

บทที่ 3

พื้นฐานความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมการกินของชาวเหนือ

ก่อนจะศึกษาเรื่องราวการดำรงวัฒนธรรมการกินของชาวเหนือในจังหวัดปัตตานี เบื้องต้นควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับวัฒนธรรมการกิน โดยทั่วไปของชาวเหนือก่อน ทั้งนี้เพื่อเป็นพื้นฐานต่อการศึกษาในบทต่อไป พื้นฐานความรู้ในวัฒนธรรมการกินอาหารของชาวเหนือนั้น มีประเด็นต่างๆ ที่จะนำเสนอ คือ แหล่งอาหารในท้องถิ่นภาคเหนือ ลักษณะอาหารของชาวเหนือ วัฒนธรรมการปรุงอาหาร การกินซึ่งมีประเด็นปลีกย่อยต่างๆ การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการกิน ซึ่งมีประเด็นปลีกย่อยต่างๆ ดังจะกล่าวละเอียดต่อไป

3.1 แหล่งอาหารในท้องถิ่นภาคเหนือ

แหล่งอาหารของคนพื้นเมืองในภาคเหนือนั้นจะขึ้นอยู่กับสภาพภูมิศาสตร์ สิ่งแวดล้อมและสภาพเศรษฐกิจและสภาพสังคมของภูมิภาค อาหารของภาคเหนือแต่ดั้งเดิมนั้นจะใช้พืชผักที่ขึ้นอยู่ตามป่าตามเขาเป็นส่วนใหญ่มาทำเป็นอาหาร โดยเอามาผสมกับเครื่องปรุงต่างๆ สำหรับอาหารเนื้อสัตว์นั้นก็จับกบหาปลาตามลำน้ำ และหาสัตว์ป่ามาเป็นอาหาร ในปัจจุบันเนื้อสัตว์ที่นิยมทำอาหารจะเป็นหมู ไก่ เนื้อ และปลาตามลำน้ำ ปลาที่ใช้ทำอาหารในปัจจุบันมีทั้งปลาเถียงและปลาที่จับได้ตามแม่น้ำลำคลองซึ่งอาหารและการบริโภคอาหารของคนพื้นเมืองในภาคเหนือนั้นถือได้ว่ามีเอกลักษณ์ของตนเอง มีความเกี่ยวข้องกับสภาพภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ เศรษฐกิจ และสภาพทางสังคมต่าง ๆ สำหรับแหล่งอาหารของคนพื้นเมืองในภาคเหนือนั้นอาจแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ แหล่งอาหารจากธรรมชาติและแหล่งอาหารไม่ธรรมชาติ

3.1.1 แหล่งอาหารจากธรรมชาติ

แหล่งอาหารจากธรรมชาติ เป็นแหล่งอาหารที่คนพื้นเมืองแสวงหาได้จากพืชผลและสัตว์ต่างๆ ที่มีอยู่ตามสภาพภูมิศาสตร์ และสิ่งแวดล้อมของภาคเหนือในฤดูกาลต่าง ๆ แหล่งอาหารที่สำคัญได้แก่

ก. แหล่งอาหารจากป่าหรือแพะ (ป่าละเมาะหรือที่รกร้างว่างเปล่า) แบ่งตามฤดูกาลต่าง ๆ ได้ดังนี้ ถูร้อน หรือตลอดปี ได้แก่ ปลีกกล้วย ผลขนุน (คนภาคเหนือใช้แกง) ยอดมะขาม ยอดมะพร้าว ยอดตาล มะเขือประเภทต่าง ๆ นอกจากพวกพืชผักแล้ว มีการจับสัตว์ป่า เช่น หนู นก หมูป่า ไก่ป่า กระรอก งูสิงห์ ผลไม้ได้แก่ มะม่วงป่า มะเฟืองมะไฟป่า ขนุนป่า ถูฝน อาหารจากป่าในฤดูนี้มีมากมาย เช่น หน่อไม้ซาง หน่อไม้บง เห็ดประเภทต่าง ๆ (เห็ดถอบ เห็ดขอน เห็ดถั่วเน่า เห็ดขมิ้น ฯลฯ) ผักหวาน

ผักเชียงดา ผักพ้อคำติเมีย ผักหนาม ดอกอาว ดอกนางแลว และดอกจี่ก๊ก (เป็นพืชในจำพวกขิง ข่า) ผักปุย้า (ลักษณะคล้ายชะอม) พวกเนื้อสัตว์ เช่น แลน (ตะกวด) แยะ (คล้ายกิ้งก่าแต่อยู่ในดิน) ตุ่น (คล้ายหนูนา) แมงมัน (คล้ายแมลงเม่า) จิ้งกั่ง (จิ้งหรีด) หนอนไม้ไผ่ ผลไม้ได้แก่ มะกอกป่า มะเฟืองมะไฟป่า ฤดูหนาวไม่ค่อยมีผักจากป่า ยกเว้นพืชที่มีตลอดปี เช่น ปลีกล้วย มะเขือ สัตว์ป่า เช่น หนู นก หมูป่า ไก่ป่า ผลไม้ได้แก่ มะเกี๋ยงป่า (ศรีสมร คงพันธ์,ม.ป.ป : คำนำ)

ข. แหล่งอาหารจากไร่ นา และบริเวณรอบบ้าน ฤดูร้อน หรือตลอดปี ได้แก่ ปลีกล้วย ถั่วมะเขือ พริก ผักกาด ผักบุ้ง ผักไผ่ หอมคั่ววน กระหล่ำ (สาระแหน่) ผักก้านตอง ผักเสี้ยว (ยอดใบขงโค) กระถิน ดอกแค ผักบั้ง ผักแคบ (ตำลึง) ผักฮ้วนหมู ผักหละ (ชะอม) ผลไม้ได้แก่ มะม่วง กล้วย ขนุน มะละกอ แตงโม แตงไทย ฤดูฝน มีผักมากมายทั้งที่ปลูกและขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น ฟักทอง ฟักเขียว บอน น้ำเต้า ข้าว ข้าวโพด ถั่วฝักยาว ผักกาด ผือกมัน ผักเหือด มะเปาบ (ถั่วชนิดหนึ่ง) บะนอย (บวบ) ผักกุ่ม ผักแว่น ผักเผ็ด ผักจุ่มป่า เต่า (สาหร่ายนา) สัตว์ในฤดูนี้ เช่น ปูนา กบ เขียด หอยนา กุ้งนา แมงมัน แมงเม่า จิ้งกั่ง แมงนูน ผลไม้ได้แก่ลำไย ฤดูหนาว ได้แก่ สะเล ผักขม ผักขี้หูด ผักกาด มะค้อนก้อม (มะรุณ) มะฮ้อย (มะระ) ข้าว สะเรียม (สะเดา) สัตว์ได้แก่ กบ เขียด กุ้งและปูนา ผลไม้ได้แก่ ส้ม ท้อ สตรอว์เบอร์รี่ (สุพิณ ฤทธิ์เพ็ญ, ม.ป.ป. หน้า 87-88)

ค.อาหารจากแหล่งน้ำ (ลำห้วย) บริเวณลำห้วยหรือลำเหมือง เป็นแหล่งแสวงหาอาหาร ปลา กุ้ง หอย ซึ่งคนพื้นเมืองสามารถหากินได้ตลอดทั้งปี ในฤดูฝนและฤดูหนาวจะมีผักบางประเภท ขึ้นอยู่ริมลำห้วย เช่น ผักกูด ผักบุ้ง ผักแคบ (ตำลึง) และผลลำ (สาหร่ายน้ำ)

3.1.2 แหล่งอาหารไม่ธรรมชาติ

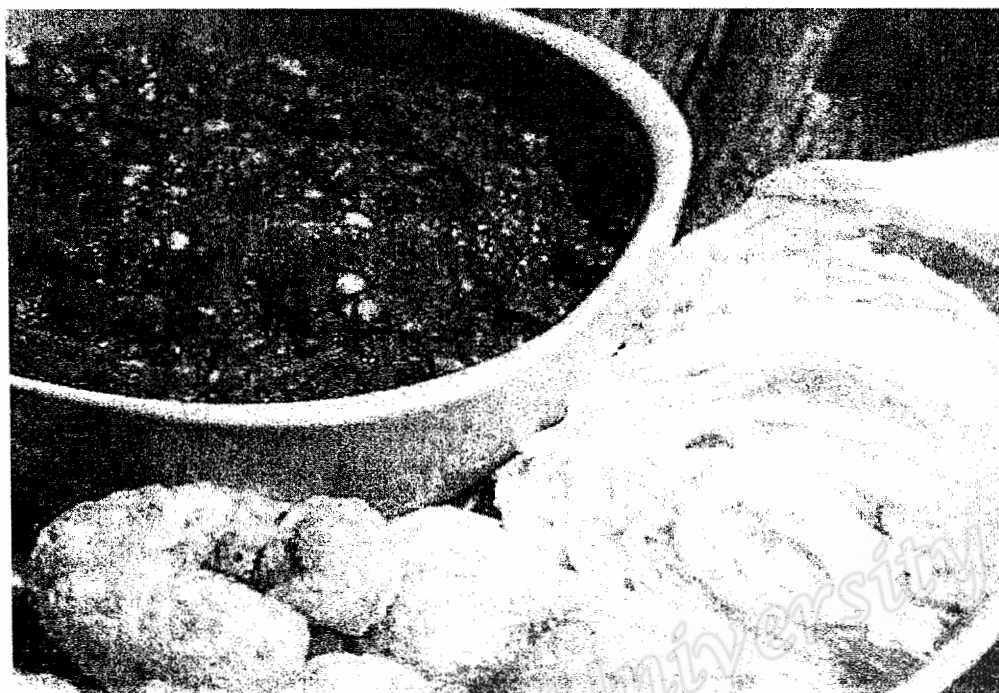
แหล่งอาหารไม่ธรรมชาติ ได้แก่ตลาด ร้านค้าย่อย ร้านขายของชำ เป็นแหล่งอาหารที่ได้รับอิทธิพลของสังคมเมือง คนสามารถแสวงหาอาหารจากแหล่งอาหารเหล่านี้ได้ง่าย และประหยัดเวลาแต่จำเป็นต้องอาศัยระบบเงินตราเป็นสื่อกลางในการแสวงหาอาหารเท่านั้น สำหรับภาคเหนือในปัจจุบันจะผักเมืองหนาวขายในตลาดสดแต่คนส่วนใหญ่ก็ยังนิยมผักพืชบ้านมาทำเป็นอาหาร อาหารบางชนิดได้รับอิทธิพลมาจากเพื่อนบ้านอย่างพม่า จีนฮ่อ เช่น แกงฮังเล ข้าวซอย ขนมน้ำเงี้ยว ซึ่งเป็นของพม่าหรือเราเรียกกันว่าไทยใหญ่ ที่มีวางขายในตลาดสดหลายสิบปีมาแล้ว ขนมน้ำเงี้ยว (ขนมน้ำเงี้ยว) จะมีขายแต่เช้าตรู่ ผู้ที่ขายก็เป็นชาวไทยใหญ่ การกินขนมน้ำเงี้ยวต้องกินกับหนังปอง (หนังวัวทอดให้พองคล้ายกับแคบหมู) การขายขนมน้ำเงี้ยวไม่ต้องนั่งโต๊ะเพียงแต่มีม้านั่งเตี้ยๆ นั่งล้อมวงข้างหม้อขนมน้ำเงี้ยว อุปกรณ์ในการจัดวางก็เป็นแคร์ไม้ไผ่เตี้ยๆ วางถ้วยจาน เครื่องเคมรส คือ เกลือ ซีอิ๊วขาว มะนาว พริกป่น เป็นต้น อาหารภาคเหนือไม่นิยมใส่น้ำตาล ความหวานของอาหารก็มาจากส่วนผสมของอาหารที่ใช้ทำ เช่น ความหวานจากผัก ความหวานจากปลา หรือน้ำพริก อ่องก็ได้ความหวานจากมะเขือส้ม (มะเขือเทศลูกเล็กๆ ที่ติดกันเป็นพวง) (ศรีสมร คงพันธ์และมณี สุวรรณผ่อง,ม.ป.ป : คำนำ)

