

บทความวิจัย (Research Article)

วัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ จังหวัดลำพูน

Food culture and wisdom of the Tai Lue ethnic group

Lamphun Province

สังวาลย์ ชมภูจา¹ คงศักดิ์ ศรีแก้ว² กิริติญา สอนเนย์¹วันเพ็ญ ตรงต่อกิจ¹ และจิราพัทธ์ แก้วศรีทอง^{1*}Sungwan Chompuja¹, Khongsak Srikaeo², Keeratiya Somnoey¹Wanpen Trongtorkit¹ and Jiraphat Kaewsritong^{1*}

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเป็นมาวัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ ตำบลบ้านธิ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน แล้วพัฒนาสำหรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อบ้านธิ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลวัฒนธรรมและภูมิปัญญาด้านอาหารไทลื้อ จำนวน 27 คน ด้วยวิธีการเลือกแบบลูกโซ่ เป็นการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกและการสนทนากลุ่ม แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า ความเป็นมาของชาวไทลื้อแสดงให้เห็นถึงการอพยพ การตั้งถิ่นฐาน การขยายหมู่บ้าน และการรักษาเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม โดยเฉพาะวัฒนธรรมการรับประทานอาหารที่เป็นการผสมผสานระหว่างความเรียบง่ายและการใช้วัตถุดิบพื้นถิ่นที่มีอยู่ในท้องถิ่น มีการรับประทานอาหาร 3 มื้อ แต่ละมื้อประกอบด้วย ข้าวเหนียวหนึ่งและกับข้าวประเภทแกงและน้ำพริกเกือบทุกมื้อ นิยมรับประทานเนื้อวัวมากกว่าเนื้อหมู รสชาติจะเน้นรสเค็มจากเกลือเม็ดและเปรี้ยวจากมะขามสุก ไม่นิยมรสหวาน มีความเผ็ดปานกลาง มีรูปแบบการถ่ายทอดวัฒนธรรมด้านอาหารอย่างไม่เป็นทางการเกิดจากการเรียนรู้จากบรรพบุรุษและการแลกเปลี่ยนความรู้ภายในชุมชน และผลการพัฒนาสำหรับอาหารจำนวน 3 สำหรับ ในแต่ละสำหรับประกอบด้วยอาหารคาวจำนวน 5-6 รายการ มีข้าวเหนียว น้ำพริกและผักชนิดต่าง ๆ เป็นส่วนประกอบของทุกสำหรับ อาหารหวานจำนวน 1 รายการ คือ ข้าวต้มหัวหงอก

คำสำคัญ: วัฒนธรรม ภูมิปัญญาอาหาร กลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ

¹ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก 65000

Faculty of Science and Technology, Pibulsongkram Rajabhat University, Phitsanulok 65000

² คณะเทคโนโลยีการเกษตรและอาหาร มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก 65000

Faculty of Science and Technology, Pibulsongkram Rajabhat University, Phitsanulok 65000

*Corresponding author; email: jiraphat@psru.ac.th

(Received: 10 April 2025; Revised: 22 June 2025; Accepted: 26 June 2025)

DOI: <https://doi.org/10.14456/psruhss.2025.9>

Abstract

This research aimed to study the history, culture and food wisdom of the Tai Lue ethnic group in Ban Thi Subdistrict, Ban Thi District, Lamphun Province, and to develop a food set of the Tai Lue Ban Thi ethnic group. This was a qualitative research using a structured interview with 27 people who provided information on Tai Lue culture and food wisdom using a chain selection method, in-depth interviews and focus group discussions, and content analysis. The research results found that the history of the Tai Lue people showed migration, settlement, village expansion, and the preservation of cultural identity, especially the food culture that combines simplicity and the use of local ingredients available in the area. They eat 3 meals, each consisting of steamed sticky rice and curry and chili paste for almost every meal. Beef is preferred over pork. The taste emphasizes saltiness from grains of salt and sourness from ripe tamarind. Sweetness is not preferred. The spiciness is moderate. There is an informal form of food culture transmission from learning from ancestors and exchanging knowledge within the community. The results of the development of 3 food sets, each set consisting of 5-6 savory items, sticky rice, chili paste, and various vegetables as ingredients in every set. There is 1 sweet dish, Khao Tom Hua Ngok.

Keywords: Cultural, Food wisdom, Tai lue ethnic

บทนำ

กลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อได้อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานในประเทศไทยมากกว่า 600 ปี มาแล้วจากหลักฐานทางประวัติศาสตร์มีถิ่นฐานดั้งเดิมอยู่ในบริเวณเมืองลือหลวง หรือชาวจีนเรียกว่า "ลือแจง" ต่อมาได้เคลื่อนย้ายลงมาอยู่บริเวณเมืองหนองแสหรือคุนหมิงในปัจจุบัน แล้วย้ายลงมาสู่ลุ่มน้ำโขงในเขตสิบสองปันนา ต่อมาได้มีการอพยพโยกย้ายลงมาทางใต้เข้าสู่บริเวณล้านนาด้วยเหตุผลหลายประการ แม้ว่าจะมีการอพยพโยกย้ายมานานนับร้อยปี แต่วิถีชีวิตของชาวไทลื้อก็ไม่เปลี่ยนแปลงหรือมีการเปลี่ยนแปลงน้อยมาก วิถีชีวิตของชาวไทลื้อที่สำคัญมีการศึกษากันอย่างกว้างขวาง ได้แก่ ด้านการแต่งกาย ด้านที่อยู่อาศัย ด้านความเชื่อและพิธีกรรม แต่การศึกษาวิถีชีวิตในด้านอาหารยังมีคนสนใจในการศึกษาน้อย (ประชัน รักพงษ์ และคณะ, 2530) ซึ่งการค้นพบข้อมูลด้านวัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารไทลื้อ พบว่า อาหารหลายชนิดเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายในอาณาเขตล้านนา อาหารบางอย่างยากที่จะบอกได้ว่าเป็นของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อหรือเป็นอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์อื่น เพราะมีการกลืนกลายทางด้านวัฒนธรรมอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่ในแถบนี้ แต่ยังมีข้อสังเกตบางประการที่สามารถบ่งบอกว่าเป็นอาหารของชาวไทลื้อที่จำเป็นต้องรวบรวม เรียนรู้ อีกทั้งในพื้นที่บ้านธิของจังหวัดลำพูน มีประชากรไทลื้ออาศัยอยู่เป็นจำนวนมากและมีวัฒนธรรมด้านอาหารที่มีเอกลักษณ์และควรค่าแก่การศึกษา

อาหารไทลื้ออุดมไปด้วยคุณค่าทางสมุนไพรที่มีประโยชน์มากมาย ซึ่งคนไทลื้อภาคภูมิใจว่าอาหารของตนเป็นยา รับประทานแล้วดีกับสุขภาพ สอดคล้องกับคุณค่าของอาหารชาติพันธุ์พื้นบ้านที่สามารถแยกออกได้เป็น 2 ส่วนหลัก ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 คือ คุณค่าที่เกี่ยวข้องกับเรื่ององค์ความรู้ ภูมิปัญญา และจิตวิญญาณ

