

อาหารโกสือในมิติทางประวัติศาสตร์
และคุณค่าทางโภชนาการ

TAI LUE FOOD: HISTORY AND NUTRITIVE VALUE

ผศ.เสาวภา ศักยพันธ์

Chiangmai
Rajabhat
University



RAJABHAT
CHIANGMAI

Research
Journal

ประจำปี 14 ฉบับที่ 2

เมษายน - กันยายน 2556



อาหารไทลื้อในมิติทางประวัติศาสตร์และคุณค่าทางโภชนาการ

TAI LUE FOOD: HISTORY AND NUTRITIVE VALUE

ผศ.เสาวภา ศักยพันธ์*

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง อาหารไทลื้อในมิติทางประวัติศาสตร์และคุณค่าทางโภชนาการ มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาเส้นทางการอพยพของชาวไทลื้อจากสิบสองพันนาสู่ล้านนา (2) เพื่อศึกษาวิธีการปรุงอาหาร ชนิดและประเภทของอาหารไทลื้อ และ (3) เพื่อศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทลื้อ ในสิบสองพันนาและในล้านนา ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยทำการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ผลการศึกษา พบว่า เส้นทางการอพยพของชาวไทลื้อมีเส้นทางการอพยพจากหลายเมือง และเดินทางเข้าสู่ล้านนาหลายครั้ง โดยในครั้งแรกเดินทางเข้ามาเมื่อประมาณ 600 กว่าปี ในช่วงที่ 2 เดินทางจากเมืองต่างๆ เข้ามาในล้านนาในระยะเวลา 200 กว่าปี เส้นทางการและช่วงเวลาของการอพยพมีผลต่ออาหารในแต่ละท้องถิ่น อาหารไทลื้อในเขตล้านนาและในเขตสิบสองพันนา มีกรรมวิธีการทำอาหาร การใช้เครื่องปรุง การรับประทาน การเสิร์ฟ การใช้อุปกรณ์และวัตถุดิบ ที่ยังมีร่องรอยให้ทำการเปรียบเทียบถึงความเหมือนและความแตกต่างกัน ประเภทและชนิดของอาหารมีการจัดกลุ่มใกล้เคียงกัน ส่วนการเรียกชื่อของอาหารและวิธีการทำ บางคำมีความแตกต่างกัน สำหรับในด้านคุณค่าทางโภชนาการ พบว่าอาหารที่ให้พลังงานสูง และมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตมาก รวมทั้งมีไขมันสูง ได้แก่ ไก่ และอาหารที่ให้ปริมาณโปรตีนและแคลเซียมสูง ได้แก่ น้ำปู๋ อาหารที่ให้วิตามินเอสูง ได้แก่ น้ำปู๋ ส่วนอาหารที่มีปริมาณเบต้าแคโรทีนสูง ได้แก่ ไก่

คำสำคัญ : ไทลื้อ, คาร์โบไฮเดรต, โปรตีน, ไขมัน, วิตามินเอ, แคลเซียม

ABSTRACT

The objectives of this study were to investigate migration routes of the Lue ethnic group from Xishuangbanna to the Lanna Region, and to examine the ethnic food types and their nutritive values in the two regions. The data on migration routes and types of foods were collected by interviewing key informants. The findings reveal that the migrations to the Lanna region originated from many towns and at different times. The first migration took place over 600 years ago. The second migration took place over 200 years ago. The investigation reveals that migration routes and periods of migration impacted on the diet in different localities. These two factors might be a major cause in the variation of the ethnic foods in Chiang Kham and Doi Saket Districts. As for the food, there are traces of similarities and of differences in cooking methods, ingredients, eating and serving styles, utensils, and raw materials. Additionally,

* มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

food types, names and ingredients are very similar. Regarding the nutritive values of the food, it is found that the food consisting of high energy, carbohydrate and fat was **kai** and high protein and calcium was **crab paste**. The dish with vitamin A was **crab paste** and beta-carotene was **kai**.

Keywords : Tai Lue, Carbohydrate, Protein, Fat, Vitamin A, Calcium

บทนำ

ไทลื้อ เป็นชื่อเรียกกลุ่มชาติพันธุ์กลุ่มหนึ่งที่อาศัยอยู่ในภูมิภาคกลุ่มน้ำโขง โดยเฉพาะในตอนใต้ของมณฑลยูนนาน หรือที่เรียกว่าเขตปกครองตนเองสิบสองปันนา ต่อมาได้มีการอพยพโยกย้ายลงมาทางใต้เข้าสู่บริเวณล้านนาด้วยเหตุผลหลายประการ แม้ว่าจะมีการอพยพโยกย้ายมานานนับร้อยปี แต่วิถีชีวิตของชาวไทลื้อก็ไม่เปลี่ยนแปลงหรือมีเปลี่ยนแปลงน้อยมาก วิถีชีวิตของชาวไทลื้อที่สำคัญซึ่งมีการศึกษากันอย่างกว้างขวาง ได้แก่ ด้านการแต่งกาย ด้านที่อยู่อาศัย ด้านความเชื่อและพิธีกรรม ส่วนการศึกษาวิถีชีวิตในด้านอาหารยังมีคนสนใจในการศึกษาน้อย ปัจจุบันผู้คนหันมาสนใจในเรื่องของอาหารและเลือกที่จะรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมทั้งคำนึงถึงคุณค่าของสารอาหารที่ควรได้รับในแต่ละวัน ดังนั้น อาหารไทลื้อจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ผู้บริโภคจะใช้เป็นตัวตัดสินใจในการเลือกอาหารที่ดีและมีประโยชน์ให้กับร่างกาย เนื่องจากอาหารไทลื้อเป็นอาหารที่เน้นผักที่เก็บจากสวนหลังบ้าน พืชผักที่ชาวไทลื้อปลูกเป็นพืชผักที่ปลอดสารพิษ สามารถนำมารับประทานเป็นอาหารในรูปแบบของผักสด และนำไปปรุงสุกได้หลายๆ อย่าง นอกจากนี้ อาหารไทลื้อยังอุดมไปด้วยคุณค่าทางสมุนไพรที่มีประโยชน์มากมาย ซึ่งคนไทลื้อภาคภูมิใจว่าอาหารของตนเป็นยา รับประทานแล้วดีกับสุขภาพ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาอาหารไทลื้อในมิติทางประวัติศาสตร์และคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อเน้นให้คนในท้องถิ่นที่มีทั้งคนไทลื้อและคนจากกลุ่มชาติพันธุ์อื่นๆ ได้เห็นถึงประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทลื้อ อีกทั้งช่วยกันกระตุ้นและส่งเสริมให้คนในท้องถิ่นและหน่วยงานต่างๆ หันมาส่งเสริมและพัฒนาอาหารไทลื้อให้เป็นที่รู้จักและกลับมาใช้ชีวิตอย่างพอเพียงตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ก็จะทำให้เกิดแนวร่วมในการรับประทานแบบดั้งเดิมที่มีคุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าทางจิตใจ ช่วยลดการรับประทานตามแนวแฟชั่นซึ่งเป็นบ่อเกิดของโรคต่างๆ ที่จะตามมา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเส้นทางการอพยพของชาวไทลื้อจากสิบสองปันนาสู่ล้านนา
2. เพื่อศึกษาชนิดและประเภทของอาหารไทลื้อรวมตลอดจนวิธีการปรุง
3. เพื่อศึกษาคุณค่าทางด้านโภชนาการของอาหารไทลื้อ

