

# วิถีวัฒนธรรม ภูมิปัญญาอาหารของชาวผู้ไทในจังหวัดอุดรธานี

## Phu Tai Wisdom cultural cuisine in Udonthani

นวัตน์ บุญภิละ<sup>1/</sup>

Navarat Boonphila<sup>1/</sup>

<sup>1/</sup>สาขาสังคมศาสตร์ สำนักวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี

<sup>1/</sup>Social Science Department, General Education School, UdonThani Rajabhat University, UdonThani

(Received 29 October 2015; Accepted 29 February 2016)

**Abstract:** The objective of the study “Phu Tai Wisdom cultural cuisine in Udonthani” was to study and classify the local food of Phutai local community. This research was a qualitative research using the technique of participatory action research in order to study a wide variety of the food types including ingredients and local cooking methods of Phutai local community. The information would be collected and stored in AIC database. The population of this study was a group of Phutai community housewives in Tonnalup sub-district, Baan Dung district, UdonThani. The study based on data from the local wisdom of Phutai ethnic food found that the uniqueness of Phutai food wisdom showed their identity. It can be classified into categories as follows;1) a meat dish including boiled/curry/soup/spicy minced meat/chili paste 2) dessert or sweets including boiled sweet coconut milk. The food wisdom identity could be separated into the dessert: “Com with sticky rice” and the meat dish: “Spicy chicken soup”.

**Keyword:** Phu Thai, Wisdom cuisine

**บทคัดย่อ** การวิจัยเรื่อง วิถีวัฒนธรรม ภูมิปัญญาอาหารของชาวผู้ไทในจังหวัดอุดรธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและจำแนกประเภทอาหารพื้นบ้านท้องถิ่นของผู้ไทในจังหวัดอุดรธานี การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ และใช้เทคนิคการวิจัยแบบมีส่วนร่วมเชิงปฏิบัติการเพื่อศึกษาความหลากหลาย ประเภท ชนิดรวมถึงส่วนประกอบและความรู้ในวิธีการทำอาหารท้องถิ่นของชาวผู้ไท เพื่อนำไปสู่การจัดระบบฐานข้อมูล โดยการศึกษา แนวคิด AIC แนวคิดการจัดระบบฐานข้อมูล โดยมีประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ กลุ่มสตรีแม่บ้านถ่อนมาลับ อำเภอบ้านดุง ในจังหวัดอุดรธานี จากข้อมูลภูมิปัญญาพื้นถิ่นด้านอาหารของชาวผู้ไท พบว่า ภูมิปัญญาอาหารของชาวผู้ไทที่เป็นเอกลักษณ์แสดงออกถึงความเป็น อัตลักษณ์เฉพาะของชาวผู้ไท สามารถจำแนกประเภทอาหารพื้นบ้านท้องถิ่นได้ดังนี้ คือ 1. อาหารคาว ได้แก่ ประเภทต้ม,แกง/ประเภทอ่อม/ประเภทซุบป็นประเภทลาบ/ประเภทน้ำพริก/แจ่ว 2. อาหารหวานหรือขนมหวาน ได้แก่ ประเภทหนึ่ง/ประเภทบวด/ประเภทน้ำกะทิอาหารของชาวผู้ไทที่เป็นเอกลักษณ์แสดงออกถึงความเป็นอัตลักษณ์เฉพาะของชาวผู้ไทอาหารหวาน คือ ข้าวต้มหมกสลี (ข้าวต้มข้าวโตนสลี) อาหารคาว คือ ต้มชั้วไก่

คำสำคัญ: ชาวผู้ไท, ภูมิปัญญาอาหาร

### คำนำ

ชาวผู้ไทมีการอพยพเข้ามาในประเทศไทยหลายครั้งและตั้งถิ่นฐานทั้งในจังหวัดทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคกลาง ได้มีการแบ่งชาวผู้ไท เป็น 2 กลุ่ม ตามลักษณะการแต่งกายและบริเวณที่ตั้งถิ่นฐาน ได้แก่ ผู้ไทขาว ผู้ไทดำ

กลุ่มผู้ไทขาวตั้งถิ่นฐานอยู่ทางตอนเหนือของเวียดนามต่อพรมแดนของประเทศจีน ได้แก่ เมืองไล เมืองบาง เมืองมูน เมืองเจียน มีการใช้ธรรมเนียมต่าง ๆ อย่างชาวจีนโดยเฉพาะการแต่งกายในพิธีศพนิยมนุ่งขาวห่มขาว ส่วนผู้ไทในภาคตะวันออกเฉียงเหนือจัดเป็นผู้ไทดำ อยู่บริเวณ เมืองแดง เมืองคาย เมืองคุง เมืองม่วย เมืองลา เมืองโมะ เมืองหวัด เมืองซา มีผิวพรรณคล้ายผู้ไทขาวแต่คล้ายว่าเล็กน้อย นิยมแต่งกายด้วยผ้าฝ้ายย้อมครามเข้ม และอาศัยแม่น้ำดำเป็นแหล่งทำมาหากิน สังเกตได้จากลักษณะธรรมเนียมประเพณีที่ปฏิบัติเป็นเกณฑ์หลัก เช่น การแต่งกาย พิธีศพ ทั้งสองกลุ่มใช้ภาษาพูดแบบเดียวกัน (นพดล, 2548)

ชาวผู้ไทส่วนใหญ่ตั้งถิ่นฐานอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือนั้นบรรพบุรุษล้วนแต่อพยพมาจากเมืองวังทั้งสิ้น แต่เดิมผู้ไทที่อยู่ในเมืองวังในอดีตนั้นมีภูมิลำเนาอยู่ในเมืองแดงซึ่งอยู่ตอนใต้ของประเทศจีนในแคว้นสิบสองจุไทยมาก่อน ชาวผู้ไทแบ่งออกเป็น 2 พวก คือ ผู้ไทดำ และผู้ไทขาว ผู้ไทดำ เป็นผู้ไทแท้ ตั้งถิ่นฐานอยู่ใน 8 เมือง คือ เมืองแดง เมืองตุง เมืองม่วย เมืองลา เมืองโมะ เมืองหวัด เมืองซาง และเมืองคาย ลักษณะของชาวผู้ไทดำเป็นคนผิวขาวกิริยาอาการ

คล้ายชาวลาวชอบรับประทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก การแต่งกายผู้ชายนุ่งกางเกงขาแคบใช้ผ้าด้ายตาเมดัดดงสีด้า หรือนุ่งผ้าขาวม้าด้ายสีขาว สวมเสื้อด้ายสีด้าเครื่องประดับของชายมีกำไลมือและแหวน ผู้หญิงนุ่งซิ่นใส่เสื้อผ้าสีด้ามีกำไลเงินกับต่างหูเป็นเครื่องประดับประจำตัวอยู่เสมอผู้หญิงที่ยังไม่มีสามีจะเกล้ามวยผม เมื่อมีสามีแล้วก็จะเกล้าผมสูงเครื่องนุ่งห่มส่วนใหญ่ใช้สีด้าหรือสีเข้ม ๆ ด้วยลักษณะการแต่งกายนี้เองจึงเรียกชื่อว่า “ผู้ไทดำ” ผู้ไทขาวต้นกำเนิดเป็นจีนแซ่ฟอ อพยพเข้ามาจากเมืองซินเจา ใกล้เมืองกว้างตุง อพยพมาอยู่กับพวกผู้ไทที่เมืองไล เมืองเจียน เมืองมูน และเมืองบาง รวม 4 เมือง ต่อมาจีนแซ่ฟอได้เป็นเมือง จึงเรียกว่า สิบสองผู้ไท หรือ สิบสองจุไทยนอกจากนี้ยังมีชนชาติอื่นรวมอยู่บ้าง เช่น ข่าเย้า พม่า เป็นต้นผู้ไทขาวนุ่งห่มด้วยเสื้อผ้าสีขาว โดยเฉพาะเมื่อมีการทำศพจะนุ่งห่มด้วยเครื่องแต่งกายขาวล้วนอยู่จนครบ 3 ปีด้วยลักษณะการแต่งกายนี้เองจึงเรียกชื่อว่า “ผู้ไทขาว” (ปณัตต, 2553)

ในสังคมไทยเป็นสังคมที่มีความหลากหลาย ทั้งสภาพบริบทของพื้นที่และกลุ่มชาติพันธุ์ ซึ่งมีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนาน สมาชิกในชุมชนเกิดกระบวนการเรียนรู้ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม การสร้างสรรค์องค์ความรู้ การสะสม และถ่ายทอดภูมิปัญญากลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของพื้นที่แต่ละแห่ง ทั้งด้านภาษา วัฒนธรรม ประเพณี การแต่งกาย รวมไปถึงแบบแผนอาหารการกินและการเลือกสรรในชีวิตประจำวัน ที่ผู้คนต่างหันมาให้ความสนใจกันมากขึ้น ในขณะที่อาหารท้องถิ่นหลายประเภทถูกพัฒนาปรุงแต่งให้เข้ากับกระแสของความเป็นสากล ทำให้เป็นที่รู้จัก

และมีชื่อเสียงในวงกว้างทั้งในและต่างประเทศ โดยเฉพาะความเข้าใจในความจริงที่ว่า อาหารพื้นบ้านท้องถิ่นไทยหลายชนิด เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ที่มีส่วนผสมของสมุนไพร ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อภาวะโภชนาการของมนุษย์รวมทั้งการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ในขณะที่มีความหลากหลายทั้งองค์ประกอบ ประเภท วิธีการทำให้ความหมาย สีสัน ความน่ารับประทาน ที่มาที่ไปของอาหาร ความสะอาดที่มีต่อผู้บริโภค ซึ่งใช้ทรัพยากรวัตถุดิบในท้องถิ่นมาเป็นเครื่องปรุงที่มีแบบฉบับเฉพาะตัว ที่เป็นผลมาจากการใช้ความรู้และแฝงไปด้วยระบบคุณค่าแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น ขณะที่อีกด้านหนึ่งภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ แม้ว่าอาหารท้องถิ่นจะกลายเป็นจุดสนใจของผู้บริโภคเพิ่มมากขึ้น อันเป็นผลให้มีการส่งเสริมวัฒนธรรมด้านอาหารไทย ซึ่งสะท้อนจากปรากฏการณ์ต่างๆ อย่างมากมาย ทั้งในรูปการส่งเสริมงานวิจัย การจัดงานรณรงค์หรืองานมหกรรมอาหาร 4 ภาค เป็นต้น หากแต่อาหารพื้นบ้าน ของท้องถิ่นไทย มีหลากหลายรูปแบบ และหลากหลายประเภท อาหารพื้นบ้านบางอย่างเป็นที่รู้จักของผู้บริโภคโดยทั่วไป หากแต่ยังมีอาหารอีกหลายประเภทที่ผู้คนอาจจะไม่รู้จักและเริ่มสูญหายไปจากท้องถิ่น ซึ่งสัมพันธ์กับการใช้ชีวิตของผู้คนสมัยใหม่ที่มีความรีบเร่ง ชับช้อน ไม่ค่อยมีเวลาในการประกอบอาหารด้วยตนเอง รวมไปถึงการขายตัวของวัฒนธรรมอาหารตะวันตกหรืออาหารฟาสต์ฟู้ด ที่มาพร้อมกับความสะดวก รวดเร็วทันใจ และแสดงถึงความโอ้อาทันสมัย ทำให้อาหารพื้นบ้านท้องถิ่นบางชนิดกลายเป็นสิ่งที่เริ่มจะไร้คุณค่า เกิดการสูญเสียด้านความรู้และลักษณะเฉพาะของท้องถิ่นลงไปอย่างน่าเสียดายซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องหันกลับมาสร้าง

ความเข้าใจ จัดระบบองค์ความรู้ เพื่อเป็นข้อมูลที่จะได้รับการอนุรักษ์และสานต่อคู่กับท้องถิ่นในสังคมไทยต่อไป

จังหวัดอุดรธานี เป็นอีกพื้นที่หนึ่งจังหวัดของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่มีความหลากหลายทางด้านชาติพันธุ์และวัฒนธรรม รวมถึงองค์ความรู้ในการประกอบอาหาร ซึ่งมีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน เกิดการคิดค้น สืบทอด ประยุกต์ และผสมผสานเป็นอาหารพื้นบ้านท้องถิ่นของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยในหลายชุมชนมีภูมิปัญญาชาวบ้านที่ผลิตอาหารเป็นที่ขึ้นชื่อทั้งด้านรสชาติ คุณค่าทางโภชนาการ และความน่ารับประทาน โดยอาหารบางชนิดมีรูปแบบการทำที่ซับซ้อน แก่งอ้อม ต้ม นึ่ง ย่าง บางชนิดเป็นอาหารพื้นบ้านที่มีวิธีการประกอบง่าย ๆ ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นตามฤดูกาล หากแต่มีอาหารพื้นบ้านบางประเภทเริ่มหายสาบสูญไปทีละเล็กละน้อย เนื่องจากการขาดความสนใจของผู้คนสมัยใหม่ที่ช่วยสานต่อความรู้ในด้านอาหารของท้องถิ่น ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเด็ก และเยาวชนสมัยใหม่ ทั้ง ๆ ที่ความสำคัญของอาหารพื้นบ้านนอกจากจะเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับระบบชีวิตของชุมชนแล้ว ยังเป็นเครื่องแสดงถึงภูมิปัญญา และสร้างภาคภูมิใจให้กับชุมชน ซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการจัดระบบความรู้และสานต่อ เพื่อรักษาคุณค่าทางวัฒนธรรมและเป็นสื่อในการเรียนรู้ของผู้คนในท้องถิ่นและผู้สนใจ ร่วมกันนำไปพัฒนาปรับปรุง ผสมผสานและอนุรักษ์วัฒนธรรมด้านอาหารการกินให้คงอยู่ต่อไป ดังนั้น ผู้วิจัยมีเชื้อสายชาวกูไท และอาศัยอยู่ในจังหวัดอุดรธานี จึงมี

คำถามว่า อาหารพื้นบ้านท้องถิ่นของชาวผู้ไท ในจังหวัดอุดรธานีมีความหลากหลายมากน้อยเพียง มีประเภทใดบ้าง องค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารท้องถิ่นของชุมชนต่าง ๆ มีวิธีการทำอย่างไร และ เพื่อจัดเก็บรวบรวมข้อมูล ภูมิปัญญาอาหารของชาวผู้ไท ในจังหวัดอุดรธานี

## อุปกรณ์และวิธีการ

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ชาวผู้ไท บ้านถ่อนนาลับ อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง จากกลุ่มสตรีแม่บ้านชุมชนผู้ไท บ้านถ่อนนาลับ อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี จำนวน 30 คน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความสามารถในการประกอบอาหารท้องถิ่น 10 คน

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์มาจากแนวคิด ทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านท้องถิ่นผู้ไท โดยนำมาพัฒนาเป็นแบบสอบถามแบบสัมภาษณ์ แบบบันทึกแนวคำถามสนทนากลุ่ม และเวทีถอดองค์ความรู้ในการประกอบอาหารของชาวผู้ไท

1. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเบื้องต้นในพื้นที่ที่ทำการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวกับการทำอาหารพื้นบ้าน และข้อมูลพื้นฐานทางด้านเศรษฐกิจสังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมของชุมชน

2. แบบสัมภาษณ์ (interview) มี 2 แบบดังนี้

2.1 แบบสัมภาษณ์ แบบมีโครงสร้าง (structured interview) เพื่อใช้สัมภาษณ์ตามแนวทางแบบ

สัมภาษณ์ที่กำหนดไว้แต่ละประเด็นคำถามโดยการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเพื่อหาคำตอบตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยเช่น ข้อมูลที่เกี่ยวกับลักษณะทางกายภาพ และสิ่งแวดล้อมของชุมชนที่เป็นภูมิปัญญาโดยเน้นภูมิปัญญาอาหารของผู้ไท

2.2 แบบสัมภาษณ์ แบบไม่มีโครงสร้าง (non-structured interview) เพื่อใช้สัมภาษณ์เจาะลึกกลุ่มผู้รู้แบบเปิดกว้างให้กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็น และมีจุดสนใจในการสัมภาษณ์เรื่องภูมิปัญญาอาหารของชาวผู้ไท

3. แบบบันทึกการสนทนากลุ่ม (focus group) ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการนี้ในการศึกษาเพื่อเก็บข้อมูลกลุ่มและเป็นการตรวจสอบข้อมูลโดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่อาศัยอยู่ในพื้นที่คือ กลุ่มสตรีแม่บ้านชุมชนผู้ไท บ้านถ่อนนาลับ ตำบลบ้านถ่อนนาลับ อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี ของการวิจัยต่อไปร่วมกับข้อมูลที่ได้จากวิธีอื่น

4. แบบการสังเกต (observation) แบ่งเป็น 2 ชุดดังนี้

4.1 การสังเกตแบบมีส่วนร่วมผู้วิจัยเข้าไปพักอาศัยอยู่กับชุมชนโดยร่วม ทำกิจกรรมสังเกตซักถามข้อมูล การจดบันทึก

4.2 แบบสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (non-participant Observation) ผู้วิจัยใช้แบบสังเกตกิจกรรมในชุมชนอยู่ภายนอกไม่เข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน (ทรงคุณ, 2549)

4.3 การวิจัยเชิงทดลอง โดยการวิเคราะห์เนื้อหาภูมิปัญญาดั้งเดิม วิเคราะห์หาแนวทางการทรงความเป็นอัตลักษณ์ รูปแบบของภูมิปัญญาด้านอาหาร ฐานภูมิปัญญาดั้งเดิม โดยการจัดเวที

## ผลการศึกษา

### 1.วิถีวัฒนธรรมภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวผู้ไท

ลักษณะทางวัฒนธรรมของชาวผู้ไทเป็นแบบครอบครัวขยาย ในสมัยอดีตก่อน 30 ปีมาแล้ว ของชาวผู้ไทที่แต่งงานแล้วจะอยู่กับพ่อแม่ หรือพ่อตาแม่ยาย เสียก่อน ช่วงระยะ 2-3 ปี แล้วจึงค่อยแยกครอบครัวออก แต่ปัจจุบันเปลี่ยนแปลง คือ หลังจากแต่งงานอยู่กับพ่อแม่สักระยะหนึ่งจึงออกเรือน ชาวผู้ไทมีลักษณะความเป็นอยู่แบบครอบครัวใหญ่ในบ้านเดียวกันเป็นกลุ่มคนทำงานที่มีความขยันขันแข็ง มัธยัสถ์ ทำงานได้หลายอาชีพเช่น ทำนาทำไร่ ค้าวัว ค้าควาย นำกองเกวียนบรรทุกสินค้าไปขายต่างถิ่นเรียกว่า 'นายฮ้อย' เผ่าผู้ไทเป็นกลุ่มที่พัฒนาได้เร็วกว่าเผ่าอื่นมีความรู้ความเข้าใจและมีความเข้มแข็งในการปกครอง มีหน้าที่ที่สวຍ ผิดพรตดี ศึกษามารยาทเข้มข้อยมีอัธยาศัยไมตรีในการต้อนรับแขกแปลกถิ่นจนเป็นที่กล่าวขวัญถึงความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัวผู้ไทก็คงเหมือนกับครอบครัวไทยทั่ว ๆ ไป คือ ในครอบครัวหนึ่ง ๆ ก็จะมีพ่อเป็นใหญ่ที่สุด รองลงมาคือ แม่ พี่คนโต และรองลงไปตามลำดับ

การอบรมสั่งสอนเรื่องการหาอยู่หากิน ในอดีตนั้น จะมีการอบรมสั่งสอนโดยประสบการณ์ตรง คือ ให้ลงมือปฏิบัติ โดยมีพ่อแม่หรือปู่ย่าคอยอบรมสั่งสอน ซึ่งเป็นการสั่งสอนโดยตรงและบางทีก็อาจให้ช่วยงานซึ่งเป็นการสั่งสอนโดยอ้อม เช่น พาไปตัดไม้ไผ่มาจักสาน ทำให้รู้ชนิดของไม้ที่เหมาะสมแก่การจักสานภาชนะต่าง ๆ ส่วนลูกสาวก็อาจใช้ช่วยทอหูก ช่วยจับนุ่นจับนี้พาไป

หากินส่วนผู้ชายที่ทำอะไรเป็นหลายอย่างตั้งแต่เป็นหนุ่ม เช่น ถางไม้ สร้างบ้าน โถนา สร้างแอก จักสาน ชาวผู้ไทที่สามารถทำอยู่ทำกินเป็นตั้งแต่เป็นหนุ่มโสดจะเป็นที่หมายปองของผู้ที่มีลูกสาว แม้กระทั่งผู้ใหญ่ชมความสามารถก็มักจะทำนองว่า “ ใ้...เอ็ดเวะเป๋นพอเอาลูกเอาแม่แล้ว ” (ใ้...ทำงานเป็นพอลูกเอาแม่เสียแล้ว) ช่วงใกล้จะแต่งงานเป็นอีกช่วงหนึ่งที่บรรดาลูก ๆ จะได้รับการอบรมสั่งสอนให้รู้จักการครองเรือนเป็นพ่อบ้านแม่บ้าน ในวันแต่งงานผู้ชายจะได้รับการอบรมก่อนจะเข้าพาทวีถ คือ ฝ่ายลูกตา (ญาติฝ่ายเจ้าสาว) จะ “ เสียน ” คือ กล่าวสั่งสอนในทุก ๆ ด้านให้เป็นพ่อเรือนที่ดีมีความขยันมานะพยายามในการสร้างครอบครัว เป็นต้น

ในปัจจุบันการอบรมสั่งสอนได้เปลี่ยนแปลง เพราะการศึกษาเจริญมากขึ้นลูกหลานส่วนใหญ่มุ่งมั่นในการศึกษาเพื่ออาชีพอื่นที่ดีกว่า

**วัฒนธรรมการกิน** แหล่งที่มาของอาหารการกิน ชาวผู้ไทเป็นคนที่พิถีพิถันในเรื่องการเลือกทำเลที่จะตั้งหมู่บ้านจะต้องเป็นที่ราบใกล้ภูเขาหรือแหล่งน้ำ ในอดีตแหล่งอาหารอยู่ใกล้บ้าน ทั้งสัตว์บกสัตว์น้ำ เก้ง หมูป่า กระรอก กระแต หาได้ง่าย และมีกินบ่อย พี่ชผั๊กต่าง ๆ ก็มีมาก ทั้งพี่ชบ้าน พี่ชสวน พี่ชป่า ดั่งมีมีญาค่าสอนบทหนึ่งว่า “อย่าไปเก็บดอกหวานบ้านพื้นมาบ้านเฮ้อเจ้ายีนงอยชานเก็บดอกกระเจียวฮี ” (อย่าไปเก็บดอกหวานบ้านอื่นมาบ้าน ให้เจ้ายีนที่ชานเก็บดอกกระเจียวฮี) ซึ่งให้เห็นว่าสมัยก่อนดอกกระเจียวก็เก็บที่ริมรั้วติดกับชานบ้าน แสดงว่าอุดมสมบูรณ์มาก เรื่องการกินชาวผู้ไทนับว่าเป็นผู้ที่กินง่าย ไม่ค่อยพิถีพิถันในเรื่องการกินขอให้มีความสุขเหนียวไว้ในกระติบกับ “หน่อไม้เค็ม” (หน่อไม้หมักเกลือโรยข้าวสารนิด ๆ) ที่อยู่

ในให้กินกับข้าวเหนียวอ้อมท้องแล้วอยู่ได้ ทำงานได้ หรือข้าวเหนียวคลุกเกลือหรือ “จ้ำปลาแดก” อี้อ่าง กบ เขียด เป็นต้น

*การกินข้าว* แต่ก่อนต้องพร้อมกัน เมื่อทุกคนนั่งวง ล้อมพาข้าว(ขันโตก)แล้วให้สามี เริ่มก่อนเดี๋ยวนี้อลดลง เพราะต่างมีธุระลูกที่รีบไปโรงเรียน สามีกิตติคุณระกืออนุญาตลูกเมียกินก่อน นาน ๆ เข้าก็เลยถือเป็นเรื่องธรรมดาไป แต่ก็มีแบบเดิมให้เห็นอยู่ไม่มากการเปลี่ยนแปลงนี้เริ่มมีมาประมาณ 30 ปีมาแล้ว อีกประการหนึ่งที่เปลี่ยนไป คือ เดี๋ยวนี้อมีความเจริญขึ้นมาก หญิงชายมีสิทธิ์เท่าเทียมกัน ทั้งสามีภรรยาต่างมีบทบาทในครอบครัวเท่ากัน ช่วยกันทำมาหากินไม่มีใครยิ่งหย่อนกว่ากัน เช่น ทั้งสามีภรรยาต่างเป็นข้าราชการ แต่อย่างไรก็ตามภรรยาก็ยังให้ความนับถือสามีอยู่ ถึงแม้ลด พฤติกรรมบางอย่าง แต่ด้านอื่นยังไม่เปลี่ยนแปลง เช่น การให้ความห่วงใย เอื้ออาทรปรณนินบติ ก็ยังมีเหมือนเดิม (กระทรวงสาธารณสุข, 2540)

*อุปนิสัยในการกินข้าวผู้ไท* มีอุปนิสัยในการกินแบบเรียบง่ายและในการกินอาหารก็เหมือนอีสานทั่วไป คือกินข้าวเหนียว นั่งกินกับพื้น ไม่มีช้อนกลาง ช้อน 2-3 คัน เปลี่ยนกันใช้บางครอบครัวก็กินในห้องครัว บางครอบครัวก็กินที่ระเบียงหน้าบ้าน ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างบางครอบครัวที่มีฐานะดีหน่อยก็มีโต๊ะอาหาร (บางทีกินข้าวเจ้า) คือพยายามปรับตัวให้เข้ากับยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป

*ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร* ชาวผู้ไทมีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่จะต้อง “คะล้า”(เป็นภาษาถิ่นแปลว่า ผิดจารีต) เพราะมีความเชื่อว่าอาหารบางชนิดกินเข้าไปแล้วจะทำให้ผิดต่อโรค โดยเฉพาะ “แม่อยู่คำ”

(ผู้หญิงที่กำลังอยู่ไฟ) จะกินแต่ข้าวจี หน่อข้าว ผักต่าง ๆ ปูจี กบ เขียด ยังพอกินได้แต่ในปัจจุบันนี้ได้รับการอบรมด้านโภชนาการ ความเชื่อก็เปลี่ยนไปบ้างแล้วแต่กระต่ายและแก้ง ในปัจจุบันก็ยังกินไม่ได้ ซึ่งถ้ากินเข้าไปแล้วจะ“ผิดกรรม”

*แหล่งที่มาของอาหารการกิน* ชาวผู้ไทจะเลือกทำเลที่ตั้งหมู่บ้านหรือชุมชนเป็นที่ราบใกล้ภูเขาหรือแหล่งน้ำ “ฮีนภูเฮ้อได้กะแต่กะเฮาะ เลาะฮิมให้ยเฮ้อได้ ผักตำเป๊ะผักหนามลงเน้อน้ำเฮ้อได้ป่าปู่จ้งหอย” (ฮีนภูให้ได้กระแตกระรอก เลาะริมห้วยให้ได้ผักหนาม ลงน้ำให้ได้ปลา ปู กุ้ง หอย) ปลาที่มีกินบ่อยตอนหน้าฝนหน้าแล้งก็อาศัยการทอดแห แหสมัยนั้นสานด้วยด้ายที่แม่บ้านปั่นให้ เส้นใหญ่ทะอะทะ หวานลงไปจะจม ข้าวไม่ค่อยจะทันปลาใหญ่ กบ เขียด อี้อ่าง ในหน้าฝนมีมากมาย คินฝนตก กบ เขียด อี้อ่าง ร้องก็ออกไปจับ แต่ไม่ได้มากเพราะไฟที่ส่องก็ใช้ไฟ “กะบ่อง” (ใต้) แสงไม่สว่างเห็นไม่ไกล

*พืชผักต่างๆ* จะมีมาก ทั้งพืชบ้าน พืชสวน พืชป่า พืชบ้านได้แก่ ผักกุ่ม กระถิน ตำลึง ฯลฯ พืชสวนก็มี ยอดบวม ยอดผักทอง ผือก มัน เป็นต้น พืชป่าก็มี ผักหวาน เห็ดต่าง ๆ ที่กินได้ หน่อไม้ ดอกกระเจียว เป็นต้น

*อาหารจำพวกเนื้อ* ไม่ว่าจะเป็นไก่ หมู วัว ควาย สมัยอดีตไม่ค่อยได้กิน หมู เป็ด ไก่ วัว ควาย มีมากมาย แต่ไม่มีใครฆ่ากิน อาจจะเป็นเพราะเคร่งศีลธรรมก็ได้ นาน ๆ ที เช่น มีงานบุญ บุญจุน บุญพระเวส ฆ่าทีหนึ่ง ผู้ที่ฆ่าขายก็หายาก ฆ่าแล้วก็ไม่ค่อยมีผู้ซื้อ สมัยก่อนเนื้อวัวควายราคาถูกมาก ซื่อ 10 บาทได้เนื้อ 1 หาบ หมูโตเต็มทีตัวละ 200 บาท ไก่ ตัวใหญ่ตัวละ 5 บาท ในสมัยปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปมาก ผู้คนมาก

ขึ้นของกินก็หายาก ระบบการซื้อขายเข้ามา ผู้คนจึงหาซื้อกันที่ตลาดเป็นส่วนมาก แต่ผู้ที่ขยันหาจริง ๆ ก็หาได้พอกินพอขายด้วย

**การปรุง ผู้ปรุง** การปรุงอาหารก็ตามหลักการปรุงอาหารทั่ว ๆ ไป คือ จะขาดปลาแดกไม่ได้ และอาหารผู้ไทจะออกไปทางรสจัด ๆ การปรุงก็แบบง่าย ๆ ไม่ต้องกำหนดมาตรฐาน ส่วนอาหารบางชนิด เช่น ก้อยเนื้อ ก้อยปลา การปรุงไม่ต้องใช้ไฟเลย กินกันดิบ ๆ แต่ใส่เครื่องเทศครบ หอมน่ากินมาก จนมีคำพูดหลอกกันเล่นว่า เวลาปรุงก้อยห้ามสูบบุหรี่ หรือเอาตะเกียงมาใกล้กลัวเนื้อจะสุก ส่วนผู้ปรุงอาหารนั้นส่วนใหญ่เป็นหน้าที่ของผู้หญิง มีผู้ชายมาช่วยบ้างบางครั้ง เช่น การปรุงก้อยส่วนมากจะเป็นผู้ชาย

จากสถานการณ์ข้างต้น จะเห็นว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นเหล่านี้กำลังจะถูกกลืนและมีโอกาสขาดผู้สืบทอดในคนรุ่นต่อไป เนื่องจากในปัจจุบันสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยซึ่งมีการสะท้อนให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงชีวิตของคนในชุมชน การอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ดำรงคงอยู่ได้อย่างยั่งยืนคู่กับชุมชนสังคมได้ สืบต่อไปจึงเป็นจิตสำนึกที่ทุกคนในสังคมชุมชนท้องถิ่นต้องสร้างสมให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อปกป้องรักษามรดกทางภูมิปัญญาของบรรพบุรุษให้เจริญมั่นคงอย่างยั่งยืนสืบต่อไป

### อภิปรายผล

จากการศึกษาและจัดระบบฐานข้อมูลภูมิปัญญาอาหารของชาวล้านนาบ้านถ่อนนาถ้ำ อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี นั้นการมีส่วนร่วมของชุมชน ภาคี และกลุ่มแม่บ้านที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านอาหารพื้นบ้าน เข้ามาร่วมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การถอด

