



อาหารล้านนาในวิถีวัฒนธรรมเชียงราย
LANNA FOOD IN THE COURSE OF CHIANG RAI CULTURE

สายรุ้ง ชาติจันทน์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวัฒนธรรมศึกษา

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

2553

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

อาหารล้านนาในวิถีวัฒนธรรมเชียงราย
LANNA FOOD IN THE COURSE OF CHIANG RAI CULTURE

สายรุ้ง ชาติจันทน์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวัฒนธรรมศึกษา

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

2553

©ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

อาหารล้านนาในวิถีวัฒนธรรมเชียงราย
LANNA FOOD IN THE COURSE OF CHIANG RAI CULTURE

สายรุ้ง ธาตุจันทร์

วิทยานิพนธ์นี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวัฒนธรรมศึกษา

2553

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร. จักรพันธุ์ วงษ์บุรณวาทย์)



.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. ปรีชา อุปโยคิน)



.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นุสบา ลีทธิกร)



.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ผณิตรา ชีรานนท์)



.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ แสงอรุณ กนกพงศ์ชัย)

©ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

กิตติกรรมประกาศ

ความสำเร็จทางการวิจัยครั้งนี้ได้รับความช่วยเหลือและสนับสนุนจากหลายฝ่าย รวมทั้งครอบครัว ได้แก่ คุณพงศธร ธาดาจันทร์ และบุตรที่คอยให้ความช่วยเหลือและเป็นที่กำลังใจ ทำให้ผู้วิจัยมีความเพียรพยายาม มุ่งมั่นอดทน จนสามารถทำให้วิทยานิพนธ์สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณคณะอาจารย์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ที่กรุณาประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รองศาสตราจารย์ ดร. ปรีชา อุปโยคิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นุสบา ลีทธิการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ผณินทรา ธีรานนท์ ที่กรุณาเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา คอยให้คำแนะนำสั่งสอนเกี่ยวกับหลักการที่ถูกต้องเขียนวิทยานิพนธ์ อาจารย์พลวัฒน์ ประพัฒน์ทอง ที่ดูแลให้คำแนะนำเกี่ยวกับระยะเวลา และขั้นตอนในการศึกษา ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร. จักรพันธุ์ วงษ์บุญวัฒย์ ที่กรุณาเป็นประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ แสงอรุณ กนกพงศ์ชัย ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ซึ่งคอยให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็นต่าง ๆ ตลอดจนการตรวจสอบแก้ไข จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้อย่างสมบูรณ์ ขอขอบคุณ คุณณฤมล ขาวนวล และคุณขจรรัตน์ มีสัจย์ นักศึกษาระดับปริญญาโท มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ที่กรุณาช่วยเก็บข้อมูล และรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการเขียนวิทยานิพนธ์ รวมทั้งขอขอบพระคุณครอบครัวของ รองศาสตราจารย์ ดร.ปรีชา อุปโยคิน ครอบครัวของ คุณขจรรัตน์ มีสัจย์ ที่ให้การต้อนรับ ดูแลอำนวยความสะดวกเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิด้านอาหารของจังหวัดเชียงรายทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมืออำนวยความสะดวกในการจัดเก็บข้อมูล ทำให้ผู้วิจัยได้ข้อเท็จจริงเพื่อนำมาศึกษาและเขียนวิทยานิพนธ์ รวมทั้งเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงทุกท่าน ที่มีส่วนช่วยเหลือดูแลให้รูปเล่มวิทยานิพนธ์นี้เรียบร้อยสมบูรณ์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อสังคม และประเทศชาติต่อไป ขออานิสต์ผลบุญจงบังเกิดกับครอบครัว และผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่าน รวมทั้งขออุทิศผลบุญทั้งหลายที่เกิดขึ้นไปยังคุณพ่อคุณแม่ที่ล่วงลับไปแล้ว

สายรุ้ง ธาดาจันทร์

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 อาหารล้านนายังคงได้รับความนิยมโดยเฉพาะในวิถีชีวิตของคนชนบทที่มีสัดส่วนมากกว่าคนในเมืองซึ่งมีวิถีชีวิตแบบชนชาติตะวันตกมากขึ้น ทั้งนี้ อาหารประเภทแกงของคนเชียงรายจะมีน้ำไม่มาก โดยอาหารที่มีลักษณะแห้ง ชื่น มีรสเค็มนำ จะได้รับความนิยมเพราะเหมาะที่จะกินกับข้าวเหนียว ซึ่งเป็นอาหารหลักของคนเชียงราย ส่วนการปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมในยุคโลกาภิวัตน์ คือการพัฒนารูปแบบอาหารให้มีความทันสมัย ตลอดจนการเกิดธุรกิจและรูปแบบการบริการอาหารพื้นเมือง ที่ตอบสนองความต้องการของผู้บริโภค ล้วนส่งผลให้อาหารล้านนาจะยังคงอยู่คู่กับสังคมคนเชียงรายต่อไป

คำสำคัญ: อาหารล้านนาเชียงราย / วิถีวัฒนธรรม

Thesis Title	Lanna Food in the Course of Chiang Rai Culture
Author	Sairung Tadajan
Degree	Master of Arts (Culture Studies)
Supervisory Committee	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

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	(3)
บทคัดย่อภาษาไทย	(4)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(6)
สารบัญตาราง	(10)
สารบัญภาพ	(11)
บทที่	
1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	5
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	6
1.4 กรอบแนวคิดที่ใช้ในงานวิจัย	7
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ	8
2 ทฤษฎี แนวคิด เอกสารและ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
2.1 ทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย	10
2.2 แนวความคิดที่ใช้ในการวิจัย	16
2.3 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	31
3 ระเบียบวิธีวิจัย	38
3.1 การเลือกพื้นที่ในการวิจัยและกลุ่มประชากร	38
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	41
3.3 วิธีการเก็บข้อมูล	42
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	43

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่	
4 ผลการศึกษา	44
4.1 คติความเชื่อและค่านิยมที่มีต่ออาหารล้านนาในชีวิตประจำวัน ประเพณีและพิธีกรรมต่าง ๆ ของคนเชียงราย	45
4.2 การวิเคราะห์คุณค่าของอาหารท้องถิ่นจากภูมิปัญญาดั้งเดิม	81
4.3 การดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนาในฐานะทุนทางสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลง	104
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	118
5.1 สรุปผลการวิจัย	119
5.2 อภิปรายผล	125
5.2 ข้อเสนอแนะ	136
รายการอ้างอิง	138
ภาคผนวก	145
ภาคผนวก ก ภาพอาหารล้านนาที่ปรุงด้วยวิธีการต่าง ๆ	146
ภาคผนวก ข ตารางแสดงรายละเอียดของอาหารในวิถีวัฒนธรรมเชียงราย	155
ภาคผนวก ค คำศัพท์ภาษาพื้นเมืองล้านนากับภาษาไทยและลักษณะอาหารล้านนาเชียงราย	258
ภาคผนวก ง แบบสอบถาม	261
ประวัติผู้เขียน	268

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 อาหารตามความเชื่อของหญิงระหว่างการตั้งครรภ์และหลังคลอด	65
4.2 พืชผักสมุนไพรที่บริโภคเป็นอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย	67
4.3 ความเชื่อและค่านิยมในการปรุงอาหารแต่ละชนิดของคนเชียงราย	77



สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1.1 แผนที่จังหวัดเชียงราย	6
1.2 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษาวิจัย	7
2.1 โครงสร้างจากแนวคิดคู่ตรงข้ามของเลวี-สเตราส์	12
4.1 การกวนข้าวทิพย์ที่วัดคอนตัน ตำบลเมืองพาน อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2551	47
4.2 ข้าวทิพย์ที่ปรุงเสร็จเตรียมพร้อมถวายพระสงฆ์	47
4.3 จังหวัดเชียงรายจัดพิธีบวงสรวงพ่อนุ่นเมืองรายมหาราชบริเวณหน้าอนุสาวรีย์ พ่อนุ่นเมืองรายมหาราชด้วยอาหารคาวหวาน วันที่ 26 มกราคม 2550	52
4.4 บวงสรวงด้วยผลไม้ชื่อเป็นมงคล	53
4.5 ห่อฝี่ปูย่าในบ้านต้นตระกูล	54
4.6 อาหารไหว้ฝี่ปูย่า	54
4.7 ชาวบ้านร่วมกันทำอาหารเลี้ยงผีเสื้อบ้าน ผีอารักษ์ ที่บ้านดอยคอนตัน ตำบลเมืองพานอำเภอพาน จังหวัดเชียงราย วันที่ 15 เมษายน 2551	55
4.8 การเซ่นไหว้ด้วยอาหาร	55
4.9 ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภคอาหารล้านนาของกลุ่มประชากรตัวอย่าง ในจังหวัดเชียงราย	76
4.10 เต้า (เต้า) ที่มีวางขายในตลาดสด	82
4.11 ผำ (ไข่เหน)	83
4.12 กั่วผำ (ล่า่ง) และขำเต้า (บน)	83
4.13 การจกไกของชาวบ้านในแม่น้ำโขงอำเภอเชียงของ	85
4.14 ไกสดหรือไกดิบที่วางขายในตลาดสดอำเภอเชียงของ	86
4.15 ไกแห้ง ไกโหมสียีวอมเหลื่อง และ ไก่ลาวสียีวเข้ม	87
4.16 ไกยี่	88

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพ	หน้า
4.17 ไก่ทรงเครื่อง	88
4.18 ข้าวเกรียบไก่ที่นึ่งเสร็จเตรียมหั่นเป็นแผ่นบาง	89
4.19 บรรยากาศการซื้อขายอาหารท้องถิ่นริมทาง (อำเภอแม่สรวย)	90
4.20 แมงมันจอม	97
4.21 ไช้แมงมัน	97
4.22 แมงมันตัวเมียคั่ว	98
4.23 ตัวอ่อนผึ้ง	98
4.24 ตัวอ่อนต่อที่ยังอยู่ในรัง	99
4.25 แมงดانا	99
4.26 ไน้	100
4.27 ไช้มดส้ม (ไช้มดแดง)	101
4.28 ปลาจอม	102
4.29 ปลาส้ม	102
4.30 เห็ดถอบ	103
4.31 เห็ดลม	103
4.32 เห็ดห้ำ	104
4.33 บรรยากาศการนั่งขันโตกในงานเลี้ยง	106
4.34 อาหารในขันโตก	107
4.35 การบริการขันโตกปูแบบไม่มีขาในงานต่าง ๆ	108
4.36 ภาพลานขันโตกในร้านอาหาร	110

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากอดีตเมื่อราวพุทธศตวรรษที่ 19 บริเวณภาคเหนือตอนบนของประเทศไทย ซึ่งรวมไปถึงดินแดนบางส่วนของประเทศพม่า จีน ลาว เคยเป็นที่ตั้งของชนกลุ่มหนึ่งที่มีการปกครองเป็นแว่นแคว้นอิสระ ในชื่อที่เรียกกันว่า ล้านนา กลุ่มบ้านเมืองกลุ่มนี้ มีความสัมพันธ์กันทั้งในทางการเมือง เชื้อชาติ ศาสนา ประเพณีและศิลปวัฒนธรรม มีเมืองเชียงใหม่เป็นศูนย์กลางการปกครอง และมีความเจริญรุ่งเรืองมาในช่วงพุทธศตวรรษที่ 20-21 ต่อมาได้ถูกคุกคาม และตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของพม่าในช่วงพุทธศตวรรษที่ 22 และพยายามกอบกู้เอกราชจนสามารถปกครองตนเองอย่างเป็นอิสระได้บ้างเป็นครั้งคราว จนถึงพุทธศตวรรษที่ 24 และได้ถูกผนวกรวมเข้าเป็นส่วนหนึ่งของประเทศสยามในพุทธศตวรรษที่ 25 เป็นต้นมา จากพื้นฐานทางประวัติศาสตร์อันยาวนานที่ผ่านมา ได้เป็นเป้าหมายให้ผู้คนในดินแดนแห่งนี้มีแบบแผนทางศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณีและวิถีชีวิตที่มีเอกลักษณ์เป็นของตนเองมีความแตกต่างไปจากผู้คนในดินแดนอื่น ๆ

ซึ่งปัจจุบันคำว่า “ล้านนา” หมายถึงพื้นที่ในกลุ่ม 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน ประกอบด้วย จังหวัดเชียงราย พะเยา เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง แพร่ น่าน และแม่ฮ่องสอน และหากเมื่อกล่าวถึง “คนล้านนา” จะหมายถึงความถึงประชาชนในกลุ่ม 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบนดังกล่าว ส่วนคำว่า “คนเมือง” ที่ใช้เรียกคนภาคเหนือเป็นคำที่เกิดขึ้นภายหลังโดยพบหลักฐานที่ปรากฏอยู่ในรายงานของพระเจ้าน้องยาเธอกรมหมื่นพิชิตปรีชากร ข้าหลวงพิเศษหัวเมืองลาวเฉียง ใน พ.ศ.2427 โดยสันนิษฐานว่า “คนเมือง” คือคำที่ใช้เรียกคนในภาคเหนือเมื่อร้อยกว่าปีเศษมานี้จากในอดีตชาวไทยสยามเรียกชนชาติไทยในภาคเหนือว่า “ขวน” (สมลักษณ์ นิมสกุล, วิมลพรรณ ลิขิตเอกราช, นางเยาว์ ดุษฎีคำภีร์, นิภาภรณ์ นิมมาศ, สมพิศ พรหมขัติแก้ว และสมศรี สายอะโน, 2546, หน้า 65-66) แต่อย่างไรก็ตามคนล้านนาจะมีความภาคภูมิใจที่ถูกเรียกว่า “คนเมือง” มากกว่าเพราะมีเอกลักษณ์ที่ชัดเจนในการแสดงออกจากการใช้ภาษาพูด ที่เรียกว่า “คำเมือง” มีภาษาเขียนเรียกว่า

“ตัวเมือง” มีการแต่งกายด้วย “ชุดพื้นเมือง” หรือ “ผ้าเมือง” และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือการมีเอกลักษณ์ในเรื่องของอาหารการกิน ที่เรียกว่า “ของกินเมือง” ที่ขึ้นชื่ออีกด้วย

ของกินเมือง หรือ อาหารล้านนาได้รับการกล่าวถึงด้านรสชาติ ลักษณะการปรุงที่หลากหลาย รสชาติแตกต่างจากภาคอื่น เครื่องปรุงที่ใช้ผักพื้นบ้านซึ่งมีคุณค่าทางสมุนไพรมากมาย ใช้เครื่องเทศที่มีอยู่ในท้องถิ่น รวมถึงมีวัฒนธรรมการกิน สร้างความประทับใจให้กับคนต่างถิ่นที่มีโอกาสมาเยือน เช่นการจัดงานขันโตกต้อนรับแขกบ้านแขกเมืองของคนล้านนา อาหารล้านนาได้รับการพัฒนาผสมผสานคัดแปลงให้มีลักษณะเข้ากับสภาพพื้นที่และวัฒนธรรมการกินกับข้าวหนึ่ง (ข้าวเหนียว) โดยลักษณะเฉพาะตัวของข้าวหนึ่ง ไม่เหมาะที่จะรับประทานกับอาหารของทางภาคกลางเป็นต้น

จากภูมิปัญญาของบรรพชนที่ได้คัดสรรเครื่องปรุงและมีศิลปะการปรุงจนกลายเป็นสูตรเฉพาะของ “ของกินเมือง” ซึ่งการผสมผสานของวัฒนธรรมอาหารในดินแดนแถบนี้ที่เกิดจากอดีตกาลที่ผ่านมา บางรัชสมัยที่ผู้ปกครองอาณาจักรล้านนาไทยมีอำนาจรุ่งเรือง ได้แผ่ขยายอาณาเขตการปกครองเข้าไปในดินแดนของประเทศเพื่อนบ้าน ก็อบบางส่วนของรัฐฉาน สหภาพเมียนมาร์ (พม่า) บริเวณมณฑลยูนนานของจีน และดินแดนบางส่วนของสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว (เกสริน บุญมา, วิรพร พิมพ์พา, ธนพร สอนเจริญทรัพย์, อุบล ปวนปุก, นฤมล คำตา, และอัมพวรรณ เดชเจริญ, 2543, หน้า 7) และในช่วงพุทธศตวรรษที่ 22 ล้านนาตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของพม่ายาวนานถึง 200 ปี ประกอบกับในอดีตล้านนาได้รับการแผ่ขยายเข้ามาในพื้นที่ของศาสนาอิสลาม โดยผ่านมาทางพ่อค้าชาวอาหรับ ปากีสถาน อิหร่าน และจากจีนแถบมณฑลยูนนานอีกทางหนึ่ง (มณี พยอมยงค์, 2529, อ้างถึงใน เกสริน บุญมาและคณะ, 2543 หน้า 8) จากเหตุการณ์ดังกล่าวทำให้เกิดการเลื่อนไหลถ่ายเทวัฒนธรรมด้านอาหารทั้งจากพม่า จีน ลาวและแถบตะวันออกกลาง การรับอิทธิพลของอาหารต่างถิ่นเข้ามา แล้วมีการปรับปรุงปรับเปลี่ยนรสชาติให้ถูกปาก ถูกใจ เหมาะสมกับวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นของตนเอง และมีการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น จนกลายเป็นอาหารประจำถิ่นนั้นไปในที่สุด เช่นแกงฮังเลที่ได้รับอิทธิพลมาจากเมียนมาร์ และพม่าก็น่าจะรับมาจากแกงเข้าเครื่องเทศของอินเดีย (แสงอรุณ กนกพงศ์ชัย, วิไลลักษณ์ ยังรอด, ธวัชชัย องค์กรวุฒิเวทย์, จิรภา อุดมมงคล, และพัชรี สกสวัดเมฆินทร์, 2544, หน้า 14) ซึ่งหากชื่ออาหารไม่สื่อถึงแหล่งที่มาดั้งเดิมแล้ว ก็ไม่สามารถสืบสาวไปยังต้นตอว่ามีแหล่งที่มาจากประเทศใด

จากประวัติศาสตร์ความเป็นมาข้างต้น ทำให้อาหารล้านนามีความหลากหลายทั้งวิธีการปรุงและเครื่องปรุง เพราะมนุษย์มีความจำเป็นขั้นพื้นฐานในการบริโภค ทำให้ต้องเรียนรู้วิธีที่จะมีชีวิตรอดในสังคมที่มีสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน วัฒนธรรมด้านอาหารการกินก็เช่นเดียวกัน มีวิธีการกินทั้งเรียบง่ายและเป็นพิธีรีตอง แล้วแต่ฐานะและโอกาส เช่นความเรียบง่ายของอาหาร

การกินประจำวัน และความเป็นพิธีรีตรองในการจัดงานขันโตก¹ เพื่อต้อนรับแขก โดยถือว่าอาหารที่จัดในขันโตกเป็นอาหารที่ทำให้เกียรติแก่แขกอย่างสูง จัดทำขึ้นด้วยความพิถีพิถัน ความยินดีปรีดา ในโอกาสพิเศษ โดยผู้ที่เป็นต้นคิดเรื่องการจัดเลี้ยงแบบขันโตกนี้ คือ นายไกรศรี นิมนานเหมินท์ ในโอกาสที่เลี้ยงส่ง ฯพณฯ นายสัญญา ธรรมศักดิ์ ในวาระอำลาตำแหน่งหัวหน้าผู้พิพากษาศาลฎีกา 5 เมื่อ พ.ศ. 2496 ที่จังหวัดเชียงใหม่ นับตั้งแต่นั้นมา การเลี้ยงแบบขันโตกเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย (แสงอรุณ กนกพงศ์ชัย และคณะ, 2544, หน้า 20) ซึ่งทำให้การร่วมรับประทานอาหารมักจะถูกจัดเข้าไปเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของการเจรจาทางธุรกิจ การเมือง การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ รวมไปถึงงานรื่นเริงต่างๆ จึงนับได้ว่าการรับประทานอาหารร่วมกันเป็นวัฒนธรรมหลักที่ช่วยให้คนประสานสัมพันธ์กัน เข้าใจซึ่งกันและกันได้ง่ายมากยิ่งขึ้น รวมทั้งกุศโลบายการใช้อาหารในเทศกาลงานบุญประเพณีเพื่อเป็นสื่อสัทธาและการเชื่อมสัมพันธ์กันทางสังคม เพราะคนในสังคมเดียวกันก็อาศัยอาหารเป็นสัญลักษณ์แสดงถึงความเป็นคนในสังคมเดียวกันเชิงรายเป็นจังหวัดหนึ่งในกลุ่มจังหวัดล้านนา หรือในภาคเหนือตอนบน จากสภาพสังคม วัฒนธรรมโดยทั่วไปของจังหวัดเชียงรายที่ผ่านมา อาหารล้านนาได้มีบทบาทอยู่กับวิถีชีวิตของคนในสังคม จนทำให้กลายเป็นประเพณี วัฒนธรรมของพื้นที่นั้นไป ผู้คนส่วนใหญ่ในจังหวัดเชียงราย หรือ “คนเมือง” ในสังคมยังคงรับประทานอาหารล้านนาเป็นอาหารหลักในชีวิตประจำวัน เพราะ “คนเมือง” มีวัฒนธรรมการกินข้าวหนึ่ง (ข้าวเหนียว) เป็นอาหารหลัก กินกับน้ำพริก ลาบ ยำผักพื้นบ้านต่าง ๆ แยกพื้นเมืองจะไม่นำกะทิมาปรุงอาหารนอกจากการทำขนมเท่านั้น จะมีส่วนประกอบสำคัญคือผักพื้นบ้าน และเครื่องปรุงที่เป็นสมุนไพร อาหารส่วนใหญ่มีรสอ่อน ไม่นิยมนรสหวาน หากเป็นน้ำพริก รสค่อนข้างเผ็ดและเค็ม หัวใจของรสชาติที่แตกต่างจากภาคอื่นคือ น้ำปู๋ และถั่วเน่า โดยใช้ปรุงอาหารแบบเดียวกับกะปิ หรือปลาร้า เอกลักษณ์อีกอย่างของอาหารพื้นเมืองคือ จะทำให้สุกมากจนเปื่อยนุ่ม เรียกว่าอ่อม อาหารส่วนใหญ่มีน้ำน้อย เพื่อความสะดวกในการกินกับข้าวเหนียว อาหารบางอย่างมีไขมันเหมาะกับสภาพอากาศที่หนาวเย็น เช่น แกงฮังเล แกงกระด้าง น้ำพริกอ่อง ใส่อั่ว (แสงอรุณ กนกพงศ์ชัย และคณะ, 2544, หน้า 19) ด้วยวิธีการปรุงอาหารถือได้ว่าเป็นพรสวรรค์อันน่าทึ่งอย่างหนึ่งของมนุษย์ ซึ่งมนุษย์ รู้จักใช้ไฟเพื่อปรุงอาหาร อันแสดงถึงภูมิปัญญาในการเรียนรู้ เลือกสรรคัดแปลง และปรุงแต่งธรรมชาติ โดยภูมิปัญญาของบรรพชน “คนเมือง” ก็เช่นกัน ได้แบ่งอาหารออกเป็นประเภทต่าง ๆ เช่น ประเภทที่นิยมรับประทานในครอบครัวเป็นประจำ เนื่องจากปรุงง่าย ใช้ผักข้างรั้ว ปรุงกินตอนร้อน ๆ ซึ่งอาหารจะมีไขมันค่อนข้างน้อย บางประเภทใช้

¹ หมายถึง การนำอาหารมาตั้งบนสำรับโดยมีโต๊ะไม้ หรือไม้ไผ่สาน ขนาดสูง 60 เซนติเมตร เป็นรูปทรงกลมผู้ที่กินอาหารจะนั่งล้อมวงร่วมกัน

ปรุงในงานประเพณี เทศกาล งานบุญ บางประเภทปรุงเพื่อต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง ซึ่งประเภทหลังนี้จะมีเนื้อและไขมันมากขึ้นกว่าอาหารที่กินประจำวันเป็นต้น

ถึงแม้คนเมืองล้านนาจะกินอาหารล้านนา เป็นอาหารหลักในชีวิตประจำวัน แต่สภาพสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์อย่างรวดเร็ว สังคมให้ความสำคัญกับสภาวะทางเศรษฐกิจมากกว่าด้านอื่น ๆ โดยกลไกของการตลาดทำให้เกิดการบริโภคที่เกินความจำเป็น ฟุ่มเฟือย แบบแผนการบริโภคและวิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไป ตามการครอบงำของวัฒนธรรมที่มาจากตะวันตก หรือเรียกว่า “วัฒนธรรมบริโภควัตถุนิยม” ทุกคนมีแต่ความเร่งรีบไม่มีเวลาในการประกอบอาหาร มีการรับอาหารจากสังคมภายนอกมากยิ่งขึ้น เช่น อาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูป อันเป็นรูปแบบของวัฒนธรรมอาหารของทางซีกโลกตะวันตก รวมทั้งอาหารจากต่างถิ่นภายในประเทศที่ปรุงด้วยไขมัน น้ำตาล กะทิ ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย และก่อให้เกิดโรคได้เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคปวดข้อจากสาเหตุน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น และอีกประการหนึ่งก็คือการแยกตัวออกมากจากครอบครัวหลัก โดยที่ประชากรในวัยเรียนแยกจากครอบครัวมาเรียนในเมืองเข้ามาอยู่ตามหอพักต่าง ๆ และประชากรในวัยเริ่มต้นทำงานที่มีที่อยู่ห่างไกลจำเป็นต้องเช่าบ้านเป็นที่อยู่อาศัยในระหว่างการทำงาน และได้รับผลจากการโฆษณาชวนเชื่อจากแรงเสริมการตลาดทางสื่อต่าง ๆ ทำให้เกิดค่านิยมในบริโภคที่เปลี่ยนไป ซึ่งการเปลี่ยนแปลงด้านการบริโภคไปตามสมัยนิยม โดยเฉพาะการกินอาหารจานด่วนตามห้างสรรพสินค้า จะเป็นการทำให้ดูทันสมัย มีฐานะดีขึ้นในสังคม ทั้ง ๆ ที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องของภาครัฐก็ได้มีการประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบว่า อาหารจานด่วนเหล่านี้ทำให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ตามมามากมาย โดยเฉพาะโรคอ้วนที่หลายๆ ประเทศกำลังประสบปัญหากันอยู่ โดยเฉพาะกลุ่มประเทศทางตะวันตก ที่เป็นแหล่งที่มาของวัฒนธรรมอาหารเหล่านี้ รวมถึงการกินอาหารต่างประเทศเช่นอาหารญี่ปุ่น เกาหลี ตามแบบอย่างในสื่อต่าง ๆ ที่มีราคาค่อนข้างแพง ผิดกับอาหารพื้นเมืองหรืออาหาร ล้านนาที่พ่อแม่ ปู่ย่า ตายายปรุงขึ้นมาเลี้ยงดูลูก ๆ หลาน ๆ จากภูมิปัญญาและสภาพแวดล้อมของท้องถิ่นล้านนาที่ราคาย่อมเยา ซึ่งเป็นอาหารที่มีในท้องถิ่นตามฤดูกาล เช่น ผักเห็ด ไข่มด ที่ปราศจากสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ซึ่งการเลือกสรรหาอาหารท้องถิ่นเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษได้สั่งสมมาเป็นเวลานานและส่งผลดีต่อสุขภาพมาช้านานแล้ว

ปัจจุบันการคุกคามเข้ามาแทรกตัวของวัฒนธรรมอาหารแบบตะวันตก หรืออาหารต่างประเทศที่มีราคาแพง รวมทั้งอาหารต่างถิ่นภายในประเทศเข้ามาในวิถีชีวิตของคนเชียงราย เป็นสาเหตุให้ค่าครองชีพสูงขึ้น และมีผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่ถูกสุขลักษณะทำให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ดังกล่าว ส่วนอาหารพื้นเมืองดั้งเดิมของคนในแถบล้านนาซึ่งจะ

เหมือน ๆ กันใน 8 จังหวัดนี้ที่บรรพบุรุษได้ตั้งสมไว้ ประกอบด้วยสมุนไพรเป็นส่วนใหญ่นั้นก็ยังคงอยู่กับสังคมคนเชียงราย ซึ่งอาหารพื้นเมืองเชียงรายหลาย ๆ ชนิดเป็นส่วนผสมอาหารจากต่างชาติที่อยู่ใกล้เคียง คือ สหภาพเมียนมาร์ จีนและชนเผ่าเช่นไทยใหญ่ที่คนเชียงรายรับมาเป็นอาหารพื้นเมืองของตนเองมานานแล้ว โดยในการส่งเสริมเรื่องการกินอาหารพื้นเมืองนี้ จังหวัดเชียงรายเองก็ได้มีส่วนร่วมรณรงค์ให้ประชาชนและส่วนราชการต่าง ๆ กลับมาให้ความสำคัญกับอาหารพื้นเมือง ในโครงการ “แต่งกายพื้นเมือง อู้กำเมือง กินอาหารพื้นเมือง” ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากผู้ประกอบการ รวมทั้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ให้การส่งเสริมอาหารพื้นเมือง ดังปรากฏกิจกรรมการจัดประกวดอาหารพื้นเมือง การจำหน่ายอาหารพื้นเมืองในงานเทศกาลต่าง ๆ ตลอดปี ซึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่าอาหารพื้นเมืองล้านนากลับมาได้รับความสนใจจากคนเชียงรายท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของกระแสของโลกาภิวัตน์ ดังนั้น จึงน่าสนใจที่จะศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับ อาหารล้านนาในวิถีวัฒนธรรมเชียงราย ว่าเพราะเหตุใดอาหารล้านนาจึงยังดำรงอยู่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสังคมยุคปัจจุบันที่มีการไหลบ่าของวัฒนธรรมข้ามชาติอย่างไรพร้อมแดนเช่นนี้ โดยคติความเชื่อ ค่านิยม ของคนโบราณและคนในสมัยปัจจุบันส่งผลต่อการดำรงอยู่ของอาหารล้านนาในเชียงรายอย่างไร รวมทั้งอาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่นดั้งเดิม มีคุณค่าต่อสุขภาพและจิตใจของคนเชียงรายอย่างไร ซึ่งผู้วิจัยได้เห็นถึงความสำคัญที่จะศึกษา เพื่อสืบทอดองค์ความรู้เรื่องราวของอาหารล้านนาเชียงราย ที่นับว่าเป็นทรัพย์สินมรดกของแผ่นดินที่บรรพชนได้ตั้งสมมาให้ลูกหลานได้ทำกินและจะคงอยู่กับสังคมคนเชียงรายสืบไป

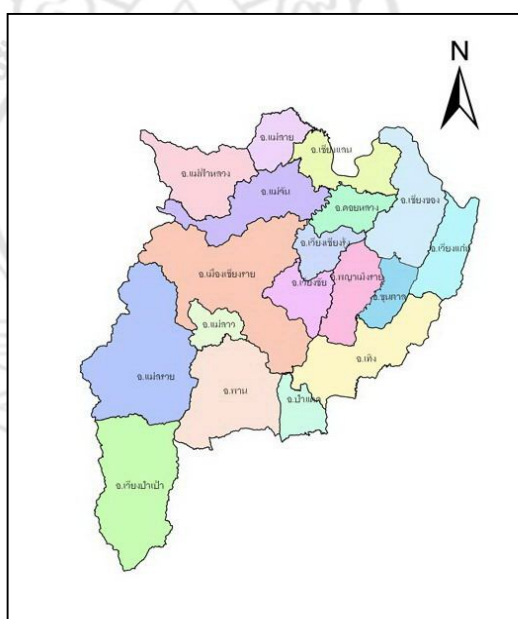
1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1.2.1 เพื่อศึกษาคติความเชื่อและค่านิยมที่มีต่ออาหารล้านนาในชีวิตประจำวันและในประเพณีพิธีกรรมต่าง ๆ ของคนเชียงราย
- 1.2.2 เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของอาหารท้องถิ่นจากภูมิปัญญาดั้งเดิม
- 1.2.3 เพื่อศึกษาการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนาในฐานะที่เป็นทุนทางสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลง

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

1.3.1 ขอบเขตประชากร กำหนดโดยเจาะจงในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มประชากร ประกอบไปด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ที่มีประสบการณ์ในการประกอบอาหารในครัวเรือน ผู้นำด้านอาหารในชุมชน มารดาที่มีบุตร ผู้นำในการประกอบพิธีกรรม หมอยาสมุนไพร ผู้ประกอบกิจการอาหารแบบขันโตกและรับจัดเลี้ยง จำนวน 30 คน และบุคคลทั่วไป จำนวน 70 คน รวม 100 คน

1.3.2 ขอบเขตพื้นที่ในการวิจัย และกลุ่มตัวอย่าง เขตพื้นที่ในการวิจัยคือ จังหวัดเชียงราย โดยเลือกพื้นที่ 4 ได้แก่ อำเภอเมืองเชียงรายซึ่งเป็นเมืองใหญ่เป็นศูนย์กลางของจังหวัด อำเภอเชียงของ เป็นอำเภอทางตั้งอยู่ทางทิศเหนือของจังหวัด มีอาหารเฉพาะท้องถิ่นที่อำเภออื่นไม่มีอำเภอพาน อยู่ทางทิศใต้ติดกับจังหวัดพะเยาเป็นพื้นที่ที่มีความหลากหลายด้านความเชื่อของประชาชนที่จะศึกษาได้ และอำเภอแม่สรวย เป็นอำเภอขนาดใหญ่ที่มีพืชผักพื้นบ้านท้องถิ่นจำหน่ายให้คนต่างถิ่นที่ผ่านไปมาตลอดทั้งปี

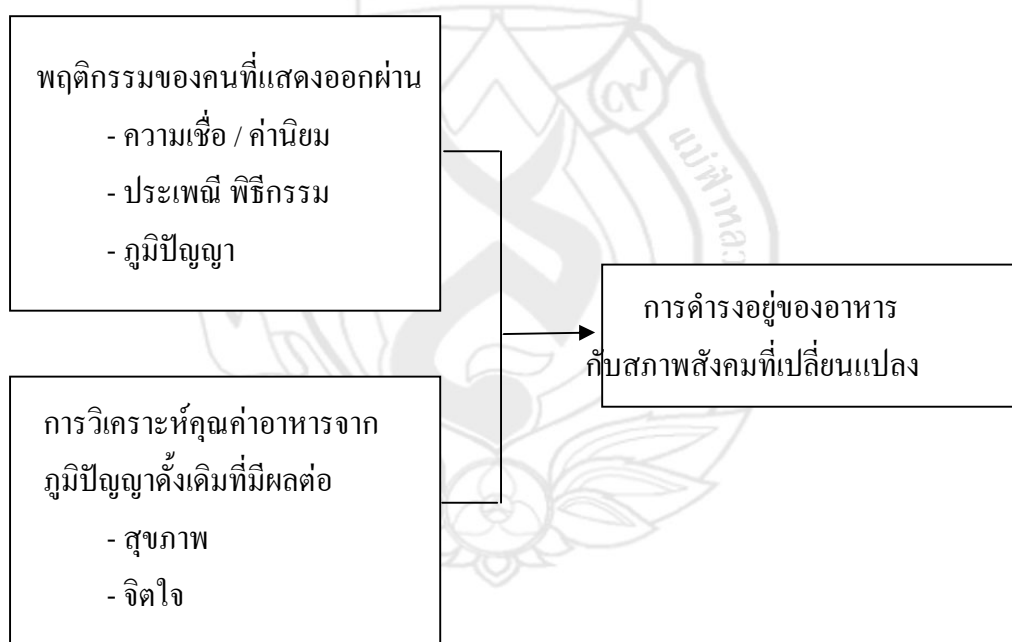


ภาพที่ 1.1 แผนที่จังหวัดเชียงราย

1.3.3 ขอบเขตเนื้อหา เพื่อศึกษาทัศนคติความเชื่อและค่านิยม สาระสำคัญ คุณค่า องค์ความรู้ ของอาหารพื้นเมืองล้านนา ในชีวิตประจำวัน และในประเพณี พิธีกรรมต่าง ๆ ของคนเชียงราย

1.4 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษาวิจัยเรื่อง อาหารล้านนาในวิถีวัฒนธรรมเชียงราย จากพฤติกรรมของคนที่แสดงออกผ่านความเชื่อและค่านิยม ในงานประเพณี พิธีกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของบรรพบุรุษอันเกิดจากภูมิปัญญา และการวิเคราะห์คุณค่าอาหารจากภูมิปัญญาดั้งเดิมที่มีคุณค่าต่อสุขภาพและจิตใจ เหล่านี้ส่งผลต่อการดำรงอยู่ของอาหารล้านนาเชียงรายในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในยุคปัจจุบันอย่างไร ดังภาพที่ 1.1 ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 1.2 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

อาหารล้านนา หมายถึง อาหารคาวหวานของชาวล้านนาที่ใช้ในการบริโภคในชีวิตประจำวัน และใช้ในประเพณี พิธีกรรมตามความเชื่อของชุมชนในพื้นที่ในกลุ่ม 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน

วิถีวัฒนธรรม หมายถึง การดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนที่ประกอบด้วยระบบความคิด ความเชื่อ และการทำตามความเชื่อและประเพณีพิธีกรรม ภายใต้บริบทของชุมชนนั้น ๆ ในที่นี้จะหมายถึง การเลือก การประกอบและการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน ในประเพณีและโอกาสพิเศษต่าง ๆ

อาหารตามประเพณี หมายถึง อาหารที่ปรุงขึ้นมาเพื่อทำพิธีหรือจัดเลี้ยงในช่วงประเพณีต่าง ๆ ของคนเชียงรายทั้งที่เกี่ยวกับศาสนาและ ไม่เกี่ยวกับศาสนา

ความเชื่อ หมายถึง ความศรัทธา ความเชื่อมั่น การยอมรับในด้านคุณค่าของสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยไม่คำนึงถึงเหตุผลหรือพื้นฐานความเป็นจริง เช่น มีความเชื่อว่าอาหารที่ผ่านพิธีกรรมแล้ว เป็นอาหารศักดิ์สิทธิ์

ค่านิยม หมายถึง ความคิดหรือความเชื่อที่บุคคลพิจารณาแล้วว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องและมีคุณค่า จึงนำมาใช้ในการประกอบการตัดสินใจ ในที่นี้หมายถึง การตัดสินใจที่จะบริโภคอาหารจากความชอบและพิจารณาแล้วว่าอร่อยและมีประโยชน์

ทุนทางสังคม หมายถึง วิธีคิดและระบบความรู้ ภูมิปัญญาในการจัดการวิถีชีวิตของชุมชนที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมทางสังคม-ธรรมชาติ

ทุนทางสังคมด้านอาหาร หมายถึง สิ่งที่เป็นผลผลิตของภูมิปัญญา และการจัดการด้านอาหารของชุมชน

การวิเคราะห์คุณค่าอาหารท้องถิ่นจากภูมิปัญญาดั้งเดิม หมายถึง ศึกษากระบวนการใช้ภูมิปัญญา ความรู้ ประสบการณ์ของคนในท้องถิ่นมาพิจารณาเลือกสรรวัตถุดิบต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในท้องถิ่นนำมาเป็นอาหาร โดยการสังเกต ชิม ดมกลิ่น สัมผัส เป็นการลองผิดลองถูกมาก่อน กินแล้วอร่อย อิ่ม มีแรงทำงาน ร่างกายอบอุ่น ช่วยให้อาการผิดปกติเล็กน้อยของร่างกายหายได้ โดยนำมาปรุงได้หลายวิธี รวมทั้งการทำให้เก็บไว้กินได้นานๆ

อาหารเกียรตินิยม หมายถึง อาหารสัญลักษณ์ในโอกาสพิเศษ หรือ อาหารสำหรับคนที่ถูกยกย่องว่าเป็นคนพิเศษ เช่น ลาบ อาหารที่ประกอบจากเนื้อสัตว์ที่มีราคาสูงกว่าอาหารประเภทอื่น ๆ

ลาบ หมายถึง ชื่ออาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสับให้ละเอียด ปรุงด้วยน้ำพริกที่มีเครื่องปรุงที่เป็นสมุนไพรหลาย ๆ ชนิด ลาบมีหลายชนิด เช่น ลาบควาย ลาบหมู ลาบปลา หากพูดถึง “ลาบ” คน

เจียงรายจะหมายถึง ลาบจิ้น คือ ลาบควาย หรือลาบหมูเท่านั้น คำว่า ลาบ เป็นคำพ้องเสียงกับคำว่า ลาก ซึ่งหมายถึงสิ่งที่ดี ๆ เป็นโชคลาก



บทที่ 2

ทฤษฎี แนวคิด เอกสารและ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง “อาหารล้านนาในวิถีวัฒนธรรมเชียงราย” ผู้วิจัยได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี และศึกษางานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้เป็นแนวทางในการวิจัย โดยมีหัวข้อเนื้อหาดังต่อไปนี้

1. ทฤษฎีนิเวศวิทยาวัฒนธรรม
2. ทฤษฎีโครงสร้างนิยม
3. ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่
4. แนวความคิดเรื่องความเชื่อและค่านิยม
5. แนวความคิดทั่วไปเกี่ยวกับอาหาร
6. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย

2.1.1 ทฤษฎีนิเวศวิทยาวัฒนธรรม (cultural ecology) จูเลียน สตีวาร์ด (Julian Steward, อ้างถึงใน ยศ สันตสมบัติ, 2544, หน้า 34-35) นักมานุษยวิทยาชาวอเมริกัน ได้อธิบายแนวความคิดนิเวศวิทยาวัฒนธรรมว่า เป็นการศึกษากระบวนการปรับตัวของสังคมภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม โดยเน้นการศึกษาวิวัฒนาการหรือการเปลี่ยนแปลงอันเกิดจากการปรับตัวของสังคม แนวความคิดนี้มองสังคมในลักษณะเป็นพลวัตหรือการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา การเปลี่ยนแปลงเป็นผลมาจากการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม โดยมีพื้นฐานสำคัญคือ เทคโนโลยีการผลิต โครงสร้างสังคมและลักษณะของสภาพแวดล้อมธรรมชาติ เป็นเงื่อนไขหลักกำหนดกระบวนการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวของสังคมวัฒนธรรม แนวความคิดนี้เน้นความสัมพันธ์ระหว่างวัฒนธรรมกับสภาพแวดล้อมว่ามีความแนบแน่นใกล้ชิดและส่งผลกระทบซึ่งกันและกันอย่างแยกไม่ออก

ในยุคสมัยที่พัฒนาการด้านเทคโนโลยียังอยู่ในระดับต่ำ มนุษย์จำเป็นต้องปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม และทำให้สภาพแวดล้อมมีอิทธิพลเป็นตัวกำหนดรูปแบบของวัฒนธรรม แต่เมื่อ

เทคโนโลยีเจริญก้าวหน้ามากขึ้น มนุษย์ย่อมมีศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงหรือตัดแปลงสภาพแวดล้อมได้มากขึ้น อิทธิพลของสภาพแวดล้อมก็เริ่มลดถอยลง หากแต่รูปแบบและลักษณะทางวัฒนธรรม ประสพการณ์และความเคยชินในอดีต ตลอดจนวิถีชีวิตและขนบธรรมเนียมประเพณีบางอย่างจะยังคงอยู่ และได้รับการสืบทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง

วัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารก็เช่นเดียวกัน เกิดการเปลี่ยนแปลงไปตามเทคโนโลยีสมัยใหม่ แต่ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ติดยึดมากับตัวคนยังมีการถ่ายทอดวัฒนธรรมด้านนี้อยู่ แต่อาจจะลดน้อยลงไปบ้างตามสภาพแวดล้อมในที่นั้น ๆ

นอกจากนั้น ทฤษฎีนิเวศวิทยาทางวัฒนธรรมยังเน้นว่า ความเชื่อและการปฏิบัติต่างๆตามระบบวัฒนธรรมที่ดูเหมือนไร้สาระ ไม่มีเหตุผล แต่อาจมีผลในด้านการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพก็ได้ โดยคำนึงถึงระดับของเทคโนโลยีที่ใช้เฉพาะสถานที่ด้วย เช่น การกินเนื้อวัวเป็นของต้องห้ามของชาวฮินดูทั้งที่ความอดอยากยากจนมีไปทั่วอินเดีย นั่น มาจากความเชื่อว่าวัวเป็นพาหนะของพระอิศวร ซึ่งเป็นเทพเจ้าที่ชาวฮินดูเคารพ และอีกด้านหนึ่งยังเป็นการอธิบายว่า การห้ามกินเนื้อวัวมีความหมายว่า วัวมีไว้ใช้ลากคันไถ หากไม่มีวัวก็จะไม่อาจทำการเกษตรได้ ดังนั้นข้อห้ามทางศาสนาจึงเป็นการเพิ่มความสามารถของสังคมเกษตรกรรมในระยะยาว

โดยสรุปแล้ว ทฤษฎีนิเวศวิทยาวัฒนธรรมนี้จะช่วยให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างประชากร สิ่งแวดล้อมทางสังคมและลักษณะทางกายภาพในสังคมได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น จากข้อสรุปของ ชย สันตสมบัติ ที่กล่าวว่า วัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหาร เกิดการเปลี่ยนแปลงไปตามเทคโนโลยีสมัยใหม่ แต่ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ติดยึดมากับตัวคนยังมีการถ่ายทอดวัฒนธรรมด้านนี้อยู่ แต่อาจจะลดน้อยลงไปบ้างตามสภาพแวดล้อมในที่นั้น ๆ เช่นเดียวกับวิถีชีวิตวัฒนธรรมอาหารของคนเชียงรายที่ส่วนใหญ่กินอาหารล้านนา โดยการที่มีพื้นฐานขนบธรรมเนียมประเพณีความเชื่อที่ติดยึดและมีการถ่ายทอดวัฒนธรรมความเชื่อนี้ จะส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงเรื่องของวัฒนธรรมอาหารไปตามเทคโนโลยีสมัยใหม่ หรืออาหารเชียงรายจะแตกต่างจากอาหารของกลุ่มคนในล้านนา มากน้อยเพียงใด มาจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางสังคมและลักษณะทางกายภาพที่แตกต่างกัน

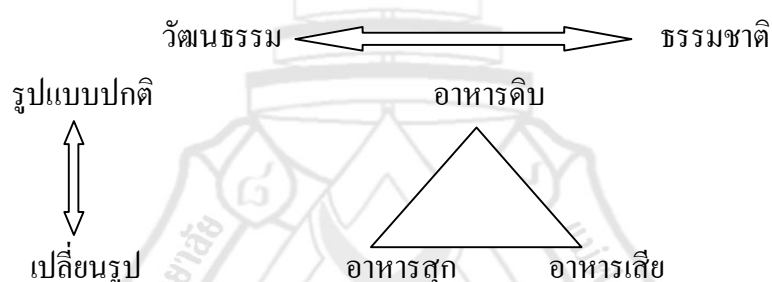
เนื่องจากอาหารพื้นเมืองล้านนา เป็นอาหารที่เกิดจากวัตถุดิบตามธรรมชาติ คือ พืชผัก ดิน ไม้ สัตว์ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ กับการรักษาระบบนิเวศ มาอธิบายภูมิปัญญาการทำอาหารพื้นเมืองล้านนาในการวิจัยครั้งนี้

2.1.2 ทฤษฎีโครงสร้างนิยม (structuralism)

โคลด เลวี-สตราสส์ (Levi-Strauss, Claude, 1990, อ้างถึงใน สุนีย์ ประสงค์บัณฑิต, 2548, หน้า 26-32) นักมานุษยวิทยาชาวฝรั่งเศส เป็นผู้วางรากฐานให้กับทฤษฎีโครงสร้างนิยมสมัยใหม่ โดยเขามองว่าโครงสร้างที่ซ่อนอยู่ในความคิดของมนุษย์เป็นสิ่งที่คอยกำกับพฤติกรรมของมนุษย์

เป็นโครงสร้างที่เป็นสากล วัฒนธรรมที่มีความแตกต่างหลากหลาย แต่มีโครงสร้างในระดับลึกเหมือนกัน เขาพยายามค้นหาโครงสร้างในวัฒนธรรม เพื่อยืนยันให้เห็นถึงโครงสร้างที่อยู่ในความคิดของคน โดยการคิดค้นหาโครงสร้างที่เป็นกฎเกณฑ์คอยกำกับการทำงานของวัฒนธรรม โดยวัฒนธรรมที่เขาศึกษาส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับระบบเครือญาติ อาหาร และนิทานปรัมปรา และเขามองว่าโครงสร้างของวัฒนธรรมก็มีคู่ตรงข้ามในแบบต่าง ๆ เช่น ดำ-ขาว กลางวัน-กลางคืน ร้อน-เย็น ธรรมชาติ-วัฒนธรรม เป็นต้น

เลวี-สเตราส์ มองว่าไม่มีสังคมมนุษย์สังคมใดที่ไม่มีการปรุงอาหาร การปรุงอาหารเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งที่จะใช้ศึกษาเพื่อทำความเข้าใจ โครงสร้างทางความคิดของมนุษย์ การวิเคราะห์ด้วยการมองว่า อาหารที่ได้รับการปรุงแล้ว คือ อาหารดิบที่ถูกแปรรูปด้วยปัจจัยทางวัฒนธรรม ส่วนอาหารที่เน่าเสีย ก็คืออาหารดิบที่ถูกแปรรูปด้วยปัจจัยทางธรรมชาติ ดังภาพที่ 2.1



หมายเหตุ. สามเหลี่ยมการปรุงอาหาร ที่แสดงถึงคู่ตรงข้ามระหว่างรูปแบบปกติ/เปลี่ยนรูป (normal/transformed) และวัฒนธรรม/ธรรมชาติ (culture/nature)

ภาพที่ 2.1 โครงสร้างจากแนวคิดคู่ตรงข้ามของเลวี-สเตราส์

แกนในแนวนอนก็คือ วัฒนธรรม/ธรรมชาติ อาหารสุกจะอยู่ฝั่งเดียวกับวัฒนธรรม ส่วนอาหารเสียจัดอยู่ในฝั่งธรรมชาติ แนวตั้ง คือ รูปแบบปกติ/เปลี่ยนรูป เมื่อมองตามแกนนี้ อาหารดิบก็คือ รูปแบบปกติ ส่วนอาหารสุกและอาหารเสียก็คือ อาหารดิบที่ถูกเปลี่ยนรูป นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาจากแกนแนวนอนอาหารดิบจะอยู่กึ่งกลางระหว่างวัฒนธรรมและธรรมชาติ ทั้งนี้เพราะวัตถุดิบทางอาหารส่วนใหญ่จะเป็นจำพวก “พืชและสัตว์ที่นำมาปลูกหรือเลี้ยงในบริเวณบ้าน (domesticated plants and animals) ดังนั้น วัตถุดิบเหล่านี้จึงมีภาวะทั้งธรรมชาติและวัฒนธรรมควบคู่กัน

สรุปได้ว่าการปรุงอาหารมีความหลากหลาย ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมการกินที่ถูกสั่งสมมาจากบรรพบุรุษ ซึ่งปรับตัวมาจากการลองผิดลองถูก การอยู่กับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม จนกลายเป็นความรู้ ความเชื่อว่าอาหารแต่ละชนิด หากปล่อยทิ้งไว้ตามธรรมชาติจะเกิดผลอย่างไร เมื่อผ่านการกระทำแบบนี้แล้วจะเกิดผลอย่างไรกับอาหาร ธรรมชาติเป็นอย่างไร เกิดการเรียนรู้ การพัฒนารูปแบบให้เหมาะกับผู้ที่กิน และในโอกาสที่แตกต่างกัน

เลวี-สเตรส มองว่า วิธีการปรุงอาหารโดยการย่าง การต้ม และการรมควัน โดย การย่าง (roasting) คือกระบวนการที่เนื้อสัตว์ถูกนำไปสัมผัสโดยตรงกับตัวกลางในการเปลี่ยนสภาพอาหาร ซึ่งก็คือไฟ โดยปราศจากตัวกลางจากกลไกทางวัฒนธรรมใด ๆ หรือแม้แต่อากาศและน้ำ การต้ม (boiling) เป็นกระบวนการทำให้อาหารดิบมีสภาพเปื่อยยุ่ย คล้ายกับของที่เน่า เสีย ตามธรรมชาติ แต่ต้องการตัวกลาง ก็คือน้ำและภาชนะสำหรับใส่ ซึ่งจัดเป็นกระบวนการทางวัฒนธรรม การรมควัน (smoking) เป็นกระบวนการที่ช้า ใช้เวลานาน ซึ่งคล้ายกับการบ่มเพาะทางวัฒนธรรม จึงจัดเป็นการปรุงอาหารที่สมบูรณ์ เป็นการปรุงที่ไม่ได้ใช้เครื่องมือทางวัฒนธรรม แต่มีการใช้อากาศเป็นตัวกลาง การย่างและการรมควันจัดเป็นกระบวนการทางธรรมชาติ ในขณะที่การต้มเป็นกระบวนการทางวัฒนธรรม สรุปได้ว่าอาหารที่เสร็จสุกออกมาแล้ว จะแสดงให้เห็นว่าได้ใช้วัฒนธรรม ความรู้ ความพิถีพิถัน ความสุนทรีย์ในการปรุงหรือไม่ เพื่อให้อาหารที่ออกมาดูดี สมองความต้องการของผู้บริโภค หรือปรุงออกมาตามมีตามเกิดเพียงแต่ให้สุกกินได้เท่านั้น

ซึ่งศูนย์ ประสงค์บัณฑิต (2548) ยังได้จำแนกงานของ เลวี-สเตรสออกได้เป็น 3 ประการ คือ ประการแรก ขนบประเพณีของสังคมเป็นตัวกำหนดว่าอะไรเป็นอาหาร อะไรไม่ใช่อาหารและประเภทของอาหารที่กินก็มีความสัมพันธ์กับวาระโอกาสต่าง ๆ ทางสังคม ประการที่สอง ในทุกวัฒนธรรม มีโครงสร้างการจำแนกประเภทของอาหารจากวิธีการปรุงอาหาร เป็นระดับเหมือนกัน ประการที่สาม ในทุกวัฒนธรรมจะมีการให้คุณค่ากับอาหาร ซึ่งสัมพันธ์กับสถานภาพทางสังคมของมนุษย์ โดยคนในทุกวัฒนธรรมมีโครงสร้างทางความคิดในฐานะที่เป็นมนุษย์เหมือน ๆ กัน แม้ว่าวัฒนธรรมที่ปรากฏออกมาในระดับพื้นฐานจะไม่เหมือนกันก็ตาม

ปีแอร์ บูร์ดิเยอ (Pierre Bourdieu, 1977, อ้างถึงใน ยศ สันตสมบัติ, 2544) นักปรัชญา สังคมศาสตร์ชาวฝรั่งเศส เรียกปัจจัยกำหนดพฤติกรรมที่อยู่ภายในตัวคนว่า ฮาบิทัส (Habitus) ไม่ว่าขณะประกอบพิธีกรรม หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน คนไม่สามารถอธิบายเหตุผลได้อย่างชัดเจน เพราะเป็นประสบการณ์ที่สั่งสมมาเป็นเวลาช้านาน จนคนหลงลืม แต่ยังส่งผลต่อการปฏิบัติในปัจจุบัน โดยคนที่อยู่ในกลุ่ม ชนชั้น หรือสังคมวัฒนธรรมเดียวกัน จะมีฮาบิทัส (Habitus) คล้ายกัน มากกว่าคนที่มาจากต่างกลุ่ม ต่างชนชั้น หรือต่างวัฒนธรรม ที่เป็นเช่นนี้ก็เนื่องมาจากการอบรมบ่มเพาะ ซึ่งรสนิยมไม่ใช่ธรรมชาติของคนในแต่ละชนชั้น แต่รสนิยมเป็นผลมาจากสภาพเงื่อนไขใน

การดำรงชีวิต และด้วยการทำงานของฮาบีทัส จึงทำให้รสนิยมมีแนวโน้มที่จะผลิตซ้ำวิถีชีวิต และความเป็นชนชั้นนั้น ๆ ต่อไป

จากการศึกษาฮาบีทัส ในการบริโภคอาหารของชนชั้นกรรมาชีพและกรรมพี พบว่าอาหารของชนชั้นกรรมาชีพจะเน้นที่ความอุดมสมบูรณ์ ให้พลังงานมาก รูปแบบการกินอาหารที่ง่าย มีอิสรภาพ ไม่รู้สึกถูกควบคุม กดดัน ส่วนชนชั้นกรรมพี จะกินอาหารที่มีราคาแพง ใช้เวลาและความเอาใจใส่ต่อการจัดเตรียมมาก มีรูปแบบการกินที่มีจังหวะ ประณีตบรรจง พิถีพิถันและมีพิธีรีตรอง เน้นคุณภาพมากกว่าปริมาณ (สุนีย์ ประสงค์บัณฑิต, 2548, หน้า 26-30)

เนื่องจากการวิจัยเรื่องอาหารพื้นเมืองล้านนา เป็นการศึกษาเฉพาะถิ่นจึงจำเป็นต้องอาศัยการศึกษาปัจจัยกำหนดพฤติกรรมที่อยู่ภายในตัวคนที่อยู่ในกลุ่ม ชนชั้น หรือสังคมวัฒนธรรมเดียวกัน อันเกิดจากการอบรมบ่มเพาะ รสนิยมที่เป็นผลมาจากสภาพเงื่อนไขในการดำรงชีวิตในสังคมเดียวกัน ซึ่งสามารถนำมาอธิบายผลการศึกษาได้ว่าพฤติกรรมของคนล้านนาเชิงรายเป็นไปตามทฤษฎีโครงสร้างนิยมอย่างไร

2.1.3 ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ เป็นกรอบแนวคิดทางสังคมวิทยาที่มีข้อสมมุติฐานที่ว่า สังคม เป็นระบบที่ซับซ้อนระบบหนึ่ง ที่มีองค์ประกอบต่าง ๆ หลายส่วนทำงานร่วมกันจนเกิดความมีเสถียรภาพ (stability) ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ มีองค์ประกอบของทฤษฎี 2 ส่วน (Macdonis, 1993, pp. 17-18) คือ

2.1.3.1 โครงสร้างสังคม (social structure) ซึ่งเป็นรูปแบบอันถาวรที่เกิดจากความสัมพันธ์ของพฤติกรรมทางสังคม เช่น วิถีชีวิตภายในครอบครัวและระบบเศรษฐกิจ เป็นรูปแบบของโครงสร้างทางสังคมประเภทหนึ่ง ที่เกิดจากพฤติกรรมทางสังคมโดยความร่วมมือระหว่างกันในครอบครัวจนเกิดเป็นระบบการผลิต การบริโภค การจำแนกแจกจ่าย และการบริการที่มีขนาดใหญ่ มีความเกี่ยวพันระหว่างกันทั่วทั้งสังคม

2.1.3.2 หน้าที่ทางสังคม (social functions) เป็นส่วนที่ทำหน้าที่เชื่อมโครงสร้างสังคมแต่ละส่วนเข้าด้วยกัน ทำให้สังคมทั้งระบบเกิดการประสานงานและทำงานร่วมกัน

ในขณะเดียวกันอีมิล เดอร์ไคม์ (Emile Durkheim, 1995) มีแนวความคิดว่า หน้าที่ของสังคมคือ ส่วนที่สนับสนุนให้สังคมสามารถดำรงอยู่ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ เอ.อาร์ แรดคลิฟฟ์ บราวน์ (A.R. Radcliffe-Brown, n.d.) กับ โบนิสลอว์ มาลินอฟสกี (Bronislaw Malinowski, n.d.) ที่มองว่าหน้าที่ทางสังคมเป็นส่วนสนับสนุนให้โครงสร้างสังคมคงอยู่อย่างต่อเนื่อง เพราะสังคมมีกระบวนการทางสังคมที่ทำให้สังคมเกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เช่น บรรทัดฐาน ค่านิยม ความเชื่อ วัฒนธรรม และประเพณี เป็นต้น

โดยที่ความเชื่อและพิธีกรรมเป็นกลไกในการรวมกลุ่มทางสังคม สัญลักษณ์เป็นสิ่งที่สร้างเอกลักษณ์ให้แก่กลุ่ม ความเชื่อและแนวทางปฏิบัติกันนี้เป็นสิ่งที่แยกคนกลุ่มหนึ่งออกจากอีกกลุ่มหนึ่ง ในทัศนะของ อีมิล เดอร์ไคม์ (Emile Durkheim, 1995) ความเชื่อและพิธีกรรมมีหน้าที่ 4 ประการที่สำคัญคือ

1. ทำหน้าที่ในการเตรียมและจัดวินัย (disciplinary and preparatory function) หน้าที่นี้จะเป็นส่วนที่พิธีกรรมของศาสนาจะหัดให้บุคคลมีระเบียบวินัยด้วยตัวของตัวเอง และเตรียมตนเพื่อชีวิตในสังคม
2. หน้าที่ในการยึดเหนี่ยวหรือผนึกเข้ากับสังคม (cohesive function) พิธีกรรมจะทำหน้าที่ในอันที่จะสร้างความหมายของการที่มนุษย์จำเป็นต้องอยู่ร่วมกัน มีอารมณ์และความรู้สึกทำนองเดียวกัน ตลอดจนแสดงออกในแนวเดียวกัน เป็นการสร้างพลังของการรวมเป็นกลุ่ม
3. ทำหน้าที่ในการผนวกและรื้อฟื้น (revitalizing function) สร้างศรัทธา ความยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีในอดีตให้คงอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งสิ่งเหล่านั้นจะเป็นสัญลักษณ์ของความเป็นกลุ่มสังคม
4. หน้าที่ในการสร้างความรู้สึกร่วมกัน และความสุขของการมีชีวิต (euphoric function) พิธีกรรมทำให้เกิดความสุขในการมีชีวิตร่วมกัน พร้อมทั้งเป็นการลดความกดดันหรือเศร้าโศกในจิตใจ ในกรณีที่กลุ่มสังคมต้องประสบภาวะวิกฤตเสมอๆ ซึ่งพิธีกรรมจะเป็นเครื่องชี้ว่าบุคคลที่ประสบเคราะห์กรรมนั้นมิใช่เป็นผู้เดียวที่ได้รับทุกข์ แต่กลุ่มสังคมก็มีส่วนร่วมในความทุกข์อันนั้น ทำให้ผู้เกี่ยวข้องโดยตรงตระหนักในผลของการเป็นสมาชิกของสังคมนั้น

นอกจากนั้นความคิดของ อีมิล เดอร์ไคม์ (Emile Durkheim, 1995) ในการสร้างทฤษฎีเกี่ยวกับพิธีกรรม และพิธีการเพื่อไปสู่การปฏิบัติในทางศาสนา โดยกล่าวว่า การปฏิบัตินั้นคือการเปลี่ยนความเชื่อให้เป็นการกระทำ ความเชื่อและสิ่งแทนที่ หรือความหมายนั้นจะถูกแสดงให้เห็นในพิธีกรรม การตีความหมายนั้นไม่ใช่แค่การเสนอแนะความคล้ายคลึงเหมือนกับการตีความหมายอื่นๆ พิธีกรรมทำให้ความคิดกลายเป็นการกระทำที่เห็นด้วยกับความเป็นไป และการยอมรับของความหมายนั้น แทนที่จะตีความหมายแบบไร้จิตวิญญาณ

ในขณะเดียวกันทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ ก็ได้ถูกนำมาอธิบายโดย โบรนิสลอฟ มาลินอฟสกี (Bronislaw Malinowski, n.d.) ในแง่ที่ว่า การปฏิบัติตามวัฒนธรรมในแต่ละสังคมนั้นย่อมจะปรากฏออกมาในลักษณะของการกระทำต่อกันและกันอย่างมีความหมาย และทั้งหมดนี้จะต้องพยายามเข้าใจในแง่ของการสนองตอบความต้องการทางจิตวิทยาของเอกชนที่รวมกันอยู่ในสังคม โดยที่การปฏิบัติเกี่ยวกับศาสนาและความเชื่อต่าง ๆ นั้นเป็นไปเพื่อสนองความต้องการในการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ในสังคม หน้าที่ของศาสนาคือช่วยสนับสนุนกำลังขวัญของมนุษย์โดยการ

เสริมสร้างทัศนคติที่มีคุณค่าต่าง ๆ เช่น การยอมรับนับถือประเพณี ความกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม ความกล้าหาญและความมั่นใจในการต่อสู้กับอุปสรรคและในการเผชิญหน้ากับความตาย พิธีกรรมทางศาสนามีหน้าที่บางอย่างในการตอบสนองความต้องการทางจิตใจของมนุษย์ในสังคม

โดย โบรนิสลอฟ มาลินอฟสกี (Bronislaw Malinowski, n.d.) ได้อธิบายว่าพิธีกรรมเป็นหัวใจของระบบความเชื่อหรือศาสนาต่างๆ ซึ่งมีรูปแบบตายตัวและศักดิ์สิทธิ์ สะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อของมนุษย์อย่างเป็นรูปธรรมแสดงออกถึงความเชื่อและความต้องการที่จะได้รับความพึงพอใจและคาดว่าสิ่งที่ปรารถนานั้นจะได้ผล เช่น ความอุดมสมบูรณ์ การขอสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตทั้งโลกนี้และโลกหน้า เป็นแนวทางสำหรับจัดการกับวิกฤตการณ์ ความขัดแย้ง เป็นความเชื่อที่ทรงอำนาจมีคุณค่า เน้นการสร้าง ความกลมกลืน โดยแบ่งเป็น

1. “พิธีกรรมในรอบปี” มีแนวโน้มที่จะมีอิทธิพลต่อสังคมโดยรวม เกี่ยวกับการเริ่มการเพาะปลูก วงจรการเกษตรและการเก็บเกี่ยว

2. “พิธีเกี่ยวกับชีวิต” มักจะเกี่ยวกับเหตุการณ์สำคัญในชีวิตคน ๆ หนึ่ง เช่น การเกิด การเปลี่ยนสถานภาพ แต่งงาน ตาย ในกลุ่มสังคมขนาดเล็ก เหตุการณ์ในชีวิตคนหนึ่งคนมักมีความสำคัญต่อชุมชนทั้งหมด คนร่วมพิธีกันทั้งชุมชน ในกลุ่มใหญ่กว่า สังคมซับซ้อนกว่าพิธีกรรมมักจะเป็นเรื่องภายในครัวเรือน

สรุปแล้ว พิธีกรรม มีหน้าที่เกี่ยวกับการสื่อสารของมนุษย์ ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ด้วยกันรวมถึงมนุษย์กับสภาพแวดล้อม อีกทั้งเป็นแหล่งรวบรวมประสบการณ์ต่าง ๆ ดังนั้น จึงไม่เพียงแต่เป็นกระบอกเสียงสะท้อนสังคมวัฒนธรรมเท่านั้น แต่ช่วยให้เข้าใจลักษณะทางโครงสร้างของสังคมอีกด้วย

เนื่องจากอาหารพื้นเมืองล้านนาบางอย่าง มีความเกี่ยวข้องกับพิธีกรรม ความเชื่อของคนในท้องถิ่น ดังนั้นจึงอาศัยทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ในการอธิบายเกี่ยวกับความเชื่อและพิธีกรรม ซึ่งเป็นกลไกในการรวมกลุ่มทางสังคม เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น

2.2 แนวความคิดที่ใช้ในการวิจัย

2.2.1 แนวความคิดเรื่องความเชื่อ

ความเชื่อ (belief) หมายถึง ความศรัทธา ความเชื่อมั่น โดยได้มีผู้อธิบายให้ความหมายในทางวิชาการไว้ดังนี้

ทัศนีย์ ทานตวนิช (2523) กล่าวว่า “ความเชื่อคือการยอมรับนับถือว่าเป็นความจริง หรือมีอยู่จริง การยอมรับหรือการยึดมั่นนี้อาจมีหลักฐานเพียงพอที่จะพิสูจน์ได้ หรืออาจไม่มีหลักฐานที่จะพิสูจน์สิ่งนั้นให้เห็นจริงได้”

สถาพร ศรีสัจจัง (2533) ให้ความหมายของความเชื่อไว้ว่า “ความเชื่อหมายถึงการยอมรับข้อเสนออย่างใดอย่างหนึ่งว่าเป็นความจริง การยอมรับนี้อาจจะเกิดจากสติปัญญา เหตุผลหรือศรัทธา โดยไม่ต้องมีเหตุผลใดๆ รองรับก็ได้”

สุนทรี โคมิน (2539) กล่าวว่า “ความเชื่อเป็นความนึกคิดยึดถือ โดยที่เจ้าตัวจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม เป็นสิ่งที่สามารถจะศึกษาและวัดได้จากคำพูดและการกระทำของคน” สรุปแล้วความเชื่อหมายถึง ความรู้สึกนึกคิดสืบทอดกันมาอันมีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลหรือกลุ่มชนที่มีต่อสิ่งต่างๆ โดยไม่คำนึงถึงเหตุผลหรือพื้นฐานความเป็นจริง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของแต่ละท้องถิ่น ความคิด ความเข้าใจและการยอมรับ นับถือ เชื่อมมั่นในสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยไม่ต้องมีเหตุผลใดมาสนับสนุนหรือพิสูจน์ บางอย่างอาจมีหลักฐานอย่างเพียงพอที่จะพิสูจน์ได้ หรืออาจจะไม่มีหลักฐานที่จะนำมาใช้พิสูจน์ให้เห็นจริงก็ได้

2.2.2 แนวความคิดเรื่องค่านิยม

ค่านิยม มาจากคำในภาษาอังกฤษว่า “Value” แปลว่า การกำหนดคุณค่า คุณค่าดังกล่าวนี้มีทั้งคุณค่าแท้และคุณค่าเทียม ซึ่งคุณค่าแท้เป็นคุณค่าที่สนองความต้องการในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่วนคุณค่าเทียม หมายถึงคุณค่าที่สนองความต้องการอยากเสพลสิ่งปรนเปรอในบางครั้ง

ค่านิยม หมายถึง ทัศนะของคนหรือสังคมที่มีต่อสิ่งของ ความคิด และเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความปรารถนา คุณค่าและความถูกต้องของสิ่งคนนั้นๆ

ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่บุคคลพอใจหรือเห็นว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่า แล้วยอมรับไว้เป็นความเชื่อหรือความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ค่านิยมจะฝังอยู่ในตัวบุคคลในรูปของความเชื่อตลอดไป จนกว่าจะพบกับค่านิยมใหม่ ซึ่งตนพอใจกว่าก็จะยอมรับไว้ เมื่อบุคคลประสบกับ การเลือกหรือเผชิญกับเหตุการณ์ ะต้องตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่งเข้าจะนำค่านิยมมาประกอบการตัดสินใจทุก ครั้งไป ค่านิยมจึงเป็นเสมือนพื้นฐานแห่งการประพฤติ ปฏิบัติของบุคคลโดยตรง

“ค่านิยม” คือ ความคิด ในสิ่งที่ควรจะเป็นหรือสิ่งที่ถูกต้องพึงปฏิบัติมีความสำคัญ และคนสนใจ เป็นสิ่งที่คนปรารถนาจะได้ หรือจะเป็นและมีความสุขที่จะได้เป็นเจ้าของ

“ค่านิยม” หมายถึง ความเชื่อว่าอะไรดี ไม่ดี อะไรควร ไม่ควร

ค่านิยมที่แท้นั้นเป็นค่านิยมที่ผ่านการเลือกมาอย่างดีและเมื่อเลือกแล้วก็ถือปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอด้วยความมั่นใจ ความภูมิใจ

จากคำนิยามต่าง ๆ เหล่านี้ สรุปได้ว่าคำนิยาม เป็นความคิดหรือความเชื่อที่บุคคลพิจารณาแล้วว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องและมีคุณค่า จึงนำมาใช้ในการประกอบการตัดสินใจที่จะแสดงพฤติกรรมออกมาในสถานการณ์ต่าง ๆ กัน คำนิยามไม่ว่าจะเป็นของบุคคลหรือคำนิยามของสังคม จะมีอิทธิพลต่อตัวบุคคล คือช่วยให้บุคคลตัดสินใจว่าสิ่งใดผิด สิ่งใดถูก ดีหรือไม่ดี มีคุณค่าหรือไม่มีคุณค่าควรทำหรือไม่ควรทำ

2.2.3 แนวความคิดเรื่องทุนทางสังคม

พรชัย ตระกูลวรานนท์ (2549, หน้า 28) ได้อ้างข้อคิดของ อานันท์ กาญจนพันธุ์ (ม.ป.ป.) ว่าทุนทางสังคม (social capital) คือ วิธีคิดและระบบความรู้ในการจัดการวิถีของความเป็นชุมชน เช่น การจัดการทรัพยากร การจัดระบบความสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกันในชุมชน ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องอาศัยการคิดเชิงซ้อน และเกี่ยวข้องกับเรื่องระบบความรู้ และภูมิปัญญา อีกทั้งต้องอาศัยกฎเกณฑ์มากำกับการใช้ความรู้ นั้น อาจเป็นรูปของจารีต กฎหมาย หรือเกณฑ์ทางสังคม พร้อมกันนั้นก็ต้องมีองค์กรที่เข้ามาทำหน้าที่จัดการเรื่องนั้น ๆ ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 2 หลักใหญ่ ๆ ได้แก่

2.2.3.1 หลักการตอบแทนกัน (reciprocity) ถือเป็นหลักการสร้างพันธะทางสังคมในการตอบแทนกัน เป็นกลไกในการสร้างความร่วมมือเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ เป็นหลักการที่เน้นความเท่าเทียม

2.2.3.2 หลักการใช้ประโยชน์ร่วมกัน (communality) คือการใช้พื้นที่ส่วนรวมของชุมชนในด้านต่าง ๆ ร่วมกัน

ความเป็นมาของคำว่าทุนทางสังคม ที่เป็นทางการเพิ่งเกิดขึ้นในประเทศไทยเมื่อไม่นานมานี้แต่ถ้าจะพิจารณาถึงปรากฏการณ์ที่แสดงถึงความช่วยเหลือเกื้อกูลกันของผู้คนในสังคมไทย ความเห็นอกเห็นใจ ความเอื้ออาทรกันหรือความมีน้ำใจต่อกัน จะพบถึงสิ่งที่เราเรียกว่าทุนทางสังคม ได้มีปรากฏขึ้นในสังคมไทยมาช้านานแล้ว โดยมีความหมายที่ครอบคลุมในบริบทหลากหลาย เช่น เรื่องของวัฒนธรรม ได้แก่ เรื่องของภูมิปัญญา ประเพณี ความเชื่อ หรือเรื่องของความเป็นชุมชน ได้แก่ ความมีน้ำใจ ความเอื้ออาทร การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยมีปัจจัยที่สร้างทุนทางสังคมหลายปัจจัยด้วยกัน เช่น

1. ภูมิประเทศ ระบบนิเวศวิทยาและทรัพยากรธรรมชาติ จากความแตกต่างในเรื่องดังกล่าวทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนสินค้าซึ่งกันและกัน

2. ลักษณะการตั้งถิ่นฐานบ้านเรือน การตั้งถิ่นฐานแบบกระจุกตัวอยู่ในละแวกใกล้เคียงกันทำให้ชุมชนมีความ สัมพันธ์ทางสังคมที่เข้มข้นกว่าชุมชนที่มีการตั้งถิ่นฐานแบบกระจายตัว

3. ระบบเครือข่าย เป็นฐานให้เกิดความผูกพัน มีการช่วยเหลือกันและกันในด้านต่างๆ เช่น การช่วยเหลือในการผลิต การจัดงานบุญประเพณี

4. ปัญหาและวิกฤตของชุมชน เมื่อสังคมเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้น เช่น เกิดการขาดแคลนแรงงาน ความอดอยากยากจน หรือภัยธรรมชาติ ชุมชนจะพยายามแก้ไขปัญหาดังกล่าวจนนำไปสู่การรวมกลุ่มรูปแบบต่าง ๆ

ความหมายของ ทูตทางสังคม มีหลากหลาย หากให้ความหมายอย่างกว้างและเข้าใจง่ายแล้ว ทูตทางสังคม หมายถึง ฐาน (ทุน) ทรัพยากรธรรมชาติ ฐาน (ทุน) วัฒนธรรม ประเพณี ค่านิยมเกี่ยวกับความเอื้ออาทร และความสามัคคี ที่ทำให้คนมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน มีระบบคิด หรือวิธีคิด วิถีปฏิบัติ การรวมความคิดความรู้สติปัญญา กำลัง และความชำนาญที่มีอยู่ไปใช้ในการจัดการแก้ไขปัญหาร่วมกัน รวมทั้งมีกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ทูตทางสังคมเป็นคุณค่าเดิมที่มีอยู่แล้วในสังคมไทย ทำให้เกิดความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นต้นเหตุให้สมาชิกในสังคมมีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน

ทูตทางสังคม คือ วิธีคิดและระบบความรู้ในการจัดการวิถีของความเป็นชุมชนเกี่ยวข้องกับเรื่องระบบความรู้ และภูมิปัญญา โดยในเรื่องของภูมิปัญญาพื้นบ้านนั้น ปรีชา อุปโยคิน (2549, อ้างถึงใน สุรินทร์ ทำเพียร, 2552 หน้า 30) ได้อธิบายว่า ภูมิปัญญาพื้นบ้าน คือ การเอาทรัพยากรความรู้จากบุคคลที่มีอยู่ในท้องถิ่น ที่เกิดจากการแสวงหาความรู้ เพื่อเอาชนะอุปสรรคทางธรรมชาติ และจัดการปัญหาทางสังคม เพื่อให้การดำรงชีวิตอยู่ได้ ภูมิปัญญาพื้นบ้าน จึงเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการผลิต และวิถีชีวิตชาวบ้าน นอกจากนั้นมนุษย์ยังใช้ภูมิปัญญาเพื่อประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศภูมิประเทศและสิ่งรอบข้างโดยทั่วไป ภูมิปัญญาพื้นบ้าน เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ซับซ้อน เป็นประโยชน์แก่คนทุกระดับ มีลักษณะการสร้างจิตสำนึก เป็นหมู่คณะทั้งในครัวเรือนเครือข่าย และระดับชุมชน

เนื่องจากการผลิตอาหารเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านที่เป็นผลผลิตของวิธีคิด และระบบการจัดการวิถีของความเป็นชุมชน อาหารมีความสัมพันธ์กับการจัดการทรัพยากร การจัดการความสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกันของคนในชุมชนซึ่งสะท้อนให้เห็นในเรื่องของ ค่านิยม จารีต ขนบธรรมเนียมประเพณี ระบบคิด และภูมิปัญญาท้องถิ่น จึงนับว่าอาหารเป็นทูตทางสังคมของคนในท้องถิ่นนั้น ๆ

2.2.4 แนวความคิดในด้านความสำคัญของอาหาร

นฤดม บุญหลง และกล้าณรงค์ ศรีรอด (2545, หน้า 1) กล่าวถึงความสำคัญของอาหารที่มีต่อชีวิตของมนุษยชาติ ไว้ว่า อาหารและน้ำนับเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่จำเป็นสำหรับร่างกายมนุษย์

เพราะมนุษย์ต้องการอาหารและน้ำเพื่อเสริมสร้างร่างกาย และเป็นพลังงานสำหรับทำกิจกรรมต่าง ๆ ความหิวและกระหายจะหมดไปด้วยอาหารและน้ำเท่านั้น

ส่วน ลีวิส เฮนรี มอร์แกน (Lewis Henry Morgan, 1964 อ้างถึงในภาวิวรรณ นรพัลลภ, 2536, หน้า 3) นักมานุษยวิทยาผู้มีชื่อเสียง ได้แบ่งชั้นความเจริญของมนุษย์ในสังคมจากวิธีการหาอาหารแบบดั้งเดิมจนมาถึงการใช้เทคโนโลยี คือขั้นป่าเถื่อน มนุษย์ยังไม่มีเทคโนโลยีในการหาอาหารต้องอาศัยการเก็บของป่า หาผลไม้มากิน และในขั้นอนารยชน รู้จักเพาะปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์เพื่อเป็นอาหาร เป็นการให้ความสำคัญกับอาหารที่มีต่อมนุษย์ของนักมานุษยวิทยา ซึ่งอาหารเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย แต่ต่อมาเมื่อความเจริญทางวัตถุเข้ามาถึง มนุษย์เกิดความต้องการ (wants) อาหารมากกว่าความจำเป็น (needs) ซึ่งเรื่องนี้ จลาตชาต รมิดานนท์ (2543) ได้กล่าวไว้ว่าเป็นแนวคิดที่รู้จักและใช้กันทั่วไปเรื่อง “ปัจจัยสี่” อันประกอบด้วย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เพื่อแสดงว่าสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยพื้นฐานในการตอบสนองความจำเป็น ของการดำรงไว้ซึ่งชีวิต โดย มนุษย์ต้องบริโภคเพื่อให้ร่างกาย สามารถดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้ และได้ยกตัวอย่างการพัฒนาของมนุษย์จากการล่า หรือหาอาหารตามธรรมชาติ มาทำการเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์และกลายมาเป็นอุตสาหกรรมในที่สุด แต่ต่อมาได้มีการเปลี่ยนแปลงด้านการบริโภค จากความจำเป็นพื้นฐาน มาเป็นความต้องการ หรือที่มนุษย์เรียกว่า “พัฒนาการของอารยธรรม” แต่จะถือว่าการบริโภคลักษณะนี้เป็นการบริโภคเพื่อตอบสนองด้านจิตใจก็ย่อมได้ ซึ่งในเรื่องเดียวกันนี้ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (2546, หน้า 3) ได้ทรงปาฐกถาไว้ในภูมิปัญญาไทยด้านอาหารและโภชนาการว่า คนเราเลือกอาหาร ไม่ใช่เฉพาะที่จะเลือกด้วยความจำเป็นประโยชน์ แต่จะเลือกเพราะความพอใจด้วย คือ การจัดแต่งให้สวยงาม ถือว่าเป็นอาหารตา เวลาเข้าครัว ผัดอาหารเกิดเสียงดัง ก็เป็นอาหารหู กลิ่นหอมถูกใจ เป็นอาหารจมูก ความอร่อยเป็นอาหารลิ้น พออาหารไปโดนปากก็ถูกใจถือว่าเป็นอาหารกาย คนที่ทำถูกใจก็มีผลให้อาหารอร่อยขึ้น เป็นเรื่องของใจ จากข้อคิดเห็นของพระองค์ท่านเป็นการเน้นย้ำว่า คนเราเลือกจะรับประทานอาหาร ความพึงพอใจเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง ซึ่งเป็นความต้องการความสุนทรีย์ของมนุษย์ที่เพิ่มขึ้นจากความจำเป็นขั้นพื้นฐาน ดังนั้น การทำอาหารจึงเป็นทั้งศิลปะ และเป็นการฝึกสมาธิได้ดีด้วย

2.2.5 แนวความคิดด้านการยอมรับในคุณภาพและความแตกต่างของวัฒนธรรมอาหาร

การยอมรับในคุณภาพของอาหารนั้น นฤดม บุญหลง และกล้าณรงค์ ศรีรอด, (2545, หน้า 4) กล่าวถึงคุณภาพของผลิตภัณฑ์อาหาร มี 2 อย่างคือ คุณภาพทางการใช้ประโยชน์ เรียกว่า คุณภาพทางรูปธรรม และคุณภาพทางความพอใจ ซึ่งทั้ง 2 ด้านนี้ต้องใช้สัมพัทธ์ทั้ง 5 คือ ตา หู ปาก จมูก และร่างกาย ส่วนการตัดสินใจรับหรือไม่รับในคุณภาพของอาหารนั้น มนุษย์ตัดสินใจได้ด้วยสภาวะที่ไม่เหมือนกันคือตัดสินใจได้ด้วยสภาวะอิสระหรืออิทธิพล ที่ส่วนใหญ่จะตัดสินใจยอมรับภายใต้อิทธิพล

ซึ่งประกอบด้วยความเคยชินหรือนิสัยของการบริโภคอาหาร ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ผู้บริโภคปฏิบัติ ข้อห้ามทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อที่ได้รับการถ่ายทอดมาหรือได้รับความรู้มา การโฆษณาซึ่งมีอิทธิพลมากในปัจจุบัน และสถานะทางเศรษฐกิจของผู้บริโภค

ส่วนความแตกต่างของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของมนุษย์ นั้น นฤดม บุญหลง และ กล้าณรงค์ ศรีรอด (2545, หน้า 266) กล่าวถึงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของแต่ละชุมชนต่างกันไปในโลก บางวัฒนธรรมมีข้อห้ามหรือรังเกียจเนื้อสัตว์บางชนิด แต่อีกวัฒนธรรมหนึ่งไม่มีข้อห้ามหรือข้อรังเกียจใด ๆ เป็นต้น ในปัจจุบันสภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากได้รับอิทธิพลของเศรษฐกิจที่ขยายตัวอย่างรวดเร็ว สังคมตะวันตกมีบทบาทต่อความเป็นอยู่ของชาวเอเชียมากขึ้น มีการผสมผสานของวัฒนธรรมหลากหลาย ระบบครอบครัวเป็นครอบครัวเดี่ยวมากกว่าครอบครัวขยาย ปัญหาการหย่าร้าง แม่บ้านต้องทำงานนอกบ้านจึงมีเวลาเรื่องการดูแลอาหารการกินน้อยลง พึ่งพาอาหารสำเร็จรูปและกึ่งสำเร็จรูป อาหารพร้อมปรุง การบริการอาหารส่งถึงบ้าน เป็นลักษณะเหมือนกันทั่วโลก

2.2.6 แนวความคิดความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร

ความเชื่อของประชาชนที่มีต่อการทำหน้าที่ของอาหาร จอห์น แคสเซล (John cassel, 1977, pp. 236-237) กล่าวในงานเขียนของเขาว่า อาหารเป็นมากกว่าแหล่งให้สารอาหาร ในสังคมมนุษย์อาหารมีบทบาทหลายด้าน โดยฝังลึกอยู่ในสังคม ศาสนา และเศรษฐกิจ อาหารมีความหมายเป็นสัญลักษณ์ของสังคม เป็นส่วนสำคัญในการจัดโครงสร้างของสังคม วัฒนธรรมของสังคมที่แตกต่างกันแสดงออกด้วยความเชื่อ และแนวปฏิบัติเกี่ยวกับอาหาร มีหลายสิ่งในโลกที่ถูกระบุว่าเป็นอาหารและบางสิ่งก็ถือว่าเป็นอาหาร สิ่งที่เป็นอาหารของสังคมหนึ่งอาจเป็นสิ่งที่ต้องห้ามในอีกสังคมหนึ่ง โดยอิทธิพลของความเชื่อที่ผูกติดมาจากรบพรุษส่งผลต่อการกินอาหารซึ่งเป็นความเชื่อที่เปลี่ยนแปลงได้ยาก ส่งผลให้ชาวบ้านเป็นโรคขาดสารอาหาร เพราะอาหารบางอย่าง “ไร้คุณค่า” แต่ชาวบ้านกลับเห็นว่า “มีคุณค่า” ถึงแม้เป็นอาหารที่ไม่มีมาตรฐานแต่ชาวบ้านยังเห็นว่าเป็นอาหารที่ดีสำหรับเขาเสมอโดยชาวบ้านเชื่อว่าบรรพบุรุษของเขาสามารถมีชีวิตอยู่ได้เพราะอาหารเหล่านี้ และหากเสนอการเปลี่ยนแปลงชาวบ้านก็จะแสดงความไม่พอใจและมีปฏิกิริยาโต้ตอบอันไม่เป็นมิตร แต่ การให้ความรู้หรือการแจกจ่ายข่าวสารแก่ประชาชน เป็นการแก้ไขปัญหามาตรับประเด็นที่จะเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการกินของชาวบ้าน ถึงแม้จะเป็นเรื่องยากที่จะอธิบายให้เข้าใจ สรุปได้ว่าความเชื่อมีอิทธิพลต่ออาหารการกินและสุขภาพของประชาชนมากทีเดียว

ส่วนเฮลแมน (Helman , 1984, pp. 33-34) กล่าวถึงวัฒนธรรมกับภาวะทุพโภชนาการว่า ในทางการแพทย์มองว่าอิทธิพลของวัฒนธรรมอาจมีผลกับภาวะโภชนาการของสังคมใน 2 ทาง คือ การงดอาหารบางอย่างที่ต้องห้ามตามความเชื่อ ซึ่งจะก่อให้เกิดภาวะ ทุพโภชนาการ หรือการกิน

อาหารบางอย่างมากเกินไปตามความเชื่อหรือข้อกำหนดทางศาสนา ทำให้ได้รับอาหารมากเกินไป ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย อิทธิพลทางวัฒนธรรมไม่ใช่สิ่งเดียวที่มีผลกับภาวะทุพโภชนาการ แต่ยังขึ้นอยู่กับสถานะทางสังคม เศรษฐกิจอีกด้วย

เฮลแมน (Helman, 1984, pp. 39-40) กล่าวถึงการศึกษาของ Burkkit เกี่ยวกับการป่วยของคนในโลกตะวันตกในช่วงศตวรรษที่ผ่านมา โดยเฉพาะในสหราชอาณาจักร และ สหรัฐอเมริกา ที่ป่วยเป็นโรคใหม่ ๆ มากมายที่ไม่พบในสังคมอื่นเช่น ไข้ดั่งอักเสบ โรคกระเพาะอาหาร เนื้องอก มะเร็งลำไส้ใหญ่ ลำไส้อักเสบ เส้นเลือดอุดตัน โรคปอด โรคหัวใจ นิ้วในถุงน้ำดี ไข้เลื่อน โรคอ้วน และเบาหวาน และมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม การกินของชาวตะวันตก โรคอ้วนเป็นภาวะพื้นฐานของภาวะทุพโภชนาการในโลกตะวันตก และสัมพันธ์กับอาการเจ็บป่วยอื่น ๆ ซึ่งนิสัยการบริโภคที่เปลี่ยนไปคือ การบริโภคไขมันและน้ำตาลเพิ่มขึ้น บริโภคอาหารเส้นใยน้อยลง ในสังคมอื่นที่หันมาใช้ชีวิตแบบคนตะวันตก กินอาหารตามแฟชั่น นิสัยการกินจะเปลี่ยนไปโดยมีการบริโภคน้ำตาลและเนื้อมากขึ้น

นอกจากนี้ เฮลแมน (Helman) ยังกล่าวถึงอาหารตามวัฒนธรรมความเชื่อของประชาชนในแต่ละภูมิภาคไว้ว่า

1. อาหารตามหลักประเพณี (cultural super food) ข้าวเป็นอาหารหลักตามประเพณีของประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อาหารหลักนอกจากจะมีความสำคัญในแง่โภชนาการแล้ว ยังมีความสำคัญในแง่ประเพณี อีกด้วย ซึ่งในประเทศไทย มีประเพณี พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับข้าวและให้ความสำคัญกับข้าวมากมายทุกภาค

2. อาหารแห่งเกียรติยศ (prestige food or status food) ในทุกสังคมและวัฒนธรรมจะมีอาหารประเภทที่ถือว่าเป็นอาหารคนชั้นสูง หรือมีหน้ามีตา หรือเป็นอาหารเฉพาะพิธีการที่สำคัญ ๆ เท่านั้น ไม่ได้รับประทานเป็นอาหารประจำวัน

อีกทั้ง ยิ่งยง เทาประเสริฐ (2534, หน้า 219) กล่าวถึงอาหารแห่งเกียรติยศไว้ว่า “ถือว่าอาหารแห่งเกียรติยศเป็นอาหารของคนชั้นสูงหรือเป็นอาหารเฉพาะพิธีการสำคัญ ๆ เท่านั้น และมักจะเป็นอาหารที่มีคุณค่าสูง เช่น เนื้อ หมู เป็ด ไก่ ซึ่งใช้เช่นไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์และแจกจ่ายแก่ผู้ร่วมพิธี หรือใช้เป็นอาหารเลี้ยงแขกในโอกาสต่าง ๆ เพื่อแสดงสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจของเจ้าภาพ”

3. อาหารศักดิ์สิทธิ์และอาหารต้องห้าม (sacred versus profane foods) อาหารศักดิ์สิทธิ์ หมายถึงอาหารที่ได้รับอนุญาตให้นำมาใช้เกี่ยวกับพิธีกรรมทางศาสนาอาหารที่ไม่ได้รับอนุญาตให้นำมาใช้ในพิธีกรรม เรียกว่าอาหารต้องห้าม ซึ่งในบางศาสนาไม่เพียงแต่ห้ามกินเท่านั้น แต่ห้ามแม้แต่การสัมผัส อาหารต้องห้ามโดยทั่วไปถูกมองว่าเป็นอาหารที่ไม่สะอาดและเป็น

อันตรายต่อสุขภาพ ความเคร่งครัดเกี่ยวกับอาหารที่เกิดจากความเชื่อทางศาสนา เช่น ชาวฮินดูจะไม่กินเนื้อสัตว์ทุกชนิด โดยเฉพาะวัว ชาวอิสลาม จะไม่กินเนื้อหมูหรืออาหารที่ทำจากเนื้อหมู ชาวยิว เช่นเดียวกับชาวอิสลาม คือ ไม่กินเนื้อหมูหรืออาหารที่ทำจากเนื้อหมู ชาวซิกซ์ ไม่กินเนื้อวัวแต่กินหมูที่ผ่านการฆ่าที่ถูกต้องตามหลักศาสนาเท่านั้น คนที่กินมังสวิรัต ไม่กินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เชื่อว่าเป็นอาหารที่มีอันตรายและเป็นอาหารต้องห้าม

4. การจำแนกประเภทอาหาร (parallel food classification) การจำแนกอาหารเป็นกลุ่มร้อนและกลุ่มเย็น ซึ่งคำว่า "ร้อน" หรือ "เย็น" หมายถึงคุณสมบัติของอาหารที่มีต่อสุขภาพ ไม่ใช่อุณหภูมิของอาหาร ในหลายสังคมจะเลือกกินอาหารโดยคำนึงถึงคุณสมบัติความร้อนและเย็นของอาหาร ให้สมดุลกัน เพื่อสุขภาพที่ดี เช่น แม่ที่กำลังตั้งครรภ์จะหลีกเลี่ยงอาหารร้อน เพราะจะมีผลกับลูกในครรภ์ ระหว่างการมีประจำเดือน ผู้หญิงจะงดอาหารเย็น เนื่องจากจะทำให้เลือดขึ้น ถ่ายออกจากร่างกายได้ยากและอาจเป็นพิษต่อร่างกาย (Helman, 1984, pp. 26-27) ส่วนคนไทยมีความเชื่อว่า ร่างกายของคนเราประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และการเจ็บป่วยเป็นผลเนื่องมาจากการที่ธาตุใดธาตุหนึ่งหย่อนไป อาหารเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ธาตุทั้งสี่อยู่ในระดับเสมอกัน อาหารจึงถูกแบ่งออกตามคุณสมบัติ คือ “ร้อน” กับ “เย็น” ในการรับประทานอาหาร ต้องคำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและธาตุในร่างกายเป็นหลัก (เบญจา ยอดคำเนิน, 2523, หน้า 107)

นอกจากนี้แล้วอาหารบางชนิดยังเป็นยา และยาที่เป็นอาหารของมนุษย์เช่นกัน (food as medicine, medicine as foods) โดยเฮลแมน (Helman, 1984, pp. 28-29) กล่าวว่า ในวัฒนธรรมของบางสังคม อาหารบางอย่างถูกมองว่าเป็นยาเพื่อรักษาความเจ็บป่วย เช่น การใช้อาหารเย็นเพื่อรักษาไข้ หรือจากการวิเคราะห์สมบัติทางโภชนาการและทางยาของอาหารสรุปว่าพืชส่วนมากมีสมบัติเป็นยาในขณะที่มีคุณค่าทางอาหารด้วย ยาบางอย่างก็เป็นอาหารไปในตัวเนื่องจากกินไปพร้อมกับมื้ออาหาร เช่น ยาสำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ ต่อมไทรอยด์ผิดปกติ และหน้าที่ของอาหารยังถูกแบ่งตามสภาวะร่างกายและสังคม (physiological group foods) โดยอาหารบางชนิดถูกจำกัดให้สำหรับบุคคลบางกลุ่มเท่านั้น อาหารบางชนิดได้รับการส่งเสริมให้รับประทานในเฉพาะบางกลุ่ม เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในทุกสังคม และตกทอดมาหลายชั่วอายุ จนกลายเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีในการบริโภคอาหารของคนแต่ละกลุ่มเช่น หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร เด็กเล็ก ผู้ป่วย และผู้ที่มีอาชีพหรือตำแหน่งพิเศษ เช่น หมอโศกศาสตร์ ผู้ที่อยู่ในภาวะดังกล่าวต้องระมัดระวังเรื่องอาหารเป็นพิเศษ คือต้องงดอาหารบางอย่าง เพื่อป้องกันรักษาสุขภาพของตนเอง เนื่องจากร่างกายอยู่ในภาวะที่มีโอกาสเจ็บหรือตายได้ง่ายกว่าบุคคลที่ไม่ได้อยู่ในสภาวะเช่นนั้น (เบญจา ยอดคำเนิน, 2523, หน้า 107-108) และมีผู้กล่าวถึงในเรื่องเดียวกันนี้เกี่ยวกับอาหาร

