

วารสารวิจัย ราชภัฏเชียงใหม่



RAJABHAT CHIANGMAI RESEARCH JOURNAL

ประจำปี ที่ 14 ฉบับที่ 2 เมษายน - กันยายน 2556

CHIANGMAI

RAJABHAT
UNIVERSITY

CMRU

ISSN 1513-8410

วารสารวิจัยเพื่อรับใช้สังคม



วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่

RAJABHAT CHIANGMAI RESEARCH JOURNAL

ประจำปี 14 ฉบับที่ 2 เมษายน - กันยายน 2556

ISSN 1513-8410

ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บรรณาธิการ

อ.ดร.บังอร ฉัตรรุ่งเรือง

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

กองบรรณาธิการ

รศ.ดร.ยุวดี พิรพรพิศาล

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผศ.ดร.ชิตชล ผลรักษ์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผศ.ดร.พหล ศักดิ์คะทนต์

มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ผศ.ดร.บุษบา สิทธิการ

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ดร.นพ.ชูสิน สีสพัทธ์กุล

โรงพยาบาลสารภี

ผศ.ดร.วรรณทนี สันติกุล

Hong Kong Polytech University

ผศ.ดร.กมลณัฐ พลวัน

รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

อ.ว่าที่ รอ.ดร.ขจร ตรีโสภณากร

รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

อ.ดร.ทัตพร คุณประดิษฐ์

รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

นางณัฐยานันท์ บันเทา

นักวิจัยประจำสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

นางสาวธาวินี อ่อนเป็ง

นักวิจัยประจำสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

อาคารราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ ชั้น 14 เลขที่ 202 ถนนโชตนา ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50300

โทรศัพท์/โทรสาร 0-5388-5958/0-5388-5950

คำนำ

FOREWORD

“วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่” ได้ปรับเปลี่ยนแนวทางใหม่ เริ่มต้นในฉบับนี้ (เมษายน - กันยายน 2556) เป็นต้นไป เป็นวารสารเพื่อรองรับงานวิชาการเพื่อสังคม โดยมีการกำหนดเป้าหมายและขอบเขต (Aims & Scope) ของบทความที่จะตีพิมพ์ เป็นบทความงานวิจัยที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมหรือท้องถิ่น ทางด้านสังคมศาสตร์ ด้านวิทยาศาสตร์ และด้านการศึกษาที่สามารถแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า สามารถใช้แก้ปัญหาหรือพัฒนาสังคม และก่อให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง หรือเป็นการเปลี่ยนแปลงในความตระหนักและการรับรู้ในปัญหาและแนวทางแก้ไขของชุมชน โดยยังคงความเข้มข้นในการตรวจสอบ และการพิจารณาบทความจากผู้ทรงคุณวุฒิหลากหลายศาสตร์ทั้งในและนอกมหาวิทยาลัย เพื่อให้วารสารมีคุณภาพ สามารถนำไปใช้อ้างอิง และใช้ประโยชน์ได้ทั้งในระดับชาติและระดับนานาชาติ โดยเฉพาะในเขตกลุ่มภูมิภาคเขตเศรษฐกิจอาเซียน หรือ AEC ที่กลุ่มประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้จะเข้าสู่ความร่วมมือ พัฒนา และแบ่งปันกันอย่างเต็มตัวในอนาคตอันใกล้

วารสารฉบับนี้จึงเต็มไปด้วยงานวิจัยที่มีความน่าสนใจ และมีองค์ความรู้อันเป็นประโยชน์ต่อสังคมและท้องถิ่นอย่างแท้จริง โดยประกอบไปด้วยบทความงานวิจัยทางด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสิ่งแวดล้อมในชุมชน ตั้งแต่การปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต การเกษตรแบบยั่งยืน และการดูแลสุขภาพและสิ่งแวดล้อมในชุมชน ในด้านการศึกษา มีบทความงานวิจัยที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนการสอนในระดับต่างๆ ได้เป็นอย่างดี ทั้งในระดับชุมชน มหาวิทยาลัย และภาคอุตสาหกรรม นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยทางด้านศิลปวัฒนธรรมที่สะท้อนออกมาในเชิงประวัติศาสตร์อีกด้วย

กองบรรณาธิการขอขอบคุณนักวิจัยทุกท่านที่ส่งบทความวิจัยมาลงในวารสาร และหวังว่าบทความที่ตีพิมพ์ในวารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่เล่มนี้จะเป็นประโยชน์ ทั้งต่อตัวนักวิจัยที่ส่งบทความวิจัย ต่อสังคม และต่อวงการวิชาการอย่างกว้างขวางต่อไป

บรรณาธิการ
วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่

สารบัญ

CONTENTS

แนวนโยบายพร้อมจากการตรวจสอบประเมินรับรองความสามารถห้องปฏิบัติการทดสอบ
ด้านสาธารณสุข ของหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่ให้บริการทดสอบสาธารณะ
ตามมาตรฐาน ISO/IEC 17025: 2005 ระหว่างปี พ.ศ.2551-พ.ศ.2554
เสาวนีย์ อารมย์สุข, ชมไฉไล สีนธูสาร, อรัญ ทนันทิ และ สุวรรณ จารุณช

1

การพัฒนารูปแบบการผลิตพืชผักสวนครัว
เพื่อสุขภาพของชุมชนสะลง-ขี้เหล็ก อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่
ผศ.ดร.สามารถ ใจดี

15

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการประหยัดไฟฟ้า
ของครัวเรือนในตำบลแม่หลาย จังหวัดแพร่
พีระพัฒน์ อีระวรรณศิริ

23

สภาพ ปัญหา และความต้องการการออกกำลังกาย
ของผู้พิการทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ.2554
ศิวพล นพทิพย์

37

ปัจจัยที่มีผลต่อการยอมรับระบบคลาวด์คอมพิวเตอร์
ของผู้ทำงานด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ
ผศ.ประจวบ เพิ่มสุวรรณ

47

ผลกระทบทางสังคมและสิ่งแวดล้อมต่อชุมชนจากโครงการจัดการขยะมูลฝอย
แบบครบวงจรโซนกลางบ้านป่าตึงน้อย อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่
วีรียา ใบโพธิ์

61

การใช้กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้สมองเป็นฐานเพื่อพัฒนาทักษะการฟัง-พูดภาษาอังกฤษ
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

สุภาพรรณ คำไทย

73

การพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนรู้
ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญโดยใช้สื่อเทคโนโลยี

