

บทที่ 2

เอกสาร ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง การศึกษารูปแบบตำรับอาหารในท้องถิ่นตำบลริม อำเภотаวังผา จังหวัดน่าน ได้มีการตรวจสอบเอกสารดังนี้

1. บริบทชุมชนตำบลริม อำเภотаวังผา จังหวัดน่าน
2. อาหารล้านนา (ภาคเหนือ)
3. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารล้านนา
4. วัตถุดิบพืชผักและสมุนไพรพื้นบ้าน
5. ตำรับอาหารล้านนา
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. บริบทชุมชนตำบลริม อำเภотаวังผา จังหวัดน่าน

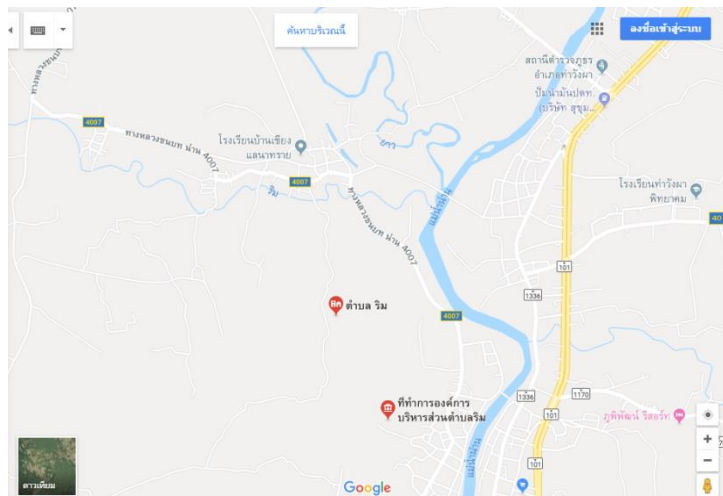


ภาพที่ 1 ตำบลริม อำเภотаวังผา จังหวัดน่าน

1.1 ประวัติและความเป็นมา

องค์การบริหารส่วนตำบลริม เดิมเป็นสภาตำบล ตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. 2537 ได้รับการประกาศจัดตั้งเป็นองค์การบริหารส่วนตำบลริมจากกระทรวงมหาดไทย เมื่อวันที่ 23 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2540

1.2 ที่ตั้ง อาณาเขต เขตการปกครอง



ภาพที่ 2 แผนที่ชุมชนตำบลริม อำเภothาวังผา จังหวัดน่าน

ที่ทำการตั้งอยู่เลขที่ 108 หมู่ที่ 2 ตำบลริม อำเภothาวังผา จังหวัดน่าน เนื้อที่ องค์การบริหารส่วนตำบลริม มีเนื้อที่ประมาณ 10.7 ตารางกิโลเมตร คิดเป็น จำนวน 6,687.5 ไร่ อยู่ห่างจากที่ว่าการอำเภothาวังผา ไปทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ ประมาณ 4 กิโลเมตร โดยมีเขตติดต่อกับพื้นที่ใกล้เคียง ดังนี้

ทิศเหนือ	ติดต่อกับ	ตำบลผาตอ
ทิศใต้	ติดต่อกับ	ตำบลป่าคา
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับ	ลำน้ำน่าน, ตำบลthาวังผา
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับ	ตำบลแสนทอง

1.3 ลักษณะภูมิประเทศ

องค์การบริหารส่วนตำบลริม มีสภาพภูมิประเทศเป็นพื้นที่ราบลุ่มตามความยาวของแม่น้ำน่าน ซึ่งเป็นแม่น้ำสายหลักของจังหวัดน่านไหลผ่านตัวจังหวัด ไปยังเขื่อนสิริกิติ์ที่จังหวัดอุตรดิตถ์ แล้วผ่านจังหวัดพิษณุโลก พิจิตร ไปบรรจบแม่น้ำปิงที่จังหวัดนครสวรรค์กลายเป็นแม่น้ำเจ้าพระยาที่เป็นแม่น้ำสายสำคัญที่หล่อเลี้ยงภาคกลาง โดยมีแม่น้ำสาขาของแม่น้ำน่าน คือ แม่น้ำยาว ซึ่งเป็นแหล่งน้ำสำคัญที่ชุมชนนำมาใช้อุปโภค บริโภค และใช้ในการเกษตร ทำให้พื้นที่มีทัศนียภาพสวยงาม และยังเป็นสถานที่แข่งขันเรือยาวประเพณีประจำปีอำเภothาวังผาเป็นประจำทุกปี จึงเหมาะสำหรับพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยว ที่พักผ่อนหย่อนใจ และเป็นสถานที่อนุรักษ์พันธุ์สัตว์น้ำ (โดยเฉพาะปลาน้ำจืด)

1.4 ลักษณะภูมิอากาศ

- ฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่ปลายเดือนกุมภาพันธ์ ถึง ปลายเดือนพฤษภาคม โดยได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือพัดมาจากตอนเหนือของประเทศจีน (อุณหภูมิสูงสุดเฉลี่ย 42.90 องศาเซลเซียส)

- ฤดูฝน เริ่มตั้งแต่เดือนมิถุนายนถึงเดือนกันยายน โดยได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้พัดมาจากมหาสมุทรอินเดีย(ปริมาณน้ำฝนสูงสุดเฉลี่ยวัดได้ 1,405.50 มิลลิเมตร/ปี)

- ฤดูหนาว เริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคมถึงเดือนมกราคม โดยได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ พัดมาจากตอนเหนือของประเทศจีน (อุณหภูมิต่ำสุดเฉลี่ย 7.20 องศาเซลเซียส)

1.5 ข้อมูลประชากรในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลริม

ปัจจุบันในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลริม มีจำนวนประชากร จำนวน 4,125 คน แยกเป็น ชาย 2,083 คน หญิง 2,042 คน ความหนาแน่นของประชากรเฉลี่ยต่อพื้นที่เท่ากับ 385.70 คน ต่อตารางกิโลเมตร (แผนพัฒนาอบต.ริม, 2559)

2. อาหารล้านนา (ภาคเหนือ)

2.1 ลักษณะภูมิศาสตร์ของภาคเหนือ

สภาพทางภูมิศาสตร์ของภาคเหนือส่วนใหญ่มีสภาพเป็นภูเขา มีแม่น้ำลำคลองหลายสายไหลผ่าน ภาคเหนือมีเทือกเขาสูงทอดยาว สลับกับที่ราบลุ่มแม่น้ำ มีอากาศค่อนข้างหนาว เป็นดินแดนแห่งประวัติศาสตร์ที่มีความเจริญรุ่งเรืองมาตั้งแต่อดีตจวบจนปัจจุบัน หากกล่าวถึงภาคเหนือแล้วสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ ภาคเหนือตอนบน และภาคเหนือตอนล่าง

2.2 ลักษณะเด่นของอาหารภาคเหนือ

ชาวเหนือได้สรรสร้างศิลปวัฒนธรรมอันละเอียดอ่อนลึกซึ้งในทุกด้านไม่ว่าแต่การบริโภคอาหาร อันเป็นเอกลักษณ์ที่สอดคล้องกับฤดูกาลของธรรมชาติ ลักษณะของอาหารภาคเหนือ นั้น ภาคเหนือตอนบนรับประทานข้าวเหนียว และชนิดอาหารที่มีน้ำน้อย ส่วนภาคเหนือตอนล่าง รับประทานข้าวเจ้าและแกงต่างๆ ที่มีลักษณะผสมผสานระหว่างภาคเหนือตอนบนและภาคกลาง สภาพอากาศก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้อาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบนแตกต่างจากภาคอื่นๆ เนื่องจากอากาศหนาวเย็นเป็นเหตุผลที่ทำให้อาหารส่วนใหญ่มีไขมันมาก เพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่น

เมนูอาหารที่น่าสนใจของภาคเหนือ เช่น ลาบ ขนมหินน้ำเงี้ยว แกงผักเชียงดา ข้าวซอย แกงฮังเล แกงแค แกงโฮะ แกงอ่อม ไส้อั่ว จอผักกาด แกงขนุน ตำขนุน แกงบอน แกงตุน แกงบะค้อนก้อม (มะรุม) แกงหน่อไม้ ยาไก่ใส่ปลี แกงผักหวาน แกงสะแล แกงผักปลัง แกงหางหาวาย แกงเห็ดโคน แกงเห็ดเผาะ น้ำพริกอ่อง น้ำพริกหนุ่ม แคบหมู แกงหยวก แกงผักขี้เหล็ก และเมนูอาหารจากปลาแม่น้ำ ซึ่งปลาแม่น้ำส่วนใหญ่มีในภาคเหนือตอนล่าง

2.3 วิถีชีวิต ค่านิยม ความเชื่อเรื่องอาหาร

อาหารไทยภาคเหนือแต่ละประเภทมีความเป็นมา ความเชื่อ ค่านิยมและประเพณีที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของชาวภาคเหนือ ซึ่งเกิดจากการถ่ายทอดวิถีชีวิตของชุมชนในท้องถิ่น โดยวัฒนธรรมอาหารภาคเหนือมีการผสมผสานวัฒนธรรมการกินจากหลายกลุ่มชน เนื่องจากมีหลายชาติพันธุ์ในพื้นที่ภาคเหนือ ชนิดอาหารของภาคเหนือ นั้น ส่วนใหญ่ใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นและขึ้นเองตามธรรมชาติรวมทั้งผักที่ปลูกในไร่บ้าน หรือสวนครัว โดยความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับความเชื่อ ซึ่งอาหารแต่ละชนิด มีความเป็นมา ค่านิยม ความเชื่อที่แตกต่างกัน ส่วนใหญ่จะเป็นความเชื่อในเรื่องเกี่ยวกับประโยชน์ให้คุณต่อร่างกาย และเป็นยาสมุนไพรที่ทำให้สุขภาพดี

ในขณะที่พอถึงเทศกาลงานบุญ งานปอย หรืองานมงคล งานอวมงคลก็จะมีของกินรับรองแขกที่มาร่วมงาน โดยมุ่งที่จะให้เจ้าบ้านและผู้มาร่วมงาน “กินหอมต่อม่วน” และให้มีโชคลาภตามความเชื่อ เช่น

ปีใหม่ (สงกรานต์) ทุกบ้านจะมีแกงขนุน โดยเชื่อว่าจะช่วยหนุนค่าให้ครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข มีโชคลาภ ของกินอื่น ได้แก่ แกงอ่อม แกงฮังเล ท่อนึ่งไก่ แอ็บปลา และลาบ ซึ่งถือว่าเป็นของกินแห่งโชคลาภ สำหรับขนมก็จะมีขนมจ็อก ซึ่งมีทั้งไส้มะพร้าวที่จะออกรสหวาน ไส้ถั่วเขียวที่รสเค็ม ข้าวต้มมัด ข้าวต้มหัวหงอกและขนมชนิดหนึ่งที่ไม่มีรสหวาน และเค็มเล็กน้อยนั้นคือขนมเกลือ ซึ่งมีส่วนผสมหลัก คือ แป้งข้าวเจ้าและเกลือ

