

การปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารของชาวพื้นเมืองในจังหวัดเชียงใหม่

พรรณณี อวนสกุล
พงษ์ธาดา วุฒิการณ์
เพชร ประจวบปัจฉิม
พูนเกศ จันทกานนท์

ภาควิชาประวัติศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพายัพ เชียงใหม่

พ.ศ. 2541

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ

คำนำ

งานวิจัยเรื่องการปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารของชาวพื้นเมืองเชียงใหม่ได้รับการสนับสนุนเงินทุนวิจัยจากคณะกรรมการวิจัยวัฒนธรรมภาคเหนือ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงทางสังคมในจังหวัดเชียงใหม่ โดยหยิบยกเรื่องของการบริโภคอาหารเป็นประเด็นศึกษา ทั้งนี้เพราะอาหารเป็นส่วนสำคัญยิ่งส่วนหนึ่งในวิถีการดำรงชีวิตประจำวันที่บ่งบอกถึงลักษณะเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมในสังคมหนึ่ง ๆ อีกทั้งยังเป็นดัชนีชี้แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมในอนาคตของสังคมนั้น ๆ ได้อีกด้วย

คณะผู้วิจัยใคร่ขอขอบคุณสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ที่ให้เงินทุนสนับสนุนงานวิจัยนี้ ขอขอบคุณ ดร.อานันท์ กาญจนพันธุ์ และ ดร. ยิ่งยง เทาประเสริฐ ที่กรุณาให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะที่มีคุณประโยชน์ต่อการวิจัย และขอขอบคุณคุณคุณวัชรินทร์ พรหมเทพ ที่ช่วยพิมพ์และตรวจแก้ไขงานวิจัยนี้

มิถุนายน พ.ศ. 2541

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องการปรับเปลี่ยนลักษณะการบริโภคอาหารของคนพื้นเมืองในจังหวัดเชียงใหม่ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมของจังหวัดเชียงใหม่ที่มีต่อลักษณะการบริโภคอาหารของชาวพื้นเมืองเชียงใหม่ในด้านวิธีการแสวงหาอาหาร แหล่งอาหาร และลักษณะการบริโภคอาหาร

การวิจัยนี้มุ่งเน้นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีสัมภาษณ์แบบเจาะลึกและการสังเกตเป็นหลัก นอกจากนี้ยังมีการรวบรวมข้อมูลด้านเอกสารมาประกอบการวิจัยบางส่วน พื้นที่ที่ทำการวิจัยครอบคลุม 3 อำเภอ คือ อำเภอเมือง อำเภอหางดง และอำเภอดอนป่าตอง ซึ่งตั้งอยู่ทางทิศใต้ของจังหวัด เป็นพื้นที่หนึ่งที่ได้เปลี่ยนแปลงจากเขตชนบทไปสู่เขตเมืองอย่างรวดเร็ว มีความเหมาะสมกับการศึกษาเปรียบเทียบการปรับเปลี่ยนลักษณะการบริโภคอาหารระหว่างคนในเขตเมืองกับคนในเขตชนบท

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ชาวพื้นเมืองเชียงใหม่ส่วนใหญ่ยังคงบริโภคอาหารพื้นเมืองเชียงใหม่ แต่มีแนวโน้มที่จะรับวิถีการบริโภคอาหารแบบสมัยใหม่อันหมายถึงการบริโภคอาหารแบบภาคกลางและอาหารแบบตะวันตกมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนในเขตเมือง
2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหาร คือ การเปลี่ยนแปลงสภาพเศรษฐกิจและสังคมจากสังคมเกษตรกรรมแบบพอเลี้ยงตัวเองมาเป็นสังคมภายใต้ระบบทุนนิยม ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระบบเกษตรกรรมและระบบนิเวศ เกิดกระแสบริโภคนิยมสมัยใหม่ที่เปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการบริโภค และความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวัสดุอุปกรณ์การปรุงอาหาร
3. แหล่งอาหารและวิธีการแสวงหาอาหารของชาวพื้นเมืองเชียงใหม่มี 2 ประเภท คือ แหล่งอาหารจากธรรมชาติ และแหล่งอาหารไม่ธรรมชาติ คนในเขตเมืองต้องพึ่งพาอาศัยแหล่งอาหารไม่ธรรมชาติ คือ ตลาดและร้านอาหารเป็นหลัก คนในเขตชนบทยังมีแหล่งอาหารและการแสวงหาจากธรรมชาติได้บ้างเป็นครั้งคราวตามฤดูกาล
4. คนในเขตเมืองส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าและมื้อเย็น แต่ในมื้อกลางวัน และมื้อเย็นในบางครอบครัวรับประทานอาหารแบบภาคกลาง กลุ่มผู้ใช้แรงงานใน

เขตเมืองส่วนใหญ่ยังคงรับประทานอาหารเช้าทั้งสามมื้อ แต่ในกลุ่มเด็กวัยรุ่นมีแนวโน้มนิยมรับประทานอาหารเช้าแบบภาคกลางและอาหารตะวันตก

5. คนในเขตชนบทส่วนใหญ่ยังคงรับประทานอาหารเช้าทั้งสามมื้อ แต่มีการบริโภคอาหารเช้าแบบสมัยใหม่เป็นครั้งคราว เช่น อาหารกระป๋อง บะหมี่สำเร็จรูป และแกงกะทิแบบภาคกลาง เป็นต้น

6. คนพื้นเมืองเชียงใหม่ยังคงบริโภคข้าวเหนียวเป็นหลัก มีการบริโภคข้าวเจ้า และเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้น มีความนิยมใช้เครื่องชურส ได้แก่ ผงชურส กะปิ น้ำปลา ในการปรุงอาหารแทนที่เครื่องปรุงรสแบบดั้งเดิม วิธีการถนอมอาหารแบบดั้งเดิม เช่น น้ำปูและหน่อไม้คอง ยังคงมีอยู่ในบางครอบครัว แต่วิธีการถนอมอาหารบางอย่างเริ่มสูญหายไป ได้แก่ การทำน้ำเมียงและน้ำผัก

7. ประเภทของอาหารแบ่งได้ตามค่านิยม ความเชื่อ และวัฒนธรรมการบริโภค ได้แก่ อาหารในชีวิตประจำวัน อาหารในโอกาสพิเศษ อาหารในเทศกาล อาหารในพิธีกรรม และอาหารตามความเชื่อ ส่วนวิธีการปรุงอาหารที่นิยมทำเป็นประจำ คือ แกงผักต่าง ๆ และน้ำพริก นอกจากนี้ยังมีการทำ ลาบ ยำ ตำ แอ็บ อ้อก บั้ง จี่ จอ และเจียว

8. ชาวพื้นเมืองเชียงใหม่ส่วนใหญ่ยังคงรักษาแบบแผนการบริโภคแบบพื้นเมืองไว้ได้ คือ สมาชิกในครอบครัวนั่งรับประทานอาหารเช้าพร้อมกันบนพื้นบ้านล้อมวงขันโตอาหาร และรับประทานข้าวเหนียวด้วยมือ

กล่าวโดยสรุป ชาวพื้นเมืองเชียงใหม่มีการปรับเปลี่ยนลักษณะการบริโภคอาหารในด้านวิธีการแสวงหาอาหารและแหล่งอาหาร คือ การต้องพึ่งพาแหล่งอาหารไม่ธรรมชาติมากขึ้น ขณะเดียวกันแม้ชาวพื้นเมืองเชียงใหม่ส่วนใหญ่ยังคงรับประทานอาหารเช้าทั้งสามมื้อเป็นหลัก แต่เริ่มมีแนวโน้มการบริโภคอาหารเช้าแบบสมัยใหม่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อันอาจจะมีผลต่ออัตราส่วนการเจริญเติบโตทางร่างกายของประชากรชาวเชียงใหม่ และมีผลต่อสุขภาพอนามัยอีกด้วย อย่างไรก็ตาม อาหารเช้าเชียงใหม่ควรได้รับการรักษาให้คงอยู่และส่งเสริมให้แพร่หลาย เพราะมีคุณค่าต่อสุขภาพอนามัย มีคุณค่าทางเศรษฐกิจในการส่งเสริมธุรกิจด้านอาหารและการท่องเที่ยว รวมทั้งมีคุณค่าทางเอกลักษณ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
บทคัดย่อ	ข
สารบัญเรื่อง	ง
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่ 1	
บทนำ	1
1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
1.3 สมมติฐานในการวิจัย	2
1.4 ผลที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	2
1.5 ขอบเขตการวิจัย	2
1.6 ความหมายของคำศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	3
1.7 วิธีการวิจัย	3
บทที่ 2	
สถานะทางเศรษฐกิจและสังคมที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหาร	7
2.1 สภาพภูมิศาสตร์ของจังหวัดเชียงใหม่	7
2.2 สภาพเศรษฐกิจ	9
2.3 การปกครองและประชากร	13
2.4 การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมของจังหวัดเชียงใหม่	15
ที่ส่งผลกระทบต่อการแสวงหาอาหารและลักษณะการบริโภคอาหาร	

	หน้า
บทที่ 3	
พื้นที่ในการศึกษาวิจัย	31
3.1 สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของพื้นที่อำเภอเมือง	32
3.2 สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของพื้นที่อำเภอหางดง	40
3.3 สภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของพื้นที่อำเภอสันป่าตอง	46
บทที่ 4	
ผลการวิจัย : การปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารของชาวพื้นเมือง	51
ในจังหวัดเชียงใหม่	
4.1 สภาพแวดล้อมกับแหล่งอาหารของชาวเชียงใหม่	51
4.2 แหล่งอาหารและวิธีการแสวงหาอาหาร	52
4.3 การปรับเปลี่ยนลักษณะการบริโภคอาหารของชาวพื้นเมือง	59
ในจังหวัดเชียงใหม่ปัจจุบัน	
4.4 ประเภทของอาหารในเขตภาคเหนือตอนบน(อาหารล้านนาไทย)	63
4.5 แบบแผนการบริโภคอาหารของชาวล้านนา	78
สรุปและข้อเสนอแนะ	85
ภาคผนวก	88
บรรณานุกรม	97

สารบัญตาราง

	หน้า	
ตารางที่ 1	จำนวนสัตว์ที่ฆ่าเป็นอาหารจังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2523-2538	10
ตารางที่ 2	ผลิตภัณฑ์มวลรวมจังหวัดและรายได้ต่อหัวของจังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2524-2537	12
ตารางที่ 3	จำนวนประชากรจังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2503-2540	14
ตารางที่ 4	สถิติการปลูกข้าวจังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2524-2538	19
ตารางที่ 5	การใช้ที่ดินถือครองทางการเกษตร พ.ศ. 2525-2536	20
ตารางที่ 6	จำนวนประชากรจังหวัดเชียงใหม่ของเทศบาลและอำเภอเมือง พ.ศ. 2503-2537	24
ตารางที่ 7	เนื้อที่ป่าไม้ของจังหวัดเชียงใหม่จากการแปลสภาพทางดาวเทียม พ.ศ. 2516-2536	29
ตารางที่ 8	การใช้พื้นที่ในเขตอำเภอเมือง พ.ศ. 2539	34
ตารางที่ 9	ประชากรในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ พ.ศ. 2539	35
ตารางที่ 10	ตำบลในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2539	35
ตารางที่ 11	จำนวนครัวเรือนในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่จำแนกตามรายได้/ครัวเรือน/ปี	38
ตารางที่ 12	การเพาะปลูกพืชเศรษฐกิจในอำเภอเมืองเชียงใหม่ พ.ศ. 2539	38
ตารางที่ 13	การใช้พื้นที่ในเขตอำเภอหางดง พ.ศ. 2539	41
ตารางที่ 14	จำนวนตำบลและหมู่บ้านในเขตอำเภอหางดง พ.ศ. 2539	42
ตารางที่ 15	พืชเศรษฐกิจที่สำคัญ พ.ศ. 2539	50

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่จำเป็น และสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ทำให้มนุษย์เจริญเติบโต มีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสติปัญญา การบริโภคอาหารจัดเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งในทุกสังคม ที่สะท้อนให้เห็นถึงวิถีการดำเนินชีวิต สภาพเศรษฐกิจ สภาพสังคม และภูมิปัญญาทางโภชนาการ รวมทั้งการดูแลสุขภาพของชนกลุ่มต่าง ๆ ความเกี่ยวพันระหว่างอาหารกับสังคมอยู่ที่ว่า กระบวนการบริโภคอาหารมิใช่จำกัดอยู่เฉพาะการกินเท่านั้น แต่มีความหมายครอบคลุมตั้งแต่ แหล่งอาหารอันเกี่ยวข้องกับสถานะแวดล้อมของระบบนิเวศ วิธีการแสวงหาอาหารที่เกี่ยวข้องกับวิถีการผลิตของมนุษย์ และการปรุงแต่งอาหารอันมีเรื่องของวัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมย่อมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงลักษณะการบริโภคอย่างแน่นอน

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยที่มีแนวนโยบายที่จะทำให้โครงสร้างทางเศรษฐกิจ เปลี่ยนจากประเทศเกษตรกรรมไปเป็นประเทศอุตสาหกรรม และยังมุ่งกระจายการพัฒนาเศรษฐกิจไปยังส่วนภูมิภาคด้วย ผลจากแนวนโยบายดังกล่าว ทำให้ในช่วงสามทศวรรษที่ผ่านมา สภาพเศรษฐกิจและสังคมของเมืองเชียงใหม่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก สังคมเกษตรกรรมแบบพออยู่พอกินดั้งเดิมถูกปรับเปลี่ยนให้เป็นการผลิตสินค้าการเกษตรเพื่อส่งออก และการเติบโตของเศรษฐกิจภาคอุตสาหกรรมและอุตสาหกรรมพื้นที่ทำกินและสถานะแวดล้อมต่าง ๆ ที่ถูกปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงวิถีการผลิตวิถีชีวิตแบบสังคมเมืองที่เริ่มปรากฏในเขตเมืองเชียงใหม่และนับวันจะขยายขอบเขตกว้างมากขึ้น ได้สร้างความเปรียบเทียบที่แตกต่างจากสังคมเกษตรกรรมชนบทในเขตอำเภอรอบนอก การเกิดอาชีพที่หลากหลายแตกต่างกันย่อมทำให้ผู้คนมีการกำหนดการใช้เวลาในชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไป ขณะที่ปัจจัยที่กำหนดการบริโภคของคนในสังคมชนบทขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของระบบนิเวศ หรือการหาวัตถุดิบเพื่อการบริโภคได้จากสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ แต่เงื่อนไขสำคัญที่กำหนดการบริโภคของคนในสังคมเมืองอยู่ที่สภาพเศรษฐกิจ หรือการทำงานเพื่อให้ได้เงินมาซื้อสิ่งบริโภค ดังนั้นสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปย่อมหมายถึง การเปลี่ยนแปลงของแหล่งอาหารและวิธีการแสวงหาอาหารของคนในชุมชน งานวิจัยนี้จึงให้ความสนใจเรื่อง การเปลี่ยนแปลงของแหล่งอาหารและวิธีการแสวงหาอาหารที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงลักษณะการบริโภคของคนเชียงใหม่

ซึ่งอาจเป็นดัชนีหนึ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงสภาพเศรษฐกิจและสังคมของ เชียงใหม่ในปัจจุบันได้

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสถานะของการบริโภคอาหารของชาวเชียงใหม่ โดยเปรียบเทียบระหว่าง ผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองกับผู้ที่ยอาศัยอยู่ในเขตชนบท
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความนิยมของการบริโภคอาหารพื้นเมืองกับการบริโภค อาหารภาคกลางและอาหารตะวันตกของชาวเชียงใหม่
3. เพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต สภาพเศรษฐกิจและสังคมของชาว เชียงใหม่ โดยใช้ลักษณะการแสวงหาอาหาร วิธีการหาอาหารและการบริโภค อาหาร เป็นสื่อในการศึกษาเชิงสังคมวิทยา

1.3 สมมุติฐานในการวิจัย

งานวิจัยนี้ตั้งสมมุติฐานว่า ชาวเชียงใหม่ในเขตเมืองและชนบทมีความแตกต่างกัน ใน ลักษณะการบริโภคอาหาร นอกจากนี้ยังคำนึงถึงความแตกต่างด้านอื่น ๆ ได้แก่ อาชีพและอายุ ซึ่งอาจเป็นตัวแปรที่สร้างความแตกต่างของวิถีการบริโภคอาหาร

1.4 ผลที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงความแตกต่างในลักษณะการบริโภคอาหารของคนในเมืองและคนใน ชนบทของเมืองเชียงใหม่
2. ทำให้ทราบถึงความนิยมในการบริโภคอาหารพื้นเมืองของชาวเชียงใหม่และเปรียบเทียบ กับความนิยมบริโภคอาหารภาคกลางและอาหารตะวันตก
3. ทำให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต สภาพเศรษฐกิจและสังคมของ ชาวเชียงใหม่ โดยผ่านการศึกษาเรื่องการบริโภคอาหาร

1.5 ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยนี้มุ่งวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงการแสวงหาอาหารและแหล่งอาหาร รวมทั้ง เปรียบเทียบความนิยมการบริโภคอาหารพื้นเมือง อาหารภาคอื่น ๆ และอาหารตะวันตก ของ ชาวเชียงใหม่ โดยกำหนดพื้นที่การวิจัย ในเขตอำเภอเมือง เป็นแบบกว้างของชีวิตคน ในเมือง เขตอำเภอหางดงและอำเภอสันป่าดงเป็นเขตชนบท

สำหรับช่วงเวลาที่กำหนดว่าเป็นช่วงที่มีการปรับเปลี่ยนสภาพเศรษฐกิจและสังคมของเชียงใหม่ ได้คำนึงถึงการใช้นโยบายพัฒนาเศรษฐกิจที่กระจายความเจริญทางเศรษฐกิจไปสู่ส่วนภูมิภาค อันเป็นจุดเริ่มต้นที่สร้างการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของคนในส่วนภูมิภาค โดยเริ่มจากแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 1 พ.ศ. 2504

1.6 ความหมายของคำศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยนี้ได้กำหนดความหมายของคำศัพท์เพื่อเป็นการจำกัดขอบเขตของการวิจัย คำศัพท์ที่สำคัญ มีดังนี้

(1) ชาวพื้นเมืองเชียงใหม่ หมายถึง บุคคลที่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่แต่อาจจะเกิดในจังหวัดใดจังหวัดหนึ่งในภาคเหนือก็ได้ ได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง แพร่ น่าน พะเยา เชียงราย และแม่ฮ่องสอน โดยอาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป

(2) ลักษณะการบริโภค ในที่นี้มีความหมายครอบคลุมใน 3 กระบวนการ คือ

1) แหล่งอาหารและวิธีการแสวงหาอาหาร หมายถึง แหล่งอาหารและวิธีการแสวงหาอาหาร ที่ประกอบด้วยแหล่งอาหารตามธรรมชาติ เป็นแหล่งอาหารที่ประชาชนนำผลผลิตมาเป็นอาหารโดยไม่ต้องซื้อ และแหล่งอาหารที่ไม่ใช่ธรรมชาติ เป็นแหล่งอาหารที่ประชาชนได้รับผลผลิตมาจากการซื้อ ได้แก่ ตลาด ร้านค้า

2) ประเภทของอาหาร หมายถึง อาหารพื้นบ้านที่แตกต่างกันตามภูมิภาคต่าง ๆ ได้แก่

อาหารพื้นเมืองภาคเหนือ ได้แก่ ข้าวเหนียว, แกงแค, แกงอ่อม, ไล่ฮั่ว, น้ำพริกฮอง, ผักกาดจอบ, น้ำปู, น้ำเมี่ยง, แกงกระด้าง, ขนมน้ำเงิน้ำเงี้ยว ฯลฯ

อาหารภาคกลาง ได้แก่ อาหารประเภทแกงใส่กะทิ แกงส้ม อาหารประเภททอดและผัด ประเภทยำ และอาหารหวานที่ใส่กะทิ และอาหารหวานอื่น ๆ

อาหารตะวันตก ได้แก่ ขนมนึ่ง, แฮมเบอร์เกอร์, แซนวิช, พิซซ่า ฯลฯ

3) รูปแบบและประเพณีในการรับประทานอาหาร หมายถึงวิธีการรับประทาน เช่น การใช้มือในการรับประทานข้าวเหนียว และนั่งล้อมวงขันโตก รับประทานอาหารแต่ละมือร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว

1.7 วิธีการวิจัย

1.7.1 แนวความคิดในการวิจัย การวิจัยนี้เป็นการศึกษาในเชิงสังคม-เศรษฐกิจ แนวความคิด ในการวิจัย เกิดจากความเชื่อที่ว่า รูปแบบของสังคมจะมีผลต่อพฤติกรรมเกี่ยวกับอาหาร ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ลักษณะการบริโภคอาหารเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงสภาพเศรษฐกิจ สังคม และ

วัฒนธรรมของสังคม ซึ่งทำให้แต่ละสังคมมีพฤติกรรมเรื่องอาหารที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะสังคมในชนบทและสังคมในเมือง แนวทางการศึกษาปัจจัยที่เป็นเงื่อนไขให้มีการปรับเปลี่ยนการบริโภคที่แตกต่างกัน ระหว่างคนในสังคมเมืองและคนในสังคมชนบท คือ เงื่อนไขทางสภาพแวดล้อม ได้แก่ แหล่งอาหารและวิธีการแสวงหาอาหาร และเงื่อนไขของปัจเจกบุคคล ได้แก่ อาชีพและอายุ คณะวิจัยได้นำแนวทางการศึกษานี้มาเขียนแบบสอบถามเพื่อทำการวิจัยในภาคสนาม

1.7.2 ขั้นตอนการวิจัย ได้ดำเนินการดังนี้

1) รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องอาหารในแง่มุมที่เกี่ยวข้องกับสังคมและวัฒนธรรมในภาคเหนือ ได้มีผู้ศึกษาค้นคว้าไว้มากพอสมควร ในบทความเรื่องความเชื่อและบริโภคนิสัยของประชาชนทางภาคเหนือของประเทศไทย (เบญจฯ ยอดคำเนิน : 2521) ศึกษาความเชื่อและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในภาคเหนือว่า สภาพภูมิศาสตร์ของภาคเหนือเป็นแหล่งอาหารทางธรรมชาติ ที่สำคัญยิ่ง ความเชื่อถือ และค่านิยมในสังคมยังมีส่วนกำหนดรูปแบบและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนในภาคเหนือ

ในบทความเรื่องลักษณะทางสังคมและขนบธรรมเนียมประเพณีในการบริโภคของคนไทยในภาคเหนือ (สวัสดิ์ บรรเทิงสุข : 2527) ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับเอกลักษณ์และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนในภาคเหนือว่า มีความสัมพันธ์กับสภาพภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ เศรษฐกิจและความเชื่อถือในสังคม ในปัจจุบันแม้ว่าจะได้รับอิทธิพลการบริโภคอาหารจากภายนอกมากขึ้น เช่น การบริโภคอาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป แต่ก็ยังคงดำรงไว้ซึ่งเอกลักษณ์เด่นในรูปแบบแผนการบริโภค เช่น นิยมรับประทานข้าวเหนียว น้ำพริก แคบหมู กล้วย ฯลฯ

โครงการศึกษาพฤติกรรมการกินของคนไทยภาคเหนือตอนบน (ยิ่งยง เทาประเสริฐ และคณะ : 2529) ระบุว่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารในชนบทภาคเหนือ ยังคงรักษาเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมไว้อย่างเหนียวแน่น แม้ว่าวิถีชีวิตของชาวล้านนาจะเปลี่ยนไปจากเดิม อาหารส่วนใหญ่ของชาวล้านนาเกี่ยวข้องกับค่านิยมความเชื่อซึ่งถ่ายทอดสืบกันมา จนกลายเป็นวัฒนธรรมที่มีเอกลักษณ์เด่น เช่น ความเชื่อในเรื่องอาหารแสดงสำหรับบุคคลบางประเภท

งานวิจัยเรื่อง อาหารพื้นบ้านไททรงดำ บางระกำ พิษณุโลก : การวิเคราะห์ตามแนวทางที่นิยมและสังคมวิทยา (เปรมวิทย์ วิวัฒน์เศรษฐ์ : 2528) ได้วิเคราะห์บทบาทและหน้าที่ของอาหารพื้นบ้านไททรงดำว่ามีความสำคัญต่อการดำเนินวิถีชีวิต และมีบทบาทต่าง ๆ ในสังคมของชุมชน อาหารพื้นบ้านเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อ และค่านิยมของชุมชนในแต่ละท้องถิ่น

วิทยานิพนธ์ เรื่องคุณค่าทางโภชนาการและดัชนีการเก็บเกี่ยวผักพื้นเมืองที่มีแนวโน้มเป็นผักเศรษฐกิจ (จันทร์า เล็กเก็ม : 2534) ได้สำรวจผักพื้นบ้านของภาคเหนือที่มีแนวโน้มจะเป็นผักเศรษฐกิจที่สำคัญ เช่น ผักหวาน ผักเชียงดา สะแล ผักเสี้ยว ผักเสียด ฯลฯ ผักเหล่านี้ยังคงเป็นผักพื้นบ้านที่คนท้องถิ่นนิยมรับประทาน ผักเหล่านี้จึงมีราคาสูงกว่าผักทั่วไป ที่สำคัญคือผักพื้นบ้านเหล่านี้จะมีคุณค่าทางสารอาหารสูงกว่าผักทั่วไป

วิทยานิพนธ์เรื่องวัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของผักพื้นบ้านภาคเหนือ (กมลภรณ์ เสราดี : 2536) ได้ศึกษาลักษณะบทบาทของพืชผักพื้นบ้านต่อการดำเนินชีวิตของคนในหมู่บ้านแห่งหนึ่งในอำเภอแม่แจ่ม เชียงใหม่ พบว่าในชุมชนแห่งนี้มีพืชที่นำมาใช้ในการดำรงชีพถึง 168 ชนิด พืชเหล่านี้มีบทบาทและคุณค่าหลายด้าน เช่น คุณค่าด้านสุขภาพอนามัย คุณค่าด้านความเชื่อถือ คุณค่าด้านเศรษฐกิจ และคุณค่าด้านศิลปะและความงาม

วิทยานิพนธ์เรื่อง ลาบจิ้น : บทบาททางสังคมและวัฒนธรรม (รัตนา พรหมพิชัย : 2537) ได้ศึกษาพฤติกรรมกรรมการกินอาหารดิบที่เรียกว่า ลาบจิ้นซึ่งเป็นอาหารยอดนิยมของคนภาคเหนือ พบว่าลาบจิ้นเป็นอาหารที่มีบทบาททางสังคมและวัฒนธรรมของประชาชนในภาคเหนือ แม้ว่าลาบจิ้นจะนำมาซึ่งโรคพยาธิต่าง ๆ แต่คนในภาคเหนือก็ไม่เกรงกลัวต่อโรคนั้น ๆ ลาบจิ้นยังคงดำรงตำแหน่งอาหารยอดนิยมของคนในภาคเหนือที่ บริโภคกันในทุกโอกาส

2) การสัมภาษณ์ ได้กำหนดให้การสัมภาษณ์ในเชิงคุณภาพเป็นสำคัญผสมผสานการสัมภาษณ์เชิงปริมาณ การสัมภาษณ์ได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

2.1) ได้นำข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยต่าง ๆ และแนวคิดการศึกษามาสร้างแบบสัมภาษณ์ โดยมีหัวข้อในการสอบถามที่สำคัญ คือ

- ประวัติส่วนตัวของผู้ให้สัมภาษณ์ ได้แก่ ชื่อ อายุ เพศ การศึกษา อาชีพ สมาชิกในครอบครัว ที่อยู่
- ลักษณะของชุมชนที่ทำการออกสนาม อันประกอบด้วย จำนวนประชากร อาชีพส่วนใหญ่ของประชากร จำนวนตลาด ร้านขายของชำในชุมชน สภาพทางภูมิศาสตร์ และการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมทางระบบนิเวศของชุมชน การอพยพเคลื่อนย้ายของประชากรในชุมชน
- การแสวงหาอาหารและแหล่งอาหาร ได้แก่ การเปรียบเทียบการแสวงหาอาหารและแหล่งอาหารที่แตกต่างกันในมิติของเวลา (อดีต-ปัจจุบัน) และความแตกต่างกันในมิติของระบบเศรษฐกิจ (ระบบเศรษฐกิจแบบพอเพียงชีพ - ระบบเศรษฐกิจแบบการตลาด)
- ประเภทของอาหารที่บริโภคในแต่ละมื้อ ความถี่ในการบริโภคของอาหารประเภทต่าง ๆ และรูปแบบการบริโภคอาหาร
- การรับข่าวสารข้อมูลที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการบริโภคอาหาร

2.2) การสัมภาษณ์ ได้ทำการสุ่มตัวอย่างประชากรที่จะสัมภาษณ์มีทั้งสิ้น 160 ราย แบ่งเป็นประชากรในเขตอำเภอเมือง 80 ราย และประชากรในเขตอำเภอหางดง และอำเภอ สันป่าตอง อำเภอละ 40 ราย อายุของผู้ให้สัมภาษณ์กำหนดเป็นอายุวัยรุ่น - วัยผู้ใหญ่ตอนต้น - วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง - วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย - ผู้สูงอายุ อาชีพค้าขาย - รับจ้าง - ข้าราชการ - เกษตรกร นอกจากการสัมภาษณ์แล้วยังได้ใช้วิธีสังเกตการณ์ สภาพของชุมชน ตลาด ร้าน ขายของชำ

บทที่ 2

สถานะทางเศรษฐกิจและสังคมของจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีผลเกี่ยวข้องกับกระบวนการปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหาร

2.1 สภาพภูมิศาสตร์ของจังหวัดเชียงใหม่

2.1.1 ที่ตั้งและพื้นที่

จังหวัดเชียงใหม่ตั้งอยู่ทางภาคเหนือของประเทศไทย ประมาณเส้นรุ้งที่ 16 องศาเหนือ เส้นแวงที่ 99 องศาเหนือตะวันออก สูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 1,027 ฟุต (310 เมตร) มีอาณาเขตดังนี้

ทิศเหนือ	ติดต่อกับรัฐฉานของประเทศสหภาพพม่า
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับจังหวัดเชียงราย ลำพูน และลำปาง
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับอำเภอปาย อำเภอขุนยวม และอำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
ทิศใต้	ติดต่อกับอำเภอสามเงา จังหวัดตาก

จังหวัดเชียงใหม่มีพื้นที่ประมาณ 20,107 ตารางกิโลเมตร (12,566,910 ไร่) พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นป่าไม้และภูเขาประมาณ 82.74 % หรือ 16,636 ตารางกิโลเมตร(10,397,000 ไร่) พื้นที่การเกษตรประมาณ 12.80 % หรือ 2,574 ตารางกิโลเมตร(1,611,283 ไร่) ส่วนที่เหลือเป็นพื้นที่ที่อยู่อาศัยและอื่น ๆ ประมาณ 4.46 % หรือ 893 ตารางกิโลเมตร(558,127 ไร่)¹

2.1.2 สภาพภูมิประเทศ

สภาพภูมิประเทศโดยทั่วไปเป็นภูเขาสูงและป่าไม้ เทือกเขาที่สำคัญ ได้แก่ ทิวเขาถนนธงชัย ภูเขาผีปันน้ำ และทิวเขาแดนลาว ซึ่งเป็นพื้นที่ป่าต้นน้ำลำธารที่สำคัญ ส่วนใหญ่อยู่ทางทิศเหนือและทิศตะวันตกของจังหวัด นอกจากนี้ ยังมีพื้นที่ราบลุ่มและที่ราบเชิงเขากระจายอยู่ระหว่างหุบเขาทอดค้วในแนวเหนือถึงใต้ เป็นพื้นที่เหมาะสมต่อการเกษตร ได้แก่ ที่ราบลุ่มแม่น้ำปิง ที่ราบลุ่มแม่น้ำฝาง และที่ราบลุ่มแม่งัด มีแม่น้ำที่สำคัญ ได้แก่ แม่น้ำปิง แม่น้ำแม่แตง แม่น้ำฝาง แม่น้ำกวง แม่น้ำลี้ แม่น้ำแม่ทา แม่น้ำแม่แจ่ม แม่น้ำแม่กลาง เป็นต้น

¹ สำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัดเชียงใหม่. ภาวะเศรษฐกิจอุตสาหกรรมจังหวัดเชียงใหม่ ปี 2534 หน้า 3

2.1.3 สภาพภูมิอากาศ

จากที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ที่ลึกเข้าไปในแผ่นดินมาก ห่างจากทะเลและมีภูเขาซับซ้อน ทำให้สภาพภูมิอากาศโดยส่วนใหญ่ในฤดูร้อนอากาศร้อนมาก ฤดูหนาวอากาศหนาวมาก สภาพภูมิอากาศตลอดทั้งปีมีลักษณะดังนี้

ฤดูฝน เริ่มตั้งแต่ปลายเดือนพฤษภาคมจนถึงเดือนกันยายนหรือตุลาคมรวม 9 เดือน เป็นฝนที่เกิดมาจากลมมรสุมตะวันตกเฉียงเหนือที่พัดจากอ่าวเบงกอลเข้าสู่อ่าวไทย ฝนตกมากที่สุดประมาณเดือนกันยายน

ฤดูหนาว เริ่มตั้งแต่กลางเดือนตุลาคมจนถึงเดือนกุมภาพันธ์ประมาณ 3 - 4 เดือน อากาศหนาวเย็นนี้ได้รับอิทธิพลจากลมตะวันออกเฉียงเหนือจากประเทศจีน

ฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่กลางเดือนกุมภาพันธ์จนถึงกลางเดือนพฤษภาคม ประมาณ 3 เดือน อากาศร้อนอบอ้าว

อุณหภูมิเฉลี่ยตลอดปีประมาณ 24.10 องศาเซลเซียส ความชื้นสัมพัทธ์เฉลี่ย 65.5 % ^{2.1}

2.1.4 พืชธรรมชาติและชนิดของป่า

จากสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศทำให้เชียงใหม่มีฝนตกชุก มีป่าไม้หนาแน่น ลักษณะป่าเป็นป่าโปร่งผลัดใบ(Dipterocarps open forest) ส่วนใหญ่อยู่บนที่ค่อนสูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 500 - 600 เมตร ที่ราบทั้งหมดเป็นบริเวณพื้นที่เพาะปลูกที่หนาแน่น แทบไม่มีพืชธรรมชาติเหลืออยู่ ป่าประเภทต่าง ๆ ได้แก่ ป่าดงดิบภูเขา ป่าดงดิบแล้ง ป่าเบญจพรรณ ป่าเต็งรัง ป่าสน ป่าแพะ เป็นต้น พืชพรรณไม้ป่าขึ้นอยู่ตามบริเวณที่ค่อน ริมน้ำ และตามภูเขาเป็นส่วนใหญ่ บริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำเป็นพื้นที่ปลูกข้าว พืชไร่และสวนผลไม้

¹ เรื่องเดียวกัน หน้า 5.

2.2. สภาพเศรษฐกิจ

2.2.1 เกษตรกรรม

พืช จากสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศที่เหมาะสมต่อการเกษตร ทำให้ เชียงใหม่เป็นแหล่งผลิตที่สำคัญของพืชหลายชนิด ทั้งเพื่อการบริโภคในภาคเหนือ และส่งไป จำหน่ายภายในประเทศและต่างประเทศ

ในพื้นที่ราบลุ่ม ข้าวยังเป็นพืชหลักที่ปลูกกันมากที่สุด ทั้งเพื่อการบริโภคในครัวเรือนและการจำหน่าย ส่วนใหญ่ปลูกข้าวเหนียวประมาณร้อยละ 78 ของพื้นที่เพาะปลูก ส่วนที่เหลือเป็นพื้นที่เพาะปลูกข้าวเจ้า นอกจากนี้ หลังฤดูทำนามีการปลูกพืชผลหลายชนิด เช่น กระเทียม ถั่วเหลือง หอมแดง หอมใหญ่ มันฝรั่ง พืชผักชนิดต่าง ๆ และดอกไม้ประดับ ในพื้นที่ดอน มีการปลูกไม้ผลชนิดต่าง ๆ ได้แก่ มะม่วง ลิ้นจี่ ลำไย ส้มเขียวหวาน พืชไร่ ได้แก่ ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ ถั่วลิสง อ้อย ฯลฯ พื้นที่สูงที่มีอากาศค่อนข้างหนาวเย็นสามารถปลูกพืชผล ไม้เมืองหนาวได้หลายชนิด เช่น กาแฟ ชา ท้อ บ๊วย พลับ ฯลฯ พืชไร่ ได้แก่ ข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ มันฝรั่ง พืชผัก ได้แก่ กะหล่ำปลี และพืชผักเมืองหนาวหลายชนิด เช่น แครอท บ๊อคโกเล่ แชรราลี ฯลฯ

จังหวัดเชียงใหม่เป็นแหล่งผลิตพืชผักที่สำคัญ ๆ ได้แก่ กะหล่ำปลี มะเขือเทศ ผักกวางตุ้ง พริกเล็ก พริกใหญ่ ถั่วลันเตา กระเทียม หอมแดง และหอมใหญ่

ปศุสัตว์ มีการเลี้ยงสัตว์กระจายทั่วพื้นที่ของจังหวัด สัตว์เลี้ยงที่สำคัญได้แก่ โค กระบือ สุกร เป็ด และไก่ แหล่งเลี้ยงปศุสัตว์ที่สำคัญอยู่ทางตอนใต้ของจังหวัด การเลี้ยงสัตว์เพื่อการค้าได้เริ่มมีการพัฒนามากขึ้น เช่น ไก่เนื้อ สุกร และโคเนื้อ สำหรับผลิตภัณฑ์จากสัตว์ที่สำคัญ ได้แก่ โคนมและไข่ ได้มีผู้สนใจเลี้ยงกันมาก เนื่องจากมีตลาดรองรับผลผลิตอย่างเพียงพอ

ผลจากการพัฒนาปศุสัตว์ที่เจริญเติบโตขึ้น อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ชาว เชียงใหม่บริโภคอาหารประเภทเนื้อเพิ่มมากขึ้นจากเดิมเมื่อ 30 - 40 ปีก่อน ดังจะเห็นได้จากการบริโภคเนื้อสัตว์ของจังหวัดเชียงใหม่มีอัตราเพิ่มขึ้น

ตารางที่ 1

จำนวนสัตว์ที่ฆ่าเป็นอาหารจังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2523- 2538

ปี	โค	กระบือ	สุกร
2523	9,609	470	94,874
2524	11,052	540	113,075
2525	10,485	538	129,932
2526	13,965	762	116,673
2527	14,265	746	125,502
2529	15,595	1,339	153,535
2530	16,551	1,609	141,045
2531	12,644	1,975	134,575
2532	12,989	2,624	148,419
2533	11,702	2,217	151,774
2534	10,782	1,750	121,586
2535	13,474	3,922	157,101
2536	10,969	3,264	155,751
2537	13,057	2,925	156,340
2538	12,644	3,823	159,385

ที่มา : สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี สมุดรายงานสถิติจังหวัด
เชียงใหม่ ประจำปี 2535 - 2539.