ดร.สำเนา หมื่นแจ่ม

85

การพัฒนาพฤติกรรมด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยใช้วิธีการสอนแบบกระบวนการกลุ่ม

ดวงเดือน เทพนวล

97

อาหารใกล้ในมิติทางประวัติศาสตร์และคุณค่าทางโภชนาการ

ผศ.เสาวภา ศักยพันธ์

109

เส้นทางการดำรงอยู่ของวงปีพายุพื้นเมืองในจังหวัดลำปาง

ผศ.พรสวรรค์ มณีทอง

121

การศึกษาเชิงเปรียบเทียบการใช้สังกรประโยค

ที่ปรากฏในหนังสือวิชาการภาษาอังกฤษ

อริษฐาน งามกิจวัตร

133

อาหารไทยในมิติทางประวัติศาสตร์
และคุณค่าทางโภชนาการ

TAI LUE FOOD: HISTORY AND NUTRITIVE VALUE

ผศ.เสาวภา ศักยพันธ์

Chiangmai
Rajabhat
University



RAJABHAT
CHIANGMAI

Research
Journal

ประจำปี 14 ฉบับที่ 2

เมษายน - กันยายน 2556



อาหารไทลื้อในมิติทางประวัติศาสตร์และคุณค่าทางโภชนาการ

TAI LUE FOOD: HISTORY AND NUTRITIVE VALUE

ผศ.เสาวภา ศักยพันธ์*

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง อาหารไทลื้อในมิติทางประวัติศาสตร์และคุณค่าทางโภชนาการ มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาเส้นทาง การอพยพของชาวไทลื้อจากสิบสองพันนาสู่ล้านนา (2) เพื่อศึกษาวิธีการปรุงอาหาร ชนิดและประเภทของอาหารไทลื้อ และ (3) เพื่อศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทลื้อ ในสิบสองพันนาและในล้านนา ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยทำการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ผลการศึกษา พบว่า เส้นทาง การอพยพของชาวไทลื้อมีเส้นทาง การอพยพจากหลายเมือง และเดินทางเข้าสู่ล้านนาหลายครั้ง โดยในครั้งแรกเดินทางเข้ามาเมื่อประมาณ 600 กว่าปี ในช่วงที่ 2 เดินทางจากเมืองต่างๆ เข้ามาในล้านนาในระยะเวลา 200 กว่าปี เส้นทางและช่วงเวลาของการอพยพมีผลต่ออาหารในแต่ละท้องถิ่น อาหารไทลื้อในเขต ล้านนาและในเขตสิบสองพันนา มีกรรมวิธีการทำอาหาร การใช้เครื่องปรุง การรับประทาน การเสิร์ฟ การใช้อุปกรณ์และ วัตถุดิบ ที่ยังมีร่องรอยให้ทำการเปรียบเทียบถึงความเหมือนและความแตกต่างกัน ประเภทและชนิดของอาหารมีการจัดกลุ่ม ใกล้เคียงกัน ส่วนการเรียกชื่อของอาหารและวิธีการทำ บางคำมีความแตกต่างกัน สำหรับในด้านคุณค่าทางโภชนาการ พบว่า อาหารที่ให้พลังงานสูง และมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตมาก รวมทั้งมีไขมันสูง ได้แก่ ไก่ และอาหารที่ให้ปริมาณโปรตีน และแคลเซียมสูง ได้แก่ น้ำปู่ อาหารที่ให้วิตามินเอสูง ได้แก่ น้ำปู่ ส่วนอาหารที่มีปริมาณเบต้าแคโรทีนสูง ได้แก่ ไก่

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

ABSTRACT

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

* มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

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

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

บทนำ

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

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเส้นทางการอพยพของชาวไทลื้อจากสิบสองปันนาสู่ล้านนา
2. เพื่อศึกษาชนิดและประเภทของอาหารไทลื้อรวมตลอดจนวิธีการปรุง
3. เพื่อศึกษาคุณค่าทางด้านโภชนาการของอาหารไทลื้อ

วิธีการดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การศึกษาจากเอกสารทางประวัติศาสตร์เพื่อศึกษาเส้นทางการอพยพของชาวไทลื้อจากสิบสองปันนาเข้าสู่ล้านนา และใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาชนิดและประเภทของอาหาร รวมทั้งวิธีการปรุงอาหาร โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก และใช้วิธีการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ชาวไทลื้อที่อาศัยอยู่ในเขตสิบสองพันนาและชาวไทลื้อที่อาศัยอยู่ในเขตล้านนา ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง กลุ่มตัวอย่างที่เลือกศึกษาเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้และมีประสบการณ์สูงในด้านวัฒนธรรมอาหารไทลื้อ หรือเรียกว่า ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant) จากกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อในเขตสิบสองพันนาที่อาศัยอยู่ในเมืองฮ่า (กาหลันป่า) และเมืองลง เมืองละ 10 คน สำหรับกลุ่มตัวอย่างในเขตล้านนาเลือกจากอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา และอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดละ 10 คน รวมทั้งสิ้น 40 คน

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักเหล่านี้เลือกจากผู้มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับเกี่ยวกับความรู้ความสามารถในด้านอาหารไทลื้อ ผู้อาวุโสที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ปรากฏท้องถิ่น หัวหน้าหมู่บ้าน หรือพระสงฆ์ที่มีความรู้ด้านอาหาร ประเพณีและพิธีกรรม ครูอาจารย์ที่เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรมอาหาร

การเลือกตัวอย่างเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ใช้วิธีการ Snowball sampling กล่าวคือ เลือกจากการแนะนำของผู้ให้ข้อมูลหลักต่อๆ กันไปจนได้จำนวนที่ต้องการหรือจนได้ข้อมูลครบถ้วนและไม่เปลี่ยนแปลงอีกต่อไปแล้วจึงได้ยุติการเลือกตัวอย่าง

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

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ข้อมูลในเชิงคุณภาพเก็บรวบรวมโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ซึ่งสามารถยืดหยุ่นให้เหมาะสมกับสถานการณ์ในแต่ละพื้นที่ โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะก่อนออกภาคสนาม

ระยะที่ 2 ระยะการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม

ระยะที่ 3 ระยะหลังจากเก็บข้อมูลภาคสนาม

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

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

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนำเสนอใน 3 ประเด็น ได้แก่ เส้นทางการอพยพของชาวไทลื้อจากสิบสองพันนาสู่ล้านนา ชนิดและประเภทของอาหารไทลื้อ ตลอดจนวิธีการปรุง และคุณค่าทางด้านโภชนาการของอาหารไทลื้อ