งานบุญปอย เช่น กินข้าวสลาก (ตานก๋วยสลาก) งานบุญต่างๆ อาหารที่จะใช้รับรองแขกจะมีลาบหมู ตามด้วยแกงอ่อม น้ำพริก ไส้อั่ว จอผักกาด ท่อนึ่งไก่ และขนมต่างๆ เช่น ขนมปาด ขนมจ็อก

งานมงคล เช่น งานแต่งงาน ขึ้นบ้านใหม่ จะมีอาหารหลักที่ใช้เลี้ยงรับรองผู้มาร่วมงานคือ ลาบหมูหรือลาบปลา ส่วนลาบวัวลาบควายจะไม่นิยมกินกันเพราะถือว่าเป็นสัตว์ใหญ่จะเป็นการสร้างเวร สร้างกรรมให้กับเจ้าภาพ ขนมจีนน้ำเงี้ยว แกงอ่อมหมู แกงอ่อมไก่ น้ำพริกอ่อม โดยมีแอบหมูกับผักสดเป็นเครื่องเคียง

งานอวมงคล เช่น งานศพ มีความเชื่อว่าห้ามเลี้ยงอาหารที่มีลักษณะเป็นเส้นทุกชนิด เนื่องจากจะเชื่อว่าจะทำให้ผู้ตายและญาติไม่ยอมตัดขาดจากกัน (สุดา นนทะวงษ์และคณะ, 2556)

2.4 อาหารล้านนาไทย

ชาวล้านนาไทยมีอาหารที่นิยมประจำถิ่นมากมายหลายอย่าง เป็นอาหารประจำท้องถิ่นของตนอาหารหวาน อาหารคาวทั้ง 2 อย่างนี้ มีอยู่ในชีวิตประจำวันและคราวงานเทศกาล อาหารที่รู้จักกันมากในภาคเหนือ มีดังนี้

2.4.1 แกงอ่อม ได้แก่ แกงเนื้อทุกชนิด ถ้าแกงไก่ เรียกแกงอ่อมไก่ แกงเนื้อวัวหรือเนื้อควายเรียกแกงอ่อมจิ้งจิว หรือแกงอ่อมจิ้งควาย ถ้าเป็นสัตว์อื่นๆ ที่ไม่เกี่ยวกับเนื้อไม่เรียกอ่อม ล้านนาไทยไม่นิยมแบ่งว่าเนื้อหมูหรือเนื้อวัวต่างกัน จะเรียกรวมกันทั้งหมด วัวและควาย ฯลฯ ว่าเป็นจิ้งหรือจิ้งด้วยกันทั้งนั้น แกงเนื้อจึงเป็นแกงอ่อมทั้งนั้น จะเป็นหมู เป็ด ไก่ วัว ควาย ก็ตามที่

1) จิ้นลาบ หรือลาบ ได้แก่ การนำเนื้อดิบมาสับอย่างละเอียด (สับคือลาบ) ใส่เครื่องลาบและน้ำพริกลาบ ปรงด้วยฝีมือแม่ครัว เนื้อที่จะนำมาลาบก็ได้ทุกชนิดเช่นเดียวกับแกงอ่อม

2) จิ้นลาบแกงอ่อม ถือกันว่าเป็นอาหารชั้นเลิศของภาคเหนือ แยกไปใครมา จะต้องมีการทำแกงอ่อมและลาบเสมอ ถือเป็นเกียรติแก่เจ้าของบ้านด้วย ในการรับรองแขกที่ตนนับถือ หรืออาคันตุกะมาเยือน

3) ยำจิ้นไก่ ไก่แก่ ยำเนื้อไก่ เป็นอาหารชั้นยอดของล้านนาไทยอีกอย่างหนึ่ง คือ เวลามีงานต่างๆ ในบ้าน เช่น ขึ้นบ้านใหม่ งานบวชเป็กซ์ ถ้าไม่เอาแกงอ่อมและลาบต้องเอายำจิ้นไก่ ซึ่งเป็นที่นิยมรองลงมาทีเดียว จนกระทั่งปรากฏในคำขอของล้านนาไทยว่า

- พื้จะตำพริกตำ	ใส่ยำจิ้นไก่
หอมป้อมผักไผ่	กับมะแขว่นโป่งแยง
จักนั้งไกล่กัน	กินกับแม่จันทรพองแป้น
กินกำเดียว	ลำเป็นสองสามแล้ง
- ตำพริกตำ	ใส่ยำจิ้นไก่
เอาหอมป้อมเข้าใส่	ไวโยโยวมัน

(ก. พื้จะตำน้ำพริกใส่ยำเนื้อไก่ จะใส่ผักชี ผักไผ่ กับมะแขว่น เครื่องยาที่มาจากตำบลโป่งแยง จักนั้งไกล่กัน กับน้องผู้มีผิวประดุกจันทร รับประทานเพียงมือเดียวก็อร่อยไปตั้งสองสามขวบปี)

(ข. ตำพริกตำ ยำเนื้อไก่ เอาผักชีเข้าโรย ที่นี้ละก็ตัวใครตัวมัน)

4) แกงแค เป็นแกงผักรวมหลายชนิด แกงแคนี้ทำได้กับเนื้อกับปลาหลายชนิด เช่น แกงแคไก่ แกงแคชิ้นแห้ง แกงแคปลา เป็นต้น ในมหาชาติกัณฑ์มหาราช กล่าวถึงอาหารตอนที่พราหมณ์ชูชกรับประทานนั้นว่า “แกงแคเต่าและแกงแคเห็ด ผีตวะวี่วะวี่” นี้แสดงถึงแกงแคต้องมีรสจัดจึงจะอร่อย ในนครภัณฑท์กล่าวถึงแกงแคว่า “มีตึงแกงแคแลน และแกงแคลิ้น หอมรสกลิ่นปุ่น ฉันทังแมงมันและมดส้ม จิ้นอ่อนตัมปุมหนา” มีทั้งแกงแคตะกวดและนิ่ม กลิ่นหอมน่ารับประทาน มีทั้งแมงมันและไข่มดแดงเนื้ออ่อม เครื่องใน

นอกจากอาหารที่กล่าวมานี้แล้วก็มีพวกห่อหนึ่ง (ห่อหมก) แกงผักต่างๆ หลายชนิด

รวมกัน น้ำพริกต่าง ๆ ด้วย ซึ่งเป็นอาหารประจำถิ่นที่เอร็ดอร่อยทั้งนั้น

ชาวล้านนานิยมรับประทานอาหารประเภทข้าว คือ ข้าวเหนียว ซึ่งเรียกกันว่าข้าวหนึ่งกรรมวิธีทำข้าวเหนียวนี้ค้อยยุ่งยากกว่าการหุงข้าวของภาคกลางภาคใต้อยู่บ้าง กล่าวคือจะต้องเอาข้าวสารลงแช่น้ำ ซึ่งทางล้านนาไทยเรียกว่า “หมาข้าว” ผู้เขียนสันนิษฐานว่า คำว่าหมาน่าจะตรงกับ “หมัก” ของภาคกลางนั่นเอง ต้องหมาข้าวไว้ประมาณ 1 คืน รุ่งเช้าจึงทำการนึ่งด้วยไผ่และหม้อหนึ่งเมื่อสุกแล้วก็นำไปใส่ไว้ในกล่องข้าว แอ็บข้าว หรือเอ็บข้าว เก็บไว้รับประทานตั้งแต่เช้าจนกระทั่งเย็นไม่ต้องทำการหุงอีกเหมือนการหุงข้าวของคนภาคกลาง (มณี พะยอมยงค์, 2529)

2.5 ชั้นโตก

2.5.1 ประเพณีเลี้ยงชั้นโตก

ประเพณีชั้นโตก ในสมัยใหม่บางคนก็เอาคำฝรั่งกินข้าวเย็นมาบวกคำว่า ชั้นโตก เป็นชั้นโตกดินเนอร์ ซึ่งมีขึ้นราวพุทธศักราช 2500 เป็นต้นมา นายไกรศรี นิมมานเหมินทร์ ผู้เป็น นายธนาคารและนักธุรกิจใหญ่ภาคเหนือ เป็นคนสนใจรวบรวมของเก่าด้วยการศึกษาค้นคว้าทาง โบราณคดีของล้านนาไทยที่สำคัญยิ่งผู้หนึ่ง พิจารณาเห็นประเพณีที่ชาวเหนือประพฤติปฏิบัติกันมา ตั้งแต่ดั้งเดิมแล้ว เช่น ประเพณีที่รับประทานอาหารโดยใช้ชั้นโตกเป็นภาชนะ ใช้กล่องข้าวใส่ข้าว รับประทานแบบชาวบ้านในภาคเหนือทำกัน ถ้าเอามาใช้ชาวต่างชาติที่มาพร้อมด้วยคงจะตื่นตาตื่นใจมาก จึงจัดทำขึ้นต้อนรับแขกที่มาประชุมเรื่องธนาคาร ซึ่งมีทั้งคนไทยและชาวต่างประเทศมาร่วมรับประทาน อาหารแบบไทยเหนือ คือ อาหารที่เป็นไทยเหนือ ใส่ชั้นโตกและกล่องข้าวรับประทานกันและมี ประเพณีการเล่นของล้านนาไทยอื่นๆ ประกอบด้วย การเลี้ยงครวนั้นเป็นที่กล่าวขวัญและพึงพอใจ แก่แขกผู้มาร่วมรับประทานกันมากเป็นพิเศษ ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา ประเพณีชั้นโตกหรือชั้นโตกดิน เนอร์ที่ชาวต่างชาติเรียกกัน ก็กลายเป็นที่นิยมทำกันทั้งส่วนเอกชนและทางราชการ โดยเฉพาะ เทศบาลนครเชียงใหม่ได้เตรียมอุปกรณ์การเลี้ยงชั้นโตกไว้พร้อมสรรพ ทั้งอบรมพนักงานเจ้าหน้าที่ของ ตนให้มีความรู้ความเข้าใจในประเพณีการเลี้ยงชั้นโตกเป็นอย่างดีด้วย