ที่แบ่งตามสภาวะร่างกายและสังคม (ยิ่งยง เทาประเสริฐ, 2534, หน้า 220) ว่าอาหารที่ถูกจำกัดไว้สำหรับกลุ่มบุคคลในภาวะพิเศษเช่นเดียวกัน ซึ่งมีทั้งอาหารที่ถูกบังคับให้กินและอาหารที่ถูกห้ามไม่ให้กิน โดยมีเหตุผลข้ออ้างต่าง ๆ ตามความเชื่อที่ถ่ายทอดกันมาแต่โบราณ

5. อาหารเชิงสังคม (social foods) นอกจากคุณค่าทางอาหารแล้ว อาหารยังมีบทบาทในเชิงสังคมอีกด้วย เช่น การกินอาหารร่วมกันของคนในครอบครัวถือเป็นความเพลิดเพลินและสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัวและคนในสังคมเดียวกันก็อาศัยอาหารเป็นสัญลักษณ์แสดงถึงความเป็นคนในสังคมเดียวกัน (Helman, 1984, p. 30)

6. กระบวนการทำให้อาหารบริโภคได้ของความเชื่อทางศาสนาจากข้อเขียนของนฤดม บุญหลง และกล้าณรงค์ ศรีรอด (2545) กล่าวว่าจากอดีตเผ่าพันธุ์มนุษย์มีทัศนะที่แตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องอาหารและเครื่องดื่มสิ่งใดเป็นสิ่งอนุญาตและสิ่งใดเป็นสิ่งต้องห้ามสำหรับพวกเขามาช้านานแล้ว โดยเฉพาะเรื่องอาหารที่มาจากสัตว์ และอาหารเครื่องดื่มที่ได้มาจากพืชนั้นซึ่งได้มีบุคคลหลากหลาย กลุ่มเผ่าพันธุ์มนุษย์ที่แตกต่างกันไป เช่น พวกพราหมณ์และนักปรัชญาบางกลุ่มที่ห้ามฆ่าสัตว์และห้ามรับประทานเนื้อสัตว์ และดำรงชีพด้วยการกินอาหารมังสวิรัต คนกลุ่มนี้อ้างว่าการฆ่าสัตว์นั้นเป็นความทารุณโหดร้ายที่มนุษย์กระทำต่อสัตว์ที่มีชีวิตเช่นเดียวกับมนุษย์ เมื่อสัตว์มีชีวิต มนุษย์ก็ไม่มีสิทธิที่จะทำลายชีวิตของสัตว์ อย่างไรก็ตาม สภาพทางธรรมชาติของสัตว์อยู่ในลักษณะที่ถูกสร้างมาเพื่อรับใช้มนุษย์

กลุ่มที่นับถือศาสนาอิสลาม มีความเชื่อที่จะไม่บริโภคเนื้อหมู และผู้ที่กินเจก็ไม่บริโภคเนื้อหมูเช่นกัน แต่อิสลามก็ไม่สามารถบริโภคอาหารเจได้ เนื่องจาก อาหารเจถูกปรุงขึ้นจากความเชื่อถือศรัทธาอื่นที่ไม่ใช่พระอัลเลาะห์ อิสลามจะไม่กินเนื้อสัตว์ที่ไม่ได้ฮาลาล์โดยคนอิสลาม จะเห็นได้ว่าความเชื่อถือในแต่ละศาสนา ส่งผลมากมายต่อการบริโภคอาหารของผู้คนในโลกนี้

7. ความเชื่อดั้งเดิมคนล้านนาเกี่ยวกับอาหารกับพิธีกรรม คนล้านนานอกจากจะนับถือพระพุทธศาสนาแล้ว ยังเชื่อในสิ่งที่เหนือธรรมชาติ นับถือในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และวิญญาณต่างๆ ในธรรมชาติที่ช่วยปกป้องคุ้มครองให้ผู้คนในสังคมอยู่เย็นเป็นสุข ดังที่ปรากฏอยู่ในจารึก เรื่อง ความเชื่อในเรื่องเรือนยันต์ อันเป็นคาถาที่ขอให้เกิดความเป็นสิริมงคลในการทำกุศลกิจกรรม หรือเป็นคาถาขับไล่สิ่งชั่วร้าย มิให้เกิดขึ้น ความเชื่อเรื่องเสื้อบ้าน เสื้อเมือง และเสื้อวัด เสื้อบ้านจะหมายถึง วิญญาณที่คอยให้ความอนุเคราะห์แก่คนในหมู่บ้าน ส่วนเสื้อเมืองหมายถึง วิญญาณของเจ้าเมืององค์ก่อน ๆ หรือวีรบุรุษที่คอยให้ความคุ้มครอง อนุเคราะห์ดูแลคนทั้งเมือง และเสื้อวัด คือ วิญญาณที่คอยปกป้องดูแลวัด ซึ่งในปัจจุบันชาวล้านนาก็ยังมีความเชื่อในเรื่องนี้อยู่ ดังจะเห็นบางบ้านมีหิ้งบูชาบรรพบุรุษหรือหิ้งผีปู่ย่า หรือในหมู่บ้าน จะมี

สถานที่ตั้งของเลื้อบ้านหรือผีหมู่บ้านอยู่ โดยทุกปีชาวบ้านจะมีการจัดอาหารประเภทต่างๆไป เช่น ไห้ว จากนั้นก็นำมาแจกจ่ายกันกิน สุรพล คำรหัสกุล (2542, หน้า 118) ได้กล่าวถึงการนับถือผีของคนล้านนาว่า แม้ว่าพระพุทธศาสนาจะได้รับการยอมรับจากคนล้านนา จนมีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตประจำวันแล้วก็ตาม แต่พระพุทธศาสนาก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงคตินิยมเชื่อการนับถือผีที่เป็นความเชื่อดั้งเดิมได้หมด สังคมล้านนายังมีความเชื่อเรื่องผีผสมผสานกับพระพุทธศาสนา ดังจะมีพิธีกรรมต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่เสมอ ดังนั้น พระพุทธศาสนาในล้านนาจะเป็นพุทธศาสนาแบบชาวบ้าน ซึ่งมีความเชื่อระหว่างพุทธ พราหมณ์ และผี อย่างไรก็ตามการนับถือผีเริ่มลดน้อยลงในชุมชนเมือง ส่วนในชนบทก็ยังคงมีประเพณีพิธีกรรมปรากฏให้เห็นอยู่เสมอ

8. กลุ่มชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงรายและความสัมพันธ์กันทางอาหารเชียงรายเป็นจังหวัดชายแดนที่มีคนหลายชาติพันธุ์มาอยู่ร่วมกัน ที่สรุปได้จากข้อเขียนบุญช่วย ศรีสวัสดิ์ (2551) ในหนังสือ สามสิบชนเผ่าในเชียงราย จะเห็นว่าเชียงรายมีชนเผ่าและชาติพันธุ์ที่หลากหลายและเป็นเรื่องปกติที่จะมีการผสมผสานกันทางอาหาร เพราะอาหารเปรียบเสมือนสื่อกลางสำคัญที่จะช่วยให้คนต่างวัฒนธรรมกัน เรียนรู้และเข้าใจพฤติกรรมของกันและกัน โดยเฉพาะในสังคมที่มีคนต่างวัฒนธรรมอาศัยอยู่ร่วมกัน ก่อให้เกิดการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ดังที่ มณี พยอมยงค์ กล่าวไว้ในหนังสือวัฒนธรรมล้านนาไทย ที่อ้างโดย ประหยัด สายวิเชียร (2527, หน้า 81) ว่า ในราวพุทธศตวรรษที่ 21-22 ล้านนาไทยได้รับอิทธิพลจากศาสนาอิสลาม ที่นำมาโดยพ่อค้าชาวอาหรับ ปากีสถานและอิหร่านทางหนึ่ง และอีกทางหนึ่งจากคนจีนที่นับถือศาสนาอิสลามที่อพยพมาจากมณฑลยูนนานเข้ามาสู่ล้านนา ขณะเดียวกันก็นำอาหารมาเผยแพร่ต่อคนล้านนา คือ “ข้าวซอย” ซึ่งเมื่อก่อนเรียกว่า “ก๋วยเตี๋ยวแขก”

9. พัฒนาการเครื่องครัวและวิธีการกิน เรื่องเครื่องครัวและวิธีการกิน ประหยัด สายวิเชียร (2547, หน้า 61-62,79) กล่าวถึง อุปกรณ์เครื่องใช้ ที่ใช้งานในบ้านและใช้ประกอบอาชีพ มีหลายอย่างที่คงใช้อยู่ในปัจจุบัน เช่น ครกและสาก อุปกรณ์สำคัญในการปรุงอาหารยังคงอยู่ แต่รูปร่างอาจเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตบ้าง เช่นเตาหุงต้มจะมีพัฒนาการมากที่สุด จากเตาฟืนมาเป็นเตาถ่าน มาถึงเตาแก๊สจนถึงเตาไมโครเวฟ ภาชนะ เช่น หม้อ จาน ชาม วัตถุประสงค์การใช้งานยังคงเดิม แต่วัสดุการผลิตจะเปลี่ยนไปจากดินเผามาเป็นเซรามิค กระเบื้อง หรือพลาสติกเนื้อดี อุปกรณ์การปอก หั่น สับ ยังคงใช้งานเช่นเดิม แต่วัสดุจะเปลี่ยนจากเหล็กเป็นเหล็กไร้สนิม แม้ในปัจจุบันจะมีอุปกรณ์ช่วยในการบด สับอาหารมากขึ้น แต่บางอย่างไม่สามารถใช้แทนได้ดีเท่า เช่นการโขลกแรงกระแทกจะทำให้น้ำมันหอมระเหยออกมาจากวัตถุดิบประเภทเครื่องเทศ สมุนไพร การปั่นหรือบดด้วยเครื่องมือสมัยใหม่อาจใช้แทนได้ในกรณีที่ไม่สามารถหาครกได้ ในกรณีของการปรุง

น้ำพริก ซึ่งเป็นอาหารที่สำคัญของครัวคนล้านนา อุปกรณ์การปรุงอาหารจึงใช้ครกและสากเป็นหลัก

หทัยชนก นางพินิจ (2549) กล่าวถึง การปรุงน้ำพริกสำเร็จรูปในท้องตลาดที่ผลิตจากเครื่องจักร ว่าทำให้ไม่รุ่มและกลิ่นของสมุนไพรและเครื่องเทศ เพราะความเค็มของเกลือที่ใส่เพื่อถนอมเครื่องแกงให้เก็บไว้ได้นานขึ้น จะกลบรสและกลิ่นอื่นจนเกือบหมด ในขณะที่คนไทยใช้เครื่องบดปั่นอาหารตามอย่างตะวันตก แต่ในทางกลับกันครัวของชาวต่างชาติ โดยเฉพาะในยุโรป กลับหันมาใช้ครกและสากมากขึ้น เพราะต้องการให้อาหารมีกลิ่นหอมของเครื่องปรุง ส่วนวิธีการกินนั้น มีการปรับเปลี่ยนวิธีการเตรียมวัตถุดิบบ้าง เช่นเคยใช้ผักทั้งต้นหรือมัดเป็นกำ ซึ่งไม่สะดวกต่อการกินด้วยช้อน ก็เปลี่ยนมาเด็ดให้สั้นลง เช่นผักชะอม (ผักหละ) จอผักกาดส่วนเครื่องปรุงอื่นก็ใส่ตามเดิม เพื่อความสะดวกในการกิน และอุปกรณ์การกินแต่เดิมจะใช้ขันโตกเป็นภาชนะสำหรับวางอาหารให้สูงกว่าพื้นทำด้วยไม้ หรือหวาย บางบ้านก็จะใช้ถาดใบใหญ่แทน ถ้วยแกง จานแบน ใส่อาหารประเภทปิ้ง คั่ว ทอด อาหารทุกอย่างจะวางในโตก หากมีผักแกล้มก็จะวางในโตกเช่นกัน ช้อนใช้สำหรับตักน้ำแกงหรือเขี่ยอาหารในถ้วยให้ขึ้นมาข้างบน สะดวกต่อการหยิบกิน ก่องข้าวทำจากไม้ไผ่หรือใบตาลสานบุข้างในด้วยกาบหมากหรือกาบไม้ไผ่ เพื่อเก็บความร้อนและกันความชื้น และ แต่ปัจจุบันมักนิยมใช้กระตักน้ำแข็งรองด้วยผ้าขาวบาง เพราะเก็บความร้อนได้นานกว่า ก่องข้าวหรือจานข้าวที่แบ่งข้าวออกมาจะจัดวางกับพื้น สถานที่ตั้งขันโตกคือบริเวณชานเรือนหรือเดินที่มีเสื่อปูไว้แล้ว การนั่งล้อมวงรอบขันโตกจะนั่งในตำแหน่งเดิมที่เคยนั่ง พ่อกับแม่จะนั่งติดกันหรือตรงข้ามกัน ให้ผู้อาวุโสที่สุดในครอบครัวกินก่อนเป็นคนแรก ถือเป็นการเคารพผู้อาวุโสกว่า ก่อนกินข้าวหากมีอาหารประเภททอดหรือมีน้ำมันจะหยิบส่วนที่เป็นมันมาทานมือก่อนเพื่อป้องกันข้าวเหนียวติดมือ และอาหารทั้งสามมือของคนพื้นเมืองล้านนา จะมีคำเรียกชื่อคือ มือเช้าเรียกว่า“ข้าวกาย”² โดยจะนั่งข้าวเหนียวแต่เช้า แล้วแบ่งใส่ภาชนะที่สานด้วยไม้ไผ่ ใบลาน หรือใบตาล เพื่อนำติดตัวไปกินในตอนกลางวันระหว่างการทำงานในไร่นา ซึ่งเรียกข้าวมือกลางวันว่า “ข้าวตอน”³ และภายหลังจากเสร็จงานกลับบ้าน เมื่อสมาชิกในบ้านมาพร้อมหน้ากันแล้ว ก็จะตั้งวงขันโตก เพื่อกินอาหารเย็นด้วยกันเรียกว่า “ข้าวแลง”⁴ ซึ่ง แลง (เกศริน บุญมา และคณะ, 2543)

คนเมืองล้านนามีวิธีนั่งกินข้าว แบบขันโตก ก็จะนั่งตามความถนัด แต่โดยทั่วไปแล้วนิยม 5 แบบคือ

- 1) นั่งขดถวายเป็นการนั่งขัดสมาธิ ถือเป็นการนั่งแบบสุภาพสำหรับผู้ชาย

² กาย หมายถึง เช้า

³ ตอน หมายถึง เติงตอน กลางวัน

⁴ แลง หมายถึง ขามแลง เย็น

2) นั่งหม้อແໝ້ หรือป้อหละແໝ້ คือการนั่งพับเพียบ ถือเป็นการนั่งแบบสุภาพสำหรับผู้หญิง

3) นั่งห้อยขา คือการนั่งของ ๆ ใช้นั่งในกรณีพื้นไม่สะอาด หรือการนั่งของเด็กวัยเดียวกัน ทำนี้ไม่นิยมนั่งในที่สาธารณะเพราะถือว่าไม่สุภาพ

4) นั่งปักหัวเข่า คือการนั่งชันเข่า มักพบในผู้สูงอายุ

5) นั่งเหยียดแข้ง พบในคนแก่เพราะมีอาการปวดเมื่อย หากไม่จำเป็นจะไม่นิยมเพราะถือว่าไม่สุภาพ

วิธีกินข้าวหนึ่ง จะใช้มือเป็นหลัก โดยใช้มือใดมือหนึ่งคดข้าว (ลักษณะการใช้ปลายนิ้วทั้งห้าควักข้าวมากำไว้มือหนึ่ง (ข้างที่ไม่ถนัด) ใช้มือข้างที่ถนัดบิดข้าวเหนียวขนาดพอดีคำ ปั้นเป็นก้อนกลมเพื่อไม่ให้ข้าวยุ่ยแตกออกเมื่อจุ่มน้ำแกง หากฝึกคอก็ใช้ช้อนตักน้ำแกงซด และสิ่งที่ไม่ควรทำเวลากินข้าว คือไม่ผายลม ไม่ถ่มถุย ไม่กล่าวถึงสิ่งที่น่ารังเกียจ ไม่หยอกล้อกัน ไม่ทะเลาะกัน ไม่หัวเราะ ไม่พูดมาก ไม่เอาช้อนเคาะกัน ไม่นินทาผู้อื่น ไม่ใช้ช้อนคนแกงหรืออาหารจนหกเลอะด้วย ไม่ใช้หรือคั่นหากินเฉพาะสิ่งที่ตนเองชอบ ไม่ใช้ปากเล็มหรือเลียข้าวหรืออาหารที่ติดมือ เมื่ออิ่มแล้วไม่บ่นว่าก็ต้อง ถือว่าไม่รู้จักประมาณตน ไม่จก⁶ หม้อแกงคือ ไม่แอบกินก่อนหรือลับหลังคนอื่นโดยตักหรือหยิบคาหม้อแกง เมื่อกินอิ่มแล้วก็ลุกไปกินน้ำ จากนั้นเด็กหรือผู้อ่อนอาวุโสจะเป็นผู้เก็บขันโตก ข้าวเหนียวที่กินเหลือก็เก็บใส่กล่องข้าวตามเดิม ส่วนอาหารที่เหลือในถ้วยถ้าเหลือมากก็เก็บไว้ในตู้กับข้าว ถ้าเหลือน้อยก็เทใส่หม้อหมู⁷ ให้หมูกินต่อไป นอกจากจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านอุปกรณ์การปรุงอาหาร วิธีการปรุง แล้ว วิธีการกินข้าวจะมีการเปลี่ยนจากนั่งพื้นมาเป็นนั่งโต๊ะอาหารแทน และเมื่อไม่ได้นั่งกับพื้นนาน ๆ จะนั่งไม่เป็น และยังเป็นปัญหาของคนที่มีรูปร่างอ้วนหรือคนแก่ที่มีปัญหาสุขภาพของหัวเข่า จะนั่งกับพื้นไม่สะดวก การนั่งกินข้าวกับพื้นจึงเห็นได้น้อยลงโดยเฉพาะในสังคมเมือง (รัตนา พรหมวิชัย, ม.ป.ป.)

10. วิธีการได้มาซึ่งอาหาร วิธีการได้มาซึ่งอาหารที่ ยงยุทธ คนองธรรม (ม.ป.ป., อ้างถึงใน ชาลี จันทการบัณฑิต และคณะ, 2539, หน้า 170-172) กล่าวถึงสถานการณ์ที่ชนบทเกษตรกรรม เป็นแหล่งสนับสนุนผลิตผลอาหารเลี้ยงคนที่อยู่ในเขตเมือง แต่ในปัจจุบันระบบทุนนิยมได้เข้ามาเกี่ยวข้องพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงของระบบอาหาร (food system) และความมั่นคง

⁵ กัดต้อง หมายถึง อาการอิมจัด

⁶ จก หมายถึง การใช้มือล้วงหยิบอาหารในหม้อแกง

⁷ หม้อหมู หมายถึง ภาชนะสำหรับเก็บอาหารที่คนกินเหลือแล้วไว้ให้หมูกินต่อ

ทางอาหาร (food security) โดยเฉพาะการได้มาซึ่งอาหาร จากการพึ่งพาอาหารจากธรรมชาติ ผู้การได้มาซึ่งอาหารผ่านระบบตลาด อาหารสำเร็จรูป อาหารสดที่มีจำหน่ายตามแผงลอย ร้านค้าหมู่บ้าน หรือรถเร่ขายอาหาร การพึ่งพิงระบบตลาดทั้งด้านตัวอาหารและเครื่องมือวัสดุที่ก่อให้เกิดผลผลิตอาหาร ซึ่งการได้มาซึ่งอาหารในปัจจุบันมาจาก 2 แหล่งใหญ่ด้วยกันคือ การได้มาซึ่งอาหารจากแหล่งธรรมชาติ เมื่อประชากรเพิ่มขึ้น พื้นที่ทำกินเริ่มขาดแคลนต้องเคลื่อนย้ายเข้าไปรุกป่าเขา ระบบนิเวศเริ่มเสื่อมคุณภาพ อาหารจากการไล่ล่าและเก็บหาในป่าลดจำนวนลง จำเป็นต้องมีการเพาะปลูกพืชเศรษฐกิจที่ต้องเพิ่มผลผลิตต่อหน่วยให้มากที่สุด มีการใช้ปุ๋ย ยากำจัดศัตรูพืช ก่อให้เกิดมลภาวะ ประกอบกับการไล่ล่าอย่างรุนแรงเช่นการเผา ทำให้อาหารในธรรมชาติลดน้อยลง และอาหารที่เป็นแหล่งโปรตีนในธรรมชาติ ส่วนใหญ่ผู้หาไม่ได้บริโภคเอง แต่ส่งอาหารดังกล่าวเข้าสู่ระบบตลาด และเมื่ออาหารในธรรมชาติลดน้อยลง ทำให้ชนบทต้องพึ่งพาอาหารจากระบบตลาดมากขึ้น และอาหารในระบบตลาด อาหารที่มีอยู่อย่างหลากหลายจะกระจุกตัวอยู่ในเมือง ชนบทที่ห่างไกลยังต้องอาศัยการซื้อจากร้านค้าเล็ก ๆ ในหมู่บ้าน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารแห้ง เช่นบะหมี่สำเร็จรูป ประโยชน์น้อยแต่ราคาแพง และอาหารสำเร็จรูปประเภทแกงเป็นถุง อาหารสดมีค่อนข้างจำกัด ซึ่งเมื่อเทียบคุณภาพอาหารกับเงินที่ต้องจ่ายไปพบว่าชาวบ้านมักได้สารอาหารมาในราคาแพง ชาวชนบทส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร ขายผลผลิตอาหารในราคาถูก แต่เมื่อซื้อกลับมาบริโภคก็จะมีราคาแพง คุณภาพต่ำ เพราะต้องผ่านการขนส่งและผ่านมือพ่อค้าคนกลางหลายทอด อีกทั้งการสื่อสารและการคมนาคมก็ส่งผลให้ประชาชนใช้จ่ายเงินซื้อสินค้าเครื่องอำนวยความสะดวกมากขึ้น การจับจ่ายค่าอาหารน้อยลง อาหารธรรมชาติที่พอหาได้ ถูกส่งไปขายตลาดเปลี่ยนเป็นเงินและซื้ออาหารจากตลาดมาบริโภค นับว่าเป็นปัญหาทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม และด้านสุขภาพร่างกายของประชาชน

ฉลาดชาย รมิดานนท์ (2543, หน้า 2-3) กล่าวถึงสังคมไทยในปัจจุบันว่า กำลังก้าวเข้าสู่ยุคที่ต้องพึ่งพาอาหารจากระบบการผลิตแบบอุตสาหกรรมเป็นหลักและมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อย ๆ ตามวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะเป็นอาหารแบบอาหารจานด่วน หรืออาหารสำเร็จรูปเท่านั้นที่มีผลต่อชีวิตคนในเมือง แม้แต่เครื่องปรุงอาหารก็ผลิตโดยบริษัทข้ามชาติ การตกอยู่ในภาวะที่ต้องพึ่งพาทางอาหารเช่นนี้ เป็นภาวะที่อันตราย คือแม้แต่เรื่องปากท้องก็ยังพึ่งพาตัวเองไม่ได้ เสมือนการตกเป็นเมืองขึ้นทางด้านอาหาร จะเห็นได้ว่าวิธีการได้มาซึ่งอาหารต้องผ่านขั้นตอนมากมายที่ล้วนแล้วแต่ทำให้ชาวบ้านหรือคนไทยอยู่เป็นเบี้ยล่างทั้งสิ้น

11. วัฒนธรรมข้าวเหนียว

ชาวล้านนานิยมกินข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก บางครั้งนักวิชาการจึงเรียกชาวล้านนาว่าเป็น สังคมวัฒนธรรมข้าวเหนียว ซึ่งนับว่าเป็นความโชคดีของคนล้านนาที่มีข้าวเหนียว

เป็นอาหารหลักแม้ว่าฐานะทางสังคมข้าวเหนียวจะมีฐานะด้อยกว่าข้าวเจ้า เพราะถือว่าข้าวเหนียวเป็นข้าวไพร่ สุนทรียะ วงษ์เทศ, (อ้างถึงใน ยิ่งยง เทาประเสริฐ, 2534, หน้า 219) ถึงแม้ว่าในปัจจุบันชาวล้านนาบางส่วนจะหันไปนิยมและกินข้าวเจ้าแบบภาคกลางแล้วก็ตาม แต่ส่วนใหญ่ก็ยังปลูกและกินข้าวเหนียวอยู่

ข้าวเหนียวมีลักษณะเมล็ดกลมป้อมกว่าข้าวเจ้า มียางข้าวมากกว่าจึงทำให้เมล็ดข้าวเกาะติดกัน แต่คุณสมบัติที่สำคัญคือ เมื่อสุกแล้วสามารถเก็บไว้ได้นานกว่าข้าวสวย การทำข้าวเหนียวให้สุกเรียกว่า การนึ่งข้าว โดยต้องนำข้าวเหนียวไปแช่น้ำข้ามคืนเรียกว่า หม่าข้าว เพื่อให้เมล็ดข้าวขยายตัวหรืออมน้ำ เมื่อนึ่งสุกแล้วมีความนุ่มและหอม การนึ่งเริ่มจากการใส่ข้าวลงในหวดหรือไหหนึ่ง ซึ่งเป็นภาชนะจักสานหรือเป็นไม้กลึง เจาะกลางให้กลวง มีแผ่นไม้แบนกลมรองก้นไหเพื่อไม่ให้ข้าวตกจากก้นไห วางไหลงบนหม้อหนึ่งที่มีน้ำปิดฝาด้านบน เมื่อน้ำเดือดไอน้ำจะเข้าไปทำให้ข้าวสุก เมื่อข้าวสุกแล้วนำไปเทลงใน ก๊วยข้าว (ถาดคนข้าว) ที่เป็นถาดไม้ขนาดใหญ่คนข้าวไปมาด้วยไม้พาย ปล่อยให้ไอร้อนระเหยออกไปบางส่วน ก่อนบรรจุลงใน แอ็บข้าวหรือกองข้าว ที่เป็นเครื่องจักสาน ด้วยไม้ไผ่ หรือใบลาน เหล่านี้ทำให้สามารถเก็บข้าวไว้กินได้นานหลายมือ ส่วนใหญ่การนึ่งข้าวเหนียวครั้งหนึ่งมักพอกินได้สำหรับสามมือหรือหนึ่งวันและแม้ว่าข้าวเหนียวจะเย็นซิดแต่คนเมืองจะไม่ทิ้งข้าวเหนียวหรือปล่อยให้ขึ้นรา หากมีข้าวเหลือจะนำไปตากให้แห้งเก็บไว้เป็นอาหารเลี้ยงสัตว์ต่อไป (วิถี พานิชพันธ์, 2548, หน้า 13)

12. อาหารที่เป็นตัวกำหนดระดับชนชั้นและสถานภาพการใช้อาหารเป็นตัวกำหนดระดับชนชั้นและสถานภาพนั้น ฉลาดชาย รมิตานนท์และคณะ (2543, หน้า 1-20) ได้กล่าวถึงอาหารว่า ถูกกำหนดไว้ 2 ระดับคือ ระดับแรกเป็นเรื่องปกติของแม่บ้านที่ต้องทำอาหารไว้กินในครอบครัวให้อิ่มเท่านั้น ไม่มีคุณค่าทางปัญญา ไม่มีความหมายเชิงวิชาการ ที่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงพัฒนาการและความซับซ้อนทางสังคมและวัฒนธรรมของมนุษย์ได้ ส่วนอีกระดับหนึ่งถือว่าอาหารเป็นวิทยาศาสตร์ประยุกต์ คือ โภชนาศาสตร์ ที่มุ่งเน้นสอนในเรื่อง คุณค่าทางอาหาร ว่าสิ่งที่กินเข้าไปนั้นมีโปรตีน วิตามิน เกลือแร่ ไขมัน และแป้งมากน้อยเพียงใด มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร โดยในเรื่องชนชั้นของอาหารคนล้านนา เช่น “น้ำพริก” ที่คนทั่วไปถือว่าเป็นอาหารระดับชาวบ้าน คนชนบท คนบ้านนอก คนห่างไกลความเจริญ เพราะใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติพื้น ๆ กินกับผักข้างรั้ว แต่ในบรรดาน้ำพริกต่าง ๆ นั้นชาวบ้านก็ได้จัดให้มีศักดิ์ศรีไม่เท่าเทียมกัน ชาวล้านนาเชื่อว่า เมื่อมีงานบุญ เช่น งานปอย งานบวช งานแต่งงาน หรือจัดเลี้ยงแขกบ้านแขกเมืองแล้ว น้ำพริกในขันโตกก็จะประกอบด้วยน้ำพริกอ่อนเป็นหลัก และอาหารอื่นที่มักจะปรุงด้วยเนื้อหมูเป็นส่วนใหญ่ เช่น ลาบ แกงอ่อม แกงฮังเล ไส้อั่ว เพียงแต่ในระยะหลังนี้น้ำพริกหนุ่มก็จะได้รับความนิยมตามมา เพราะในสมัยก่อนชาวบ้านไม่ได้ฆ่าหมู ฆ่าวัว ควายทุกวัน จะมีเนื้อกินก็ตอนที่มีการ

บุญหรือมีพิธีกรรมต่าง ๆ เท่านั้น อาหารที่มีเนื้อเป็นเครื่องปรุงจึงนับว่าเป็นอาหารในโอกาสพิเศษ อาหารต้อนรับแขกหรืออาหารของชนชั้นสูงเท่านั้น อีกทั้งในสมัยโบราณการกล่าวถึงน้ำพริกในคำเกี่ยวพาราสีของหนุ่มสาวสมัยนั้น มักจะนำน้ำพริก เป็นตัวแทนของความหมายความรู้สึกด้านลบ เพราะเห็นว่าน้ำพริกเป็นอาหารธรรมดา ไม่หรูหรา มักเปรียบว่าเป็นอาหารของคนจน หากหญิงสาวที่หนุ่มไปตามจีบกล่าวถึง “น้ำพริก” ที่ออกเสียงคล้าย “น้ำปิก” (ปิก คือ กลับ) เป็นการแสดงออกให้รู้ว่าไม่ชอบหนุ่มที่มาตามจีบ ให้รีบกลับไปเสีย (สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคเหนือ เล่ม 6, 2542, หน้า 3249)

13. แนวความคิดเกี่ยวกับแพทย์แผนไทย และการบริโภคอาหารสมุนไพร (สมพร ภูติยานันท์, 2547, หน้า 4,14) หลักการรักษาโรคโดยทฤษฎีแพทย์แผนไทยและการประยุกต์ เป็นการปรับในขั้นตอนการรักษาโรคและอาการโดยใช้หลักการตรวจและวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลตามทฤษฎีแพทย์แผนไทย ซึ่งยึดหลักของทฤษฎีธาตุ 4 เนื่องจากร่างกายมนุษย์มีองค์ประกอบหลัก คือ ธาตุดิน น้ำ ลม และไฟ ซึ่งทำงานร่วมกันและเอื้อเพื่อต่อกันอย่างเป็นระบบ เป็นพื้นฐานขององค์ประกอบในร่างกายมนุษย์ มีคุณสมบัติหน้าที่ ธาตุทั้ง 4 จะทำหน้าที่คุ้มกันทำงานไปพร้อม ๆ กัน และปรับสภาพให้อยู่ในภาวะสมดุล เมื่อธาตุใดธาตุหนึ่งผิดปกติ มีผลกระทบทำให้ธาตุอื่น ๆ แปรปรวนไปด้วย และมีผลถึงการเกิดโรคและอาการอันเนื่องมาจากธาตุทั้ง 4 ขาดสมดุล เหตุและปัจจัยสำคัญในการเปลี่ยนแปลงของธาตุทั้ง 4 คือ เหตุและปัจจัยในการเกิดโรค เช่น การอดนอน อดข้าว อดน้ำ รวมทั้งปัจจัยทางสังคมและภาวะทางจิตด้วย นอกจากการนำทฤษฎีธาตุทั้ง 4 มาเป็นเครื่องมือในการรักษาโรคหรือความเจ็บป่วยแล้ว ต้องคำนึงถึงหลักและวิธีการวิเคราะห์โรคตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยอื่น ๆ ด้วย เช่น อายุ กาลเวลา ภูมิประเทศ รวมถึงทฤษฎีของจักรราศี การนำหลักและวิธีการในการวางยารักษาโรค คือ การเอาตัวยามีฤทธิ์ในเชิงวิทยาศาสตร์ที่รักษาโรคได้เป็นตัวเสริมฤทธิ์ในยาตำรับตามแพทย์แผนไทย โดยการตรวจรักษามีหลายรูปแบบ เช่น การใช้ยาสมุนไพร หัตถบำบัด อบ ประคบ การส่งเสริมสุขภาพอื่น ๆ ทั้งทางกายและทางใจ ส่วนอาหารสมุนไพรหรือสมุนไพรที่ใช้เป็นอาหารและยา พืชแทบทุกชนิดจะมีฤทธิ์ในการต้านทาน บรรเทา บำบัดอาการเจ็บป่วยมากบ้างน้อยบ้าง การใช้ควรรู้ใช้ในการป้องกัน บรรเทา หรือรักษาการเจ็บป่วยร่วมด้วย หากใช้มากเกินไปอาจเกิดโทษได้เช่นกัน ดังนั้นก่อนกินควรเลือกให้ตรงกับธาตุ อาหารหรือยาสมุนไพรมีคุณสมบัติในการปรับให้ธาตุเกิดสมดุล

2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.3.1 การวิจัยที่เกี่ยวกับอาหารพื้นเมืองและประเภทพืชผักของอาหารล้านนา

บุญช่วย ศรีสวัสดิ์ (2551) ได้กล่าวถึงวิถีชีวิต วัฒนธรรมของแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงรายเมื่อประมาณ 60 กว่าปีว่า จากการสำรวจเมื่อปี พ.ศ. 2490 พลเมืองในจังหวัดเชียงรายส่วนใหญ่เป็นชาวเหนือ ไทยใหญ่ ลื้อ ไตย๋ ลาเวิน โดจิ่น กะเหรี่ยง ลัวะ จีนฮ่อ พม่า ฉวน แยก ขมุ ม้ง เย้า มูเซอ อาข่า ลีซอ กูย ฯลฯ เชียงรายจึงเป็นพื้นที่ที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ และเกิดการผสมกลมกลืนทางวัฒนธรรม จนกลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่เห็นได้ชัดในเรื่องนิสัยใจคอ น้ำเสียงพูด และเรื่องอาหารการกิน คนเหนือชอบกินของสด เช่น ลาบเนื้อ หลู้ ลาบ ปลา ชอบกินเนื้อควายมากกว่าเนื้อวัว มีพริกและเกลือเป็นเครื่องปรุงหลัก และกินข้าวเหนียวเป็นหลัก ขนมนต่างๆที่ทำในงานบุญจะทำมาจากข้าวเหนียว เช่น ข้าวแต่น ข้าวควบ ข้าวหนุกงา ขนมห้อย ส่วนชาวไทยใหญ่ นิยมกินข้าวเจ้า และถั่วเหลือง ส่วนไทลื้อนิยมกินทั้งข้าวเหนียวและข้าวเจ้า กับข้าวที่นิยมนำแกงอ่อมและลาบเนื้อ ในพิธีเช่น ผี หรืองานแต่งงาน โดยถือว่าลาบเป็นอาหารขึ้นหน้าขึ้นตา ส่วนอาหารที่กินในชีวิตประจำวันคือเนื้อปลา เนื่องจากอยู่ติดแม่น้ำโขง ส่วนชาวจีนฮ่อ นิยมกินเนื้อวัวมากกว่าเนื้อหมู กับข้าวจะมีการต้ม ผัด ผัดคอง ไม่ใช้กะปิและน้ำปลา แต่ใช้น้ำซาวข้าวที่ทำมาจากถั่วเหลืองแทน ขมุ ก็กินข้าวเหนียวและชอบดื่มเหล้าเป็นพิเศษ กับข้าวปรุงรสเผ็ดจัด โดยจะใช้กระบอกไม้ไผ่แทนหม้อแกงเรียกว่า “เฮอะหลาม” ซึ่งมีรสดีกว่าแกงด้วยหม้อ ขาวหรือกะเหรี่ยงกินข้าวเจ้าโดยใช้ถาดสานด้วยไม้ไผ่แล้วเอาข้าวทั้งหมดเทใส่ในถาดแล้วแหวกตรงกลางสำหรับวางถั่วพริกหรือแกง กะเหรี่ยงกินเนื้อสัตว์ ได้ทุกชนิดยกเว้นเนื้องู ถือว่าผิดผีอย่างร้ายแรง อาข่า กินข้าวเจ้าแต่เป็นข้าวที่มีลักษณะกลม สั้น และแข็ง ใช้ตะเกียบเช่นเดียวกับคนจีน ในการกินอาหารมีธรรมเนียมว่าเจ้าของบ้านจะต้องกินกับแขกเสมอ แต่จะไม่ให้ผู้หญิงร่วมกินด้วย ส่วนการกินเนื้อสุนัขดำ คนอาข่าถือว่าเป็นอาหารเกียรติยศ อาข่าคนใดเกิดมาอายุเลยกลางคนแล้วยังไม่ได้กินเนื้อสุนัขดำถือว่าเสียชาติเกิด ไม่ใช่คนอาข่าที่แท้จริง

ความเชื่อเหล่านี้เกิดขึ้นคู่กับกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ มานานแล้ว แต่เพิ่งมีการศึกษาสำรวจ โดยบุญช่วย ศรีสวัสดิ์ (2551) เมื่อปี พ.ศ.2490 ที่สะท้อนให้เห็นถึงคติความเชื่อในการกินอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ ที่อาศัยอยู่ร่วมกันในจังหวัดเชียงราย ซึ่งมีความสัมพันธ์กับระบบการผลิตและวิถีชีวิตที่เรียบง่าย บนพื้นฐานการอยู่ร่วมกับธรรมชาติ และปรากฏให้เห็นจากระบบความเชื่อในเรื่องการนับถือผี และปัจจุบันผู้คนได้ปรับตัวเข้ากับสังคมสมัยใหม่มีการคำนึงถึงสุขภาพมากขึ้น ความเชื่อบางอย่างก็ได้ปรับลดลงเช่นการกินเนื้อสุนัขดำของคนอาข่า เป็นต้น

งานวิจัยของ สมศรี เจริญเกียรติสกุล และวงสาวท โกศลวัฒน์ (2541, หน้า 34-35) กล่าวถึงอาหารพื้นบ้านของภาคเหนือไว้ว่า คนในภาคเหนือ กินข้าวเหนียวเป็นอาหารหลักทั้ง 3 มื้ออาหารแต่ละ

มือจะแตกต่างกันบ้าง กับข้าวมือเช้าจะมีไม่มากนัก โดยมีน้ำพริกแห้ง ๆ เป็นพื้น แกล้มด้วยผักสดที่เก็บหามาได้ อาหารกลางวันจะมีเนื้อเพิ่มขึ้น เพราะใช้แรงงาน อาหารเย็นจะมีน้ำพริกต่าง ๆ เพิ่มด้วยแกลง แกลง และมิน้ำพริกอ่อน อาหารภาคเหนือเน้นเครื่องปรุงประเภทหอม กระเทียม กะปิ และปลาร้า รวมทั้งถั่วเน่า รสชาติไม่จัด มีรสเค็มนำ กับข้าวไม่นิยมใส่น้ำตาล แกลงเผ็ดจะไม่มีกลิ่นฉุนของเครื่องเทศ ใช้กะทิในการปรุงอาหารค่อนข้างน้อย จากการศึกษาเกี่ยวกับชนิดของ ส่วนประกอบ และวิธีประกอบอาหารพื้นบ้านภาคเหนือและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้าน ซึ่งงานวิจัยชิ้นนี้ได้ทำการเก็บข้อมูลในผู้สูงอายุจำนวน 102 คน ที่อาศัยอยู่ใน 8 จังหวัดของภาคเหนือ พบว่า ส่วนประกอบหลักที่เป็นเนื้อสัตว์นั้นเป็นอาหารจำพวกเนื้อหมู และปลา พืชผักที่นิยมนำมาประกอบอาหารส่วนใหญ่เป็นผักพื้นบ้านที่สามารถหาเองได้ในท้องถิ่นและเปลี่ยนไปตามฤดูกาล วิธีประกอบอาหารจะเป็นแกลง ส้า(ยำ) ตำ(โขลกและคลุก) อาหารส่วนใหญ่มีไขมันต่ำ ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกกินนั้นส่วนใหญ่เน้นที่ความสะดวก สามารถหาวัตถุดิบในท้องถิ่นได้ง่าย มีรสอร่อยถูกปาก และกินตามบรรพบุรุษ สำหรับปัจจัยที่ไม่เลือกกินอาหารพื้นบ้านบางชนิด คือไม่คุ้นเคย หรือไม่ชอบรสชาติ ส่วนการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการมีแต่เพียงรายงานแค่สารอาหารหลักเท่านั้น ส่วนประเด็นโภชนาการและสุขภาพก็จะเน้นปัญหาด้านทุพโภชนาการเท่านั้น

ส่วนปริทรรศน์ ไตรสนธิ และชูศรี ไตรสนธิ (2542) ได้สำรวจผักพื้นเมืองในภาคเหนือตอนบน โดยการออกสำรวจผักพื้นเมืองที่จำหน่ายในตลาดตามชนบทของ 8 จังหวัดภาคเหนือ โดยสำรวจปีละ 3 ครั้ง รวมถึงได้สอบถามถึงวิธีนำมาปรุงอาหารตั้งแต่ดั้งเดิมจนมาถึงปัจจุบัน จำนวนพืชผักที่สำรวจได้มีถึง 163 ชนิด บางชนิดพบได้ทั่วไป บางชนิดพบเฉพาะบางพื้นที่ และยังได้กล่าวถึงวิธีกินผักของชาวเหนือว่า ชาวเหนือมีวิธีการปรุงอาหารแตกต่างจากภาคกลาง คือไม่ใส่กะทิ นิยมใช้ปลาแห้งเป็นแหล่งโปรตีน รวมทั้งใช้ถั่วเน่าในการปรุงรสอาหาร อาหารบางอย่างต้องใช้มะแขว่น (มีรสเผ็ด กลิ่นฉุน) เป็นองค์ประกอบสำคัญ เช่นลาบ ยำไก่

วิธีการกินผักของคนล้านนา คือ ใช้เป็นผักจิ้ม ใช้ได้ทั้งผักสด หรือบางชนิดต้องนึ่งลวก หรือต้มเสียก่อน โดยเฉพาะผักที่มีรสขมต้องต้มบีบเอาน้ำออกเสียก่อน ใช้กินกับลาบ นิยมใช้ผักสดซึ่งมีจำนวนมากหลายชนิดทำแกลงเมืองซึ่งเป็นแกลงที่มีเครื่องปรุงไม่มาก ได้แก่ หอมแดง กระเทียม พริก ถั่วเน่า ผักที่ขาดไม่ได้คือผักหละ (ชะอม) แกลง มีเครื่องปรุงไม่มากแต่ใช้ผักหลายชนิด ตำเป็นวิธีปรุงอาหารที่ต้องตำผัก มีลักษณะเหนียว เช่นตำขมุน ตำมะเขือ ส้า หรือ ยำ มักไม่เปรี้ยวจัด บางอย่างต้องนำไปผัดด้วย

ประเภทพืชผักของอาหารล้านนา เกศริน บุญมา และคณะ (2543) กล่าวถึงผักและเครื่องเทศที่ใช้เป็นเครื่องปรุงอาหารของล้านนาว่า จะเป็นผักเฉพาะถิ่นผักบางชนิดก็คล้ายกับผักพื้นบ้านอีสาน แต่เรียกชื่อต่างกัน และทางภาคเหนือ(ล้านนา)จะมีเครื่องเทศเฉพาะคือ มะแขว่น กับมะเหลบ (มีรสชาลิ้น

กลิ่นหอมใช้ปรุงน้ำพริกลาบ ยำไก่ ลูกสดและใบอ่อนใช้กินกับลาบ) การกินผักของคนพื้นเมืองส่วนใหญ่กินกับลาบ และนึ่งกับน้ำพริก ซึ่งเป็นอาหารหลักของท้องถิ่น รสชาติของอาหารจะเน้นเค็มกับเผ็ด แต่ไม่เผ็ดจัด คนล้านนาไม่ชอบอาหารที่มีรสหวานจึงไม่ใช้น้ำตาลในการปรุงอาหาร ความหวานของอาหารได้จากเครื่องปรุง มีการใช้น้ำมันในการปรุงอาหารโดยการผัดด้วยน้ำมัน พืชผักพื้นบ้านจะแบ่งตามลักษณะการนำมากินเป็น 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มพืชผักกินยอด กลุ่มพืชผักกินใบ กลุ่มพืชผักกินผลหรือเมล็ด กลุ่มพืชผักกินหัว หรือรากและ กลุ่มพืชผักกินดอก และสถาบันการแพทย์แผนไทย (2542) ได้รวบรวมผักพื้นบ้านภาคเหนือที่สามารถนำส่วนต่าง ๆ มาประกอบอาหารและเป็นยาสมุนไพร มีจำนวนถึง 129 ชนิด ที่ประกอบด้วยรายละเอียดชื่อและลักษณะทางพฤกษศาสตร์ การขยายพันธุ์ สภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การใช้ประโยชน์ทางอาหารและทางยาให้ผู้สนใจได้ศึกษาเรียนรู้

ทั้งนี้ ฉลาดชาย รมิตานนท์ และคณะ (2543) ได้กล่าวถึงวัฒนธรรมการกินของคนเมืองเกี่ยวกับผักพื้นบ้านที่นิยมกินกับน้ำพริกและนำมาปรุงเป็นส่วนประกอบของน้ำพริก โดยได้รวบรวมไว้มีถึง 54 ชนิดและกล่าวถึงวัฒนธรรมการกินน้ำพริกของคนพื้นเมืองล้านนาว่า ในชนบทจะกินน้ำพริกทุกมื้อคือ เช้า กลางวัน และมื้อเย็น น้ำพริกเป็นอาหารขรุส ทำให้กินข้าวได้อร่อย และทำให้กินผักได้อร่อยทั้งผักสด ผักต้ม ผักนึ่ง การกินน้ำพริกของคนเมือง จะกินตามฤดูกาล กินตามธาตุ และกินตามเวลา

ดังกล่าวอำนำน้ำพริกล้านนา ที่แต่งโดย คำคง สุระวงศ์ บ้านสันทราย อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่ (ไม่ได้ระบุปีที่แต่ง) แสดงให้เห็นว่าคนเมืองล้านนาชอบกินน้ำพริกที่มีอย่างหลากหลายรายการและกินคู่กับผักต่าง ๆ ซึ่งมีเนื้อหว่า

น้ำพริกล้านนา	มีมากกว้าง	เขาหากแต่งสร้าง	อ้างเป็นของล่า
มีน้ำพริกดำ	ไว้อาลาบส้า	ตังน้ำพริกฮ้า	ถั่วเน่าปูนา
น้ำผักกะหลา	บ่าฟักแก้วหนึ่ง	เห็ดหล่มสาบทั้ง	ผักหนึ่งลองดู
น้ำพริกน้ำปู	คู่หน่อไล่ต้ม	ปลาหล้าอย่างส้ม	ต้มผักลงแอม
น้ำพริกปลาแอม	แซมรากผักแว่น	น้ำผักบ่าแว่น	แคบหมูหนังพอง
ใครล่าแอมสอง	ลองกับขึ้นหนึ่ง	ผักกับเป็นปิ้ง	แอมวิตามิน
น้ำพริกถั่วดิน	กินล่าคาบเข้า	จิกุ้งนั้นเล่า	ผักเผ็ดกระถิน
บรรดาของกิน	พื้นดินได้หล้า	พริกขึ้นพื้นฟ้า	บ่มีของเทียม
ของกินอันเขียม	น้ำพริกเห็ดถอบ	อันด่าบ่ชอบ	น้ำพริกแคบหมู
พริกกับปลาทุ	ลองดูก่อนเจ้า	ของล้ากับเข้า	น้ำพริกเห็ดโคน
บ่ใช่หน้าฝน	เห็ดโคนหายาก	บ่ต้องล้าปาก	น้ำหน่อยังมี
พริกไข่พริกดี	มีล้าพองเจ้า	เชื้อขาวนั้นเล่า	น้ำพริกแมงดา

(สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคเหนือ เล่ม 6, 2542, หน้า 3250)

2.3.2 งานวิจัยเกี่ยวกับการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนา

รัมภา ศิริวงศ์ (ม.ป.ป.) ได้ศึกษาเรื่องการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนา โดยศึกษาพื้นที่บ้านลำปาง หมู่ที่ 1 ตำบลลำปางหลวง อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง โดยศึกษาจากผู้ที่เกี่ยวข้องในชุมชนหลาย ๆ สาขาอาชีพ จำนวน 45 คน การวิจัย สรุปได้ว่า ชุมชนบ้านลำปางหลวงยังมีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมแบบดั้งเดิมที่เกี่ยวกับการผลิตมีความสัมพันธ์ทางเครือญาติศรัทธาในพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมประเพณีของชุมชนให้ความเคารพนับถือผู้อาวุโส วิถีชีวิตของคนในชุมชนยังนิยมบริโภคอาหารล้านนาทั้งในชีวิตประจำวันและในพิธีกรรมมีแบบแผนในการประกอบอาหารและการรับประทานอาหารนิยมรับประทานอาหารข้าวเหนียว ในครอบครัวขยายผู้อาวุโสทำหน้าที่เป็นผู้ประกอบอาหารซึ่งอาหารแต่ละอย่างประกอบด้วยพืชผักที่มีตามฤดูกาล โดยมีน้ำพริกเป็นอาหารหลักและได้ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาช่วยในการประกอบอาหาร เช่นการใช้เตาแก๊ส เตาอบ ไมโครเวฟ ตู้เย็น น้ำประปา ภาชนะที่ใส่อาหารได้มีการเปลี่ยนจากถ้วยสังกะสีหรือถ้วยขามที่มีฝาปิดเป็นถ้วยพลาสติก ถ้วยแก้ว ถ้วยเซรามิก วัสดุการห่อเปลี่ยนจากการใช้ใบตองมาเป็นถุงพลาสติกหรือกล่องกระดาษ ปัจจุบันบางครอบครัวยังมีการรับประทานอาหารด้วยขันโตก มีการจัดเลี้ยงแบบขันโตกในงานแต่งงาน งานปอยหลวง และงานบวช

ชุมชนบ้านลำปางหลวงยังมีการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนาโดยคนในชุมชนประกอบอาหารและบริโภคอาหารตามความเชื่อ ค่านิยม ประเพณีและพิธีกรรมของชุมชนยังมีความสัมพันธ์กันระหว่างระบบความเชื่อดั้งเดิมและความเชื่อใหม่ โดยมีครอบครัวและชุมชนทำหน้าที่ในการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารล้านนา และการสืบทอดด้านพิธีกรรมมี พ่อ แม่ ผู้อาวุโสเป็นผู้ทำหน้าที่กล่อมเกล่าให้แก่สมาชิกในครอบครัวและชุมชน ยึดถือและปฏิบัติตามวัฒนธรรมประเพณีและพิธีกรรมคนในชุมชนมีพฤติกรรมบริโภคอาหารล้านนา เป็นการสร้างความรู้สึกร่วมกันที่มีคุณค่า และมีความสุขในการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันในชุมชน การประกอบอาหาร และการบริโภคอาหารล้านนาเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ส่งผลให้วัฒนธรรมอาหารล้านนาสามารถดำรงอยู่ได้ในชุมชน ปัจจัยที่มีผลต่อการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนา ได้แก่ การถ่ายทอดวัฒนธรรมและสืบทอดด้านพิธีกรรม การเห็นประโยชน์และเห็นคุณค่าของวัฒนธรรมอาหารล้านนา การท่องเที่ยว การสื่อสารและการคมนาคม โดยมีเงื่อนไขซึ่งเป็นตัวกำหนดให้เกิดสถานการณ์ ประกอบด้วย การดำเนินชีวิตของคนในชุมชน สภาพแวดล้อมในการประกอบอาหารและการบริโภคอาหาร การส่งเสริมด้านวัฒนธรรมการบริโภคอาหารล้านนาจากภาครัฐและเอกชน

2.3.3 งานวิจัยอาหารในงานบุญตามประเพณี และงานขันโตกของคนเมือง

แสงอรุณ กนกพงศ์ชัย และคณะ (2544) ได้กล่าวถึงอาหารในงานบุญตามประเพณีของคนเมืองว่า ประเพณีการทำบุญและวิถีชีวิตของชาวเหนือ มีทั้งประเพณีทางพระพุทธศาสนาและพิธีกรรมเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมือง อาหารคาวหวานที่ใช้ทำบุญ เรียกว่า “ตานขันเช้า” (ตานขันข้าว) เช่นในงานสงกรานต์ ขนมนิยมทำคือ เข้าหนมจ็อกไส้หวาน ไส้เค็ม(ขนมเทียน) เข้าหนมปาด (คล้ายขนมศิลาอ่อนตัดเป็นชิ้นเล็กยาว) เข้าแต่น(คล้ายนางเล็ด) เข้าแคบ (แป้งกวนหนึ่งเป็นแผ่น บางตากแห้ง นำมาทอดหรือปิ้งให้สุกกรอบ) เข้าควบ (แป้งข้าวเหนียวดำทำเป็นแผ่นใหญ่ เวลาจะกินนำมาปิ้งไฟให้สุกพอ) เข้าต้มหัวอก (ข้าวเหนียวแช่น้ำนำมาห่อใบตองกับกล้วยน้ำว้าหรือถั่วดำ ต้มให้สุก เวลาจะกินนำมาหั่นเป็นชิ้น ๆ คลุกกับมะพร้าวขูดโรยหน้าด้วยน้ำตาลทราย) เข้าหนมวง (แป้งข้าวเหนียววดกับน้ำอ้อยทำเป็นวงเล็ก ๆ นำไปทอดให้สุกหยอดหน้าด้วยน้ำอ้อยกวน) เข้าหนมเกลือ (แป้งข้าวเจ้ากวนกับน้ำตาล น้ำกะทิ นำไปหยอดบนใบตองพับห่อสี่เหลี่ยมนำไปนึ่งให้สุก) ส่วนประเพณีตานก๋วยสลาก ช่วงเดือนสิงหาคม ถึงเดือนกันยายน เป็นประเพณีเก่าแก่ครั้งพุทธกาล ชาวเหนือถือว่าเป็นประเพณีทำบุญกลางบ้านที่ยิ่งใหญ่และสำคัญเป็นเอกลักษณ์ท้องถิ่น อาหารแห้งและอาหารสดที่จัดเตรียมถวายพระ ได้แก่ ข้าวสาร พริก หอม กระเทียม เกลือ กะปิ ปลา ร้า ข้าวต้ม ห่อนึ่ง จิ้นปิ้ง จิ้นเค็ม (เนื้อ หรือหมู) หมาก เมียง บุหรี ไม้จืดไฟ เทียน ผลไม้ ของใช้ต่าง ๆ ส่วนอาหารที่นิยมจัดในขันโตก ได้แก่ ไส้อั่ว แกงฮังเล ลาบจิ้น แกงอ่อม ยำจิ้นไก่ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แคบหมู ผักแกล้มและอาจมีของกินเล่น เช่น ข้าวแต่น ข้าวแคบและมีข้าวหนึ่ง น้ำดัน ชัน น้ำล้างมือ ผ้าเช็ดมือ พานเมียง และพานบุหรีจี่โย

ไกรศรี นิมนานเหมินทร์ (ม.ป.ป., อ้างถึงในประหยัด สายวิเชียร, 2547, หน้า 79) ได้กล่าวถึงการจัดอาหารขันโตกไว้ว่า การเลี้ยงอาหารแบบขันโตกนั้นมีในสังคมของล้านนาไทย ตั้งแต่สมัยโบราณ เป็นการเลี้ยงแขกญาติมิตรที่มาร่วมทำบุญกุศลร่วมกับเจ้าภาพ เช่น ในงานมงคล งานขึ้นบ้านใหม่ งานบวช หรืองานบุญสืบชะตา อาหารที่นิยมจัดในขันโตก จัดใส่ถ้วยขนาดเท่า ๆ กัน อาหารจะปรุงจากเนื้อสัตว์เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งถือว่าเป็นอาหารชั้นยอดของล้านนา ได้แก่ ลาบ แกงอ่อม ไส้อั่ว จิ้นหุ้ม (หมูบด) จิ้นปิ้ง (หมูปิ้ง) แกงฮังเล น้ำพริกหนุ่ม และไข่คว่ำ

จากการศึกษาเรื่อง ลาบจิ้น บทบาททางวัฒนธรรม กรณีศึกษาหมู่บ้านสันหลวงเหนือ หมู่ 10 ตำบลจันจว้า อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ของรัตนา พรหมวิชัย (อ้างถึงในประหยัด สายวิเชียร, 2547, หน้า 110-111) ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ลาบจิ้นเป็นอาหารที่มีบทบาททางสังคม รวมทั้งบทบาททางด้านวัฒนธรรมค่อนข้างสูง เพราะลาบจิ้นเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีขั้นตอนการปรุงที่ต้องการผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญที่มีความชำนาญในการปรุง ใช้เครื่องเทศและสมุนไพรหลายชนิด ทำให้ลาบจิ้นมีกลิ่นเฉพาะตัว การปรุงลาบจิ้นเป็นกระบวนการทางสังคมที่สืบทอด เรียนรู้ และกล่อมเกลา

สมาชิกรุ่นใหม่ได้ ในเวลาเดียวกันก็เป็นอาหารที่สื่อถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคมตั้งแต่ระดับครอบครัวจนถึงระดับชุมชน ลาบจึงจะแสดงถึงฐานะทางสังคม คือ ความรวย – ความจน ผู้ชาย – ผู้หญิง เด็ก – ผู้ใหญ่ รวมถึงความเชื่อด้านชื่อ เสียง “ลาบ” คำพ้องเสียงกับคำว่า “ลาภ” เชื่อว่าทำให้บุคคลและครอบครัวมีโชคลาภด้วย

2.3.4 งานวิจัยพฤติกรรมการกินของหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

จากผลการศึกษาวิจัยของโสภ ศิริสุวรรณ (2549, หน้า 27) ได้กล่าวถึงการศึกษาเรื่องการปฏิบัติตน รวมไปถึงเรื่องอาหารการกินของคนที่เป็นแม่ในสมัยโบราณว่า ตั้งแต่รู้ตัวว่าตั้งครรภ์ผู้ที่เป็นแม่ก็เริ่มที่จะจำกัดอาหาร โดยเว้นอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน ของหมักดอง เครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ เพราะกลัวว่าจะส่งผลไปถึงลูกในครรภ์ เมื่อคลอดลูกก็ต้องระวังของแสลง กินได้เฉพาะข้าวจี (ข้าวเหนียวปั้นจนเหนียวเป็นก้อนแล้วนำไปปิ้งไฟให้เหลืองกรอบ) เพราะเชื่อว่าจะเรียกน้ำนม อาหารประเภทเนื้อก็จะหมูปิ้ง ปลาปิ้ง ไข่ต้ม น้ำพริกดำ (พริกผิงไฟจนดำปนผสมเกลือ บางแห่งเรียกน้ำพริกปูน) ส่วนผักก็กินได้เฉพาะที่แน่ใจว่าปลอดภัย และระหว่างอยู่ไฟก็จะดื่มน้ำต้มปูเลย หรือหัวไพล ซึ่งเชื่อว่าจะช่วยขับลมและรักษามดลูก และการที่ดื่มน้ำอุ่นอยู่เสมอจะช่วยเร่งน้ำนม ส่วนอาหารที่ถือว่าเป็นของแสลง ได้แก่ แดงกวา แดงไทย ขนุนสุก ของทะเล น้ำปู ผักบางชนิด เนื้อวัว เนื้อควายเผือก ปลาหนังบางชนิด โดยอาการผิดปกติที่ปรากฏคือ กระอักกระอ่วน แน่นหน้าอก วิงเวียน ปวดศีรษะ มีไข้ หนาวสั่นและอาจเป็นลมหมดสติ และชักกระตุก

ความเชื่อของการเลี้ยงลูกในสมัยโบราณแตกต่างกับปัจจุบัน เช่น คนโบราณจะเริ่มป้อนกล้วยบดตั้งแต่อายุครบ 1 เดือนแต่ในตำราเลี้ยงลูกปัจจุบันแนะนำให้อาหารอ่อนแก่ทารกเมื่ออายุ 6 เดือนขึ้นไป ข้อผิดพลาดของคนโบราณที่เลี้ยงลูกก็คือการเคี้ยวข้าวแล้วคายให้ลูก ซึ่งวิธีนี้นอกจากลูกจะได้สารอาหารที่น้อยลงแล้วยังมีโอกาสติดเชื้อจากแม่ได้ง่าย และการที่แม่จำกัดอาหารมากเกินไปจะส่งผลถึงลูกที่ดื่มนมแม่ที่ขาดคุณภาพอีกด้วย และในเรื่องของน้ำปูเลยนั้น ปัจจุบันทางโรงพยาบาลก็สั่งห้ามคนไข้ดื่มน้ำปูเนื่องจากส่งผลให้เด็กตัวเหลือง ถึงแม้ปัจจุบันแม่สมัยใหม่จะไม่อยู่ไฟแล้วก็ตาม (คือการนอนผิงไฟให้ความร้อนช่วยขับเลือดเสีย น้ำคาวปลาทิ้ง) แต่ยังคงอยู่เดือน คือการเก็บตัวอยู่ในบ้านไม่ไปไหนจนครบเดือน ส่วนอาหารการกินก็ไม่อดจนเกินไป จะดเฉพาะที่เห็นว่าไม่น่าเสี่ยงที่จะทำให้ลูกไม่สบายท้อง เช่น ท้องอืด ท้องเดิน เป็นต้น

จากผลการวิจัยเรื่องพฤติกรรมการกินของคนไทยภาคเหนือตอนบนของยิ่งยง เทาประเสริฐ และคณะ (2529, หน้า 30-36) ที่ศึกษาพฤติกรรมการกินของหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอดที่อยู่ใกล้เมืองและไกลเมืองของจังหวัดเชียงราย เพื่อศึกษาพฤติกรรมและสาเหตุ ปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการกินเหล่านั้น และนำผลการศึกษามาปรับปรุงพฤติกรรมการกินที่เหมาะสมกับสมัยปัจจุบัน ผลการวิจัยพบว่า แม่ในภาวะตั้งครรภ์ อยู่ไฟและเลี้ยงลูกอ่อน (0-5 ปี) ทั้งใกล้เมืองและไกลเมือง

ยังคงมีข้อห้ามและข้อแนะนำเกี่ยวกับการกินและอื่น ๆ ที่พิเศษจากคนธรรมดาถึง 104 อย่าง โดยมีเงื่อนไขจากประสบการณ์ที่สะสมมานาน ซึ่งมีเจตนาหลักเพื่อสุขภาพของแม่และลูกอ่อน แต่มีข้อจำกัดทางเศรษฐกิจและอิทธิพลของศาสนาและสิ่งแวดล้อมแอบแฝงอยู่ โดยแม่จะมีปฏิกิริยาต่อข้อห้ามและข้อแนะนำต่าง ๆ เป็น 3 ลักษณะคือ ปฏิบัติตาม ปฏิบัติไม่เคร่งครัด และไม่ปฏิบัติตาม โดยมีปัจจัย 4 อย่าง ได้แก่ ประสบการณ์พื้นฐานของแม่ ภาวะจำยอมที่ไม่มีทางเลือก ความอยากทางกายและใจและการเอาอย่าง โดยมีข้อสังเกตว่า แม่ที่มีลูกมาแล้วมักจะฝ่าฝืนข้อห้ามและข้อแนะนำที่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่เหมาะกับยุคสมัย ตรงข้ามกับแม่ที่ไม่เคยมีลูกจะกลัวและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด แม้ว่าแม่ที่อยู่ใกล้เมืองจะมีสัดส่วนเกี่ยวข้องกับข้อห้ามและข้อแนะนำน้อยกว่าแม่ที่อยู่ไกลเมือง แต่แม่ที่อยู่ไกลเมืองกลับมีนิสัยการกินที่เป็นผลดีทางโภชนาการสูงกว่าทั้งแม่และลูก เนื่องจากมีประเพณีเก่าแก่มากมายที่เป็นประโยชน์ หากรู้จักนำมาประยุกต์ให้เหมาะสม

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาภาวะโภชนาการให้ดีขึ้น จำเป็นต้องพัฒนาพฤติกรรมกรรมการกิน และการเรียนรู้ ประสบการณ์พื้นฐาน รายได้ การมีอาหาร มีบริการสาธารณสุข และสอดคล้องกับประเพณีวัฒนธรรมหรือประสบการณ์เดิมที่สะสมมานาน และการส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีและถาวรจำเป็นต้องพัฒนาตัวเองด้วยจิตสำนึก แต่ถ้าได้แรงเสริมจากการนำของผู้นำทางธรรมชาติที่ได้รับการเสริมบทบาทแล้ว จะสามารถพัฒนาพฤติกรรมกรรมการกินให้เหมาะสมกับยุคสมัยมากยิ่งขึ้น

จากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามที่ได้กล่าวไปแล้วนั้น จะเห็นได้ว่าอาหารคือทุนทางสังคมประเภทหนึ่ง เนื่องจากอาหารเป็นผลผลิตของวิถีคิด และระบบการจัดการวิถีของความเป็นชุมชน การจัดการทรัพยากร และการจัดการความสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกันของคนในชุมชน ซึ่งสะท้อนให้เห็นในเรื่องของ ค่านิยม จารีต ขนบธรรมเนียมประเพณี ระบบคิด และภูมิปัญญาท้องถิ่น การศึกษาตีความเชื่อ ค่านิยม และวิถีชีวิตวัฒนธรรมทางด้านอาหารในท้องถิ่นของจังหวัดเชียงรายที่กำลังเปลี่ยนแปลงไป จึงครอบคลุมถึงการรวบรวมองค์ความรู้เรื่องอาหารล้านนาของคนเชียงรายตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และใช้แนวคิด ทฤษฎีที่หลากหลายและรอบด้านเข้ามาวิเคราะห์ เพื่อให้งานวิจัยเล่มนี้มีความสมบูรณ์และเกิดประโยชน์ต่อคนรุ่นหลังต่อไป

บทที่ 3

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่อง อาหารล้านนาในวิถีวัฒนธรรมเชียงราย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) เป็นหลักในการศึกษาวิจัย ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก สัมภาษณ์แบบมีส่วนร่วม การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และจากการสำรวจความคิดเห็นเชิงปริมาณ ร่วมด้วย โดยผู้วิจัยเข้าไปศึกษาจากผู้ทรงคุณวุฒิ บุคคลที่มีประสบการณ์ด้านการประกอบอาหารในครัวเรือน ผู้นำด้านอาหารในชุมชน ผู้นำในการประกอบพิธีกรรม มารดาที่มีบุตร ผู้ประกอบกิจการอาหารแบบขันโตกและรับจัดเลี้ยงผู้นำใช้สมุนไพร ในพื้นที่ 4 อำเภอในจังหวัดเชียงราย จำนวน 30 คน ใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง และใช้วิธีสอบถามสตรีทั่วไปในพื้นที่ 4 อำเภออีก 70 คน โดยใช้แบบสอบถามที่มีวิธีการปรุงอาหาร 24 ประเภทเพื่อสอบถามรายการอาหารที่เคยปรุงในชีวิตประจำวันเป็นเครื่องมือ งานวิจัยครั้งนี้ใช้กระบวนการของการวิจัยเชิงคุณภาพเก็บข้อมูล ด้วยการสัมภาษณ์ บันทึกเสียง ถ่ายภาพ สังเกตการณ์ และการสอบถามเชิงปริมาณประกอบ ในการนำเสนอผลการศึกษาวิจัย ผู้วิจัยใช้รูปภาพและตารางประกอบการบรรยาย องค์ประกอบของการดำเนินการศึกษามีดังต่อไปนี้

- 3.1 การเลือกพื้นที่ในการวิจัยและกลุ่มประชากร
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล
- 3.3 วิธีการเก็บข้อมูล
- 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 การเลือกพื้นที่ในการวิจัยและกลุ่มประชากร

3.1.1 การเลือกพื้นที่ในการวิจัย พื้นที่ในการวิจัยครั้งนี้ได้เจาะจงเลือกพื้นที่ 4 อำเภอของจังหวัดเชียงราย ได้แก่ อำเภอเมืองเชียงราย อำเภอเชียงของ อำเภอพาน และอำเภอแม่สรวย โดยมีเหตุผลในการเลือกแต่ละพื้นที่ในการวิจัย ดังนี้

อำเภอเมืองเชียงราย เนื่องจากอำเภอเมืองเป็นตัวเมืองใหญ่ เป็นที่ตั้งของตัวจังหวัด มีผู้คนมากทั้งในจังหวัดเชียงรายและต่างจังหวัด มีสถานที่ตั้งของตลาดที่จำหน่ายอาหารสดจากชาวบ้านกระจายอยู่ตามชุมชนต่าง ๆ ผู้คนมีทางเลือกในการกินอาหารที่หลากหลาย ทั้งแหล่งการผลิตและรูปแบบการผลิต

อำเภอเชียงของ เป็นอำเภอทางทิศเหนือของจังหวัดเชียงราย พื้นที่ชายแดนติดต่อกับสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวที่มีลำน้ำโขงกั้นอยู่ เป็นจุดที่มีอาหารท้องถิ่นตามฤดูกาลที่แหล่งอื่นไม่มี คือไกจากแม่น้ำโขง ที่นำมาปรุงเป็นอาหารได้หลายชนิด เป็นพื้นที่ที่มีชนเผ่าไทลื้ออาศัยอยู่อย่างหนาแน่น

อำเภอพาน เป็นอำเภอขนาดใหญ่ที่อยู่ทางทิศใต้ของตัวจังหวัด ติดต่อกับจังหวัดพะเยา เป็นพื้นที่ที่มีพิธีกรรมทางศาสนา ความเชื่อเรื่องผีของชาวบ้านที่ยังหนาแน่นอยู่ ซึ่งเป็นวิถีชีวิตที่สามารถศึกษาได้ รวมทั้งมีอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นที่หลากหลาย จากสภาพพื้นที่ที่เป็นภูเขาสูงและภูเขาถูกตัดๆกู่ขนานไปกับเส้นทางหลักของอำเภอ และที่กระจายในพื้นที่ทิศตะวันตกและตะวันออกของอำเภอ

อำเภอแม่สรวย เนื่องจากเป็นพื้นที่ตัวแทนทางทิศตะวันตกของจังหวัด ที่มีจุดเด่นในเรื่องอาหารประจำถิ่นที่เป็นที่ชื่นชอบของคนพื้นเมือง เช่นหน่อไม้ เห็ดป่าต่าง ๆ และพืชผักพื้นบ้านอื่นๆ เป็นอาหารตามฤดูกาลที่คนสัญจรผ่านไปมา นิยมแวะซื้อไปกินและเป็นของฝาก

3.1.2 กลุ่มประชากรในการศึกษาวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ กำหนดการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ และปริมาณ โดยมีการเลือกกลุ่มประชากร 2 กลุ่มดังนี้

3.1.2.1 กลุ่มประชากรกลุ่มที่ 1 ได้แก่ประชาชนทั่วไปที่เป็นเพศหญิงจำนวน 70 คน ที่เข้าร่วมประชุมกับสมาคมสุขภาพในพื้นที่อำเภอเมืองเชียงราย อำเภอเชียงของ อำเภอพาน และอำเภอแม่สรวย เพื่อสอบถามรายการอาหารที่ปรุงในชีวิตประจำวัน และสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความเชื่อ และค่านิยมในการปรุงอาหาร

3.1.2.2 กลุ่มประชากรกลุ่มที่ 2 เป็นการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผู้วิจัยได้พิจารณาคัดเลือกกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ กลุ่มผู้ที่มีประสบการณ์ด้านการประกอบอาหารในครัวเรือน ผู้นำด้านอาหารในชุมชน ผู้นำในการประกอบพิธีกรรม มารดาที่มีบุตร ผู้ประกอบกิจการอาหารแบบขันโตกและรับจัดเลี้ยง ผู้มีความรู้ด้านสมุนไพร จำนวน 30 คน ที่จะตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้โดยแบ่งพื้นที่ อำเภอเมืองเชียงราย จำนวน 13 คน อำเภอเชียงของ จำนวน 5 คน อำเภอพาน จำนวน 7 คน อำเภอแม่สรวย จำนวน 5 คน รวมจำนวน 30 คน เพื่อการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยอำเภอเมืองเชียงรายมีพื้นที่กว้างจึงกำหนดเป้าหมายกลุ่มประชากร

มากกว่าอำเภออื่น อำเภอพานเป็นอำเภอใหญ่รองจากอำเภอเมืองเชียงราย จึงกำหนดกลุ่มประชากรเป้าหมายมากกว่าอำเภอเชียงของและอำเภอแม่สรวย จำนวน 2 คน ได้แก่

อำเภอเมืองเชียงราย จำนวน 13 คนประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านวัฒนธรรม มีประสบการณ์ ในการดำรงตำแหน่งเป็นผู้บริหารในระบบราชการมาก่อนที่จะเกษียณอายุราชการ และขณะนี้ก็ยังทำงานอยู่ในองค์กรภาคประชาสังคม คือ ประธานสภาวัฒนธรรมจังหวัด กรรมการสภาวัฒนธรรมจังหวัด กรรมการพุทธสมาคมจังหวัด ซึ่งเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป ผู้ที่มีประสบการณ์ด้านการประกอบอาหารในครัวเรือนจำนวน 1 คน ผู้นำในการประกอบพิธีกรรม จำนวน 2 คน เป็นผู้ที่ประกอบพิธีสำคัญๆ ของจังหวัด มารดาที่มีบุตร จำนวน 2 คน ซึ่งคัดเลือกมารดาอายุมากเลี้ยงลูกแบบโบราณ และแม่สมัยใหม่ ผู้ประกอบกิจการอาหารแบบขันโตกและรับจัดเลี้ยง จำนวน 3 คน ซึ่งเป็นผู้ที่ทำงานด้านอาหารมานานหลายปี และผู้มีความรู้ด้านสมุนไพร จำนวน 2 คน เป็นผู้ที่มีอาชีพด้านการรักษาผู้ป่วยด้วยสมุนไพรแบบพื้นบ้าน ที่ปลูกสมุนไพรเอง เก็บเอง ปรุงเอง

อำเภอเชียงของจำนวน 5 คนประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 1 คน เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านวัฒนธรรม มีประสบการณ์ ในการดำรงตำแหน่งเป็นผู้นำท้องที่ก่อนจะเกษียณอายุมาทำงานอยู่ในองค์กรภาคประชาสังคม ซึ่งเป็นที่เคารพของคนทั่วไปผู้ที่มีประสบการณ์ด้านการประกอบอาหารในครัวเรือนจำนวน 1 คน ผู้นำประกอบอาหารในชุมชนจำนวน 1 คน ซึ่งทำหน้าที่เป็นหัวหน้าแม่ครัวเคยประกอบอาหารในงานบุญต่าง ๆ ของชุมชน เป็นคนจัดการอาหารและการจัดซื้อวัตถุดิบมาปรุง มารดาที่มีบุตร จำนวน 1 คน ซึ่งคัดเลือกมารดาอายุมากเลี้ยงลูกแบบโบราณ และผู้มีความรู้ด้านสมุนไพร จำนวน 1 คน เป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มสภาหมอมือเมืองเชียงราย ที่รวมกลุ่มกันอนุรักษ์และส่งเสริมการใช้สมุนไพรในการรักษาสุขภาพแบบพื้นบ้าน

อำเภอพานจำนวน 7 คนประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 1 คน เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านวัฒนธรรม มีประสบการณ์ทำงานราชการหลังเกษียณอายุมาทำงานอยู่ในองค์กรภาคประชาสังคม ซึ่งเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป ผู้ที่มีประสบการณ์ด้านการประกอบอาหารในครัวเรือนจำนวน 1 คน ผู้นำประกอบอาหารในชุมชนจำนวน 1 คน ซึ่งทำหน้าที่เป็นหัวหน้าแม่ครัวเคยประกอบอาหารในงานบุญต่าง ๆ ของชุมชน เป็นคนจัดการอาหาร ผู้นำในการประกอบพิธีกรรม จำนวน 2 คน ซึ่งเป็นผู้ที่ประกอบพิธีร่างทรงในพื้นที่ทำหน้าที่แนะนำแก้ปัญหาเรื่องความทุกข์ทางกายและทางจิตใจให้กับชาวบ้านทั่วไป มารดาที่มีบุตร จำนวน 1 คน ซึ่งคัดเลือกมารดาที่เลี้ยงลูกแบบผสมผสานทั้งแบบเก่าและแบบสมัยใหม่ และผู้มีความรู้ด้านสมุนไพร จำนวน 1 คน เป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มสภาหมอมือเมืองเชียงราย ที่รวมกลุ่มกันอนุรักษ์และส่งเสริมการใช้สมุนไพรในการรักษาสุขภาพแบบพื้นบ้าน

อำเภอแม่สรวย จำนวน 5 คนประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 1 คน เป็นผู้ที่ทำงานด้านวัฒนธรรม มีประสบการณ์การทำงานอยู่ในองค์กรภาคประชาชน ซึ่งเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป ผู้ที่มีประสบการณ์ด้านการประกอบอาหารในครัวเรือนจำนวน 1 คน ผู้นำประกอบอาหารในชุมชนจำนวน 1 คน ซึ่งทำหน้าที่เป็นหัวหน้าแม่ครัวเคยประกอบอาหารในงานบุญต่าง ๆ ของชุมชนและ เป็นคนจัดรายการอาหาร มารดาที่มีบุตร จำนวน 1 คน ซึ่งคัดเลือกมารดาที่เลี้ยงลูกแบบผสมผสานความเชื่อแบบเก่าและแบบใหม่ และผู้มีความรู้ด้านสมุนไพร จำนวน 1 คน เป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่มสหกรณ์เมืองเชียงราย ที่รวมกลุ่มกันอนุรักษ์และส่งเสริมการใช้สมุนไพรในการรักษาสุขภาพแบบพื้นบ้าน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยครั้งนี้มี 3 แบบ คือ

3.2.1 แบบสอบถาม รายการอาหารและสำรวจความคิดเห็น เพื่อเก็บข้อมูลของอาหารล้านนาในชีวิตประจำวันจำนวน 24 ประเภท และสำรวจความคิดเห็นในประเด็นเรื่องความเชื่อและค่านิยมเกี่ยวกับการกินอาหารในวิถีชีวิต และนำมาประมวลผลของความเชื่อและค่านิยม 8 ปัจจัยที่มีต่ออาหารในแต่ละรายการ และสรุปหมวดหมู่ตามปัจจัยความเชื่อและค่านิยม 8 ประการ

3.2.2 การใช้แบบสัมภาษณ์ เพื่อสอบถามเชิงลึก ให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ ตามประเด็นคำถามตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการคือ คัดความเชื่อและค่านิยมที่มีต่ออาหารล้านนา ในชีวิตประจำวัน ในประเพณีพิธีกรรมต่าง ๆ ของคนเชียงราย คุณค่าของอาหารล้านนาจากภูมิปัญญาดั้งเดิม และศึกษาการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนาในฐานะที่เป็นทุนทางสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลง

3.2.3 การสังเกตการณ์ ผู้วิจัยใช้วิธีเข้าไปสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วมถึงขั้นตอน วิธีการประกอบอาหาร และขั้นตอนการประกอบพิธีกรรมโดยใช้อาหารเป็นส่วนประกอบของพิธีกรรมทางศาสนาและไม่เกี่ยวกับศาสนา รวมทั้งการเดินสำรวจตลาดเพื่อให้ทราบถึงประเภทของอาหาร พืชผักพื้นบ้านในท้องตลาดของคนเชียงราย

3.3 วิธีการเก็บข้อมูล

3.3.1 ข้อมูลทุติยภูมิ โดยศึกษาจากเอกสาร หนังสือ แนวคิดทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีนิเวศวิทยา วัฒนธรรม ทฤษฎีโครงสร้างนิยม ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ รวมทั้งแนวความคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ใช้ในการวิจัย

3.3.2 ข้อมูลปฐมภูมิ โดยการใช้แบบสอบถามกลุ่มอาหาร 24 ประเภท ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน และอาหารว่าง ว่าอาหารที่ปรุงในชีวิตประจำวันชนิดนั้นปรุงขึ้นมาด้วยความเชื่อและค่านิยมแบบใดใน 8 ปัจจัยได้แก่ เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณีพิธีกรรม เป็นอาหารที่หาวัตถุดิบง่าย เป็นอาหารที่มีราคาถูก เป็นพืชผักสมุนไพรรักษาโรค เป็นอาหารเกียรตินิยม จากเป้าหมายที่เป็นเพศหญิงจำนวน 70 คนในพื้นที่ 4 อำเภอ โดยนำมาวิเคราะห์ความถี่เป็นค่าร้อยละ เพื่อนำมาวิเคราะห์ผลต่อไป

3.3.3 การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ผู้วิจัยสำรวจข้อมูลประชากรตามเป้าหมายที่กำหนด ในพื้นที่ชุมชนตามจำนวนที่กำหนดไว้ โดยสัมภาษณ์ตามแบบ และบันทึกเสียงพร้อมกับบันทึกภาพที่เกี่ยวข้อง จำนวน 30 คน หากตรวจสอบแล้วว่าไม่ครอบคลุม จะกลับไปเก็บข้อมูลเพิ่มเติม ในภายหลัง

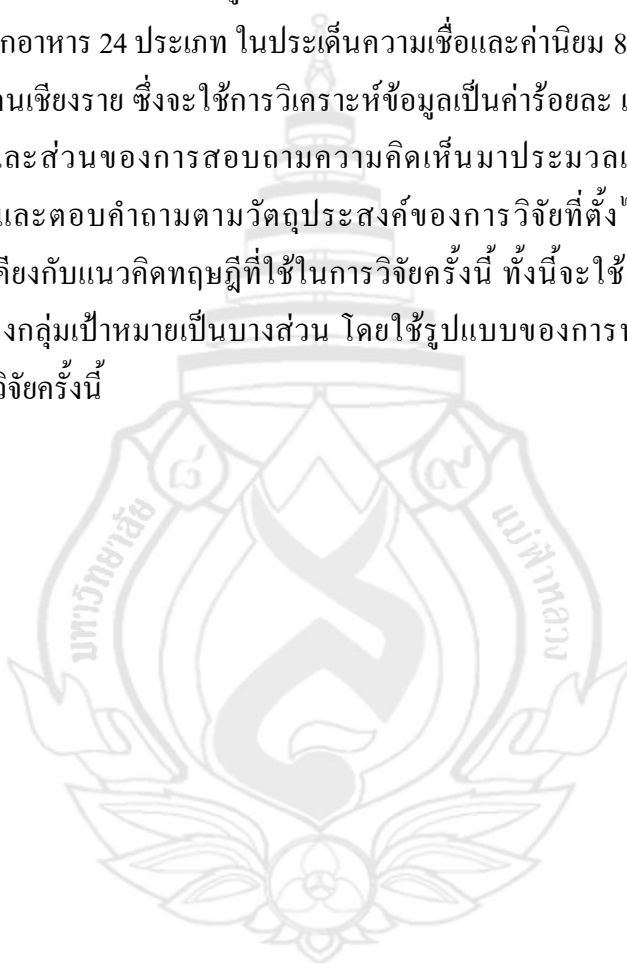
3.3.4 การสังเกตการณ์

3.3.4.1 การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม คือการเข้าไปเรียนรู้กระบวนการ การคิด วิถีชีวิต ประเพณี ต่างๆ พร้อมร่วมกิจกรรมของชุมชนเพื่อทำความเข้าใจแบบมีส่วนร่วมและแลกเปลี่ยนประเด็นความคิดเห็นต่างๆ แล้วบันทึกข้อมูลไว้

3.3.4.2 การสังเกตการณ์แบบไม่มีส่วนร่วม คือการสังเกตจากสภาพแวดล้อมในบริบททางสังคม สิ่งแวดล้อมต่างๆ ในการดำเนินชีวิตของประชาชนในพื้นที่ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมนั้นๆ รวมทั้งการเดินสำรวจตลาดสังเกตประเภทของอาหารและพืชผักพื้นบ้านที่มีวางจำหน่ายในท้องตลาดของคนเชียงราย

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อผู้วิจัยได้จัดเก็บข้อมูลจากกลุ่มประชากรครบถ้วนทุกรายแล้ว ข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์ จะถูกนำมารวบรวมความเหมือน ความแตกต่าง และพิจารณาในประเด็นที่มีน้ำหนักมากต่อการนำไปตอบวัตถุประสงค์ จะนำข้อมูลนั้นไปบรรยายเป็นผลการวิจัย การสรุปผล และอภิปรายผลในงานวิจัย รวมทั้งข้อมูลที่ได้จากการร่วมสังเกตการณ์ การสอบถามความคิดเห็น กลุ่มเป้าหมายจากอาหาร 24 ประเภท ในประเด็นความเชื่อและค่านิยม 8 ปัจจัยที่มีต่ออาหารในแต่ละรายการของคนเชียงราย ซึ่งจะใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นคำร้อยละ และนำข้อมูลทั้งส่วนของการสัมภาษณ์และส่วนของการสอบถามความคิดเห็นมาประมวลเป็นผลของการวิจัย ตามกรอบแนวคิด และตอบคำถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยที่ตั้งไว้ โดยนำผลการวิจัยไปวิเคราะห์เทียบกับแนวคิดทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ทั้งนี้จะใช้ผลการวิเคราะห์คำร้อยละ ความคิดเห็นของกลุ่มเป้าหมายเป็นบางส่วน โดยใช้รูปแบบของการพรรณนาเป็นหลักในการนำเสนอผลการวิจัยครั้งนี้



บทที่ 4

ผลการวิจัย

จากการศึกษาเอกสารและสัมภาษณ์กลุ่มประชากรพบว่าในวิถีชีวิตประจำวันของคนเชียงรายในปัจจุบัน ยังคงนิยมกินอาหารล้านนาทั้งภายในครอบครัว และในงานเลี้ยงตามเทศกาลต่างๆ หรืองานเลี้ยงที่จัดขึ้น เช่น งานแต่งงาน งานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานศพ งานลงแขก วัสดุที่นำมาปรุงอาหารส่วนใหญ่จะนำมาจากตลาดภายในตำบลหรือหมู่บ้าน หรือ วัสดุที่เป็นพืชผักสวนครัวที่คนในชนบทนิยมปลูกไว้สำหรับบริโภคภายในครอบครัว โดยอาหารที่ปรุงขึ้นกินในวาระและโอกาสต่าง ๆ จะมีความเชื่อและค่านิยมแฝงติดมาด้วยจากปัจจัยต่าง ๆ กันซึ่งอาหารพื้นบ้านล้านนาล้วนมีคุณค่าอยู่ในตัวเองจากการที่บรรพบุรุษ ได้ใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมเลือกสรรสิ่งดี ๆ ไว้ให้นอกจากนั้นอาหารล้านนายังได้รับการพัฒนารูปแบบและวิธีการกินให้สอดคล้องกับยุคสมัย เช่น แหล่งประกอบการ ร้านค้า ได้แก่ โรงแรม ภัตตาคาร หรือร้านอาหาร โดยจัดเลี้ยงแบบขันโตกเพื่อเป็นเกียรติ และต้อนรับนักท่องเที่ยว หรือแขกบ้านแขกเมืองที่มาเยือนในโอกาสสำคัญต่าง ๆ พร้อมกับการแสดงด้านศิลปวัฒนธรรมประจำท้องถิ่นเพื่อให้ผู้กินเกิดอรรถรสระหว่างการกินอาหารไปด้วย จึงนับว่าอาหารล้านนาได้พัฒนาตัวเองเพื่อยกระดับให้ได้รับความนิยมสูงขึ้นในระดับหนึ่งรวมทั้งการปรับปรุงรูปแบบเพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้บริโภคเพื่อการดำรงอยู่ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของสังคมในยุคปัจจุบัน

ในบทที่ 4 ผู้วิจัยจะตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาคติความเชื่อและค่านิยมที่มีต่ออาหารล้านนา ในชีวิตประจำวัน และในประเพณี พิธีกรรมต่าง ๆ ของคนเชียงราย
2. เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของอาหารท้องถิ่นจากภูมิปัญญาดั้งเดิม
3. เพื่อศึกษาการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนาในฐานะที่จะเป็นทุนทางสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงดังผลการวิจัยดังต่อไปนี้

4.1 คติความเชื่อและค่านิยมที่มีต่ออาหารล้านนาในชีวิตประจำวัน ประเพณีและพิธีกรรมต่าง ๆ ของคนเชียงราย

ความเชื่อมีอิทธิพลต่อการกินอาหารล้านนาของคนเชียงราย ไม่ว่าจะเป็นอาหารในชีวิตประจำวันหรือเป็นอาหารในประเพณีพิธีกรรมทั้งที่เกี่ยวข้องกับศาสนาหรือไม่เกี่ยวข้องกับศาสนา

การศึกษาถึงความเชื่อและค่านิยมในเรื่องอาหารของคนในสังคมเชียงรายนั้น การศึกษาวิถีการดำรงชีวิตที่จะทำให้มองเห็นพฤติกรรมของคนได้อย่างชัดเจนคือ การมองผ่านงานประเพณีพิธีกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาต่าง ๆ ซึ่งผู้วิจัยได้เข้าไปมีส่วนร่วม สังเกตการณ์และสัมภาษณ์ผู้นำการประกอบพิธีกรรม และผู้ร่วมในพิธีกรรมทำให้ทราบว่า อาหารในประเพณี และพิธีกรรม เป็นอาหารที่ปรุงขึ้นเพื่อประกอบในประเพณีพิธีกรรมตามความเชื่อของกลุ่มคน อาหารจะถูกปรุงขึ้นจากแรงศรัทธาของชาวบ้าน หรือบุตรหลานโดยมีวัตถุประสงค์หลักคือ เป็นการเลี้ยงบูชาสิ่งที่มองไม่เห็นแต่มีความเคารพนับถือ คือวิญญาณ เทพเจ้า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ รวมถึงการถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุสงฆ์ การเลี้ยงคนที่มาร่วมงานบุญ มีการเตรียมวัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหารซึ่งคัดสรรสิ่งที่ดีที่สุด เพราะมีความเชื่อว่าการบูชาหรือเลี้ยงด้วยสิ่งดี ๆ จะได้รับผลแห่งการกระทำดีกลับมา เป็นสิริมงคลกับชีวิตทั้งของตนเองและครอบครัว ทำแล้วมีความสุขคือสิ่งสุดท้ายที่ต้องการ จากการศึกษาพบว่าการทำอาหารจากความเชื่อศรัทธาจะมี 2 กลุ่มหลัก คือในประเพณีพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา และไม่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา โดยอาหารเหล่านี้แบ่งบอกในเชิงสัญลักษณ์ดังต่อไปนี้

4.1.1 ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารศักดิ์สิทธิ์

4.1.1.1 ประเพณีกวนข้าวทิพย์ (ข้าวมธุปายาส) คนในสังคมล้านนาเชียงรายยังคงยึดมั่นและศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นหลักนำชีวิต อย่างเหนียวแน่น ในรอบปีหนึ่งๆ จะมีประเพณีพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาอยู่หลายวันด้วยกัน ในการวิจัยครั้งนี้จะศึกษาประเพณีกวนข้าวทิพย์ที่วัดดอนตัน ตำบลเมืองพาน อำเภอพาน โดยจัดขึ้นในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 6 ของทุกปี นับเป็นประเพณีที่สืบเนื่องมาจากความเชื่อในพระพุทธศาสนา ว่า นางสุชาดา ธิดาของเศรษฐี ได้นำอาหารซึ่งกวนเป็นข้าวมธุปายาส (ข้าวทิพย์) ไปบวงสรวงเทพยดาที่ได้ดั้นนิโครธ และได้แลเห็นเจ้าชายสิทธัตถะประทับนั่งอยู่ ถัดมาเป็นเทพยดา จึงน้อมนำข้าวมธุปายาสเข้าไปถวาย เมื่อพระองค์เสวยแล้ว ได้ทรงเสี่ยงทาย โดยนำถาดทองคำที่ใส่ข้าวมธุปายาสนั้นไปลอยน้ำ และทรงอธิษฐานว่า หากพระองค์จะได้ตรัสรู้ ขอให้ถาดนั้นลอยขึ้นเหนือน้ำ และเป็นไปดังคำอธิษฐาน

พระองค์ทรงถือว่าภัตตาหารมือนั้น ได้มีส่วนทำให้เจ้าชายสิทธัตถะได้สำเร็จธรรม และตรัสรู้
 อริยสัจสี่ (ปัญญา ใ้บบางขาง 2552, หน้า 22) พิธีกวนข้าวทิพย์จะเริ่มก่อนรุ่งเช้าของวันออกพรรษา
 โดยต้องให้สาวพรหมจารีหนุ่มสาว ห่มขาวทำพิธีกวนแล้วนำมาปั้นเป็นก้อนถวายพระในวันรุ่งขึ้น ซึ่ง
 พิธีการกวนข้าวทิพย์ที่วัดคอนตันนี้ จะจัดทำเป็นประจำทุกปี โดยในตอนดึก เวลาประมาณหนึ่ง
 นาฬิกาของเช้าวันใหม่ บริเวณโรงครัวของวัด หญิงสาวในวัยต่าง ๆ กันจำนวน 6 คน ช่วยกันเตรียม
 วัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบของข้าวทิพย์ ที่ซื้อมาจากตลาด จากเงินที่ผู้มีจิตศรัทธาร่วมกันทำบุญ
 และขนมประเภทแห้ง ๆ ที่คนนำมาทำบุญที่วัดในตอนเช้าก่อนวันที่จะกวน เริ่มต้นด้วยการเอี๋ย
 น้ำตาลปี้บในกะทะใบใหญ่ พอน้ำตาลงวด เติมหั้วกะทิ มะพร้าวชูดที่คว่ำให้หอมแล้ว ใส่ขนมแห้ง
 ต่าง ๆ เช่น ข้าวซอยตัด หมีกรอบ แล้วเติมน้ำโยบแห้ง กวนไปเรื่อย ๆ เติมน้ำขมิ้นที่ตำแล้ว (เมล็ด
 งาที่นำมาทำข้าวหนุกงา) ถั่วเขียวที่นึ่งแล้ว (กะเพาเปลือก) น้ำผึ้ง นมสดและนมผง เนื้อ
 ส้มเขียวหวาน โอวัลติน ถั่วลิสงคั่วบุบพอแตก งาคำ งามขาว กวนจนได้ที่แล้วเติมนมสดให้หอมมัน
 และกลิ่นวานิลลาปิดท้าย ตลอดขั้นตอนการกวนจะไม่มีการชิมโดยเด็ดขาด ซึ่งถือว่าการกินก่อนพระ
 จะไม่ได้บุญ เมื่อกวนเสร็จเรียบร้อยแล้ว ตักแบ่งใส่ในถ้วยเล็ก ๆ โรยหน้าด้วยถั่วคั่วบุบพอแตกที่
 แบ่งไว้ การแบ่งข้าวเพื่อถวายพระ จะทำจำนวน 49 ก้อน(ตามตำนาน)ส่วนที่เหลือจากถวายพระก็จะ
 แยกไว้ต่างหาก โดยทำพิธีถวายพร้อมกัน แล้วจึงแจกจ่ายให้ศรัทธาประชาชนที่มาร่วมพิธีทำบุญที่
 วัดในตอนเช้า เพื่อนำกลับไปให้ลูกหลานที่บ้านได้กิน ด้วย ถือเป็นอาหารศักดิ์สิทธิ์ เป็นยาอธิษฐาน
 จิตของคนแต่ละคนแก่ กินแล้วอธิษฐานให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง เป็นสิริมงคลกับชีวิต ข้าวทิพย์นี้
 จะมีรสชาติอร่อย หอม มัน เป็นอาหารเฉพาะพิธีการที่สำคัญ ๆ เท่านั้น ไม่ได้มีกินทุกวัน