3.2 วัสดุและการปรุงอาหารเนื้อของคนเมือง

โดยทั่วไปแล้วอาหารเนื้อจะมีหลายประเภท ทั้งดิบ กึ่งดิบกึ่งสุก อาหารสุกที่ส่วนใหญ่จะต้องสุกมากๆ เช่นผักผักก็จะผัดจนนุ่มสุก ผักต้มจิ้มน้ำพริกก็จะต้มจนสุกนุ่ม และอาหารส่วนใหญ่จะต้องใช้น้ำมันผัด แม้แต่ยำขุนหรือตำขุนเมื่อตำแล้วต้องผัดกับน้ำมันที่เจียวกระเทียมจนหอมอีกทีจึงจะรับประทาน ส่วนพริกที่ใช้ในแกง จะใช้พริกสดกับพริกแห้ง ถ้าคำว่าพริกสดแล้วจะหมายถึงพริกชี้ฟ้าสดหรือพริกหนุ่ม การใช้พริกแห้ง มีวิธีใช้สองแบบ ถ้าต้องการเผ็ดมากใช้ทั้งเม็ด ถ้าต้องการเผ็ดน้อยเอาเมล็ดออก

วัสดุที่ใช้ประกอบอาหารเนื้อมีหลายอย่าง แต่ในส่วนของผักและเครื่องเทศนั้นส่วนใหญ่จะเป็นผักเฉพาะถิ่น ซึ่งผักบางชนิดจะคล้ายกับผักทางภาคอีสานแต่เรียกชื่อต่างกัน ส่วนเครื่องเทศทางภาคเหนือจะมีเครื่องเทศเฉพาะ คือ มะแขว่น กับ มะแหลบ อาหารภาคเหนือรสจะออกไปทางเค็มกับเผ็ด แต่ไม่เผ็ดจัด รสหวานไม่นิยม หากจะมีความหวานในอาหารบ้างก็จะได้จากเครื่องปรุงในอาหารนั้นๆ ไม่นิยมใช้น้ำตาลแต่จะนิยมใช้น้ำมันในการปรุงอาหาร อาหารส่วนใหญ่จะผัดด้วยน้ำมัน เครื่องจิ้มก็จะเป็นน้ำพริกเป็นส่วนใหญ่ ผักที่ใช้จิ้มส่วนใหญ่จะเป็นผักหนึ่ง ผักที่เป็นวัสดุท้องถิ่นเช่น ผักปุย่า ซึ่งขึ้นในป่า ลักษณะเป็นพุ่ม ดอกสีเขียวอมชมพูน้ำตาล มีหนามถ้าดอกสีเหลืองจะมีรสเปรี้ยว ใช้ทำยา นอกจากนี้ผักปุย่า ยังมีผักที่ขึ้นตามป่าแล้วนำมาปรุงอาหาร หรือใช้เป็นผักจิ้มอีกหลายชนิด เช่น ผักสลัดจะมีรสขม ผักห้วนหมู จะมีใบใหญ่ สีเขียวเข้ม รสขม ผักกานถึง ใบเล็กๆ แหลมนๆ มีรสหวาน เวลาเคี้ยวเป็นขอดี ผักเหือด ผักเหือดเป็นไม้ยืนต้น ลำต้นใหญ่คล้ายต้นโพธิ์ ใช้ใบอ่อนที่ยังไม่คลี่และรวมกันเป็นขอดี กลีบเลี้ยงที่หุ้มจะมีสีชมพูอมน้ำตาล กินสด โดยจิ้มน้ำพริกปลาร้า มีรสอมเปรี้ยว เมื่อใช้แกงจะมีรสเปรี้ยวโดยไม่ต้องใส่มะขามเปียก ผักหวาน ลักษณะใบคล้ายใบแก้ว มีสีเขียวคนโบราณเมื่อแกงผักหวานจะใส่ข้าวลงไปด้วย ถ้าผักหวานมีพิษ ข้าวจะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ผักหวานมี 2 ชนิด คือ ผักหวานป่า ใบจะใหญ่กว่าผักหวานบ้าน ผักกูด เป็นผักเนื้อนุ่ม มีสีเขียว มีขนสีน้ำตาลตรงส่วนยอดจะงอ ขึ้นตามเขาและที่มียน้ำชุ่ม ใช้ทำแกงส้ม หรือต้มจิ้มน้ำพริก ผักไผ่ เป็นผักประเภทเครื่องเทศสด ใบคล้ายใบไผ่ คือ ใบเรียวยาวปลายแหลม มีสีเขียวเข้ม ก้านเป็นสีน้ำตาล เวลาเคี้ยวต้องเคี้ยวเป็นขอดีหรือเป็นข่อ มีกลิ่นหอม รสออกเผ็ดเล็กน้อย ใส่แกงใส่ยาหรือรับประทานกับลาบ ผักฉี่ฝรั่ง คือผักฉี่ฝรั่ง ทางภาคเหนือนิยมใส่ลาบ ต้มยำ แกงปลี ผักฉี่ฝรั่งจะเกิดรวมกันเป็นกอ ลำต้นและใบจะเป็นสีเขียว ใบมีลักษณะยาว มีหนามตลอด สะแระ เป็นต้นไม้ใหญ่จะออกดอกตามกิ่ง ดอกมีสีเขียวเข้มเป็นนุ่มๆ คล้ายดอกบานไม่รู้โรย ดอกจะแข็งมีรสมันใช้ทำแกงส้ม ผักขี้หูด ลักษณะของผักจะเป็นผักขึ้นเป็นข่อ ผักเล็กขนาด ½ ซม. ยาว 7-8 ซม. ดอกสีม่วงสวย กินสดโดยจิ้มน้ำพริก น้ำผักหรือต้ม นึ่ง กินกับน้ำพริกอ่อง ผักขี้หูดเป็นผักฤดูหนาวใบคล้ายใบผักกาดจะใช้เฉพาะส่วนที่เป็นผัก รสเผ็ดเล็กน้อย แต่ถ้าต้มสุกแล้วจะหวาน ถุน คือถุน ต้นคล้ายต้นบอน แต่เปลือกสีเขียวขุ่น ไม่กินเมื่อมือถูกขูดถุน เนื้อถุนสีขาว กินสดได้ โดยกินกับส้มโอ ตำมะม่วง ผักหระ คือชะอม กินได้ทั้ง

สดและทำให้สุก นิยมกินกับตำมะม่วง ตำส้มโอ หรือใส่แกง เช่น แกงแค เป็นต้น ผักหนอก คือใบ บัวบก กินสดกับน้ำพริกหรือแฉม กินแกงส้มกับยำต่างๆ ปลี (หัวปี) คือหัวปลี กินได้ทั้งสดและทำให้ สุก เช่น กินสดจิ้มกับน้ำพริกอ่อน ทำสุก เช่น ใช้แกงกับปลาอย่าง ต้มสุกจิ้มน้ำพริก ปลีกล้วยที่นิยม กินกันคือ ปลีกล้วยน้ำหว้ากับปลีกล้วยป่า ดอกแค (ดอกแก) ดอกแคที่นิยมกินกันมี 2 สี คือ แดงขาว กับแสดแดง ใช้ทำแกงหรือต้มจิ้มน้ำพริก ยอดแคก็กินได้ผักกาดทองใบคล้ายใบพลูแต่ใบสั้นกว่า สีเขียว ออกขาวกลิ่นหอมฉุนใช้กินกับลาบ หอมควน คือใบสาระแหน่ใช้รับประทานกับลาบและตำมะเขือ หอมป้อม คือผักชี อาหารภาคเหนือส่วนใหญ่นิยมโรยด้วยผักชีหั่นฝอย ยี่ห่วย ลักษณะใบฝอย สีเขียว เข้ม ใช้จิ้มน้ำพริกน้ำผักน้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกตาแดงและใส่แกง หยวกกล้วย จะใช้หยวกกล้วยป่า โดย ใช้แกนในมาทำแกงหรือต้มจิ้มน้ำพริก บำค้อนก้อม คือมะลุมใช้แกงส้ม บำริดไม้ คือ ผักลิ้นหมา ลักษณะเป็นผัก ยาวประมาณ 10-15 นิ้ว ผักจะมีลักษณะแบน กว้าง 3 นิ้ว ต้มให้นุ่มใช้จิ้มน้ำพริก มี รสขม เป็นยาระบายมีสีเขียวย้ำมา บำหนุญ จะใช้ขุ่นอ่อน โดยเด็ดเอาขุ่นที่ออกลูกมากเกินไป และ จำเป็นต้องเด็ดออกเสียบ้าง เพื่อจะได้ไม่แย่งอาหารกันมาก ขุ่นอ่อนนี้ใช้ทำแกงหรือต้มจิ้มน้ำพริก ดอกจิวคือดอกนุ่นพันธุ์พื้นเมืองดอกนางแลว เป็นดอกเล็กๆสีม่วง มีลักษณะคล้ายกล้วยไม้ที่เพิ่งแตก ดอก คือเป็นปุ่มเล็กๆ ปลายดอกเรียว โคนใหญ่ ตัวดอกนุ่ม ลักษณะใบจะยาวคล้ายใบหมาก มีรส หวาน ใช้ทำแกงแค หรือแกงเลียง นอกจากผักป่าแล้วยังมีเห็ดชนิดต่างๆ ที่เกิดตามป่าและเก็บมา รับประทาน เช่น เห็ดแดง เห็ดเผาะ (เห็ดถอบ) เห็ดหูหนู ลัวะ คือเห็ดหูหนู ส่วนหน่อไม้ก็เป็นวัสดุที่ คนเมืองนิยมนำมาทำอาหาร เช่นหน่อไม้ไร่ ที่มีลักษณะเล็กยาว มีรสขื่นและขม นิยมเอามาทำเป็น หน่อไม้ปูป นอกจากจะเก็บได้นานแล้ว ยังทำให้รสขื่นและขมของหน่อไม้คลายลง หน่อไม้ไร่ปูปนิยม ทำหน่ออั่ว ยำหน่อไม้ และผัด สำหรับวัสดุปรุงรสของท้องถิ่นก็มีหลายอย่าง เช่น มะแขว่น เป็น เครื่องเทศทางเหนือ มีลักษณะเป็นพวงติดกัน เมื่อกลม เปลือกสีน้ำตาลเข้ม เปลือกจะอำเห็นเมล็ดข้าง ในสีดำกลม กลิ่นหอมมีรสเผ็ดเล็กน้อย มะเหลบ ลักษณะเป็นเมล็ดแบน กลิ่นหอม อ่อนกว่ามะแขว่น ถั่วเน่าแผ่น (ถั่วเน่าแค้น)คือถั่วเหลืองต้ม หมักกับเกลือจนนุ่ม นำไปโม้แล้วละเลงเป็นแผ่น ดากแดด ให้แห้งใช้แทนกะปิ ถั่วเน่าเมอะ คือถั่วเหลืองต้มสุก หมักกับเกลือ ห่อใบตองให้มีกลิ่น ใช้ทำน้ำพริก ใช้ผัดหรือปิ้ง รับประทานกับข้าว พริกหนุ่ม เป็นพริกทางเหนือ มีลักษณะยาวเรียว พริกหนุ่มสดจะมีสี เขียวอมเหลือง(ศรีสมร คงพันธ์และมณี สุวรรณผ่อง ,ม.ป.ป : 2)



