

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาการจัดทำคำรับมาตรฐานและหาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านชาวยอง ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร วารสาร งานเขียน และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับดังนี้

- 2.1 เมืองของ ชาวยอง
- 2.2 อาหารพื้นบ้านชาวยอง
- 2.3 ความรู้เรื่องคำรับมาตรฐาน
- 2.4 ความรู้เรื่องสารอาหารและตารางคุณค่าอาหาร
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 เมืองของ ชาวยอง

จากการศึกษาของแสวง มาละแซม (2540) กล่าวว่า เมืองของอยู่ทางทิศตะวันออกของแม่น้ำสาระวินหรือแม่น้ำคงเป็นเมืองที่ตั้งอยู่ในหุบเขาแคบ ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ มาลา คำจันทร์ (2544) ได้บันทึกเรื่องราวการเดินทางไปเมืองของ ประเทศพม่า ไว้ว่า เมืองของอยู่ทางเหนือของประเทศไทย ตรงข้ามอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ที่เมืองของ สิ่งที่ได้พบเห็นจะเป็นวัดและสภาพชีวิตผู้คน วัดในเมืองของ คือ วิหารไม้สักโตลิไทยอง มีจิตรกรรมฝาผนังบอกเรื่องราวในอดีต ลักษณะตัวบุคคลในภาพมักจะแต่งตัวแบบพม่า โดยเฉพาะบุคคลชายจะเห็นภาพของอะลอง หรือ เจ้าชายแบบพม่าชัดเจนมาก สำหรับสภาพชีวิตของชาวยอง จะมีสภาพบ้านเมืองและสังคมเรียบง่ายไม่ซับซ้อน ข้าวของเครื่องใช้เป็นของดั้งเดิมเป็นส่วนมาก มีเกวียนเป็นพาหนะ ผู้คนไม่มาก สีสหน้าแววตาผู้คนดูมีความสุข

ในราวพุทธศตวรรษที่ 19-24 ดินแดนในเขตวัฒนธรรมไทยลื้อ-ไทยยวน ต่างได้สร้างระบบความสัมพันธ์ในหลายรูปแบบต่อกัน เพื่อปรับตัว เจริญกับเหตุการณ์และคลี่คลายปัญหาต่าง ๆ ซึ่งปัญหาที่มักเกิดขึ้นเสมอ คือการขาดแคลนกำลังคน ดังนั้นประวัติศาสตร์ของดินแดนแถบนี้จึงถูกบันทึกด้วยเรื่องราวที่มีการเคลื่อนย้ายไปมาของผู้คนในรูปแบบต่าง ๆ ประวัติศาสตร์

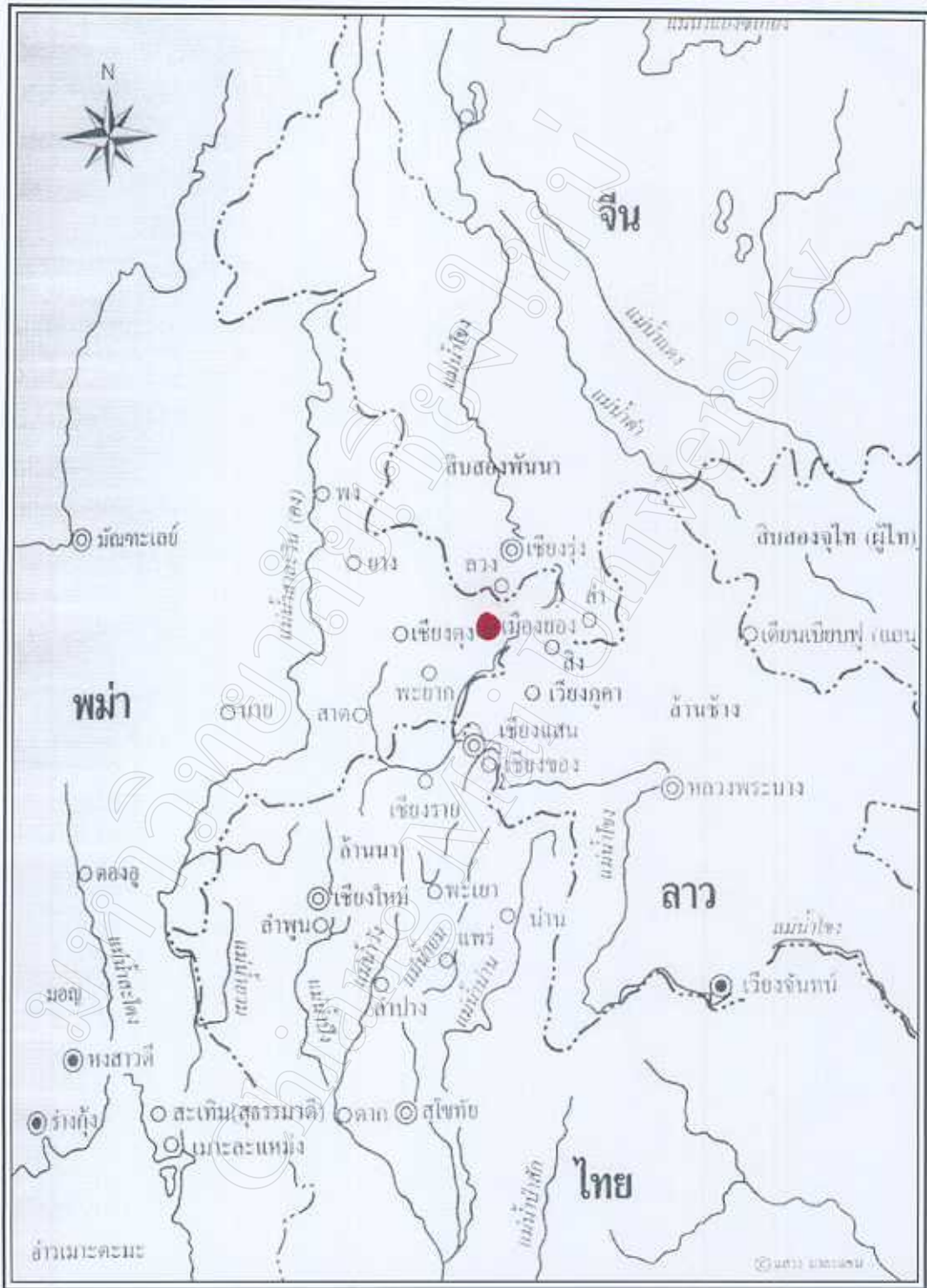
ของเมืองยอง และเมืองลำพูนก็เหมือนเมืองอื่น ๆ ในดินแดนแถบนี้ ที่มีการเดินทางเคลื่อนย้ายของผู้คนด้วยเหตุผลต่าง ๆ ตามยุคสมัยซึ่งเกิดขึ้นหลายครั้ง จากการศึกษาของ แสวง มาละแซม (2540) พบว่า ชาวยองได้มีการอพยพจากเมืองยอง ซึ่งอยู่บริเวณแอ่งที่ราบขนาดเล็กที่กระจายอยู่ระหว่างแม่น้ำคง และแม่น้ำโขงตอนกลาง (ดังภาพ 1 และ 2) โดยได้เคลื่อนย้ายเข้ามาตั้งถิ่นฐานในล้านนา สมัยพญาติโลกราชแห่งราชวงศ์มังราย และเข้าไปตั้งถิ่นฐานในเมืองลำพูนครั้งใหญ่ระหว่างปี พ.ศ. 2348-2356 ครั้งสำคัญที่สุดคือในปี พ.ศ. 2348 สมัยพระเจ้ากาวิละที่ได้ดำเนินนโยบายรวบรวมผู้คนจากหัวเมืองต่าง ๆ ทางตอนบน เพื่อการฟื้นฟูเมืองเชียงใหม่และเมืองลำพูนขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง หลังจากที่บ้านเมืองได้รับความเสียหายจากการทำสงครามกับพม่า การฟื้นฟูเมืองลำพูนขึ้นมาในปี พ.ศ. 2348 โดยการกวาดต้อนผู้คนจากเมืองยองแบบเทศร์ว เพื่อนำมาตั้งถิ่นฐานในเมืองลำพูน ทำให้ผู้คนจากเมืองยองเป็นประชากรส่วนใหญ่ของเมืองลำพูน การเข้ามาตั้งถิ่นฐานของผู้คนจากเมืองยอง มักจะตั้งถิ่นฐานอยู่ในบริเวณที่มีความเหมาะสมด้านการเกษตร โดยเฉพาะบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำสำคัญในเมืองลำพูน ได้แก่ ลุ่มแม่น้ำปิง แม่น้ำกวง แม่น้ำทา และแม่น้ำลี นอกจากนี้ยังได้กระจายตัวออกไปตามที่ราบอื่น ๆ อีก โดยเหตุที่เมืองยองเป็นเมืองเกษตรกรรม กลุ่มคนของที่อพยพมาตั้งถิ่นฐานในเมืองลำพูนจึงประกอบอาชีพการเกษตรเป็นหลัก ซึ่งสอดคล้องกับที่ สุรัสวดี อ่องสกุล (2539) ได้ทำการศึกษาประวัติศาสตร์ล้านนา ไว้ว่า คนเมืองยองที่อพยพมาอยู่ที่ลำพูนนั้น มิใช่ช่างฝีมือแต่มุ่งที่จะออกไปทำไร่ไถนามากกว่า ตามที่ราบลุ่มแม่น้ำต่าง ๆ ในเมืองลำพูนที่มีการตั้งถิ่นฐานในระยะแรก เป็นบริเวณที่มีความเหมาะสมด้านการเกษตร และเป็นแหล่งเสบียงอาหารที่อุดมสมบูรณ์

การตั้งถิ่นฐานของผู้คนจากเมืองยองจะกระจุกตัวอยู่ตามบริเวณที่ราบริมฝั่งแม่น้ำหรือที่ราบลุ่มเพื่อประโยชน์ในการเกษตรและเป็นแหล่งอาหาร หมู่บ้านหรือชุมชนเหล่านี้ถือได้ว่าเป็นหมู่บ้านหลัก ในระยะต่อมาชุมชนได้ขยายตัวออกไปและได้กระจายออกไปรอบ ๆ หรือห่างไกลออกไปตามสภาพภูมิประเทศและความจำเป็นในการประกอบอาชีพ บริเวณที่ตั้งหมู่บ้านหลักเหล่านี้ ได้แก่

บนฝั่งแม่น้ำกวง บ้านเวียงยอง บ้านตอง บ้านยู๋ บ้านหลวย บ้านวังไฮ บ้านสันดอนรอม และบ้านหลุก

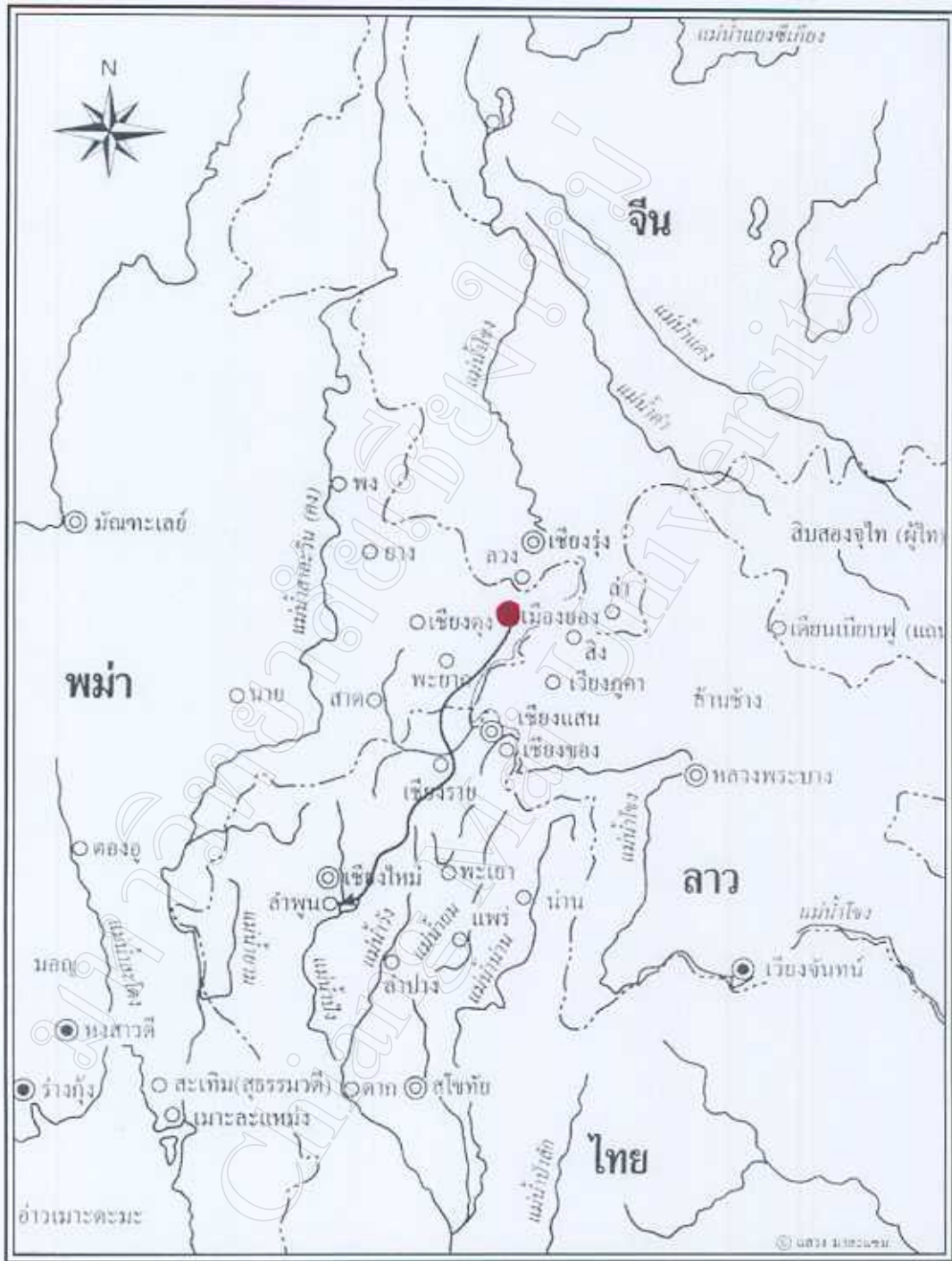
บนฝั่งแม่น้ำปิง บ้านริมปิง บ้านประดู่ป่า บ้านหลุก บ้านบัว และบ้านบาน

บนฝั่งน้ำแม่ทา บ้านป่าซาง บ้านนางข้าวน้อย บ้านแซม บ้านสะปึ่ง บ้านหวาย บ้านดอน และหมู่บ้านในอำเภอแม่ทา เป็นต้น (ดังภาพ 3)



