



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

## อาหารไทย ภาคเหนือ อาหารล้านนาที่นักท่องเที่ยวทั่วโลกต้องลอง

วัฒนธรรม หมายถึง วิธีการดำเนินชีวิตของคนส่วนใหญ่ในสังคม แต่ละท้องถิ่น ซึ่งมีแนวประเพณีปฏิบัติร่วมกันมายาวนานนับตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน เช่น วัฒนธรรมพื้นบ้านภาคเหนือ วัฒนธรรมพื้นบ้านภาคใต้ วัฒนธรรมพื้นบ้านในแต่ละภาคจะเป็นแนวปฏิบัติของคนในแต่ละภาคที่สั่งสมกันมายาวนานให้มีชีวิตอยู่ได้จนถึงปัจจุบัน เป็นมรดกของท้องถิ่นว่าด้วยการบอกเล่าต่อกันมา จารีก หรือการปฏิบัติต่อกันมาจนเป็นที่ยอมรับ อาหารของภาคเหนือ ประเทศไทย ภาคเหนือของประเทศไทยจะอยู่ติดกับพม่าและลาว ส่งผลทำให้วัฒนธรรมด้านอาหาร มีความคล้ายคลึงกันหรือมีการถ่ายทอดวัฒนธรรมด้านการบริโภคอาหารที่คล้ายคลึงกัน อาหารที่สำคัญ เช่น แหนม ใส่อั่ว แคบหมู คนภาคเหนือนิยมรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก ซึ่งเป็นวัฒนธรรมการนึ่งข้าวเหนียวในหวดการรับประทานข้าวเหนียวจะหีบโดยใช้นิ้วหีบ รองลงมา คือขนมจีน ซึ่งได้จากการการหมักข้าวเจ้าและมาขึ้นรูปเป็นเส้น รับประทานกับน้ำเงี้ยว ข้าวหนุกงา (หนุก แปลว่า คลุก หรือนวด) มีการเรียกชื่อที่แตกต่างกันไปตามถิ่นที่อยู่อาศัย เช่น บางแห่งเรียกว่า “ข้าวงา”

"ข้าวหนุกงา" หรือบางพื้นที่ก็เรียกว่า "ข้าวแดงงา" ข้าวเหนียวหนึ่งทีนำมาใช้ต้องเป็นข้าวออกใหม่ที่บ้านเราเรียกว่า "ข้าวใหม่" ถ้าคุณสมบัติของคุณค่าทางอาหารของ "ข้าวหนุกงา" โดยเฉพาะทางสรรพคุณของ "งาขี้ม่อน" มีกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัวสูง กรดนี้สามารถช่วยควบคุมระดับโคเลสเตอรอลไม่ให้มีมากเกินไป ป้องกันไม่ให้หลอดเลือดแข็ง ป้องกันโรคหัวใจและโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดบางชนิด งามีแคลเซียมมากกว่าพืชผักทั่วไปถึง 40 เท่า และมีฟอสฟอรัสมากกว่าพืชผักทั่วไปถึง 20 เท่า งายังเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินบี ช่วยแก้อาการไม่สบายต่าง ๆ ที่เกิดจากระบบประสาท เช่น นอนไม่หลับ อ่อนเพลียเพลียแรง เป็นเหน็บชา ปวดเส้นตามตัว แขน ขา เปื่ออาหาร ท้องผูก เมื่อยสายตา และยังช่วยลดปริมาณโคเลสเตอรอลในเลือด ที่สำคัญยังเป็นอาหารต้านมะเร็งอีกด้วย นักวิทยาศาสตร์หลายท่านกล่าวว่าสาร "เซซามอล" ที่มีอยู่ในงานั้น ป้องกันมะเร็งได้ และยังทำให้ร่างกายแก่ช้าลงอีกด้วยและข้าวแรมพิน ทำจากข้าว ถั่วเหลืองหรือถั่วลิสงเตาเตรียมโดยนำมาแช่น้ำจนอ่อนตัว จากนั้นนำมาบดจนละเอียด แล้วนำมาผสมกับน้ำให้มีความเข้มข้นพอควร โดยสำหรับข้าวแรมพินข้าวต้องมีการผสมกับน้ำปูนใสหรือแคลเซียมคลอไรด์เพื่อช่วยในการแข็งตัว จากนั้นนำมาต้มจนสุกและมีความข้นหนืดพอเหมาะแล้วจึงตั้งทิ้งไว้ข้ามคืนหรือแรมคืน (ซึ่งอาจเป็นที่มาของคำว่าข้าวแรมพินนั่นเอง) ในระหว่างนี้แป้งจะเย็นตัวลงจนแข็งเป็นเจลขุ่นและมีสีตามธรรมชาติของวัตถุดิบ เวลารับประทานก็เพียงนำมาตัดเป็นชิ้นเล็กๆ ราดน้ำปรุงรสลูกขลิกรสชาติออกเปรี้ยวหวาน อาจเพิ่มพริกคั่วและถั่วบด สำหรับข้าวแรมพินถั่วลิสงยังนิยมนำมาทอดในน้ำมันได้เป็นข้าวแรมพินทอดที่กรอบนอกนุ่มใน และมีรสชาติอร่อย เป็นอาหารเฉพาะท้องถิ่นชาวไทลื้อที่อาศัยอยู่ในบางจังหวัดของภาคเหนือเท่านั้น นิยมบริโภคกันในบางส่วนของประเทศเวียดนาม ประเทศพม่า และประเทศจีนทางตอนใต้อีกด้วย ข้าวแรมพิน



