

การปรับปรนและการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมอาหารไทลื้อในเขตล้านนา
Food culture accommodation and changing of Tai Lue in Lanna

โดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เสาวภา ศักยพันธ์

โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากการส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๔

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาลักษณะของอาหารไถลื้อในเขตล้านนา เพื่อวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่ชาวไทลื้อนิยมบริโภคในเขตล้านนาโดยการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ และเพื่อศึกษาการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมด้านอาหาร การปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมด้านอาหารไถลื้อในเขตล้านนา เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกเพื่อทำหน้าที่ผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็น ชาวไทลื้อที่อาศัยอยู่ในเขตล้านนา ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จังหวัดละ ๑๐ คน รวม ๒๐ คน และใช้การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการในห้องปฏิบัติการทางเคมี

ผลการวิจัยพบว่า อาหารไถลื้อในเขตล้านนา มีแหล่งของวัตถุดิบ จากพืชผักที่ปลูกในไร่ นา และใช้เนื้อสัตว์จากห้วย นอนง คลองบึง เช่น ปลา กุ้ง หอย ปูนา การรับประทานสัตว์ใหญ่ เช่น เนื้อหมู จะใช้วิธีการซื้อจากตลาด ไม่นิยมรับประทานเนื้อวัวและเนื้อควาย วิธีการปรุงอาหารใช้วิธีง่าย ๆ ซึ่งคล้ายคลึงกับกับชาวไท อื่นๆ การรับประทานอาหารในครอบครัว ลูกหลานจะให้เกียรติผู้อาวุโสสูงสุดในครอบครัว คือ ปู่ ย่า ตา ยาย อาหารไถลื้อที่มีความแตกต่างกันใน ๒ พื้นที่ ได้แก่ ในอำเภอเชียงคำมี แอ่งแฉะ แต่ในอำเภอดอยสะเก็ดไม่รู้จักแอ่งแฉะ ในขณะเดียวกันในอำเภอดอยสะเก็ดมีแกผักส้าง ซึ่งชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำก็ไม่รู้จัก อย่างไรก็ตาม พบว่า ทั้ง ๒ พื้นที่มีอาหารไถลื้อดั้งเดิมที่เหมือนกัน ได้แก่ น้ำปู น้ำผัก น้ำหนั่ง และข้าวแคบ ที่เป็นสัญลักษณ์ของความเป็นชาวไทลื้อ อาหารที่นำไปทำบุญในพิธีกรรมที่วัด ได้แก่ ห่อนึ่ง ขนมจ็อก แกงฮังเล และจันทอด ส่วนอาหารที่ใช้ในพิธีกรรมอื่นๆ ได้แก่ ไก่ต้มทั้งตัว ข้าวเหนียว และกล้วยน้ำหว่า อาหารที่ใช้ในพิธีเลี้ยงเจ้าพ่อบรรพบุรุษของชาวไทลื้อ ได้แก่ หมูดำทั้งตัว ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารจำแนกได้ ๒ กลุ่ม คือความเชื่อของบุคคลทั่วไป และความเชื่อเฉพาะกลุ่มผู้ที่นับถือเวทย์มนต์คาถา

การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ พบว่า อาหารที่ให้ปริมาณพลังงานสูง ได้แก่ น้ำปู อาหารที่ให้ปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูง ได้แก่ แอ่งแฉะ อาหารที่ให้ปริมาณโปรตีนสูง ได้แก่ แกงปู อาหารที่ให้ปริมาณไขมันสูง ได้แก่ แกงปู อาหารที่ให้ปริมาณวิตามิน เอ สูง ได้แก่ แอ่งแฉะ และอาหารที่ให้ปริมาณแคลเซียมสูง ได้แก่ น้ำปู

การศึกษการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมด้านอาหาร การปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมด้านอาหารไถลื้อในเขตล้านนา พบว่า อาหารไถลื้อในเขตล้านนา มีต้นกำเนิดจากดินแดนสิบสองปันนา เมื่อมีการอพยพโยกย้ายด้วยเหตุผลหลายๆประการ ทำให้การเดินทางเข้าสู่ล้านนา กระจัดกระจายแยกย้ายไปอยู่ในหลายจังหวัดและการอพยพจากดินแดนสิบสองปันนา มีการอพยพมาจากหลายเมือง จึงมีผลต่อการนำอาหารหรือเมล็ดพันธุ์พืชติดตัวมา ซึ่งพบว่าในกลุ่มชาว ไทลื้อบางพื้นที่ในล้านนา อาจจะไม่มีการรับประทานอาหารบางชนิดหรือ อาหารบางอย่างถูกกลืนกลายเข้ากับวัฒนธรรมใหม่ เพื่อให้ตนเองอยู่รอด อย่างไรก็ตาม พบว่า ชาวไทลื้อในเขตล้านน่ายังมีเอกลักษณ์ของอาหารไถลื้อหลายๆชนิด ติดตัวอยู่ ถึงแม้ว่าเวลาจะผ่านพ้นไปหลายร้อยปีก็ตาม

ABSTRACT

This research utilized a mixed methodology with the objectives of examining food aspects of the Tai Lue ethnic group in the Lanna region (Payao and Chiang Mai), analyzing nutritional values of popular ethnic dishes in the chemical laboratory, and investigating diffusion, accommodation and changes of food culture of the ethnic group in the region. The research instrument included an in-depth interview with key informants. The purposive sampling method was used to select ten informants from each province (Payao and Chiang Mai), totaling twenty.

The study results reveal that ethnic food sources were from cultivated vegetables and meat from aquatic life in natural water sources. Pork was bought from the market and beef was not often consumed. Food preparation methods were simple like those of other Tai groups. Senior family members were honored to eat first during meal times. The ethnic food was different in two areas. *Aeng Thae* (black gelatin from plant leaves) existed in the ethnic community in Chiang Kham District, Payao whereas the dish did not exist in the community in Doi Saket District, Chiang Mai. Curries of tendril vegetables existed in the latter but did not exist in the former. Indigenous dishes commonly found in both communities included crab paste, fermented vegetables, meat gelatin and rice crackers. Food for merit making at the temple was *hor nung* (steamed food wrapped in banana leaf), *khanom jok* (sticky rice flour stuffed with sweetened grated coconut), *kaeng hung lay* (pork stew), and fried pork. Food for animistic rituals included boiled whole chicken, sticky rice and bananas. There were two types of food-related beliefs: those of ordinary people and those of people with black magic.

Regarding nutritional value analysis, it is found that the food with high energy and calcium was crab paste, that with high carbohydrate and vitamin A was *Aeng Thae*, and that with high protein and fat was crab curry.

As for diffusion, accommodation and changes of the ethnic food culture in the region, it is found that the ethnic food originated from Xishuangbanna region after the ethnic migration into Lanna from various cities. During their migration, they brought with them foods and plant seeds. It is found that certain communities did not eat

some of their ethnic food dishes, while some dishes were accommodated with the mainstream culture for the ethnic survival. Nevertheless, the ethnic people in the region have still maintained their food identity despite having settled here for hundreds of years.

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี โดยได้รับความอนุเคราะห์ช่วยเหลือ สนับสนุน จาก อาจารย์ ดร. บังอร ฉัตรรุ่งเรือง ที่ปรึกษาโครงการวิจัย รวมทั้ง คณะกรรมการตรวจรับผลการวิจัย จาก กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม ซึ่งประกอบไปด้วย รศ. สมศักดิ์ ศรีสันติสุข อาจารย์ ชูพินิจ เกษมณี และอาจารย์มณฑิรา สวัสดิรักษา ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เพื่อให้งานวิจัยครั้งนี้มี คุณภาพถูกต้องสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น อนึ่ง โครงการวิจัยนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้และไม่สามารถทำสำเร็จตาม วัตถุประสงค์ของโครงการได้ หากไม่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก สำนักงานคณะกรรมการ วัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม ที่เล็งเห็นถึงความสำคัญของการอนุรักษ์ เรื่องราวทางด้าน วัฒนธรรมให้คงอยู่ต่อไป ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม ที่เอื้อเฟื้อ งบประมาณ จำนวน ๑๐๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนบาทถ้วน) ในการ จัดทำโครงการวิจัยในครั้งนี้เป็นอย่างสูง

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลหลักและชาวไทลื้อทุกท่านในอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา และ อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ที่ให้การช่วยเหลือ และ ให้ความกรุณาในการสัมภาษณ์ทุกครั้ง แม้ จะเสียเวลาส่วนตัวบ้างแต่ทุกคนก็ยินดี ทำให้ผู้วิจัยนำข้อมูลที่มีประโยชน์ เหล่านั้นมาจัดทำรายงาน การวิจัยได้อย่างสมบูรณ์

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ สำนักวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ช่วย กระตุ้นและส่งเสริมให้ผู้วิจัยได้เข้าร่วมโครงการเพื่อจัดทำข้อเสนอโครงการวิจัย จนได้รับทุนสนับสนุน การวิจัยในครั้งนี้

เสาวภา ศักยพันธ์

๑๕ กันยายน ๒๕๕๔

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญภาพ	ฉ
สารบัญแผนภาพ	ช
สารบัญตาราง	ซ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
หลักการและเหตุผล	๑
วัตถุประสงค์ของโครงการ	๓
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๓
คำถามหลักในการวิจัย	๓
นิยามศัพท์	๔
ขอบเขตการวิจัย	๔
บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับปรนและการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม	๕
สาเหตุของการปรับปรน	๕
ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม	๖
รูปแบบและองค์ประกอบที่สำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม	๗
การจัดระบบและการรักษารูปแบบวัฒนธรรม	๘
ขบวนการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม	๘
สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม	๘
กลไกของการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม	๙
สาเหตุของการเกิดขบวนการรับวัฒนธรรมใหม่	๑๑
ประเภทของการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม	๑๒
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอาหารและวัฒนธรรมอาหาร	๑๓
อาหารกับวัฒนธรรม	๑๔
องค์ประกอบของวัฒนธรรมอาหาร	๑๔
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร	๑๖
ประวัติความเป็นมาของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ	๑๙
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๒๑
กรอบแนวคิดของการวิจัย	๒๔

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๒๗
กลุ่มตัวอย่าง	๒๗
การเก็บรวบรวมข้อมูล	๒๘
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	๒๙
การสร้างเครื่องมือ	๓๐
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	๓๑
การวิเคราะห์ข้อมูล	๓๑
ระยะเวลาทำการวิจัย	๓๓
งบประมาณที่ใช้ในการดำเนินงาน	๓๓
บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๓๔
บริบทชุมชนของอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา	๓๔
ประวัติอำเภอเชียงคำ	๓๖
ประวัติความเป็นมาของชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำ	๓๖
บริบทชุมชนของอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่	๓๗
ประวัติอำเภอดอยสะเก็ด	๓๘
ประวัติความเป็นมาของชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด	๔๐
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์	๔๔
วัตถุประสงค์ข้อ ๑ เพื่อศึกษาลักษณะของอาหารไทลื้อในเขตล้านนา	๔๔
วัตถุประสงค์ข้อ ๒ เพื่อวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่ชาวไทลื้อนิยมบริโภคในเขตล้านนา โดยการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ	๔๙
วัตถุประสงค์ข้อ ๓ เพื่อศึกษาการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมด้านอาหารการปรับปรนและการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมด้านอาหารไทลื้อในเขตล้านนา	๕๐
ตัวอย่างอาหารไทลื้อที่ชาวไทลื้อบริโภคในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสพิเศษ	๕๒
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๕๖
บรรณานุกรม	๕๘
ประวัติผู้วิจัย	๖๒
ภาคผนวก	๖๓
บทความ เรื่อง ไทลื้อและอาหารไทลื้อ	๖๔
บทความ เรื่อง แอ่งแกะ : อาหารแห่งชาติพันธุ์ไทลื้อในล้านนา	๖๖

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
๑.	แผนที่แสดงตำบลในอำเภอเชียงคำ	๓๕
๒.	แผนที่แสดงตำบลในอำเภอดอยสะเก็ด	๓๘
๓.	ลักษณะใจบ้านที่บ้านลวงเหนือระบูนวันเดือนปีที่ตั้งบ้าน	๔๑
๔.	ลักษณะของใจบ้านที่มีชุ่มลวดลายสวยงาม	๔๑
๕.	ป้ายแสดงชื่อหมู่บ้านเมืองลวงใต้	๔๒
๖.	ลักษณะการเกล้าผมที่มีว๊องผม	๔๓
๗.	ต้นหอมที่บ้านป่ามาลี อำเภอเชียงคำ	๔๓
๘.	ลักษณะของเสื้อปิด	๔๓
๙.	ลักษณะยอดผักสั่งและแกงผักสั่ง	๔๔
๑๐.	มะเขือพวงคั่วเกลือ	๕๒
๑๑.	ผักกาดส้ม(ส้มผักกาด)	๕๒
๑๒.	ขนมดอกซ้อ	๕๓
๑๓.	ปลาบึงอบ(ปลาหมบ)	๕๓
๑๔.	ข้าวแรมพินที่ยังไม่ปรุงรส	๕๓
๑๕.	ข้าวแรมพินที่ผสมน้ำปรุงรสแล้ว	๕๓
๑๖.	ต้นแอ่งและที่ปลูกในบริเวณบ้าน	๕๓
๑๗.	ผู้สูงอายุกับอาหารไทลื้อ	๕๓
๑๘.	อาหารกลางวันของชาวไทลื้อ	๕๔
๑๙.	น้ำหนัง	๕๔
๒๐.	แผ่นไทดากแห้ง	๕๔
๒๑.	ป่าแสงดากำลังทำไถยี่	๕๔
๒๒.	แอ่งและที่ตัดเป็นก้อนสี่เหลี่ยม	๕๔
๒๓.	การตัดแอ่งและ	๕๔
๒๔.	ย่าแอ่งและพร้อมรับประทาน	๕๕
๒๕.	ขนมปาด	๕๕
๒๖.	บ้านป่าแสงดา บ้านทรงไทลื้อหลังสุดท้ายของอำเภอเชียงคำ	๕๕
๒๗.	ข้าวควบ(ข้าวเกียบว่าว)	๕๕

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพที่		หน้า
๑	ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกิน	๑๘
๒	ความเชื่อมโยงของอาหารกับความเชื่อ	๑๙
๓	กรอบแนวคิดในการศึกษา	๒๖

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ ๑ ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไถลื้อ

๔๘

บทที่ ๑

บทนำ

หลักการและเหตุผล

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ของมนุษย์ อาหารมีความสำคัญต่อมนุษย์หลายประการ เช่น ความสำคัญในทางชีววิทยาที่มนุษย์ใช้อาหารเพื่อนำไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้เจริญเติบโต ช่วยสร้างและซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ส่วนในด้านวัฒนธรรมนั้น อาหารได้รับการยอมรับว่าเป็น สิ่งที่บ่งบอกถึงความเป็นมาของชาติพันธุ์ แต่ละชาติพันธุ์ได้ ซึ่ง Padolsky (๒๐๐๕ : ๓) มีความเชื่อพื้นฐาน (assumption) ว่า อัตลักษณ์ของกลุ่มคนสามารถพิจารณาได้จากสิ่งที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่มีความหมายหรือมีความสำคัญต่อบุคคลหรือกลุ่มคนนั้น อาหารบางชนิดสามารถสะท้อนถึงความเป็นมาของวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ ภาษา ขนบธรรมเนียม ประเพณีและศาสนาของกลุ่มชน ในแต่ละพื้นที่ได้อย่างชัดเจน เช่น คนจีนนิยมกินฮะเก๋า คนไทยนิยมกินน้ำพริกปลาทุ คนฮังการีนิยมกินซุกกุลาช คนมุสลิมไม่กินเนื้อหมู เป็นต้น ในบางสถานการณ์ อาหารเป็นตัวบ่งบอกถึงฐานะทางสังคมของผู้บริโภค นอกจากนี้ อาหารหลายชนิดยังมีความสำคัญทางด้านจิตวิญญาณอีกด้วย

อาหารไทลื้อเป็นอาหารที่ชาวไทลื้อบริโภคในชีวิตประจำวันและในโอกาสพิเศษ อาหารไทลื้อที่พบในล้านนาหรือเขตภาคเหนือของไทย เช่น จังหวัดพะเยา น่าน และจังหวัดเชียงใหม่ เป็นอาหารที่มีวิธีการทำแบบง่าย ๆ เช่น แกงจืด น้ำพริกมะเขือส้ม ไข่ทอดใส่ผักชะอม ปลาบั้งและขนมดอกซ้อ (บุญช่วย ศรีสวัสดิ์, ๒๕๕๑: ๕๐ และประหยัด สายวิเชียร, ๒๕๔๗: ๗๘) ถึงแม้ว่าอาหารไทลื้อจะมีลักษณะและวิธีทำที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน แต่ก็ยังเป็นอาหารที่มีความน่าสนใจ เพราะเป็นอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อที่มีการบริโภคในหมู่คนทั่วไปไม่เฉพาะชาวไทลื้อเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาคเหนือของไทย หรือเรียกกันโดยทั่วไปว่า เขตล้านนา จากข้อมูลทางประวัติศาสตร์แสดงให้เห็นว่า ชาวไทลื้อแต่เดิมอาศัยอยู่ในเขตสิบสองปันนาทางตอนใต้ของมณฑลยูนนาน ต่อมาได้เคลื่อนย้ายลงมาในเขตล้านนาด้วยเหตุ ผลหลายประการ แม้ว่าการย้ายถิ่นเข้ามาในล้านนาผ่านมาหลายร้อยปี ตาวิถีชีวิตในการบริโภคอาหารในหลาย ๆ พื้นที่ยังคงรักษาเอกลักษณ์ดั้งเดิมของอาหารไทลื้ออยู่ จึงมีข้อน่าสังเกตว่าการอยู่ร่วมกันระหว่างชาวไทลื้อและกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ ในพื้นที่เดียวกันน่าจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมด้านต่าง ๆ รวมทั้งวัฒนธรรมด้านอาหารซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์ที่จะต้องมีการปรับตัวเพื่อให้ตนเองสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในสิ่งแวดล้อมใหม่ ดังนั้นการค้นหาคำเป็นอัตลักษณ์ของอาหารไทลื้อดั้งเดิมและการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงด้านอาหารของชาวไทลื้อในเขตล้านนา จึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจในการศึกษาในเรื่องนี้

ชาวไทลื้อได้อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานในประเทศไทยมานานกว่า ๔๐๐ ปีล่วงมาแล้ว จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์เชื่อว่าชาวไทลื้อมีถิ่นฐานดั้งเดิมอยู่ในบริเวณเมืองลือหลวงหรือชาวจีนเรียกว่า “ลือแจง” ต่อมาได้เคลื่อนย้ายลงมาอยู่บริเวณเมืองหนองแสหรือที่เรียกว่าคูนหมิงในปัจจุบัน แล้วย้ายลงมาสู่ลุ่มน้ำโขงในเขตสิบสองปันนาหรือซีซวงบันนา (Xishuangbanna) ตามที่ชาวจีนเรียก ชาวไทลื้อได้อพยพเข้ามาในเขตล้านนาในระหว่างปี พ.ศ. ๑๙๔๕ - ๑๙๘๔ ซึ่งตรงกับสมัยพระเจ้าสามฝั่งแกน(รจุยา อาภากร, ๒๕๔๑:๒๔) นับเป็นเวลากว่า ๔๐๐ ปีล่วงมาแล้ว โดยเดินทางเข้ามาหลายเส้นทางและตั้งถิ่นฐานอยู่ในจังหวัดพะเยา เชียงราย น่าน แพร่ ลำพูน ลำปางและเชียงใหม่ ซึ่งในขณะนั้นบริเวณพื้นที่ดังกล่าวมีกลุ่มชาติพันธุ์ดั้งเดิมอาศัยอยู่บ้างแล้ว เช่นกลุ่มชาติพันธุ์ลัวะ กลุ่มชาติพันธุ์ไทยวนหรือคนเมือง การเดินทางเข้าสู่เขตล้านนาของชาวไทลื้อ ในแต่ละครั้ง มักมีสาเหตุสำคัญ ๔ ประการ ได้แก่ เพื่อแสวงหาที่ทำกินใหม่ เข้ามาค้าขาย ถูกกวาดต้อนมาในยามเกิดศึกสงคราม เช่นในสมัยก่อนกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้นหรือในช่วง พ.ศ.๒๑๐๑-๒๓๑๗ อาณาจักรล้านนาถูกพม่ายกทัพเข้าตีบ่อยครั้ง เมื่อได้รับชัยชนะได้กวาดต้อนผู้คนในเมืองที่ตีได้ กลับไปเป็นเชลยศึกในประเทศของตน ทำให้เชียงใหม่และลำพูนในช่วงเวลาดังกล่าวแทบกลายเป็นเมืองร้าง ดังนั้น เมื่อถึง สมัยพระเจ้ากาวิละ เป็นผู้ครองนครล้านนาได้นำทัพจากล้านนาไปตีหัวเมืองสิบสองปันนาและมีนโยบายที่จะสร้างเมืองเชียงใหม่ให้เป็นปึกแผ่นจึงได้เกณฑ์ผู้คนในสิบสองปันนาเข้ามาเป็นราษฎรของเชียงใหม่และลำพูน ยุคนี้อาจจะรู้กันทั่วไปว่าเป็นยุค “เก็บผักใส่ซ้า เก็บข้าใส่เมือง” ต่อมาภายหลังได้มี ญาติพี่น้องบางส่วนที่อาศัยอยู่ใน สิบสองปันนาอพยพเข้ามาเพิ่มเติม ทำให้มีชาวไทลื้ออาศัยอยู่ในล้านนาเพิ่มขึ้น (อรุณรัตน์ วิเชียรเขียวและ เดวิด เค วัยอาจ, ๒๕๔๗:๙๑) และชาวไทลื้อบางกลุ่มอพยพเข้ามาเนื่องจากต้องการหนีภัยทางการเมือง เช่น ในช่วงการปฏิวัติในประเทศจีนโดยอพยพเข้ามาก่อน และมีการอพยพติดตามญาติพี่น้องที่เดินทางล่วงหน้ามาแล้วอีกส่วนหนึ่ง

ชาวไทลื้อแม้จะอพยพมาอยู่ร่วมกับกลุ่มชนที่มีวัฒนธรรมแตกต่างกันก็ตาม แต่ยังสามารถรักษาวัฒนธรรมของตนเองไว้ได้อย่างเหนียวแน่นจนถึงทุกวันนี้ เอกลักษณ์ที่โดดเด่นของชาวไทลื้อที่ยังคงรักษาไว้ ได้แก่ การแต่งกาย อาหาร ภาษา วรรณกรรม สถาปัตยกรรม ประเพณีและความเชื่อทางศาสนา (ประชัน รักพงษ์และคณะ, ๒๕๓๗:๑๕) ในด้านวัฒนธรรมอาหาร มีอาหารไทลื้อหลายชนิดเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายในอาณาเขตล้านนา อาหารบางอย่างยากที่จะบอกได้ว่าเป็นของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อหรือเป็นอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์อื่นเพราะมีการกลืนกลายทางด้านวัฒนธรรมอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในแถบนี้ แต่อย่างไรก็ตาม ยังสามารถสังเกตได้อย่างชัดเจนว่า อาหารบางอย่างเป็นอาหารเฉพาะของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อเท่านั้น เช่น อาหารที่ทำจากสาหร่ายประเภทโก ซึ่งเป็นสาหร่ายที่พบในแม่น้ำสายใหญ่ ๆ เช่น แม่น้ำโขง และอาหารที่ทำจากใบพืชที่เรียกว่า แอ่งและ และน้ำปู เป็นต้น จากการเข้าไปศึกษาบริบทเบื้องต้นในหลายพื้นที่ที่มีประชากรชาวไทลื้ออาศัยอยู่นั้น พบว่า ชาวไท

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า อาหารของชาวไทลื้ออาจเกิดการปรับปรนและเกิดการกลืนกลายรวมทั้งอาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยได้รับอิทธิพลจากอาหารของชาติพันธุ์อื่น ๆ ที่อยู่ร่วมกัน ประกอบกับอิทธิพลของ โลกาภิวัตน์ ที่นำมาซึ่งความรู้ใหม่ ๆ จากทั่วโลกและมีการแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว เนื่องจากความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของความรู้ ความคิด ความเชื่อในด้านต่าง ๆ และรูปแบบของการดำเนินชีวิตของผู้คนในทุกสังคม ซึ่งรวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านวัฒนธรรมอาหารด้วย ดังนั้น การศึกษาการปรับปรนและการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมอาหารไทลื้อในเขตล้านนาว่า ยังคงมีอัตลักษณ์ของอาหารดั้งเดิมหรือมีการเปลี่ยนแปลงไป มีความเหมือนและแตกต่างกันอย่างไร อาหารที่ชาว ไทลื้อบริโภคในชีวิตประจำวันมีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมหรือไม่ การศึกษาในเรื่องเหล่านี้จะทำให้ได้ องค์ความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารไทลื้อที่ยังไม่เคยมีการศึกษาอย่างลุ่มลึกและมีการจัดระบบองค์ความรู้เหล่านี้มาก่อน ความรู้ ความเข้าใจที่เกิดขึ้นจะเกิดประโยชน์ต่อการสร้างอัตลักษณ์ร่วมของอาหารไทลื้อและช่วยสืบทอดเอกลักษณ์ทางด้านวัฒนธรรมอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้มีการพัฒนาปัจจัยในการผลิตอาหารไทลื้ออื่น ๆ อีกด้วย ในยุคที่ผู้คนไม่สามารถต้านทานต่อกระแสโลกาภิวัตน์ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วได้ ทำให้คนในหลายประเทศเริ่มโยยหาความเป็น ต้นตำรับดั้งเดิมและพยายามค้นหาความเป็นสิ่งเก่าแก่ โดยมีความเชื่อว่าสิ่งใดก็ตามยิ่งเก่ายิ่งมีค่า จากจุดนี้เอง จึงทำให้นักธุรกิจและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวหันกลับมามองความเป็นท้องถิ่นดั้งเดิมและหาจุดขายของแต่ละท้องถิ่นโดยมีนักท่องเที่ยวเป็นแรงผลักดันให้เกิดการขยายความเป็นของเก่าหรือขายความเป็นวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยว ดังนั้น วัฒนธรรมด้านอาหารที่เป็นต้นตำรับดั้งเดิมจึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ได้รับการนำเสนอขึ้นมาในหลากหลายรูปแบบ เช่น การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม การจัดที่พักแบบโฮมสเตย์ ซึ่งมีอาหารดั้งเดิมเป็นตัวสอดแทรกอยู่ในการขาย เพิ่มเสน่ห์ให้กับการท่องเที่ยว ประกอบกับอาหารไทลื้อเป็นอาหารจากธรรมชาติที่มีคุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าทางสมุนไพรในยุคที่ผู้คนหันมาสนใจเกี่ยวกับอาหารจากธรรมชาติจึงทำให้อาหารไทลื้อมีบทบาทในด้านการมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ตามหลักการกินแบบสมดุล ซึ่งในอนาคตความเป็นวัฒนธรรม ไร่พรมแดนจะช่วยส่งเสริมให้มีการพัฒนาอาหารจากกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ ทั่วโลกให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ จนสามารถนำไปสร้างวิสาหกิจชุมชน และประการสุดท้ายยังสามารถใช้เป็นรูปแบบในการศึกษาอาหารในกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ เช่น ไทยวน ไทยอง ไทใหญ่และไทยเขิน ซึ่งเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในเขตล้านนาในปัจจุบันได้

วัตถุประสงค์ของโครงการ

๑. เพื่อศึกษาลักษณะของอาหารไถลื้อในเขตลำนานา
๒. เพื่อวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่ชาวไถลื้อนิยมบริโภคในเขตลำนานาโดยการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ
๓. เพื่อศึกษาการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมด้านอาหาร การปรับปรนและการเปลี่ยนแปลง (accommodation and changing) ทางวัฒนธรรมด้านอาหารไถลื้อในเขตลำนานา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ช่วยทำให้เกิดความเข้าใจในวิถีชีวิตของกลุ่มชาติพันธุ์ไถลื้อในเขตลำนานา
๒. สามารถนำความรู้ที่ได้จากการวิจัยมาจัดระบบองค์ความรู้ด้านภูมิปัญญาอาหารไถลื้อ
๓. สามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้เป็นข้อมูลด้านอาหารไถลื้อให้กับหน่วยงานต่าง ๆ ได้
๔. ทำให้ทราบถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไถลื้อในเขตลำนานา

คำถามหลักในการวิจัย

๑. อัตลักษณ์ของอาหารไถลื้อในเขตลำนานาเป็นอย่างไร เมื่อพิจารณาจาก ประเภทของอาหาร ส่วนประกอบของอาหารและวัตถุดิบในการปรุง รสชาติของอาหาร รูปลักษณ์ของอาหาร รวมทั้งอาหารที่ใช้ในโอกาสพิเศษและในพิธีกรรมตามประเพณีและพิธีอื่น ๆ ของชาวไถลื้อ ?
๒. อาหารไถลื้อมีการแพร่กระจายและเกิดการปรับปรนและการกลืนกลายทางวัฒนธรรมเมื่อเข้ามาอยู่ในเขตลำนานา อย่างไร
๓. อาหารไถลื้อที่นิยมบริโภคในเขตลำนานามีคุณค่าทางโภชนาการมากน้อยเพียงไร

นิยามศัพท์

อาหารไถลื้อ หมายถึง อาหารที่กลุ่มชาติพันธุ์ไถลื้อใช้ในชีวิตประจำวันและอาหารที่ใช้ในโอกาสพิเศษ ทั้งในรูปแบบของอาหารคาวและอาหารหวาน

วัฒนธรรมอาหาร หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่สามารถถ่ายทอดทางสังคมและเปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้หมายถึงวิธีการเตรียม วิธีการปรุง วิธีการกิน ความเชื่อ ในด้านจารีตประเพณีและพิธีกรรมที่เกี่ยวกับอาหารไถลื้อ

คุณค่าทางโภชนาการ หมายถึง ประโยชน์ของอาหารที่ได้จากสารอาหารหลัก เช่น โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามินและเกลือแร่

การแพร่กระจายทางวัฒนธรรม หมายถึง การที่วัฒนธรรมที่เคยมีอยู่ในแหล่งหนึ่งถูกนำไปปรากฏอยู่ในอีกวัฒนธรรมหนึ่ง ซึ่งอาจจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ได้ ในที่นี้จะเน้นวัฒนธรรมในด้าน อาหาร ที่เคยมีอยู่ในเขตสิบสองปันนาแต่ในปัจจุบันสามารถพบเห็นได้ทั่วไปในเขตล้านนา

การกลืนกลายทางวัฒนธรรม หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือวัฒนธรรมใด วัฒนธรรมหนึ่งมีเหตุจำเป็นในการอยู่รอดของตนเอง จึงต้องสร้างกระบวนการป้องกันตนเองโดยการ ยอมรับวัฒนธรรมใหม่มาเป็นของตนเองเพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับสังคมใหม่ได้อย่างมีความสุข ดังนั้น ถ้าหากยอมรับวัฒนธรรมใหม่ในทุก ๆ ด้าน ในที่สุดวัฒนธรรมเดิมก็จะจางหายไป ในที่นี้จะหมายถึง การคงอยู่หรือการเปลี่ยนแปลงในวัฒนธรรมไทลื้อด้านอาหารที่อาจเปลี่ยนแปลงเต็มรูปแบบหรือ เปลี่ยนแปลงบางส่วนเมื่อชาวไทลื้อต้องอยู่ร่วมกับสังคมใหม่

การปรับปรนทางวัฒนธรรม หมายถึง กระบวนการปรับตัวในสถานการณ์ของความขัดแย้ง ระหว่างกลุ่มเชื้อชาติหรือกลุ่มชาติพันธุ์ ๒ กลุ่ม เพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ดังนั้น ในบาง สถานการณ์ผู้เข้ามาอยู่ใหม่ยอมปฏิบัติตามผู้ที่เข้ามาอยู่ก่อน ในที่นี้หมายถึง กระบวนการปรับตัวของ ชาวไทลื้อที่อพยพเข้ามาอยู่ในเขตล้านนาโดยการยอมรับวัฒนธรรมใหม่ในล้านนาโดยเฉพาะอย่างยิ่ง วัฒนธรรมอาหาร

เขตล้านนา หมายถึง พื้นที่ที่อยู่ในความรับผิดชอบของ 8 จังหวัดในเขตภาคเหนือตอนบน ได้แก่ จังหวัดเชียงราย พะเยา แพร่ น่าน แม่ฮ่องสอน ลำปาง ลำพูนและเชียงใหม่ ซึ่งเรียก ประชาชนที่อาศัยในกลุ่มจังหวัดเหล่านี้ว่า “คนล้านนา ” และเรียกชื่อกลุ่มจังหวัดว่า “ กลุ่มล้านนา ”

ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตพื้นที่ที่ทำการวิจัยเพื่อใช้เป็นตัวแทนของชาว ไทลื้อในเขตล้านนา จำนวน 2 พื้นที่ ได้แก่ พื้นที่ในอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา และพื้นที่ในอำเภอ ดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่

บทที่ ๒

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง การปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมอาหารไทยในเขตล้านนาในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หลายประเด็น เพื่อจะนำแนวคิด ทฤษฎีจากการศึกษา มาสร้างเป็นกรอบแนวคิดและกรอบการทำงานในการศึกษาเรื่องนี้ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีดังนี้

๑. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม
๒. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอาหารและวัฒนธรรมอาหาร
 - ๒.๑ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องด้านอาหาร
 - ๒.๒ อาหารกับวัฒนธรรม
 - ๒.๓ องค์ประกอบของวัฒนธรรมอาหาร
๓. ประวัติความเป็นมาของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ
๔. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม

นิธิ เอียวศรีวงศ์ (๒๕๔๔ : ๓ - ๑๗) ได้กล่าวว่า การปรับปรุงเป็นการที่เราเอาสิ่งที่ดีอยู่แล้วในอดีตมาผสมผสานเข้ากับสิ่งที่เหมาะสมที่เลือกเฟ้นจากภายนอกเพื่อปรับให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงของโลก

สาเหตุของการปรับปรุง

๑. ปัจจัยทางภูมิศาสตร์
๒. ปัจจัยทางชีวภาพ
๓. ปัจจัยทางเศรษฐกิจ
๔. ปัจจัยทางการศึกษา
๕. ปัจจัยทางวัฒนธรรม
๖. ปัจจัยทางศาสนา
๗. ปัจจัยทางด้านความเจริญก้าวหน้าด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
๘. ปัจจัยทางด้านความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับวัฒนธรรมอื่น

ในด้านการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมเป็นการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมที่บุคคลในสังคมได้เคยประพฤติปฏิบัติติดต่อกันมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานไปสู่แบบแผนใหม่ที่ยังไม่เคยชิน

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม

๑. ขบวนการทางจิตวิทยา ขบวนการทางจิตวิทยาที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมมีหลายขั้นตอน ขั้นตอนที่สำคัญ ได้แก่ ขั้นตอนการรับรู้ (perceiving) แบ่งได้เป็น ๒ ระบบ คือ ระบบการรับรู้โดยไม่รู้ตัว (subliminal perception) และ การรับรู้กึ่งรู้ตัว (marginal perception)

๒. ประสบการณ์ที่ผ่านมานานจนลืมไปแล้ว ในบางครั้งได้ผ่านประสบการณ์ อย่างใดอย่างหนึ่ง นานมาแล้วจนลืมนึกถึง แต่จะมีผลต่อพฤติกรรม โดยบุคคลนั้นไม่รู้ตัว เมื่อถึงเวลาหนึ่งก็อาจแสดงออกมาโดยคิดว่ามันเป็นคือพฤติกรรมที่เพิ่งจะเกิดขึ้นแท้จริงแล้วมันเป็นพฤติกรรมที่รับมาจากสถานการณ์ในอดีตหรือบางครั้งอาจจะใช้ ความคิดเห็นของคนอื่นมาโต้แย้งกันแล้วคิดว่าเป็นเหตุผลของตนเอง โดยมักจะลืมไปว่าเป็นเรื่องที่เคยได้ยินมาก่อน ในบางครั้งก็ลอกเลียนรูปแบบพฤติกรรมทางสังคมมาเป็นของตนและมักจะลืมไปว่าเป็นส่วนที่รับมาจากผู้อื่น การเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตในสังคม และวัฒนธรรมโดยได้มีการนำมาดัดแปลงให้เข้ากับยุคสมัยเพื่อความเหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ และสภาพแวดล้อมทำให้เกิดมีพฤติกรรมปรับปรุงมาใช้ในสังคมหลากหลายมากขึ้น

๓. การเรียนรู้ การเรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ และการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์แวดล้อม เป็นมูลเหตุเบื้องต้นที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คนเราอาจจะไม่ตั้งใจที่จะเรียนรู้รูปแบบของวัฒนธรรมของผู้อื่น แต่ก็มักจะปฏิบัติตามเงื่อนไขของสังคมอยู่เสมอด้วย การเรียนรู้ สิ่งแปลกใหม่และประพฤติปฏิบัติตาม การปฏิบัติซ้ำ ๆ การสังเกตการณ์และการเรียนหรือการศึกษา โดยตรงเป็นที่มาของการเรียนรู้สังคมและการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมอย่างหนึ่ง

๔. การเปลี่ยนแปลงนิสัย กิจวัตรหรือพฤติกรรมโดยอัตโนมัติ ถ้าจะสังเกตดูให้ดี จะเห็นได้ว่า ผู้คนได้มีการศึกษา มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาพฤติกรรม กิจวัตรและนิสัยโดยไม่รู้ตัวอยู่ทุกเวลานาที นั่นก็คือได้มีการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมเกิดขึ้น

๕. การเลียนแบบ คนเรามักจะมีการเลียนแบบกันอย่างไม่ตั้งใจอยู่เสมอ กล่าวคือจะมีการเลียนแบบท่าทาง สำนวนพูดจา การแต่งกาย ฯลฯ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นโดยไม่ได้มีการเรียนรู้แบบอย่างมาก่อน การเลียนแบบเป็นเรื่องของบุคคลและกลุ่ม เป็นการรับเอาวัฒนธรรมใหม่ ๆ มาใช้ เป็นการ

๖. ความคิดเห็น เป็นข้อสันนิษฐานหรือการเสนอความเห็นและการเปรียบเทียบเรื่องใดเรื่องหนึ่งให้ผู้อื่นฟัง การเสนอ ความคิดเห็น ต่อสาธารณะทำให้ผู้อื่นติดตามคล้อยตามจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ ความเชื่อ ความรู้ และค่านิยมของผู้คนได้

๗. การโยกย้ายถิ่น ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงได้ การโยกย้ายที่อยู่อาศัยไปยังแหล่งใหม่ต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องเข้ากันได้กับสถานที่ใหม่และกลุ่มคนใหม่ที่บุคคลย้ายเข้าไปอยู่ด้วย การเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมจะเกิดขึ้นเพื่อให้คนกลุ่มใหม่ยอมรับเข้าพวก และจะไปมีผลให้วัฒนธรรมของผู้ที่ย้ายมาใหม่เกิดการเปลี่ยนแปลงไปที่ละน้อยจนเป็นที่สังเกตเห็นได้ในที่สุด

๘. สภาวะจิตไร้สำนึก จะบังการพฤติกรรมโดยอัตโนมัติ สภาวะการณ์เช่นนี้ เกิดจากความเคยชินในกฎระเบียบต่าง ๆ ของสังคมที่ฝังใจคนมาแต่เล็กแต่น้อย จึงมักกระทำการใด ๆ ไปโดยอัตโนมัติ และไม่รู้ตัว สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นในตัวของมนุษย์เองโดยไม่รู้ตัวและเป็นกลไกหนึ่งที่สนับสนุนการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมพื้นฐานต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเองนี้จะเป็นไปได้มาก-น้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับอัตราความแข็งแกร่งหรือความอ่อนแอของวัฒนธรรมนั้น ๆ ค่านิยมของประชาชนนั้นเปลี่ยนแปลงมากต้องอาศัยระยะเวลายาวนานเพราะบุคคลได้สั่งสมค่านิยมของตนมาเป็นเวลายาวนานมาก่อน การเปลี่ยนแปลงแบบไม่รู้ตัวเป็นการเปลี่ยนแปลงค่านิยมของบุคคลซึ่งจะค่อย ๆ เปลี่ยนไปที่ละน้อย

๙. การสร้างความรู้สึกร่วมและความผูกพันทางสังคม ความรู้สึกร่วมและความผูกพันทางสังคมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมขึ้นได้ ทั้งนี้เป็นเพราะพฤติกรรมของกลุ่มสังคมที่มีการรับอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ร่วมกัน ความรู้สึกร่วมเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมได้ง่ายและรวดเร็ว ความผูกพันในสังคมเกิดมาจากขบวนการจิตวิทยาสังคมหรือขบวนการทางความคิดที่ได้รับการผลักดันจากบรรทัดฐาน การรวมกลุ่ม ความคาดหวัง ความกดดันในสังคม ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ก็คือขบวนการทางจิตวิทยาสังคม ซึ่งเป็นโครงสร้างหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ปฏิบัติการตอบโต้กันทางสังคมจะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของบุคคลได้เพราะคนทุกคนต้องปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นเสมอ

รูปแบบและองค์ประกอบที่สำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม

๑. ทัศนคติ เป็นตัวกำหนดนิสัย บุคลิกและท่าที ในการแสดงออกของบุคคลทัศนคติที่ก่อตัวในตัวบุคคลในช่วงเวลาอันยาวนานจะติดฝังแน่นและยากต่อการถอดถอนเปลี่ยนแปลง แต่ก็สามารถจะถูกเปลี่ยนแปลงได้ซึ่งจะง่ายหรือยาก ช้าหรือเร็ว ขึ้นอยู่กับตัวแปรร่วมหลาย ๆ เช่น ขบวนการปลูกฝังวัฒนธรรมในช่วงเยาว์วัย (enculturation) กลุ่มที่บุคคลสังกัด ผู้นำกลุ่มนวัตกรรมที่ถูกนำมาสาธิต ฯลฯ อย่างไรก็ตาม การอยู่ร่วมกันในสังคมเดียวกันจะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของบุคคลมากทีเดียวเพราะคนจำเป็นต้องอยู่รวมกันเป็นกลุ่มและพึ่งพาอาศัยกัน ฉะนั้นการปรับตัวให้คล้อยตาม

๒. ค่านิยม ค่านิยมเป็นส่วนประกอบสำคัญทางสังคม การต้องการความมีชื่อเสียงหรือ ความต้องการความนับหน้าถือตา ทำให้คนให้คุณค่ากับสิ่งที่จะเป็นปัจจัยสำหรับสร้างชื่อเสียงและหน้าตาให้ ตน คนจะให้คุณค่าแก่สิ่งใดมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับวัตถุนั้น ๆ ค่านิยมจึงเป็นองค์ประกอบของ วัฒนธรรมและไม่มีกฎเกณฑ์กำหนดในการให้คุณค่าของตัวค่านิยม มันเป็นสิ่งที่มีความในตัวเองและเป็น ขบวนการชี้แนะและกำหนดท่าทีและทิศทางของพฤติกรรมกลุ่ม เพราะฉะนั้น ในการเปลี่ยนแปลง ค่านิยมจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมในสังคมด้วย

๓. บรรทัดฐานและพันธะทางสังคม บรรทัดฐานและพันธะทางสังคมคือ แนวทางที่สังคม วางไว้ให้สมาชิกในสังคมประพฤติปฏิบัติในแนวเดียวกัน เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสังคม

การจัดระบบและการรักษารูปแบบวัฒนธรรม

โดยทั่วไปแล้ว บุคคลมีความรู้ในการจัดรูปแบบทางวัฒนธรรมค่อนข้างจะจำกัด บางคนใช้วิธี สังเกตแล้วทำความเข้าใจแต่ไม่เคยนำมาปฏิบัติ รูปแบบของพฤติกรรมเป็นเรื่องของนามธรรม อารมณ์ และจิตใจ ซึ่งยากแก่การอธิบายแต่ก็พอจะสรุปได้จากการศึกษาของมาชอทคา (Machotka) ที่ทำการแบ่งลักษณะของรูปแบบทางวัฒนธรรมอันมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงออกได้เป็น ๔ กลุ่ม ดังต่อไปนี้คือ (Machotka, ๑๙๕๙ อ้างใน นิยพรรณ วรณศิริ, ๒๕๕๐:๑๓๕)

๑. รูปแบบที่เกิดจากความคิด เช่น การสังเกตจากการได้พบเห็นสิ่งต่าง ๆ แล้วนำความคิด นั้นมาปะติดปะต่อกันเข้าจนสามารถเข้าใจเหตุการณ์ได้เป็นเรื่องราวซึ่งก็คือการสร้างทฤษฎีจากการ สรุปเหตุการณ์มาเป็นข้อเท็จจริงนั่นเอง รูปแบบของวัฒนธรรมที่เกิดมาจากความคิดนี้เปลี่ยนแปลงได้ ซ้ำมาก

๒. รูปแบบของวัฒนธรรมที่เกิดจากพฤติกรรม (หรือวัฒนธรรม) เช่น รูปแบบของการใช้ ภาษาและการหากิน เป็นต้น รูปแบบนี้เปลี่ยนแปลงได้เร็ว

๓. รูปแบบของวัฒนธรรมที่เกิดจากบุคลิกภาพเฉพาะตัวโดยตัวเองเป็นผู้กำหนดแนวทาง และประพฤติปฏิบัติเอง แต่อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมสามารถทำได้เป็นรายบุคคล เมื่อบุคคลนั้น ๆ มีการศึกษาสูงขึ้น

๔. รูปแบบของวัฒนธรรมที่เกิดจากลักษณะเฉพาะกลุ่ม เช่น ชนกลุ่มน้อยที่ใช้รูปแบบวัฒนธรรมหรือพฤติกรรมของตนเองและไม่เหมือนใคร คนกลุ่มนี้มักจะสูญเสียวัฒนธรรมของตนไปในที่สุดเพราะการยึดติดรูปแบบวัฒนธรรมของกลุ่มทำให้เสียประโยชน์ทางเศรษฐกิจและสังคม

เมื่อพิจารณาทั้ง ๔ รูปแบบข้างต้น จะเห็นว่ารูปแบบที่สำคัญต่อการสงวนรักษาวัฒนธรรม ก็คือ รูปแบบที่ ๒, ๓ และ ๔ โดยเฉพาะรูปแบบที่ ๒ นั้นจะเป็นโครงสร้างพื้นฐานสำหรับการสงวนรักษาวัฒนธรรม แต่รูปแบบที่ ๓ และรูปแบบที่ ๔ เป็นพื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม รูปแบบทางวัฒนธรรมเป็นองค์ประกอบในการดำรงอยู่ของกลุ่มชน เป็นตัวบ่งชี้ว่ากลุ่มยังคงอยู่หรือไม่ รูปแบบทางวัฒนธรรมนั้นจะมีการพัฒนาไปทางใดก็ได้ และการพัฒนานั้นจะเกิดที่โครงสร้างสำคัญ ๆ เช่น การเรียนรู้ พฤติกรรม อุปนิสัยและอื่น ๆ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของรูปแบบพฤติกรรมของมนุษย์ ความอยู่รอดทางวัฒนธรรมจึงขึ้นอยู่กับองค์ประกอบเหล่านี้ทั้งสิ้นและองค์ประกอบดังกล่าวคือรูปแบบของวัฒนธรรมนั่นเอง

ขบวนการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม

การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งสำคัญต่อลักษณะของวัฒนธรรมของมนุษย์ ถ้าปราศจากการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมแล้ว วัฒนธรรมก็ไม่สามารถพัฒนาขึ้นมาได้ การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมส่วนใหญ่จึงนำไปสู่ความเจริญทางวัฒนธรรม อย่างไรก็ตาม มนุษย์ทำการเปลี่ยนแปลงในสิ่งต่าง ๆ หลาย ๆ ด้านนั้น ล้วนขึ้นอยู่กับเหตุผลที่ต้องการเปลี่ยนแปลงไปสู่การพัฒนาให้ดีขึ้นกว่าเดิมทั้งสิ้น

สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม

การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมเกิดขึ้นเนื่องมาจากสาเหตุต่อไปนี้

๑. เกิดการเปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อมขึ้นซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมโดยตรง เช่น การเปลี่ยนแปลงทางภูมิประเทศและภูมิอากาศ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง เป็นต้น

๒. การเบื่อหน่ายในความซ้ำซาก จำเจ ซึ่งเป็นเรื่องของจิตวิทยาและเป็นเรื่องปกติและเป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่เกิดขึ้นได้เสมอกับทุกคนในสังคม เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเองโดยไม่มีใครหรือสิ่งใดมาบงการ

๓. การอพยพโยกย้ายถิ่น เป็นการเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัยอย่างถาวรด้วยสาเหตุจากการแต่งงานกับคนต่างสังคม การอาชีพ ภัยธรรมชาติและสาเหตุทางการเมือง เช่น เกิดศึกสงคราม ทำให้คนต้องอพยพหนีภัย เป็นต้น

๔. การติดต่อกับคนต่างสังคมแล้วรับเอาแนวความคิดใหม่ ๆ และพฤติกรรมใหม่ ๆ มาใช้ เช่น การไปศึกษาต่อ ไปท่องเที่ยว และทำการค้าขายกับคนต่างสังคม เป็นต้น ในที่สุดก็จะทำให้ค่านิยมและพฤติกรรมเดิมของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมไม่มากนัก

กลไกของการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม

กลไกที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมก็คือหน่วยที่เกิดการเปลี่ยนแปลง อัน ได้แก่ การประดิษฐ์คิดค้นสิ่งใหม่ ๆ หรือนวัตกรรม การแพร่กระจาย การสูญหายของวัฒนธรรมและการผสมผสานทางวัฒนธรรม ซึ่งจะได้กล่าวต่อไปนี้คือ

๑.การประดิษฐ์คิดค้น (Invention and Discovery)

การประดิษฐ์ หมายถึง การคิดค้นและสร้างสิ่งใหม่ ๆ โดยบุคคลใดบุคคลหนึ่งอาจจะเป็นแนวคิดวิธีการและเครื่องมือหรืออุปกรณ์ใหม่ ๆ ที่ถูกสร้างขึ้นมา ต่อมาสิ่งเหล่านี้ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ ในสังคม และในที่สุดก็กลายเป็นแบบแผนและสิ่งของประจำสังคมไป

๒. การแพร่กระจาย (Diffusion and Borrowing)

การแพร่กระจายทางวัฒนธรรมและการหยิบยืมทางวัฒนธรรมเป็นเรื่องเดียวกัน เกิดจากการที่คนต่างวัฒนธรรมและผู้คิดค้นสิ่งใหม่ ๆ ได้มีโอกาสมาพบปะและติดต่อกันในช่วงเวลาหนึ่งอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ แล้วจึงแลกเปลี่ยนและหยิบยืมส่วนวัฒนธรรมของกันและกัน คนจะเป็นผู้นำวัฒนธรรมจากสังคมหนึ่งไปสู่อีกสังคมหนึ่งเสมอ เช่น ชาวยุโรปได้มาติดต่อกับคนอินเดียแดงก็ได้นำเอาพืชพันธุ์ต่าง ๆ เช่น ข้าวโพด ยาสูบ แดงและถั่ว เป็นต้น รวมทั้งวิธีการผลิตจากชาวอินเดียแดงไปใช้ การหยิบยืมจึงเป็นเรื่องปกติวิสัยของมนุษย์ ซึ่งมาลินอฟสกี กล่าวว่า “การหยิบยืมก็เหมือน กับพฤติกรรมรูปแบบของการเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งของวัฒนธรรม” (Malinowski, ๑๙๕๔ อ้างใน นียพรณ วรณศิริ,๒๕๕๐:๙๕) และ ลินตัน ได้ให้ทัศนะเพิ่มเติมว่า ประชาชนจะไม่หยิบยืมวัฒนธรรมมาใช้ทั้งหมดแต่จะเลือกสรรสิ่งที่สามารถเข้ากันได้กับวัฒนธรรมของตนเท่านั้น (Linton,๑๙๓๖ อ้างใน นียพรณ วรณศิริ,๒๕๕๐:๙๕)

สังคมต่างๆจะหยิบยืมเทคโนโลยีของกันและกันมาใช้กันเป็นความเคยชินและถ้าหากผู้ใช้พอใจ เทคโนโลยีนั้นจะแพร่หลายอย่างรวดเร็วและอาจจะเร็วกว่าวัฒนธรรมดั้งเดิมเสียอีกโรเบิร์ต (Robert,๑๙๒๐ อ้างใน นียพรณ วรณศิริ,๒๕๕๐:๙๙) ให้แง่คิดไว้ว่า การหยิบยืมเป็นการแพร่กระจายส่วนของวัฒนธรรม การหยิบยืมสิ่งต่าง ๆ มีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมของสังคมเดิมได้และการหยิบยืมมาก ๆ จะทำให้สามารถรับรู้โลกภายนอกได้กว้างขวางยิ่งขึ้น ตัวอย่าง เช่น การหยิบยืมระหว่างชาวอเมริกันและชาวอินเดียแดงและระหว่างชาวอินเดียแดงและชาวไอริช เป็นการหยิบยืมทางการเพาะปลูก เช่น มันฝรั่ง ข้าวโพด ถั่ว แดงและมันเทศ เป็นต้น ซึ่งเกือบ จะเป็นการหยิบยืมอาหารเกือบครึ่งหนึ่งของอาหารโลก นอกจากนั้น ก็เป็นการหยิบยืมบรรดา ยากระตุ้น ต่าง ๆ เช่น บุหรี่ ซึ่งแพร่หลายที่สุด ผ้าฝ้ายต่าง ๆ (ซึ่งผลิตโดยชาวอินเดียแดง) และรองเท้า “ม็อกกาซีน” ของอินเดียแดงซึ่งรู้จักกันดีทั่วไปในหมู่ชาวอเมริกัน สิ่งที่สนับสนุนการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมคือความเด่นของวัฒนธรรม และส่วนที่เป็นอุปสรรคของการหยิบยืมวัฒนธรรมคือ ทัศนียภาพทางวัฒนธรรม

๓. การละทิ้งวัฒนธรรมเดิม (Cultural loss)

การเปลี่ยนแปลงก็คือการรับเอาสิ่งใหม่ ๆ มาผนวกเข้ากับสิ่งเก่า ๆ การยอมรับในสิ่งใหม่ ๆ จะนำไปสู่การละทิ้งสิ่งเก่าที่เคยมีมาแต่เดิมเสมอ ตัวอย่างเช่น ในสมัยหนึ่งชาวอินเดียนแดงทางตะวันออกเฉียงเหนือของทวีปอเมริกาเหนือเคยใช้ภาษาชนที่ทำจากดินเผา ต่อมาชาวยุโรปได้อพยพมาอยู่อเมริกาและได้ทำการเผยแพร่ศาสนาในหมู่ชนอินเดียนแดง จึงได้นำเอาภาษาที่ทำด้วยไม้และเครื่องจักรสาน อาบน้ำมันมาเผยแพร่ ภาษาแบบใหม่นี้เบาและทนทานกว่าเครื่องปั้นดินเผาและที่สำคัญก็คือมันเหมาะกับชีวิตที่เร่ร่อนของชาวอินเดียนแดง เมื่อมีการย้ายถิ่น ชนอินเดียนแดงต้องนำเอาภาษาติดตัวไปด้วย ภาษาที่ทำด้วยไม้จึงสะดวกกว่า ชาวอินเดียนแดงจึงยอมรับภาษาที่ทำด้วยไม้มาใช้แทนภาษาดินเผาและเลิกใช้ของเก่าในเวลาต่อมา การละทิ้งวัฒนธรรมเดิมอาจจะไม่มีสิ่งใหม่มาทดแทนก็ได้ เช่น การละทิ้งพิธีกรรมขอบคุนพระเจ้าเมื่อหายเจ็บป่วย ซึ่งชาวอินเดียนแดง บางเผ่าเคยปฏิบัติมาช้านานในอดีต ภายหลังพิธีนี้ได้ถูกยกเลิกไปเพราะแทบจะไม่ได้ให้ประโยชน์อะไรอีกแล้ว เมื่อการแพทย์สมัยใหม่เจริญขึ้น การยกเลิกวัฒนธรรมเดิมโดยไม่มีสิ่งใหม่เข้ามาแทนที่นี้เกิดจากความไม่คล่องตัวและการไม่เห็นประโยชน์ในวัฒนธรรมเก่าอีกแล้ว

๔. การรับวัฒนธรรมใหม่ (Acculturation)

กระบวนการของการรับวัฒนธรรมใหม่ได้รับความสนใจจากนักมานุษยวิทยาเป็น อย่างมาก การยอมรับวัฒนธรรมเป็นผลมาจากการที่กลุ่มคนมีการติดต่อกันในช่วงเวลาพอสมควรและอย่างสม่ำเสมอรวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมกัน การรับวัฒนธรรมใหม่ของกลุ่มชนนั้นมีสาเหตุหลายประการ ได้แก่ ความบ่อยครั้งของการติดต่อกันและความมีไมตรีในการติดต่อสัมพันธ์กัน อย่างไรก็ตาม การติดต่อและการมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันนั้น ตัวแทนในการติดต่อและความสอดคล้องของวัฒนธรรมที่มีความใกล้เคียงกัน จะช่วยให้การรับเอาวัฒนธรรมใหม่เป็นไปได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว (Barnett, ๑๙๕๓ อ้างใน นียพรรณ วรณศิริ, ๒๕๕๐: ๕๑)

ปรากฏการณ์ที่มักจะเกิดขึ้นในขบวนการการยอมรับวัฒนธรรมใหม่มีดังต่อไปนี้

การทดแทน (substitution) คือเมื่อวัฒนธรรมถูกแทนที่แล้วต้องไม่ทำให้โครงสร้างเดิมเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือเปลี่ยนแปลงน้อยมากหรือเปลี่ยนแปลงอย่างไม่รู้ตัวในระยะเวลายาวนานมาก ทำให้ไม่กระทบกระเทือนต่อวิถีชีวิตเดิมของผู้รับวัฒนธรรมใหม่มากนัก

สังเคราะห์นิยม (syncretism) คือการหลอมระบบความเชื่อและพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ตั้งแต่สองระบบขึ้นไปเข้าเป็นระบบเดียวกันอย่างกลมกลืน

การเพิ่มขึ้น (addition) คือการเพิ่มสิ่งของหรือแนวคิดใหม่ ๆ เข้ามาในสังคมซึ่งอาจจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือไม่เปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างเดิมก็ได้

วัฒนธรรมเสื่อมถอย (deculturation) คือการสูญหายบางส่วนของวัฒนธรรมเดิมไป เนื่องจากคุณค่าและคุณภาพไม่สอดคล้องกับผู้ปฏิบัติอีกต่อไป

การริเริ่ม (origination) คือการหาแนวทางใหม่ที่สอดคล้องกับสถานะที่เอื้ออำนวยต่อการเปลี่ยนแปลงที่จะนำไปสู่แนวทางใหม่ ๆ ได้ การริเริ่มที่สร้างสรรค์นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางสังคม และวัฒนธรรมเสมอ

การต่อต้าน (rejection) คือการต่อต้านที่เกิดมาจากการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วซึ่ง ทำให้บุคคลปรับตัวไม่ทันและขาดผลประโยชน์ โอกาสและศักดิ์ศรีที่ตนเคยมีมาแต่เดิม คนจึงไม่ยอมรับและก่อให้เกิดการเพิกเฉยและต่อต้านต่อสิ่งใหม่ ๆ ก่อให้เกิดการกีดกันและอาจถึงการจลาจลได้

การสูญเสีย (deprivation) คือ การสูญเสียในสิ่งที่เคยได้เคยมีเคยเป็นของบุคคลหรือกลุ่มบุคคลบางคน บางกลุ่ม ซึ่งเป็นคนส่วนน้อยในสังคมและเป็นผู้ได้เปรียบมากในวัฒนธรรมเก่า กลุ่มนี้จะต่อต้านการรับวัฒนธรรมใหม่หากวัฒนธรรมใหม่ทำให้ต้องสูญเสียผลประโยชน์ เช่น สังคมลาวเคยใช้ระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยม คนรวยมีที่ดินมากมาย คนจนไม่มีทรัพย์สิน ต่อมาสังคมได้รับเอาระบบเศรษฐกิจแบบสังคมนิยมเข้ามาใช้ ได้มีการยึดที่ดินมาเป็นของรัฐแล้วแบ่งให้ทุกคนมีสิทธิทำกินเท่า ๆ กัน เจ้าของที่ดินเดิมซึ่งเป็นผู้สูญเสีย ทุก ๆ สิ่ง ทุก ๆ อย่างทั้งที่ดิน ฐานะทางเศรษฐกิจและศักดิ์ศรีจะเป็นผู้ต่อต้าน (หากทำได้) และถ้าทำไม่ได้จะหาทางหนีออกจากสังคมลาวไปเสีย เป็นต้น

สาเหตุของการเกิดขบวนการรับวัฒนธรรมใหม่

การรับวัฒนธรรมใหม่เกิดมาจากหลายสาเหตุ ได้แก่

๑. การรวมวัฒนธรรมสองวัฒนธรรมเข้าด้วยกัน ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อวัฒนธรรมทั้งสองสูญเสียแบบแผนของตัวเองไป

๒. การรวมตัวของสองวัฒนธรรมโดยจำยอมเนื่องมาจากการสูญเสียเอกราช

๓. การมีฐานะภาพเป็นวัฒนธรรมย่อยที่ขาดศักดิ์ศรีไม่มีหลักยึดเหนี่ยวมากนัก เช่น วัฒนธรรมของชนกลุ่มน้อย เป็นต้น เจ้าของวัฒนธรรมจึงหันไปประพฤติปฏิบัติตามวัฒนธรรมของผู้อื่นที่ได้รับการยอมรับมากกว่า

๔. เมื่อใดก็ตามที่วัฒนธรรมเริ่มสูญเสียส่วนประกอบต่าง ๆ จนไม่สามารถทำหน้าที่ของมันได้ การรวมตัวกับวัฒนธรรมอื่นจะเกิดขึ้นตามมาเสมอ

๕. เกิดศรัทธาและนิยมชมชอบในวัฒนธรรมใหม่อันเนื่องมาจากความแปลกใหม่

การรับวัฒนธรรมใหม่ (acculturation) เป็นคนละเรื่องกับการหยิบยืมทางวัฒนธรรม (borrowing) และอาจไม่เกี่ยวข้องกันเลยก็ได้ คนในสังคมหนึ่งอาจหยิบยืมวัฒนธรรมของสังคมอื่นมาใช้แต่อาจรังเกียจและมีอคติต่อคนในสังคมเจ้าของวัฒนธรรมนั้นก็ได้ เช่น คนไทยเอาภาษาจีนมาใช้มากมายหลายคำ เช่น เกียะ เกี้ยว จั๊น ฉ่าย หยวน ฯลฯ แต่คนไทยหลาย ๆ คนยังมีอคติต่อคนจีนอยู่มาก เช่น ไม่ยอมให้บุตรหลานแต่งงานกับคนจีน (แท้ ๆ) หรือเวลาลูกหลานไม่เรียบร้อยมักจะถูกตำหนิว่า มี

ประเภทของการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม

การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมคือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ในสังคม จากที่เคยประพฤติปฏิบัติแต่เดิมไปเป็นรูปแบบใหม่ด้วยสาเหตุหลาย ๆ ประการดังได้กล่าวมาแล้ว เมื่อคนในสังคมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะมีปัจจัยหลาย ๆ ประการเป็นตัวกระตุ้น หากจะมองในวงกว้างแล้วทุกคนในสังคมจะได้รับผลกระทบทั่วถึงกันและแตกต่างกันไป ความจริงแล้วทุกคนได้รับการเปลี่ยนแปลงไม่เท่ากัน ทั้งนี้เพราะมีปัจจัยจากการปลูกฝังทางวัฒนธรรม (enculturation) เป็นตัวแปรอย่างไรก็ตาม ผู้ศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมต้องมองผลของการเปลี่ยนแปลงในภาพรวมและในวงกว้างไม่ใช่มองเป็นรายบุคคล ณ จุดใดจุดหนึ่ง การมองแบบนี้จะเห็นว่าขบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะเป็นไปในรูปใดและเป็นการเปลี่ยนแปลงในประเภทหรือรูปแบบใด ดังจะได้อธิบายต่อไปนี้

๑. การเปลี่ยนแปลงอิสระ (Free Change) เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเองและเกิดขึ้นอยู่แล้วทุกวันโดยไม่ต้องมีผู้ใดชักนำหรือบังคับ มันเกิดตามธรรมชาติและเป็นไปเองโดยไม่มีหลักเกณฑ์และระบบระเบียบใด ๆ ทั้งสิ้น จะเห็นได้จากการที่บุคคลทำหรือคิดในแต่ละวันเวลาไม่เหมือนกัน โดยปกติแล้วจิตใจของคนเรานั้นไม่หยุดนิ่ง ขบวนการทางความคิดจะทำงานตลอดเวลา ยิ่งคิดยิ่งมีความคิดแปลกใหม่ออกไป และมักจะดีกว่าเดิมและซับซ้อนขึ้นกว่าเดิม การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมอย่างอิสระมีสาเหตุจากการที่มนุษย์เกิดความเบื่อหน่ายความซ้ำซาก จำเจ อยากจะเปลี่ยนแปลงไปทำสิ่งใหม่ ๆ บ้าง ซึ่งเป็นอาการตามธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับคนทุก ๆ คนและตลอดไป สาเหตุอีกประการหนึ่ง คือ คนเรามักอยากทดลองสิ่งแปลกใหม่อันเป็นนิสัยที่ก่อให้เกิดการค้นคว้าหาสิ่งใหม่ ๆ เป็นความสนใจและความอยากทดลองความคิดใหม่ ๆ ของตน

๒. การนำการเปลี่ยนแปลง (Directed Change) เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีนักวิชาการหรือผู้มีประสบการณ์ทางวัฒนธรรมเป็นที่เล็งผู้แนะนำและให้ความรู้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างค่อนข้างอิสระ แต่ถูกต้องตามขบวนการ มีระบบระเบียบและกฎเกณฑ์ ประชาชนเป็นผู้ริเริ่มและกระทำการเปลี่ยนแปลงเอง นักวิชาการเป็นที่ปรึกษาและเป็นผู้ช่วยนำทาง เพื่อให้การเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างมีเหตุมีผล ไม่ออกนอกกลุ่มนอกทาง ผู้แนะนำการเปลี่ยนแปลงจะต้องไม่เข้าไปยุ่งหรือก้าวก่ายงาน ปล่อยให้ประชาชนเลือกเอง ตัดสินใจเองและทำการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง องค์กรเปลี่ยนแปลง (change agent) มีเพียงฝ่ายนักวิชาการเท่านั้น ไม่มีองค์กรของรัฐเข้ามาเกี่ยวข้องหรือชี้แนะ

๓. การวางแผนการเปลี่ยนแปลง (Planned Change) เป็นการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมในรูปแบบคล้ายกับการบังคับกลาย ๆ เป็นการบังคับที่ไม่ใช้อาวุธ แต่องค์กรเปลี่ยนแปลงจะเป็นผู้เปลี่ยนแปลง บงการ ชี้แนะและทำการเปลี่ยนแปลงให้ประชาชนทุกอย่าง ตั้งแต่หาเงินมาทำการเปลี่ยนแปลงให้ ระบุว่าประชาชนมีปัญหา วางแผนและวิธีการเปลี่ยนแปลงให้ทั้งหมดและไม่ต้องถามประชาชนว่าเขาต้องการเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ประชาชนไม่มีใครจะได้มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยมากนัก แต่จะเป็นผู้รับผลของการเปลี่ยนแปลงทั้งหมด การเปลี่ยนแปลงแบบนี้จะดีสำหรับท้องถิ่นที่รู้ปัญหาแน่นอน และเกิดปัญหาฉุกเฉินเร่งด่วน ประชาชนมีการศึกษาน้อย องค์กรมีงบประมาณและเวลาจำกัดแต่จะไม่ดีตรงที่ไม่ให้โอกาสประชาชนมีส่วนร่วมด้วยเลยหรือเข้าไปมีส่วนร่วมบ้างแต่น้อยมาก ซึ่งในความเป็นจริงนั้น ประชาชนจะรู้ปัญหาของท้องถิ่นของตนดีกว่าใคร ๆ การที่ไม่ได้ออกความคิดเห็น อาจจะทำให้องค์กรเปลี่ยนแปลงทำงานแบบเดาสุ่ม ผลร้ายที่จะเกิดก็คือ อาจไม่ได้ผลและเสียเงินโดยไม่จำเป็น

