

## อิทธิพลของฝรั่งเศสทางด้านอาหารในหลวงพระบาง : กรณีขนมปังบาเกต์และกาแฟ

เมื่อวันที่ 9-13 สิงหาคม พ.ศ. 2560 Japan Foundation ร่วมกับ Kyoto University of Foreign Studies ได้กิจกรรม ณ เมืองหลวงพระบางประเทศลาว ในฐานะนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้มีโอกาสไปเยี่ยมชมเมืองหลวงพระบางและทำวิจัยภาคสนามภายใต้หัวข้อ มรดกทางอาหาร ในฐานะนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เราเลือกที่จะศึกษาเกี่ยวกับบาเกต์และกาแฟในหลวงพระบาง

ลาวหรือสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวเป็นประเทศที่ไม่มีพื้นที่ติดทางออกสู่ทะเลในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และถูกล้อมรอบด้วยพื้นที่ประเทศจีน ไทย พม่า เวียดนาม และกัมพูชา จำนวนประชากรในประเทศลาวมีประมาณ 6.4 ล้านคน ชาวลาส่วนใหญ่พูดภาษาลาวและส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ (BBC) เมืองหลวงของประเทศลาวคือเวียงจันทน์ซึ่งเป็นเมืองที่ใหญ่ที่สุดในประเทศ ดิริมแม่น้ำโขงซึ่งอยู่ใกล้ชายแดนไทย เป็นศูนย์กลางการบริหารและเศรษฐกิจของประเทศลาว เวียงจันทน์ยังเป็นเมืองที่น่าสนใจสำหรับการศึกษา แต่บทความนี้จะมุ่งเน้นศึกษาที่เมืองหลวงพระบางจังหวัด ซึ่งทีมวิจัยของเรามีโอกาสได้ไปเยือนสำหรับการทำงานวิจัยเรื่องอาหารในประเทศลาวที่ได้รับอิทธิพลมาจากชาวฝรั่งเศส หลวงพระบางเป็นจังหวัดขนาดใหญ่ในภาคเหนือตั้งอยู่ตอนกลางของประเทศลาวประกอบด้วย 58 หมู่บ้านที่อยู่ติดกัน ปัจจุบันมีประชากรประมาณ 56,000 คน ในปีพ. ศ. 2538 หลวงพระบางได้รับการจดทะเบียนให้เป็นมรดกโลกขององค์การยูเนสโกแห่งเมืองหลวงพระบาง เพื่อเป็นมรดกทางสถาปัตยกรรม ศาสนาและวัฒนธรรม ที่มีเอกลักษณ์และได้รับการอนุรักษ์ไว้เป็นอย่างดี หลวงพระบางได้รับการยอมรับจากยูเนสโก เพื่อการพัฒนาในช่วงหลายศตวรรษที่มีการผสมผสานกันของชนบทและเมืองรวมทั้งอิทธิพลของอาณานิคมฝรั่งเศสในช่วงศตวรรษที่ 19 และ 20 (Wikipedia "Luang Prabang")

### การเข้ามาของฝรั่งเศสในลาว

ตามประวัติศาสตร์อันยาวนานของประเทศลาว มีเหตุการณ์สำคัญมากมายที่เลี้ยวร่องรอยทางประวัติศาสตร์ในประเทศลาว อย่างไรก็ตามบทความนี้จะให้ความสนใจเฉพาะช่วงเวลาฝรั่งเศสเดินทางมายังอินโดจีนและทิ้งมรดกบางอย่างไว้ที่นั่นเนื่องจากจุดสำคัญของบทความนี้คืออิทธิพลมรดกทางอาหารของฝรั่งเศสในประเทศลาวในกรณีของบาเกต์และกาแฟในเมืองหลวงพระบาง

ฝรั่งเศสเข้ามามีอิทธิพลในประเทศลาวเมื่อปลายคริสต์ที่ 19 เมื่อหลวงพระบางถูกปล้นโดยกองทัพของจีน ฝรั่งเศสเข้ามาช่วยกษัตริย์อนุคาม่าพระมหากษัตริย์หลวงพระบางระหว่าง พ.ศ. 2415 ถึง 2438 หลังจากนั้นหลวงพระบางได้เพิ่มอารักขาของฝรั่งเศสอินโดจีน จากนั้นพระบาทสมเด็จพระเจ้าศรีสว่างวงศ์ เสด็จพระราชดำเนินไปยังกรุงหลวงพระบาง และได้ทรงเป็นผู้ปกครองของประเทศลาว จากนั้นเวียงจันทน์จึงกลายเป็นเมืองหลวงของประเทศอีกครั้งหนึ่ง อย่างไรก็ตามข้อสันนิษฐานว่าประเทศฝรั่งเศสไม่ได้ให้ความสำคัญต่อประเทศลาวมากเท่าที่เคยทำกับเวียดนาม เพราะฝรั่งเศสให้ลาวเป็นรัฐที่เป็นกันชนระหว่างอินโดจีนและตั้งเคียงของเวียดนามและไทยซึ่งถูกรอบครอบโดยอังกฤษ ฝรั่งเศสสูญเสียการปกครอง