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

ประกอบด้วยแบงก์กลุ่มหนึ่งซึ่งมีความทนทานต่อการย่อยโดยเอนไซม์ หรือเรียกว่าสตาร์ชทนย่อย โดยสตาร์ชกลุ่มนี้จะไม่ถูกย่อยเป็นน้ำตาลกลูโคสโดยเอนไซม์ในลำไส้เล็ก และจะถูกส่งผ่านไปทีลำไส้ใหญ่ โดยร้อยละ 80-90 ของ RS จะเกิดกระบวนการหมักได้เป็นกรดไขมันโมเลกุลเล็กที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและส่วนที่เหลือจะถูกขับออกเป็นกากอาหาร นับได้ว่าแบงก์กลุ่มนี้มีคุณสมบัติเทียบเท่าได้กับใยอาหาร (fiber) และยังมีคุณสมบัติเป็น prebiotic อีกด้วย

**วัฒนธรรมการรับประทานอาหารของชาวล้านนา** ชาวล้านนานิยมรับประทานพืชที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ อาจจะเป็นผักป่าหรือว่าผักข้างรั้ว รับประทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก นิยมปรุงอาหารโดยไม่ใส่น้ำตาลมีรสเค็มนำและเผ็ดเล็กน้อย ใช้กะทิปรุงน้อยกว่าภาคกลาง นิยมแกงแบบน้ำขลุกขลิกและน้ำพริกต่างๆก็ค่อนข้างแห้ง เพราะชาวล้านนารับประทานด้วยวิธีปั้นข้าวเหนียวเป็นก้อนเล็กๆแล้วจิ้มลงไปนึ่งน้ำแกง ผักป่าเป็นผักที่ได้มาจากป่า หรือจากแพะ (ป่าละเมาะ) ในฤดูร้อน ได้แก่ ปลีกล้วย ยอดมะขาม ยอดมะม่วง ผักเสี้ยว ผักเหือด ในฤดูฝน จะมีอาหารจากป่ามาก เช่น หน่อไม้ เห็ด ผักหวาน ผักปุย่า ในทุ่งนามีผักสี่เสียด ผักกาดนา ผักแว่น ผักบู่ เป็นต้น