2.2.2 อุตสาหกรรมและการบริการ

โรงงานอุตสาหกรรมในจังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่เป็นโรงงานเกี่ยวกับผลผลิตทางการเกษตร เช่น ข้าว ใบชา ใบยาสูบ ถั่วลิสง ข้าวโพด และผลไม้ต่าง ๆ นอกจากนี้ ยังมีโรงงานอุตสาหกรรมเครื่องปั้นดินเผา ทำไม้ ไม้บดหิน ฯลฯ

อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวจัดเป็นอุตสาหกรรมบริการที่สำคัญของจังหวัดเชียงใหม่ ทำให้เกิดการขยายตัวของการลงทุนอุตสาหกรรมด้านอื่น ๆ ที่ต่อเนื่องกับการท่องเที่ยว เช่น อุตสาหกรรมด้านหัตถกรรม อุตสาหกรรมเซรามิก อุตสาหกรรมผลิตอาหาร กิจการโรงแรมและธุรกิจการเงินการธนาคาร นอกจากนี้ ยังมีอุตสาหกรรมเกษตรที่เชื่อมโยงกับภาคเกษตรกรรม เช่น อุตสาหกรรมอาหารสัตว์ อุตสาหกรรมอาหารกระป๋อง เป็นต้น

นับตั้งแต่มีการใช้นโยบายส่งเสริมให้จังหวัดเชียงใหม่เป็นเมืองหลักในการพัฒนาเศรษฐกิจของภาคเหนือ ภาพรวมทางเศรษฐกิจของจังหวัดเชียงใหม่มีอัตราเติบโตสูงชันอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาหลายปี ดังเช่น ช่วงระหว่าง พ.ศ. 2525-2529 เชียงใหม่มีอัตราการขยายตัวทางเศรษฐกิจไม่มากนัก คือ มีอัตราการเติบโตประมาณร้อยละ 4.3 ต่อปี เมื่อถึงช่วง พ.ศ. 2530-2532 อัตราการเติบโตสูงมากถึงโดยเฉลี่ยร้อยละ 8.1 ต่อปี 3. สำหรับในปีต่อ ๆ มา การขยายตัวยังคงต่อเนื่อง ทั้งนี้เพราะการผลิตของสาขาในเศรษฐกิจต่าง ๆ ได้ขยายตัวเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สาขาบริการและท่องเที่ยวได้ขยายตัวมาก ส่งผลให้ธุรกิจอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวขยายตัวตามไปด้วย ความเติบโตอย่างต่อเนื่องนี้ทำให้จังหวัดเชียงใหม่เป็นจังหวัดที่อัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจสูงสุดในภาคเหนือ ในปี 2536 มีผลิตภัณฑ์มวลรวมจังหวัด(Gross Provincial Product) สูงถึง 55,085 ล้านบาท คิดเป็นร้อยละ 19.0 ของผลิตภัณฑ์มวลรวมภาค(Gross Regional Product) และมีรายได้เฉลี่ยต่อหัวของประชากรสูงสุดในภาคเหนือเช่นกัน คือ ประมาณ 36,781 บาทต่อปี

ตารางที่ 2

ผลิตภัณ์ท์มวลรวมจังหวัดและรายได้ต่อหัวของจังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2524-2537

ผลิตภัณ์ท์จังหวัดตามราคาประจำปี

ปี	ผลิตภัณ์ท์ (จำนวนล้านบาท)	ค่าประชากร 1 คน / บาท
2524	16,160	13,871
2525	17,657	14,875
2526	19,811	16,383
2527	19,927	16,293
2528	21,224	17,088
2529	21,199	16,267
2530	24,097	18,522
2531	27,628	20,742
2532	32,192	23,988
2533	36,814	27,229
2534	40,022	29,277
2535	49,208	34,751
2536	55,085	36,781
2537	65,085	45,514

ที่มา : สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. สมุดรายงานสถิติจังหวัด
เชียงใหม่ ประจำปี 2524- 2538.

2.3 การปกครองและประชากร

จังหวัดเชียงใหม่แบ่งการปกครองส่วนภูมิภาคเป็น 21 อำเภอ 2 กิ่งอำเภอ 199 ตำบล และ 1,755 หมู่บ้าน มีอำเภอเมืองเชียงใหม่ จอมทอง เชียงดาว คอยเต่า คอยสะเก็ด พร้าวมะแจ่ม แม่แตง แม่ริม แม่สาย สะเมิง สารภี สันกำแพง สันทราย สันป่าตอง หางดง อดก้อย สอด เวียงแหงฝาง ไชยปราการ กิ่งอำเภอแม่วาง และกิ่งอำเภอแม่ออน

ใน พ.ศ. 2537 จังหวัดเชียงใหม่มีประชากรทั้งสิ้น 1,547,085 คน เป็นชาย 779,611 คน คิดเป็นร้อยละ 50.39 เป็นหญิง 717,434 คน คิดเป็นร้อยละ 49.61 ความหนาแน่นของประชากรต่อพื้นที่ 1 ตารางกิโลเมตรเท่ากับ 76.46 คน พื้นที่ที่มีความหนาแน่นของประชากรมากที่สุด คือ เขตเทศบาลเมือง มีความหนาแน่นของประชากรต่อพื้นที่ 1 ตารางกิโลเมตรเท่ากับ 4,751.82 คน พื้นที่ที่มีความหนาแน่นของประชากรต่อพื้นที่ 1 ตารางกิโลเมรน้อยที่สุด คือ อำเภอแม่แจ่ม คือ 17.67 คน¹ อัตราเฉลี่ยความหนาแน่นของประชากรทั้งจังหวัดประมาณ 76.94 คนต่อตารางกิโลเมตร

¹ สำนักงานสถิติจังหวัดเชียงใหม่ สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรึ. สมุดรายงานสถิติจังหวัดเชียงใหม่ ฉบับ พ.ศ. 2538. ไม่ปรากฏหน้า.

ตารางที่ 3
จำนวนประชากรจังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2503-2540

ปี	รวม
2503	798,483
2513	1,026,450
2517	1,086,203
2523	1,154,850
2527	1,252,241
2528	1,277,835
2529	1,297,750
2531	1,345,715
2532	1,361,320
2533	1,367,183
2535	1,530,779
2536	1,534,074
2537	1,547,085
2538	1,552,766
2539	ไม่มีข้อมูล
2540	1,573,727

ที่มา : สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานรัฐมนตรี. สมุดรายงานสถิติจังหวัดเชียงใหม่ ประจำปี 2514 - 2540.
หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน ฉบับวันที่ 21 มีนาคม พ.ศ. 2541 หน้า 10.

2.4 การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมของจังหวัดเชียงใหม่ที่ส่งผลกระทบต่อ การแสวงหาอาหารและลักษณะการบริโภคอาหาร

หากมองย้อนภาพของเมืองเชียงใหม่ถอยหลังไปประมาณ 30 ปี เราจะยังได้พบเห็นสภาพเศรษฐกิจและสังคมภายใต้วิถีชีวิตแบบเกษตรกรรมพึ่งพาตนเองได้โดยทั่วไป ชาวพื้นบ้านเชียงใหม่สามารถแสวงหาอาหารได้จากสภาพแวดล้อมอันอุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพยากรธรรมชาติ ที่อยู่รายรอบที่อยู่อาศัยของคน จากงานวิจัยเรื่อง “โครงสร้างสังคมชาวนาไทย” ของ แจ็ค เอม พอดเตอร์¹ ได้บรรยายสภาพเศรษฐกิจแบบเลี้ยงตัวเองที่เกี่ยวข้องกับวิถีการกินอยู่ของชาวเชียงใหม่เมื่อ พ.ศ. 2515 ไว้ว่า

“.....บ้านเรือนส่วนใหญ่ ซ่อนอยู่ท่ามกลางสวนไม้รอบบ้านแบบญี่ปุ่น ภายในลานบ้านจะมี ต้นลำไย กล้วย มะขาม ขนุน มะม่วง ฯลฯ ต้นไม้เกือบทุกต้นภายในสวน นอกจากจะมีคุณค่าทางเศรษฐกิจและการประดับแล้ว ยัง ให้ใบสำหรับปรุงอาหารได้

นอกจากนี้ลานบ้านยังปลูก ผักใช้เป็นที่ขังเปิด วัว ควาย มี บ่อ น้ำทุกบ้าน ทุกบ้านยังมีผู้ขังข้าวสารทำด้วยไม้สักเสาเป็นต้นไม้ขนาดใหญ่ สูงประมาณ 8 ฟุต เป็นที่เก็บข้าวเหนียวซึ่งเป็นอาหารหลักของคนภาคเหนือ

.....ปลาที่จับได้จากลำคลองชลประทาน คือ แหล่งอาหารโปรตีนของชาวบ้าน ชาวนาจับปลาน้ำจืดตัวเล็ก ๆ ด้วยแห กับคักมวกตามท้องนา ลำธาร.....”¹

สภาพชีวิตความเป็นอยู่ดังกล่าวข้างต้นเริ่มเลือนหายไป อันมีสาเหตุมาจากเมื่อประเทศไทยเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางเศรษฐกิจและสังคมภายใต้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาตินับตั้งแต่ พ.ศ. 2505 อันส่งผลกระทบไปทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ

นับเป็นเวลากว่าสี่ทศวรรษของการใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติที่มีนโยบายทำให้โครงสร้างทางเศรษฐกิจเปลี่ยนแปลงจากประเทศเกษตรกรรมไปเป็นประเทศอุตสาหกรรม และยังมุ่งกระจายการพัฒนาเศรษฐกิจไปยังส่วนภูมิภาค แนวนโยบายดังกล่าวเริ่มปรากฏชัดเป็นรูปธรรมในจังหวัดเชียงใหม่ เมื่อมีการประกาศใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2520-2524) ให้มีการพัฒนาภาคเหนือ นับตั้งแต่นั้นมา การพัฒนา

¹ แจ็ค เอม พอดเตอร์. โครงสร้างสังคมชาวนาไทย นฤจร อธิธิจิระจรัส แปล.

เศรษฐกิจและสังคมของจังหวัดเชียงใหม่ดำเนินไปภายใต้แผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยมเป็นกระแสหลักในทางการพัฒนาเศรษฐกิจ มีแผนการสร้างสาธารณูปโภคและถนนทั่วภาคเหนือ สำหรับจังหวัดเชียงใหม่ได้ตั้งคณะกรรมการพัฒนาจังหวัดขึ้น เพื่อจัดทำแผนพัฒนาจังหวัดเชียงใหม่เมื่อ พ.ศ. 2524 มีเป้าหมายหลัก คือ การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานทางเศรษฐกิจ ได้แก่ การพัฒนาโครงการชลประทานขนาดใหญ่ การคมนาคมขนส่ง การเพิ่มผลิตผลทางการเกษตร และการพัฒนาอุตสาหกรรม

จากแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5 (พ.ศ.2525 - 2529) เมืองใหญ่ในแต่ละภูมิภาคถูกกำหนดให้เป็นเมืองหลัก เพื่อกระจายความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจไปสู่ภูมิภาคต่าง ๆ เชียงใหม่ถูกกำหนดให้เป็นเมืองหลักของการพัฒนาภูมิภาคภาคเหนือ ให้เป็นศูนย์กลางของกิจกรรมทางเศรษฐกิจและสังคม ทั้งด้านพาณิชย์ การเงินการธนาคาร การศึกษา สาธารณสุข การคมนาคมขนส่ง การท่องเที่ยว และการเป็นศูนย์กลางอุตสาหกรรมที่ต่อเนื่องจากนิคมอุตสาหกรรมลำพูน

ด้วยแนวทางการพัฒนาดังกล่าว สภาพสังคมและเศรษฐกิจของเชียงใหม่ถูกเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก สังคมเกษตรกรรมแบบพอเลี้ยงชีพถูกปรับเปลี่ยนให้เป็นสังคมการผลิตสินค้าการเกษตรเพื่อส่งออก การส่งเสริมอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว สร้างธุรกิจอุตสาหกรรมต่อเนื่อง อันได้แก่ การเติบโตของธุรกิจโรงแรม การท่องเที่ยว การเงินการธนาคาร เศรษฐกิจภาคหัตถกรรมและอุตสาหกรรมอาหาร การเปลี่ยนแปลงวิถีการผลิตส่งผลอย่างสำคัญทำให้พื้นที่ทำกินและสภาวะแวดล้อมต่าง ๆ ถูกปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับวิถีการผลิตแบบใหม่ ชีวิตที่เรียบง่ายถูกเปลี่ยนเป็นวิถีชีวิตที่ซับซ้อนขึ้น เกิดวิถีชีวิตแบบสังคมเมืองปรากฏในเขตเมืองเชียงใหม่และนับวันจะขยายขอบเขตกว้างมากขึ้น ประเพณีวัฒนธรรมดั้งเดิมของชุมชนในเขตเมืองได้เปลี่ยนแปลงไปมาก ผู้คนในชุมชนเมืองรับอิทธิพลวัฒนธรรมสมัยใหม่ มีการใช้ภาษาไทยกลางแทนที่ภาษาพื้นเมือง ประเพณีพิธีกรรมบางอย่าง เช่น สงกรานต์ และลอยกระทงถูกปรับเปลี่ยนเพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว ค่านิยมพื้นบ้านดั้งเดิมเปลี่ยนแปลงไป เกิดอาชีพที่หลากหลายอันมีผลต่อการเกิดกลุ่มคนในสังคมหลายกลุ่มมากขึ้น

การดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันระหว่างคนในสังคมเมืองกับคนในสังคมชนบท ย่อมทำให้วิถีการบริโภค โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบริโภคอาหารอันเป็นส่วนสำคัญหนึ่งของวิถีชีวิตประจำวัน มีความแตกต่างกันด้วย ขณะที่ปัจจัยที่กำหนดการบริโภคอาหารของคนในสังคมชนบทขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของระบบนิเวศ หรืออีกนัยหนึ่ง การหาวัตถุดิบเพื่อการบริโภคจากสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ แต่เงื่อนไขสำคัญที่กำหนดการบริโภคของคนในสังคมเมืองอยู่ที่สภาพเศรษฐกิจหรือการทำงานเพื่อให้ได้เงินมาซึ่งการบริโภค อันมีปัจจัยได้แก่ อาชีพฐานะทางการเงิน และใช้เวลาในชีวิตประจำวัน ดังนั้นสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงแหล่งอาหารและวิธีการแสวงหาอาหารของคนในชุมชน

กล่าวได้ว่า ในกรณีของจังหวัดเชียงใหม่ การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมที่ส่งผลกระทบต่อวิถีการบริโภคอาหารเกิดจากปัจจัยต่อไปนี้

2.4.1. การเปลี่ยนแปลงวิถีการผลิตภาคเกษตรกรรม

ในช่วงสองทศวรรษที่ผ่านมาได้มีการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว ในจังหวัดเชียงใหม่ ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและระบบเกษตรกรรมซึ่งเป็นภาคเศรษฐกิจที่สำคัญ ในอดีต ระบบการเกษตรเป็นระบบการผลิตแบบพอเลี้ยงตัวเองมีวัตถุประสงค์เพื่อการบริโภคเป็นหลัก ในครัวเรือนและชุมชนต่างสามารถผลิตอาหารได้เอง ได้แก่ การทำนาปลูกข้าวเป็นหลัก การปลูกพืชผักสวนครัว ผลไม้และเลี้ยงสัตว์ อีกทั้งยังได้อาหารประเภทเนื้อสัตว์ กุ้ง หอย ปู ปลา จากท้องถิ่น ห้วยหนอง คลองบึง การเปลี่ยนแปลงระบบเกษตรกรรมในเชียงใหม่ไปสู่ระบบเกษตรกรรมเชิงพาณิชย์ คือเน้นการผลิตเพื่อขาย เริ่มเป็นครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. 2481 เมื่อประเทศสหรัฐอเมริกาทำการปฏิวัติเขียวได้สำเร็จ บริษัท British American Tobacco(BAT) ผู้ผลิตรายใหญ่ในกรุงเทพฯ ได้นำยาสูบพันธุ์เวอร์จิเนียมาส่งเสริมให้ชาวนาของจังหวัดเชียงใหม่ปลูก นับว่าเป็นพืชไร่ชนิดหนึ่งที่นำระบบเกษตรกรรมเชิงพาณิชย์มาสู่ชาวนาเชียงใหม่ หลังจากนั้นระบบเกษตรกรรมเชิงพาณิชย์ได้แพร่หลายไปสู่พืชผัก พืชไร่ และผลไม้ อื่น ๆ มีผลทำให้พื้นที่เพาะปลูกข้าวเริ่มถูกแทนที่โดยพื้นที่การเพาะปลูกพืชผักอื่น ๆ เพื่อการขยายและการส่งออก จากตัวเลขพื้นที่เพาะปลูกข้าวตั้งแต่ พ.ศ. 2527 ซึ่งมีจำนวน 720,040 ไร่ ได้ลดลงตามลำดับจนถึง พ.ศ. 2536 มีพื้นที่เหลือเพียง 615,785 ไร่ คือ ลดลงไปกว่าแสนไร่ ดังปรากฏในตารางสถิติการปลูกข้าวจังหวัดเชียงใหม่ เช่นเดียวกับพื้นที่การถือครองทางการเกษตรที่มีแนวโน้มลดลง นอกจากนี้จากงานวิจัยของจันทรา เล็กเก็ม เรื่อง “คุณค่าทางโภชนาการและดัชนีการเก็บเกี่ยวผักพื้นเมืองที่มีแนวโน้มเป็นผักเศรษฐกิจของเชียงใหม่” กล่าวว่า ตามที่รกร้างว่างเปล่าเป็นแหล่งพืชผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านได้ อาศัยเป็นแหล่งอาหาร พบว่าพื้นที่รกร้างว่างเปล่าในจังหวัดเชียงใหม่มีแนวโน้มลดลงตามลำดับเช่นกัน¹

การที่พื้นที่ทำนาและพื้นที่รกร้างว่างเปล่าลดลงส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศของพื้นที่สีเขียว เนื่องจากพื้นที่เหล่านี้เป็นแหล่งอาหารตามธรรมชาติดั้งเดิม พืชผักพื้นบ้านและเนื้อสัตว์ที่เคยได้จากท้องไร่ท้องนาลดน้อยหรือสูญหายไป การปรุงอาหารพื้นบ้านบางชนิดย่อมขาดแคลนพืชผักหรือส่วนประกอบอาหารบางชนิดที่หาได้จากท้องทุ่งท้องนา

ผลสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การเปลี่ยนแปลงของระบบนิเวศที่เกิดเนื่องจากระบบการเกษตรกรรมผลิตเพื่อขาย กล่าวคือ เป็นระบบการเกษตรที่อาศัยเทคโนโลยีสมัยใหม่ตามแนวทาง“ปฏิวัติสีเขียว” เพื่อเพิ่มผลผลิตให้สูงสุดด้วยการตัดดวงจากธรรมชาติให้มากที่สุด

¹ จันทรา เล็กเก็ม. คุณค่าทางโภชนาการและดัชนีการเก็บเกี่ยวผักพื้นเมืองที่มีแนวโน้มเป็นผักเศรษฐกิจของเชียงใหม่. หน้า 52.

มีการปลูกพืชชนิดเดียวกันในพื้นที่กว้างใหญ่ (Monoculture) เร่งผลผลิตด้วยปุ๋ยและบังคับผลผลิตโดยใช้สารเคมี ยาปราบศัตรูพืช ได้ทำลายความอุดมสมบูรณ์ของดิน ดินถูกชะล้างอย่างรวดเร็ว ทำให้ดินมีคุณภาพต่ำลง พืชพันธุ์ต่าง ๆ ที่ไม่ใช่พืชที่ต้องการปลูกถูกทำลายทำให้ลดความหลากหลายทางพืชพันธุ์ลงไป มีผลทำให้พืชพันธุ์ที่มีคุณค่าทางโภชนาการลดลงหรือสูญหาย

ตารางที่ 4

สถิติการปลูกข้าวจังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2524-2538

พ.ศ.	เนื้อที่เพาะปลูก (ไร่)	เก็บเกี่ยว (ไร่)	ผลผลิต (ตัน)	ผลผลิต ไร่ / กิโลกรัม
2524 - 2525	720,040	676,312	311,104	460.00
2526 - 2527	741,195	725,563	326,503	449.99
2530 - 2531	676,541	638,052	351,756	551.00
2531 - 2532	678,091	674,050	378,807	562.00
2532 - 2533	619,527	618,833	322,504	521.00
2535 - 2536	615,785	590,257	264,016	447.00
2537 - 2538	566,517	529,759	281,591	532.00

ที่มา : สำนักงานสถิติแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรี. สมุดรายงานสถิติจังหวัดเชียงใหม่ ประจำปี 2524 - 2539.

ตารางที่ 5

การใช้ที่ดินถือครองทางการเกษตร พ.ศ. 2525 - 2536

(หน่วยเป็นไร่ : Area in Rai)

ปี Year	เนื้อที่ถือครองทางการเกษตร Farm holding land								
	รวม Total	ที่อยู่อาศัย Housing area	ที่นา Paddy land	ที่ปลูกพืชไร่ Under Field crops	ที่ไม่ผล และไม้ยืนต้น Under fruit trees and tree crops	ที่สวนผัก และไม้ดอก Under vegetable and flowers	ที่เลี้ยง ปศุสัตว์ Livestock farm area	ที่รกร้างว่างเปล่า และอื่น ๆ Idel land and others	
2525 (1982)	1,355,153	57,844	876,473	208,889	128,753	25,296	1,748	56,150	
2526 (1983)	1,369,578	58,460	885,803	211,113	130,123	25,565	1,767	56,747	
2527 (1984)	1,390,128	61,877	873,020	231,610	135,591	31,153	2,238	54,639	
2528 (1985)	1,443,100	65,828	893,376	257,975	136,109	32,602	3,700	53,510	
2529 (1986)	1,472,692	71,295	888,662	277,286	148,964	34,697	3,989	47,799	
2530 (1987)	1,443,468	73,053	897,895	258,100	159,140	26,210	2,750	26,320	
2531 (1988)	1,459,503	77,569	889,372	232,648	195,915	38,978	2,245	22,776	
2532 (1989)	1,453,754	75,903	874,067	222,312	203,322	51,745	1,555	24,850	
2533 (1990)	1,344,914	75,602	761,318	211,753	217,326	64,513	3,176	11,226	
2534 (1991)	1,354,550	75,409	692,598	229,665	259,337	77,280	1,658	18,603	
2535 (1992)	1,312,817	64,839	677,074	220,145	254,150	81,144	1,425	14,040	
2536 (1993)	1,300,385	65,464	675,652	209,200	249,067	85,201	1,425	14,376	

ที่มา : สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

มีข้อน่าสังเกตถึงแนวโน้มเศรษฐกิจของจังหวัดเชียงใหม่ว่า สัดส่วนของผลผลิตภาคเกษตรกรรมของจังหวัดมีแนวโน้มลดลง กล่าวคือ ใน พ.ศ. 2529 สัดส่วนของผลผลิตภาคเกษตรในผลิตภัณฑ์มวลรวมจังหวัดของเชียงใหม่มีประมาณร้อยละ 25.7 แต่ในปี 2532 ลดลงเหลือเพียงร้อยละ 22.4 และมีแนวโน้มจะลดลงเรื่อย ๆ ขณะที่ภาคอุตสาหกรรมในปี 2529 มีประมาณร้อยละ 19.2 และในปี 2532 เพิ่มขึ้นร้อยละ 21.3¹

ตามสภาวะการณดังกล่าวข้างต้น ได้ก่อให้เกิดการเคลื่อนย้ายแรงงานออกจากภาคเกษตรกรรมไปสู่ภาคอุตสาหกรรมและบริการเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยในปี 2532 มีสัดส่วนแรงงานที่ทำงานในภาคเกษตรกรรมอยู่ประมาณร้อยละ 79 เมื่อถึงปี 2535 แรงงานในภาคเกษตรลดลงเหลือร้อยละ 60.7 เท่านั้น² เป็นที่น่าสังเกตว่าแรงงานจากภาคเกษตรมักออกมาหางานทำในเขตเมืองซึ่งมีการขยายตัวของโรงงานอุตสาหกรรมมากขึ้นเรื่อย ๆ

2.4.2 การเปลี่ยนแปลงด้านอาชีพ

จากนโยบายส่งเสริมเศรษฐกิจภาคอุตสาหกรรมตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ทำให้มีการเคลื่อนย้ายแรงงานบางส่วนจากภาคเกษตรกรรมมาสู่ภาคหัตถกรรมและอุตสาหกรรม แรงงานเหล่านี้มาทำงานเป็นลูกจ้างและช่างฝีมือด้านต่าง ๆ จากสถิติพบว่าแรงงานภาคหัตถกรรมและอุตสาหกรรมขยายตัวเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ดังเช่นใน พ.ศ. 2513 ลูกจ้างทั้งในภาครัฐและเอกชนมีจำนวน 72,451 คน ในเวลาสิบปีต่อมา คือพ.ศ. 2523 มีจำนวนเพิ่มขึ้นถึง 287,936 คน³

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5 และฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2525-2529 และ พ.ศ. 2530-2534) ที่มุ่งส่งเสริมการขยายตัวภาคอุตสาหกรรมในเขตภาคเหนือ มีการสร้างนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือขึ้นที่จังหวัดลำพูนห่างจากเชียงใหม่ประมาณ 30 กิโลเมตรทางทิศตะวันออกเฉียงใต้ นิคมอุตสาหกรรมแห่งนี้ประกอบด้วยบริษัทที่ผลิตสินค้าอุตสาหกรรมเพื่อ

¹ ศูนย์บริการวิศวกรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. รายงานการวิเคราะห์ศักยภาพโอกาสและข้อจำกัดของการลงทุนในจังหวัดเชียงใหม่. สำนักงานบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หน้า 36.

² เรื่องเดียวกัน หน้าเดียวกัน

³ สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานรัฐมนตรี สมุดสถิติรายปีแห่งประเทศไทย บรรพ 37 พ.ศ. 2533.

การส่งออก ในปี 2526 มีจำนวนมากกว่า 60 บริษัท มีคนงานมากกว่า 20,000 คน ซึ่งคนงานส่วนใหญ่เคยเป็นแรงงานดั้งเดิมในภาคเกษตรกรรม¹

นอกจากนี้ ในเขตอำเภอสันกำแพงที่เป็นแหล่งสำคัญของธุรกิจการท่องเที่ยว เนื่องจากเป็นศูนย์กลางของการผลิตสินค้าหัตถกรรมไม้แกะสลัก เครื่องเงินและผ้าไหม ปรากฏว่าชาวบ้านแถบนี้ได้เปลี่ยนแปลงอาชีพจากการทำนามารับจ้างเป็นแรงงานภาคหัตถกรรมกันจำนวนมาก²

การเปลี่ยนอาชีพจากการเป็นเกษตรกรชาวนาอิสระมารับจ้างแรงงานในโรงงานอุตสาหกรรม มีประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการบริโภค คือ ข้อแตกต่างระหว่างวิถีชีวิตภาคเกษตรกรรมกับภาคอุตสาหกรรมอย่างหนึ่ง คือ การจัดสรรเวลาในชีวิตประจำวัน ขณะที่ชาวนาในภาคเกษตรกรรมค่อนข้างมีอิสระในการจัดสรรเวลาสำหรับกิจวัตรประจำวัน แต่วิถีชีวิตคนงานในภาคหัตถกรรมและอุตสาหกรรมต้องถูกเคร่งครัดตามตารางเวลาทำงาน การปรับเปลี่ยนการจัดแบ่งเวลาให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตทำงาน ย่อมมีผลให้ต้องปรับเปลี่ยนวิธีการบริโภคอาหารและชนิดของอาหาร จากที่เคยมีเวลาประกอบอาหารและนั่งข้าวได้วันละสามมื้อ จำเป็นต้องซื้ออาหารบริโภค เช่น อาหารสำเร็จรูปที่สะดวกรวดเร็ว ประหยัดเวลา อาชีพการทำงานจึงย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคอาหาร

2.4.3 การขยายตัวของประชากรในเขตสังคมเมืองและลัทธิบริโภคนิยมสมัยใหม่

ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในทศวรรษที่ 60 มีแนวทางพัฒนาเศรษฐกิจภาคอุตสาหกรรม คือ การเพิ่มขึ้นของธุรกิจอุตสาหกรรมและการขยายตัวของชุมชนเมือง ที่คู่ขนานไปกับการลดลงของเศรษฐกิจภาคเกษตรกรรมและชุมชนชนบท สภาวะการนี้เกิดในสังคมเชียงใหม่เช่นกัน หากพิจารณาประวัติศาสตร์สังคมเมืองของจังหวัดเชียงใหม่ อาจกล่าวได้ว่า กำเนิดของชุมชนเมืองเริ่มต้นขึ้นเมื่อเชียงใหม่ถูกรวมเข้าเป็นส่วนหนึ่งของอาณาจักรไทย ภายในบริเวณเมืองเก่าได้รับการยกฐานะให้เป็นเขตสุขาภิบาลเมืองในปี 2476 ครั้นเมื่อชุมชนหนาแน่นมากขึ้นจึงได้รับการยกฐานะให้เป็นเขตเทศบาลนครเชียงใหม่เมื่อ พ.ศ. 2578 ในช่วงแรกเขตเทศบาลมีพื้นที่ 17.5 ตารางกิโลเมตร ครอบคลุมบริเวณตำบลช้างม่อย ช้างคลาน วัดเกตฯ พระสิงห์ หายยา และศรีภูมิ อันเป็นเขตคูเมืองชั้นในและบริเวณโดยรอบ รวมทั้งบางส่วนของฝั่งตะวันออกของแม่น้ำปิง

¹ Ross E. Pearson. Communal Irrigation in the Chiang Mai Valley : Responses to Urbanisation and Capitalist Transformation” Proceedings of the 6th International Conference on Thai Studies Theme II Cultural Crisis and the Thai Capitalist Transformation. p. 232.

² เรื่องเดียวกัน หน้า 233.

ในช่วง พ.ศ. 2526 เขตเทศบาลนครเชียงใหม่ได้รับการขยายให้ครอบคลุมพื้นที่กว้างขึ้นเป็น 40.7 ตารางกิโลเมตร หลังจากที่จังหวัดเชียงใหม่ได้รับการส่งเสริมให้เป็นเมืองหลักในภูมิภาคตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2525-2529) ได้ทำให้พื้นที่ชุมชนเมืองขยายออกไปมาก เทศบาลนครเชียงใหม่จึงเสนอขอให้มีการขยายพื้นที่เทศบาลออกจากเดิมเป็น 100 ตารางกิโลเมตร และเมื่อสำนักผังเมือง กระทรวงมหาดไทย ได้ทำการวางผังเมืองรวมเมืองเชียงใหม่ และประกาศให้ผลบังคับใช้ตั้งแต่ พ.ศ. 2533 ผังเมืองรวมฉบับนี้มีอายุ 5 ปี ครอบคลุมพื้นที่ 430 ตารางกิโลเมตรในปัจจุบัน¹ นอกจากเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ที่เป็นชุมชนเมืองแล้ว ยังมีเขตสุขาภิบาลในอำเภอต่าง ๆ ที่จัดได้ว่าเป็นชุมชนเมืองเช่นกัน ได้แก่ สุขาภิบาลแม่ริม อำเภอแม่ริม สุขาภิบาลสันทรายหลวง และสุขาภิบาลแม่ใจ อำเภอสันทราย สุขาภิบาลยางน่อง อำเภอสารภี สุขาภิบาลหางดงอำเภอหางดง สุขาภิบาลดั้นเปา อำเภอสันกำแพง และบางส่วนของอำเภอคอดอยสะเก็ด² จากสถิติพบว่าอัตราความหนาแน่นของประชากรในเขตเทศบาลเมืองเพิ่มมากขึ้นทุกปี

¹ ดวงจันทร์ อภาวัชรุทธิ์ เจริญเมือง. การเติบโตของเมืองและสถานะแวดล้อมของเมืองเชียงใหม่. หน้า 38 - 39.

² เรื่องเดียวกัน หน้า 39.

ตารางที่ 6
จำนวนประชากรจังหวัดเชียงใหม่เขตเทศบาลและอำเภอเมือง
พ.ศ. 2513-2537

ปี	เทศบาล อ.เมือง	ความหนา แน่น/ตร.กม.	อ. เมือง (รวมเทศบาล)	ความหนา แน่น/ตร.กม.
2513	83,729		137,395	
2517	98,319		163,745	422.73
2519	104,519		166,748	
2523	101,594		182,519	
2527	153,537			
2528	155,471			
2529	208,026		203,344	
2531	164,030			
2532	164,382			
2533	166,883	4,599.91	224,949	1,321.63
2535	170,269	4,749.62	242,352	1,456.54
2536	170,397		244,574	1,469.89
2537	182,298	4,751.82	246,892	1,483.82

ที่มา : สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี. สมุดรายงานสถิติจังหวัดเชียงใหม่ ประจำปี 2514-2537.
 สำนักงานสถิติจังหวัดเชียงใหม่. ข้อมูลสถิติที่สำคัญของจังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2538

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาจากกลุ่มประชากรที่ย้ายเข้ามาอาศัยในจังหวัดเชียงใหม่ ส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพช่างหรือผู้ประกอบการในกระบวนการผลิตและกรรมกร อาชีพรองลงมาเกี่ยวกับการบริการ และอาชีพพ่อค้า¹ ลักษณะอาชีพดังกล่าวได้มีส่วนเพิ่มความหนาแน่นของประชากรในเขตเมือง ทำให้สังคมเมืองในจังหวัดเชียงใหม่ขยายตัวมากขึ้น

การขยายตัวของประชากรเขตเมืองย่อมดำเนินควบคู่ไปกับการเพิ่มขึ้นของวิถีชีวิตแบบสังคมเมือง เมื่อถึงทศวรรษที่ 2530 สังคมเชียงใหม่ก้าวไปสู่ความเป็นสังคมเมืองอย่างรวดเร็ว นอกจากพื้นที่เมืองจะขยายออกไปอย่างมากแล้ว เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากขึ้นในสังคมเมือง และในเขตชนบทที่อยู่ใกล้เขตเมืองเดิม ที่สำคัญคือ การขยายตัวทางเศรษฐกิจและการซื้อขายที่ดิน ทำให้คนอพยพต่างถิ่นเข้ามาอยู่ในชุมชนเมืองเชียงใหม่มากขึ้น สังคมเมืองเชียงใหม่เปลี่ยนแปลงไปจากความเป็นชุมชนเดิมที่มีเอกภาพทางวัฒนธรรมประเพณี กลายเป็นสังคมที่เกิดมีความหลากหลายทางวัฒนธรรม การหลั่งไหลเข้ามาอย่างรวดเร็วของทุนนิยมและวัฒนธรรมตะวันตกแบบบริโภคนิยม ทำให้มีสินค้า อาหาร คนตรี ฯลฯ แบบบริโภคนิยมสมัยใหม่เข้ามาในสังคมเชียงใหม่ อันมีผลโดยตรงต่อการปรับเปลี่ยนลักษณะการบริโภคอาหารของชาวเมืองเชียงใหม่

ในที่นี้ใคร่จะขอทำความเข้าใจเกี่ยวกับลัทธิบริโภคนิยมสมัยใหม่ที่เข้ามาพร้อมกับระบบทุนนิยมสมัยใหม่ ประเด็นที่น่าสนใจ คือ งานเขียนของอาจารย์รังสรรค์ ฤทธิ์พันธ์ุ แห่งคณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์เรื่อง “ทุนวัฒนธรรม” ได้อธิบายถึงระบบทุนนิยมปัจจุบันว่า ทุนบริการ (Service Capital) กำลังขึ้นมาเป็นทุนหลักในสังคมเศรษฐกิจโลกแทนที่ทุนอุตสาหกรรม ในระยะเปลี่ยนผ่านที่หน่อทุนบริการยังไม่เติบโตใหญ่กล้าแข็ง **ทุนวัฒนธรรม (Cultural Capital)** เป็นทุนหลักในระยะเปลี่ยนผ่านนี้ โดยที่ทุนวัฒนธรรมมีขายทั้งในภาคอุตสาหกรรมและภาคบริการ ทุนวัฒนธรรมจะเติบโตได้ก็ต้องมีอุตสาหกรรมสินค้าวัฒนธรรม ผู้เขียนให้ความหมายของคำว่า **สินค้าวัฒนธรรม (Cultural Products)** หมายถึง สินค้าและบริการที่มีวัฒนธรรมฝังตัวและเป็นส่วนหนึ่งของสินค้าหรือบริการนั้น การซื้อสินค้ามาบริโภค สิ่งที่ได้มาไม่ได้มีเฉพาะแต่ตัวสินค้าที่สนองความสุขความพอใจในการบริโภคเท่านั้น หากยังได้ “วัฒนธรรม” ที่ฝังตัวอยู่ในสินค้านั้นด้วย สินค้าหรือบริการแต่ละประเภทมีนัยเกี่ยวพันถึงวัฒนธรรม ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างเรื่องการบริโภคอาหารว่า

¹ สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎมนตรี. การสำรวจการย้ายถิ่นของประชากรสู่จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2532. กองรายงานสถิติสำนักงานสถิติแห่งชาติ 2533.

