

# อาหารเหนือ Northern Thai Cuisine

นฤมล นันทรักษ์  
โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

Naruemon Nantaragsa  
School of Culinary Arts, Suan Dusit University

## บทคัดย่อ

อาหารเหนือมีลักษณะผสมผสานจากวัฒนธรรมอาหารของชาวพื้นเมืองบริเวณที่ราบ และชาวไทยภูเขา โดยมีอาหารหลัก คือ ข้าวเหนียว ใช้มือเปิบข้าว เวลากินจะจิ้มลงในกับข้าว ดังนั้นลักษณะอาหารเหนือส่วนใหญ่จะเป็นอาหารแห้งหรือมีน้ำขลุกขลิก รสชาติจะไม่เผ็ดมากนัก รสอ่อน เค็มเป็นหลัก ไม่นิยมใส่น้ำตาล ความหวานได้จากวัตถุดิบ อาหารคาวประเภทใส่กะทิจะไม่มี มีเครื่องเทศที่หาได้เฉพาะถิ่น ประเภทของอาหารเหนือ ประกอบด้วย แกง ยำหรือปล่า เครื่องจิ้ม นึ่ง ปิ้งหรือย่าง อาหารจานเดียว และขนม และมีวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของคนเมืองที่เป็นเอกลักษณ์ คือ ชันโตก

**คำสำคัญ:** อาหารเหนือ วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น ชันโตก

## Abstract

Northern Thai cuisine are combination of food cultures from land people and Thai tribe. Main dish is sticky rice, using hand for dipping it in side dish. The Northern Thai food characters are dried or paste, little spicy, mild taste, salty, rarely used sugar, and sweetness is complemented by natural ingredients. The use of coconut milk is suppressed for savory food. Spices of Northern Thai cuisine are local. Categories of Northern Thai cuisine include curry, spicy salad, dips, steamed, grilled, a la carte and desserts. Identity of Northern Thai cuisine is Khantoke (meal serve in the traditional tray).

**Keyword :** Northern Thai Cuisine, Local food culture, Khantoke

## บทนำ

ภาคเหนือของประเทศไทยมีหลากหลายชาติพันธุ์ต่าง ๆ การตั้งถิ่นฐานของชาวไทยพื้นราบซึ่งเป็นชาติพันธุ์ส่วนใหญ่จะรวมตัวอยู่ที่พื้นที่ลุ่มบริเวณแม่น้ำสายใหญ่ บริเวณพื้นราบ มีการตั้งถิ่นฐานของชาวไทย เช่น ไทยใหญ่ ลาว พม่า ไทลื้อ โดยเฉพาะไทยยวน ไทยโยนกซึ่งเป็นคนกลุ่มใหญ่ที่สุด มักเรียกตัวเองว่า “คนเมือง” มีวัฒนธรรมร่วมกันเรียกว่า กลุ่ม “วัฒนธรรมล้านนา” ประกอบด้วย เชียงราย เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง แพร่ น่าน พะเยา และแม่ฮ่องสอน เกิดจากการผสมผสานวัฒนธรรมเดิมกับวัฒนธรรมของกลุ่มคนหลากหลายคนเมือง ซึ่งมีลักษณะเด่นกว่าคนไทยกลุ่มอื่น คือ ผิวค่อนข้างขาว รูปร่างสันทัดไม่สูง ไม่เตี้ยเกินไป ส่วนใหญ่รูปร่างผอมบาง มีภาษาที่เป็นภาษาถิ่นของตัวเอง “คำเมือง” มีสำเนียงซ้ำ ๆ ไพเราะ อ่อนหวาน ตามลักษณะนิสัยของชาวไทยภาคเหนือ นุ่มนวล อ่อนโยน (สุชินดา ใจขาน, 2557) ภาษาไทยเหนือมีระบบตัวอักษรบันทึกที่เรียกว่า “อักษรล้านนา” บันทึกเรื่องราวทางพุทธศาสนา คัมภีร์ต่าง ๆ ตลอดจนกฎหมายและความรู้ภูมิปัญญาชาวบ้าน อักษรล้านนาคัดัดแปลงมาจากอักษรมอญโบราณเช่นเดียวกับอักษรพม่า อักษรชนิดนี้ใช้ในอาณาจักรล้านนาเมื่อราว พ.ศ. 1802 จนกระทั่งถูกพม่ายึดครองใน พ.ศ. 2101 ปัจจุบันใช้ในงานทางศาสนา ส่วนบนยอดดอยสูง เป็นที่ตั้งถิ่นฐานของชาวไทยภูเขาหลายเผ่า เช่น เย้า ลีซอ มูเซอ ม้ง กะเหรี่ยง อาหารเหนือจึงมีลักษณะผสมผสานจากวัฒนธรรมอาหารของชาวพื้นเมืองบริเวณที่ราบ และชาวไทยภูเขา (ศรีเลา เกษพรหม, 2551)

ภูมิประเทศของภาคเหนือ เป็นเทือกเขาสูงทอดยาวขนานกันในแนวเหนือ-ใต้ และระหว่างเทือกเขาเหล่านี้มีที่ราบและมีหุบเขาสลับอยู่ทั่วไปมีทิวเขาสูงสลับซับซ้อน อากาศหนาวเย็น มีการนำไม้เมืองหนาวต่าง ๆ มาทดลองปลูก จนกลายเป็นสินค้าที่ทำรายได้ให้แก่เกษตรกรภาคเหนือเป็นอันมาก (อรอนงค์ ทองมี, 2558) แต่ถึงจะสามารถปลูกพืชผักเมืองหนาวได้ อาหารดั้งเดิมของภาคเหนือก็ยังใช้ผักตามป่าเขา และผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติมาใช้ในการประกอบอาหารเป็นส่วนใหญ่ การประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นอาชีพหลักของชาวเหนือ เนื่องจากภาคเหนือมีภูเขาสูง มีความชื้นและน้ำจะไหลจากภูเขาสูงสู่ที่ราบเกือบตลอดปี จึงมีการชลประทานขนาดเล็กตามเชิงเขา โดยทำฝายกั้นน้ำสำหรับการเพาะปลูก นอกจากนี้มีการปลูกผลไม้ต่าง ๆ ที่เป็นผลไม้เมืองหนาวที่มีชื่อเสียง คือ ลำไย ลิ้นจี่ ส้ม สตรอเบอร์รี่