**การจัดสำรับอาหาร จัดใส่ขันโตกหรือก๊วยข้าวตำมาจากไม้** นิยมใช้ไม้สักในการทำขันโตก ปัจจุบันมีการนำเอาหวายมาสานเป็นขันโตกด้ว ในงานทำบุญใหญ่ เช่น งานปอยหลวง งานปอยน้อยหรืองานบวช เณร งานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ หรือจะเป็นงานศพ ชาวล้านนานิยมใช้ถาด เป็นถาดที่มีลวดลาย ส่วนใหญ่จะเป็นลายดอกไม้สีสดใส มาใช้เป็นภาชนะใส่อาหารแทนขันโตก การรับประทานอาหารของชาวล้านนา มักจะให้พ่อแม่หรือญาติผู้ใหญ่ที่อาวุโสที่สุดในบ้านรับประทานเป็นคนแรก จากนั้นผู้อ่อนอาวุโสจึงจะลงมือรับประทาน ซึ่งเป็นประเพณีนิยมมาแต่โบราณกาล นอกจากนั้น ข้าวเหนียวเป็นอาหารหลักของชีวิตคนในตระกูลไท - ลาวมาเป็นเวลาช้านาน ข้าวเหนียวมีลักษณะเม็ดกลมป้อมกว่าข้าวเจ้า มียางข้าวมากกว่าจึงทำให้เม็ดข้าวเกาะติดกัน แต่คุณสมบัติที่สำคัญคือ เมื่อสุกจะสามารถเก็บได้นานกว่าข้าวสวย การทำข้าวเหนียวให้สุกเรียกว่า การนึ่งข้าว โดยต้องนำข้าวเหนียวไปแช่น้ำข้ามคืน เรียกว่า หม่าข้าว เพื่อให้เมล็ดข้าวเมื่อนึ่งเสร็จมีความนุ่มและหอม การนึ่งข้าวเริ่มจากการใส่ข้าวลงในหวดหรือไหหนึ่ง ซึ่งเป็นภาชนะจักรสานหรือเป็นไม้กลึงเจาะกลางให้กลวง มีแผ่นไม้แบนกลมรองกัน เพื่อไม่ให้ข้าวตกลงจากกันไห วางโหลงบนหม้อหนึ่งที่มีน้ำ ปิดฝาด้วย ฝาเจ็บ เมื่อน้ำเดือด ไอน้ำจะเข้าไปในไหทำให้ข้าวสุก เมื่อข้าวสุก จึงนำไปเทลงในก๊วยข้าว หรือโหมที่มีถาดไม้ขนาดใหญ่ คนไปมาด้วยไม้พาย ปล่อยไอร้อนระเหยออกบางส่วน ก่อนบรรจุลงใน แอ็บข้าว หรือก่องข้าว ที่เป็นเครื่องมือจักรสาน จะช่วยให้ข้าวเก็บได้นานขึ้น หากข้าวเหนียวเหลือจะไม่ทิ้งจะนำไปตากแห้งสำหรับทำขนมอื่นๆต่อไป