“ ผัก ผลไม้ และทรัพยากรธรรมชาติมิได้มีนัยทางวัฒนธรรมที่ชัดเจน เพราะล้วนแต่เป็นผลผลิตทางธรรมชาติ แต่อาหารที่ปรุงแต่งโดยมนุษย์มีนัยทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เพราะกระบวนการปรุงอาหารมีเรื่องของวัฒนธรรมมาเกี่ยวข้องด้วย วัฒนธรรมการกินข้าว(คาร์โบไฮเดรต)แตกต่างจากวัฒนธรรมการกินเนื้อและนมเนย วัฒนธรรมที่แฝงอยู่ในสเต็ก ในทำนองเดียวกันตะเกียบก็สะท้อนวัฒนธรรมที่แตกต่างจากช้อนส้อม ไม้ตักต้องกล่าววาทุนิยมตะเกียบก็แตกต่างจากทุนิยมช้อนส้อมด้วย”¹

วัฒนธรรมเป็นเรื่องการดำเนินชีวิตตามปกติของมนุษย์ ในแต่ละสังคมมีจารีตขนบธรรมเนียมประเพณีเป็นของตนเอง รวมทั้งระบบความเชื่อ คุณค่า บรรทัดฐานทางจริยธรรม การแต่งกาย การบริโภค ศิลปะ วรรณกรรม พื้นฐานวัฒนธรรมเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ในบางกรณี การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมเกิดการปะทะกับวัฒนธรรมต่างชาติ และในบางกรณี เกิดจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของสังคมเศรษฐกิจ การเติบโตของทุนวัฒนธรรมในประเทศมหาอำนาจสามารถส่งผลกระทบต่อพื้นฐานทางวัฒนธรรมในประเทศอื่น ๆ ได้ เพราะวัฒนธรรมได้แฝงอยู่ในตัวสินค้าหรือบริการที่ส่งออกจากประเทศมหาอำนาจ พร้อม ๆ กับสินค้าวัฒนธรรม โดยผ่านกลไกของการค้าระหว่างประเทศและเครือข่ายสารสนเทศระหว่างประเทศ อันได้แก่ สิ่งตีพิมพ์ โทรทัศน์ ดาวเทียม และinternet การเติบโตของสินค้าวัฒนธรรมในประเทศหนึ่งจึงกระทบต่อพื้นฐานทางวัฒนธรรมของประเทศอื่นด้วย²

ในแต่ละสังคมแบบแผนการบริโภคอาหารจัดเป็นวัฒนธรรมที่แสดงเอกลักษณ์ประจำท้องถิ่นได้อย่างเป็นรูปธรรม และเป็นสินค้าได้อย่างดีตราบเท่าที่มนุษย์ยังต้องการลิ้มรสชาติของอาหารที่แตกต่างหลากหลายของวัฒนธรรมอื่น ในสังคมที่ยากจน ไม่ว่าจะประเทศยากจนในประเทศร่ำรวย หรือในประเทศที่ยากจน โอกาสที่ผู้คนจะได้ลิ้มรสอาหารต่างชาติเป็นไปได้ยาก ในทางตรงข้าม ในประเทศที่ร่ำรวย หรือเมืองที่พัฒนาแล้วในประเทศที่ยากจน ผู้คนมีเงินมากพอจะซื้ออาหารต่างชาติมารับประทานด้วยความรู้สึกใคร่ลองรสชาติที่แปลกใหม่ ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ตลาดอาหารเป็นตลาดที่ไม่มีพรมแดน ดังนั้น วัฒนธรรมการกิน การบริการอาหารและภัตตาคาร

¹ รังสรรค์ ธนะพรพันธุ์. ทุนวัฒนธรรม. หน้า 1 และ 11

² เรื่องเดียวกัน หน้า 12 - 13

จัดเป็นสินค้าวัฒนธรรมที่ได้รับความนิยมและขยายตัวอย่างรวดเร็วในโลกธุรกิจทุนนิยมปัจจุบัน ดังเช่น วัฒนธรรม“แฉกด่วน ชัดเร็ว”(fast food) ตามแบบฉบับอเมริกัน และวัฒนธรรม“บะหมี่สำเร็จรูป” “มาม่า” อันเป็นส่วนผสมของวัฒนธรรมญี่ปุ่นกับวัฒนธรรม fastfood เป็นต้น

การพัฒนาสังคมไทยตามแนวทางสังคมตะวันตก จึงทำให้อาหารต่างชาติ โดยเฉพาะอาหารตะวันตกแพร่หลายเข้ามาในเมืองไทยอย่างรวดเร็ว คนไทยจำนวนไม่น้อยตามเมืองใหญ่ ๆ เริ่มติดนิสัยความนิยมบริโภคอาหารตะวันตก เมื่อพิจารณาในสังคมเชียงใหม่พบว่า วิถีการบริโภคของคนในชุมชนเมืองเปลี่ยนแปลงไปเพราะการรับอิทธิพลของสินค้าวัฒนธรรมด้านอาหารจากประเทศตะวันตก คาดว่า คนเชียงใหม่เริ่มนิยมบริโภคอาหารแบบตะวันตก อาหารประเภท fastfood และอาหารแบบภาคกลางเพิ่มมากขึ้น นิยมบริโภคอาหารตามร้าน กัดตาการ์ หรือซื้ออาหารสำเร็จรูปมารับประทานมากขึ้น ธุรกิจด้านอาหารที่เติบโตขึ้นทั้งในระดับร้านอาหาร กัดตาการ์ โรงแรมและห้างสรรพสินค้าส่วนใหญ่ล้วนแต่เป็นอาหารแบบตะวันตก และอาหารแบบภาคกลาง การเปลี่ยนแปลงวิถีการบริโภคอาหารจึงเป็นผลที่เห็นได้อย่างเด่นชัดของกระแสรบทุนนิยมสมัยใหม่ที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงสังคมวัฒนธรรมของเชียงใหม่

ขณะเดียวกัน คินแดนล้านนามีทุนวัฒนธรรม อันได้แก่ ศิลปะ ประเพณี วัฒนธรรมอาหารการกิน ซึ่งเป็นสินค้าวัฒนธรรมหลักในธุรกิจอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวิถีการบริโภคแบบพื้นบ้านเชียงใหม่ได้กลายเป็นสินค้าวัฒนธรรมที่ขายได้เช่นกัน ดังเช่น การรับประทานอาหารแบบขันโตก ได้กลายเป็นประเภทหนึ่งของสินค้าในธุรกิจการท่องเที่ยวที่เติบโตอย่างรวดเร็วในเชียงใหม่ปัจจุบัน เพียงแต่อาหารพื้นเมืองเชียงใหม่ที่รับประทานแบบขันโตกได้ถูกปรับเปลี่ยนในสอดคล้องกับรสนิยมของนักท่องเที่ยว กล่าวได้ว่า ชาวเชียงใหม่เป็นทั้งผู้ซื้อและผู้ขายสินค้าวัฒนธรรมประเภทอาหาร แม้ว่ากระแสของการเป็นผู้ซื้อสินค้าวัฒนธรรมแบบตะวันตกค่อนข้างสูง สิ่งเหล่านี้ย่อมแสดงถึงการปรับเปลี่ยนวิถีการบริโภคอาหารของชาวเชียงใหม่

2.4.4 การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมในระบบนิเวศ

ดังที่ทราบแล้วว่า แหล่งอาหารของมนุษย์ได้จากธรรมชาติและสภาพแวดล้อมรอบกายเป็นสำคัญ การเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม ย่อมส่งผลกระทบต่อปรับเปลี่ยนการบริโภคของมนุษย์อย่างแน่นอน ปัจจุบันสภาพแวดล้อมในระบบนิเวศของเมืองเชียงใหม่ถูกเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก อันเป็นผลมาจากความเติบโตของสังคมเมือง และการเปลี่ยนแปลงทางสังคมวัฒนธรรมตามกระแสโลกาภิวัตน์ การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมในระบบนิเวศที่สำคัญ คือ การเปลี่ยนแปลงการใช้พื้นที่และสภาพของเขตเมือง

อันที่จริงบริเวณพื้นที่ในเขตเมืองเชียงใหม่จัดเป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำปิงที่เหมาะสมกับการเพาะปลูกแห่งหนึ่งในภาคเหนือ ในอดีตบริเวณเขตรอบเมืองเก่าเป็นพื้นที่ทำนา ได้แก่ บริเวณถนนเจริญประเทศ ซ้างคลาน หุ่นไฮเติ้ล ซ้างเผือก และหางคอง นอกจากนี้ บริเวณเขตเมืองด้านตะวันตกของแม่น้ำปิงยังอุดมไปด้วยต้นไม้ใหญ่ที่ผู้คนได้ใช้ประโยชน์ สังกัดได้จากบ้านเรือนและวัดเก่า ๆ มีไม้กระดาน เสาเรือน ช่อ คอง แปะ และบันได มีขนาดใหญ่ หนา และแข็งแรงทนทาน

ในอดีตการเปลี่ยนแปลงการใช้พื้นที่ในเขตเมืองเป็นไปอย่างช้า ๆ เพราะสถานะเศรษฐกิจยังไม่ขยายตัวมากนัก บริเวณที่เป็นชุมชนเมืองมีเพียงพื้นที่ที่ติดกับแม่น้ำปิงเท่านั้น จนกระทั่งเมื่อมีการตั้งมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เมื่อ พ.ศ. 2507 และการขยายตัวของอุตสาหกรรมท่องเที่ยวในเวลาต่อมา เป็นปัจจัยสำคัญทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพื้นที่ของเขตเมืองเชียงใหม่ บริเวณที่เคยเป็นสวนเป็นป่าถูกหักร้างทางพงสร้างอาคารร้านค้า บ้านเรือน ถนน เขตทางตะวันออกของกลุ่มน้ำปิงถูกหักร้างทางพงมากกว่าบริเวณใด ๆ เป็นแนวพื้นที่ที่ขยายเป็นตัวเมืองและมีประชากรหนาแน่น คือ ทางด้านตะวันออกสู่สถานีรถไฟและแนวถนนเชียงใหม่ - สันกำแพง

ในช่วงระหว่าง พ.ศ. 2530 - 2534 เป็นช่วงที่เศรษฐกิจเติบโตอย่างรวดเร็ว เช่นเดียวกับที่เชียงใหม่ถูกพัฒนาให้เป็นเมืองศูนย์กลางของภูมิภาค เกิดกระแสการกว้านซื้อที่ดินที่เป็นพื้นที่เกษตรกรรมเดิม ทั้งซื้อเพื่อการเก็งกำไรและเพื่อลงพัฒนาที่ดินในรูปแบบต่าง ๆ เช่น โครงการบ้านจัดสรร รีสอร์ท สนามกอล์ฟ พื้นที่ที่ซื้อขายกันหนาแน่นที่สุด คือ ริมน้ำปิงถนนเชียงใหม่-ฝาง ถนนจากอำเภอเมืองถึงอำเภอแม่ริม และถนนสายแม่ริมถึงแม่แตง นอกจากนี้ มีการขยายพื้นที่เขตเมืองออกไปยังอำเภอข้างเคียงอำเภอเมือง ด้วยการเติบโตของโครงการบ้านจัดสรรและศูนย์การค้าต่าง ๆ¹

การขยายพื้นที่เมืองดังกล่าว ส่งผลให้บริเวณพื้นที่สีเขียวเพื่อการเกษตร กลายเป็นพื้นที่เพื่อที่อยู่อาศัย พาณิชยกรรม และอุตสาหกรรม อันเท่ากับเป็นการลดลงของพื้นที่เพาะปลูกและแหล่งอาหารตามธรรมชาติ ขณะเดียวกัน ทำให้เกิดปัญหามลภาวะด้านต่าง ๆ ทั้งในเรื่องน้ำ อากาศ ขยะที่เกิดจากสังคมบริโภคนิยม สิ่งเหล่านี้ส่งผลต่อการสภาพแวดล้อมของระบบนิเวศในเขตเมืองเชียงใหม่

2.4.5 การเปลี่ยนแปลงพื้นที่เกษตรและพื้นที่ป่าในเขตชนบท

การเปลี่ยนผู้ถือครองที่ดินในพื้นที่เกษตรชลประทานที่ใกล้เมืองจากเกษตรกรไปสู่พ่อค้านักธุรกิจและเจ้าของที่ดิน ทำให้เกษตรกรที่ขายที่ดินเดิมของตนอพยพไปหาที่ทำกินในเขตป่า

¹ ดวงจันทร์ อาภาวัชรุคม์ เจริญเมือง. การเติบโตของเมืองและสถานะแวดล้อมของเมืองเชียงใหม่. สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หน้า 71 - 75.

พื้นที่เกษตรกรรมใหม่ในชนบทมีความอุดมสมบูรณ์ลดลงและไม่ใช้พื้นที่ในเขตชลประทาน เกษตรกรต้องใช้ปุ๋ยและสารเคมีในปริมาณมากขึ้น การบุกรุกพื้นที่ป่าโดยทั้งโดยเกษตรกรและนายทุนที่ดิน มีผลทำให้พื้นที่ป่าในจังหวัดเชียงใหม่ลดลงทุกปี

ตารางที่ 7

เนื้อที่ป่าไม้ของจังหวัดเชียงใหม่จากการแปลภาพทางดาวเทียม พ.ศ. 2516-2536

พ.ศ. 2518	18,617	ตารางกิโลเมตร
พ.ศ. 2519	17,927	
พ.ศ. 2521	17,467	
พ.ศ. 2525	16,702	
พ.ศ. 2528	16,210	
พ.ศ. 2531	15,204	
พ.ศ. 2532	15,170	
พ.ศ. 2534	14,741	
พ.ศ. 2535	ไม่มีข้อมูล	
พ.ศ. 2536	14,420	

ที่มา : สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานรัฐมนตรี. สมุดสถิติรายปีประเทศไทย
ปี 2524 - 2537.

ผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อระบบนิเวศในชนบท คือ ปริมาณน้ำฝนลดลง อุณหภูมิเพิ่มสูงขึ้น การลดลงของพื้นที่ป่าทำให้หน้าดินปราศจากพืชปกคลุมพื้นที่ มีผลทำให้เกิดการชะล้างของหน้าดิน และการพังทลายของดินชั้นบน การใช้ปุ๋ยและสารเคมีทางการเกษตรสร้างปัญหาภาวะให้แก่น้ำและดินและข่อมมีผลเกี่ยวเนื่องไปยังอากาศด้วย

เมื่อพิจารณาถึงภูมิปัญญาไทยในความรู้ความเข้าใจเรื่องสภาพแวดล้อมกับอาหาร อาจกล่าวได้ว่า ระบบเศรษฐกิจไทยโบราณเน้นที่การบริโภคไม่น้อยกว่าการผลิต และไม่ได้เน้นการผลิตเพื่อขาย คนในระบบเศรษฐกิจแบบพอเพียงชีพเก็บเกี่ยวผลผลิตจากธรรมชาติมาใช้ประโยชน์เฉพาะหน้าโดยตรง มิได้เก็บผลผลิตจากธรรมชาติเพื่อการสะสมหรือในทำที่คุกคามธรรมชาติ ด้วยความคิดความเข้าใจว่า มนุษย์คือส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ชีวิตคนจึงผูกพันกับธรรมชาติ ชนิดของพืชและพันธุ์พืชที่ใช้ในการเพาะปลูกเป็นความรู้ที่สั่งสมกันมาหลายชั่วอายุคน เช่น ข้าวพันธุ์โคกกรปลุกในพื้นที่ประเภทใด พืชพันธุ์โคกกรปลุกในฤดูใด พืชพันธุ์ต่าง ๆ หากปลูกในที่ดินประเภทหนึ่งย่อมให้รสชาติที่แตกต่างกัน สิ่งเหล่านี้เป็นสะสมภูมิปัญญาความรู้เรื่องเกษตรกรรมกับวิถีการบริโภคอาหารของมนุษย์

ระบบนิเวศที่เปลี่ยนไปเป็นสาเหตุสำคัญของทำลายพันธุ์พืชและสัตว์ดั้งเดิม และสร้างพันธุ์พืชและสัตว์ประเภทประเภทใหม่ที่อาจเป็นอันตรายกับมนุษย์ได้เช่นกัน ดังนั้น ปัจจัยทางกายภาพ อันได้แก่ สภาพแวดล้อมของระบบนิเวศ ปัจจัยและเงื่อนไขทางเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ย่อมเป็นสาเหตุสำคัญทำให้ผู้คนในสังคมหนึ่งต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำเนินชีวิต รวมทั้งวิถีการบริโภคอาหาร

บทที่ 3

พื้นที่ในการศึกษาวิจัย

เชียงใหม่เป็นจังหวัดหนึ่งในภาคเหนือที่มีการเปลี่ยนแปลงลักษณะ โครงสร้างทาง เศรษฐกิจและสังคม ในช่วงสิบปีที่ผ่านมาได้อย่างชัดเจน การเปลี่ยนแปลงภาคเศรษฐกิจที่สำคัญ ๆ คือ การใช้พื้นที่เพื่อผลิตสินค้าทางการเกษตรเหลือเพียง 21.7 % ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการผลิตทางการเกษตรในเชิงพาณิชย์ อันได้แก่ การผลิตภาคเกษตรจากพืชไร่ดั้งเดิม เช่น ข้าว ยาสูบ ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ลำไย และพืชสวนครัว เช่น หอม กระเทียม นอกจากนี้ยังมีการผลิตไม้ผลพืชผักและดอกไม้จากเมืองหนาวในปริมาณเพิ่มขึ้น เช่น ลิ้นจี่ ท้อ บ๊วย พลับ พลัม สตอเบอร์รี่ ผักสลัด บล๊อคโคลิ และคานะฮัน ในขณะที่เดียวกันการเติบโตของภาคอุตสาหกรรมมีเพิ่มมากขึ้นทั้งอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ เช่น โรงงานผลิตอาหารสัตว์ เครื่องปั้นดินเผา เสื้อผ้าสำเร็จรูป และยังมีอุตสาหกรรมในครัวเรือน เช่น เครื่องเงิน เครื่องเงิน เครื่องไม้และเครื่องจักสาน ยิ่งไปกว่านั้นอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและบริการได้เจริญเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็วมีผลให้การจัดสรรทรัพยากรที่ดินถูกเปลี่ยนแปลงจากภาคเกษตรไปสู่ภาคอุตสาหกรรม ท่องเที่ยว คือ การสร้างโรงแรม สนามกอล์ฟ รีสอร์ท

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่สำคัญ คือ การเพิ่มของประชากรที่โยกย้ายถิ่นฐานอีกเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้เป็นผลจากความเติบโตทางภาคอุตสาหกรรมที่ต้องการแรงงานมากขึ้น การขยายตัวของเขตเมือง การเพิ่มขึ้นของโครงการหมู่บ้านจัดสรรในเกือบทุกอำเภอที่มีพื้นที่ติดต่อกับเขตอำเภอเมือง รวมทั้งบริการด้านต่าง ๆ ที่พึงมีสำหรับชีวิตสังคมเมือง สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสังคมและวัฒนธรรมของเชียงใหม่

ในการวิจัยได้เลือกพื้นที่ศึกษา 3 แห่ง คือ เขตอำเภอเมือง อำเภอหางดง และอำเภอสันป่าดอง ภายได้ข้อสมมติฐานที่ว่า สภาพทางสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างกันระหว่างเมืองกับชนบท ย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการบริโภคแบบพื้นบ้าน ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาในพื้นที่อำเภอเมือง ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมเมืองมากที่สุด และอีกสองอำเภอ คือ อำเภอหางดง และอำเภอสันป่าดอง ซึ่งตั้งอยู่ในแนวทิศใต้ของอำเภอเมือง เป็นเขตที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงจากชนบทไปสู่สังคมเมือง และท้องที่บางแห่งยังคงสภาพของชนบทอยู่ คาดว่าการเลือกศึกษาพื้นที่ดังกล่าวจะทำให้เห็นภาพเปรียบเทียบของการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการบริโภคของคนเชียงใหม่ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น รายละเอียดของพื้นที่ศึกษาของแต่ละอำเภอมีดังต่อไปนี้

3.1 อำเภอเมือง

3.1.1 ประวัติความเป็นมา

ในการสร้างเมืองเชียงใหม่ พญามังรายทรงเชิญพญาเจ้าเมืองและพ่อขุนรามคำแหง มา ร่วมกันพิจารณาถึงชัยภูมิและการวางผังเมือง ผังเมืองเชียงใหม่มีลักษณะคล้ายกับเมืองสุโขทัย เมืองเชียงใหม่เมื่อแรกสร้างกำแพงเมืองมีขนาดกว้าง 900 วา ยาว 1,000 วา กำแพงเมืองที่เห็น ทุกวันนี้มี 2 ส่วน คือกำแพงสี่เหลี่ยม (ชั้นใน) และกำแพงดิน (ชั้นนอก)

เมืองเชียงใหม่มีที่ตั้งที่เหมาะสมต่อการเป็นศูนย์กลางของอาณาจักรล้านนา การเลือกชัยภูมิแห่งนี้จึงแสดงถึงพระปรีชาสามารถของพญามังรายยิ่ง ความเหมาะสมของ เชียงใหม่มีดังนี้ คือ เชียงใหม่ตั้งอยู่กลางระหว่างที่ราบลุ่มแม่น้ำกกและที่ราบลุ่มแม่น้ำปิง จึง สามารถควบคุมหัวเมืองต่าง ๆ ที่ขึ้นอยู่กับแคว้นโยนและแคว้นพิงค์ นอกจากนี้ที่ตั้งของเมือง เชียงใหม่เหมาะสมที่จะเป็นศูนย์กลางทางการค้า เพราะสามารถใช้แม่น้ำปิงในการติดต่อค้าขาย กับหัวเมืองตอนใต้ได้อย่างสะดวก และยังสามารถติดต่อกับเมืองตอนบน เช่น เชียงแสนและ ยูนนาน เชียงใหม่จึงเป็นชุมทางค้าขายกับเมืองต่าง ๆ ได้อย่างทั่วถึง รายได้จากการค้าจึงเป็น รายได้สำคัญของเชียงใหม่ และประการสุดท้ายคือความอุดมสมบูรณ์ของที่ราบลุ่มแม่น้ำปิง จึง เหมาะสมต่อการตั้งชุมชนขนาดใหญ่ที่มีอาชีพทำเกษตรกรรม¹

พญามังรายทรงดำเนินการสร้างเมืองใหม่ ในปี 1839 โดยมีเชื้อสายพญา มังราย ได้ปกครองอาณาจักรล้านนาไทย ต่อเนื่องกันมาอีก 17 พระองค์ เมืองเชียงใหม่เป็นศูนย์ กลางของอาณาจักรล้านนาไทยสืบเนื่องต่อกันมาเป็นเวลานาน ถูกรุกรานและตกเป็น เมืองขึ้นของกรุงศรีอยุธยาและประเทศพม่าหลายยุคหลายสมัย จนครั้งสุดท้ายสมัยกรุงธนบุรี พระเจ้าตากสินมหาราชทรงคืนนครเชียงใหม่ได้จากประเทศพม่าเมื่อปี 2317 จนกระทั่งสมัย สมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกได้ทรงสถาปนา “พญาภาวลิละ” ขึ้นเป็นเจ้าผู้ครองนครเชียงใหม่ ซึ่งเป็นต้นตระกูล ณ เชียงใหม่ สืบต่อกันมา 9 พระองค์ มีเจ้าแก้ววรวรรุเป็นองค์ สุดท้าย ถึงรัชสมัยสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พ.ศ. 2440 ทรงยุบเมืองประเทศราชเข้ากับ อาณาจักรไทยเมื่อคราวจัดแบ่งการปกครองออกเป็นมณฑล ได้ยกเมืองเชียงใหม่ขึ้นเป็น มณฑลพายัพ รวมระยะเวลาที่เชียงใหม่เป็นราชอาณาจักรล้านนาไทย ตั้งแต่ พ.ศ. 1839 ถึง พ.ศ. 2440 ได้ 600 ปี อำเภอเมืองเชียงใหม่ได้ประกาศยกฐานะเป็นอำเภอเมื่อ พ.ศ. 2442

¹ สุรัสวดี อ่องสกุล. ประวัติศาสตร์ล้านนา. (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2529) หน้า 111 - 115.

สภาพภูมิศาสตร์ของอำเภอเมือง

ขนาดที่ตั้งและอาณาเขต

อำเภอเมืองเชียงใหม่เป็นอำเภอศูนย์กลางของจังหวัดเชียงใหม่ระหว่างเส้นรุ้งเหนือ 18 องศา 47 ลิปดา 30 ลิปดา เส้นแวงตะวันตก 98 องศา 59 ลิปดา 55 ลิปดา อำเภอเมืองเชียงใหม่มีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 166,472 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 104,016 ไร่ มีอาณาเขตดังนี้

ทิศเหนือ	ติดต่อกับอำเภอแม่ริม
ทิศใต้	ติดต่อกับอำเภอสารภีและหางดง
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับอำเภอสารภี อำเภอสันทราย และอำเภอสันกำแพง
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับอำเภอแม่ริม อำเภอหางดง

ลักษณะภูมิประเทศ

ทางซีกตะวันตกของท้องที่เป็นภูเขาอันอุดมไปด้วยป่าไม้มานานานชนิด ภูเขาที่สูงที่สุดในพื้นที่คือ คอยบุย สูง 1,658 เมตร จากระดับน้ำทะเล แนวเขาทอดยาวจากทิศเหนือไปทิศใต้เป็นแนวกั้นอาณาเขตธรรมชาติระหว่างอำเภอแม่ริมและอำเภอหางดง ทางซีกตะวันออกของพื้นที่เป็นที่ราบโดยตลอด มีแม่น้ำซึ่งเปรียบเสมือนเส้นเลือดใหญ่ของชาวเชียงใหม่ไหลผ่าน คือ แม่น้ำปิง ซึ่งมีต้นกำเนิดจากภูเขาในเขตตำบลเมืองมะ อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ไหลจากทิศเหนือลงมาทิศใต้

ลักษณะภูมิอากาศ

อำเภอเมืองเชียงใหม่ มีสภาพภูมิอากาศคล้ายกับอำเภอต่าง ๆ ในจังหวัดเชียงใหม่ ดังนี้

- ฤดูร้อน ระหว่างเดือนมีนาคม - เดือนพฤษภาคม อุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 35 - 40 องศาเซลเซียส
- ฤดูฝน อยู่ระหว่างเดือนมิถุนายน - เดือนตุลาคม และจะมีฝนตกชุกในเดือนกันยายน มีปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยตลอดปีประมาณ 1,265 มิลลิเมตร
- ฤดูหนาว อยู่ระหว่างเดือนพฤศจิกายน - เดือนกุมภาพันธ์ ในฤดูหนาวอุณหภูมิจะลดลงต่ำสุดประมาณ 10 องศาเซลเซียส¹

¹ ข้อมูลจากเอกสารบรรยายสรุป อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2539

ทรัพยากรธรรมชาติ

ทรัพยากรดิน ลักษณะของดินโดยทั่วไปเป็นดินร่วนเหมาะสำหรับการเพาะปลูก ได้เกือบทุกชนิดในทุกฤดูกาล แบ่งเป็นพื้นที่ดินดังนี้

ตารางที่ 8
การใช้พื้นที่ในเขตอำเภอเมือง

ลักษณะที่ดิน	จำนวน (ไร่)	ร้อยละ
พื้นที่ทำการเกษตร	30,593	29
พื้นที่ป่าไม้	20,250	19
พื้นที่อยู่อาศัย, อ่างเก็บน้ำ ลำคลอง หนองบึง	53,173	52
รวม	104,016	100

ที่มา : รายงาน สำนักงานเกษตรอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2539

แหล่งน้ำเพื่อการเกษตร เขตเกษตรกรรมในอำเภอเมืองเชียงใหม่ส่วนใหญ่จะอาศัยน้ำจากชลประทานแม่แตงในท้องที่ตำบลแม่เหิยะ ตำบลสุเทพ ตำบลช้างเผือก ตำบลป่าตัน จะอาศัยน้ำจากฝายวังลาว ในเขตพื้นที่ตำบลสันผีเสื้อและตำบลฟ้าฮ่าม

2.1.2 สังคมและการปกครอง

ประชากร ในพ.ศ. 2539 อำเภอเมืองเชียงใหม่มีจำนวนประชากร 264,950 คน แบ่งเป็นชาย 130,329 คน หญิง 134,621 คน โดยมีจำนวนประชากรตามรายละเอียดที่อยู่อาศัยดังนี้

ตารางที่ 9
ประชากรในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่

บริเวณ	ชาย	หญิง	รวม
ในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่	87,015	93,551	180,566
นอกเขตเทศบาลนครเชียงใหม่	43,314	41,070	84,384
รวม	130,329	134,621	264,950

ที่มา : รายงานของอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2539

การปกครองและแบ่งเขตปกครอง อำเภอเมืองมีการปกครองแบ่งออกเป็นในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล ดังนี้

ตารางที่ 10

ตำบลในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล อำเภอเมือง เชียงใหม่ พ.ศ. 2539

ในเขตเทศบาล		นอกเขตเทศบาล		
ลำดับที่	ชื่อตำบล	ลำดับที่	ชื่อตำบล	หมู่บ้าน
1	ศรีภูมิ	1	ช้างเผือก	5
2	ช้างม่อย	2	สุเทพ	14
3	พระสิงห์	3	แม่เหียะ	8
4	ช้างคลาน	4	ป่าแดด	9
5	วันเกตุ	5	หนองหอย	5
6	หายยา	6	หนองป่าครั่ง	3
7	ป่าตัน	7	ฟ้าฮ่าม	5
8	ช้างเผือก (บางส่วน)	8	สันผีเสื้อ	5
9	สุเทพ (บางส่วน)	9		8
10	ฟ้าฮ่าม (บางส่วน)			
11	หนองป่าครั่ง (บาง			
12	ส่วน)			
	ท่าศาลา (บางส่วน			

ที่มา : รายงานของอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2539

ในการวิจัยได้เลือกพื้นที่ศึกษาในตำบลพระสิงห์ ตำบลหายยา และตำบลช้างเผือก

3.1.3 การศึกษา ศาสนา และการสาธารณสุข

การศึกษา ในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่

สถานศึกษา	จำนวน
โรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา	34 แห่ง
โรงเรียนสังกัดเทศบาล	11 แห่ง
โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา	7 แห่ง
โรงเรียนสังกัดการศึกษาเอกชน	117 แห่ง
โรงเรียนสังกัดกรมอาชีวศึกษา	3 แห่ง
โรงเรียนสังกัดกรมเทคโนโลยี	1 แห่ง
สังกัดกรมศิลปากร	1 แห่ง
สังกัดกรมพลศึกษา	1 แห่ง
สถาบันราชภัฏ	1 แห่ง
สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย	2 แห่ง
รวม	178 แห่ง

ที่มา : รายงานของ อำเภอเมือง เชียงใหม่ พ.ศ. 2539

วัฒนธรรม ประกอบด้วย

พิพิธภัณฑ	1	แห่ง
หน่วยศิลปากร	1	แห่ง
ศูนย์วัฒนธรรม	3	แห่ง
โบราณสถาน	16	แห่ง
หอสมุดแห่งชาติ	1	แห่ง
ห้องสมุดประชาชน	2	แห่ง
ที่อ่านหนังสือพิมพ์ประจำหมู่บ้าน	10	แห่ง
ค่ายลูกเสือ	1	แห่ง

ด้านการศาสนา

ศาสนสถาน	จำนวน
วัด	122
วัดร้าง	83
โบสถ์คริสต์	8
มัสยิด	5

ที่มา : รายงานของ อำเภอเมืองเชียงใหม่ พ.ศ. 2539

การสาธารณสุข ในเขตอำเภอเมืองมีโรงพยาบาลและสถานพยาบาลทั้งที่เป็นของรัฐและเอกชน นอกจากนั้นยังมีสถานอนามัยประจำตำบลต่าง ๆ ดังนี้

โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่	1	แห่ง
โรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข	5	แห่ง
โรงพยาบาลเทศบาลนครเชียงใหม่	1	แห่ง
โรงพยาบาลเอกชน	12	แห่ง
สถานอนามัย	9	แห่ง

3.1.4 การบริการโครงสร้างพื้นฐาน

การคมนาคม อำเภอเมืองเชียงใหม่ เป็นศูนย์กลางที่มีเส้นทางคมนาคมที่สะดวกที่สุด สามารถติดต่อไปยังอำเภอต่าง ๆ และต่างจังหวัดทั้งทางรถไฟ รถยนต์ และเครื่องบิน

การสาธารณสุข ในอำเภอเมืองเชียงใหม่ นับว่าคามีการให้บริการอย่างทั่วถึง

3.1.5 สภาพทางเศรษฐกิจ

จากการศึกษาสภาพเศรษฐกิจพบว่า อำเภอเมืองเชียงใหม่เป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจของภาคเหนือตอนบน โดยภาพรวมแล้วประชากรประกอบอาชีพด้านเกษตรกรรม พาณิชยกรรม อุตสาหกรรม รับราชการ ตลอดจนถึงกรรมกรรับจ้าง ฯลฯ

ตารางที่ 11

จำนวนครัวเรือนในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่จำแนกตามรายได้ / ครัวเรือน / ปี

รายได้ (บาท)	<6,000	6,000 - 9,999	10,000- 29,999	30,000- 39,999	40,000- 49,999	>50,000	ไม่ ทราบ รายได้	รวม
จำนวน ครัวเรือน	1,510	1,832	1,525	1,623	2,701	1,047	7,388	17,626

ที่มา : รายงานของอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2539

การเกษตรกรรม ในอำเภอเมืองมีการเพาะปลูกพืชเศรษฐกิจที่สำคัญ ดังนี้

ตารางที่ 12

การเพาะปลูกพืชเศรษฐกิจในอำเภอเมืองเชียงใหม่ พ.ศ. 2539

ลำดับ ที่	พืชเศรษฐกิจ	จำนวน พื้นที่ปลูก	ผลผลิตเฉลี่ยต่อ ไร่ต่อปี ก.ก./ไร่	ราคา ประมาณ/ก.ก.	คำนวณเป็น รายได้ทั้งปี (บาท)
1	ข้าวเจ้านาปี	2,278	602	4.00	5,485,424
2	ข้าวเหนียนาปี	2,330	621	4.00	5,787,720
3	ข้าวเหนียนาปรัง	11	575	3.50	22,138
4	ถั่วเหลือง	533	250	8.50	1,132,625
5	กระเทียม	55	1,500	15.00	959,000
6	พืชผัก	1,659	2,100	3.00	10,451,700
7	ไม้ดอก	501	10,000	15.00	75,150,000
8	ลำไย	2,034	840	20.00	34,171,200
9	ลิ้นจี่	571	1,125	15.00	9,635,625

ที่มา : รายงานสำนักงานเกษตรอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2539