ประเทศลาวเมื่อวันที่ 9 มีนาคม พ.ศ. 2488 เนื่องจากกลุ่มชาติพันธุ์ที่ประกาศเอกราชของประเทศลาวและเมื่อวันที่ 8 เมษายน ในปีเดียวกันพระบาทสมเด็จพระเจ้าศรีสว่างวงศ์ ประกาศว่าลาวไม่ได้เป็นผู้อารักขาของฝรั่งเศสอีกต่อไป อย่างไรก็ตามเมื่อต้นปี พ.ศ. 2489 กองทัพฝรั่งเศสได้พำนักอยู่ในประเทศลาวและกลับมาปกครองลาวอีกครั้ง (Wikipedia, "Laos")

ในช่วงสงครามอินโดจีนครั้งที่หนึ่ง องค์กรต่อต้านโดยชาวลาว "Pathet Lao" ได้จัดตั้งขึ้นโดยพรรคคอมมิวนิสต์อินโดจีนเพื่อทำสงครามกับกองกำลังอาณานิคมของฝรั่งเศสกับองค์กรอิสระของเวียดนามหรือความช่วยเหลือของเวียดนามห์ โชคที่ประเทศลาวได้รับกึ่งเอกราชโดยฝรั่งเศส และกลายเป็นรัฐที่เกี่ยวข้องภายในสหภาพฝรั่งเศสเมื่อ พ.ศ. 2493 ฝรั่งเศสสูญเสียการควบคุมประเทศลาวอีกครั้งในปีพ.ศ. 2496 และทำให้ประเทศลาวได้รับอิสรภาพอย่างเป็นทางการและกลายเป็นระบอบรัฐธรรมนูญ (วิกิพีเดีย "ลาว"). อย่างไรก็ตามในปีพ.ศ. 2518 กลุ่มคอมมิวนิสต์หรือที่เรียกว่า Pathet Lao แทนที่ราชวงศ์กับรัฐบาลคอมมิวนิสต์และเปลี่ยนชื่อเป็นพรรคประชาชนลาว (BBC)



วัดในบริเวณพื้นที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นมรดกโลก โดย องค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ หรือ UNESCO

ในเวลานั้น ชาวฝรั่งเศสเดินทางมาถึงและพำนักอยู่ในลาวมานานถึงหกสิบปีและแน่นอนว่า ฝรั่งเศสมีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนในประเทศลาว นอกจากนี้ยังมีร่องรอยอีกมากมายที่ฝรั่งเศสทิ้งไว้บนดินแดนแห่งนี้ เช่น สถาปัตยกรรม ภาษา การเมือง ศิลปะและอื่น ๆ หัวข้อที่น่าสนใจซึ่งถูกเลือกเพื่อศึกษาในบทความนี้คือ อาหาร ขนมอบและกาแฟ ในพื้นที่เมืองหลวงพระบาง เริ่มต้นด้วยขนมปังบาแก็ด หรือขนมปังฝรั่งเศส หรือสิ่งที่ชาวลาวเรียกว่า "ข้าวจีป่าเต้" เป็นอาหารประเภทที่เห็นได้ชัดเจนซึ่งได้รับอิทธิพลจากลัทธิอาณานิคมฝรั่งเศสในประเทศลาว ซึ่งสามารถพบได้ในสถานที่ต่างๆในประเทศลาวเช่นตลาดมืด หรือ ถนนคนเดินกลางคืน ร้านกาแฟยามเช้า ร้านกาแฟสไตล์ตะวันตกและร้านอาหารท้องถิ่น สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่าชาวลาวมักบริโภคข้าวจีป่าเต้ ในชีวิตประจำวันราวกับว่าเป็นอาหารท้องถิ่น