จากการสัมภาษณ์ นางสาวบัวไหล วังหมื่น (2551) หนึ่งในผู้ที่ทำหน้าที่กวนข้าวทิพย์
 ทำให้ทราบว่าที่วัดคอนตันนี้เริ่มกวนข้าวทิพย์มานานกว่า 30 ปีแล้ว โดยจะทำในคืนวันออกพรรษา
 คนที่ทำหน้าที่กวนข้าวทิพย์นี้ก็สับเปลี่ยนกันไปหลายรุ่นแล้ว ทุกคนตั้งใจที่จะลุกขึ้นมาทำหน้าที่
 อันเป็นมงคลนี้ ซึ่งกว่าจะเสร็จเรียบร้อยทุกขั้นตอนเวลาก็ผ่านไปประมาณสองชั่วโมง และในเวลา
 ก่อนสว่างประมาณสี่นาฬิกาอุบาสก อุบาสิกา ที่ไปนอนวัดจะลุกขึ้นมาทำพิธีถวายข้าวมธุปายาสแด่
 พระสงฆ์ต่อไป ถือเป็นการทำอาหารในประเพณีพิธีกรรม ที่เกี่ยวเนื่องกับพระพุทธศาสนาของคน
 ท้องถิ่นในเชียงราย ที่ทำต่อเนื่องกันมายาวนาน แต่จะมาเป็นบางวัดเท่านั้น จากการสัมภาษณ์ผู้เฒ่าผู้
 แก่ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคณะกรรมการวัด ทราบว่าแรงศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาของชาวบ้านมีผล
 ให้ประเพณีกวนข้าวทิพย์ยังคงได้รับการปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่อง อีกประการหนึ่งที่เห็นผลอย่าง
 ชัดเจนคือประเพณีนี้ทำให้ประชาชนทั้งผู้ใหญ่และเยาวชน ได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมทาง
 สังคม โดยมีวัดเป็นศูนย์กลาง ทำให้พุทธศาสนิกชนเข้าวัดในวันสำคัญเพิ่มมากขึ้น เกิดความรัก

ความสามัคคีในหมู่บ้านหรือชุมชน ส่งผลต่อความเข้มแข็งของชุมชนตามมา นับว่าประเพณีกวนข้าวทิพย์มีคุณค่ายิ่ง จึงได้รับความนิยมนอกจากผู้คนในสังคมตลอดมา



ภาพที่ 4.1 การกวนข้าวทิพย์ที่วัดคอนตัน ตำบลเมืองพาน อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย
เมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2551



ภาพที่ 4.2 ข้าวทิพย์ที่ปรุงเสร็จเตรียมพร้อมถวายพระสงฆ์

4.1.1.2 ข้าวพระเจ้า นอกจากข้าวทิพย์ที่ถือว่าเป็นอาหารศักดิ์สิทธิ์ของชาวพุทธแล้ว จากการศึกษาถึงเรื่องอาหารศักดิ์สิทธิ์ในพื้นที่อำเภอเมืองเชียงราย โดยการสัมภาษณ์นายณรงค์ มณีรัตน์ (2551) วัดใหม่หน้าค่าย อำเภอเมืองเชียงราย ได้เล่าว่า “ข้าวพระเจ้า” หรือข้าวในบาตรหน้าพระประธานในวิหารวัด ที่ชาวบ้านนำข้าวเหนียวไปใส่บาตรในวันพระ ถือเป็นอาหารศักดิ์สิทธิ์อีก

เช่นกัน เนื่องจากการถวายข้าวพระพุทธเจ้าเป็นพิธีกรรมทางศาสนา ก่อนที่จะมีการกล่าวคำถวายภัตตาหารแด่พระภิกษุสงฆ์ในวันพระ อาจารย์วัด หรือ มัคทายกจะเป็นผู้กล่าวนำคำถวายข้าวพระพุทธ โดยกล่าว นะโมฯ 3 จบ แล้วกล่าวว่า “อิมังสุปะพัญญชะนะสัมปันนัง สาลินังโอทะนัง อุทะกังวะรัง พุทฺธัสสะ ปุเมมิ ข้าพเจ้าขอบูชาโภชนาหาร พร้อมด้วยแรง และกับข้าว และน้ำ อันประเสริฐนี้แด่พระพุทธเจ้า” จึงนับว่าข้าวพระเจ้าได้ผ่านพิธีกรรมตามความเชื่อของชาวพุทธ จึงมีความสำคัญทางด้านจิตใจ นอกจากนั้นคนทั้งหลายยังมีความเชื่อว่า ในกรณีที่นำข้าวที่โหนไม่งาม แมลงลงให้นำข้าวพระเจ้าไปวางไว้พร้อมอธิษฐานไล่แมลง ความไม่ดีทั้งหลายให้หมดไป เป็นการล้างมลทินหรือหากมีคนเจ็บป่วยในบ้านก็ให้นำ “ข้าวพระเจ้า” ไปให้กินพร้อมกับกล้วยน้ำว้า 1 ลูก ที่เรียกว่า “ข้าวปั้น กล้วยหน่วย” พร้อมกับให้คนเฒ่าคนแก่เรียกขวัญ อาการป่วยจะดีขึ้นเป็นการล้างพิษร้ายในตัวให้ออกไป เมื่อสอบถามผู้รู้คือพระสงฆ์ผู้ทรงสมณศักดิ์หลายรูปได้คำตอบในลักษณะเดียวกันว่า ความเชื่อดังกล่าวไม่ได้ทำให้เกิดความเสียหาย หรือไปทำให้ผู้ใดเดือดร้อน ก็ถือว่าไม่ขัดต่อคำสั่งสอนทางพระพุทธศาสนา โดยอาศัยหลักมหาปเทศ 4 ประการ ได้แก่

1. สิ่งใดไม่ได้ทรงห้ามไว้ว่าไม่ควร แต่เข้ากันกับสิ่งที่ไม่ควร ขัดกับสิ่งที่ควร
สิ่งนั้นไม่ควร
2. สิ่งใดไม่ได้ทรงห้ามไว้ว่าไม่ควรแต่เข้ากันกับสิ่งที่ควร ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร
สิ่งนั้นควร
3. สิ่งใดไม่ได้ทรงอนุญาตว่าควรแต่เข้ากันกับสิ่งที่ไม่ควร ขัดกับสิ่งที่ควร สิ่ง
นั้นไม่ควร
4. สิ่งใดไม่ได้ทรงอนุญาตไว้ว่าควรแต่เข้ากันกับสิ่งที่ควร ขัดกับสิ่งที่ไม่ควร
สิ่งนั้นควร

หลักมหาปเทศ 4 ประการนี้ พระพุทธองค์มีพระประสงค์ให้พระสงฆ์สาวกปรับปรุงพระวินัยให้เข้ากับกาลสมัยได้ (พระมหาประพนธ์ สุภษร, 2541 หน้า 7)

อีกทั้งจากการ สัมภาษณ์ นางประครองศรี ธนะเพทย์ (2550) อดีตประธานสภาวัฒนธรรมจังหวัดเชียงราย ทำให้ทราบว่า ประเพณีเดือนยี่เป็ง ในสมัยก่อนนั้นจะมีการตั้งธรรมหลวง คือเทศน์มหาชาติ มีการทำขนมจี๊แมว (ปรุงด้วยข้าวคั่ว กวนกับน้ำอ้อย) นำมาปั้นเป็นลูกๆ มีการทำกันทุกบ้านเพื่อนำไปถวายพระสงฆ์ที่วัด และเก็บไว้กินเป็นสิริมงคล เป็นอาหารศักดิ์สิทธิ์อีกอย่างหนึ่ง ขนมนี้หายไปประมาณ 50 ปีมาแล้ว เนื่องจากประเพณีการเทศน์มหาชาติไม่ได้กระทำเป็นประจำทุกปี และขนมประเภทข้าวคั่วที่ทำด้วยใบตองจะเข้ามาแทนที่ขนมที่ไม่มีการห่อหุ้มที่เก็บรักษาได้อย่างขนมจี๊แมว

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าอาหารที่ผ่านพิธีกรรมแล้วจะถือว่าเป็นอาหารศักดิ์สิทธิ์และมีคุณค่าทางจิตใจ การสืบทอดความเชื่อนี้เกิดจากการบ่มเพาะและผูกติดมากับบรรพบุรุษ กลายเป็นมโนสำนึกร่วมของคนในสังคมที่มีมาอย่างยาวนาน ถึงแม้คนในสังคมปัจจุบันจะมีการละเลยไปบ้าง แต่ก็ยังมีการปฏิบัติกันอยู่อย่างแพร่หลาย

4.1.2 ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารในการทำบุญตามประเพณี

4.1.2.1 การदानข้าวใหม่ (ทำบุญข้าวใหม่) คนเชียงรายใช้ข้าวเหนียวเป็นอาหารหลักในการทำบุญ ทำทาน การदानข้าวใหม่มีอยู่หลายรูปแบบตามแต่ประเพณีของแต่ละท้องถิ่น แต่โดยทั่วไปแล้วจะทำบุญกันในเดือนสี่เป็ง (วันเพ็ญเดือนสี่) ประมาณเดือนกุมภาพันธ์ ชาวพุทธล้านนามีความเชื่อว่าจะก่อนที่จะนำข้าวใหม่มากินจะต้องนำข้าวใหม่ไปถวายพระพุทธเจ้าก่อนเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต ดังนั้นจึงมีประเพณีदानข้าวใหม่ ขึ้นทุกปี ซึ่งมีรูปแบบวิธีการแตกต่างกันไปตามความเชื่อแต่ละท้องถิ่น เช่น บางหมู่บ้านชาวบ้านจะนำข้าวเปลือกใส่ถุง มากน้อยตามกำลังศรัทธาไปกองรวมกันที่วัด บางวัดพระท่านก็คิดวิธีที่จะทำให้ได้ข้าวเปลือกมาก ๆ โดยการเตรียมถุงขนาดค่อนข้างใหญ่มาแจกให้กับศรัทธาชาวบ้านก่อนวันदानข้าวใหม่ จะทำให้ได้ปริมาณข้าวมาก ขึ้น นอกจากการदानข้าวเปลือกแล้ว ก็จะมีข้าวสาร ข้าวหลามซึ่งบางบ้านจะเผาเอง บางบ้านจะซื้อจากตลาด ข้าวหนึ่งสูกแล้วจะนำมาใส่บาตร และบางคนจะตานกั้วข้าว (ขันข้าวเป็นถาด) ไปด้วย วัดจะมีรายได้จากการขายข้าวเปลือก ข้าวสาร วัดโดยทั่วไปจะจัดงานบุญนี้ แต่สังคมในตัวเมืองชาวบ้านมีอาชีพค้าขายเป็นส่วนใหญ่ จึงไม่มีการทำบุญด้วยข้าวเปลือก

ในพื้นที่ศึกษาอำเภอเชียงของ มีรูปแบบทำบุญประเพณีदानข้าวใหม่ เดือน 3 (ประมาณเดือนมกราคม) ในตำบลศรีดอนชัย อำเภอเชียงของ จากการสัมภาษณ์ผู้รู้ในท้องถิ่น ทำให้ทราบว่าในการทำบุญदानข้าวใหม่ของชุมชนบริเวณนี้ มีวัตถุประสงค์อยู่ 2 ประการ คือ การदानข้าวใหม่ที่วัด หลังจากสิ้นสุดฤดูการทำนา และการมอบข้าวเปลือกให้อาจารย์วัด (ภิกษุสงฆ์) เพื่อเป็นการคารวะและแสดงความขอบคุณที่อาจารย์วัดได้ทำหน้าที่เป็นผู้นำพิธีทางศาสนามาตลอดทั้งปี โดยสมาชิกในบ้านทุกหลังคาเรือนที่มีอาชีพทำนา จะนำข้าวเปลือกคนละ 1 ถัง ไปรวมกันไว้ที่วัดเพื่อทำพิธีदानข้าวใหม่ โดยตอนเช้าชาวบ้านจะนำข้าวสารใส่บาตรหน้าวิหารและทำพิธีถวายข้าวใหม่ทั้งข้าวสารและข้าวเปลือกแด่พระภิกษุสงฆ์ เสร็จแล้วจะเป็นขั้นตอนที่กรรมการวัดดำเนินการขายข้าวเปลือกที่ได้มาทั้งหมด แล้วนำเงินมาเป็นรายได้เข้าวัด ส่วนข้าวสารที่มีจำนวนไม่มากนักก็จะเก็บไว้ที่วัดเพื่อใช้งานต่อไป ส่วนเด็กหรือผู้ที่มีอายุน้อยในบ้าน จะนำข้าวเปลือกไปมอบให้อาจารย์วัดที่บ้าน หลังคาละ 1 ถัง เป็นการคารวะ ซึ่งเมื่อรวมจำนวนข้าวแล้วอาจารย์วัดจะได้ข้าวเปลือกมากกว่าบางครอบครัวที่ทำนามาทั้งปีเสียอีก การมอบข้าวเปลือกให้อาจารย์วัดนี้ ไม่ได้มีพิธีตรองใด ๆ ส่วนครอบครัวที่มีอาชีพอื่น ที่ไม่ได้ทำนา ก็จะบริจาคข้าวเปลือกเป็นเงินสดแล้ว

นำไปมอบให้อาจารย์วัดแทน ถือเป็นประเพณีที่ยังคงสืบทอดมาจนถึงปัจจุบันของชาวบ้านศรีดอนชัยที่เราไม่ค่อยได้พบที่อื่น โดยเฉพาะในสังคมเมือง จากการกระทำของชาวบ้านที่มีพื้นฐานมาจากความเชื่อ และความศรัทธาทางพระพุทธศาสนาส่งผลมาถึงการให้ การแบ่งปันในรูปแบบของการทำบุญ คือให้แล้วเกิดความสุขความสบายใจ ผู้คนมีจิตใจดี อยู่เย็นเป็นสุข มีความสามัคคีเป็นคุณค่าทางจิตใจและคุณประโยชน์ที่เกิดขึ้นในสังคม

4.1.2.2 ตานก้วยสลาก (งานสลากภัต) ในช่วงประเพณีตานก้วยสลาก ระหว่าง 15 ค่ำ เดือน 12 ถึงวันขึ้น 15 ค่ำเดือนยี่ คือราวเดือนกันยายน ถึง ตุลาคม บางปีจะถึงเดือนพฤศจิกายน อาหารที่เป็นหลักขาดไม่ได้คือข้าวหนึ่ง ข้าวสาร ข้าวเปลือก จะถูกบรรจุในก้วยไม้ไผ่สานเป็นทรงชะลอม กรอด้วยใบตองหรือกระดาศ อาหารที่เป็นส่วนประกอบอื่นได้แก่ ห่อนึ่ง ขนม ผลไม้ ก้วยอ้อย เมี่ยง หมากพลู พริกเกลือ หมูทอด หอม กระเทียม ปัจจุบันเพิ่มอาหารถึงสำเร็จรูปลงไปด้วย เช่น มะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง ในแต่ละบ้านจะทำกันหลายก้วยตามจำนวนสมาชิกในบ้าน หรือทำเพื่อให้กับลูกหลานที่อยู่ต่างถิ่นด้วย โดยการนำไปที่วัดตั้งโต๊ะเป็นบ้าน ๆ นำสลากไปรวมกันไว้ในวิหารวัด เมื่อพิธีทางสงฆ์เสร็จ พระสงฆ์ที่นิมนต์มาร่วมพิธีจากวัดใกล้เคียงทั้งหมดก็จะได้รับแจกเส้นสลาก (รายชื่อเจ้าของก้วยสลาก) พระสงฆ์จะออกมาเดินหาเจ้าของเส้นสลาก พอพบแล้วเจ้าของก้วยสลากก็จะถวายก้วยสลาก และรับพรจากพระสงฆ์เป็นเสร็จพิธี ถือเป็นพิธีการถวายทานที่ไม่ได้ระบุผู้รับ และทางวัดที่จัดจะเก็บเส้นสลากไว้ส่วนหนึ่งเพื่อเก็บก้วยสลากเข้าวัด หากมีก้วยที่เหลือชาวบ้านก็จะทราบทันทีว่าเป็นก้วยที่จะถวายให้กับทางวัดเจ้าภาพ โดยมีความเชื่อว่าเป็นการถวายอุทิศส่วนกุศลไปหาผู้ล่วงลับได้แก่บิดา มารดา ปู่ย่า ตายาย หรือบรรพบุรุษในอดีต หรือเทวดา ทวดตา ตลอดจนสัตว์เลื้อยต่าง ๆ ที่ได้ละเมิด เช่น วัว ควาย ช้าง ม้า นอกจากนั้นยังมีการถวายเพื่อเป็นกุศลผลบุญไว้ในภพต่อ ๆ ไป

4.1.2.3 งานขึ้นบ้านใหม่ จากการสัมภาษณ์ นางยวง หน่อแก้ว (2551) ที่อยู่บ้านคอยดอนตัน ตำบลเมืองพาน อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย ทราบว่าการกำหนดรายการอาหารในงานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ จะพิจารณาถึงประเพณีความเชื่อของคนโบราณ ที่ปฏิบัติสืบทอดกันมา โดยอาหารที่ทำขึ้นเพื่อความเป็นสิริมงคลกับเจ้าของบ้าน เช่น แกงหยวกใส่ไก่ หรือย่ำจิ้นไก่ (ย่ำไก่) ย่ำวุ้นเส้น ขนมหุ้น (ขนมจีน) เชื่อว่าทำให้อายุมันยืนยาวเหมือนวุ้นเส้น ขนมจีน หรือเส้นใยของหยวกกล้วย ผัดผักรวม เชื่อว่าเป็นสิริมงคลที่ญาติพี่น้องมารวมตัวกัน ช่วยเหลือกัน แกงขนุน เชื่อว่าเพื่อเป็นการหนุนนำให้ชีวิตเจริญรุ่งเรือง ย่ำผักกุ่ม เชื่อว่าเพื่อให้มีการรวมตัวกันเป็นกลุ่มก้อน ญาติพี่น้องไม่ให้แยกจากกัน ลาบ ให้มีโชคลาภ มีโชคมีชัยเหมือนชื่อของอาหาร ถึงแม้ในยุคปัจจุบัน การสั่งอาหารจากผู้รับเหมาจะได้รับความนิยมมากขึ้นก็ตาม แต่รายการอาหารที่เป็นมงคลก็ยังได้รับการสั่งจากเจ้าภาพอยู่ จากการสอบถามผู้รับเหมาอาหารงานขึ้นบ้านใหม่ ที่อยู่ ตำบลรอบเวียง อำเภอเมือง

เชียงราย ทราบว่าชนิดของอาหารที่นิยมสั่งจากเจ้าภาพคือ ลาบหมู ต้มผักเจียว แกงผัก ยำวันเส้น น้ำพริกอ่อน (แคหมู ผักนึ่ง ผักสด) แกงแค น้ำพริกหนุ่ม แกงฮังเล แกงอ่อม ต้มส้มไก่ ยำไก่ ชนิดของอาหารเหล่านี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของเจ้าภาพ และขึ้นอยู่กับราคารายหัวที่เจ้าภาพสามารถจะจ้างได้

4.1.2.4 งานแต่งงาน ถือว่าเป็นงานมงคลอีกงานหนึ่งที่อาหารประเภทเส้นก็จะถูกทำขึ้นโต๊ะเลี้ยงแขกที่มาร่วมงาน เช่น ยำวันเส้น ขนมหุ้น หมี่กรอบ รวมทั้งต้มผักเจียวหรือแกงผักเจียว เพื่อจะได้รักใคร่ผูกพันกันไป แยกยอดพร้าว แกงดาว เพื่อให้ชีวิตพบแต่สิ่งดี ๆ สุขยอดในชีวิตคู่ ส่วน ลาบ ทำให้มีโชคลาภ มีโชคมีชัยเหมือนการออกเสียงเรียกชื่อของอาหาร นอกจากนั้นจะเป็นอาหารเสริมอื่น ๆ ที่เจ้าภาพต้องการ โดยคำนึงถึงความเป็นสิริมงคล ความอร่อย เป็นหน้าตาของเจ้าภาพที่จะให้แขกชื่นชมประทับใจ

4.1.2.5 ประเพณีสงกรานต์ อาหารที่ทำขึ้นในช่วงประเพณีสงกรานต์ เพื่อนำไปทำบุญที่วัด และทำไว้เลี้ยงต้อนรับญาติพี่น้องที่มาเยี่ยมเยือน หรือลูกหลานเช่น ลาบหมู ลาบควาย ห่อหนึ่ง แกงฮังเล ขนมห่อจ็อก (ขนมหียน) ข้าวต้มกล้วย ข้าวต้มถั่วดิน(ถั่วลิสง) ถั่วดำ ข้าวต้มกะทิ เพราะเก็บได้นานหลายวัน ส่วนที่ขาดไม่ได้คือ แกงขนุน จะแกงในวันปากปี (วันที่ 16 เมษายน) เพื่อให้ชีวิตในอีก 1 ปีข้างหน้าจะได้มีบุญหนุนนำ หากปีไหนไม่แกงกินดูเหมือนชีวิตจะไม่ครบถ้วนสมบูรณ์ คนเมืองชาวเชียงรายจะต้องแกงขนุนทุกบ้าน จะเป็นมือใดก็ได้ และจากความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทางพิธีกรรม อยู่ในอำเภอเมืองเชียงราย ทำให้ทราบว่า นอกจากชื่อขนุนที่เป็นมงคลแล้วในช่วงสงกรานต์ผู้คนจะสนุกสนานกับการเล่นน้ำ กินลาบแก้มกับสุราในหลาย ๆ มื้อ ระบบลำไสก็จะอดอาหารที่ได้กินแกงขนุนร้อน ๆ ซึ่งเป็นอาหารประเภทผักไปสลับบ้าง จะเกิดผลดีต่อร่างกายคลายความอึดอัดลง ที่กล่าวมาข้างต้นล้วนแล้วแต่เป็นอาหารในงานมงคลทั้งสิ้น และอาหารเหล่านี้เมื่อกินแล้วจะส่งผลต่อจิตใจ คำนึงถึงสิ่งดี ๆ ที่เป็นมงคลที่จะเกิดขึ้นกับตนเองและครอบครัว ตามความเชื่อที่บรรพบุรุษได้สั่งสอนสืบทอดกันมายาวนาน

4.1.3 ความเชื่อในอาหารผ่านพิธีกรรม

ความเชื่อในการประกอบพิธีกรรมที่ไม่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับผีจิตวิญญาณ ซึ่งผีก็มีทั้งผีดีและผีไม่ดี คนโบราณใช้ผีเป็นตัวกำกับพฤติกรรมของคนในสังคม เพื่อให้สังคมเกิดความสงบสุข อยู่ในกรอบศีลธรรมและความดีงาม การปฏิบัติตามความเชื่อนี้จะจัดตามระดับชั้นของผีคือ

4.1.3.1 การบวงสรวง จะใช้พิธีนี้กับวิญญาณชั้น เทพ พรหม เทวดา พระมหากษัตริย์ ผู้นำ การวางเครื่องเช่น ไหว้บูชาบรรพบุรุษผู้สร้างบ้านแปงเมือง ขาดไม่ได้คือ บายศรีเทพ บายศรีพรหม บายศรีปากชาม บายศรี 9 ชั้น ผลไม้ที่เชื่อเป็นมงคล ส่วนประเภทมังคุด ละมุด พุทรา กล้วย

ไม่นิยมนำมาบวงสรวง ซึ่งในวันที่ 26 มกราคมของทุกปี จังหวัดเชียงรายจะประกอบพิธีบวงสรวงพ่อขุนเม็งรายมหาราชขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการสักการะดวงวิญญาณของพ่อขุนเม็งรายมหาราช ซึ่งนอกจากจะมีเครื่องสักการะประเภทบายศรีที่ประดิษฐ์ขึ้นอย่างประณีตสวยงามสมพระเกียรติตามพิธีของพราหมณ์แล้ว อาหารที่ประกอบในเครื่องสักการะล้วนแล้วแต่จัดเตรียมมาอย่างดีทั้งสิ้นคือ อาหารคาวได้แก่ หัวหมูต้ม ไก่ต้ม ปลานึ่ง กุ้งนึ่ง ไข่เค็ม ข้าวก้นจั้น อาหารหวาน ได้แก่ เผือกนึ่ง มันเทศนึ่ง ขนมเทียน ข้าวต้มมัด จันท์อัด ข้าวแต่น ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด ขนมชั้น ผลไม้ที่เชื่อเป็นมงคลตามคติจีน คือ ส้มเขียวหวาน กัลยณน้ำว้า มะพร้าว สับปะรด ชมพู แดงโม แก้วมังกร แคนตาลูป ขนุน พักทอง รวมทั้ง เหล้าขาว เหล้าแดง น้ำเปล่า หลังจากเสร็จพิธี (รูปที่จุดไฟแล้วนำไปปักบนอาหารให้หมดแล้ว) อาหารเหล่านี้ก็จะถูกยกออกมาแจกจ่ายให้ลูกศิษย์ประชาชน นำไปกินกันต่อไป โดยถือว่าเป็นอาหารที่กินแล้วเป็นสิริมงคลกับตัวเอง สิ่งที่เป็นผลเกิดขึ้นกับประชาชนชาวเชียงรายคือ ความรักใคร่ปรองดองกัน โดยมีความรู้สึกว่าได้ร่วมกันกระทำการอันเป็นมงคล แสดงความกตัญญูต่องานที่ต่อบรรพบุรุษผู้สร้างบ้านแปงเมืองเชียงรายให้ประชาชนได้อยู่อาศัยกันมากกว่า 700 ปีแล้ว เป็นการตอกย้ำเรื่องการรักษาดิน



ภาพที่ 4.3 จังหวัดเชียงรายจัดพิธีบวงสรวงพ่อขุนเม็งรายมหาราชบริเวณหน้าอนุสาวรีย์พ่อขุนเม็งรายมหาราชด้วยอาหารคาวหวาน วันที่ 26 มกราคม 2550



ภาพที่ 4.4 บวงสรวงด้วยผลไม้ชื่อเป็นมงคล

4.1.3.2 การไหว้ผีป่วน คือ ไหว้ผีบรรพบุรุษ จากการเก็บข้อมูลโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม พิธีไหว้ผีป่วนที่บ้านคอยดอนตัน ตำบลเมืองพาน อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย เมื่อวันที่ 9 สิงหาคม 2551 พบว่ามีหอผีอยู่ที่บ้านต้นตระกูล หรือบ้านพี่สาวคนโตของตระกูล อาหารเลี้ยงผีป่วนจะถูกกำหนดโดยบรรพบุรุษสืบทอดกันมา โดยบอกเล่าต่อ ๆ กันมาว่าผีกำหนดไว้แล้วว่าให้เลี้ยงอาหารชนิดใด การเลี้ยงผีแต่ละคนอาจเลี้ยงด้วยไก่ต้ม หรือหมูสามชั้นต้ม หัวหมูต้ม ลาบหมู ไข่อั่ว (อาหารประเภทเนื้อ) ถ้าเลี้ยงอาหารชนิดใดก็จะเลี้ยงแบบเดียวกันทุกปีเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ผีป่วนจะเลี้ยงกันในเดือน 9 ของทุกปี ซึ่งแต่ก่อนจะถือเป็นโอกาสที่เครือญาติจะมาพบกันเพื่อเลี้ยงผี แต่ปัจจุบันจะมอบหน้าที่ให้บ้านที่มีศาลผีป่วนตั้งอยู่ เป็นผู้ทำหน้าที่ในการเลี้ยงผีทุกปี ความสัมพันธ์ของเครือญาติจะห่างหายไป เนื่องจากสถานะเศรษฐกิจสังคมในปัจจุบัน ที่ต้องออกจากถิ่นฐานไปทำมาหากินยังถิ่นอื่น ห่างไกลออกไป ไม่ค่อยมีโอกาสได้กลับบ้านในโอกาสที่เลี้ยงผีดังกล่าว ต้นผี (ผีบรรพบุรุษ) ผู้ที่สืบทอดในการดูแลผีป่วน จะเป็นฝ่ายหญิง เพราะผู้หญิงดูแลเอาใจใส่ ปรนนิบัติได้เรียบร้อยกว่าผู้ชาย ลำดับขั้นของการมอบให้ดูแลต่อช่วง ลำดับแรกคือ ลูกสาวคนแรก หากลูกสาวคนแรกไม่สามารถดูแลได้ดีพอ ในบรรดาญาติก็จะทำความตกลงกันมอบให้คนถัดไปดูแลแทนก็ได้ (เช่นความเป็นอยู่ของลูกสาวคนแรกไม่เป็นหลักแหล่ง) หอผีสามารถย้ายไปอยู่บ้านอื่นได้ หากบ้านที่เป็นหอต้นผี ไม่มีใครจะดูแลได้ นอกจากจะมีพิธีเลี้ยงผีป่วนประจำปีแล้ว หากลูกหลานจะแต่งงาน ขึ้นบ้านใหม่ ก็จะไปบอกกล่าว โดยจัดขันข้าวไปบอกกล่าว แต่งานที่เป็นอวมงคลจะไม่มี การบอกกล่าวอาหารที่ทำพิธีเสร็จลูกหลานก็จะนำไปกินหรือแจกจ่ายในเครือญาติต่อไป



ภาพที่ 4.5 หอผีปู่ย่าในบ้านต้นตระกูล



ภาพที่ 4.6 อาหารไหว้ผีปู่ย่า

4.1.3.3 การไหว้ผีเสื้อบ้าน ผีอารักษ์ จะมีหออยู่ในจุดที่เป็นที่สาธารณะของหมู่บ้านมุมบริเวณใต้ต้นไม้ใหญ่ ที่บ้านคอยคอนตัน ตำบลเมืองพาน อำเภอพวน จังหวัดเชียงราย มีการทำบุญเพื่อรำลึกถึงบุญคุณวิญญานของผู้มารีเริ่มก่อตั้งหมู่บ้านขึ้นมา (เสื้อบ้าน คือลักษณะการห่อหุ้มคุ่มครอง) คอยดูแลคุ่มครองหมู่บ้าน แต่เดิมในขั้นตอนการทำพิธีจะเอ่ยชื่อผีอารักษ์และบทสวดเป็นภาษาพื้นเมือง แต่ปัจจุบัน พิธีสวดในพิธีต่างๆจะมีการปรับเปลี่ยนเป็นสากลขึ้น ไม่ได้สวดแบบพื้นเมือง ทำให้สาระของพิธีนี้เริ่มเลือนหายไป พิธีดังกล่าวนี้จะทำในวันพฤหัสบดี (15 เมษายนของทุกปี) หลังจากไปวัดในตอนเช้าเรียบร้อยแล้ว ชาวบ้านจะรู้โดยปริยายและความเคยชิน ไม่ต้องบอกกล่าว โดยตัวแทนของแต่ละบ้านในละแวกนั้นจะนำอาหารไปไหว้ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นขนมที่ทำ

ในช่วงสงกรานต์ โดยมีคนเฒ่าคนแก่ที่เป็นแกนหลักมานำบอกกล่าว จะไม่มีอาจารย์วัดหรือ
มีคนมากไปทำพิธีแต่อย่างใดพอเสร็จก็แยกย้ายกันกลับบ้าน การเลี้ยงผีเสื้อบ้านของผู้คนในสังคม
เมืองจะไม่ค่อยมีให้เห็น เพราะหอยผีจะถูกบุกรุกโดยอาคารบ้านเรือนสมัยใหม่



ภาพที่ 4.7 ชาวบ้านร่วมกันทำอาหารเลี้ยงผีเสื้อบ้าน ฝักรักษ์ที่บ้านคอยคอนตัน
ตำบลเมืองพานอำเภอพาน จังหวัดเชียงราย วันที่ 15 เมษายน 2551



ภาพที่ 4.8 การเซ่นไหว้ด้วยอาหาร

จากภาพการร่วมกิจกรรมของชาวบ้าน แสดงออกถึงความเชื่อถือศรัทธามาเป็นเบื้องต้น แต่สิ่งที่จะได้ตามมาคือความรักใคร่กลมเกลียว สมัครสมานสามัคคีกัน จากการที่มีสิ่งทีเคารพบูชาเป็นสิ่งเดียวกัน และรู้จักการสละเวลาส่วนตัวเพื่อส่วนรวม กระทำตามประเพณีปฏิบัติสืบทอดมา

4.1.3.4 การเก็บน การที่คนได้กล่าวขอสิ่งที่ต้องการไว้กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ตนเองนับถือว่าหากกระทำการสิ่งใดสำเร็จจะนำอาหารมาเลี้ยงถวาย หากสำเร็จตามที่ขอไว้ ก็จะนำอาหารชนิดที่ได้ลั่นวาจาไว้ มาถวายสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ได้บนไว้ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็น หัวหมู ไก่ต้ม เหล้า ผลไม้ จะพบได้บริเวณลานอนุสาวรีย์พ่อขุนเม็งราย มหาราช และลานหน้าพระบรมราชานุสาวรีย์รัชกาลที่ 5 หน้าศาลากลางจังหวัดเชียงรายหลังเก่า หลังจากรูปใหม่หมดแล้ว ผู้ที่นำของมาเก็บนจะยกกลับหรือบางรายก็ถวายไว้ให้ผู้ดูแลสถานที่เก็บแทน การกระทำเช่นนี้แสดงถึงการมีสัจจะ ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำแล้วเกิดความสุขสบาย มีความสุขใจ

4.1.3.5 การบายศรีสู่ขวัญจากการสัมภาษณ์ นายนิพนธ์ อ้ายไชย อายุ 60 ปี ผู้ทรงคุณวุฒิของสภาวัฒนธรรมจังหวัดเชียงราย (2551) ซึ่งเป็นคนเชียงรายมาแต่กำเนิด ทำให้ทราบว่า “ขวัญ” คือ สรรพนามความรู้สึกเฉพาะตัว อาการ “ขวัญไม่อยู่กับตัว” คือ การตกใจขวัญหนี การสู่ขวัญทำแล้วมีผลต่อจิตใจ เป็นการสร้างพลังอำนาจของจิต เพราะคำสู่ขวัญนั้น ล้วนแล้วแต่เป็นคำที่ดีๆ ไพเราะทั้งสิ้น คำเรียกขวัญแล้วแต่สำเนียง โวหาร ของหมอเรียกขวัญแต่ละคน แต่ละภาค ทั้งนี้เนื้อหาโดยรวมไม่ได้แตกต่างกัน พิธี“สู่ข้าวเอาขวัญ” มีอุปกรณ์คือขันมดมือ โดยการใส่อาหารและผลไม้คือ กล้วยสุกจะเป็นตัวแทนที่หมายถึง ความอ่อนน้อมของกล้วยเหมาะที่จะเป็นอาหารมือแรกของเด็กอ่อน ถัดจากนมแม่ และมีไข่ต้ม ผลไม้ต่างๆ การบูชาครูของหมอเรียกขวัญประกอบด้วย ไก่ต้ม เหล้าขวด ซึ่งญาติผู้ป่วยจะทำขันดอกไม้รูปเทียนมาบูชาหมอขวัญ โดยใส่เงินค่าบูชาครู ก่อนหมอขวัญทำพิธีจะยกขันบูชาครูขึ้นเพื่อระลึกถึงครูบาอาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาให้ ของมาช่วยเหลือในการกระทำครั้งนี้เป็นการช่วยเหลือผู้คนที่หายจากอาการเจ็บป่วย ขันบูชาครูจะมีอาหารเป็นส่วนประกอบเช่นกันคือ ข้าวเปลือก ข้าวสาร ซึ่งบ่งบอกถึงความเจริญงอกงาม การบายศรีสู่ขวัญยังใช้ได้กับกรณีรับขวัญผู้หลักผู้ใหญ่ที่เข้ามาในพื้นที่ เพื่อแสดงออกถึงการยินดีต้อนรับ ความอ่อนน้อมถ่อมตนและเป็นการต้อนรับขวัญของผู้ที่มาเยี่ยมเยือน นับเป็นการหยิบยื่นไมตรีต่อกันของคนในสังคม

4.1.3.6 การเลี้ยงผีบ้านผีเมือง ที่ตำบลศรีดอนชัย อำเภอเชียงของ จากการสัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิ นางดอกแก้ว ชีระโคตร อายุ 58 ปี (2551) ชาวบ้านศรีดอนชัย ทำให้ทราบว่าในหมู่บ้านจะมีประเพณีเลี้ยงผีเจ้าบ่อพญาคำ นับว่าเป็นประเพณีที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ โดยผู้คนชาวไทลื้อ(ชนเผ่าหนึ่งในเชียงราย)ที่ได้รับการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษที่อพยพมาจากเมืองอุเหนือ

เมืองอุได้ (สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว) ที่มีพิธีกรรมเมือง เลี้ยงเทวดาเมือง ผีเมือง ปีละ 3 ครั้ง ในหมู่บ้านศรีดอนชัยจะมีศาลเจ้าพ่อ ที่อัญเชิญวิญญาณเจ้าพ่อมาจากสิบสองปันนา มีถึง 12 เจ้าพ่อ โดยจะมีชาวบ้านจาก 4 หมู่บ้านเวียนกันมาเป็นตัวแทนทำพิธี ประเพณีนี้จะทำปีละ 2 ครั้ง (ประมาณเดือน 2 และเดือน 8 เหนือ) โดยจะใช้วิธีเสี่ยงทายว่าเดือนนี้จะเป็นกรรมหมู่ (ทำอาหารจากเนื้อหมูมาเลี้ยงผีเจ้าพ่อ หากเป็นหมู่จะต้องใช้หมูเพศผู้สีดำล้วน ไม่มีขนสีอื่นปะปน และการซื้อขายห้ามต่อรองราคาเด็ดขาด) หรือกรรมปลา (ทำอาหารจากปลามาเลี้ยงผีเจ้าพ่อ) ในวันทำพิธีหามนำอาหารจากต่างหมู่บ้านเข้ามาในหมู่บ้านเด็ดขาด แต่ในวันดา (วันเตรียมของ) สามารถนำเข้ามาได้

การทำอาหารและประกอบพิธี จะทำในบริเวณเขตรั้วของศาลเจ้าพ่อ และเป็นพิธีของคนบริสุทธิ์เท่านั้น ผู้เข้าร่วมพิธีมิได้เฉพาะเพศชาย และแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่ไม่มีสีสีแดง พอหม้าย หรือชายที่ภรรยากำลังตั้งครรรภ์ ถือว่าไม่บริสุทธิ์ ห้ามเข้าร่วมพิธีเด็ดขาด มีการเสี่ยงทายโดยหยิบข้าวสารมานับจำนวน 9 คู่ขึ้นไป แต่ไม่เกิน 20 คู่ และจะต้องนับได้เป็นคู่ หากเป็นคี่ต้องหาสาเหตุว่าใครใส่เสื้อผ้าสีแดงแปลกปลอมเข้ามาร่วมพิธีหรือไม่เสี่ยงทายข้าวสารจนกว่าจะลงตัวเป็นคู่ถึงจะประกอบพิธีต่อไปได้ ในการประกอบพิธีจะใช้เฉพาะดอกฝ้ายและเทียนสีเหลืองเท่านั้น การฆ่าหมูใช้วิธีทุบหัว เมื่อก่อนจะใช้หมูตัวเล็ก เพราะคนไม่มาก ปัจจุบันมีคนมากขึ้นจึงใช้หมูตัวใหญ่ขึ้นกว่าเดิม ทำอาหารประเภทลาบ แกงอ่อมเป็นหลัก กินให้หมดในงานนี้เท่านั้น ห้ามนำกลับบ้าน (คนเฒ่าคนแก่ บอกว่าหากนำกลับบ้านจะกลายเป็นคนบ้า) คนในรั้วสามารถยื่นอาหารออกมานอกรั้วเพื่อให้คนที่ไม่มีสุทธินอกรั้วกินได้ แต่ห้ามเข้าในเขตรั้ว ทายาทที่ได้รับการแต่งตั้งจากโตเฮือนนาย (การแบ่งกลุ่มคนในชุมชนไทลื้อ ไตเฮือนนาย เป็นกลุ่มเจ้านาย ผู้นำ) จะทำพิธีจำข้าวลงในอาหารกินเป็นคนแรก คนอื่นถึงจะเริ่มกินได้ ประเพณีนี้ยังคงปฏิบัติกันอย่างเข้มแข็งอยู่จนถึงปัจจุบันนี้ ประเพณีนี้ แสดงออกถึงความสมัครสมานสามัคคีในการจัดกิจกรรมร่วมกัน ความซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเองและผู้อื่น ไม่คดโกง แม้ในสิ่งที่คนอื่นมองไม่เห็น ความมีสัจจะ พอเพียงและความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันให้คนที่ไม่มีสิทธิ์เข้าร่วมกิจกรรม อันเป็นหลักธรรมะที่จะทำให้คนอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุขภายใต้กรอบของประเพณีพื้นบ้าน

4.1.3.7 การเลี้ยงผีสัมพะเวสี จากการ สัมภาษณ์นายนิพนธ์ อ้ายไชย อายุ 60 ปี (2551) ทำให้ทราบว่าผีที่แสวงหาที่ผุดที่เกิดไม่ได้ ทำนายทายทักกับคน จนเกิดอาการเจ็บป่วยที่หาสาเหตุไม่ได้ โดยคนป่วยออกๆแอดๆไม่หายขาด ญาติจะไปถามหมอคู่เพื่อให้ทายทักว่าผิตนไหนมาทำให้เจ็บป่วย จะเลี้ยงผีเพื่อให้หายป่วย ผิดต้องการกินอะไรก็นำอาหารชนิดนั้นไปเลี้ยง ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะเป็นไก่ต้ม ที่เรียกว่า “เหล้าไห ไก่คู่” หรือ ลาบควาย ลาบหมู เป็นต้น การเลี้ยงผีให้ได้กินอิ่มหนำสำราญ จะได้ไม่มารบกวนให้เจ็บป่วยอีก ซึ่งจะเป็นผลทางจิตใจต่อผู้ป่วยค่อนข้างสูง ส่งผลต่ออาการเจ็บป่วยไปในทางที่ดีขึ้น พอผีกินเสร็จ คนก็นำมากินต่อได้ไม่ทิ้งของให้เน่าเสีย การเลี้ยงผี

แบบนี้จะมีอยู่ทั่วไป ซึ่งความเชื่อเช่นนี้ก่อให้เกิดกำลังใจในการต่อสู้กับความเจ็บป่วย มีญาติที่มาทำพิธีมาให้กำลังใจโดยได้กินอาหารร่วมกัน มีผลทางจิตใจให้เข้มแข็ง

4.1.4 ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารต้องห้าม (จิต)

จิต หมายถึง เรื่องแปลกหรือสิ่งที่คนปกติทั่วไปไม่ทำกัน หากผู้ใดฝ่าฝืน จะเรียกการกระทำนั้นว่า “จิต” จิตเป็นความเชื่อที่คนรุ่นก่อน ๆ ได้บอกกล่าวหรือห้ามไว้ โดยให้เหตุผลสั้น ๆ ว่า “ไม่ดี” จิตเป็นความเชื่อที่เป็นความรู้สึคนึกคิดสืบทอดกันมาอันมีผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลหรือกลุ่มชนที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ซึ่งความจริงการห้ามปรามนั้นก็มิใช่เหตุผลเหมือนกัน เพียงแต่ผู้ใหญ่ในสมัยก่อนไม่ได้อธิบายเหตุผลไว้ มาในระยยะหลังที่คนสมัยใหม่ต้องการเหตุผล จึงมีการบอกกล่าวกันไว้ ซึ่งก็เป็นเหตุผลที่รับฟังได้ ในที่นี้จะกล่าวถึงเรื่องของ “จิต” ที่เกี่ยวข้องกับอาหารเท่านั้น คือ

4.1.4.1 อาหารจิตในชีวิตประจำวัน อาหารบางอย่างจะกินได้เป็นปกติ แต่ในบางสถานการณ์ อาหารชนิดเดียวกันจะถูกห้ามนำมาใช้เลี้ยงกัน เช่น ประเพณีเปิด หรือแกงหอย ไม่นิยมนำมาเลี้ยงแขกโดยเฉพาะคนที่เป็เพื่อนสนิทกัน เนื่องจากพฤติกรรมของเปิดจะอยู่เป็นฝูงไม่แยกกัน ไม่เหมาะจะนำเปิดมาทำอาหารเลี้ยงเพื่อนฝูง จะทำให้ความสัมพันธ์แตกแยก หรือเกิดการห่างเหินโดยที่ไม่ได้ทะเลาะหรือโกรธเคืองกันแต่อย่างใด แต่หากจะมองถึงสภาพความเป็นจริงก็มีอีกเหตุผลหนึ่งที่สามารถอธิบายได้คือ การเลี้ยงเปิดของคนพื้นบ้านในสมัยก่อนจะเลี้ยงแบบปล่อยให้หากินไปตามหนองน้ำต่าง ๆ หรือได้ทุนบ้านที่มักจะมีน้ำคร่ำอยู่ ชาวบ้านจึงค่อนข้างรังเกียจว่าเปิดเป็นสัตว์สกปรก และเปิดจะมีขนสั้น ๆ มาก การทำความสะอาดจึงทำได้ช้า ใช้เวลานาน หากทำไม่เป็นเปิดจะมีกลิ่นเหม็น การนำเปิดมาเลี้ยงดูกันเสมือนเป็นการไม่ให้เกียรติกัน ดังนั้นจึงเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ไม่ควรนำเปิดมาทำเป็นอาหารเลี้ยงแขกหรือเพื่อนฝูง

ส่วนธรรมชาติของหอยขมก็จะอยู่รวมตัวกันเป็นจำนวนมาก และที่สำคัญหอยเป็นสัตว์ที่คนทั่วไปใช้ปล่อยเพื่อทำบุญ โดยจะปล่อยหอยปล่อยปลาลงในแม่น้ำเป็นการปลดปล่อยชีวิต จึงไม่นิยมนำมาทำอาหารเลี้ยงกัน และอีกประการหนึ่งที่นาจะเป็นเหตุผลที่อธิบายได้คือ หอยทำกินยากใช้เวลานาน คนเขียงรายจะนำหอยมาแกง ต้องใช้มีดตัดกันหอยขมทุกตัว แกงทั้งตัว เวลาจะกินต้องใช้มือ โดยหยิบหอยมาจิ้ก้นหอย 1 ครั้งและจิ้บหน้าหอยอีก 1 ครั้งจึงจะได้กินเนื้อหอย บางครั้งก็ไม่ออก วิธีทำเป็นแกงมีหลายขั้นตอน วิธีกินไม่ค่อยสุภาพเรียบร้อย จึงไม่ควรนำหอยมาทำอาหารเลี้ยงแขกหรือเพื่อนฝูง จะทำให้เสียเพื่อนมากกว่าได้เพื่อน ถือเป็นอาหารต้องห้าม หรือคนเขียงรายเรียกว่า จิต

4.1.4.2 อาหารจิตในงานอวมงคล ในงานศพสามารถทำอาหารได้ทั่วไป แต่จะมีข้อห้ามที่ได้รับการปลูกฝังมาจากผู้สูงอายุว่า ไม่ควรทำอาหารประเภทมีเส้น เช่น วุ้นเส้น หยวกกล้วย

ขนมจีน เพราะกลัวคนจะเสียชีวิตเป็นเส้นสายต่อเนื่องกันไป และจะห้ามแกงผักเขียว เพราะแต่ก่อนจะใช้ผักเขียวผ่าเป็นซีกใส่ในโรงศพ ร่วมกับใบชาเพื่อคุดกลืนศพ (สมัยก่อนยังไม่มียาฉีดศพเหมือนสมัยนี้) เหตุผลที่ห้ามนำผักเขียวมาปรุงอาหาร เพราะเชื่อกันว่าผักเขียวจะคุดกลืนที่ไม่พึงประสงค์ โดยเฉพาะกลืนศพ แต่สังคมในเมืองจะไม่ค่อยยึดถือ โดยเฉพาะคนสมัยใหม่ที่ทำไปโดยไม่รู้ประเพณีความเชื่อของคนโบราณ เช่นทำแกงเขียวหวาน แล้วใช้ขนมจีนกินคู่กัน เป็นขนมจีนแกงเขียวหวาน เป็นต้น และในสังคมเมืองส่วนใหญ่จะจ้างทำอาหารโดยคำนึงถึงความสะดวกสบายเป็นหลัก ผู้รับจ้างจะทำอาหารตามความต้องการของผู้ว่าจ้าง ข้อห้ามเหล่านี้จึงค่อยๆ ถูกมองข้ามไป แต่ในชนบทที่ยังยึดถืออยู่ เป็นความเชื่อเฉพาะบุคคล เฉพาะกลุ่ม ขึ้นอยู่กับการได้รับการถ่ายทอดมาแน่นแฟ้นเพียงใด

อาหารต้องห้ามเหล่านี้ได้รับการถ่ายทอดความเชื่อผ่านมาเป็นทอด ๆ แต่ละเรื่องมีเหตุผลแฝงอยู่ทั้งสิ้นเพียงแต่คนโบราณไม่ได้อธิบายไว้ให้คนรุ่นหลังได้ทราบว่า อาหารต้องห้ามเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์ จึงไม่ควรทำ

4.1.5 ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารต้องห้ามของผู้ที่ประกอบพิธีกรรมร่างทรง

ในวิถีความเชื่อของคนเขียงราย ร่างทรงได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ที่ช่วยปลดปล่อยความทุกข์ความกังวลใจของชาวบ้าน ช่วยชี้แนะทางออกจากความทุกข์ใจต่าง ๆ ด้วยการแนะนำให้ไปทำบุญ สะเดาะเคราะห์ บริจาคเงินเพื่อการกุศล ซึ่งผู้ที่เป็นร่างทรงเหล่านี้จะดำเนินชีวิตที่ไม่เหมือนกับชาวบ้านทั่วไป มีข้อห้ามมากมายรวมทั้งอาหารการกิน ที่ร่างทรงเหล่านี้จะต้องหลีกเลี่ยงเพื่อสุขภาพของตนเอง จากการสัมภาษณ์ผู้ที่เป็นร่างทรง ทั้งชายและหญิง พบว่า เริ่มจากการที่ตัวเองป่วยบ่อยๆ แอฉๆ แพทย์แผนปัจจุบันก็รักษาไปตามอาการ รักษาไม่หายขาด จึงไปหาร่างทรงเพื่อหายทักให้ทราบถึงสาเหตุ ซึ่งได้คำตอบว่ามีเจ้า ที่ต้องการให้เป็นร่างทรง หากไม่ยินยอมก็จะไม่หายจากอาการเจ็บป่วย หรืออาการผิดปกติเหล่านั้น และเมื่อเป็นร่างทรงแล้ว จะต้องระมัดระวังเรื่องอาหารเป็นพิเศษ คือต้องงดอาหารบางอย่าง เนื่องจากร่างกายอยู่ในภาวะที่มีโอกาสเจ็บหรือตายได้ง่ายกว่าบุคคลที่ไม่ได้อยู่ในสภาวะเช่นนั้น ผู้ที่เป็นร่างทรงมีข้อกำหนดมากมายให้ปฏิบัติและจำเป็นต้องปฏิบัติตาม โดยเฉพาะเรื่องอาหาร เพื่อสุขภาพร่างกายที่เป็นปกติ คือ

4.1.5.1 ห้ามกินของเหลือของคนอื่น แต่สามารถร่วมขันโตกเดียวกันได้

4.1.5.2 ห้ามกินอาหารบ้านศพ ส่วนงานบวช งานแต่งงานกินได้ แต่ต้องเป็นของที่ตักมาใหม่

4.1.5.3 ห้ามกินของที่ถวายเทพต่าง ๆ เช่นพระภูมิ เจ้าที่ ผีอื่น ๆ แต่ของไหว้ครูของตัวเองกินได้

4.1.5.4 ห้ามกินของเหลือจากพระสงฆ์

จะเห็นได้ว่าผู้ที่เป็ร่ร่างทรงเหล่านี้ ร่างกายอยู่ในภาวะพิเศษที่ต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่กำหนด โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกิน ที่จะต้องงดเว้นอาหารบางอย่าง ซึ่งบางชนิดก็ต้องลองผัดลองถู หากินแล้วมีอาการผัดผัดก็จะต้องงดกิน อาหารที่ห้ามกินจะเป็นประเภท สัตว์ใหญ่ และประเภทผักที่ให้ความเย็นกับร่างกาย มะเฟือง มะไฟ น้ำเต้า ผักบั้ง ฟักเขียว หยวกกล้วย ที่จะทำให้อาการเสื่อม ห้ามกินหอย กบ เขียด เพราะเป็นสัตว์จำศีล และห้ามอาหารประเภทมีเมือกลื่น เช่น ปลาไหล ผักปลัง ส่วนอาหารที่ประกอบพิธีกรรมการบวงสรวงส่วนใหญ่จะเป็นประเภท หัวหมู ไก่ ปลา และผลไม้ที่ชื่อเป็นมงคลทั้งหลาย งดเว้น มังคุด ละมุด พุทรา น้อยหน่า หากไปร่วมพิธีใด ๆ ก็ตามเมื่อพิธีเสร็จผู้ที่เป็ร่ร่างทรงเหล่านี้มักจะเดินทางกลับทันที ไม่อยู่ร่วมกินอาหารกับบุคคลอื่น จะเห็นได้ว่าวัฒนธรรมความเชื่อเหล่านี้ได้ส่งผลต่อพฤติกรรมของกลุ่มคนที่อุทิศตัวเป็ร่ร่างทรงที่อยู่ในสังคมได้อย่างต่อเนื่องจากอดีตจนถึงปัจจุบัน นับว่าคนกลุ่มนี้ได้เสียสละเพื่อช่วยเหลือผู้คนที่เป็ร่ทุกข์และหาทางออกไม่ได้ แต่ทั้งนี้ชาวบ้านจะต้องไม่หลงมงายจนสร้างความเดือดร้อนให้ตนเองเพิ่มขึ้น

4.1.6 อาหารของผู้ที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ

อาหารของผู้ที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ ได้แก่ เด็กทารก และ ผู้สูงอายุ เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องเน้นเรื่องอาหารการกินเป็นพิเศษ ทารกเป็นวัยที่ร่างกายต้องการการเจริญเติบโตด้วยการให้อาหารอ่อนที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่จะส่งผลถึงทุกส่วนของร่างกาย การฝึกให้ร่างกายเคยชินกับอาหารแต่ละชนิด แบบค่อยเป็นค่อยไป ส่วนผู้สูงอายุ อาหารที่ได้รับควรให้เหมาะกับสภาพร่างกายที่ไม่ต้องการการเจริญเติบโต ระบบการย่อยอาหารอ่อนแอลง ส่วนอาหารของสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดบุตร รวมถึงภาวะที่ร่างกายเจ็บป่วย ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายอ่อนแอกว่าปกติ ต้องการการดูแลด้านอาหารการกินเป็นพิเศษ ควรเป็นอาหารที่อ่อน ย่อยง่าย รสชาติไม่จัด ไม่ส่งผลเสียต่อร่างกาย การใช้อาหารเป็นยาจากพืชผักสมุนไพรที่ใช้ปรุงหรือประกอบเป็นอาหารในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้อาการผัดผัดของร่างกาย กลับเข้าสู่สภาวะปกติได้โดยไม่ใช้ยาแผนปัจจุบันหรือใช้ในปริมาณที่น้อยที่สุด

4.1.6.1 อาหารของเด็กทารก เด็กทารกหมายถึงเด็กแรกเกิดจนถึง 1 ขวบ อยู่ในวัยที่ต้องดูแลเรื่องอาหารเป็นพิเศษ อาหารที่เด็กกินเข้าไปต้องให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นอาหารอ่อนย่อยง่าย เสริมสร้างร่างกายทุกส่วนให้แข็งแรงสมบูรณ์ นมมารดาถือว่าเป็นอาหารมื้อแรกที่มีประโยชน์ ไม่ต้องซื้อหาสะดวก โดยเฉพาะนมแม่ที่หลังออกมาครั้งแรกหลังคลอดลูก มีลักษณะข้น มีสีเหลืองเข้มกว่าปกติ ที่เปรียบเสมือนวัคซีนที่เด็กทารกทุกคนควรจะได้กินเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายซึ่งจากการสัมภาษณ์มารดาที่เคยเลี้ยงดูลูกมาหลายคนจะมี

ประสบการณ์ที่ถ่ายทอดให้ทราบว่าอาหารของเด็กทารกเมื่อหลายสิบปีก่อนหน้านี้กับสมัยปัจจุบันมีความแตกต่างกัน โดยปัจจุบันจะมีอาหารถึงสำเร็จรูปที่อำนวยความสะดวกให้มารดาได้เลือกใช้ ผิดกับสมัยก่อนที่ใช้อยู่ด้วยน้ำว่าเป็นหลัก ตามด้วยข้าวต้มนึ่ง ๆ ไข่แดงต้ม หนุสับต้มจนเปื่อย

นอกจากนมแม่แล้ว เด็กที่คลอดได้ 1 วัน ใช้น้ำต้มสุกผสมกับน้ำผึ้งเล็กน้อย หยอดใส่ปากให้เด็กเพื่อขับขี้เทา (อุจจาระในตัวของทารกขณะที่อยู่ในครรภ์ ลักษณะข้นเหนียว มีสีเขียว) อาหารมื้อแรกของทารกคือ กลัวยน้ำว่าสุกครูดเอาผิวที่นุ่ม เริ่มป้อนตอนอายุ 1 – 2 เดือน พอถัดมาอีก 2 อาทิตย์ ตามด้วยข้าวต้มใส่หมูสับต้มจนและ หรือแบ่งข้าวข้าวต้มกับเกลือให้กิน ลองป้อนดูก่อนหากเด็กไม่รับก็จะอาเจียนออกมา ให้หยุดยังไม่ต้องป้อน แล้วค่อยลองใหม่ด้วยอาหารชนิดอื่น เช่น ป้อนด้วยไข่แดงต้มบดผสมข้าว หลังจากนั้นจะเพิ่มเนื้อหมู ฟักทองหรือผักตำลึงต้มจนและ และให้ดื่มนม เมื่ออายุประมาณ 6 เดือน จนถึง 8 เดือน ก็หย่านม เพราะหลังจากนั้นน้ำนมจะไม่ค่อยสมบูรณ์ และมีสารอาหารที่ไม่เพียงพอสำหรับเด็กแล้ว บางรายจะใช้วิธีเคี้ยวข้าวผสมอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อปลาตุ๋น เพราะคนโบราณสอนว่า ให้ถือเป็นเคล็ดว่าเด็กที่กินปลาตุ๋นปิ้งเวลาหกล้มที่ไหนจะได้เกาะเกี่ยวได้ทันเหมือนปลาตุ๋นมีเงี่ยงคอยเกาะเกี่ยวไว้ บางรายให้ลูกกินนมแม่กับกลัวยน้ำว่าครูดจนถึง 6 เดือน โดยจะให้อาหารอื่นหลังจากหย่านม มีวิธีป้อนข้าวโดยวางตัวเด็กไว้ที่หน้าแข้ง ป้อนข้าวแล้วหยอดน้ำเปล่าตาม ส่วนแม่สมัยใหม่ เริ่มมีลูกคนแรกเริ่มให้กินกลัวยน้ำว่าครูดเป็นมื้อแรก เมื่ออายุได้ 2 เดือน หลังจากนั้นจะให้กินข้าวตุ๋นเป็นข้าวขาวผสมแครอท ฟักทอง และเพิ่มข้าวกล้อง เพิ่มผักใบเขียว เช่น ผักโขม ตำลึง ปวยเล้ง เพิ่มดื่มนม ไข่แดงบดตอนอายุ 7 เดือน ตามลำดับที่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์และพยาบาลสมัยใหม่ ซึ่งการส่งเสริมให้ลูกกินผักมาตั้งแต่ยังเล็ก ส่งผลมาถึงนิสัยที่ติดตัวลูกมาตอนโต คือ ไม่มีปัญหาในการกินผัก สามารถกินผักได้ทุกชนิด

4.1.6.2 อาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหลังคลอดบุตร ความเชื่อในเรื่องอาหารของหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดของคนเชียงราย ได้รับการสืบทอดอย่างต่อเนื่องในคนสามรุ่น คือ รุ่นปู่ย่าตายาย รุ่นแม่ สู่ลูกหลาน แม้ว่าในปัจจุบันจะมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ปฏิบัติเคร่งครัดเหมือนในอดีต โดยสิ่งที่หาคำตอบ หาเหตุผลไม่ได้หรือไม่สมเหตุผล ก็จะเลิกปฏิบัติตาม ส่วนที่ลองทำตามแล้วมีผลดีต่อสุขภาพร่างกาย มีเหตุมีผลจะยังคงได้รับการยอมรับและยินดีที่จะปฏิบัติตาม ความเชื่อหรือคำสั่งสอนบอกกล่าวเหล่านั้นยังคงฝังลึกอยู่ในโครงสร้างทางสังคมที่ทำให้ความเป็นชุมชนของคนเชียงราย ความเชื่อเรื่องอาหารการกินในวิถีชีวิตยังดำรงอยู่ต่อไปได้ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์มารดาที่อายุ 25 ถึง 30 ปี และ 60 ปีขึ้นไป ถึงความเชื่อและข้อปฏิบัติในเรื่องอาหารที่กินประจำวันในระหว่างที่ตั้งครรภ์และหลังคลอด และความเชื่อเหล่านั้นส่งผลต่อสุขภาพของมารดาและลูกอย่างไร

จากการสัมภาษณ์มารดาทั้งกลุ่มอายุไม่เกิน 30 ปี และอายุ 60 ปีขึ้นไป ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตัวระหว่างตั้งครรภ์จากคำสั่งสอนบอกกล่าวของคนเฒ่าคนแก่ ว่าถูกห้ามกินอาหารหลายอย่าง คือห้ามไม่ให้กินหอย เพราะรกจะติดในมดลูก ห้ามกินบอน จะทำให้สายรกเปื่อย ห้ามกินผักแว่น จะทำให้รกพันคอเด็ก ส่วนที่ส่งเสริมให้กินคือ ให้กินน้ำมะพร้าวอ่อน ลูกจะฉลาด กินผักปลัง หรือนำใบมาแช่น้ำอาบ ให้ลื่นคลอดง่าย ของดองจะกินเพราะแพ้ท้องอยากจะกิน ห้ามไม่ได้ เหล่านี้เป็นความเชื่อโบราณ ที่คนในยุคปัจจุบันไม่ค่อยจะเชื่อแล้ว แต่การห้ามโน่นนี่ก็มีเหตุผลแฝงอยู่เพียงแต่คนโบราณจะไม่ยอมอธิบายเหตุผลให้ลูกหลานฟัง ขอให้เชื่อและปฏิบัติตามอย่างเดียวน ผลที่เกิดจะส่งผลต่อตัวของแม่มากกว่าลูกเช่น หอย เชื่อว่าเด็กจะเกิดซ้ำ ซึ่งเป็นเพราะหอยกินค่อนข้างยาก และหอยเป็นสัตว์มงคล มะมัน(ฝรั่งพื้นเมือง) เชื่อว่าทำให้ปวดท้องบ่อยๆ (ปวดหมั่น) ตามชื่อที่เรียก ส่วนบอนที่ห้ามกินเพราะหากทำไม่ถูกวิธีจะทำให้คันปาก ผักแว่นหากทำไม่สะอาดอาจทำให้ท้องเสียได้ น้ำมะพร้าว เป็นน้ำที่สะอาด หอมเย็นชื่นใจ ถือว่าเป็นอาหารที่มีประโยชน์ที่ควรกิน และเชื่อว่าน้ำมะพร้าวจะไปล้างไขมันที่ติดตัวเด็ก ส่วนผักปลังส่งเสริมให้กินเพราะเป็นแกงจะมีรสชาติออกเปรี้ยว เหมาะที่คนตั้งครรภ์จะกิน คือกินง่ายได้วิตามินซีจากมะนาว มะเขือเทศด้วย ส่วนคนเฒ่าคนแก่บางท่านก็ห้ามไม่ให้กินกล้วยหมดลูก เหตุผลคือ ไม่อยากให้กินมาก ลูกจะอ้วน ทำให้คลอดยาก ให้กินปลาที่มีเกล็ด เพราะปลาไม่มีเกล็ดจะมีพิษ เช่น ปลาตุ๊กจะทำให้ปวดตามตัว ไม่ให้กินหน่อไม้เพราะทำให้ปวดข้อ ไม่ให้กินผักไม้เถาว์เครือที่มียอดเกาะเกี่ยว เช่น ตำลึง เชื่อว่าทำให้รกติดและทำให้คลอดยาก ไม่ให้กินมะเขือขึ้น เชื่อว่าจะทำให้ปวดก้น เพราะมะเขือขึ้น เป็นประเภทผักที่กินยากมีความฉุนอยู่ในตัว ซึ่งไม่น่าจะเป็นผลดีต่อหญิงในระยะตั้งครรภ์

จากการ สัมภาษณ์ นางพรทิพย์ เพชรภา มารดาที่อายุ 71 ปี (2550) กล่าวว่า พอรู้ตัวว่าตั้งครรภ์ก็เริ่มกินอาหารที่มีประโยชน์ ตามความเชื่อของผู้ใหญ่เชื่อว่าคนท้องกินแกงหัวปลี แกงขนุนบ่อยๆ จะทำให้มีน้ำนมมาก ซึ่งมาจากการที่เห็นว่าพืชผักทั้งสองชนิดนี้มียางสีขาว ๆ ชุ่ม ๆ คล้ายน้ำนม จึงคาดหวังว่าจะช่วยให้มีน้ำนมมากขึ้นได้ และจากการปฏิบัติตามก็พบว่าได้ผลจริง จึงสั่งสอนสืบทอดต่อ ๆ กันมา ส่วนปลาเล็กปลาน้อยก็นำมาเอิบหรือทอด กินปูนาเป็นการเสริมแคลเซียมให้กระดูกแข็งแรงทั้งแม่และลูก ผลไม้กินได้ทุกอย่าง กินโปรตีนประเภทปลา ไม่ให้กินเนื้อหมูมากเพราะจะทำให้มารดาอ้วน อาหารทะเลไม่ค่อยได้กินเพราะอยู่ไกลทะเล ในสมัยก่อนการขนส่งไม่สะดวกเหมือนกับสมัยปัจจุบัน กินผักสมุนไพรเป็นประจำ จากการทำอาหารตามปกติ แต่ในสมัยก่อน ผักเหล่านี้ไม่ได้ถูกเรียกว่าเป็นสมุนไพร พึ่งมาให้ความสำคัญและส่งเสริมกันในระยะหลังๆนี้เท่านั้น ส่วนมารดาสมัยใหม่จะปฏิบัติตัวตอนตั้งครรภ์และอยู่เดือน โดยจะไม่กินอาหารรสจัด (เผ็ดหรือเปรี้ยวจัด) จะกินอาหารรสจืด ผลไม้ทุกชนิดที่ไม่เปรี้ยวจัด เพราะคิดว่าอาหารเหล่านี้จะส่งผลไปถึงลูกด้วย จะกินปลาเล็กปลาน้อยนมไม่มีไขมัน น้ำเต้าหู้ น้ำฟักทอง เพื่อเสริมแคลเซียม สร้างกระดูก จะพยายามกินอาหารที่มีประโยชน์

ที่นักวิชาการ แพทย์ เขียนบทความเผยแพร่ในหนังสือ วารสารต่าง ๆ ที่ให้ความรู้กับหญิงตั้งครรภ์ และทำตามคำแนะนำของแพทย์ที่ไปฝากครรภ์ เมื่อปฏิบัติตัวดีแล้ว เชื่อว่าลูกจะต้องมีสุขภาพที่ดีด้วย

ส่วนการปฏิบัติตัวหลังคลอด จะกินข้าวต้มที่ไม่ใส่เครื่องปรุงรสอะไรเลย จืดๆ หากใส่เกลือแล้วรสชาติจะเลวจะแฉะ ประมาณ 5-6 วัน พอสายสะดือหลุด จึงใส่เกลือได้ เนื้อหมูต้ม ไก่ต้ม ไม่ใช่วิธีปิ้ง เพราะการปรุงแบบต้มจะทำให้มีน้ำมันมาก ได้กินน้ำต้มหมูต้มไก่ที่มีประโยชน์ การพักผ่อนหลังคลอด 30 วัน จะเป็นการพักผ่อนอย่างแท้จริง ไม่ทำงานอะไรเลย แม้แต่กวาดบ้าน ผู้เฒ่าผู้แก่จะห้ามไม่ให้ทำ และจะห้ามไม่กินอาหารของโรงพยาบาล อยู่เดือนจะนุ่งผ้ามิดชิด ใส่หมวก เสื้อแขนยาว ถุงเท้า กินน้ำต้มปูเลย (ไพร) ตลอดเดือน อร่อย หอม ทำให้ลูกไม่ปวดท้อง น้ำมันมาก การอาบน้ำใช้ใบเป่าสด และใบตองกล้วยดิบแห้ง มาต้มน้ำอาบ มดลูกจะแห้งเร็ว เป็นความเชื่อที่พ่อแม่ลูกปลูกฝังมาเป็นทอด ๆ เป็นเพราะชื่อ กล้วยดิบ เชื่อว่าห้ามดลูกแห้งเร็ว ซึ่งไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่าได้ผลจริงหรือไม่ แต่ทำตามแล้วเกิดความสุขใจก็ทำต่อ ๆ กันมา เชื่อว่าการที่ลูกกินนมมารดาให้นานที่สุด จะทำให้เป็นเด็กฉลาด เรียนดี ซึ่งในสมัยนี้เด็กจะมีโอกาสได้กินนมมารดานาน ๆ มีค่อนข้างน้อย เพราะความจำเป็นด้านการทำงานของผู้ที่เป็นมารดา แต่มารดาหลังคลอดบางรายจะเน้นอาหารแห้งๆ เช่น ข้าวจืดทาเกลือ ข้าวแคบปิ้งไฟ กินกับข้าวเหนียว หมูปิ้ง เชื่อว่าจะทำให้สายสะดือลูกแห้ง และหลุดเร็ว ผักที่มีดอกสีขาว เช่น ดอกแค ลวกจิ้มกับน้ำพริกข่า ส่วนผักดอกสีเหลือง เช่น ดอกผักกาดขาวดอง จะถูกห้ามไม่ให้กิน เกลือเม็ดที่จะให้แม่หลังคลอดกินก็ต้องล้างให้สะอาดก่อน แล้วนำมาใส่ในกะลามะพร้าวที่ขจัดจนมัน แฉวนไว้บนเตาไฟ ปล่อยให้แห้ง จะเป็นการฆ่าเชื้อโรค ต้มน้ำปูเลย (ไพร) ซึ่งต่อมาเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะห้ามไม่ให้ดื่มน้ำปูเลย โดยเฉพาะหากคลอดในโรงพยาบาลจะห้ามเด็ดขาด แต่ในโอกาสต่อไป มีแนวโน้มว่าทางกระทรวงสาธารณสุขจะส่งเสริมให้ดื่มน้ำปูเลย เพราะจัดว่าปูเลยเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ ทำให้เลือดไหลเวียนดี ช่วยขับลมและรักษามดลูก แต่จะจำกัดปริมาณการดื่มในแต่ละวัน เพราะหากดื่มน้ำปูเลยมากเกินไปจะส่งผลให้เด็กตัวเหลือง ซึ่งตรงกับอาการตัวเหลืองจากสาเหตุอื่น กินน้ำปูเลยให้มึนน้ำมัน และจะช่วยขับขี้เทาของเด็กออกด้วย ช่วงพักหลังคลอดจะไม่กินของที่มีกลิ่นแรงๆ กลัวจะเกิดการเหม็นกลิ่นอาหารบางอย่างแล้วเกิดการเป็นลมผัดเดือน (เป็นลม ปวดหัวเป็นไข้ชักกระตุก)

ในกรณีมารดาที่เคยปฏิบัติงานสาธารณสุขมาก่อน สัมภาษณ์นางกานแก้ว จันทเลิศอายุ 70 ปี (2550) กล่าวว่า หลังคลอดจะกินอาหารประเภทแห้ง เช่น หมูปิ้ง ปลาปิ้ง อาหารรสจืด ผักที่ไม่มีกลิ่น จุน ห่อหุ้มร่างกายให้มิดชิด ก่อนออกเดือนจะอบยาสมุนไพร 2-3 ครั้ง (สมุนไพร 15 ชนิดต้มอบในกระโจม) เพื่อขับเหงื่อไคล อาหารที่บำรุงน้ำมัน คือ ปลีกกล้วย ไข่แดงหรือต้มกินกับน้ำพริก หมูหรือปลา จะไม่ใช่วิธีทอด จะใช้วิธีปิ้งให้แห้ง ใส่เกลือ ข้าวต้มกล้วย ข้าวต้มกล้วย (ข้าวต้มห่อใบตอง) ไม่ใส่น้ำตาล ไม่ใส่มะพร้าว กินของแห้ง มดลูกจะแห้งเร็ว สายสะดือลูกแห้งและหลุดเร็ว หลังจากนั้นจึงจะกินอาหารประเภทต้มเพื่อให้มีน้ำมันมากปัจจุบันคนอยู่เดือน อาหารการกินจะไม่จำกัด มีอาหารให้เลือกกินมาก

ขึ้น เพียงแต่เป็นอาหารรสจัด ซึ่งมารดาคนนี้เห็นว่าการอยู่เดือนแบบสมัยก่อนจะดีกว่า คือ จำกัดเรื่องอาหาร นุ่งห่มให้มิดชิดไม่ให้ร่างกายถูกลม แต่ไม่ใช่การนุ่งผ้าหนาๆ จนร้อนมากเกินไป หรือนั่งนอนอยู่บนแคร่ ตั้งเตาไฟไว้ด้านล่าง แบบย่างไฟ หรือที่เรียกว่าอยู่ไฟแบบโบราณ เป็นการทรมานแม่หลังคลอดเกินไป แต่คนยุคปัจจุบันที่คลอดลูกแล้วไม่ได้พักผ่อนอยู่เดือน และไม่ได้จำกัดในเรื่องอาหารกินอย่างคนปกติทั่วไป ก็ไม่น่าจะเป็นผลดีต่อสุขภาพ เพราะร่างกายอยู่ในช่วงปรับตัว ร่างกายอ่อนแอ เพราะเสียเลือดเสียน้ำไปมาก ต้องการการพักผ่อน ควรกินอาหารรสชาติอ่อนๆ เป็นการเดินทางสายกลาง คือ การนุ่งห่มร่างกายให้มิดชิด ให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ อาบน้ำอุ่นไม่อาบน้ำเย็น ระวังเรื่องอาหาร งดอาหารรสจัด พักผ่อนให้ครบ 30 วัน น่าจะเป็นผลดีต่อสุขภาพของตัวเอง พัฒนาปรับปรุงแนวปฏิบัติที่คนเฒ่าคนแก่เคยสอนไว้ให้เหมาะสมกับยุคปัจจุบัน กินอาหารให้ครบหมู่ ไข่และไข่จะถูกสอนว่าไม่ควรกินทันทีเพราะจะทำให้คันแผล แผลหายช้า แต่จะใช้เนื้อหมูหรือปลาแทน เป็นต้น ในปัจจุบันการกินอาหารดีขึ้นมากเกินไป มีสารอาหารบางอย่างสูงเกินไปจะส่งผลต่อร่างกาย จะสังเกตเห็นว่าคนวัยกลางคนสุขภาพจะไม่สมบูรณ์ แข็งแรงเหมือนผู้สูงอายุในสมัยก่อนที่เดินไปมาได้สะดวก ไปวัดสามารถนั่งพับเพียบได้ คนรุ่นปัจจุบันจะมีปัญหาเรื่องหัวเข่า ข้อ น้ำหนักตัวมาก ซึ่งเกิดจากนิสัยการกินที่เปลี่ยนแปลงไป อาหารพื้นเมืองจะเหมาะสมที่สุดสำหรับคนเชียงราย เพราะมีไขมันน้อย มีส่วนประกอบของพืชผักสมุนไพรเป็นส่วนใหญ่ โดยเฉพาะเครื่องปรุงน้ำพริกแกงที่มีข่า ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม เกลือเม็ดเป็นส่วนประกอบหลัก ที่มีผลดีต่อร่างกายทั้งส่วนสมุนไพร (ปูเลย) เป็นสมุนไพรที่มีประโยชน์ ทำให้เด็กสบายท้องแต่ชาวบ้านอาจกินมากเกินไป ทำให้ส่งผลต่อเด็ก ทำให้เด็กตัวเหลืองซึ่งทางกระทรวงสาธารณสุขเคยห้ามไว้ ส่วนการปฏิบัติตัวของมารดาสมัยใหม่ อยู่ไฟจะไม่กินอาหารรสจัด (เผ็ดหรือเปรี้ยวจัด) จะกินอาหารรสจัด ผลไม้ทุกชนิดที่ไม่เปรี้ยวจัด เพราะอาหารเหล่านี้จะส่งผลไปถึงตัวเด็กด้วย กินปลาเล็กปลาน้อย นมไม่มีไขมัน น้ำเต้าหู้ น้ำฟักทอง เพื่อเสริมแคลเซียม สร้างกระดูก แม่ในสมัยปัจจุบันจะมีโอกาสเลี้ยงลูกด้วยนมแม่จนถึงอายุ 3-4 เดือน เนื่องจากภารกิจหน้าที่การงาน หลังคลอดอาบน้ำปูเลย แต่ไม่ได้กิน

จากการสัมภาษณ์กลุ่มมารดาที่มีอายุค่อนข้างมาก จะกล่าวถึงการจำกัดด้านอาหารทั้งตัวมารดาเองและตัวลูก เนื่องด้วยความเชื่อที่คนเฒ่าคนแก่ได้สั่งสอนกันมา และคนในสมัยก่อนนั้นจะเชื่อฟังและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ส่วนมารดาในสมัยปัจจุบันจะมีการปรับตัวเข้ากับยุคสมัยมากขึ้น กินอาหารรสอ่อนโดยคำนึงถึงสิ่งที่จะส่งผลไปถึงลูกมากขึ้น สำหรับอาหารของลูกคำนึงถึงสารอาหารที่จำเป็นครบถ้วน เช่น ผักที่มีสีเหลือง ผักใบเขียว เพื่อให้ได้รับสารแคโรทีนและคอลโรฟิล เพิ่มอาหารที่มีกากใยเพื่อระบบขับถ่าย โปรตีนจากไข่และดัดบด ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารประเภทต้ม นึ่ง นุ่ม ย่อยง่าย ส่วนมารดาหลังคลอด บางคนเชื่อว่ากินของต้ม น้ำจะช่วยให้มีน้ำนมมาก บางคนเชื่อว่ากินของแห้ง

จะช่วยให้มดลูกแข็งแรง สะดือลูกแข็งแรง หลุดเร็ว เป็นความเชื่อตรงข้ามกันที่มีเป้าหมายความต้องการคนละช่วงเวลา คือกินของแห้งหลังคลอดใหม่ ๆ และกินของน้ำเพื่อเรียกน้ำนม

จากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ สามารถแยกประเภทอาหารที่รับประทานได้และห้ามรับประทานในระหว่างตั้งครรภ์หรือหลังคลอด ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.1 อาหารตามความเชื่อของหญิงระหว่างการตั้งครรภ์และหลังคลอด

ระหว่างตั้งครรภ์	ระยะหลังคลอด 1 เดือน
หญิงในระหว่างตั้งครรภ์ สามารถกินอาหารได้ทุกประเภท ยกเว้นของมีพิษและอาหารที่มีรสเผ็ด	หญิงหลังคลอดจะถูกจำกัดอาหาร โดยจะห้ามอาหารรสจัด กลิ่นแรงเพราะอยู่ช่วงที่ร่างกายอ่อนแอ
- อาหารตามความเชื่อว่าควรกิน - นมแม่เพราะเชื่อว่าจะทำให้เด็กมีผิวพรรณดี และผ่องใสเพราะช่วยล้างไขที่ติดตัวเด็กตอน คลอดแม่กินแล้วลูกจะฉลาด - แกงผักปิ้ง ทำให้คลอดง่าย - ปลาไหล ทำให้คลอดง่าย - ขนุน หัวปลี จะช่วยบำรุงน้ำนม - ปลาเล็กปลาน้อย ช่วยให้อุณหภูมิแข็งแรง - อาหารต้องห้ามตามความเชื่อ - มะเขือแจ้ มีความขื่นเชื่อว่าจะทำให้ปวดกัน - กินกล้วยหอมลูก เชื่อว่าจะทำให้ลูกอ้วนคลอดยาก - ผักไม้เถาเครือที่มีมือเกาะ เช่น ตำลึง เชื่อว่าจะทำให้รกติดและทำให้คลอดยาก - ปลีกกล้วย เชื่อว่าจะท้องนานคลอด - ตัวต่อตัวแตน เชื่อว่าเด็กจะมีนิสัยขี้ดื้อ - หอย เชื่อว่าเด็กจะเกิดซ้ำ รกจะติด เด็กน้ำลายไหลย้อย - หนังกวักหนังกวาย เชื่อว่าจะไปบานคิดในท้อง - มะมัน(ฝรั่งพื้นเมือง) เชื่อว่าจะทำให้ปวดท้องบอซๆ (ปวดห่ม) ตามชื่อ - บอน เชื่อว่าจะทำให้สายรกเปื่อย - ผักแว่นจะทำให้รกพันคอเด็ก - ไข่กินปลาที่มีเกล็ด เพราะปลาไม่มีเกล็ดจะมีพิษ	- อาหารตามความเชื่อว่าควรกิน - ข้าวจืด และพริกป่น เพราะไม่แฉะ - ปลาช่อน เนื้อนุ่มปิ้งเชื่อว่าจะทำให้สายสะดือลูกแห้งและหลุดเร็ว - ผักคั้น เช่น หัวปลี ขนุน ผักกาด เพราะน้ำคั้นผักช่วยเรียกน้ำนม - น้ำคั้นหัวปลี (ไฟร) ช่วยไม่ให้ท้องอืดทั้งแม่และลูก - อาหารต้องห้ามตามความเชื่อ - ของหมักดองกลิ่นแรง รสเปรี้ยว เช่น น้ำปู หน่อไม้ดอง ปลาร้า จะทำให้เกิดเดือน(ปวดศีรษะ เป็นไข้) - อาหารรสเผ็ดจัด จะส่งผลให้ลูกเผ็ดด้วย - ไก่ และ ไข่ เชื่อว่าจะทำให้คันแผล แผลหายช้า เป็นแผลเป็น - เนื้อวัว เนื้อควาย จะเกิดเดือน(ปวดศีรษะ)เพราะมีกลิ่นแรง - ะอม เพราะมีกลิ่นแรงจะเกิดเดือน(ปวดศีรษะ) - แดงทุกชนิด เพราะเป็นผื่นคัน - อาหารทะเล เป็นอาหารต่างถิ่นที่ปกติไม่ค่อยได้กิน จะเกิดเดือน (ปวดศีรษะ) - ปลาที่ไม่มีเกล็ด เพราะกลิ่นแรง มีเมือกคาว

จาก การสัมภาษณ์ ประคองศรี ธนะเพทย์ (2550), พรทิพย์ เพชรภา(2550), กาบแก้ว จันทเลิศ (2550), บัวเรียว รัตนมณีภรณ์ (2551), และศรีวรรณ สุภาวรรณ (2551)

จากการศึกษา พบว่ามารดาผู้ให้สัมภาษณ์ที่อยู่ใกล้ตัวเมืองและมีผู้ใหญ่คอยดูแลจะเปลี่ยนแปลงวิธีการปฏิบัติตัวเองและการดูแลอาหารการกินของลูกได้ช้ากว่ามารดาที่อยู่ในเมืองและเป็นครอบครัวเดี่ยว ทั้งนี้การสื่อสารทางสื่อต่าง ๆ นับว่ามีผลต่อการปรับตัวของมารดาอย่างมากและส่งผลไปถึงลูกด้วยในเรื่องของการปฏิบัติตนและเรื่องอาหารการกิน

4.1.6.3 อาหารของผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุโดยทั่วไปเริ่มนับตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป ในทางราชการก็คือวัยเกษียณอายุราชการ เป็นวัยที่เริ่มพักผ่อนจากภารกิจหน้าที่ปกติ ส่วนบุคคลทั่วไปก็ถือว่าได้ทำงานมาก่อนชีวิตแล้ว ร่างกายทุกส่วนเริ่มอ่อนล้าอ่อนแรง รวมถึงระบบการย่อยอาหารด้วย ดังนั้นผู้สูงอายุควรจะกินอาหารที่มีสารอาหารประเภทโปรตีนให้น้อยลง เพราะร่างกายไม่ต้องการการเจริญเติบโตแล้ว ต้องการเพียงซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอเท่านั้น อาหารของผู้สูงอายุจะเน้นประเภทพืชผัก ผักสมุนไพร ปรงรสไม่จัด กินง่าย ไม่เหนียว เคี้ยวง่าย เนื่องจากจะส่งผลถึงระบบการขับถ่ายอีกด้วย อาหารล้าหน้าที่เหมาะกับผู้สูงอายุ ควรเป็นประเภท แกงผักต่าง ๆ ที่ไม่เหนียว เช่น แกงผักเขียว ฟักทอง มะเขือเครือ น้ำเต้า ผักกาด เป็นต้น ซึ่งแกงเหล่านี้ผู้สูงอายุชาวล้านนาเชียงรายนิยมแกงใส่ปลาปิ้ง ปลาแห้งที่ต้มจนเปื่อย แทนเนื้อหมูเพราะต้องการลดอาหารประเภทไขมัน ส่วนข้าวผู้สูงอายุยังสามารถกินข้าวเหนียวได้ หากกินในสัดส่วนที่เหมาะสมก็จะมีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัว ส่วนอาหารประเภทอื่น เช่น น้ำพริกยังเหมาะกับ ผู้สูงอายุ โดยปรุงให้ความเผ็ดลดลง กินกับผักนึ่งนานาชนิดที่มีลักษณะนุ่มเปื่อย และผู้สูงอายุยังชอบกินอาหารที่มีรสขม ทำให้เจริญอาหารและส่วนมากจะเป็นสมุนไพรที่ช่วยทำให้ร่างกายที่ผิดปกติเล็ก ๆ น้อยๆ เข้าสู่สภาพปกติได้โดยไม่ใช้ยา เช่นอาการท้องอืดท้องเฟ้อ นอนไม่หลับ ซึ่งเป็นอาการโดยทั่วไปของผู้สูงอายุ

4.1.6.4 อาหารสำหรับผู้ป่วย เมื่อยามเจ็บป่วย สภาพร่างกายมีส่วนกำหนดชนิดของอาหารที่จะต้องกินเข้าไป เช่น ปวดท้อง ควรกินอาหารอ่อน ๆ เช่น ข้าวต้มและ ๆ ที่ย่อยง่าย หากเป็นแผล ควรงดเว้นอาหารประเภทไก่ เนื้อวัว ปลาหนังต่าง ๆ ควรกินอาหารประเภทปลาเกล็ด เพราะชาวบ้านเชื่อว่าไก่ทำให้คันแผล ปลาที่ไม่มีเกล็ดจะมีเมือกความมาก กลืนแรง คนที่เจ็บป่วยหากงดเว้นได้ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ

สำหรับวิถีวัฒนธรรมเชียงราย คนที่เจ็บป่วยจะถูกสอนว่าไม่ให้กินอะไรที่ไม่เคยกิน โดยเฉพาะอาหารที่มีกลิ่นแรง เช่น เนื้อวัว เนื้อควาย ผักหระ(ชะอม) เพราะอาหารประเภทนี้มักเป็นอาหารแสลง ร่างกายที่อ่อนแอจะทนกลิ่นที่รุนแรงไม่ได้ จะรู้สึกเวียนศีรษะ และอาหารประเภทพืชผักสมุนไพรที่จะช่วยให้ร่างกายที่อ่อนแอ ไม่สบายตัว หรือเจ็บป่วยเข้าสู่ภาวะปกติโดยเร็วโดยไม่ต้องกินยาใช้ยา เพียงแต่รู้อาการและรู้จักผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณในการแก้ไขอาการต่าง ๆ เหล่านั้น และกินเป็นอาหาร หรือรู้จักใช้อาหารให้เหมาะสมกับร่างกายเรียกว่า “อาหารเป็นยา” จาก

การสอบถามเครือข่ายสหภาพเมืองล้านนาจังหวัดเชียงราย และเครือข่ายสมาชิกสุขภาพจังหวัดเชียงราย ทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ดังนี้

ตารางที่ 4.2 พืชผักสมุนไพรที่บริโภคเป็นอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

พืชผักสมุนไพร	วิธีการนำมาบริโภค	คุณสมบัติของอาหาร
พริก	ผสมเป็นเครื่องแกงทุกชนิด	กระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร ทำให้เจริญอาหาร รสเผ็ดทำให้รู้สึกสดชื่น ทำให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณที่สัมผัสมากขึ้นลดอาการอักเสบลดอาการคัน
หอม	ผสมเป็นเครื่องแกงทุกชนิด	ขับลม ขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน ขับเสมหะ แก้ไอ แก้หวัด ช่วยย่อยอาหาร
กระเทียม	ผสมเป็นเครื่องแกงทุกชนิด	แก้ไขมันอุดตันในเส้นเลือด ลดความดันโลหิตสูง ขับลม ขับเสมหะ แก้จุกเสียด เสริมภูมิคุ้มกัน
ข่า	ผสมเป็นเครื่องแกง ใส่ในต้มยำ ทำน้ำพริกข่า	แก้ลมพิษ แก้บิด ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร แก้บวมฟกช้ำ รักษาเกลื้อน
ตะไคร้	เครื่องปรุงรสน้ำพริกแกง	ขับลม แก้ท้องอืด แน่นจุกเสียด ขับปัสสาวะแก้ไอ ลดความดันโลหิตสูง
ขมิ้น	เครื่องปรุงรสน้ำพริกเพื่อดับคาวปลา	ขับลม แก้ท้องอืด แน่นจุกเสียด รักษาแผลในกระเพาะอาหาร แก้อาการท้องร่วง รักษาโรคผิวหนังพุพอง
ขิง	ผัดกับเนื้อต่าง ๆ หรือต้มกินน้ำ	ขับลม แก้ท้องอืด แน่นจุกเสียด แก้เสมหะคลื่นเหียน อาเจียน กระตุ้นภูมิคุ้มกัน
กระเพรา	ผัดกับเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่	ขับลม ทำให้ร้อน
ถั่วพู	ยำ นึ่งกับน้ำพริก	บำรุงเส้นเอ็น บำรุงกระดูก ลดอาการเกร็งกล้ามเนื้อ
ผักหนอก(บัวบก)	กินกับน้ำพริกทั้งสดและลวก คั้นน้ำเป็นเครื่องดื่ม	แก้ช้ำใน ทำให้เลือดกระจาย หายฟกช้ำ ลดความดันเลือด แก้กระหาย บำรุงกำลัง
มะระขี้นก	ลวกกินแกล้มกับน้ำพริก	ลดน้ำตาลในเลือด เสริมภูมิคุ้มกัน
สะเลียม(สะเดา)	กินกับน้ำพริกทั้งสดและลวก	ลดน้ำตาลในเลือด ขับปัสสาวะ
ตำลึง	แกง นึ่งกับน้ำพริก	ลดน้ำตาลในเลือด
พลูควาย	กินแกล้มกับลาบ	ลดน้ำตาลในเลือด ขับปัสสาวะ
มะเขือพวง	นึ่งกับน้ำพริก แกง	ลดน้ำตาลในเลือด แก้ไอ แก้ท้องเฟ้อ
ดอกแค	แกง นึ่งกับน้ำพริก	ช่วยเจริญอาหาร แก้ไอ แก้ท้องเฟ้อ ช่วยเจริญอาหาร

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

พืชผักสมุนไพร	วิธีการนำมาบริโภค	คุณสมบัติของอาหาร
ขอดมะพร้าวอ่อน	แกง	บำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย คลายร้อน
ผักบุ้งไทย	แกง ผัดน้ำมัน	ช่วยขับพิษ ถอนพิษเบื่อเมา
หัวปลี	แกง ลวก ยำ	บำรุงน้ำนม เจริญอาหาร แก้อาเจียน

พืชผักสมุนไพรในครัวล้านนาเชียงรายมีหลายรสชาติ เหมาะกับการปรุงอาหารในแต่ละชนิด และมีสรรพคุณทางยาแก้ไข บรรเทาอาการเจ็บป่วยได้ ซึ่งหากแบ่งตามกลุ่มรสชาติ สรุปได้ดังต่อไปนี้

1. รสเผ็ดร้อน ได้แก่ พริก พริกไทย ขอดพริก โหระพา กะเพรา หนุเสือ ผักไผ่ พลุขาว (ลาวตอง) ใบจันทน์ ผักเผ็ด (ผักคราด) ขิง ข่า ใบพร กระชาย ขมิ้น แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ครั่นเนื้อครั่นตัว

2. รสเผ็ดซ่าลิ้น ได้แก่ คีปลี มะแขว่น กระเทียม มะแหลบ จักก่าน ตะไคร้ ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น

3. รสฝาด ได้แก่ ขอดผักม่วง ผักเหือด ให้ฤทธิ์ทางสมาน เคลือบแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยฆ่าเชื้อโรค รักษาอาการท้องเสีย

4. รสหวาน ได้แก่ ขอดพริ้ว ผักหวาน กะหล่ำปลี ผักกาด มะเขือเครือ ผักปลั่ง บวบ แดง ซึมซาบไปตามเนื้อ บำรุงผิวพรรณให้สดใส บำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย

5. รสขม ได้แก่ สะเลียม (สะเดา) ใบเพกา จีเหล็ก หางห่วย มะระขี้นก ดอกแค ผักแปม ขอดผักข้าว ผักฮ้วนหมู มะเขือขื่น ใบขมิ้น ผักโขม มะแว้ง แก้วไข่ แก้อ่อนเพลีย เจริญอาหาร ช่วยให้นอนหลับ

6. รสมัน ได้แก่ กระถิน ขนุนอ่อน ถั่วพู ฟักทอง ผักกระเฉด หัวปลี ลำ มัน มันปู ชะอม แก้วเส้นเอ็น บำรุงกระดูก ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ

7. รสเปรี้ยว ได้แก่ มะนาว มะเขือเทศ ส้มป่อย ขอดมะขาม มะขามอ่อน ผักเหือด ละลายเสมหะ แก้อาเจียน ระบายท้อง

8. รสจืด ได้แก่ แดงกวา ฟักเขียว หัวผักกาด บวบ น้ำเต้า ผักกูด ผักหนาม ผักบุ้ง มะละกอ ตำลึง ผักแว่น เทา ขับปัสสาวะ ลดอาการบวม

9. รสเปรี้ยวจากการหมักดอง ได้แก่ ผักกาดดอง ผักกาดส้ม ผักกุ่ม ผักเสี้ยน แก้วลิ้นไต้

การเจ็บป่วยในฤดูกาลต่าง ๆ ชาวบ้านจะเสาะแสวงหาพืชผักสมุนไพรเพื่อรักษาอาการหรือเป็นการป้องกันไว้ก่อน คือฤดูร้อน จะกินอาหารที่ปรุงมาจากพืชผักที่มีรสขม รสเย็น รสจืด เช่น สะเดาลวก ผักมะระ ต้มผักเขียว ต้มหัวผักกาด ผักแตงกวา ผักคะน้า ผักบวบ ถั่วฝักยาว จะกินอาหารรสเผ็ดร้อน เช่น ผักกระเพรา ต้มยำต่าง ๆ ลาบต่าง ๆ ที่จะกินกับผักที่มีรสเผ็ดร้อน ส่วนฤดูหนาว จะกินอาหารที่มีรสเปรี้ยว ยำต่าง ๆ ที่ปรุงรสด้วยมะนาว มะเขือเทศ ขอดมะขามอ่อน ซึ่งจะทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น ไล่ไข้หวัด ส่วนผู้ที่ร่างกายมีอาการผิดปกติไปแล้ว การเลือกกินอาหารที่ปรุงด้วยพืชผักสมุนไพรก็จะช่วยให้อาการดีขึ้นหรือทุเลาความเจ็บป่วยลง คือ ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง ความดันเลือดสูง และโรคหัวใจให้กินอาหารประเภทแกงส้ม ต้มยำ แกงแค น้ำพริกผักนึ่งที่มีกากใยมาก เช่น มะเขือพวง มะระขี้นก สะเดา กระเจี๊ยบ คาวตอง อาหารประเภทปลา กินกระเทียมกับอาหารมื้อเย็นจะส่งผลในการลดไขมันในเส้นเลือดได้เป็นอย่างดี ส่วนผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน เน้นอาหารที่มีกากใยมาก เช่น ผักต่าง ๆ มื้อเย็นควรลดข้าว กินผักจิ้ม น้ำพริกแทน เช่น มะระขี้นก ขอดสะเดา แตงกวา จะลดน้ำตาลในเลือดได้ดี ผู้ที่เป็นโรคกระเพาะอาหาร ท้องอืด อาหารไม่ย่อย กินขมิ้นชัน ช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหาร คั้นน้ำมะตูม ถ้าหากท้องอืดอาหารไม่ย่อย ให้กินผักตำลึงลวก หรือต้มจืด เหล่านี้เป็นการกินอาหารเพื่อเป็นยารักษาโรค