การอุตสาหกรรม

เนื่องจากมีกองบริการอุตสาหกรรมภาคเหนือ กระทรวงอุตสาหกรรม ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ จึงมีการส่งเสริมอุตสาหกรรมพื้นบ้านที่ทำกันมาช้านาน แต่มี บางหมู่บ้านหรือในชนบทบางแห่งยังนิยมทำอุตสาหกรรมในครัวเรือนอยู่ เช่น การแกะสลักไม้ สัก การทำเครื่องเงิน การเผาอิฐ การทำเครื่องสังคโลก การทำถังซีเมนต์และซีเมนต์บล็อก การอุตสาหกรรมแปรรูปผลผลิตจากเกษตรกรรม เช่น โรงสีข้าว อุตสาหกรรมในครัวเรือน

การแรงงาน

แหล่งการจ้างงานส่วนใหญ่อยู่ในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ เนื่องจากเป็น แหล่งรวมของสถานประกอบการและอุตสาหกรรม การลงทุนทุกชนิด จึงมีการจ้างแรงงาน มาก ความต้องการแรงงานส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมประเภทขายส่ง ขายปลีก ภัตตาคารและ โรงแรม รองลงมาได้แก่ การเกษตร การบริการทางสังคม

การท่องเที่ยว

จังหวัดเชียงใหม่เป็นศูนย์กลางท่องเที่ยวของจังหวัดภาคเหนือตอนบน สม นุรณ์ด้วยทรัพยากรทางการท่องเที่ยว ทั้งแหล่งท่องเที่ยวประเพณีธรรมชาติ ประเภท ประวัติศาสตร์ โบราณคดี และประเภทวัฒนธรรมประเพณี ประชาชนชาวเชียงใหม่มีความ ภาคภูมิใจความเป็นมาของตนเอง ความเจริญทางการท่องเที่ยวทำรายได้หลักให้แก่ประชาชน ชาวเชียงใหม่ในขณะนี้

3.2 อำเภอหางดง

3.2.1 ประวัติความเป็นมา

อำเภอหางดง เดิมมีนามว่า “แขวงแม่ท่าช้าง” มีสภาพเป็นที่รกร้าง ชาวบ้านตั้งบ้านเรือนอาศัยอยู่น้อย บริเวณพื้นที่มีลำน้ำท่าช้างไหลผ่านกลางพื้นที่ โดยที่สมัยก่อนหากเจ้านายแห่งนครเชียงใหม่จะเดินทางไปแม่ฮ่องสอนต้องใช้เส้นทางข้ามลำน้ำแห่งนี้ โดยใช้ช้างเป็นพาหนะ จึงเรียกลำน้ำแห่งนี้ว่า แม่ท่าช้าง

เมื่อ พ.ศ. 2444 ทางราชการได้จัดตั้งบริเวณดังกล่าวขึ้นเป็นแขวงเรียกว่า “แขวงแม่ท่าช้าง” โดยมีที่ทำการแขวงตั้งอยู่ที่บ้านสันกำแพงงาม ในปัจจุบันคือที่ตั้งที่ว่าการอำเภอหางดง การปกครองแขวงแม่ท่าช้าง มีผู้ปกครองแขวงขึ้นตรงต่อเจ้าผู้ครองนครเชียงใหม่ ในบริเวณพื้นที่มีดงกรมแห่งหนึ่ง เป็นดงไม้สักสภาพเป็นป่าดิบ ชาวบ้านใช้เป็นที่ประกอบพิธีเลี้ยงผี อยู่ห่างจากที่ว่าการแขวงไปทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือประมาณ 1,500 เมตร ครั้นในปี พ.ศ. 2457 ได้มีการเปลี่ยนนามแขวงเป็นอำเภอ จึงได้เปลี่ยนนามใหม่ว่า “อำเภอหางดง” ซึ่งมีที่มาจากลักษณะที่อยู่ทางทิศใต้ของดงกรม (ทางท้ายของดงกรม) จนกระทั่งถึงปี พ.ศ. 2481 ถูกยุบฐานะเป็น “กิ่งอำเภอหางดง” ขึ้นกับอำเภอเมืองเชียงใหม่ ต่อมาปี พ.ศ. 2490 จึงได้ยกฐานะขึ้นเป็นอำเภอหางดงตามเดิม

3.2.2 สภาพภูมิศาสตร์ของอำเภอหางดง

ขนาดที่ตั้งและอาณาเขต

อำเภอหางดง อยู่ห่างจากที่ตั้งของอำเภอเมืองไปทางทิศใต้ตามทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 108 เป็นระยะทาง 15 กิโลเมตร มีขนาดพื้นที่ 302 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 188,750 ไร่ มีอาณาเขตดังนี้

ทิศเหนือ	มีเขตติดต่อกับอำเภอแม่ริมและอำเภอเมืองเชียงใหม่
ทิศใต้	มีเขตติดต่อกับอำเภอสันป่าตอง
ทิศตะวันออก	มีเขตติดต่อกับอำเภอเมือง อำเภอสารภีจังหวัดเชียงใหม่ และอำเภอเมืองจังหวัดลำพูน
ทิศตะวันตก	มีเขตติดต่อกับอำเภอสะเมิงจังหวัดเชียงใหม่

ลักษณะภูมิประเทศ

พื้นที่ส่วนใหญ่ของอำเภอหางดงเป็นภูเขา ซึ่งเป็นเขตอุทยานแห่งชาติ คอยสุเทพ - ปุย และเขตก่าสงวนแห่งชาติ บริเวณตำบลบ้านปง น้ำแพร่ และตำบลหนองควาย นอกนั้นเป็นพื้นที่ราบ ซึ่งทำเป็นพื้นที่เพาะปลูก ที่อยู่อาศัย และการพาณิชย์ มีลำน้ำธรรมชาติ ที่สำคัญอยู่ 2 สาย คือ

- แม่น้ำปิง ไหลผ่านทางทิศตะวันออกของอำเภอหางดง เป็นเส้นแบ่งเขตอำเภอสารภีกับอำเภอหางดง และอำเภอเมืองลำพูน ระยะทางประมาณ 20 กิโลเมตร
- ลำน้ำแม่ท่าช้าง เป็นแม่น้ำสายเล็ก ๆ มีต้นน้ำจากภูเขาในท้องที่ตำบลบ้านปง ไหลผ่านตำบลบ้านปง ตำบลหนองควาย ตำบลบ้านแหวน และตำบลหางดง

ลักษณะภูมิอากาศ

ภูมิอากาศแบ่งเป็น 3 ฤดู ดังนี้

- ฤดูร้อน ระหว่างเดือนมีนาคม - เดือนพฤษภาคม อุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 34 องศาเซลเซียส
- ฤดูฝน ระหว่างเดือนมิถุนายน - เดือนตุลาคม ระดับน้ำฝนเฉลี่ย 900 มม. / ต่อปี
- ฤดูหนาว ระหว่างเดือนพฤศจิกายน - เดือนกุมภาพันธ์ อุณหภูมิต่ำสุดเฉลี่ย 17 องศาเซลเซียส

ทรัพยากรธรรมชาติ

ทรัพยากรดิน ลักษณะของดินโดยทั่วไปเป็นดินร่วน เหมาะสมกับการเพาะปลูก แบ่งเป็นพื้นที่ดังนี้

ตารางที่ 13

การใช้พื้นที่ในเขตอำเภอหางดง

ลักษณะที่ดิน	หน่วย (ไร่)	ร้อยละ
พื้นที่ทำนา	40,054	39.00
พื้นที่ทำไร่	27,260	27.00
พื้นที่ทำสวน	3,688	3.60
ที่สาธารณะ	500	0.40
ที่อยู่อาศัย	30,000	29.00
รวม	101,502	100.00

ที่มา : รายงานสำนักงานเกษตรอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2539

ทรัพยากรป่าไม้ จำนวนเนื้อที่ป่าทั้งหมดประมาณ 87,248 ไร่¹ เป็นแหล่ง
ต้นไม้ลำธาร เป็นพื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติ และอุทยานคอยสุเทพ - นุ่ย ซึ่งมีเจ้าหน้าที่ของ
กรมป่าไม้เป็นผู้รับผิดชอบดูแลรักษา

3.2.3 ลักษณะและการปกครอง

1. ปัจจุบันอำเภอหางดงมีประชากรทั้งสิ้น 66,206 คน แยกเป็นชาย 33,680 คน
หญิง 32,526 คน (สำรวจเมื่อ 30 ธันวาคม 2538) ความหนาแน่นเฉลี่ย 219.23 คน/ตารางกิโลเมตร²

2. การปกครองและการแบ่งเขตปกครอง

อำเภอหางดง มีสุขาภิบาล 2 แห่ง คือ สุขาภิบาลหางดงและสุขาภิบาลหนองดอง-
พัฒนา แบ่งการปกครองออกเป็น 11 ตำบล 91 หมู่บ้าน ดังนี้

ตารางที่ 14

จำนวนตำบลและหมู่บ้านในเขตอำเภอหางดง

ลำดับที่	ชื่อตำบล	จำนวนหมู่บ้าน	จำนวนพื้นที่ (ตารางกิโลเมตร)
1	หางดง	9	4.795
2	หนองแก้ว	8	8.962
3	หารแก้ว	7	12.995
4	หนองดอง	12	14.836
5	ขุนคง	8	7.767
6	สบแม่ข่า	5	4.033
7	บ้านแหวน	11	15.015
8	สันคึกหวาน	5	11.651
9	หนองควาย	9	13.666
10	บ้านปง	7	137.934
11	น้ำแพร่	10	70.347
รวม		91	302.001

ที่มา : รายงานของ อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2539

¹ ข้อมูลสำนักงานเกษตรอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2538

² ข้อมูลเศรษฐกิจและสังคมอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2539

ในการวิจัยครั้งนี้เลือกพื้นที่ศึกษาในตำบลหางดง ชุนดง และตำบลน้ำแพร่

3.2.4 การศึกษา ศาสนา และการสาธารณสุข

สถานศึกษา	จำนวน / โรง
โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา	1
โรงเรียนประถมศึกษาสังกัด สปช.	38
โรงเรียนราษฎร์ (อนุบาล)	2
รวม	41

ศาสนสถาน	จำนวน
วัด	35 วัด
สำนักสงฆ์	39 แห่ง
โบสถ์คริสต์ศาสนา	3 แห่ง
รวม	77

ที่มา : รายงานของอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2539

การสาธารณสุข มีโรงพยาบาลประจำอำเภอ 1 แห่ง ขนาด 10 เตียง และสถานีนอนมัยประจำตำบล ตำบลละ 1 แห่ง สำหรับตำบลบ้านปงและตำบลบ้านแหวนมีตำบลละ 2 แห่ง

3.2.5 การบริการโครงสร้างพื้นฐาน

การคมนาคม การคมนาคมที่ใช้ติดต่อระหว่างหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ และจังหวัด ใช้ระบบการขนส่งทางบกเพียงทางเดียว โดยมีถนนสายหลักที่เชื่อมระหว่างอำเภอ จำนวน 5 สาย การคมนาคมเข้าสู่หมู่บ้านต่าง ๆ ค่อนข้างสะดวกสบาย ยกเว้นบ้านแม่ขนิลใต้ ตำบลน้ำแพร่ ที่มีสภาพทุรกันดาร เนื่องจากหมู่บ้านดังกล่าวอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติดอยสุเทพ - ปุย ทำให้การพัฒนาเส้นทางคมนาคมยากลำบาก ซึ่งทุกหมู่บ้านรถยนต์เข้าถึงได้ และสามารถเดินทางไป - กลับ ได้ในวันเดียว

การสื่อสาร

- ไปรษณีย์ มีที่ทำการไปรษณีย์โทรเลขอำเภอจำนวน 1 แห่ง และที่ทำการไปรษณีย์ตำบล จำนวน 4 แห่ง ตั้งอยู่ที่ตำบลบ้านปง ตำบลสบแม่ข่า ตำบลหางดง และตำบลหนองตอง

- โทรศัพท์ มีบริการด้านโทรศัพท์โดยองค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย จำนวน 6,543 เลขหมาย

ไฟฟ้า การบริการด้านไฟฟ้าดำเนินการโดยการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค สามารถให้บริการครอบคลุมทุกหมู่บ้าน มีสำนักงานบริการจำนวน 2 แห่ง ตั้งอยู่ที่ตำบลหางดง และตำบลหนองตอง

การประปา การบริการด้านประปาในเขตสุขาภิบาลหางดงดำเนินการโดยสุขาภิบาลหางดง และมีระบบประปาหมู่บ้านอีก จำนวน 6 แห่ง ตั้งอยู่ที่ หมู่ 4 ตำบลสบแม่ข่า หมู่ 5 ตำบลขุนคอง หมู่ 1 หมู่ 3, 4 และ 5 ตำบลหารแก้ว ราษฎรนอกหมู่บ้านดังกล่าวใช้น้ำสำหรับอุปโภค บริโภค จากบ่อน้ำตื้นที่ขุดขึ้นเอง

หมู่บ้านจัดสรร โครงการจัดสรรสถานที่สำหรับที่อยู่อาศัยในเส้นทางหลวงเชียงใหม่ - หางดง มีจำนวนมาก ซึ่งเป็นการรองรับการขยายตัวของประชากร เนื่องจากพื้นที่ของอำเภอหางดงติดต่อกับอำเภอเมือง เชียงใหม่

3.2.6 สภาพทางเศรษฐกิจ

โครงสร้างทางเศรษฐกิจที่สำคัญของอำเภอ คือ การเกษตรกรรมซึ่งมีพื้นที่การเพาะปลูก ประมาณ 71,002 ไร่ ประชาชนบางส่วนได้ประกอบอาชีพด้านหัตถกรรม เป็นอาชีพเสริม โดยเฉพาะการแกะสลักไม้เลียนแบบวัตถุโบราณ และการทำเครื่องปั้นดินเผา ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพในพื้นที่ อัตรารายได้เฉลี่ยต่อคน มีรายได้ไม่น้อยกว่า 15,000 บาทต่อปี ซึ่งจำแนกอาชีพได้ดังนี้

กสิกรรม ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพในด้านกสิกรรม ซึ่งพื้นที่การเกษตรกรรมมีประมาณ 71,002 ไร่ แยกเป็นพื้นที่รับน้ำจากโครงการชลประทานแม่แตง ประมาณ 23,400 ไร่ และพื้นที่นอกเขตชลประทานประมาณ 47,602 ไร่ ถึงแม้ว่าจะมีพื้นที่อยู่ในเขตรับน้ำจากชลประทานก็ตาม เมื่อถึงฤดูแล้งปริมาณน้ำจะไม่เพียงพอแก่การเพาะปลูก ส่วนพืชเศรษฐกิจที่สำคัญมีดังนี้

- ข้าว ซึ่งปลูกทุกพื้นที่ สำหรับข้าวนาปรังปลูกมากที่สุดที่ตำบลหนองตอง และตำบลบ้านปง ส่วนมากปลูกข้าวเหนียวเป็นหลัก

- ถั่วเหลือง ปลูกทุกพื้นที่หลังจากฤดูเก็บเกี่ยวข้าวนาปี
- กระเทียม ปลูกมากที่ตำบลหนองตองในช่วงฤดูหนาว

อุตสาหกรรม

อุตสาหกรรมการผลิต มีโรงงานผลิตอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ จำนวน 1 แห่ง เป็นโรงงานผลิตอาหารสัตว์ และโรงงานขนาดกลางมีจำนวน 6 แห่ง ซึ่งผลิตอาหารสัตว์ เย็บเสื้อผ้าสำเร็จรูป ทำมู่ลี่ไม้ไฟและแกะสลักไม้ สำหรับอุตสาหกรรมขนาดย่อม และอุตสาหกรรมในครอบครัว จะมีอยู่เป็นจำนวนมาก รายละเอียดดังนี้

1. หมู่บ้านหัตถกรรมบ้านเหมืองสูง เป็นหมู่บ้านที่ประชาชนในหมู่บ้านเกือบทั้งหมดผลิตเครื่องปั้นดินเผา โดยทำเป็นภาชนะประเภทต่าง ๆ เช่น แจกัน หม้อแกง คนโทใส่น้ำ เป็นต้น ตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 7 ตำบลหนองควาย ระยะห่างจากตัวอำเภอประมาณ 4 กิโลเมตร

2. หมู่บ้านหัตถกรรมบ้านถวาย เป็นหมู่บ้านที่ประชาชนประกอบอาชีพแกะสลักไม้เลียนแบบวัตถุโบราณ เพื่อใช้เป็นเครื่องประดับ และตกแต่งอาคารบ้านเรือนและสถานที่ต่าง ๆ ตั้งอยู่ที่หมู่ที่ 2 ตำบลขุนคอง ระยะห่างจากตัวอำเภอประมาณ 3 กิโลเมตร

การพาณิชย์

ธุรกิจการค้าของอำเภอหางดงที่สำคัญได้แก่ สินค้าทางการเกษตร เช่น ข้าว ถั่วเหลือง และลำไย เป็นต้น โดยมีสถานที่รับซื้ออยู่ภายในเขตอำเภอ และสินค้าทางด้านหัตถกรรม เช่น ไม้แกะสลัก เครื่องจักสาน เครื่องปั้นดินเผา ซึ่งเป็นสินค้าส่งออกอีกประเภทหนึ่งของอำเภอ

ด้วยอาชีพของประชากรในอำเภอหางดง คือการเกษตร มีการทำนาปลูกข้าว ทำสวน ทำไร่ โดยมีพืชเศรษฐกิจ คือ ถั่วเหลือง กระเทียม แตงโม ลำไย และผักกาดขาว นอกจากอาชีพเกษตรกรรมแล้ว ประชาชนยังมีการเลี้ยงสัตว์ ซึ่งส่วนใหญ่เลี้ยงไว้เพื่อการบริโภค และมีหัตถกรรมในครัวเรือนอีกจำนวนมาก แต่ในระยะสิบกว่าปีที่ผ่านมาภาคอุตสาหกรรมเริ่มเจริญเติบโตขึ้นในอำเภอหางดง เช่น มีการก่อตั้งโรงงานอุตสาหกรรมต่าง ๆ อีกทั้งยังเป็นอำเภอหนึ่งที่มีโครงการบ้านจัดสรร รีสอร์ทจำนวนมาก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงการจัดสรรทรัพยากรที่ดินเพื่อการใช้สอยอย่างชัดเจน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมส่งผลกระทบต่อแบบแผนวิถีชีวิตของคนในอำเภอหางดง และส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารของประชากรในอำเภอนี้อย่างแน่นอน

3.3 อำเภอสันป่าตอง

3.3.1 ประวัติความเป็นมา

เมื่อ 66 ปีที่ผ่านมา พื้นที่อำเภอสันป่าตองเป็นเขตการปกครองของอำเภอแม่วาง และอำเภอบ้านแม ต่อมาทางราชการได้ยุบอำเภอแม่วางให้มารวมกับอำเภอบ้านแมเป็อำเภอ เดียวกัน เรียกว่า “อำเภอบ้านแม” ต่อมาเมื่อวันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2482 ได้มีการย้ายที่ว่าการ อำเภอบ้านแมมาตั้ง ณ ที่บ้านสันป่าตอง หมู่ที่ 10 ตำบลยู่หว่า ซึ่งเป็นที่ตั้งปัจจุบัน และเปลี่ยน ชื่ออำเภอเป็น “อำเภอสันป่าตอง” โดยมีเขตการปกครองเพิ่มขึ้นอีก 2 ตำบล คือตำบลหารแก้ว และตำบลหนองตอง รวมเป็น 14 ตำบล ในปี พ.ศ. 2489 ทางราชการได้ประกาศตั้งกิ่งอำเภอ หางดงขึ้นเป็นอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งติดกับอำเภอสันป่าตอง ตำบลหารแก้วและ ตำบลหนองตอง จึงโอนไปขึ้นในเขตการปกครองของอำเภอหางดงครบทุกวันนี้

3.3.2 สภาพภูมิศาสตร์ของอำเภอสันป่าตอง

ขนาดที่ตั้งและอาณาเขต

อำเภอสันป่าตองอยู่ห่างจากอำเภอเมืองประมาณ 22 กิโลเมตร มีขนาด พื้นที่ 178,188 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 111,367.50 ไร่ มีอาณาเขตดังนี้

ทิศเหนือ	ติดต่อกับอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่
ทิศใต้	ติดต่อกับอำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับอำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับอำเภอแม่วาง จังหวัดเชียงใหม่

ลักษณะภูมิประเทศ

โดยทั่วไปเป็นที่ราบลุ่มส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ทำการเกษตร มีพื้นที่เป็นภูเขา และป่าไม้เล็กน้อย ประมาณร้อยละ 10 ของพื้นที่ทั้งหมด พื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติจะอยู่ใน บริเวณตำบลสันกลาง และตำบลน้ำบ่อหลวง มีพื้นที่ประมาณ 11,500 ไร่

สภาพภูมิอากาศ

สภาพอากาศโดยทั่วไปของอำเภอใกล้เคียงกับอำเภออื่น ๆ ในจังหวัด เชียงใหม่ เกษตรกรสามารถทำการเพาะปลูกพืชได้ทุกฤดูกาล แต่เมื่อประมาณ พ.ศ. 2533 เป็นต้นมา อากาศเริ่มจะร้อนอบอ้าว อุณหภูมิใน พ.ศ. 2538 ที่ผ่านมามีตั้งแต่เดือนเมษายนอุณหภูมิ

โดยเฉลี่ยประมาณ 38 - 41 องศาเซลเซียส และมีแนวโน้มว่าในปีต่อ ๆ ไป อากาศจะร้อนอบ
อ้าวขึ้นเรื่อย ๆ

ทรัพยากรธรรมชาติ

- ทรัพยากรดิน

ลักษณะที่ดิน	จำนวน (ไร่)
พื้นที่ทำนา	48,341
พื้นที่ทำไร่	22,641
พื้นที่ทำสวน	15,543

ที่มา : รายงานสำนักงานเกษตรอำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2539

- ทรัพยากรป่าไม้

มีประมาณร้อยละ 10 ของพื้นที่ทั้งหมด อยู่ในบริเวณตำบลสันกลาง และ
ตำบลน้ำบ่อหลวง มีพื้นที่ประมาณ 11,500 ไร่

แหล่งน้ำและระบบชลประทาน

แหล่งน้ำที่สำคัญ ๆ คือ แม่น้ำปิง แม่น้ำขาน ลำน้ำวาง คลองส่งน้ำ
ชลประทานแม่แตง แหล่งน้ำอื่น ๆ เช่น แหล่งน้ำผิวดิน เช่น ฝ่ายขนาดเล็ก อ่างเก็บน้ำ
หนองน้ำ แหล่งน้ำใต้ดิน เช่น บ่อน้ำตื้น บ่อน้ำบาดาล

3.3.3 สังคมและการปกครอง

ประชากร

ปัจจุบันอำเภอสันป่าตองมีประชากรทั้งสิ้น 79,940 คน แยกเป็นชาย
39,367 คน หญิง 40,573 คน (สำรวจเมื่อ พ.ศ. 2539)¹

การปกครองและแบ่งเขตการปกครอง

อำเภอสันป่าตองแบ่งเขตการปกครองทั้งหมด 11 ตำบล 114 หมู่บ้าน ดัง
นี้

¹ ข้อมูลเศรษฐกิจและสังคมอำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2539

1. ตำบลยุหว่า
2. ตำบลบ้านกลาง
3. ตำบลสันกลาง
4. ตำบลหุ้งด้อม
5. ตำบลท่าวังพร้าว
6. ตำบลหุ้งสะโตก
7. ตำบลน้ำบ่อหลวง
8. ตำบลบ้านแม่
9. ตำบลแม่กะ
10. ตำบลมะขามหลวง
11. ตำบลมะขุนหวาน

ในการวิจัยครั้งนี้ได้เลือกพื้นที่ศึกษาในตำบลน้ำบ่อหลวง, ตำบลสันกลาง และ ตำบลมะขามหลวง

3.3.4 การศึกษา ศาสนา และการสาธารณสุข

สถานศึกษา	จำนวน/โรง
ระดับมัธยมศึกษาของรัฐ	2
ระดับประถมศึกษาของรัฐ	54
ระดับอนุบาลของเอกชน	4

ศาสนสถาน	จำนวน
วัด	47
สำนักสงฆ์	58
โบสถ์คริสต์ศาสนา	2
รวม	107

ที่มา : รายงานของอำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2539

การสาธารณสุข

โรงพยาบาลชุมชนขนาด 60 เตียง 1 แห่ง สถานีอนามัย 16 แห่ง

3.3.5 การบริการโครงสร้างพื้นฐาน

การคมนาคม การคมนาคมติดต่อกันระหว่างจังหวัดและอำเภอใกล้เคียง นอกจากนี้ยังมีเส้นทางติดต่อกันระหว่างตำบล หมู่บ้านในเขตชุมชน ถนนในหมู่บ้าน 30% เป็นถนนลูกรังบดอัด

การสื่อสาร

2.1 ไปรษณีย์โทรเลข 1 แห่ง

2.2 โทรศัพท์ 1 แห่ง เปิดให้บริการ 5,988 เลขหมาย

ไฟฟ้า อยู่ในความดูแลของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค อำเภอสันป่าตอง สามารถบริการกระแสไฟฟ้าได้อย่างทั่วถึงทุกตำบล หมู่บ้าน

การประปา มีการให้บริการแก๊สธรรมชาติในเขตเทศบาล แต่ยังไม่ทั่วถึงทุกครัวเรือน โดยในเขตเทศบาลเห็นว่า การประปาส่วนภูมิภาคเป็นผู้ดำเนินการ สำหรับเขตเทศบาลบ้านกลางเทศบาลเป็นผู้ดำเนินการเอง

3.3.6 สภาพทางเศรษฐกิจ

การประกอบอาชีพของราษฎรในเขตอำเภอสันป่าตองสามารถแยกได้ดังนี้

ด้านการเกษตร 75 %

รับจ้าง 15 %

ค้าขาย อุตสาหกรรม 10 %

อำเภอสันป่าตองมีพื้นที่ทำการเกษตรทั้งหมดจำนวน 61,260 ไร่ พื้นที่ทั้งหมดจะอยู่ในเขตชลประทาน โดยมีพืชเศรษฐกิจที่สำคัญเรียงลำดับความสำคัญดังต่อไปนี้

ตารางที่ 15
พืชเศรษฐกิจที่สำคัญ พ.ศ. 2539

ที่	ชนิดพืช	ผลผลิตเฉลี่ย (ตัน)
1	ข้าวเจ้านาปี	700
2	ข้าวเหนียนาปี	705
3	ข้าวนาปรัง	790
4	ถั่วเหลือง	254
5	ลำไย	1,447
6	มะม่วง	939
7	ลิ้นจี่	522
8	กระเทียม	2,984
9	หอมหัวใหญ่	4,051
10	พืชผัก	2,109

ที่มา : รายงานของสำนักงานเกษตรอำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2539

บทที่ 4

ผลการวิจัย : การบริโภคอาหารของคนพื้นเมืองในจังหวัดเชียงใหม่

4.1 สภาพแวดล้อมกับแหล่งอาหารของชาวเชียงใหม่

ลักษณะบริโภคนิสัยและรสชาติอาหารเฉพาะในแต่ละท้องถิ่นเป็นเรื่องของ ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ มนุษย์รู้จักปรับตัวและดัดแปลงสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวให้เป็นประโยชน์สอดคล้องกับวิถีการบริโภค อันได้แก่ การรู้จักชนิดของพืชและพันธุ์พืชที่ใช้ในการเพาะปลูกในพื้นที่ที่เหมาะสม ความรู้เรื่องรสชาติของพืชผักในพื้นที่เพาะปลูกในแต่ละท้องถิ่นที่แตกต่างกัน ตลอดจนประโยชน์และโทษของพืชพันธุ์ต่าง ๆ ที่มีผลต่อร่างกาย ในอดีตภายใต้วิถีชีวิตแบบเกษตรกรรมพึ่งพาตนเอง ชาวพื้นเมืองเชียงใหม่สามารถแสวงหาอาหารได้จากสภาพแวดล้อมอันอุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพยากรธรรมชาติที่อยู่แวดล้อมที่อยู่อาศัยของตน

ปัจจุบันการแสวงหาอาหารและการบริโภคของชาวเชียงใหม่เริ่มเปลี่ยนแปลงไปเมื่อผู้คนเริ่มอาศัยอยู่ในเขตเมืองมากขึ้น พื้นที่ เขตเมืองขยายตัวขึ้นเรื่อย ๆ ผู้คนในเขตเมืองไม่สามารถแสวงหาอาหารจากแหล่งอาหารดั้งเดิมได้อีกต่อไป การซื้อหาอาหารจากตลาด ร้านค้า จึงเป็นวิถีการกินอยู่ของชาวเมือง และในช่วง 10 กว่าปีที่ผ่านมามีการขยายของเมืองเพื่อต้องการพื้นที่ดินสำหรับเป็นที่ตั้งของอาคารสิ่งก่อสร้าง และรองรับกิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ทำให้มีการขยายตัวออกสู่พื้นที่ชานเมืองและชนบทโดยรอบเมือง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพื้นที่เกษตรกรรมในเขตชานเมือง พื้นที่เกษตรกรรมค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นพื้นที่สำหรับที่พักอาศัย เป็นที่ตั้งของโรงงานอุตสาหกรรม เป็นที่ตั้งของ ธุรกิจการค้าประเภทต่าง ๆ และควบคู่กับการเปลี่ยนแปลงการใช้ที่ดินในบริเวณชานเมืองก็มีการเปลี่ยนแปลงกรรมสิทธิ์การถือครองที่ดิน เพราะนักลงทุนจะซื้อที่ดินจากเกษตรกรและนำมาใช้เพื่อจุดประสงค์ต่าง ๆ ปัจจัยส่งเสริมและเอื้ออำนวยต่อการเปลี่ยนแปลงการถือครองที่ดิน คือ

1. ระยะห่างจากชุมชน บริเวณพื้นที่เกษตรกรรมที่อยู่ใกล้ชุมชนซึ่งเป็นย่าน ธุรกิจการค้าและบริการ มีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงการถือครองที่ดินสูงกว่าบริเวณอื่น ๆ
2. โครงข่ายการคมนาคมขนส่ง พื้นที่ที่มีการเข้าถึงได้สะดวกหรืออยู่บนเส้นทางคมนาคมย่อมมีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงการถือครองที่ดินสูงกว่าบริเวณห่างไกล
3. ราคาที่ดินสูง ภาวะการถือครองที่ดินจะเปลี่ยนไปเป็นของนายทุนได้มาก

การเปลี่ยนแปลงลักษณะการใช้ที่ดินและการเปลี่ยนแปลงกรรมสิทธิการถือครองที่ดินในบริเวณเขตชานเมืองของเมืองเชียงใหม่จะพบได้ในหลายอำเภอ เช่น อำเภอหางดง สันป่าตอง สันกำแพง และสันทราย ฯลฯ เป็นการขยายตัวของเมืองออกสู่พื้นที่ชนบทโดยรอบเมือง ซึ่งมีผลให้สภาพสังคมในชนบทเหล่านี้ได้รับการพัฒนามากขึ้น และได้รับอิทธิพลจากการขยายตัวของเมือง ทำให้สภาพสังคมและเศรษฐกิจในชนบทได้เปลี่ยนแปลงไปรวดเร็ว เห็นได้จากสภาพคนในชนบทนอกจากจะทำนาแล้วยังประกอบกิจกรรมด้านอุตสาหกรรมในครัวเรือน เป็นการเสริมรายได้อีกทางหนึ่ง เช่น การทำเครื่องปั้นดินเผา เครื่องจักสาน และ ไม้แกะสลัก ในหลายหมู่บ้านในเขตอำเภอหางดงและสันป่าตอง และยังมีการอพยพแรงงานไปประกอบอาชีพในเมืองในสาขาต่าง ๆ เช่น อุตสาหกรรมก่อสร้าง พาณิชยกรรม และบริการ โดยมีสัดส่วนแรงงานที่ทำงานภาคเกษตรลดลง และถูกหลานเกษตรกรรมไม่นิยมประกอบ อาชีพเกษตรกรรมมากขึ้นและนำไปสู่การขายที่ดินมากขึ้น ทำให้พื้นที่ป่าไม้และพื้นที่เกษตรกรรมแบบดั้งเดิมลดลง ในขณะที่มีการเพิ่มขึ้นของระบบเกษตรกรรมเชิงพาณิชย์ที่มุ่งปลูกพืชผักชนิดเดียวเพื่อขาย มีผลกระทบอย่างสำคัญต่อการทำลายแหล่งอาหารทางธรรมชาติ ของแบบแผนการบริโภคแบบพื้นบ้าน จากการขยายตัวของเขตเมืองรวมทั้งวิถีการผลิตทางเกษตรกรรมแบบสมัยใหม่ที่มีการใช้ เมล็ดพันธุ์แบบใหม่ การใช้ปุ๋ยเคมี ยาปราบศัตรูพืชทั้งโรคและแมลง เครื่องจักร รวมทั้งวิธีการปลูกอย่างมีระเบียบ มีผลทำให้พืชผักพื้นบ้านที่เคยอุดมสมบูรณ์ต้องลดจำนวนลงไปมาก และทำให้ชาวบ้านในพื้นที่ชานเมืองเหล่านี้ต้องพึ่งพาแหล่งอาหารไม่ธรรมชาติมากขึ้นในลักษณะเดียวกับคนในเขตเมือง

4.2 แหล่งอาหารและวิธีการแสวงหาอาหาร

แหล่งอาหารของคนพื้นเมืองในจังหวัดเชียงใหม่เป็นไปตามสภาพทางภูมิศาสตร์ สิ่งแวดล้อม สภาพเศรษฐกิจ สภาพสังคมของบุคคลและครอบครัว แหล่งอาหาร แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ แหล่งอาหารจากธรรมชาติ และแหล่งอาหารไม่ธรรมชาติ

แหล่งอาหารจากธรรมชาติ เป็นแหล่งอาหารที่มีพืชผักและสัตว์อยู่ตามสภาพธรรมชาติในท้องถิ่น โดยแบ่งออกเป็น

1. แหล่งอาหารจากป่า ป่าจัดเป็นแหล่งอาหารธรรมชาติที่สำคัญ เสมือนเป็นห้างสรรพสินค้าของชาวบ้านในอดีต ป่าไม้มิได้มีความสำคัญในแง่ไม้จากป่าในเชิงเศรษฐกิจเท่านั้น เพราะป่ายังมีแมลง สัตว์ และพืชอันเป็นอาหารของมนุษย์ ป่ายังมีสมุนไพรซึ่งเป็นแหล่งยาที่สำคัญของมนุษย์เช่นกัน แหล่งอาหารธรรมชาติ ได้แก่ ป่า ป่าแพะ (ป่าละเมาะ หรือ ที่รกร้างว่าง

เปล่า) ทุ้งนา ห้วย หนองน้ำ ชาวบ้านได้อาหารจากแหล่งอาหารธรรมชาติเหล่านี้ ด้วยวิธีการเก็บ เช่น เก็บพืชผักจากป่าหรือแพะ จากทุ้งนา โดยใช้มือเก็บ ถ้ามียอดสูงก็ใช้ไม้สอย เก็บใบยอดและ ต้นอ่อน หรือใช้มีดหรือเสียมขุดหาหน่อไม้ การจับและล่าสัตว์ ได้แก่ การจับสัตว์น้ำด้วยวิธีการ และเครื่องมือง่าย ๆ ที่ชาวบ้านทำมาตั้งแต่อดีต เช่น การใช้เบ็ด ใช้แหกันขวางน้ำหรือใช้ฉมวก ใช้ ตุ่มตามริมน้ำ ใช้ขูดหลุมคักเวลาน้ำแห้งลง หรือกั้นคลองเวลาน้ำแล้งวิดน้ำออกแล้วจับปลาหรือ สัตว์น้ำอื่น ๆ ใสในข้อง ส่วนสัตว์อื่น ๆ เช่น หมูป่า นก ไก่ป่า กระรอก แล่น (ตะกวด) แย้ ตุ่น (คล้ายหนูนา) แมงมัน จิ้งกุ่ง (จิ้งหรีด) ฯลฯ ชาวบ้านจะใช้เครื่องมือช่วยในการจับ เช่น ใช้ปืนแก๊ป หรือหนังยางยิง ใช้ตาข่ายหรือบ่วงคัก ใช้เสียมขุดหา เป็นต้น พืชผักหรือผลไม้ที่ได้จากป่าตามฤดูกาลต่าง ๆ เช่น ปลีกล้วย ยอดมะขาม ยอดมะม่วง ขนุนอ่อน หน่อไม้ เห็ดประเภทต่าง ๆ ผักเห็ด ค ผักเสี้ยว ผักหวาน ผักเชียงดา ผักหนาม ดอกอชว ผักปุย่า (ลักษณะคล้ายชะอม) ผลไม้ที่นำมา ปรุงอาหาร เช่น กล้วย มะละกอ มะม่วง มะเฟือง มะไฟป่า ขนุนป่า เป็นต้น

แหล่งอาหารจากป่าหรือแพะ(ป่าละเมาะหรือที่รกร้างว่างเปล่า) แบ่งประเภทของ อาหารได้ตามฤดูกาล คือ

- ฤดูร้อนหรือตลอดปี ได้แก่ ปลีกล้วย ยอดมะขาม ยอดมะพร้าว ยอดมะม่วง ขนุน อ่อน ผักเห็ด ผักเสี้ยว ผักเชียงดา มะเขือ ผลไม้ที่นำมาปรุงอาหาร เช่น มะละกอ มะม่วง มะเฟือง มะไฟป่า ขนุนป่า นอกจากพืชผักผลไม้แล้ว ยังมีการจับสัตว์ป่า เช่น หมูป่า นก ไก่ป่า กระรอก เป็น อาหารอีกด้วย

