

ไท-ยวน : การพัฒนาอาหารพื้นบ้านเชิงเศรษฐกิจสร้างสรรค์  
ในจังหวัดอุตรดิตถ์

THAI YUAN : THE DEVELOPMENT FOOD FOR THE CREATIVE  
ECONOMY IN UTTARADIT PROVINCE

สุทธิพงษ์ ศรีชุมพล<sup>1</sup>

ชลธิดา อุเทศนันท์<sup>2</sup>, ทรงกมล สนามเขต<sup>3</sup>

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์<sup>1,2,3</sup>

Suttipong Srichoumpol<sup>1</sup>

Chontida Utessanan<sup>2</sup>, Trongkamol Sanamket<sup>3</sup>

Uttaradit Rajabhat University, Thailand<sup>1,2,3</sup>

Corresponding Author; Email: suttipong.sri@uru.ac.th

\*\*\*\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “ไท-ยวน : การพัฒนาอาหารพื้นบ้านเชิงเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในจังหวัดอุตรดิตถ์” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแหล่งที่มาและวิธีการประกอบอาหารประเภทต่างๆ ของชาวไท-ยวน อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ การศึกษาเฉพาะชาวไท-ยวน อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ จากกลุ่มผู้รู้ที่มีอายุ 50 ปี ขึ้นไป ผู้หาวัตถุดิบ ผู้ประกอบอาหาร เป็นผู้ให้ข้อมูลและแนวทางการสร้างมูลค่าเพิ่มส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ ผลการวิจัยพบว่าอาหารท้องถิ่นของชาวไท-ยวน อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ มีความหลากหลายและมีแหล่งที่มาและวิธีการที่ได้มาซึ่งอาหารประเภทต่าง ๆ ของชาวไท-ยวน จังหวัดอุตรดิตถ์ มีผักที่เกิดตามธรรมชาติและวัตถุดิบในท้องตลาดที่ใช้เป็นเครื่องปรุงในการอาหาร ผักบางชนิดได้รับความนิยมเพราะเป็นผักที่ออกตามฤดูกาล หายาก รวมถึงองค์ความรู้เกี่ยวกับการ

\* ได้รับบทความ: 13 ตุลาคม, 2563; แก้ไขบทความ: 29 ธันวาคม, 2563; ตอรับตีพิมพ์: 30 ธันวาคม 2563

Received: October 13, 2020; Revised: 29 December, 2020; Accepted: December 30, 2020

ประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารจากภูมิปัญญาชาวไท-ยวน อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ เป็นฐานข้อมูลนำมาต่อยอดเพิ่มมูลค่าในเชิงเศรษฐกิจสร้างสรรค์ต่อไป

**คำสำคัญ:** ไท-ยวน; การพัฒนาอาหารพื้นบ้าน; เศรษฐกิจสร้างสรรค์

## Abstract

Research on “Thai-Yuan: Developing Creative Economy Folk Food in Uttaradit Province” The Objective To study the source and cooking methods of various Tai-Yuan people, Tha Pla District, Uttaradit Province. Beliefs and sources Methods of acquisition and consumption behavior A study of only Tai-Yuan people, Tha Pla District, Uttaradit Province. From a group of knowledgeable people aged 50 years and over Cook Be a provider of information and guidelines for creating value added, promoting the creative economy. The research results were found that Local food of Tai-Yuan people, Tha Pla District, Uttaradit Province. There is a wide variety and there are sources and methods of obtaining different types of food of the Tai-Yuan people of Uttaradit Province, with naturally occurring vegetables and market ingredients that are used as garnishes in food. Some vegetables are popular because they are rare seasonal vegetables and the knowledge of their composition. Cooking method from Tai-Yuan people, Tha Pla District, Uttaradit Province. Is a database to continue to add value in the creative economy.

**Keywords:** Tai-Yuan; The Development Of Local Food;  
The Creative Economy.

## บทนำ

กลุ่มชาติพันธุ์ตระกูลภาษาไท-กะไตกลุ่มหนึ่งที่ตั้งถิ่นฐานทางตอนเหนือของประเทศไทยที่เคยเป็นที่ตั้งของอาณาจักรล้านนา ในอดีตคนล้านนามีหลายกลุ่มชาติพันธุ์ แต่กลุ่มใหญ่ที่สุดคือ "ไท-ยวน" ซึ่งมีคำเรียกตนเองหลายอย่าง เช่น "ยวน โยน หรือ ไต (ไท) " ไท-ยวน หรือ ไทล้านนา หรือ โยนก เป็นกลุ่มชนกลุ่มใหญ่ ที่อาศัยอยู่ในดินแดนล้านนามาเป็นเวลานาน มักเรียกตนเองว่า คนเมืองชาวไทยวนอาศัยอยู่ในเขต จังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง น่าน แพร่และอุตรดิตถ์ เมื่อวิถีชีวิตเปลี่ยนไป สังคมมีการติดต่อกับหลากหลายชนชาติพันธุ์ ทำให้ชื่อ ไท-ยวน อาจจะไม่ได้อีกเรียก ส่วนใหญ่จะเรียกตนเองว่าคนเมืองคนเหนือ คนล้านนา (เอกวิทย์ ณ ถกลาง, 2544 : 108-116)