ของแต่ละชาติพันธุ์ และ ส่วนที่ 2 คือ คุณค่าที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการดูแลสุขภาพและการให้ประโยชน์แก่ร่างกาย ทำให้ผู้บริโภคได้รับประทานอาหารที่หลากหลายปลอดภัย (มูลนิธิพัฒนาชุมชนและเขตภูเขา, 2559) ทั้งนี้ อาหารของแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์จะขึ้นอยู่กับสภาพภูมิอากาศ ภูมิประเทศ และจะคำนึงถึงสุขภาพของคนที่อาศัยอยู่ในแต่ละพื้นที่ ดังนั้นในการรับประทานอาหารไทยจึงถือเป็นยารักษาอายุให้ยืนยาวได้ เพราะช่วยเสริมสร้างสุขภาพของคนในชุมชนให้แข็งแรง และยังเป็นการสืบทอดภูมิปัญญาและวัฒนธรรมอันทรงคุณค่าของบรรพชนให้คงอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับหลักการสร้างเสริมสุขภาพด้วยอาหารเพื่อสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นทั้งแนวคิดและการปฏิบัติ ความสัมพันธ์กับธรรมชาติและสิ่งเหนือธรรมชาติ กลายเป็นวิถีชีวิต วิถีปฏิบัติด้านอาหาร สมุนไพร พิธีกรรม ประเพณีและระบบการแพทย์พื้นบ้าน ที่มีทั้งความเชื่อและองค์ความรู้แฝงอยู่ทั้งในระดับครอบครัวและชุมชน ช่วยเสริมสร้างสุขภาพของคนในท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี เมื่อแนวโน้มความต้องการอาหารพื้นถิ่นเพิ่มขึ้น การรวบรวมข้อมูลอาหารพื้นถิ่นที่มีผลดีต่อสุขภาพ เพื่อส่งเสริมการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเปรียบเสมือนตัวแทนบอกเล่าวิถีการดำเนินชีวิตด้านการรับประทานอาหารของคนในอดีต พร้อมทั้งสื่อถึงภูมิปัญญาด้านอาหารตั้งแต่การเพาะปลูก การเตรียม การประกอบอาหาร และยังบอกเล่าถึงความเป็นมาที่สำคัญของชุมชน เป็นจุดขายเชิงวัฒนธรรมผสมกับการให้ความรู้ได้เป็นอย่างดี

จากข้อมูลในข้างต้นที่กล่าวมาคณะผู้วิจัยจึงได้ศึกษาและวิเคราะห์วัฒนธรรม ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลื้อตำบลบ้านธิ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน เพื่อให้ได้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลื้อที่มีการบันทึกในเชิงเอกสารหลักฐานและแนวทางการพัฒนาสำหรับอาหารเพื่อการนำไปใช้ประโยชน์ทั้งในเชิงวิชาการและเชิงพาณิชย์ และเป็นการเน้นให้คนในท้องถิ่นที่มีทั้งกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลื้อและกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ ได้เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของอาหารไทยลื้อ รวมถึงเพื่อกระตุ้นให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมกันส่งเสริมและพัฒนาอาหารไทยลื้อเพื่อเป็นการอนุรักษ์ สืบสานและต่อยอดวัฒนธรรมอาหารให้เกิดการสร้างคุณค่าและมูลค่าเพิ่ม สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลในการส่งเสริมซอฟต์แวร์ทั้งด้านอาหาร ศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น ชูจุดเด่นของไทยเพื่อการนำมาต่อยอดสร้างมูลค่าและคุณค่าเพิ่มสู่การนำไปใช้ประโยชน์ทั้งมิติทางสังคม เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความเป็นมาของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลื้อตำบลบ้านธิ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน
2. เพื่อศึกษาวัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลื้อตำบลบ้านธิ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน
3. เพื่อพัฒนาสำหรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลื้อบ้านธิ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวรรณกรรมและภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลื้อบ้านธิ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก เป็นกลุ่มผู้ให้ข้อมูลด้านวัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลื้อบ้านธิ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน ทั้งหมด 9 หมู่บ้าน ๆ ละ 3 คน รวมทั้งสิ้น จำนวน 27 คน โดยการสัมภาษณ์

เจาะลึก โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ด้วยวิธีการเลือกแบบลูกโซ่ (Snow ball sampling) โดยเลือกสัมภาษณ์ผู้นำชุมชนเป็นบุคคลแรก ด้วยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) หลังจากนั้นให้ผู้นำชุมชนแนะนำบุคคลที่จะทำสัมภาษณ์ต่อไป

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Questionnaire) และแบบสนทนากลุ่ม (Focus group) เรื่อง การศึกษาวัฒนธรรมและภูมิปัญญาด้านอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ ประเด็นคำถามประกอบด้วย ชนิดและประเภทของอาหารที่รับประทาน อาหารในงานประเพณีและพิธีกรรม ส่วนประกอบของอาหาร วัตถุดิบในการประกอบอาหาร กรรมวิธีในการเตรียมและวิธีการประกอบ รสชาติของอาหาร และวิธีการรับประทานอาหาร การหาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ การตรวจความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content of validity) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-Objective Congruence :IOC) 0.8-1

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การศึกษาในเชิงเอกสาร และการศึกษาภาคสนามในพื้นที่เป้าหมาย คือ ตำบลบ้านธิ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) รวมถึงใช้การสังเกต และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อยืนยันข้อมูลที่ได้

4. การตรวจสอบข้อมูล ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Data Triangulation) เพื่อให้ได้ความเที่ยงตรงและความน่าเชื่อถือของข้อมูล ได้แก่ 1) สามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (Method Triangulation) ตรวจสอบจากการใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลที่แตกต่างกันเพื่อศึกษาข้อมูลเรื่องเดียวกัน เช่น ใช้สัมภาษณ์ ใช้เอกสาร 2) สามเส้าด้านผู้วิจัย (Investigator Triangulation) ตรวจสอบโดยการเปลี่ยนตัวผู้สัมภาษณ์ว่าถ้าผู้สัมภาษณ์เปลี่ยนไปแล้วข้อมูลจะเหมือนหรือแตกต่างกันหรือไม่ 3) สามเส้าด้านข้อมูล (Data Source Triangulation) ตรวจสอบจากแหล่งเวลา สถานที่ บุคคลที่แตกต่างกันว่าถ้าเก็บข้อมูลต่างกันจะได้ข้อมูลเดิมหรือเปลี่ยนไป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) โดยใช้วิธีวิเคราะห์การจัดหมวดหมู่ของข้อมูล (Classification) ที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญด้วยการจำแนกข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่อย่างเป็นระบบตามประเด็นที่ศึกษา รวมทั้งประเด็นใหม่ที่พบเพิ่มเติม

โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม โครงการวิจัยเลขที่ PSRU-EC2023/043

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาความเป็นมาของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อตำบลบ้านธิ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน

จากผลการศึกษา พบว่า บ้านธิได้รับการยกฐานะให้เป็นกิ่งอำเภอ เมื่อวันที่ 19 มกราคม พ.ศ. 2533 โดยมีเขตปกครองรวมกับตำบลห้วยยาบและได้ยกฐานะเป็นอำเภอบ้านธิ เมื่อวันที่ 7 กันยายน พ.ศ. 2538 อำเภอบ้านธิ เป็นชื่อที่ตั้งขึ้นตามชื่อของหมู่บ้านชุมชนขนาดใหญ่ ที่ตั้งอยู่ตามลุ่มน้ำแม่ธิ ประชากรส่วนใหญ่ ร้อยละ 90 ทั้ง 9 หมู่บ้านของตำบลบ้านธิ เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ จึงเรียกตนเองว่า “ไทลื้อบ้านธิ” และจากการสัมภาษณ์ พบว่า บรรพบุรุษของไทลื้อบ้านธิได้อพยพมาจากสิบสองปันนาที่ตั้งอยู่ในแถบชายแดนใต้ของมณฑลยูนนาน ไทลื้อบ้านธิกลุ่มแรกได้เข้ามาสร้างหลักปักฐานในบ้านธิ คือ พ่อหนานปัญญา กับแม่ฮ้อยขา อพยพเข้ามาครั้งแรกประมาณ 3 ครอบครัว โดยหนีภัยสงครามมาจากเมืองเชียงรุ่ง แต่ขณะนั้นรอบ ๆ เมืองลำพูน ซึ่งเป็นที่ราบลุ่มของแม่น้ำสายสำคัญ คือ แม่น้ำปิง และแม่น้ำกวัง ถูกจับจองและเป็นที่ตั้งของกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ ทำให้ชาวไทลื้อกลุ่มแรก จึงต้อง

