



## ตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา: การสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นและ คุณค่าทางโภชนาการ

ชณิตา ประดิษฐ์สถาพร\* เอกอรุรินทร์ ดวงทิพย์ ณิชารีย์ อิติอินทร์  
มนธนกาญจน์ ปิ่นภู และ วิไลพร วงศ์คินี

กลุ่มวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา  
อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา 56000

\*ผู้เขียนหลัก อีเมลล์: chanita42548@gmail.com

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ประเภทและชนิดของอาหารพื้นบ้านพะเยา 2) การสืบสานภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านพะเยาภูมิปัญญาท้องถิ่น และ 3) การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยาพื้นที่ศึกษาประกอบด้วย อำเภอเมือง อำเภอแม่ใจ อำเภอดอกคำใต้ อำเภอเชียงคำ และอำเภอภูซาง โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพและการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ 1) สังเกตแบบมีส่วนร่วมในการทำอาหารและพักอาศัยร่วมกับผู้มีส่วนร่วมในแต่ละพื้นที่ ระหว่างเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2558 ถึง มิถุนายน พ.ศ. 2559 2) สัมภาษณ์เชิงลึกผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านอาหาร จำนวน 29 คน และสัมภาษณ์เชิงลึกผู้มีความรู้ด้านประวัติศาสตร์และศิลปวัฒนธรรมพะเยา จำนวน 6 คน ใช้เวลาสัมภาษณ์ครั้งละ 30-45 นาทีต่อคน 3) ศึกษาเอกสารประวัติศาสตร์ ศิลปวัฒนธรรมในท้องถิ่น จากพิพิธภัณฑ์ ศูนย์วัฒนธรรม วัด จำนวน 5 ฉบับ และ 4) วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการดีพีพีเอส (Diphenylpicrylhydrazyl (DPPH) radical scavenging assay) ผลการวิจัยพบว่า ตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยาจำแนกได้ 10 ประเภท คือ แกง ยำ น้ำพริก ลาบ ปิ้ง/ย่าง นึ่ง แอ็บ อ้อก หมักดอง และขนม/ของหวาน รวม 85 เมนูอาหาร เมนูอาหารได้รับอิทธิพลจากกลุ่มชาติพันธุ์ไท เอกลักษณะตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยาคือ อาหารมีส่วนประกอบของผักพื้นบ้านและเนื้อสัตว์ที่หาได้ในท้องถิ่นร่วมกับเกลือ พริกหอมแดง กระเทียมปรุงด้วยวิธีแกง ยำ ปิ้ง/ย่าง เป็นหลัก การถ่ายทอดสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเป็นการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นภายในครัวเรือนผ่านความเชื่อและพิธีกรรม และผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการพบว่า ยำผักหนอก แกงผักกาดจอบ น้ำพริกผักลัม เป็นอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงสุด 3 ลำดับแรก ถือได้ว่าอาหารพื้นบ้านพะเยาเป็นอาหารสุขภาพ

**คำสำคัญ:** จังหวัดพะเยา, ตำรับอาหารพื้นบ้าน, การสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น, คุณค่าทางโภชนาการ



# Traditional Food Recipe in Phayao: Inheritance of Local Wisdom and the Nutritional Value

Chanita Praditsathaporn\*, Eakourin Doungtip, Nichanee ITiin,  
Montakan Pinpu and Wiliporn Wongkinee

*Department of Community Health Nursing, School of Nursing, University of Phayao,  
Muang District, Phayao Province, Thailand 56000*

\*Corresponding author's E-mail: [chanita42548@gmail.com](mailto:chanita42548@gmail.com)

## Abstract

The research “Traditional Food Recipe in Phayao: Inheritance of Local Wisdom and the Nutritional Value” conducted based on the mixed methodology. This research aim to study: 1) types and categories local food in Phayao province, 2) the inheritance of Phayao’s local wisdom and, 3) nutritional value of Phayao’s local food recipe by using quantitative research methods and analysis of nutritional value. Research instruments are: 1) participatory observation in target groups living in different target area (1 month per area); 2) in–depth interview with 13 food experts (2–3 people in each area with 30–45 minutes interview per person); 3) secondary data studying from Phayao’s historical and cultural documents available in museums, cultural centers and temples and; 4) analyzing the nutrition DPPH (diphenylpicrylhydrazyl (DPPH) radical scavenging assay). The research result revealed Phayao’s local recipe can be categorized into 10 types namely curry (Kaeng), spicy salad (Yum), chili paste (Nam Prik), spicy minced meat salad (Laab), grilled (Ping)/roasted (Yang), steamed (Neung), Aab, Aok, fermented (Mak–Dong), and dessert (Kong Warn). There were totally 85 dishes. Recipe influenced by ethnic groups. Characteristics of Phayao’s local recipe are 1) used local vegetables and fish; 2) mixed vegetables and fish by salt, chili, shallot, and garlic and; 3) cooked mainly in a form of curry, spicy salad, grilled and roasted dishes. The inheritance of Phayao’s traditional recipe is from one generation to another through beliefs and rituals. Analysis result indicated that tiger grass spicy salad (Yum Phak Nong), pickled flowering cabbage curry (Kang Phak Kard Jor) and chili paste with pickled vegetables (Nam Prik Phak Som) are top three dishes that provided antioxidant the most. Traditional recipe of Phayao considered healthy with high nutritional value.

**Keywords:** Phayao province, Traditional food recipe, Inheritance of local wisdom, Nutritional value

## บทนำ

อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่ปรุงด้วยวิธีง่ายๆ จากพืชผัก วัตถุดิบในการประกอบอาหารหาได้จากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่นที่อยู่รอบชุมชน ไม่ว่าจะมาจากการเก็บของป่า ล่าสัตว์ จับสัตว์น้ำหรือผลิตขึ้นมาเอง ลักษณะอาหารจึงแตกต่างกัน เฉพาะท้องถิ่น ถือเป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นที่สะท้อนวิถีวัฒนธรรมการบริโภคของคนในท้องถิ่น รวมถึงทรัพยากรภูมิปัญญาของผู้คนในท้องถิ่น (สุนีย์ วัฒนายน, 2557)

อาหารพื้นบ้านล้านนาเป็นอาหารเฉพาะถิ่นภาคเหนือที่ปรุงด้วยวิธีเรียบง่าย ด้วยความเกี่ยวข้องกับทรัพยากรธรรมชาติที่ประกอบด้วยภูเขา ป่า แม่น้ำลำธารหลายสาย อาหารพื้นบ้านล้านนาจึงประกอบด้วยพืชผักที่หลากหลาย ได้แก่ ผักแค ผักหวาน ผักเสียงดา ผักบั้ง ผักกูด การปรุงไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาน้อย ใช้น้ำมันน้อย มีเนื้อสัตว์น้อย โปรตีน ได้แก่ ปลา ไก่ ไข่ เครื่องปรุงล้วนใช้สมุนไพรธรรมชาติเป็นหลัก ได้แก่ หอมแดง กระเทียม พริก ปลาร้า เกลือ ด้วยเหตุที่ใช้พืชปรุงเป็นหลัก ทำให้อาหารพื้นเมืองมีชื่อเฉพาะ ได้แก่ แกงแค แกงผักหวาน แกงผักเสียงดา แกงผักกูด เป็นต้น นอกจากนี้อาหารพื้นเมืองล้านนาที่มีความพิเศษเนื่องจากการผสมผสานวัฒนธรรมจากหลายชนชาติ อาทิ ไทใหญ่ ไทลื้อ และคนเมือง ได้แก่ น้ำเงี้ยว แกงฮังเล ข้าวซอย (สุจินดา ศรีวัฒนะ และ โสมศิริ สมถวิล, 2557)

อาหารพื้นบ้านล้านนาถือเป็นอาหารสุขภาพ จากการสำรวจพฤติกรรมผู้สูงอายุสุขภาพดี อายุ 70 ปีขึ้นไป ของจังหวัดพะเยา พบว่า ผู้เฒ่าผู้แก่บริโภคอาหารพื้นบ้านประเภทแกง ย่าง นึ่ง ได้แก่ แกงแค จอผักกาด แอ็บ อ่อง มาตั้งแต่วัยหนุ่มสาว อาหารเหล่านี้มีเส้นใยสูง ไขมันน้อย เนื้อสัตว์หรือจิ้นเนื้อ จะได้รับประทานเมื่อมีงานบุญ เช่น งานสลากภัต งานปีใหม่เมือง เท่านั้น โปรตีนส่วนใหญ่เป็นโปรตีนดี ได้แก่ ปลา กุ้ง หอย จากกว๊านพะเยา เมื่อนำอาหารพื้นบ้านที่ผู้เฒ่าผู้แก่นิยมบริโภคไปวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ พบว่า แกงแค แกงผักเสียงดา แกงผักเสียด ตำมะถั่วมะเขือ น้ำพริกปลา มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง มีโปรตีนดีและไขมันต่ำ (ชนิดา ประดิษฐ์สถาพร และคณะ, 2556) อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง อาทิ ขนมจีนน้ำเงี้ยว แกงแคไก่ (รวีโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ, 2551) ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ได้แก่ ผักต้ว ผักปลังขาว ใบย่านาง และผักหวานบ้าน เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย (บังอร วงศ์รักษ์ และ ศศิลักษณ์ ปิยะสุวรรณ, 2549) ผักแพว มีสารต้านอนุมูลอิสระ

วิตามินซี ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) แอลคาลอยด์ (Alkaloids) มีฤทธิ์ต้านอักเสบ (นันทิยา สมภาร และคณะ, 2550) ดอกแคขาว ดอกแคแดง มีสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินซี แอนโทไซยานิน แทนนิน และฟีนอลสูง (วิจิตรา เหลียวตระกูล และคณะ, 2559) ฟ้าทะลายโจร ผักคาวตอง หอมด่วน (สระระแห่ม) ยอดมะยม ผักป้อมเป็อ (ผักซีฝรั่ง) ผักไผ่ ผักหนองบก (กระถิน) ผักหนอก (บัวบก) และลิดไม้ (ผักเพกา) เป็นผักรับประทานกับลาบ มีสารต้านอนุมูลอิสระและแคโรทีนสูง (ณัฐพร จันทรฉาย, 2554) การได้รับสารต้านอนุมูลอิสระจากอาหารจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการขจัดสารอนุมูลอิสระในร่างกายได้ดีขึ้น

จากการศึกษาของทัศนีย์ อารมณเกลิ้ง และ สุภาพ ฉัตรภรณ์ (2557) พบว่า องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านล้านนาใกล้สูญหาย ผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่ บริโภคอาหารพื้นเมืองในบางมื้อหรือได้รับประทานเมื่อเข้าร่วมพิธีกรรม ได้แก่ พิธีไหว้ผีปู่ย่า พิธีบายศรีสู่ขวัญ พิธีบวงสรวงต่างๆ เนื่องจากความชรา ทำให้ลูกหลาน ผู้ดูแล เป็นผู้เตรียมอาหารก่อนออกไปทำงาน หากทำเองจะทำอาหารประเภทแกงเป็นหลัก ด้วยขั้นตอนการปรุงไม่ยุ่งยาก วัตถุดิบมีอยู่ในชุมชนหรือปลูกเอง (สามารถ ใจดี, 2558) ส่วนเด็กและเยาวชนในโรงเรียนพบว่า ร้อยละ 80 ของเด็กประถมศึกษาปีที่ 4-6 และมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เขตอำเภอเมือง จังหวัดพะเยา รู้จักผักพื้นบ้าน แต่รู้จักผักสมุนไพรบางชนิดเท่านั้น ได้แก่ พริก ตะไคร้ มะกรูด เป็นต้น เมนูอาหารพื้นบ้านที่เด็กส่วนใหญ่รู้จักคือ น้ำเงี้ยว เนื่องจากปัจจุบันผู้ประกอบการนิยมซื้ออาหารแช่แข็งจากร้านสำเร็จรูปมารับประทานมากขึ้น (ชนิดา ประดิษฐ์สถาพร, 2555) เยาวชนมหาวิทยาลัยพะเยา สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพที่มีอายุระหว่าง 18-29 ปี ร้อยละ 58.2 รับรู้คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง ระดับปานกลาง (เอกอุรินทร์ ดวงทิพย์ และคณะ, 2558) นอกจากนี้จากการศึกษาไม่ปรากฏหลักฐานการรวบรวมตำรับอาหารพื้นเมืองพะเยาในท้องถิ่นและหน่วยงานรัฐ ทั้งสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดพะเยาและศูนย์วัฒนธรรมไทลื้อ วัดหย่วน อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ซึ่งสภาพการณ์ดังกล่าวชี้ให้เห็นสถานการณ์ที่สิ้นเปลืองของอาหารพื้นบ้าน

ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาประเภทและชนิดของอาหารพื้นบ้านพะเยา การสืบสานอาหารพื้นบ้านพะเยาภูมิปัญญาท้องถิ่นคุณค่าทางโภชนาการตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา ตลอดจนรวบรวมจัดทำเป็นตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา เพื่อต่อยอดองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านพะเยาให้เป็นที่รู้จักของคนพะเยาและในวงการศึกษาต่อไป

## สถานการณ์ที่เป็นอยู่เดิม

พะเยาเป็นจังหวัดหนึ่งในดินแดนล้านนา เดิมดินแดนล้านนาในช่วงพุทธศตวรรษที่ 19-22 หรือยุคราชวงศ์มังรายครอบคลุมเนื้อที่เชียงรุ่ง เชียงตุง เมืองมิดซึ่งเป็นกลุ่มเมืองเงี้ยว ตอนบน เมืองลี เมืองป๋น เมืองนายซึ่งเป็นกลุ่มเมืองเงี้ยวทางทิศตะวันตก ส่วนทิศตะวันออกจรดเมืองลาวล้านช้าง ทิศใต้จรดเมืองตากและเมืองสวรรคโลก แต่ช่วงพุทธศตวรรษที่ 25 ยุคล่าอาณานิคมของประเทศซีกโลกตะวันตก ล้านนาเสียดินแดนส่วนรัฐกระเหรี่ยงและรัฐฉาน (เงี้ยว) ให้กับประเทศอังกฤษและเสียดินแดนฝั่งซ้ายและฝั่งขวาของแม่น้ำโขง (ล้านช้าง) ให้กับประเทศฝรั่งเศส ดินแดนล้านนาปัจจุบันจึงหมายถึงกลุ่มจังหวัดภาคเหนือตอนบนของประเทศไทย ได้แก่ เชียงใหม่ เชียงราย แม่ฮ่องสอน ลำพูน ลำปาง แพร่ น่าน และพะเยา (ชวิศาศิริ, 2550) ภายใต้วฒนธรรมล้านนาที่มาจากคนหลายเชื้อชาติ เกิดเป็นวิถีชีวิตในแบบ “คนเมือง” ตามคำที่ชาวล้านนาเรียกตนเอง (นิรันดร ชันธิมา, 2548) และใช้ภาษาที่ตนเองเรียกว่า “คำเมือง” เป็นคำปังชี้ทางวัฒนธรรมมากกว่าชาติพันธุ์ (กรรณิการ์ วิมลเกษม, 2549)

พะเยาจึงเป็นเมืองเก่าที่สะท้อนชีวิตและความหลากหลายทางวัฒนธรรม ถึงแม้ว่าเมืองพะเยาจะเพิ่งถูกจัดตั้งเป็นจังหวัดใน พ.ศ. 2520 แต่เมืองพะเยาเป็นส่วนหนึ่งของดินแดนล้านนาราวพ.ศ. 2330 พม่ายกตีหัวเมืองต่างๆ ในดินแดนล้านนารวมถึงเมืองพะเยา ชาวเมืองพะเยาจึงหนีรนอพยพไปอยู่เมืองลำปาง เมืองพะเยาจึงถูกทิ้งร้างยาวนานถึง 56 ปี ระหว่าง พ.ศ. 2330-2386 (พระครูโสภณปริยัติสุธี (ศรีบรรดร ธิธมโม), 2554) เช่นเดียวกับเมืองเชียงใหม่และเมืองลำพูน เมื่อพระเจ้ากาวิละผู้ครองนครล้านนา ยกทัพล้านนาไปตีหัวเมืองสิบสองปันนามีนโยบายสร้างเมืองเชียงใหม่โดยเกณฑ์ผู้คนจากสิบสองปันนาเข้ามา ยุคนี้เรียกว่า “เก็บผักใส่ซ้า เก็บข้าใส่เมือง” (เสาวภาคย์พันธ์ และ ยุพยง วิจิตรศิลป์, 2538) ทำให้เกิดการอพยพโยกย้ายของกลุ่มคน เช่น ไทลื้อ ไทยใหญ่ ไทยวน (คนเมือง) ไทเขิน ไทยอง ฮ่อ เป็นต้น (ชวิศาศิริ, 2550) เข้ามาปะปนกับไทลัวะ กลุ่มคนดั้งเดิม เมื่อเปลี่ยนแปลงการปกครองยุบเจ้าผู้ครองนคร เมืองต่างๆ ให้มีฐานะเป็นอำเภอ จังหวัด ในปี พ.ศ. 2357 จึงมีการอพยพโยกย้ายคนพะเยาจากเมืองลำปางกลับเข้าสู่พะเยา จึงพบกลุ่มชาติพันธุ์ในอำเภอต่างๆ ของจังหวัดพะเยา ได้แก่ ไทลื้อ พบในอำเภอเชียงคำ เชียงม่วน และภูซาง ไทอีสาน-ภูไท พบในอำเภอดอกคำใต้ ไทยใหญ่พบในอำเภอเมือง ไทลัวะพบในอำเภอแม่ใจ อำเภอเมือง และอำเภอ

ภูยามกาว ตลอดจนชนเผ่า ม้ง เมี่ยน ปกาเกอญอ ที่อยู่ในเขตพื้นที่สูงของอำเภอเมือง อำเภอแม่ใจ อำเภอปง เป็นต้น

การนำเสนออัตลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์ด้านอาหารของคนในจังหวัดพะเยามีอยู่อย่างจำกัด งานส่วนใหญ่เป็นการนำเสนออัตลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์ด้านเครื่องแต่งกาย ผ้าทอสถาปัตยกรรม ได้แก่ งานวิจัยเรื่องรูปแบบและความเชื่อเรื่องผ้าทอของชาวไทลื้อ เชียงคำ ของพระอภัยภักดิ์ กิตติภทโท (ฉัตรานันท์) (2554) ด้านสถาปัตยกรรม ได้แก่ งานวิจัยเรื่องพลวัตของสถาปัตยกรรมพื้นถิ่นไท กรณีศึกษาเรือนไทลื้อและเรือนไทใหญ่ของระวีวรรณ โอบารัตน์มณี และคณะ (2559) งานวิจัยเรื่อง หมู่บ้านโต บริบทของเฮือนโต กับการท่องเที่ยวเชิงสถาปัตยกรรมของอิศรา ตันแดง (2558) เป็นต้น ทั้งที่อัตลักษณ์ด้านอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์เป็นมิติที่สอดแทรกอยู่ในวิถีวัฒนธรรม พิธีกรรมต่างๆ (ศราวุธ เตมีศักดิ์, 2558) และอาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ (ชนิดาประดิษฐ์สถาพร และคณะ, 2556) งานวิจัยของเอกอุรินทร์ ดวงทิพย์ และคณะ (2558) พบว่า ร้อยละ 58.2 ของเยาวชนมหาวิทยาลัยพะเยา สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพที่มีอายุระหว่าง 18-29 ปี รับรู้คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมืองระดับปานกลาง และร้อยละ 80 ของเด็กประถมศึกษาศึกษาปีที่ 4-6 และมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 เขตอำเภอเมืองจังหวัดพะเยา รู้จักผักพื้นบ้านบางชนิดเท่านั้น เช่น พริก ตะไคร้ มะกรูด เป็นต้น เมนูอาหารพื้นบ้านที่เด็กส่วนใหญ่รู้จักคือ น้ำเงี้ยว เนื่องจากปัจจุบันผู้ประกอบการนิยมซื้ออาหารแช่แข็งจากร้านสะดวกซื้อให้รับประทานมากขึ้น (ชนิดาประดิษฐ์สถาพร, 2555) ตลอดจนไม่ปรากฏหลักฐานแสดงอัตลักษณ์ด้านอาหารพื้นบ้านพะเยาในข้อมูลของวัฒนธรรมจังหวัดพะเยา

## กระบวนการที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงและการยอมรับของชุมชนเป้าหมาย

กระบวนการที่ใช้ เป็นกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพภายใต้กระบวนทัศน์การตีความ (Interpretive paradigm) ด้วยวิธีการสังเกตพฤติกรรมแบบมีส่วนร่วมกับวิถีชีวิตชาติพันธุ์วรรณา (Ethnography) การสัมภาษณ์การสืบสวนภูมิปัญญาท้องถิ่นและการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการตีพิมพ์เอกสาร

**ผู้มีส่วนร่วม** ประกอบด้วย ผู้มีความรู้ความสามารถด้านการประกอบอาหารพื้นเมือง คัดเลือกจากผู้ที่เกิดในท้องถิ่นนั้นและเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านอาหารในท้องถิ่นจำนวน 3-7 คน ในแต่ละพื้นที่รวม 29 คน ผู้ทรงคุณวุฒิด้านประวัติศาสตร์และศิลปวัฒนธรรมพะเยา คัดเลือกจากผลงานและประสบการณ์การทำงานเชิงศิลปวัฒนธรรม เลือกแบบเจาะจง จำนวน 6 คน รวมถึงการศึกษาเอกสารประวัติศาสตร์ศิลปวัฒนธรรมในท้องถิ่น จำนวน 5 ฉบับ วิธีการคัดเลือกผู้มีความรู้ความสามารถด้านการประกอบอาหารพื้นเมืองใช้วิธีการ Snowball sampling จากนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ที่เป็นคนท้องถิ่นในอำเภอนั้นๆ และจากคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละอำเภอ

**ขอบเขตการศึกษา** ประกอบด้วย 5 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอเชียงคำ อำเภอภูซาง อำเภอแม่ใจ และอำเภอดอกคำใต้ ระยะเวลาดำเนินงานวิจัย 1 ปี ระหว่างเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2558 ถึง มิถุนายน พ.ศ. 2559

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** ประกอบด้วย 1) การสังเกตแบบมีส่วนร่วมในการทำอาหารและการพักอาศัยร่วมกับผู้มีส่วนร่วมแต่ละอำเภอ อำเภอละ 1 เดือน 2) การสัมภาษณ์เชิงลึกผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านอาหารแต่ละพื้นที่ รวม 13 คน โดยใช้เวลาครั้งละ 30-45 นาทีต่อคน (ดังภาพที่ 1) และ 3) การศึกษาเอกสารประวัติศาสตร์ ศิลปวัฒนธรรมในท้องถิ่นจากพิพิธภัณฑ์วัดศรีโคมคำ อำเภอเมือง ศูนย์วัฒนธรรมไทลื้อบ้านหย่วน ศูนย์วัฒนธรรมไทลื้อบ้านสบแวน อำเภอเชียงคำ จำนวน 5 ฉบับ ได้แก่ ตำนานไทลื้อ ประวัติศาสตร์พื้นถิ่น ดินแดนเชียงรุ่ง เมืองยอง เมืองสิงห์ ของสมหมาย เปรมจิตต์ และ วสันต์ ปัญญาแก้ว (2558) ประวัติศาสตร์เมืองพะเยายุคหลังของ

พระเทพวิสุทธิเวที (ไสว สุจิตโต) (2535) ตำนานเมืองเชียงแสนของพระธรรมวิมลโมลี (2538) 30ชาติในเชียงรายของบุญช่วยศรีสวัสดิ (2547) เอกสารแนะนำอำเภอเชียงคำของสภาวัฒนธรรมอำเภอเชียงคำ (2541) และ 4) การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการดีพีพีเอช เป็นการทดสอบด้วยวิธีทางเคมีโดยใช้ปิเปตสารละลาย DPPH ความเข้มข้นต่างๆ เป็นการวัดการต้านอนุมูลอิสระภายใต้หลักการว่าสารเคมีนี้เป็นอนุมูลอิสระที่มีความคงที่ มีความคงตัว สามารถดูดกลืนแสงได้ดีที่ความยาวคลื่น 540 นาโนเมตร โดยการเตรียม DPPH ให้มีความเข้มข้น  $8 \times 10^{-5}$  M ปริมาตร 50 มิลลิลิตร ด้วย Absolute methanol สารละลายมาตรฐานใช้ Trolox ที่มีความเข้มข้น 5, 10, 20, 30, 40 และ 50  $\mu\text{g/ml}$  วิธีการทดสอบใช้ไมโครปิเปตดูดสารละลายตัวอย่าง 10 ตัวอย่าง ที่ละตัวอย่าง เจือจางไว้ที่ 20  $\mu\text{l}$  ใส่ลงในหลุมไมโครไทเทต (Microtiter plate) ในแต่ละความเข้มข้นจะทดสอบซ้ำ 3 ครั้ง แล้วเติมสารละลายของ DPPH ใน Absolute methanol 180  $\mu\text{l}$  นำไปวัดค่าการดูดกลืนแสงที่ความยาวคลื่น 540 นาโนเมตร โดยใช้ Absolute methanol เป็น Blank และใช้สารสกัดตัวอย่างผสมกับ Absolute methanol เป็นชุด Control sample ทั้งหมดนี้ดำเนินการโดยศูนย์บริการวิชาการและถ่ายทอดเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