แต่พวกเขาตระหนักดีว่าข้าวจีป่าเต้ เป็นอาหารจากต่างประเทศและรู้ว่าขนมปังชนิดนี้ที่เกิดขึ้นในประเทศฝรั่งเศสและถูกนำเข้าสู่อินโดจีนในช่วงยุคอาณานิคมฝรั่งเศส ตามแหล่งข้อมูลที่มีวิสัยของเราสามารถค้นพบได้ ผู้คนจำนวนมากคิดว่าขนมปังชนิดนี้มาพร้อมกับชาวฝรั่งเศสที่เดินทางไปยังประเทศนี้เช่นเดียวกับเส้นทางที่เดินทางมาถึงเวียดนามซึ่งเป็นอีกประเทศหนึ่งในสหภาพอินโดจีน อย่างไรก็ตามตามข้อมูลและข้อสังเกตบางอย่างของทีมเราซึ่งจะกล่าวถึงในภายหลังว่า บานเกี๊ยะ อาจถูกนำมาใช้กับประเทศลาวโดยชาวเวียดนาม เนื่องจากมีขนมปังบานเกี๊ยะสองชนิดที่พบได้ในร้านค้าหรือร้านอาหารท้องถิ่นในหลวงพระบาง ชนิดแรกเรียกว่า "ข้าวจีบ้านเฮา" ซึ่งหมายถึงขนมปัง ทำจากสูตรของหลวงพระบางและอีกชนิดหนึ่งเรียกว่า "ข้าวจีเวียง" ซึ่งหมายถึงขนมปังเกรวี่ที่มีสูตรของเวียงจันทน์และอาจนำมาจากเวียงจันทน์ ทั้งสองแบบมีความแตกต่างด้านน้ำหนักและเนื้อขนมปังบานเกี๊ยะ ขนมปังบานเกี๊ยะสูตรของเวียงจันทน์มีลักษณะเช่นเดียวกับขนมปังบานเกี๊ยะในเวียดนามดังนั้นจึงสามารถสันนิษฐานได้ว่าลาวอาจได้รับสูตรขนมปังมาจากชาวเวียดนาม สมมติฐานนี้ได้รับการอ้างอิงจากหลักฐานว่ามีอาหารอื่น ๆ อีกมากมายที่ลาวนำมาจากเวียดนามตัวอย่างเช่นเผอและ "Nham Khao" หรือ ปอเปี๊ยะ

### ลักษณะอาหารฝรั่งเศสและการวิวัฒนาการข้าวจีป่าเต้ในหลวงพระบาง

จากการสังเกตการณ์ในเมืองหลวงพระบางพบว่ามีร้านขายข้าวจีป่าเต้จำนวนมากที่หลวงพระบาง เรามักจะพบเห็นข้าวจีตามร้านอาหารเช้าและในตลาดกลางคืน ถึงแม้ว่าชาวลาวจะนิยมบริโภคข้าวจีป่าเต้ แต่อย่างไรก็ตามพวกเขาได้ปรับปรุงสูตรและคิดค้นเครื่องปรุงขึ้นมาในรูปแบบของชาวลาว เช่นการเติมแจ่วบอง ซึ่งเป็นป็นซอสพริกสเผ็ดหวานของชาวลาว นอกจากนี้ข้าวจียังมีขายในรูปแบบที่ต่างกันที่หลวงพระบาง

### ข้าวจีในตลาดสดตอนเช้าในหลวงพระบาง

ทุกๆเช้าที่ตลาดเช้าท่าเรือหลวงพระบาง ชาวลาวมักจะซื้อข้าวจีในตอนเช้า บางคนซื้อกลับบ้านสามถึงสี่ชิ้น บางคนนำไปกินกับกาแฟที่บ้าน เรามักจะเห็นได้ชัดว่าข้าวจีในตลาดสดตอนเช้าไม่ค่อยได้รับการบริโภคมากนักตามจำนวนผู้ขายและลูกค้าที่เราสังเกตและจากการสอบถามจากแม่ค้าที่นี่



