดต่าง ๆ เท่าที่จะหาเก็บได้จากบริเวณบ้านหรือในป่า เช่น ผักกูด ผักปรัง เป็นต้น ส่วนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ขึ้นอยู่กับว่าจะได้อาหารประเภทใด ส่วนใหญ่จะเป็นปลา และนกซึ่งหาเป็นอาหารได้แทบทุกมื้อ ต่อมาอาหารของชาวชองเริ่มมีความซับซ้อนตามหลักโภชนาการมากขึ้นปรับเปลี่ยนตามความนิยมในการรับประทานอาหารที่เห็นกันได้ทั่วไปของจังหวัดจันทบุรี อย่างไรก็ตาม พบว่าบางโอกาสหากหาของป่าได้จะทำอาหารดั้งเดิม เช่น ระกำป่า ซึ่งมีรสชาติที่เปรี้ยวจัด (จากการชิมของคณะนักวิจัย) นำมาปรุงอาหารเป็นแกง เป็นต้น”

วงธรรม สรณะ, นักรบ เกียรอำ, ชูวงศ์ อุบลี และจตุพันธ์ ขวัญเนตร (2563) ได้ศึกษาเรื่องความหลากหลายทางชีวภาพเชิงพื้นที่ที่มีผลต่อการสร้างความมั่นคงทางอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ชองจังหวัดจันทบุรี พบว่า ชาวชองมีวิถีการผลิตอาหารแบบเรียบง่าย พึ่งพาทรัพยากรจากป่าและพืชผักที่ปลูกไว้โดยบริเวณรอบที่อยู่อาศัย ลักษณะอาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารแห้ง กลุ่มชาติพันธุ์ชองดำรงชีวิตภายใต้ระบบเศรษฐกิจแบบยังชีพ การเปลี่ยนแปลงจากปัจจัย 2 ประการมีผลต่อการสร้างความมั่นคงทางอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ชอง คือ 1) นโยบายรัฐส่วนกลางสัมปทานป่าไม่ทำให้ชาวชองไม่สามารถเข้าใช้ประโยชน์จากป่า และ 2) นโยบายการพัฒนาประเทศสู่อุตสาหกรรมและการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากมนุษย์และธรรมชาติส่งผลให้ระบบนิเวศเปลี่ยนแปลงไป ทำให้วัตถุดิบที่ใช้เป็นส่วนประกอบในการทำอาหารหายากขึ้นหรือมีจำนวนไม่พอเพียงต่อความต้องการ เช่น ปลาและหน่อหวาย เป็นต้น

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมทางอาหารสามารถสรุปได้ว่า อาหารของมีความเกี่ยวข้องกับป่าเขาธรรมชาติเป็นอย่างมาก วิถีชีวิตที่อยู่ตามป่าเขา ทำให้ป่าเขาได้อำนวยวัตถุดิบอันหลากหลายให้กับชาวชอง แต่ด้วยสาเหตุต่าง ๆ ชาวชองไม่สามารถตามหาวัตถุดิบอันมีค่าจากป่าเขาธรรมชาติ

นอกจากนี้ ยังมีนักวิจัยต่าง ๆ ได้ศึกษาวัฒนธรรมชาติพันธุ์จากหลากหลายมิติและพบว่า การศึกษาวัฒนธรรมชาติพันธุ์จากสื่อใหม่นั้นมีเพียงเล็กน้อย เช่น งานวิจัยของอภิรักษ์ ธรรมเสนา (2559) เรื่อง สื่อใหม่กับกลุ่มชาติพันธุ์: การต่อรองทางการเมืองและวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ในสื่อออนไลน์ จากกรณีตัวอย่างของกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่และไทลื้อ ผลการศึกษาค้นคว้า ทั้งสองกลุ่มชาติพันธุ์ต่างใช้สื่อใหม่เป็นพื้นที่ในการสื่อสารอัตลักษณ์ โดยกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อมีเป้าหมายในการใช้สื่อใหม่เป็นช่องทางในการสื่อสารเพื่อสืบทอดวัฒนธรรม ขณะที่กลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ใช้สื่อใหม่เป็นช่องทางการเคลื่อนไหวทางการเมืองเพื่อสร้างสำนึกความเป็นไทใหญ่ที่จะเป็นพลังในการเรียกร้องสิทธิทางการเมือง

สื่อใหม่นั้นไม่ใช่สื่อที่เกิดขึ้นใหม่แต่พัฒนามาจากสื่อดั้งเดิม พสนันท์ ปัญญาพร (2564) ได้นิยามสื่อใหม่ว่า “สื่อที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีจากระบบอนาล็อกหรือสื่อดั้งเดิมมาเป็นระบบดิจิทัล ทำหน้าที่สื่อสารได้หลายอย่างรวมกัน คือ ภาพ เสียง และข้อความไปพร้อมกัน” Mc Quail (2000 อ้างถึงใน นภสวัณจ์ ศักดิ์ชีवाल, 2553) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับสื่อใหม่ว่าเป็นสื่อที่มีความหลากหลายและมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สื่อใหม่มีช่องทางการสื่อสารที่คล้ายคลึงกันแต่จะแตกต่างกันไปตามประเภทการใช้งาน เนื้อหา และบริบท ดังนั้น ลักษณะสำคัญของสื่อใหม่มีอยู่ 4 ประการ คือ 1) สื่อเพื่อการสื่อสารระหว่างบุคคล (interpersonal communication media) 2) สื่อปฏิสัมพันธ์เพื่อความเพลิดเพลิน (interactive play media) 3) สื่อเพื่อการค้นหาข้อมูล (information search media) 4) สื่อเพื่อการมีส่วนร่วม (collective participatory media) สื่อเพื่อการค้นหาข้อมูลเป็นประเภทที่มีสื่อหลายชนิด แต่อินเทอร์เน็ตและเวิลด์ไวด์เว็บ (World Wide Web) เป็นตัวอย่างที่เด่นที่สุด เปรียบเสมือนห้องสมุดและแหล่งข้อมูลที่ไม่มีข้อจำกัดในเรื่องของขนาดความเป็นปัจจุบัน และการเข้าถึงความหลากหลายของเนื้อหา นอกจากนี้แรงจูงใจในการใช้สื่อยังแสดงให้เห็นถึงลักษณะที่เป็นประโยชน์ที่นอกเหนือไปจากผลของการพัฒนาทางเทคโนโลยี

สำหรับประเด็นการศึกษาอาหารกับสื่อ นั้น งานวิจัยของรัตติกาล เจนจิต (2565) ศึกษาเรื่องการเปลี่ยนผ่านการสื่อสารอาหารในสื่อ ผลการวิจัยพบว่า การเปลี่ยนแปลงการสื่อสารอาหารจากยุค analog สู่ยุค digital (พ.ศ. 2540 - ปัจจุบัน) ซึ่งเปลี่ยนบทบาทการสื่อสารอาหารโดยผู้รับสารกลายมาเป็นผู้ส่งสาร โดยอาศัยเทคโนโลยีที่ทุกคนสามารถผลิตเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารด้วยตนเอง รูปแบบการนำเสนอมีความหลากหลายตั้งแต่การสาธิต การรีวิวอาหาร (review) และการแนะนำร้านอาหาร