**การวิเคราะห์ข้อมูล** ประกอบด้วย การวิเคราะห์เนื้อหา และการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการด้วยวิธีดีพีพีเอช การวิเคราะห์เนื้อหาตามแนวคิดของชาย โพธิสิตา (2552) โดยนำข้อมูลที่นักวิจัย ผู้ช่วยนักวิจัย 2 คน จัดบันทึกในสมุดโน้ต เทปบันทึกเสียง มาตรวจสอบความเหมือน ความแตกต่าง ยืนยันข้อมูล ถอดประเด็นหลัก (Theme) แบบแผน (Pattern) แก่นสาร (Core consistency) และแก่นความหมาย (Core meaning) ส่วนการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ คำนวณค่า %DPPH



ภาพที่ 1 การเก็บข้อมูลในพื้นที่

scavenging activity โดยใช้สมการที่ 1 ของตัวอย่างสารสกัด 8 ชนิด

สมการที่ 1 %DPPH scavenging activity

$$\% \text{ DPPH} = \frac{\text{Control OD} - \text{Sample OD}}{\text{Control OD}} \times 100$$

เมื่อกำหนด Control OD คือ ค่าการดูดกลืนแสงของสารมาตรฐาน และ Sample OD คือ ค่าการดูดกลืนแสงของตัวอย่างสารสกัด จากนั้นหาค่าเฉลี่ยและสร้างกราฟมาตรฐานระหว่างความเข้มข้นของ Trolox กับค่า %DPPH scavenging activity

## ผลการวิจัย

1) **ตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา** ตำรับอาหาร หมายถึง รายการของวัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบอาหารซึ่งระบุน้ำหนักหรือปริมาตรของแต่ละรายการ (คณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข, ม.ป.ป.) ตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา ในที่นี้หมายถึง รายการของวัตถุดิบที่ใช้เป็นส่วนประกอบอาหาร กรรมวิธีการปรุง ของกลุ่มชาติพันธุ์ไทในจังหวัดพะเยา ได้แก่ กลุ่มไทลื้อ กลุ่มไทอีสาน-ภูไท กลุ่มไทใหญ่ กลุ่มไทลัวะ กลุ่มไทยวน ซึ่งคนในกลุ่มไทลัวะและกลุ่มไทยวน จากการสัมภาษณ์ครั้งนี้เรียกตนเองว่า “คนเมือง” ผลวิจัยพบว่าตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา วัตถุดิบที่ใช้ประกอบอาหารคือพืชผักพื้นบ้านในท้องถิ่นที่มาจากสวนครัว ไร่ นา และป่า ได้แก่ ผักปลัง ผักกูด ผักกะ (ชะอม) เป็นต้น วัตถุดิบที่ให้สารอาหารประเภทโปรตีน มาจากแหล่งน้ำเป็นหลัก ได้แก่ ปลา กุ้ง หอย มาจากการเลี้ยง ได้แก่ ไก่ วัว และควาย เครื่องปรุงหรือเครื่อง佐料ที่ใช้เป็นหลัก คือ เกลือ พริก หอมแดง กระเทียม เครื่องปรุงรส ได้แก่ ถั่วเน่า ปลาร้า น้ำปู กรรมวิธีการปรุงใช้การแกง นึ่ง ปิ้ง/ย่าง เป็นหลัก ซึ่งวัตถุดิบ เครื่องปรุงและกรรมวิธีการปรุงแตกต่าง/เหมือนกันในกลุ่มชาติพันธุ์

**ประเภทและเมนูอาหารพื้นบ้านพะเยาจำแนกตามกลุ่มชาติพันธุ์** โดยใช้เกณฑ์การจัดประเภทอาหารของศูนย์สารสนเทศ สำนักหอสมุด จังหวัดเชียงใหม่ เป็นหลัก แต่พบว่าตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยาจัดแบ่งได้เพียง 10 ประเภทเท่านั้น คือ แกง ต้มยำ น้ำพริก ลาบ ปิ้ง/ย่าง นึ่ง แอ็บ อ็อก หมักดอง และอาหารว่าง/ขนม จากการสัมภาษณ์ทุกกลุ่มชาติพันธุ์ให้ความหมายอาหารแต่ละประเภทดังนี้ **แกงหรือแก้ง** คนพะเยา

นิยามแกงว่า เป็นอาหารที่มีปริมาณน้ำแกงอยู่ในระดับใกล้เคียงกับส่วนประกอบต่างๆ ในหม้อ มีวิธีการทำโดยใส่น้ำพอกเดือด ใส่เครื่องปรุง แล้วใส่วัตถุดิบลงไป เช่น แกงอ่อม **ตำหรือต้ม** ต้ม (อ่านว่า ต่ำ) เป็นอาหารประเภทเดียวกับต้ม มีวิธีการปรุงโดยนำส่วนผสมต่างๆ พร้อมเครื่องคลุกเคล้ากันในครก เช่น ต้มขมิ้น ต้มยำใช้กับของที่สุกแล้ว จากนั้นปรุงเครื่องยาในน้ำเดือด ใส่เนื้อใส่ผัก คนให้ทั่วกัน เช่น ยำจิ้นไก่ **น้ำพริก (น้ำพิก)** เป็นอาหารที่มีส่วนประกอบหลัก คือ พริก เกลือ หอม กระเทียม อาจมีส่วนผสมอื่นๆ เช่น กะปิ ถั่วเน่าแชบ ปลา ร้า มะเขือเทศ ข่า ตะไคร้ **ลาบ** เป็นวิธีการปรุงอาหารโดยการสับให้เนื้อสัตว์ละเอียด นำไปปรุงกับน้ำพริก (พริกลาบ) หรือเครื่องปรุงอื่นๆ เช่น ลาบไก่ **ปิ้ง/ย่าง** ปิ้งเป็นการนำอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วมาปิ้งเหนือไฟไม่แรงนัก ปิ้งจนสุกเกรียมกรอบ เป็นการทำให้เครื่องปรุงในอาหารสุก โดยวางสิ่งของนั้นเหนือไฟอ่อนใช้เวลาค่อนข้างนาน เช่น การย่างไส้ **นึ่งหรือหึ่ง** เป็นการทำให้สุกด้วยไอน้ำร้อนในไห มี 2 ลักษณะ คือ การนึ่งโดยตรง ไม่ต้องมีเครื่องห่อหุ้ม เช่น การนึ่งข้าว และการนึ่งโดยห่อใบตอง เช่น ห่อไก่ **แอ็บ** เป็นการนำอาหารมาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุงก่อน ปรุงเสร็จแล้วนำมาห่อด้วยใบตอง นำไปปิ้งหรือนึ่ง เช่น แอ็บปลา **อ็อก** เป็นการปรุงอาหารโดยนำอาหารห่อใบตอง จากนั้นนำใส่หม้อหรือกระทะ เติมน้ำลงไปเล็กน้อยยกตั้งไฟ เช่น อ็อกไข่ อ็อกปลา

**เมนูอาหารพื้นบ้านพะเยาจำแนกตามกลุ่มชาติพันธุ์** แบ่งได้ 4 กลุ่มใหญ่ๆ คือ ไทลื้อ ไทอีสาน-ภูไท ไทใหญ่ และคนเมือง (ไทลัวะและไทยวน) ปรากฏชื่อรายการอาหารตามภาษาของกลุ่มชาติพันธุ์ เช่น แกงผักปลัง (ไทลื้อ) ซุปผักมีตำมะหุ้ง แก้งหัวคว (ไทอีสาน-ภูไท) เป็นต้น เหตุที่อาหารพื้นบ้านคนเมืองรวมอาหารไทลัวะและไทยวน เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้พบว่า ไทลัวะและไทยวน ระบุตัวตนเป็นคนเมืองและใช้ภาษา คำเมือง เป็นหลัก ด้วยเหตุผลที่แตกต่างกัน ดังนี้

**ไทลัวะ** ระบุว่าตนเป็นคนเมืองและใช้ภาษาคำเมืองแทนภาษาลัวะ เนื่องจากผลจากประวัติศาสตร์ทำให้ไม่กล้าแสดงตนว่าเป็นลัวะ ดังคำพูดต่อไปนี้

“ลัวะ ยุคนี้ถือว่าเป็นคนเมือง ลัวะไม่แสดงตัวตนเป็นลัวะเพราะอาย...ประวัติศาสตร์เดิมยุคพ่อขุนเม็งรายมาปกครองเชียงราย ทำให้ลัวะกลายเป็นต้นเหตุเมืองแตก...จึงไม่มีใครกล่าวถึงว่าตนเป็นลัวะ” (พ่อหลวงบ้าน อายุ 65 ปี สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559)

“คนลัวะเขาปู้ลัวะกันละ บ่าเด่วนี้คนเด่วเหล่าลื้อ  
ไม่กี่คนที่สู้ได้... ลูกหลานเขาก็ปู้พูดกัน อายคนอื่น เขาจะว่าหื้อ  
เฮา กลัวเขาเดือดร้อน” (ชาย อายุ 86 ปี สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 6  
มกราคม พ.ศ. 2559)

“ลัวะแต่งตัวบะเก๋า ใส่ผ้าทอผ้าเมือง นุ่งซิ่น  
ลัวะสู้บ่เหมือนคนเมืองเน้อ... อายเฮาสู้บ่เหมือนคนอื่น... เป็น  
ควายบ่ได้เฮียนหนังสือ” (หญิง อายุ 92 ปี และ หญิง อายุ 82 ปี  
สัมภาษณ์เมื่อวันที่ 6 มกราคม พ.ศ. 2559)

**ไทยวน** เป็นการระบุตัวตนว่าเป็นคนเมือง ใช้ภาษา  
คำเมือง ภาษาเขียนเป็นภาษาล้านนา มีการแต่งกายที่แตกต่าง  
จากกลุ่มชาติพันธุ์อื่น สอดคล้องกับทรงศักดิ์ ปรารังวัฒนากุล  
(2557) ที่กล่าวว่า ไทยวนหรือไทโยนก เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ไท  
กลุ่มใหญ่ในอาณาจักรล้านนาในอดีต ปัจจุบันอาศัยอยู่ใน  
8 จังหวัดภาคเหนือตอนบนของประเทศไทย ได้แก่ เชียงใหม่  
เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง พะเยา แพร่ น่าน และแม่ฮ่องสอน  
เรียกตนเองว่า “คนเมือง” โดยผลการสัมภาษณ์พบว่า คนเมือง  
ระบุตัวตนดังนี้

“ยายบ่าใช้ลื้อ เป็นคนเมือง กินไม่เหมือนกัน...  
บ่าได้เข้าวัดลื้อ” (หญิง อายุ 75 ปี สัมภาษณ์เมื่อ พฤศจิกายน  
พ.ศ. 2558)

“เป็นลูก หลานขุนเดช... เป็นคนเมืองบ่าเก๋า  
กินผักกินไม้ตามป่าตามนา เขียนหนังสือเป็นตัวล้านนา... เป็น  
มีบับสา (หญิง อายุ 82 ปี สัมภาษณ์เมื่อ ตุลาคม พ.ศ. 2558)

“คนเมืองบ่าเหมือนลัวะ... คนเมืองจะใส่สายฮ้าง  
ปกอเอว (เข็มขัด)... เก้าผมบ่าเหมือนกัน เฮาเป็นคนเมือง” (หญิง  
อายุ 79 ปี สัมภาษณ์เมื่อ ตุลาคม พ.ศ. 2558)

“...ไต่เฮากินแกงผักกาดใส่ถั่วเน่า... เฮ็ดน้ำพริก  
ผักกาดผักสังเฮาก็ปลูกเอง... คนเมืองปะเดี้ยวนี้ปะกินถั่วเน่า...”  
(ชายไทใหญ่ อายุ 80 ปี สัมภาษณ์เมื่อ กันยายน พ.ศ. 2558)

ผู้วิจัยได้สรุปประเภทและเมนูอาหารพื้นบ้านพะเยา  
ตามที่รวบรวมข้อมูลได้ โดยนับเมนูอาหารเฉพาะที่ไม่ซ้ำกัน  
รวม 85 เมนู ดังตารางที่ 1

**รายละเอียดเมนูอาหารพื้นบ้านพะเยาจำแนกตาม  
กลุ่มชาติพันธุ์ มีดังนี้**

**กลุ่มไทใหญ่** ในเขตอำเภอเมือง พบ ขมนเงินน้ำเงี้ยว  
คำว่า “น้ำเงี้ยว” สันนิษฐานว่า เพี้ยนมาจากคำว่า “จิว” เนื่องจาก  
ใส่ดอกจิวลงไป (พ่อหลวงบ้าน วัดลี อำเภอเมือง สัมภาษณ์  
มีนาคม พ.ศ. 2560) ชาวถิ่นจีน คนไทใหญ่เรียก “ข้าวส้มอ่อน” คำว่า

