



อาหารในวิถีคนไทลื้อสิบสองปันนา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสาวภา ศักยพันธ์*

สิบสองปันนา เป็นดินแดนที่อยู่ในเขตมณฑลยูนนาน ทางตอนใต้ ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนจีน ชาวจีนเรียกดินแดนนี้ว่า ชีช่วงปันนา (Xishuangbanna) มีชื่อที่ทางราชการใช้เรียก คือ เขตปกครองตนเองชนชาติไตชีช่วงปันนา (Xishuangbanna Dai Autonomous Prefecture) มีฐานะเทียบเท่าจังหวัดหนึ่งทางตอนใต้ของมณฑลยูนนาน ประชากรในสิบสองปันนา ประกอบด้วยกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีความหลากหลายมากมาย แต่กลุ่มชาติพันธุ์ที่ได้รับการรับรองจากจีนมีเพียง ๕๕ กลุ่มชาติพันธุ์ ได้แก่ กลุ่มชาติพันธุ์ไต อัน ฮาหนี(อิก้อ) ลาหู่ หุย(ฮ่อ) ละว้า ปู่ลิง ฯลฯ (Foon Ming Liew-Herres, Volker Grabowsky, Renoo Wichasin, 2012) กลุ่มชาติพันธุ์สุดท้ายที่ได้รับการรับรอง ได้แก่ กลุ่มชาติพันธุ์จื๋นเาะ หรือจื๋น

* อาจารย์ประจำภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.



ภาพที่ ๑ แผนที่แสดงเมืองต่าง ๆ ในสิบสองปันนา

สิบสองปันนา ถูกขนานนามว่า ดินแดนแห่งอาณาจักรพืชและสัตว์ เพราะมีความหลากหลายของพันธุ์พืชและสัตว์หลายชนิด ในสมัยโบราณการปลูกพืชและการเลี้ยงสัตว์ของแต่ละหมู่บ้านจะมีลักษณะเด่นของหมู่บ้านแต่ละแห่ง เช่น หมู่บ้านม่านจำ (บ้านจำ) จะปลูกพืชผักหลายชนิด หมู่บ้านไก่อ ก็จะมีการเลี้ยงไก่ ทั้งหมู่บ้าน พืชผักและเนื้อสัตว์จากสิบสองปันนามีรสชาติที่ดี จึงมีการกล่าวขานกันว่า ในช่วงชีวิตหนึ่งควรหาโอกาสไปชิมรสชาติของอาหารชาวไตหรือไทลื้อ ในสิบสองปันนาสักครั้งหนึ่ง ซึ่ง หยาง เชิง เน้ง (๒๐๐๑) ได้กล่าวว่า การจัดอาหารเลี้ยงต้อนรับแขกของชาวไทลื้อนั้น มีลักษณะเหมือนการจัดนิทรรศการ บนโต๊ะ

อาหารซึ่งประกอบไปด้วย อาหารประเภท ปิ้งย่าง ผัด ทอด นึ่ง ยำ ฯลฯ และมีเนื้อสัตว์ เช่น ไก่ เป็ด ปลา และเนื้อวัว รวมทั้งผักและผลไม้ นานาชนิด อาหารประเภทแกง ชาวไทลื้อเรียกว่า “แค” เช่น แคผักไธ้ หมายถึง แกงที่มีลักษณะคล้ายแกงจืด ซึ่งประกอบไปด้วยผักหลาย ๆ ชนิด ถ้าต้องการให้มีรสเผ็ด จะเติมพริกแห้งป่นผัดกับน้ำมันผสมลงไปใ้ในน้ำแกง เรียกว่า “แคเผ็ด” เช่น แคเผ็ดหน่อไม้ดอง แคเผ็ดกบและผักกาด นอกจากนี้ยังมีอาหารที่ห่อด้วยใบตอง เช่น ห่อนึ่ง เนื้อวัว ห่อนึ่งไก่ และห่อนึ่งไขปลา อาหารที่จัดว่าเป็นเอกลักษณ์ของชาวไทลื้อได้แก่ น้ำปู และน้ำผัก



ภาพที่ ๒ น้ำหมีผัก (น้ำพริกน้ำผัก)



ภาพที่ ๓ น้ำหมีปู (น้ำพริกน้ำปู)

อาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีความโดดเด่นและเป็นที่นิยม ได้แก่ ลาบ ชาวจีน เรียกว่า โต๊ะเซ็ง หรือโต้วเซ็ง ส่วนอาหารที่มีลักษณะคล้ายหลู้ ชาวจีนเรียกว่า เปื้อะหว่าง อาหารทั้ง ๒ ชนิดนี้ เป็นอาหารที่ใช้รับรองแขกและใช้ในงานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่และงานบวช

อาหารประเภทดอง เป็นอาหารที่ชาวไทลื้อนิยมรับประทาน ได้แก่ เส้นเอ็นหมูส้ม หนั้งวู้หรือหนั้งควายส้มและปลาส้ม การดองเป็นการถนอมอาหาร

ที่สำคัญของชาวไทลื้อ อาหารที่นำมาดอง ได้แก่ ผักกาดเขียว ผักกุ่ม ผักเสี้ยน ถั่วดอก หน่อไม้ เ็นวัว ส้มหนัง จักจ๋า ปลาต้ม จิ้นส้ม การดองผักกาดเขียว เป็นที่นิยมมากในกลุ่มชาวไทลื้อ จากการสังเกตในครัวของแต่ละบ้าน พบว่า ทุกๆ บ้านจะมีไหดองผัก ซึ่งมีลักษณะเล็กบ้างใหญ่บ้าง ขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่นำมา ใช้ดองที่มีมากหรือน้อย ผักกาดเขียวที่ดองแล้ว เรียกว่า “ส้มผักกาด หรือส้มผัก” สิ่งที่ชาวไทลื้อได้ประโยชน์จากการดองผักแต่ละครั้ง คือการเก็บน้ำดองผัก ซึ่งเรียกว่า “น้ำหมี่เฮว” มาใช้สำหรับปรุงรสเปรี้ยว ในการทำส้มตำมะละกอ (ไก๊ยโชะ) ส่วน เ็นแก้ว (เ็นวูดอง) ถือเป็นอาหารที่มีราคาแพง เพราะหาได้ยากการรับประทาน อาหารประเภทดอง ชาวไทลื้อจะรับประทานกับเครื่องเทศปนผสมพริกปน ซึ่งเรียกว่า “ม่าล่า”