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

อาหารภาคเหนือ ส่วนใหญ่รสชาติไม่จัด รสชาติจะออกไปทางเค็มและเผ็ด แต่ไม่เผ็ดจัด ส่วนรสหวานจะไม่นิยมใส่น้ำตาล ความหวานจะได้จากส่วนผสมที่นำมาทำอาหาร เช่น ความหวานจากผักต่าง ๆ จากปลา จากเนื้อสัตว์อื่น ๆ ส่วนรสเปรี้ยวจะไม่นิยมเปรี้ยวมาก มักจะใช้มะเขือส้ม มะกอก รสเค็มนิยมใช้ปลาร้า นอกจากนี้สิ่งที่นิยมผสมลงในเครื่องปรุงอาหารภาคเหนืออีกอย่าง คือ กะปิหรือถั่วเน่า การปรุงอาหารภาคเหนือมักจะทำให้สุกมาก ๆ เช่น ผัดจะผัดจนผักต่าง ๆ นุ่ม ผักต้มก็จะต้มจนนุ่ม อาหารส่วนใหญ่มักใช้ผัดกับน้ำมัน เช่น ตำขานูน เมื่อตำเสร็จจะนำไปผัดจนนุ่มก่อนจึงจะรับประทาน เครื่องจิ้มก็เป็นน้ำพริกต่าง ๆ ที่ค่อนข้างแห้ง ผักจิ้มส่วนใหญ่เป็นผักนึ่งสุก อาหารประเภทแกงต่าง ๆ มักนิยมทำแบบที่มีน้ำน้อย ๆ เพราะชาวเหนือจะรับประทานโดยปั้นข้าวเหนียวแล้วจิ้มกินกับกับข้าว เพื่อสะดวกในการรับประทาน วิธีการหุงต้มอาหารภาคเหนือ คือวิธีการแกง ต้ม นึ่ง ปิ้ง จี่ แอ็บ ตำ ยำ เป็นต้น อาหารภาคเหนือที่รู้จักกัน ได้แก่ แกงฮังเล แกงโฮะ ใส่อั่ว น้ำพริกหนุ่ม ขนมน้ำเจี้ยว เป็นต้น ผักที่คนภาคเหนือนิยมรับประทานทั่ว ๆ ไป ได้แก่ ผักปวยเล้ง เห็ดเผาะ เห็ดถอบ ผักชีหูด หยวกกล้วย มะรุม บารัดไม้ (ลิ้นหมา) บ่าหนูน (ขุ่นอ่อน) ดอกจิว พริกหนุ่ม ดอกลิงแลว ตูน ผักกระ (ชะอม) หัวปลี ดอกแค หน่อไม้ไร่ มะเขือส้ม

ในอดีตบริเวณภาคเหนือของไทยเคยเป็นส่วนหนึ่งของอาณาจักรล้านนามาก่อน ช่วงที่อาณาจักรแห่งนี้เรืองอำนาจ ได้แผ่ขยายอาณาเขตเข้าไปยังประเทศเพื่อนบ้าน เช่น พม่า ลาว และมีผู้คนจากดินแดนต่าง ๆ อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานในดินแดนแห่งนี้ จึงได้รับวัฒนธรรมหลากหลายจากชนชาติต่าง ๆ เข้ามา ในชีวิตประจำวันรวมทั้งอาหารการกินด้วย อาหารเหนือ ประกอบด้วยข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก มีน้ำพริกชนิดต่าง ๆ เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน มีแกงหลายชนิด เช่น แกงโฮะ แกงแค นอกจากนั้นยังมีแหนม ใส่อั่ว แคนหมู และผักต่าง ๆ สภาพอากาศก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้อาหารพื้นบ้านภาคเหนือแตกต่างจากภาคอื่น นั่นคือ การที่อากาศหนาวเย็นเป็นเหตุผลให้อาหารส่วนใหญ่มีไขมันมาก เช่น น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล ใส่อั่ว เพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่น อีกทั้งการที่อาศัยอยู่ในหุบเขาและบนที่สูงอยู่ใกล้กับป่า จึงนิยมนำพืชพันธุ์ในป่ามาปรุงเป็นอาหาร เช่น ผักแค บอน หยวกกล้วย ผักหวาน ทำให้เกิดอาหารพื้นบ้าน ชื่อต่าง ๆ เช่น แกงแค แกงหยวกกล้วย แกงบอน อาหารพื้นบ้านภาคเหนือมีความพิเศษตรงที่มีการผสมผสานวัฒนธรรมการกินจากหลายกลุ่มชน เช่น ไทใหญ่ จีนฮ่อ ไทลื้อ และคนพื้นเมือง

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ <https://shorturl.asia/YljwE/>

มิชลิน ไกด์ <https://shorturl.asia/Ex4VT/Writer> <https://shorturl.asia/6PIpG>