- ฤดูฝน อาหารจากป่าในฤดูนี้มีมากมาย เช่น หน่อไม้ซาง หน่อไม้บง เห็ดประเภท ต่าง ๆ (เช่น เห็ดนางฟ้า เห็ดถอบ เห็ดขอน) ผักหวาน ผักเชียงดา ผักพ้อคำตีเมีย ผักหนาม ดอกอชว ผักปุย่า (ลักษณะคล้ายชะอม) พวกเนื้อสัตว์ เช่น แล่น(ตะกวด) แย้(คล้ายกิ้งก่าแต่อยู่ในดิน) ตุ่น(คล้ายหนูนา) แมงมัน และจิ้งกุ่ง(จิ้งหรีด)

- ฤดูหนาว ไม่ค่อยมีผักจากป่า ยกเว้นพืชที่มีตลอดปี เช่น กล้วย และมะเขือ

2. แหล่งอาหารจากหนองน้ำ ถ้าห้วย และทุ้งนา ที่เป็นประเภทสัตว์น้ำ เช่น ปลา กุ้ง ปู หอย รวมทั้ง กบ เขียด ซึ่งสามารถจับกินได้ตลอดทั้งปี โดยเฉพาะจะมีชุกชุมในฤดูฝน นอกจากนี้ยังมีพืชผักบางประเภทที่ขึ้นตามริมน้ำ และทุ้งนา เช่น ผักแว่น ผักหนอง (ผักกระเฉด) ผักจุ่ม ปลา เต่า (สาหร่ายน้ำ) ผักนึ่ง ผักบั้ง ผักหละ (ชะอม) ฟักข้าว และมีพืชผักที่ชาวบ้านปลูกเสริมการ ทำนา หรือเป็นพืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติในบริเวณทุ้งนา เช่น ถั่ว ผักกาด ผักเสี้ยว ชะอม แดง ไทย ผักแว่น ผักเห็ด ค ฯลฯ จากงานวิจัยเรื่อง “คุณค่าทางโภชนาการและดัชนีการเก็บเกี่ยวผักพื้น

เมืองที่มีแนวโน้มเป็นผักเศรษฐกิจของเชียงใหม่” โดยจันทรา เล็กเกี่ยม¹ ได้สำรวจผักพื้นบ้านในประเทศไทย พบว่าแหล่งอาหารจากธรรมชาติต่างๆ มีพืชผักมากมายที่ชาวบ้านนำมาใช้เป็นอาหารสำหรับคนภาคเหนือบริโภคผักมากถึง 108 ชนิด รองจากคนภาคใต้ จากงานวิจัยอธิบายว่า ในภาคเหนือลักษณะสภาพแวดล้อมที่ผักพื้นบ้านสามารถเจริญเติบโตได้ดีจะอยู่ในสภาพแวดล้อม 3 แบบคือ

1. สภาพแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์ เป็นสวนผลไม้ ริมแม่น้ำ คลอง สระน้ำ มีความชื้นสูง ดินร่วนซุย ปริมาณแสงน้อย
2. สภาพแวดล้อมที่แห้งแล้ง เป็นพื้นที่สาธารณะ ริมถนน ริมรั้วบ้าน ที่อยู่ติดขอบถนน ดินแข็งแน่น ความชื้นต่ำ ปริมาณแสงมาก
3. สภาพแวดล้อมกึ่งชุ่มชื้นถึงแห้งแล้ง เป็นพื้นที่บริเวณเชิงเขาหรือภูเขาที่เป็นป่าไม้ผลัดใบ ดินปนกรวด ความสมบูรณ์ต่ำ

งานวิจัยนี้ได้สำรวจชนิดและราคาผักพื้นบ้านในตลาด ผักเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่และอำเภอใกล้เคียง พบว่ามีผักพื้นเมืองของเชียงใหม่วางขายรวม 28 ชนิด และพบว่าประชาชนจะบริโภคผักเป็น 2 แบบ คือ เป็นผักอาหารหลัก และเป็นผักเคียง ผักที่ใช้เป็นอาหารหลักจะมีราคาสูงมากในช่วงต้นของการวางขาย เมื่อปริมาณผักออกสู่ตลาดมากขึ้นราคาจะค่อยๆ ลดลงมา และจะอยู่คงที่ที่จุดหนึ่ง แต่ผักเคียงมักจะมีราคาคงที่ตลอดระยะเวลาการวางขาย โดยมีราคาค่อนข้างต่ำทั้งนี้เนื่องจากผู้บริโภคใช้ผักเหล่านี้ในปริมาณไม่มากนักในแต่ละมื้อ โดยอาจใช้เป็นผักจิ้ม น้ำพริก กินกับลาบ หรือแต่งกลิ่น รสอาหาร ซึ่งต่างจากผักอาหารหลักที่ใช้ครั้งละหลายๆ ในแต่ละมื้อ และจากการสำรวจความนิยมของผู้บริโภคและการพิจารณาปริมาณการวางขาย ปริมาณซื้อขาย รวมทั้งราคาของผักแต่ละชนิด พบว่ามีผักพื้นบ้าน ซึ่งเป็นผักอาหารหลัก 8 ชนิด มีแนวโน้มที่จะเป็นผักเศรษฐกิจได้ โดยผักชนิดที่มีผู้นิยมบริโภคมากมีปริมาณวางขายมาก และระยะเวลาการวางขายในรอบ 1 ปี มากเกินกว่า 3 เดือน ขึ้นไปมี 6 ชนิด คือ ผักหวาน ผักสะแลเปื่อม ผักสะแลยาว ผักฮ้วน ผักเชียงดา ผักเสี้ยว ผักเหือด ผักพื้นเมืองเหล่านี้เป็นผักที่สามารถเจริญได้ในพื้นที่แตกต่างกันหลายแบบ ส่วนใหญ่เจริญได้ดีทั้งในพื้นที่ราบและพื้นที่เชิงเขา มีเพียง 2 ชนิด คือ ผักหวาน และผักเสี้ยว ดอกขาวที่เจริญได้เฉพาะในพื้นที่แบบภูเขา การได้มาซึ่งผักแต่ละชนิดมีทั้งได้จากการหาจากป่าตามธรรมชาติ และจากการนำมาปลูกไว้ริมรั้วเพื่อใช้เป็นรั้วบ้าน หรือให้ร่มเงาไปในตัว และบางชนิด

¹ จันทรา เล็กเกี่ยม “คุณค่าทางโภชนาการและดัชนีการเก็บเกี่ยวผักพื้นเมืองที่มีแนวโน้มเป็นผักเศรษฐกิจของชาวเชียงใหม่” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาการสอนชีววิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2534 หน้า 54 - 56.

เช่น ต้นขงโค (ผักเสี้ยว) นิยมปลูกไว้เป็นไม้ประดับริมถนนสาธารณะอีกด้วย จากการสำรวจบริเวณที่พบผักพื้นบ้านเหล่านี้พบในเขตเมืองเชียงใหม่ บริเวณเขตกำแพงเมือง ตำบลป่าตัน, ฟ้าฮ่อม, ป่าแดด, ท่าศาลา, หนองหอย และเขตตำบลสุเทพ นอกจากนี้ยังพบผักพื้นบ้านเหล่านี้ในเขตบางตำบลของพื้นที่ 6 อำเภอรอบนอกอำเภอเมือง เช่น พบผักเหือด ผักเสี้ยวดอกแดง ในตำบลหนองควาย อำเภอหางดง ผักเหือดพบในตำบลสันกลางและตำบลบ้านกรด อำเภอสันป่าตอง เป็นต้น ผักเหล่านี้พบอยู่ในแหล่งที่มีสภาพแวดล้อมที่สมบูรณ์ และค่อนข้างแห้งแล้ง เป็นผักที่ไม่ได้มีการปลูกในเชิงพาณิชย์อย่างเป็นทางการ มีการนำมาขายในตลาดบ้างตามฤดูกาล

การเก็บผักพื้นเมืองที่นำมาบริโภค มีทั้งที่เป็นส่วนของใบอ่อน ยอดอ่อน หรือช่อดอก ดังนั้นการเก็บผักในระยะที่เหมาะสมกับการบริโภคจึงแยกออกเป็น 2 แบบ คือ ผักที่กินใบอ่อนและยอดจะพิจารณาที่ลักษณะของใบและยอดว่าต้องอ่อนอยู่ในระดับหนึ่ง เช่น ผักหวาน หรืออาจเก็บทั้งยอด หรือเฉพาะส่วนปลายยอดก็ได้ เช่น ผักฮ้วน ผักเชียงดา และผักเสี้ยว สำหรับผักที่กินส่วนของช่อดอก ถ้ากินเฉพาะช่อดอกคือสะแลจะเก็บขณะดอกย่อยยังไม่บาน ถ้าเป็นผักฮ้วนจะเก็บทั้งช่อดอกที่ดอกย่อยยังไม่บาน รวมทั้งที่บานแล้วด้วย ส่วนผักเชียงดากับผักหวานมักเก็บช่อดอกติดมากับส่วนของยอดอ่อน โดยช่อดอกนั้นดอกย่อยต้องยังไม่บาน การเก็บเกี่ยวผักในระยะดังกล่าวนี้เป็นระยะที่ผู้บริโภคนิยมมากกว่าระยะหลังจากนี้ เนื่องจากระยะหลังจากนี้เป็นระยะที่ผักมียอดอ่อนสั้นเกินไป ความอวบลดลง ปริมาณน้ำลดลง ใบที่มีอยู่ส่วนใหญ่จะแก่ ทำให้มีกากใยมากขึ้น มีเนื้อผักเหนียวแข็งไม่อร่อย อย่างไรก็ตามการได้มาซึ่งผักพื้นบ้านและเนื้อสัตว์จากแหล่งอาหารตามธรรมชาตินั้นวันจะลดน้อยลง เพราะพื้นที่ป่า พื้นที่สีเขียวสาธารณะอื่นๆ และแหล่งน้ำธรรมชาติ ในจังหวัดเชียงใหม่ลดจำนวนลงเรื่อยๆ จากการขยายตัวของเขตเมืองดังกล่าวมาแล้ว

แหล่งอาหารไม่ธรรมชาติ หมายถึงแหล่งอาหารที่คนจัดทำขึ้นเอง ได้แก่ การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์เพื่อการบริโภค และเพื่อขาย และแหล่งอาหารที่ได้จากตลาดและร้านค้า ดังนี้

1. แหล่งอาหารที่ได้จากการเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์เพื่อบริโภค โดยทั่วไปบ้านเรือนของชาวเชียงใหม่ โดยเฉพาะในเขตชนบทที่มีพื้นที่ปลูกต้นไม้มักจะปลูกพืชสวนครัว เช่น ผักกาด ต้นหอม ผักชี พริกขี้หนู มะเขือ ถั่วฝักยาว ถั่วแปบ ผักแคบ (ผักคำสิง) กระเพรา จิง ข่า ขมิ้น ตะไคร้ กระถิน นอกจากนี้ยังมีพืชผักที่ปลูกในไร่เป็นการปลูกในเชิงพาณิชย์ เช่น ฟักทอง ถั่วฝักยาว แดงกวา แดงลาย (แดงไทย) มะเขือ พริก ผักกาด หอม กระเทียม ผักกระหล่ำ และในเขตชนบทชาวบ้านมักเลี้ยงสัตว์ ได้แก่ ปลา ไก่ หมู วัว ควาย เพื่อการบริโภค และเพื่อขาย การปลูกพืชผัก และเลี้ยงสัตว์เพื่อบริโภคในครัวเรือนยังคงพบได้ทั่วไปในเขตชนบท อันเป็นการสะดวกและง่ายกับการได้มาซึ่งวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารและยังได้อาศัยแบ่งปันกันได้ระหว่างเพื่อนบ้านข้างเคียง

2. แหล่งอาหารได้จากตลาด การไปตลาดเป็นรูปแบบหนึ่งของวัฒนธรรมในสังคมมนุษย์มาช้านาน การไปตลาดมิได้หมายถึงเพียงแค่การหาของบริโภคหรือแลกเปลี่ยนสินค้าเท่านั้น แต่ตลาดยังเป็นสถานที่นัดพบทำให้ชุมชนได้รู้จักพบปะสังสรรค์ให้ข่าวสารข้อมูลกัน ตลาดเป็นแหล่งศูนย์รวมของอาหารที่สำคัญที่สุดของผู้คนที่อาศัยในเขตเมือง อาหารที่ทำกันซื้อขาย ได้แก่ อาหารจำพวกผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ อาหารทะเล อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูปและอาหารถุงสำเร็จ สำหรับครัวเรือนที่ไม่มีการประกอบอาหารในจังหวัดเชียงใหม่ ลักษณะทั่วไปของตลาดซื้อขายสินค้าเกษตร ทั้งให้แก่ผู้บริโภคภายในจังหวัด และต่างจังหวัดมีการซื้อขาย 3 รูปแบบ คือ

1. ซื้อขายจากเกษตรกรไปสู่ผู้บริโภคหรือพ่อค้าขายปลีกโดยตรง สินค้าส่วนใหญ่เป็นผักผลไม้ ได้แก่ ตลาดเช้า มักเป็นตลาดที่ตั้งในตำบลรอบนอกเขตเมืองเชียงใหม่ที่มีการซื้อขายกันเฉพาะช่วงเวลาเช้าเท่านั้น

2. พ่อค้าท้องถิ่นหรือพ่อค้าเร่เข้าไปรับซื้อรวบรวมผลผลิตจากแหล่งผลิตไปขายต่อให้พ่อค้ารวบรวมระดับจังหวัด หรือพ่อค้าขายส่งขายปลีกในจังหวัดเพื่อขายให้ผู้บริโภคอีกทอดหนึ่ง สินค้าเกษตรส่วนใหญ่ต้องผ่านพ่อค้าระดับนี้

3. พ่อค้ารวบรวมระดับจังหวัด ส่วนใหญ่จะมีร้านรับซื้อในจังหวัดโดยรับซื้อในปริมาณและราคาขึ้นอยู่กับความต้องการของตลาดต่างจังหวัด โดยเฉพาะตลาดในกรุงเทพฯ เป็นสำคัญ

ที่ตั้งของตลาดสดที่สำคัญในจังหวัดเชียงใหม่ ได้แก่

1. ตลาดวโรรส เป็นตลาดที่เก่าแก่ที่สุดแห่งหนึ่งของจังหวัดเชียงใหม่ มีอายุยาวนานกว่า 70 ปี เรียกชื่อตลาดนี้ตามภาษาพื้นเมืองว่า “กาดหลวง” ตลาดวโรรสเป็นตลาดขายส่งและขายปลีกสินค้าเครื่องอุปโภคบริโภคทั่วไป ตั้งอยู่ในย่านธุรกิจการค้าที่สำคัญของเชียงใหม่ คือ ถนนวิชัยนันทน์ อำเภอเมือง

2. ตลาดนครรัฐ ตั้งอยู่ปากถนนทางทิศเหนือของตลาดวโรรส เป็นตลาดที่เชื่อมต่อกันกับตลาดวโรรส ขายสินค้าทั้งขายส่งและขายปลีก โดยเน้นสินค้าอุปโภคเป็นส่วนใหญ่ และเป็นท่าจอดรถโดยสารไปยังอำเภอต่างๆ

3. ตลาดต้นลำไย ตั้งอยู่บนถนนวิชัยนันทน์ อยู่ฝั่งตรงข้ามกับตลาดวโรรส เป็นตลาดขายส่ง และขายปลีกสินค้าอุปโภคและบริโภค สินค้าเกษตรกรรมทั่วไป

4. ตลาดสันป่าข่อย ตั้งอยู่บนถนนเจริญเมือง ทางฝั่งซ้ายของแม่น้ำปิงเป็นตลาดที่เก่าแก่แห่งหนึ่งของจังหวัดเชียงใหม่

5. ตลาดประตูเชียงใหม่ ตั้งอยู่บนถนนราชเชียงใหม่ เป็นตลาดเก่าอีกแห่งหนึ่ง

6. ตลาดช้างเผือก ตั้งอยู่บนถนนโชตนา ตำบลช้างเผือก

7. ตลาดสมเพชร หรือตลาดชานินนรการ ตั้งอยู่บนถนนมูลเมือง
8. ตลาดหนองหอย ตั้งอยู่บนถนนเชียงใหม่ - ลำพูน เป็นตลาดขายส่งและขายปลีกสินค้าอุปโภคและบริโภค รวมทั้งเป็นศูนย์กลางการซื้อขายลำไยของจังหวัด
9. ตลาดธานีทร์ ตั้งอยู่บนถนนโชตนา อำเภอเมือง สร้างขึ้นประมาณ พ.ศ. 2511 เมื่อวิทยาลัยครูเชียงใหม่ได้ก่อตั้งขึ้น
10. ตลาดคันทวยอม เป็นตลาดสดขายปลีกสินค้าอุปโภคและบริโภค สร้างขึ้นประมาณ พ.ศ. 2511 เพื่อรองรับชุมชนแห่งใหม่บริเวณหลังมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ภายหลังเมื่อมีการก่อตั้งมหาวิทยาลัยเมื่อ พ.ศ. 2508

11. ตลาดเมืองใหม่ ตั้งอยู่บนถนนวังสิงห์คำ อำเภอเมือง เป็นตลาดสดที่ขายส่งสินค้าเกษตรกรรมที่ใหญ่ที่สุดของจังหวัดเชียงใหม่ และมีการขายปลีกบ้าง เป็นแหล่งกระจายสินค้าเกษตรกรรมไปสู่ตลาดต่างๆ ของประเทศ มีพื้นที่ของตลาดประมาณ 20 ไร่

12. ตลาดริมน้ำ เป็นตลาดที่เกิดขึ้นใหม่ เพื่อจำหน่ายสินค้าเกษตรกรรมได้แก่ พืชผักผลไม้ ทั้งขายปลีก และขายส่ง ตั้งอยู่บนบริเวณริมแม่น้ำปิงข้างสะพานนครพิงค์ โดยมีช่วงเวลาซื้อขายตั้งแต่เวลา 17.00 - 21.00 น. ทุกวัน

13. ตลาดคำเที่ยง ตั้งอยู่บนถนนเชียงใหม่ - ลำปาง เป็นตลาดใหม่ที่เริ่มจากการเป็นตลาดนัด เปิดขายเฉพาะวันเสาร์และวันอาทิตย์ ต่อมาจึงเปิดขายเป็นประจำทุกวัน

นอกจากนี้ยังมีตลาดนัดโค กระบือ ที่อำเภอสันป่าตอง เปิดเฉพาะวันเสาร์ และตลาดนัดกระบือบวกค้าง อำเภอสันกำแพง เปิดเฉพาะวันพฤหัสบดี เป็นแหล่งรับซื้อโค กระบือ ตลาดทั้งสองแห่งยังขายสินค้าเครื่องอุปโภคบริโภคต่างๆ ตำบลและหมู่บ้านในเขตรอบนอกอำเภอเมืองเชียงใหม่ยังมีตลาดเช้าที่เปิดการซื้อขายสินค้าอุปโภคบริโภคเฉพาะช่วงเช้ามืดมีพืชผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ที่พ่อค้าขายปลีกรนำมาจำหน่าย และที่ชาวบ้านในพื้นที่เพาะปลูกหรือเลี้ยงเองและนำมาจำหน่ายด้วยตนเอง

3. แหล่งอาหารได้จากร้านค้า ในช่วงสิบปีกว่าที่ผ่านมาความเจริญเติบโตของธุรกิจขายปลีกในลักษณะของห้างสรรพสินค้าได้แผ่ขยายมายังชุมชนเมืองในจังหวัดเชียงใหม่อย่างรวดเร็ว ห้างสรรพสินค้าเหล่านี้ขายปลีกสินค้าอุปโภคและบริโภคต่างๆ รวมทั้งอาหารสด ได้แก่ ผัก ผลไม้ อาหารทะเล เนื้อสัตว์ที่บรรจุหีบห่อ อาหารสดพร้อมปรุงที่บรรจุหีบห่อ อาหารกึ่งสำเร็จรูปพร้อมปรุง และอาหารถุงสำเร็จรูปปรุงแล้ว นอกจากนี้ภายในห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่ยังมีร้านอาหารหลากหลายประเภท ส่วนใหญ่เป็นอาหารตะวันตก อาหารจีน และอาหารไทยภาคกลาง กล่าวได้ว่า ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้าเป็นแหล่งเผยแพร่วัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบสมัยใหม่เข้าสู่ชาวเชียงใหม่ในเขตชุมชนเมือง และกำลังได้รับความนิยมมากขึ้น สำหรับในเขตชนบท

รอบนอกมีร้านขายของชำที่จำหน่ายสินค้าอุปโภคและบริโภคกระจายอยู่ทั่วไป รวมทั้งการขายอาหารสด อาหารปรุงสำเร็จแล้ว และขนมหวาน ตามร้านเล็กๆ ในลักษณะเพิง ชุ้ม และการบรรทุกสินค้าเหล่านี้โดยรถกระบะหรือรถจักรยานยนต์เร่ขายตามหมู่บ้านต่างๆ

จากผลการวิจัยในเรื่องของแหล่งอาหารของคนพื้นเมืองที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง ย่านตำบลหายยา และตำบลพระสิงห์ พบว่าผู้ที่ประกอบอาชีพค้าขาย และรับจ้างทั่วไปบางส่วนเป็นกลุ่มคนที่อพยพมาจากอำเภอรอบนอกของจังหวัดเชียงใหม่หรือย้ายมาจากจังหวัดใกล้เคียง ระยะเวลาที่มาตั้งรกรากอยู่ในอำเภอเมืองประมาณ 20 - 30 ปี ก่อนอพยพเข้ามาอยู่ในเมืองคนเหล่านี้เคยประกอบอาชีพทางการเกษตร มีวิถีชีวิตใกล้ชิดกับธรรมชาติ มีการแสวงหาอาหารจากแหล่งอาหารธรรมชาติ หรือจากการเพาะปลูก และเลี้ยงสัตว์เพื่อการบริโภคและเพื่อขาย แต่เมื่อเปลี่ยนอาชีพเข้ามาตั้งถิ่นฐานในเขตเมืองทำให้ต้องพึ่งพาอาศัยแหล่งอาหารจากตลาด ห้างสรรพสินค้า และร้านค้าปลีก เพราะสะดวกและประหยัดเวลา คนในเขตเมืองที่ประกอบอาชีพอื่นๆ เช่น รับราชการ และอาชีพอิสระ ดำเนินชีวิตด้วยการซื้อหาสินค้าอาหารประเภทต่างๆ จากตลาด และร้านค้าเช่นเดียวกัน จากการสัมภาษณ์พบว่า คนพื้นเมืองในเขตอำเภอเมืองยังคงนิยมซื้ออาหารสดจากตลาดมาประกอบอาหารรับประทานในครอบครัวเองมากกว่าการรับประทานอาหารนอกบ้านหรือซื้ออาหารสำเร็จรูปที่ได้รับการปรุงแล้วหรือการรับประทานอาหารปิ่นโต ยกเว้นอาหารกลางวันซึ่งบางครั้งนิยมซื้ออาหารจากร้านขายอาหารมารับประทาน เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน เป็นต้น

ผลการวิจัยพบว่า ในขณะที่แหล่งอาหาร และการแสวงหาอาหารของคนพื้นเมืองในเขตอำเภอเมืองเปลี่ยนแปลงไป แต่คนพื้นเมืองที่อาศัยอยู่ในอำเภอรอบนอก ได้แก่ อำเภอหางดง และอำเภอสันป่าตอง ยังรักษาวัฒนธรรมการบริโภคแบบพื้นบ้าน มีแหล่งอาหารและการแสวงหาอาหารจากธรรมชาติได้มากกว่าคนที่อยู่ในเขตเมือง ถึงแม้ว่าจะมีการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตและอาชีพไปบ้างตามสภาพของการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมของจังหวัดเชียงใหม่ ในการแสวงหาอาหารและลักษณะการบริโภคอาหารของคนในอำเภอสันป่าตองและหางดง ซึ่งแม้จะมีการเปลี่ยนแปลงอาชีพไปทำงานรับจ้างมากขึ้นหรือทำอุตสาหกรรมในครัวเรือน แต่คนส่วนใหญ่ยังคงดำเนินชีวิตใกล้ชิดกับธรรมชาติ และแสวงหาอาหารจากธรรมชาติได้บ้างเป็นครั้งคราวตามฤดูกาล รวมทั้งมีพื้นที่ในบริเวณบ้านมากพอที่จะปลูกพืชผักสวนครัวไว้บริโภค เช่น ผักกระถิน ผักชะอม ผักแคบ (ผักตำลึง) ถั่วฝักยาว พริกขี้หนู ชিং ข่า ตะไคร้ เป็นต้น และชาวบ้านหลายครอบครัวยังปลูกพืชผักและผลไม้หลายชนิดเพื่อขาย เช่น ผักกาดขาว ผักกวางตุ้ง ถั่วเหลือง กระเทียม พริก ข้าวโพด แดงโม ตำลึง และมะม่วง อีกทั้งยังนิยมเลี้ยงปลา, ไก่ และหมู เพื่อบริโภคและส่งขายอย่างไรก็ตาม พบว่าในตัวอำเภอทั้งสองมีตลาดใหญ่ และในตำบลและหมู่บ้านต่างๆ มักจะมีตลาดสดทั้งแบบตลาดเช้า (เป็นตลาดที่เปิดค้าขายเฉพาะช่วงเวลาเช้าถึงประมาณ 8.00 น.) และตลาดที่ค้า

ขายสินค้าตลอดวัน เช่น ตลาดน้ำบ่อหลวง, ตลาดทุ่งเสี้ยว ตลาดต้นโชคในอำเภอสันป่าตอง รวมทั้งมีตลาดนัดที่ขายสินค้าอุปโภคบริโภคเฉพาะในวันเสาร์หรือวันอาทิตย์ นอกจากนี้ในทุกหมู่บ้านยังมีร้านค้าย่อย หรือร้านของชำที่มีลักษณะเป็นเพิงขนาดเล็ก หรือเปิดหน้าบ้านเป็นร้านค้า ร้านเหล่านี้มีจำนวนพอสมควร สินค้าวางขาย ได้แก่ พืชผัก (ซึ่งมีพืชผักพื้นบ้านขายอยู่บ้างตามฤดูกาล) ผลไม้ เนื้อสัตว์ อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรส เครื่องดื่ม ขนมหวาน และขนมถั่วที่ผลิตจากโรงงาน สินค้าเหล่านี้ผู้ค้าซื้อมาจากตลาดและร้านค้าในตัวอำเภอ หรือส่วนหนึ่งซื้อจากร้านค้าหรือห้างสรรพสินค้าที่อำเภอเมืองเชียงใหม่ และในหลายหมู่บ้านยังมีรถกระบะ หรือรถจักรยานยนต์บรรทุกสินค้าหลายชนิดเข้าไปกระจายตามหมู่บ้านด้วย ตลาดและร้านค้าเหล่านี้จะเป็นแหล่งอาหารหลักของราษฎรที่อยู่ในอำเภอรอบนอกเหล่านี้ จากการสัมภาษณ์พบว่า คนพื้นเมืองมีความนิยมบริโภคอาหารกระป๋อง บะหมี่สำเร็จรูป รวมทั้งอาหารถุงที่ประกอบสำเร็จแล้วมากขึ้น รวมทั้งมีความนิยมใช้เครื่องชुरส ได้แก่ ผงชुरส กะปิ น้ำปลา ในการปรุงอาหารแทนที่เครื่องปรุงรสแบบดั้งเดิมด้วย

4.3 การปรับเปลี่ยนลักษณะการบริโภคอาหารของคนพื้นเมืองในปัจจุบัน

ลักษณะการบริโภคของคนพื้นเมืองในเขตเมือง

โดยทั่วไปคนภาคเหนือนิยมบริโภคข้าวหนึ่งหรือข้าวเหนียว แต่จากผลการวิจัยพบว่า คนพื้นเมืองในเขตอำเภอเมืองส่วนใหญ่ แม้ว่าจะยังคงรับประทานอาหารพื้นเมืองในอาหารมื้อเช้าและมื้อเย็น แต่ในมื้อกลางวันและมื้อเย็นในบางครอบครัวมีการรับประทานอาหารภาคกลาง ประเภทแกงกะทิอยู่เป็นบางครั้ง อาหารภาคกลางมักต้องรับประทานกับข้าวข้าว ทำให้การรับประทานข้าวข้าวมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ข้าวข้าวที่มีขายในตลาดส่วนใหญ่เป็นข้าวที่ส่งมาจากภาคกลาง นอกจากนี้ยังมีอาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูปจำพวกบะหมี่ เครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น กะปิ น้ำปลา ปลาร้า ฯลฯ กล่าวได้ว่า อาหารและการประกอบอาหารของคนพื้นเมืองในเขตอำเภอเมืองได้รับอิทธิพลจากสังคมบริโภคนิยมมากขึ้น เครื่องปรุงรสแบบพื้นบ้านที่เคยทำขึ้นใช้เอง เช่น ถั่วเน่า (ถั่วเหลืองหมัก) และเกลือ ถูกแทนที่ด้วยเครื่องปรุงรสจากภาคกลาง เช่น การใช้กะปิแทนถั่วเน่า การใช้น้ำปลาแทนเกลือ อีกทั้งยังพบความนิยมใช้ผงชुरสอย่างแพร่หลาย

การเปลี่ยนแปลงประเภทอาหารในการบริโภคอีกประการหนึ่งคือ คนนิยมรับประทานเนื้อสัตว์เพิ่มขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากสังคมเมืองได้รับอิทธิพลของบริโภคนิยมเชิงพาณิชย์ อุตสาหกรรมผลิตเนื้อสัตว์ขยายตัวอย่างกว้างขวาง การเลี้ยงสัตว์เพื่อขายในปัจจุบันเลี้ยงด้วยอาหารวิทยาศาสตร์ ทำได้ง่าย สะดวก และใช้เวลาระยะสั้น ทำให้ราคาเนื้อสัตว์ไม่แพงมากนัก ในอดีต

อาหารประเภทแกง คั่ว และยำ คนพื้นเมืองเชียงใหม่ไม่นิยมใส่เนื้อสัตว์มากนัก ส่วนใหญ่เป็นแกงผักใส่ปลาแห้งเท่านั้น แต่ในปัจจุบันพบว่าอาหารแกงของคนพื้นเมืองจะใส่เนื้อสัตว์มากขึ้น โดยเฉพาะเนื้อวัวซึ่งในอดีตไม่ค่อยนิยมรับประทานกัน กลับได้รับความนิยมมากขึ้น มีอาหารพื้นเมืองไม่กี่ชนิดที่เป็นอาหารที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์ล้วน เช่น ลาบ (นิยมรับประทานทั้งดิบและสุก) หลู้ (เลือดจากสัตว์) แกงอ่อม และแกงฮังเลมันหรือแกงฮังเลพม่า (สำหรับแกงฮังเลเชียงใหม่ซึ่งเป็นแกงฮังเลพื้นเมืองจะประกอบด้วยพืชผักท้องถิ่น ได้แก่ ถั่วฝักยาว มะเขือยาว หัวปลี หน่อไม้คอง พริกหนุ่ม และงาคั่ว)

ความเจริญทางเทคโนโลยีเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้แบบแผนการบริโภคเปลี่ยนแปลงจากการวิจัยพบว่าครัวเรือนที่มีหม้อหุงข้าวไฟฟ้า เต้าแก๊ส ทั้งในเขตเมืองและเขตชนบทมักจะรับประทานข้าวข้าวด้วย เนื่องจากการหุงด้วยหม้อหุงข้าวไฟฟ้ากระทำได้ง่าย ประหยัดเวลา ขณะที่หม้อหุงข้าวไฟฟ้าไม่เหมาะสมต่อการนึ่งข้าวเหนียว การนึ่งข้าวเหนียวต้องแช่ข้าวในน้ำไว้หนึ่งคืน เรียกว่า “หม่าข้าว” รุ่งเช้าจึงนึ่งด้วยไผ่ หรือหม้อนึ่ง ในสภาพชีวิตแบบสังคมเมืองที่ต้องเร่งรีบมากขึ้น การรับประทานข้าวข้าวจะสะดวกกว่า นอกจากนี้ยังพบว่าโรงเรียนในเขตชนบทที่จัดหาอาหารกลางวันให้นักเรียน ทางโรงเรียนได้จัดข้าวข้าวรับประทานเพราะทำได้ง่ายกว่าการนึ่งข้าวเหนียว อีกทั้งลักษณะอาหารก็เป็นอาหารภาคกลางทั้งสิ้น ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าแนวโน้มของการรับประทานข้าวข้าวที่เพิ่มขึ้นในคนพื้นเมือง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเยาวชน ย่อมทำให้แบบแผนการบริโภคอาหารภาคกลางแพร่ขยายมากขึ้น เนื่องจากข้าวข้าวไม่เหมาะสมกับประเภทอาหารแบบพื้นเมือง ขณะเดียวกันข้าวเหนียวก็ไม่เหมาะสมกับประเภทอาหารแบบภาคกลาง ข้อเสนออีกประการหนึ่งคือการบริโภคอาหารภาคกลางที่เพิ่มมากขึ้น อาจจะมีผลต่อการเปลี่ยนสถานะใส่อาหารด้วย ทั้งนี้เพราะการรับประทานอาหารพื้นเมืองไม่มีความจำเป็นต้องใช้ช้อนตักอาหารเท่าใดนัก และใช้จานเล็กๆ สำหรับแต่ละบุคคลย่อมเพียงพอ แต่การรับประทานอาหารภาคกลางต้องใช้ช้อนตักอาหาร และใช้จานสำหรับแต่ละบุคคลที่มีขนาดใหญ่กว่า

ผลการวิจัยยังพบว่า กลุ่มผู้ประกอบอาชีพข้าราชการ พนักงาน และอาชีพอิสระ นิยมรับประทานทั้งอาหารพื้นเมืองและอาหารภาคกลาง ขณะที่กลุ่มผู้ใช้แรงงานมักนิยมนำรับประทานอาหารพื้นเมืองทั้งสามมื้อ นอกจากนี้กลุ่มผู้มีอายุเกินกว่า 30-40 ปีขึ้นไป ไม่นิยมรับประทานอาหารนอกบ้าน(ยกเว้นมื้อกลางวัน) การรับประทานอาหารนอกบ้านมักเป็นไปเนื่องในโอกาสพิเศษเท่านั้น อาหารนอกบ้านที่นิยมนำรับประทาน ได้แก่ สุกี้ยากี้ อาหารภาคกลาง และอาหารอีสาน แต่สำหรับกลุ่มเด็กวัยรุ่นในเขตอำเภอเมืองโดยเฉพาะกลุ่มนักเรียนที่อายุต่ำกว่า 18 ปี ไม่นิยม

รับประทานอาหารพื้นเมือง แต่กลับนิยมรับประทานอาหารภาคกลาง อาหารจีน และอาหารตะวันตกประเภทฟาสต์ฟู้ดที่เริ่มแพร่หลายในเขตอำเภอเมืองในระยะ 4-5 ปีที่ผ่านมา อาจกล่าวได้ว่าการบริโภคอาหารพื้นเมืองของกลุ่มวัยรุ่นในเขตอำเภอเมืองจะมีแนวโน้มลดลง

กล่าวโดยสรุป คนพื้นเมืองในเขตเมืองยังคงรับประทานอาหารพื้นเมือง แต่มีแนวโน้มการรับประทานอาหารภาคกลางมากขึ้น และนิยมบริโภคข้าวเจ้ามากขึ้นด้วย

ธรรมเนียมการบริโภคอาหารของคนพื้นเมืองในอดีต สมาชิกทุกคนในครอบครัวจะนั่งล้อมวงขันโตกรับประทานอาหารพร้อมกัน แต่ในปัจจุบันเมื่อสภาพสังคม เศรษฐกิจ และการดำเนินชีวิตของผู้คนในเขตอำเภอเมืองได้เปลี่ยนไป ผลการวิจัยพบว่าเนื่องจากภาระหน้าที่การทำงานทำให้สมาชิกในครอบครัวต้องต่างคนต่างแยกกันรับประทานอาหารเช้าและมื้อกลางวัน อย่างไรก็ตามในการรับประทานอาหารเช้ายังคงเป็นช่วงเวลาที่สมาชิกในครอบครัวรับประทานอาหารร่วมกันอยู่ กลุ่มผู้มีอาชีพค้าขายและรับจ้างยังคงรักษาวัฒนธรรมการนั่งรับประทานอาหารแบบพื้นเมือง และนิยมใช้ถาดอาหารแทนขันโตก ส่วนผู้ประกอบการอาชีพรับราชการและอาชีพอิสระอื่นๆ ที่มีระดับการศึกษา นิยมรับประทานอาหารบนโต๊ะอาหาร