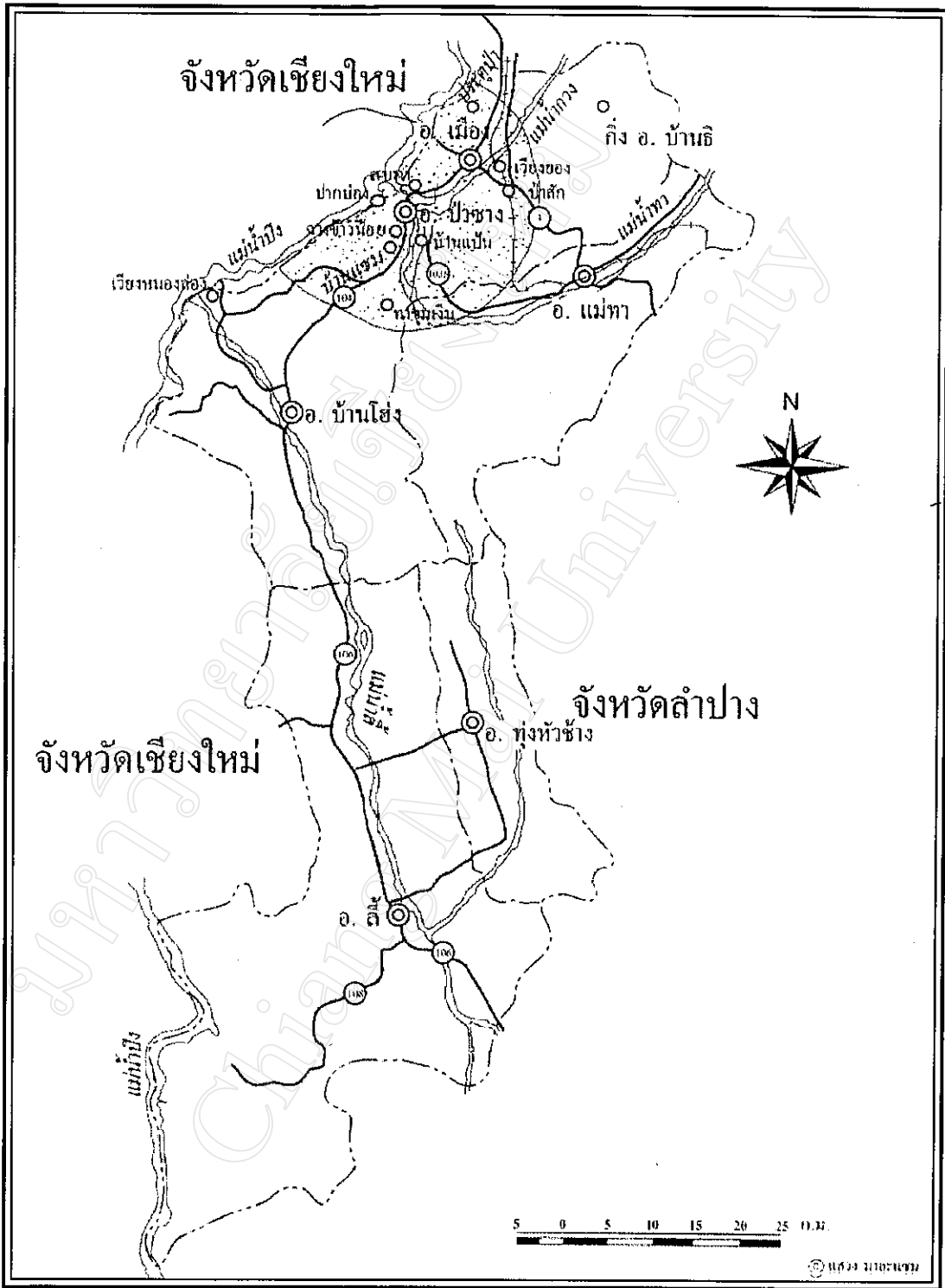
ที่มา : แสวง มาละแชน, 2540, หน้า 7

ภาพ 1.1 แผนที่แสดงที่ตั้งเมืองขอม และเมืองต่างๆที่อยู่ระหว่างแม่น้ำโขง และแม่น้ำเจ้าพระยา



ที่มา : แสวง มาตะแฉม, 2540, หน้า 92

ภาพ 1.2 แผนที่แสดงเส้นทางการเคลื่อนย้ายเข้ามาตั้งถิ่นฐานของคนเมืองขงในเมืองลำพูน



ที่มา : แสวง มาละแซม, 2540, หน้า 115

ภาพ 1.3 แผนที่แสดงบริเวณที่คนเมืองยุคแรกๆเข้ามาตั้งถิ่นฐานในเมืองลำพูน ปี พ.ศ. 2348

ดังนั้นคนของ หรือชาวของ จึงเป็นประชากรส่วนใหญ่ของเมืองลำพูน ประชากรมากกว่าร้อยละ 89 สืบเชื้อสายมาจากผู้คนที่อพยพมาจากเมืองยอง และเมืองใกล้เคียง เช่น เมืองหลวง ในแถบหัวเมืองทางตอนบน ซึ่งปัจจุบันอยู่ในประเทศพม่าและสิบสองปันนาของจีน องค์ประกอบด้านประชากรจึงแตกต่างไปจากหัวเมืองอื่น ๆ ในล้านนา การผสมผสานและการปรับตัวของชาวของในเมืองลำพูน จึงไม่ใช่เป็นลักษณะของคนส่วนน้อยในสังคม (Minority Group) ดังเช่น กลุ่มชาวจีน ลื้อ ลัวะ กะเหรี่ยง ข่างแดงใหญ่ หรือเงี้ยว จีน หรือฮ่อ ที่อพยพเข้ามา ในช่วงระยะเวลาเดียวกัน ด้วยเหตุนี้ชาวของในเมืองลำพูนจึงยังคงรักษาลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรมบางอย่างไว้ได้ค่อนข้างยาวนานถึงปัจจุบัน (โลกล้านนา, 2544)

## 2.2 อาหารพื้นบ้านชาวของ

พาณีพันธุ์ ฉัตรอำไพวงศ์ และคณะ (2544) ได้สรุปเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านว่า อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่ประชาชนบริโภคในชีวิตประจำวัน โดยอาศัยเครื่องปรุงจากแหล่งธรรมชาติใกล้บ้าน และตลาดในชุมชน และปรุงเป็นอาหารตามกรรมวิธีที่สืบทอดมาภายในวัฒนธรรมเดียวกัน โดยที่วัฒนธรรมอาหาร หมายถึง แบบอย่างการดำเนินชีวิตทางด้านอาหาร ซึ่งประกอบด้วย ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยมที่เกี่ยวกับอาหาร ตลอดจนวิธีการต่าง ๆ ที่เกิดจากการประดิษฐ์คิดค้น สร้าง หรือทำขึ้น ซึ่งบุคคลได้เรียนรู้ และรับถ่ายทอดต่อ ๆ กันมาจากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง ดังนั้นจึงพบว่าอาหารเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมพื้นบ้าน ซึ่งตรงกับที่สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2535) ได้ให้ความหมายของวัฒนธรรมพื้นบ้านว่า หมายถึง แบบอย่างการดำเนินชีวิตของกลุ่มชนที่ถือปฏิบัติร่วมกัน สังคม และสืบทอดกันมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ย่อมเกิดขึ้น คงอยู่ และปรับเปลี่ยนอย่างสัมพันธ์กับบริบทของชุมชน และสังคม มีความสำคัญโดยเป็นเครื่องแสดงลักษณะเฉพาะของกลุ่มชน ทำให้เกิดความรักและความผูกพันต่อท้องถิ่น ทำให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันระหว่างกลุ่มชน และยังเป็นปัจจัยในการส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น เกิดเป็นองค์ความรู้ที่สามารถนำไปใช้ในวิทยาการแขนงต่าง ๆ สามารถจัดหมวดหมู่ของวัฒนธรรมพื้นบ้านออกเป็น 5 หมวด คือ

1. หมวดขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ และศาสนา ได้แก่ ความเชื่อ ปรัชญา ศาสนา และลัทธิไสยศาสตร์ โหราศาสตร์ กฎหมาย ธรรมเนียมการปกครอง การปลูกฝังและการสืบทอดประเพณีชีวิต และประเพณีสังคม

2. หมวดภาษาและวรรณกรรม ได้แก่ ข่าวสาร วรรณกรรม วรรณคดี วรรณกรรมท้องถิ่น ภาษาศาสตร์และหลักภาษา ภาษาถิ่นและภาษาต่างกลุ่ม นิทานและภูมิปัญญา ความเรียงและฉันทลักษณ์ ปริศนาคำทาย วาทการและภาษิต

3. หมวดศิลปกรรมและโบราณคดี ได้แก่ จิตรกรรม ประติมากรรม สถาปัตยกรรม ศิลปหัตถกรรม โบราณคดี การวางผังเมืองและชุมชน และวัฒนธรรม

4. หมวดการละเล่นดนตรีและการพักผ่อนหย่อนใจ ได้แก่ การขับร้องและดนตรี ระบายสี รำฟ้อน มหรสพ เพลงเด็กและเพลงกล่อมเด็ก เพลงปฏิพากย์ การละเล่นพื้นบ้าน กีฬาและนันทนาการ การท่องเที่ยวและธุรกิจ

5. หมวดชีวิตความเป็นอยู่และวิทยาการ ได้แก่ เครื่องมือเครื่องใช้ คหกรรมศาสตร์ การสาธารณสุข การโภชนาการ ที่อยู่อาศัย ชีวประวัติ เกษตรกรรม และบริการ

นอกจากนี้ วนิดา เสนีเศรษฐ และวิมล จิโรจนพันธ์ (2538) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของวัฒนธรรมพื้นบ้านไว้ว่า วัฒนธรรมพื้นบ้านมีประโยชน์ 4 ด้าน กล่าวคือ

1. ในด้านสังคม เนื่องจากวัฒนธรรมพื้นบ้านเป็นมรดกทางสังคม สังคมอยู่ได้เพราะคนในสังคมนั้น ๆ มีแนวประพฤติปฏิบัติที่สอดคล้องกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และการที่คนในสังคมสามารถรวมตัวกันได้นั้นเนื่องมาจากมีวัฒนธรรมพื้นบ้านเป็นเครื่องมือยึดเหนี่ยวจิตใจร่วมกัน ทำให้เกิดการรวมกลุ่มทางสังคมซึ่งเป็นแนวทางที่อยู่ร่วมกันอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน อันเป็นผลทำให้สร้างมรดกสืบทอดกันต่อมา

2. ด้านการปกครองท้องถิ่นมีคนพูดภาษาเดียวกัน มีศาสนาเดียวกัน หรือมีวัฒนธรรมคล้ายคลึงกันย่อมจะทำให้สื่อสารทำความเข้าใจกันง่าย ปัญหาในการปกครองก็มีน้อย ประชาชนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งส่งผลให้การพัฒนาท้องถิ่นเป็นไปด้วยความราบรื่นและมีความสุข

3. ด้านเศรษฐกิจ เมื่อท้องถิ่นมีคนมากขึ้นความต้องการบริโภคอุปโภคย่อมมีมากขึ้น ทำให้มีการสร้างผลผลิต เพื่อสนองความต้องการของคนก่อให้เกิดการหมุนเวียน แลกเปลี่ยนสินค้าและความต้องการของแต่ละท้องถิ่นตลอดจนทำให้เกิดการท่องเที่ยวซึ่งเป็นประโยชน์ในทางเศรษฐกิจทั้งสิ้น

4. ด้านการศึกษา วัฒนธรรมพื้นบ้านให้ความรู้ในด้านต่าง ๆ อย่างกว้างขวางจากมรดกที่บรรพบุรุษได้สะสมตกทอดมาถึงปัจจุบัน ซึ่งหลายสิ่งหลายอย่างเหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่ในท้องถิ่นที่ควรศึกษาและสืบทอด เพราะการศึกษาเป็นบ่อเกิดแห่งความรู้เพื่อนำมาพัฒนาตนเองและสังคมให้สามารถอยู่ร่วมกันได้



สุเทพ แสงมงคล (2537) ได้สรุปว่า วัฒนธรรมพื้นบ้าน มีมิติ (Dimensions) อย่างน้อยสุด 6 ประการ ที่จะต้องนำมาเป็นกรอบพิจารณา เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติการทางวัฒนธรรม มิติดังกล่าวคือ

1. มิติทางด้านความหลากหลาย ซึ่งในสังคมใดสังคมหนึ่ง เช่น สังคมล้านนา สิ่งหนึ่งที่เป็นจุดสำคัญ คือการที่สามารถอยู่ร่วมกันหรือมีเอกภาพในความหลากหลายทางชาติพันธุ์ สังคมล้านนาประกอบขึ้นด้วยความหลากหลายในชาติพันธุ์ไม่ใช่ความเป็นหนึ่งเดียวที่เหมือนกัน จะเห็นได้ว่า ลื้อ ของ เชน ลัวะ ข่า แม้ว ลีซอ เย้า ในดินแดนแถบนี้อยู่ร่วมกันอย่างสันติ สิ่งนี้เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่าภายในสังคมแห่งนี้ยอมรับในการมีอยู่ของความหลากหลาย ยอมรับว่าในล้านนามีความหลากหลายทางวัฒนธรรม เนื่องจากคนเหล่านี้ต่างมีวิถีการดำเนินชีวิตเป็นของตนเอง และแม้จะเป็นชาติพันธุ์เดียวกันยังมีความแตกต่างกันอีก เช่น ศิลปะการแสดงการฟ้อนเจิง การเล่นดนตรี นาฏศิลป์ ในเชียงใหม่จะแตกต่างไปจากแพร่ และน่าน สิ่งเหล่านี้เป็นความงามทางวัฒนธรรม ซึ่งเมื่อมีการยอมรับความหลากหลายทางวัฒนธรรมเป็นสิ่งสำคัญ ต้องยอมรับว่าไม่มีใครที่จะเข้าใจวัฒนธรรมของตนเองได้ดีกว่าคนในชุมชนแต่ละแห่ง

2. มิติทางด้านประวัติศาสตร์ การสั่งสมวัฒนธรรมในล้านนาโดยเฉพาะความรู้และระบบความคิด มีการคัดแปลงให้สามารถตอบสนองความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสังคม ธรรมชาติ และสิ่งเหนือธรรมชาติอยู่ตลอดเวลา เนื่องจากสิ่งเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลง ถ้าระบบความรู้ ระบบความคิดไม่มีการปรับตัวเองโดยการผลิตซ้ำก็ไม่สามารถตอบสนองความต้องการดังกล่าวให้แก่ชุมชนได้ดำเนินการผลิตซ้ำ ดังนั้นจะพบว่าวัฒนธรรมไม่ใช่สิ่งที่จะสร้างขึ้นเพียงชั่ววันหรือคืนเท่านั้น วัฒนธรรมมีกระบวนการคลี่คลายมาตามยุคสมัยประวัติศาสตร์ที่เกี่ยวกับการผลิต และการผลิตซ้ำ

3. มิติทางพลวัต เป็นกระบวนการทางประวัติศาสตร์ที่มีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวจัดแย้งกันตลอดเวลา

4. มิติทางด้านรูปแบบและเนื้อหา ในการอนุรักษ์หรือการพัฒนาต้องกระทำพร้อมกันทั้งรูปแบบและเนื้อหาเป็นประการสำคัญ ถึงแม้ว่ารูปแบบจะไม่เปลี่ยนแปลง แต่สามารถให้มีประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมได้โดยการให้คนในสังคมมีโอกาสกำหนดเนื้อหาให้ใหม่ซึ่งจะเอื้อประโยชน์ต่อสังคมต่อไป



5. มิติทางด้านความสัมพันธ์ ซึ่งวัฒนธรรมเป็นผลผลิตของสังคม ย่อมไม่สามารถตัดขาดจากสังคมของตนเองได้ การจะทำอะไรกับวัฒนธรรมต้องให้ชุมชนมีโอกาสได้กำหนดแนวทางด้วยตนเองเป็นสำคัญ เพราะ วัฒนธรรมมีการเชื่อมโยงกันอย่างแนบแน่นกับเรื่องของประวัติศาสตร์ อุดมการณ์และอำนาจของสังคม คือประวัติศาสตร์เป็นที่มาของอุดมการณ์และอุดมการณ์เป็นเงื่อนไขที่กำหนดอำนาจทางสังคมให้ใช้วัฒนธรรมสนองต่อชุมชน ซึ่งวัฒนธรรมโดยเนื้อหาคือระบบคิดที่ชุมชนจะจัดระบบความสัมพันธ์ให้กับสังคมตนเอง