ปัจจุบัน สื่อใหม่ถูกใช้เป็นพื้นที่หลักในการเผยแพร่ข้อมูลต่าง ๆ ของกลุ่มชาติพันธุ์ แต่งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในอดีตแสดงให้เห็นว่าประเด็นด้านวัฒนธรรมได้รับความสนใจมากที่สุด แต่ยังไม่พบการศึกษาในประเด็นการสื่อสารอัตลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์ของผ่านสื่อใหม่นัก การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงมุ่งเน้นศึกษาวัฒนธรรมทางอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ของที่สะท้อนผ่านสื่อใหม่ในมุมมองของวัตถุดิบการทำอาหารและวิธีการทำอาหาร เป็นต้น เพื่อแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมทางอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ของที่ถูกถ่ายทอดผ่านสื่อใหม่

วิธีการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) ขั้นตอนการวิจัยเริ่มจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อได้ชุดความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับชาวซอง จากนั้นจึงเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับชาวซองจากสื่อใหม่ ได้แก่ เว็บไซต์ (website) และสื่อสังคมออนไลน์ (social media) เช่น ยูทูบ (youtube) และเฟซบุ๊ก (facebook) เป็นต้น เมื่อได้ข้อมูลแล้วผู้วิจัยจึงจำแนกและเรียบเรียงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาหารของตามประเด็นดังนี้ คือ ข้าว ขนم และรายการอาหารต่าง ๆ แล้วทำการวิเคราะห์วัตถุดิบการทำอาหาร วิธีการทำอาหาร รสชาติของอาหาร และคุณค่าของอาหาร เก็บข้อมูลตั้งแต่วันที่ 20 กรกฎาคม พ.ศ. 2565 จนถึงวันที่ 25 สิงหาคม พ.ศ. 2565 วิเคราะห์ข้อมูลตั้งแต่วันที่ 26 สิงหาคม พ.ศ. 2565 ถึงวันที่ 10 ตุลาคม พ.ศ. 2565 จากนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการสรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลโดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนที่หนึ่งได้แก่สื่อใหม่ที่มีการนำเสนออาหารของซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลของการศึกษา และส่วนที่สองเป็นเรื่องราวอาหารของที่นำเสนอผ่านสื่อใหม่ ดังนี้

1. สื่อใหม่ที่มีการนำเสนออาหารของ

ส่วนนี้อธิบายความให้เห็นถึงสื่อใหม่ที่สะท้อนอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ชาวชองจากผู้ที่เป็นแหล่งกำเนิดสาร 3 ประเภท ได้แก่ สื่อสาธารณะ สื่อสถาบันวิชาการ และสื่อรายบุคคล สามารถสรุปได้ดังนี้

1.1 สื่อสาธารณะที่นำเสนออาหารของ

สื่อสาธารณะในการศึกษาครั้งนี้ หมายถึง ผู้ส่งสารหรือผู้กำเนิดสารที่เป็นองค์กร หรือหน่วยงานที่สื่อสารให้กับผู้รับสารทั่วไป ไม่ได้หมายถึงองค์กรหรือหน่วยงานที่ศึกษาทางวิชาการ สื่อสาธารณะในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส (Thai PBS) สำนักข่าวไทย (NBT 2HD) อมรินทร์ทีวี (Amarin TV) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) CTV เคเบิลทีวี จันทบุรี และตราดโพสต์ นิวส์

สถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส (Thai PBS) เป็นสถานีโทรทัศน์สาธารณะแห่งแรกของประเทศไทย ดำเนินการโดยองค์การกระจายเสียงและแพร่ภาพสาธารณะแห่งประเทศไทย (ส.ส.ท.) มีวิสัยทัศน์มุ่งมั่นเป็นสถาบันสื่อสาธารณะที่สร้างสรรค์สังคมคุณภาพและคุณธรรม

- ใน พ.ศ. 2556 และ พ.ศ. 2558 รายการท่องเที่ยวอย่าง “ทั่วถิ่นแดนไทย” และ “เที่ยวไทยไม่ตกยุค” ได้นำเสนอการท่องเที่ยวของชาวชองในจังหวัดตราด มีเนื้อหาเกี่ยวกับกิจกรรมการท่องเที่ยว เช่น การทำ “ขนมปาย” “ขนมต้มเปล”

- ในวันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2561 ในรายการ “ทุกทิศทั่วไทย” ได้นำเสนอ “ข้าวหอมแม่มางพญาทองคำ” (ไทยพีบีเอส (Thai PBS), 2561) ซึ่งเป็นข้าวพันธุ์พื้นบ้านดั้งเดิมของชาวชอง มีคุณค่าทางสมุนไพรและคุณค่าทางประวัติศาสตร์ เห็นได้จากไทยพีบีเอส (Thai PBS) (2561) ที่ระบุว่า “พระเจ้าตากสินทรงเคยหุงข้าวหอมแม่มางพญาทองคำให้กองทัพกินก่อนหุงหม้อข้าวทั้ง และเข้าตีเมืองจันทบุรี รวมไพร่พลกู้ชาติ”

- ระหว่าง พ.ศ. 2561-2562 มีรายการ “ภัตตาคารบ้านทุ่ง” 3 ครั้งที่น่าเสนอวัตถุดิบที่เกี่ยวข้องกับอาหารของ เช่น “กล้วยพระ” “ดอกออบ” และ “ลูกสำรอง” โดยทำเป็นรายการอาหารพื้นบ้านดั้งเดิมที่ได้รับการสืบทอดมาจากรุ่นสู่รุ่น

- ในวันที่ 23 สิงหาคม พ.ศ. 2563 รายการ “Foodwork” นำเสนอการทำขนมพื้นบ้านของชาวชอง ได้แก่ “ขนมต้มเปล” และ “ขนมปาย”

- ในวันที่ 27 มีนาคม พ.ศ. 2565 รายการ “หม้อข้าวหม้อแกง” ได้นำเสนอจากมุมมองของเด็กประเด็น “ข้าวสัมนุ่น” ที่นำไปคลุกมาห่อข้าวซึ่งเป็นรายการอาหารพื้นบ้านที่สืบทอดต่อกันมาจากบรรพบุรุษชาวชอง

- ในวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2565 รายการ “Spirit of Asia” ตอน “ความบริสุทธิ์จากป่าสู่ลำน้ำจันทบุรี” ได้นำเสนอวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวชองในจังหวัดจันทบุรีที่พึ่งพาธรรมชาติหาของป่า เครื่องเทศอย่าง “กระวาน” และ “เร่ว” ไปแลกกับสินค้าของเมืองจันทบุรีจนปัจจุบันลูกหลานของชาวชองได้ตกทอดภูมิปัญญาต่าง ๆ นำเครื่องเทศสมุนไพรมาปรุงอาหารและสร้างแนวคิดโภชนาบำบัดในการรักษาโรค

สถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย หรือ เอ็นบีที 2 เอชดี (อังกฤษ: NBT 2HD) เป็นหน่วยงานสถานีวิทยุโทรทัศน์ของรัฐบาล และมีสถานะเป็นสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งชาติของประเทศไทย ในวันที่ 20 ธันวาคม พ.ศ. 2560 รายการ “ข้าวคำ” ได้นำเสนอเรื่องราวชาวชองในจังหวัดจันทบุรีที่ “ตลาดประชารัฐอินทรีย์” พื้นที่หน้าว่าการอำเภอที่ถูกนำมาใช้เป็นตลาดการค้าเกษตรอินทรีย์ มีการสร้างร้านที่มีรูปแบบแตกต่างจากร้านอื่น ๆ อาหารที่ขายในงานเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ทั้งผักสด สมุนไพร ผลไม้ ไข่ไก่อารมณ์ดี และอาหารพื้นบ้านชาวชองอย่าง “หมูกระวาน” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแบรนด์ “เกษตรอินทรีย์ วิถีคนชอง”