4.1.7 อาหารเกียรติกษ

อาหารเกียรติกษ เป็น อาหารที่รับประทานในโอกาสพิเศษ ใช้ฉลองในโอกาสที่ชีวิตประสบความสำเร็จด้านต่าง ๆ หรือในโอกาสที่เพื่อนฝูง ญาติพี่น้องเดินทางมาพบปะกัน ถือเป็นโอกาสดีที่จะได้ต้อนรับแขก อาหารประเภทนี้ส่วนใหญ่จะปรุงด้วยเนื้อสัตว์ เช่น ลาบควาย ลาบหมู และหากได้เนื้อชนิดอื่นมา และมีปริมาณค่อนข้างน้อย เจ้าของก็จะนำมาปรุงเป็นลาบ ดังคำกล่าวที่ว่า “จิ้นหน้อยหื้อลาบ จิ้นนั๊กหื้อแกง” หมายถึง หากมีเนื้อดี ๆ จำนวนน้อยให้นำมาทำเป็นลาบ จะได้อาหารที่รสชาติอร่อยเป็นที่หนึ่ง คุ่มค่าและลาบสามารถนำมากินกับผักที่เป็นเครื่องแกล้มได้จำนวนมาก (เพราะลาบปรุงค่อนข้างเผ็ด) เป็นการเพิ่มปริมาณของอาหารขึ้นโดยปริยาย และที่สำคัญคนที่มาร่วมกินลาบด้วยกัน คือคนที่ใกล้ชิดกันจริง ๆ เท่านั้น แสดงถึงความเป็นอาหารพิเศษหายาก มีโอกาสน้อยที่จะได้กิน เชียงรายกล่าวอาหารเกียรติกษชนิดแรกที่คนเป็นเสี่ยงเดียวกันก็คือ ลาบ ถัดมาคือ แกงฮังเล ใส่อั่ว แกงอ่อม น้ำพริกอ่อง ซึ่งเป็นอาหารที่บรรจุในขันโตกเพื่อต้อนรับแขก

คำว่า “ลาบ” ตามพจนานุกรม เป็นอาหารชนิดหนึ่งที่ใช้เนื้อหรือปลาสับให้ละเอียด แต่หากพูดถึง “ลาบ” คนเขียงรายจะหมายถึง ลาบจิ้น คือ ลาบควาย หรือลาบหมู ส่วนที่ปรุงจากปลาจะเรียกว่า “ลาบปลา” “ลาบ” ปรุงจากน้ำพริกที่มีสมุนไพรหลาย ๆ ชนิดเป็นส่วนประกอบ ลาบ

เชียงรายจะมีกลิ่นมะแขว่นนำโดยเฉพาะลาบควาย ซึ่งจะกล่าวถึงความพิเศษของอาหารเกียรดิยศชนิดนี้ ดังต่อไปนี้

“การเลี้ยงลาบ หมายถึง เพื่อนที่รู้จักกัน รักกัน มาเยี่ยมต้องทำลาบเลี้ยง และต้องลงมือทำเอง แสดงถึงความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น แยกคนสำคัญเจ้าภาพ จะลงมือทำลาบเองแยกคนสนิทก็จะเข้ามามีส่วนร่วม คือช่วยกันทำช่วยกันปรุง ส่วนที่เป็นแขกทั่วไปก็จะพาไปเลี้ยงที่ร้านอาหาร ซึ่งแสดงถึงความสัมพันธ์ที่ไม่แน่นแฟ้นพอ การปรุงอาหารด้วยกัน กินด้วยกัน คุยกันอย่างถูกต้อง ทำให้ซึ่งในน้ำใจกัน ด้วยเหตุนี้คนเมืองจะถือว่า “ลาบ” เป็นอาหารเกียรดิยศ”

(วิมล เพชรภา, 2551)

ในทุกสังคมและวัฒนธรรมจะมีอาหารประเภทที่ถือว่าเป็นอาหารคนชั้นสูง หรือมีหน้ามีตาใช้เลี้ยงเฉพาะคนที่ถูกใจ ถูกคอหรือมีความผูกพันฉันมิตรกันเป็นพิเศษ หรือเพื่อต้องการการพูดคุยที่ออกรสชาติ ในวงกินลาบ เป็นการกระชับไมตรีเพิ่มขึ้นอีก ผู้เชิญเต็มใจเลี้ยงด้วยความรู้สึกเป็นสุข ให้เกียรติผู้ถูกเชิญก็มีความรู้สึกรับรู้ได้ถึงการขึ้นไมตรีต่อกัน ซึ่งหากเป็นเพื่อนฝูงหรือญาติมิตรที่รักใคร่ผูกพันกันมาก ก็ต้องแสดงออกด้วยการลงมือปรุงลาบด้วยตัวเอง หรือช่วยกันทำ ซึ่งจะถือว่าเป็นอาหารเกียรดิยศของคนเมืองเชียงราย กินเมื่อใดก็อร่อย ผู้ชายมักชอบกินลาบดิบ ทั้งลาบควาย ลาบหมู กับผักสมุนไพรพื้นบ้านนาชนิด เช่น แตงกวา มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว ผักคาวตอง ยอดกระถิน ยอดเล็บครุฑ ยอดมะขม ยอดโกสน ยอดมะกอก ยอดมะแขว่น ผักกาดเขียว ใบจันทร์ ผักไผ่ หอมด่วน(สระแห่น) ใบมันปลา เทียนเกลบ ผักชีฝรั่ง ผักหนอก (ใบบัวบก) บะลิดไม้ (ใบเพกาผา) หน่อไม้ต้ม เพราะลาบดิบมีรสชาติความหวานของเนื้อสด แต่ต้องเป็นเนื้อที่สะอาดปราศจากเชื้อโรค ส่วนผู้หญิงส่วนใหญ่จะกินลาบคั่ว มีส่วนน้อยที่กินลาบดิบได้ เพราะมีความห่วงใยด้านสุขภาพของตนเองมากกว่าผู้ชาย

“ลาบ เป็นอาหารที่ชื่อเป็นมงคล รสชาติอร่อย เพราะปรุงด้วยเนื้อล้วนๆ โดยมีประวัติเรื่องเล่าขานกันต่อมาว่า การออกศึกสงครามของคนสมัยโบราณ ก่อนออกตีข้าศึก จะปลุกใจทหารด้วยการล้มว้ล้มควาย เพื่อนำมาปรุงเป็นลาบ หลู้ ปรุงสด ๆ มองเห็นสีแดงของเลือด กินแก้ล้มกับเหล้าเพื่อปลุกใจให้มีความกล้าหาญ พร้อมทั้งจะรบต่อตีกับข้าศึก ซึ่งเป็นกุศโลบายว่าทหารต้องกินให้อิ่ม มีอารมณ์ฮึกเหิม รวมทั้งชื่อของอาหารก็เป็นชื่อที่เป็นมงคล คนออกรบจะได้ชัยชนะกลับมา”

(เลื่อน ธนะแพทย์, 2551)

ลาบจิ้น ยังคงเป็นอาหารที่มีบทบาททางสังคม รวมทั้งบทบาททางด้านวัฒนธรรมค่อนข้างสูง เพราะลาบจิ้นเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีขั้นตอนการปรุงที่ต้องการผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญที่มีความชำนาญในการปรุง ใช้เครื่องเทศและสมุนไพรหลายชนิด ทำให้ลาบจิ้นมีกลิ่นเฉพาะตัว การปรุงลาบจิ้น เป็นขบวนการทางสังคมที่สืบทอด เรียนรู้ และกล่อมเกลาสมาชิกรุ่นใหม่ได้ ในเวลาเดียวกันก็เป็นอาหารที่สื่อถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคมตั้งแต่ระดับครอบครัวจนถึงระดับชุมชน ลาบจิ้นจะแสดงถึงฐานะทางสังคม คือ ความรวย – ความจน ผู้ชาย – ผู้หญิง เด็ก – ผู้ใหญ่ รวมถึงความเชื่อด้านชื่อ เสียง “ลาบ” คำพ้องเสียงกับคำว่า “ลาก” เชื่อว่าทำให้บุคคลและครอบครัวมีโชคลาบด้วย

แต่ในปัจจุบันนี้ เนื่องจากผู้คนส่วนใหญ่มีการกิจรัดตัว การเลี้ยงเพื่อนฝูงคนสนิทด้วยการปรุงลาบให้กินนั้น มีค่อนข้างน้อย ส่วนใหญ่จะพาไปกินลาบที่ร้านอาหารมากกว่า และในท้องตลาดที่จำหน่ายอาหารพื้นเมืองสำเร็จรูป ก็จะมีลาบจำหน่าย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นลาบคั่ว (ลาบสุกแล้ว) เพื่อตอบสนองความต้องการของคนทั่วไป ทำให้หากินได้ง่ายและหากินได้บ่อยขึ้น ไม่ต้องรอให้มีโอกาสพิเศษเหมือนแต่ก่อน จึงทำให้มีอาชีพและธุรกิจร้านลาบเกิดขึ้นมากมาย ทั้งร้านเล็ก ๆ และถึงขั้นเป็นธุรกิจร้านอาหารใหญ่โต

จากการสัมภาษณ์ นางบังอร ทิศสกุล (2551) ผู้ทรงคุณวุฒิอดีตรองกรรมการสภาวัฒนธรรมจังหวัดเชียงราย เจ้าของธุรกิจร้านอาหารที่บริการขันโตก ซึ่งเป็นผู้รู้ในวงการอาหารพื้นเมืองเชียงราย ได้ให้ความเห็นว่า ลาบเป็นอาหารเกียรตินิยม เพราะลาบเป็นภาพลักษณ์ของอาหารสำหรับคนมีเงิน เป็นอาหารที่ใช้ฉลองความสำเร็จต่างๆ มีโชคมีลาภ เครื่องปรุงใช้เนื้อล้วนๆ ราคาแพง ค่านิยมของคนล้านนาคือ คนที่กินลาบดิบ แสดงถึงความเป็นคนหนุ่ม มีร่างกายแข็งแรง คำขำ เป็นอาหารชั้นสูง มีเครื่องปรุงมากมายหลายชนิด มีขั้นตอนการทำที่เป็นศิลปะ เพราะคนที่ทำลาบเก่งจะต้องปรุงลาบจำนวนมากๆ ให้มีรสชาติเดียวกันได้ ซึ่งชาวบ้านโดยทั่วไปจะใช้วิธีการกะให้พอดี คือปรุงไปชิมไปให้ได้รสชาติที่ต้องการ เพราะฉะนั้นในยุคปัจจุบัน หรือหากทำเป็นการค้า การปรุงลาบต้องมีมาตรฐาน จำเป็นจะต้องมีการชั่ง ตวง เครื่องปรุงทุกอย่างให้เป็นสูตร มีสัดส่วน เพราะทุกขั้นตอนการทำมีความสำคัญหมด ตั้งแต่การเลือกพริก เลือกเครื่องปรุงประกอบอื่น ๆ และที่สำคัญลาบต้องมีเลือดเพื่อเพิ่มสีสัน ทั้งนี้ ลาบยังได้รับความนิยมจากแขกต่างถิ่นที่เข้ามาท่องเที่ยวจังหวัดเชียงราย โดยเรียกขานว่า “ลาบเชียงราย”

สิ่งที่จะยืนยันว่าลาบเป็นอาหารขึ้นชื่อของคนเชียงราย และลาบเป็นที่ชื่นชอบของคนเชียงรายแทบจะทุกวัย คือในท้องตลาดไม่ว่าในตัวเมืองหรือร้านค้าตามหมู่บ้าน จะมีน้ำพริกลาบปรุงสำเร็จ ที่ใช้วิธีอบแห้งใส่ถุงจำหน่ายให้กับลูกค้าได้ซื้อหาได้ทุกวัน เพราะคนเชียงรายกินลาบกินแทบจะทุกบ้าน ซึ่งการปรุงน้ำพริกลาบมีเครื่องเทศเป็นส่วนประกอบหลายอย่าง ทำค่อนข้างยาก

ผู้ที่ทำจำหน่ายจะต้องชั่ง ตวง เครื่องปรุงตามสูตรจึงจะทำให้ น้ำพริก लाभ มีรสชาติที่อร่อย มีมาตรฐานถูกปากคนทั่วไป และปัจจุบัน लाभ จะมีจำหน่ายตามตลาดทั่วไปที่มีการจำหน่ายอาหารพื้นเมืองสำเร็จรูป คนเชียงรายและแขกที่มาเยือนจึงมีโอกาสได้กิน लाभ ได้ง่ายและบ่อยขึ้น

4.1.8 ความเชื่อและค่านิยมจากการกินอาหารในชีวิตประจำวัน

อาหารล้านนา มีวิธีการปรุงที่หลากหลาย อาหารบางชนิดใช้เครื่องปรุงอย่างเดียวกัน แต่มีวิธีการปรุงที่ไม่เหมือนกัน จะได้รายการอาหารเพิ่มขึ้นอีกชนิดหนึ่ง ที่มีวิธีการกินแตกต่างกันออกไป แล้วแต่วัตถุประสงค์ สถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมือนกัน โดยมีชื่อเรียกวิธีการปรุงที่แตกต่างกัน ในการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้แบบสอบถามจำนวน 70 ชุด เพื่อเก็บข้อมูลในประเด็นความเชื่อและค่านิยมการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน จากรายการอาหาร 24 ประเภท จำนวน 199 รายการทั้งอาหารคาว หวาน ของว่าง ศึกษาในกลุ่มประชากรเป้าหมาย 4 อำเภอคือ อำเภอเมืองเชียงราย อำเภอเชียงของ อำเภอพาน อำเภอแม่สรวย โดยวิธีการแบ่งประเภทของอาหารใช้หลักลักษณะการปรุงที่เหมือนกัน คล้ายกัน หรือใกล้เคียงกัน และวัตถุดิบหลักที่ใช้ปรุงอาหาร ซึ่งแบบสอบถามประกอบด้วย รายชื่ออาหารที่เรียงตามประเภท เครื่องปรุงหลัก วิธีการปรุง โดยสอบถามประเด็นความเชื่อหรือค่านิยมในการบริโภคอาหารชนิดนั้น ๆ ว่ามาจากปัจจัยใดใน 8 ด้าน คือ เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณีพิธีกรรม เป็นอาหารที่ทำวัตถุดิบง่าย เป็นอาหารที่มีราคาถูก เป็นอาหารที่เป็นพืชผักรักษาโรค เป็นอาหารแห่งเกียรติยศ ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งประเภทอาหารไว้ดังต่อไปนี้

1. ประเภทแกงผัก แกงทางล้านนา รสไม่จัด มีรสกลมกล่อม รสหวานได้จากผักพื้นบ้านนานาชนิด เปรี้ยวได้จากมะเขือเทศหรือมะเขือส้ม ยอดส้มป่อย ยอดมะขามอ่อน เป็นต้น ส่วนเค็มนั้นมาจากปลา ร้า ถั่วเน่าและเกลือ ได้แก่ แกงแค, แกงผักกาด, แกงกระหล่ำ, แกงบะผักหม่น (ผักเขียว), แกงบอน, แกงโห้, แกงหยวกใส่จูน (จูนเส้น), แกงจูน, แกงเห็ดถอบใส่หน่อส้ม, แกงผักเห็ด, แกงบะหนุน (ขุ่น), แกงปลีต๋าน (ตาล), แกงตำ (ตาว), แกงยอดป้าว (มะพร้าว), แกงผักบั้ง (ผักปลัง), แกงละแตงหางหาว, แกงตุน (คูน), แกงผักกูด, แกงผักปิ้ง, แกงผักเชียงดา, แกงผักฮ้วนหมู, แกงผักสีเสียด, แกงบะก๋อนก้อม (มะรุม), แกงปลี, แกงบะนอย (บวบ), แกงบะน้ำ (น้ำเต้า), แกงผักจี๋หูด, แกงบะเขือเครือแกงหน่อ, แกงผักมันแกว, แกงหน่อส้ม, แกงผักเลี้ยว, แกงบะแตงลายอ่อน (แตงไทย), แกงเห็ดหูวัว, แกงเห็ดขอนขาว, แกงเห็ดหัว, แกงเห็ดลม, แกงเห็ดโคน, แกงเห็ดป่า, แกงผักกั๊ก (พ่อก่าตีเมีย), แกงผักหวานป่า, แกงผักแว่น, แกงผักจี๋เหล็ก

2. ประเภทแกงที่เป็นเนื้อ ใช้เครื่องปรุงที่เป็นเนื้อสัตว์เป็นหลัก ได้แก่ แกงกะด้าง จะใช้ข่าหมูที่ต้องการความเหนียวจากเอ็นหมูและไขมันที่จะทำให้แกงมีความเหนียว และแข็งตัว

เมื่อทิ้งให้เย็นตัวลง และแกงฮังเล ประเภทน้ำขลุกขลิก, แกงอ่อม ที่เนื้อที่นำมาปรุงต้องเปื่อยนุ่ม, แกงแมงมันที่ใส่ผักเล็กน้อย, แกงหอยจู้บ (หอยขม) ที่มีผักเล็กน้อย

3. ประเภทน้ำพริกที่ปรุงมาจากสัตว์น้ำพริกด้านนามีเอกลักษณ์ เฉพาะตัว เครื่องปรุง น้ำพริกทุกอย่างจะต้องทำให้สุกด้วยการปิ้ง ย่าง หมก เเผา หรือผัดเพื่อให้มีกลิ่นหอมก่อนจะตำ ปรุงรส ด้วยเกลือเป็นหลัก ได้แก่ น้ำพริกอ่อง น้ำพริกฮ้าน้ำ (ปลาร้า), น้ำพริกฮ้าง, น้ำพริกน้ำปู (น้ำปู), น้ำพริกจิ้น (หมี), น้ำพริกปลาต้ม, น้ำพริกปลาจี่, น้ำพริกต่อ, น้ำพริกจิ้ง (จิ้งโกร่ง), น้ำพริกบ, น้ำพริกตาแดง, น้ำพริกไข่ต้ม ส่วนน้ำพริกอีเก้ และน้ำพริกกะปิ จะใช้เครื่องปรุงสด

4. ประเภทน้ำพริกที่ปรุงมาจากพืชผัก จะทำจากเครื่องปรุงที่สุกจากการหมก หรือ เเผาให้สุกก่อน ได้แก่ น้ำพริกบะกอก, น้ำพริกน้ำอ้อย, น้ำพริกหนุ่ม, น้ำพริกน้ำผัก, น้ำพริกข่า, น้ำพริกน้ำหน่อ, น้ำพริกเห็ดหล่ม, น้ำพริกถั่วเน่า, น้ำพริกบะเชือกส้ม (มะเขือเทศ) น้ำพริกปูน

5. ประเภทจอ ต้มส้ม ต้มยำ จอ เป็นการปรุงอาหารประเภทผัก ต้มหม้อน้ำจนเดือด ใส่ถั่วเน่า กะปิ เกลือ ปลาร้า แล้วใส่ผัก ปรุงรสเปรี้ยวด้วยมะขามเปียก ใส่กระดูกหมู ได้แก่ จอ ผักกาด, จอผักหนาม, จอผักกูด ส่วนต้มส้ม รสชาติคล้ายต้มยำ มีรสเปรี้ยว เผ็ด รสเปรี้ยวได้จากน้ำมะนาว มะเขือส้ม ยอดส้มป่อย ยอดมะขามอ่อน เป็นต้น ส่วนเผ็ดนั้นได้จากพริกขีหนูและพริกแห้ง ได้แก่ ต้มส้มปลา, ต้มส้มไก่, ต้มส้มหมู ต้มยำขาหมู และต้มขมเป็นการต้มเนื้อป็นเอ็นจนเปื่อย ปรุงรสขมที่ได้จากน้ำดี หรือขี้อ่อนของวัว ควาย ได้แก่ ต้มขมเนื้อ

6. ประเภทแอ็บ การนำเนื้อสัตว์มาคลุกเครื่องแกงที่มีขมิ้นห่อด้วยใบตองเป็นแผ่น สี่เหลี่ยมแบนบาง นำไปปิ้งด้วยไฟอ่อนจนสุกได้แก่ แอ็บอ่องอ (สมองหมู, สมองวัว), แอ็บจิ้นหมู, แอ็บปลาชิว, แอ็บปลาคู, แอ็บกุ้งฝอย, แอ็บไข่มดแดง ส่วนแอ็บถั่วเน่าเป็นการปรุงรสถั่วเน่าด้วยพริก เกลือ ก่อนนำไปห่อใบตองแล้วนึ่ง

7. ประเภทคั่ว คือการผัดที่ใช้น้ำมันหรือไม้น้ำมันก็ได้ ได้แก่ คั่วแค, คั่วกุ้งฝอยใส่ไข่, คั่วจิ้นส้มใส่ไข่(แหนม), คั่วหน่อไม้, คั่วผักหอม, คั่วบะเน้าแก้ว (ผักทอง), คั่วยอดบะเน้าแก้ว, คั่วกะหล่ำ, คั่วผักกาดดอง, คั่วผำ, คั่วเห็ดดอง (เห็ดเผาะ), คั่วบะลิดไม้ (ใบเพกา), คั่วเห็ดตามอด

8. ประเภทอบ อ็อก อบ เป็นการปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่หั่นเป็นชิ้นใหญ่ให้เปื่อยด้วยการต้มกับเครื่องปรุงและสมุนไพรให้มีน้ำขลุกขลิก ได้แก่ อบไก่, อบปลา, อบจิ้นแห้ง ส่วนอ็อกปลาเป็นการผสมปลากับเครื่องปรุงสมุนไพร ขมิ้น นำวางบนใบตองในกระทะตั้งบนไฟอ่อนๆ อ็อกไข่และอ็อกปู เป็นการผสมไข่ มันปูกับเครื่องปรุงรสก่อนใส่ในใบตองหรือกระดองปู ปิ้งย่างบนไฟอ่อน ๆ

9. ประเภทปิ้ง ปิ้งเป็นการนำอาหารวางบนตะแกรงบนเตา คล้ายกับการย่าง ได้แก่ จิ้นปิ้ง, ตับปิ้ง, ปลาปิ้ง, ไก่ปิ้ง, ไข่อั่ว, ปิ้งอบปลา, ปิ้งอบหน่อไม้

10. ประเภทนี้ เป็นการนำเนื้อสัตว์มานึ่งแล้วกินกับน้ำพริกข่า ได้แก่ จิ้นนึ่ง และการนำเนื้อสัตว์มาคลุกเคล้ากับน้ำพริกแกง ตักใส่ใบตองห่อแล้วนึ่งจนสุก ไม่ใส่กะทิ รสไม่เผ็ดมาก ที่มักทำคือ ได้แก่ ห่อหนึ่งไก่ การตำน้ำพริกผสมขมิ้นปรุงรสคลุกกับเนื้อสัตว์ ได้แก่ ปลาหนึ่ง, ไก่หนึ่ง ข้าวหนึ่ง ส่วนผักหนึ่งใช้กินกับน้ำพริกต่าง ๆ และ นึ่งไข่มดส้มใส่ไข่, หมูขยอ

11. ประเภททอด คือการนำอาหารมาทำให้สุกโดยทอดในน้ำมันร้อน ๆ ได้แก่ แคนหมู, แคนควาย, แคนไข่

12. ประเภทตำ คือการ โขลกเครื่องปรุงต่าง ๆ รวมกัน ได้แก่ ตำไข่มดส้ม, ตำหางหาวาย, ตำมะเขือ, ตำเตา, ตำบะหนุน, ตำบะถั่วบะเขือบะแบบ, ตำบะม่วง, ตำบะพวง (มะปราง), ตำบะโอ (ส้มโอ), ตำบะต๋อง (กระท้อน)

13. ประเภทส้า คือนำเนื้อสัตว์มาหั่นเป็นชิ้นเล็ก เคล้ากับน้ำพริกข่า ได้แก่ ส้าจิ้น ส่วนส้าผักจะปรุงเครื่องปรุงก่อนใส่ผัก ได้แก่ ส้าผักกาดหน้อย, ส้ามะเขือฝอยมะเขือแจ้, ส้าผักม่วง, ส้าผักปู้ย่า, ส้าผักงวม, ส้าบะแตง (แตงกวา)

14. ประเภทยำ การปรุงอาหารด้วยน้ำพริกที่ปรุงรสแล้วนำไปผสมในเครื่องปรุงประเภทเนื้อสัตว์หรือ ผักต่าง ๆ ได้แก่ ยำจิ้นไก่, ยำกบ, ยำจิ้นแห้ง, ยำหน่อ, ยำผักเหือด, ยำผักจุ่มป่า, ยำผักกาดส้ม, ยำผักกุ่มดอง

15. ประเภทมอก คือการปรุงอาหารโดยการบีบเอาน้ำมาปรุงเป็นแกงได้ความหวาน และลักษณะน้ำแกงข้น ได้แก่ มอกปู

16. ประเภทจ่อม คือการดองหรือหมัก ได้แก่ แมงมันจ่อม, ปลาจ่อม

17. ประเภทหมก หมก เป็นการนำอาหารมาหมกหรือบ่มไว้ในจี๊เถ้าร้อน ๆ เพื่อให้อาหารสุก ส่วนใหญ่ใช้กับการหมกกระเทียม หอมแดง พริกสด เพื่อดำน้ำพริกส่วนการทำอาหาร ได้แก่ จิ้นส้มหมก (แหนม)

18. ประเภทฮุ่ม คือการปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ทิ้งไว้ให้เกิดการย่อยสลายโดยเชื้อแบคทีเรียในอากาศจนเน่าเล็กน้อยและนำมาล้างหั่นเป็นชิ้นใหญ่หนาประมาณ 1 นิ้วแล้วนำไปปรุงให้เปื่อยด้วยการต้ม ปรุงด้วยน้ำพริก และสมุนไพรที่มีน้ำขลุกขลิก ได้แก่ จิ้นฮุ่ม

19. ประเภทลาบ หลู้ ลาบปรุงโดยสับเนื้อให้ละเอียด คลุกเคล้ากับน้ำพริกข่า จะกินดิบหรือเอาไปคั่วให้สุกก็ได้ กินกับผักสดพื้นบ้านหลายชนิด ได้แก่ ลาบหมู, ลาบควาย ลาบวัว , ลาบปลาสด, ลาบปลาปิ้ง (ผสมข้าวคั่ว), ลาบไก่ (เน้นเครื่องปรุงประเภทสมุนไพรทอด) ส่วนหลู้ ใช้เลือดสด ๆ ที่ตกค้างในช่องท้องหมู เรียกว่าเลือดในโครง มาคั้นด้วยใบตะไคร้เพื่อดับความผสมกระเทียมดอง น้ำพริกข่า กินกับเส้นหมี่ทอด ใบมะกรูดทอด และเครื่องในทอดได้แก่หลู้เลือด

20. ประเภทอาหารจานเดียวคนเมือง นิยมกินเป็นมื้อกลางวัน ได้แก่ ข้าวก้นจั้น (ข้าวสวยคลุกเลือดหมู หมูสับ ห่อใบตองนึ่งให้สุก โรยหน้าด้วยน้ำมันกระเทียมเจียว), ข้าวซอย, น้ำเงี้ยว

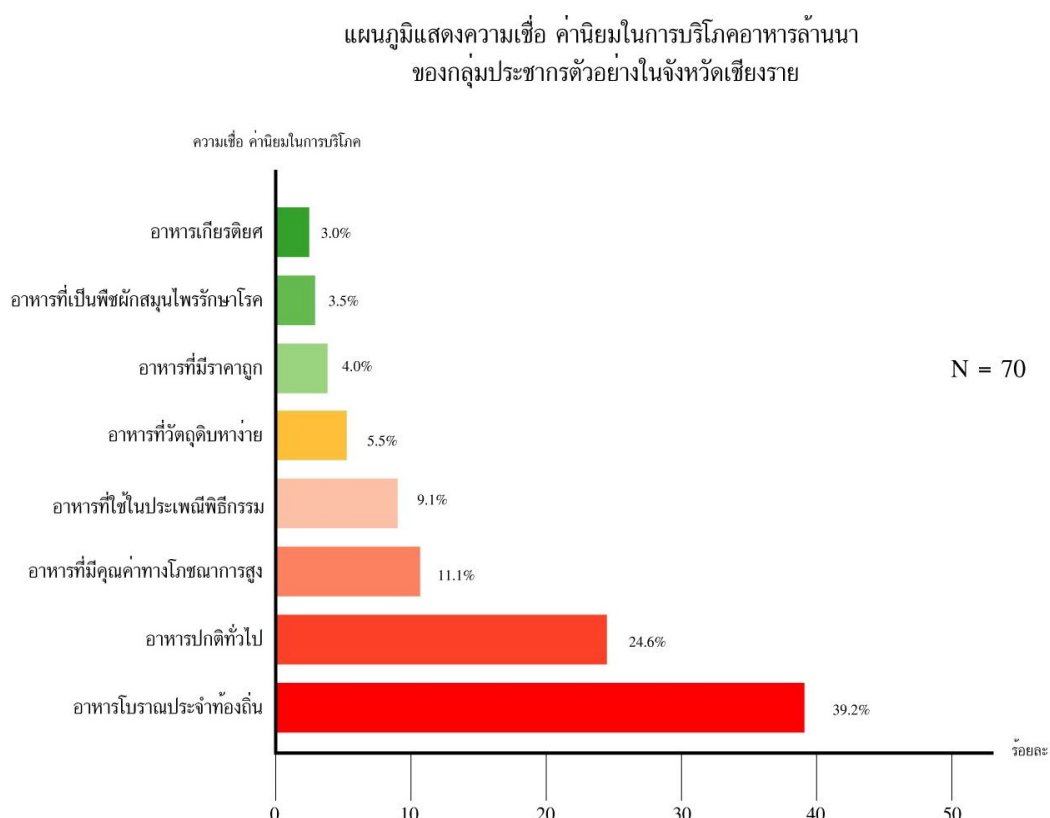
21. ประเภทขนมที่ปรุงมาจากข้าวเหนียว ได้แก่ ข้าวเหนุกงา, ข้าวหลาม, ข้าวต้มกล้วย-ถั่ว, ข้าวต้มกะทิ, ข้าวต้มเขาควย, ข้าวเม่า, ข้าวเหนียวแดง, ข้าวแต่น, ข้าวมัน, ข้าวมันปิ้ง, ข้าวจี

22. ประเภทขนมที่ปรุงจากแป้งข้าวเจ้า ได้แก่ ขนมเกลือก, ขนมปาด, ขนมบะแตงลาย(แตงไทย), ขนมเปียกปูน, ขนมชั้น, ขนมลอดช่อง, ขนมศาลาอ่อน, ขนมครก, ขนมกล้วย, ขนมบะต่าน (ลูกตาล), ข้าวหมี่

23. ประเภทขนมที่ปรุงจากแป้งข้าวเหนียว ได้แก่ ขนมเปียก (แป้งข้าวเหนียวคานวดคินั่มห่อใบตองนึ่งให้สุก แคะคลุกกับมะพร้าวขูด โรยน้ำตาลทราย), ขนมถั่วแปบ, ขนมจ็อก (ขนมเทียน), ขนมอิตูย, ขนมวง, ข้าวแคบ, ข้าวควบ

24. ประเภทอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบอื่น ได้แก่ กระบอง (ผักทองหั่นเป็นชิ้นเล็ก ยาว หุบแป้งทอด จิ้มน้ำจิ้ม), งาดำอ้อย, ถั่วคัมน้ำอ้อย, บะขามเปียกอ้อย

เมื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าร้อยละ พบว่ากลุ่มเป้าหมายมีความเชื่อและค่านิยมในการบริโภคอาหารจำนวน 199 รายการ ว่าเป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่นร้อยละ 39.2 เป็นอาหารปกติทั่วไป ร้อยละ 24.6 เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ร้อยละ 11.1 เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณีพิธีกรรม ร้อยละ 9.1 เป็นอาหารที่หาวัตถุดิบง่าย ร้อยละ 5.5 เป็นอาหารที่มีราคาถูกร้อยละ 4 เป็นอาหารที่เป็นพืชผักรักษาโรค ร้อยละ 3.5 เป็นอาหารเกียรตินิยม ร้อยละ 3 ดังภาพที่ 4.9 แผนภูมิแสดงความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภคอาหารล้านนาในเชิงรายดังต่อไปนี้



ภาพที่ 4.9 ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภคอาหารล้านนาของกลุ่มประชากรตัวอย่าง
ในจังหวัดเชียงราย

จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่าคนเชียงรายมีความเห็นว่า อาหารที่ปรุงกินในแต่ละวันส่วนใหญ่เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น ที่ปรุงจากพืชผัก สัตว์เล็กสัตว์น้อยในท้องถิ่นตามฤดูกาล บางชนิดหากินได้ยาก และวิธีการปรุงแบบพื้นเมือง รongลงมาเป็นอาหารทั่วไป ที่หากินได้ง่ายมีทุกฤดูกาล อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ส่วนใหญ่ปรุงจากเนื้อ หมู และปลา รวมทั้งถั่วเหลืองหมักที่เรียกว่าถั่วเน่า อาหารในประเพณีพิธีกรรม ส่วนใหญ่ปรุงจากพืชผักที่มีความเชื่อผูกติดมาด้วย รวมทั้งประเภทขนมที่ได้จากการกวนแป้ง และข้าวเหนียวห่อใบตอง สามารถนำไปทำบุญที่วัดได้ อาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบหาง่าย และราคาถูกลง ส่วนใหญ่จะเป็นพืชผักในบ้าน ท้องไร่ปลายนาและที่มีมากในท้องตลาด ส่วนอาหารที่เป็นพืชผักสมุนไพรรักษาโรคนั้นส่วนใหญ่จะประกอบเป็นเครื่องปรุงน้ำพริกมากกว่า และประเภทพืชผักที่มีรสขม ซึ่งอาหารเกียรตินิยมมีค่อนข้างน้อย เนื่องจากจะมีอาหารเพียงไม่กี่ชนิดเท่านั้นที่จะถูกยกย่องว่าเป็นอาหารเกียรตินิยม ซึ่งจะปรุงมาจากเนื้อเป็นส่วนใหญ่ และจากการสัมภาษณ์พบว่าคนเชียงรายนิยมบริโภคอาหารล้านนาที่มีรสชาติจัดจ้าน น้ำแกงมีความเข้มข้น มีน้ำขลุกขลิก เพื่อความสะดวกต่อการกินกับข้าวเหนียว และมีรสชาติออกเค็ม ไม่มีรสหวานจัดเหมือนพื้นที่อื่น และใช้ผักพื้นบ้านเป็น

ส่วนประกอบหลัก ความหวานของอาหารได้จากผักหรือเนื้อสัตว์ ใช้เครื่องปรุงรสที่เรียบง่าย หาได้ในท้องถิ่นทุกฤดูกาล โดยรายการอาหารทั้ง 24 ประเภท 199 รายการนั้น คนเขียงรายมีความเชื่อและค่านิยมในการปรุงอาหารแต่ละชนิด ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 4.3 ความเชื่อและค่านิยมในการปรุงอาหารแต่ละชนิดของคนเขียงราย

ผลจากการศึกษาความเชื่อ/ค่านิยม 8 ปัจจัย	ประเภทและรายชื่ออาหาร
1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 78 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 39.2	1. ประเภทแกงผัก ได้แก่ แกงบอน,แกงผักกูด, แกงผัก กับแก (พ่อกำดีเมียบ),แกงโง้ง,แกงเห็ดหูวัว(เห็ดหูหนู), แกงเห็ดขอนขาว, แกงเห็ดหำ, แกงเห็ดลม, แกงเห็ดโคน, แกงเห็ดป่า, แกงผักหวานป่า, แกงผักเหือด,แกงสะแล,แกงเห็ดดอปลั้หน่อส้ม, แกงหน่อ, แกงผักมันแกว, แกงหน่อส้ม, 2. ประเภทแกงเนื้อ ได้แก่ แกงกระด้าง,แกงแมงมัน, แกงหอยจับ 3. ประเภทน้ำพริกที่ปรุงจากสัตว์ ได้แก่ น้ำพริกน้ำปู, น้ำพริกต่อ,น้ำพริกแมงจอน, น้ำพริกบ, น้ำพริกจิ้ง(จิ้งโกร่ง),น้ำพริกตาแดง 4. ประเภทน้ำพริกที่ปรุงจากพืช ได้แก่ น้ำพริกชะกอก,น้ำพริกน้ำอ้อย,น้ำพริกน้ำหน่อ, น้ำพริกถั่วเน่า 5. ประเภทลั่ว ได้แก่ ลั่วผำ,ลั่วแคว, ลั่วเห็ดดอปลั้, ลั่วเห็ดตามอด (เห็ดแก่น) 6. ประเภท อบ /อ็อก ได้แก่ อ็อกปลา,อ็อกไข่, อ็อกปู 7. ประเภทปิ้ง ได้แก่ ข้าวจี, ปิ้งอบหน่อไม้ 8. ประเภทนึ่ง ได้แก่ นึ่งไข่มดส้มใส่ไข่ 9. ประเภททอด ได้แก่ แคบควาย,แคบไข่ 10. ประเภทตำ ได้แก่ ตำหางหาว, ตำเตา, ตำไข่มดส้ม,ตำมะหนุน 11. ประเภทส้า ได้แก่ ส้าจิ้น,ส้าผักปู้ย่า,ส้าผักงวม 12. ประเภท ยำ ได้แก่ ยำจิ้นไก่, ยำกบ, ยำจิ้นแห้ง, ยำหน่อ,ยำผักเหือด, ยำผักจุ่มป่า 13. ประเภทมอก ได้แก่ มอกปู

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ผลจากการศึกษาความเชื่อ/ค่านิยม 8 ปัจจัย	ประเภทและรายชื่ออาหาร
1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 78 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 39.2	14. ประเภทมอก ได้แก่ มอกปู 15. ประเภทจ่อม ได้แก่ แมงมันจ่อม, ปลาจ่อม 16. ประเภท หมก ได้แก่ จิ้นส้มหมก 17. ประเภทส้ม ได้แก่ จิ้นส้ม 18. ประเภทลาบ/หลู้ ได้แก่ หลู้เลือด,ลาบไก่,ลาบปลาปิ้ง,ลาบปลาสด 19. ประเภท อาหารจานเดียว ได้แก่ น้ำเงี้ยว, ข้าวก้นจิ้น, ข้าวซอย 20. ประเภทที่ปรุงจากข้าวเหนียว ได้แก่ ข้าวหนุกงา ข้าวเม่า 21. ประเภทที่ปรุงจากแป้งข้าวเจ้า ได้แก่ ข้าวหมี่ 22. ประเภทที่ปรุงจากแป้งข้าวเหนียว ได้แก่ ข้าวคั่วบ,ขนมเปี๊ยะ,ขนมวง,ข้าวแคบ 23. ประเภทที่ใช้วัตถุดิบอื่น ได้แก่ กระบอง (ฟักทอง,เผือก,มัน), งาดำอ้อย,ถั่วคัมน้ำอ้อย, บะขามเปียกอ้อย
2. เป็นอาหารปกติทั่วไป 49 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 24.6	1. ประเภทแกงผัก ได้แก่ แกงผักกาด,แกงบนอย, แกงผักปิ้ง(ผักปลั่ง),แกงผักเสี้ยว, แกงบะเต็งลายอ่อน,แกงบะเชือเครือ,แกงตูน, แกงผักขี้หูด 2. ประเภทน้ำพริกที่ปรุงจากสัตว์ ได้แก่ น้ำพริกฮ่าน้ำ, น้ำพริกฮ่าน้ำแห้ง, น้ำพริกจิ้น, น้ำพริกปลาต้ม, น้ำพริกกะปิ,น้ำพริกปลาจี่, น้ำพริกอีเก้,น้ำพริกไข่ต้ม 3. ประเภทน้ำพริกที่ปรุงจากพืช ได้แก่ น้ำพริกเห็ดหล่ม,น้ำพริกหนุ่ม, น้ำพริกมะเขือส้ม 4. ประเภทจอ คัมน้ำ คัมน้ำ ได้แก่ คัมน้ำขาม, จอผักกาด จอผักหนาม, จอผักกูด 5. ประเภทแอ็บ ได้แก่ แอ็บอองอ, แอ็บจิ้นหมู 6. ประเภทคั่ว ได้แก่ คั่วหน่อไม้, คั่วผักหม,คั่วจิ้นส้มใส่ไข่,คั่วกุ้งฝอย

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ผลจากการศึกษาความเชื่อ/ค่านิยม 8 ปัจจัย	ประเภทและรายชื่ออาหาร
2. เป็นอาหารปกติทั่วไป 49 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 24.6	7. ประเภทหนึ่ง ได้แก่ ข้าวหนึ่ง, หมูขย 8. ประเภททอด ได้แก่ แคบหมู 9. ประเภทตำ ได้แก่ ตำบะเขือ, ตำบะผาง, ตำบะโอ, ตำบะต้อง 10. ประเภท ยำ ได้แก่ ยำผักกาดส้ม 11. ประเภทที่ปรุงจากข้าวเหนียว ได้แก่ ข้าวมัน, ข้าวหลาม, ข้าวเหนียวแดง, ข้าวมันปิ้ง 12. ประเภทที่ปรุงจากแป้งข้าวเจ้า ได้แก่ ขนมลอดช่อง, ขนมครก, ขนมบะแตงลาย, ขนมบะต่าน, ขนมหั่น, ขนมเปียกปูน 13. ประเภทที่ปรุงจากแป้งข้าวเหนียว ได้แก่ ขนมอีตู่, ขนมถั่วแปบ 14. ประเภทแกงผัก ได้แก่ แกงปี (แกงหัวปลี) 15. ประเภทจืด ต้มส้ม ต้มยำ ได้แก่ ต้มส้มปลา, ต้มส้มไก่, ต้มส้มหมู, ต้มขมิ้น 16. ประเภทแอ็บ ได้แก่ แอ็บปลาชิว, แอ็บปลาคู, แอ็บกุ้งฝอย, แอ็บไข่มดแดง, แอ็บถั่วเน่า
3. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง 22 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 11.1	1. ประเภทคั่ว ได้แก่ คั่วบะถั่วเน่า 2. ประเภท อบ / อ็อก ได้แก่ อบไก่, อบปลา, อบจิ้นแห้ง 3. ประเภทปิ้ง ได้แก่ จิ้นปิ้ง, ตับปิ้ง, ปลาปิ้ง, ไก่ปิ้ง, ปิ้งอบปลา 4. ประเภทหนึ่ง ได้แก่ จิ้นหนึ่ง, ไก่หนึ่ง, ปลานึ่ง
4. เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรม 18 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 9.1	1. ประเภทแกงผัก ได้แก่ แกงบะผักหม่น, แกงหยวกใส่จุ่น, แกงจุ่น, แกงบะหนูน, แกงปลีต่าน, แกงตำว, แกงหางหอย, แกงขอดป้าว 2. ประเภท นึ่ง ได้แก่ ห่อหนึ่งไก่ 3. ประเภท ยำ ได้แก่ ยำผักกุ่มดอง 4. ประเภทที่ปรุงจากข้าวเหนียว ได้แก่ ข้าวแต่น, ข้าวต้มกล้วย ถั่ว, ข้าวต้มกะทิ, ข้าวต้มเขาคาว

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

ผลจากการศึกษาความเชื่อ/ค่านิยม 8 ปัจจัย	ประเภทและรายชื่ออาหาร
4. เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรม 18 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 9.1	5. ประเภทที่ปรุงจากข้าวเจ้า ได้แก่ ขนมเกลือก, ขนมปาด,ขนมศาลาอ่อนประเภทที่ปรุงจากแป้ง ข้าวเหนียว ได้แก่ ขนมจ็อก
5. วัตถุดิบหาง่าย 11 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 5.5	1. ประเภทแกงผัก ได้แก่ แกงผักบุ้ง 2. ประเภทคั่ว ได้แก่ คั่วบะน้าแก้ว, คั่วยอดบะน้าแก้ว,คั่วกะหล่ำ,คั่วผักกาดทอง 3. ประเภทนึ่ง ได้แก่ นึ่งผัก 4. ประเภทตำ ได้แก่ ตำบะถั่ว บะเขือ บะเปบ, ตำบะม่วง 5. ประเภทส้า ได้แก่ ส้าผักกาด, ส้ามะเขือผ่อย 6. ประเภทที่ปรุงจากแป้งข้าวเจ้า ได้แก่ ขนมกล้วย
6. มีราคาถูก 8 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 4	1. ประเภทแกงผัก ได้แก่ แกงกะหล่ำ, แกงบะน้า, แกงผักแว่น 2. ประเภทน้ำพริกที่ปรุงจากพืชผัก ได้แก่ น้ำพริกข่า น้ำพริกปูน(น้ำพริกตำ),น้ำพริกน้ำผัก 3. ประเภทส้า ได้แก่ ส้าผักม่วง,ส้าบะแตง
7. เป็นพืชผักสมุนไพรรักษาโรค 7 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 3.5	1. ประเภทแกงผัก ได้แก่ แกงแค, แกงขี้เหล็ก, แกงผักเชียงดา, แกงผักฮ้วนหมู, แกงผักสีเสียด, แกงบะค้อนก้อม 2. ประเภทคั่ว ได้แก่ คั่วบะลิดไม้ (เพกา)
8. เป็นอาหารเกียรดิศ 6 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 3	1. ประเภทแกงเนื้อ ได้แก่ แกงฮังเล,แกงอ่อม 2. ประเภทน้ำพริกที่ปรุงจากสัตว์ ได้แก่ น้ำพริกอ่อง 3. ประเภทปิ้ง ได้แก่ ไส้อั่ว 4. ประเภทลาบ/หลู้ ได้แก่ ลาบหมู,ลาบควาย/วัว

ความหลากหลายของอาหารล้านนาเชียงราย ที่แบ่งตามวิธีการปรุง ประเภทของวัตถุดิบ ได้ถึง 24 ประเภท 199 รายการ และอาหารแต่ละประเภทยังปรุงขึ้นด้วยน้ำพริกอีกหลายสูตร ขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่ใช้ปรุงอาหาร ได้แก่

น้ำพริกแกงสูตร 1 มีส่วนประกอบของ พริกแห้ง เกลือ หอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า ข่า ตะไคร้

น้ำพริกแกงสูตร 2 มีส่วนประกอบของ พริกแห้ง เกลือ หอม กระเทียม กะปิ ตะไคร้

น้ำพริกแกงสูตร 3 มีส่วนประกอบของ พริกสด เกลือ หอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า ตะไคร้

น้ำพริกแกงสูตร 4 มีส่วนประกอบของ พริกสด เกลือ หอม กระเทียม

น้ำพริกลาบ ซึ่งมีส่วนประกอบของ พริกขี้หนูแห้ง เกลือ หอม กระเทียม กะปิ ข่า ตะไคร้ คีปลี ลูกผักชี มะแขว่น ยี่ห่วย

น้ำพริกแกงทุกสูตรมีส่วนประกอบพื้นฐาน คือ พริก เกลือ กระเทียม แต่จะใส่ ข่า ตะไคร้

มะแขว่น ตามวัตถุดิบที่ใช้ปรุง และเลือกใส่ปลาร้า หรือกะปิ ตามความนิยมของแต่ละพื้นที่ และการที่จะเพิ่มสมุนไพรประเภท ข่า ตะไคร้ ลงไปหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าอาหารชนิดนั้นปรุงด้วยเนื้อสัตว์ที่ต้องการดับกลิ่นคาวหรือไม่ และหากเป็นประเภทเนื้อล้วน ๆ ก็จะเพิ่มสมุนไพรที่มีรสและกลิ่นแรงมากยิ่งขึ้น เช่น คีปลี มะแขว่น ในยำไก่ ลาบ เป็นต้น นับว่าเป็นภูมิปัญญาของคนเมืองเชียงราย ในการเลือกสรรการปรุงอาหารที่เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ทีเดียว ในงานวิจัยฉบับนี้ได้ทำการรวบรวมรายการอาหารในวิถีวัฒนธรรมเชียงราย ที่มีรายละเอียดเครื่องปรุง วิธีการปรุง รสชาติ ฤดูกาลในการบริโภค กลุ่มผู้ที่บริโภค รวมถึงค่านิยมและความเชื่อในการบริโภคไว้อย่างละเอียดดังที่ปรากฏอยู่ในภาคผนวก ข

4.2 การวิเคราะห์คุณค่าของอาหารท้องถิ่นจากภูมิปัญญาดั้งเดิม

อาหารท้องถิ่นจะมีตามฤดูกาลโดยวัตถุดิบเหล่านี้จะเกิดขึ้นตามธรรมชาติมากมายหลายชนิดทั้งพืชและสัตว์ ทั้งที่กินได้และกินไม่ได้ แต่บรรพบุรุษได้เลือกสรรสิ่งที่ปลอดภัย รสชาติอร่อย มีคุณค่าต่อโภชนาการและสรรพคุณทางยา ด้วยการบอกกล่าวกันมาเป็นทอด ๆ นับเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิม โดยช่วงเวลาที่มียาอาหารท้องถิ่นแต่ละชนิด เป็นช่วงเวลาที่เขาบ้านทั่วไปรอคอยที่จะได้กินในรอบปี ซึ่งวัตถุดิบที่เป็นอาหารท้องถิ่นเหล่านี้มักจะมีราคาค่อนข้างแพงในต้นฤดูที่มีของน้อยแต่ความต้องการมีมาก เช่น ไข่ที่อำเภอเชียงของ หมูแซ่โป่ง(หมูแซ่น้ำพุร้อน) และเห็ดถอบ (เห็ดเผาะ)ที่อำเภอแม่สรวย เห็ดดินเห็ดแดงที่จะมีในบริเวณพื้นที่ที่เป็นภูเขา ทั่วไปในทุกอำเภอ โดยเฉพาะที่อำเภอพาน อำเภอแม่สรวยที่มีค่อนข้างมาก และ แมงมัน ไช้คัสัม ที่มีอยู่ทั่วไปตลอดจนพืชผักที่ขึ้นตามป่าเขา หรือสัตว์เลื้อยคลาน โดยแบ่งประเภทอาหารดังนี้

4.2.1 ประเภทพืชน้ำ

4.2.1.1 เต้า (เทา)

เต้า หรือ สาหร่ายน้ำจืด เป็นพืชที่มักขึ้นตามแหล่งธรรมชาติ มีสารอาหารต่อร่างกายสูง คนล้านนา นิยมนำมาปรุงเป็นอาหาร ซึ่งเกิดจากภูมิปัญญาชาวบ้าน ในชนบทมาใช้เพื่อการเลี้ยงชีพ ที่สามารถนำเอาสาหร่าย หรือสิ่งมีชีวิตใกล้เคียงมาทำเป็นอาหารได้อย่างน่าทึ่ง ได้มีการนำเอาสาหร่าย สีเขียว ลักษณะเป็นเส้นชื่อ *Spirogyra* spp. หรือ เต้า หรือ เทา น้ำ มาเป็นอาหารหรือที่ชาวบ้านเรียกกัน “ยำเต้า” เต้า หรือ เทา น้ำ เป็นพืช ตระกูลสาหร่าย เป็นสิ่งมีชีวิตตั้งแต่ขนาดเล็กๆ เพียงเซลล์เดียว ไปจนถึงขนาดใหญ่โตลอยเป็นแพอยู่ในน้ำ สามารถสังเคราะห์แสงเองได้ จึงดำรงชีวิตคล้ายพืช มีอยู่ทั่วไปแหล่งที่ขึ้นซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นท้องนาหรือร่องน้ำไหลเอื่อยๆ เต้าจะขึ้นอยู่เป็นกระจุกหรือเป็นแพสีเขียวสด จับดูจะลื่นมือมากเนื่องจากมีสารเมือกหุ้มอยู่นอกผนังเซลล์ นิยมกินกันในภาคเหนือ (ดวงจันทร์ เกรียงสุวรรณ, 2549) เต้าจะแตกต่างจากโก คือ มีเส้นเล็ก และสั้นกว่า แหล่งกำเนิดของเต้า เกิดในท้องทุ่งนาทั่วไป ส่วนโก เกิดในแม่น้ำโขงและแม่น้ำสาขา ที่มีกระแสน้ำไหลเชี่ยวกว่า



ภาพที่ 4.10 เต้า (เทา) ที่มีวางขายในตลาดสด

4.2.1.2 ผำ

“ผำ” เป็นพืชน้ำคล้าย ๆ แหนด้นเล็ก ๆ หรือเรียกว่า “ไข่แหน” รูปร่างเป็นเม็ดกลม ๆ มีสีเขียวลอยอยู่บริเวณผิวน้ำเป็นแพ มักเกิดในธรรมชาติที่น้ำใส นิ่ง เช่น บึง หนองน้ำ เป็นต้น ผำจะพบมากในฤดูฝน ทางภาคเหนือ ภาคอีสาน และภาคกลาง จะพบวางขายกันมากมาย นำไปทำอาหารได้หลายอย่าง ผำ เป็นพืชดอกที่มีต้นเล็กที่สุด หรือเป็นผักที่ต้นเล็กที่สุด ประโยชน์ของผำมี

แคลเซียมและเบต้าแคโรทีนสูงมาก คนในภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นิยมนำมาประกอบเป็นอาหาร (ผำหรือไข่เหนมีสารพิษด้านฤทธิ์สารอาหาร จึงต้องนำผำหรือไข่เหนมาทำให้สุกก่อนกิน)วิธีการนำเอา “ผำ” มาทำอาหารคือ “คั่วผำ” ที่ได้รับความนิยมจากคนพื้นเมือง (ดวงจันทร์ เกรียงสุวรรณ, 2549)



ภาพที่ 4.11 ผำ (ไข่เหน)



ภาพที่ 4.12 คั่วผำ (ล่าง) และยำเตา (บน)

4.2.1.3 ไก่

ไก่ เป็นสาหร่ายน้ำจืดที่คนเชียงรายคุ้นเคย โดยเฉพาะคนในอำเภอเชียงของและอำเภอเชียงแสน เนื่องจากไก่ เป็นอาหารที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเฉพาะที่ โดยเฉพาะแม่น้ำโขงและแม่น้ำ

สาขา เช่น แม่น้ำยาวที่อำเภอเวียงแก่น คำว่า ไก่ น่าจะแผลงมาจากคำว่า ไคล เพราะชาวบ้านมักจะเรียก ตะไคร่น้ำที่เกาะอยู่ตามหินผาริมน้ำหรือในน้ำว่า ไคลหิน ไคลผา จากคำว่าไคลที่ออกเสียงยาก จึงกร่อนมาเป็น ไก่ในที่สุด (อโศก ศรีสุวรรณ, 2549ก, หน้า 24) ไก่เป็นสาหร่ายสีเขียวมี 6 ชนิดสายพันธุ์ มีลักษณะเป็นเส้นสาย มีความลื่น คล้ายเทา แต่เส้นจะหนาและหนียกว่า ไก่ที่มีคุณภาพคือเส้นอ่อนนิ่ม สีเขียวสด ชาวบ้านเรียกว่า “ไก่ไหม” ส่วนไก่ที่มีเส้นไม่เรียบเป็นลอนเล็กน้อยลักษณะหยาบ ชาวบ้านเรียกว่า “ไก่อ้ว” และ “ไก่อ๊ะ” ที่เส้นไม่ยาว แต่มีความลื่นมากกว่าชนิดอื่น

ในอดีตคนนิยมนำไก่อมาเป็นอาหารสด เช่นแกง และตากแห้งให้กินได้นาน ๆ โดยนำมาผิงไฟให้กรอบแล้วนำมาทำไก่ยี้ คือให้ละเอียดยผสมเกลือป่น กินกับข้าวเหนียว กินเป็นกับข้าวให้อิ่มเท่านั้น โดยคนทั่วไปไม่ได้คิดถึงเรื่องประโยชน์ทางสารอาหารมากมายนัก แต่ในปัจจุบัน ไก่ ไม่เพียงแต่เป็นที่รู้จักของคนพื้นบ้านเท่านั้น ยังเป็นที่รู้จักและต้องการของคนทั่วไป รวมทั้งคนในเมืองหลวงอย่างกรุงเทพฯ เพราะถือว่าเป็นของแปลกใหม่ที่คนให้ความสนใจไม่แพ้สาหร่ายทะเลที่กำลังโด่งดังด้านคุณค่าและสรรพคุณด้านการรักษาโรค และมีสารเสริมสุขภาพ มีราคาสูงขึ้น โดยประยุกต์เป็นผลิตภัณฑ์รูปแบบต่าง ๆ มากมาย ปัจจุบันมีการศึกษาถึงคุณค่า และประโยชน์ของไก่อ่าเป็นอาหารที่เสริมสุขภาพและเป็นยารักษาโรคบางโรคได้ โดยชาวบ้านเชื่อว่าไก่อ่าเป็นยาแก้ร้อนใน บรรเทาโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน บำรุงโลหิต บำรุงกำลัง เป็นยาอายุวัฒนะ ปัจจุบันมีการปรับปรุงพัฒนารูปแบบของผลิตภัณฑ์เพื่อให้ไก่อ่าเป็นส่วนประกอบของอาหารคาวหวานที่หลากหลาย นอกจากจะนำมาปรุงเป็นไก่ยี้แล้ว ยังทำเป็นไก่แผ่น น้ำพริกไก่ ไก่ทรงเครื่อง ไก่ทอด และข้าวเกรียบไก่ เพื่อยืดอายุการเก็บไว้ได้นานขึ้น เพิ่มรายได้ให้กับกลุ่มชาวบ้านที่มีวิถีชีวิตอยู่กับไก่อ่ามานานหลายชั่วอายุคน โดยได้รับการส่งเสริมสนับสนุนจากหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนเป็นอย่างดี

ไก่อ่า จะเกิดในช่วงเดือนธันวาคม ถึงเดือนเมษายน หากระดับน้ำสูงขึ้นและมีความชุ่มชื้นของตะกอน ไก่อ่าจะไม่เกิด ไก่อ่าที่เกิดในแม่น้ำโขงถือว่าเป็นไก่อ่าที่รสชาติอร่อยกว่าแม่น้ำสายอื่น เนื่องจากมีกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยวไหลแรง ในระยะหลังมานี้ แม่น้ำโขงประสบกับปัญหาจำนวนน้ำน้อยลงอย่างเห็นได้ชัด เนื่องจากการสร้างเขื่อนของประเทศจีน ซึ่งแม่น้ำโขงมีต้นกำเนิดมาจากที่ราบสูงทิเบตแม่น้ำโขงตอนบนเกิดจากการละลายของหิมะ ส่วนตอนล่างได้รับน้ำจากแม่น้ำสาขาน้อยใหญ่ จำนวน 9 สาย ตลอดเส้นทางที่แม่น้ำไหลผ่าน ชุมชนสองฝั่งแม่น้ำได้ใช้ประโยชน์แตกต่างกันออกไป คนท้องถิ่นนับถือแม่น้ำเป็นดินแดนอันศักดิ์สิทธิ์ มีความสำคัญต่อจิตวิญญาณ นับตั้งแต่สิบสองปีนาลงมา แม่น้ำเป็นแหล่งอาหาร ทั้งการหาปลา ปลูกผักริมฝั่งน้ำ รวมทั้งพืชในน้ำที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ (สัมฤทธิ์ สุภามา, 2553, หน้า 12-13) แต่ต่อมาเกิดการเปลี่ยนแปลงทางระบบนิเวศและความผันผวนของระดับน้ำที่ควบคุมโดยเขื่อน วันนีจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการนำวัฒนธรรมประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่นมาฟื้นฟูน้ำและสิ่งแวดล้อม วิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น จึงเกิดพิธีสืบชะตาแม่น้ำโขงขึ้น โดยหน่วยงานภาครัฐเข้า

มีส่วนผลักดันให้เกิดกิจกรรมนี้ขึ้น ซึ่งเป็นพิธีที่ทำให้ผู้คนที่ใช้ประโยชน์จากแม่น้ำโขงมีจิตสำนึก ในการที่จะร่วมช่วยกันอนุรักษ์สายน้ำแห่งนี้ไว้ให้ยังประโยชน์สู่อนุชนรุ่นหลังสืบต่อไป พิธีนี้ไม่ เพียงแต่จะกระตุ้นจิตสำนึกของคนไทยเท่านั้น ยังรวมไปถึงประชาชนชาวลาวที่อยู่ริมฝั่งน้ำอีกด้านและ คาดหวังว่าการทำพิธีของคนปลายน้ำในครั้งนี้(จัดทำหลายจุด ตั้งแต่จังหวัดเชียงราย เลย หนองคาย นครพนม มุกดาหาร อำนาจเจริญ และจังหวัดอุบลราชธานี)จะส่งผลกระทบไปถึงกลุ่มคนต้นน้ำได้บ้าง ว่าการกระทำของคนต้นน้ำได้ทำให้วิถีชีวิตในทุกด้านของคนปลายน้ำในอนุภูมิภาคแม่น้ำโขง เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากเพียงใด โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกินของผู้คนแถบนี้ ที่เคยมีอยู่อย่างอุดม สมบูรณ์ ซึ่งระดับน้ำที่แห้งลงในวันนี้ส่งผลกระทบต่อการเก็บเกี่ยวหรือการจกไก ของคนเชียงของมาก ที่เดียว

การเก็บเกี่ยวหรือที่ชาวบ้านเรียกว่า “จกไก” (เป็นลักษณะอาการเหมือน ล้วง)เป็นหน้าที่ของ ผู้หญิงเป็นส่วนใหญ่ นำมาขายได้ทั้งไกสดและไกแห้ง หรือนำส่งกลุ่มเพื่อคัดแปลงเป็นผลิตภัณฑ์ชนิด อื่น ๆ ได้อีก การจกไกทำได้ทุกเวลาแต่ส่วนใหญ่จะนิยมเก็บในตอนเช้าเพราะอากาศเย็นสบาย สายน้ำ ไม่ขุ่นมองเห็นไกได้ชัดเจน การเก็บต้องแช่อยู่ในน้ำและหันหน้าทวนกระแสน้ำ ใช้มือจ้วงลงไปใต้น้ำ แล้วใช้นิ้วพันม้วนเส้นไกหลาย ๆ รอบก่อนที่จะดึงให้หลุดจากก้อนหินที่ไก่อะยัดอยู่ แกว่งน้ำเพื่อให้ ตะกอนดินทรายหลุดออกไป ปั่นเป็นก้อนนำไปใส่ในตะกร้า ไกที่เหมาะสมจะนำมาทำอาหารกินต้องไม่ อ่อนหรือแก่เกินไป ราคาขายไกดิบในตลาดสด กิโลกรัมละ 50 บาท (ช่วงเดือนมกราคม) คนชาติที่เริ่ม นำไก่อมาปรุงเป็นอาหาร คือ คนชาวลื้อจากสิบสองปันนา มีวิธีปรุง คือ แกงไก ไกยี้ (ยี้ คือ ขยี้ให้ป่น) ห่อ นึ่งไก น้ำพริกไก ปัจจุบันการปรุงอาหารจากไกมีหลายหลายขึ้น ได้แก่ ไกทรงเครื่อง หรือไกน้ำข่า ไกเจ ข้าวเกรียบไก



ภาพที่ 4.13 การจกไกของชาวบ้านในแม่น้ำโขงอำเภอเชียงของ



ภาพที่ 4.14 ไกสดหรือไกดิบที่วางขายในตลาดสดอำเภอเชียงของ

จากการสัมภาษณ์ นางคำปุ่น ไชยวุฒิ ผู้ที่มีอาชีพจกไกว้วย 60 ปี (2551) ที่เป็นคนเชียงของ โดยกำเนิด อยู่ที่บ้านหาดไคร้ ตำบลเวียง อำเภอเชียงของ ที่เล่าให้ฟังว่า จกไกมาตั้งแต่เด็ก ช่วงเดือนมกราคมถึงเดือนมีนาคมปริมาณไก่อจะมีมาก พอถึงเดือนเมษายน น้ำมากจะไหลทะลุชะล้างไก่อ่าหลุดออกไป พอน้ำลดลง ไกอใหม่จะเกิดอีกครั้ง ซึ่งเป็นกลไกของธรรมชาติ ไกอเกิดใหม่นี้จะสวยงาม หากน้ำน้อยหรือสกปรกไก่อจะตาย วิธีดูไก่อ ลักษณะไก่อที่ไม่ดีคือ เส้นสั้น สกปรก หากจกขึ้นมาพบลักษณะที่ไม่ดีก็ปล่อยน้ำไป ส่วนไก่อที่ดีคือ เส้นจะยาว สะอาด ไม่มีเศษหญ้า เศษใบไม้ เศษดินวิธีเก็บ รอบแรกจะดึงไก่อให้หลุดจากก้นหิน ล้างคร่าวๆ พอสะอาดในขั้นแรกก่อน ม้วนบีบน้ำออกพอหมาดๆ เก็บใส่ตะกร้า พอจำนวนมากพอสมควรก็นำขึ้นมารวมไว้บนฝั่ แล้วกลับลงไปจกต่ออีกจนกว่าจะพอ ในแต่ละวันจะออกจกไก่อประมาณ 7 โมงเช้า กลับ 10 โมงเช้าเพราะเป็นช่วงที่อากาศไม่ร้อนมาก และสามารถนำไก่อไปจำหน่ายในตลาดในช่วงบ่าย ๆ ได้ทันเวลา ซึ่งเป็นวิถีชีวิตในแต่ละวัน โดยจะได้ไก่อประมาณ 3-5 กิโลกรัม แล้วแต่ว่าใครจะจกได้เร็วกว่า หรือมีความละเอียดมากกว่ากัน หากพอแล้วก็จะนำไก่อทั้งหมดไปล้างอีกรอบจนสะอาดดีแล้วจึงนำขึ้นมายขายที่ตลาดเป็นไกสด(กิโลกรัมละ 50 บาท)หรือนำไปตากแห้งบนตะแกรงไม้ไผ่สานห่างๆ เพียงแดดเดียวก็สามารถขายเป็นไก่อแห้งได้แล้ว (ขายเป็นพื้บคล้ายผ้าเป็นผืน ขายพื้บละ 20-25 บาท) เพื่อนำไปทำไก่อยี้ หรือไก่อป็น กินกับข้าวเหนียว หรือนำไปแปรรูปได้อีกหลายชนิด

1. ประเภทของไก่อ

- 1) ไกอใหม่ มีลักษณะเปื่อย นุ่มมือ เวลาล้างในน้ำเพื่อทำความสะอาด เส้นไก่อจะพองฟู สีจะเหลือง เขียวอมเหลือง มีกลิ่นคาว
- 2) ไก่อ่าว มีลักษณะเส้นยาว เหนียว สีเขียวเข้ม คนทั่วไปที่กินไก่อเป็น จะชอบไก่อ่าวเพราะมีรสหวานกว่าไกอใหม่ และมีกลิ่นหอม



ภาพที่ 4.15 ไก่แห้ง ไก่โหมสียเขียวอมเหลือง และ ไก่ดำสีเขียวเข้ม

2. การนำไกมาปรุงอาหาร

1) แกง(เขียว) เครื่องปรุง ผักย่านางยีเพื่อบิบนาน้ำ พริกแห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้ โขลกเป็นน้ำพริกตักใส่ในหม้อน้ำแกงที่ตั้งไฟให้เดือด ตักไก่ให้สั่นแล้วนำลงใส่หม้อแกง ใส่ใบกั่ว (ใบมะกรูด) ซอย จะออกรสหวานของน้ำใบย่านาง เวลากิน ใช้ข้าวเหนียวปั้นเป็นก้อน เป็นคำๆ ตักไก่จากถ้วยแกง หรือจะใช้ช้อนตักในถ้วยแกงก็ได้ ไก่จะต่างจากเตา (เตา คือสำหรับน้ำจืดอีกชนิดหนึ่ง จะพบได้ตามทุ่งนา ในช่วงที่ต้นข้าวยังเล็ก มีน้ำขังมาก ๆ) ไก่จะนิยมกินหลังจากปรุงให้สุกแล้วในหลายวิธี แต่เตาจะมีวิธีกินคือ ยำกินสด ๆ วิธีกินเขียวไก่ จะแกล้มด้วยผักสด เช่น กะหล่ำปลี ผักสลัด ผักสะเลียมลาวก (สะเดา) ประโยชน์ บำรุงโลหิต ปวดแขนขา อ่อนเพลียไม่มีแรง คนกรุงเทพฯนิยมซื้อ โดยไกสดจะมีวิธีบรรจุหีบห่อคือ ใช้ใบตองสอดรองในถุงพลาสติก ใส่ไก่ในถุงมัดปากถุงให้แน่น ใช้เวลาเดินทางประมาณ 12 ชั่วโมง พอถึงกรุงเทพฯ ไก่ยังสดอยู่ สามารถนำไกสดไปฝากญาติมิตรได้

2) ไก่ยี (สูตรใส่น้ำมัน, สูตรไม่ใส่น้ำมัน) นำไก่แห้งเป็นแผ่น มาผิงไฟในเตา ถ่านให้กรอบ นำมายี (ขยี้บนฝ่ามือ) ให้ไก่ป่น นำไก่ที่ป่นหรือยีแล้วใส่ลงใน กระทะที่ทาน้ำมัน บาง ๆ ไว้ก่อนแล้ว เติมเกลือป่นเพื่อเพิ่มรสชาติให้เค็มนิด ๆ เติมน้ำมันหรือหอมแดง โรยลงไป เพื่อเพิ่มความหอม วิธีกิน ใช้ข้าวเหนียวปั้นเป็นก้อนพอกำ จิ้มในน้ำพริกหรือน้ำแกง แล้วมาจิ้มในถ้วยไก่ยี จะทำให้ไก่ติดข้าวได้ง่าย กินสะดวกกว่าก้อนข้าวแห้ง ๆ วิธีกินไก่ยีอีกวิธีหนึ่งคือ แผ่ข้าวเหนียวให้เป็นแผ่น ตักไก่ยีใส่ตรงกลาง บีบแผ่นข้าวเหนียวให้มิดไก่ จะได้ข้าวห่อไก่เป็นก้อนยาว ๆ เคี้ยวกินเปล่า ซึ่งชาวบ้านเรียกว่า “ข้าวบ่ายไก่” เด็กๆชอบกิน



ภาพที่ 4.16 ไกยี่

3) ไกทรงเครื่อง หรือไกน้ำข่า โขลกข่า จิง หอม กระเทียม ซอส เติมน้ำ คลี่ ไกแห้งให้เป็นแผ่น นำน้ำที่ปรุงแล้ว ไปสลับบนแผ่นไกให้ทั่ว โรยงาขาวให้ทั่ว วิธีทอดไกแผ่นที่ ปรุงรสเป็นไกทรงเครื่องแล้ว มีเทคนิคไม่ให้มีรสขม คือ ตัดไกทรงเครื่องเป็นชิ้น ๆ ตั้งกระทะ น้ำมันสำหรับทอด พอน้ำมันร้อนได้ที่แล้วให้ปิดแก๊ส หรือยกลงจากเตาก่อน แล้วค่อย ๆ นำไกแผ่น ลงทอด แล้วรีบเอาขึ้นจากน้ำมันอย่ารอให้น้ำไกเกรียมในกระทะเพราะจะมีรสชาติขมไม่อร่อย



ภาพที่ 4.17 ไกทรงเครื่อง

4) ห่อหนึ่งไก จะปรุงน้ำพริกเช่นเดียวกับแกง (เจียว) แต่จะเติมน้ำเล็กน้อย ตัด ไกสดเป็นชิ้นสั้น ๆ คนให้เข้ากัน ตักใส่ใบตอง 2 ชั้น ห่อ กลัดใบตองด้วยไม้กลัด เสร็จแล้วนำไปนึ่ง ให้สุก สามารถเก็บไว้ได้นาน 2-3 วัน

5) น้ำพริกโก ปรุงด้วยพริกแห้ง หอม กระเทียม เป็นหลัก ผสมโกแห้งที่ยีให้ละเอียดแล้ว ลงไป การที่เครื่องปรุงผ่านการอบให้แห้งแล้ว จะเก็บไว้ได้นาน เป็นการถนอมอาหาร

6) โกเจ คือโกน้ำข่าแต่ไม่ใส่ผงชูรส ซึ่งลูกค้าบางคนจะไม่ชอบให้ใส่ผงชูรส เรียกว่าโกเจ

7) ข้าวเกรียบโก ผสมโกแห้งป่น นวดกับแป้งมัน ปั้นเป็นก้อน นำไปนึ่งให้สุก นำไปหั่นบาง ๆ ปัจจุบันใช้เครื่องหั่นเป็นแผ่นบาง ๆ นำไปอบหรือตากให้แห้ง สีของข้าวเกรียบจะอยู่ที่ปริมาณโกที่ผสมลงไป ผสมมากจะได้ข้าวเกรียบสีเขียวเข้ม สามารถเก็บไว้ได้นานหลายเดือน



ภาพที่ 4.18 ข้าวเกรียบโกที่นึ่งเสร็จเตรียมหั่นเป็นแผ่นบาง

การเก็บโกไว้ได้นาน ๆ ต้องมีโรงอบ วิธีเก็บคือ ใช้กระดาสห่อโก แล้วเก็บไว้ในถุงพลาสติกที่ปิดปากถุงให้แน่น เวลาจะกินนอกฤดูกาล นำมาแกะถุง โกจะอยู่ในสภาพเดิม ไม่เสีย หากเก็บไว้นานข้ามปี สีเขียวของโกจะหม่นลง กลิ่นจะเปลี่ยนไป แต่เส้นใยของโกจะไม่ยุ่ย สามารถนำมาทำอาหารกินได้ แต่ความอร่อยจะลดลงตามอายุการเก็บ หากเก็บโกใส่ถุงแล้วเก็บไว้ในตู้เย็นก็จะยืดอายุการเก็บไว้ได้นานขึ้น ในช่วงที่โกสดหมด นำออกมาทำโกขาย ราคาจะสูงขึ้น 5 เท่าทีเดียวโกแห้งจะมีคนซื้อไปฝากลูกหลานที่อยู่ต่างประเทศได้ด้วย

จากการศึกษาด้วยการสอบถามกลุ่มผู้ผลิตโกบ้านหาดไคร้ ตำบลสบสม อำเภอเชียงของทราบว่าประชาชนที่ได้รับประโยชน์จากโกในแม่น้ำโขงเริ่มมีความตระหนักในกรณีที่แม่น้ำโขงมีปริมาณน้ำลด ทำให้เกิดผลกระทบต่อการใช้ประโยชน์ของโก ในช่วงเดือน มีนาคม – พฤษภาคม 2553 ประกอบกับมีข่าวการทำลายโขดหินหรือแก่งในแม่น้ำโขง ทำให้ประชาชนและ

กลุ่มอนุรักษ์ธรรมชาติในแม่น้ำโขงมีความเป็นห่วง ได้อาศัยพิธีกรรมตามความเชื่อแบบดั้งเดิมเข้ามาช่วย เพื่อสร้างจิตสำนึกให้คนรักธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ได้แก่การสืบชะตาแม่น้ำโขง ซึ่งได้รับความร่วมมือจากกระทรวงวัฒนธรรม และอำเภอเชียงของ ตลอดจนคณะสงฆ์ในอำเภอใกล้เคียง

4.2.2 ประเภทพืชบก

4.2.2.1 ผักหวานป่า จะมีประมาณเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนพฤษภาคม ต้นฤดูกาลยอดจะสั้นราคาจะแพง เป็นผักที่มีรสหวาน กรอบ ใช้แกงกับปลาแห้ง แกงกับไข่มดแดง นึ่งกับน้ำพริก หรือผัดน้ำมัน

4.2.2.2 หน่อไม้ไร่ หน่อไม้ซาง จะมีประมาณเดือนพฤษภาคมถึงเดือนสิงหาคม ต้นฤดูกาลราคาจะแพง มีขายทั้งหน่อสด หน่อต้ม (หน่อแช่ไปงน้ำร้อน จะมีลักษณะกรอบ) หน่อโอ (หน่อหมักคองทั้งหาง นำมาแกง หรือจิ้มพริกป่น) วิธีปรุงเป็นอาหาร แกงใส่ปลาแห้ง, หมู ต้มให้หวาน จิ้มน้ำพริก หรือยำหน่อต้มให้หวาน ยัดใส่น้ำพริกปิ้งอบ ต้มให้หวาน ยัดใส่หมูสับปรุงรสซุบแป้งทอด



ภาพที่ 4.19 บรรยายการซื้อขายอาหารท้องถิ่นริมทาง (อำเภอแม่สรวย)

อาหารท้องถิ่นตามฤดูกาล เช่น เห็ดถอบ ผักหวานป่าซึ่งเป็นผักที่คนเชียงรายรอคอยจะได้กินสักครั้งหนึ่งในรอบปี โดยชาวบ้านมักจะมีคำพูดว่า “กินให้ป่องปี ป่องเดือน” ก็ในปีนี้ได้กินแล้ว เป็นอาหารจากธรรมชาติที่รสชาติอร่อย แต่ปัจจุบัน ในธรรมชาติมีสารพิษมากขึ้น ข่าวดาวของการเสียชีวิตจากการกินของป่า ก็ส่งผลให้ความอยากกินลดลง การตัดสินใจว่าไม่กินเพื่อความปลอดภัย ทำให้วิถีการกินอาหารพื้นเมืองของคนเชียงรายเปลี่ยนไปบ้างตามสภาพสิ่งแวดล้อม แต่

ทั้งนี้คนโบราณก็มีวิธีตรวจสอบอาหารจากป่านั้นเป็นพิษหรือไม่ ก็คือเมื่อปรุงอาหารประเภทเห็ด รับประทานแล้วนำข้าวสารที่แช่ไว้ในทัพพีแล้วนำไปวางในหม้อแกงให้น้ำแกงท่วมเห็ดข้าวสัักพัก หากข้าวออกเป็นสีดำแสดงว่าอาหารนั้นเป็นพิษ กินแล้วจะเป็นอันตราย ซึ่งวิธีการตรวจสอบอาหารเป็นพิษนี้ คนในยุคปัจจุบันจะไม่ค่อยได้เรียนรู้กัน ทำให้เสี่ยงต่อการเสียชีวิตหากได้รับสารพิษจากอาหารพื้นบ้านเหล่านี้ ซึ่งชาวบ้านจะใช้วิธีสอบถามแหล่งที่มาของอาหารว่ามาจากแหล่งใด หากมาจากแหล่งที่เคยกินก็เป็นที่เชื่อถือได้ว่ามีความปลอดภัย และนอกจากอาหารท้องถิ่นตามฤดูกาลที่กล่าวมานี้ เชิงรายยังมีพืชผักพื้นบ้านอีกหลายชนิดที่จะนำมาปรุงอาหารได้หลายรายการ คือ

4.2.2.3 ผักเหือด กินยอดและใบอ่อนที่ยังไม่คลี่ใบ จะมีรสอมเปรี้ยว มัน นำไปลวก น้ำจิ้ม น้ำพริกแกงให้รสเปรี้ยว และทำยำผักเหือด

4.2.2.4 ผักเชียงดา เป็นพืชเถาเลื้อยคล้ายตำลึง ใบคล้ายชะพลู มียอดให้เก็บกินตลอดปี แต่จะให้อร่อยต้องฤดูแล้ง เพราะฤดูฝนรสจะเปลี่ยน ใ้แกงแค เมื่อสุกจะมีรสหวาน ทำให้แกงมีรสกลมกล่อมขึ้น

4.2.2.5 ผักฮ้วนหมู เป็นผักพื้นเมืองทางภาคเหนือและอีสาน “ฮ้วน” ภาษาเหนือ หมายถึง ลำไ้ ฮ้วนหมูจึงมีนัยหมายถึง ดอกที่คล้ายลำไ้หมู มีรสขม ยอดอ่อนกินเป็นผักสดกับน้ำพริก ใบอ่อนและดอกนำมาลวกจิ้มน้ำพริก ใส่ในแกงผักหวาน แกงปลาแห้ง แกงกับเนื้อ เป็นต้น

4.2.2.6 ผักเสี้ยว (ผักขงโค) หรือผักเสี้ยวหรือเสี้ยวดอกแดง เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยว เนื้อใบหนาเหนียว สีเขียวเข้มส่วนปลายใบแยกกันเป็นร่องลึก จึงเป็นที่มาของชื่อผักเสี้ยว กินทั้งใบอ่อน ยอดอ่อน ยอดขงโคมีความมันและมีรสหวาน นำไปลวกกินกับน้ำพริก แกง

4.2.2.7 ผักปุย่า เป็นไม้เถา ลำต้นเลื้อยพันต้นไม้อื่น ขึ้นตามป่าและที่รกร้าง ยอดอ่อนและใบอ่อนมีรสเปรี้ยวและฝาด กินกับย้าหน่อไม้ และทำส้าผักรวมกับผักป่าชนิดอื่น ๆ

4.2.2.8 ผักปลั่ง หรือผักปั้ง เป็นพืชไม้เลื้อย มีพันธุ์ก้านสีเขียวและก้านสีม่วง เป็นผักที่มีรสหวาน เนื้อนุ่ม มีเมือกลิ้นปาก กินได้ทั้งดอกและยอดอ่อน แกงกับหนม ใ้มะนาว

4.2.2.9 ผักหวานบ้าน เป็นผักที่มีรสหวาน แต่เดิมพบตามป่าและท้องนา ต่อมามีการปลูกกันตามบ้านและปลูกขาย ต้นผักหวานเป็นไม้พุ่มสวยงาม พอฝนตกก็จะแตกยอดและใบอ่อน ก้านอวบอ้วนนำมาแกงและผัด

4.2.2.10 ดอกนางแลว หรือดอกเอื้องแลว นิยมปลูกเป็นไม้ประดับตามบ้านเรือน ช่อดอกที่ตูมและกำลังแย้มบานเป็นผักพื้นบ้าน กินเป็นผักสดจิ้มน้ำพริก มีรสขมเล็กน้อย แต่หากนำไปแกงจะมีรสหวานอมขม มักใ้ในแกงแค หรือแกงกับปลาแห้ง

4.2.2.11 ดอกหมากผู้ หรือหมากพู่ หรือชู้หมาก เป็นไม้พุ่ม ดอกหมากผู้มีรสเฉพาะเผ็ด ขมเล็กน้อยเมื่อต้มสุกรสจะเจือลงในอาหารทำให้มีรสกลมกล่อมขึ้น เลือกดอกตูม ช่อยาว นำมาแกง ใส่ในแกงแคและต้มจืดน้ำพริก

4.2.2.12 มะนอย หรือบ้านอย เป็นผักตระกูลบวบ บางพันธุ์ผลทรงกระบอกยาว แต่บางพันธุ์ผลกลมสั้นมีเหลี่ยมโดยรอบผล เลือกผลอ่อนมีสีเขียวเข้ม นำมาทำอาหารได้หลายอย่าง ผัดแกงและต้มจืดน้ำพริก

4.2.2.13 ถั่วแปบ หรือมะแปบ เป็นถั่วฝักพีนบ้านของคนเหนือ มีทั้งฝักแบนยาวสีเขียว ฝักแบนยาวสีเขียวแกมม่วง และฝักสั้นกลม เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาวต้นถั่วแปบจะให้ฝักอ่อน รสหวานนำมาต้มจืดน้ำพริก ใส่แกงแค และตำถั่วแปบ เลือกซื้อฝักอ่อนสีเขียวสด ฝักแน่น เมล็ดดำในเล็ก

4.2.2.14 ผักขี้หูด เป็นพืชตระกูลถั่ว ต้นคล้ายผักกาด กินฝักที่มีลักษณะเล็กและสั้น พบมากทางภาคเหนือที่มีอากาศหนาวเย็น นำมาใส่แกงแค และลวกจืดน้ำพริก หากกินดิบมีรสเผ็ดเล็กน้อย(กินกับน้ำพริกน้ำผัก) แต่ถ้าต้มสุกแล้วรสจะหวานขึ้น

4.2.2.15 ผักกูด เป็นพืชจำพวกเฟิร์น ขึ้นเองตามธรรมชาติบริเวณริมน้ำและพื้นที่น้ำท่วมขัง เป็นผักที่กินเฉพาะยอดและใบอ่อน เนื้อนุ่ม มีรสจืดอมหวาน กรอบอร่อย นิยมนำมาผัดแกงส้ม และลวกกินกับน้ำพริก ตำปลาต้ม

4.2.2.16 ชะอม หรือผักหละเป็นผักกลิ่นฉุนแรง กินแล้วปากเหม็น ทางเหนือจึงเรียกว่า “ผักหละ” หรือ “ละ” ไปเสีย ใส่แกงต่างๆ เช่น แกงแค แกงหน่อไม้ แกงขนุน หรือลวกกินกับน้ำพริก ส้มตำมะม่วง

4.2.2.17 ขุน เป็นพืชตระกูลเดียวกับเผือกและบอน กินกันทุกภาค ทางเหนือเรียกตุน ภาคกลางเรียกขุน ส่วนที่กินได้คือยอดอ่อนและก้านใบ ต้องลอกเปลือกเขียวที่หุ้มออก กินสดกับส้มตำ ลาบ และแกงส้ม

4.2.2.18 ขนุนอ่อน ก็คือ บะหนุน ผลเล็ก มีรสฝาด ก่อนใช้ต้องนำผลขนุนมาทุบทั้งเปลือกเพื่อให้ยางขาวที่มีรสฝาดออกแล้วจึงปอกเปลือกหั่นแฉ่นหนา 1 นิ้วเอาแกนออก นำไปแกงขนุนใส่มะเขือส้ม หรือต้มสุกตำคั่วขนุน หรือกินกับน้ำพริก

4.2.2.19 ผักแว่น จะพบได้ตามท้องทุ่งนา มีใบลักษณะกลมๆ ลอยอยู่ในน้ำโดยมีลำต้นยึดติดกับดินด้านล่าง นำใบมาแกง หรือลวกจืดและยอดมากินกับน้ำพริกปลา

4.2.2.20 บัวบก หรือผักหนอก เป็นผักเถาเลื้อยติดดิน ขึ้นตามที่ชื้นหรือริมน้ำ ใบคล้ายใบบัว กินได้ทั้งใบและเถา กินสดกับลาบ หรือลวกกับน้ำพริก รสมันอมขม

4.2.2.21 ผักคราด หรือผักเผ็ด เป็นผักที่มีรสเผ็ดร้อน ใช้ใส่แกงแค

4.2.2.22 ผักไผ่ ที่เรียกผักไผ่เพราะมีใบคล้ายใบไผ่เรียวยาวปลายแหลม เป็นผักกินแก้มอาหารเหนือผักไผ่ มีรสชาติเฉพาะตัว กลิ่นหอม รสร้อนแรง อาหารเหนือที่จะขาดไม่ได้คือ ลาบ ยำไก่

4.2.2.23 ผักหอม จะขึ้นตามทุ่งนาหลังฤดูเก็บเกี่ยว หรือในแปลงปลูกผักอื่นจะมีผักโคมขึ้นแซมชาวบ้าน จะดึงทั้งรากมาขาย นำมาผัดใส่ไข่

4.2.2.24 ผักบุ้งไทย ชอบขึ้นตามหนองน้ำ หรือที่ชุ่มน้ำ มีทั้งสีเขียว และสีออกม่วง นำมาปรุงอาหารได้ทั้งแกง และลวกหรือผัดน้ำมันกินกับน้ำพริก

4.2.2.25 สะเดา หรือสะเลียม กินดอกอ่อน รสขม ใช้ลวกกินกับลาบ น้ำพริกปลา

4.2.2.26 ผักเสี้ยว เป็นผักข้างรั้ว ยอดเล็ก ๆ ดอกสีขาวคล้ายดอกมะลิ มีรสขม นำมาแกงกับปลาแห้ง

4.2.2.27 สะเล เป็นผักที่กินดอกที่เป็นเม็ดกลม ๆ ลักษณะต้นจะเลื้อยเกาะกับต้นไม้ อื่น นำมาแกง

4.2.2.28 กระเจียบมอญ หรือมะเขือมัน มีลักษณะลูกยาว กินผลอ่อน ต้มกับน้ำพริก หรือใส่แกงแค

4.2.2.29 พ้อคำดีเมีย หรือ ผักก้านแก้ว ลักษณะคล้ายผักกูด ยอดเล็ก ขึ้นตามที่ขึ้นในป่า ถึงแม้จะแกงนานเท่าใด ผักก็จะกรอบไม่เปื่อย แกงกับปลาแห้ง

4.2.2.30 ใบบเพกา หรือ บะลิดไม้ มีลักษณะเป็นผักแบน ๆ ยาว นำมาเผาไฟให้นิ่ม ลอกเปลือกนำมาชอยกินกับลาบ น้ำพริก หรือผัดใส่หมูสับ

4.2.2.31 มะระจีนก ลักษณะคล้ายมะระแต่เป็นลูกขนาดเล็ก มีรสขม นำมาลวกกินกับน้ำพริก หรือใส่ในแกงแค

4.2.2.32 ผักหนาม เป็นผักที่ขึ้นตามชายป่า ลำต้นจะมีหนาม จึงเรียกชื่อผักหนาม นำมาต้มกับน้ำพริก หรือ จอคล้ายผักกาดจอ

4.2.2.33 หน่อข่า คือต้นอ่อนของข่า นำมาแกะกินแทนที่อ่อน ใช้แกงแค ลวกกินกับตำมะม่วง

4.2.2.34 ผักชี หรือหอมป้อม มีลักษณะใบฝอยละเอียดมีรสกลิ่นแรงใช้ดับคาวปลา และเนื้อได้ดี ใบนิยมหั่นฝอยโรยหน้าน้ำพริกต่างๆ เช่น น้ำพริกอ่อง น้ำพริกหนุ่มโรยหน้าขนมจีน น้ำเงี้ยว ลาบ และกินเป็นผักสด เมล็ดแก่เป็นเครื่องเทศกลิ่นหอมฉุน ใช้ในเครื่องแกง และน้ำพริก ลาบ

4.2.2.35 ผักชีฝรั่ง หรือหอมป้อมเปื้อ เป็นผักใบหยัก กลิ่นแรง นิยมนำมาชอยใส่แกงอ่อม แกงแค

4.2.2.36 สะระแหน่ หรือหอมด่วน เป็นผักที่มีกลิ่นหอมเย็น รสซ่า นิยมนำมากินกับลาบ ตำมะเขือ

4.2.2.37 ดอกขจร หรือดอกสลิด เป็นไม้เลื้อย ดอกออกเป็นช่อสั้น ๆ เป็นกระจุกคล้ายพวงอุบะ สีเขียวอมเหลือง มีกลิ่นหอม นำมาลวกกินกับน้ำพริก ผักใส่ไข่ แกงส้ม

จะเห็นได้ว่าผักพื้นบ้านเชียงราย มีมากมายหลายชนิดด้วยกัน รายการอาหารที่รวมเอาผักหลาย ๆ ชนิดนำไปแกงรวมกัน แล้วได้รสชาติที่อร่อยถูกปาก มีชื่อเรียกว่า “แกงแค” ซึ่งเป็นแกงที่ใส่ได้ทั้งเนื้อหมู ซึ่งโครงหมูไก่ ปลาช่อน ปลาดุก ปลาแห้ง ดินหมู แล้วแต่คนชอบ หรือเปลี่ยนแปลงไปตามชนิดของวัตถุดิบที่มีอยู่ในครัว ผักที่สามารถใส่ในแกงแคได้มีถึง 26 ชนิด ได้แก่ ตำลึง บวบ ผักคราด ดอกแค ถั่วแปบ มะเขือเปราะ มะเขือยาว มะเขือพวง หางหาว ขะอม ขะพลู ถั่วฝักยาว มะระจีนก กระเจี๊ยบมอญ กุน ผักชีหูด ดอกนางเลวด ดอกหมากผู้ ผักเสี้ยว หน่อไม้ไร่ เห็ดลม หน่อข้า จักค่าน ดอกงิ้ว เห็ดลม ผักชีฝรั่ง แกงแค ถือได้ว่าเป็นแกงผักรวมของคนล้านนาเชียงรายที่บรรพบุรุษได้คิดค้นและถ่ายทอดไว้ให้คนรุ่นหลังได้ลิ้มรสความอร่อยที่แม้แต่คนต่างถิ่นก็สามารถกินได้ นอกจากแกงแล้ว พืชผักเหล่านี้ยังสามารถนำมาปรุงอาหารได้อีกหลายประเภทนับร้อยชนิดทีเดียว และนอกจากพืชผักที่นำมาปรุงเป็นอาหารจากที่กล่าวมาแล้วนี้ ในครัวล้านนาก็ยังมีเครื่องปรุงและเครื่องเทศที่เป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้อาหารมีรสชาติอร่อยชวนกินซึ่งมีอยู่มากมายหลายชนิด

เครื่องปรุงและเครื่องเทศ

เครื่องปรุงเป็นส่วนสำคัญของการประกอบอาหาร ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพร และเครื่องเทศเมื่อนำมาโขลกรวมกันแล้วจะเรียกว่า น้ำพริก เป็นเครื่องชูรสให้กับวิธีการปรุงอาหารชนิดต่าง ๆ ให้มีรส เผ็ด หอม หวาน ขม เผ็ด แล้วแต่ชนิดของอาหาร เครื่องปรุงที่เป็นสมุนไพรเช่น พริก หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ขิง ขมิ้น และเครื่องเทศ เช่น ลูกผักชี ดีปลี มะแขว่น มะเหลบ ยี่ห่วย ดอกจันทร์ กระวาน เครื่องปรุงรสอื่น เช่น กะปิ น้ำปู ถั่วเน่า

1. พริก เป็นเครื่องปรุงที่ให้รสเผ็ด ใช้ได้ทั้งพริกแห้ง พริกสด พริกขี้หนู พริกขี้หนู แล้วแต่ชนิดของอาหาร

2. ข่า เป็นเครื่องปรุงประเภทเผ็ดที่ให้รสเผ็ด กลิ่นหอม ดับกลิ่นคาว โดยโขลกให้ละเอียดในน้ำพริก และหั่นเป็นแว่น ๆ ใช้ได้ทั้งข่าอ่อนและข่าแก่

3. ตะไคร้ เป็นเครื่องปรุงเป็นต้นทรงพุ่มเตี้ยที่ให้รสซ่าลิ้น กลิ่นหอม ดับกลิ่นคาว โดยโขลกให้ละเอียดในน้ำพริก หรือตัดเป็นท่อนทุบพอแตก

4. ขมิ้น เป็นเครื่องปรุงประเภทเผ็ดที่ให้สีเหลืองกับอาหาร มีกลิ่นเฉพาะตัว นิยมใช้ปรุงกับปลาเพื่อใช้ดับกลิ่นคาว และให้สีเหลืองน่ารับประทาน

5. กระชาย (หัวตะเอน) เป็นเครื่องปรุงประเภทแรงในดิน มีกลิ่นเฉพาะตัว ใช้ดับกลิ่นคาวของปลา

6. น้ำพริกแกง มี 2 ประเภท คือ ปรุงด้วยพริกแห้ง และพริกสด เครื่องปรุงหลัก คือ พริก หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ เกลือ จะใส่กะปิหรือปลาร้า แล้วแต่ชนิดของอาหาร

7. น้ำพริกปลา เป็นเครื่องปรุงสำคัญของการทำปลา ส่วนประกอบของน้ำพริกปลามีสองส่วนคือเครื่องแกงประกอบด้วยพริกแห้ง หอมขาว (กระเทียม) หอมแดง ตะไคร้ ข่า เกลือ และเครื่องเทศต่างๆที่มีกลิ่นหอมและช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ อย่างเช่น ลูกผักชี ติปลิ มะแขว่น มะเหลบ ยี่ห่วย การเตรียมน้ำพริกปลาต้องนำพริกแห้ง หอมขาว หอมแดง ข่า ตะไคร้ ไปหมกจี่เตาหรือย่างไฟอ่อนๆ ให้สุกมีกลิ่นหอม ส่วนเครื่องเทศก็ต้องนำไปคั่วให้หอม แล้วตำเครื่องทั้งหมดรวมกันจนละเอียด ปัจจุบันมีการทำน้ำพริกปลาอบแห้ง ลักษณะเป็นผงบดละเอียด ส่วนเครื่องเทศก็จะบดละเอียดแยกไว้ต่างหาก บอกอัตราส่วนการใช้ไว้ข้างถุงหรือขวด

8. น้ำปู๋ เนื้อข้นเหนียวสีดำ ทำจากปูนา น้ำปู๋ทำกันในช่วงฝนเดือนกรกฎาคม ปูนาตัวอ้วน ล้างให้สะอาดโขลกทั้งตัวกับเครื่องเทศ เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด จากนั้นก็กรองเอาแต่น้ำปู๋เขียวต่อจนได้น้ำปู๋ข้น ปรุงรสด้วยเกลือ พริก ใช้ปรุงอาหารชนิดต่าง ๆ แทนกะทิ น้ำปลา และปลาร้า ให้รสกลมกล่อม มีกลิ่นหอมของปูนา เก็บรักษาโดยแบ่งใส่ตลับแช่เย็น สามารถเก็บไว้ได้นานเป็นปี

9. ถั่วเน่า เป็นเครื่องปรุงพื้นฐานของอาหารล้านนา เปรียบเสมือนเป็นกะปิของคนเมืองเหนือ เพราะมีรสเค็มกลมกล่อม และมีกลิ่นหอม แต่เดิมถั่วเน่าเป็นวัฒนธรรมการกินของชาวไทยลื้อใหญ่ และแพร่หลายสู่คนเมืองที่อาศัยอยู่ในเขตภาคเหนือตอนบนชาวไทยลื้อเรียกถั่วเน่าว่า “ถั่วโอ” แปลว่า “ถั่วหมื่น” ถั่วเน่ามีสองลักษณะคือ แบบเปียกและแห้ง หรือที่เรียกว่า “ถั่วเน่าเมอะ” กับ “ถั่วเน่าเข็บ” คือถั่วเน่าแผ่น

10. ถั่วเน่าเมอะ เริ่มจากคัดเมล็ดถั่วเหลือง นำไปแช่น้ำไว้ทั้งคืนให้ถั่วนิ่ม ต้มในน้ำเดือดต่อนาน 4-6 ชั่วโมง ถั่วจะเปื่อยกำลังดี ก็บดแล้วถั่วและคามี้อ จากนั้นจึงนำไปใส่ในกระบุงหรือตะกร้าแล้วปิดทับด้วยใบตองและผ้าสแตนเลส หมักให้ถั่วอบและร้อนโดยการตากแดดทำให้ขึ้นราเร็วขึ้น จะหมักประมาณ 2-3 วัน จะได้ถั่วที่มีกลิ่นและรสชาติกำลังดี ต่อจากนั้นนำมาบดต่อและปรุงรสด้วยเกลือ พริกแห้งป่น ห่อใส่ใบตองนำไปนึ่งหรือปิ้ง กินกับข้าวเหนียวร้อน ๆ หรือใส่ในแกงต่าง ๆ เช่น จอผักกาด แกงแค และขนมจีนน้ำเงี้ยว

11. ถั่วเน่าเข็บ หรือถั่วเน่าแผ่น เป็นการนำถั่วเน่าบดละเอียดวางบน “ใบผ้าเป้ง” ซึ่งมีลักษณะพิเศษของใบที่มีขนเหมือนโรยด้วยแป้ง แล้วประกบด้วยใบผ้าเป้งอีกใบ ก่อนจะใช้มือกดลงไปให้เป็นแผ่นกลมๆแบนๆ จากนั้นนำไปเรียงบนไม้ไผ่สานห่างๆเพื่อตากแดดจนแห้งสนิทออกสีน้ำตาลคล้ำ ก่อนใช้ต้องย่างให้หอม จะกินกับข้าวเหนียว หรือใส่ในแกงต่างๆ เช่นเดียวกับถั่วเน่าเมอะ

12. กะปิ ปลาร้า เป็นเครื่องปรุงหลักของอาหารล้านนาอีกชนิดหนึ่ง เพราะบางบ้านจะไม่นิยมถั่วเน่า จึงใช้กะปิและปลาร้าแทน

13. มะแขว่น เป็นเครื่องเทศกลิ่นหอม รสเผ็ดร้อนและปร่าลิ้น มะแขว่นออกดอกเป็นช่อ เมื่อแก่จัดเปลือกผลมีสีน้ำตาล อ้าเห็นเมล็ดข้างในสีดำเป็นเงามัน กลิ่นหอมรสแรงอยู่ที่เมล็ดสีดำ อาหารล้านนาใช้มะแขว่นมาก โดยเฉพาะน้ำพริกlaub นอกจากนั้นยังใส่ในอาหารพื้นเมืองอื่นๆ เช่น แกงผักกาดเขียว แกงผักหม่น ยำจิ้นไก่ เป็นต้น การเก็บมะแขว่นแบบไม่ให้อากาศเข้าได้ เพื่อรักษากลิ่นและรสชาติให้คงทน

14. บ่าเหลบ หรือมะเหลบ เป็นเมล็ดของผักชีลาว ลักษณะเมล็ดแบนมีกลิ่นหอมอ่อนๆ เป็นหนึ่งในเครื่องเทศของน้ำพริกlaub และมักใช้คู่กับมะแขว่น เมล็ดที่แห้งสนิทจะให้กลิ่นหอม โดยต้องนำมาคั่วก่อนโขลกละเอียด

15. จักค่าน เป็นเครื่องเทศของภาคเหนือ เป็นท่อนไม้ ใช้ได้ทั้งสดและตากแห้ง ต้นจักค่านเป็นไม้เถาขนาดใหญ่ เกิดขึ้นตามป่าภูเขา ต้นกำเนิดดั้งเดิมมาจากประเทศพม่า มี 3 สายพันธุ์ คือ จักค่านแดง เป็นเถาไม้แก่นแข็งเนื้อสีแดง หั่นบางๆนำไปตากแห้งบดเป็นยา จักค่านดุก เป็นไม้แก่นแข็งเนื้อสีขาวใช้ทำยาเช่นกัน และจักค่านเนื้อ เป็นไม้เถาเล็กกว่า เนื้ออ่อน นำมาใช้ทำอาหารอย่างเดียว จักค่านเนื้อมีรสเผ็ดมัน กลิ่นหอมแรง เนื้ออยู่ชุกเมื่อนำมาต้มสุก ใช้ทำอาหารล้านนาหลายอย่างโดยเฉพาะแกงแค แกงอ่อม แกงขนุน

16. ดอกจิว เป็นดอกนุ่นพันธุ์พื้นเมือง ใช้เกสรดอกจิวดอกแดงตากแห้งใส่ในขนมจีนน้ำเงี้ยว แกงแค

17. น้ำอ้อย เป็นการต้มเถียน้ำอ้อยจนข้นแล้วหยอดในเบ้าบนผ้าขาวบางทิ้งให้เย็นและจับตัวแข็ง เรียกว่าน้ำตาลแว่น การปั้นด้วยมืออย่างไม่พิถีพิถันก็มี เรียกว่าอ้อยก้อน น้ำอ้อยมีรสหวานหอมกลมกล่อมทำให้อาหารหรือขนมมีสีเข้มขึ้น ทางล้านนาใช้น้ำตาลอ้อยทำขนมพื้นบ้านหลายอย่าง เช่น ขนมเปี๊ยะ ขนมปาด ขนมเทียน (ขนมจ็อก) น้ำพริกน้ำอ้อย (น้ำปลาหวาน) เป็นต้น (รัตนพรหมพิชัย, ม.ป.ป.)