6. มิติทางด้านเวลา และสถานที่ ในการอนุรักษ์และการพัฒนาศิลปวัฒนธรรม หรือ วัฒนธรรมในภาพรวมควรนำเสนอเวลา และสถานที่ที่วัฒนธรรมหรือศิลปวัฒนธรรมนั้นดำรงอยู่อย่างชัดเจน เพราะวัฒนธรรมมีทั้งส่วนที่อนุรักษ์และพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน แต่ขณะเดียวกันก็มีมิติทางประวัติศาสตร์คือด้านเวลา และสถานที่เป็นเงื่อนไขที่จะต้องถูกนำมาพิจารณาทุกครั้ง

ความคิดนี้ตรงกับที่อานันท์ กาญจนพันธุ์ (2536) ได้กล่าวถึงมิติทางวัฒนธรรม หรือ มุมมองทางวัฒนธรรมไว้ว่า หมายถึง การมองหา หรือค้นคว้าถึงวิถีคิดของกลุ่ม หรือของผู้คนที่เราศึกษา รวมไปถึงภูมิปัญญาทางด้านชาติพันธุ์ในการใช้ทรัพยากร

ในแง่วัฒนธรรมของอาหารก็เช่นเดียวกัน ตามที่วาณี เขียมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538) ได้ให้ข้อสรุปไว้ว่า จากการที่ผู้คนอาศัยอยู่ในอาณาจักรล้านนาในอดีตมาจากหลายที่หลายทางต่างเผ่าพันธุ์ จึงได้มีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้คนต่างวัฒนธรรม ต่างขนบธรรมเนียม ประเพณี จะโดยการใช้กำลังเพื่อขยายอาณาเขตหรือโดยการติดต่อไปมาค้าขายซึ่งกันและกันก็ตาม การเลื่อนไหลถ่ายเทวัฒนธรรมข้ามเผ่าพันธุ์ย่อมเกิดขึ้น ทั้งในด้านภาษา ธรรมเนียมปฏิบัติ การแต่งกาย การแสดงออก อาหารการกิน เป็นต้น ซึ่งวิถีทางหนึ่งที่จะเรียนรู้เรื่องของวัฒนธรรมที่แตกต่างกันได้ โดยวิธีการเรียนรู้จากการประกอบอาหาร และการบริโภคอาหารของกลุ่มชนที่ต่างกัน อาหารจึงเป็นเสมือนสื่อกลางสำคัญที่จะช่วยให้คนต่างวัฒนธรรมกัน เรียนรู้และเข้าใจ พฤติกรรมของกันและกัน ช่วยให้เกิดความเข้าใจกันลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในสังคมที่มีคนต่างวัฒนธรรมอาศัยรวมอยู่ด้วย และการผสมกลมกลืนระหว่างคนต่างวัฒนธรรมโดยอาศัยอาหารเป็นสื่อสำคัญ อาหารจึงเป็นวัฒนธรรมหลัก เพราะอาหารช่วยให้คนเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น การทดลองหรือลองรับประทานอาหารแปลก ๆ ใหม่ ๆ จนกลายเป็นการยอมรับอาหารชนิดนั้น ๆ เข้าไว้ในชีวิตประจำวัน จนไม่สามารถแยกแยะว่าอาหารชนิดนั้นเริ่มต้นมาจากที่ไหน อย่างไร และที่สำคัญอาหารนั้นได้รับการปรับเปลี่ยนปรุงแต่งรสให้ถูกกับบริโภคนิสัยเป็นสำคัญ และได้มีการถ่ายทอดสืบต่อกันมาจากคนรุ่นก่อน ๆ และกลายเป็นอาหารประจำถิ่นนั้นไป ซึ่งชาวล้านนามี

อาหารที่นิยมประจำถิ่นอยู่มากมายหลายชนิด ซึ่งบางชนิดได้รับอิทธิพลมาจาก ชาวพม่า ชาวไทยใหญ่ (เงี้ยว) ชาวของ ชาวจีนอิสลาม (จีนฮ่อ) คนภาคกลาง ธรรมชาติของอาหารล้านนาโดยทั่วไปจะไม่นิยมกะทิ ไม่ใช้น้ำตาล นิยมใช้ไขมันหรือน้ำมันจากสัตว์หรือพืช อาหารล้านนามีรสชาติไม่เผ็ด หรือรสค่อนข้างจะเป็นกลาง ๆ นอกจากน้ำพริกต่าง ๆ เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกตาแดง และแกงแคจะมีรสจัด รับประทานกับผักทั้งสดและสุกทุกชนิด และอาหารส่วนใหญ่จะมีน้ำน้อยเพื่อช่วยให้สะดวกเวลาใช้ข้าวเหนียวจิ้ม หรือใช้มือหยิบ

คณะกรรมการจัดงานนิทรรศการอาหารพื้นเมืองล้านนา (2539) ได้สรุปเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน หรืออาหารพื้นบ้านล้านนา ไว้ดังนี้ ชาวล้านนารับประทานเช้า คือ ข้าวเป็นอาหารหลัก ข้าวนั้นเป็นข้าวเหนียว ในอดีตชาวบ้านล้านนามักทำนาข้าวเหนียวเป็นหลักเพื่อใช้รับประทานในครัวเรือน ข้าวที่เก็บเกี่ยวแล้วจะเก็บไว้ในยุ้งข้าว เมื่อต้องการจะนำมาบริโภคจึงเอามาตำในครกกระเดื่อง หรือนำข้าวไปสีในโรงสี เมื่อได้ข้าวสารมาจะเก็บไว้ในหม้อขนาดใหญ่ กระบุง กระสอบ หรือโอ่ง การนำข้าวเหนียวมารับประทานจะใช้วิธีการนึ่ง

ของกิน ของไขว่ หรือคำกิน หรือเรียกรวม ๆ ว่า เข้าน้ำคำกิน คือ กับข้าว (คณะกรรมการจัดงานนิทรรศการอาหารพื้นเมืองล้านนา, 2539) โดยทั่วไปแล้วมักหมายถึง อาหารที่ใช้กินกับข้าวในแต่ละมื้อ มักจะมี 1-2 อย่าง ของกินของชาวล้านนามีหลายชนิดทั้งที่ทำมาจากพืชผักและเนื้อสัตว์ ซึ่งมีวิธีการปรุงหลายรูปแบบ ของกินหรือกับข้าวล้านนาที่รู้จักกันทั่วไป อาทิ แคนหมูใส่่อ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล แกงแค ลาบซิ้น แกงอ่อม แกงผักกาดจอบ เป็นต้น โดยแบ่งอาหารในชีวิตโดยทั่วไปดังนี้

1. อาหารในชีวิตประจำวัน เป็นอาหารที่กินกันตามปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีอยู่มากมายหลายชนิด ทั้งที่ทำมาจากพืชผักและเนื้อสัตว์ ซึ่งมีวิธีการปรุงหลายรูปแบบ เช่น แกงน้ำพริก ยำ ตำ ส้า ลาบ ต้มส้ม แอ็บ ปิ้ง จี่ จอ เจียว เป็นต้น แต่ชนิดที่นิยมทำกินกันเป็นประจำมักได้แก่ อาหารจำพวกน้ำพริก และแกงผักต่าง ๆ ชนิดของอาหารมักจะสัมพันธ์กับฤดูกาล และการเกษตร ซึ่งแหล่งของอาหารและวิธีการได้อาหารมาบริโภคมีดังนี้

1.1 จากแหล่งธรรมชาติ เช่น พุงนา หนองน้ำ ป่าแพะ (ป่าโปร่ง) ดอย โดยการเก็บหาและการล่า อาหารประเภทผัก เช่น ผักขี้เขียด ผักกูด ผักบู่ บัวลอย หน่อไม้ ผักปุมปลา ฯลฯ ประเภทสัตว์และแมลง เช่น หนูนา งู จิ้งจก (จิ้งหรีด) กบ เขียด ปู ปลา กุ้ง หอย อีฮวก (ลูกอี๊ด)

1.2 จากการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ ผักที่นิยมปลูกในสวนครัว เช่น ผักกาด ผักชี ต้นหอม มะเขือ บวบ ถั่วพืคยาว กะถิน ตะไคร้ ฯลฯ ส่วนสัตว์เลี้ยงที่มีการเลี้ยงเพื่อนำมาบริโภค ได้แก่ ไก่ ปลา ส่วนหมู ควาย ซึ่งเป็นสัตว์ใหญ่มักเลี้ยงไว้ขายหรือไว้บริโภคในงานเลี้ยงใหญ่

1.3 จากการขอหรือยืมจากเพื่อนบ้าน โดยทั่วไปมักจะเป็นอาหารประเภทพืชผัก ที่มักจะมีการขอหรือยืมกันเสมอ ได้แก่ ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักไผ่ สาระแหน่ ฯลฯ หรือผักชนิดที่ปลูกขึ้นง่าย ซึ่งเป็นผักที่ใช้เป็นผักกับ คือ ผักจิ้ม อาหารประเภทน้ำพริก ลาบ ยำ ตำ ส้า เป็นต้น

1.4 จากตลาด มักได้แก่ อาหารจำพวก เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อควาย อาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง อาหารทะเล และอาหารปรุงสำเร็จแล้ว สำหรับครัวเรือนที่ไม่มีการประกอบอาหาร

2. อาหารในโอกาสพิเศษ โอกาสพิเศษในที่นี้ เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานศพ งานเลี้ยงตอบแทนต่าง ๆ อาทิ ช่วยปลูกบ้าน ช่วยปลูกนา-เกี่ยวข้าว หรืองานเลี้ยงต้อนรับ เช่น ญาติหรือเพื่อนฝูงมาเยี่ยมเยียน มีแขกมาบ้าน หรือเลี้ยงฉลองความสำเร็จต่าง ๆ เช่น ถูกถอดเครื่องสอบได้ เงินเดือนขึ้น เงินเดือนออก ฯลฯ ชนิดอาหารนิยมทำเลี้ยงกันในโอกาสพิเศษ ได้แก่ ลาบชิ้น แกงอ่อม ยำชิ้นไก่ โดยเฉพาะลาบชิ้น ถือเป็นอาหารคู่งานเลี้ยงที่ควรต้องมีเลยทีเดียว สำหรับงานแต่งงานอาจมีอาหารบางชนิดที่เป็นมงคลแก่งาน เช่น แกงขนุน (หมายถึงการเกื้อหนุน) แกงฟักหม่น (หมายถึงการฟุ่มเฟือยรักใคร่) ส่วนในงานศพจะงดเว้นแกงฟักหม่น เพราะในสมัยก่อนจะใช้ฟักผ่าเป็นซีก ๆ วางไว้กับศพเพื่อใช้กลบกลิ่นศพ

3. อาหารในเทศกาล เทศกาลที่มีความสำคัญ เช่น ปีใหม่ – สงกรานต์ เข้าพรรษา ออกพรรษา ถือว่าเป็นโอกาสพิเศษด้วยเช่นกัน และจะมีการเตรียมอาหารสำหรับไปทำบุญที่วัดด้วย จึงมีการหาซื้อเนื้อสัตว์มาประกอบอาหารมากกว่าในชีวิตประจำวันทั่วไป อาหารที่นิยมทำกันคือ ห่อหนึ่ง ชันทอด ชันปิ้ง ปลาปิ้ง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีพวกเข้าต้ม เช่น เข้าหนมจ็อก (ขนมเทียน) เข้าต้มหัวหงอก เข้าต้มกะทิ (ข้าวต้มผัด) เข้าหนมปาด เข้าหนมบ้าแดง เข้าหนมเกลือ เข้าแตง เข้าแคบ เข้าหลาม เป็นต้น

4. อาหารในพิธีกรรม พิธีกรรมในที่นี้ เช่น เลี้ยงผี ส่งเคราะห์ ส่งแถน สืบชะตา เป็นต้น อาหารในพิธีเลี้ยงผีนั้นไม่แตกต่างจากอาหารที่เลี้ยงมนุษย์ แต่จะเป็นอาหารที่ถือกันว่าเป็นอาหารอย่างดีหรือชั้นเลิศ ทั้งนี้เพื่อให้ผีได้เกิดความพอใจ ซึ่งมักได้แก่ ลาบชิ้น แกงอ่อม ไก่ต้ม และจะต้องมีเครื่องดื่ม คือ เหล้า ส่วนพิธีกรรมส่งเคราะห์ ส่งแถน สืบชะตา ที่ต้องมีการอัญเชิญเทวดา

นั้นจะไม่มีอาหารเหล่านี้แต่เป็นอาหารจำพวกผลไม้ เช่น ก้วย อ้อย มะพร้าว และแกงส้ม  
แกงหวาน

### วิธีการประกอบอาหารพื้นบ้านของชาวล้านนา

อุบลรัตน์ พันธุมินทร์ (2538) ได้ให้คำนิยาม ล้านนา ไว้ว่า หมายถึง ดินแดนที่ปัจจุบันประกอบด้วย 8 จังหวัดในภาคเหนือ ได้แก่ เชียงใหม่ เชียงราย พะเยา แม่ฮ่องสอน ลำพูน ลำปาง แพร่ และน่าน ส่วนธนสวรรค์ เจริญเมือง (2544) ได้กล่าวถึงชาวล้านนาว่า หมายถึง คนเมืองหรือคนขวน ลัวะ ยาง (กะเหรี่ยง) ของ ลื้อ จีน ไทใหญ่และคนไททุกกลุ่มที่ถูกกวาดต้อนเข้ามาและพูดภาษาเมืองได้

ในส่วนของวิธีการประกอบอาหารปรุงอาหารหรือทำกับข้าว ในภาษาล้านนาเรียกว่า เยียะกิน (อ่านว่า “เยียะกิน”) ภาษาในยุคก่อนใช้คำว่า แหมกิน (แห-ม) โดยทั่วไปแล้วในแต่ละวันจะทำกัน 2 เวลา คือมือเช้า และมือเย็น สำหรับมือเช้าจะทำไว้เพื่อมือกลางวันด้วย สำหรับผู้ที่ทำหน้าที่ประกอบอาหารประจำครอบครัวมักเป็นผู้หญิง เช่น ภรรยาหรือลูกสาว ยกเว้นอาหารบางชนิด เช่น ลาบ หลู้ ส้า ผู้ชายจึงจะเป็นฝ่ายลงมือเอง การประกอบอาหารของชาวล้านนามีหลายวิธีด้วยกัน ได้แก่ แกง น้ำพริก ตำ ยำ ส้า ลาบ แอ็บ อบ ปิ้ง จี่ แอน ซอ (อ่านว่า “จอ”) ป๋าม เจียว (อ่านว่า “เจียว”) จ่าว จีน (อ่านว่า “จีน”) และหนึ่ง

แกง เป็นอาหารประเภทน้ำที่มีปริมาณน้ำอยู่ในระดับใกล้เคียง กับส่วนประกอบอื่นในหม้อ เริ่มปรุงโดยการเอาน้ำใส่หม้อขึ้นตั้งไฟใส่เครื่องปรุงและใส่ส่วนประกอบหลักที่ต้องการแกง เครื่องปรุงหรือเครื่องแกงเรียกว่า น้ำพริกแกง โดยทั่วไปจะประกอบด้วย พริก เกลือ หอม กระเทียม ปลาร้า และถั่วเน่า (ปัจจุบันนิยมใช้กะปิด้วย) หากเป็นแกงที่ต้องการดับกลิ่นคาว หรือกลิ่นสาบของเนื้อสัตว์มักใส่พืชสมุนไพรอย่างตะไคร้หรือขมิ้นไปด้วย พืชผักและเนื้อสัตว์เกือบทุกชนิดสามารถนำมาแกงได้ แบ่งชนิดของแกงได้ 2 ลักษณะ คือ