ถิ่น ในภาษาไทยลื้อ หมายถึง การนวด (สุพจน์ วงษ์ใหญ่ ผู้เชี่ยวชาญ  
ประวัติศาสตร์ไทลื้อ สัมภาษณ์เมื่อ พฤศจิกายน พ.ศ. 2558) จีน  
หมายถึง เนื่อ ซึ่งชาวกั้นจีน เกิดจากการนำข้าวสวยคลุกกับ  
เลือดหมู แล้วนวดให้เข้ากัน ซึ่งสมัยดั้งเดิมจะได้รับประทานเมื่อ  
งานบุญ เช่น งานสลากภัต งานปอยหลวง เท่านั้น

**กลุ่มไทลื้อ** อาหารที่พบ ได้แก่ แอ่งและ จีนซ่าพริก  
ยำผักหนอก ปลาหมบ ยำผักหัวฮือหยอ ไก่ ดังภาพที่ 2 แอ่งและ  
ทำจากใบแอ่งและซึ่งมีลักษณะเฉพาะ นำมาขยี้น้ำจะเกิดการ  
จับตัวกัน กลายเป็นก้อน ลักษณะคล้ายวุ้น ตัดเป็นก้อนสี่เหลี่ยม  
จากนั้นนำมายำ ปลาหมบหรือปลาบั้งอบ เริ่มจากแลปลา นำปลา  
มาบั้ง เอาเครื่องแกงหมกในตัวปลา พับครึ่ง มัดด้วยตะไคร้แล้ว  
เอาไปปิ้งไฟให้หอมในภาษาไทยลื้อ คำว่า “หมบ” หมายถึง พับครึ่ง  
หรือ ทบครึ่ง จีนซ่าพริก เป็นการนำเนื้อวัว หรือ เนื้อควาย มาตาก  
แห้งฉีกเป็นเส้นๆ โขลกกับพริก เกลือ หอมขาว หอมแดง ตะไคร้  
ซ่า แล้วนำไปผัดพอสุก โรยด้วยใบมะกรูด เก็บได้นานหลายเดือน  
ถือเป็นการถนอมอาหารอย่างหนึ่ง ยำผักหนอก ใบบัวบกหรือ  
ผักหนอกนำไปลวก ปูรอรสด้วยพริก เกลือซ่า ผัดหรือคั่วกับ  
หมูบดหอมแดง กระเทียมคั่วโรยหน้า ยำผักหัวฮือหยอ ใช้หัวฮือหยอ  
ซึ่งเป็นพืชใต้ดินประเภทเดียวกับบุก พบบริเวณแหล่งน้ำใส  
สะอาด นำมาคลุกเคล้าเครื่องยำ หัวใต้ดินมีพิษจึงทำให้ผู้ปรุง  
มีอาการคันได้ ต้องนำมาขจัดพิษ ก่อนนำมายำกับเครื่องปรุง  
ไก่ หรือ สหรายน้ำจืด เป็นพืชที่มีลักษณะสีเขียว เก็บได้จาก  
แม่น้ำ ลำคลอง ลำน้ำโขง ที่เป็นแหล่งน้ำใสไหล แล้วนำมาตาก  
แห้ง เก็บเป็นแผ่นๆ จะเก็บได้นาน เมื่อต้องการรับประทานนำมา  
คั่วในกระทะ แล้วปรุงอีกครั้ง



ภาพที่ 2 อาหารไทลื้อ แอ่งและ จีนซ่าพริก แกงผักกาด ถั่วเน่า

ตารางที่ 1 ประเภทและเมนูอาหารพื้นบ้านพะเยา

| ประเภท                    | เมนูอาหารพื้นบ้านพะเยา  |   |   |  |   |
|---------------------------|---|---|---|--|---|
|                           | อาหาร<br>ไทลื้อ   | อาหาร<br>ไทอีสาน-ภูไท   | อาหาร<br>(คนเมือง) ไทลัวะ                                 | อาหาร<br>(คนเมือง) ไทยวน   | อาหาร<br>ไทใหญ่   |
| แกง<br>(22 เมนู)          | แกงจอกผักกาด<br>แกงบอน<br>แกงขนมเส้น<br>แกงขนมจีนแห้ง<br>แกงผักลั้ง | แกงหัวด้ว (แกงหัวอีมู)<br>ฮ่อมเขียด<br>ต้มผักกุ่ม<br>แกงข้าวไล่้ง<br>แกงหน่อไม้ตะลอย  | แกงผักกาดใส่ถั่วเน่า<br>แกงข้าวด้ว<br>แกงมะบวม            | แกงผักกาด<br>แกงขนุน<br>แกงผักลีเสียด<br>แกงผักเชียงดา<br>แกงหอย | ขนมจีนน้ำจืด<br>ข้าวแรมผืน<br>ข้าวซอย<br>แกงผักกาดใส่ถั่วเน่า |
| ยำ<br>(13 เมนู)           | ส้าดอกกล้วย<br>แ่งแ่ง<br>จิ้นซ้าพริก<br>ยำไก่<br>ซึจิ้น             | ตำหัวลิเคื้อ<br>ตำมะหุง (ส้มตำ)<br>ลาบเทา (ตำเตาใส่ป่น<br>ปลาทู)<br>ซุบม้งมี (ยำขนุน) | ยำไก่<br>ยำมดส้ม<br>ยำมะถั่ว-มะเขือ                       | ยำไก่<br>ยำมดส้ม<br>ยำมะถั่วมะเขือ<br>ยำเตา                      | -   |
| น้ำพริก<br>(10 เมนู)      | น้ำหน่อ<br>น้ำพริกน้ำผัก<br>น้ำพริกผักลัม                           | แจ่วบ่อง  | น้ำพริกน้ำผัก<br>น้ำพริกจี่กุง<br>น้ำพริกถั่วเน่า         | น้ำพริกหนุ่ม<br>น้ำพริกน้ำปู<br>น้ำพริกปลาแห้ง                   | -   |
| ลาบ<br>(8 เมนู)           | ลาบหมู<br>ลาบปลา<br>ลาบเนื้อวัว<br>ลาบเนื้อควาย<br>ลาบไก่           | ลาบเห็ด<br>ก้อยกะปอม<br>เมอะหน่อไม้   | ลาบหมู<br>ลาบปลา<br>ลาบเนื้อวัว<br>ลาบเนื้อควาย<br>ลาบไก่ | ลาบหมู<br>ลาบปลา<br>ลาบเนื้อวัว<br>ลาบเนื้อควาย<br>ลาบไก่        | -   |
| ปิ้ง/ย่าง<br>(9เมนู)      | ปลาปิ้ง-อบ<br>น้ำหนัง<br>ถั่วเน่าแอน (ถั่วเน่า<br>ประเภทหนึ่ง)      | -   | หลามปลา<br>หลามบอน<br>หลามเห็ด                            | หลามบอน<br>ฮ่อมบอน<br>แคปหมู                                     | -   |
| นึ่ง<br>(3 เมนู)          | ห่อหนึ่งไก่<br>ห่อหนึ่งปลา<br>ห่อหนึ่งมดส้ม (มดแดง)                 | -   | ห่อหนึ่งไก่<br>ห่อหนึ่งปลา<br>ห่อหนึ่งมดส้ม (มดแดง)       | ห่อหนึ่งไก่<br>ห่อหนึ่งปลา<br>ห่อหนึ่งมดส้ม (มดแดง)              | -   |
| แอ็บ<br>(3 เมนู)          | แอ็บปลา<br>แอ็บฮีสวก (ลูกฮืด)                                       | -   | แอ็บปลา<br>แอ็บฮีสวก<br>แอ็บอ่องอ                         | แอ็บปลา<br>แอ็บฮีสวก<br>แอ็บอ่องอ                                | -   |
| ฮ็อก<br>(2 เมนู)          | ฮ็อกไข่<br>ฮ็อกปลา  | ฮ็อกไข่<br>ฮ็อกปลา  | ฮ็อกไข่<br>ฮ็อกปลา  | ฮ็อกไข่<br>ฮ็อกปลา   | ฮ็อกไข่<br>ฮ็อกปลา  |
| หมักดอง (7 เมนู)          | ลัมผักกาด<br>ลัมหนัง<br>ซึลัมผักกาด                                 | ต้มกระสุบ (ผักเสี้ยน)   | หน่อไม้ลัม<br>จ่อมแมงมัน<br>ถั่วเน่าเมอะ                  | หน่อไม้ลัม<br>จ่อมแมงมัน<br>ถั่วเน่าเมอะ                         | -   |
| อาหารหวาน/ขนม<br>(8 เมนู) | ขนมปาด<br>ขนมลิ้นหมา<br>ข้าวต้มดอกซ้อ<br>ข้าวแคบข้าวควบ             | โจ้มะฮูป<br>(ขนมผักทอง)   | ข้าวต้มหัวหงอก<br>ขนมเทียน                                | ข้าวต้มหัวหงอก<br>ขนมเทียน<br>ข้าวควบ                            | ข้าวต้มหัวหงอก<br>ขนมเทียน                                    |



**กลุ่มไทอีสาน-ภูไท** อาหารที่พบ ได้แก่ ส่อมเขียด แกงข้าวโล้ง แกงหัวคว (แกงอีมู) ไข่มะอุบ ดังภาพที่ 3 ส่อมเขียด (ส่อมในภาษาภูไท หมายถึง แกงที่ใส่น้ำน้อย) มีวัตถุดิบหลักคือ เขียด ต้มกับหน่อข้าว ตะไคร้ ใบแมงลัก ใบชะพลู ใบมะขามอ่อน มะเขือ และข้าวเบอบ แกงข้าวโล้ง เป็นการนำส่อมเขียดมาใส่ ข้าวเพิ่มเพื่อให้ได้รับประทานง่ายและเหมาะกับครัวเรือนที่มีสมาชิกหลายคน แกงหัวควเป็นการนำหัวอีมู ซึ่งขึ้นตามป่าตามสวนมาเป็นวัตถุดิบหลัก ร่วมกับหอม ปู เขียดชาดำ โขลกกับพริก เกลือ ตบกลิ่นคาวด้วยใบแมงลัก (ผักอีตู) หอมแย้ โหระพา ยอดผักทอง ถั่ว เห็ด มันแกว มะเขือ อาหารโปรตีนของไทอีสาน-ภูไทมาจากแหล่งน้ำลำห้วยเป็นหลัก ส่วนไข่มะอุบเป็นอาหารหวานที่มีผักทอง ผลผลิตทางการเกษตรเป็นวัตถุดิบหลัก ผักทองจะถูกคลุกกับข้าวโพด น้ำตาล มะพร้าว รวมทั้งข้าวเหนียว ห่อด้วยเปลือกข้าวโพดก่อนนำไปนึ่ง

**กลุ่มคนเมือง** ซึ่งประกอบด้วย **ไทลาว** อาหารที่พบใช้วัตถุดิบธรรมชาติเป็นส่วนประกอบ เครื่องแกงใช้เพียงพริก กระเทียม หอมแดงและ ถั่วเน่าเป็นหลัก อาหารที่พบ ได้แก่ ปลาบั้งอบ แกงผักกาดใส่ถั่วเน่า (ภาพที่ 4) และ **ไทยวน** อาหารที่พบ ได้แก่ แกงแค แกงผักเชียงดา น้ำพริก ดังแสดงในภาพที่ 5 เป็นอาหารที่คนพะเยารู้จักเป็นอย่างดี ประกอบด้วย

ผักหลายชนิด เช่น ตำลึง ชะอม ชะพลู ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ มะเขือพวง ดอกข่า ใบมะกรูด แกงแคมีหลายชนิดขึ้นอยู่กับเนื้อสัตว์ที่นำมาเป็นส่วนผสม ได้แก่ แคไก่ แคกบ แคปลาแห้ง เป็นต้น แกงผักเชียงดา นิยมใส่ปลาแห้ง และเครื่องแกงได้แก่ กะปิ เกลือ พริก หอมแดง กระเทียม ซึ่งเป็นเครื่องแกงหลัก การเปลี่ยนชนิดของผักที่ใส่ทำให้มีชื่อเรียกต่างกัน เช่น แกงผักสีเสียด แกงผักปัง แกงผักหวาน แกงผักเลี้ยว แกงผักละ (ชะอม) น้ำพริก น้ำพริกประกอบด้วย พริก เกลือ หอมแดง กระเทียม เป็นหลัก อาจมีเครื่องปรุงรสอื่นๆ เช่น ข่า ปลาร้า ปลา มะเขือเทศ หน่อไม้ จี๋กุง (จี๋หรือด) อีสวก (ลูกอ๊อด) ก็กลายเป็นน้ำพริกชนิดต่างๆ ได้แก่ น้ำพริกข่า น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลา น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกจี๋กุง น้ำพริกอีสวก เป็นต้น ห่อหนึ่ง มีทั้งห่อหนึ่งปลา ห่อหนึ่งไก่ ห่อหนึ่งแคไก่ ซึ่งเรียกชื่อตามเนื้อสัตว์ที่นำมาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุง และผักพื้นบ้านนานาชนิดได้แก่ ผักแค ผักขี้หูด หางหวาย ถั่วแบบเห็ดกลม เอาไปนึ่งจนสุก หลามบอน ใช้ใบบอนหวานต้มคั้นน้ำทิ้ง นำใบมะกรูด ใบส้มอ๊อด กระเทียม ตะไคร้ ปลาทูเค็ม และจ๊กค่าน โขลกกับเครื่องน้ำพริก ใส่กระบอกไม้ไผ่แล้วนำไปเผาไฟจนสุก เตา เป็นสหาหร่ายน้ำจืดที่ขนาดเล็กกว่าไก อยู่ในแหล่งน้ำนิ่ง เมื่อนำเตามาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่มะเขือ หอมแดง ต้นหอม มะเขือ มะแค้วง คั่วร่วมกับเกลือและพริกป่น