## เอกลักษณ์อาหารภาคเหนือ

อาหารภาคเหนือ ประกอบด้วยข้าวเหนียวเป็นอาหารหลักทั้ง 3 มื้อ เช่นเดียวกับภาคอีสาน และใช้มีโอเปิบข้าว โดยกำข้าวไว้ในมือที่ไม่ถนัดใช้อีกมือบิดข้าวเหนียวขนาดพอกำปั้นเป็นก้อนกลมให้ข้าวติด เวลากินจะจิ้มลงในกับข้าว สำหรับอาหารประเภทน้ำแกงส่วนใหญ่จะเป็นอาหารแห้งหรือมีน้ำขลุกขลิก อาหารจำพวกน้ำแกงเอาไว้ใช้ชดเชยมีน้อย อาหารจะทำให้สุกมาก ๆ จนอาหารเปื่อยนุ่ม เรียกว่า “อ่อม” นิยมใช้เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อควาย หมู ไก่ ปลา อาหารทะเลมีน้อยมาก ผักต่าง ๆ ถั่วต่าง ๆ ลักษณะการประกอบอาหารก็จะมีทั้งชนิดแห้งและน้ำ เช่น ลาบ ลู๋ ใส่อั่ว ซีนหมู เอาะ แกงฮังเล แกงอ่อม แกงโฮะ แกงผักกาดจอบ น้ำพริกหนุ่ม เป็นต้น (เสาวภา ศักยพันธ์, 2534) อาหารส่วนใหญ่จะมีไขมันสูง เช่น ไขมันจากหมู อาหารรสชาติจะไม่เผ็ดมากนัก รสอ่อน เค็มเป็นหลัก ไม่นิยมใส่น้ำตาล ความหวานได้จากวัตถุดิบอาหารคาวประเภทใส่กะทิจะไม่มี น้ำแกงจะใช้ข้อนตักซึ่งจะวางไว้ในถาดสำหรับต่างหาก หรือใช้ก้อนข้าวจุ่มน้ำแกงให้ชุ่มพอกำประมาณใส่ปากกินได้ (รัมภา ศิริวงศ์, 2544) ในแต่ละมื้อจะประกอบด้วยอาหาร 1-2 อย่างใส่ในถ้วยที่มีฝาปิด หรือ ไม้ก็ได้

ถั่วชนิดนี้เรียกว่า ถั่วฝักหับ วางบนโตกที่ทำด้วยไม้จะทาสีหรือไม่ก็ได้ การจัดอาหารแบบนี้มักเรียกว่าขันโตก หรือ โต๊ะข้าว น้ำดื่มจะใส่คนโทดินเผา ทำให้ผู้ดื่มรู้สึกสดชื่น โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งน้ำแข็ง

### เครื่องเทศ และเครื่องปรุงเฉพาะถิ่น

มะแขว่น หรือป่าแขว่น เป็นเครื่องเทศกลิ่นหอมรสเผ็ดและปร่าล้น ออกดอกเป็นช่อแก่จัดเปลือกผลมีสีน้ำตาล อ้าเห็นเมล็ดข้างในสีดำเป็นมัน บางทีก็เรียก พริกหอม หรือ กำจัดตัน ส่วนคนจีนเรียก ขวงเจีย

มะแหลบ หรือป่าแหลบ เป็นเมล็ดของผักชีลาว ลักษณะเม็ดแบน มีกลิ่นหอมอ่อนเป็นหนึ่งในเครื่องเทศของน้ำพริกลาบ และมักใช้ควบคู่กับมะแขว่น เพื่อให้ได้กลิ่นหอมต้องนำมาคั่วก่อนใช้

ชะโก หรือ ลูกกระวานดำ เป็นผลของต้นเฉาก๊วย ลักษณะยาวรี สีน้ำตาลเท่าลูกสมอ ผิวผลเป็นร่องทางยาวแกะหรือกะเทาะเปลือกนอกออก ใช้เมล็ดในที่มีรูปทรงเป็นเหลี่ยม เมล็ดค่อนข้างใหญ่มีจำนวนมาก ออกมา คั่วโขลกให้ละเอียด กลิ่นหอม รสเผ็ดเล็กน้อย ใส่ในน้ำพริก ข้าวซอย หรือใสในลาบ

จักค่าน หรือ ตระค่าน หรือ สะค่าน เป็นท่อนไม้ ใช้ได้ทั้งสดและตากแห้ง กลิ่นหอมแรง เนื้อมีเยื่อเมือ นำมาต้มจนสุก ใช้ทำอาหารทางเหนือหลายอย่าง โดยเฉพาะแกงแคจะขาดจักค่านไม่ได้เลย ส่วนต้มเนื้อต้มปลา แกงอ่อม แกงขนุน นิยมใส่เหมือนกัน ใบจักค่านยังนิยมซอยใส่ในแกงหน่อไม้