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การศึกษาจากเอกสารทางประวัติศาสตร์เพื่อศึกษาเส้นทางการอพยพของชาวไทลื้อจากสิบสองปันนาเข้าสู่ล้านนา และใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาชนิดและประเภทของอาหาร รวมทั้งวิธีการปรุงอาหาร โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก และใช้วิธีการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ชาวไทลื้อที่อาศัยอยู่ในเขตสิบสองปันนาและชาวไทลื้อที่อาศัยอยู่ในเขตล้านนา ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง กลุ่มตัวอย่างที่เลือกศึกษาเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และมีประสบการณ์สูงในด้านวัฒนธรรมอาหารไทลื้อ หรือเรียกว่า ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) จากกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อในเขตสิบสองปันนาที่อาศัยอยู่ในเมืองฮ่า (กาหลันป่า) และเมืองหลวง เมืองละ 10 คน สำหรับกลุ่มตัวอย่างในเขตล้านนาเลือกจากอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา และอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดละ 10 คน รวมทั้งสิ้น 40 คน

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักเหล่านี้เลือกจากผู้มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับเกี่ยวกับความรู้ความสามารถในด้านอาหารไทลื้อ ผู้อาวุโสที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ปรากฏท้องถิ่น หัวหน้หมู่บ้าน หรือพระสงฆ์ที่มีความรู้ด้านอาหาร ประเพณีและพิธีกรรม ครูอาจารย์ที่เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรมอาหาร

การเลือกตัวอย่างเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ใช้วิธีการ Snowball sampling กล่าวคือ เลือกจากการแนะนำของผู้ให้ข้อมูลหลักต่อๆ กันไปจนได้จำนวนที่ต้องการหรือจนได้ข้อมูลครบถ้วนและไม่เปลี่ยนแปลงอีกต่อไปแล้วจึงได้ยุติการเลือกตัวอย่าง

การเลือกพื้นที่ในการวิจัย ทำการเลือกพื้นที่ จำนวน 4 เมือง ได้แก่ เขตล้านนา คัดเลือกอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา เพราะเป็นแหล่งที่มีชาวไทลื้ออยู่เป็นจำนวนมาก และอำเภอดอยสะเก็ด ที่มีความเจริญและอยู่ใกล้ตัวเมืองจังหวัดเชียงใหม่ จึงเป็นพื้นที่ที่มีโอกาสในการรับเอาวัฒนธรรมจากกลุ่มชาติพันธุ์อื่นๆ ได้ง่าย ในส่วนเขตสิบสองปันนา ทำการคัดเลือกเมืองหลวง ซึ่งเป็นพื้นที่ตั้งเดิมของชาวไทลื้อ และคัดเลือกเมืองฮ่า เนื่องจากเป็นเมืองท่องเที่ยวที่มีหมู่บ้านวัฒนธรรมไทลื้อ สำหรับต้อนรับนักท่องเที่ยวจึงมีโอกาสนในการปรับเปลี่ยนวัฒนธรรม เช่นเดียวกับอำเภอดอยสะเก็ด

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ข้อมูลในเชิงคุณภาพเก็บรวบรวมโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ซึ่งสามารถยืดหยุ่นให้เหมาะสมกับสถานการณ์ในแต่ละพื้นที่ โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะก่อนออกภาคสนาม

ระยะที่ 2 ระยะการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม

ระยะที่ 3 ระยะหลังจากเก็บข้อมูลภาคสนาม

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เพื่อให้การเก็บข้อมูลมีความละเอียดชัดเจนและบรรลุวัตถุประสงค์ในการวิจัย ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นแบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Unstructured) ใช้สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 40 คน และใช้แบบบันทึกรายการอาหารที่ชาวไทลื้อนิยมรับประทานในชีวิตประจำวันเพื่อศึกษาคุณค่าทางโภชนาการได้ จากนั้นนำมาคัดเลือกตามความถี่ที่มีการรับประทานบ่อยครั้ง รวม 10 ชนิด และนำไปวิเคราะห์หาปริมาณสารอาหารที่สำคัญ ได้แก่ พลังงาน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามินเอ และแคลเซียม โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการทางเคมี นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบบันทึกการสังเกต (Field note) เพื่อใช้บันทึกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในภาคสนาม

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนำเสนอใน 3 ประเด็น ได้แก่ เส้นทางการอพยพของชาวไทลื้อจากสิบสองพันนาสู่ล้านนา ชนิดและประเภทของอาหารไทลื้อ ตลอดจนวิธีการปรุง และคุณค่าทางด้านโภชนาการของอาหารไทลื้อ

เส้นทางการอพยพของชาวไทลื้อจากสิบสองพันนาสู่ล้านนา

ผลการศึกษาจากเอกสารทางประวัติศาสตร์ พบว่า ชาวไทลื้อในสิบสองพันนาได้อพยพโยกย้ายจากถิ่นฐานเดิมลงมาทางด้านทิศใต้ผ่านลาวเข้าสู่หลวงพระบาง และบางส่วนเดินทางเข้ามาในล้านนา เหตุผลของการอพยพมีทั้งหมด 4 ประการ ได้แก่ เต็มใจในการอพยพลงมาเพื่อแสวงหาที่ทำกินใหม่ ถูกกวาดต้อนมาในยามเกิดศึกสงคราม เข้ามาทำการค้าขาย และอพยพมาอยู่กับญาติพี่น้องที่เข้ามาอยู่ก่อนแล้ว เส้นทางการอพยพมี 4 เส้นทาง (สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551: 30) ดังนี้

เส้นทางที่ 1 เข้าสู่ประเทศพม่า ได้แก่ เมืองยอง เมืองยู้ เมืองหลวย เมืองเชียงลาบ เมืองไร เมืองพะยาก เมืองโก เมืองโตน เมืองเลน และเมืองเชียงตุง

เส้นทางที่ 2 เข้าสู่ประเทศเวียดนาม มีชุมชนไทลื้ออาศัยอยู่ที่เมืองบินลูห์ เมืองแถน และบริเวณฝั่งตะวันตกของแม่น้ำดำตามแนวพรมแดนที่ติดต่อกับจีน

เส้นทางที่ 3 เข้าสู่ประเทศลาว ไทลื้อในประเทศลาวตั้งถิ่นฐานอยู่ทางภาคเหนือแถบเมืองสิง เมืองหลวงภูคา เมืองลองในแขวงหลวงน้ำทา เมืองอุเหนือ เมืองอุใต้ เมืองงายเหนือ เมืองงายใต้ เมืองบุนเหนือ เมืองบุนใต้ในแขวงพงสาลี เมืองไซ เมืองแบง เมืองฮุก เมืองหงสาในแขวงอุดมไชย เมืองเงิน เมืองเชียงฮ่อน เชียงลม และเมืองหงสาในแขวงไชยบุรี และยังมีชุมชนที่ตั้งอยู่รอบๆ เมืองหลวงพระบาง และมีการกระจายอยู่แถบลุ่มน้ำอูและแม่น้ำโขงในแขวงหลวงพระบาง และแขวงบ่อแก้วอีกหลายหมู่บ้าน