ภาพที่ 3 อาหารไทอีสาน-ภูไท แกงผักหวาน แกงหัวคว ไข่มะอุบ



ภาพที่ 4 อาหารไทลัวะ แกงผักกาด ปลาบั้ง น้ำพริกปลา

2) การสืบสานอาหารพื้นบ้านพะเยาภูมิปัญญาท้องถิ่น จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลในแต่ละอำเภอ คณะผู้วิจัยสรุปการสืบสานถ่ายทอดอาหารพื้นบ้านพะเยา แบ่งได้ 2 ลักษณะ คือ 1) การถ่ายทอดทางวัฒนธรรมภายในครัวเรือน 2) ถ่ายทอดทางความเชื่อและพิธีกรรม

**ลักษณะที่ 1 การถ่ายทอดทางวัฒนธรรมเน้นการถ่ายทอดภายในครัวเรือน** จากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง ผู้ถ่ายทอดคือ คนเฒ่าคนแก่ รุ่นปู่ย่า ตายาย จะเลือกถ่ายทอดให้กับลูกหลาน เครือญาติที่สนใจ ทั้งการคัดสรรวัตถุดิบโดยพาเด็กไปเก็บผัก บอกว่าผักชนิดไหนกินได้ กินไม่ได้ ลักษณะการเก็บ ช่วงเวลาที่เก็บ วิธีการปรุง ตลอดจนเคล็ดลับ เช่น คนไทลื้อ จะพาเด็กไปเก็บใบหมาน้อยที่ขึ้นตามที่ขึ้น นำใบหมาน้อยมาขยี้ ค่อยๆ ทำให้เป็นก้อน และปรุงเป็นอาหารเรียกว่า แอ่งแฉะ

การถ่ายทอดทางวัฒนธรรมในครัวเรือนที่แตกต่างกันแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ คือ ผู้ถ่ายทอดของกลุ่มไทลื้อ ประกอบด้วยเพศหญิงและเพศชาย ด้วยเหตุที่ไทลื้อถูกสอนว่า ผู้ชายต้องช่วยผู้หญิงทำกับข้าว การถ่ายทอดผ่านต้นแบบทั้งชายและหญิงมีความสำคัญต่อการสืบทอดของลูกหลาน การสาธิต การปรุงให้ดู ให้ชิม การแบ่งปันถือเป็นกระบวนการถ่ายทอดที่ไทลื้อให้ความสำคัญ ส่วนไทใหญ่และกลุ่มคนเมือง (ไทลัวะ และไทยวน) การทำอาหารเป็นหน้าที่หลักของผู้หญิง ผู้ชายทำหน้าที่จักสาน แต่หากเข้าป่าผู้ชายจะเป็นผู้ทำอาหารเองโดยใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในป่า เช่น ไม้ไผ่ ปลา ผัก สิ่งที่ต้องติดตัวไปด้วยคือ เกลือ พริก ข้าวสาร แล้วนำมาปรุงอาหาร อาทิ ปลาบั้ง เป็นต้น การสืบทอดจึงเป็นการส่งต่อหน้าที่ตามเพศ



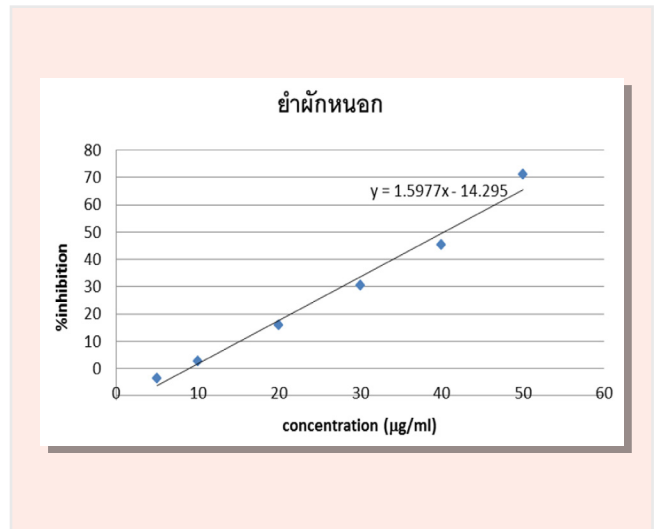
ภาพที่ 5 อาหารไทยวน แกงแค น้ำพริกปลา ตำมะถั่วมะเขือ

**ลักษณะที่ 2 ถ่ายทอดทางความเชื่อ ประเพณี และพิธีกรรม** อ่างจาก คราวุธ เตมีศักดิ์ (2558) สำหรับความเชื่อ ความเชื่อของคนพะเยาได้รับอิทธิพลมาจากความเชื่อผีและความเชื่อในพุทธศาสนา ความเชื่อผีจะเห็นได้จาก พิธีเลี้ยงผีปู่ย่า พิธีศพ ผีเป็นความเชื่อคนล้านนาที่มีมายาวนานถึงแม้ว่าสังคมล้านนาจะรับอิทธิพลทางพุทธศาสนาเข้ามาเป็นศาสนาหลัก แต่ด้วยอิทธิพลการนับถือบรรพบุรุษ ความเชื่อเรื่องผียังคงไม่สูญหาย ผีปู่ย่า คือ วิญญาณที่ดีของบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว คอยดูแล ปกป้อง รักษา ช่วยเหลือตลอดจนควบคุมพฤติกรรมของลูกหลาน ผีปู่ย่าในฐานะบรรพบุรุษ มีฐานะคล้ายเจ้าเมือง คนเมืองทั้งไทยวนมีพิธีไหว้ ผีมด ผีเม็ง ผีเจ้านาย ไทลัวะ มีพิธีบวงสรวงเจ้าพ่อคำแดงหรือขุนคำแดง ซึ่งเป็นโอรสของพ่อขุนงำเมือง ปฐมกษัตริย์เมืองพะเยาถือเป็นผีเจ้านาย ไทยใหญ่เรียกผีบรรพบุรุษที่เป็นคนไทยใหญ่ว่า ผีมด บรรพบุรุษที่เป็นมอญว่า ผีเม็ง ผีเจ้านาย ไทลื้อ มีผีบรรพบุรุษเมืองมาง ผีบรรพบุรุษเมืองหยวน ทำหน้าที่ปกป้องรักษา คุ่มครองชาวบ้าน ลูก หลาน จึงต้องมีพิธีกรรมบวงสรวง เช่นไหว้ ทำให้ลูกหลาน คนในตระกูล คนในปกครองได้มาพบปะกัน เกิดความกตัญญู รักใคร่ ผูกพัน ประองตองกัน ไทอีสาน-ภูไท มีพิธีไหว้ผีหมู่บ้านประจำปีช่วงเทศกาลสงกรานต์ เป็นต้น โดยวัตถุดิบที่ขาดไม่ได้ในพิธีเลี้ยงผีปู่ย่าของทุกกลุ่มชาติพันธุ์คือ กล้วย ลัม ของหวาน ไก่ต้ม และลาบ แต่ลาบของไทลื้อมีความแตกต่างคือ จะใช้ควายหนุ่มคือควายที่มีระดับเขาควายเท่ากับหูของควายในการทำลาบเท่านั้น

คนพะเยาแสดงออกความเชื่อในพุทธศาสนาผ่าน ประเพณี ได้แก่ ประเพณีสงกรานต์หรือปีใหม่เมือง คนในชุมชน นิยมบริโภคแกงขนุน เพื่อหนุนนำค้าชีวิต เนื่องจากเชื่อแกงเป็น สิริมงคล ประเพณีตานข้าวใหม่ เป็นประเพณีเดือน 4 เบื้องที่คน ในชุมชนมารอสุ่มไฟให้พระพุทธรูปเจ้าคล้ายหนาว คนในชุมชนจะ นำผลิตภัณฑ์จากข้าวสารใหม่ ข้าวเปลือก ที่เพิ่งเก็บเกี่ยวมา มาทำเป็นข้าวหลาม ข้าวจี ข้าวต้ม ข้าวเหนียว ขนมเทียนร่วมกับ น้ำอ้อย มาถวายพระหน้าพระประธาน เป็นต้น ขนมและของว่าง ได้แก่ ข้าวต้มหัวหงอก ข้าวแคบ ข้าวควบ และขนมปาด ซึ่งส่วนใหญ่ใช้ข้าวเป็นหลัก ขนมปาดพบทั้งในกลุ่มคนพื้นเมืองและคน ไทยลื้อที่ใช้เมล็ดข้าวเหมือนกัน แต่คนไทยลื้อใช้แป้งข้าวเหนียว ผสมกับมะพร้าว น้ำตาล และกะทิ ปัจจุบันขนมปาดถือเป็นขนม เอกสิทธิ์ของคนไทยลื้อ นิยมทำเพื่อเลี้ยงแขกบ้านแขกเมือง เนื่องจากต้องใช้แรงงานคนและใช้เวลานานในการเคียวราว 3 ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย พิธีกรรม พิธีศพ เป็นพิธีแสดงความ กตัญญูของลูกหลานต่อญาติผู้ใหญ่ การจัดงานพิธีศพส่วนใหญ่ เป็นไปอย่างเรียบง่าย เนื่องจากชุมชนตั้งบ้านเรือนอยู่อาศัยใกล้ กัน เมื่อมีคนตาย จะมีเพียงญาติพี่น้อง คนอยู่ใกล้เคียงใกล้เคียง ใกล้เคียง มาร่วมกัน ขั้นตอนการเตรียมการตั้งแต่เตรียมศพ บำเพ็ญกุศล หลังการเผาศพ ต้องอาศัยผู้คนทั้งสิ้น คนที่มาในงานจะแบ่ง หน้าที่กันทำได้แก่ กลุ่มคนดูแลพิธีกรรม กลุ่มคนดูแลงานช่างไม้ กลุ่มคนดูแลของใช้ประกอบพิธี กลุ่มคนประกอบอาหาร กลุ่มคน ช่วยบรรเทาความโศกเศร้าและผู้ร่วมพิธีกรรม ผู้เกี่ยวข้องจึงมี ทั้ง พระสงฆ์ มัคทายก ผู้เฒ่าผู้แก่ กลุ่มแม่บ้าน ญาติพี่น้องและ คนในชุมชน เจ้าภาพจึงต้องจัดเตรียมอาหารในการจัดงานไม่ว่า

จะเป็น 3 วัน 7 วัน อาหารพื้นเมืองในงานของคนพะเยาในอดีต ทุกกลุ่มชาติพันธุ์ของคนเมืองและคนไทยอีสาน-ภูไท คือ แกงปลี คนไทยลื้อและไทใหญ่คือ แกงผักกาดใส่ถั่วเน่า เนื่องจากวัตถุดิบ มีจำนวนมากในพื้นที่และเป็นวัตถุดิบที่หาได้ง่ายตามฤดูกาล

3) ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการตำรับอาหาร พื้นบ้านพะเยา พบว่า ยำผักหนอก แกงผักกาดจอบ น้ำพริก ผักลัม หลามบอน ต้าเตา ยำหัวอียอย ไก และแอ่งแฉะ มีฤทธิ์ การต้านอนุมูลอิสระสูง เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังตาราง ที่ 2 และแผนภูมิในภาพที่ 6 ดังนี้



ภาพที่ 6 แผนภูมิแสดงความสัมพันธ์ของสารต้านอนุมูลอิสระ ตามเปอร์เซ็นต์ความเข้มข้นของสารละลายมาตรฐานจำแนกตาม เมนูยำผักหนอก

ตารางที่ 2 ลำดับเมนูอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงตามความเข้มข้น 5-50 µg/ml ของสารละลายมาตรฐาน

| Concentration (µg/ml) | 5        | 10       | 20       | 30       | 40       | 50       | ลำดับ |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| ยำหัวอียอย            | 15.03562 | 19.1601  | 18.11024 | 19.2351  | 22.98463 | 31.87102 | 6     |
| ต้าเตา                | 20.17248 | 27.70904 | 56.20547 | 61.26734 | 64.52943 | 37.75778 | 5     |
| หลามบอน               | 36.64229 | 47.86277 | 70.52868 | 81.60855 | 55.14623 | 45.19123 | 4     |
| ยำผักหนอก             | -3.63705 | 2.587177 | 15.89801 | 30.59618 | 45.33183 | 71.09111 | 1     |
| แกงผักกาดจอบ          | 0.149981 | 7.349081 | 23.1721  | 45.74428 | 41.24484 | 66.89164 | 2     |
| น้ำพริกผักลัม         | -0.18748 | 8.548931 | 14.21072 | 22.94713 | 20.54743 | 48.66892 | 3     |
| ไก                    | -1.98725 | -0.18748 | 3.712036 | 4.761905 | 5.924259 | 12.11099 | 7     |
| แอ่งแฉะ               | 6.63667  | 0.937383 | -1.68729 | -2.92463 | 0.187477 | 4.536933 | 8     |

