

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

การท่องเที่ยวเป็นอุตสาหกรรมภาคบริการที่มีบทบาทสำคัญในระบบเศรษฐกิจของประเทศไทย ในปี 2553 รายได้จากการท่องเที่ยวมีประมาณ 5.8-6 แสนล้านบาท นักท่องเที่ยวต่างชาติเดินทางเข้าประเทศไทย 15.7 -15.8 ล้านคน นักท่องเที่ยวต่างชาติ 63.3% มีความประทับใจในอาหารไทย อาหารไทยมีความหลากหลายในลักษณะปรากฏ กลิ่นรส สี และรสชาติ เป็นสิ่งดึงดูดนักท่องเที่ยว และยังให้ความทรงจำเกี่ยวกับประสบการณ์การท่องเที่ยวอีกด้วย คุณภาพอาหารก็เป็นหนึ่งองค์ประกอบสำคัญที่จะช่วยผลักดันให้นักท่องเที่ยวกลับมาเที่ยวที่เดิม ๆ จาก World Menu Report 2011 ที่จัดทำโดยบริษัทยูนิลีเวอร์ ฟู้ดโซลูชันส์ สำรวจข้อมูลผู้บริโภค 3,500 คนจาก 7 ประเทศ คือ สหรัฐอเมริกา อังกฤษ รัสเซีย ตุรกี จีน เยอรมนี และบราซิล พบว่า 3 สิ่งที่เราต้องการรู้มากที่สุดเมื่อบริโภคอาหารนอกบ้าน คือ อาหารนั้นมีคุณค่าทางโภชนาการอย่างไร แหล่งที่มาจากไหน มีวิธีการปรุงอย่างไร และดีต่อสุขภาพหรือไม่ ซึ่งสอดคล้องกับการท่องเที่ยวแบบ Gastro tourism ซึ่งเป็นการท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวสนใจใคร่จะเรียนรู้ ช่างซึ่งไปกับวัฒนธรรมการกิน กินที่ไหน กินอย่างไร และทำไมถึงกิน Gastro tourism จึงเป็นสื่อที่จะหลอมให้นักท่องเที่ยว ช่างซึ่งไปกับวัฒนธรรมที่แตกต่างของแต่ละท้องถิ่น

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ได้มีนโยบายส่งเสริมการท่องเที่ยวภายในประเทศอย่างจริงจัง โดยสร้างแผนกลยุทธ์หลัก 5 กลยุทธ์ คือ 1) สร้างกระแสให้การท่องเที่ยวเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต 2) สร้างความเชื่อมโยง 3) สร้างความรู้ในเอกลักษณ์ของพื้นที่ 4) ท่องเที่ยวอย่างรู้ค่า รักษาแหล่งท่องเที่ยว และ 5) มิตินการเรียนรู้ แม้ว่าในโอกาสที่การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยครบรอบ 50 ปี ได้นำเสนอ ‘50 เส้นทางท่องเที่ยวไทยกับ 50 ปี ททท.’ (www.flyanddrivethailand.com) กำหนดเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ 14 เส้นทาง โดยนำอาหารพื้นบ้านและผลิตภัณฑ์เกษตรมาเป็นจุดขาย แต่เมื่อพิจารณาแล้วพบว่าอาหารบางอย่างยังขาดการให้ข้อมูลเชิงสุขภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรจะทำการศึกษาอย่างเร่งด่วน เพื่อชูประเด็นสุขภาพให้สามารถสร้างและใช้เป็นแนวทางในการค้นหาภาพลักษณ์ (Brand Image) เพื่อเป็นการเพิ่มมูลค่า/เพิ่มคุณค่า และใช้การโฆษณา ประชาสัมพันธ์รูปแบบสื่อต่างๆ เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวกลุ่มเป้าหมายเฉพาะได้ อันจะเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวไทย ให้มีขีดความสามารถในการแข่งขันสูงขึ้น

ประเทศไทยมีทรัพยากรพื้นฐานด้านการท่องเที่ยวที่หลากหลาย กระจายอยู่ในทุกจังหวัด มีเอกลักษณ์โดดเด่นในแต่ละภาค/จังหวัด ทั้งยังมีภูมิปัญญาดั้งเดิม ผู้ประกอบการอาหารพื้นบ้าน/ท้องถิ่นอีกหลายชนิด ที่สามารถพัฒนาเพื่อขยายตลาดในเชิงรุกและส่งเสริมให้เป็นการท่องเที่ยวที่มีศักยภาพ รวมถึงในแต่ละจังหวัด/ชุมชน และมุ่งส่งเสริมการท่องเที่ยวในภาคเหนือให้มากขึ้น เนื่องจากภาคเหนือเป็นภูมิภาคที่ยังมีนักท่องเที่ยวจำนวนน้อย กระแสความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์ประเพณี วัฒนธรรมดั้งเดิม กำลังได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยว ดังนั้น งานวิจัยนี้มุ่งเน้นส่งเสริมการท่องเที่ยวภาคเหนือ โดยการ

พัฒนาไปสู่ชุมชน จากการนำประเพณีวัฒนธรรมและทรัพยากรอาหารท้องถิ่นของพื้นที่ท่องเที่ยว ที่จะทำให้อาเภอเหนือของไทยมีโอกาสด้านอาหารไทยท้องถิ่นให้เป็นที่ยอมรับในระดับประเทศและต่างประเทศ เพื่อเพิ่มรายได้ให้แก่เกษตรกร และผู้เกี่ยวข้องในห่วงโซ่อาหารรวมทั้งการท่องเที่ยวอย่างต่อเนื่อง และยั่งยืน สอดคล้องกับกรอบยุทธศาสตร์การจัดการด้านอาหารของประเทศไทย และเป็นการสนับสนุนนโยบายรัฐบาล ที่จะให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยว การบริการด้านอาหาร และการส่งเสริมอุตสาหกรรมด้านอาหารเพื่อส่งออก

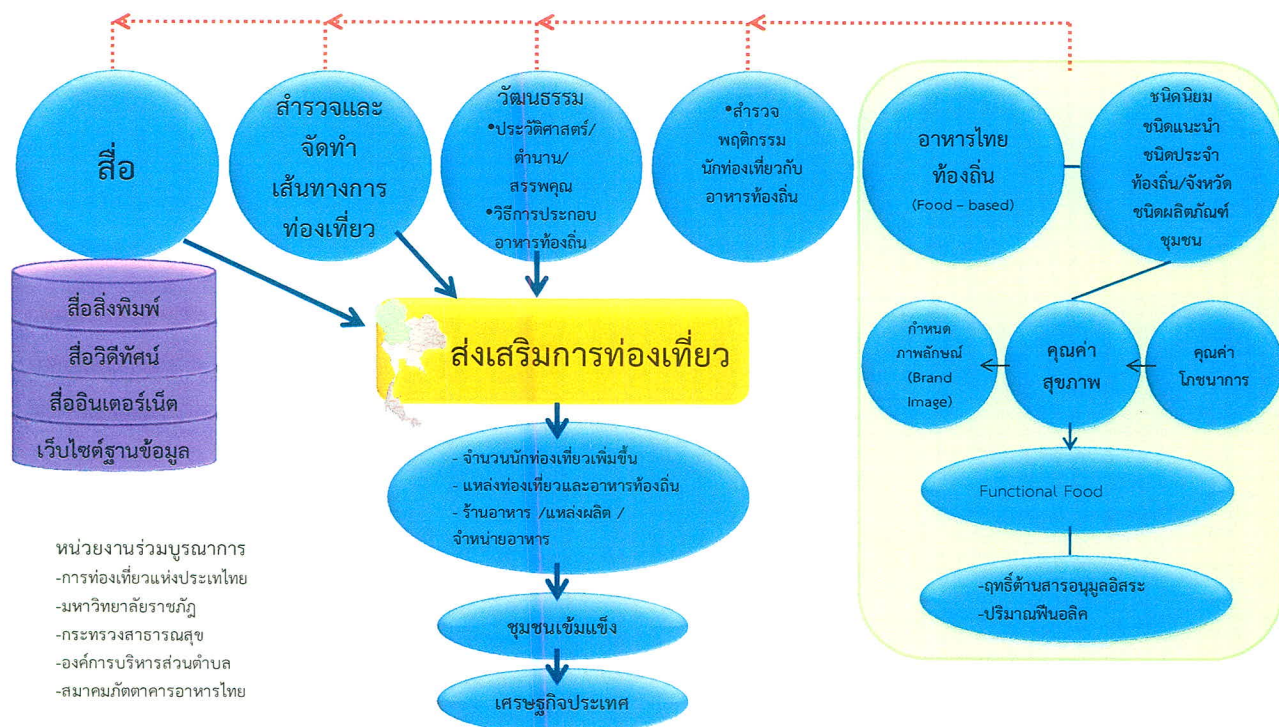
วัตถุประสงค์หลักของแผนงานวิจัย

1. เพื่อค้นหาภาพลักษณ์ของอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพภาคเหนือเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยว
2. เพื่อพัฒนาฐานข้อมูลและผลิตสื่ออาหารท้องถิ่นบนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือท่องเที่ยว
6. เพื่อเสนอแนวทางในการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวใหม่ในวิถี Tourism Gastronomy
7. เพื่อการจัดการองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยท้องถิ่นเพื่อสุขภาพบนเส้นทางท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมภาคเหนือ
8. เพื่อศึกษาคุณค่าเชิงสุขภาพและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ข้อมูลชนิด ตำรับ ส่วนประกอบ วิธีการปรุง รวมถึงคุณค่าทางโภชนาการและคุณค่าสุขภาพ (ค่า ORAC) ของอาหารท้องถิ่นภาคเหนือเพื่อนำมากำหนดภาพลักษณ์เพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยว
2. ได้ข้อมูลอาหารไทยท้องถิ่นในเชิงประวัติ วัฒนธรรมและประเพณี ที่เหมาะสมกับเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือที่สอดคล้องกับลักษณะท้องถิ่นและฤดูกาล
3. ได้องค์ความรู้และการจัดการองค์ความรู้ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือเชิงวัฒนธรรม
4. ได้ข้อมูลคุณค่าเชิงสุขภาพและคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว
5. ได้เส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือโดยใช้อาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือจำนวน 14 จังหวัด ทั้ง 12 เดือนเป็นจุดขาย
6. ได้เว็บไซต์ฐานข้อมูลอาหารท้องถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวจำนวน 1 ระบบ
7. จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์อาหารท้องถิ่นเพื่อการท่องเที่ยว 3 รูปแบบ ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวีดิทัศน์ และสื่ออินเทอร์เน็ต และโปรแกรมประยุกต์บนมือถือ (Mobile applications)
8. ได้เว็บไซต์ฐานข้อมูลอาหารท้องถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวมีความสอดคล้องกับเส้นทางท่องเที่ยวในพื้นที่ภาคเหนือ

ความสัมพันธ์ระหว่างโครงการภายใต้ชุดโครงการวิจัย



การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ประเทศไทยมีความอุดมสมบูรณ์ในเรื่องอาหารการกิน ตลอดจนผลไม้ที่มีมากมายตามฤดูกาลตลอดทั้งปี สามารถรองรับการเดินทางมาเยือนของนักท่องเที่ยวได้เป็นอย่างดี แต่ทุกฝ่ายก็ตระหนักและให้ความสำคัญกับคุณภาพของอาหารอยู่เสมอ เพราะหากนักท่องเที่ยวประสบปัญหาความเดือดร้อนจากการบริโภคอาหารก็จะเป็นผลเสียต่อการท่องเที่ยวได้ ดังนั้นหากแหล่งท่องเที่ยวใดมีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์หลากหลายสามารถให้บริการนักท่องเที่ยวได้หลายชาติหลายภาษา ก็จะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวเดินทางมาท่องเที่ยวได้สะดวกมากยิ่งขึ้น

การดำเนินการวิจัยเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยว กำหนดให้อาหารท้องถิ่น ผลิตภัณฑ์อาหารหรือผลิตภัณฑ์ผลการเกษตรเป็นฐานหลัก (food-based) และแหล่งผลิต (area-based) ในการกำหนดเส้นทางเดินทางในช่วงปีแรกนี้ พื้นที่เป้าหมายคือ 14 จังหวัดในภาคเหนือ ซึ่งสามารถเดินทางไปได้ถึงหลายทาง แต่เส้นทางก็ยังสามารถท่องเที่ยว และมีโอกาสรับประทานอาหารท้องถิ่น หรือผลิตภัณฑ์ชุมชนที่แตกต่างกันไป ในแต่ละเส้นทางนักท่องเที่ยวก็จะได้พบสิ่งแปลกใหม่ ไม่เฉพาะภูมิประเทศทัศนียภาพที่สวยงาม แต่ยังมีโอกาสได้ลิ้มลองอาหารท้องถิ่น ผลิตภัณฑ์ชุมชน หรือผลิตภัณฑ์ผลการเกษตรที่บ่งบอกความเป็นท้องถิ่น/จังหวัดได้อย่างเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว อาหารเหนือหลายชนิดที่มีแหล่งผลิตในชุมชน ได้แก่ ถั่วเน่า น้ำปู น้ำหนังข้าว แคบ เป็นต้น มีหน่วยงานภาครัฐ สถาบันการศึกษา เข้าไปดำเนินการด้านปรับปรุงกระบวนการผลิตอาหารบางชนิด แต่ขาดข้อมูลด้านสุขภาพของอาหารเหล่านี้ จึงควรจะทำการศึกษาเพื่อนำไปสร้างคุณค่า/เพิ่มมูลค่าให้กับผลิตภัณฑ์ได้ และนำคุณค่าด้านสุขภาพของอาหาร/ผลิตภัณฑ์ผลการเกษตรมาเป็นแนวทางในการค้นหาภาพลักษณ์ (Brand Image) เพื่อสร้างให้เป็นจุดขายแก่นักท่องเที่ยว และผลิตสื่อนำเสนอจุดเด่นด้านสุขภาพประชาสัมพันธ์ให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น นอกจากนี้จะเป็นการอนุรักษ์อาหารไทยและผลิตภัณฑ์ผลการเกษตรแล้ว ยังสามารถพัฒนาแหล่งของสินค้าเหล่านี้ให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวได้ด้วย การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพหรือเชิงวัฒนธรรมเหล่านี้มีแนวโน้มได้รับความนิยมสูงขึ้นและเพิ่มรายได้ให้กับชุมชนและผู้ประกอบการธุรกิจอาหารและท่องเที่ยวได้ต่อไป ทั้งยังทำให้นักท่องเที่ยวได้รับผลดีจากการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้อาหารไทยเป็นที่นิยมของชาวโลก เนื่องจากรสชาติที่อร่อย กลมกล่อม มีเอกลักษณ์ และยังอุดมด้วยสารอาหาร โปรตีน ไขมัน โยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุชนิดต่างๆ ที่สำคัญ มีคุณค่าทางโภชนาการที่สามารถกล่าวได้ว่า อาหารไทยเป็นอาหารเพื่อสุขภาพโดยแท้จริง อาหารไทยส่วนใหญ่ประกอบด้วยพืช ผัก เครื่องเทศ สมุนไพร มากมายหลายชนิด เช่น หัวหอม กระเทียม กระชาย ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พืชผักเหล่านี้มีสารประกอบไฟโตเคมีคอลที่มีบทบาทในการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด ฯลฯ จากงานวิจัยพบว่าพืชผักที่ใช้เป็นวัตถุดิบในอาหารไทยหลายชนิดมีสารต้านอนุมูลอิสระ สารต้านการก่อกลายพันธุ์ และมีสมบัติต้านการเกิดมะเร็ง ได้แก่ ตะไคร้ ใบมะกรูด กระเพรา โหระพา แมงลัก พริกไทยอ่อน เป็นต้น (Nakahara and Trakoontivakorn, 1999, สุรัตน์วุฒิ และคณะ, 2544) อาหารไทยชนิดที่ใช้ น้ำพริกที่มีส่วนผสมของข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กระชาย ปูรงอาหาร เช่น ต้มยำ แกงเผ็ด แกงป่า แกง