2.5.2 อาหารสำหรับชั้นโตก

- 1) ข้าวหนึ่งหรือข้าวเหนียว นิยมหนึ่งแล้วใส่กล่องข้าวใหญ่ไว้ ต้องตระเตรียมให้ เพียงพอกับแขกที่เราเชิญมา
- 2) แกงอ่อม โดยมากกินแกงอ่อมควัวในหมู (เครื่องในหมู) เพราะคนส่วนมาก ชอบรับประทาน
- 3) แกงฮินแล หรือ ฮางเล ความจริงแกงชนิดนี้มีใช้แกงของล้านนาไทยมาก่อน เราได้มากจากพม่า แต่ชาวพม่าได้เข้ามาอยู่ในภาคเหนือมาก จึงนิยมแกงนี้เป็นประจำถิ่น
- 4) ใส่อั่ว คือ เนื้อสับผสมด้วยเครื่องแกง ยัดใส่หมูแล้วนำไปย่างไฟหรือทอด ทางล้านนาไทยเรียกว่า ใส่อั่ว ภาคกลางเรียกไส้กรอก แต่ต่างจากกุนเชียงซึ่งทางเหนือนิยมเรียกไส้ กรอก
- 5) แคนหมู ได้แก่ม้วนหมูนำมาทอด ทางล้านนาจะเอาทั้งหนังและมันจะจิ้น คือ ทอดนานให้น้ำมันออกมาให้มากแล้วเก็บไว้ชั่วคราวก่อน แล้วนำมาทอดด้วยน้ำมันอีกครั้ง เพื่อให้ พองนารับประทาน
- 6) น้ำพริก ประกอบด้วย น้ำพริกอ่อง ทำมาจากมะเขือเทศผัดด้วยน้ำพริกใส่ หมูด้วย ใช้จิ้มกับแตง หรือกะหล่ำปลี บางแห่งใช้น้ำพริกปลาร้า ตำด้วยน้ำพริกสด จิ้มกับพวกแตง และมะเขือเผาะ
- 7) จิ้นลาบ มีทั้งลาบดิบและลาบคั่ว คือ ลาบเนื้อผัดให้สุก จิ้มกับผักต่างๆ
- 8) ผัดต่างๆ เป็นรายการอาหารที่เพิ่มเข้ามา เพื่อให้ผู้รับประทานอาหารพื้นบ้าน ไม่เป็นได้รับประทาน

อาหารเหล่านี้จะตกลงในถ้วยเล็กๆ วางไว้ในชั้นโตกจวบครบ แล้วใช้ผ้าซีครอบไว้ รอ พิธีแห่ชั้นโตกต่อไป (มณี พะยอมยงค์, 2529)

3. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารล้านนา

3.1 ความหมายวัฒนธรรม

วัฒนธรรม คือ ความหลากหลายต่างเผ่าพันธุ์ การติดต่อสัมพันธ์กับผู้คนต่างวัฒนธรรมต่างขนบธรรมเนียมประเพณี ย่อมเกิดการเลื่อนไหลถ่ายเทวัฒนธรรมข้ามเผ่าพันธุ์ ทั้งทางด้านภาษา ธรรมเนียมปฏิบัติ รวมถึงอาหารการกิน วัฒนธรรมอาจจะหมายถึง ภาษา การติดต่อสื่อสาร การสื่อความ การแต่งกาย อาหารและโภชนาการ เราสามารถเรียนรู้เรื่องของวัฒนธรรมที่แตกต่างกันได้ เช่น ความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรมการปรุงการประกอบอาหารรวมถึงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารซึ่งเป็นการถ่ายทอดความรู้จากรุ่นสู่รุ่น ณรงค์ เล็งประชา (2539) ได้กล่าวถึงลักษณะเด่นของวัฒนธรรมดังนี้

- 1) วัฒนธรรม คือสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น เพื่อใช้เป็นสิ่งช่วยให้การดำเนินชีวิต ทุกสิ่งทุกอย่างที่มนุษย์สร้างขึ้นล้วนเป็นวัฒนธรรม
- 2) วัฒนธรรมเป็นผลรวมของหลายสิ่งหลายอย่าง (Integrative) เช่น ความรู้ ความเชื่อ วิธีการดำเนินชีวิต สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ
- 3) วัฒนธรรมมีลักษณะเป็นพฤติกรรมที่เกิดการเรียนรู้ มิใช่เกิดขึ้นเองโดยปราศจากการเรียนรู้มาก่อน
- 4) วัฒนธรรมมีลักษณะเป็นมรดกแห่งสังคม วัฒนธรรมเป็นผลของการถ่ายทอดการเรียนรู้ และเครื่องมือที่ใช้ในกระบวนการดังกล่าวย่อมอาศัยการสื่อสารสัญลักษณ์
- 5) วัฒนธรรมเป็นวิถีชีวิตของมนุษย์
- 6) วัฒนธรรมเป็นผลจากการช่วยกันสร้างสรรค์ของมนุษย์ และได้ดัดแปลงสิ่งใดที่ไม่ดีหรือล้าหลังก็เลิกใช้ไป สิ่งใดที่ดียังคงไว้ต่อไป (ณรงค์ เล็งประชา, 2539)

3.2 ลักษณะการปรุงประกอบอาหารของอาหารล้านนา

อาหารล้านนามีลักษณะหลากหลายตามวิธีการประกอบอาหารได้แก่ แกง คั่ว จอ เจียว ตำ ยำ นึ่ง น้ำพริก มอบ ลาบ ส้า อ้อก แอ็บ อู้ก/ฮุ่ม หมักดอง เคี้ยว และขนม

3.2.1 แกง (อ่านว่า แก้ง) เป็นอาหารประเภทน้ำ ที่มีปริมาณน้ำแกงอยู่ในระดับใกล้เคียงกับส่วนประกอบต่างๆ ในหม้อ มีวิธีการทำ โดยใส่น้ำ พอเดือด ใส่เครื่องปรุง แล้วใส่ส่วนประกอบหลักที่ต้องการแกงตามลำดับ บางสูตร นิยมคั่วเครื่องแกงกับน้ำมันเล็กน้อย จนเครื่องแกงและส่วนผสมอื่น เช่น หมู ไข่ จนมีกลิ่นหอมก่อน จึงจะเติมน้ำลงไป และจึงใส่เครื่องปรุงอื่นๆ ตามไป เมื่อน้ำเดือด หรือเมื่อหมูหรือไก่ได้ที่แล้ว เครื่องปรุงหลัก ได้แก่ พริก หอมแดง กระเทียม ปลาร้า กะปิ ถ้าเป็นแกงที่มีเนื้อสัตว์เป็นเครื่องปรุงด้วย จะใส่ตะไคร้ ขมิ้น เพื่อดับกลิ่นคาว เช่น แกงอ่อม

3.2.2 คั่ว หรือขั่ว ในความหมายทางล้านนา คือการผัด เป็นวิธีการปรุงอาหารที่นำน้ำมันปริมาณเล็กน้อย และใส่กระเทียมลงเจียว แล้วใส่เครื่องปรุงลงไปผัด ใช้ไฟปานกลาง อีกแบบหนึ่งคือ คั่วแบบไม่ใส่น้ำมัน เพียงใส่น้ำลงไปเล็กน้อย พอเดือด จึงนำเครื่องปรุงลงผัด คนจนอาหารสุก และปรุงรสกลิ่นในระหว่างนั้น เช่น คั่วมะเขือถั่วฝักยาว (คั่วบ่าเขือบ่าถั่ว) คั่วลาบ การคั่วเมล็ดพืช เช่น คั่วงา คั่วถั่วลิสง ใช้วิธีคั่วแบบแห้ง คือไม่ใช้ทั้งน้ำและน้ำมัน

3.2.3 เคี้ยว เครื่องปรุงรสอาหารของชาวล้านนา ที่ใช้วิธีเคี้ยว เช่น น้ำปู (อ่านว่า "น้ำปู่") เป็นวิธีการที่นำปูมาโขลกให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำ แล้วนำไปเคี้ยวบนไฟแรงๆ จนเหลือแต่น้ำปูในหม้อ 2 ใน 3 ส่วน แล้วจึงลดไฟให้อ่อนลง เติมเกลือ บางคนชอบเผ็ด ก็โขลกพริกใส่ลงไปด้วย การเคี้ยวอีกอย่าง

หนึ่ง การเคี่ยวหัวน้ำเหมียง นำเอาหัวน้ำเหมียงที่ได้จากเหมียงที่นึ่งแล้ว มาเคี่ยวเช่นเดียวกับน้ำปู หัวน้ำเหมียงใช้เป็นเครื่องปรุงในการทำน้ำเหมียง

3.2.4 จอ เป็น การปรุงอาหารประเภทผัก โดยการนำน้ำใส่หม้อตั้งไฟปรุงด้วย เกลือ กะปิ ปลา ร้าเมื่อน้ำเดือดจึงใส่ผักลงไป จากนั้นจึงเติมรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะขามเปียกหรือมะขามสด (ไม่นิยมใช้น้ำมะนาว มะเขือเทศ มะกรูด) การจ้ออาจใส่กระดูกหมูด้วยก็ได้ ชนิดผักที่มีการนำมาจ้อ เช่น ผักกาด ผักหนาม ผักกูด ผักบุง ซึ่งบางแห่งนิยมใส่ถั่วเน่าแช่บึงไฟ และน้ำอ้อย ลงไปด้วย

3.2.5 เจียว (อ่านว่า เจี้ยว) เป็นวิธีการปรุงอาหารที่ใส่น้ำ แล้วตั้งไฟให้เดือด ใส่กะปิ เกลือหรือน้ำปลา ปลา ร้า กระเทียม หอมหัวเล็ก พริกสด ลงไปปรุงรส จากนั้นจึงใส่ผัก หรือไข่ขณะที่น้ำเดือด หรือจะปรุงรสทีหลังก็ได้ แต่งกลิ่นด้วยต้นหอม ผักชี หรือพริกไทย ถ้าชอบเผ็ด ก็ใส่พริกสด หรือพริกสดเผาแกะเปลือก ใส่ลงไปทั้งเม็ด หรือจะใช้กินกับเจียวผักนั้น เจียวมีลักษณะคล้ายจ้อ แต่ไม่มีรสเปรี้ยว ปริมาณน้ำแกงน้อยกว่าจ้อ เช่น เจียวผักโขม เจียวไข่มดแดง เป็นต้น

3.2.6 ต่ำ (อ่านว่า ต่ำ) เป็นอาหารประเภทเดียวกับยำ มีวิธีการปรุง โดยนำส่วนผสมต่างๆ พร้อมเครื่องคลุกเคล้ากันในครก เช่น ต่ำขุ่น (ต่ำบ้าขุ่น) ต่ำมะขาม (ต่ำบ้าขาม) ส่วนประกอบหลัก ได้แก่ เกลือ กระเทียม หัวหอม พริกแห้งหรือพริกสด กะปิ ถั่วเน่าแช่บ (ถั่วเน่าแผ่น) ปลา ร้า ซึ่งทำให้สุกแล้ว

