

อาหารในวิถีชีวิตที่สัมพันธ์กับระบบนิเวศวัฒนธรรมท้องถิ่น
ของชาวไทลื้อบ้านนายางใต้ เมืองน้ำบัก แขวงหลวงพระบาง
สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว*

The Food in The Way of Life Related to The Local Cultural
Ecosystem of The TaiLue Ethnic Group in Ban Na Yang Tai,
Nam Bak District, Luang Prabang Province, Lao People's
Democratic Republic

ธีระพงษ์ มีไธสง¹, สิงทอง เพือพม, สีสู่ลี พมมะแสง และมิตตะนา หัดสะจัน²

Theerapong Meethaisong, Singthong Pheuaphom, Sisoury Phommaseng
and Mittana Hatsachanh

มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, ประเทศไทย¹

มหาวิทยาลัยสุภานุวงศ์, สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว²

Mahasarakham University, Thailand

Souphanouvong University, Laos

Corresponding Author, E-mail: theerapong_00@yahoo.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอาหารในวิถีชีวิตที่สัมพันธ์กับระบบนิเวศวัฒนธรรมท้องถิ่นของชาวไทลื้อบ้านนายางใต้ เมืองน้ำบัก แขวงหลวงพระบาง เป็นวิจัยเชิงคุณภาพที่ใช้เครื่องมือคือ การสังเกต สัมภาษณ์ และสนทนากลุ่ม ใช้กลุ่มเป้าหมายจำนวน 20 คน โดยวิธีเลือกแบบเจาะจง นำข้อมูลมาตรวจสอบ วิเคราะห์และนำเสนอเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า อาหารที่นิยมนำเอาวัตถุดิบจากธรรมชาติมาปรุง แบ่งได้ 10 ประเภท คือ 1) ลาบ 2) คั่ว 3) ต้ม 4) แกง 5) น้ำพริก 6) เอ้าะ 7) ซุป 8) หมก 9) ประเภทของหวาน 10) ประเภทอื่นๆ อาหารเหล่านี้สัมพันธ์กับระบบภูมินิเวศการตั้งถิ่นฐานในพื้นที่บริเวณที่ราบที่รอบล้อมด้วยภูเขา มีหนองน้ำไหลผ่านชุมชนและบริเวณที่ทำเกษตรกรรมตลอดทั้งปี ทำให้เกิดความชุ่มชื้นเหมาะแก่การทำการเพาะ

*ได้รับบทความ: 19 สิงหาคม 2567; แก้ไขบทความ: 27 ธันวาคม 2567; ตอรับตีพิมพ์: 31 ธันวาคม 2567

Received: August 19, 2024; Revised: December 27, 2024; Accepted: December 31, 2024



ปลูกพืชที่หลากหลาย โดยเฉพาะข้าวและพืชผักสวนครัว แต่พืชหลายชนิดเกิดเองตามธรรมชาติสามารถนำมาประกอบอาหารได้ทั้งปี ส่วนอาหารจำพวกเนื้อสัตว์จะนิยมกินปลาเป็นหลัก เนื้อสัตว์ใหญ่นิยมในงานบุญประเพณี อาหารที่นิยมคือ ลาบ ส่วนเครื่องปรุงจะใช้น้ำปูแทนปลาร้า ชาวไทลื้อไม่นิยมกินอาหารประเภทหวานในชีวิตประจำวัน จะทำอาหารประเภทหวานเพียงในงานบุญหรือพิธีที่สำคัญๆ เท่านั้น

คำสำคัญ: อาหาร; วิถีชีวิต; นิเวศวัฒนธรรม; ไทลื้อ

Abstract

This research article aims to survey the food in the way of life related to the cultural ecology of the Tai Lue ethnic group in Ban Na Yang Tai, Nam Bak District, Luang Prabang Province. This is qualitative research using observation and interviews with a target group of 20 people by purposive selection. The data were examined, analyzed, and presented descriptively.

The results revealed that: the food that is popularly prepared with natural ingredients can be divided into 10 categories: 1) Laab, 2) Roasted, 3) Boiled, 4) Curry, 5) Nam Phrik, 6) Eaw, 7) Soup, 8) Mok, 9) Desserts, and 10) Others. These foods are related to the local settlement ecosystem in the plains surrounded by mountains. There are marshes flowing through the community and agricultural areas all year round, resulting in moisture suitable for growing a variety of plants, especially rice and vegetables. However, many plants grow naturally and can be used in cooking all year round. As for meat, fish is the main food. Large meat is popular in traditional festivals. The popular food is Laab. As for the seasoning, crab paste is used instead of fermented fish. Tai Lue people do not like to eat sweet foods in their daily lives. Sweet dishes are only served at important religious ceremonies or events.

Keywords: Food; Folkway; Ecoculture; Tailue

1. บทนำ

มนุษย์ทุกกลุ่มในโลกล้วนมีอาหารประจำชาติที่เป็นเอกลักษณ์ มีความเฉพาะที่โดดเด่นประจำชนกลุ่มชาติพันธุ์ของตนเอง โดยเฉพาะกลุ่มชาติพันธุ์ในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ที่เป็นประเทศที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ จึงทำให้มีวัฒนธรรมการกินที่มีสีสันและความแตกต่างกันตามอัตลักษณ์ของแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ โดยเฉพาะกลุ่มชาติพันธุ์ลื้อหรือไทลื้อ เป็นชนเผ่าหนึ่งใน



สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ที่มีสี่ส้นและกลิ่นอายวัฒนธรรมที่มีความโดดเด่นไม่น้อยกว่าเผ่าอื่นๆ อาทิวัฒนธรรมการกิน วัฒนธรรมการแต่งกาย วัฒนธรรมการเกิด การตาย การบวช การแต่งงาน ในส่วนวัฒนธรรมอาหารเป็นวัฒนธรรมที่โดดเด่นและน่าสนใจให้ผู้พบเห็นอยากลิ้มลองและสัมผัสกับอาหารของชนเผ่าลื้อมากขึ้น โดยอาหารจะปรุงขึ้นจากความพิเศษของแต่ละโอกาสเทศกาลต่างๆ รวมถึงวัตถุดิบที่หาได้หลากหลายในธรรมชาติ เมื่อกล่าวถึงวัฒนธรรมอาหารแล้ว ชนเผ่าลื้อให้ความสำคัญกับอาหารที่หาได้จากวัตถุดิบจากท้องถิ่น และแม่น้ำโขง สืบทอดผ่านครอบครัวจากรุ่นสู่รุ่น โดยผู้หญิงจะเป็นคนทำอาหารในครัวเรือน และมีการสืบทอดผ่านการทำอาหารร่วมกันในชุมชนจากผู้อาวุโสสู่รุ่นหลังๆ ตามงานประเพณีสำคัญในชุมชน อาหารในสำรับมีความเป็นเอกลักษณ์ แสดงออกถึงวิถีชีวิต สถาปณภูมิศาสตร์ ประเพณี วัฒนธรรม (ปิยะนาฏ จันทร์กระจ่าง, ศิริเพ็ญ เยี่ยมจรรยา และเอกกวีร์ วิจิเขตคำณวน, 2567, หน้า 1-12)

ชาวไทยลื้อ เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่ดำรงชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย มักตั้งชุมชนอยู่บริเวณที่มีความอุดมสมบูรณ์ โดยเฉพาะมีแหล่งน้ำและมีอาชีพเกษตรกรรมแบบพึ่งพาธรรมชาติ จึงมีความร่ำรวยด้วยทรัพยากรที่สามารถนำมาประกอบอาหารได้อย่างหลากหลาย โดยเฉพาะแต่เมื่อมีงานประเพณี หรือเทศกาลต่างๆ กลุ่มชาติพันธุ์ลื้อจะปรุงอาหารเป็นจำนวนมากไว้รับแขกที่มายเยี่ยมเยือน จากข้อมูลของโครงการพิพิธภัณฑ์วัฒนธรรมและชาติพันธุ์ล้านนา สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (2553, หน้า 15-16) สรุปได้ว่าอาหารของชาวไทยลื้อมีส่วนผสมของไขมันน้อย นิยมบริโภคพืชผักที่ปลูกขึ้นเอง อาศัยการกินตามธรรมชาติหรือที่เรียกว่า เครื่องป่าของดง เช่น หน่อไม้ เห็ดป่า ไข่มดแดง หรือไค หรือสาหร่ายน้ำจืด มาประกอบเป็นอาหาร ซึ่งอาหารการกินแต่ละมื้อมักทำเพียงประเภทเดียว แต่เมื่อถึงเทศกาลสำคัญ เช่น บวชนาค สงกรานต์ หรือขึ้นบ้านใหม่ จะประกอบอาหารไว้เลี้ยงครอบครัวและแขกผู้มาเยือนอย่างเต็มที่ สอดคล้องกับสมใจ แซ่โจ้ว และวีระพงศ์ มีสถาน (2541, หน้า 57) ซึ่งได้อธิบายไว้ว่า ชาวไทยลื้อบริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก และนิยมบริโภคอาหารที่หาได้จากธรรมชาติตามฤดูกาล เช่น หน่อไม้ ไค (สาหร่ายน้ำจืด) เป็นต้น บางมื้ออาหารอาจมีแจ่ว (น้ำจิ้ม) เช่น แจ่วน้ำผัก แจ่วปู หรือแจ่วมะกอก พร้อมกับแกงผักต่างๆ ก็เพียงพอแล้วสำหรับการบริโภค อาหารไทยลื้อส่วนมากจะประกอบอาหารเป็นลักษณะ การปิ้ง ทอด นึ่ง ยำ และอื่นๆ มีเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ เป็ด ปลา และเนื้อวัวรวมทั้งผักและผลไม้ตามฤดูกาล อาหารประเภทแกง ชาวไทยลื้อเรียกว่าแค เช่น แคผักโหะ หมายถึง แกงที่มีลักษณะคล้ายแกงจืด ซึ่งประกอบไปด้วยผักหลากหลายชนิด ถ้าต้องการให้มีรสเผ็ดจะเพิ่มพริกป่นผัดกับน้ำมันผสมลงไปในน้ำแกง ซึ่งเรียกแคเผ็ด เช่น แคเผ็ดหน่อไม้ดอง แคเผ็ดกบและผักกาด นอกจากนี้ ยังมีอาหารที่ห่อด้วยใบตอง เช่น ห่อนึ่งเนื้อวัว (หมก) นึ่งไก่ และนึ่งไข่ปลา อาหารที่เป็นอัตลักษณ์ของชาวไทยลื้อ ได้แก่ น้ำปู และน้ำผัก อาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีความโดดเด่นและเป็นที่นิยม ได้แก่ ลาบ อาหารชนิดนี้มักใช้รับแขก และอยู่ในงานพิธีกรรมต่างๆ (นิชชีมา บุญเฉลี่ยว, 2553, หน้า 107-132)



