

บทคัดย่อ

การเผยแพร่อาหารท้องถิ่นภาคเหนือที่มีเอกลักษณ์สูง โดยให้ข้อมูลเกี่ยวกับร้านอาหาร ชนิดของอาหาร สถานที่ตั้งของร้านอาหาร และคุณค่าด้านสุขภาพ นักท่องเที่ยวมีโอกาสได้รับประทานอาหารเหนือที่หลากหลายชนิด เป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมการท่องเที่ยว โครงการนี้จึงได้ดำเนินการเพื่อให้ได้ข้อมูลดังกล่าว ผลการสำรวจร้านอาหารเหนือในจังหวัดภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัด ได้แก่ ลำปาง ลำพูน เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน เชียงราย พะเยา แพร่ และน่าน พบว่าร้านอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่สำรวจพบจำนวน 70 ร้าน เป็นร้านอาหารมุสลิมจำนวน 8 ร้าน ร้านอาหารเหนืออีก 62 ร้าน เป็นประเภทร้านข้าวซอย 7 ร้าน ร้านลาบ 12 ร้าน และร้านขายอาหารเหนือทั่วไป 43 ร้าน ชนิดของอาหารเหนือที่พบในรายการอาหารจัดแบ่งได้ 3 กลุ่ม คือ อาหารกลุ่มที่ 1 ได้รับความนิยมและเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว 9 ชนิด ได้แก่ ใส่อั่ว ข้าวซอย ขนมจีนน้ำเงี้ยว น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงโฮะ แกงฮังเล แคนหมู และลาบเหนือ กลุ่มที่ 2 ปรากฏในเนื้อเพลง ‘ของกินคนเมือง’ และกลุ่มที่ 3 อาหารเหนืออื่นๆ มีจำนวน 54 ชนิด หากไม่นับรวมร้านข้าวซอย อาหารเหนือที่ปรากฏในเนื้อเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ที่พบว่ามีขายมากที่สุดหารับประทานได้ง่ายที่สุด คือ ลาบเหนือ มีจำหน่าย 46 ร้าน จาก 55 ร้าน รองลงมาคือ แกงอ่อม แกงฮังเล แกงแค ใส่อั่ว และน้ำพริกอ่อน พบในเมนูของร้านอาหาร 32 - 35 ร้าน ยำจิ้นไก่ แกงโฮะ และแกงหน่อไม้ มีจำหน่าย 23 - 26 ร้าน ต่าขุ่นอ่อน แกงผักเชียงดา ยำหน่อไม้ใส่น้ำปู แกงเห็ด แกงหอย แกงตุน และน้ำพริกน้ำปู พบใน 11 - 18 ร้าน อาหารที่พบว่ามีขายน้อยกว่า 10 ร้าน คือ แกงหยวกกล้วย แกงบอน ส้าป่าเชื้อฝอย (ส้ามะเชื้อเปราะ) น้ำพริกอีเก้ แกงผักเสียด คั่วผักกุ่มตอง คั่วป่าถั่วปู น้ำพริกแมงดา แกงป่าค้อนก้อม (แกงผักมะรุม) ยำเตา หนังกุ้ง น้ำเหมียง และน้ำตับ โดยอาหาร 3 ชนิดหลังจะพบว่ามีจำหน่ายเพียงร้านแผงลอยในตลาด เช่นตลาดประตูเชียงใหม่ ส่วนก้อยป่าตูกอญไม่พบในเมนูร้านใดเลย ส่วนร้านอาหารที่มีอาหารเหนือจำหน่ายในอีก 7 จังหวัด ได้ทำการสำรวจ 26 ร้าน เป็นร้านอาหารมุสลิม 1 ร้าน ร้านอาหารเหนืออีก 25 ร้าน เป็นประเภทร้านลาบ 3 ร้าน และร้านขายอาหารเหนือทั่วไป 22 ร้าน อาหารเหนือที่มีจำหน่ายเกือบทุกร้านคือ แกงแคและลาบเหนือ อาหารชนิดอื่นๆ คือ แกงฮังเล น้ำพริกอ่อน ใส่อั่ว แกงอ่อม แกงตุน แกงหน่อไม้ แกงโฮะ แกงเห็ด ยำจิ้นไก่ ยำหน่อไม้ ต่าขุ่นอ่อน น้ำพริกน้ำปู แกงผักเชียงดา แกงหอย แกงป่าค้อนก้อม และแกงผักเสียด ส่วนอาหารเหนือที่ถูกกล่าวถึงในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ไม่พบว่ามีจำหน่ายมากถึง 10 ชนิด ได้แก่ คั่วป่าถั่วปู คั่วผักกุ่มตอง หนังกุ้ง แกงบอน แกงหยวกกล้วย ยำเตา ส้าป่าเชื้อฝอย น้ำเหมียง น้ำตับ และก้อยป่าตูกอญ