อพยพขึ้นไปทางทิศตะวันออกของแม่น้ำกวัง จนพบกับสายน้ำแม่ธิ มีพื้นที่ราบพอที่จะตั้งบ้านเรือน พ่อหนานปัญญา กับแม่อุ้ยซา จึงตกลงใจพร้อมกับญาติพี่น้องปลูกหลักสร้างบ้านเรือน ณ จุดแรกที่เห็นว่าเป็นที่ราบอุดมสมบูรณ์ ปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ โดยเฉพาะน้ำป่าไหลหลาก โดยเรียกชื่อหมู่บ้านว่า “บ้านขี” ด้วยเหตุที่รอบ ๆ หมู่บ้าน เต็มไปด้วยต้นไผ่ที่ขึ้นเป็นกอ ต้นเล็กใบเรียวยาว ชาวบ้านเรียกว่า ไผ่ขี ต่อมาภายหลังเปลี่ยนชื่อเป็น บ้านแพะ และ ปัจจุบันคือ บ้านแพะต้นยางงาม และต่อมาได้มีชาวไทลื้อจากเมือง “จื๋อง” ในสิบสองปันนาทยอยอพยพเข้ามา สมทบเรื่อย ๆ จนต้องขยายหมู่บ้านจากจุดแรก คือ บ้านแพะ ไปที่บ้านป่าเหียง บ้านป่าปี บ้านเตาปูน บ้านป่าเปา บ้านใหม่จำหงส์ บ้านศรีมูล บ้านธิหลวง และบ้านดอยเวียง เป็นที่ทราบโดยทั่วไป วิถีชีวิตชาวไทลื้อไม่ว่าจะอยู่ใน แผ่นดินสิบสองปันนา หรืออพยพเข้ามาอยู่ในประเทศไทยในหลายจังหวัดภาคเหนือ แม้ว่าจะอาศัยอยู่กับกลุ่มชนที่มี วัฒนธรรมต่างกัน แต่ชาวไทลื้อส่วนใหญ่ ยังคงรักษาเอกลักษณ์ของตนเองไว้ เช่น การแต่งกาย อาหาร สถาปัตยกรรม ประเพณีและความเชื่อ ศาสนา และที่สำคัญ คือ ภาษา ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นของชาวไทลื้อบ้านธิ และยังคง รักษาวิถีชีวิตความเป็นอยู่ตามแบบของบรรพบุรุษ คือ รักสงบไม่ยุ่งเกี่ยวกับใคร ชยันทำงาน การคบค้าสมาคมจะมีความใกล้ชิดในกลุ่มชาวไทลื้อเป็นส่วนใหญ่

2. ผลการศึกษาวัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อตำบลบ้านธิ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน

2.1 บริบททั่วไปของวัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อตำบลบ้านธิ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน

วัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อตำบลบ้านธิ มีความใกล้เคียงกับชาวไทย ล้านนาแต่ยังคงรักษาวัฒนธรรมการรับประทานอาหารที่เรียบง่าย ใช้มือหยิบข้าวเหนียวและกับข้าวต่าง ๆ ที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลัก อาหารส่วนใหญ่ไม่มีส่วนผสมของกะทิ มักประกอบอาหารแบบง่าย ๆ ส่วนใหญ่จะรับประทาน ผักพื้นบ้านหรือผักที่มีอยู่ตามธรรมชาติ รับประทานน้ำพริก ผักกาดหลวง จอผักกาด จีบกับและเขียดในท้องนา มีการ เก็บผักพื้นถิ่นและผลไม้จากสวนตนเองมารับประทาน จากการสัมภาษณ์บัวขาว พานใหญ่ (สัมภาษณ์, 23 มกราคม 2567) ให้ข้อมูลว่า “กินแบบธรรมดา จิมน้ำพริก ผักกาดโลก จอผัก กบเขียด เขาะกลางนามากิน สมัยตะกอน เก็บผัก เก็บไม้มากิน ปลูกผัก มะเขือ มัน ผักกาด ผักแคในไฮในสวน” (รับประทานแบบธรรมดา จิมน้ำพริก ผักกาดหลวง จอผัก กบเขียด หาดตามคันนามารับประทานในอดีตเก็บผักเก็บผลไม้มารับประทาน ปลูกพริก มะเขือ หัวมัน ผักกาด ในไร่ในสวน) และจากการสัมภาษณ์ นภา สุยะใหญ่ (สัมภาษณ์, 23 มกราคม 2567) ให้ข้อมูลว่า “กำผนตก เอาหิงไป โตกปลา เอาปลาชิวปลาน้อยมาแปงฮ้า กำบ้านไหนแปงก็ได้กิน ถ้าป่าแปงก็ป่าได้กิน แปงฮ้าใส่กาเกลือ ปลาหมัก เกลือ มันหมื่นโอ้ เป็นเลยฮ้องว่า ฮ้าโอ้ แต่เป็นว่า มันหอม ตำนาน้ำพริกกำ” (เวลาฝนตก เอาหิงไปตากปลา เอาปลาชิว ปลาน้อยมาทำปลาร้า กำบ้านไหนทำก็จะแบ่งให้ได้รับประทาน ถ้าไม่ได้ทำก็จะไม่ได้ รับประทาน ทำปลาร้าใส่แต่เกลือจึงมีกลิ่นเหม็น จึงเรียกว่า ปลาร้าโอ้ แต่ชาวบ้านว่า เป็นกลิ่นหอม ตำนาน้ำพริก อร่อย)

นอกจากนี้ยังพบว่า วัตถุดิบหลักที่นำมาประกอบอาหารไทลื้อ คือ ผักพื้นถิ่น เช่น ผักแค (ชะพลู) ผักบั้ง (ผักปลัง) ผักกาดยอด ผักกาดเขียว ยอดผักทอง พริกดิบ (พริกหนุ่ม) พริกแดง (พริกกะเหรี่ยง) มะเขือเปราะ ถั่วพู ถั่วฝักยาว ซึ่งผักพื้นถิ่นจะปลูกในเขตไร่บ้าน สำหรับเนื้อสัตว์จะนิยมรับประทานเนื้อวัวมากกว่าเนื้อหมู

ชอบรับประทานเนื้อติดมัน ส่วนสัตว์อื่น ๆ เช่น จิกกุง (จิ้งหรีด) ฮอก (กระรอก) และแะ สำหรับเครื่องปรุงรสของอาหารไทลื้อแต่เดิม พบว่า ส่วนใหญ่ใช้เกลือเม็ดเพียงอย่างเดียวในการปรุง ต่อมาใช้กะปิ ปลาร้า น้ำปลา น้ำตาลทราย และผงชูรสในภายหลัง รสชาติหลัก คือ รสเค็ม มาจากเกลือเม็ดใหญ่ เกลือป่นใช้เล็กน้อย และรสเปรี้ยวมาจากมะขามสุก ภาษาลื้อจะเรียกว่า “ส้ม” นำมาประกอบอาหารประเภทจ้อ แต่ถ้าอาหารประเภทยำและน้ำพริกจะใช้มะนาวให้ความเปรี้ยว ส่วนรสหวานในปัจจุบันจะนิยมใช้ผงชูรส ภาษาลื้อจะเรียกว่า แป้งหวาน และน้ำตาลทรายใส่เล็กน้อย เครื่องเทศที่นิยมใช้จะมีในพริกกลาบ มีส่วนประกอบ คือ เม็ดผักชี มะเหลบ มะแขว่น รวมถึงดีปลีแห้ง วิธีการประกอบอาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารประเภทแกง ประเภทน้ำพริก รวมทั้งประเภทหนึ่ง เช่น นึ่งข้าว นึ่งผัก

