



รายงานฉบับสมบูรณ์

โครงการวิจัยย่อยที่ 1

การส่งเสริมการท่องเที่ยวภาคเหนือโดยใช้ภาพลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น
(Thai Tourism Promotion through Image of Northern Culinary)

โดย

น.ส.เกศศิณี ตระกูลทิวากร และคณะ

มกราคม 2557

บทสรุปผู้บริหาร ความสำคัญและที่มา

ในภาวะที่มีการแข่งขันอย่างมากในปัจจุบัน อุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทยก็ต้องมองหาจุดเด่น หรือความได้เปรียบมาเสริมเติมแต่งให้กับสินค้า หรือการบริการของไทยให้มากยิ่งขึ้น สำหรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพนั้น สามารถนำเสนออาหารไทย ซึ่งมีผลงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าอาหารไทยเป็นอาหารสร้างสุขภาพ และยังมีอาหารท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์สูง น่าจะใช้เป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมการท่องเที่ยวในเชิง Gastro tourism จะทำให้นักท่องเที่ยวเกิดความรู้สึกระประทับใจ และจดจำเกี่ยวกับรูปแบบ รสชาติ และการนำเสนอ ของอาหารท้องถิ่นที่ได้รับประทาน เกิดการจดจำไปนาน และต้องการหวนกลับไปเที่ยวอีกครั้ง โครงการนี้จึงใคร่แนะนำเสนออาหารท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์สูง มีคุณค่าด้านสุขภาพเสริมร่วมกับการท่องเที่ยวสำรวจ ระบุ แหล่งของอาหารพื้นเมือง สำหรับกลุ่มนักท่องเที่ยวเฉพาะที่สนใจ ด้านวัฒนธรรมและเจาะจงการบริโภคอาหารท้องถิ่น

วัตถุประสงค์

สำรวจและระบุตำแหน่งสถานที่จำหน่ายอาหารเหนือชนิดต่างๆ เพื่อให้นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางไปบริโภคได้สะดวกด้วยตนเอง ส่งเสริม และสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์สูงของจังหวัดตาก รวมถึงศึกษาคุณค่าโภชนาการและสุขภาพของอาหารเหนือชนิดต่างๆ

ระเบียบวิธีวิจัย

- กิจกรรมที่ 1. 1. รวบรวมข้อมูลอาหารเหนือ ในจังหวัดภาคเหนือตอนบน เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว โดยทำการสำรวจร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเหนือ ในจังหวัดเชียงใหม่ ระบุสถานที่ตั้ง ตำแหน่งพิกัดภูมิศาสตร์ ชนิดอาหารที่จำหน่าย
2. ศึกษาเกี่ยวกับวัฒนธรรมประเพณี วิธีการบริโภคอาหารล้านนาใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน
3. ศึกษาคุณค่าโภชนาการ และคุณสมบัติด้านสารอนุมูลอิสระ
- กิจกรรมที่ 2. ชูจังหวัดท่องเที่ยวโดยใช้อาหารเป็นตัวนำ ดำเนินการส่งเสริมและสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นจังหวัดตาก โดยจัดทำตำรับอาหารท้องถิ่นตาก ผูกอบรมเชิงปฏิบัติการทำอาหารท้องถิ่นให้แก่ผู้ประกอบการ พ่อครัว แม่ครัว จัดทำสื่อชนิดต่างๆ เพื่อประชาสัมพันธ์อาหารและสถานที่จำหน่าย

ผลการวิจัย

การเผยแพร่อาหารท้องถิ่นภาคเหนือที่มีเอกลักษณ์สูง โดยให้ข้อมูลเกี่ยวกับร้านอาหาร ชนิดของอาหาร สถานที่ตั้งของร้านอาหาร และคุณค่าด้านสุขภาพ นักท่องเที่ยวมีโอกาสได้รับประทานอาหารเหนือที่หลากหลายชนิด เป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมการท่องเที่ยว โครงการนี้จึงได้ดำเนินการเพื่อให้ได้ข้อมูลดังกล่าว ผลการสำรวจร้านอาหารเหนือในจังหวัดภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัด ได้แก่ ลำปาง ลำพูน เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน เชียงราย พะเยา แพร่ และน่าน พบว่าร้านจำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่สำรวจพบจำนวน 70 ร้าน เป็นร้านอาหารมุสลิมจำนวน 8 ร้าน ร้านอาหารเหนืออีก 62 ร้าน เป็นประเภท

ร้านข้าวซอย 7 ร้าน ร้านลาบ 12 ร้าน และร้านขายอาหารเหนือทั่วไป 43 ร้าน ชนิดของอาหารเหนือที่พบในรายการอาหารจัดแบ่งได้ 3 กลุ่ม คือ อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยมและเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว 9 ชนิด ได้แก่ ใส่อั่ว ข้าวซอย ขนมน้ำเงี้ยว น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แกงโสะ แกงฮังเล แคบหมู และลาบเหนือ กลุ่มอาหารที่ปรากฏในเนื้อเพลง ‘ของกินคนเมือง’ และกลุ่มอาหารเหนืออื่นๆ มีจำนวน 54 ชนิด หากไม่นับรวมร้านข้าวซอย อาหารเหนือที่ปรากฏในเนื้อเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ที่พบว่ามีขายมากที่สุดหาซื้อได้สะดวกที่สุด คือ ลาบเหนือ มีจำหน่าย 46 ร้าน จาก 55 ร้าน รองลงมาคือ แกงอ่อม แกงฮังเล แกงแค ใส่อั่ว และน้ำพริกอ่อง พบในเมนูของร้านอาหาร 32 - 35 ร้าน ยำจิ้นไก่ แกงโสะ และแกงหน่อไม้ มีจำหน่าย 23 - 26 ร้าน ตำขนนอ่อน แกงผักเชียงดา ยำหน่อไม้ใส่น้ำปู แกงเห็ด แกงหอย แกงตุน และน้ำพริกน้ำปู พบใน 11 - 18 ร้าน อาหารที่พบว่ามีขายน้อยกว่า 10 ร้าน คือ แกงหยวกกล้วย แกงบอน ส้าป่าเชื้อผ้อย (ส้ามะเชื้อเปราะ) น้ำพริกอีเก้ แกงผักเหือด คั่วผักกุ่มตอง คั่วบ่าถั่วปู น้ำพริกแมงดา แกงบ่าค้อนก้อม (แกงผักมะรุม) ยำเตา หนั๋งปอง น้ำเหมี้ยง และน้ำต๊ับ โดยอาหาร 3 ชนิดหลังจะพบว่ามีจำหน่ายเพียงร้านแผงลอยในตลาด เช่นตลาดประตูเชียงใหม่ ส่วนก้อยป่าดุกอยู่ไม่พบในเมนูร้านใดเลย ส่วนร้านอาหารที่มีอาหารเหนือจำหน่ายในอีก 7 จังหวัด ได้ทำการสำรวจ 26 ร้าน เป็นร้านอาหารมุสลิม 1 ร้าน ร้านอาหารเหนืออีก 25 ร้าน เป็นประเภทร้านลาบ 3 ร้าน และร้านขายอาหารเหนือทั่วไป 22 ร้าน อาหารเหนือที่มีจำหน่ายเกือบทุกร้านคือ แกงแคและลาบเหนือ อาหารชนิดอื่นๆ คือ แกงฮังเล น้ำพริกอ่อง ใส่อั่ว แกงอ่อม แกงตุน แกงหน่อไม้ แกงโสะ แกงเห็ด ยำจิ้นไก่ ยำหน่อไม้ ตำขนนอ่อน น้ำพริกน้ำปู แกงผักเชียงดา แกงหอย แกงบ่าค้อนก้อม และแกงผักเหือด ส่วนอาหารเหนือที่ถูกกล่าวถึงในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ไม่พบว่ามีจำหน่ายมากถึง 10 ชนิด ได้แก่ คั่วบ่าถั่วปู คั่วผักกุ่มตอง หนั๋งปอง แกงบอน แกงหยวกกล้วย ยำเตา ส้าป่าเชื้อผ้อย น้ำเหมี้ยง น้ำต๊ับ และก้อยป่าดุกอยู่

จากการสำรวจพบว่าตำแหน่งที่ตั้งของร้านจำหน่ายอาหารเหนือจะอยู่กันอย่างกระจายๆ ในทั้ง 8 จังหวัด ข้อมูลพิกัดทางภูมิศาสตร์ระบุตำแหน่งเส้นละติจูดและลองจิจูดของสถานที่ เป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางไปถึงร้านจำหน่ายอาหารเหนือได้ง่าย สะดวก โดยนำข้อมูลมาใช้กับเครื่องนำทางที่ใช้ระบบ GPS (Global Positioning System) ที่ติดตั้งในรถยนต์

สำหรับคุณค่าด้านโภชนาการและสุขภาพ ปรากฏว่าส่วนใหญ่แล้วอาหารเหนือ 100 กรัม จะให้พลังงานน้อยกว่าร้อยละ 10 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน (2000 กิโลแคลอรี) แต่มีอาหารเหนือที่ให้พลังงานมากกว่าร้อยละ 10 และสูงสูดร้อยละ 35 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน คือ น้ำพริกอ่อง คั่วบ่าถั่วปู แกงฮังเล แอ็บหมู ใส่อั่ว หนั๋งปอง และแคบหมู ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารยอดนิยมของนักท่องเที่ยว และพบว่าอาหารเหนือที่มีโปรตีนสูงมักจะมีไขมันสูงด้วยจากการใช้เนื้อหมูเป็นส่วนผสม ด้านใยอาหารนั้นอาหารเหนือหลายชนิดที่มีผักเป็นส่วนผสมหลัก ให้ใยอาหารร้อยละ 20 ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน (25 กรัม) ในการบริโภค 100 กรัม สำหรับคุณสมบัติกำจัดสารอนุมูลอิสระนั้น มีอาหารเหนือที่ทำการวิเคราะห์จำนวนมากที่ให้สารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระเพียงพอสำหรับ 1 วัน ต่อการบริโภค 100 กรัม

การส่งเสริมและสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นของจังหวัดตาก ซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวสูง คือ แกงถั่วมะสะะ ยำข้าวแคบ ผักเต้าเจี้ยว และข้าวต้มผงกะหรี ดำเนินการโดยถ่ายทอดวิธีการปรุงอาหารให้พ่อครัวแม่ครัวของร้านอาหาร พร้อมแจกตำรับอาหารที่ได้พัฒนาและยอมรับจากคนท้องถิ่น จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ชนิดอาหาร สถานที่จำหน่าย และคุณค่าด้านสุขภาพ ผลการดำเนินงานมีร้านอาหาร 3 แห่งในอำเภอเมืองตาก จำหน่ายอาหารท้องถิ่นตาก

สรุป

การสำรวจร้านจำหน่ายอาหารเหนือในภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัด ตำแหน่งที่ตั้งร้านหรือสวนอาหารจะกระจายตามจุดต่างๆ ของตัวอำเภอเมืองฯ ในทุกจังหวัด และมี 2 จังหวัด ที่ร้านอาหารจำนวนหนึ่งได้เลือกสถานที่ตามแนวแม่น้ำประจำจังหวัด คือ เชียงใหม่และน่าน ในเชียงใหม่ร้านอาหารตั้งอยู่ทั้ง 2 ฝั่งแม่น้ำปิง ซึ่งไหลผ่านตัวเมือง แต่ด้วยระยะทางค่อนข้างยาว และมีสะพานข้ามแม่น้ำบนถนนสายหลักเพียง 2 แห่ง ข้อมูลพิกัดภูมิศาสตร์จึงยังคงจำเป็นเพื่อจะเพิ่มความสะดวกและลดการใช้เวลาในการเข้าถึงสถานที่เช่นกัน

จำนวนร้านอาหารลักษณะสวนอาหาร หรือร้านอาหารที่มีการตกแต่งเพื่อบริการนักท่องเที่ยวในอำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่มีมากถึง 18 ร้าน จังหวัดน่านมี 4 ร้าน จังหวัดอื่นๆจะมี 2-3 ร้าน ร้านที่ขายอาหารเหนือเป็นหลักพบในจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน และเชียงราย จะเห็นได้ว่าในจังหวัดที่มีนักท่องเที่ยวนิยมไปเที่ยวกันมาก จะมีความเป็นไปได้ที่จะเพิ่มจำนวนร้านจำหน่ายอาหารเหนือ หรือเพิ่มชนิดอาหารเหนือที่ให้บริการลูกค้า

ชนิดอาหารเหนือที่ปรากฏในเมนูอาหารนั้น หากเป็นร้านที่ขายอาหารเหนือบางส่วนจะนำเสนออาหารที่เป็นที่รู้จักหรืออาหารยอดนิยม คือ ลาบคั่ว น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน ใส่อั่ว และแกงฮังเล อาหารเหนืออื่นๆจะมี แกงแค ยำจิ้นไก่ แกงอ่อม หรือแกงหน่อไม้ ส่วนร้านที่ขายอาหารเหนือจะแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือร้านขายอาหารเหนือทั่วไป ร้านลาบ และร้านข้าวซอย อาหารเหนือทั่วไปที่ขายคืออาหารที่อยู่ในบทเพลงของจรัล มโนเพชร์ คือ คั่วบ่าถั่วปู น้ำพริกแมงดา คั่วผักกุ่มดอง แกงผักเชียงดา แกงตุน ต้มบ่าหนูน ส้าบ่าเชือฝอย แกงเห็ด แกงหอย แกงบาค้อนก้อม แกงผักเหือด ยำหน่อไม้ และมีอาหารเหนืออื่นๆให้เลือกรับประทานอีก 50 ชนิด ซึ่งจำแนกได้เป็นประเภทแกง น้ำพริก คั่ว (ผัด) ส้า ต้ม และยำ โดยแกงนั้นเป็นแกงประเภทไม่มีกะทิ ใช้พริกแกง 3 แบบ คือ พริกแกงพริกแดงแห้ง (ประกอบด้วยพริกแห้งใหญ่ กระเทียม หอม ข่า ตะไคร้ กะปิ ปลาร้า) พริกแกงพริกหนุ่ม (ประกอบด้วยพริกหนุ่ม กระเทียม หอม ตะไคร้ กะปิ ปลาร้า) และน้ำพริกลาบ (ประกอบด้วยพริกแห้งใหญ่คั่ว ข่า มะแขว่นคั่ว เม็ดผักชี มะเหลบ ตีปี้ กระเทียมเผา หอมเผา กะปิเผา) ส่วนอาหารประเภทน้ำพริก ต้ม และยำ บางชนิด จะใส่เครื่องปรุงรส น้ำปู เช่น น้ำพริกหนุ่ม ยำหน่อไม้ ต้มผลไม้บางชนิด (ส้มโอ กระท้อน มะเฟือง) เป็นต้น

คุณค่าด้านโภชนาการและสุขภาพ โดยส่วนใหญ่แล้วอาหารเหนือ 100 กรัม จะให้พลังงานไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน (2000 กิโลแคลอรี) แต่มีอาหารเหนือที่ให้พลังงานมากกว่าร้อยละ 10 และสูงสุดร้อยละ 35 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน คือ น้ำพริกอ่อน คั่วบ่าถั่วปู แกงฮังเล แอ็บหมู ใส่อั่ว หนึ่งปอง และแคบหมู ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารยอดนิยมของนักท่องเที่ยว และพบว่าอาหารเหนือที่มีโปรตีนสูงมักจะมีไขมันสูงด้วยจากการใช้เนื้อหมูเป็นส่วนผสม ด้านใยอาหารนั้นอาหารเหนือหลายชนิดที่ผักเป็นส่วนผสมหลัก ให้ใยอาหารร้อยละ 20 ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน (25 กรัม) ในการบริโภค 100 กรัม สำหรับคุณสมบัติกำจัดสารอนุมูลอิสระนั้น มีอาหารเหนือที่ทำการวิเคราะห์จำนวนมากที่ให้สารที่มีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระเพียงพอสำหรับ 1 วัน ต่อการบริโภค 100 กรัม

การส่งเสริมและสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นในจังหวัดที่มีอาหารท้องถิ่นที่ชัดเจน แต่ไม่พบการจำหน่ายในร้านอาหาร โครงการวิจัยนี้ได้เลือกจังหวัดตากมาใช้เป็นกรณีศึกษา ซึ่งจังหวัดตากนั้นมีอาหารท้องถิ่นที่แตกต่างจากจังหวัดอื่นๆ เช่น แกงถั่วมะสะะ ยำข้าวแคบ ผัดเต้าเจี้ยว และข้าวต้มผกกะหรี่ปั๊ต เป็นต้น วิธีการที่นำมาใช้คือ 1. สร้างความพร้อมให้ร้านอาหาร มีการถ่ายทอดวิธีการปรุงอาหารด้วยการให้พ่อครัวแม่ครัวได้ลงมือฝึกปฏิบัติจริง พร้อมแจกตำรับอาหารเพื่อให้มีใช้เมื่อต้องการทบทวน 2. ให้ข้อมูลแก่ผู้มีโอกาสมาใช้บริการ ตามที่สาธารณะและ ณ สถานที่ให้บริการ ด้วยการทำสื่อประชาสัมพันธ์รูปแบบ

ต่างๆ คือ ป้ายไวน์ล โปสเตอร์ ป้ายโฆษณาหน้าร้าน (Standy) ป้ายโฆษณาบนโต๊ะอาหาร และแผ่นรองจานเผยแพร่คุณสมบัติด้านสุขภาพของอาหาร ผลการดำเนินการคือ ปัจจุบันมีร้านอาหาร 3 แห่ง ในอำเภอเมืองตาก จำหน่ายอาหารท้องถิ่นตาก

กล่าวได้ว่าอาหารท้องถิ่นภาคเหนือ แม้ว่าจะไม่ใช่ปัจจัยที่จะดึงดูดให้นักท่องเที่ยวมาท่องเที่ยวภาคเหนือโดยตรง แต่อาหารก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่สร้างเสน่ห์และความประทับใจให้แก่ผู้มาเยือนได้ ทั้งด้านคุณภาพและคุณค่าต่อสุขภาพ โดยเฉพาะการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ หากจัดโปรแกรมการท่องเที่ยวที่ให้บริการอาหารเหนือที่มีคุณค่าสุขภาพด้วย ก็น่าจะเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการดึงดูดนักท่องเที่ยวให้มากขึ้น

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 แคบหมู และลาบเหนือ กลุ่มที่ 2 ปรากฏในเนื้อเพลง ‘ของกินคนเมือง’ และกลุ่มที่ 3 อาหารเหนืออื่นๆ มีจำนวน 54 ชนิด หากไม่นับรวมร้านข้าวซอย อาหารเหนือที่ปรากฏในเนื้อเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ที่พบว่ามีขายมากที่สุดหาซื้อได้ง่ายที่สุด คือ ลาบเหนือ มีจำหน่าย 46 ร้าน จาก 55 ร้าน รองลงมาคือ แกงฮังเล แกงแค ใส่อั่ว และน้ำพริกอ่อน พบในเมนูของร้านอาหาร 32 - 35 ร้าน ยำจิ้นไก่ แกงโฮะ และแกงหน่อไม้ มีจำหน่าย 23 - 26 ร้าน ตำขุ่นอ่อน แกงผักเชียงดา ยำหน่อไม้ใส่น้ำปู แกงเห็ด แกงหอย แกงตุน และน้ำพริกน้ำปู พบใน 11 - 18 ร้าน อาหารที่พบว่ามีขายน้อยกว่า 10 ร้าน คือ แกงหยวกกล้วย แกงบอน ส้าป่าเชื้อฝอย (ส้ามะเชื้อเปราะ) น้ำพริกอีเก้ แกงผักเหือด คั่วผักกุ่มดอง คั่วบ่าถั่วปู น้ำพริกแมงดา แกงบ่าค้อนก้อม (แกงผักมะรุม) ยำเตา หนั๋งปอง น้ำเหมี้ยง และน้ำต๊ับ โดยอาหาร 3 ชนิดหลังจะพบว่ามีจำหน่ายเพียงร้านแผงลอยในตลาด เช่นตลาดประตูเชียงใหม่ ส่วนก้อยป่าดุกอยู่ไม่พบในเมนูร้านใดเลย 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 แกงฮ่อม แกงตุน แกงหน่อไม้ แกงโฮะ แกงเห็ด ยำจิ้นไก่ ยำหน่อไม้ ตำขุ่นอ่อน น้ำพริกน้ำปู แกงผักเชียงดา แกงหอย แกงบ่าค้อนก้อม และแกงผักเหือด ส่วนอาหารเหนือที่ถูกกล่าวถึงในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ไม่พบว่ามีจำหน่ายมากถึง 10 ชนิด ได้แก่ คั่วบ่าถั่วปู คั่วผักกุ่มดอง หนั๋งปอง แกงบอน แกงหยวกกล้วย ยำเตา ส้าป่าเชื้อฝอย น้ำเหมี้ยง น้ำต๊ับ และก้อยป่าดุกอยู่

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

สำหรับคุณค่าด้านโภชนาการและสุขภาพ ปรากฏว่าส่วนใหญ่แล้วอาหารเหนือ 100 กรัม จะให้พลังงานน้อยกว่าร้อยละ 10 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน (2000 กิโลแคลอรี) แต่มีอาหารเหนือที่ให้พลังงานมากกว่าร้อยละ 10 และสูงสูดร้อยละ 35 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน คือ น้ำพริกอ่อน คั่วบ่าถั่วปู แกงฮังเล แอ็บหมู ใส่อั่ว หนั๋งปอง และแคบหมู ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารยอดนิยมของนักท่องเที่ยว และพบว่าอาหารเหนือที่มีโปรตีนสูงมักจะมีไขมันสูงด้วยจากการใช้เนื้อหมูเป็นส่วนผสม ด้านใยอาหารนั้นอาหารเหนือหลายชนิดที่มีผักเป็นส่วนผสมหลัก ให้ใยอาหารร้อยละ 20 ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน (25

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

การส่งเสริมและสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นของจังหวัดตาก ซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวสูง คือ แกงถั่วมะแฮะ ยำข้าวแคบ ผัดเต้าเจี้ยว และข้าวต้มผงกะหรี 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.

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทสรุปผู้บริหาร	ก
บทคัดย่อ	จ
Abstract	ซ
บทที่ 1 บทนำ	1
วัตถุประสงค์	2
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	3
ประวัติที่มาของชาวเหนือ	5
อาหารไทลื้อ	7
อาหารไทใหญ่	9
อาหารไทเขิน	10
อาหารไทพวน	12
อาหารไทยวน	13
บทที่ 3 ระเบียบวิธีการวิจัย	14
บทที่ 4 ผลและวิจารณ์	16
สำรวจร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่	16
สำรวจร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดอื่นๆของภาคเหนือตอนบน	18
สำรวจร้านอาหารมุสลิมที่จำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่	19
ข้อมูลการสอบถามชนิดอาหารเหนือใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน	19
วัฒนธรรมการบริโภคอาหารล้านนา	28
อาหารที่ใช้ตามประเพณีหรือเทศกาล	54
คุณค่าทางโภชนาการและคุณสมบัติสร้างสุขภาพของอาหารเหนือ	57
การส่งเสริมและสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นจังหวัดตาก	69
การดำเนินการเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นจังหวัดตาก	72
บทที่ 5 บทสรุป	81
ภาคผนวก	84
ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์กิจกรรมที่วางแผนไว้และกิจกรรมที่ดำเนินการมาและผลที่ได้รับตลอดโครงการ	152

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ชนิดอาหารในเนื้อเพลง ‘ของกินคนเมือง’	20
2	ข้อมูลพิกัดภูมิศาสตร์ของร้านจำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัด	23
3	แสดงผลการวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการ ปริมาณสารฟีนอลิก และฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ (ค่า ORAC) ของอาหาร 100 กรัม	60
4	ข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่นตาก ที่พบในอาหาร 100 กรัม	71

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	โมเดลสร้างประสบการณ์แก่นักท่องเที่ยว	4
2	หลักคิดในการพัฒนาโดยยึดอาหารเป็นเป้าหมาย	4
3	แผนที่แสดงเส้นทางการค้าจากสิบสองปันนาหรือเชียงตุงสู่ดินแดนล้านนา	7
4	น้ำพริกน้ำหน่อ	9
5	ส้มหนัง	9
6	น้ำหนัง	9
7	น้ำผัก	9
8	ขนมจีน	10
9	ข้าวแคบ	10
10	ข้าวแรมพิน	10
11	ข้าวก้นจีนหรือข้าวเงี้ยว	11
12	เนื้อจ้อ	12
13	น้ำหนัง ไทเขินชุมชนนันทาราม	13
14	การทำปู่อ่อง	14
15	การทำข้าวซอยน้อย ชาวไทเขิน(จีน) บ้านกาดบั้ง เชียงตุง	14
16	ข้าวหนมเส้น	14
17	ข้าวซอย หรือก้วยเตี้ยว	14
18	ขนมจีนน้ำหมู	15
19	กราฟแสดงประเภทร้านอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่	18
20	ผลสำรวจร้านขายอาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยมและเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว 9 ชนิด ในจังหวัดเชียงใหม่	19
21	ผลการสำรวจร้านขายอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่	20
22	ส้าจิ้น	
23	ผลการสำรวจร้านขายอาหารเหนือในจังหวัดภาคเหนือตอนบน ยกเว้นเชียงใหม่	21
24	คั่วผักกุ่มดอง	22
25	แผนที่แสดงตำแหน่งที่ตั้งของร้านอาหารเหนือ ในอำเภอเมืองเชียงใหม่	25
26	น้ำพริกอ่อง	28
27	ปู่อ่อง	29
28	ไส้อั่ว	29
29	ขนมจีนน้ำเงี้ยว	30
30	น้ำเงี้ยวน้ำใส/น้ำหมู	30
31	แกงกระด้าง	31

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
32	แกงแค	31
33	แกงอ่อม	32
34	แกงหน่อไม้	33
35	น้ำพริกแมงดา ชนิดทำจากพริกแห้ง	33
36	น้ำพริกแมงดา ชนิดทำจากพริกหนุ่ม	33
37	แกงบอน	34
38	แกงผักเซียงดา	34
39	ผัดผักเซียงดา	35
40	แกงตูน	35
41	ใบก้อมก้อ	35
42	แกงหยวก	36
43	ตำขมุน	36
44	ยำเตา	37
45	ส้าป่าเชื้อผ้อย	37
46	ยำหน่อไม้	38
47	คั่วป่าถั่วปู้	39
48	น้ำพริกลาบ	39
49	ลาบหมู/ควาย/ปลา	40
50	ยำจิ้นไก่	40
51	แกงฮังเล	41
52	แกงโฮะ	42
53	น้ำพริกอีเก้	42
54	ผักกาดจ้อ	43
55	น้ำผัก	43
56	ปลาร้าแห้ง	43
57	น้ำพริกน้ำหน่อ	44
58	น้ำพริกข่า	44
59	จิ้นนึ่ง	44
60	แอ๊ป	45
61	แกงเห็ดถอบ	45
62	แกงหอย	46
63	แกงป่าค้อนก้อม	46
64	ผักเหือด	47

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
65 แยกผักเหือด	47
66 แยกผักหม่น	47
67 แยกผักปิ้ง	48
68 น้ำปู	48
69 ตำส้มโอ	48
70 ส้าป่าแต่ง	48
71 ห่อหนึ่ง	49
72 น้ำเมี่ยง	49
73 น้ำดับ	49
74 ห่ออั่ว	50
75 คั่วแฮมไก่	51
76 เนื้อลุง	52
77 แคบหมูติดมัน	58
78 หนังปอง	58
79 ยำหนัง	63
80 ยำผักเหือด	63
81 ฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระของอาหารเหนือ (ค่า ORAC) ที่มีในอาหาร 100 กรัม	66
82 แยกสะแล	67
83 ความสัมพันธ์ของปริมาณสารฟีนอลิกต่อฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ ของอาหาร	68
84 แผ่นรองจานเผยแพร่ข้อมูลฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระของอาหารเหนือ	68
85 แยกถั่วมะแฮะ	69
86 ผัดเต้าเจี้ยว	69
87 ยำข้าวแคบ	70
88 ข้าวต้มผงกะหรี	70
89 เมี่ยงเต้าเจี้ยวข้าวแคบ	71
90 แผ่นรองจานด้วยข้อมูลด้านพลังงาน โยอาหาร และค่า ORAC ของอาหารท้องถิ่น ตาก	77

บทที่ 1

บทนำ

อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวมีบทบาทสำคัญต่อเศรษฐกิจของประเทศ สามารถนำเงินตราต่างประเทศเข้าสู่ประเทศได้อย่างมาก ปัจจุบันการแข่งขันในภาคอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวมีแนวโน้มการแข่งขันที่รุนแรงมากขึ้น หลายประเทศจึงมีการลงทุนด้านการท่องเที่ยว การโฆษณาประชาสัมพันธ์ การกำหนดกลยุทธ์ ส่งเสริมการตลาดเพื่อเพิ่มจำนวนนักท่องเที่ยว ในขณะเดียวกันก็ส่งเสริมให้มีการจัดการการท่องเที่ยวภายในประเทศอย่างยั่งยืน สำหรับประเทศไทยรัฐบาลได้ประกาศให้มีแผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๕ – ๒๕๕๙ กำหนดยุทธศาสตร์ 5 ยุทธศาสตร์ ดังนี้

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการท่องเที่ยว

ยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาและฟื้นฟูแหล่งท่องเที่ยวให้เกิดความยั่งยืน

ยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนาสินค้า บริการและปัจจัยสนับสนุนการท่องเที่ยว

ยุทธศาสตร์ที่ 4 การสร้างความเชื่อมั่นและส่งเสริมการท่องเที่ยว

ยุทธศาสตร์ที่ 5 การส่งเสริมกระบวนการมีส่วนร่วมของภาครัฐ ภาคประชาชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการบริหารจัดการทรัพยากรการท่องเที่ยว

ข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมท่องเที่ยวประเด็นหนึ่งที่ต้องพิจารณาคือพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวปรับเปลี่ยนไปตามสภาพเศรษฐกิจ มีความสนใจในเรื่องหนึ่งเรื่องใดโดยเฉพาะ เช่น การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ การท่องเที่ยวในเชิงวัฒนธรรมประเพณี และวิถีชีวิต จึงน่าจะเป็นโอกาสในการสร้างเอกลักษณ์ให้กับสินค้าในชุมชนให้เป็นที่รู้จักและได้รับการยอมรับทั้งจากชาวไทยและชาวต่างประเทศ

ในภาวะที่มีการแข่งขันอย่างมากปัจจุบันอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทยก็ต้องมองหาจุดเด่น หรือความได้เปรียบมาเสริมเติมแต่งให้กับสินค้า หรือการบริการของไทยให้มากยิ่งขึ้น สำหรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพนั้น เริ่มได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวและมีแนวโน้มมากขึ้น ด้วยประเทศไทยมีชื่อเสียงในเรื่องสปาและการนวดแผนไทย แต่การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพนั้นยังสามารถนำเสนออาหารไทย ซึ่งมีผลงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าอาหารไทยเป็นอาหารสร้างสุขภาพ (Tangkanakul et al, 2006, 2009) ซึ่งยังมีอาหารไทยอีกหลายชนิด เช่น อาหารประจำท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์สูง แต่ยังไม่มีการเผยแพร่ให้เป็นที่รู้จักแม้ในกลุ่มผู้บริโภคที่เป็นคนไทยเองก็ตาม เช่น ข้าวก้นจั้น ผัดผักเชียงดา แกงกระด้าง แกงดอกสะแล เป็นต้น

จากการที่ภาครัฐมีนโยบายส่งเสริมการท่องเที่ยวภายในประเทศอย่างจริงจัง ช่วงหลายปีที่ผ่านมา คนไทยเดินทางท่องเที่ยวภายในประเทศมากขึ้น ก่อให้เกิดการกระจายรายได้สู่พื้นที่ต่างๆ ซึ่งนอกจากจะขึ้นชอความงามของทรัพยากรธรรมชาติ เรียนรู้ศิลปวัฒนธรรม ประเพณีแล้ว นักเที่ยวไทยก็มักจะเสาะแสวงหาอาหารอร่อยๆ แปลกใหม่ มารับประทานประกอบการท่องเที่ยว ซึ่งในโอกาสที่การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยครบรอบ 50 ปี ได้นำเสนอ ‘50 เส้นทางการท่องเที่ยวไทยกับ 50 ปี ททท.’ (www.flyanddrivethailand.com) กำหนดเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ 14 เส้นทาง โดยนำอาหารพื้นบ้าน และผลิตภัณฑ์เกษตรมาเป็นจุดขาย ซึ่งสอดคล้องกับการท่องเที่ยวที่กำลังเป็นที่นิยมในปัจจุบัน เรียกว่า Gastro tourism ซึ่งประเทศนิวซีแลนด์ ได้ให้ความหมาย คือเป็นการท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวสนใจใคร่จะเรียนรู้ ช่างซึ่งไปกับวัฒนธรรมการกิน กินที่ไหน กินอย่างไร และทำไมถึงกิน พูดให้เข้าใจง่าย ๆ คือเป็นการท่องเที่ยวเกี่ยวข้องกับอาหาร เริ่มตั้งแต่การไปเดินตลาด ทำอาหาร กินอาหารตามสถานที่ต่างๆ มีผู้กล่าวว่า Gastro tourism นั้นเป็นสื่อหรือเครื่องมือที่จะหลอมให้ผู้ที่ไปเยี่ยมเยียน เรียนรู้ ช่างซึ่งไปกับวัฒนธรรมที่แตกต่างของแต่ละท้องถิ่น

แนวทางหนึ่งในการส่งเสริมการท่องเที่ยวในเชิง Gastro tourism นี้ สิ่งหนึ่งที่จะต้องทำให้เกิดคือ ทำอย่างไรให้นักท่องเที่ยวเกิดความรู้สึกประทับใจ และจดจำเกี่ยวกับรูปแบบ รสชาติ และการนำเสนอ ของอาหารท้องถิ่นที่ได้รับประทาน จากการได้ไปท่องเที่ยวในสถานที่ใดที่หนึ่ง ซึ่งจะทำให้เกิดการจดจำไปนาน และต้องการหวนกลับไปเที่ยวอีกครั้ง

ด้วยเล็งเห็นแนวทางนี้ โครงการนี้จึงใคร่เสนอกิจกรรมหรือแนวทางที่จะนำเสนออาหารท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์สูง มีคุณค่าด้านสุขภาพเสริมร่วมกับการท่องเที่ยว โดยอาจจะสอดแทรกชนิดอาหารสุขภาพ เป็นเมนูแนะนำของร้านอาหาร หรือฝึกอบรมแม่ครัวของร้านอาหาร และโฮมสเตย์ รวมถึงธุรกิจโรงแรม ให้สามารถทำอาหารชนิดใหม่ๆ บริการลูกค้าได้ ตลอดจนสำรวจ ระบุ แหล่งของอาหารพื้นเมือง สำหรับกลุ่มนักท่องเที่ยวเฉพาะที่สนใจ ด้านวัฒนธรรมและเจาะจงการบริโภคอาหารท้องถิ่น

วัตถุประสงค์

1. สำรวจและระบุตำแหน่งสถานที่จำหน่ายอาหารเหนือชนิดต่างๆ เพื่อให้นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางไปบริโภคได้สะดวกด้วยตนเอง
2. ส่งเสริม และสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นประจำจังหวัดตาก ให้เป็นที่รู้จักสำหรับผู้บริโภคมากยิ่งขึ้น
3. ศึกษาคุณค่าโภชนาการและสุขภาพของอาหารเหนือชนิดต่างๆ เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว

ขอบเขตของการวิจัย

1. สำรวจระบุ ตำแหน่ง สถานที่จำหน่ายอาหารเหนือชนิดต่างๆ ประมาณ 39 ชนิดเพื่อให้ นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางไปบริโภคได้สะดวก ด้วยตนเอง
2. แนะนำ/ เพิ่มชนิดของอาหารที่มีเอกลักษณ์สูง ของจังหวัดตาก เพิ่มช่องทางการบริโภคมากยิ่งขึ้น จำนวน 3 ชนิด
3. ศึกษาคุณค่าด้านโภชนาการและสุขภาพของอาหาร/ ผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่นภาคเหนือ ประมาณ 30 ชนิด