ชุมชนไทลื้อบ้านนาช่างใต้ เมืองน้ำบัก แขวงหลวงพระบาง เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่อพยพมาจากสิบสองปันนาและตั้งถิ่นฐานอยู่บริเวณราบลุ่มน้ำบัก ซึ่งเป็นพื้นที่ราบลุ่มที่อุดมสมบูรณ์ รอบชุมชนมีน้ำไหลผ่านล้อมรอบ และมีพื้นที่ราบเหมาะสำหรับเพาะปลูกข้าวและพืชอื่น มีภูเขาล้อมรอบ มีลักษณะเป็นแอ่งกระทะ ทำให้เหมาะสำหรับการตั้งชุมชน ชาวไทลื้อกลุ่มแรกอพยพมาเพียงจำนวน 55 คน แสวงหาพื้นที่ทำมาหากินและตั้งถิ่นฐานบนพื้นที่ดังกล่าวที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยน้ำและทรัพยากรธรรมชาติ เล่ากันว่า มีนกกระยางจำนวนมากได้มาใช้เป็นแหล่งอาศัยเพื่อจับกินกุ้ง หอย ปู ปลาที่อยู่บริเวณแห่งนี้กิน เมื่อชาวไทลื้อเข้ามาตั้งชุมชน จึงได้ตั้งชื่อหมู่บ้านตามลักษณะดังกล่าวว่า บ้านนาช่าง ต่อมา เมื่อมีประชากรมากขึ้น จึงได้แยกหมู่บ้านเป็นบ้านนาช่างเหนือและนาช่างใต้ กล่าวโดยเฉพาะชาวไทลื้อบ้านนาช่างใต้ มีอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่โดดเด่นโดยเฉพาะอาหารที่มีลักษณะเฉพาะและลักษณะร่วมวัฒนธรรมไทลื้อที่น่าสนใจ ซึ่งสัมพันธ์กับระบบนิเวศและทรัพยากรท้องถิ่นที่ส่งผลให้ชาวไทลื้อได้นำมาประกอบเป็นอาหารในชีวิตประจำวันที่หลากหลายและสัมพันธ์กับการกินอาหารจึงมีนัยยะและความหมายสำคัญที่สะท้อนถึงวิถีวัฒนธรรมของชาวไทลื้อบ้านนาช่างได้อย่างน่าสนใจ ผู้วิจัย จึงทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับอาหารที่สัมพันธ์กับระบบนิเวศวัฒนธรรมซึ่งเป็นอัตลักษณ์ของชาวไทลื้อ

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาอาหารในชีวิตที่สัมพันธ์กับระบบนิเวศวัฒนธรรมท้องถิ่นของชาวไทลื้อบ้านนาช่างใต้ เมืองน้ำบัก แขวงหลวงพระบาง สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Approach) ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก และสังเกตอย่างมีส่วนร่วม โดยใช้แนวคิดทฤษฎีทางวัฒนธรรม ขอบเขตของการวิจัย ประกอบด้วย 1) ขอบเขตเชิงเนื้อหา ศึกษาบริบทพื้นที่ทางนิเวศวัฒนธรรมของบ้านนาช่างใต้ที่สัมพันธ์กับระบบการสร้างอาหารไทลื้อ 2) ขอบเขตเชิงพื้นที่ ใช้พื้นที่บ้านนาช่างใต้ เมืองน้ำบัก แขวงหลวงพระบาง ซึ่งเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีประชาชนกรไทลื้อจำนวนมากและยังคงอัตลักษณ์ด้านอาหารที่มีลักษณะความเป็นไทลื้อ 3) กลุ่มเป้าหมายและผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ เลือกกลุ่มเป้าหมายแบบเจาะจง (Purposive Selection) จำนวน 20 คน คือ (1) พระสงฆ์ จำนวน 1 รูป (2) ผู้นำชุมชน จำนวน 2 คน (3) มัคทายก จำนวน 1 คน (4) ผู้อาวุโส จำนวน 1 คน และ (5) กลุ่มพ่อบ้านและแม่บ้านที่ทำอาหาร จำนวน 15 คน

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. การศึกษาเอกสาร ดังนี้ 1) ศึกษาและรวบรวมเอกสารที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีทางด้านวัฒนธรรม 2) ศึกษาและรวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวัฒนธรรมด้านอาหารของ



ไทลื้อในพื้นที่อื่นๆ ของไทย และสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว 3) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์

2. การชี้แจงและขอตกลงเบื้องต้นการวิจัย ดังนี้ 1) ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์แก่ผู้ให้ข้อมูลด้วยลายลักษณ์อักษร และอธิบายเพิ่มเติม เพราะข้อมูลบางอย่างอาจมีข้อกำหนดหรือกฎหมายของประเทศเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้ยากต่อการนำมาเผยแพร่ 2) ผู้วิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลลงลายมือชื่อในการยินยอมให้ข้อมูลอย่างเป็นทางการ เพื่อให้สอดคล้องกับจรรยาบรรณ จารีตประเพณี รวมถึงข้อกำหนดและกฎหมาย 3) ผู้วิจัยชี้แจงการนำข้อมูลไปใช้โดยคำนึงถึงผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นผ่านความรับผิดชอบของผู้วิจัยด้วยจรรยาบรรณของนักวิจัยสนามอย่างเคร่งครัด

3. การสำรวจข้อมูลพื้นที่ ดังนี้ 1) การสำรวจข้อมูล เนื่องจากงานวิจัยมีคณาจารย์จากมหาวิทยาลัยสุโขทัย เป็นผู้ร่วมวิจัย และขอเอกสารจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยเพื่อขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลภาคสนาม โดยให้คณะผู้วิจัยจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยลงพื้นที่สำรวจข้อมูลพื้นฐานก่อน 2) ผู้วิจัยร่วมกับคณะวิจัยจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยลงพื้นที่เก็บข้อมูลสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายที่คัดเลือกไว้ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและเที่ยงตรงของข้อมูล 3) บันทึกข้อมูลด้วยสื่อและเทคโนโลยีสมัยใหม่ ตรวจสอบข้อมูลผ่านการประชุมร่วมกับคณะวิจัยจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยทั้งออนไลน์และออนไซต์

4. การจัดเก็บข้อมูล ดังนี้ 1) ผู้วิจัยเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 2 ช่วง โดยทั้งสองช่วงมีการบันทึกภาพและเสียง รวมถึงสังเกตและสนทนากลุ่มย่อยอย่างไม่เป็นทางการ 2) การจัดเก็บข้อมูลที่เปราะบางและเป็นความลับ โดยเฉพาะชื่อและที่อยู่ของกลุ่มเป้าหมายที่อาจไม่ยินยอมให้ใช้ชื่อและนามสกุลจริง ในกรณีนี้จะใช้นามสมมติแทน 3) เนื่องจากพื้นที่วิจัยห่างไกลมาก ส่งผลต่อการลงเก็บข้อมูลที่อาจทำไม่ได้หลายครั้ง แต่ได้อาศัยคณะผู้ร่วมวิจัยจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยให้ลงเก็บข้อมูลพื้นที่แทน ซึ่งการลงเก็บข้อมูลในพื้นที่ห่างไกลจำเป็นต้องใช้ทรัพยากร งบประมาณจำนวนมากในแต่ละครั้ง ในการวิจัยครั้งนี้ มีเงื่อนไขและข้อจำกัดด้านงบประมาณที่ไม่เพียงพอต่อการลงพื้นที่ จึงต้องวางแผนในการลงเก็บข้อมูลในแต่ละครั้งอย่างรอบคอบและพยายามเก็บข้อมูลในรายละเอียดให้ได้ครบตามโจทย์วัตถุประสงค์ ส่วนข้อมูลอื่นๆ ที่สำคัญหรือข้อมูลเพิ่มเติม ได้อาศัยคณะวิจัยจากมหาวิทยาลัยสุโขทัยเป็นผู้ช่วยในการเก็บซ้ำอีก หรือใช้เทคโนโลยีทางการสื่อสารส่งข้อมูลเพิ่มเติม

5. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้เลือกการเข้าไปเก็บข้อมูลภาคสนามด้วยวิธีการสัมภาษณ์ การสังเกต และการสนทนากลุ่ม

6. การวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล 1) ตรวจสอบข้อมูลที่ได้นำมา มีความสมบูรณ์และเที่ยงตรงที่จะนำไปใช้ 2) ข้อมูลบางส่วนที่เป็นอาหารภาษาลาว จำเป็นต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญและคณะวิจัยแปลเป็นภาษาไทยและตรวจสอบความถูกต้องและตรงกัน 3) จัดหมวดหมู่ให้สอดคล้องกับการตอบโจทย์วิจัย 4) วิเคราะห์และตีความข้อมูล และ 5) นำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนาวิเคราะห์



4. สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง อาหารในวิถีชีวิตที่สัมพันธ์กับระบบนิเวศวัฒนธรรมท้องถิ่นของชาวไทลื้อ บ้านนายางใต้ เมืองน้ำบัก แขวงหลวงพระบาง สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว พบว่า ชาวไทลื้อบ้านนายางใต้ มีวัฒนธรรมการนำวัตถุดิบที่หาได้ในท้องถิ่นมาปรุงเป็นอาหาร โดยในท้องถิ่นบ้านนายางใต้มีความหลากหลายทางทรัพยากร จึงนิยมอาหารประเภทแกง ต้ม ย่าง ลาบ หมก (แอ็บ) เป็นหลัก เห็นได้จากการประกอบอาหารที่นำวัตถุดิบที่หลากหลายมาทำเป็นอาหารในชีวิตประจำวัน จากการสำรวจและเก็บข้อมูล พบว่า มีความหลากหลายของวัตถุดิบและกรรมวิธีการปรุงอาหาร โดยเห็นได้จากการดำเนินชีวิตที่เรียบง่ายพึ่งพาธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์เป็นหลัก สามารถแยกอาหารออกได้เป็น 10 ประเภท กล่าวคือ

1. อาหารประเภทลาบ สัตว์ที่นำมาทำเป็นลาบที่นิยมและถือว่าเป็นอาหารในงานพิธีใหญ่คือควาย โดยชาวไทลื้อจะฆ่าควายในเทศกาลสำคัญ เช่น ประเพณีบุญ หรือเทศกาลปีใหม่ และนิยมนำเอาน้ำเนื้อควายมาปรุงเป็นอาหารชนิดต่างๆ ทั้งปิ้งย่าง ต้ม และที่ขาดไม่ได้คือทำลาบควาย โดยจะใช้กรรมวิธีการปรุงในลักษณะเดียวกับลาบชนิดอื่นๆ เช่น ลาบปลา ลาบไก่ โดยจะเห็นได้ชัดจากกรรมวิธีการทำลาบควายมีส่วนประกอบ คือ 1) เนื้อควาย 2) เครื่องในจำพวกตับ ปอด ผ้าขี้ริ้ว รวมถึงหนังควายด้วย 3) ต้นหอม 4) หัวหอม 5) น้ำพริก (น้ำพริก) 6) กระเทียม และ 7) พริกป่น การปรุงจะเริ่มจากนำเนื้อควายมาสับให้ละเอียด น้ำพริกไปต้มกับน้ำ แล้วนำเครื่องใน ตับ ปอด หัวใจ (ผ้าขี้ริ้ว) มาต้มให้สุก และหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำหนังควายมาเผาไฟให้ด้านนอกไหม้เกรียม จากนั้น นำไปล้างน้ำทำความสะอาด และหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ซอยต้นหอม หัวหอม กระเทียม นำวัตถุดิบที่เตรียมไว้ทั้งหมดมาผสมให้เข้ากัน เติมน้ำต้มพริก และพริกป่นปรุงรสและชิมให้ได้รสชาติตามที่ต้องการ นอกจากนั้น ยังมีอาหารประเภทลาบที่เป็นที่นิยม คือ ลาบปลา ไก่ เป็ด ลาบเนื้อควายที่เรียกว่า ซาเลียด (สาเลียด) ที่มีกรรมวิธีทำเริ่มจากนำเลือดมาแปลง (การแปลงเลือดคือ การใช้เลือดสดมาผ่านกระบวนการดับกลิ่นคาว และพักทิ้งไว้ให้เลือดเซ็ดตัวกลายเป็นวุ้น) หั่นเนื้อเป็นชิ้นเล็กๆ และนำไปคั่วไฟให้สุก หั่นต้นหอม พริกสด หัวหอม ผักแว่น กระเทียม หั่นเลือดแปลงให้เป็นชิ้นเล็กๆ นำส่วนผสมทั้งหมดมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสและชิมให้ได้รสชาติที่ต้องการ (แสงมณี สิริสัท, สัมภาษณ์, 24 สิงหาคม 2566)

2. อาหารประเภทคั่ว เป็นการนำวัสดุมาปรุงให้สุกด้วยการคั่วให้เข้ากัน อาหารประเภทนี้จะพบบ่อยๆ ในวิถีชีวิต ได้แก่คั่วหน่อเผาะ เป็นอาหารที่นิยมกันบริเวณในครัวเรือนชาวไทลื้อที่พบเห็นในวงรับประทานอาหาร คือหน่อไม้ซึ่งหาได้ง่ายจากป่า โดยเฉพาะในฤดูฝนจะมีจำนวนมาก จึงนิยมนำมาปรุงโดยมีส่วนประกอบ คือ 1) หน่อไม้ซังหรือหน่อไม้รวก 2) ย่านาง 3) น้ำมัน 4) พริก เกลือ ผงชูรส 5) ตะไคร้ 6) ผักก่าก่อ (แมงลัก) 7) หัวหอม และ 8) กระเทียม ส่วนกรรมวิธีการทำและปรุง จะมีขั้นตอนคือนำหน่อไม้ที่เตรียมไว้ไปเผาไฟให้สุก แล้วทิ้งไว้ 1 คืน นำหน่อไม้มาปอกเปลือก และล้างน้ำให้สะอาด นำเอาหน่อ



ไม่มาฉีกหรือทำให้เป็นเส้นยาวๆ เล็กๆ พอประมาณ นำไปต้มด้วยน้ำสะอาดประมาณ 1 ชั่วโมง เพื่อให้ลดความขมของหน่อไม้ นำใบย่านางมาคั้นจนได้น้ำย่านางเป็นสีเขียวเข้ม นำเอาน้ำย่านางมากรองเอากากออก ให้เหลือแต่น้ำ และปรุงรสด้วยเกลือ ผงชูรส พริก ตะไคร้ และใบแมงลัก (ผักก่าก่อ) นำหน่อไม้ที่เตรียมไว้มาต้มรวมกับน้ำย่านางที่ปรุงรส จนน้ำย่านางแห้ง หุบหัวหอม และกระเทียมแล้วใส่ลงไปทอดหรือเจียวกับน้ำมันให้มีกลิ่นหอม จึงนำหน่อไม้ที่ต้มกับน้ำย่านางมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสและชิมให้ได้รสชาติตามที่ต้องการ (บัวแสง แสงปันยา, สัมภาษณ์, 24 สิงหาคม 2566)

นอกจากนั้น ยังมีอาหารประเภทคั่วที่นิยมรับประทานกัน คือ ไข่ผักกูด (คั่วผักกูด) มีกรรมวิธีการปรุงจำเริ่มจากนำเอาผักกูดไปล้างให้สะอาด โขลกกระเทียม ต้นหอม พริก เกลือ ให้เข้ากัน ใส่แป้งนัว (ผงชูรส) และน้ำตาลลงไป จะได้เครื่องแกงสำหรับคั่ว นำเครื่องแกงที่ได้มาคั่วกับน้ำมันให้มีกลิ่นหอม และเครื่องแกงออกสีเหลืองเล็กน้อย แล้วใส่ผักกูดลงไปคั่วอีกครั้ง รอจนกระทั่งผักกูดสุกและเปื่อยพอสมควร จึงใส่หน่อไม้ดองลงไป ปรุงรสและชิมให้ได้รสชาติตามที่ต้องการ

3. อาหารประเภทต้ม ได้แก่ ต้มไก่ (หรือต้มไก่) มีส่วนประกอบคือ 1) ไก่ 2) น้ำสะอาด 3) เกลือ 4) แป้งนัว (ผงชูรส) 5) พริกสด และ 6) หัวสะเค (ตะไคร้) วิธีทำเริ่มจากแม่ครัวนำไก่ที่ถอนขนเสร็จเรียบร้อยแล้วมาผ่าเพื่อนำเอาเครื่องในไก่ออก ล้างน้ำให้สะอาด (ครัวไก่) และหั่นเป็นชิ้นๆ ตมน้ำเปล่า ใส่เกลือ ผงชูรส พริกสด และตะไคร้หุบ และต้มจนน้ำเดือด เมื่อน้ำเดือดนำไก่ที่สับไว้ใส่หม้อ ต้มจนเนื้อไก่สุกและเปื่อย ปรุงรสและชิมให้ได้รสชาติตามที่ต้องการ นำออกมาใส่ถ้วยเสิร์ฟได้เลย นอกจากนั้นยังมีต้มหมู เป็ด ปลา และอื่นๆ ตามแต่วัตถุดิบที่หาได้สามารถนำมาต้มได้

4. อาหารประเภทแกง ได้แก่ แกงเนื้อควาย มีส่วนประกอบคือ 1) เนื้อควายติดเอ็น 2) กระดุก 3) ผักแค (ใบชะพลู) และ 4) ผักแพว (ผักฟอย) วิธีปรุงให้อร่อยต้องนำเนื้อควายและกระดุกมาล้างน้ำให้สะอาด และหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ เติมเกลือ แป้งนัว และพริก เมื่อน้ำเดือดแล้วใส่เนื้อ กระดุก และข้า้หั่นแฉลบลงไป ต้มจนเนื้อเปื่อย ใส่เลือด ใบชะพลูหั่น และผักแพวหั่น ปรุงรสและชิมให้ได้รสชาติตามที่ต้องการ นอกจากนั้นยังมีแกงยอดหมากเต้าใส่น้ำต้มไก่ มีส่วนประกอบ 3 อย่างคือ ยอดหมากเต้า (ยอดหมากน้ำ) น้ำต้มไก่ และผักก่าก่อ (แมงลัก) มีวิธีทำคือนำน้ำต้มไก่มาปรุงรสตามชอบ นำไปตั้งไฟให้น้ำเดือด และใส่ยอดหมากเต้าลงไปต้ม เมื่อยอดหมากเต้าสุกแล้ว ใส่ใบแมงลักเพื่อให้มีกลิ่นหอม ปรุงรสและชิมให้ได้รสชาติตามที่ต้องการ