อาหารประเภทตำหรือโขลก แบ่งเป็น ๒ ชนิด ได้แก่ ตำเนื้อ (ตานจิ้นเจียง) และตำผักหรือยำผัก (ตานปาเจียง) ผักที่ได้รับความนิยมมาก ได้แก่ หน่อหวาน ถั่วฝักยาว แตงกวา คื่นช่าย รากผักคาวตอง รวมทั้ง ตำไก๊ยสิเปา หรือไก๊ยโชะ (ตำมะละกอ) ตำผักจะมีรสเปรี้ยวจากน้ำผักดอง (น้ำหมี่เฮว) และน้ำส้มสายชู

อาหารประเภทปิ้งย่าง หรือชาวจีนเรียกว่า “ชาว้าว” เป็นอาหารอีกประเภทหนึ่ง ที่ได้รับความนิยมมาก เช่น เนื้อปิ้ง ผักกุ่มช่ายปิ้ง ไก่ปิ้ง มะเขือยาวปิ้ง และ ปลีกกล้วยปิ้ง

อาหารประเภทแอ็บ เช่น แอ็บปลา แอ็บผั้ว และ แอ็บเห็ด

อาหารประเภททอด หรือจิ้น เช่น จิ้นจักจั้น (จักจั้นทอด) จิ้นหนังปอง (หนังปองทอด) จิ้นข้าวแคบ (ข้าวแคบทอด)

อาหารประเภทน้ำพริก หรือ น้ำหมี่ เช่น น้ำหมี่น้ำปู น้ำหมี่ผัก น้ำหมี่ปลา น้ำหมี่ถั่วดิน น้ำหมี่หน่อ น้ำหมี่บะเชือมาน น้ำหมี่ก๊อก และน้ำหมี่แตง การรับประทาน น้ำหมี่ให้ได้รับรสชาติต้องรู้จักการรับประทานกับผักจิ้มที่คู่กัน หรือชาวไทลื้อเรียกว่า ผักที่เป็นชู้กัน (จู้) เช่น น้ำหมี่ผักคู่กับผักหูดเปือก น้ำหมี่ถั่วดินคู่กับผักกูดลก น้ำหมี่บะเชือมานคู่กับผักเ็น เป็นต้น

อาหารจานเดียว ชาวไทลื้อจะรับประทานอาหารจานเดียวที่เรียกว่า “ข้าวหนม” ซึ่งหมายถึงขนมจีน รสชาติของขนมจีน จะไม่เผ็ดมาก เส้นขนมจีน นิยมเส้นที่ตากแห้งแล้วนำมาต้มให้นิ่ม แม่ค้าจะตัดเส้นขนมจีนใส่ถ้วย ตักหมูสับ ที่ผัดกับพริกป่นใส่ลงไปในถ้วย และเติมน้ำซุปล เครื่องปรุงอื่นๆ ได้แก่ เต้าเจี้ยว น้ำซีอิ้ว ผักดอง ต้นกุยช่ายดิบหั่นหยาบๆ ใบสะระแหน่ น้ำส้มดอง เกลือป่น และ พริกแห้งป่น การรับประทานข้าวหนม พบว่า หลายๆ ร้านจะวางขวดที่มีผงชูรส ไว้สำหรับปรุงรสด้วย การรับประทานข้าวหนม จะรับประทานเป็นอาหารเช้า พบได้ ทั่วไปในตลาดเช้า และร้านค้าหน้าโรงเรียน

อาหารประเภทข้าวบ้าย อาหารประเภทนี้จะนำข้าวเหนียวมาปั้นแล้วกดให้เป็นร่องลึกตามความยาว จากนั้นจึงนำเนื้อมีปลา หรือน้ำปู (น้ำปู) หรือน้ำหมีผัก ใส่ลงในร่องที่ทำไว้แล้วจุ่มข้าวเหนียวห่อไว้ อาหารประเภทนี้ส่วนใหญ่เป็นอาหารของเด็กๆ รับประทานก่อนไปโรงเรียน และอาหารชนิดนี้มีขายหน้าโรงเรียน เมื่อเด็ก ๆ เลิกเรียนจะซื้อข้าวบ้ายมารองท้องก่อนที่ผู้ปกครองจะรับกลับบ้าน สำหรับผู้ใหญ่ จะรับประทานอาหารประเภทนี้ ในตอนเช้าโดยเฉพาะวันที่มี อากาศหนาวเย็น จะนั่งผิงไฟและมีอาหารประเภทข้าวบ้ายชนิดต่างๆ เป็นอาหาร มือเช้า

อาหารประเภทขนม ได้แก่ ข้าวสับประรด หรือข้าวเหนียวบะชะแน็ด อาหาร ชนิดนี้เป็นอาหารพิเศษของสิบสองปันนาที่อาจกล่าวได้ว่า เป็นอาหารที่นักท่องเที่ยว รู้จักและนิยมรับประทาน จนกลายเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทลื้อในสิบสองปันนา ขนมอีกชนิดหนึ่งที่ร้านอาหารไทลื้อหรืออาหารบ้านไตต้องจัดไว้สำหรับรับรองแขก คือขนมข้าวดอกซ้อ ขนมข้าวดอกซ้อเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทลื้อที่ใช้ ในประเพณีและเทศกาลต่างๆ รวมทั้งในปัจจุบันใช้เป็นอาหารต้อนรับแขกบ้าน แขกเมือง ในร้านอาหารสำหรับนักท่องเที่ยวจึงมีขนมข้าวดอกซ้อไว้รับรองแขก เช่นเดียวกัน



ภาพที่ ๔ ขนมข้าวตอกซอห่อใบตองแล้วนึ่งให้สุก

หากจะแบ่งลักษณะอาหารที่ชาวไทลื้อในสิบสองปันนา รับประทานแล้ว อาจกล่าวได้ว่า อาหารหลักของชาวไทลื้อในแต่ละวัน แบ่งเป็น ๓ มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า เรียกว่า “ข้าวเหยาะ” มื้อกลางวัน เรียกว่า “ข้าววาย” และมื้อเย็น เรียก “ข้าวลาแลง” และมื้อที่รับประทานในช่วงค่ำเวลา ๑๘.๐๐-๒๒.๐๐ น. เรียกว่า “ข้าวเพรา” (อ่านว่า ข้าว-เพา) ลักษณะของอาหารแต่ละมื้อแตกต่างกันในด้าน จำนวนชนิดอาหารที่เป็นกับข้าวหรืออาหารจานหลัก (Main dish)