## อภิปรายผล

1) **ตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา** จัดประเภทได้ 10 ประเภท แตกต่างจากอาหารพื้นเมืองจังหวัดน่านที่รวบรวมได้ 6 ประเภท (หทัยชนก นิคมบ้านไร่ และ รักษาพงศ์ วงศาโรจน์, 2558) และตำรับอาหารพื้นบ้านล้านนาของจังหวัดเชียงใหม่ (ศูนย์สารสนเทศ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ม.ป.ป.) ซึ่งมี 17 ประเภท เนื่องจากจังหวัดเชียงใหม่เป็นศูนย์กลางอารยธรรมล้านนา ด้วยสภาพแวดล้อมทางภูมิศาสตร์ที่ส่งผลต่อการเกษตรและหัตถกรรม การค้าขายและจารีตประเพณีโบราณของล้านนา ทำให้การทำอาหารมีความประณีต ละเอียดอ่อน จึงสามารถจัดประเภทอาหารได้มาก (ชวีศา ศิริ, 2550)

**อาหารคาว** เป็นอาหารหลักในตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา เช่นเดียวกับงานวิจัยของอบเชย วงศ์ทอง และ สุจิตตา เรืองรัตมี (2550) ที่พบว่า ร้อยละ 63.79 ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ 649 ชนิด เป็นอาหารคาวประเภทแกง ร่องลงมาเป็นอาหารประเภทยำซึ่งแตกต่างจากงานวิจัยของศิวพร พุทริกเกียรติ (2554) ที่พบว่า น้ำพริกเป็นอาหารคาวที่คนภาคเหนือนิยมบริโภคมากกว่ายำ อาจเกิดจากผู้มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลพยายามชี้ให้เห็นอัตลักษณ์อาหารชาติพันธุ์ของตน ซึ่งพวกเขาคิดว่าน้ำพริกเป็นอาหารที่พบได้ทั่วไปในล้านนา น้ำพริกเป็นเมนูอาหารสำคัญอีกอย่างหนึ่งของคนพะเยา เนื่องจากเครื่องปรุงหลักมีเพียง พริก เกลือ กระเทียม หากมีเครื่องปรุงอย่างอื่น เช่น ช่า ปลา ปลาร้า (ฮ่า) ปู ก็จะถูกกลายเป็นน้ำพริกช่า น้ำพริกปลา น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกน้ำปู เป็นต้น รวมทั้งการรับประทานกับเครื่องเคียง (ผักกပ်) หลากหลายชนิดตามสว่นครัวหรือสวนฮี ไร่ ทุ่งนา ได้แก่ ผักกูด ผักห่อ มะเขือป้อ (กระเจี๊ยบขาว) บาน้ำแก้ว (ฟักทอง) สะเดา มะเขือเปราะ บาน้ำ (น้ำเต้า) ผักด่าง (ใบมันสำปะหลัง) และผักสาบ ผักเกือบทุกชนิดนิยมทำให้สุกโดยการลวกหรือต้มมากกว่าการกินผักสด อาหารหมักดองถือเป็นการถนอมอาหารของคนพะเยา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอบเชย วงศ์ทอง และ สุจิตตา เรืองรัตมี (2550) ที่พบว่า ร้อยละ 8.48 ของคนล้านนาใช้เกลือในการหมักดองอาหาร

**อาหารหวานหรือขนม** ของคนพะเยา ล้วนเป็นผลิตภัณฑ์ที่มาจากข้าวเป็นหลัก ได้แก่ ข้าวต้มหัวหงอก หรือการนำข้าวมาตำหรือโม่บดจนกลายเป็นแป้ง นำมาผสมกับน้ำอ้อย ได้แก่ ขนมลิ้นหมา ข้าวแคบ ข้าวควบ จะพบการนำมะพร้าวมาเป็นส่วนผสมน้อยมาก เช่น ขนมปาด ขนมฟักทอง เท่านั้น

นอกจากนั้นยังพบว่า ขนมพื้นบ้านพะเยาแตกต่างจากขนมไทยอื่นๆ ที่มีหลายเมนู เช่น กล้วยเชื่อม ขนมลิ่มกลืน ข้าวเผาคลุก ทองหยิบ ทองหยอด บัวลอย เต้าส่วน เนื่องด้วยวัตถุดิบที่หาง่ายมีเพียง ข้าว น้ำอ้อย หรือมะพร้าว เน้นทำกินกันภายในครัวเรือน จึงเรียบง่ายไม่ประณีตเหมือนขนมไทยในภาคอื่นๆ (ชญาภัทร์ กิ่งอารี และคณะ, 2555)

**แหล่งวัตถุดิบ** ของตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา ด้วยภูมิประเทศที่มีเทือกเขาทอดยาว ป่า แม่น้ำลำธาร ห้วย หนอง ไร่ นา แหล่งวัตถุดิบที่มีอยู่ตามธรรมชาติจึงหลากหลายทั้งพืช น้ำ คือ ไก่ เต้า พืชบกที่หลากหลายตามฤดูกาล ได้แก่ ผักสีเขียว พบหลังฤดูเก็บเกี่ยว เห็ดถอบ พบในฤดูฝน หัวอ้อย หอย พบได้ทุกฤดูกาล อาหารประเภทสัตว์น้ำ ได้แก่ ปลา กุ้ง หอย ปู เขียด (ปาด) อีฮวก (ลูกอี๊ด) กบ ประเภทแมลง ได้แก่ จิ้งก่ ตักแตน แมงดา แมงมัน รวมทั้งอาหารที่อยู่ในป่า ได้แก่ แก้ง แลน (ตะกวด) งู แย้ เป็นต้น เทคนิคการหาวัตถุดิบเป็นไปตามฤดูกาล อาทิ การหาปูในฤดูฝนจะเก็บปูจากท้องนา ฤดูแล้งจะหาปูในรู สอดคล้องกับเสาวภา ศักยพันธ์ และ ยุพียง วิจิตรศิลป์ (2538) จึงสรุปได้ว่า วัตถุดิบเปลี่ยนไปตามฤดูกาล มีวัตถุดิบเพียงบางประเภทเท่านั้นที่ไม่สามารถหาได้ เช่น น้ำตาล ที่ต้องสั่งซื้อจากภาคกลาง (อบเชย วงศ์ทอง และสุจิตตา เรืองรัตมี, 2550) แหล่งวัตถุดิบเกิดการเปลี่ยนแปลงตามการสร้างถนนและไฟฟ้า การเปลี่ยนแปลงของวิถีเกษตรและวัฒนธรรมการรักษาพยาบาลแบบใหม่ที่ลดความใส่ใจกับสมุนไพรพื้นบ้าน (ชณิตา ประดิษฐ์สถาพร, 2559) บางพื้นที่จึงพยายามปกป้อง อนุรักษ์แหล่งวัตถุดิบธรรมชาติของตนไว้ จะเห็นได้จากบางชุมชนที่ชาวบ้านตั้งกฎกติกาชุมชน เช่น ป่าชุมชนตำบลบ้านเหล่า อำเภอแม่ใจ ป่าชุมชนบ้านจำไก่อ ตำบลสันโคง อำเภอดอกคำใต้อยู่ในเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าเวียงที่อยู่ภายใต้ระเบียบการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติของหน่วยราชการ จึงยังปรากฏอาหารที่ใช้ทรัพยากรธรรมชาติเป็นแหล่งวัตถุดิบอยู่ ได้แก่ แกงผักหวาน แกงเขียด แกง 32 อย่าง เป็นต้น แต่บางพื้นที่ที่กลายเป็นชุมชนขนาดใหญ่หรือชุมชนเมือง แหล่งอาหารกลายเป็นตลาดหรือภาค วัตถุดิบเปลี่ยนจากผักพื้นบ้านกลายเป็นผักเศรษฐกิจ ได้แก่ คะน้า กะหล่ำปลี หัวไชเท้า ซึ่งผักเหล่านี้ล้วนมีสารเคมีปนเปื้อนในปริมาณสูง (มาหามะรุชียามี, 2558) เนื้อสัตว์จากไก่บ้าน สัตว์จากแหล่งน้ำ และแมลงต่างๆ กลายเป็นเนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อควายเพิ่มมากขึ้นและตลาดในชุมชนหรือตลาดที่ตั้งห่างจากอำเภอมีอาหารพื้นบ้านปรุงสำเร็จมากกว่าตลาดในเมือง สอดคล้องกับการศึกษาของ สุจินดา ศรีวัฒนะ และ โสมศิริ สมถวิล (2557)

2) การสืบสานอาหารพื้นบ้านพะเยา การถ่ายทอดสืบสานพบ 2 ลักษณะ ดังนี้

2.1) ถ่ายทอดทางวัฒนธรรมภายในครัวเรือน เป็นการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นสอดคล้องกับงานวิจัยของทัศนีย์ อารมณเกลี้ยง และ สุภาพ นัฏราภรณ์ (2557) ที่พบว่า วัฒนธรรมในครัวเรือนเป็นหนึ่งในกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารล้านนาของชุมชนและสอดคล้องกับงานวิจัยของดวงเด่น บุญปก (2559) ระบุว่า การถ่ายทอดความรู้ด้านอาหาร กิจกรรมการทำอาหาร การรับประทานอาหารสร้างความเป็นหนึ่งเดียวของสมาชิกครอบครัวและถือเป็นแบบแผนของสังคม ดังปรากฏในการให้ข้อมูลการสืบสาน ถ่ายทอดความรู้ผ่านต้นแบบคนไทลื้อ คนไทจีนพูดถึงความสำคัญของเทศกาลการไหว้เจ้าสาเหตุการจัดไหว้ ตลอดจนจนการทำให้อายุยืนยาวในการจัดเครื่องเช่นไหว้และจำนวนของไหว้ให้แก่ลูกหลาน (เรือนแก้ว ภัทธนาประวัตติ, 2554) หากกระบวนการถ่ายโอนระหว่างรุ่นสู่รุ่นหยุดลงจะทำให้วัฒนธรรมและอัตลักษณ์เลือนหายไป (วณิชชา ณรงค์ชัย และคณะ, 2558) ซึ่งจากงานวิจัยนี้พบว่า คนไทลื้อสูญเสียอัตลักษณ์แห่งตน จากเรื่องเล่าโบราณคนล้านนาเชื่อว่า ลัวะ ปกครองเชียงรายทำให้เมืองล่มสลาย คนไทลื้อจึงไม่แสดงตัวตน อายุที่จะกระจายอัตลักษณ์ของชาติพันธุ์ให้ปรากฏ เช่น ภาษาพูด การแต่งกายและอาหารแตกต่างจากไทลื้อที่แสดงวิถีชีวิตและอัตลักษณ์ตนเองอย่างเข้มแข็งและต่อเนื่อง (มิ่งกมล หงษาวงศ์, 2557) ซึ่งเป็นกลไกการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม (เสาวภา ศักยพันธ์ และ ยุพยง วิจิตรศิลป์, 2538)

2.2) ถ่ายทอดทางความเชื่อ ประเพณี และพิธีกรรม อิทธิพลจากความเชื่อทำให้เกิดพิธีกรรมเลี้ยงผี แต่ละกลุ่มชาติพันธุ์มีพิธีกรรมเลี้ยงผีที่แตกต่างกันตั้งแต่การจัดหาวัตถุดิบ การเตรียมของเช่นไหว้ (ดาครัว) เช่น ไทลื้อ มีพิธีกรรมเลี้ยงผีเจ้านายเรียก บวงสรวงพ่อขุนคำแดง ซึ่งเป็นลูกของพ่อขุนงำเมืองเจ้าผู้ครองเมืองพะเยา ปีละครั้ง โดยใช้ไก่ที่แต่ละครอบครัวต่างเป็นผู้จัดหามาร่วมกัน พิธีเลี้ยงผีของไทลื้อเป็นการเลี้ยงผีเจ้าพ่อบ้านมาง เจ้าพ่อบ้านหยวนซึ่งเป็นผีเจ้าเมืองต้นตระกูลมางและหยวนจากสิบสองปันนา กรรมการหมู่บ้านจะเสาะแสวงหาหมูดำ เพื่อคัสดหมูเกิดใหม่ และฝากเจ้าของบ้านเลี้ยงจนกว่าจะจัดงานมาทำพิธีร่วมกับไก่ของแต่ละบ้าน เป็นต้น ไทยวน เตรียมเครื่องเช่นไหว้ (ดาครัว) ต้นตระกูลผีปู่ย่า หลานสามชั่วคน (จากยายถึงหลาน) ในตระกูลต้องเป็นผู้เตรียม ผู้ประกอบพิธีหรือตั้งข้าวจะถูกเลือกจากหญิงประจำตระกูลซึ่งเป็นร่างทรงของต้นตระกูล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอาสา คำภา (2551) ที่พบว่า