ลักษณะการบริโภคอาหารของคนพื้นเมืองเชียงใหม่ในเขตชนบท

ขณะที่แบบแผนการบริโภคอาหารของคนพื้นเมืองในเขตอำเภอเมืองเปลี่ยนแปลงไปมากคนพื้นเมืองที่อาศัยอยู่ในอำเภอรอบนอก ได้แก่ อำเภอหางดงและอำเภอสันป่าตอง ยังสามารถรักษาวัฒนธรรมการบริโภคแบบพื้นบ้านได้ มีแหล่งอาหารและการแสวงหาแบบธรรมชาติได้มากกว่าคนที่อยู่ในเขตเมือง ถึงแม้ว่าจะมีการปรับเปลี่ยนการดำเนินวิถีชีวิตและอาชีพไปบ้างตามสภาพของการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมของจังหวัดเชียงใหม่

ประชากรส่วนใหญ่ในเขตอำเภอหางดงและอำเภอสันป่าตองยังคงประกอบอาชีพการเกษตรในฤดูฝนและฤดูหนาว ส่วนในฤดูร้อนผู้ชายในหมู่บ้านจะเข้ามาทำงานรับจ้างในเมือง ส่วนผู้หญิงมีอาชีพเสริมทำอยู่ในครัวเรือน เช่น รับเย็บผ้าโหล เย็บหมวกโบราณ จักสานไม้ไผ่ หรือปอ นอกจากนี้ยังพบว่าเกษตรกรในอำเภอหางดง เปลี่ยนไปทำสวนทำไร่มากกว่าทำนาข้าว ทั้งนี้เพราะเกษตรกรประสบปัญหาเรื่องน้ำไม่เพียงพอในการทำนา แรงงานในครอบครัวมีไม่เพียงพอและไม่มีเงินจ้างแรงงาน ผลผลิตทางการเกษตร ได้แก่ ลำไย มะม่วง พริกหนุ่ม ถั่ว กระหล่ำปลี มะเขือ และข้าว(มีเล็กน้อย) นอกจากนี้มีประชากรบางส่วนประกอบอาชีพรับจ้างในเขตเมือง

แม้คนพื้นเมืองในเขตอำเภอหางดงจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านสภาวะแวดล้อมและอาชีพไปบ้าง แต่การดำเนินชีวิตยังคงใกล้ชิดกับธรรมชาติและแสวงหาอาหารจากธรรมชาติได้บ้าง

เป็นครั้งคราวตามฤดูกาล รวมทั้งมีพื้นที่ในบริเวณบ้านมากพอที่จะปลูกพืชผักไว้บริโภค อีกทั้งยังนิยมเลี้ยงไก่ หมู ในบ้านเพื่อบริโภคและส่งขาย จากการสำรวจพบว่าในตำบลและหมู่บ้านต่างๆ มีตลาดเช้า (ตลาดสดเปิดค้าขายเฉพาะช่วงเช้าถึงประมาณ 8.00 น.) และร้านค้าขายจำนวนมากพอสมควร สินค้าวางขายได้แก่ พืชผัก (ซึ่งมีพืชผักพื้นบ้านขายอยู่บ้างตามฤดูกาล) ผลไม้ เนื้อสัตว์ อาหารกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงรส เครื่องดื่ม ขนมถุงที่ผลิตจากโรงงาน จากการสัมภาษณ์พบว่าแม่คนพื้นเมืองจะยังคงรับประทานอาหารพื้นเมืองอยู่เป็นส่วนใหญ่ แต่การบริโภคอาหารกระป๋อง บะหมี่สำเร็จรูป รวมทั้งอาหารถุงซึ่งมักเป็นอาหารภาคกลางที่ประกอบสำเร็จแล้วได้รับความนิยมมากขึ้น นอกจากนี้มีความนิยมใช้เครื่องชुरต ได้แก่ ผงชुरต กะปิ น้ำปลา ในการปรุงอาหารแทนที่เครื่องปรุงรสแบบดั้งเดิม

เกษตรกรในอำเภอหางดงและสันป่าตองยังคงรับประทานข้าวเหนียวกับอาหารพื้นเมืองทั้งสามมื้อ ไม่นิยมรับประทานอาหารภาคอื่นๆ และอาหารตะวันตก ประเภทของอาหารยังเป็นอาหารตามฤดูกาลทั้งที่เป็นผักและเนื้อสัตว์ พบว่าคนพื้นเมืองชนบทรับประทานเนื้อสัตว์มากขึ้น เนื้อสัตว์ที่นำมาประกอบส่วนใหญ่ซื้อมาจากตลาด ผลการวิจัยยังพบว่าเด็กนักเรียนในหมู่บ้านที่อายุต่ำกว่า 15 ปี ชอบรับประทานอาหารและขนมหวานแบบภาคกลาง ซึ่งได้รับอิทธิพลการบริโภคจากโรงเรียน ในอดีตคนในชนบทจะนำพืชผักและเนื้อสัตว์จากธรรมชาติมาทำการหมักหรือดองเพื่อถนอมอาหารไว้บริโภคตลอดปี เช่น น้ำหมึ้ง (ทำจากใบชา) น้ำผัก (ทำจากผักภาคพื้นเมือง) และน้ำปู (ทำจากปูนา) หน่อไม้ดอง ผักกาดดอง ในปัจจุบันพบว่าการถนอมอาหารเหล่านี้ยังคงกระทำอยู่บ้างในบางครอบครัวและทำบางอย่าง เช่น นิยมทำน้ำปูและหน่อไม้ดอง แต่ไม่พบว่ามีการทำน้ำผักและน้ำหมึ้ง

สำหรับธรรมเนียมการบริโภคอาหารของคนพื้นเมืองทั้งในอำเภอหางดงและสันป่าตอง ส่วนใหญ่ยังคงรักษาประเพณีในการนั่งรับประทานอาหารพร้อมกันบนพื้นบ้านล้อมวงขันโตกอาหาร โดยสมาชิกในครอบครัวจะรับประทานอาหารพร้อมกัน ขันโตกที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นขันโตกไม้ ไม้ไผ่ หรือหวาย นอกจากนี้ยังคงใช้กลองข้าวแบบดั้งเดิมบรรจุข้าวเหนียวไว้รับประทานตลอดทั้งวัน รับประทานข้าวเหนียวด้วย ส่วนใหญ่สมาชิกในครอบครัวจะรับประทานอาหารร่วมกันในมือเย็นส่วนอาหารมือเช้าและมือกลางวันส่วนใหญ่จะต่างคนต่างรับประทาน

กล่าวโดยสรุปได้ว่า คนพื้นเมืองในเขตชนบทยังคงรักษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบพื้นเมืองไว้ได้พอสมควร ส่วนลักษณะการแสวงหาอาหารได้เปลี่ยนแปลงรูปแบบไป

บ้างตามสภาวะแวดล้อมและระบบการซื้อขายอาหารในปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม มีแนวโน้มว่า กลุ่มเด็กและวัยรุ่นในเขตชนบทเริ่มรับลักษณะการบริโภคแบบสมัยใหม่บ้างแล้ว

4.4 ประเภทของอาหารในเขตภาคเหนือตอนบน (อาหารล้านนาไทย)

ชาวล้านนารับประทานอาหารประจำวันละ 3 มื้อ คือ มื้อเช้าเรียกว่าเช้าสาย มื้อกลางวันเรียกว่าเช้าตอน และมื้อเย็นเรียกว่าเช้าแลง สิ่งที่รับประทานเป็นหลักในแต่ละมื้อ คือ ข้าวหนึ่ง (ข้าวเหนียว) และกับข้าวซึ่งเรียกว่า ของกิน ซึ่งในแต่ละมื้อจะต้องมีข้าวหนึ่งและของกิน 1 - 3 อย่าง

เช้าหนึ่ง (ข้าวเหนียว)

ชาวล้านนารับประทานเช้า หรือ ข้าวเป็นอาหารหลัก แต่ข้าวนั้นเป็นข้าวหนึ่งหรือข้าวเหนียว

ข้าวหนึ่ง นั้นมีอยู่หลายพันธุ์ ทั้งพันธุ์หนักและพันธุ์เบา ข้าวพันธุ์หนักคือมีอายุการเพาะปลูกนานราว 120 วัน เรียกว่า เช้าปี ส่วนข้าวพันธุ์เบาคือ มีอายุการปลูกสั้นให้ผลเร็วเรียกกันว่า เช้าค่อ

ในอดีตชาวล้านนามักจะทำนาข้าวเหนียวเป็นหลัก เพื่อใช้รับประทานในครัวเรือนและอาจปลูกเข้ากำ หรือข้าวเหนียวดำไว้ทำขนม และปลูกข้าวเจ้าไว้บ้าง เพื่อทำเป็นเครื่องยาสมุนไพร โดยจะเริ่มลงมือทำนาราวเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน และจะเก็บเกี่ยวข้าวในราวเดือนพฤศจิกายน - ธันวาคม ข้าวที่เก็บเกี่ยวแล้วจะเก็บไว้ในหลองเช้าหรือยุ้งข้าว เมื่อต้องการจะนำมาบริโภคจึงจะเอาออกมาตำในครกมอ (ครกกระเดื่อง) หรือค่อมามีโรงสีเข้าไปตั้งในหมู่บ้านก็จะนำข้าวไปสีที่โรงสีเมื่อได้ข้าวสารมาแล้วอาจเก็บไว้ใน หม้อเช้า คือหม้อขนาดใหญ่ หรืออาจเก็บไว้ในกระบุง กระสอบ บีบโอ่ง หรือ ถัง ก็ได้ การนำข้าวเหนียวมารับประทานจะใช้วิธีการนี้ เรียกว่าหนึ่งเช้า ซึ่งโดยทั่วไปมีขั้นตอนดังนี้

- หม้อเช้า (แช่ข้าว)

ข้าวจะต้องนำมาหมาหรือแช่ไว้ 1 คืนก่อนนำมาึ่ง โดยมักแช่ในคอนเย็น หลังรับประทานอาหาร ทั้งนี้เพื่อกะปริมาณข้าวที่แช่ให้พอดีกับปริมาณข้าวหนึ่งที่เหลือจากการรับประทานในมื้อเย็นซึ่งจะนำไปนี้รวมกับข้าวของวันรุ่งขึ้น การแช่จะแช่ในหม้อหรือภาชนะใดก็ได้ ซึ่งอดีตนั้นหม้อเช้าแช่ (อ่าน “หม้อเช้าแช่”) จะทำขายไว้สำหรับแช่เช้าโดยเฉพาะ เป็นหม้อน้ำคาบ (อ่าน “หม้อน้ำก้าบ) หรือหม้อกระเบื้องเคลือบทรงกลมปากกว้าง เมื่อแช่ข้าวเสร็จแล้วจะปิดฝาไว้

น้ำที่ใช้ แช่เข้า นั้น ต้องมี น้ำเชื้อ คือ น้ำที่เคยใช้ หม่าเข้า มาแล้วผสมอยู่ด้วย น้ำเชื้อ นี้จะทำให้เข้าหม่า เมื่อ ไปนึ่งแล้วจะนิ่มและข้าวเหนียวจะไม่มีกลิ่น และไม่จับเป็นก้อน

- **หนึ่งเข้า (นึ่งข้าว)**

การหนึ่งเข้า หรือหนึ่งข้าว คือการทำให้ข้าวสุกโดยอาศัยไอน้ำร้อน จะต้องเตรียมอุปกรณ์ในการนึ่งได้แก่

หม้อหนึ่ง เป็นหม้อก้นมนคอคอดปากบานออก ในอดีตเป็นหม้อดิน ปัจจุบันมักเป็นหม้ออลูมิเนียมซึ่งมักมีหูด้วย

ไผ่เข้า ไผ่เข้ามักทำด้วยไม้จริง ทรงกระบอกกลม ด้านล่างมีตา หรือแผ่นไม้เจาะรู ทิ้งไว้เพื่อให้ไอน้ำเข้าได้ ปัจจุบันไผ่เข้าอาจสานด้วยไม้ไผ่ หรือเป็นอลูมิเนียมผลิตจากโรงงาน

เคียวหม้อหนึ่ง เป็นเศษผ้าไม่กว้างมากนัก ยาวโดยรอบรอยต่อระหว่างก้นไผ่เข้ากับหม้อหนึ่ง 1 - 2 รอบ พอดีช่องรอยต่อไม่ให้ไอน้ำลอดออกมาได้ เคียวหม้อหนึ่งอาจทำมาจากเศษผ้าขาวม้าที่ใช้แล้วก็ได้

ฝาเคียบ เป็นฝาสำหรับปิดไผ่หนึ่งข้าว โบราณนิยมทำด้วยไม้ กลึงให้เป็นทรงกลม ปิดฝาได้พอดีและข้างก็อาจทำด้วยดินเผาหรือแผ่นไม้ ในปัจจุบันเมื่อไผ่หนึ่งข้าวเป็นอลูมิเนียม ฝาหม้อหนึ่งก็เป็นฝาอลูมิเนียมด้วยเช่นกัน

ฝาเข้าหรือกั่วเข้า เป็นภาชนะ ไว้สำหรับเกลี่ยข้าวหนึ่งที่ยกมาจากเตาใหม่ๆ เพื่อให้ไอร้อนของข้าวระเหยไปบ้างเพราะหากร้อนเกินไปเมื่อเอาบรรจุในกล่องเข้าหรือกระติบข้าวแล้วข้าวจะแฉะ ฝาเข้าทำมาจากไม้จริง มีลักษณะกลมหรือสี่เหลี่ยมยกขอบขึ้นมาคล้ายถาดและอาจมีด้ามยื่นออกมาไว้สำหรับจับและแฉวน ก่อนใช้จะต้องเอาน้ำพรมและลูบในฝาเข้าให้ทั่วเพื่อกันข้าวเหนียวติด บางครัวเรือนที่ไม่มีฝาเข้า อาจใช้กระด้งหรือถาดแทนได้

ไม้ด้ามเข้า คือไม้พายสำหรับคนข้าวหนึ่งในฝาเข้า มักทำจากไม้จริงบ้าง นิยมทำจากไม้เหมือดคนหรือไม้มะละกอกที่แก่จัด เนื่องจากมียาง เมื่อถูกน้ำเพียงเล็กน้อยจะลื่นไม่ติดข้าวเหนียว ทั้งนี้พบว่าใช้ไม้ได้หลายชนิดแม้กระทั่งไม้จ้าว เพราะมีกล่าวในตำนานว่า เคยมีคนใช้ไม้จ้าวตำคนข้าว ทำให้ข้าวนั้นมีสีดำ เมื่อกินข้าวดังกล่าวแล้วทำให้มีกำลังมหาศาล

กล่องเข้า มีไว้สำหรับใส่ข้าวสุก นิยมใช้ไม้ไผ่สาน มีหลายขนาดแล้วแต่ครัวเรือนและลักษณะการใช้งาน อาจนำกาบหมากหรือกาบไม้ไผ่มาบุไว้ด้านในกล่องเพื่อกันและเพื่อเก็บความร้อนไว้ได้นานขึ้นและกันข้าวเหนียวติดกล่องด้วย ปัจจุบันชาวบ้านหันมานิยมใช้

กระตักน้ำแข็งใส่ข้าวหนึ่งแทน เนื่องจากสามารถเก็บความร้อนได้นานกว่า โดยนำเอาถุงผ้าข้าวบางรองไว้ด้านในหนึ่งชั้นเพื่อกันเหงื่อข้าวที่เกิดจากไอร้อนข้าวหนึ่ง

วิธีหนึ่งซ้า

การนึ่งข้าวจะเริ่มด้วยการหวดเข้าก่อน โดยการตักข้าวแช่ใส่ซ้าหวด แล้วล้างด้วยน้ำเปล่าจนหมดกลิ่นเปรี้ยว แล้วตามด้วยการนำหม้อหนึ่งใส่น้ำตั้งไฟ แล้วเอาข้าวใส่ไห แต่ก่อนนำข้าวใส่ไหต้องวางตากไหให้ดีและคั้นให้แน่นไม่เช่นนั้นอาจเกิด **เข้าไล่ไห** คือข้าวในไหร่วงลงในหม้อหนึ่งขณะนึ่งข้าว เมื่อนำไหข้าวไปวางบนหม้อหนึ่งแล้ว ใช้เตี้ยหม้อหนึ่ง ชูบน้ำหมาดๆ พันโคครอบที่รอยต่อระหว่างหม้อหนึ่งและไหเข้าแล้วใช้ปลายนิ้วกระทุ้งลงให้แน่น ทั้งนี้เพื่อบังคับให้อิอน้ำลอยขึ้นไปทางรูตากไหทางเดียว เมื่อไหเข้าขึ้น คือมีไอลอยขึ้นมาบนข้าวจึงปิดฝา (ถ้าปิดฝาก่อนข้าวจะเหม็นควนเพราะสมัยก่อนใช้พื้นเป็นเชื้อเพลิง) เมื่อข้าวใกล้สุกหากมีข้าวเย็น คือข้าวหนึ่งที่เหลือค้างคืนจากมือเย็นวันก่อนก็จะนำมาอุ่นโดยนำมาบีบให้แตกออกจากก้อน แล้วนำมาใส่ไว้ด้านบนของเข้าหมา ทิ้งไว้ให้ร้อนพร้อมๆ กับข้าวที่นึ่งใหม่สักกระยะหนึ่งจากนั้นจึงยกไหข้าวลงมาเทลงในฝาเข้าซึ่งพรมและลูบน้ำเตรียมไว้แล้วใช้ไม้ด้ามเข้าเกลี่ยหรือคนจนไอร้อนลดลง ตักใส่กล่องเข้าไว้กิน ทั้งสามมือต่อไป

อย่างไรก็ตามผลการวิจัยพบว่า ในปัจจุบันคนพื้นเมืองมิได้บริโภคข้าวเหนียวทั้งสามมือ โดยเฉพาะคนในเขตอำเภอเมืองจะบริโภคข้าวเหนียวเฉพาะมือเช้าหรือเย็นเท่านั้น ส่วนมือกลางวันจะบริโภคกล้วยเดี่ยวหรือขนมจีน เนื่องจากการนึ่งข้าวมีกรรมวิธีที่ยุ่งยากในการแช่ข้าว (หมาข้าว) ฉะนั้นคนในเขตอำเภอเมืองซึ่งมีอาชีพทำงานนอกบ้านจึงนิยมซื้อข้าวเหนียวรับประทาน

กลุ่มบุคคลที่ยังคงรักษาวัฒนธรรมในการนึ่งข้าวเหนียวและบริโภคข้าวเหนียวอย่างน้อยวันละสองมือ คือ คนพื้นเมืองในเขตอำเภอหางดงและสันป่าตอง โดยเฉพาะอำเภอสันป่าตอง ได้ชื่อว่าเป็นเขตปลูกข้าวเหนียวพันธุ์ดีของเชียงใหม่ นอกจากนี้ยังพบว่าคนพื้นเมืองบริโภคข้าวเจ้ามากขึ้นกว่าในอดีต ทั้งนี้เพราะข้าวเจ้าหุงง่ายและสะดวกรวดเร็วกว่าการนึ่งข้าวเหนียว

ประเภทของอาหาร (ของกิน)

ของกิน หรือคำกิน (อ่าน คำกิน) หมายถึงอาหารที่ใช้กินกับข้าวในแต่ละมือซึ่งในแต่ละมือมักจะมี 1 - 2 อย่าง ของกินของชาวล้านนามีหลายชนิดทั้งที่ทำมาจากพืชผักและเนื้อสัตว์ ซึ่งมีวิธีการปรุงหลายรูปแบบ

อาจแบ่งประเภทอาหารตามค่านิยม ความเชื่อ และวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นภาคเหนือ ได้ดังนี้

1. **อาหารในชีวิตประจำวัน** เป็นอาหารที่กินกันตามปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีอยู่มากมายหลายชนิด ทั้งที่ทำมาจากพืชผักและเนื้อสัตว์ ซึ่งมีวิธีการปรุงหลายรูปแบบ เช่น แกง น้ำพริก ยำ ตำ ส้า ลาบ ต้มส้ม แฉับ อ้อก บั้ง จี่ จอ เจียว เป็นต้น แต่ชนิดที่นิยมทำกินกันเป็นประจำ มักได้แก่อาหารจำพวกน้ำพริก และแกงผักต่างๆ ชนิดของอาหารมักจะสัมพันธ์กับฤดูกาลและการเกษตร

2. **อาหารในโอกาสพิเศษ** โอกาสพิเศษในที่นี้ เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานศพ งานเลี้ยงตอบแทนต่างๆ อาทิ ช่วยปลูกบ้าน ช่วยปลูกนา เกี่ยวข้าว หรืองานเลี้ยงต้อนรับ เช่น ญาติหรือเพื่อนฝูงมาเยี่ยมเยียน มีแขกมาบ้าน หรือเลี้ยงฉลองความสำเร็จต่างๆ เช่น สอบได้ เงินเดือนขึ้น เงินเดือนออก ฯลฯ

ชนิดอาหารนิยมทำเลี้ยงกันในโอกาสพิเศษ ได้แก่ ลาบจิ้น แกงอ่อม ยำจิ้นไก่ โดยเฉพาะลาบจิ้น ถือเป็นอาหารคู่งานเลี้ยงทุกประเภท สำหรับงานแต่งงานอาจมีอาหารบางชนิดที่เป็นมงคลแก่งาน เช่น แกงขนุน (หมายถึงการเกื้อหนุน) แกงผักหม่น (หมายถึงการพุ่มพักรักใคร่) ลาบ (หมายถึง โชคลาภ) ส่วนในงานศพจะงดเว้นแกงผักหม่น และอาหารที่เป็นเส้นๆ เพราะในสมัยก่อนจะใช้ฟักผ่าเป็นซีกๆ วางไว้กับศพเพื่อใช้กลบกลิ่นศพ ฟักยังเป็นพืชที่ลดพลังงานของมนุษย์และสัตว์ (เวลาข้างตมมันจะให้กินฟัก) ส่วนอาหารที่เป็นเส้นๆ จะไม่ทำในงานศพเพราะเชื่อว่าความตายจะสืบทอดต่อกันเป็นทอดๆ

3. **อาหารในเทศกาล** เทศกาลที่มีความสำคัญ เช่น ปีใหม่ สงกรานต์ เข้าพรรษา ออกพรรษา ถือเป็นโอกาสพิเศษด้วยเช่นกัน และจะมีการเตรียมอาหารสำหรับไปทำบุญที่วัดด้วย จึงมีการหาซื้อเนื้อสัตว์มาประกอบอาหารมากกว่าในชีวิตประจำวันทั่วไป อาหารที่นิยมทำกัน คือ ห่อหนึ่ง จิ้นทอด จิ้นปิ้ง ปลาปิ้ง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีพวกขนมพื้นเมือง เช่น ขนมจ็อก (ขนมเทียน) เข้าต้มหัวหงอก เข้าต้มกะทิ (ข้าวต้มมัด) ขนมปาด ขนมบ้าแดง เข้าแตน เข้าแคบ เข้าหลาม เป็นต้น

4. **อาหารในพิธีกรรม** พิธีกรรมในที่นี้ เช่น เลี้ยงผี ส่งเคราะห์ ส่งแดน สืบชะตา เป็นต้น สำหรับอาหารในพิธีเลี้ยงผีนั้นไม่แตกต่างจากอาหารที่เลี้ยงมนุษย์ แต่จะเป็นอาหารที่ถือกันว่าเป็นอาหารอย่างดีหรือชั้นเลิศ ทั้งนี้เพื่อให้ผีได้เกิดความพอใจ ซึ่งมักได้แก่ ลาบจิ้น แกงอ่อม ไก่ต้ม ใส่อั่ว และจะต้องมีเครื่องคัมคือเหล้า ส่วนพิธีกรรมส่งเคราะห์ ส่งแดน สืบชะตา ที่ต้องมีการอัญเชิญเทวดานั้นจะไม่มีอาหารเหล่านี้ แต่จะเป็นอาหารจำพวกผลไม้และขนม เช่น กล้วย อ้อย มะพร้าว เข้าต้มมัด เข้าแตน

5. อาหารตามความเชื่อ ชาวล้านนามีความเชื่อและค่านิยมบางอย่างเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ยึดถือสืบทอดกันมาแต่ช้านาน สามารถแบ่งกลุ่มคนที่เชื่อว่าจะต้องทานอาหารบางอย่างเป็นพิเศษ ได้ดังนี้

5.1 คนป่วยประเภทต่างๆ ตัวอย่างเช่น

- กระดุกหัก : ห้ามกินขนุน ปลีกล้วย หน่อไม้ ของคองต่างๆ
 ไอ : ห้ามกินผักเหือดเพราะมียาง
 นิ้ว : ห้ามกินปลีดิบ ผักเหือด ขนุน เพราะมียาง
 มะเร็ง : ห้ามกินอาหารพวกแดงหรือฟัก เพราะเป็นผักเย็น
 ทำให้หมดแรง

5.2 กลุ่มคนท้อง หลังคลอด และแม่ลูกอ่อน

พืชผักที่ใช้เป็นอาหารของคนกลุ่มนี้ มีทั้งที่เป็นข้อห้ามและข้อปฏิบัติ สามารถแบ่งกลุ่มได้ดังนี้

คนท้อง : ห้ามกิน

บอน ทำให้สายรกเฉื่อย

ผักแว่น เป็นเครื่องทำให้รกพันคอเด็ก และแม่จะปวดท้องนาน

กล้วยจี หรือข้าวจี เป็นของแห้งทำให้รกติด

มะเขือแจ้ ทำให้แม่ปวดท้อง ปวดเอว

พืชผักผลไม้ที่คนท้องสมควรกิน ได้แก่ หัวปลี และขนุนอ่อน ซึ่งจะทำให้หน้านมไหลดี ผักบั้ง และน้ำมะพร้าวจะทำให้คลอดง่าย

หญิงหลังคลอด : ห้ามกิน

แดง ฟัก หรือผักเย็นๆ เพราะลดพลังงานในร่างกาย

ผักหวาน เป็นพิษต่อแม่และลูก

ผักกาด ชะอม หน่อไม้ และของหมักคอง ทำให้ลูกเจ็บท้อง เป็น

พิษต่อแม่

ผักเหือด แม่ลูกอ่อนที่ไอ ห้ามกิน

ปลาดุก เนื้อวัว เนื้อควาย เป็นอาหารแสลงทำให้หมดลูกเข้าอู่ยาก

พืชที่ควรกิน : หัวปลี ตำลึง และขนุนอ่อน ทำให้น้ำนมมาก

ผักหนอก (บวบก) ช่วยขับเลือดหลังคลอดใหม่ๆ

ปูเลย ต้มให้แม่กินและอาบน้ำทำให้เลือดไหลเวียนดี

5.3 กลุ่มหมอบเมือง (หมอบพื้นบ้าน) และผู้ที่มีคาถาอาคม

กลุ่มคนเหล่านี้จะมีข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการกินโดยเฉพาะ ทั้งนี้เพราะคนกลุ่มนี้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับสุขภาพ และ โรคภัยไข้เจ็บ เชื่อว่าร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยธาตุทั้งสี่คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ การกินอาหารต้องคำนึงถึงความสมดุลย์ของธาตุทั้งสี่เป็นสิ่งสำคัญ อาหารตามความเชื่อเช่นนี้แบ่งออกเป็นสองประเภท คือ อาหารร้อนกับอาหารเย็น ตามคุณสมบัติภายในของอาหารนั้นๆ เมื่อใดที่ธาตุในร่างกายไม่สมดุลย์กัน เช่น ธาตุไฟกับธาตุน้ำไม่สมดุลกันส่งผลให้ร่างกายเจ็บป่วย ผู้ป่วยจำเป็นต้องงดกินอาหารที่เป็นธาตุเย็น เช่น แดง กวา พัก วั่นเส้น เนื่องจากอาหารดังกล่าวเมื่อทานเข้าไปแล้วจะกลายเป็นธาตุน้ำในร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ฉะนั้นกลุ่มหมอบพื้นบ้านและผู้มีคาถาอาคมจะงดกินพืชผักที่เป็นธาตุเย็น เช่น แดง กวา พัก น้ำเต้า มะขามป้อม และ วั่นเส้น โดยเชื่อว่าพืชผักเหล่านี้จะทำให้คาถาอาคมเสื่อม และร่างกายอ่อนเพลีย

นอกจากนี้กลุ่มหมอบพื้นบ้านและผู้มีคาถาอาคมจะไม่กินอาหารในงานศพ โดยมีความเชื่อว่าถ้ากินอาหารของผี ผีจะข่มทำให้เวทมนต์คาถาเสื่อม

อย่างไรก็ตาม มีความเชื่อบางอย่างไม่มีเหตุผลอธิบายสาเหตุการห้ามรับประทานอย่างชัดเจน แต่เป็นเพียงความเชื่อที่เชื่อสืบทอดกันมาช้านาน ตัวอย่างเช่น เชื่อว่าแกงหอยขมและตำเตา ไม่สามารถแบ่งปันให้ผู้อื่นที่ไม่ใช่สมาชิกในครอบครัวร่วมรับประทานได้เพราะจะทำให้บาดเจ็บใจกันได้

ความเชื่อในเรื่องการรับประทานอาหารต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ยังคงยึดถือและปฏิบัติสืบทอดกันมาในกลุ่มคนพื้นเมืองจนกระทั่งทุกวันนี้

การประกอบอาหาร (เยียะกิน)

โดยทั่วไปคนพื้นเมืองจะประกอบอาหารวันละ 2 ครั้ง คือ มื้อเช้า ซึ่งจะทำไว้เผื่อมื้อกลางวันด้วย และมื้อเย็น ผู้ที่ทำหน้าที่ประกอบอาหารประจำครอบครัวมักเป็นผู้หญิง เช่น ภรรยา หรือลูกสาว แต่อาหารบางชนิด เช่น ลาบ หลู้ ส้า ผู้ชายจะเป็นฝ่ายลงมือทำเอง ถ้าเป็นผู้หญิงทำลาบจะเรียกประชดประชันว่า ลาบแม่

การประกอบอาหารของชาวล้านนามีหลายวิธีด้วยกัน ได้แก่

1. การแกง เป็นวิธีการประกอบอาหารโดยมีน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก เครื่องปรุงเรียกว่าน้ำพริกแกง ประกอบด้วย พริก เกลือ หอม กระเทียม ปลาร้า และถั่วเน่า (ปัจจุบันนิยมใช้กะปิแทน) หากเป็นแกงที่ต้องการดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์จะใส่ขมิ้นหรือตะไคร้ไปด้วย อาจแบ่งชนิดของแกงได้เป็น 2 ลักษณะ

1.1 แบ่งตามส่วนประกอบหลักที่นำมาทำอาหารได้แก่ แกงผัก และแกงเนื้อ

- **แกงผัก** เป็นแกงที่มีผักขึ้นพื้น อาจใส่เนื้อสัตว์ เช่น หมู วัว ควาย ไก่ ปลา หรือปลาร้า เพียงเล็กน้อย เช่น แกงผักกาด แกงหน่อไม้ แกงแค แกงพริก แกงหยวกกล้วย แกงขมุน แกงผักเชียงดา แกงผักเหือด แกงผักฮ้วน ฯลฯ

- **แกงจืด** (แกงเนื้อ) เป็นแกงที่ใส่เนื้อสัตว์ล้วนๆ ใส่ผักเพียงชนิดน้อย เช่น แกงอ่อม แกงฮังเล แกงปลา ฯลฯ

1.2 แบ่งตามลักษณะน้ำพริกหรือเครื่องแกง ได้แก่

- **แกงพริกแห้ง** เป็นแกงซึ่งใช้พริกแห้งเป็นเครื่องปรุง เช่น แกงอ่อม แกงแค แกงผักหนาม แกงผักเชียงดา แกงสะแล แกงบาค้อนก้อม (มะรุม) แกงผักฮ้วน แกงผักเสี้ยว ฯลฯ

- **แกงพริกหนุ่มคิบ** เป็นแกงซึ่งใช้พริกหนุ่มคิบเป็นเครื่องปรุง เช่น แกงผักกาด แกงหน่อไม้ แกงปลา แกงผักบั้ง แกงผักขี้หูด ฯลฯ

อาหารประเภทแกงนี้ นับว่าเป็นอาหารคู่ครัวของคนพื้นเมืองในภาคเหนือ เป็นอาหารที่ทำกินทุกวัน โดยเฉพาะแกงผัก ทั้งนี้เพราะผักเป็นสิ่งที่หาง่ายในท้องถิ่น มีทั้งเก็บเองจากธรรมชาติ และจากการปลูกเพื่อบริโภค แกงผักสามารถหาหรือซื้อได้ง่ายในราคาถูกกว่าเนื้อสัตว์ ในอดีตแกงผักของคนล้านนาใส่น้ำเฉพาะปลาแห้งเท่านั้น ต่อมาในระยะหลังๆ คนพื้นเมืองบริโภคเนื้อสัตว์มากขึ้น จึงมีการนำเอาเนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ ใส่ลงในแกงด้วย

ชนิดของพืชผักที่นิยมนำมาทำแกง มีดังนี้

<u>ชนิดผัก</u>	<u>ประเภทเนื้อสัตว์ที่ใส่แกง</u>
ผักกาด	ปลา ไก่ วัว ควาย
ผักบั้ง	ปลา แหนม
ผักขี้เซียด	ปลาแห้ง วัว ควาย

ผักเหือด	กระดุกหมู ปลาอย่าง
ผักเชียงดา	กระดุกหมู ปลาอย่าง
ผักฮ้วน	ปลาแห้ง ควาย วัว
ผักขี้หูด	หมู ควาย วัว
ผักบั้ง	ปลา
ตูน คือคูนที่คล้ายบอน	ปลา
บอน	กระดุกหมู หนัหมู หนั้วว หนั้วควาย
ผักเลี้ยว	ปลาอย่าง
ผักแคบ (ตำลึง)	หมู
ผักหละ (ชะอม)	ปลาอย่าง
หน่อต่างๆ	กระดุกหมู ปลาทุเค็ม ปลาจี่
เห็ดต่างๆ ที่กินได้	
มะเขือมัน (กระเจี๊ยบมอญ)	ปลา
ผักหนาม	ปลา
ผักปาย	ปลา ปู กุ้ง
ผักหวาน	ปลาอย่าง
ผักอีฮิม, ค้อนก้อม (มะรุม)	ปลาอย่าง หมู
ผักบ่าไห้	ปลาอย่าง ควาย วัว
บ้านอย (บวบ)	หมู
บ่าฟักหม่น (ฟักหม่น)	ไก่
ชนิดผัก	ประเภทเนื้อสัตว์ที่ใส่แกง
บ่าฟักแก้ว (ฟักทอง)	หมู
ยอดมันแกว (มันเทศ)	ปลา
หัวมันแกว (มันเทศ)	หมู
หยวก	ไก่
ผักขี้ขวง	ปลาอย่าง
สะแล	หมู ปลาอย่าง
บ่าหนูน (ขนุน)	หมู เนื้อวัวหรือควายอย่าง
ผักขี้เหล็ก	หมู
บ่าน้ำ (น้ำเต้า)	ปลาอย่างหรือปลาจี่

ดอกต่าง	ปลาอย่าง
ผักกับแก๊ (พ้อค้ำตีเมีย)	ปลาอย่าง
ปลีกกล้วย	หมู ไก่
หางหวาย	หมู

การแกงผัก อาจมีการใส่ผักเพิ่มหรือประกอบกันได้ เช่น แกงหน่อไม้ใส่ผักหละ แกงผักหละใส่เห็ด แกงเห็ดใส่ยอดบ่าขาม เป็นต้น แต่สำหรับแกงที่ใส่ผักหลายชนิดรวมกัน เรียกว่าแกงแค

2. การตำ (ตำ) เป็นวิธีการประกอบอาหารโดยการนำเอาเครื่องปรุงชนิดต่างๆ โขลกรวมกันในครก ส่วนประกอบหลักของเครื่องปรุงในการตำ ได้แก่ เกลือ กระเทียมหอม พริกแห้ง (หรือพริกหนุ่มคิบ) ปัจจุบันคนภาคเหนือนิยมใช้น้ำปลาและน้ำปลาร้าผสมลงไปด้วย

สามารถแบ่งการตำอาหารแยกตามประเภทของเครื่องปรุงได้ดังดังนี้

2.1 ตำผัก ผักที่นิยมนำมาตำรวมกับเครื่องปรุงรสหลัก ได้แก่ ตำบ่าเจือ(มะเขือยาว) ตำเตา (สาหร่ายจากท้องนา)

2.2 ตำผลไม้ ผลไม้ที่นิยมนำมาตำรวมกับเครื่องปรุงรสหลักได้แก่ ตำบ่าหนูน (ขนุนอ่อน) ตำมะม่วง ตำบ่ากล้วยเทศ (มะละกอ) ตำบ่าโอ (ส้มโอ) ตำบ่าผาง (มะปราง) ตำบ่าตืน (กระท้อน)

2.3 ตำน้ำพริก เป็นอาหารคู่ครัวของชาวล้านนา มีความสำคัญพอกๆ กับแกงพริกที่นิยมใช้ในการตำคือพริกแห้ง และพริกหนุ่มคิบ ในอดีตชาวล้านนาไม่นิยมปลูกหรือบริโภคน้ำพริกขี้หนู แม้ในปัจจุบันจะมีการปลูกพริกขี้หนู แต่ไม่นิยมนำมาใช้ตำน้ำพริก

ส่วนประกอบหลักของน้ำพริก คือ เกลือ หอม กระเทียม ถั่วเน่า (ปัจจุบันถูกแทนที่ด้วยกะปิ) น้ำพริกบางชนิดอาจจะเพิ่มเครื่องปรุงอื่นๆ เช่น ปลาร้า มะเขือเทศ ข่า ตะไคร้