ตลาดเช้าท่าเรือ มีสินค้าท้องถิ่นจำนวนมากมาวางขาย

จากการสังเกตการณ์และสัมภาษณ์พบว่า ในช่วงเช้าตรู่จะมีแม่ค้าจากบ้านหนองขาม มานั่งขายข้าวจี๊ที่นี่ โดยขายตั้งทุกเช้าตั้งแต่ 5 โมงเช้า ถึง 9 โมงเช้า จำนวนข้าวจี๊ที่เธอสามารถขายต่อวันอยู่ที่ประมาณ 40-50 ชิ้น ราคาของข้าวจี๊จะตกอยู่ที่ชิ้นละ 1000 กีบหรือ 0.12 ดอลลาร์สหรัฐ แม่ค้าเป็นคนอบขนมและนำมาขายด้วยตนเอง ส่วนลูกค้าส่วนใหญ่เป็นชาวบ้านจากเมืองหลวงพระบางและจะซื้อข้าวจี๊คนละ 3-4 ชิ้น ชาวบ้านส่วนใหญ่ซื้อข้าวจี๊ไปกินเป็นมื้อเช้า และมักจะปรุงกับเครื่องปรุงต่างๆเช่น แจ่วบอง แครอทเส้น หมูหยอง เป็นต้น และบางคนรับประทานข้าวจี๊เป็นอาหารเช้าร่วมกับกาแฟในตอนเช้า



แม่ค้าชาวลาว มาขายข้าวจี๊ในตอนเช้าที่ตลาดเช้าท่าเรือ

ข้าวจีป่าเต้ที่พบ  
ถนนคนเดิน  
บาง  
จาก  
แนะนำของคน  
เราได้ไป  
แม่ค้าที่ตลาด



เห็นใน  
หลวงพระ  
การ  
ในท้องถิ่น  
สัมภาษณ์  
กลางคืน

ในเมืองเก่า และได้สัมภาษณ์เจ้าของแผงขายข้าวจีป่าเต้ ซึ่งพบว่าร้านที่นี่ เป็นร้านที่ใหญ่ที่สุดในตลาดกลางคืนแห่งนี้ ชื่อว่า "ร้านข้าวจีอ้ายฮุ่ย" ร้านนี้ดำเนินกิจการมาแล้วกว่า 10 ปี โดยเริ่มขายเฉพาะข้าวจีอย่างเดียวก่อน หลังจากนั้นเจ้าของก็คิดค้นสูตรด้วยการใส่ส่วนผสมต่างๆลงในขนมปังเช่นแจ่วบอง หมูสับ แครอท และ แฮม หรือที่เรียกว่าไส้ป่าเต้ ราคาของข้าวจีอยู่ที่อันละ 12,000 กีบ หรือ 1.45 ดอลลาร์สหรัฐ ข้าวจีที่นำมาขายรับมาจากโรงงานประมาณ 120-160 ชิ้น จากหมู่บ้านหนองคำ ร้านนี้จะเปิดขายทุกวันตั้งแต่เวลา 5 โมงเย็นถึงเที่ยงคืน ร้านตั้งอยู่ปากทางเข้าตลาดมืด

### ถนนคนเดินหลวงพระบาง หรือ “ตลาดมืด”

ผู้ให้สัมภาษณ์กล่าวว่าในถนนคนเดินกลางคืน ข้าวจีถือว่าเป็นอาหารยอดนิยมของลูกค้านี่ มีร้านข้าวจีเปิดขายอยู่ 3-4 แห่งและแต่ละร้านจะมีสูตรของตัวเอง ลูกค้านส่วนใหญ่ที่นี่คือวัยรุ่นและนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติ เนื่องจากความหลากหลายของคนในตลาดกลางคืน แม่ค้าแต่ละร้านจึงคิดเพิ่มเมนูใหม่ให้ข้าวจีป่าเต้ นอกเหนือจากแจ่วบอง เพื่อให้มีทางเลือกหลากหลายแก่ลูกค้าเช่น ข้าวจีใส่หมูเทล่า หนุ่ ซิสและอื่น ๆ เหล่านี้ถือได้ว่าเป็นข้าวจีสมัยใหม่ เนื่องจากผสมส่วนผสมได้รับอิทธิพลจากตะวันตก และนำมาปรุงให้เข้ากับเข้ากับอาหารชาวลาว อย่างไรก็ตามจะเห็นได้ชัดว่าคนท้องถิ่น

จะสั่งซื้อข้าวจีรรสชาติแฉ่วบองอยู่มาก ซึ่งบ่งบอกถึงการรักษารสชาติดั้งเดิมของชาวลาวไว้ ปัจจุบันเจ้าของร้าน ได้เพิ่ม ส่วนผสมใหม่ตามความต้องการของลูกค้าเช่น นูเทลล่า ทุ่นา เนย และเนยถั่วลิสง นอกจากนี้ยังมีข้าวจี 2 ชนิด ได้แก่ ข้าวจี เวียงและข้าวจีบ้านเฮาซึ่งทำจากข้าวสาลีที่นำเข้ามาจากประเทศไทย ทั้งสองแบบนี้มีขนาดแตกต่างกัน ข้าวจีเวียงจะมีขนาด ใหญ่กว่าข้าวจีบ้านเฮา ผู้ขายยังกล่าวอีกว่าลูกค้าส่วนใหญ่นิยมข้าวจีป่าเต้ มากกว่าข้าวจีที่ปรับปรุงสูตรจากทางตะวันตก