มื้อเช้าเป็นอาหารเบาๆ มักจะมีอาหารเพียง ๑ อย่างเป็นอาหารที่เตรียม ง่าย ๆ ส่วนมื้อกลางวันและมื้อเย็นมักจะมีอาหารมากกว่า ๑ อย่าง ในบางวัน อาหารมื้อกลางวันอาจจะมีมากถึง ๔ อย่าง เช่นเดียวกับมื้อเย็น อาหารหลัก ที่ต้องมีทุกมื้อคือ ข้าวเหนียว ชาวไทลื้อสิบสองปันนา ไม่นิยมรับประทานข้าวเจ้า เป็นหลัก การรับประทานข้าวเหนียวเป็นวัฒนธรรมของชาวไทลื้อซึ่งเป็นวัฒนธรรม ร่วมของชนชาติไทในเขตลุ่มน้ำโขงและสาละวิน ซึ่งนักวิชาการเรียกกลุ่มนี้ว่า “กลุ่มวัฒนธรรมข้าวเหนียว”



ภาพที่ ๕ บะก้องแกง เป็นผลของต้นปาล์มชนิดหนึ่ง

ชาวไทลื้อส่วนใหญ่มีลักษณะการรับประทานอาหารมือต่างๆ เป็นแบบแผนเดียวกัน กล่าวคือในมือเช้า ส่วนใหญ่จะมีอาหารเพียง ๑ อย่าง รับประทานกับข้าวเหนียว เช่น ข้าวเหนียวกับเนื้อทอด (จิ้นจิ้น) บางครั้งมีน้ำหมีผัก (น้ำพริกน้ำผัก) เป็นเครื่องจิ้ม กับข้าวอื่นๆ ที่อยู่ในมือเช้า เช่น แคโฮะ ซิปลา น้ำหมีผัก นอกจากนั้นบางคนใช้อาหารจานเดียวซึ่งมีจำหน่ายในร้านค้าในหมู่บ้าน เช่น ข้าวซอย (ก้วยเตี่ยวลื้อ) ข้าวหนม (ขนมจิ้น) สำหรับการรับประทานผลไม้ มีการรับประทานน้อยมาก ผลไม้ที่นำมารับประทานได้แก่ ฝรั่ง บักก้องแกง (ผลของต้นปาล์มชนิดหนึ่ง) บักก้อ (ผลทับทิม) กล้วยน้ำหว่า กล้วยแจ้น (กล้วยหอม) และ ผลไม้จากจีน เช่น แอปเปิ้ลและสาลี่

ตัวอย่างอาหารเช้า

- คนที่ ๑ ข้าวเหนียว น้ำปู ข้าวแคบ
- คนที่ ๒ ข้าวเหนียว จิ้นโงจิ้น (เนื้อวัวทอด)
- คนที่ ๓ ข้าวเหนียว น้ำหมีผัก ปลาปิ้งอบ
- คนที่ ๔ ข้าวหนม (ขนมจิ้น)

อาหารมื้อกลางวันหรือข้าวกลางวัน เนื่องจากแม่บ้านมีเวลาในการเตรียมอาหารมากกว่ามื้อเช้าจึงมีจำนวนอาหารมากขึ้นหรือมีหลายอย่าง ส่วนใหญ่จะมีกับข้าว ๒ อย่าง แต่บางคนอาจมีถึง ๔ อย่าง ตัวอย่างของอาหารที่อยู่ในมื้อกลางวัน เช่น แคปล่า ส้มโงหรือส้มหนึ่ง (หนึ่งววมักจนเปรี้ยวคล้ายแหลม)

ตัวอย่างอาหารมื้อกลางวัน

- คนที่ ๑ ข้าวเหนียว ยำรากผักคาวตอง ปลาบั้งอบ
- คนที่ ๒ ข้าวเหนียว แคผักโสะ คั่วจิ้นโง (เนื้อวัวคั่วแห้ง)
- คนที่ ๓ ข้าวเหนียว แคปล่า แคหมูลื้อ
- คนที่ ๔ ข้าวเหนียว คั่วปลาส้ม ไก่แผ่น (สำหรับน้ำโขง)

อาหารมื้อเย็นเป็นมื้อที่สมาชิกในครอบครัวนั่งล้อมวงรับประทานอาหารร่วมกัน ทั้งครอบครัว จึงมีอาหารหลากหลายชนิด แต่ส่วนใหญ่มีอาหาร ๒ ชนิด บางครั้งมี ๓ ชนิด หรือมากกว่า ตัวอย่างกับข้าวในมื้อนี้ เช่น หลามบอน น้ำหมีมะเขือมาน แคหมูลื้อ คั่วจิ้นโง ยำรากผักคาวตอง

ตัวอย่างอาหารมื้อเย็น

- คนที่ ๑ ข้าวเหนียว ส้มผักกาด หลามบอน
- คนที่ ๒ ข้าวเหนียว น้ำปู คั่วบะน้ำแก้ว (ผัดผักทอง)
- คนที่ ๓ ข้าวเหนียว คั่วผักบี่เย็น (ผักจุ่มปลา, ผักกาดนา) ข้าวแคบ
- คนที่ ๔ ข้าวเหนียว แคผักกาดเขียว ปลาบั้งอบ

อาหารไถลื้อและเครื่องปรุงรส

เครื่องปรุงรสและเครื่องเทศที่ใช้ในอาหารไถลื้อ ได้แก่ พริกไทย ขิง เกลือ ถั่วเหลืองหมัก (ถั่วเน่าหรือถั่วโอ) ซีอิ้วขาว ซอส น้ำมันหอย ผงชูรส ไปยักกั (ปาก่อ) ซาโค มะแขว่นและเครื่องเทศที่มีในท้องถิ่น เช่น หมากฮั่ว หรือคนจีนเรียกว่า “ซาโคเถิน” อาหารส่วนใหญ่ จะใส่ขิงและเกลือ สำหรับการใส่เกลือมีจำนวนการใช้มาก เนื่องจากเกลือสามารถใช้ปรุงอาหารและนำไปใช้ในการถนอมอาหารได้ ส่วนการใช้ผงชูรสเป็นส่วนประกอบในอาหาร พบว่า แหล่งของผงชูรสที่ชาวไทลื้อ

นิยมใช้ได้มาจาก ประเทศไทย ปริมาณการใช้เครื่องปรุงรสและเครื่องเทศ สรุปได้ดังนี้

ปริมาณการใช้	เครื่องปรุงรส/เครื่องเทศ
มีการใช้มาก	เกลือ ชিং ถั่วโอ ผงชูรส ปาก่อ หมากฮ่ำ
มีการใช้ปานกลาง	ซีอิ้วขาว ซอส ซาโค มะแขว่น
มีการใช้น้อย	พริกไทย น้ำมันหอย