แกงหมากชูใส่เส้นหมู (ฟักแม้ว) กรรมวิธีทำเริ่มต้นจากนำฟักแม้วมาปอกเปลือก และล้างน้ำให้สะอาด นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่เกลือ แป้งนัว ตะไคร้หุบ และหัวหอมซอย รอให้น้ำเดือด ใส่เนื้อหมูที่หั่นเป็นชิ้นๆ ต้มให้เปื่อยแล้วใส่ฟักแม้วลงไป รอจนกระทั่งสุก ใส่ใบแมงลัก ปรุงรสและชิมให้ได้รสชาติตามที่ต้องการ ส่วนแกงที่นิยมทำรับประทานในครัวเรือนประจำคือแกงปลา มีเคล็ดลับวิธีปรุงให้อร่อยต้องเริ่มจากล้างทำความสะอาดปลา และหั่นเป็นชิ้นๆ เติมน้ำลงในหม้อพอประมาณนำไปตั้งไฟ ใส่เกลือ แป้งนัว ตะไคร้



และพริก เมื่อน้ำเดือดแล้วใส่หน่อไม้ต้องต้มจนสุกใส่ปลาลงไปในหม้อ ใส่หอมซอย หัวหอม และใบแมงลัก ปรงรสและชิมให้ได้รสชาติตามที่ต้องการ (ปะทุมทอง สิริสัก, สัมภาษณ์, 25 สิงหาคม 2566)

5. อาหารประเภทน้ำพริก ได้แก่ น้ำพริกดิบใส่น้ำปู (แจ่วหมากเผ็ดดิบใส่น้ำปู) มีส่วนประกอบ คือ 1) น้ำปู 2) พริกสดสีเขียวและสีแดง 3) กระเทียม (ผักเตี้ยม) 4) เกลือ 5) แป้งนัว (ผงชูรส) วิธีทำ คือนำกระเทียม พริกสดสีเขียวและสีแดง ไปย่างไฟให้สุก แล้วนำมาโขลกรวมกันให้ละเอียด ใส่เกลือ แป้งนัว น้ำปู และโขลกให้เข้ากันอีกครั้ง ปรงรสและชิมให้ได้รสชาติตามที่ต้องการ น้ำพริกที่นิยมทำไว้รับประทานประจำสำหรับ คือน้ำพริกอีต (แจ่วน้ำผัก) มีวิธีทำที่ง่ายเริ่มจากนำเอาผักกาดไปตากให้แห้ง นำมาล้างน้ำให้สะอาด และแช่ (แฉ่) น้ำไว้ 2 คืน หลังจากผ่านไป 2 คืน ผักจะเปื่อยและเป็นมูกลิ้นเปรี้ยว จึงนำมาโขลกให้ละเอียด นำมาต้มจนกระทั่งน้ำแห้ง ในระหว่างที่ต้มให้ปรงรส โดยใส่เกลือและพริกป่น ต้มจนแห้ง ถือว่าเสร็จเรียบร้อยแล้ว ส่วนการทำน้ำโอต เริ่มจากนำพริกป่น เกลือและแป้งนัว มาโขลกให้เป็นเนื้อเดียวกัน และเติมน้ำสะอาดเล็กน้อย เพื่อไม่ให้เนื้อโอตข้นเกินไป เมื่อทุกอย่างให้เข้ากันแล้วใส่หอมซอย ปรงรสตามที่ต้องการ

6. อาหารประเภทเอ้าะ ได้แก่ เอ้าะเย็น (เอ้าะเย็นหรือปลาไหล) มีส่วนประกอบคือ 1) เย็น (ปลาไหล) 2) หัวสะไค (ตะไคร้) 3) พริกสด 4) หัวหอม 5) มะเขือ 6) น้ำมัน 7) กาก่อ (ใบแมงลัก) และ 8) ผักยู่ยี่ (ใบผักกูด) วิธีทำให้อร่อยต้องนำปลาไหลล้างทำความสะอาด และนำไปย่างไฟให้เหลืองเกรียม (ภาษาลาวเรียกว่า ย่างไฟให้มันแห้ง) จากนั้นนำไปล้างน้ำ และตัดเป็นท่อนๆ หั่นตะไคร้ ต้นหอม พริกสด และมะเขือ หัวหอมทุบ และนำไปผัดกับน้ำมันในหม้อให้มีสีเหลืองและกลิ่นหอม ใส่ปลาไหลลงไปผัดจนกระทั่งน้ำที่ปลาไหลออกมาให้เติมน้ำเปล่าลงไป รอจนปลาไหลสุก แล้วให้ใส่ใบมะกรูดฉีกและใบแมงลัก ปรงรสตามที่ต้องการ (สมม่อน แก้วบัณฑิต, สัมภาษณ์, 23 พฤศจิกายน 2566)

7. อาหารประเภทซุบ ได้แก่ ซุบหน่อ หรือหน่อไม้ มีส่วนประกอบคือ 1) หน่อไม้ 2) ใบขิง 3) พริกสด 4) ต้นหอม 5) หัวข่า และ 6) เกลือ และแป้งนัว (ผงชูรส) วิธีทำ คือนำเอาหน่อไม้มาต้ม แล้วฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ หั่นใบขิง นำหัวหอม พริกสด เผาไฟให้สุก และมาโขลกรวมกันกับข่าให้ละเอียด ใส่หน่อไม้ คลุกเคล้าให้เข้ากันและใส่ใบขิงซอย ปรงรสตามต้องการ อีกชนิดที่นิยมทำรับประทาน คือซุบผักยอดหมาก บวบที่ทำจากนำยอดหมากบวบ (ยอดบวบ) ล้างน้ำทำความสะอาด และนำไปต้มให้สุก นำหัวหอมสด พริกสด เผาไฟให้สุก นำมาโขลกรวมกันกับข่าให้ละเอียด ปรงรสตามใจชอบ นำส่วนผสมที่โขลกละเอียดแล้วมาคลุกเคล้ากับผักยอดหมากบวบ (ยอดบวบ) ให้เข้ากัน พร้อมรับประทาน

8. อาหารประเภทหมก หรือแอ็บ ได้แก่ หมกปลาตุก มีส่วนประกอบคือ 1) ปลาตุก 2) ใบตอง 3) ตะไคร้ 4) หัวหอม 5) พริก 6) กระเทียม 7) เกลือ และแป้งนัว (ผงชูรส) และ 8) ผักอีตู๋ แมงลัก (กาก่อ) วิธีทำหมกปลาตุกต้องนำปลาตุกมาผ่าเอาเครื่องในออกล้างให้สะอาด แล้วเอาเฉพาะเนื้อปลา นำวัตถุดิบ ได้แก่ ตะไคร้ หัวหอม พริกสด กระเทียม เกลือ แป้งนัว ใบแมงลักซอยเล็กน้อย โขลกรวมกันให้ได้เครื่องแกง



นำเนื้อปลาคลุกเคล้ากับเครื่องแกงให้เข้ากัน ห่อด้วยใบตองแล้วนำไปย่างไฟให้สุก (แอ็บไฟ)

อาหารอีกประเภทหนึ่งที่มีกรรมวิธีที่ซับซ้อนและต้องอาศัยความชำนาญพิเศษในการปรุง คือหลามบอน อาหารชนิดนี้เป็นเอกลักษณ์เฉพาะพื้นถิ่น เพราะจากการสำรวจพื้นที่ พบว่า มีต้นบอนเกิดขึ้นตามบริเวณห้วย หนองน้ำ รวมถึงบริเวณรอบหมู่บ้านทั่วไป ชาวไทลื้อเรียนรู้ที่จะนำมาเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร โดยทั่วไปแล้ว บอนมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ บอนคัน (ต้องต้มและมีกรรมวิธีทำอย่างละเอียดจึงจะกินได้โดยไม่เกิดผลข้างเคียงคือคัน) และบอนหวาน บอนชนิดนี้ สามารถนำมาต้มปรุงให้สุกแล้วรับประทานได้เลย ซึ่งเป็นที่นิยมในปัจจุบัน แต่เดิมในท้องถิ่นมีเฉพาะบอนคันเท่านั้น ดังนั้น ผู้ที่จะสามารถนำบอนมาทำเป็นอาหารได้ จึงต้องมีวิธีการที่รู้จักการทำให้กินได้โดยไม่คัน ส่วนประกอบสำคัญในการหลามบอน จะต้องมียี่หร่า (จันทน์) หรือจะใส่หนังหมู หมูสามชั้น หนังควายแห้งก็ได้ ใช้เครื่องปรุงรส เช่น ผงชูรส ใบมะขาม ส้มป่อย หรือผักชีฝรั่ง เพื่อให้ได้รสเปรี้ยวและมีกลิ่นหอม ส่วนวิธีทำเริ่มจากนำบอนมาปอกเปลือกออก หั่นเป็นท่อน ล้างน้ำให้สะอาด นำไปนึ่งจนสุกและ พักไว้จนเย็น นำพริก เกลือ หอม กระเทียม มาโขลกให้ละเอียดเข้ากัน นำเอาบอนที่นึ่งไว้มาผสมคลุกเข้ากับเครื่องแกงคนให้เข้ากัน ใส่บอนที่ปรุงส่วนผสมลงในกระบอกไม้ไผ่ที่เตรียมไว้ นำไปย่างไฟ คอยดูและเติมน้ำโดยใช้ไม้คนไปมา เมื่อเห็นว่าสุกแล้ว สามารถนำมาผ่าครึ่งกระบอกไม้ไผ่ แบ่งกันกินได้ แต่เคล็ดลับพิเศษคือจะมีการใส่สะกาน (จะค่าน) เพื่อให้เกิดรสเผ็ด และอาจใส่หนังหมูหรือหนังควายลงไปด้วยก็ได้