ถั่วเน่า เป็นเครื่องปรุงพื้นฐานของอาหารเหนือ เปรียบเสมือนกะปิของคนไทยดั้งเดิมเป็นวัฒนธรรมการกินของไทยลื้อไทยใหญ่ ว่า ถั่วโอ แปลว่า ถั่วเหม็น ถั่วเน่า คือ ถั่วเหลืองต้ม หมักกับเกลือจนนุ่ม มี 2 ชนิด คือ ถั่วเน่าแผ่น เป็นการนำถั่วเน่าบดละเอียดวางบนใบผาแปง ใบที่มีขนเหมือนโรยด้วยแป้ง ประกบ 2 ใบ กดเป็นแผ่นกลมแบน และถั่วเน่าเมอะ นำถั่วเหลืองไปแช่น้ำไว้ทั้งคืนเพื่อให้ถั่วนิ่ม ต้มในน้ำเดือดต่ออนาน 4-6 ชั่วโมง หรือจนกว่าถั่วจะเปื่อย นำไปหมักต่อ 2-3 วัน

น้ำปู ทำกันในช่วงฝนลงเดือนกรกฎาคม การเอาปูนามาโขลกแล้วนำไปเคี่ยวกรองเอาแต่น้ำ ใส่ข่า ตะไคร้ เคี่ยวต่อจนข้น น้ำปูจะมีสีดำ มีความข้นเหนียวพอ ๆ กับกะปิ นำน้ำปูมาปรุงรสด้วยเกลือ พริก น้ำปู ใช้แทนกะปิ น้ำปลา และปลาร้า ให้รสกลมกล่อม มีกลิ่นหอมของมันปู การเก็บรักษาจะเก็บไว้ในกระบอกไม้ไผ่ หากต้องการจำหน่ายจะบรรจุใส่ขวดหรือกล่องเล็ก ๆ ปากกว้างสามารถเก็บไว้ได้นานแรมปี

น้ำตาลอ้อย เป็นการต้มเคี่ยวน้ำอ้อยจนข้นแล้วหยอดในเบ้าบนผ้าขาวบาง พักให้เย็นและจับตัวแข็ง บางแห่งเรียก “น้ำตาลแว่น” “น้ำตาลแหวน” คนอีสานเรียก งบน้ำอ้อย หรืออ้วอ้อย ส่วนรูปทรงนั้นจะไม่เป็นก้อนกลมเสมอไป ทางจังหวัดแม่ฮ่องสอนมีรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้าแบน ๆ อำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่เป็นรูปทรงข้าวหลามตัด คล้ายขนมเปียกปูน หรือไม่มีรูปทรงใช้ปั้นด้วยมือเรียกว่า น้ำอ้อยก้อน มีรสหวานหอมกลมกล่อม เหมาะใช้ทำอาหาร

### คำศัพท์พื้นเมืองที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหาร

แกง เป็นการทำให้อาหารสุกโดยต้มในน้ำใส่เครื่องแกงและส่วนผสมจากวัตถุดิบพื้นเมืองผักพื้นบ้าน และเครื่องปรุงรส เช่น ผักปลัง ผักกาดจ้อน มะเขือส้ม ยอดส้มป่อย ถั่วเน่า มะแขว่น มะแหลบ น้ำปู เป็นต้น แกงทางภาคเหนือรสไม่จัด กลมกล่อม หวานจากส่วนผสม แกงที่นิยม เช่น แกงแค แกงขนุน แกงบอน จอผักกาด เป็นต้น

จ้าว เป็นการนำอาหารที่ปรุงแล้วมาผัดในน้ำมัน โดยตั้งกระทะพอร้อน เจียวกระเทียมให้เหลืองหอม ใส่อาหารลงผัดคนให้ทั่วอย่างรวดเร็ว โรยหน้าด้วยผักชีและต้นหอม ซึ่งจะทำให้อาหารมีกลิ่นหอมของกระเทียมเจียว คล้ายการราดด้วยน้ำมันและกระเทียมเจียว แกงที่นิยมนำไปจ้าว เช่น จอผักกาด แกงทูนแกงบอน เป็นต้น

เจียว เป็นการแกงที่ไม่ต้องโขลกเครื่องแกง ทำเหมือนแกงอื่น ๆ แต่ไม่ใส่พริก นิยมใช้ยอดอ่อนของผัก มักจะแกงกับไข่ แหนม ใส่กะปิ ปลาร้า หอมกะทิ เกลือแต่งกลิ่นด้วยต้นหอมผักชี

จ้อ เป็นการปรุงอาหารประเภทผัก โดยต้มน้ำให้เดือด ใส่กระดูกหมู ผัก ใส่ถั่วเน่า กะปิ เกลือ ปลาร้า เติมรสเปรี้ยวด้วยมะขามเปียกหรือมะขามสด ไม่นิยมใช้น้ำมัน ผักที่มักนำมาจ้อ เช่น ผักกาดกวางตุ้งที่มีดอก ผักหนาม ผักกูด ผักบุ้ง เป็นต้น แต่ที่นิยมมากที่สุด คือ จอผักกาดคั่ว เป็นการทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำแกงขลุกขลิก จะเรียกว่าคั่วแค (แกงแค่น้ำน้อย)

ต้มส้ม คล้ายต้มยำ มีรสเปรี้ยว จากน้ำมะนาว มะเขือส้ม ยอดส้มป่อย ยอดมะขามอ่อน ส่วนรสเผ็ดจากพริกขี้หนู และพริกแห้ง เช่น ต้มส้มไก่ ต้มส้มปลา เป็นต้น