อาหารไทลื้อและวิธีการเตรียมอาหาร

การเตรียมอาหารของชาวไทลื้อ อาศัยการเรียนรู้จากผู้เฒ่าผู้แก่ และการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น เช่น การหั่นผักที่ใช้ในการทำอาหารประเภทแค (แกง) ไม่ควรหั่นเล็กเกินไป การเตรียมหัวปลีสำหรับการแค ห้ามใช้มีดหั่นให้ใช้ลูกครกหรือไม้ทุบให้แตกจากนั้นใช้มือดึงออกมาเป็นชิ้นๆ จะทำให้น้ำแกงมีรสชาติดี รวมทั้งการเตรียมข้าวสารเหนียวในการนึ่ง ที่ต้องเตรียมล่วงหน้า โดยมีความเชื่อว่าการเตรียมล่วงหน้า เช่น การหมักหรือการห่มข้าวสารเหนียวค้างคืนจะช่วยให้ข้าวเหนียวนุ่มและมีรสชาติดี นอกจากนี้ พบว่ามีวิธีการเตรียมอาหารชนิดอื่นๆ เพิ่มเติม ดังนี้

๑. การเตรียมบอนสำหรับทำหลามบอน ชาวไทลื้อจะเตรียมเลือกต้นบอนที่ไม่แก่จัดหรือหรีบอน (ยอดบอนที่ม้วนอยู่ในแกนกลางของต้นบอน) จากนั้นนำมาล้างและม้วนใส่กระบอกไม้ไผ่ ใส่เกลือและหมากฮ่ำ (เครื่องเทศของชาวไทลื้อ) ปิดปากกระบอกไม้ไผ่ด้วยใบตอง แล้วนำไปเผาไฟ เรียกว่า “หลาม”

๒. การเตรียมดอกลิ้นฟ้าหรือเพกาสำหรับคั่วกับถั่วเน่า นำดอกลิ้นฟ้าไปลวกเอารสขมออกก่อน แล้วจึงนำมาคั่วกับถั่วเน่า และมีการนำดอกลิ้นฟ้าไปยัดใส่ด้วยหมูสับแล้วทอดก็ได้

๓. การเตรียมฝักลิ้นฟ้าโดยการย่างไฟก่อนนำมาทำอาหาร เมื่อย่างไฟเสร็จแล้วลอกเปลือกข้างนอกออกแล้วนำไปหั่นเป็นชิ้นบางๆ จากนั้นจึงนำไปคั่วกับไข่

๔. การเตรียมปลาไหลก่อนการแกงวิธีการเตรียมนำปลาไหลใส่กะละมัง ใรด้วยเกลือป่น นำถาดปิดกะละมังรอสักครู่ปลาไหลจะตาย จึงนำมาผ่าท้อง เอาไส้ทิ้ง

๕. การเตรียมไก่* ล้างไก่ให้สะอาด นำมาวางเป็นวงกลมพรมด้วยน้ำเกลือ และน้ำที่ผสมขิงสดโขลกละเอียด

๖. การเตรียมเห็ดป่า นำเห็ดมาล้าง แล้วนำไปทำอาหาร ห้ามนำเห็ดป่า มาผสมรวมกัน จะทำให้เกิดพิษ ให้ใช้เพียงชนิดเดียว

อาหารไถลื้อและวิธีการรับประทาน

ชาวไถลื้อมีวัฒนธรรมในการให้ความเคารพกับผู้เฒ่าผู้แก่ ครูบา อาจารย์ เจ้าที่เจ้าทางและเทวดาฟ้าดิน เมื่อถึงเวลารับประทานอาหาร ก่อนลงมือรับประทาน ผู้อาวุโสจะใช้มือจุ่มลงในแก้วนํ้า โดยทั่วไปจะใช้เหล้าเทใส่แก้วนํ้าเตรียมไว้ หากไม่มีให้นํ้าเปล่าแทน เมื่อใช้นิ้วจุ่มลงในแก้วแล้ว จะพรมนํ้าบริเวณขอบหม้อข้าว (โตกใส่ข้าว) เล็กน้อย เพื่อแสดงความเคารพบรรพบุรุษและเทพเทวดา จากนั้น ผู้อาวุโสจะหยิบอาหารใส่ปาก สมาชิกคนอื่นจะหยิบอาหารตามลำดับอาวุโส ชาวไถลื้อ ส่วนใหญ่รับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก จึงต้องใช้มือในการรับประทาน อย่างไรก็ตาม พบว่าในบางครั้งมีการใช้ตะเกียบในการรับประทานอาหารด้วย เช่น ใช้ตะเกียบคีบผักมาจิ้มนํ้าหมัก ซึ่งสันนิษฐานว่าได้รับวัฒนธรรมนี้มาจากคนจีน (ชาวจีน) ที่อพยพเข้ามาอยู่ในสิบสองปันนา ไม่พบการใช้ช้อนในการรับประทานอาหาร แต่มีช้อนที่มีลักษณะเหมือนช้อนกลางมีด้ามยาวเพื่อใช้ตักเครื่องปรุง ในครัวและใช้ตักอาหารจากชามใหญ่ นอกจากนี้ยังมีถ้วยเล็กไว้ใส่อาหาร ชาวไถลื้อ เรียกว่า “หวาน” เช่น ช่วยหยิบหวานมาให้ด้วย หมายถึงช่วยหยิบถ้วยแบ่งเล็กๆ มาให้ด้วย เป็นที่มาของคำว่า ถ้วย จาน หวาน จ้อน ในปัจจุบัน

* ไก่ คือ สหรัยน้ำจืด หรือสหรั่งน้ำโขง



ภาพที่ ๖ แม่ฮ้อยดา แสดงวิธีการใช้ตะเกียบคืบข้าวเหนียวจุ่มกับเจียวเตา (เทา)

อาหารไทลื้อกับนิทานที่เล่าขาน

นิทานที่เกี่ยวกับอาหารของชาวไทลื้อเป็นนิทานที่เกี่ยวกับอาหารประเภทลาบ มีเรื่องเล่าต่อๆ กันมาว่า มีชายหนุ่มคนหนึ่ง อาศัยอยู่กับพ่อแม่ที่แก่เฒ่า พ่อกับแม่ของเขาไม่สามารถจะเคี้ยวอาหารได้เนื่องจากฟันหลุดร่วงไปหมดแล้ว ชายหนุ่มคนนี้ก็พยายามหาอาหารมาให้พ่อแม่ แต่พวกเขา也不能จะเคี้ยวอาหารที่ลูกชายพยายามหามาได้ ชายหนุ่มได้ทดลองทำอาหารหลายอย่างและหาวิธีการที่จะทำให้อาหารให้ได้ดีที่สุด วันหนึ่ง เขาได้เนื้อสัตว์มาเขาจึงนำมาทุบจนละเอียด และนำไปให้พ่อแม่รับประทาน ปรากฏว่าพ่อและแม่ต่างก็รับประทานอย่างเอร็ดอร่อย ตั้งแต่นั้นมา อาหารชนิดนี้จึงได้ชื่อว่า อาหารแห่งความกตัญญู และเป็นอาหารที่นำมาเลี้ยงในงานต่างๆ ต่อมาเรียกอาหารชนิดนี้ว่า “ลาบ” หรือ “ไตว์เซ็ง”