ชาวไทลื้อจะรับประทานอาหาร 3 มื้อ แต่ละมื้อจะประกอบด้วย ข้าวหนึ่งและกับข้าว 1-2 อย่าง โดยจะมีแกงและน้ำพริกเกือบทุกมื้อ เช่น มื้อเช้าข้าวนึ่งรับประทานกับข้าว 1 อย่าง ซึ่งกับข้าวที่ทำได้สามารถนำไปรับประทานต่อมื้อกลางวันได้ ส่วนมื้อเย็นประกอบอาหารขึ้นมาใหม่อาจจะมี 1-2 อย่าง เช่น แกงแค หลามบอน แกงผักชีขวง แกงผักกาดยอดไก่เมือง น้ำพริกปลา น้ำพริกปลาร้า จอผักกาด แกงชะอม ส้าผักกาดเขียว และผักกาดส้ม คือ ผักกาดเขียวที่ต้อง 1 คื่น และยังมีอาหารหมักดองที่นิยม คือ หน่อโอ้ โดยเอาหน่อมาแกะเปลือกออกล้างและสับแช่น้ำไว้ 2-3 คื่น พอ نیم แล้วเอาไปต้มใส่เกลือให้มีรสเปรี้ยวเค็มเล็กน้อย ซึ่งหน่อที่สามารถนำมาทำหน่อโอ้ได้ เช่น หน่อชาง หน่อไผ่ ทั้งนี้แต่ละครอบครัวมีการประกอบอาหารไทลื้อเป็นประจำทุกวัน จึงนำอาหารที่ตัวเองประกอบไปแบ่งปันเพื่อนบ้านหรือญาติพี่น้องเป็นประจำ รวมทั้งนำไปประกอบประเพณีตามความเชื่อของชุมชนในอดีต ซึ่งอาหารที่นิยมรับประทานในงานประเพณีและพิธีกรรม เช่น ลาบดิบหรือสุก แกงอ่อม แกงหยวกกล้วยดำ กล้วยดำ แกงขนุน ต้มส้มไก่ ห่อนึ่งหมู ไก่ย่างนึ่งสมุนไพร ข้าวต้มห้วงอก แสดงภาพอาหารดังภาพ 1



ภาพ 1 อาหารที่นิยมรับประทานในงานประเพณีและพิธีกรรม

2.2 รูปแบบการถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อตำบลบ้านธิ

การถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ คือ มีลักษณะ “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” เป็นสังคมของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีการแบ่งปันวัตถุดิบที่สามารถนำมาใช้ประกอบอาหาร โดยไม่ต้องมีการซื้อขาย ส่วนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในการประกอบอาหารจะเป็นการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษเป็นลักษณะเรียนรู้จากการประกอบอาหารของพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย พ่อแม่จะถ่ายทอดด้วยการประกอบอาหารให้ลูกดูหรือคนในครอบครัวสอนกันเอง และเรียนรู้เทคนิค วิธีการประกอบอาหารของพ่อแม่ด้วยตัวเอง บางคนจะเรียนรู้การหาวัตถุดิบในท้องถิ่น เช่น การเก็บปู ตกปลา เก็บเหอย หาของป่า และปลูกนาปลูกข้าว ตั้งแต่เรียนชั้นประถมและบางส่วนเกิดจากการแลกเปลี่ยนความรู้ เคล็ดลับต่าง ๆ จากคนในชุมชนและตลาดในหมู่บ้าน โดยเฉพาะพ่อค้าแม่ค้าในตลาดและแม่ครัวตามงานบุญต่าง ๆ เช่น งานขึ้นบ้านใหม่ จะต้องไปที่ครัวของงานทางภาษาลื้อจะเรียกว่า “พาม” สังเกตการประกอบอาหารของชาวบ้านที่มาช่วยกันประกอบอาหาร เพราะชาวไทลื้อเวลามีงานบุญ คนในชุมชนก็จะหยุดงานหลักของตัวเองเพื่อไปช่วยงานขึ้นบ้านใหม่ งานศพในชุมชน จะถ่ายทอดวิธีการประกอบอาหารไทลื้อตามงานเทศกาลและประเพณีต่าง ๆ ในชุมชน สืบทอดเป็นชั้นเป็นตอนจากพี่น้องไทลื้อเรื่อยมา ปัจจุบันได้มีแนวคิดพลิกแปลงปรุงแต่งด้วยเครื่องปรุงรสมากขึ้น

2.3 ประเภทของอาหารไทลื้อที่รับประทานในชีวิตประจำวันจำแนกตามวิธีการปรุง

อาหารไทลื้อในชีวิตประจำวันมีความหลากหลายและสะท้อนถึงวัฒนธรรมการรับประทานอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ เน้นความเรียบง่ายในวิธีการปรุงและการใช้วัตถุดิบที่หาได้ในท้องถิ่น เน้นความสดของวัตถุดิบจากธรรมชาติ ซึ่งสามารถจำแนกได้ 15 ประเภท ตามวิธีการปรุง ดังตาราง 1

ตาราง 1 อาหารไทลื้อที่รับประทานในชีวิตประจำวันจำแนกตามวิธีการปรุง

วิธีการปรุง	ตัวอย่างอาหาร
1. แกงหรือแคว	● ประเภทผัก เช่น แกงแคจิ้นหมู แกงหยวกใส่จิ้นหมู/ไก่/วัว/ควาย แกงตูนใส่ปลาแกงผัก บั้งใส่จิ้นส้ม แกงผักฮั๊ว แกงหน่อเผาะ แกงขนุนใส่จิ้นหมู แกงเห็ดตามฤดูกาล จอผักกาด ● ประเภทเนื้อสัตว์ เช่น แกงจิ้นหมู แกงอ่อม
2. ปั้ง/ย่าง	● ประเภทข้าวและผัก เช่น พริกหยวกยัดไส้ ข้าวจี ข้าวแคบ ข้าวหลามที่ใช้ข้าวเหนียวใหม่ จะไม่ใส่กะทิและเกลือ (นิยมกินช่วงฤดูเก็บเกี่ยวประมาณเดือนตุลาคมถึงเดือนพฤศจิกายน) ● ประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ไข่ปาม อ่องปู ตับปั้ง ปลาปั้ง ไก่ปั้ง ปั้งกบยัดไส้ใบขิง น้ำหนิง นิยมกินกับน้ำพริกน้ำผัก ผักกาดส้ม
3. แอ็บ/หมก	● แอ็บปลา แอ็บกุ้ง แอ็บแอ็ก (แอ็บสมองหมู) แอ็บฮั๊ว แอ็บกบ แอ็บถั่วเน่า แอ็บเขียด ขาเหือง แอ็บหมู แอ็บไข่ฝั่ง ส่วนใหญ่จะเรียกชื่อตามวัตถุดิบที่นำมาทำแอ็บ
4. ยำหรือแย้ม	● ประเภทผัก เช่น ยำยอดมะม่วงใส่ปลา (ปลากะปอง) ยำยอดมะม่วงน้ำปู (ที่เน้นเคี้ยวเองโดยนำปูนำมาเคี้ยวและมีตามฤดูกาล) ยำหน่อไม้ใบขิง ยำเตาใส่ปูจีและมะเข็ญขม ยำหัวปลีดิบใส่ปลาช่อน แย้มสะเน็ด (ยำผักรวม) ยำผักกาดใส่ปลาช่อนและมะกอก (มีกลิ่นหอมของมะกอก) ยำผักกาดดอง ยำดอกแค ยำผักฮั๊ว