#### 1. แบ่งตามส่วนประกอบหลักที่นำมาทำได้แกงผัก และแกงเนื้อ

แกงผัก เป็นแกงที่มีผักยืนพื้น อาจใส่เนื้อสัตว์ อาทิ หมู วัว ควาย ไก่ ปลา หรือปลาร้าเพียงเล็กน้อยหรือไม่ใส่เลยก็ได้ ตัวอย่างแกงผักเช่น แกงผักกาด แกงหน่อไม้ แกงผักขี้เหล็ก

แกงจีน หรือแกงเนื้อสัตว์ เป็นแกงที่ใส่เนื้อสัตว์ล้วน เช่น แกงอ่อมจ้าว (วัว) แกงปลาแกงอ่อมควาย แกงฮังเล แกงกระด้าง

2. แบ่งตามลักษณะน้ำพริกหรือเครื่องแกง ได้แก่ แกงพริกแห้ง และแกงพริกคิบ (สด)

แกงพริกแห้ง เป็นแกงซึ่งทำน้ำพริกแกงด้วยพริกตากแห้ง โดยมักจะเป็นแกงจำพวก เนื้อสัตว์หรือแกงผักที่ใส่เนื้อสัตว์จำพวกวัว ควาย ไก่ รวมไปถึงปลาแห้ง คือปลาแห้ง ทั้งนี้ยังแบ่งลักษณะการปรุงเป็น 2 รูปแบบ คือ แบบที่มีการคั่วน้ำพริกแกงก่อน เช่น แกงอ่อมไก่ แกงผักกาด (ใส่ขึ้นฉ่ำ) แกงป่าผัก (ใส่ขึ้นไก่) แกงหยวก (ใส่ขึ้นไก่) และแกงแค (ไก่ กบ หรือขึ้นแห้ง) และแบบที่ไม่มีการคั่วน้ำพริกแกง คือ เมื่อคั่วน้ำพริกแกงเสร็จนำไปใส่หม้อแกงได้เลย เช่น แกงป่าหนูน แกงผักหนาม แกงสะแล แกงผักเหือด แกงป่าค้อนก้อม แกงป่าแปบ แกงผักฮ้วน และแกงผักเสี้ยว

แกงพริกคิบ เป็นแกงซึ่งทำน้ำพริกแกงด้วยพริกคิบหรือพริกสด โดยมากมักใช้กับแกงปลา หรือแกงผักที่ใส่ปลาหรือเนื้อสัตว์ที่เปื่อยง่าย เช่น แกงปลา แกงผักปลังใส่ขึ้นฉ่ำ

อาหารประเภทแกงนี้นับว่าเป็นอาหารคู่ครัวของคนล้านนาที่ทำกินเกือบทุกวัน โดยเฉพาะแกงผัก เพราะผักเป็นสิ่งที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น ทั้งมีการเก็บจากธรรมชาติ การปลูกเพื่อบริโภคเอง และสามารถหาซื้อได้ในราคาถูกกว่าเนื้อสัตว์

คั่วน้ำพริก เป็นวิธีการปรุงอาหาร หรือเครื่องปรุงอาหาร โดยการนำเครื่องปรุงชนิดต่าง ๆ ลงโขลกรวมกันในครกโดยมากเป็นวิธีการปรุงอาหารประเภทน้ำพริกต่าง ๆ คำว่า คั่ว ยังใช้เรียกนำหน้าอาหารบางชนิดที่ปรุงคล้าย ยำหรือส้ม แต่การคลุกเคล้ากันในครกโดยการตำ เช่น ตำเทา (เตา) ตำบ่าโอ (ส้มโอ) ตำบ่าเขือ (มะเขือ) ตำมะม่วง การตำมักใช้กับอาหารประเภทน้ำพริก ซึ่งมีอยู่หลายชนิด การเรียกชื่อน้ำพริกแต่ละชนิด มักจะเรียกตามส่วนประกอบหลักที่นำมาทำ ซึ่งอาจเป็นเนื้อสัตว์ พืชผัก แมลง หรือผลิตผลจากพืชหรือสัตว์ก็ได้ เช่น น้ำพริกขิง น้ำพริกปลา น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกน้ำผัก ประเภทของพริกที่นำมาคั่วน้ำพริกมีทั้ง พริกคิบ หรือพริกหนุ่ม และพริกแห้ง

ส่วนประกอบของน้ำพริก โดยทั่วไปการคั่วน้ำพริกของคนล้านนามักจะมีส่วนประกอบหลัก ๆ คือ เกลือ หอมเทียม (กระเทียม) หอมบั่ว (หัวหอม) พริก (แห้งหรือคิบ) ซึ่งถ้าเป็นน้ำพริกที่ใช้ข้าวเหนียวจิ้มกินจะเผา จี หรือหมกขี้เถ้าร้อนให้สุกก่อน เพื่อให้มีรสดียิ่งขึ้น สำหรับเครื่องปรุงรสอื่น ๆ เช่น กะปิ ถั่วเน่าเข็บ ปลาร้า มะเขือเทศ ข่า ตะไคร้ อาจจะเพิ่มเข้าไปอีกแล้วแต่ชนิดของน้ำพริก ในระยะหลังน้ำพริกทุกชนิดมักโรยด้วยต้นหอมผักชีทุกครั้งเมื่อตำเสร็จ ชนิดของน้ำพริกนอกจากจะแบ่งตามลักษณะของพริกที่นำมาทำแล้ว ยังแบ่งได้ตามลักษณะของน้ำพริก ได้แก่ น้ำพริกที่มีลักษณะค่อนข้างแห้งและที่มีน้ำขลุกขลิก เช่น น้ำพริกปลา หรือน้ำพริกตาแดง มีลักษณะ

ชั้นเหนียว น้ำพริกข่ามีลักษณะค่อนข้างแห้ง แต่อย่างไรก็ตามชนิดของน้ำพริกล้านนามีมากมายหลายชนิด ขึ้นอยู่กับกรรมวิธีในการปรุงส่วนประกอบหลักที่เป็นพืชหรือสัตว์ กล่าวคือ ถ้าเป็นการเอาส่วนประกอบหลักไปต้ม น้ำพริกจะมีลักษณะขลุกขลิก แต่ถ้านำเอาไปเผา ปิ้ง จี้ มักมีลักษณะค่อนข้างแห้ง

ฉลาดชาย รมิตานนท์ และคณะ (2543) กล่าวถึงน้ำพริกพื้นเมืองของคนล้านนา ว่ามีเอกลักษณ์ทั้งในด้านเครื่องปรุง และวิธีการประกอบเป็นของตนเอง จะมีแต่รสค่อนข้างเผ็ดและเค็ม รวมทั้งหอมจากเครื่องปรุง น้ำพริกพื้นเมืองจะมีรสหวาน รสเปรี้ยวอยู่ในตัวจากเครื่องปรุงที่นำมาประกอบ เช่น มะเขือเทศสุก ซึ่งมีรสหวานและเปรี้ยว ไม่นิยมปรุงด้วยน้ำตาลหรือมะนาว ลักษณะเฉพาะของเครื่องปรุงน้ำพริกพื้นเมืองจะแตกต่างจากน้ำพริกทั่วไป เครื่องปรุงทุกอย่างจะต้องทำให้สุกก่อน ด้วยการปิ้ง อย่าง หมกหรือเผา ถ้านำมาปรุงแบบสด ๆ จะไม่มีกลิ่นหอม เครื่องปรุงที่ใช้ในการทำน้ำพริก ได้แก่ พริกสด พริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า ถั่วเน่าแผ่น และเกลือในการปรุงรส ถ้าใช้น้ำปลาจะทำให้ น้ำพริกเหนียวและรสเปลี่ยนไป น้ำพริกบางชนิดจะรับประทานกับผักสุก นิยมหนึ่งหรือต้ม ถ้าเป็นผักสดจะเป็นผักอะไรขึ้นอยู่กับชนิดของน้ำพริก ผักที่รับประทานกับน้ำพริก ถ้าเป็นผักสุกประกอบด้วยผักกาดเขียว ถั่วฝักยาว ยอดดอกแค ดอกข่า มะเขือม่วง ยอดตำลึง ฟักทอง บวบงู และบวบเหลี่ยม ผักที่รับประทานกับน้ำพริกแบบผักสด ได้แก่ ยอดกระถิน ผักแว่น ผักปอด ใบบัวบก แดงกวา มะเขือเปราะ ยอดมะม่วง ยอดมะยม ผักชี

ยำ/ตำ/ส้า เป็นวิธีการปรุงอาหารโดยการนำเอาผักหรือเนื้อสัตว์มาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุงหรือน้ำพริก ซึ่งเตรียมไว้ต่างหาก โดยอาจเอาเครื่องปรุงนั้นมาละลายก่อนแล้วค่อยคลุกเคล้า ยำมักใช้กับของที่ทำให้สุกแล้ว ส่วนส้ามักใช้กับของที่นำมาปรุงสด ๆ หากเป็นการนำเครื่องโหลกรวมกันในครกมักเรียก ตำ เช่น ตำมะเขือ ตำมะม่วง อาหารแบ่งเป็น 4 กลุ่ม ตามลักษณะของเครื่องปรุง คือ

1. กลุ่มที่เครื่องปรุงมีส่วนผสมคล้ายน้ำพริกปลาร้าหรือน้ำพริกปลา โดยมีเครื่องปรุงหลัก ๆ ได้แก่ พริกสด หอม กระเทียม ปลาร้า ซึ่งพริกสด หอม กระเทียม จะต้องนำไปย่างไฟให้สุกเสียก่อน ส่วนปลาร้าจะนำไปต้มหรือเคี่ยวให้สุก ทั้งนี้บางชนิดอาจใส่ปลาต้ม หมูสับต้มด้วย และอาจมีการปรุงรสเปรี้ยวด้วยมะกอก หรือมะนาว เช่น ยำเทา (เทา คือ สาหร่ายจากท้องนา) ส้าบ่าเชื้อแจ้ (มะเขือขื่น) และส้าผักกาดหน้อย

2. กลุ่มเครื่องปรุงมีส่วนผสมคล้ายน้ำพริกลาบ โดยมีเครื่องปรุงหลัก ๆ ได้แก่ พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ บางชนิดอาจมีการใส่เครื่องเทศ เช่น บำแข่วน ดีปลี ลูกผักชี ทั้งหมด อาจย่างไฟก่อนแล้วจึงนำไปโขลกรวมกัน และอาจมีผักไผ่ สะระแหน่ ผักชีฝรั่ง ผักชี ต้นหอม หั่นซอยใส่ด้วย เช่น ตำกุ้ง ยำชิ้นไก่ ยำกบ และยำเห็ดเผือก

3. กลุ่มที่เครื่องปรุงคล้ายน้ำพริกแกงส้ม โดยมีเครื่องปรุงหลัก คือ พริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ บางชนิดอาจมีปลาร้า ตะไคร้เพิ่มเข้าไป เครื่องปรุงเหล่านี้ไม่ต้องย่างไฟก่อน โขลกรวมกัน ถ้ามีปลาร้าจะต้มให้สุกก่อน บางชนิดอาจมีการใส่หมูสับหรือเนื้ออย่างแห้ง บางชนิด จะผัดน้ำพริกก่อนนำมาขำรวมกัน บางชนิดย่างก่อนแล้วค่อยนำไปผัด เช่น ยำบ๋าถ้วยบ๋าเชื้อ ตำบ๋าหนูน (ขนุน) ยำบ๋าแปบ (ถั่วแปบ)

4. กลุ่มตำผลไม้ต่าง ๆ โดยมีเครื่องปรุงหลัก ๆ คือ พริก หอม กระเทียม กะปิ เกลือ น้ำตาล บางชนิดใส่ปลาร้า น้ำปู ปลาแห้ง มะเขือเปราะ หรือผักชีฝรั่งด้วย เช่น ตำบ๋าม่วงใส่ปลาแห้ง (มะม่วง) ตำบ๋าโอ (ส้มโอ)

ลาบ/หลู้ เป็นการปรุงอาหารในลักษณะเดียวกับยำ/ส้ม ซึ่งมีการเตรียมเครื่องปรุงหรือที่เรียกว่าน้ำพริกลาบไว้ต่างหาก แล้วจึงนำมาผสมคลุกเคล้ากันภายหลัง แต่ลาบจะมีลักษณะเด่นคือ ส่วนประกอบหลักที่นำมาทำลาบไม่ว่าจะเป็นพืชหรือเนื้อสัตว์ จะมีการลาบ คือสับให้ละเอียดก่อน แล้วจึงนำมาปรุง ถ้ามีน้ำมากจะเรียกว่า หลู้ อย่างไรก็ตาม ลาบ โดยทั่วไป หมายถึง ลาบ ซึ่งทำจากเนื้อสัตว์ หรือเรียกว่า ลาบชิ้น (อ่าน “ลาบจิ้น”) หรือชิ้นลาบ เป็นอาหารดิบ เรียกตามชนิดเนื้อสัตว์ที่นำมาทำ เช่น ลาบไก่ ลาบปลา ลาบจิว ลาบควาย ลาบหมู ลาบฟาน (แก้ง) เป็นต้น หรือเรียกตามลักษณะการปรุง เช่น ลาบเหนียว ลาบน้ำโตม ลาบลอม ลาบขโมย ลาบใกล้แจ้ง เป็นต้น อาหารชนิดนี้หากมีการใส่เลือดมากหน่อย เรียก หลู้เลือด และถ้าใส่น้ำเกี้ยว (กากอาหารที่ค้างอยู่ในลำไส้วัวควาย) มากเรียก หลู้เกี้ยว และหากหั่นเนื้อเป็นชิ้น ๆ ไม่สับละเอียดแล้วคลุกกับน้ำพริกเรียก ส้าจิ้น อาหารประเภทลาบนี้ ได้รับความนิยมสูง โดยเฉพาะในพิธีงานเลี้ยงฝังศพงานเลี้ยงสังสรรค์และในเทศกาลต่าง ๆ

ลาบ ถ้าเป็น คำกิริยา หมายถึง การสับให้ละเอียด ทั้งนี้เห็นว่าน่าจะเป็นศัพท์ใหม่ เพราะในวรรณกรรมยุคก่อน ๆ มักใช้คำว่า “พิล” เสมอ ยกเว้นที่ปรากฏในเวสสันดรชาดกฉบับสร้อยสังกร กัณฑ์ชูชก แต่โดยทั่วไปแล้วลาบเป็นที่รู้จักในฐานะของอาหารประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็น



อาหารยอดนิยมและถือกันว่าเป็นอาหารชั้นสูง คนล้านนามีการทำลาบกินมานานแต่ไม่ปรากฏบันทึกชัดเจนว่าเริ่มขึ้นเมื่อใด ซึ่งหากจะประเมินตามระยะเวลาที่เริ่มมีเครื่องเทศเข้ามาในภูมิภาคนี้ประมาณ 300 กว่าปี คนไทใหญ่และไทลื้อเรียกลาบว่า “เนื้อส้า” ส่วนคนขมุเรียกว่า “ปลา” ลาบเป็นอาหารที่นิยมทำกินในงานเลี้ยงหรือในงานเทศกาลต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน ขึ้นบ้านใหม่ สงกรานต์ หรืองานศพ เป็นต้น ส่วนประกอบหลักของลาบคือ เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อควาย ซึ่งนำมาสับให้ละเอียด คลุกเคล้ากับเลือดสด และเครื่องในต้มหั่น ปูรงด้วยเครื่องปรุงอันประกอบด้วย พริกแห้งผิงไฟให้เกรียมและเครื่องเทศต่าง ๆ เรียกเครื่องปรุงนี้ว่า “น้ำพริกลาบ” ลาบจะกินกับผักสดนานาชนิดโดยเฉพาะประเภทสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมแรง และเรียกผักที่นำมากินลาบว่า “ผักกับลาบ”