อาหารไทลื้อกับวาทกรรม

วาทกรรม เป็นคำพูดที่ใช้เพื่อเปรียบเทียบหรือยกตัวอย่างให้ผู้ฟังได้เข้าใจ โดยไม่ต้องอธิบายให้ละเอียด วาทกรรมที่พบในส่วนที่เกี่ยวข้องกับอาหารในสิบสองปันนา มีดังนี้

เด็กกินห่อนึ่ง เหมือนผู้ใหญ่กินธรรม

ความหมาย คือ เด็กจะเจริญเติบโต ต้องได้รับประทานอาหารที่ดี มีคุณค่าทางอาหารสูง เช่นการรับประทานห่อนึ่งที่มีโปรตีนสูง แต่เมื่อถึงวัยผู้ใหญ่ สิ่งที่มีคุณค่าดีที่สุด คือ สิ่งที่ดีต่อจิตใจนั่นก็คือ การได้รับฟังธรรมะ ที่จะช่วยให้จิตใจผ่องใส เมื่อจิตใจมีความสุข ร่างกายก็จะแข็งแรง จึงมีคำพูดที่แสดงถึงความตั้งใจในการรับฟังธรรมะของคนไทลื้อว่า “ดักจ้อก้อ เหมือนลื้อฟังธรรม” กล่าวคือเมื่อถึงเวลารับฟังธรรม คนไทลื้อจะมีจิตใจมุ่งมั่นและมีสมาธิในการรับฟังสิ่งดี ๆ จนไม่สนใจสิ่งอื่นใด ทำให้เห็นบรรยากาศที่เงียบสงบ

พี่น้องมาแ่อบ้าน ปมีอะสัง ก็แคลามบอนใส่หนังควายเผ่า

ความหมาย คือ เมื่อญาติพี่น้องมาถึงเรือน หากไม่มีอะไรจะทำเลี้ยงต้อนรับ ก็เก็บผักที่อยู่หลังบ้านหรือบริเวณใกล้บ้านมาทำกับข้าว และอาหารที่มีประจำบ้านคือ หนังควายแห้ง ที่คนไทลื้อจะนำมาแช่น้ำจนนิ่ม แล้วนำไปทำกับข้าว หรือ นำไปย่างไฟให้หอม แล้วนำมาหุบ ถือว่าเป็นอาหารชั้นดี ที่เจ้าของบ้านเต็มใจทำเลี้ยงแขกผู้มาเยือน ความหมายอีกประการหนึ่ง คือ เจ้าของบ้านกำลังสื่อให้เข้าใจว่า ไม่ต้องกลัวอดอยาก หากไม่มีอะไรรับประทาน ก็ยังมีวัตถุดิบรอบ ๆ บ้านและในบ้านที่พร้อมจะนำมาประกอบอาหารให้รับประทานได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นช่วงเวลาใด

เมื่อเฮาด้อยหนังปอง จะรู้สึกลัวเหมือน เฮาเดียวไปปะสาวงาม ช่างถูกใจ ยิ่งนัก

ความหมาย คือ หนังปองที่รับประทานนั้น มีความพอดีทั้งรสชาติทั้งความกรอบ จะรับประทานกับอาหารชนิดใดก็เข้ากันได้หมดดังนั้นจึงมีความสุขใจอิ่มใจที่ได้รับประทานอาหารชนิดนี้



คนมีศีล มีธรรม และคนมีศาสตร์มีเจิง บัด้อยจั้นมา บัด้อย ผักเริน บัด้อยผักเขียว

ความหมาย คือ คนไทลื้อ เป็นคนที่นับถือพุทธศาสนา มีศีลมีธรรม รวมทั้งคนไทลื้อที่ปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัดจนสามารถจับตูป่า ความทุกข์ของผู้อื่นได้

หรือเป็นผู้มีวิชา มีคาถาอาคม คนกลุ่มนี้จะไม่รับประทานอาหารที่มาจากเนื้อสัตว์ที่ไม่สมควรนำมารับประทาน เช่น เนื้อหมา และไม่รับประทานผักเหิน เนื่องจากเป็นผักประเภทไม้เลื้อย ที่แพร่กระจายไปตามพื้นดิน ทำให้ผู้คนทั่วไปมีโอกาสเดินข้ามผักชนิดนี้ โดยเฉพาะผู้หญิงที่ใส่ผ้าถุง ที่จะมีโอกาสเดินผ่านผักชนิดนี้ หากรับประทานเข้าไปจะทำให้ความรู้และเวทย์มนต์คาถาในตัวเสื่อมลง สำหรับผักเหินวักเช่นกัน กล่าวกันว่า ในสมัยโบราณเวลาถึงงานศพ จะใช้ผักเหินวางในโลงศพเพื่อดับกลิ่น ดังนั้นอาหารชนิดนี้จึงไม่เหมาะกับคนมีศีล มีธรรม และคนมีความรู้ ที่จะรับประทาน

นาคซื้อดิน กินซื้อได้

ความหมาย คือ ในอนาคตข้างหน้า ทุกอย่างจะมีราคาแพง คนไทลื้อต้องมีเงินที่จะซื้ออาหาร การเพาะปลูกก็เปลี่ยนแปลง นาคจะหาที่อยู่อาศัยก็ต้องซื้อที่ดินเพื่อให้ตนเองมีชีวิตรอดต่อไป อาหารการกิน ล้วนแต่ต้องมีเงินซื้อพลังงานในการนำมาประกอบอาหาร ในปัจจุบันราคาแก๊สหุงต้มในสิบสองปันนาราคาแพงมาก คนไทลื้อจึงนิยมใช้เตาไฟฟ้าแทน

อาหารไทลื้อกับประเพณีและพิธีกรรม

อาหารไทลื้อที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรม ได้แก่ อาหารที่ใช้ในพิธีกรรมและประเพณีในครอบครัว ชุมชนหรือเป็นกิจกรรมหน้าหมู่บ้านและอาหารที่เกี่ยวข้องกับวัดในแต่ละประเพณีและพิธีกรรมจะมีความหลากหลายทั้งชนิดอาหารและความเชื่อที่ผูกติดกับอาหารเหล่านั้น ดังมีรายละเอียดดังนี้