อมรินทร์ ทิว (Amarin TV) เป็นสถานีโทรทัศน์ภาคพื้นดินระบบดิจิทัลความละเอียดสูงในประเทศไทย ในวันที่ 29 มกราคม พ.ศ. 2562 ในรายการ “ข้าวอรุณอมรินทร์” ได้นำเสนอรายการอาหาร เช่น “แกงใบยงพาราปลาตุ๋น” ที่ใช้วัตถุดิบใบยงพาราพื้นบ้านของชาวชองในจังหวัดตราด ต่อมาในวันที่ 17 เมษายน พ.ศ. 2564 รายการ “ตามอำเภอจาน” ได้นำเสนอ “แกงเนื้อสลับไต” กับ “แกงส้มเต้าเกียด” ของชาวชองในจังหวัดจันทบุรี

CTV จันทบุรี เป็นสื่อออนไลน์ที่นำเสนอข่าวสารต่าง ๆ ของประเทศไทย โดยตั้งบริษัทผลิตรายการอยู่ที่เมืองจันทบุรี ในวันที่ 11 พฤษภาคม พ.ศ. 2565 ได้จัดทำรายงานพิเศษ “ขนมปาย ขนมโบราณกลุ่มชาติพันธุ์ชาวชอง ตำบลคลองพลู อำเภอเขาคิชฌกูฏ จังหวัดจันทบุรี” ซึ่งเป็นขนมโบราณที่ทำจากแป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า และมะพร้าว และในวันที่ 7 มิถุนายน พ.ศ. 2565 ได้นำเสนอรายงานพิเศษ “ลูกกะมูจ หรือ น้ำพริกตะไคร้” ที่มีสมุนไพรเป็นวัตถุดิบหลัก ได้แก่ ตะไคร้ที่เป็นอาหารโบราณที่มีสรรพคุณช่วยเรียกน้ำนมให้ผู้หญิงที่ต้องให้นมบุตร

ตราดโพสต์ นิวส์ เป็นช่องทางออนไลน์นำเสนอข่าวสารต่าง ๆ ของจังหวัดตราด ในวันที่ 25 พฤษภาคม พ.ศ. 2562 ได้นำเสนอ “ข้าวหลามชาวชอง” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการลงแขกนวดข้าวที่สืบต่อกันมาจากบรรพบุรุษ และมีข้อห้ามของคนโบราณว่าห้ามเผาข้าวหลามกลางพรรษา เนื่องจากฝนตกชุกจะทำให้ข้าวหลามสุกยาก

1.2 สื่อสถาบันวิชาการที่นำเสนออาหารของ

สื่อสถาบันวิชาการในการศึกษาค้นคว้า หมายถึง องค์กรและหน่วยงานทางวิชาการ ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล (RILCA) และศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน)

สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเชีย มหาวิทยาลัยมหิดล (RILCA) ก่อตั้งขึ้นเพื่อถ่ายทอดความรู้เชิงวิชาการด้านภาษาและวัฒนธรรมจากผลงานการวิจัยของสถาบันฯ ในวันที่ 11 มิถุนายน พ.ศ. 2557 ได้มีการนำเสนอการทำ “หมูกระวานจานเด็ด” เป็นอาหารชาวชองที่มีการใช้ “กระวาน” มาเป็นวัตถุดิบและเพื่อเผยแพร่ความรู้เรื่องสมุนไพรและอาหารพื้นบ้าน

ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน) ก่อตั้งขึ้นเพื่อเป็นสถาบันวิชาการด้านมานุษยวิทยาชั้นนำในระดับประเทศที่มุ่งใช้ประโยชน์จากองค์ความรู้ทางมานุษยวิทยาเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้สังคมบนฐานความเข้าใจและยอมรับความหลากหลายทางวัฒนธรรม จากข้อมูลระบบศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธรนำเสนอว่าชาวชองรับประทานข้าวเจ้า ผัก น้ำพริก แกงพื้นถิ่นหรืออาหารที่ได้จากป่า ในแต่ละรอบปีมีอาหารของชาวชองขึ้นอยู่กับการใช้ชีวิต ทรัพยากรทางธรรมชาติในรอบปี และประเพณีความเชื่อ เช่น ชาวชองจะทำขนมข้าวห่อ ข้าวต้มเพื่อนำไปทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับบรรพบุรุษที่วัดช่วงนวดข้าว ชาวชองจะทำ “ข้าวเหนียวมูน” ช่วงนวดข้าวและช่วงทำนาชาวชองจะหาปลามาประกอบอาหาร นอกจากช่วงเวลาดังกล่าวแล้ว ชาวชองยังเข้าป่าหาของป่าจับสัตว์ เก็บผักและสมุนไพรตามฤดูกาลเพื่อนำไปค้าขายและบริโภคในครัวเรือน เช่น ขึ้นเขาไปหาปลาไหลเต้าเกียด และผลไม้ประเภทต่าง ๆ เช่น ระกำ มะไฟ มะปราง เป็นต้น

1.3 สื่อรายบุคคลที่นำเสนออาหารของ

สื่อรายบุคคลในการศึกษาค้นคว้า หมายถึง ผู้ส่งสารหรือผู้กำเนิดสารที่เป็นรายบุคคล โดยสามารถสื่อสารให้กับผู้รับสารและไม่จำกัดที่มาของเนื้อหาสาร

สื่อรายบุคคลที่นำเสนอความเป็นของมักนำเสนอข้อมูลประเภทข้อความและรูปภาพ ส่วนใหญ่เป็นการบันทึกกิจกรรมในชีวิตประจำวันผ่านประสบการณ์การรับประทานอาหารของ เช่น “ก๋วยเตี๋ยวหมูเลียง” ที่มีการใช้ “เร่ว” เป็นเครื่องเทศสมุนไพรท้องถิ่นมาปรุงอาหารเพื่อดับกลิ่นคาว ปัจจุบันร้านอาหารต่าง ๆ ได้มีการพัฒนาอาหารของตามที่คนในสังคมให้ความนิยม มีการปรับเปลี่ยนวิธีปรุงอาหารและวัตถุดิบในการทำอาหาร จนทำให้อาหารของได้รับความนิยมมากขึ้นและกลายเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารจานบูรี

2. เรื่องราวอาหารของที่นำเสนอผ่านสื่อใหม่

ชาวชองดำเนินชีวิตพึ่งพาธรรมชาติเป็นหลักมาตั้งแต่อดีต ในรายการ “Spirit of Asia” ตอน “ความบริบูรณ์จากป่าสู่ลำน้ำจันทบุรี” (ไทยพีบีเอส (Thai PBS), 2565) ดังคำบอกเล่าของ “กุหลาบ เต่าเงิน” ซึ่งเป็นลูกหลานชาวชองที่ยังคงอาศัยอยู่ใกล้ป่าเชิงเขาศิขณภูมิ อำเภอเขาศิขณภูมิ จังหวัดจันทบุรีว่า วิถีชาวชองมักหาของป่าและสมุนไพรพื้นบ้านมาประกอบอาหาร กุหลาบ เต่าเงิน จึงคลุกคลีกับการทำอาหาร ปามาตั้งแต่เด็ก นอกจากนี้ยังสามารถทำอาหารจากกุ่ม ปู และพืชผักต่าง ๆ ที่หามาได้รอบตัว รสชาติของอาหารชาวชองจึงคงรสชาติธรรมชาติแท้ไว้และมีความเผ็ดร้อนถึงเครื่อง กุหลาบ เต่าเงินกล่าวว่า “เอกลักษณ์ของอาหารชาวชองคือ วิถีอันปราศจากผงชูรส ชาวชองใช้กะปิปรุงรสเค็ม จากเดิมก็โลกริมละ 3 บาท และต้องนั่งเกวียนเอาของป่าไปแลกที่ริมแม่น้ำจันทบุรี”