เส้นทางที่ 4 เข้าสู่ประเทศไทยทางภาคเหนือหรือล้านนา ในจังหวัดเชียงราย เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง พะเยา น่าน และแพร่ เมื่อพิจารณาจากเส้นทางการอพยพทั้ง 4 เส้นทาง ทำให้สามารถวิเคราะห์ได้ว่า การอพยพจากแหล่งที่อยู่ต่างถิ่นมีผลต่อชนิดของอาหารในแต่ละท้องถิ่น รวมทั้งการเดินทางผ่านภูเขาและบริเวณที่อยู่ของกลุ่มชาติพันธุ์อื่นๆ ที่ตั้งอยู่ในระหว่างเส้นทางการอพยพ มีผลต่อการเลือกใช้วัตถุดิบมาทำเป็นอาหารเพื่อประทังชีวิตและความจำเป็นในการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด สิ่งหนึ่งที่พบว่ามีแตกต่างในอาหารของทั้งสองพื้นที่ ได้แก่ ชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด จะมีความภาคภูมิใจในเอกลักษณ์ของอาหารไทลื้อในหมู่บ้านของตนเอง นั่นคือ วิธีการทำหน่อไม้ดองโดยใช้เปลือกหอยขมวางบนหน่อไม้ที่สับละเอียด พร้อมทั้งทำการดอง ปิดฝา และดองไว้ 2-3 วัน วิธีนี้จะทำให้น่อไม้ดองนั้นมีกลิ่นเหม็น ซึ่งเป็นกลิ่นเฉพาะของการดองหน่อไม้ของชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด ที่ชาวไทลื้อนิยมชื่นชอบ หรือเรียกว่า กลิ่นหน่อโอ้ คำว่า โอ้ หมายถึง กลิ่นเหม็นจากการหมักดอง เช่น กลิ่นปลาโอ้ กลิ่นหน่อโอ้ ลักษณะการทำหน่อไม้ดองแบบนี้ ถือเป็นเอกลักษณ์ด้านอาหารของชาวไทลื้อ และเรียกหน่อไม้ดองชนิดนี้ว่า “หน่อหอย” เมื่อผู้วิจัยเดินทางไปสืบค้นอาหารไทลื้อในสิบสองพันนา ชาวไทลื้อในเมืองหลวง และชาวไทลื้อในเมืองฮ่า ให้ข้อมูลกับผู้วิจัยว่า การดองหน่อไม้เช่นนี้ เป็นวิธีการของชาวอาข่าหรืออีก้อที่อาศัยอยู่บนภูเขา ชาวไทลื้อในพื้นที่ราบไม่ใช้วิธีการดองแบบนี้ จึงทำให้เชื่อมโยงได้ว่า ในขณะที่มีการอพยพโยกย้ายนั้น ในบางครั้งบางครามีการพักแรมระหว่างทาง และได้พบเห็นวิธีการของกลุ่มคนที่อาศัยอยู่บนที่สูงมีวิธีการทำที่แตกต่างไปจากตนเอง เมื่อได้มีโอกาสได้ชิมรสชาติจึงจดจำและนำมาใช้ เนื่องจากในสภาพแวดล้อมขณะนั้นมีหน่อไม้จำนวนมาก ประกอบกับอากาศที่หนาวเย็นทำให้การดองให้เปรี้ยวทำได้ยาก แต่เมื่อมีจุลินทรีย์จากเปลือกหอยที่เก็บไว้จะช่วยให้การดองมีรสเปรี้ยวเร็วขึ้น นับว่าเป็นภูมิปัญญาในแต่ละท้องถิ่นแต่ละชาติพันธุ์ เมื่อได้ลองทำแล้วพบว่า เป็นสิ่งที่ดีจึงนำมาปฏิบัติต่อๆ กันมา สิ่งที่ค้นพบอีกประการหนึ่งคือ การทำอาหารที่เรียกว่า แอ่งแฉะ ซึ่งเป็นอาหารที่ชาวไทลื้อทั้งเด็กและผู้ใหญ่ในอำเภอยางคำนิยมรับประทาน ต้นแอ่งแฉะมีมากในบริเวณป่าลึก ลักษณะของลำต้นเป็นเถา พืชขึ้นต้นไม้ที่อยู่ใกล้ๆ ลักษณะคล้ายต้นถั่วฝักยาว แต่มีเหง้าสำหรับขยายพันธุ์จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในเมืองหลวงของสิบสองพันนา ทำให้ทราบว่า ผู้สูงอายุบางคนยังรู้จักพืชชนิดนี้และเคยรับประทาน

ในสมัยเด็ก แต่มีชื่อเรียกต่างกัน คือ บางหมู่บ้านเรียกว่า แอ้งเถาะ บางหมู่บ้านเรียกว่า อ่องเถาะ และอ่องลอน ในระหว่างการเดินทางอพยพ ชาวไทลื้อจึงใช้พืชชนิดนี้มาทำเป็นอาหาร เพราะทำได้ง่าย เพียงแต่นำใบของต้นแอ้งเถาะมาชยำกับน้ำทิ้งไว้ ส่วนผสมก็จะขึ้นและเกิดเป็นวุ้นหรือเพคติน นำมารับประทานในรูปอาหารสดโดยไม่ต้องใช้ความร้อน มีรสเย็น ช่วยบำรุงหัวใจ ดังนั้นเมื่อเดินทางอพยพเข้ามาในประเทศไทย และเดินทางผ่านประเทศลาว จึงมีการใช้ใบแอ้งเถาะมาประกอบเป็นอาหาร มาจนถึงทุกวันนี้ เนื่องจากกาลเวลาผ่านไป และมีการติดต่อกับกลุ่มชาติพันธุ์อื่นๆ เช่น กลุ่มชาติพันธุ์ไทยวน (คนเมือง) ทำให้เกิดการกลืนกลายทางวัฒนธรรมอาหารและการปรับปรนทางวัฒนธรรมอาหาร รวมทั้งระยะทางในการเดินทางอพยพ ด้วยเหตุนี้ การใช้แอ้งเถาะมาเป็นอาหารจึงพบในกลุ่มชาวไทลื้ออำเภอเชียงคำ ในขณะที่ชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด ซึ่งห่างไกลจากอำเภอเชียงคำประมาณ 200 กิโลเมตร ไม่มีคนรู้จักอาหารชนิดนี้ ยกเว้นผู้สูงอายุ จำนวน 2 คน คือ แม่ฮ้อยต๋นคำ อายุ 93 ปี และแม่ฮ้อยโถ่น อายุ 101 ปี ที่ยังบอกว่าเคยรับประทานในสมัยเด็กๆ แต่เรียกว่า อ่องลอน ปัจจุบันไม่พบอาหารชนิดนี้ในกลุ่มชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ดอีกเลย เหตุผลอีกประการหนึ่งที่ทำให้อาหารในแต่ละพื้นที่แตกต่างกัน ได้แก่ ถิ่นฐานดั้งเดิมของกลุ่มชาวไทลื้อแต่ละกลุ่ม เช่น ชาวไทลื้อในเมืองเชียงคำอพยพมาจากเมืองพง เมืองหย่วน เมืองมาง แต่ชาวไทลื้อในดอยสะเก็ดอพยพมาจากเมืองหลวง ซึ่งเป็นพื้นที่นาใหญ่ ดังนั้น เส้นทางการอพยพจึงมีผลต่อชนิดของอาหารในแต่ละพื้นที่ และการเลือกรับประทานอาหาร รวมไปถึงการเลือกใช้วัตถุดิบมาประกอบอาหาร และยังคงมีร่องรอยของวัฒนธรรมด้านอาหารให้สืบค้นในเส้นทางที่ชาวไทลื้ออพยพ ทั้งในลาว เวียดนาม พม่า และไทย จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจในการศึกษาค้นคว้าเรื่องราวของชาวไทลื้อในแต่ละประเทศ ในแถบกลุ่มน้ำโขงต่อไป เนื่องจากในอนาคตประเทศต่างๆ เหล่านี้ จะรวมกันเป็นกลุ่มอาเซียนไม่มีเส้นแบ่งเขตทางวัฒนธรรมอีกต่อไป การเรียนรู้ถึงวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ชาวไท (ไต) ในภูมิภาคนี้จึงน่าสนใจอย่างยิ่ง