ข้าวจีป่าเต้ที่ขายในถนนคนเดินหลวงพระบาง มีหลากหลายไส้ให้เลือก

### ข้าวจีป่าเต้กับร้านกาแฟยามเช้าในหลวงพระบาง

ในเมืองหลวงพระบาง เราสามารถพบเห็นร้านกาแฟในตอนเช้าบริการพร้อมกับข้าวจีป่าเต้ เพราะคนที่นี่มักดื่ม ดัวกาแฟหรือชาตอนเช้า ส่วนใหญ่จะเป็นลูกค้าชาวลาววัยกลางคน ที่ร้านกาแฟในตอนเช้าเมื่อสั่งกาแฟ ลูกค้ามักสั่งพร้อมกับข้าวจีป่าเต้และกินเป็นอาหารเช้าเพราะง่ายและสะดวก ในร้านกาแฟ ข้าวจีจะมีความแตกต่างเล็กน้อยกับข้าวจีตลาด กลางคืน เนื่องจากที่นี่จะมีไส้ให้เลือกแก่ไส้เดียวที่เป็นสูตรดั้งเดิม ซึ่งประกอบด้วยแฉ่วบอง กระเทียมเจียว หมูสับ แครอท และแฮม



ข้าวจีป่าเต้สูตรดั้งเดิมชาวหลวงพระบาง วัตถุดิบหลักคือ หมูหยอง ไข่เส้น หมูยอ แดงกวา มะเขือเทศ ผักสลัด และแจ่วบอง

### กาแฟในหลวงพระบาง

อีกหนึ่งมรดกทางอาหารของชาวฝรั่งเศสที่พบในเมืองหลวงพระบาง คือกาแฟ กาแฟเป็นสิ่งที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมตลอดกาล นับเป็นศตวรรษแห่งประวัติศาสตร์ของกาแฟและการเดินทางทั่วโลกตั้งแต่เอธิโอเปียไปจนถึงฝรั่งเศสและจากฝรั่งเศสไปจนถึงอินโดจีน คนฝรั่งเศสชอบดื่มกาแฟและเป็นกิจกรรมสำหรับขุนนาง ชาวฝรั่งเศสนำเครื่องดื่มที่นิยมนี้ไปทุกๆที่ และนำเข้าสู่เวียดนามซึ่งเป็นเมืองหลวงของอินโดจีน ในทำนองเดียวกันตามข้อมูลที่พบในประเทศลาวกาแฟเป็นเหมือนข้าวจี กล่าวคือไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจนว่าใครเป็นผู้นำกาแฟเข้ามาเผยแพร่ในลาว อาจเป็นคนที่นำกาแฟไปลาว มิฉะนั้นอาจเป็นเวียดนามที่นำเครื่องดื่มนี้ไปให้เพื่อนบ้าน หลักฐานสนับสนุนในกรณีนี้คือสาธารณรัฐสังคมนิยมเวียดนามในปัจจุบันมีอิทธิพลอย่างสำคัญต่อกระทรวงการต่างประเทศของลาว (Wikipedia, "Laos") ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อการเมือง แต่ยังส่งผลกระทบต่อวัฒนธรรมของประเทศลาวอีกด้วย เนื่องจากกาแฟเป็นที่นิยมมากในเวียดนามและถือเป็นวัฒนธรรมของประเทศจึงเป็นไปได้ว่าวัฒนธรรมกาแฟของเวียดนามถูกนำเข้ามาในประเทศลาวซึ่งเป็นประเทศที่พวกเขาอิทธิพลอย่างมากเนื่องจากทั้งสองประเทศได้รวมตัวกันอยู่ในอินโดจีน . นอกจากนี้วิธีที่ชาวลาวยบริโภคกาแฟเกือบจะเหมือนกันกับการบริโภคของชาวเวียดนาม เพื่อแสดงให้เห็นว่ามีทั้งกาแฟร้อนและเย็นเสิร์ฟในประเทศลาวและเครื่องดื่มเข้ม ๆ นี้มีรสหวานด้วยนมข้น