เส้นทางการอพยพของชาวไทลื้อจากสิบสองพันนาสู่ล้านนา

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

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

เส้นทางที่ 2 เข้าสู่ประเทศเวียดนาม มีชุมชนไทลื้ออาศัยอยู่ที่เมืองบินลูห์ เมืองเถน และบริเวณฝั่งตะวันตกของแม่น้ำดำตามแนวพรมแดนที่ติดต่อกับจีน

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

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

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

อาหารไทลื้อในเขตสิบสองพันนา

อาหารไทลื้อในเขตสิบสองพันนามีหลากหลายประเภท จากการศึกษาภาคสนามพบว่า สามารถนำมาจัดแบ่งประเภทโดยจำแนกตามวิธีการทำได้ 12 ประเภท ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

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

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

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

4. **อาหารไทลื้อประเภทหนึ่ง** ทำเหมือนกับการนึ่งข้าว คือการทำให้สุกด้วยไอน้ำ เช่น ห่อนึ่ง อาหารพิเศษที่ใช้วิธีการนี้ ได้แก่ ข้าวสับประรด หรือข้าวหนึ่งบะชะแน็ด อาหารชนิดนี้เป็นอาหารพิเศษของสิบสองพันนาที่อาจกล่าวได้ว่า เป็นอาหารที่นักท่องเที่ยวรู้จักและนิยมรับประทาน จนกลายเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทลื้อ ร้านอาหารไทลื้อหรือเรียกอีกอย่างว่าอาหารบ้านไตต้องจัดไว้สำหรับรับรองแขก อาหารที่ใช้วิธีการนี้อีกชนิดหนึ่ง ที่รู้จักกันดีสำหรับชาวไทลื้อในสิบสองพันนา คือขนมข้าวดอกซ้อ ขนมข้าวดอกซ้อเป็นอาหารหวานที่ถือว่าเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทลื้อที่ใช้ในประเพณีและเทศกาลต่างๆ รวมทั้งในปัจจุบันใช้เป็นอาหารต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง ในร้านอาหารสำหรับนักท่องเที่ยวจึงมีขนมข้าวดอกซ้อไว้รับรองแขกเช่นเดียวกัน สำหรับอาหารประเภทหนึ่งชนิดอื่นๆ ได้แก่ ห่อนึ่งไข่ปลา ห่อนึ่งใส่ตะไคร้ ห่อนึ่งเนื้อหมู ห่อนึ่งเนื้อวัว ห่อนึ่งสมอหมู และห่อนึ่งปลาไหล (ปลาเหียน)

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

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

7. อาหารไทลื้อประเภทลาบ (ลาบ) อาหารประเภทนี้ทำจากเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู และเนื้อปลา โดยนำเนื้อสัตว์มาสับละเอียดให้มีลักษณะเหนียวและนุ่ม จากนั้นนำไปคลุกกับเครื่องเทศ เช่น มะแขว่น ปาก่อ ชาโค และหมากฮ่ำ ชาวไทลื้อนิยมรับประทานลาบดิบมากกว่าลาบสุกหรือลาบคั่ว (ลาบคั่ว) อาหารประเภทลาบหรือจิ้นส้า เป็นอาหารที่ชาวไทลื้อในสิบสองพันนาใช้สำหรับเลี้ยงในงานขึ้นบ้านใหม่ งานบอย งานแต่งงาน และงานบวช สำหรับในงานบวชนั้น พ่อออกแม่ออกจะเป็นเจ้าภาพในการจัดหาวัวมาทำส้า หรือเรียกว่า “จิ้นส้า” ถ้าหากไม่ได้ทำส้าในงานบวชถือว่างานบวชนั้นยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์

8. อาหารไทลื้อประเภทอ่อม อ่อมเป็นอาหารที่มีรสเผ็ด และหอมกลิ่นเครื่องเทศ การเตรียมอาหารประเภทอ่อม จะใช้พริกแห้งป่นผัดน้ำมันแล้วเทลงในหม้อต้มจิ้นโง่ หรือเครื่องใน แล้วจึงใส่เครื่องเทศ เช่น ปาก่อ เครื่องเทศที่ขาดไม่ได้ คือ ชาโค และหมากฮ่ำ ซึ่งเป็นเครื่องเทศของสิบสองพันนา

9. อาหารไทลื้อประเภทดอง อาหารประเภทนี้ เป็นอาหารที่ใช้วิธีการดอง อาหารจึงมีรสเปรี้ยว การดอง เป็นการถนอมอาหารที่สำคัญของชาวไทลื้อ อาหารที่นำมาดอง ได้แก่ ผักกาดเขียว ผักกุ่ม ผักเสี้ยน ถั่วงอก หน่อไม้ เอ็นวัว ส้มหนังจิ้งจ่า ปลาสาม จิ้นสาม การดองผักกาดเขียวเป็นที่นิยมมากในกลุ่มชาวไทลื้อ จากการสังเกตในครัวของแต่ละบ้าน พบว่าทุกๆ บ้านจะมีไหดองผัก ซึ่งมีลักษณะเล็กบ้างใหญ่บ้าง ขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่นำมาใช้ดองที่มีมากหรือน้อย ผักกาดเขียวที่ดองแล้ว เรียกว่า “ส้มผักกาดหรือส้มผัก” สิ่งที่ชาวไทลื้อได้ประโยชน์จากการดองผักแต่ละครั้ง คือการเก็บน้ำดองผัก ซึ่งเรียกว่า “น้ำพริกเฮว” มาใช้สำหรับปรุงรสเปรี้ยว ในการทำส้มตำมะละกอ (โก้ยโชะ) ส่วนเอ็นแก้ว (เอ็นวัวดอง) ถือเป็นอาหารที่มีราคาแพง เพราะหาได้ยากการรับประทานอาหารประเภทดอง ชาวไทลื้อจะรับประทานกับเครื่องเทศปนผสมพริกป่น ซึ่งเรียกว่า “มาล่า”

10. อาหารไทลื้อประเภททอดหรือจิ้น การทอดหรือการจิ้น หมายถึงลักษณะการทำอาหารที่ใช้ น้ำมันจำนวนมาก (Deep fried) เช่น ไก่แผ่นจิ้น จิ้นข้าวแต่น จิ้นหนังปอง จิ้นแคบหมูลื้อ จิ้นปลาทอดหรือปลาจิ้น จิ้นหมูจิ้น และจิ้นโง่จิ้น ผู้ให้ข้อมูลหลักท่านหนึ่งบอกว่า “สำหรับชาวไทลื้อของเขา เขาถือว่า เมื่อเขาต๋อยหนังปอง จะรู้สึกเหมือนเดียวไปปะสาวงาม ช่างถูกใจยิ่งนัก” ความหมาย คือ หนังปองที่รับประทานนั้น มีความพอดีทั้งรสชาติทั้งความกรอบ จะรับประทานกับอาหารชนิดใดก็ได้เข้ากันได้หมด