9. อาหารประเภทของหวาน โดยทั่วไปชาวไทลื้อไม่นิยมกินอาหารประเภทหวาน มักนิยมทำในงานบุญหรือเทศกาลที่สำคัญ เพื่อรับประทานในครัวเรือนและนำไปถวายพระสงฆ์ที่วัดอีกด้วย คือข้าวต้มแหลมมีส่วนประกอบด้วย 1) ตอง 2) ตอก 3) ข้าวเหนียว 4) ถั่วดิบ ถั่วดิน (ถั่วลันเตา) วิธีทำคือ ล้างถั่วให้สะอาด ฉีกใบตองให้มีความกว้างประมาณ 10 เซนติเมตร ผสมข้าวเหนียวและถั่วเข้าด้วยกัน นำใบตองที่เตรียมไว้พับเป็นกรวย ใส่ข้าวเหนียวที่ผสมกับถั่วเรียบร้อยแล้วลงในกรวย ใช้ตอกมัดให้สวยงามแล้วต้มประมาณ 3 ชั่วโมงจนข้าวนิ่มและสุก ชาวบ้านน่ายางใต้มีความเชื่อหรือข้อห้าม คือ 1) ในระหว่างที่ต้มข้าวนั้นจะไม่สามารถขยับพื้นหรือพลิกพื้นได้ เพราะถ้าทำเช่นนั้นจะทำให้ข้าวต้มไม่สุก 2) ห้ามคนท้องหรือสามีคนท้องก่อไฟก่อนต้มข้าว เพราะจะทำให้ข้าวไม่สุก 3) ข้าวต้มแหลม ก่อนจะต้มต้องได้แบ่งจุ้ใส่เข้าไปต้มด้วย ถ้าไม่ใส่จะทำให้ข้าวต้มไม่สุกส่งผลทำให้ไม่มีคู่ครองและผู้สืบทอดได้

ส่วนข้าวปาด นิยมทำกินเฉพาะในงานบุญเทศน์มหาชาติเท่านั้น หรืออาจเรียกว่าเป็นอาหารประจำบุญเทศน์มหาชาติ มีส่วนประกอบ คือ ข้าวเจ้า มะพร้าวห้าว (มะพร้าวแก่) น้ำตาล ใบตอง วิธีทำคือนำเอาข้าวเจ้าไปแช่น้ำประมาณ 1 ชั่วโมงจนกว่าข้าวจะเปื่อย ชูดมะพร้าว นำเนื้อมะพร้าวที่ชูดมาคั้นน้ำกะทิและกรองเอาแต่น้ำ หรือน้ำหมากพร้าว เมื่อข้าวเปื่อยแล้ว ก็นำมาวางไว้ให้เสด็จน้ำ (ชวดน้ำ) แล้วนำไปบดให้ละเอียด อย่างน้อย 2 ครั้ง นำแป้งข้าวที่บดมาตวงใส่ในชามแกง โดยกอบเอาแป้ง 1 ถ้วยต่อน้ำกะทิ มะพร้าว 3 ถ้วย หลังจากนั้นนำไปต้มจนแป้งสุก การสังเกตว่าแป้งสุกหรือไม่ ให้นำใบตองมารองปะติดไว้



แล้วตักน้ำแบ่งที่ต้มมาหยอดใส่ใบตองแล้วสังเกตดูว่า ถ้าหากหยดน้ำที่หยดใส่มันกลายเป็นหยด เป็นก้อน แสดงว่าสุกแล้ว แต่ถ้าหากยังไม่จับตัวเป็นก้อน หรือยังเป็นน้ำอยู่ให้นำไปต้มอีก เมื่อสุกแล้วให้นำเอาไปเทใส่จานหรือถาดรองจนแข็งตัว ข้าวปาดมักทำกันเฉพาะในบุญเทศน์มหาชาติของชุมชนบ้านนาช่างใต้ที่ขาดเสียไม่ได้

ข้าวโคบ (ข้าวเกรียบ) มีส่วนประกอบ คือ ข้าวเหนียวกับน้ำอ้อยวิธีทำเริ่มจากนำเอาข้าวเหนียวไปแช่น้ำ (หมา) ไว้ 1 คืน นำข้าวที่แช่มาล้างให้สุก นำข้าวที่ล้างสุกแล้วมาตำให้ละเอียดเป็นเนื้อเนียนนุ่ม จากนั้นนำน้ำอ้อยมาผสมและตำให้ส่วนผสมเข้ากันเป็นเนื้อเดียวกัน เมื่อน้ำอ้อยกับข้าวเหนียวเข้ากันดีแล้วก็นำมาปิ้งทำให้เป็นชิ้น ทำที่ตากโดยการนำใบคามาวางไว้เป็นแผ่นรอง แล้วนำเอาข้าวที่ทำเป็นชิ้นไปวางตากบนใบคา เมื่อแห้งแล้วนำมาเก็บใส่ภาชนะไว้ (ซอง) การรับประทานให้นำมาทอดหรือเผาไฟจนสุก

ข้าวแคบ มีส่วนประกอบ 3 อย่างคือ ข้าวเหนียว เกลือและเมล็ดงา วิธีทำเริ่มจากนำข้าวเหนียวมาแช่น้ำไว้ 1 คืน แล้วนำมาบดละเอียดจนเป็นแป้ง นำเอาผงแป้ง น้ำ เกลือ (1 ถ้วย) และงา เทรวมลงในชามใบใหญ่แล้วผสมทุกอย่างให้เข้ากัน ต้มหม้อใบใหญ่ขนาด 100 ลิตร ใส่แป้งแล้ว ให้นำเอาแผ่นข้าวแคบอุ่นที่ปากหม้อจนกว่าจะร้อน เมื่อแผ่นข้าวแคบร้อนแล้ว นำเอาแป้งที่เราคนมาราดใส่ และนำเอาไม้ขีดข้าวแคบมาขีดแผ่นแป้งออก รวดและขีดแล้ว ถ้าหากทางเข้าแคบยกขึ้น หรือว่าแคบมันมีน้ำเตาแคบก็แสดงว่าสุกแล้ว ถ้าหากไม่มีแสดงว่ายังไม่สุก เมื่อสุกแล้วให้นำเอาไม้ขีดออก และนำไปตากไว้บนใบคาเพื่อให้แห้ง (ถ้าหากคนแก่โบราณจะเอาไปอังขี้เถ้าใส่ตะย้าแล้วเอาข้าวแคบไปวางตากไว้ จะสามารถทำให้ข้าวพองได้ไวขึ้น) เมื่อตากจนจนแห้งแล้วก็สามารถนำไปทอดหรือย่างไฟจนสุกและรับประทานได้ (ปinya อายุย, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2566)

10. อาหารชนิดอื่นๆ เช่น ส้มวัว หรือส้มปั่น (ส้มพัน) มีส่วนประกอบ คือ 1) เนื้อควาย 2) ข้าวเหนียวหนึ่ง 3) ตะไคร้ 4) กระเทียม 5) แป้งนัว (ผงชูรส) และเกลือ 6) ใบตอง และดอก วิธีทำ คือเลือกเนื้อควายเฉพาะในส่วนที่มีเอ็นติดเนื้อมาด้วย มาสับให้ละเอียด นำกระเทียมและตะไคร้ซอยเป็นชิ้นเล็กๆ นำส่วนผสมต่างๆ ได้แก่ เนื้อสับ กระเทียม ตะไคร้ เกลือ ผงชูรส และข้าวเหนียวหนึ่งสุก (ข้าวเหนียวหนึ่งสุกให้ล้างด้วยน้ำเปล่า) ผสมคลุกเคล้าให้เข้ากันจนสัมผัสได้ว่าเนื้อมีความเหนียว การคลุกเนื้อจะต้องใส่เกลือให้มีความพอดี ถ้าใส่เกลือไม่พอหรือน้อยไปจะทำให้เนื้อมีกลิ่นเหม็น (ภาษาลาวเรียกว่า เนื้อโอ) การคลุกเนื้อกับส่วนผสมต่างๆ ให้คลุกเคล้าจนสัมผัสได้ว่าเนื้อมีความเหนียว ซึ่งถ้าหากเนื้อไม่เหนียวจะทำให้เนื้อที่หอนั้นและไม่เป็นก้อน นำเนื้อที่คลุกเคล้าเรียบร้อยแล้วมาห่อใบตอง นอกจากนั้น ยังมีจำพวกปิ้งย่าง เผา ที่นิยมทำรับประทานในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีกรรมวิธีการปรุงไม่ยุ่งยากซับซ้อน บริโภคได้ง่ายและสะดวกในการนำไปรับประทาน โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่ทำงานในไร่นา

เมื่อสำรวจย้อนไปเทียบกับอาหารของชาวไทลื้อในจีนสิบสองปันนา โดยเฉพาะที่เมืองเชียงรุ่ง พบว่า มีลักษณะการปรุงอาหารที่มีความคล้ายคลึงกัน เพียงแต่วัสดุที่นำมาประกอบอาหารแตกต่างกัน