อาหารพื้นบ้าน ไท-ยวน มีองค์ความรู้ในการประกอบอาหาร ซึ่งมีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน เกิดการคิดค้น สืบทอด ประยุกต์ และผสมผสานเป็นอาหารท้องถิ่น การนำวัฒนธรรมการกินในวิถีชีวิตประจำวัน ที่บ่งบอกถึงเอกลักษณ์และวัฒนธรรมด้านอาหารการกินอาหารพื้นบ้านของชาวไท-ยวน ซึ่งได้รับการศึกษาอบรมสั่งสอน และถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ หรือมาจากความรู้ จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นโดยตรงจากการรับรู้ จากธรรมชาติ แวดล้อม แหล่งวัตถุดิบในการปรุงอาหารพื้นบ้านมาจากธรรมชาติและและการเพาะปลูก เกิดจากธรรมชาติคือจากป่าเขา ไร่ แหล่งน้ำ และข้างทาง ส่วนอีกประเภทได้จากการเพาะปลูก จากบริเวณรอบบ้าน สวนครัว สวน โดยนำมาปลูก เพื่อรับประทานและเป็นพืชเศรษฐกิจเกิดจากนำไปจำหน่าย (กอบแก้ว นางพินิจ อ้างอิงมาจาก วิสิฐ จะวะสิต และคณะ, ม.ป.ป. : 40-58)

การพัฒนาอาหารพื้นบ้าน ไท-ยวนนั้นจำเป็นต้องมีการเรียนรู้และการถ่ายทอดองค์ความรู้มีความสำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิต การเรียนรู้และการถ่ายทอดความรู้มีวิธีการส่งต่อความรู้ ความชำนาญ และค่านิยม รวมทั้งวิถีปฏิบัติ โดยการบอกเล่าหรือทำให้ดู การดูจากตัวอย่างของจริง การให้ฝึกปฏิบัติ มุ่งหวังให้ผู้เรียนรับรู้ และมีการพัฒนาความรู้ความสามารถของมนุษย์ จากการเรียนรู้และการถ่ายทอดองค์ความรู้ ไปสู่คนรุ่นใหม่ที่สร้างขึ้นมาจากการพัฒนาของบรรพบุรุษในอดีต ด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่แตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมของแต่ละท้องถิ่นพฤติกรรมมารีที่ถูกรับปรับ เจนได้รับการยอมรับเป็นวัฒนธรรมการกินของท้องถิ่นนั้นประกอบไปด้วยความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ และประสบการณ์สะสมเป็นกฎเกณฑ์กำกับวัฒนธรรมการกินของแต่ละสังคม ทำให้อาหารถูกจำแนกตามประเพณี ความเชื่อ (สุรชัย จิวเจริญสกุล และคณะ, 2550)

การนำวัฒนธรรมการกินในวิถีชีวิตประจำวัน ที่บ่งบอกถึงเอกลักษณ์และวัฒนธรรมด้านอาหารการกินของ อาหารพื้นบ้านของชาวไทย-ยวน มารวบรวมสร้างสรรค์ให้สามารถนำเสนอในเมนูอาหารของธุรกิจอาหารของไทยได้ การสร้างและพัฒนาองค์ความรู้ให้กับกลุ่มผู้ผลิต ให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในเรื่องการพัฒนาการผลิตและแปรรูปการตลาด การบริหารจัดการกลุ่มอย่างมีประสิทธิภาพ อันเป็นการสร้างรากฐานการผลิตของประเทศให้เข้มแข็งและยั่งยืน (สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ, 2546)

เพื่อการพัฒนาอาหารท้องถิ่นของชาวไทย-ยวน ในอำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ มีความหลากหลายมากน้อยเพียง มีประเภทใดบ้าง องค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารท้องถิ่นของชุมชนต่าง ๆ มีวิธีการทำอย่างไร และเพื่อจัดเก็บรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาอาหารชาวไทย-ยวน จังหวัดอุตรดิตถ์เพื่อนำมาต่อยอดเพิ่มมูลค่าในเชิงเศรษฐกิจสร้างสรรค์ต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาแหล่งที่มาและวิธีการประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ ของชาวไทย-ยวน อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิง คุณภาพ (Qualitative Research) โดยใช้แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก (Interview Guide) ในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยผ่านการทบทวนเอกสารและรายงานการศึกษาต่าง ๆ ครอบคลุมทั้ง ปัจจัยส่วนบุคคล ด้านเนื้อหาไว้ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์แหล่งที่มาและวิธีการที่ได้มาซึ่งอาหารประเภทต่าง ๆ ของชาวไทย-ยวน จังหวัดอุตรดิตถ์

ตอนที่ 2 วิเคราะห์คติความเชื่อกับแหล่งที่มา วิธีการได้มา และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของชาวไทย-ยวน จังหวัดอุตรดิตถ์

ตอนที่ 3 วิเคราะห์แนวทางการสร้างมูลค่าเพิ่มจากวัฒนธรรมการกิน ส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในชุมชนชาวไทย-ยวน จังหวัดอุตรดิตถ์