3.2.7 ยำ ใช้กับของที่สุกแล้ว เช่น ยำจิ้นไก่ ทำด้วยไก่ต้ม ยำผักเหือด(ผักเหือดหนึ่ง) ยำจิ้นแห้ง (เนื้อต้ม) ปรุงเครื่องยำ หรือเรียกว่า พริกยำ ในน้ำเดือด แล้วนำส่วนผสมที่เป็นเนื้อ หรือผักต้มลงไป คนให้ทั่ว น้ำพริก (อ่านว่า น้ำพิก) เป็นอาหารหรือเครื่องปรุงชนิดหนึ่ง มีส่วนประกอบหลัก คือ พริก เกลือ หอม กระเทียม เป็นต้น อาจมีส่วนผสมอื่นๆ เช่น กะปิ ถั่วเน่าแช่บ ปลา ร้า มะเขือเทศ ข่า ตะไคร้ เพิ่มเข้าไป แล้วแต่จะปรุงเป็นน้ำพริกแต่ละชนิด วิธีการปรุง จะนำส่วนผสมทั้งหมดมาโขลกรวมกันในครก เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกกบ น้ำพริกปลา

3.2.8 นึ่ง หรือหนึ่ง เป็นการทำให้สุกด้วยไอน้ำร้อนในไห หรือที่สำหรับการนึ่ง มี 2 ลักษณะ คือ การนึ่งโดยตรง โดยที่อาหารนั้นไม่ต้องมีเครื่องห่อหุ้ม เช่น การนึ่งข้าว นึ่งปลา นึ่งกล้วยตาก นึ่งเนื้อตาก อีกลักษณะหนึ่ง คืออาหารนั้นจะห่อด้วยใบตองก่อน ได้แก่ การนึ่งขนมที่ห่อใบตอง เช่น ขนมจ็อก ขนมเกลือ และพวกห่อนึ่งต่างๆ อาหารที่ใช้วิธีนี้ มักจะเรียกตามชื่ออาหารนั้นๆ ลงท้ายด้วย นึ่ง เช่น ไก่นึ่ง ปลานึ่ง กล้วยนึ่ง

3.2.9 ห่อนึ่ง หรือห่อหนึ่ง เป็นวิธีประกอบอาหารชนิดหนึ่ง ใช้เนื้อสัตว์ เช่น ไก่ ปลา หรือใช้หัวปลี หน่อไม้ มาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุง ห่อด้วยใบตองแล้วนำไปนึ่ง ห่อนึ่งจะเรียกตามชนิดของอาหารที่นำไปนึ่ง ห่อนึ่งจะเรียกตามชนิดของอาหารที่นำมาปรุงเช่น ห่อนึ่งไก่ ห่อนึ่งปลา หน่อหนึ่งปลี ห่อนึ่งหน่อ เป็นต้น

3.2.10 ปิ้ง เป็นการนำอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วมาปิ้งเหนือไฟไม่แรงนัก ปิ้งจนสุกเกรียมกรอบ เช่น ปิ้งปลา ปิ้งไก่ ปิ้งหมู

3.2.11 ย่าง เป็นการทำอาหาร หรือการทำให้เครื่องปรุงสุก โดยวางสิ่งของนั้นเหนือไฟอ่อนจนสุกตลอดถึงข้างใน อาจใช้เวลาค่อนข้างนาน เช่น การย่างไส้อ้ว

3.2.12 ทอด เป็นการทำให้อาหารสุกด้วยน้ำมัน ตั้งไฟให้ร้อน ใส่อาหารลงทอดให้เหลืองสุกตามที่ต้องการ เช่น การทอดแคบหมู แคบไข่ ไส้อ้ว

3.2.13 มอบ เป็น วิธีการปรุงอาหารที่นำปูดามาโขลกให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำ ใส่กระทะ ตั้งไฟอ่อนๆ เคี่ยวจนหอม ปรุงน้ำพริก ผักที่เป็นส่วนผสม เป็นผักชนิดเดียวกับแกงแค ใส่ข้าวคั่วและไข่ ลงไปและมีกลิ่นหอมของปู บางคนเรียก มอกปู

3.2.14 ลาบ เป็น วิธีการปรุงอาหารโดยการสับให้ละเอียด เช่น เนื้อสัตว์ ทั้งนี้เพื่อนำไป ปรุงกับเครื่องปรุงน้ำพริก ที่เรียกว่า พริกลาบ หรือเครื่องปรุงอื่นๆ เรียกชื่อลาบตามชนิดของเนื้อสัตว์ เช่น ลาบไก่ ลาบหมู ลาบจิ้งหรีด ลาบควาย ลาบฟาน (แก้ง) ลาบปลา นอกจากนี้ ยังเรียกตามการปรุงอีกด้วย ได้แก่ ลาบดิบ ซึ่งเป็นการปรุงลาบเสร็จแล้ว แต่ยังไม่ทำให้สุก โดยการคั่ว คำว่าลาบ โดยทั่วไป หมายถึง ลาบดิบ อีกประเภทหนึ่งคือ ลาบคั่ว เป็นลาบดิบที่ปรุงเสร็จแล้ว และนำไปคั่วให้สุก และมีลาบอีกหลาย ประเภท ได้แก่ ลาบเหนียว ลาบน้ำโทม ลาบล่อ ลาบขโมย ลาบเกี้ยว ลาบแม่ ขาวล้านนามีการทำลาบมา นานแล้ว แต่ไม่ปรากฏว่าเมื่อใด เป็นอาหารยอดนิยมและถือเป็นอาหารชั้นสูง

3.2.15 ส้า เป็น วิธีการปรุงอาหารที่นำเอาเครื่องปรุงเช่น เนื้อปลา พริกสด หอมแดง กระเทียมมา่างไฟให้สุกก่อนโขลกเครื่องปรุงทั้งหมดให้เข้ากัน เติมน้ำปลาร้าที่ต้มเตรียมไว้ นำมา คลุกเคล้ากับผักสดที่ล้างเตรียมไว้แล้ว เช่น ส้าผักแพระ ส้ายอดมะม่วง จะปรุงรสให้เปรี้ยวด้วย มะกอกป่า หรือมะนาว

3.2.16 หมักดอง ชาวล้านนาทำอาหารประเภทหมักดองไว้สำหรับใช้เป็นเครื่องปรุงรส และเป็นส่วนผสมของตำรับอาหาร เช่น ถั่วเน่าเมอะ ถั่วเน่าแซบ หรือถั่วเน่าแผ่น สำหรับใช้ในการปรุงรส แกงต่างๆ เช่น น้ำเงี้ยว หรือจ้อ เช่น จ้อผักกาด สำหรับทำน้ำพริก เช่น น้ำพริกถั่วเน่าเมอะ น้ำพริกถั่ว เน่าแซบ หรือสำหรับเป็นกับข้าว เช่น นำถั่วเน่าเมอะมาห่อใบตองแล้วนำมาย่างไฟ รับประทานกับข้าว หนึ่งร้อนๆ กับเครื่องเคียง เป็นพริกหนุ่ม ทำหน่อโอ้ โดยดองแล้วนำไปต้มให้สุก จิ้มด้วยน้ำพริกข่า เป็นต้น

3.2.17 อ็อก เป็นการปรุงอาหารโดยนำอาหารห่อใบตอง นำใส่หม้อหรือกระทะ เติมน้ำลง ไปเล็กน้อย หรือนำเอาอาหารพร้อมเครื่องปรุงใส่ในหม้อ เติมน้ำเล็กน้อยยกตั้งไฟ นิยมทำกับอาหารที่สุก เร็ว เช่น ไข่ ปลา มะเขือยาว เรียกชื่ออาหารตามชนิดของส่วนผสม เช่น อ็อกปลา อ็อกไข่ (ไข่ปาม หรือ ปามไข่) อ็อกบ่าเขือ (อ็อกมะเขือ)

3.2.18 ชุ่ม เป็นการประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ โดยหั่นเนื้อเป็นชิ้นโต ปรุงอย่างแกง แล้วเคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๆ ให้เนื้อนุ่มเปื่อยนุ่มและเหลือน้ำแกงเพียงเล็กน้อย เช่น จิ้นชุ่ม

3.2.19 อุก เป็นวิธีการทำอาหารของชาวล้านนาชนิดเดียวกับ "ชุ่ม" คือเป็นการทำอาหาร ประเภทเนื้อสัตว์ที่ค่อนข้างเหนียว เช่น เนื้อวัว เนื้อไก่ หรือเนื้อเค็มตากแห้ง (ที่เรียกว่า จิ้นแห้ง) หากใช้ เนื้อไก่ จะเรียกว่า อุกไก่ หากใช้เนื้อวัว หรือเนื้อเค็มตากแห้ง จะเรียกว่า จิ้นชุ่ม ซึ่งลักษณะของอาหาร ประเภทนี้ เนื้อจะเปื่อย และมีน้ำขลุกขลิก

3.2.20 แอ็บ เป็นการนำอาหารมาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุงก่อน ปรุงเสร็จแล้วนำมาห่อด้วย ใบตอง นำไปปิ้ง หรือหนึ่ง เช่น แอ็บปลา แอ็บกุ้ง แอ็บอ๊ฮวก

3.2.21 ขนมหวาน ชาวล้านนามีขนม (อ่านว่า เข้าหนม) เป็นอาหารประเภทของหวาน ปรุงด้วยแป้งและกะทิ และน้ำตาล หรือน้ำอ้อย โดยปกติมักจะทำขนม เมื่อมีเทศกาล โอกาสพิเศษ หรือ พิธีกรรมเท่านั้น และมักจะเป็นการเตรียมเพื่อทำบุญ เช่น วันพระ วันสำคัญทางพุทธศาสนา วัน สงกรานต์ งานประเพณี งานทำบุญ ขนมที่นิยมทำ เช่น ขนมจ็อก ข้าวต้มหัวอก ขนมลิ้นหมา ข้าวตู ขนมกล้วย ขนมศัลลาอ่อน หรือซาลาอ่อน ขนมวง ข้าวแต่น

4. วัตถุประสงค์พืชผักและสมุนไพรพื้นบ้าน

4.1 ผักและสมุนไพรเครื่องเทศ

ผักและเครื่องเทศทางภาคเหนือ จะเป็นผักเฉพาะถิ่น ผักบางชนิดจะคล้ายกับผักทางภาคอีสาน แต่เรียกชื่อต่างกัน ทางภาคเหนือจะมีเครื่องเทศเฉพาะ คือ มะแขว่น กับมะเหลบ อาหารภาคเหนือรสจะออกทางเค็มกับเผ็ด แต่ไม่เผ็ดจัด รสหวานไม่นิยม หากจะมีความหวานในอาหารบ้างก็จะได้มาจากเครื่องปรุงในอาหารนั้นๆ จะไม่นิยมใส่น้ำตาล แต่จะนิยมใช้น้ำมันในการปรุงอาหาร อาหารส่วนใหญ่จะผัดด้วยน้ำมันเครื่องจิ้มก็จะเป็นน้ำพริกเป็นส่วนใหญ่ ผักที่ใช้จิ้มส่วนใหญ่จะเป็นผักหนึ่ง