อาหารของชาวชองที่สะท้อนผ่านสื่อใหม่นั้น ผู้วิจัยนำเสนอ 3 ประเด็น ได้แก่ ข้าว ขนม และรายการอาหาร สามารถสรุปได้ดังนี้

2.1 ข้าว

ชาวชองมีการปลูกข้าวมาตั้งแต่อดีต มีทั้งข้าวไร่และข้าวนาทำให้เกิดวิถีการรับประทานข้าวและประเพณีลงแขกในวิถีการทำเกษตร “ข้าวหอมแม่นางพญาทองคำ” ของชาวชอง มีกลิ่นหอมเหมือนใบเตย เป็นข้าวพื้นเมืองดั้งเดิม โดยชาวบ้านส่วนใหญ่เรียกว่า “ข้าวญา” สามารถปลูกในที่นาและไร่ได้ ลำต้นแข็ง สีลำต้นม่วงอมดำ ข้อสีเขียว ปล้องสีม่วง มีคุณค่าทางสมุนไพร ผลการวิเคราะห์ทดสอบคุณค่าสารอาหารจากสถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองว่า “ข้าวหอมแม่นางพญาทองคำ” มีสารอาหารช่วยลดอักเสบของเนื้อเยื่อ ช่วยลดไขมันอุดตันในเส้นเลือด หัวใจ และสมอง เป็นยาระบายลดความอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ช่วยบำรุงสายตา ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ มีคุณค่าทางสมุนไพรและมีคุณค่าทางประวัติศาสตร์ว่า “พระเจ้าตากสินทรงเคยหุงให้กองทัพกินก่อนตีหม้อข้าวทิ้ง และเข้าตีเมืองจันทบุรี รวมไพร่พลกู้ชาติ” (ไทยพีบีเอส (Thai PBS), 2561)

“ข้าวส้มอ่อน” เป็นอาหารโบราณที่สืบทอดจากบรรพบุรุษ เวลาทำจะต้องเตรียมผัดกระเทียมบดก่อน จากนั้นจึงนำกระเทียมผสมกับข้าวนี้ร้อนและหมูสับแล้วจึงปั้นเป็นลูกกลม ๆ กินกับพริกแห้งทอด ปัจจุบันชาวชองจะห่อข้าวด้วยใบคลุ้มแล้วนำไปปิ้งให้เนื้อนุ่มสุก

ภาพ 1

ข้าวส้มอ่อน



หมายเหตุ. จาก “ข้าวส้มอ่อน: หม้อข้าวหม้อแกง” โดย Thai PBS Kids, 27 มีนาคม 2565 (<https://www.youtube.com/watch?v=R8-GOgpHEXM>).

ในตำบลช้างทุน อำเภอบ่อไร่ จังหวัดตราด การเผาข้าวหลามเป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งในประเพณีการลงแขกนวดข้าวของชาวช่องเพื่อรับรองแขกที่มาช่วยนวดข้าว ไม้ไฟที่เอามาทำข้าวหลามต้องเป็นไม้ไผ่สีสุกที่มีอายุไม่เกินหนึ่งปี ตัดเป็นท่อนยาวประมาณ 3-4 นิ้ว แล้วล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นนำข้าวเหนียวที่แช่ค้างคืนผสมกับถั่วดำและน้ำกะทิแล้วใส่เข้าไปในท่อนไม้ไฟ จุดไฟที่ไม้ฟืนทั้งสองข้าง ใช้เวลาประมาณหนึ่งชั่วโมง ข้าวหลามจึงสุกสามารถนำไปกินกับน้ำตาลและกับข้าวอื่น ๆ คนสมัยก่อนจะทำการเผาข้าวหลามในช่วงออกพรรษา และจะไม่เผาในระหว่างพรรษา เพราะเชื่อว่าจะทำให้ภูมิอากาศแห้งแล้ง

2.2 ขนม

ชาวช่องทำขนมเพื่อเซ่นไหว้ในพิธีกรรมและเพื่อรับประทานรองท้องเวลาไปทำไร่่นาหรือเดินป่า ขนมของทำมาจากข้าวเจ้าและข้าวเหนียวเป็นหลัก ไม้ไผ่สีและไม่มีรูปแบบหลากหลายเหมือนขนมไทย สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตอันเรียบง่ายของชาวช่อง

ในตำบลคลองพลู อำเภอบางบาล จังหวัดจันทบุรี “ขนมปาย” และ “ขนมฝาละมี” เป็นขนมที่มีมาตั้งแต่อดีตที่ทำง่ายและวัตถุดิบหาง่าย

คำว่า “ปาย” ตามภาษาของหมายความว่า “ปั้นให้มีลักษณะแบน” การทำ “ขนมปาย” เริ่มจากการผสมแป้งข้าวเจ้าหนึ่งส่วนและแป้งข้าวเหนียวสองส่วน ปรงรสด้วยเกลือเล็กน้อย ผสมกับมะพร้าวขูดและน้ำเปล่า เมื่อนวดจนแป้งจับตัวเป็นก้อนก็จะแบ่งแบ่งเป็นก้อนเล็ก ๆ แล้วกดให้แผ่ขยายออกไปเป็นวงกลมแบน ๆ แล้วจึงนำไปทอดจนมีสีเหลืองทองพร้อมรับประทาน

ภาพ 2

ขนมปาย



หมายเหตุ. จาก “รายงานพิเศษ ขนมปาย ขนมโบราณกลุ่มชาติพันธุ์ชาวของ ต.คลองพลู อ.เขาคิชฌกูฏ จ.จันทบุรี” โดย CTV จันทบุรี, 2565ก (<https://www.facebook.com/watch/?v=4565503176883596>).

“ขนมฟาละมี” เป็นขนมที่มีลักษณะและรสชาติเหมือนขนมครก วิธีการทำเริ่มจากการผสมน้ำกะทิ แป้งข้าวเจ้า น้ำเปล่า และเกลือรวมกันให้มีลักษณะเป็นของเหลว จากนั้นให้ถูน้ำมันที่กระทะแล้วเทแป้งลงไปจนเป็นแผ่นบาง ๆ แล้วจึงปิดฝารอจนแป้งสุก ค่อยกลับด้านจนสุกจึงนำมารับประทาน

“ขนมต้มเปล” เป็นขนมโบราณที่พ่อแม่ทำให้ลูกไปรับประทานเมื่อต้องเข้าป่า วิธีการทำเริ่มจากการนำข้าวเหนียวมาผสมเกลือ แล้วใส่ในเครื่องจักสานที่ทำมาจากใบมะพร้าว นำขนมต้มประมาณ 10 นาทีจนสุก ตัวขนมจะดูเหมือนข้าวเหนียวหนึ่ง รับประทานกับน้ำตาลอ้อยเพื่อให้ได้รสชาติที่หวานเค็ม

ภาพ 3

ขนมต้มเปล



หมายเหตุ. จาก “เที่ยวไทยไม่ตกยุค: สุขแบบชาวของ...บ้านช้างทุน” โดย Thai PBS, 7 ธันวาคม 2558 (<https://www.youtube.com/watch?v=272xfhknnTM>).

