

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังตื่นตัวเกี่ยวกับการอนุรักษ์ฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น ซึ่งนับว่าเป็นแนวโน้มที่ดีงาม เหมาะสมกับสถานะของชาติที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปอย่างรวดเร็วในทุก ๆ ด้าน แต่บางครั้งการอนุรักษ์หรือการฟื้นฟูกระทำโดยขาดความรู้ ความเข้าใจ โดยทำกันอย่างรีบร้อนตามยุคสมัยนิยม ซึ่งนอกจากจะก่อให้เกิดผลเสียในระยะยาวแล้วยังสร้างความเข้าใจผิดให้แก่ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในประเพณีวัฒนธรรมนั้น ๆ ด้วย ความเป็นอยู่ของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ซึ่งบางกรณีอาจดีขึ้น แต่บางกรณีอาจจะถือว่าเลวลงในแง่ของคุณค่าต่อชีวิต การปรุงอาหารรับประทานที่มีคุณภาพและให้ได้คุณค่าทางโภชนาการ นับเป็นวัฒนธรรมประจำชาติอย่างหนึ่ง เป็นที่ยอมรับกันว่าคนไทยมีความสามารถและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ตัดแปลงอาหารคาวหวานต่าง ๆ ให้เป็นอาหารที่มีคุณค่าแล้วยังมีการนำเอาพืชพันธุ์ภายในท้องถิ่นมาปรุงอาหาร โดยตัดแปลงเป็นอาหารคาวหวานชนิดต่าง ๆ มีรสเหมาะสม อร่อยชวนรับประทาน และกลายเป็นอาหารที่ขึ้นชื่อ เป็นสัญลักษณ์เฉพาะประจำท้องถิ่นนั้น ๆ โดยทั่วไปเรียกว่าอาหารท้องถิ่นหรืออาหารพื้นบ้าน ซึ่งมีลักษณะเด่นของอาหารคือ การนำเอาเครื่องปรุง วัตถุดิบต่าง ๆ ได้แก่ พืชผักที่หาได้ในท้องถิ่นตามธรรมชาติมาใช้เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของอาหาร อาหารท้องถิ่นนอกจากจะเป็นที่นิยมกันภายในท้องถิ่นนั้น ๆ แล้ว ยังมีชื่อเสียงในด้านรสชาติแพร่หลายไปท้องถิ่นอื่น ๆ อีกด้วย

อาหารท้องถิ่นภาคเหนือมีอยู่หลายชนิด บางชนิดอาจจะคล้ายคลึงกับของภาคอีสาน ทั้งนี้แล้วแต่ว่าในแต่ละภาคจะมีกรรมวิธีในการประกอบอาหารเหมือนหรือต่างกันอย่างไร นอกจากนี้แสงอรุณ กนกพงศ์ชัย (2544) ได้กล่าวถึงสภาพภูมิประเทศกับอาหารภาคเหนือว่า สภาพภูมิประเทศเป็นที่สูงสลับกับทิวเขาใหญ่ ๆ มากมาย มีแม่น้ำลำธารอยู่ทั่วไป สภาพดินอุดมสมบูรณ์ อากาศหนาวเย็นกว่าภาคอื่น ๆ มีป่าไม้หนาแน่น อากาศจึงชุ่มชื้น ผลิตผลทางการเกษตรจึงอุดมสมบูรณ์และยังมีพรรณไม้กินได้ที่ขึ้นเองตามธรรมชาติมากมาย เช่น หน่อไม้ มะเขือปู้ ผักเสี้ยว ผักเชียงดา (ผักก้นทรง) ผักเหือด ผักหวาน ดอกสะเดา ยอดส้มป่อย ผักลาวตอง ผักไผ่ ผักหละ ผ่า (ไผ่น้ำ)