11. อาหารไทลื้อประเภทข้าวบ้าย อาหารประเภทนี้จะนำข้าวเหนียวมาป่นแล้วกดให้เป็นร่องลึกตามความยาว จากนั้นจึงนำเนื้อปลา หรือน้ำปู (น้ำปู) หรือน้ำพริกผัก ใส่ลงในข้าวเหนียว อาหารประเภทนี้ส่วนใหญ่เป็นอาหารของเด็กๆ รับประทานก่อนไปโรงเรียน และอาหารชนิดนี้มีแม่ค้านำมาขายที่หน้าโรงเรียน เมื่อเด็กๆ เลิกเรียนจะซื้อข้าวบ้ายมารองท้อง ก่อนที่ผู้ปกครองจะรับกลับบ้าน สำหรับผู้ใหญ่ จะรับประทานอาหารประเภทนี้ในตอนเช้า โดยเฉพาะวันที่มีอากาศหนาวเย็น จะนั่งผิงไฟและมีอาหารประเภทข้าวบ้ายชนิดต่างๆ เป็นอาหารมื้อเช้า

12. อาหารไทลื้อประเภทอื่นๆ

อาหารประเภทคั่ว มีลักษณะคล้ายกับอาหารประเภทผัด แต่ใช้น้ำมันน้อยกว่าหรือบางทีก็ไม่ต้องใช้น้ำมันเลย ได้แก่ มะแขว่นคั่ว คั่วจิ้นโง่ คั่วผักกาดเขียว คั่วผักขี้หูด (ผักเป็ก)

อาหารประเภทหุง หมายถึงการลวก เช่น ผักหุง หมายถึง ผักลวก

อาหารประเภทอ่อง หมายถึงการทำอาหารสุกด้วยการนำอาหารใส่หม้อหรือกระทะที่มีน้ำเล็กน้อย เปิดไฟอ่อน คนหรือพลิกอาหารนั้นกลับไปมาจนสุก

อาหารไทลื้อในเขตล้านนา

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักและการสังเกตการทำอาหารและเข้าร่วมทดสอบรสชาติของอาหารในพื้นที่อำเภอ ดอยสะเก็ดและพื้นที่อำเภอเชียงคำ พบว่า อาหารไทลื้อในเขตล้านนามี 13 ประเภท ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1. อาหารไทลื้อประเภทแกง อาหารประเภทนี้มีลักษณะและวิธีการทำ คือนำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่เครื่องแกงหรือเครื่อง น้ำพริกลงไปละลายในน้ำ รอนจนน้ำเดือด จึงใส่วัตถุดิบอื่นๆ ลงไป เครื่องแกงประกอบด้วย พริกแห้งหรือจะใช้พริกชี้ฟ้าสด (พริกหนุ่มหรือพริกดิบ) กระเทียม หอมแดง กะปิแกง (กะปิหยาบ) ขาวไทลื้อบางครอบครัวใส่ถั่วเน่าลงไปผสมในเครื่องแกง เล็กน้อย ไม่นิยมปลาร้าแบบภาคกลาง ถ้าจะใช้ปลาร้าจะใช้ปลาร้ากระดากแห้งซึ่งชาวไทลื้อในเขตล้านนา เรียกว่า “ปลาร้าแห้ง” โดยนำปลาร้ามาโขลกละเอียด (ปลาร้าแห้ง หมายถึงปลาร้าที่ตายแล้ว ทิ้งไว้ 1 วัน พอให้มีกลิ่นเหมือนปลาร้าหมัก จึงนำไป เสียบกับไม้ไผ่ที่เหลาเตรียมไว้ ไม้ละ 4-5 ตัว แล้วตากให้แห้ง) แกงที่ชาวไทลื้อในเขตล้านนานิยมรับประทาน ได้แก่ แกงผักแว่น แกงแคหน้ง แกงผักหลายชนิด (ผักอียะฮิแหยะ) แกงชะอม (ผักหละ) และแกงหน่อไม้ หากชอบรสชาติและ กลิ่นของน้ำปู (น้ำปู) ชาวไทลื้อจะนำน้ำปูมาผสมในแกงหน่อไม้เพื่อให้มีกลิ่นหอม ซึ่งเป็นรสชาติดั้งเดิมของชาวไทลื้อ

2. อาหารไทลื้อประเภทปิ้งหรือย่าง อาหารประเภทนี้ มีลักษณะแห้ง ชาวไทลื้อในเขตล้านนา จะนำอาหารที่ต้องการ ปิ้งหรือย่างมาคลุกเคล้ากับส่วนผสมที่เตรียมไว้ ซึ่งแตกต่างไปตามชนิดของอาหาร เช่น นำเกลือ ชมัน และกระเทียมที่โขลก รวมกันมาคลุกเคล้ากับกบแล้วนำไปปิ้ง แต่อาหารบางอย่างใช้เพียงเกลือป่นคลุกเคล้าเพื่อให้มีรสชาติเค็มเล็กน้อย เช่น หนังกวายแห้ง อาหารประเภทปิ้งย่างที่ชาวไทลื้อนิยมนำมาปิ้ง ได้แก่ กบปิ้ง หมูปิ้ง หนังกวายปิ้ง และปลาปิ้งอบ การเรียก ชื่อปลาปิ้งอบ หรือบางครั้งเรียกว่า “ปลาหมบ” เพราะก่อนที่จะนำปลาไปปิ้ง จะใช้วิธีการแล่ปลาแล้วนำเครื่องแกงคลุก กับตัวปลา จากนั้นพักครึ่ง มัดด้วยใบตะไคร้ แล้วจึงนำไปปิ้งไฟให้หอม (คำว่า พักครึ่งหรือทบครึ่ง ภาษาไทลื้อ เรียกว่า หมบ)

3. อาหารไทลื้อประเภทคั่ว คั่วมีลักษณะและวิธีการคล้ายกับการผัด กล่าวคือมีการใช้น้ำมันเป็นส่วนประกอบ แต่การคั่วของชาวไทลื้อในเขตล้านนามี 2 รูปแบบ คือ คั่วโดยใช้ไขมันเหมือนกับการผัดแต่ใช้น้อยกว่า อีกรูปแบบหนึ่งไม่ใช้ ไขมัน เช่น แมงกระซอน (คั่วแมงจอน) สำหรับอาหารที่ใช้น้ำมันเล็กน้อย ได้แก่ คั่วมะเขือพวง (คั่วบะแคว้ง) คั่วผักเหือด และ คั่วผำ