อ่อม เป็นการต้ม โดยใช้ความร้อนปานกลางค่อนข้างอ่อน มักทำกับเนื้อสัตว์เพื่อให้เปื่อยนุ่มมีเฉพาะเนื้อสัตว์ล้วน ๆ ไม่มีผักปน นอกจากใบมะกรูด เช่น อ่อมไก่ อ่อมจิ้งจิว (อ่อมเนื้อวัว)

ฮ่อม เป็นการเคี่ยวด้วยความร้อนต่ำ เวลานานจนเนื้อเปื่อยนุ่ม คล้ายกับคำว่าอ่อม แต่ฮ่อมจะหันเนื้อสัตว์ขนาดใหญ่กว่า เคี่ยวจนน้ำขลุกขลิก

## ประเภทของอาหารเหนือ (ประหยัด สายวิเชียร, 2538 และ เสาวภา ศักยพันธ์, 2534)

### 1. อาหารประเภทแกง

แกงของภาคเหนือมีทั้งที่ใส่และไม่ใส่เครื่องแกง แต่ไม่นิยมใส่กะทิ แกงที่ใส่เครื่องแกง เช่น แกงแค แกงฮังเล แกงโสะ แกงอ่อม แกงที่ไม่ใส่เครื่องแกง เช่น แกงผักจ้อ

แกงแค เป็นแกงที่ใช้ผักหลายชนิดมีชื่อเรียกตามเนื้อสัตว์ที่ใส่ แกงแคไก่ แกงแคจิ้งจิว แกงแคปลาแห้ง แกงแคนก แกงแคกบ เป็นต้น บางตำรับอาจใส่มะแขว่น ส่วนผักที่ใส่จะเป็นผักพื้นเมืองที่มีตามฤดูกาล แต่ไม่นิยมผักพวกที่มีกลิ่น หรือเปื่อยและเลอะง่าย มักไม่เลือกผักที่มีรสขม ในสมัยโบราณมีคำกล่าวกันว่า แกงแคใส่ผักถึง 108 ชนิด

แกงฮังเล หรือแกงฮินเล มีอยู่ 2 ชนิด คือ แกงฮังเลมัน และแกงฮังเลเชียงแสน เชื่อกันว่าแกงฮังเลเป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากพม่าในสมัยอดีต คนพม่าจะกินกับกล้วยไข่ แกงฮังเลเชียงแสน แตกต่างจากแกงฮังเลมันตรงที่ใส่ถั่วฝักยาว มะเขือยาว พริกสด หน่อไม้ส้ม และงาขาวคั่วเพิ่มเข้ามา

แกงโสะ คำว่า โสะ แปลว่า รวมแกงโสะ คือ การนำเอาอาหารหลาย ๆ อย่างมารวมกัน น่าจะเกิดจากที่วัด เนื่องจากในเทศกาลสำคัญทางศาสนาจะมีชาวบ้านนำอาหารมาถวายพระเป็นจำนวนมาก ฉ้นไม่หมด ลูกวัดจึงนำอาหารที่เหลือเหล่านี้มาโสะ

แกงขนุนอ่อน หรือแกงบ่าขนุน ชาวเหนือมีความเชื่อว่าขนุนมาทำเป็นอาหารต่าง ๆ ถือเป็นมงคลรับประทานกันในช่วงสงกรานต์เพราะเชื่อว่า จะทำให้ชีวิตรุ่งเรืองมีคนอุดหนุนจนเจืออิกทั้งนิยมแกงในงานแต่งงาน เพื่อเป็นเคล็ดว่าให้คู่แต่งงาน มีความเกื้อหนุนจนเจืออิกกัน และขนุนมียางเหนียวหมายถึงให้คู่แต่งงาน

อยู่ร่วมกันอย่างยาวนาน

แกงจืดผักกาด หรือผักกาดจอบ ผักที่นำมาทำ จะเลือกผักแก่หรือผักที่เหนียว เช่น ผักกวางตุ้งที่มีดอก ผักหนาม ผักกูด เป็นต้น เพื่อเวลานำไปเคี่ยวจะไม่เละ นิยมแกงกับกระตูดหมูหรือหมูสามชั้น

## 2. อาหารประเภทยำและปล่า

ยำและปล่าเป็นอาหารที่มีส่วนประกอบ ได้แก่ พริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ ข่า ลูกผักชี และรากผักชี นำมาโขลกให้ละเอียด แล้วคลุกเคล้ากับผักหรือเนื้อสัตว์ที่ทำให้สุกและปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ มะนาว

พริกลาบ หรือน้ำพริกลาบ หรือบ้างเรียกว่า น้ำพริกดำ เพราะมีสีดำของพริกแห้งย่างไฟ พริกลาบใช้เป็นเครื่องยำลาบ หรือเครื่องปรุงลาบ และยำต่าง ๆ เช่น ยำจิ้นไก่ ยำกบ ยำเห็ดฟาง ปัจจุบันมีผู้ทำขายหาซื้อได้ตามตลาดสด

ลาบ เป็นอาหารที่นิยมทำกินกันในโอกาสพิเศษ ส่วนประกอบหลัก คือ เนื้อสัตว์สด นำมาสับให้ละเอียดคลุกเคล้ากับเลือดสดและเครื่องในต้มหั่นซอย ปรุงด้วยเครื่องปรุงอันประกอบด้วยพริกแห้งเผา และเครื่องเทศต่าง ๆ ลาบกินกับผักสดนานาชนิด โดยเฉพาะประเภทสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมแรง และเรียกผักที่นำมากินกับลาบว่า ผักกับลาบ ถ้าต้องการรับประทานแบบสุก ก็นำไปคั่วกับน้ำมันพืชเล็กน้อย หรือไม่ใส่น้ำมันก็ได้ตามชอบ เรียกว่า ลาบคั่ว