อาหารไทลื้อในเขตสิบสองพันนา

อาหารไทลื้อในเขตสิบสองพันนามีหลากหลายประเภท จากการศึกษาศาสนาพบว่ามีอาหารที่นำมาจัดแบ่งประเภทโดยจำแนกตามวิธีการทำได้ 12 ประเภท ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. **อาหารไทลื้อประเภทแคและซี** ชาวไทลื้อในสิบสองพันนา เรียกอาหารที่มีลักษณะเหมือนแคง ว่า “แค” ซึ่งมี 3 รูปแบบ ได้แก่ แคจืด แคเผ็ด และแคส้มป่อย อาหารประเภทแค ถ้าหากมีการใช้น้ำมันผัดกับกระเทียมแล้วเติมน้ำลงไปจะเรียกว่า “ซี” เช่น ซีปลา ซีปลาไหล (ปลาเหียน)

2. **อาหารไทลื้อประเภทปิ้งหรือย่าง** อาหารประเภทนี้ ได้รับความนิยมมากที่สุดในกลุ่มชาวไทลื้อและนักท่องเที่ยว ได้แก่ ปลาปิ้งอบ ต้นผักกูดขยำ หน่อไม้ มะเขือยาว เห็ด หัวปลี และเต้าหู้หมื่น

3. **อาหารไทลื้อประเภทแอ็บหรือหมก** แอ็บในสิบสองพันนามีส่วนผสมที่ทำจากเนื้อหมูสับ เนื้อวัวสับ ผักที่สุกง่าย เช่น ผักกาดต้นเล็กๆ (ผักกาดหน่อ) และเห็ดชนิดต่างๆ นอกจากนี้ยังพบว่ามีการใช้สัตว์ตัวเล็กๆ ที่ทำให้สุกได้ง่าย เช่น ลูกอีตดกบ (อีฮวก) ลูกอีตดเตี้ย (ตักเต่าหน้อย) นำส่วนผสมมาห่อด้วยใบของต้นพืชชนิดหนึ่งลักษณะคล้ายใบตองแต่สั้นกว่า แล้วนำไปย่างบนไฟอ่อนๆ หรือหมกในขี้เถ้า เพื่อให้สุก

4. **อาหารไทลื้อประเภทนึ่ง** ทำเหมือนกับการนึ่งข้าว คือการทำให้สุกด้วยไอน้ำ เช่น ห่อนึ่ง อาหารพิเศษที่ใช้วิธีการนึ่ง ได้แก่ ข้าวสับประรด หรือข้าวเหนียวบะขานนึ่ง อาหารชนิดนี้เป็นอาหารพิเศษของสิบสองพันนาที่อาจกล่าวได้ว่า เป็นอาหารที่นักท่องเที่ยวรู้จักและนิยมรับประทาน จนกลายเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทลื้อ ร้านอาหารไทลื้อหรือเรียกอีกอย่างว่าอาหารบ้านไต้ต้องจัดไว้สำหรับรับรองแขก อาหารที่ใช้วิธีการนึ่งอีกชนิดหนึ่ง ที่รู้จักกันดีสำหรับชาวไทลื้อในสิบสองพันนา คือขนมข้าวดอกซ้อ ขนมข้าวดอกซ้อเป็นอาหารหวานที่ถือว่าเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทลื้อที่ใช้ในประเพณีและเทศกาลต่างๆ รวมทั้งในปัจจุบันใช้เป็นอาหารต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง ในร้านอาหารสำหรับนักท่องเที่ยวจึงมีขนมข้าวดอกซ้อไว้รับรองแขกเช่นเดียวกัน สำหรับอาหารประเภทหนึ่งชนิดอื่นๆ ได้แก่ ห่อนึ่งไข่ปลา ห่อนึ่งใส่ตะไคร้ ห่อนึ่งเนื้อหมู ห่อนึ่งเนื้อวัว ห่อนึ่งสมองหมู และห่อนึ่งปลาไหล (ปลาเหียน)

5. **อาหารไทลื้อประเภทยำ** อาหารประเภทนี้เป็นอาหารที่มีรสเปรี้ยว ชาวไทลื้อทุกวัยนิยมรับประทาน เช่น ยำรากผักคาวตอง ยำส้มโง (เอ็นวัวตอง เป็นอาหารที่มีราคาแพง) และยำมะละกอ (ยำไก่อ๊ะ) ยำส้มโอ (โตะบะโอ)

6. **อาหารไทลื้อประเภทน้ำพริก** ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา เรียกว่า “น้ำพริก” อาหารประเภทนี้เป็นอาหารที่อยู่ในชุดของเครื่องจิ้ม กล่าวคือ เป็นอาหารที่มีรสเผ็ดเล็กน้อย เวลารับประทานจะต้องมีผักสดและผักลวกเป็นเครื่องจิ้ม อาหารประเภทนี้ได้รับความนิยมสูงในกลุ่มชาวไทลื้อ จากการสัมภาษณ์พบว่าน้ำพริกที่ได้รับความนิยมมีทั้งหมดประมาณ 11 ชนิด ได้แก่ น้ำพริกผัก น้ำพริกปู (น้ำพริกปู) น้ำพริกปลา น้ำพริกถั่วดิน น้ำพริกถั่ว กุ้ง น้ำพริกหน่อ น้ำพริกมะเขือมาน น้ำพริกพริกเขียว น้ำพริกแตง น้ำพริกพริก และน้ำพริกมะเขือยาว

7. **อาหารไทลื้อประเภทลาบ (ลาบ)** อาหารประเภทนี้ทำจากเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู และเนื้อปลา โดยนำเนื้อสัตว์มาสับละเอียดให้มีลักษณะเหนียวและนุ่ม จากนั้นนำไปคลุกกับเครื่องเทศ เช่น มะแขว่น ปาก่อ ซาโค และหมากฮ่อ ชาวไทลื้อนิยมรับประทานลาบดิบมากกว่าลาบสุกหรือลาบโค (ลาบคั่ว) อาหารประเภทลาบหรือจิ้นส้า เป็นอาหารที่ชาวไทลื้อในสิบสองพันนาใช้สำหรับเลี้ยงในงานขึ้นบ้านใหม่ งานบวช งานแต่งงาน และงานบวช สำหรับในงานบวชนั้น พ่อออกแม่ออกจะเป็นเจ้าภาพในการจัดหาวัวมาทำส้า หรือเรียกว่า “จิ้นส้า” ถ้าหากไม่ได้ทำส้าในงานบวชถือว่าบวชนั้นยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์

8. **อาหารไทลื้อประเภทอ่อม** อ่อมเป็นอาหารที่มีรสเผ็ด และหอมกลิ่นเครื่องเทศ การเตรียมอาหารประเภทอ่อม จะใช้พริกแห้งปั่นคั่วน้ำมันแล้วเทลงในหม้อต้มจิ้นง หรือเครื่องใน แล้วจึงใส่เครื่องเทศ เช่น ปาก่อ เครื่องเทศที่ขาดไม่ได้ คือ ซาโค และหมากฮ่อ ซึ่งเป็นเครื่องเทศของสิบสองพันนา