ผักหนามปู้ยา และผักบะวอก ผักต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นผักที่มีเฉพาะในภาคเหนือ ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดอาหารเฉพาะท้องถิ่นขึ้นและมีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ดังเช่น แกงแค แกงอ่อม แกงโฮ๊ะ แกงผักเสี้ยว แกงผักเชียงคา แกงสะแล แกงผักกาด (จอผักกาด) แอบ ใส้อั่ว น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกฮ้า (ปลาร้า) น้ำปู้ ต้าบะหนูน ส้ามะแตง ยำบ่าโอ (ยำส้มโอ) และอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งมีรสชาติอร่อยทั้งสิ้น อาหารประเภทแกงของชาวเหนือนิยมแกงแบบน้ำขลุกขลิก (น้ำน้อย) น้ำพริกต่าง ๆ ก็ค่อนข้างแห้ง ทั้งนี้เพราะชาวเหนือรับประทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก โดยปั้นข้าวเหนียวหนึ่งเป็นก้อนพอคำแล้วจิ้มรับประทาน รสชาติอาหารของชาวเหนือมีรสอ่อนกว่าภาคอื่น ไม่ชอบอาหารที่เผ็ด เค็ม หรือเปรี้ยวจัด รสเปรี้ยวส่วนใหญ่นิยมปรุงด้วยมะเขือส้มหรือมะเขือปู (มะเขือเทศพื้นเมืองที่ออกเป็นพวง) หรืออาจใช้มะขาม และมะกอกสุก รสเค็มใช้น้ำปลาร้า หรือเกลือ ส่วนน้ำปลา กะปิ ใช้น้อย แต่ปัจจุบันใช้กันแพร่หลายมากขึ้น และชาวเหนือยังใช้ถั่วเน่า คือ ถั่วเหลืองหมักแล้วอัดเป็นแผ่นตากแดด เก็บไว้ใช้ปรุงอาหารเช่นเดียวกับกะปิ ตลอดจนใช้เครื่องเทศในการปรุงแต่งกลิ่น รส ของอาหาร แต่พอควร ไม่ฉุนฉุน เครื่องเทศที่นิยมใช้นอกจากพริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ แล้วยังมีเครื่องเทศที่ภาคอื่นไม่มีใช้ เช่น มะแหลบ เป็นเมล็ดกลิ้งหอมคล้ายผิวส้ม นิยมใส่ในลาบและแกงบางชนิด นอกจากนี้ยังมีมะแว่น และผักไผ่ เป็นต้น ส่วนขมิ้น ใช้น้อย อาหารที่ใช้ขมิ้นเป็นส่วนผสมของภาคเหนือ ได้แก่ ใส้อั่ว ข้าวซอย

ในอดีตที่ผ่านมาคนในชนบทหรือท้องถิ่นรับประทานอาหารสืบทอดกันมาตามความเคยชินตามวัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้น ๆ จนถึงปัจจุบัน คนในอำเภอลับแลก็เช่นเดียวกันมีวิถีชีวิตที่ต้องพึ่งพาอาศัยธรรมชาติอย่างใกล้ชิด เมืองลับแลตั้งอยู่ในพื้นที่เป็นหุบเขาทำให้ชาวลับแลใช้ประโยชน์จากธรรมชาติมาช่วยในการดำรงชีวิต ก่อเกิดอาชีพการทำสวนผลไม้ ปลูกผัก หาของป่า การนำอาหารและผลิตภัณฑ์จากป่าไปขายเพื่อช่วยเหลือเศรษฐกิจของครอบครัว รวมถึงอาหารการรับประทานยังคงรักษาไว้ซึ่งอาหารธรรมชาติใช้พืชผักปรุงเป็นอาหารหลัก แต่เนื่องจากสังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงจากเดิม อาหารที่รับประทานอยู่ในท้องถิ่นได้เปลี่ยนแปลงไป อาหารหลายชนิดที่ทำรับประทานกันในชีวิตประจำวันหายไป เพราะมีวิธีการทำยุ่งยากหรือผู้มีฝีมือในการทำอาหารหลายชนิดสูญไปจากท้องถิ่น ขาดการจดบันทึกไว้เป็นลายลักษณ์อักษรหรือสอนคนรุ่นใหม่ มีเพียงสืบทอดความรู้โดยการบอกเล่าต่อ ๆ กันมา เกิดเป็นประเพณีท้องถิ่นและวัฒนธรรมการรับประทาน ขาดการรวบรวมตำรับ (หอม สุบินนะ, 2545) ในขณะเดียวกันอาหารดังกล่าวบางอย่าง ยังต้องการการศึกษาพัฒนาเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อให้ได้ประโยชน์จากการรับประทานมากที่สุด