“ขนมป๋าย” เป็นขนมพื้นบ้านที่จะทำในช่วงมีงานมงคล ตัวขนมทำจากแป้งข้าว ใส่นมเป็นมะพร้าว ขูดที่กวนกับน้ำตาลอ้อย ห่อด้วยใบคลุ้ม แล้วนำไปนึ่งประมาณ 20 นาที ปัจจุบันชาวช่องในจังหวัดตราดยังใช้ขนมป๋ายเป็นของเซ่นไหว้ในการประกอบพิธี อย่างเช่นพิธีการละเล่นผีหึ่ง เป็นต้น

ภาพ 4

ขนมป๋าย



หมายเหตุ. จาก “เที่ยวไทยไม่ตกยุค: สุขแบบชาวช่อง...บ้านช้างทูน” โดย Thai PBS, 7 ธันวาคม 2558 (<https://www.youtube.com/watch?v=272xfhknnTM>).

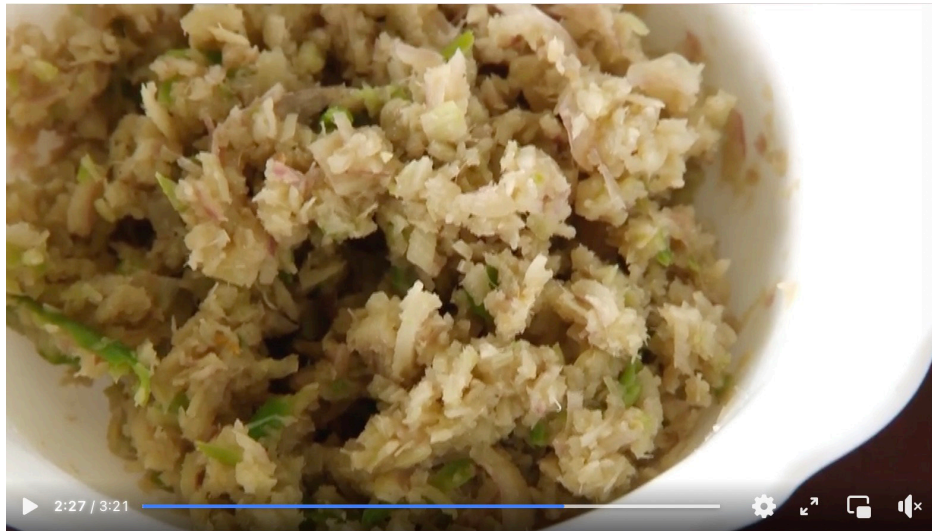
2.3 รายการอาหาร

เมนูอาหารของจะใช้วัตถุดิบธรรมชาติ ซึ่งมักจะเป็นพืชผักเฉพาะถิ่น เพราะชาวช่องดำเนินชีวิตด้วยการพึ่งพาของที่มาจากป่าเป็นหลัก จากงานของ โสวัตรี ณ กลาง, กนิษฐา แยมโพธิ์ใช้ และสุดารัตน์ รอดบุญส่ง (2556) พบว่ากับข้าวที่เป็นกับข้าวหลักของชาวช่อง คือ น้ำพริก (มีลักษณะเป็นพริกโขลกรวมกับเกลือ) โดยจะนำมารับประทานกับผักชนิดต่าง ๆ ที่เก็บได้จากบริเวณแถวบ้านหรือในป่า เช่น ผักกูดและผักปรง เป็นต้น ส่วนอาหารประเภทเนื้อสัตว์นั้น ส่วนใหญ่มักจะเป็นปลาและนกซึ่งสามารถเสาะหาเป็นอาหารได้แทบทุกมื้อ

ที่ตำบลคลองพลู อำเภอบึงสามพัน จังหวัดจันทบุรีนั้น “พริกตะไคร้” เป็นเมนูอาหารที่มีสมุนไพรต่าง ๆ เป็นส่วนประกอบสำคัญในการประกอบอาหารตั้งแต่อดีต เริ่มจากการนำตะไคร้ซอย พริกขี้หนูสด พริกแห้ง กระเทียม และเกลือตำรวมกัน แล้วบีบมะนาวใส่เพิ่ม เมนูนี้จะไม่ใส่กะปิเพราะจะทำให้เหม็นคาว จากนั้นนำน้ำกะทิต้มในกระทะเคี่ยวน้ำกะทิจนออกมัน แล้วใส่ส่วนผสมที่ตำลงไป เมื่อน้ำกะทิงวดลงจึงใส่ใบมะกรูดลงไป พร้อมปิดไฟ สามารถเก็บรับประทานไว้ได้หลายวัน มีประโยชน์ช่วยเรียกน้ำนมให้สตรีที่เพิ่งคลอดบุตร

ภาพ 5

พริกตะไคร้



หมายเหตุ. จาก “รายงานพิเศษ ลูกกะมูจ หรือ น้ำพริกตะไคร้” โดย CTV จันทบุรี, 2565ข (<https://www.facebook.com/watch/?v=560669695407426>).

อาหารของมีวัดถุดิบเป็นพืชผักจากป่า เช่น ต้นสลัดได ต้นเต่าเกียด กล้วยพระ ต้นอบบ ต้นสำรอง และใบยางพารา เป็นต้น วัดถุดิบเหล่านี้เป็นวัดถุดิบที่หาเก็บได้จากรอบตัว

ที่ชุมชนบ้านทุ่งสะพาน อำเภอเขาฉกรรจ์ จังหวัดจันทบุรี มีชาวของอาศัยอยู่เป็นจำนวนมากและมีการใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติมาใช้ในการทำอาหาร เช่น ต้นสลัดไดและต้นเต่าเกียดซึ่งเป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่ชาวของชอบนำมาทำแกงเนื้อสลัดไดและแกงส้มเต่าเกียด เป็นต้น

ต้นเต่าเกียดเป็นไม้ล้มลุกจะขึ้นบริเวณลำน้ำ ปัจจุบันชาวของยังสามารถหาต้นเต่าเกียดกันได้ตามห้วยในป่า ใบต้นเต่าเกียดเป็นสามเหลี่ยมรูปหัวใจ ก้านยาวสีเขียวอมแดง กลิ่นหอม รสชาติอมเปรี้ยว มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการต่าง ๆ เช่น แก่ตับปอดพิการ ชักตับ กัดฟอกเสมหะ แก่โรคผิวหนัง และแก้ไอ นอกจากนี้ลำต้นและเหง้าสามารถนำมาทำอาหาร สามารถแกงส้มและจิ้มน้ำพริก การทำเมนู “แกงส้มเต่าเกียด” จะใช้ส่วนก้านยกเว้นใบ และจะใส่ปลา ปู และกุ้งเท่าที่จะหามาได้ ส่วนประกอบมีพริกแกงส้ม น้ำปลา เกลือ กะเพรา และน้ำซาวข้าว มาละลายให้เข้ากันแล้วนำไปต้ม การนำน้ำซาวข้าวมาใช้แทนน้ำเปล่าจะทำให้แกงข้นขึ้น เป็นต้น

ภาพ 6

แกงส้มเต้าเกียด



หมายเหตุ. จาก “เก็บต้นสลัดได ต้นเต้าเกียด จ.จันทบุรี | ตามอำเภอจัน |” โดย อมรินทร์ ทวี (Amarin TV), 17 เมษายน 2564 (<https://www.youtube.com/watch?v=zwn9aopa9fg>).