หลู้ เป็นอาหารที่นิยมรับประทานเป็นกับแกล้มหรือเรียกว่า ลาบดิบ มีวิธีการทำ คือ นำเลือดหมูสดมาผสมกับใบตะไคร้จันทน์หมักกลิ่นคาว ผสมเครื่องปรุงรสสำหรับทำลาบ ใส่เนื้อสัตว์ดิบ คนให้เข้ากัน โรยหน้าด้วยแคบหมู หอมเจียว หรือกระเทียมเจียว

ตำขนุน หรือตำปาขนุน เป็นตำรับอาหารที่มีวิธีการปรุง เรียกว่า ตำ คือ การนำเอาส่วนผสม คือ ขนุนอ่อนต้มให้เปื่อยแล้วนำมาโขลกรวมกันเครื่องแกง นำไปผัดกับน้ำมันกระเทียมเจียว ใส่มะเขือเทศ ใส่ใบมะกรูด รับประทานกับกระเทียมเจียว ผักชีต้นหอม และพริกแห้งทอด

ยำจิ้นไก่ ถือเป็นอาหารชั้นดีชนิดหนึ่งซึ่งหลังจากที่มีการทำพิธีเลี้ยงผีถ้วยไก่ต้มแล้ว มักจะนำไก่ต้มมายำเสมอ บ้างนำพริกลาบ หรือเครื่องปรุงลาบมาปรุงยำจิ้นไก่ได้เลย เป็นอาหารประเภทยำที่นำเอาส่วนผสมที่เป็นของที่สุกแล้ว ลงผสมกับเครื่องปรุง

## 3. อาหารประเภทเครื่องจิ้ม

น้ำพริก แบ่งออกเป็นน้ำพริกที่ตำเครื่องรวมกันแล้วปรุงรส เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกปู น้ำพริกอีเก้ และน้ำพริกผัดที่ตำเครื่องปรุงรวมกันแล้วนำไปผัดให้สุก เช่น น้ำพริกอ่อน

น้ำพริกหนุ่ม เป็นน้ำพริกที่มีลักษณะข้น เป็นอาหารพื้นบ้านล้านนาที่รู้จักกันทั่วไปมีจำหน่ายแพร่หลายแก่นักท่องเที่ยว นิยมซื้อเป็นของฝาก รับประทานกับแคบหมู บางสูตรใส่ปลาร้าสับ และกะปิห่อใบตองย่างไฟ บางสูตรใส่น้ำปลากับเกลือ

น้ำพริกข่า เป็นน้ำพริกที่มีลักษณะค่อนข้างแห้ง ชนิดของพริกที่นิยมใช้ คือ พริกขี้หนูแห้ง หรือใช้พริกเม็ดใหญ่แห้งแล้วแต่ชอบ นิยมใช้รับประทานกับอาหารประเภทเนื้ออย่างหรือหนึ่ง เช่น รกวัวรกควายนี้ เนื้อหนึ่ง เนื้อย่าง เนื้อหนึ่ง เป็นต้น

น้ำพริกอีเก้ บ้างเรียกว่า น้ำพริกอีเก้ เป็นน้ำพริกที่มีน้ำขลุกขลิก ชนิดของพริกที่นิยมใช้ คือ พริกขี้หนูแก่สีแดง หรือใช้พริกขี้ฟ้าสีแดงก็ได้

น้ำพริกน้ำหน่อ เป็นน้ำพริกที่มีลักษณะข้นถึงขลุกขลิกน้ำหน่อ ซึ่งเป็นส่วนผสมหลัก คือ หน่อไม้ดิบ ที่ซูดอ่อน ๆ ตองประมาณ 2 วัน นำมาเคี้ยวให้งวด

น้ำพริกอ่อน นับเป็นน้ำพริกที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายพอ ๆ กับน้ำพริกหนุ่ม ลักษณะเด่นของน้ำพริกอ่อน คือ มีสีส้มของสีมะเขือเทศและพริกแห้ง ที่เคี้ยวจนเป็นน้ำขลุกขลิก มีน้ำมันลอยหน้าเล็กน้อย มีสามรส คือ เปรี้ยว เค็ม เผ็ด เล็กน้อย และรสหวานตาม นิยมรับประทานกับผักสดหรือผักต้ม

#### 4. อาหารประเภทหนึ่ง หรือ หนึ่ง

อาหารประเภทนี้ เป็นการทำให้สุกด้วยไอน้ำร้อนในไห หรือที่สำหรับการนี้ มี 2 ลักษณะ คือ การนึ่งโดยตรงโดยที่อาหารนั้นไม่ต้องมีเครื่องห่อหุ้ม เช่น การนึ่งข้าว นึ่งปลา นึ่งกล้วยตาก นึ่งเนื้อตาก อีกลักษณะหนึ่ง คือ อาหารนั้นจะห่อด้วยใบตองก่อน ได้แก่ การนึ่งขนมที่ห่อใบตอง เช่น ขนมจ็อก ขนมเกลือ และพวกห่อนึ่งต่าง ๆ อาหารที่ใช้วิธีนี้ มักจะเรียกตามชื่ออาหารนั้น ๆ ลงท้ายด้วยนึ่ง เช่น ไก่นึ่ง ปลานึ่ง กล้วยนึ่ง

ข้าวก้นจั้น หรือข้าวเงี้ยว หรือจิ้นส้มเงี้ยว เชื่อว่าเป็นอาหารของชาวไทใหญ่หรือเงี้ยว ใช้ใบตองห่อ เช่นเดียวกับแหมม (จิ้นส้ม) จึงเรียกว่า ข้าวเงี้ยว หรือจิ้นส้มเงี้ยว บางสูตรไม่ใส่เนื้อสัตว์ แต่ใส่เลือดคอกเคล้ากับข้าวอย่างเดียว