๑. อาหารที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรมในครอบครัว ชาวไทลื้อในสิบสองปันนามีประเพณีและพิธีกรรมในครอบครัว ซึ่งเริ่มตั้งแต่ประเพณีการเกิดหรือพิธีไปนเดือน (ไปน หมายถึง พันกำหนด ๑ เดือน) พิธีแต่งงาน และพิธีขึ้นบ้านใหม่ ในแต่ละประเพณีและพิธีกรรมมีการใช้อาหารเป็นสัญลักษณ์ร่วม เพื่อให้กระบวนการในประเพณีและพิธีกรรมนั้นมีความสมบูรณ์ และสมาชิกในครอบครัวมีความสุข อาหารที่ใช้ ได้แก่ ไก่ต้ม ๒ ตัว ไข่ต้ม ข้าวสารเหนียว ข้าวเหนียว พริกแห้ง เกลือ

น้ำตาลหรืออ้อยที่ตัดเป็นท่อนสั้นๆ กล้วยน้ำหว่า และมีเครื่องประกอบพิธีกรรมอื่นๆ เช่น ไหมขวัญ (ด้ายมัดมือ) ผ้าตัด (ผ้าสีแดงผืนเล็ก ๆ) ในบางพิธีกรรม เช่น พิธีกรรมโปนเดือน หากเด็กเป็นเพศชายจะมีดาบหรือของมีคม ปี่ปสา (สมุด) และ ดินสอ วางไว้ในพานที่ทำพิธี ถ้าเป็นเพศหญิง จะมีปี่ปสา ดินสอ และเข็มเย็บผ้า สำหรับการนำไก่ต้ม ๒ ตัวมาใช้ในประเพณีและพิธีกรรม มีการสื่อความหมายถึงความอุดมสมบูรณ์ และยังหมายถึงการแบ่งปัน เพราะเมื่อเสร็จพิธี ไก่ต้ม ๑ ตัวจะมอบให้พ่อมอผู้ทำพิธี ไก่ต้มอีก ๑ ตัวจะมอบให้เจ้าบ้านซึ่งถือว่าเป็นไก่มงคล จึงเป็นที่มาของการจัดเตรียมไก่ต้มในการทำพิธีกรรม ครั้งละ ๒ ตัว ในพิธีแต่งงาน และขึ้นบ้านใหม่ มีเหล่าเป็นเครื่องประกอบพิธี เพิ่มขึ้นมา เพราะมีความเชื่อว่าเหล่าจะช่วยป้องกันฟ้าผ่าได้ และในพิธีขึ้นบ้านใหม่ จะมีอุปกรณ์การทำครัวหม้อน้ำต้ม เครื่องมือทำมาหากิน เช่น แห สวิง และยอมมาจัดเตรียมเพื่อขนขึ้นไว้บนบ้านใหม่ เพื่อให้สมาชิกในบ้านมีอุปกรณ์ในการหุงหาอาหารได้อย่างสมบูรณ์ ไม่ขาดสน อาหารที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรมในครอบครัวดังกล่าวมาแล้วนำมาสรุปได้ดังนี้

ประเพณี/พิธีกรรม	อาหารที่ใช้	ความหมาย/ความเชื่อ
การเกิด	ไข่ต้ม และข้าวเหนียว	ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้
โปนเดือน	ไก่ ๑ ตัว หมูต้ม ๑ ชิ้นใหญ่ ข้าวสาร ข้าวเหนียว น้ำตาลหรืออ้อย กล้วย	ความอุดมสมบูรณ์ การทำมาหากินที่ดี ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้ ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้ ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้ ความหวาน ชีวิตไม่ลำบาก อยู่ดีกินหวาน มีจิตใจดี ใจดี ใจงาม ใจหวาน
แต่งงาน	ไก่ ๒ ตัว ข้าวสาร ข้าวเหนียว	ความอุดมสมบูรณ์ และการทำมาหากินที่ดี ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้

ประเพณี/พิธีกรรม	อาหารที่ใช้	ความหมาย/ความเชื่อ
แต่งงาน (ต่อ)	พริกแห้ง	ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้ มีครบทุกรสชาติ
	เกลือ	ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้
	น้ำตาลหรืออ้อย	ความหวาน ชีวิตไม่ลำบาก
	กล้วย	ความหมาย/ความเชื่อ อยู่ดีกินหวาน มีจิตใจดี ใจดี ใจงาม ใจหวาน
	เหล้า	ความบริสุทธิ์สดใสสว่างไสว (ผ่านการกลั่นกรอง)
	อาหารที่ต้องมี	
	แคผักเริน	มีเครือญาติพี่น้องมากมาย
	น้ำหมักพริกเขียว	ความอุดมสมบูรณ์ มีครบทุกรสชาติ
	น้ำหมักก๋อ	ความอุดมสมบูรณ์ มีครบทุกรสชาติ
	ลาบและหลู้	โชคลาภและความเต็มใจแสดง ความขอบคุณ
	น้ำตาลหรืออ้อย เหล้า	ความหวาน ชีวิตไม่ลำบาก ความบริสุทธิ์ สดใสสว่างไสว ป้องกันฟ้าผ่า (ผ่านการกลั่นกรอง)

๒. อาหารที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุมชนหรือเป็นกิจกรรมหน้าหมู่บ้าน ได้แก่ พิธีกรรมเลี้ยงยักษ์ (ยักษ์อาระโว) พิธีกรรมเลี้ยงผีตองหรือเลี้ยงตอง พิธีกรรมบูชาเจ้าบ้าน พิธีกรรมเลี้ยงผีเสื้อบ้าน พิธีกรรมเลี้ยงผีเสื้อวัด พิธีกรรมเลี้ยงผีเจ้าหลวงหรือเจ้าพ่อ อาหารที่เตรียมไปทำพิธี ได้แก่ ไก่ต้ม กล้วย ของต้ม ของหวาน แต่ถ้าเป็นงานใหญ่ เช่น เลี้ยงผียักษ์ ซึ่งมีการเลี้ยงในเมืองเชียงรุ่ง

เนื่องจากเป็นงานใหญ่ ทางเชียงรุ่งจึงรับเป็นเจ้าภาพ สมัยก่อนเจ้าเมืองตามหัวเมืองต่าง ๆ ต้องขี่ม้าเข้าไปร่วมพิธีในเชียงรุ่ง การเลี้ยงผียักษ์ทางผู้จัดงานต้องฆ่าควาย ๑ ตัวเพื่อใช้ในการประกอบพิธี แต่เมื่อเกิดการปฏิวัติวัฒนธรรม การเลี้ยงผียักษ์ และการเลี้ยงผีตอง ก็ไม่ปรากฏอีก ส่วนการเลี้ยงผีเสื้อบ้าน และการเลี้ยงผีเสื้อวัด ยังปรากฏในบางหมู่บ้าน และใช้ไก่ต้ม ๑ ตัวทำพิธีเลี้ยงผี