๔. การบังคับการเปลี่ยนแปลง (Forced Change) เป็นการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมของสังคมแบบบังคับโดยใช้กำลังอาวุธ เป็นการกระทำการเปลี่ยนแปลงโดยพลการไม่สนใจว่า ผู้ถูกเปลี่ยนแปลงจะรู้สึกอย่างไรและเห็นด้วยหรือไม่ การเปลี่ยนก็จะเปลี่ยนในแนวทางเห็นชอบของผู้เปลี่ยนเอง ประชาชนผู้ถูกเปลี่ยนแปลงไม่มีโอกาสโต้แย้งและไม่มีส่วนในการเปลี่ยนแปลงใด ๆ ทั้งสิ้น

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับอาหารและวัฒนธรรมอาหาร

การศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องด้านอาหาร มีนักวิชาการที่ศึกษาในเรื่องพฤติกรรมในการกินอาหารได้กล่าวถึงแนวคิดที่เป็นพื้นฐานในการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านอาหารไว้ดังนี้(พานิชพันธ์ ฉัตรอำไพวงศ์, สุทธิดา รัตนวณิชช์พันธ์และมาลี ทวีวุฒิมอร, ๒๕๔๔ : ๘ - ๑๑)

๒.๑ แนวคิดฟังก์ชันนอลลิซึม (functionalism) ของมาลินอฟสกี(Malinowski) ซึ่งกล่าวว่าความต้องการพื้นฐาน (basic needs) ของมนุษย์ไม่ได้เป็นอิสระจากวัฒนธรรม แต่เป็นสิ่งที่ต้องผ่านวิธีการกลั่นกรองและการปรุงแต่งจากวัฒนธรรมทั้งสิ้น ดังนั้น พฤติกรรมในการกินอาหารของมนุษย์ที่เป็นการตอบสนองโดยตรงตามความต้องการ (direct response) จึงไม่สามารถกระทำโดยลำพัง ต้องกระทำกันเป็นกลุ่มโดยอาศัยความสัมพันธ์กับผู้อื่นเสมอ การเรียนรู้ว่าสิ่งใดเป็นอาหาร สิ่งใดไม่ใช่อาหารจะถูกถ่ายทอดต่อ ๆ กันมา แม้แต่ธรรมเนียมในการกินอาหาร การเรียนรู้คุณค่าอาหาร มารยาทในการกินอาหาร ล้วนต้องเกิดจากความร่วมมือจากหลาย ๆ ฝ่าย หลาย ๆ กลุ่ม ตามขั้นตอนของสังคม

๒.๒ แนวคิดของ โดโรธี เจ. แคทเทิลและคริสติน เอส. วิลสัน (Dorothy J.Cattle and Christine S.Willson) นักวิชาการทั้งสองท่านนี้มีความเห็นในเรื่อง ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารและ การฝึกฝน (food belief and practices) รวมทั้งข้อห้ามเกี่ยวกับอาหารว่า อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานในทุก ๆ สังคมและวัฒนธรรม ในแต่ละสังคมมีความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร นิสัยการกินอาหารและ

๒.๓ แนวคิดของ เอลเลน เมสเซอร์ (Ellen Messer) แนวคิดนี้เชื่อว่าอาหารเป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสังคมมนุษย์ในทุก ๆ แห่งทั่วโลก การกินอาหารของมนุษย์แสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวข้องกับบริบทและปัจจัยทางวัฒนธรรมที่สะท้อนให้เห็นถึงความเกี่ยวเนื่องในระบบนิเวศวิทยา ระบบตลาดและการจำแนกอาหาร รวมทั้งการกระจายอาหาร รูปแบบของการแบ่งปันและความสัมพันธ์ทางสังคม

๒.๔ แนวคิดของ เคิร์ต เลวิน (Kurt Levin) แนวคิดนี้ได้สร้างทฤษฎีช่องทางและการมีวัฒนธรรมที่มีความเกี่ยวเนื่องกันกับพฤติกรรมการกินอาหารในสังคมที่เขาเรียกว่า เกท คีปเปอร์ (Gate-Keepers) คือการที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงนิสัยในการกินอาหารนั้น จะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมในการกินอาหารและช่องทางในการกินอาหารของชุมชนด้วย

๒.๕ แนวคิดของ เพลโต (Plato) แนวคิดนี้ได้เสนอให้ศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับนิสัยของกลุ่มคน ซึ่งมีหลายตัวแปร เช่น ตัวแปรด้านสังคมซึ่งหมายถึงระบบเศรษฐกิจสังคมและการเมืองด้วย ตัวแปรด้านรูปแบบการดำเนินชีวิต ซึ่งได้แก่ การศึกษา อาชีพ รายได้ ความรู้ทางโภชนาการ สุขภาพ ศาสนา ความเชื่อและโครงสร้างของครอบครัวของคนในชุมชน ตัวแปรเหล่านี้จะมีผลต่อการกินอาหารและพฤติกรรมการกินอาหารในชุมชนแต่ละแห่ง

ดังนั้น ในการศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ใด ๆ นั้น ผู้ที่ทำการศึกษาก็ควรค้นหาข้อมูลอย่างลึกซึ้งว่า เขากำลังกินอะไร ทำไมเขาจึงกินอย่างนั้น มีเหตุผลอะไรบ้าง เพื่อที่จะนำข้อมูลจากการศึกษามาปรับปรุงวิธีการกินอาหารและส่งเสริมอาหารในท้องถิ่นนั้นให้คงอยู่ต่อไป หรือใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาเศรษฐกิจสำหรับชุมชนและหมู่บ้านในอนาคตได้

อาหารกับวัฒนธรรม

ประหยัด สายวิเชียร (๒๕๔๗ : ๖๕) ได้กล่าวถึง วัฒนธรรมอาหารว่าวัฒนธรรมเป็นเรื่องราวของธรรมเนียม วิธีการและประเพณีซึ่งเกี่ยวข้องกับอาหารที่คนในชุมชนหนึ่งหรือสังคมหนึ่ง ยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอาหารทุกขั้นตอน ดังนั้น ความรู้เกี่ยวกับอาหารจึงไม่ใช่สัญชาตญาณอัตโนมัติตามธรรมชาติ แต่เป็นสิ่งที่ได้จากประสบการณ์ในการปฏิบัติ โดยมีขนบธรรมเนียมประเพณี ที่ครอบครัวและสังคมได้ถ่ายทอดและยึดถือเป็นแนวปฏิบัติสืบต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่น การเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารในแต่ละวัฒนธรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่คนต่างถิ่นต้องทำความเข้าใจและแสวงหาเหตุผลที่สังคมแต่ละแห่งมีการนำเอาอาหารแต่ละชนิดมาบริโภค เพื่อเชื่อมโยงถึงสายสัมพันธ์ของความสำคัญด้านอาหารแต่ละชนิด อาหารบางชนิดเปรียบเสมือนตัวแทนหรือมีคุณค่าทางจิตใจหรือเป็นพลังให้กับสังคมนั้น ๆ โดยจะเห็นได้จากหลาย ๆ วัฒนธรรม เช่น วัฒนธรรมการกินอาหารในเทศกาลตรุษจีน จำเป็นต้องมีอาหารประเภทเกี้ยวต้มซึ่งมีรูปร่างคล้ายเงินในสมัยโบราณ ชาวจีนมีความเชื่อว่า ในช่วงตรุษจีนต้องมีอาหารชนิดนี้บนโต๊ะอาหาร เพื่อบ่งบอกถึงการไหลมาเทมาของเงินใน

องค์ประกอบของวัฒนธรรมอาหาร

ในการศึกษาเรื่องราวของวัฒนธรรมอาหารนั้น มีปัจจัยและองค์ประกอบที่เข้ามาเกี่ยวข้องหลายประการ ซึ่งสามารถจำแนกได้ดังนี้ (อบเชย วงศ์ทอง, ๒๕๔๕:๓๕)

๑.มีแบบแผนการเรียนรู้จากสังคมว่าสิ่งใดใช้เป็นอาหารได้บ้าง ในสมัยโบราณนั้น การกินอาหารมีจุดประสงค์เพื่อที่จะสนองตอบต่อความหิวและความพอใจในการได้กินอาหารที่มีรสชาติถูกใจ โดยไม่คำนึงถึงคุณค่าหรือประโยชน์ของอาหารในการบำรุงร่างกาย ดังนั้น การที่จะเลือกกินสิ่งใดเป็นอาหารนั้นจะเกิดจากการถ่ายทอดจากวัฒนธรรมดั้งเดิมสืบทอดกันมา ซึ่งถือได้ว่าแบบอย่างของสังคมมีบทบาทต่อวัฒนธรรมด้านอาหารของชุมชนเป็นอย่างยิ่ง

๒.วิธีการในการหาอาหารและการแปรรูปอาหารของสังคม หน้าที่การหาอาหารและการทำอาหารของคนในสมัยโบราณนั้น ผู้หญิงจะถูกกำหนดให้มีบทบาทในการหาอาหารและผู้ชายถูกกำหนดบทบาทให้ออกไปทำงานนอกบ้าน เช่น การไปเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ แล้วนำกลับมาให้ผู้หญิงหรือแม่บ้านจัดการแปรสภาพปรุงแต่งเป็นอาหารที่นำมากินในครัวเรือน การแปรรูปอาหารหรือนำเอาอาหารมาปรุงแต่งทำให้เกิดเป็นลักษณะอาหารประจำครอบครัวหรือเกิดเป็นอาหารประจำชาติของคนแต่ละชาติ ซึ่งจะมีลักษณะแตกต่างกันออกไป เช่น วิธีปรุงอาหารของไทยจะเน้นวิธีการแกง การยำและการหมก ส่วนอาหารของคนจีนนิยมทำวิธีต้มหรือผัด อาหารของคนอินเดียนิยมวิธีการแกงหรือการหมกและอาหารของคนยุโรปจะนิยมปรุงอาหารด้วยวิธีการอบหรือการทอด จากวัฒนธรรมการปรุงอาหารเช่นนี้ทำให้การปรุงอาหารมีความสัมพันธ์กับเครื่องมือที่ใช้ในการประกอบอาหารและการปรุงในยุคต่อๆ มา เช่น ในครัวไทยจะต้องมีครกสำหรับโขลกน้ำพริก อาหารจีนต้องมีลังถึงเพื่อนึ่งอาหาร และอาหารฝรั่งมีเตาอบเพื่อใช้ออบอาหาร เป็นต้น นอกจากนี้ การประกอบอาหารยังมีผลต่อเนื่องไปถึงการกำหนดสถานะในการบรรจุอาหารและเครื่องมือในการใช้ประกอบการกินอาหาร เช่น อาหารฝรั่ง จะมีการทำอาหารเป็นชิ้นใหญ่จำเป็นต้องใช้มีดและส้อมสำหรับตัดอาหาร แต่อาหารจีนซึ่งถูกตัดแบ่งเป็นชิ้นเล็กๆ ก็เหมาะสำหรับการใช้ตะเกียบคีบได้สะดวก และอาหารไทยก็เหมาะกับการใช้มือเปิบ จากวัฒนธรรมเหล่านี้ในปัจจุบันจึงมีชุดเครื่องใช้ถ้วยชามหลากหลายชนิดมากมายตามลักษณะอาหารของแต่ละแบบ แต่ละชนิดและเกิดการกำหนดให้มีมารยาทในการกินอาหารตามมาภายหลัง

๓.มีกฎเกณฑ์การบริโภคตามสถานภาพของบุคคลหรือสังคมแต่ละแห่ง ในบางสังคมใช้กฎเกณฑ์ในหน้าที่การงานหรือชั้นวรรณะเป็นตัวกำหนดโดยไม่มีประกาศเป็นกฎหมายข้อบังคับ

๔.ประเภทอาหารตามกาลเทศะหรือในโอกาสพิเศษ ในสังคมโดยทั่วไปจะมีข้อกำหนด เพื่อใช้ในการจัดอาหารพิเศษตามกาลเทศะและวาระพิเศษอื่น ๆ เช่น การทำพิธีทำขวัญเด็กเกิดใหม่ การฉลองวันคริสต์มาสของชาวตะวันตก การทำบุญในวันสารทจีน เป็นต้น ในโอกาสพิเศษเหล่านี้ อาหารจะถูกกำหนดให้มีความสำคัญ และมีความหมายกับสถานการณ์ที่จัดขึ้น เช่น ในสังคมไทยหากมีการทำบุญแต่งงานหรือขึ้นบ้านใหม่จะนิยมทำบุญด้วย กล้วย อ้อยและขนมจีน ส่วนอาหารที่ต้องห้ามได้แก่ แกงบอน ต้มยำหรือแกงร้อน การจัดอาหารสำหรับโอกาสพิเศษ จะมีความสอดคล้องกับประเภทของพืช ผัก ผลไม้และวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร ที่มีตามฤดูกาลของแต่ละท้องถิ่นหรือแต่ละประเภท

๕.เกิดจากคติความเชื่อเหนือธรรมชาติ ซึ่งมีความสอดคล้องกับอาหาร เช่น คนมุสลิม ไม่กินเนื้อหมูซึ่งเป็นความเชื่อของกลุ่มคนเฉพาะกลุ่ม ความเชื่อบางอย่างไม่สามารถใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์มาควบคุมหรือขัดขืนได้

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร

อบเชย วงศ์ทอง (๒๕๔๕:๔๕) ได้กล่าวถึงการกินอาหารของชุมชนว่า ในแต่ละชุมชนจะมีความเชื่อเรื่องอาหาร บริโภคนิสัยและวิธีการกินอาหารที่แตกต่างกัน ส่วนใหญ่นิสัยในการกินอาหารจะขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม เช่น สภาพและชนิดของอาหารที่หาได้ง่ายและมีอยู่ในชุมชน รวมทั้งวิธีการกินอาหารที่ต่างออกไป มีการจำแนกอาหารที่ไม่ควรกินและอาหารที่แสดงต่อโรคต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ พาณิพันธ์ุ ฉัตรอำไพวงศ์ สุทธิดา รัตนวาณิชย์พันธ์ุ และ มาลี ทวีวุฒิมร (๒๕๔๔:๑๕-๑๘) ที่กล่าวถึงนิสัยในการกินอาหารของชาวนบพว่า แบบอย่างการกินอาหารโดยทั่วไปของชาวนบพที่มีรายได้ค่อนข้างต่ำและไม่ค่อยมีการใช้จ่ายมากนัก มักจะไม่ค่อยมีอะไรที่แตกต่างกัน ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมของท้องถิ่นนั้น การกินอาหารของแต่ละครอบครัว มีการกินพร้อม

๑.สภาพทางภูมิศาสตร์ ได้แก่ บริเวณที่กลุ่มคนอาศัยอยู่ ทำให้บริเวณรอบ ๆ ชุมชนนั้นเป็นตัวกำหนดอาหารหลักที่จะนำมาใช้เป็นอาหาร กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในเขตนานจะเลือกกินอาหารที่ให้ความอบอุ่น กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในเขตร้อนที่สามารถเพาะปลูกพืชได้ง่ายก็เลือกกินอาหารที่มีในท้องถิ่นเป็นหลัก

๒.ฤดูกาลที่เปลี่ยนไป ในบางพื้นที่ในฤดูหนาวจะหนาวจัด พอถึงฤดูร้อนจะแห้งแล้งมาก พืชและสัตว์ไม่สามารถทนต่อสภาพอากาศเช่นนี้ได้ทำให้ผลผลิตที่ได้มีน้อย แต่ในเขตร้อนขึ้นสภาพอากาศแต่ละฤดูกาลไม่แตกต่างกันมากนักทำให้มีผลผลิตเก็บไว้กินได้ตลอดปี

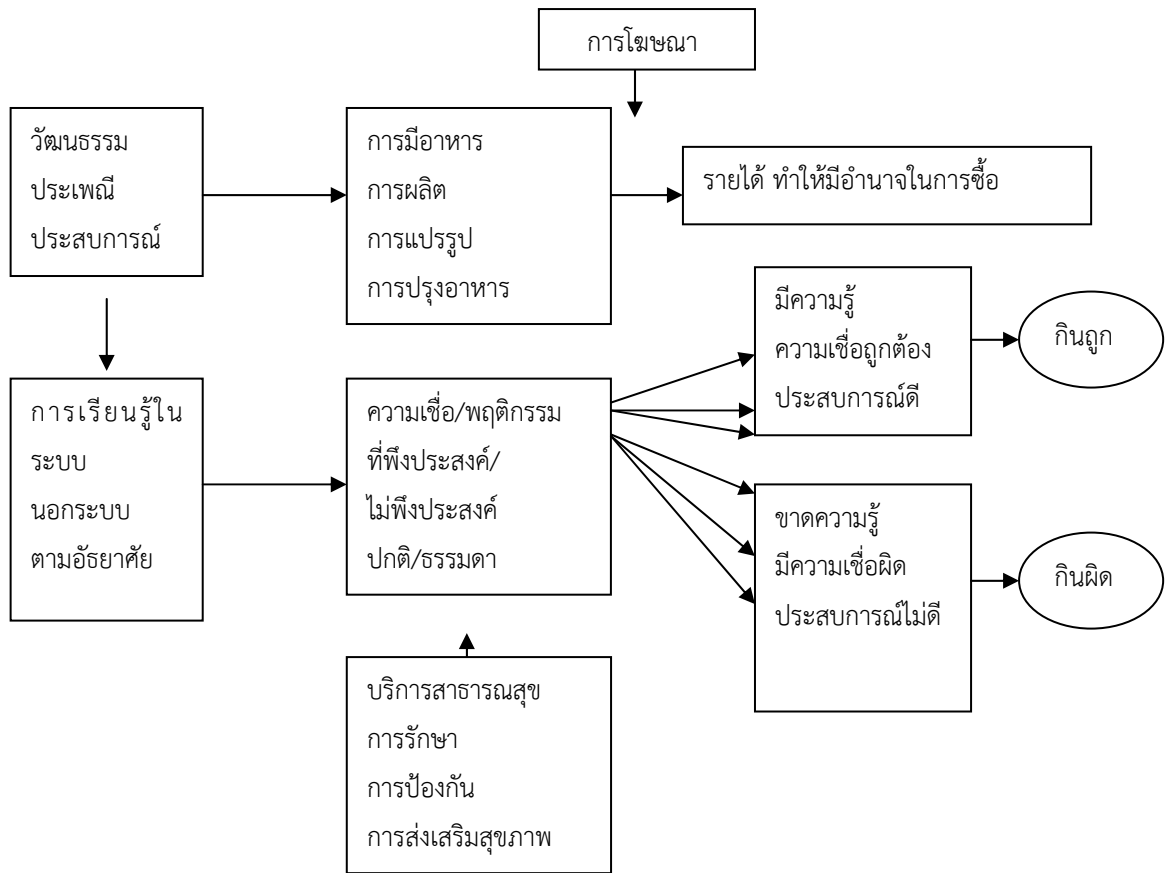
๓.เศรษฐกิจ ในประเทศเกษตรกรรม โดยเฉพาะประเทศที่มีประชากรหนาแน่น ประชาชนส่วนใหญ่จะมีฐานะยากจน อาหารหลักส่วนใหญ่จะเป็นพวกธัญพืชและพืชหัว เช่น ประเทศอินเดีย แบบอย่างของการกินอาหารในกลุ่มคนที่มีรายได้ต่ำจะประกอบไปด้วย ข้าวเจ้า เป็นอาหารหลัก นอกจากนั้นจะเป็นถั่วและผักอีกเล็กน้อย แต่ในกลุ่มคนที่มีรายได้สูงจะกินข้าวสาลีแทนข้าวเจ้า กินนมและไข่แทนถั่ว

๔.วัฒนธรรม สังคมและจิตวิทยา ในสังคมทุกแห่งจะมีสมาชิกในครอบครัว เช่น สามี ภรรยา บิดา มารดา บุตร แม่สามี ลูกสะใภ้ พี่ชาย น้องสาวและญาติ แบบอย่างการกินอาหารจะถูกจัด

๕.ศาสนา ศาสนาพุทธ ไม่มีการบัญญัติอาหารต้องห้าม ยกเว้นผู้รักษาศีลที่ห้ามดื่มสุรา หรือห้ามกินอาหารเนื้อสัตว์บางชนิด แต่ในศาสนาอิสลามมีการบัญญัติไว้มากมาย เช่น ไม่อนุญาตให้กิน สัตว์ที่ตายเองหรือไม่ทราบสาเหตุ ไม่ให้กินเลือดและไม่ให้กินเนื้อหมู เป็นต้น ศาสนาพราหมณ์มีข้อห้าม การกิน เนื้อวัว เพราะถือว่าโคหรือเนื้อวัวเป็นพาหนะของพระอิศวรซึ่งเป็นเทพเจ้าที่ชาวฮินดูนับถือมาก ดังนั้นคนที่นับถือศาสนาพราหมณ์ จะนิยมกินแพะและแกะ แทนเนื้อวัว รวมทั้งใช้สัตว์ทั้งสองชนิดนี้ เป็นเครื่องสังเวยพระเจ้าด้วย

๖.เทคโนโลยี ในปัจจุบันเทคโนโลยีสมัยใหม่มีส่วนทำให้พฤติกรรมการกินอาหารของคน เปลี่ยนไป เช่น ในสมัยโบราณคนทั่วไปจะกินข้าวซ้อมมือที่มีคุณค่าทางอาหารมากมายแต่เมื่อมีการนำ เครื่องจักรมาใช้ในการสีข้าวทำให้ได้ข้าวที่ขาวขึ้นแต่คุณค่าทางอาหารลดลง

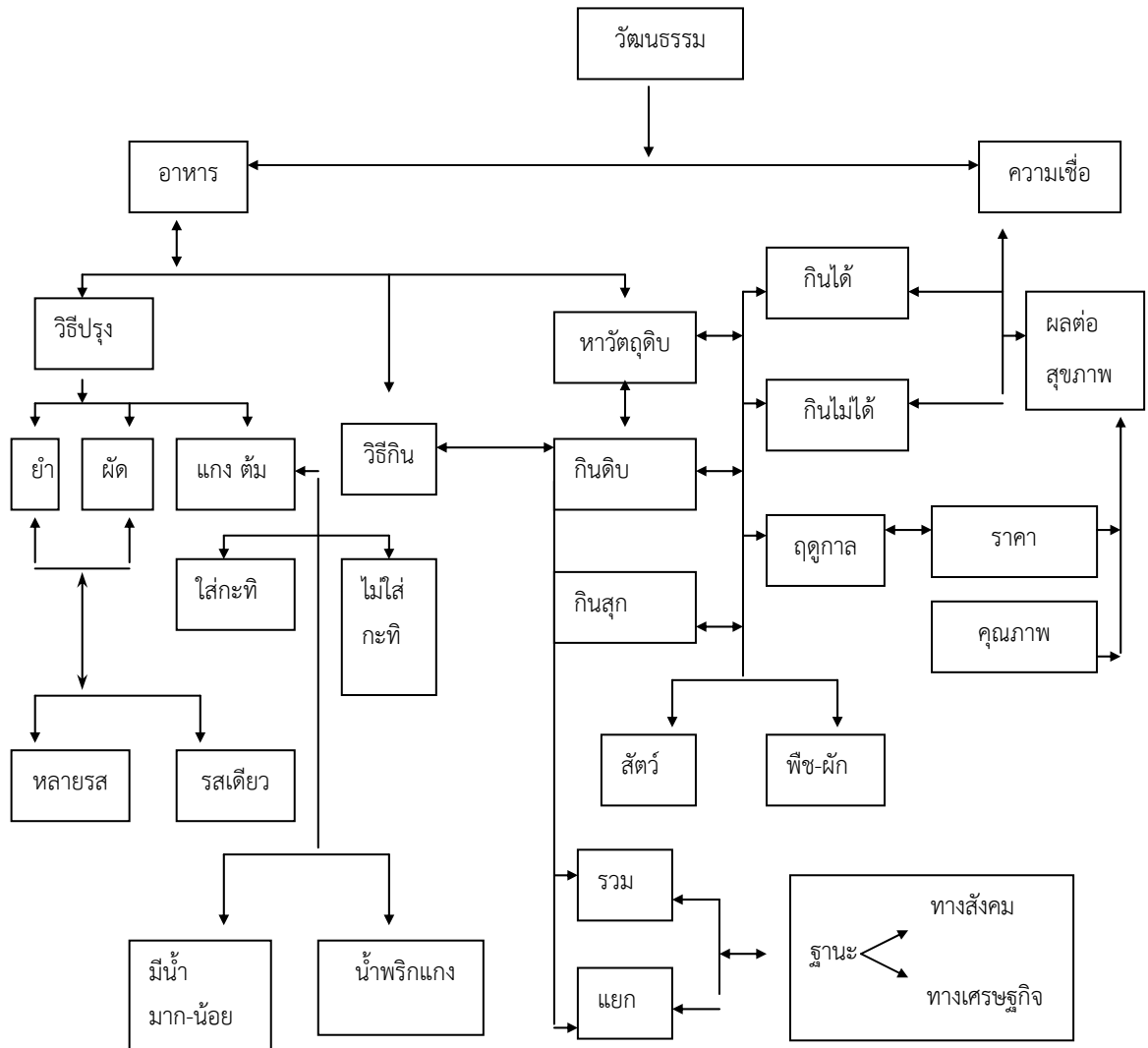
นอกจากนี้ ประหยัด สายวิเชียร (๒๕๔๗ : ๓-๘) ได้สรุปเกี่ยวกับการกินอาหารในแต่ละ ท้องถิ่นว่า “อยู่ต่างถิ่น มีกินต่างกัน” ซึ่งมีความหมายว่า คนที่อยู่ในแต่ละท้องถิ่นนั้น ย่อมมีปัจจัย หลาย ๆ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกินอาหาร เช่น สภาพภูมิอากาศ ความชอบและไม่ชอบในอาหาร ความนิยมและนิสัยในการกินอาหารของคนในถิ่นนั้น ๆ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลให้เกิดพืชท้องถิ่นหรือ พืชพื้นบ้านที่คนในแต่ละพื้นที่นำมาประกอบเป็นอาหาร ดังนั้น การที่บุคคลแต่ละคนจะมีพฤติกรรมการกินอาหารอย่างไรนั้น ล้วนมีปัจจัยที่มา ซึ่งสรุปเป็นแผนภาพที่ ๑ ได้ดังนี้



แผนภาพที่ ๑ ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกิน

ที่มา : ประหยัด สายวิเชียร, ๒๕๔๗ : ๓๔

จากแผนภาพที่ ๑ จะเห็นได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการกิน มีหลายปัจจัย เช่น การโฆษณาและการประชาสัมพันธ์ หากมีการตอกย้ำกันบ่อย ๆ ผู้ฟังก็จะนึกอยากลองกินสักครั้ง สำหรับวัฒนธรรมประเพณี ประสบการณ์ ที่เคยได้รู้จักกับอาหารชนิดนั้นในอดีตทำให้มีส่วนช่วยในการตัดสินใจในการกินอาหารเช่นกัน การมีอาหาร และการมีรายได้ที่เพียงพอต่อการซื้ออาหารรวมทั้งความเชื่อและการได้รับความรู้โดยเฉพาะในปัจจุบันที่ คนในหลาย ๆ วยกลับมาสนใจในเรื่องของอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อหลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่อร่างกาย ดังนั้น การที่คนเราจะเลือกกินหรือไม่เลือกกินอาหารชนิดใดนั้น ล้วนมีเหตุผลในการตัดสินใจของแต่ละบุคคล



แผนภาพที่ ๒ ความเชื่อมโยงของอาหารกับความเชื่อ

ที่มา : ประหยัด สายวิเชียร, ๒๕๔๗ : ๖๓

จากแผนภาพที่ ๒ จะเห็นถึงความเชื่อมโยงของอาหารและความเชื่อเกี่ยวกับการกินอาหารของแต่ละบุคคล การที่บุคคลแต่ละคนจะเลือกกินสิ่งใดในแต่ละมื้ออาหาร มีผลมาจากจากเลือกวัตถุดิบที่นำมาปรุง การกำหนดรสชาติ ลักษณะของอาหารในแต่ละมื้อ วิธีการกินที่เลือกจะกินอาหารแบบดิบหรือแบบสุก ที่มาของอาหารจากสัตว์หรือพืชผักรวมทั้งพิจารณาจากฤดูกาลซึ่งมีผลต่อการเจริญเติบโตของพืชผักที่นำมาใช้ในการประกอบอาหาร ในทำนองเดียวกันอาหารบางชนิดไม่ถูกนำมาใช้เป็นอาหารในชีวิตประจำวันอาจมีเหตุผลมาจากความเชื่อที่ว่าอาหารชนิดนั้นกินได้หรือไม่ได้ สิ่ง

ประวัติความเป็นมาของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ

ทองแถม นาถจำนง (๒๕๓๒ : ๔๔) กล่าวถึงกลุ่มชาติพันธุ์ที่เรียกตนเองว่า ไทหรือไตในประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีนว่ามีการจำแนกได้ ๔ กลุ่ม ได้แก่ ไตลื้อ ไตเหนือ ไตปอง และไตเอว ลายหรือไตหย่าและพบว่าบันทึกของชาวจีนในคริสต์ศตวรรษที่๙ ระบุไว้ว่าบรรพชนของกลุ่มชาติพันธุ์ ไตรู้จักการทำนา ปลูกข้าว มีการใช้ควายและช้างมาไถนา ชาวไทลื้อ นิยมตั้งบ้านเรือนอยู่ตามที่ราบลุ่มแม่น้ำ เช่น ที่ราบลุ่มแม่น้ำโขงหรือแม่น้ำล้านช้างคนจีนเรียกชาวไทลื้อว่า “หลี่” หรือ “ส่วยไป้อ” ในปัจจุบันกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ ได้กระจัดกระจายไปอยู่ในภูมิภาคต่าง ๆ ในบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำโขง เช่น ในเขตสิบสองปันนาของจีน ลาว เวียดนามและไทย เป็นต้น

สำหรับกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อในล้านนานั้น จากการศึกษาของสถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (๒๕๕๑ : ๓๙) พบว่า เส้นทางของชาวไทลื้อที่มีการอพยพโยกย้ายลงมาทางใต้ นั้น ครั้งที่มีการอพยพที่นับว่าเป็นครั้งสำคัญ ได้แก่ การอพยพในปี พ.ศ. ๒๕๐๑ ซึ่งเป็นช่วงที่มีการปฏิวัติวัฒนธรรมครั้งใหญ่ของจีน โดยแบ่งการอพยพออกเป็น ๔ เส้นทางดังนี้

เส้นทางที่ ๑ เข้าสู่ประเทศพม่า ได้แก่ เมืองยอง เมืองยู้ เมืองหลวย เมืองเชียงลาบ เมืองไร่ เมืองพะยาก เมืองโก เมืองโต้น เมืองเลนและเมืองเชียงตุง

เส้นทางที่ ๒ เข้าสู่ประเทศเวียดนาม มีชุมชนไทลื้ออาศัยอยู่ที่เมืองบินลูห์ เมืองถนและบริเวณฝั่งตะวันตกของแม่น้ำดำตามแนวพรมแดนที่ติดต่อกับจีน

เส้นทางที่ ๓ เข้าสู่ประเทศลาว ไทลื้อในประเทศลาวตั้งถิ่นฐานอยู่ทางภาคเหนือแถบเมืองสิง เมืองหลวงภูคา เมืองลองในแขวงหลวงน้ำทา เมืองอุเหนือ เมืองอุใต้ เมืองงายเหนือ เมืองงายใต้ เมืองบุนเหนือ เมืองบุนใต้ในแขวงพงสาลี เมืองไซ เมืองแบง เมืองฮุก เมืองหงสาในแขวงอุดมไซ เมืองเงิน เมืองเชียงฮ่อน เชียงลมและเมืองหงสาในแขวงไซยะบุรี และยังมีชุมชนที่ตั้งอยู่รอบ ๆ เมืองหลวงพระบาง และมีการกระจัดกระจายอยู่แถบลุ่มน้ำอูและแม่น้ำโขงในแขวงหลวงพระบางและแขวงบ่อแก้ว อีกหลายหมู่บ้าน

เส้นทางที่ ๔ เข้าสู่ประเทศไทยทางภาคเหนือ ในจังหวัดเชียงราย เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง พะเยา น่านและแพร่

จากเอกสารที่มีการรวบรวมโดยสถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (๒๕๕๑ : ๓๐) แสดงให้เห็นว่า การอพยพลงมาจากตอนใต้ของจีนนั้น ชาวไทลื้อได้มีการโยกย้ายถิ่นฐานด้วยเหตุผลหลายประการ เช่น เต็มใจในการอพยพลงมาเพื่อแสวงหาที่ทำกินใหม่ และบางส่วนถูกกวาดต้อนมาในยามเกิดศึกสงคราม ด้วยเหตุนี้ จึงมีชาวไทลื้ออยู่ในล้านนาทางภาคเหนือของไทยรวมไปถึงการอพยพลงมา