เขียวหวาน ต้มข่า จึงเป็นอาหารที่มีสารออกฤทธิ์ในการต้านมะเร็ง สิ่งเหล่านี้ เป็นจุดเด่นที่สำคัญที่มีในอาหารไทย ซึ่งสภาวะของโลกในทศวรรษหน้าจะเป็นโลกที่มีการแข่งขันในตลาดการค้าสูงและกระแสของผู้บริโภคทั่วโลกตระหนักให้ความสำคัญกับสุขภาพ นอกจากนี้ เมื่อเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการระหว่างอาหารไทยและอาหารต่างชาติ พบว่าให้พลังงาน โปรตีนและไขมันใกล้เคียงกัน ทว่าอาหารไทยมีเทคนิคและเคล็ดลับในการประกอบและปรุงเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ส่วนใหญ่มีส่วนผสมเป็นกะทิ เช่น ต้มข่าไก่ แกงเขียวหวาน พะแนงเนื้อ มีมันไก่ ซึ่งกะทิเป็นอาหารที่ประกอบด้วยกรดไขมันอิ่มตัวสูง หากบริโภคเป็นประจำจะมีผลทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดของผู้บริโภคสูง แต่ด้วยภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทยที่นำผักสมุนไพร เครื่องเทศชนิดต่างๆ มาเป็นส่วนผสม ไม่ว่าจะเป็นมะเขือเปราะ มะเขือพวง พริกขี้หนู ตะไคร้ ข่า ขมิ้น ได้นำมาปรุงแต่งกลิ่นหอมและช่วยเพิ่มใยอาหารและมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งป้องกันการเกิดออกซิเดชันของ lipoprotein chlolesterol (LDL) (Steinberg, 1989) มีสรรพคุณทางยา สารอัลลิซินในน้ำมันหอมระเหยของกระเทียมอาจช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด มีฤทธิ์ลดความดันโลหิต หรือฟลาโวนอยด์ที่พบในหอมหัวใหญ่ ก็มีสมบัติต้านสารอนุมูลอิสระ ดังนั้น สามารถกล่าวได้ว่าอาหารไทยคืออาหารสุขภาพนั่นเอง

ภาคเหนือมีวัฒนธรรมการผลิตและการบริโภคข้าวเหนียวเป็นหลัก อาหารของคนเหนือมักจะเป็นผัก อาจจะเป็นผักป่าที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ หรือผักที่ปลูกในไร่ ผักป่า เป็นผักที่ได้มาจากป่าหรือจากแพะ (ป่าละเมาะ) ในฤดูร้อน ได้แก่ ปลีกล้วย ยอดมะขาม ยอดมะม่วง ผักเสี้ยว ผักเห็ด ในฤดูฝน จะมีอาหารจากป่ามาก เช่น หน่อไม้ เห็ด ผักหวาน ผักปุย่า ในทุ่งนามีผักสีเสียด ผักกาดนา หรือผักจุมปา ผักแว่น ผักบั้ง เป็นต้น อาหารของภาคเหนือ ประกอบด้วยข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก มีน้ำพริกหลายชนิด เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน มีแกงหลายชนิด เช่น แกงโสะ แกงแค นอกจากนั้นยังมีแหนม ไส้อั่ว แคบหมู และผักต่างๆ สภาพอากาศก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้อาหารพื้นบ้านภาคเหนือแตกต่างจากภาคอื่น ๆ นั่นคือ การที่อากาศหนาวเย็นเป็นเหตุผลให้อาหารส่วนใหญ่มีไขมันมาก เช่น น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล ไส้อั่ว เพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่น อีกทั้งการที่อาศัยอยู่ในหุบเขาและบนที่สูงอยู่ใกล้กับป่า จึงนิยมนำพืชพันธุ์ในป่ามาปรุงเป็นอาหาร เช่น ผักแค บอน หยวกกล้วย ผักหวาน ทำให้เกิดอาหารพื้นบ้านชื่อต่าง ๆ เช่น แกงแค แกงหยวกกล้วย แกงบอน เป็นต้น

อาหารพื้นบ้านภาคเหนือมีความพิเศษตรงที่มีการผสมผสานวัฒนธรรมการกินจากหลายกลุ่มชน มีสำหรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ต่างๆ เช่น แกงอ่อม ข้าวซอย แกงโสะ แกงฮังเล น้ำพริกอ่อน อาหารทุกชนิดจะรับประทานร่วมกับข้าวเหนียว หรือข้าวเหนียวใส่ในกระต๊อบข้าว อาหารอื่นมักใส่ในถ้วยและทั้งหมดจะนำไปวางบนขันโตก ขันโตกเป็นภาชนะสำหรับจัดตั้งขันโตก เช่น ลาบ แกงอ่อม ไส้อั่ว แคบหมู แกงฮังเล น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อนพร้อมผักจิ้ม อาหารหวาน เช่น ข้าวแต่น ขนมห้อย อาหารพื้นบ้านภาคเหนือล้วนผ่านการปรุงแต่งดัดแปลงทั้งรสชาติและวัตถุดิบจากพื้นบ้านและจากกลุ่มชนต่าง ๆ ให้เป็นสำหรับอาหารทางวัฒนธรรมของภาคเหนือที่สามารถสร้างชื่อเสียงให้เป็นที่ยอมรับทั้งในหมู่คนไทยและชาวต่างชาติ ภาค เหนือตอนบนมีบทบาททางด้านการท่องเที่ยวที่สำคัญของประเทศ มีจุดขายทั้งด้านการเป็นแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติและ เป็นแหล่งวัฒนธรรมล้านนาที่โดดเด่น เป็นประตูการค้าชายแดนเชื่อม โยงเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวกับอนุภูมิภาคกลุ่มน้ำโขงและเอเชียใต้ โดยเฉพาะจังหวัดเชียงใหม่เป็นศูนย์ กลางการท่องเที่ยวที่สำคัญของประเทศ

และนานาชาติ เนื่องจากความพร้อมของแหล่งท่องเที่ยวทั้งทาง ด้านธรรมชาติอันงดงาม ด้านศิลปวัฒนธรรม และประเพณีที่เป็นเอกลักษณ์ การเพิ่มสัดส่วนของนักท่องเที่ยวชาวต่างประเทศให้มากยิ่งขึ้น ทั้งนักท่องเที่ยวชาวไทยและต่างประเทศ โดยอาจมีการจัดกิจกรรมที่สนับสนุนเรื่องของธรรมชาติและวัฒนธรรม โดยเฉพาะ วัฒนธรรมทางด้านอาหาร

รายละเอียดงานวิจัย

โครงการ “การสร้างคุณค่าอาหารไทยท้องถิ่นเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยวภาคเหนือ” นี้ แบ่งการวิจัย เป็น 2 โครงการย่อย คือ โครงการวิจัยย่อยที่ 1 เรื่อง การส่งเสริมการท่องเที่ยวภาคเหนือโดยใช้ภาพลักษณ์ ของอาหารท้องถิ่น และโครงการย่อยที่ 2 เรื่อง การจัดการความรู้อาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางการท่องเที่ยว ภาคเหนือ โดยชุดโครงการมีการจัดการประชุมเพื่อวางแผนการทำงาน การประชุมหารือร่วมกัน มีการ ดำเนินงาน และการรายงานผลงานเป็นระยะ เพื่อรวบรวม สังเคราะห์ และเสนอข้อคิดเห็นและปรับการ ทำงานให้สอดคล้องกัน

แผนงานโครงการจัดการประชุมหัวหน้าโครงการย่อย คณะนักวิจัย เพื่อวางแผน กำหนดการทำงาน สนับสนุนและอำนวยความสะดวกในการทำงานของแต่ละโครงการย่อย ติดตามและประสานงานในการประชุม เพื่อแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการทำงาน การประชุมคณะนักวิจัยส่วนใหญ่ทำที่สถาบันค้นคว้า และพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร อาคารอมรภูมิรัตน์ ชั้น 2

ที่	วันเดือนปี	สถานที่	ผู้ร่วมประชุม
1	28 สิงหาคม 2555 เวลา 13.30-16.30 น. ประชุมครั้งที่ 1	อาคารอมรภูมิรัตน์ ห้อง 214	นางพัชรี ตั้งตระกูล ดร.เกศศิณี ตระกูลทิวากร ดร.วารุณี วารัณยานนท์ รศ.ดร.ณรงค์ สมพงษ์ รศ.สุรัชย์ จิวเจริญสกุล นางสาวเพลินใจ ตั้งคณะกุล ดร.ณัฐพล รำไพ
2	12 ตุลาคม 2555 เวลา 13.30-17.00 น. ประชุมครั้งที่ 2	อาคารอมรภูมิรัตน์ ห้อง 214	นางพัชรี ตั้งตระกูล ดร.เกศศิณี ตระกูลทิวากร ดร.วารุณี วารัณยานนท์ รศ.ดร.ณรงค์ สมพงษ์ รศ.สุรัชย์ จิวเจริญสกุล นางสาวเพลินใจ ตั้งคณะกุล ดร.ณัฐพล รำไพ

ที่	วันเดือนปี	สถานที่	ผู้ร่วมประชุม
3	9 พฤศจิกายน 2555 เวลา 13.30-17.00 น. ประชุมครั้งที่ 3	อาคารอมรภูมิรัตน์ ห้อง 214	นางพัชรี ตั้งตระกูล ดร.เกศศิณี ตระกูลทิวากร ดร.วารุณี วารัญญานนท์ รศ.ดร.ณรงค์ สมพงษ์ รศ.สุรัชย์ จิวเจริญสกุล นางสาวเพลินใจ ตั้งคณะกุล ดร.ณัฐพล รำไพ
4	21 พฤศจิกายน 2555 -เวลา 13.00-14.00 น. การรายงาน ความก้าวหน้าต่อ กรรมการประเมิน -เวลา 14.30-16.30 น. ประชุมครั้งที่ 4	อาคารอมรภูมิรัตน์ ห้อง 217 ห้อง 214	นางพัชรี ตั้งตระกูล ดร.เกศศิณี ตระกูลทิวากร รศ.ดร.ณรงค์ สมพงษ์ รศ.สุรัชย์ จิวเจริญสกุล นางสาวเพลินใจ ตั้งคณะกุล ดร.ณัฐพล รำไพ
5	30 มกราคม 2556 เวลา 13.30-17.00 น. ประชุมครั้งที่ 5	อาคารอมรภูมิรัตน์ ห้อง 214	นางพัชรี ตั้งตระกูล ดร.เกศศิณี ตระกูลทิวากร รศ.ดร.ณรงค์ สมพงษ์ รศ.ดร.สุรัชย์ จิวเจริญสกุล นางสาวเพลินใจ ตั้งคณะกุล ดร.ณัฐพล รำไพ นายพนัญญ์ ยั่งยืน นายการุณย์ พุดคล่อง
6	5 กุมภาพันธ์ 2556 เวลา 10.30-13.00 น. ประชุมครั้งที่ 6 โครงการย่อยที่ 2	อาคารอมรภูมิรัตน์ ห้อง 223	นางพัชรี ตั้งตระกูล รศ.ดร.ณรงค์ สมพงษ์ ดร.ณัฐพล รำไพ นายพนัญญ์ ยั่งยืน นายการุณย์ พุดคล่อง
7	4 มีนาคม 2556 - การรายงาน ความก้าวหน้าต่อ กรรมการประเมิน - ประชุมโครงการย่อย ต่อ	จังหวัดเชียงใหม่	นางพัชรี ตั้งตระกูล ดร.เกศศิณี ตระกูลทิวากร รศ.ดร.ณรงค์ สมพงษ์ นางสาวเพลินใจ ตั้งคณะกุล ดร.ณัฐพล รำไพ

ที่	วันเดือนปี	สถานที่	ผู้ร่วมประชุม
8	14 มีนาคม 2556 เวลา 13.30-17.00 น. ประชุมครั้งที่ 7	อาคารอมรภูมิรัตน ห้อง 214	นางพัชรี ตั้งตระกูล ดร.เกศศิณี ตระกูลทิวากร รศ.ดร.ณรงค์ สมพงษ์ รศ.ดร.สุรัชย์ จิวเจริญสกุล นางสาวเพลินใจ ตั้งคณะกุล ดร.ณัฐพล รำไพ นายณพนธ์ ยิ่งนอก นายการุณย์ พุดคล่อง
9	3 มิถุนายน 2556 เวลา 13.30-17.00 น. คู่มือทัศน์และสื่อที่ทำ ร่วมกัน	อาคารอมรภูมิรัตน ห้อง 214	นางพัชรี ตั้งตระกูล ดร.เกศศิณี ตระกูลทิวากร รศ.ดร.ณรงค์ สมพงษ์ นางสาวเพลินใจ ตั้งคณะกุล ดร.ณัฐพล รำไพ นายการุณย์ พุดคล่อง นายณพนธ์ ยิ่งนอก
10	19 มิถุนายน 2556 เวลา 12.30-16.30 น. ประชุมครั้งที่ 8	อาคารอมรภูมิรัตน ห้อง 214	นางพัชรี ตั้งตระกูล ดร.เกศศิณี ตระกูลทิวากร รศ.ดร.ณรงค์ สมพงษ์ นางสาวเพลินใจ ตั้งคณะกุล ดร.ณัฐพล รำไพ นายการุณย์ พุดคล่อง
11	15 สิงหาคม 2556 เวลา 13.30-18.00 น. ประชุมครั้งที่ 9	อาคารอมรภูมิรัตน ห้อง 214	นางพัชรี ตั้งตระกูล ดร.วารุณี วารัญญานนท์ ดร.เกศศิณี ตระกูลทิวากร รศ.ดร.ณรงค์ สมพงษ์ นางสาวเพลินใจ ตั้งคณะกุล ดร.ณัฐพล รำไพ
12	28 สิงหาคม 2556 เวลา 13.30-18.00 น. ประชุมครั้งที่ 10 และ การจัดทำรายงาน สมบูรณ์	อาคารอมรภูมิรัตน ห้อง 214	นางพัชรี ตั้งตระกูล ดร.เกศศิณี ตระกูลทิวากร รศ.ดร.ณรงค์ สมพงษ์ นางสาวเพลินใจ ตั้งคณะกุล ดร.ณัฐพล รำไพ

โครงการวิจัยย่อยที่ 1: การส่งเสริมการท่องเที่ยวภาคเหนือโดยใช้ภาพลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น

ศึกษาการท่องเที่ยวแบบ Gastro tourism โดยใช้อาหารท้องถิ่นเป็นสื่อทางวัฒนธรรมสำหรับจังหวัดที่มีความพร้อมในด้านทรัพยากร ธรรมชาติ วัฒนธรรมประเพณี ประวัติศาสตร์ และมีอาหารท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์ คือ การเพิ่มช่องทางการจำหน่ายอาหารที่จะส่งผลให้เป็นอาหารเด่นของจังหวัด โดยนำเสนอให้เป็นเมนูแนะนำของร้านอาหารในจังหวัด/แหล่งท่องเที่ยว โดยเลือกจังหวัดเชียงใหม่และตากเป็นต้นแบบในการศึกษาครั้งนี้ เนื่องจากจังหวัดเชียงใหม่เป็นตัวแทนของอาหารท้องถิ่นที่เป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวอยู่จำนวนหนึ่ง ส่วนจังหวัดตากเป็นจังหวัดที่มีศักยภาพที่จะขยายปริมาณนักท่องเที่ยวในอนาคต โดยตากจะเป็นประตูสู่ประเทศพม่าผ่านทางอำเภอแม่สอด อีกทั้งเป็นสถานที่ประวัติศาสตร์ของสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช องค์เอกกษัตริย์แห่งกรุงธนบุรี มีอนุสาวรีย์ของพระองค์ท่านประดิษฐานในศาลสมเด็จพระเจ้าตากฯ ซึ่งเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่มีประชาชนเดินทางมาแวะสักการะเพื่อความเป็นสิริมงคลกันมาก นอกจากนี้ยังเป็นสถานที่ที่นักท่องเที่ยวมักจะแวะพักคั่น ก่อนมุ่งสู่หรือกลับจากแหล่งท่องเที่ยวสำหรับผู้ชื่นชอบธรรมชาติ เช่น น้ำตกทีลอซู หรือเป็นที่พักรับประทานอาหารก่อนเดินทางสู่จังหวัดเชียงใหม่หรือกลับกรุงเทพฯ ดังนั้นอาหารจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีส่วนในส่งเสริมการท่องเที่ยว โดยเฉพาะอาหารเฉพาะถิ่นมีเอกลักษณ์สูงและแตกต่างจาก ‘กับข้าวเมือง’ ของจังหวัดในภาคเหนือตอนบน คือ แกงถั่วมะแฮะ ยำข้าวแคบ ข้าวต้มกะหรี ผัดเต้าเจี้ยว เมี่ยงเต้าเจี้ยว เมี่ยงแคบหมู

ผู้วิจัยสร้างแนวทางการส่งเสริมการท่องเที่ยวภาคเหนือโดยใช้อาหารไทย/อาหารท้องถิ่นมาเป็นส่วนเสริมการท่องเที่ยว อาหารท้องถิ่นเป็นสินค้าตัวหนึ่งที่มีจุดขาย จุดเด่นที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวได้เช่นกัน ไม่เพียงแต่กลิ่น รสชาติ ที่เป็นเอกลักษณ์ แต่ยังเป็นอาหารสุขภาพที่ผู้บริโภคส่วนใหญ่ให้ความสำคัญ อันเป็นลักษณะของการท่องเที่ยวแบบ Gastro tourism ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่การท่องเที่ยวเกี่ยวกับอาหารเท่านั้น แต่ยังผูกโยงไปถึงเรื่องราวของจิตวิญญาณ ของการทำอาหารที่ต้องมีการจินตนาการ การลงมือประกอบอาหาร ขั้นตอนการทำ การเผยแพร่ การจำหน่าย รวมถึงการบริโภค แนวทางหนึ่งในการส่งเสริมการท่องเที่ยวในเชิง Gastro tourism นี้ สิ่งหนึ่งที่เราจะต้องทำให้เกิด คือ ทำอย่างไรให้นักท่องเที่ยวเกิดความรู้สึกประทับใจ และจดจำเกี่ยวกับรูปแบบ รสชาติ และการนำเสนอ ของอาหารท้องถิ่นที่ได้รับประทาน จากการได้ไปท่องเที่ยวในสถานที่ใดที่หนึ่ง ซึ่งจะทำให้เกิดความประทับใจ และต้องการหวนกลับไปเที่ยวซ้ำอีกครั้ง

โครงการย่อยที่ 1 ได้สำรวจรวบรวมข้อมูลอาหารเหนือ และข้อมูลร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่ โดยแบ่งกลุ่มอาหารเป็น 2 กลุ่ม คือ อาหารที่ได้รับความนิยมและที่เป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวทั่วไป จำนวน 9 ชนิด และอาหารใหม่/อาหารที่รู้จักแต่เพียงชื่อในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ สำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการเข้าถึงอาหารเหนือ จำนวน 25 ชนิด สำรวจตำแหน่งที่ตั้งของร้านอาหารเหนือ ข้อมูลพิกัดทางภูมิศาสตร์ ระบุตำแหน่งเส้นละติจูดและลองจิจูดของสถานที่ เป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้ นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางไปถึงร้านจำหน่ายอาหารเหนือได้ง่าย สะดวก โดยนำข้อมูลมาใช้กับเครื่องนำทาง

ที่ใช้ระบบ GPS (Global Positioning System) ที่ติดตั้งในรถยนต์ นอกจากนี้มีการสำรวจร้านอาหารมุสลิม ที่จำหน่ายอาหารเหนือ ในจังหวัดเชียงใหม่ แพร่ และน่าน

ศึกษาเกี่ยวกับวัฒนธรรมประเพณี ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เช่น ในงานบุญ งานมงคล งานอวมงคล แนวทางการประกอบอาหารและวิธีการบริโภคอาหารล้านนาใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบนได้แก่ จังหวัดเชียงราย เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน ลำพูน ลำปาง พะเยา แพร่ และน่าน โดยการสัมภาษณ์แบบกลุ่มกับคนท้องถิ่น มีการศึกษาคุณค่าโภชนาการและสุขภาพของอาหารเหนือชนิดต่าง ๆ

อีกแนวคิดหนึ่งที่ผู้วิจัยจะใช้ขยายการท่องเที่ยวแบบ Gastro tourism สำหรับจังหวัดที่มีความพร้อมในด้านทรัพยากรธรรมชาติ วัฒนธรรมประเพณี ประวัติศาสตร์ และมีอาหารท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์ คือ การเพิ่มช่องทางการจำหน่ายอาหารที่จะชูให้เป็นอาหารเด่นของจังหวัด โดยนำเสนอให้เป็นเมนูแนะนำของร้านอาหารในจังหวัด/แหล่งท่องเที่ยว โดยเลือกจังหวัดตากเป็นต้นแบบในการศึกษาครั้งนี้ เนื่องจากจังหวัดตากเป็นจังหวัดที่มีศักยภาพที่จะขยายปริมาณนักท่องเที่ยวในอนาคต เพื่อชูจังหวัดตากให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่ใช้อาหารเป็นตัวนำ คัดเลือกอาหารของจังหวัดตากโดยคำนึงถึง ความดั้งเดิม วัตถุดิบในท้องถิ่น มีศิลปะความประณีตในการเตรียม การรับประทาน และมีคุณค่าต่อผู้บริโภค

โครงการย่อยที่ 2. การจัดการความรู้อาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางการท่องเที่ยวภาคเหนือ

ส่วนงานวิจัยอีกเรื่องหนึ่งจะเน้นการรวบรวม วิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ความรู้ตามกระบวนการจัดการความรู้ที่มีขอบข่ายที่ครอบคลุมถึงอาหารไทยท้องถิ่น และศึกษาเส้นทางอาหารเพื่อการท่องเที่ยวของ 14 จังหวัด ในภาคเหนือ เพื่อสร้างชุดความรู้เพื่อการประชาสัมพันธ์โดยมีองค์ประกอบของความรู้อาหารไทยท้องถิ่นในภาคเหนือ เพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยว องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพ การพัฒนา กรรมวิธีการผลิตและการปรุง และผลิตภัณฑ์อาหารชุมชนต่าง ๆ เส้นทางและพื้นที่ท่องเที่ยวที่มีศักยภาพในภาคเหนือนำมาผลิตสื่อและเว็บไซต์ฐานข้อมูล เพื่อพัฒนาการท่องเที่ยวและเพื่อเผยแพร่สู่ประชาชน จะเป็นการส่งเสริมและสนับสนุนยุทธศาสตร์เสริมการท่องเที่ยวไทย ภายใต้แผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ พ.ศ. 2555-2559 ให้มีขีดความสามารถในการแข่งขันสูง สอดคล้องกับแนวทางการดำเนินงานภายใต้ยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนาสินค้า บริการและปัจจัยสนับสนุนการท่องเที่ยว

การท่องเที่ยวเป็นกิจกรรมหนึ่งที่เกิดขึ้นให้เกิดการพัฒนาเศรษฐกิจทั้งในระดับท้องถิ่นและประเทศ อย่างไรก็ตาม การท่องเที่ยวไม่ได้มีหลักประกันว่าผลประโยชน์จะตกอยู่กับชุมชน และก่อให้เกิดความยั่งยืนด้านทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม ดังนั้น การนำแนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์เข้ามาประยุกต์ใช้กับการเพิ่มมูลค่าทรัพยากรการท่องเที่ยว จะทำให้การพัฒนาที่มีคุณภาพ มีการกระจายรายได้ ยั่งยืน และสอดคล้องกับความต้องการของนักท่องเที่ยวและชุมชน

สำหรับความรู้อาหารไทยท้องถิ่นด้านการท่องเที่ยว จะต้องประกอบไปด้วยความรู้ที่หลากหลาย ทั้งด้านวัฒนธรรม ประเพณีที่มีต่อการผลิตอาหารท้องถิ่น ลักษณะของอาหารที่ผูกพันกับวิถีชีวิตของชุมชนและสิ่งแวดล้อมในแต่ละภูมิภาคของประเทศ ด้านกิจกรรมการท่องเที่ยว คุณค่าของธรรมชาติ วิถีชีวิต ประเพณี วัฒนธรรม ประวัติศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง การกระจายประโยชน์อย่างเป็นธรรม สำหรับบุคลากรที่ประกอบธุรกิจอาหารไทย และผู้ทำงานในระบบการผลิตวัตถุดิบเพื่อป้อนตลาด ผู้ประกอบอาหาร หรือ พ่อครัว แม่ครัว ผู้กำหนดเมนูอาหารเพื่อบริการนักท่องเที่ยว และ นักท่องเที่ยวเองก็จะได้รับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ที่จะช่วยในการตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหารตามสภาพที่เหมาะสมด้วย

มีการจัดทำเส้นทางท่องเที่ยวตามฤดูกาลทั้ง 12 เดือนของ 14 จังหวัดภาคเหนือเป็นแนวทางในการส่งเสริมการจัดการด้านธุรกิจร้านอาหารไทยเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยว โดยพิจารณาวัตถุดิบตามฤดูกาล ความเชื่อทางวัฒนธรรมและประเพณีของแต่ละจังหวัด เพื่อนำมาจัดทำเส้นทางท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ที่เน้นการส่งเสริมคุณค่าทางอาหารภาคเหนือ โดยเน้นการศึกษาการปฏิบัติที่ดีที่สุด (Best practice) ความเป็นจุดเด่น/จุดขายของร้านอาหารเพื่อการต่อยอดเชิงการค้า เป็นแนวทางในการส่งเสริมการจัดการด้านธุรกิจร้านอาหารไทยเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยวต่อไป สังเคราะห์เนื้อหาองค์ความรู้ที่ได้ มากำหนดเป็นขอบข่ายในการผลิตสื่อประชาสัมพันธ์ การอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ เพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยว

ในรายงานโครงการย่อยที่ 2 มีการจัดการองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางการท่องเที่ยวภาคเหนือเชิงวัฒนธรรม วิธีชีวิตของชาวบ้านภาคเหนือตอนบนและตอนล่าง เมนูอาหารพื้นเมืองในท้องถิ่นทั้งในสังคมชนบทและสังคมเมือง เนื้อหาจากเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการท่องเที่ยวและอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ มีการสำรวจพื้นที่เกี่ยวกับประเภทอาหารท้องถิ่น ใน 14 จังหวัดภาคเหนือ จากร้านอาหารจำนวน 208 ร้าน ประกอบด้วยร้านอาหารที่อยู่ทางภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัด จำนวน 146 ร้าน และภาคเหนือตอนล่าง 6 จังหวัด จำนวน 62 ร้าน จากนั้นทำการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อรับฟังความคิดเห็น (Focus Group) เพื่อนำผลการสำรวจมาทำให้เกิดความชัดเจนถูกต้อง จำนวน 2 ครั้ง คือ ครั้งที่ 1 ที่ร้านอาหารอัมสุข จ.เชียงใหม่ เมื่อวันที่ 26 มกราคม 2556 มีผู้ร่วมประชุม จำนวน 6 คน ครั้งที่ 2 ที่โรงแรมวังจันทร์ ริเวอร์วิว จ.พิษณุโลก เมื่อวันที่ 27 มกราคม 2556 จำนวน 9 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาระบุและจำแนกความรู้สร้างชุดความรู้อาหารไทยท้องถิ่นซึ่งครอบคลุมเนื้อหา 5 เรื่อง ดังนี้

1. ตำรับอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ ในเชิงประวัติ วัฒนธรรมและประเพณีทั้ง 12 เดือน
2. วิธีการปรุงอาหารและส่วนประกอบ สรรพคุณของอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือ
3. อาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมกับเส้นทางการท่องเที่ยวภาคเหนือให้สอดคล้องกับลักษณะท้องถิ่นและฤดูกาล
4. คุณค่าอาหารไทยในท้องถิ่นเชิงสุขภาพ
5. เส้นทางการท่องเที่ยวอาหารไทยท้องถิ่น

จากนั้น จัดการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อรับฟังความคิดเห็น (Focus Group) เป็นครั้งที่ 3 ณ โรงแรมปางสวนแก้ว จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 9 กุมภาพันธ์ 2556 โดยมีผู้ร่วมประชุมทั้งสิ้น 9 คน และได้ดำเนินการสัมภาษณ์เพิ่มเติมอีก 4 คน จากนั้นจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์อาหารไทยท้องถิ่น โดยการเผยแพร่ข้อมูลการท่องเที่ยวในชุมชน ประกอบด้วยสื่อ 3 ประเภท ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวีดิทัศน์ และสื่ออินเทอร์เน็ต (เว็บไซต์ และแอปพลิเคชันบนเครื่องโทรศัพท์มือถือ และแท็บเล็ต) ผู้วิจัยได้ดำเนินการบันทึกภาพนิ่งและวีดิทัศน์เกี่ยวกับกิจกรรมการท่องเที่ยว และการสัมภาษณ์เจ้าของร้านอาหารใน 14 จังหวัด ภาพถ่ายอาหารไทยท้องถิ่นแต่ละร้าน สถานที่ท่องเที่ยว และกิจกรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง จากนั้นได้นำมาออกแบบและพัฒนาเป็นสื่อประชาสัมพันธ์อาหารไทยท้องถิ่น

กำหนดเส้นทางของอาหารท้องถิ่นภาคเหนือเพื่อพัฒนาและสร้างแหล่งท่องเที่ยวใหม่ในวิถี Gastronomy Tourism และจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์อาหารไทยท้องถิ่น จำนวน 7 กรณีศึกษา เพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยวในชุมชน และการเผยแพร่ข้อมูลการท่องเที่ยวชุมชน ซึ่งประกอบไปด้วยสื่อ 4 ประเภท ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อวีดิทัศน์ และสื่ออินเทอร์เน็ต และสมาร์ทโฟน โดยจะนำเทคโนโลยีเว็บและสื่อเครือข่ายสังคมเข้ามาช่วยด้วย

วิธีการวิจัย

13. จัดการประชุมหัวหน้าโครงการ คณะนักวิจัย วางแผน กำหนดการทำงาน สนับสนุนและอำนวยความสะดวกในการทำงานของแต่ละโครงการย่อย ติดตามและประสานงานในการประชุมเพื่อแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการทำงาน
14. สำรวจและรวบรวมข้อมูลร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเหนือ อาหารมุสลิม ในจังหวัดเชียงใหม่ แพร่ และน่าน
15. สืบค้นการจัดและให้บริการอาหารในธุรกิจท่องเที่ยวภาคเหนือ 14 จังหวัด จากโปรแกรมการท่องเที่ยวของบริษัต่างๆ รวมทั้งสิ่งที่ททท. ส่งเสริมการท่องเที่ยวภาคเหนือดำเนินการไว้
16. ศึกษาอาหารท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์ของจังหวัดตากผ่านทางผู้ประกอบการธุรกิจโรงแรม
17. สำรวจอาหารท้องถิ่นภาคเหนือที่ควรค่าแก่การเรียนรู้และการส่งเสริมในธุรกิจการท่องเที่ยวภาคเหนือ จากสถาบัน องค์กร บริษัทที่จัดการท่องเที่ยวภาคเหนือ และบุคคลที่ดูแลด้านการสอนอาหารท้องถิ่นภาคเหนือ เช่น สถาบันราชภัฏ สมาคมภัตตาคารภาคเหนือ ศูนย์ส่งเสริมการท่องเที่ยวภาคเหนือ และบุคคลที่มีความรู้ในด้านดังกล่าว
18. เก็บรวบรวมตัวอย่างอาหาร ในจังหวัดเชียงใหม่ วิเคราะห์คุณค่าโภชนาการและคุณค่าสร้างสุขภาพ (ค่า ORAC) ของอาหาร
19. นำเสนออาหารท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์ของจังหวัดตากผ่านทางร้านอาหาร
20. วิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลการศึกษาด้วยกระบวนการของการจัดการองค์ความรู้
21. จัดกิจกรรมส่งเสริมอาหารท้องถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวในชุมชน 2 ครั้ง
22. จัดประชุมกลุ่มย่อย (Focus group) เพื่อหาข้อสรุปโดยผู้เชี่ยวชาญ และผู้ทรงคุณวุฒิด้านอาหารและการท่องเที่ยวในภาคเหนือ พิจารณาให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับเส้นทางการท่องเที่ยวภาคเหนือ เพื่อหาข้อสรุปทำเป็นชุดความรู้เส้นทางอาหารท้องถิ่นภาคเหนือต่อไป
23. การจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์อาหารท้องถิ่นเพื่อการท่องเที่ยว
24. รับฟังความคิดเห็นจากผู้รับสื่อ นักวิชาการและเครือข่ายชุมชน เกี่ยวกับประสิทธิภาพของสื่ออาหารท้องถิ่นเพื่อการท่องเที่ยว 1 ครั้ง
25. เผยแพร่ข้อมูลอาหารท้องถิ่นเพื่อการท่องเที่ยว

ผลการวิจัย

ข้อมูลร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเหนือ อาหารมุสลิม ในจังหวัดเชียงใหม่ แพร่และน่าน

จากการรวบรวมข้อมูลอาหารเหนือ ในจังหวัดภาคเหนือตอนบน เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว โดยสำรวจร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเหนือ ในจังหวัดเชียงใหม่ ระบุสถานที่ตั้ง ตำแหน่งพิกัดภูมิศาสตร์ ชนิดอาหารที่จำหน่าย โดยแบ่งกลุ่มอาหารดังนี้

- 1. อาหารที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวทั่วไป จำนวน 9 ชนิด ได้แก่ ใส่อั่ว น้ำพริกหนุ่ม แกงฮังเล น้ำพริกฮอง ลาบเหนือ แกงโสะ แคหมู ข้าวซอย และขนมจีนน้ำเงี้ยว
- 2. อาหารใหม่/อาหารที่รู้จักแต่เพียงชื่อในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ สำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการเข้าถึงอาหารเหนือ จำนวน 25 ชนิด ได้แก่

1. แกงแคจิ้นจัว	2. แกงหน่อไม้ขา	3. คั่วปลากุ้ง	4. น้ำพริกแมงดา	5. คั่วผักกุ่มดอง
6. หนึ่บอง	7. น้ำปู	8. แกงผักเชียงดา	9. แกงบอน	10. แกงตูน
11. แกงหยวกกล้วย	12. ตำบ่าหนูน	13. ยาเตา	14. ส้าบ่าเชื้อผ้อย	15. แกงเห็ด
16. แกงหอย	17. ก้อยป่าดึกอูย	18. แกงบ่าค้อนก้อม	19. แกงอ่อมเครื่องใน	20. แกงผักเสียด
21. ยำหน่อไม้	22. น้ำเมี่ยง	23. น้ำดับ	24. น้ำพริกอีเก	25. ยำจิ้นไก

- 3. อาหารเหนืออื่นๆที่มีจำหน่าย เช่น 1. แกงผักบั้ง 2. จอผักกาด 3. แกงดอกสะแล 4. หน่ออั่ว 5. ผัดผักเชียงดา

การสำรวจร้านอาหารจำหน่ายอาหารเหนือในภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัด ตำแหน่งที่ตั้งร้านหรือสวนอาหาร จะกระจายตามจุดต่างๆ ของตัวอำเภอเมืองในทุกจังหวัด และมี 2 จังหวัด ที่ร้านอาหารจำนวนหนึ่งได้เลือกสถานที่ตามแนวแม่น้ำประจำจังหวัด คือ เชียงใหม่และน่าน ในเชียงใหม่ร้านอาหารตั้งอยู่ทั้ง 2 ฝั่งแม่น้ำปิง ซึ่งไหลผ่านตัวเมือง แต่ด้วยระยะทางค่อนข้างยาว และมีสะพานข้ามแม่น้ำบนถนนสายหลักเพียง 2 แห่ง ข้อมูลพิกัดภูมิศาสตร์จึงยังคงจำเป็นเพื่อจะเพิ่มความสะดวกและลดการใช้เวลาในการเข้าถึงสถานที่เช่นกัน ผู้วิจัยได้สำรวจและระบุ ตำแหน่ง สถานที่จำหน่ายอาหารเหนือชนิดต่าง ๆ จำนวน 70 ร้าน เป็นร้านอาหารเหนือ 62 ร้าน และอาหารอิสลาม 8 ร้าน ในการสำรวจนั้นจะบันทึกข้อมูลด้านพิกัดที่ตั้ง เวลาเปิดจำหน่าย ภาพถ่ายหน้าร้าน นอกจากที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ เนื่องจากปัจจุบันนี้มีอุปกรณ์สื่อสารอำนวยความสะดวกในการเข้าถึงร้านอาหารได้ง่ายขึ้น คือ เครื่องนำทาง (GPS) และโทรศัพท์มือถือสมาร์ทโฟน และสร้างความมั่นใจในความถูกต้องของสถานที่ด้วยภาพถ่ายหน้าร้าน เพื่อให้นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางไปบริโภคได้สะดวกด้วยตนเอง จำนวนร้านอาหารลักษณะสวนอาหาร หรือร้านอาหารที่มีการตกแต่งเพื่อบริการนักท่องเที่ยว ใน

อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่มีมากถึง 18 ร้าน จังหวัดน่านมี 4 ร้าน จังหวัดอื่นๆ จะมี 2-3 ร้าน ร้านที่ขายอาหารเหนือเป็นหลักพบในจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน และเชียงราย จะเห็นได้ว่าในจังหวัดที่มีนักท่องเที่ยวนิยมไปเที่ยวกันมาก จะมีความเป็นไปได้ที่จะเพิ่มจำนวนร้านจำหน่ายอาหารเหนือ หรือเพิ่มชนิดอาหารเหนือที่ให้บริการลูกค้า

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยมและเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว 9 ชนิด ได้แก่ ใส่อั่ว ข้าวซอย ขนมจีนน้ำเงี้ยว น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แกงโสะ แกงฮังเล แคบหมู และลาบเหนือ จะหาซื้อบริโภคได้จากสวนอาหาร ร้านอาหารและแผงลอยในตลาด ยกเว้นข้าวซอยไม่มีขายในตลาด ส่วนขนมจีนน้ำเงี้ยวหากจะซื้อรับประทานจากตลาดจะมีเฉพาะตลาดเช้า แสดงถึงความนิยมของคนเหนือที่จะซื้อขนมจีนน้ำเงี้ยวรับประทานเป็นอาหารเช้า นอกเหนือจากข้าวเหนียวและ “กับข้าวเมือง”หรือหมูทอด

ร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยมและเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว 9 ชนิด และข้าวหมกไก่ ผลการสำรวจ พบว่ามีร้านขายขนมจีนน้ำเงี้ยว 11 ร้าน ข้าวหมกไก่ 8 ร้าน อาหารอีก 8 ชนิด มีขายใน 21 ถึง 47 ร้าน ลาบเป็นอาหารชนิดที่มีร้านขายมากที่สุด คือ 47 ร้าน กล่าวได้ว่า ลาบเป็นอาหารที่หาซื้อรับประทานได้ง่าย แม้จะไม่มีขายในร้านอาหารประเภทร้านข้าวซอยและร้านอาหารอิสลาม อาหารที่หาได้ง่ายรองลงมาคือ แกงฮังเล น้ำพริกหนุ่ม ใส่อั่ว แคบหมู และน้ำพริกอ่อง ที่มีขายในร้านอาหารมากกว่า 30 ร้าน ส่วนแกงโสะ และข้าวซอย มีขายในร้านอาหารมากกว่า 20 แห่ง แต่อาหารเหนือ หรือที่คนเหนือเรียกกันว่า “กับข้าวเมือง” มีจำนวนมากกว่า 9 ชนิด ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ดังเช่นอาหารที่ถูกกล่าวถึงในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ บทประพันธ์ของ จรัส มโนเพชร อีก 24 ชนิด คือ แกงแคจิ้นจั่ว แกงหน่อไม้ซาง คั่วบ่าถั่วปู้ น้ำพริกแมงดา คั่วผักกุ่มดอง หนั๋งปอง น้ำปู้ แกงผักเชียงดาใส่ป่าแห้ง แกงบอน แกงตุน แกงหยวกกล้วย ตำบ่าหนูน ยำเตา ส้าบ่าเชือผ้อย แกงเห็ด แกงหอย ก้อยป่าตุ๊กอูย แกงบาค้อนก้อม แกงอ่อมเครื่องใน แกงผักเหือด ยำหน่อไม้ น้ำเหมี้ยง (น้ำเมี่ยง) น้ำดับ น้ำพริกอีเก้ และยำจิ้นไก่

หากติดตามอาหารเหนือที่ถูกกล่าวถึงในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ทั้งหมด 30 ชนิด ในร้านจำหน่ายอาหารเหนือทั้ง 3 ประเภท คือ สวนอาหาร ร้านอาหาร และแผงลอย โดยไม่นับรวมร้านข้าวซอย มีจำนวน 55 ร้าน ที่ทำการสำรวจในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า อาหาร 3 ชนิด คือ น้ำเหมี้ยง น้ำดับ และหนั๋งปอง จะพบในร้านแผงลอยในตลาดเท่านั้น โดยน้ำดับจะหาซื้อรับประทานได้ยากที่สุด มีเพียง 1 แผงลอยเท่านั้นที่ขาย น้ำเหมี้ยงมีขาย 3 แผงลอย ในตลาดประตูเชียงใหม่ ส่วนก้อยป่าตุ๊กอูยไม่พบในเมนูร้านใดเลย เมื่อสำรวจร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดอื่น ๆ ของภาคเหนือตอนบน จังหวัดอื่น ๆ ในภาคเหนือตอนบน ได้แก่ ลำปาง ลำพูน แม่ฮ่องสอน เชียงราย พะเยา แพร่ และน่าน พบว่าจังหวัดเหล่านี้มีจำนวนร้านที่ดำเนินกิจการขายอาหารน้อยกว่าจังหวัดเชียงใหม่ และร้านอาหารที่ขายอาหารเหนือจะมีจำนวนน้อยเช่นกัน

ได้สำรวจร้านอาหารที่มีอาหารเหนือจำหน่ายจำนวน 26 ร้าน เป็นสวนอาหาร 8 ร้าน ร้านอาหาร 14 ร้าน แผงลอย 1 ร้าน และร้านลาบ 3 ร้าน พบว่าอาหารเหนือที่หาซื้อรับประทานได้เกือบทุกร้านคือ แกงแค

และลาบเหนือ อาหารที่ได้พบบ่อยคือ แกงฮังเล น้ำพริกอ่อน ใส่อั่ว แกงอ่อม และแกงตุน รองลงมาคือ แกงหน่อไม้ แกงโฮะ แกงเห็ด และยำจิ้นไก่ อาหารที่พบได้ในร้านจำหน่ายอาหาร คือ ยำหน่อไม้ ตำบ่าหนูน น้ำพริกน้ำปู แกงผักเชียงดา แกงหอย แกงบำค้อนก้อม และแกงผักเหือด และไม่พบอาหารเหนือที่ถูกกล่าวถึงในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ มากถึง 10 ชนิด ได้แก่ คั่วบ่าถั่วปู คั่วผักกุ่มตอง หนั๋งปอง แกงบอน แกงหยวกกล้วย ยำเตา ส้าบ่าเชือผ้อย น้ำเมียง น้ำดับ และก้อยป่าดุกอย

ชนิดอาหารเหนือที่ปรากฏในเมนูอาหารนั้น หากเป็นร้านที่ขายอาหารเหนือบางส่วนจะนำเสนออาหารที่เป็นที่รู้จักหรืออาหารยอดนิยม คือ ลาบคั่ว น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน ใส่อั่ว และแกงฮังเล อาหารเหนืออื่น ๆ จะมี แกงแค ยำจิ้นไก่ แกงอ่อม หรือแกงหน่อไม้ ส่วนร้านที่ขายอาหารเหนือจะแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือร้านขายอาหารเหนือทั่วไป ร้านลาบ และร้านข้าวซอย อาหารเหนือทั่วไปที่ขายคืออาหารที่อยู่ในบทเพลงของจรัส มโนเพชร คือ คั่วบ่าถั่วปู น้ำพริกแมงดา คั่วผักกุ่มตอง แกงผักเชียงดา แกงตุน ตำบ่าหนูน ส้าบ่าเชือผ้อย แกงเห็ด แกงหอย แกงบำค้อนก้อม แกงผักเหือด ยำหน่อไม้ และมีอาหารเหนืออื่นๆ ให้เลือกรับประทานอีก 50 ชนิด ซึ่งจำแนกได้เป็นประเภทแกง น้ำพริก คั่ว (ผัด) ส้า ตำ และยำ โดยแกงนั้นเป็นแกงประเภทไม่มีกะทิ ใช้พริกแกง 3 แบบ คือ พริกแกงพริกแดงแห้ง (ประกอบด้วยพริกแห้งใหญ่ กระเทียม หอม ข่า ตะไคร้ กะปิ ปลา ร้า) พริกแกงพริกหนุ่ม (ประกอบด้วยพริกหนุ่ม กระเทียม หอม ตะไคร้ กะปิ ปลา ร้า) และน้ำพริกลาบ (ประกอบด้วยพริกแห้งใหญ่คั่ว ข่า มะแขว่นคั่ว เม็ดผักชี มะแหลบ ดีปลี กระเทียมเผา หอมเผา กะปิเผา) ส่วนอาหารประเภทน้ำพริก ตำ และยำ บางชนิด จะใส่เครื่องปรุงรสน้ำปู เช่น น้ำพริกหนุ่ม ยำหน่อไม้ ตำผลไม้บางชนิด (ส้มโอ กระท้อน มะเฟือง) เป็นต้น

อาหารจำนวน 30 ชนิด ที่ปรากฏในเนื้อเพลงของกินคนเมืองของนักร้องชื่อดังในอดีต คือ จรัส มโนเพชร จากการสอบถามกลุ่มชาวบ้านใน 8 จังหวัดล้านนา ปรากฏว่าเชียงใหม่เป็นจังหวัดที่ยังคงหาอาหารเหล่านี้รับประทานได้มากที่สุดจำนวน 29 ชนิด ยกเว้น ก้อยป่าดุกอย น้ำเมียง และน้ำดับ ก้อยป่าดุกอย นั้นไม่พบว่ามีจำหน่ายแต่ยังพอมีคนรู้จักและให้ข้อคิดเห็นว่า ปัจจุบันจะทำสุกซึ่งคือลาบปลา น้ำเมียงนั้นรู้จักกันเฉพาะลำพูน เชียงใหม่ ส่วนน้ำดับเป็นอาหารที่คนล้านนาแทบจะไม่รู้จัก อาหารอื่นๆ ที่หารับประทานได้ยากในหลายๆจังหวัด ได้แก่ คั่วบ่าถั่วปู คั่วผักกุ่มตอง น้ำพริกอีเก้

ข้อมูลร้านอาหารมุสลิมที่จำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่

ร้านอาหารสำหรับชาวมุสลิมที่มีอาหารเหนือจำหน่ายในจังหวัดเชียงใหม่สำรวจพบ 7 ร้าน อาหารเหนือที่ทำคือ ข้าวซอยทำจากเนื้อวัว และเนื้อไก่ และพบว่าในอำเภอฝางมีร้านอาหารมุสลิมจำนวนมาก ในอำเภอเมืองแพร่ มีร้านอาหารอิสลามเพียงแห่งเดียว คือ ร้านบังแอร์ ตลาดแพร่ปริดา ถนนช่อแฮ โดยที่ไม่พบร้านขายอาหารอิสลามเลยในจังหวัดน่าน ในจังหวัดลำปางและเชียงรายมีร้านข้าวซอยใช้ชื่อว่าข้าวซอยอิสลามเจ้าของเป็นชาวจีนฮ่อเหมือนกัน (ข้าวซอยอิสลาม จ.ลำปาง ตั้งอยู่ที่ ถ.ปงสนุก อ.เมือง ต้องข้ามสะพานรัชฎา

ภิกษุ ไปอีกฝั่งของแม่น้ำวัง ส่วนข้าวซอยอิสลาม จ.เชียงราย ตั้งอยู่ที่ 175/2 ถ.จำเมือง อ.เมืองเชียงราย ตรงข้ามโรงเรียนสามัคคี)

ภาคเหนือตอนบนของประเทศไทยได้รับการส่งเสริมการท่องเที่ยวมาเป็นเวลานาน โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ได้นำเอาภูมิประเทศที่สวยงามและวัฒนธรรมประเพณีของชาวล้านนาเป็นจุดขาย การพัฒนาการท่องเที่ยวด้วยการเชื่อมโยงวัฒนธรรมกับอาหารก็เป็นแนวทางหนึ่งที่ได้ เนื่องด้วยภาคเหนือตอนบนประกอบด้วยคนไทหลายกลุ่มชาติพันธุ์ มีอาหารที่แตกต่างจากอาหารภาคกลาง มีพันธุ์พืชที่บริโภคเป็นผักที่หลากหลาย การใช้พันธุ์พืชประเภทเครื่องเทศที่สร้างเอกลักษณ์ให้อาหารเหนือ มีวิธีการใช้อาหารที่ผ่านกระบวนการถนอมอาหาร อาหารจำพวกพืชและสัตว์ที่แตกต่างจากภาคอื่นๆของประเทศไทย

จากการสำรวจพบว่าอาหารเหนือที่ขายในร้านอาหารทั้ง 8 จังหวัด ยังแสดงความดั้งเดิม ดังสรุปได้ดังนี้ การคงไว้ซึ่งรสชาติ กลิ่นจากเครื่องเทศและเครื่องปรุง และสีสันทของอาหาร รสชาติของอาหารเหนือคือ รสกลางๆ กลมกล่อม ไม่เปรี้ยวมากเกินไปในอาหารจานเปรี้ยว เช่น ผักกาดจ๊อ แกงผักปลัง แกงตุน เป็นต้น ไม่เผ็ดเกินไปแม้ว่าอาหารส่วนใหญ่จะมีพริกเป็นส่วนผสม รสหวานในแกงเหนือจะมาจากหอมแดงไม่ได้ปรุงแต่งด้วยน้ำตาล สีสันทของแกงนั้นจากการเลือกใช้พริก น้ำแกงจะใสสีก่อนด้วยพริกหนุ่ม หรือสีแดงด้วยพริกแห้งหรือแต่งแต้มสีดำด้วยน้ำปู้อมกลืนอันเป็นเอกลักษณ์ นอกจากนั้นยังมีน้ำพริกปลาที่มีกลิ่นหอมของเครื่องเทศภาคเหนือ

มูลค่าของอาหารเหนือนั้นอยู่ที่การสรรสร้างส่วนผสมให้อาหารเหนือ ที่มีการสั่งสมมาด้วยภูมิปัญญาของบรรพชน เช่น ‘น้ำเมียง (น้ำเหมี้ยง)’ เป็นอาหารที่ใช้ใช้น้ำใบเมียง (จะทำก่อนการหมัก) หลังการเคี่ยวให้ข้น มาผัดกับหมูสับและข้าวคั่ว จัดเป็นการคิดค้นเครื่องปรุงรสชนิดหนึ่ง หรือ ‘น้ำปู’ ที่ใช้ปูนาที่มีกลิ่นกราดในฤดูหนาว มาทำเป็นเครื่องปรุงรสใส่ในอาหารเหนือหลายชนิด หรือ ‘น้ำหน้ง’ ที่มีเนื้อสัมผัสกรอบคล้ายข้าวเกรียบ แต่น้ำหน้งเป็นอาหารโปรตีน ส่วนข้าวเกรียบเป็นอาหารคาร์โบไฮเดรต โดยน้ำหน้งทำมาจากหนังของควาย สัตว์ที่เป็นที่นิยมบริโภคของบุรุษเมืองเหนือ อาหารที่มีเรียกทำนองเดียวกันนี้ คือ น้ำผัก น้ำหน่อ น้ำต๊ับ เป็นอาหารที่มาจากการเพิ่มมูลค่าแก่วัตถุดิบเหลือทิ้งหรือเหลือใช้ ได้อย่างดี

จังหวัดเชียงใหม่ เป็นแหล่งท่องเที่ยวหลักของภาคเหนือ ที่นักท่องเที่ยวเดินทางไปเที่ยวมากมายในแต่ละปี มีร้านจำหน่ายอาหารให้บริการมากมายหลายร้อยร้าน ร้านที่จำหน่ายอาหารเหนือในอำเภอเมืองเชียงใหม่ที่สำรวจพบมี 36 ร้าน และที่ตั้งของร้านจะอยู่อย่างกระจายตัวในพื้นที่ 152 ตารางกิโลเมตร การใช้ข้อมูลจากตำแหน่งที่ตั้งด้วยชื่อถนน จะยากมากสำหรับนักท่องเที่ยวในการขับรถไปถึงร้านในท้องที่ที่มีถนนจำนวนมากและซับซ้อน ข้อมูลพิกัดภูมิศาสตร์ของร้านอาหารมีความจำเป็นสำหรับการเข้าถึงร้านจำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารล้านนา

อาหารล้านนาหรืออาหารเหนือ หรือที่ชาวเหนือเรียกว่า ก๋วยข้าวเมือง มีทั้งประเภทที่ใช้เนื้อสัตว์เป็นหลักและใช้ผักเป็นหลัก อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์คือ ไส้อั่ว แกงฮังเล ลาบ หลู้ แกงอ่อม จิ้นส้ม (แหนม) น้ำพริกอ่อง น้ำพริกหมู และแอ็บ อาหารกลุ่มผักจะมีหลากหลายมาก ผักที่ใช้มีทั้งผักทั่วไปและผักท้องถิ่น หากพูดตามลักษณะของอาหารแล้วอาหารเหนือจะมีความหลากหลายได้แก่ แกง ผัด ยำ ปิ้ง นึ่ง ย่าง ลาบ และน้ำพริก เป็นต้น ชาวบ้านลำพูนช่วยกันวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่าง “ส้า” แล “ย่า” ว่าส้ามี่ลักษณะคล้ายยำเพียงแต่ใช้ผักสด มีรสเปรี้ยวที่เกิดจากผัก เช่น ยอดมะกอก ใบมะขาม ใบมะม่วง ไม่ใช้น้ำมะนาว ส่วนย่าจะใช้ผักสุกเป็นส่วนผสม

นอกจากนี้ โครงการย่อยที่ 1 ได้กล่าวถึงรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการทำอาหาร ส่วนผสม จากการสอบถามตัวแทนของชาวเหนือใน 8 จังหวัด ซึ่งเป็นคนท้องถิ่นที่มีอาชีพต่างกัน คือครูเกษียณราชการ แม่บ้าน ผู้ประกอบกิจการร้านอาหาร แม่ค้าขายอาหาร และสมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร อายุอยู่ในช่วง 40 ถึง 85 ปี พบว่ามีความหลากหลายของอาหาร และตำรับก็มีความแตกต่างกันมากบ้างน้อยบ้าง รายละเอียดพร้อมภาพประกอบของอาหาร จำนวน 60 ชนิด ได้แก่ น้ำพริกอ่อง ไส้อั่ว ขนมหินน้ำเงี้ยว แกงกระด้าง แกงแค แกง ผักเขียวล่อแล ปลาแร่ แกงอ่อม แกงหน่อไม้ น้ำพริกแมงดา แกงบอน บอนแอ็บ แกงผักเชียงดา แกงตุน แกง หยวกกล้วย ตำขกุน ยำเทา ส้าป่าเชื้อผ้อย ส้ามะเชื้อแจ้ ยำหน่อไม้ คั่วบ่าถั่วปู ยำบ่าถั่วปู ก้อยปลาดุกอูย พริก ลาบ ยำจิ้นไก่ แกงฮังเล แกงโฮะ น้ำพริกอีเก้ น้ำพริกน้ำผัก น้ำพริกน้ำหน่อ น้ำพริกข่า แอ็บ แกงเห็ดถอบ แกง หอย แกงบ่าค้อนก้อม แกงผักเหือด แกงผักหม่น แกงพริกหนุ่ม น้ำปู ส้าป่าแตง ห่อนึ่งไก่ น้ำเมี่ยง (น้ำเหมี้ยง) น้ำดับ น้ำพริกปลา ยำเพียง ยำขนมเส้น อบไก่ อ็อกปลา ข้าวอั่ว หน่ออั่ว แกงยอดกระถิน แกงปลีตาล แกง ยอดมะม่วง คั่วแฮมไก่ น้ำพริกมะเชื้อส้ม สาหร่ายโก เนื้อลุง แกงถั่วเขียว แกงวุ้นเส้น และถั่วพุด

นอกจากนี้ มีการกล่าวถึงรายละเอียดของอาหารท้องถิ่นที่ใช้ตามประเพณีหรือตามเทศกาล ได้แก่ อาหารงานประเพณี งานบุญที่สำคัญ ได้แก่ งานปีใหม่เมืองหรืองานสงกรานต์ งานบุญอื่นๆ ตัวอย่างเช่น งาน แต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ งานมงคลต่าง ๆ และงานศพ อาหารแสดงถึงสถานะทางสังคมหรือเสริมภาพลักษณ์ อาหารที่ใช้เป็นสื่อในการเกี้ยวพาราสีของหนุ่มสาว (กำอู้บ่าวอู้สาว)

คุณค่าทางโภชนาการและคุณสมบัติสร้างสุขภาพของอาหารเหนือ

อาหารเหนือที่นำมาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ และคุณสมบัติสร้างสุขภาพ คือ อาหารที่เป็นที่ นิยมที่ปรากฏในเนื้อเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ของจรัส มโนเพชร และอาหารบางชนิดที่จำหน่ายในร้านอาหาร รวมจำนวน 36 ชนิด จากร้านจำหน่ายอาหารพื้นเมืองในตัวเมืองจังหวัดเชียงใหม่ รวมถึงตลาดสดในจังหวัด เชียงใหม่ เช่น ตลาดประตูเชียงใหม่ ตลาดต้นพะยอม ตลาดธานีนา นอกจากนี้ยังได้นำอาหารท้องถิ่นประจำ จังหวัดตาก 6 ชนิด มาทำการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการและคุณสมบัติด้านสารอนุมูลอิสระ และข้อมูล

ของอาหาร 13 ชนิดมาจากการรวบรวมจากหนังสือ รวมอาหารเหนือที่ทำการวิเคราะห์ทั้งหมดจำนวน 55 ชนิด จากข้อเท็จจริงที่ว่าอาหารไทยเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมจากประชากรติดอันดับหนึ่งในห้าของโลก หนึ่งในปัจจัยที่ได้รับความนิยมนอกจากรสชาติของอาหารแล้ว ก็คือประโยชน์ต่อสุขภาพ มีคุณค่าทางโภชนาการมีความสมดุลของสารอาหาร ได้แก่ พลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต โยอาหาร แร่ธาตุชนิดต่างๆ ได้แก่ แคลเซียม โปแตสเซียม โซเดียม และเหล็ก

พลังงานของอาหารได้จากสารอาหารโปรตีน ไขมันและคาร์โบไฮเดรต โดยให้พลังงาน 4, 9 และ 4 กิโลแคลอรีต่อกรัม ตามลำดับ อาหารเหนือทั้ง 55 ชนิด มีส่วนผสมแตกต่างกัน พลังงานของอาหารที่ได้จึงแตกต่างกันในช่วงที่กว้างมาก คือ 31.6-649.4 กิโลแคลอรี/100กรัม สารอาหารโปรตีนที่มีอยู่ในอาหารเหนือมีแหล่งที่มาจากเนื้อสัตว์และถั่ว (ถั่วเหลือง ถั่วมะแฮะ) มีปริมาณโปรตีนแตกต่างกันระหว่าง 0.9-65.2 กรัม/100 กรัม ไขมันจากสัตว์และพืชเป็นแหล่งสำคัญที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย และมีความสำคัญในการนำพาสารอาหารบางชนิด วิตามินที่ละลายในไขมันสร้างกาย อาหารเหนือทั้งหมดที่ทำการศึกษามีปริมาณคาร์โบไฮเดรตอยู่ในช่วง 0-24.8 กรัม/100 กรัม มีใยอาหารอยู่ในช่วง 0.5-11.6 กรัม/100กรัม อาหารประเภทน้ำพริกมีปริมาณใยอาหารค่อนข้างสูง ในกลุ่มของอาหารเหนือที่ทำการศึกษามีเหล็กปริมาณอยู่ระหว่าง 0.2-8.7 มิลลิกรัม/100กรัม แคลเซียม 6 -1,580 มิลลิกรัม/100กรัม โซเดียม 48 - 6,503 มิลลิกรัม/100กรัม และโปแตสเซียม 23-273 มิลลิกรัม/100กรัม

เมื่อวิเคราะห์คุณสมบัติสร้างสุขภาพของอาหารเหนือจำนวน 49 ชนิด (ไม่มีข้อมูลของ ขนมหินน้ำเงี้ยว แกงฮังเล น้ำพริกอ่อน ลาบหมั่ว ใส่ว ข้าวซอยไก่) มีปริมาณสารฟีนอลอิสระระหว่าง 18-519 มิลลิกรัมสมมูลของกรดแกลลิก/100กรัม และมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC) ระหว่าง 420-12,658 หน่วย/100กรัม เมื่อเปรียบเทียบกับคำแนะนำของ USDA (กระทรวงเกษตรสหรัฐอเมริกา) ที่แนะนำว่า ควรกินอาหารที่มีสารออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ หรือมีค่า ORAC วันละ 3,000-5,000 หน่วย (1 หน่วย ORAC = 1 μ mole TE)

ส่วนใหญ่แล้วอาหารเหนือ 100 กรัม จะให้พลังงานน้อยกว่าร้อยละ 10 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน (2,000 กิโลแคลอรี) แต่มีอาหารเหนือที่ให้พลังงานมากกว่าร้อยละ 10 และสูงสุดร้อยละ 35 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน คือ น้ำพริกอ่อน คั่วบั่วถั่วพู แกงฮังเล แอ็บหมู ใส่ว หนั๋งปอง และแคบหมู ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารยอดนิยมของนักท่องเที่ยว และพบว่าอาหารเหนือที่มีโปรตีนสูงมักจะมีไขมันสูงด้วยจากการใช้เนื้อหมูเป็นส่วนผสม ด้านใยอาหารนั้นอาหารเหนือหลายชนิดที่มีผักเป็นส่วนผสมหลัก ให้ใยอาหารร้อยละ 20 ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน (25 กรัม) ในการบริโภค 100 กรัม สำหรับคุณสมบัติกำจัดสารอนุมูลอิสระนั้น มีอาหารเหนือที่ทำการวิเคราะห์จำนวนมากที่ให้สารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระเพียงพอสำหรับ 1 วัน ต่อการบริโภค 100 กรัม

โครงการย่อยที่ 1 ได้จัดทำข้อมูลคุณค่าต่อสุขภาพ คือ ฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระของอาหารเหนือ (ORAC) เพื่อถ่ายทอดถึงคนในท้องถิ่น โดยทำแผ่นรองจานแจกร้านอาหารในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 10 ร้าน คือ คุ่มเวียงยอง เอือนม่วนใจ๋ เอือนใจยอง ตองอาหารพื้นเมือง เขยเจียงใหม่ (สาขาฟ้าฮ่าม) แกงร้อนบ้านสวน เอือนคำสาย เจริญสวนเอก ครั้วเพชรดอยงาม สาขา 1 และครั้วเพชรดอยงาม ‘สวัสดีเจ้า’ เพื่อเป็นการให้ความรู้แก่ผู้บริโภคและเป็นสื่อประชาสัมพันธ์ชักชวนให้นักท่องเที่ยวได้ลิ้มรสชิมอาหารท้องถิ่นภาคเหนือ เป็นการสนับสนุนชุมชนและส่งเสริมการท่องเที่ยวอีกทางหนึ่งด้วย

การส่งเสริมและสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นจังหวัดตาก

โครงการย่อยที่ 1 ยังมีกิจกรรมที่นำเสนออาหารท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์สูง มีคุณค่าด้านสุขภาพเสริมร่วมกับการท่องเที่ยว โดยสอดแทรกชนิดอาหารสุขภาพ เป็นเมนูแนะนำของร้านอาหาร หรือฝึกอบรมแม่ครัวของร้านอาหาร และโฮมสเตย์ รวมถึงธุรกิจโรงแรม ให้สามารถทำอาหารชนิดใหม่ๆ บริการลูกค้าได้ เพื่อเป็นการแนะนำ/ส่งเสริมจังหวัดท่องเที่ยวภาคเหนือ โดยใช้อาหารเป็นตัวนำ สำหรับกลุ่มนักท่องเที่ยวเฉพาะที่สนใจ ด้านวัฒนธรรมและเจาะจงการบริโภคอาหารท้องถิ่น โดยคัดเลือกอาหารของจังหวัดตากตากเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีศักยภาพในการส่งเสริมการท่องเที่ยวแบบ Gastro tourism เนื่องจากมีความพร้อมในด้านทรัพยากรธรรมชาติ วัฒนธรรมประเพณี ประวัติศาสตร์ และมีอาหารท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์สูง และแตกต่างจาก ‘กับข้าวเมือง’ ของจังหวัดในภาคเหนือตอนบน จากการคำนึงถึงความดั้งเดิม วัตถุดิบในท้องถิ่น วิธีการรับประทาน และมีคุณค่าต่อผู้บริโภค ได้แก่ แกงถั่วมะแฮะ ข้าวต้มผงกะหรี ยำข้าวแคบ ผัดเต้าเจี้ยว เมี่ยงเต้าเจี้ยว

ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารท้องถิ่นตาก ให้สามารถเข้าถึงได้ง่ายเหมือนอาหารเหนือตอนบน โดยได้จัดทำตำรับอาหารท้องถิ่นตาก ที่ผ่านการทดลองเตรียมอาหารสูตรดั้งเดิม ได้แก่ แกงถั่วมะแฮะ ยำข้าวแคบ ผัดเต้าเจี้ยว และข้าวต้มกะหรี จัดกิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการทำอาหารท้องถิ่นให้แก่ผู้ประกอบการ พ่อครัว แม่ครัว ร้านอาหารในอำเภอเมืองตาก อำเภอแม่สอด ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ 7 ร้าน ให้สามารถทำอาหารตากจำหน่ายในร้านอาหาร และห้องอาหารได้ มีการจัดทำสื่อชนิดต่างๆ เพื่อประชาสัมพันธ์ร้านอาหาร โรงแรม ที่จำหน่ายอาหารท้องถิ่นดังกล่าว ให้นักท่องเที่ยว ประชาชนที่ต้องการบริโภคได้รู้จัก โดยได้จัดทำเป็นสื่อรูปแบบต่อไปนี้เป็น แผ่นป้ายไว้นิลขนาด 1x3 เมตร ประชาสัมพันธ์ตามสถานที่สำคัญในเมือง ซึ่งเป็นจุดที่นักท่องเที่ยว ประชาชน สามารถมองเห็นได้ชัดเจน เช่น บริเวณศาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช สีแยกไฟแดงใกล้สะพานกิตติขจร รั้วริมแม่น้ำปิง รั้วโรงเรียน ร้านอาหาร ไปสเตอร์รูปภาพอาหารท้องถิ่นตาก แผ่นตั้งโต๊ะอาหาร ขนาด 4x8 นิ้ว เชิญชวนชิมอาหารตาก ตุ๊กตา (mascot standy) ขนาดสูง 1 เมตร วางด้านหน้าร้านอาหาร/ ห้องอาหาร เชิญชวนชิมอาหาร หลังจากนั้นมีการติดตามประเมินผลตามเวลา 1 เดือน 3 เดือน และ 6 เดือน พบว่าจากจำนวนร้านอาหาร 7 ร้านที่เข้าร่วม ปัจจุบันยังมีร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารท้องถิ่นตาก 3 ร้าน โดยร้านครั้วเกษตร ร้านเวียงจันทน์ฯ มักจัดทำเป็นเมนู ผัดเต้าเจี้ยว และยำข้าวแคบ แต่แกงถั่วมะแฮะไม่ค่อยได้ทำนัก เนื่องจากมีขั้นตอนการทำค่อนข้างยุ่งยาก และ

วัตถุดิบหายาก ประกอบกับลูกค้าไม่ค่อยคุ้นเคย ส่วนห้องอาหารบาทยา โรงแรมราชบุรี บูติก ได้มีเมนูข้าวต้มกะหรีเป็นอาหารให้บริการผู้เข้าพักโรงแรม และให้บริการยำข้าวแคบ ผัดเต้าเจี้ยว และแกงถั่วมะแฮะเป็นอาหารตามสั่ง

หลังจากวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการและคุณสมบัติการต้านสารอนุมูลอิสระของอาหารท้องถิ่นตากจำนวน 6 ชนิด ได้แก่ แกงถั่วมะแฮะ ผัดเต้าเจี้ยว ยำข้าวแคบ ข้าวต้มกะหรี เมี่ยงเต้าเจี้ยวข้าวแคบ และเมี่ยงเต้าเจี้ยวใบชะพลูแล้ว ได้จัดทำแผนรณรงค์เพื่อให้ข้อมูลประโยชน์ด้านสุขภาพของอาหารท้องถิ่นตาก เพื่อเป็นสื่อประชาสัมพันธ์ให้แก่ลูกค้าของร้านอาหารที่ร่วมโครงการ เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์ประโยชน์ด้านสุขภาพของอาหารท้องถิ่นตากให้กับคนในท้องถิ่นและนักท่องเที่ยว เพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารท้องถิ่นให้กว้างขวางยิ่งขึ้น และเป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยการใช้อาหารเป็นตัวนำอีกทางหนึ่งด้วย

การจัดการความรู้อาหารท้องถิ่นภาคเหนือ

โครงการย่อยที่ 2 ได้วิเคราะห์ความเป็นอาหารท้องถิ่นภาคเหนือ พบว่ามีลักษณะเฉพาะตามเกณฑ์ที่สำคัญ 3 ข้อ และยังมีการทำเป็นธุรกิจอาหารเพื่อจำหน่ายในปัจจุบัน ดังนี้

1. อาหารที่มีความเกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์ท้องถิ่นภาคเหนือ ได้แก่ อาหารชุดขันโตก มีความเกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์ล้านนา ข้าวซอยหรือก๋วยเตี๋ยว้อ เป็นอาหารพื้นเมืองที่มาจากชาวจีนฮ่อหรือชาวจีนที่นับถือศาสนาอิสลามในช่วงกลางของศตวรรษที่ 19 แอ็บ คือ ถั่วเหลืองนึ่ง โขลกแล้วหมัก ห่อใบตองย่าง มีการกินมานานตั้งแต่สมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ด้วยทหารญี่ปุ่นที่มายึดพื้นที่ในเขตอำเภอเด่นชัยที่มีการปลูกถั่วเหลืองกันมากในเวลานั้น ครั้งเมื่อทหารญี่ปุ่นยึดครองพื้นที่แถบนี้ได้ทำ “แอ็บ” กิน และเป็นที่รู้จักกันถึงปัจจุบัน

2. อาหารท้องถิ่นภาคเหนือที่มีตำนาน หรือ ความเป็นมาของชนเผ่าท้องถิ่นที่กินเป็นอาหาร มีการสืบทอดการกินมานานจนถูกยอมรับเป็นอาหารท้องถิ่น และมีกาทำขายสืบทอดกันมา จากการศึกษา พบว่าอาหารท้องถิ่นภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัดที่มีตำนาน ได้แก่ จังหวัดแม่ฮ่องสอน จังหวัดเชียงราย จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดพะเยา จังหวัดลำปาง จังหวัดลำพูน จังหวัดแพร่และจังหวัดน่าน สามารถหาซื้อรับประทานได้ไม่ยากทั้งจากร้านอาหารพื้นเมือง และโดยเฉพาะตลาดสดคนเมือง หรือที่เรียกว่า กาดคือขนมจีนน้ำเงี้ยว เป็นอาหารของชาวไทยใหญ่ น้ำพริกอ่อง ไล่อั่ว แคบหมู น้ำพริกหนุ่ม แกงฮังเล ข้าวแรมพิน ข้าวปุกงาดำ แกงกระด้าง แกงโสะ ข้าวจิ้น

อาหารท้องถิ่นภาคเหนือตอนล่าง 6 จังหวัดที่มีตำนาน มีความเป็นมาและมีเรื่องเล่าสืบทอดการกินมาช้านาน ได้แก่ อาหารในจังหวัดสุโขทัย จังหวัดพิษณุโลก จังหวัดตาก จังหวัดกำแพงเพชร จังหวัดอุตรดิตถ์ และจังหวัดเพชรบูรณ์ คือ ก๋วยเตี๋ยวล้มยำโบราณ หรือ ก๋วยเตี๋ยวกังราว ก๋วยเตี๋ยวไท ข้าวเปิ๊บ หรือ ก๋วยเตี๋ยวพระร่วง แกงถั่วมะแฮะ ผัดเต้าเจี้ยว ยำข้าวแคบ ข้าวพันผัก

3. อาหารที่มีส่วนผสมของเครื่องปรุง หรือ ผัก/ผลไม้ท้องถิ่นเป็นสำคัญหรืออาจจะเป็นอาหารที่ได้รับการแนะนำเป็นอาหารประจำท้องถิ่นที่มีถิ่นมีขายสืบทอดกันมา ได้แก่ ลาบคั่ว ก๋วยเตี๋ยวหมตุ๋นลำไย มะไฟจีน สาหร่ายโก๋ น้ำพริกข่า-ปลาอย่าง กระบองทอด ไก่ย่างวิเชียรบุรี ขนมจีน

แสดงให้เห็นว่า ลักษณะของคนในแต่ละท้องถิ่นสะท้อนวิถีชีวิต วัฒนธรรม ประเพณีและยังส่งผลโดยตรงกับความเป็นอยู่ ลักษณะนิสัยการบริโภคและการใช้ชีวิต ในทำนองเดียวกัน การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานทางสังคม เช่น ความเจริญของถนนหนทาง สนามบินและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ยังส่งผลโดยตรงต่อวิถีความเป็นอยู่ของคนในชุมชนและคนในท้องถิ่นทางโดยตรงและโดยทางอ้อม แม้แต่การพัฒนาในระบบเศรษฐกิจและการขนส่ง (Logistic) ยังมีบทบาทต่อการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตของคนในชุมชนและสังคมและรวมถึงการปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำรงชีวิตด้วย ทั้งนี้โดยภาพรวมแล้วบริษัทการท่องเที่ยวยังใช้อาหารเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวภาคเหนือตอนบน ยกเว้นการพาไปรับประทานอาหารขึ้นโตก