บทที่ 2

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

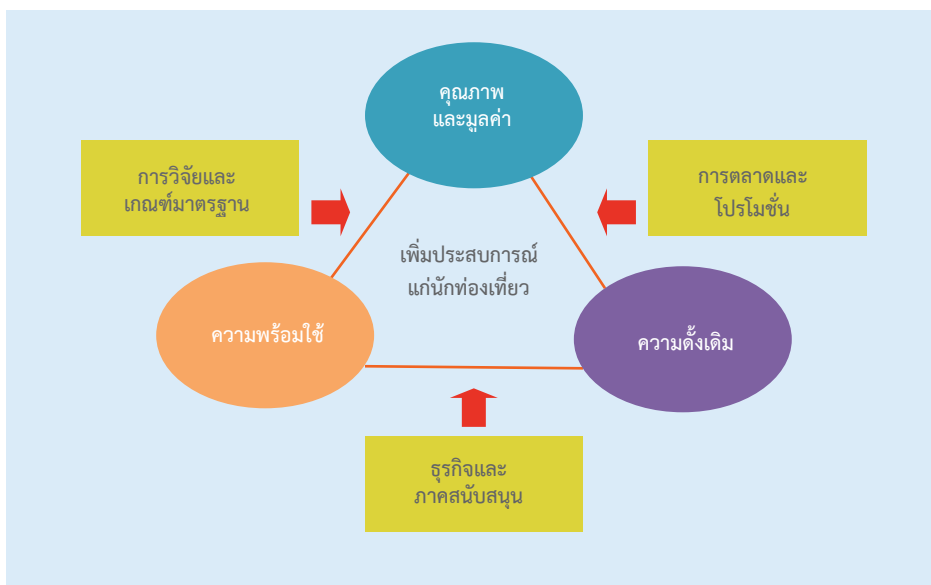
ในการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของไทย อาหารไทยเป็นสินค้าชนิดหนึ่งที่มีจุดขาย จุดเด่นที่ดึงดูดความสนใจของนักท่องเที่ยวได้ด้วยกลิ่น รสชาติ ที่เป็นเอกลักษณ์ และยังเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ที่ผู้บริโภคส่วนใหญ่ให้ความสำคัญ มีหลายประเทศที่ประสบความสำเร็จเป็นอย่างสูงในการนำอาหารมาเป็นส่วนเสริมการท่องเที่ยว ตัวอย่างเช่น ประเทศเกาหลี ที่นำอาหารประจำชาติ แสดงวิธีทำ ส่วนผสม สอดแทรกแนวคิด ปรัชญาของการได้มาของอาหารแต่ละชนิด แสดงออกทางศิลปะได้อย่างงดงาม นำทั้ง นำมาเป็นส่วนหนึ่งของละคร ส่งผลให้มีผู้ชมที่ต้องการไปเที่ยวและลิ้มลองอาหารเกาหลีมากขึ้น อันเป็นลักษณะของการท่องเที่ยวแบบ Gastro tourism ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่การท่องเที่ยวเกี่ยวกับอาหารเท่านั้น แต่ยังผูกโยงไปถึงสุนทรียรสของการทำอาหาร ที่ต้องมีการจินตนาการ การลงมือประกอบอาหาร ขั้นตอนการทำ การเผยแพร่ การจำหน่าย รวมถึงการบริโภค แนวคิดที่คล้ายกันนี้ได้พบในภาคเหนือมีการนำเสนออาหารเหนือคือการใช้เพลง ของกินคนเมือง ของจรัล มโนเพชร์ มาเดินเรื่อง ซึ่งได้แนะนำอาหารเหนือไว้ 30 ชนิด คือ 1.แก่งแคจันจว 2.ไส้อั่วจันหมู 3.แก่งหน่อไม้ซาง 4.คว่ำบ่าถั่วปู้ 5.น้ำพริกแมงดา 6.น้ำพริกอ่อง 7.คว่ำผักกุ่มดอง 8.หนังปอง 9.น้ำปู 10.แก่งผักเชียงดา 11.แก่งบอน 12.แก่งตุน 13.แก่งหยวกกล้วย 14.ตำบ่าหนูน 15.ยำเตา 16.ซำบ่าเชื้อผ้อย 17.แก่งเห็ด 18.แก่งหอย 19.ก้อยป่าดึกถอย 20.แก่งบ่าค้อนก้อม 21.แก่งอ่อมเครื่องใน 22.แก่งผักเหือด 23.ยำหน่อไม้ 24.น้ำเมี่ยง 25.น้ำดับ 26.แก่งฮังเล 27.น้ำพริกอีเก้ 28.ยำจิ้นไก่ 29.ลาบจัว ลาบควาย ลาบไก่ ลาบป่าสร้อย 30.แก่งโสะ

ปัจจุบันนักท่องเที่ยวทั่วโลกนั้น มีแนวโน้มเดินทางท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่างๆแบบมุ่งเป้ามีวัตถุประสงค์ชัดเจน (Niche tourism) จากการศึกษาที่ Marson (2011) รายงานไว้ในบทความเรื่อง From Mass Tourism to Niche Tourism ซึ่งการท่องเที่ยวแบบ Niche tourism หมายถึงนักท่องเที่ยวที่มีความสนใจเฉพาะเรื่อง มีมากมาย ตัวอย่างเช่น Adventure tourism, Agri tourism, Cruise tourism, Dark tourism, Medical tourism และGastro tourism เป็นต้น นักท่องเที่ยวลักษณะนี้แม้จะเป็นกลุ่มเล็กๆ แต่จะเป็นกลุ่มที่มีคุณภาพ ในแง่ที่ใช้เวลาพักอาศัยอยู่ในประเทศนั้นนาน มีฐานะทางเศรษฐกิจดี มีการใช้จ่ายใช้สอย ก่อให้เกิดเงินตราเข้าและหมุนเวียนในประเทศ ดังนั้นการที่จะสร้างแรงดึงดูดนักท่องเที่ยวกลุ่มนี้ให้เข้ามาท่องเที่ยวในไทย จะต้องสร้าง/พัฒนาสินค้าทางการท่องเที่ยว (Tourism products) ให้ตรงกับจุดมุ่งหมายของกลุ่มเป้าหมายอย่างแท้จริง

ความสัมพันธ์ของอาหารที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม สังคม และเศรษฐกิจ ได้มีการศึกษาโดยนักสังคมศาสตร์ นักประวัติศาสตร์ และนักปรัชญา Michael Simon ได้วิพากษ์ประเด็นดังกล่าวนี้ไว้อย่างน่าสนใจว่า การศึกษาในแง่มุมมองเหล่านั้นไม่ใช่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับอาหารในเชิง Gastronomic ซึ่งเป็นการศึกษาในจิตวิญญาณของการทำอาหาร ที่ต้องมีการจินตนาการ การลงมือประกอบอาหาร ขั้นตอนการทำ การเผยแพร่ การจำหน่าย รวมถึงการบริโภค นอกจากนั้น Simon ยังได้กำหนดตำแหน่ง (position) งาน Gastronomy อย่างชัดเจนว่า เป็นงานที่มุ่งการกินที่มีสุขของผู้บริโภคมากกว่ามุ่งสู่อุตสาหกรรม มุ่งที่จะเตรียมมืออาหารที่มีคุณภาพมากกว่ามุ่งทำกำไร การกินหรือทำอาหารเพื่อให้เกิดความสุนทรีย์ ไม่ใช่แค่คำนึงถึงรสชาติอร่อยอย่างเดียว แต่ต้องมีปัจจัยหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง เริ่มจาก จุดกำเนิด แหล่งที่มา/สถานที่ก่อกำเนิด วัตถุดิบ แนวคิดเชิงปรัชญาของการทำอาหารแต่ละชนิด ที่สามารถบ่งบอกรากเหง้าภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ตามหลักคิดของ Simon สิ่งที่น่าสนใจ Gastro tourism คือการผลักดันประชาชน

ในท้องถิ่นตระหนักถึงความสำคัญใน 2 เรื่อง คือวัตถุดิบในท้องถิ่น หรือฤดูกาลที่ได้ผลผลิต สภาพท้องที่ภูมิประเทศ และการถ่ายทอดความเป็นอาหารดั้งเดิมให้นักท่องเที่ยวได้รู้สึกซาบซึ้ง

ประเทศไอร์แลนด์ได้จัดทำ National Food Tourism Implementation Framework 2011-2013 เป็นการวางนโยบายเพื่อพัฒนาให้การท่องเที่ยวด้านอาหารของประเทศเติบโต มีการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างรอบด้าน ส่วนที่น่าจะใช้เป็นหลักในการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยมุ่งเน้นอาหารในประเทศไทยนั้น คือการวิเคราะห์สิ่งที่จะทำให้ให้นักท่องเที่ยวประทับใจ และหลักคิดในการพัฒนาโดยยึดอาหารเป็นเป้าหมาย ซึ่งจากแผนภาพที่ 1 แสดงให้เห็นว่าการที่จะเพิ่มประสบการณ์ความพึงพอใจให้นักท่องเที่ยว นั้น สินค้าที่จะนำเสนอสมควรประกอบด้วย การแสดงออกถึงความเป็นดั้งเดิม (authenticity) คุณภาพและมูลค่า (quality and value) และ พร้อมใช้ (availability)



ภาพที่ 1 โมเดลสร้างประสบการณ์แก่นักท่องเที่ยว



ภาพที่ 2 หลักคิดในการพัฒนาโดยยึดอาหารเป็นเป้าหมาย

หลักคิดในการพัฒนาโดยยึดอาหารเป็นเป้าหมาย ของประเทศไอร์แลนด์ จากภาพที่ 2

1. มีเอกลักษณ์ และมีความแตกต่าง (Unique and distinctive) สร้างภาพลักษณ์ (Image) ความเป็นธรรมชาติ การพัฒนาผลผลิตต้องคำนึงถึงสอดคล้องกับภาพที่กำหนดไว้คือความเป็นธรรมชาติ ความสดใหม่
2. มุ่งเป้าที่ลูกค้า (Consumer focused) ต้องเข้าใจความต้องการ ความคาดหวัง ของนักท่องเที่ยว และทุกภาคส่วนของผู้เกี่ยวข้องต้องตระหนักถึงความสำคัญในข้อนี้
3. ท้องถิ่นและภูมิภาค (Local and regional) บริการสินค้าท้องถิ่นให้มีความหลากหลายรูปแบบ/ชนิด
4. คุณภาพและคุณค่า (Quality and value assured) ประชาสัมพันธ์หรือสื่อสารให้ผู้บริโภคมั่นใจในคุณภาพและมูลค่าของสินค้า
5. กำไรและยั่งยืน (Profitable and sustainable) สนับสนุนให้สินค้ามีการเจริญเติบโตก้าวหน้าและยั่งยืน

ประวัติที่มาของชาวเหนือ

ใน 8 จังหวัดของภาคเหนือตอนบน คนท้องถิ่นจะเรียกตนเองว่า คนเมือง และมี คำเมือง เป็นภาษาถิ่น เมืองศึกษาจากข้อมูลทางประวัติศาสตร์แล้ว “คนเมือง” คือ “คนไทยวน” คำเมืองก็คือภาษาไทยวน สรัสวดี อ๋อสกุลได้สันนิษฐานว่า “คนเมือง” เพิ่งใช้เรียกกันเมื่อร้อยปีเศษ (สรัสวดี อ๋อสกุล ประวัติศาสตร์ล้านนา หน้า 37) ตามหลักฐานเก่าสุดที่มีการบันทึกคำว่า คนเมือง คือรายงานของพระเจ้านองยาเธอ กรมหมื่นพิชิตปรีชากร ข้าหลวงพิเศษหัวเมืองลาวเฉียง ใน พ.ศ. 2427

ความหมายของคำว่า คนเมือง ในปัจจุบันหมายรวมถึงคนไทหลายชาติพันธุ์ ได้แก่ ไทยวน ไทลื้อ ไทใหญ่ ไทเขิน และไทพวน ที่ตั้งรกรากในพื้นที่ภาคเหนือตอนบนเมื่อ 100 – 200 ปีก่อน ด้วยเหตุผลต่างๆ เช่น การค้าขาย การหาที่ทำกิน สงคราม การถูกกวาดต้อนมาเพื่อฟื้นฟูเมืองเชียงใหม่สมัยเจ้ากาวิละ หรือเหตุการณ์การเมืองการปกครอง คนไทเหล่านี้ได้อาศัยอยู่ในจังหวัดต่างๆ ดังนี้

กลุ่มไทยวน อาศัยอยู่ในเขตจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง เชียงราย แพร่และน่าน

กลุ่มไทลื้อ ตั้งถิ่นฐานอยู่ในจังหวัดน่าน เชียงราย พะเยา เชียงใหม่ ลำพูน และลำปาง มาจากสิบสองปันนา มณฑลยูนนาน ประเทศจีน และเมืองยองในรัฐฉาน สหภาพพม่า

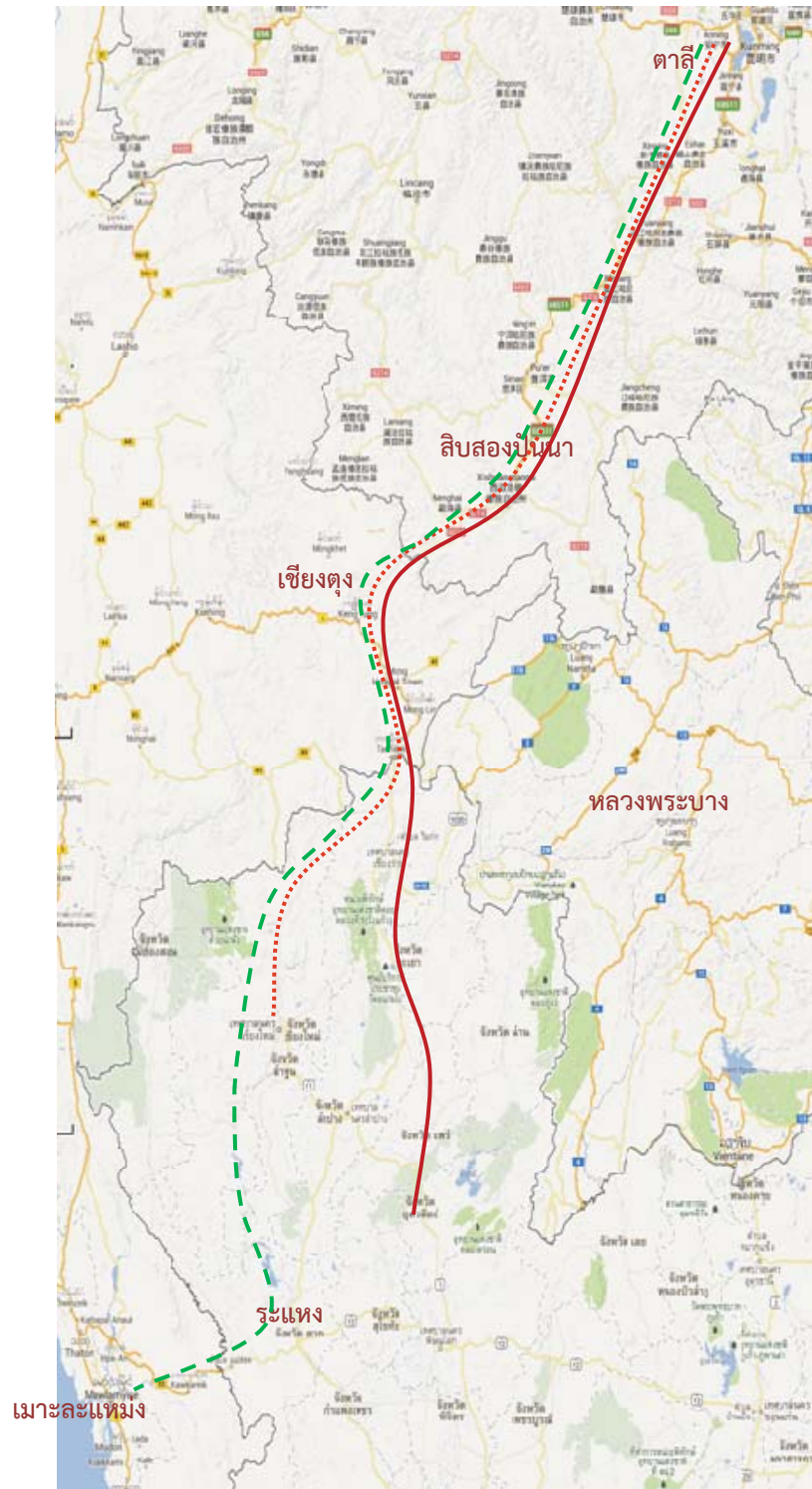
กลุ่มไทใหญ่ อยู่ทางลุ่มแม่น้ำสาละวิน ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน และลุ่มน้ำโขงทางเชียงราย (บ้านสันป่าก่อ เชียงราย)

กลุ่มไทเขิน อาศัยอยู่ทางเชียงใหม่ และเชียงราย (บางหมู่บ้านในอำเภอสันกำแพง อำเภอดอยสะเก็ด อำเภอแม่แตง อำเภอสันป่าตอง รวมถึงในตัวเมืองเชียงใหม่ เช่น ที่บ้านวัวลาย เชียงรายอยู่ที่บ้านสันโค้ง)

กลุ่มไทพวน อาศัยอยู่ในจังหวัดแพร่ น่าน พะเยา และเชียงราย (ต.ทุ่งไธวัล อำเภอเมืองแพร่ บ้านหลักมื่นพวน อำเภอเวียงสา บ้านฝายมูล อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน บ้านห้วยกั้น อำเภอจุน จังหวัดพะเยา บ้านปากก้อย อำเภอแม่สาย บ้านศรีดอนมูล บ้านป่าสักน้อย อำเภอเชียงแสน ตำบลศรีดอนชัย อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย)

เส้นทางการค้าที่อาจจะมีความเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนย้ายของคนไทจากสิบสองปันนาหรือเชียงตุงสู่ดินแดนล้านนาที่เป็นพื้นที่ภาคเหนือในปัจจุบัน มี 3 เส้นทาง ที่พ่อกำใช้ (ภาพที่ 3) คือ 1) จากเมืองตาลี มณฑลยูนนาน ผ่านเมืองเชียงตุง เข้าสู่เชียงราย ผ่านแม่สรวย ถึงเมืองเชียงใหม่ (จุดไข่ปลา สีส้ม) 2) จาก

เมืองตาลี มณฑลยูนนาน ผ่านเมืองเชียงตุง เข้าสู่เชียงราย เมืองพะเยา เมืองแพร่ เลยไปถึงอุดรดิตถ์ (เส้น ทึบ สีแดง) 3) จากเมืองตาลี มณฑลยูนนาน ผ่านเมืองเชียงตุง เข้าสู่ล้านนา ผ่านแม่สวด หรือท่าสองยาง สู่ ดินแดนพม่าตอนใต้ ถึงเมืองเมะละแหม่ง (เส้นประ สีเขียว) (ปริเชต ศุขปราการ “ลำปาง จากหัวเมือง ประเทศราชสู่จังหวัดในภาคเหนือ” ใน วารสารเมืองโบราณ ปีที่ 27 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม-กันยายน 2544)



ภาพที่ 3 แผนที่แสดงเส้นทางการค้าจากสิบสองปันนาหรือเชียงตุงสู่ดินแดนล้านนา

ส่วนคนไทพวนถูกกวาดต้อนและอพยพมาจากแขวงเมืองเชียงขวาง ประเทศลาว เมื่อ พ.ศ.2340 - 2350 โดยคนกลุ่มแรกได้เดินทางมาถึงเมืองแพร่ และได้ตั้งบ้านเรือนอยู่นอกกำแพงเมืองแพร่ทางทิศเหนือด้านประตูเลี้ยงม้า อยู่มาระยะหนึ่งจึงได้ย้ายมาตั้งหมู่บ้านขึ้นใหม่ บริเวณที่เป็นบ้านทุ่งโฮ้งในปัจจุบัน และระหว่าง พ.ศ.2360 - 2380 มีชาวไทพวนกลุ่มใหม่อพยพเข้ามาตั้งหมู่บ้านห่างจากหมู่บ้านเดิมประมาณ 200 เมตร เป็นบ้านทุ่งโฮ้งเหนือในปัจจุบัน (facebook ไทพวนจังหวัดแพร่)

อาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทในภาคเหนือตอนบน

ใน 8 จังหวัดภาคเหนือแม้ภาษาพูดจะใช้ “คำเมือง” เป็นภาษาหลัก แต่ในด้านอาหารนั้น “อาหารเหนือ” หรือ “กับข้าวเมือง” มิได้มีแต่อาหารจากกลุ่มไทยวนเท่านั้น แต่จะเป็นอาหารจากกลุ่มไทลื้อ ไทเขิน ไทใหญ่และไทพวนด้วย

อาหารไทลื้อ

ในหนังสือประวัติศาสตร์สิบสองปันนา (ยรรยง จีระนคร และ รัตนาพร เศรษฐกุล) ได้กล่าวถึงอาหารและขนมไทลื้อว่า “กับข้าวที่ลื้อเรียกว่า ซ่องด้อยทางกิน ก็มีประเภทแกง น้ำพริก ลาบ ของดอง ของย่าง และของผัด ประเภทแกงลื้อเรียกว่า แค มีแคโสะ (แกงเลียง) แคฝักกะ (แกงชะอม) แคหน่อส้ม (หน่อไม้ดองเปรี้ยวต้มไก่) แคหัวปลาผัดส้มป่อย ผักหวาน หรือยอดถั่วฝักยาวใส่ถั่วพู (เต้าหู้) ฯลฯ ประเภทน้ำพริกเรียกว่า น้ำหมี มีน้ำหมีมะเขือส้ม (น้ำพริกอ่อน) น้ำหมีปู (น้ำพริกมันปู) น้ำหมีมะกอก (น้ำพริกมะกอกป่า) น้ำหน่อ (น้ำพริกหน่อไม้ดอง) น้ำหมีถั่วดิน (น้ำพริกถั่วลิสง) ฯลฯ ประเภทลาบเรียกว่า ลำ มีลำขึ้นวัว (ขึ้นคือเนื้อ) ลำขึ้นหมู ลำปลา ลำกุ้ง ลำฟาน (อีเก้ง) ลำเปอหวาง (ลาบเลือดหมู) ฯลฯ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นลาบดิบ ประเภทอาหารหมักดอง มีตั้งแต่ส้มปลา (ปลาต้องเปรี้ยว) ส้มปลาแดบ (ลูกปลาต้อง) ส้มขึ้น (เนื้อวัวหรือควายดอง) ส้มหนัง (เอ็นและหนังขาคาวต้มเปื่อยแล้วดอง) จนถึงส้มฟาน (อีเก้งดอง) และส้มนกอี (นกประเภทหนึ่งมีแถบเมืองหน เมืองแซ่) ฯลฯ ประเภททอดและย่าง มีจิ้นส้มปลา (ส้มปลาทอด) ปลาบั้ง (ปลาย่างทรงเครื่อง) ไก่บั้ง (ไก่ย่างทรงเครื่อง) แคบหมู และหนังฟอง (กาวที่ได้จากเอ็นและหนังควายเคี้ยวแล้วทอดน้ำมัน) ฯลฯ ส่วนประเภทผัดที่ลื้อเรียกว่า คั่ว ก็เหมือนอาหารผัดแบบไทจีนทั่วไป เพียงแต่คั่วแบบลื้อใส่น้ำมันน้อยไม่ค่อยเลี่ยน”

เมื่อพิจารณาจากการเรียกอาหารแล้ว มีความเป็นไปได้ที่ “แกงแค” คือ แคโสะ ของชาวไทลื้อ และมีอาหารเหนือหลายอย่างที่ขายในตลาดหรือร้านอาหารที่เหมือน/คล้ายกับอาหารไทลื้อที่กล่าวไว้ในหนังสือประวัติศาสตร์สิบสองปันนา ได้แก่ น้ำหมีปู คือ น้ำพริกน้ำปู น้ำหน่อ คือน้ำพริกน้ำหน่อ (ภาพที่ 4 จากตลาดสดบ้านธาตุ เชียงคำ) ลำ คือ ลำจิ้น (จิ้นคือเนื้อ อาหารประเภทส้าจะมีแต่ของดิบซึ่งอาจเป็นเนื้อสัตว์หรือผักก็ได้ ในขณะที่ลาบจะมีทั้งสุกและดิบ) ส้มหนัง (ภาพที่ 5 จากตลาดบ้านทุ่ง ต.บ้านแซว อ. เชียงแสน) และหนังฟองที่กล่าวถึง น่าจะเป็น น้ำหนัง (ภาพที่ 6 ขายที่ตลาดสดบ้านธาตุ เชียงคำ พะเยา รับสินค้ามาจากบ้านธิ ลำพูน) ที่ทำขายโดยชาวไทลื้อที่ บ้านธิ ลำพูน



ภาพที่ 4 น้ำพริกน้ำหน่อ



ภาพที่ 5 ส้มหนัง



ภาพที่ 6 น้ำหนั่ง

หลักฐานอีกอย่างที่แสดงว่าแกงแคคืออาหารพื้นบ้านของชาวไทลื้อ คือ อาหารที่จัดเลี้ยงในงานแต่งงานของชาวไทลื้อ ที่เสาวภา ศักยพันธ์ ได้กล่าวไว้ในรายงานการศึกษาการปรับปรนและการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมอาหารไทลื้อในเขตล้านนาว่า “แต่เดิมจะใช้อาหารพื้นบ้าน เช่น แกงแค น้ำพริกหนุ่ม จิ้นทอด ต่อมามีการนำอาหารที่ไทยวนนิยมรับประทานเข้ามารวมอยู่ในขันโตกด้วย เช่น แกงฮังเล...” (เสาวภา ศักยพันธ์ การปรับปรนและการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมอาหารไทลื้อในเขตล้านนา, 2554)

อาหารที่ชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา นิยมมีแกงขนุนอ่อน แกงผักต่างๆ เช่น ผักเสี้ยว (ผักเสี้ยว) ผักหละ (ชะอม) อาหารประเภทหน่อไม้จะใส่น้ำปู (น้ำปู) เช่น ย่าหน่อไม้ แกงหน่อไม้ น้ำปูยังนำมาปรุงน้ำพริกน้ำปู ส้ามะเขือ ตำเตา ตำมะม่วง ตำส้มโอ และตำมะขาม นอกจากแกงยังมี “ส้า” เช่น ส้าผักกาด ส้ามะเขือ โดยอาหารประเภท “ตำ” และส้าต่าง ๆ นิยมใส่งาดำ เกี้ยวโถโอ (ถั่วเน่า) น้ำพริกน้ำผัก ส้มผักกาดทำแยมซุ้มผักกาด (จาก ประเพณีพื้นบ้านไทลื้ออำเภอเชียงคำ)

อาหารไทลื้อที่พบในตลาดสดบ้านธาตุ อ.เชียงคำ จ.พะเยา มีน้ำผักใช้ทำน้ำพริกน้ำผัก (ภาพที่ 7)



ภาพที่ 7 น้ำผัก

(เป็นอาหารของชาวไทลื้อ ทำมาจากดอกผักกาดจ้อน (ผักกวาดจ้อน) โดยบดให้ละเอียดก่อนนำมาหมักทั้งกากผสมน้ำเกลือ และข้าวเหนียวเล็กน้อย ทิ้งไว้ประมาณ 2 – 3 คืน จนได้รสเปรี้ยว จากนั้นกรองเอากากทิ้ง นำส่วนที่เหลือไปเคี่ยวจนแห้ง จะได้ “น้ำผัก” มีสีเขียวคล้ำ มีรสเปรี้ยว หากนำไปตากให้แห้งจะเก็บไว้ได้นาน) น้ำหน่อและน้ำพริกน้ำหน่อ (ภาพที่ 4) ขนมหิน (ขนมหั่น) (ภาพที่ 8) แบบไม่จับเส้น ข้าวแคบ (ภาพที่ 9) ข้าวแรมพิน (ภาพที่ 10)



ภาพที่ 8 ขนมหิน



ภาพที่ 9 ข้าวแคบ



ภาพที่ 10 ข้าวแรมพิน

อาหารที่ชาวไทลื้อในอำเภอต๋อยสะเก็ดนิยมรับประทาน น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกน้ำผัก น้ำพริกน้ำหน่อ แกงผักสั่ง (รู้จักเฉพาะชาวไทลื้อในอำเภอต๋อยสะเก็ด) จิ้นส้า ลาบ แกงอ่อม จิ้นไก๋บ ข้าวเหลืองเนื้อไก่ จิ้นข้าพริก ซีจิ้น (แกงส้มจิ้น) แกงหน่อไม้ ส้มหนัง ส้มผักกุ่ม ส้มผักกาด จิ้นไก๋หมี่ (ต้มยำจิ้นไก๋) ตุงด้าง (แกงกระด้าง) เปื้อะหว่าง (เลือดกระด้าง) (เสาวภา ศักยพันธ์ การปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมอาหารไทลื้อในเขตล้านนา 2554 รายงานวิจัย การส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม)

ส่วนผสมที่ใช้ประกอบอาหารไทลื้อ น้ำพริก (น้ำพริก) ปู, น้ำหน่อ, น้ำผัก, มะเขือส้ม, ถั่วเน่า, ปลา, แม้ (รถด่วน), จิ้น ฯลฯ ส่วนอาหารที่ปรุงคือ จิ้นส้า (ลาบ) แกงอ่อม, ปลาบั้งอบ, จิ้นไก๋บ, ข้าวเหลืองเนื้อไก่, จิ้นข้าพริก, ซีจิ้น (แกงส้มจิ้น) แกงหน่อไม้, ไก่น้ำของ (ไก่น้ำแม่โขง) ส้มหนัง, น้ำหนัง, ส้มผักกุ่ม, ส้มผักกาด, จิ้นไก๋หมี่ (ต้มยำจิ้นไก๋) ตุงด้าง (แกงกระด้าง) แกงหน่อไม้, หลามบอน, เปื้อะหว่าง (เลือดกระด้าง) ฯลฯ อาหารว่างมี ข้าวโคบ, ข้าวแคบ, ข้าวแล่งพิน, ข้าวต่อ, ข้าวแต่น, ข้าวเม็ดกาย, ข้าวลอดช่อง (ลอดช่อง), น้ำอ้อยก้อน, ข้าวส่วย, ข้าวพินน้ำอ้อย, ข้าวเหลืองน้ำอ้อย, ข้าวจิ้งา, ข้าวจี๋หมวก ฯลฯ (<http://www.lovemaesai.com/tailua.htm>)

อาหารไทใหญ่

อาหารไทใหญ่นั้นได้รวบรวมจากการสัมภาษณ์ชาวปางหมู บ้านปางหมู อ.เมืองแม่ฮ่องสอน และข้อมูลจากศูนย์ไทใหญ่ศึกษา วิทยาลัยชุมชนแม่ฮ่องสอน มีดังนี้

ประเภทน้ำพริก เช่น น้ำพริกคั่ว น้ำพริกอ่อง น้ำพริกอุบ น้ำพริกมะเขือส้ม น้ำพริกผอง(ผง) น้ำพริกน้อก
ประเภทไก่ เช่น หน่อไก่ ผักหน่อไก่ (ยำใบบัวบก) ส้มปี้ไก่ (ยำยอดส้มปี้) ส้มแกงไก่ (ยำยอดมะขาม) ผัดกูด
ไก่ ถั่วแตบไก่ ผักห้าไก่(ชะอม) ถั่วไก่ ผักหรีดไก่ หนังกไก่

ประเภท แกง หรือ หุง เช่น แกงบอน แกงผักเขียว หมาก-กลางหุง (แกงขนุน) แกงจำส่าน (วันเส้นใส่หยุก)
แกงหน่อไม้ ผักกุ่มหุง (แกงผักกุ่ม) ถั่วเขียวหุง (แกงถั่วเขียว) ผักกาดส้มหุง (แกงผักกาด
ดอง) ผักปึกหุง (แกงยอดผักทอง) แกงผักเตื่อ (แกงยอดมะเตื่อ)

ประเภทจ้อ เช่น เนื้อจ้อ (แกงฮังเล) ผักกูดจ้อส้ม (จอน้ำ) ผักกาดจ้อเจม ผักบั้งจ้อ หมากตี้จ้อ(กระเจียบ
เขียว) ปลาจ้อ หมอกบอนจ้อ

ประเภทสะนาบ เช่น มะม่วงสะนาบ ผักส้มปู้สะนาบ (ใบกระเจียบแดง)

ประเภทอุบ เช่น อุบเครื่องในหมู อุบอะสีป่านไก่ ไข่อุบ มะเขืออุบ ปลาเค็มอุบ ปลาอุบ ถั่วแมงจีอุบ(ถั่ว
แขกอุบ) ผักกูดอุบ ไก่อุบ หมากลิ้นจ้างอุบ (เพกาอุบ) อุบผักโขม

ประเภทส้ม เช่น เนื้อส้ม ไข่ปลาส้ม หน่อส้มข้าว ข้าวส้ม

ประเภทคั่ว เช่น ถั่วพู้คั่ว (เต้าหู้ขาว) ถั่วเน่าชาคั่ว

ประเภทแอมหรือแอ็บ เช่น ถั่วเน่าชาแอม บอนแอ็บ

ประเภทอื่นๆ เช่น เนื้อส้มอุ่น (ข้าวก้นจิ้น) เนื้อลูง หมาก-กลางตำ (ตำขนุน) ผักจ้อก หมากเขอต้า(ตำมะเขือ)
แปกี้ละก่อ

วิธีการทำอาหารไทใหญ่มีมากมาย (<http://www.taiyai.net/TAI%20food.html>) เรียกตามชื่อ
ภาษาไทใหญ่ได้ดังนี้

1. ตั่ง	2. ต้ม	3. หุง	4. แกง	5. จอ	6. อุบ	7. อ้อบ
8. แอบ	9. อุ่น	10. อ่อง	11. น้อก	12. แจ้	13. ต้า	14. ห้า
15. ปูน	16. ตุง	17. ตุง	18. ซื่อ	19. เคี้ยว	20. นึ่ง	21. หมก
22. จ้อก	23. หลาม	24. เผา	25. ปิ้ง	26. จี้	27. แสง	28. คั่ว

29. ยำ 30. ลู 31. โก (คลุก) 32. มีบ 33. ดอง 34. หมัก 35. แยม
36. เต็ก 37. หมบ

ถั่วเน่าเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในอาหารประเภทน้ำพริกและประเภทแกงของชาวไทใหญ่ คล้ายปลาร้าในอาหารอีสาน หรือกะปิในอาหารภาคกลางและใต้

จากข้อมูลอาหารไทใหญ่ข้างต้นนั้น อาหารเหนือที่น่าจะมีต้นกำเนิดจากอาหารไทใหญ่คือน้ำพริกอ่อง นำชื่อมาใช้แต่หน้าตาจะคล้ายน้ำพริกอุบ แกงกระด้าง คือ หนั่งตุง ข้าวกิ้นจิ้นหรือข้าวเงี้ยว คือเนื้อส้มอ่อน (ภาพที่ 11) แกงฮังเล คือ เนื้อจ้อ (ภาพที่ 12) จอผักกาด ยังใช้ชื่อเดิม



ภาพที่ 11 ข้าวกิ้นจิ้นหรือข้าวเงี้ยว



ภาพที่ 12 เนื้อจ้อ

อาหารไทเขิน

ชาวไทเขินอาศัยอยู่บริเวณเมืองเชียงตุง ในรัฐฉาน พม่า มีคนไทลื้อและไทใหญ่อาศัยเป็นส่วนใหญ่ มีหลักฐานทางประวัติศาสตร์กล่าวว่า “ในสมัยพญามังราย ได้รับชนะเมืองเชียงตุงจากพวกลัวะ พระองค์ได้มอบหมายให้น้ำถุ่มน้ำนานเป็นหัวหน้า พาไพร่พลจากเมืองเชียงแสนและเมืองเชียงราย อพยพมาตั้งถิ่นฐานที่เมืองเชียงตุง ... ” (ตุครสีพื้นเมืองเชียงใหม่ ฉบับของอาจารย์ ไกรศรี นิมนานเหมินทร์ ที่คัดลอกมาจากเมืองเชียงรุ่ง) บรรพบุรุษของชาวไทเขินหรือไทจีนน่าจะเป็นคนกลุ่มนี้ ด้วยภาษาไทเขินนั้น คล้ายคลึงกับภาษาไทยวน ทั้งเสียงและตัวอักษร (บทที่ 4 ไทเขินชุมชนนันทารามในบริบททางประวัติศาสตร์ http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2552/regio0452ip_ch4.pdf)