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

5. อาหารไทลื้อประเภทอ่อม คำว่า “อ่อม” ในกลุ่มชาวไทลื้อในเขตล้านนา หมายถึง การเคี่ยวเนื้อสัตว์ให้เปื่อยนุ่ม ด้วยไฟอ่อนๆ และใช้เวลานาน อ่อมเป็นอาหารที่มีรสเผ็ด และหอมกลิ่นเครื่องเทศ รวมทั้งกลิ่นหอมของข้าวที่ใส่เป็นแฉ้น และตะไคร้ที่หั่นเป็นท่อน ชาวไทลื้อเรียกอาหารชนิดนี้ว่า “แกงอ่อม” แกงอ่อมที่นิยมในเขตล้านนา ได้แก่ แกงอ่อมเนื้อหมู แกงอ่อมเนื้อควาย และแกงอ่อมเครื่องในหมู

6. อาหารไทลื้อประเภทน้ำพริก อาหารประเภทนี้มีรสเผ็ด ชาวไทลื้อในเขตล้านนานิยมใช้พริกชี้ฟ้าสดมาอย่างไฟ ให้หอมแล้วนำมาโขลก น้ำพริกบางชนิดใช้พริกชี้ฟ้าสด เช่น น้ำพริกน้ำปู บางชนิดใช้พริกแห้งย่างไฟให้หอมโขลกละเอียด เป็นส่วนประกอบในการทำน้ำพริกของชาวไทลื้อในเขตล้านนา เช่น น้ำพริกน้ำผัก และน้ำพริกฮ้างแดง (น้ำพริกตาแดง)

7. อาหารไทลื้อประเภทยำ หรือล้า หรือตำ อาหารประเภทนี้มีลักษณะคล้ายอาหารประเภทยำของภาคกลาง ซึ่งมี รสเปรี้ยว เช่น ยำหรือตำมะม่วง แต่อาหารประเภทนี้บางชนิดไม่มีรสเปรี้ยว เช่น ยำผักแว่น ส้าบะแตง และตำเตา ชาวไทลื้อ บางหมู่บ้าน เรียกว่าเจียวเตาหรือเกี้ยวเตา

8. อาหารไทลื้อประเภทจิ้น อาหารประเภทนี้ส่วนใหญ่อยู่ในรูปแบบของการเรียกชื่ออาหารชนิดนั้นตามวิธีการทำ เช่น ถ้ามีคนถามว่า “วันนี้ดอยอะสัง” ผู้ตอบจะตอบว่า “ดอยจิ้นจิ้นจิ้น” อาหารประเภทนี้ใช้น้ำมันในการทำมาก ชาวไทลื้อ จึงไม่ชอบ เนื่องจากเชื่อว่าจะทำให้มีอาการไอและเจ็บคอ วิธีนี้คล้ายกับการทอดที่ใช้น้ำมันจำนวนมาก นิยมใช้กับการทำให้ หนังกวายพองตัว เช่น แคหมูจิ้น แคไข่จิ้น และหนังกวายจิ้น

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

10. อาหารไทลื้อประเภทฮือกหรือฮอด อาหารประเภทนี้มีลักษณะคล้ายแอ็บ แต่ทำให้สุกด้วยการนำอาหารใส่หม้อเติมน้ำเล็กน้อย ยกขึ้นตั้งไฟปิดฝาใช้ไฟอ่อน ถ้าต้องการกลิ่นหอมให้รองกันหม้อด้วยใบขมิ้นสด อาหารที่ได้รับความนิยม ได้แก่ ฮือกปลาเล็กปลาน้อย หรือฮือกปลาชิ้นใหญ่ และฮือกกุ้ง

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

12. อาหารไทลื้อประเภทหนึ่ง อาหารประเภทนี้ทำให้สุกด้วยการใช้น้ำจากลำถึงหรือหนึ่งข้าว อาหารที่ได้รับความนิยม เช่น จิ้นึ่ง ไก่หนึ่ง ห่อนึ่งวันเส้น ห่อนึ่งไก่ ห่อนึ่งปลา และห่อนึ่งตะ (ตะ คือ สหรัยน้ำจืดชนิดหนึ่ง)

13. อาหารไทลื้อประเภทข้าวปาย อาหารประเภทนี้มีส่วนประกอบหลัก คือ ข้าวเหนียวนึ่งสุก นำมาทำเป็นแผ่นกว้างประมาณ 5-7 นิ้ว ยาวประมาณ 5-10 นิ้ว จากนั้นนำน้ำปู หรือน้ำพริกน้ำผัก หรือน้ำปลา มาทาทั่วแผ่นข้าวเหนียวแล้วพับประกบ คลึงให้เป็นก้อนคล้ายท่อนไม้ อาหารประเภทนี้เป็นที่นิยมในกลุ่มเด็กๆ ชาวไทลื้อ ถ้าต้องการความหอมมากขึ้นให้นำข้าวที่ปายโดยไม่ต้องพับเข้าหั่นมาวางบนใบตอง จากนั้นให้นำถ่านที่มีไฟติดอยู่มาทาบนแผ่นข้าวเหนียว จะทำให้ได้กลิ่นหอมของน้ำปู ถ้าปายน้ำหมีผักก็จะหอมกลิ่นน้ำหมีผัก คำว่า แสง หมายถึง แทรก และคำว่า แส้ มาจากเสียงของใช้ถ่านไฟร้อนๆ ทาบลงบนแผ่นข้าวเหนียว เกิดเสียงดัง แส้แส้ หรือ แะแะ จึงเรียกว่า ข้าวปายแสงน้ำปู ข้าวปายแสงน้ำผัก และข้าวปายแสงปลาทุ (ปาย แปลว่า ทาหรือละเลง)

การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ

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

การอภิปรายผล

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

จากการศึกษาอาหารไทลื้อในสิบสองพันนาและล้านนา มีประเด็นที่น่าสนใจ ได้แก่ ความเป็นวัฒนธรรมด้านอาหารไทลื้อของทั้ง 2 พื้นที่ ที่ยังมีความเหมือนและแตกต่างกัน ในด้านความเหมือนกัน หรือกล่าวได้ว่าทั้ง 2 พื้นที่ มีเอกลักษณ์ด้านอาหารไทลื้อร่วมกัน คือ การรับประทานน้ำปู น้ำพริกน้ำผัก (น้ำหมีผัก) ผักกุ่มดอง (ส้มผักกุ่ม) ลาบ (จิ้นสำหรือไตเขิง) หลู้ (เปื้อะหว่าง) ปลาปิ้งอบ และข้าวแคบ ส่วนความแตกต่างของอาหารไทลื้อทั้ง 2 พื้นที่ ได้แก่ ลักษณะของอาหารประเภทแกง เรียกว่า แค เช่น แคผักโสะ มีลักษณะคล้ายแกงจืดแต่ใช้ผักพื้นบ้านหลายๆ ชนิด แคผักโสะเป็นอาหารที่ไม่มีรสเผ็ด เมื่อต้องการรสเผ็ดจะเติมพริกป่น เรียกว่า แคเผ็ด ในขณะที่ชาวไทลื้อในล้านนาให้ความหมายของคำว่า แค หมายถึงการแกงผักหลายชนิดที่มีน้ำพริกแกงเป็นส่วนผสม และอีกความหมายหนึ่ง แค หมายถึงผักแคหรือใบชะพลู ผลจากการวิจัยพบว่าในสิบสองพันนาให้ความหมายต่ออาหารแตกต่างไปจากล้านนา เช่น ลาบ เป็นอาหารที่แสดงถึงความกตัญญูที่มีต่อพ่อแม่ปู่ย่าตายายเพราะผู้สูงอายุไม่สามารถรับประทานอาหารที่ย่อยยาก จำเป็นต้องรับประทานอาหารที่มีลักษณะละเอียดและนุ่ม และในงานบวช อาหารที่ขาดไม่ได้ ได้แก่ ลาบ ผู้ที่เป็นเจ้าภาพหรือพ่อออกแม่ออกต้องลัมวัว 1 ตัว ในวันที่มีการบวช จึงจะถือว่า การบวชมีความครบถ้วนสมบูรณ์

ความแตกต่างในด้านเครื่องปรุง ชาวไทลื้อในสิบสองพันนามีการใช้เครื่องปรุงตามแบบชาวจีน เช่น การใช้ซอส ซีอิ๊ว และใช้น้ำมันในการผัดเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งมีการใช้เครื่องเทศของจีน เช่น โป๊ยกั๊กและปาก่อ ส่วนชาวไทลื้อในล้านนา มีการใช้น้ำปลาและกะปิตามวัฒนธรรมสยาม

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

เอกสารอ้างอิง

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

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

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

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

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

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

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

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



รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่

ศ.ดร.กิตติชัย วัฒนานิกกร
ศ.ดร.มนัส สุวรรณ
ศ.ดร.อารี วิบูลย์พงษ์
ศ.อำนวย ขนนไทย
ศ.ดร.สายสมร ล้ายอง
รศ.ดร.อวรณ์ โอภาสพัฒนกิจ
รศ.ดร.วิบูลย์ รัตนพานนท์
รศ.ดร.สมพงษ์ วิทยศักดิ์พันธุ์
รศ.ดร.ธเนศ ศรีวิชัยลำพันธ์
รศ.ดร.สมศักดิ์ ภูวิภาดาวรรณ
รศ.เพทาย พงษ์เพียรจันทร์
รศ.ดร.ธวัชชัย รัตนขเลศ
ดร.ธนะชัย พันธุ์เกษมสุข
ดร.วรรณพร ทะพังก์แก
รศ.ดร.พัชรินทร์ ระวิยัน
รศ.ธีรภัทร วรรณฤมล
รศ.ดร.รวี ลงกานี
ผศ.ดร.ชิตชล ผลารักษ์
รศ.ดร.ยุวดี พิรพรพิศาล
อ.ดร.สินธุ์ สโรบล
รศ.ดร.นิรุฒิ หวังชัย
ผศ.ดร.พหล ศักดิ์คะทนต์
อ.ดร.พูลพงศ์ สุขสว่าง
รศ.ดร.โกสุม สายใจ
รศ.ดร.สุชาติ แสงทอง
อ.ดร.กรรณิกา เจริญเทียนชัย
ทพ.ดร.สุรสิงห์ วิศรุตรัตน์
ดร.นพ.ชูสิน สีสพัทธ์กุล
ผศ.ดร.บุลรัตน์ สิทธิพงศ์
อ.ดร.เทิดชาย ช่วยบำรุง
ผศ.ดร.วรรณทนี สันติกุล
Professor Andreas Zins
ผศ.ดร.บุษบา สิทธิการ
รศ.ดร.โกศล มีคุณ
ผศ.ดร.วรรณมา ศิลปอาษา
ผศ.รพ.หญิง ดร.เกตุศิริ เจริญวิศาล

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
มหาวิทยาลัยแม่โจ้
มหาวิทยาลัยแม่โจ้
มหาวิทยาลัยแม่โจ้
มหาวิทยาลัยบูรพา
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่
โรงพยาบาลสารภี
โรงเรียนสิริมงคลานุสรณ์
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
Hong Kong Polytech University
Modul University, Vienna
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ หาดใหญ่



วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่ เป็นวารสารเพื่อรองรับงานวิชาการเพื่อสังคม

โดยมีเป้าหมายและขอบเขต (Aim and Scope) ที่รับตีพิมพ์บทความที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมหรือท้องถิ่น ทางด้าน วิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และการศึกษา ที่สามารถแสดงได้เป็นที่ประจักษ์ว่าสามารถใช้แก้ปัญหาหรือพัฒนาสังคม ชุมชน และท้องถิ่น และก่อให้เกิดประโยชน์อย่างชัดเจน หรือเป็นการเปลี่ยนแปลงในความตระหนักและการรับรู้ในปัญหาและแนวทางแก้ไขของชุมชน และท้องถิ่น โดยมีองค์ประกอบทางด้านการวิจัยที่บ่งชี้สภาพการเปลี่ยนแปลงในเชิงพื้นที่ ชุมชน และสังคม เป็นงานวิจัยที่มีส่วนร่วมและได้รับการยอมรับของสังคม และงานวิจัยที่ใช้องค์ความรู้หรือความเชี่ยวชาญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น หรือสามารถคาดการณ์ ประเมินผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลง และเสนอแนวทางการพัฒนาสังคม ชุมชน และท้องถิ่นให้ยั่งยืน

รูปแบบของวารสาร

- กำหนดออก ปีละ 2 ฉบับ ฉบับที่ 1 เดือนตุลาคม - มีนาคม ฉบับที่ 2 เดือนเมษายน - กันยายน
- บทความที่ตีพิมพ์ต้องผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่านต่อบทความ