หู้ เครื่องปรุงและวิธีปรุงเช่นเดียวกับลาบแต่ใช้เลือดสด ๆ มากกว่า โดยเอาเลือดหมูที่สะอาดเคล้ากับใบตะไคร้พอให้หายคาว (นิยมใช้เลือดที่คอกในโครง) จากนั้นนำน้ำพริกลงละลายจนเข้ากันดีแล้วเอาเนื้อลาบลงป่นนิดหน่อย หั่นแฉับหมูโรยหน้า และใส่เครื่องในทอดกรอบผสมด้วย บางรายอาจจะใช้น้ำกระเทียมดองผสมนิดหน่อย รับประทานมีกับผัก (จิ้ม) ด้วย ทำนองเดียวกับลาบ

เจียว อ่าน “เจี้ยว” เจียว หมายถึง ลักษณะการปรุงอาหารที่นำน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่กะปิ เกลือหรือน้ำปลา ปลา ร้า กระเทียม หอมหัวเล็ก ลงไปปรุงรส จากนั้นจึงใส่ผักหรือไข่หรือปรุงรสที่หลังก็ได้ เจียวมีลักษณะคล้ายแกงจืด ถ้าเป็นเจียวผักนิยมใส่ไข่เป็ดหรือไข่ไก่ ตีให้กระจายใส่ลงไปใต้น้ำแกงขณะเดือดด้วย แต่งกลิ่นด้วยต้นหอม ผักชี หรือพริกไทย แล้วแต่ชอบ ถ้าชอบรสเผ็ดอาจใส่พริกสดที่เผาและแกะเปลือกเรียบร้อยแล้วใส่ลงไปทั้งเม็ดด้วย หรือจะใช้กินกับเจียวผักนั้นที่หลังก็ได้ ตัวอย่างเช่น เจียวไข่ เจียวผักกาดน้อย เจียวขึ้นฉ่ำ เจียวผักโขม เจียวผักปัง เจียวผักแคบ เจียวไข่มดส้ม เป็นต้น

นอกจากนี้การที่นำมันหมูมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ไปผัดในกะทะจนเหลืองกรอบเรียกว่า เจียวมันหมูและการที่เอากระเทียมใส่ในน้ำมันร้อน เรียกว่า เจียวหอม และเรียกกระเทียมที่ได้จากการเจียวนี้ว่า หอมเจียว หรือหมี หมีหอม หอมหมี

จ้าว จ้าวเป็นการปรุงอาหาร โดยผัดลงในน้ำมันและกระเทียมเจียวร้อนทันทีเพื่อให้ อาหารมีกลิ่นหอมของกระเทียมเจียวคล้ายการราดด้วยกระเทียมเจียว โดยการใส่น้ำมันลงในกระทะ เพียงเล็กน้อยใส่กระเทียมลงเจียวจนเหลืองแล้วจึงเทอาหารลงจ้าว หรือผัด แล้วคนจนทั่วแล้ว ยกขึ้นทันที อาหารที่นำไปจ้าวจะเป็นอาหารที่ปรุงเรียบร้อยแล้ว ซึ่งอาหารที่นิยมจ้าว เช่น จอผักกาด ตำบ่าเขือ ยำขึ้นไก่ นอกจากนี้ไข่เจียวแบบล้านนาเดิมเรียกว่า ไข่จ้าว ด้วย

จิ้น (อ่าน “จิ้น”) จิ้น คือการทอดอาหารโดยใส่น้ำมันค่อนข้างมากจนท่วมสิ่งที่ต้องการ ทอดนั้น เช่น จิ้นแตง จิ้นเข้าแคบ จิ้นแคบหมู แต่สำหรับไข่จะเรียกว่า ไข่ทอด ตามแบบ ภาคกลาง

จ้าว-ผัด จ้าวหรือคั่ว ในความหมายทางด้านนาและภาคกลางมีความคล้ายกันคือ การผัด กล่าวคือ เป็นการนำน้ำมัน ปริมาณเล็กน้อยใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อนใส่กระเทียมลงเจียว แล้วใส่สิ่งที่ ต้องการลงไปผัดแต่ทั้งนี้ยังมีการคั่วอีกอย่างหนึ่ง คือ การคั่วที่ไม่ต้องใช้น้ำมัน เพียงแต่ใส่น้ำลงไป เพียงเล็กน้อย พอน้ำเดือดจึงนำสิ่งที่ต้องการคั่วลงไปใส่ลงไป อาทิ คั่วลาบ (ลาบคั่ว) จ้าวหอย จ้าวไข่ เป็นต้น

นอกจากนี้เมล็ดพืชต่าง ๆ ก่อนที่จะนำมารับประทานหรือนำไปปรุงอาหาร มีการคั่ว เช่นกัน เป็นการคั่วแบบแห้ง ๆ ไม่ใส่น้ำหรือน้ำมันเลย เช่น จ้าวเม็ดบ่าขาม จ้าวเม็ดบ่าน้ำแก้ว จ้าวเม็ดคอกบัวผัด (ทานตะวัน) จ้าวงา จ้าวเข้า บางชนิดอาจคั่วไปพร้อมกับทราย เช่น จ้าวบ่าก่อ เป็นต้น

หนึ่ง หรือหนึ่ง ทางล้านนามีลักษณะเช่นเดียวกับภาคกลาง กล่าวคือเป็นการอาศัย ความร้อนจากไอน้ำทำให้อาหารนั้นสุก อาจหนึ่งไฟกับไข่ขาวที่ใช้หนึ่งข้าวหรือซึ่งก็ได้ ทั้งนี้มี 2 ลักษณะ คือ หนึ่งโดยตรงโดยอาหารนั้นไม่ต้องมีเครื่องห่อหุ้ม เช่น หนึ่งไก่ หนึ่งปลา หนึ่งกล้วยตาก หนึ่งขึ้นแห้ง เป็นต้น อีกลักษณะหนึ่งคือ อาหารนั้นจะห่อในตองก่อน ได้แก่ ห่อหนึ่ง ซึ่งทำจาก หมูหรือไก่คดुकคล้ายกับเครื่องปรุงก่อน แล้วนำไปห่อด้วยใบตองก่อนนำไปหนึ่ง อาหารชนิดนี้มัก ทำให้เทศกาลเข้าพรรษา ออกพรรษา และสงกรานต์ เป็นต้น

**ต้มส้ม** เป็นการปรุงอาหารซึ่งเป็นวิธีการภาคกลาง มีลักษณะเด่นคือ รสเปรี้ยวและเผ็ด รสเปรี้ยวได้จากมะนาว ยอดมะขามอ่อน ยอดส้มป่อย มะเขือเทศ มะขามสดหรือมะขามเปียก ส่วนรสเผ็ดได้จากพริกขี้หนู พริกสด หรือพริกแห้ง ตัวอย่างชนิดของต้มส้ม เช่น ต้มส้มขึ้นไก่ ต้มส้มขึ้นหมู ต้มส้มปลาหลิมา (ปลาช่อน) เป็นต้น

**แอ็บ** เป็นการปรุงอาหารโดยการเอาอาหารนั้นมาปรุงกับเครื่องปรุงก่อน แล้วห่อด้วยใบตองซึ่งกมัดด้วยไม้กมัด ให้เรียบร้อยก่อน แล้วจึงนำไปย่างบนไฟอ่อน ๆ จนใบตองนั้นเกรียมเล็กน้อย อาจใช้ธูปวางทับบนอาหารนั้นขณะย่าง เพื่อให้อาหารนั้นแบน ตัวอย่างเช่น แอ็บปลา แอ็บหมู แอ็บคอกบ่าลิดไม้ แอ็บอ่องอองหมู (สมองหมู) เครื่องปรุงของแอ็บเหล่านี้นิยมใส่ตะไคร้ และขมิ้นลงไปด้วย เพื่อดับกลิ่นคาวและให้อาหารมีกลิ่นหอมมารับประทาน

**อบ** เป็นวิธีการปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ให้สุก โดยการเคี่ยวในหม้อด้วยไฟอ่อน ๆ ปิดฝา จนเนื้อนั้นเปื่อยนุ่ม เช่น อบไก่ อบปลา อบชิ้นแห้ง เป็นต้น

**อ็อก** เป็นการปรุงอาหารแบบหนึ่ง โดยนำอาหารใส่ภาชนะซึ่งทำด้วยใบตองเย็บซ้อนกันหลายชั้น แล้ววางบนถ่านไฟร้อน ซึ่งการปรุงจะใช้น้ำไม่มากนัก และพบว่านิยมใช้ปรุงอาหารของที่สุกง่าย เช่น ไข่ ปลาเล็ก มะเขือยาว เป็นต้น ปัจจุบันมีการใช้ภาชนะอื่นแทน เช่น หม้อ กระทะ ซึ่งใช้น้ำน้อยและไฟอ่อน ๆ อาหารที่ได้จากการปรุงด้วยวิธีนี้ เช่น อ็อกไข่ อ็อกปลา อ็อกบ่าเขือ เป็นต้น สำหรับไข่ที่นำมาประกอบอาหารแบบอ็อกนี้ บางคนเรียก ป่ามไข่ หรือ ไข่ป่าม

**จี** เป็นวิธีประกอบอาหารโดยวางอาหารนั้นไปวางบนถ่านไฟแดงโดยตรง เพื่อให้อาหารนั้นสุก อาหารจึงมีลักษณะค่อนข้างเกรียม เช่น จีปลา จีข้าว จีพริกหนุ่ม เป็นต้น การจีนี้ อาจเป็นขั้นตอนหนึ่งของการปรุงอาหารชนิดอื่นต่อไป เช่น จีปลา เพื่อทำน้ำพริกปลาจี หรือใส่แกงหน่อไม้จีแมงคางเพื่อทำน้ำพริกแมงคาง เป็นต้น

**ภิง/แอน** ในบางท้องถิ่นเรียกว่า แอน เป็นการประกอบอาหารในลักษณะที่นำอาหารนั้นไปย่างไฟไถ่ ๆ แต่ไม่ถึงกับสัมผัสชิดกับถ่านไฟ สิ่งที่น่ามาภิงหรือแอน เช่น พริกแห้ง ปลาอย่าง ใบผักทะเล (ใช้ใส่แกง) ถั่วเน่าแฉับ ปลาร้าแห้ง หรือเครื่องเทศแห้งต่าง ๆ เช่น บ่าแข่วน ติปลิ เป็นต้น

**ปั้ง** เป็นการประกอบอาหารในลักษณะเช่นเดียวกับการย่างของภาคกลาง ที่นำเอาอาหารนั้นวางเหนือถ่านไฟร้อน เพื่อให้อาหารนั้นสุก ก่อนการปั้งจะนำอาหารนั้นมาปรุงรสก่อน เช่น ทาเกลือชนิดของอาหารประเภทนี้ เช่น ปลาปั้ง ชิ้นปั้ง ดับปั้ง สำหรับย่างปลาตะเพียนปั้งนั้น บางแห่งนิยมตำเครื่องปรุงยัดใส่ท้องปลา ก่อนนำไปปั้งด้วย (ถ้าปลาช่อน นิยมนำน้ำพริกโปะด้านหลังของปลาที่แผ่ไว้ แล้วพับปลา และใช้ไม้หนีบตามความยาวของลำตัวแล้วจึงผิงไฟ เรียกปลาปั้งวิธีนี้ว่า ปลามบ (อ่าน “ป้ามบ”)

**จอ** (ตามอักษรต้องเขียน ขอ) เป็นการปรุงอาหารประเภทผัก โดยการนำน้ำใส่หม้อตั้งไฟปรุงด้วยเกลือ กะปิ ปลาร้า เมื่อน้ำเดือดจึงใส่ผักลงไป จากนั้นจึงเติมรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะขามเปียก หรือมะขามสด (ไม่นิยมน้ำมะนาว มะเขือเทศ มะกรูด) การจอนี้อาจใส่กระดูกหมูด้วยก็ได้ ชนิดผักที่มีการนำมาจอ เช่น ผักกาด ผักหนาม ผักกูด ผักบุ้ง ซึ่งผักที่นิยมมาจอมากที่สุดได้แก่ ผักกาดจ้อน หรือผักกาดขวางคู่ที่กำลังออกดอก บางแห่ง นิยมใส่ถั่วเน่าแฉับผิงไฟ และน้ำอ้อยลงไปด้วย

**ป้าม** เป็นการปรุงอาหารโดย ใช้น้ำหรือใช้น้ำมันเพียงเล็กน้อย โดยเฉพาะอาหารไข่ จะนำไข่มาตีแล้วจึงนำมป้ามในกะทะหรือหม้อ การป้ามไข่ บางท่านก็ว่าทำวิธีแบบการอ็อกไข่ คือตีไข่ใส่กระทงซึ่งเย็บด้วยใบตองหนาหลายชั้นแล้วนำไปวางบนถ่านไฟ

**หมก** เป็นการประกอบอาหารโดยนำอาหารหมกหรือบ่มในจี๊ดร้อนเพื่อให้อาหารนั้นสุก มักทำกับอาหารที่เป็นชิ้นหรือท่อน เช่น กระเทียม หัวหอม มันเทศ หรืออาหารจำนวนเนื้อก็นำมาหมกได้เช่นกัน ซึ่งเรียกว่า ชิ้นหมก (อ่าน “จิ้นหมก”) หากเป็นอาหารบางชนิด เช่น ปลาร้า จะต้องห่อใบตองก่อนแล้วจึงนำไปหมก

ฮุ่ม เป็นการประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ โดยหันเนื้อเป็นชิ้นโต ปิ้งเช่นเดียวกับแกง แต่เกี่ยวข้องกับไฟอ่อน ๆ ให้เนื้อนุ่มเปื่อยนุ่มและเหลือน้ำแกงเพียงเล็กน้อย

แคบ จีน (อ่าน “จิ้น”) เป็นการประกอบอาหารลักษณะหนึ่ง โดยนำเอาหนังที่ติดมันมาเจียวเอาน้ำมันออกแล้วได้เป็นแคบ คือของกินได้ที่มีลักษณะกรอบ เช่น แคบหมู แคบไข (มันของวัว) แคบควาย (มันของควาย)

ฉลาดชาย รมิตานนท์ และคณะ (2543) ได้กล่าวสรุปว่า กับข้าว หรือของกิน ของคนล้านนา รวมทั้งอาหารของคนชาติอื่น กลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ ล้วนแล้วแต่มีคุณค่าต่อการศึกษาทำความเข้าใจ ในฐานะที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาชาวบ้าน ที่เกิดจากความรู้ความเข้าใจ ธรรมชาติ พืชและสัตว์ในระบบนิเวศที่ดำรงอยู่ เป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากการใช้จริงชีวิตประจำวัน อย่างไม่ได้ผลมาเป็นเวลานานนับร้อย ๆ ปีขึ้นไป พร้อมกันนั้นก็ได้รับการถ่ายทอดลงมาเป็นความรู้ที่ไม่จำเป็นต้องทดสอบทดลอง อันเป็นลักษณะสำคัญของภูมิปัญญาชาวบ้าน