ประเพณี/พิธีกรรม	อาหารที่ใช้	ความหมาย/ความเชื่อ
งานเลี้ยงผี และงานเลี้ยงใจบ้าน	ไก่ต้ม กล้วย ของส้ม ได้แก่ ส้ม หรือ ยอดมะขาม ใบมะขาม ผักกะสัง ของหวาน ชนิดต่าง ๆ	ความอุดมสมบูรณ์ ความอุดมสมบูรณ์ มีครบทุกรสชาติทั้งอาหาร รสเปรี้ยวและรสหวาน

๓. อาหารที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับวัด ชาวไทลื้อกับวัดหรือพระพุทธศาสนา มีความสัมพันธ์อย่างเหนียวแน่น จึงเห็นปรากฏการณ์ของชาวไทลื้อกับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับวัดอยู่เสมอ แม้ว่าในปัจจุบันจะหาพระภิกษุมาจำวัดได้ยาก แต่ชาวไทลื้อก็ทุ่มเท ทุกอย่างเพื่อดำรงพุทธศาสนาไว้ ดังคำกล่าวที่ชาวบ้านมักจะพูดเสมอ เช่น “จะเห็ดอะสัง ก่อดูใจตุ๊ปี้โหลงฟ่องเน้อ เอาใจเป็นดี ๆ กำเดียว เป็นจะหนีเฮาไปอยู่วัดอื่นหมด” หมายความว่า เมื่อมีกิจกรรมที่ชาวไทลื้อต้องไปวัด อาหารที่จัดไปวัดหรือไปร่วมทำบุญ ได้แก่ ข้าวสารเจ้า ข้าวสารเหนียว ข้าวเหนียว ข้าวต้ม จิ้นจิ้น และ ห่อหนึ่ง สำหรับการนำห่อหนึ่งไปวัด จากการเข้าไปสังเกตและทำการสัมภาษณ์ในช่วงเข้าพรรษา พบว่า ห่อหนึ่งมี ๒ ลักษณะ คือ ห่อหนึ่งโหลง (โหลง คือ หลวงหรือใหญ่) และห่อหนึ่งน้อย (เล็ก) ห่อหนึ่งน้อยจะใส่ปริมาณของหนึ่งเพียง ๑ ช้อนชา สำหรับใส่ในหม้อข้าวห่อหนึ่ง (โตกเล็ก ๆ) ในการทำพิธีกรรมหน้าพระประธานในวิหาร เพราะถ้าใส่มากเกินไปทำให้สิ้นเปลืองเนื่องจากห่อหนึ่งเป็นอาหารที่บูตเน่าได้ง่าย การนำอาหารไปวัดนอกจากอาหารคาว และอาหารหวานแล้ว ยังพบว่า มีการนำผลไม้ไปเป็นพุทธบูชาด้วย เช่น แอปเปิ้ล สาลี่ ฝรั่ง

และกล้วย นอกจากอาหารสดแล้วในบางพิธีกรรม เช่น พิธีตานข้าวล้านบาตร และ พิธีตานข้าวใหม่ ชาวไทลื้อจะนำข้าวสารและข้าวเปลือกไปถวายเป็นพุทธบูชา บางวัดจะมีพ่อค้าไปรับซื้อข้าวเหล่านั้นเพื่อเปลี่ยนเป็นเงินบำรุงพุทธศาสนาต่อไป

อาหารไทลื้อกับโอกาสพิเศษ

อาหารในโอกาสพิเศษ หมายถึง อาหารที่ชาวไทลื้อจัดทำขึ้นเพิ่มเติมหรือจัดทำขึ้นเพื่อใช้เฉพาะในโอกาสใดโอกาสหนึ่ง หรือกล่าวได้ว่า การจัดงานในสังคมของชาวไทลื้อไม่ว่าจะเป็นงานมงคลหรืองานอวมงคล ในการจัดงานแต่ละครั้งจะต้องมีการเตรียมอาหารที่จะใช้ในงานไว้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง ตามแบบแผนหรือแนวปฏิบัติที่บรรพบุรุษหรือผู้เฒ่าผู้แก่ได้เคยแนะนำและบอกกล่าว ให้กระทำตามหรือยึดถือจากรุ่นสู่รุ่น ข้อปฏิบัติบางประการอาจจะไม่สามารถพิสูจน์ได้ตามแนวทางด้านวิทยาศาสตร์ว่าถูกหรือผิด แต่สำหรับการอยู่ร่วมในสังคมแล้ว บางอย่างถือเป็นขนบธรรมเนียมหรือจารีตประเพณีของสังคมนั้น ๆ ซึ่งสมาชิกของสังคมจำเป็นต้องปฏิบัติตาม เพื่อความสุขและความเป็นสิริมงคลของมวลสมาชิก อาหารไทลื้อที่ใช้ในงานมงคลและงานอวมงคล มีดังนี้

๑. อาหารที่ใช้ในงานมงคล ได้แก่ งานขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวช และงานอื่น ๆ ที่เจ้าภาพเห็นว่าเป็นงานมงคล เช่น งานเลี้ยงรับลูกหลานคนใหม่ อาหารที่จัดให้มีในงานเหล่านี้ นอกจากจะเป็นอาหารในงานพิธีกรรมแล้วยังมีอาหารที่ใช้เลี้ยงแขกที่มาร่วมงาน จากการเข้าไปมีส่วนร่วมในงานแต่งงานและงานขึ้นบ้านใหม่ ของชาวไทลื้อในเมืองเพยหลง ได้ข้อมูลด้านอาหารที่ใช้ในงานมงคล รวม ๙ อย่าง ได้แก่ ข้าวเหนียว จิ้นล้ำหรือลาบ (คนจีน เรียกว่าได้เซ็ง) หลู้ คั่วจิ้นง อ่อมเนื้อ ซีโครงทอด (ซีหลูก) แคผักเรน น้ำหมี่พริกเขียว ขนมปาด (ข้าวแรมพินอ้อย) อาหารที่ใช้ในงานเลี้ยงแขกที่มาร่วมพิธีไปนเดือน มี ๕ อย่าง ได้แก่ แคข้าวคั่วไก่จิ้นล้ำ ห่อหนึ่งปลี ข้าวแคบ และข้าวหนมไผ่ผักหวานบ้านลวกในงานฉลองวิหารที่วัดแห่งหนึ่งซึ่งนับว่าเป็นงานมงคล เช่นกัน พบว่า มีการเลี้ยงผู้ที่มาร่วมงานด้วยลาบ หลู้ และขนมจิ้น รวมทั้งมีการนำอาหารจีนมาเสริมด้วย เช่น คั่วเนื้อวัว