วิธีการปรุง	ตัวอย่างอาหาร
5. ตำ/โขลก	● ประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ยำโศกจั่ว (รอกจั่ว) ยำไก่ใส่หัวปลี ยำหนึ่ ยำกบ ยำจิ้นแห้ง แยมส้ม หนึ่ (ยำหนึ่ส้ม) คือ เอ็นของตีนวัวมาต้มกับเกลือและกระเทียมหมักไว้ 1 คืน ● ตำมะเขือยาวใส่แคบหมู ตำมะม่วง ตำขามุน ตำแตงกวา ตำถั่วฝักยาว ตำส้มโอและตำกระท้อนใบก้อมก้อ ตำมะขาม ตำกุ่มน้อย
6. น้ำพริก	● ประเภทผัก เช่น น้ำพริกมะเขือส้ม น้ำพริกปลาร้าผักนี้้ง น้ำพริกมะเขือตอนอง (น้ำพริกอีเก) น้ำพริกน้ำหน่อ น้ำพริกน้ำผัก (มีช่วงฤดูหนาว) น้ำพริกข่า น้ำพริกตาแดงบ้ายกับข้าวนี้้ง น้ำพริกมะเขือฮึ่น (มะเขือแจ้) น้ำพริกมะขาม ● ประเภทสัตว์ เช่น น้ำพริกจิกกุง (จิ้งหรีด) น้ำพริกต่อ น้ำพริกปลาจี่ใส่ขิง น้ำพริกแมงดา
7. นึ่ง /ห่อนี้้ง	● ห่อนี้้งปลา/ไก่/หมู/กบ เนื้อควายนี้้งกับน้ำพริกตาแดง ไก่นี้้งยัดสมุนไพร ปลานี้้ง ไก่ฮั่มนี้้ง (ไก่ที่ย่างไม่สุกมากแล้วเอาไปนึ่ง จะมีกลิ่นหอมมากกว่า) เห็นนางฟ้านี้้งกับน้ำพริกข่าเห็นตามฤดูกาลนี้้ง
8. ส้า	● ส้าแตงกวาใส่แก้วและติ้ว มีรสขมหวาน ส้ามะเขือใส่แคบหมู ส้ากุ่ม ส้าจิ้นควาย
9. ลาบ	● ลาบหมู ลาบควาย ลาบปลา ลาบปลาอย่าง (ปลาหลุม) ลาบไก่เมือง ลาบพาน (เนื้อแก้ง)
10. อ่อมหรือต้ม	● อ่อมไก่ใส่มะเขือส้ม อ่อมควายใส่เครื่องในสัตว์และเลือด อ่อมปลาใส่ก้อมก้อ อ่อมกบ อ่อมหมู ต้มส้มหมู ต้มส้มปลา ต้มส้มหนึ่ (หนึ่ควายต้ม)
11. ดอง	● หน่อโอ้ (หมัก1-2 วัน) หน่อส้ม (หมักมากกว่า 1 ปี) มะนาวดองแทนขี้ยี่ที่นิยมใส่ในปลานี้้ง ผักกุ่มดอง ปลาจ่อม ปลาส้ม หอมดอง ขิงดอง และผักกาดส้ม คือ ผักกาดดอง 1 คืน กินคู่กับน้ำพริกตาแดง ยำ ต้มจืด ถ้าหมัก 2 คืน สามารถนำไปทำเป็นน้ำพริกน้ำผัก
12. ทอด	● ข้าวแต่นทอด เห็นนางฟ้าทอด ข้าวเกรียบลือทอด ● จิกกุ่มทอด กุ่มฝอยทอด เขียดตากแห้งทอด (เขียดเข้าแถว) แคบหมู หมูทอด ปลาช่อนแดดเดียวทอด กบทอดกระเทียม
13. คั่ว	● ประเภทผัก เช่น คั่วถั่วฝักยาวมะเขือใส่เนื้อ คั่วบ่าลิดไม้(เพกา) คั่วฮึ่ คั่วดอกแค คั่วหน่อ คั่วผักฮุ่มใส่ไข่ (คั่วผักโขมใส่ไข่) คั่วยอดฟักทองใส่ไข่ และคั่วเห็ดถอบ ● ประเภทเนื้อสัตว์ เช่น คั่วแคเขียด/ปลา/กบ คั่วไก่ คั่วห่อนี้้ง เป็นห่อนี้้งที่ชาวบ้านนำมาถวายพระแล้วเก็บมาคั่วรวมกัน จะมีรสเปรี้ยว
14. จานเดียว	● ผัดหมี่ขนมจีน ● ขนมจีนน้ำปูนา เป็นรายการอาหารเอกลักษณ์ของชาวไทลื้อเนื่องจากพื้นที่บ้านธิ มีปูนาเป็นจำนวนมากและมีรสหวาน จึงนำมาประยุกต์ใช้ในอาหารพื้นบ้านที่เดิมมีแต่ขนมจีนน้ำเงี้ยว ซึ่งขนมจีนน้ำปูนา จะมีลักษณะคล้ายขนมจีนน้ำเงี้ยว เพียงแต่มีส่วนผสมของปูนาเป็นหลัก รับประทานกับผักเคียง เช่น ถั่วพลูลก หัวปลีดิบ ผักบุ้งลวก เป็นต้น

วิธีการปรุง	ตัวอย่างอาหาร
15. ของหวาน	● ขนมจ็อก (ขนมเทียน) ขนมชั้น ขนมครก ขนมเกลียว ขนมบ้าบ่าง (แดงไทย) ● ขนมปาด มีสีน้ำตาลจากน้ำอ้อย สีเขียวจากใบเตย ● ข้าวต้มหัวหงอก แกะใบตองแล้วโรยมะพร้าวทึนทึกขูดฝอย ● ข้าวต้มมัด ข้าวไหล่อจะเรียกว่า ขนมยกทรง

3. ผลการพัฒนาสำหรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อบ้านธิ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน

จากการศึกษาวัฒนธรรมและภูมิปัญญาด้านอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อบ้านธิ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน ที่มีเอกลักษณ์และความหลากหลายทั้งชนิดและประเภทอาหาร พบว่า สามารถนำมาพัฒนาเป็นสำหรับอาหารตามหลักการจัดสำรับที่จำเป็นต้องมีความหลากหลายของวิธีการปรุง เนื้อสัมผัสและประเภทอาหาร เช่น ประเภทน้ำพริก ประเภทแกง ประเภททอด ย่าง ปิ้ง ประเภทหนึ่ง ประเภทยา ลาบ และของหวาน โดยอาหารแต่ละสำรับเลือกใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นและสอดคล้องกับฤดูกาล สีส่นำรับประทาน และยังคำนึงถึงความสะดวกของสารอาหารและมีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมต่อสุขภาพ เพื่อการนำไปใช้ประโยชน์ทั้งในเชิงวิชาการและเชิงพาณิชย์ ซึ่งในงานวิจัยเรื่องนี้ได้จัดทำเป็นสำหรับอาหาร จำนวน 3 สำรับ เพื่อเป็นสำหรับตัวอย่างอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ และแต่ละสำรับได้กำหนดให้ข้าวต้มหัวหงอก เป็นอาหารหวานของทุกสำรับ เนื่องจากเป็นขนมที่ชาวบ้านนิยมทำเป็นประจำตามประเพณีที่สำคัญเพื่อมาใช้ประโยชน์ในการอนุรักษ์ประเพณีกิจกรรมทางศาสนา และเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง แสดงดังตาราง 2

ตาราง 2 สำหรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อบ้านธิ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน

สำรับ	รายการอาหาร	ภาพประกอบ
ชุดที่ 1	1. ขนมจีนน้ำปูนา (ขนมจีนน้ำปูนา) 2. ไก่โหม่หนึ่ง (ไก่ย่างหนึ่งสมุนไพร) 3. น้ำพิกน้ำหน่อ (น้ำพริกน้ำหน่อ) 4. แยมสะแน็ต (ยาฝักรวม) 5. ตำมะเขือ (ตำมะเขือ) 6. ข้าวต้มหัวหงอก (ข้าวต้มหัวหงอก)	
ชุดที่ 2	1. แกงโฮยกด้าจิ้นจัว (แกงหยวกดำใส่เนื้อวัว) 2. หลามบอน 3. น้ำพริกน้ำผัก (น้ำพริกน้ำผัก) 4. น้ำหนิง 5. ผักสุ่ม (ผักกาดส้ม) 6. ปลาแอ็บ 7. ข้าวต้มหัวหงอก (ข้าวต้มหัวหงอก)	

สำหรับ	รายการอาหาร	ภาพประกอบ
ชุดที่ 3	1. แยมส้มหนึ่ง (ยำหนึ่งส้ม) 2. โค้แคบ(คั่วแคบ) 3. น้ำพริกปลาจีใส่ขิง (น้ำพริกปลาอย่างใส่ขิง) 4. ส้าปะแตง (ส้าแตงกวา) 5. ห่อนึ่งจิ้นหมู (ห่อนึ่งหมู) 6. ข้าวต้มโห่หงอก (ข้าวต้มหัวหงอก)	

จากตาราง 2 พบว่า ความหลากหลายของอาหารไทลื้อสามารถนำมาจัดเป็นสำรับเพื่อเป็นแนวทางในเบื้องต้นได้จำนวน 3 สำรับ โดยสำรับที่ 1 จะประกอบด้วยอาหารคาว จำนวน 5 รายการ ได้แก่ ขนมน้ำปูนา ไก่ย่างนึ่งสมุนไพร น้ำพริกน้ำหน่อ ยำผักรวม ตำมะเขือ และอาหารหวาน จำนวน 1 รายการ ได้แก่ ข้าวต้มหัวหงอก ส่วนสำรับที่ 2 ประกอบด้วยอาหารคาว จำนวน 6 รายการ ได้แก่ แกงหยวกตำใส่เนื้อวัว หลามบอน น้ำพริกน้ำผัก น้ำหนั ผักกาดส้ม ปลาแอ็บ และอาหารหวาน จำนวน 1 รายการ ได้แก่ ข้าวต้มหัวหงอก และสำรับที่ 3 ประกอบด้วย อาหารคาว จำนวน 5 รายการ ได้แก่ ยำหนึ่งส้ม คั่วแคบ น้ำพริกปลาอย่างใส่ขิง ส้าแตงกวา ห่อนึ่งหมู และอาหารหวาน จำนวน 1 รายการ ได้แก่ ข้าวต้มหัวหงอก

สรุปและอภิปรายผล

จากผลการวิจัยเรื่องวัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ จังหวัดลำพูน สามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

1. ความเป็นมาของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อตำบลบ้านธิ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน แสดงให้เห็นถึงประวัติศาสตร์และการอพยพของชาวไทลื้อที่หนีภัยสงครามจากสิบสองปันนา มณฑลยูนนาน ประเทศจีน มาตั้งรกรากในประเทศไทย การตั้งถิ่นฐานแรกเริ่มก่อนที่อำเภอบ้านธิจะได้รับการยกฐานะ ชาวไทลื้อกลุ่มแรกที่อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานในบ้านธิประมาณ 3 ครอบครัว โดยมีจุดหมาย คือ พื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์และปลอดภัยจากภัยธรรมชาติ จึงส่งผลให้ในเวลาต่อมามีชาวไทลื้ออพยพเข้ามาเพิ่มเติมขยายเป็นชุมชนใหญ่ และถึงแม้จะเป็นการอพยพมาอยู่ในต่างถิ่นแต่ชาวไทลื้อยังคงรักษาเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมอย่างเข้มงวด ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย อาหาร สถาปัตยกรรม ประเพณี ความเชื่อ ศาสนา ภาษา วิถีชีวิตความเป็นอยู่ตามแบบของบรรพบุรุษ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการรวมกลุ่มของชาวไทลื้อเน้นการรักษาความสัมพันธ์ในเครือญาติและการคบค้าสมาคมภายในกลุ่มชาติพันธุ์ของตนเองจึงส่งผลให้สามารถยังคงรักษาวัฒนธรรมและความเป็นอยู่อย่างดั้งเดิมไว้ได้ ถึงแม้ว่าจะมีการเรียนรู้และปรับตัวจากสถานการณ์ภายนอกที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยเพื่อความเท่าทันต่อสังคมภายนอก เนื่องจากเด็กรุ่นใหม่เริ่มนำวัฒนธรรมจากที่อื่นเข้าสู่ชุมชน แต่กลุ่มผู้สูงวัยก็ยังคงถ่ายทอดและสืบสานวัฒนธรรมที่แสดงถึงเอกลักษณ์ของกลุ่มอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับงานวิจัยของรัตนภรณ์ กองศรี และคณะ (2564) ได้ทำการศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงอัตลักษณ์ชุมชนเมืองสามไต่ในบ้านธิ จังหวัดลำพูน พบว่า วิถีชีวิตของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อในบ้านธิ

ในอดีตจะเป็นลักษณะการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน เป็นสังคมที่อยู่ร่วมกันฉันพี่น้อง มีการแลกเปลี่ยนและแบ่งปันระหว่างกันอยู่รวมกันเป็นครอบครัวใหญ่

2. วัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อตำบลบ้านธิ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน มีภูมิหลังและวัฒนธรรมการรับประทานอาหารที่ใกล้เคียงกับชาวไทยล้านนา จะรับประทานอาหาร 3 มื้อ โดยแต่ละมื้อจะมีข้าวนึ่งและกับข้าว 1-2 อย่าง มื้อเช้าและมื้อเย็นจะมีอาหารใหม่ ส่วนมื้อกลางวันจะนำอาหารจากมื้อเช้ามารับประทานต่อ การจัดเสิร์ฟอาหารมักใช้ขันโตกไม้สักหรือถาดสังกะสี และนั่งล้อมวงรับประทานอาหารบนพื้นบ้าน ใช้มือหยิบข้าวเหนียวและใช้ช้อนแกลงตักกับข้าว อาหารไทลื้อในชีวิตประจำวันมีความหลากหลาย และยังคงรักษาวัฒนธรรมการรับประทานอาหารที่เรียบง่ายในวิธีการปรุงและการใช้วัตถุดิบที่หาได้ในท้องถิ่น เน้นความสดของวัตถุดิบจากธรรมชาติ ผักพื้นถิ่นที่พบส่วนใหญ่ เช่น ผักแค ผักปลัง ผักกาดเขียว ยอดฟักทอง ส่วนเนื้อสัตว์จะนิยมบริโภคเนื้อวัวมากกว่าเนื้อหมูและเน้นเนื้อสัตว์ที่หาได้ง่าย เช่น ปูนา กบ เขียด ปลาเล็กปลาน้อย ปลาชิว จิ้งหรีด แย้ และกระรอก สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Krajangchom (2023) พบว่า กลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อบ้านธิมีรูปแบบการกินที่เรียบง่าย อาหารประจำวันของชาวไทลื้อขึ้นอยู่กับทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในแต่ละฤดูกาล