4.2.3 ประเภทสัตว์

4.2.3.1 แมลงและมด อาหารประเภทแมลงและมด มีอยู่หลายชนิด ลักษณะเด่นของแมลงเหล่านี้คือ รสชาติมัน มีกลิ่นเฉพาะตัว มีตามฤดูกาลให้กินสด ๆ คือ

1. แมงมัน จะมีประมาณเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนมีนาคมโดยขุดจากโพรงในดิน ชาวบ้านจะคอยสังเกตบริเวณที่มีลักษณะคล้ายจอมปลวก มีตัวแม่ของแมงมัน คล้ายมดแดงตัวเล็ก ๆ ใต้ออกมาจากรูให้เห็นชาวบ้านก็จะไปขุดดินดู จะพบรังแมงมัน หากไม่ได้ขุดมากินตอนที่เปียก แมงมันก็จะเจริญเติบโตเป็นตัวแมงมันที่มีปีก บินออกมาให้ชาวบ้านเก็บมาคั่ว โรยเกลือ มี

รสมัน กินได้เฉพาะตัวเมียที่ตัวโตกว่าสีออกแดงกว่า ส่วนตัวผู้ตัวเล็กกว่า สีส้ม ไม่นิยมกิน ลักษณะของไข่แมงมันจะมีรวมกันระหว่างไข่แดง คือไข่เป็นเม็ดสีขาว ขนาดเท่าเม็ดถั่วเหลือง ส่วนไข่เล็ก ๆ เรียกเหี้ยบ การขายจะมีทั้งผสมกันสำหรับนำไปแกงใส่ผักกาดขวางตั้ง หรือแกงผักหวาน ส่วนที่เป็นเฉพาะเหี้ยบ นำไปทำแมงมันจ่อม คือใส่น้ำต้มสุกที่เย็นแล้วผสมเกลือเล็กน้อยดองไว้ค้างคืน 1-2 คืนเพื่อให้เกิดรสเปรี้ยวได้ที่ จึงนำมาปรุงรสด้วยพริกแห้งป่น ต้นหอมผักชีหั่น กินกับดอกสะเดาลวก ส่วนที่แยกเฉพาะไข่แดงไว้ สำหรับคนที่ต้องการไข่แดงล้วน ๆ ราคาค่อนข้างแพงสำหรับนำไปปรุงเป็นแกง หรือหนึ่งใส่ไข่



ภาพที่ 4.20 แมงมันจ่อม



ภาพที่ 4.21 ไข่แมงมัน



ภาพที่ 4.22 แมงมันตัวเมียคั่ว

2. ตัวอ่อนผึ้ง จะมีขายเกือบตลอดทั้งปี วิธีปรุงเป็นอาหาร คือโรยเกลือเล็กน้อย
ใบตองปิ้งหรือนึ่ง รสชาติหอมมัน



ภาพที่ 4.23 ตัวอ่อนผึ้ง

3. ตัวอ่อนต่อ ตัวอ่อนต่อที่อยู่ในรัง นำมาปรุงอาหาร เช่นน้ำพริกต่อโดยนึ่งให้สุก
ก่อนแล้วจึงส่วนที่เป็นสีดำออกก่อน



ภาพที่ 4.24 ตัวอ่อนของต่อที่ยังอยู่ในรัง

4. แมงจอน (แมงกะซอน) เป็นแมลงที่เกิดในทุ่งนาช่วงเก็บเกี่ยวข้าวเสร็จแล้ว ส่วนหัวจะมีกริบแข็งเล็กน้อย ลำตัวนิ่ม นำมาปรุงอาหารโดยคั่ว โดยเกลือเล็กน้อย

5. แมงดา เป็นแมลงตัวค่อนข้างใหญ่ หากเปรียบเทียบกับแมลงชนิดอื่น เกิดในทุ่งนา ชาวบ้านดักโดยวิธีเปิดไฟสีในเวลากลางคืนบริเวณใกล้ ๆ ทุ่งนา แมงดาจะบินมาตอมหลอดไฟ แมงดาจะมีกลิ่นฉุนเฉพาะแมงดาตัวผู้ ตัวเมียไม่มีกลิ่น แต่ก็นำมาทำอาหารได้โดยการทอดกรอบ ส่วนตัวผู้นำมาปิ้งให้สุก นำมาตำน้ำพริก จะได้กลิ่นหอมเฉพาะตัว หรือใช้ปรุงกับห่อ เรียกห่อแมงดา



ภาพที่ 4.25 แมงดานา

6. แน้ (ด้วงไม้ไผ่) ด้วงไม้ไผ่ หรือรด่วน อยู่ในปล้องไม้ไผ่ชาวบ้านจะมีวิธีสังเกตว่าไม้ไผ่ต้นไหนมีด้วงไม้ไผ่อยู่ข้างใน ก็อลำต้นจะมีสีเหลืองเหมือนถูกแมลงเจาะ ก็จะตัดลงมาผ่าดูข้างใน การนำมาทำอาหาร คือทอด และตำน้ำพริก



ภาพที่ 4.26 แน้

7. จิ้งกุ้ง (จิ้งโกร่ง) คนเชียงรายเรียก อาศัยอยู่ในรู ต้องขุดดินลงไปจับ หรือคัก ขณะที่ออกมาขยับปีกเกิดเสียงดังในตอนกลางคืน หรือใช้น้ำเทลงไปในรู จิ้งโกร่งจะไต่ออกมาให้จับเพราะมันรำลึกน้ำ นำไปปรุงอาหาร โดยการทอดกรอบ หรือตำน้ำพริก รสชาติมัน

8. จี้อัด (จิ้งหรีด) เป็นจิ้งหรีดตัวเล็ก ลักษณะคล้ายจิ้งโกร่ง แต่ตัวเล็กกว่า นำมาทอดกรอบ หรือคั่วใส่เกลือ

9. แมงเนียง ลักษณะเป็นแมลงปีกแข็ง ตัวสีดำ มีหางแหลม มีอยู่ตามทุ่งนาช่วงที่มีน้ำ ใช้คั่วและกินก่อนข้างยาก มีรสมัน

10. แมงหนิ้ว ลักษณะเป็นแมลงขนาดเท่าตัวผึ้ง อาศัยอยู่ตามทุ่งนา ชาวบ้านจะหามาได้พร้อมกับปลาเล็กปลาน้อย ใช้เอ้าบรวมกับปลา

11. ไช้มดส้ม (ไช้มดแดง) เกิดประมาณเดือนธันวาคมถึงเดือนเมษายน โดยทำรังบนยอดใบไม้ของต้นมะม่วง ลำไย นิยมขายรวมกันทั้งไช้แดง และไช้เล็ก นำไปปรุงเป็นอาหารได้หลายชนิด ได้แก่ แกงใส่ผักข้าว แกงใส่ผักหวานนึ่งใส่ไช้ ตำไช้มดส้ม รสชาติออกมันและเปรี้ยวเล็กน้อยหากมีตัวแก่ปนมาด้วย



ภาพที่ 4.27 ไช้มดส้ม (ไช้มดแดง)

4.2.3.2 ประเภทสัตว์เลื้อยคลาน นอกเหนือจากประเภทแมลง ยังมีสัตว์ประเภทอื่น ที่ชาวบ้านบางกลุ่มจะนิยมกิน ได้แก่

1. แลน เป็นสัตว์เลื้อยคลานมีสี่เท้า วิธีกิน คือแกงอ่อม โดยลอกเอาหนังออกก่อน
2. งูสิง เป็นสัตว์เลื้อยคลานประเภทงูไม่มีพิษที่ชาวบ้านเห็นเป็นต้องไล่ตีนำมาทำอาหาร วิธีกิน คือ ยำคล้ายยำไก่ โดยลอกเอาหนังออกก่อน

4.2.3.3 ประเภทสัตว์ปีก ได้แก่ นกคุ้ม เป็นนกที่อาศัยอยู่ตามชายป่า ตัวโตกว่านกทั่วไป วิธีกินคือ แกงแค แกงอ่อม

4.2.3.4 ประเภทสัตว์อื่น ได้แก่ ตุ่น เป็นสัตว์ที่ขุดรูอาศัยอยู่ในดิน ลักษณะคล้าย ๆ หนู วิธีกินคือ ย่าง แกงแค แกงอ่อม

4.2.3.5 ประเภทการถนอมอาหารจากสัตว์น้ำ

1. ปลาจ่อม เป็นการกินปลาเล็กปลาน้อยของคนเชียงราย คือนำปลาชืวมารดองเพื่อเป็นการถนอมอาหาร วิธีการปรุงอาหาร คือนำมายำผสมกับตะไคร้ซอย พริกขี้หนู



ภาพที่ 4.28 ปลาจ่อม

2. ปลาต้ม เป็นการนำเนื้อปลา ประเภทปลาเกล็ด เช่นปลานวลจันทร์ มาหมักให้มีรสเปรี้ยว เป็นการถนอมอาหาร ส่วนวิธีการปรุงอาหาร เช่นคั่วปลาต้ม ทอดสมุนไพร นึ่ง กินกับข้าวเหนียว



ภาพที่ 4.29 ปลาต้ม

4.2.4 ประเภทเห็ด เป็นประเภทอาหารป่า เพราะเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ ในป่าที่มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เกิดในฤดูฝนพื้นดินชื้น ได้แก่

4.2.4.1 เห็ดเผาะ คนเขียงรายเรียกเห็ดถอบ เกิดประมาณเดือนพฤษภาคมถึงเดือนมิถุนายนของทุกปี เป็นเห็ดที่มีลักษณะรูปร่างค่อนข้างกลม เห็ดอ่อนเปลือกจะอ่อน กรอบ ข้างในจะเป็นเม็ดกลม ๆ สีขาว รสหวาน พอแก่เปลือกจะเหนียว เม็ดในจะเริ่มเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลและดำ

ตามลำดับ เห็ดยิ่งแก่ยิ่งเหนียว วิธีปรุงเป็นอาหาร เห็ดอ่อนต้มน้ำเกลือจะแพงมาก แต่ชาวบ้านก็ซื้อกินกัน เพราะเป็นช่วงที่เห็ดมีรสชาติอร่อยที่สุด โดยนำมาต้มกับเกลือ จิ้มน้ำพริกข่า แกงใส่หน่อไม้คองใส่หมู แกงใส่ใบเหม้า พอเห็ดเริ่มเป็นสีน้ำตาลก็นำมาซอยบาง ๆ ห่อหนึ่ง หรือ ผัดใส่หมู ปัจจุบันเห็ดที่มีเห็ดมาก จะมีโรงงานนำไปบรรจุกระป๋องไว้จำหน่ายนอกฤดู หรือร้านอาหารจะนำเห็ดมาต้มแช่แข็งไว้ทำอาหารขายนอกฤดู ที่จะได้ราคาสูงขึ้น



ภาพที่ 4.30 เห็ดถอบ

4.2.4.2 เห็ดลม จะเกิดประมาณเดือนพฤษภาคมถึงเดือนมิถุนายน เป็นเห็ดที่ขึ้นตามขอนไม้ผุ ดอกเห็ดเป็นลักษณะใบกว้าง เห็ดอ่อนจะนุ่มพอแก่จะเริ่มเหนียว วิธีปรุงเป็นอาหาร แกงแค ผัดกับหมูสับ ห่อหนึ่ง หรือใส่ในตำมะถั่วมะเขือ ปัจจุบันมีเกษตรกรเพาะขึ้นเองได้ ทำให้มีขายในท้องตลาดนอกฤดูกาล



ภาพที่ 4.31 เห็ดลม

4.2.4.3 เห็ดห้ำ (เห็ดดับเต่า) เกิดประมาณเดือนพฤษภาคมถึงเดือนมิถุนายนของทุกปี ลักษณะเป็นเห็ดดอกใหญ่ หนา สีน้ำตาลเข้ม มีเมือกกลื่นมาก วิธีปรุงเป็นอาหาร คือแกงใส่ยอดส้มป่อย



ภาพที่ 4.32 เห็ดห้ำ

4.2.4.4 เห็ดตามอด (เห็ดแก่น) เป็นเห็ดที่ขึ้นตามขอนไม้ผุ ดอกเล็ก ๆ ลักษณะแห้ง นามาทอดใส่ไข่ หรือทำเป็นห่อหนึ่ง กินลักษณะกรุบ ๆ

4.2.4.5 เห็ดป่าชนิดอื่นๆ เช่นเห็ดหล่ม,เห็ดแดง,เห็ดไข่,เห็ดน้ำแป้ง, เห็ดก่อ เกิดประมาณเดือนพฤษภาคมถึงเดือนมิถุนายน ชาวบ้านจะออกไปเก็บตามดอยตามป่ามาทำความสะอาดวางขายตามข้างถนนหรือในตลาด วิธีปรุงเป็นอาหาร คือแกงใส่ยอดผักทอง หนึ่งกับน้ำพริกตำน้ำพริก (เห็ดหล่ม)

4.3 การดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนาในฐานะทุนทางสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลง

อาหารล้านนาคือทุนทางสังคมประจำท้องถิ่นประเภทหนึ่ง เนื่องจากเป็นผลผลิตที่เกิดจากวิถีคิด และระบบการจัดการวิถีของความเป็นชุมชน การจัดการทรัพยากร และการจัดการความสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกันของคนในชุมชน ซึ่งสะท้อนให้เห็นในเรื่องของ ค่านิยม จารีต ขนบธรรมเนียมประเพณี ระบบคิด และภูมิปัญญาท้องถิ่น ภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ และการครอบงำทางวัฒนธรรมที่มาจากตะวันตก ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหารล้านนาของคนเชียงรายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

จากการศึกษาโดยการสำรวจอาหารในท้องตลาด และการสังเกตชนิดของอาหารในวิถีชีวิตของคนเชียงราย พบว่าวัฒนธรรมด้านอาหารล้านนามีการพัฒนาเพื่อการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหาร ซึ่งมีปัจจัยต่างๆเป็นองค์ประกอบจำแนกดังนี้

4.3.1 ปัจจัยที่ทำให้อาหารล้านนาดำรงอยู่

4.3.1.1 วัฒนธรรมท้องถิ่นเข้มแข็ง

เนื่องจากผู้คนยังรักถิ่นฐานตัวเอง มีความรักและหวงแหนในมรดกหรือทุนทางวัฒนธรรมของท้องถิ่นของตนเองและยึดถือเป็นเรื่องสำคัญ ชุมชนท้องถิ่นที่มีความเจริญรุ่งเรืองทางด้านวัฒนธรรมหลายๆ จะเป็นชุมชนที่ประกอบด้วยผู้คนที่รักในวัฒนธรรมของตนเอง จะมีความสมัครสมานสามัคคีในหมู่คณะ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีความเป็นญาติพี่น้องกัน มีจิตเป็นสาธารณะ เห็นประโยชน์ของท้องถิ่นเป็นสำคัญ ซึ่งการอนุรักษ์วัฒนธรรมอาหารล้านนาของเชียงรายสามารถสรุปได้ตามลำดับดังต่อไปนี้

1. การบริโภคในครอบครัว

จากการศึกษากลุ่มประชากรทั้ง 4 อำเภอในจังหวัดเชียงราย พบว่าในวิถีชีวิตของชาวบ้าน แม่บ้านหรือพ่อบ้านส่วนใหญ่ยังคงมีความนิยมปรุงอาหารล้านนาเพื่อกินภายในครอบครัวเป็นประจำ เนื่องจาก ความเป็นอยู่ยังมีความเป็นชนบทอยู่ โดยภายในครัวเรือนจะมีการปลูกพืชผักสวนครัวไว้กินได้ไว้เกือบทุกหลังคาเรือน ไม่มากก็น้อยและล้วนเป็นผักพื้นบ้าน เช่น ผักปลั่ง ผักตำลึง ผักเผ็ด ผักชะอม ผักเสี้ยว ผักเชียงดา ผักเอือด ผักฮ้วนหมู ผักมะรุม มะเขือ พริกผักบุ้ง ฯลฯ นอกจากนี้ บางบ้านยังขุดสระเลี้ยงปลา เลี้ยงไก่ เป็ด ไก่กินไข่ ปัจจัยเหล่านี้จะเอื้อต่อการปรุงอาหารแต่ละมื้อของคนในชนบท ที่ไม่จำเป็นต้องออกไปกินอาหารนอกบ้าน ซึ่งถือว่าเป็นการประหยัดรายจ่ายภายในครอบครัวอีกทางหนึ่ง และประโยชน์ที่ได้รับซึ่งไม่สามารถจะคำนวณเป็นตัวเลขได้ คือ เกิดความรักความสามัคคี ความเอื้อเฟื้อ ความช่วยเหลือซึ่งกันของคนในครอบครัว หรือเครือญาติหรือเพื่อนบ้านที่อยู่ใกล้กัน ในกรณีที่บ้านใดบ้านหนึ่งปรุงอาหารที่หายาก การปรุงจะต้องอาศัยความรู้ความชำนาญในการปรุง หรือนานๆจะปรุงสักครั้ง เช่น ลาบไก่ ยำงูสิง แกงอ่อมแล่น นอกจากเครื่องปรุงมากชนิดหรือวัตถุดิบหายากแล้ว จะต้องอาศัยผู้ที่มีความชำนาญและทักษะในการปรุงเป็นพิเศษ จะต้องมีคนที่ถูกใจมาช่วยปรุง มีขั้นตอนและเครื่องปรุงที่ประกอบด้วยเครื่องเทศ จึงจะมีรสชาติอร่อย เมื่อปรุงเสร็จก็จะร่วมกันกิน หรือแบ่งให้เพื่อนบ้านใกล้เคียง ได้กินกันอย่างทั่วถึง จะสังเกตเห็นว่า อาหารมื่อนั้นนอกจากจะอิ่มท้องแล้วยังก่อให้เกิดคุณธรรมอีกหลายประการ จึงนับว่าอาหารล้านนาบางประเภท แม้จะปรุงยากแต่ประโยชน์ที่ได้รับนั้นมากมายนัก ทั้งนี้ อาหารพื้นบ้านทั่วไปประเภทแกงผักต่าง ๆ จะกินตอนร้อน ๆ ปรุงเสร็จใหม่ ๆ จะได้รับความหวานจากผัก ดังนั้นชาวบ้านจึงนิยมปรุงเองในครอบครัวมากกว่าที่จะซื้อหาตามตลาด

2. การบริโภคในงานต้อนรับ งานเลี้ยง และลานอาหารในเทศกาลต่าง ๆ

กระแสนการพัฒนาของสังคมโลกไปสู่ยุคโลกาภิวัตน์ ย่อมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงคตินิยมและค่านิยมของอาหารล้านนาเชียงราย ดังนั้น คนในท้องถิ่นซึ่งเป็นเจ้าของภูมิปัญญา ได้ช่วยกันปกป้องเพื่อรักษาภูมิปัญญาด้านอาหารให้ได้รับการสืบทอดในสังคมต่อไป ด้วยการพัฒนารูปแบบและวิธีการกินให้โดดเด่น ด้วยการสร้างเอกลักษณ์ ให้มีความหมายและคุณค่ายิ่งขึ้น เช่น ยกย่องอาหารบางประเภทให้สูงขึ้น ได้แก่ อาหารเกียรติยศที่คนเมืองเชียงรายจัดลำดับความสำคัญไว้แล้ว ได้แก่ ลาบควาย ลาบวัว ลาบหมู แกงฮังเล แกงอ่อม น้ำพริกอ่อง และไส้อัว โดยมีวิธีการกินที่ยกระดับเป็นระดับเกียรติยศ เป็นการให้เกียรติกับแขกที่มาเยือน คือการจัดงานขันโตกเพื่อต้อนรับจับคู่ เช่น ต้อนรับผู้ใหญ่ ต้อนรับคณะผ้าป่าเพื่อแสดงความขอบคุณ มีเจ้าภาพนั่งประจำโตกเพื่อคอยบริการและพูดคุย แนะนำวิธีการกินอาหาร มีการแสดงทางวัฒนธรรมให้แขกได้ชม ผู้ที่ร่วมงานขันโตกจะต้องแต่งกายด้วยชุดพื้นเมืองล้านนาทั้งชายและหญิง ปัจจุบันการจัดเลี้ยงแบบขันโตกรวมถึงการบริการขันโตกของคนเชียงราย มีการจัดในหลายรูปแบบได้แก่

- 1) จัดเลี้ยงแขกในงานเกี่ยวกับการสืบสานวัฒนธรรม หรือเครือข่ายทางวัฒนธรรม เพื่อแสดงออกถึงวัฒนธรรมท้องถิ่น ที่ดำเนินการโดยราชการ/องค์กรท้องถิ่นและชุมชน
- 2) จัดเลี้ยงแขกในงานทำบุญต่าง ๆ ที่ดำเนินการโดยคณะศรัทธาในหมู่บ้าน
- 3) จัดงานการกุศลเพื่อหารายได้ ที่ดำเนินการโดยองค์กรต่าง ๆ
- 4) จัดเป็นลานวัฒนธรรมมีการจำหน่ายอาหารพื้นเมือง ให้ผู้ที่มาร่วมงานซื้อไปนั่งกินที่โตกที่จัดวางไว้ให้ ดังภาพที่นำเสนอต่อไปนี้



ภาพที่ 4.33 บรรยายการนั่งขันโตกในงานเลี้ยง



ภาพที่ 4.34 อาหารในขันโตก

เดิมหากจะมีการจัดงานขันโตก จะยืมขันโตกจากวัดต่าง ๆ แต่ในปัจจุบันได้เกิดธุรกิจการจัดอาหารแบบขันโตก เพื่อรองรับความต้องการของผู้มาเยือนในหลาย ๆ รูปแบบ ทั้งรับจัดเลี้ยงนอกสถานที่ และเปิดร้านเป็นการถาวร เช่น ประ찬าชมชนคอยตอง ในเขตเทศบาลเมืองเชียงราย ได้ให้บริการยืมโตกโดยมีค่าบำรุงเพื่อหารายได้เข้าชุมชน และหาทุนจัดทำโตกเพิ่มให้เพียงพอับความต้องการ คือจำนวน 108 โตก เพื่อรับงานรับเหมาจัดโตกในงานต่าง ๆ เช่น รับคณະนักท่องเที่ยวกจากต่างจังหวัด โดยจะมีงานเข้ามาว่าจ้างตลอดทั้งปี ซึ่งจะให้บริการยืมเฉพาะโตก หรือรับจัดเลี้ยงอาหารด้วยก็ได้ ในอัตราค่าบริการโตกละ 600 บาท อาหาร 5 อย่าง เช่น ลาบหมูคั่ว แองฮังเล ไข่อั่ว แองอ่อม น้ำพริกอ่อง หรือน้ำพริกหนุ่ม เป็นต้น ถ้วยที่ใช้จะใช้ถ้วยที่มีขนาดเท่ากัน ขนาดถ้วยไม่ใหญ่มาก เพราะต้องจัดเข้าในขันโตกให้หมด แต่อาหารสามารถเติมได้ตลอดจนกว่าจะอิ่ม ที่สำคัญรูปแบบขันโตกที่ทำขึ้น ไม่ได้ทำจากไม้จริง หวายหรือไม้ไผ่สานอย่างที่เคยเห็นกัน แต่ขันโตกของผู้รับจัดเลี้ยงรายนี้ทำด้วยปูนซีเมนต์ ทาสี เขียนลายเลียนแบบไม้ แต่ไม่มีขาหรือซี่ที่จะเพิ่มความสูง รูปแบบจะวางคิพพื้น โดยมีไม้รองอีกแผ่นหนึ่งซึ่งผู้ให้สัมภาษณ์ได้ให้เหตุผลว่า ปัจจุบันไม้หายาก ปูนราคาถูกลงกว่า ถึงแม้ว่าน้ำหนักจะมากกว่า (ต้องยกสองคน) แต่ป้องกันการหายได้เป็นอย่างดี ดูแลง่าย อาจแตกหักเสียหายไปบ้างก็ทำขึ้นใหม่ได้ไม่ยาก เป็นการประยุกต์ใช้วัสดุที่ไม่ทำลายธรรมชาติ แต่บางมุมมองอาจคิดว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการกินขันโตกแบบดั้งเดิมของคนเมือง ซึ่งรูปแบบนี้ยังไม่พบว่ามิใคร่ที่จะทำไว้ใช้ส่วนตัวในบ้านแต่อย่างใด เพราะไม่สะดวกด้วยประการทั้งปวง



ภาพที่ 4.35 การบริการขันโตกปูแบบไม่มีขาในงานต่าง ๆ

สังคมล้านนาเชียงรายทั้งในชุมชนเมืองและชุมชนชนบทยังนิยมจัดงานเลี้ยงเนื่องในโอกาสต่าง ๆ เช่น งานบุญ งานศพ งานฉลอง หรือการทำนา อาหารส่วนใหญ่มักจะเลี้ยงด้วยอาหารพื้นเมืองที่มีกระบวนการปรุงอย่างพิถีพิถันเพื่อการแสดงออกถึงความปิติยินดีและเต็มใจที่จะเลี้ยงอาหารสำหรับผู้มีเกียรติในงานนั้น เช่น ลาบเนื้อ ลาบไก่ แกงฮังเล น้ำพริกอ่อง แกงอ่อมเนื้อ แกงแค เป็นต้น การเลี้ยงอาหารพื้นเมืองเหล่านี้จะต้องอาศัยผู้ที่มีใจรักในศิลปะการปรุงอาหารจริง ๆ จึงจะจัดการได้ ซึ่งจะต้องใช้ทุนทรัพย์และมีเวลาพอสมควร ดังนั้น งานใดที่เป็นงานเลี้ยงธรรมดาทั่วไปก็จะจัดอาหารแบบบุฟเฟต์ จะจัดทำเอง หรือจ้างผู้ประกอบการก็ได้ ในส่วนของคุณค่าที่มีต่อความรู้สึกทางด้านจิตใจแล้ว การจัดเลี้ยงแบบอาหารพื้นเมืองจะทำให้แขกผู้มีเกียรติเกิดความประทับใจในความตั้งใจของเจ้าภาพที่ให้เกิดิเกิดผู้มาร่วมงาน ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านให้ดำรงอยู่ต่อไปอีกด้วย

3. การจำหน่ายในร้านอาหาร ศูนย์อาหาร และโรงแรม

การจำหน่ายอาหารพื้นเมืองล้านนาในรูปแบบของการบริการขันโตกในร้านอาหาร ซึ่งเจ้าของธุรกิจมีความตั้งใจที่จะทำเพื่อเป็นการอนุรักษ์และส่งเสริมงานวัฒนธรรมของท้องถิ่น สร้างงานให้เยาวชนมีเวทีการแสดงทางวัฒนธรรม เป็นการประกอบธุรกิจเพื่อสืบสานงานวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นเมืองของเชียงราย ที่ไม่มีการสอนในสถาบันการศึกษา ที่ปกติจะสอนแต่อาหารไทยและอาหารฝรั่ง อีกทั้งยังเป็นความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมอาหารพื้นเมืองให้บรรจุเป็นเมนูขึ้นโต๊ะเป็นหน้าตาของคนเมืองเชียงราย แทนอาหารฝรั่ง หรืออาหารประเภทแกงกะทิที่เห็นกันอยู่ดาษดื่นในร้านอาหารหรืองานเลี้ยงต่าง ๆ และการที่ได้เข้ามามีส่วนร่วมกับสภาวัฒนธรรมจังหวัด จึงเป็นโอกาสอันดีที่จะทำการระดมกลุ่มสตรีแม่บ้าน มาช่วยกันทำให้อาหารพื้นเมืองพื้น ๆ พัฒนาให้

มีหน้าตา รสชาติที่ดีขึ้น ให้คนต่างถิ่นทั่วไปได้รู้จักอาหารพื้นเมืองและกินได้ง่าย มีวิธีการพัฒนา โดยจัดให้มีการประกวดอาหารชนิดต่าง ๆ ขึ้นมา โดยวิธีการที่จะทำให้รสชาติของอาหารได้มาตรฐานทุกครั้งที่ปรุงนั้น คือต้องทำเป็นสูตร มีการชั่งตวงเครื่องปรุงทุกอย่าง และเขียนเป็นตำรา ให้อาหารที่ปรุงแล้วออกมาดูดีพร้อมที่จะยกขึ้นโต๊ะอาหารขายกับคนทั่วไป รสชาติต้องไม่เผ็ดเกินไป ใส่เครื่องปรุงเหมือนเดิมทุกอย่าง แต่ลดปริมาณลงบางอย่าง เช่น มะแขว่น ซึ่งคนภาคอื่นไม่คุ้นเคย จะให้มีกลิ่นรสชาติน่าไม่ได้ต้องลดปริมาณลง แต่ไม่ได้ตัดออก เพื่อคงความเป็นเอกลักษณ์ที่ให้คนต่างถิ่นกินได้ด้วย เช่น ลาบ เครื่องปรุงเหมือนเดิมทุกอย่าง แต่พัฒนาจากลาบพื้นบ้านทั่วไป คือใช้เลือดให้น้อยลง เพราะเลือดจะทำให้ลาบมีสีดำ ไม่น่ากิน แengแค ก็ไม่ควรใส่หางหอยมากเกินไป เพราะมีรสขม คนต่างถิ่นจะยังไม่คุ้นเคย กินไม่ได้ ส่วนผักกาดจอบพื้นบ้านที่เรียกว่า จอหลวง ซึ่งไม่ใช่เนื้อหอย จะจอใส่ปลาร้าหรือถั่วเน่า มะขาม และปรุงรสเท่านั้น แต่ผักกาดจอบที่ทำให้แขกกินได้ต้องใส่เนื้อหอย ผักต้องเด็ดก้านให้สั้น ก้านผักต้องดิงคาบไปส่วนที่แข็งออก ส่วนที่ใช้จอบต้องกินได้หมด มีความตั้งใจทำด้วยความละเอียดละออพิถีพิถัน เป็นการเพิ่มคุณค่าและเพิ่มมูลค่าตามมา ด้วยราคาถ้วยละ 60 บาท จากราคาอาหารปรุงสำเร็จโดยทั่วไปในท้องตลาดถ้วยละ 10 บาท เป็นการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับอาหารพื้นบ้านหลายเท่าตัว และเป็นการสร้างชื่อเสียงให้กับอาหารพื้นเมืองเชียงราย ที่สำคัญคนมาเชียงรายเรียกร้องที่จะกินลาบเชียงราย โดยอาหารทุกอย่างจะต้องผ่านการปรุงที่อร่อย ถูกปาก ถูกใจ มีคุณภาพ และในเรื่องของการยอมรับในคุณภาพของอาหารนั้น นฤดม บุญหลง และกล้าณรงค์ ศรีรอด กล่าวถึงคุณภาพของอาหารว่า มี 2 อย่างคือ คุณภาพทางรูปธรรม และคุณภาพทางความพอใจ ซึ่งต้องใช้ประสาทสัมผัสทั้งด้าน ตา หู ปาก จมูก และร่างกาย ส่วนการตัดสินใจจะรับหรือไม่รับในคุณภาพของอาหารนั้น มนุษย์เรตัดสินใจได้สถานะที่ไม่เหมือนกัน คือ ตัดสินใจได้สถานะอิสระหรืออิทธิพล แต่ส่วนใหญ่จะตัดสินใจยอมรับภายใต้อิทธิพล คือ ความเคยชิน เคยกินหรือนิสัยของการบริโภคอาหาร การเล่าขานกันปากต่อปากถึงคุณภาพและรสชาติของอาหาร รวมทั้งขนบธรรมเนียมประเพณีของผู้กินเองด้วย

เรื่องของวัฒนธรรมการกินอาหารแบบขันโตกของคนเมืองเชียงรายนั้นจะมีอุปกรณ์หลัก ๆ คือ ขันโตก ทำจากหวาย ไม้จริง ไม้ไผ่สานทรงสูง ขนาดแล้วแต่จำนวนคนในครอบครัว วัสดุที่ทำจะบ่งบอกฐานะของเจ้าของบ้านได้ เช่น โตกไม้สักมักจะมีอยู่ในบ้านคนที่มีฐานะดี และจะพบโตกไม้ไผ่สานในบ้านของชาวบ้านโดยทั่วไป โตกต้องมีทรงกลมเหมาะที่จะนั่งล้อมวง มีขันน้ำล้างมือ มีหม้อน้ำ มีกระบวยตักน้ำ 2-3 อัน ใช้ร่วมกันทั้งบ้าน ผ้าเช็ดมือผืนเดียว เช็ดด้วยกันไม่มีการรังเกียจกันถือเป็นคนในครอบครัวเดียวกัน ในการบริการโตกในร้านอาหารจะมีอาหารประมาณ 6 อย่าง จัดลงในถ้วยที่ขนาดเท่ากัน ไม่ใหญ่เกินไป มีบริการเติมอาหารให้จนกว่าจะอิ่ม ใช้โตกขนาดพอดีคือเส้นผ่าศูนย์กลาง 14-15 นิ้ว จัดโตกละ 4 คน พื้นยกสูงสำหรับห้อยขาได้

เล็กน้อย มีหมอนสามเหลี่ยม เพื่อให้เกิดความสบาย ดูดี มีการแสดงให้ชม กรณีที่ลูกค้าบางคนไม่สามารถนั่งกับพื้นได้ ก็มีโต๊ะให้บริการอีกส่วนหนึ่ง ลูกค้าที่เป็นนักท่องเที่ยวได้เรียนรู้วัฒนธรรมการกิน ได้รู้จักอาหารล้านนา เวลาว่างอาหารแต่ละอย่าง พนักงานบริการจะต้องบอกชื่ออาหารทุกครั้ง และต้องนั่งคุกเข่าในการบริการอาหารซึ่งแสดงถึงความสุภาพนุ่มนวลของคนล้านนาโดยทั่วไป



ภาพที่ 4.36 ภาพลานขันโตกในร้านอาหาร

การจัดการเรื่องขันโตกที่เมืองก็ประกอบครบถ้วนให้ดูดีเป็นที่ประทับใจของลูกค้าคือให้นั่งกับเสื่อตามวัฒนธรรมเดิม และเพิ่มความดี (ความหรูหรา, ยิ่งใหญ่) โดยใช้หมอนขวานให้เพิ่มความสะดวก โดยเส้นผ่าของขันโตกอยู่ที่สถานที่ต้องสะอาดนั่งสบาย พนักงานบริการต้องสุภาพอ่อนน้อม รสชาติอาหารอร่อย อาหารต้องอุ่น ๆ ร้อน ๆ ไม่เย็นชืด มีการแสดงพื้นเมืองให้ชม มีบอกไฟดอก (บั้งไฟดอก) ประกอบในขณะที่นั่งกินขันโตก จะมีพิธีกรแนะนำการกินอาหารแต่ละชนิด หากเป็นงานของจังหวัด จะเป็นการประชาสัมพันธ์จังหวัด โดยจะต้องมีเจ้าภาพมานั่งประจำ โตกร่วมกินอาหารกับแขกและคอยอธิบาย ตอบคำถาม ชวนคุยประชาสัมพันธ์ พูดคุยเรื่องอาหารและการแต่งกายต้องนุ่งผ้าถุงตามประเพณี ส่วนอนาคตอาหารขันโตกในเชิงธุรกิจของเชียงราย ยังคงไปได้ด้วยดีและที่สำคัญเจ้าของธุรกิจต้องเข้าใจในวัฒนธรรมของคนล้านนาเชียงราย สร้างความประทับใจให้กับลูกค้าตลอดเวลาที่เข้ามาใช้บริการ เป็นการนำวัฒนธรรมพื้นเมืองออกมานำเสนอในรูปแบบของการบริการด้านอาหาร การแสดงทางวัฒนธรรม รวมทั้งการแสดงออกทาง อธิยาศัยไมตรี การสนทนา การต้อนรับแขก และจากการที่คณะคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราช

ภักุเชียงราย เคยทำการวิจัยกับร้านนี้ในเรื่องของ “อาหารสุขภาพชั้นโตกสู่ครัวโลก” โดยเพิ่มรายการอาหาร เช่น น้ำพริกน้ำผัก แกงแค จอผักกาด น้ำพริกหนุ่มผักต้ม โดยนำอาหารใส่ควักใบตอง (กระทงใบตอง) รายการอาหารที่ทดลองเพิ่มในชั้นโตกและได้รับการตอบรับจากลูกค้าคือ แกงแค ผักกาดจอ น้ำพริกหนุ่มผักต้ม ส่วนน้ำพริกน้ำผัก ไม่ได้รับความนิยม รวมทั้งใบตองที่นำมาทำภาชนะก็ไม่ได้รับความสะดวกเท่าที่ควร ส่วนผลของการวิจัยที่เกิดผลกระทบที่ดีกับธุรกิจคือ ความพึงพอใจที่เพิ่มมากขึ้น การให้ความสำคัญกับการพัฒนาพนักงาน ความสะอาด ตามมาตรฐาน GMP (good manufacturing practice) ที่ส่งเสริมด้านการผลิตที่มีมาตรฐาน ผู้ปฏิบัติงานและสถานที่มีความปลอดภัยส่งผลให้ลูกค้าได้รับการบริการที่ดีได้มาตรฐานเพิ่มมากขึ้น

กล่าวโดยสรุปแล้ว อาหารของคนเชียงรายที่นำมาขึ้นชั้นโตกเพื่อต้อนรับแขกบ้านแขกเมืองอันดับแรกคือ ลาบ โดยเฉพาะ ลาบควาย หรือ ลาบหมู ถัดมาคือ แกงฮังเล ใส่อั่ว แกงอ่อม น้ำพริกอ่อง-แคบหมู หรือน้ำพริกหนุ่มผักต้ม หรือแกงแค จอผักกาด โดยลักษณะของอาหารทั้งหมดนี้มีความแตกต่างกันเหมาะกับการนำขึ้นชั้นโตกเพราะคนกินจะได้กินอาหารที่ครบถ้วนหลายประเภทด้วยกันคือ ลาบเป็นประเภทอาหารที่มีน้ำน้อย รสจัด เหมาะกับที่จะกินกับผักพื้นบ้านนานาชนิด ที่มีรสและกลิ่นที่แตกต่างกัน แกงฮังเล เป็นอาหารที่มีที่มาจากประเทศเพื่อนบ้าน คือประเทศสหภาพเมียนมาร์ที่มีกลิ่นเฉพาะของผงฮังเลรสเปรี้ยวของมะขามเปียกรสหวานจากกระเทียมคองส่วนใส่อั่ว มีลักษณะแห้ง มีกลิ่นหอมจากสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงหลักคือ ตะไคร้ ใบมะกรูด แกงอ่อมจะคู่มากับลาบ จนมีคำเรียกว่า “จิ้นลาบ แกงอ่อม” จนติดปากของคนทั่วไป มีลักษณะเป็นแกงที่มีน้ำแกงไว้สำหรับซดได้ เป็นแกงที่เนื้อและเอ็นต้มจนเปื่อยแล้ว กินง่าย รสชาติกลมกล่อม หอมใบมะกรูด และผักชีฝรั่ง (หอมป้อมเปือ) น้ำพริกอ่อง เป็นอาหารประเภทน้ำพริกที่ปรุงจากเนื้อหมูสับ มีสีแดงจากพริกและมะเขือเทศ มีรสหวานจากมะเขือเทศและหมูสับ กินกับแคบหมู ผักนึ่งผักลวกต่าง ๆ หรือแตงกวาสด ส่วนแกงแคและจอผักกาด เป็นอาหารประเภทผักที่จัดเสริมเข้าไปในช่วงหลัง ๆ นี้เพื่อแสดงถึงความหลากหลายของอาหารล้านนาของคนเมืองเชียงราย ที่คนต่างถิ่นประทับใจ

ส่วนการจำหน่ายอาหารพื้นเมืองล้านนาในศูนย์อาหารต่าง ๆ ที่จัดไว้บริการนักท่องเที่ยวรวมทั้งนักเรียน นักศึกษาที่มีอยู่หลายสถาบันในจังหวัดเชียงรายได้ถูกจัดขึ้นเป็นรายการอาหารที่มีไว้ให้ได้เลือกซื้อหา โดยการปรับตัวให้อาหารพื้นเมืองหลาย ๆ ชนิดสามารถกินกับข้าวสวยได้ รวมทั้งอาหารที่บริการแบบบุฟเฟ่ต์ในโรงแรมต่าง ๆ ก็มีรายการอาหารพื้นเมืองล้านนาเข้าไปแทรกเพื่อให้แขกได้เลือกกินได้เช่นกัน เช่น ลาบหมูคั่ว น้ำพริกอ่อง น้ำพริกหนุ่ม กินกับแคบหมู ผักลวก แกงฮังเล ยำไก่ เป็นต้น ส่วนอาหารหวานหรือขนม เช่น ข้าวต้มกล้วย ข้าวต้มถั่ว ข้าวต้มกะทิ ขนมจ็อก สามารถนำมาเป็นอาหารว่างบริการคู่กับเครื่องดื่มในงานจัด

ประชุมของส่วนราชการต่าง ๆ รวมทั้งภาคเอกชน ได้เป็นอย่างดี ซึ่งอาหารเหล่านี้เป็นที่นิยมของแขกที่มาใช้บริการ ไม่ว่าจะเป็นคนในท้องถิ่นเอง หรือแม้แต่คนต่างถิ่นก็ตามนับว่าเป็นการปรับตัวของคนเชียงรายในทุกภาคส่วนเพื่อให้อาหารล้านนาดำรงอยู่คู่กับท้องถิ่นสืบไป

4. การพัฒนารูปแบบเป็นผลิตภัณฑ์ทางวัฒนธรรม

เพื่อความอยู่รอดของอาหารล้านนาให้รับใช้สังคมตลอดไป เจ้าของวัฒนธรรมอาหารได้พยายามคิดพัฒนาวิธีการรูปแบบการปรุงและบรรจุภัณฑ์อาหารล้านนาแต่ละประเภทเพื่อสะดวกต่อการพกพาหรือการบริโภคของลูกค้าย ดังนั้นจะมีการนำอาหารล้านนาทั้งประเภทขนมหวานมาบรรจุภัณฑ์ให้สวยงามและเป็นการรักษามาตรฐานคุณภาพของอาหารอีกทางหนึ่ง เช่น

1) ข้าวแต่นเชียงราย (ข้าวแต่นสามรส ข้าวแต่นน้ำอ้อย ข้าวแต่นหยอดหน้า น้ำอ้อยข้าวแต่นน้ำแดงโม) ถูกห่อหุ้มด้วยพลาสติกใส บรรจุอยู่ในกล่องกระดาษแข็ง ที่ถูกออกแบบมีสีสันสวยงาม ส่วนข้าวแต่นก็มีขนาดแผ่นพอดีคำไม่ใหญ่เกินไป เหมาะสำหรับการพกพา และเป็นของฝากของที่ระลึกให้แก่ญาติสนิทมิตรสหายต่างแดนได้อย่างดี

2) แคบหมูไ้รมัน เป็นการนำหนังหมูที่มีไขมันออกแล้วนำมาทำแคบหมูตามกรรมวิธีแบบดั้งเดิม แต่ทำให้ชิ้นเล็กสะดวกต่อการกิน แต่ไม่มีไขมันเจือปน ปัจจุบันมีการนำมาบรรจุในถุงพลาสติกขนาดต่าง ๆ เพื่อสะดวกต่อลูกค้า และการนำไปเป็นของฝาก

3) จิ้นส้มหมู เดิมจิ้นส้มหมูจะใช้ใบตองกล้วยห่อมัดด้วยดอ ขนาดห่อละ 5 บาท ปัจจุบันได้มีการพัฒนาการบรรจุภัณฑ์ด้วยพลาสติกชนิดถุงทรงกระบอกมีขนาดต่าง ๆ ความยาวตามต้องการ เมื่อจะจำหน่ายก็ใช้มัดตัดเป็นชิ้น ๆ ละ 10 บาท 15 บาท 20 บาท เพื่ออำนวยความสะดวกต่อลูกค้า และสามารถขนส่งไปจำหน่ายยังต่างจังหวัดได้อย่างสะดวกสบาย รักษาคุณภาพได้นาน จึงนับว่าเป็นการพัฒนาทางผลิตภัณฑ์ทางวัฒนธรรมอีกรูปแบบหนึ่ง

4) ไส้อั่ว ไส้อั่วก็เป็นอาหารล้านนาอีกชนิดหนึ่งที่ได้รับการพัฒนาส่วนประกอบและบรรจุภัณฑ์เพื่อป้องกันความเสื่อมคุณภาพทางโภชนาการ สะอาด สะดวก รวดเร็ว โดยจะบรรจุในไส้เทียมที่ทำจากคอลลาเจนซึ่งเป็นสารสกัดชั้นดีผิวหนังของหมู ที่ให้ความกรอบคล้ายไส้หมูที่ใช้ทำไส้อั่วในอดีต ซึ่งต้องนำไส้หมูมาล้างทำความสะอาดให้หายเหม็นก่อนเป็นขั้นตอนที่ยุ่งยาก ดังนั้นไส้อั่วในปัจจุบันจึงได้มาตรฐานด้านความสะอาดและขนาด ยึดอายุการเสื่อมคุณภาพด้วยการบรรจุในถุงสุญญากาศสามารถรักษาไว้ได้นานขึ้น เหมาะกับการซื้อเป็นของฝากญาติมิตร สะดวกต่อการขนส่ง

5) น้ำพริกสำเร็จรูป ปัจจุบันนี้ น้ำพริกประเภทต่าง ๆ เช่น น้ำพริกหนุ่ม สามารถนำมาบรรจุขวดจำหน่าย สามารถเก็บไว้ได้นานวันขึ้น หากเปิดขวดแล้วนำเก็บไว้ในตู้เย็น

สะดวกต่อการกิน ส่วนน้ำพริกตาแดง น้ำพริกแมงดา น้ำพริกปลาร้า ซึ่งเป็นน้ำพริกที่ใช้พริกแห้งในการปรุงได้รับการพัฒนาในเรื่องการบรรจุหีบห่อเพื่อป้องกันการบูดเน่า หรือการเสื่อมคุณภาพด้วยวิธีการบรรจุลงในขวด หรือกระป๋อง ทำให้ผู้บริโภคเก็บรักษาไว้รับประทานได้นาน ๆ สะดวกต่อการพกพาไปยังสถานที่ต่างๆ เช่น ในรถยนต์ บนเครื่องบิน สำหรับนักท่องเที่ยวชาวไทยก็เหมาะสำหรับนำติดตัวไปในป่าเขาถ้ำนาไพร เกษตรกรชาวไร่ ชาวนาก็สามารถนำไปกินตามท้องไร่ท้องนาได้ ตลอดจนเป็นของฝากของที่ระลึกคนสนิทหรือคนที่เคารพนับถือที่อยู่ต่างแดนก็ทำให้เกิดคุณค่าแห่งมิตรไมตรีอยู่ในตัว รวมทั้งน้ำพริกลาบ น้ำพริกน้ำเงี้ยวก็มีบรรจุภัณฑ์ที่มีกรรมวิธีสมัยใหม่ สามารถพกพาเดินทางไกลได้โดยสะดวก

6) แกงสำเร็จรูป เป็นแกงที่มีน้ำขลุกขลิก เช่นแกงฮังเล ซึ่งบรรจุในกล่องพลาสติกใสแข็งสามารถเดินทางไกลได้โดยสะดวก เหมาะที่จะใช้เป็นของฝาก

7) ผักพื้นบ้านต่าง ๆ ก็ได้รับการดึงคุณค่าที่มีอยู่ออกมาใช้ประโยชน์อย่างสูงสุดในรูปแบบใหม่ ๆ โดยคั้นน้ำบรรจุขวดแช่เย็นจำหน่ายสร้างความสะดวกแก่ผู้บริโภค เช่น น้ำใบบวบ แก้วฟ้าภายในแก้วอ่อนเพลีย บำรุงกำลัง ขับปัสสาวะ น้ำกระเจี๊ยบ แก้วร้อนใน กระหายน้ำ และช่วยป้องกันการจับตัวของไขมันในเส้นเลือด น้ำใบย่านาง ที่มีสรรพคุณทำให้อาหารที่มีรสขมอย่างเช่นหน่อไม้ ผักขี้เหล็ก มีรสหวานขึ้นอย่างรวดเร็ว เนื่องจากย่านางมีคุณสมบัติในการฆ่าพิษในอาหารที่ปรุง ย่านางมีรสจืดและเป็นยาเย็น มีสรรพคุณในการแก้พิษเมา ดับพิษร้อน การดื่มน้ำคั้นจากใบย่านาง จะได้คลอโรฟิลล์เพิ่มความสดชื่น และยังใช้ในการปรับสมดุลร้อนเย็นในร่างกาย ที่เชื่อว่าสาเหตุของโรคต่างๆ มาจากความร้อน เย็นในร่างกายที่ไม่สมดุลกัน รวมถึงเป็นการล้างสารพิษที่สะสมในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งมาจากอาหารและสิ่งแวดล้อม (ไทยโพสต์, 2553)

4.3.2 ปัจจัยเสี่ยงต่อการดำรงอยู่ของอาหารล้านนา

จากการศึกษากลุ่มประชากรและการสังเกตอาหารสดในตลาดประจำหมู่บ้าน หรือชุมชนเมืองในเขตพื้นที่การศึกษาพบว่าพืชผักพื้นบ้าน หรือสัตว์เล็กสัตว์น้อยบางชนิดที่เคยเป็นอาหารของคนในท้องถิ่นดั้งเดิมเริ่มขาดหายไป มีพืชผักต่างถิ่นเข้ามาแทนที่มากขึ้น ตลอดจนวัฒนธรรมการกินของคนภาคกลาง ภาคใต้ และภาคอีสานเข้ามาแทรกซึมทำให้อาหารที่คนในพื้นที่บริโภคเริ่มเปลี่ยนไป ซึ่งเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

4.3.2.1 สิ่งแวดล้อมอาหารที่มีในธรรมชาติลดน้อยลง

จากการประมวลผลข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยพบว่ามีเงื่อนไขหลายอย่างที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอาหารในวัฒนธรรมของชาวเชียงราย ซึ่งเงื่อนไขเรื่องหนึ่งก็คือการเปลี่ยนแปลงของระบบนิเวศ ดังนี้

1. การทำการเกษตรสมัยใหม่ ที่มุ่งเน้นการทำการเกษตรโดยใช้ปุ๋ยเคมีฆ่าแมลง ทำให้เกิดการลดลงของพืชและสัตว์ที่มีอยู่ในระบบนิเวศแบบดั้งเดิม เช่นแต่เดิมมีการทำนาปีละ 1 ครั้ง เพื่อเก็บข้าวไว้บริโภคเอง ก็ปรับเปลี่ยนมาทำนาปรัง เน้นการผลิตเพื่อจำหน่ายเป็นหลัก บางพื้นที่มีการทำนาปีละ 3 ครั้ง ทำให้พืชผักซึ่งเคยเกิดขึ้นในช่วงที่นาข้าวอยู่ในระยะพักดิน ไม่สามารถที่จะเจริญเติบโตได้ เช่น ผักสลัดซึ่งจะหากินได้ในฤดูหนาวซึ่งเป็นช่วงที่เก็บเกี่ยวข้าวในนาเสร็จแล้ว ทำให้แกงผักสลัดหายไประดับข้าวของคนในชุมชน รวมทั้งสัตว์ชนิดต่างๆที่มีการนำมาปรุงเป็นอาหารพื้นบ้าน เช่น ปู เป็นต้น เมื่อมีการเบียดเบียนซึ่งถือเป็นศัตรูข้าว ทำให้น้ำปู หากินได้ยากขึ้น และที่มีจำหน่ายอยู่ในท้องตลาดก็ไม่แน่ใจว่าจะปลอดภัย เมื่อสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป จึงส่งผลให้อาหารของคนเชียงรายในสำหรับแต่ละมื้อ จึงลดความหลากหลายลงไปและทำให้อาหารบางอย่างหากินได้ยากขึ้น

2. การเปลี่ยนระบบนิเวศอันเนื่องมาจากการปลูกพืชเศรษฐกิจ เช่นมีการเปลี่ยนพื้นที่ป่าให้กลายเป็น ไร่ชา ไร่ส้ม หรือสวนยางพารา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้พืชหรือสัตว์ที่อาศัยอยู่ในป่าและเป็นวัตถุคิบนการปรุงอาหาร บางชนิดก็ลดน้อยลงไปเนื่องจากไม่สามารถที่จะปรับตัวตามสภาพสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปได้ และพืชประจำถิ่นบางชนิดก็ถูกทำลายไปพร้อมกับ การปรับสภาพพื้นที่ในการทำการเกษตร เช่น การปรับพื้นที่ป่าปลูกยางพารา ทำให้ต้องมีการแผ้วถางและจุดไฟเผากอไผ่ ทำให้ปริมาณของหน่อไผ่ที่ใช้ทำอาหารลดลงไปด้วยเนื่องจากจำนวนต้นไผ่ กอไผ่ ได้ลดลง สภาพป่าที่มีพืชหลากหลายลดลง กลายเป็นพืชเชิงเดี่ยวมากขึ้นรวมทั้งการใช้ยาฆ่าแมลงเป็นจำนวนมากทำให้ผืนดินซึมซับสารพิษต่างๆไว้และส่งผลกระทบต่อเห็ดป่าต่าง ๆ ที่ลดลงด้วย

3. การเปลี่ยนแปลงของระบบนิเวศอันเนื่องมาจากการพัฒนาพื้นที่สี่เหลี่ยมเศรษฐกิจอนุภูมิภาคกลุ่มน้ำโขง ชาวเชียงรายได้กินไก่น้ำโขงที่รสชาติอร่อย มีประโยชน์ มาตั้งแต่การนำมาทำอาหารพื้นบ้าน จนกระทั่งมีการแปรรูปไก่อเป็นสินค้าโอท็อป เช่น ไก่ทรงเครื่อง น้ำพริกไก่ ข้าวเกรียบไก่ คูกี้ไก่เนยสด ไก่ป่น ข้าวแต่น ข้าวด้งหน้าไก่ เป็นต้น สร้างรายได้และชื่อเสียงสู่คนในท้องถิ่น และชาวบ้านมีความเชื่อว่าการบริโภคไก่ จะทำให้ผมดกดำเงางามและช่วยชะลอความแก่ ในหนึ่งปีควรบริโภคไก่ อย่างน้อยหนึ่งครั้ง เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง อายุยืน ไม่เจ็บป่วยง่าย แต่เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงระบบนิเวศในแม่น้ำโขงเพื่อปรับปรุงเป็นเส้นทางการค้าและการท่องเที่ยว มีการสร้างเขื่อน ส่งผลให้ระดับน้ำในแม่น้ำโขงลดลงและเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว มีผลกระทบต่อระบบนิเวศที่อุดมสมบูรณ์ และสลับซับซ้อน ซึ่งมีความสำคัญต่อวงจรของไก่อแม่น้ำโขง เนื่องจาก ไก่ มีความไวต่อสภาพความชื้นและปริมาณแสงมาก ปัจจุบันนี้ปริมาณไก่อลดลง

จำเป็นต้องนำเข้าจากประเทศเพื่อนบ้าน และคาดว่าในอนาคตถ้ามีการขุดลอกลำน้ำโขงสำเร็จ ก็อาจจะค่อย ๆ หายไปจากสำรับอาหารของคนเชียงของและคนเชียงรายในที่สุด

4.3.2.2 อิทธิพลของวัฒนธรรมต่างถิ่น

ในการศึกษาข้อมูลจากกลุ่มประชากรพบว่า พี่ขี้ผักที่ชาวบ้านนิยมปลูกทั้งปลูกเพื่อบริโภคเองและปลูกเพื่อการจำหน่ายเชิงธุรกิจ จะมีพืชผักต่างถิ่นเข้ามาแทนที่ผักพื้นบ้าน เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักกาดเขียวใหญ่ กระบี่ ผักกวางตุ้ง ผักกาดขาวปลี ส่วนผลไม้ ได้แก่ เงาะ มังคุด พุทรา มะม่วง (พันธุ์น้ำดอกไม้เขียวเสวย) รวมทั้งผักผลไม้จากต่างประเทศ เช่น หอมหัวใหญ่ บล๊อคเคอรี่ ผักกาดหอม แคนตาลูป ลิ้นจี่ พืชเหล่านี้เป็นพืชต่างถิ่นที่เข้ามาในพื้นที่มากขึ้น ส่งผลให้วัฒนธรรมการกินของคนเชียงรายเริ่มเปลี่ยนแปลงไป คือมีการปรุงอาหารที่มีวัตถุดิบเป็นของต่างถิ่นมากขึ้น มีอาหารของภาคกลาง ภาคใต้ และอีสาน เข้ามาปะปนรวมทั้งอาหารในห้าง ศูนย์การค้า ที่เป็นอาหารสำเร็จรูป อาหารต่างชาติ แต่ทั้งนี้อาหารพื้นเมืองก็ยังคงมีอยู่อย่างหนาแน่นภายในครัวเรือนตามชนบทรอบนอก โดยชุมชนเมืองจะมีอาหารต่างถิ่นเข้ามาเป็นตัวเลือกมากขึ้น และผู้คนที่จะกินอาหารเหล่านี้ได้ก็ขึ้นอยู่กับสภาพเศรษฐกิจ อาชีพและรายได้ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มคนทำงานที่อยู่ในตัวเมือง และนักศึกษาเป็นต้น

4.3.2.3 ชีวิตสมัยใหม่กับการทำอาหารพื้นเมือง

ปัจจุบันสถานการณ์ทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมเมืองทุกคนต้องรีบเร่งในการทำมาหากิน เริ่มตั้งแต่เช้าจนเย็น ทุกคนต้องทำงานแข่งกับเวลา ตั้งแต่เด็กนักเรียนจะต้องเดินทางไปโรงเรียนด้วยรถประจำทาง พ่อแม่ หรือคนในวัยทำงานก็รีบไปทำงานตามบริษัท ห้างร้าน โรงงาน หรือสถานที่ราชการ จึงไม่มีเวลาแม้แต่การหุงหาอาหารมาเลี้ยงคนในครัวเรือนเช่นในอดีต ดังนั้นอาหารสมัยใหม่ จากภูมิภาคอื่น เช่น อาหารจำพวกผัด ทอด แกง คั้ม อาหารจานด่วน ที่มีส่วนผสมของน้ำมัน กะทิ น้ำตาล ผงชูรส สารกันบูดจึงมีบทบาทมากในปัจจุบันเนื่องจากสะดวกและรวดเร็ว ด้วยเหตุนี้พ่อ แม่ หรือ ปู่ย่า ตายายจึงมีโอกาสนอนให้ลูกหลานทำและกินอาหารพื้นเมืองน้อยลง

ส่วนการจัดเลี้ยงอาหารในงานศพ งานบวช งานบุญ งานขึ้นบ้านใหม่ งานมงคลสมรส นิยมจัดเลี้ยงแบบบุฟเฟต์ เลี้ยงด้วยข้าวสวย ที่สะดวกในการใช้อุปกรณ์ สำหรับเด็กและเยาวชนมีความนิยมในการกินอาหารสำเร็จรูปประเภทอาหารจานด่วนซึ่งได้รับอิทธิพลจากสื่อต่างๆ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นปัจจัยเสริมที่จะทำให้อาหารล้านนาลดน้อยลงไปจากเดิม

4.3.3 การปรับตัวของอาหารล้านนาท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง

อาหารตามความเชื่อ อาหารที่เป็นข้อห้ามของคนล้านนาดั้งเดิมค่อย ๆ ลดเลือนไป ด้วยความคิดของคนที่เปลี่ยนไปตามยุคสมัยโดยในอดีตประมาณ 50 ปีที่ผ่านมา อาหารตามความเชื่อ

ดำรงอยู่ได้เนื่องจากมีหน้าที่ในการทำให้คนในชุมชนสมานฉันท์กัน เป็นการวางตำแหน่งของคนในสังคม ที่ทำหน้าที่ถ่ายทอด บอกต่อกันจากรุ่นสู่รุ่น เป็นข้อกำหนด ข้อจำกัดในการกิน การปฏิบัติตัวในสภาวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่นการเจ็บป่วย การตั้งครรภ์ เป็นเรื่องที่เป็นองค์ความรู้ที่ถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ สู่ลูกหลาน ช่วยให้คนในชุมชน มีความเคารพนับถือกัน ผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชนถูกวางไว้ในตำแหน่งที่ควรเคารพนับถือเนื่องจากมีองค์ความรู้ซึ่งเกี่ยวข้องที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวัน และสัมพันธ์กับโครงสร้างทางสังคม ต่อมาเมื่อปัจจัยความรู้เรื่องสุขอนามัย หรือความรู้วิทยาการทางการแพทย์สมัยใหม่เข้ามามีส่วนทำให้ความเชื่อบางอย่างเกี่ยวกับอาหารถูกแทนที่ค่านิยมสมัยใหม่ที่ต้องการเหตุผลมากขึ้น จะกินสิ่งใด สิ่งนั้นต้องมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การทำอาหารต้องมีการสอน ต้องมีเหตุผลว่า ใส่อะไร ใส่อะไร ใส่อะไร และอะไรที่จะใส่ด้วยกัน เทคนิคการปรุงอาหาร เช่นขนาดของผักหรือเนื้อที่ใช้ปรุงอาหาร เวลาในการปรุง อะไรใส่ก่อน อะไรใส่หลังเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องบอกเหตุผลคนรุ่นใหม่ได้เรียนรู้จึงจะเกิดการสืบทอด รวมทั้งอาหารธรรมชาติตามฤดูกาลที่ปัจจุบันอาหารหลายชนิดจะมีให้กินนอกฤดูกาลเนื่องจากความเจริญทางด้านเทคโนโลยีการเกษตรและนวัตกรรมใหม่ ๆ ทำให้ชาวบ้านไม่ต้องรอที่จะกินอาหารเหล่านี้ได้ตามฤดูกาลเท่านั้น

ปัจจุบันสภาพสังคมได้เปลี่ยนแปลงไป เช่น ครอบครัวเดี่ยวเข้ามาแทนที่ครอบครัวขยายมากขึ้น อาชีพการทำงานที่ไม่ใช่งานในภาคเกษตรแบบดั้งเดิมทำให้คนต้องใช้ชีวิตในเมืองมากขึ้น การสร้างครอบครัวจึงเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีเพียง พ่อ แม่ ลูก ทำให้คนยุคใหม่ห่างไกลจากคนเฒ่าคนแก่ในครอบครัวหรือเป็นความห่างเหินของคนสามรุ่น (รุ่นตายาย รุ่นพ่อแม่ รุ่นหลาน) ทำให้การสืบทอด บอกต่อ เรื่อง “อาหารตามความเชื่อหรืออาหารต้องห้าม” ขาดช่วงในการส่งต่อไปบ้างตามสภาพสังคม แต่พอมาถึงยุคปัจจุบันที่มีความพยายามกลับคืนสู่หน้าที่แบบดั้งเดิมของ “อาหารตามความเชื่อ” โดยผ่านการอธิบายให้เป็นวิทยาศาสตร์ เช่น การให้หญิงหลังคลอดกิน “แกงหัวปลี” เพื่อเพิ่มน้ำนมเนื่องจากในหัวปลีมีสารที่กระตุ้นฮอร์โมนในร่างกายให้ผลิตน้ำนม การดื่มน้ำดื่มปูเลย (ไพร) ที่กระทรวงสาธารณสุขเคยห้ามไม่ให้ดื่ม แต่ในปัจจุบันการดื่มน้ำดื่มปูเลย เพราะว่าเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ ทำให้เลือดไหลเวียนดี มีน้ำนมมาก และช่วยขับลม (สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2542, หน้า 21) แต่จะจำกัดปริมาณการดื่มในปริมาณที่เหมาะสม เพราะหากดื่มมากเกินไปจะส่งผลทำให้ลูกตัวเหลือง ปลาเล็กปลาน้อย ช่วยให้ลูกแข็งแรง เพราะในก้างปลา มีแคลเซียมบำรุงกระดูก และสิ่งที่ควรละเว้นได้แก่ของหมักดองกลิ่นแรง เช่น น้ำปู หน่อไม้ดอง ปลา ร้า จะทำให้หมื่นเกิดอาการปวดหัว เนื้อัว เนื้อควาย ปลาที่ไม่มีเกล็ด ผักชะอม แดง มีกลิ่นแรงจะทำให้รู้สึกแน่นหน้าอก ปวดหัว อาหารรสเผ็ดจัด ก็ถูกห้ามไม่ให้กินด้วยเพราะลูกดื่มนมแม่ จะส่งผลถึงลูกด้วย และอาหารทะเลชนิดที่ปกติไม่ค่อยกินอยู่แล้ว ก็ควรหลีกเลี่ยงเพราะร่างกายยัง

อ่อนแอเสี่ยงต่อโรคแทรกซ้อน จะเห็นได้ว่าการสร้างหรือการผลิตซ้ำหน้าที่ของ “อาหารตามความเชื่อ” ในยุคนี้จำเป็นต้องอาศัยอำนาจของความรู้เรื่องสุขภาพอนามัย และการแพทย์สมัยใหม่เข้ามาช่วยด้วย โดยผ่านมุมมองเรื่องของการแพทย์พื้นบ้าน แพทย์แผนไทย ที่มีเรื่องการทดลองทางวิทยาศาสตร์เข้ามารับรององค์ความรู้ดังกล่าว (สมพร ภูติยานันต์, 2547, หน้า 4) ที่กล่าวถึงแนวความคิดเกี่ยวกับแพทย์แผนไทย และสมุนไพรที่เป็นอาหารและยาไว้ว่า อาการเจ็บป่วยเกิดจากรากทั้ง 4 ไม่สมดุลกัน ซึ่งพืชผักสมุนไพรจะมีฤทธิ์ในการต้านทาน บรรเทาและบำบัดได้มากบ้าง น้อยบ้าง อยู่ที่อายุ ฤดูกาลและภูมิประเทศ รวมถึงทฤษฎีของจักรราศี ดังนั้นจึงเป็นการผสมผสานเรื่องของ “ความเชื่อ” ที่เชื่อโดยไม่ต้องการเหตุผล มาเป็น “ค่านิยม” ที่ต้องการเหตุผลประกอบเป็นความรู้ที่เป็นวิทยาศาสตร์ พิสูจน์ได้ มาช่วยทำให้หน้าที่ของอาหารตามความเชื่อมีความสมบูรณ์ขึ้น ประกอบกับในกระแสสังคมมีความสนใจเรื่องของ อาหารจากธรรมชาติ อาหารสุขภาพ อาหารห่างไกลโรค ทำให้ผู้คนหันกลับมาให้ความสนใจกับอาหารพื้นบ้านซึ่งเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ โดยมีวัตถุดิบคือพืชผักพื้นบ้านตามธรรมชาติที่ปราศจากสารพิษ อนาคตของอาหารตามความเชื่อจึงสามารถดำรงอยู่ได้ โดยผูกติดอยู่กับความรู้ทางวิทยาศาสตร์เป็นส่วนประกอบ และต้องมีการถ่ายทอดบอกต่อ ประชาสัมพันธ์ให้คนในยุคปัจจุบันทราบ



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

เชียงรายเป็นหนึ่งในจังหวัดกลุ่มล้านนา มีวัฒนธรรมการกินอาหารแบบล้านนาที่ผสมผสานกับวัฒนธรรมอาหารของประเทศเพื่อนบ้านใกล้เคียง รวมถึงชนชาติไต จีนและกลุ่มชนอิสลาม ที่ไปมาหาสู่กันในอดีต จนหลอมรวมมาเป็นอาหารล้านนาในปัจจุบัน ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของคนเชียงราย แต่กว่าที่คนเชียงรายจะมีวิถีการดำเนินชีวิตมาจนถึงปัจจุบัน บรรพบุรุษได้สั่งสม ถ่ายทอดวัฒนธรรมเกี่ยวกับอาหารการกินผ่านโครงสร้างทางสังคม โครงสร้างหน้าที่ โดยมีความเชื่อ ค่านิยมด้านอาหารผ่านประเพณีพิธีกรรมมาอย่างไร และจากสภาพสังคมในโลกยุคโลกาภิวัตน์ สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตด้านอาหารของคนเชียงรายมากน้อยเพียงใด โดยการวิจัยเรื่อง อาหารล้านนาในวิถีวัฒนธรรมเชียงรายครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคิดความเชื่อและค่านิยมที่มีต่ออาหารล้านนาของคนเชียงราย เพื่อศึกษาวิเคราะห์คุณค่าของอาหารท้องถิ่นจากภูมิปัญญาดั้งเดิม และเพื่อศึกษาการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนาในฐานะทุนทางสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลง รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นหลัก เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม รวมทั้งการใช้แบบสอบถามถามความคิดเห็น โดยนำเสนอผลทางสถิติเป็นส่วนประกอบอีกส่วนหนึ่ง กลุ่มประชากรที่ทำการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ประกอบอาหารในครัวเรือน บุคคลที่มีประสบการณ์ด้านการประกอบอาหารในครัวเรือน ผู้นำด้านอาหารในชุมชน ผู้นำในการประกอบพิธีกรรม หญิงที่เคยเลี้ยงลูก ผู้ประกอบกิจการอาหารแบบขันโตกและรับจัดเลี้ยงงานขันโตก และผู้มีความรู้ด้านสมุนไพร โดยกำหนดพื้นที่ทำการวิจัยที่ อำเภอเมืองเชียงราย อำเภอเชียงของ อำเภอพาน และอำเภอแม่สรวย จำนวน 30 คน เพื่อสัมภาษณ์ในเชิงลึก และประชาชนทั่วไปที่เป็นเพศหญิง เพื่อสำรวจข้อมูลความคิดเห็นจากแบบสอบถาม จำนวน 70 คน

เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้ กำหนดใช้ระเบียบวิธีวิจัยทั้งเชิงคุณภาพเป็นหลักและเสริมด้วยข้อมูลจากการวิจัยเชิงปริมาณในประเด็นความเห็นด้านความเชื่อและค่านิยมในการปรุงอาหารในชีวิตประจำวัน 8 ปีวิจัยว่า เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณีพิธีกรรม เป็นอาหารที่หาวัตถุดิบง่าย เป็นอาหารที่มีราคาถูก เป็นอาหารที่เป็นพืชผักรักษาโรค และเป็นอาหารเกียรตินิยม

5.1 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย สรุปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

5.1.1 คติความเชื่อและค่านิยมที่มีต่ออาหารล้านนาของคนเชียงราย

อาหารล้านนาจากความเชื่อมี 2 กลุ่มหลัก ๆ คือในประเพณีพิธีกรรมที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา และไม่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา โดยอาหารเหล่านี้บ่งบอกในเชิงสัญลักษณ์ดังนี้

คติความเชื่อที่เกี่ยวกับศาสนา คนล้านนาเชียงรายส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ จึงมีกิจกรรมพิธีการทางศาสนาในวิถีชีวิตประจำวันตั้งแต่เกิดจนถึงตายซึ่งพิธีกรรมต่าง ๆ ได้รับการสืบทอดจากบรรพบุรุษแล้วแต่มีคุณค่าต่อบุคคลและสังคมโดยรวม ในการประกอบพิธีทางศาสนาสิ่งที่จะนำมาเป็นองค์ประกอบของพิธีกรรมได้แก่การให้ทาน ซึ่งเป็นกุศโลบายฝึกให้คนลดความตระหนี่ถี่เหนียว ความโลภให้เบาบางลง เนื่องจากเป็นกุศโลบายที่สำคัญของมนุษย์ เป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงสังขารธรรม ดังนั้น ในทางพระพุทธศาสนาจึงฝึกให้พุทธศาสนิกชนสละสิ่งของด้วยการให้ทาน หากผู้ใดสามารถสละปัจจัย 4 ที่ตนมีอยู่ให้แก่ผู้อื่นได้แสดงว่าจิตใจเริ่มไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งเป็นหลักการทางศาสนาพุทธ ดังนั้น ความเชื่อที่เกี่ยวกับศาสนาที่มีอาหารเข้ามาเกี่ยวข้องจะมีประเพณีพิธีกรรมต่าง ๆ คือ ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารศักดิ์สิทธิ์ ได้แก่ ประเพณีกวนข้าวทิพย์ และพิธีถวายข้าวพระเจ้า (ถวายอาหารพระพุทธรูปในวัดหรือพระพุทธรูปประจำบ้าน) และความเชื่อเกี่ยวกับอาหารในการทำบุญตามประเพณี ได้แก่ การตานข้าวใหม่ การตานก๋วยสลาก งานขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน ประเพณีสงกรานต์

คติความเชื่อที่ไม่เกี่ยวกับศาสนา ซึ่งเป็นความเชื่อในอาหารผ่านพิธีกรรม เนื่องจากคนล้านนาเชียงรายดั้งเดิมมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งเหนือธรรมชาติได้แก่ความเชื่อเรื่องผี ดังนั้น ผีจะมีบทบาทต่อวิถีการดำรงชีวิตประจำวันอย่างยิ่ง โดยเชื่อว่าธรรมชาติทุกชนิดที่มีอยู่ในโลกจะดำรงอยู่ได้ เช่น แผ่นดิน แม่น้ำ อากาศ ภูเขา ป่าไม้ พืช สัตว์ ตลอดจนมนุษย์ จะต้องมีส่วนที่รักษาคุ้มครอง สิ่งที่รักษาคุ้มครองนั้นเรียกว่า ผี ดังนั้นผีจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต เพื่อแสดงความเคารพและความกตัญญูต่อสิ่งเหนือธรรมชาติ คนล้านนาจึงได้จัดสิ่งที่มีความสำคัญ คือ อาหารล้านนาที่มีคุณค่าเป็นองค์ประกอบของพิธีกรรมต่าง ๆ ได้แก่ พิธีบวงสรวง พิธีไหว้ผีปู่ย่า พิธีไหว้ผีเสื้อบ้าน ผีอารักษ์ พิธีแก้บน พิธีบายศรีสู่ขวัญ พิธีเลี้ยงผีสัมพะเวสี

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารต้องห้าม หรือ จิด เป็นความเชื่อของชาวล้านนาที่สืบทอดกันมาเป็นระยะเวลายาวนาน เป็นสิ่งต้องห้าม ได้แก่ การห้ามประพาศปฏิบัติ หรือกระทำการไม่ดีต่อสิ่งที่ผู้คนส่วนใหญ่นิยมศรัทธาเลื่อมใสทั้งที่เกี่ยวข้องกับพระศาสนา สิ่งศักดิ์สิทธิ์

ไสยศาสตร์ โหราศาสตร์ ตลอดถึงธรรมเนียมและสิ่งแวดลอม ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม สำหรับอาหารต้องห้าม สรุปไว้ดังนี้ อาหารต้องห้ามในชีวิตประจำวัน อาหารบางอย่างจะกินได้เป็นปกติ แต่ในบางสถานการณ์ อาหารชนิดเดียวกันจะถูกห้ามนำมาใช้เลี้ยงดูกัน เช่น ไม่นิยมนำเนื้อเป็ด และหอยจืดมาทำอาหารต้อนรับเพื่อนฝูงที่สนิทรักใคร่กัน จะทำให้มิตรภาพห่างเหินหรือ สูญเสียมิตรภาพที่ดีไป ซึ่งมาจากขั้นตอนวิธีการทำที่ยุ่งยากและกินยาก จึงนับว่าเป็นความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุและผล สมควรนำไปปฏิบัติและถ่ายทอดให้คนรุ่นต่อไปทราบ ส่วนอาหารต้องห้ามในงานอวมงคล เช่นงานศพสามารถทำอาหารได้ทั่วไป แต่ไม่ควรทำอาหารประเภทมีเส้น โดยมีความเชื่อว่าจะทำให้คนเสียชีวิตเป็นเส้นสายต่อเนื่องกันไปไม่รู้จบสิ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ปรารถนาของคนในชุมชน นอกจากนั้นผู้ที่ทำหน้าที่เป็นร่างทรง ที่คอยช่วยปลดปล่อยความทุกข์ ความกังวลใจของชาวบ้าน ยังมีความเชื่อเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้อยู่ในกรอบ เช่นเรื่องอาหารการกินที่มีอาหารต้องห้ามหลายชนิดโดยเฉพาะอาหารที่มีลักษณะเป็นเมือกลื่น เช่น ผักปลัง กระเจี๊ยบ หรืออาหารประเภทเย็นเช่น น้ำเต้า ที่เชื่อว่าจะทำให้กาลาเสื่อม ซึ่งหากไม่ปฏิบัติตามจะเกิดอาการเจ็บป่วยโดยไม่ทราบสาเหตุ จึงนับว่าผู้ทำหน้าที่ร่างทรงล้วนแล้วแต่มีภาวะร่างกาย หรือสุขภาพไม่ปกติเช่นคนทั่วไป จึงต้องระมัดระวังในเรื่องการกินอาหารเป็นพิเศษ

อาหารของผู้ที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ ซึ่งหมายถึง เด็กทารก ผู้สูงอายุ สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดบุตร รวมถึงภาวะที่ร่างกายเจ็บป่วย อาหารของวัยทารกต้องเน้นเรื่องการเจริญเติบโตโดยการให้อาหารอ่อนที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่จะส่งผลถึงทุกส่วนของร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง การฝึกให้ร่างกายเคยชินกับอาหารแต่ละชนิดแบบค่อยเป็นค่อยไป ส่วนผู้สูงอายุ อาหารที่ได้รับควรให้เหมาะกับสภาพร่างกายที่ไม่ต้องการการเจริญเติบโต ระบบการย่อยอาหารอ่อนล้าลง ส่วนอาหารของสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดบุตร รวมถึงภาวะที่ร่างกายเจ็บป่วย ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายอ่อนแอกว่าปกติ ต้องการการดูแลด้านอาหารการกินเป็นพิเศษ ควรเป็นอาหารที่อ่อน ย่อยง่าย รสชาติไม่จัด กลิ่นไม่แรง ไม่ส่งผลเสียต่อร่างกาย ละเว้นอาหารประเภทหมักดอง การใช้อาหารเป็นยาจากพืชผักสมุนไพรที่ใช้ปรุงหรือประกอบเป็นอาหารในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้การผิดปกติของร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะปกติได้โดยไม่ต้องใช้ยาแผนปัจจุบันหรือใช้ในปริมาณที่น้อยที่สุด

อาหารเกียรตินิยมเป็นอาหารที่จัดสำหรับบุคคลที่มีความสำคัญเป็นพิเศษทั้งในส่วนตัวและส่วนรวม คนล้านนาเชียงรายถือว่าสิ่งที่จะนำมาต้อนรับจะต้องเป็นอาหารที่ทรงคุณค่าทั้งด้านโภชนาการและศิลปวัฒนธรรมประจำท้องถิ่น ดังนั้น ลาบ จึงได้รับเกียรติอย่างยิ่งในบรรดาอาหารล้านนาทั้งหลาย ประกอบกับชื่อ คำว่า “ลาบ” เป็นคำพ้องเสียง กับคำว่า “ลาก” ซึ่งหมายถึง ความมีโชคลาก ลาบที่นิยมนำมาต้อนรับเพื่อนฝูงที่มีความสนิทสนมกันจะเป็น ลาบดิบปรุงด้วยเนื้อหมูหรือเนื้อวัว ควาย โดยการปรุงลาบดิบต้องอาศัยความชำนาญเป็นพิเศษจากฝีมือของเพื่อนฝูง จึง

นับว่าเป็นกิจกรรมทางสังคมที่สร้างความสนิทสนมในระหว่างเพื่อนฝูงอีกกิจกรรมหนึ่ง ส่วนแขกผู้มีเกียรติของบ้านเมืองจะเป็นลาบแก้ว และส่วนใหญ่จะจัดเลี้ยงแบบขันโตก ซึ่งจะมีพิธีการแห่ขันโตกด้วยการแสดงศิลปวัฒนธรรมล้านนา จึงนับว่าลาบได้รับเกียรติให้เป็นอาหารบนขันโตกที่มีความสำคัญในระดับต้น ๆ ถัดมาคือ แกงฮังเล ใส่อั่ว แกงอ่อม น้ำพริกอ่อง ต่อมาในระยะหลังจะมีแกงแคที่มีคุณค่าทางสมุนไพรและน้ำพริกหนุ่มเพิ่มเข้าไปด้วย

ความเชื่อและค่านิยมจากการกินอาหารในชีวิตประจำวัน จากการศึกษาด้วยการเก็บข้อมูลในประเด็นความเชื่อและค่านิยมการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวัน ในกลุ่มประชากรเป้าหมาย 4 อำเภอคือ อำเภอเมืองเชียงราย อำเภอเชียงของ อำเภอพาน อำเภอแม่สรวย ทำการศึกษาจากอาหาร 24 ประเภท จำนวน 199 รายการทั้งอาหารคาว หวาน ของว่าง ว่าการปรุงอาหารเหล่านี้มาจากปัจจัยใดใน 8 ด้านซึ่งผลการวิจัยสรุปความเห็นจากสูงสุดไปหาน้อยสุดว่าการปรุงอาหารในชีวิตประจำวันมีปัจจัยการปรุงคือ เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณีพิธีกรรม เป็นอาหารที่หาวัตถุดิบง่าย เป็นอาหารที่มีราคาถูก เป็นอาหารที่เป็นพืชผักกรักราโรค เป็นอาหารแห่งเกียรติยศ โดยอาหารทั้งหมดสามารถแบ่งเป็นกลุ่มอาหารน้ำ จำนวน 107 ชนิด กลุ่มอาหารแห้ง จำนวน 62 ชนิด และกลุ่มอาหารขลุกขลิก (มีน้ำเล็กน้อย) จำนวน 30 ชนิด จึงสรุปได้ว่าอาหารล้านนาเชียงรายมีรูปแบบลักษณะและวิธีการปรุงที่หลากหลายล้วนแล้วแต่ประกอบไปด้วยเครื่องปรุงที่ทำให้เกิดรสชาติ กลิ่น สี สัน หน้าที่กิน โดยอาหารประเภทแกงผัดกะมืองค์ประกอบของผักเป็นส่วนใหญ่มิมีประเภทโปรตีนได้แก่ หมู เนื้อ ปลา ปลาแห้ง ส่วนประเภทที่ปรุงจากเนื้อล้วน ๆ ก็มักมีเครื่องปรุงที่เป็นสมุนไพรที่ให้กลิ่นหอมและรสชาติเฉพาะตัว สามารถนำของสดดิบมาเป็นอาหารได้ เช่น หลู้เลือด สามารถนำอาหารที่เกือบเน่าเสียมาทำเป็นอาหารได้ เช่น จิ้นฮุ่ม ซึ่งในอดีตอาจเกิดจากความบังเอิญ แต่ในปัจจุบันเกิดจากความตั้งใจ อีกทั้งประเภทน้ำพริกต่าง ๆ มีทั้งปรุงจากเนื้อ และพืชผักกินกับผักนึ่งนานาชนิด อาหารล้านนาเชียงรายจะได้รสชาติความหวานธรรมชาติจากผักและเนื้อที่ไม่ใช่มาจากน้ำตาล ซึ่งสนองตอบความต้องการของผู้กินเหมาะสมกับสภาพแวดล้อม รวมทั้งการใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และยังคงรักษาไว้ซึ่งคุณค่าทางโภชนาการเนื่องจากกระบวนการปรุงไม่ได้ผ่านขั้นตอนการแปรรูปด้วยการใช้วิธีและขั้นตอนที่จะทำให้สารอาหารที่มีประโยชน์สูญหายไป อีกประการหนึ่งอาหารล้านนายังปรุงด้วยเครื่องสมุนไพรพื้นบ้านที่ปราศจากสารเคมีมีสรรพคุณทางยา เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของคนในวัยต่างๆ จึงนับว่าอาหารล้านนาเชียงรายยังคงรักษาภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สั่งสมมาแต่โบราณ ซึ่งเป็นสิ่งบ่งชี้ให้ทราบว่าชาวล้านนาเชียงราย มีวัฒนธรรมด้านอาหารที่มีความเป็นเลิศและเป็นเอกลักษณ์ที่แท้จริงของสังคมล้านนา

5.1.2 การวิเคราะห์คุณค่าอาหารจากภูมิปัญญาดั้งเดิม

อาหารในท้องถิ่นที่เรากินกันทุกวันนี้ เป็นสิ่งที่บรรพบุรุษได้เสาะแสวงหา ลองผิดลองถูกมานานจนรับรองได้ว่า เป็นสิ่งที่ปลอดภัยต่อสุขภาพร่างกาย มีรสชาติอร่อย ราคาไม่แพง และอาหารบางอย่างยังช่วยรักษาอาการผิดปกติของร่างกายเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้หายไปได้โดยไม่ต้องใช้ยาจากแพทย์แผนปัจจุบัน อาหารเหล่านี้มีวิธีปรุงมากมายที่เหมาะสมกับสภาพสังคม สภาพแวดล้อม ซึ่งเลวีสเตราส์ผู้ที่กำหนดทฤษฎีโครงสร้างนิยามที่ศึกษาทำความเข้าใจโครงสร้างทางความคิดของมนุษย์เกี่ยวกับอาหารว่าอาหารที่เสร็จสุกออกมาแล้ว จะแสดงให้เห็นว่าได้ใช้วัฒนธรรม ความรู้ ความพิถีพิถัน ความสุนทรีย์ในการปรุงหรือไม่ เพื่อให้อาหารที่ออกมาดูดี สนองความต้องการของผู้บริโภค หรือปรุงออกมาตามมีตามเกิดเพียงแต่ให้สุกกินได้เท่านั้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าการหาอาหารหรือปรุงอาหารเป็นความต้องการทั้งทางสุขภาพร่างกายและคุณค่าทางด้านจิตใจ โดยช่วงเวลาที่อาหารท้องถิ่นแต่ละชนิดเกิดขึ้น เป็นช่วง เวลาที่ชาวบ้านทั่วไปรอคอยที่จะได้กินในรอบปี ซึ่งวัตถุดิบที่เป็นอาหารท้องถิ่นเหล่านี้มักจะมีราคาค่อนข้างแพงในต้นฤดูที่มีของน้อยแต่ความต้องการมีมาก คุณค่าที่เกิดขึ้นคือผู้ที่กินได้ทั้งความอร่อยทางปากและความสุขทางใจ ซึ่งอาหารท้องถิ่นเหล่านี้จำแนกได้หลายประเภท ได้แก่

ประเภทพืชน้ำ เช่น เต้า ผำ และโก ซึ่งเป็นพืชน้ำและสาหร่ายน้ำจืดสีเขียว เกิดในท้องไร่ท้องนา หรือหนองน้ำที่มีน้ำสะอาด ยกเว้น โกจะมีเฉพาะในแม่น้ำโขงและแม่น้ำสาขา

ประเภทพืชบก มีหลายชนิด หลายรสชาติได้แก่ กลุ่มผักที่มีรสหวาน เช่น ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน กลุ่มผักที่มีรสขม เช่น ผักฮ้วนหมู ใบเพกา มะระจีนก ผักกลุ่มนี้ช่วยขับร้อน ช่วยให้นอนหลับ กลุ่มผักที่มีรสมัน เช่น ผักเห็ด ชะอม ผักกลุ่มนี้ช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ

กลุ่มผักที่มีรสเปรี้ยว เช่น ผักปุย้า ช่วยแก้ไอ ระบายท้อง กลุ่มผักที่มีรสฝาด เช่น ขนุนอ่อน ผักกลุ่มนี้ช่วยเคลือบแผลในกระเพาะอาหาร กลุ่มผักที่มีรสจืดอมหวาน เช่น ผักกูด ผักบุ้งไทย ผักชีฝรั่ง ผักกลุ่มนี้ช่วยบำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย กลุ่มผักที่มีรสเผ็ด เช่น ผักเชียงดา เมื่อสุกจะมีรสหวาน ทำให้แกงมีรสกลมกล่อมขึ้นซึ่งเป็นคุณสมบัติพิเศษของผักชนิดนี้ กลุ่มผักที่มีรสเผ็ด เช่น ดอกหมากผู้มีรสเฉพาะ เผ็ด ขมเล็กน้อยเมื่อต้มสุกจะเจือลงในอาหารทำให้มีรสกลมกล่อมขึ้นหรือหน่อข่า ซึ่งข่าเป็นสมุนไพรที่กินได้หลายส่วน ผักกลุ่มนี้ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ กลุ่มผักที่มีรสขำ เช่น มะเขว่น ผักไผ่ เป็นผักที่ใช้กินแกงส้มอาหารรสเผ็ด มีกลิ่นและรสชาติเฉพาะตัว เช่น ขุน กลิ่นหอมเย็น รสขำ ผักกลุ่มนี้ช่วยขับลม ลดอาการเกร็งของกระเพาะอาหารและลำไส้ และวิธีการกินผักหลาย ๆ ชนิดในรายการอาหารเดียว แต่สามารถกินผักได้ถึง 26 ชนิด ได้แก่ แกงแค ซึ่งเป็นเสมือนเป็นแกงผักรวมของคนของคนเชียงราย ที่มีรสชาติอร่อยถูกปาก ถูกใจคนทั่วไป นับเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษได้คิดค้นและถ่ายทอดไว้ให้คนรุ่นหลัง

ประเภทสัตว์ ที่เป็นแมลงและมด มีอยู่หลายชนิด ลักษณะเด่นของแมลงเหล่านี้คือรสชาติมัน มีกลิ่นเฉพาะตัว มีตามฤดูกาลให้กินสด ๆ มักเกิดในดิน กินได้ทั้งตัวอ่อน และตัวโตเต็มที่ เช่น แมงมัน ส่วนที่อาศัยเกิดตามต้นไม้ เช่น ไข่มดส้ม (ไข่มดแดง) ตัวอ่อนฝั้ว รสชาติหอมมัน ตัวอ่อนต่อ ส่วนแมลงที่เกิดในทุ่งนาช่วงเก็บเกี่ยวข้าวเสร็จแล้ว เช่น แมงจอน (แมงกะซอน) แมงดา นามาคา น้ำพริก จะมีรสมันกลิ่นหอมเฉพาะตัว แมลงที่อาศัยเกิดในต้นไม้ไผ่ คือ แ่น้ และแมลงที่อาศัยเกิดตามทุ่งนา เช่น แมงเนียง แมงหนั้ว ประเภทสัตว์สัตว์เลื้อยคลาน เช่น แล่น นามาแกงอ่อม ปัจจุบันหากินได้ยากราคาแพง งูสิง นามายากคล้ายยาไก่ ปัจจุบันหากินได้ยากอีกเช่นกัน ไม่มีการซื้อขายประเภทสัตว์ปีก เช่น นกคุ้ม เป็นนกที่อาศัยอยู่ตามชายป่า นามาทำแกงแค แกงอ่อม ปัจจุบันหากินได้ยาก ประเภทสัตว์อื่น เช่น คูน เป็นสัตว์ที่ขุดรูอาศัยอยู่ในดิน มีรูปร่างลักษณะคล้ายหนู วิธีกินคือนำมาย่าง แกงแค แกงอ่อม ปัจจุบันไม่ค่อยมีวางขายในตลาดแต่ชาวบ้านยังขุดกินกันอยู่ ประเภทการถนอมอาหารจากสัตว์น้ำ เช่น ปลาจ่อม ปลาส้ม ปลาไร่