การเช่นไหว้ผีปู่และย่าและของจังหวัดเชียงใหม่ถือเป็นพิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์ คณะกรรมการหมู่บ้านจะทำหน้าที่ประกาศวันเวลายอมหมากคนเตรียมเครื่องดาครัว เป็นต้น ซึ่งงานวิจัยของกฤษณพจน์ ศรีทาร์จ และคณะ (2558) กลับพบว่า พิธีกรรมบางอย่างของไทลื้อเริ่มหายไป เนื่องจากขาดการถ่ายทอดสาระสำคัญของพิธีกรรมให้แก่คนในครอบครัว กอปรกับคนรุ่นใหม่ลงจากภูเขาเข้าเรียนในเขตเมืองได้รับการศึกษาสูงขึ้น พิธีกรรมเดิมไม่สอดคล้องกับสังคมยุคใหม่ ทำให้หลายพิธีกรรมเกิดการสูญหาย

ถึงแม้พิธีกรรมแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์จะแตกต่างกัน แต่อาหารที่พบเหมือนกันในทุกชาติพันธุ์คือ ลาบ โดยเฉพาะ ลาบควาย การฆ่าควายตามประเพณีเลี้ยงผีเมืองเกิดจากความเชื่อที่ว่า ต้นบรรพบุรุษของไทลื้อที่ เป็นผู้พิทักษ์รักษาเมืองเชียงใหม่เป็นยักษ์พ่ายแพ้ต่อพระพุทธเจ้า จึงหันมากราบศิลาซึ่งศิลาชิ้นหนึ่งนั้น พระพุทธองค์ห้ามฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ปู่และย่าและซึ่งเป็นยักษ์จึงขอกินสัตว์ตามสัญชาตญาณยักษ์ จึงเป็นที่มาของการฆ่าควายเพื่อเช่นไหว้บูชา ซึ่งการเลี้ยงผีเมืองปรากฏทั้งจังหวัดลำพูนและน่าน (อาสา คำภา, 2551) การทำลาบเป็นหน้าที่ของผู้ชาย ผู้ชายหลายคนต้องร่วมแรงร่วมใจกันในการฆ่าควาย การลาบ เป็นวิธีการปรุงอาหารโดยการสับเนื้อสัตว์ละเอียด นำไปปรุงกับน้ำพริก (พริกลาบ) หรือเครื่องปรุงอื่นๆ ซึ่งแสดงถึงความร่วมมือร่วมใจ ความเข้มแข็งของคนในชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของศราวุธ เตมียศักดิ์ (2558) ที่พบว่า พิธีกรรมเลี้ยงผีเป็นเครื่องบ่งชี้ความเข้มแข็งของชุมชน

3) คุณค่าทางโภชนาการ พบว่า ยำผักหนอก แกงผักกาด และน้ำพริกผักลัม มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ใน 3 ลำดับแรก ยำผักหนอก มีผักหนอกหรือใบบัวบกเป็นวัตถุดิบหลัก ผักหนอก (*Centella asiatica* (linn.) Urba) เป็นพืชที่ให้สารกลุ่มไตรเทอปีนอยด์ โกลโคไซด์ มีฤทธิ์ทำให้ต้านการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชัน ส่งผลลดความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย มีสารคอลลาเจนสูง ช่วยในการสมานแผล บำรุงประสาทและความจำ บำรุงหัวใจ ตับ สมอง ขับปัสสาวะ มีวิตามินเอ วิตามินบี 1 (ไทอะมิน) วิตามินบี 2 (ไรโบฟลาวิน) วิตามินบี 3 (ไนอะซิน) และกรดอะมิโนต่างๆ ได้แก่ กลูตาเมต ทรีโอนีน ไลซีน มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก สูง (จันทร์พร ทองเอกแก้ว, 2556) แกงผักกาด ใช้ผักกาดจ้อนหรือผักวางตุ้งดอก เป็นส่วนประกอบสำคัญ ผักวางตุ้งดอก 100 กรัม มีโปรตีน 2.80 มิลลิกรัม ไฟเบอร์ 2.0 มิลลิกรัม วิตามินเอ ซี เค และโฟเลตสูง (Campbell et al., 2012) ส่วนน้ำพริกผักลัมเป็นการนำผักวางตุ้ง มาตำหรือซอยเป็นชิ้นเล็กๆ จากนั้นนำไปใสในถังหรือโหลที่ประกอบด้วยน้ำข้าวข้าว เกลือ และข้าวเหนียว เมื่อต้องครบกำหนด 3-5 วัน นำมากรอง เนื้อผักนำไปเคี้ยว

จนแห้ง เมื่อนำมารับประทานจึงใส่กระเทียม พริกสด ใบผักชี ประกอบคุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกผักส้มจึงเกิดจาก ผักกวางตุ้งและการดองพื้นบ้าน Savedboworn et al. (2014) พบว่า ผักกวางตุ้งดอง มีโปรไบโอติกสูง ซึ่งโปรไบโอติก ได้แก่ Escherichia coli และ Salmonella Typhimurium เป็นแบคทีเรียดี ในลำไส้ ช่วยลดสารพิษและสร้างวิตามินบี 12 ช่วยย่อยอาหาร และสร้างภูมิคุ้มกัน จึงถือได้ว่า ยำผักหนอก แกงผักกาด และ น้ำพริกผักส้ม เป็นอาหารพื้นบ้านพะเยาที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งการค้นพบนี้แตกต่างจากงานวิจัยอื่น (วรโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ, 2551; ชนิตา ประดิษฐ์สุภาพร และคณะ, 2556) เป็นผลมาจากตัวอย่างการนำเสนอเพื่อวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการซึ่งขึ้นอยู่กับเมนูอาหารที่นักวิจัยคัดเลือกและนำเสนอ

## สถานการณ์ใหม่ที่เปลี่ยนไปจากเดิม

ผลการวิจัยนำไปปรับใช้กับชุมชน ดังนี้ ผู้นำท้องถิ่น นายกเทศมนตรีเมืองพะเยา อนุมัติให้ดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพชุมชนด้วยตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา นายกองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นตำบลแม่ใส อนุมัติแผนพัฒนาตำบลสุขภาพะ กลยุทธ์ลดโรคเรื้อรังโดยใช้ตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา เป็น

กลยุทธ์หนึ่งในแผนพัฒนาตำบลสุขภาพะ (ภาพที่ 7) โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแม่ใสและตำบลบ้านต้า ได้นำเมนูจากตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา ไปใช้เป็นหัวข้อสอนสุขศึกษาและให้คำแนะนำแก่ผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ในคลินิกเบาหวานและความดันโลหิตสูง ตลอดจนเกิดการอบรมสำหรับกลุ่มเสี่ยงเบาหวาน และกลุ่มแม่บ้าน โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่ใส ได้นำเมนูจากตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยามาเป็นหัวข้อในการเรียนการสอน ส่วนโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่กา คณะกรรมการโรงเรียนได้ใช้เมนูจากตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยาเป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาบูรณาการภูมิปัญญาชาวบ้าน วัฒนธรรมอาหารและธรรมะเบื้องต้น โดยนักเรียนผู้สูงอายุปี 4 มีส่วนร่วมในการวางแผน กลุ่มเกษตรอินทรีย์ ตำบลแม่ใส และตำบลแม่กา เห็นคุณค่าของการปลูกผักปลอดสารพิษของกลุ่มตนเองจึงเกิดวิทยากรพื้นที่จากกลุ่มเกษตรอินทรีย์ ที่สามารถเชื่อมโยงคุณค่าทางโภชนาการของผักปลอดสารพิษที่ใส่ในตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา ร่วมบรรยายเผยแพร่ความรู้แก่ประชาชนในจังหวัด เวทีชาวนา และกลุ่มเด็กและเยาวชน (ภาพที่ 8) นอกจากนี้ผู้วิจัยได้จัดทำหนังสือตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยาแล้วนำไปใช้สอนนิสิตชั้นปีที่ 1 รายวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ และนิสิตชั้นปีที่ 3 รายวิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน 2 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต



ภาพที่ 7 นายกเทศมนตรีเมืองพะเยากับโครงการส่งเสริมสุขภาพชุมชนด้วยตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา



ภาพที่ 8 ตัวแทนกลุ่มเกษตรอินทรีย์ร่วมบรรยายและเผยแพร่ความรู้ผักพื้นบ้านในตำรับอาหารพื้นบ้าน

## ผลกระทบและความยั่งยืน ของการเปลี่ยนแปลง

ผลที่เกิดขึ้นต่อนิสิต นิสิตในที่นี้หมายถึง กลุ่มนิสิตที่นำลงพื้นที่และกลุ่มนิสิตที่เป็นนักวิจัย กลุ่มนิสิตที่นำลงพื้นที่เป็นนิสิตอำเภอเมือง อำเภอเชียงคำ และอำเภอดอกคำใต้ หลังกลุ่มนักวิจัยลงชุมชนในถิ่นฐานบ้านเกิดตนเอง นิสิตเข้าใจประวัติศาสตร์ของคนรุ่นเก่าเกี่ยวกับชาติพันธุ์มากขึ้น ความภาคภูมิใจในความเป็นชาติพันธุ์และเป็นคนพื้นเมืองมากขึ้น ดังตัวอย่างคำพูด

“ประวัติศาสตร์ และ องค์ความรู้ ที่มีอยู่ในท้องถิ่น จะไม่หลับไหล ก็ต่อเมื่อ มีลูกหลานมาเรียนรู้” (หญิง อายุ 21 ปี)

“เราควรจะกลับมาพัฒนาบ้านเกิดของเรา นำองค์ความรู้เหล่านี้ ให้เป็นที่ประจักษ์” (หญิง อายุ 22 ปี)

“น้ำใหม่ไหลมา น้ำเก่าไหลไป ปรากฏการณ์แบบนี้ น่ากลัว เพราะจะทำให้องค์ความรู้เดิม ที่มีคุณประโยชน์นั้น ยังไม่ทันรู้ มันก็หายไป” (หญิง อายุ 22 ปี)

ผลที่เกิดขึ้นกับชุมชน ชุมชนในที่นี้ หมายถึง ผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านอาหารและคนท้องถิ่นนั้นๆ หลังได้รับการคืนข้อมูลกับพื้นที่ ผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านอาหาร มีความคิด ความภาคภูมิใจในความเป็นชาติพันธุ์และเป็นคนพะเยา ตัวอย่างคำพูด

“อาหาร หรือ กำกั้น ของคนเมืองนี้มีประโยชน์พ่อแม่เขา สอนกินมาตั้งแต่ละอ่อน ป่มีพิชมีภัย คนปะเก่า เป็นถึงแข็งแรง” (ชาย อายุ 62 ปี)

“ของบ่กินฮู้เฝ้า ของบ่เล่าฮู้สิม ดีใจที่ได้เล่า ได้สอนละอ่อนบ้านเฮา” (หญิง อายุ 72 ปี)

“น่าดีใจฮู้กะนี้กว่า ละอ่อนสมัยนี้เป็นบ่าสนใจของหมู่ นี้แล้ว รู้สึกว่าของบ่เก่าของฮู้ยนี้ สอนคนได้” (ชาย อายุ 77 ปี)

ด้วยเหตุที่ตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยาเป็นองค์ความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ส่งสมกันมาตามช่วงอายุคน การถ่ายทอดส่งต่อระหว่างสมาชิกครอบครัวจึงเป็นตัวบ่งชี้ความยั่งยืนที่สำคัญ ความร่วมมือของในชุมชนเป็นกุญแจสำคัญอีกประการที่ทำให้เกิดความยั่งยืนได้ เนื่องจากบางชาติพันธุ์ (ไทลื้อ) ถือเป็นอัตลักษณ์แห่งตนเป็นสำคัญ เห็นได้จากลักษณะอาคารบ้านเรือน วัด ผลจากการลงพื้นที่ของงานวิจัยนี้ร่วมกับคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา เกิดการปลุกกระแสอาหารพื้นบ้านไทลื้อ ทำให้เกิดการรณรงค์เปิดกาดไทลื้อ บ้านสบแวน ตำบลห้วยวน อำเภอเชียงคำ เพิ่มขึ้นจากไทลื้อตำบลอื่นๆ ขณะที่เมนูอาหารบางชาติพันธุ์ถูกกลืนกลายเป็นอาหารคนเมือง งานวิจัยนี้ส่งผลให้ผู้ใหญ่บ้านไทลื้อ วัฒนธรรมอำเภอแม่ใจ เริ่มพูดคุยวิธีการรื้อฟื้นให้เห็นภูมิปัญญาไทลื้อ จากผลงานวิจัยส่งผลให้สภาองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นตำบลแม่ใส ประกาศเจตนารมณ์ตำบลสุขภาพ เมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน พ.ศ. 2558 ตลาดแม่ใส เป็นตลาดวัฒนธรรมที่เน้นผักพื้นบ้านปลอดสารพิษ เป็นต้น