มนตรี จันทวงศ์ (2536) ทำการสำรวจพื้นที่ในจังหวัดลำพูน ได้กล่าวถึงวิถีชีวิตแบบพื้นบ้าน ว่า ชาวบ้านในจังหวัดลำพูน นิยมปลูกผักพื้นบ้าน อันได้แก่ มะนอยจา ถั่วลตด แดงกวาใหญ่ แดงไทย แดงโมพันธ์พื้นเมือง พริก มะเขือเทศสีดา ถั่วเน่า (ถั่วเหลืองพันธุ์พื้นเมือง) งาดำ งาจืด มะเขือ ในช่วงกลางฤดูฝนประมาณเดือนสิงหาคมถึงต้นฤดูหนาว พืชผักเหล่านี้จะออกผลและผลมากมาย พืชผักอื่น ๆ ที่ปลูกไว้ริมรั้วหรือปลายไร่ปลายนา ได้แก่ พริกแก้ว (พริกทอง) บวบชนิดต่าง ๆ ได้แก่ บวบงู บวบเหลี่ยม บวบปลา พักเขียว น้ำเต้าทั้งชนิดยาวและคอกขวด ซึ่งกล่าวได้ว่าตั้งแต่ช่วงกลางฤดูฝนจนถึงกลางฤดูหนาว ชาวบ้านจะมีพืชผักต่าง ๆ กินอย่างบริบูรณ์ นอกจากนี้ยังพบผักพื้นบ้านประมาณ 50 ชนิด โดยสามารถแบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ดังนี้

1. กลุ่มผักที่กินกับลาบ เช่น ผักไผ่ หอมด่วน คาวตอง หมากผู้
2. กลุ่มผักที่นำมาเป็นเครื่องปรุง เช่น ตะไคร้ โหระพา แมงลัก ใบมะกรูด พริก
3. กลุ่มที่นำมาปรุงอาหารทั่วไป เช่น พักทอง ผักแคบ (คำลิ่ง) ผักหละ (ชะอม) น้ำเต้า บวบ ผักปิ้ง ตูน ผักหวานบ้าน มันอัน มันพ้าว ผักแค (ชะพลู ปู่เลย) ผักเหล่านี้มีให้กินอย่างต่อเนื่องตลอดทั้งปี

อาหารพื้นบ้านชาวยอง ตามที่พิบูล บุญมาภาส (2544) ได้กล่าวถึง อาหารพื้นบ้านชาวยองในอดีตและปัจจุบันว่า เกิดจากภูมิปัญญา ทรัพยากรธรรมชาติ สภาพทางภูมิศาสตร์ที่แวดล้อมชาวยอง โดยให้คำจำกัดความว่า หมายถึง อาหารที่ปรุงรับประทานประจำวันและอาหารโอกาสพิเศษของชาวยอง

อาหารพื้นบ้านที่ชาวยองปรุงและรับประทานประจำวัน 3 มื้อ คือ มื้อเช้า เรียกว่า ข้าวาย มื้อกลางวัน เรียกว่า ข้าวตอน และมื้อเย็น เรียกว่า ข้าวแลง ส่วนสิ่งที่รับประทานเป็นหลักคือ ข้าวเหนียวหรือข้าวเหนียว และกับข้าวซึ่งเรียกว่า ของกิน ซึ่งแต่ละมื้อจะต้องมีข้าวเหนียวและของกิน 1-2 อย่าง ของกินของชาวยองมีหลายชนิดทั้งที่ทำมาจากพืชผักและเนื้อสัตว์ ทั้งนี้อาจแบ่งประเภทอาหารในวิถีชีวิตโดยทั่วไป ได้แก่

อาหารในชีวิตประจำวัน เป็นอาหารที่รับประทานตามปกติ ซึ่งมีอยู่มากมายหลายชนิด ทั้งที่ทำจากพืชผักและเนื้อสัตว์ แต่ละชนิดที่นิยมทำกินเป็นประจำ ได้แก่ อาหารประเภทน้ำพริกและแกงผักต่าง ๆ ชนิดของอาหารมักจะสัมพันธ์กับฤดูกาลและการเพาะปลูก ซึ่งเป็นแหล่งของอาหารและวิธีการได้อาหารมาบริโภค จะมาจากแหล่งธรรมชาติ การเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ การขอรื้อยืมจากเพื่อนบ้าน รวมทั้งที่ต้องซื้อจากตลาด

อาหารในโอกาสพิเศษ เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานศพ หรืองานเลี้ยงตอบแทนต่าง ๆ อาทิช่วยปลูกบ้าน ช่วยปลูกข้าว เกี่ยวข้าว งานเลี้ยงต้อนรับหรือเลี้ยงฉลองความสำเร็จต่าง ๆ เช่น ถูกล้อตเตอร์ สอบได้ เงินเดือนขึ้น หรือได้รับการเลื่อนขั้น เป็นต้น อาหารที่นิยมในโอกาสพิเศษคือ แกงฮังเล แกงอ่อม แกงพะพีคหม่น (แกงผักเขียว) น้ำพริกผักนึ่ง ไก่นึ่ง

อาหารในเทศกาล อาหารสำหรับไปทำบุญ เช่น ปีใหม่-สงกรานต์ เข้าพรรษา ออกพรรษา อาหารที่นิยมนำไปทำบุญคือ ห่อนึ่ง จิ้นทอด จิ้นปิ้ง ส่วนอาหารหวานที่นิยมทำคือ ขนมจ็อก ขนมปาด ขนมเกลือ และเข้าแคบ

อาหารในพิธีกรรม เช่น การเลี้ยงผี สะเดาะเคราะห์ สืบชะตา สำหรับอาหารเลี้ยงผีนั้นไม่แตกต่างจากอาหารที่เลี้ยงคน แต่จะถือกันว่าเป็นอาหารอย่างดีหรือชั้นเลิศ เพื่อให้เกิดความพอใจตามวิธีการรับประทานโดยได้รวบรวมและแบ่งอาหารพื้นบ้านชาวยองไว้ 3 ประเภท คือ

#### 1. อาหารประเภทแกง มีจำนวน 19 ตำรับ ได้แก่

แกงอ่อมไก่ แกงแคไก่ แกงบอน แกงบ่าพริกหม่น (พริกเขียว) แกงผักหวานป่า แกงสะแล แกงหน่อไม้สด แกงหยวกใส่ไก่ แกงเห็ดดอบ (เห็ดเผาะ) แกงกะหล่ำปี (แกงกะหล่ำ) แกงผักกาดใส่ไก่ แกงผักแคบ (ตำลึง) แกงผักบือก้าตีเม็ย แกงเห็ดหล่ม แกงอ่อมป่าดุก (แกงอ่อมปลาดุก) แกงจิ้นแห้ง (จิ้นซุ่ม) แกงเห็ดกระโถง (เห็ดไข่ห่าน) แกงฮังเล และแกงขนุนอ่อน

2. อาหารประเภทตำ (โขลก) มีจำนวน 15 ตำรับ ได้แก่

น้ำพริกต่อ น้ำพริกปูขาว (น้ำพริกปูนา) น้ำพริกลาบ น้ำพริกจิ้ง (จิ้งหรีด) น้ำพริกเห็ดหล่ม น้ำพริกป่า (น้ำพริกปลา) น้ำพริกหัวข่า (น้ำพริกข่า) น้ำพริกมะเขื่อนอนออง (น้ำพริกอีเก้) น้ำพริกงาปน (งาคำ) น้ำพริกน้ำปู (น้ำพริกน้ำปูดำ) น้ำพริกอ่อง ตำมะเขือ น้ำพริกตาแดง น้ำพริกปลาร้า และน้ำพริกน้ำผัก

3. อาหารประเภทอื่น ๆ มีจำนวน 13 ตำรับ ได้แก่

กั้วมะเขือ (ผักมะเขือ) กั้วผัก โหมแดง (ผักโหม) ยำมะถั่วมะเขือ (ยำถั่วฝักยาวมะเขือ) ยำจิ้นไก่ เจียวเตา ผักกาดจ้อ ต้มส้มป้า (ต้มส้มปลา) ปลาบั้ง จิ้นบั้ง (หมูบั้ง) แอ็บฮีสวก (แอ็บลูกฮ้อด) ขนมปาด ข้าวหนุงกา (ข้าวแดงกา) และข้าวแคบ

### 2.3 ความรู้เรื่องตำรับมาตรฐาน

ศิริลักษณ์ สนิทวาลัย (2525) ได้ให้ข้อสรุปเกี่ยวกับตำรับมาตรฐานไว้ดังนี้

ตำรับอาหารประกอบด้วยส่วนสำคัญ 2 ส่วน คือ

1. ส่วนรายการเครื่องปรุง หรือส่วนผสม

2. ส่วนคำอธิบายวิธีการปรุง หรือวิธีผสมเครื่องปรุงเหล่านั้นเข้าด้วยกัน รวมถึงการ

ทำให้สุก

1. ส่วนรายการเครื่องปรุงหรือส่วนผสม

1.1 รายการเครื่องปรุงจะต้องให้เรียงลำดับการใช้ แม้ว่ามีเนื้อที่หน้ากระดาษไม่พอก็ไม่ควรใช้คำย่อ

1.2 ถ้าเครื่องปรุงที่ใช้มีข้อความอธิบายลักษณะ ปริมาณที่บอกนั้น ต้องเป็นจำนวนตัวเลขที่ใช้จริง ๆ

1.3 เมื่อมีความจำเป็นก็ให้บอกชนิดเครื่องปรุงด้วย เช่น ในกรณีที่ใช้ชนิดต่างกัน อาหารที่ออกมาจะมีลักษณะต่างกันด้วย

1.4 พยายามใช้ชื่อทั่วไปของเครื่องปรุง หลีกเลี่ยงการใช้ชื่อยี่ห้อ

2. ส่วนคำอธิบายที่เกี่ยวกับวิธีการทำ

2.1 คำอธิบายวิธีการทำจะต้องชัดเจน แจ่มแจ้ง เข้าใจง่าย ทุกขั้นตอนของการผสมหรือการหุงต้ม ใช้ประโยคสั้น ๆ แต่ได้ใจความ

2.2 วิธีการทำต้องทันสมัยตามหลักวิชา



2.3 เลือกเฟ้นคำอธิบายที่ถูกต้อง เหมาะสม

2.4 ลักษณะบางอย่างควรมีคำอธิบายสั้น ๆ จะช่วยให้เข้าใจ ความหมายได้ดีขึ้น

คำรับมาตรฐานไม่เพียงแต่เพื่อผลออกมาดีเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังเพื่อให้เกิดผลในการเรียงลำดับการทำงานที่ดี ประหยัดเวลาในการทำ การเขียนคำรับที่ยาว เครื่องปรุงมากจะทำให้ไม่น่าสนใจ สำหรับเครื่องปรุง ควรดูด้วยว่ามีในห้องถิ่นหรือในประเทศหรือไม่ ถ้าไม่มีควรเสนอแนะของที่ทดแทน ถ้าเป็นไปได้ควรใช้ของถูกแทนของแพง เมื่อของทั้งสองให้ผลเหมือนกัน คำต่างประเทศหรือคำไม่คุ้นหูต้องอธิบายให้แจ่มแจ้ง หรือควรหลีกเลี่ยงไปใช้คำอื่นที่มีความหมายคล้ายกัน และเป็นที่ยอมรับกันดีแล้ว

วาณี เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538) ให้ข้อเสนอแนะเรื่องการประกอบอาหารตามคำรับให้ได้ผลดี ดังนี้

1. อ่านคำรับให้เข้าใจโดยตลอด ทั้งความหมายของคำศัพท์ และลำดับขั้นตอน วิธีทำ
2. ตรวจสอบส่วนผสม เครื่องปรุงรสและอุปกรณ์ที่จะต้องใช้เพื่อป้องกันการหลงลืมหรือขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3. ชั่ง ตวง ส่วนผสม และเครื่องปรุงให้ถูกต้องตามวิธีต่อไปนี้

- เนื้อสัตว์ ล้างแล้วหั่น ตวงพอดีกับขอบปากถ้วยตวง
- ผักต่างๆ ล้างแล้วเด็ดหรือหั่น ตวงพูนขอบปากถ้วยตวง
- หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ หั่นหยาบๆ ตวงพูนซ้อนตวง
- กะปิ ตวงพูนซ้อนตวง
- น้ำปลา น้ำตาลทราย เครื่องเทศตวงพอดีขอบปากซ้อนตวง

ศิริลักษณ์ สีนทวาลัย (2525) ได้กล่าวถึงการชั่งไว้ว่า อาหารบางอย่างที่ใช้ในการทดลองอาหาร นิยมบอกปริมาณโดยน้ำหนัก เช่น เนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้บางอย่างในการทดลองอาหารส่วนใหญ่จะใช้เครื่องชั่งชนิดละเอียดปานกลาง ซึ่งเป็นชนิดที่เข็มหมุนด้วยแรงคืดของเส้นลวด นักกำหนดอาหารนิยมใช้กัน มีข้อดีคือ ใช้ได้ง่าย รวดเร็ว และสะดวก เพราะเมื่อวางภาชนะที่จะใส่อาหารชั่งแล้ว จะตั้งเข็มชี้ไว้ที่ศูนย์ใหม่ จึงสามารถอ่านค่าน้ำหนักของอาหารได้โดยตรง และใช้ชั่งอาหารได้ด้วย

4. ใช้อุณหภูมิและเวลาสำหรับการหุงต้มใกล้เคียงตามคำรับ และใช้เตาแก๊ส ถ้าใช้เตาถ่านหรือเตาไฟฟ้าอาจต้องใช้ระยะเวลาเพิ่มขึ้นเล็กน้อย

5. การเสิร์ฟมีความสำคัญต่อรสชาติของอาหารอย่างยิ่ง อาหารบางอย่างรับประทานขณะร้อนจะมีรสชาติดีกว่าเมื่อเย็นแล้ว ฉะนั้นจึงควรเสิร์ฟให้เหมาะสมกับชนิดของอาหาร

ในการประกอบอาหารให้ได้ผลดีนั้นต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างด้วยกัน วิธีหนึ่งที่มีส่วนช่วยให้ได้ผลดีก็คือ การใช้ตำรับมาตรฐาน จะเรียกว่าเป็นตำรับมาตรฐานก็ต่อเมื่อ ตำรับนั้นเมื่อนำมาใช้โดยใช้เครื่องปรุงในปริมาณ สัดส่วน และวิธีการตามที่กำหนดไว้แล้ว ให้ผลที่ดีคงเดิมเสมอ

นอกจากนี้ยังให้ข้อสรุปเกี่ยวกับปัจจัยสำหรับการประกอบอาหารให้ได้ผลดี ดังนี้

ในการประกอบอาหารตามตำรับอาหารต่าง ๆ มีบ่อยครั้งที่ไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร ทั้งนี้เนื่องจากปัจจัยหลายประการที่มีผลต่อสี สัน รูปร่าง และรสชาติของอาหาร ปัจจัยดังกล่าวได้แก่

1. วัตถุดิบ ส่วนผสม และเครื่องปรุงรสที่นำมาประกอบอาหาร ควรเลือกของสดใหม่ และมีคุณภาพ

2. เทคนิควิธีการประกอบอาหารแต่ละขั้นตอน ควรปฏิบัติให้ถูกต้องและตามลำดับก่อนหลัง เช่น วิธีการคน การคลุก หรือการตัด การหั่นขนาดชิ้นของอาหาร