จิ้นนึ่ง คือเนื้อควายหรือเนื้อวัวที่นำมานึ่งให้เปื่อยรับประทานกับน้ำพริก

ห่อนึ่งไก่ เป็นอาหารปรุงด้วยเนื้อไก่เป็นส่วนผสมหลัก นำมาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุง ห่อด้วยใบตอง และนึ่งจนสุก บางตำรับใช้วิธีนำเครื่องแกงลงผัดกับน้ำมันให้หอมก่อน แล้วจึงใส่เนื้อไก่ลงไปผัดให้เข้ากัน นำไปห่อใบตองและนึ่ง

#### 5. อาหารประเภทปิ้ง ย่าง ทอด

อั่ว หมายถึง แทรก หรือยัดไว้ตรงกลาง ใส่อั่ว จึงหมายถึงไส้ที่มีการนำสิ่งของยัดไว้ การทำใส่อั่ว นิยมใช้ไส้หมูและเนื้อหมู การทำใส่อั่วเป็นวิธีการถนอมอาหารให้สามารถรับประทานได้นานขึ้น คือ ประมาณ 1-2 วัน แต่ถ้าเก็บไว้ในที่เย็น หรือปัจจุบันมีการบรรจุลงแบบสุญญากาศก็เก็บไว้ได้นานมากยิ่งขึ้น การทำให้ใส่อั่วสุก จะใช้วิธีปิ้ง หรือทอด ก็ได้

แคบหมู เป็นอาหารขึ้นชื่อใช้รับประทานร่วมกับอาหารอื่น ๆ เช่น น้ำพริก ขนมจิ้นน้ำเงี้ยว ใช้เป็นส่วนผสมในการตำน้ำพริก หรือแกง เช่น แกงบอน แกงผักตำลึง แกงหน่อไม้ แคบหมูมีทั้งชนิดติดมัน และไม่ติดมัน (แคบหมูไร้มัน) ชาวล้านนาดั้งเดิม นิยมรับประทานแคบหมูเป็นอาหารมากกว่าเป็นเครื่องแนม

หนังปอง เป็นอาหารที่ได้จากหนังควาย นำมาทอดกรอบ เพื่อใช้รับประทานร่วมกับอาหารชนิดอื่น นิยมกินร่วมกับอาหารประเภทน้ำพริก ยำผัก ตำมะเขือ ขนมจิ้นน้ำเงี้ยว ชาวล้านนาดั้งเดิมนิยมรับประทานกับข้าวเปล่า ๆ แบบเดียวกับแคบหมู

จิ้นส้ม หรือแหมม ทำมาจากเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อควาย เรียกชื่อตามเนื้อสัตว์ เช่น จิ้นส้มหมู จิ้นส้มวัว ปัจจุบันนิยมใช้เนื้อหมู บางแห่งเรียก หมูส้ม สามารถนำมารับประทานเป็นกับข้าว โดยนำไปย่างไฟทั้งห่อ เรียกว่า จิ้นส้มหมก หรือนำไปปรุงอาหาร เช่น คั่วจิ้นส้มใส่ไข่ เจียวผักปลัง และคั่วฟักเพกาอ่อน

ไข่ปาม ปามไข่ หรืออีกไข่ เป็นการปรุงอาหารด้วยวิธีอีกโดยการใส่ใบตอง 2-3 ใบเย็บเป็นกระทงมีส่วนผสมง่าย ๆ คือ ไข่ไก่ หรือไข่เป็ด ไข่เกลือและต้นหอมซอย นำไข่ปามที่ปรุงแล้วใส่กระทงไปย่างกับเตาถ่าน หรือใช้วิธีตั้งกระทะใช้ไฟอ่อน นำกระทงไข่ปามวางบนกระทะก็ได้



แอ็บปลา คือ อาหารที่ปรุงด้วยการนำปลาสด เช่น ปลาช่อน ปลาดุก มาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุง แล้วห่อด้วยใบตอง เช่นเดียวกับแอ็บ อ่องอ อแอ็บกุง แล้วนำไปปิ้งหรือย่าง ด้วยไฟอ่อน ๆ จนข้างในสุก

แอ็บอ่องอ หรือแอ็บสมองหมู คือ อาหารที่ปรุงด้วยการนำสมองหมูสด นำมาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุง แล้วห่อด้วยใบตองเช่นเดียวกับแอ็บหมู แอ็บปลา แอ็บกุง ทำให้สุกโดยปิ้งหรือย่าง ด้วยไฟอ่อน ๆ จนข้างในสุก

## 6. อาหารจานเดียว

ขนมจีน หรือเข้าหนมเส้น หรือเข้าเส้น ชาวล้านนานิยมมารับประทานเป็นขนมจีนน้ำเงี้ยว หรือเข้าหนมเส้นน้ำเงี้ยว เงี้ยวเป็นน้ำแกงที่รับประทานกับขนมจีนหรือเส้นก๋วยเตี๋ยว ถ้าเป็นก๋วยเตี๋ยว เรียกก๋วยเตี๋ยวน้ำเงี้ยว บางสูตรใช้ถั่วเน่าแชบ หรือถั่วเน่าแผ่นย่างไฟ โขลกลงในเครื่องแกงแทนการใส่เต้าเจี้ยว ชาวไทใหญ่ หรือเงี้ยว เรียกว่าเข้าเส้นน้ำหมากเขือส้ม