องค์ความรู้ภายใต้กิจกรรมเชิงปฏิบัติการด้านกระบวนการและเทคนิคในการทำอาหารของชาวล้านนา รวมถึงการผสมผสานปรับปรุงให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ซึ่งกลายเป็นเอกลักษณ์หรือภูมิปัญญาของชุมชน อันจะนำไปสู่การจำแนกประเภท ส่วนประกอบ กระบวนการและขั้นตอนการประกอบอาหารและเทคนิคเฉพาะของชาวล้านนาซึ่งจะนำไปสู่การจัดระบบฐานข้อมูลภูมิปัญญาอาหารของชาวล้านนาบ้านถ่อนนาถ้ำ มีผลดังนี้

**อาหารคาว** คือ อาหารคาวประกอบด้วยรส เค็ม หวาน เปรี้ยว และเผ็ด มีวิธีปรุงที่หลากหลาย เช่น วิธีต้ม วิธีแกง บึง ย่าง ซึ่งถ้าเป็นเครื่องปรุงน้ำพริกแกงเผ็ดจะใช้พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด เกลือปลาร้าเป็นหลักแล้วอาจเพิ่มหรือลดเครื่องเทศต่าง ๆ ตามชนิดของแกงซึ่งอาหารคาวที่รับประทานกันโดยทั่วไปของชนชาวล้านนาบ้านถ่อนนาถ้ำ ตำบลบ้านถ่อนนาถ้ำ อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี นั้น จะแบ่งออกได้ 5 ประเภท ตามลักษณะวิธีการปรุง คือ แบ่งออกเป็นประเภทต่างได้ดังนี้

#### 1. ประเภทต้ม / แกง

**ต้ม** คือ กิริยาที่เอาของเหลว เช่น น้ำ ใส่ในภาชนะแล้วทำให้ร้อน ให้เดือด ดังนั้นคำว่า ต้ม ในเรื่องของการทำอาหาร คือ วิธีการทำอาหารให้สุก โดยการนำอาหาร (วัตถุดิบและเครื่องปรุง) ใส่ในภาชนะ พร้อมกับน้ำ นำไปตั้งไฟให้เดือด (หรือจะนำน้ำใส่ภาชนะให้ความร้อนจนน้ำเดือด แล้วค่อยใส่อาหารลงไปต้มก็ตามแต่) จนสุกตามต้องการ อาจแค่พอสุก หรือต้มจนเปื่อยก็ได้ เช่น ต้มซู้ไก่ เป็นต้น

**แกง** เป็นกับข้าวประเภทที่เป็นน้ำ มีชื่อต่าง ๆ ตามวิธีปรุงและเครื่องปรุง เช่น แกงหน่อไม้ แกงหอยใส่ไก่บ้าน เป็นต้น

## 2. ประเภทอ่อม/หมก

**อ่อม** เป็น อาหารประเภทแกงแต่มีนํ้าน้อยมีผักพื้นเมืองหลายชนิดนิยมใช้กับเนื้อ ไก่และปลาหรือเนื้ออบเนื้อเขียดหรือเนื้อสัตว์อื่น ๆ แต่เน้นที่ปริมาณผัก

**หมก** เป็น อาหารประเภทหนึ่งที่ใช้ใบตองห่อนิยมใช้กับเนื้อปลา ไก่ แมลง กบ เขียด ผักและหน่อไม้ หมกหรือห่อหมกของภาคอีสานจะไม่ใส่กะทิ

3. **ประเภทซุบ/ป่น** เป็นอาหารที่ทำให้แห้งละเอียด ด้วยการตำ เช่น ซุบหมากหมี่ ซุบเห็ดกระด้าง เป็นต้น

4. **ประเภทลาบ/บั้ง ลาบ** เป็น อาหารประเภทยำที่มีเนื้อมาสับละเอียดหรือหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ บาง ๆ ปูรุกรสด้วย น้ำปลาร้า พริก ข้าวคั่ว ต้นหอม ผักชี เช่น ลาบเทา เป็นต้น บั้ง เป็นวิธีทำให้อาหารแห้งสุกด้วยไฟโดยการวางอาหาร บนตะแกรงเหนือไฟอ่อน ๆ เช่น บั้งปลาแห้ง บั้งเนื้อแห้ง ๆ ฯลฯ

## 5. ประเภทน้ำพริก

**แจ่ว** คือ น้ำพริกของชาวอีสานนิยมใส่ปลาร้าดิบหรือน้ำปลาร้า เพราะมีขั้นตอนการทำที่ไม่ยุ่งยาก

**อาหารหวาน** อาหารหวานหรือขนมหวาน จะมีความหวานนำ หรือมีความหวานจนรู้สึกในลิ้นของผู้รับประทานการทำอาหารหวานหรือขนมหวานเป็นเรื่องที่ต้องศึกษาและฝึกฝน ต้องใช้ศิลปะ และความอดทน ความพิถีพิถันในการประกอบอาหารหวานขนมหวานแท้ ๆ ต้องมีกลิ่นหอม หวาน มัน มีความประณีตที่เกิดขึ้นตั้งแต่ การเตรียมส่วนผสม จนกระทั่งวิธีการทำอาหารหวานหรือขนมหวาน สามารถจัดแบ่งเป็นชนิดต่าง ๆ ได้ตามลักษณะของเครื่องปรุง ลักษณะกรรมวิธีในการทำ และลักษณะการหุงต้ม แบ่งออกเป็นประเภทต่างได้ดังนี้