ออกไปแล้วแต่บริบทพื้นที่ โดยชาวไทลื้อเรียนรู้และปรับตัวด้วยการนำเอาวัสดุในท้องถิ่นไม่ว่าจะเป็น เนื้อปลา และผักมาประกอบเป็นอาหารโดยมีกรรมวิธีที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษที่ซึ่งพบเห็นได้ผ่านอาหารประเภทปิ้งย่าง เช่น ปลาปิ้งอบ เนื้อสัตว์ปิ้งย่าง ผักย่าง รวมถึงการนำเครื่องเคียงที่เป็นผักมาปิ้งย่างก่อนนำมาประกอบในการปรุงอาหาร ส่วนอาหารประเภทแกงก็จะนำผักพื้นบ้านมาเป็นส่วนประกอบหลัก เช่น แค บอน ต้นหอม ผักชี มะกูด กระเทียม เป็นต้น ส่วนอาหารประเภทลาบซึ่งเป็นที่ยอมรับทั่วไปก็ยังมีกรรมวิธีในการประกอบอาหารที่รักษาอัตลักษณ์เดิมที่มีการนำเอาเนื้อมาสับให้ละเอียดผสมเครื่องที่ได้มาจากผักสดแล้วนำมาเผา โขลก หรือคลุกเคล้าให้ได้รสชาติดีและมีกลิ่นหอม โดยเฉพาะลาบจิ้นควาย จัดว่าเป็นอาหารที่นิยม แม้แต่ในพิธีกรรมที่สำคัญ เช่น งานบวช งานบุญขึ้นปีใหม่ งานบุญเดือนสาม เป็นต้น

อาหารพิเศษชนิดหนึ่งที่สะท้อนถึงอัตลักษณ์ดั้งเดิมของชาวไทลื้อบ้านนายางใต้คือ เนื้อสุ้นซ์ หรือ เนื้อหมา น่าจะเป็นวัฒนธรรมอาหารที่ได้รับอิทธิพลมาจากจีน ซึ่งนิยมบริโภคเนื้อสุ้นซ์ บางท้องถิ่นโดยเฉพาะแถบมณฑลชีเจียง จะมีการจัดงานเทศกาลกินเนื้อสุ้นซ์ขึ้นเป็นประจำทุกปีในเมืองหยูหลิน เป็นการเฉลิมฉลองวันปีใหม่ของจีนซึ่งจัดขึ้นในราวเดือนมิถุนายนของทุกปี ปัจจุบันนี้ เทศกาลนี้ได้รับการต่อต้านจากสังคมภายนอกทำให้ค่อยๆ เลือนหายไป แต่ในวิถีชีวิตของชาวจ้วงก็ยังกินเนื้อสุ้นซ์ในวิถีชีวิตอยู่ เช่นเดียวกับชาวไทลื้อที่ยังบริโภคเนื้อสุ้นซ์อยู่เช่นเดียวกัน แต่ก็บริโภคในโอกาสหรือวันสำคัญ เท่านั้น เช่น วันปีใหม่วันที่มีญาติพี่น้อง หรือแขกมาเยี่ยมเยือน เจ้าบ้านจะไปหาหรือซื้อสุ้นซ์มาประกอบอาหารประเภทปิ้งย่างให้รับประทานกัน ในวันที่ 24-25 สิงหาคม 2566 คณะผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เก็บข้อมูล ก็ได้รับการต้อนรับจากเจ้าบ้านโดยการปรุงอาหารจากเนื้อสุ้นซ์ให้รับประทาน ผู้วิจัยเคยมีประสบการณ์บริโภคเนื้อสุ้นซ์ครั้งแรกที่บ้านนาถ่อน จังหวัดนครพนม แต่กินได้นิดหน่อยอันเนื่องมาจากความไม่คุ้นชินกับรสชาติที่มีกลิ่นสาบๆ ตามธรรมชาติของเนื้อสุ้นซ์ แต่พอมากินที่บ้านนายางใต้ กลับพบว่ามีความมัน นุ่ม อร่อย ไม่มีกลิ่นสาบเลยจากการสังเกตและสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ที่ทำเนื้อสุ้นซ์มีความเชี่ยวชาญในการนำเอาเครื่องเทศชนิดต่างๆ มาใช้ในการปรุงเนื้อก่อนที่จะย่าง เพื่อไม่ให้มีกลิ่นโดยเฉพาะตอนย่างก็เอาใบมะกรูดห่อขึ้นเนื้ออีกที ทำให้ได้กลิ่นหอมของใบมะกรูด โดยไม่มีกลิ่นสาบแม้แต่น้อย “การกินเนื้อสุ้นซ์ไม่ได้ทำกินกันบ่อยๆ พวกเราจะฆ่ามาทำอาหารกินกันเฉพาะแขกหรือญาติพี่น้องที่เป็นคนใกล้ชิดหรือเป็นกรณีพิเศษเท่านั้น บางทีก็อาจทำกินกันตามโอกาสที่เหมาะสม นานๆ ที่จะเอามาทำกินกัน อย่างวันนี้ ก็มีคณะอาจารย์มา ถือว่าเป็นแขกพิเศษจริงๆ จึงได้นำมาทำให้กิน” (ปะทุมทอง สิลีสัก, สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน 2566)

อาหารประเภทของหวาน ก็นิยมนำเอาข้าวเหนียวมาทำโดยผ่านกรรมวิธีโดยตรง หรือนำมาบดให้ละเอียดทำเป็นแป้งข้าวเหนียวแล้วนำไปผสมกับน้ำตาล กะทิสด แปรรูปเป็นข้าวโคบ ข้าวปาด เป็นต้น ส่วนอาหารประเภทเครื่องดื่มที่สำคัญทั้งในวิถีชีวิต และพิธีกรรมต่างๆ ที่เป็นสิ่งที่ชาวบ้าน โดยเฉพาะกลุ่มผู้ช้ายัยรุ่นหรือวัยทำงานนิยมนำมาดื่มกันทั้งในรูปแบบการดื่มกินแบบเพียวๆ ก่อนรับประทานอาหาร คือ เหล้าขาว และเหล้าดอง เหล้าพื้นถิ่นที่มีชื่อเสียงคือ เหล้าพันเซียง ซึ่งมีตำนานเล่าต่อกันมาว่า ในอดีต ผู้ชาย



ทั้งหมู่บ้าน พวกกันบวชหมด ทำให้ผู้หญิงในหมู่บ้านไม่มีผู้ชายมาเป็นสามี ทำให้คิดหาอุบายที่จะสักพระสักเณร จึงได้ต้มเหล้าชนิดพิเศษแล้วเอามาให้จ้าวพันองค์ฉันคนละจอกสองจอก ปรากฏว่ามีกำลังวังชาหลายอย่างสู้อยากชนกับผู้หญิง ปรากฏพวกกันสักหมดวัด จึงได้ชื่อว่า เหล้าพันเซียง ย้อนว่าต้มให้จ้าวพันพันองค์ จนว่าได้สักหมดวัด เมื่อเล่าตำนานนี้เสร็จ ชาวบ้านได้ยกเหล้าตองขวดใหญ่ออกมา แล้วรินให้แขกที่มาเยือน ได้ลิ้มรสจอกแล้วจอกเล่า จนทำให้การสัมภาษณ์ข้อมูลเป็นไปอย่างออกรสออกชาติ ทำให้ข้อมูลหลังไหลออกมาอย่างเป็นธรรมชาติเล่าไปกับเสียงและตีกีฬาที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แต่ก็สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของคนไทลื้ออย่างถึงรากเหง้าของวัฒนธรรม

5. อภิปรายผลการวิจัย

อาหารชาวไทลื้อเป็นอาหารที่สัมพันธ์กับระบบนิเวศท้องถิ่นจากการสำรวจพบอาหารที่เป็นอัตลักษณ์จำนวน 10 ประเภทเป็นอาหารที่ได้จากวัตถุดิบที่ส่วนมากมาจากท้องถิ่น มีกรรมวิธีการปรุงที่เรียบง่ายไม่ซับซ้อนสอดคล้องกับงานของเปลวเทียน เจษฎาชัยยุทธ์ และอมรณัฐ เสริมชีพ (2564, หน้า 135-159) ที่พบว่าอาหารในหลวงพระบางเป็นอาหารที่มีรสชาติอ่อนที่สุดในบรรดาอาหารลาวทั้งสามภาค มีวิธีการปรุงที่เรียบง่ายไม่ซับซ้อน ยกเว้นเครื่องปรุงโดยเฉพาะแป้งนัวที่ขาดไม่ได้ มักนิยมซื้อมาจากประเทศไทย ปัจจุบันมีสินค้าที่เข้ามาจากจีนผ่านเส้นทางหมายเลข 13 ที่ผ่านบ้านนาียงใต้ไปยังหลวงพระบาง มีขบวนรถขนส่งสินค้าจำนวนมากที่มาจากจีน ทำให้ชาวไทลื้อบ้านนาียงได้รับเอาสินค้าที่หลากหลายมากขึ้น ไม่นับรวมสินค้าจากเวียดนาม แต่ปัจจุบัน มีสินค้าที่ผลิตเองในลาวบ้าง แต่ไม่เป็นที่นิยมเท่าสินค้าไทย ส่วนอาหารที่นิยมคือลาบ สอดคล้องกับเสาวภา ศักยพันธ์ (2556, หน้า 78) ที่พบว่าชาวไทลื้อนิยมกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีความโดดเด่น และเป็น ที่นิยม ได้แก่ ลาบ ที่มีทั้งลาบเนื้อและลาบปลา