3. อุณหภูมิที่ใช้ในการหุงต้ม ควรใช้ให้ถูกต้อง เพราะอาหารแต่ละชนิดมีข้อจำกัดในการใช้ความร้อนต่างกัน หากใช้ความร้อนไม่เหมาะสม จะทำให้รูปร่าง ลักษณะหรือรสชาติของอาหารผิดเพี้ยนไปได้ การประกอบอาหารไทยส่วนใหญ่จะบอกอุณหภูมิที่ใช้เป็นสามระดับ คือ ไฟอ่อน ไฟปานกลาง และไฟแรง

4. ระยะเวลาที่ใช้ในการหุงต้ม ควรถูกต้องหรือใกล้เคียงกับที่ตำรับกำหนดไว้ซึ่งจะมีผลให้ได้ลักษณะของอาหารใกล้เคียงกับตำรับในด้านความเปื่อยนุ่มและสีสันของอาหาร

#### ✓ 2.4 ความรู้เรื่องสารอาหารและตารางคุณค่าอาหาร

นิธิยา รัตนปนนท์ (2537) ได้ให้คำจำกัดความของสารอาหาร (Nutrient) ไว้ว่า เป็นส่วนประกอบที่มีอยู่ในอาหาร อาหารประกอบด้วยสารอาหารต่าง ๆ หลายชนิด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ นอกจากนั้นในอาหารยังมีส่วนประกอบอื่น ๆ คือ น้ำกากอาหาร (Fiber) และสารที่ทำให้เกิดกลิ่น และสี ซึ่งไม่จัดว่าเป็นสารอาหาร

ส่วนตารางคุณค่าอาหาร (Food Composition Table) นั้น สิริพันธ์ จุลกรังคะ (2542) ให้คำอธิบายว่าเป็นตารางแสดงถึงปริมาณสารอาหารต่าง ๆ ที่มีในอาหารแต่ละชนิดในปริมาณและน้ำหนักที่แน่นอน คุณค่าอาหารเหล่านี้ถูกวิเคราะห์โดยทางเคมี แต่บางกรณีวิเคราะห์โดยชีววิธี (Bioassay) ซึ่งต้องใช้สัตว์ทดลอง เช่น คุณภาพของโปรตีน วิตามิน

คุณค่าที่แสดงในตารางนั้นเป็นค่าเฉลี่ยจากการวิเคราะห์ เพราะฉะนั้นคุณค่าที่แท้จริงอาจต่างไปจากค่าเฉลี่ยในตารางมากหรือน้อยได้ ตารางคุณค่าอาหารนี้มีประโยชน์คือ ใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการพิจารณาจัดอาหารรับประทานให้มีประโยชน์หรือคุณค่าทางโภชนาการต่อร่างกายมากที่สุด ซึ่งได้ให้รายละเอียดตารางคุณค่าอาหารประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ 3 ส่วน คือ

1. ส่วนประกอบหลัก (Proximate Composition) ได้แก่ พลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต

2. แร่ธาตุแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ แร่ธาตุปริมาณมาก (Macro Elements) ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส และแร่ธาตุปริมาณน้อย (Micro Elements) ได้แก่ เหล็ก

3. วิตามินแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ วิตามินละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี วิตามินเค ส่วนที่เหลือเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ

สิริพันธ์ จุลกรังคะ (2542) ได้ให้ข้อสรุปเกี่ยวกับความสำคัญของสารอาหารเหล่านี้ต่อร่างกายไว้ดังนี้

#### พลังงาน

พลังงาน คือ ความสามารถในการทำงาน ร่างกายต้องการพลังงานเพื่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เพื่อการเจริญเติบโตของทารกและเด็ก เพื่อการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันและเพื่อรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ ร่างกายได้พลังงานจากการบริโภคอาหาร สารอาหารเมื่อถูกดูดซึมและเปลี่ยนแปลงไปตามขบวนการเมแทบอลิซึมก็จะทำให้เกิดพลังงานขึ้น สารอาหารที่ให้พลังงาน ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน การวัดปริมาณพลังงานมีหน่วยเป็นกิโลแคลอรีเท่ากับ 4.186 กิโลจูล (KJ) การกำหนดค่าความต้องการพลังงานของคนไทยได้แสดงไว้ทั้งสองแบบ พลังงานที่ร่างกายได้รับจากสารอาหารทั้งสามชนิดนี้มีค่าดังนี้

คาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรีหรือประมาณ 17 จูล

ไขมัน 1 กรัมให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรีหรือประมาณ 38 กิโลจูล

โปรตีน 1 กรัมให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรีหรือประมาณ 17 กิโลจูล

**โปรตีน** ความสำคัญของโปรตีนต่อร่างกายคือ โปรตีนเป็นสารอาหารที่ร่างกายจำเป็นต้องได้รับอย่างเพียงพอทั้งคุณภาพและปริมาณ เพื่อ

1. สร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่าง ๆ ซึ่งไขมันและคาร์โบไฮเดรตไม่สามารถทำหน้าที่นี้ได้ เพราะไม่มีไนโตรเจนเป็นองค์ประกอบ

2. สร้างโปรตีนที่ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น น้ำย่อย ฮอร์โมน สารภูมิคุ้มกัน และโปรตีนชนิดต่าง ๆ ในร่างกาย
3. ช่วยรักษาคุณภาพน้ำในร่างกาย โปรตีนในเลือดมีส่วนช่วยควบคุมการแลกเปลี่ยนหรือการเคลื่อนที่ของของเหลวระหว่างเลือดกับเซลล์
4. รักษาอุณหภูมิต่าง ของร่างกาย เนื่องจากโปรตีนประกอบด้วยกรดอะมิโนและในตัวกรดอะมิโนมีหน่วยคาร์บอกซิล ซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรดและหน่วยอะมิโนมีฤทธิ์เป็นด่าง โปรตีนจึงมีคุณสมบัติรักษากรดต่างของร่างกาย
5. ให้พลังงานแก่ร่างกายได้รับพลังงานจากอาหาร คาร์โบไฮเดรต และไขมันไม่พอ
6. ช่วยกำจัดสารพิษบางอย่าง เช่น ถ้าร่างกายได้รับกรดเบนโซอิก ที่ใช้เป็นสารกันบูดในอาหารกระป๋อง มันจะทำลายโดยการนำมารวมกับไกลซีน ให้กลายเป็นกรดฮิปปูริก ที่กำจัดออกจากร่างกายทางปัสสาวะ

**ไขมัน** ซึ่งนิธิยา รัตนปนนท์ (2537) ได้กล่าวว่ามีผลต่อร่างกาย คือ

1. ให้พลังงานแก่ร่างกายได้มากกว่าสารอาหารชนิดอื่น ไขมันบริสุทธิ์ทุกชนิดให้พลังงานเท่ากันไม่ว่าจะเป็นไขมันจากพืชหรือสัตว์ คือ ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรีต่อกรัม
2. ช่วยในการละลายและการดูดซึมวิตามินที่ละลายได้ในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี และวิตามินเค
3. เป็นส่วนประกอบของเซลล์เมมเบรนทุกชนิด
4. เป็นส่วนประกอบของอวัยวะบางอย่าง เป็นส่วนประกอบในเนื้อเยื่อของอวัยวะต่าง ๆ และเนื้อเยื่อสมอง
5. ให้กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย คือ กรดลิโนเลอิก ซึ่งจะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดผิวหนังอักเสบและมีความจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของทารก นอกจากนั้นกรดไขมันจำเป็นยังช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือดด้วย
6. ไขมันบางชนิดช่วยในการย่อยและการดูดซึมไขมันด้วย
7. ไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกายป้องกันการการกระทบกระเทือนของอวัยวะภายใน
8. ไขมันที่อยู่ใต้ผิวหนังช่วยป้องกันการสูญเสียความร้อนออกจากร่างกาย
9. ช่วยสงวนโปรตีนให้แก่ร่างกาย เช่นเดียวกับคาร์โบไฮเดรต

10. ไขมันในอาหารช่วยให้อาหารรสดีและนุ่มขึ้น และยังช่วยให้ผู้บริโภครู้สึกอิ่มนาน เพราะไขมันย่อยได้ช้ากว่าโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต

11. เป็นตัวหล่อลื่นช่วยในการขับถ่าย

ปริมาณไขมันที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน คิดเทียบกับปริมาณพลังงานที่ได้รับทั้งหมดควรได้จากไขมันประมาณ 20 เปอร์เซ็นต์ของพลังงานทั้งหมด สำหรับคนที่ใช้แรงงานมาก ควรเพิ่มขึ้นเป็น 30 เปอร์เซ็นต์ และควรมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว 1-4 เปอร์เซ็นต์ของพลังงานทั้งหมด ถ้าได้รับอาหารที่มีไขมันต่ำจะทำให้ร่างกายได้พลังงานไม่เพียงพอ และยังจะทำให้เกิดภาวะการขาดวิตามินที่ละลายในไขมันด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิตามิน

คาร์โบไฮเดรต ซึ่งนิธิยา รัตนปนนท์ (2537) ได้กล่าวว่ามีผลต่อร่างกาย คือ

1. เป็นสารอาหารที่สำคัญที่สุดในการให้พลังงานแก่ร่างกาย คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม จะให้พลังงาน 4 กิโลแคลอรี เซลล์ของสมองและเนื้อเยื่อประสาทใช้น้ำตาลกลูโคสในการให้พลังงานเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ถ้าระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดต่ำกว่าปกติจะทำให้เซลล์สมองขาดน้ำตาลกลูโคส และทำให้เกิดอาการหมดสติได้

2. คาร์โบไฮเดรตบางชนิด เช่น กาแลคโตส เป็นส่วนประกอบ ในเนื้อเยื่อประสาท ส่วนเพนโดสเป็นส่วนประกอบของกรดนิวคลีอิก นอกจากนั้นระหว่างการให้นมบุตรจะมีการสร้างน้ำตาลแลคโตสขึ้นในต่อมเต้านมเป็นส่วนประกอบของเต้านม

3. ช่วยในการขับสารพิษออกจากร่างกาย โดยน้ำตาลกลูโคสจะถูกเปลี่ยนเป็นกรดกลูโคโรนิก เพื่อให้รวมกับสารพิษ ทำให้สารพิษละลายได้ดีในน้ำและถูกขับออกทางปัสสาวะได้ง่าย

4. ช่วยสงวนโปรตีน ทำให้อวัยวะนำโปรตีนไปใช้ในทางที่เป็นประโยชน์มากที่สุด ถ้าร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตและไขมันไม่เพียงพอกับความต้องการของพลังงาน ร่างกายจะออกซิไดซ์โปรตีนให้เป็นพลังงาน

5. น้ำตาลกลูโคสสามารถใช้สังเคราะห์กรดอะมิโนบางชนิดได้

6. ช่วยให้เกิดปฏิกิริยาการใช้ไขมันเป็นไปตามปกติ การใช้ไขมันในร่างกายจะไม่สมบูรณ์ถ้ามีคาร์โบไฮเดรตไม่เพียงพอ และร่างกายจะเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตที่เหลือใช้เก็บสะสมไว้ในรูปของไขมัน

ร่างกายจำเป็นต้องได้รับคาร์โบไฮเดรตอยู่เป็นประจำทั้งนี้เพราะร่างกายต้องใช้พลังงานอยู่เป็นประจำในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายตลอดเวลา จากข้อแนะนำการบริโภคของชาวอเมริกัน แนะนำว่าควรบริโภคแป้ง และใยอาหารให้พอเพียง และหลีกเลี่ยงการบริโภคน้ำตาลที่มากร้อยละ 58 ของปริมาณพลังงานที่ได้รับใน 1 วัน ควรมาจากคาร์โบไฮเดรตโดยร้อยละ 10 ของปริมาณพลังงานนี้มาจากน้ำตาล และที่เหลือมาจากคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน

**ใยอาหาร** ซึ่งนิธิยา รัตนปนนท์ (2537) ได้กล่าวว่าเป็นส่วนของพืชที่ไม่ถูกทำลายด้วยกรด และไม่สามารถถูกย่อยด้วยเอนไซม์ใด ๆ ในระบบย่อยอาหาร กากอาหาร หรือเส้นใยอาหาร พบมากในผัก ผลไม้ และเมล็ดธัญพืช มีความสำคัญต่อร่างกายคือ

กากอาหารหรือใยอาหารนี้มีความสัมพันธ์กับระดับน้ำตาลกลูโคส และระดับของโคเลสเตอรอลในเลือด อาหารที่มีกากอาหารสูงจะชะลอการดูดซึมน้ำตาลกลูโคสเข้าสู่กระแสเลือด และจะเคลื่อนย้ายผ่านระบบทางเดินอาหารได้รวดเร็ว ทำให้ระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดสูงขึ้นอย่างช้า ๆ ซึ่งเป็นผลดีต่อคนที่ เป็นโรคเบาหวาน ทำให้ร่างกายสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ กากอาหารยังรวมตัวกับน้ำดีที่ร่างกายหลั่งออกมาช่วยในการย่อยและดูดซึมไขมัน ทำให้น้ำดีไม่มีโอกาสถูกดูดซึมกลับเข้าสู่ร่างกายได้อีก น้ำดีจึงถูกสร้างขึ้นใหม่ทีดับเป็นการใช้โคเลสเตอรอลในร่างกายมากขึ้น ทำให้สะสมในร่างกายน้อยลง

**แคลเซียม** มีความสำคัญต่อร่างกายคือ

แคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่พบมากในร่างกาย แคลเซียมประมาณร้อยละ 99 ในร่างกายจะอยู่ที่กระดูกและฟันในรูปของแคลเซียมไตรฟอสเฟต ที่เหลือจะอยู่ในเนื้อเยื่อและของเหลวของร่างกายที่ควบคุมการเผาผลาญที่สำคัญ ๆ โดยครึ่งหนึ่งจะจับกับโปรตีนในเลือดและอีกครึ่งหนึ่งจะลอยตัวอยู่ในน้ำเลือดเป็นแคลเซียมอิสระโดยไม่จับกับอะไร แคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่มีความสำคัญเพราะเป็นส่วนประกอบของกระดูก ในวัยเด็กอัตราการดูดซึมแคลเซียมเพื่อนำไปสร้างกระดูกจะสูงกว่าอัตราการดูดซึมแคลเซียมจากกระดูกเข้าสู่กระแสเลือด แต่ในวัยสูงอายุจะมีการดูดซึมของแคลเซียมจากกระดูกเข้าสู่กระแสเลือดมากกว่าทำให้กระดูกเปราะง่าย การขาดแคลเซียมเป็นเวลานานจะมีผลทำให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมจากกระดูกนำไปใช้ในอวัยวะอื่น ทำให้กระดูกเปราะได้

**ฟอสฟอรัส** มีความสำคัญต่อร่างกายคือ

ฟอสฟอรัส เป็นแร่ธาตุที่มีมากเป็นอันดับสองในร่างกาย ร้อยละ 80 ของฟอสฟอรัสในร่างกายพบได้ในกระดูก ร้อยละ 20 กระจายอยู่ระหว่างเนื้อเยื่อและเยื่อบุเซลล์ของกล้ามเนื้อ ผิวหนังและเนื้อเยื่อประสาท ฟอสฟอรัสทำงานร่วมกับแคลเซียมในสัดส่วนแคลเซียมต่อฟอสฟอรัสเท่ากับสองต่อหนึ่งโดย ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของกระดูกและฟันร่วมกับแคลเซียม ฟอสฟอรัส จำเป็นสำหรับการเมแทบอลิซึมของคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีน เกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาเคมีในร่างกาย และจำเป็นสำหรับการทำงานของไตและส่งแรงกระตุ้นของประสาท