1. **ประเภทหนึ่ง** คือ การใช้ความร้อนจากไอน้ำในลังถึงส่งผ่านขึ้นมาเพื่อทำให้ขนมสุก ไม่ใส่นํ้าจนเต็มหรือน้อยเกินไป น้ำที่กำลังดี การใช้ไฟของการหนึ่งต้องคำนึงถึงลักษณะของวัตถุดิบขนมด้วย เช่น ถ้าเป็นขนมที่มีลักษณะเนื้อเหนียวและเป็นชิ้นก็ควรต้องใช้ไฟที่แรง เช่น ใจมะอี่ (ขนมพืคทองหนึ่ง) ข้าวต้มข้าวโพดสาเลี เป็นต้น

2. **ประเภททอด** คือ ต้มกับนํ้าตาลและกะทิ เช่น บวดมัน 5 นาที เป็นต้น

## สรุป

ในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างเล็กน้อย ส่วนที่เปลี่ยนแปลงก็คือ การกินสุก ๆ ดิบ ๆ ลดลงประมาณร้อยละ 5-10 เนื่องจากการรณรงค์ไม่ให้กินสุก ๆ ดิบ ๆ โดยเฉพาะปลา อีกประการหนึ่ง การปรุงอาหารในปัจจุบันนี้ถูกหลักโภชนาการมากขึ้น เนื่องจากได้รับความรู้จากลูกหลานที่เล่าเรียนมาและได้รับการอบรมด้านโภชนาการจากหน่วยงานสาธารณสุขประจำอำเภอและตำบลมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างไม่มากก็น้อย บางครอบครัวที่มีฐานะดีหน่อยก็มีโต๊ะอาหาร แต่ในปัจจุบันนี้ได้รับการอบรมด้านโภชนาการ ความเชื่อก็เปลี่ยนแปลงไปแล้วแต่กระต่ายและกิ้งนี้ในปัจจุบันแม่อยู่ไฟก็ยังกินไม่ได้ ซึ่งถ้ากินเข้าไปแล้วจะ “ผิดกรรม” คือวิงเวียนปวดศีรษะ เจ็บไข้ไปทันที ต้องหายา (สมุนไพร) มาแก้ (กมลภรณ์ และคณะ, 2544) การศึกษาภูมิหลังขององค์ความรู้ ขั้นตอน และวิธีภูมิปัญญาการรักษาข้อมูลดังกล่าวจะเป็นประโยชน์สำหรับใช้กำหนดยุทธศาสตร์หรือแนวทางการอนุรักษ์และส่งเสริมภูมิปัญญาการรักษาโรคกระดูกให้อยู่กับวิถีชีวิตของคนในชุมชนและเป็นการเผยแพร่องค์ความรู้



Figure 5 Passion Spirogyra



Figure 7 Sweet potatoes in sweet coconut milk



Figure 9 Steamed sweet corn with coconut milk

Figure 6 Fossil Mushroom Soup



Figure 8 Thai pandan short vermicelli in palm-sugar coconut milk



Figure 10 Steamed pumpkin

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานีที่สนับสนุนทุนในการทำวิจัย และชาวผู้ไทบ้านถ่อนนาถับ ตำบลถ่อนนาถับ อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี และนักศึกษาที่เข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยครั้งนี้ มีความสำคัญและยังคงอยู่กับสังคมพื้นที่ต่อไป

ขอขอบพระคุณ ผอ.ประเวศ - คุณแม่ปราณี บุญภิละ คุณยุทธชัย โคสาดิ นายธีระพัฒน์ - นางสาวธัญภรณ์ ปุราณสาร ที่คอยให้กำลังใจโดยตลอด

### เอกสารอ้างอิง

กมลภรณ์ คงสุขวิวัฒน์,รุจินาถ อรรถสิทธิ์, ศุภนิจ ม่วงออยู่, รัชนุช จุฑามณี. 2544. รายงานวิจัย ภูมิปัญญาพื้นบ้าน กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้าน ไทยภาคเหนือ. ทิศทางการพิมพ์. นครสวรรค์. 110 หน้า.  
กระทรวงสาธารณสุข. 2540. แผนงานโภชนาการ ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ.2544-2549. กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข.กรุงเทพฯ.  
ทรงคุณ จันทจร. 2549. เอกสารประกอบการสอน วิชาการวิจัยเชิงคุณภาพทางวัฒนธรรมขั้นสูง. สถาบันวิจัยศิลปะและวัฒนธรรมอีสาน. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. หน้า 54-56.  
ปิ่นฉัตร หมอยาดี. 2553. การเปลี่ยนแปลงทาง เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมของชาวผู้ไท

---

บ้านสร้างค้อ จังหวัดสกลนคร: รายงานการวิจัย  
ฉบับย่อ. สถาบันวิจัยและพัฒนา  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช,นนทบุรี. 38  
หน้า.

รววิวัฒน์ ทิพย์จ้อย.2557.ภูมิปัญญาของหมอน้ำมนต์  
พื้นบ้านในการรักษาโรค กระจุกจากอุบัติเหตุ  
ศึกษาเฉพาะประเพณี วิถีชีวิต.วารสารการ  
พัฒนา ชุมชนและคุณภาพชีวิต. 2(2)189 -  
202.

---