4.1.1 ผักปวยล่า ขึ้นในป่า ลักษณะเป็นพุ่ม ดอกสีเขียวยอมชมพูน้ำตาล มีหนาม ถ้าดอกสีเหลืองจะมีรสเปรี้ยว ใช้ทำยา นอกจากนี้ผักปวยล่า ยังมีผักที่ขึ้นตามป่าแล้วนำมาปรุงอาหาร หรือใช้เป็นผักจิ้มอีกหลายชนิด เช่น ผักสลัดจะมีรสขม ผักหัวหนุม จะมีใบใหญ่ สีเขียวเข้ม รสขม ผักกานถึง ใบเล็กๆ แหลมๆ มีรสหวาน เวลาเคี้ยว เคี้ยวเป็นยอด นอกจากนี้ยังมีผักป่าอีกหลายชนิด

นอกจากผักป่าแล้วยังมีเห็ดชนิดต่างๆ ที่เกิดตามป่า และเก็บมารับประทานเช่น เห็ดแดง เห็ดเผาะ (เห็ดถอบ) เห็ดหูหนูลัวะ คือเห็ดหูหนู

4.1.2 ผักเหือด ผักเหือดเป็นไม้ยืนต้น ลำต้นใหญ่คล้ายต้นโพธิ์ ใช้ใบอ่อนที่ยังไม่คลี่และรวมเป็นยอด กลีบเลี้ยงที่หุ้มจะมีสีชมพูอมน้ำตาลกินสด โดยจิ้มน้ำพริกปลาร้า มีรสอมเปรี้ยวเมื่อใช้แกงจะมีรสเปรี้ยวโดยไม่ต้องใส่มะขามเปียก

4.1.3 ผักหวาน ลักษณะใบคล้ายใบแก้ว มีสีเขียว คนโบราณเมื่อแกงผักหวานจะใส่ข้าวลงไปด้วย ถ้าผักหวานมีพิษ ข้าวจะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ผักหวานมีสองชนิดคือ ผักหวานป่า ใบจะใหญ่กว่าผักหวานบ้าน

4.1.4 ผักกูด เป็นผักเนื้อนุ่ม มีสีเขียว มีขนสีน้ำตาล เวลาเคี้ยวต้องเคี้ยวเป็นยอดหรือเป็นข้อ มีกลิ่นหอม รสออกเผ็ดเล็กน้อย ใส่แกง ใส่ยา หรือรับประทานกับลาบ

4.1.5 ผักจีฝรั่ง คือ ผักจีฝรั่ง ทางภาคเหนือนิยมใส่ลาบ ต้มยำ แกงปลี ผักจีฝรั่งจะเกิดรวมเป็นกอ ลำต้น และใบจะมีสีเขียว ใบมีลักษณะยาวมีหนามตลอด

4.1.6 สะแระ เป็นต้นไม้ใหญ่ จะออกดอกตามกิ่ง ดอกมีสีเขียวเข้ม เป็นพุ่มๆ คล้ายดอกบานไม่รู้โรย ดอกจะแข็ง มีรสมันใช้ทำแกงส้ม

4.1.7 ผักขี้หูด ลักษณะของผักจะเป็นผัก ขึ้นเป็นข้อ ผักเล็กขนาด 1/2 เซนติเมตร ยาว 7-8 เซนติเมตร ดอกสีม่วงสวย กินสดโดยจิ้มกับน้ำพริกน้ำผัก หรือต้ม นึ่งกินกับน้ำพริกอ่อน ผักขี้หูดเป็นผักฤดูหนาว ใบคล้ายผักกาด จะใช้เฉพาะส่วนที่เป็นผัก รสเผ็ดเล็กน้อยแต่ถ้าต้มสุกแล้วจะหวาน

4.1.8 ผักกาดดอง ใบคล้ายใบพลู แต่ใบสั้นกว่า สีเขียวออกขาว กลิ่นหอมฉุน ใช้กินกับลาบ

4.1.9 หอมด่วน ใบสะระแหน่ ใช้รับประทานกับลาบ และตำมะเขือ

4.1.10 หอมป้อม คือ ผักชี อาหารภาคเหนือส่วนใหญ่นิยมโรยด้วยผักชีหั่นฝอย

4.1.11 ยี่หระ ลักษณะใบฝอย สีเขียวเข้ม จิ้มน้ำพริกน้ำผัก น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกตาแดง และใส่แกง

4.1.12 หยวกกล้วย จะใช้หยวกกล้วยป่า โดยใช้แกนในมาทำแกง หรือต้มจิ้มน้ำพริก

4.1.13 บ้าค้อนก้อม คือ มะรุม ใช้แกงส้ม

4.1.14 บำริดไม้ คือ ลิ่นหมา ลักษณะเป็นฝัก ยาวประมาณ 10-15 นิ้ว ฝักจะมีลักษณะแบน กว้าง 3 นิ้ว ต้มให้นุ่มใช้จิ้มน้ำพริก มีรสขม เป็นยาระบาย มีสีเขียวย้ำ

4.1.15 ไข่มดส้ม คือ ไข่มดแดงที่ตองแล้ว เอามายำหรือเอามาแกง

4.1.16 จิ้งกุ้ง คือ จิ้งหรีดชนิดหนึ่ง จะทำรังอยู่ในรูลึก ดินร่วน ต้องขุดหรือเอาน้ำหล่อที่ปากรู จิ้งหรีดจะขึ้นมา นิยมเอามาคลุกเกลือหนึ่ง หรือซุบแป้งทอด

4.1.17 ตูน คือ คุณ ต้นคล้ายต้นบอนแต่เปลือกสีเขียวฉ่ำวาว ไม่คันเมื่อมือถูกยางตุน เนื้อตุนสีขาว เนื้อฟาม กินสดได้ โดยกินกับตำมะม่วง ตำส้มโอ

4.1.18 ฝักหระ คือ ซะอม กินได้ทั้งสดและทำให้สุก นิยมกินกันกับตำมะม่วง ตำส้มโอ หรือใส่แกง เช่น แกงแค เป็นต้น

4.1.19 ฝักหนอก คือ ใบบัวบก กินสดกับน้ำพริกหรือแหนม หรือกินแกลุ่มกับยำต่างๆ

4.1.20 ปลี (หัวปลี) คือ หัวปลี กินได้ทั้งสดและทำให้สุก เช่น กินสดจิ้มกับน้ำพริก อ่อง ทำให้สุก เช่น ใช้แกงกับปลาอย่าง ต้มสุกจิ้มน้ำพริก ปลีกล้วยที่นิยมกินกัน คือ ปลีกล้วยน้ำว้า กับปลีกล้วยป่า

4.1.21 ดอกแค (ดอกแก) ดอกแคที่นิยมกินกันมีสองสี คือ แคขาวกับแคแดง ใช้ทำแกง หรือต้มจิ้ม น้ำพริก ยอดแคกินได้

4.1.22 หน่อไม้ไร่ มีลักษณะเล็กยาว มีรสอ่อนและขม นิยมเอามาทำเป็นหน่อไม้ปิ้ง นอกจากจะเก็บไว้ได้นานแล้ว ยังทำให้รสขื่นและขมของหน่อไม้คลายลง หน่อไม้ไร่ปิ้งนิยมทำหน่ออั่ว ยำหน่อไม้และผัด

4.1.23 บ่าหนูน จะใช้ขนุนอ่อน โดยเด็ดเอาขนุนที่ออกลูกมากเกินไป และจำเป็นต้องเด็ดออกเสียบ้างเพื่อจะได้ไม่แย่งอาหารกันมาก ขนุนอ่อนนี้ใช้ทำแกง หรือต้มจิ้ม น้ำพริก

4.1.24 ดอกจิว คือ ดอกนุ่นพันธุ์พื้นเมือง

4.1.25 พริกหนุ่ม เป็นพริกทางเหนือมีลักษณะยาวเรียว พริกหนุ่มสดจะมีสีเขียวอมเหลือง

4.1.26 ดอกลิงแลว เป็นดอกเล็กๆ สีม่วง มีลักษณะคล้ายกล้วยไม้ที่เพิ่มแตกดอก คือ เป็นปุ่มเล็กๆ ปลายดอกเรียว โคนใหญ่ ตัวดอกนูน ลักษณะใบจะยาวคล้ายใบหมากรุก มีรสหวานใช้ทำแกงแค หรือแกงเลียง

4.1.27 มะแขว่น เป็นเครื่องเทศทางเหนือ มีลักษณะเป็นพวงติดกัน เมื่อกดดมเปลือกสีน้ำตาลเข้ม เปลือกจะอำพันเมล็ดข้างในสีดำกลม กลิ่นหอม มีรสเผ็ดเล็กน้อย

4.1.28 มะแหลบ ลักษณะเมล็ดแบน กลิ่นหอมอ่อนกว่ามะแขว่น

4.1.29 ถั่วเน่าแผ่น (ถั่วเน่าแคบ) คือ ถั่วเหลืองต้ม หมักกับเกลือจนนุ่ม นำไปโม่แล้วลະเลงเป็นแผ่น ตากแดดให้แห้ง ใช้แทนกะปิ

4.1.30 ถั่วเน่าเมอะ คือ ถั่วเหลืองต้มสุกหมักกับเกลือ ห่อใบตองให้มีกลิ่น ใช้ทำน้ำพริก ใช้ผัดหรือปิ้ง รับประทานกับข้าว (ศรีสมร คงพันธุ์. 2550)

ตัวอย่างวัตถุดิบพื้นบ้านของภาคเหนือมีทั้งพืชและสัตว์ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 วัตถุดิบพื้นบ้านของภาคเหนือมีทั้งพืชและสัตว์

วัตถุดิบ	ส่วนที่ใช้ทำอาหาร	การประกอบเป็นอาหาร
ผักปลั่ง (ผักบั้ง)	ยอด ช่อดอก	แกง
ผักเสี้ยว	ยอดอ่อน ใบอ่อน	แกง กับน้ำพริก
ผักหวานบ้าน	ยอดอ่อน ใบอ่อน	แกง ผัด กับน้ำพริก
ผักหวานป่า	ยอดอ่อน ใบอ่อน	แกง ผัด กับน้ำพริก
สะเดา	ดอก ยอดอ่อน	กับน้ำพริก กับลาบ
ส้มป่อย	ยอดอ่อน	ใส่แกงส้ม
ผักขี้เหล็ก	ยอดอ่อน ใบอ่อน	แกง กับน้ำพริก
เห็ดเผาะ (ถอบ)	ดอกเห็ด	แกง กับน้ำพริก
เห็ดโคน	ดอกเห็ด ก้าน	แกง ต้มยำ กับน้ำพริก
สะแล	ดอก	แกง
มะรุ้ม	ผล	แกง
หน่อไม้	หน่อ	แกง ยำ กับน้ำพริก
ตุน	ก้านหรือลำต้น	แกง
ผักกูด	ใบ	แกง กับน้ำพริก
แค	ดอก	แกง กับน้ำพริก
ผักเหือด	ใบ	แกง ยำ
หางหวาย (หน่อหวาย)	ต้นอ่อนหรือหน่อ	แกง ยำ กับน้ำพริก
ผักสีเสียด	ทั้งต้น	แกง
ผักเขียงดา	ใบ ยอดอ่อน	แกง
แมงมัน	ไข่ ตัวอ่อน	แกง จ่อม อ๊อบ
จี้กุง	ตัว	ใส่ตำน้ำพริก ต้มสุก
มดส้ม	ไข่ ตัวอ่อน	แกง อ๊อบ ตำ