9. **อาหารไทลื้อประเภทดอง** อาหารประเภทนี้ เป็นอาหารที่ใช้วิธีการดอง อาหารจึงมีรสเปรี้ยว การดอง เป็นการถนอมอาหารที่สำคัญของชาวไทลื้อ อาหารที่นำมาดอง ได้แก่ ผักกาดเขียว ผักกุ่ม ผักเสี้ยน ถั่วดอก หน่อไม้ เ็นวัว ส้มหนังจิกจำ ปลาสาม จิ้นส้ม การดองผักกาดเขียวเป็นที่นิยมมากในกลุ่มชาวไทลื้อ จากการสังเกตในครัวของแต่ละบ้าน พบว่าทุกๆ บ้านจะมีไหดองผัก ซึ่งมีลักษณะเล็กบ้างใหญ่บ้าง ขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่นำมาใช้ดองที่มีมากหรือน้อย ผักกาดเขียวที่ดองแล้ว เรียกว่า “ส้มผักกาดหรือส้มผัก” สิ่งที่ชาวไทลื้อได้ประโยชน์จากการดองผักแต่ละครั้ง คือการเก็บน้ำดองผัก ซึ่งเรียกว่า “น้ำพริกเฮว” มาใช้สำหรับปรุงรสเปรี้ยว ในการทำส้มตำมะละกอ (โก้ยโตะ) ส่วนเอ็นแก้ว (เอ็นวัวดอง) ถือเป็นอาหารที่มีราคาแพง เพราะหาได้ยากการรับประทานอาหารประเภทดอง ชาวไทลื้อจะรับประทานกับเครื่องเทศปนผสมพริกปน ซึ่งเรียกว่า “มั่วล่า”

10. **อาหารไทลื้อประเภททอดหรือจิ้น** การทอดหรือการจิ้น หมายถึงลักษณะการทำอาหารที่ใช้ใช้น้ำมันจำนวนมาก (Deep fried) เช่น ไก่แผ่นจิ้น จิ้นข้าวแต่น จิ้นหนังปอง จิ้นแคบหมูลื้อ จิ้นปลาทอดหรือปลาจิ้น จิ้นหมูจิ้น และจิ้นงจิ้น ผู้ให้ข้อมูลหลักท่านหนึ่งบอกว่า “สำหรับชาวไทลื้อของเขา เขาเชื่อว่า เมื่อเขาต๋อยหนังปอง จะรู้สึกเหมือนเตี๋ยไปปะสาวงาม ช่างถูกใจยิ่งนัก” ความหมาย คือ หนังปองที่รับประทานนั้น มีความพอดีทั้งรสชาติทั้งความกรอบ จะรับประทานกับอาหารชนิดใดก็เข้ากันได้หมด

11. **อาหารไทลื้อประเภทข้าวปาย** อาหารประเภทนี้จะนำข้าวเหนียวมาป่นแล้วกดให้เป็นร่องลึกตามความยาว จากนั้นจึงนำเนื้อปลา หรือน้ำปู (น้ำปู) หรือน้ำพริกผัก ใส่ลงในข้าวเหนียว อาหารประเภทนี้ส่วนใหญ่เป็นอาหารของเด็กๆ รับประทานก่อนไปโรงเรียน และอาหารชนิดนี้มีแม่ค้านำมาขายที่หน้าโรงเรียน เมื่อเด็กๆ เลิกเรียนจะซื้อข้าวปายมารองท้อง ก่อนที่ผู้ปกครองจะรับกลับบ้าน สำหรับผู้ใหญ่ จะรับประทานอาหารประเภทนี้ในตอนเช้า โดยเฉพาะวันที่มีอากาศหนาวเย็น จะนั่งผิงไฟและมีอาหารประเภทข้าวปายชนิดต่างๆ เป็นอาหารมือเช้า

12. อาหารไทลื้อประเภทอื่นๆ

อาหารประเภทคั่ว มีลักษณะคล้ายกับอาหารประเภทผัด แต่ใช้น้ำมันน้อยกว่าหรือบางทีก็ไม่น้ำมันเลย ได้แก่ มะแขว่นคั่ว คั่วจิ้นง คั่วผักกาดเขียว คั่วผักขี้หูด (ผักเป็ก)

อาหารประเภทหุง หมายถึงการลวก เช่น ผักหุง หมายถึง ผักลวก

อาหารประเภทอ่อง หมายถึงการทำอาหารสุกด้วยการนำอาหารใส่หม้อหรือกระทะที่มีน้ำเล็กน้อย เปิดไฟอ่อน คนหรือพลิกอาหารนั้นกลับไปมาจนสุก

อาหารไถลื้อในเขตล้านนา

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักและการสังเกตการทำอาหารและเข้าร่วมทดสอบรสชาติของอาหารในพื้นที่อำเภอ ดอยสะเก็ดและพื้นที่อำเภอเชียงคำ พบว่า อาหารไถลื้อในเขตล้านนามี 13 ประเภท ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. อาหารไถลื้อประเภทแกง อาหารประเภทนี้มีลักษณะและวิธีการทำ คือนำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่เครื่องแกงหรือเครื่อง น้ำพริกลงไปละลายในน้ำ รอนจนน้ำเดือด จึงใส่วัตถุดิบอื่นๆ ลงไป เครื่องแกงประกอบด้วย พริกแห้งหรือจะใช้พริกชี้ฟ้าสด (พริกหนุ่มหรือพริกดิบ) กระเทียม หอมแดง กะปิแกง (กะปิหยาบ) ขาวไถลื้อบางครอบครัวใส่ถั่วเน่าลงไปผสมในเครื่องแกง เล็กน้อย ไม่นิยมปลาร้าแบบภาคกลาง ถ้าจะใช้ปลาร้าจะใช้ปลาร้ากระดากแห้งซึ่งชาวไถลื้อในเขตล้านนา เรียกว่า “ปลาร้าแห้ง” โดยนำปลาร้ามาโขลกละเอียด (ปลาร้าแห้ง หมายถึงปลาร้าที่ตายแล้ว ทิ้งไว้ 1 วัน พอให้มีกลิ่นเหมือนปลาร้าหมัก จึงนำไป เสิร์บกับไม้ไผ่ที่เหลาเตรียมไว้ ไม้ละ 4-5 ตัว แล้วตากให้แห้ง) แกงที่ชาวไถลื้อในเขตล้านนานิยมรับประทาน ได้แก่ แกงผักแว่น แกงแคหน้ง แกงผักหลายชนิด (ผักอียะฮิแหยะ) แกงชะอม (ผักหละ) และแกงหน่อไม้ หากชอบรสชาติและ กลิ่นของน้ำปู (น้ำปู) ชาวไถลื้อจะนำน้ำปูมาผสมในแกงหน่อไม้เพื่อให้มีกลิ่นหอม ซึ่งเป็นรสชาติดั้งเดิมของชาวไถลื้อ

2. อาหารไถลื้อประเภทปิ้งหรือย่าง อาหารประเภทนี้ มีลักษณะแห้ง ชาวไถลื้อในเขตล้านนา จะนำอาหารที่ต้องการ ปิ้งหรือย่างมาคลุกเคล้ากับส่วนผสมที่เตรียมไว้ ซึ่งแตกต่างไปตามชนิดของอาหาร เช่น นำเกลือ ชิม และกระเทียมที่โขลก รวมกันมาคลุกเคล้ากับกบแล้วนำไปปิ้ง แต่อาหารบางอย่างใช้เพียงเกลือป่นคลุกเคล้าเพื่อให้มีรสชาติเค็มเล็กน้อย เช่น หนังกวายแห้ง อาหารประเภทปิ้งย่างที่ชาวไถลื้อนิยมนำมาปิ้ง ได้แก่ กบปิ้ง หมูปิ้ง หนังกวายปิ้ง และปลาปิ้งอบ การเรียก ชื่อปลาปิ้งอบ หรือบางครั้งเรียกว่า “ปลาหมบ” เพราะก่อนที่จะนำปลามาปิ้ง จะใช้วิธีการแล่ปลาแล้วนำเครื่องแกงคลุก กับตัวปลา จากนั้นพอบริ่ง มัดด้วยใบตะไคร้ แล้วจึงนำไปปิ้งไฟให้หอม (คำว่า พับครึ่งหรือทบครึ่ง ภาษาไถลื้อ เรียกว่า หมบ)