จากการสำรวจพบว่าตำแหน่งที่ตั้งของร้านอาหารเหนือจะอยู่กันอย่างกระจายๆ ในทั้ง 8 จังหวัด ข้อมูลพิกัดทางภูมิศาสตร์ระบุตำแหน่งเส้นละติจูดและลองจิจูดของสถานที่ เป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางไปถึงร้านอาหารเหนือได้ง่าย สะดวก โดยนำข้อมูลมาใช้กับเครื่องนำทางที่ใช้ระบบ GPS (Global Positioning System) ที่ติดตั้งในรถยนต์

สำหรับคุณค่าด้านโภชนาการและสุขภาพ ปรากฏว่าส่วนใหญ่แล้วอาหารเหนือ 100 กรัม จะให้พลังงานน้อยกว่าร้อยละ 10 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน (2000 กิโลแคลอรี) แต่มีอาหารเหนือที่ให้พลังงานมากกว่าร้อยละ 10 และสูงสุดร้อยละ 35 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน คือ น้ำพริกอ่อน คั่วป่าถั่วปู แกงฮังเล แคนหมู ใส่อั่ว หนังกุ้ง และแคนหมู ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารยอดนิยมของนักท่องเที่ยว และพบว่าอาหารเหนือที่มีโปรตีนสูงมักจะมีไขมันสูงด้วยจากการใช้เนื้อหมูเป็นส่วนผสม ด้านใยอาหารนั้นอาหารเหนือหลายชนิดที่มีผักเป็นส่วนผสมหลัก ให้ใยอาหารร้อยละ 20 ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน (25

กรัม) ในการบริโภค 100 กรัม สำหรับคุณสมบัติกำจัดสารอนุมูลอิสระนั้น มีอาหารเหนือที่ทำการวิเคราะห์จำนวนมากที่ให้สารที่มีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระเพียงพอสำหรับ 1 วัน ต่อการบริโภค 100 กรัม

การส่งเสริมและสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นของจังหวัดตาก ซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวสูง คือ แกงถั่วมะแฮะ ยำข้าวแคบ ผัดเต้าเจี้ยว และข้าวต้มผงกะหรี่ ดำเนินการโดยถ่ายทอดวิธีการปรุงอาหารให้พ่อครัวแม่ครัวของร้านอาหาร พร้อมแจกตำรับอาหารที่ได้พัฒนาและยอมรับจากคนท้องถิ่น จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ชนิดอาหาร สถานที่จำหน่าย และคุณค่าด้านสุขภาพ ผลการดำเนินงานมีร้านอาหาร 3 แห่งในอำเภอเมืองตาก จำหน่ายอาหารท้องถิ่นตาก