ข้าวซอยเป็นอาหารชนิดหนึ่ง ซึ่งมีที่มาจากอาหารของชาวมุสลิม โดยชาวจีนฮ่อมุสลิม ซึ่งบางแห่งเรียกชื่อเต็มว่า ข้าวซอยฮ่อ หรือข้าวซอยอิสลาม ดังนั้นข้าวซอยจึงใช้เนื้อไก่และเนื้อวัวเป็นส่วนผสม

## 7. อาหารหวาน/ของว่าง

ชาวล้านนามี ขนม (อ่านว่า เข้าหนม) เป็นอาหารประเภทของหวาน ปรุงด้วยแป้งและกะทิ และน้ำตาล หรือน้ำอ้อยโดยปกติมักจะทำขนมเมื่อมีเทศกาล โอกาสพิเศษ หรือพิธีกรรมเท่านั้น และมักจะเป็นการเตรียมเพื่อทำบุญ เช่น วันพระ วันสำคัญทางพุทธศาสนา วันสงกรานต์ งานประเพณี งานทำบุญ ขนมที่นิยมทำ เช่น ขนมจ็อก ข้าวต้มหัวอก ขนมลิ้นหมา ข้าววิตู ขนมกล้วย ขนมศิลาอ่อน หรือชالاอ่อน ขนมวง ข้าวหนุกงา ของว่าง เช่น เหมียง กระบอง (ผักทองทอด ปลีทอด) หลังอาหารชาวล้านนานิยมรับประทาน เหมียง เรียกว่า “อมเหมียง”

เหมียง เป็นของว่างหลังอาหารของชาวล้านนา ชาวล้านนาจะอมเหมียง เพื่อล้างปาก และลดความเผ็ดและเค็มที่ค้างในปากเพื่อสร้างบรรยากาศในการคุยกันระหว่างคนในครอบครัวช่วงหลังอาหาร ปัจจุบันนิยมนำเหมียงมาปรุงแต่งรสชาติ มีทั้งเหมียงส้ม (เปรี้ยว) และเหมียงหวาน หรืออีกแบบหนึ่งเรียกว่า เหมียงทรงเครื่อง ประกอบด้วย ฆะพร้าวทึนทึกหั่นฝอยทอด ขิงสดอ่อนหั่นฝอย ถั่วลิสงคั่ว น้ำกระเทียมดอง และเกลือ

กระบอง เป็นอาหารว่างนิยมใช้ฟักทองในการปรุง นอกจากฟักทอง อาจใช้หัวปลี มะละกอ น้ำเต้าอ่อน ปลาตัวเล็ก หรือกุ้งฝอย มาทอดกับน้ำแป้งข้าวเจ้าผสมกะทิ น้ำตาล เกลือ และมะพร้าวขูด ถ้าอยากให้กระบองมีรสชาติ ใส่ น้ำพริกแกงเผ็ดลงไปนิดหน่อย ชาวไทใหญ่ เรียกว่า ช่างปอง แล้วนำไปทอดกรอบ

## ลักษณะการรับประทานอาหารของคนเมือง

- อาหารเช้า เรียกว่า เช้าเจ้า หรือเช้างายเป็นอาหารง่าย ๆ กินกับน้ำพริก ผักนึ่ง จิ้นนึ่ง จิ้นทอด
- อาหารกลางวัน เรียกว่า เช้าตอน คล้ายอาหารเช้าเพิ่มแกงอาหารจานเดียว
- อาหารเย็น เรียกว่า เช้าแลง มีแกง น้ำพริก ยาเพิ่ม

“ขันโตก” เป็นวัฒนธรรมในการรับประทานอาหารแบบหนึ่งของชาวภาคเหนือเป็นรูปแบบการรับประทานอาหารโดยการนั่งบนพื้นเรือนและมีการแสดงพื้นบ้านของชาวเหนือ เพื่อใช้ในการต้อนรับแขกคนสำคัญ โดยจัดสำหรับอาหารใส่ในภาชนะรอง ที่เรียกว่า “ขันโตก” หรือ “โตก”

“ขันโตก” หรือ “โตก” เป็นภาษาดั้งเดิมของชาวเหนือ หมายถึง ภาชนะสำหรับวางรองสำหรับอาหาร บางที่เรียก “สะโตก” มีรูปร่างทรงกลมเส้นผ่าศูนย์กลางโดยประมาณ 30 เซนติเมตร ขึ้นไป ความสูงประมาณ 1 ฟุต มีทั้งที่ทำจากไม้ และหวาย ขันโตกแบ่งออกเป็น 3 ขนาด ดังนี้

1. **ขันโตกหลวง** หรือสะโตกหลวง ทำด้วยไม้ขนาดใหญ่ตัดท่อนมากลึงหรือเคียนเป็นขันโตก มีความกว้างประมาณ 25-50 นิ้ว ตามขนาดของไม้ที่หามาได้ และนิยมใช้การในราชสำนักในคุ้มในวังของเจ้านายฝ่ายเหนือทั่วไป รวมทั้งใช้ในวัดวาอารามทั่วไปด้วย ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับยศศักดิ์ และความยิ่งใหญ่ของชนชั้นผู้ปกครองในการที่จะใช้เลี้ยงแขกบ้านแขกเมืองด้วย ส่วนวัดนั้นพระสงฆ์เป็นผู้ควรแก่การเคารพนพอบ มีประชาชนนำอาหารไปถวายมากดังนั้นประชาชนจึงนิยมทำขันโตกหลวงไปถวายวัด