ชาวไทลื้อจะนิยมประกอบอาหารประเภทแกง ประเภทน้ำพริก และประเภทหนึ่งเป็นหลัก โดยรสชาติหลักของอาหารไทลื้อจะมีรสเค็มจากเกลือเม็ดใหญ่ และเกลือป่น เพราะเป็นเครื่องปรุงหลัก ส่วนรสเปรี้ยวมาจากมะขามสุก ต่อมามีการใช้กะปิ ปลาร้า น้ำปลา น้ำตาลทราย รวมถึงผงชูรสในภายหลัง ภาษาลื้อจะเรียกว่า แป้งหวาน กล่าวได้ว่า รสชาติของอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อบ้านธิส่วนใหญ่ จะเน้นรสเค็มและเปรี้ยว ค่อนข้างจัดจ้าน เผ็ดปานกลาง ไม่นิยมรสหวาน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการดำเนินวิถีชีวิตของชาวไทลื้อส่วนใหญ่อยู่ในท้องถิ่นเป็นหลัก มีลักษณะพึ่งพาอาศัยกันและมีการแลกเปลี่ยนแบ่งปันในกลุ่ม ประกอบกับบางส่วนมีการประกอบอาชีพในชุมชน โดยเฉพาะด้านการเกษตร จึงส่งผลให้วัฒนธรรมการบริโภคอาหารมีความเรียบง่ายและนำวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร และอาจเป็นเพราะการได้รับองค์ความรู้เกี่ยวกับชนิดของอาหารในแต่ละประเภทที่มีส่วนประกอบของเครื่องปรุงและวัตถุดิบในท้องถิ่น จึงส่งผลให้ยังคงต้องใช้เครื่องปรุงและวัตถุดิบเหล่านี้ในการประกอบอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเสาวภา ศักยพันธ์ (2558) ได้ทำการศึกษาอาหารในวิถีคนไทลื้อสิบสองปันนา พบว่า วัตถุดิบหลักที่ชาวไทลื้อในเขตสิบสองปันนาใช้ในการทำอาหาร ได้แก่ พืชผักชนิดต่าง ๆ และมีวัตถุดิบหลัก เช่น จิ้นโง (เนื้อวัว) และน้ำปู (ปูนา) ไข่และเนื้อหมู พืชผักที่นำมาประกอบอาหารส่วนใหญ่ เป็นพืชผักที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ซึ่งมีตามหัวไร่ปลายนา หรือในสวนหลังบ้าน เช่น ยอดฟักทอง ผักกุ่มปลา ยอดผักหวาน ฟักทอง ฟักแม้ว ผักแปม ผักโขม ผักขี้หูด แดงกวา ผักบุ้ง ผักกาด หน่อไม้ ถั่ว มะเขือพวง ผักกวยช่าย ผักชะอม ผักเร็น และเห็ดป่า ชนิดต่าง ๆ และ พบว่า อาหารส่วนใหญ่จะใส่เกลือ สำหรับการใส่เกลือมีจำนวนการใช้มาก เนื่องจากเกลือสามารถใช้ปรุงอาหารและนำไปใช้ในการถนอมอาหารได้ และสอดคล้องกับพระครูภาวนาโสภิต บุญญวิศิษฐ์ เมืองวงศ์ และคณะ (2567) ได้ทำการศึกษาความเป็นไทยและความเป็นอื่นของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ ไทยอง กะเหรี่ยงในจังหวัดลำพูน พบว่า วัฒนธรรมด้านอาหารจะเน้นการทานผัก ประเภท แกง ต้ม ยำ และตำน้ำพริก

นอกจากนี้ยังพบว่า อาหารที่นิยมรับประทานในงานประเพณีและพิธีกรรม เช่น ลาบดิบหรือสุก แกงอ่อม แกงหยวกกล้วยดำ แกงขนุน ต้มส้มไก่ ท่อนึ่งหมู ไก่ย่างนึ่งสมุนไพร ข้าวต้มห้วงอก สอดคล้องกับงานวิจัยของเสาวภา ศักยพันธ์ (2558) ได้ศึกษาวัฒนธรรมอาหารไทลื้อในเขตสิบสองปันนา พบว่า อาหารที่ใช้ในงานมงคล ได้แก่

ข้าวเหนียว จิ้นสำหรือลาบ หลู้ คั่วจิ้นโง่ อ่อมเนื้อ ซีโครงทอด แคผักเรน น้ำหมี่พริกเขียว ขนบปาด ชุมชนบ้านธิ คือมีการใช้ลาบดิบหรือสุกที่เหมือนกัน จึงถือได้ว่าเป็นวัฒนธรรมที่ยังคงสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน สำหรับรูปแบบการถ่ายทอดวัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารนั้น พบว่า มีรูปแบบการถ่ายทอดอย่างไม่เป็นทางการใช้การเรียนรู้และถ่ายทอดกันภายในครอบครัวและภายในชุมชน ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อในตำบลบ้านธิมีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ในลักษณะพึ่งพาอาศัยกันและมีการแบ่งปันสิ่งของและอาหาร ส่งผลให้มีการถ่ายทอดและเรียนรู้วัฒนธรรมจากรุ่นสู่รุ่น สอดคล้องกับผลการวิจัยของณิชนม ภมร และพัชรี ตันติวิภาวิน (2563) ได้ศึกษาเรื่องการจัดกรความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบนของไทย พบว่า การถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารเหนือจะเกิดจากคนในครอบครัวโดยการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารให้แก่สมาชิกในครอบครัวของตนเอง และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Wungrath (2021) ได้ศึกษาการจัดการความรู้เพื่อภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารไทลื้อ พบว่า การเก็บความรู้ส่วนใหญ่เป็นความรู้ส่วนบุคคล และมีการถ่ายทอดความรู้กันอย่างไม่เป็นทางการภายในครัวเรือน

3. การพัฒนาสำหรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อบ้านธิ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน จากความหลากหลายของอาหารไทลื้อสามารถนำมาจัดเป็นสำหรับอาหารเบื้องต้นได้จำนวน 3 สำหรับ ซึ่งในแต่ละสำหรับของอาหารควาจะประกอบด้วยรายการอาหาร จำนวน 5-6 รายการ โดยมีข้าวเหนียว น้ำพริกและผักชนิดต่าง ๆ เป็นส่วนประกอบของทุกสำหรับและมีรายการอาหารประเภทแกง เช่น แกงหยวก ประเภทยำ เช่น ยำผักรวม ประเภทหนึ่ง เช่น ห่อหนึ่งหมู สำหรับอาหารหวานในแต่ละสำหรับมี จำนวน 1 รายการ คือ ข้าวต้มหัวหงอก เพราะเป็นขนมที่ชาวไทลื้อนิยมทำในงานประเพณี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะชาวไทลื้อนิยมบริโภคน้ำพริกและผักที่ทำจากวัตถุดิบในท้องถิ่นที่มีความสมบูรณ์ตามธรรมชาติ ประกอบกับชาวไทลื้อมีความเชื่อมั่นและมีความภาคภูมิใจในอาหารที่ทำจากวัตถุดิบของตนเอง จึงมีความมุ่งหวังที่จะนำเสนอมาจัดทำเป็นสำหรับอาหารท้องถิ่นเพื่อการเผยแพร่และนำไปต้อนรับแขกบ้านแขกเมืองที่มาเยือนในชุมชน รวมถึงรายการอาหารที่นำมาจัดสำหรับดังกล่าวเป็นสิ่งที่ชาวไทลื้อทุกครัวเรือนสามารถที่จะประกอบอาหารได้ และเมื่อพิจารณาถึงรายการอาหารในสำหรับจะ พบว่า มีความหลากหลายของวัตถุดิบ รสชาติ และวิธีการปรุง ซึ่งเป็นไปตามลักษณะของสำหรับอาหารพื้นถิ่น คือ ควรใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นเป็นหลัก ยกตัวอย่างเช่น ขนบจินน้ำปูนาเป็นรายการอาหารเอกลักษณ์ของชาวไทลื้อเนื่องจากพื้นที่บ้านธิ มีปูนาเป็นจำนวนมากและมีรสหวาน จึงนำมาประยุกต์ใช้ในอาหารพื้นบ้านที่เดิมมีแต่ขนบจินน้ำเจียว และในสำหรับควรจะประกอบด้วยรสชาติของอาหาร วัตถุดิบทั้งเนื้อสัตว์และผัก เพื่อให้ได้รับคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วนและสอดคล้องกับกลุ่มผู้บริโภคที่อาจมีความหลากหลายของช่วงวัยและมีความต้องการสารอาหารที่แตกต่างกัน สอดคล้องกับวาริพร ชูศรี และคณะ (2566) กล่าวว่า สำหรับอาหารถือได้ว่าเป็นวัฒนธรรมการกินที่เป็นเอกลักษณ์ซึ่งอาหารในหนึ่งมื้อจะประกอบด้วยข้าวและกับข้าวผสมผสานอาหาร 2-3 รายการ หรือมากกว่า และมีรสชาติหลากหลาย เช่น แกง ต้ม ผัดหรือทอด เครื่องเคียง และสอดคล้องกับผลการศึกษาของฉวีวรรณ สุวรรณภา และคณะ (2560) ได้ทำการศึกษาเรื่องอาหารพื้นบ้านและกระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ พบว่า อาหารพื้นบ้านเป็นความรู้ภูมิปัญญาที่ประกอบไปด้วยคุณธรรมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวบ้าน ซึ่งไม่ได้แบ่งแยกเป็นส่วน ๆ แต่ทุกอย่างมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งจะเห็นว่าสำหรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อบ้านธิที่พัฒนาขึ้นมีเอกลักษณ์ที่สะท้อนวัฒนธรรมด้านอาหารไทลื้อได้ ดังนั้น จะสามารถนำองค์ความรู้สำหรับอาหารไปใช้