Abstract

High character of Northern Thai cuisine could be promoted through distributing names of restaurant featuring local foods, names of local foods on service, location pin point for easy access and nutritive value of local foods. The survey has been done in 8 provinces, Lampang, Lamphum, Chiang Mai, Mae Hong Son, Chiang Rai, Phayao, Phrae and Nan. In Chiang Mai province, 70 restaurants/food stands offering local foods were recorded. Eight of them are Muslim cuisine; the other sixty-two restaurants/food stand are divided into Khao Soi restaurants (7), Lap/Larb restaurant (12) and general Northern Thai cuisine restaurant (43). Northern Thai foods listed on menu are categorized into 3 groups: group 1 is popular foods for tourism; Sai-ua, Khao Soi, Khanomchin Nam Ngiao, Namphrik Num, Namphrik Ong, Kaeng Ho, Kaeng Hang Le, Khaepmu and Lap Nuea; group 2 is foods listed in a song 'Khong Kin Khonmueang' and group 3 is 54 of other listed Northern Thai foods. Following the foods listed in a song 'Khong Kin Khonmueang', the most frequently listed food on menu is Lap/Larb which is found in 46 out of 55 restaurants/food stands (excluded Khao Soi restaurants). Kaeng Om, Kaeng Hang Le, Kaeng Khae, Sai-ua and Namphrik Ong are foods listed on menu of 32-35 restaurants/food stands. Yam Chin Kai, Kaeng Ho, Kaeng Nomai are offered in 23-26 places, Tam Khanun On, Kaeng Phak Siang Da, Yam Nomai Sai Nam Pu, Kaeng Het, Kaeng Hoi, Kaeng Tun and Namphrik Nam Pu listed in 11-18 restaurants/food stands. The ones that appeared in less than 10 restaurants/food stands are Kaeng Yuak Kluai, Kaeng Bon, Sa Ba Khuea Phoi (Sa Makhuea Pro), Namphrik I Ke, Kaeng Phak Hueat, Khua Phak Kum Dong, Khua Ba Thua Pu, Namphrik Maengda, Kaeng Ba Khon Kom (Kaeng Fak Marum), Yam Tao, Nang Pong, Nam Miang and Namtap. The last three foods are available only on local market food stand, i.e. Talat Pratu Chiang Mai. Koi Pa Duk Ui does no longer exist. The result of survey on 26 restaurant featuring local foods in other provinces is one of them is Muslim cuisine; the other twenty-six restaurants/food stand are divided into Lap/Larb restaurant (3) and general Northern Thai cuisine restaurant (22). Two easiest foods to access are Kaeng Khae and Lap. The other foods on list are Kaeng Hangle, Namphrik Ong, Sai-ua, Kaeng Om, Kaeng Tun, Kaeng Nomai, Kaeng Ho, Kaeng Het, Yam Chin Kai, Yam Nomai, Tam Khanun On, Namphrik Nam Pu, Kaeng Phak Siang Da, Kaeng Hoi, Kaeng Ba Khon Kom and Kaeng Phak Hueat. There are 10 kinds of foods that are not listed on their menu, Khua Ba Thua Pu, Khua Phak Kum Dong, Nang Pong, Kaeng Bon, Kaeng Yuak Kluai, Yam Tao, Sa Ba Khuea Phoi, Nam Miang, Namtap and Koi Pa Duk Ui.

From the survey, it reveals that restaurant featuring Northern Thai food in the 8 studied provinces located spread out. Providing latitude and longitude information for GPS (Global Positioning System) could help tourists to reach any restaurant.

For nutritive values and health information, majority of 100 g Northern Thai foods provide energy less than 10% of Thai Recommended Daily Intakes (RDI), 2,000 Kcal. However, some of them give energy contents higher than 10% and of the highest at 35% of RDI. They are Namphrik Ong, Khua Ba Thua Pu, Kaeng Hangle, Aep Mu, Sai-ua, Nang Pong and Khaepmu, which are popular for tourists. The results show that Northern Thai foods contained pork as their ingredients give high protein and also high in fat contents. Many Northern Thai foods contain vegetables as main ingredients provide dietary fiber by 20% of RDI. And many studied foods provide ORAC score (Oxygen Radical Absorbance Capacity) adequate for one day recommendation when consumed 100 g.

Unique Tak local foods; Kaeng Thua Ma Hae, Yam Khaokhaep, Phat Taochiao and Khaotom Phong Kari, are promoted for being served in Tak local restaurants. Strategy is done by training chefs with authentic recipes, do public relation on names of local food put on service, service venue and health information. There are 3 restaurants in Tak province put local foods in their menu.