น้ำพริกหนุ่มกับแคบหมู

คนเมืองจะนำวัสดุในท้องถิ่นเหล่านี้มาเป็นส่วนประกอบของอาหารหลากหลายประเภทโดยมีการปรุงแต่งรสชาติตามรสนิยมของแต่ละคน จากการศึกษาของประไพพรรณ กวีเกษม พบว่า ส่วนประกอบของอาหารพื้นบ้านชาวเหนือ สามารถจำแนกส่วนประกอบของอาหารได้ 4 ประเภท ได้แก่ ส่วนประกอบประเภทเนื้อสัตว์ ส่วนประกอบประเภทผัก ส่วนประกอบประเภทเครื่องเทศ และ ส่วนประกอบประเภทปรุงรส(พรทิพย์ อะทะรังสี , 2550) ดังตัวอย่างต่อไปนี้ ส่วนประกอบประเภทเนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ส่วนใหญ่ที่ชาวบ้านใช้ประกอบอาหาร ได้แก่ ปลา เนื้อควาย และเนื้อหมู จากการสังเกตและการสอบถามชาวบ้านทำให้ทราบทัศนคติของชาวบ้านว่า เนื้อควาย เนื้อหมู หรือเนื้อสัตว์อื่นๆ จัดเป็นอาหารชั้นดี ใช้สำหรับต้อนรับผู้มาเยือน และใช้เลี้ยงผู้ที่มาเอาแรง (ลงแขกช่วยงาน) ส่วนประกอบประเภทผัก ผักส่วนใหญ่ที่ชาวบ้านใช้ประกอบอาหาร ได้แก่ ชะอม ตำลึง มะเขือพวง มะเขือเทศ ต้นหอม และสะระแหน่ ซึ่งเป็นผักที่เกือบทุกครัวเรือนปลูกไว้ประจำบ้าน นอกจากนี้ยังมี ผักที่เก็บหาได้จากธรรมชาติ เช่น เห็ดชนิดต่างๆ ขอนชนิดต่างๆ เป็นต้น ส่วนประกอบประเภทเครื่องเทศ เครื่องเทศส่วนใหญ่ที่ชาวบ้านใช้ประกอบอาหาร คือ พริก กระเทียม ข่า มะแขว่น ตะไคร้ และหอมแดง แต่ที่ใช้ในการประกอบอาหารเกือบทุกรายการ คือ พริกและกระเทียม ส่วนข่า ตะไคร้ หอมแดง และมะแขว่น จะใช้ในการประกอบอาหารที่มีกลิ่นคาว หรือกลิ่นสาบของเนื้อสัตว์ ส่วนประกอบประเภทปรุงรส ชาวเหนือกวางนิยมนับประทานอาหารรสชาติดกลางๆ มีรสเค็มนำและตามด้วยรสเผ็ด รสเปรี้ยว นิยมนับประทานรสเปรี้ยวอ่อนๆ ซึ่งจะพบในอาหารบางชนิดเท่านั้น เช่น แก้ว

งบอนเต่า แก่งส้มคูคไต้คูกหมู เป็นต้น ส่วนรสหวานนั้นพบว่าในอาหารคาวทุกชนิดจะไม่ใส่น้ำตาลหรือน้ำอ้อยเลย ดังนั้น อาหารพื้นบ้านชาวเหนือจึงมีรสชาติเค็มและเผ็ดเป็นหลัก การปรุงรสเค็มชาวบ้านใช้ปลาร้า เกลือ กะปิ และน้ำปลา เป็นส่วนประกอบสำคัญตามลำดับ เครื่องปรุงรสเค็มที่สำคัญที่สุดคือ ปลาร้าและเกลือ ส่วนกะปิจะใช้ปรุงรสอาหารบางอย่าง และน้ำปลาจะใช้ปรุงรสอาหารที่ไม่ใส่ปลาร้าและเกลือ เช่น ผัดเผ็ดถอบ หรือจะใช้น้ำปลาเมื่ออาหารที่ปรุงเสร็จแล้วมีรสชาติไม่ถึงเกลือเท่านั้น การปรุงรสเผ็ด ชาวบ้านใช้พริกเป็นส่วนประกอบสำคัญ ซึ่งพริกที่ใช้ปรุงอาหารมี 2 ประเภท ได้แก่ พริกสดกับพริกแห้ง พริกสดมี 2 ชนิด คือ พริกแดง (พริกชี้หนู) กับพริกหนุ่ม ส่วนพริกแห้งก็มี 2 ชนิดคือ พริกชี้หนูแห้งกับพริกชี้ฟ้า การปรุงรสเปรี้ยว ชาวบ้านจะใช้พืชที่ให้รสเปรี้ยวเป็นส่วนประกอบสำคัญ เช่น มะเขือเทศ ยอดมะขาม ใบหม่าเม่า (เม่า) ยอดส้มป่อย มะกรูด มะนาว มะขามเปียก เป็นต้น(ประไพพรรณ กวีเกษม,2550: 10)

3.3 ประเภทอาหารพื้นบ้านของคนเมือง

อาหารพื้นบ้านของคนเมือง มีชนิดของอาหารและส่วนประกอบของอาหารหลายอย่าง ซึ่งสามารถจำแนกตามกรรมวิธีการปรุงได้ตามลำดับต่อไปนี้

3.3.1 อาหารชนิดแก่ง (แกง) หมายถึงอาหารประเภทที่เป็นน้ำมีชื่อต่างๆตามวิธีปรุงและเครื่องแกง เช่น แกงจืด แกงเผ็ด แกงส้ม เป็นต้น โดยเครื่องแกงจะโขลกพอละเอียดนำมาละลายกับน้ำให้เป็นน้ำแกง มีเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งผสมกับผักหรือผักล่วน

3.3.2 อาหารชนิดยำ หมายถึงกับข้าวที่ใช้เครื่องโขลก เช่น พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง มะแขว่น กะปิ เกลือเป็นส่วนผสมหลัก คลุกเคล้ากับเนื้อสัตว์และผัก แล้วนำน้ำดั้นเนื้อสัตว์นั้นหรือน้ำดั้นเข้าผสม ปรุงรสเพิ่มด้วยน้ำปลา

3.3.3 อาหารชนิดลาบ หมายถึงอาหารที่ใช้เนื้อสัตว์ดิบ เช่น เนื้อควาย เนื้อวัว เนื้อหมู หรือปลาสับให้ละเอียดคลุกเคล้ากับเครื่องที่โขลกจากพริกแห้ง กระเทียม หอมแดง มะแขว่น ข่า เกลือ เป็นต้น ใส่เลือดควาย เลือดวัว หรือเลือดหมู และผัก คลุกเคล้าเข้าด้วยกัน นำมาปรุงรสเค็มรับประทานดิบก็ได้ ถ้าจะทำให้สุกก็นำไปคั่วกับน้ำหรือน้ำมันเล็กน้อย เรียกว่า ลาบคั่ว อาหารชนิดลาบ เช่น ลาบควาย ลาบหมู ลาบวัว ลาบไก่ ลาบปลา(ปลา)

3.3.4 อาหารชนิดคั่ว หมายถึงอาหารที่ใส่กระทะหรือหม้อตั้งไฟ อาจใส่น้ำหรือน้ำมันเล็กน้อย แล้วคนหรือพริกกลับไปกลับมาสุก ถ้าเป็นการคั่วเนื้อสัตว์จะคั่วกับเครื่องแกงอย่างแรงแค แต่ถ้เป็นการคั่วผักจะใส่กระเทียมทุบ พริกหนุ่ม และหอมแดงหั่นเป็นหลัก

3.3.5 อาหารชนิดน้ำพริก (น้ำพริก) หมายถึงอาหารที่ปรุงด้วยกะปิ กระเทียม พริกชี้หนู มะนาว เป็นต้น ใช้เป็นเครื่องจิ้มหรือคลุกข้าวกิน ใช้น้ำปลาร้าแทนกะปิก้มี ใช้ของเปรี้ยวอื่นๆ เช่น

มะขาม มะดัน มะม่วง แทนมะนาวก็มี เรียกชื่อต่างกันไปตามเครื่องปรุง เช่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาช่อน น้ำพริกมะขาม น้ำพริกมะม่วง เป็นต้น (ประไพพรรณ กวีเกษม, 2550: 12)

3.3.6 อาหารชนิดตำ (ตำ) หมายถึงอาหารที่ปรุงด้วยการโขลกเครื่องที่ประกอบด้วยพริกแห้ง กระเทียม หอมแดง ข่า เกลือ แล้วนำส่วนผสมที่จะตำ เช่น ขนุนที่ต้มสุกนำมาตำเข้ากับเครื่องที่ตำไว้ แล้วนำน้ำต้มเข้าละลาย โรยหน้าด้วยต้นหอมและผักชี อาหารชนิดตำ เช่น ตำส้มม่วง (มะม่วง) ตำหมาป่าหมู (มะพร้าวอ่อน) ตำเห็ดค่าน ตำเห็ดน้ำแป้ง ตำหมาหมู