3. อาหารไถลื้อประเภทคั่ว คั่วมีลักษณะและวิธีการคล้ายกับการผัด กล่าวคือมีการใช้น้ำมันเป็นส่วนประกอบ แต่การคั่วของชาวไถลื้อในเขตล้านนามี 2 รูปแบบ คือ คั่วโดยใช้น้ำมันเหมือนกับการผัดแต่ใช้น้อยกว่า อีกรูปแบบหนึ่งไม่ใช้ น้ำมัน เช่น แมงกระซอน (คั่วแมงจอน) สำหรับอาหารที่ใช้น้ำมันเล็กน้อย ได้แก่ คั่วมะเขือพวง (คั่วบะแคว้ง) คั่วผักเหือด และ คั่วผำ

4. อาหารไถลื้อประเภทลาบ อาหารประเภทนี้ทำจากเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู และเนื้อปลา โดยนำเนื้อสัตว์มาสับ ละเอียด จากนั้นนำเครื่องเทศที่คั่วแล้วโขลกละเอียดมาคลุกในลาบ ลาบบที่นิยมนำมาปิ้ง ได้แก่ ลาบหมู ลาบปลากทราย (ปลาทอง) และลาบปลาเพี้ย ชาวไถลื้อในเขตล้านนานิยมนำมาปิ้งมากกว่าลาบสุกหรือลาบคั่ว ลาบ ใช้เป็นอาหาร ในงานมงคล เช่น งานขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน และงานเลี้ยงอื่นๆ

5. อาหารไถลื้อประเภทอ่อม คำว่า “อ่อม” ในกลุ่มชาวไถลื้อในเขตล้านนา หมายถึง การเคี่ยวเนื้อสัตว์ให้เปื่อยนุ่ม ด้วยไฟอ่อนๆ และใช้เวลานาน อ่อมเป็นอาหารที่มีรสเผ็ด และหอมกลิ่นเครื่องเทศ รวมทั้งกลิ่นหอมของข้าวที่ใส่เป็นแฉ้น และตะไคร้ที่หั่นเป็นท่อน ชาวไถลื้อเรียกอาหารชนิดนี้ว่า “แกงอ่อม” แกงอ่อมที่นิยมในเขตล้านนา ได้แก่ แกงอ่อมเนื้อหมู แกงอ่อมเนื้อควาย และแกงอ่อมเครื่องในหมู

6. อาหารไถลื้อประเภทน้ำพริก อาหารประเภทนี้มีรสเผ็ด ชาวไถลื้อในเขตล้านนานิยมใช้พริกชี้ฟ้าสดมาย่างไฟ ให้หอมแล้วนำมาโขลก น้ำพริกบางชนิดใช้พริกชี้ฟ้าสด เช่น น้ำพริกน้ำปู บางชนิดใช้พริกแห้งย่างไฟให้หอมโขลกละเอียด เป็นส่วนประกอบในการทำน้ำพริกของชาวไถลื้อในเขตล้านนา เช่น น้ำพริกน้ำผัก และน้ำพริกฮ้างแดง (น้ำพริกตาแดง)

7. อาหารไถลื้อประเภทยำ หรือล้า หรือตำ อาหารประเภทนี้มีลักษณะคล้ายอาหารประเภทยำของภาคกลาง ซึ่งมี รสเปรี้ยว เช่น ยำหรือตำมะม่วง แต่อาหารประเภทนี้บางชนิดไม่มีรสเปรี้ยว เช่น ยำผักแว่น ส้าบะแตง และตำเตา ชาวไถลื้อ บางหมู่บ้าน เรียกว่าเจียวเตาหรือเกี้ยวเตา

8. อาหารไถลื้อประเภทจิ้น อาหารประเภทนี้ส่วนใหญ่อยู่ในรูปแบบของการเรียกชื่ออาหารชนิดนั้นตามวิธีการทำ เช่น ถ้ามีคนถามว่า “วันนี้ดอยอะสัง” ผู้ตอบจะตอบว่า “ดอยจิ้นโจ่งจิ้น” อาหารประเภทนี้ใช้น้ำมันในการทำมาก ชาวไถลื้อ จึงไม่ชอบ เนื่องจากเชื่อว่าจะทำให้มีอาการไอและเจ็บคอ วิธีนี้คล้ายกับการทอดที่ใช้น้ำมันจำนวนมาก นิยมใช้กับการทำให้ หนังกวายพองตัว เช่น แคหมูจิ้น แคไข่จิ้น และหนังปองจิ้น

9. อาหารไทลื้อประเภทแอ็บ อาหารประเภทนี้เป็นที่นิยมในกลุ่มชาวไทลื้อในเขตล้านนา เนื่องจากอาหารประเภทนี้มีวิธีการทำให้สุกโดยการนำอาหารผสมเครื่องแกงห่อด้วยใบตองแล้วนำไปปิ้ง จึงมีกลิ่นหอมของใบตอง ในบางครั้งถ้าต้องการกลิ่นหอมจากใบพืชอื่นๆ จะเปลี่ยนใบขมิ้นแทน ลักษณะเช่นนี้จะพบในกลุ่มชาวไทลื้อดั้งเดิม อาหารประเภทแอ็บที่ได้รับความนิยม ได้แก่ งบลูกฮ้อด (แอ็บฮ้อว) งบตัวอ่อนของแมลงปอ (แอ็บฮ้อว) งบยอดและดอกฟักทอง (แอ็บห้าฮอก) และงบรังผึ้งที่มีตัวอ่อน (แอ็บผึ้ง)

10. อาหารไทลื้อประเภทฮ้อกหรือฮ้อด อาหารประเภทนี้มีลักษณะคล้ายแอ็บ แต่ทำให้สุกด้วยการนำอาหารใส่หม้อเติมน้ำเล็กน้อย ยกขึ้นตั้งไฟปิดฝาใช้ไฟอ่อน ถ้าต้องการกลิ่นหอมให้รองก้นหม้อด้วยใบขมิ้นสด อาหารที่ได้รับความนิยม ได้แก่ ฮ้อกปลาเล็กปลาน้อย หรือฮ้อกปลาชิ้นใหญ่ และฮ้อกกุ้ง

11. อาหารไทลื้อประเภทฮ้อก อาหารประเภทนี้มีลักษณะคล้ายกับแอ็บและฮ้อก กล่าวคือ มีการใช้เครื่องแกงที่มีส่วนผสมเหมือนกัน เพียงแต่มีการเติมน้ำมากขึ้นจนเหมือนกับการแกงและใช้เวลานานในการทำให้สุก นิยมใช้กับเนื้อสัตว์ชิ้นใหญ่ เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อควาย และเนื้อวัว ในขณะที่ต้มหรือเคี่ยวจนเนื้อเปื่อยนุ่ม ใส่ใบมะกรูดฉีกหยาบๆ ผักชีฝรั่ง และตะไคร้ทุบ เพื่อเพิ่มความหอม

12. อาหารไทลื้อประเภทหนึ่ง อาหารประเภทนี้ทำให้สุกด้วยการใช้น้ำจากลำถึงหรือหนึ่งข้าว อาหารที่ได้รับความนิยม เช่น จิ้นึ่ง ไก่หนึ่ง ห่อหนึ่งวันเส้น ห่อหนึ่งไก่ ห่อหนึ่งปลา และห่อหนึ่งตะ (ตะ คือ สารายน้ำจืดชนิดหนึ่ง)