เมื่อก่อนต้นสลัดไดมักขึ้นอยู่แถวป่าเขา เป็นสมุนไพรที่รักษาโรคได้ สมัยนี้มีการปลูกไว้ตามบ้าน เป็นไม้ยืนต้นสูงประมาณ 3 ถึง 6 เมตร ลำต้นมีหนามและยาง ชาวช่องจะใช้ยอดอ่อนมาแกงปลาไหลหรือเนื้อ เมื่อทำ “แกงเนื้อสลัดได” ตอนเตรียมจะต้องเอาหนามของต้นสลัดไดออก หั่นสลัดไดออกเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วแช่ในน้ำเกลือเพื่อกัดยางขาวออกและช่วยให้สลัดไดนิ่มขึ้น ส่วนน้ำพริกที่เอามาแกงนั้นตำมาจากข้าวเปลือกหอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกแห้ง พริกไทย กะปิ หัวไพล ชিংแห้ง กะเพรา ใบยี่หระ และผักชีใบเลื่อย โดยสมุนไพรต่าง ๆ ช่วยเพิ่มความหอมและดับกลิ่นคาวได้ ส่วนข้าวเปลือกช่วยทำให้น้ำแกงข้นขึ้น

ภาพ 7

แกงเนื้อสลัดได



หมายเหตุ. จาก “เก็บต้นสลัดได ต้นเต้าเกียด จ.จันทบุรี | ตามอำเภอจัน |” โดย อมรินทร์ ทวี (Amarin TV), 17 เมษายน 2564 (<https://www.youtube.com/watch?v=zwn9aopa9fg>).

กล้วยพระเป็นกล้วยที่สามารถพบได้เฉพาะพื้นที่ในจังหวัดตราด สันนิษฐานที่มาของชื่อมาจาก 3 ข้อ ข้อสันนิษฐานที่ 1 คือ กล้วยพระไม่มีหน่อ หมายถึง การที่พระไม่สามารถมีบุตรได้ ข้อที่ 2 คือ ชาวชองมักนิยมตัดกล้วยพระในช่วงเช้าเพื่อให้เส้นใยไม่เหนียว ซึ่งตรงกับเวลาที่พระบิณฑบาต และข้อสุดท้ายคือ กล้วยพระมียางสีเหลืองที่เหมือนสีจีวรของพระ กล้วยพระเป็นกล้วยสายพันธุ์แปลกที่ไม่แตกหน่อ ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด ลักษณะใบหนาและเหนียว ชาวชองจะนำมาใช้ประโยชน์ห่อข้าวเหนียวและทำบายศรี กล้วยพระอายุประมาณ 2 ปี ถึงจะออกปลีได้ ปลีจะแปลกตา ลูกกล้วยจะเล็กกว่ากล้วยทั่วไป มีเมล็ดทั้งใหญ่และแข็ง ต้องจุดไฟเผาในหน้าแล้ง และตากฝนในฤดูฝนถึงจะให้เมล็ดแตกงอกออกมาแล้วเติบโตได้ ไม่นิยมรับประทานลูกกล้วยเพราะมีเมล็ดที่มีขนาดใหญ่และมีจำนวนมากทำให้น้ำกล้วยน้อย ชาวชองนิยมรับประทานหอยกล้วยที่เอาจากต้นกล้วยอ่อนที่ยังไม่มีปลี รสชาติหวานกรอบ ไม่เหนียว เวลาตัดต้นกล้วยต้องเลาะจากพื้นดินขึ้นมาประมาณ 10 เซนติเมตร เพื่อให้ต้นกล้วยโตขึ้นมาใหม่ให้ตัดได้อีกประมาณ 2 ถึง 3 รอบ

“แกงไก่กล้วยพระ” เป็นอาหารพื้นบ้านของชาวชองที่อาศัยอยู่ในจังหวัดตราด นิยมทำในช่วงเกี่ยวข้าวแล้วรับประทานกับข้าวเหนียวมูนนึ่งห่อใบละป้าง เวลาทำแกงไก่กล้วยพระ จะใช้เฉพาะหอยกล้วยที่อ่อนหั่นเป็นชิ้นแล้ว แช่น้ำเกลือเพื่อไม่ให้ดำ เวลาทำจะต้องเตรียมน้ำพริกก่อน น้ำพริกมีส่วนประกอบมาจากข่า ขมิ้น กะปิ ตะไคร้ มะกรูด หัวไพล กระเทียม พริกแห้ง และผักชีฝรั่ง จากนั้นให้ใส่หัวกะทิผสมกับน้ำพริกให้เข้ากันในหม้อแล้วจึงใส่เนื้อไก่และรอจนเดือด จึงนำหอยกล้วยที่บีบน้ำเกลือออกแล้วใส่เข้าไปในหม้อปรุงรสอีกครั้ง จากนั้นจึงใส่ใบมะกรูดเพื่อเพิ่มความหอม

ภาพ 8

แกงไก่กล้วยพระ



หมายเหตุ. จาก “ภัตตาหารบ้านทุ่ง: กล้วยพระ” โดย Thai PBS, 27 ตุลาคม 2561 (<https://www.youtube.com/watch?v=BkH9zQ9QEUU>).

ต้นออบเป็นพืชล้มลุก มักจะขึ้นอยู่ที่บริเวณป่าดิบชื้นที่ราบเชิงเขา ต้นออบเป็นไม้ป่ามีอายุยืนหนึ่งปีออกดอกหนึ่งครั้ง ดอกสีขาว กลีบปากสีแดงเข้มอมม่วง มีจุดสีครีมกระจาย ทุกส่วนของต้นออบมีกลิ่นหอม รสเผ็ดเล็กน้อย หวานฉ่ำน้ำ นิยมทำเป็นเครื่องเทศและสมุนไพร มีสรรพคุณช่วยขับลม โดยชาวชองในจังหวัดตราด นิยมนำมาประกอบอาหาร เช่น “ดอกออบต้มกินคู่กับน้ำพริกกระเทียม” และ “คั่วดอกออบ” วิธีการทำจะต้มหน่อ

ดอกอบในน้ำเดือดจนสุก แล้วรับประทานกับน้ำพริกกระกำ ที่ทำมาจากกระกำ กะปิ พริกสด กระเทียม และน้ำปลา ส่วนเมนู “คั่วดอกอบ” โดยจะหั่นหน่อดอกอ่อนและเหง้าอ่อนเป็นแผ่นบาง ๆ แล้วแช่ในน้ำเกลือ เพื่อไม่ให้ดำ และช่วยให้ดอกอบนิ่ม ผัดดอกอบกับไข่ไก่ และน้ำพริกที่ทำมาจากตะไคร้ ข่า กระเทียม หอมแดง พริกสด เกลือ น้ำปลา และกะปิ

ต้นสำรองเป็นไม้ยืนต้นชอบขึ้นตามป่าที่มีความชื้นสูง มีความสูงถึง 40 เมตร ลูกสำรองมีปีกคล้ายเรือสำเภาจึงมีการพึ่งพาลมเพื่อช่วยในการขยายพันธุ์ เมื่อลูกสำรองถูกน้ำก็จะพองตัวออกและขยายตัวเป็นวุ้นคล้ายเยลลี่สีน้ำตาล ชาวทองจะนำมาทำเป็นน้ำวุ้นสำรองใส่น้ำเชื่อมและทำแกง มีสรรพคุณช่วยลดน้ำหนัก แก้อ่อนใน แก้อ้วน และแก้กระหายน้ำ ยังสามารถช่วยล้างไขมันในลำไส้ และช่วยในการขับถ่ายได้ดี

“แกงใบยางพาราปลาตุก” ทำจากใบยางพาราที่ปลูกในพื้นที่จังหวัดตราด ช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนกุมภาพันธ์เป็นช่วงที่ยางพาราจะผลัดใบ ใบยางพาราอ่อนจะมีสีเขียวอ่อนและขอบใบจะเป็นสีน้ำตาล ชาวทองในจังหวัดตราดจะนำใบยางพาราอ่อนมาทำ “แกงใบยางพาราปลาตุก” วิธีทำจะต้องต้มใบยางพาราให้เปลี่ยนสีจากสีน้ำตาลเป็นสีเขียว มิฉะนั้นคนกินอาจจะไม่สบายได้ จากนั้นจึงนำใบยางพารามาแช่น้ำล้างใบให้สะอาด เคี้ยวน้ำกะทิแล้วผัดกับน้ำพริก จากนั้นจึงใส่ปลาและใบยางพาราเข้าไปต้มด้วยกัน

“เร่ว” และ “กระวาน” เป็นเครื่องเทศหรือสมุนไพรที่ทำให้ชาวทองเป็นที่รู้จักกันเพราะเป็นผู้เก็บ “เร่ว” และ “กระวาน” มาจากป่าเขาและล่องแพเอาของป่าไปค้าขายที่ทำแม่น้ำจันทบุรี ปัจจุบัน “เร่ว” และ “กระวาน” เป็นพืชที่ชาวทองปลูกกันทุกบ้าน มีบทบาทสำคัญในการทำอาหารของชาวทอง เหง้าของเร่วมีกลิ่นหอม รสเผ็ด ช่วยดับกลิ่นคาวและเพิ่มรสชาติอาหาร ปัจจุบันมีการใช้เร่วมาประกอบอาหาร เช่น ผัดเผ็ด ต้มพะโล้ และ “ก้วยเตี่ยวหมูเลียง” หรือ “ก้วยเตี่ยวเนื้อเลียง” เป็นต้น ปัจจุบัน “ก้วยเตี่ยวหมูเลียง” เป็นอาหารที่มีชื่อเสียงของจังหวัดจันทบุรี นอกจากนี้ยังมี “กระวาน” เป็นเครื่องเทศและสมุนไพรที่สำคัญทางเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นที่นิยมทั้งในและต่างประเทศ ผลและเมล็ดของกระวานมีรสเผ็ดร้อนและมีกลิ่นหอมแรง นิยมใช้เป็นเครื่องเทศประกอบอาหาร ชาวทองมีการใช้เหง้าของกระวานผัดกับน้ำพริกและเนื้อหมู ทำเป็น “หมูกระวาน” เป็นต้น

จากการศึกษาวัฒนธรรมของอาหารชาวทองที่นำเสนอผ่านสื่อใหม่สามารถสรุปได้ว่า สื่อใหม่ได้นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารของชาวทองด้วยการแนะนำวัตถุดิบ การแสดงวิธีการทำอาหาร พร้อมทั้งการกล่าวถึงวิถีชีวิต ความเชื่อ และประวัติความเป็นมาของกลุ่มชาติพันธุ์ของ เป็นต้น ทำให้ผู้รับสารเข้าใจวัฒนธรรมอาหารของชาวทองผ่านวัตถุดิบ วิธีการทำ รสชาติ รูปแบบ สีสาร เป็นต้น แต่สื่อเก่าที่นำเสนอเนื้อหาอาหารชาวทองนั้นมักจะเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ที่อยู่ในรูปแบบข้อความและภาพ เมื่อเปรียบเทียบกันแล้วจะเห็นได้ชัดเจนว่า สื่อใหม่จะนำเสนอเนื้อหาอาหารของชาวทองได้เป็นรูปธรรมมากกว่าสื่อเก่า นอกจากนี้การเผยแพร่ข้อมูลยังรวดเร็วและง่ายต่อการเข้าถึงข้อมูลผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต นอกจากนี้ สื่อใหม่ยังสร้างความเพลิดเพลินให้ผู้รับสาร และยังช่วยให้เข้าใจวัฒนธรรมอาหารของชาวทองได้ง่ายขึ้น

อภิปรายผล

ผลการวิจัยพบว่า ชาวทองเป็นชนพื้นเมืองดั้งเดิมในภาคตะวันออกของประเทศไทย อาศัยอยู่ตามป่าเขา มีความรู้และภูมิปัญญาเกี่ยวกับพันธุ์พืช สัตว์ และธรรมชาติในป่าเพื่อใช้ในการดำรงชีวิตและนำมาประกอบอาหารอาหารของชาวทองใช้วัตถุดิบที่มาจากป่าในการทำอาหารเป็นหลัก ทำให้มีความแตกต่างกับภาคอื่นของไทยอย่างชัดเจน เช่น กล้วยพระ ดอกอบ เร่ว กระวาน เป็นต้น ภูมิอากาศที่เป็นป่าเขาธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์จึงมีความสำคัญต่ออาหารการกินของชาวทอง เมนูอาหารของชาวทองใช้วิธี “ต้ม” และวิธี “แกง” เป็นหลัก ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของวงธรรม สรณะ, นักรบ เถียรอำ, ชวงษ์ อุบลี และจุตินันท์ ขวัญเนตร (2563)

ที่ระบุว่า ชาวของมีวิธีการผลิตอาหารแบบเรียบง่าย พึ่งพาทรัพยากรจากป่าและพืชผักที่ปลูกไว้โดยบริเวณรอบที่อยู่อาศัย ชาวของรับประทานข้าวเจ้าเป็นหลัก และมีการใช้ข้าวเจ้าและข้าวเหนียวในการทำขนม น้ำพริกส่วนใหญ่ทำจากเครื่องเทศเป็นหลัก ประกอบด้วยพริก ตะไคร้ กะเทียม ใบมะกรูด น้ำมะนาว เป็นต้น จึงทำให้อาหารของชาวของมีรสชาติที่เผ็ดร้อน และตรงกับลักษณะการทำอาหารตรงในการศึกษาของโสวัตรี ณ ถลาง, กนิษฐา แยมโพธิ์ใช้ และสุภารัตน์ รอดบุญส่ง (2556) ที่ระบุว่า อาหารหลักของชาวของ คือ ข้าวเจ้า กับข้าวหลักคือน้ำพริก

การนำเสนอวัฒนธรรมทางอาหารของชาวของผ่านสื่อใหม่ที่มีการพัฒนาด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารทำให้ผู้รับสารสามารถเข้าถึงได้ง่าย และด้วยการที่มีรูปแบบการนำเสนอเป็นรูปภาพ คลิปวิดีโอ ข้อความ และวิธีการนำเสนอที่น่าสนใจทำให้ผู้รับสารสามารถเข้าใจเนื้อหาต่าง ๆ ได้รวดเร็ว เช่น การนำเสนอรูปแบบคลิปวิดีโอในรายการเกี่ยวกับอาหารและการท่องเที่ยว มีการใช้เสียงดนตรีและเพลงประกอบเพื่อเพิ่มความเพลิดเพลินให้ผู้รับสารสนใจ รู้สึกสนุกและตื่นตากับเนื้อหา คุณลักษณะที่สำคัญของสื่อใหม่แบบนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ McQuail (2000 อ้างถึงใน นภสวัณจ์ ศักดิ์ชัชวาล, 2553) ที่ระบุว่า สื่อใหม่เป็นสื่อที่สร้างปฏิสัมพันธ์เพื่อความเพลิดเพลิน (interactive play media) นอกจากนี้แล้ว ในคลิปวิดีโอยังมีการนำเสนอบทสนทนาและมีการแนะนำเกี่ยวกับวัตถุดิบและกระบวนการทำอาหารของชาวของเพื่อให้ผู้รับสารสามารถเรียนรู้วิธีการทำอาหารตามวัฒนธรรมของชาวของ เช่น การตำน้ำพริกมาประกอบในการทำอาหาร จากรูปภาพและคลิปวิดีโอที่เกี่ยวข้องกับการหาวัตถุดิบการทำอาหารของชาวของทำให้ผู้รับสารได้เรียนรู้ลักษณะอาหารของชาวของที่น่าจะนำมาประกอบในการทำอาหาร นอกจากนี้แล้ว สื่อเว็บไซต์ (website) และสื่อสังคมออนไลน์ (social media) ได้แก่ เว็บไซต์ (website) ของสถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเอเซีย มหาวิทยาลัยมหิดล (RILCA) และศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (องค์การมหาชน) ได้มีการอธิบายถึงวัฒนธรรมทางอาหารของชาวของในภาพรวม ทำให้ผู้รับสารเรียนรู้วัฒนธรรมทางอาหารแบบองค์รวม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดสื่อใหม่ของ Mc Quail (2000 อ้างถึงใน นภสวัณจ์ ศักดิ์ชัชวาล, 2553) ที่ระบุว่า สื่อใหม่เป็นสื่อเพื่อการค้นหาข้อมูล (information search media)