### ผลการวิจัย

จากการศึกษาแหล่งที่มาและวิธีการประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ ของชาวไทย-ยวน อำเภอกำปูลา จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่า แหล่งที่มาของอาหารชาวไทย-ยวน ในชุมชนกำปูลา อำเภอกำปูลา จังหวัดอุตรดิตถ์ จากผู้รู้ที่มีอายุ 50 ปี ขึ้นไป ผู้หาวัตถุดิบ ผู้ประกอบอาหาร ในการให้ข้อมูล นิยมรับประทานผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นอาหารและประโยชน์ ผักพื้นบ้านบางชนิดได้รับความนิยมเพราะเป็นผักที่ออกตามฤดูกาล หายาก หรือมีเฉพาะบางท้องถิ่น ชาวไทย-ยวน นิยมรับประทานพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ อาจจะเป็นผักป่า หรือว่าผักข้างรั้ว คติความเชื่อกับแหล่งที่มา วิธีการได้มา และพฤติกรรมบริโภคของชาวไทย-ยวน อำเภอกำปูลา จังหวัดอุตรดิตถ์ ผักพื้นบ้านที่วางขายในตลาดสด พบว่ามีผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นอาหารที่นำมาจำหน่ายในตลาดตามฤดูกาลเป็นประจำ โดยชนิดและปริมาณเปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาล พืชผัก สามารถทำรายได้ให้แก่ครอบครัวที่เก็บผักป่ามาขาย อาหารพื้นบ้านบางชนิดได้รับความนิยมเพราะใช้ผักที่ออกตามฤดูกาล หายาก ผัก สมุนไพรและเนื้อสัตว์ที่เป็นส่วนประกอบในอาหารร่วมสำหรับ จากสภาพสังคมในปัจจุบันที่มีความเร่งรีบ และการรับวัฒนธรรมจากชาติตะวันตก ทำให้คนรุ่นใหม่หันไปนิยมอาหารประเภทเร่งด่วนหรืออาหารจานเดียว จนเป็นสาเหตุให้คนไทยในสังคมเมืองมีปัญหาภาวะโภชนาการ

ประเภทการปรุงอาหารของชาวไทย - ยวน	
แกง	อาหารที่มีปริมาณน้ำแกงอยู่ในระดับใกล้เคียงกับส่วนประกอบ ต่าง ๆ ในหม้อโดยใส่น้ำ พอเดือด ใส่เครื่องปรุง แล้วใส่ส่วนประกอบหลักที่ต้องการแกงตามลำดับ
คั่ว	การผัด เป็นวิธีการปรุงอาหารที่ใช้น้ำมันปริมาณเล็กน้อย และใส่กระเทียมลงเจียว แล้วใส่เครื่องปรุงลงไปผัด ใช้ไฟปานกลาง หรือ คั่วแบบไม่ใส่น้ำมันใส่น้ำลงไปเล็กน้อย พอน้ำเดือด จึงนำเครื่องปรุงลงผัด คนจนอาหารสุก
เคี้ยว	คั้นเอาแต่น้ำ แล้วนำไปเคี้ยวบนไฟแรง ๆ จนเหลือแต่น้ำในหม้อ 2 ใน 3 ส่วน แล้วจึงลดไฟให้อ่อนลง
ประเภทการปรุงอาหารของชาวไทย - ยวน	

จอบ	การปรุงอาหารประเภทผัก โดยการนำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ปรุงด้วย เกลือ กะปิ ปลา ร้าเมื่อน้ำเดือดจึงใส่ผักลงไป จากนั้นจึงเติมรสเปรี้ยว
ตำ/ยำตำ	นำส่วนผสมต่างๆ พร้อมเครื่องคลุกเคล้ากันในครกย่ำใช้ กีบของที่สุกแล้ว ปรุงเครื่องยำ หรือเรียกว่า พริกยำ ใน น้ำเดือด แล้วนำส่วนผสมที่เป็นเนื้อ หรือผักต้มลงไป คน ให้ทั่ว
น้ำพริก	อาหารหรือเครื่องปรุงชนิดหนึ่ง มีส่วนประกอบหลัก คือ พริก เกลือ หอม กระเทียม เป็นต้น อาจมีส่วนผสมอื่นๆ เช่น กะปิ ถั่วเน่าแช่บ ปลา ร้า มะเขือเทศ ข่า ตะไคร้ เพิ่มเข้าไป แล้วแต่จะปรุงเป็นน้ำพริกแต่ละชนิด วิธีการ ปรุง จะนำส่วนผสมทั้งหมดมาโขลกรวมกันในครก
นึ่ง	การทำให้สุกด้วยไอน้ำร้อนในไหหรือหวด
ปิ้ง/ย่าง/ทอด	การนำอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วมาปิ้งเหนื่อไฟไม่แรงนัก ปิ้ง จนสุกเกรียมกรอบ ย่าง เป็นการทำอาหาร หรือการทำ ให้เครื่องปรุงสุก โดยวางสิ่งของนั้นเหนื่อไฟอ่อนจนสุก ตลอดถึงข้างใน อาจใช้เวลาค่อนข้างนาน ทอด เป็นการ ทำให้อาหารสุกด้วยน้ำมัน ตั้งไฟให้ร้อน ใส่อาหารลง ทอดให้เหลืองสุกตามที่ต้องการ
ลาบ หลู้	วิธีการปรุงอาหารโดยการสับให้ละเอียด เช่น เนื้อสัตว์ ทั้งนี้เพื่อนำไปปรุงกับเครื่องปรุงน้ำพริก ที่เรียกว่า พริก ลาบ หรือเครื่องปรุงอื่นๆ เรียกชื่อลาบตามชนิดของ เนื้อสัตว์ เช่น ลาบไก่ ลาบหมู ลาบจิว ลาบควาย ลาบ ฟาน (แก้ง) ลาบปลา

