

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	อาหารล้านนาในวิถีวัฒนธรรมเชียงราย
ชื่อผู้เขียน	สายรุ้ง ธาตจันทน์
หลักสูตร	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (วัฒนธรรมศึกษา)
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. ปรีชา อุปโยคิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บุญบา สิทธิการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ผณิตรา ชีรานนท์

### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์สามประการด้วยกัน ประการแรก เพื่อศึกษาคติความเชื่อและค่านิยมที่มีต่ออาหารล้านนาในชีวิตประจำวัน และในประเพณี พิธีกรรมต่าง ๆ ของคนเชียงราย ประการที่สอง เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของอาหารท้องถิ่นจากภูมิปัญญาดั้งเดิม ประการที่สาม เพื่อศึกษาการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนาในฐานะทุนทางสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลง โดยกำหนดกลุ่มประชากรเป้าหมายประกอบไปด้วย กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ กลุ่มผู้ที่มีประสบการณ์ด้านการประกอบอาหารในครัวเรือน ผู้นำด้านอาหารในชุมชน ผู้นำประกอบพิธีกรรม มารดาที่มีบุตร ผู้ประกอบกิจการอาหารแบบขันโตกและรับจัดเลี้ยง ผู้มีความรู้ด้านสมุนไพร จำนวน 30 คน และบุคคลทั่วไปเพศหญิงที่มีความรู้เรื่องอาหาร จำนวน 70 คน รวม 100 คน เขตพื้นที่ในการวิจัยคือ จังหวัดเชียงราย โดยเลือก อำเภอเมืองเชียงราย อำเภอเชียงของ อำเภอพาน อำเภอแม่สรวย เป็นตัวแทนพื้นที่ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพเป็นหลักและเชิงปริมาณเป็นส่วนประกอบ

ผลการวิจัยพบว่า คนเชียงรายยังมีวิถีวัฒนธรรมเกี่ยวกับคติความเชื่อและค่านิยม ต่ออาหารล้านนาว่า เป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อร่างกายและจิตใจ ทั้งความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา และไม่เกี่ยวข้อง จากสิ่งที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรมของแผ่นดินที่บรรพบุรุษได้สั่งสมไว้และถ่ายทอดบอกต่อ ความเชื่อต่อการกินอาหารของผู้ที่มีร่างกายอยู่ในภาวะพิเศษ ยังได้รับการสืบทอด แต่ต้องบอกเหตุผลที่สามารถอ้างอิงได้ในทางวิทยาศาสตร์ หรือเป็นข้อมูลจากการศึกษาของการแพทย์แผนไทย

ที่เกี่ยวกับพืชผักสมุนไพร อันเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารล้านนาเชียงราย ที่ชาวบ้านกินเป็นประจำทุกวัน รวมทั้งในงานประเพณี พิธีกรรมต่าง ๆ ซึ่งมีวิธีการปรุงที่หลากหลายถึง 24 ประเภท 199 ชนิด ที่ส่วนใหญ่ปรุงขึ้นมาจากความเชื่อและค่านิยมว่าเป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น ที่ปรุงมาจากผักพื้นบ้านเป็นส่วนใหญ่ที่ล้วนแต่มีประโยชน์และมีคุณค่าต่อร่างกายและจิตใจของคนกิน และถึงแม้จะมีปัจจัยเสี่ยงต่อการดำรงอยู่ของอาหารล้านนาเชียงรายอันเนื่องมาจากสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติที่เปลี่ยนไปก็ตาม อาหารล้านนาก็ยังคงได้รับความนิยมโดยเฉพาะในวิถีชีวิตของคนชนบทที่มีสัดส่วนมากกว่าคนในเมืองซึ่งมีวิถีชีวิตแบบชนชาติตะวันตกมากขึ้น ทั้งนี้ อาหารประเภทแกงของคนเชียงรายจะมีน้ำไม่มาก โดยอาหารที่มีลักษณะแห้ง ชื่น มีรสเค็มนำ จะได้รับความนิยมเพราะเหมาะที่จะกินกับข้าวเหนียว ซึ่งเป็นอาหารหลักของคนเชียงราย ส่วนการปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ คือการพัฒนารูปแบบอาหารให้มีความทันสมัย ตลอดจนการเกิดธุรกิจและรูปแบบการบริการอาหารพื้นเมือง ที่ตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค ล้วนส่งผลให้อาหารล้านนาจะยังคงอยู่คู่กับสังคมคนเชียงรายต่อไป

**คำสำคัญ:** อาหารล้านนาเชียงราย / วิถีวัฒนธรรม

<b>Thesis Title</b>	Lanna Food in the Course of Chiang Rai Culture
<b>Author</b>	Sairung Tadajan
<b>Degree</b>	Master of Arts (Culture Studies)
<b>Supervisory Committee</b>	Assoc. Prof. Dr. Preecha Upayokin Asst. Prof. Dr. Budsaba Sittikan Asst. Prof. Dr. Phanintra Teeranon

## ABSTRACT

There are three objectives in this thesis: 1. to study belief and value of Chiang Rai people toward Lanna food in everyday life and tradition, 2. to study and analyze the nutrition of local food which is the result of traditional wisdom, and 3. to study the existence of Lanna food culture as the asset of the changing society. The target population is consisted of 30 persons among scholars, rite leaders, mothers of children, Kan Toke food and banquet business owners and herb specialists; and 70 common women who have knowledge about food, totally 100 persons. Study area of this research is in Chiang Rai Province which Amphur Meaung Chiang Rai, Chiang Khong, Phan, Mae Sreuy are selected as the representative of the area. This study mainly utilizes qualitative researching method, along with quantitative researching method as the complement.

The result of the research shows: Chiang Rai people's attitude in culture course of belief and value about Lanna food is that it is beneficial for body and mind, in the beliefs both relevant and not relevant to Buddhism. From the cultural heritage of the land collected by the ancestor and transfer to the successor, the belief about food for person in certain condition still being passed on. Nowadays, people also require scientific references or information from the study of traditional Thai medicine about herbs which is the important ingredient of Lanna Chiang Rai food

that is consumed in everyday life and in traditional ceremony. There are 24 kinds and 199 types of cooking method; most of them are prepared from the belief and value that they are local old-fashioned food cooked mostly from regional vegetables that are useful and provide value for both body and mind of the consumer. Although there is some risk factor in the existence of Lanna Chiang Rai food because of the changed natural environment, Lanna food still popular especially in people who live in rural lifestyle that have higher proportion comparing with people in the city who tend to live in western lifestyle. Foods in soup type of Chiang Rai people contain less broth. Dry, thick and salty food is popular because it is suitable for eating with the sticky rice which is the main dish of Chiang Rai People. For the adaptation to the changing of society in globalization age, form of food is developed to be more modern and there is the occurrence of business and services of traditional food which response needs of the consumers. These affected the Lanna food to be existed along with Chiang Rai society.

**Keyword:** Lanna Chiang Rai food / Culture course