การกลับเข้ามาอาศัยในดินแดนล้านนาอีกมาจากนโยบายเทครัว “เก็บผักใส่ซ้า เก็บข้าใส่เมือง” ของพระเจ้ากาวิละ (เริ่มกวาดต้อนผู้คนประมาณ พ.ศ.๒๓๔๐ เป็นต้นมา) ที่ต้องฟื้นฟูเชียงใหม่หลังกอบกู้เอกราชและยึดเชียงใหม่จากการครอบครองของพม่า ชาวไทเขินเมืองเชียงตุงที่ถูกกวาดต้อนในครั้งนั้นได้ตั้งถิ่นฐานอยู่ที่เมืองเชียงใหม่ เช่น ถนนวัวลาย อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ บ้านทรายมูล บ้านสันกำแพง บ้านออนกลาง อำเภอสันกำแพง บ้านต้นเกด บ้านป่าสัก บ้านपालาน บ้านต้นกอก บ้านต้นแห่นหลวง บ้านต้นแห่นน้อย อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ และมีครอบครัวเจ้านายเชียงตุงและไพร่พลที่เจ้าฟ้าศิริชัยได้พาเข้ามาสวามิภักดิ์ พระเจ้ากาวิละได้ให้ไพร่พลตั้งถิ่นฐานอยู่นอกประตูเชียงใหม่ทางทิศใต้ ส่วนเจ้านายทั้งหลายให้ตั้งคุ่มอยู่บริเวณเหนือวัดนันทาราม ตำบลหายยา อำเภอเมืองเชียงใหม่ ใน

ปัจจุบัน (หนังสือวิถีไทเขิน เชียงตุง ของโครงการศูนย์ศึกษาประเทศเพื่อนบ้าน สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่, 2550 หน้า 41-42)

ชาวไทเขินที่อาศัยในเมืองเชียงรายนั้นคือกลุ่มคนจากเมืองเชียงใหม่ที่ถูกย้ายมาช่วยฟื้นฟูเมืองเชียงราย เพื่อเป็นกำลังช่วยเหลือเชียงใหม่ป้องกันภัยจากพม่า ในปี 2386 สมัยรัชกาลที่ 3 โดยอาศัยอยู่บ้านสันโค้ง (สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอเชียงแสน (<http://www3.cdd.go.th/chiangsaen/h19.html>))

อาหารไทเขินที่บันทึกในหนังสือวิถีไทเขิน เชียงตุง (โครงการศูนย์ศึกษาประเทศเพื่อนบ้าน สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่, 2550 หน้า 141-162) ได้แก่ ข้าวแรมพิน หนั๋งปอง ขนมนเส้น(ขนมจีน)น้ำปลาแห้ง ขนมนจีนน้ำมะเขือส้ม ข้าวปุ้นไก่ ปลาแอ็บ ตำขุ่น แคบหมู ไส้ล่องฟัก (ไส้อั่ว) น้ำพริกถั่วเน่าแซ่บ น้ำพริกถั่วเน่าเมอะ แกงปลา ข้างยางฮวย (ขนมห่อใบตองนึ่ง ทำจากข้าวสอยผสมถั่วลิสงต้ม ปรงรสด้วยเกลือ โรยผักชี) ยำหน่อไม้ น้ำแกงกระด้าง (แกงหนาว) แกงแคบก แกงล่อแล ข้าวส้ม ยำหนั๋ง แกงผักแว่น แกงเหมือน แกงข้าวเบ่อ ผลิตภัณฑ์อาหารจากการถนอมอาหาร เช่น น้ำหนั๋ง น้ำผัก ขนมนเส้นแห้ง ผักกาดเขียวแห้ง หน่อส้มแห้ง และผักกาดส้มแห้ง ในจังหวัดเชียงใหม่ชาวไทเขินบ้านนันทารามยังมีการสืบทอดวิธีการทำน้ำหนั๋งจนถึงปัจจุบัน (ภาพที่ 13) (บทที่ 4 ไทเขินชุมชนนันทารามในบริบททางประวัติศาสตร์ http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2552/regio0452ip_ch4.pdf) มีจำหน่ายที่ตลาดประตูเชียงใหม่ ปู่ออง (ภาพที่ 14) ถูกระบุว่าเป็นอาหารของชาวไทเขินและไทลื้อ (<https://www.facebook.com/hakonmuang.hugsa/posts/100254620151697>) อาหารอีกชนิดหนึ่งคือข้าวซอยน้อยที่มีขายเฉพาะที่แม่สาย ไม่ชัดเจนว่าเป็นอาหารชาวไทเขินหรือชาวไทลื้อ มีวิดิทัศน์ระบุว่า เป็นอาหารชาวไทเขินถ่ายทำที่ บ้านกาดบั้ง เชียงตุง (ภาพที่ 15)(www.youtube.com/watch?v=CspWPNESBS0) และที่แม่สายทำขายทั้งชาวไทเขิน (สุภาภรณ์ สุธิพรวิโรจน์ หนังสือพิมพ์ไทยนิวส์ ฉบับวันพุธที่ 20 กุมภาพันธ์ 2556 คอลัมน์ภูมิปัญญาเพื่อสุขภาพ หน้า 5) และชาวไทลื้อ (<http://www.lovemaesai.com/kowsoynoy.htm>) โดยแม่ค้าชาวไทลื้อนั้นได้มีการถ่ายทอดการทำกันมา 7 ชั่วคนแล้ว



ภาพที่ 13 น้ำหนั๋ง ไทเขินชุมชนนันทาราม



ภาพที่ 14 ปู่อ่อง



ข้าวซอยน้อย สาวเชียงตุง Khao Soi Noi Kengtung

ภาพที่ 15 การทำข้าวซอยน้อย ชาวไทเขิน(จีน) บ้านกาดบั้ง เชียงตุง

จากบทความของสุภาวรัตน์ สุธีพรวิโรจน์ (หนังสือพิมพ์ไทยนิวส์ ฉบับวันพุธที่ .20 กุมภาพันธ์ 2556 คอลัมน์ภูมิปัญญาเพื่อสุขภาพ หน้า 5) กล่าวว่า เดิมคนเชียงรายเรียกเส้นก๋วยเตี๋ยวว่าเส้นข้าวซอย และที่ตลาดน้อยไม่ลุงชน แม่สาย จังหวัดเชียงราย มีแม่ค้าขายเส้นขนมจีนและเส้นก๋วยเตี๋ยว แต่เรียกว่า ข้าวหนมเส้น (ภาพที่ 16) และข้าวซอย (ภาพที่ 17)



ภาพที่ 16 ข้าวหนมเส้น



ภาพที่ 17 ข้าวซอย หรือก๋วยเตี๋ยว

อาหารไทพวน

ชาวไทพวนคือกลุ่มคนที่ตั้งถิ่นฐานอยู่เมืองพวน แขวงเมืองเชียงขวาง ในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว อาหารของชาวไทพวนที่มีประจำทุกครัวเรือนคือ ปลาแร่ ในจังหวัดแพร่ ชาวไทพวนจะอาศัยอยู่ที่ บ้านทุ่งโฮ้ง ต.ทุ่งโฮ้ง อำเภอเมืองแพร่

อาหารที่ชาวไทพวนบ้านทุ่งโฮ้งนิยมมี ปลาแดก น้ำพริกมะเดื่อ ผอ่เหียด ตามจาง แกงแค ส่วนประกอบอาหารที่ใส่อาหารเกือบทุกประเภทจะมี น้ำปู ปลาแร่ ดังปรากฏในรายงานของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช (ชาวไทพวน <http://www.stou.ac.th/Offices/rdec/nakornnayok/Main/OnlineExhibitions/Thaiphun/StoryMain.html>) แม้อาหารไทพวนจะไม่ได้เป็นที่รู้จักในจังหวัด

ภาคเหนือตอนบนอื่นๆ แต่มีน้ำราดขนมจีนชนิดหนึ่งที่ชาวแพร่เรียก “น้ำหมู” หรือคนต่างถิ่นเรียกกันว่า น้ำเงี้ยวน้ำใส เป็นผลผลิตของชาวไทพวนที่เก่งในการใช้ปลาร้ามาปรุงอาหารให้ได้รสชาติที่กลมกล่อมและไม่มีกลิ่นปลาร้าเลย



ภาพที่ 18 ขนมจีนน้ำหมู

อาหารไทยวน

จากการสืบค้นอาหารไทยวนของชาวไทพวนที่ถูกเคลื่อนย้ายจากเมืองเชียงแสน ในสมัยรัชกาลที่ 1 พอจะรวบรวมได้ว่า มี น้ำพริกหนุ่ม ลาบ ต้มยำไก่ (ยำจิ้นไก่) ผัดหมี่ ที่ชาวไทพวนสระบุรี ทำเป็นอาหารร่วมชนโตก

ไทพวนสี่คั่วจะปรุงอาหารโดยใช้พืชผักที่ขึ้นในท้องถิ่น เช่น ยาเตา (ยาเทา – เทาเป็นตะไคร่น้ำจัดชนิดหนึ่ง) แกงบะหอย (หอยจูบ) ลาบจิ้น (ลาบเนื้อ) (สุดาพร หงษ์นคร ยวน ตนเมือง ไทพวน พิธีกรรมเข้าทรง พ่อผีพญาสี่เขียว บ้านสี่คั่ว นครราชสีมา วิทยานิพนธ์ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาไทยคดีศึกษาเน้นมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2539 หน้า 89, 102, 104)

ส่วนไทพวนที่บ้านคูบัว ราชบุรี นั้น อาหารไทยวนที่ทำมี หลนป่าฮ้า (หลนปลาร้า) ลาบป่าฮ้า และแกงผักปั้ง (แกงผักปลัง) รายการทั่วถิ่นแดนไทย ตอนเรียนรู้วัฒนธรรมไท-ยวน บ้านคูบัว (<http://www.youtube.com/watch?v=NpuefXZOjzs>)

บทที่ 3

ระเบียบวิธีการดำเนินงานวิจัย

กิจกรรมที่ 1. รวบรวมข้อมูลอาหารเหนือ ในจังหวัดภาคเหนือตอนบน เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว

1. ทำการสำรวจร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเหนือ ในจังหวัดเชียงใหม่ ระบุสถานที่ตั้ง ตำแหน่งพิกัด ภูมิศาสตร์ ชนิดอาหารที่จำหน่าย โดยแบ่งกลุ่มอาหารดังนี้

1 อาหารที่ได้รับความนิยม และเป็นรู้จักของนักท่องเที่ยวทั่วไป จำนวน 9 ชนิด ได้แก่ ใส่อั่ว น้ำพริกหนุ่ม แกงฮังเล น้ำพริกอ่อน ลาบเหนือ แกงโฮะ แคหมู ข้าวซอย และขนมจีนน้ำเงี้ยว

2 อาหารใหม่/อาหารที่รู้จักแต่เพียงชื่อในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ สำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการเข้าถึงอาหารเหนือ จำนวน 25 ชนิด

1. แกงแคจิ้นจั่ว (แกงแคเนื้อ) 2. แกงหน่อไม้ซาง 3. คั่วป่าถั่วพู (ผัดถั่วพู) 4. น้ำพริกแมงดา 5. คั่วผักกุ่มดอง (ผัดผักกุ่มดอง) 6. หนังปอง 7. น้ำปู (น้ำปู) 8. แกงผักเชียงดา 9. แกงบอน 10. แกงตุน (แกงคูน) 11. แกงหยวกกล้วย 12. ตำบ่าหนูน (ตำขนน) 13. ยำเตา (ยำสาหร่ายทะเล) 14. ส้าบ่าเชือผ้อย (ยำมะเขือเปราะ) 15. แกงเห็ด 16. แกงหอย 17. ก้อยป่าตุ๊กอู 18. แกงบ่าค้อนก้อม (แกงมะรุม) 19. แกงอ่อมเครื่องใน 20. แกงผักเหือด 21. ยำหน่อไม้ 22. น้ำเหมี้ยง (น้ำเมี่ยง) 23. น้ำต๊ับ 24. น้ำพริกอีเก้ 25. ยำจิ้นไก่

3 อาหารเหนืออื่นๆที่มีจำหน่าย เช่น

1. แกงผักปัง (แกงผักปลัง) 2. จอผักกาด 3. แกงดอกสะแล 4. หน่ออั่ว 5. ผัดผักเชียงดา

2. สำรวจร้านอาหารมุสลิม ที่จำหน่ายอาหารเหนือ ในจังหวัดเชียงใหม่ แพร่ และน่าน

3. การศึกษาเกี่ยวกับวัฒนธรรมประเพณี ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เช่น ในงานบุญ งานมงคล งานอวมงคล แนวทางการประกอบอาหารและวิธีการบริโภคอาหารล้านนาใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบนได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่ เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน ลำพูน ลำปาง พะเยา แพร่ และน่าน โดยการสัมภาษณ์แบบกลุ่มกับคนท้องถิ่น

4. ศึกษาคุณค่าโภชนาการและสุขภาพของอาหารเหนือชนิดต่างๆ

ดำเนินการสุ่มซื้อตัวอย่างอาหารเหนือ จำนวน 41 ชนิดๆ ละ 2-3 แห่ง จากร้านจำหน่ายอาหารพื้นเมืองในตัวเมืองจังหวัดเชียงใหม่ ทำการคุณค่าด้านโภชนาการทำการวิเคราะห์ โปรตีน ไขมัน โยอาหารแร่ธาตุ (แคลเซียม โพแทสเซียม เหล็ก โซเดียม) และคุณสมบัติต้านสารอนุมูลอิสระ วิเคราะห์ด้วยวิธี Oxygen Radical Absorbing Capacity (ORAC)

กิจกรรมที่ 2 ชูจังหวัดท่องเที่ยวโดยใช้อาหารเป็นตัวนำ คัดเลือกอาหารของจังหวัดตากโดยคำนึงถึง ความดั้งเดิม วัตถุดิบในท้องถิ่น มีศิลปะความประณีตในการเตรียม การรับประทาน และมีคุณค่าต่อผู้บริโภค ตัวอย่างเช่น แกงถั่วมะสะ ผัดเต้าเจี้ยว ยำข้าวแคบ

ดำเนินการส่งเสริมและสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นจังหวัดตาก ดังนี้

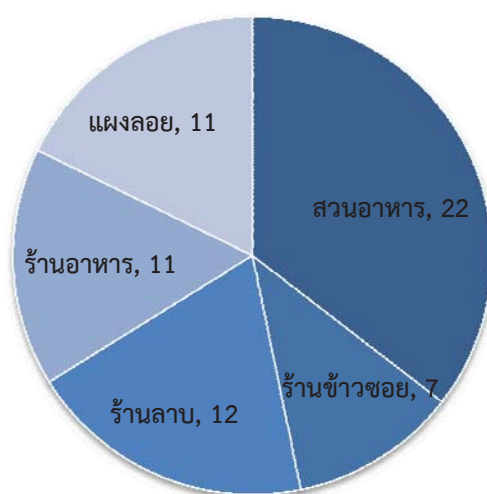
1. จัดทำตำรับอาหารท้องถิ่นตาก ที่ผ่านการทดลองเตรียมอาหารสูตรดั้งเดิม

2. สำรวจร้านอาหารในอำเภอเมืองตาก อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก
3. จัดกิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการทำอาหารท้องถิ่นให้แก่ผู้ประกอบการ พ่อครัว แม่ครัว ให้สามารถร้านอาหารที่สนใจเข้าร่วมโครงการ
4. จัดทำสื่อชนิดต่างๆ เพื่อประชาสัมพันธ์ร้านอาหารที่สนใจเข้าร่วมโครงการ
5. ประเมินผลการจัดจำหน่ายอาหารท้องถิ่นตากในร้านอาหารที่สนใจเข้าร่วมโครงการ

บทที่ 4 ผลและวิจารณ์

สำรวจร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่

ในจังหวัดเชียงใหม่จำนวนร้านอาหารที่ทำการสำรวจ 70 ร้าน เป็นร้านอาหารเหนือ 62 ร้าน และอาหารมุสลิม 8 ร้าน อาหารเหนือสามารถหาซื้อรับประทานได้ตามร้านอาหารซึ่งมีกัน 3 ประเภท คือ สวนอาหาร ร้านอาหาร และแผงลอยในตลาด ซึ่งประเภทร้านอาหารจะจำหน่ายอาหาร 3 รูปแบบ คือ อาหารเหนือทั่วไป ลาบ (ร้านลาบ) และข้าวซอย (ร้านข้าวซอย) เมื่อทำการจำแนกแหล่งขายอาหารเหนือ พบว่า เป็นร้านประเภทสวนอาหารมากถึง 21 แห่ง (33.9%) เป็นร้านอาหารและแผงลอย อย่างละ 11 แห่ง (17.7%) ร้านลาบ 12 แห่ง (19.4%) และร้านข้าวซอย 7 แห่ง (11.3%) ดังแสดงในภาพที่ 19



ภาพที่ 19 กราฟแสดงประเภทร้านอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่

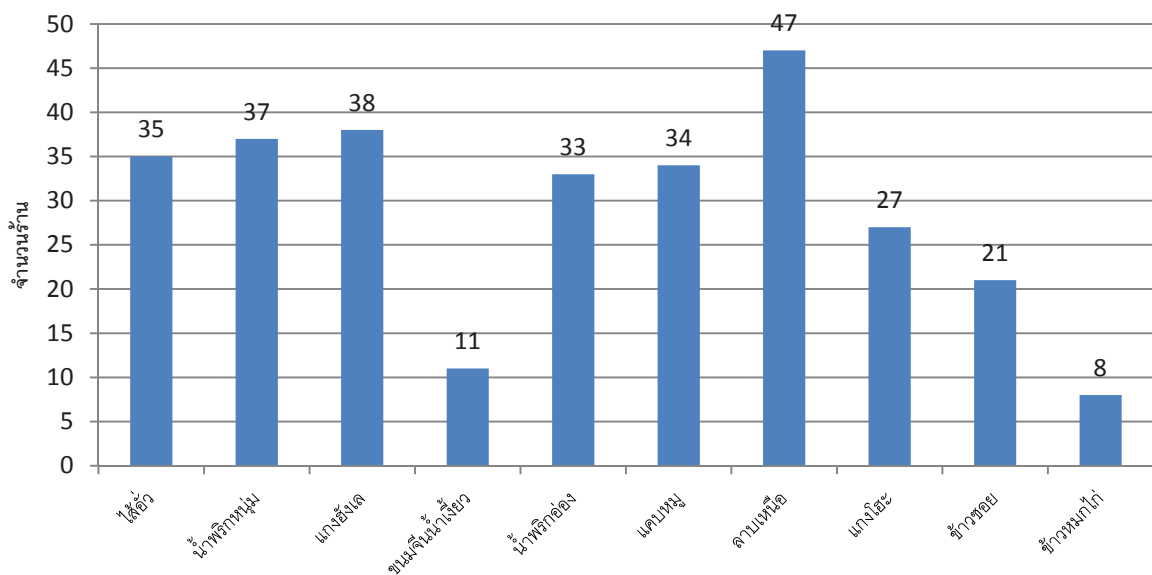
ตลาดที่ทำการสำรวจในจังหวัดเชียงใหม่ มี 4 แห่ง คือ ตลาดประตูเชียงใหม่ ตลาดสุเทพ (หรือตันพยอม) ตลาดศิริวัฒนา (หรือธานินทร์) และกาดมั่วเชียงดาว ซึ่ง 3 แห่งแรกตั้งอยู่ในอำเภอเมืองเชียงใหม่

ในการสำรวจร้านที่ขายอาหารเหนือในพื้นที่นอกอำเภอเมืองเชียงใหม่ หากสอบถามจากคนท้องถิ่น จะได้รับคำแนะนำให้ไปร้านลาบ และไม่พบว่าจะมีแหล่งขายอาหารเหนือในลักษณะสวนอาหาร ส่วนร้านในลักษณะร้านอาหารจะมีอาหารเหนือขายปะปนบ้าง

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยมและเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว 9 ชนิด ได้แก่ ไส้อั่ว ข้าวซอย ขนมจีนน้ำเงี้ยว น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แกงโฮะ แกงฮังเล แคบหมู และลาบเหนือ จะหาซื้อบริโภคได้จาก สวนอาหาร ร้านอาหารและแผงลอยในตลาด ยกเว้นข้าวซอยไม่มีขายในตลาด ส่วนขนมจีนน้ำเงี้ยวหากจะซื้อรับประทานจากตลาดจะมีเฉพาะตลาดเช้า แสดงถึงความนิยมของคนเหนือที่จะซื้อขนมจีนน้ำเงี้ยวรับประทานเป็นอาหารเช้า นอกเหนือจากข้าวเหนียวและ “กับข้าวเมือง” หรือหมูทอด

ร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยมและเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว 9 ชนิด และข้าวหมกไก่ ผลการสำรวจ (ภาพที่ 20) พบว่ามีร้านขายขนมจีนน้ำเงี้ยว 11 ร้าน ข้าวหมกไก่ 8 ร้าน อาหารอีก 8 ชนิด มีขายใน 21 ถึง 47 ร้าน ลาบเป็นอาหารชนิดที่มีร้านขายมากที่สุดคือ 47 ร้าน กล่าวได้ว่าลาบเป็นอาหารที่หาซื้อรับประทานได้ง่าย แม้จะไม่มีขายในร้านอาหารประเภทร้านข้าวซอยและร้านอาหาร

อิสลาม อาหารที่หาได้ง่ายรองลงมาคือ แกงฮังเล น้ำพริกหนุ่ม ใส่อั่ว แคบหมู และน้ำพริกอ่อง ที่มีขายในร้านอาหารมากกว่า 30 ร้าน ส่วนแกงโสะ และข้าวซอย มีขายในร้านอาหารมากกว่า 20 แห่ง



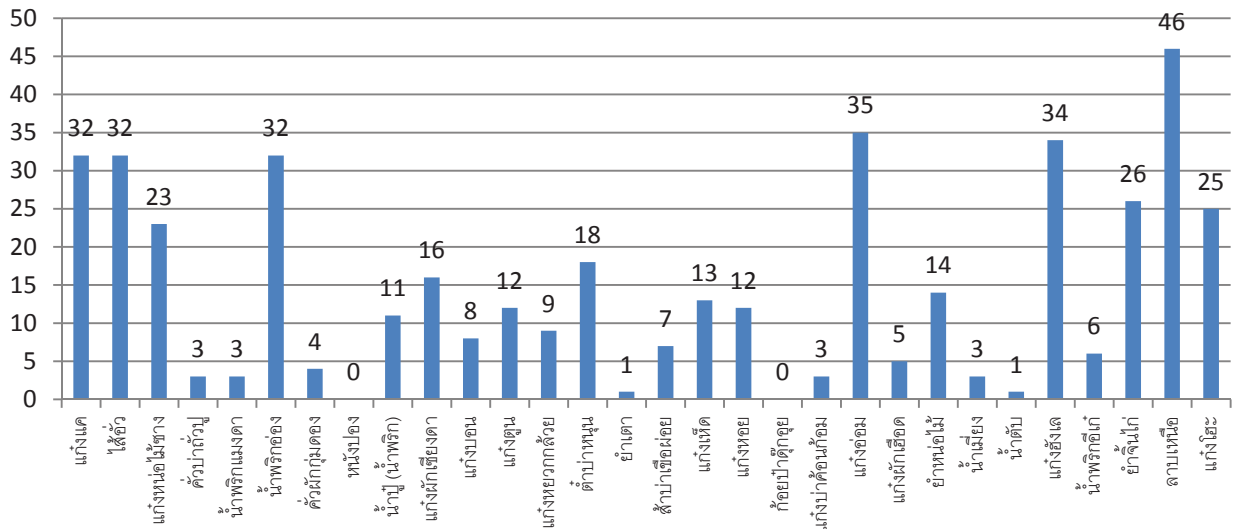
ภาพที่ 20 ผลสำรวจร้านขายอาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยมและเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว 9 ชนิด ในจังหวัดเชียงใหม่

แต่อาหารเหนือ หรือที่คนเหนือเรียกกันว่า “กับข้าวเมือง” มีจำนวนมากกว่า 9 ชนิด ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ดังเช่นอาหารที่ถูกกล่าวถึงในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ บทประพันธ์ของ จรัส มโนเพชร อีก 24 ชนิด คือ แกงแคจิ้นจัว (แกงแคเนื้อ) แกงหน่อไม้ซาง คั่วบ่าถั่วปู้ (ผัดถั่วพู) น้ำพริกแมงดา คั่วผักกุ่มดอง (ผัดผักกุ่มดอง) หนึ่บอง น้ำปู้ แกงผักเชียงดาใส่ป่าแห้ง แกงบอน แกงตุน (แกงคูน) แกงหยวกกล้วย ตำบ่าหนูน (ตำข่าน) ยำเตา ส้าบ่าเชื้อผ้อย (ยำมะเขือเปราะ) แกงเห็ด แกงหอย ก้อยป่าตึกอูย แกงบาค้อนก้อม (แกงมะรุม) แกงอ่อมเครื่องใน แกงผักเหือด ยำหน่อไม้ น้ำเหมี้ยง (น้ำเมี่ยง) น้ำตับ น้ำพริกอีเก้ และยำจิ้นไก่

หากติดตามอาหารเหนือที่ถูกกล่าวถึงในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ทั้งหมด 30 ชนิด ในร้านจำหน่ายอาหารเหนือทั้ง 3 ประเภท คือ สวนอาหาร ร้านอาหาร และแผงลอย โดยไม่นับรวมร้านข้าวซอย มีจำนวน 55 ร้าน ที่ทำการสำรวจในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าอาหาร 3 ชนิด คือ น้ำเหมี้ยง น้ำตับ และหนึ่บอง จะพบในร้านแผงลอยในตลาดเท่านั้น โดยน้ำตับจะหารับประทานได้ยากที่สุด มีเพียง 1 แผงลอยเท่านั้นที่ขาย น้ำเหมี้ยงมีขาย 3 แผงลอย ในตลาดประตูเชียงใหม่ ส่วนก้อยป่าตึกอูยไม่พบในเมนูร้านใดเลย

ภาพที่ 21 แสดงชนิดของอาหารที่พบว่ามีขายมากที่สุด หารับประทานได้ง่ายที่สุด คือ ลาบเหนือ มีจำนวนร้านที่ขาย 46 ร้าน เป็นอาหารที่ทำจากเนื้อหมู ปลา ไก่ วัว และควาย มีทั้งชนิดดิบและสุก ลาบสุกจะเรียกว่า ลาบคั่ว ชนิดอาหารที่มีขายมากรองลงมาคือ แกงอ่อม แกงฮังเล แกงแค ใส่อั่ว และน้ำพริกอ่อง พบอยู่ในเมนูร้านอาหาร 32 - 35 ร้าน ยำจิ้นไก่ แกงโสะ และแกงหน่อไม้ ก็มีขายใน 23 - 26 ร้าน อาหารที่มีขายใน 11 - 18 ร้าน คือ ตำบ่าหนูน แกงผักเชียงดา ยำหน่อไม้ใส่น้ำปู้ แกงเห็ด แกงหอย แกงตุน และน้ำพริกน้ำปู้ อาหารที่พบว่ามีขายน้อยกว่า 10 ร้าน คือ แกงหยวกกล้วย แกงบอน ส้าบ่าเชื้อผ้อย น้ำพริกอีเก้ แกงผักเหือด คั่วผักกุ่มดอง คั่วบ่าถั่วปู้ น้ำพริกแมงดา แกงบาค้อนก้อม และยำเตาก็เป็นอาหารที่หารับประทานได้ยากอีกชนิดหนึ่ง นอกจากน้ำตับ

ผลจากการติดตามแหล่งขายอาหารที่ถูกกล่าวถึงในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ จะเห็นได้ว่าแผงลอยขายอาหารในตลาดเป็นแหล่งที่เราจะพบอาหารพื้นบ้านจริงๆ



ภาพที่ 21 ผลการสำรวจร้านขายอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่จำนวน 55 ร้าน (เป็นร้านประเภทแผงลอยในตลาด 10 ร้าน) โดยไม่นับรวมร้านข้าวซอย

นอกจากนี้ยังสำรวจพบอาหารเหนืออีก 54 ชนิด ที่ปรากฏในเมนูของร้านอาหารต่างๆ คือ แกงผักเสี้ยน แกงผักฮ้วน แกงผักหละ แกงผักขี้หูด แกงผักหวาน แกงขนุน แกงส้มไก่เมือง แกงดอกสะแล เจียวผักบั้งใส่แหนม ต้มขม ผักกาดจ้อ แกงปลายอดส้มป่อย แกงปลี แกงผักกาด แกงเห็ดใส่ผักหละ แกงมะเขือ มีนใส่ปลา แกงออกป้าว แกงหน่อส้ม ต้มยำกบ/ไส้ตัน (ใส่พริก ลาบ) ผัดผักเชียงดา คั่วแคไก่/กบ/เขียด คั่วผักห่ม คั่วมะลิ้นไม้ (เพกา) คั่วผักเห็ด คั่วเห็ดถอบ ตำบะโอ ตำมะเขือ ส้าจิ้น ส้าผัก ตำกุ่ม ตำข่มด ส้าผักกาดน้อย ยำหนี่ง ยำผักรวม ส้าโบนะขาม ส้ามะเขือแจ้ น้ำพริกเห็ดหอม จิ้นนึ่ง-น้ำพริกข่า น้ำพริกปลาจี่ น้ำพริกน้ำหน่อ น้ำพริกถั่วเน่า น้ำพริกตาแดง น้ำพริกมะเขือแจ้ ไก่หนึ่ง หน่ออั่ว แกงกระด้าง แอ็บหมู/ปลา ข้าวเงี้ยว ท่อนึ่งไก่เมือง จิ้นส้มหมก ข้าวบ้าย ไข่ควม ไก่เมืองฮุ่ม



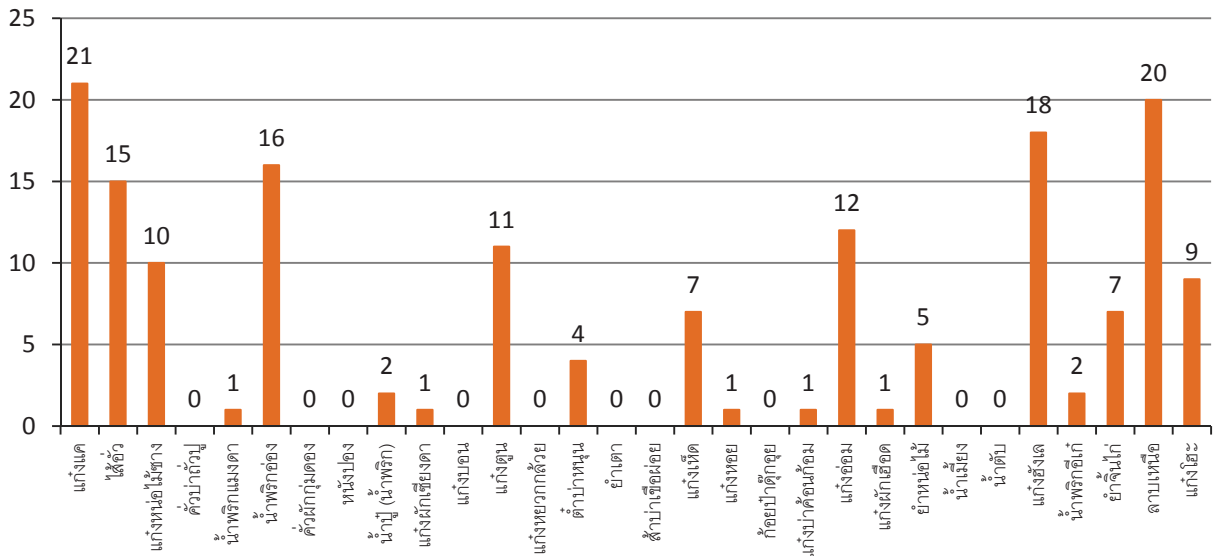
ภาพที่ 22 ส้าจิ้น

สำรวจร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดอื่นๆของภาคเหนือตอนบน

จังหวัดอื่นๆในภาคเหนือตอนบนได้แก่ ลำปาง ลำพูน แม่ฮ่องสอน เชียงราย พะเยา แพร่ และน่าน พบว่าจังหวัดเหล่านี้มีจำนวนร้านที่ดำเนินกิจการขายอาหารน้อยกว่าจังหวัดเชียงใหม่มาก และร้านอาหารที่ขายอาหารเหนือจะมีจำนวนน้อยเช่นกัน

ได้สำรวจร้านอาหารที่มีอาหารเหนือจำหน่ายจำนวน 26 ร้าน เป็นสวนอาหาร 8 ร้าน ร้านอาหาร 14 ร้าน แผงลอย 1 ร้าน และร้านลาบ 3 ร้าน พบว่าอาหารเหนือที่หาซื้อรับประทานได้เกือบทุกร้านคือ แกงแคและลาบเหนือ อาหารที่ได้พบบ่อยคือ แกงฮังเล น้ำพริกอ่อม ใส่วัว แกงอ่อม และแกงตุน รองลงมาคือ แกงหน่อไม้ แกงโสะ แกงเห็ด และยำจิ้นไก่ อาหารที่พบได้ในร้านจำหน่ายอาหาร คือ ยำหน่อไม้ ตำบ๋าหนุ่ย น้ำพริกน้ำปู แกงผักเชียงดา แกงหอย แกงบักได้อูย และแกงผักเห็ด และไม่พบ

อาหารเหนือที่ถูกกล่าวถึงในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ มากถึง 10 ชนิด ได้แก่ คั่วบั่วถั่วปู้ คั่วผักกุ่มตอง หนั๋งปอง แกงบอน แกงหยวกกล้วย ยำเตา ส้าบ่าเชือผ้อย น้ำเมียง น้ำดับ และก้อยป่าดุกอ้อย (ภาพที่ 23)



ภาพที่ 23 ผลการสำรวจร้านขายอาหารเหนือในจังหวัดภาคเหนือตอนบน ยกเว้นเชียงใหม่จำนวน 26 ร้าน

เมื่อพิจารณาร้านจำหน่ายอาหารเหนือที่ทำการสำรวจทั้งหมด 97 ร้าน มีสวนอาหารและร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเหนือบางส่วน ร้านอาหารเหนือเป็นหลัก ร้านลาบ และร้านข้าวซอย จะพบว่าร้านที่จำหน่ายอาหารเหนือเป็นหลักที่ไม่ใช่ร้านลาบหรือร้านขายกับข้าวสุกนั้น มีเพียง 17 ร้าน ใน 3 จังหวัด คือ เชียงใหม่ ลำพูน และเชียงราย จังหวัดเชียงใหม่จะมีมากถึง 13 ร้าน คือ แก้งร้อนบ้านสวนครัวเพชรดอยงาม สาขา 1 ครัวเพชรดอยงาม “ส่วสดีเจ้า” เอือนใจยอง เอือนม่วนใจ๋ บ้านไร่ยามเย็น เขยเจียงใหม่ สาขาฟ้าฮ่าม ลาบครัวซางคำ เจริญสวนเอก ตองอาหารพื้นเมือง บ้านแก้วเอือนคำ เอื้องคำสายคุ่มเวียงยอง ลำพูนและเชียงรายมีจังหวัดละ 2 ร้าน คือครัววันดี และดาวคะนอง ในจังหวัดลำพูน สลุงคำ และหลู่ลำ ในจังหวัดเชียงราย ในอีก 5 จังหวัดนั้น ร้านอาหารในลักษณะเดียวกันจะขายอาหารเหนือบางส่วน มีอาหารภาคกลางเป็นหลัก

สำรวจร้านอาหารมุสลิมที่จำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่

ร้านอาหารสำหรับชาวมุสลิมที่มีอาหารเหนือจำหน่ายในจังหวัดเชียงใหม่สำรวจพบ 7 ร้าน อาหารเหนือที่ทำคือ ข้าวซอยทำจากเนื้อวัว และเนื้อไก่ และพบว่าในอำเภอฝางมีร้านอาหารมุสลิมจำนวนมาก ในอำเภอเมืองแพร่ มีร้านอาหารอิสลามเพียงแห่งเดียว คือ ร้านบังแอร์ ตลาดแพร่ปริดา ถนนช่อแฮ โดยที่ไม่พบร้านขายอาหารอิสลามเลยในจังหวัดน่าน ในจังหวัดลำปางและเชียงรายจากการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ตพบว่ามีร้านข้าวซอยใช้ชื่อว่าข้าวซอยอิสลาม เจ้าของเป็นชาวจีนฮ่อเหมือนกัน (ข้าวซอยอิสลาม จ.ลำปาง ตั้งอยู่ที่ ถ.ปงสนุก อ.เมือง ต้องข้ามสะพานรัชฎาภิเศก ไปอีกฝั่งของแม่น้ำวัง (N18.29481 E99.499915) ส่วนข้าวซอยอิสลาม จ.เชียงราย ตั้งอยู่ที่ 175/2 ถ.จำเมือง อ.เมืองเชียงราย ตรงข้ามโรงเรียนสามัคคี)

ข้อมูลการสอบถามชนิดอาหารเหนือใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน

จากตารางที่ 1 แสดงชนิดอาหารจำนวน 30 ชนิด ที่ปรากฏในเนื้อเพลงของกินคนเมืองของนักร้องชื่อดังในอดีตคือ จรัส มโนเพชร จากการสอบถามกลุ่มชาวบ้านใน 8 จังหวัดล้านนา ในประเด็นที่ว่าปัจจุบันยังคงมีการทำกินหรือทำขาย สามารถหากินได้ ปรากฏว่าเชียงใหม่เป็นจังหวัดที่ยังคงหาอาหาร

เหล่านี้รับประทานได้มากที่สุดคือ 29 ชนิด ยกเว้นก้อยป่าตุ๊กอูย น้ำเมี่ยง และน้ำดับ ก้อยป่าตุ๊กอูยนั้นไม่พบว่ามีจำหน่ายแต่ยังมีคนรู้จักและให้ข้อคิดเห็นว่าปัจจุบันจะทำสุกซึ่งคือลาบปลา น้ำเมี่ยงนั้นรู้จักกันเฉพาะลำพูน เชียงใหม่ ส่วนน้ำดับเป็นอาหารที่คนล้านนาแทบจะไม่รู้จัก อาหารอื่นๆที่หารับประทานได้ยากในหลายๆจังหวัด ได้แก่ คั่วบ่าถั่วปู คั่วผักกุ่มดอง (ภาพที่ 24) น้ำพริกอีเก้



ตารางที่ 1 ชนิดอาหารในเนื้อเพลง ‘ของกินคนเมือง’

ชนิด	ลำปาง	พะเยา	ลำพูน	เชียงใหม่	แม่ฮ่องสอน	เชียงราย	แพร่	น่าน
แกงแค (จิ้นจั่ว)	1	1	1	1	1	1	1	1
ใส่ั่วจิ้นหมู	1	1	1	1	0	1	1	1
แกงหน่อไม้ขาว	1	1	1	1	1	1	1	1
คั่วบ่าถั่วปู	1	0	0	1	0	0	1	0
น้ำพริกแมงดา	1	1	1	1	0	1	1	0
น้ำพริกอีเก้	1	1	1	1	1	1	1	0
คั่วผักกุ่มดอง	1	0	0	1	0	0	0	0
หนังปอง	1	1	1	1	1	1	0	0
น้ำปู	1	1	1	1	0	1	1	1
แกงผักเชียงดา	1	1	1	1	1	1	0	0
แกงบอน	1	1	1	1	1	1	1	1
แกงตุน	1	1	1	1	1	1	1	0
แกงหยวกกล้วย	1	1	1	1	1	1	1	1
ตำบ่าหนูน	1	1	1	1	1	1	1	1
ยำเตา	1	1	1	1	0	1	1	1
ส้าบ่าเชื้อผอย	1	1	1	1	0	1	1	0
แกงเห็ด	1	1	1	1	1	1	1	0
แกงหอย	1	1	1	1	1	1	1	1
ก้อยป่าตุ๊กอูย	0	0	0	0	0	0	0	0
แกงป่าค้อนก้อม	1	1	1	1	1	1	1	0
แกงอ่อมเครื่องใน	1	1	1	1	0	1	1	1
แกงผักเหือด	1	1	1	1	1	1	1	0
ยำหน่อไม้	1	1	1	1	1	1	1	1
น้ำเมี่ยง	0	0	1	1	0	0	0	0
น้ำดับ	0	0	0	0	0	0	0	0
แกงฮังเล	1	1	1	1	1	1	1	0

ชนิด	ลำปาง	พะเยา	ลำพูน	เชียงใหม่	แม่ฮ่องสอน	เชียงราย	แพร่	น่าน
น้ำพริกอีเก๋	1	1	1	1	0	0	1	0
ยำจีนไก่	1	1	1	1	0	1	1	1
ลาบ	1	1	1	1	1	1	1	1
แกงโฮะ	1	1	1	1	0	1	1	0

หมายเลข 1 หมายถึง มีการทำกินหรือทำขายหรือรู้จัก หมายเลข 0 หมายถึง ไม่รู้จักหรือไม่มีการทำกิน

การท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้องกับอาหารกำลังเป็นที่สนใจ ภาครัฐในหลายๆประเทศได้ศึกษาและวางนโยบายเพื่อพัฒนาให้ธุรกิจท่องเที่ยวลักษณะนี้ได้เติบโต ประเทศไอร์แลนด์ (National Food Tourism Implementation Framework 2011-2013) ใช้หลักคิดว่า สินค้าที่จะนำเสนอสมควรประกอบด้วย การแสดงออกถึงความเป็นดั้งเดิม (authenticity) คุณภาพและมูลค่า (quality and value) และพร้อมใช้ (availability)

ภาคเหนือตอนบนของประเทศไทยได้รับการส่งเสริมการท่องเที่ยวมาเป็นเวลานาน โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ได้นำเอาภูมิประเทศที่สวยงามและวัฒนธรรมประเพณีของชาวล้านนาเป็นจุดขาย การพัฒนาการท่องเที่ยวด้วยการเชื่อมโยงวัฒนธรรมกับอาหารก็เป็นแนวทางหนึ่งที่ทำได้ เนื่องจากภาคเหนือตอนบนประกอบด้วยคนไทหลายกลุ่มชาติพันธุ์ มีอาหารที่แตกต่างจากอาหารภาคกลาง มีพันธุ์พืชที่บริโภคเป็นผักที่หลากหลาย การใช้พันธุ์พืชประเภทเครื่องเทศที่สร้างเอกลักษณ์ให้อาหารเหนือ มีวิธีการใช้อาหารที่ผ่านกระบวนการถนอมอาหาร อาหารจำพวกพืชและสัตว์ที่แตกต่างจากภาคอื่นๆของประเทศไทย

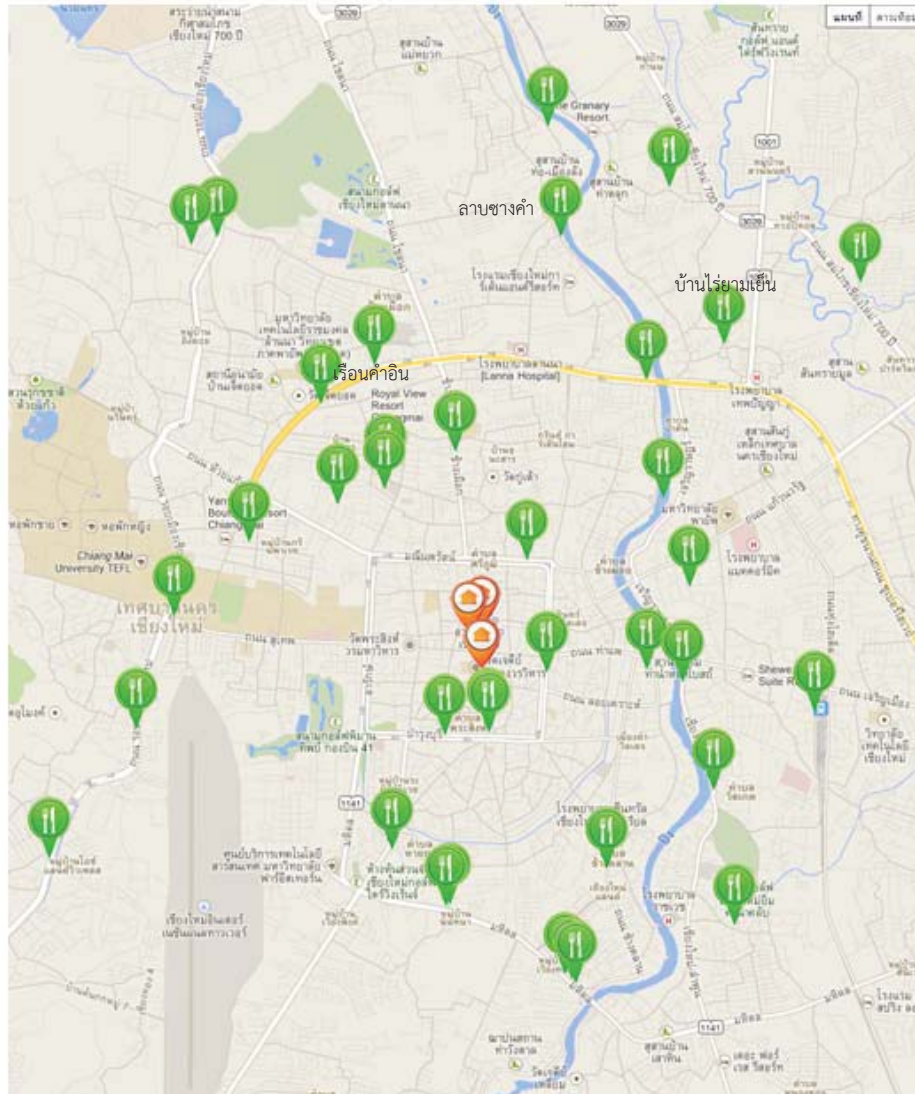
จากการสำรวจพบว่าอาหารเหนือที่ขายในร้านอาหารทั้ง 8 จังหวัด ยังแสดงความดั้งเดิม ดังสรุปได้ดังนี้ การคงไว้ซึ่งรสชาติ กลิ่นจากเครื่องเทศและเครื่องปรุง และสีส้มของอาหาร รสชาติของอาหารเหนือคือ รสกลางๆ กลมกล่อม ไม่เปรี้ยวมากเกินไปในอาหารจานเปรี้ยว เช่น ผักกาดจ้อ แกงผักปลัง แกงตุน เป็นต้น ไม่เผ็ดเกินไปแม้ว่าอาหารส่วนใหญ่จะมีพริกเป็นส่วนผสม รสหวานในแกงเหนือจะมาจากหอมแดงไม่ได้ปรุงแต่งด้วยน้ำตาล สีส้มของแกงนั้นจากการเลือกใช้พริก น้ำแกงจะใสสีก่อนด้วยพริกหนุ่ม หรือสีแดงด้วยพริกแห้ง หรือแต่งแต้มสีดำด้วยน้ำปูพร้อมกลิ่นอันเป็นเอกลักษณ์ นอกจากนั้นยังมีน้ำพริกปลาที่มีกลิ่นหอมของเครื่องเทศภาคเหนือ

มูลค่าของอาหารเหนือนั้นอยู่ที่การสร้างสรรค์ส่วนผสมให้อาหารเหนือ ที่มีการสั่งสมมาด้วยภูมิปัญญาของบรรพชน เช่น ‘น้ำเมียง (น้ำเหมี้ยง)’ เป็นอาหารที่ใช้ใช้น้ำใบเมียง (จะทำก่อนการหมัก) หลังการเคี่ยวให้ข้น มาผัดกับหมูสับและข้าวคั่ว จัดเป็นการคิดค้นเครื่องปรุงรสชนิดหนึ่ง หรือ ‘น้ำปู’ ที่ใช้ปูนาที่มีกลิ่นกราดในฤดูทำนา มาทำเป็นเครื่องปรุงรสที่ใส่ในอาหารเหนือหลายชนิด หรือ ‘น้ำหน้ง’ ที่มีเนื้อสัมผัสกรอบคล้ายข้าวเกรียบ แต่น้ำหน้งเป็นอาหารโปรตีน ส่วนข้าวเกรียบเป็นอาหารคาร์โบไฮเดรต โดยน้ำหน้งทำมาจากหนังของควาย สัตว์ที่เป็นที่นิยมบริโภคของชายเมืองเหนือ อาหารที่มีเรียกทำนองเดียวกันนี้ คือ น้ำผัก น้ำหน่อ น้ำตบ เป็นอาหารที่มาจากการเพิ่มมูลค่าแก้วัตถุดิบเหลือทิ้งหรือเหลือใช้ ได้อย่างดี

ความพร้อมใช้แนวทางหนึ่งที่เตรียมให้นักท่องเที่ยวได้ คือการทำให้นักท่องเที่ยวเข้าถึงร้านอาหารที่มีอาหารเหนือได้ง่าย สะดวก ด้วยเทคโนโลยีที่นิยมใช้ในสังคมปัจจุบัน แนวทางที่ทำการสำรวจร้านอาหารที่มีอาหารเหนือจำหน่ายในจังหวัดภาคเหนือ โดยเฉพาะจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อให้มีข้อมูลของตำแหน่งสถานที่ด้วยพิกัดภูมิศาสตร์ ข้อมูลพิกัดละติจูดและลองจิจูดจะให้นักท่องเที่ยวนำมาใช้กับเครื่องนำทางที่ใช้ระบบ GPS (Global Positioning System) และการพัฒนาแอปพลิเคชันใช้กับเครื่องโทรศัพท์

มือถือ ช่วยให้สามารถเดินทางไปยังร้านจำหน่ายอาหารได้สะดวก ปัจจุบันนักท่องเที่ยวชาวไทยจะนิยมท่องเที่ยวด้วยการขับรถเอง และการให้รายละเอียดของชนิดอาหารเหนือที่มีจำหน่าย

จังหวัดเชียงใหม่เป็นแหล่งท่องเที่ยวหลักของภาคเหนือ ที่นักท่องเที่ยวเดินทางไปเที่ยวมากมายในแต่ละปี มีร้านจำหน่ายอาหารให้บริการมากมายหลายร้อยร้าน ร้านที่จำหน่ายอาหารเหนือในอำเภอเมืองเชียงใหม่ที่สำรวจพบมี 36 ร้าน และที่ตั้งของร้านจะอยู่อย่างกระจายตัวในพื้นที่ 152 ตารางกิโลเมตร ดังแสดงในตารางที่ 2 การใช้ข้อมูลจากตำแหน่งที่ตั้งด้วยชื่อถนนจะยากมากสำหรับนักท่องเที่ยว ในการขับรถไปให้ถึงร้าน ในท้องที่ที่มีถนนจำนวนมากและซับซ้อน ดังตัวอย่างที่แสดงในภาพที่ 25 ข้อมูลพิกัดภูมิศาสตร์ของร้านอาหารมีความจำเป็นสำหรับการช่วยให้ถึงร้านจำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่



ภาพที่ 25 แผนที่แสดงตำแหน่งที่ตั้งของร้านอาหารเหนือ ในอำเภอเมืองเชียงใหม่ จากการสำรวจที่ได้แสดงในตารางที่ 2 (จัดทำเว็บไซต์โดยโครงการย่อยที่ 2 การจัดการความรู้อาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ)

ตารางที่ 2 ข้อมูลพิกัดภูมิศาสตร์ของร้านจำหน่ายอาหารเหนือจังหวัดภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัด

รหัส	ชื่อสถานที่	พิกัด	ที่ตั้ง	โทรศัพท์
ในอำเภอเมืองเชียงใหม่				
1	แก่งร้อนบ้านสวน	N 18.820977 E 98.961608	149/3 ม. 2 ถ.เลียบริดลของชลประทาน ต.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50300	0 5321 3762 0 5322 1378
9	เรือนคำอิน	N18.808052 E98.974325	79/3 ถ.ศิริธร อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50120	0 5321 2516 0 5321 2683
15	ครัวเพชรดอยงาม สาขา 1	N18.761783 E98.995391	267 ถ.มทิตล ต.ป่าแดด อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ (ขาออกสนามบิน) 50100	0 5320 4517 08 1992 8912
17	เฮือนม่วนใจ๋	N18.799711 E98.975641	24 ถ.ราชพฤกษ์ ต.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5340 4998 08 5031 4555
31	เพชรดอยงาม “สวัสดีเจ้า”	N18.762152 E98.994616	125/3 ม.2 ถ.มทิตล ต.ป่าแดด อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50100	08 1993 9587, 0 5381 2051, 0 5327 2235
32	เชียงลาบ	N18.767466 E98.984922	243 ถ.มทิตล ต.ป่าแดด อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50100 ปากทางเข้าที่เพลสติดกับลานต้นยาง	08 9701 3297
33	ลาบต้นยาง	N18.76788 E98.98512	77/5 อาคาร บ้านฟ้าฮ่าม ถนนศรีปึงเมือง ต.ช้างคลาน อ.เมืองเชียงใหม่ เชียงใหม่	0 5320 1777, 08 1531 8461
34	ข้าวงอยเสมอใจฟ้าฮ่าม	N18.804661 E99.005473	391 ถนนเจริญราษฎร์ ต.ฟ้าฮ่าม อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	08 1950 9067, 0 5324 2928, 08 1764 8723
35	ข้าวงอยแม่สาย	N18.7999584 E98.975253	ถ.ราชพฤกษ์ ต.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50300	0 5321 3284
38	บ้านไร่ยามเย็น	N18.81279 E99.00762	14 หมู่ 3 ซอยลังกา 3 ถ.เจริญราษฎร์ ต.ฟ้าฮ่าม อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50000	0 5324 4796, 0 5324 7999
39	น้ำแม่ปิง	N18.78598 E99.00519	35/1 ถ.เชียงใหม่-ลำพูน ต.วัดเกต อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50000	0 5326 6046
40	เขยเจียงใหม่ สาขาฟ้าฮ่าม	N18.800515 E99.004779	ถ.เจริญราษฎร์ ต.ฟ้าฮ่าม อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50000	08 7187 5050
41	ลาบป่าตัน ดิชม	N18.80991 E99.00171	ถ.ป่าตัน อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50300	
42	ข้าวงอยลำดวน ฟ้าฮ่าม	N18.801485 E99.005442	352/22 เจริญราษฎร์ ตำบลวัดเกต อำเภอเมืองเชียงใหม่ เชียงใหม่ 50000	0 5324 3519
43	ข้าวงอยลำดวนฟ้าฮ่าม 2	N18.81153 E098.97874	6/1 หมู่ 3 ถ.ชูปเปอร์ไฮเวย์ ต.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50300	0 5321 2798, 08 9850 4575, 08 9433 4815

	ชื่อสถานที่	พิกัด	ที่ตั้ง	โทรศัพท์
44	ขนมจีบบ้านไทยร่มเย็น	N18.79323 E99.00549	6/3 ถ.แก้วนารัฐ ซ.3 วัดเกต อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	08 1671 4454 08 1882 6677
45	ก๋วยเตี๋ยวเส้นศิริอิสลาม	N18.80230 E098.97933	หน้าโรงแรมอินทนิล (สันติธรรม) ต.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5321 9512
49	ลาบซาเงา	N18.821925 E98.994483	126 ถ.ป่าตัน ต.ป่าตัน อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	08 1163 3735, 08 6591 1471
50	ข้าวซอยสุลาลีมัน 3	N18.77034 E98.99866	3/3 ซ.เจริญประเทศ 12 ต.ช้างคลาน อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	08 5327 3152 08 3914 3457
51	ข้าวซอยอิสลาม	N18.786567 E99.00215	ถ.เจริญประเทศ ซอย1 ต.ช้างคลาน อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5327-1484
52	ข้าวหมกไก่เลา	N18.76582 E99.00954	ถ.เชียงใหม่-ลำพูน ซอย 9 (ก่อนถึงตลาดหนองหอย) ต.วัดเกต อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0-5380-0401 08-5036-6412
53	เจริญสวนเอก	N18.82573 E99.00392	37 ม.8 ถ.สันทรายคลองงาม 2 อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0-5385-2778
54	ต่องอาหารพื้นเมือง	N18.79666 E98.96765	ถ.นิมมานเหมินท์ ซ.13 อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5385-4701
55	เฮือนสุทรี	N18.830694 E98.993750	208 ถ.ป่าตัน อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50300	0 5387 2707-8
56	บ้านกบตอย	N18.822302 E98.964911	59/3 ถ.เลียบคลองชลประทาน ต.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0-5321-2700 08-1993-2874
57	บ้านแก้วเฮือนคำ	N18.78192 E98.95794	96 ถ.เลียบคลองชลประทาน หมู่ 10 ต.สุเทพ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0-5381-1616
59	ลาบจันทน์หอม	N18.78359 E99.01668	ถนนช้างสถานีรถไฟเชียงใหม่ ต.วัดเกต อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	
61	ลาบศรทอง	N18.80025 E99.00408	347/2 เจริญราษฎร์ ต.วัดเกต อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0-5326-0829
62	ส่งเจียงดอย	N18.80083 E98.97959	ห้าแยกสันติธรรม ถ.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5335 7301
63	เฮือนโบราณ	N18.776849 E99.007719	153 อาคารตรงข้ามค่ายทหารการวิละ ถ.เชียงใหม่-ลำพูน ต.วัดเกต อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0-5324-0270 0-5326-0239
64	เฮือนเพ็ญ 2	N18.738149 E98.933660	ถ.ราชพฤกษ์ ทางเข้าพิพิธสวนโลก ต.แม่เหียะ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	08-1882-1544
65	อรุณไร	N18.78627 E98.99347	45 ถ.คชสาร ต.ช้างคลาน อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0-5327-6947
68	เขยเจียงใหม่	N18.79500 E98.99166	21 อาคารบริเวณแก่งศรีภูมิ ถ.ศรีภูมิ ต.ศรีภูมิ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5321 4175 08 1883 1242
69	เอื้องคำสาย (ศูนย์วัฒนธรรมเชียงใหม่)	N18.772263 E98.979652	185/3 ถ.วิศาล ต.หายยา อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0-5320 2993-5
71	คุ้มเวียงยอง	N18.770648 E98.950059	99/9 ม.3 ต.สุเทพ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5332 9244-5
22	น่อยย่านั้งเจ้าเก่า	N18.761380 E98.995888	ตลาดประตูเชียงใหม่ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	08 9758 6783
23	ป่าติ่ม	N18.761380 E98.995888	ตลาดประตูเชียงใหม่ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	

	ชื่อสถานที่	พิกัด	ที่ตั้ง	โทรศัพท์
24	หมึก เจ้าเก่า	N18.761380 E98.995888	ตลาดประตูเชียงใหม่ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5320 0069
25	ป่าพร เจ้าเก่า	N18.761380 E98.995888	ตลาดประตูเชียงใหม่ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	
26	ป่าแดงอาหารพื้นเมือง	N18.761380 E98.995888	ตลาดประตูเชียงใหม่ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	
27	ป่าพันธ์	N18.761380 E98.995888	ตลาดประตูเชียงใหม่ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	
28	อาหารพื้นเมืองอัมพร (สามพี่น้อง)	N18.790619 E98.961069	ตลาดสุเทพ (ตันหยงม) ถ.สุเทพ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	053 285294 086 1928918
29	ครัวคนเมือง	N18.804133 E98.985372	ตลาดศิริวัฒนา (ธานีรินทร์) อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	
30	ร้านพอเพียง	N18.804133 E98.985372	ตลาดศิริวัฒนา (ธานีรินทร์) อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	
16	เขื่อนใจยอง	N18.725122 E99.102916	64 ม.4 ถ.บวกค่าง-สันกำแพง ต.บวกค่าง อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่	08 6671 8710
70	ธารทอง	N18.867738 E98.307291	99/1-3 ม.8 บ.ธารทอง ต.ห้วยแก้ว อ.แม่ออน จ.เชียงใหม่ 50130	0 5331 7642
3	ข้าวซอยดอกไม้	N18.649211 E98.882325	115/1 ม.9 ต.หางแก้ว อ.หางดง จ.เชียงใหม่	08 0678 4315 08 1960 0430
2	ข้าวซอยเอ็นพลอย	N18.645255 E98.902122	234/3 ม.8 ต.สันกลาง อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่	08 1783 3156
4	ข้าวซอยแม่พรวณี	N18.627583 E98.896091	414 ม.10 ต.ยุหว่า อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่	0 5331 1201
5	แกวเหือนดี (แกวเรือนดี)	N18.589452 E98.888255	198 ม.8 ต.มะขามหลวง อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่	0 5382 4403
8	คุ้มพญาไม้	N18.586138 E98.886072	28/2 ม.2 ต.บ้านกลาง อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่ 50120	0 5335 5449
6	ลาบสองพี่น้อง	N18.508508 E98.831625	บ้านฟ้าหลัง ต.ดอยหล่อ อ.ดอยหล่อ จ.เชียงใหม่	08 1950 7544
7	ลาบลูเซซ	N18.404969 E98.675527	253/5 ม.2 ต.ดอยแก้ว อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ 50160	0 5383 6913 08 7181 2016
48	อิงธาร	N18.203469 E98.615050	382 ม.16 ต.บ้านแปด (ถ.ฮอด-จอมทอง) อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่	08 6188 6088
46	ครัวจากร	N18.189075 E98.615277	ถ.ฮอดวังลู่ อ.ฮอด จ.เชียงใหม่	08 7184 9644 08 9956 9871
47	แม่เพญ/ลาบแม่เพญ	N18.185008 E98.614200	แยกดอยเต่า อ.ฮอด จ.เชียงใหม่	
58	लगกอยลาบขม	N18.83257 E99.03854	ใกล้กับโลตัสสันทราย ถ.วงแหวนรอบนอก ต.สันทรายน้อย อ.สันทราย จ.เชียงใหม่	08 40433490 08 9637 4610
60	ลาบเมืองบัว	N18.181822 E99.02015	ต.สันทรายน้อย อ.สันทราย จ.เชียงใหม่	08-9953-0086 08-7173-3457
37	ลาบไก่บ้านโง่ (ลูกสาว)	N18.84202 E98.98042	ถ.สมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ 50180	08 3204 6935
66	ครัวดวงสมพงษ์	N18.89654 E98.94843	115 หมู่ 6 ซอยโชตนา ต.แม่ลา อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่	0-5386-2073
	ชื่อสถานที่	พิกัด	ที่ตั้ง	โทรศัพท์

โครงการย่อยที่ 1 การส่งเสริมการท่องเที่ยวภาคเหนือโดยใช้ภาพลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น

67	นวนลัจน์ทรัพย์สาบแกงอ่อม	N18.89638 E98.94878	บ้านฝ้ายทอง ม.6 ถ.โชตนา ต.แม่สา อ.แมริม จ.เชียงใหม่	0-5386-2718
10	ข้าวเผ่	N19.074819 E98.938225	213 ม.3 ต.ชี้เหล็ก อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ กิโเลเมตรที่ 34 ก่อนถึงบิมเชลล์	0 5384 2299
11	ลาบลุงคำ	N19.351344 E98.962638	385 ม.8 ต.เชียงดาว อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่	0 5338 8332
12	ข้าวขาหมูปรียารัตน์	N19.371144 E98.965250	390 ม.6 ต.เชียงดาว อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่	0 5345 5425
19	ขาหมูเชียงดาว	N19.372675 E98.965838	28 ม.7 ต.เชียงดาว อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่	0 5345 5133
20	ร้านเจ๊ปิง	N19.376075 E98.967183	กาดมั่วเชียงดาว ตลาดเย็น อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่	08 9556 7620
21	ครัวป้านิย์	N19.376075 E98.967183	กาดมั่วเชียงดาว ตลาดเย็น อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่	08 7173 7554 08 5712 8442
13	ข้าวซอยปาริชาติ	N19.917725 E99.210625	270 ม.4 ต.เวียง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่	0 5345 1164
14	ข้าวซอยนันทาราม	N19.899680 E99.200352	154 ม.2 ต.สันทราย อ.ฝาง จ.เชียงใหม่	08 6183 1651
18	ข้าวซอยอิสลาม ฮาซานะฮ์	N19.802061 E99.096366	24 ม.12 ต.แม่งอน อ.ฝาง จ.เชียงใหม่	
ลำพูน				
72	ดาวคะนอง สาขาในเมืองลำพูน	N18.589619 E99.010791	340 ถ.เจริญราษฎร์ อ.เมืองลำพูน จ.ลำพูน	0 5351 1552 0 5356 0241-2
73	ครัววันดี	N18.591500 E98.979025	196/2 ม.6 ถ.ลำพูน-สันป่าตอง ต.ริมปิง อ.เมืองลำพูน จ.ลำพูน	08 1026 6167 0 5300 0116 08 1883 6215 08 6194 2963
ลำปาง				
74	สวนเอือนจันทร์	N18.289961 E99.510936	292/2 ถ.พหลโยธิน สี่แยกซูเปอร์ป้าขาม ต.หัวเวียง อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง	08 1530 7032 08 3777 8042
75	ทองถิ่นบ้านเฮา	N18.298936 E99.493558	72 ถ.จามเทวี ต.เวียงเหนือ อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง	0 5422 6514 0 5431 2211 08 6659 7448
76	พระบาทลู่ทุ่ง	N18.277538 E99.510977	112/212 ถ.พระบาท ต.พระบาท อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง	0 5448 47700 5482 1875
พะเยา				
77	ครัวคันทีรี	N19.163477 E99.899330	ถ.ขยกว้าน อ.เมืองพะเยา จ.พะเยา	0 5448 1834
78	ลานโพธิ์	N19.187147 E99.879219	130/3 ม.11 บ้านต่อม ต.บ้านต่อม อ.เมืองพะเยา จ.พะเยา	0 5448 1834
	ชื่อสถานที่	พิกัด	ที่ตั้ง	โทรศัพท์

เชียงใหม่				
79	ภูแล	N19.908899 E99.836411	123/1 ถ.สนาลัย ต.รอบเวียง อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5360 0500
80	สลุงคำ	N19.913722 E99.843611	843/3 ถ.พหลโยธิน อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5371 7192 0 5360 2155
81	หุดู่ล่า	N19.921728 E99.850496	188/8 หมู่ 20 ถ.แควหวาย ต.รอบเวียง อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5374 82232 08 9429 6985
แม่ฮ่องสอน				
82	บ้านพลพลาอาหารพื้นเมือง	N19.294566 E97.964338	108 ถ.ขุนลุมประพาส ต.จองคำ อ.เมืองแม่ฮ่องสอน จ.แม่ฮ่องสอน	0 5361 2522
83	ใบเพริน	N19.298019 E97.965386	87 ถ.ขุนลุมประพาส อ.เมืองแม่ฮ่องสอน จ.แม่ฮ่องสอน	0 5361 1374 0 5361 2363
	ชื่อสถานที่	พิกัด	ที่ตั้ง	โทรศัพท์
84	ไผ่ก	N19.300347 E97.966116	23 ถ.อุดมขชาวนิเทศ ต.จองคำ อ.เมืองแม่ฮ่องสอน จ.แม่ฮ่องสอน	0 5361 2092 08 51062883
85	ป่าศรีบัว	N19.301313 E97.967888	51 ถ.สิงหนาทบำรุง ต.จองคำ อ.เมืองแม่ฮ่องสอน จ.แม่ฮ่องสอน	0 5361 2471
แพร่				
86	ครัวหมอกม่วนจวนกิน	N18.127850 E100.149213	400/332 ถ.น้ำทอง ม. 9 ต.นาจักร อ.เมืองแพร่ จ.แพร่	0 4552 3123
87	ครัวไม้เมือง	N18.127780 E100.149205	400/335 ถ.น้ำทอง ม. 9 ต.นาจักร อ.เมืองแพร่ จ.แพร่	0 5452 3123 08 1033 3223
88	ทุ่งแก้ว ครัวเจ็ญ	N18.116966 E100.176716	¼ ม.6 ต.นาจักร อ.เมืองแพร่ จ.แพร่ (ทางไปพระธาตุช่อแฮ)	08 9616 5859 08 96964773
89	สวนิดา	N18.139297 E100.140755	24/3 ถ.ร่องช่อ ซอย 3 ต.ในเวียง อ.เมืองแพร่ จ.แพร่	08 1960 3230
90	เจ้าหญิง	N18.139244 E100.143461	2 ถ.ราชดำเนิน ต.ในเวียง อ.เมืองแพร่ จ.แพร่	08 9998 6360
91	ปิ่นใจ	N18.143975 E100.141497	2 ถ.วีระ อ.เมืองแพร่ จ.แพร่ (ถนนช้างไปรษณีย์แพร่)	0 5462 0727 08 1885 8727
92	บั้งแอร์	N18.135719 E100.150052	ตลาดแพร่ปริดา 100/69 ถ.ช่อแฮ ต.ในเวียง อ.เมืองแพร่ จ.แพร่	08 1287 2568 08 7883 6119
น่าน				
93	เรือนแก้ว	N18.792486 E100.789969	1/1 ถ.สุมนเทวราช อ.เมืองน่าน จ.น่าน	0 5471 0631 08 9558 2508
94	สุริยาการ์เด็น	N18.792258 E100.789822	9 ถ.สุมนเทวราช อ.เมืองน่าน จ.น่าน	0 5471 0687 0 5477 2980
95	เขื่อนก้ำกั้น	N18.780336 E100.776841	309 ถ.สุมนเทวราช ตรงข้ามศาลเจ้า อ.เมืองน่าน จ.น่าน	08 14724131 0 5475 0158
96	ดวงทิพย์	N18.779161 E100.782780	198 ถ.มะโน อ.เมืองน่าน จ.น่าน	0 5477 1400 0 5471 1400
97	เขื่อนฮ่อม	N18.775889 E100.76982	11/12 ถ.สุริยพงษ์ ต.ในเวียง อ.เมืองน่าน จ.น่าน	0 5475 1122 08 1961 7711

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารล้านนา

อาหารล้านนาหรืออาหารเหนือหรือที่ชาวเหนือเรียกว่า ‘กับข้าวเมือง’ มีทั้งประเภทที่ใช้เนื้อสัตว์เป็นหลักและใช้ผักเป็นหลัก อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์คือ ไส้อั่ว แกงฮังเล ลาบ หลู้ แกงอ่อม จิ้นส้ม (ແໜ່ມ) น้ำพริกอ่อน น้ำพริกหมู และแอ็บ อาหารกลุ่มผักจะมีเยอะมาก ผักที่ใช้มีทั้งผักทั่วไปและผักท้องถิ่น หากพูดตามลักษณะของอาหารแล้วอาหารเหนือจะมีความหลากหลายได้แก่ แกง ผัด ยำ ปิ้ง นึ่ง ย่าง ลาบ และน้ำพริก เป็นต้น ชาวบ้านลำพูนช่วยกันวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่าง “ล้า” และ “ย่า” ว่าล้ามีลักษณะคล้ายยำเพียงแต่ใช้ผักสด มีรสเปรี้ยวที่เกิดจากผัก เช่นยอดมะกอก ใบมะขาม ใบมะม่วง ไม่ใช่ส้มมะนาว ส่วนย่าจะใช้ผักสุกเป็นส่วนผสม

กรรมวิธีการทำอาหาร

จากการสอบถามตัวแทนของชาวเหนือใน 8 จังหวัด ซึ่งเป็นคนท้องถิ่นที่มีอาชีพต่างกัน คือครูเกษียณราชการ แม่บ้าน ผู้ประกอบกิจการร้านอาหาร แม่ค้าขายอาหาร และสมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร อายุอยู่ในช่วง 40 ถึง 85 ปี เกี่ยวกับวิธีการทำอาหาร ส่วนผสม พบว่ามีความหลากหลายของอาหาร และตำรับก็มีความแตกต่างกันมากบ้างน้อยบ้าง ดังรายละเอียดที่จะนำเสนอต่อไปนี้

น้ำพริกอ่อน (Namprik Ong, Northern style chilli dip)

หากเอ่ยถึงน้ำพริกยอดนิยมของทางเหนือ ซึ่งเป็นน้ำพริกที่ได้รับความนิยมของผู้บริโภคคนไทยและนักท่องเที่ยวต่างชาติ คงหนีไม่พ้น “น้ำพริกอ่อน” คำว่า “อ่อน” มีความหมายหรือไม่ บ้างก็ว่าน่าจะเป็นภาษาพม่า แต่ไม่ทราบความหมาย จากการสอบถามกลุ่มคนใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน มี 2 กลุ่มที่ได้ให้คำอธิบาย คือชาวป่าซาง จ.ลำพูนให้ความหมายของคำว่า “อ่อน” คือการคั่ว เคี้ยวให้งวด เช่น อ่องปู ชาวป่างหมู จ.แม่ฮ่องสอนบอกว่าในภาษาไทยใหญ่ “อ่อน” แปลว่า สำเร็จลุล่วง วลีที่ใช้คือ “ก้าอ่อนขายหมาน” หมายถึงให้ค้าขายสำเร็จลุล่วงและขายดี และน้ำพริกอ่อนก็เป็นอาหารดั้งเดิมชนิดหนึ่งของชาวไทใหญ่ ดังนั้นน้ำพริกอ่อนน่าจะมีต้นกำเนิดจากอาหารไทใหญ่

คนลำพูนเล่าว่าเรียกชื่อน้ำพริกอ่อนเพื่งเรียกขานกันเมื่อไม่นานนี้เอง เดิมเรียกน้ำพริกนี้ว่า “น้ำพริกมะเขือส้ม” ส่วนผสมเครื่องแกงประกอบด้วย พริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า ไม่ใส่ตะไคร้ บางคนใส่ข่า (นิดหน่อย) วิธีทำคือผัดเครื่องแกงให้หอม ใส่หมูสับ ผัดจนหมูสุกและแห้ง จึงใส่มะเขือส้มและเติมน้ำเล็กน้อย ส่วนคนพะเยาเตรียมเครื่องแกงซึ่งประกอบด้วยพริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ ทำโดยโขลกหมูสับรวมกับ