ชนิดของน้ำพริกล้านนามีจำนวนมาก เช่น

<u>ชนิดน้ำพริก</u>	<u>ส่วนประกอบหลัก</u>	<u>ลักษณะ</u>	<u>ชนิดพริกที่ใส่</u>
น้ำพริกอ่อน	หมูส้ม มะเขือเทศ	ขลุกขลิก	พริกแห้ง
น้ำพริกขิ้น (น้ำพิกจิ้น)	หมูสับ	ขลุกขลิก	พริกหนุ่มคิบ
น้ำพริกแคบหมู	แคบหมู	ขลุกขลิก	พริกหนุ่มคิบ

น้ำพริกร้า (น้ำพริกฮ้า)	ปลาร้าหมก	มีทั้งขลุกขลิกและแห้ง	พริกหนุ่มดิบ
น้ำพริกปลา (น้ำพริกป้า)	ปลาต้ม	ขลุกขลิก	พริกหนุ่มดิบ
น้ำพริกปลาจี่	ปลาจี่	ค่อนข้างแห้ง	พริกหนุ่มดิบ
น้ำพริกอีเก้	แคบหมู มะเขือขื่น	ขลุกขลิก	พริกหนุ่มดิบ
น้ำพริกหนุ่ม	พริกหนุ่ม(พริกคิบ)เผา มะเขือเทศ	ขลุกขลิก	พริกหนุ่มดิบ
น้ำพริกตาแดง(ตำแดง)	ปลาแห้ง ปลาร้าแห้ง	อย่าง	พริกแห้ง
น้ำพริกตำ	พริกแห้งเผา	แห้ง	พริกแห้ง
น้ำพริกน้ำผัก	น้ำผัก(ผักกาดคองไว้งน เปรี้ยวตำแล้วคั้นเอาน้ำ และกากอ่อนเคี้ยวจนงวด)	ขลุกขลิก	พริกแห้ง
น้ำพริกตำ	พริกแห้งเผา	แห้ง	พริกแห้ง
น้ำพริกข่า	ข่า	ค่อนข้างแห้ง	พริกแห้ง
น้ำพริกน้ำหน่อ	น้ำหน่อ (หน่อไม้ดิบ ที่ชูดอ่อนๆ คองไว้งน เปรี้ยวเคี้ยวจนงวด)	ขลุกขลิก	พริกคิบ
น้ำพริกปู (ปู)	ปูต้ม	ขลุกขลิก	พริกหนุ่มดิบ
น้ำพริกน้ำปู (ปู)	น้ำปู(ปูดค้ำเคี้ยวจนงวด)	ค่อนข้างแห้ง	พริกหนุ่มดิบ
น้ำพริกมะเขือแจ้นอนออง	มะเขือแจ้ (มะเขือขื่น)	ขลุกขลิก	พริกหนุ่มดิบ, พริกแห้ง
น้ำพริกต่อ, แตน, ผึ้ง	ต่อ แตน ผึ้งห่อใบตอง ย่างไฟ	ค่อนข้างแห้ง	พริกหนุ่มดิบ
<u>ชนิดน้ำพริก</u>	<u>ส่วนประกอบหลัก</u>	<u>ลักษณะ</u>	<u>ชนิดพริกที่ใช้</u>
น้ำพริกเห็ดหล่ม	เห็ดหล่มจี่ เห็ดหล่มต้ม	ค่อนข้างแห้ง ขลุกขลิก	พริกหนุ่มดิบ พริกหนุ่มดิบ
น้ำพริกหอม	หัวหอมเผาหรือหมกไฟ	ค่อนข้างแห้ง	พริกหนุ่มดิบ
น้ำพริกจิกุ้ง	จิกุ้งต้ม จิกุ้งจี่	ขลุกขลิก ค่อนข้างแห้ง	พริกหนุ่มดิบ พริกหนุ่มดิบ
น้ำพริกด้วง (ด้วงยอดไม้) ด้วงจี่		ค่อนข้างแห้ง	พริกหนุ่มดิบ
น้ำพริกไข่มดส้ม	ไข่มดแดงห่อใบตอง	ค่อนข้างแห้ง	พริกหนุ่มดิบ

ย่างไฟ

อย่างไรก็ตาม ชนิดของน้ำพริกอาจมีมากกว่าที่กล่าวมาข้างต้น การที่น้ำพริกชนิดใดจะมีลักษณะค่อนข้างแห้งหรือขลุกขลิกขึ้นอยู่กับกรรมวิธีในการปรุงส่วนประกอบหลักที่เป็นพืชหรือสัตว์ กล่าวคือ ถ้าเป็นการเอาส่วนประกอบหลักนั้น ไปต้ม น้ำพริกนั้นมักจะมีลักษณะขลุกขลิก แต่ถ้าเอาไปเผา ปิ้ง จี้ มักจะมีลักษณะค่อนข้างแห้ง

ผักกับน้ำพริก (ผักจิ้มน้ำพริก)

ผักที่ใช้กินกับน้ำพริก เรียกกันว่า ผักกับน้ำพริก ซึ่งนับเป็นสิ่งสำคัญในการรับประทานน้ำพริก ผักเกือบทุกชนิดที่กินได้สามารถนำมากินกับน้ำพริกได้ทั้งนั้น ทั้งที่เป็นผักสดหรือที่นำไปลวก ต้ม และเนึ่ง ชนิดของผักที่นิยมนำมากินกับน้ำพริกมีดังนี้

ผักกาดทุกชนิด	ผักชี
กะหล่ำปลี	ต้นหอม
แตงกวา	ผักชีฝรั่ง
ถั่วฝักยาว	ผักบุ้ง
ฟักทอง (เนึ่ง)	มันเทศ (เนึ่ง)
ฟักเขียว (เนึ่ง)	มะเขือมัน(กระเจี๊ยบมอญ)
ดอกแค (เนึ่ง)	ผักแคบ (ตำลึง)
มะเขือเปราะ	ผักกะถิน
มะเขือยาว (เนึ่ง)	หน่อง่า (ลวก)
ผักชีหูด (เนึ่ง ลวก กินดิบๆ จิ้มกับน้ำพริกผัก) หน่อถั่ว (ลวก)	
ผักหนอก (บัวบก)	หน่อพุด (ไหล)
ผักแว่น	มะเขือพวง

นับว่าน้ำพริกในล้านนามีหลายชนิดและเป็นอาหารที่อยู่ในวิถีชีวิตประจำวันตลอดมา มีการกล่าวถึงน้ำพริกในวรรณกรรมพื้นบ้านไว้ด้วย เช่น ใน คำอู้บ่าวอู้สาว ซึ่งหนุ่มสาวสมัยโบราณใช้พูดคุยโต้ตอบกัน ก็มักจะนำเอาเรื่องราวของอาหารไปเปรียบเทียบและเป็นสัญลักษณ์ความหมาย โดยถ้ากล่าวถึงน้ำพริก ฟ้องกับคำว่า “ปี้ก” หมายถึง กลับไป มีนัยความหมายว่า ผู้พูดไม่ชอบคู่สนทนาและบอกให้คู่สนทนากลับไป ตัวอย่าง เช่น

หนุ่ม : กินเข้ากับหยั่งน้อง” (กินข้าวกับอะไรจะน้อง)

สาว : กินเข้ากับน้ำพริก ผักหนึ่ง คนสั่งตั้งแอมเช้า (กินข้าวกับน้ำพริกผักหนึ่ง คนไม่เต็มเต็งมาเที่ยวแต่หัววัน นัยความหมายว่า สาวค่างนุ่่มว้างเง่า ไปเยือนสาวก่อนเวลาอันควรและให้กลับ ไปเสีย)

เนื่องจากว่าน้ำพริกเป็นอาหารพื้นๆ ทำมาจากวัตถุดิบไม่มาก และมักจะเป็นสิ่งหาได้ไม่ยากนัก บ้างจึงถือว่าน้ำพริกเป็นอาหารของคนจนหรือกินในยามยากจน แต่ทั้งนี้คนรวยก็กินน้ำพริกเช่นกัน ทั้งนี้เพราะน้ำพริกช่วยเพิ่มรสชาติของอาหาร ปัจจุบันน้ำพริกบางชนิด เช่น น้ำพริกอ่อน น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกตาแดงต่างก็เป็นที่รู้จักกันทั่วไปของคนไทยทั่วประเทศ มีการทำจำหน่ายอย่างเป็นล่ำเป็นสัน ทั้งในร้านอาหาร และในตลาด ซึ่งนักท่องเที่ยวสามารถซื้อไปเป็นของฝากเมื่อมาเที่ยวเมืองเหนือ

3. ยำ / ส้า เป็นวิธีประกอบอาหาร โดยนำเอาผักหรือเนื้อสัตว์คลุกเคล้ากับเครื่องปรุงหรือน้ำพริกซึ่งเตรียมไว้ “ยำ” มักใช้กับของที่ทำสุกแล้ว เช่น ยำจิ้นไก่ (ไก่ต้มแล้ว) ยำผักเหือด (ผักเหือดหนึ่ง) ยำบ่าแปบ (ถั่วแปบต้ม) ส่วนวิธีประกอบอาหารที่เรียกว่า “ส้า” ใช้กับผักที่นำมาปรุงคลุกเคล้าทั้งหมดๆ เช่น ส้ามะเขือแจ้ ส้าผักแพะ ส้าผักกาด

อาหารประเภทนี้อาจแบ่งได้ 3 กลุ่ม ตามลักษณะของเครื่องปรุง คือ

3.1 กลุ่มเครื่องปรุงที่มีส่วนผสมค้ำน้ำพริกปลาร้าหรือน้ำพริกปลา โดยมีเครื่องปรุงหลัก ได้แก่ พริกหนุ่มสด หอม กระเทียม ปลาร้า เครื่องปรุงเหล่านี้ต้องนำไปย่างไฟให้สุกเสียก่อน ส่วนปลาร้าจะนำไปต้มหรือเคี้ยว อาหารบางชนิดอาจใส่ปลาดัมหรือหมูสับต้ม บางชนิดอาจปรุงรสเปรี้ยวด้วยมะกอกหรือมะนาว ชนิดของยำ / ส้า ประเภทนี้ เช่น ยำหน่อไม้ไล่ ยำผักกาดคอง ยำหัวปลี ยำผักกุ่มคอง ส้ามะเขือฝอย ส้าผักม่วง ส้าผักกาดหน้อย ส้าบ่าแดง (แดงกวาง)

3.2 กลุ่มเครื่องปรุงค้ำน้ำพริกแกงส้ม โดยมีเครื่องปรุงหลัก ได้แก่ พริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ บางชนิดอาจเพิ่มปลาร้าและตะไคร้ เครื่องปรุงเหล่านี้ ไม่ต้องย่างไฟก่อนโขลกรวมกัน อาจใส่หมูสับหรือเนื้อย่าง อาหารประเภทนี้บางชนิดจะผัดน้ำพริกก่อนนำมาย่ำรวมกัน แต่บางชนิดย่ำรวมกันก่อนแล้วนำไปผัดภายหลัง อาหารประเภทนี้ เช่น ยำถั่วแปบ ยำผักเหือด ยำส้นด (ผักค้ำหลายๆ อย่างรวมกัน) ยำหนังวัว ส้ายอดมะขาม ส้าผักกะถิน

3.3 กลุ่มเครื่องปรุงที่มีส่วนผสมค้ำน้ำพริกปลา โดยมีเครื่องปรุงหลัก ได้แก่ พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ (บางชนิดอาจมีการใส่เครื่องเทศ เช่น บ่าเข้วน (ลูกตะมาด) คีปตี เมล็ดผักชี) เครื่องปรุงทั้งหมดนี้จะย่างไฟก่อนแล้วนำไปโขลกรวมกัน อาจโรยหน้าอาหารด้วยผักไผ่ สระแหน่ ต้นหอม ผักชี อาหารประเภทนี้ได้แก่ ลายจิ้น หลู้ ยำจิ้นไก่ ยำกบ ยำไข่มดส้ม (ไข่มดแดง) ยำเห็ดฟาง ฯลฯ

อาหารประเภทนี้ส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่ทำด้วยเนื้อสัตว์ จึงจำเป็นต้องใช้เครื่องปรุงรสน้ำพริกที่เป็นเครื่องเทศซึ่งมีกลิ่นแรง เพื่อดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ

อาหารประเภทนี้ที่ได้รับความนิยมอย่างสูงในหมู่ชาวล้านนา ได้แก่ ลาบจิ้นและหลู้ คำว่า “ลาบ” หากเป็นคำกริยาหมายถึงการสับให้ละเอียด ส่วนประกอบหลักของลาบคือ เนื้อสัตว์สดๆ เช่น เนื้อหมู ควาย วัว ไก่ ปลา กุ้ง นำมาสับให้ละเอียด คลุกเคล้ากับเลือดสัตว์สด เครื่องใน (ปิ้ง, ย่างแล้ว) และเครื่องปรุงซึ่งรวมทั้งเครื่องเทศต่างๆ อาหารชนิดนี้หากมีการใส่เลือดมากกว่าเนื้อสัตว์สามารถคิมได้ จะเรียกว่า หลู้ เป็นอาหารเครื่องเคียงกับลาบจิ้น

ลาบเป็นอาหารที่ชาวล้านนานิยมรับประทานในทุกโอกาส ทุกวาระ ไม่ว่าจะเป็นงานเฉลิมฉลอง งานศพ งานประเพณีต่างๆ ในงานประเพณีเลี้ยงผีจะเลี้ยงด้วยลาบดิบ หากเป็นการทำบุญถวายพระจะถวายด้วยลาบที่สุกแล้ว การรับประทานลาบ และหลู้ จะขาด ล. อีกประเภทหนึ่งไม่ได้ คือ เหล้า ชาวล้านนาเชื่อว่าเหล้าจะช่วยฆ่าเชื้อโรคในเนื้อสัตว์ดิบ และช่วยเจริญอาหาร

เป็นที่น่าสังเกตว่าอาหารประเภทลาบและหลู้ เป็นอาหารประเภทเดียวที่ชาวล้านนาเต็มใจจะทำเองโดยไม่ต้องให้ผู้หญิงช่วยทำ โดยเฉพาะบุคคลที่มีคาถาอาคม จะไม่ให้ผู้หญิงเกี่ยวข้องกับการทำลาบ เพราะเชื่อว่าหากประจำเดือนของผู้หญิงเบื่อนปนลงในลาบ จะทำให้คาถาอาคมเสื่อม ความเชื่อเช่นนี้ยังคงปรากฏอยู่ในกลุ่มชาวล้านนาที่สูงอายุ และกลุ่มผู้มีคาถาอาคม แต่สำหรับชาวล้านนาทั่วไป ไม่เกี่ยวข้องที่จะให้ผู้หญิงทำลาบ แต่ยังคงเต็มใจจะเข้าครัวเพื่อช่วยลาบเพราะการลาบต้องใช้แรงงานในการสับเนื้อให้ละเอียด ลาบจึงเป็นอาหารที่ชาวล้านนาโปรดปราน

4. การจ่อ เป็นการประกอบอาหารประเภทผักคัมใส่ น้ำเหมือนคัมยำของภาคกลาง แต่เนื่องจากคนในภาคเหนือไม่นิยมรับประทานอาหารรสจัด รสชาติของจ่อผักจึงไม่เข้มข้น การจ่อมีขั้นตอนการประกอบไม่ซับซ้อน โดยนำกระดูกหมูใส่น้ำตั้งไฟจนเดือด ปรุงด้วยเกลือ กะปิ ปลาร้า เมื่อกระดูกหมูสุกแล้วจึงใส่ผักลงไป เดิมรสให้เปรี้ยวด้วยน้ำมะขามเปียก (ไม่นิยมใช้น้ำมะนาว)

ผักที่นิยมนำมาจ่อ ได้แก่ ผักกาดข้อน ผักกาดกวาดตุ้ง ผักหนาม ผักกูด และผักบุ้ง บางตำรานิยมใส่ถั่วเน่าแช่ขิงไฟและน้ำอ้อย นอกจากนี้การรับประทานผักกาดจ่อนิยมปิ้งหรือทอดพริกแห้งโรยหน้า เพื่อเพิ่มรสชาติ

5. **การเจียว (เจียว)** เป็นการปรุงอาหารที่มีลักษณะคล้ายแกงจืด โดยการนำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่กะปิ เกลือ (น้ำปลา) ปลา ร้า หอม และกระเทียม จากนั้นจึงใส่ผัก เนื้อ หรือไข่ อาหารที่นำมาเจียว เช่น เจียวไข่ เจียวผักกาดหน้อย เจียวจิ้นส้ม (แหนม) เจียวผักบั้งผักแคบ ฯลฯ
6. **จ้าว** เป็นการปรุงอาหารโดยผัดน้ำมันและกระเทียมเจียว เพื่อให้อาหารมีกลิ่นหอมของกระเทียม หลังจากนั้นจึงนำอาหารที่ปรุงเรียบร้อยแล้วเทลงผัดคลุกเคล้ากับกระเทียมเจียว เช่น จ้าวตำมะเขือ จ้าวแกงบอน จ้าวน้ำพริกอ่อน ฯลฯ
7. **จิ้น (จิ้น)** เป็นการทอดอาหารโดยใส่น้ำมันค่อนข้างมากจนท่วมสิ่งที่ต้องการทอด เช่น จิ้นข้าวแต๋น จิ้นแคบหมู ฯลฯ แต่สำหรับไข่จะเรียกว่า ไข่ทอด ตามแบบภาคกลาง
8. **คั่ว (ผัด)** การคั่วหรือขั่วในความหมายของภาคเหนือ คล้ายคลึงกับการผัดของภาคกลาง กล่าวคือเป็นการเอาน้ำมันเล็กน้อยใส่กระทะตั้งไฟร้อน ใส่กระเทียม หลังจากนั้นใส่สิ่งที่ต้องการลงไปผัด หากไม่ต้องการให้อาหารมีน้ำมันจะใช้น้ำแทนน้ำมัน
9. **นึ่ง (หนึ่ง)** เป็นการอาศัยความร้อนจากไอน้ำทำให้อาหารสุก การประกอบอาหารชนิดนี้ต้องใช้ภาชนะที่เรียกว่า หม้อนึ่ง ซึ่งบรรจุน้ำไว้ชั้นล่างสุดของหม้อ อาหารประเภทนี้ที่นิยมกันมาก เช่น ห่อนึ่ง (คล้ายห่อหมกของภาคกลางแต่หุ้มด้วยใบตองทั้งหมด) ผักนึ่ง เนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ นึ่ง
10. **ต้มส้ม** เป็นการปรุงอาหารซึ่งรับเอาวิธีการของการต้มยำจากภาคกลาง มีลักษณะเด่นคือรสเปรี้ยวและเผ็ด รสเปรี้ยวได้จากมะนาว ยอดมะขามอ่อน ยอดส้มป่อย มะเขือเทศ มะขามเปียก ส่วนรสเผ็ดได้จากพริกขี้หนู พริกสด พริกแห้ง อาหารประเภทนี้เช่น ต้มส้มจิ้นไก่ ต้มส้มจิ้นหมูหรือปลา เป็นต้น
11. **แอ็บ** เป็นการประกอบอาหารโดยเอาอาหารนั้นมาปรุงกับเครื่องปรุงก่อนแล้วห่อด้วยใบตองกลัดด้วยไม้กลัดให้เรียบร้อย แล้วนำเอาห่อแอ็บไปย่างบนไฟอ่อนๆ จนใบตองนั้นเกรียมให้เครื่องปรุงข้างในสุก เครื่องปรุงห่อแอ็บประกอบด้วย เนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ คลุกกับข่า ตะไคร้ ขมิ้น เกลือ และพริกสดหรือพริกแห้งทำให้ละเอียด อาหารที่นิยมนำมาแอ็บ เช่น แอ็บปลา แอ็บกุ้ง แอ็บหมู แอ็บอ่องอหมู (สมองหมู) เป็นต้น
12. **อบ** เป็นวิธีการปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ทำให้สุกโดยการเตี๋ยเนื้อในหม้อด้วยไฟอ่อนๆ ปิดฝาไว้จนเนื้อนั้นเปื่อยนุ่ม เช่น อบไก่ อบปลา อบกุ้ง ฯลฯ
13. **อ็อก / ปาม** เป็นการปรุงอาหารโดยนำอาหารใส่หม้อหรือกระทะ ใส่น้ำลงไปเล็กน้อย นิยมทำกับอาหารที่สุกเร็ว เช่น อ็อกไข่ปลา อ็อกปลา อ็อกบ่าเขือ ถ้าเป็นไข่เรียกว่าปามไข่

14. **จี / กิง (แอน)** เป็นวิธีประกอบอาหารโดยวางอาหารนั้นบนตะแกรงเหนือถ่านไฟอ่อนๆ หรือเสียบอาหารนั้นกับไม้ตีพริก ย่างไฟอ่อนๆ นิยมทำกับอาหารที่สุกเร็ว เช่น จีข้าวนี้้ง กิง (แอน) พริก กิงถั่วเน่าแจ๊บ

15. **บั้ง** เป็นการประกอบอาหารเช่นเดียวกับการย่างของภาคกลาง คือนำอาหารนั้นวางบนตะแกรงเหนือถ่านไฟอ่อนๆ ก่อนการบั้งจะนำอาหารนั้นมาปรุงรส เช่น ทาเกลือ หรือขมิ้น อาหารประเภทนี้ ได้แก่ ปลาบั้ง หมูบั้ง ไก่บั้ง ฯลฯ

16. **ลุ่ม** เป็นการประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ โดยหั่นเนื้อเป็นชิ้นโตคลุกกับเครื่องแกงแล้วเสิร์ฟด้วยไฟอ่อนๆ ให้เนื้อนั้นเปื่อยนุ่มและเหลือน้ำแกงเล็กน้อย

17. **หมก** เป็นการประกอบอาหารโดยนำอาหารนั้นหมกหรือบ่มไว้ในจีไฉ้อุ่นเพื่อทำให้อาหารนั้นสุก เช่น หมกหอม หมกกระเทียม หมกมันเทศ หมกปลาร้า (ห่อปลาร้าด้วยใบตองเสียบก่อน)

เข้าหนม (ขนม)

เข้าหนมหรือขนมเป็นอาหารประเภทของหวาน ตามปกติชาวล้านนาจะไม่ค่อยทำขนมหรือของหวานรับประทานเป็นอาหารว่างประจำวัน แต่จะทำเมื่อมีเทศกาล โอกาสพิเศษ หรือพิธีกรรม ส่วนใหญ่เป็นการเตรียมเพื่อทำบุญ เช่น วันพระ เข้าพรรษา ออกพรรษา สงกรานต์ ทานข้าวใหม่ ขึ้นบ้านใหม่ ชนิดของขนมที่นิยมทำได้แก่ เข้าหนมจ๊อก (ขนมเทียน) เข้าหนมบ๋าแดง เข้าหนมเกลือ เข้าต้มกะทิ เข้าหนุงกา เข้าหลาม เข้าควบ (ข้าวเกรียบว่าว) ข้าวแต่น

อย่างไรก็ตามผลการวิจัยพบว่าเด็กรุ่นใหม่ในเชียงใหม่นิยมรับประทานของหวานซึ่งเป็นขนมหวานทำด้วยกะทิกันมากขึ้นทั้งนี้เพราะขนมหวานแบบภาคกลางหาซื้อได้ง่ายในตลาดทั่วไป

การถนอมและรักษาอาหาร

การถนอมและรักษาอาหาร โดยทั่วไปมักจะทำเมื่อมีอาหารปริมาณมากและเหลือจากการบริโภค ทั้งนี้เพื่อจะได้นำอาหารนั้นเก็บไว้บริโภคในเวลาต่อไป โดยไม่ต้องทิ้งอาหาร การถนอมและรักษาอาหารก็มักจะเป็นการปรุงอาหารไปในตัวด้วย ซึ่งชาวล้านนาเองมีวิธีการถนอมและรักษาอาหารในรูปแบบต่างๆ เช่น ตาก / ย่างให้แห้ง หมักให้เปรี้ยว คองเค็ม จ่อม และหนึ่ง (นึ่ง)

การทำส้ม เป็นการหมักจนให้เกิดรสเปรี้ยว มีการปรุงด้วยเกลือ กระเทียม และใส่ข้าวสุกเพื่อเกิดการหมักให้เปรี้ยว การทำส้มเป็นการหมักระยะสั้นประมาณ 3 วัน ก็สามารถนำ

อาหารนั้นมารับประทานได้ อาหารประเภทนี้ได้แก่ จิ้นส้ม (แหนม) ปลาส้ม ผักกาดส้ม หน่อส้ม ซึ่งอาหารที่ได้จากการทำส้มนี้อาจกินสด หรือสามารถนำไปประกอบอาหารประเภทอื่นได้ เช่น จิ้นส้มใช้กินสดหรือนำไปใส่แกงผักหรือหมก ปลาส้มใช้กินสดหรือนำไปทอด ผักกาดส้มใช้ทำยำผักส้ม หน่อส้มใช้ทำแกงหน่อส้มหรือทำผัดหน่อส้ม เป็นต้น ทั้งนี้หากจะดองหน่อไว้กินระยะยาวแล้ว จะเรียกว่า หน่อขুব หรือดองเพื่อเก็บไว้กินข้ามปี

การทำแห้ง เนื้อสัตว์หรือผักที่เหลือจากการบริโภคหากไม่เก็บในตู้เย็นก็อาจเน่าเสียได้ ซึ่งทำให้ผ่านความร้อนจนแห้งแต่ไม่ถึงกับทำให้สุก ก็จะเป็นการถนอมอาหารวิธีหนึ่งสามารถทำได้โดยการนำไปตากแดด หรือย่าง (การย่างแบบล้านนา คือการวางอาหารบนเปลวที่ลุกโดยให้อยู่ในระดับสูงกว่าการปิ้งทั่วไป โดยมากจะวางบนข่าหรือตะแกรงที่แขวนไว้เหนือเตาไฟ เป็นลักษณะการรมควัน อาหารจะแห้งแต่ไม่สุก) เช่น ปลาแห้ง จิ้นแห้ง เขียดแห้ง เป็นต้น ซึ่งอาหารเหล่านี้จะนำไปประกอบอาหารประเภทอื่นๆ ต่อไป

การดอง เป็นการถนอมอาหารโดยใช้ความเค็มของน้ำเกลือ ซึ่งหากต้องการความหวานอาจมีการใส่น้ำตาลลงไปด้วย ระยะเวลาการดองจะนานเพียงใดนั้นก็แล้วแต่ชนิดของอาหารที่นำมาดอง อาหารที่ได้จากการดองเกลือ เช่น ปลาร้า ผักกาดดอง หนังกดอง และผลไม้ดองต่างๆ เช่น บำม่วงดอง บำขามดอง บำคื่นดอง (กระท้อน) บำผางดอง (มะปราง) บำขมดอง เป็นต้น

การจ่อม เป็นการถนอมอาหารที่ใช้การดองเช่นกัน แต่ระยะการดองจะสั้นกว่าคือประมาณ 3 วันก็สามารถนำมารับประทานได้ เช่น ปลาจ่อม แมงมันจ่อม เป็นต้น

การเคี้ยว (เคี้ยว) เป็นการถนอมอาหารโดยการนำน้ำของอาหารนั้นมาเคี้ยวจนให้เหลือความเข้มข้นที่สุดจนเป็นครีม เช่น การทำน้ำปู จะนำปูสดๆ มาตำเอาน้ำไปเคี้ยวจนเหลือน้ำปูมีลักษณะเป็นครีมสีดำ เป็นต้น น้ำผัก ก็จะเอาผักกาดพื้นเมืองมาตำ บีบน้ำเอาผักกาดออก นำน้ำผักกาดมาเคี้ยวจนเป็นครีม น้ำเมี่ยง มีกรรมวิธีทำเช่นเดียวกับน้ำผัก แต่ใช้ใบชาดำเพื่อบีบน้ำเอาน้ำมาเคี้ยว น้ำเมี่ยงจะผสมข้าวคั่วลงไปด้วย

4.5 แบบแผนการบริโภคอาหารของชาวล้านนา

การรับประทานอาหารเรียกกันโดยทั่วไปว่า กินข้าว (กินข้าว) ซึ่งการรับประทานอาหารของชาวล้านนามีแบบแผนโดยทั่วไปดังนี้

อาหารที่รับประทาน อาหารที่รับประทานเป็นหลักคือ ข้าวหนึ่งและกับข้าวซึ่งเรียกกันว่าของกิน ของใจว่ หรือ คำกิน อีก 1 - 2 อย่าง ซึ่งมีหลายประเภทด้วยกัน อาทิ แกง น้ำพริก ยำ

ตำ ล้า ลาบ ขี้ว เป็นต้น ทั้งนี้ อาหารที่นิยมทำรับประทานในชีวิตประจำวันมักได้แก่อาหารประเภทแกง และน้ำพริก

เวลาที่รับประทาน (มื้ออาหาร) ชาวล้านนารับประทาน 3 มื้อ เช่นเดียวกับที่อื่นๆ คือ มื้อเช้าเรียกว่าเช้าสาย มื้อกลางวันเรียกว่า เช้าตอน และมื้อเย็นเรียกว่า เช้าแลง

สถานที่รับประทานอาหาร ตั้งแต่โบราณมา ในบ้านที่มีชานเรือน จะรับประทานอาหารกันที่ชานเรือน (เดิน) เมื่อมีแขกมาบ้านจะยกอาหารมารับประทานกันที่เดิน ในปัจจุบันการสร้างบ้านเรือนของชาวล้านนาเปลี่ยนลักษณะรูปแบบแตกต่างไปจากสมัยโบราณ เดินหรือชานเรือนหายไป แต่จะสร้างห้องรับประทานอาหารแบบสมัยใหม่ขึ้นมาแทน

อุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร โดยทั่วไปมีอุปกรณ์ดังนี้

1. **ขันโตก หรือ สะโตก** เป็นภาชนะสำหรับวางอาหารในขณะรับประทานอาหาร เพื่อให้อาหารนั้นอยู่ในระดับสูงกว่าพื้น ทำด้วยไม้หรือหวาย มีหลายขนาด ถือเป็นของใช้ประจำครัวเรือนอย่างหนึ่ง

ขันโตก หรือ โตก เป็นภาษาคำเดิม ใช้เรียกภาชนะที่ใช้สำหรับวางสำหรับอาหาร ทำด้วยไม้สักนำมาจนถึงจนได้รูปแล้ว จะทำเชิงหรือตีนเชิง ลงรักหรือทาหาง (ลงชาด) ขันโตกนี้บ้างก็เรียก สะโตก มีอยู่ 3 ขนาด คือ ขันโตกหลวง ขันโตกฮาม และขันโตกน้อย

ขันโตกหลวง หรือ สะโตกหลวง ทำด้วยไม้ขนาดใหญ่ ตัดท่อนมากถึงเป็นขันโตก มีความกว้างประมาณ 25 - 50 นิ้ว ตามขนาดของไม้ที่หามาได้ และนิยมใช้การในราชสำนัก ในคุ้มในวังของเจ้านายฝ่ายเหนือทั่วไป รวมทั้งใช้ในวัดวาอารามทั่วไปด้วย ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับยศศักดิ์ และความยิ่งใหญ่ของชนชั้นผู้ปกครองในการที่จะใช้เลี้ยงแขกบ้านแขกเมืองด้วย ส่วนวัดนั้นพระสงฆ์เป็นผู้ควรแก่การเคารพพนพอบ มีประชาชนนำอาหารไปถวายมากดังนั้นประชาชนจึงนิยมทำขันโตกหลวงไปถวายวัด

ขันโตกฮาม หรือ สะโตกทะราม เป็นขันโตกขนาดกลางประมาณ 17 - 24 นิ้ว (คำว่า ฮาม หรือ ทะราม หมายถึงขนาดกลาง) ใช้ไม้ขนาดกลางมาตัดและเลี่ยนหรือกลึงเหมือนขันโตกหลวง ลงรักทาหางอย่างเดียวกัน ผู้ที่ใช้ขันโตกขนาดนี้ มักได้แก่ครอบครัวขนาดใหญ่ เช่น คหบดี เศรษฐีผู้มีอันจะกิน หรือถ้าเป็นวัด ผู้ที่ใช้ขันโตกขนาดนี้คือ พระภิกษุ ในระดับรองสมภาร

ขันโตกน้อย เป็นขันโตกขนาดเล็ก ขนาดประมาณ 10 - 15 นิ้ว วิธีทำมีลักษณะเช่นเดียวกับขันโตกหลวงและขันโตกฮาม ใช้ในครอบครัวเล็ก เช่น หลิงชายเพิ่งแต่งงานใหม่ หรือ ผู้ที่รับประทานอาหารคนเดียว อาหารที่ใส่ก็มีจำนวนน้อย

2. **ถ้วยแกง** อาหารประเภทที่มีน้ำแกงจะใช้ภาชนะนี้

3. **ถ้วยแบน (หรือจาน / ชาม)** มีลักษณะแบน อาหารประเภททอด ปิ้ง คั่วหรือผัด มักจะตักใส่ภาชนะประเภทนี้

4. **ช้อน** ในสมัยโบราณไม่มีใช้ ต้องแต่งกะลามะพร้าวให้เป็นรูปช้อน หรือทำจากข้อไม้ไผ่ ใช้สำหรับตักน้ำแกงซด หรือเขี่ยอาหารในน้ำแกงให้ขึ้นมาข้างบน เพื่อจะได้หยิบรับประทานได้ง่าย ไม่ต้องควานหาในน้ำแกง ในยุคก่อนแต่ละบ้านจะมีช้อนจำนวนจำกัด บางครั้งในชนโศกจะมีช้อนเพียงคันเดียว คนที่ร่วมวงรับประทานต้องผลัดกันชคน้ำแกงในช้อนคันเดียวกัน

5. **กล่องเข้า** ในสมัยก่อนนิยมทำมาจากไม้ไผ่หรือใบตาลสาน ฟูข้างในด้วยกาบหมากหรือกาบไม้ไผ่เพื่อกันความชื้นแฉะและรักษาความร้อน ปัจจุบันชาวล้านนาใช้กระดิกน้ำแข็งฟูด้วยผ้าขาวบาง เพราะสามารถเก็บความร้อนได้นานกว่า ในแต่ละครอบครัวจะมีจำนวนกล่องเข้าขึ้นอยู่กับจำนวนคนในครัวเรือนแต่ก็มี 1-3 กล่อง และจะใช้ 2 คนต่อหนึ่งกล่อง หรือหากมีคนจำนวนมาก อาจจะทำจากกล่องใส่จานเพิ่มขึ้น

6. **ฝาชี** สานจากไม้ไผ่หรือหวาย ใช้คลุมชั้นโศกเพื่อกันแมลงและฝุ่นละออง ฝาชียังคงนิยมใช้ในครอบครัวของชาวล้านนาในปัจจุบัน

ลักษณะการจัดวางอาหาร อาหารทุกอย่างจะวางไว้บนชั้นโศก อาหารประเภทแกงอาจตัก 2 ถ้วย ทั้งนี้แล้วแต่จำนวนคน จำนวนอาหารบนชั้นโศก และความเหมาะสม ถ้าเป็นอาหารประเภทน้ำพริก ยำ ลาบ ส้า ซึ่งมีผักกับหรือผักจิ้ม ก็จะเอาผักจิ้มใส่ไว้ระหว่างช่องว่างที่วางถ้วยชามเช่นเดียวกับช้อน สำหรับกล่องข้าวหรือจานข้าวเหนียวนั้น จะวางกับพื้นและวางในลักษณะสับต่างๆ สองคนที่นั่งล้อมวงอยู่ แต่ทั้งนี้อาจจะใช้กล่องข้าวหรือจานข้าวสำหรับแต่ละคนก็ได้

มารยาทและแบบแผนในการรับประทานอาหาร เมื่อประกอบอาหารเสร็จและจัดวางอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้ว จะยกชั้นโศกและกล่องข้าวมาวางยังสถานที่ที่จะรับประทานอาหาร เช่น ชานเรือน หรือเค้น ซึ่งจะมีการปูเสื่อไว้ก่อน อาจมีการเตรียมน้ำล้างมือและผ้าเช็ดหน้าไว้ให้ที่นั่นด้วย จากนั้นจึงเรียกสมาชิกครอบครัวมากินข้าวพร้อมกัน โดยจะนั่งล้อมวงรอบชั้นโศก ซึ่งมักจะนั่งตามตำแหน่งอย่างที่เคยกินมาเหมือนทุกวัน โดยพ่อและแม่จะนั่งติดกันหรือตรงข้ามกัน เวลารับประทานอาหารจะให้พ่อแม่หรือผู้อาวุโสที่สุดในครอบครัวลงมือรับประทานก่อนเป็นคนแรก จากนั้นลูกๆ หรือผู้อ่อนอาวุโสจึงลงมือรับประทานตามมา ซึ่งธรรมเนียมเช่นนี้ได้ปฏิบัติกันมาเนิ่นนาน ดังจะปรากฏในชาดกล้านนาหลายเรื่อง เช่น เรื่องหงส์ผาค้า เรื่องหงส์หิน เรื่องโปราพญาบัวน้อย ซึ่งวรรณกรรมเหล่านี้ได้กล่าวถึงการรับประทานอาหารที่เด็กๆ ต้องรอผู้ใหญ่ลงมือรับประทานก่อนตนเองจึงจะรับประทานได้ ถือเป็นกาให้ความเคารพแก่ผู้มีอาวุโสสูงกว่า ก่อนลงมือรับประทาน

อาหาร หากมีอาหารจำพวกมีน้ำมัน เช่น ทอด หรือ ผัด ก็มักจะหยิบส่วนที่เป็นน้ำมันมาทานมาก่อน เพื่อไม่ให้ข้าวเหนียวติดมือ ส่วนวิธีการนั่งรับประทานอาหารนั้นก็มียุทธศาสตร์ได้แก่

นั่งขดถวายเป็นการนั่งขัดสมาธิ ถือเป็น การนั่งแบบสุภาพสำหรับผู้ชาย พระสงฆ์ หรือเจ้านาย มีคำพังเพยกล่าวถึงการนั่งกินข้าวแบบนี้ว่า “ยามเยาะการ แสงอย่างจว้อย่างควาย ยามกินเข้าขดถวายเป็นท้าว” (ยามทำงานก็ให้ทำอย่างทู่แท้ ยามรับประทานอาหารก็ให้มีรู้สึกสบายและภาคภูมิใจในตนเองเหมือนเป็นเจ้านาย) แต่สำหรับผู้หญิงแล้วการนั่งขดถวายเป็นการนั่งที่ไม่สุภาพ เรียกร้อย

นั่งหม้อหม้อ หรือ ป้อหละหม้อ คือการนั่งพับเพียบ ถือเป็นท่าที่สุภาพสำหรับผู้หญิง ซึ่งผู้ชายจะนั่งท่านี้ก็ต่อเมื่อทำพิธีทางศาสนาหรือเข้าเฝ้าเจ้านายเท่านั้น

นั่งหย่องเขาะ หย่องเหยาะ หรือ ข่องเหยาะ คือการนั่งของๆ ลักษณะนี้ผู้ชายหรือเด็กในวัยเดียวกันนิยมนั่งรับประทานเพราะไม่กินที่ล้อมวงกัน หรือใช้นั่งในสถานที่ที่พื้นไม่สะอาดหรือราบเรียบพอที่จะนั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบได้ นอกจากนี้การนั่งท่ายังมีความคล่องตัวสูงเวลาเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมา จะสามารถลุกขึ้นได้ทันที แต่ท่ายี้ก็ไม่นิยมนั่งในที่สาธารณะเพราะถือว่าไม่สุภาพ

นั่งปกหัวเข่า คือการนั่งชันเข่า มักพบในผู้สูงอายุ อาจเพราะเป็นท่าที่สบาย ไม่เมื่อยขบเท่าการนั่งพับเพียบหรือขัดสมาธิ

นั่งเหยียดแข็ง พบในคนแก่ที่มีอาการปวดเมื่อยได้ง่าย ซึ่งส่วนมากจะไม่นิยมนั่งหากไม่มีความจำเป็นจริงๆ เพราะถือว่าไม่สุภาพ

วิธีการรับประทานข้าว การรับประทานข้าวหนึ่งหรือข้าวเหนียว จะรับประทานด้วยมือเป็นหลัก โดยจะใช้มือใดมือนึง (ที่ใกล้กับกล่องข้าว) คดเข้า คือคดข้าวมาไว้กำมือนึง และกำไว้ในมือที่ไม่ถนัด แล้วใช้มือที่ถนัดบิดข้าวเหนียวขนาดพอดีคำ ปั้นเป็นก้อนกลม เพื่อไม่ให้ข้าวยุ่ยแตกออกจากกันเมื่อจุ่มน้ำแกง บางคนอาจใช้ห้วแม่มือหยักลงไปบนก้อนข้าวปั้นให้เป็นหลุมเล็กน้อย ซึ่งเรียกว่า “หักหน้าออก” เพื่อตัดอาหารได้มากขึ้น หากรับประทานผัดค้ออาจใช้ช้อนตักน้ำแกงซด หรือใช้ก้อนข้าวจุ่มน้ำแกงให้ชุ่มพอประมาณใส่ปากกินก็ได้

สิ่งที่ไม่ควรกระทำในระหว่างรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารนั้น มารยาทถือเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เนื่องจากการนั่งอยู่กันพร้อมหน้าทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ ถือเป็นแบบอย่างที่ดีของเด็ก ส่วนเด็กต้องให้ความเคารพผู้ใหญ่ อีกประการหนึ่งคือ ข้าวปลาอาหาร ถือเป็นสิ่งมีพระคุณที่หล่อเลี้ยงชีวิตต้องให้ความเคารพด้วยเช่นกัน ดังนั้นในการรับประทานอาหารจึงมีข้อห้าม หรือสิ่งที่ไม่ควรกระทำคือ

- ไม่ผายลม
- ไม่ถ่มถุย
- ไม่เล่นหยอกล้อกัน
- ไม่ทะเลาะกัน
- ไม่หัวเราะ
- ไม่พูดมาก
- ไม่เอาช้อนเคาะกัน ไม่เอาช้อนเคาะถ้วยชามหรือขัน โศกให้เกิดเสียงดัง
- ไม่นินทาผู้อื่น
- ไม่ใช้ช้อนคนแกงจนหกส้นถ้วย
- เมื่ออิ่มแล้วไม่บ่นว่า คัดท้อง (แน่นท้อง) ถือเป็นคนโง่ไม่รู้จักประมาณ คน

เมื่อผู้ใดรับประทานอาหารอิ่มก่อนก็สามารถลุกขึ้นไปดื่มน้ำได้ เมื่อรับประทานอาหารกันเสร็จเรียบร้อย เด็กๆ หรือผู้อ่อนอาวุโสจะเป็นผู้เก็บสำหรับอาหาร ข้าวเหนียวที่เหลือกินจะเก็บใส่กล่องข้าวตามเดิม ไว้รับประทานมื้อต่อไป ส่วนอาหารที่เหลือในชาม ถ้าเหลือมากจะใช้ฝาชีครอบไว้หรือเก็บไว้ก่อนในตู้กับข้าว ปัจจุบันมีตู้เย็นก็เก็บไว้ในตู้เย็น

สำหรับผู้ใหญ่ หลังรับประทานอาหารอาจมีการอมเหม็นขี้เยี่ยวมาก สูบบุรีขี้ไย ส่วนอาหารว่างนั้น ตามธรรมเนียมอาหารล้านนาแล้วไม่มี แต่อาจมีอาหารกินเล่นในบางครั้ง ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับฤดูกาลและผลผลิตทางการเกษตรของครัวเรือน เช่น ถั่วลิสงคั่ว ถั่วเหลืองคั่ว มันเทศคั่ว ข้าวโพดคั่ว มะม่วงสุก เป็นต้น

วัฒนธรรมในการรับประทานอาหารโดยใช้ขัน โศกของชาวล้านนาในปัจจุบัน เป็นวิถีปฏิบัติที่หลงเหลืออยู่น้อยมากในแถบชนบทของจังหวัดเชียงใหม่ ผลจากการสำรวจในเขตอำเภอเมือง ในตำบลต่างๆ ในขอบเขตของงานวิจัยชิ้นนี้ไม่ปรากฏว่ามีครอบครัวใดใช้ขัน โศกในการรับประทานอาหาร แต่บางครอบครัวยังคงนั่งรับประทานอาหารบนพื้นบ้าน และใช้ถาดสังกะสีรองรับภาชนะสำหรับอาหารแทนขัน โศก คณะผู้วิจัยพบว่าครอบครัวของชาวล้านนาในเขตอำเภอเมืองในปัจจุบันส่วนใหญ่นิยมรับประทานอาหารบนโต๊ะอาหาร หรือโต๊ะตัวเล็กๆ ที่พับได้แบบญี่ปุ่น อย่างไรก็ตามคณะผู้วิจัยพบว่ายังคงมีการใช้ขัน โศกอยู่บ้างไม่มากนัก ในเขตหมู่บ้านต่างๆ ของอำเภอสันป่าตอง

วัฒนธรรมการรับประทานอาหารขัน โศกในปัจจุบันกลายเป็นวัฒนธรรมจัดตั้งที่ทำกันขึ้นมาเพื่อใช้เป็นสิ่งดึงดูดนักท่องเที่ยวต่างถิ่น เป็นจุดขายของโรงแรมร้านอาหาร หรือธุรกิจด้านท่องเที่ยวต่างๆ แม้แต่วัดยังนิยมจัดการกินขัน โศกเพื่อต้อนรับศรัทธาจากต่างถิ่นที่นำผ้าป่า กฐิน มา

เกื้อหนุนกิจกรรมทางศาสนา นักท่องเที่ยวจะเรียกการรับประทานอาหารแบบนี้ว่า “ขันโตกดินเนอร์” ซึ่งจะจัดทำเป็นอาหารเย็น พร้อมกับชมการแสดงฟ้อนรำของชาวล้านนา

แม้ว่าวัฒนธรรมการบริโภคขันโตกของชาวล้านนาในปัจจุบันจะกลายเป็นเพียงวัฒนธรรมจัดตั้ง แต่ก็ถือว่าการฟื้นฟูวัฒนธรรมในการรับประทานอาหารแบบดั้งเดิมไว้ให้เยาวชนรุ่นหลัง ได้รู้จักและอนุรักษ์ไว้สืบสานกันต่อไป

ขันโตกดินเนอร์

ขันโตกดินเนอร์ เป็นงานเลี้ยงรับรองแขกจากต่างถิ่น โดยมีลักษณะการจัดรูปแบบการรับประทานอาหารแบบชาวล้านนา คือ ใช้ขันโตกในการวางสำหรับอาหารแทนโต๊ะ นั่งล้อมวงกับพื้นรอบขันโตก รับประทานอาหารข้าวเหนียว และอาหารพื้นบ้านชาวล้านนา ในระหว่างรับประทานอาหารอาจมีการแสดงทางศิลปวัฒนธรรมชาวล้านนาไปด้วย ทั้งนี้จะจัดในคอนเสิร์ต

การเลี้ยงรับรองแบบขันโตกดินเนอร์นี้ ผู้ริเริ่มคิดขึ้นคือ อาจารย์ไกรศรี นิมมานเหมินท์ โดยจัดขึ้นครั้งแรกเมื่อ พ.ศ.2496 เพื่อจัดเลี้ยงส่ง ฯพณฯ สัญญา ธรรมศักดิ์ หัวหน้าผู้พิพากษาภาค 5 ในสมัยนั้นจัดขึ้นที่บ้านพักของอาจารย์ไกรศรี ที่ถนนฟ้าฮ่าม จังหวัดเชียงใหม่ นับตั้งแต่นั้นมาขันโตกดินเนอร์กลายเป็นประเพณีนิยมกันอย่างแพร่หลาย ที่ร้านอาหาร โรงแรม หรืองานจัดเลี้ยงต่างๆ

การแต่งกายในงานขันโตกดินเนอร์ มีกำหนดไว้ด้วยว่า ผู้ชายใส่เสื้อหม้อห้อมที่ทำด้วยผ้าพื้นเมือง สวมมาลัยดอกมะลิ ใส่กางเกงแบบสากลนิยมทั่วไปก็ได้ หรือจะใส่กางเกงแบบชาวล้านนาที่เรียกกันว่า เตี่ยวสะดอ ก็ได้ และมีผ้าขาวม้าคาดเอว ส่วนผู้หญิงจะใส่ผ้าถุงเสื้อแขนกระบอกหรือเสื้อที่ตัดด้วยผ้าพื้นเมือง อาจมีการเกล้าผมแต่งด้วยดอกเอื้อง ทั้งนี้ การแต่งกายแบบชาวล้านนาในปัจจุบัน มิได้มีการระบุชัดเจน และมักจะแต่งตามความเหมาะสม

รูปแบบการจัดเลี้ยงแบบขันโตกดินเนอร์ สถานที่ที่จะจัดในห้องโถง สนามหญ้า โดยการปูเสื่อ จัดวางขันโตกเป็นแถว ผู้ร่วมรับประทานอาหารขันโตก 8 -10 คนต่อ 1 ขันโตก โดยนั่งกับพื้นล้อมเป็นวงรอบขันโตก ในวงขันโตกจะประกอบด้วย ขันโตกอาหาร ก๋ล่องข้าว น้ำดัน (คนโท) ขันล้างมือ ผ้าเช็ดมือ พานเมี่ยงและนุหรีจี่โย เป็นต้น ซึ่งปัจจุบันอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามยุคสมัย เช่น นุหรีจี่โย ก็เปลี่ยนมาเป็นนุหรีทั่วไปที่มีจำหน่ายตามท้องตลาด น้ำดัน ก็อาจเปลี่ยนมาเป็นขวดน้ำ

อาหารชั้นโตกคินเนอร์ อาหารที่นิยมนำมาจัดในงานชั้นโตกคินเนอร์ มักได้แก่ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แคมหมู ใส่อั่ว แกงฮังเล ลาบจิ้น แกงอ่อม ยำขึ้นไก่ และอาจมีอาหารกินเล่น เช่น เข้ากรียบ เข้าแคน เข้าแคบ ถั่วคินทอด เป็นต้น

บรรยากาศโดยรอบบริเวณงาน ในเขตบริเวณงานอาจจะทำรั้วราชวัตรล้อมรอบ จะมีการตกแต่งประดับประดาด้วยประทีปโคมไฟ ที่ประตูเข้างานอาจทำเป็นซุ้มประตูป่า คือตกแต่งด้วยต้นอ้อย ต้นกล้วย ทางมะพร้าว มีการแสดงต่างๆ เช่น ฟ้อนเล็บ ฟ้อนเทียน ฟ้อนดาบ ฟ้อนสาวไหม ฟ้อนเชิง และมีดนตรีวงสะล้อซอซึงบรรเลงตลอดงาน

สรุปและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาลักษณะการบริโภคอาหารของชาวพื้นเมืองเชียงใหม่ในเขตอำเภอเมือง อำเภอหางดงและอำเภอสันป่าตอง พบว่าวิธีการแสวงหาอาหาร แหล่งอาหาร และลักษณะการบริโภคอาหารของชาวพื้นเมืองเชียงใหม่เริ่มปรับเปลี่ยนไปตามกระแสบริโภคนิยมสมัยใหม่ในปัจจุบัน คือ การรับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแบบภาคกลางและแบบตะวันตก ชาวพื้นเมืองเชียงใหม่ในเขตเมืองรับวัฒนธรรมการบริโภคแบบสมัยใหม่มากกว่าและเร็วกว่าคนในเขตชนบทคนในเขตชนบทยังคงบริโภคอาหารพื้นเมืองและรักษารูปแบบการบริโภคอาหารแบบดั้งเดิมไว้ได้ปัจจัยที่ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนลักษณะการบริโภคอาหารของชาวพื้นเมืองเชียงใหม่มีดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางการเกษตรและระบบนิเวศ เมื่อชุมชนเกษตรแบบดั้งเดิมลดลงเรื่อยๆ ขณะที่ชุมชนเมืองเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้พื้นที่ป่า สวน ไร่นา หนองน้ำ อันเป็นแหล่งอาหารธรรมชาติลดลง พืชผักพื้นบ้านที่เคยอยู่ตามพื้นที่เหล่านี้เริ่มลดน้อยหรือสูญพันธุ์ไป ขณะเดียวกันมีพืชผักผลไม้เศรษฐกิจหลายชนิดที่มาจากภาคอื่น ๆ และจากต่างประเทศได้รับการส่งเสริมให้ปลูกมากขึ้น ความยากในการแสวงหาพืชผักพื้นบ้านเพื่อนำมาปรุงอาหาร จึงมีผลกระทบทำให้การบริโภคอาหารแบบพื้นเมืองลดลง และยอมทำให้การบริโภคอาหารแบบสมัยใหม่ขยายตัวขึ้น

2. ลักษณะบริโภคนิยมสมัยใหม่ ภายใต้ระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยมที่ทำให้เกิดลักษณะบริโภคนิยมเชิงพาณิชย์ สังคมเชียงใหม่ได้รับกระแสบริโภคนิยมสมัยใหม่โดยผ่านสื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ ชาวเชียงใหม่โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนในเขตเมืองรับวัฒนธรรมการบริโภคแบบสมัยใหม่มากขึ้น เช่น ความนิยมรับประทานอาหารนอกบ้านตามร้านอาหารประเภทต่าง ๆ ความนิยมรับประทานอาหารภาคอื่น ๆ และอาหารต่างประเทศ และความนิยมรับประทานอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ดในกลุ่มเด็กวัยรุ่น เป็นต้น

4. ความเจริญทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีด้านอาหาร ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอุปกรณ์และวิธีการหุงต้มอาหาร สิ่งนี้มีผลกระทบต่อวิถีการบริโภคอาหารของชาวพื้นเมืองเชียงใหม่ กล่าวคือ เตาถ่านและไผ่หนึ่งข้าวถูกแทนที่ด้วยเตาแก๊ส หม้อหุงข้าวไฟฟ้า และไมโครเวฟ

อุปกรณ์เครื่องใช้ในการปรุงอาหารเหล่านี้ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เพราะใช้สะดวก รวดเร็ว ราคาไม่แพงมากนัก ประการสำคัญ อุปกรณ์เครื่องใช้ในการปรุงอาหารเหล่านี้เหมาะสมกับการปรุงอาหารแบบภาคกลางและอาหารตะวันตก ส่งผลให้การบริโภคข้าวเหนียวเริ่มถูกแทนที่ด้วยการบริโภคข้าวเจ้า ซึ่งการบริโภคข้าวเจ้าย่อมเหมาะสมกับอาหารแบบภาคกลาง นอกจากนี้ เมื่อมีการใช้อุปกรณ์ในการปรุงอาหารแบบสมัยใหม่ เช่น การปิ้งหรือย่างด้วยเตาไฟฟ้าหรือเตาแก๊สแทนเตาถ่าน ทำให้รสชาติของอาหารพื้นเมืองบางประเภทเปลี่ยนไป

5. โภชนาการในโรงเรียน มีส่วนส่งเสริมการบริโภคแบบสมัยใหม่และลดความนิยมการบริโภคอาหารพื้นเมืองในกลุ่มเยาวชน ในอดีตนักเรียนจะห่อข้าวจากบ้านไปรับประทานเป็นอาหารกลางวันที่โรงเรียน ปัจจุบันนักเรียนมักจะหาซื้ออาหารในโรงเรียน หรือ บางโรงเรียนได้จัดอาหารกลางวันให้นักเรียน ซึ่งอาหารในโรงเรียนส่วนใหญ่เป็นอาหารแบบภาคกลาง เช่น ข้าวแกง ก๋วยเตี๋ยว ทำให้นักเรียนเกิดความคุ้นเคยและนิยมอาหารต่างท้องถิ่น

จากเหตุปัจจัยดังกล่าว อาจสรุปได้ว่า คนพื้นเมืองเชียงใหม่มีแนวโน้มในการปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารโดยรับลักษณะการบริโภคอาหารแบบสมัยใหม่มากขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม โดยภาพรวม คนพื้นเมืองเชียงใหม่ยังคงรักษาวัฒนธรรมการบริโภคแบบพื้นเมืองไว้ได้อยู่พอสมควร

วิถีการบริโภคอาหารจัดเป็นวัฒนธรรมหนึ่งที่มีสำคัญควรค่าแก่การอนุรักษ์ไว้ในสังคม เช่นเดียวกับอาหารพื้นเมืองเชียงใหม่ที่ควรได้รับการรักษาให้คงอยู่และส่งเสริมให้แพร่หลายมากขึ้น อาหารพื้นเมืองเชียงใหม่มีประโยชน์และคุณค่าที่สามารถประเมินได้ 3 ประการ คือ

1. คุณค่าทางสุขอนามัยและการแพทย์ จากการศึกษาโภชนาการในปัจจุบันพบว่า อาหารพื้นบ้านแบบเอเชียหรืออาหารของชาวตะวันออกมีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพพลานามัยของมนุษย์ อีกทั้งยังสอดคล้องกับวิถีทางธรรมชาติ ทั้งนี้มาจากแนวคิดที่ว่า “อาหารคือยา” โดยชาวตะวันออกมีการบริโภคอาหารที่สอดคล้องกับฤดูกาล ภูมิประเทศ สภาพอากาศของร่างกาย และวัยของผู้บริโภค อันจะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและช่วยป้องกันโรคบางชนิดได้ นอกจากนี้ วงการแพทย์ปัจจุบันยอมรับว่า “การแพทย์ธรรมชาติบำบัด” อันเป็นแขนงหนึ่งของ “การแพทย์ทางเลือก”(Alternative Medicine) เป็นวิธีการรักษาโรควิธีหนึ่ง การแพทย์ธรรมชาติบำบัด เน้นการใช้ธรรมชาติในการรักษาโรค เช่น การใช้อาหาร สี เสียงดนตรี วารีบำบัดรักษาโรค ในการใช้อาหารในการรักษาโรค เช่น แมคโครไบโอติก การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการกินอาหาร การสร้างรูปแบบการกินขึ้นใหม่ โดยเชื่อว่าแต่ละโรคสามารถรักษาให้หายได้ ถ้าคำนวณสารอาหารดีให้เหมาะสม

สมกับร่างกายของแต่ละบุคคล ดังนั้นการแพทย์ธรรมชาติบำบัดด้วยอาหาร จึงสอดคล้องกับแนวคิด“อาหารคือยา” ที่สามารถทั้งป้องกันและรักษาโรคได้ สำหรับอาหารพื้นเมืองเชียงใหม่ก็มีรากฐานจากแนวคิดนี้เช่นกัน เป็นอาหารที่เน้นหนักด้วยพืชผักที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย สามารถป้องกันและรักษาโรค จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะมีการศึกษาหาความรู้ทางการแพทย์โภชนาในอาหารพื้นเมืองเชียงใหม่ อันเป็นการส่งเสริมขยายความรู้เรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่น ได้ทางหนึ่ง

2. คุณค่าทางเศรษฐกิจ ในปัจจุบันกระแส“ทุนนิยมวัฒนธรรม” ได้เจริญเติบโตแพร่ขยายอย่างกว้างขวาง กล่าวคือ มีการนำวัฒนธรรมในรูปแบบต่างมาเป็นสินค้าเพื่อการค้าขายเชิงพาณิชย์ ที่เห็นได้เด่นชัด คือ วัฒนธรรมการบริโภค คือการเผยแพร่อาหารเด่น ๆ ประจำชาติต่าง ๆ ให้เป็นที่รู้จักและสามารถดำเนินธุรกิจด้านอาหารในเชิงพาณิชย์ได้ ดังเช่น อาหารฟาสต์ฟู้ดแบบอเมริกัน ระเบิดสำเร็จรูปแบบญี่ปุ่น พืชฯและสปาเก็ตตี้แบบอิตาลี เป็นต้น เมื่อพิจารณาสถานภาพของอาหารพื้นเมืองเชียงใหม่ในปัจจุบัน พบว่าได้รับความนิยมจากคนในภาคต่าง ๆ เช่นกัน อาหารที่รู้จักและได้รับความนิยม ได้แก่ แคนหมู่มู น้ำพริกหนุ่ม ไหมน ใส่อั่ว หมูยอ เป็นต้น ดังนั้น อาหารพื้นเมืองเชียงใหม่จัดเป็น“ทุนวัฒนธรรม” ประเภทหนึ่ง ที่ควรได้รับการส่งเสริมเผยแพร่ให้สามารถขยายตัวเป็นธุรกิจด้านอาหารเชิงพาณิชย์ให้มากขึ้น ด้วยการพัฒนาปรับปรุงและส่งเสริมการผลิต การบรรจุหีบห่อ และการเก็บรักษา พร้อมทั้งขยายตลาดให้กว้างขวางขึ้น

นอกจากนี้ยังพบว่า มีพืชผักผลไม้และสัตว์พื้นเมืองบางชนิดที่นิยมรับประทานกันมากในกลุ่มคนภาคเหนือและภาคอื่น ๆ ได้เข้าสู่การผลิตในเชิงพาณิชย์ เช่น ลำไย ถั่วเหลือง ผักหวาน ผักเชียงดา จิ้งกูด(มีการเลี้ยงในฟาร์ม) พืชผักผลไม้เหล่านี้ควรได้รับการส่งเสริมให้มีการผลิตเชิงพาณิชย์มากขึ้น

3. คุณค่าทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น การบริโภคอาหารพื้นบ้าน เป็นการแสดงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมลักษณะหนึ่ง ควรได้รับการรักษาให้คงไว้ในวิถีชีวิตประจำวันของคนท้องถิ่น วัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านมิได้แสดงถึงศิลปะของความอร่อยเฉพาะการสัมผัสทางรสชาติเท่านั้น แต่ยังแสดงออกถึงความงดงาม ละมุนละไมทางจิตใจ ความเรียบง่ายของวิถีชีวิตแบบพื้นบ้าน อาหารแบบพื้นบ้านยังแสดงให้เห็นถึงความรู้ความเข้าใจในเรื่องธรรมชาติกับมนุษย์ทางด้านโภชนาการของบรรพบุรุษในอดีต อันจัดเป็นภูมิปัญญาไทแขนงหนึ่ง วัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านจึงควรได้รับการถ่ายทอด และส่งเสริมให้มีการศึกษาในเชิงวิชาการอย่างจริงจัง เพื่อเพิ่มคุณค่าทางวัฒนธรรมและเป็นมรดกของท้องถิ่น

ตอนที่ 3 การแสวงหาอาหารและแหล่งอาหาร

การแสวงหาอาหารและแหล่งอาหาร	ทำ สม่ำเสมอ	ทำเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ทำ	เคยทำแต่ ปัจจุบัน ไม่ทำ	หมายเหตุ
1. เก็บผักในทุ่งนา ริมรั้ว ในบ้าน					
2. ปลูกผักกินเองในบ้าน ในสวน					
3. หาปู ปลา ฯลฯ ในทุ่งนา ในลำคลอง					
4. เลี้ยงสัตว์ฟันบ้านเพื่อบริโภค					
5. ซื้อผัก หน่อ เนื้อ ข้าวสารจากตลาด เพื่อประกอบอาหาร					
6. ซื้ออาหารสำเร็จรูปจากตลาดสด ร้านขายของชำ หาบเร่					
7. ซื้ออาหารสำเร็จรูปจากตลาดใน ห้างสรรพสินค้า (Super Market)					
8. ปลูกข้าวกินเอง					

9. ท่านได้มีการเปลี่ยนแปลงการหาอาหารและประเภทของอาหารจากเดิมหรือไม่
อย่างไร

.....

.....

.....

ตอนที่ 4 ประเภทของอาหารที่บริโภค

อาหารที่รับประทานมื้อเช้า	อาหารที่รับประทานมื้อกลางวัน	อาหารที่รับประทานมื้อเย็น
- ซู้ - ทำเอง	- ซู้ - ทำเอง	- ซู้ - ทำเอง
- ข้าวเหนียว - ข้าวเจ้า	- ข้าวเหนียว - ข้าวเจ้า	- ข้าวเหนียว - ข้าวเจ้า

ความถี่ของการบริโภคอาหาร

ประเภทของอาหาร	บริโภคสม่ำเสมอ	บริโภคเป็นบางครั้ง	ไม่เคยบริโภค	เคยบริโภคแต่ปัจจุบันไม่บริโภค	หมายเหตุ
1. ข้าวเหนียว					
2. ข้าวเจ้า					
3. เมี่ยง					
4. บริโภคขนมปังแทนข้าว					
5. อาหารที่ใส่กะทิ					
6. อาหารของภาคอื่น					
7. ขนมไทยภาคกลาง					- ทำเอง - ซู้
8. ขนมพื้นเมือง					- ทำเอง - ซู้ (อะไร)

ตอนที่ 5 รูปแบบหรือวัฒนธรรมการบริโภค

รูปแบบการบริโภค	ทำ สม่ำเสมอ	ทำเป็น บางครั้ง	ไม่เคยทำ	อดีตเคยทำแต่ ปัจจุบัน ไม่ทำ	หมายเหตุ
1. รับประทานอาหาร เข้าด้วยกัน					จำนวนที่ทานด้วยกัน
2. รับประทานอาหาร เย็นร่วมกัน					จำนวนที่ทานด้วยกัน
3. นั่งทานอาหารบน พื้นบ้าน					
4. นั่งทานอาหารบน เก้าอี้ได้ะ					
5. ออกไปทาน อาหารนอกบ้าน พร้อมสมาชิกใน ครอบครัว					ทานอะไร.....
6. ทำอาหารเองใน ครอบครัว					
7. ทานอาหาร สำเร็จรูป (อาหารถุง)					
8. ทานอาหารปั้นโต					มีโอโซนและอาหาร ประเภทใด.....

ตอนที่ 8 การแสวงหาอาหารและแหล่งอาหาร

ท่านได้มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบและวิธีการหาอาหารและประเภทของอาหารจากเดิมหรือไม่
อย่างไร

ตอนที่ 9 การรับข้อมูลข่าวสารที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการบริโภค

9.1 ท่านมีหรือรับสิ่งเหล่านี้หรือไม่ - โทรทัศน์ - วิทยุ - หนังสือพิมพ์

9.2 สื่อสารเหล่านี้มีผลต่อการซื้อหาอาหารในครอบครัวหรือไม่

โทรทัศน์ - มี - ไม่มี

วิทยุ - มี - ไม่มี

หนังสือพิมพ์ - มี - ไม่มี

9.3 อาหารประเภทใดที่ท่านซื้อจากการได้รับรู้ข่าวสารข้อมูลต่างๆ

บรรณานุกรม

- กมลภรณ์ เสราดี. วัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของพืชผักพื้นบ้านภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชามนุษยวิทยาประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2536.
- ไกรศรี นิมมานเหมินท์. ลายคราม. เพื่อเฉลิมฉลองอายุครบ 6 รอบของนายไกรศรี นิมมานเหมินท์, 24 ธันวาคม 2527.
- ข้อมูลเศรษฐกิจและสังคม อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่. พ.ศ. 2536 - 2540.
- ข้อมูลเศรษฐกิจและสังคม อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่. พ.ศ. 2537 - 2540.
- คณะกรรมการประสานงานเวทีชาวบ้านเชียงใหม่. เวทีชาวบ้าน ชาวเชียงใหม่พบพรรคการเมืองเอกสารประกอบการสัมมนาปัญหาเชียงใหม่ครั้งที่ 2. ณ ห้องประชุม คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และช่วงประจวบทำแพ จังหวัดเชียงใหม่ 5 - 7 มีนาคม 2535.
- จังหวัดเชียงใหม่. กำแพงเมืองเชียงใหม่. อนุสรณ์เนื่องในพิธีเปิดและฉลองประจวบทำแพ 13 เมษายน 2529. มปป. มีบทความสำคัญที่ใช้ในการวิจัย
 - คุณหญิงสวาท รัตนวราห. “เล็ก ๆ น้อย ๆ จากเชียงใหม่ในอดีต” หน้า 69-78.
 - บุญเสริม สาตราภัย. “ประมวลภาพ กำแพง ประตู ป้อม ของเชียงใหม่ในอดีตกับเบื้องหลังที่มาของภาพถ่ายประตูเชียงใหม่ พ.ศ. 2442” หน้า 148-162.
 - สุเทพ สุนทรเกสัช. “ระบบความเชื่อกับพัฒนาการกายภาพของเมืองเชียงใหม่” หน้า 181 - 191.
- จังหวัดเชียงใหม่. บรรยายสรุปอำเภอเมืองเชียงใหม่. ที่ทำการปกครอง อำเภอเมือง เชียงใหม่, 2540.
- จังหวัดเชียงใหม่. ประวัติมหาดไทยส่วนภูมิภาค จังหวัดเชียงใหม่. สำนักงานจังหวัด เชียงใหม่, 2529.
- จังหวัดเชียงใหม่. ความเชื่อเรื่องสุขภาพตามวิถีชาวบ้าน ในวาระเปิดศูนย์แพทย์พื้นบ้านแม่แจ่ม อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ วันเสาร์ที่ 17 แรม 5 ค่ำ เดือน 7 ปีกุน, พ.ศ.2538.

- จันทรา เล็กเก็ม. คุณค่าทางโภชนาการและดัชนีการเก็บเกี่ยวผักพื้นเมืองที่มีแนวโน้มเป็นผักเศรษฐกิจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต สาขาวิชาการสอนชีววิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2534.
- แจ็ก เอ็ม พอดเตอร์. โครงสร้างสังคมของชาวนาไทย. นฤจร อธิธิระจรัส (ผู้แปล). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2526.
- ดวงจันทร์ อาภาวัชรุณี (บก.) เชียงใหม่ในกระแสความเปลี่ยนแปลง ศูนย์ศึกษาปัญหาเมืองเชียงใหม่ : โรงพิมพ์มีเมือง, 2537.
- ดวงจันทร์ อาภาวัชรุณี เจริญเมือง. การเติบโตของเมืองและสถานะแวดล้อมของเมืองเชียงใหม่. สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ : โรงพิมพ์มีเมือง, 2537.
- ทิฆัมพร แซ่ดั้น. ภูมิศาสตร์จังหวัดเชียงใหม่. รายงานสัมมนานักศึกษา ภาควิชาภูมิศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ : โครงการตำรา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2520.
- เบญจา ยอดคำเนิน. ความเชื่อและบริโภคนิสัยของประชาชนทางภาคเหนือของประเทศไทย. สังคมและวัฒนธรรมของภาคเหนือ ประเทศไทย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2521.
- ประพิมพร สมณาแซง และคณะ. อาหารตามธรรมชาติของชาวบ้านในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. กทม. : ฟันนี้พับบลิชซิ่ง, 2529.
- เปรมวิทย์ วิวัฒน์เศรษฐ์. อาหารพื้นบ้านไทยทรงค่าบางระกำพิษณุโลก. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยพายัพ, 2528.
- ปราณีย์ สิริธร ณ พัทลุง. ผู้บุกเบิกแห่งเชียงใหม่. สำนักพิมพ์เรื่องศิลป์, 2523.
- พัฒน์ สุจ้านรงค์. สังคมกับปัญหาสถานะแวดล้อม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2533.
- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. นิทรรศการอาหารพื้นเมืองเชียงใหม่ ๑๐๐ ปี และพิธีคำหัว
อธิการบดีคณาจารย์อาวุโส มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2539.
- _____ สังคมและวัฒนธรรมล้านนาไทย. คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ : สยามการพิมพ์, 2513.
- _____ ภาคเหนือในทศวรรษหน้า. การประชุมวิชาการ คณะแพทย
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2532.
- _____ เอกสารลานนาคดีศึกษา. รายงานสัมมนาประวัติศาสตร์และ
โบราณคดี ภาควิชาประวัติศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,
20 - 23 ตุลาคม 2510.

- มณี พยอมยงค์. **วัฒนธรรมล้านนาไทย** กทม. : ไทยวัฒนาพานิช, 2529.
- รังสรรค์ ธนพรพันธ์. **ทุนวัฒนธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : พี.เพรส, 2539.
- รัตนา พรหมพิชัย, ลาภจัน : **บทบาททางสังคมและวัฒนธรรม**. วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวัฒนธรรมศึกษา. มหาวิทยาลัยมหิดล, 2537.
- วนิกา สิทธิธรรณิทธิ. **อาหารการกินของไทย**. เอกสารประกอบการสัมมนาเรื่องวัฒนธรรมการกินและการอยู่ สภาสตรีแห่งชาติ วันที่ 13 - 24 มีนาคม 2523.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรี. **สมุดรายงานสถิติจังหวัดเชียงใหม่ ประจำปี 2514-2537** กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรี.
- สำนักงานอุตสาหกรรมจังหวัดเชียงใหม่, สำนักงานปลัดกระทรวงอุตสาหกรรม, **ภาควิชาเศรษฐกิจอุตสาหกรรมจังหวัดเชียงใหม่ ปี 2533 และ 2534**.
- สุคารา สุจฉายา. **หลากมิตกับผักพื้นบ้าน**. นิตยสารสารคดี, ฉบับที่ 134 ปีที่ 12 เมษายน 2539.
- เสรี พงศ์พิส (บก.) **กิตทางหมู่บ้านไทย**. สำนักพิมพ์หมู่บ้าน, 2531.
- เสวภา ศักยพันธุ์ และ ยุพอง วิจิตรศิลป์. **อาหารพื้นเมืองเชียงใหม่**. เฉลิมฉลอง 700 ปีเมืองเชียงใหม่ ศูนย์ศิลปวัฒนธรรม สถาบันราชภัฏเชียงใหม่, 2539.
- อัน นิมมานเหมินท์. **ปัญหานครหลวงและการพัฒนาเมืองหลักในภาคเหนือ**. สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2529.
- ฮันส์ เพนซ์. **ประวัติความเป็นมาของล้านนาไทย**. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2526.
- Pearson, Ross E. **Communal Irrigation in the Chiang Mai Valley : Responses to Urbanisation and Capitalist Transformation**. Proceeding of the International Conference on Thai Studies Theme II Cultural Crisis and the Thai Capitalist Transformation. Chiang Mai : 14 - 17 October, 1996.
- Yingyong Taoprasert. **Food Habits and Nutritional Status in Northern Thailand**. Ph.D. Thesis, University of Queensland, 1991.