คนท้องถิ่นลับแลรับประทานผักพื้นบ้าน อาหารท้องถิ่น เครื่องดื่มสมุนไพร ก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ สิ่งแวดล้อม และธรรมชาติ รวมทั้งเป็นการฟื้นฟูวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านอันเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมของคนท้องถิ่นลับแล ซึ่งการรับประทานผักพื้นบ้าน อาหารท้องถิ่น เป็นวัฒนธรรมการรับประทานที่สั่งสมมาเป็นเวลานาน ผ่านกระบวนการลองผิดลองถูกมาหลายชั่วอายุคน แม้กระทั่งพืชที่จัดว่าเป็นพิษ คนลับแลก็นำมารับประทานได้อย่างปลอดภัย เช่น ต้นบอนบุก ต้นอุตพิศ และกลอย (เกษม พิสิฐ และคณะ, 2538) นอกจากนี้การรับประทานอาหารของคนลับแลยังให้ความสำคัญคุณทางด้านโภชนาการแก่ผู้รับประทานมากกว่าอาหารจานด่วนที่นิยมในปัจจุบัน

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ชาวอำเภอลับแลยังไม่มีรายงานการรวบรวมตำรับอาหารท้องถิ่นและสัดส่วนของเครื่องปรุงต่าง ๆ ให้เป็นมาตรฐาน รวมถึงการคำนวณคุณค่าทางโภชนาการ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษารวบรวมจัดทำตำรับอาหารดังกล่าวให้เป็นมาตรฐานรวมทั้งคำนวณคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่นลับแล ให้มีความเป็นมาตรฐาน ซึ่งบุคคลทั่วไป ตลอดจนนักเรียน นิสิต นักศึกษา สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อจัดทำตำรับมาตรฐานและหาคุณค่าทาง โภชนาการของอาหารท้องถิ่นในอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตด้านประชากร ประชากรในการศึกษาครั้งนี้เป็นตำรับอาหารของชาวลับแล

ขอบเขตเนื้อหา เป็นการศึกษาอาหารจำนวน 28 ตำรับ ให้ได้มาซึ่ง

1. ตำรับมาตรฐาน เครื่องปรุง วิธีทำ การยอมรับของผู้ทดสอบชิม
2. คำนวณคุณค่าทางโภชนาการของอาหารสด ดิบ ที่ปรากฏค่าในตารางแสดงคุณค่าทาง

โภชนาการอาหารไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2535 และปี 2542

นิยามศัพท์เฉพาะ

อาหารท้องถิ่นลับแล หมายถึง อาหารที่ปรุงรับประทานประจำวันและหรือใช้ในงานเทศกาลต่าง ๆ ของท้องถิ่นอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 28 ตำรับ เป็นอาหารคาว 20 ตำรับ อาหารหวาน 5 ตำรับ และอาหารว่าง 3 ตำรับ

ตำรับมาตรฐาน หมายถึง เครื่องปรุงที่มีสัดส่วนแน่นอน มีคำอธิบายวิธีการปรุง และขั้นตอนการประกอบอาหาร เมื่อปรุงโดยใช้สัดส่วนเครื่องปรุงและวิธีการที่ระบุไว้ได้ผลดีทุกครั้ง

คุณค่าทางโภชนาการ หมายถึง ปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารทั้ง 28 ตำรับ ซึ่งคำนวณจากเครื่องปรุงสด และมีแสดงในตารางคุณค่าทางโภชนาการ ปี 2535 และปี 2542

การยอมรับของผู้ทดสอบชิม หมายถึง การยอมรับ (ชอบ) อาหารทั้ง 28 ตำรับ ในด้านรสชาติ สี สัน เนื้อสัมผัส และกลิ่น

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

จากการศึกษาดำเนินมาตรฐานและคุณค่าทางโภชนาการอาหารท้องถิ่นอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ ทำให้ได้รับประโยชน์ ดังนี้

1. ได้ตำรับมาตรฐานและมีคุณค่าทางโภชนาการ
2. เป็นข้อมูลในการส่งเสริมอาหารท้องถิ่นลับแล ให้แพร่หลายสู่ประชาชนทั่วไป
3. เป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารของชาวลับแลสืบไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved