

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การศึกษาดำรับอาหารพื้นบ้านชาวยอง

ชื่อผู้เขียน

นางสาวพิกุล บุญมาภาค

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาโภชนศาสตร์ศึกษา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

รองศาสตราจารย์ประหยัด สายวิเชียร

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์วราภา คุณาพร

กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาวรรณ โอภาสพัฒนกิจ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาดำรับอาหารพื้นบ้านชาวยองที่อาศัยอยู่ในจังหวัดลำพูน รวมทั้งชนิดอาหาร ส่วนประกอบและวิธีการประกอบอาหาร ตลอดจนอาหารที่นิยมใช้ตามประเพณีและเทศกาลต่าง ๆ

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้เป็นชาวยอง อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง อำเภอป่าซาง และอำเภอแม่ทา จังหวัดลำพูน พูดภาษาของ อายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 30 คน เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์

ผลการศึกษาพบว่า ดำรับอาหารพื้นบ้านชาวยองมีทั้งหมด 47 ดำรับ ซึ่งแบ่งออกเป็นอาหารประเภทแกง 19 ดำรับ อาหารประเภทน้ำพริก 14 ดำรับ และอื่น ๆ อีก 14 ดำรับ วิธีการปรุง ได้แก่ แกง คั่ว (ผัด) ยำ และแอ็บ

อาหารพื้นบ้านชาวยองที่นิยมรับประทานในชีวิตประจำวัน ได้แก่ อาหารประเภทแกง น้ำพริก คั่ว (ผัด) ยำ แอ็บ และขนมหวาน ส่วนเครื่องปรุงอาหารของชาวยองแบ่งออกเป็นประเภทเนื้อสัตว์ ได้แก่ ปลา กุ้ง ปู กบ เขียด เนื้อไก่ เนื้อหมู และเนื้อควาย ส่วนผักใช้ผักท้องถิ่น ได้แก่ ผักแคบ (ผักตำลึง) ผักบั้ง (ผักปลัง) ชะอม ผักกาด ถั่วต่าง ๆ และหน่อไม้ผลไม้ที่นิยม ได้แก่ กล้วยน้ำว้า มะม่วง ส้มโอ และกระท้อน สำหรับเครื่องปรุงรส ได้แก่ ปลาร้า เกลือ กะปิ และถั่วเน่า สมุนไพรที่ใช้มีตะไคร้ ข่า ขมิ้น จิง หัวหอม และกระเทียม อาหารที่ชาวยองนิยมใช้ในประเพณีและเทศกาลต่าง ๆ พบว่าไม่แตกต่างจากอาหารที่รับประทานประจำวัน มีอาหารพิเศษเพิ่ม ได้แก่ แกงฮังเล แกงอ่อม แกงหยวก แกงปลีตาล และน้ำพริกอ่อง ส่วนขนมหวานที่นิยมทำเป็นประจำ ขนมจ็อก ข้าวต้มกล้วย ขนมเกลือ และขนมคายลิ้ม (คาลิม)

Independent Study Title	The Study of Traditional Yong Foods	
Author	Miss Pikul Boonmakard	
M.S.	Nutrition Education	
Examining Committee	Assoc. Prof. Prayad Saiwichian	Chairman
	Asst. Prof. Warapa Kunaporn	Member
	Asst. Prof. Dr. Avorn Opatpatanakit	Member

ABSTRACT

This study aimed to look over the recipes, ingredients, cooking, and popular tradition menu of the Thai native people “Yong” who has lived in Lamphoon province, northern Thailand. Thirty Yong subjects, verbal language identify, 60 years and older were interviewed.

It was found that traditional Yong food have 47 recipes, which can be classified as curry 19 recipes, dips (Nam Prik) 14 recipes, and others 14 recipes. Their cooking method was boiling, stir-fired, salad and grilled.

Traditional Yong food which were popular in each meals as curries, dips, stir-fried dishes, salad, grilled dishes and sweet. In terms of meat, they normally cook from fresh water fish, shrimp, crab, frog, native chicken, pork and buffalo meat. For vegetables they used were ivy guard (pook-kaeb), thorny tree (pook-chaorn), chinese cabbage (pook-gard), legumes, and bamboo shoots (naw mhai). The fruits were included banana, mango, pomelo, and santol. The seasoning in their food included fermented fish (pla lah), shrimp paste, fermented soybean and salt were used. Lemon grass, simese ginger, termaric, shallot, and garlic were used as herb and spices.

In special event or festival the food used was the same as daily meals. Some special dish like Hang La curry, Om-curry and ground pork dip may be added. For special desserts was occasionally served like kanom-jok, kao-tom-klavw, and kanom-ta luem.