ล้า	นำเอาเครื่องปรุงเช่น เนื้อปลา พริกสด หอมแดง กระเทียมมาโขลกให้สุกก่อน โขลกเครื่องปรุงทั้งหมดให้เข้ากัน เติมน้ำปลาร้าที่ต้มเตรียมไว้ นำมาคลุกเคล้ากับ ผักสดที่ล้างเตรียมไว้แล้ว จะปรุงรสให้เปรี้ยว
<b>ประเภทการปรุงอาหารของชาวไทย - ยวน</b>	
หมักดอง	ชาวไทย-ยวนทำอาหารประเภทหมักดองไว้สำหรับใช้เป็นเครื่องปรุงรส
อ็อก	นำอาหารห่อใบตอง นำใส่หม้อหรือกระทะ เติมน้ำลงไปเล็กน้อย หรือนำเอาอาหารพร้อมเครื่องปรุงใส่ในหม้อ เติมน้ำเล็กน้อยยกตั้งไฟ
ฮุ่ม	การประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ โดยหันเนื้อเป็นชิ้นโต ปรุงอย่างแกง แล้วเคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๆ ให้เนื้อนั้นเปื่อยนุ่มและเหลือน้ำ
แอ็บ	การนำอาหารมาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุงก่อน ปรุงเสร็จแล้วนำมาห่อด้วยใบตอง นำไปปิ้ง หรือนึ่ง

ชาวไทย-ยวน นิยมรับประทานพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ อาจจะเป็นผักป่า หรือว่า ผักข้างรั้ว กินข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก นิยมปรุงอาหารโดยไม่ใส่น้ำตาล มีรสเค็มนำและเผ็ดเล็กน้อย และน้ำพริกต่าง ๆ ก็ค่อนข้างแห้ง ผักป่า เป็นผักที่ได้มาจากป่า หรือจากแพะ (ป่าละเมาะ) ในฤดูร้อน ได้แก่ ปลีกล้วย ยอดมะขาม ยอดมะม่วง ผักเสี้ยว ผักเหือด ในฤดูฝน จะมีอาหารจากป่ามาก เช่น หน่อไม้ เห็ด ผักหวาน ผักปุย่า ในทุ่งนามีผักเสียด ผักกาดนา หรือ ผักจุมป่า ผักแว่น ผักบุง เป็นต้น วัฒนธรรมการบริโภคที่แตกต่างกันของชุมชนแต่ละท้องถิ่น ข้อดีคือผักพื้นบ้านเป็นอาหารธรรมชาติที่มีแมลงรบกวนน้อย ชาวบ้านในแต่ละท้องถิ่นรู้จักนำพืชผักพื้นบ้านมาใช้เป็นอาหารได้หลายวิธี ทั้งใช้สด ๆ และประกอบอาหาร

การรับประทานอาหารของชาวไทย-ยวน มักจะให้พ่อแม่ หรือญาติผู้ใหญ่ที่อาวุโสที่สุดในบ้านรับประทานเป็นคนแรก จากนั้น ลูก ๆ หรือผู้อ่อนอาวุโสจึงจะลงมือรับประทาน ซึ่งเป็นประเพณีนิยมมาแต่โบราณกาล ดังแสดงในตาราง การบริโภคของชาวไทย - ยวน

ประเภทอาหาร	ค่านิยม ความเชื่อของชาวไทย-ยวน
อาหารในชีวิตประจำวัน	อาหารที่รับประทานกันตามปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีอยู่มากมายหลายชนิด ทั้งที่ทำมาจากพืชผักและเนื้อสัตว์ ซึ่งมีวิธีการปรุงหลาย รูปแบบ มักได้แก่น้ำพริก และแกงผักต่าง ๆ ชนิดของ อาหารมักจะ สัมพันธ์กับฤดูกาลและการเกษตรอาหาร
อาหารในโอกาสพิเศษ งานแต่งงาน งานบวช งานศพ งานเลี้ยง งานเลี้ยงต้อนรับ เลี้ยงฉลองความสำเร็จ	โอกาสพิเศษในที่นี่ โดยเฉพาะลาบจิ้น ถือเป็นอาหารคู่งานเลี้ยงทุกประเภทงานแต่งงานอาจมีอาหารบาง ชนิดที่เป็นมงคลแก่งาน เช่น แกงขนุน (หมายถึงการเกื้อหนุน) แกงผักหม่น (หมายถึงการพุ่มพกรัก ใคร) ลาบ (หมายถึงโชคลาภ) งานศพจะงดเว้นแกงผักหม่น และอาหารที่เป็นเส้น ๆ เพราะในสมัย ก่อนจะใช้ผักผ่าเป็นซีก ๆ วางไว้กับศพเพื่อใช้กลบกลิ่นศพ นี้ก็ยังเป็นพืชที่ลดพลังงานของ มนุษย์และสัตว์ (เวลาข้างตมมันจะให้กินผัก) ส่วนอาหารที่เป็นเส้น ๆ จะไม่ทำในงานศพเพราะเชื่อว่า ความตายจะสืบทอดต่อกันเป็นทอด ๆ อาหาร ได้แก่ลาบจิ้น แกงอ่อม ยำจิ้นไก่แกงขนุน แกงผักหม่น
อาหารในเทศกาล เทศกาลปีใหม่ สงกรานต์ เข้าพรรษา ออกพรรษา	การเตรียมอาหารสำหรับไปทำบุญที่ วัดด้วย จึงมีการหาซื้อเนื้อสัตว์มาประกอบอาหารมากกว่าในชีวิตประจำวันทั่วไป อาหาร ได้แก่ห่อหนึ่ง จิ้นทอด ชันปิ้ง ปลาบั้งขนมเทียน (ขนมจ็อก) ข้าวต้มมัด (เข้าต้มหัวหงอก) (เข้าต้มกะทิ) ขนมปาด ขนมแดงไทย (ขนมป่าแดง) เข้าแตน เข้าแคบ และ เข้าหลาม