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จเรียบร้อยได้ก็ด้วยความอนุเคราะห์และน้ำใจจากบุคคลหลายฝ่าย คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) และมหาวิทยาลัยพะเยา ที่สนับสนุนทุนวิจัย สัญญาทุนเลขที่ ABC58C01 ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาวิตรี ลิ่มชัยอรุณเรือง และ ดร. กิตติ ลัจจาวัดณา ที่ให้กำลังใจอย่างต่อเนื่อง ตลอดจน ลุงเย็น วงศ์ใหญ่ ผู้ทรงคุณวุฒิไทยลื้อ อาจารย์พัฒนา สุขเกษม ผู้ประสานงานไทลื้อ ตลอดจนผู้มีส่วนร่วมทุกท่านที่มีได้เอยนามทั้งหมด ที่ร่วมให้ข้อมูล อำนวยความสะดวกและดูแลความปลอดภัย จนทำให้งานวิจัยนี้บรรลุผลสำเร็จเป็นอย่างดี

## บรรณานุกรม

- กรรณิการ์ วิมลเกษม. 2549. ภาษาไทยถิ่นเหนือ. ธรรมสาร. กรุงเทพฯ. 366 น.
- กฤษณพจน์ ศรีทาร์จ และคณะ. 2558. ชาวลัวะ บ้านหมื่นขาว: การปรับตัวและแนวโน้มการเปลี่ยนแปลง. จาก <https://www.tci-thaijo.org/index.php/researchjournal-lru/article/download/.../63881>. สืบค้นเมื่อ 3 กันยายน 2558.
- คณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. ม.ป.ป. พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 พร้อมกฎกระทรวงและประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับปรับปรุง ปี 2556). สำนักงานอาหาร กระทรวงสาธารณสุข. จังหวัดนนทบุรี. 837 น.
- จันทร์พร ทองเอกแก้ว. 2556. บั๊วบก: สมุนไพรมากคุณประโยชน์. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. 15(3); 70-75.

- ชญาภัทร์ กี่อารี และคณะ. 2555. การพัฒนาผลิตภัณฑ์ขนมไทยจากพืชสมุนไพรพื้นบ้าน. คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. กรุงเทพฯ. 126 น.
- ชนิดา ประดิษฐ์สถาพร. 2555. สุขภาวะครอบครัวสู่สุขภาวะชุมชน. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา. จังหวัดพะเยา. 26 น.
- ชนิดา ประดิษฐ์สถาพร และคณะ. 2556. ระบบสุขภาพชุมชนด้านการป้องกันเบาหวานด้วยอาหารวิถีล้านนา. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา. จังหวัดพะเยา. 173 น.
- ชนิดา ประดิษฐ์สถาพร. 2559. การพัฒนาจิตสำนึกด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและประชาชน ภาคเหนือตอนบน. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา. จังหวัดพะเยา. 96 น.
- ชวิตา ศิริ. 2550. การค้าของอาณานิคมตั้งแต่พุทธศตวรรษที่ 19 ถึงต้นพุทธศตวรรษที่ 22. คณะประวัติศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. จังหวัดนครปฐม. 220 น.
- ชาย โปธิลิตา. 2552. ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. อมรินทร์ พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน). กรุงเทพฯ. 454 น.
- ณัฐพร จันทร์ฉาย. 2554. การศึกษาปริมาณแคโรทีนอยด์และฤทธิ์ในการยับยั้งอนุมูลอิสระจากผักสมุนไพรบางชนิดที่รับประทานกับลาบ. การประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยแห่งชาติแม่โจ้-แพร่ ครั้งที่ 2 ร้อยแก้ว. จังหวัดแพร่. 837 น.
- ดวงเด่น บุญปก. 2559. บทบาทของครอบครัวในการสืบทอดภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหาร: กรณีศึกษาครอบครัวไทยภาคกลาง. *วารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ*. 29(1); 17-38.
- ทรงศักดิ์ ปรางวัฒนากุล. 2557. วรรณกรรมคำสอนล้านนา: ลักษณะเด่น ภูมิปัญญาและคุณค่า. ศูนย์ล้านนาศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. จังหวัดเชียงใหม่. 272 น.
- ทัศนีย์ อารมณีกะลิ้ง และ สุภาพ ฉัตรภรณ์. 2557. เส้นทางการศึกษาภูมิปัญญาอาหารล้านนาสู่ความยั่งยืน. *วารสารเกษตรศาสตร์ (สังคม)*. 35; 189-205.
- นันทิยา สมภาร และคณะ. 2550. การศึกษาฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของสารสกัดผักแพวในหลอดทดลองและในร่างกายของหนูแรท. *ธรรมศาสตร์เวชสาร*. 14(1); 60-71.
- นิรันดร ชันธิมา. 2548. การส่งเสริมความเข้าใจวัฒนธรรมล้านนา เรื่องประเพณีชีวิตคนเมือง โดยการสอนแบบบูรณาการ สำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนพลราชวิทยาลัย อำเภอเมืองเชียงใหม่. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. จังหวัดเชียงใหม่. 182 น.
- บังอร วงศ์รักษ์ และ ศศิลักษณ์ ปิยะสุวรรณ. 2549. ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของผักพื้นบ้าน. โครงการพิเศษปริญญาโทศึกษาศาสตร์บัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ. 51 น.
- บุญช่วย ศรีสวัสดิ์. 2547. 30 ชาติในเชียงราย. ศยาม. กรุงเทพฯ. 484 น.
- พระครูโสมภณปริยัติสุธี (ศรีบรรดร ธีรธมฺโม). 2554. พระอุบาลีคุณูปมาจารย์: ฝักราชเมืองพะเยา. ทุนจันทร์ทองไชยะวุฒิกุล. จังหวัดพะเยา. 90 น.
- พระเทพวิสุทธิเวที (ไสว สุจิตโต). 2535. ประวัติศาสตร์เมืองพะเยายุคหลัง. บริษัท พัฒนาเนค พริ้นติ้ง จำกัด. กรุงเทพฯ. 67 น.
- พระธรรมวิมลโมลี. 2538. ตำนานเมืองเชียงแสน. สำนักพิมพ์มติชน. กรุงเทพฯ.
- พระอภัยการณ กิตติภทฺโท (ฉัตรานันท์). 2554. ศึกษารูปแบบและความเชื่อเรื่องผ้าทอที่ใช้ในพระพุทธศาสนาของชาวไทลื้อเชียงคำ. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ. 168 น.
- มาหามะรุชชี ยามี. 2558. สารฆ่าแมลง ภัยใกล้ตัว. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*. 29(2); 110-116.
- มิ่งกมล หงษาวงศ์. 2557. ไทลื้อ: วิถีชีวิตและวัฒนธรรม. *วารสารศิลปกรรมศาสตร์วิชาการ วิจัยและงานสร้างสรรค์*. 1(2); 1-20.
- รวีโรจน์ อนันตนาชัย และคณะ. 2551. การพัฒนาสารอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน. *วารสารวิจัย มสค สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*. 3(1); 39-74.
- ระวีวรรณ โอฬารรัตน์มณี และคณะ. 2559. พลวัตของสถาปัตยกรรมพื้นถิ่นไท กรณีศึกษาเรือนไทลื้อและเรือนไทใหญ่. *วารสารการออกแบบสภาพแวดล้อม*. 3(2); 123-147.
- เรือนแก้ว ภัทรานุประวัติ. 2554. การศึกษาสืบทอดความเป็นจีนผ่านการทำความเข้าใจในความหมายและสัญลักษณ์ทางศาสนาจากชาวจีนสู่ลูกหลานในสังคมไทย. มหาวิทยาลัยหอการค้า. กรุงเทพฯ. 116 น.
- วณิชชา ณรงค์ชัย และคณะ. 2558. รูปแบบการถ่ายโอนทุนวัฒนธรรมระหว่างรุ่นวัยของครัวเรือนชนบทแห่งหนึ่ง ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประเทศไทย. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. จังหวัดขอนแก่น. 114 น.



- วิจิตรา เหลียววระกุล และคณะ. 2559. การศึกษาสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพและกิจกรรมการต้านอนุมูลอิสระของดอกแค และการใช้ประโยชน์เชิงอาหารเพื่อสุขภาพ. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ. จังหวัดนนทบุรี. 91 น.
- ศราวุธ เตมีศักดิ์. 2558. การจัดการที่เข้มแข็งในพิธีกรรมเมืองและเลี้ยงเทวดาหลวงเมืองมาง บ้านมาง อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา. จาก [http://doi.nrct.go.th/ListDoi/Download/110239/2bdf7f1d7df40cb0cb5c07236508f7e9?Resolve\\_DOI=10.14458/RSU.res.2015.53](http://doi.nrct.go.th/ListDoi/Download/110239/2bdf7f1d7df40cb0cb5c07236508f7e9?Resolve_DOI=10.14458/RSU.res.2015.53). สืบค้นเมื่อ 2 เมษายน 2559.
- ศิวพร พูเกริกเกียรติ. 2554. พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นเมืองภาคเหนือในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. จังหวัดเชียงใหม่. 88 น.
- ศูนย์สารสนเทศ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ม.ป.ป. อาหารพื้นบ้านล้านนา. จาก <http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood>. สืบค้นเมื่อ 6 กรกฎาคม 2558.
- สภาวัฒนธรรมอำเภอเชียงคำ. 2541. เอกสารแนะนำอำเภอเชียงคำ. สภาวัฒนธรรมเชียงคำ. จังหวัดพะเยา. 96 น.
- สมหมาย เปรมจิตต์ และ วสันต์ ปัญญาแก้ว. 2558. ตำนานเมืองลื้อ: ประวัติศาสตร์พื้นถิ่น ดินแดนเชียงรุ่ง เมืองยอง เมืองสิงห์. โครงการล้านนาศึกษา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. จังหวัดเชียงใหม่. 240 น.
- สามารถ ใจดี. 2558. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุในเขตเมือง. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีย์*. 31(2); 1-8.
- สุจินดา ศรีวัฒนะ และ โสมศิริ สมถวิล. 2557. โครงการสำรวจความหลากหลายของอาหารพื้นเมืองในตลาด และย่านชุมชนของภาคเหนือ. คณะอุตสาหกรรมเกษตร. จังหวัดเชียงใหม่. 248 น.
- สุนีย์ วัฒนายน. 2557. 6 อาหารท้องถิ่น วัฒนธรรมการกินแบบพื้นบ้าน สืบสานสู่อาเซียน. *วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชชนรินทร์*. 1(1); 34-44.
- เสาวภา ศักยพันธ์ และ ยุพยง วิจิตรศิลป์. 2538. อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ. จาก [http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood/culture\\_lanna3.php](http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood/culture_lanna3.php). สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2559.
- หทัยชนก ฉิมบ้านไร่ และ รัชพงษ์ วงศาโรจน์. 2558. ศักยภาพอาหารพื้นเมืองและแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านอาหารพื้นเมืองจังหวัดน่าน. *วารสารวิชาการการท่องเที่ยวไทยนานาชาติ*. 11(1); 37-53.
- อบเชย วงศ์ทอง และ สุจิตตา เรืองรัมย์. 2550. ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ. การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ 45. 30 มกราคม - 2 กุมภาพันธ์ 2550. กรุงเทพฯ. 828 น.
- อาสา คำภา. 2551. ปู่สะย่าแสะกับประเพณีเลี้ยงผีเมืองเชียงใหม่. *วารสารเทคโนโลยีสุรนารี*. 6(2); 99-122.
- อิศรา ตันแดง. 2558. หมูบ้านโต บริบทของเฮือนโต กับการท่องเที่ยวเชิงสถาปัตยกรรม. *วารสารวิชาการ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์*. 14(1); 1-20.
- เอกอุรินทร์ ดวงทิพย์ และคณะ. 2558. ความรู้ ทศนคติและพฤติกรรมการรับประทานอาหารพื้นบ้านของนิสิตสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยพะเยา. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา. จังหวัดพะเยา. 63 น.
- Campbell, B. et al. 2012. Brassicaceae: Nutrient analysis and investigation of tolerability in people with Crohn's disease in a New Zealand study. *Functional Foods in Health and Disease*. 2(11); 460-486.
- Savedboworn, W. et al. 2014. Assessment of probiotic properties in lactic acid bacteria isolated from fermented vegetable. *KMUTNB Int J Appl Sci Technol*. 7(4); 53-65.