ประโยชน์ทั้งในเชิงวิชาการและเชิงพาณิชย์ เช่น การประยุกต์ใช้ในมิติของการท่องเที่ยวเนื่องจากนักท่องเที่ยวมีความคาดหวังและสร้างประสบการณ์ทางด้านอาหารในพื้นที่ที่ได้เดินทางไปท่องเที่ยวและสอดคล้องกับ Stalmirska (2024) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นในการพัฒนาจุดหมายปลายทางการท่องเที่ยวในมุมมองด้านอุปทานพบว่า อาหารท้องถิ่นก็คือการนำเอาลักษณะทางภูมิศาสตร์และวัฒนธรรมของจุดหมายปลายทางมารวมไว้ด้วยกัน ซึ่งเมื่อรวมเข้าด้วยกันแล้วจะสร้างรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ของสถานที่นั้น

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่าชาวไทลื้อจะนิยมประกอบอาหารประเภทแกง ประเภทน้ำพริก และประเภทหนึ่งรสชาติหลักของอาหารจะมีรสเค็ม รสเปรี้ยวมาจากมะขามสุก ไม่นิยมรสหวาน เครื่องปรุง แต่เดิมใช้เกลือเป็นหลัก ต่อมาใช้กะปิ ปลาร้า น้ำปลา น้ำตาลทราย ผงชูรส วัตถุดิบ ประเภทผักพื้นถิ่น เช่น ผักแค ผักปลัง ผักกาดยอด ผักกาดเขียว พริก ถั่วทอด ผักกอก พริกแดง ประเภทเนื้อ เช่น เนื้อควาย เนื้อวัว เนื้อหมู อาหารในงานประเพณีส่วนใหญ่ คือ ลาบ แกงอ่อม แกงแค แกงหนุ่ย ก้อย แกงขนุน ข้าวต้มหัวหงอก มีรูปแบบการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารอย่างไม่เป็นทางการโดยถ่ายทอดกันภายในครอบครัวและชุมชน แสดงเป็นรูปภาพสรุปดังภาพ 2



ภาพ 2 วัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อตำบลบ้านนุ้ อำเภอบ้านธิ จังหวัดลำพูน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

อาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อมีเอกลักษณ์สะท้อนถึงวัฒนธรรมที่มีความเฉพาะได้อย่างชัดเจน ทั้งเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ ประเพณี ความเชื่อ ความอุดมสมบูรณ์ของวัตถุดิบในท้องถิ่น และคุณค่าทาง

โภชนาการของอาหารเป็นมรดกทางภูมิปัญญาที่มีความสำคัญสามารถนำมาพัฒนาต่อยอดทั้งในเรื่องของการท่องเที่ยวเชิงอาหารหรือพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์สินค้าและบริการได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะในพื้นที่บ้านธิ จังหวัดลำพูน ดังนั้นในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการศึกษาวัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อในพื้นที่จังหวัดอื่น เพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูลในวงกว้างและนำองค์ความรู้ที่ได้มาขยายผลต่อยอดการใช้ประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- ฉวีวรรณ สุวรรณภา, อรอนงค์ วุวงศ์, และเสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล. (2560). *อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ* (รายงานการวิจัย).แพร่: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- ณิชนน ภมร, และพัชรี ตันติวิภาวัน. (2563). การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบนของไทย. *วารสารรังสิตบัณฑิตศึกษาในกลุ่มธุรกิจและสังคมศาสตร์*, 6(2), 28-44. <https://doi.org/10.14456/jrgbsrangsit.2020.19>
- ประชัน รักพงษ์, ธนากร สังเขป, อีรศักดิ์ วงศ์คำแน่น, ประดิษฐ์ สรรพช่าง, เสน่ห์ อุ่นผูก, และสุริย์รัตน์ หาญคำ. (2530). *การศึกษาหมู่บ้านไทลื้อในจังหวัดลำปาง*. ลำปาง: วิทยาลัยครูลำปาง.
- ภาวนาโสภิต บุญญวิศิษฐ์ เมืองวงศ์, ภราดร สุขพันธ์, จันทร์สม์ ตาบุลึง, และบุญญาดา ประภัทรสิริ. (2567). ความเป็นไทยและความเป็นอื่นของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ ไทยอง กะเหรี่ยงในจังหวัดลำพูน. *Journal of MCU Peace Studies*, 12(4), 1295-1308. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/journal-peace/article/view/285760>
- มูลนิธิพัฒนาชุมชนและเขตภูเขา. (2559). *ภูมิปัญญาในการรักษาพันธุ์พืชอาหารและการจัดการทรัพยากรของกลุ่มชาติพันธุ์ 9 ชนเผ่า*. เชียงใหม่: วนิตการพิมพ์.
- รัตนภรณ์ กองศรี, บัณฑิต แสนคำวัง, เดือนภา พุดเกิด, ชลลดา อะติยะ, สุพรรณษา ปาคำน้อย, สิริวรรณ แปงใจ, สุรสิงห์ แสงใส, และนิชฌิมา บุญเฉลียว. (2564). การเปลี่ยนแปลงอัตลักษณ์ชุมชนเมืองสามไตในบ้านธิ จังหวัดลำพูน. *วารสารช่วงฉายา*, 15(2), 1-14. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/khuangpaya/article/view/249864>
- วาริพร ชูตรี, จุฬามาต พรหมมนตรี, บุตรี บุญโรจน์พงศ์, นพดล ชูเศษ, และสร้อยณี อุเสียนยาง. (2566). สำหรับอาหารพื้นถิ่นในคาบสมุทรสทิงพระ. *Journal of Roi Kaensam Academi*, 8(5), 270-286. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/JRKSA/article/view/260671>
- เสาวภา ศักยพันธ์. (2558). อาหารในวิถีคนไทลื้อสิบสองปันนา. *ช่วงฉายา*, 1(10), 207-226. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/khuangpaya/article/view/236091>
- Anna Maria Stalmirska. (2024). Local Food in Tourism Destination Development: The Supply-Side Perspectives. *Tourism Planning & Development*, 21(2), 160-177. <https://doi.org/10.1080/21568316.2021.1928739>

Krajangchom, S. (2023). Origins and localization of Tai Lue food culture in Northern Thailand.

Journal of Ethnic Foods, 10(14), 2-11. <https://doi.org/10.1186/s42779-023-00179-2>

Wungrath, J. (2021). Knowledge Management for Local Wisdom of Tai Lue Food.

Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry (TOJQI), 12(5), 1205-1211.