ภูมิเวศที่สัมพันธ์กับอาหารบ้านนาียงใต้ ด้วยภูมิปัญญาการเลือกสถานที่ตั้งหมู่บ้านที่มีสภาพพื้นที่อยู่ในบริเวณที่เหมาะสมแก่การเพาะปลูก เพราะบริเวณชุมชนตั้งอยู่พื้นที่เป็นเนินลาดเอียง มีหนองน้ำพาดผ่านทางทิศตะวันออกของหมู่บ้าน บริเวณใกล้หนองน้ำเป็นที่ราบลุ่มกว้างจากหนองน้ำไปจนถึงเขาซึ่งเป็นบริเวณกว้างที่เหมาะสมสำหรับการปลูกข้าว ซึ่งสะท้อนคติการเลือกทำเลที่ตั้งของชุมชนชาวไทลื้อที่มีอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก ปัจจัยสำคัญที่จำเป็นต่อการเกษตร คือ น้ำ และบริเวณที่ราบลุ่มที่สามารถเพาะปลูกข้าวหรือพืชอื่นๆ ได้ อันจะเป็นชัยภูมิที่อย่างน้อยก็รับประกันได้ว่า สามารถทำนาและเพาะปลูกพืชต่างๆ ได้ ถ้ามองในภาพรวมของบริบทพื้นที่บ้านนาียงใต้ อาจกล่าวได้ว่าพื้นที่ทางกายภาพส่วนมากเป็นป่าไม้และภูเขาที่มีความชุ่มชื้น เหมาะแก่การทำการเกษตรเป็นอย่างมาก มีทรัพยากรที่อยู่ในพื้นที่ป่า ภูเขาที่สามารถนำมาเป็นอาหารได้อย่างหลากหลาย โดยเฉพาะหน่อไม้ที่เป็นอาหารที่นิยมเก็บมารับประทานในฤดูกาลและสามารถนำมาแปรรูปและเก็บไว้รับประทานได้นอก



ฤดูได้ ลำต้นก็สามารถนำมาสร้างเป็นเครื่องมือจักสานที่ใช้ในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนั้น ยังมีไม้ขนาดใหญ่และเล็กที่ขึ้นอยู่ทั่วไปในบริเวณที่เป็นป่า และยังคงความอุดมสมบูรณ์อยู่อย่างมากสอดคล้องกับองค์การกองทุนสัตว์ป่าโลกสากลที่พบว่า ผู้คนในภูมิภาคลุ่มน้ำโขง โดยเฉพาะคนลาวต่างพึ่งพาอาศัยระบบธรรมชาตินี้โดยตรงในเรื่องของความมั่นคงทางอาหาร วิถีชีวิต และประเพณีวัฒนธรรม (องค์การกองทุนสัตว์ป่าโลกสากล ประเทศไทย (WWF Thailand), 2564, หน้า 18) งานวิจัยของอิตี ไวกวี ยังพบว่าชุมชนชาวไทลื้อมีสัมพันธ์กับแหล่งน้ำนั้นเป็นเพราะกิจกรรมทางเกษตรเป็นกิจกรรมหลักในการดำรงชีพ (2562, หน้า 87-123)

ท่ามกลางความอุดมสมบูรณ์เหล่านี้ ทำให้เอื้อต่อการทำให้ชาวไทลื้อบ้านนาียงได้ดำรงชีพอยู่อย่างเพียงพอทั้งในด้านอาหารและที่อยู่อาศัย รวมถึงสภาพอากาศที่ยังบริสุทธิ์อยู่ เพราะชุมชนอยู่ห่างไกลจากเส้นทางคมนาคม การมีหนองน้ำประจำที่มีน้ำใช้ตลอดทั้งปีก็เป็นส่วนสำคัญที่สะดวกในการดื่มน้ำขึ้นมาใช้ในครัวเรือน ทำให้พบว่า บ้านนาียงได้แต่ละบ้านนิยมพืชผักบริเวณข้างๆ บ้านเรือนที่เป็นพื้นที่ว่าง ทำในลักษณะเป็นสวนครัวที่ปลูกพืชผักไว้หลากหลายชนิดเพื่อบริโภคในครัวเรือน เช่น พริก (หมากเผ็ด) ตะไคร้ ต้นหอม กระเทียม กระเพรา โหระพา แตง บวบ ฟัก ถั่วฝักยาว ข่า ใบมะกรูด แมงลัก (ก่าก่อ) ผักชี ผักบุ้ง ค่ะน้า สาระแหน่ บอน กล้วย อ้อย ชะพลู ทำให้สามารถลดค่าใช้จ่ายและพึ่งพาตนเองในระดับครัวเรือนได้ในระดับหนึ่ง

ส่วนเครื่องที่ผสมในกรรมวิธีการทำอาหารไม่ใช่ปลาไร่ แต่กินน้ำปูแทนปลาไร่ มีหมากเผ็ด หัวหอม ต้นหอม กระเทียม และที่ขาดไม่ได้เลยคือ ผงนัว หรือผงชูรส จากการสำรวจพบว่า เครื่องปรุงหลายชนิดนำเข้ามาจากประเทศไทย ซึ่งเป็นที่นิยมของชาวลาวทั่วไป เมื่อสอบถามจึงได้คำตอบว่า ถ้ามาจากไทยก็คุณภาพดีและรสชาติอร่อย ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่าสินค้าจากประเทศไทย ได้เข้ามาตีตลาดลาวจนผู้บริโภคชาวลาวกินจนติดลิ้นแล้วก็ได้ เพราะระยะหลังๆ มาสินค้าเริ่มเข้ามาในลาวหลากหลายมากขึ้น ทั้งสินค้าจากเวียดนามและจีนทำให้ชาวไทลื้อปรับตัวให้สอดคล้องกับทรัพยากรที่เป็นอาหารการกินที่สัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลง โดยด้านอาหารที่มาจากสังคมภายนอกมากขึ้นสอดคล้องกับอนุกุล ต้นสุพล ที่พบว่า การปรับตัวของชุมชนใดๆ ให้สอดคล้องกลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว และส่งผ่านการกระทำซ้ำๆ เหล่านั้นสู่ลูกหลานผ่านทางกฎเกณฑ์ ข้อปฏิบัติ กฎจารีตประเพณี วรรณกรรม โดยเฉพาะการจัดการทรัพยากร ธรรมชาติอย่างยั่งยืน (อนุกุล ต้นสุพล, 2559, หน้า 193-221) และสอดคล้องกับงานวิจัยของเสาวภา ศักยพันธ์ (2558, หน้า 75) ที่พบว่า ชาวไทลื้อหลวงน้ำทามีความสัมพันธ์ที่ดีกับประเทศเวียดนาม จึงทำให้อาหารเวียดนามเข้ามาแพร่หลายในสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวในหลายพื้นที่ ได้แก่ ผอ่ หรือก้วยเตี๋ยว

อาหารในวิถีชีวิตจึงเป็นอาหารที่มีในท้องถิ่นและหาได้ไม่ยากนัก ทำให้ชาวไทลื้อได้บริโภคอาหารที่สด ใหม่ ส่วนอาหารประเภทที่ถนอมไว้บริโภคนอกฤดูคือหน่อไม้ ซึ่งมีมากและหาง่ายในธรรมชาติก็เป็น



ที่นิยมนำมาดองไว้เพื่อรับประทานในครัวเรือนประจำทุกบ้าน โดยรับประทานกับน้ำพริกที่ปรุงจากน้ำปู สอดคล้องกับงานวิจัยของเสาวภา ศักยพันธ์ (2558) ที่พบว่า คนไทลื้อต้องรับประทานอาหารที่เป็นอัตลักษณ์คนไทลื้อ คือน้ำปูหรือ “ด้อยน้ำปูได้” ดังนั้น หากพบคนในกลุ่มใดที่รับประทานน้ำปู สามารถบอกได้ว่า พวกเขา คือชาวไทลื้อหรือคนลื้อ ส่วนอาหารที่มีความพิเศษและถือว่าเป็นอาหารที่นิยมของชาวไทลื้อคือ เนื้อหมาและเนื้อควาย เดิมนิยมฆ่าเพื่อเลี้ยงผีในพิธีกรรมที่สะท้อนผ่านคำพูดว่า “ปีนี้เลี้ยงหมา ปีหน้าเลี้ยงควายตอน” ยิ่งถ้าเป็นควายตอนก็จะเป็นโอกาสพิเศษมากๆ เพราะการจะฆ่าควายตอน (เผือก) เช่นเลี้ยงผี ถ้าฆ่าหมาแสดงว่าปีนั้น ชาวบ้านได้ผลผลิตพอกินพอใช้ แต่ถ้าฆ่าควาย หรือควายตอน แสดงว่าปีนั้น ชาวบ้านน่าจะได้รับการเกษตรกรรมมากๆ และอุดมสมบูรณ์เป็นที่น่าพอใจ ส่วนการฆ่าเพื่อรับประทานกันในวิถีชีวิตประจำวัน ก็จะฆ่าเนื่องในโอกาสสำคัญๆ เช่น ปีใหม่ (สงกรานต์) หรือโอกาสที่มีเจ้าใหญ่ญาติมาเยี่ยมเยียน เป็นต้น