ที่มา : ศรีสมร คงพันธุ์. 2550

สำหรับอาหารตามฤดูกาลของภาคเหนือ นั้น ในแต่ละฤดูกาลจะมีอาหารในพื้นที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นของที่ได้จากธรรมชาติในท้องถิ่นเป็นส่วนใหญ่

1) ฤดูฝน อาหารการกินจะค่อนข้างมีหลากหลาย และมีความอุดมสมบูรณ์ เช่น ผักหวาน ผักปลั่ง ผักคาวตอง ผักชะอม ผักตำลึง ตุน บอน ส่วนพืชในน้ำ เช่น พืชจำพวกสาหร่าย คือ ไก เต่า สำหรับตามพื้นบ้านในป่ามีหน่อไม้ และเห็ดต่างๆ หลายชนิด ซึ่งเป็นอาหารประจำฤดูกาล นอกจากนี้ยังมีอาหารพวกสัตว์ เช่น กบ เขียด แมงมัน จี้กุง แมงนูน ฤดูฝนจะอุดมไปด้วยหน่อไม้นานาชนิด นำมาปรุงเป็นแกงหน่อ หน่อโอ้ หน่อเผา หน่อแซ่โป่ง หน่อส้ม ยำหน่อไม้ใส่ น้ำปู ยำเตา คั่วผ้า และอาหารป่าอื่นๆ เช่น เห็ดถอบ เห็ดลม ฯลฯ และยังมีปลา กบ เขียด ปู จี้กุง

แน้ (ดักแต่ผีเสื้อกลางคืน ซึ่งได้รับการตั้งชื่อใหม่ว่า รถด่วน) ให้เลือกปรุงได้หลากหลายประเภท เช่น อ่องปู ยำกบ แอ็บฮิวก แอ็บปลา ปลาอย่าง น้ำพริกจี้กุง คั่วแน้ เป็นต้น

2) ฤดูร้อน จะมีแกงไข่มดแดงใส่ผักหวาน ยำยอดมะม่วง ยำยอดมะขาม แกงผักชะอม แกงผักเชียงดา แกงขนุน ตำขนุน

3) ฤดูหนาว ก็จะเน้นประเภทผัก ซึ่งสามารถนำมาต้ม แกง ผัด ลวก นึ่ง ซึ่งนิยมกินกับน้ำพริกโดยมีน้ำพริกตาแดง น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกอีเก้ น้ำพริกปลาร้า ฯลฯ นอกจากนี้ยังมี แกงกระด้าง แกงถั่วแปบ หลามบอน ตำขนุน (ศรีสมร คงพันธุ์. 2550)

5. ตำรับอาหารล้านนา

5.1 ลาบ

ลาบ เป็นอาหารไทยภาคเหนือยอดนิยมและมีความผูกพันกับวิถีชีวิตของคนภาคเหนือ เป็นอาหารที่นำเนื้อสัตว์มาสับให้ละเอียดและปรุงด้วยพริกลาบมีหลายชนิดเรียกชื่อของเนื้อสัตว์ที่นำมาเป็นส่วนประกอบหลัก ได้แก่ ลาบหมู ลาบวัว ลาบควาย ลาบไก่ ลาบปลา เป็นต้น

5.1.1 ค่านิยม ความเชื่อ

- 1) ลาบแสดงถึงบทบาททางสังคม แสดงถึงฐานะอันมีจะกิน
- 2) ลาบเป็นอาหารในพิธีกรรม เช่นไหว้บรรพบุรุษ
- 3.) ลาบเป็นอาหารมงคลทานลาบแล้วจะมีมีโชคลาภ
- 4) ลาบเป็นอาหารแสดงความเป็นชาย
- 5) ลาบเป็นสัญลักษณ์ของงานเลี้ยง

5.1.2 ส่วนประกอบลาบหมู

1) วัตถุดิบอาหาร เป็นเนื้อหมูและเครื่องในหมู
 2) เครื่องแกง ภาคเหนือเรียกว่า “พริกลาบ” ประกอบด้วย พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง เกลือ ลูกผักชี พริกไทยดำ ดีปลี มะแขว่น ตะไคร้ ข่า ยี่หระ ดอกจันทร์ กระวาน กะปิ

3) เครื่องเคียง ภาคเหนือเรียก “ผักกับลาบ” ประกอบด้วย ผักพื้นบ้าน ภาคเหนือตามฤดูกาล เช่น ผักแปม สะเรียม ยอดมะเฟือง มะเขือพวง มะแว้ง ผักคาวตอง ผักไผ่ หอมด่วน ผักชีฝรั่ง ผักชี ยอดมะม่วง ยอดมะกอก ยอดมะยม มะเขือแจ้ ผักกาดขาว ผักกาดเขียว กะหล่ำปลี แตงกวา ถั่วฝักยาว ถั่วพู ยอดเล็บครุฑ ยอดแค ยอดโกสน มะเขือเปราะ ยอดกระถิน เป็นต้น

5.1.3 รูปแบบการบริโภค

ลาบ รับประทานเป็นสำรับอาหาร มีการรับประทานทั้งเป็นลาบดิบหรือลาบสุก (ลาบคั่ว) ซึ่งมีเครื่องเคียงเป็นผักสดพื้นบ้านตามฤดูกาล ลาบปัจจุบันมีรับประทานทุกฤดูกาล ทั้งในงานประเพณี งานบุญ งานเลี้ยง และในชีวิตประจำวัน โดยปัจจุบันการกินลาบมีทั้งในชีวิตประจำวัน และในโอกาสพิเศษ การบริโภคอาหารประเภทลาบมีในแทบทุกจังหวัดในภาคเหนือ

5.1.4 ประโยชน์เชิงสุขภาพ

1) ประโยชน์ทางอาหาร ลาบเป็นอาหารที่อุดมด้วยโปรตีนจากเนื้อสัตว์เป็นหลัก และได้รับวิตามิน แร่ธาตุ รวมทั้งใยอาหารจากผักกับลาบ ทำให้ผู้รับประทานได้รับอาหารที่ครบถ้วน ตามที่ร่างกายต้องการ

2) สรรพคุณทางยา ได้รับจากเครื่องเทศในพริกลาบ (เครื่องปรุง) เช่น พริก กระเทียม หอมแดง มะแขว่น เป็นต้น และผักกับลาบซึ่งเป็นผักพื้นบ้าน เช่น ผักไผ่ ผักแปม ผักคาวตอง มะแว้ง มะเขือ สะเดา (สะเรียม) ลิ้นฟ้า (เพกา) เป็นต้น

5.2 น้ำพริก

อาหารทุกมื้อของชาวภาคเหนือมักต้องมีน้ำพริกอยู่ด้วยไม่มีขาด นอกจากช่วยเสริมรสชาติแล้ว ผู้บริโภคยังได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาทั้งจากน้ำพริก และเครื่องจิ้ม น้ำพริกไม่ว่าจะเป็นผัก เห็ด หรือเนื้อสัตว์

น้ำพริกของภาคเหนือมีลักษณะเด่น คือ ปรุงด้วย หอมแดง กระเทียม เกลือ พริกสด หรือพริกแห้ง ซึ่งจะใช้เครื่องปรุงใดบ้างนั้น ขึ้นอยู่กับชนิดของน้ำพริก น้ำพริกของภาคเหนือบางชนิด ปรุงด้วยปลาร้า ถั่วเน่าแผ่น ข่า ตะไคร้ มะเขือเทศ มะกอก หรือกะปิ เป็นส่วนผสม เพื่อเพิ่มรสชาติตามแต่ความนิยมของแต่ละท้องถิ่น

น้ำพริกภาคเหนือ มี 2 ประเภท คือ

1. น้ำพริกที่ทำจากพริกแห้ง ได้แก่ น้ำพริกตาแดง น้ำพริกอ่อน น้ำพริกข่า เป็นต้น
2. น้ำพริกที่ทำจากพริกสด ได้แก่ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอีเก๋ น้ำพริกน้ำปู เป็นต้น

5.2.1 ส่วนประกอบน้ำพริกอ่อน

วัตถุดิบ เนื้อหมูสับ พริกแห้ง กระเทียม หอม มะเขือเทศ เกลือ ปลาร้า (อาจจะใส่ก็ได้ไม่ใส่ก็ได้) ถั่วเน่าแช่ รากผักชี ผักชี ต้นหอมหั่น น้ำมันหมู

5.2.2 รูปแบบการบริโภค

ชาวเหนือรับประทานน้ำพริกกับข้าวเหนียว สามารถรับประทานได้ทุกสถานที่ ทุกโอกาสตามความต้องการของผู้บริโภค มีน้ำพริกบางประเภทที่จะหารับประทานได้ตามฤดูกาลเท่านั้น เช่น น้ำพริกจี่กุ่ม น้ำพริกต่อ น้ำพริกถั่ววน (หนอนไม้ไผ่) เป็นต้น ซึ่งวัตถุดิบหลักที่ใช้จะมีเฉพาะในบางฤดูเท่านั้น การรับประทานน้ำพริกของภาคเหนือ ต้องรับประทานพร้อมกับผักเรียกว่า “ผักกับน้ำพริก” นอกจากนี้บรรพบุรุษของชาวล้านนาจะได้คิดค้นอาหารที่รับประทานเป็นเครื่องเคียง ได้แก่ แคหมู หนังกุ้ง จิ้นนึ่ง หมูฮ่อม เป็นต้น

5.2.3 ประโยชน์เชิงสุขภาพ

1) ประโยชน์ทางอาหาร ได้รับสารอาหารประเภทวิตามิน แร่ธาตุจากวัตถุดิบอาหารในน้ำพริก ได้แก่ พริก กระเทียม หอมแดง มะเขือเทศ ถั่วเน่าแช่ เป็นต้น

2) สรรพคุณทางยา ได้รับจากวัตถุดิบอาหารและผักกับน้ำพริก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผักพื้นบ้านซึ่งมีสรรพคุณทางสมุนไพร ได้แก่ เห็ด ผักกาด ผักกูด กระถิน เป็นต้น