อาหารในพิธีกรรม พิธีกรรมเลี้ยงผี พิธีกรรมส่งเคราะห์ พิธีกรรมสืบชะตา	สำหรับอาหารในพิธีเลี้ยงผีนั้น ไม่แตกต่างจากอาหารที่เลี้ยงมนุษย์ แต่จะเป็น อาหารที่ถือกันว่าเป็นอาหารอย่างดีหรือชั้นเลิศ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ให้ เกิดความพอใจ อาหาร ได้แก่ลาบจิ้น แกงอ่อม ไก่ต้ม ไข่ต้ม และจะต้องมีเครื่องต้มคือเหล้าผลไม้ และขนม เช่น กล้วย ข้อย มะพร้าว เข้าต้มมัด ข้าวแต่น
ประเภทอาหาร	ค่านิยม ความเชื่อของชาวไทย-ยวน
อาหารตามความเชื่อ	กระดุกหัก : ห้ามรับประทานขนุน ปลีกกล้วย หน่อไม้ ของตองต่าง ๆ ไย ห้ามรับประทานผักเชียด นิ้วหัก : ห้ามรับประทานปลีดิบ ผักเหือด ขนุน แกงหอยขมและตำเตา : ไม่สามารถแบ่งปันให้ผู้อื่นที่ไม่ใช่สมาชิกในครอบครัวร่วมรับประทานได้ เพราะจะทำให้บาดหมางใจกันได้ คนท้อง : หลังคลอดและแม่ลูกอ่อน คนท้อง ห้ามรับประทานบอน กล้วยจีหรือ ข้าว เป็นของแห้งทำให้รกติด มะเขือแจ้ทำให้ปวดแหว่ ปวดท้อง โดยคนท้องควรรับประทาน ขนุนอ่อน หัวปลี เพราะทำให้นมไหลดี ส่วนน้ำมะพร้าว และผักปิงจะทำให้คลอดง่าย

อาหารของชาวไทย-ยวน ประกอบด้วยข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก มีน้ำพริกชนิดต่าง ๆ เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน มีแกงหลายชนิด เช่น แกงโฮะ แกงแค นอกจากนั้นยังมี แหนม ไข่ต้ม แคบหมู และผักต่าง ๆ สภาพอากาศก็มีส่วนสำคัญส่วนใหญ่อากาศไม่จัด ไม่นิยมใส่น้ำตาลใน อาหาร ความหวานจะได้จากส่วนผสมของ อาหารนั้น ๆ เช่น ผัก ปลา และนิยมใช้ถั่วเน่าในการปรุงอาหารหลายชนิด อาทิ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน ผักที่ใช้จิ้มส่วนมากเป็นผัก หนึ่ง ส่วนอาหารที่รู้จักกันดีได้แก่ ขนมจีนน้ำเงี้ยว ที่มีเครื่องปรุงสำคัญ ขาดไม่ได้คือ “ดอกจิว” ซึ่งเป็นดอกนุ่นที่ตากแห้ง ถือเป็นเครื่องเทศ พื้นบ้านที่มีกลิ่นหอม หรืออย่าง ตำ ขนุน แกงขนุน ที่มีส่วนผสมเป็น ผักชนิดอื่น เช่น ใบชะพลู ชะอม และมะเขือส้ม ชาวไทย-ยวน จะรับประทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก ส่วนกับข้าวก็จะหาจาก สิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่น เช่น ไก่ หมู เนื้อ ปลา ที่สำคัญคือผักพื้นบ้าน อันเป็นส่วนประกอบที่ขาดไม่ได้ การปรุงอาหาร มีหลายวิธี เช่น การแกง การจ่อ การส้า การยำ การเจียว การปิ้ง การป่น การคั่วหรือการผัด