กาแฟดั้งเดิมหลวงพระบาง กาแฟเข้มข้นและนมข้นหวานคนให้เข้ากันเพื่อเพิ่มความหวานและกลมกล่อม

### การดื่มกาแฟตอนเช้าในหลวงพระบาง

ถึงแม้กาแฟจะถูกขนานนามว่าเป็นเครื่องดื่มยอดนิยมตลอดกาล อย่างไรก็ตามเราจะพบได้ว่า ในเมืองหลวงพระบาง พบร้านกาแฟของคนท้องถิ่นน้อยมาก เพราะส่วนใหญ่จะยึดติดวัฒนธรรมการรับประทานอาหารเช้าที่บ้านมากกว่า แต่ก็ยังมีร้านที่คนในท้องถิ่นนิยมดื่มกาแฟในตอนเช้าอยู่บ้าง โดยเฉพาะร้านกาแฟ “ประชานิยม” เจ้าของร้านนี้เป็นคนท้องถิ่น และดำเนินธุรกิจมาหลายปีแล้ว กาแฟที่นี่เสิร์ฟพร้อมกับปาท่องโก๋และยังมีข้าวจีปาเด้ออีกด้วย ผู้คนชอบร้านนี้เพราะถือเป็นกาแฟลาวดั้งเดิม กาแฟที่พวกเขาจะใส่นมลงในกาแฟเข้มข้นและให้ความหวานจากน้ำตาล นอกจากนี้ยังเป็นสถานที่ที่ดีสำหรับการพบปะ ทักทายของประชาชนและมีบรรยากาศที่คึกคักน่ารัก





ร้านกาแฟประชานิยม ร้านกาแฟยอดนิยมของคนหลวงพระบางและนักท่องเที่ยว

จากการศึกษาอิทธิพลของมรดกทางอาหารฝรั่งเศสในประเทศลาว: กรณีของข้าวจี๋ และกาแฟในหลวงพระบาง ก็สามารถสรุปได้ว่า หลวงพระบาง ไม่ได้รับวัฒนธรรมการบริโภคกาแฟและกาแฟเข้ามาในชีวิตประจำวันของพวกเขาโดยสิ้นเชิง ชาวลาวจะยึดถือวัฒนธรรมลาวอย่างเหนียวแน่น โดยเฉพาะความหลากหลายของอาหาร นอกจากนี้ผู้คนในเมืองหลวงพระบางยังบริโภคข้าวจี๋และกาแฟในปริมาณที่ไม่มากนัก จากการสังเกต เราจะเห็นได้จากปริมาณผู้ขายรายน้อยในตลาดสด นอกจากนี้ข้าวจี๋ส่วนใหญ่ในเมืองหลวงพระบางทำจากคนในท้องถิ่นและมักมีส่วนประกอบของคนในท้องถิ่นไปนข้าวจี๋ เช่น แจ่วบอง หรือที่เรียกว่า Jeaw Bong ในแง่ของกาแฟ มักจะไม่ค่อยเห็นร้านกาแฟสำหรับคนท้องถิ่นมากนัก สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่ากาแฟและกาแฟ ไม่ได้ถูกมองว่าเป็นวัฒนธรรมอาหารของชาวลาโดนสิ้นเชิง

## แหล่งข้อมูล

Laos. Infoplease. 22 Oct. 2017. Sandbox Networks, Inc.

<<https://www.infoplease.com/country/laos>>.

Laos. Silverstein, Josef, et al. 25 Jul. 2017. Encyclopædia Britannica, Inc.

<<https://www.britannica.com/place/Laos>>.

Laos. Wikipedia: The Free Encyclopedia. 20 Oct. 2017. Wikimedia Foundation, Inc.

<<https://en.wikipedia.org/wiki/Laos>>.

Laos country profile. BBC. 14 Jun 2017. <<http://www.bbc.com/news/world-asia-pacific-15351898>>.

Luang Prabang. Wikipedia: The Free Encyclopedia. 1 Oct. 2017. Wikimedia Foundation, Inc.

<[https://en.wikipedia.org/wiki/Luang\\_Prabang](https://en.wikipedia.org/wiki/Luang_Prabang)>.

Luang Prabang Province. Wikipedia: The Free Encyclopedia. 20 Oct. 2017. Wikimedia

Foundation, Inc. <[https://en.wikipedia.org/wiki/Luang\\_Prabang\\_Province](https://en.wikipedia.org/wiki/Luang_Prabang_Province)>.