ประเภทเห็ด เป็นอาหารป่า เพราะเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ ในป่าที่มีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เกิดในฤดูฝนพื้นดินชื้น ได้แก่ เห็ดถอบ เห็ดหำ เห็ดปลวกหรือเห็ดโคน ส่วนที่เกิดตามขอนไม้ผุ เช่น เห็ดตามอด เห็ดลม ที่ปัจจุบันเกษตรกรสามารถเพาะขึ้นเองได้ เห็ดป่าชนิดอื่นๆ เช่น เห็ดหล่ม เห็ดแดง เห็ดไข่ห่าน ชาวบ้านจะออกไปเก็บตามคอยตามป่ามาทำความสะอาดวางขายตามข้างถนนหรือในตลาด วิธีปรุงเป็นอาหาร คือแกง นึ่ง ตำน้ำพริก โดยชาวบ้านจะมีวิธีดูว่าเห็ดชนิดใดกินได้ชนิดใดกินไม่ได้

5.1.3 การดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนาในฐานะทุนทางสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลง

จากการศึกษาโดยการสำรวจอาหารในท้องตลาด และการสังเกตชนิดของอาหารในวิถีชีวิตของคนเชียงราย พบว่าวัฒนธรรมด้านอาหารล้านนามีการพัฒนาเพื่อการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหาร ซึ่งปรากฏตามตัวบ่งชี้ ดังนี้

การบริโภคในครอบครัว พบว่าในวิถีชีวิตของชาวบ้านแม่บ้านหรือพ่อบ้านส่วนใหญ่ยังคงมีความนิยมปรุงอาหารล้านนาเพื่อกินภายในครอบครัวเป็นประจำ เนื่องจาก ภายในบ้านเรือนจะมีการปลูกพืชผักสวนครัวไว้กินได้เลี้ยงเป็ด ไก่ และมีบ่อเลี้ยงปลา เป็นวัตถุดิบสำหรับทำอาหารไว้เกือบทุกหลังคาเรือน เนื่องจากสภาพภูมิประเทศของล้านนาเชียงรายมีความอุดมสมบูรณ์ทั้ง ดิน ฟ้า อากาศและสภาพแวดล้อม ซึ่งเป็นเงื่อนไขในการกำหนดการผลิตอาหาร

การบริโภคในงานต้อนรับ งานเลี้ยง ร้านอาหาร ศูนย์อาหาร และโรงแรม และลานอาหาร ในเทศกาลต่าง ๆ กระแสการพัฒนาของสังคมโลกไปสู่ยุคโลกาภิวัตน์ ย่อมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงคตินิยมและค่านิยมของอาหารล้านนาเชียงราย ดังนั้น คนในท้องถิ่นซึ่งเป็นเจ้าของภูมิปัญญา ได้ลุกขึ้นมาปกป้องเพื่อรักษาภูมิปัญญาด้านอาหารให้ได้รับการสืบทอดในสังคมต่อไป

ด้วยการพัฒนารูปแบบและวิธีการกินให้โดดเด่น ด้วยการสร้างเอกลักษณ์ ให้มีความหมายและคุณค่ายิ่งขึ้น เช่น ยกย่องอาหารบางประเภทให้สูงขึ้น ในรูปแบบของการจัดงานเลี้ยงขันโตกหรือบริการขันโตกในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ จัดเลี้ยงแขกในงานเกี่ยวกับการสืบสานวัฒนธรรม หรือเครือข่ายทางวัฒนธรรม เพื่อแสดงออกถึงวัฒนธรรมท้องถิ่น ที่ดำเนินการโดยราชการ องค์กรท้องถิ่นและชุมชน จัดเลี้ยงแขกในงานทำบุญต่าง ๆ ที่ดำเนินการโดยคณะศรัทธาในหมู่บ้าน จัดงานการกุศลเพื่อหารายได้ ที่ดำเนินการโดยองค์กรต่าง ๆ จัดเป็นลานวัฒนธรรมมีการจำหน่ายอาหารพื้นเมือง ให้ผู้ที่มาร่วมงานซื้อไปนั่งกินที่โตกที่จัดวางไว้ให้

การดำรงอยู่ของอาหารล้านนาท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง ปัจจัยที่ทำให้อาหารล้านนาดำรงอยู่เพราะเชียงใหม่มีวัฒนธรรมท้องถิ่นที่เข้มแข็ง โดยยังมีการบริโภคอาหารพื้นเมืองในครัวเรือน ใช้อาหารพื้นเมืองในการต้อนรับแขก และมีจำหน่ายในงานเทศกาลต่าง ๆ จำหน่ายในร้านอาหาร ศูนย์อาหาร โรงแรม และยังมีการพัฒนารูปแบบอาหารเป็นผลิตภัณฑ์ทางวัฒนธรรม แต่ก็ยังมีปัจจัยเสี่ยงต่อการดำรงอยู่ของอาหารล้านนาเช่นกัน คือ สิ่งแวดล้อมด้านอาหารในธรรมชาติลดน้อยลง เนื่องจากการทำการเกษตรสมัยใหม่ การเปลี่ยนแปลงระบบนิเวศเป็นการปลูกพืชเศรษฐกิจเชิงเดี่ยว การพัฒนาพื้นที่สีเขียวเศรษฐกิจ รวมทั้งการได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมต่างถิ่นเข้ามาในพื้นที่ ทำให้ผู้คนดำรงชีวิตแบบสมัยใหม่มากขึ้น โดยเฉพาะคนที่ใช้ชีวิตในเมือง และอาหารที่เคยหากินได้ตามฤดูกาล ปัจจุบันถูกวางขายปะปนกันในแผงขายอาหารในตลาดสด เพราะความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการพัฒนาของนวัตกรรมทางการเกษตร ส่งผลให้เราสามารถหาอาหารนอกฤดูกาลกินได้โดยง่าย ซึ่งในยุคสมัยก่อนหน้านี้ (ประมาณ 20 ปีขึ้นไป) จะมีโอกาสได้กินก็ต่อเมื่อถึงฤดูกาลแล้วเท่านั้น ปัจจุบันชาวบ้านไม่ต้องรออาหารตามฤดูกาลนั้นๆ แล้วเช่น เห็ดลมที่สามารถเพาะได้ เห็ดถอบที่มีการทำเป็นเห็ดกระป๋อง หรือแช่แข็งเก็บไว้จำหน่ายนอกฤดูกาลได้ รวมทั้ง อาหารตามความเชื่อ อาหารที่เป็นข้อห้าม อาหารตามความเชื่อดั้งเดิมที่ค่อย ๆ ลดเลือนไปด้วยความคิดของคนที่เปลี่ยนไปตามยุคสมัย นิสัยการกินของคนปัจจุบันส่งผลต่อสุขภาพอย่างมาก โดยเฉพาะปัญหาสารตกค้างในอาหารก่อให้เกิดโรคหลายชนิด ซึ่งคอยบั่นทอนชีวิตให้สั้นลง

ดังนั้น ความเชื่อดั้งเดิมเกี่ยวกับการกินอาหาร สังคมปัจจุบันเริ่มขานรับ แต่ต้องการเหตุผลประกอบเป็นความรู้ที่เป็นวิทยาศาสตร์ พิสูจน์ได้ มาช่วยทำให้หน้าที่ของอาหารตามความเชื่อมีความสมบูรณ์ขึ้น ประกอบกับในกระแสสังคมมีความสนใจเรื่องของ อาหารจากธรรมชาติ อาหารสุขภาพ อาหารห่างไกลโรค ส่งผลให้ผู้คนหันกลับมาให้ความสนใจกับอาหารพื้นบ้านซึ่งเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ โดยมีวัตถุดิบที่เป็นพืชผักสวนครัวพื้นบ้านตามธรรมชาติปราศจากสารพิษตกค้าง อนาคตของอาหารตามความเชื่อจึงสามารถดำรงอยู่ได้ โดยผูกติดอยู่กับความรู้ทางวิทยาศาสตร์เป็นส่วนประกอบ และต้องมีการถ่ายทอดบอกต่อให้คนในยุคปัจจุบันได้ทราบ

5.2 อภิปรายผล

5.2.1 คติความเชื่อและค่านิยมที่มีต่ออาหารล้านนาของคนเชียงราย

คติความเชื่อที่เกี่ยวกับศาสนา คนล้านนาเชียงรายส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ จึงมีกิจกรรมพิธีการทางศาสนาในวิถีชีวิตประจำวันตั้งแต่เกิดจนถึงตายซึ่งพิธีการต่าง ๆ ได้รับการสืบทอดจากบรรพบุรุษแล้วแต่มีคุณค่าต่อบุคคลและสังคมโดยรวม ในการประกอบพิธีทางพระพุทธศาสนา ศาสนาฝึกให้พุทธศาสนิกชนสละสิ่งของด้วยการให้ทาน ปัจจัย 4 ที่สำคัญในการนำมาให้ทานได้แก่อาหาร ซึ่งความเชื่อที่เกี่ยวกับอาหารในการประกอบพิธีกรรมต่างๆ ของคนล้านนาเชียงราย ได้แก่ ประเพณีกวนข้าวทิพย์ พิธีถวายข้าวพระเจ้า การदानข้าวใหม่ ดานก้วยสลาก อาหารในงานขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน ประเพณีสงกรานต์ ซึ่งพิธีกรรมเหล่านี้นอกจากจะทำให้ผู้ร่วมพิธีได้มีความสุขทางใจแล้ว ยังทำให้ประชาชนทั้งผู้ใหญ่และเยาวชน ได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมทางสังคม โดยมีวัดเป็นศูนย์กลาง ทำให้พุทธศาสนิกชนเข้าวัดในวันสำคัญเพิ่มมากขึ้น เกิดความรัก ความสามัคคี ทำให้เกิดพลังยึดเหนี่ยวคนในหมู่บ้านหรือชุมชนเป็นกลุ่มก้อน ส่งผลต่อความเข้มแข็งของชุมชน เช่นประเพณีกวนข้าวทิพย์นับว่าเป็นพิธีกรรมที่มีคุณค่ายิ่ง จึงได้รับความนิยมจากผู้คนในสังคมตลอดมา ซึ่งสอดคล้องกับอิมิล เดอร์ไคม์ (Emile Durkheim, 1995) ที่กล่าวถึงความเชื่อและพิธีกรรมว่ามีหน้าที่ 4 ประการ คือ พิธีกรรมของศาสนาจะช่วยให้บุคคลมีระเบียบวินัยด้วยตัวของตัวเอง และเตรียมตนเพื่อชีวิตในสังคม พิธีกรรมจะทำหน้าที่สร้างความหมายของการที่มนุษย์จำต้องอยู่ร่วมกัน มีอารมณ์และความรู้สึกคล้ายกัน ตลอดจนแสดงออกในแนวเดียวกัน เป็นการสร้างพลังของการรวมเป็นกลุ่ม สร้างศรัทธา ความเชื่อมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีในอดีตให้คงอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นสัญลักษณ์ของความเป็นกลุ่มสังคม และอาหารที่ผ่านพิธีกรรมแล้วเป็นอาหารศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งตรงกับแนวคิดของแคสเซล (Casels S., 1977) ที่สรุปว่าความเชื่อมีอิทธิพลต่ออาหารการกินและสุขภาพของประชาชน อาหารที่ผ่านพิธีกรรมแล้วจะถือว่าเป็นอาหารศักดิ์สิทธิ์ การนำอาหารศักดิ์สิทธิ์ไปถวายพระและนำไปให้ลูกหลานกินเพื่อความเป็นสิริมงคล เช่นเดียวกับข้าวพระเจ้า ที่ชาวบ้านนำไปใส่บาตรหน้าพระประธานในวันพระ ถือเป็นอาหารศักดิ์สิทธิ์เช่นกัน นำไปประกอบพิธีไล่ความไม่ดีทั้งหลายให้หมดไป หรือให้คนป่วยกิน พร้อมกับให้คนเฒ่าคนแก่เรียกขวัญ อาการเจ็บป่วยจะดีขึ้น ซึ่งความเชื่อเรื่องอาหารศักดิ์สิทธิ์นี้จะสัมพันธ์กับความเชื่อทางพุทธศาสนา ดังทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่ ที่นำมาอธิบายโดย โบรนิสลาฟ มาลินอฟสกี (Bronislaw Malinowski, n.d.) ว่าการปฏิบัติเกี่ยวกับศาสนาและความเชื่อต่าง ๆ นั้นเป็นไปเพื่อสนองความต้องการในการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ในสังคม หน้าที่ของศาสนาคือช่วยสนับสนุนขวัญกำลังใจของมนุษย์โดยการเสริมสร้างทัศนคติที่มีคุณค่าต่างๆ เช่น การยอมรับนับถือประเพณี ความ

กลมกลืนกับสภาพแวดล้อม ความกล้าหาญและความมั่นใจในการต่อสู้กับอุปสรรค พิธีกรรมทางศาสนามีหน้าที่บางอย่างในการตอบสนองความต้องการทางจิตใจของมนุษย์ในสังคม

คติความเชื่อที่ไม่เกี่ยวกับศาสนา เป็นความเชื่อในอาหารผ่านพิธีกรรม โดยคนล้านนาเขียงรายดั้งเดิมมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งเหนือธรรมชาติ ได้แก่ความเชื่อเรื่องผี ดังนั้น ผีจะมีบทบาทต่อวิถีการดำรงชีวิตประจำวันอย่างยิ่ง โดยเชื่อว่าธรรมชาติทุกชนิดที่มีอยู่ในโลกจะดำรงอยู่ได้ เช่น แผ่นดิน แม่น้ำ อากาศ ภูเขา ป่าไม้ พืช สัตว์ ตลอดจนมนุษย์ จะต้องมีส่วนที่รักษาคุ้มครอง สิ่งที่ยักรักษาคุ้มครองนั้นเรียกว่า ผี ซึ่งมีผีอยู่หลายประเภทตามชั้นหรือภพภูมิ เพื่อแสดงความเคารพและความกตัญญูต่อสิ่งเหนือธรรมชาติ แม้ว่าพระพุทธศาสนาจะเข้ามาในวิถีชีวิตคนเขียงรายนานแล้วก็ตามก็ยังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความเชื่อดังกล่าวให้หมดไปจากสังคมล้านนา คนล้านนายังคงนิยมปฏิบัติต่อความเชื่อดั้งเดิมโดยให้อาหารล้านนาหลากหลายประเภททั้งคาวหวาน ที่มีคุณค่าทางด้านโภชนาการและจิตใจมาเป็นองค์ประกอบสำคัญในพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น พิธีบวงสรวง พิธีไหว้ผีปู่ย่า พิธีไหว้ผีเสื้อบ้าน ผีอารักษ์ พิธีแก้บน พิธีบายศรีสู่ขวัญ พิธีเลี้ยงผีสัมพะเวสี ซึ่งสอดคล้องกับ สุรพล คำรหัสกุล (2542) ได้กล่าวถึงการนับถือผีของคนล้านนาว่า แม้ว่าพระพุทธศาสนาจะได้รับการยอมรับจากคนล้านนา จนมีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตประจำวันแล้วก็ตาม แต่พระพุทธศาสนาก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงคติความเชื่อการนับถือผีที่เป็นความเชื่อดั้งเดิมได้หมด สังคมล้านนายังมีความเชื่อเรื่องผีผสมผสานกับพระพุทธศาสนา ดังจะมีพิธีกรรมต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่เสมอ ดังนั้น พระพุทธศาสนาในล้านนาจะเป็นพุทธศาสนาแบบชาวบ้าน ซึ่งมีความเชื่อระหว่างพุทธพราหมณ์ และผี อย่างไรก็ตามการนับถือผีเริ่มลดน้อยลงในชุมชนเมือง ส่วนในชนบทก็ยังคงมีประเพณีพิธีกรรมปรากฏให้เห็นอยู่เสมอ นอกจากนั้นพิธีกรรมการเลี้ยงผีประเภทต่างๆด้วยอาหารล้านนาตามความเชื่อยังส่งผลต่อคุณธรรมจริยธรรมที่ทำให้คนในสังคมเกิดความสามัคคีในหมู่คณะ และสร้างคุณค่าทางจิตใจนำไปสู่ความสันติสุขของคนในสังคมจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ดังที่ อิมิล เดอร์ไคม์ (Emile Durkheim, 1995) ได้สรุปว่าความเชื่อและพิธีกรรมมีหน้าที่ในการผนวกและรื้อฟื้น (revitalizing function) สร้างศรัทธา ความยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีในอดีตให้คงอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นสัญลักษณ์ของความเป็นกลุ่มสังคม และสร้างความรู้สึกร่วมกัน และความสุขของการมีชีวิต (euphoric function) พิธีกรรมทำให้เกิดความสุขในการมีชีวิตร่วมกัน ทั้งเป็นการลดความกดดันหรือเศร้าโศกในจิตใจ ในกรณีที่กลุ่มสังคมต้องประสบภาวะวิกฤต ซึ่งพิธีกรรมจะเป็นเครื่องชี้ว่าบุคคลที่ประสบเคราะห์กรรมนั้นไม่ได้รับทุกข์แต่เพียงลำพัง แต่กลุ่มสังคมก็มีส่วนร่วมในความทุกข์นั้นด้วย ทำให้ผู้เกี่ยวข้องตระหนักในผลของการเป็นสมาชิกของสังคมนั้น

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารต้องห้าม เป็นความเชื่อของชาวล้านนาที่สืบทอดต่อกันมาเป็นระยะเวลายาวนาน เป็นสิ่งต้องห้ามประเพณีปฏิบัติ หรือทำไม่ดีต่อสิ่งที่ผู้คนศรัทธา เลื่อมใส ทั้งที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไสยศาสตร์ โหราศาสตร์ ตลอดจนธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม สำหรับอาหารต้องห้ามในชีวิตประจำวัน บางอย่างกินได้เป็นปกติ แต่ในบางสถานการณ์ อาหารชนิดเดียวกันจะถูกห้ามนำมาใช้เลี้ยงดูกัน เนื่องด้วยขั้นตอนการทำและวิธีกินที่ไม่สะดวก เชื่อว่าจะทำให้สูญเสียมิตรภาพที่ดีไปมากกว่า นับว่าเป็นความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุและผลสมควรนำไปถ่ายทอดให้คนรุ่นต่อ ๆ ไปทราบ ส่วนอาหารต้องห้ามในงานอวมงคล (งานศพ) สามารถทำอาหารได้ทั่วไป แต่จะมีข้อห้ามที่ได้รับการปลูกฝังมาจากผู้สูงอายุว่า ไม่ควรทำอาหารประเภทเส้น โดยมีความเชื่อว่าจะทำให้คนเสียชีวิตเป็นเส้นสาย ต่อเนื่องกันไปไม่รู้จบสิ้น ความเชื่อนี้อาจจะเป็นความจริงหรือไม่ก็ได้ แต่เป็นที่ยอมรับของคนในท้องถิ่นว่าเชื่อไว้คงไม่เสียหายซึ่งตรงกับงานศึกษาของ ทศนีย์ ทานตวนิช (2523) ที่กล่าวว่า “ความเชื่อคือการยอมรับนับถือว่าเป็นความจริง หรือมีอยู่จริง การยอมรับหรือการยึดมั่นนี้ อาจมีหลักฐานเพียงพอที่จะพิสูจน์ได้ หรืออาจไม่มีหลักฐานที่จะพิสูจน์สิ่งนั้นให้เห็นจริงได้”

ในวิถีความเชื่อของคนเชียงราย ผู้ทำหน้าที่ร่างทรงยังคงได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ที่ช่วยปลดปล่อยความทุกข์ความกังวลใจของชาวบ้าน ช่วยชี้แนะทางออกจากความทุกข์ใจต่าง ๆ ด้วยการแนะนำให้ไปทำบุญ สะเดาะเคราะห์ บริจาคเงินเพื่อการกุศลหรือทางออกอื่น ๆ ที่เป็นการผ่อนคลายความลำบากใจแก่ผู้ที่ได้รับความเดือดร้อน จากการศึกษาพบว่าผู้ทำหน้าที่ร่างทรงต้องปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษ โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกิน เพราะผู้ทำหน้าที่ร่างทรงมีภาวะร่างกาย หรือสุขภาพไม่เป็นปกติเช่นคนทั่วไป จึงระมัดระวังเพื่อความปลอดภัยของตนเองซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ เบญจฯ ยอดดำเนิน (2523) ที่กล่าวว่าหน้าที่ของอาหารถูกแบ่งตามสภาวะร่างกายและสังคม (physiological group foods) โดยอาหารบางชนิดถูกจำกัดให้สำหรับบุคคลบางกลุ่ม อาหารบางชนิดได้รับการส่งเสริมให้กินในเฉพาะบางกลุ่ม ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในทุกสังคม และตกทอดมาหลายชั่วอายุจนกลายเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีในการบริโภคอาหารของคนแต่ละกลุ่มเช่น หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร เด็กเล็ก ผู้ป่วย และผู้ที่มีอาชีพหรือตำแหน่งพิเศษ เช่น หมอ ไสยศาสตร์ ผู้ที่อยู่ในภาวะดังกล่าวต้องระมัดระวังเรื่องอาหารเป็นพิเศษ คือต้องงดอาหารบางอย่าง เพื่อป้องกันรักษาสุขภาพของตนเอง เนื่องจากร่างกายอยู่ในภาวะที่มีโอกาสเจ็บหรือตายได้ง่ายกว่าบุคคลที่ไม่ได้อยู่ในภาวะเช่นนั้น

อีกทั้งผู้ที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ ซึ่งหมายถึง เด็กทารก ผู้สูงอายุ สตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดบุตร รวมถึงผู้เจ็บป่วย เนื่องจากวัยทารกเป็นวัยที่ต้องเน้นเรื่องอาหารการกินเป็นพิเศษ ร่างกายต้องการการเจริญเติบโตด้วยการให้อาหารอ่อนที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่จะส่งผลถึงทุกส่วนของ

ร่างกาย การฝึกให้ร่างกายเคยชินกับอาหารแต่ละชนิด แบบค่อยเป็นค่อยไป ส่วนผู้สูงอายุ อาหารที่ได้รับควรให้เหมาะกับสภาพร่างกายที่ไม่ต้องการการเจริญเติบโต ระบบการย่อยอาหารอ่อนล้าลง ส่วนอาหารของสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอดบุตร รวมถึงภาวะที่ร่างกายเจ็บป่วย ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายอ่อนแอกว่าปกติ ต้องการการดูแลด้านอาหารการกินเป็นพิเศษ ควรเป็นอาหารที่อ่อน ย่อยง่าย รสชาติไม่จัด ไม่ส่งผลเสียต่อร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นแรง ดังผลสรุปจากการศึกษาของ อโศก ศรีสุวรรณ (2549ค) ที่ว่า อาหารที่ถือว่าเป็นของแสลงหญิงหลังคลอด ได้แก่ แดงกวา แดงไทย ขนุนสุก ของทะเล น้ำปู ผักบางชนิด เนื้อวัว เนื้อควายเผือก ปลาหนังบางชนิด โดยอาการผิดปกติที่ปรากฏคือ กระจกกระอ่วน แน่นหน้าอก วิงเวียน ปวดศีรษะ มีไข้ หนาวสั่นและอาจเป็นลมหมดสติ และชักกระตุก ที่ชาวบ้านเรียกว่าเป็นลมผิดเดือน

ส่วนลักษณะนิสัยในการกินของหญิงก่อนและหลังตั้งครรภ์ที่ยังคงปฏิบัติตามค่านิยมและความเชื่อแบบดั้งเดิมเฉพาะในเขตชนบท ส่วนในเขตเมืองมีการปฏิบัติไม่เคร่งครัด แต่จะปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์แผนปัจจุบันซึ่งตรงกับผลการศึกษาพฤติกรรมการกินของคนไทยภาคเหนือตอนบน ของอึ้งยง เทาประเสริฐ (2529) ที่ศึกษาพฤติกรรมการกินของหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอดที่อยู่ใกล้เมืองและไกลเมืองของจังหวัดเชียงราย ว่า ผู้หญิงในภาวะตั้งครรภ์ อยู่ไฟ และเลี้ยงลูกอ่อน (0-5 ปี) ทั้งใกล้เมืองและไกลเมืองยังคงมีข้อห้ามและข้อแนะนำเกี่ยวกับการกินและอื่น ๆ ที่พิเศษจากคนธรรมดาถึง 104 อย่าง โดยมีเงื่อนไขจากประสบการณ์ที่สะสมมาแต่อดีต ซึ่งมีเจตนาหลักเพื่อสุขภาพและสวัสดิภาพของมารดาและลูก แต่ก็มีข้อจำกัดทางเศรษฐกิจและอิทธิพลของศาสนาและสิ่งแวดล้อมแอบแฝงอยู่ โดยมารดาจะมีปฏิกิริยาต่อข้อห้ามและข้อแนะนำต่าง ๆ เป็น 3 ลักษณะคือ ปฏิบัติตาม ปฏิบัติไม่เคร่งครัด และไม่ปฏิบัติตาม โดยมีปัจจัย 4 อย่าง ได้แก่ ประสบการณ์พื้นฐานของมารดา ภาวะจำยอมที่ไม่มีทางเลือก ความอยากทางกายและใจและการเอาอย่าง โดยมีข้อสังเกตว่า มารดาที่มีประสบการณ์หรือมีลูกมาแล้วมักจะฝ่าฝืนข้อห้ามและข้อแนะนำที่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่เหมาะสมกับสมัยปัจจุบัน ตรงข้ามกับมารดาที่ไม่มีประสบการณ์ จะกลัวและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด แม้ว่ามารดาที่อยู่ใกล้เมืองจะมีสัดส่วนเกี่ยวข้องกับข้อห้ามและข้อแนะนำน้อยกว่ามารดาที่อยู่ไกลเมือง แต่มารดาที่อยู่ไกลเมืองกลับมีบริบทนิสัยที่เป็นผลดีทางโภชนาการสูงกว่าทั้งมารดาและลูก

อาหารเกียรติยศ เป็นอาหารที่จัดขึ้นสำหรับบุคคลที่มีความสำคัญเป็นพิเศษทั้งในส่วนตัวและส่วนรวม เช่น เพื่อนฝูงที่มีความสนิทสนม หรือแขกบ้านแขกเมืองที่มีเกียรติ คนล้านนาเชียงรายถือว่าสิ่งที่จะนำมาต้อนรับจะต้องเป็นอาหารที่ทรงคุณค่าทั้งด้านโภชนาการ และศิลปวัฒนธรรมประจำท้องถิ่น ดังนั้น อาหารที่ขึ้นชื่อว่า ลาบ จึงได้รับเกียรติอย่างยิ่งในบรรดาอาหารล้านนาทั้งหลาย ลาบที่นิยมนำมาต้อนรับเพื่อนฝูงที่มีความสนิทสนมกัน จะเป็น ลาบดิบปรุง

ด้วยเนื้อหมู หรือเนื้อวัว ควาย ที่มีการช่วยกันปรุงลาบของกลุ่มเพื่อนฝูง เป็นกิจกรรมทางสังคมที่สร้างความสนิทสนมแน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น ส่วนแขกผู้มีเกียรติของบ้านเมืองจะใช้ลาบแก้วเพราะกินง่าย ส่วนใหญ่จะจัดเลี้ยงแบบขันโตก ซึ่งจะมีพิธีการแห่ขันโตกด้วยการแสดงศิลปวัฒนธรรมล้านนา อาหารบนขันโตกคือ ลาบ แกงฮังเล ไส้อั่ว แกงอ่อม น้ำพริกอ่อง ต่อมาในระยะหลังได้เพิ่มแกงแคที่อุดมด้วยสมุนไพรเข้าไปด้วย รวมทั้งน้ำพริกหนุ่ม ผักลวก ซึ่งตรงกับผลการศึกษาเรื่องลาบจันทบาททางวัฒนธรรม กรณีศึกษาหมู่บ้านสันหลวงเหนือ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ของรัตนา พรหมวิชัย (ม.ป.ป., อ้างถึงในประหยัด สายวิเชียร 2547, หน้า 110-111) ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ลาบจันเป็นอาหารที่มีบทบาททางสังคม รวมทั้งบทบาททางด้านวัฒนธรรมค่อนข้างสูง เพราะลาบจันเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีขั้นตอนการปรุงที่ต้องการผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญที่มีความชำนาญในการปรุง ใช้เครื่องเทศและสมุนไพรหลายชนิด ทำให้ลาบจันมีกลิ่นเฉพาะตัว การปรุงลาบจันเป็นกระบวนการทางสังคมที่สืบทอด เรียนรู้ และกล่อมเกลาสมาชิกรุ่นใหม่ได้ ในเวลาเดียวกันก็เป็นอาหารที่สื่อถึงความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในสังคมตั้งแต่ระดับครอบครัวจนถึงระดับชุมชน ลาบจันจะแสดงถึงฐานะทางสังคม รวมถึงความเชื่อด้านชื่อที่เรียก เสียง “ลาบ” กับคำว่า “ลาภ” เชื่อว่าทำให้บุคคลและครอบครัวมีโชคลาภด้วย

ตามที่ ปีแอร์ บูร์ดิเยอ (Pierre Bourdieu, 1977) เรียกปัจจัยกำหนดพฤติกรรมที่อยู่ภายในตัวคนไม่ว่าขณะประกอบพิธีกรรม หรือการดำเนินชีวิตประจำวัน ว่า ฮาบิทัส (Habitus) ซึ่งคนไม่สามารถอธิบายเหตุผลได้อย่างชัดเจน เพราะเป็นประสบการณ์ที่สั่งสมมาเป็นเวลายาวนาน จนคนหลงลืม แต่ยังส่งผลต่อการปฏิบัติในปัจจุบัน และคนที่อยู่ในกลุ่ม ชนชั้น หรือสังคมวัฒนธรรมเดียวกัน จะมีฮาบิทัสคล้ายกันมากกว่าคนที่มาจากต่างกลุ่ม ต่างชนชั้น หรือต่างวัฒนธรรม ที่เป็นเช่นนี้ก็เนื่องมาจากการอบรมบ่มเพาะ สังคมมีมโนสำนึกร่วมเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของคน ทั้งในยามที่อยู่เป็นกลุ่ม และเมื่อแยกตัวออกมา ซึ่งสามารถนำมาอธิบายเรื่องของอาหารพื้นเมืองของคนเชียงรายได้ว่า อาหารพื้นเมืองได้กลายเป็น ฮาบิทัส อย่างหนึ่งของคนเมืองเชียงรายไปแล้ว เนื่องจาก อาหารพื้นเมืองทั้งที่อยู่ในประเภทของอาหารตามความเชื่อ อาหารที่เป็นข้อห้าม อาหารเกียรติกษ อาหารตามประเพณีล้วนเกิดขึ้นในสังคมของคนกลุ่มหนึ่งซึ่งอธิบายอัตลักษณ์ของตนเองว่าเป็น “คนเชียงราย” ในลักษณะพื้นที่สังคมของคนเชียงราย ก่อให้เกิดอัตลักษณ์ และ ฮาบิทัส ในเรื่องอาหารตามประเพณี อาหารความเชื่อ อาหารในพิธีกรรม อาหารเกียรติกษ

ในด้านความเชื่อและค่านิยมจากการกินอาหารในชีวิตประจำวันจากการศึกษาพบว่า ในจำนวนอาหาร 24 ประเภท 199 รายการ ได้พบประเด็นความเชื่อหรือค่านิยมในการบริโภคอาหารว่ามาจากปัจจัยสูงสุดคือ เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น รองลงไปคือ เป็นอาหารปกติทั่วไป อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อาหารที่ใช้ในประเพณีพิธีกรรม อาหารที่หาวัตถุดิบง่าย อาหาร

ที่มีราคาถูก อาหารที่เป็นพืชผักรักษาโรค และอาหารแห่งเกียรติยศ ซึ่งมีจำนวนน้อยที่สุด ทั้งนี้ผู้วิจัยได้แบ่งประเภทอาหารไว้ตามลักษณะรูปแบบและวิธีการปรุง โดยอาหารทั้งหมดสามารถแบ่งเป็นกลุ่มอาหารน้ำ จำนวน 107 ชนิด กลุ่มอาหารแห้ง จำนวน 62 ชนิด และกลุ่มอาหารขลุกขลิก จำนวน 30 ชนิด ที่สามารถสรุปได้ว่าอาหารล้านนาเชียงรายมีรูปแบบลักษณะและวิธีการปรุงที่หลากหลายล้วนแล้วแต่ประกอบไปด้วยเครื่องปรุงที่ทำให้เกิดรสชาติ กลิ่น สี สัน หน้ำตา ที่ชวนกิน โดยอาหารประเภทแกงผักจะมีองค์ประกอบของผักเป็นส่วนใหญ่ มีประเภทโปรตีนได้แก่ หมู เนื้อ ปลา ปลาแห้ง ส่วนประเภทที่ปรุงจากเนื้อสัตว์ ๆ ก็มักมีเครื่องปรุงที่เป็นสมุนไพรที่ทำให้กลิ่นหอมและรสชาติเฉพาะตัว อีกทั้งประเภทน้ำพริกต่าง ๆ มีทั้งปรุงจากเนื้อ และพืชผัก กินกับผักนึ่งนานาชนิด อาหารล้านนาเชียงรายจะได้รสชาติความหวานธรรมชาติจากผักและเนื้อ ที่ไม่ใช่มาจากน้ำตาล ซึ่งสนองตอบความต้องการของผู้กิน และยังคงรักษาไว้ซึ่งคุณค่าทางโภชนาการเนื่องจากกระบวนการปรุงไม่ได้ผ่านขั้นตอนการแปรรูปด้วยการใช้วิธีและขั้นตอนที่จะทำให้สารอาหารที่มีประโยชน์สูญหายไป อีกประการหนึ่งอาหารล้านนายังปรุงด้วยเครื่องสมุนไพรพื้นบ้านที่ปราศจากสารเคมีมีสรรพคุณทางยา เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของคนในวัยต่างๆ จึงนับว่าคนล้านนาเชียงรายยังคงรักษาภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สั่งสมมาแต่โบราณให้รับใช้สังคมต่อไป ซึ่งตรงกับปรีชา อุปโยคิน (2549, อ้างถึงใน สุรินทร์ ทำเพียร 2552) ที่อธิบายว่า ภูมิปัญญาพื้นบ้าน คือ การเอาทรัพยากรความรู้จากบุคคลที่มีอยู่ในท้องถิ่น ที่เกิดจากการแสวงหาความรู้ เพื่อเอาชนะอุปสรรคทางธรรมชาติและจัดการปัญหาทางสังคม เพื่อให้การดำรงชีวิตอยู่ได้ ภูมิปัญญาพื้นบ้าน จึงเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการผลิต และวิถีชีวิตชาวบ้าน นอกจากนั้นมนุษย์ยังใช้ภูมิปัญญา เพื่อประกอบอาชีพที่เหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศภูมิประเทศและสิ่งรอบข้าง โดยทั่วไปภูมิปัญญาพื้นบ้าน เป็นรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ซับซ้อน เป็นประโยชน์แก่คนทุกระดับ มีลักษณะการสร้างจิตสำนึก เป็นหมู่คณะทั้งในครัวเรือนเครือญาติ และระดับชุมชน

ดังนั้น ความเชื่อและค่านิยมในการกินอาหารของคนเชียงรายจึงอยู่บนพื้นฐานของความโน้มเอียงของอุปนิสัย ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดเป็นสิ่งที่แฝงฝังอยู่ภายใต้จิตสำนึก ผ่านประสบการณ์ในชีวิตมาว่าคนเชียงรายต้องกินข้าวหนึ่งได้ กินเป็น อาหารที่กินกับข้าวหนึ่งได้ ร้อยต้องเป็นอาหารพื้นเมืองที่มีลักษณะแห้ง ชื่น ขลุกขลิก และน้ำตามลำดับ รสชาติต้องออกเค็ม ได้ความหวานจากวัตถุดิบที่ใช้ปรุง เช่น เนื้อและผัก ถึงแม้ความเชื่อเรื่องอาหารจากประเพณี พิธีกรรม แนวปฏิบัติที่ได้รับการสั่งสมมาและไม่ได้รับคำอธิบายถึงเหตุผลก็ตาม แต่เมื่อนำมาพิจารณาแล้วล้วนแต่มีเหตุผลที่สามารถรับฟังได้ แต่ในบางกรณีหากไม่ปฏิบัติตามก็ไม่ได้เกิดความเสียหายใด ๆ ข้อห้ามเกี่ยวกับอาหารนั้น ๆ ก็จะถูกกลืนเลื่อนไปไม่ปฏิบัติตาม และในช่วงที่ระบบเศรษฐกิจสมัยใหม่เข้ามา คนเชียงรายได้รับกระแสนิยมอาหารต่างชาติอย่างหลีกเลี่ยง

ไม่ได้ แต่ความโน้มเอียงของอุปนิสัยยังคงเป็นตัวยึดเหนี่ยวให้ผู้คนในสังคมนิยมอาหารล้านนา เชียงรายอยู่ โดยการบอกกล่าวถึงเหตุผล คุณค่าที่มีประโยชน์ต่อร่างกายจากระแสการสื่อสารของคนรักสุขภาพ และโดยเฉพาะการมีราคาย่อมเยากว่า ดังนั้นอาหารพื้นเมืองล้านนาจึงยังคงอยู่กับคนเชียงรายและสังคมเชียงรายต่อไป

5.2.2 การวิเคราะห์คุณค่าอาหารจากภูมิปัญญาดั้งเดิม

อาหารในท้องถิ่นที่เรากินกันทุกวันนี้ เป็นสิ่งที่บรรพบุรุษได้แสวงหา ลองผิดลองถูกมานานจนรับรองได้ว่า เป็นสิ่งที่ปลอดภัยต่อสุขภาพร่างกาย มีรสชาติอร่อย ราคาไม่แพง และบางอย่างยังช่วยรักษาอาการผิดปกติของร่างกายเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้หายไปได้โดยไม่ต้องใช้ยาจากแพทย์แผนปัจจุบัน อาหารเหล่านี้มีวิธีปรุงมากมายที่เหมาะสมกับสภาพสังคม สภาพแวดล้อม ซึ่งเลวี่-สเตราส์ผู้ที่กำหนดทฤษฎีโครงสร้างนิยามที่ศึกษาทำความเข้าใจโครงสร้างทางความคิดของมนุษย์เกี่ยวกับอาหารว่าอาหารที่เสร็จสุกออกมาแล้ว จะแสดงให้เห็นว่าได้ใช้วัฒนธรรม ความรู้ ความพิถีพิถัน ความสุนทรีย์ในการปรุง เพื่อให้อาหารที่ออกมาดูดีสนองความต้องการของผู้บริโภค มิใช่ปรุงออกมาตามมีตามเกิดเพียงเพื่อให้สุกกินได้เท่านั้น ซึ่งจะเห็นได้ว่าการหาอาหารหรือปรุงอาหารเป็นความต้องการทั้งทางสุขภาพร่างกายและคุณค่าทางด้านจิตใจ โดยช่วงเวลาที่มิอาหารท้องถิ่นแต่ละชนิดเกิดขึ้น เป็นช่วง เวลาที่ชาวบ้านทั่วไปรอคอยที่จะได้กินในรอบปี ซึ่งวัตถุดิบที่เป็นอาหารท้องถิ่นเหล่านี้มักจะมีราคาค่อนข้างแพงในต้นฤดูที่มีของน้อยแต่ความต้องการมีมาก คุณค่าที่เกิดขึ้นคือผู้ที่กินได้ทั้งความอร่อยทางปากและความสุขทางใจที่ได้กินของหายาก

พืชผักท้องถิ่นที่มีคุณค่า มีสรรพคุณช่วยให้ร่างกายมีความสมดุลแห่งสุขภาพ คือความสมดุลของธาตุภายในทั้ง 4 ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ หากเสียสมดุลจะทำให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วย ซึ่งอาหารท้องถิ่นเหล่านี้จำแนกได้หลายชนิด ทั้ง ประเภทพืชน้ำ เกิดในท้องไร่ท้องนา หรือหนองน้ำที่มีน้ำสะอาด โดยเฉพาะไถจะมีเฉพาะในแม่น้ำโขงและแม่น้ำสาขา มีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายสูง เป็นความภาคภูมิใจของคนอำเภอเชียงของและคนจังหวัดเชียงราย นำมาปรุงเป็นอาหารซึ่งเกิดจากภูมิปัญญาชาวบ้านได้หลายชนิด จากสถานการณ์ที่แม่น้ำโขงมีปัญหาได้สันดอนชีวิตและจิตใจของชาวบ้าน ซึ่งเป็นการกระตุ้นกับผู้คนที่เกี่ยวข้องให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อม การใช้ทรัพยากร หรือทุนทางสังคมที่มีอยู่อย่างรู้คุณค่ามากที่สุด ไถเป็นอาหารท้องถิ่นที่มีคุณค่าต่อสุขภาพกาย และจิตใจของผู้บริโภค ประเภทพืชบก สร้างความสมดุลให้ร่างกายตามกลุ่มรสชาติ ได้แก่ กลุ่มผักที่มีรสหวาน ให้ความเย็นดับร้อนภายในร่างกาย แก้อ่อนเพลีย กลุ่มผักที่มีรสขม ช่วยดับร้อน ทำให้นอนหลับ กลุ่มผักที่มีรสมัน ช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ กลุ่มผักที่มีรสเปรี้ยว ช่วยแก้ไอระบายท้อง กลุ่มผักที่มีรสฝาด ช่วยเคลือบแผลในกระเพาะอาหาร กลุ่มผักที่มีรสจืดอมหวาน ช่วยบำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย กลุ่มผักที่มีรสเผ็ด ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ กลุ่มผักที่มีรสขม

ช่วยขับเคลื่อน ลดอาการเกร็งของกระเพาะอาหารและลำไส้ จะเห็นได้ว่าพืชผักเหล่านี้เป็นกลุ่มอาหารเย็นซึ่งล้วนแล้วแต่ส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายที่มีหลายรส ความหลากหลายรสดังกล่าวนับว่าเป็นความโดดเด่นของรสชาติผักพื้นบ้าน หากนำไปเทียบกับพืชผักเศรษฐกิจทั้งหมดแล้ว กลับจะพบแต่เพียงความหวาน กรอบ อร่อยเท่านั้น โดยสุขภาพของมนุษย์จะปกติหรือผิดปกติ ขึ้นอยู่กับการปรับธาตุทั้ง 4 ให้สมดุล ดังผลการศึกษาของ สมพร ภูติยานันท์ (2547, หน้า 4) ที่กล่าวถึงหลักการรักษาโรคโดยทฤษฎีแพทย์แผนไทยและการประยุกต์ว่า เป็นการปรับในขั้นตอนการรักษาโรคและอาการโดยใช้หลักการตรวจและวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลตามทฤษฎีแพทย์แผนไทย ซึ่งยึดหลักของทฤษฎีธาตุ 4 เนื่องจากร่างกายมนุษย์มีองค์ประกอบหลัก คือ ธาตุดิน น้ำ ลม และไฟ ซึ่งทำงานร่วมกันและเอื้อเพื่อต่อกันอย่างเป็นระบบ เป็นพื้นฐานขององค์ประกอบในร่างกายมนุษย์ โดยธาตุทั้ง 4 จะทำหน้าที่ร่วมกันทำงานไปพร้อม ๆ กัน และปรับสภาพให้อยู่ในภาวะสมดุล เมื่อธาตุใดธาตุหนึ่งผิดปกติ มีผลกระทบทำให้ธาตุอื่น ๆ แปรปรวนไปด้วย ซึ่งรายการอาหารที่คนเชียงรายสามารถกินผักในแกงหม้อเดียวแต่ได้กินผักถึง 26 ชนิด คือ แกงแค ที่มีรสชาติอร่อยถูกปากถูกใจคนทั่วไป การได้กินแกงแคหนึ่งครั้งจะได้ผักหลาย ๆ ชนิด หลายรสชาติที่ส่งผลดีต่อร่างกาย นับเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษได้คิดค้นและถ่ายทอดไว้ให้คนรุ่นหลังที่เป็นมรดกของแผ่นดินถิ่นล้านนาเชียงรายอย่างทรงคุณค่ายิ่ง ส่วนประเภทสัตว์ แมลงและมด มีอยู่ในพื้นที่หลายชนิดเป็นแหล่งโปรตีนของชาวบ้าน ลักษณะเด่นของแมลงเหล่านี้คือรสชาติมัน มีกลิ่นเฉพาะตัว มีตามฤดูกาล ชาวบ้านจะรอคอยที่จะได้กินในรอบปี ถึงแม้ราคาจะค่อนข้างแพงก็ตาม แมลงเหล่านี้จะมีแหล่งกำเนิดในดิน ในน้ำ ในต้นไม้ นอกจากนั้นยังมี สัตว์เลื้อยคลาน สัตว์ปีก รวมทั้งเห็ดป่านานาชนิด

5.2.3 การดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนาในฐานะทุนทางสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลง

จากการศึกษาโดยการสำรวจอาหารในท้องตลาด และการสังเกตชนิดของอาหารในวิถีชีวิตของคนเชียงราย พบว่าวัฒนธรรมด้านอาหารล้านนามีการพัฒนาเพื่อการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหาร ซึ่งปรากฏตามตัวบ่งชี้ดังนี้

การบริโภคในครอบครัว พบว่าในวิถีชีวิตของชาวบ้านในชนบทแม่บ้านหรือพ่อบ้านส่วนใหญ่ยังคงมีความนิยมปรุงอาหารล้านนาเพื่อกินภายในครอบครัวเป็นประจำ เนื่องจาก ภายนอกบ้านยังมีวัตถุดิบที่เป็นอาหารพื้นบ้านให้ได้ซื้อหา ส่วนภายในบ้านเรือนจะมีการปลูกพืชผักสวนครัวรั้วกินได้ เลี้ยงเป็ด ไก่ และมีบ่อเลี้ยงปลา เป็นวัตถุดิบสำหรับทำอาหารไว้เกือบทุกหลังคาเรือน เนื่องจากสภาพภูมิประเทศของล้านนาเชียงรายมีความอุดมสมบูรณ์ทั้ง ดิน ฟ้า อากาศและสภาพแวดล้อม ซึ่งเป็นเงื่อนไขในการกำหนดการผลิตอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับ จูเลียน สจ๊วต (ม.ป.ป., อ้างถึงใน ยศ สันตสมบัติ, 2544, หน้า 34-35) นักมานุษยวิทยาชาวอเมริกัน ได้อธิบายแนวความคิดแบบนิเวศวิทยาวัฒนธรรมว่า เป็นการศึกษากระบวนการปรับตัวของสังคมภายใต้

อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม โดยเน้นการศึกษาวิวัฒนาการหรือการเปลี่ยนแปลงอันเกิดจากการปรับตัวของสังคม แนวความคิดนี้เน้นความสัมพันธ์ระหว่างวัฒนธรรมกับสภาพแวดล้อมว่ามีความแนบแน่นใกล้ชิดและส่งผลกระทบซึ่งกันและกันอย่างแยกไม่ออก

ส่วนการบริโภคอาหารในงานเลี้ยงต้อนรับ งานเลี้ยงทั่วไปในร้านอาหาร ศูนย์อาหาร และโรงแรม และลานอาหารในเทศกาลต่าง ๆ กระแสการพัฒนาของสังคมโลกไปสู่ยุคโลกาภิวัตน์ ย่อมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงคตินิยมและค่านิยมของอาหารล้านนาเชียงราย ดังนั้น การที่วัฒนธรรมท้องถิ่นที่ยังคงเข้มแข็ง คนในท้องถิ่นซึ่งเป็นเจ้าของภูมิปัญญา ได้ช่วยกันปกป้องเพื่อรักษาภูมิปัญญาด้านอาหารให้ได้รับการสืบทอดในสังคมต่อไป ด้วยการพัฒนารูปแบบและวิธีการกินให้โดดเด่น ด้วยการสร้างเอกลักษณ์ ให้มีความหมายและคุณค่ายิ่งขึ้น เช่น ยกย่องอาหารบางประเภทให้สูงขึ้น โดยการจัดแบบขันโตกในโอกาสต่าง ๆ เช่น การจัดเลี้ยงแขกในงานเกี่ยวกับการสืบสานวัฒนธรรม หรือเครือข่ายทางวัฒนธรรม เพื่อแสดงออกถึงวัฒนธรรมท้องถิ่น ที่ดำเนินการโดยส่วนราชการ องค์กรท้องถิ่นและชุมชน จัดเลี้ยงแขกในงานทำบุญต่าง ๆ ที่ดำเนินการโดยคณะศรัทธาในหมู่บ้าน จัดงานการกุศลเพื่อหารายได้ ที่ดำเนินการโดยองค์กรต่าง ๆ จัดเป็นลานวัฒนธรรม มีการจำหน่ายอาหารพื้นเมืองให้ผู้ที่มาร่วมงานซื้อไปนั่งกินที่โตกที่จัดวางไว้ให้ การจัดรูปแบบอาหารให้อยู่ในลักษณะต่างๆ เป็นการยกระดับคุณค่าและมูลค่าของอาหารให้เพิ่มขึ้น โดยมีผู้บริโภคเป็นตัวกำหนด ซึ่งตรงกับผลการศึกษาของ บุรดิเยอ (1977, อ้างถึงใน ยศ สันตสมบัติ, 2544) ที่เรียกปัจจัยกำหนดพฤติกรรมที่อยู่ภายในตัวคนว่า ฮาบิทัส (Habitus) จากการศึกษาฮาบิทัสในการบริโภคอาหารของชนชั้นกรรมาชีพและกระฎุมพี พบว่าอาหารของชนชั้นกรรมาชีพจะเน้นที่ความอุดมสมบูรณ์ ให้พลังงานมาก รูปแบบการกินอาหารที่ง่าย มีอิสรภาพ ไม่รู้สึกถูกรบกวน กัดค้น ส่วนชนชั้นกระฎุมพี จะกินอาหารที่มีราคาแพง ใช้เวลาและความเอาใจใส่ต่อการจัดเตรียมมาก มีรูปแบบการกินที่มีจังหวะ ประณีตบรรจง พิถีพิถันและมีพิธีรีตรอง เน้นคุณภาพมากกว่าปริมาณ อาหารพื้นเมืองก็มีการจัดระดับความสำคัญเช่นเดียวกัน

การดำรงอยู่ของอาหารล้านนาเชียงรายท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง วิธีการดำรงชีวิตของคนยุคปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย และสิ่งอำนวยความสะดวกรอบด้าน อาหารที่เคยหากินได้ยากจะมีตามฤดูกาลเท่านั้น แต่ปัจจุบันหากินได้ง่ายแม้แต่ฤดูกาลก็ยังหากินได้ เช่นในซูเปอร์มาเก็ตเพราะความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการพัฒนาของนวัตกรรมทางการเกษตร ส่งผลให้คนสามารถหาอาหารนอกฤดูกาลกินได้โดยง่าย ดังนั้นอาหารตามฤดูกาล ประกอบกับอาหารตามความเชื่อ รวมทั้งอาหารที่เป็นข้อห้ามดั้งเดิมที่ค่อยๆลดเลือนไปด้วยความคิดของคนที่เปลี่ยนไปตามยุคสมัย และวิธีการดำรงชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป โดยในช่วงระยะเวลาหนึ่งที่ผ่านมามีคนบางกลุ่มหลงใหลไปนิยมกินอาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูปจากต่างประเทศที่มีราคาแพงแต่กลับส่งผลเสีย

ต่อสุขภาพ ก่อเกิดโรคร้ายตามมามากมาย โดยเฉพาะปัญหาสารอาหารที่เกินความจำเป็นที่ไม่เหมาะสมกับสภาพอากาศ สภาพสังคมสิ่งแวดล้อมของท้องถิ่น เช่น ไขมัน แป้ง และน้ำตาลในอาหาร ที่ก่อให้เกิดโรคหลายโรค ซึ่งคอยบั่นทอนชีวิตให้สั้นลง แต่บัดนี้กระแสสังคมเริ่มขานรับอาหารพื้นบ้านล้านนา ว่าเป็นอาหารจากธรรมชาติ อาหารสุขภาพ อาหารห่างไกลโรค มีคุณค่า ดีต่อสุขภาพ แต่ราคาไม่แพง โดยมีผลการศึกษาทางแพทย์แผนไทย เกี่ยวกับสมุนไพรไทยเป็นเหตุผลประกอบ มีความรู้ทางวิทยาศาสตร์ สามารถพิสูจน์ได้ มาช่วยทำให้หน้าที่ของอาหารตามความเชื่อดั้งเดิมมีความสมบูรณ์ขึ้น ทำให้ผู้คนหันกลับมาให้ความสนใจกับอาหารพื้นบ้านซึ่งเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ โดยมีวัตถุดิบที่เป็นพืชผักสวนครัวพื้นบ้านตามธรรมชาติปราศจากสารพิษตกค้าง อนาคตของอาหารตามความเชื่อจึงสามารถดำรงอยู่ได้ โดยผูกติดอยู่กับความรู้ทางวิทยาศาสตร์เป็นส่วนประกอบ ถึงแม้ว่าจะมีปัจจัยเสี่ยงบางประการที่จะส่งผลกระทบต่อดำรงอยู่ของอาหารล้านนาเชียงรายโดยเฉพาะพืชผักพื้นบ้านที่มีผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันทำให้พืชผักในธรรมชาติลดน้อยลงจากการทำการเกษตรสมัยใหม่ มีการปลูกพืชเศรษฐกิจเชิงเดี่ยวมากขึ้น ระบบนิเวศเปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งอิทธิพลของวัฒนธรรมต่างชาติที่จะทำให้ผู้คนใช้ชีวิตแบบคนในเมืองมากขึ้น มีเวลาทำและกินอาหารพื้นเมืองน้อยลงก็ตาม ซึ่งคนกลุ่มนี้มีจำนวนไม่มากนักหากจะเปรียบเทียบกับคนส่วนใหญ่ที่อยู่ในหมู่บ้านตามชนบทซึ่งเป็นคนกลุ่มใหญ่ของสังคมที่ยังคงทำอาหารพื้นเมืองและกินอาหารพื้นเมืองเป็นหลัก

และจากการวิจัยวัฒนธรรมการกินของคนเชียงราย พบว่าโครงสร้างอาหารล้านนาเชียงรายมีองค์ประกอบและลักษณะที่เห็นได้ชัดเจน คือ

1. มีผักเป็นส่วนประกอบหลัก อาหารส่วนใหญ่มีผักเป็นวัตถุดิบหลัก โดยใส่ หมู เนื้อ ปลา ปลาแห้งเป็นส่วนประกอบเสริมเพื่อปรุงรสชาติ ซึ่งให้เห็นถึงความผูกพันกับระบบนิเวศตามธรรมชาติ และที่ตนเองสามารถกำหนดและปลูกเองได้ในบ้าน ความอร่อยเกิดจากความสด ใหม่ ความหวานเกิดจากส่วนประกอบของผักและเนื้อ คนเชียงรายนิยมกินแกงที่สุกใหม่ ๆ กินร้อน ๆ ยกเว้นประเภทน้ำพริกแห้ง ๆ ที่กินได้หลายมื้อ

2. มีความหลากหลายด้วยผักหลายชนิด นับว่าเป็นเอกลักษณ์ที่เป็นอาหารรายการเดียวแต่มีเครื่องปรุงจากพืชผักหลาย ๆ ชนิด คือมีผักเกือบ 30 ชนิดที่สามารถนำมาปรุงเป็นแกงแคได้ ซึ่งแต่ละชนิดมีฤทธิ์ทางยาสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพทั้งสิ้น

3. ลักษณะแห้ง อาหารหลาย ๆ ชนิดที่มีลักษณะแห้ง ข้นเหนียวหรือขลุกขลิก เหมาะที่จะกินกับข้าวเหนียวที่เป็นอาหารหลักของคนเชียงรายมากกว่าประเภทที่มีน้ำมาก และถึงแม้จะเป็นอาหารประเภทแกง ก็จะเป็นแกงที่มีน้ำน้อย ลักษณะอาหารแห้งนี้ชี้ให้เห็นถึงความเหมาะสมกับ

การห่อข้าวไปกินในระหว่างการเดินทางไปทำนาทำสวนทำไร่ โดยมีปัจจัยของความสะดวกในการพกพาที่ชาวบ้านหรือคนเฒ่าคนแก่ ยังนิยมห่อข้าวไปกินยามเดินทางไปในที่ต่าง ๆ ในปัจจุบัน

4. ความโดดเด่นของน้ำพริก น้ำพริกเป็นประเภทของอาหารที่ส่วนใหญ่จะมีลักษณะแห่งความโดดเด่นของน้ำพริกเชิงรสชาติคือด้านรสชาติที่มี ความเผ็ด ความเข้มข้น และต้องกินคู่กับผัก น้ำพริก ผักต้ม ผักสด แล้วแต่ชนิดของผักและชนิดของน้ำพริก เป็นอาหารที่อยู่ในความนิยมของผู้คนทั่วไป และการกินน้ำพริกเป็นโอกาสที่จะได้กินผักจำนวนมาก ๆ โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะชอบกินผัก น้ำพริกเพราะเคี้ยวง่ายนอกเหนือจากการกินผักกับลาบที่ส่วนใหญ่จะเป็นผักสด

5. ส่วนประกอบที่ยังดิบ สด สามารถนำมากินเป็นอาหารได้ อาหารล้านนาเชียงรายที่ปรุงจากของสดจากธรรมชาติให้กินได้ โดยผ่านขั้นตอนการปรุงที่ถือว่าเป็นวัฒนธรรม รสชาติ ความหวาน อร่อย ได้จากความสด ใหม่ ซึ่งมีวิธีเลือกวัตถุดิบที่นำมาปรุง เช่น เช่น หัวเผือก ใช้เฉพาะเปลือกในโครงหมูเท่านั้น นำมาขยำกับใบตะไคร้ให้หายคาว เครื่องปรุงสมุนไพรทุกอย่างต้องทอดให้กรอบ หรือประเภท ลาบ ส้า ยำผักสดต่าง ๆ จะให้ความหวานจากผักสด

6. การถนอมอาหารหรือนำอาหารที่เกือบเน่าเสียมาปรุงใหม่ เช่น การดองกินด่วนที่ใช้เวลาเพียง 1-2 วัน หรือดองนานเพื่อกินนอกฤดูกาล การตากแห้ง การหมัก และการนำของที่เหลือกินมาปรุงใหม่โดยเพิ่มเครื่องปรุงประเภทสมุนไพรเป็นการดัดแปลงให้ได้อาหารขึ้นอีกชนิดหนึ่ง เช่น แกงโห้ หรือตั้งใจทำให้อาหารเริ่มเน่าเสีย เกิดกลิ่นแล้วจึงนำมาปรุงอาหารเพื่อให้ได้รสชาติใหม่ เช่น เนื้อส้ม หรือ ถั่วเน่า เป็นต้น

7. อาหารมีรสขม อาหารเชียงรายที่มีรสขมมีหลายชนิด โดยผู้คนแทบทุกวัยสามารถกินอาหาร รสขมนี้ได้จากการเห็นตัวอย่างการกินของบรรพบุรุษ เช่น ลาบขม ต้มขม บะลิดไม้ เป็นต้น

8. กินข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก คนเชียงรายมีความเคยชินกับการกินข้าวเหนียว โดยมีความเชื่อว่ากินแล้วอยู่ท้อง อิ่มนาน กินแล้วมีแรงทำงาน ข้าวเหนียวเหมาะกับการกินกับอาหารประเภทแห้ง เช่น น้ำพริก ที่สะดวกในการห่อไปกินในไร่นา หากกินกับอาหารประเภทแกง จะใช้วิธีปั้นข้าวเหนียวจุ่มลงในน้ำแกงเล็กน้อยใส่ปากเคี้ยวและดกน้ำแกงสดตามอีกเล็กน้อย

9. อาหารต้องห้าม อาหารที่มีกลิ่นแรง รสจัด เป็นอาหารต้องห้ามของหญิงหลังคลอด เนื่องจากร่างกายยังอ่อนแอ อาหารที่มีเมือกเหนียว อาหารกลุ่มเย็น เป็นอาหารต้องห้ามของผู้ที่เป็นร่างกาย เพราะเชื่อว่าทำให้กาฬเสื่อม เกิดการเจ็บป่วย อาหารประเภทเส้น เป็นอาหารต้องห้ามในงานอวมงคล เชื่อว่าจะทำให้คนเสียชีวิตต่อเนื่อง ประเภทหอยและเป็ด ไม่นำมาเลี้ยงแขกเพราะปรุงยากจะทำให้เสียไมตรี

10. อาหารสำหรับผู้ป่วย พักฟื้น อาหารประเภทต้ม รสจืด ย่อยง่าย มีสารอาหารที่มีประโยชน์เหมาะกับผู้ที่มิสภาพร่างกายอ่อนแอ ต้องการพักผ่อน เช่น ผู้ป่วย หลังคลอดที่ร่างกายต้องผลิตน้ำนม

อาหารพื้นเมืองล้านนาเชียงรายเป็นทุนภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษได้สร้างสมไว้ให้ ซึ่งมีคุณค่าทางจิตใจระหว่างคนปรุงกับคนกิน คุณประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายและความภาคภูมิใจในอาหารท้องถิ่นของตนเอง เป็นการร้อยรัด เชื่อมโยง ผู้คนเข้าด้วยกันและเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน เพราะอาหารพื้นบ้านท้องถิ่นเป็นทุนทางสังคม เป็นผลผลิตของวิถีคิด การจัดการทรัพยากร และการจัดการความสัมพันธ์ในการอยู่ร่วมกันของคนในชุมชน ซึ่งสะท้อนให้เห็นในเรื่องของ ค่านิยม จารีต ขนบธรรมเนียมประเพณี ระบบคิด และภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้นๆ การค้นหา รากเหง้า ระบบคุณค่าในอดีต จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการสร้างรากฐานชุมชนให้เข้มแข็ง การปรุงอาหารในยุคปัจจุบันมนุษย์เริ่มมีความต้องการถึงองค์ประกอบด้านความสุนทรีย์มากกว่าความจำเป็น แตกต่างจากยุคก่อน ๆ ที่ผ่านมดั่งเช่นข้อปฐกถาของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (2546, หน้า 3) ที่ได้ทรงกล่าวในภูมิปัญญาไทยด้านอาหารและโภชนาการว่า คนเราเลือกอาหาร ไม่ใช่เฉพาะที่จะเลือกด้วยความจำเป็นประโยชน์ แต่จะเลือกเพราะความพอใจด้วย คือการจัดแต่งให้สวยงาม ถือว่าเป็นอาหารตา เสียงทำอาหาร เป็นอาหารหู กลิ่นหอมถูกใจ เป็นอาหารจมูก ความอร่อยเป็นอาหารลิ้น พออาหารไปถูกปากก็ถูกใจถือว่าเป็นอาหารกาย คนที่ทำถูกใจก็มีผลให้อาหารอร่อยขึ้น เป็นเรื่องของใจ จากข้อคิดเห็นของพระองค์ท่านเป็นการเน้นย้ำว่า คนเราเลือกจะกินอาหาร ความพึงพอใจเป็นปัจจัยสำคัญ ซึ่งเป็นความต้องการความสุนทรีย์ของมนุษย์ที่เพิ่มขึ้นจากความจำเป็นขั้นพื้นฐาน ดังนั้น การทำอาหารจึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ สร้างความสุขให้เกิดในจิตใจคนเราได้ด้วย

5.3 ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยเรื่อง อาหารล้านนาในวิถีวัฒนธรรมเชียงราย ครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่จะนำไปสู่การปฏิบัติการเพื่อต่อยอดให้อาหารล้านนาเชียงรายมีการเพิ่มคุณค่าและมูลค่า ให้เป็นที่รู้จักของคนทั่วไปมากยิ่งขึ้น และนำไปสู่การวิจัยต่อยอดต่อไป ดังนี้

5.3.1 ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

5.3.1.1 ส่งเสริมให้มีการเรียนการสอนทำอาหารพื้นเมืองล้านนา ให้มีมาตรฐานการปรุง เช่น

มีการชั่งตวงเครื่องปรุง มีการบอกขั้นตอนการทำอย่างมีเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ มีเคล็ดลับใดที่ทำให้อาหารอร่อย ให้ทุกคนทำได้เหมือนกัน เพื่อส่งเสริมให้ผู้ที่ต้องการจะเรียนรู้ ทำอาหารพื้นเมืองเป็น และกินเป็น

5.3.1.2 แปรรูปอาหารพื้นเมืองให้ทันสมัยเป็นถึงสำเร็จรูปหรือพร้อมปรุง เช่น แกงผักต่าง ๆ ยำผักต่าง ๆ โดยวางจำหน่ายในซูเปอร์มาร์เก็ตคู่กับอาหารที่มีวางจำหน่ายอยู่ในปัจจุบัน เพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้บริโภค ที่ต้องการปรุงอาหารพื้นเมืองล้านนาเอง แต่ต้องการความสะดวก รวดเร็วและรสชาติอร่อยได้มาตรฐาน

5.3.1.3 ส่งเสริม สนับสนุน การประกอบอาชีพอาหารพื้นเมือง โดยการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้สร้างค่านิยมการกินอาหารพื้นเมืองล้านนา ด้วยการกระตุ้น เสริมสร้างความภาคภูมิใจในท้องถิ่น รวมทั้งเรื่องของคุณประโยชน์ต่อร่างกายแต่ในราคาที่ประหยัด

5.3.1.4 พัฒนารูปแบบอาหารให้เป็นผลิตภัณฑ์ของฝาก ที่มีเรื่องราวประวัติ ความเชื่อของคนท้องถิ่นให้ผู้บริโภคได้ศึกษาเรียนรู้ด้วย เพื่อสร้างคุณค่าและมูลค่าเพิ่มให้กับตัวสินค้าดังกล่าว

5.3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยต่อไป

5.3.2.1 ศึกษารายการอาหารพื้นเมืองเพิ่มเติม รวมทั้งนำรายการอาหารที่นำเสนอในงานวิจัยฉบับนี้ไปศึกษาเพิ่มเติมถึงเคล็ดลับ เทคนิคการทำอาหารเหล่านี้ให้อร่อยทุกครั้งที่ปรุงได้หรือไม่

5.3.2.2 การพัฒนาฐานข้อมูลเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านล้านนา เชียงรายแต่ละชนิด

5.3.2.3 หากมีการวิจัยเรื่องอาหารล้านนาเชียงรายครั้งต่อไป ควรพิจารณาเลือกพื้นที่อำเภออื่น ๆ หรือเลือกอำเภออื่นเพิ่มเติมเพื่อเพิ่มความหลากหลายของข้อมูลอันจะเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ข้อจำกัดของการวิจัยครั้งนี้

พื้นที่ในการวิจัยครั้งนี้ หากจะเปรียบเทียบกับพื้นที่ทั้งหมดของจังหวัดเชียงราย ซึ่งมีถึง 18 อำเภอ การเลือกพื้นที่ในการวิจัยครั้งนี้ว่ามีสัดส่วนเพียง 1 ใน 4 ของพื้นที่ทั้งหมด ซึ่งข้อมูลที่ได้ อาจจะไม่ครอบคลุมชนิดของอาหารที่มีอยู่ในจังหวัดเชียงรายทั้งหมด รวมทั้งประเด็นอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับอาหารล้านนาเชียงราย



รายการอ้างอิง

รายการอ้างอิง

กาบแก้ว จันทเลิศ, (2550, 16 ธันวาคม). ข้าราชการบำนาญกระทรวงสาธารณสุข, สัมภาษณ์.

เกศริน บุญมา, วีรพร พิมพ์พา, ธนพร สอนเจริญทรัพย์, อุบล ปวนปลูก, นฤมล คำตา, และอัมพวรรณ
เดชเจริญ. (2543). พฤติกรรมของผู้บริโภคอาหารพื้นเมืองในจังหวัดเชียงใหม่.
เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.

คำปุ่น ไชยวุฒิ, (2551, 9 มีนาคม). สัมภาษณ์.

ฉลาดชาย รมิตานนท์, ชวลิต เสถียรพัฒนพงศ์, ปัทมาวดี กสิกรรม และทิพย์รัตน์ มณีเลิศ.
(2543). วัฒนธรรมการกินของคนเมือง น้ำพริกและผักพื้นบ้านล้านนา. เชียงใหม่:
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, มิ่งเมือง.

ชาลี จันทการบัณฑิต, นิรมล เมืองโสม, และกิตติ ไชยลาภ. (2539). รายงานวิชามานุษยวิทยา
การแพทย์ 2. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.

ณรงค์ มณีรัตน์, (2551, 18 มีนาคม). สัมภาษณ์.

ดวงจันทร์ เกรียงสุวรรณ. (2549). เเทนน้และผ่า. สืบค้นเมื่อ 17 กุมภาพันธ์ 2553, จาก
http://natres.psu.ac.th/radio/radio_article/radio_48-49/48-490047.htm

ดอกแก้ว ชีระโคตร, (2551, 22 เมษายน). ผู้ทรงคุณวุฒิชาวไทลื้อ, สัมภาษณ์.

ทัศนีย์ ทานตวนิช. (2523). แนวคิดเรื่องความเชื่อ. สืบค้นเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2552, จาก
([http:// www.stou.ac.th/offices/rdec/udon/ upload/ societies_9_10.html](http://www.stou.ac.th/offices/rdec/udon/upload/societies_9_10.html))

เทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, สมเด็จพระ (2546). ภูมิปัญญาไทยด้านอาหารและ
โภชนาการ. กรุงเทพฯ: หอรัตนชัยการพิมพ์.

นฤดม บุญหลง และกล้าณรงค์ ศรีรอด, (บรรณาธิการ). (2545). อาหารเพื่อมนุษยชาติ.
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

น้ำโบราณางขับพิษ ลดไข้ ดับร้อน เพิ่มพลังต้านอนุมูลอิสระ. (2553, 24 มกราคม). **ไทยโพสต์.**

สืบค้นเมื่อ 17 กุมภาพันธ์ 2553, จาก <http://www.thaipost.net/tabloid/240110/16841>

นิพนธ์ อ้ายไชย, (2551, 24 มกราคม). ผู้ทรงคุณวุฒิของสภาวัฒนธรรมจังหวัดเชียงราย, สัมภาษณ์.

บั้งอร ทิศสกุล, (2551, 25 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

บัวเรียว รัตนมณีภรณ์, (2551, 10 กุมภาพันธ์). ศิลปินพื้นบ้าน, สัมภาษณ์.

บัวไหล วังหมื่น, (2551, 21 ตุลาคม). สัมภาษณ์.

บุญช่วย ศรีสวัสดิ์. (2551). **สามสิบชนเผ่าในเชียงราย** (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ศยาม.

เบญจา ยอดคำเนิน. (2523). **บริโภคนิสัยและขนบธรรมเนียมประเพณีในการบริโภคอาหาร.**

โครงการเผยแพร่ข่าวสารและการศึกษาด้านประชากร. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากร
และสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ประคองศรี ณะเพทย์, (2550, 20 ธันวาคม). อดีตประธานสภาวัฒนธรรมจังหวัดเชียงราย,
สัมภาษณ์.

ประหยัด สายวิเชียร. (2547). **อาหาร วัฒนธรรมและสุขภาพ.** เชียงใหม่: นพบุรีการพิมพ์.

ปัญญา ใบบางยาง. (2552). **46 อุบาสิกา ชีวประวัติแห่งการบรรลุมรรณ.** กรุงเทพฯ:

พระพุทธศาสนาของธรรมสภา.

ปริทรรศน์ ไตรสนธิ และชูศรี ไตรสนธิ. (2542). **การสำรวจพืชผักพื้นเมืองในภาคเหนือ**

ตอนบนของประเทศไทย. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พระมหาประพันธ์ ศุภสร. (2541). พระวินัยกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม:

ศึกษาเฉพาะกรณีพระวินัย 227 ข้อ ในพระไตรปิฎกและอรรถกถา. **วารสารองค์กรพุทธ**

ศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก. 31(พฤษภาคม-มิถุนายน), 7.

พรชัย ตระกูลวรานนท์. (2549). **ทุนทางสังคม.** สืบค้นเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2551, จาก [http:// www.](http://www.oknation.net/blog/print.php?id=429325)

[oknation.net/blog/print.php?id=429325](http://www.oknation.net/blog/print.php?id=429325)

พรทิพย์ เพชรภา, (2550, 16 ธันวาคม). สัมภาษณ์.

ภาวีวรรณ นรพัลลภ. (2536). **วัฒนธรรมอาหารของคนไทย : ศึกษากรณีระบบอาหารของชุมชนท่าพระจันทร์**. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา สาขาวิชา มานุษยวิทยา. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

มณี พยอมยงค์. (2548). ประเพณีสิบสองเดือนล้านนาไทย. ใน เอกสารวิชาการชุดล้านนาดี ศึกษาลำดับที่ 3. เชียงใหม่: ส.ทรัพย์การพิมพ์.

มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทยธนาคารไทยพาณิชย์. (2542). **สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคเหนือ เล่ม 4,5,6**. กรุงเทพฯ: สยามเพรส แมเนจเม้นท์.

ขวง หน่อแก้ว, (2551, 8 เมษายน). สัมภาษณ์.

ยศ สันตสมบัติ. (2544). **มนุษย์กับวัฒนธรรม**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ยิ่งยง เทาประเสริฐ. (2529). **การศึกษาพฤติกรรมการกินของคนไทยภาคเหนือตอนบน**. เชียงราย: สหวิทยาลัยล้านนาเชียงราย.

ยิ่งยง เทาประเสริฐ. (2534). **ศึกษากรณีอาหารและแบบแผนการกิน**. ใน การประชุมสัมมนาทางวิชาการล้านนาดีศึกษา: โลกทัศน์ชาวล้านนา. ณ วิทยาลัยครูเชียงใหม่. เชียงราย: สหวิทยาลัยล้านนาเชียงราย.

รัตนา พรหมพิชัย. (ม.ป.ป.). **ประเภทอาหารพื้นเมือง**. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2550, จาก <http://www.lannaworld.com>

รัตนา พรหมพิชัย. (ม.ป.ป.). **อาหารล้านนา**. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2550, จาก <http://www.lannaworld.com>

รัมภา ศิริวงศ์. (2544). **การดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนา**. สืบค้นเมื่อ 15 มิถุนายน 2550, จาก <http://www.thaiedresearch.org>.

เลื่อน ชนะเพทย์. (2551, 20 กุมภาพันธ์). **ข้าราชการบำนาญผู้ทรงคุณวุฒิและอดีประธานสภาวัฒนธรรมจังหวัดเชียงราย**, สัมภาษณ์.

วิมล เพชรภา. (2551, 11 พฤษภาคม). สัมภาษณ์.

วิถี พานิชพันธ์. (2548). วิถีล้านนา. เชียงใหม่: ซิลเวอร์ม.

ศรีวรรณ สุภาวรรณ, (2551, 10 กุมภาพันธ์). สัมภาษณ์.

สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2542). ผักพื้นบ้านภาคเหนือ. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ.

สถาพร ศรีสัจจัง. (2533). แนวคิดเรื่องความเชื่อ. สืบค้นเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2552, จาก ([http:// www.stou.ac.th/offices/rdec/udon/ upload/ socities 9_10.html](http://www.stou.ac.th/offices/rdec/udon/upload/socities_9_10.html))

สมพร ภูติยานันต์. (2547). พฤติกรรมการบริโภคอาหารกับการแพทย์แผนไทย. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สมลักษณ์ นิ่มสกุล, วิมลพรรณ ลิขิตเอกราช, นางเยาว์ ดุษฎีภักย์, นิภาภรณ์ นิ่มมาศ, สมพิศ พรหมชาติแก้ว, และสมศรี สายอะโน. (2546). การศึกษาองค์ความรู้การดูแลรักษาสุขภาพโดยภูมิปัญญาด้านอาหารการกินของชาวล้านนา. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สมศรี เจริญเกียรติสกุล และวงสาวาท โกศลวัฒน์. (2541). คุณค่าและประโยชน์ของอาหารไทยที่อาจจะส่งเสริมการมีอายุที่ยืนยาว. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

สัมฤทธิ์ สุภามา. (2553). สืบชาติแม่บ้านโขง มหานทีแห่งอุษาคเนย์. วารสารวัฒนธรรมไทย. 3 (เดือนมีนาคม). 12-13.

สุนทรี โคมิน. (2529). แนวคิดเรื่องความเชื่อ. สืบค้นเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2552, จาก ([http:// www.stou.ac.th/offices/rdec/udon/ upload/ socities 9_10.html](http://www.stou.ac.th/offices/rdec/udon/upload/socities_9_10.html))

สุนีย์ ประสงค์บัณฑิต. (2548). แนวความคิดฮาบิทัส ของปีแอร์ บูร์ดิเยอ กับทฤษฎีทางมานุษยวิทยา. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา สาขาวิชา มานุษยวิทยา. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.

สุรพล คำรหัสกุล. (2542). ล้านนา สิ่งแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรม กรุงเทพฯ: คอมแพคท์ พรินท์.

- สุรินทร์ ทำเพียร. (2552). **วัฒนธรรมการปลูกยาสูบพื้นเมืองล้านนา**. วิทยานิพนธ์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวัฒนธรรมศึกษา. มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, เชียงราย.
- แสงอรุณ กนกพงศ์ชัย, วิไลลักษณ์ ย้งรอด, ธวัชชัย องค์วุฒิเวทย์, จีรภา อุดมมงคล, และพัชรี
ศกสวัสดิ์เมฆินทร์. (2544). **อาหาร : ทรัพยากรและศิลปแผ่นดินไทย**. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้น
ติ้งเอนด์พับลิชชิง.
- หทัยชนก นางพินิจ. (2550). **สมุนไพรในครัวไทย**. สืบค้นเมื่อ 17 ตุลาคม 2550, จาก
<http://www.manager.co.th>
- อโศก ศรีสุวรรณ. (2549ก). **ไก สำหรับนำใจัดแห่งภูมิปัญญา**. วารสารหิรัญนคร, 1-2
(มกราคม-เมษายน), 40-41.
- อโศก ศรีสุวรรณ. (2549ข). **โรคลมผัดเดือน มหันตภัยของแม่**. วารสารหิรัญนคร, 4
(กรกฎาคม-สิงหาคม), 39-40.
- อโศก ศรีสุวรรณ. (2549ค). **ข้าว ดำนานแห่งท้องทุ่ง**. วารสารหิรัญนคร, 6
(พฤศจิกายน-ธันวาคม), 39-40.
- A.R. Radcliffe Brown. (n. d.). **ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่**. สืบค้นเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2552,
จาก <http://www.gotoknow.org/blog/yuwai9502>
- Bronislaw Malinowski. (n. d.). **ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่**. สืบค้นเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2552,
จาก <http://www.gotoknow.org/blog/yuwai9502>
- Casels, J. (1977). **Culture, Disease, and Healing**. New York: Macmillan Publishing.
- Emile Durkheim. (1995). **ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่**. สืบค้นเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2552,
จาก <http://www.gotoknow.org/blog/yuwai9502>
- Helman, C. (1984). **Culture, Health and Illness an Introduction for Health Professionals**,
England: John Wrigth & Sons.

Lvi-Strauss, Claude. (1975). **The raw and the cooked; introduction to science of mythology**

(translated from the French by John & Doreen Weightman). New York: Harper

Colophon Books.

Macionis John J. 1993. **ทฤษฎีโครงสร้างหน้าที่**. สืบค้นเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2552, จาก <http://www.gotoknow.org/blog/yuwai9502>





ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ภาพอาหารล้านนาที่ปรุงด้วยวิธีการต่าง ๆ

ประเภทและลักษณะของการปรุงอาหารล้านนาเชียงราย (ภาพบางส่วนจาก <http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood>)



ภาพที่ ก1 แกงพะนูน



ภาพที่ ก2 แกงฮังเล



ภาพที่ ก3 แกงโฮ๊ะ



ภาพที่ ก4 น้ำพริกน้ำปู



ภาพที่ ก5 จอผักกาด



ภาพที่ ก6 แอ็บปลา



ภาพที่ ก7 แอ็บอ่องอ (แอ็บสมองหมู)



ภาพที่ ก8 กั่วแค



ภาพที่ ก9 อังกู



ภาพที่ ก10 ข้าวจี



ภาพที่ ก11 ห่อเนิ่งไก่



ภาพที่ ก12 ตำบะหนูน



ภาพที่ ก13 ส้าจิ้น



ภาพที่ ก14 ส้าบะแตง



ภาพที่ ก15 ยำหน่อ



ภาพที่ ก16 มอกปู



ภาพที่ ก17 แมงมันจ่อม



ภาพที่ ก18 จิ้นส้มหมก



ภาพที่ ก19 สุ่มจิ้นหมู (สุ่มเนื้อหมู)



ภาพที่ ก20 ลาบหมูดิบ



ภาพที่ ก21 หลู้เลือด



ภาพที่ ก22 น้ำเงี้ยว



ภาพที่ ก23 ข้าวหนุงงา



ภาพที่ ก24 ขนมจู้ก



ภาคผนวก ข

ตารางแสดงรายละเอียดของอาหารในวิถีวัฒนธรรมเชียงราย

ตารางที่ ข1 รายละเอียดของอาหารในวิถีวัฒนธรรมเชียงราย

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
<u>ประเภทแกงผัก</u> 1. แกงแค (ไก่,ปลา,กบ)	น้ำพริกแกงสูตร 1 เนื้อไก่หรือปลาหรือกบ ผักตำลึง ใบพริก ถั่วพู มะเขือพวง ผักขี้หูด หน่อข้าว ใบชะพลู ถั่วฝักยาว เห็ด ลม จักค่านเนื้อ ชะอม ผักชีฝรั่ง ฯลฯ	คั่วน้ำพริกในน้ำมันเล็กน้อยให้หอม ใส่เนื้อลงผัด เติมน้ำพอเดือดใส่ผักที่ เปื่อยซ้าก่อนผักอื่น พอสุก ปรุงรส ยกหม้อลง กินตอนร้อน ๆ ผักจะสด ลักษณะ น้ำแกงพอดี	ทำกินได้ทุก ฤดูกาล โดยใส่ผัก ที่มีอยู่ในฤดูกาล นั้น /กินได้ทุกมือ แต่ส่วนใหญ่จะ กินมือเย็น	ผู้ใหญ่,สูงอายุ และวัยรุ่น/รส เผ็ดร้อนเค็ม เล็กน้อยและ กลิ่นหอมเผ็ด ซ่าจากจัก ค่าน	1. เป็นพืชผักสมุนไพรรักษาโรค 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น ผักแกงแคส่วนใหญ่เป็นผักประเภท สมุนไพร ได้รสชาติความหวานจากผักสด ผักแต่ละชนิดรสชาติจัดจ้านโอกาสการ กินประมาณปีละ 12 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
2. แกงผักกาด (ไก่, หมู, ควาย)	น้ำพริกแกงสูตร 1 เนื้อไก่หรือหมูหรือควาย ผักกาด	คั่วน้ำพริกในน้ำมันเล็กน้อยให้หอม ใส่เนื้อลงผัด เติมน้ำเคี่ยวจนเนื้อเปื่อย ใส่วีปอกสุก ปรุงรสหากเป็นแกงไก่ กับเนื้อจะนิยมใส่มะแขว่น จะได้อีก รสชาติหนึ่งลักษณะ น้ำแกงพอดี	ฤดูกาลที่มีผักกาด (ฤดูหนาว)/กินได้ ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุ และวัยรุ่น/รส เผ็ดกลางหอม มะแขว่น รสหวานจาก ผักกาด	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. มีราคาถูก ลักษณะแกงของเขียงรายที่กินตามบ้านน้ำ จะไม่มารสเข้มข้นคือน้ำข้นและเค็ม กว่าการทำขายในตลาดนิยมกินมือเดียว หากนำมาอุ่นอีกครั้งผักจะไม่เขียวสด รสหวานของผักจะหายไปเค็มมาก
3. แกงกะหล่ำ (ซี่โครงหมู, หมูสามชั้น)	น้ำพริกแกงสูตร 1 ซี่โครงหมูหรือหมูสามชั้น กะหล่ำปลีหั่นหยาบ	คั่วน้ำพริกในน้ำมันเล็กน้อยให้หอม ใส่ หมูลงผัด เติมน้ำเคี่ยวจนหมูเปื่อย ใส่วีปอก เคี่ยวพอเปื่อย ปรุงรส ลักษณะ น้ำแกง พอดี	ฤดูกาลที่มีผัก (ฤดูหนาว)/กินได้ ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง	1. มีราคาถูก 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป ลักษณะแกงที่กินตามบ้านน้ำจะไม่มารสเข้มข้นคือน้ำข้นและเค็มกว่าการทำขายในตลาด ประเภทผักจะนิยมกินมือเดียว หาก นำมาอุ่นอีกครั้งผักจะไม่สด รสหวานของ ผักจะหายไป รสเค็มมากขึ้นโอกาสการ กินประมาณปีละ 4 - 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
4. แกงกะเพกหม่น (หรือแกงกะเพกเขียวใส่ ซีโครงหมู,เนื้อ)	น้ำพริกแกงสูตร 1 ซีโครงหมูหรือเนื้อ พริกเขียวหั่นบาง	คั่วน้ำพริกในน้ำมันเล็กน้อยให้หอม ใส่ หมูลงผัด เติมน้ำเคี่ยวจนเปื่อย ใส่พริก เคี่ยวต่อพอเปื่อย ปรุงรส ลักษณะ น้ำ แกงพอดี นิยมใส่มะแขว่น โรยด้วยใบ มะกรูดฉีกให้มีกลิ่นหอม	ฤดูกาลที่มีพริก/กิน ได้ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง ได้รส หวานจากพริก เขียว กิน หลายมือได้ แต่รสจะเค็ม ขึ้น	1. เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณีพิธีกรรม 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นอาหารที่นิยมทำในงานมงคลด้วยเพราะ ชื่อพริก หมายถึงการพุ่มพริก ส่วน งานศพ ห้าม ทำเด็ดขาด เชื่อว่าพริกจะดุกลิ้นศพ เพราะ โบราณชาวบ้านจะนำพริกมาใส่ในโลงศพเพื่อ ดุกลิ้นคนตาย เนื่องจากไม่ได้มีนิตยาโอกาส การกินประมาณปีละ 6 ครั้ง
5. แกงบอน (หนังหมู,ตีนหมู, หนังควาย)	น้ำพริกแกงสูตร 1 หนังหมูหรือตีนหมูหรือ หนังควาย ยอด-ใบบอนอ่อน มะขามเปียก	แต่เดิมเรียกชื่อหลามบอนเพราะจะนำ บอนขุดลงในกระบอกไม้ไผ่ นำไปเผาไฟ ให้สุก ใช้ไม้กระชาก ลงไปให้ละเอียด พริกแกง หนังควายซอยลงไปกระชากให้ เข้ากัน จึงเรียกว่า หลามบอน ปัจจุบันใช้ วิธีแกงในหม้อแทน แต่ยังเรียก ว่าหลาม บอน โดยต้มบอนให้เปื่อยก่อนเคี่ยว เครื่องแกงลักษณะ ขึ้นเหนียว ไม่มีน้ำ	ฤดูกาลที่มีผัก/กิน ได้ทุกมือ แต่นิยม กินเป็นมือ กลางวัน และมือ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย เค็ม และเปรี้ยว เล็กน้อย	1. เป็นอาหาร โบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เชื่อว่าหญิงตั้งครรภ์ไม่ควรกิน กลัวจะ เกิดอาการคัน เนื่องจากกรรมวิธีการปรุง ค่อนข้างยุ่งยาก และ ใบบอนไม่ได้มีอยู่ ทั่วไป ลักษณะ ขึ้นเหนียว ไม่มีน้ำ สะดวกต่อการกินกับข้าวเหนียวโอกาส การกินประมาณปีละ 3-4 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
6. แกงโห้ (หมู,แกงฮังเล)	น้ำพริกแกงสูตร 2 หมูหรือแกงฮังเล เติมขมิ้นหรือแกงฮังเลที่ เหลือหรือแบ่งไว้ หน่อไม้ ดอง รุนเส้น มะเขือพวง ตำลึง ถั่วฝักยาว มะเขือยาว พริกขี้หนูสด ผักชีฝรั่ง	สมัยก่อนทำจากอาหารที่เหลือ อาจได้ ผงกระหรือลงไปเพื่อกลบกลิ่น ปัจจุบัน ทำขึ้นโดยเฉพาะคั่วน้ำพริกในน้ำมัน เล็กน้อยให้หอม ใส่หมูลงผัด เติมน้ำ ใส่ ผักทั้งหมดผัดให้เข้ากันพอสุก ปรุงรส ลักษณะ แห้ง	ทุกฤดูกาล นิยม กินเป็นมือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง ได้ ความเปรี้ยว จากหน่อไม้ ดอง	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณีพิธีกรรม ในอดีตนิยมทำในช่วงเทศกาลออกพรรษา และหลังสงกรานต์เป็นแกงรวมอาหารที่ เหลือจากงานต่าง ๆ (โห้ แปลว่า รวมกัน) ลักษณะแกงผัดแห้ง เหมาะที่จะกินกับข้าว เหนียว สีของแกงโห้เขียวขี้จะไม่น่าสนใจ ออกเหลืองเหมือนเขียงใหม่โอกาสการกิน ประมาณปีละ 6 ครั้ง หรือหลังเทศกาลงาน บุญ
7. แกงหยวกใส่รุ้น (แกงหยวกกับรุ้นเส้น ใส่ไก่,ปลาแห้ง)	พริกแกงสูตร 2 ไก่หรือปลาแห้งน้ำ หยวกกล้วย รุ้นเส้น	หยวกกล้วยคือแกนกลางของต้นกล้วยที่ ยังไม่ออกปลี (กล้วยตานี กล้วยป่า กล้วย น้ำว้า) หั่นแล้วใช้ตะเกียบปั่นเส้นใยออก ให้หมดก่อนนำไปแกง คั่วน้ำพริกใน น้ำมันเล็กน้อยให้หอม ใส่ไก่ลงผัด เติมน้ำ ใส่หยวกพอเปื่อย ใส่รุ้นเส้นปรุงรส โรย ต้นหอม ผักชีลักษณะ น้ำแกงน้อย หาก แกงปลาแห้งต้องแช่น้ำให้นิ่มก่อนแกง	ทุกฤดูกาล นิยม กินเป็นมือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง	1. เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณีพิธีกรรม 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น ใช้ในงานมงคล เช่น งานแต่งงานหรือ งาน ขึ้นบ้านใหม่ห้ามทำในงานอวมงคล เพราะ เกรงว่าจะมีคนตายขาวตอเนื่อง เหมือนเส้น ของรุ้นเส้นหรือเป็นสายใยของหยวกกล้วย ในยามปกติก็สามารถกินได้ตลอดปี ประมาณปีละ 6 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
8. แกงจืด (วุ้นเส้นใส่ปลาแห้ง)	น้ำพริกแกงสูตร 2 วุ้นเส้น ปลาแห้งย่าง	ต้มปลาแห้ง แกะเอาข้างออกต้มในน้ำ แกง เติมน้ำพริก ใส่วุ้นเส้นปรุงรส โรย ต้นหอม ผักชี ลักษณะ นาน้อย ขึ้น หรือไม่มีน้ำ	ทุกฤดูกาล	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง เค็ม	1. เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณีพิธีกรรม 2. เป็นอาหารปกติทั่วไปใช้ในงานมงคล เช่น งานแต่งงาน หรืองานขึ้นบ้านใหม่ ห้าม ทำในงานอวมงคลเพราะลักษณะเป็นเส้น ต่อเนื่อง ได้ความหวานจากเนื้อปลาแห้งที่ แช่น้ำและนำไปต้มจนนุ่มก่อนแกง หากทิ้ง ไว้นานน้ำแกงจะแห้งโอกาสการกินใน ครอบครัวประมาณปีละ 6 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
9. แกงเห็ดดอปลั้ว หน่อส้ม (หน่อไม้ดอง ใส่ซี่โครงหมู, หมูสาม ชั้น)	น้ำพริกแกงสูตร 1 ซี่โครงหมูหรือหมูสามชั้น เห็ดดอปลั้ว หน่อไม้สับดอง	คั่วน้ำพริกในน้ำมันเล็กน้อยให้หอม ใส่ หมูลงผัด เติมน้ำ ใส่หน่อส้ม เห็ดเคี้ยว พอเปื่อย ปรุงรส โรยต้นหอม ผักชี ลักษณะ น้ำแกงพอดี	ฤดูฝนที่มีเห็ด/กิน ได้ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เปรี้ยว เล็กน้อย เผ็ด ปานกลาง ออกเค็ม	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. มีคุณค่าทางโภชนาการสูงจากเห็ดใน รอบปี คนเชียงรายจะมีความเชื่อว่าจะต้องกิน เห็ดดอปลั้วอย่างน้อย 1 ครั้ง เพราะความอร่อย หายาก และมีราคาแพง โดยเฉพาะต้นฤดู คน ที่มีฐานะไม่ดี จะมีโอกาสได้กินเห็ดอ่อน ต้นฤดูค่อนข้างน้อย โอกาสการกินคือ ในช่วงต้นฤดูจะกินถี่ ๆ ทุกวันหรือ วันเว้น วัน เพราะเห็ดจะแก่ขึ้นทุกวัน (แก่จะเหนียว เคี้ยวยาก) โดยเปลี่ยนวิธีการปรุงได้หลาย อย่าง เช่น ต้ม แกง คั่ว

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
10. แกงผักเอือด (ซีโครงหมู, หมูสามชั้น)	น้ำพริกแกงสูตร 1 ซีโครงหมูหรือหมูสามชั้น ผักเอือด มะเขือเทศ	คั่วน้ำพริกในน้ำมันเล็กน้อยให้หอม ใส่ หมูลงผัด เติมน้ำ ใส่ผักเคี้ยวพอเปื่อย ปรุง รส โรยต้นหอม ผักชี ลักษณะ น้ำแกงพอดี ได้รสเปรี้ยวจากกะปใบ หากดึงออกหมด แกงจะมีรสฝาด	ฤดูฝน/นิยมกินเป็น มื้อกลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุ และวัยรุ่น/ รสเผ็ดกลาง เปรี้ยวเล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป มีรสชาติเฉพาะตัว คือเปรี้ยวอมฝาดเหนียว เล็กน้อยโอกาสการกินในช่วงฤดูที่ผักออก ยอดอ่อน สามารถกินได้วันเว้นวันโดย เปลี่ยนวิธีการปรุงได้หลายอย่าง เช่น แกง ยำ นึ่งกับน้ำพริก

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
11. แกงพะนูน (พุนนใส่ซี่โครงหมู, หมูสามชั้น)	น้ำพริกแกงสูตร 1 ซี่โครงหมูหรือหมูสามชั้น พุนนอ่อน มะเขือเทศ ถั่วเน่า ใบชะพลูและชะอม	เคี้ยวพุนนอ่อนที่ตัดเป็นชิ้นพอคำ ให้ เปื่อย เดิมพุนน น้ำพริกแกงมะเขือเทศ ปรุงรส ใส่ใบชะพลู ชะอม ขกกลงกิน ร้อน ๆ ลักษณะ น้ำแกงพอดี หากพุนน ฝาดให้ใช้มะเขือแจ้ลงต้มด้วยสัก 3 ลูก ความฝาดจะหายไป	ฤดูแล้งที่มีพุนน อ่อนนิยมนกินมือ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง เค็ม เปรี้ยว เล็กน้อย	1. เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณีพิธีกรรม 2.. วัตถุประสงค์ทางยา นิยมทำในวันปากปีหรือวันเริ่มปีใหม่ สงกรานต์ ทุกคนในบ้านต้องกินเพื่อความ เป็นสิริมงคล บุญพุนนนำให้พบกับ ความสุขความเจริญตลอดปี “กินให้ป้องกัน ป้องกัน” สามารถนำมาเลี้ยงแขกที่มาเยี่ยม เยือนได้เป็นอย่างดี ในขณะที่ในช่วง สงกรานต์ดื่มก็จะได้กินแต่อาหารประเภท เนื้อๆ และไม่ใคร่ปฏิเสธแกงพุนนในช่วง สงกรานต์ จากนั้นก็สามารถแกงพุนนได้ ตามฤดูกาลก่อนที่พุนนจะแก่ คนเชียงรายจะ ไม่กินพุนนที่เมล็ดโต