3.3.7 อาหารชนิดต้ม หมายถึงอาหารที่ใส่หม้อพร้อมกับน้ำ ตั้งไฟให้เดือดจนกว่าจะสุก หรืออาหารประเภทที่เป็นน้ำ มีชื่อต่างๆ ตามส่วนประกอบสำคัญ ปรุงโดยนำเครื่องแกงหรือพริกชี้ กระเทียม และตะไคร้บุบให้แตกนำมาใส่น้ำต้มให้เป็นแกง แล้วใส่เนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งร่วมกับผัก หรือผักลวก เช่น ไก่ต้ม (ไก่ทั้งตัวใส่เกลือเล็กน้อย) ซ้างต้ม เป็ดต้ม ไข่ข้างฮางต้ม (ไข่ข้าวต้ม) เห็ดถั่วเหลืองต้มเค็ม เห็ดถอบต้มเค็ม ต้มไก่ (ไก่สับเป็นชิ้นต้มกับกระเทียม ตะไคร้ พริก และเกลือ) ต้มหม่ามัด (สับปะรด) และ ข้าวต้มจิ้นหมู

3.3.8 อาหารชนิดย่าง – ปิ้ง หมายถึงอาหารที่ทำให้สุกด้วยการวางไว้เหนือไฟ อย่างหมายถึงทำให้สุกด้วยการวางไว้เหนือไฟ เพื่อให้สุกกระทันหัน หรือให้แห้ง มักใช้แกงของสดโดยปรกติใช้เวลานานกว่าปิ้ง (ราชบัณฑิตสถาน, 2546, หน้า 902) ปิ้ง หมายถึงการทำอาหารให้สุกโดยการวางของสิ่งนั้นไว้เหนือไฟไม่สู้อแรงนัก การปิ้งต้องปิ้งให้ผิวสุกเรียบหรือกรอบ เช่น การปิ้งข้าวตัง การปิ้งกล้วย การปิ้งขนมหม้อแกง ตามแบบสมัยโบราณปิ้งด้วยเตาด่าน มิได้ใช้เตาแบบเหมือนปัจจุบัน (โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ, 2539, หน้า 213) อาหารชนิดย่าง – ปิ้ง เช่น จิ้น (เนื้อ) กล้วยย่าง จิ้นวัวย่าง จิ้นหมูย่าง ไส้กรอก (ไส้อ้ว) ป้าแห้งย่าง ป้าปิ้ง กบปิ้ง

3.3.9 อาหารชนิดผัด หมายถึงอาหารที่ใส่ลงในกระทะที่มีน้ำมันหรือน้ำเล็กน้อย ตั้งไฟแล้วพลิกกลับไปกลับมากจนสุก เช่น ผัดข้าว ผัดหมี เป็นต้น อาหารชนิดผัด เช่น ผัดเห็ดถอบ ผัดหม่านอย ปู๊ก (บวบชนิดหนึ่งผลเป็นพวงขนาดใหญ่และยาวกว่านิ้วมือ) ผัดหม่านอยงู (บวบชนิดหนึ่ง กลมยาวปลายแหลม ผิวเรียบมีแถบสีเขียวทั้งผล ยาวประมาณ 25-45 เซนติเมตร) ผัดหม่านอยข้อง (บวบ) ผัดกะหล่ำ ผัดผักกาดน้ำ (ผักคะน้า) ผัดผักคอง (ผักกาดคอง) และผัดแย้ (แย้)

3.3.10 อาหารชนิดนึ่ง หมายถึงอาหารที่ทำให้สุกหรือร้อนด้วยไอน้ำในหวดหรือลังถึง เช่น จิ้นควายนึ่ง วัวนึ่ง หมูนึ่ง ไก่นึ่ง ป้านึ่ง

3.3.11 อาหารชนิดล้า หมายถึงอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์ดิบ เช่น เนื้อควาย เนื้อวัว ที่หั่นเป็นชิ้นบางพอกคำ คลุกเคล้ากับเครื่องที่โขลกจากพริกแห้ง กระเทียม หอมแดง มะแขว่น ข่า เกลือ เป็นต้น ใส่เลือดควายหรือเลือดวัว นำมาปรุงรสเค็ม นิยมรับประทานดิบ หากเป็นส้าผักจะคลุกเคล้ากับเครื่องที่โขลกจากพริกหนุ่ม และลดเครื่องเทศกลิ่นฉุนอย่างมะแขว่น เช่น ส้าจิ้นควาย ส้าจิ้นวัว ส้าป่า

ล้างวม (ฝักของต้นงวม มีลักษณะแบนยาว กว้างประมาณ 3 นิ้วมีือ รสเปรี้ยว) ส้าใบม่วง (ใบมะม่วงอ่อน) ส้าห่ม้าเงินแจ้ (คล้ายมะเขือจีน) (ประไพพรรณ กวีเกษม, 2550: 12)

3.3.12 อาหารชนิดแฉับ หมายถึงอาหารที่ห่อด้วยใบตอง พับให้แบน กัดด้วยไม้กัด แล้วนำไปปิ้งบนเตา โดยใช้ไปอ่อนจนอาหารสุก และใบตองมีรอยไหม้เล็กน้อย หรือใช้อธิววางทับบนใบตองให้อาหารมีลักษณะแบนราบ (อรนงค์ ทองมี, 2549, หน้า 10) อาหารชนิดแฉับ เช่น แฉับถั่วเน่า แฉับหมู

3.3.13 อาหารชนิดอ๊ก (อบ) หมายถึงการทำอาหารให้สุกด้วยความร้อนหรือไอน้ำตามระยะเวลาของลักษณะอาหารชนิดนั้นๆ โดยการเคี่ยวในหม้อดิน หรือภาชนะอื่นที่ปิดฝาสนิทอบจนอาหารสุก เช่น อ๊กป่าคูก อ๊กป่าเอียน (ปลาไหล) อ๊กป่านิล อ๊กเฮ็ดค่าน

3.3.14 อาหารชนิดหมัก หมายถึงอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์ดิบหมักกับกระเทียมและเกลือ บางครั้งอาจใส่ข้าวเหนียวหนึ่งถ้วย เมื่อหมักได้ที่แล้วจะมีรสเปรี้ยว เช่น ป้าฟัก (ปลาตัวเล็กๆ สับละเอียดแล้วหมักตามกรรมวิธี) ป้าส้ม (ปลาตัวใหญ่แต่เนื้อหมักตามกรรมวิธี) จิ้นส้มควาย จิ้นส้ม (หมู)

3.3.15 อาหารชนิดจี้ หมายถึงอาหารที่ทำให้สุกด้วยการเสียบไม้แล้วเผาไฟ อาหารชนิดจี้ เช่น แมงจี้ฟ้าจี้ฝ่นจี้ จี้กุงจี้ (จิ้งหรีด) กวางจี้ (แมงกวาง)

3.3.16 อาหารชนิดจ้าว (เจียว ทอด) หมายถึงอาหารที่ทำให้สุกด้วยน้ำมันที่เดือด หรืออาหารที่ผ่านกรรมวิธีการปรุงแบบหนึ่ง แล้วนำมาคั่วน้ำมันเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม เช่น หน่อส้มจ้าว (ยำหน่อไม้ดองจ้าว) จ้าวไข่ (ไข่เจียว)

3.3.17 อาหารชนิดห่อหนึ่ง (ห่อหมก) หมายถึงอาหารที่เอาส่วนประกอบมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน โดยใช้ น้ำพริกแกงลักษณะคล้ายห่อหมก แต่จะไม่ใส่กะทิ ลักษณะการห่อเหมือนขนมสอดไส้ แต่ทรงเตี้ยกว่า นิยมเอาไข่ขยอบบนใบตองก่อนที่จะตัดอาหารลงไป แล้วนำไปนึ่งในลังถึง กรณีห่อหนึ่งไก่ (ห่อหมกไก่) ของอำเภอร่องควาง หลังจากนำเอาส่วนประกอบต่างๆ มาคลุกเคล้าให้เข้ากับน้ำพริกแกงแล้วก็นำไปผัดกับน้ำมัน หลังจากนั้นใส่ข้าวคั่ว ผัดจนกระทั่งหอมต่อจากนั้นจึงนำไปห่อและนึ่ง เช่น ห่อหนึ่งไข่มดส้ม ห่อหนึ่งไก่ ห่อหนึ่ง ป้าเอียน ห่อหนึ่งไข่ป้า (ไข่ปลา)

3.3.18 อาหารชนิดก้อย หมายถึงอาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์คิบนำมาคลุกเคล้ากับเครื่อง แล้วทำให้สุกด้วยน้ำมะกรูดหรือน้ำมะนาว อาหารประเภทก้อย เช่น ก้อยกุง ก้อยปู้ ก้อยป้า

3.3.19 อาหารประเภทเกี้ยว หมายถึงอาหารที่ใช้เครื่องปรุงอย่างแคง แต่จะไม่ใส่พริก นิยมใช้ไข่หรือแฮมสดตีให้กระจายหรือคนลงในน้ำแคง เมื่อตั้งหม้อน้ำเดือดแล้ว ใส่ปลาร้า กระเทียมหอมแดง หรือตะไคร้ และเกลือปรุงรส แต่ถ้าต้องการเผ็ดก็ใส่พริกหนุ่มหั่นแฉลบ แต่กลิ่นด้วยต้นหอมและผักชี เช่น เกี้ยวปู้ เกี้ยวจิ้นส้ม และ เกี้ยวไข่มดส้ม

3.3.20 อาหารชนิดไต้มน้ำ หมายถึงอาหารที่ปรุงด้วยการนำเนื้อสัตว์คลุกเคล้าเครื่องปรุง เช่น ข่า ตะไคร้ ขมิ้น พริกไทย แล้วใส่หม้อทรงอย่างหม้อหนึ่งตั้งไฟแรง จากนั้นนำหม้ออีกใบใส่น้ำตั้งบนหม้อ

ที่ใส่อาหารนั้น แล้วนำผ้ามาพันรอบรอยต่อของหม้อทั้ง 2 ใบเพื่อไม่ให้ไอน้ำออก เมื่อตั้งไฟจนน้ำในหม้อด้านบนร้อนก็เปลี่ยนน้ำใหม่ เปลี่ยนน้ำเช่นนี้ประมาณ 4-5 ครั้ง อาหารที่อยู่ภายในหม้อใบล่างก็จะสุก นุ่ม และมีน้ำขลุกขลิกเช่น ไก่ต้มน้ำป่าได้น้ำ

3.3.21 อาหารชนิดคอง หมายถึงอาหารที่แช่หรือหมักไว้ในน้ำส้ม น้ำเกลือ เพื่อเก็บรักษาไว้ให้อยู่ได้นาน เช่น ผักคอง ผลไม้คอง

3.3.22 อาหารชนิดตุ๋น หมายถึงอาหารที่ทำให้สุกด้วยวิธีเอาของใส่ภาชนะวางในภาชนะที่มีน้ำแล้วเอาฝาครอบ ตั้งไฟให้น้ำเดือด เช่น ไข่ตุ๋น หรืออาหารที่เคี่ยวให้เปื่อย เช่น เนื้อตุ๋น เป็ดตุ๋น เป็นต้น