ใส่พริกชี้ฟ้าสด และหอมหัวใหญ่ คั่วเนื้อวัวใส่เห็ดหูหนู ผัดเนื้อวัวใส่น้ำมันพริกหอม และพริกแห้งหั่นเป็นท่อนสั้น ทอดกรอบผสมลงไปผัดเนื้อวุ้นนั้น



ภาพที่ ๗ อาหารที่ลื้อที่จัดเลี้ยงในงานปอยหลวงของวัดในเมืองเพยโหลง

๒. อาหารที่ใช้ในงานอวมงคล เช่น งานศพ หรือชาวไทลื้อเรียกว่า งานชาวดำ อาหารที่จัดให้มีส่วนใหญ่ เป็นอาหารทั่วไป แต่มีข้อห้าม คือ ห้ามฆ่าสัตว์ เพื่อนำมาทำเป็นอาหาร เนื่องจากไม่ต้องการให้ผู้ตายมีบาปกรรมติดตัว หากต้องใช้น้ำสัตว์ให้ซื้อจากตลาด และห้ามนำอาหารที่มีรสเปรี้ยว เข้ามาในงานศพ เพราะเชื่อว่าจะทำให้ศพบูดและมีกลิ่นเปรี้ยวได้ อย่างไรก็ตาม พบว่า มีการเลี้ยงข้าวหนม (ขนมจีน) ในงานศพตลอด ๒๔ ชั่วโมง แต่ห้ามมีของหมักดองที่มี รสเปรี้ยว มาปรุงเพิ่มในขนมจีนนั้น และในวันส่งศพ จะไม่นำขนมจีนมาเลี้ยงแขก

อาหารไทลื้อกับการคิดราคาอาหาร

เมื่อเข้าไปสังเกตในร้านอาหารไทลื้อ เพื่อศึกษาว่าชาวไทลื้อใช้อาหารชนิดใดรับรองแขก พบว่า อาหารที่ใช้เลี้ยงรับรองแขกในโอกาสพิเศษเมื่อมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องมาเยี่ยม ชาวไทลื้อจะพาแขกไปรับประทานอาหารที่ร้านของชาวไทลื้อที่ตนเองรู้จัก รายการอาหารที่สั่งมาเลี้ยงรับรองแขกมีดังนี้

ชุดที่ ๑ ราคา ๑๕๐ หยวน (๗๕๐ บาท)

รับประทานได้ ๓-๔ คน

๑. น้ำหมีปะเขือมาน
๒. แดผักกาด
๓. จิ้นหมูเนิ้ง
๔. ฟองเต้าหู้ทอดพ่นด้วยใบตะไคร้
๕. ผัดไส้หมูแบบจีน
๖. ผัดหมูสามชั้นหั่นบาง ๆ
๗. ข้าวเหนียวหรือข้าวฮาน (ข้าวเจ้า)

ชุดที่ ๒ ราคา ๒๐๐ หยวน (๑,๐๐๐ บาท)

รับประทานได้ ๕-๖ คน

๑. น้ำหมีเขือ (มะเขือม่วง)
๒. หนั๋งปอง
๓. น้ำหมีถั่วดินและผักกูดลวก
๔. น้ำหมีแตง
๕. ไก่ปอย
๖. แดผักโสะ
๗. แอ็บเห็ดใส่ผัก
๘. ปลาบั้งอบ
๙. ผัดผักป่า เช่นผักเสี้ยว ผักหวาน
๑๐. ข้าวเหนียวหรือข้าวฮาน (ข้าวเจ้า)

บทสรุป

หากจะกล่าวถึงกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ หรือกลุ่มคนไต ที่อาศัยอยู่ในดินแดนที่มีแม่น้ำโขงหล่อเลี้ยงชีวิตแล้ว เราจะพบว่า ชาวไทลื้อในสิบสองปันนา เป็นแหล่งกำเนิดหรือเป็นต้นทางของความเป็นชาติพันธุ์ไทลื้อในเมืองต่าง ๆ และถึงแม้ว่าจะมีการอพยพเคลื่อนย้ายผู้คนจากสิบสองปันนา กระจายไปสู่เมืองต่าง ๆ ทั้งในลาว พม่า และไทย ด้วยเหตุผลหลายประการ นับเป็นเวลากว่าหลายร้อยปี แต่ความเป็นวัฒนธรรมของชนชาวไทลื้อก็ยังปรากฏให้เห็นและกลุ่มคนไทลื้อก็ยังช่วยกันรักษา อนุรักษ์วัฒนธรรมของตนเองจากรุ่นสู่รุ่น เพื่อให้ลูกหลานได้มีโอกาสเรียนรู้ถึงรากเหง้าในวัฒนธรรมของตนเอง วัฒนธรรมของชาวไทลื้อที่ปรากฏ มีหลายด้าน เช่น ด้านขนบธรรมเนียมประเพณี ด้านหัตถกรรม ด้านการแต่งกาย รวมไปถึงวัฒนธรรมด้านอาหาร ในบทความนี้ ผู้เขียนหวังว่า เนื้อหาด้านวัฒนธรรมอาหารไทลื้อ จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาของผู้ที่สนใจในวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ และมีประโยชน์ต่อคนรุ่นหลังที่จะช่วยกันอนุรักษ์และสืบทอดความรู้ต่อไป.



๒ เอกสารอ้างอิง

ยรรยง จิระนคร และรัตนพร เศรษฐกุล. ๒๕๕๑. **ประวัติศาสตร์สิบสองปันนา.**

พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: สร้างสรรค์ จำกัด.

หยาง เชิง เหมิง. ๒๐๐๑. **อาหารการกินสิบสองปันนา.** สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัย

ยูนนาน (คุนหมิง) : ยูนนาน.

หวง เทียนหยุน. ๒๐๐๕. **วัฒนธรรมอาหารของสิบสองปันนา.** บริษัทคุนหมิงผู้

ซิน ซุน ฉ่าย เฉ่อ หยินหวู่ โหย เซียน กงซือ : ยูนนาน.

อ้ายหน่อ (Yan Nau). มปป. **วิถีชีวิตชาวไทลื้อในสิบสองปันนา.** มปป.

Foon Ming Liew–Herres, VolkerGrabowsky, RenooWichasin. 2012. **Chronicle of Sipsong panna.** Chiang Mai : Mekong Press.

Hsieh, Shih Chung.1989. **Ethnic-Political Adaptation and Ethnic-Change of the SipsongbannaDai : An Ethnohistorical Analysis.** Doctor of Philosophy Thesis, University of Washington.

Sun. Jiuxia and BaoJigang. Anthropological Tourism Analysis on Participation : The case Study Of Dai Village in Xishuangbanna.**Chinese Sociology and Anthropology**, vol.39, No.3 (Spring 2007) : 28-49.