13. อาหารไทลื้อประเภทข้าวบาย อาหารประเภทนี้มีส่วนประกอบหลัก คือ ข้าวเหนียวนึ่งสุก นำมาทำเป็นแผ่นกว้างประมาณ 5-7 นิ้ว ยาวประมาณ 5-10 นิ้ว จากนั้นนำน้ำปู หรือน้ำพริกน้ำผัก หรือน้ำปลา มาทาทั่วแผ่นข้าวเหนียวแล้วพับประกบ คลึงให้เป็นก้อนคล้ายท่อนไม้ อาหารประเภทนี้เป็นที่นิยมในกลุ่มเด็กๆ ชาวไทลื้อ ถ้าต้องการความหอมมากขึ้นให้นำข้าวที่บายโดยไม่ต้องพับเข้าหาคันมาวางบนใบตอง จากนั้นให้นำถ่านที่มีไฟติดอยู่มาทาบนแผ่นข้าวเหนียว จะทำให้ได้กลิ่นหอมของน้ำปู ถ้าบายน้ำหมีผักก็จะหอมกลิ่นน้ำหมีผัก คำว่า แสง หมายถึง แทรก และคำว่า แส้ มาจากเสียงของใช้ถ่านไฟร้อนๆ ทาบลงบนแผ่นข้าวเหนียว เกิดเสียงดัง แส้แส้ หรือ แชน่ แชน่ จึงเรียกว่า ข้าวบายแสงน้ำปู ข้าวบายแส้น้ำผัก และข้าวบายแสงปลาทุ (บาย แปลว่า ทาหรือละเลง)

การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ

ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทลื้อ พบว่า สารอาหารทั้ง 6 ชนิด คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามินเอ เบต้าแคโรทีน และแคลเซียม นั้น อาหารไทลื้อที่มีพลังงานมากที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ ไก่ รองลงมาคือ น้ำปู และปลาปิ้งอบ คิดเป็น 541.49 แคลอรี 207.16 แคลอรี และ 166.02 แคลอรี ตามลำดับ อาหารไทลื้อที่ให้คาร์โบไฮเดรตมากที่สุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ ไก่ รองลงมาคือ น้ำปู และยารากผักคาวตอง คิดเป็น 27.78 กรัม 14.16 กรัม และ 8.37 กรัม ตามลำดับ อาหารไทลื้อที่ให้โปรตีนมากที่สุด ได้แก่ น้ำปู รองลงมาคือ ปลาปิ้งอบ และไก่ คิดเป็น 24.94 กรัม 22.47 กรัม และ 14.24 กรัม ตามลำดับ อาหารไทลื้อที่ให้ไขมันมากที่สุด ได้แก่ ไก่ รองลงมาคือ ปลาปิ้งอบ และน้ำปู คิดเป็น 41.49 กรัม 8.46 กรัม และ 5.64 กรัม ตามลำดับ ส่วนอาหารไทลื้อที่ให้วิตามินเอที่พบในรูปของเรตินอล (Retinol = RE) มากที่สุด ได้แก่ น้ำปู รองลงมาคือ ปลาปิ้งอบ และแกงผักแว่น คิดเป็น 172.56 ไมโครกรัม 40.39 ไมโครกรัม และ 13.92 ไมโครกรัม ตามลำดับ อาหารไทลื้อที่พบวิตามินเอในรูปของเบต้าแคโรทีนมากที่สุด ได้แก่ ไก่ รองลงมาคือ น้ำผัก แกงผักแว่น แคลผักฮะ และแอ่งแอ่ง คิดเป็น 2,458 ไมโครกรัม 89.17 ไมโครกรัม 82.30 ไมโครกรัม 66.48 ไมโครกรัม และ 59.00 ไมโครกรัม อาหารไทลื้อที่ให้แคลเซียมมากที่สุด ได้แก่ น้ำปู รองลงมาคือ ปลาปิ้งอบ และแอ่งแอ่ง คิดเป็น 11,830 มิลลิกรัม 1,087 มิลลิกรัม และ 846.00 มิลลิกรัม ตามลำดับ

การอภิปรายผล

การอพยพโยกย้ายของชาวไทลื้อจากสิบสองปันนาสู่ล้านนาของแต่ละกลุ่มไปเป็นตามเหตุผลในแต่ละด้าน เช่น เต็มใจในการอพยพลงมาเพื่อแสวงหาที่ทำกินใหม่ ถูกกวาดต้อนมาในยามเกิดศึกสงคราม เข้ามาค้าขาย และอพยพมาอยู่กับญาติพี่น้องที่เข้ามาอยู่ก่อนแล้ว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (2551: 30) ที่ทำการศึกษาวงชาวไทลื้อในล้านนาอพยพและถูกกวาดต้อนมาในสมัยพระเจ้ากาวิละ ในยุคที่เรียกว่า “เก็บผักใส่ซ้า เก็บข้าใส่เมือง” เพื่อรวบรวมผู้คนสร้างบ้านแปงเมืองในยุคที่เชียงใหม่และล้าปูนเป็นเมืองร้าง ในส่วนของวิธีการปรุงอาหาร ชนิดและประเภทของอาหารไทลื้อ จะเห็นได้ว่าอาหารไทลื้อในล้านนายังมีความเหมือนและความคล้ายคลึงกับอาหารไทลื้อในสิบสองปันนา แสดงให้เห็นว่า แม้การอพยพโยกย้ายของคนแต่ละกลุ่มจะมีมานานร่วมหลายร้อยปี แต่วัฒนธรรมด้านอาหารยังคงมีอยู่ หรือมีร่องรอยให้ทำการสืบค้นและเปรียบเทียบถึงความสัมพันธ์ในแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ ซึ่งสามารถใช้ความสัมพันธ์นี้เป็นตัวชี้วัดหรือคาดเดาสถานการณ์ที่พบได้ว่ากลุ่มคนในพื้นที่นั้นมีที่มาอย่างไร ในสมัยโบราณ การไปมาหาสู่กันเป็นเหมือนเมืองพี่เมืองน้อง ไม่มีเส้นแบ่งอาณาเขตอย่างเช่นในปัจจุบัน ดังนั้นความเป็นวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อในสองเมืองนี้จึงมีความคล้ายคลึงกัน โดยไม่มีเส้นแบ่งแยกทางวัฒนธรรม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสมพงศ์ วิทย์ศักดิ์พันธุ์ (2541: 227-242) ที่กล่าวว่า ความสัมพันธ์ของกลุ่มตระกูลไท ทำให้วัฒนธรรมหลายด้านมีความคล้ายคลึงกัน ตระกูลไทหรือไตในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีหลายกลุ่ม เช่น ไทลื้อ ไทใหญ่ ไทอาหม ไทเจิน และไทหย่า การอพยพโยกย้ายของกลุ่มชาวไทลื้อจากสิบสองปันนาเข้าสู่ล้านนามีการอพยพเข้ามาหลายครั้งด้วยเหตุผลหลายประการ ดังที่คุซซิง (Cushing, 2002 อ้างใน มนตรี พิริยะกุล, 2549: 92) ได้กล่าวว่า การย้ายถิ่นเกิดขึ้นจากความผูกพันกับหมู่คณะ ไม่ว่าเวลาที่เปลี่ยนไปอย่างไร แต่ความผูกพันกับคณะและกลุ่มชาติพันธุ์ เพื่อน ญาติพี่น้อง ก็มีอิทธิพลต่อการย้ายถิ่นอยู่เสมอ ดังนั้นเมื่อชาวไทลื้อจากสิบสองปันนาอพยพเข้ามาสู่ล้านนา เหตุผลหนึ่งคือตามมาอยู่กับญาติพี่น้องที่อพยพย้ายถิ่นมาอยู่ในล้านนา การอพยพในแต่ละครั้งได้นำเอาวัฒนธรรมอาหารและวัฒนธรรมอื่นๆ ติดตัวมาด้วย อย่างไรก็ตาม การดำรงอยู่ในแต่ละพื้นที่ย่อมมีการปรับเปลี่ยนและมีการกลืนกลายเพื่อให้การดำรงชีวิตในแต่ละยุคสมัยคงอยู่ได้อย่างปกติสุข จึงมีการหยิบยืมทางวัฒนธรรมในบริบทของสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ในแต่ละช่วงกระบวนการในการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในถิ่นใหม่ได้นั้นจำเป็นต้องอาศัยยุทธวิธีที่หลากหลาย เช่น การดำรงไว้ซึ่งอัตลักษณ์ของอาหารแบบเดิม และการดัดแปลงโดยคงลักษณะบางประการของอาหารดั้งเดิมไว้ แต่นำวิธีการของกลุ่มชาติพันธุ์อื่นๆ เข้าผสมผสาน เกิดเป็นอาหารชนิดใหม่ขึ้นมา