3.3.23 อาหารชนิดหมก หมายถึงอาหารที่นำมาคลุกเคล้ากับเครื่องแกง แล้วนำไปห่อด้วยใบตองและหมกในถ่านร้อนๆ เพื่อให้อาหารสุก เช่น แหนมหมก

3.3.24 อาหารชนิดจอบ หมายถึงอาหารที่มีวิธีการปรุงโดยการเอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟปรุงรสด้วยกะปิ เกลือป่น ปลาร้า แล้วใส่ผัก ปรุงรสเปรี้ยวด้วยมะขามเปียก เช่น ผักกาดจอบ

3.3.25 อาหารชนิดหลาม หมายถึงอาหารที่ทำให้สุกในกระบอบไม้ไผ่ โดยใช้ไม้ไผ่สด ตัดให้มีข้อติดอยู่ข้างหนึ่ง แล้วบรรจุอาหารที่ต้องการหลามในกระบอบไม้ไผ่นั้น ก่อนหลามต้องใช้กาบมะพร้าวห่อใบตองอุดปากกระบอบเสียก่อน แล้วนำไปเผาจนสุก เช่น ข้าวหลาม เป็นต้น

3.3.26 อาหารชนิดกวน หมายถึงอาหารที่มีลักษณะเป็นของเหลวนำมารวมกัน ตั้งไฟแรง ปานกลาง ใช้เครื่องมือชนิดใดชนิดหนึ่งคนให้เข้ากันจนมีลักษณะข้นเป็นเนื้อเดียวกัน เช่น น้ำปู

3.3.27 อาหารชนิดปาม หมายถึงอาหารที่ทำให้สุกโดยใช้ใบตองวางบนกระทะที่ตั้งไฟแล้วเอาอาหารวางบนใบตองนั้น เมื่ออาหารสุกจะมีกลิ่นหอมของใบตองด้วย เช่น ปามไข่ (ประไพพรรณ กวีเกษม, 2550: 12-15)

3.4 วัฒนธรรมการกินของคนเมือง

ผลจากการศึกษาวัฒนธรรมการกินของชาวเหนือพบว่าวัฒนธรรมการกินของชาวเหนือในประเด็นวิธีการเก็บหาวัตถุดิบมาประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน วิธีการกินอาหารในชีวิตประจำวัน วิธีการกินอาหารในประเพณี เทศกาล และงานต่างๆ และความเชื่อเกี่ยวกับอาหารและการกินอาหาร มีดังต่อไปนี้

3.4.1 วิธีการเก็บหาวัตถุดิบมาประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน

การเก็บหาวัตถุดิบเพื่อประกอบอาหารในชีวิตประจำวันของชาวเหนือโดยทั่วไปยังอาศัยการล่าและเก็บหาจากแหล่งอาหารธรรมชาติเป็นหลัก คือ ป่าและแหล่งน้ำธรรมชาติ เช่น การได้มาของเนื้อสัตว์ที่กินเกือบทุกชนิดจะได้อาจจากการล่า ส่วนเนื้อควายที่ชาวบ้านนิยมกินกันนั้น จะได้กินก็ต่อเมื่อมีเทศกาลหรืองานสำคัญถึงจะมีการล้มควายซึ่งเป็นสัตว์ที่เลี้ยงไว้ใช้งานสักครั้งหนึ่ง (สุพิณ

ฤทธิ์เพ็ญ, ม.ป.ป. หน้า 87-88) การได้มาของผักก็จะเก็บจากธรรมชาติหรือที่ปลูกไว้ในบริเวณบ้าน ยกเว้น ครอบครัวยุคใหม่เท่านั้นจะซื้อผักจากตลาดมาประกอบอาหาร ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าวิถีในการหาวัตถุดิบมาประกอบอาหารของชาวเหนือตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันยังมีความสัมพันธ์กับระบบนิเวศธรรมชาติโดยตรง ทำให้เกิดวัฒนธรรมการกินที่มีความสอดคล้องกับฤดูกาลซึ่งสามารถพิจารณาสำหรับอาหารในแต่ละฤดูกาลได้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้ **ฤดูร้อน** อาหารที่กินในฤดูร้อน เช่น แกงผักหวาน แกงสะแล แกงแมงมัน แกงไข่แมงมัน ข้าหม่าแปบ (ถั่วแปบ) **ฤดูฝน** เช่น แกงหน่อ แกงใบเผือก **ฤดูหนาว** อาหารที่กินในฤดูหนาว เช่น ตำปู หลามบอน น้ำพริกมะกอก ผักกาดจ้อ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงแค ตำหม่าหนูน แกงสะแล แกงดอกแค (ดอกแค) แกงผักขี้ขวงใส่ไข่ เป็นต้น **ทุกฤดู** อาหารที่มีกินทุกฤดู เช่น แกงอ่อมเนื้อ (แกงอ่อมเนื้อ) แกงอ่อมไก่ แกงผักใส่เห็ด แกงปี้ แกงผักขี้เหล็ก แกงแคไก่ แกงแคหอย แกงไก่ใส่ผัก แกงแคซี่โครงหมู แกงแคหมู แกงบอน แกงบอนใส่แคบหมู แกงหยวกใส่ป้าแห้ง แกงหยวกใส่ไก่ แกงฮังเล แกงหอย แกงเห็ดฟาง ยาไก่ ข่าขิง ตำหม่าเขี้ยว ตำหม่าม่วง จิ้นหม่าย่าง จิ้นหม่าย่าง ป้าผัก ป้าส้ม จิ้นส้มควาย ลาบ เป็นต้น (สุพิณ ฤทธิ์เพ็ญ, ม.ป.ป. หน้า 87-88)

3.4.2 วิถีการกินอาหารในชีวิตประจำวัน

ก. ลักษณะอาหาร ชาวบ้านส่วนใหญ่กินข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก คือกินข้าวเหนียววันละ 3 มื้อ บางวันบางมื้ออาจมีขนมจีนเป็นอาหารรอง ส่วนกับข้าวจะมีแกง ยำ ต้ม หรือน้ำพริกเป็นกับข้าวหลัก อาหารแต่ละมื้อจะมี “ผักกับ” (ผักเคียง) ทั้งในลักษณะผักสด ผักลวก และผักนึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของสະ โดคสำหรับอาหาร (ถาด) ผักเหล่านี้ส่วนใหญ่เป็นผักที่ปลูกไว้ในบริเวณบ้าน หรือขึ้นเองตามธรรมชาติ มีผักบางอย่างเท่านั้นที่ซื้อจากตลาด และมีบางครอบครัวเท่านั้นที่จะซื้อผักจากตลาดเป็นหลัก

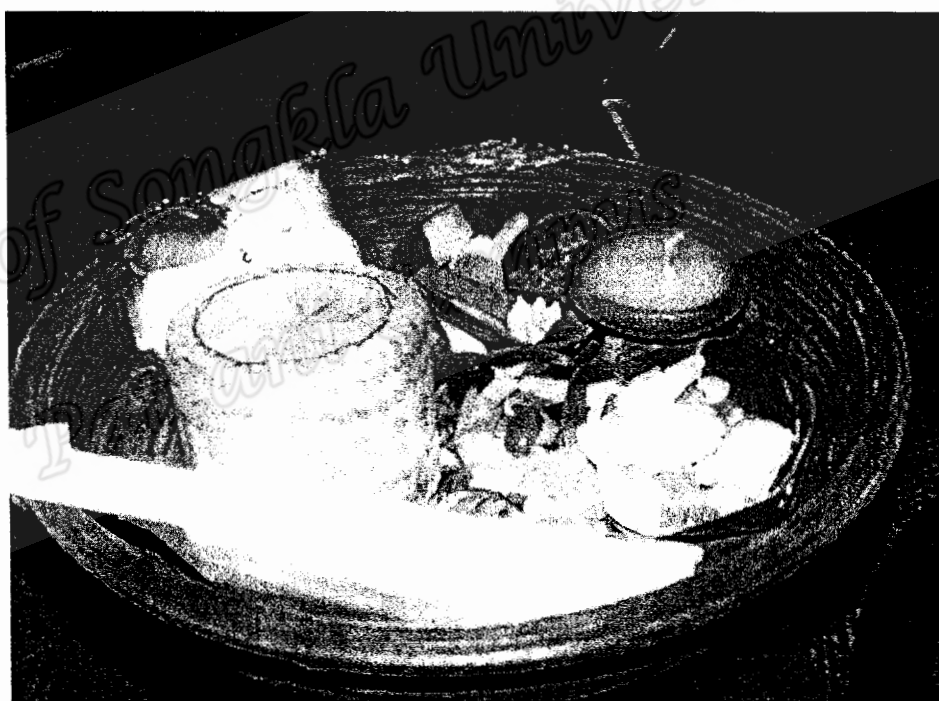
ข. การประกอบอาหาร ชาวเหนือส่วนใหญ่ประกอบอาหารกินเอง โดยประกอบอาหารวันละ 1-2 ครั้ง อาหารที่เหลือจากแต่ละมื้อจะเก็บไว้กินในมื้อต่อไป ส่วนการนึ่งข้าวเหนียวจะนึ่งวันละครึ่งคือ ช่วงเช้าตรู่ของทุกวัน

ผู้มีบทบาทสำคัญในการประกอบอาหารคือผู้หญิง ซึ่งพบว่า ครอบครัวที่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วย ผู้ประกอบอาหารมักเป็นผู้หญิงสูงอายุ สำหรับครอบครัวรุ่นใหม่ที่ไม่มีผู้สูงอายุอาศัยอยู่ด้วย ผู้ประกอบอาหารก็ยังคงเป็นผู้หญิง แต่จะเน้นอาหารที่ประกอบได้ง่าย หรืออาศัยกับข้าวลวกเป็นหลัก

ค. เวลากินอาหาร ชาวเหนือจะกินอาหารวันละ 3 มื้อ คือ มื้อเช้า เรียกว่า ข้าวงาย มื้อกลางวัน เรียกว่า ข้าวตอน และมื้อเย็น เรียกว่า ข้าวแลง โดยมื้อเช้าอาจจะกินข้าวเหนียว น้ำพริกกับผักสด ผักนึ่งหรือลวก หรือกับข้าวที่ปรุงด้วยวิธีต่างๆ หรือกับข้าวที่เหลือจากมื้อเย็นของวันวาน มื้อกลางวันที่ต้องไปทำไร่นาก็จะห่อข้าวไปกินด้วย ซึ่งจะเป็นอาหารของวัน เนื่องจากสมาชิกทุกคนมีโอกาสได้กินข้าวพร้อมหน้ากัน

ง. ลักษณะการกินอาหาร ครอบครัวเหนือที่ค่อนข้างมีฐานะจะมีโต๊ะเก้าอี้นั่งกินอาหารร่วมกัน แต่ครอบครัวส่วนใหญ่จะนั่งกินกับพื้น โดยเกี้ยว (ปูเสื่อ) นั่งล้อมวงกินร่วมกัน อาหารที่ประกอบเสร็จแล้วจะตักใส่ถ้วยตามประเภทและชนิดของอาหาร แล้วนำถ้วยกับข้าวใส่ตะโตก (ถาด) วางพักกับ (ผักเคียง) ในถาดรอบถ้วยกับข้าว และจะวางแอบข้าว (กระต๊อบข้าวเหนียว) ข้างตัวด้านมือที่ถนัด การกินจะใช้มือปั้นข้าวเหนียว แล้วนำข้าวเหนียวนั้นไปจิ้ม (จุ่ม) กับข้าว และจะใช้มือหยิบกับข้าวกิน หากมือใดกินกับข้าวที่มีน้ำ เช่น แกง หรือยำ จะนำช้อนวางในถาดเท่าจำนวนคนในวง แล้วแต่ละคนใช้ช้อนของหยิบ (ชด) น้ำแกง(พรทิพย์ อะทะรังสี , 2550)

จ.จำนวนอาหารในแต่ละมือ จากการศึกษาพบว่า การประกอบอาหารในแต่ละมือส่วนใหญ่จะไม่ประกอบอาหารหลายอย่าง จะประกอบอาหารมือละ 1-3 อย่าง แต่ปริมาณเพียงพอสำหรับทุกคน และสิ่งที่แทบขาดไม่ได้ในอาหารทุกมือ คือ ผัก



อาหารเหนือในขันโตก

3.4.3 วิธีการกินอาหารในประเพณีเทศกาล และงานต่างๆ

จากการศึกษาพบว่า อาหารที่กินกันในประเพณี เทศกาล และงานต่างๆ จะเป็นตำรับอาหารที่ซ้ำๆ กันเกือบทุกงาน และมักจะเป็นอาหารที่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลัก เช่น

ก.งานประเพณีและเทศกาล เช่น วันสำคัญทางศาสนา ตานก๋วยสลาก วันยี่เป็ง สงกรานต์ ซึ่งชาวบ้านจะไปทำบุญที่วัด อาหารที่นิยมนำไปจะเป็นห่อนึ่งไก่ คั่วจิ้น จิ้นปิ้ง จิ้นส้มควาย หรืออาหาร

อื่นที่ประกอบจากเนื้อสัตว์ น่าสังเกตว่าชาวบ้านแทบจะไม่ประกอบอาหารที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลัก ไปถวายพระ(พรทิพย์ อะทะรังสี , 2550)

ข.งานมงคล เช่น งานปอย (งานบวช) ทำบุญขึ้นบ้านใหม่ แต่งงาน อาหารที่นิยมทำเลี้ยงกัน ก็เป็นแกงฮังเล จิ้น (เนื้อควาย) ลาบคิบหรือลาบคั่ว นึ่งหมู แกงไก่ใส่หม่าฟัก ขนมนิมน้ำหมู ขนมนิมน้ำหมู แกงเขียวหวาน ต้มวุ้นเส้น ยำวุ้นเส้น (อาหารที่ทำเป็นเส้น เช่น วุ้นเส้น ขนมนิมน้ำหมู บางบ้านบางตำบล จะไม่ทำเลี้ยงแขก)

ค.งานอวมงคล เช่น งานศพ อาหารที่นิยมทำเลี้ยงกันก็จะเป็นแกงฮังเล แกงโสะจิ้น (เนื้อควาย) แกงไก่ใส่หม่าฟัก ต้มผักกาดคอง เป็นต้น และในงานอวมงคลจะไม่ทำอาหารที่เป็นเส้นเลี้ยงกัน

3.4.4 ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารและการกินอาหาร

ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารเป็นสิ่งที่มีการสั่งสมกันมาและถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ความเชื่อเหล่านี้เป็นกระบวนการทางสังคมที่ทำให้ชุมชนดำรงอยู่ร่วมกันได้ สำหรับความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของชาวเหนือ มีดังนี้

ก. ความเชื่อและทัศนะเกี่ยวกับการกินเนื้อสัตว์ ชาวเหนือส่วนใหญ่มีทัศนะว่าเนื้อควายเป็นอาหารชั้นดี ใช้ประกอบอาหารต้อนรับผู้มาเยือน หรือเลี้ยงขอบคุณผู้ที่มาเอาแรง และยังเชื่อว่าเนื้อควายกินดีกว่าเนื้อวัว เพราะเนื้อควายกินแล้วก็ดีต่อสุขภาพ ไม่มีพิษ ไม่แสดงเหมือนเนื้อวัว (ศรี กาศสกุล, 2549) ชาวเหนือบางส่วนนิยมนิมน้ำหมู ขนมนิมน้ำหมู ขนมนิมน้ำหมู โคนเฉพาะ แต่สำหรับคนที่ไม่กินมีความเชื่อว่าเนื้อสุนัขเป็นของต่ำของชั่ว และผู้ที่เปื้อนอาชญา (พ่อครู) จะไม่กินเนื้อสุนัข เพราะเชื่อว่าจะทำให้ลาถาเสื่อม

มีอาหารบางรายการที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์และไข่จะไม่นำมาเลี้ยงแขก ได้แก่

1)รายการอาหารที่ประกอบด้วยหอย เช่น แกงแคหอย หรือแกงหอย เพราะเชื่อว่าจะทำให้เกิดภัยกัน และในวันพระจะไม่กินแกงแคหอย หรือแกงหอย เพราะเชื่อกันว่าหอยที่มีลักษณะขดเป็นวงนั้นเหมือนกับพระเศียรของพระพุทธเจ้า

2)รายการอาหารที่ประกอบด้วยเนื้อเป็ด เพราะเชื่อว่าจะทำให้โกรธและห่างเหินกัน

3)รายการอาหารที่ประกอบด้วยไข่ เพราะเชื่อว่ามิดรภาพจะค่อยๆ ห่างร้างกันไป ดังลักษณะเปลือกไข่ ที่เมื่อตอกไข่ออกแล้วจะไม่มีอะไรเหลือเลย

นอกจากนี้ยังสังเกตพบว่าชาวเหนือถือว่าเนื้อสัตว์บางชนิดเป็นอาหารเลิศรสเป็นอาหารพิเศษ เช่น แลน (ตะกวด) งูสิง งูเห่า งูจงอาง ฟาน (แก้ง) หมูป่า ตุ่น ไหน่ (หนูชนิดหนึ่งตัวโต กว่าหนูบ้าน) อีฮอก (กระรอก) เต่า กบ และแมลงต่างๆ หากเมื่อใดจับสัตว์เหล่านี้ได้ก็ต้องแบ่งปัน หรือทำอาหารไปเผื่อแผ่ญาติพี่น้องมาร่วมกินด้วย บรรยากาศเช่นนี้พบได้ทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเขตพื้นที่ตำบลแม่ทราย ซึ่งเป็นชุมชนที่ติดต่อกับเขตป่าธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ ส่วนตำบลที่ไม่มีป่าแล้ว

ก็จะซื้อเนื้อสัตว์เหล่านี้จากตลาดมาปรุงอาหาร (ศรี กาศสกุล, 2549 อ้างใน ประไพพรรณ กวีเกษม , 2550)

ข. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของหญิงมีครรภ์และหลังคลอด หญิงขณะตั้งครรภ์มีความเชื่อและข้อห้ามเกี่ยวกับอาหารหลายประการ เช่น ห้ามกินเตา (สาหร่ายน้ำจืด) เพราะเชื่อว่าเตาจะไปติดรก ติดม้วน (มดลูก) ทำให้คลอดยาก ห้ามกินหัวปลี ผักหนอก ผักแวด และผักต่างๆ ที่ขึ้นพัวกับต้นไม้อื่น เพราะเชื่อว่าจะทำให้คลอดยาก รวมทั้งห้ามผืน (หัน) หลังให้เตาไฟ เพราะเชื่อว่าจะคลอดยาก กรณีหญิงหลังคลอดซึ่งจะต้องอยู่เดือนไฟ (อยู่ไฟ) มีข้อห้ามเกี่ยวกับอาหารและมีอาหารที่กำหนดให้กิน เช่น ห้ามกินควายปอด (ควายเผือก) วัว ฟาน (แก้ง) ป้าคูก เพราะเชื่อว่ากินแล้วจะเป็นไข้ ส่วนอาหารที่กำหนดให้กินหลังคลอดภายใน 15 วัน คือ ข้าวเหนียวจี่ 3 มื้อกับปลาแห้งเล็กน้อย หลังวันที่ 15 ไปแล้วกินน้ำพริกคำได้ ซึ่งเป็นน้ำพริกที่มีส่วนผสมเพียงพริกคั่วกับเกลือเท่านั้น และเหตุที่ต้องนำเกลือไปคั่วเพราะเชื่อว่าการกินเกลือดิบจะทำให้ “ม้วน” (มดลูก) ไม่แห้ง ไม่เข้าสู่ เมื่อเข้าสู่เดือนเย็น (เดือนที่ 2 หลังคลอด) กินปลาอย่าง แคมหมูย่าง ควายคำ หมู หมูป่าได้ และกินยอดผักต่างๆ ได้ แต่กินได้เพียงไม่เกินอย่างละ 2 ยอด เพราะเชื่อว่าหากกินมากจะทำให้ต้องโง่ง และกินเนื้อไก่ต้มได้ แต่ห้ามหีบ (ซด) น้ำแกง เพราะเชื่อว่าจะทำให้มดลูกไม่แห้ง ไม่เข้าสู่ หลังจากคลอดแล้ว 2 เดือนจึงจะกินอาหารได้ตามปกติ (ประไพพรรณ กวีเกษม, 2550: 10)

ค. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของทารก ทารกหลังคลอดนอกจากกินนมแม่แล้ว แม่จะให้กินข้าวเหนียวผสมกับกล้วย โดยแม่จะเคี้ยวข้าวเหนียวกับกล้วยคายออกใส่ช้อง (ถ้วย) ป้อนให้กิน (ต่อมาเปลี่ยนจากการเคี้ยวเป็นการใช้ครกตำ) เมื่ออายุ 1 ขวบแม่จะเริ่มให้กินข้าวเหนียวด้วยตนเอง และเมื่ออายุยังไม่ถึง 5 ขวบจะไม่ให้กินอาหารที่มีรสเค็ม เพราะเชื่อว่าจะทำให้เด็กเป็นซาง

ง. ความเชื่อเกี่ยวกับวัฒนธรรมการกิน กรณีมีแขกมากินข้าวที่บ้านจะไม่ให้แขกล้างถ้วย เพราะเชื่อว่าจะไม่คีตอกันและล้างห่างกันไป บางชุมชนจะไม่ล้างถ้วยหลังอาหารมื้อแดง (มื้อเย็น) นอกจากนี้ ขณะกินข้าวห้ามพูดว่า “กินเป็นคำสุดท้าย” (กินเป็นคำสุดท้าย) เพราะเชื่อว่าเป็นลางบอกเหตุถึงการกินก่อนตาย (พรทิพย์ อะทะรังสี, 2550)

จ. ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่ใช้ในพิธีกรรมและงานต่างๆ อาหารที่ใช้ในพิธีกรรมส่วนใหญ่จะใช้อาหารที่ทำได้ง่าย เช่น พิธีเอาขวัญ (ทำขวัญ) จะใช้ข้าวหนึ่ง ไก่ต้ม ไข่ต้ม ป้าแห้งจี่ ขนม พิธีส่งเคราะห์ จะใช้แกงส้ม แกงหวาน ข้าวหนึ่ง ขนม ซึ่งอาหารที่ใช้พิธีกรรมเหล่านี้ชาวบ้านมีความเชื่อแตกต่างกัน เช่น อาหารที่ใช้ในพิธีเอาขวัญ ชาวบ้านจะเอาไก่ต้มที่ใช้ในพิธีไปทำยาไก่ เพราะเชื่อว่าอาหารที่ใช้ป้อนขวัญนั้นเป็นของดี และเชิญคนที่สนิทคุ้นเคยมากินด้วยแต่อาหารที่ใช้ในการประกอบพิธีส่งเคราะห์ พิธีสืบชะตา ที่นำไปวางหรือแขวนตามต้นไม้ชาวบ้านจะไม่เอากลับมากิน นอกจากนี้ อาหารที่ใช้เลี้ยงกันในงานอวมงคล เช่นงานศพ จะห้ามเลี้ยงอาหารเส้น เป็นต้นว่า ขนมหิน วุ้นเส้น เพราะเชื่อว่าจะทำให้เกิดเรื่องวุ่นวายตายมาไม่มีวันจบสิ้น หรือเชื่อว่าจะทำให้คนตายไม่ไปสู่

สุคติ เพราะเส้นต่างๆ เป็นเสมือนแนวทางที่ขวางกั้นไว้ และบางชุมชนเชื่อว่าในงานอวมงคลห้ามใช้
อาหารเส้น เพราะจะทำให้ชีวิตในอนาคตพบแต่ความวุ่นวาย (ศรี กาศสกุล, 2549 อ้างใน ประไพพรรณ
กวีเกษม, 2550: 12)

3.5 การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการกินของคนเมือง

ในอดีตบรรดาเด็กสาวๆ ทางภาคเหนือจะเรียนรู้การทำอาหารจากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย จะเห็น
ได้จากคำบอกเล่าของผู้สูงวัยว่า เมื่อสมัยที่เป็นนักเรียนนั้นก่อนออกจะจากบ้านต้องนั่งข้าวเหนียวก่อน
โดยมีขั้นตอนคือต้องนำข้าวสารที่เอาไว้มานึ่ง การแช่ข้าวเหนียวจะต้องแช่ตอนกลางคืนก่อนนอน พอ
ตอนเช้าก็ต้องตื่นมานึ่งข้าวตั้งแต่เช้า โดยทั่วไปอาหารมื้อเช้าของคนภาคเหนือนั้นจะเป็นอาหารที่ทำกิน
มือเย็นและแบ่งไว้กินมือเช้า ไม่ว่าจะมือไหนๆ ก็ต้องกินข้าวเหนียวกัน แม่ฮุย (คุณยายหรือคุณย่า) จะมีวิธี
สอนหลานทำกับข้าวที่ให้เข้าใจง่ายๆ เช่นแกงจืด ต้องใส่ข่า (แกงเนื้อน้ำพริกต้องใส่ข่า) แกงปลา (แกง
ปลา) ต้องใส่จ๊กไค (ใส่ตะไคร้) แกงจืดใส่น้ำหนักๆ แกงผักใส่น้ำน้อยๆ (แกงเนื้อใส่น้ำมากเท่าผัก
เพราะต้องเคี้ยว แกงผักใส่น้ำน้อยเพราะน้ำผักจะออกมา) เด็กผู้หญิงทางภาคเหนือที่มีอายุในรุ่นปี 2470
ขึ้นไปจะทำอาหารเป็นเกือบทุกคน ไม่นิยมซื้ออาหารสำเร็จกินกัน แม้แต่หน่อไม้ส้ม (หน่อไม้เปรี้ยว)
ผักกาดส้ม (ผักกาดคอง) ปลาร้า ก็ต้องทำกินกันเองในบ้าน (สุพิน ฤทธิพิชญ์, ม.ป.ป. หน้า 87-88)

แต่เดิมอาหารการกินของชาวเหนือนั้นนอกจากจะเก็บผักต่างๆ มาแกงรวมกันเป็นแกงที่หลายๆ
คนนิยมแล้ว กับข้าวที่เหลือบางอย่างก็สามารถทำเป็นอาหารหม้อใหม่ได้ เช่น แกงโสะ แกงโสะจะ
เป็นแกงที่เอาแกงหลายอย่างที่เหลือเล็กๆ น้อยๆ มารวมกันแล้วเพิ่มผักเข้าไปมีการนำแกงบางชนิด เช่น
แกงฮังเลหรือแกงอ่อมที่เหลือจากการกินในมือที่แล้วใส่เพิ่มเข้าไป มีการนำเอาวุ้นเส้นใส่ หน่อไม้
เปรี้ยวใส่ ใส่ผักตำลึง มะเขือพวงหรือมะเขือยาว ใบโหระพา ผักรวมกันก็เป็นแกงหม้อใหม่กลายเป็น
กับข้าวแสนโสะเรียกกันว่า”แกงโสะ” คำว่า “โสะ” หมายความว่าเอามารวมๆ กัน

ส่วนในเรื่องภาชนะการกินอาหารนั้น บางครอบครัวนิยมใส่จานกับข้าวรวมไว้ที่กระดัง บาง
บ้านจะวางจานอาหารเป็นโกะข้าว (ขันโตก) ทำด้วยไม้รูปทรงกลม มีขาสูงพอใส่หีบอาหารกิน
สะดวก โกะข้าวทำด้วยวัสดุหลายประเภท เช่นหวาย ไม้ บางบ้าน โกะข้าวจะเป็นไม้แผ่นเดียวสีแดง
ส่วนการเก็บอาหารที่เหลือเพื่อให้พ้นมดและสิ่งที่ไต่ตอมนั้น จะใส่กระบุงแล้วผูกเชือกแขวนไว้ในครัว
เมื่อจะกินก็ชักเชือกลง ราวที่แขวนอาหารยังใช้ประโยชน์อีกหลายอย่างเพราะบ้านชาวเหนือส่วนใหญ่
ในครัวมักจะมีราวเอาไว้แขวนของใช้แขวนหอมแขวนกระเทียม ฯลฯ

สำหรับขนมของทางเหนือนั้นจะมีเพียงไม่กี่อย่าง ขนมที่เด็กๆ กินกันในฤดูหนาวคือ ข้าว
หลาม ข้าวกาบ (ข้าวเกรียบว่าว) ข้าวแตน (ขนมนางเล็ด) ขนมวง (ทำด้วยแป้งข้าวเหนียวปั้นเป็น
วงกลมทอดเหลืองโรยด้วยน้ำตาลที่เคี้ยว) คำว่าวงหมายถึงวงกลม ข้าวต้ม ข้าวฮอก (ขนมเทียน) จะ
กินกันในช่วงเดือนเมษายนคือในงานสงกรานต์ ขนมปาดคือขนมเปียกปูน คำว่าปาด คือตัดเป็นชิ้น

เล็กๆ นอกจากนั้นก็จะมียกฉิม ถั่วลิสงคั่ว ถั่วลิสงคั่วคั่ว มันคั่ว เป็นต้น(ศรีสมร คงพันธ์และมณี สุวรรณพ่อง , ม.ป.ป : 8)

ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงอาหารการกินนั้นก่อนที่รัฐบาลจะประกาศใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2504 - 2509) สภาพเศรษฐกิจและสังคมคนพื้นเมืองในภาคเหนือยังเป็นเศรษฐกิจและสังคมแบบยังชีพ มีความเป็นอิสระในการพึ่งพาตนเอง คนพื้นเมืองโดยเฉพาะคนที่อาศัยอยู่นอกเขตตัวเมืองจะดำเนินวิถีชีวิตอยู่กับธรรมชาติ แสวงหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติ เช่น ทำนา ทำสวน มีเวลาว่างและอิสระในการแสวงหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติเนื่องจากในสมัยนั้นตลาดและร้านขายของชำในหมู่บ้านมีจำนวนไม่มากนัก สำหรับคนพื้นเมืองที่อาศัยในตัวเมือง จะนิยมปลูกพืชผัก ผลไม้ ในบ้านเรือนของตนเอง แม้ว่าพื้นที่ในบ้านไม่มากนัก ในขณะที่ร้านอาหารในเขตอำเภอเมืองเองก็มีไม่มากนักเพราะคนพื้นเมืองไม่นิยมรับประทานอาหารนอกบ้าน ยกเว้นร้านขายก๋วยเตี๋ยวซึ่งจะมีอยู่ทั่วไป ย่านร้านอาหารที่เป็นศูนย์กลางของคนพื้นเมืองในสมัยนั้นได้แก่ บริเวณรอบ ๆ ราชภัฏ ตลาดสด และสวนสาธารณะ

เมื่อรัฐบาลไทยในสมัยจอมพล สฤษดิ์ ธนะรัชต์ ได้นำเอารูปแบบการพัฒนาเศรษฐกิจแบบเสรีนิยม จากตะวันตก มาเป็นแม่แบบในการพัฒนาระบบเศรษฐกิจของไทย โดยการประกาศใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่หนึ่ง (พ.ศ. 2504 - 2524) เน้นการเพิ่มขึ้นของอัตราการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ โดยเน้นการพัฒนาอุตสาหกรรม และการส่งเสริมการลงทุนของเอกชน ตลอดจนการรับทุนต่างประเทศในรูปเงินกู้ต่างประเทศ ความช่วยเหลือจากต่างประเทศและเทคนิควิทยาการจากต่างประเทศ ในนโยบายเศรษฐกิจแบบเสรีนิยม ตั้งแต่การประกาศใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 4 ส่วนภูมิภาค สภาพเศรษฐกิจและสังคมของคนพื้นเมืองในภาคเหนือเริ่มเปลี่ยนไป ชาวไร่ชาวนาที่ประสบปัญหาภาคเกษตรกรรม เริ่มหันไปประกอบอาชีพเป็นกรรมกรผู้ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรม หรือ กรรมกรก่อสร้าง เชียงใหม่ซึ่งเป็นจังหวัดศูนย์กลางของภาคเหนือตอนบน เจริญเติบโตและได้รับการพัฒนาทางด้านวัตถุอย่างรวดเร็ว แต่ยังคงมีความแตกต่างในอัตราความเจริญทางวัตถุ ระหว่างพื้นที่ในเขตอำเภอเมืองและพื้นที่ในอำเภอต่าง ๆ นอกเขตอำเภอเมือง

เมื่อสภาพเศรษฐกิจไทยเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ระบบเศรษฐกิจแบบเสรีนิยมและทุนนิยม สภาพสังคมไทยก็เริ่มเปลี่ยนแปลงสู่สังคมที่เน้นความสำคัญของระบบเงินตรา สังคมทุนนิยมเป็นสังคมที่ตกอยู่ใต้อิทธิพลของวัตถุนิยม และบริโภคนิยม ชีวิตคนไทยโดยส่วนรวมเริ่มห่างไกลจากธรรมชาติ และสภาพแวดล้อมแบบดั้งเดิม คนเริ่มสนใจแต่การแสวงหาเงิน และวัตถุสิ่งของที่ทำให้ชีวิตสะดวกสบายขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้กลุ่มคนมีการอพยพโยกย้ายจากอำเภอรอบนอกเข้าสู่ ศูนย์กลางความเจริญ เช่น จังหวัดเชียงใหม่ คนเหล่านี้เคยมีชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติ แสวงหาอาหารจากแหล่งอาหารตามธรรมชาติ แต่เมื่อเปลี่ยนอาชีพและเข้ามาตั้งรกรากในอำเภอเมืองจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยแหล่งอาหารจากตลาดและ

ร้านค้า เวลาส่วนใหญ่เสียไปกับการทำงานเพื่อหาเงินมาเลี้ยงครอบครัว คนพื้นเมืองที่อาศัยอยู่ในอำเภอเมือง ซึ่งประกอบอาชีพอื่น ๆ เช่น ข้าราชการ หรืออาชีพอิสระ ก็ดำเนินชีวิตแสวงหาอาหารจากตลาดหรือร้านค้าเช่นเดียวกัน เป็นที่น่าสังเกตว่าคนพื้นเมืองในอำเภอเมือง นิยมซื้ออาหารจากตลาดสด และจะประกอบอาหารรับประทานในครอบครัว แต่บางครั้งก็จะซื้ออาหารสำเร็จรูปรับประทาน โดยเฉพาะอาหารกลางวัน นิยมรับประทานก๋วยเตี๋ยว ขนมหุ้น แต่ในกลุ่มคนพื้นเมืองที่ใช้แรงงานจะรับประทานข้าวเหนียวสามมื้อนอกจากนี้ยังพบว่าคนพื้นเมืองบางคนนิยมออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านโดยเฉพาะในโอกาสพิเศษ ซึ่งไม่บ่อยนัก อาหารนอกบ้านที่นิยมรับประทานกันมากที่สุดคือ สุกี้ยากี้ และอาหารภาคกลาง(ศรีสมร คงพันธ์และมณี สุวรรณผ่อง,ม.ป.ป : 10)

นอกจากนี้อาหารในมือเช้าและมือเย็นของคนพื้นเมืองในอำเภอเมือง แม้ว่าส่วนใหญ่ยังคงรับประทานอาหารพื้นเมืองแต่ก็จะมีอาหารภาคกลางประเภทอาหารกะทิปนอยู่เป็นบางครั้ง ฉะนั้นคนในอำเภอเมืองจึงนิยมรับประทานข้าวเจ้ามากขึ้น กว่าในอดีต ข้าวเจ้านิยมรับประทานกันมากในอาหารเย็น ส่วนอาหารกลางวันนั้นนิยมซื้อรับประทาน เช่นอาหารจากภาคกลาง ก๋วยเตี๋ยว ขนมหุ้น ฯลฯ คนที่มีอาชีพค้าขายอยู่กับบ้านหรืออาชีพรับจ้าง มักจะรับประทานอาหารที่ทำไว้ในตอนเช้า กล่าวโดยสรุปคนพื้นเมืองในเขตตัวเมือง แม้ว่ายังคงรับประทานอาหารพื้นเมือง แต่มีแนวโน้มว่าในอนาคตจะรับประทานอาหารภาคกลางมากขึ้นและนิยมบริโภคข้าวเจ้ามากขึ้น ข้าวเจ้าที่มีขายในตลาดอำเภอเมืองส่วนใหญ่เป็นข้าวที่ส่งมาจากข้าวเจ้าในเขตภาคกลาง นอกจากนี้อาหารกระป๋อง เครื่องบริโภค และเครื่องปรุงรสต่าง ๆ เช่น กะปิ น้ำปลา ปลา ร้า ฯลฯ เป็นของที่ส่งมาจากภาคกลางแทบทั้งสิ้น ลักษณะเช่นนี้ทำให้อาหารและการประกอบอาหารของคนภาคเหนือตกอยู่ในอิทธิพลของลักษณะบริโภคนิยม ซึ่งแพร่กระจายออกจากภาคกลาง เครื่องปรุงรสที่คนพื้นเมืองทำขึ้นใช้เองในอดีต เช่น ถั่วเน่า (ถั่วเหลืองหมัก) และเกลือ ถูกแทนที่ด้วยเครื่องปรุงรสจากภาคกลาง เช่น ไข่กะปิแทนถั่วเน่า ใช้น้ำปลาแทนเกลือ ทั้งยังพบว่าคนพื้นเมืองนิยมใช้ผงชูรสในการประกอบอาหารอย่างแพร่หลาย ลักษณะที่เปลี่ยนไปในการบริโภคอาหารของคนในเขตตัวเมืองอีกประการหนึ่งก็คือ คนเริ่มรับประทานเนื้อสัตว์มากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากสังคมเมืองใหญ่เป็นสังคมที่ได้รับอิทธิพลของบริโภคนิยมในเชิงพาณิชย์ อุตสาหกรรมผลิตเนื้อสัตว์ขยายตัวกว้างขวาง การเลี้ยงสัตว์เพื่อบริโภคในปัจจุบันเลี้ยงด้วยสารวิทยาศาสตร์ ทำได้ง่าย สะดวก ใช้ระยะเวลาสั้นและราคาซื้อขายไม่แพงมากนัก ในอดีตอาหารประเภทแกง คั่ว และยำ ของคนพื้นเมือง ไม่นิยมใส่เนื้อสัตว์มากนัก แกงของคนพื้นเมืองส่วนใหญ่เป็นแกงผักที่ใส่ปลาแห้งเท่านั้น อาหารประเภทคั่วหรือยำ ก็จะใช้ผักเป็นส่วนใหญ่ เช่น คั่วแค (อาจจะใส่กบหรือเขียดในฤดูฝน) ยำขมุน ยำมะเขือ ยำเตา ยำผัก ฯลฯ ในปัจจุบันพบว่าอาหารแกงของคนในอำเภอเมืองใส่เนื้อหมู วัว และไก่ มากขึ้น โดยเฉพาะเนื้อวัว ซึ่งไม่เป็นที่นิยมในอดีตกลับมาได้รับความนิยมนมากขึ้น อย่างไรก็ตามมีอาหารพื้นเมืองบางประเภทที่เป็นอาหารประกอบด้วยเนื้อสัตว์ ล้วน ๆ ได้แก่ ลาบ (นิยมรับประทานทั้งดิบและสุก) หลู้ (เลือดจากเนื้อสัตว์) แกงอ่อมและแกงฮังเลมาน (คือ แกงฮังเลพม่า ส่วนแกงฮังเลเชียงแสน ซึ่ง

เป็นยังเลพื้นเมืองจะประกอบด้วยพืชผักในท้องถิ่น เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือยาว หัวปลี หน่อไม้ดอง พริก หนุ่ม และงาดำ) นอกจากนี้ยังพบว่า การที่คนในตัวเมืองนิยมใช้อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ ซึ่งเกิดจากความเจริญทางเทคโนโลยี ในการประกอบอาหาร เช่น หม้อหุงข้าวไฟฟ้า เต้าไฟฟ้า ทำให้การบริโภคอาหารเปลี่ยนไป เช่น ทานข้าวจ้าวมากขึ้นเพราะหุงง่าย ประหยัดเวลา แต่การนั่งข้าวเหนียวนั้น ต้องแช่ข้าวเหนียวไว้หนึ่งคืนเพื่อให้เมล็ดข้าวอ่อนลง ส่วนน้ำแช่ข้าวเหนียวที่เรียกว่า น้ำข้าวหมา เป็นน้ำข้าวที่มีคุณภาพวิตามินสูง ในสมัยโบราณคนใช้น้ำข้าวหมาในการล้างถ้วยชาม ล้างหน้า และสระผม(ศรีสมร คงพันธ์และมณี สุวรรณผ่อง,ม.ป.ป : 12)

ประเด็นที่น่าสนใจอีกอย่างคือ รูปแบบและประเพณี ในการบริโภคอาหารของคนพื้นเมืองซึ่งแต่เดิมในอดีตนั้น สมาชิกทุกคนในครอบครัวจะนั่งล้อมวงขันโตก รับประทานอาหารพร้อมกัน แต่ในปัจจุบันเมื่อสภาพสังคม เศรษฐกิจ และการดำเนินวิถีชีวิตของคนในตัวเมืองเปลี่ยนไปมาก คั้งนั้นอาหารเช้าและอาหารกลางวันของสมาชิกในครอบครัวจึงเป็นแบบต่างคนต่างแยกกันรับประทาน ทั้งนี้เพราะแต่ละคนก็มีภารกิจที่ต้องกระทำแตกต่างกันไป อย่างไรก็ตามในการรับประทานอาหารเช้าก็ยังคงเป็นช่วงเวลาที่มีสมาชิกทุกคนรับประทานอาหารเช้าพร้อมกัน มีโอกาสพบปะพูดคุยกัน นอกจากนี้คนในเขตตัวเมืองที่มีอาชีพค้าขาย และรับจ้างยังคงรักษาวัฒนธรรมในการรับประทานอาหารบนพื้นบ้าน และนิยมใช้ถาดอาหารแทนขันโตก ส่วนคนพื้นเมืองที่ประกอบอาชีพรับราชการ และอาชีพอิสระอื่น ๆ ซึ่งมีระดับการศึกษาค่อนข้างสูงนิยมรับประทานอาหารเช้าบนโต๊ะอาหาร ในขณะที่การบริโภคอาหารของคนพื้นเมืองในเขตตัวเมืองเปลี่ยนไปมากแต่คนพื้นเมืองที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ห่างไกลของอำเภอรอบนอกหลายครอบครัวยังคงสามารถรักษาวัฒนธรรมในการบริโภคอาหารและ การแสวงหาอาหารแบบเดิมไว้ได้พอสมควรแม้ว่าหลายคนจะมีการปรับเปลี่ยนการดำเนินวิถีชีวิตในเศรษฐกิจแบบทุนนิยมไปบ้างแล้วก็ตาม