กลุ่มที่ ๑ ชาวไทลื้อกลุ่มนี้เข้ามาในยุค “เก็บผักใส่ซ้า เก็บข้าใส่เมือง” ส่วนใหญ่เป็นชาวไทลื้อเมืองยอง ที่พระเจ้ากาวิละนำครัวเรือนไปอยู่ที่เมืองลำพูน ต่อมาได้อพยพมาอยู่เมืองเชียงรายบริเวณบ้านแม่คำ อำเภอแม่จัน บ้านท่าหล่ม อำเภอพาน และในตำบลต่าง ๆ ของเชียงรายอีกหลายตำบล และในปี พ.ศ. ๒๒๙๙ ชาวไทลื้อจากเมืองห่วน เมืองล่า เมืองมาง เมืองพง ทางตอนใต้ของแคว้นสิบสองปันนา ก็ถูกกวาดต้อนลงมาเช่นกัน ต่อมาในสมัยจุลศักราช ๑๑๖๘ หรือปี พ.ศ. ๒๒๔๙ เจ้าหลวงคำฝั้นเจ้าเมืองเชียงใหม่ กับพระยาอุปราชา เมืองลำปาง เกณฑ์กองทัพเมืองเชียงใหม่ และ กองทัพเมืองลำปางยกทัพขึ้นไปตีเมืองเชียงรุ่ง เจ้าพระยาสิบสองปันนาจึงยอมอ่อนน้อม ขอขึ้นกับพระราชอาณาจักรไทย และมีชาวไทลื้อบางส่วน มาตั้งภูมิลำเนาอยู่ในอำเภอเทิง อำเภอจุน และอำเภอเชียงคำ (เดิมอำเภอเชียงคำอยู่ในเขตจังหวัดเชียงราย ต่อมาแยกรวมอยู่ในเขตจังหวัดพะเยา)

กลุ่มที่ ๒ เป็นชาวไทลื้อเมืองสิงและเมืองอุ แคว้นสิบสองปันนา ในมณฑลยูนนาน อพยพมาในปี พ.ศ. ๒๔๒๘ ในขณะนั้นชาวไทลื้อเมืองสิงตกอยู่ภายใต้การปกครองของไทย แต่ไม่ยอมขึ้นกับไทย โดยอ้างว่า เป็นคนอยู่ภายใต้การปกครองของฮ่อยูนนาน พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๕ จึงทรงโปรดเกล้าให้เจ้าเมืองน่านยกทหารขึ้นไปปราบปราม เจ้าสุนันทวรดิเดชเจ้าผู้ครองเมืองน่านในขณะนั้น จึงเกณฑ์คนหัวเมืองต่าง ๆ ที่ขึ้นกับเมืองน่าน รวม ๓,๓๐๐ คน และแต่งตั้งให้เจ้าสุริยะเป็นแม่ทัพ ให้เจ้าบัวเรียวเป็นปลัดทัพ ครั้นถึง จ.ศ.๒๔๘ ปีมะเมีย ตรงกับปี พ.ศ. ๒๔๒๙ (ร.ศ. ๑๐๕) กองทัพนครน่าน ได้ยกขึ้นไปตั้งอยู่ที่เมืองเชียงของ เจ้าสุริยะได้ให้ทูตถือสารไปบอกแก่เจ้าฟ้าเมืองสิง ในสารมีใจความตอนหนึ่งเป็นคำขาดว่า ให้เจ้าเมืองสิงยอมขึ้นกับไทยตามเดิม ถ้าไม่ยอมจะยกทัพมาตีเมืองสิง แต่ เจ้าเมืองสิงยืนยันคำเดิมว่า เมืองสิงขึ้นอยู่กับฮ่อยูนนานหาได้ขึ้นกับไทยไม่ ดังนั้นในจ.ศ. ๑๒๔๙ (พ.ศ. ๒๔๓๐ หรือ ร.ศ.๑๐๖) กองทัพน่านได้ยกทัพไปตั้งอยู่ที่เมืองหลวงภูคา ทางเจ้าฟ้าเมืองสิงทราบว่กองทัพน่านที่ยกมาตีมีกำลังมาก เห็นจะต้านไม่ไหว จึงได้จัดดอกไม้เงินดอกไม้ทอง และ เครื่องราชบรรณาการพร้อมด้วยหนังสือถวายขอยอมอ่อนน้อมและขอขึ้นกับไทยต่อไป โดยให้พญาหลวงอำมาตย์ เสนาผู้ใหญ่เป็นคนนำไปถวายเจ้าสุริยะแม่ทัพเมืองน่าน จากนั้นแม่ทัพน่านจึงได้ยกกองทัพเข้าไปพักอยู่ในเมืองสิงประมาณ ๑ เดือน ในขณะนั้นชาวไทลื้อจากบ้านบ่อบ้านคุ่ม และบ้านงาย เมืองอุ แคว้นสิบสองปันนาประมาณ ๑,๕๐๐ ครัวเรือน อพยพหนีฮ่อมาหมายจะพึ่งพาเมืองสิง ครั้นทราบว่าเมืองสิงยอมอ่อนน้อมต่อไทยแล้ว จึงพากันติดตามกองทัพน่านมาตั้งภูมิลำเนาอยู่เมืองเชียงของด้วย

ในการศึกษาและค้นคว้าข้อมูลจำนวนประชากรของชาวไทลื้อในเขตล้านนาพบว่า มีการระบุข้อมูลจำนวนประชากรไว้น้อยมาก ในที่นี้จึงขออ้างอิงข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้อง ๒ ท่าน คือ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จำแนกหัวข้อในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

๑. การปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม
๒. กลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ
๓. การตัดสินใจบริโภคอาหารของแต่ละชาติพันธุ์
๔. ความเชื่อในเรื่องอาหาร

๑. การปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

พิมุข ชาญะนะวัฒน์ (๒๕๔๖ : ๑) ได้ทำการศึกษา เรื่อง การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงทางสังคม และวัฒนธรรมของชาวไทใหญ่ : กรณีศึกษาชาวไทใหญ่ หมู่บ้านถ้ำลอด อำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่ทำให้เกิดการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงของชุมชน ตลอดจนศึกษากระบวนการและผลกระทบจากการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมของชาวไทใหญ่ ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการศึกษา พบว่า การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมมีผลมาจากปัจจัย ๒ ด้าน คือ ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายใน ได้แก่ การเพิ่มจำนวนประชากร ลักษณะทางเชื้อชาติและวัฒนธรรมที่ใกล้ชิดกันกับคนไทย และสภาพทางภูมิศาสตร์ของชุมชน ปัจจัยภายนอก ประกอบด้วย การพัฒนาของรัฐ การพัฒนาบุคคลและองค์กรอิสระและการอพยพของประชากรต่างถิ่น กระบวนการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเกิดจาก การขัดเกลาทางสังคม การลอกเลียนแบบ การมีค่านิยมแบบใหม่ การยอมรับลักษณะความเป็นสากล และการหิบบิยมทางวัฒนธรรมจากสังคมภายนอกเข้ามาใช้ในชีวิตประจำวันของตน การวิจัยครั้งนี้ พบว่า การปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ได้มีผลกระทบต่อเนืองไปยังส่วนอื่นๆ ของสังคม ทั้งนี้เพื่อให้สังคมเกิดความสมดุลซึ่งกันและกัน โดยรักษารูปแบบดั้งเดิมที่เห็นว่าดีและยังมีประโยชน์เอาไว้ ขณะเดียวกันก็มีการรับเอาวัฒนธรรมต่างๆ จากสังคมภายนอกที่คิดว่าดีเข้ามาผสมผสานเพิ่มเติมด้วย ซึ่งมีผลทำให้สังคมสามารถดำรงอยู่รอดต่อไปได้

๒. กลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ

จากที่กล่าวมาแล้วในเบื้องต้นว่า ชาวไทลื้อในสิบสองปันนา ได้อพยพย้ายถิ่นเข้าสู่ดินแดนใกล้เคียง เช่น ลาว เวียดนามและในภาคเหนือของไทยในปัจจุบัน ด้วยเหตุผลหลายประการ เมื่อทำการสืบค้นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมไทลื้อในล้านนาเชิงเปรียบเทียบกับวัฒนธรรมไทลื้อในสิบสองปันนาในช่วงปี ๒๕๔๐ ถึงปัจจุบัน พบว่ามีไม่มากนักที่น่าสนใจและนำมาอ้างอิงถึงในที่นี้ มีจำนวน ๒ เรื่อง ได้แก่ งานวิจัยของทัศนพร ประภัสสรและ งานวิจัยของ นาวิณ พรหมใจสา

งานวิจัยของ ทัศนพร ประภัสสร(๒๕๕๐ : ข) ทำการศึกษาโครงการสืบสานภูมิปัญญาด้วยการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นแบบมีส่วนร่วมของเทศบาลตำบลดอยสะเก็ด อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ โดยทำการวิจัยกับครูภูมิปัญญาในท้องถิ่นในหลาย ๆ ตำบล เช่น ครูภูมิปัญญาด้านภาษาไทย ไทลื้อ ครูภูมิปัญญาด้านงานประดิษฐ์ ครูภูมิปัญญาด้านการเกษตรพอเพียงและครูภูมิปัญญาด้านอาหารไทลื้อ(ของกินถิ่นไทลื้อ) การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษา เพื่อจัดทำหลักสูตรท้องถิ่นด้านวัฒนธรรมและอาชีพในระดับชุมชนและเพื่อส่งเสริมกระบวนการแบบมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการศึกษา ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อทำการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และทำการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการแบบมีส่วนร่วมของชุมชนช่วยทำให้เกิดหลักสูตรท้องถิ่นไทลื้อจำนวน ๑ หลักสูตร มีจำนวน ๕ หน่วยการเรียนรู้ได้แก่ หน่วยการเรียนรู้รู้จำภาษาไทลื้อ หน่วยการเรียนรู้สืบสานตำนานไทลื้อ หน่วยการเรียนรู้ไทลื้อลือนาม หน่วยการเรียนรู้ของกินถิ่นไทลื้อและหน่วยการเรียนรู้เกษตรพอเพียงเคียงคู่ไทลื้อ มีจำนวนอาหารไทลื้อที่จัดอยู่ในหลักสูตรท้องถิ่น รวม ๑๕ ชนิด คือ น้ำผัก หลามบอน น้ำปู ข้าวควบ ข้าวแคบ จิ้นต้มคั่ว ปลาบั้งอบ คั่วบะหนุน ข้าวหวิดตู ขนมปาด น้ำขิง น้ำซ่า น้ำผักหนอก น้ำจ๊กโค น้ำบ่าซูดและน้ำบ่านาว

ส่วนงานวิจัยของ นาวิณ พรหมใจสา (๒๕๕๑ : ก) ทำการศึกษาเกี่ยวกับ มิติทางวัฒนธรรมในการเสริมสร้างความอยู่เย็นเป็นสุขของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อระหว่างแนวชายแดนไทย-ลาว การศึกษาครั้งนี้ใช้การวิจัย เชิงคุณภาพ ด้วยเทคนิควิธีการวิจัยทางมานุษยวิทยา (ethnography) และการวิจัยเชิงปริมาณ โดยวิธีการเชิงสำรวจ(survey research) เก็บรวบรวมข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่างด้วยการสัมภาษณ์ ประชากรที่ทำการศึกษา ได้แก่ ประชาชนกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อที่อาศัยอยู่ในชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขง แนวชายแดนไทย -ลาว แยกเป็นฝั่งไทย จำนวน ๒๔๓ ครอบครัวและฝั่งลาว ๑๗๐ ครอบครัว รวมทั้งสิ้น ๔๑๓ ครอบครัว คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key informants) แบบเจาะจง ได้แก่ ผู้นำหมู่บ้าน นายบ้าน ผู้นำพิธีทางศาสนาและภูมิปัญญาท้องถิ่นในฝั่งไทย ๗ คน และฝั่งลาว ๗ คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน T-test F- test และ Multiple Regression แบบ Stepwise ผลการศึกษาพบว่า สิ่งที่ชาวไทลื้อต้องการคือการปรับตัวเข้ากับสิ่งใหม่ให้ได้ดีที่สุดภายใต้การเปลี่ยนแปลงของโลกาภิวัตน์ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องประเพณี วัฒนธรรมและเรื่องอื่น ๆ ทั้งนี้ชาวไทลื้อเชื่อว่าการจะอยู่รอดในกระแสที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างยั่งยืนต้องอาศัยความร่วมมือ

๓. การตัดสินใจบริโภคอาหารของแต่ละชาติพันธุ์(ethnic food)

พรรณกานต์ ลี้ไพบุลย์ (Leepaipoon, ๒๐๐๖ : ๑) ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการตัดสินใจของผู้บริโภคในการเลือกกินอาหารไทย ของชาวออสเตรเลีย ในรัฐวิกตอเรีย ประเทศออสเตรเลีย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจของผู้บริโภคในการเลือกกินอาหารไทยในภัตตาคารอาหารไทยในรัฐวิกตอเรีย ประเทศออสเตรเลีย ทำการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างในกลุ่มผู้บริโภคที่เข้าไปกินอาหารในภัตตาคารอาหารไทยในรัฐวิกตอเรีย แบบสัมภาษณ์ที่ใช้ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนตัว ประสบการณ์ ความรู้ แหล่งของข้อมูลข่าวสารที่ได้รับความตระหนักและการประเมินเพื่อตัดสินใจเลือกอาหาร ความเหมือนและความแตกต่างในทางความคิดเห็นระหว่างเจ้าของร้านและลูกค้า ที่มีความสัมพันธ์กับปัจจัย ทางการตลาด การหาความสัมพันธ์ระหว่าง 4Ps Marketing Mix (Product, price, place, promotion) ปัจจัยในการกลับมากินอาหารไทยแบบดั้งเดิม ระหว่างกลุ่มที่เคยมีประสบการณ์ในการกินอาหารไทย กับกลุ่มที่ไม่เคยกินมาก่อน รวมทั้งกลุ่มคนที่มีความรู้ต่างกัน ผลการศึกษา พบว่า การเข้ามากินอาหารไทยในภัตตาคารมีเหตุผลหลัก คือ ต้องการหาประสบการณ์ในการกินอาหารและผู้บริโภคมีการรับรู้ในเบื้องต้นว่า อาหารไทยมีคุณค่า และเป็นอาหารเพื่อสุขภาพและบางคนคิดว่าเป็นแฟชั่นสำหรับคนยุคนี้ที่ต้องเข้ามากินอาหารไทย เหตุผลสำคัญอีกประการหนึ่งในการกลับมากินอาหารไทย เพราะความเป็นเอกลักษณ์ของชาติพันธุ์ซึ่งเกี่ยวข้องกับกรตกแต่งร้านอาหารแบบไทย การเสิร์ฟอาหารโดยคนไทย การที่มีผู้ประกอบอาหารเป็นคนไทยและการที่มีคนไทยเป็นเจ้าของร้าน ทำให้เชื่อว่าจะได้กินอาหารที่มีรสชาติของไทยจริง ๆ ในการวิจัยครั้งนี้พบว่า ลูกค้าที่ชอบอาหารไทย ได้แก่กลุ่มลูกค้าเพศหญิง ที่มีช่วงอายุ ๒๕ - ๓๔ ปี จบการศึกษาระดับปริญญาตรีและเป็นกลุ่มระดับนักวิชาชีพที่มีความรู้และประสบการณ์สูง ดังนั้น จะเห็นได้ว่างานวิจัยเรื่องนี้ แสดงให้เห็นว่าอัตลักษณ์ที่แท้จริงทางอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ เป็นปัจจัยดึงดูดให้คนต่างวัฒนธรรมตัดสินใจบริโภคอาหารชนิดนั้น

๔. ความเชื่อในเรื่องอาหาร

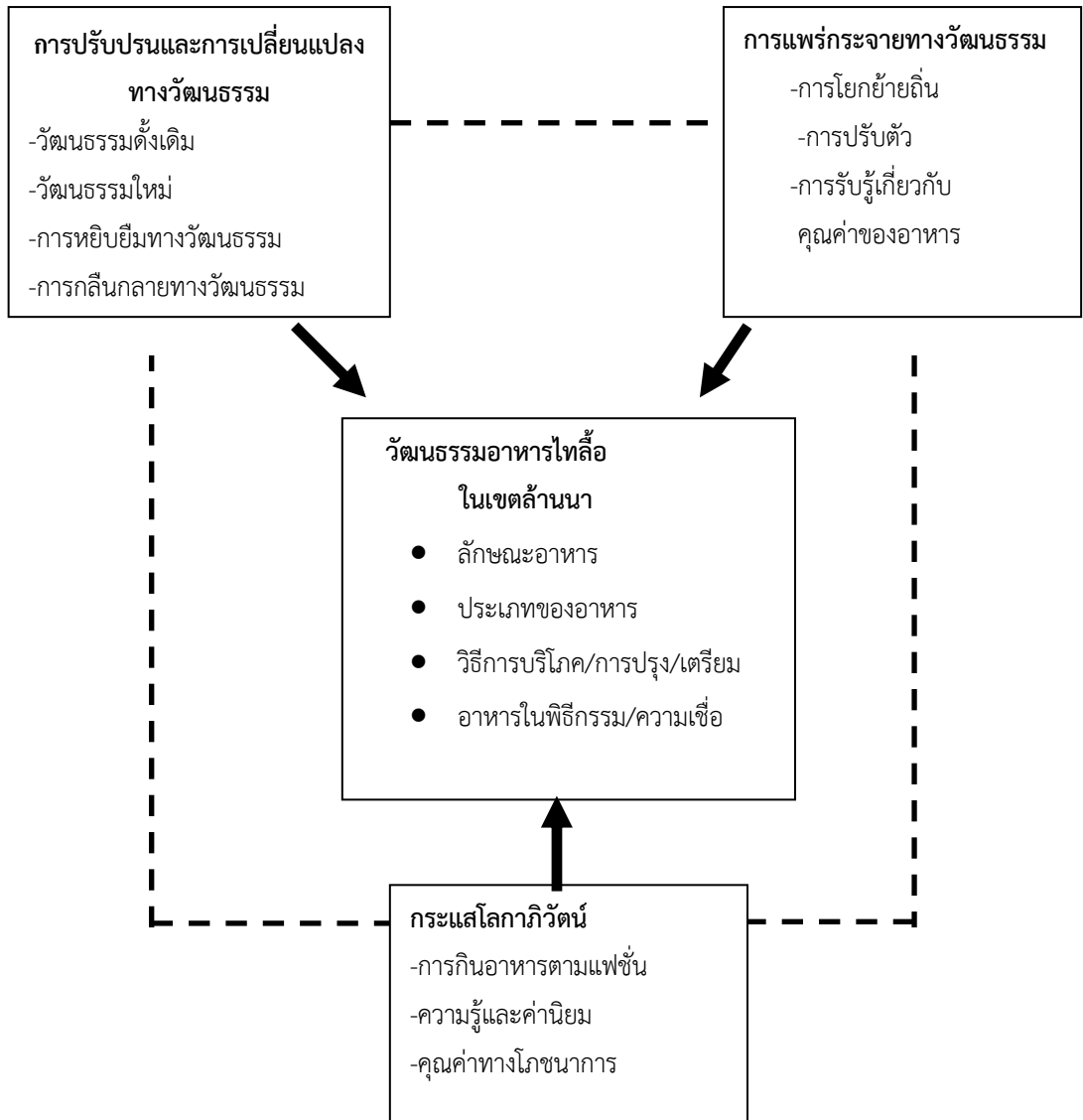
งานวิจัยของ จุลาณี เทียนไทย (Thianthai, ๒๐๐๓ : ๑) ทำการวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อด้านอาหารและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการกินของคน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการกินอาหารของคนที่ย้ายอยู่ในกรุงเทพฯ ปัจจัยที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ค่านิยมเกี่ยวกับอาหารไทย ชนิดของอาหาร รูปแบบการกิน อายุ เพศและความเชื่อ รวมทั้งอิทธิพลของอาหารตะวันตก

อย่างไรก็ตาม ตัวแปรทางด้าน เพศ วัยและความเชื่อ มีความสัมพันธ์ในการเลือกอาหารที่แตกต่างกัน การรับรู้เกี่ยวกับคำว่า อาหารดี(good food) อาหารไม่ดี(bad food) อาหารขยะ(junk food) และอาหารจานด่วน(fast food)มีความแตกต่างตามอายุ เพศและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เช่น กลุ่มวัยรุ่นที่มีความรู้ในเรื่องอาหารที่มีประโยชน์น้อยจะเลือกกินอาหารตามความชอบมากกว่าการคำนึงถึงคุณค่าอาหาร งานวิจัยเรื่องนี้ได้มีข้อค้นพบ ว่า ผู้ชายและผู้หญิง ให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ภายนอกของตนเองและเลือกที่จะกินอาหารที่เสริมรูปร่างลักษณะของตนเองให้ดูดีขึ้น เช่น ผู้ชายต้องการให้มีรูปร่างลักษณะเหมือนผู้ชายในกลุ่มประเทศตะวันตก(Western-built bodies) ส่วนผู้หญิงต้องการให้รูปร่างของตนเองดูผอมและเพริ้ว ซึ่งมีผลต่อความงาม และภาพลักษณ์ที่ปรากฏในวงการสังคมชั้นสูง ดังนั้น การมีความเชื่อและความหวังเกี่ยวกับความสวยความงาม ของตนเองเป็นสาเหตุของการไม่มีความสุขในการกินอาหาร ซึ่งควรมีการให้ความรู้ในแนวทางที่ถูกต้องต่อไป

กรอบแนวคิดของการวิจัย

การศึกษาแนวคิดทฤษฎีและผลของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยดังกล่าวมาแล้วเป็นรากฐานของการสร้างกรอบแนวคิดและกระบวนการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีกรอบแนวคิดของการวิจัยดังต่อไปนี้

ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการคงอยู่หรือการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมด้านอาหารไทลื้อในเขตล้านนา มี ๓ กลุ่มปัจจัยที่สำคัญ ได้แก่ การแพร่กระจายทางวัฒนธรรม การปรับปรนเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมและกระแสโลกาภิวัตน์ ซึ่งอธิบายได้ว่า เมื่อชาวไทลื้อมีการอพยพย้ายถิ่นฐาน เนื่องด้วยสาเหตุใดก็ตาม การย้ายไปอยู่ในสถานที่ใหม่ในสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมที่แตกต่างไปจากเดิมย่อมต้องมีการปรับตัวในการเสาะแสวงหาอาหารเพื่อการยังชีพ แม้ว่าชาวไทลื้อผู้อพยพยังคงใช้วิธีการเดิมที่ได้เรียนรู้มาจากการถ่ายทอดของบรรพบุรุษ ซึ่งรวมไปถึงการคงไว้ซึ่งรสชาติและวัตถุดิบที่นำมาปรุงเป็นอาหารแต่น่าจะมีการปรับเปลี่ยนไปตามความจำเป็นและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป การมาอยู่



แผนภาพที่ ๓ กรอบแนวคิดในการศึกษา (conceptual framework)

บทที่ ๓ วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษา ในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมด้านอาหารในเขตล้านนา การปรับปรนและการเปลี่ยนแปลง (accommodation and changing) ทางวัฒนธรรมอาหารที่เกิดขึ้นในเขตล้านนา ในด้าน ชนิด ประเภท ส่วนประกอบที่ใช้ในอาหารไทลื้อ ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร วิธีการเตรียม วิธีการปรุง วิธีการกินอาหารและพิธีกรรมที่เกี่ยวกับอาหารไทลื้อ ตลอดจนทำการศึกษาเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทลื้อโดยนำข้อมูลที่ได้มา เชื่อมโยงหาความสัมพันธ์และหาความแตกต่างศึกษาความเป็นเหตุและผลบนพื้นฐานความคิดที่ว่า ปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นย่อมมีสาเหตุและองค์ประกอบ ที่อาจเหมือนหรือแตกต่างกัน ปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ไม่สามารถเกิดขึ้นลอย ๆ โดยไม่มีเหตุผล ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูล และผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานวิธี (mixed method model) ซึ่งเป็นวิธีวิจัยที่มีการวิจัยแบบเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณและการวิเคราะห์ทางห้องปฏิบัติการทางเคมีมาผสมผสานกัน ช่วยให้การวิจัยครั้งนี้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ ชาวไทลื้อที่อาศัยอยู่ในเขตล้านนา ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง โดยคำนึงถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นหลัก (purposeful sampling) นั่นคือการเลือกคน สถานที่และเหตุการณ์หรือกระบวนการใด ๆ มาศึกษา ก็เนื่องมาจาก คน สถานที่และเหตุการณ์เหล่านั้นมีลักษณะเป็น information-rich case กล่าวคือสามารถศึกษาในระดับลึกได้มากซึ่งทำให้มีความหมายต่อจุดมุ่งหมายหลักของการศึกษาวิจัย ดังนั้น ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จึงประกอบด้วยตัวอย่างดังนี้

๑. กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และมีประสบการณ์สูงในด้านวัฒนธรรมอาหารไทลื้อหรือเรียกว่าผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) จากกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อในจังหวัดพะเยาและจังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดละ ๑๐ คน รวมทั้งสิ้นประมาณ ๒๐ คน

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักเหล่านี้จะเลือกจากผู้มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับเกี่ยวกับความรู้ความสามารถในด้านอาหารไทลื้อ ผู้อาวุโสที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ปราศจากท้องถื่น หัวหน้หมู่บ้าน หรือพระสงฆ์ที่มีความรู้ด้านอาหาร ประเพณีและพิธีกรรม ครูอาจารย์ที่เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรมอาหาร

การเลือกตัวอย่างเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ใช้วิธีการ snowball sampling กล่าวคือเลือกจากการแนะนำของผู้ให้ข้อมูลหลักต่อ ๆ กันไปจนได้จำนวนที่ต้องการหรือจนได้ข้อมูลครบถ้วนและไม่เปลี่ยนแปลงอีกต่อไปแล้วจึงได้ยุติการเลือกตัวอย่างซึ่งคาดว่าจะมีจำนวนของกลุ่มตัวอย่างประมาณพื้นที่ละ ๑๐ คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ข้อมูลในเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์และการสังเกต ใช้แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างที่มีการยืดหยุ่นให้เหมาะกับสถานการณ์ในแต่ละพื้นที่ โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็น ๓ ระยะ ดังนี้

ระยะที่ ๑ ระยะก่อนออกภาคสนาม

๑.๑ ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารไทลื้อ การตั้งถิ่นฐานของกลุ่มชาติพันธุ์ ไทลื้อในเขตล้านนา การปรับปรุงทางวัฒนธรรม การรับรู้ การกลืนกลายทางวัฒนธรรม รวมทั้งการอพยพย้ายถิ่นของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ เพื่อสร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์

๑.๒ ลงสำรวจพื้นที่เพื่อศึกษาบริบทชุมชนของชาวไทลื้อเพื่อกำหนดเขตพื้นที่ที่จะใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและจัดทำแผนที่ชุมชนที่ระบุครัวเรือนซึ่งมีชาวไทลื้ออาศัยอยู่ การเก็บข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะของประชากร การติดต่อบุคคลที่จะอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำกลุ่มสตรีที่เกี่ยวข้องกับการทำอาหาร ในขณะเดียวกัน ผู้วิจัยเริ่มการติดต่อกับบุคคลที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยใช้วิธีการ snowball sampling ผู้วิจัยหาวิธีการสร้างความคุ้นเคยกับผู้นำชุมชนและผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อให้ การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นไปอย่างราบรื่นและติดต่อดำเนินการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลหลักและ การเข้าสังเกตการทำอาหารในชีวิตประจำวันและการทำอาหารในโอกาสพิเศษ ตลอดจนหาชนิดของอาหารที่ใช้ในชีวิตประจำวันและความถี่ในการกินเพื่อนำมาคัดเลือกชนิดอาหาร ๑๐ ชนิดที่นิยมกินเพื่อนำไปวิเคราะห์หาคคุณค่าทางโภชนาการ รวมทั้งการเตรียมหาที่พักชั่วคราวในระหว่าง การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม จากนั้น จึงนำสิ่งที่พบในการลงพื้นที่มาวิเคราะห์เพื่อนำมาสร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์และแนวทางในการสังเกตในเชิงมานุษยวิทยา

๑.๓ เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงมานุษยวิทยาประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง แบบบันทึกการสังเกต(fieldnote)เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล เมื่อได้แนวคำถามแล้ว ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหา การเตรียมการแปลเครื่องมือที่ใช้ในการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างและการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้จัดเตรียมกล้องบันทึกภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว รวมทั้งเครื่องบันทึกเสียง

ระยะที่ ๒ ระยะการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ผู้วิจัยได้วางแผนในการเก็บรวบรวมข้อมูลขณะอยู่ในภาคสนาม ไว้ดังนี้

๒.๑ ข้อมูลการตั้งถิ่นฐานของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ ประวัติศาสตร์ของหมู่บ้าน ประวัติศาสตร์การย้ายถิ่นฐาน ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ จากผู้ให้ข้อมูลหลักที่ได้คัดเลือกไว้ตามเกณฑ์ รวม ๒๐ คน

๒.๒ ข้อมูลการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมด้านอาหาร การปรับปรน การกลืนกลายทางวัฒนธรรมด้านอาหารและลักษณะของอาหารไทลื้อ ความเชื่อ ประเพณีและพิธีกรรมที่เกี่ยวกับอาหารไทลื้อ ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน ๒๐ คน การเข้าไปสังเกตและอยู่ร่วมกับชุมชนเพื่อศึกษาและสังเกตการประกอบอาหาร การจัดอาหาร พิธีกรรมและความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร การเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้ใช้การบันทึกเทปและใช้แบบบันทึกการสังเกต (field note หรือ taking note) รวมทั้งการใช้กล้องบันทึกภาพ ประกอบการรวบรวมข้อมูล

๒.๓ ข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทลื้อ ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างที่มีแนวคำถามเกี่ยวกับ ชนิดของอาหารและความถี่ในการกิน ทำการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน ๒๐ คน และบันทึกภาพลักษณะและชนิดของอาหาร สัตว์สวนเครื่องปรุง วิธีการเตรียม วิธีการทำ อาหารที่คัดเลือกจะถูกนำมาทดลองทำและชิมรสชาติให้เหมือนอาหารที่กลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อทำในชีวิตประจำวันแล้วจึงนำอาหารทั้ง ๑๐ ชนิดนั้นมาวิเคราะห์หาคุณค่าทางโภชนาการ ในห้องปฏิบัติการทางเคมี โดยทำการวิเคราะห์ หาปริมาณ โปรตีน ไขมันและคาร์โบไฮเดรตใช้การวิเคราะห์แบบ Proximate analysis and nutritional composition และการวิเคราะห์ หาปริมาณ วิตามินและเกลือแร่ ใช้การวิเคราะห์ด้วยวิธีการ HPLC และ AOAC ส่งตัวอย่างอาหารทั้ง ๑๐ ชนิดไปทำการวิเคราะห์ที่ห้องปฏิบัติการกลาง สาขาเชียงใหม่ (ภายใต้การกำกับของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์) จังหวัดเชียงใหม่

วิธีการคัดเลือกอาหารทั้ง ๑๐ ชนิดดังกล่าว ได้มาจากการใช้แบบสอบถามเพื่อสำรวจความถี่ในการกินหรือความนิยมในการกิน ซึ่งมีชนิดของอาหารจัดเรียงไว้ให้กลุ่มผู้ให้ข้อหลักทำการเลือก (checklist) จากนั้น ผู้วิจัยนำชนิดของอาหารมาจัดเรียงความถี่ในการกินเพื่อคัดเลือกความถี่ในการกินหรือความนิยมในการกิน ๑๐ อันดับ

สำหรับแบบบันทึกการสังเกต(field note) ที่ผู้ช่วยนักวิจัยได้บันทึกรายละเอียดของปรากฏการณ์ในสังคมที่พบเห็น ผู้วิจัยและผู้ช่วยนักวิจัยจะนำกลับมาสรุปประเด็นที่พบเห็นในแต่ละวันแล้วนำไปตรวจสอบกับผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูล

ระยะที่ ๓ ระยะหลังจากออกจากภาคสนาม เมื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามเสร็จแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำมาทำการวิเคราะห์ หากมีข้อสงสัย ผู้วิจัยได้วางแผนเข้าไปตรวจสอบข้อมูลใน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เพื่อให้การเก็บข้อมูลมีความละเอียดชัดเจนและบรรลุวัตถุประสงค์ในการวิจัย ผู้วิจัยได้จัดทำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

๑. แบบสัมภาษณ์เชิงลึก เป็นแบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (unstructured) ใช้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักและทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในด้านต่อไปนี้

๑.๑ การตั้งถิ่นฐานของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ ประวัติศาสตร์ของหมู่บ้าน ประวัติศาสตร์การย้ายถิ่นฐาน เพื่อศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุของการอพยพและเส้นทางการอพยพของชาวไทลื้อ

๑.๒ การแพร่กระจายทางวัฒนธรรมด้านอาหาร การปรับปรน การกลั่นกลายทางวัฒนธรรมด้านอาหารและลักษณะของอาหารไทลื้อ ความเชื่อ ประเพณี และพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาหารไทลื้อ เพื่อศึกษาความเป็นเหตุเป็นผลของการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมด้านอาหารในด้านต่าง ๆ

๑.๓ คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทลื้อ

๒. แบบบันทึกการสังเกต (field note หรือ taking note) เพื่อใช้บันทึกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น

๓. กล้องถ่ายรูปและกล้องวิดีโอ เพื่อใช้บันทึกภาพประกอบกิจกรรมอาหารและกิจกรรม อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องรวมทั้งการบันทึกภาพนิ่งและการบันทึกภาพเคลื่อนไหวอื่น ๆ

๔. เครื่องบันทึกแถบเสียง เพื่อใช้บันทึกคำบอกเล่าของกิจกรรมและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชุมชน

๕. แบบตรวจเช็ครายการอาหาร (checklist) เพื่อนำชนิดของอาหารมาคัดเลือกอาหารที่มีการกินบ่อยครั้ง ๑๐ ชนิด สำหรับการนำไปวิเคราะห์หาคุณค่าทางอาหารและโภชนาการในห้องปฏิบัติการทางเคมี

๖. แผนที่ชุมชน เพื่อจัดเตรียมการกำหนดจุดการตั้งบ้านเรือนของชาวไทลื้อในแต่ละชุมชน เพื่อนำมาวิเคราะห์การรวมกลุ่มของชาวไทลื้อและการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน

การสร้างเครื่องมือ

ดังได้กล่าวมาแล้วว่าเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ ประกอบไปด้วยเครื่องมือหลากหลายชนิด เครื่องมือบางชนิดใช้การเตรียมและการตรวจสอบเบื้องต้นก็สามารถนำไปใช้ได้ทันที เช่น กล้องถ่ายรูปหรือเครื่องบันทึกแถบเสียง แต่เครื่องมือบางชนิดต้องอาศัยหลักการสร้างเครื่องมือเพื่อให้เครื่องมือนั้นมีประสิทธิภาพสูง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้มีเครื่องมือที่ต้องอาศัยการสร้างเครื่องมือตามหลักการ ๒ ชนิด

๑. แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง(แบบเชิงลึก)

๑.๑ สร้างแนวคำถามหรือกรอบคำถามสำหรับแต่ละประเด็นซึ่งมีทั้งหมด ๔ ประเด็นหลักดังนี้

๑.๑.๑ สร้างแนวคำถามที่เกี่ยวข้องกับการตั้งถิ่นฐานของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ ประวัติศาสตร์ของหมู่บ้านและประวัติศาสตร์การย้ายถิ่นฐาน เพื่อศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุของการอพยพ และเส้นทางการอพยพของชาวไทลื้อ

๑.๑.๒ สร้างแนวคำถามที่เกี่ยวข้องกับการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมด้านอาหารการปรับปรน การกลืนกลายทางวัฒนธรรมด้านอาหารและลักษณะของอาหารไทลื้อ ความเชื่อ ประเพณีและพิธีกรรม มาใช้ในการสร้างแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เพื่อศึกษาความเป็นเหตุเป็นผลของการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมด้านอาหารในด้านต่างๆ

๑.๑.๓ สร้างแนวคำถามที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าทางโภชนาการ

๑.๒ เตรียมคำถามต่อเนื่องเพื่อเจาะลึก

๑.๓ นำกรอบคำถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรง(ความครอบคลุมเนื้อหา) ความชัดเจนและความเหมาะสมของคำถาม

๑.๔ ปรับปรุงกรอบคำถามและนำไปทดลองใช้สัมภาษณ์

๑.๕ จัดพิมพ์และตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง

๒.แบบบันทึกการสังเกต(field note) เพื่อใช้ในขณะเข้าไปสังเกตกิจกรรมและปรากฏการณ์ที่เกี่ยวกับอาหาร โดยพิจารณาจากแนวคำถามต่อไปนี้

๒.๑ สังเกตการณ์กระทำของแต่ละบุคคล(Acts) ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร

๒.๒ สังเกตแบบแผนการกระทำ(Activities) ในขณะที่ทำอาหาร การคัดเลือกและการจัดเตรียมวัตถุดิบแต่ละชนิดในการทำอาหาร ประเภท ส่วนประกอบ รสชาติ วิธีการปรุงอาหาร รูปลักษณะและโอกาสในการใช้อาหาร

๒.๓ สังเกตความหมายของอาหาร(Meaning) ที่ใช้ในโอกาสพิเศษ ความหมายของอาหารที่เกี่ยวข้องกับพิธีกรรมต่าง ๆ

๒.๔ สังเกตความสัมพันธ์(Relationship)ในสังคม การกำหนดหน้าที่ในการจัดอาหาร เช่น อาหารในพิธีกรรม จำเป็นต้องกำหนดจากการสืบสายโลหิตเดียวกันหรือไม่ อย่างไร การเข้าร่วมกิจกรรมเฉพาะคนในชุมชน หรือการจัดตำแหน่งในการจัดเลี้ยงอาหารประจำปี เป็นต้น

๒.๕ สังเกตการณ์มีส่วนร่วม(Participation) เช่น การมีส่วนร่วมในการประกอบอาหาร และการมอบหมายหน้าที่สำคัญให้สมาชิกในสังคม

๒.๖ สังเกตองค์ประกอบของสิ่งแวดล้อม(Setting)หรือนิเวศวิทยาที่มีส่วนเกี่ยวข้องในอาหารเพื่อเชื่อมโยงถึงการได้มาซึ่งอาหารในครัวเรือน วัฒนธรรมความเชื่อ การเพาะปลูกพืชที่เป็นอาหารวิถีชีวิตที่เกี่ยวข้องกับอาหาร

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เพื่อให้เครื่องมือในการวิจัยมีคุณภาพและมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยได้กำหนดให้มีการตรวจสอบเครื่องมือดังนี้

๑. การตรวจสอบความเที่ยงตรง(validity) ของแบบสัมภาษณ์และแบบบันทึกการสังเกต

๑.๑ กำหนดโครงสร้างของเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ศึกษาหรือสิ่งที่เป็นตัวแปรในการศึกษา

๑.๒ กำหนดผู้เชี่ยวชาญเพื่อทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยโดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโครงสร้างของข้อมูลและความครอบคลุมเนื้อหาของคำถามรวมทั้งความต่อเนื่องของข้อคำถาม ผู้เชี่ยวชาญกำหนดไว้ ๓ ท่าน ซึ่งมีความเชี่ยวชาญในด้านการสร้างเครื่องมือ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสถิติและวิจัย และผู้เชี่ยวชาญทางด้านเนื้อหาด้านอาหารหรือผู้เชี่ยวชาญทางด้านประวัติศาสตร์ ๒ ท่าน

๒. การตรวจสอบความเชื่อถือ(reliability)นำแบบสัมภาษณ์ แบบบันทึกการสังเกตและ ไปทดลองใช้(try out)กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง ทำการทดสอบความเชื่อถือได้ของเครื่องมือ หากพบปัญหาและอุปสรรค ผู้วิจัยจะนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะรวมทั้งนำไปตรวจสอบประสิทธิภาพการใช้(efficiency) ในขณะที่นำแบบสัมภาษณ์ไปทดลองใช้นั้น ผู้วิจัยได้บันทึกประสิทธิภาพของเครื่องมือในด้านความชัดเจนในข้อคำถามของผู้ถูกสัมภาษณ์ ระยะเวลาในการใช้เครื่องมือ หลังจากนั้น นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุง สำหรับ การนำไปใช้จริง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการเชิงคุณภาพซึ่งใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก จะเกิดขึ้นทั้งในระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูลแต่ละวัน และเมื่อสิ้นสุดการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมด ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลใน ๕ ขั้นตอนดังนี้

๑.การใช้แนวคิดทฤษฎีและการสร้างกรอบแนวคิดสำหรับการวิเคราะห์ที่เสนอไว้แล้วนั้น ผู้วิจัยได้นำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแนวคำถามสำหรับแต่ละประเด็นที่ศึกษาและเป็นกรอบแนวคิดกว้าง ๆ สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก อย่างไรก็ตาม ในระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะตั้งสมมุติฐานชั่วคราว เพื่อใช้เป็นแนวทางในการตั้งคำถามแบบเฉพาะเจาะจง ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกในแต่ละวัน ผู้วิจัยจะนำมาดำเนินการจัดหมวดหมู่ของข้อมูล (category setting) และหาความสัมพันธ์ในการจัดโครงสร้างเนื้อหาเกี่ยวกับแนวคิดรวบยอดใหม่และสรุปแปลความ ดีความ เพื่อ

๒. การตรวจสอบข้อมูลในการวิเคราะห์ ผู้วิจัยวางแผนการตรวจสอบข้อมูลที่ทำกรวิเคราะห์แล้ว มาตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล(reliability) ความครบถ้วนของข้อมูลและคุณภาพของข้อมูล โดยนำไปตรวจสอบกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์หรือผู้ที่อยู่ในการทำกิจกรรมอาหาร ประเพณี พิธีกรรม ด้วยการตรวจสอบแบบสามเส้า(triangulation) เช่น การถามตัวอย่างหลาย ๆ ตัวอย่าง หรือถามหลาย ๆ ครั้ง จนเชื่อถือได้ว่าข้อมูลนั้นมีความถูกต้องแล้วจึงยุติการตรวจสอบ

๓. การจดบันทึกข้อมูลและการทำดัชนีข้อมูล(notetaking and indexing) การจดบันทึกข้อมูลจากการสัมภาษณ์จะแยกกันระหว่างส่วนที่เป็นข้อมูลและส่วนที่เป็นความคิดเห็นของผู้วิจัย การจดบันทึกในขณะที่สัมภาษณ์และการสังเกตจะเป็นการบันทึกย่อ ซึ่งจะนำมาเรียบเรียงให้สมบูรณ์เมื่อเสร็จสิ้นในแต่ละวันก่อนการเก็บข้อมูลครั้งต่อไป และนำมาทำเป็นดัชนีข้อมูลหรือจัดทำรหัส(coding)ในบางกรณีอาจมีการทำดัชนีไว้ก่อนเพื่อความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดัชนีในที่นี้อาจอยู่ในรูปของคำ ประโยค หัวข้อ สมมุติฐานหรือคำถาม กรณีที่มีการบันทึกเทปคำให้สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะทำการถอดเทปและนำคำสัมภาษณ์(transcript)มาวิเคราะห์เนื้อหา จัดทำดัชนีและวิเคราะห์หาความสัมพันธ์เชื่อมโยง ติความและนำมาสร้างบทสรุปในทำนองเดียวกัน

๔. การทำข้อสรุปชั่วคราวและการลดทอนข้อมูล(memoring and data reduction) ผู้วิจัยนำความคิด(concept)ที่ได้จากการจัดหมวดหมู่และดัชนีมาเชื่อมโยงตามหลักของเหตุผลและเขียนเป็นประโยคหรือข้อความเชิงแนวคิดทฤษฎีและใช้ข้อมูลที่ศึกษาเป็นส่วนประกอบ การเขียนข้อสรุปเหล่านี้ ผู้วิจัยจะทำทุกครั้งเมื่อการเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จสิ้นในแต่ละครั้ง วิธีนี้จะช่วยให้ผู้วิจัยมีประโยคหรือข้อความที่สำคัญ เมื่อนำมาเรียบเรียงจะได้ภาพรวมของข้อมูลชัดเจนยิ่งขึ้นและช่วยให้ผู้วิจัยกำจัดข้อมูลที่ไม่เกี่ยวข้องออกไป

๕. การสร้างบทสรุปและการพิสูจน์บทสรุป ผู้วิจัยนำข้อสรุปชั่วคราวและการกำจัดข้อมูลที่ได้มาเรียบเรียงและเชื่อมโยงอีกครั้ง โดยมุ่งตอบคำถามวิจัยและวัตถุประสงค์ ให้สมเหตุ สมผล วิธีการ ที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลด้านการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมอาหาร การปรับปรุง การเปลี่ยนแปลงและ การกลืนกลายทางวัฒนธรรมของอาหารไทลื้อในเขตล้านนาซึ่งเก็บรวบรวมโดยการสัมภาษณ์และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนของการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทลื้อ ทำการวิเคราะห์สารอาหารประเภท โปรตีน ไขมันและคาร์โบไฮเดรต ด้วยวิธีการวิเคราะห์แบบ Proximate analysis and nutritional composition และการวิเคราะห์ หาปริมาณ วิตามินและเกลือแร่ ด้วยวิธีการ HPLC และ AOAC ทำการวิเคราะห์ที่ห้องปฏิบัติการกลาง สาขาเชียงใหม่ (ภายใต้การกำกับของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์) จังหวัดเชียงใหม่

ระยะเวลาทำการวิจัยและแผนการดำเนินงานตลอดโครงการ

กิจกรรม/ขั้นตอนการดำเนินงาน	ระยะเวลา(เดือนกรกฎาคม ๒๕๕๓- มิถุนายน ๒๕๕๔)											
	๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙	๑๐	๑๑	๑๒
๑ ศึกษาเอกสาร และ สํารวจพื้นที่กลุ่มตัวอย่าง	/											
๒ สร้างเครื่องมือ และ ทบทวนแนวคิดทฤษฎี		/	/									
๓ เก็บข้อมูลในจังหวัดพะเยา				/	/							
๔ เก็บข้อมูลในจังหวัดเชียงใหม่						/	/					
๕ วิเคราะห์ข้อมูล								/	/			
๖ เขียนรายงานผล										/	/	
๗ จัดทำรูปเล่มสมบูรณ์												/

งบประมาณที่ใช้ในการดำเนินงาน

ค่าเอกสาร	= ๔,๐๐๐	บาท
ค่าเช่าเหมารถ ๑๒ ครั้ง*๓,๐๐๐	= ๓๖,๐๐๐	บาท
ค่าวิเคราะห์ข้อมูล	= ๔,๐๐๐	บาท
ค่าจ้างพิมพ์	= ๕,๐๐๐	บาท
ค่าจ้างบันทึกข้อมูล	= ๒,๐๐๐	บาท
ค่าวิเคราะห์สารอาหาร ๓กลุ่มต่ออาหาร ๑๐ ชนิด (๑๐ ชนิดอาหาร*๔,๐๐๐ บาท)	= ๔๐,๐๐๐	บาท
ค่าเล่มสมบูรณ์	= ๔,๐๐๐	บาท
ค่าธรรมเนียมอุดหนุนมหาวิทยาลัยร้อยละ ๕	= ๕,๐๐๐	บาท

รวมเป็นเงิน = ๑๐๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งแสนบาทถ้วน)
(ขอถัวเฉลี่ยจ่ายทุกรายการ)

บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

บริบทชุมชนของอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา

ก่อนปีพุทธศักราช ๒๕๒๐ อำเภอเชียงคำ ถูกจัดให้เป็นอำเภอหนึ่งในจังหวัดเชียงราย ซึ่งนับเป็นเวลานานกว่า ๗๐ ปีที่อำเภอเชียงคำอยู่ในการปกครองของจังหวัดเชียงราย จนกระทั่งถึงปีพุทธศักราช ๒๕๒๐ รัฐบาลได้ออกพระราชบัญญัติ จัดตั้งจังหวัดพะเยา และมีเขตการปกครองใน ๖ อำเภอ กับ ๑ กิ่งอำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองพะเยา อำเภอแม่ใจ อำเภอดอกคำใต้ อำเภอจุน อำเภอเชียงคำ อำเภอปงและกิ่งอำเภอเชียงม่วน ในปีพุทธศักราช ๒๕๓๙ อำเภอเชียงคำมีเขตการปกครอง ๑๕ ตำบล คือ

- | | |
|-------------------|------------------|
| ๑. ตำบลห้วยวน | ๒. ตำบลอ่างทอง |
| ๓. ตำบลน้ำแวน | ๔. ตำบลเชียงบาน |
| ๕. ตำบลทุ่งผาสุข | ๖. ตำบลฝายกวาง |
| ๗. ตำบลแม่ลาว | ๘. ตำบลร่มเย็น |
| ๙. ตำบลเจดีย์คำ | ๑๐. ตำบลเวียง |
| ๑๑. ตำบลภูซาง | ๑๒. ตำบลเชียงแรง |
| ๑๓. ตำบลทุ่งกล้วย | ๑๔. ตำบลป่าสัก |
| ๑๕. ตำบลสบง | |

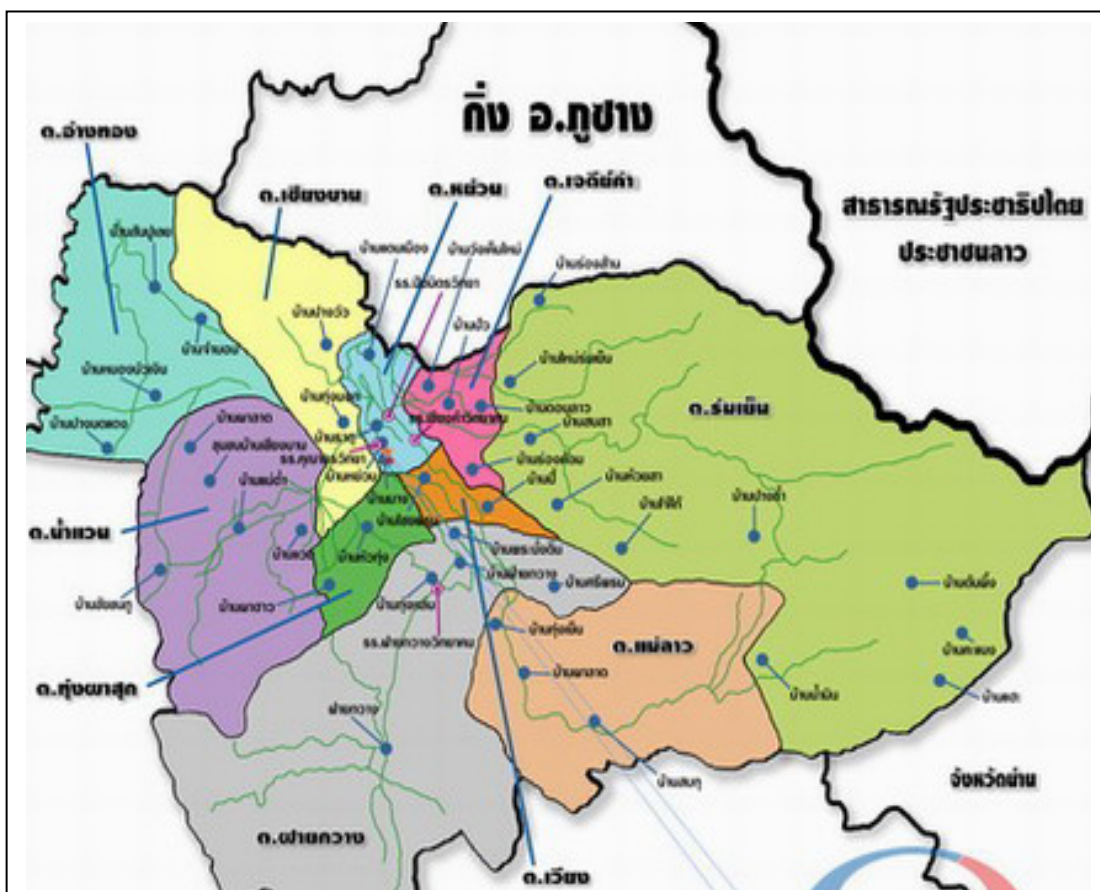
ต่อมาในปีพุทธศักราช ๒๕๓๙ กระทรวงมหาดไทย ได้ออกประกาศพระราชกฤษฎีกา จัดตั้งกิ่งอำเภอภูซาง โดยแบ่งพื้นที่เขตการปกครองในอำเภอเชียงคำออกไป ๕ ตำบลเพื่อให้กิ่งอำเภอภูซางดูแลพื้นที่ ซึ่งมีตำบลต่อไปนี้

๑. ตำบลภูซาง
๒. ตำบลเชียงแรง
๓. ตำบลทุ่งกล้วย
๔. ตำบลป่าสัก
๕. ตำบลสบง

ดังนั้นในปัจจุบัน (๒๕๕๔) อำเภอเชียงคำจึงมีพื้นที่การปกครอง รวม ๑๐ ตำบล ๑๓๔ หมู่บ้านและมีประชากร ๕๒,๑๖๖ คน ตำบลและหมู่บ้านจำแนกได้ดังนี้(สำนักงานพัฒนาชุมชน, ๒๕๕๔)

- ๑. ตำบลห้วยวน มี ๑๕ หมู่บ้าน
- ๒. ตำบลอ่างทอง มี ๑๓ หมู่บ้าน
- ๓. ตำบลน้ำแวน มี ๑๔ หมู่บ้าน
- ๔. ตำบลเชียงบาน มี ๑๑ หมู่บ้าน
- ๕. ตำบลทุ่งผาสุก มี ๗ หมู่บ้าน
- ๖. ตำบลฝายกวาง มี ๑๗ หมู่บ้าน
- ๗. ตำบลแม่ลาว มี ๑๔ หมู่บ้าน
- ๘. ตำบลร่มเย็น มี ๒๑ หมู่บ้าน
- ๙. ตำบลเจดีย์คำ มี ๑๒ หมู่บ้าน
- ๑๐. ตำบลเวียง มี ๑๐ หมู่บ้าน

ภาพที่ ๑ แผนที่แสดงตำบลในอำเภอเชียงคำ



น้ำตกเลื่องลือ แขนงน้ำมิน ป่าไม้ผืนดิน อุดมสมบูรณ์

ที่มา : สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอเชียงคำ

ที่ตั้งและอาณาเขต

ทิศเหนือ	ติดต่อกับอำเภอเทิง(จังหวัดเชียงราย) และอำเภอภูซาง
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับแขวงไซยะบุรี(สปป.ลาว)และอำเภอสองแคว(จังหวัดน่าน)
ทิศใต้	ติดต่อกับอำเภอสองแคว(จังหวัดน่าน)และอำเภอปาง
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับอำเภอจุน และอำเภอเทิง(จังหวัดเชียงราย)

ประวัติอำเภอเชียงคำ

ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าอยู่หัว ร.ศ.๑๑๗ ประเทศไทยจัดระเบียบการปกครองแผ่นดินในภูมิภาคเป็นมณฑล จังหวัด อำเภอ ตำบลและหมู่บ้าน ครั้งนั้น อำเภอเชียงคำซึ่งอยู่แขวงน้ำลาว (รวมพื้นที่อำเภอเทิง อำเภอเชียงของ จ.เชียงราย ในปัจจุบันด้วย) ขึ้นอยู่ในเขตการปกครองของจังหวัดน่าน โดยมีเจ้าสุริวงค์ ดำรงตำแหน่งข้าหลวง สำหรับที่ว่าการแขวงน้ำลาวที่เคยตั้งอยู่ ณ บ้านเวียงพระแก้ว ปัจจุบันเป็นบ้านเวียง หมู่ ๖ ตำบลเวียง อำเภอเชียงคำ ต่อมาเมื่อ ร.ศ. ๑๒๑ พวกเงี้ยวก่อการจลาจลบุกปล้นสดมภ์ชาวบ้านชาวเมืองที่อยู่ในแขวงน้ำลาว ทางราชการได้ส่งพระยาศรปลาส มาปราบจนสงบ พระยาศรปลาส จึงได้ทำการย้ายที่ว่าการแขวงมาตั้ง ณ บ้านหย่วน ตำบลหย่วน พื้นที่ที่แขวงน้ำลาวเคยดูแลปัจจุบันคือเขตอำเภอเชียงคำ อำเภอปาง จังหวัดพะเยา อำเภอเทิง อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย และเมืองคอบ (ปัจจุบันอยู่ในเขต สปป.ลาว) เมื่อพระยาศรปลาส ได้เข้ามาประจำอยู่ที่แขวงน้ำลาว ทางกรจึงแต่งตั้งให้ขุนพรานไพรีธน์ ดำรงตำแหน่งข้าหลวงบริเวณน่านเหนือ สืบต่อมา และในปี พ.ศ ๒๔๔๗ ทางราชการได้ยุบบริเวณน่านเหนือ แบ่งพื้นที่ออกเป็นอำเภอเชียงคำ อำเภอเทิง และอำเภอเชียงของ ขึ้นอยู่เขตการปกครองจังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นชื่อมาจากบริเวณเชียงใหม่เหนือ พร้อมแต่งตั้งพระยาพิศาลคีรี ดำรงตำแหน่งนายอำเภอเชียงคำและในปี พ.ศ. ๒๔๘๕ หลวงฤทธิ์ภิญโญ ดำรงตำแหน่งนายอำเภอเชียงคำ ได้ย้ายที่ว่าการอำเภอเชียงคำจากฝั่งตะวันออกมาตั้ง ณ ฝั่งตะวันตกของแม่น้ำลาว ต่อมาเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๔ พันตรีชอบ มงคลรัตน์ นายอำเภอเชียงคำ ได้ย้ายที่ว่าการอำเภอเชียงคำกลับมาตั้ง ณ ฝั่งตะวันออกของแม่น้ำลาวอีกครั้งหนึ่งและการเปลี่ยนแปลงในครั้งสุดท้าย เมื่อวันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๒๐ ได้มีพระราชบัญญัติตั้งจังหวัดพะเยาขึ้น โดยโอนพื้นที่เขตการปกครองอำเภอเชียงคำ มาขึ้นเขตปกครองจังหวัดพะเยา สืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน(พ.ศ ๒๕๕๔)

ประวัติความเป็นมาของชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำ

ชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำมีการอพยพมาจากหลาย ๆ เมือง เช่น เมืองพง เมืองหย่วน (เมืองโพน) เมืองมาง เมืองเงิน เมืองเชียงคานและเมืองอื่น ๆ ในเขตมณฑลยูนนานตอนใต้ โดยอพยพเข้ามาตั้งหมู่บ้านในอำเภอเชียงคำ และใช้ชื่อเรียกหมู่บ้านตนเองตามชื่อเดิม จากการสอบถามจากปราชญ์ท้องถิ่นและศึกษาเพิ่มเติมจากเอกสาร พบว่า ชาวไทลื้ออพยพเข้ามาสู่ล้านนาในยุคแรกตรงกับสมัยพระเจ้ากาวิละ ในปี พ.ศ ๒๓๔๘ ต่อมา ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๔ (พ.ศ ๒๓๙๔ - พ.ศ ๒๔๑๑) พระองค์ได้โปรด ให้เจ้านันทวฤทธิเดช ยกทัพไปตีดินแดนสิบสองปันนา ในปีพ.ศ ๒๓๙๖ และได้กวาดต้อนผู้คนชาวไทลื้อมาตั้งถิ่นฐานที่เมืองเชียงคำ และในปี พ.ศ ๒๓๙๙ พระเจ้าสุริยพงษ์ผริตเดช เจ้าผู้ครองนครน่านได้ขึ้นไปกวาดต้อนเอาชาวไทลื้อลงมาจากเมืองลำ เมืองพง และหัวเมืองอื่น ๆ ในดินแดนสิบสองปันนาลงมาอยู่ในล้านนา โดยให้มาตั้งถิ่นฐานที่เมืองหาง อำเภอเทิง ในปัจจุบัน จวบจนเวลาล่วงไป ๑๗ ปี เจ้าผู้ครองนครเมืองน่านทรงวิตกและเกรงว่าชาวไทลื้อเหล่านี้อาจจะพากันอพยพไปอยู่ยังถิ่นฐานเดิมในดินแดนสิบสองปันนาอีก จึงได้อพยพชาวไทลื้อดังกล่าวไปอยู่ที่อำเภอเชียงม่วน ในปี พ.ศ ๒๔๑๖ แต่เนื่องจากพื้นที่ของอำเภอเชียงม่วนในช่วงเวลานั้นไม่ค่อยอุดมสมบูรณ์ การประกอบอาชีพค่อนข้างฝืดเคือง ชาวไทลื้อจึงคัดเลือกตัวแทนรวม ๕ คน เข้าไปเฝ้าเจ้านครน่าน เพื่อที่จะขออพยพไปอยู่ในถิ่นที่อยู่ใหม่ที่มีความเหมาะสมและอุดมสมบูรณ์มากกว่าที่เดิม เจ้านครน่านจึงอนุญาตให้ชาวไทลื้อเหล่านั้นไปสำรวจหาสถานที่ที่เหมาะสม จนไปพบพื้นที่ที่กว้างขวางอุดมสมบูรณ์ มีแม่น้ำไหลผ่าน เช่น แม่น้ำหย่วน แม่น้ำลาว แม่น้ำแวน ซึ่งในปัจจุบัน คือเขตอำเภอเชียงคำ ต่อมาในปี พ.ศ ๒๔๓๑ ชาวไทลื้อบางกลุ่มจึงอพยพออกมาจากอำเภอเชียงม่วน แล่งที่เคยอาศัยอยู่มานาน นับเป็นเวลา ๑๕ ปี มุ่งสู่อำเภอเชียงคำ โดยในครั้งแรก ตั้งหมู่บ้านอยู่ที่บ้านมาง เมื่อประชากรเพิ่มมากขึ้น จึงขยายหมู่บ้านออกไป อีกหลาย ๆ หมู่บ้าน เช่น บ้านหย่วน บ้านธาตุสบแวน บ้านดอนไชย บ้านแดนเมือง บ้านทุ่งมอก บ้านแพด บ้านเชียงบาน บ้านปางวัว บ้านเชียงคาน บ้านแวน บ้านหนองลื้อ บ้านทราย บ้านกิวชมพู บ้านผาลาด บ้านสันปูเลย บ้านลำและบ้านสะ ปัจจุบันในอำเภอเชียงคำมีชาวไทลื้ออาศัยอยู่มากถึง ๒๕ หมู่บ้าน

บริบทชุมชนของอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่

อำเภอดอยสะเก็ด เป็นอำเภอหนึ่งของจังหวัดเชียงใหม่ มีที่ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกของจังหวัด อำเภอดอยสะเก็ด เป็นอำเภอที่มีความเจริญทางเศรษฐกิจในลำดับต้นๆ ของจังหวัดเชียงใหม่ เนื่องจากเป็นเส้นทาง สำคัญที่ผ่านจากจังหวัดเชียงใหม่ไปยังจังหวัดเชียงราย มีอาณาเขตติดต่อกับอำเภอและจังหวัดใกล้เคียงดังนี้

ทิศเหนือ ติดต่อกับอำเภอแม่แตงและอำเภอพร้าว

ทิศตะวันออก ติดต่อกับอำเภอเวียงป่าเป้า จังหวัดเชียงราย

และอำเภอเมืองปาน จังหวัดลำปาง

ทิศใต้ ติดต่อกับอำเภอแม่ออนและอำเภอสันกำแพง

ทิศตะวันตก ติดต่อกับอำเภอสันทราย

อำเภอดอยสะเก็ดแบ่งพื้นที่การปกครอง เป็น ๑๔ ตำบล ๑๑๒ หมู่บ้าน มีประชากร ๖๖,๔๓๒ คน ตำบลและหมู่บ้านจำแนกได้ดังนี้

๑.ตำบลเชิงดอย มี ๑๓ หมู่บ้าน

๒.ตำบลสันปูเลย มี ๑๕ หมู่บ้าน

๓.ตำบลลวงเหนือ มี ๑๐ หมู่บ้าน

๔.ตำบลป่าป้อง มี ๘ หมู่บ้าน

๕.ตำบลสง่าบ้าน มี ๕ หมู่บ้าน

๖.ตำบลป่าลาน มี ๖ หมู่บ้าน

๗.ตำบลตลาดขวัญ มี ๖ หมู่บ้าน

๘.ตำบลสำราญราษฎร์ มี ๘ หมู่บ้าน

๙.ตำบลแม่คือ มี ๖ หมู่บ้าน

๑๐.ตำบลตลาดใหญ่ มี ๕ หมู่บ้าน

๑๑.ตำบลแม่ฮ้อยเงิน มี ๖ หมู่บ้าน

๑๒.ตำบลแม่โป่ง มี 10 หมู่บ้าน

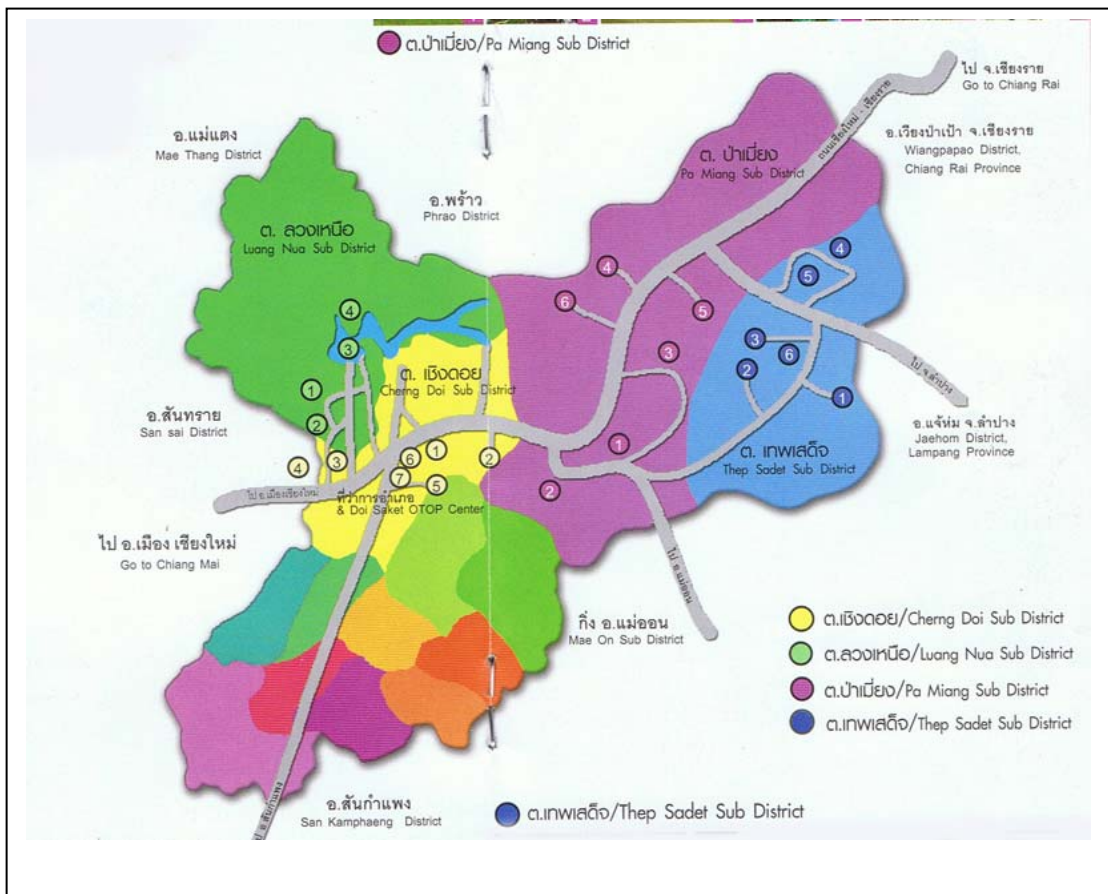
๑๓.ตำบลป่าเมียง มี ๖ หมู่บ้าน

๑๔. ตำบลเทพเสด็จ มี ๘ หมู่บ้าน

คำขวัญประจำอำเภอ

“หนองบัวพระเจ้าหลวง แม่กวังเขื่อนใหญ่ ห้วยฮ่องไคร้ศูนย์ศึกษา ล้วนนานาหัตถกรรม”

ภาพที่ ๒ แผนที่แสดงตำบลในอำเภอตอยสะเก็ด



ที่มา : สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอตอยสะเก็ด

ประวัติอำเภอตอยสะเก็ด

อำเภอตอยสะเก็ด เดิมที่ตั้งอยู่ที่บ้านน้ำแพร่ (อยู่ในเขตตำบลตลาดขวัญในปัจจุบัน) ได้ประมาณ ๒ ปี ๗ เดือน ต่อมาเจ้าเมืองเชียงใหม่ได้มองเห็นว่าเป็นที่ตั้งที่หมู่บ้านที่มีราษฎรอยู่น้อย มีแต่ท้องทุ่งนาเว้งว่าง ซึ่งไม่เหมาะแก่การที่จะเก็บภาษีสี่ปาท (ภาษีซึ่งเรียกเก็บจากตัวบุคคล) จึงได้เรียกผู้ปกครองมณฑลตะวันออกเฉียงเหนือ ได้ความว่า ควรจะมาตั้งที่เชิงเขาชิดด้านตะวันออกสุด ดังนั้นขุนผดุงดอยแดน จึงเสนอให้ย้ายมาอยู่ที่เชิงดอยซึ่งเป็นที่ตั้งปัจจุบันนี้ พร้อมทั้งมอบที่ดินให้เป็นที่ทำการของทางราชการ เช่น สาธารณสุข สถานีตำรวจ และที่ว่าการอำเภอ เพราะมีบริเวณที่เหมาะสม ซึ่งเป็นที่สูงอยู่บริเวณน้ำท่วมไม่ถึง จึงได้รื้อถอนตัวอาคารชั่วคราวและได้นำไม้บางส่วนมาสร้างที่ว่าการอำเภอ พ่อขุนผดุงดอยแดนจึงมอบไม้ในสวนเพิ่มให้อีกหลายสิบท่อน เพื่อสร้างอาคารแบบชั้นเดียวได้ถุนสูง ตัวเสาหล่อด้วยปูนซีเมนต์เสริมเหล็ก หลังคาทรงปั้นหยา หน้าจั่ว บนหลังคามีเสาดงอยู่ด้วย

ประวัติความเป็นมาของชาวไทลื้อใน อำเภอดอยสะเก็ด

จากการศึกษาและสอบถามจากปราชญ์ท้องถิ่นในอำเภอดอยสะเก็ด พบว่า ในปัจจุบัน ชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ดมีประมาณ ๑,๕๐๐ คน มีการตั้งบ้านเรือนกระจายอยู่ใน ๓ ตำบล ๕ หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ ๔ บ้านลวงเหนือ หมู่ ๕ บ้านลวงเหนือ.ตำบลลวงเหนือ หมู่ ๘ บ้านลวงใต้ หมู่ ๗ บ้านป่าคา ตำบลเชิงดอย บ้านโป่งกุ่มและบ้านโป่งสามัคคี ตำบลโป่งกุ่ม บ้านปางน้ำฤ ตำบล ป่าเมียง สำหรับบ้านป่าคา บ้านโป่งกุ่ม บ้านโป่งสามัคคี และบ้านปางน้ำฤ เป็นกลุ่มชาวไทลื้อที่อพยพออกจากบ้านลวงใต้ เพื่อออกไปหาที่อยู่ใหม่เนื่องจากที่อยู่เดิมเริ่มคับแคบลง อย่างไรก็ตาม ชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ดในทุกหมู่บ้าน ต่างก็มีบรรพบุรุษที่อพยพมาจากสิบสองปันนา เนื่องด้วยในยุคนั้น มีการปฏิวัติวัฒนธรรมในประเทศจีน ซึ่งจีนมีนโยบายให้ประชาชนทุกคน ต้องช่วยกันทำงาน ผลผลิตที่ได้จากทำงานส่วนใหญ่ถูกนำไปไว้ในส่วนกลาง เจ้าผู้ครองนครในสิบสองปันนา หรือแม่ทัพนายกอง ในสิบสองปันนา ต้องช่วยกันทำนาเพื่อเร่งผลิตข้าวส่งไปช่วยส่วนกลาง ความเป็นอยู่ของชาวไทลื้อต่างอดคัดแร้นแค้น จึงทำให้เจ้านายไทลื้อและเหล่าทหารส่วนหนึ่งรวมทั้งประชาชนชาวไทลื้อพากันหลบหนีเข้ามาทางเหนือของประเทศไทย ในส่วนของชาวไทลื้อที่อพยพมาตั้งบ้านเรือนในอำเภอดอย

ช่วงแรก สมัยของพระเจ้าแสนเมืองมา รัชกาลที่ ๗ แห่งราชวงศ์มังราย แห่งอาณาจักรล้านนา (พ.ศ. ๑๙๓๑ - ๑๙๕๔) ในครั้งนั้นพระเจ้าแสนเมืองมาได้เสด็จประพาสดินแดนสิบสองปันนา แล้วเสด็จกลับมาถึงพินนาผิงแกนโดยมีหลักฐานเป็นจารึกบนเสาไม้ แต่ปัจจุบันนี้ชาวบ้านได้ทำการก่อสร้างขึ้นมาใหม่ ก่ออิฐถือปูนไว้ที่เสาหลักบ้านของบ้านเมืองหลวงเหนือ อำเภอต๋อยสะเก็ด เรื่อง “วันตั้งบ้าน” คือ วันเสาร์ ที่ ๓ เมษายน ๑๙๓๒

ช่วงที่สอง ในยุคเจ้าผู้ครองนครเชียงใหม่เจ็ดตนในปี พ.ศ. ๒๓๔๗ พญาอุปราชธรรมลังกา อุปราชเมืองเชียงใหม่ (สมัยพญาท้าวละเป็นเจ้าเมืองเชียงใหม่) ได้ยกทัพไปกวาดต้อนคนไทลื้อ ไทจีน และไทยอง จากเมืองต่าง ๆ ในเขตสิบสองปันนา เชียงตุง และลาวตอนเหนือ เข้ามาไว้ให้ตั้งหลักแหล่งอาศัยอยู่ในส่วนต่าง ๆ ของเมืองเชียงใหม่ และลำพูน ตามนโยบาย “เก็บผักใส่ซ้า เก็บข้าใส่เมือง”

ภาพที่ ๓ ลักษณะใจบ้าน ที่บ้านหลวงเหนือ ระบุวันเดือนปีที่ตั้งบ้าน



ที่มา: ถ่ายภาพโดย เสาวภา ศักยพันธ์

ภาพที่ ๔ ลักษณะใจบ้าน ที่มีซุ้มสวยงาม



ที่มา: ถ่ายภาพโดย เสาวภา ศักยพันธ์

ชาวไทลื้อ ที่อพยพเข้ามาต่างก็ยังคงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ และสัญลักษณ์แห่งความเป็นไทลื้อ เช่น ภาษาพูด ความเชื่อ การแต่งกาย อาหารการกิน การแสดง อาชีพหลักเกษตรกรรมรวมทั้งการสร้างบ้านที่ยังคงเอกลักษณ์ของชาวไทลื้อในสิบสองปันนา กล่าวคือ เป็นแบบบ้านไม้ใต้ถุนสูงมีห้องนอนรวมกัน มีส่วนของห้องครัวแยกออกมา ลักษณะครอบครัว เป็นแบบผัวเดียวเมียเดียว เป็นครอบครัวขนาดเล็กเมื่อแต่งงานแล้วจะแยกครอบครัว แต่จะให้ความสำคัญทั้งญาติทางพ่อและทางแม่ บุตรจะให้ใช้นามสกุลของผู้เป็นพ่อ เป็นที่น่าสังเกตว่านามสกุลของไทลื้อบ้านเมืองหลวงใต้ จะขึ้นต้นด้วย ส เสือ เช่น สอาดล้วน สมร สล่าป็น สูดาก้าว สูดาคำ สมโพธิ์ สงวน เป็นต้น และนามสกุลของชาวไทลื้อในส่วนของบ้านหลวงเหนือจะขึ้นด้วย บ ใบไม้ เช่น ใบสุพันธ์

ภาพที่ ๕ ป้ายแสดงชื่อหมู่บ้านเมืองหลวงใต้



ที่มา: ถ่ายภาพโดย เสาวภา ศักยพันธ์

สังคมของชาวไทลื้อในอำเภอต๋อยสะเกิด เป็นสังคมเกษตรกรรม วัฒนธรรมและประเพณีหลายอย่างไม่แตกต่างจากคนไทยวน (คนไทยวนในล้านนา ก็ถูกคนกลุ่มอื่นๆเรียกว่า คนเมือง) การแต่งกายของชาวไทลื้อผู้ชายจะนุ่งเตี่ยวสะกอ หรือสะตอ (เป้าลิก) มัดตะเข็บ หรือเตี่ยวสามตุก เสื้อและกางเกงข้อมด้วยสีครามหรือดำ หรือใบห้อม โปกศรีชะด้วยผ้า ส่วนผู้หญิงจะสวมเสื้อมัดรัดรูปผ่าอก มีสาบหน้าเฉียงมาผูกติดกับด้าย หรือใช้กระดุมเม็ดขนาดใหญ่เกี่ยวกันไว้ หรือรู้จักกันทั่วไปว่า “เสื้อปัด” (ปัดหมายถึง ป้ายตัวเสื้อไปทางด้านด้านหนึ่ง ในที่นี้นิยมป้ายไปทางซ้ายของผู้สวมใส่) ตัวเสื้อจะสั้น แขนเสื้อยาว ทรงกระบอกนิยมใช้สีดำหรือสีครามหรือสีหม้อห้อม ตรงสาบเสื้อจะขลิบด้วยแถบผ้าสีต่าง ๆ หรือทำเป็นลวดลาย นุ่งผ้าซิ่นลายขวาง การวางสีลวดลายซิ่นแบบซิ่นก่าน (ลักษณะของผ้าซิ่นที่มีลวดลายมัดหมี่ ซิ่นดำเต็มแทรกด้วยดิ้นเงินดิ้นทอง) และซิ่นปล่อง (ลักษณะการขัดทอด้วยการเก็บลาย หรือ การเก็บมุก) มีลวดลายสลับริ้วสีพื้นช่วงลายขนาดที่เท่ากัน ส่วนผมจะเกล้าเป็นมวยต่อว่องผมซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของชาวไทลื้อในการเกล้ามวยผม แล้วโปกศรีชะด้วยผ้าขาว และถือถุงย่าม ส่วนมากมักใส่เสื้อผ้าสีดำหรือสีครามหรือสีหม้อห้อม ทั้งชายและหญิง วัฒนธรรมการแต่งกายคล้ายคลึงกับชาวล้านนา

ภาพที่ ๖ ลักษณะการเกล้าผมที่มีว่องผม (การเก็บผม ๑ ซอให้ป็นวงเล็ก ๆ)



ที่มา: ถ่ายภาพโดย เสาวภา ศักยพันธ์

ภาพที่ ๗ ต้นหอมที่บ้านป่ามาลี อ.เชียงคำ



ที่มา: ถ่ายภาพโดย เสาวภา ศักยพันธ์

ภาพที่ ๘ ลักษณะของเสื้อปิด



ที่มา : แผนชุมชนบ้านเมืองหลวงใต้

ศิลปะที่โดดเด่นได้แก่ งานผ้าทอไตลื้อ นิยมใช้ผ้าฝ้าย ทอลวดลาย ที่เรียกว่า ลายน้ำไหล ปัจจุบันมีการฟื้นฟูและถ่ายทอดแก่ชุมชนสร้างรายได้และเป็นสินค้าที่ได้รับความนิยมพรหลาย จากการศึกษาพบว่า ชาวไตลื้อในอำเภอดอยสะเก็ดยังคงรักษาวัฒนธรรมภาษาพูดและตัวอักษรหรือตัวเขียน ที่เป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง ลักษณะเด่นของภาษาไตลื้อคือการเปลี่ยนแปลงเสียงสระภายในคำโดยการเปลี่ยนระดับของลิ้น เช่น คำในภาษาไทยหรือภาษาล้านนามีเสียงสระ เอเออ โอ ตรงกับคำในภาษาไตลื้อที่มีเสียงสระอิ อี้ อุ เช่น ในภาษาไทย คำว่า คน ภาษาล้านนาก็ใช้คำว่า คน แต่ภาษาไตลื้อใช้คำว่า กุน คำว่า เงิน ภาษาไตลื้อใช้คำว่า จิ้น ซึ่งจะเห็นได้ว่า มี เอกลักษณ์ในการออกเสียงและภาษาไตลื้อมีเสียงสระเดี่ยว มีทั้งสระเสียงสั้น และสระเสียงยาว และภาษาไตลื้อจะไม่มีสระประสมเลย เช่น คำว่า เกลือ ภาษาไตลื้อจะออกเสียงว่า เกือ หรือคำว่า กล้วย ก็จะไม่ออกเสียงเป็น โก้ย เป็นต้น

สำหรับในด้านอาหารนั้น พบว่า ชาวไตลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด นิยมประกอบอาหารแบบเรียบง่าย ส่วนใหญ่ใช้วัตถุดิบที่มีตามธรรมชาติ โดยมีผักเป็นส่วนประกอบ อาหารที่นิยมรับประทาน เช่น น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกน้ำผัก น้ำพริกน้ำหน่อ แกงผักสัง (ผักสังเป็นผักที่มีทุกบ้านในกลุ่มชาวไตลื้อบ้านหลวงใต้โดยเชื่อว่าเป็นผักที่บรรพบุรุษนำมาจากดินแดนสิบสองปันนา) จิ้นส้า ลาบ แกงอ่อม จิ้นไก่อบ ข้าวเหลืองเนื้อไก่ จิ้นซำพริก ซิจิ้น (แกงส้มจิ้น) แกงหน่อไม้ ส้มหนัง น้ำหนัง ส้มผักกุ่ม ส้มผักกาด จิ้นไก่หมี่ (ต้มยำจิ้นไก่) ตุงด้าง (แกงกระด้าง) หลามบอน เปื่อะหว่าง (เลือดกระด้าง

ภาพที่ ๙ ลักษณะยอดผักกั้งและแกงผักกั้ง

ลักษณะยอดผักกั้งที่ใช้แกง



แกงผักกั้ง



ที่มา: ถ่ายภาพโดย เสาวภา ศักยพันธ์

วัตถุประสงค์ข้อที่ ๑. เพื่อศึกษาลักษณะของอาหารไทลื้อในเขตล้านนา

จากการศึกษาพบว่าอาหารไทลื้อในเขตล้านนา มีลักษณะของอาหารที่มีการประกอบแบบง่ายๆ ไม่ยุ่งยาก วัตถุดิบส่วนใหญ่ได้จากพืชผักที่ปลูกไว้ตามหัวไร่ปลายนา เช่น ผักกุ่ม ผักตำลึง ผักชะอม มะเขือพวง ผักกาดกวางตุงดอก ผักหนาม ถั่วฝักยาว ส่วนวัตถุดิบที่เป็นเนื้อสัตว์ซึ่งเป็นอาหารประเภทโปรตีนได้จาก ปลาเล็กปลาน้อยที่ได้จากลำห้วย หนอง คลอง บึง หรืออาศัยการหาปูตามไร่นา โดยมีเทคนิคการหาปูซึ่งเปลี่ยนไปตามสภาพแวดล้อม เช่นการหาปูในฤดูฝน จะเก็บปูจากท้องนาที่มีน้ำฝนท่วมซัง เพื่อนำมาทำน้ำปู หรือใส่ในแกง หรือทำน้ำพริกปูดัม ส่วนในหน้าแล้งปูจะหนีเข้าไปอยู่ในรูปู ชาวบ้านจะขุดเอาปูมาทำแกงปู(มออบปูหรือมอกปู)ซึ่งปูในช่วงหน้าแล้งจะมีความมันอร่อยกว่าปูในฤดูอื่นๆ นอกจากนี้ยังพบว่า ในช่วงฤดูฝนอาหารที่มีชื่อและมีราคาแพงของหมู่บ้านชาวไทลื้ออีกชนิดหนึ่งได้แก่ อีฮวก(ลูกอีตดของกบ) จากการสำรวจราคาในปี ๒๕๕๓-๒๕๕๔ พบว่าราคาของอีฮวก สูงถึงกิโลกรัมละ ๔๐๐ บาท บางวันชาวบ้านที่ไปหาอีฮวก(ชาวไทลื้อเรียกว่าไปส้อนฮวก) สามารถทำรายได้จากการขายอีฮวก มากกว่า ๑,๐๐๐ บาทต่อวัน ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ลักษณะของอาหารที่ชาวไทลื้อบริโภค จะแปรเปลี่ยนไปตามวัตถุดิบที่สามารถหาได้ในแต่ละฤดูกาล ซึ่งจากการศึกษา พบว่าลักษณะของอาหารไทลื้อโดยทั่วไป มีดังนี้

๑.๑ วิธีการปรุงอาหารของชาวไทลื้อ พบว่า วิธีการปรุงอาหารที่นิยมทำมากที่สุด ได้แก่ วิธีการแกง วิธีการคั่ว วิธีการโขลก วิธีการยำ(ตำหรือส้า) วิธีการจิ้น วิธีการแอ็บ วิธีการอ็อก วิธีการอ็อก วิธีการนึ่งและวิธีการปิ้ง

๑.๑.๑ วิธีการแกง วิธีนี้จะนำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่เครื่องแกงหรือเครื่องน้ำพริกลงไป ละลายในน้ำ รอจนน้ำเดือด จึงใส่วัตถุดิบอื่น ๆ ลงไป เครื่องแกง ประกอบไปด้วย พริกแห้งหรือจะใช้ พริกดิบ(พริกหนุ่ม) กระเทียม หอมแดง กะปิแกง(กะปิหยาบ) บางบ้านใส่ถั่วเน่าลงไปเล็กน้อย ไม่นิยม ปลายี่แบบภาคกลาง ถ้าจะใช้ปลายี่จะใช้ปลากระดีที่ตากแห้งซึ่งชาวไทลื้อเรียกว่า “ ปลายี่แห้ง” โขลกละเอียด ปลายี่แห้ง หมายถึงปลากระดีที่ตายแล้วทิ้งไว้ ๑ วันพอมักลื่นนำไปเสียบกับไม้ไผ่ที่ เหลาเตรียมไว้ ไม้ละ ๔ -๕ ตัว แล้วตากให้แห้ง แกงที่นิยมรับประทาน ได้แก่ แกงแคหน้ง แกง ผักกัฮยอียะ(ผักหลาย ๆ อย่าง) แกงผักหละ(ชะอม)

๑.๑.๒ วิธีการคั่ว วิธีนี้ คล้ายกับการผัด แต่ใส่น้ำมันเล็กน้อย เช่น คั่วบะแคว้ง (มะเขือพวง) คั่วผักเหือดและคั่วผำ เป็นต้น

๑.๑.๓ วิธีการโขลกหรือตำน้ำพริก วิธีนี้นิยมใช้กับการโขลกน้ำพริก อุปกรณ์ที่ใช้ โขลก ได้แก่ ครกไม้และลูกครก หรือสากครก(ไม้ตีพริกของภาคกลาง)

๑.๑.๔ วิธีการยำ หรือ ส้า หรือตำ วิธีนี้ มีลักษณะคล้ายอาหารประเภทยำของภาค กลาง ซึ่งมีรสเปรี้ยวเล็กน้อย เช่น ยำหรือตำมะม่วง ส้าบะแตง และ ตำเตา เป็นต้น

๑.๑.๕ วิธีการจิ้น วิธีนี้คล้ายกับการทอดที่ใช้ น้ำมันจำนวนมาก นิยมใช้กับการทำให้ หนังหมูพองตัว เช่น จิ้นแคบหมู จิ้นแคบไซ จิ้นหนังปอง และ จิ้นข้าวแต๋น เป็นต้น

๑.๑.๖ วิธีการแอ็บ วิธีนี้เป็นการทำให้อาหารสุกด้วยการนำอาหารใส่ในใบตองแล้ว นำไปปิ้ง อาหารที่นำมาห่อด้วยใบตองต้องผสมเครื่องแกงก่อน ถ้าต้องการกลิ่นหอมจะห่อด้วยใบขมิ้น สด อาหารที่ได้รับความนิยม ได้แก่ แอ็บฮือฮวก(ลูกฮือฮวก) แอ็บฮือฮิว(ตัวอ่อนของแมลงปอ)

๑.๑.๗ วิธีการอ็อกหรือออด วิธีนี้ใช้เครื่องปรุงเหมือนวิธีการแอ็บ แต่ทำให้สุกด้วย การนำอาหารใส่หม้อเติมน้ำเล็กน้อย ยกขึ้นตั้งไฟปิดฝาใช้ไฟอ่อน ถ้าต้องการกลิ่นหอมให้รองก้นหม้อ ด้วยใบขมิ้นสด อาหารที่ได้รับความนิยม ได้แก่ อ็อกปลาเล็กปลาน้อย หรือใช้ปลาตัวใหญ่ทั้งตัว อ็อกกุ้ง

๑.๑.๘ วิธีการอ็อก วิธีนี้ใช้เครื่องปรุงเหมือนการแอ็บและการอ็อก แต่เติมน้ำมากขึ้น จนเหมือนกับการแกง และนิยมใช้กับเนื้อสัตว์ชิ้นใหญ่ เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อควาย และเนื้อวัว ใช้ การต้มหรือเคี่ยวจนเนื้อเปื่อยนุ่ม ใส่ใบมะกรูดฉีกหยาบ ๆ ผักชีฝรั่ง และตะไคร้ทุบ เพิ่มความหอม

๑.๑.๙ วิธีการนึ่ง วิธีนี้เป็นการทำอาหารให้สุกด้วยการใช้ไอน้ำจากถังถึงหรือไอนึ่ง ข้าว อาหารที่ได้รับความนิยม เช่น ไก่นึ่ง ห่อนึ่งวุ้นเส้น ห่อนึ่งไก่ ห่อนึ่งปลา และห่อนึ่งตะ(สาหร่าย น้ำ จืดชนิดหนึ่ง)

๑.๑.๑๐ วิธีการปิ้ง วิธีนี้เป็นการทำอาหารให้สุกด้วยการใช้ความร้อนจากถ่านไฟ อาหารที่ได้รับความนิยม ได้แก่ ปลาปิ้งอบ หรือบางบ้านเรียกว่า ปลาหมบ เพราะก่อนที่จะนำปลามาปิ้ง ให้แล่ปลา แล้วใส่เครื่องแกงบนตัวปลา จากนั้นพับครึ่ง มัดด้วยใบตะไคร้ แล้วจึงนำไปปิ้งไฟให้หอม (คำว่า พับครึ่งหรือทบครึ่ง ภาษาไทลื้อ เรียกว่า หมบ)

๑.๒ วิธีการรับประทานอาหารของชาวไทลื้อในเขตล้านนา

ชาวไทลื้อในเขตล้านนา มีอุปนิสัยเหมือนกับชาวไทในกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ เช่น ชาวไทยวน ชาวไทใหญ่ ชาวไทซิ่น กล่าวคือ จะมีความกตัญญู และมีความเคารพต่อผู้อาวุโส โดยเฉพาะพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตายาย ดังนั้น เมื่อถึงเวลารับประทานอาหารผู้ที่มีหน้าที่ในการเตรียมอาหารในแต่ละมื้อ จะต้องเก็บสิ่งที่ดีที่สุดในมื้อนั้น ๆ ไว้ให้ผู้ที่มีอาวุโสสูงที่สุด โดยทั่วไป จะหมายถึง ปู่ หรือตา อาหารที่ถือว่าดีที่สุด ได้แก่ เนื้อปลา ตับปิ้ง ไก่ปิ้ง เครื่องในไก่ และไข่ หลังจากสมาชิกนั่งล้อมวง รอบขันโตก หรือรอบถาดข้าว ครบแล้ว ปู่หรือตา จะเป็นผู้หยิบข้าวเหนียวและกับข้าวมารับประทานประมาณ ๑-๒ คำ จากนั้น สมาชิกที่มีอาวุโสรองลงมา จะหยิบอาหารรับประทาน และตามด้วยสมาชิกคนอื่น ๆ อาหารชนิดใดที่เป็นของเหลวหรือมีน้ำแกง จะใช้ข้าวเหนียวจุ่มน้ำแกงแล้วส่งเข้าปาก ไม่นิยมใช้ช้อน เนื่องจากมีความเชื่อว่า ถ้ากินข้าวด้วยช้อนจะทำให้อาหารหมดไว สิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ ด้วยเหตุนี้ถ้าไม่จำเป็นจะไม่ใช้ช้อนตักแกง ในการรับประทานถ้าต้องการให้ได้อาหารติดมากับก้อนข้าวมากกว่าปกติ จะใช้วิธีปั้นข้าวเหนียว เป็นก้อนพอคำแล้วใช้หัวแม่มือกดลงไปในข้าวเหนียวให้เป็นหลุมเล็กน้อย เรียกว่า “หักหน้าออก” เมื่อนำก้อนข้าวเหนียวไปจิ้มอาหารหรือกับข้าว แล้วใช้นิ้วมือโอบกับข้าวให้อยู่ในหลุมเล็ก ๆ จะทำให้ได้กับข้าวมากกว่าปกติ อีกวิธีหนึ่งที่เด็ก ๆ จะถูกแบ่งอาหารแล้วถอยออกจากวงอาหารเพื่อไม่ให้เลอะเทอะ คือการนำข้าวเหนียวมาปั้นให้แน่น คล้ายลูกกรักบี้ แล้วกดตรงกลางตลอดแนวยาว เพื่อใส่อาหารที่ไม่มีส่วนผสมที่เป็นน้ำ เช่น ไข่ต้ม ปลาหู เนื้อปิ้ง แล้วปิดรอยด้วยการประกบข้าวเหนียวทั้งสองด้านเข้าด้วยกันเพื่อให้เกิดความสะดวกในการกัดที่ละน้อย วิธีนี้อาหารก็ไม่หกเลอะเทอะ ชาวไทลื้อ เรียกว่า “การบ้ายข้าว หรือข้าวบ้าย” เช่น ข้าวบ้ายไข่ต้ม ข้าวบ้ายปลาหู เป็นต้น

๑.๓ วิธีการเตรียมอาหารของชาวไทลื้อในเขตล้านนา

วิธีการเตรียมอาหารของชาวไทลื้อในเขตล้านนา อาหารหลักประจำวันได้แก่ ข้าวเหนียว การเตรียมข้าวเหนียวของชาวไทลื้อในล้านนา เริ่มต้นตั้งแต่การคัดเลือกพันธุ์ข้าวสารเหนียวที่มีความอร่อย เมื่อได้ข้าวสารเหนียวแล้ว ชาวไทลื้อจะนำข้าวสารเหนียวไปแช่ในหม้อดินเผาที่เคลือบน้ำเคลือบให้เงา(หม้อหรืออ่างเซรามิคเคลือบ) โดยทั่วไปจะมีลักษณะสี่เหลี่ยมทรงสูง ชาวไทลื้อเรียกว่า หม้อ

สำหรับอาหารชนิดอื่น ๆ มีวิธีการเตรียมแล้วแต่ชนิดอาหารที่ทำได้ในแต่ละวัน ส่วนมากจะใช้วัตถุดิบในการทำอาหาร ที่ได้จากแหล่งอาหารรอบ ๆ บ้าน เช่น ผักชะอมจากรั้วหลังบ้าน ต้นคุณจากสวนข้างบ้าน ผักตำลึงจากกองไม้ไผ่ หลังบ้าน เป็นต้น ชาวไทลื้อจะมีลักษณะพิเศษแตกต่างไปจากกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ กล่าวคือ ชาวไทลื้อจะมีคุณลักษณะของความขยันและรักความสะอาด เป็นลักษณะติดตัว ดังนั้นจะสังเกตเห็นว่า บ้านของชาวไทลื้อเกือบทุกหลังคาเรือนจะต้องมีส่วนครัวด้านหลังบ้านหรือข้างบ้านหรือหน้าบ้าน เกือบทุกหลัง ชาวไทลื้อจึงสามารถหาวัตถุดิบในการทำอาหารได้รอบ ๆ บ้าน จากการสังเกตพบว่า ในบางวันที่ชาวไทลื้อต้องการทำอาหารง่าย ๆ อาจจะมีเพียงผักลวกหรือผักนึ่ง ที่รับประทานกับน้ำพริกแดง ในวันแรก ๆ น้ำพริกแดงจะมีความหนืดเล็กน้อย แต่ในวันต่อ ๆ มา น้ำพริกแดงถ้วยเก่าจะมีลักษณะแห้งลง แต่ชาวไทลื้อก็ยังนำน้ำพริกแดงนั้นมารับประทานได้อยู่ โดยการนำน้ำสุก หรือน้ำจากแกงชนิดอื่น ที่ทำเพิ่มขึ้นในวันนั้น ๆ เทลงไปในน้ำพริกแดงช่วยให้น้ำพริกแห้ง ๆ กลายเป็นน้ำพริกที่มีความอร่อยพร้อมที่จะรับประทานได้อีกครั้ง จะเห็นได้ว่า ชาวไทลื้อมีการใช้ชีวิตอย่างสมถะและพอเพียง

ในบางวันถ้าพ่อบ้านออกไปดูไร่นา ตั้งแต่เช้าตรู่ ในตอนสายที่กลับเข้าบ้านก็จะมีกุ่มฝอย หรือปูนา หรือปลา เป็นอาหารเช้า ซึ่งลักษณะเช่นนี้ อาหารที่ถูกทำขึ้นจะเหลือไปเป็นอาหารมื้อกลางวันได้อีก ๑ มื้อ ดังนั้น อาหารในมื้อกลางวันจึงมีลักษณะที่เป็นอาหารที่เหลือจากมื้อเช้า หรือ อาจจะเป็นอาหารจานเดียวที่แม่ค้านำมาขายในช่วงกลางวัน เช่น ขนมจีน หรือข้าวแรมพิน เป็นต้น

สำหรับอาหารมื้อเย็น แม่บ้านจะเข้าไปหาวัตถุดิบจากสวนครัวในบริเวณรอบ ๆ บ้าน หรือ บางครั้งอาจเดินเข้าไปในบริเวณบ้านข้างเคียง เพื่อเก็บผัก ให้ได้มากชนิด การเข้าไปในบริเวณใกล้เคียงจะใช้วิธีเรียกเจ้าของบ้าน และขออนุญาตเก็บผัก โดยไม่ต้องรอให้เจ้าของบ้านอนุญาต ก็ถือว่า เก็บได้แล้ว จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่า มีอาหารบางชนิด ที่ทำเสร็จแล้ว แต่จะไม่ตักแบ่งให้ญาติหรือเพื่อนบ้าน เพียงบอกให้รับรู้ว่ามีอาหารชนิดนั้นในบ้าน ถ้าอยากรับประทานก็ไปตัก

ลักษณะพิเศษอีกประการหนึ่งในการเตรียมอาหารของชาวไทลื้อ ผู้วิจัยพบว่า ชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด มีวิธีการเตรียมอาหารประเภทหน่อไม้ดองที่แตกต่างจาก ชาวไทลื้อในท้องถิ่นอื่น ๆ กล่าวคือการทำหน่อไม้ดองของชาวไทลื้อในกลุ่มนี้ จะใช้เปลือกหอยขมที่รับประทานเนื้อหอยหมดแล้ว ชาวไทลื้อในกลุ่มนี้จะล้างเปลือกหอยขม แล้วตากแห้งไว้ เมื่อจะทำหน่อไม้ดอง จะนำเปลือกหอยมาวางบนหน่อไม้ครั้งละ ๑๕-๒๐ ตัว แล้วปิดฝาหม้อที่ดองหน่อนั้นประมาณ ๒-๓ วัน เพื่อให้หน่อไม้มีกลิ่นของเปลือกหอย ซึ่งชาวไทลื้อในกลุ่มนี้บอกว่า กลิ่นชนิดนี้ เรียกว่า “กลิ่นเหม็นโอ้หอย” และเรียกหน่อชนิดนี้ว่า “หน่อโอ้” หรือ “หน่อหอย” ซึ่งเป็นอาหารที่ชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ดภาคภูมิใจในเอกลักษณ์อาหารไทลื้อของตนเองเป็นอย่างมาก

๑.๔ อาหารในพิธีกรรมและความเชื่อทางอาหารของชาวไทลื้อในเขตล้านนา

จากการศึกษาพบว่า พิธีกรรมและความเชื่อทางด้านอาหารของไทลื้อในเขตล้านนา มีรากฐานจากความเป็นพุทธศาสนิกชน พิธีกรรมและความเชื่อจึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับศาสนา พิธีกรรมและความเชื่อทางอาหารของชาวไทลื้อมีทั้งพิธีกรรมในครอบครัว พิธีกรรมในชุมชนหรือเป็นกิจกรรมหน้าหมู่บ้าน พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับวัด ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑.๔.๑ พิธีกรรมในครอบครัว ชาวไทลื้อมีพิธีกรรมในครอบครัว ซึ่งเริ่มจาก พิธีกรรมการเกิด เมื่อผู้หญิงตั้งท้องผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน หรือญาติทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง จะต้องสอนให้ผู้หญิงที่ตั้งท้องครั้งแรกในเรื่องการดูแลตนเอง และดูแลเรื่องอาหาร เช่น ห้ามรับประทานกล้วยแฝด เพราะมีความเชื่อว่าการรับประทานกล้วยที่ติดกันจะทำให้ทารกในครรภ์มีอวัยวะติดกันซึ่งจะเป็นอันตรายต่อการคลอด หรือการห้ามรับประทานหอย เพราะจะทำให้ลูกมีน้ำลายไหลยืดตลอดเวลาเหมือนฝาหอยที่ปิดไม่สนิท เมื่อหญิงตั้งท้องคลอดบุตรออกมา อาหารที่รับประทานต้องเป็นอาหารแห้ง ๆ เช่น ปลาแห้ง ข้าวแคบย่างไฟอ่อน (ชาวไทลื้อเรียกว่า แอนไฟ) จิ้มกับเกลือ เพื่อให้มดลูกเข้าอู่เร็ว หรือมดลูกแห้งเร็ว หลังจากนั้นเมื่อครบ ๑ เดือน พ่อจ่านหรือพ่อหมอ จะนำเด็กทารกใส่กระดิ่ง เพื่อให้มีความหมายว่า ขอให้ลูกอยู่อย่างมีความสุข หมุนเวียนได้ตลอดไป อย่าได้มีอุปสรรคแล้วนำกระดิ่งที่มีเด็กนอนอยู่ไปวางที่หัวบันได พร้อมกล่าวว่า ถ้าลูกผี ก็ให้ผีเอาไป ถ้าลูกคนก็ให้คนเลี้ยง พร้อมกระที่บเท้า ๑ ครั้ง รอสักครู่ จึงอุ้มเด็กมาเลี้ยงต่อ จากนั้นพ่อจ่านจะเอาข้าวเหนียว ไข่

๑.๔.๒ พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุมชนหรือเป็นกิจกรรมหน้าหมู่บ้าน ได้แก่ พิธีกรรมบูชาใจบ้าน พิธีกรรมเลี้ยงผีเสื้อบ้าน พิธีกรรมเลี้ยงผีเสื้อวัด พิธีกรรมเลี้ยงผีเจ้าหลวงหรือเจ้าพ่อ อาหารที่เตรียมไปทำพิธี ได้แก่ ไก่ต้ม กล้วย ของล่อม ของหวาน แต่ถ้าเป็นงานใหญ่ เช่น เลี้ยงผีเจ้าพ่อบ้านมาง จะต้องมีการเดินทางไปสืบเสาะหา หมูดำ โดยกรรมการจะเดินทางไปบนภูเขาล่วงหน้าหลายเดือนเพื่อคัดเลือกหมูที่เพิ่งเกิดใหม่ แล้วจะฝากให้เจ้าของเลี้ยง เมื่อได้กำหนดการจัดเลี้ยงก็จะขึ้นไปเอาหมูมาทำพิธี จากนั้นจะทำการชำแหละเนื้อหมูและทำอาหารเลี้ยงเจ้าพ่อและชาวบ้านที่มาร่วมพิธี ในขณะที่แต่ละบ้านจะเตรียมต้มไก่ บ้านละ ๑ ตัว เข้าร่วมพิธีเช่นกัน

๑.๔.๓ พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับวัด ในความเชื่อของชาวไทลื้อนั้น วัดเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่มีอิทธิพลต่อจิตใจชาวไทลื้ออย่างมากเช่นเดียวกับชาวไทในกลุ่มอื่น ๆ จนมีคำกล่าวที่ว่า **"ตักจื่อก้อเหมือนลื้อฟังธรรม"** ซึ่งเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ชาวไทลื้อจะตั้งอกตั้งใจฟังคำสอนของพระซึ่งเป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้า โดยไม่พูดจากับผู้ใดเพื่อไม่ให้เสียสมาธิในการฟัง ทุกสิ่งทุกอย่าง จึงเสียบมากจากการศึกษาพบว่า พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับวัด ได้แก่ พิธีเข้าพรรษา พิธีออกพรรษา พิธีเฉลิมฉลองหรืองานปอย พิธิตานธรรม พิธิตานข้าวใหม่หรือตานข้าวล้นบาตร ในพิธีเหล่านี้ อาหารที่นำไปวัดส่วนใหญ่จะเป็นห่อหนึ่ง ขนมจ็อก แกงฮังเล และจิ้นทอด

๑.๔.๔ ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร ชาวไทลื้อให้ความสำคัญสำหรับความเชื่อในด้านต่าง ๆ อย่างเคร่งครัด สำหรับในเรื่องอาหาร นั้น ตัวอย่างที่เห็นชัด ได้แก่ การทำอาหารประเภทแกงหอย ชาวไทลื้อจะไม่ตักแกงหอยไปให้ญาติพี่น้องหรือเพื่อนบ้านเป็นอันขาด เพราะเชื่อว่าจะทำให้พี่น้องเพื่อนบ้านแห่งหนายกกัน แต่จะมีวิธีการในการแบ่งปัน กล่าวคือ เมื่อแกงหอยเสร็จแล้ว ก็จะบอกกล่าวให้ญาติพี่น้องและเพื่อนบ้านทราบว่า ตนเองมีแกงหอย วางไว้ในห้องครัวหรือบนเตา ถ้าอยากได้ให้ไปตักเอง นอกจากนี้ ชาวไทลื้อที่นับถือเวทย์มนต์คาถาจะต้องเคร่งครัดในความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร เพื่อให้เวทย์มนต์คาถาเสื่อมหาย ดังนั้นจึงมีข้อห้ามหลายประการ ได้แก่ ไม่รับประทานอาหารในงานศพ ไม่รับประทานอาหารที่มีลักษณะลื่น เพราะจะทำให้เวทย์มนต์ลื่นไหลหายไป ไม่รับประทานพืชผักที่อยู่ส่วนปลายสุด เช่น หัวปลี และไม่รับประทานพืชผักที่เลื้อยตามดิน เพราะถูกผู้หญิงก้าวข้ามพืชผักเหล่านั้น เป็นต้น

วัตถุประสงค์ข้อที่ ๒. เพื่อวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่ชาวไทลื้อนิยมบริโภคในเขต
ล้านนาโดยการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ

คุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่ชาวไทลื้อนิยมบริโภคในเขตล้านนาโดยการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ ดังตารางที่ ๑ ผลการศึกษา พบว่า อาหารไทลื้อที่มีพลังงานสูงสุด ได้แก่ น้ำปู้ รองลงมา คือ แกงปู้ และห่อนึ่งไก่ คิดเป็น ๒๐๗.๑๖ แคลอรี ๑๔๖.๘๐ แคลอรีและ ๑๒๕.๖๘ แคลอรี ตามลำดับ อาหารไทลื้อที่ให้คาร์โบไฮเดรตมากที่สุด ได้แก่ แอ่งและ รองลงมา คือ น้ำปู้และแกงผักกุ่มดอง คิดเป็น ๒๑.๔๕ กรัม ๑๔.๑๖ กรัม และ ๙.๔๒ กรัม ตามลำดับ อาหารไทลื้อที่ให้โปรตีนมากที่สุด ได้แก่ น้ำปู้ รองลงมา คือห่อนึ่งไก่ และ แอ็บปลา คิดเป็น ๒๔.๙๔ กรัม ๑๗.๓๗ กรัม และ ๑๔.๒๔ กรัมตามลำดับ อาหารไทลื้อที่ให้ไขมันมากที่สุด ได้แก่ แกงปู้ รองลงมา คือ น้ำปู้ และห่อนึ่งไก่ คิดเป็น ๑๐.๕๑ กรัม ๕.๖๔ กรัม และ ๔.๓๕ กรัม ตามลำดับ อาหารไทลื้อที่ให้วิตามิน เอ มากที่สุดได้แก่ แอ่งและ รองลงมา คือ แกงผักกุ่มดอง และ แกงผักแว่น คิดเป็น ๘๕๕.๕๐ อาร์อี ๔๙๒.๑๙ อาร์อี และ ๗๕๕.๗๐ อาร์อี ตามลำดับ อาหารไทลื้อที่ให้แคลเซียมมากที่สุด ได้แก่ น้ำปู้ รองลงมา คือน้ำพริกน้ำปู้ และแกงปู้ คิดเป็น ๑,๑๘๓ มิลลิกรัม ๔๘๔.๑๔ มิลลิกรัม และ ๑๕๘.๕๔ มิลลิกรัมตามลำดับ

ตารางที่ ๑ ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทลื้อ

ที่	ชื่ออาหาร	พลังงาน แคลอรี	คาร์โบไฮเดรต กรัม	โปรตีน กรัม	ไขมัน กรัม	วิตามิน เอ/RE	แคลเซียม มิลลิกรัม
๑.	น้ำปู้	๒๐๗.๑๖	๑๔.๑๖	๒๔.๙๔	๕.๖๔	๑๗๒.๕๖	๑,๑๘๓
๒.	น้ำพริก น้ำปู้	๗๔.๘๗	๖.๓๙	๗.๑๐	๒.๓๐	๘๗.๗๒	๔๘๔.๑๔
๓.	แกงปู้	๑๔๖.๘๐	๗.๐๒	๕.๖๑	๑๐.๕๑	๓๓๓.๑๓	๑๕๘.๕๔
๔.	แกง ผักแว่น	๕๕.๕๔	๓.๔๓	๖.๑๑	๑.๙๘	๗๕๕.๗๐	๗๙.๒๖
๕.	ส้าบะแตง	๔๓.๒๔	๔.๕๑	๒.๙๘	๑.๔๘	๖๕.๔๙	๖๘.๙๔
๖.	แอ่งและ	๑๒๑.๕๐	๒๑.๔๕	๒.๒๗	๐.๓๒	๘๕๕.๕๐	๑๒๐.๓๔
๗.	ห่อนึ่งไก่	๑๒๕.๖๘	๔.๗๘	๑๗.๓๗	๔.๓๕	๒๑๓.๘๗	๒๖.๓๙
๘.	ยำผักม่วง	๖๙.๕๒	๔.๓๐	๗.๒๖	๒.๕๗	๒๕๙.๙๘	๕๐.๘๖
๙.	แอ็บปลา	๑๑๕.๗๐	๖.๙๗	๑๔.๒๔	๓.๔๓	๓๑๗.๔๘	๖๐.๑๒
๑๐.	แกงผัก กุ่มดอง	๑๑๑.๖๒	๙.๔๒	๑๑.๐๐	๓.๓๓	๔๙๒.๑๙	๑๐๑.๖๕

วัตถุประสงค์ข้อที่ ๓. เพื่อศึกษาการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมด้านอาหาร การปรับปรนและ การเปลี่ยนแปลง ทางวัฒนธรรมด้านอาหารไทลื้อในเขตล้านนา

การแพร่กระจายทางวัฒนธรรมอาหาร จากนิยามศัพท์และความหมายของคำว่า การแพร่กระจายทางอาหาร หมายถึง การที่วัฒนธรรมที่เคยมีอยู่ในแหล่งหนึ่งถูกนำไปปรากฏอยู่ในอีกวัฒนธรรมหนึ่ง ซึ่งอาจจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ได้ ในที่นี้จะเน้นด้านการแพร่กระจายวัฒนธรรมในด้านอาหารที่เคยมีอยู่ในเขตสิบสองปันนา แต่ในปัจจุบันสามารถพบเห็นได้ทั่วไปในเขตล้านนา ซึ่งจากการศึกษา พบว่า ชาวไทลื้อในเขตล้านนามีความเชื่อว่า อาหารไทลื้อในเขตล้านนามีการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมอาหาร มาจาก ดินแดนสิบสองปันนา โดยเปลี่ยนผ่านวิธีการทำอาหาร การเลือกวัตถุดิบ ตลอดจนความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร จากรุ่นสู่รุ่น นับเป็นเวลากว่า ๒๐๐ - ๒๐๐ ปีมาแล้ว (ในอำเภอเชียงคำ พ.ศ ๒๕๕๔ ลบออกจากปีที่อพยพเข้ามา พ.ศ ๒๓๔๘ = ๒๐๖ ปี ส่วนในอำเภอดอยสะเก็ด พ.ศ ๒๕๕๔ ลบออกจากปีที่ตั้งหมู่บ้าน พ.ศ ๑๙๓๒ = ๖๒๒ ปี) ดังนั้นอาหารบางอย่างถึงแม้เวลาจะล่วงมานานนับร้อยปี แต่ก็ยังมีการอนุรักษ์และมีร่องรอยในการสืบค้นเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ผ่านความรู้เกี่ยวกับอาหารได้อย่างชัดเจน เช่น วัฒนธรรมการกินน้ำผัก การกินน้ำปู การทำผักกาดส้ม และการทำข้าวแคบ เป็นต้น สิ่งที่กล่าวมา จะเรียนรู้เฉพาะในกลุ่มชาวไทลื้อ ว่าอาหารแต่ละชนิดจะต้องรับประทานอย่างไร และจะรับประทานคู่กับอาหารสิ่งใดจึงจะมีรสชาติดีหรือเสริมรสชาติกัน จากการศึกษาได้มีข้อค้นพบที่น่าสนใจ ได้แก่ อาหารไทลื้อที่พบในอำเภอเชียงคำและอำเภอดอยสะเก็ดมีอาหารไทลื้อที่เหมือนกันและต่างกันในบางอย่าง ที่เป็นเช่นนี้ เนื่องมาจาก ต้นทางของการอพยพในรุ่นบรรพบุรุษมาจากหลายหมู่บ้าน ถึงแม้ว่าจะมาจากดินแดนสิบสองปันนาเหมือนกัน ตัวอย่างเช่น ชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา อพยพมาจากเมืองมาง เมืองพง เมืองห่วน ในคราวที่มีการอพยพมาจากสิบสองปันนาต้องเดินทางผ่านป่าผ่านเทือกเขามาอย่างอดอยาก จึงมีการเสาะแสวงหาอาหารด้วยการอาศัยวัตถุดิบที่มีในป่า เช่น การเก็บใบต้นแอ่งแฉะมาทำเป็นอาหาร เพื่อประทังชีวิตซึ่งพบว่ายังมีการกินอาหารชนิดนี้อยู่ในปัจจุบัน ในขณะที่ชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ไม่รู้จักอาหารที่ชื่อว่า แอ่งแฉะ และไม่รู้จัก ข้าวแรมพิน เช่นเดียวกับเมื่อผู้วิจัยทำการสอบถามชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำ ว่ารู้จัก ผักสิ่ง ที่ชาวไทลื้ออำเภอดอยสะเก็ด กินหรือไม่ ได้รับคำตอบว่าไม่รู้จัก ทั้งนี้ เนื่องจากบรรพบุรุษของชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด อพยพมาจากเมืองหลวง ซึ่งตั้งอยู่ทางตอนใต้ของดินแดนสิบสองปันนาใกล้กับชายแดนพม่า สิ่งเหล่านี้ แสดงให้เห็นถึงการปรับปรนและการเปลี่ยนแปลงของชาวไทลื้อในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งมีเหตุผลหลัก คือมีความจำเป็นและต้องปรับปรนการใช้วัตถุดิบและวิธีการทำอาหารเพื่อความอยู่รอดของพวกเขา ซึ่งจะเห็นได้ชัดจากการต้องอยู่ร่วมกับกลุ่มชนจากชาติพันธุ์อื่น ๆ ทั้งจากกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวนที่เป็นคนพื้นเมืองดั้งเดิมและกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ ที่อพยพมารวมกันภายหลัง เช่น กลุ่มชาติพันธุ์ลัวะ กลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ เป็นต้น ซึ่งเมื่อผู้วิจัยสอบถามในกลุ่มเด็ก ๆ พบว่าในกลุ่มเด็ก ๆ ไม่สามารถบอกได้ว่าอาหารชนิดใดเป็นอาหาร

จากการเข้าไปศึกษาเพื่อค้นหาการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมด้านอาหาร ความเปลี่ยนแปลง และการปรับปรนทางด้านอาหารของชาวไทลื้อ ผู้วิจัยพบว่า นอกจากการเปลี่ยนแปลงและการปรับปรนในด้านอาหารที่เป็นกับข้าว แล้ว ในส่วนของอาหารจานเดียว ที่ผู้วิจัยพบการเปลี่ยนแปลง คือ

ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอาหารอีกประการหนึ่ง คือ ระบบนิเวศวิทยาในแต่ละพื้นที่ จากการสังเกต พบว่า ชาวไทลื้อที่อาศัยอยู่ในตอนบนของล้านนาและอยู่ใกล้แม่น้ำสายหลัก เช่น แม่น้ำโขง แม่น้ำน่าน จะมีการหาวัตถุดิบในการทำอาหารจากแหล่งน้ำสำคัญเหล่านี้ เช่น การหาไถ่ ในบริเวณแม่น้ำโขงและแม่น้ำน่าน ดังนั้นเมื่อพูดถึง ไถ่ สามารถกล่าวได้ว่าเป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งที่แสดงถึงความเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อในล้านนา อย่างไรก็ตาม การรับประทานไถ่ ก็จะไม่พบในกลุ่มไทลื้อในจังหวัดเชียงใหม่ เนื่องจาก อยู่ไกลจากแม่น้ำสายใหญ่

การเปลี่ยนแปลงและการปรับปรน อีกด้านหนึ่ง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงและการปรับปรนการใช้อาหารในงานแต่งงาน แต่เดิมชาวไทลื้อจะใช้อาหารพื้นบ้าน เช่น แกงแค น้ำพริกหนุ่ม จิ้นทอด ต่อมาเมื่อชาวไทลื้อได้ติดต่อกับชาวไทยวนมากขึ้น จึงมีอาหารที่ชาวไทยวนนิยมรับประทานเข้ามา รวมอยู่ในขันโตกด้วย เช่น แกงฮังเล เป็นต้น (ซึ่งก็ยังสามารถหาซื้อสุรุไม่ได้ว่าแกงฮังเล เป็นของไทยใหญ่ที่ชาวไทยวน ยืมมาหรือไม่) ในปัจจุบัน พบว่า วัฒนธรรมอาหารในงานแต่งงานของชาวไทลื้อ ได้มีอาหารของไทยภาคกลาง(ไทยสยาม)เข้ามาแทรกอยู่ด้วยรวมทั้ง ยังมีการนำอาหารจีนเข้ามาแทนที่จนแทบจะกลืนความเป็นอาหารไทลื้อเกือบทั้งหมด

ตัวอย่างอาหารไทลื้อที่ชาวไทลื้อบริโภคในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสพิเศษ



ภาพที่ ๑๐ มะเขือพวงคั่วเกลือ



ภาพที่ ๑๑ ผักกาดส้ม (ส้มผักกาด)



ภาพที่ ๑๒ ขนมดอกซ้อ



ภาพที่ ๑๓ ปลาปิ้งอบ (ปลาหมอบ)



ภาพที่ ๑๔ ข้าวแรมพินที่ยังไม่ปรุงรส



ภาพที่ ๑๕ ข้าวแรมพินที่ผสมน้ำปรุงรสแล้ว



ภาพที่ ๑๖ ต้นแอ่งแกะที่ปลูกในบริเวณบ้าน



ภาพที่ ๑๗ ผู้สูงอายุกับอาหารไทลื้อ



ภาพที่ ๑๘ อาหารกลางวันของชาวไทลื้อ



ภาพที่ ๑๙ น้ำหนัง



ภาพที่ ๒๐ ผัปก๋อตากแห้ง



ภาพที่ ๒๑ ป้าแสงดา กำลังทำโกย



ภาพที่ ๒๒ แอ่งแฉะที่ตัดเป็นก้อนสี่เหลี่ยม



ภาพที่ ๒๓ การตัดแอ่งแฉะ



ภาพที่ ๒๔ ยำแอ่งและพร้อมรับประทาน



ภาพที่ ๒๕ ขนมปาด



ภาพที่ ๒๖ บ้านป่าแสงดา
บ้านทรงไทลื้อหลังสุดท้ายในอำเภอเชียงคำ



ภาพที่ ๒๗ ข้าวควบ (ข้าวเกรียบว่าว)

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

โครงการวิจัย เรื่อง การปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมอาหารไทลื้อในเขตล้านนา มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาลักษณะของอาหารไทลื้อในเขตล้านนา เพื่อวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่ชาวไทลื้อนิยมบริโภคในเขตล้านนาโดยการวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ และเพื่อศึกษาการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมด้านอาหาร การปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมด้านอาหารไทลื้อในเขตล้านนา ผลจากการศึกษามีข้อสรุปดังนี้

การศึกษาบริบทชุมชนของชาวไทลื้อ ในอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา และชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ชาวไทลื้อทั้ง ๒ กลุ่มมีบรรพบุรุษที่อพยพโยกย้ายมาจากดินแดนสิบสองปันนา ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการย้ายถิ่น โดยมีเหตุผลในการเคลื่อนย้ายและอพยพผู้คนเดินทางเข้าสู่ล้านนา แต่ชาวไทลื้อในบางท้องที่มีการอพยพมาจากหลายเมือง อย่างไรก็ตาม การอพยพทุกครั้ง บรรพบุรุษของชาวไทลื้อก็มีการนำเอาวัฒนธรรมอาหารติดตัวมาจนถึงจุดที่เข้ามาตั้งหลักแหล่ง เช่น วัฒนธรรมการรับประทานน้ำปู้ วัฒนธรรมการรับประทานน้ำผัก วัฒนธรรมการรับประทานข้าวแคบ และวัฒนธรรมการรับประทานน้ำหนั่ง กระบวนการที่ชาวไทลื้อดำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมของชาวไทลื้อโดยเฉพาะวัฒนธรรมอาหาร นั้น มีความสอดคล้องกับ แนวคิดของ ณรงค์ชัย ปิฎกฤษต์ (๒๕๕๓ : ๕) ซึ่งกล่าวถึงวัฒนธรรมไว้ว่า เมื่อคนไปอยู่ ณ ถิ่นที่หนใด ไกลแสนไกล วัฒนธรรมของคนผู้นั้นย่อมติดตามไปด้วย การที่สังคมระดับชุมชนหนึ่งต้องเคลื่อนย้ายจากถิ่นเดิมไปยังถิ่นใหม่ ต่างเมือง ต่างรัฐ ต่างดาว วัฒนธรรมจะไปพร้อมกับคนเสมอ ลักษณะเช่นนี้จัดเป็นหลักการทางมานุษยวัฒนธรรมสัมพันธ์ วัฒนธรรมมิใช่ขอบเขตของการเมืองการปกครอง ที่แบ่งเขตพื้นที่ของหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัด ประเทศ กลุ่มประเทศ ปักปันดินแดนไม่เกี่ยวข้องกัน วัฒนธรรมของมนุษย์ไม่อาจแยกแบ่งได้ด้วยเส้นกั้นพรมแดนประเทศ วัฒนธรรมจึงเป็นเรื่องราวที่คนในแต่ละท้องถิ่นได้สืบสานและพร้อมที่จะดำรงชีวิตอยู่ตามวิถีแห่งวัฒนธรรมนั้น และเมื่อทำการศึกษาถึงประวัติศาสตร์ท้องถิ่นของชาวไทลื้อใน ๒ พื้นที่ พบว่า ชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ดมีการบันทึกเรื่องราวประวัติศาสตร์การตั้งบ้านเมืองของตนเองซึ่งมีระยะยาวนานกว่า ชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา แต่เนื่องจากระยะทางของหมู่บ้านชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด ไม่ห่างไกลจากเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จึงทำให้กลุ่มชาวไทลื้อ ในอำเภอดอยสะเก็ด มีการเปลี่ยนแปลงและการปรับปรุง การผสมกลมกลืน และการหิบบั่มทางวัฒนธรรม จากกลุ่มชาวไทใหญ่ และชาวไทยวน จนทำให้ความเป็นชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ดถูกกลืนกลายได้ง่ายกว่า ชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำ จึงทำให้ร่องรอยของอาหารไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด แทบจะหาอัตลักษณ์ทางอาหารของตนเอง ได้ยาก

ในการศึกษาลักษณะของอาหารไถลื้อที่พบใน ๒ พื้นที่ ซึ่งเป็นพื้นที่กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ลักษณะของอาหารที่พบ หลากๆ อย่าง มีลักษณะเหมือนกันทั้งชนิดและกรรมวิธีในการทำ เช่น การทำน้ำปู้ และการนำน้ำปู้ไปใช้เป็นอาหารชนิดอื่น อาหารบางอย่างมีความแตกต่างกันซึ่งเป็นข้อแตกต่างที่สามารถบ่งบอกถึงความเป็นกลุ่มไถลื้อในแต่ละหมู่บ้าน เช่น แอ่งและ ผักสังข์ ข้าวแรมพื้น อาหารทั้ง ๓ ชนิด ไม่สามารถพบเห็นในกลุ่มชาวไถลื้อโดยทั่วไป จากการสังเกตการใช้อาหารในพิธีกรรม มีการใช้อาหารและความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร เหมือนกับกลุ่มชาติพันธุ์ตระกูลไท อื่นๆ

ในด้านการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ จะเห็นว่า น้ำปู้ เป็นอาหารของชาวไถลื้อที่มีคุณค่าสูงในทุกๆ ด้าน จึงควรส่งเสริมให้มีการรับประทานต่อไป การรับประทานน้ำปู้ นอกจากจะมีการรับประทานในกลุ่มชาวไถลื้อแล้ว กลุ่มของชาวไทยวนก็นิยมรับประทานน้ำปู้เช่นเดียวกัน ดังนั้น เพื่อให้ผู้บริโภคน้ำปู้ มีความมั่นใจในการรับประทานน้ำปู้ เนื่องจากในปัจจุบันมีการใช้ยาฆ่าหญ้าในนาข้าวซึ่งเป็นแหล่งของปุ๋ยนา วัตถุประสงค์สำคัญในการทำน้ำปู้ ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบสารตกค้างในน้ำปู้ พบว่า ไม่มีสารพิษที่มาจากยาฆ่าหญ้า ตกค้างในน้ำปู้ อีกทั้งยังพบว่า ในน้ำปู้ ยังมีแคลเซียมสูงมาก ซึ่งควรจะใช้เป็นแหล่งของแคลเซียมที่ดีสำหรับคนทุกกลุ่มในชุมชนต่อไป

ในด้านการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมด้านอาหาร การปรับปรนและการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมด้านอาหารไถลื้อในเขตล้านนา จะเห็นว่า วัฒนธรรมอาหารไถลื้อในเขตล้านนาได้รับอิทธิพลมาจากดินแดนสิบสองปันนาตามที่บรรพบุรุษของชาวไถลื้อในล้านนาได้บอกเล่าให้ลูกหลานตระหนักในอัตลักษณ์ของตนเอง นอกจากนี้ เพื่อให้กลุ่มชาวไถลื้ออยู่ร่วมกับสังคมในชุมชนได้อย่างปกติสุข ชาวไถลื้อทั้ง ๒ พื้นที่จึงต้องมีการปรับปรนและเปลี่ยนแปลง รวมทั้งการที่ต้องหิบบัณฑิตวัฒนธรรม จากกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีลักษณะพื้นฐานที่ใกล้เคียงกัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรมีการขยายพื้นที่การศึกษาไปยังพื้นที่ที่ชาวไถลื้ออาศัยอยู่ เช่น ในจังหวัดน่าน ลำปาง ลำพูนและแพร่

๒. ควรมีการนำเอาอาหารไทยชนิดอื่นๆ มาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ เพื่อส่งเสริมให้ครุรุ่นใหม่ได้ตระหนักในคุณค่าทางอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ของตนเอง

๓. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับอาหารไทยในประเด็นของอาหารเพื่อสุขภาพ และการใช้ชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

บรรณานุกรม

- กองโภชนาการ กรมอนามัย. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม. กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ๒๕๓๐.
- ชาย โปธิสิตา. ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๐.
- ณรงค์ วันดี. มานุษยวิทยาการแพทย์. เชียงใหม่ : สถาบันราชภัฏเชียงใหม่, ๒๕๔๔.
- ณรงค์ชัย ปิฎกัรชต์. ดนตรีพื้นบ้านเผ่าชนกับการวิจัยทางมานุษยวิทยา ใน เอกสารรวมบทความวิชาการ. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยพายัพ, ๒๕๕๓.
- นพวรรณ โชติบัณฑิตและดุขฎิ โยเหลา. ทำไมจึงทำวิจัยแบบข้ามวัฒนธรรม. วารสาร พฤติกรรมศาสตร์ ๒๐ (พฤศจิกายน ๒๕๔๙) : ๒๙ - ๔๕. ๒๕๔๙
- นาวิน พรหมใจสา. มิติทางวัฒนธรรมในการเสริมสร้างความอยู่เย็นเป็นสุขของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อระหว่างแนวชายแดนไทย-ลาว. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การ พัฒนา. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย. เชียงราย : มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงราย , ๒๕๕๑.
- นิธิ เอี่ยวศรีวงศ์. มิติทางวัฒนธรรมในยุคเศรษฐกิจพอเพียง ใน รายงานสัมมนา เรื่อง มิติทาง วัฒนธรรมในยุคเศรษฐกิจพอเพียง. หน้า ๓-๑๗. กรุงเทพฯ : ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร, ๒๕๔๔.
- นียบรรณ วรณศิริ. มานุษยวิทยาสังคมและวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๐.
- บุญช่วย ศรีสวัสดิ์. ๓๐ ชาติในเชียงราย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สยาม , ๒๕๕๑.
- ประชัน รักพงษ์และคณะ . การศึกษาหมู่บ้านไทลื้อในจังหวัดลำปาง. ลำปาง : วิทยาลัยครูลำปาง, ๒๕๓๗.
- ประดิษฐ์ สะอาดล้วน. ประชานชมรมลื้อจังหวัดเชียงใหม่. สัมภาษณ์ วันที่ ๔ เมษายน ๒๕๕๒.
- ประหยัด สายวิเชียร. อาหาร วัฒนธรรมและสุขภาพ. เชียงใหม่ : นพบุรีการพิมพ์ , ๒๕๔๗.
- ทองแถม นางจ๋านง. ถิ่นฐานของชาวไตในสิบสองปันนา. เมืองโบราณ. ๑๖, ๘ (กรกฎาคม-กันยายน) : ๕๐ - ๖๕. ๒๕๓๒.
- ทัศนีย์พร ประภัสสร. รายงานวิจัยโครงการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นด้วยการพัฒนาหลักสูตร ท้องถิ่น แบบมีส่วนร่วมของเทศบาลตำบลลงเหนือ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, ๒๕๕๐.
- ทิพวรรณ งามศักดิ์ พิษณุ วิเชียรสวรรค์ สุวรรณ วิรัชกุล สมไฉน นาถภากุลและวิภาณี

พุ่มไชยยะ. พฤติกรรมการกินของชาวชนบทใน ๑๐ หมู่บ้าน จังหวัดขอนแก่น เอกสารการ
ประชุมเชิงปฏิบัติการพฤติกรรมการกินอาหารของคนไทย หน้า ๘๒- ๘๖ สถาบันวิจัย
โภชนาการ.กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.,๒๕๒๗.

พรรณนิภา ชุมศรี.สวนนานาพฤกษาสมนไพร.กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

พาดิพันธ์ ฉัตรอำไพวงศ์ สุทธิดา รัตนวานิชย์พันธ์และมาลี ทวีวุฒิมรร.รายงาน การวิจัยเรื่อง
การศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง. มปท. , ๒๕๔๔.

พิมุข ชาญธนะวัฒน์. การปรับเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมของชาวไทใหญ่ :
กรณีศึกษาชาวไทใหญ่ในหมู่บ้านถ้ำลอด อำเภอปางมะผ้า จังหวัดแม่ฮ่องสอน.
วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย.เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยราชภัฏ
เชียงใหม่.๒๕๔๖.

ไพฑูรย์ ดอกบัวแก้วและไชยยง รุจจนเวท.ตำรายาและสมุนไพรของไทยในจีน.เชียงใหม่:
สถาบันวิจัยสังคม,๒๕๕๑.

มาลี บรรจบและคณะ.สมุนไพรพื้นบ้านภาคอีสาน. กรุงเทพฯ : เอสอาร์พรีนติ้งแมสโปรดักส์,๒๕๔๓.

มณฑารพ จักกะพาก.การผลิตอาหารเพื่อโภชนาการ.กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๓.

ยรรยง จิระนครและรัตนพร เศรษฐกุล.ประวัติศาสตร์สิบสองปีนา.พิมพ์ครั้งที่ ๒.กรุงเทพฯ :
สร้างสรรค์ จำกัด,๒๕๕๑.

ยุพิน เข้มมุกด์.ช่วงพัฒนา : รวมบทความล้านนาศึกษา.เชียงใหม่ : แสงศิลป์,๒๕๕๑.

ราชบัณฑิตยสถาน.พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน.

พิมพ์ครั้งที่ ๓ . กรุงเทพฯ : โอเดีย สแควร์, ๒๕๔๙.

รุจพร ประชาเดชสุวัฒน์. ภูมิปัญญาเพลงพื้นบ้าน : กรณีศึกษาเปรียบเทียบเพลงพื้นบ้านใน
ล้านนาและสิบสองปีนา. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยพายัพ, ๒๕๔๓.

รุจยา อากาศ.ไทลื้อ.กรุงเทพฯ: วิชั่น มาสเตอร์,๒๕๔๑.

เลือดไท วงศ์ใหญ่.ประธานชมรมไทลื้อจังหวัดพะเยา.สัมภาษณ์วันที่ ๙ เมษายน ๒๕๕๒.

วีณา จิรัจฉริยากุล.คุณค่าของผักพื้นบ้านและสมุนไพรไทย. เอกสารประกอบการสัมมนาผัก
พื้นบ้านอาหารวัฒนธรรมอีสานและสมุนไพรไทย. ครั้งที่ ๕. มปท.,๒๕๔๔.

สมบัติ นุชนิยม.ไทลื้อในสิบสองปีนาและไทลื้อในประเทศไทย.เอกสารการสัมมนาวิชาการ เรื่อง
“วัฒนธรรมไท ในสิบสองปีนา”. เชียงราย : มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ,๒๕๕๐.

สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.ไทลื้อ. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ,๒๕๕๑.

สุนันทา ฟาเบรอสและวิไลลักษณ์ บุญเคลือบ.ข้อสังเกตเกี่ยวกับสังคมในสิบสองปีนาปัจจุบัน.

เอกสารการสัมมนาวิชาการเรื่อง “วัฒนธรรมไทในสิบสองปีนา”. เชียงราย :
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง , ๒๕๕๐.

- สุภางค์ จันทวานิช. **การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๕.
- สุวิทย์ เมษินทรีย์. **เศรษฐกิจพอเพียงในกระแสโลกาภิวัตน์**. มติชน. ปีที่ ๒๙ ฉบับที่ ๑๐๓๐๗ (๓๐ พฤษภาคม ๒๕๔๕).
- สำนักพิมพ์แสงแดด. **แสงแดด : ครอบรู้เรื่องอาหารและโภชนาการ** . http://www.Sangdad.com/html/food_nutrition1.php?. (๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๐)
- สำนักส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่และสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. **การสัมมนาทางวิชาการ เรื่อง “ วัฒนธรรมไทลื้อกับการปรับตัวในกระแสของการเปลี่ยนแปลง**. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๗.
- เสาวภา ศักยพันธ์. **อาหารพื้นบ้านของไทยภาคเหนือ**. วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต. คณะเกษตร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๔.
- อมรา พงศาพิชญ์. **ความหลากหลายทางวัฒนธรรม(กระบวนทัศน์และบทบาทในประชาสังคม)**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗.
- อบเชย วงศ์ทอง. **เอกสารประกอบการสอนวิชาสภาวะอาหารและ ครอบครัว**. กรุงเทพฯ :มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๕.
- อรุณรัตน์ วิเชียรเขียว และเดวิด เค. วยอจ. **ตำนานพื้นเมืองเชียงใหม่**. เชียงใหม่:ซิลค์เวอร์มบุคส์, ๒๕๔๗.
- อาเซียน. **แผนนโยบายบูรณาการความมั่นคงด้านอาหารของอาเซียน**. http://www2.oae.go.th/aifs/index.php?option=com_content&view=article&id=2%3Afr (๒ สิงหาคม ๒๕๕๒)
- Barbara,D.Miller. **Cultural Anthropology**. ๓th edition. UK : Pearson,๒๐๐๖.
- Ferraro , Gary. **Cultural Anthropology**. ๗th edition. CA : Thomson,๒๐๐๘.
- Kashiwazaki , Haruhiko et al. **Hot and Cold Food Beliefs in Asian Countries : A Cross-Cultural Study in Relation to Recent Changes in Food Habits Towards Achiving**. The nutritional goals of the Asain Population, Asain congress nutrition, Beijing, China, October ๑๙๙๕, p ๗- ๑๑.
- Leepaiboon, Pannakarn . **A Model of Consumer Decision Making for the Adoption of Thai Food in Victoria , Australia**. Dessertation of Philosophy. Department of Hospitality, Tourism and Marketing. Faculty of Business and Law. Victoria University Melbourne, Australia,๒๐๐๖.

- Maxwell,Simon and Smith Marisol.**Household Food Security : Concept, Indicators and Measurementa**. A Technical Review.New york : UNICEF and IFAD.୧୯୯୧.
- Miller,D. Barbara. **Cultural Anthropology**.3th edition. UK : Pearson,୨୦୦୬.
- Motley, M.Carol and Perry Gail Venessa. **Food for thought : An examination of cross cultural traditions with family and food**.
<http://marketing.byu.edu/htmlpages/ccrs/> Motley_Perry.doc (୯ July) ୨୦୦୯.
- Padolsky,Enoch.You are where you eat : **ethnicity,food and cross-cultural**.Canadian Ethnic Studies Journal,Summer, ୨୦୦୫, p.୩୦ - ୪୯.
- Sirota , Lorraine , Newman , Jacqueline and Lei , Xiaoying. **Chinese Food Habit Perspectives**.Journal of the Association for the study of Food and Society,Volume ୧ , Number ୧. March ୧୯୯୬, p.୩୧ - ୩୯.
- Sobal , Jeffery. **Cultural Comparison Research Designs in Food eating , and Nutrition**.Journal of Food Quality and Preference.Volume ୯,Issue ୬, November ୧୯୯୯, p.୩୯୫ - ୩୯୭
- Thianthai, Chulanee.Cosmopolitan. **Food Beliefs and Changing Eating Habits in Bangkok”** Dissertation of Philosophy.Department of Anthropology.Graduate School of the University of Oregon,USA, ୨୦୦୩.
- The French National Dairy Council. **Cross cultural survey on perceptions of food, body and health**. Eurofood,August ୨୯ ,୨୦୦୨ , p.୨୦

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เสาวภา ศักยพันธ์
สถานที่ติดต่อ หลักสูตรคหกรรมศาสตร์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพและสิ่งแวดล้อม
ภาควิชาวิทยาศาสตร์ประยุกต์
คณะวิทยาศาสตร์ และ เทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
ถนน ช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๓๐๐
E-mail : saosakka@yahoo.com

ประวัติการศึกษา

๒๕๑๖ - ๒๕๑๘ ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา วิทยาลัยครูเชียงใหม่
๒๕๑๘ - ๒๕๒๐ ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา ชั้นสูง (สังคมศึกษา) วิทยาลัยครูเชียงใหม่
๒๕๒๐ - ๒๕๒๒ วิทยาศาสตร์บัณฑิต (ศึกษาศาสตร์- คหกรรม)
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
๒๕๓๐ - ๒๕๓๓ คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต (คศ.ม สาขา อาหารและโภชนาการ)
คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
๒๕๔๑-๒๕๔๒ Postgraduate Diploma of Professional Educational Studies
(Higher Education Specialist) Graduate School of Education
University of Queensland , Australia

ประสบการณ์ด้านวิชาการ / ด้านการวิจัย

๒๕๓๓ ทำวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาโท เรื่อง อาหารพื้นบ้านของไทยภาคเหนือ
(Local Food of Northern Thailand)
๒๕๔๒ ทำวิทยานิพนธ์ระดับหลังปริญญาโท(Postgraduate Diploma) เรื่อง Students' Changing
Attitudes Towards Home Economics
๒๕๔๗ งานวิจัยเรื่อง Investigation of Asian traditional foods : Rice and fish in Japan and
Thailand. Sponsored by the Grant - in- Aid for scientific Research of Ministry
of Education,Culture, Sports, Science and Technology. Shiga University. Japan
(Co - researcher)
๒๕๔๘ งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาผ้าทอตีนจกให้ได้มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน (ผู้ร่วมวิจัย)
๒๕๔๙ งานวิจัยเรื่อง แกงฮังเลเพื่อสุขภาพ (หัวหน้าโครงการ)
ได้รับทุนสนับสนุนการทำวิจัย จาก สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

ภาคผนวก

บทความ เรื่อง ไทลื้อและอาหารไทลื้อ จำนวน ๒ บทความ

๑.ไทลื้อและอาหารไทลื้อ

เสาวภา ศักยพันธ์ *

ชาวไทลื้อ เป็นกลุ่มชนกลุ่มหนึ่งที่มีวัฒนธรรมเป็นของตนเอง เดิมชาวไทลื้อมีถิ่นที่อยู่บริเวณหัวน้ำของ (น้ำโขง) บริเวณเมืองลือหลวง ซึ่งจีนเรียกว่า "ลือแจง" ต่อมาได้เคลื่อนย้ายลงมาอยู่บริเวณเมืองหนองแส หรือคูนหมิงในปัจจุบัน แล้วย้ายลงมาสู่ลุ่มน้ำของบริเวณสิบสองปันนา ตามหลักฐานทางประวัติศาสตร์สันนิษฐานว่า ประมาณศตวรรษ ที่ ๑๒ มีวีรบุรุษชาวไทลื้อชื่อ เจ้าเจื่องหาญ ได้รวบรวมหัวเมือง ต่าง ๆ ในสิบสองปันนา ตั้งเป็นอาณาจักร แจ๋ลื้อ (จีนเรียกเซอลี่) โดยได้ตั้งศูนย์อำนาจการปกครองเอาไว้ที่หอคำเชียงรุ่ง นาน ๗๕๐ ปี ต่อมาถึงสมัยเจ้าอินเมือง ครองราชย์ ต่อมาในปี พ.ศ.๒๑๒๒ - ๒๑๒๖ ได้แบ่งเขตการปกครองเป็นสิบสองหัวเมือง แต่ละ หัวเมืองให้มีที่ทำนา ๑,๐๐๐ ไร่ (เชือพันไร่) ต่อมาหนึ่ง/หนึ่งหัวเมือง จึงเป็นที่มาของ การเรียกชื่อสิบสองปันนา จนถึงปัจจุบัน จากการศึกษาของ ประจักษ์ รักพงษ์ และคณะ (๒๕๓๕ : ๒๖ - ๒๘) ซึ่งได้ทำการศึกษา เรื่องหมู่บ้านไทลื้อในจังหวัดลำปาง พบว่า กลุ่มชาวไทลื้อในเขตล้านนา เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่สำคัญกลุ่มหนึ่งที่อาศัยอยู่ในเขตสิบสองปันนาทางตอนใต้ของมณฑล ยูนนานในจีน ต่อมาอพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานอยู่ตามหัวเมืองต่าง ๆ ในล้านนา เช่น เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง แพร่ น่าน เชียงราย และ พะเยา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ รุจยา อาภากร(๒๕๔๑ : ๒๔) ที่ทำการศึกษาพบว่าชาวไทลื้อได้อพยพเข้ามาในเขตล้านนาในระหว่างปี พ.ศ ๑๙๔๕ -๑๙๘๔ ตรงกับสมัยพระเจ้าสามฝั่งแกน นับเป็นเวลากว่า ๔๐๐ ปีล่วงมาแล้ว โดยเดินทางเข้ามาหลายเส้นทางและตั้งถิ่นฐานอยู่ในจังหวัด พะเยา เชียงราย น่าน แพร่ ลำพูน ลำปางและเชียงใหม่ ซึ่งในขณะนั้นบริเวณพื้นที่ดังกล่าวมีกลุ่มชาติพันธุ์ดั้งเดิมอาศัยอยู่บ้างแล้ว เช่นกลุ่มชาติพันธุ์ลัวะ กลุ่มชาติพันธุ์ไทยวนหรือคนเมือง การเดินทางเข้าสู่เขตล้านนาของชาวไทลื้อในแต่ละครั้ง มักมีสาเหตุสำคัญ ๔ ประการ ได้แก่ เพื่อแสวงหาที่ทำกินใหม่ เข้ามาค้าขาย ถูกกวาดต้อนมาในยามเกิดศึกสงคราม เช่น ในสมัยก่อนกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้นหรือในช่วง พ.ศ.๒๑๐๑ - ๒๓๑๗ อาณาจักรล้านนาถูกพม่ายกทัพเข้าตีบ่อยครั้ง เมื่อได้รับชัยชนะได้กวาดต้อนผู้คนในเมืองที่ตีได้ กลับไปเป็นเชลยศึกในประเทศของตน ทำให้เชียงใหม่และลำพูนในช่วงเวลาดังกล่าวแทบกลายเป็นเมืองร้าง ดังนั้น เมื่อถึง สมัยพระเจ้ากาวิละ เป็นผู้ครองนครล้านนาได้นำทัพจากล้านนาไปตีหัวเมืองสิบสองปันนาและมีนโยบายที่จะสร้างเมืองเชียงใหม่ให้เป็นปึกแผ่นจึงได้เกณฑ์ผู้คนในสิบสองปันนาเข้ามาเป็นราษฎรของเชียงใหม่และลำพูน ยุคนี้อันรู้จักกันทั่วไปว่าเป็นยุค “เก็บผักใส่ซ้า เก็บข้าใส่เมือง” ต่อมาภายหลังได้มี ญาติพี่น้องบางส่วนที่อาศัยอยู่ในสิบสองปันนาอพยพเข้ามาเพิ่มเติม ทำให้มีชาวไทลื้ออาศัยอยู่ในล้านนาเพิ่มขึ้น (อรุณรัตน์ วิเชียรเขียวและ เดวิด เค วัยอาจ

ในด้านวัฒนธรรมอาหารนั้น จะเห็นได้ว่า อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ของมนุษย์ อาหารมีความสำคัญต่อมนุษย์หลายประการ เช่น ความสำคัญในทางชีววิทยาที่มนุษย์ใช้อาหารเพื่อนำไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้เจริญเติบโต ช่วยสร้าง และ ซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ส่วนในด้านวัฒนธรรมนั้น อาหารได้รับการยอมรับว่าเป็น สิ่งที่บ่งบอกถึงความเป็นมาของชาติพันธุ์ แต่ละชาติพันธุ์ได้ ดังที่ Padolsky Enoch (๒๐๐๕:๓) ได้กล่าวไว้ในหนังสือชาติพันธุ์ อาหารและการศึกษาข้ามวัฒนธรรม ว่า อุตลักษณ์ของกลุ่มคนสามารถพิจารณาได้จากสิ่งที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่มีความหมายหรือมีความสำคัญต่อบุคคลหรือกลุ่มคนนั้น อาหารบางชนิดสามารถสะท้อนถึงความเป็นมาของวัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ ภาษา ขนบธรรมเนียม ประเพณีและศาสนาของกลุ่มชน ในแต่ละพื้นที่ได้อย่างชัดเจน เช่น คนจีนนิยมกินสะเก้า คนไทยนิยมกินน้ำพริกปลาหู คนฮังการีนิยมกินซุกกุลาช คนมุสลิมไม่กินเนื้อหมู เป็นต้น ในบางสถานการณ์ อาหารเป็นตัวบ่งบอกถึงฐานะทางสังคมของผู้บริโภค นอกจากนี้ อาหารหลายชนิดยังมีความสำคัญทางด้านจิตวิญญาณอีกด้วย

อาหารไทลื้อเป็นอาหารที่ชาวไทลื้อบริโภคในชีวิตประจำวันและในโอกาสพิเศษ อาหารไทลื้อที่พบในล้านนาหรือเขตภาคเหนือของไทย เช่น จังหวัดพะเยา และจังหวัดเชียงใหม่ เป็นอาหารที่มีวิธีการทำแบบง่าย ๆ เช่น วิธีการแกง วิธีการปิ้งหรือย่าง รวมทั้งมีการถนอมอาหารแบบง่าย ๆ เช่น การทำน้ำผัก การทำผักกาดส้มหรือส้มผัก การทำข้าวแคบ การทำข้าวควบ การทำน้ำหนั่ง เป็นต้น แหล่งอาหารที่เป็นพืชผักของชาวบ้านส่วนใหญ่ได้มาจากการเพาะปลูกในสวนหลังบ้าน และผักริมรั้ว ตลอดจนการเข้าไปหาพืชผักที่เกิดขึ้นเองในป่าลึก เช่น หน่อหวาย และต้นแอ่งแฉะ ซึ่งในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตจากที่เคยแบ่งปันอาหารประเภทพืชผักในละแวกบ้านที่อยู่ใกล้เคียงกัน กลายมาสู่สังคมของการซื้อขาย ชาวบ้านบางรายจึงนำพืชผักบางชนิด เช่น แอ่งแฉะ จากบริเวณป่าลึกเข้ามาปลูกในสวนหลังบ้านเพื่อใช้เป็นพืชเศรษฐกิจ และเพิ่มมูลค่าการขายโดยทำการผลิตซ้ำทางวัฒนธรรม นั่นคือ อาหารประเภทนี้ถูกยกย่องว่าเป็นอาหารประจำท้องถิ่นของชาวไทลื้อ คนที่เป็นเลือดเนื้อเชื้อไขของชาวไทลื้อต้องรับประทานแอ่งแฉะ เป็น คือรู้ว่าต้องทำอะไรหรือรับประทานอย่างไรจึงจะเกิดความอร่อย อย่างไรก็ตาม ถึงแม้ว่าอาหารไทลื้อจะมีลักษณะและวิธีทำที่ไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน แต่ก็ยังเป็นอาหารที่มีความน่าสนใจ เพราะเป็นอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ ไทลื้อที่มีการบริโภคในหมู่คนทั่วไปไม่เฉพาะชาวไทลื้อเท่านั้น นอกจากนี้ ยังพบว่ามีการบริโภคอาหารไทลื้ออีกหลายชนิดที่กลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ นิยมบริโภคอย่างแพร่หลาย เช่น ถั่วเน่าเปียก(ถั่วเน่าเมอะ) ถั่วเน่าแผ่น(ถั่วเน่าแซ็บ) น้ำพริกน้ำผัก ข้าวแคบและข้าวควบ อาหารบางอย่างยากที่จะบอกได้ว่าเป็นของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ

บทสรุป

จากที่กล่าวมาข้างต้น มีข้อน่าสังเกตว่า การอยู่ร่วมกันและการมีอาณาเขตติดต่อกันของแต่ละจังหวัดในเขตล้านนา น่าจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมด้านต่าง ๆ รวมทั้งวัฒนธรรมด้านอาหารซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของมนุษย์ที่จะต้องมีการปรับตัวเพื่อให้ตนเองสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในสิ่งแวดล้อมใหม่ให้ได้ ด้วยเหตุนี้ การปรับปรนและการเปลี่ยนแปลงรวมทั้งการกลืนกลายทางวัฒนธรรมทั้งในส่วนของชาวไทลื้อเองที่ต้องการคงความเป็นวัฒนธรรมของตนเองไว้และในส่วนของที่ต้องปรับปรนและกลืนกลายเพื่อให้เข้ากับวัฒนธรรมใหม่เพื่อให้ตนเองอยู่รอดจึงเป็นวิธีการที่น่าสนใจว่าชาวไทลื้อในปัจจุบันได้เลือกใช้วิธีการใดและมีการปรับตัวอย่างไร ดังนั้นการศึกษาด้านอาหารไทลื้อจึงเป็นการร่วมด้วยช่วยกันในการที่จะนำความรู้ที่ได้มาเผยแพร่และช่วยส่งเสริมให้มีการรับประทานอาหารไทลื้อ ซึ่งเป็นอาหารของชาติพันธุ์ที่สำคัญกลุ่มหนึ่งมากยิ่งขึ้น รวมทั้งมีส่วนในการช่วยให้คนรุ่นหลังได้ตระหนักและเห็นคุณค่าของอาหารที่มีอยู่ในแต่ละท้องถิ่นและแต่ละชาติพันธุ์เพื่อช่วยกันอนุรักษ์วัฒนธรรมในด้านอาหารให้คงอยู่สืบไป

เอกสารอ้างอิง

ประชัน รักพงษ์และคณะ . การศึกษาหมู่บ้านไทลื้อในจังหวัดลำปาง. ลำปาง :วิทยาลัยครูลำปาง,

๒๕๓๗.

รุจยา อาภากร.2541.ไทลื้อ.กรุงเทพฯ: วิชั่น มาสเตอร์,๒๕๔๑.

อรุณรัตน์ วิเชียรเขียว และเดวิด เค. วยอจ.ตำนานพื้นเมืองเชียงใหม่.เชียงใหม่:ซิลค์เวอร์มบุคส์,

๒๕๔๗.

Padolsky,Enoch.You are where you eat : ethnicity,food and cross-cultural.Canadian Ethnic

Studies Journal,Summer, ๒๐๐๕, p.๓๐ -๔๔.

๒. แอ่งแฉะ : อาหารแห่งชาติพันธุ์ไทลื้อในล้านนา

เสาวภา ศักยพันธ์*

แอ่งแฉะ เป็นอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ชาวไทลื้อชนิดหนึ่งที่บ่งบอกถึงความเป็นชาติพันธุ์ของชาวไทลื้อที่อาศัยอยู่ในล้านนา โดยเฉพาะชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีชาวไทลื้ออาศัยอยู่มากที่สุด เมื่อเราย่างก้าวเข้าไปในอำเภอเชียงคำ เราจะพบว่าทั้งเด็ก ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ต่างก็รู้จักอาหารชนิดนี้เป็นอย่างดี และยอมรับว่าการแสดงตัวว่าเป็นลูกหลานชาวไทลื้ออย่างแท้จริงนั้น นอกจากจะพูดคำลื้อหรือ เรียกว่า “ ปากลื้อหรืออู่กำลื้อ ” แล้ว การรับประทานอาหารไทลื้อ เช่น แอ่งแฉะ ลูกหลานชาวไทลื้อจะต้องรับประทานอาหารไทลื้อเป็น ไม่ใช่แค่รู้จักเฉย ๆ แต่จะต้องรู้และเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าจะรับประทานอย่างไรจึงจะอร่อยตามวิธีการรับประทานของชาวไทลื้อดั้งเดิมและสามารถแนะนำคนอื่น ๆ ให้รับประทานอย่างถูกต้องด้วย

แอ่งแฉะ เป็นพืชไม้เลื้อย พบมากในป่าผลัดใบ ป่าพุ่ม และป่าไผ่ แอ่งแฉะมีชื่อเรียกตามความแตกต่างของแต่ละท้องถิ่นของไทย เช่น กรุงเทพฯ อ่านว่า กรุง-ชะ-เหมา (ภาคกลางและนครศรีธรรมราช) , วุ้นหนาน้อย หรือเครือหนาน้อย(อีสานและลาว), ใบก้นปิด(ภาคใต้), เปล้าเลือด (แม่ฮ่องสอน), สีฟัน(เพชรบุรี),อะกามินเยาะ(นราธิวาส) สำหรับชาวไทลื้อในล้านนา เช่น จังหวัดพะเยา เชียงราย แพร่ และน่าน จะเรียกพืชชนิดนี้ว่า “เครือแอ่งแฉะ หรือออกเสียงตามสำเนียงไทลื้อคือ “เคอแอ่งแฉะ”

แอ่งแฉะ มีลักษณะทางพฤกษศาสตร์เป็นพืชใบเดี่ยว รูปร่างใบเป็นรูปหัวใจ มีโคนใบแบบก้นปิด ใบกว้าง ๕.๖ – ๖.๖ เซนติเมตร ยาว ๖.๙ – ๗.๖ เซนติเมตร หน้าใบและหลังใบมีขน สีเขียวแก่ ยาว ๑ มิลลิเมตร เจริญเติบโตเต็มที่จะมีดอกแตกออกจากที่ลำต้นเหนือพื้นดินขึ้นมาประมาณ ๑ -๒ ศอก ช่อดอกมี ๔ - ๕ ดอก มีลักษณะเป็นพวง (ภาษาพูดของลื้อเรียกปิ่นปุ่ม) ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดหรือหน่อ ปลูกได้ทั่วไปในดินร่วนปนทราย แสงแดดไม่จัด แต่ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดหรือหน่อจะได้ผลช้า หากจะทำให้ได้ผลเร็วควรใช้การขุดแยกเหง้าจากรากมาปลูก และเมื่อนำมาปลูกให้ทำนังร้านสำหรับเครือแอ่งแฉะได้เกาะเกี่ยว (นังร้าน ภาษาพูดไทลื้อว่า ทำซั้ง) ส่วนต้นเดิมที่ถูกขุดแยกจะขยายพันธุ์ได้อีก ไม่ควรปลูกแอ่งแฉะในบริเวณที่มีน้ำขังจะทำให้เครือแอ่งแฉะตาย

ชาวไทลื้อในล้านนา จะนำใบแอ่งและและส่วนที่เป็นเครือมาโขลกรวมกันโดยใช้ครกไม้โขลก ให้ละเอียดผสมกับน้ำเปล่า (ถ้าใช้เฉพาะใบที่มีสีเขียวเข้มให้ใช้มือมาขยำกับน้ำเปล่า) จนมีลักษณะเป็นเมือกข้นๆ ซึ่งเป็นลักษณะของเพคติน(pectin)ในพืชชนิดนี้ จากนั้นจึงนำมารองเอากากออก แล้วทิ้งส่วนผสมที่เป็นของเหลวนี้ไว้ประมาณ ๑ - ๓ ชั่วโมง ส่วนผสมจะจับตัวกันเป็นก้อนมีลักษณะเหมือนวุ้นหรือเยลลี่ ชาวไทลื้อจะนำก้อนวุ้นนี้ไปตัดเป็นก้อนสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ เพื่อนำไปผสมกับเครื่องปรุง จนได้แอ่งและที่มีรสชาติดีและมีความอร่อย การนำแอ่งและที่มีลักษณะเป็นวุ้นไปทำเป็นอาหารนั้น โดยทั่วไปจะมีการนำไปทำอาหาร ๒ ประเภท ได้แก่ อาหารหวานและอาหารคาว แอ่งและที่เป็นอาหารหวานนั้นพบมากในกลุ่มไทลื้อที่อาศัยอยู่ในเขตหลวงพระบางและเวียงจันทน์ เช่นที่ร้านอาหารในสนามบินเวียงจันทน์ โดยใช้น้ำเชื่อมราดลงบนแอ่งและ และเรียกชื่ออาหารชนิดนี้ว่า วุ้นหมาน้อยหรือวุ้นหมอน้อย เพราะมีสรรพคุณบำรุงหัวใจให้สดชื่นและมีพลัง ส่วนอาหารคาว จะทำในลักษณะของการยำ เรียกว่า ยำแอ่งและ ซึ่งเป็นที่รู้จักในกลุ่มไทลื้อในล้านนา ส่วนในบางท้องถิ่น เช่น ภาคอีสาน จะนำมาทำอาหารที่เรียกว่า ลาบหมาน้อยหรือยำหมาน้อย ซึ่งจะมีเครื่องปรุงที่แตกต่างไปจากชาวไทลื้อในล้านนา

การทำยำแอ่งและของชาวไทลื้อในล้านนานั้น เครื่องปรุงที่ใช้มีหลายชนิด ได้แก่ พริกแห้งแฉกไฟให้หอม (คำว่า แฉก เป็นคำไทลื้อ หมายถึงการปิ้งด้วยไฟอ่อนๆ) ปลาแห้งป่น หรือปลาร้าแห้ง(ปลาตัวเล็ก ๆ เสียบไม้ตากแห้ง) ถั่วลิสงคั่ว ถ้าชอบเครื่องปรุงอื่นๆ ก็ใส่เพิ่มเติมได้ เช่น กระเทียม ข่า เม็ดพริกทองคั่ว ต้นหอม ผักชี และสิ่งที่ขาดไม่ได้ คือ เนื้อมะกอกสุกแต่ถ้าไม่สามารถหาได้จะใช้เนื้อมะขามที่แก่จัด หรือมะนาวปรุงรสก็ได้แต่จะไม่เข้มข้นเหมือนเนื้อมะกอกสุก รสชาติของแอ่งและจะไม่เผ็ดมาก และมีรสกลมกล่อมทั้งความเปรี้ยว เค็ม หวานและหอมกลิ่นมะกอกสุกรวมทั้งรสฝาดของเนื้อมะกอกสุกที่ช่วยเจริญอาหาร

การรับประทานแอ่งและของชาวไทลื้อในล้านนา เมื่อคลุกส่วนผสมกับเครื่องปรุงเรียบร้อยแล้ว จะรับประทานร่วมกับกับข้าวชนิดอื่น หรือรับประทานเป็นอาหารว่างเช่นเดียวกับการรับประทานส้มตำมะละกอ เนื่องจากมีรสชาติเปรี้ยวอมหวานของเนื้อมะกอกสุกและไม่เผ็ดมาก ลักษณะทั่วไปคล้ายเยลลี่ ด้วยเหตุนี้แอ่งและจึงเป็นอาหารที่ชาวไทลื้อทุกเพศทุกวัยนิยมรับประทาน โดยเฉพาะเด็ก ๆ หลังเลิกเรียนถ้ากลับมาบ้านแล้วมีแอ่งและอยู่ในบ้านจะนำมารับประทานเป็นอาหารว่างรองท้องก่อนที่จะถึงอาหารมื้อหลักในช่วงเย็นอยู่เสมอ

สรรพคุณทางสมุนไพรของแอ่งและ มีดังนี้

๑. ช่วยให้ผู้ป่วยที่เป็นไข้ฟื้นตัวได้เร็ว สดชื่น
๒. ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร
๓. ช่วยบรรเทาอาการปวดท้องและแก้อาการท้องเสีย
๔. ช่วยแก้อาการร้อนใน
๕. ช่วยรักษาโรคตับ
๖. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง
๗. ช่วยลดน้ำตาลในเลือด
๘. ช่วยบำรุงหัวใจ

วิธีการทำแฉ่งแฉะ

การเตรียมวุ้นจากใบแฉ่งแฉะ

ใบแฉ่งแฉะ ๒๐ - ๓๐ ใบ น้ำเปล่า ๑ - ๒ ชั้น (๘ - ๑๐ ถ้วยตวง) ใบย่านาง ๕-๑๐ ใบ

วิธีการทำ

๑. นำใบแฉ่งแฉะและใบย่านางมาขยำกับน้ำเปล่าโดยค่อย ๆ เติมน้ำเปล่าลงไป ถ้าต้องการให้ส่วนผสมแข็งตัวมากก็ลดน้ำเปล่าลง
๒. นำส่วนผสมมากรองด้วยกระชอนเพื่อแยกกากทิ้ง
๓. ตั้งส่วนผสมทิ้งไว้ ๑- ๓ ชั่วโมงหรือนำไปแช่ตู้เย็นก็ได้
๔. หลังจากส่วนผสมจับตัวกันเป็นก้อน ใช้มีดตัดส่วนผสมให้เป็นชิ้นสี่เหลี่ยมพอดีคำ ไม่ควรตัดทิ้งไว้นานเพราะจะทำให้ น้ำในส่วนผสมละลายออกมามากเกินไป
๕. สัดส่วนนี้จะได้ประมาณ ๕-๖ ถ้วยแบ่ง(เส้นผ่าศูนย์กลาง ๓ นิ้ว)

การเตรียมเครื่องปรุง

๑. พริกแห้งปิ้งไฟอ่อนๆ โขลกละเอียด ๔ - ๕ เม็ดหรือใช้พริกป่นก็ได้
 ๒. ปลาแห้งหรือปลาร้าแห้งป่น ๓ - ๕ ช้อนโต๊ะ
 ๓. ถั่วลิสงคั่วแล้วโขลกหยาบๆ ๒ - ๓ ช้อนโต๊ะ
 ๔. ลูกมะกอกและเนื้อมะกอกสุก ๒ - ๓ ลูก ถ้าไม่มีใช้มะขามดิบต้มสุกแทนได้
 ๕. เกลือป่น ๑/๒ - ๑ ช้อนชา
 ๖. กระเทียมโขลกละเอียด ๕-๖ กลีบ
 ๗. เม็ดฟักทองคั่วโขลกหยาบ ๑ ช้อนโต๊ะ
 ๘. ต้นหอมหั่นฝอย ๑ ช้อนชา
 ๙. ผักชีหั่นฝอย ๑ ช้อนชา
- เครื่องปรุงอื่นๆต่อไปนี้จะใช้หรือไม่ใช้ก็ได้แล้วแต่ความชอบ
๑. ข่าปิ้งไฟให้หอมโขลกละเอียด ๒ - ๓ แว่น
 ๒. สะระแหน่หั่นฝอย ๑ ช้อนชา
 ๓. ผักไผ่หั่นฝอย ๑ ช้อนชา

วิธีการปรุง

๑. นำแฉ่งแฉะที่ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาดพอดีคำใส่ในกะละมัง

๒. ใส่พริกป่นหรือพริกแห้งโขลกละเอียดที่เตรียมไว้ ตามด้วยปลาแห้งป่น และถั่วลิสงคั่ว คลุกเคล้าให้เข้ากัน

๓. หั่นเปลือกมะกอกสุกเป็นชิ้นหยาบ ๆ ใส่ในส่วนผสมพร้อมเนื้อมะกอกและลูกมะกอก

๔. ถ้าชอบเครื่องปรุงอื่นๆ จะใส่ผสมลงไปในช่วงขั้นตอนสุดท้าย ชิมรสชาติและปรุงรสด้วยเกลือป่นเท่านั้น (ไม่ใช้น้ำปลา) พร้อมทั้งจะตักเสิร์ฟ

เทคนิคการทำ

๑. การนำใบย่านางมาขย่ำรวมกันจะช่วยเพิ่มความเข้มของสีเขียวแต่ไม่ควรใส่มากเกินไป

๒. การใช้ส่วนที่เป็นเครื่องจะทำให้เกิดเมือกสีนๆ และมีความเข้มข้นของวุ้นมากขึ้น

๓. การใช้มะกอกสุกจะทำให้มีกลิ่นหอมกลมกล่อมและรสชาติเข้มข้นขึ้นถ้าไม่ชอบเปลือกมะกอกให้ขูดเอาเฉพาะเนื้อมะกอก



ต้นแอ่งและ ในบ้านป่าคำเอ๋ยและลุงนวลที่บ้านหยวน อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา



ป่าคำเอ๋ยและป้ารอด ผู้สืบสานการทำแอ่งและเพื่อจำหน่ายในตลาดประจำหมู่บ้าน

ขั้นตอนการทำแองและ



เครื่องปรุงและส่วนผสมที่ใช้ในการทำแองและ



ขั้นตอนที่ ๑ นำใบแองและมาขย่ำกับน้ำเปล่า



ขั้นตอนที่ ๒ กรองผ่านผ้าขาวบางโปร่งๆ



ขั้นตอนที่ ๓ หลังจากแองและเป็นวุ้น



ขั้นตอนที่ ๔ ตักแองและเพื่อนำไปผสมเครื่องปรุง



ขั้นตอนที่ ๕ ชิมรสชาติพร้อมตักเสิร์ฟ



การประกวดการทำแองและในงานวันไทลื้อโลก

วันที่ ๙ เมษายน ๒๕๕๒ ณ พิพิธภัณฑ์บ้านไทลื้อ

วัดพระธาตุสบแวน อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา

เอกสารอ้างอิง

๑.ราตรี พระนคร. กรุงเทพฯ พิชป้ามหัทจักรรย์ ณ แดนถิ่นอีสาน. เทคโนโลยีชาวบ้าน
๒๐,๔๑๗ (๑๕ ต.ค ๒๕๕๐) ๓๒ - ๓๓.

สัมภาษณ์

- ๑.สัมภาษณ์ คุณแม่ทองใบ กองมงคล (ป้ารอด) บ้านเลขที่ ๓๕ หมู่ที่ ๒ บ้านธาตุ
ตำบลห้วยวน อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ๕๖๑๑๐
- ๒.สัมภาษณ์ คุณแม่แพรวพนา เชื้อสะอาด (ป้าคำเอี้ย) บ้านเลขที่ ๑๑๘ บ้านห้วยวน
หมู่ที่ ๓ ตำบลห้วยวน อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ๕๖๑๑๐
- ๓.สัมภาษณ์ คุณพ่อนวนล เชื้อสะอาด (ลุงนวน) บ้านเลขที่ ๑๑๘ บ้านห้วยวน
หมู่ที่ ๓ ตำบลห้วยวน อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ๕๖๑๑๐
- ๔.สัมภาษณ์ อาจารย์ กรรณิการ์ ใจกล้า ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนบ้านพระนั่งดิน
ตำบลเวียง อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษาพะเยาเขต ๒
- ๕.สัมภาษณ์ อาจารย์ตรุณี สมฤทธิ์ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนบ้านป่าสัก ตำบลภูซาง
อำเภอภูซาง จังหวัดพะเยา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาพะเยาเขต ๒
- ๖.สัมภาษณ์ อาจารย์จันทร์เพ็ญ วงศ์ใหญ่ ข้าราชการบำนาญ บ้านเลขที่ ๒๐๑ บ้านมาง
หมู่ที่ ๔ ตำบลห้วยวน อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ๕๖๑๑๐