รูปแบบการเขียนบทความ/บทความวิจัย สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

กองบรรณาธิการได้กำหนดระเบียบการส่งต้นฉบับไว้ให้ผู้เขียนยึดเป็นแนวทางในการส่งต้นฉบับสำหรับการตีพิมพ์ลง “วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่” และกองบรรณาธิการสามารถตรวจสอบต้นฉบับก่อนการตีพิมพ์ เพื่อให้วารสารมีคุณภาพ สามารถนำไปใช้อ้างอิงได้ โดยวารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่ ตั้งแต่ฉบับที่ 1 เดือนตุลาคม พ.ศ.2556 - มีนาคม พ.ศ.2557 จะเป็นวารสารเพื่อรองรับงานวิชาการเพื่อสังคม โดยการกำหนดเป้าหมายและขอบเขต (Aims & Scope) ที่จะตีพิมพ์ เป็นบทความที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมหรือท้องถิ่น ทางด้านสังคมศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และการศึกษา ที่สามารถแสดงได้เป็นที่ประจักษ์ว่าสามารถใช้แก้ปัญหาหรือพัฒนาสังคมและก่อให้เกิดประโยชน์อย่างชัดเจน หรือเป็นการเปลี่ยนแปลงในความตระหนักและการรับรู้ในปัญหาและแนวทางแก้ไขของชุมชน โดยเนื้อหาของบทความควรจะนำเสนอให้เห็นถึงประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

- สภาพการณ์ก่อนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (ในบทนำ ที่มาของปัญหา)
- การมีส่วนร่วมและการยอมรับของสังคมเป้าหมาย (มีผู้แต่งร่วมเป็นภาคเอกชนหรือตัวแทนชุมชน)
- กระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น (วิธีการทดลอง บทสรุปเชิงเสนอแนะ)
- ความรู้หรือความเชี่ยวชาญที่ใช้ในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้น (ทฤษฎีและกรอบแนวคิด)
- การคาดการณ์สิ่งที่จะตามมาหลังจากการเปลี่ยนแปลงได้เกิดขึ้นแล้ว (ข้อเสนอแนะหลังบทสรุป)
- การประเมินผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (เป็น Outcome ของงานพิจารณาจากการนำไปใช้ประโยชน์ และ Citation)

- แนวทางการติดตามและธำรงรักษาพัฒนาการที่เกิดขึ้นให้คงอยู่ต่อไป (เป็น Outcome ของงานพิจารณาจากการนำไปใช้ประโยชน์ และ Citation)

โดยการเตรียมต้นฉบับ มีรายละเอียดดังนี้

รูปแบบการพิมพ์

1. ตัวอักษร : Angsana New ชื่อบทความใช้ตัวขนาด 20 ตัวหนา ชื่อผู้เขียนและหัวข้อหลักใช้อักษรขนาด 18 ตัวหนา เนื้อเรื่องใช้ตัวอักษร 16 ตัวปกติ
2. การตั้งหน้ากระดาษ : บนและซ้าย ขนาด 1.5 นิ้ว ล่างและขวา ขนาด 1 นิ้ว
3. ความยาวของเนื้อหา : ไม่เกิน 15 หน้า รวมตารางรูปภาพ และเอกสารอ้างอิง

การเรียงลำดับเนื้อหา (บทความวิจัย)

1. **ชื่อเรื่อง (Title)** : ใช้ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ชื่อเรื่องภาษาอังกฤษเฉพาะตัวอักษรแรกของชื่อเรื่องเท่านั้นที่ใช้ตัวพิมพ์ใหญ่ (capital letter) นอกนั้นใช้ตัวพิมพ์เล็ก ยกเว้นชื่อเฉพาะ
2. **ชื่อผู้วิจัย** : เฉพาะผู้วิจัยหลักให้พิมพ์ด้วยตัวหนา โดยระบุสถานที่ทำงานและอีเมล
3. **บทคัดย่อ (Abstract)** : (ภาษาไทยก่อนและตามด้วยภาษาอังกฤษ) เป็นการสรุปสาระสำคัญ ประเภทวิจัย วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการวิจัย และสรุปผลการวิจัยที่กระชับและชัดเจน ระบุตัวเลขสถิติที่สำคัญ ใช้ภาษารัดกุมเป็นประโยคสมบูรณ์และเป็นร้อยแก้ว ไม่แบ่งเป็นข้อๆ โดยบทคัดย่อทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษไม่ควรเกิน 1 หน้ากระดาษขนาด A4 และให้ระบุคำสำคัญ (keywords) ไว้ท้ายบทคัดย่อในแต่ละภาษาด้วย
4. **บทนำ (Introduction)** : ให้เขียนอธิบายปัญหา วัตถุประสงค์ และการตรวจสอบเอกสาร
5. **ระเบียบวิธีวิจัย (Methodology)** : อธิบายถึงเครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดลองและอธิบายวิธีการศึกษาทดลอง
6. **ผลการวิจัยและการอภิปราย (Results and Discussions)** : การเขียนเสนอผลการศึกษาค้นคว้าและแสดงการวิจัยถึงผลที่ชัดเจน หากมีตาราง กราฟ หรือรูปภาพให้มีเนื้อหาหรือวิธีการอธิบายประกอบ และการเขียนอภิปรายผลการศึกษเป็นการชี้แจงผลการวิจัยว่าตรงตามวัตถุประสงค์ สมมติฐานของการวิจัย สอดคล้องหรือไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของผู้อื่นที่มีอยู่ก่อนหรือไม่ อย่างไร ด้วยเหตุผลใด เปรียบเทียบหรือตีความเพื่อเน้นความสำคัญของงานและสรุปให้เข้าใจง่ายที่สุด
7. **บทสรุปและข้อเสนอแนะ (Conclusion and Suggestions)** : ให้เขียนสรุปสาระสำคัญของผลงานวิจัยว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่ โดยเน้นถึงปัญหาหรือข้อโต้แย้งในสาระสำคัญ ตลอดจนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์
8. **กิตติกรรมประกาศหรือคำขอบคุณ (Acknowledgement)** : อาจจะมีหรือไม่ก็ได้ โดยเป็นการแสดงความขอบคุณผู้ช่วยเหลือในงานวิจัยแต่ไม่ได้เป็นผู้ร่วมในงานวิจัย
9. **การอ้างอิงแบบแทรกปนไปกับเนื้อหา** : เนื้อหาบทความใช้ระบบการอ้างอิงแบบ นามและปี (ชื่อ-นามสกุลผู้แต่ง, ปีที่พิมพ์) ตัวอย่างลมุล รัตตากร (2529) ได้กำหนดคุณสมบัติของ.....
10. **บรรณานุกรม** การเขียนบรรณานุกรมให้เรียงเอกสารที่ใช้อ้างอิงทั้งหมดตามลำดับอักษรตัวแรกของรายการที่อ้างอิง โดยเรียงลำดับแบบพจนานุกรม และให้เรียงภาษาไทยขึ้นก่อนภาษาอังกฤษ มีรูปแบบการเขียน ดังนี้