เครื่องแกง แล้วคั่วด้วยน้ำมันให้หอม ค่อยๆ เติมน้ำ ใส่มะเขือส้มหั่นซีก



ภาพที่ 26
น้ำพริกอ่อน

ชาวสันทราย จ.เชียงใหม่ เตรียมเครื่องแกงโดยคั่วพริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ ผัดเครื่องแกงในน้ำมันให้หอม นำหมูสับลงผัด ใส่มะเขือเทศหั่นซีกผัดให้ละเอียด หลังผัดเสร็จใส่ผักชีหั่นฝอย กินกับผักนึ่ง คนเชียงรายได้ (เวียงชัย) ทำเครื่องแกงโดยใช้ พริกแห้งตำ หอม กระเทียม กะปิ ถั่วเน่าเช็บ เกลือ ผัดเครื่องแกงในน้ำมันให้หอม ใส่หมูสับลงผัด

แล้วตามด้วยมะเขือส้ม คนแพร่ ตำพริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ ใส่หมูสับโขลกเข้าด้วยกัน ผัดให้หอม ใส่มะเขือเทศ ผัดจนมะเขือเปื่อย ปรงรส ใส่น้ำเล็กน้อย สำหรับชาวบ้านปางหมู จ.แม่ฮ่องสอน ทำโดยซอยหอม หั่นมะเขือเทศแล้วคลุกกับกะปิ ผัดผงขมกับน้ำมันจนหอม ใส่หอมซอย มะเขือเทศคลุกกะปิ และหมูสับลงผัด พอสุกเติมน้ำให้ท่วม พอน้ำเดือดใส่น้ำพริกถั่วเน่า (พริกแห้ง ถั่วเน่าแผ่นปิ้ง เกลือ ตำละเอียด) น้ำพริกอ่องคล้ายน้ำพริกอุบเพียงแต่น้ำพริกอ่องใส่น้ำมากกว่า ซึ่งลักษณะของน้ำพริกอุบจะใกล้เคียงกับน้ำพริกอ่องที่พบทั่วไปมากกว่า

ปูอ่อง (Pu Ong)

อาหารชนิดหนึ่งที่ใช้คำว่าอ่อง คือ ปูอ่อง คนลำพูนอธิบายวิธีทำโดยควักเอามันปู ผสมกับน้ำพริกที่ทำ



ภาพที่ 27 ปูอ่อง

น้ำพริกอ่อง(พริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า) ใส่ไข่ เติมน้ำ เคี่ยวให้งวด (อ่อง) ตักใส่กระตองปู นึ่งหรือย่างให้สุก ในตลาดจังหวัดพะเยาแม่คำขายปูอ่อง มีวิธีทำคือควักมันปูออกมา แล้วปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว ผสมไข่ไก่ เคี่ยวให้สุกด้วยไฟอ่อน ตักกลับใส่กระตองปู แล้วนึ่งให้สุก

ไส้อั่ว (Sai-ua, Northern Thai sausage)

อาหารที่เป็นที่นิยมของคนไทยภาคอื่น มีเอกลักษณ์คือกลิ่นหอมของเครื่องเทศ สมุนไพรสด จากเครื่องแกงซึ่งชาวลำพูนบอกว่าประกอบด้วย ข่า(ใส่หลายๆ) ตะไคร้ (ใส่หลายๆ) พริกแห้ง หอม กระเทียม ใบมะกรูดซอย ผักชี ต้นหอม คลุกเคล้าหมูกับน้ำพริก หมูที่ใช้เดิมเป็นเศษเนื้อ หัวหมู สันคอ ปัจจุบันใช้เนื้อสันคอ กลุ่มแม่บ้านเวียงชัย จ.เชียงราย บอกว่าตำน้ำพริกเหมือนน้ำพริกแกงแคแต่ไม่ใส่ข่า ใส่ขมิ้น ใบมะกรูดซอย ใช้หมูติดมันสับ ยัดใส่ไส้



ภาพที่ 28 ไส้อั่ว

ขนมจีนน้ำเงี้ยว (Khanomchin Nam Ngiao, round shape rice noodles with spicy pork sauce)

อาหารจานเดียวประเภทเส้นที่มีที่มาจากไทใหญ่ เป็นที่นิยมของคนเหนือ คือขนมจีนน้ำเงี้ยว คนเหนือจะเรียกว่าขนมเส้นน้ำเงี้ยว คำว่า “เงี้ยว” คือชื่อเรียกชาวไทใหญ่ เช่นเดียวกับการเรียกชาวม้งว่าแม้ว แต่พอไปถึงถิ่นคนไทใหญ่ที่แม่ฮ่องสอนกลับไม่พบ แต่จะมีอาหารชนิดหนึ่งชื่อ น้ำไต (คนไทใหญ่จะเรียกตนเองว่า คนไต) ซึ่งก็คล้ายๆน้ำเงี้ยวแต่ไม่มีเลือดก้อนและดอกจี่ว ตำรับน้ำเงี้ยวที่เรารับประทานกันอาจจะมาจากกลุ่มชนชาวไทใหญ่ที่มาจากสิบสองปันนาก็เป็นได้ ซึ่งอพยพมาอยู่ที่เชียงรายและพะเยา ครึ่งจีนเชื่อกันเมื่อ 80 กว่าปีที่ผ่านมามากันว่าสูตรคนไทใหญ่ในพะเยาและเชียงรายนั่น เวลากินน้ำเงี้ยวต้องมีน้ำพริกอ่องและหนังปองเป็นเครื่องเคียง

ร้านอาหารที่จำหน่ายขนมจีนน้ำเงี้ยวมีอยู่ทั่วไป โดยเฉพาะในตลาดสดตอนเช้าจะมีแผงลอยขายขนมเส้นน้ำเงี้ยว พร้อมแก้อี๋ยาวไว้บริการลูกค้า วิธีการทำและส่วนผสมก็จะคล้ายคลึงกัน เครื่องแกงสำหรับน้ำเงี้ยวจะมีพริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ เป็นส่วนประกอบหลัก ส่วนที่ต่างกันก็คือชาวลำพูนจะใส่ ข่า ตะไคร้

และปลาร้า ลงโขลกด้วย หลายๆจังหวัดจะใส่ถั่วเน่าแผ่น หรือใช้เต้าเจี้ยวเม็ด ส่วนผสมอื่นคือ หมูสับ เลือดกัณฑ์ ดอกจาว (ไม่ใส่ก็ได้) และมะเขือส้ม เคล็ดกลับของชาวลำพูนคือ จะอร่อยก็ตรงน้ำกระดุกที่ใช้เป็นน้ำซุบ หมูสับอย่าผัดให้สุกเกินไป จะทำให้เนื้อฟูลอยไม่นอนกัน ทำให้ดูน่ารับประทาน น้ำเจี้ยวที่ได้จะใส่น้ำมันพริกแกง

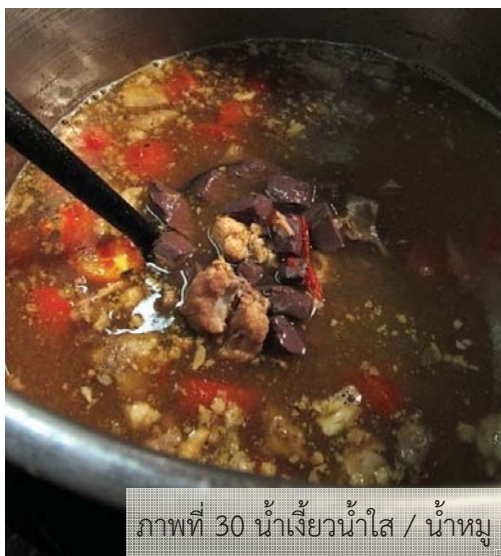


ภาพที่ 29 ขนมน้ำเจี้ยว

ลอยหน้า บางคนใส่เลือดดิบเพื่อให้น้ำข้นและจะทำให้ให้น้ำมันพริกแกงไม่ลอยหน้า ที่สันทราย จ. เชียงใหม่ ทำเครื่องแกงประกอบด้วยพริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ (จะไม่ค่อยใส่ถั่วเน่าเค็ม) ผัดเครื่องแกงในน้ำมันให้หอม เอาหมูสับลงผัดปรุงรสด้วยเต้าเจี้ยวแบบเม็ด ใส่มะเขือเทศหั่นซีก ดอกจาว เลือดหมูก้อน คน

เมืองแกงออกใส ถ้าชอบน้ำแบบข้น ใส่เลือดสดเล็กน้อย (และทำให้น้ำมันพริกแกงไม่ลอย) คนยongจะใส่กะทิเล็กน้อย ไทใหญ่จะใส่ถั่วเน่า ส่วนชาวเวียงชัย จ. เชียงราย เตรียมเครื่องแกงโดยใช้พริกแห้งต้ม หอม กระเทียม กะปิ ถั่วเน่าเค็ม เกลือ จากนั้นผัดเครื่องแกงในน้ำมันให้หอม ใส่หมูสับ กระดุกหมู ลงผัด ใส่มะเขือส้ม เลือดหมู/ไก่ก้อน เติมเลือดสดตอนน้ำเดือด (ไม่ใส่ก็ได้)

ชาวปางหมูเรียกขนมน้ำเจี้ยวว่าข้าวเส้นน้ำไต ส่วนผสมของเครื่องแกงคือพริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ เกลือ เมื่อผัดเครื่องแกงจนหอม ใส่มะเขือเทศ พอสุก ใส่เนื้อปลาราย (ปลาทู) สับ หรือหมูสับ ใส่น้ำพอท่วม พอเดือด ยกลงไม่ใส่เลือด เมื่อรับประทานจะโรยด้วย ต้นหอม ผักชี กระเทียมเจียว เส้นหมี่ทอดหรือ



ภาพที่ 30 น้ำเจี้ยวน้ำใส / น้ำหมู

ขนมน้ำแห้งทอด ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียกหรือน้ำมะนาว พริกป่น เกลือ รับประทานกับหนังปอง และผักกัณฑ์เช่น กะหล่ำปลี ถั่วงอก ยอดกระถิน ข่างปองหรือกระบองทอด (คือผักที่หั่นเป็นท่อนแล้วซุบแบ่งทอด เช่นถั่วงอกยาว มะละกอ ฟักทอง ผักบั้งซึ่งจะสับละเอียด แล้วซุบแบ่งทำเป็นก้อน) เป็นต้น

หากเป็นขนมน้ำเจี้ยว เมืองแพร่ มีความแตกต่างที่เป็นเอกลักษณ์ คือลักษณะเป็นน้ำเจี้ยวน้ำใส เตรียมน้ำซุบจากการต้มกระดุกหมู ใส่กระชายทุบ น้ำปลาร้า (เล็กน้อย) เลือดกัณฑ์ รากผักชี ข่า มะเขือส้ม เกลือ เตรียมกระเทียมเจียว พริกคั่วป่น ไว้ให้เต็ม

แกงกระด้าง (Kaeng Kradang)

อาหารที่นิยมทำตอนหน้าหนาว คาดว่าน่าจะเป็นอาหารของคนจีน ที่ทำจากขาหมูผสมเครื่องพะโล้ อุณหภูมิที่เย็นทำให้เกิดการแข็งตัวของเจลาตินจากหนังหมู ลักษณะเป็นวุ้นใส สีน้ำตาลอ่อน คนภาคอีสาน



ภาพที่ 31 แกงกระด้าง

เรียกว่า “หมูหนาว หรือหมูแขน” (ขุ่น) ขณะที่คนเหนือเรียกว่า “แกงกระด้าง” นั้นเป็นเพราะคนเหนือนำมาปรุงแต่งรสชาติให้มีความเผ็ด หอม เครื่องแกง เลยเรียกชื่อว่าแกงกระด้าง ซึ่งก็มีลักษณะตรงตามชื่อ ปัจจุบันทำขายได้ตลอดทั้งปี เนื่องจากผสมวุ้นลงไปให้เกิดการแข็งตัว ไม่จำเป็นต้องทำในช่วงอากาศหนาวเย็น แม่ศรีวรรณ ชาวลำปางเล่าถึงวิธีการทำว่านำขาหมู พริกแดง (แกงเม็ด) ข่า รวมต้มด้วยกัน จากนั้นตักขาหมูออก กรองเอาน้ำต้ม ส่วนขาหมูเลาะเนื้อออกจาก

กระดูก สับเป็นชิ้นเล็กๆ ส่วนพริกแดงและข่าที่ต้มแล้วตำให้ละเอียด ใส่รวมกับเนื้อขาหมู ต้มต่อจนหนืด ผสมวุ้น เทใส่ถาด เมื่อเย็นแล้วนำเข้าตู้เย็น ขณะที่ลำพูน ใช้เครื่องแกงคือ พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ และพะเยา ทำเครื่องแกงโดยใช้พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม กะปินิดหน่อย

แกงแค (Kaeng Khae, mix vegetables soup, Northern style)

กล่าวได้ว่าเป็นอาหารจานผักของคนเหนือที่ประกอบด้วยผักหลายชนิดๆ มาเป็นส่วนผสมในแกง หากเปรียบเทียบกับอาหารของภาคกลางก็น่าจะเหมือนกับแกงป่า หรือถ้าเป็นอาหารอีสานก็น่าจะเป็นอ่อมไก่ อย่างไรก็ตามแกงแคจะมีจุดเด่นที่เป็นเอกลักษณ์คือกลิ่นหอมของผักเผ็ด ใบชะพลู (คนเหนือเรียกว่าผักแค) หอมป้อมเปื้อ (ผักชีฝรั่ง) ชะอม (ผักหละ) เหล่านี้เป็นผักที่จำเป็นต้องใส่ หากมีผักชนิดอื่นๆก็ใส่เพิ่มลงไปได้เช่น



ภาพที่ 32 แกงแค

ใบตำลึง (ผักแคบ) ถั่วฝักยาว ถั่วพู เห็ดลม มะเขັง (มะเขือพวง) มะเขือ ตูน ดอกแค ดอกหมากผู้หมากเมีย สำหรับเครื่องแกงมีส่วนผสมที่แตกต่างกันเล็กน้อยในแต่ละจังหวัด อย่างเช่นลำพูน ใช้พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ขมิ้น ดีปลี มะแขว่น เม็ดผักชี รากผักชี (มีก็ใส่) กะปิเป็นส่วนประกอบของเครื่องแกง เติมน้ำปลาร้า เพิ่มกลิ่นและรสชาติ แกงแคไม่ใส่ข้าวคั่ว ยกเว้นแกงแคหอยจะใส่ข้าวคั่ว

ชาวบ้านบอกว่าหอยมีเนื้อน้อยการใส่ข้าวลงไปช่วยเพิ่มความข้น ตำรับแกงแคของชาวพะเยาก็คล้ายกับลำพูน เพียงแต่เพิ่ม มะแหลบ คนท้องถิ่นที่นี่เล่าว่าแกงแคปลาไม่ใส่ข้าวคั่ว แกงแคหอยต้องใส่ข้าวคั่ว แกงแคกบ ไก่จะใส่ข้าวคั่วได้ ร้านค้าที่ลำปางทำแกงแคใส่หอมแย้ ที่มีกลิ่นเฉพาะตัวซึ่งบางคนชื่นชอบกลิ่นของผักชนิดนี้ คน

เมืองแพร่ เตรียมเครื่องแกงประกอบด้วยพริกแห้งคั่ว/ย่าง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ขมิ้น เม็ดผักชี มะแขว่น ปลาร้า เกลือ ส่วนเนื้อสัตว์จะเป็นปลา กบ เขียด อีฮวก ปูนา หรือไก่ ผักที่ขาดไม่ได้คือใบกะเพรา (ใบก้อมก้อ แคะ) ส่วนตำรับของคนน่านเตรียมเครื่องแกงที่มีส่วนผสมของผิวมะกรูด ข่า ตะไคร้ พริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ เกลือ เนื้อสัตว์ใช้หมูหรือไก่ ส่วนผักมีหลายชนิด อาทิ ผักเผ็ด ผักตำลึง ก้านตูน ใบพริก สะค้าน (จะค้าน ลักษณะเป็นท่อนไม้วางขายในตลาด ใส่ในอาหารจะให้กลิ่นหอม มีรสข่า) มะเขือพวง ชะอม ถั่วฝักยาว หวาย จะใส่ข้าวคั่วด้วยก็ได้

แกงผักเขียวล่อแล (Kaeng Phak Khiao Lo Lae)

เป็นแกงของชาวปangหมูที่ประกอบด้วยผักหลายๆชนิด คล้ายๆแกงแค (ล่อแล คือ รวมกันหลายๆอย่าง) เครื่องแกงประกอบด้วยพริกสด กะปิ ถั่วเน่า เกลือ ผักต่างๆเช่น ตำลึง ยอดอัญชัน (ม็อกซ้อม) ยอดผักข้าว ยอดมะรุ้ม ผักกูด ยอดแค เหยียงดา ยอดมะระ เม็ดถั่วฝักยาว มะเขือขึ้นอ่อน มะเขือพวง และถั่วฝักยาว นิยมใช้ ปลาสด/ปลาแห้ง/หมูสับ ไม่ใช้กระดูกหมู

ปลาร้า (Pla ra, fermented fish) กะปิ (Ka pi, shrimp paste)

อาหารเหนือจะใช้ปลาร้าเป็นเครื่องปรุงรส สมัยก่อนทำเองโดยนำปลาที่หาได้มาจะเป็นปลาตัวเล็ก ปลาช่อน ปลาสลิดก็ได้นำมาหมักกับเกลือ ประมาณ 1 เดือนก็กินได้ ไม่ใส่ข้าวคั่วหรือรำข้าวแตกต่างจากปลาร้า ภาคกลางและภาคอีสาน ปัจจุบันชาวบ้านมักจะซื้อจากตลาดมีแหล่งผลิตจากจังหวัดสุโขทัย พิษณุโลก หากไม่ใส่ ปลาร้าก็จะใช้กะปิแทน ซึ่งชาวพะเยาเล่าให้ฟังว่าสมัยโบราณจะทำกะปิเอง โดยใช้กุ้งฝอยที่หาได้ในท้องถิ่น ที่ น่าน ชาวไทลื้อบ้านหนองบัว เล่าว่าเริ่มใช้กะปิเมื่อประมาณ 40 ปี ชาวไทใหญ่บ้านปangหมูที่แม่ฮ่องสอนนั้นใช้ กะปิมานานมาก เป็นสินค้าที่นำกลับจากการไปค้าทานี (ค้าขายต่างถิ่นกับเมืองใหญ่) ซึ่งอาจไกลถึงเมาะละแหม่ง

แกงอ่อม (Kaeng Om)

แกงอ่อมเป็นอาหารที่มีส่วนผสมเป็นเนื้อสัตว์หรือเครื่องใน มีมานานตั้งแต่สมัยพ่อขุนงำเมือง กษัตริย์ แห่งอาณาจักรสุโขทัย (พะเยา) และในปัจจุบันแกงอ่อมยังเป็นอาหารที่นิยมมาก หาซื้อได้จากร้านขายยา

ทุกร้าน ซึ่งถือว่าเป็นร้าน ขายอาหารเหนือสำหรับ คนท้องถิ่น ชาวพะเยาทำ เครื่องแกงอ่อมโดยใช้ พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ เม็ดผักชี มะ แหลบ มะแขว่น กะปิ เกลือ วิธีทำแกงอ่อมคือ ผัดเครื่องแกงให้หอม ใส่ เนื้อลงผัด เติมน้ำ อ่อม ต่อไป (อ่อมคือการต้มให้ เปื่อย) อาหารมีรสจัด เผ็ด เค็ม ชาวเชียงรายใส่



ภาพที่ 33 แกงอ่อม

จะค้านหันแวนลงไปด้วย ตำรับจากลำปางทำเครื่องแกงที่มีส่วนผสมเหมือนกัน มีวิธีทำให้น้ำออกสีคล้ำหน่อย โดยการใส่เลือดดิบตอนใกล้จะยกลง (ซอญฟองออกด้วย) ใส่ต้นหอมซอย ผักชีซอย และใส่ผักอีกสองชนิดที่ขาด

ไม่ได้คือใบมะกรูด และผักชีฝรั่ง ส่วนเครื่องแกงอ่อมของชาวเวียงชัย จ. เชียงใหม่ประกอบด้วย พริกแห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้ เม็ดผักชี ใบมะกรูดผิวมะกรูด กะปิ เกลือ ที่แตกต่างจากจังหวัดอื่นๆคือ ใส่ปลาร้า คนแพร่ทำแกงอ่อมที่มีเครื่องแกงประกอบด้วย พริกแห้งคั่ว/ย่าง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ เม็ดผักชี มะแขว่น ปลาร้า เกลือ จะใช้เนื้อหมู หรือเนื้อวัว หรือเครื่องในก็ได้ แล้วใส่ใบมะกรูด ต้นหอม ผักชี ผักชีฝรั่ง และสำหรับคนไทลื้อจังหวัดน่านทำแกงอ่อมชนิดน้ำใสโดยเริ่มจากการตั้งน้ำ ใส่ตะไคร้ ขมิ้น ข่าหั่นแว่น พอน้ำเดือดใส่เนื้อที่หั่นไว้ ซอยพริกหนุ่ม หอม (ทุบพอบุบ) ใส่ลงต้ม ก่อนปิดไฟใส่ใบมะกรูดซอย ต้นหอม และผักชี

แกงหน่อไม้ (Kaeng Nomai, bamboo shoot soup, Northern style)

การทำแกงหน่อไม้ของ ชาวลำปาง ชาวพะเยา ชาวสันทราย เชียงใหม่ และชาวเวียงชัย เชียงราย จะ



ภาพที่ 34 แกงหน่อไม้

คล้ายๆกัน วิธีทำใช้เครื่องแกงที่ประกอบด้วยพริกหนุ่ม หอม กระเทียม ปลาร้า กะปิ ใส่ยอดอ่อนใบย่านาง เพื่อให้หน่อไม้หวาน ตะไคร้ท่อนทุบ และใส่ยอดชะอมให้ความหอม ในบางบ้านจะใส่น้ำปูด้วย บ้างก็ใส่ใบชะพลู (เชียงราย) คนบ้านดอนดีแพร่ มีข้อแตกต่างเล็กน้อย ที่ใช้พริกหนุ่มเผา หอมเผา กระเทียมเผา ตำเครื่องแกง และใบย่านางหากเป็นใบแก่จะขยาเอาน้ำ ไม่นิยมใส่ กระตูดหมู สำหรับตำรับของคนบ้านหนองบัว น่านจะตำตะไคร้รวมในเครื่องแกงเลย ส่วนแม่ฮ่องสอนเตรียมเครื่องแกงแตกต่างออกไปเล็กน้อยคือใช้ พริกแห้ง ถั่วเน่าแผ่น เกลือ หอม

กระเทียม กะปิ วิธีทำเฉือนหน่อไม้เป็นแผ่นบาง ต้มหน่อไม้กับเครื่องแกง พอหน่อไม้สุก ใส่ใบแมงลัก (เรียกว่า”อิมคิม”) ลงไปก่อนแล้วจึงยกลง

น้ำพริกแมงดา (Namphrik Maengda)

ชาวลำพูนทำน้ำพริกแมงดา มีขั้นตอนคือ จี่/หมก พริกหนุ่ม หอม กระเทียม แมงดาเด็ดปีกแล้วสับ ต้มปลาในน้ำที่มีกะปิผสมปลาร้า โขลกพริก หอม กระเทียม แมงดาเข้าด้วยกัน แกะเนื้อปลาใส่เติมด้วยน้ำต้มปลา ส่วนชาวเชียงรายใช้น้ำพริกหนุ่ม ไม่ใส่ปลาร้า ถ้าต้องการเก็บไว้นานๆให้ใช้พริกแห้ง คนเชียงใหม่นิยมใช้พริกหนุ่ม รสชาติของน้ำพริกแมงดาจะไม่เปรี้ยว



ภาพที่ 35 น้ำพริกแมงดา
ชนิดทำจากพริกแห้ง

ภาพที่ 36 น้ำพริกแมงดา
ชนิดทำจากพริกหนุ่ม



แกงบอน (Kaeng Bon)

บางทีเรียกว่าแกงผักหวานเป็นการแก้เคล็ด เนื่องจากหากพูดว่าแกงบอนจะทำให้คันปาก เป็นอาหารที่มีสีเขียวคล้ำๆ และๆ ค่อนข้างแห้ง มีวิธีทำคือนำก้านต้นบอนมาทำอาหาร มีทั้งบอนดำและบอนขาว ในแต่ละจังหวัดทางเหนือก็มีวิธีทำคล้ายๆกันโดยต้องทำการลอกผิวก้านบอนออกก่อน หนึ่งให้สุก เตรียมเครื่องแกงซึ่งประกอบด้วยพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม กะปิ คั่วกับน้ำมันเจียวกระเทียม แล้วใส่บอนหนึ่ง หนึ่งควาย



ภาพที่ 37 แกงบอน

ต้มเปื่อยหั่น ปรงรสด้วยมะขามเปียก (เทคนิคการทำบอนไม่ให้คัน) โรยหน้าด้วยใบมะกรูดซอย กระเทียมเจียว ขาว สันทรายมีเทคนิคคือนึ่งก้านบอนที่ลอกผิวออกแล้วรวมกับผักตำลึง ยอดส้มป่อย จนและ ปีบน้ำทิ้ง เตรียมเครื่องแกง (พริกแห้ง ข่า หอม กระเทียม รากผักชี) แล้วตำบอนหนึ่งกับพริกแกง นำไปต้มกับน้ำ ใส่หู/หนังหมูต้มเปื่อยหั่น แกงมีลักษณะข้น ให้ส่วนของน้ำและเนื้อพอกติดกัน ผัดเพื่อให้เก็บได้นาน โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว พริกทอด สำหรับชาวเวียงชัย ใช้ทั้งส่วนของใบและก้านหนึ่งจนและ ปีบน้ำทิ้ง ตำเครื่องแกง (พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม กะปิ ปลา ร้า) ใส่หมู แคปหมูเมือง (ชนิดมีมัน) หนังวัว/ควาย เอาทั้ง 3 อย่างรวมกัน นำไปต้ม ปรงรสให้เปรี้ยวด้วยใบส้มป่อย ต้มจนแห้ง ต้องใส่ใบมะกรูด หรือผักชี (ถ้ามี) เป็นแกงที่มีรสชาติเปรี้ยวนำ

คนแพร่ทำแกงโดยใช้พริกหนุ่ม หอมแดง

กระเทียม ข่า ปลา ร้า เกลือ ใส่ใบบอนอ่อนที่หนึ่งจนและ ใส่หนังวัว/ควาย/หมูสามชั้น ส่วนคนน่านเตรียมเครื่องแกงที่มีพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม ปลา ร้า (ใส่ปริมาณน้อย) เกลือ คลุกน้ำพริกกับใบบอนหนึ่งเปื่อย ใช้ น้ำคั้นใบย่านางเป็นน้ำแกง หลังจากต้มเดือด ใส่บอนผสมน้ำพริก ใส่หนังควายหั่น (ย่างไฟ ขูดส่วนที่ดำออก ซอยบาง แขน้ำจะนิ่มและขยายตัว) และสะค้าน ต้มให้เหลือน้ำขลุกขลิก ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดซอยละเอียด โรยต้นหอม ผักชี อาจปรงให้เปรี้ยวด้วยมะกอกและน้ำมะนาว (ก่อนใส่ข่า ตะไคร้)

บอนแอ็บ (Bon aep)

เหมือนแกงบอนของจังหวัดอื่นๆ แต่ของที่แม่ฮ่องสอนห่อใบตองแล้วปิ้ง เริ่มจากโขลกพริกแกงซึ่งมีพริกแห้ง ถั่วเน่า ข่า ตะไคร้ กะปิ หอม กระเทียม นำใบบอนอ่อนหรือใบที่ยังมีมันอยู่ ต้มในน้ำหลายๆครั้งกับใบส้มป่อย (ใส่มากๆ) ผสมทั้งหมดให้เข้ากัน ตักใส่ใบตอง แล้วปิ้ง

แกงผักเชียงดา (Kaeng Phak Siang Da)

เชียงดาเป็นเถาเลื้อย มีหลายชื่อ คนแพร่เรียก ผักม้วนไก่ แต่ชาวเวียงชัยเรียกว่าผักเซ้ง วิธีการทำนั้นทำโดยตำเครื่องแกงซึ่งประกอบด้วยพริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ ต้มน้ำพริกแกงจนสุกมีกลิ่นหอม แล้วจึงใส่ผักเซ้ง ชะอม และปลาแห้ง ส่วนคนไทใหญ่ บ้านปางหมู เรียกผักบัน มีวิธีการแกงเหมือนแกงผักเขียว (แกงแคชาวไทใหญ่) นอกจากนั้นยังมี



ภาพที่ 38 แกงผักเชียงดา

พัฒนาอาหารเมนูผักเชียงดาที่อร่อยอีกชนิด คือ ผัดผักเชียงดา (Phat Phak Siang Da) ที่หารับประทานได้ตามร้านอาหารบางแห่งในเชียงใหม่



ภาพที่ 39 ผัดผักเชียงดา

แกงตูน (Kaeng Tun)

“ตูน”หรือ“คูน” ชาวล้านนานำมาแกงโดยใช้เครื่องแกงพริกหนุ่มประกอบด้วยพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ กะปิ หรือปลาร้า ใส่ขมิ้น ขั้นตอนการทำคือผัดปลากับน้ำพริกเพื่อลดความ ตักปลาออก เติมน้ำ แล้วต้มให้เดือด ใส่ตูนลงไปต้มให้สุก ใส่ปลาที่ผัดไว้ ตามด้วยมะเขือส้ม ปิบมะนาว (ตามชอบ) แล้วใส่ใบก้อมก้อ (ลักษณะคล้ายใบแมงลักมาก แตกต่างกัน ใบก้อมก้อมีกลิ่นคล้ายใบสะระแหน่ปนมาด้วย) คนเมืองแพร่ เตรียมเครื่องแกงโดยใช้พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม ข่า ปลาร้า เกลือ ใส่ก้านตูน ต้มให้สุก ใส่ตะไคร้ซอย ใบมะกรูด ใบมะขามหรือน้ำมะกรูด ใบก้อมก้อ ใส่เนื้อสัตว์อาจจะเป็นปลาสด หรือหมูสามชั้น



ภาพที่ 40 แกงตูน



ภาพที่ 41 ใบก้อมก้อ

แกงหยวก (กล้วย) (Kaeng Yuak Kluai)

แกงหยวกกล้วยมีหลายตำรับ คนพะเยาใช้น้ำพริกเช่นเดียวกับแกงแค (เครื่องแกง พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ขมิ้น ดีปลี มะแขว่น เม็ดผักชี กะปิ ปลาร้า) ทำดังนี้คือคั่วน้ำพริกกับเนื้อสัตว์ให้สุกก่อน เติมน้ำพอกเดือดใส่หยวกกล้วย บางคนใส่วุ้นเส้นแต่บางคนก็ไม่ใส่ ถ้าแกงใส่ปลาแห้งมักจะใส่วุ้นเส้น จากนั้นโรยผักชี ต้นหอม ขาวสันทราย ทำเครื่องแกงประกอบด้วย พริกแห้ง หอม กระเทียม รากผักชี เม็ดผักชี ใบมะกรูด/ผิวมะกรูด ตะไคร้ กะปิ ปลาร้า ขาวเวียงชัยเติมชาลงในเครื่องแกงด้วย ไม่ใส่ปลาร้า อาจจะใช้ปลาแห้ง/กระตุมหมู อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ คนแพร่ทำเครื่องแกงที่มีพริกแห้งหรือพริกหนุ่ม หอม กระเทียม กระชาย (ขาดไม่ได้) ข่า กะปิ หรือปลาร้า ใส่ตะไคร้หั่นท่อน หยวก วุ้นเส้น ชะอม ใบชะพลู



ภาพที่ 42 แกงหยวก

สำหรับชาวปางหมูจะมีเครื่องแกงประกอบด้วย พริกแห้ง หอม กะปิ เกลือ วิธีทำที่แตกต่างออกไปเช่นใช้น้ำมันผัดขมิ้นก่อนแล้วผัดเครื่องแกง เอมะเชือกเทศหั่นลงผัด พอสุกใส่กุ้งแห้ง เติมน้ำ พอกเดือดใส่หยวกกล้วย เมื่อสุกใส่วุ้นเส้น ประปรสด้วยเกลือ ไม่ต้องใส่ต้นหอม และผักชี

ตำขนุน (Tam Khanun)

อาหารที่ใช้ขนุนอ่อนต้มสุกเป็นส่วนผสม คนลำพูนใช้เครื่องแกงพริกแห้งประกอบด้วยพริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า (ใส่เล็กน้อย) กะปิ ปลาร้า ชาวเชียงใหม่ เตรียมเครื่องแกงโดยใช้พริกแห้งต้มให้สุก ตำกับหอม กระเทียม ข่า เนื้อแห้งย่างหรือแคบหมู เจียว (ต้ม) น้ำปลาร้ากับกะปิ นำขนุนอ่อนมาหั่นเป็นแว่น ต้มทิ้งเปลือก จนสุกแกะเอาแต่เนื้อแล้วตำหยาบ ผสมเครื่องแกง น้ำปลาร้าต้ม และขนุนตำเข้าด้วยกัน ประปรส ผัดในน้ำมันที่เจียวกระเทียม ใส่ใบมะกรูด โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว ชาวเชียงรายทำเครื่องแกงโดยใช้พริก



ภาพที่ 43 ตำขนุน

แห้งคั่ว ตำกับกระเทียม หอม กะปิ ตำเนื้อขนุนอ่อนต้มสุก ผัด (จ้าว) หมูสับกับน้ำพริกและเนื้อขนุนตำ โรยกระเทียม ส่วนชาวไทใหญ่ บ้านปางหมู จะโขลก กระเทียม ข่า เกลือ กะปิ ตำเนื้อขนุนอ่อนต้มสุก ผัดเครื่องโขลก มะเขือเทศ น้ำพริกถั่วเน่า และเนื้อขนุนตำ โรยด้วยผักชี กินกับใบมะนาวอ่อน พริกแห้งคั่ว

ยำเตา (Yam Tao)

“เตาหรือเทา”เป็นสาหร่ายสีเขียว พบในหนอง/ บึงน้ำสะอาด คนอีสานและคนเหนือนิยมนำมาทำเป็นอาหาร คนลำพูนทำยำเตา ด้วยวิธีการจี่/หมก พริกหนุ่ม หอม กระเทียม โขลกเข้าด้วยกัน แล้วตำข่าสด ตะไคร้



ภาพที่ 44 ยำเตา

สด ซอยมะเขือแจ้ (มะเขือขื่น) ขยำในน้ำเกลือให้หายขื่น คลุกเคล้ากับเตาสด และส่วนผสมพริกโขลก คนเชิงใหม่และคนเชิงรายทำคล้ายๆกัน คือล้างเตาให้สะอาด บีบน้ำ หั่นให้สั้น ซอยพริกขี้หนู ตะไคร้ มะเขือขื่น มะเขือพวง มะแว้งเจียว(ต้ม)น้ำปลาร้า-กะปิ ใส่ใบผักไผ่ ต้นหอมผักชีซอย ผสมทุกอย่างให้เข้ากัน หรือใช้น้ำพริกปลาแทนน้ำปลาร้า-กะปิ

สูตรของคนแพร่ประกอบด้วยพริกย่าง ข่า มะแขว่น กระเทียม เตาที่ล้างสะอาด ใบขิง มะเขือพวง มะเขือขื่นซอย ส่วนคนน่านมีวิธีทำคือโขลกหอม กระเทียม ตะไคร้ ข่า ใส่เตาที่ล้างสะอาด ใส่ใบขิง ผักชี มะเขือขื่นซอย ปูรสดด้วยเกลือ พริกป่น (บางคนใส่น้ำปู)

ส้าป่าเชื้อผ้อย (Sa Ba Khuea Phoi)

คนลำพูน (บ้านริมกวด ต.ต้นทง อ.เมืองลำพูน) เริ่มจากการผัดเครื่องแกงพริกแห้ง ใส่จิ้นแห้ง (เตรียมโดยต้มจิ้นแห้งให้เปื่อย ตำให้ฟู) เติมน้ำต้มเนื้อ ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วจึงใส่ป่าเชื้อผ้อย (มะเขือเปราะ) ซอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน ลักษณะอาหารจะมีน้ำเมอะมะ (ขลุกขลิก) ชาวสันทรายจ.เชียงใหม่ ย่างเนื้อแห้งให้สุก หั่น ตำกับพริกแห้งคั่ว กระเทียม หอมแดง เจียว(ต้ม)น้ำปลาร้ากับกะปิ มะเขือเปราะซอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน



ภาพที่ 45 ส้าป่าเชื้อผ้อย

ส้ามะเขือแจ้ (Sa Ba Khuea Chae)

เป็นอาหารของชาวไทลื้อบ้านหนองบัว จ.น่าน ซอยมะเขือแจ้ (มะเขือขื่น) แช่น้ำเกลือ เนื้อกับเมล็ดจะแยกจากกัน เอาแต่ส่วนเนื้อมาขยำล้างให้หายขื่น บีบน้ำออก เตรียมหอยกกล้วย เอาหอยกกล้วยซอยที่ปั่นโยมาสับ เคล้ากับเกลือ นวด จากนั้นบีบน้ำออก นำมะเขือและหอยกกล้วยมาผสมกัน (สัดส่วนมะเขือมากกว่า) ปูรสดด้วย พริกป่น มะนาว น้ำปู กระเทียมตำละเอียด ซอยต้นหอม ผักชี ใบมะกรูด ตะไคร้ คลุกให้เข้ากัน

ส่วนคนเชียงรายจะทำคล้ายส้มมะเขือฝอย นำมะเขือแจ้ (ขึ้น) มาซอยบางๆ ล้างน้ำให้หายขื่น ตำพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ ต้มเนื้อแห้ง และหั่นบาง ต้มน้ำปลาร้ากับกะปิ ผสมให้เข้ากัน ใส่ผักไผ่ ใบขิง และน้ำปู

ยำหน่อไม้ (Yam Nomai)

ซุบหน่อไม้เป็นอาหารยอดนิยมของคนอีสานใช้หน่อไม้ต้มในน้ำคั้นใบย่านางเป็นหลัก ในขณะที่คนเหนือก็มียำหน่อไม้ซึ่งมีความแตกต่างกับซุบหน่อไม้ที่ชัดเจนก็ตรงที่ยำหน่อไม้ไม่ใส่ใบย่านาง แต่ทำโดยนำหน่อไม้ต้ม สับเป็นเส้น เจียว (ต้ม) น้ำปลาร้าให้สุกหอม บ้างก็ใส่กะปิลงไปต้มด้วย ผสมกับน้ำพริกที่เตรียมจากพริก หนุมเผา หอมเผา กระเทียมเผา คลุกเคล้าทั้งหมดให้เข้ากัน ใส่ใบขิงซอย (ทำให้มีกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์) และใบก้อมก้อ และต้องใส่น้ำปูด้วยจึงจะเป็นอาหารเหนือแท้



ภาพที่ 46 ยำหน่อไม้

ชาวเวียงชัย เชียงรายเล่าว่าสมัยก่อนใช้ขมิ้นเม่นมายก (จัก) หน่อไม้เป็นเส้น หั่นยาว 2 นิ้ว ตำพริก หนุมเผา กระเทียม หอมเผา ใส่เปลือกบักข่วง (กลิ่นคล้ายมะกรูด) เกลือ นำมาคลุกกับหน่อไม้ น้ำปู เนื้อปลาปิ้ง ใส่ใบขิงซอย และใบก้อมก้อ คนบ้านหนองบัว จ.น่าน เรียกยำหน่อไม้ว่า “หมี่หน่อ” เริ่มจากการใช้ส้อมหรือไม้แหลมยกหน่อไม้ที่ต้มสุกแล้ว หั่นยาว 2 นิ้ว ยีให้แตก ปั่นน้ำออก ตำพริก หนุมเผา กระเทียมเผา หอมเผา เกลือ นำมาคลุกกับหน่อไม้ น้ำปู ใส่ใบขิงซอย และผักชี

คั่วบ่าถั่วปู (Khua Ba Thua Pu)

อาหารจานนี้คือผัดถั่วปู คั่วหมายถึงผัดให้สุกด้วยน้ำหรือน้ำมันก็ได้ วิธีทำคือ ผัดพริกดิบ กระเทียมสับ ผัดหมูสับให้หอม ก่อนใส่ถั่วพูซอย



ภาพที่ 47 คั่วบ่าถั่วปู

ยำบ่าถั่วปู (Yam Ba Thua Pu)

เป็นอาหารของชาวพะเยา ใช้เครื่องแกงพริกแห้ง ประกอบด้วยพริกแห้ง ข่า หอม กระเทียม ใส่กะปิ และปลาร้าที่ต้มจนหอม ต้มบ่าถั่วปู (ถั่วพู) ผักบุ้ง หัวปลี มะเขือเปราะ หั่นเป็นชิ้นเล็ก เจียวกระเทียม คั่วพริกแห้ง ตักขึ้น ใช้น้ำมันเดิมผัดเครื่องแกง ใส่ผัก ยำ (ผสมคลุกเคล้า) รวมกับเครื่องแกง เป็นยำแบบแห้ง

ก้อยปลาตุกอุย (Koi Pladuk Ui)

อาหารชนิดนี้มีชื่อปรากฏในเนื้อเพลง“ของกินคนเมือง” ของจรัล มโนเพชร์ ศิลปินนักร้องชาวเหนือ ปัจจุบันไม่มีขายทั้งในตลาดหรือร้านอาหาร จึงได้แต่สอบถามข้อมูลจากคนท้องถิ่น ก็ได้คำตอบจากคนลำพูนว่าเป็นอาหารคล้ายลาบปลาแต่ใช้ปลาดิบ วิธีทำคือลาบ (สับ) เนื้อปลา ใส่มะเขือขื่นเผา พริกลาบ สับให้เข้ากัน โรยผักไผ่ ต้นหอม ผักชี กระเทียมเจียว และหอมทอด หากเป็นคนเชียงใหม่จะย่างปลาตุกให้สุกแต่ไม่แห้ง แกะเอาแต่เนื้อ คลุกกับพริกลาบและข้าวคั่ว

พริกลาบ (Phrik Lap)

เครื่องปรุงรสของอาหารเหนือชนิดหนึ่งคือ พริกลาบ นิยมใส่ในยำจิ้นไก่ ยำปลาแห้ง ยำกบ ยำปลาตุก ส้าจิ้น ลาบหมู ลาบไก่ ลาบปลา ตำรับลำปางประกอบด้วย พริกแห้งคั่ว ข่าสับคั่วให้แห้ง มะแขว่นคั่ว เม็ดผักชี มะเหลบไม่ต้องคั่วเพราะไหม้ง่าย เฉากะปิ หอมและกระเทียม จากนั้นเอาทั้งหมดมาตำรวมกัน หากเป็นตำรับพะเยาก็จะคล้ายกันนั้นคือจะใช้พริกแห้งย่าง (อิงพริก) หอมเผา



ภาพที่ 48 น้ำพริกลาบ

กระเทียมเผา มะเหลบ มะแขว่นคั่ว เม็ดผักชี ดีปลี กะปิเผา ข่า ตะไคร้ เกลือ คนน่านใช้พริกแห้งเล็กคั่วป่น หอมเจียว กระเทียมเจียว ผัดข่าในน้ำมันจนหอม ตามด้วย มะแขว่น เม็ดผักชีป่น ใส่ น้ำปลา พริกป่น เกลือ ใช้ไฟอ่อนผัด ตำรับอาหารที่ใช้พริก لابมีดังนี้ ลาบ หลู้ ส้าจิ้น ต้มยำกบ ยำจิ้นไก่ แกงอ่อมหมู แกงอ่อมไก่ แกงอ่อมเนื้อ แกงแค (ใส่เล็กน้อย) แกงฟักหม่น อบไก่ ยำปลาแห้ง ยำกบ ยำเขียด ยำปลาดุก ยำจิ้น (จิ้นว้อย่างตำ)



ภาพที่ 49 ลาบหมู/ควาย/ปลา

ยำจิ้นไก่ (Yam Chin Kai)

คนต่างถิ่นที่ไม่ใช่คนเหนือเมื่อได้ยินชื่ออาหารนี้มักจะจินตนาการว่าเป็นอาหารที่คล้ายยำของคนภาคกลาง คือมีลักษณะค่อนข้างแห้ง น่าจะมีรสชาติ เปรี้ยว เค็ม เผ็ด แต่ข้อเท็จจริงคือมีลักษณะเป็นแกง คำว่า “ยำ” คนเหนือหมายถึงการคลุกผสมโดยไม่จำเป็นต้องมีลักษณะแห้งเสมอไป ชาวเวียงชัย เตรียมพริก لاب (คั่วพริกแห้ง หอม กระเทียม

ข่า ตะไคร้ มะแขว่น กะปิ) ฉีกเนื้อไก่ต้ม ใส่ใบขิง ผักไผ่ สะระแหน่ ต้นหอม ผักชี ผักชีฝรั่ง บางคนจะใส่ผักชนิดอื่นได้แก่ หัวปลี หยวก ตูน หรือ ผักกวาดตุง คนล้าปางพูดถึงวิธีทำอาหารชนิดนี้ว่า ขึ้นแรกผัดพริก لاب ฉีกไก่ต้มเป็นเส้น ฉีกปลีต้มสุก คลุกเคล้ากับพริก



ภาพที่ 50 ยำจิ้นไก่

ลาบที่ผัดไว้ เติมน้ำต้มไก่ ปรงรสให้เค็มตามชอบ ใส่ผักไผ่ ต้มหอม ผักชี คนสันทรายจะต้มไก่ หัวปลี ในน้ำที่มี ข่า ขมิ้น ตะไคร้ เมื่อไก่ใกล้สุกใส่กะปิ ฉีกไก่ต้ม และหัวปลีต้ม ใส่พริก لاب ปรงรส ใส่ใบผักไผ่ ผักชีซอย

ชาวแพร่ ต้มไก่ในน้ำที่ใส่ตะไคร้ ขมิ้น ข่า ฉีกไก่ต้ม หัวปลีต้ม เตรียมเครื่องแกงที่ประกอบด้วยพริกแห้ง คั่ว หอม กระเทียม มะแขว่น ข่า ผัดพริกแกงในน้ำมันจนหอม ใส่ไก่ฉีก หัวปลีฉีก ใส่ผักไผ่ สะระแหน่ (หอม

ด่วน) ต้นหอม และผักชี อาหารชนิดนี้ชาวไทลื้อจังหวัดน่านเล่าให้ฟังว่าจะใช้ไก่ต้มที่เหลือจากงานสู่ขวัญมาทำอาหาร (โดยจะใส่ ตะไคร้ ขมิ้น รากผักชี ตอนต้มไก่) เตรียมน้ำพริกที่มีประกอบด้วยพริกแห้งคั่ว มะแขว่น กระเทียม (เล็กน้อย) ใช้น้ำต้มไก่ ใส่ไก่ฉีก น้ำพริก ใส่ใบมะกรูดก่อนปิดไฟ ต้นหอม ผักชีซอย

แกงฮังเล (Kaeng Hang Le)

คำว่า“ฮังเล”นั้นมาจากภาษาพม่า แต่จะรับมาเมื่อไหร่ก็ไม่มีการบันทึก ในอดีตเมื่อร้อยกว่าปีที่ผ่านมามีเหตุการณ์ที่ทำให้มีกลุ่มชนพม่าเข้ามาทำงานในภาคเหนือ คือช่วงที่รัฐสยามเปิดป่าให้สัมปทานแก่บริษัททำไม้ของชาวอังกฤษเข้ามาทำกิจการ ร่องรอยศิลปวัฒนธรรมกลุ่มชนพมามีให้เห็นในจังหวัดลำปางคือศิลปสถาปัตยกรรมรูปแบบพม่าที่วัดศรีชุม รูปแบบไทใหญ่ที่วัดศรีรองเมืองและวัดจองคำ

“ฮัง”เป็นคำโบราณของ “ฮิน” แปลว่า แกง คำว่าฮังเลน่าจะมาจากอาหารชื่อ Wet tha hin lay chet หรือเรียกสั้นๆว่า hin lay chet หน้าตาของอาหารออกไปทางผัดหมู แต่มีอาหารของชาวไทใหญ่ที่แม่ฮ่องสอน มีหน้าตาและวิธีทำคล้ายแกงฮังเลมาก เรียกว่า“เนื้อจ้อ (เนื้อจ้อ)” ใช้หมูสามชั้น หอมปอก กระเทียมปอก ขิงหั่นฝอย ผงมะสล่า เกลือ น้ำอ้อย (ให้สี) หรือใช้ซีอิ๊วดำ ขมิ้นผง มะขามเปียก (อาจใช้ยอดมะกอกแทน) คลุกให้เข้ากัน ใส่น้ำและน้ำมัน ตั้งไฟอ่อนๆ ปิดฝา ต้มจนหมูนิ่ม รสชาติออกเค็มเปรี้ยว และหวานเล็กน้อย

แกงฮังเลเป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์นอกเหนือจากลาบและแกงอ่อม ที่แสดงถึงสถานะทางเศรษฐกิจ “การมีอันจะกิน”นิยมทำทุกเทศกาลไม่ว่าจะเป็นงานบุญ งานศพ เพื่อเลี้ยงพระ เลี้ยงแขก ตำรับแกงฮังเลก็จะคล้ายกันในแต่ละจังหวัดอย่างเช่นลำปางทำเครื่องแกงจาก พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม กะปิ ผงฮังเล



ภาพที่ 51 แกงฮังเล

จากนั้นหมักหมูสามชั้น และ เนื้อ หมู ด้วย เครื่องแกง ใส่ซีอิ๊วดำ และซีอิ๊วขาว ชิมขอย หัวกระเทียม หัวหอมแดง หอมแดง ปรงรสด้วย มะขามเปียก และ น้ำตาลปี๊บ ตำรับคนเมืองพะเยา ชาวสันทรายและเวียงชัยจะคล้ายๆกัน เครื่องแกงมี พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ กะปิ ผงฮังเล (ขมิ้น เม็ด

ผักชี ยี่ห่วย) ส่วนผสมมี หมูสามชั้น เนื้อหมู ขิง กระเทียมแดง ถังลิสงคั่ว น้ำตาลปี๊บ/น้ำตาลอ้อย กระเทียม หรือ มะขามเปียก คนแพร่เตรียมเครื่องแกงประกอบด้วยพริกแห้ง ผิวมะกรูด หอม กระเทียม ตะไคร้ เม็ดผักชี ข่า กะปิ และเกลือ จากนั้นหมักน้ำพริกกับหมู ตั้งไฟเคี่ยวจนหมูนุ่ม ใส่มะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ ผงฮังเล กระเทียมแดง ขิงขอย ซีอิ๊วขาว และซีอิ๊วดำ

แกงโฮะ (Kaeng Ho)

เป็นอาหารที่เกิดจากการรวมอาหารที่ทำถวายพระในงานบุญ เช่น งานปีใหม่ เมื่อพิจารณาส่วนผสมจะพบ ขึ้นเนื้อหมูและหมูสามชั้น วุ้นเส้น มะเขือเปราะ มะเขือพวง ใบมะกรูด หน่อไม้ดอง และถั่วงอกยาว เมื่อเทียบกับอาหารที่ทำบุญแล้ว เนื้อหมูและหมูสามชั้นมาจากแกงฮังเล วุ้นเส้นมาจากต้มวุ้นเส้นหรือแกงผักหม่น มะเขือเปราะ มะเขือพวง และใบมะกรูดมาจากแกงเขียวหวาน ส่วนหน่อไม้ดองและถั่วงอกยาว กล่าวกันว่าเป็นการหามาแต่งเติมภายหลัง ซึ่งขัดกับ



ภาพที่ 52 แกงโฮะ

ธรรมชาติของการใส่ใจกับอาหารที่เหลืรับประทาน จากการสืบค้นเกี่ยวกับแกงฮังเล มีข้อมูลว่าแกงฮังเลแบบเชียงแสนจะมีการใส่มะเขือยาว หน่อไม้ดองและถั่วงอกยาว (http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood/detail_lannafood.php?id_food=10) ดังนั้นอาจจะเป็นไปได้ที่เดิมมีแกงชนิดหนึ่งที่เหมือนแกงฮังเลแบบเชียงแสน แต่ปรับเปลี่ยนเป็นตำรับปัจจุบันที่ไม่มีผักในช่วงที่ชาวพม่าและชาวไทยใหญ่มาเป็นคนในบังคับของบริษัทค้าไม้อังกฤษในจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน และลำปาง ช่วงปี พ.ศ. 2400-2440

น้ำพริกอีเก้ (Namprik I Ke)

ชื่อของน้ำพริกสร้างความน่าสนใจให้ผู้ที่ได้ยินหรือได้พบบนเมนูของร้านอาหาร เมื่อสอบถามคนท้องถิ่นชาวลำพูนก็พยายามวิเคราะห์ให้ฟังว่า คำว่าอีเก้ น่าจะมาจากการใช้มะเขือบ้าเก้ (มะเขือที่ไม่แก่หรืออ่อนเกินไป มะเขือขึ้นเมื่อสุกจะเปรี้ยว) ซึ่งเป็นส่วนผสมที่สำคัญของน้ำพริกชนิดนี้ วิธีทำตำพริกหนุ่มสีแดง หรือพริกจินดาแดง ตะไคร้ (มากๆ) หอม



ภาพที่ 53 น้ำพริกอีเก้

กระเทียม ให้เข้ากัน ส่วนมะเขือนั้นใช้เมล็ดและเนื้อ แล้วเติมน้ำต้มปลา ร้า (แต่ก่อนจะใส่น้ำปลาร้าสับด้วย) บีบมะนาวหรือมะกรูด ให้มีรสชาติ เค็ม เปรี้ยว บ้างก็ใส่แคบหมูลงไปให้ข้น (ชาวบ้านใช้คำว่า "หนว") เพื่อที่จะได้ "เอาออกไปกะลือกกับน้ำพริก" คำว่าออง คือเปลือกมะเขือที่ขยำเอาเมล็ดออก กะลือกหมายถึงการนำเปลือกมะเขือไปคลึงให้ได้น้ำพริก มีโอกาสคุยกับคนพะเยาก็ให้ข้อมูลคล้ายคลึงกัน น้ำพริกอีเก้ของคนแพร่ มีลักษณะค่อนข้างมีน้ำเยอะ กินกับแคบหมู ใช้ส่วนผสมเป็นพริกขี้หนู หอม กระเทียม ปลา ร้า มะนาว มะเขือกรอบลูกเหลือง (มะเขือขึ้น) มะเขือเทศ ปรงรสด้วยน้ำปลา คนไทลื้อบ้านเวียงชัย เชียงราย และบ้านหนองบัว น่าน และคนไทใหญ่ บ้านปางหมู ไม่มีการประกอบอาหารชนิดนี้

จอผัก (Cho Phak)

“จอ”หมายถึงแกงที่มีรสชาติเปรี้ยวของมะขามเปียก ใส่ปลาร้า กะปิ หอม กระเทียม ไม่ใส่พริกตำแต่ใช้พริกทอดสำหรับผู้ที่ชอบเผ็ดเล็กน้อย ตัวอย่างอาหารที่มักได้ยินชื่อบ่อยๆ คือผักกาดจอ จอผักบุ้ง จอผักปลัง จอผักต้ง (ยอดมันสำปะหลัง) วิธีทำเตรียม ต้มน้ำกระดุกหมู ทอดพริกแห้ง เจียว กระเทียม (คนพะเยาเรียกว่าจ้าวหมี) ใช้น้ำมันเจียวผัดผัก ใส่ น้ำต้มกระดุก ประรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะขามเปียก วิธีทำของชาวเวียงชัย คือต้มกระดุกหมู ใส่ผักกวาดต้ง พอกผักเปื่อย ใส่เครื่องตำ (ประกอบด้วยถั่วเน่าเมอะ หอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า) และมะขามเปียก ผักที่นำมาทำจอได้คือ ยอดมันแกว ผักกูด ผักหนาม ผักปลัง ผักฮ่องเต้



ภาพที่ 54 ผักกาดจอ

น้ำพริกน้ำผัก (Namphrik Namphak)

เป็นน้ำพริกที่มีสีเขียวคล้ำ ค่อนข้างเหลว ถ้ามแม่ค้าในตลาดลำปางถึงวิธีทำคร่าวๆ ได้ข้อมูลการทำ “น้ำผัก”ว่า เริ่มจากการดองต้นผักกาดกวาดต้งมีดอก (ผักกาดจ้อน) ใช้เกลือเม็ด นาน 5-6 วัน (ในน้ำร้อน) หรือ 8-10 วัน (หน้าหนาว) นำมาปั่นละเอียด ทำเป็นน้ำพริกน้ำผัก โดยปรุงด้วยพริกปั่น ส่วนคนพะเยาอธิบายว่าดองต้นผักกาดกวาดต้ง แล้วปั่นให้ละเอียด ใส่เครื่องแกงพริกแห้ง ปลาร้าแห้งย่างไฟ (ปลาร้าแห้งทำจากปลาตายทิ้งไว้ 1 วัน แล้วตากให้แห้ง) โขลกละเอียด ชาวเชียงคำมีวิธีทำที่แตกต่างไปคือตำดอกผักกาด



ภาพที่ 55 น้ำผัก



ภาพที่ 56 ปลาร้าแห้ง

จ้อน ใส่เกลือ ดอง 3 คืน ให้เปรี้ยว ต้มให้สุก เวลากินใส่กระเทียม และพริกปั่น ชาวพะเยานิยมนำผักชีหูดสดมาจิ้มกินกับน้ำพริกชนิดนี้ คนไทลื้อ จ.น่าน อธิบายวิธีทำน้ำผักให้ฟังคร่าวๆว่า ซอยผักกาดให้ละเอียด ใส่เกลือกับข้าวสุกเล็กน้อย ดอง 5-6 คืน ปั่น (ปัจจุบัน) สมัยก่อนจะร่อนเอาไปอ่อนที่ลอดตะกร้า ต้มจนแห้งและแผ่เป็นแผ่น ตากแดดให้แห้ง

น้ำพริกน้ำหน่อ (Nampirik Namnor)

น้ำพริกที่ทำจากหน่อไม้ดองสับ (น้ำหน่อ) ลักษณะค่อนข้างแห้ง หาซื้อได้ในตลาดสด แม่ค้าบางเจ้าทำน้ำพริกวางขายสีของน้ำพริกเป็นสีขาวนวลของหน่อไม้ไม่มีส่วนของส่วนผสมอื่นๆ ปนมาเลยดูไม่น่าจะอร่อย แต่เมื่อกินแล้วมีรสชาติกลมกล่อม เผ็ด เค็มและเปรี้ยว แต่น้ำพริกของแม่ค้าบางเจ้าจะมองเห็นชิ้นส่วนของพริก ผักแตงกลิ่นและกระเทียมเจียว ปะปนมาด้วย แต่โดยหลักๆ แล้วต้องเตรียมน้ำหน่อก่อนโดยสับหน่อไม้ดิบแช่ในน้ำเปล่าทิ้งไว้ 4-5 วัน ให้เปรี้ยว ทำน้ำพริกโดยตำพริกสด ปูรงรสด้วยเกลือ โรยผักชี กระเทียมเจียว คนนานจะสับหน่อไม้ให้ละเอียด ใส่เกลือ ข้าวสุกด้วยเล็กน้อย ตอง 5 คืบ ต้มจนน้ำแห้ง ย่างพริกหนุ่ม ลอกเปลือก ตำกับกระเทียมให้ละเอียด เอาหน่อลงผสม ปูรงรสด้วยเกลือ โรยด้วยผักชี



ภาพที่ 57 น้ำพริกน้ำหน่อ

น้ำพริกข่า (Nampirik Kha)

สมัยโบราณจัดว่าเป็นอาหารสำหรับนักรบ เนื่องจากมีลักษณะแห้งเก็บไว้ได้นาน จึงเหมาะที่จะเป็นเสบียงนำติดตัวไปได้สะดวก ทำจากพริกย่าง หอมหมก กระเทียมหมก ข่าซอยบางๆ (ใส่หลายๆ) เกลือ กะปิเผา ตำด้วยกัน นึ่งเห็ดฟาง เห็ดถอบ เห็ดนางฟ้า หมู เนื้อวัวไว้จิ้ม ปัจจุบันนิยมกินกับจิ้นนึ่ง



ภาพที่ 58 น้ำพริกข่า



ภาพที่ 59 จิ้นนึ่ง

แอ็บ (Aep)

อาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ ปิ้งด้วยเครื่องแกง แล้วห่อด้วยใบตองพับสี่เหลี่ยมนำไปปิ้งจนสุก กลิ่นหอม ในตลาดจะมีแอ็บหลายชนิดเช่น แอ็บปลา แอ็บหมู และที่พิเศษคือแอ็บอ่องอ (สมองหมู) แอ็บชนิดต่างๆ มี



ส่วนของเครื่องแกงคือพริกหนุ่ม ตะไคร้ (มากๆ) หอม กระเทียม ขมิ้น เกลือ (ตำรับพะเยาใช้พริกแห้งและกะปิ) คลุกกับปลา หมู ถั่วเน่า หรืออ่องอ ห่อใบตองแล้วปิ้ง จะหอมกลิ่นใบตองไหม้ คนน่านจะใส่ใบ ก้อมก้อ และกรณีแอ็บบอนจะไม่ใส่ขมิ้น

ภาพที่ 60 แอ็บ

แกงเห็ดถอบ (Kaeng Het Thop)

ชาวสันทราย จ.เชียงใหม่แกงเห็ดถอบโดยใช้เครื่องแกงพริกแห้งหรือพริกหนุ่มก็ได้ ใส่ยอดมะขาม/ ส้มป่อย/ยอดมะเฒ่าให้รสเปรี้ยว ส่วนคนเชียงรายใช้เครื่องแกงพริกแห้ง (พริกแห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้ กะปิ ปลาร้า) มีรสเปรี้ยวด้วยยอดมะเฒ่า/ยอดมะขาม ชาวบ้านเล่าว่าฤดูที่ไปเก็บเห็ดถอบในป่า ก็จะไปเก็บใบมะเฒ่ามาจากป่าติดมือมาด้วย สำหรับเครื่องแกงของชาวแพร่ประกอบด้วยพริกแห้ง หอม กระเทียม ปลาร้าหรือกะปิ ต้มกระดูกหมู ใส่ใบมะขามอ่อนหรือใบมะเฒ่า หากเป็นเห็ดชนิดอื่นจะใช้พริกหนุ่ม ใส่ชะอม ชะพลู และรสไม่เปรี้ยว



ภาพที่ 61 แกงเห็ดถอบ

แกงหอย (Kaeng Hoi)

หอยที่นิยมนำมาแกงคือหอยขม เตรียมเครื่องแกง พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม กะปิ ผักที่ใส่ก็มี ชะอม ชะพลู หอมเฒ่า ข้าวคั่ว จะใส่น้ำปูก็ได้



ภาพที่ 62 แกงหอย

แกงบ้าค้อนก้อม (Kaeng Ba Khon Kom)

แกงบ้าค้อนก้อม (แกงมะรุม) คนเชียงใหม่นิยมนำฝักอ่อนคล้ายถั่วฝักยาวมาแกง ใช้เครื่องแกงพริกหนุ่ม/พริกแห้ง ต้มปลาแห้งจนได้น้ำต้มปลาขาวๆ ตักเนื้อปลาออก ใส่เครื่องแกงลงต้ม พอเดือดใส่ฝักมะรุมลงต้ม ชาวเชียงใหม่ฝักแก่นำมาลวกเปลือกออก เครื่องแกงพริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า ใส่ปลาสด มะขามเปียกให้รสเปรี้ยว บางคนใช้ใบอ่อนและดอกมะรุมใส่ปลาแห้ง และรสจะไม่เปรี้ยว คนแพร่นิยมทั้งฝักและใบอ่อนของมะรุม เตรียมเครื่องแกงที่ประกอบด้วยพริก หอม กระเทียม ข่า ปลาร้า หากแกงที่ใช้ฝักมะรุมจะใช้พริกแห้ง แต่ถ้าเป็นใบอ่อนใช้พริกหนุ่ม และใส่ชะอม



ภาพที่ 63 แกงบ้าค้อนก้อม

แกงผักเหือด (Kaeng Phak Hueat)

เตรียมเครื่องแกงประกอบด้วยพริกแห้ง หอมแดงใส่เยอะๆ กระเทียม กะปิ ปลาร้า จากนั้นต้มน้กระดุกหมู ใส่พริกแกง ข่าแก่หั่นเป็นแว่น ใส่ผักเหือด (เอากาบสีแดงออกบ้างเพราะมีรสเปรี้ยว) ขาวแพร่ทำเครื่องแกง พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ปลาร้า ใส่กระดุกหมูหรือปลาแห้ง ส่วนผักเหือดเอากาบออกมามากน้อยแล้วแต่ชอบ ใส่มะเขือเทศ ต้นหอม หรือบ้างจะใส่ผักชี



ภาพที่ 64 ผักเหือด



ภาพที่ 65 แกงผักเหือด

แกงฟักหม่น (Kaeng Fak Mon)

เป็นแกงที่คนนิยมทำไปทำบุญเพราะหาซื้อฟักเขียวได้ง่าย เครื่องแกงที่ใช้เป็นเครื่องแกงพริกแห้ง คือ พริกแดงแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม กะปิ เกลือ แต่ที่พิเศษคือจะนิยมใส่มะเขว่นลงตำด้วย ใช้เนื้อไก่ จะใส่ใบมะกรูดและผักชีซอย เพิ่มความหอม



ภาพที่ 66 แกงฟักหม่น

แกงพริกหนุ่ม (Kaeng Phrik Num)

แกงในภาคเหนือจะใช้เครื่องแกง 3 ชนิด คือพริกฉาบ พริกแห้ง และพริกสดหรือที่เรียกกันว่า พริกหนุ่ม เครื่องแกงพริกหนุ่มประกอบด้วย พริกหนุ่ม หอม กระเทียม ตะไคร้ (ตำหรือเป็นท่อนทุบ) กะปิ ปลาร้า อาหารที่ใช้เครื่องแกงพริกหนุ่ม ได้แก่ แกงยอดฟักแก้ว (ฟักทอง) (Kaeng Yot Fak Kao) แกงหน่อไม้ แกงผักเสี้ยว (Kaeng Phak Siao) (ใช้พริกแห้งแกงก็ได้) แกงผักกาด (Kaeng Phak Kat) แกงผักหวาน (Kaeng

Phakwan) แกงเห็ดประเภทดอกขาว แกงปลี (Kaeng Pli) แกงผักพ้อคำตีเมีย (Kaeng Phak Phokhatimia) แกงหน่อไม้ดอง (Kaeng Nomai Dong) แกงบาค้อนก้อม (ใช้พริกแห้งแกงก็ได้) แกงตุน แกงผักปัง (Kaeng Phak Pang) แกงผักบุ้ง (Kaeng Phakbung) ซึ่งแกง 3 ชนิดหลังจะมีรสเปรี้ยว โดยใส่น้ำมะกรูด/มะนาว



ภาพที่ 67 แกงผักปัง

น้ำปู (Nam Pu)

ทำจากเนื้อปูนาเคี้ยวจนชิ้นหนืด เนื้อปูได้จากการตำปูทั้งตัวให้แหลก เติมน้ำเข้าไปเพื่อแยกเนื้อปู
ปล่อย น้ำเนื้อปูค้างไว้ 1 คืน ก่อนนำไปเคี่ยว การหมักค้างคืนนี้แหละที่สร้างกลิ่นเฉพาะตัว เอกลักษณ์ของน้ำปู



ภาพที่ 68 น้ำปู

อีกอย่างหนึ่งคือสีด้ามะเมื่อมเหมือนสีถ่าน กลิ่นน้ำปูสามารถ
ติดมือทนทานนาน 5-6 ชั่วโมง (คุณภาพน้ำปูเมื่อ 30-40 ปี
ก่อน) ล้างอย่างไรกลิ่นก็ไม่หลุด ปัจจุบันกลิ่นไม่ติดนานเท่าไร
แต่สีด้าเหมือนเดิม การทำน้ำปูของชาวเวียงชัย เชียงราย ล้างปู
ให้สะอาด ไม่พร้อมทั้งตะไคร้ ใบขมิ้น ใบฝรั่ง กรองด้วยผ้าขาว
หมักน้ำปูที่ได้ 1 คืน ตั้งไฟเคี่ยว ตอนแรกกลิ่นจะเหม็นเหมือน
ของเน่า พอใกล้แห้งจะหอม เกลือจะใส่ตอนใกล้แห้ง ปูนา 10
กิโลกรัม จะได้น้ำปูเพียง 0.5 กิโลกรัม จะทำน้ำปูช่วงเดือน
กรกฎาคม ตอนไหนเตรียมแปลง

อาหารที่ใส่น้ำปูมีดังนี้ น้ำพริกน้ำปู ยาหน่อไม้ ตำบ่า
ต้อง/บ่าตั้น (กระต้อน) ตำบ่าโอ (ส้มโอ) ตำส้ม (ส้มตำ) ส้าบ่า
แตง (แตงกวา) ตำมะเฟือง ยาเตา ส้ามะเขือแจ้ ส้ามะเขือพวย
แกงหน่อไม้ แกงผักปัง แกงหอยขม



ภาพที่ 69 ตำส้มโอ



ภาพที่ 70 ส้าบ่าแตง

ส้าป่าแตง (Sa Ba Tang)

คนเมืองเรียกแตงกว่าว่า “ป่าแตง” นำมาทำส้า ซึ่งประกอบด้วยน้ำพริกปลา แตงกวาสับ น้ำปู ใส่ ต้นหอม ผักชี และใบก้อมก้อ

ห่อนึ่งไก่ (Ho Nueng Kai)

ห่อนึ่งไก่เป็นอาหารชาวเวียงชัย จ.เชียงราย นิยมทำในงาน สงกรานต์ ใช้เครื่องแกงที่มีพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม กะปิ เม็ดผักชี เกลือ วิธีทำคั่วไก่สับกับน้ำพริก ใส่ผัก มะเขือพวง มะเขือเปราะ ผักเผ็ด ผักตำลึง ถั่วฝักยาว เห็ดหูหนู เห็ดลม ดอกงิ้ว ชะอม ผักชีฝรั่ง ใบจะค่าน (ผัก 3 ชนิดหลังต้องมี ให้กลิ่นหอมมีเอกลักษณ์) เมื่อผักสุก ใส่ข้าวคั่ว ห่อด้วยใบตอง แล้วนึ่งสุก

ภาพที่ 71 ห่อนึ่ง



น้ำเมี่ยง (น้ำเหมี้ยง) (Nam Miang)

มีเพียงผู้ถูกสัมภาษณ์จากเชียงใหม่และลำพูนที่รู้จักอาหารนี้ แต่ไม่ทราบวิธีการทำ ข้อมูลที่ได้จากการ สอบถามแม่ค้าคือ ข้าวแช่ น้ำ จากนั้นนำไปต้ม ต้มให้น้ำเหนียวกับขิง พอน้ำงวดแล้วใส่ข้าวคั่วที่บดไว้



ภาพที่ 72 น้ำเมี่ยง

น้ำตับ (Nam Tap)

กลุ่มที่พอจะได้ยินอาหารนี้คือชาวบ้านริมกวัง ลำพูน แต่ไม่ทราบวิธีทำ แม่ค้าที่ทำน้ำตับขายมีเพียงเจ้า



เดียวที่ตลาดประตูเชียงใหม่ (หมึก) นับว่าน้ำตับ เป็นอาหารที่คนรู้จักน้อยพอกับก้อยปลาตุ๋นอยู่ วิธีการทำที่ได้จากการสอบถามคือ เตรียมข้าว เจ้าตุน หม้อต้มน้ำพร้อมกับกระเทียม นำมาขยำ กับข้าวที่ตุนไว้ ตอง 2-3 คืน จากนั้นนำมาผัดให้ สุก น้ำตับจะมีกลิ่นคล้ายแหวน

ภาพที่ 73 น้ำตับ

น้ำพริกปลา (Namphrik Pla)

อาหารท้องถิ่นของคนเหนือ เริ่มจากการใช้พริกหนุ่มเผา หอมเผา กระเทียมเผา เนื้อปลาต้ม โขลก หยาบๆ ใส่ น้ำต้มปลา ประุงรสด้วยเกลือ จะใช้เป็นน้ำพริกใส่ยาเพียง ส้าบ่าแตง ยาขนมเส้น

ย่าเฟี้ยว (Yam Phiang)

อาหารท้องถิ่นของพะเยาที่พอจะหากินได้ในช่วงฤดูหนาว คำว่า”เฟี้ยว” ชาวพะเยาอธิบายว่ามี ลักษณะคล้ายวุ้นอยู่ในกระบอกไม้ไผ่ นำมาทำอาหารโดยใส่น้ำพริกปลา มะแหลบ มะเขือเปราะซอยบาง

ย่าขนมเส้น (Yam Khanomsen)

อาหารท้องถิ่นที่คนพะเยาพูดถึง ซึ่งขั้นตอนการทำคือเตรียมน้ำพริกปลา ผสมกับขนมจีน มะเขือส้ม จะกินเป็นกับข้าว ทำในงานบุญสมัยก่อน ปัจจุบันคนดอยคำได้ยังทำรับประทานกัน

อบไก่ (Op Kai)