ส่วนอาหารประเภทหวาน มีไม่มากนักแต่ที่ควร เพราะปกติแล้วชาวไทลื้อไม่นิยมบริโภคอาหารหวาน จะมีเพียงข้าวต้มแหลม และข้าวปาดที่ทำกินเองในช่วงเทศกาลที่สำคัญ เช่น ข้าวโคบ ข้าวแคบ (นิชชีมา บุญเฉลี่ยว, 2553, หน้า 107-132) ข้าวปาดจะทำในเทศกาลบุญเดือนสาม หรือบุญมหาชาติเท่านั้น แต่ปัจจุบัน อาหารชนิดหวานที่เป็นอาหารสำเร็จรูปก็มีให้รับประทานจากการเข้ามาของสินค้าจากนอกชุมชนในลักษณะการขายในร้านค้าหรือตลาดชุมชนที่มีมาเมื่อไม่นาน เช่น ตลาดที่บ้านนาบางเหนือที่มีพ่อค้าแม่ขายนำอาหารพื้นบ้านจำพวกผักปลามาขายแล้วยังมีสินค้าสำเร็จรูปมาขายอีกด้วย ทำให้เกิดความสะดวกสบายในการเลือกซื้อหามารับประทานในครัวเรือน นอกจากนั้น ยังมีการต้มเหล้าเพื่อใช้ในพิธีกรรม เช่นเลี้ยงผี และดื่มในชีวิตประจำวันโดยเฉพาะในช่วงเทศกาลที่สำคัญหรือบุคคลสำคัญมาเยี่ยมเยียน ซึ่งมีเยื่อที่เป็นที่กล่าวขานเป็นอย่างมากคือ เหล้าพันเชียง ซึ่งมีรสชาติที่นุ่มและบาดคอเล็กน้อย ถ้าดื่มก่อนกินข้าว จะทำให้สามารถบริโภคอาหารได้อร่อยและช่วยย่อยได้อีกด้วย เมื่อสำรวจย้อนไปเทียบเคียงกับอาหารของชาวไทลื้อในจีนสิบสองปันนา โดยเฉพาะที่เมืองเชียงรุ่ง พบว่า มีลักษณะการปรุงอาหารที่มีความคล้ายคลึงกัน เพียงแต่วัสดุที่นำมาประกอบอาหารแตกต่างกันออกไปแล้วแต่บริบทพื้นที่ โดยชาวไทลื้อเรียนรู้และปรับตัวด้วยการนำเอาวัสดุในท้องถิ่นไม่ว่าจะเป็นเนื้อ ปลา และผักมาประกอบเป็นอาหาร โดยมีกรรมวิธีที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษที่ซึ่งพบเห็นได้ผ่านอาหารประเภทปิ้งย่าง เช่น ปลาปิ้งอบ เนื้อสัตว์ปิ้งย่าง ผักย่าง รวมถึงการนำเครื่องเคียงที่เป็นผักมาปิ้งย่างก่อนนำมาประกอบในการปรุงอาหาร ส่วนอาหารประเภทแกงก็จะนำผักในพื้นที่บ้านมาเป็นส่วนประกอบหลัก เช่น แค บอน ต้นหอม ผักชี มะกูด กระเทียม เป็นต้น ส่วนอาหารประเภทลาบซึ่งเป็นที่ยอมรับทั่วไปก็ยังมีกรรมวิธี



ในการประกอบอาหารที่รักษาอัตลักษณ์เดิมที่มีการนำเอาเนื้อมาสับให้ละเอียดผสมเครื่องที่ได้มาจากผักสดแล้วนำมาเผา ไชลก หรือคลุกเคล้าให้ได้รสชาติดีและมีกลิ่นหอม โดยเฉพาะลาบจิ้นควาย จัดว่าเป็นอาหารที่นิยม แม้แต่ในพิธีกรรมที่สำคัญๆ อย่างงานบวช งานบุญปีใหม่ งานบุญเดือนสาม ที่ยังคงรักษาอัตลักษณ์ของวัฒนธรรมอาหารแบบไทลื้อได้แม้ในสังคมที่กำลังเปลี่ยนผ่าน

6. ข้อเสนอแนะ

1. การวิจัยข้ามพรมแดน มีข้อจำกัดในการลงเก็บข้อมูลพื้นที่มากมายซึ่งเกี่ยวกับบริบทของรัฐและกฎหมายที่ผู้วิจัยต้องทำความเข้าใจและปฏิบัติตาม รวมถึงจารีตประเพณีต่างๆ ที่จะต้องระมัดระวังในการเข้าพื้นที่ทำให้การเก็บข้อมูลมีความซับซ้อนมากขึ้น จะต้องวางแผนการดำเนินการให้ถูกต้องและชัดเจน

2. การเปลี่ยนแปลงของชุมชนเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เพราะการเข้าไปในพื้นที่ของคนนอกที่เป็นนักสร้างคอนเทนต์หรือสื่อต่างๆ อย่างกลุ่มยูทูบเบอร์ (Youtuber) ส่งผลให้ต้องระมัดระวังในการวิเคราะห์ข้อมูลที่บางครั้งอาจไม่ได้จากการสังเกตและสัมภาษณ์อย่างเดียว

3. ควรศึกษาอาหารที่มีการผสมผสานมากขึ้น จากการเปิดเส้นทางหมายเลข 13 ทำให้สินค้าจากประเทศจีนเข้ามาในพื้นที่มากขึ้นส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวของชาวไทลื้อโดยเฉพาะอาหารที่มาจากภายนอกมากขึ้น ทำให้คนไทลื้อรุ่นใหม่มีการปรับตัวอย่างน่าสนใจ

7. องค์ความรู้ที่ได้รับ

องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหาร รวมถึงกรรมวิธีในการปรุงอาหารที่สัมพันธ์กับวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทลื้อที่นอกจากจะสัมพันธ์กับระบบนิเวศและทรัพยากรธรรมชาติที่มีความหลากหลายและอุดมสมบูรณ์แล้ว ชาวไทลื้อยังให้ความสำคัญกับการปรุงอาหารที่เลือกวัตถุดิบจากธรรมชาติที่สดใหม่ กรรมวิธีการปรุงที่หลากหลายและสะอาดจนได้อาหารที่สามารถจัดได้ 10 ประเภทที่แตกต่างและหลากหลาย อาหารเหล่านี้สะท้อนถึงอัตลักษณ์ของความเป็นวัฒนธรรมแบบไทลื้อที่ยังคงรักษาวิถีวัฒนธรรมแบบเดิม ในขณะเดียวกัน ชาวไทลื้อก็ฉลาดในการเลือกเครื่องปรุงที่หาได้จากธรรมชาติ โดยเฉพาะน้ำปูที่สามารถนำมาปรุงแต่งเป็นอาหารได้หลากหลาย แต่อาหารที่เป็นที่นิยมบริโภคคืออาหารประเภทลาบซึ่งจะเห็นได้วิถีชีวิตทั่วไป ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ

เอกสารอ้างอิง

- ธิตี ไวกวี. (2562). ขนมหกข้อแห่งภูมิปัญญาไทลื้อ (พะเยา): กระบวนทัศน์การสร้างโมเดลทางกฎหมาย เพื่อฟื้นฟูและอนุรักษ์ทรัพยากรชีวภาพชุมชน. วารสารนิติ รัฐกิจ และสังคมศาสตร์, 3(2), 87-123. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/lawccru/article/view/187828/145207>
- นิชชีมา บุญเฉลียว. (2553). อาหารกับพิธีกรรม: การประดิษฐ์สร้างความทรงจำทางสังคมของชาวลื้อพลัดถิ่นในเชียงคำ จังหวัดพะเยา. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2(2), 107-132. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/journal-la/article/view/93789/73440>
- ปิยะนาฏ จันทร์กระจ่าง, ศิริเพ็ญ เยี่ยมจรรยา และเอกกวีร์ วินิจเขตคำณวน. (2567). การพัฒนาอาหารพื้นถิ่นและวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการสู่สร้างอาหารเพื่อการท่องเที่ยวชุมชนไทลื้อหมู่บ้านหาดบ้าย จังหวัดเชียงราย. วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี, 18(1), 1-12. <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/journaldtc/article/view/271531/176275>



- เปลวเทียน เจษฎาชัยยุทธ์ และอมรรณัฐ เสริมชีพ. (2564). “โค” พืชภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่การกลายเป็นอาหาร
อัตลักษณ์ในเมืองมรดกโลกหลวงพระบาง และผลกระทบจากการพัฒนา. *วารสารมนุษยศาสตร์
และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 29(2), 135-159. [https://so06.tci-thaijo.org/index.
php/husojournal/article/view/249094/169769](https://so06.tci-thaijo.org/index.php/husojournal/article/view/249094/169769)
- สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2553). *วัฒนธรรมอาหารในงานประเพณีของชาวไทลื้อ*. (รายงาน
การวิจัย). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมใจ แซ่โจ้ว และวีระพงศ์ มีสถาน. (2541). *สารานุกรมกลุ่มชาติพันธุ์ไทยลื้อ*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยภาษา
และวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เสาวภา ศักยพันธ์. (2558). *วัฒนธรรมอาหารไทลื้อในอนุภูมิภาคลุ่มน้ำโขง: ไทย จีน พม่า และลาว*. (รายงาน
การวิจัย). กรุงเทพฯ: กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม.
- องค์การกองทุนสัตว์ป่าโลกสากล ประเทศไทย (WWF Thailand). (2564). *ข้อมูลทั่วไปของแม่น้ำโขง*.
เข้าถึงได้จาก [http://www.wwf.or.th/what_we_do/wetlands_and_production_land-
scape/mekongriver](http://www.wwf.or.th/what_we_do/wetlands_and_production_landscape/mekongriver)
- อนุกุล ต้นสุพล. (2559). กุญแจสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน: นิเวศวิทยาวัฒนธรรม. *วารสารวิชาการคณะมนุษยศาสตร์
และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*, 12(1), 193-221. [https://so03.tci-thaijo.org/
index.php/eJHUSO/article/view/82628/65660](https://so03.tci-thaijo.org/index.php/eJHUSO/article/view/82628/65660)