10.1 หนังสือ

ชื่อ สกุล. ปีที่พิมพ์. ชื่อหนังสือ. ครั้งที่พิมพ์. สำนักพิมพ์. สถานที่พิมพ์

สีลาภรณ์ บัวสาย. 2549. เศรษฐกิจพอเพียง ร่วมเรียนรู้ สานข่าย ขยายผล. พิมพ์ครั้งที่ 1 อัมรินทร์พรินติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.

กรุงเทพมหานคร

10.2 วารสาร

ชื่อ สกุล. ปีที่พิมพ์. ชื่อเรื่อง. ชื่อวารสาร (ชื่อเต็มหรือย่อก็ได้). ปีที่ (ฉบับที่) : เลขหน้าเริ่มต้น-เลขหน้าสิ้นสุด

ไพฑูรย์ สีนลรัตน์. 2531. การปฏิรูปหลักสูตรมหาวิทยาลัยในประเทศไทยที่กำลังพัฒนา. **อุดมศึกษา**. 13 (34) : 14-20.

10.3 วิทยานิพนธ์

ชื่อ สกุล. ปีที่พิมพ์. **ชื่อวิทยานิพนธ์ / การค้นคว้าแบบอิสระ**. ระดับวิทยานิพนธ์ / การค้นคว้าแบบอิสระ. สถาบันการศึกษา. เมืองที่พิมพ์. จำนวนหน้า

ยุริพรรณ แสนใจยา. 2545. แนวทางการพัฒนาไรชาสุวิหห์ อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงรายเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงเกษตร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 108 หน้า

10.4 เอกสารวิชาการอื่นๆ

ชื่อ สกุล ผู้เขียนหรือหน่วยงาน. ปีที่พิมพ์. **ชื่อเรื่องหรือชื่อหนังสือ**. ประเภทของเอกสาร. สถาบันหรือหน่วยงานที่จัดพิมพ์. สถานที่พิมพ์.

คณะกรรมการอำนวยการคัดสรรสุดยอดหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ไทย. 2549. **คู่มือคัดสรรสุดยอดหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์**. สำนักนายกรัฐมนตรี. กรุงเทพมหานคร

10.5 สื่ออิเล็กทรอนิกส์

ชื่อ สกุล. ปีที่พิมพ์. **ชื่อเรื่อง**. (ระบบออนไลน์). แหล่งข้อมูล: ชื่อ website (วัน เดือน ปี ที่สืบค้นข้อมูล)

วิจารณ์ พานิช. 2554. **วิชาการรับใช้สังคม**. (ระบบออนไลน์). แหล่งข้อมูล : <http://www.gotoknow.org/posts/440436> (27 เมษายน 2556)

10.6 รูปแบบการใช้ภาษาอังกฤษในเนื้อเรื่องภาษาไทย

- ชื่อวิทยาศาสตร์ คำขึ้นต้นให้ใช้อักษรตัวใหญ่ และใช้ตัวอักษรเอียง เช่น *Uglens acus*
- ชื่อเฉพาะให้ขึ้นต้นด้วยตัวใหญ่ทุกคำ เช่น Berdmann, Lemmermann
- ภาษาอังกฤษทั้งในและนอกวงเล็บให้ใช้ตัวเล็ก เช่น random complete block design
- ตัวย่อให้ใช้อักษรตัวใหญ่ทั้งหมด และควรมีคำเต็มบอกไว้ในการใช้ครั้งแรก เช่น (random complete block design, RCBD)

11. การส่งต้นฉบับ ผู้เขียนส่งต้นฉบับที่พิมพ์ตามข้อกำหนดของรูปแบบวารสาร จำนวน 3 ชุด พร้อมแผ่น CD บันทึกข้อมูล ส่งด้วยตนเองหรือทางไปรษณีย์ลงทะเบียนมาที่กองบรรณาธิการ “วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่”

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

เลขที่ 202 ถนนโชตนา ตำบลช้างเผือก

อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

50300

และเว็บไซต์ <http://www.research.cmru.ac.th>

12. การอ่านประเมินบทความต้นฉบับ ต้นฉบับจะต้องผ่านการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer Review) จากภายนอกมหาวิทยาลัยในสาขาวิชานั้นๆ จำนวน 3 ท่านต่อเรื่อง สถาบันวิจัยและพัฒนาจะเป็นผู้สรรหาเพื่อรับการประเมิน กรณีมีการแก้ไขสถาบันวิจัยและพัฒนาจะส่งผลการอ่านประเมินคืนผู้เขียนให้เพิ่มเติม แก้ไข หรือพิมพ์ต้นฉบับใหม่แล้วแต่กรณี

13. บทความที่ได้รับการตีพิมพ์ใน “วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่” ถือเป็นกรรมสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

14. ความรับผิดชอบ เนื้อหาบทความที่ปรากฏในวารสารเป็นความรับผิดชอบของผู้เขียน ทั้งนี้ไม่รวมความผิดพลาดอันเกิดจากเทคนิคการพิมพ์

หมายเหตุ

1. ขอให้ท่านผู้ส่งบทความทุกท่านทำหนังสือแนบส่ง พร้อมทั้งระบุชื่อ-สกุล หมายเลขโทรศัพท์ และ E-mail ลงในหนังสือแนบส่งด้วย โดยทางกองบรรณาธิการวารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่ จะได้ติดต่อกลับไปเพื่อแจ้งผลการพิจารณา

2. ในกรณีเป็นบทความที่ส่งมาจากบุคคลภายนอก จะมีค่าใช้จ่ายในการดำเนินการประเมิน และกลั่นกรองบทความจำนวน 3,000 บาท

CHIANGMAI RAJABHAT UNIVERSITY



สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

อาคารราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ ชั้น 14

เลขที่ 202 ถนนโชตนา ตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50300

โทรศัพท์/โทรสาร 0-5388-5958/0-5388-5950