ลักษณะคล้ายไก่ผัดเผ็ดของคนภาคกลาง คือจะต้มจนเหลือน้ำขลุกขลิก แต่สีจะออกเหลืองจากขมิ้นที่ ใส่ เครื่องแกงประกอบด้วยพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม มะแขว่น เม็ดผักชี ขมิ้น กะปิ ไก่หั่นชิ้น ต้มจน เปื่อย ใส่ผักชีฝรั่ง ใบมะกรูด

ฮ็อกปลา (Ok Pla)

วิธีทำอาหารชนิดนี้ผัดเครื่องแกงพริกแห้ง ใส่ปลาลงผัด เติมน้ำพอกขลุกขลิก ปิดฝา ใช้ไฟอ่อนเคี่ยวให้น้ำงวด (วิธีนี้เรียกว่าฮ็อก) จะไม่คนเพราะจะทำให้ปลาเละ ใส่มะเขือแจ้อ่อน ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ผักชี ใส่ผักเผ็ด ด้วยก็ได้เพื่อดับคาว

ข้าวฮั่ว (Khao Ua)

เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งของคนพะเยา ทำจากการนำข้าวเหนียวหนึ่งมาเกลี่ยให้เป็นแผ่น ใส่ปลา หรือหมูไว้ตรงกลาง

หน่อฮั่ว (No Ua) หน่อไม้ยัดไส้ทอด (Nomai Yat Sai Thot)

ใช้หน่อไม้ไร่ ยักปล้องตรงกลางเพื่อจะยัดไส้ ไส้ทำ จากหมูสับปรุงรส คลุกเคล้ากับพริกไทยและรากผักชี จากนั้นนำไปชุบแป้งทอด



ภาพที่ 74 หน่อฮั่ว

แกงยอตกระถิน (Kaeng Yot Krathin)

เป็นอาหารคนยอที่อาศัยที่บ้านเจดีย์เจริญ ต.แม่แฝกใหม่ อ.สันทราย จ. เชียงใหม่ แกงยอตกระถินเป็นแกงที่ทำรับประทานบ่อย และทำในงานบุญขึ้นบ้านใหม่หรือปีใหม่ เครื่องแกงประกอบด้วยพริกแห้ง หอม กระเทียม ปลาร้า กะปิ ข่านิดหน่อย ตำให้ละเอียด ลวกกระถิน 2-3 น้ำให้หายขม ต้มเครื่องแกงกับน้ำต้มกระตูด พอกระตูดเปื่อยใส่ยอตกระถินลวก (มัดเป็นกำเล็กๆ) ใส่มะเขือเทศ

แกงปลีตาล (Kaeng Pli Tan)

เป็นอาหารหลักของคนยอใน อ.สันทราย จ.เชียงใหม่ ส่วนผสมของเครื่องแกงมี พริกแห้ง หอม (เยาะๆ) กระเทียม รากผักชี เม็ดผักชี ใบมะกรูด/ผิวมะกรูด ตะไคร้(ไม่มาก) ปลาร้า กะปิ ตำให้ละเอียด ผัดน้ำมันพริกกับน้ำมันให้หอม ใส่ไก่ พอสุกเติมน้ำ แล้วต้ม (อ่อน) ให้ไก่นุ่ม ปล่อยให้น้ำเดือด จึงขอยปลีตาลใส่ (เตรียมปอกและหั่นขอยปลีตาลไว้ก่อนน้ำเดือดไม่นานนัก พอเดือดก็รีบใส่จะไม่ดำ) จากนั้นใส่น้ำข้าวขาวจะทำให้น้ำขาวขุ่นน่ากิน ปัจจุบันใช้กะทิแทน แกงปลีตาลมีรสชาติหวาน ขมนิดๆและเค็มเล็กน้อย ในปัจจุบันชาวบ้านนิยมรับประทานยอตมะพร้าวมากกว่าปลีตาล

แกงยอตมะม่วง (Kaeng Yot Mamuang)

เป็นอาหารของคนสันทราย นำใบมะม่วงอ่อนมาทำเป็นอาหาร ซึ่งหากเป็นมะม่วงแก้วจะอร่อย ทำโดยลวกใบมะม่วง หั่น ปั่นน้ำออก แล้วนำไปแกงกับเครื่องแกงพริกแห้ง (พริกแห้ง หอม กระเทียม ปลาร้า กะปิ ข่านิดหน่อย)

คั่วแฮ้มไก่ (Khua Haem Kai) (แฮ้มหมายถึงแห้ง ไม่มีน้ำหรือน้ำน้อย)

คั่วแฮ้มไก่ (แฮ้มหมายถึงแห้ง ไม่มีน้ำหรือน้ำน้อย) เป็นอาหารที่ชาวเวียงชัย จ.เชียงราย เล่าให้ฟังถึง



ส่วนผสมเครื่องแกงมี พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม เม็ดผักชี ขมิ้น กะปิ วิธีทำคือหั่นไก่เป็นชิ้นเล็ก แล้วผัดกับเครื่องแกง และผงกะหรี่ พอไก่สุก ใส่ผัก (ใบจันทน์หอม ใบโกสน ใบกะเพรา ผักแปม) พอผักสุก ใส่ใบมะกรูด ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ผักชี อาหารชนิดนี้ใช้เนื้อวัวได้ แต่ไม่นิยมเนื้อหมูเพราะแข็ง โดยใบโกสนจะมีรสหวาน หากไปตลาดที่จังหวัดเชียงรายจะพบใบโกสนแบบ/สีต่างๆวางขายปะปนกับผักชนิดอื่น

น้ำพริกมะเขือส้ม (Namphrik Makhuea Som)

คนไทลื้อ บ้านหนองบัว จังหวัดน่าน นิยมทำ วิธีทำคือเผามะเขือเทศ พริกหนุ่ม หอม กระเทียม (ไม่เผาก็ได้) โขลก ปั่นรสด้วยเกลือ

สาหร่ายไก่อ (Sarai Kai)

เป็นสาหร่ายน้ำจืดเส้นยาวเกิดในแม่น้ำที่มีน้ำสะอาดไหล ไม่มีในฤดูฝน เป็นอาหารที่คนไทลื้อ จังหวัดน่านนำมาทำเป็นอาหารหลายชนิด ได้แก่ ไก่ยี่ ล้างไก่ให้สะอาด ตากแห้ง ทาน้ำมัน แล้วยี่ ไก่แผ่น โดยเกลี่ยไก่สะอาดเป็นแผ่นบาง ตาก สะบัดน้ำเกลือใส่ ตากให้แห้ง ตัดเป็นแผ่นแล้วย่าง

นอกจากนี้ยังมีห่อหนึ่งโก วิธีทำคือล้างสาหร่ายไก่ให้สะอาด สับ นวดกับเกลือ ปั่นน้ำออก ผสมกับน้ำคั้นใบย่านาง ใส่ น้ำพริก (พริกสด/แห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้) ใบมะกรูดซอย ผักชี คลุกให้เข้ากัน ห่อใบตอง นึ่ง

อาหารของชาวแม่ฮ่องสอนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวสูงหลายชนิด ในที่นี้จะขอนำเสนออาหาร 4 ชนิดที่ชาวบ้านนิยมทำในงานบุญ ได้แก่

เนื้อลุง (Nuea Lung) (ลุงคือการทำให้เป็นลักษณะกลม)

เป็นอาหารของชาวแม่ฮ่องสอน ทำจากเนื้อหมูสับปั้นเป็นก้อนกลมเหมือนลูกชิ้น โขลกเครื่องแกงที่มี



ส่วนผสมของตะไคร้ พริกแห้ง ข่า กะปิ เกลือ กระเทียม หอม ให้เข้ากัน แล้วผสมกับหมูบด ปั้นเป็นก้อนใส่ลงในหม้อ เติมน้ำมันให้ท่วม ตั้งไฟอ่อน ให้อยู่ๆระอุ จึงจะได้เนื้อลุงที่มีสีสม่ำเสมอ

ส่วนอาหารที่ใช้ในงานเลี้ยงแบบต้องการประหยัด กรณีที่มีงบประมาณน้อยและต้องเลี้ยงแขกเยอะๆ นิยมทำแกงถั่วเขียว แกงวุ้นเส้น

แกงถั่วเขียว (Kaeng Thuakhiao)

เตรียมเครื่องแกงที่ประกอบด้วยพริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ ปลาแห้ง จากนั้นคั่วถั่วเขียว ผัดเปลือกทั้ง ต้มถั่วให้นิ่ม ผัดเครื่องแกง ใส่มะเขือเทศหั่น แล้วเทใส่ถั่วต้ม

แกงวุ้นเส้น (Kaeng Wunsen)

เครื่องแกงประกอบด้วยพริกแห้ง หอม กะปิ เกลือ ผัดขมิ้นกับน้ำมันก่อน แล้วจึงผัดเครื่องแกง เอามะเขือเทศหั่นลงผัด พอสุกใส่กุ้งแห้ง เติมน้ำ พอเดือดใส่วุ้นเส้น ปรงรสด้วยเกลือ ไม่ใส่ต้นหอมและผักชี

ถั่วพูคั่ว (Thuaphu Khua) (ถั่วพูคือเต้าหู้)

คำว่า “พู” ในความหมายของไทยใหญ่หมายถึงพู ขยาย เฟื่องพู ถั่วพูคั่วจึงเป็นอาหารที่มีความหมายถึงการเฟื่องฟู เจริญก้าวหน้านิยมทำในงานบุญ งานมงคล มีส่วนผสมที่สำคัญคือเต้าหู้ โขลก พริก กระเทียม หอม กะปิ เกลือเข้าด้วยกัน ใส่ขมิ้นผง ตั้งน้ำมันให้ร้อนใส่เครื่องแกงโขลกลงไปผัด ใส่หมูสามชั้นหรือหมูบด ใส่มะเขือเทศพอสุกใส่เต้าหู้หั่นชิ้นเล็ก แล้วปรงรส

ศัพท์คำเมืองที่ใช้อธิบายวิธีทำอาหารของคนล้านนาในแต่ละจังหวัด

สำนวน	พะเยา	เชียงใหม่	เชียงราย	แพร่	แม่ฮ่องสอน
อ่องคือการเคียวหัวหวด	อ่อมคือการต้มให้เปื่อย	เจียว คือต้ม เจียวน้ำฮ้า ต้มน้ำปลาร้า กับกะปิ	จาว คือ ผัดกับน้ำมัน	แกงลาว คือแกงไม้ไผ่ เนื้อสัตว์	น้ำอ็อกแอ็ก คือน้ำขลุกขลิก
ยำ คือ การผสม/คลุก ใช้ผักสุกหรือ เนื้อสัตว์ต้มสุก มี 2 แบบ คือแห้ง และ น้ำ	ฮิงพริก คือ ย่างพริกแห้ง	โซ่ม คือผัดแกงกับน้ำมัน น้อยๆ	ฮ้อมแควบหมูคือการทอด ด้วยไฟอ่อนๆเพื่อไล่น้ำที่ หนังออก	หมึก คือนวด	เห็นใบจึงคิดถึงหน่อไก่ เห็น ใบแมงลักก็คิดถึงหน่อแมง
คว่ำ เจียว คือ การผัดใส่น้ำมันเล็กน้อย ไฟอ่อน ใช้เวลานาน	จ่าวหมี่ คือ เจียวกระเทียม	จาวใช้กับเจียวกระเทียม	ผักยม คือ ผักบุ้งตัวเมื่อถูก ความร้อน		
ล้ำ อาหารที่ใช้ส่วนประกอบเป็นผักสด หรือเนื้อสัตว์ดิบ	พริกหนุ่มจะใช้คู่ตะไคร้ ส่วน พริกแห้งคู่กับข้าว		อ่อมคือใช้ไฟอ่อนเคียวให้ นุ่ม		
อ็อกเป็นวิธีการทำอาหารโดยใช้ไฟ อ่อน เคียวน้ำให้หวด			ฮ้อมหมายถึงแห้ง ไม่มีน้ำ หรือน้ำมันน้อย		
น้ำเมอะมะ คือ น้ำขลุกขลิก					
ทอดจะใช้น้ำมันมากกว่า เช่น ทอด หอม(แดง)ขอย ส่วนกระเทียมจะใช้คั่ว					
ว่าหอมเจียว (คนเหนือเรียกกระเทียม ว่าหอมขาว หรือหอมเทียม ส่วน หอมบัว คือหอมแดง)					
ปลาร้า ทำโดยเอาปลาใส่เกลือ ถ้า ปริมาณเกลือเพียงพอ สังเกตเห็นตา ปลาจะล่อม (หุบเข้า) รับประทาน ได้เมื่อหมักนาน 1 เดือนขึ้นไป					

อาหารที่ใช้ตามประเพณีหรือเทศกาล

ชาวล้านนามีประเพณีงานบุญที่สำคัญๆ หลายงานด้วยกัน ได้แก่ งานปีใหม่เมืองหรืองานสงกรานต์ คือ ช่วงระหว่างวันที่ 13-15 เมษายน ของทุกปี วันที่ 13 เมษายน เรียกว่าวันสังขานต์ล่อง เป็นวันที่บ่งบอกว่ามีอายุผ่านพ้นไปอีกหนึ่งปี เป็นวันส่งท้ายปีเก่า สิ่งไม่ดีในปีเก่าก็ขอให้ผ่านพ้นไป รุ่งเช้าของวันนี้จะมีการยิงปืนจุดประทัดไล่เสนียดจัญไร วันที่ 14 เมษายน เรียกว่าวันเนา ห้ามพูดจาไม่ดี ไม่ด่าว่า เสียดสีให้ร้ายกัน หากกระทำได้กล่าวนี้ ปากจะเน่า (ถือเสียงเนาเป็นเนา) ในวันนี้ญาติพี่น้องที่อยู่ต่างถิ่นจะมารวมตัวกันที่บ้านพ่อแม่ ร่วมกันทำอาหารคาว หวาน เพื่อทำบุญ และในวันที่ 15 เมษายน เป็นวันพญาวัน เป็นวันเถลิงศกเริ่มต้นจุลศักราชใหม่ วันนี้เป็นวันที่มีการทำบุญทางศาสนาตั้งแต่เวลาเช้าตรู่ผู้คนจะนำเอาสารอาหารหวานคาวต่าง ๆ ไปทำบุญถวายพระตามวัด เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่บรรพบุรุษหรือญาติมิตรที่ล่วงลับไปแล้วด้วย และไปบ้านผู้ใหญ่เพื่อดำหัว

ชาวบ้านจะเตรียมอาหารเพื่อทำบุญเลี้ยงพระ อาหารนิยมทำคือ แกงฮังเล ต้มวุ้นเส้น ห่อฉิ่ง และแกงแค นอกจากนั้นก็จะมีแกงเผ็ด (หมายถึงแกงกะทิ เช่น แกงเขียวหวาน) แกงอ่อม อบไก่อ่ แกงผักไถ่ใส่วุ้นเส้น แกงหยวก น้ำพริกอ่อง หมู/ปลาทอด ลาบ ยำจิ้นไก่ ข้าวพะเยาให้เหตุผลที่ทำแกงฮังเลว่าเป็นแกงที่มีน้ำน้อย (ค่อนข้างแห้ง) ทำให้เก็บได้นาน เป็นอาหารที่จัดว่าดี พิเศษ ทำปีละครั้ง แสดงถึงฐานะ แกงฮังเลเป็นอาหารของชาวไทใหญ่ (ผู้ให้ข้อมูลชาวพะเยากล่าวไว้) เครื่องแกงประกอบด้วย พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผงฮังเล (ประกอบด้วย ขมิ้น เม็ดผักชี ยี่หระ) ส่วนผสมอื่นคือหมูสามชั้น ใส่กระเทียม หรือ มะขามเปียกให้รสเปรี้ยว แกงฮังเลของคนล้านนาลักษณะคล้ายกับเนื้อจอกของชาวไทใหญ่ (บ้านปางหมู แม่ฮ่องสอน) เพียงแต่เครื่องแกงเพิ่มกะปิ ส่วนผสมอื่นนอกจากหมูสามชั้น เนื้อหมู ก็จะมีใส่ขิง กระเทียมดอง ถั่วลิสงคั่ว น้ำตาลปีบ กระเทียม หรือมะขามเปียก

ขนมหวานนิยมทำ ขนมจ็อก (ขนมเทียน) ข้าวต้มหัวหงอก (ทำจากข้าวเหนียวคล้ายข้าวต้มมัด อาจทำเป็นรูปสามเหลี่ยม โรยด้วยมะพร้าวขูดเป็นเส้น) ข้าวต้มมัด

มีผู้ให้ข้อมูลว่าในช่วงเทศกาลสงกรานต์ วันที่ 15 เมษายน (วันยอตพญาวัน) จะไม่ฆ่าสัตว์เพื่อทำอาหาร (ที่ เวียงชัย เชียงราย ห้ามเด็ดผักด้วย) จึงนำเอาอาหารเหลือจากการทำบุญ เช่น แกงฮังเล แกงเผ็ด ต้มวุ้นเส้น มารวมกัน (เรียกว่าโหะ) จึงได้อาหารชื่อใหม่คือแกงโหะ ซึ่งจะมีการแต่งเติมด้วยหน่อไม้ดองและถั่วฝักยาว

รายชื่ออาหารที่ประกอบในช่วงเทศกาลปีใหม่เมือง (สงกรานต์) ในจังหวัดภาคเหนือตอนบน

ลำปาง	พะเยา	ลำพูน	เชียงใหม่	แม่ฮ่องสอน	เชียงราย	แพร่
แกงฮังเล	แกงฮังเล	แกงฮังเล	แกงแค	เนื้อลู่	ห่อฉิ่ง/ไก่/ปลา	ลาบจิ้น
ต้มวุ้นเส้น	แกงผักไถ่ (มีวุ้นเส้น)	ต้มวุ้นเส้น	แกงหยวก	แกงฮังเล (เนื้อจอก)	หมู/ปลาทอด	ยำจิ้นไก่
แกงเขียวหวาน	อบไก่อ่	ห่อฉิ่ง	แกงฮังเล	ถั่วพั่ว (เต้าหู้ผัด)	ขนมจ็อก (ขนมเทียน)	ห่อฉิ่ง
แกงแค	แกงอ่อม	ขนมวง	น้ำพริกอ่อง	หมากกลางหูก (แกงขนุน)	ข้าวต้มหัวหงอก	แกงฮังเล
ห่อฉิ่ง	ขนมจ็อก (ขนมเทียน)			ผักกุ่มหูก (แกงผักกุ่ม)		อาหารที่บรรพบุรุษชอบ
ขนมจ็อก (ขนมเทียน)						ขนมจ็อก (ขนมสอดไส้)
ข้าวต้มมัด						ขนมอั่วไส้ (ขนมเทียน)

คตินิยมที่ชาวล้านนาเลือกชนิดอาหารทำในงานบุญคือ ชื่อที่ให้ความหมายที่ดี เช่น อาหารประเภทเส้น มีวุ้นเส้นและขนมเส้น (ชื่อใช้เรียกขนมจีน) แสดงถึงความเป็นเส้นสาย ความยั่งยืน

วันที่ 16 เมษายน ชาวบ้านเรียกว่า “วันปากปี” หรือวันเริ่มต้นปีใหม่ (หลังวันเถลิงศก) จะต้องทำแกงขนุนหรือตำขนุน สื่อถึงความหมายที่ว่า จะได้มีคนเกื้อหนุนหรือส่งเสริมสนับสนุน หรือมีโชคหนุนนำตลอดปีใหม่

งานประเพณี งานมงคล งานบุญอื่นๆ ตัวอย่างเช่น งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ เจ้าภาพจะเตรียมต้มจืดผัก ลาบคั่ว ขนมเส้น อาจจะเป็นน้ำเงี้ยวหรือแกงเผ็ดก็ได้ ชาวสันทราย ต.แม่แฝกใหม่ จ. เชียงใหม่เล่าว่าในงานบุญจะแกงยอดกระถิน ทำลาบ แกงแค แกงหยวก แกงฮังเล น้ำพริกอ่อง แกงอ่อมปลีตาล และต้มวุ้นเส้น ส่วนชาวอ.เวียงชัย จ.เชียงราย นิยมทำแกงฮังเล แกงขนุน แกงผักหม่น ลาบ ขนมเส้นน้ำเงี้ยว แกงเขียวหวาน และน้ำพริกอ่อง สำหรับคนไทลื้อ บ้านหนองบัว จ.น่าน จะทำลาบหมู/วัว/ควาย แกงขนุน ต้มจืด น้ำพริกมะกอกกับผักนี้ แกงแค และอาหารจากสาหร่ายไก่อ สำหรับงานบวชของชาวลำปางเจ้าภาพเตรียมอาหารคาวซึ่งมักจะเป็นข้าวหม้อแกงหม้อแล้วแต่สะดวก มีขนมปาดเป็นขนมหวานทำจาก แป้ง น้ำอ้อย น้ำตาล มะพร้าว คล้ายกะละแม

งานปอยหลวง หรืองานตานวิหาร/โบสถ์ มีขึ้นก่อนงานกฐิน อาหารคาวที่เตรียมในงานก็คือแกงหยวกกล้วยใส่ไก่ ลาบเนื้อหรือหมู ขนมเส้น ขนมทำข้าวแต๋น (ลำพูน)

ในกลุ่มจังหวัดล้านนา 8 จังหวัด แม่ฮ่องสอนเป็นจังหวัดที่มีเอกลักษณ์ด้านอาหารเฉพาะตัวสูง จากการสอบถามชาวบ้าน ต.ปางหมู อ.เมืองแม่ฮ่องสอน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นคนไทใหญ่ เล่าว่างานบุญต่างๆ ชาวปางหมู นิยมทำอาหารคาว ได้แก่ เนื้อลุง (ลุงคือการทำให้มีลักษณะกลม) มีลักษณะคล้ายหมูสับปั้นก่อนกลมขนาดเท่าลูกชิ้น วิธีทำคือโขลกเครื่องแกงที่มีตะไคร้ พริกแห้ง ข่า กะปิ เกลือ กระเทียม หอมแดง เข้าด้วยกัน ผสมหมูสับ ปั้นก้อน ใส่หม้อ เติมน้ำมัน ตั้งไฟให้ระอุ ยังมีอาหารอีกหลายชนิดที่นิยมทำกันก็คือ แกงฮังเล (เนื้อจ้อ) ถั่วพู้คว (เต้าหู้ผัด) หมากกลางหูก (แกงขนุน) ผักกุ่มหูก (แกงผักกุ่ม) มีเสียงใกล้เคียงเสียง กุ่ม (คุ่ม) ให้ความหมายที่ดีหมายถึงเพียงพอ ไม่ทำแกงหอยและแกงเห็ดถอบ เพราะหอยและเห็ดถอบไม่มีตีน ไม่มีขา สื่อถึงการไม่ไปมาหาสู่ และจะไม่นำมาแบ่งปันกัน ถ้าจะกินต้องจ่ายเงินแก้เคล็ด ขนมหวานนอกจากจะมีขนมจ็อก ก็จะมี “อะหล่าหว่า” (คล้ายขนมหม้อแกง) “ส่วยทะมิน” (คล้ายข้าวเหนียวตัด) และเป่งมั่ง (เค้กพม่า)

งานศพชาวบ้านเรียกอีกอย่างว่า งานขาว-ดำ สมัยก่อนไม่ทำอาหารที่มีลักษณะเป็นเส้น ด้วยความเชื่อที่ว่าไม่ต้องการให้มีสายใย ทำให้มีคนในครอบครัวเสียชีวิตตามกันไป แกงผักก็เป็นอาหารอีกอย่างหนึ่งที่ไม่นิยมทำกัน ส่วนใหญ่จะทำแกงอ่อม ลาบ แกงแค น้ำพริกหนุ่ม ต้มจืด หรือแกงฮังเล (คนมีฐานะดี) คนเมืองเชียงใหม่จะทำแกงหยวก แกงปลีตาล และไม่ทำแกงผักหม่นเพราะเชื่อว่าจะดูกลิ่นศพ ชาวเชียงรายทำน้ำพริกกะปิ น้ำพริกตาแดง น้ำพริกน้ำปู หมูทอด ต้มวุ้นเส้น แกงหยวก ขนมเส้น (ซึ่งในสมัยก่อนไม่นิยมทำอาหาร 3 ชนิดหลังเลี้ยง) และ ในงานศพชาวเชียงรายจะไม่นำถ้วยจาน ชาม ถาดซ้อนกัน เพราะเชื่อว่าอาจจะมียานศพซ้อนกันได้ คนเมืองแพร่ทำน้ำพริกกะปิ/หนุ่ม/อ่อง/ตาแดง แกงผัก แกงฮังเล (เหลือเก็บได้) ชาวน่านจะไม่ทำแกงผักหม่น แกงหยวก แกงวุ้นเส้น สำหรับชาวแม่ฮ่องสอนจะแกงฮังเล (เนื้อจ้อ) แกงถั่วเขียว และแกงวุ้นเส้น

อาหารแสดงถึงสถานะทางสังคมหรือเสริมภาพลักษณ์

อาหารบางชนิดสื่อถึงสถานะทางสังคมหรือเสริมภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่ตนเองหรือครอบครัว ได้แก่ อาหารประเภทที่มีส่วนผสมเป็นเนื้อสัตว์ ตัวอย่างคือ แกงฮังเล ลาบ แกงอ่อม การทำแกงอ่อมคือ ผัดเครื่องแกงซึ่งประกอบด้วยพริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ เม็ดผักชี มะแหลบ มะแขว่น กะปิ และเกลือให้หอม ใส่เนื้อผัด เติมน้ำ อ่อมต่อไป (อ่อมคือการต้มให้เปื่อย) (พะเยา) คนเหนือจะนิยมเนื้อควายมากกว่าเนื้อวัว โดยเล่า

ว่า “เนื้อวัวมีกลิ่นเหม็น กินแล้วปวดหัว” ชาวบ้านที่มีกำลังทรัพย์น้อยก็จะทำอาหารที่ใช้เนื้อสัตว์น้อย เช่น ผักกาดจ้อ แกงผัก แกงหยวก เป็นต้น

อาหารที่ใช้เป็นสื่อในการเกี้ยวพาราสีของหนุ่มสาว (กำอู้บ่าวอู้สาว)

การเกี้ยวสาวของคนภาคเหนือในสมัยก่อน (60 ปีก่อน) จะใช้ “กำ (คำ) อู้บ่าวอู้สาว” เนื้อความแสดงถึงการหยั่งเชิงกันระหว่างหนุ่มสาว คำเกี้ยวพาราสีของคนหนุ่มสาวที่นำอาหารมาใช้เป็นสื่อแสดงออกถึงความพึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจ เช่นหากฝ่ายชายถามฝ่ายหญิงว่า “วันนี้แกจะอะไรกิน/ กินข้าวกับอะหยัง” หากฝ่ายหญิงตอบว่า “กินแกงหยวก” นั้นแสดงว่าฝ่ายหญิงไม่พึงพอใจ สื่อถึงการไม่ต้อนรับ (ลำปาง) แสดงว่าบ้านนี้สวก บ้านนี้ไม่ต้อนรับ (พะเยา) เนื่องจากแกงหยวกมีเสียงพ้องกับคำว่าสวก คำเมืองแปลว่า ดู แกงอีกหนึ่งอย่างที่น่ามาใช้สื่อถึงความไม่พึงพอใจกัน การไม่ต้อนรับ คือแกงบาค้อนก้อม ซึ่งก็คือแกงมะรุม เนื่องจากมีคำว่าค้อน เหมือนกับว่าจะเตรียมไม้ค้อนไว้ดี (ลำปาง)

กรณีที่หญิงและชายพึงพอใจกันทั้งสองฝ่าย อาหารที่ใช้สื่อหรือเป็นสัญลักษณ์ คือ “แกงขนุน” หนุ่มใช้เป็นความนัยให้สาวที่ไปจีบรู้ว่า จะอยู่คู่ด้วยนานๆ หรือ สาวสื่อให้หนุ่มรู้ว่าถูกใจนานๆ ได้ (ลำปาง) หรือใช้แซวกันหากชายหนุ่มมานั่งคุยที่บ้านหญิงสาวนาน (กั้นตั่ง) ก็จะพูดแซวว่า “ท่าจะกินบ่าหนุนมา” (ยางขนุนทำให้งันติดพื้น/เก้อจันลุกไม่ได้) (พะเยา) สำนวนที่ใช้จะมี “แกงบ่าหนุนกั้นตั่ง”

อาหารอีกหนึ่งอย่างที่นิยมพูดกัน เพื่อแสดงออกถึงความชอบพอกันและกัน ก็คือแกงผักซึ่งมีเสียงพ้องกับฮัก (รัก) อย่างเช่นถามว่า “กินข้าวกับอะหยัง” หากฝ่ายหญิงตอบว่า “กินแกงบ่าผักเจ้า” ฝ่ายชายก็จะรีบเอ่ยขึ้นว่า “อั้นเฮามาฮักกันบ่อ” (พะเยา) หรือถ้ายังไม่รักก็จะได้รักกัน (ลำปาง) เช่นเดียวกับแม่ฮ่องสอนจะพูดว่าผักปักแกง (แกงยอดผักทอง) สื่อถึง ฮัก รัก หรือหากสาวคิดถึงหนุ่มแต่ไม่กล้าบอกตามตรงก็จะใช้คำพูดว่า “แกงบ่าผักใส่ง่าหอม” (ผั “ง่าหอม” เป็น “ง่อมหา” = คิดถึง) (เชียงราย) ซึ่งในช่วง 30-40 ปีที่ผ่านมายังใช้อยู่

ชาวเวียงชัย จ. เชียงรายก็ใช้แกงเป็นสื่อถึงการที่สาวแสดงอาการเบื่อหนุ่มที่มาจีบ โดยพูดว่า “แกงปลาเยียนใส่บ่าเตื่อ” คำว่า “เตื่อ” พ้องเสียงกับคำว่า “เบื่อ” และปลาเยียนหมายถึงปลาไหล คล้ายๆกับชาวปางหมูพูดว่า “แกงยอดผักเตื่อใส่หัวปลากั้ง” สื่อให้รู้ว่าสาวทั้งเบื่อทั้งชังหนุ่ม ในอดีต 40 ปีก่อนนี้ยังใช้อยู่

เรื่องราวของอาหารที่นำไปเปรียบเทียบและเป็นสัญลักษณ์ที่ได้จากการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต มี น้ำพริก พ้องกับ " พลิก" (อ่าน " ปีก") คือ กลับไป มีนัยความหมายว่า ผู้พูดไม่ชอบคู่สนทนาและบอกให้คู่สนทนากลับไป ตัวอย่าง เช่น

หนุ่ม : " กินเข้ากับหยังน้อง" (กินข้าวกับอะไรจะน้อง)

สาว : " กินเข้ากับน้ำพริก ผักหนึ่ง คนสิ่งตึงแอ้วเข้า" (กินข้าวกับน้ำพริกกับผักนี้ คนไม่เต็มเต็งมาเที่ยวแต่หัววัน นัยความหมายว่า สาวตำหนุมว่าเจ้เง่า ไปเยียนสาวก่อนเวลาอันควรและให้กลับไปเสีย)

(<http://www.lannaworld.com/food/tamnapig.htm>)

นอกจากจะปรากฏในคำอุปมาอุปไมยแล้วยังมีบทอธิบายเกี่ยวกับลักษณะของคนที่ชอบกินลาบ แกงแค และแกงหอย ดังนี้

"ตำโมก ๆ ใคร่อยากกินลาบ ตำมาบ ๆ ใคร่อยากแกงแค ตำแล ๆ ใคร่อยากแกงหอย" หมายความว่า คนที่ทำตาโตลูกวาวมักจะอยากกินลาบ คนที่ทำตากระพริบถี่ ๆ มักจะอยากกินแกงแค และคนที่ทำตาเหลือบ ๆ แล ๆ มักจะอยากกินแกงหอย

"ซี้เกียดมักขม กิมจัมมักแกงแค ตำหมักลาบ ซาบตำบมักแกงหอย" หมายความว่า คนที่ซี้โม้มักชอบกินอาหารรสขม คนที่มีลักษณะเฉย ๆ ซึม ๆ มักจะชอบกินแกงแค คนที่มีสายตาสอดส่ายหลุกหลิกมักจะเป็นคนชอบกินลาบ และคนที่ไม่เรียบร้อยหรือรุงรังมักชอบกินแกงหอย

คุณค่าทางโภชนาการและคุณสมบัติสร้างสุขภาพของอาหารเหนือ

อาหารเหนือที่นำมาวิเคราะห์คืออาหารที่เป็นที่นิยม ที่ปรากฏในเนื้อเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ของจรัล มโนเพชร และอาหารบางชนิดที่จำหน่ายในร้านอาหาร รวมมีจำนวน 36 ชนิด จากร้านจำหน่ายอาหารพื้นเมืองในตัวเมืองจังหวัดเชียงใหม่ รวมถึงตลาดสดในจังหวัดเชียงใหม่ เช่นตลาดประตูเชียงใหม่ ตลาดต้นพะยอม ตลาดธานีนาห์ นอกจากนี้ยังได้นำอาหารท้องถิ่นประจำจังหวัดตาก 6 ชนิด มาทำการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการและคุณสมบัติด้านสารอนุมูลอิสระ และข้อมูลของอาหาร 13 ชนิด มาจากการรวบรวมจากหนังสือรวมอาหารเหนือที่ทำการวิเคราะห์ทั้งหมดจำนวน 55 ชนิด ผลการศึกษาแสดงในตารางที่ 3

จากข้อเท็จจริงที่ว่าอาหารไทยเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมจากประชากรติดอันดับหนึ่งในห้าของโลกหนึ่งในปัจจัยที่ได้รับความนิยมนอกจากรสชาติของอาหารแล้ว ก็คือประโยชน์ต่อสุขภาพ มีคุณค่าทางโภชนาการมีความสมดุลของสารอาหารได้แก่ พลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน แร่ธาตุชนิดต่างๆ ได้แก่แคลเซียม โพแทสเซียม โซเดียม และเหล็ก

คุณค่าทางโภชนาการของอาหารเหนือ

พลังงาน

พลังงานของอาหารได้จากสารอาหารโปรตีน ไขมันและคาร์โบไฮเดรต โดยให้พลังงาน 4 9 และ 4 กิโลแคลอรีต่อกรัม ตามลำดับ อาหารเหนือทั้ง 55 ชนิด มีส่วนผสมแตกต่างกัน พลังงานของอาหารที่ได้จึงแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับปริมาณสารอาหารในอาหารชนิดนั้น ๆ จากการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าอาหารเหนือทั้งหมด ให้พลังงานต่างกันในช่วงที่กว้างมาก คือ 31.6 - 649.4 กิโลแคลอรี/100กรัม จากอาหารทั้งหมดนี้หากจะจำแนกอาหารตามพลังงาน โดยเปรียบเทียบกับพลังงานที่ผู้บริโภคคนไทยควรได้รับต่อวัน คือ 2,000 กิโลแคลอรีสามารถแบ่งเป็น 4 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 พลังงานต่ำมาก (น้อยกว่าร้อยละ 5 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน) มีจำนวน 24 ชนิด ให้พลังงานระหว่าง 31.6 - 96.0 กิโลแคลอรี/100 กรัม พบว่าในกลุ่มนี้สัวยอดมะขามให้พลังงานสูงสุด และแกงหน่อไม้ให้พลังงานต่ำที่สุด โดยเรียงลำดับจากน้อยไปมากดังนี้ แกงหน่อไม้ แกงบาค้อนก้อม ยำเตา แกงหอยวก แกงผักเชียงดา แกงผักเสี้ยว แกงผักฮ้วน ยำหน่อไม้ใส่ไข่ปู แกงหอย แกงหัวปลี แกงขนุนอ่อน แกงผักบั้ง แกงเห็ดถอบ แกงตูน ผักกาดจ้อ แกงแค น้ำพริกหนุ่ม แกงอ่อม ยำจิ้นไก่ แกงสะแล แกงผักเหือด ขนมน้ำเงินน้ำเงี้ยว ส้ามะเขือผ้อย และสัวยอดมะขาม

กลุ่มที่ 2 พลังงานต่ำ (ร้อยละ 5-10 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน) อยู่ระหว่าง 102-188.1 กิโลแคลอรี/100 กรัม มี 21 ชนิด โดยเรียงลำดับจากน้อยไปมากดังนี้ คั่วแคไก่ น้ำพริกอีเก๋ น้ำเมี่ยง ยาหนั่ง ตำขนุน ข้าวซอยเนื้อ คั่วผักกุ่มตอง แกงบอน ข้าวต้มกะหรี ยาผักเหือด น้ำพริกแมงดา แกงถั่วมะแฮะ ข้าวซอยไก่ หน่ออั่ว แกงโสะ น้ำปู๋ ยาข้าวแคบ น้ำตับ ลาบหมูคั่ว ผัดผักเชียงดา และเมี่ยงเต้าเจี้ยวข้าวแคบ

กลุ่มที่ 3 พลังงานปานกลาง (ร้อยละ 10-15 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน) อยู่ในช่วง 202.9-273.4 กิโลแคลอรี/100 กรัม มี 7 ชนิด ได้แก่ คั่วบ่าถั่วปู น้ำพริกอ่อง ผัดเต้าเจี้ยว แกงฮังเล ข้าวเจี้ยว (ข้าวกั้นจิ้น) เมี่ยงเต้าเจี้ยวใบชะพลู แอ็บหมู อาหารในกลุ่มนี้จะมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบและมีปริมาณน้ำน้อย ยกเว้นข้าวเจี้ยว (ข้าวกั้นจิ้น) และเมี่ยงเต้าเจี้ยวใบชะพลู ที่แหล่งของพลังงานคือข้าว

กลุ่มที่ 4 พลังงานสูงถึงสูงมาก (ร้อยละ 20-35 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน) อยู่ในช่วง 420 -649.4 กิโลแคลอรี/100 กรัม มี 3 ชนิด คือ ไล่อั่ว หนั๋งปอง และแคบหมู โดยแคบหมูและหนั๋งปองเป็นอาหารทอดต่างกันที่วัตถุดิบที่นำมาใช้ แคบหมูใช้หนังหมูส่วนหนั๋งปองใช้หนังควายเป็นวัตถุดิบ หนั๋งปองจะได้รับความนิยมเฉพาะคนท้องถิ่น แต่แคบหมูได้รับความนิยมสูงทั้งจากคนท้องถิ่นและนักท่องเที่ยว แคบหมูที่นำมาวิเคราะห์เป็นชนิดที่มีชั้นไขมัน (แบบดั้งเดิม) จึงให้พลังงานสูงกว่าหนั๋งปองซึ่งชั้นไขมันจะถูกเลาะออกจนหมด



ภาพที่ 77 แคบหมูติดมัน



ภาพที่ 78 หนั๋งปอง

หากพิจารณาเปรียบเทียบพลังงานของอาหารเหนือจากการศึกษาครั้งนี้กับอาหารภาคกลางยอดนิยม (วารุณีและคณะ 2547) ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน เช่น ประเภทอาหารจานเดียว ขนมหุ้นน้ำเจี้ยว (84 กิโลแคลอรี/100 กรัม) และข้าวซอยเนื้อ (121.7 กิโลแคลอรี/100 กรัม) ให้พลังงานต่ำกว่าผัดไทย (216.2 กิโลแคลอรี/100 กรัม) อาหารประเภทแกงเช่น แกงแค (62.9 กิโลแคลอรี/100 กรัม) มีลักษณะคล้ายแกงเลียงซึ่งประกอบด้วยผักหลายชนิดแต่แกงเลียงให้พลังงานต่ำมากคือ 26 กิโลแคลอรี/100 กรัม อาหารเหนือประเภทแกงที่ให้พลังงานใกล้เคียงกับต้มยำกุ้ง (43.5 กิโลแคลอรี/100 กรัม) คือแกงหยวก แกงผักเชียงดา แกงหอย และแกงขนุน สำหรับแกงฮังเล (221 กิโลแคลอรี/100 กรัม) ซึ่งเป็นอาหารที่มีส่วนผสมหลักเป็นเนื้อสัตว์คล้ายแกงมัสมั่นเนื้อ (187.3 กิโลแคลอรี/100 กรัม) ให้พลังงานสูงกว่า

โปรตีน

สารอาหารโปรตีนที่มีอยู่ในอาหารเหนือมีแหล่งที่มาจากเนื้อสัตว์และถั่ว (ถั่วเหลือง ถั่วมะแฮะ) พบว่าอาหารทั้ง 55 ชนิดมีปริมาณโปรตีนแตกต่างกันมาก อยู่ระหว่าง 0.9-65.2 กรัม/100กรัม หนั๋งปองมีโปรตีนสูงสุด รองลงมาคือแคบหมู เนื่องจากหนังควายและหนังหมูสดประกอบด้วยโปรตีนสูงถึง 28 กรัม/100 กรัม (กรมอนามัย 2545) อาหารทั้งสองชนิดนี้นิยมกินแกล้มกับอาหารชนิดต่างๆเช่นน้ำพริก ขนมหุ้นน้ำเจี้ยว รอยหน้ายาข้าวแคบ ซึ่งเป็นอาหารท้องถิ่นของจังหวัดตาก

ส่วนอาหารเหนือที่รับประทานเป็นกับข้าวและมีปริมาณโปรตีนสูงมากกว่า 10 กรัม/100 กรัม ได้แก่ หนึ่บอง แคนหมู น้ำปู๋ ไล้ฮั่ว ยำหนึ่บ แอ้บหมู ส้ายอตะมะขาม ลาบหมูคั่ว แกงฮังเล ผัดเต้าเจี้ยว น้ำพริกเมงดา และแกงอ้อม โดยอาหารทั้ง 12 ชนิดนี้มีแหล่งของโปรตีนหลากหลายจาก เนื้อสัตว์ หนึ่บสัตว์ เมล่ง ปูนา และ ถั่วเหลือง อาหารอีก 9 ชนิด ที่มีโปรตีนรองลงมาอยู่ในช่วง 6.6-9.2 กรัม/ อาหาร 100 กรัม ได้แก่ ยำจิ้นไก่ ผัด ผักเชียงดา คั่วบ่าถั่วพู ข้าวเจี้ยว ยำข้าวแคบ น้ำดื่บ แกงถั่วมะสะะ น้ำพริกอ่อง และแกงผักเสี้ยว สำหรับอาหาร ที่มี โปรตีนอยู่ในช่วง 5.0-6.5 กรัม/ อาหาร 100 กรัม มีจำนวน 13 ชนิด ได้แก่ เมียงข้าวแคบ เมียงใบชะพลู แกงผักฮ้วน ข้าวซอยเนื้อ ข้าวซอยไก่ ข้าวต้มกะหรี แกงโฮะ น้ำพริกอีเก้ คั่วผักกุ่มดอง แกงผักเหือด แกงแค หน่อฮั่ว และส้ามะเขือฝอย อาหารที่เหลืออีกจำนวน 21 ชนิด มีโปรตีนต่ำกว่า 5 กรัม/100 กรัม ได้แก่ น้ำพริก หนุ่ม คั่วแคไก่ แกงเห็ดถอบ แกงตุน แกงผักเชียงดา แกงสะแล แกงหยวก แกงหอย ยำผักเหือด ยำหน่อไม้ไ้ น้ำปู๋ แกงผักบั้ง ขนมะจิ้นน้ำเจี้ยว น้ำเมียง ผักกาดจ้อ แกงหน่อไม้ แกงหัวปลี ตำขนุน แกงขนุนอ่อน แกงบ่าค้อนก้อม ยำเตา แกงบอน

ไขมัน

ไขมันจากสัตว์และพืชเป็นแหล่งสำคัญที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย และมีความสำคัญในการนำพา สารอาหารบางชนิด วิตามินที่ละลายในไขมันสู่ร่างกาย คุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารเหนือที่ ทำการศึกษา สามารถจำแนกตามปริมาณไขมันได้ 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีไขมันสูง ปานกลาง และต่ำ

กลุ่มที่มีไขมันสูงมากกว่า 20 กรัม/100 กรัม ขึ้นไป มีค่าระหว่าง 22.5-52.4 กรัม/100 กรัม อาหารที่มี ไขมันสูงสุดคือ แคนหมู รองลงมาได้แก่ ไล้ฮั่ว หนึ่บอง และแอ้บหมู

กลุ่มที่มีไขมันปานกลาง อยู่ระหว่าง 10-19.6 กรัม/100 กรัม มี 11 ชนิด ได้แก่ แกงฮังเล น้ำพริกอ่อง ลาบหมูคั่ว ข้าวซอยไก่ ผัดผักเชียงดา ข้าวเจี้ยว ข้าวบ่าถั่วพู คั่วผักกุ่มดอง ผัดเต้าเจี้ยว เมียงเต้าเจี้ยวใบชะพลู และเมียงเต้าเจี้ยวข้าวแคบ

กลุ่มที่มีไขมันต่ำอยู่ระหว่าง 5-9.2 กรัม/100 กรัม จำนวน 13 ชนิด คือ แกงผักเหือด ข้าวซอยเนื้อ น้ำ เมียง ยำหนึ่บ แกงถั่วมะสะะ น้ำดื่บ แกงโฮะ ยำข้าวแคบ ข้าวต้มกะหรี แกงบอน ยำผักเหือด ตำขนุน และหน่อ ฮั่ว

สำหรับอาหารที่มีไขมันต่ำกว่า 5 กรัม/100 กรัม อยู่ในช่วง 0.4-5 กรัม/100 กรัม มีจำนวน 27 ชนิด พบว่าอาหารที่มีไขมันต่ำที่สุดคือ ยำเตา และแกงหน่อไม้ มีปริมาณไขมัน 0.4 และ 0.5 กรัม/100 กรัม ตามลำดับ อาหารที่มีไขมันใกล้เคียงกันช่วง 1.1-1.8 กรัม/100 กรัม คือแกงบ่าค้อนก้อม แกงผักเสี้ยว แกง หยวก แกงเห็ดถอบ น้ำพริกหนุ่ม แกงผักฮ้วน ยำหน่อไม้ไ้ น้ำปู๋ แกงหอย และแกงผักเชียงดา อาหารที่มีไขมัน ใกล้เคียงกันช่วง 2.1-3 กรัม/100 กรัม คือ แกงหัวปลี แกงตุน น้ำพริกอีเก้ แกงผักบั้ง น้ำพริกเมงดา ส้ายอ ตะมะขาม แกงขนุนอ่อน แกงอ้อม ยำจิ้นไก่ และแกงแค และอาหารที่มีไขมันช่วง 3.2-4.7 กรัม/100 กรัม คือ ผักกาดจ้อ แกงสะแล ส้ามะเขือฝอย ขนมะจิ้นน้ำเจี้ยว คั่วแคไก่ และน้ำปู๋

ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการ ปริมาณสารฟีนอลิก และฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ (ค่า ORAC) ของอาหาร 100 กรัม

อาหาร	พลังงาน (Kcal)	น้ำ (g)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	คาร์โบไฮ เดรต (g)	ใย อาหาร (g)	เถ้า (g)	เหล็ก (mg)	แคลเซียม (mg)	โซเดียม (mg)	โปแตส เซียม (mg)	สาร ฟีนอลิก (mg GAE)	ค่า ORAC (μ molTE)
1 แกงขนอน ^{1,2}	49	89.8	2.5	2.9	3.1	-	1.6	1.0	41	-	-	100	1998
2 ผักกาดจ้อ ^{1,2}	56	87.9	2.8	3.2	4.3	1.8	1.9	1.3	71	-	-	68	1451
3 ขมเงินน้ำเงี้ยว ¹	84	83	3.2	4.5	7.7	0.5	1.6	1.3	63	-	-	-	-
4 แกงฮังเล ¹	221	62.3	11.1	16	8.1	2.8	2.5	1.1	49	-	-	-	-
5 น้ำพริกฮ้อง ¹	212	68.4	6.9	19.6	2.1	4.1	3	1.5	38	-	-	56	-
6 ลาบทูคั่ว ¹	182	67.6	13	12.1	5.2	3.2	2.1	3.1	28	-	-	-	-
7 ไส้อั่ว ¹	420	37.4	18	36.1	5.7	1.1	2.8	3.3	57	-	-	53	-
8 ข้าวซอยไก่ ¹	154	72.9	5.8	10.6	8.9	1.6	1.8	1.2	25	-	-	-	-
9 แกงผักเสี้ยว ²	46	85.6	6.6	1.2	2.4	2.5	1.8	1.2	91	382	-	90	1678
10 แกงผักฮ้วน ²	46	86.1	6.1	1.4	2.4	2.4	1.7	1.1	117	324	-	140	4801
11 ส้ายดมะขาม ²	96	72.4	13.1	2.5	5.4	4.3	2.2	1.2	49	557	-	149	4070
12 คั่วแคไก่ ²	102	78.8	4.7	4.7	10.0	4.2	1.7	0.9	45	359	-	192	4221
13 แกงหัวปลี ²	48	89.0	2.7	2.1	4.7	2.0	1.5	0.7	41	346	-	57	1895
14 น้ำพริกฮักเก ²	107.5	67.7	5.5	2.3	16.3	6.0	8.3	3.0	186	720	215	115	3475
15 น้ำเมี่ยง	116.0	75.9	2.8	5.5	13.9	2.5	1.9	1.2	68	248	148	73	2154
16 ส้ามะเขือฝอย	86.8	81.6	5.0	4.3	7.1	3.9	2.1	0.6	53	291	148	48	1264
17 แกงบอน	132.5	75.7	0.9	8.6	12.8	4.4	2.0	1.0	94	323	273	181	4569
18 แกงผักบั้ง	50.3	88.6	3.2	2.4	3.9	1.4	1.9	0.6	33	325	99	42	1361
19 ยำหน่อไม้	47.4	86.9	3.3	1.5	5.2	2.2	3.1	1.4	66	876	182	110	4418
20 แกงโหระ	157.6	67.4	5.5	7.8	16.4	2.7	2.9	0.8	53	358	96	71	2189

โครงการย่อยที่ 1 การส่งเสริมการท่องเที่ยวภาคเหนือโดยใช้ภาพลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น

	อาหาร	พลังงาน (Kcal)	น้ำ (g)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	คาร์โบไฮ เดรต (g)	ใย อาหาร (g)	เถ้า (g)	เหล็ก (mg)	แคลเซียม (mg)	โซเดียม (mg)	โปแตส เซียม (mg)	total phenolic (mg GAE)	ORAC (μ molTE)
21	ผัดผักเชียงดา	182.4	68.7	8.7	13.3	6.9	0.8	2.3	1.2	87	266	132	187	5562
22	แกงหอย	47.5	87.9	3.5	1.6	4.8	1.2	2.2	4.0	199	253	41	19	506
23	ตำขามุน	119.5	78.8	2.6	9.2	6.6	5.7	2.8	0.9	56	342	133	214	3,679
24	ยำจิ้นไก่	71.6	83.6	9.2	3.0	2.0	1.5	2.2	0.7	33	254	119	32	776
25	แกงอ่อม	69.9	83.9	10.0	2.9	1.1	1.4	2.2	2.4	24	318	96	27	624
26	แกงหยวก	43.3	88.8	3.7	1.3	4.1	1.8	2.1	0.4	48	471	132	26	695
27	แกงหน่อไม้	31.6	91.1	2.7	0.5	4.0	1.6	1.7	0.3	29	478	67	40	1,128
28	แกงตูน	53.6	87.3	4.4	2.1	4.2	0.9	1.9	0.2	46	570	93	37	1,037
29	น้ำพริกหนุ่ม	68.5	78.4	4.9	1.3	9.3	4.8	6.1	0.4	13	1641	197	65	1,669
30	แกงผักเชียงดา	45.9	88.8	4.0	1.8	3.3	1.3	2.0	0.6	16	539	95	81	2,391
31	น้ำพริกแมงดา	152.9	52.4	10.2	2.4	22.5	12.4	12.4	8.7	198	971	142	300	6,833
32	ยำเตา	37.2	88.6	2.4	0.4	6.1	3.1	2.6	4.8	50	461	57	116	1,577
33	หน่ออั่ว	156.0	71.4	5.0	9.3	13.1	1.6	1.2	0.4	14	48	193	99	3,401
34	แอ็บงหมู	273.4	57.4	13.9	22.5	3.7	1.4	2.4	1.8	16	206	87	39	882
35	น้ำปู	170.6	42.8	19.2	4.7	12.8	5.8	20.5	0.2	1580	6503	35	519	12,658
36	น้ำต๊ับ	180.7	59.7	7.0	6.6	23.4	1.4	3.4	0.9	8	782	95	69	1,798
37	ยำหนัง	117.8	75.4	16.3	5.9	0.0	1.0	2.5	1.2	9	121	23	18	719
38	แกงแค	62.9	86.1	5.0	3.0	4.1	1.4	1.9	1.6	77	360	64	57	1,523
39	ข้าวซอยเนื้อ	121.7	74.6	6.0	5.4	12.2	1.2	1.8	1.3	7	79	52	35	657
40	ข้าวเงี้ยว (ข้าวก้นจั่น)	227.7	55.0	7.3	11.0	24.8	1.4	1.8	1.0	6	99	49	30	420
41	ยำผักเสียด	139.4	73.2	3.4	8.9	11.6	5.1	3.0	0.7	42	740	70	365	5,883
42	แคบหมู	649.4	0.6	43.8	52.4	0.6	1.1	2.5	1.7	14	883	42	70	870

	อาหาร	พลังงาน (Kcal)	น้ำ (g)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	คาร์โบไฮ เดรต (g)	ใย อาหาร (g)	เถ้า (g)	เหล็ก (mg)	แคลเซียม (mg)	โซเดียม (mg)	โปแตส เซียม (mg)	total phenolic (mg GAE)	ORAC (μ molTE)
43	หนังงู	520.7	3.0	65.2	28.9	0.0	0.6	3.0	2.1	17	562	23	78	924
44	แกงหัดถอบ	50.7	87.2	4.6	1.3	5.3	2.7	1.6	0.8	15	383	127	29	859
45	คว่ำบัวปู้	202.9	67.8	7.6	16.6	5.8	2.0	2.2	0.7	37	528	171	62	1,650
46	แกงสะแล	76.8	83.9	3.8	4.1	6.2	2.0	2.0	1.6	68	234	50	94	3,042
47	แกงปากค้อนก้อม	35.3	90.6	2.4	1.1	3.9	1.6	2.0	0.6	25	243	44	33	715
48	แกงผักเหือด	79.5	85.0	5.0	5.0	3.6	2.4	1.4	1.0	22	437	31	94	2,346
49	คว่ำผักกุ่มตอง	128.8	77.7	5.3	10.6	3.1	3.2	3.3	1.7	32	334	44	127	4,098
50	ผัดเต้าเจี้ยว	216.1	60.0	10.5	13.1	14.1	2.8	2.4	1.2	18	540	53	92	2,845
51	ยำข้าวแคบ	176.4	64.0	7.1	7.9	19.1	1.2	1.8	1.0	26	442	39	43	745
52	ข้าวต้มกะหรี่	132.7	76.2	5.7	8.4	8.5	1.2	1.2	0.9	6	67	30	23	502
53	เมี่ยงเต้าเจี้ยวใบชะพลู	230.4	58.9	6.5	14.6	18.3	4.4	1.7	0.8	51	254	103	100	3,510
54	เมี่ยงเต้าเจี้ยวข้าวแคบ	188.1	64.4	6.5	11.3	15.2	3.6	2.7	0.5	42	449	89	46	1,245
55	แกงถั่วมะแฮะ ²	153.0	66.8	6.9	6.2	17.6	5.6	2.5	1.2	59	488	-	106	1,419

¹ จากหนังสือ ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

² จากหนังสือ 40 ตำรับอาหารพื้นบ้าน 40 คุณค่าจากภูมิปัญญาไทย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คาร์โบไฮเดรต

เป็นสารอาหารที่ได้จากแป้งและน้ำตาล จากผลการวิเคราะห์อาหารเหนือทั้งหมดที่ทำการศึกษามีปริมาณคาร์โบไฮเดรตอยู่ในช่วง 0-24.8 กรัม/100 กรัม โดยยำหนังไม่มีคาร์โบไฮเดรต น้ำพริกแมงดา น้ำตั่ว และข้าวเงี้ยว มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตใกล้เคียงกัน คือ 22.5 23.4 และ 24.8 กรัม/100 กรัม โดยน้ำพริกแมงดาที่ศึกษาเป็นชนิดที่จำหน่ายแก่นักท่องเที่ยวทำจากพริกแดงแห้ง แหล่งของคาร์โบไฮเดรตมีแนวโน้มว่ามาจากน้ำตาล ส่วนน้ำตั่วและข้าวเงี้ยว มาจากข้าวที่เป็นส่วนผสม

ภาพที่ 79 ยำหนัง



ใยอาหาร

ผักและผลไม้เป็นแหล่งที่อุดมของใยอาหาร เนื่องจากผนังเซลล์พืชที่เอนไซม์ในร่างกายมนุษย์ไม่สามารถย่อยได้ จึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ผลการศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่าใยอาหารช่วยลดอุบัติการณ์ของการเกิดโรคต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคท้องผูกและโรคมะเร็ง เป็นต้น ปริมาณใยอาหารที่แนะนำให้วันคือ 25 กรัม อาหารเหนือทั้ง 55 ชนิด มีใยอาหารอยู่ในช่วง 0.5-11.6 กรัม/100กรัม อาหาร

ภาพที่ 80 ยำผักเหือด



ประเภทน้ำพริกมีปริมาณใยอาหารค่อนข้างสูง ได้แก่ น้ำพริกแมงดา มีค่าสูงสุด รองลงมาคือน้ำพริกอีเก๋ น้ำปู น้ำพริกหนุ่ม และน้ำพริกอ่อนตามลำดับ มีใยอาหารอยู่ในช่วง 4.1-6 กรัม/100 กรัม ซึ่งโดยปกติก็จะมี การรับประทานแกล้มกับผักสดหรือลวกอยู่แล้ว ดังนั้นผู้บริโภคก็จะได้รับใยอาหารเพิ่มขึ้นอีก

อาหารใกล้เคียงกับอาหารประเภทน้ำพริกคือ ตำขงุน แกงถั่วมะสะะ ยำผักเหือด แกงบอน เมี่ยงเต้าเจี้ยวใบชะพลู ส้ายอดมะขาม คั่วแคไก่ มีใยอาหารอยู่ในช่วง 4.2-5.7 กรัม/100กรัม

เหล็ก

แร่ธาตุที่มีส่วนสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดงคือเหล็ก ดังนั้นการขาดธาตุเหล็ก จะก่อให้เกิดโรคโลหิตจาง ผู้บริโภคที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคนี้ จึงควรให้ความสนใจในการบริโภคอาหารที่มีแร่ธาตุเหล็กสูง ในกลุ่มของอาหารเนื้อที่ทำการศึกษาพบว่า มีเหล็กมีปริมาณระหว่าง 0.2-8.7 มิลลิกรัม/100กรัม น้ำพริกแมงดา มีค่าสูงสุด รองลงมาคือยำเตา แกงหอย ใส่อั่ว ลาบหมูคั่ว และน้ำพริกอีเก้ ซึ่งมีเหล็กในปริมาณ 4.8 4.0 3.3 3.1 และ 3.0 มิลลิกรัม/100กรัม ตามลำดับ ซึ่งข้อกำหนดที่คนไทยควรได้รับต่อวัน (RDA) คือ ผู้ชาย 10 มิลลิกรัม ผู้หญิง 15 มิลลิกรัม

แคลเซียม

นับเป็นแร่ธาตุสำคัญในการสร้างกระดูกและป้องกันโรคกระดูกพรุน ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับหญิงวัยทอง ปัจจุบันผู้บริโภคให้ความสำคัญกับการเลือกอาหารที่มีแคลเซียมสูง ซึ่งผลการวิเคราะห์พบว่าปริมาณแคลเซียมในอาหารทั้งหมดมีค่าแตกต่างกันมากคือ 6 -1,580 มิลลิกรัม/100กรัม น้ำปูเป็นอาหารที่มีแคลเซียมมากที่สุด เป็นเรื่องที่น่าสนใจ ในการทำน้ำปูนั้นแม้จะมีการตำปูลาทั้งตัวให้แหลกแต่จะกรองเอาเฉพาะเนื้อปูไปใช้ รองลงมาคือแกงหอย น้ำพริกแมงดา น้ำพริกอีเก้ แกงบอน และผัดผักเชียงดา ซึ่งมีแคลเซียมเท่ากับ 199 198 186 94 และ 87และ มิลลิกรัม/100 กรัม ตามลำดับ ส่วนอาหารที่เหลือจะมีแคลเซียมอยู่ระหว่าง 6-77 มิลลิกรัม/100กรัม ซึ่งข้อกำหนดที่คนไทยควรได้รับต่อวัน (RDA) คือ 800 มิลลิกรัม

โซเดียม

โซเดียมเป็นแร่ธาตุที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย แต่หากบริโภคมากเกินไป จะก่อให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง หน่วยงานกระทรวงสาธารณสุขแนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทย 2,400 มิลลิกรัม (Thai Recommended daily intake: Thai RDI) อาหารที่ทำการศึกษาครั้งนี้ มีปริมาณโซเดียมแตกต่างกันมากอยู่ระหว่าง 48 - 6,503 มิลลิกรัม/100กรัม พบว่าน้ำปูมีโซเดียมปริมาณสูงสุดรองลงมาได้แก่น้ำพริกแมงดา แดงหมู ยำหน่อไม้ใส่น้ำปู น้ำดั้น ยำผักเหือด และ น้ำพริกอีเก้ ซึ่งอาหารทั้ง 6 ชนิด นี้มีปริมาณโซเดียมระหว่าง 720-971 มิลลิกรัม/100กรัม ปริมาณโซเดียมที่พบในผลิตภัณฑ์น้ำพริกแมงดาและแดงหมูอาจมาจากผงชูรส (ผงชูรสคือ โมโนโซเดียมกลูตาเมต ซึ่งมีโซเดียมเป็นองค์ประกอบ) ที่เติมเพื่อเพิ่มรสชาติ น้ำปูคือเครื่องปรุงรสชนิดหนึ่ง จะใช้ในปริมาณไม่มากคล้ายกะปิ ปริมาณโซเดียมของน้ำปูจะใกล้เคียงกับปริมาณที่พบในกะปิ คือ 6,000 - 7,000 มิลลิกรัม/100กรัม (Institute of Nutrition Mahidol University, 1999) Thai Food Composition Tables

โปแตสเซียม

อาหารเนื้อทั้งหมดมีปริมาณโปแตสเซียมอยู่ระหว่าง 23-273 มิลลิกรัม/100กรัม แกงบอนมีค่าสูงสุด รองลงมาคือ น้ำพริกอีเก้ น้ำพริกหนุ่ม หน่ออั่ว ยำหน่อไม้ใส่น้ำปู และคั่วบั่วถั่วพู ตามลำดับ ผู้ใหญ่ควรได้รับ 1,950 ถึง 5,900 มิลลิกรัม

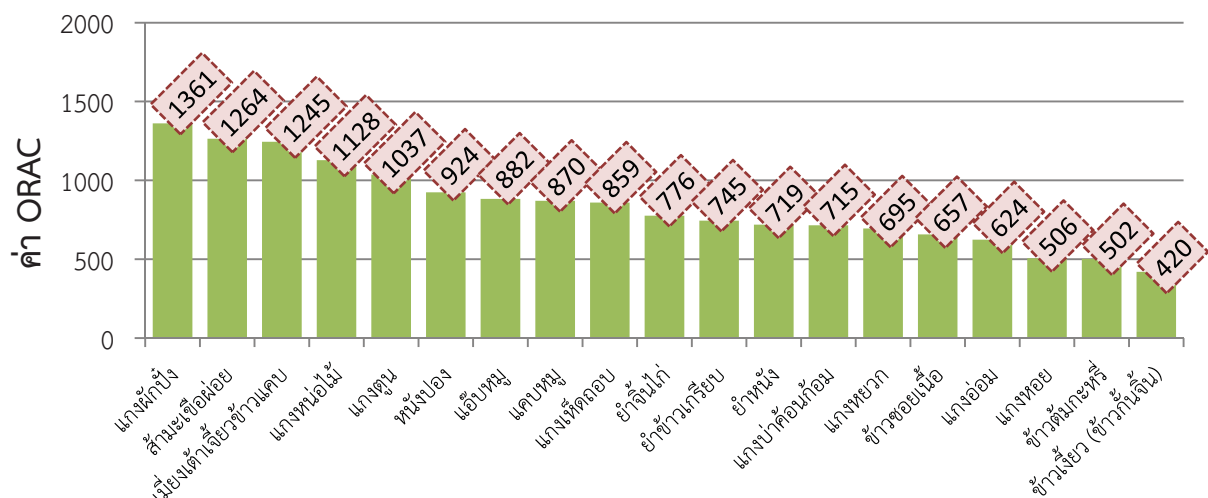
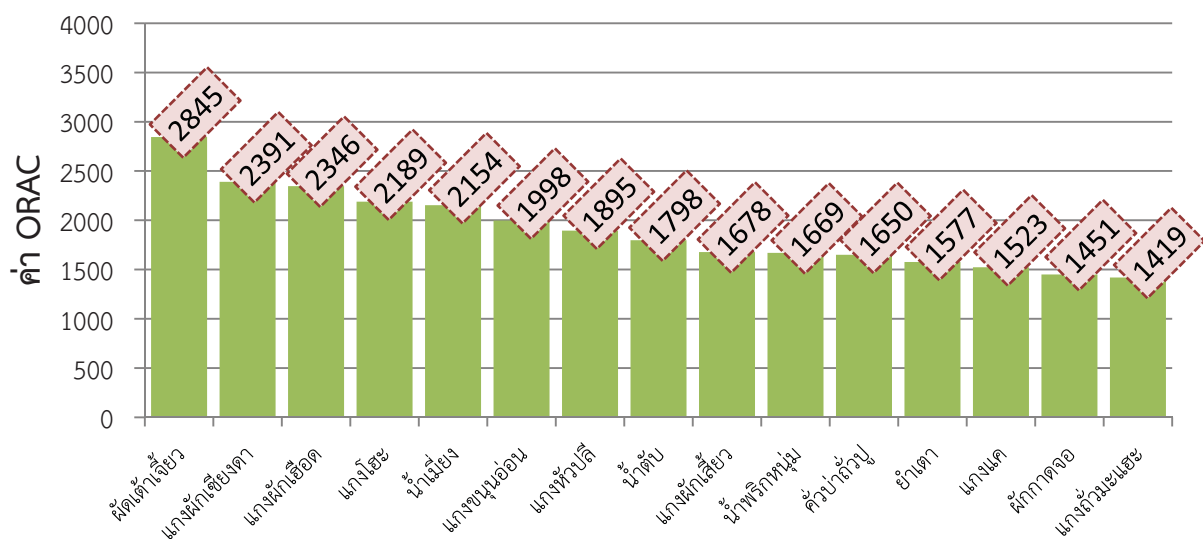
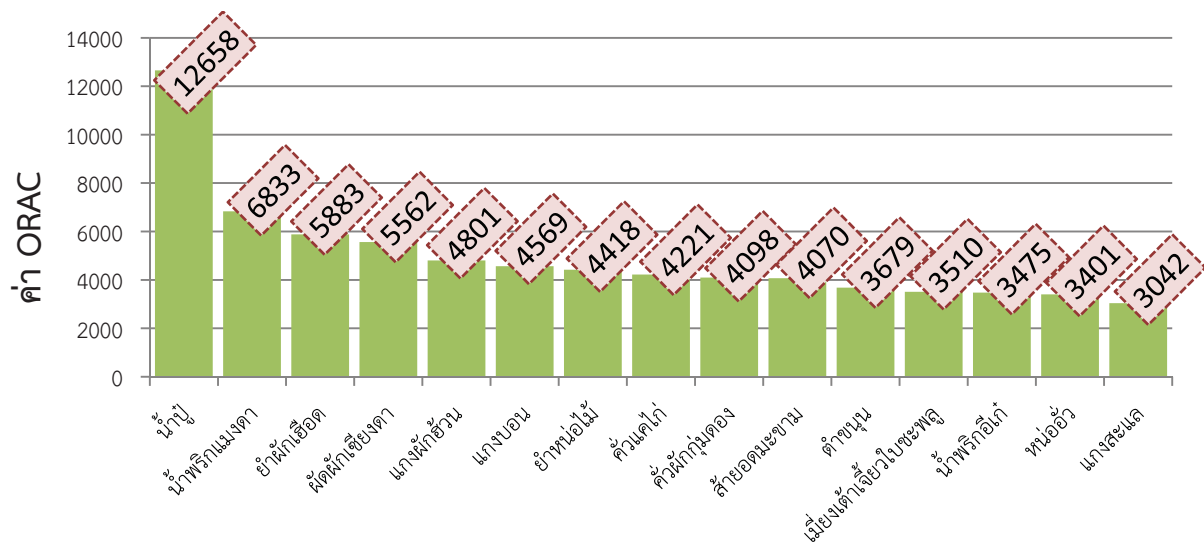
คุณสมบัติสร้างสุขภาพของอาหารเนื้อ

อาหารไทยได้รับการยอมรับจากผู้บริโภคทั้งในและต่างประเทศว่าเป็นอาหารสุขภาพ มีการศึกษาและรายงานว่ามีคุณสมบัติด้านสารอนุมูลอิสระ ซึ่งได้จากส่วนผสมเป็นพืชสมุนไพรหลายชนิด ได้แก่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กระชาย พริกไทยอ่อน เป็นต้น สมุนไพรเหล่านี้เป็นส่วนผสมในอาหารหลายประเภททั้ง แกง ผัด และ

ยา สำหรับอาหารประเภทที่ต้องใช้เครื่องแกงจะต้องมีการโขลก บด ส่วนผสมให้ละเอียด สารสำคัญในเซลล์พืช จะออกมาอยู่ในส่วนของอาหาร ผลการวิจัยพบว่าพืชสมุนไพรที่ใช้ในอาหารไทยมีสารฟีนอลิกที่ให้ฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ (Tangkanakul et al., 2011)

ผลวิจัยทางระบาดวิทยาพบว่าการรับประทานผัก ผลไม้ ที่เป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยรักษาสุขภาพและมีความเป็นไปได้ที่จะลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังชนิดต่างๆ ได้แก่โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคต่อกระเจก โรคมะเร็ง และโรคอัลไซเมอร์ ซึ่งมีอุบัติการณ์ ที่เพิ่มสูงขึ้นทุกปีในประชากรโลก สาเหตุหนึ่งเนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ได้รับสารอาหารที่มีไขมันสูงมากเกินไป บริโภคผักน้อยลง รวมถึงได้รับมลพิษจากสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดสภาวะออกซิเดทีฟสเตรส (oxidative stress) เป็นเหตุให้ขาดความสมดุลระหว่างปริมาณสารอนุมูลอิสระ (prooxidants) และปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) ในร่างกาย อันเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคต่างๆดังกล่าวข้างต้น การบริโภคอาหารที่เป็นแหล่งของสารพฤกษเคมี เช่น สารโพลีฟีนอลิก ซึ่งส่วนใหญ่มีคุณสมบัติต้านสารอนุมูลอิสระ เป็นแนวทางหนึ่งที่มีส่วนในการลดการเกิดสภาวะออกซิเดทีฟสเตรสนี้ได้ จากผลงานวิจัยของคณะวิจัย สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Tangkanakul et al., 2006 และ 2011) พบว่าอาหารไทยทั้งชนิดที่ได้รับความนิยม และอาหารท้องถิ่นทุกภาค ตัวอย่างเช่น ต้มยำ แกงเขียวหวาน แกงเลียง แกงป่า แกงเหลือง แกงไตปลา แกงอ่อมใบยอ แกงหน่อไม้ใบย่านาง แกงแค น้ำพริกอ่อง เป็นต้น ล้วนมีคุณสมบัติเป็นอาหารเชิงพันธุภาพ (functional food) ทั้งสิ้น โดยมีสารฟีนอลิกเป็นสารประกอบหลักที่ส่งผลให้มีคุณสมบัติต้านสารอนุมูลอิสระ ซึ่งได้จากพืชสมุนไพร เครื่องเทศ และผักพื้นบ้าน ที่เป็นส่วนผสมของอาหาร

คุณสมบัติสร้างสุขภาพของอาหารด้านฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ สามารถนำข้อมูลมาเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ดึงดูดนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศให้สนใจที่จะบริโภคอาหารไทย ค่าที่เป็นสากลนิยม คือค่า ORAC ได้จากวิธีวิเคราะห์ชื่อว่า Oxygen Radical Absorbance Capacity โดยค่า ORAC เป็นค่าที่กระทรวงเกษตรของประเทศสหรัฐอเมริกา (USDA) มีรายงานข้อมูลของอาหารต่างๆสำหรับผู้บริโภค โดยค่า ORAC 1 หน่วย คือ 1 ไมโครโมลสมมูลของโทรลล็อกซ์ (micromole equivalent to Trolox, $\mu\text{mol TE}$) เหตุที่หน่วยของการวิเคราะห์ต้องนำไปเปรียบเทียบกับสารโทรลล็อกซ์ (วิตามินอีรูปแบบที่ละลายน้ำได้) เพราะสารพฤกษเคมีที่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระมาจากหลายชนิดไม่สามารถชี้เฉพาะเจาะจงได้ว่าเป็นสารใด จึงไม่สามารถสร้างกราฟมาตรฐานมาคำนวณว่ามีปริมาณเท่าไร



ภาพที่ 81 ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของอาหารเหนือ (ค่า ORAC) ที่มีในอาหาร 100 กรัม