2. **ขันโตกฮาม** หรือ สะโตกทะราม เป็นขันโตกขนาดกลางประมาณ 17-24 นิ้ว (คำว่า ฮาม หรือ ทะรามนี้ หมายถึงขนาดกลาง) ใช้ไม้ขนาดกลางมาตัดและเคียนหรือกลึงเหมือนขันโตกหลวง ผู้ที่ใช้ขันโตกขนาดนี้ มักได้แก่ ครอบครัวขนาดใหญ่เช่น เศรษฐีผู้มีอันจะกิน หรือถ้าเป็นวัด ผู้ที่ใช้ขันโตกขนาดนี้คือ พระภิกษุในระดับรองสมภาร ขันโตกหน้อย เป็นขันโตกขนาดเล็ก ขนาดประมาณ 10-15 นิ้ว วิธีทำมีลักษณะเช่นเดียวกับขันโตกหลวงและขันโตกฮาม ใช้ในครอบครัวเล็ก เช่น หญิงชายเพิ่งแต่งงานใหม่ หรือ ผู้ที่รับประทานคนเดียว อาหารที่ใส่ก็มีจำนวนน้อย

3. **ขันโตกดินเนอร์** เป็นการเลี้ยงอาหารเย็นที่เป็นเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมอาหารภาคเหนือเกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2496 ที่จังหวัดเชียงใหม่ มีของกินเล่น เช่น ข้าวแต่น (ข้าวแต่นหรือขนมนางเล็ด) ข้าวแคบ (ข้าวเกรียบ) อาหารที่นิยมจัดวางในขันโตก ได้แก่ ไส้อั่ว แกงฮังเล ลาบจิ้น แกงอ่อม น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แคบหมู ผักกัลม เข้านึ่ง น้ำตั้น ขันน้ำล้างมือ ผ้าเช็ดมือ พานเมียง (ขาป่าหมัก) และพานบุหรีขี้โย (บุหรีห้องถันทางเหนือมวนโต)

## สรุป

อาหารเหนือ มีลักษณะผสมผสานจากวัฒนธรรมอาหารของชาวพื้นเมืองบริเวณที่ราบ และชาวไทยภูเขา อาหารหลักทั้ง 3 มื้อ เป็นข้าวเหนียว ใช้มือเปิบข้าว โดยกำข้าวไว้ในมือที่ไม่ถนัดใช้อีกมือบิดข้าวเหนียวขนาดพอคำปั้นเป็นก้อนกลม ให้ข้าวติด เวลากินจะจิ้มลงในกับข้าว สำหรับอาหารประเภทน้ำแกงส่วนใหญ่จะเป็นอาหารแห้งหรือมีน้ำขลุกขลิก อาหารจะทำให้สุกมากๆ จนอาหารเปื่อยนุ่ม เรียกว่า “อ่อม” นิยมใช้เนื้อสัตว์อาหารทะเลมีน้อยมาก ผักต่าง ๆ ถั่วต่าง ๆ ลักษณะการประกอบอาหารก็จะมีทั้งชนิดแห้งและน้ำ ลักษณะอาหารเหนือส่วนใหญ่ จะเป็นอาหารแห้งหรือมีน้ำขลุกขลิก รสชาติจะไม่เผ็ดมากนัก รสอ่อน เค็มเป็นหลัก ไม่นิยมใส่น้ำตาล ความหวานได้จากวัตถุดิบ มีเครื่องเทศที่หาได้เฉพาะถิ่น เช่น มะแขว่น มะแหลบ ชะโก จักค่าน ถั่วเน่า น้ำปู และน้ำตาลอ้อย มีคำศัพท์พื้นเมืองที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหาร เช่น แก้ง จ่าว เจียว จอ ต้มส้ม อ่อม และฮ่อม

ประเภทของอาหารเหนือ ประกอบด้วย แกง ยำ หรือปลา เครื่องจิ้ม นึ่ง ปิ้ง หรือย่าง อาหารจานเดียว และขนม โดยอาหารแต่ละประเภทมีลักษณะเฉพาะที่เป็นเอกลักษณ์แบบอาหารเหนือ นอกจากนั้นยังมีวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของคนเมืองที่เป็นเอกลักษณ์ คือ ขันโตก แบ่งออกเป็น 3 ขนาด ดังนี้ ขันโตกหลวง ขันโตกฮาม และขันโตกดินเนอร์



## References

- ประหยัด สายวิเชียร. (2538). *อาหารล้านนา*. เชียงใหม่: กลางเวียงการพิมพ์.
- รัมภา ศิริวงศ์. (2544). *การดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนา*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.
- ศรีเลา เกษพรหม. (2551). *ประชุมจารึกล้านนา*. เชียงใหม่. สำนักทรัพยากรการเรียนรู้ คุณหญิงหลง อรรถกระวีสุนทร.
- สุชินดา ใจชาน. (2557). การศึกษาศักยภาพของอาหารพื้นบ้านกับการท่องเที่ยวของเมืองมรดกโลก หลวงพระบางเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าสู่ประชาคมอาเซียน, *การประชุมวิชาการ การพัฒนาชนบทที่ยั่งยืน ครั้งที่ 4 Rethink : Social Development for Sustainability ASEAN Community* 11-13 มิถุนายน 2557.
- เสาวภา ศักยพันธ์. (2534). *อาหารพื้นบ้านของไทยภาคเหนือ*. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์: กรุงเทพฯ.
- อรอนงค์ ทองมี. (2558). วัฒนธรรมอาหารล้านนา : การพัฒนาเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์, *วารสารศิลปกรรมศาสตร์วิชาการ วิจัย และงานสร้างสรรค์ ราชชมงคลธัญบุรี*. ปีที่ 2, ฉบับที่ 1 (ม.ค. – มิ.ย. 2558), หน้า 25-54.

## ผู้เขียน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤมล นันทักษ์

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

204/3 ถนนสิรินธร แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร 10700

e-mail: monnanta@hotmail.com