การหลู้ การตำ ซึ่งอาหารของภาคเหนือมักจะทำให้สุกมาก ๆ เช่น ผัดผักก็จะผัดจนผักนุ่มหรือต้มผักจนนุ่ม อาหารส่วนใหญ่จะใช้ผัดกับน้ำมัน แม้แต่ตำขบุน เมื่อตำเสร็จก็ต้องนำมาผัดอีกจึงจะรับประทาน น้ำพริกหนุ่ม คือพริกหนุ่ม คือพริกสดที่ยังไม่แก่จัด น้ำพริกหนุ่ม เป็นน้ำพริกที่มีลักษณะข้น เป็นอาหารพื้นบ้านของชาวไทย-ยวนที่รู้จักกันทั่วไป มีจำหน่ายแพร่หลายแก่นักท่องเที่ยว นิยมซื้อเป็นของฝาก รับประทานกับแคบหมู บางสูตรใส่ปลาร้าสับและกะปิห่อใบตองย่างไฟ บางสูตรใส่น้ำปลากับเกลือ น้ำพริกอ่อน นับเป็นน้ำพริกพื้นบ้านชาวไทย-ยวน ที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายพอ ๆ กับน้ำพริกหนุ่ม ลักษณะเด่นของน้ำพริกอ่อน คือมีสีส้มของสีมะเขือเทศและพริกแห้ง ที่เคี้ยวจนเป็นน้ำขลุกขลิก มีน้ำมันลอยหน้าเล็กน้อย มีสามรส คือ เปรี้ยว เค็ม เผ็ด เล็กน้อย และรสหวานตาม นิยมรับประทานกับผักสดหรือผักต้มก็ได้ บางสูตร ผัดหมูก่อนแล้ว จึงตามด้วยเครื่องปรุงและมะเขือเทศภายหลัง บางสูตร โขลกเนื้อหมู เครื่องปรุงและมะเขือเทศให้เข้ากันก่อน จึงนำไปผัดกับน้ำมันพืช บางสูตร ใส่ถั่วเน่าแฉับหรือใส่เต้าเจี้ยว ในการปรุงรส แกงขบุน คือ แกงขบุน หรือ แกงบ่าขบุน ถือว่าเป็นแกงที่มีชื่อเป็นมงคล บางท่านนิยมแกงกินในงานแต่งงาน เพื่อเป็นเคล็ดว่าให้คู่แต่งงานนั้นมีความเกื้อหนุนจุนเจือต่อกัน และในวันปากปี คือหลังวันเถลิงศก (วันพญาวัน) หนึ่งวัน บางแห่งนิยมใส่ข่า ตะไคร้ทุบ และอาจมีจักข่าน (สะค่าน) มะแขว่น (ผลกำจัด) โขลกใส่ลงไปแกงด้วย แกงอ่อม เป็นแกงประเภทที่ใช้เนื้อสัตว์เป็นส่วนผสมหลัก เช่น ปลา เนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อไก่ นอกจากเนื้อแล้ว นิยมใส่เครื่องในสัตว์เป็นส่วนผสมด้วย เรียกชื่อตามส่วนผสมหลัก ได้แก่ แกงอ่อมไก่ แกงอ่อมปลา แกงอ่อมเนื้อ (แกงอ่อมจิ้นจ้ว แกงอ่อมจิ้นควาย) แกงอ่อมหมู (แกงอ่อมจิ้นหมู) บางทีแกงอ่อมเฉพาะเครื่องใน เช่น แกงอ่อมเครื่องในวัว แกงอ่อมเครื่องในควาย แอ็บปลา คือ อาหารที่ปรุงด้วยการนำปลาสด เช่น ปลาช่อน ปลาดุก มาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุง แล้วห่อด้วยใบตอง เช่นเดียวกับแอ็บอ่องอ อ้อบกั้ง แล้วนำไปปิ้งหรือย่างด้วยไฟ อ่อน ๆ จนข้างในสุก ชาวไทย-ยวนอาศัยเครื่องปรุงมาจาก ธรรมชาติท้องถิ่นทั้งนั้น และแปรผันตามฤดูกาลที่หมุนเวียนผลัดกันไป ดังนั้นการกินการเหนื่อหรือ อาหารล้านนาจะอร่อยแบบสัมผัสวัฒนธรรม วิถีชีวิตบนเครื่องปรุงจากธรรมชาติได้เต็มรูป เต็มคำ และเป็นอาหารสุขภาพไปในตัว ชาวบ้านชาวชนบททางภาคเหนือจึงเป็นคนที่แข็งแรง สุขภาพดี อายุ ยืนยาวกันมาก

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการทำวิจัยเรื่องการพัฒนาอาหารท้องถิ่นของชาวไท-ยวน อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ เพื่อศึกษาวิธีการได้มาและการประกอบอาหารเพื่อจัดเก็บรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาอาหารชาวไท-ยวน อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์เพื่อนำมาต่อยอดเพิ่มมูลค่าในเชิงเศรษฐกิจสร้างสรรค์ต่อไปดังนี้

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นความรู้เป็นประสบการณ์และเป็นความคิดเห็นของคนระดับชาวบ้าน ซึ่งได้รับการศึกษาอบรมสั่งสอน และถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ หรือมาจากความรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นโดยตรงจากการรับรู้ จากธรรมชาติแวดล้อม ซึ่งสามารถนำมาแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชุมชนท้องถิ่นได้ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีความรู้และช่วยเสริมสร้างความรู้ความสามารถของประชาชน ทำให้คนมีชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขสอดคล้องกับประเพณี วัฒนธรรม (2539 : 88) พฤติกรรมการกินที่ถูกปรับเปลว จนได้รับการยอมรับเป็นวัฒนธรรมการกินของท้องถิ่นนั้นประกอบไปด้วยความเชื่อ ค่านิยม เจตคติ และประสบการณ์สะสมเป็นกฎเกณฑ์กำกับวัฒนธรรมการกินของแต่ละสังคม ทำให้อาหารถูกจำแนกตามประเพณี ความเชื่อ และค่านิยมอาหารบางอย่างแม้จะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงก็อาจถูกกำหนดเป็นอาหารต้องห้าม เช่น เนื้อหมูต้องห้ามสำหรับชาวมุสลิมเนื้อวัวต้องห้ามสำหรับชาวฮินดู หรือไข่ เนื้อปลา เป็นอาหารแสลงสำหรับแม่กรรมเดือน (แม่ลูกอ่อนที่เพิ่งคลอดลูก) ชาวล้านนา อาหารบางอย่างแม้จะไม่ถูกสุขลักษณะหรือไม่มีความสำคัญทางโภชนาการ ก็อาจจะมีความเชื่อว่าเป็นอาหารพิเศษหรืออาหารที่ต้องกินเนื่องในโอกาสต่าง ๆ เช่น ลาบดิบเป็นอาหารสุดยอดที่ขาดไม่ได้สำหรับประเพณีหรือรับรองแขกของชาวล้านนา ดังนั้นถ้าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินใด ๆ ที่ไม่พึงประสงค์ก็อาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ เพราะไม่ใช่ปรับเปลี่ยนเฉพาะพฤติกรรมการกินส่วนบุคคลเท่านั้นแต่เป็นการปรับวัฒนธรรมการกินของทั้งสังคมปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย สอดคล้องกับการศึกษาของ สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ (2546 : 48) การเรียนรู้ทั้งในระบบและนอกระบบ การมีแหล่งอาหาร การผลิต การถนอมอาหาร การแปรรูป ตลอดจนการเตรียมและปรุงอาหาร รายได้ อำนาจ การซื้อ ซึ่งมีผลต่อการมีอาหาร แต่อยู่ภายใต้อิทธิพลของการโฆษณา วัฒนธรรม ประเพณี และประสบการณ์ต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ การเตรียม การหาและปรุงอาหาร การบริการสาธารณสุข ทั้งทางด้านการรักษา ป้องกัน และส่งเสริมสุขภาพบริโภคนิสัยของมนุษย์นั้นมิได้เกิดขึ้นในระยะเวลาสั้น ๆ หากแต่ค่อยๆ สะสมมาตั้งแต่ในวัยเด็กจนโตเป็นผู้ใหญ่