5.3 แกงแค

แกงแคเป็นแกงที่ใช้ผักหลายชนิดผสมผสานกันรวมกัน โดยจะมีเนื้อสัตว์ใส่เข้าไปด้วยหนึ่งอย่าง ซึ่งจะเรียกชื่อแกงแคตามชนิดของเนื้อสัตว์ที่ใส่ เช่น แกงแคไก่ แกงแคจิ้งจิว (เนื้อวัว) แกงแคปลาแห้ง แกงแคนก แกงแคกบ แกงแคชิ้นแห้ง (เนื้อตากแห้ง) แกงแคหอย เป็นต้น

5.3.1 ค่านิยม ความเชื่อ

คนโบราณนิยมรับประทานแกงแคในช่วงเปลี่ยนฤดูเพราะเป็นช่วงที่อากาศเปลี่ยน ร่างกายต้องปรับตัว บางคนมักเป็นหวัดเจ็บไข้ไม่สบายได้ง่าย แกงแคจะเป็นอาหารปรับธาตุในร่างกาย ให้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงได้

5.3.2 รูปแบบการบริโภค

แกงแค ภาคเหนือรับประทานเป็นกับข้าวพร้อมในมื้ออาหารปกติ ผักและเนื้อสัตว์ที่ใส่ในแกงแคก็เป็นผักพื้นบ้านและสัตว์ตามฤดูกาลเป็นส่วนใหญ่ แต่ปัจจุบันสามารถทำรับประทาน อาหารได้ทุกเวลาที่ต้องการ เนื่องจากสามารถหาซื้อผักและเนื้อสัตว์ได้ทุกฤดูกาล ซึ่งในอดีตแกงแคจะเป็นการเก็บผักพื้นบ้านในท้องถิ่นของตนหรือขึ้นตามรั้วบ้านหรือชุมชนเท่านั้น ยังเป็นเมนูที่ได้รับความนิยมตามร้านอาหารล้านนาถือว่าเป็นเมนูสุขภาพ

5.3.3 ประโยชน์เชิงสุขภาพ

1) ประโยชน์ทางอาหาร ได้โปรตีนจากเนื้อสัตว์ แร่ธาตุและวิตามิน จากผักได้แก่ ผักตำลึง ผักเผ็ด ผักชีฝรั่ง ใบชะพลู ชะอม ยอมผักทอง ถั่วพักยาว ถั่วพู มะเขือเปราะ มะเขือ ยาว มะเขือพวง เห็ดลม ดอกงิ้ว ยอดมะพร้าวอ่อน ดอกข่า หน่อไม้ ยอดอ่อนของหวาย

2) สรรพคุณทางยา ส่วนมากจะได้รับจากผักพื้นบ้านหลายชนิดที่ใส่ในแกงแค ซึ่งแต่ละชนิดมีคุณค่าทางยาสมุนไพรแตกต่างกัน ผักที่นำมาแกงแคมีทั้งผักรสเย็น รสเผ็ด รสร้อน รส มัน และเป็นอาหารป้องกันคอเลสเตรอลสูง

5.4 แกงขนุน

ขนุนในภาคเหนือ ผลดิบนำมาประกอบอาหาร เป็นผักใช้ต้มจิ้มกับน้ำพริก แกง ตำ และยอดอ่อน ในอ่อน กินสด ลวก

5.4.1 ค่านิยมความเชื่อ

- 1) แกงขนุนถือว่าเป็นแกงที่มีชื่อเป็นมงคล เป็นอาหารที่ใช้งานประเพณีพิธีกรรม
- 2) นิยมทำในวันปากปีหรือวันเริ่มปีใหม่สงกรานต์ วันที่ 16 เมษายน ทุกคนในบ้านต้องกินเพื่อความเป็นสิริมงคล บุญหนุนนำให้พบกับความสุขความเจริญตลอดปี
- 3) งานแต่งงาน นิยมแกงขนุนเพื่อเป็นเคล็ดว่าให้คู่แต่งงานนั้นมีความเกื้อหนุน จุนเจือต่อกัน

4) ข้อห้าม ผู้ที่ป่วยเป็นหัด อีสุกอีใส หรือไข้มากไม้ ห้ามรับประทานเพราะ จะทำให้อาหารหนักยิ่งขึ้น และห้ามสตรีคลอดบุตรใหม่รับประทานเพราะอาจจะแพ้กลิ่นของชะอม

5.4.2 ส่วนประกอบแกงขนุน

1) วัตถุดิบของอาหาร ขนุนอ่อน ซีโครงหมูสับ มะเขือเทศลูกเล็กชะอมเด็ด ใบชะพลูหั่นหยาบ

2) เครื่องแกง พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือป่น

5.4.3 รูปแบบการบริโภค

แกงขนุน นิยมรับประทานเป็นสำหรับพร้อมข้าวเหนียว รับประทานเป็นอาหารมื้อกลางวัน หรือมื้อเย็น ขนุนส่วนมากมีรับประทานมากในช่วงฤดูแล้งที่มีขนุนอ่อน นิยมทำรับประทานในงานมงคล หรืองานเลี้ยงต่างๆ โดยเฉพาะวันปากปีหรือวันเริ่มปีใหม่สงกรานต์ วันที่ 16 เมษายน ของทุกปี ทุกคนในบ้านต้องรับประทานเพื่อความเป็นสิริมงคล

5.4.4 ประโยชน์เชิงสุขภาพ

1) ประโยชน์ทางอาหาร แกงขนุนให้โปรตีน ไขมัน จากซีโครงหมู เบต้าแคโรทีน จากมะเขือเทศ ชะอม ใบชะพลู อาหารจากขนุนอ่อน

2) สรรพคุณทางยา ขนุน มีคุณสมบัติในการบำรุงน้ำนม สมานแผลในกระเพาะ และลำไส้ ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น บำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย เป็นอาหารบำรุงธาตุดิน นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณทางยาจากวัตถุดิบอาหารและเครื่องแกงในแกงขนุน ได้แก่ พริก กระเทียม หอมแดง มะเขือเทศ ใบชะพลู ชะอม

5.5 ตำขนุน

เป็นตำรับอาหารภาคเหนือ ที่มีวิธีปรุงเรียกว่า “ตำ” คือการนำเอาส่วนผสม คือ ขนุนอ่อนต้มให้เปื่อย แล้วนำมาโขลกรวมกับเครื่องแกง นำไปผัดกับน้ำมันกระเทียมเจียว ใส่มะเขือเทศ ใส่ใบมะกรูด รับประทานกับกระเทียมเจียว ผักชีต้นหอม และพริกแห้งทอด นิยมทานคู่กับแคบหมู

5.5.1 ค่านิยมความเชื่อ

ความเชื่อของภาคเหนือ เมื่อถึงช่วงสงกรานต์ในวันที่เรียกว่าวันปากปี คือ วันที่ 16 เมษายน จะมีการทำอาหารจากขนุนรับประทานกันเพราะเชื่อว่าเป็นอาหารมงคล

5.5.2 ส่วนประกอบตำขนุน

1) วัตถุดิบอาหาร ขนุนอ่อน เนื้อหมูสับ ใบมะกรูด กระเทียมเจียว ผักชีต้นหอมซอย พริกชี้หนูแห้งทอด น้ำมันพืช กระเทียมสับ

2) เครื่องแกง พริกชี้หนูแห้ง กระเทียม หอมแดง ข่าหั่น ตะไคร้ซอย กะปิ ปลาแร่ต้มสุก เกลือ

5.5.3 รูปแบบการบริโภค

ตำขนุน นิยมรับประทานเป็นสำหรับอาหารพร้อมกับข้าวเหนียว โรยด้วยกระเทียมเจียว ผักชีต้นหอม และพริกแห้งทอด และรับประทานกับแคบหมูเป็นเครื่องเคียง นิยมรับประทานมากในช่วงฤดูแล้งที่มีขนุนอ่อน นิยมรับประทานในงานมงคลหรืองานเลี้ยงต่างๆ

5.5.4 ประโยชน์เชิงสุขภาพ

1) ประโยชน์ทางอาหาร ให้โปรตีนจากเนื้อหมู วิตามินและแร่ธาตุจากขนุนอ่อน ใบมะกรูด กระเทียม ผักชีต้นหอม พริกชี้หนูแห้ง

2) สรรพคุณทางยา ขนุน เป็นยาระบายอ่อนๆ บำรุงกำลัง แก้กษหายน้ำ ช่วยให้หายเมา ช่วยให้การย่อยอาหาร เป็นอาหารบำรุงธาตุดิน นอกจากนี้ยังได้รับสรรพคุณทางยาจากวัตถุดิบอาหารและเครื่องแกงในตำขนุน ได้แก่ พริก กระเทียม หอมแดง ข่า ตะไคร้ ผักชีต้นหอม มะเขือเทศ

5.6 แกงหน่อไม้

หน่อไม้ที่นำมาบริโภคมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ หน่อไม้ตง หรือหน่อหวาน เป็นหน่อที่มีลักษณะอวบใหญ่ กับนอร์วอก มีลักษณะเป็นแท่งผอม เวลาหั่นแล้วจะเป็นแท่งๆ

หน่อไม้ สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลากหลาย ประเภทผัดเช่น ผัดหน่อไม้ใส่วุ้นเส้น แกงโหระพา รับประทานกับน้ำพริกชนิดต่างๆ ประเภทแกง เช่น แกงหน่อไม้สด แกง

หน่อไม้ดอง แกงเผ็ดหน่อไม้ ต้มจืดหน่อไม้ ประเภททอด สามารถนำหน่อไม้มาใช้ได้ เช่น ไล่หมูสับ แล้วนำไปทอดเป็นหน่อไม้ยัดไส้ หรือนำมาเป็นส่วนผสมในอาหารหวานก็ได้ เช่น นำมายัดไส้ในขนม กุยช่าย เป็นต้น

5.6.1 ค่านิยมความเชื่อ

การกินหน่อไม้เชื่อว่าจะทำให้ปวดข้อ ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานห้ามกินหน่อไม้ เนื่องจากจะเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด หากเป็นไข้ถ้ากินหน่อไม้จะทำให้ไข้สูง ไข้ไม่ลด และหญิงหลังคลอดบุตรหากกินหน่อไม้ จะทำให้เกิดอาการเจ็บท้องทั้งแม่และลูก

5.6.2 ส่วนประกอบแกงหน่อไม้สด

- 1) วัตถุดิบอาหาร หน่อไม้หวานหรือหน่อไม้ตงสดหั่นบางๆ ใบชะพลู ชะอมเด็ด ใบย่านาง และน้ำปู (ตามชอบ)
- 2) เครื่องแกง พริกชี้หนู กระเทียม หอมแดง ตะไคร้หั่น กะปิ ปลาร้าต้มสุก และเกลือ