จากการสำรวจพื้นที่และสัมภาษณ์ผู้รู้และผู้ทรงคุณวุฒิในท้องถิ่นภาคเหนือ พบว่า ภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดแม่ฮ่องสอน จังหวัดเชียงราย จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดพะเยา จังหวัดลำปาง จังหวัดลำพูน จังหวัดแพร่และจังหวัดน่าน มีลักษณะพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขาและเนินเขา ซึ่งมีผลต่อพืชพันธุ์ของผักพื้นบ้านด้วย ลักษณะเด่นของภาคเหนือตอนบนมีวิถีชีวิตผูกพันกับประวัติศาสตร์ของอาณาจักรล้านนา และยังคงมีวิถีและวัฒนธรรมการกินเฉพาะถิ่น อีกด้วย นอกจากนี้แล้ว ภาคเหนือตอนบน ยังพบว่ามี “ชาวเขา” หมายถึง กลุ่มชาติพันธุ์ที่มีเอกลักษณ์ของตน มีวัฒนธรรมประเพณีและภาษาพูดเป็นของตนเอง อาศัยอยู่บนภูเขา มีอาชีพและรายได้จากการเกษตรเป็นหลัก มีการนับถือผีลักษณะด้านครอบครัวนิยมแต่งงานกันกับคนในเผ่าของตนเองมากกว่าแต่งงานกับคนนอกเผ่าชาวเขาในประเทศไทย มี 8 กลุ่มชาติพันธุ์ คือ ชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ม้ง เย้า มูเซอ ลีซอ อาข่า ลัวะ ขมุ และยังมีกลุ่มชาติพันธุ์ที่น้อย แต่ไม่จัดเป็นชาวเขา ได้แก่ ขนเผ่าผิตองเหลือง ปะหล่อง ปางตอง คะฉิ่น ไทยใหญ่ มอญ จีนฮ่อ เป็นต้น ความหลากหลายในแถบภาคเหนือส่งผลทำให้คนทางภาคเหนือตอนบนมีวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีและวิถีชีวิตที่หลากหลายมาก

ส่วนภาคเหนือตอนล่าง 6 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดสุโขทัย จังหวัดพิษณุโลก จังหวัดตาก จังหวัดกำแพงเพชร จังหวัดอุตรดิตถ์ และจังหวัดเพชรบูรณ์ มีลักษณะพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบ ยกเว้นเพียงจังหวัดเพชรบูรณ์เท่านั้นที่มีพื้นที่โดยรวมเป็นภูเขาและเนินเขา ซึ่งมีผลต่อพืชพันธุ์ของผักพื้นบ้านด้วย คือ พืชผักจะแตกต่างกับภาคเหนือตอนบน ลักษณะเด่นของภาคเหนือตอนล่างมีวิถีชีวิตผูกพันกับประวัติศาสตร์ของอาณาจักรสุโขทัย และศรีสัชนาลัย และยังคงมีวิถีและวัฒนธรรมการกินเฉพาะถิ่น ที่มีความแตกต่างอย่างเห็นได้ชัดเจนกับคนในแถบภาคเหนือตอนบน ยกเว้นจังหวัดตากที่มีชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยงอาศัยอยู่ แต่ก็ไม่ได้มีบทบาทสำคัญต่อวัฒนธรรมและวิถีการดำรงชีวิตของคนทั่วไปมากนัก

อาหารท้องถิ่นภาคเหนือในงานเทศกาล/ประเพณีต่าง ๆ

ภาคเหนือตอนบนที่อุดมไปด้วยอารยธรรมล้านนา ประเพณีที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน มีความเกี่ยวพันกันกับวัฒนธรรมความเป็นอยู่ และพุทธศาสนาที่ฝังตัวอยู่ในชุมชนต่าง ๆ ของคนในภูมิภาคนี้ ดังจะเห็นได้จากการจัดกิจกรรมงานประจำปีตลอดทั้งปี

ประเพณี สงกรานต์

สงกรานต์นับเป็นประเพณีที่สำคัญของชาวเหนือ ชาวล้านนาเรียกขานประเพณีสงกรานต์กันว่า ประเพณีปีใหม่ ชาวล้านนามีประเพณีงานบุญที่สำคัญๆ หลายงานด้วยกัน เช่น งานปีใหม่เมืองหรืองานสงกรานต์ อาหารเพื่อทำบุญเลี้ยงพระที่นิยมทำคือ แกงฮังเล ต้มวุ้นเส้น ห่อหนึ่ง และแกงแค นอกจากนั้นก็จะมีแกงกะทิ (เช่น แกงเขียวหวาน) แกงอ่อม อบไ้ แกงผักไค้ใส่วุ้นเส้น แกงหยวก น้ำพริกอ่อง หมู/ปลาทอด ลาบ ยำจิ้นไก่ ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ วันที่ 15 เมษายน (วันยอດພູງາວ) จะไม่ฆ่าสัตว์เพื่อทำอาหาร นำเอาอาหารเหลือจากการทำบุญ เช่น แกงฮังเล แกงเผ็ด ต้มวุ้นเส้น มารวมกัน (เรียกว่าโฮะ) จึงได้อาหารชื่อใหม่คือ แกงโฮะ ซึ่งจะมีการแต่งเติมด้วยหน่อไม้ดองและถั่วฝักยาว

ส่วนแกงเขียวหวาน แกงแค ต้มวุ้นเส้น ห่อหนึ่ง แกงขนุน ตำขนุน อบไ้ แกงอ่อม จะทำกินกันทุกบ้าน ในวันที่ 16 เมษายน (วันปากปี) หรือวันเริ่มต้นปีใหม่ (หลังวันเถลิงศก) จะต้องทำแกงขนุนหรือตำขนุน สื่อถึงความหมายที่ว่า จะได้มีคนเกื้อหนุนหรือส่งเสริมสนับสนุน หรือมีโชคหนุนนำตลอดปีใหม่ ขนมหวานนิยมทำขนมจ็อก (ขนมเทียน) ข้าวต้มหัวหงอก (ทำจากข้าวเหนียวคล้าข้าวต้มมัด อาจทำเป็นรูปสามเหลี่ยม โรยด้วยมะพร้าวขูดเป็นเส้น) ข้าวต้มมัด

รายชื่ออาหารที่ประกอบในช่วงเทศกาลปีใหม่เมือง (สงกรานต์) ในจังหวัดภาคเหนือตอนบน

ลำปาง	พะเยา	ลำพูน	เชียงใหม่	แม่ฮ่องสอน	เชียงราย	แพร่
แกงฮังเล	แกงฮังเล	แกงฮังเล	แกงแค	เนื้อลุง	ห่อนึ่งไก่/ปลา	ลาบจิ้น
ต้มวุ้นเส้น	แกงผักใส่ไก่ (มีวุ้นเส้น)	ต้มวุ้น เส้น	แกงหยวก	แกงฮังเล (เนื้อ จ่อ)	หมู/ปลาทอด	ยำจิ้นไก่
แกง เขียวหวาน	อบไก่	ห่อนึ่ง	แกงฮังเล	ถั่วพู้ควั (เต้าหู้ ผัด)	ขนมจ็อก (ขนมเทียน)	ห่อนึ่ง
แกงแค	แกงอ่อม	ขนมวง	น้ำพริก อ่อง	หมากกลางหูก (แกงขนุน)	ข้าวต้มหัว หงอก	แกงฮังเล
ห่อนึ่ง	ขนมจ็อก (ขนมเทียน)			ผักกุ่มหุง (แกง ผักกุ่ม)		อาหารที่บรรพ บุรุษชอบ
ขนมจ็อก (ขนมเทียน)						ขนมจ็อก (ขนม สอดไส้)
ข้าวต้มมัด						ขนมอั่วไส้ (ขนม เทียน)

งานประเพณี งานมงคล งานบุญอื่น ๆ

งานประเพณี งานมงคล งานบุญอื่น ๆ เช่น งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ เจ้าภาพจะเตรียมต้มจืดผัก
ลาบคั่ว ขนมเส้น อาจจะเป็นน้ำเงี้ยวหรือแกงเผ็ดก็ได้ งานบุญมักจะมีลาบ แกงยอดกระถิน แกงแค แกงหยวก
แกงฮังเล น้ำพริกอ่อง แกงอ่อมปลีตาล และต้มวุ้นเส้น แกงฮังเล แกงขนุน แกงผักหม่น ลาบ ขนมเส้นน้ำเงี้ยว
แกงเขียวหวานและน้ำพริกอ่อง ลาบหมู/วัว/ควาย แกงขนุน ต้มจืด น้ำพริกมะกอกกับผักนี้้ง แกงแค และ
อาหารจากสาหร่ายไก่อ ของที่เหลือ ก็ไม่ได้ทิ้งเอามารวมแล้วทำแกงโหะ เอาเนื้อสดใส่เพิ่ม

ในภาคเหนือตอนบนนั้นจะมีเทศกาลต่างๆ ที่จัดขึ้นตลอดทั้งปีที่เกี่ยวข้องกับประเพณี และพุทธ
ศาสนา นอกจากเทศกาลวันสงกรานต์ เช่น วันลอยกระทง วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา ประเพณีบวชลูกแก้ว
เทศกาลทำบุญข้าวใหม่ เทศกาลสลากภัตร เทศกาลวันยี่เป็ง ประเพณีปอยหลวง เป็นต้น

ประเพณี เข้าพรรษา/ออกพรรษา

แกงผักหม่นเพราะมีความหมายสื่อถึงการฟุ่มฟัก ส่วนลาบคั่วเป็นอาหารที่แสดงถึงความมีฐานะเพราะ
ใช้เนื้อเป็นส่วนประกอบหลัก แกงฮังเล ต้มวุ้นเส้น แกงเขียวหวาน แกงแค แกงอ่อม ห่อนึ่ง

ประเพณีปอยหลวง

งานปอย คือ การมารวมกัน มีทั้งงานมงคลและอวมงคล ทางเหนือเรียกว่า ปอยข้าวสังข์ เช่น งานอุทิศส่วนกุศล งานศพ ส่วนปอยมงคล ก็จะเป็น งานสมรส งานกฐิน งานปอยหลวง หรืองานตานวิหาร/โบสถ์ มีขึ้นก่อนงานกฐิน อาหารควาที่เตรียมในงาน คือ แกงหยวกกล้วยใส่ไก่ ลาบเนื้อหรือหมู ขนมหั่น ขนมหำข้าวแต่น (ลำพูน)

อาหารที่ใช้ในเทศกาล ห่อหมก แกงฮังเล ลาบเนื้อ ข้าวเกรียบ หมูปิ้ง ไก่หนึ่ง รูน ข้าวต้ม กล้วย ยาไก่ปิ้ง แกงอ่อมควายปิ้ง ปลาปิ้ง ข้าวแคบ ขนมห่างไทยหนึ่ง แกงบะหนุน (แกงขนุน) ลอดช่อง น้ำพริกผักนึ่ง ขนมหอยลิ้ม ขนมห่อลื้อ แกงหยวก แกงผักเขียว แกงยอดปลีตาลอ่อน แกงแค จอผักกาด แกงขี้เหล็ก แกงหน่อไม้ดอง ข้าวเหนียวดำกับงาขี้ม่อน ข้าวหนาม แกงบอน ขนมห้าง ข้าวหมากหวาน จันทอด สาครูปะยก แกงออกพรรษา ขนมหั้น

อาหารที่ใช้ในงานเทศกาลต่างๆ ที่มีการทำเป็นประจำ คือ กาดมั่ว และโรงทาน กาดมั่ว หมายถึง มีอาหารพื้นเมืองวางเรียงไว้ให้คนที่มาทำบุญรับประทานโดยใส่ในกระตุงใบตอง คำว่ากาด หมายถึงตลาด เมนูที่นำมาจัดเรียงในกาดมั่ว คือ เส้นขนมหั้นผัด เรียกว่าผัดหมี่ ขนมหอยลิ้ม ขนมหั้นน้ำเงี้ยว ไข่ป๋าม (ไข่ปิ้งมาใส่ในกระตุงใบตอง) แคบหมู น้ำพริกอ่อง ส่วนโรงทาน คือ การประกาศหาผู้ที่จะตั้งโรงทานมาลงทะเบียนว่าจะทำรายการอาหารอะไร เช่น นำอาหารมาตั้งโต๊ะเป็นจุด แล้วแต่เจ้าภาพจะทำอาหารใดมาร่วม ผู้ร่วมงานอยากกินอะไรก็มาหยิบกินได้เลย อาหารที่ทำมาให้ผู้อื่นรับประทานในงานต่างๆ ขึ้นอยู่ที่ความศรัทธาและความชอบของแต่ละบุคคล บางรายอาจทำรายการอาหารที่ผู้ล่งลับชอบแล้วนำมาทำบุญ เป็นต้น

ประเพณี งานลอยกระทง

อาหารที่ใช้ในเทศกาลลอยกระทง เช่น จังหวัดเชียงใหม่ เทศกาลลอยโคมยี่เป็ง จังหวัดสุโขทัย เทศกาลเผาเทียนเล่นไฟ และจังหวัดตาก ได้แก่ ห่อหมก แกงฮังเล ลาบเนื้อ ข้าวเกรียบ หมูปิ้ง ไก่หนึ่ง รูน ข้าวต้มกล้วย ยาไก่ปิ้ง แกงอ่อมควายปิ้ง ปลาปิ้ง ข้าวแคบ แกงบะหนุน ลอดช่อง น้ำพริกผักนึ่ง ขนมหอยลิ้ม ขนมห่อลื้อ แกงหยวก แกงผักเขียว แกงยอดปลีตาลอ่อน แกงแค จอผักกาด แกงขี้เหล็ก แกงหน่อไม้ดอง ข้าวเหนียวดำกับงาขี้ม่อน แกงบอน แกงออกพรรษา แกงปาด ขนมหั้น ข้าวจี

อาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือเชิงวัฒนธรรม

จัดทำเส้นทางท่องเที่ยวตามฤดูกาลทั้ง 12 เดือนของ 14 จังหวัดภาคเหนือ เป็นแนวทางในการส่งเสริมการจัดการด้านธุรกิจร้านอาหารไทยเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยว

เส้นทางการท่องเที่ยวภาคเหนือทั้ง 14 จังหวัด พบว่า ในช่วงฤดูฝน คือ ระหว่างเดือน มิถุนายน – เดือนกันยายน เป็นช่วงที่มีนักท่องเที่ยวน้อย (Low season) ที่มีสาเหตุมาจาก เป็นช่วงที่มีฝนตก มีน้ำมาก และเกิดภาวะน้ำท่วมในหลายจังหวัด ส่วนเดือนมิถุนายน – กรกฎาคม เป็นช่วงเดือนเปิดเรียน ผู้ปกครองจึงมี ภาระกับการจัดการศึกษาให้กับลูกหลาน ในช่วงเดือนสิงหาคม – กันยายน เป็นช่วงฤดูน้ำมากและเป็นช่วงเปิด ภาคเรียน แต่เมื่อเข้าถึงตุลาคม เป็นช่วงโรงเรียนปิดภาคเรียนและหลังจากนั้นเริ่มเข้าสู่ฤดูหนาว ผู้คนก็จะเริ่ม เดินทางไปสัมผัสอากาศหนาวเย็นในภาคเหนือ จนถึงเดือนกุมภาพันธ์