สื่อใหม่จะมีการสื่อสารแบบสองทาง ผู้รับสารสามารถทำหน้าที่เป็นผู้ส่งสารได้ด้วย เห็นได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้ผลิตเนื้อหากับผู้รับสารและระหว่างพวกผู้รับสารกัน จากการวิเคราะห์ข้อมูลจะเห็นว่า ผู้รับสารส่วนมากชื่นชอบข้อมูล และชื่นชมผู้ผลิตเนื้อหา เพราะรู้สึกว่าได้ความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารของชาวของ ขณะที่ผู้รับสารที่เป็นชาวของนั้นได้ตระหนักเห็นความสำคัญและเกิดความภาคภูมิใจในวัฒนธรรมของตนเอง นอกจากนี้ สื่อใหม่ไม่เพียงสาธิตการทำอาหารของในรูปแบบเดิม แต่ยังเชื่อมโยงถึงการแนะนำร้านอาหารของชาวของ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของรัตติกาล เจนจิต (2565) ที่ระบุว่า สื่อใหม่ปรับเปลี่ยนบทบาทการสื่อสารอาหารที่ผู้รับสารพลิกบทบาทกลายมาเป็นผู้ส่งสาร เนื้อหาการนำเสนอเกี่ยวกับอาหารมีความหลากหลายทั้งการสาธิต การรีวิวอาหารและร้านอาหาร ซึ่งสมัยนี้ร้านอาหารก็ได้มีการพัฒนาอาหารของตามสังคมนิยม ได้พัฒนาวิธีปรุงอาหารและวัตถุดิบในการทำอาหาร จนได้ทำให้อาหารของได้รับความนิยมมากขึ้น และกลายเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารจานบุริ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

องค์การปกครองส่วนท้องถิ่นควรออกนโยบายเพื่อสนับสนุนและสร้างโอกาสเพื่อให้ชาวของถ่ายทอดผลการอนุรักษ์วัฒนธรรมทางอาหารบนสื่อใหม่มากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต

ผู้วิจัยและสถาบันวิชาการต่าง ๆ ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับอัตลักษณ์ทางอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ของ
ในมิติทางด้านเศรษฐกิจการเมืองมากขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์เรื่อง การประกอบสร้างความเป็นของผ่านสื่อใหม่ ผู้วิจัย
ขอขอบคุณ ผศ.ดร.ธนิต โตอติเทพย์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาไทยศึกษา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ให้ความกรุณาติดตาม ดูแล และให้คำแนะนำด้วยดีตลอดมา ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิที่
กรุณาให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขบทความเป็นอย่างดี

รายการอ้างอิง

- เจตน์จรรย์ อาจไธสง, อาจิม สว่างชีพ, นันทวัน ใจกล้า และคำรณ วังศรี. (2561). ตำรับยาที่มีข้าวดำทำยา ของ
ชาวซองเป็นเภสัชวัตถุ: สำหรับแพทย์แผนไทย. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 29(1),
194-203.
- ไทยพีบีเอส (Thai PBS). (2561). *มารู้จักข้าวหอมแม่นางพญาทองดำ จ.จันทบุรี*. [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=huqCtp57cK8>
- ไทยพีบีเอส (Thai PBS). (2565). *ความบริบูรณ์จากป่าสู่ลำน้ำจันทบุรี: Spirit of Asia*. [Video]. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=Zb6v9jQz6X8>
- นภัสวณิช ศักดิ์ชัชวาล. (2553). *พฤติกรรมแสวงหาข้อมูลการท่องเที่ยวผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตเพื่อการตัดสินใจ
ท่องเที่ยวภายในประเทศ*. [วิทยานิพนธ์วารสารศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์].
- พสนันท์ ปัญญาพร. (2564). *แนวความคิดเกี่ยวกับสื่อใหม่ (New Media)*. <http://photosanan.blogspot.com/2012/03/new-media.html>
- รัตติกาล เจนจิต. (2565). การเปลี่ยนผ่านการสื่อสารอาหารในสื่อ. *Media and Communication Inquiry*,
4(2), 156-188.
- วงธรรม สรณะ, นักรบ เกียรธำ, ชูวงศ์ อุบลี และจตุรินทร์ ขวัญเนตร. (2563). ความหลากหลายทาง
ชีวภาพเชิงพื้นที่ที่มีผลต่อการสร้างความมั่นคงทางอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ของ จังหวัดจันทบุรี.
วารสารสหวิทยาการสังคมศาสตร์และการสื่อสาร, 3(3), 342-357.
- โสวัตร ธิ กลาง, กนิษฐา แยมโพธิ์ใช้ และสุภารัตน์ รอดบุญส่ง. (2556). มิติทางวัฒนธรรมและการปรับตัวของ
กลุ่มชาติพันธุ์ของในจังหวัดจันทบุรี. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 39(1), 33-55.
- อภิรักษ์ ธรรมเสนา. (2559). สื่อใหม่กับกลุ่มชาติพันธุ์: การต่อรองทางการเมืองและวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์
ในสื่อออนไลน์. *วารสารศาสตร์*, 9(2), 24-56.
- อภิรักษ์ เกษมผลกุล. (2555). การสืบทอดอัตลักษณ์กลุ่มชาติพันธุ์ “ซอง” ผ่านพิธี “ส่งในบ้าน” ของชาวซอง
บ้านทุ่งไถ่ตัก อ.เมือง จ.ตราด. *วารสารไทยศึกษา*, 8(1), 87-124.
- อมรินทร์ ทีวี (Amarin TV). (2564, 17 เมษายน). *เก็บต้นสลอดได้ ต้นเต่าเกียด จ.จันทบุรี | ตามอำเภอจาน | 17
เม.ย.64 Full EP*. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=zwn9aopa9fg>
- CTV จันทบุรี. (2565ก). *รายงานพิเศษ ขนบปาย ขนบโบราณกลุ่มชาติพันธุ์ชาวซอง ต.คลองพลู อ.เขาคิชฌกูฏ
จ.จันทบุรี*. [Video]. Facebook. <https://www.facebook.com/watch/?v=4565503176883596>

- CTV จันทบุรี. (2565ข). รายงานพิเศษ ลู้กกะมู๊จ หรือ น้ำพริกตะไคร้. [Video]. Facebook. <https://www.facebook.com/watch/?v=560669695407426>
- Thai PBS. (2558, 7 ธันวาคม). เทียวไทยไม่ตกยุค: สุขแบบชาวซอง...บ้านช้างทูน. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=272xfhknnTM>
- Thai PBS. (2561, 27 ตุลาคม). ภัตตาหารบ้านทุ่ง: กล้วยพระ. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=BkH9zQ9QEUU>
- Thai PBS Kids. (2565, 27 มีนาคม). ข้าวสัมนุ่น: หม้อข้าวหม้อแกง. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=R8-GOgpHEXM>

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University