5.6.3 รูปแบบการบริโภค

แกงหน่อไม้ เป็นสำหรับอาหารภาคเหนือ นิยมรับประทานพร้อมกับข้าวเหนียวหรือข้าวสวยได้ตามชอบ การบริโภคแกงหน่อไม้สามารถบริโภคได้ใน 2 ลักษณะ คือ บริโภคในรูปแบบหน่อไม้สด โดยนำมาปรุงเป็นแกงหน่อไม้สดหรือแกงหน่อไม้หวาน ซึ่งมีรับประทานในช่วงฤดูฝนซึ่งเป็นช่วงที่หน่อไม้แตกหน่ออ่อน ส่วนการบริโภคในรูปแบบหน่อไม้ดองหรือหน่อไม้ส้ม โดยการนำมาแกงสามารถรับประทานได้ตลอดทั้งปี เนื่องจากหน่อไม้ดองเป็นการถนอมของชาวภาคเหนือสามารถเก็บรับประทานได้ตลอดทั้งปี

5.6.4 ประโยชน์เชิงสุขภาพ

- 1) ประโยชน์ทางอาหาร ได้เบต้าแคโรทีนจากใบชะพลูและน้ำคั้นใบย่านาง สารต้านอนุมูลอิสระจากน้ำคั้นใบย่านาง
- 2) สรรพคุณทางยา ได้รับสรรพคุณทางยาจากวัตถุดิบอาหารและเครื่องแกงในแกงหน่อไม้ ได้แก่ พริก กระเทียม หอมแดง ใบชะพลู ชะอม ใบย่านาง ตะไคร้ (สุदान นนทะวงษ์ และคณะ, 2556)

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พัทธนันท์ ศรีม่วง และคณะ (2549) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การวิจัยและพัฒนาตำรับชุดอาหารสุขภาพไทยจากท้องถิ่นสู่ครัวโลก กรณีศึกษา อาหารท้องถิ่นไทยภาคเหนือ (ระยะสี่ปี) พบว่า ชนิดของอาหารท้องถิ่นภาคเหนือ ชนิดของอาหารท้องถิ่นภาคเหนือที่นิยมบริโภคมากที่สุด 5 อันดับแรก ได้แก่ 1) กลุ่มประเภทแกง แกงที่นิยมรับประทานมากที่สุด ได้แก่ แกงแค แกงอ่อม แกงผักกาด แกงหน่อ และแกงฮังเล ตามลำดับ 2) กลุ่มอาหารประเภทน้ำพริก (ตำหรือโขลก) น้ำพริกที่นิยมรับประทานมากที่สุดได้แก่ น้ำพริกอ่อน น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกน้ำปู และน้ำพริกกะปิตามลำดับ 3) กลุ่มอาหารประเภทลาบ ลาบที่นิยมรับประทานมากที่สุดได้แก่ ลาบหมู ลาบปลา ลาบเนื้อ ลาบไก่ และลาบควาย ตามลำดับ 4) กลุ่มอาหารประเภทจ้อ อาหารประเภทจ้อที่นิยมรับประทานมากที่สุดได้แก่ จ้อผักกาด และจ้อผักปรัง และ 5) กลุ่มอาหารประเภทปิ้ง อาหาร

ประเภทแป้งที่นิยมรับประทานมากที่สุดได้แก่ แป้งหมู และแป้งวุ้นตามลำดับ ซึ่งชนิดของอาหารท้องถิ่นภาคเหนือที่มีโอกาสเป็นตัวแทนอาหารไทยเพื่อให้ชาวต่างชาติได้รู้จัก 10 อันดับ ได้แก่ 1)กลุ่มอาหารประเภทแกง แกงที่ควรนำมาพัฒนาได้แก่ แกงแค แกงฮังเล และแกงอ่อม ตามลำดับ 2)กลุ่มอาหารประเภทน้ำพริก (ตำหรือโขลก) น้ำพริกที่ควรนำมาพัฒนาได้แก่ น้ำพริกอ่อง น้ำพริกหนุ่ม และน้ำพริกตาแดง ตามลำดับ 3)กลุ่มอาหารประเภทลาบ ลาบที่ควรนำมาพัฒนาได้แก่ ลาบหมู ลาบเนื้อ และลาบปลาตามลำดับ 4)กลุ่มอาหารประเภทห่อหนึ่ง อาหารประเภทห่อหนึ่งที่ควรนำมาพัฒนาได้แก่ ห่อหนึ่งปลา ห่อหนึ่งไก่ และห่อหนึ่งผักตามลำดับ 5)กลุ่มอาหารประเภทแป้ง อาหารประเภทแป้งที่ควรนำมาพัฒนาได้แก่ ใส่อั่ว แป้งปลา และแป้งหมู เป็นต้น 6)กลุ่มอาหารประเภทจอยที่ควรนำมาพัฒนาได้แก่ จอยผักกาด จอยผักบุง และจอยผักกูด ตามลำดับ 7)กลุ่มอาหารประเภทต้มที่ควรนำมาพัฒนาได้แก่ ต้มส้มไก่ ต้มส้มปลา และต้มส้มแซบ ตามลำดับ 8)กลุ่มอาหารประเภทแอ็บ ได้แก่ แอ็บปลา แอ็บหมู แอ็บอ่องออ 9)กลุ่มอาหารประเภทส้าหรือยำ อาหารประเภทส้าหรือยำที่ควรนำมาพัฒนาได้แก่ ส้ามะเขือ ส้าเนื้อ ส้าจิ้นไก่ตามลำดับ และ 10)กลุ่มอาหารประเภทคั่วที่ควรนำมาพัฒนาได้แก่ คั่วแค คั่วผักกาด และคั่วเห็ดถอบตามลำดับ

รวีโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน พบว่า เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ในชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และ ภาคใต้ ณ จังหวัดอำนาจเจริญ ราชบุรี ลำปาง และ สุราษฎร์ธานี ตามลำดับ กิจกรรมได้แก่ 1) การระดมสมองได้แก่ ผู้นำชุมชน สตรีในชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชน และผู้สูงอายุใน ชุมชน 2) การปรุงอาหารและการจัดสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพ 3) การประเมินผลอาหารโดยบุคคลในชุมชน จำนวน 30 คน ด้วยวิธีประสาทสัมผัส (Sensory Evaluation) 4) ประเมินคุณค่าทางโภชนาการของสำหรับอาหารโดยใช้โปรแกรม INMUCAL และ 5) ประเมินคุณสมบัติอื่นๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพของสำหรับอาหารจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ข้อมูล ผลการวิจัย ได้สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน จำนวน 24 สำหรับ เป็นสำหรับอาหารภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ ภาคละ 6 สำหรับ จัดเป็นชุดๆ ละ 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น ในแต่ละสำหรับประกอบด้วย อาหารคาว 2 อย่าง และ ผลไม้หรือของหวาน 1 อย่าง เป็นอาหารสมดุลสำหรับวัยผู้ใหญ่ที่ทำงานหนักปานกลาง อาหารแต่ละสำหรับ มี ข้าว-แป้ง 3 ส่วน เท่ากับ ข้าวสวย 165 กรัม ผัก 1-2 ส่วน (50-140 กรัม) ผลไม้ 1-2 ส่วน (เช่น กล้วยน้ำว่า 1-2 ผล) เนื้อสัตว์ 3 ซ่อนโต๊ะ (เนื้อปลา/หมู/ ไก่สุก 45 กรัม) โดยใช้ไขมันน้อยเท่าที่จำเป็นในการปรุงอาหารเท่านั้นโดยเฉลี่ยมีปริมาณพลังงานมี้อละ 624 กิโลแคลอรี เมื่อรวมพลังงานของสำหรับอาหารมื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น แล้วมีปริมาณพลังงานเฉลี่ยวันละ 1,871 กิโลแคลอรี โดยมีสัดส่วนพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต : โปรตีน :ไขมัน เฉลี่ยร้อยละ 60 : 15 : 25 ตามลำดับ มีเกลือแร่ และวิตามินที่สำคัญ ได้แก่ แคลเซียม เหล็ก วิตามิน เอ วิตามิน บี 1 วิตามิน บี 2 วิตามิน ซี และไนอาซิน โดยเฉลี่ยร้อยละ 61 163 74 177 105 172 และ 84 ตามลำดับ สำหรับอาหารที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วยพืชผักสมุนไพร ได้แก่ หัวหอม กระเทียม พริก ตะไคร้ ข่า พริกไทย และผักพื้นบ้าน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผักและผลไม้ ซึ่งมีสีเขียว สีแดง สีส้ม และสีเหลือง จึงมีคุณสมบัติ ที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น ยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์ กระตุ้นปฏิกิริยาการกำจัดสารพิษของร่างกาย ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือด ต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็น

โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และ โรคเมะเร็ง เป็นต้น สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ ทั้ง 24 สำหรับได้รับการยอมรับจากผู้บริโภคในชุมชน โดยมีระดับคะแนนการยอมรับ อยู่ในระดับที่ชอบถึงชอบมาก โดยมีระดับคะแนนความชอบอยู่ระหว่าง 4.17-4.93 โดยสรุป สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ มีคุณลักษณะเป็นอาหารสมดุลทางคุณค่าด้านโภชนาการและอุดมด้วยพืชผักสมุนไพร ในท้องถิ่น ซึ่งมีคุณสมบัติอื่นๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพนอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการพื้นฐาน และเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภคในชุมชน

หทัยชนก ฉิมบ้านไร่และรัชพงษ์ วงศาโรจน์ (2558) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ศักยภาพอาหารพื้นบ้านและแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านอาหารพื้นเมืองจังหวัดน่าน พบว่า ศักยภาพของอาหารพื้นเมืองน่าน และพฤติกรรมและความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวชาวไทยที่มีต่ออาหารพื้นเมืองน่านนั้น ต้องพัฒนาแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านอาหารพื้นเมืองจังหวัดน่าน งานวิจัยนี้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิผู้ที่มีประสบการณ์มีความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นเมืองจังหวัดน่าน กลุ่มสมาคมธุรกิจท่องเที่ยว และหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวในจังหวัดน่าน กลุ่มผู้ประกอบการร้านอาหารพื้นเมืองในจังหวัดน่าน และใช้แบบสอบถามเก็บข้อมูล จากนักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางมาท่องเที่ยวจังหวัดน่าน นำข้อมูลวิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและใช้เทคนิค SWOT Analysis ผลจากการศึกษาอาหารพื้นเมืองน่านส่วนใหญ่มีศักยภาพอยู่ในระดับสูงนักท่องเที่ยวพึงพอใจในด้านอัตลักษณ์ของอาหารพื้นเมืองมากที่สุด งานวิจัยนี้ได้เสนอแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านอาหารพื้นเมืองของจังหวัดน่าน 6 ด้าน คือ ด้านอัตลักษณ์ของอาหารพื้นเมือง ด้านคุณภาพของอาหารพื้นเมือง ด้านราคา ด้านการบริการ ด้าน ลักษณะของร้านอาหารพื้นเมือง และด้านการประชาสัมพันธ์และการตลาด