

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์ทางสังคมและชุมชน โดยการถ่ายทอดงานวิจัยสู่ชุมชนในรูปแบบการจัดนิทรรศการ

นิทรรศการเรื่อง “อาหารชาติพันธุ์ไทลื้อ วิถีชีวิตและความพอเพียง”

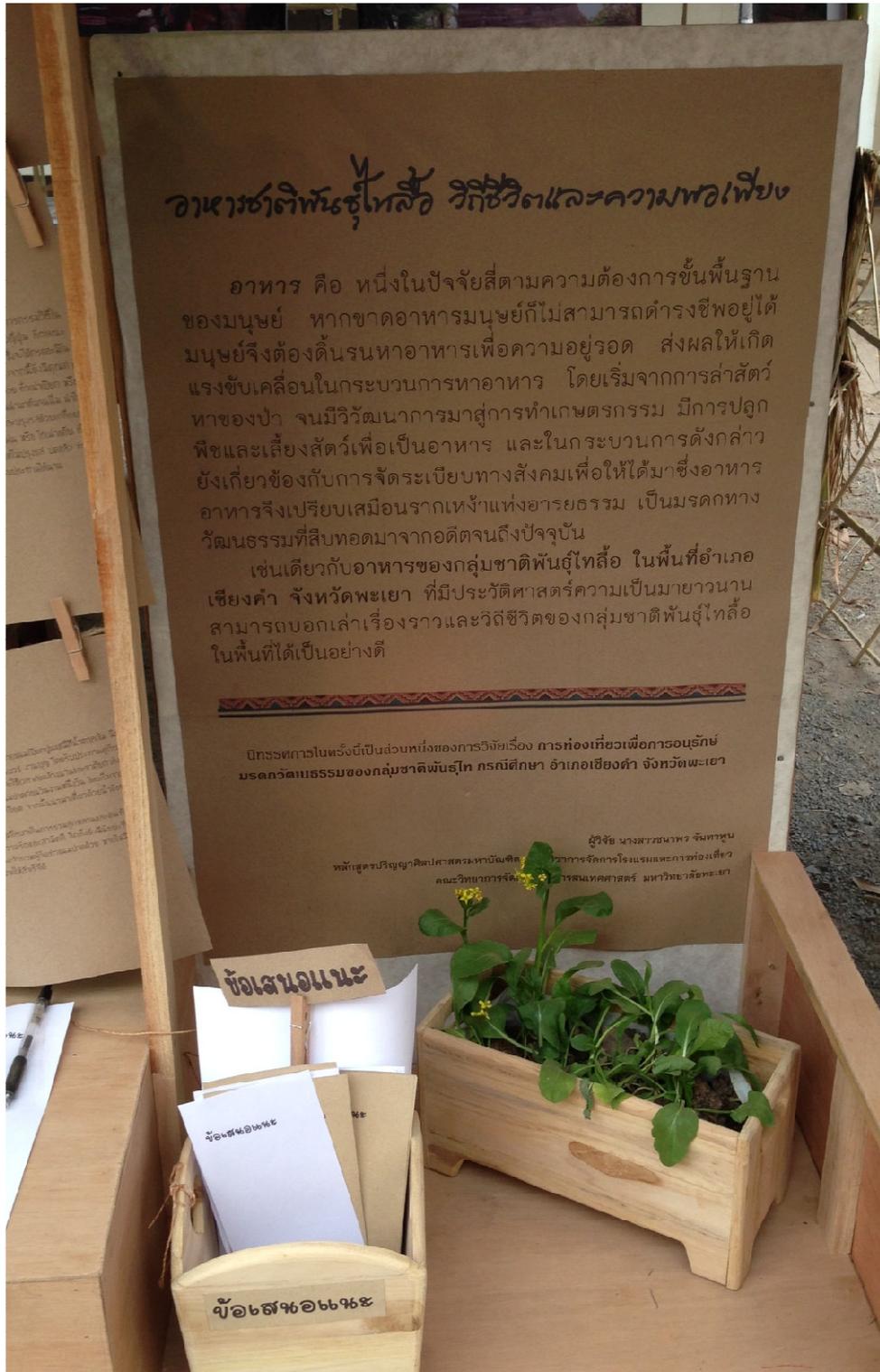
วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๕๘

ณ งานสืบสานตำนานไทลื้อ ครั้งที่ ๑๕

บ้านธาตุสบแวน ตำบลห้วยวน อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา



ภาพ ๑ รถเข็นนิทรรศการ “อาหารชาติพันธุ์ไทลื้อ วิถีชีวิตและความพอเพียง”



ภาพ ๒ ที่มาและความสำคัญของการจัดนิทรรศการ



ภาพ ๓ เนื้อหาในการจัดนิทรรศการ



ภาพ ๔ นักท่องเที่ยวที่แวะเวียนมาชมนิทรรศการ



ภาพ ๕ ผู้วิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารของชาติพันธุ์ไทลื้อในพื้นที่อำเภอเชียงคำ  
พร้อมกับตอบข้อซักถามแก่ผู้สนใจ

## รายละเอียดของการนำเสนอข้อมูลจากงานวิจัยในงานสืบสานตำนานไทลื้อ ครั้งที่ ๑๕

### อาหารชาติพันธุ์ไทลื้อ วิถีชีวิตและความพอเพียง

**อาหาร** คือ หนึ่งในปัจจัยสี่ตามความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ หากขาดอาหารมนุษย์ก็ไม่สามารถดำรงชีพอยู่ได้ มนุษย์จึงต้องดิ้นรนหาอาหารเพื่อความอยู่รอด ส่งผลให้เกิด แรงขับเคลื่อนในกระบวนการหาอาหาร โดยเริ่มจากการล่าสัตว์ หางของป่า จนมีวิวัฒนาการมาสู่การทำเกษตรกรรม มีการปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์เพื่อเป็นอาหาร และในกระบวนการดังกล่าว ยังเกี่ยวข้องกับการจัดระเบียบทางสังคมเพื่อให้ได้มาซึ่งอาหาร อาหารจึงเปรียบเสมือนรากเหง้าแห่งอารยธรรม เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สืบทอดมาจากอดีตจนถึงปัจจุบัน

เช่นเดียวกับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ ในพื้นที่อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา ที่มีประวัติศาสตร์ความเป็นมายาวนาน สามารถบอกเล่าเรื่องราวและวิถีชีวิตของกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อในพื้นที่ได้เป็นอย่างดี



นิทรรศการในครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง การท่องเที่ยวเพื่อการอนุรักษ์มรดกวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ไท กรณีศึกษา อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา

ผู้วิจัย นางสาวชนาพร จันทาพูน  
หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการโรงแรมและการท่องเที่ยว  
คณะวิทยาการจัดการและสารสนเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

## “แอ่งแฉะ” หมอใกล้บ้าน ของดีที่กำลังจะหายไป



“แอ่งแฉะ” เป็นไม้ล้มลุกมีลักษณะเป็นเครือเถา หัวอยู่ใต้ดิน ใบรูปร่างคล้ายใบโพธิ์ ใต้ใบมีขนอ่อน ๆ สามารถเจริญเติบโตได้ดีในฤดูฝนจนถึงต้นฤดูหนาว ส่วนใหญ่พบมากในเขตป่าละเมาะ ชาวไทลื้อนิยมนำต้นแอ่งแฉะมารับประทานโดยนำใบมาบดและกรองเอาแต่น้ำ ทั้งไว้ข้ามคืนจะได้วันแอ่งแฉะ นำมาปรุงรสด้วยพริกป่นเกลือป่น ปลาแห้งป่น ถั่วลิสงป่น น้ำมันาว โรยด้วยผักชีและต้นหอมหั่นละเอียด

นอกจากนี้แอ่งแฉะยังมีสรรพคุณเป็นยา ช่วยลดไข้ แก้อ่อนในกระหายน้ำ ชาวไทลื้อจึงนิยมนำมาปลูกตามแนวรั้วบ้าน และให้ชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “หมอน้อย” เพราะในสมัยโบราณ การจะเดินทางไปหาหมอแต่ละครั้งเป็นเรื่องยากลำบาก แต่ด้วยสรรพคุณของแอ่งแฉะที่สามารถช่วยรักษาและลดความเจ็บปวดให้กับผู้คน ชาวไทลื้อจึงยกย่องให้แอ่งแฉะเปรียบเสมือนหมอใกล้บ้าน

ในปัจจุบันเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่ผู้คนให้ความสำคัญกับแอ่งแฉะน้อยลง พบชาวไทลื้อเพียงไม่กี่ครัวเรือนเท่านั้นที่ปลูกต้นแอ่งแฉะไว้ในบริเวณบ้าน และนำมาแปรรูปเป็นอาหารรับประทาน ส่วนเยาวชนคนรุ่นหลังหลายคนไม่เคยรับประทานแอ่งแฉะ และไม่ทราบถึงสรรพคุณของแอ่งแฉะ นอกจากสรรพคุณดังกล่าวข้างต้น แอ่งแฉะยังสามารถช่วยในการควบคุมน้ำหนัก เพราะเป็นอาหารที่มีแคลอรีต่ำ จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับกลุ่มคนรักสุขภาพ ทราบประโยชน์อันมากมายของแอ่งแฉะแล้ว หันมาปลูกแอ่งแฉะในบ้านกันเถอะ

## “ผักกาดจ้อน” วิธีชีวิตที่พอเพียง



“ผักกาดจ้อน” หรือ “ผักกาดน้อย” เป็นผักที่ชาวไทลื้อนิยมปลูกเป็นพืชผักสวนครัวเกือบทุกครัวเรือน ส่วนใหญ่ปลูกเพื่อรับประทานเอง และที่เหลือจะนำไปจำหน่ายยังตลาดใกล้บ้าน ชาวไทลื้อสามารถนำผักกาดจ้อนมาประกอบอาหารได้หลากหลายรูปแบบ เช่น จอผักกาด ส้มผักกาด น้ำผัก และนำไปต้มรับประทานคู่กับน้ำพริก แม้ว่าเวลาจะผ่านไปหลายร้อยปี แต่วัฒนธรรมด้านอาหารของชาวไทลื้อยังคงมีอยู่ เป็นวัฒนธรรมที่สะท้อนถึงวิถีชีวิตที่พอเพียง ผูกพันกับธรรมชาติ โดยชาวไทลื้อจะเลือกตั้งถิ่นฐานใกล้แหล่งน้ำ เพื่อให้สามารถทำการเกษตรได้ตลอดทั้งปี อีกทั้งยังมีการยืดอายุอาหารโดยการแปรรูปในลักษณะต่างๆ เพื่อเอื้อต่อการดำรงชีพในแต่ละสภาพภูมิอากาศ

## “น้ำปู” เปรียบด้วยคุณค่าทางโภชนาการ



ที่มาของรูปภาพ: มานพ แก้วสนิท

“น้ำปู” คือ หนึ่งในเครื่องปรุงรสอันยอดเยี่ยมของอาหารไทย ทำจากการเคี้ยวปูนา โดยเฉพาะปูตัวเมียที่มีสีน้ำตาลออกเหลือง ขนาดตัวไม่เล็กไม่ใหญ่เกินไป ซึ่งปลักษณะนี้จะมีมันปูมากกว่าชนิดอื่น ทำให้ได้น้ำปูที่มีรสชาติกลมกล่อม ในการทำน้ำปูนอกจากจะได้เครื่องปรุงรสที่มีรสชาติกลมกล่อมแล้ว ยังเป็นกุศโลบายในการกำจัดปูนาที่จะมากัดกินต้นข้าวที่กำลังปลูกอีกด้วย

นอกจากนี้ น้ำปูยังอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ อันประกอบไปด้วย พลังงาน ๒๐๗.๑๖ แคลอรี คาร์โบไฮเดรต ๑๔.๑๖ กรัม โปรตีน ๒๔.๙๔ กรัม ไขมัน ๕.๖๔ กรัม วิตามินเอที่พบในรูปของเรตินอล (Retinol = RE) ๑๗๒.๕๖ ไมโครกรัม (เสาวภา ศักยพันธ์, ๒๕๕๗, หน้า ๑๑๗)

## “ถั่วเน่า” เน่าแล้วอร่อย



ที่มาของรูปภาพ: <http://www.thaifoodmaster.com/>

“ถั่วเน่า” หรือ “โถโถ” เป็นเครื่องปรุงรสที่ใช้แทนกะปิ มีการกรรมวิธีในการทำคล้ายกับถั่วเน่าของชาวไทใหญ่ และนัตโตของชาวญี่ปุ่น ลักษณะการถนอมอาหาร จะให้จุลินทรีย์ย่อยสลายโปรตีนในถั่วเน่า ซึ่งจะได้กรดอะมิโนที่เป็นหน่วยย่อยของโปรตีน ทำให้มีรสหวานขึ้น นอกจากนี้ยังมีคุณค่าโภชนาการสูงและราคาถูก

ประเภทของถั่วเน่าประกอบไปด้วย ถั่วเน่าเปียก หรือ โถเน่าเมอะ โดยการนำถั่วเหลืองไปแช่น้ำ ค้างคืน จากนั้นนำมาต้มจนนิ่ม นำไปหมักให้แห้งโดยใช้เวลา ๒-๓ วัน จากนั้นนำมาบด และปรุงรสด้วยเกลือและพริกแห้ง ส่วนอีกประเภทหนึ่งของถั่วเน่า คือ ถั่วเน่าแผ่น หรือ โถเน่าเค็บ เป็นถั่วเน่าแบบแห้ง มีวิธีการทำคล้ายกับโถเน่าเมอะ แต่ไม่ปรุงรส บดแล้ว ทำให้เป็นแผ่นและนำไปตากแดดจนแห้ง สามารถเก็บไว้รับประทานได้นาน

## “ข้าวแรมพิน” วัฒนธรรมร่วมชาติพันธุ์



“ข้าวแรมพิน” หรือ “ข้าวแหมคิน” ทำมาจากการนำข้าวเจ้าแช่ค้างคืนแล้วนำไปโม่ จากนั้นนำไปใส่น้ำปูนขาวเพื่อให้แป้งจับตัวเป็นก้อนแข็งนำไปเคี่ยวหลายชั่วโมง เทใส่พิมพ์ทิ้งไว้หนึ่งคืน จะได้ตัวข้าวแรมพินที่มีลักษณะคล้ายเจลลี่ นำมาตัดเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ปูรุกรสด้วย ถั่วเน่า ถั่วลิสงคั่วป่น งาขาวป่น เกลือ พริกแห้งคั่ว น้ำมันงา ชิงตำใส่น้ำ น้ำสุหรือน้ำปูรุกรส คือ นำส้มสายชูหมักจากน้ำตาลอ้อยนานหลายเดือน จากนั้นโรยหน้าด้วยผักชี

สูตรต้นตำหรับของข้าวแรมพินเป็นของชาวจีนยูนนาน นำเข้ามาทางสิบสองปันนา ผ่านมาในรัฐฉาน และได้กลายเป็นที่นิยมของชาวไทยเชื้อ ไทยใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับประวัติศาสตร์ที่ได้กล่าวว่า ชาวจีนได้เข้ามาค้าขายกับกลุ่มชาติพันธุ์ไทยเชื้อ ไทยใหญ่ในสิบสองปันนาและรัฐฉาน คาดว่าชาวจีนได้นำวัฒนธรรมการกินมาพร้อมกับการค้าขายในยุคนั้น ส่งผลให้ชาวไทยเชื้อและไทยใหญ่มีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารแปรรูปจากข้าวคล้ายกัน ไม่ว่าจะเป็นข้าวแรมพินและอาหารประเภทเส้น

## “ขนมปาด” สายใยชุมชน



ที่มาของรูปภาพ: <http://thaimisc.pukpik.com/>

“ขนมปาด” คือ ขนมที่มีลักษณะคล้ายขนมเปียกปูนแต่มีสีน้ำตาลเข้ม นิยมรับประทานในงานมงคล เช่น ในงานบวช งานบุญ โดยรับประทานคู่กับข้าวแคบและข้าวควบ ในการทำขนมปาดจะใช้เวลาค่อนข้างนาน และอาศัยกำลังจากคนจำนวนมาก ดังนั้นจึงนิยมทำขนมปาดก่อนวันงานหนึ่งวัน โดยเริ่มจากการใช้ครก กระต้อนตำข้าวเจ้าให้ละเอียด จากนั้นนำมาเคี่ยวด้วยน้ำอ้อยและมะพร้าว

การกวนขนมปาดเป็นกุศโลบายในการรวมลูกหลานและคนในชุมชน ให้มาช่วยกันทำงานเพื่อให้เกิดความรักและสามัคคี อีกทั้งยังมีนัยยะที่แสดงถึงอำนาจ บารมีและฐานะของเจ้าภาพผู้จัดทำขนมปาดด้วย หากไม่มีเงิน ไม่มีบริวารก็ยากที่จะทำขนมปาดให้สำเร็จได้