อาจมาจากประสบการณ์และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ได้รับซึ่งสิ่งที่เป็นปัจจัยต่อการบริโภคนิสัยนั้น สอดคล้องกับ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2545 : 1) ได้ให้ความหมายภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นมรดกทางทางวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นจากการสั่งสมความรู้ดั้งเดิมของท้องถิ่นนั้น ๆ ซึ่งเป็นการสะสมจากประสบการณ์ชีวิตของชาวบ้านเองหรือจากการได้สืบทอดต่อกันมาจากบรรพบุรุษ อย่างไรก็ตามแม้พฤติกรรมการกินบางอย่างโดยเฉพาะเกี่ยวกับความเชื่อทางศาสนาอาจปรับเปลี่ยนได้ยากแต่ความจริงแล้วในแต่ละท้องถิ่นมักจะมีทางเลือกที่สามารถชดเชยให้เกิดความเพียงพอการได้รับสารอาหารเพราะถึงแม้จะมีพฤติกรรมการกินที่ถูกปรับกลางจนเป็นวัฒนธรรมการกินของสังคมนั้น ๆ ก็มิได้หมายความว่าทุกคนจะสามารถมีพฤติกรรมการกินเหล่านั้นได้ทั้งหมด ทั้งนี้ต้องผ่านการ“เลือก”ที่จะปฏิบัติซึ่งขึ้นอยู่กับศักยภาพของเศรษฐกิจและทรัพยากรของแต่ละครอบครัว คนรวยอาจจะกินลาบได้บ่อยครั้งกว่าคนจน แต่คนจนก็อาจจะกินกบ เขียด แมงมันหรือถั่ว และกินลาบนาน ๆ ครั้ง ตามวัฒนธรรมนิยม เนื่องจากวัฒนธรรมมิได้หยุดนิ่งอยู่กับที่มีการผันแปรเปลี่ยนแปลงตามกาลเวลาดังนั้นพฤติกรรมการกินบางอย่างก็อาจหายไปกับกาลเวลาขณะที่พฤติกรรมการกินใหม่ ๆ อาจเกิดขึ้นแทนตามการผันของสิ่งแวดล้อมตามการปรับ“กลา”ของสมัยนิยมในสังคมและตามศักยภาพในการเลือกสรรของครอบครัวแต่ในระดับพฤติกรรมการกินส่วนบุคคลยังขึ้นอยู่กับอุปนิสัยความชอบและการตอบสนองตอบสนองของร่างกาย เช่น รูป กลิ่น สี ความหิวหรืออิ่ม ซึ่งพฤติกรรมบางอย่างเป็นวิวัฒนาการมาโดยกำเนิด เช่น การดูดนมแม่ของเด็กแรกเกิดแต่ส่วนใหญ่เป็นพฤติกรรมเรียนรู้บนพื้นฐานทาจิตวิทยาบนพื้นฐานความเอื้ออำนวยทางเศรษฐกิจของครอบครัวบนพื้นฐานการยอมรับของสังคมและบนพื้นฐานความเอื้ออำนวยทางสิ่งแวดล้อมจึงเป็นการปรับตัวอย่างกลมกลืนทางชีวะ-จิต-วัฒนธรรม (Bio-Psycho-Cultural Adaptation) จนกลายเป็นบริโภคนิสัยส่วนบุคคล (Food Habits) ซึ่งอาจจะเป็นความชอบหรือโปรดปรานอาหารเฉพาะอย่าง หรือไม่ชอบอาหารบางอย่างจากความหมายของพฤติกรรมบริโภคอาหารได้มีผู้ให้ความหมายไว้มากมายสอดคล้องกับเอกวิทย์ ณ ถลาง (2544 : 108-116) การแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ระหว่างกลุ่มคนที่แตกต่างกันทั้งในทางชาติพันธุ์ ถิ่นฐานทำกิน รวมไปถึงการแลกเปลี่ยนกับคนต่างวัฒนธรรม ทำให้กระบวนการเรียนรู้ขยายตัว มีความคิดใหม่ วิธีการใหม่เข้ามาผสมกลมกลืนบ้าง ชัดแย้งบ้าง แต่ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่หลากหลายกว้างขวางทั้งในด้านสาระ รูปแบบ และวิธีการ พฤติกรรมบริโภคอาหาร หมายถึง ความประพฤติ

การปฏิบัติหรือการแสดงออกที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร สุขลักษณะและวิธีรับ ประทานอาหารวิวัฒนาการความเป็นมาของอาหารไทย

การเรียนรู้และการถ่ายทอดองค์ความรู้มีความสำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิต การเรียนรู้และการถ่ายทอดความรู้มีวิธีการส่งต่อความรู้ ความชำนาญ และค่านิยม รวมทั้งวิธีปฏิบัติ โดยการบอกเล่าหรือทำให้ดู การดูจากตัวอย่างของจริง การให้ฝึกปฏิบัติ มุ่งหวังให้ผู้เรียนรู้ และมีการพัฒนาความรู้ ความสามารถของมนุษย์ จากการเรียนรู้และการถ่ายทอดองค์ความรู้ ไปสู่คนรุ่นใหม่ที่สร้างขึ้นมาจากการพัฒนาของบรรพบุรุษในอดีต การทำความเข้าใจวัฏจักรธรรมชาติจึงทำให้เกิดการสร้างสรรคอาหารที่มีคุณค่าสอดคล้องกับความต้องการของร่างกาย สามารถปรับเปลี่ยนพืชผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ ให้เป็นอาหารที่เหมาะสมได้ตามฤดูกาลและสภาพพื้นที่ อีกทั้งการเรียนรู้แปรรูปถนอมรักษาอาหารเพื่อให้เก็บไว้บริโภคได้ยาวนาน ยิ่งก่อให้เกิดอาหารขึ้นอีกหลายชนิด และด้วยความโดดเด่นอาหารของชาวไทย-ยวนยังสามารถประยุกต์เข้ากับรูปแบบอาหารแบบดั้งเดิม และผสมผสานกลมกลืนกับอาหารต่างชาติได้อย่างหลากหลาย

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ควรมีการพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการตลาด ความสนใจของผู้บริโภคต่ออาหารของชาวไทย-ยวนให้กว้างขึ้นและเป็นที่รู้จักของบุคคลทั่วไป
2. ควรมีการสร้างฐานข้อมูลอาหารของชาวไทย-ยวนในการจัดการแหล่งอาหาร การพัฒนาการจัดแต่งอาหารแก่ชุมชน
3. ควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับการลงทุนหรือการทำแผนธุรกิจขนาดเล็กที่กลุ่มสามารถปฏิบัติได้จริงเพื่อลดความเสี่ยงในการดำเนินงาน เพื่อตลาดการท่องเที่ยวต่อไป

#### ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาและออกแบบบรรจุภัณฑ์เพื่อยืดอายุของอาหารและแนวทางส่งเสริมการตลาดเพื่อการท่องเที่ยว

## เอกสารอ้างอิง

- กอบแก้ว นางพินิจ. (2552). อาหารไทย. กรุงเทพมหานคร : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- จิตรลดา โยคิน, จิตลัดดา เทพพิบูลย์, บัลกีส เต็งสาแม และ ปาริทัศน์ ญาตินิยม. (2549). หมี่ตะคุของดีโคราช นครราชสีมา : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- ประเวศ วะสี. (2536). ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท เล่ม 2. กรุงเทพมหานคร : อัมรินทร์พริน ตั้งกรุป.
- พรเทพ อนุสรณิตินสาร และคณะ. (2548). โครงการจัดทำระบบสารสนเทศแบบเว็บ เพื่อการจัดวัตถุดิบเครื่องปรุง เครื่องใช้และอุปกรณ์ตกแต่ง สำหรับร้านอาหารไทยในต่างประเทศ. กรุงเทพมหานคร : คณะวิศวกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พรพล รมย์นุกุล. (2542). การถนอมอาหาร. กรุงเทพมหานคร : โครงการส่งเสริมเข้าสู่ตำแหน่งทางวิชาการสถาบันราชภัฏนครราชสีมา.
- ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2551. กรุงเทพมหานคร : ราชบัณฑิตยสถาน.
- ศูนย์ศิลปวัฒนธรรม สถาบันราชภัฏนครราชสีมา. (2543). ของดีโคราชเล่มที่ 3. สาขาคหกรรมศิลป์นครราชสีมา : สวงวงษ์.
- สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ. (2546). การพัฒนาชุดสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ. (2545). คุณค่าและประโยชน์ของอาหารไทยที่อาจจะส่งเสริมการมีอายุที่ยืนยาว. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมาน แสงมะลิ. (2529). นโยบายศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านเอกสารเผยแพร่ลิขสิทธิ์. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สาโรช บัวศรี. (2532). จริยธรรมในสังคมไทย. ในรายงานสัมมนาจริยธรรมในสังคมปัจจุบัน. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
- สำนักวิทยบริการ สถาบันราชภัฏนครราชสีมา. (2549). ฐานข้อมูลอาหารพื้นบ้าน. <http://www.library.nnu.ac.th>
- สุรัชย์ จิวเจริญสกุล และคณะ. (2550). การพัฒนารูปแบบการสร้างระบบธุรกิจร้านอาหารไทยมีออาชีฟ. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุรชัย จงจิตงาม. ท่องเที่ยว-เรียนรู้ ล้านนา เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง. [ม.ป.ท.] : [ม.ป.พ.],  
[ม.ป.ป.]. [www.hugchiangkham.com](http://www.hugchiangkham.com)

เอกวิทย์ ณ ถลาง. (2540). ภูมิปัญญาชาวบ้านสี่ภูมิภาค วิถีชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ของ  
ชาวบ้านไทย. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

เอกวิทย์ ณ ถลาง. (2546). ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการจัดการความรู้. กรุงเทพมหานคร :  
อมรินทร์.

Lewis, M. Paul (ed.), (2009). Ethnologue: Languages of the World, Sixteenth  
edition. Entry for Northern Thai Dallas, Tex.: SIL International.