ผลการสำรวจข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวตามฤดูกาล สามารถสรุปได้ ดังต่อไปนี้

1. ฤดูทำมาหากินด้วยการทำนาปลูกข้าว เริ่มตั้งแต่ปลายเดือนพฤษภาคม ถึง กันยายน ผู้คนเริ่มยุ่งกับการปลูกข้าว โดยมีประเพณีที่เกี่ยวข้องได้แก่ การทำขวัญข้าว การบวชลูกแก้ว (บวชเณร) - ขึ้นเรือนใหม่ - เลี้ยงผีปู่ย่าและรวมถึงประเพณีในพระพุทธศาสนา คือ วันวิสาขบูชา วันเข้าพรรษาไหว้พระธาตุ ในช่วง กันยายน มีการจัดงานทานก๋วยสลาก และการทำทานอุทิศส่วนกุศลแด่คนตาย งานประเพณีและงานบุญต่างๆ สามารถส่งเสริมเพื่อการท่องเที่ยวภาคเหนือได้เป็นอย่างดี ในช่วงนี้คนแก่คนเฒ่ามักจะไปจำศีลปฏิบัติธรรมที่วัด

ในช่วงฤดูฝน พืชพันธุ์ธัญญาหารได้รับน้ำฝน ต้นไม้ใบหญ้าผลิดอกออกใบอ่อน ทำให้มีผักพื้นบ้านหลายชนิดที่สามารถใช้เป็นอาหารพื้นเมืองเพื่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวได้เป็นอย่างดี เช่น เห็ดชนิดต่าง ๆ โดยเฉพาะ เห็ดเผาะ ซึ่งชาวเหนือเรียก เห็ดถอบ นำมาแกงหรือผัดกระเพราอร่อยนัก เห็ดโคน ก็สามารถหา กินได้ในช่วงต้นหน้าฝน นำมาใช้แกงหรือต้มน้ำซุพ หน่อไม้ มีมากเกือบทุกถิ่นในภาคเหนือ หน่อหวาย อาจจะมี รสขม แต่คนเหนือนำมาแกงแคได้อร่อยยิ่งนัก ยอดใบไม้กินได้ทุกชนิด เช่น ผักแว่นหรือผักติ้ว ผักกูด ยอด ผักหวาน ดอกโสน กระถิน ผักเชียงดา ฟักแม้ว ก็เป็นผักพื้นบ้านที่น่าสนใจ ซึ่งนำมาทำต้มหรือแกง และแม้แต่ การต้มจิ้มกับน้ำพริกทุกชนิดก็สามารถสร้างความเพลิดเพลินใจให้กินอาหารได้มาก

2. ฤดูหนาวช่วงเวลาการปลูกผักเป็นรายได้เสริม อาจจะเริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคม-กุมภาพันธ์ชาวบ้าน เริ่มทำสวนครัวปลูกผักเพราะอากาศเริ่มหนาวเย็นเหมาะแก่การปลูกผักเป็นรายได้เสริมให้กับครอบครัว เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอกและ/หรือ สตรอเบอรี่ งานบุญประเพณีที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การทำบุญออกพรรษา การ ทานสลากภัต-ทานกฐิน ทอดผ้าป่า ตั้งเครื่องธรรมหลวงเทศน์มหาชาติ เมื่อตรงกับเดือนพฤษภาคมประเพณี ลอยกระทงตามประทีปในช่วงเดือนธันวาคมและมกราคม มีการทำบุญเรียกว่า ทานข้าวจี๋ข้าวหลาม ประเพณี ขึ้นเรือนใหม่และมีการจัดงานแต่งงาน เมื่อถึงเดือนกุมภาพันธ์มีการทำบุญในวันมาฆบูชามีการทำบุญปล่อย หลวง (งานมหรหรรณฉลองสมโภช) หากมีศัพพะก็จะทำพิธีเผาในเดือนนี้ เรียกว่าลากปราสาทศัพพะหรือ ทางไทยใหญ่เรียกว่า "ปอยล้อ" ในช่วงฤดูหนาวทางภาคเหนือหลายจังหวัดมีการจัดงานเทศกาลดอกไม้บาน หรือ งานพืชสวนต่างๆ เพื่อแสดงความงดงามของไม้ดอกไม้ประดับเมืองหนาวที่นับว่าเป็นการสร้างมูลค่า ท้องถิ่นเพื่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวภาคเหนือได้เป็นอย่างดี

ในช่วงฤดูหนาวนี้ พืชพันธุ์ธัญญาหารเปลี่ยนไปเพราะมีฝนน้อยแต่ด้วยมีอากาศเย็น ชาวเหนือจึงปลูก ผักเมืองหนาวเป็นรายได้เสริมให้กับครอบครัว เช่น หอม กระเทียม กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก บร็อคเคอรี่ กะหล่ำปม ผักกาดชนิดต่างๆ และรวมถึงการปลูกสตอเบอรี่ เพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยว ผักสดชนิดต่างๆ ที่ขึ้นในที่อากาศเย็นมักจะสดกรอบ ไม่ว่าจะนำมาผัด ต้ม แกง หรือเสิร์ฟกับน้ำพริกก็อร่อย และมีความแตกต่างจาก ผักในเขตภาคกลางและภาคอื่นๆ ที่มีอากาศร้อนกว่า

3. ฤดูแล้งเก็บเกี่ยวข้าวไร่ยังฉาง เริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคม ถึงพฤษภาคม วิถีชีวิตคนทางเหนือในหน้าแล้งจะเก็บเกี่ยวข้าวไร่ยังฉาง และเป็นช่วงที่ผู้คนเตรียมตัวกับการพักผ่อนและฉลองเทศกาลต่างๆ หลังจากทำงานหนักมาทั้งปี งานบุญประเพณีที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เดือนมีนาคมมีการทำบุญบอยน้อย (บวชนเณร – อุปสมบท) ในเดือนเมษายน มีการเล่นสงกรานต์ ประเพณีรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ มีการละเล่นประเพณีการเลี้ยงผี หรือการพ้อนผีผดผีเม้ง เป็นต้น

ในฤดูแล้งของภาคเหนือ นอกจากจะมีการเก็บเกี่ยวข้าวไร่ยังฉางแล้ว ยังต้องเก็บผักสวนครัวที่ปลูกไว้จำหน่าย และอาจจะเก็บหัวหอมและกระเทียมที่ปลูกไว้ตากแห้ง เพื่อการส่งขายต่อไป ผักพื้นเมืองหน้าแล้งทางภาคเหนือที่โดดเด่น คือ ผักกาดเขียวตากแห้ง หน่อไม้ตากแห้ง เห็ดตากแห้ง นำมาแกง หรือ ต้มแกงจืด ที่มีรสชาติอร่อยอย่างชาวเหนือ และสามารถใช้ในการส่งเสริมการท่องเที่ยวกินอาหารภาคเหนือได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

การกำหนดเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ และการพัฒนาสื่อเพื่อการประชาสัมพันธ์

บริษัททัวร์ในประเทศไทยเกือบสองในห้า คือ ร้อยละ 39.10 ก่อตั้งที่กรุงเทพมหานคร มีจำนวนมากกว่าภาคอื่น เนื่องจากนักท่องเที่ยวทั้งไทยและต่างประเทศมักจะมาตั้งต้นที่กรุงเทพ จำนวนบริษัทท่องเที่ยวมากกว่าหนึ่งในสามก่อตั้งที่ภาคใต้ คือ ร้อยละ 35.42 และมีเพียงร้อยละ 14.00 ที่ก่อตั้งในเขตภาคเหนือ แต่ในปัจจุบันนักท่องเที่ยวเดินทางโดยตรงไปเที่ยวต่างจังหวัดมากขึ้น ทั้งนี้ สายการบินราคาถูก (Low cost airline) มีบทบาทสำคัญด้วย ส่วนการท่องเที่ยวภาคเหนือ ชาวจีนแผ่นดินใหญ่นิยมมาเที่ยวที่ภาคเหนือมาก

จากการศึกษา สามารถกำหนดเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ ได้เป็น 5 เส้นทาง ดังนี้

เส้นทางที่ 1 ประตูสู่ล้านนา: จังหวัดเพชรบูรณ์ พิษณุโลก อุตรดิตถ์

เส้นทางที่ 2 หน้าด่านแดนเหนือ: กำแพงเพชร ตาก สุโขทัย

เส้นทางที่ 3 ไหว้พระชมเวียง: ลำปาง ลำพูน เชียงใหม่

เส้นทางที่ 4 เมืองสงบเที่ยงดงาม: แพร่ น่าน พะเยา

เส้นทางที่ 5 ชายแดนไร้พรมแดน: แม่ฮ่องสอน เชียงราย

รายการอาหารท้องถิ่นของ 14 จังหวัด ตามเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือทั้ง 5 เส้นทาง มีดังนี้

รายการอาหารท้องถิ่นภาคเหนือ

อาหารท้องถิ่น	อาหารแนะนำ
ภาคเหนือตอนบน	ภาคเหนือตอนล่าง
ไส้ฮั่ว	ก๋วยเตี๋ยวสุโขทัย
ข้าวซอย	ก๋วยเตี๋ยวชากังราว
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	ข้าวแคบ
น้ำพริกหนุ่ม	ข้าวซอย
น้ำพริกอ่อง	ขนมจีนน้ำเงี้ยว
แกงโหะ	ข้าวเปี๊ยะ ข้าวแบ
แกงฮังเล	ไถ่ย่างข้าวเบือ
แคบหมู	ยำข้าวแคบ
ลาบเหนือ	แกงถั่วมะแฮะ
แกงแค แกงอ่อม แกงตุ๋น แกงหน่อไม้ แกงเห็ด	ผัดเต้าเจี้ยว
ยาจิ้นไก่	อาหารจานปลา
แกงผักเชียงดา แกงหอย แกงผักเหือด	ข้าวพันผัก

เส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือโดยใช้อาหารท้องถิ่น 5 เส้นทาง 14 จังหวัด

จังหวัด	รายการอาหาร
เพชรบูรณ์	ไถ่ย่างวิเชียรบุรี ไถ่ย่างข้าวเบือ ขนมจีนเส้นสมุนไพรรากสี
พิษณุโลก	ก๋วยเตี๋ยวห้อยขา
อุตรดิตถ์	ข้าวพันผัก
กำแพงเพชร	กระยาสารท ก๋วยเตี๋ยวชากังราว
สุโขทัย	ก๋วยเตี๋ยวสุโขทัย ข้าวเปี๊ยะ ก๋วยเตี๋ยวแบ
ตาก	ยำข้าวแคบ แกงถั่วมะแฮะ ผัดเต้าเจี้ยว ข้าวต้มผลกะหล่ำ เมี่ยงเต้าเจี้ยว
ลำปาง	ลาบคั่ว ตำขงนุญ ผักกาดจ้อ แกงแค
ลำพูน	น้ำพริกอ่อง ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋นลำไย
เชียงใหม่	ขนมจีนน้ำเงี้ยว ข้าวซอย แกงผักเชียงดา แคบหมู ไส้ฮั่ว น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แกงโหะ แกงฮังเล ลาบเหนือ แกงแค
แพร่	แอ็บหมู แอ็บอ่องอแอ็บถั่วเหลือง ขนมจีนน้ำใส
น่าน	สาหร่ายไถ่
พะเยา	อาหารจานปลา กุ้งเต้นจากบ้านพะเยา
แม่ฮ่องสอน	แกงฮังเล (เนื้อจ้อ) น้ำพริกอ่อง แกงกระด้าง แกงโหะ ข้าวกันจิ้น
เชียงราย	ชาหมูหมั่นไถ่ (ชาหมูยูนนาน) แกงอ่อม ข้าวแรมพิน

จากนั้นมีการจัดทำฐานข้อมูลและพัฒนาสื่อเพื่อการประชาสัมพันธ์ ซึ่งประกอบด้วยสื่อ 4 ลักษณะ ได้แก่ สื่อเว็บไซต์ และโมบายแอปพลิเคชัน สื่อวีดิทัศน์ และสื่อสิ่งพิมพ์ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวม การใช้สื่อประชาสัมพันธ์ พบว่า ผู้ใช้งาน (ในพื้นที่จังหวัดเป้าหมายทั้ง 3 จังหวัด) ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อสื่อเว็บไซต์ และแอปพลิเคชันอาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางการท่องเที่ยวภาคเหนือ โดยมีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก (3.98 และ 3.96 ตามลำดับ)

ผลการศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการความรู้เส้นทางการท่องเที่ยวภาคเหนือโดยใช้อาหารท้องถิ่นเป็นสื่อ นำพบว่าผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อเว็บไซต์และแอปพลิเคชัน ว่ามีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ส่วนผลการใช้สื่อประชาสัมพันธ์พบว่า ผู้ใช้งานส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อสื่อเว็บไซต์ และแอปพลิเคชัน โดยมีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมอยู่ในระดับมากเช่นเดียวกัน ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยคือ ควรนำองค์ความรู้เหล่านี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวในชุมชน โดยใช้สื่อประชาสัมพันธ์มาช่วยสนับสนุน บริษัทและสถาบันต่างๆ ควรมีส่วนร่วมโดยส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศได้เรียนรู้และทดลองชิมอาหารไทย โดยควรมีการดำเนินกิจกรรมการส่งเสริมอาหารไทยท้องถิ่นภาคเหนือในแต่ละจังหวัดอย่างสอดคล้องกับความต้องการของชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในแต่ละจังหวัด ร่วมมือกันจัดกิจกรรมด้านการใช้อาหารท้องถิ่นเป็นจุดขายในเส้นทางเดียวกัน เช่น การจัดงานเทศกาลอาหารประจำท้องถิ่น จัดตลาดอาหารคนเมือง การใช้สื่อประชาสัมพันธ์อาหารท้องถิ่นเผยแพร่ให้กับนักท่องเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ เป็นต้น ซึ่งจะเป็นการสนับสนุนภาคเหนือ จากการนำประเพณีวัฒนธรรมและทรัพยากรอาหารท้องถิ่นของพื้นที่ท่องเที่ยว ที่จะทำให้ภาคเหนือของไทยมีโอกาสการพัฒนาของอาหารไทยท้องถิ่นให้เป็นที่รู้จักโดยเฉพาะประโยชน์ต่อสุขภาพ เพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยว เพิ่มรายได้ให้แก่เกษตรกร และผู้ประกอบการอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

สุรัตน์วดี จิระจินดา และคณะ. 2544. อาหารไทยด้านมะเร็ง. วารสารข่าวศูนย์ปฏิบัติการวิจัยและเรือนปลูกพืชทดลอง ปีที่ 15 ฉ. 1. งานวิจัยสภาวะแวดล้อมฝ่ายปฏิบัติการวิจัยและเรือนปลูกพืชทดลอง สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่ง มก. กำแพงแสน นครปฐม.

Website การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

Nakahara, K., and Trakoontivakorn, G., 1999. Antioxidant and antimutagenic properties of some local agricultural products in Thailand. In Highlight of Collaborative Research Activities between Thai Research Organizations and JIRCAS provided for JIRCAS Seminar in Bangkok 1999, Bangkok, Thailand. 3 March 1999. pp 141.