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
12. แกงปลีดำ (ปลี ตาลใส่ซี่โครงหมู, หมูสามชั้น)	น้ำพริกแกงสูตร 2 ซี่โครงหมูหรือหมูสามชั้น ปลีต้นตาล	คั่วน้ำพริกในน้ำมันเล็กน้อยให้หอม ใส่ หมูลงผัด เติมน้ำ ใส่ปลีดำหั่นชิ้น บาง ๆ เคี่ยวพอเปื่อย ปรุงรส โรย ต้นหอม ผักชี ลักษณะ น้ำแกงพอดี	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุ/ รสเผ็ดกลาง , มีรสขม เล็กน้อยเด็ก ไม่ชอบกิน	1. เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณีพิธีกรรม 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น ใช้ในงานมงคล เช่น งานแต่งงาน หรือ งานขึ้นบ้านใหม่ ราคาค่อนข้างสูง หายาก ห้ามทำในงานอวมงคล โอกาสการกิน ประมาณ ปีละ 3 - 4 ครั้ง
13. แกงตำ (ยอดดาว) 14. แกงยอดป้าว (ยอดมะพร้าว)ใส่ ซี่โครงหมู,หมูสามชั้น	น้ำพริกแกงสูตร 2 ซี่โครงหมูหรือหมูสามชั้น ตำอ่อน	คั่วน้ำพริกในน้ำมันเล็กน้อยให้หอม ใส่ หมูลงผัด เติมน้ำ ใส่ยอดดาวอ่อนหั่นบาง ๆ เคี่ยวพอเปื่อย ปรุงรส โรยต้นหอม ผักชี ลักษณะ น้ำแกงพอดี	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่,สูงอายุ และวัยรุ่น/ รสเผ็ดกลาง	1. เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณีพิธีกรรม 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น ตำจะขึ้นในป่า ส่วนยอดมะพร้าว ชาวบ้านทั่วไปไม่นิยมลิ้มรส จึงเป็น วัตถุดิบที่หายาก ที่มีในตลาดมักส่งมาจาก ภาคอื่น ส่วนที่อ่อนราคาแพง ใช้ในงาน มงคล เช่น งานแต่งงาน หรืองานขึ้นบ้าน ใหม่ ห้ามทำในงานอวมงคล โอกาสการ กินประมาณปีละ 3 – 4 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
15. แกงผักปิ้ง (ผักปลังใส่เหวม)	น้ำพริกแกงสูตร 3 ซี่โครงหมูหรือหมูสามชั้น ขูดอ่อน และดอกผักปลัง มะนาว	ใส่น้ำพริกในหม้อแกงที่เติมน้ำไม่ต้อง มาก พอเดือดใส่เหวม ใส่ผักที่เด็ด ล้าง สะอาดแล้ว พอสุกปรุงรสด้วยมะนาว น้ำปลา ลักษณะ น้ำพริก	ฤดูฝน/หนาว/ทุก มือ	ผู้ใหญ่, สูงอายและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย เปรี้ยว	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุประสงค์ทางยา ให้หญิงมีครรภ์รับประทานเพราะเชื่อว่า จะทำให้คลอดลูกง่าย แต่เป็นอาหาร ต้องห้ามของร่างกาย (ผักที่มีลักษณะ เป็นเมือก ลื่น เย็น) เพราะเชื่อว่าจะทำให้ คาถาเสื่อม โอกาสการกินของคนทั่วไป ประมาณปีละ 5 ครั้ง
16. แกงสะแล (ซี่โครงหมู, หมูสาม ชั้น)	น้ำพริกแกงสูตร 3 ซี่โครงหมูหรือหมูสามชั้น ดอกสะแล มะเขือเทศ	ใส่น้ำพริกในหม้อแกงที่เติมน้ำไม่ต้อง มาก พอเดือดใส่หมูใส่ดอกสะแลที่เด็ด ล้างสะอาดแล้ว ใส่มะเขือเทศ พอสุก ปรุงรสด้วย น้ำปลา โรยต้นหอม ผักชี ลักษณะ น้ำพริก	ฤดูหนาว/ ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย รส เปรี้ยวจาก มะเขือเทศ	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป หากต้นฤดูราคาจะค่อนข้างแพงเป็นผัก ที่มีลักษณะเป็นลูกเป็นพวง แตกต่าง จากผักทั่วไป คนเขียงรายจะเผารอการ ออกดอกของสะแล แกงพอสุกไม่ให้ และไม่ใช่แกงส้มจะกินปีละประมาณ 3 – 4 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
17. แกงหางหอย (ซี่โครงหมู, หมูสามชั้น)	น้ำพริกแกงสูตร 2 ซี่โครงหมูหรือหมูสามชั้น หางหอยอ่อน	ใส่น้ำพริกในหม้อแกงที่เติมน้ำไม่ต้อง มาก พอเดือดใส่หมู ใส่หางหอยอ่อน ที่เด็ดเป็นท่อน ๆ พอสุกปรุงรสด้วย น้ำปลาโรยต้นหอม ผักชี ลักษณะ น้ำ พอดี อาจใส่เห็ดลมผสมลงไปด้วยก็ได้	ฤดูฝน/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่ , สูงอายุ /รส เผ็ดกลาง ขม/ ฝาด	1. เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณีพิธีกรรม 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น ใช้ในงานมงคล เช่น งานแต่งงาน หรือ งานขึ้นบ้านใหม่ ห้ามทำในงาน อวมงคล โอกาสการกินประมาณปีละ 4-5 ครั้ง ถือเป็นอาหารหากินยาก ราคา แพง
18. แกงตูน (แกงตูนใส่ปลาตุก, ปลา ช่อน)	น้ำพริกแกงสูตร 3 เติมน้ำมัน ปลาตุกหรือปลาช่อน ตูน ใบแมงลัก หอมแดง กระเทียม มะนาว(มะกรูด)	ใส่น้ำพริกในหม้อแกงที่เติมน้ำไม่ต้อง มาก พอเดือดใส่ตูนที่ลอกเอาเปลือกออก แล้วเด็ดเป็นท่อน ล้างสะอาดแล้วใส่ปลา พอสุกปรุงรสด้วยมะนาว น้ำปลา ลักษณะ น้ำพอดี	ฤดูฝน/มือกลางวัน เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุ และวัยรุ่น/รส เผ็ดน้อย เปรี้ยว	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย แกงตูนเขียงรายจะไม่นิยมใส่ขมิ้น เป็น แกงรสเปรี้ยวนำ หอมกลิ่นใบก้อมก็ มะนาว โอกาสการกินประมาณปีละ 5-6 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
19. แกงผักกูด (ปลาดุก, ปลาช่อน)	น้ำพริกแกงสูตร 3 ปลาดุกหรือปลาช่อน ผักกูด มะนาว มะเขือเทศ	ใส่น้ำพริกในหม้อแกงที่เติมน้ำไม่ต้อง มาก พอเดือดใส่ปลาใส่ผักที่เด็ด ล้าง สะอาดแล้ว มะเขือเทศพอสุกปรุงรส ด้วยมะนาว น้ำปลา ลักษณะ น้ำพอดี	ฤดูฝน/หนาว/มือ กลางวัน เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย	1. เป็นอาหาร โบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป ผักที่มีลักษณะเป็นเมือก ลื่น เย็น จะ เป็นอาหารต้องห้ามของร่างทรง เชื่อ ว่าจะทำให้คาถาเสื่อม โอกาสการกิน ประมาณปีละ 3 ครั้ง ผักกูดจะขึ้นตาม ริมน้ำ ชายป่า ไม่นิยมปลูกวางกินกับ ปลาสามตัว, น้ำพริกก็ได้
20. แกงผักบุ้ง (ปลาดุก, ปลาช่อน)	น้ำพริกแกงสูตร 3 ปลาดุกหรือปลาช่อน ผักบุ้ง มะนาว	ใส่น้ำพริกในหม้อแกงที่เติมน้ำไม่ต้อง มาก พอเดือดใส่ปลา ใส่ผักที่เด็ด ล้าง สะอาดแล้ว พอสุกปรุงรสด้วยมะนาว น้ำปลา ลักษณะ น้ำพอดี	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อยเปรี้ยว	1. วัตถุดิบหาง่าย 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป ผักที่มีลักษณะ ลื่น เย็น จะเป็นอาหาร ต้องห้ามของร่างทรงเชื่อว่าจะทำให้ คาถาเสื่อม แต่คนทั่วไปนิยมกิน โอกาสการกินประมาณปีละ 6 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
21. แกงผักเชียงดา (ปลาแห้ง)	น้ำพริกแกงสูตร 3 ปลาแห้ง	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่ น้ำพริกแกง ใส่ ปลาแห้งที่แช่น้ำและล้างออกแล้ว พอ ปลาเปื่อย ใส่ผัก กินตอนร้อน ๆ ลักษณะน้ำพอดี	ฤดูฝน/หนาว/ทุก มือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุ/รส เผ็ดน้อย	1. เป็นพืชผักสมุนไพรรักษาโรค 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นผักที่ขึ้นข้างรั้ว รสขมเล็กน้อยเด็กจะ ไม่ชอบกิน และไม่ค่อยรู้จัก แต่ผู้ใหญ่ชอบ กิน โอกาสการกินประมาณปีละ 4 ครั้ง
22. แกงผักฮ้วนหมู (ปลาแห้ง)	น้ำพริกแกงสูตร 3 ปลาแห้ง ขอดอ่อน ใบคอก ผักฮ้วนหมู	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่พริกแกง ใส่ปลา แห้งที่แช่น้ำและล้างออกแล้ว พอปลา เปื่อย ใส่ผัก กินตอนร้อน ๆ “ฮ้วน” ภาษา พื้นเมืองแปลว่า ลำไส้ของหมู มีรสขม อมหวานเหมือนไส้หมูลักษณะน้ำพอดี	ฤดูฝน/หนาว/มือ กลางวัน เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย ขม เล็กน้อย	1. เป็นพืชผักสมุนไพรรักษาโรค 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นผักที่ขึ้นข้างรั้ว รสขมเล็กน้อยเด็กจะ ไม่ชอบกิน และไม่ค่อยรู้จัก แต่ผู้ใหญ่ ชอบกิน ใช้ลวกกินกับตำมะม่วงก็ได้ โอกาสการกินประมาณปีละ 3 ครั้ง
23. แกงผักเสียด (ปลาแห้ง)	น้ำพริกแกงสูตร 2 ปลาแห้ง ผักเสียด	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่พริกแกง ใส่ปลา แห้งที่แช่น้ำและล้างออกแล้ว พอปลา เปื่อย ใส่ผัก ปรุงรสด้วยน้ำปลา กินตอน ร้อน ๆ ลักษณะน้ำพอดี	ฤดูหนาว/มือ กลางวัน เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย ขม เล็กน้อย	1. เป็นพืชผักสมุนไพรรักษาโรค 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นอาหารประจำถิ่น ผักพื้นบ้านที่ผู้ใหญ่ ชอบกิน เด็ก ๆ จะไม่ค่อยรู้จัก รสขม เล็กน้อย จะออกในทุ่งนาให้กินช่วงหลัง เกี่ยวข้าว หนึ่งปีกินประมาณ 2 - 3 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
24. แกงกะค้อนก้อม (ใส่ปลาแห้ง)	น้ำพริกแกงสูตร 3 มะรุม(กะค้อนก้อม) มะเขือเทศ	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่พริกแกง ใส่ปลา แห้งที่แช่น้ำแคะก้างออกแล้วลงไป พอ ปลาเปื่อย ใส่ผักที่ขูดผิวหั่นเป็นท่อน ๆ ล้างสะอาดแล้ว แกงจนสุก ปรุงรสด้วย น้ำปลา กินตอนร้อน ๆ โดยเคี้ยวแล้วทิ้ง กาก ลักษณะน้ำพอดี	ฤดูฝน/มือ กลางวัน เย็น	ผู้ใหญ่,สูงอายุ และวัยรุ่น/รส เผ็ดน้อย มัน เปรี้ยวเล็กน้อย	1. เป็นพืชสมุนไพรรักษาโรค 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป
25. แกงปลี (ชีโครงหมู, หมูสามชั้น แฉะหมู)	น้ำพริกแกงสูตร 2 ชีโครงหมูหรือ หมูสามชั้น หรือแฉะหมู ปลีกกล้วย ใบ ชะพลู ชะอม	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่พริกแกง ใส่เนื้อ หมู พอเปื่อย ใส่หัวปลีที่แคะเอาส่วนที่ อ่อน ปรุงรสด้วยน้ำปลา ใบชะพลู ชะอม กินตอนร้อน ๆ ลักษณะน้ำพอดี	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่,สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และให้นมลูก และวัยรุ่น/รส เผ็ดน้อย มัน	1. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง 2. วัตถุดิบหาง่าย คนเชียงรายเชื่อว่ามี สรรพคุณในการบำรุงน้ำนมแม่ลูกอ่อน หรือใช้ต้มใส่ไก่ให้กินบ่อย ๆ ยิงดี หนึ่ง ปีกินประมาณ 6 ครั้ง
26. แกงขะนอย (แกงบวบใส่ปลาแห้ง, ชีโครงหมู, หมูสามชั้น)	น้ำพริกแกงสูตร 3 ปลาแห้งหรือชีโครงหมูหรือ หมูสามชั้น บวบเหลียมหรือ บวบงู	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่พริกแกง ใส่หมู หรือปลาแห้งที่แช่น้ำแคะก้างออกแล้ว พอ หมูหรือปลาเปื่อย ใส่บวบ ปรุงรสด้วย น้ำปลา โรยต้นหอม ผักชี กินตอนร้อน ๆ จะได้รสหวานของบวบ ลักษณะน้ำพอดี	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นผักที่มีลักษณะ เย็น กินง่าย รสหวาน แต่เป็นอาหาร ต้องห้ามของร่างทรง เชื่อว่าทำให้ คาถาเสื่อม คนเชียงรายชอบกินบวบ เหลียมโอกาสการกินปีละประมาณ 3-4 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
27. แกงพะแนง (แกงน้ำเต้าใส่ซี่โครง หมู, หมูสามชั้น)	น้ำพริกแกงสูตร 3 ซี่โครงหมู หรือหมูสามชั้น น้ำเต้าอ่อน	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่พริกแกง ใส่หมู พอหมูเปื่อย ใส่ผักน้ำเต้าที่หั่นบางพอ เปื่อย ปรุงรสด้วยน้ำปลา โรยต้นหอม ผักชี กินตอนร้อน ๆ ลักษณะน้ำพอดี	ฤดูฝน/ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย	1. มีราคาถูก 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นผักที่มีลักษณะ เย็น กินง่าย รสหวาน แต่เป็นอาหาร ต้องห้ามของร่างกาย เชื่อว่าทำให้กาลา เสื่อม โอกาสการกินปีละประมาณ 3 - 4 ครั้ง หรือดื่มกับน้ำพริก
28. แกงผักชีหูด (ซี่โครงหมู, หมูสามชั้น, ปลาแห้ง)	น้ำพริกแกงสูตร 3 ซี่โครงหมูหรือหมูสามชั้น หรือปลาแห้ง ผักชีหูด	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่พริกแกง ใส่ปลา แห้งที่แช่น้ำและล้างออกแล้ว หรือหมู ลงไป พอปลาหรือหมูเปื่อย ใส่ผักชีหูด ผสมผักกาด และยอดผักชี ที่เด็ดล้าง แล้ว ปรุงรสด้วยน้ำปลากินตอนร้อนๆ	ฤดูหนาว/ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย คนเขียงรายมักแกง ผสมกับผักกาด และผักชี(ใบยี่ห่วย) ที่ ให้กลิ่นเฉพาะตัวโอกาสการกินปีละ ประมาณ 3 - 4 ครั้ง
29. แกงพะชะเคือ (ซี่โครงหมู, หมูสาม ชั้น)	น้ำพริกแกงสูตร 3 ซี่โครงหมูหรือหมูสามชั้น มะชะเคือ	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่พริกแกง ใส่หมู ลงไป พอหมูเปื่อย ใส่มะชะเคือที่ ปอกเปลือกหั่นเป็นค้ำลังสะอาดจน หมดขางแล้ว พอสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา ยกหม้อลง ตักกินตอนร้อน ๆ	ฤดูฝน/หนาว/ทุก มือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นแกงผักพื้นบ้าน ได้รสหวานของ ผักกินตอนร้อน ๆ วัตถุดิบหาง่าย โอกาสในการกินปีละประมาณ 4 - 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
30. แกงหน่อ (ซี่โครงหมู, ปลาตุ๋น)	น้ำพริกแกงสูตร 3 ซี่โครงหมูหรือปลาตุ๋น หน่อไม้สด (ไม้งา ไม้งา) หอม หอม	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่หน่อไม้ที่ปอกฝาน บาง ๆ คั้นเอาความขมออกเท่าที่ ใส่ คั้นต่อ ใส่พริกแกง ใส่หมูลงไปพอเปื่อย ปรุงรส หากใส่ปลาร้าระวังอย่าให้ปลาและ ใส่ผักหอม หอม ขกกลง กินตอนร้อนๆ บางคนชอบใส่น้ำปูหรือคั้นหน่อให้หวาน ด้วยใบย่านางโดยไม่ต้องเติมน้ำก็ได	ฤดูฝน/ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นแกงพื้นบ้านที่ทุกบ้านชอบกิน ชาวบ้านจะร่อนหน่อไม้ที่แทงหน่อให้เห็น ยอดเล็กน้อย ก็จะขูดกินหน่อในดินที่มีสี ขาว ต้นฤดูราคาค่อนข้างแพง หน่อหาง เล็กใช้หุบ หางใหญ่ใช้ฝานให้บาง โอกาส การกินปีละประมาณ 6 ครั้ง
31. แกงผักมันแกว (ปลาตุ๋น, ปลาช่อน)	น้ำพริกแกงสูตร 3 ปลาตุ๋น ปลาช่อน ยอดมันแกว	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่พริกแกง ใส่ปลาที่ ชำแหละหั่นเป็นท่อน ๆ ล้างให้หายคาว แล้ว พอปลาสุก ใส่ผักที่เด็ดล้างแล้ว กิน ตอนร้อนๆ ลักษณะน้ำพริก	ฤดูฝน/หนาว/ทุก มือ	ผู้ใหญ่, สูงอายและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย มัน	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. มีราคาถูก เป็นผักมียาง รสมัน โอกาสการกินปีละประมาณ 3 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
32. แกงหน่อส้ม (ซี่โครงหมู, หมูสามชั้น ไก่, ปลา)	น้ำพริกแกงสูตร 2,3 ซี่โครงหมูหรือหมูสามชั้น หรือไก่หรือปลา หน่อไม้ดอง ผักก้อมก้อ	คั่วน้ำพริกสูตร2ในน้ำมันเล็กน้อย นำ หมูหรือไก่ลงผัดเติมน้ำ ใส่หน่อไม้ดอง ต้มจนสุกปรุงรสหากแกงใส่ปลา ใส่ พริกแกงสูตร3 แกงจนสุกใส่ปลา นำ แกงลงจ้าวในน้ำมันกระเทียมเจียว ใส่ ผักก้อมก้อที่เด็ดล้างแล้ว จะได้กลิ่น หอม กินตอนร้อน ๆ	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย เปรี้ยว หอมก้อมก้อ	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป หน่อไม้ดอง ในฤดูที่มีหน่อไม้มากเป็น การถนอมอาหารไว้กินในฤดูแล้ง ที่ไม่ ค่อยจะมีผักกิน ถือว่ามีวัตถุดิบอยู่ในบ้าน แล้วแกงหน่อไม้ดองทุกบ้านชอบกิน เนื่องจากมีรสชาติเปรี้ยว อร่อย เรียก น้ำย่อยได้ดี โอกาสการกินปีละประมาณ 6 ครั้ง
33. แกงผักเสี้ยว (ปลาแห้ง)	น้ำพริกแกงสูตร 3 ปลาแห้ง ผักเสี้ยว	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่ปลาแห้งที่แช่น้ำ แคะก้างออกแล้ว ใส่พริกแกง ลงไป พอ ปลาเปื่อย ใส่ผักที่เด็ดล้างแล้ว ปรุงรส ขลกกินตอนร้อน ๆ ลักษณะน้ำพอดี	ฤดูฝน หนาว/ทุก มือ	ผู้ใหญ่, สูงอายและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย ขม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่ายเป็นผักพื้นบ้านที่กิน ตามฤดูกาล โดยเด็ดขอดอ่อนมาแกง หรือเนื้กับน้ำพริก ไม่นิยมกิน หลายมือ กินตอนร้อน ๆ โอกาสการกิน ปีละประมาณ 3 ครั้งตามฤดูกาล

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
34. แกงกะเต๋งลาย อ่อน (ซี่โครงหมู, หมู สามชั้น)	น้ำพริกแกงสูตร 3 ซี่โครงหมูหรือหมูสามชั้น แดงไทยอ่อน	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่พริกแกง ใส่หมู ลงไป พอหมูเปื่อย ใส่เต๋งอ่อนที่ปอก หั่นเป็นท่อนพอล้างแล้ว พอสุกปรุง รสด้วยน้ำปลา โรยต้นหอม ผักชี ขกล่ง กินตอนร้อน ๆ ลักษณะน้ำพอดี	ฤดูหนาว/ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น นิยมกินเป็นบางบ้าน บางบ้านก็ไม่นิยม แกง แต่จะกินสดกับน้ำพริก เนื้อค่อนข้าง แข็ง หากเปรียบกับเต๋งกวา กินยากกว่า โอกาสการกินปีละประมาณ 3 ครั้งตามฤดู
35. แกงเห็ดหูวัว (เห็ดหูหนู ใส่ปลาแห้ง)	น้ำพริกแกงสูตร 3 ปลาแห้ง เห็ดหูหนู ผักชะอม	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่พริกแกง ใส่ปลา แห้งที่แช่น้ำและล้างออกแล้วลงไป พอ ปลาเปื่อย ใส่เห็ดที่ล้างหั่นแล้ว พอสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา ใส่ผักชะอมขกล่ง กินตอนร้อน ๆ ลักษณะน้ำพอดี	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไปเป็นแกงเห็ดที่มี ลักษณะลิ้น บางคนก็จะไม่ชอบ นิยมกิน ตอนร้อน ๆ โอกาสการกินปีละประมาณ 3 - 4 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
36.แกงเห็ดขอนขาว (ปลาแห้ง)	น้ำพริกแกงสูตร 3 เห็ดขอน ขาว ปลาแห้ง ผักชะอม	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่พริกแกง ใส่ปลา แห้งที่แช่น้ำและล้างออกแล้ว พอปลา แห้งเปื่อย ใส่เห็ดล้างสะอาดแล้ว พอสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา ขกลง กินตอน ร้อนๆ ลักษณะน้ำพอดี	ทุกฤดูกาล(เห็ด เพาะ)/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ และ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นแกงเห็ดที่มีลักษณะค่อนข้างเหนียว ปัจจุบันนิยมใส่เห็ดหูวัว(เห็ดหูหนู)ลง ไปด้วย ทำให้สีของแกงสวยขึ้น โอกาส การกินปีละประมาณ 3 - 4 ครั้ง
37. แกงเห็ดห้า (ปลาร้า)	น้ำพริกแกงสูตร 3 ขอดส้มป่อย เห็ดดับเต่า (เห็ดห้า) ปลาร้า	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่พริกแกง ใส่เห็ด ที่ล้างหั่นเป็นชิ้นพอคำลงไป ใส่ขอด ส้มป่อยให้มีรสเปรี้ยวพอเห็ดสุก ปรุง รสด้วยน้ำปลา ขกลง กินตอน ร้อน ๆ ลักษณะน้ำพอดี	ฤดูฝน/มือ กลางวัน เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุรสเผ็ด น้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไปเห็ดมีตาม ฤดูกาล หายาก เห็ดอ่อนราคาแพง แกงมี ลักษณะข้น ก้านแข็ง บางคนก็ไม่ชอบ กินโดยเฉพาะเห็ดแก่ที่นิ่ม และ เด็กๆจะ ไม่ชอบ โอกาสการกินปีละประมาณ 2 - 3 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
38. แกงเห็ดลม (ซี่โครงหมู,ปลาแห้ง)	น้ำพริกแกงสูตร 2 ซี่โครงหมูหรือปลาแห้ง เห็ดลมอ่อน	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่พริกแกง ใส่ปลา แห้งที่แช่น้ำและล้างออกแล้ว พอปปลา แห้งเปื่อย ใส่เห็ดล้างสะอาดแล้ว พอสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา ขกลก กินตอน ร้อนๆลักษณะน้ำพอดี	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย	1. เป็นอาหาร โบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เห็ดลมอ่อนจะมีรสชาติอร่อย ราคา แพง มักใช้ผสมในแกงแค โอกาสที่จะ ได้กินแกงเห็ดลมล้วน ๆ จึงมีไม่บ่อย นัก บางครั้งแกงใส่หางหอย ราคาขาย จึงสูงตามไปด้วย โอกาสการกินปีละ ประมาณ 2 - 3 ครั้ง
39. แกงเห็ดโคน (ซี่โครงหมู,หมูสามชั้น)	พริกสด หอม กระเทียม เห็ดโคน ซี่โครงหมู หรือ หมูสามชั้น	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่หอม กระเทียม ทุบ ใส่หมู พอหมูเปื่อย ใส่เห็ดที่ล้าง สะอาดแล้ว พอสุกพริกสดเผาฉีกใส่ ปรุงรสด้วยน้ำปลา ขกลก โรยต้นหอม ผักชีกินตอนร้อนๆ	ฤดูฝน/ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย	1. เป็นอาหาร โบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เห็ดโคนค่อนข้างหายาก ราคาแพง มีกิน ตามฤดูโอกาสการกินปีละประมาณ 2 - 3 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
40. แกงเห็ดป่า	น้ำพริกแกงสูตร 3 (เห็ดไข่ เห็ดแดง เห็ดถ่าน เห็ดหล่ม เห็ดขมิ้น เห็ดฟาน ใส่ปลาร้า)	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่พริกแกง ใส่เห็ด ที่ล้างสะอาดแล้ว พอสุกปรุงรสด้วย น้ำปลา ขลก กินตอนร้อนๆ ลักษณะ น้ำน้อย	ฤดูฝน/มือเย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นอาหารตามฤดูกาล ที่อย่างน้อยต้องได้ กินสัก ครั้งในรอบปี ชาวบ้านจะออกไป เก็บเห็ดในตอนเช้าๆ นำมาล้างแล้วนำ ออกขายในตอนบ่าย คนซื้อจะได้กินเห็ด ใหม่สด โดยชาวบ้านจะมีความรู้ ดูออกมา เห็ดชนิดไหนกินได้ กินไม่ได้ นอกจาก แกงแล้ว สามารถนำมานึ่งกินกับน้ำพริก ได้โอกาสการกินปีละประมาณ 4 - 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
41. แกงผักกึ๋นแก้ม (ใส่ปลาแห้ง)	น้ำพริกแกงสูตร 2 ปลาแห้ง ผักพ้อคำดีเมีย (ผักกึ๋นแก้ม)	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่พริกแกง ใส่ปลา แห้งที่แช่น้ำและล้างออกแล้ว พอปลา แห้งเปื่อย ใส่ผักที่ล้างสะอาดแล้ว พอ สุกปรุงรสด้วยน้ำปลา โรยด้วยต้นหอม ผักชี ขกกลง กินตอนร้อนๆผักจะมี ลักษณะกรอบ ลักษณะน้ำน้อย	ฤดูฝน/หนาว/เมื่อ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไปเป็นผักป่าที่หา กินยาก ราคาแพง รสชาติแปลก คือกรอบ เด็กสมัยใหม่จะไม่ค่อยรู้จัก แต่ชาวบ้าน ทั่วไปจะนิยมกิน ถึงแม้ราคาจะแพงก็ตาม มักแกงใส่ห่อขอนขาว ห่อหุ้มด้วยโอกาส การกินปีละประมาณ 2 - 3 ครั้ง
42. แกงผักหวานป่า (ปลาแห้ง, ไข่ต้ม)	น้ำพริกแกงสูตร 2 ปลาแห้ง ไข่ต้ม ผักหวานป่า	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่พริกแกง ใส่ปลา แห้งที่แช่น้ำและล้างออกแล้ว พอปลา แห้งเปื่อย ใส่ผักที่ล้างสะอาดแล้ว พอ สุกปรุงรสด้วยน้ำปลา โรยด้วยต้นหอม ผักชี ขกกลง กินตอนร้อนๆหากแกงใส่ ไข่ต้ม ใส่ไข่ที่หั่นผัก คนเบา ๆ ลักษณะน้ำน้อย	ฤดูฝน หนาว/เมื่อ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. มีคุณค่าทางโภชนาการสูงเป็นแกงที่ ชาวเขียงรายตั้งตำรอนในรูปปี ต้นฤดูกาล ราคาผักหวานค่อนข้างสูงแต่ก็ขายได้ เป็น ผักที่มีรสหวานสมชื่อ กรอบอร่อย ใช้แกง แบบคนโบราณ หรือผัดน้ำมันหอยแบบ คนสมัยใหม่ก็ได้ โอกาสการกินปีละ ประมาณ 4 - 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
43. แกงผักแว่น (ปลาร้า)	น้ำพริกแกงสูตร 3 ผักแว่น ปลาร้า	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่พริกแกง ใส่ ผักแว่นที่ล้างสะอาดแล้ว พอสุกปรุงรส ด้วยน้ำปลา ชกกล กินตอนร้อนๆ ลักษณะน้ำน้อย	ฤดูฝน/เมื่อ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุรสเผ็ด น้อย	1. มีราคาถูก 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นแกงที่คนในเมืองจะไม่ค่อยได้กิน เพราะผักแว่นจะมีในทุ่งนา ชาวบ้านจะ นำมาแกงกินแบบด่วนๆ ไม่มีเนื้อใดๆ มี แต่ปลาร้า ได้ความหวานจากผักที่เคี้ยวมา สดๆ เด็กสมัยใหม่จะไม่เคยกิน โอกาสกิน ปีละ 2-3 ครั้ง แต่ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยจะ ได้กินแล้ว

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
44. แกงผักชีเหล็ก (หมู, ปลาแห้ง)	น้ำพริกแกงสูตร 2 หมูหรือปลาแห้ง ขอดชีเหล็ก	ต้มขอดชีเหล็กจนหายขม นำมารูดใบ ออกจากก้าน บีบน้ำออกทิ้งไว้ ตั้งหม้อ พอน้ำเดือด ใส่พริกแกง ใส่ปลาแห้งที่ แช่น้ำแคะก้างออกแล้ว หรือหมู พอ ปลาแห้งหรือหมูเปื่อย ใส่ผักที่เตรียมไว้ แล้ว พอสุกปรุงรสด้วยน้ำปลา ยกลง กินตอนร้อนๆ ลักษณะน้ำพอดี	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย ขม เล็กน้อย	1. เป็นพืชผักสมุนไพรรักษาโรค 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น ผักชีเหล็กหาได้ง่ายแต่ทำกินค่อนข้างยาก ต้องต้มเอาความขมออกเสียก่อน นอกจาก แกงแล้ว คนเขียงรายชอบกินกับน้ำพริก มะเขือส้ม แก่ลัมกับจิ้นปิ้ง ที่เด็กสมัยใหม่ ก็กินได้ ชีเหล็กยังเป็นสมุนไพรทำให้ นอนหลับสบายโอกาสการกินปีละ ประมาณ 4-5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
ประเภทแกงเนื้อ 45. แกงกระด้าง	น้ำพริกแกงสูตร 1 ขาหมู ต้นหอมผักชี	ขาหมูต้มจนเปื่อยหั่นชิ้นเล็ก แกงให้ละเอียด เป็นยางข้นจากเอ็นขาหมู ใส่ น้ำพริก แกง แกงแล้วทิ้งไว้ให้เย็น ลักษณะเป็น วุ้นแข็ง ตัดเป็นชิ้น ๆ โดยหน้าด้วย ต้นหอมผักชีต้มก่อนจะได้กินเฉพาะ ฤดูหนาว ปัจจุบันใส่ผงวุ้นจึงมีขาย ตลอดปี	ทุกฤดูกาล/เมื่อเช้า/ กลางวัน	ผู้ใหญ่, ผู้สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป แกงกระด้างของเชียงราย จะมีสีแดงส้ม ของพริก ต่างจากจังหวัดอื่นในล้านนา ที่ไม่มีสีของพริก สีแกงออกขาว ปัจจุบันทำขายตลอดปีโดยใช้ผงวุ้น ช่วยให้แกงแข็งโอกาสการกิน ปีละ ประมาณ 6 ครั้ง แต่คนก็นิยมกินในฤดู หนาวมากกว่าฤดูอื่น
46. แกงฮังเล	น้ำพริกแกงสูตร 2 ไม่ใส่ กะปิ หมูสามชั้น ผงแกงฮังเล น้ำมันขมิ้นขาว กระเทียม กระเทียมดอง จิงแก่ซอย น้ำกระเทียมดอง หอมแดง ซอย เกลือป่น ซีอิ๊วดำ	ต้องหมักหมูกับน้ำพริก ผงฮังเลซีอิ๊วดำ ประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วจึงหั่นหมูใส่ ปรุงด้วยเครื่องปรุงที่เหลือแล้วจนหมู เปื่อยนุ่ม ลักษณะมีน้ำขลุกขลิก แซ่เย็น เก็บไว้กินได้หลายวัน สูตรนี้เป็นตำ หรับของพม่า	ทุกฤดูกาล/ทุกเมื่อ	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อยเปรี้ยว เค็ม หวาน หอมกลิ่น เครื่องเทศ	1. เป็นอาหารเกียรตินิยม 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นอาหารที่นิยมทำในช่วงสงกรานต์ เพื่อนำไปวัดถวายพระ และเลี้ยงลูกหลาน ที่มาเยี่ยม และยังนิยมใส่ในขันโตก ใน งานเลี้ยงขันโตก โอกาสการกินปีละ ประมาณ 5 - 6 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
47. แกงอ่อม	น้ำพริกแกงสูตร 1 เนื้อควายหรือวัวหรือเครื่อง ในหรือแลนหรือไก่ หรือเนื้อ วัวควายส่วนที่ติดเอ็นติดมัน	ปัจจุบันจะชำแหละแยกเนื้อสำหรับทำ แกงอ่อมไว้ต่างหาก สับเนื้อเป็นชิ้นเล็ก เตรียมไว้ คั่วน้ำพริกให้หอม นำเนื้อลง รวน เติมน้ำอ่อมให้เปื่อย ใส่กะไคร้หั่น พอน มะแขว่น ก่อนกินใส่ใบมะกรูด ผักชีฝรั่ง ต้นหอมผักชีหั่น กินตอน ร้อน ๆ ทิ้งไว้เย็นจะเป็นไข	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่และ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง	1. เป็นอาหารเกียรติยศ 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น แต่ก่อนแกงอ่อมจะได้กินตอนลัมว้า ลัม ควาย ลัมหมู ปัจจุบันหากินได้ง่ายตาม ตลาดที่ขายอาหารเมือง แต่แกงอ่อมยังเป็น อาหารเกียรติยศที่ใช้เลี้ยงแขกพิเศษได้ เพราะมีแต่เนื้อล้วน ๆ แกงอ่อมเชียงรายจะ มีกลิ่นหอมของมะแขว่น และใบมะกรูด นำ รสเผ็ด เป็นอาหารกับแก้มคู่กับลาบ คือลาบจิ้น แกงอ่อม กินปีละประมาณ 6 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
48. แกงแมงมัน (ไข่)	น้ำพริกแกงสูตร 3 แมงมัน ไข่ไก่ ต้นกระเทียม	ตั้งหม้อพอน้ำเดือด ใส่พริกแกง ใส่ไข่ แมงมันล้างสะอาดแล้ว ใส่ต้นกระเทียม ที่หั่นเป็นท่อน ๆ ใส่ไข่คนพอสุกปรุง รสด้วยน้ำปลา ยกลง กินตอนร้อนๆ ลักษณะน้ำน้อย	ฤดูหนาว/มือเย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นอาหารจากธรรมชาติที่หายาก ราคา แพง รสชาติอร่อย คนทุกเพศ ทุกวัยชอบ กินคนเชียงใหม่แมงมันใส่ต้นกระเทียม หรือผักกาดขอด (ผักกาดที่มีดอก) โอกาส การกินปีละประมาณ 4-5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
49. แกงหอยจู้บ (หอยขม)	น้ำพริกแกงสูตร 2 หอยขม (หอยจู้บ) บวบงู หน่อหวาย ผักชีฝรั่ง ข้าวคั่ว ชะพลู ชะอม	ตั้งหม้อแกงให้เดือด ทบตะไกรลงไป น้ำพริกแกง หอย ก่อนแกงล้างหอยขม แช่น้ำ ทบพริกชี้หูลงไปแช่ประมาณ 4-5 เม็ด เพื่อให้หอยคายดินก่อนตัดกัน หอย พอหอยสุกใส่ผักลงไป ปรุงแกง ด้วยข้าวคั่ว(ข้าวเหนียว)โดยแช่ข้าวใน น้ำดักครูก่อนนำไปคั่วในกระทะจนเม็ด ข้าวพองเหลือง นำมาโขลกให้ละเอียด ลักษณะแกงจะข้น ส่วนผักที่ปรุงเอา กลิ่นหอมได้แก่ ผักชีฝรั่ง ต้นหอมผักชี ใบมะกรูด ชะพลู ชะอม	ฤดูหนาว / มือเย็น	ผู้ใหญ่, ผู้สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไปไม่นิยม นำมาเลี้ยงแขก เพราะเชื่อว่าจะทำให้ เกิดความหมางเมิน ไม่มีโอกาสได้มา พบกันอีก แกงหอยของชาวเขียงราย จะนิยมแกงทั้งเปลือกหอย ไม่นิยม แกงเฉพาะเนื้อหอย เวลากินใช้วิธีจู้บ กันหอยและจู้บหน้าหอย จึงเรียกว่า หอยจู้บ ต้องใช้มือในการกินแกง หอยแบบคนเขียงราย โอกาสการกิน ปีละประมาณ 2 - 3 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
น้ำพริกประเภทที่ปรุง มาจากสัตว์ 50. น้ำพริกอ่อง	น้ำพริกแกงสูตร 2 หมูสับ มะเขือส้ม ถั่วเน่า ต้นหอมผักชี	คั่วน้ำพริกกับน้ำมันจนหอม ใส่หมูสับ มะเขือส้ม ถั่วเน่าเมอะ หากเป็นถั่วเน่า แผ่น ปิ้งให้หอม โขลกกับน้ำพริกก่อน เติมน้ำเล็กน้อย เคี่ยวต่อจนสุกเข้ากัน ลักษณะ ขลุกขลิก รสหวานจากเนื้อหมู เผ็ด เปรี้ยวเล็กน้อย ตักโรยหน้าด้วย ต้นหอมผักชี กินกับผักสดหรือผักต้ม/ นึ่ง แคลหมู	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อยเปรี้ยว	1. เป็นอาหารเกียรตินิยม 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นน้ำพริกที่ปรุงจากเนื้อหมูสับเป็นหลัก จึงเป็นที่นิยมของคนกิน ทั้งคนเขียงราย และต่างจังหวัด นิยมจัดเป็นอาหารขึ้น ขันโตก ต้อนรับแขกจากต่างถิ่น ส่วน เครื่องปรุงที่ขาดไม่ได้คือ มะเขือส้ม (มะเขือเทศลูกเล็ก)รสเปรี้ยว และถั่วเน่า เมอะ หากไม่มีให้ใช้ถั่วเน่าแผ่นแทน ซึ่ง ถั่วเน่าจะมีรสและกลิ่นเฉพาะตัว เป็นที่ขึ้น ชอบของคนเมืองล้านนาโดยทั่วไป กินกับ แคลหมู ผักโอกาสการกินปีละประมาณ 10-12 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
51. น้ำพริกฮ้าน้ำ (ปลาร้าน้ำ)	พริกสดปิ้ง ปลาร้าน้ำ กระเทียม หอมแดง มะเขือ เทศ	ปิ้งพริก กระเทียม หอมแดง มะเขือเทศ ปลาร้าห่อใบตองปิ้งให้สุกหอมโขลก รวมกัน โดยใส่ปลาร้าหลังสุดลักษณะ ขลุกขลิก รสเค็ม เผ็ด หอมปลาร้าหมก กินกับผัก	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง เค็ม เปรี้ยว เล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นอาหารยอดนิยมอันหนึ่งในบรรดา น้ำพริกที่ปรุงจากพริกสด ของคน เชียงราย ทั้งคนสมัย ใหม่ คนสมัยเก่าต่าง รู้จัก กันเคยเป็นอย่างดี เป็นรายการอาหาร ที่เรียกน้ำย่อยได้ดีได้กินผักหลายๆชนิด เครื่องปรุงทุกอย่างสุกทั้งสิ้นโอกาสการ กินปีละประมาณ 20 ครั้ง
52. น้ำพริกฮ้าน้ำ (ปลาร้าแห้ง)	พริกสดปิ้ง กระเทียม หอมแดง ปลาร้าปลาสด แห้ง	ปิ้งพริก กระเทียม หอมแดง ปลาร้า แห้งปิ้งให้สุกหอมโขลกรวมกัน โดยใส่ ปลาร้าหลังสุด ลักษณะ หั่น รสเค็ม เผ็ด หอมปลาร้าปิ้ง กินกับผักสด ผักดอง	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นอาหารยอดนิยมของคนเชียงราย แต่ยังไม่ เท่าปลาร้าน้ำเป็นอาหารเรียก น้ำย่อย ได้กินผักหลาย ๆ ชนิดทั้งสด ดอง นึ่ง โอกาสการกินปีละประมาณ 6 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
53. น้ำพริกน้ำปู (น้ำปู)	พริกสดปิ้ง น้ำปู กระเทียม หอมแดง	ปิ้งพริก กระเทียม หอมแดง โขลก รวมกัน โดยใส่น้ำปูหลังสุด ลักษณะ แห้ง รสเผ็ด เค็ม หอมกลิ่นน้ำปู กินกับผักสด ผักดัม	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นน้ำพริกที่ขึ้นชื่อของคนเชียงราย ที่คน ต่างถิ่นเห็นค่อนข้างแปลก ที่มีสีดำ กลิ่น แรง แต่รสชาติอร่อย มันจากมันปู เป็น น้ำพริกที่เก็บไว้ได้หลายมือ โอกาสการกิน ปีละประมาณ 5 ครั้ง
54. น้ำพริกจิ้น(หมู)	พริกสดปิ้ง หมูสับต้มสุก กระเทียม หอมแดง น้ำปลา	ปิ้งพริก กระเทียม หอมแดง หมูสับต้ม สุก โขลกรวมกัน โดยใส่หมูหลังสุด ลักษณะ ขลุกขลิกรสหวานจากหมูสับ เผ็ด เค็มเล็กน้อย กินกับผักสด ผักดัม	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นน้ำพริกที่ใช้หมูสับเป็นเครื่องปรุง นิยมทำกินตามบ้าน ไม่ค่อยจะทำขาย โอกาสการกินปีละประมาณ 3 ครั้ง
55. น้ำพริกปลาต้ม	พริกสดปิ้ง ปลาดุก(ปลาช่อน , ปลานิล)ต้มสุก กระเทียม หอมแดงน้ำปลา	ปิ้งพริก กระเทียม หอมแดง ปลาต้มให้ สุกแกะเอาแต่เนื้อ โขลกรวมกัน โดยใส่ ปลาหลังสุด ลักษณะ ขลุกขลิกร รส หวานจากปลา เผ็ด กินกับผักสด ผักดัม	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นน้ำพริกที่มีลักษณะขลุกขลิกร กิน ง่าย มีขายตามตลาด โอกาสการกินปี ละประมาณ 10 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
56. น้ำพริกปลาจิ๋	พริกสดปิ้ง ปลาปิ้ง กระเทียม หอมแดง น้ำปลา	ปิ้งพริก กระเทียม หอมแดง ปลาจิ๋ให้ สุกแกะเอาแต่เนื้อ โขลกรวมกัน โดยใส่ ปลาหลังสุด ลักษณะ แห้ง รสหวานจาก ปลา เฝ็ด กินกับผักสด ผักดัม	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นน้ำพริกที่คน เขียงรายนิยมนกินในระดับต้น ๆ กินได้กับ ผักหลาย ๆ ชนิดทั้งสด ดัม นึ่ง โอกาสการ กินปีละประมาณ 10 ครั้ง
57. น้ำพริกต่อ	พริกสดปิ้ง ตัวอ่อนต่อนึ่ง กระเทียม หอมแดง น้ำปลา	ปิ้งพริก กระเทียม หอมแดง ตัวอ่อนต่อนึ่ง นึ่งให้สุกแกะเอาแต่เนื้อ โขลกรวมกัน โดยใส่ตัวต่อหลังสุด ลักษณะ แห้ง รส หวานมันจากตัวต่อ เฝ็ด กินกับผักสด ผักดัม	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นน้ำพริกที่รสชาติมัน ได้จากตัวอ่อน ของต่อ ที่มีราคาแพงมาก ทำให้คนใน ครอบครัวกินได้หลาย ๆ คน โอกาสการ กินปีละประมาณ 2-3 ครั้งเท่านั้น
58. น้ำพริกจิกุ้ง (จิ้งโกร่ง)	พริกสดปิ้ง จิกุ้งดัม กระเทียม หอมแดง น้ำปลา	ปิ้งพริก กระเทียม หอมแดง จิกุ้ง ดัมให้ สุกแกะเอาแต่เนื้อ โขลกรวมกัน โดยใส่ จิกุ้งหลังสุด ลักษณะ แห้ง รสหวาน หอมจากจิกุ้ง เฝ็ด กินกับผักสด ผักดัม	ฤดูฝน/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นน้ำพริกที่ รสชาติมัน ได้จากตัวจิ้งโกร่งจะได้กิน เฉพาะฤดูกาลเท่านั้นส่วนใหญ่ทำกิน เอง โอกาสการกินปีละประมาณ 2-3 ครั้ง บางครอบครัวก็ไม่ได้กินเลย

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
59. น้ำพริกแมงจอน	พริกสดปิ้ง แมงจอนคั่ว กระเทียม หอมแดง น้ำปลา	ปิ้งพริก กระเทียม หอมแดง แมงจอน คั่วให้สุกแกะเอาแต่เนื้อ โขลกรวมกัน โดยใส่แมงจอนหลังสุด ลักษณะ แห้ง รสหวานมันจากแมงจอน เผ็ด กินกับ ผักสด ผักดอง	ฤดูหนาว/เมื่อ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นน้ำพริกที่ รสชาติมันได้จากตัวแมงจอนจะได้กิน เฉพาะฤดูกาลเท่านั้น ทำกินเองที่บ้าน โอกาสการกินปีละประมาณ 2-3 ครั้ง บางครั้งครอบครัวก็ไม่กินเพราะไม่ชอบ
60. น้ำพริกกบ	พริกสดปิ้ง กบปิ้ง กระเทียม หอมแดง น้ำปลา	ปิ้งพริก กระเทียม หอมแดง กบปิ้งให้ สุกแกะเอาแต่เนื้อ โขลกรวมกัน โดยใส่ กบหลังสุด ลักษณะ แห้ง รสหวานจาก เนื้อกบ เผ็ด กินกับผักสด ผักดอง	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นน้ำพริกที่หากินได้ยาก ส่วนใหญ่ต้อง ปรุงกินเอง ไม่ค่อยจะทำขายกัน โอกาส การกินปีละประมาณ 2-3 ครั้ง
61. น้ำพริกกะปิ	พริกขี้หนูสด กะปิ มะนาว กระเทียม หอมแดง น้ำปลา	โขลกพริกขี้หนูสด กระเทียมกะปิปรุง รสด้วยมะนาว น้ำปลา น้ำตาลลักษณะ ข้น รสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว กินกับผักสด ผัก ดอง	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่และ วัยรุ่น/รสเผ็ด เปรี้ยว	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นอาหารของคนทั่วไป ที่คน เขียงรายถิ่นนิยมทำกินกัน ด้วยรสชาติที่ เปรี้ยว เค็ม กินกับผักได้หลายชนิด โอกาสการกินปีละประมาณ 6 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
62. น้ำพริกตาแดง	พริกแห้ง ปลาร้าแห้ง หรือ ปลาร้าน้ำ กระเทียม หอมแดง	ปิ้งหอม กระเทียม ปิ้งหรือคั่วพริกแห้ง ให้หอม ปิ้งปลาร้าแห้งให้หอมโชลก รวมกันโดยโขลกพริกกับปลาร้าแห้ง ก่อน เติมน้ำเล็กน้อยหากใช้ปลาร้า ไม่ต้องเติมน้ำ ลักษณะ แห้ง เฝื่อน เค็ม กินกับผักสดผักต้ม	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายและ วัยรุ่น/รสเผ็ด เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นน้ำพริกยอดนิยมของคนเชียงรายที่ ปรุงด้วยพริกแห้ง โดยเฉพาะที่ปรุงด้วย ปลาร้าแห้ง กลิ่นหอม เก็บไว้กินได้หลาย วัน ใช้ห่อข้าวเดินทางไปที่อื่นหลายๆ วัน หรือห่อไปกินเวลาไปนาไปสวน ใช้กิน กับจิ้นแห้ง ผักลวก นึ่ง หรือกินเฉพาะ น้ำพริกกับข้าวเหนียวก็ได้ โอกาสการกิน ปีละประมาณ 20 ครั้ง
63. น้ำพริกอีเก้	พริกขี้ฟ้าแดง แคบหมู มะเขือขื่นหรือมะเขือปู้ มะนาว กระเทียม	โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างลักษณะคล้าย น้ำพริกกะปิ แต่ใส่เม็ดมะเขือขื่นที่ล้าง เอาความขื่นออกแล้วหั่นเปลือกมะเขือ ใส่ด้วยหรือใช้มะเขือปู้แทน ลักษณะ ขลุกขลิก รส เฝื่อน เปรี้ยว	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่และ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง เค็ม เปรี้ยว	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. มีราคาถูก เป็นน้ำพริกที่รสชาติเปรี้ยวนำ กิน เหมือนน้ำพริกกะปิ โอกาสการกินปีละ ประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
64. น้ำพริกไข่ต้ม	พริกสดปิ้ง ไข่ต้ม กระเทียม หอมแดง	ปิ้งพริก กระเทียม หอมแดง ไข่ต้มให้ สุกแกะเปลือก โขลกรวมกัน โดยใส่ไข่ หลังสุด ลักษณะ ชื่นเหนียว รสหวาน มันจากไข่ เฝ็ด กินกับผักสด ผักดอง	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเฝ็ด กลาง เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย คล้ายน้ำพริกจีน ความเผ็ดจะน้อยลงไม่ นิยมทำขาย ต้องทำกินเองที่บ้านโอกาส การกินปีละประมาณ 2-3 ครั้ง
<u>น้ำพริกประเภทที่ปรุง</u> <u>มาจากพืชผัก</u> 65. น้ำพริกมะกอก	พริกแห้ง ปลา ร้า มะกอก กระเทียม หอมแดง	ปรุงเหมือนน้ำพริกตาแดง แต่ใส่ มะกอกผสมลงไปด้วย จะได้รสชาติ หนึ่ง คือเพิ่มความเปรี้ยวฝาดของ มะกอกลักษณะ ชื่นเหนียว รสเปรี้ยว เฝ็ด กินกับผักสด ผักดอง	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเฝ็ด เปรี้ยว เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป ลักษณะคือน้ำพริกตาแดงแต่ใส่ความ เปรี้ยวของมะกอกสุก ใส่ทั้งลูกมะกอกกิน กับผักกาดหนึ่ง หรือดอง โอกาสการกินปีละ ประมาณ 5 ครั้ง ตามฤดูกาลที่มีมะกอก กินแล้วจะมีความหวานติดปาก

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
66. น้ำพริกน้ำอ้อย	พริกแห้ง น้ำอ้อยเคี้ยว ปลา ป่น น้ำปลา กะปิ ตะไคร้ ข่า	คั่วเครื่องปรุงทุกอย่างให้สุกหอมกะปิ ห่อใบตองปิ้งให้หอม ลงโหลรวมกัน ตั้งหม้อเติมน้ำเล็กน้อยใส่น้ำพริก น้ำตาลอ้อย เคลือ เคี้ยวให้ขึ้นเหนียว ลักษณะ ขึ้น รสหวาน เค็ม (ใช้กินกับ ผลไม้รสเปรี้ยว เช่น มะม่วง มะปราง)	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่และ วัยรุ่น/รส หวาน เผ็ด เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นน้ำพริกสหวนที่ใช้กินกับผลไม้ที่มี รสเปรี้ยว ทำให้กินมากขึ้น นิยมทำขายคู่ กับผลไม้รสเปรี้ยว โอกาสการกินปีละ ประมาณ 5 ครั้ง
67. น้ำพริกหนุ่ม	พริกสดปิ้ง หอมแดงหมก	โหลพริกที่ปิ้งสุกแล้วกับหอมแดง หมกแกะเปลือก ปรุงรสด้วยน้ำปลา ลักษณะ ขึ้น เหนียว รสเผ็ด เค็ม กินกับ แคบหมู ผักดัม	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง เค็ม	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นน้ำพริกยอดนิยมนิยมของคนเชียงรายที่ ไม่ชอบกินปลาร้า หรือคนที่ชอบกิน หอมแดง รสชาติไม่จัดเท่า น้ำพริกปลา ร้ากินกับผักหลาย ๆ ชนิด หรือแคบหมู ปัจจุบันนิยมทำใส่ขวดขายให้ นักท่องเที่ยวเป็นของฝาก โอกาสการ กินปีละประมาณ 10 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
68. น้ำพริกน้ำผัก	พริกแห้ง น้ำผัก กระเทียม มะแขว่น เกลือ	โขลกพริกแห้งให้หอม โขลกกับกระเทียม หมก มะแขว่น ผสมในน้ำผัก(ผักกาดเขียว ใบหยกโขลกละเอียดนำไป คองกับน้ำขาว ข้าวและข้าวเหนียว 2 วัน) โรยหน้าด้วย ต้นหอมผักชี ลักษณะ ขลุกขลิก รสเผ็ด เค็ม ใช้กินกับปลาปิ้ง ผักขี้หูดสดที่ให้รส ซ่าลิ้น ขึ้นจุมูก	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง เค็ม เล็กน้อย	1. มีราคาถูก 2. อาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นน้ำพริกที่มีรสเปรี้ยว ที่คนเชียงราย ชอบกินกับปลาปิ้ง มีกลิ่นมะแขว่นนำ โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง
69. น้ำพริกข่า	พริกแห้ง ข่า กระเทียม ตะไคร้ มะแขว่น เกลือ	โขลกพริกแห้งที่โขลกให้หอม กับข่าสดแว่น กระเทียม ตะไคร้ มะแขว่นนำน้ำพริกไป คั่วในกระทะ เติมเกลือนิดลักษณะแห้ง รส เผ็ด เค็ม หอมข่า กินกับเนื้อหนึ่ง เห็ดหนึ่ง	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง เค็ม เล็กน้อย	1. มีราคาถูก 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นน้ำพริกคู่กับจิ้นหนึ่ง มีกลิ่นมะแขว่น หอมข่า หอมพริก โอกาสการกินปีละ ประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
70. น้ำพริกน้ำหน่อ	พริกสดปิ้ง น้ำหน่อ กระเทียม หอมแดง เกลือ	ปิ้งพริก หอม กระเทียม โขลกรวมกับน้ำ หน่อที่ต้มสุกแล้ว(หน่อไร่สับละเอียด หรือโขลก คองด้วยน้ำข้าวขาว 2 ถ้วย จะมี รสเปรี้ยว)นำลงผัดในกระทะที่ใส่น้ำมัน เล็กน้อยลักษณะ แห้ง รสเผ็ด เค็มเปรี้ยว กินกับมะเขือเปราะ แดงกวา แคนหมู	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง เค็ม เปรี้ยว	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นการปรุงอาหารจากหน่อไม้ต้องอีก ชนิดหนึ่ง มีความเผ็ดเปรี้ยว ที่ขาดไม่ได้ คือมะเขือเปราะ โอกาสการกินปีละ ประมาณ 5 ครั้ง
71. น้ำพริกเห็ดหล่ม	พริกสดปิ้ง เห็ดหล่ม กระเทียม หอมแดง	นำเห็ดหล่มที่บานมาก ๆ มาห่อใบตอง หมักไว้ 1 คืนจะทำให้เห็ดนุ่มขึ้น นำมา ปิ้งไฟให้สุกหอม สับให้เป็นชิ้นเล็ก ปิ้ง พริก หอม กระเทียม โขลกรวมกันกับ เห็ดปรุงรสด้วยน้ำปลา ลักษณะ ข้น เหนียว รสเผ็ด เค็ม หอมเห็ดหล่ม	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เผ็ดกลาง เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เห็ดหล่มมีกลิ่นเฉพาะตัว รสเค็มกว่า เห็ดชนิดทั่วไป เห็ดดอกเล็กจะนำไปแกง หรือผัดกับหมู ส่วนดอกที่บานเต็มที่ แล้วจะนำมาทำน้ำพริก กลิ่นแรง แต่คน ชอบกินจะบอกว่าหอม เช่นเดียวกับถั่ว เน่า ถึงจะเน่าก็หอม อร่อย โอกาสการ กินปีละประมาณ 3 - 4 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
72. น้ำพริกถั่วเน่า	พริกสดปิ้ง ถั่วเน่าชนิดห่อ กระเทียม หอมแดง	ปิ้งพริก หอม กระเทียม ถั่วเน่าเมอะ ลักษณะ ขึ้นเหนียว รสเผ็ด เค็ม หอม ถั่วเน่า	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เผ็ดกลาง เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหาร โบราณประจำท้องถิ่น 2. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง รสชาติมัน เค็ม กลิ่นแรง (เป็นการกิน ถั่วเหลืองที่ได้สารอาหาร โปรตีนของ ชาวไทยใหญ่) กินกับผักสดเช่นถั่วพู ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ ผักกาดเขียว ใบหยก โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง
73. น้ำพริกมะเขือส้ม	พริกแห้ง มะเขือส้ม กระเทียม หอมแดง	ปิ้งและหมกเครื่องปรุงทุกอย่าง โขลก รวมกัน ปรุงรสด้วยน้ำปลา ลักษณะ ขึ้น รสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เผ็ดกลาง เปรี้ยวเค็ม	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นน้ำพริกที่กินง่าย มีรสเปรี้ยวอม หวานของมะเขือเทศ กินกับลิ้นย่าง ขอดซี่เหล็กคัมบิบเอน้ำออก เป็นภูมิ ปัญญาชาวบ้านที่มีวิถีกินของชมที่เป็น สมุนไพรรักษาของเปรี้ยว ช่วยให้เจริญ อาหาร โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
74. น้ำพริกปูน (น้ำพริกดำ)	พริกแห้งปิ้งไฟเกรียม เกลือ ปูน	โขลกพริกแห้งที่ถึงไฟจนกรอบหอม กับเกลือป่นลักษณะแห้งผง รสเผ็ด เค็ม หอมพริก	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ หญิงอยู่ไฟ/ รสเผ็ดกลาง เค็ม เล็กน้อย	1. มีราคาถูก 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นน้ำพริกที่คนอยู่เดือน(อยู่ไฟ) กินได้ ทำให้เกิดความร้อน กินอาหารได้มาก ขึ้นคนทั่วไปจะกินโดยใช้ปรุงอาหาร เพิ่มความเผ็ด โอกาสการกินคือมีประ จำขันโตกของคนอยู่เดือน(อยู่ไฟ)

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
ประเภทจอ ต้มส้ม ต้มยำ	ผักกาดขอด หมูสามชั้นหรือซี่โครง มะขามเปียก ถั่วเน่า	ต้มน้ำให้เดือด นำหมูสามชั้นหรือซี่โครงใส่ลงไปพอเปื่อย ใส่ผักที่เด็ด	ฤดูกาลฝน หนาว/มือกลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและวัยรุ่น/รสเปรี้ยวกลาง	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. มีราคาถูกลง
75. จอผักกาด	เกลือ พริกชี้ฟ้า	เป็นท่อน ๆ ที่ล้างสะอาดแล้วเติมน้ำ		วัยรุ่น/รสเปรี้ยวกลาง	จอเป็นอาหารที่ไม่มีน้ำพริก รสเปรี้ยว
76. จอผักหนาม	(ผักกูด ผักหนาม)	มะขามเปียก เกลือ กินกับพริกชี้ฟ้าแห้ง		เปรี้ยวกลาง	แต่กินแกล้มกับพริกแห้ง หรือพริกสด
77. จอผักกูด		ถึงไฟให้หอม หรือบางบ้านก็นิยมกินกับพริกสดปิ้ง (จอผักกูด ผักหนาม) ก็เช่นเดียวกัน		เค็มเล็กน้อย	ปิ้ง บางบ้านจะชอบจาวน้ำมัน ทำให้มีกลิ่นหอมของกระทียมเจียว อร่อยไปอีกแบบหนึ่งโอกาสการกินปีละประมาณ 6 ครั้งถ้าพูดถึง “ผักจอ” ชาวเขียงรายจะหมายถึงผักกาดจื้อนจอ (ผักกวาดตุ้งที่มีดอก) ส่วนผักหนาม และผักกูดจะมีโอกาสกินน้อยกว่า เพราะหาได้ยากกว่าและกินยากกว่า ผักกาด ปัจจุบันจอผักกาดสามารถขึ้นขันโตกในงานได้

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
78. ต้มส้มปลา 79. ต้มส้มไก่ 80. ต้มส้มหมู	ปลาช่อน ปลานวลจันทร์ หรือปลาช่อน พริก หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ขมิ้น มะเขือเทศ ยอดส้มป่อยหรือ ยอดมะขามอ่อน มะนาว ใบ มะกรูด ฝักชีฝรั่ง ต้นหอม ผักชี	ต้มส้มปลา ปลาช่อน หรือปลาช่อน ปลา นวลจันทร์ โขลกพริก หอม กระเทียม ใส่ในน้ำแกง ใส่ข่า ตะไคร้ ขมิ้น เคี่ยว จัดใส่ชิ้นปลา พอสุกใส่มะเขือเทศ ยอด ส้มป่อยหรือยอดมะขามอ่อน มะนาว ฉีกใบ มะกรูด ฝักชีฝรั่ง ต้นหอมผักชี หั่น ส่วนต้มส้มไก่และหมูไม่นิยมใส่ ยอดส้มป่อยหรือยอดมะขามอ่อนจะใส่ เฉพาะมะเขือเทศ	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุ/รส เผ็ด เปรี้ยว น้ำ เค็ม เล็กน้อย	1. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นอาหารที่มีรสเปรี้ยวเรียกน้ำย่อย กินตอนร้อน ๆ บางบ้านก็ชอบที่จะปิ้ง พริกแห้ง ให้หอมฉีกใส่ หากปลาสด จะให้รสหวานอร่อย ชาวบ้านนิยมต้ม ไก่เลี้ยงแขกเพราะถือว่ามียอดอุทิศอยู่ ในบ้าน และเป็นการให้เกียรติ ดีกว่า แกงผักเลี้ยงแขก โอกาสการกินปีละ ประมาณ 5 ครั้ง
81. ต้มยำข่าหมู	ข่าหมู พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ มะเขือ เทศ น้ำพริก มะนาว ใบ มะกรูด	โขลกพริกแห้ง ปิ้งหอมแดง กระเทียม หมกสุกพักไว้ ต้มข่าหมูเคี่ยวจนนุ่ม ใส่ ข่าแว่น ตะไคร้หั่นท่อน มะเขือเทศ น้ำพริกที่เตรียมไว้ มะนาว ใบมะกรูด กินร้อน ๆ	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เผ็ดกลาง เค็มเปรี้ยว	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นอาหารที่กินในฤดูหนาว ไขมันทำ ให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น โอกาสการกินปี ละประมาณ 3 - 4 ครั้ง แต่ต้องกิน ตอนร้อน ๆ เนื่องจากมันมาก

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
82. ต้มขมเนื้อ	เนื้อสะโพกวัว หรือเนื้อติดเอ็น เกลือ ข่า ตะไคร้ ขี้เพี้ย หรือดีวัว ต้นหอมผักชี	ใช้เนื้อสะโพกวัว ล้างให้สะอาด ตั้งหม้อแกง ใส่ ข่าแว่น ตะไคร้หั่นท่อน พอเดือดใส่เนื้อ เคี่ยวจนสุกนุ่ม ใส่ขี้เพี้ยหรือดีวัว รสออกขมเล็กน้อย พริกป่น ต้นหอมผักชีหั่น	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่/รส เผ็ด เค็ม เล็กน้อย ขม	1. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นการกินต้มเปื่อยประเภทเนื้อที่เป็นส่วนที่เหนียวและเนื้อติดเอ็น ที่มีรสขมของดี หรือขี้เพี้ย มักปรุงขายกับอาหารประเภทลาบ แกงอ่อม ต้มขม และขายคู่กับสุราลูกค้าส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย โอกาสการกินปีละประมาณ 10 ครั้ง
ประเภทแอ็บ	สมอหมุดัมสับเป็นชิ้น ๆ (หรือหมูสับ) ไข่ไก่ พริกแห้ง เกลือหอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด	โขลกเครื่องปรุงน้ำพริกให้ละเอียด คลุกกับสมอหมุดหรือหมูสับ ไข่ไก่ ใบมะกรูดหั่นฝอย ห่อด้วยใบตอง 2-3 ชั้น นำไปปิ้งให้สุก ลักษณะแห้ง หอมใบตอง	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เผ็ดกลาง เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น หาสมอหมุดที่ใหม่ ไม่เหม็น ล้างด้วยน้ำเกลือ น้ำแกงสารส้ม หรือน้ำปูนแดงให้หายคาว ก่อนปรุง รสชาติอร่อย หอมใบตองโอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้งกินบ่อย ไม่ดีต่อสุขภาพ เนื่องจากคอเรสเตอรอล สูง
83. แอ็บอ่องอ					
84. แอ็บจันทู					

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
85. แอ็บปลาชีว	ปลาชีว หรือปลาดุก หรือกึ่ง	โขลกเครื่องปรุงให้ละเอียด ผสมกับ	ทุกฤดูกาล/มือ	ผู้ใหญ่,	1. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง
86. แอ็บปลาดุก	ฝอย พริกแห้ง หอมแดง	ปลา หรือกึ่งฝอย หรือปลาดุกหั่นใบ	กลางวัน/ เย็น	สูงอายุและ	2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น
87. แอ็บกึ่งฝอย	ขมิ้น กระเทียม ข่า ตะไคร้ เกลือ ใบมะกรูดหั่น	มะกรูดหั่นฝอย แบ่งห่อใบตองที่รอง ด้วยใบขมิ้น ปิ้งไฟให้สุก ขมิ้นช่วยให้ อาหารมีสีเหลืองน่ากิน และดับกลิ่น คาวของปลา หอมใบมะกรูด รสเผ็ด เล็กน้อย ลักษณะแห้ง		วัยรุ่น/รส เผ็ดเล็กน้อย เค็ม กลิ่น หอมขมิ้น	เป็นวิธีการกินปลาเล็กปลาน้อยของ คนล้านนา ที่จะมียากในฤดูน้ำมา มี เครื่องปรุงที่ดับกลิ่นคาวของปลา โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง
88. แอ็บไข่มดแดง	ไข่มดแดง ไข่ไก่ กระเทียม เกลือ	โขลกกระเทียม เกลือ ผสมลงในไข่มด แดงที่ล้างสะอาดแล้ว ผสมไข่นำไปห่อ ใบตอง 2 – 3 ชั้น ปิ้งไฟให้สุก หอม ลักษณะแห้ง	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส มัน เค็ม เล็กน้อย	1. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นอาหารโปรตีนตามธรรมชาติที่ นำมาแกงกับผักหลาย ๆ ชนิด นึ่งใส่ ไข่หรือแอ็บก็ได้ มีเฉพาะฤดูเท่านั้น โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
89. แอ็บถั่วเน่า	ถั่วเน่า ไข่ไก่ ฟริกสด กระเทียม ตะไคร้ เกลือ	โขลกเครื่องปรุงให้ละเอียด ใส่ถั่วเน่า ลงไปโขลกต่อ ตักออกใส่ชามตอกไข่ ใส่ลงไป คลุกให้ทั่วนำไปห่อใบตอง 2 - 3 ชั้น ปิ้งไฟให้สุก หอมใบตอง ลักษณะแห้ง	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เผ็ดเล็กน้อย เค็ม	1. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นวิธีการกินถั่วเน่าของคนล้านนา เชิงรายที่รับมาจากชนชาวไทยใหญ่ที่ เป็นชนดั้งเดิมในดินแดนแถบนี้ โอกาสการกินปีละประมาณ 3-4 ครั้ง
<u>ประเภทข้าว</u> 90. ข้าวแคะ	หมู ผักแค ผักเผ็ด ใบพริก ขี้หนุ ถั่ว มะเขืออ่อน ถั่วพู มะระขี้นก มะเขือพวง กระ เพรา พริกแห้ง หอมแดง ขมิ้น ตะไคร้ ปลาร้า กะปิ มะ แขว่น กระเทียม ข่า เกลือ	โขลกน้ำพริกให้ละเอียด ผัดในน้ำมัน เล็กน้อยพอหอม ใส่หมู ใส่ผักทุกอย่าง ที่หั่นไว้ คนให้ทั่วยกลงไม่ควรผัดนาน ผักจะสุกเกินไปลักษณะแห้ง	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เผ็ดกลาง เค็ม	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นการกินผักรวม ผักสมุนไพรของ คนเชิงรายที่ไม่ใช่แกงแค แต่เป็นการ ผัดแห้ง กินง่ายกว่าแกง พกพาไปกิน ในไร่นาได้ โอกาสการกินปีละ ประมาณ 4 - 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
91. ข้าวกุ้งฝอยใส่ไข่	กุ้งฝอย ไข่ กระเทียม	ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนเจียว กระเทียม ใส่กุ้งฝอยที่ล้างสะอาด สะเด็ดน้ำแล้ว เติมน้ำปลา ตอกไข่ใส่ คนให้สุก ลักษณะแห้ง	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง กุ้งฝอยเป็นอาหารท้องถิ่นที่มีตาม แหล่งน้ำ หรือท้องถิ่นปีละ ประมาณ 2 ครั้ง
92. ข้าวจิ้นส้มใส่ไข่	แหนม ไข่ กระเทียม	ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนเจียว กระเทียม ใส่แหนมที่บีบให้ยุบแล้ว ผัดต่อ เติมน้ำปลา ตอกไข่ใส่คนให้สุก ลักษณะแห้ง	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เปรี้ยว เล็กน้อย เค็ม	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย แหนมเป็นการถนอมอาหาร ที่ให้ รสชาติใหม่ สามารถนำไปปรุงแกงที่ให้ รสเปรี้ยว ข้าวหรือผัดทำให้กินแหนมได้ ปลอดภัย เด็ก ๆ กินได้โอกาสการกินปี ละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
94. ล้วงผักหม	หมูสับ ผักหม (ผักโขม) ไข่ไก่	ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อนเจียวกระเทียม ใส่หมูสับพอสุก ใส่ผักหมที่ล้างสะอาด สะเด็ดน้ำแล้ว เติมน้ำปลา ตอกไข่ใส่คนให้สุก หากไม่ชอบไข่ก็ไม่ต้องใส่ ลักษณะมีน้ำเล็กน้อย	ฤดูกาลฝน หนาว/ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุ, วัยรุ่นและเด็กเล็ก/รสเค็มเล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นผักที่ขึ้นตามทุ่งนาหลังฤดูเก็บเกี่ยวข้าว มีรสหวานปนขมเล็กน้อย มีทั้งสีขาวและสีออกม่วงเล็กน้อย เด็กๆ และผู้สูงอายุชอบกิน โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง
95. ล้วงบะแน้วแก้ว	หมูสามชั้นหรือหมูสับ พริกทองแก่ ไข่ไก่	ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน เจียวกระเทียม ใส่หมูลงผัดให้สุก ใส่พริกทองที่ปอกเปลือก ล้างสะอาด หั่นเป็นชิ้นบาง เติมน้ำปลา น้ำเปล่าผัดต่อจนสุก เปื่อยดีแล้วตอกไข่ใส่คนเล็กน้อยให้สุก ลักษณะแห้ง	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุ, วัยรุ่นและเด็กเล็ก/รสเค็มเล็กน้อย หวาน พริกทอง	1. วัตถุดิบหาง่าย 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป นอกจากใช้แกงแล้ว ยังนิยมนำมาผัด เพราะมีรสหวาน มัน ใส่พริกสดแดงเพิ่มสีสัน ชอบกินกันทุกวัย เชื่อเป็นมงคล โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
96. ข้าวยอดบน้ำแก้ว	หมูสับ ยอดผักทอง ไข่ไก่	ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน เจียว กระเทียม ใส่หมูลงผัดให้สุก ใส่ยอด ผักทองที่ลวกเปลือกแล้ว หั่นเป็นชิ้น สั้น ๆ ปรุงรส ผัดต่อจนสุกดีแล้วตอก ไข่ใส่ผัดให้สุก ลักษณะแห้ง	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส ไม่เผ็ดเค็ม เล็กน้อย	1. วัตถุดิบหาง่าย 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป นอกจากจะนำมาแกงแล้ว ยอดผักทอง ยังนำมาซอยเล็ก ๆ ผัดกับหมูสับ ใส่ ไข่ ลักษณะแห้ง ได้รสหวานของผัก โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง
97. ข้าวกะหล่ำ	หมูสับ กะหล่ำปลี วุ้นเส้น	ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน เจียว กระเทียม ใส่หมูลงผัดให้สุก ใส่ กะหล่ำปลีที่หั่น ล้างสะอาด เดมน้ำปลา ผัดต่อจนสุกแล้วใส่วุ้นเส้นที่แช่น้ำหั่น แล้ว ผัดต่อจนสุก หากผู้ใหญ่ชอบเผ็ดก็ ใส่พริกสดหั่นลงไป ลักษณะแห้ง	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุ, วัยรุ่น และ เด็กเล็ก/รส จืด เผ็ด เล็กน้อย	1. วัตถุดิบหาง่าย 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นอาหารคู่ครัวอีกชนิดหนึ่ง เนื่องจากวัตถุดิบหาง่าย คนเมือง เขียงรายชอบใส่วุ้นเส้น โอกาสการกิน ปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
98. คั่วผักกาดดอง	หมูสับ ผักกาดดอง พริกสด วุ้นเส้น ไข่ไก่	ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน เจียว กระเทียม ใส่หมูลงผัดให้สุก ใส่ผักกาด ดองที่ล้างสะอาด หั่นเป็นชิ้นบาง ใส่ พริกสด วุ้นเส้น ผัดต่อและใส่ไข่ไก่ผัด จนสุก ลักษณะแห้ง	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่ ,สูงอายุ/ วัยรุ่น รส เปรี้ยว เค็ม เล็กน้อย	1. วัตถุดิบหาง่าย 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นรายการอาหารยอดนิยมประเภท เดียวกับคั่วกะหล่ำ มีรสเปรี้ยววัยรุ่น ชอบกินง่าย โอกาสการกินปีละ ประมาณ 5 ครั้ง
99. คั่วผำ	ผำ ใบมะกรูด พริกขี้หนู	ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน เจียว กระเทียม ใส่พริกขี้หนูที่โขลกลงผัด พอหอม ใส่ผำที่ล้างสะอาด เดิม น้ำปลา ผัดต่อจนสุกใส่ใบมะกรูดให้ หอม ลักษณะแห้ง	ฤดูกาลฝน/เมื่อ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เผ็ดเล็กน้อย เค็ม	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. มีราคาถูก เป็นพืชน้ำที่หาากินค่อนข้างยาก ต้องทำ ความสะอาดให้ดี คนสมัยใหม่จะไม่ ค่อยรู้จัก กินไม่เป็น โอกาสการกินปีละ ประมาณ 2 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
100. ข้าวเหนียว	หมูสับ เห็ดเผาะ ใบมะกรูด	ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน เจียว กระเทียม ใส่หมูลงผัดให้สุก ใส่เห็ด เผาะที่ล้างสะอาด หั่นเป็นชิ้นบาง เดิม น้ำปลา น้ำเปล่าผัดต่อจนสุกเปื่อยดีแล้ว ใส่ใบมะกรูดหั่นฝอย	ฤดูกาลฝน/เมื่อ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เค็มเล็กน้อย	1. เป็นอาหาร โบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป หลังจากกินแบบต้ม แกงมาหลายเมื่อ แล้วก่อนที่เห็ดจะแก่เกินที่จะกินได้ ราคาถูกลง คนเมืองจะนำเห็ดมาผัด ที่ ได้รสชาติอีกแบบโอกาสการกินปีละ ประมาณ 2-3 ครั้ง
101. ข้าวชะง่อน	หมูสับ ถั่วเน่าเมอะ ไข่ไก่ พริกขี้หนู	ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน เจียว กระเทียม ใส่พริกขี้หนูโขลก และหมูลง ผัดให้สุก ใส่ถั่วเน่าเมอะผัดต่อจนสุก เข้ากันดีแล้วตอกไข่ใส่ผัดต่อให้สุก ลักษณะแห้ง เหนียว	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เผ็ดกลาง เค็ม เล็กน้อย	1. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นการกินถั่วเน่าที่ทำให้กินง่าย รส อร่อย ลดกลิ่นแรง ๆ ลงได้เป็นอย่างดี โอกาสการกินปีละประมาณ 4-5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
102. ข้าวชะลิตไม้ (ใบเพกา)	หมูสับ ใบเพกา พริกขี้หนู	ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน เจียว กระเทียม ใส่พริกขี้หนู โขลกและหมูลง ผัดให้สุก ใส่ใบเพกาที่เผาไฟปอก เปลือกหั่นบาง ๆ เติมน้ำปลา ผัดต่อจน สุกใส หอมผักขี้หนู ลักษณะแห้ง	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เผ็ดเล็กน้อย เค็ม	1. มีสรรพคุณในการรักษาโรค 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นวิธีปรุงชะลิตไม้ที่ลดความขมลง ทำให้เด็กกินได้ง่าย ผู้ใหญ่ใช้กินกับ ลาบได้โอกาสการกินปีละประมาณ 3-4 ครั้ง
103. ข้าวเห็ดตามอด (เห็ดแก่น)	หมูสับ เห็ดตามอด ไข่ไก่	ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน เจียว กระเทียม ใส่เห็ดตามอดที่ทำความ สะอาดแล้วลงผัดให้สุก ใส่น้ำปลาใส่ ไข่ไก่ผัดต่อจนสุกเข้ากันดี ลักษณะแห้ง	ฤดูฝน/มือกลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่ ,สูงอายุ/รส จืด เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เห็ดตามอดหาก่อนข้างยาก ต้องทำ ความสะอาดให้ดี ผัดให้แห้งแล้ว อร่อย คนสมัยใหม่จะไม่ค่อยรู้จักจึง ไม่กล้ากิน โอกาสการกินปีละ ประมาณ 2 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
ประเภทอบ อ้อก	น้ำพริกแกงสูตร 1 ไข่ ปลาตุ๋น	คั่วน้ำพริกในน้ำมันเล็กน้อยให้หอม	ทุกฤดูกาล/มือ	ผู้ใหญ่,	1. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง
104. อบไข่	หมูหรือเนื้อตากแห้ง ใบ	เติมน้ำไม่ต้องมาก ใส่เนื้อที่เตรียมไว้	กลางวัน/เย็น	สูงอายุและ	2. เป็นอาหารปกติทั่วไป
105. อบปลา	มะกรูด	อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ไข่ให้หั่นชิ้น		วัยรุ่น/รส	เป็นการปรุงอาหารที่หั่นเป็นชิ้นใหญ่
106. อบชิ้นแห้ง		ใหญ่เหมือนการทอด ปลาทั้งตัว หมู		เผ็ดกลาง	เคี้ยวให้นุ่ม คล้ายแกงอ่อมชิ้นใหญ่
		หรือเนื้อตากแห้งหั่นเป็นชิ้นใหญ่ ๆ ปิด		เค็ม	แสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ของ
		ฝ่าหม้อเคี่ยวจนเปื่อย หั่นใบมะกรูด			เจ้าของบ้าน วิธีกินคือต้องใช้มือถือ
		คั้นหอมผักชีหั่นใส่			ให้รสชาติในการกินอีกแบบหนึ่ง
					หอมใบมะกรูด โอกาสการกินปีละ
					ประมาณ 5 ครั้ง
107. อ้อกปลา	ปลาตุ๋น ปลาช่อน ปลากด	โขลกน้ำพริกให้ละเอียด นำไปคลุกกับ	ทุกฤดูกาล/มือ	ผู้ใหญ่	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น
	น้ำพริกสูตร 3 ขมิ้น ผักชีฝรั่ง	เนื้อปลาที่ทำความสะอาดหั่นเป็นท่อน	กลางวัน/เย็น	,สูงอายุ/รส	2. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง
	คั้นหอม ผักชี	ๆ แล้ว ตั้งกระทะใส่น้ำเล็กน้อย วาง		เผ็ดกลาง	ปรุงเหมือนปลาแอ็บ ใช้ใบตองในการ
		ใบตองลงไป 3 ชั้นอย่าให้รั่ว นำปลาที่		เค็ม	ทำให้สุกโดยไม่ติดกระทะ แต่ไม่ต้อง
		คลุกลงไปปิดด้วยใบตองอีก 3 ชั้น ปิด		เล็กน้อย	ห่อหุ้มกลืนใบตอง โอกาสการกินปี
		ทับด้วยฝ่าหม้อตั้งไฟให้สุก คอยเติมน้ำ			ละประมาณ 5 ครั้ง
		2-3 ครั้งกันก้นกระทะไหม้ ยกลงโรย			
		คั้นหอมผักชี ลักษณะแห้ง			

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
108. อ้อไข่	ไข่ไก่ ต้มหอมผักชี	ดอกไข่ ปรุงรสด้วยน้ำปลา ต้มหอม ผักชีหั่น นำไปปรุงแบบอ้อปลา ลักษณะแห้ง	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุ, วัยรุ่นและ เด็กเล็ก/รส จืด	1.เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2.มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นการกินไข่ที่ให้กลิ่นหอมในท้อง สุกในกระทะ โอกาสการกินปีละ ประมาณ 3-4 ครั้ง คนสมัยปัจจุบันไม่ ค่อยจะได้เห็น มักจะเห็นในโอกาส พิเศษ หรือการสาธิตอาหารพื้นเมือง
109. อ้อปู	ปูนาตัวใหญ่ ๆ	นำปูนามาทำความสะอาด แกะเนื้อออก นำไปโขลกเอาแต่น้ำ และมันปูจาก กระดองปูนำไปผสมกับน้ำที่โขลกไว้ ปรุงรสด้วยเกลือ นำไปเทใส่ใน กระดองปูที่ล้างสะอาดแล้วนำไปอ้อ แบบปลาหรือ นึ่งจนสุก ลักษณะแห้ง ต้องใช้น้ำเป็นปรุงเพื่อความปลอดภัย และความสดอร่อย	ฤดูกาลฝน/มือ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส มัน	1. อาหาร โบราณประจำท้องถิ่น 2. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีขั้นตอนการทำที่ค่อนข้างยุ่งยากจึง ไม่ค่อยมีโอกาสได้ทำกันนักใน ครอบครัวแต่จะมีทำขายในตลาด รสชาติหอมมัน โอกาสการกินปีละ ประมาณ 2 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
ประเภทปิ้ง	เนื้อหมูสันนอก ตับ หั่นชิ้น	หมกเนื้อต่าง ๆ ด้วยเครื่องปรุงทุกอย่าง	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่,	1. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง
110. จิ้นปิ้ง	ใหญ่ ปลาตุ๋นหรือไก่ ราก	พักไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง ปิ้งบนเตาถ่าน		สูงอายุ,	2. เป็นอาหารปกติทั่วไป
111. ตับปิ้ง	ผักชี กระเทียม เกลือป่น	ให้สุกหอม แห้งดี กินกับข้าวเหนียว		วัยรุ่นและ	เป็นรายการอาหารที่ง่ายแสดงถึง
112. ปลาปิ้ง	ซีอิ๊วขาว	และน้ำพริกต่าง ๆ		เด็กเล็ก/รส	ความสมบูรณ์ กินปีละประมาณ 10 ครั้ง
113. ไก่ปิ้ง				เค็มเล็กน้อย	
114. ไส้อั่ว	เนื้อหมู สามชั้นสับหยาบ ไส้ เล็กหมู ไบเมะกรุบซอย ขมิ้น สด พริกแห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้	โกลกเครื่องปรุงให้ละเอียด คลุกรวม กับเนื้อหมูที่สับไว้ ไบเมะกรุบซอย นำ บรรจุในไส้หมูยอให้แน่นมาก วิธีเค็ม ย่างให้สุกเหลืองด้วยกามมะพร้าว ทำ ให้หอม ปัจจุบันนำไปทอดก่อนแล้ว นำมาย่างไฟซ้ำเพื่อให้สุกเร็วขึ้น	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เผ็ดกลาง เค็ม	1. เป็นอาหารเกียรดิศ 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นอาหารขึ้นชื่อของคนเมืองเชียงราย กินง่าย รสชาติอร่อย นิยมนำขึ้นขันโตก เลี้ยงแขกมาเยือนและซื้อเป็นของฝาก โอกาสการกินปีละประมาณ 5-6 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
115. ปิ้งอบปลา	ปลาดุก พริกสด หอม กระเทียม เกลือ	ปิ้งพริก หอม กระเทียม เกลือ โขลก รวมกัน ทำความสะอาดปลาผาด้านหลัง เอาชี้ออก นำน้ำพริกที่ปรุงใส่กลางตัว ปลา พับครึ่งใช้ไม้หนีบนำไปปิ้งบน ถ่านไฟอ่อน ๆ จนสุก หรือนำน้ำพริกไป ใส่ตรงกลางของหน่อไม้ที่จักฝอยแต่ไม่ ขาดปลาย นำปิ้งไฟให้หอม	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/ เย็น และฤดูฝนสำหรับ หน่อไม้	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เผ็ดกลาง เค็ม	1. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นอาหารประเภทปิ้งที่มีรสเผ็ดของ พริกปรุงรส ทำให้มีรสชาติที่อร่อยอีก แบบหนึ่ง มีกลิ่นหอมจากการปิ้ง โอกาสการกินปีละประมาณ 5-6 ครั้ง
116. ปิ้งอบหน่อไม้	หน่อไม้ไร้ดัมหวานแล้ว พริกสด หอม กระเทียม เกลือ	ปิ้งพริก หอม กระเทียม เกลือ โขลก รวมกัน นำน้ำพริกไปใส่ตรงกลางของ หน่อไม้ที่จักฝอยแต่ไม่ขาดปลาย นำปิ้ง ไฟให้หอม	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/ เย็น และฤดูฝนสำหรับ หน่อไม้	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เผ็ดกลาง เค็ม	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นอาหารประเภทปิ้งที่มีรสเผ็ดของ พริกปรุงรส ทำให้มีรสชาติที่อร่อยอีก แบบหนึ่ง มีกลิ่นหอมจากการปิ้ง โอกาสการกินปีละประมาณ 5 - 6 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
ประเภทนี้ 117. ปลานึ่ง	ปลาช่อน ปลานิล ปลานวลจันทร์ พริกสด หอม กระเทียม เกลือ ขมิ้น	ทำความสะอาดปลาผ่าหลังปลาพักไว้ โขลกเครื่องปรุงน้ำพริก นำมาราดเกลี่ย ให้ทั่วตัวปลา นำไปนึ่งให้สุก	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เผ็ดกลาง เค็ม	1. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นการนึ่งปลาแบบคนเมือง คือปรุง ด้วยน้ำพริกผสมขมิ้นที่ให้สีเหลือง กลิ่นหอมดับกลิ่นคาวปลา โอกาสการ กินปีละประมาณ 5 - 6 ครั้ง
118. ไก่นึ่ง	ไก่อ่อน ตะไคร้ ขมิ้น เกลือ	ทำความสะอาดไก่ โขลกเครื่องปรุง คลุกให้ทั่วตัวไก่ หมักไว้ 1 ชั่วโมง นำไปนึ่งให้สุก หากชอบเผ็ดใส่พริก พริกขี้หนูเพิ่ม	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ ,วัยรุ่น/รส เค็ม เล็กน้อย	1. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นอาหารพิเศษที่ปรุงด้วยสมุนไพร ที่ให้รสชาติหอม หวาน อร่อยโอกาส การกินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
119. จิ้นนึ่ง	เนื้อวัว ควาย ตะไคร้ ใบมะกรูด	หาเนื้อส่วนที่ติดเอ็น หั่นชิ้นหนา 2-3 นิ้ว นำมาหมักในเกลือป่น นำไปนึ่งให้สุกในรังถึงพร้อมกับ ตะไคร้ ใบมะกรูด จนเปื่อย เวลากินนำมาหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ กินกับน้ำพริกข่า	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่และ วัยรุ่น/รส เผ็ดกลาง เค็ม เล็กน้อย	1. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นวิธีกินเอ็นที่มีลักษณะเหนียวหนัก นึ่งให้นุ่มกินง่าย ของแกล้มคู่กันคือน้ำพริก ข่า ที่มีรสเผ็ดและหอมกลิ่นข่า โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง
120. ข้าวนึ่ง	ข้าวสารเหนียว	นำข้าวไปล้างทำความสะอาด แช่วึ่งไว้ 1 คืน ตื่นเข้ามาล้างด้วยน้ำเปล่าทิ้งให้สะเด็ดน้ำ นำไปนึ่งในหม้อนึ่งข้าวเหนียวให้สุก พอสุกแล้วนำออกมาคั้นในกัวข้าว นำเก็บในแอ็บข้าวกินได้ทั้งวัน	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุ วัยรุ่นและ เด็กเล็ก	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นอาหารหลักของคนเมืองล้านนาที่จะไม่กินข้าวสวย ใช้กินกับกับข้าวทั้งสามมื้อ ห่อไปกินหัวไร่ปลายนาได้สะดวก

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
121. ผักนึ่ง	ผักหลาย ๆ ชนิด เช่น ผักกาด กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ถั่วพู ถั่วแปบ ฟักทองอ่อน ฟักทองแก่ ตำลึง มะโห้ ผัก เลี้ยว บวบ	เด็ดหรือปอก ผ่าล้างให้สะอาด นำไป นึ่ง กินกับน้ำพริกได้หลาย ๆ ชนิด	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น รส หวานจาก ผัก	1. วัตถุดิบหาง่าย 2. มีราคาถูก ชาวบ้านชอบกินผักนึ่ง โดยเฉพาะผู้สูงอายุเนื่องจากลักษณะที่ เปื่อยกินง่าย กินกับน้ำพริก ลดความเผ็ด เค็มของน้ำพริกลง กินไม่หมดสามารถ นำมาอุ่นในมือต่อไปได้อีก โอกาสการ กินปีละประมาณ 20 ครั้ง
122. ห่อหนึ่งไก่	ไก่ น้ำพริกสูตร 1 ข้าวคั่ว ใบ มะกรูด มะเขือแจ้	หั่นไก่เป็นคำ ๆ คลุกกับน้ำพริก ใบ มะกรูดหั่นฝอย ใส่ข้าวคั่ว ตักใส่ใบตอง ห่อ นำไปนึ่งพอสุกขยกลง เก็บไว้กินได้ หลายมือ เวลาจะกินก็นำไปอุ่น	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุ วัยรุ่น/รส เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณี พิธีกรรม 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นรายการอาหารที่นิยมทำใน เทศกาลประเพณี เพื่อนำไปทำบุญ ถวายพระในวันศีลใหญ่ และใช้ รับรองญาติพี่น้อง ลูกหลานที่มาเยี่ยม บ้าน สามารถเก็บไว้ได้หลายวัน โดย แช่ตู้เย็นหรืออุ่นบ่อย ๆ โอกาสการ กินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
123. นึ่งไข่มดส้มใส่ไข่	ไข่มดแดง ไข่ไก่	ทำความสะอาดไข่มดให้สะอาด ตอกไข่ใส่ เดิมเกลือ คนให้เข้ากัน นึ่งให้สุก	ฤดูหนาว/ร้อน/เมื่อ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุ วัยรุ่นและ เด็กเล็ก/รส จืด	1. เป็นอาหาร โบราณประจำท้องถิ่น 2. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นอาหารรสอ่อนที่กินได้ทุกวัย หากินได้ตามฤดูกาลเท่านั้น ทุกบ้าน ต้องหาโอกาสได้กินในรอบหนึ่งปี โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง
124. หมูยอ	หมูปนมันบด แป้งสาลี พริกไทย เกลือ	ผสมหมูบดกับแป้ง พริกไทยป่น เกลือ นำไปห่อใบตองหลาย ๆ ชั้น นึ่งให้สุก ลักษณะของหมูยอที่ดีคือ นุ่ม หอม ใบตองมีส่วนผสมของแป้งน้อย	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุ, วัยรุ่นและ เด็กเล็ก/รส เผ็ด เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. มีคุณค่าทางโภชนาการสูง หมูยอสามารถนำไปปรุงอาหารได้อีก หลายชนิด รูปลักษณะที่อยู่ในห่อ ใบตองหนา เป็นก้อนกลมยาว เป็น เส้นห่ออย่างหนึ่งของหมูยอเมืองเหนือ นำไปเป็นของฝากได้ โอกาสการกินปี ละประมาณ 5 - 6 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
ประเภททอด 125. แคมหมู	หนังหมูติดเนื้อ เกลือ	นำหมูมาหั่นเป็นชิ้น ๆ หมักเกลือไว้ 6-8 ชั่วโมง นำไปต้ในกระทะให้หุดตัว เกือบสุก ตักขึ้นพักไว้ให้เย็น เวลาทอด ให้ตั้งกระทะที่มีน้ำมัน มาก ๆ จนน้ำมัน ร้อนจัด นำหนังหมูที่เตรียมไว้ลงทอด หมูจะพองตัวขึ้น พอเหลืองหอมรีบตัก ออกทิ้งไว้ให้เย็น เก็บในถุงพลาสติกมัด ปากถุงให้แน่น	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่และ วัยรุ่น/รส เค็มพอดี	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป วัตถุดิบหาง่าย แคมหมูสามารถใช้กินเป็นกับข้าว หรือใช้เป็นของแกล้มกับอาหารชนิด อื่น เช่น น้ำพริกต่าง ๆ เช่นน้ำพริก อ่องคู่กับแคมหมู น้ำเงี้ยว น้ำพริก หนุ่ม เป็นต้น เวลาเคี้ยวเกิดเสียงดัง ให้ ความเพลิดเพลินคู่กับความอร่อย นับเป็นความพิเศษของแคมหมู โอกาสการกินปีละประมาณ 10 ครั้ง
126. แคมควาย (หนังปอง) 127. แคมไข่	หนังควาย มันควาย เกลือ	ใช้หนังควายล้วน ๆ รวนแช่น้ำมันไว้ พอจะปรุงจึงนำมาทอดในน้ำมันร้อนจัด รีบตักขึ้นทิ้งไว้ให้เย็น เก็บในถุงพลาสติก มัดให้แน่นหรือแบ่งบรรจุเป็นถุงเล็ก กิน กับน้ำเงี้ยว ส่วนแคมไข่เป็นส่วนของมัน วัว ควาย ที่เคี้ยวเอาน้ำมันออกแล้ว	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่และ วัยรุ่น/รส เค็มพอดี	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป แคมควายเป็นอาหารของชาวไทย ใหญ่นิยมใช้กินกับน้ำเงี้ยว โอกาสการ กินปีละประมาณ 10 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
ประเภทตำ 128. ตำไข่มดส้ม	ไข่มดแดง น้ำพริกปลา	ล้างไข่มดแดงให้สะอาด ตำผสมกับ น้ำพริกปลา พอเข้ากัน ลักษณะข้น เหนียว	ฤดูฝน/มือกลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เผ็ดกลาง เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหาร โบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นวิธีการกินไข่มดที่ยังดิบอยู่ กินกับ ขนุนอ่อน หรือยอดกระถิน โอกาส การกินปีละประมาณ 2-3 ครั้ง
129. ตำหางหอย	หางหอยอ่อน น้ำพริกสูตร 2	เผา นึ่งหรือคั้มหางหอย โขลกรวมกับ น้ำพริกแกง นำไปคั่วในกระทะ ปรุงรส ลักษณะแห้ง ข้นเหนียว	ฤดูฝน/หนาว/มือ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เผ็ด เค็ม พอดี	1. เป็นอาหาร โบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป หางหอยเป็นวัตถุดิบที่ราคาแพง หาก ต้องการให้ความขมลดลงหรือ ต้องการปริมาณเพิ่มขึ้น ให้เพิ่มเนื้อ มะเขือเผาลงไปผู้สูงอายุชอบกิน ด้วย โอกาสการกินปีละ ประมาณ 3 - 4 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
130. ตำมะเขือ	มะเขือยาว พริกสด หอม กระเทียม ปลาร้า	มะเขือเผาแกะเปลือก ตำกับน้ำพริกที่ เผาเครื่องปรุงให้สุกแล้ว ปลาร้าต้มสุก คลุกกับไข่ต้มผ่าซีก หรือบางคนจะชอบ นำไปจั่วกับกระเทียม เจียว กลิ่นหอม รสเผ็ดน้อย มีลักษณะข้นเหนียว	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เผ็ดน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่ายปรุงง่าย ให้รสชาติดี เพิ่มความอร่อยโดยกินกับ ไข่ต้ม หรือผสมลงไปด้วยกันเหมาะที่ จะกินกับใบสาระแน โอกาสการกิน ปีละประมาณ 5 ครั้ง
131. ตำเตา	เตา(สำหรับน้ำจืด)พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ กะปิ	ล้างเตาให้สะอาด ตัดเป็นท่อน ๆ ปรุง น้ำพริกโดยโขลกพริก หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ กะปิ ที่ทุกอย่างเผาจน สุกแล้ว ละลายน้ำพริกในน้ำปลาร้าต้ม ใส่เตา กินกับ มะเขือขี้หมู ลักษณะ มีน้ำขลุกขลิก ข้น เหนียว	ฤดูฝน/มือกลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เผ็ดน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป ปัจจุบันหากินได้ยาก และคนไม่ค่อย นิยมกินเนื่องจากกลัวสารเคมีที่ใช้ฆ่า หญ้า ฆ่าปูในนาข้าว ปกติเตาที่จะล้าง ยากและเสี่ยงต่อตัวพยาธิอีกด้วย ทำ ให้อาการกินลดลง คือกินปีละ ประมาณ 1-2 ครั้ง หรือเลิกกินไปเลย เพราะห่วงเรื่องสุขภาพมากกว่าความ อร่อย