**เหล็ก** มีความสำคัญต่อร่างกายคือ

ทำหน้าที่หลักคือรวมกับโปรตีนและทองแดง เพื่อสร้างเฮโมโกลบินซึ่งเป็นสารที่ใส่สีของเม็ดเลือดแดง เฮโมโกลบินจะเป็นตัวที่ส่งออกซิเจนในเลือดจากปอดไปยังอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งต้องการออกซิเจนเพื่อที่จะได้ทำหน้าที่ได้ตามปกติ และเป็นส่วนประกอบของโปรตีนและน้ำย่อยหลายอย่าง

**วิตามินเอ** มีความสำคัญต่อร่างกายคือ

วิตามินเอเป็นวิตามินที่ละลายในไขมันปรากฏอยู่ในธรรมชาติ 2 รูปคือ วิตามินเอและแคโรทีน แคโรทีนเป็นสารแรกเริ่มของวิตามินเอที่ต้องอาศัยปฏิกิริยาของเอนไซม์ในการเปลี่ยนรูปที่ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้ แคโรทีนมากในแครอทและผักใบสีเขียว วิตามินเอช่วยในการเห็นในที่สลัว ช่วยบำรุงรักษาเซลล์ชนิดบุผิวของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย และมีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับการสร้างกระดูกและฟัน การทำงานเป็นปกติของระบบสืบพันธุ์

**วิตามินอี** มีความสำคัญต่อร่างกายคือ

วิตามินอีมีหน้าที่ช่วยป้องกันไม่ให้วิตามินเอ แคโรทีนและกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวถูกออกซิไดส์ คุณสมบัตินี้จึงมีประโยชน์หลายอย่าง เช่น ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคหัวใจ และช่วยทำลายฤทธิ์ของสารก่อมะเร็ง



**วิตามินบีหนึ่ง หรือไรอะมิน** มีความสำคัญต่อร่างกายคือ

วิตามินบีหนึ่งจำเป็นสำหรับการเผาผลาญสารอาหารหรือเป็นส่วนประกอบของโคเอนไซม์ ที่ใช้ในปฏิกิริยาการเผาผลาญอาหารพวกคาร์โบไฮเดรต ดังนั้นถ้าใช้พลังงานมากหรือกินอาหารคาร์โบไฮเดรตมาก จะต้องการวิตามินบีหนึ่งมาก เพราะมีส่วนในการปฏิบัติการภายในเซลล์ทั้งหมดของร่างกาย และช่วยการทำงานของระบบทางเดินอาหาร การเจริญเติบโต การสืบพันธุ์ และการผลิตน้ำนม

**วิตามินบีสอง** มีความสำคัญต่อร่างกายคือ

รูปแบบของวิตามินบีสองหรือไรโบฟลาวิน (Riboflavin) โดยทำหน้าที่เป็นโคเอนไซม์ของปฏิกิริยาหลายชนิด จำเป็นสำหรับสุขภาพของผิวหนังและระบบประสาท ช่วยบำรุงสายตา และช่วยให้หนังมีสีแดงคงสภาพอยู่ได้

**ไนอะซิน** มีความสำคัญต่อร่างกายคือ

1. เป็นส่วนประกอบของโคเอนไซม์ซึ่งเกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาหลายอย่างในร่างกาย
2. ช่วยบำรุงสมองและประสาท
3. ช่วยรักษาคุณภาพของผิวหนัง ลื่น และเนื้อเยื่อของระบบย่อยอาหาร
4. จำเป็นสำหรับการสังเคราะห์ฮอร์โมนเพศ
5. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด

**วิตามินซี** มีความสำคัญต่อร่างกายคือ

วิตามินซีเป็นวิตามินที่ป้องกันและรักษาโรคเลือดปิดลักเปิด (Scurvy) ซึ่งเป็นโรคที่รู้จักกันมาแต่โบราณ พืชและสัตว์ต่าง ๆ สามารถสังเคราะห์วิตามินซีได้จากกลูโคส และโมโนแซกคาไรด์อื่น ๆ ยกเว้นสัตว์มีกระดูกสันหลัง เช่น คน ลิง หนูตะเภา นกและปลาบางชนิด เนื่องจากน้ำย่อยที่ช่วยในการสร้างวิตามินซี ดังนั้นคนและสัตว์เหล่านี้จึงได้รับวิตามินซีจากอาหาร

## 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จารุณี เหล่ากุลติก และคณะ (2537) ทำการวิจัยเรื่อง คุณค่าทางโภชนาการของอาหารปรุงสำเร็จ ในจังหวัดเชียงใหม่ โดยศึกษาถึงคุณค่าทางโภชนาการเน้นถึงความสำคัญของปริมาณแร่ธาตุต่าง ๆ ในอาหารไทยภาคเหนือ ได้แก่ Na, K, Ca, Mg, Fe, Mn, Zn, Cu, Co และ P เพื่อรวบรวมจัดทำตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยภาคเหนือให้ครบถ้วนสมบูรณ์ พบว่า มีปริมาณแร่ธาตุต่าง ๆ ในอาหารไทยสำเร็จรูปภาคเหนือ ซึ่งจะเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการจัดทำตารางแสดงคุณค่าของอาหารไทยสำเร็จรูปภาคเหนือ

ประหยัด สายวิเชียร (2538) ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษารวบรวมตำรับอาหารไทย ซึ่งเป็นที่นิยมของชาวต่างประเทศ โดยมุ่งศึกษารวบรวมตำรับอาหารไทย ซึ่งเป็นที่นิยมของชาวต่างประเทศ เพื่อความสะดวกสำหรับผู้สนใจเห็นความหลากหลายของอาหารไทยในแต่ละภูมิภาค รวมทั้งความรู้เรื่องอาหารไทยที่เกี่ยวกับวัสดุ เครื่องปรุง การจัดรายการอาหาร กลุ่มตัวอย่างคือนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศ และชาวต่างประเทศที่พำนักอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 150 คน มาจากทุกทวีปและชอบอาหารไทยหลากหลายรูปแบบทั้งอาหารไทย ตำรับภาคกลาง และอาหารจากภูมิภาคต่าง ๆ อันได้แก่ ภาคเหนือ ภาคใต้ และภาคอีสาน

แสวง มาละแหม (2538) ทำการวิจัยเรื่อง ประวัติศาสตร์การเคลื่อนย้ายและการตั้งถิ่นฐานของชาวของในเมืองลำพูน เพื่อศึกษาถึงประวัติศาสตร์ การเคลื่อนย้ายและการตั้งถิ่นฐานของชาวของในเมืองลำพูน พบว่า ในประเทศไทยสังคมชนบท มีชุมชนและหมู่บ้านจำนวนมากประกอบไปด้วยผู้คนที่อยู่ร่วมกัน มาจากต่างเผ่าพันธุ์และหลายวัฒนธรรม ชาวของที่ถูกกวาดต้อนจากเมืองของ และเมืองใกล้เคียง มาอยู่ลำพูน ทำให้คนเมืองลำพูนมีมากขึ้นโดยลำดับ ดังนั้นลำพูนจึงเป็นเมืองของคนของเป็นส่วนใหญ่ เมื่อราว 200 ปีที่ผ่านมา ชาวของยังรักษาเอกลักษณ์บางอย่างไว้ เช่น ภาษา และวัฒนธรรมดั้งเดิมบางส่วนของตนเองเอาไว้ได้ เนื่องจากถูกกวาดต้อนมาโดยยกทั้งระบบของสังคมและวัฒนธรรม เป็นลักษณะการเทครัว คือมาทั้งเจ้าเมือง บุตรภรรยา เจ้านายอื่น ๆ ขุนนาง พระสงฆ์ และไพร่บ้านพลเมืองที่เป็นชาวขนา หัตถกร ศิลปินทั้งชายและหญิงและเด็กเป็นจำนวนนับหมื่นคน ชาวของจึงยังคงยึดมั่นและรักษาลักษณะทางสังคม และวัฒนธรรมของตนเองเอาไว้

สมศรี เจริญเกียรติกุล และวงสาวาท โกศลวัฒน์ (2541) ได้ทำการทบทวนองค์ความรู้และเสนอแนะประเด็นวิจัยเรื่อง คุณค่าและประโยชน์ของอาหารไทยที่อาจจะส่งเสริมการมีอายุที่ยืนยาว และได้มุ่งประเด็นไปที่ปัจจัยสำคัญในด้านอาหารและโภชนาการ โดยไม่อ้างถึงปัจจัยอื่น ๆ

ที่อาจมีผลต่อการมีอายุยืนยาว หรือปัญหาอื่น ๆ ที่อาจจะเกิดตามมาเมื่อคนเรามีอายุยืนยาวขึ้น ซึ่งหมายถึง การมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น เช่น ปัญหาด้านเศรษฐกิจและสังคม โดยจะแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การทบทวนรายงานวิจัยในระดับนานาชาติ ในเรื่องบทบาทของอาหารและโภชนาการที่เกี่ยวข้องกับการมีอายุยืนยาว ทั้งในสัตว์ทดลอง และในตัวอย่างประชากรกลุ่มต่าง ๆ ของโลกที่น่าสนใจ ส่วนที่ 2 การทบทวนงานวิจัยของประเทศไทยที่เกี่ยวข้องกับอาหารไทย รูปแบบการกินของคนไทย สถานภาพของโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการมีอายุยืนยาว และโภชนาการที่อาจมีผลต่อการมีอายุยืนยาว ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์และนำเสนอประเด็นการวิจัยที่น่าจะได้มีการศึกษาวิจัยต่อไป

พณิพันธุ์ ฉัตรอำไพวงศ์ และคณะ (2544) ทำการศึกษาเรื่อง การศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง บ้านคลองน้ำใส หมู่ 1 และหมู่ 10 ตำบลท่าช้าง อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี และบ้านท่าควาย หมู่ 3 ตำบลสายทอง อำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ความรู้เรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชน และเพื่อศึกษารูปแบบการฟื้นฟูวัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชน ผลการศึกษาพบว่า ชาวบ้านตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมีพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านตามระบบนิเวศ วัฒนธรรม หรือตามแหล่งอาหารที่อยู่ในธรรมชาติ มีคำรับอาหารพื้นบ้านบางชนิดที่ชาวบ้านติดใจในรสชาติของอาหาร จึงได้นำผักพื้นบ้านมาขยายพันธุ์หรืออนุรักษ์คำรับอาหารไว้เช่น หมูชะมวง ซึ่งเป็นคำรับอาหารพื้นบ้านของชาวบ้านบ้านคลองน้ำใส และพบว่า ชาวบ้านซึ่งเป็นคนรุ่นเก่าสามารถทำอาหารและรู้จักอาหารพื้นบ้านต่าง ๆ ของหมู่บ้านมากกว่าคนรุ่นใหม่ อาหารพื้นบ้านขาดการสืบทอดสู่เยาวชน เพราะบิดา-มารดาสนใจสนับสนุนเรื่องการศึกษาให้กับบุตรมากกว่าเรื่องอื่น ๆ แต่อย่างไรก็ตามเยาวชนของหมู่บ้านยังมีความรู้สึกตระหนักและอยากจะสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านในเรื่องของอาหารพื้นบ้าน ซึ่งชาวบ้านและแกนนำหมู่บ้านยังมิได้กำหนดเป็นกิจกรรมหรือเป็นรูปธรรมที่ชัดเจนในการส่งเสริม

พิกุล บุญมาภาส (2544) ทำการศึกษารวบรวมคำรับอาหารพื้นบ้านชาวยอง จำนวน 47 คำรับ แบ่งได้ 3 ประเภท ดังนี้ ประเภทแกงจำนวน 19 คำรับ ประเภทคำ (โพลก) จำนวน 15 คำรับ และประเภทอื่น ๆ จำนวน 13 คำรับ ได้แก่

- ประเภทแกง จำนวน 19 คำรับ แกงอ่อมไก่ แกงแคไก่ แกงบอน แกงบ่าฟักหม่น (ฟักเขียว) แกงผักหวานป่า แกงสะแล แกงหน่อไม้สด แกงหยวกใส่ไก่ แกงเห็ดดอ (เห็ดเผาะ) แกงกะหล่ำปี (แกงกะหล่ำ) แกงผักกาดใส่ไก่ แกงผักแคบ (ตำลึง) แกงผักป้อก้าตีเม็ย

แกงเห็ดหล่ม แกงอ่อมป่าคูก (แกงอ่อมปลาคูก) แกงจิ้นแห้ง (จิ้นฮุ่ม) แกงเห็ดกระโดง (เห็ดไข่น่าน) แกงฮังเล และแกงขนุนอ่อน

- ประเภทตำ (โขลก) จำนวน 15 ตำรับ น้ำพริกต่อ น้ำพริกปูขาว (น้ำพริกปูนา) น้ำพริกลาบ น้ำพริกจิ้งกั้ง (จิ้งหรีด) น้ำพริกเห็ดหล่ม น้ำพริกป่า (น้ำพริกปลา) น้ำพริกหัวข่า (น้ำพริกข่า) น้ำพริกมะเขืออนออง (น้ำพริกอีเก้) น้ำพริกงาป่น (งาคำ) น้ำพริกน้ำปู (น้ำพริกน้ำปูดำ) น้ำพริกอ่อง ตำมะเขือ น้ำพริกตาแดง น้ำพริกปลาร้า และน้ำพริกน้ำผัก

- ประเภทอื่น ๆ จำนวน 13 ตำรับ คั่วมะเขือ (ผัดมะเขือ) คั่วผักโหมแดง (ผัดโขม) ยำมะถั่วมะเขือ (ยำถั่วฝักยาวมะเขือ) ยำจิ้นไก่ เจียวเตา ผักกาดจ้อ ต้มส้มป่า (ต้มส้มปลา) ปลาปิ้ง จิ้นปิ้ง (หมูปิ้ง) แอ็บฮือฮวก (แอ็บลูกฮือฮอด) ขนมปาด ข้าวหนุงงา (ข้าวแดงงา) และข้าวแคบ

พันธุ่วดี จิระชัย (2544) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง บทบาทในการอนุรักษ์วัฒนธรรมพื้นบ้านของครูสังคัมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบทบาทในการอนุรักษ์วัฒนธรรมพื้นบ้านและข้อเสนอแนะของครูสังคัมศึกษาต่อการอนุรักษ์วัฒนธรรมพื้นบ้านในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ ครูสังคัมศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 จำนวน 295 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า บทบาทในการอนุรักษ์วัฒนธรรมพื้นบ้านด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในห้องเรียน ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมทางวิชาการในโรงเรียน และด้านการเข้าร่วมกิจกรรมชุมชน ครูสังคัมศึกษามีการอนุรักษ์ในระดับน้อย ส่วนข้อเสนอแนะของครูสังคัมศึกษามีประเด็นที่สำคัญดังนี้

1. ควรมีการสอดแทรก และบูรณาการเกี่ยวกับวัฒนธรรมท้องถิ่นเข้าไปในรายวิชาสังคัมศึกษา
2. ควรจัดตั้งชมุมนุรักษ์วัฒนธรรมพื้นบ้าน
3. ควรกำหนดแผนการดำเนินงานการจัดกิจกรรมการอนุรักษ์วัฒนธรรมพื้นบ้านไว้ในแผนงานและโครงการของโรงเรียน
4. ควรจัดให้มีการประชุม สัมมนาเกี่ยวกับการอนุรักษ์วัฒนธรรมพื้นบ้านแก่ครู
5. จัดสรรงบประมาณให้แก่ครูหรือบุคลากรในโรงเรียนเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม
6. ควรสนับสนุนให้ครูและนักเรียนเห็นความสำคัญในประเพณีของท้องถิ่นเพื่อสร้างจิตสำนึกต่อการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์วัฒนธรรมท้องถิ่น