จากการศึกษาอาหารไทลื้อในสิบสองปันนาและล้านนา มีประเด็นที่น่าสนใจ ได้แก่ ความเป็นวัฒนธรรมด้านอาหารไทลื้อของทั้ง 2 พื้นที่ ที่ยังมีความเหมือนและแตกต่างกัน ในด้านความเหมือนกัน หรือกล่าวได้ว่าทั้ง 2 พื้นที่ มีเอกลักษณ์ด้านอาหารไทลื้อร่วมกัน คือ การรับประทานน้ำปู น้ำพริกน้ำผัก (น้ำหมีผัก) ผักกุ่มตอง (ส้มผักกุ่ม) ลาบ (จิ้นส้าหรือไตเจิง) หลู้ (เปื้อะหว่าง) ปลาปิ้งอบ และข้าวแคบ ส่วนความแตกต่างของอาหารไทลื้อทั้ง 2 พื้นที่ ได้แก่ ลักษณะของอาหารประเภทแกง เรียกว่า แค เช่น แคผักโหะ มีลักษณะคล้ายแกงจืดแต่ใช้ผักพื้นบ้านหลายๆ ชนิด แคผักโหะเป็นอาหารที่ไม่มีรสเผ็ด เมื่อต้องการรสเผ็ดจะเติมพริกป่น เรียกว่า แคเผ็ด ในขณะที่ชาวไทลื้อในล้านนาให้ความหมายของคำว่า แค หมายถึงการแกงผักหลายชนิดที่มีน้ำพริกแกงเป็นส่วนผสม และอีกความหมายหนึ่ง แค หมายถึงผักแคหรือใบชะพลู ผลจากการวิจัยพบว่าในสิบสองปันนาให้ความหมายต่ออาหารแตกต่างไปจากล้านนา เช่น ลาบ เป็นอาหารที่แสดงถึงความกตัญญูที่มีต่อพ่อแม่ปู่ย่าตายายเพราะผู้สูงอายุไม่สามารถรับประทานอาหารที่ย่อยยาก จำเป็นต้องรับประทานอาหารที่มีลักษณะละเอียดและนุ่ม และในงานบวช อาหารที่ขาดไม่ได้ ได้แก่ ลาบ ผู้ที่เป็นเจ้าภาพหรือพ่อออกแม่ออกต้องลัมวัว 1 ตัว ในวันที่มีการบวช จึงจะถือว่า การบวชมีความครบถ้วนสมบูรณ์

ความแตกต่างในด้านเครื่องปรุง ชาวไทลื้อในสิบสองปันนามีการใช้เครื่องปรุงตามแบบชาวจีน เช่น การใช้ซอส ซีอิ๊ว และใช้น้ำมันในการผัดเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งมีการใช้เครื่องเทศของจีน เช่น โป๊ยกั๊กและปาก่อ ส่วนชาวไทลื้อในล้านนา มีการใช้น้ำปลาและกะปิตามวัฒนธรรมสยาม

ในด้านคุณค่าทางโภชนาการ ปัจจุบันมีการรณรงค์ให้มีการพิจารณาอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะในเรื่องของอาหารจากธรรมชาติและสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งได้แก่ วิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินอี จากการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการพบว่าอาหารไทลื้ออุดมไปด้วยสารอาหารที่สำคัญโดยเฉพาะวิตามินเอ ปัจจุบันพบว่าปัญหาด้านโภชนาการของภาคเหนือที่สำคัญคือ โรคขาดวิตามินเอ ดังนั้นจะเห็นได้ว่าอาหารไทลื้อ เช่น ไก่ มีปริมาณเบต้าแคโรทีนซึ่งเป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอสูงที่สุดถึง 2,458 ไมโครกรัม จากการศึกษาพบว่า เบต้าแคโรทีนช่วยทำหน้าที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระได้อีกด้วย (นิธิยา รัตนานนท์ และวิบูลย์ รัตนานนท์, 2554: 237-245) จากที่กล่าวมา จึงควรมีการเผยแพร่ถึงประโยชน์ เพื่อกระตุ้นให้มีการกลับมารับประทานอาหารตามแบบดั้งเดิม ซึ่งปลอดภัยจากสารพิษและสารปนเปื้อนอื่นๆ รวมทั้งช่วยแก้ไขปัญหาด้านโภชนาการของประชาชนในเขตภาคเหนือได้อีกทางหนึ่ง นอกจากนี้ จะเห็นได้ว่าอาหารไทลื้อเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ได้จากพืชผักธรรมชาติ ไม่มีสารพิษ และมีประโยชน์ทางสมุนไพรสูง สามารถนำไปพัฒนาต่อยอดเป็นวิสาหกิจชุมชนได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Sims Rebecca (2009: 321-336) ที่ทำการวิจัยเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นและการท่องเที่ยวที่ยั่งยืน พบว่าอาหารท้องถิ่นหรืออาหารพื้นบ้านหลายชนิดสามารถผลิตเพื่อจำหน่ายได้ โดยมีจุดเด่น คือ อาหารที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม อาหารเพื่อสุขภาพ ความเป็นอาหารดั้งเดิม และความเป็นอาหารแห่งชาติพันธุ์ ดังนั้นในอนาคต อาหารไทลื้ออาจจะได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนให้อยู่ในวงการอุตสาหกรรมอาหารเพื่อสุขภาพได้ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

นิธิยา รัตนานนท์ และวิบูลย์ รัตนานนท์. **หลักโภชนศาสตร์**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ วังบูรพา, 2554.

บุญช่วย ศรีสวัสดิ์. **30 ชาติในเชียงราย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สยาม, 2551.

ประจัน รักพงษ์ และคณะ. **การศึกษาหมู่บ้านไทลื้อในจังหวัดลำปาง**. ลำปาง: วิทยาลัยครูลำปาง, 2537.

ประหยัด สายวิเชียร. **อาหาร วัฒนธรรม และสุขภาพ**. เชียงใหม่ : นพบุรีการพิมพ์, 2547.

มนตรี พิริยะกุล. **ตัวกำหนดกระแสการย้ายถิ่นในประเทศไทย**. ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2549.

สมพงศ์ วิทย์ศักดิ์พันธุ์. **การศึกษาประวัติศาสตร์สังคมและวัฒนธรรมชาติไทย**. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2541.

สถาบันวิจัยสังคม. **ไทลื้อ**. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2551.

Sims Rebecca. Food, place and authenticity: local food and the sustainable tourism experience. **Journal of Sustainable Tourism**. Vol.17, No.3, (May 2009): 321-336.