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
132. ตำพะหนูน	ขนุนอ่อนต้มสุกหั่น พริก แห้ง มะเขือเทศ ข่า หอม กระเทียม	โขลกเครื่องปรุงน้ำพริกให้ละเอียดใส่ ขนุนต้มลงไป มะเขือเทศโขลกต่อ รวมกันนำไปผัดให้สุกหอม ควรใช้ ขนุนอ่อนที่เมล็ดยังเป็นสีขาวอยู่ รส เผ็ดเล็กน้อย กินกับแคบหมู พริกขี้หนู ทอด ลักษณะแห้งเหนียว	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เผ็ดกลาง เล็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหาร โบราณประจำท้องถิ่น 2. วัตถุดิบหาง่าย บางบ้านทำกินในช่วง สงกรานต์แทนแกงขนุน เพื่อถือเคล็ดว่า กิน ในวันปากปี (วันที่ 16 เมษายน ของ ทุกปีทำให้มีบุญหนุนนำไปตลอดปี โอกาสการกินปีละประมาณ 10 ครั้ง
133. ตำบะลั่ว บะเจือ บะแปบ	ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ ถั่วแปบ พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ กะปิ	ผัดทั้งสามอย่างต้มให้สุก หั่นพักไว้ โขลกพริก หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ กะปิ ที่ทุกอย่างเผาจนสุกแล้ว ใส่ผักที่ หั่นไว้ โขลกพอเข้ากัน รวนหมูให้สุก ใส่ผักที่โขลกไว้ผัดให้ทั่ว ปรุงรสด้วย น้ำปลา ลักษณะแห้ง	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เผ็ดน้อย	1. วัตถุดิบหาง่าย 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นรายการอาหารที่รวมผักหลาย ๆ อย่างที่เข้ากันได้ดี รสชาติอร่อย กินง่าย เหมาะกับผู้สูงอายุ ไม่ต้องเคี้ยวมาก โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง
134. ตำมะม่วง	มะม่วง พริกแห้ง กระเทียม กะปิ ปลาแห้งป่น น้ำอ้อย น้ำปลา ชะอม ชะพลู จี่กุก	โขลกพริกแห้ง กระเทียม กะปิ ปลาแห้ง ป่น น้ำอ้อย มะม่วงสับ ปรุงรสด้วย น้ำปลา รสเผ็ดมาก กินกับชะอม (สด,ลวก) ชะพลู จี่กุก	ฤดูร้อน/มือ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เผ็ดมาก	1. วัตถุดิบหาง่าย 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นอาหารเรียกน้ำย่อย กินกับข้าวเหนียว หรือกินเฉพาะตำมะม่วงกับผักแกล้มก็ ได้ โอกาสการกินปีละประมาณ 3 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
135. ตำบะผาง (มะปราง)	มะปรางดิบอ่อน พริกขี้หนู กระเทียม น้ำอ้อย กะปิ ปลา ร้า น้ำปลา	โขลกพริกขี้หนู กระเทียม น้ำอ้อย กะปิ ปลาร้า ใส่มะปรางลงโขลกด้วย ปรุงรส ด้วยน้ำปลา รสเผ็ดมากมีน้ำขลุกขลิก	ฤดูฝน/มือกลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่,และ วัยรุ่น/รส เผ็ดมาก	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นส้มตำอีกชนิดหนึ่งที่มีรสเปรี้ยว โอกาสการกินปีละประมาณ 1 - 2 ครั้ง
136. ตำบะโอ (ส้มโอ)	ส้มโอพริกขี้หนู กระเทียม ตะไกร้ มะเขือเปราะ มะเขือ ขื่น น้ำปู ผักชีฝรั่ง	โขลกพริกขี้หนู กระเทียม ตะไกร้เข้า ด้วยกันพอหยาบ หั่นมะเขือเปราะและ มะเขือขื่นเป็นชิ้นบาง ใส่ น้ำปู ใส่ส้มโอ ผักชีฝรั่ง คนเบา ๆ ปรุงรสด้วยน้ำปลา มีน้ำขลุกขลิก	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายและ วัยรุ่น/รส เผ็ดกลาง	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นวิธีการกินส้มโออีกวิธีหนึ่งของคน เชียงราย นิยมใส่น้ำปู บางคนกินกับข้าว เหนียวเป็นอาหารมือกลางวัน
137. ตำบะต๋อง (กระท้อน)	กระท้อน พริกขี้หนู กระเทียม พริกไทย น้ำตาล ปลาร้า น้ำปลา ผักชีฝรั่ง ชะพลู	โขลกพริกขี้หนู กระเทียม พริกไทย น้ำตาล ปลาร้า มะต๋องต้องทุบให้ نرم ปอกแล้วสับหยาบ โขลกรวมกันปรุงรส ด้วยน้ำปลา กินกับ ผักชีฝรั่ง ชะพลู ลักษณะมีน้ำขลุกขลิก	ฤดูฝน/มือกลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่,และ วัยรุ่น/รส เผ็ดมาก	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย ลักษณะการกินเหมือนตำส้มโอ บางคน ชอบใส่น้ำปูเพิ่มรสชาติและสีส้ม

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
ประเภทไส้ 138. ส้าผักกาดหน้อย	ผักกาดอ่อน ปลาช่อนหรือ ปลาดุก พริกสด หอม กระเทียม ปลาร้า	ล้างผักกาดให้สะอาดหั่นพักไว้ เตรียมน้ำ ปรุง โดยต้มปลากับน้ำปลาร้า แกะเอาแต่ เนื้อนำมาโขลกกับเครื่องปรุงน้ำพริกที่ เผาให้สุกแล้ว นำน้ำปลาปรุงแล้วไปผสม กับผักกาดที่เตรียมไว้ มีน้ำขลุกขลิก	ฤดูหนาว/เมื่อ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายและ วัยรุ่น/รส เผ็ดกลาง	1. มีวัตถุดิบหาง่าย 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นการกินผักสด ที่ได้รับหวานกรอบ ของผักสดใหม่ ๆ และความหวานของ ปลาต้มรสชาติดีร่อย โอกาสการกิน ปีละประมาณ 3 - 4 ครั้ง
139. ส้ามะเขือผ้อย มะเขือแจ้	มะเขือเปราะ แคบหมู พริก แห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้ ปลาร้า	ล้างมะเขือเปราะหั่นซอยให้บาง แช่น้ำไว้ หากเป็นมะเขือแจ้มะเขือ ผ่าครึ่งเอาเมล็ดออก หั่นบาง ล้างพัก ให้สะเด็ดน้ำ ปรุงน้ำพริกข่า โขลก พริก หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ กะปิ ที่ทุกอย่างเผาจนสุกแล้ว ต้ม น้ำปลาร้ากรองเอาก้างออก ใส่ น้ำพริกที่โขลกไว้ ใส่มะเขือ ใส่ หมูสามชั้น หรือโขลกแคบหมูใส่ ด้วย คน ให้ทั่ว ลักษณะน้ำ ขลุกขลิก	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่และ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง	1. วัตถุดิบหาง่าย 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น ในสมัยก่อนไม่มีมะเขือเปราะ จะใช้ มะเขือแจ้ไปซอยล้างให้หายความ ขื่นแล้วจึงนำมาส้า ต่อมามีมะเขือ เปราะทำให้ทำกินง่ายขึ้น โอกาสการ กินปีละประมาณ 2 - 3 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
140. ส้าผักม่วง	ขอมะม่วง ปลาช่อนหรือ ปลาดุก พริกแห้ง หอม กระเทียม ปลาร้า	ล้างขอมะม่วงคึ่งเอาเฉพาะเนื้อใบ ก้านเอาทิ้งหั่นพักไว้ เตรียมน้ำปรุง โดยต้มปลากับน้ำปลาร้า แกะเอาแต่ เนื้อนำมาโขลกกับเครื่องปรุง น้ำพริกที่เผาให้สุกแล้ว นำน้ำปลา ปรุงแล้วไปผสมกับผักที่เตรียมไว้ ลักษณะน้ำขลุกขลิก	ฤดูหนาว/เมื่อกลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุ และวัยรุ่น/รส เผ็ดกลาง	1. มีราคาถูกลง 2. วัตถุดิบหาง่าย จะทำกินในช่วงที่มะม่วงออกไปอ่อน รสเปรี้ยวอมฝาดเล็กน้อย โอกาสการกิน ปีละประมาณ 1 - 2 ครั้ง
141. ส้าจิ้น	เนื้อวัว ควาย เครื่องใน น้ำพริก ลาบ ขี้เพี้ย ดี เลือด ต้นหอม ผักชี ผักไผ่ สะระแหน่ ผักสดต่าง ๆ	หั่น เนื้อเป็นชิ้นเล็กบาง ผสมพริกลาบ ขี้เพี้ย เลือดสด ต้นหอม ผักชี ผักไผ่ สะระแหน่ กินแก้มกับผักสดพื้นบ้าน หากจะกินสุกก็นำไปคั่วให้สุก ลักษณะ มีน้ำขลุกขลิก	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด มาก	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็น อาหาร สัญลักษณ์ของผู้ชาย ที่แสดงว่า ตนเองแข็งแรงสามารถกินเนื้อดิบ ๆ เป็นชิ้น ๆ ได้ ส่วนผู้หญิงที่ต้องการ กินด้วย มักจะนำไปคั่วให้สุกก่อน โอกาสการกินปีละประมาณ 10 ครั้ง มักจะมีจำหน่ายที่ร้านขายลาบ

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
142. ล้างผักปวย	ผักปวย ปลาช่อนหรือปลาดุก พริกแห้ง หอม กระเทียม ปลาร้า	ล้างผักปวยให้สะอาดหั่นพักไว้ เตรียม น้ำปรุง โดยต้มปลากับน้ำปลาร้า แคะ เอาแต่เนื้อนำมาโขลกกับเครื่องปรุง น้ำพริกที่เผาให้สุกแล้ว นำน้ำปลาปรุง แล้วไปผสมกับผักที่เตรียมไว้ มีน้ำ ขลุกขลิก	ฤดูหนาว/เมื่อ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป ผักปวยหาค่อนข้างยาก จึงมักใช้ ผักกาดรวมไปด้วย บางบ้านจะใส่ มะกอกลงไปด้วยจะได้รสชาติ หนึ่ง โอกาสการกินปีละประมาณ 1 - 2 ครั้ง
143. ล้างผักงวม	ผักงวม ปลาช่อนหรือปลาดุก พริกแห้ง หอม กระเทียม ปลาร้า	ล้างผักงวมให้สะอาดหั่นบาง ๆ พักไว้ เตรียมน้ำปรุง โดยต้มปลากับน้ำปลาร้า แคะเอาแต่เนื้อนำมาโขลกกับเครื่องปรุง น้ำพริกที่เผาให้สุกแล้ว นำน้ำปลาปรุง แล้วไปผสมกับผักงวมที่เตรียมไว้ ลักษณะน้ำน้อย ขลุกขลิก	ฤดูหนาว/เมื่อ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป ผักงวมมีขายน้อย นาน ๆ จะมีมาขาย ในฤดูหนาว ใช้ผักอ่อนๆเหมือนผัก ม่วงโอกาสการกินปีละประมาณ 2 - 3 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
144. ส้าปะแตง	แตงกวาลูกใหญ่ พริกสด หอม กระเทียม กะปิ ใบสาระแน ก้อมก้อ	ผ่าแตงกวาตามยาว ใช้ช้อนขูดเนื้อ แตงกวาใส่ถ้วยพักไว้ ปรุงน้ำพริก โดยเผาเครื่องปรุงให้สุก โขลกให้ ละเอียด นำไปผสมในแตงกวาที่ เตรียมไว้ ลักษณะน้ำขลุกขลิก	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง	1. ราคาถูก 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นการกินผักสด ที่ปรุงอย่างง่าย ๆ และต้องกินทันที หากทิ้งไว้นาน จะ คายพริก คือน้ำออกมาก รสจะจืด บางบ้านชอบนำปูจะใส่ไปด้วยก็ได้ อีกรสชาติหนึ่ง โอกาสการกินปีละ ประมาณ 5 ครั้ง
<u>ประเภทยำ</u> 145. ยำจิ้นไก่	ไก่เมือง น้ำพริกปรุงลาบ ผักไผ่ สาระแน ผักชีฝรั่ง	ไก่เมืองต้มจืด บางบ้านนำหัวปลี ต้มจืดใส่ เป็นขำไก่ใส่ปลี ปรุงด้วย น้ำพริกปรุงลาบ ผักไผ่ สาระแน ผักชีฝรั่ง ลักษณะน้ำปานกลาง	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่และ วัยรุ่น รสเผ็ด กลาง หอม มะแขว่น	1. เป็นอาหารโบราณประจำ ท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นการขำไก่ที่มีกลิ่นและรสของ มะแขว่นนำ รสชาติอร่อยโอกาส การกินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
146. ยำกบ	กบ น้ำพริกแกงสูตร 2 สระระแห่น ผักไผ่ ต้นหอมผักชี ตะไคร้	ล้างกบ ผ่าท้อง เอาเครื่องในออก ย่างด้วยไฟอ่อนพอสุก นำมาต้มใน หม้อที่มีตะไคร้หั่นท่อน ขมิ้น จน กบนุ่ม ตักขึ้นจิกเป็นชิ้น ผสม น้ำพริกแกงในน้ำต้มกบ ใส่เนื้อกบ สระระแห่น ผักไผ่ ต้นหอมผักชี น้ำ น้อย	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำ ท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป กบจะทำให้มีกลิ่นหอม ได้ รสชาติหวาน นิยมทำกินและทำขาย ในตลาด แต่คนที่เปิ่นทรงจะไม่กิน เพราะถือว่ากบเป็นสัตว์จำศีล โอกาสการกินปีละประมาณ 3 - 4 ครั้ง
147. ยำจิ้นแห้ง (วัว ควาย หมู ที่ตากแดด พอแห้ง)	เนื้อตากแห้ง น้ำพริกปลาผักไผ่ ผักชีฝรั่ง ต้นหอมผักชี	นำจิ้นแห้งย่างให้สุก หั่นเป็นชิ้น บางพักไว้ ต้มน้ำให้เดือด ใส่ น้ำพริกปลา ใส่จิ้น แห้งย่าง ปรุงรส ด้วยน้ำปลา ผักไผ่ ผักชีฝรั่ง ต้นหอมผักชีหั่น ลักษณะ น้ำปานกลาง	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่และ วัยรุ่น/รสเผ็ด มาก เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นการนำอาหารที่ผ่านการถนอม อาหาร มาปรุง ยำจิ้นจะมีรสชาติ ค่อนข้างจัดรสหวานของเนื้อ กลิ่นหอม โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
148. ยำหน่อ	หน่อไม้รวกคั้ม พริกขี้หนู หอมแดง กระเทียม เกลือ น้ำปู ใบขิง	หน่อไม้รวกคั้มจนหวานจัดเป็นเส้น ด้วยส้อมหรือไม้แหลม ตัดส่วนที่ แก่แข็งออกเตรียมไว้ โขลกพริก ขี้หนู หอมแดง กระเทียม ที่เผาสุก แล้ว เติมเกลือ น้ำปู ใส่หน่อไม้ โขลกเบา ๆ ให้เข้ากัน ใส่ใบขิงซอย รสเผ็ดน้อย	ฤดูฝน/มีากลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป นิยมทำกินในช่วงฤดูกาลที่มีหน่อไม้ไว้ ทำหน่อสดในฤดูกาลจะได้รสหวาน ของหน่อ หากใช้หน่อปี๊บจะมีกลิ่นและ รสเปรี้ยวไม่อร่อย บางบ้านชอบน้ำปูก็ ใส่ลงไปถือเป็นของคู่กัน หอมกลิ่นใบ ขิง กินกับยอดผักปู้ย่า แคนหมู ค่านิยม คือในหนึ่งปีต้องได้กินยำหน่อสักครั้ง โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
149. ยำผักเห็ด	ผักเห็ด น้ำพริกแกงสูตร 2 มะเขือเทศ	ตั้งหม้อต้มปลาร้ากรองกากออก แล้ว ใส่หมูสับคนในหม้อพอสุก ใส่ผักเห็ดหนึ่งหั่นหยาบ ๆ ผสมกับ น้ำพริกแกง ใส่มะเขือเทศ เคี่ยวต่อ แล้วพักไว้ เจียวกระเทียมในกระทะ ให้หอม ใส่ผักเห็ดที่ผสมไว้ ผักเห็ดจะกินขูด และใบอ่อนที่ยัง ไม่คลี่คีนัก เพราะมีรสเปรี้ยว มัน	ฤดูหนาว/เมื่อ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. วัตถุดิบหาง่าย ขูดผักเห็ดที่เก็บมาแล้วกินไม่ทัน สามารถนำมาหนึ่ง แล้วนำมา ทำอาหาร ได้อีกอย่างคือยำผักเห็ด ลักษณะแห้ง ออกรสเปรี้ยวเล็กน้อย มัน โอกาสการกินปีละประมาณ 2 - 3 ครั้ง
150. ยำผักจุ่มป่า	หมูสับ ผักจุ่มป่า ปลาร้า พริกแห้ง หอม กระเทียม	ผักจุ่มป่าลวกแล้วบีบน้ำออกหั่น ตั้ง หม้อต้มปลาร้ากรองกากออกแล้ว ปรุงด้วยน้ำพริก ใส่หมูสับคนใน หม้อพอสุก ใส่ผักจุ่มป่าที่หั่นไว้คน ให้เข้ากัน จ๋าวในกระทะที่เจียว กระเทียมให้หอม รสเผ็ดน้อย บาง บ้านก็จะไม่ใส่หมูลักษณะ น้ำน้อย	ฤดูฝน/เมื่อกลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด น้อย ขม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. มีราคาถูก เป็นผักในท้องทุ่งนา มีรสขมเล็กน้อย นำมาลวกแล้วขำ หรือลวกกับน้ำพริก จะมีให้ได้กิน ในฤดูทำนา โอกาสการกินปีละ ประมาณ 3 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
151. ยำผักกาดส้ม	ผักกาดดองส้ม พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง กะปิ ปลาร้ามะเขือเปราะ ต้นหอมผักชี	โขลกพริกแห้งที่ผิงไฟให้หอม ข่า ตะไคร้ กระเทียม หอมแดงที่คั่วสุก แล้ว เดิมกะปิ ปลาร้าที่ห่อใบตอง ปิ้งไฟสุกหอมแล้ว ละลายน้ำพริก ในน้ำดองผัก ใส่ผักกาดส้ม และ มะเขือเปราะ ต้นหอมผักชี	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง เปรี้ยว เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. มีราคาถูก หั่นผักกาดเป็นชิ้นเล็ก ประมาณ ½ ซม. นำไปดองกับ น้ำเกลือประมาณ 2 คืน นำผักที่ดอง ไว้ นำมายำเพิ่มพริกให้ได้รสเผ็ด เปรี้ยว ส่วนใหญ่จะกินกับอาหาร อย่างอื่นด้วย เช่นปลาปิ้ง จิ้นปิ้ง โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง
152. ยำผักกุ่มดอง	ผักกุ่มดอง พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง กะปิ ปลา ร้า ต้นหอมผักชี	ยำผักกุ่มดองปรุงเหมือนยำผักกาด ส้ม เพียงแต่ไม่ใส่มะเขือเปราะ ลักษณะ น้ำปานกลาง	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง เปรี้ยว เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณี พิธีกรรม 2. มีราคาถูก ผักที่ดองไว้ นำมายำ เพิ่มพริกให้ได้รสเผ็ดเปรี้ยว ส่วน ใหญ่จะกินกับอาหารอย่างอื่นด้วย เช่นปลาปิ้ง จิ้นปิ้ง ผักกุ่มดองใช้กิน ในงานขึ้นบ้านใหม่ เพราะมีชื่อเป็น มงคล คือความเป็นกลุ่มเป็นก้อน โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
ประเภทผก 153. ผกปู	ปูนา ใบไม้ ผักแกงแค ข้าวคั่ว น้ำพริกแกงสูตร 1	ล้างปูนาให้สะอาด นำมาโขลกหรือปั่น ให้แหลก กรองเอาแต่น้ำมาตั้งไฟให้ เดือด ใส่ น้ำพริกแกง ตอกไข่ใส่คนให้ ทั่ว ใส่ข้าวคั่วให้น้ำแกงข้น ใส่ผักแกง แค ไม่ต้องมาก ชิมรสยกลง ลักษณะ น้ำแกงข้น หวาน	ฤดูฝน หนาว/ มือ กลางวัน- เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/ รส เผ็ดเล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป คล้ายแกงแค แต่จะข้นด้วยไข่ ข้าว คั่วหวาน น้ำพริกที่นำมาต้ม จะได้ กินในฤดูที่มีปูนาเท่านั้น โอกาสการ กินปีละประมาณ 2-3 ครั้ง
ประเภทจ่อม 154. แมงมันจ่อม	แอมงมันเห็บ(ตัวเล็ก ๆ) เกลือป่น พริกแห้ง ดันหอมผักชี	ล้างแอมงมันให้สะอาด ทิ้งให้สะเด็ดน้ำ ผสมแอมงมันในน้ำต้มสุก เติมเกลือป่น เล็กน้อย อย่าให้เค็มมาก ปิดฝาทิ้งไว้ 2 คืน จนแอมงมันมีรสเปรี้ยว ปิ้งพริกแห้ง ให้หอมฉีกใส่แอมงมัน ดันหอมผักชีหั่น	ฤดูหนาว/มือ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รส เปรี้ยว เผ็ด เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นรายการอาหารที่ผู้คนเผื่อให้ ถึงฤดูแอมงมัน ซึ่งหายาก ราคาแพง การนำไปดองทำให้ได้รสเปรี้ยว หอมอร่อย กินกับสะเดาสดและ เหมาะที่จะกินกับข้าวเหนียวเท่านั้น ถึงจะได้รสชาติ โอกาสการกินปีละ ประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
155. ปลาจ่อม	ปลาช่อนคองเค็ม, พริกขี้หนูแห้ง, ตะไคร้, ผักชี	คองปลาช่อนกับเกลือประมาณ 2 อาทิตย์ ขึ้นไป นำพริกขี้หนูแห้งโขลกไฟให้หอม หั่นเป็นชิ้นเล็ก ต้มตะไคร้ซอยอ่อน ๆ ผักชีซอยผสมลงในปลาจ่อม ลักษณะ ขึ้น	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นการนำอาหารที่ถนอมไว้กินได้นาน ๆ มาปรุงรสชาติเพิ่มความเผ็ดของพริกและสมุนไพรดับกลิ่นคาวของปลาจ่อม
<u>ประเภทหมก</u> 156. จิ้นส้มหมก (แหนมหมก)	หมูสับ หนัสมู ข้าวสุก เกลือ	นำหมูสับ หนัสมูคั้นหั่นบาง ข้าวสุก คลุกผสมกับเกลือ แบ่งห่อใบตอง มัด ด้วยตอกให้แน่น ทิ้งไว้อย่างน้อย 2 คืน นำมาหมกในขี้เถ้าเตาถ่าน หรือปิ้งบนเตาถ่านจนสุกลักษณะ แห้ง	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเปรี้ยวเค็มเล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป จิ้นส้ม หรือแหนมเป็นการถนอมอาหารอย่างหนึ่ง แต่การกินให้ปลอดภัย คือการทำให้สุกก่อน โดยการนำมาห่อใบตองหมกไฟ จะทำให้ได้กลิ่นหอมใบตอง เป็นอาหารเหนือที่มักขายคู่กับ จิ้นปิ้ง ไข่อั่ว โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
ประเภทอ่อม 157. จิ้นฮุ่ม	เนื้อ น้ำพริกแกงสูตร 2 ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ต้นหอมผักชี	เนื้อสดชิ้นใหญ่ๆ แฉกทิ้งไว้ใน อุณหภูมิปกติให้เกิดกลิ่นประมาณ 2 วัน นำมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นก่อน ล้างใหญ่ ใส่เครื่องปรุง ตุ่นไว้นาน ๆ ให้เนื้อเปื่อย ลักษณะน้ำขลุกขลิก ปรุง รส ฉีกใบ มะกรูดผักชีต้นหอมหั่น	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่,และ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง เค็ม	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป ปรุงขึ้นเนื้อชิ้นใหญ่ ที่ใช้วิธีเชื่อ แบบที่เรียในอากาศช่วยย่อยสลายจน เกิดกลิ่นเ็นเล็กน้อย และเปื่อยด้วยการ ตุ่นไว้นาน ๆ น้ำแกงเหมือนแกงอ่อม การได้กินเนื้อชิ้นใด ๆ แสดงถึงความ อุดมสมบูรณ์และภูมิปัญญาในการปรุง อาหารที่เอื้อนนำให้กินได้ โอกาสการ กินปีละประมาณ 2 - 3 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
ประเภทลาบ/หู้ 158. ลาบหมู	เนื้อหมูสับ เลือดหมู เครื่องใน หนังหมู กระเทียม น้ำพริกลาบ (พริกขี้หนูคั่ว ข่าแก่ กระเทียม คั่ว หอมแดงคั่ว เกลือป่น ลูกผักชีคั่ว ยี่หระ มะแขว่น)	เนื้อหมูสับผสมเลือดหมู เครื่องในคั่ว หนังหมูคั่ว ผสมด้วยน้ำพริกลาบ โรย หน้าด้วยกระเทียมเจียว มีรสเผ็ดร้อน กินเป็นลาบดิบ กับผักแกล้มนานาชนิด หากทำลาบหมูสุก นำไปคั่วในกระทะ โดยไม่ต้องใส่น้ำมัน กินกับผักสด ลักษณะ ขึ้น	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด มาก	1. เป็นอาหารแห่งเกียรติยศ 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นอาหารเกียรติยศของคนเมือง เชียงราย ทำในโอกาสต้อนรับแขก หรือเทศกาลสำคัญ งานมงคล เนื่องจากชื่อออกเสียงเหมือน “ลาก” นิยมนำขึ้นขันโตกในงานต่าง ๆ ปัจจุบันหากินได้ทั่วไปโอกาสการ กินปีละประมาณ 10 ครั้ง
159. ลาบควาย ลาบวัว	เนื้อวัว ควาย เลือด เครื่องใน น้ำพริกลาบ ผักกินกับลาบ	สับเนื้อให้ละเอียด ผสมกับเลือด น้ำพริกลาบ เครื่องในหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ต้นหอมผักชี ผักไผ่ สะระแหน่ หั่น ผสมลงไป ลักษณะขึ้นเหนียวหากจะ กินลาบสุกให้นำไปคั่วในกระทะโดย เติมน้ำเล็กน้อย	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด มาก	1. เป็นอาหารแห่งเกียรติยศ 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น ความเชื่อเช่นเดียวกับลาบหมู แต่ หากเป็นการกินระหว่างผู้ชาย มัก เป็นลาบประเภทเนื้อมากกว่า กิน แกล้มกับผักพื้นบ้านนานาชนิด ส่วนลาบฟานหากินยาก และไม่ ควรแสวงหากินจะดีกว่า โอกาส การกินปีละประมาณ 10 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
160. ลาบไก่	เนื้อไก่ ใส่ไก่ หนังไก่ หอมแดง กระเทียม เกลือ มะแขว่น ผักไผ่ ต้นหอมผักชีหั่น	ล้างใส่ไก่ให้สะอาดด้วยการขำกับเกลือ หรือน้ำแกงสารส้มให้หมดเมือก ต้มให้ สุกหั่นเป็นท่อนเล็ก ๆ ทอดกรอบ หนังไก่ ทอดกรอบบีเป็นชิ้นเล็ก ๆ ผัดน้ำพริกลาบ ในน้ำมันเล็กน้อยเติมน้ำใส่สับ ผัดใส่ให้ สุก นาลงไปผสมกับหอมแดงซอย กระเทียมซอย เกลือ มะแขว่น ใส่ไก่ทอด หนังไก่ทอด ผักไผ่ ต้นหอมผักชีหั่น เคล้า พอเข้ากัน โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว ลักษณะแห้งเหนียว	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป ลาบไก่ขั้นตอนการปรุงค่อนข้าง ยุ่งยากจึงหากินยาก หากทำใน ครอบครัวต้องช่วยกันหลาย ๆ คน นิยมใส่ไก่พื้นเมืองเพราะเนื้อไม่และ โอกาสการกินปีละประมาณ 2 - 3 ครั้ง
161. ลาบปลาปิ้ง	ปลาดุก น้ำพริกลาบ มะเขือยาว ข้าวคั่ว เกลือ ต้นหอมผักชีหั่น กระเทียม ผักแกล้มหลากชนิด	(ปลาดุกอุยปิ้ง) ผัดน้ำพริกลาบให้หอม ใส่เนื้อปลาที่โขลกกับมะเขือยาวเผา เติมน้ำต้มห้วยปลา กระดุกปลาที่เอาเนื้อ ออกแล้ว ใส่ข้าวคั่วปรุงรสด้วยเกลือ โดยหน้าด้วยต้นหอมผักชีหั่น กระเทียมเจียว ลักษณะข้นเหนียว	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป ปลาดุกปิ้งให้กลิ่นหอม และยังได้ รสหวานจากมะเขือยาวเผา มะเขือ ยังช่วยเพิ่มเนื้อลาบให้มากขึ้น กิน กับผักแกล้มหลากชนิด โอกาสการ กินปีละประมาณ 4 - 5 ครั้ง

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
162. ลาบปลาสด	ปลาสร้อย ปลานิล ปลานวลจันทร์ น้ำพริกลาบ น้ำปลา ผักไผ่ ต้นหอมผักชี	ปลาสร้อย,ปลานิล,ปลานวลจันทร์ ลาบเนื้อปลาให้ละเอียด ผักน้ำพริก ลาบ ให้หอม คนผสมกับเนื้อปลา จนเหนียว ผัดในกระทะซีเนื้อปลา ให้ฟูไม่ให้ติดกัน ปรุงรสด้วย น้ำปลา เติมผักไผ่ ต้นหอมผักชีหั่น	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสเผ็ด กลาง เค็ม	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป ปลาที่ก้าง เล็ก ก้างมากจะใช้วิธีการลาบให้ ละเอียด นำมาปรุงลาบแบบผสมดิบ แต่นำไปคั่วให้สุกภายหลัง จะได้เนื้อ ปลาเป็นก้อนเล็กๆ ปลอดภัยในการ กิน ความเป็นลาบ ถือเป็นอาหารพิเศษ อีกรายการหนึ่งของคนเขียงราย โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
163. หลู้เลือด	หมูสับ เลือดในโครง มันแพ ไต ใส่หอม ตะไคร้ กระเทียมดอง น้ำพริกถาบ	ขยำเลือดกับใบตะไคร้ให้หายขาว แช่เย็นไว้ ซอยเครื่องปรุงทอดให้ กรอบ คือ ตะไคร้ หอม กระเทียม ใส่หอม หมีขาว ซอยหอมดองและ น้ำดองไว้ปรุง เครื่องในสด เช่นมัน แพ ไตหั่นบาง เวลากินผสมทุก อย่างเข้าด้วยกัน ปรุงเค็มจากเกลือ	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/ เย็นกิน สด ๆ	ผู้ใหญ่ ,สูงอายุ/รส เผ็ดกลาง หวาน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นการกิน เลือดสด โดยทำให้หายขาวมี เครื่องปรุงมากชนิด ผู้ชายชอบกิน เพราะแสดงถึงความเป็นชายที่แข็งแรง สุขภาพดี ใช้เวลาเตรียมนานส่วนใหญ่ จะซื้อจากร้านค้าที่ทำขายประจำไว้ใจ ได้เรื่องความสะอาด ผู้หญิงจะกินหลู้ โดยนำมาคั่วให้สุกก่อน โอกาสการ กินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
<u>ประเภทอาหารจานเดียว</u> 164. ข้าวกันจิ้น	ข้าวสวย น้ำเลือดหมู เนื้อหมูสับ	คลุกเครื่องปรุงผสมกัน ตักแบ่งเป็น ห่อๆด้วยใบตอง นึ่งคนสุก เวลากิน แกะใส่จานราดหน้าด้วยน้ำมัน กระเทียมเจียว กากหมู ลักษณะแห้ง กินกับพริกขี้หนูทอด แดงกวา ผักชี	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุและ วัยรุ่น/รสจัด จะเผ็ดด้วย พริกที่กิน แกล้ม	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นอาหารของชาวไทยใหญ่ ที่คน เขียงรายคุ้นเคยมานาน หากทำกินที่ บ้าน ก็มักทำเล็ยงเด็ก ๆ เพราะ รสชาติไม่เผ็ด แต่ผู้ใหญ่จะเพิ่ม ความเผ็ดด้วยพริกขี้หนูทอดรื้อนคั่ว จะทำขายในมือกลางวัน วิธีกินข้าว กันจิ้น อีกแบบก็คือราดด้วยน้ำเงี้ยว โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
165. ข้าวซอย	ไก่ หรือเนื้อ กะทิ หมี่กรอบ เม็ด ชะโก พริกแห้ง ลูกผักชี ขมิ้น สด หอมแดง ผักกอก	โขลกพริกแกง ผัดลงในน้ำมันที่ เคี่ยวกะทิจนหอมแตกมัน ใส่ไก่สับ หรือเนื้อ เดิมหางกะทิแกงต่อจน เปื่อย ตักน้ำแกงราดบนเส้นหมี่ เหลืองที่ลวกนุ่มแล้ว โรยหน้าด้วย หมี่กรอบ กินกับ ผักกาดดอง หอมแดง มะนาว พริกป่นผัดใน น้ำมันลักษณะ น้ำแกงสีเหลืองอม ส้ม รสเผ็ดปานกลาง	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/เย็น	ผู้ใหญ่ ,สูงอายุ/รส เผ็ดกลาง เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป คนเมืองเชียงรายเรียกข้าวซอยฮ่อ (ข้าวซอยอิสลาม ข้าวซอยกะทิ) เพราะเป็นอาหารที่มาจากคนจีนฮ่อ ที่นับถือศาสนาอิสลาม เป็นอาหาร จานเดียวกินมือกลางวัน ที่ นักท่องเที่ยวชอบกิน กลิ่นหอม สมุนไพร รสหวานจากน้ำกะทิ กิน กับผักดองแบบจีนฮ่อ โอกาสการ กินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
166. น้ำเงี้ยว (หมู,เนื้อ)	น้ำพริกแกงสูตร 2 เพิ่มถั่วเน่า หมู หรือเนื้อ เลือดสด มะเขือ เทศ ดอกงิ้วแห้ง ต้นหอมผักชี กระเทียมเจียว ผักกาดดอง ถั่วงอกสด แครบหมู หน้าปอง	โขลกเครื่องแกงให้ละเอียดเติมน้ำ เน่า นำลงผัดในน้ำมันให้หอม ใส่ หมูสับ กระดูกซี่โครง รวนพอสุก เติมน้ำ ใส่ดอกงิ้วที่แช่น้ำจนนุ่มแล้ว เกี่ยวข้องให้หมูเปื่อย เดิมเลือด มะเขือเทศ ชิมรสให้หวาน เค็ม เปรี้ยวเล็กน้อย เวลาจะกินตักน้ำ เงี้ยวราดบนเส้นก๋วยเตี๋ยว หรือ ขนมจีน โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว ต้นหอมผักชีหั่น กินแกล้มกับ ถั่วงอก ผักกาดดอง แครบหมู หน้าปอง	ทุกฤดู / มี้อกลางวัน	ผู้ใหญ่/ สูงอายุ / วัยรุ่น /รส เผ็ด เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นอาหารคู่บ้านคู่เมืองเชียงรายที่มี ต้นตอมาจากชาวไทยใหญ่น้ำเงี้ยว ของเชียงรายจะมีลักษณะเข้มข้น และ รสชาติจัดทั้งความเผ็ด ความเค็ม มากกว่าน้ำเงี้ยวของเชียงใหม่ โดย การปรุงที่ใช้เลือดหมูสด,เลือด วัว/ ควาย ผสมลงไป ทำให้น้ำข้นส่วนน้ำ เงี้ยวเชียงใหม่จะใช้เลือดไก่เป็นก้อน แทนทำให้น้ำใส ปรุงได้ทั้งเส้น ก๋วยเตี๋ยวและเส้นขนมจีน ไม่นิยมใช้ เส้นหมี่ คนทุกวัยชอบกิน คนที่ไม่ ชอบเผ็ดก็เติมน้ำร้อนลงไปเพื่อลด ความเผ็ดปกติจะกินเป็นมี้อกลางวัน แต่ปัจจุบันแม่ค้าทำขายกลางคืนด้วย เป็นการเอาใจลูกค้า คนต่างถิ่นที่เป็น นักท่องเที่ยวชอบกิน

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
<u>อาหารหวาน/อาหารว่าง</u> <u>ที่ปรุงจากข้าวเหนียว</u> 167. ข้าวหนุกงา	ข้าวเหนียว งาขี้ม่อน เกลือป่น	ล้างงาให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง โขลก งาให้ละเอียด ผสมเกลือป่น นำไป คลุกกับข้าวเหนียวนึ่งร้อน ๆ จน เป็นเนื้อเดียวกัน บางคนจะใส่หัว กะทิด้วยจะเพิ่มความมันและติดกัน เป็นก้อน	ฤดูหนาว/เมื่อเช้า	ผู้ใหญ่สูงอายุ วัยรุ่น เด็ก เล็ก/รสมัน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นอาหารคู่บ้านและคู่ตลาดมา นานที่คนเขียงราชทุกวัยชอบกิน ด้วยความมัน หอมของงา บางคน ชอบหวานก็กินแบบงาดำอ้อจะกิน ให้อร่อยต้องกินตอนข้าวอุ่น ๆ กิน ตอนเช้าที่อากาศเย็น ๆ ได้ บรรยาศดีโอกาสการกินปีละ ประมาณ 5 - 6 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
168. ข้าวหลาม	ข้าวสารเหนียว กะทิ น้ำตาล ทราย เกลือป่น ถั่วดำ	แช่ข้าวเหนียวไว้ประมาณ 3 ชั่วโมง เทใส่ตะกร้าให้สะเด็ดน้ำ แช่ถั่วดำ ต้มให้เปื่อย คลุกรวมกับข้าวที่ เตรียมไว้ผสมน้ำกะทิด้วยน้ำตาล ทราย เกลือป่น กรอกข้าวเหนียวใส่ กระบอกไม้ข้าวหลามเหลือไว้ ประมาณ 3 นิ้ว กรอกน้ำกะทิติ้งให้ ปิ่มข้าวเต็ม ปิดกระบอกด้วยกาบ มะพร้าว นำไปเผาจนสุก ปอกกิน ได้	ฤดูหนาว/ทุกเมื่อ	ผู้ใหญ่, สูงอายุ, วัยรุ่น และเด็กเล็ก/ รสหวานมัน เค็ม	1. อาหารปกติทั่วไป 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น ในสมัยก่อนจะได้กินในช่วงฤดูข้าว ใหม่ออก ไม้ข้าวหลามกำลังแก่ได้ที่ ทำข้าวหลามไปถวายวัดเป็นการ ตานข้าวใหม่ ทำไว้กินตอนเดินทาง หรือทำกินขณะผิงไฟกันหนาวเวลา กลางคืน แต่ปัจจุบันหากินได้ตลอด ปี ชอบกินกันทุกวัย โอกาสการ กินปีละประมาณ 5 - 6 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
169. ข้าวต้มกล้วย ถั่วดิน ถั่วดำ	ข้าวเหนียว กล้วยน้ำว้าสุก ถั่วดิน ถั่วดำ มะพร้าวขูด เกลือป่น น้ำตาลทราย	ล้างข้าวเหนียวให้สะอาด เทใส่ ตะกร้าให้สะเด็ดน้ำ ปอกกล้วยหั่น เป็น4ชิ้นตามยาว ห่อข้าวเหนียวกับ กล้วยด้วยใบตองขนาดกว้าง 2-3 นิ้ว ห่อเล็ก ๆ มัดรวมกันประมาณ 10 ห่อให้แน่นด้วยตอก นำไปต้ม จนสุก เวลากินให้แกะใบตองคลุก กับมะพร้าวขูดผสมเกลือป่น โรย ด้วยน้ำตาลทรายหากใช้ถั่วดำ,ถั่ว ลิสงต้มให้เปื่อยใส่แทนกล้วย ก็ เรียกข้าวต้มถั่ว	ทุกฤดูกาล/เมื่อเช้า / กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่สูงอายุ วัยรุ่น เด็ก เล็ก/รสมัน หวาน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณี พิธีกรรม 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป ชาวบ้านจะ ทำข้าวต้มกันเพื่อนำไปวัดในวันศีล ใหญ่ ในเทศกาลประเพณีต่าง ๆ ใส่น้ำ เครื่องสังฆทาน ในพิธีกรรม หลังจาก นั้นลูกหลานก็ได้กินด้วย แต่ปัจจุบัน หากินได้ง่ายตามตลาดสดในตอนเช้า และตอนเย็น บางคนเรียกข้าวต้มหัว หงอก เนื่องจากคลุกด้วยมะพร้าวขูด ชาวบางคนที่ชอบแคะกินเปล่า ๆ โอกาสการกินปีละประมาณ 10 ครั้ง

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
170. ข้าวต้มกะทิ	ข้าวเหนียว กล้วยน้ำว่าสุก กะทิ เกลือป่น	แช่ข้าวเหนียวไว้ประมาณ 3 ชั่วโมง เทใส่ตะกร้าให้สะเด็ดน้ำ กวนข้าว ในน้ำกะทิจนข้น ปอกกล้วยหั่นเป็น ชิ้น ๆ ห่อข้าวเหนียวกับกล้วยด้วย ใบตอง เป็นห่อเล็ก ๆ มัดรวมกัน เป็นคู่ให้แน่นด้วยตอก นำไปนึ่งจน สุก	ทุกฤดูกาล/มือ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่สูงอายุ วัยรุ่น เด็ก เล็ก/รสหวาน มัน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณี พิธีกรรม 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น ทำไปวัดคู่กับข้าวต้มกล้วย คือมีทั้ง แบบจืดและแบบหวานมันด้วยกะทิ น้ำตาลปัจจุบันหากินได้ง่ายตาม ท้องตลาดเช่นกันโอกาสกรกินปีละ ประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
171. ข้าวต้มเขาควย	ข้าวเหนียว กลั้วน้ำว่าสุกแล้ว ดิน ถั่วดำ มะพร้าวขูด น้ำตาล ทราย เกลือป่น	วิธีทำเช่นเดียวกับข้าวต้มกล้วย แต่ วิธีห่อแตกต่างกัน คือ ใช้ใบตอง กว้างประมาณ 1 นิ้ว ทำใบตองเป็น รูปสามเหลี่ยม ใส่ข้าว ใส่ถั่วหรือ กล้วย ห่อเป็นรูปสามเหลี่ยมใช้ดอกล เสียบร้อยเป็นแพ นำไปต้มจนสุก แกะใบตองโรยด้วยมะพร้าวขูดใส่ เกลือเล็กน้อย โรยด้วยน้ำตาล ทราย	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ สูงอายุ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส มัน, หวาน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารในพิธีกรรม เป็นรูปแบบการทำข้าวต้มที่มีลักษณะ เป็นรูปสามเหลี่ยม ร้อยเป็นพวงต้มให้ สุกพกพาเดินทางหรือนำไปกินตาม ท้องไร่ท้องนา หรือนำไปทำบุญที่วัด ใส่ในเครื่องเช่นในพิธีกรรมปัจจุบันทำ ขายทั่วไปกินแบบจืดหรือโรยมะพร้าว ขูดและน้ำตาลทราย กินได้ทุกวัย โอกาสการกินปีละประมาณ 10 ครั้ง
172. ข้าวเม่า	ข้าวเม่า มะพร้าวขูด น้ำตาล ทราย เกลือป่น	ทำความสะอาดข้าวเม่า เก็บ ข้าวเปลือกออกให้หมด ต้มน้ำพอ ร้อน ใส่เกลือ นำน้ำคลุกกับข้าวเม่า คนให้ทั่ว แล้วเทน้ำทิ้ง ปิดฝาหม้อ พักไว้จนน้ำดี นำมะพร้าวขูดโรย เกลือเล็กน้อยมาคลุกกับข้าวเม่า เวลากินโรยด้วยน้ำตาลทราย	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่สูงอายุ วัยรุ่น เด็ก เด็ก/รสหวาน มัน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป ทำจากข้าวที่ยังไม่แก่ มีสีเขียว หอม มัน นามานึ่งให้สุก ตำเอาเปลือกออก เก็บไว้ได้นาน ปัจจุบันมีขายตาม ตลาด โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
173. ข้าวเหนียวแดง	ข้าวเหนียว น้ำอ้อย มะพร้าวขูด เกลือป่น	แช่ข้าวเหนียว 1 คืน ปล่อยให้สุก ชกลง ใส่น้ำอ้อยต้ม คนให้เข้ากัน เวลา จะกิน โรยด้วยมะพร้าวขูดผสม เกลือเล็กน้อย	ทุกฤดูกาล/เมื่อเช้า กลางวัน	ผู้ใหญ่ สูงอายุ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส หวานมัน เค็ม	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น มักทำขายในตลาดบางแห่งเท่านั้นไม่ แพร่หลายเหมือนข้าวต้มกล้วยหรือ ข้าวต้มเขาคาย คนกินในวงแคบ โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/เมื่อ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
174. ข้าวแต่น	ข้าวเหนียว น้ำอ้อย เกลือป่น	กวนข้าวเหนียวหนึ่งด้วยน้ำอ้อยผสม เกลือป่นเล็กน้อย นำไปใส่พิมพ์ ตอกทำเป็นวงกลม ตากแดดให้ แห้ง นำไปทอดในน้ำมันร้อน ๆ เก็บไว้กินได้นาน หากใช้ข้าวล่วน ๆ เวลาทอดเสร็จก็จะหยอดหน้า ด้วยน้ำอ้อยกวน	ทุกฤดูกาล/เมื่อ กลางวัน/ เย็น	ผู้ใหญ่ ,สูงอายุ/รส มัน หวาน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณี พิธีกรรม 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป ชาวบ้านมักจะ ทอดข้าวแต่นไว้ต้อนรับแขกในเทศกาล งานประเพณีต่าง ๆ รวมทั้งนำไปถวาย พระใส่ในครัวदान ข้าวแต่น ดั้งเดิมของ เชียงรายจะมีแบบสีขาว หยอดหน้าด้วย น้ำอ้อยเคี้ยว และสีแดงที่ผสมน้ำอ้อยลง ในตัวข้าวก่อนทำแผ่นแล้ว ปัจจุบันมี การผสมน้ำแดงโมและอื่น ๆ บ้างให้ได้ รสชาติ สีสัมผัสที่แปลกออกไปส่งเสริม การขายเป็นของฝากให้นักท่องเที่ยว โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
175. ข้าวมัน	ข้าวสารเหนียว กะทิ น้ำตาลทราย เกลือป่น	แช่ข้าวเหนียว นำนึ่งให้สุก นำมากวนหรือมุลกับน้ำกะทิ ที่ประกอบด้วยหัวกะทิ น้ำตาลทราย คนให้ละลาย เกลือป่นเล็กน้อย พอคนเข้าที่แล้วใส่ภาชนะปิดฝาไว้ ใช้กินกับน้ำสังขยา ที่ใช้กับน้ำกะทิ น้ำตาลปืบนึ่งให้สุก รสค่อนข้างหวาน	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ สูงอายุ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส มัน, หวาน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย ข้าวมันหรือข้าวเหนียวมุล ข้าวมันของคนเขียงรายแต่เดิมจะมีเฉพาะหน้าไข่เท่านั้น ชาวบ้านจะไม่ทำหน้าอื่น แต่ปัจจุบันก็มีความหลากหลายขึ้น เช่น หน้าปลา ส่วนข้าวมันที่ทำจากข้าวเหนียวแดงจะทำหน้าจากมะพร้าวชูดกวนกับน้ำตาลโอกาสกรกินปีละประมาณ 10 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
176. ข้าวมันปิ้ง	ข้าวสารเหนียว กะทิ น้ำตาล ทราย เกลือป่น มันเทศ หรือถั่วเขียวกะเทาะเปลือก	ทำข้าวมัน(ข้าวเหนียวมูล)เตรียมไว้ ทำใส่ข้าวมันได้หลายชนิด เช่น ใส่มัน ก็คือกวนมันเทศกับกะทิ น้ำตาล เกลือเล็กน้อย หรือใส่ถั่ว ก็คือกวนถั่ว เขียวที่แช่น้ำนึ่งให้สุกก่อนนำมากวน กับกะทิ น้ำตาล เกลือป่นเล็กน้อย โดย นำข้าวมันมาห่อในใบตอง ใส่วุ้นที่ เตรียมไว้ ใช้ไม้จิ้มฟันเสียบแล้วนำไปปิ้ง ไฟให้สุกหอม	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ สูงอายุ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส หวานมัน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นขนมที่ใช้ข้าวเหนียวมูล ใส่วุ้น ถั่วกวน มันกวน ห่อเป็นรูปกรวย ปิ้งไฟให้หอมปัจจุบันมีการห่อ แบบคนภาคกลาง ที่ห่อง่ายเร็วขึ้น โอกาสการกินปีละประมาณ 10 ครั้ง
177. ข้าวจี	ข้าวเหนียวหนึ่ง ไข่ไก่ น้ำมัน เกลือป่น	ปั้นข้าวเหนียวเป็นก้อนให้แน่น ไข่ไม้ ไผ่เหลาขนาดประมาณตะเกียบ ปลายแหลม เสียบก้อนข้าวเหนียว กดให้ก้อนข้าวเหนียวออกแบน เล็กน้อย นำไปปิ้งไฟ บางคนชอบ ทาไข่ กับเกลือป่น บางคนชอบทา น้ำมัน ทาเกลือป่น ปิ้งพอเหลือง	ทุกฤดูกาล/มือเช้า	ผู้ใหญ่ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส หวานมัน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นอาหารหลักของแม่กำเดื่อน (คนอยู่ ไฟหลังคลอด)ในสมัยก่อน โดยปั้นข้าว กับเกลือปิ้งไฟเท่านั้น ปรุงรสมากก็ กล้วยแสดลง ปัจจุบันมีการปรุงรสเช่น ไข่ น้ำมัน ถั่วเน่าเมอะ โอกาสการกินปี ละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
ประเภทที่ปรุงจากแป้ง ข้าวเจ้า 178. ขนมเกลี	แป้งข้าวเจ้า เกลือป่น กะทิ	นำแป้งข้าวเจ้ากับน้ำใส่เกลือนำ เล็กน้อย ใช้ผ้าขาวบางกรองแป้งที่ ผสม ตั้งกระทะคนแป้งให้สุกตักห่อ ใบตองกว้างประมาณ 2.50 นิ้ว พับ เป็นห่อสี่เหลี่ยมผืนผ้า นำไปนึ่งให้ สุก ลักษณะขนมจะอ่อนนุ่ม	ทุกฤดูกาล/มือเช้า	ผู้ใหญ่ ,สูงอายุ วัยรุ่น เด็ก เล็ก/รสมัน, หวาน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณี พิธีกรรม 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น ลักษณะอ่อนนุ่ม บางเจ้าก็จะไม่ใส่กะทิ เหมาะที่จะใช้ป้อนเด็กเล็ก คนสูงอายุที่ กินง่าย เป็นของกินเล่นที่มีมาแต่ โบราณ ใช้ใส่ในเครื่องเช่นไหว้ใน พิธีกรรมที่เรียกว่าข้าวต้ม ข้าวหนม โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง
179. ขนมปาด	ข้าวเจ้า (ชนิดแข็ง) น้ำอ้อย มะพร้าวขูด เกลือ	นำข้าวล้างให้สะอาด ใส่น้ำต้มให้ สุกใส่น้ำอ้อย คนต่อจนข้าวและ เท ใส่ถาดทิ้งให้เย็น ตัดเป็นชิ้น ๆ โรย ด้วยมะพร้าวขูด	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ สูงอายุ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส หวานมัน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณี พิธีกรรม 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นขนมที่อยู่คู่กับท้องถิ่นมานาน ใช้ ในงานปอยฉลองในวัด งานขึ้นปี ใหม่ งานบวช และงานมงคลต่าง ๆ ทำบุญเสร็จก็ใช้เลี้ยงกัน โอกาสการ กินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
180. ขนมบะเต้งลาย	แป้งข้าวเจ้า น้ำกะทิ น้ำตาลทราย แดงไทย เกลือ	นำแดงไทยสุกมาขูด หรือบดผสมกับเครื่องปรุงทั้งหมด ตั้งรังถึงใส่ถาดหนึ่งให้ร้อน เทแป้งขนมลงไปปิดฝาหนึ่งจนสุก ทิ้งไว้ให้เย็น ตัดเป็นชิ้น ๆ หรือทำกรวยใบตอง เทแป้งลงไปนึ่งให้สุก	ฤดูร้อน/ทุกมือ	ผู้ใหญ่, สูงอายุ, วัยรุ่น เด็ก, เล็ก/รสมัน, หวาน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นขนมที่มีลักษณะนุ่ม เหนียว หอม สีเหลืองปนเขียว ซึ่งเป็นสีของแดงไทย มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง
181. ขนมเปียกปูน	แป้งข้าวเจ้า น้ำปูนใส น้ำกะทิ น้ำตาลปีบ กาบมะพร้าวเผา มะพร้าวขูด เกลือ	นำแป้งผสมกับน้ำกะทิ น้ำตาลปีบ น้ำปูนใส น้ำกาบมะพร้าวเผา มาโขลกให้ละเอียด ผสมน้ำกรองด้วยผ้าขาวบาง นำไปผสมกับกับแป้งคนในกระทะพอขนมสุกขึ้นเหนียว เทใส่ถาด ทิ้งไว้ให้เย็นจึงตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยม โรยด้วยมะพร้าวขูดผสมเกลือบ่นเล็กน้อย	ทุกฤดูกาล/มือเช้า กลางวัน เย็น	ผู้ใหญ่, สูงอายุ, วัยรุ่น เด็กเล็ก/รสมัน, หวาน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นขนมที่มีสีดำ เหนียว นุ่ม หอม กินกับมะพร้าวขูด มีขั้นตอนการทำแบบโบราณค่อนข้างยาก ขนมของเขียงรายจะไม่ค่อยมาก รสหวาน มัน ก็จะไม่จัดเหมือนขนมทางภาคกลาง โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
182. ขนมหัน(ขนมหัน)	แป้งข้าวเจ้า น้ำกะทิ น้ำตาลปีบ น้ำใบเตย เกลือ	นำแป้งผสมกับเครื่องปรุงทั้งหมด แบ่งแบ่งเป็น สองส่วน ส่วนหนึ่งผสมน้ำใบเตย ตั้งลั้งถึงใส่ถาด นึ่งให้ร้อน เทแป้งสีขาวลงไป ประมาณ 1 ส่วน 5 ของถาด นึ่งให้สุก ตักแป้งที่ผสมน้ำใบเตยลงไป สลับเป็นชั้น ๆ จนเต็มถาดทิ้งไว้ให้เย็น ตัดเป็นชิ้น ๆ	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ สูงอายุ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส มัน, หวาน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. วัตถุดิบหาง่าย เป็นขนมที่สามารถดัดแปลงออกเป็น ชั้น ๆ ได้ รสหวานมัน หอม อาจใช้ สีแดงแทนสีเขียวใบเตย ขนมหัน ของเชียงรายจะไม่เหนียวเหมือน ทางภาคกลาง โอกาสการกินปีละ ประมาณ 5 ครั้ง
183. ขนมหอดช่อง	แป้งข้าวเจ้า น้ำปูนใส น้ำกะทิ น้ำตาลปีบ หรือน้ำตาลทราย เกลือ	นำแป้งผสมกับน้ำ ใส่น้ำปูนใส เล็กน้อย คนในกระทะพอขนมสุก ขึ้นลองตักหยอดในน้ำเย็นถ้า แข็งตัวเป็นใช้ได้ ตักแป้งใส่พิมพ์ กดลงในน้ำเย็น นำน้ำกะทิ ผสม น้ำตาล เกลือ เวลากินตักตัว ลอดช่องใส่ถ้วยเติมน้ำกะทิ ทูบ น้ำแข็งใส่	ทุกฤดูกาล/มือเช้า ,กลางวัน	ผู้ใหญ่ สูงอายุ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส หวานมัน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นอาหารโบราณคู่กับท้องถิ่น ชาวบ้านมักจะทำสาธุกินคู่กัน เป็น ลอดช่อง สาธุ โอกาสการกินปีละ ประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
184. ขนมตาลอ่อน	แป้งข้าวเจ้า น้ำกะทิ น้ำตาล ถั่วลิสงคั่ว	นำแป้งผสมกับเครื่องปรุงทั้งหมด กรองด้วยผ้าขาวบาง กวนด้วยไฟ ปานกลาง คนด้วยไม้พาย จนขนม ขึ้น เทใส่ถาดทิ้งไว้ให้เย็น ตัดเป็น ชิ้น ๆ โรยหน้าด้วยถั่วลิสงหั่นเป็น ฝอยเล็ก ๆ หรือผสมน้ำใบเตยให้มี สีเขียว	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ สูงอายุ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส มัน, หวาน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณี พิธีกรรม 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น ใช้ในงานปอย งานขึ้นปีใหม่ งานวัด งานบวช และงานมงคล ต่าง ๆ ใช้เลี้ยงแขกในงานโอกาส การกินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
185. ขนมครก	แป้งข้าวเจ้า ข้าวเหนียว น้ำกะทิ น้ำตาลทราย น้ำมันพืช	นำแป้งผสมกับกะทิ น้ำตาลทราย ข้าวเหนียวคละเอียด หั่นต้นหอม ใส่ นำพิมพ์ขนมครกตั้งบนเตา ทา พิมพ์ด้วยน้ำมัน เทแป้งใส่หลุมขนม ครก ปิดฝา พอสุกแกะออกด้วย ช้อน กินตอนร้อน ๆ โรยด้วย น้ำตาลทราย	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ สูงอายุ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส มัน, หวาน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. มีรสชาติอร่อย เป็นขนมที่ต้องใช้พิมพ์เป็นหลุมใน การทำ ในสมัยก่อนพิมพ์จะทำด้วย ดินเผา มีโอกาสแตกหักได้ง่ายแต่ ปัจจุบันเป็นพิมพ์เหล็ก ดูแลรักษาง่าย แต่ราคาแพงกว่ากันมากขนมครก เขียงรายจะมีลักษณะนึ่ง ปรุงไม่ หวานแต่จะโรยน้ำตาลทรายทีหลัง อาจใส่ใบหอมหั่นเล็กน้อย ไม่กรอบ แข็ง และใส่น้ำต่าง ๆ แบบขนม ปัจจุบัน โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
186. ขนมหล้วย	แป้งข้าวเจ้า น้ำกะทิ น้ำตาล ทราย เกือบปั้นเล็กน้อย กล้วย น้ำว่าสุกหอม	นวดกล้วยน้ำว่ากับแป้งน้ำตาล ทราย น้ำกะทิ ผสมเกลือบ้น เล็กน้อย ลักษณะชั้น ๆ ตัดแบ่งใส่ ใบตองห่อแล้วนำไปนึ่งจนขนมสุก หรือเทใส่ถาด นำไปนึ่ง แล้วตัด แบ่งเป็นชิ้น ๆ บางเจ้าจะใส่ มะพร้าวขูดลงในตัวขนมด้วย	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ สูงอายุ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส มัน, หวาน เค็ม เล็กน้อย	1. วัตถุดิบหาง่าย 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นการใช้ประโยชน์จากกล้วยที่สุด งอมมาทำ คล้ายๆ กับขนมมะแตง หลายโอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง
187. ขนมะต๋าน	แป้งข้าวเจ้า น้ำกะทิ น้ำตาล ทราย เกือบปั้นเล็กน้อย มะพร้าวขูด เนื้อลูกตาลยีแล้ว	ผสมตาลทราย น้ำกะทิ ผสมเกลือบ้นเล็กน้อย ผสมแป้งกับเนื้อลูก ตาล เทน้ำกะทิลงไปเล็กน้อย นวด จนแป้งนุ่ม เดิมกะทิที่เหลือ นำแป้ง ใส่กะละมังปิดหน้าด้วยถาด ดาก แดดจัด ๆ 3-4 ชั่วโมงแป้งจะขึ้นคน แป้งเบา ๆ มือตักใส่ถ้วยตะไลหรือ ห่อด้วยใบตองนำไปนึ่งจนสุก ขนม จะนูนขึ้น พอเย็นแคะออก โรยหน้า ด้วยมะพร้าวขูด	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ สูงอายุ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส หวานมัน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณี พิธีกรรม ลูกตาลในเชิงราชจะมีไม่มาก เหมือนทางภาคกลาง บางหมู่บ้านก็ ไม่มีโอกาสได้กินขนมตาลใน ท้องตลาดบ้านของตัวเองแต่หากิน ได้ตามตลาดในตัวเมือง โอกาสการ กินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
188. ข้าวหมี่	ขนมจีน น้ำมัน ซีอิ๊วดำ ผักกาด คองซวย เต้าเจี้ยว น้ำปลา น้ำตาล ต้นหอมผักชี กระเทียมเจียว พริกป่น	ใส่น้ำมันในกระทะ ทบกระเทียมลง เจียว ใสเต้าเจี้ยว น้ำตาล ผัดให้หอม ใส่น้ำมัน ซีอิ๊วดำ ให้สีออกน้ำตาล อ่อน เติมน้ำปลา น้ำตาล โรย ต้นหอมผักชี พริกป่น กินกับ ผักกาดคองซวย	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ สูงอายุ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส มัน, หวาน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป ปรุงเหมือนอาหารคาว แต่กิน เหมือนเป็นขนมชนิดหนึ่ง เด็ก ๆ กินจะโรย น้ำตาลทราย บางคนก็ นำมากินกับข้าวเหนียวโอกาสการ กินปีละประมาณ 5 ครั้ง
ประเภทที่ปรุงจากแป้ง ข้าวเหนียว 189. ขนมเปียก	แป้งข้าวเหนียวดำ แป้งข้าว เหนียว มะพร้าวขูด น้ำตาล ทราย เกลือป่น	นวดแป้งทั้งสองชนิดกับน้ำให้นุ่ม พักไว้ นำไปตอมมาฉีกกว้าง ประมาณ 2-3 นิ้ว นำแป้งที่นวดไว้ ห่อเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าเล็ก ๆ ยาว ประมาณ 1.50-2 นิ้ว นำไปนึ่งพอ สุก แคะออกจากใบตองหั่นเป็นชิ้น บาง ๆ โรยด้วยมะพร้าวขูด น้ำตาล ทราย เกลือนิดหน่อย	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ สูงอายุ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส มัน, หวาน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป ลักษณะขนมมีสีดำ เหนียว ได้รส หวาน มันจากน้ำตาลทรายและ มะพร้าว ปัจจุบันจะมีคนแก่ ๆ ที่ ยังคงทำอยู่ โอกาสการกินปีละ ประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
190. ขนมถั่วแปบ	แป้งข้าวเหนียว มะพร้าวขูด น้ำตาลทราย ถั่วเขียว เกลือป่น งาดำ	นวดแป้งกับน้ำให้เหนียว พักไว้ แฉ่ถั่ว เขียว 1 คืบ นำนานึ่งให้สุก ใส่เกลือ นิดหน่อย นำแป้งมาแบ่งเป็นก้อน เล็ก ๆ กดแผ่ออก ใส่ไส้หุ้มแป้งให้มิด ไส้ เป็นรูปรีคล้ายกระหรีบีบนำไปต้ม ในน้ำเดือด พอขนมลอยตักออกพักไว้ ให้สะเด็ดน้ำ คลุกถั่วที่ผสมมะพร้าว เวลากิน โรยด้วยน้ำตาลทรายและงาดำ	ฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ สูงอายุวัยรุ่น เด็กเล็ก/รส หวานมัน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นขนมที่ทำง่าย กินง่าย โอกาสการ กินปีละประมาณ 5 ครั้ง
191. ขนมจ็อก (ขนมเทียน)	แป้งข้าวเหนียว มะพร้าวขูด น้ำตาลทราย เกลือป่น	นวดแป้งกับน้ำให้เหนียว พักไว้ นำ มะพร้าวขูดผัดกับน้ำตาล เกลือนิด หน่อย ให้เหนียวพอปั้นได้ ปั้นเป็น ก้อนกลม ๆ นำแป้งมาแบ่งเป็น ก้อนเล็ก ๆ กดแผ่ออก ใส่ไส้หุ้ม แป้งให้มิดไส้ นำไปห่อใบตองเป็น รูปปรางค์ นึ่งให้สุก	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ สูงอายุ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส มัน, หวาน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณี พิธีกรรม 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น ทำขนมในงานเข้าพรรษา ออกพรรษา ปีใหม่เมือง (สงกรานต์) งานบุญต่าง ๆ ในสมัยต่อมามีการทำไส้เค็ม เพิ่มเติม คือกวนถั่วใส่หมูสับผัด พริกไทย เกลือ และทำแป้งเป็นสี น้ำอ้อย ขนมนี้เก็บไว้ได้หลายวัน โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
192. ขนมอิตูย	แป้งข้าวเหนียว มะพร้าวขูด น้ำตาลทราย งาขาว เกลือป่น	นวดแป้งกับน้ำให้เหนียว ใส่น้ำ มะพร้าวขูดคั้นกับน้ำตาล เกลือป่น น้อย ให้เหนียวพอปั้นได้ ปั้นเป็น ก้อนกลม ๆ นำแป้งมาแบ่งเป็น ก้อนเล็ก ๆ กดแผ่ออก ใส่วุ้น แป้งให้มิดไส้ กดให้แบนเล็กน้อย แล้วแต่งงาขาวคั้นนอกนิดหน่อย นำไปทอดในน้ำมันร้อน ๆ ให้ เหลือง กินตอนร้อน ๆ	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส มัน, หวาน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารปกติทั่วไป 2. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น ทำจากแป้งข้าวเหนียวทอดให้กรอบ มีไส้แบบขนมไข่หงส์ แต่ไม่เคลือบ น้ำตาลมีสัญลักษณ์พิเศษคือ ลูกเบน เล็กน้อยคล้ายซาเลเปา มีงาขาวติดอยู่ ด้านบนเล็กน้อยโอกาสการกินปีละ ประมาณ 5 ครั้ง
193. ขนมวง	แป้งข้าวเหนียว กลั้วน้ำว่า น้ำอ้อย ฟักทองนึ่ง	นวดแป้งกับกลั้วน้ำว่า ฟักทองนึ่ง เติมน้ำเล็กน้อย จนเหนียว ใส่น้ำ อ้อยให้เหนียว ปั้นแป้งเป็น วงกลมเล็ก ๆ เส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ 1 นิ้ว ทอดให้เหลือง ตัก ขึ้น นำน้ำอ้อยราดบนขนม กินตอน ร้อน ๆ	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส มัน, หวาน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป ขนมทอดที่มีลักษณะเป็นวง กรอบ ได้ความหวานจากน้ำอ้อยโอกาส การกินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
194. ข้าวแคบ	แป้งข้าวเหนียว น้ำเปล่า เกลือ งาดำ	ผสมแป้ง กับน้ำ ใส่งาดำพักไว้ ใส่น้ำ ลงไปในหม้อที่มีปาก (หม้อทำข้าว เกรียบปากหม้อ) มัดปากด้วยผ้าขาว บางให้ตึง ตั้งไฟ พอน้ำร้อนมีไอ ออกมา ตักแป้ง เทลงบนผ้าตะเลงให้ เป็นรูปกลม พอแป้งเหนียวติดกันและ สุกดีแล้ว ใช้ไม้พายบางๆ ตัก ออกวางบนกระด้งหรือหญ้าคา ตาก แดดจนแห้งสนิท นำไปทอด หรือปิ้ง	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ สูงอายุ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส มัน, หวาน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นการเตรียมอาหารที่จะเก็บไว้กิน ได้นาน ๆ หรือเก็บไว้กินตอน เดินทาง ไม่มีน้ำมันทอด ถ้าใช้วิธีปิ้ง ไฟกินกรอบ ๆ เรียกชื่อตามเสียงที่ ดังเวลากิน โอกาสการกินปีละ ประมาณ 5 ครั้ง
195. ข้าวควบ	แป้งข้าวเหนียว น้ำอ้อย น้ำมัน หมู หรือน้ำมันพืช ไข่ต้ม (เฉพาะไข่แดง)	แช่ข้าวไว้ 1 คืน นำข้าวไปนึ่งสุก แล้วนำไปตำ ขณะที่ตำให้ใส่น้ำมัน และไข่แดง ตักจนเหนียว ทำใบตอง ด้วยน้ำมัน คลึงแป้งให้บางเป็นแผ่น กลม นำไปตากแดด เวลาจะกินให้ นำแป้งไปปิ้งไฟอ่อน กลับไปมา จนข้าวพองเหลือง กรอบ	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ สูงอายุ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส มัน, หวาน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป ใช้ปิ้งไฟเหมือนข้าวแคบ แต่ข้าว ควบจะพองมากกว่า เวลากินเสียง ดังกว่าข้าวแคบโอกาสการกินปีละ ประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
<u>ประเภทที่ใช้วัตถุดิบอื่น</u> 196. กระบอง (ผักทอง เผือก มัน)	ผักทอง เผือก มัน เกลือป่น แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย น้ำมันสำหรับทอด	ปอกเปลือก ผักทอง เผือก มัน ล้าง ทำความสะอาด หั่น เป็นชิ้นเล็กยาว นำไปชุบแป้งที่ผสมน้ำ น้ำตาล เกลือป่นเล็กน้อย ลงทอดในน้ำมัน ร้อนจัดจนเหลืองกรอบ กินกับ น้ำจิ้มที่ปรุงด้วยน้ำเชื่อม ถั่วลิสงคั่ว โขลก พริกป่นน้ำส้มสายชูเล็กน้อย	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส มัน, หวาน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นวิถีกินผักของคนพื้นเมือง เขียงรายที่นอกจากจะแกง นึ่งกับ น้ำพริกแล้ว การทอดจิ้มกับน้ำจิ้ม ก็ ได้รสชาติดี แต่จะกินเป็นอาหารว่าง มากกว่าที่จะกินเป็นกับข้าว โอกาส การกินปีละประมาณ 5 ครั้ง
197. งาตำอ้อย	งา น้ำอ้อย น้ำเปล่า	นำงาไปล้างให้สะอาด ใส่น้ำแช่ ให้สะเด็ดน้ำ แล้วนำงาไปคั่วจน หอม นำไปโขลกให้ละเอียด แล้ว ใส่น้ำอ้อย โขลกต่อจนเข้ากันดี ใช้ มือและน้ำผสมจนเข้ากันดี นำใส่ ภาชนะห่อด้วยใบตองให้เรียบร้อย ใช้ มีดตัดเป็นชิ้น ๆ กินกับข้าวเหนียว	ฤดูหนาว/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ สูงอายุ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส มัน, หวาน เค็ม เล็กน้อย	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป นอกจากงาที่ใช้นวดกับข้าวหนึ่งเป็น ข้าวหนุกงาแล้ว การนำงามาตำกับ น้ำอ้อย เป็นการกินแบบหวาน แล้วแต่คนชอบ เก็บไว้ได้หลายวัน โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ตารางที่ ข1 (ต่อ)

ประเภท/ชื่ออาหาร	เครื่องปรุงหลัก	วิธีการปรุง	ฤดูกาล/มือ	ผู้บริโภค/รส	ความเชื่อ/ค่านิยมในการบริโภค
198. ถั่วต้มน้ำอ้อย	ถั่วแป่ น้ำอ้อย น้ำ	ล้างถั่วให้สะอาด แช่ไว้ 1 คืน นำไปต้มให้สุก เทน้ำทิ้ง นำถั่วไปต้มกับน้ำอ้อยจนงวด จะกินเปล่า หรือกินกับข้าวเหนียวก็ได้	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ สูงอายุ วัยรุ่น เด็กเล็ก /รสมัน, หวาน เค็ม	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นการกินถั่วพื้นเมืองของคนเชียงรายจะกินเป็นขนม หรือกินกับข้าวเหนียวก็ได้ผู้สูงอายุชอบกิน เพราะถั่วจะต้มจนเปื่อยย่อยกินง่าย โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง
199. มะขามเปียกอ้อย	มะขามสุก น้ำอ้อย เกลือ	นำมะขามสุกมาแกะเมล็ดออก เคี้ยวกับน้ำอ้อย เติมน้ำเล็กน้อยเคี้ยวเกลือพอขึ้นขลก ลักษณะคล้ายแยม เก็บไว้กินได้นานหลายวัน	ทุกฤดูกาล/ทุกมือ	ผู้ใหญ่ สูงอายุ วัยรุ่น เด็กเล็ก/รส หวานอมเปรี้ยว	1. เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น 2. เป็นอาหารปกติทั่วไป ผู้สูงอายุนิยมกินกับข้าวเหนียว ได้รส หวาน เปรี้ยว เค็มเล็กน้อย เจริญอาหารดี หากรู้สึกเบื่ออาหาร หรือฟุ้งฝัน ไข้ กินอะไรก็ไม่อร่อย จะกินเล่น หรือกินเป็นมื้ออาหารก็ได้ โอกาสการกินปีละประมาณ 5 ครั้ง

ภาคผนวก ค

คำศัพท์ภาษาพื้นเมืองล้านนากับภาษาไทย
และลักษณะอาหารล้านนาเชียงราย

ประเภทผัก

ผักก้านแก้ว	ผักพ้อคำดีเมีย
ผักปิ้ง	ผักปลั่ง
ผักเสี้ยว	ผักชงโค
ตูน	ตูน
หัวปี่	หัวปลี
ผักหอม	ผักโงม
ผักเผ็ด	ผักคราด
ผักไผ่	ผักแพรว
ผักหละ	ชะอม
ผักคาวตอง	ผักพลูขาว
ผักหนอก	ใบบัวบก
สะเลียม	สะเดา
เตา	เทา
ยอดป๊าว	ยอดมะพร้าว
ยอดตำว	ยอดดาว
ปี่ตัน	ยอดตาน
บะฟักหม่น	ฟักเขียว
บะน้ำแก้ว	ฟักทอง
บะต้อง	กระถ่อน
บะผาง	มะปราง
บะโอ	ส้มโอ

บะเจื้อ	มะเจื้อ
บะหนุน	ขนุน
บะนอย	บาว
บะแต้ง	แตงกวา
บะแต้งลาย	แตงไทย
บะต่าน	ลูกตาล
บะแปบ	ถั่วแปบ
บะถั่ว	ถั่วฝักยาว
บะเจื้อส้ม	มะเจื้อเทศ
บะค้อนก้อม	มะรุม
บะลิดไม้	ใบเพกา
บะเจื้อผ้อย	มะเจื้อกรอบ
บะห้อย	มะระจีน

ประเภทเห็ด

เห็ดห้ำ	เห็ดตับเต่า
เห็ดถอบ	เห็ดเผาะ
เห็ดหูวัว	เห็ดหูหนู

ประเภทสัตว์

จิกุ้ง	จิ้งโกร่ง
แมงจอน	แมงกระซอน
แน่	ด้วงไม้ไผ่
จี้ฮิด	จิ้งหรีด
ไข่มดส้ม	ไข่มดแดง
น้ำปู	น้ำปู
ฮ้าน้ำ	ปลาร้า

การปรุงอาหาร

ตำ	ยำประเภทของสดทั้งผักและเนื้อ
จิ้นลัม	แหลม
แกงโห้ะ	แกงรวม
แกงจิ้น	แกงจิ้นเส้น
ข้าวแต๋น	นางเล็ด
ข้าวต้มกะทิ	ข้าวต้มมัด
ขนมจ็อก	ขนมเทียน

คำศัพท์อื่น ๆ และลักษณะการปรุงอาหาร

ข้าวางย	มือเช้า
ข้าวตอน	มือกลางวัน
ข้าวแลง	มือเย็น
จก	ล้าง
หม่าข้าว	แช่ข้าว
ก๊วะข้าว	ถาดไม้ใช้คนข้าว
ก่องข้าว, แอ็บข้าว	ภาชนะใส่ข้าวเหนียวที่สานด้วยไม้ไผ่, ใบลาน
น้ำหน่อ	หน่อสับให้ละเอียดแล้วนำไปคอง
ถั่วเน่า	ถั่วเหลืองต้มแล้วหมักให้เกิดกลิ่นใช้เป็นเครื่องปรุงอาหาร
ถั่วแคะ	คล้ายแกงแคแบบแห้งโดยใช้วิธีผัด
อ็อก	การทำให้อาหารสุกโดยใช้อุปกรณ์อื่นรองรับ เช่น ใบตอง
หลู้เลือด	อาหารที่ปรุงด้วยเลือดหมูสดเป็นหลัก เครื่องปรุงประกอบด้วย สมุนไพรหลายชนิด
น้ำเงี้ยว	ปรุงน้ำแกงราดบนเส้นขนมจีนหรือเส้นก๋วยเตี๋ยว
ข้าวก้นจิ้น	ข้าวสวยคลุกเลือดหมูสด หมูสับปรุงรสนำมาห่อใบตองนึ่งให้สุก
ข้าวซอย	แกงกะทิไก่หรือเนื้อราดบนเส้นหมี่เหลือง
กระบอง	ผักประเภท พืททอง เผือก มันเทศ หุบเป้งทอด
ข้าวหนุกงา	ข้าววนวดคลุกงา

ภาคผนวก ง

แบบสอบถาม ชุดที่ 1

คำชี้แจง

การวิจัยเรื่องอาหารล้านนาในวิถีวัฒนธรรมเชียงราย แบบสอบถามชุดนี้ เป็นแบบสอบถามประกอบการทำวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ของนางสายรุ้ง ธาดาจันทร์ สาขาวัฒนธรรมศึกษา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านให้ข้อมูลและความคิดเห็นตามสภาพที่เป็นจริงโดยข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ จะถูกนำไปใช้ในเชิงวิชาการเท่านั้น ขอขอบพระคุณอย่างยิ่งที่ท่านกรุณาสละเวลาในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 ชื่อ.....ชื่อหมู่บ้าน.....

เลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

1.2 เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

1.3 อายุ.....ปี

1.4 อาชีพหลัก.....

1.5 กลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์

☐ ผู้ทรงคุณวุฒิ ☐ ผู้ที่มีประสบการณ์ด้านการประกอบอาหารในครัวเรือน

☐ ผู้นำการประกอบอาหารในชุมชน ☐ ผู้นำในการประกอบพิธีกรรม

☐ หญิงที่เคยเลี้ยงลูก ☐ ผู้ประกอบกิจการอาหารแบบขันโตกและรับจัดเลี้ยง

☐ ผู้มีความรู้ด้านสมุนไพร

1.6 ภูมิลำเนา ☐ เชียงราย ☐ ต่างจังหวัด

1.7 ถิ่นฐาน ☐ ตั้งแต่เกิด ☐ ย้ายถิ่นฐาน ปี จากไหน

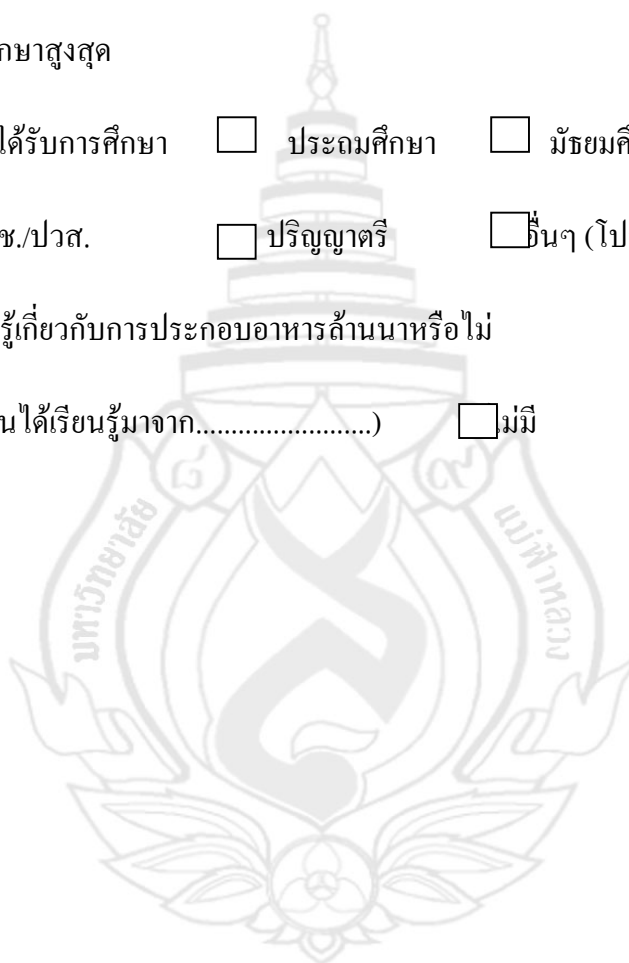
1.8 ระดับการศึกษาสูงสุด

☐ ไม่ได้รับการศึกษา ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา

☐ ปวช./ปวส. ☐ ปริญญาตรี ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

1.9 ท่านมีความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารล้านนาหรือไม่

☐ มี (ท่านได้เรียนรู้มาจาก.....) ☐ ไม่มี



แบบสอบถาม ชุดที่ 1

การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก

ดูประกอบกับสิ่งแวดล้อมเป็นการสะท้อนทุนสังคมทุนทางวัฒนธรรม

1. คติความเชื่อหรือค่านิยมที่สะท้อนจากอาหารล้านนาของคนเชียงราย

- ความเป็นมาของอาหารล้านนามาจากที่ใดบ้าง
- มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับความเชื่อ ความเชื่อที่ได้รับการถ่ายทอดมาหรือได้รับความรู้มา

กับอาหารประเภทใดบ้าง

- ความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารมีอะไรบ้าง
- อาหารศักดิ์สิทธิ์และอาหารที่ควรกิน และอาหารต้องห้าม (เกี่ยวกับพิธีกรรมทางศาสนา

ผู้ประกอบพิธีกรรม หญิงตั้งครรภ์ /หลังคลอด เด็ก ผู้สูงอายุ)

- อาหารต้อนรับแขก
- ความเชื่อและค่านิยมในการปรุงอาหารกินในชีวิตประจำวัน

2. ภูมิปัญญาดั้งเดิมของชาวบ้านมีคุณค่าต่อของอาหารล้านนาอย่างไร

- คุณค่าของอาหารท้องถิ่นในแต่ละประเภท (ผักน้ำ ผักบก สัตว์ เห็ด)
- อาหารที่เป็นยารักษาโรค

3. การดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนาในฐานะทุนทางสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลง

- การกินอาหารพื้นเมืองภายในครอบครัว
- การจัดอาหารพื้นเมืองในงานเลี้ยงระดับต่าง ๆ
- การจำหน่ายอาหารพื้นเมืองในปัจจุบัน
- การพัฒนารูปแบบอาหารพื้นเมืองในปัจจุบัน
- มีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้อาหารพื้นบ้านลดลง

แบบสอบถาม ชุดที่ 2

คำชี้แจง

การวิจัยเรื่องอาหารล้านนาในวิถีวัฒนธรรมเชียงราย แบบสอบถามชุดนี้ เป็นแบบสอบถามประกอบการทำวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ของนางสายรุ้ง ธาดาจันทน์ สาขาวัฒนธรรมศึกษา มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง จึงใคร่ขอความร่วมมือจากท่านให้ข้อมูลและความคิดเห็นตามสภาพที่เป็นจริงโดยข้อมูลรายละเอียดต่าง ๆ จะถูกนำไปใช้ในเชิงวิชาการเท่านั้น ขอขอบพระคุณอย่างยิ่งที่ท่านกรุณาสละเวลาในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 ชื่อ.....ชื่อหมู่บ้าน.....

เลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....

1.2 เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

1.3 อายุ.....ปี

1.4 อาชีพหลัก.....

1.5 กลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์

- | | |
|---|--|
| ☐ ผู้ทรงคุณวุฒิ | ☐ ผู้ที่มีประสบการณ์ด้านการประกอบอาหารในครัวเรือน |
| ☐ ผู้นำการประกอบอาหารในชุมชน | ☐ ผู้นำในการประกอบพิธีกรรม |
| ☐ หญิงที่เคยเลี้ยงลูก | ☐ ผู้ประกอบกิจการอาหารแบบขันโตกและรับเหมา |
| ☐ ผู้มีความรู้ด้านสมุนไพร | |

1.6 ภูมิลำเนา ☐ เชียงราย ☐ ต่างจังหวัด

1.7 ถิ่นฐาน ☐ ตั้งแต่เกิด ☐ ย้ายถิ่นฐาน ปี จากไหน

1.8 ระดับการศึกษาสูงสุด

- ☐ ไม่ได้รับการศึกษา ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา
- ☐ ปวช./ปวส. ☐ ปริญญาตรี ☐ อื่นๆ (โปรดระบุ).....

1.9 ท่านมีความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารด้านนาหรือไม

- ☐ มี (ท่านได้เรียนรู้มาจาก.....) ☐ ไม่มี

การสอบถามความคิดเห็น

ให้แสดงความคิดเห็นว่าการปรุงอาหารแต่ละประเภท จากจำนวน 24 ประเภท 199 รายการ ว่าปรุงขึ้นด้วยความเชื่อและค่านิยมแบบใดใน 8 ปัจจัยได้แก่ เป็นอาหารโบราณประจำท้องถิ่น เป็นอาหารปกติทั่วไป เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นอาหารที่ใช้ในประเพณีพิธีกรรม เป็นอาหารที่หาวัตถุดิบง่าย เป็นอาหารที่มีราคาถูก เป็นพืชผักสมุนไพรรักษาโรค เป็นอาหารเกียรติยศ

โดยมีแบบสอบถามเป็นรายชื่อของอาหาร 24 ประเภท 199 รายการ ได้แก่

1. ประเภทแกงผัก ได้แก่ แกงแค,แกงผักกาด,แกงกระหล่ำ,แกงกะเพรา(ผักเขียว),แกงบอน,แกงโห้,แกงหยวกใส่จิ้น(จิ้นเส้น),แกงจิ้น,แกงเห็ดถอบใส่หน่อส้ม,แกงผักเห็ด,แกงกะหล่ำ(ขุ่น),แกงปลีตำ(ตาล),แกงตำ(ดาว),แกงยอดป้า(มะพร้าว),แกงผักบั้ง(ผักปลัง),แกงละเล,แกงหางหอย,แกงตุน(ตุน),แกงผักกูด,แกงผักบั้ง,แกงผักเชียงดา,แกงผักฮ้วนหมู,แกงผักสีเสียด,แกงกะ-
 ค้อนก้อม(มะรุม),แกงปลี,แกงกะนอย(บวบ),แกงกะน้ำ(น้ำเต้า),แกงผักขี้หนู,แกงกะเขือเครือ,แกง
 หน่อ,แกงผักมันแกว,แกงหน่อส้ม,แกงผักเลี้ยว,แกงกะแตงลายอ่อน(แตงไทย),แกงเห็ดหูวัว,แกง
 เห็ดขอนขาว,แกงเห็ดหัว,แกงเห็ดลม,แกงเห็ดโคน,แกงเห็ดป่า,แกงผักก้าน(พ่อค้าตีเมีย),แกง
 ผักหวานป่า,แกงผักแว่น,แกงผักขี้เหล็ก

2. ประเภทแกงเนื้อ ได้แก่ แกงกะด้าง,แกงฮังเล,แกงอ่อม,แกงแมงมัน,แกงหอยจูบ (หอย
 ขม)

3. ประเภทน้ำพริกที่ปรุงมาจากสัตว์ ได้แก่ น้ำพริกอ่อง น้ำพริกฮ้าน้ำ(ปลาร้า), น้ำพริกฮ้า
 แห้ง,น้ำพริกน้ำปู (น้ำปู),น้ำพริกจิ้น(หมู),น้ำพริกปลาต้ม,น้ำพริกปลาจี่,น้ำพริกต่อ,น้ำพริกจิ้ง
 (จิ้งโกร่ง),น้ำพริกกบ,น้ำพริกกะปิ,น้ำพริกตาแดง,น้ำพริกอีเก้,น้ำพริกไข่ต้ม

4. ประเภทน้ำพริกที่ปรุงมาจากพืชผัก ได้แก่ น้ำพริกบะกอก, น้ำพริกน้ำอ้อย, น้ำพริกหนุ่ม, น้ำพริกน้ำผัก, น้ำพริกข่า, น้ำพริกน้ำหน่อ, น้ำพริกเห็ดหล่ม, น้ำพริกถั่วเน่า, น้ำพริกมะเขือส้ม(มะเขือเทศ) น้ำพริกป้อน,

5. ประเภทจ้อ ต้มส้ม ต้มยำ ได้แก่ จ้อผักกาด, จ้อผักหนาม, จ้อผักกูด, ต้มส้มปลา, ต้มส้มไก่, ต้มส้มหมู, ต้มยำขาหมู, ต้มขมิ้นเนื้อ

6. ประเภทแอ็บ ได้แก่ แอ็บอ่องอ (สมองหมู), แอ็บจิ้นหมู, แอ็บปลาชิว, แอ็บปลาตุ๋น, แอ็บกุ้งฝอย, แอ็บไข่มดแดง, แอ็บถั่วเน่า

7. ประเภทคั่ว ได้แก่ คั่วแค, คั่วกุ้งฝอยใส่ไข่, คั่วจิ้นส้มใส่ไข่(แหนม), คั่วหน่อไม้, คั่วผักหม, คั่วบะแน้วแก้ว(ฟักทอง), คั่วยอดบะแน้วแก้ว, คั่วกะหล่ำ, คั่วผักกาดดอง, คั่วผำ, คั่วเห็ดถอบ(เห็ดเผาะ), คั่วบะลิดไม้(ใบเพกา), คั่วเห็ดตามอด

8. ประเภทอบ อ้อก ได้แก่ อบไก่, อบปลา, อบจิ้นแห้ง, อ้อกปลา, อ้อกไข่, อ้อกปู

9. ประเภทปิ้ง ได้แก่ จิ้นปิ้ง, ตับปิ้ง, ปลาปิ้ง, ไก่ปิ้ง, ไข่อั่ว, ปิ้งอบปลา, ปิ้งอบหน่อไม้

10. ประเภทนึ่ง ได้แก่ ปลานึ่ง, ไก่นึ่ง, จิ้นนึ่ง, ข้าวเหนียวนึ่ง, ผักนึ่ง, ห่อนึ่งไก่, นึ่งไข่มดส้มใส่ไข่, หมูขย

11. ประเภททอด ได้แก่ แคหมู, แคควาย, แคไข่

12. ประเภทตำ ได้แก่ ตำไข่มดส้ม, ตำหางหอย, ตำมะเขือ, ตำเตา, ตำบะหนุน, ตำบะถั่วบะเขือบะแบบ, ตำบะม่วง, ตำบะผาง(มะปราง), ตำบะโอ(ส้มโอ), ตำบะต้อง(กระท้อน)

13. ประเภทล้า ได้แก่ ล้าผักกาดหน้อย, ล้ามะเขือฝอยมะเขือแจ้, ล้าผักม่วง, ล้าจิ้น, ล้าผักปู้ย่า, ล้าผักงาม, ล้าบะแตง(แตงกวา)

14. ประเภทยำ ได้แก่ ยำจิ้นไก่, ยำกบ, ยำจิ้นแห้ง, ยำหน่อ, ยำผักเหือด, ยำผักจุ่มป้า, ยำผักกาดส้ม, ยำผักกุ่มดอง

15. ประเภทมอก ได้แก่ มอกปู

16. ประเภทจ่อม ได้แก่ แมงมันจ่อม, ปลาจ่อม

17. ประเภทหมก ได้แก่ จิ้นส้มหมก(แหนม)

18. ประเภทฮ่อม ได้แก่ จิ้นฮ่อม

19. ประเภทลาบ หลู้ ได้แก่ ลาบหมู, ลาบควาย-วัว, ลาบไก่, ลาบปลาปิ้ง, ลาบปลาสด, หลู้เลือด

20. ประเภทอาหารจานเดียวคนเมือง ได้แก่ ข้าวก้นจิ้น, ข้าวซอย, น้ำเงี้ยว

21. ประเภทขนมที่ปรุงมาจากข้าวเหนียว ได้แก่ ข้าวหนุกงา,ข้าวหลาม,ข้าวต้มกล้วย-ถั่ว, ข้าวต้มกะทิ,ข้าวต้มเขาควย,ข้าวเม่า,ข้าวเหนียวแดง,ข้าวแต๋น,ข้าวมัน,ข้าวมันปิ้ง,ข้าวจี

22. ประเภทขนมที่ปรุงจากแป้งข้าวเจ้า ได้แก่ ขนมเกลือก,ขนมปาด,ขนมมะแต้กลาย (แตงไทย),ขนมเปียกปูน,ขนมชั้น,ขนมลอดช่อง,ขนมศาลาอ่อน,ขนมครก,ขนมกล้วย,ขนมมะต๋าน (ลูกตาล),ข้าวหมี่

23. ประเภทขนมที่ปรุงจากแป้งข้าวเหนียว ได้แก่ ขนมเป็ยง,ขนมถั่วแปบ,ขนมจ็อก(ขนมเทียน),ขนมอีคุด,ขนมวง,ข้าวแคบ,ข้าวควบ

24. ประเภทอาหารที่ปรุงจากวัตถุดิบอื่น ได้แก่ กระจับอง,งาตำอ้อย,ถั่วต้มน้ำอ้อย,มะขามเปียกอ้อย





ประวัติผู้เขียน

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นามสกุล	นาง สายรุ้ง ธาดาจันทร์
วัน เดือน ปีเกิด	16 กันยายน 2503
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	30 หมู่ 2 ตำบลเมืองพาน อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย
ประวัติการศึกษา	2528 ปริญญาตรี คหกรรมศาสตร์บัณฑิต โภชนาการชุมชน มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ประวัติการทำงาน	2551 - ปัจจุบัน วัฒนธรรมจังหวัดอุดรดิตถ์ 2550 - 2551 ผู้อำนวยการสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดอุดรดิตถ์ 2547 - 2550 นักวิชาการวัฒนธรรม 7 ว สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดเชียงราย 2545 - 2547 นักวิชาการวัฒนธรรม 6 สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดเชียงราย 2542 - 2545 นักวิชาการศึกษา 6 สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดเชียงราย 2530 - 2542 นักวิชาการศึกษา 3 สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดเชียงราย 2528 – 2530 อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนบ้านดอนดินแดง ตำบลปล้อง อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย 2526 – 2528 ครู 2 ระดับ 2 โรงเรียนบ้านห้วยสัก ตำบลยางฮ่อม อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย