

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์วัฒนธรรมอาหารไทลื้อ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ การศึกษาข้ามวัฒนธรรมสิบสองปันนาและล้านนา ด้านอาหารไทลื้อที่นำเสนอแบ่งออกเป็น 2 บท ได้แก่ บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์วัฒนธรรมอาหารไทลื้อ และบทที่ 5 ผลการวิเคราะห์การรับรู้เกี่ยวกับคุณค่าของอาหารไทลื้อ

ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้อาวุโสที่มีความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมของชาวไทลื้อโดยเฉพาะวัฒนธรรมด้านอาหาร และความเป็นมาของกลุ่มชาวไทลื้อ หรือมีความรู้ในเรื่องประวัติศาสตร์ชาติพันธุ์ของตน จำนวน 40 คน ซึ่งเป็นชาวไทลื้อในเขตสิบสองปันนา จำนวน 20 คน และเป็นชาวไทลื้อในเขตล้านนา 20 คน ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 4 เมือง นับถือศาสนาพุทธ ภาษาที่ใช้สื่อสารในบ้าน พบว่าทั้ง 40 คน ใช้ภาษาไทลื้อ และมีข้อมูลอื่น ๆ ดังนี้

ตัวแปร	สิบสองปันนา	ล้านนา
เพศ	จำนวน	จำนวน
ชาย	11	9
หญิง	9	11
อายุ		
65 ปีขึ้นไป	6	7
55-64 ปี	9	7
50-54 ปี	5	6
ระดับการศึกษา		
สูงกว่าปริญญาตรี	2	4
ปริญญาตรี	8	8
อนุปริญญา	8	1

ตัวแปร	สิบสองพันนา	ล้านนา
มัธยมศึกษา	2	2
ประถมศึกษา	6	5
อาชีพ		
หัวหน้าแม่บ้าน	1	4
เจ้าของร้านอาหาร	3	0
นักวิชาการ	7	9
ผู้นำด้านพิธีกรรม	4	5
กำนัน/อบต.	1	2
ผู้ใหญ่บ้าน และ นักวิจัยอิสระ	4	0
รายได้		
ต่ำกว่า 6,000 บาท	0	4
6,001-10,000 บาท	3	4
10,001-15,000 บาท	7	0
15,001-20,000 บาท	6	3
20,001-25,000 บาท	3	1
มากกว่า 25,000 บาท	1	8
รวม	20 คน	20 คน

วัฒนธรรมอาหารไทลื้อ : ลักษณะของอาหารไทลื้อในเขตสิบสองพันนาและล้านนา การแพร่กระจายทางวัฒนธรรมอาหารไทลื้อ

ชาวไทลื้อเป็นกลุ่มชาติพันธุ์หนึ่งที่ตั้งถิ่นฐานอยู่ในบริเวณลุ่มน้ำโขงและสาละวิน ชาวไทลื้อมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่โดดเด่นหลายประการ ได้แก่ วัฒนธรรมด้านภาษา วัฒนธรรมด้านการแต่งกาย วัฒนธรรมด้านศิลปะ และวัฒนธรรมด้านอาหาร ชาวไทลื้อส่วนใหญ่ตั้งถิ่นฐานอยู่ในเขตสิบสองพันนา ทางตอนใต้ของมณฑลยูนนาน ประเทศจีน ชาวไทลื้อบางส่วนอพยพเข้าไปอยู่ในประเทศพม่า บางส่วนอพยพไปอยู่ในประเทศลาว และเวียดนาม อีกส่วนหนึ่งอพยพเข้ามาในเขตล้านนาทางภาคเหนือของประเทศไทย จึงเห็นได้ว่าชาวไทลื้อมี 2 กลุ่มใหญ่ กล่าวคือ กลุ่มที่อยู่ในบริเวณที่ตั้งถิ่นฐานเดิม และกลุ่มที่อพยพออกไปตั้งถิ่นฐานในประเทศต่าง ๆ ในแถบภูมิภาคลุ่มน้ำโขงและสาละวิน ดังนั้น การอยู่ร่วมกันในชุมชนดั้งเดิม และการอยู่ร่วมกันกับ

ชุมชนอื่น รวมทั้งการไหลบ่าของกระแสโลกาภิวัตน์ มีผลให้เกิดการกลืนกลายทางวัฒนธรรมด้านอาหารของชาวไทลื้อที่อยู่ต่างพื้นที่กัน

วัฒนธรรมอาหารไทลื้อในเขตสิบสองพันนา

วัฒนธรรมอาหารไทลื้อ เป็นเรื่องราวของอาหารไทลื้อซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตของสมาชิกในสังคมชาวไทลื้อแต่ละแห่ง การรับประทานอาหารของมนุษย์จะแสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวข้องกับบริบทและปัจจัยทางวัฒนธรรมที่สะท้อนให้เห็นถึงความเกี่ยวข้องของระบบสังคม เช่น บทบาทหน้าที่ในการประกอบอาหารของแต่ละครอบครัว สิ่งที่มีมนุษย์ได้ประพฤติปฏิบัติสืบเนื่องเป็นเวลานาน ๆ ซึ่งสมาชิกในสังคมนั้นยอมรับว่า สิ่งนั้นคือตัวตนของสังคมที่ตนเองดำรงอยู่ ความเป็นตัวตนเหล่านี้ สามารถนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาประวัติศาสตร์ของสังคมนั้น ๆ การศึกษาเกี่ยวกับอัตลักษณ์อาหารไทลื้อในสิบสองพันนา จะช่วยให้ผู้ที่ศึกษาได้เข้าใจถึง ความเป็นมาและวิถีชีวิตหรือวัฒนธรรมของชาวไทลื้อ จากอดีตถึงปัจจุบันได้เช่นกัน

ในตอนนี้อ้างถึงวัฒนธรรมตั้งแต่เรื่องประเภทของอาหารไทลื้อ การเตรียมอาหาร การใช้อาหารไทลื้อในโอกาสพิเศษและในชีวิตประจำวัน ความเชื่อ และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นผลสรุปมาจากการลงภาคสนามศึกษาในพื้นที่เมืองฮำและเมืองดง ซึ่งเป็นเมืองสำคัญในเขตปกครองตนเองสิบสองพันนา ประมาณ 10-15 ครั้งในช่วงปี พ.ศ. 2552-พ.ศ. 2555 ทำการสำรวจหมู่บ้านและขึ้นไปเยี่ยมเยือนบ้านของชาวไทลื้อในเมืองฮำและเมืองดง จำนวน 30-40 หลังคาเรือน ในขณะที่อยู่ในภาคสนามได้ทำ การสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 20 คน และสังเกตลักษณะบ้านเรือนที่อยู่อาศัยของชาวไทลื้อ การประกอบอาหาร การใช้วัตถุดิบ ลักษณะอาหารประเภทต่าง ๆ ตลอดจนทั้งทดลองรับประทานอาหารไทลื้อ สังเกตการใช้พื้นที่รอบ ๆ ตัวบ้านที่เป็นแหล่งอาหาร

1. ประเภทของอาหารไทลื้อในเขตสิบสองพันนา อาหารไทลื้อมีหลากหลายประเภท จากการศึกษภาคสนามพบว่าอาหารมีมากมาย แต่ที่ชาวไทลื้อนิยมรับประทานมีประมาณ 96 ชนิด (ดูตารางที่ 1 ภาคผนวก ก หน้า 212) เมื่อนำรายชื่ออาหารที่ชาวไทลื้อนิยมรับประทานมาจัดแบ่งประเภทโดยจำแนกตามวิธีการทำ พบว่า จำแนกได้ 12 ประเภท (ดูภาคผนวก ก หน้า 206) ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 อาหารไทลื้อประเภทแคและซี่ ชาวไทลื้อในสิบสองพันนา เรียกอาหารที่มีลักษณะเหมือนแกว ว่า “แค” ซึ่งมี 3 รูปแบบ ได้แก่ แคจืด แคเผ็ด และแคส้มป่อย อาหารประเภทแค ถ้าหากมีการใช้น้ำมันผัดกับกระเทียมแล้วเติมน้ำลงไป จะเรียกว่า “ซี่” เช่น ซี่ปลา ซี่ปลาไหล (ปลาหย็อน)

1.2 อาหารไทลื้อประเภท ปิ้งหรือย่าง อาหารประเภทนี้ ได้รับความนิยมมากที่สุดในกลุ่มชาวไทลื้อและนักท่องเที่ยว ได้แก่ ปลาปิ้งอบ ต้นผักกุ่มข่าย หน่อไม้ มะเขือยาว เห็ด หัวปลี และเต้าหู้เหม็น

1.3 อาหารไทลื้อประเภทแอ็บหรือหมก แอ็บในสิบสองพันนามีส่วนผสม ที่ทำจาก เนื้อหมูสับ เนื้อวัวสับ ผักที่สุกง่าย เช่น ผักกาดต้นเล็ก ๆ (ผักกาดหน้อย) และเห็ดชนิดต่าง ๆ นอกจากนี้ยังพบว่ามีการใช้สัตว์ตัวเล็ก ๆ ที่ทำให้สุกได้ง่าย เช่น ลูกอีตดกบ (อีฮวก) ลูกอีตดเขียด (ตักเต่าหน้อย) นำส่วนผสมมาห่อด้วยใบของต้นพืชชนิดหนึ่งลักษณะคล้ายใบตองแต่สั้นกว่า แล้วนำไปย่างบนไฟอ่อน ๆ หรือหมกในจี๋เต้า เพื่อให้สุก

1.4 อาหารไทลื้อประเภทหนึ่ง ทำเหมือนกับการนึ่งข้าว คือการทำให้สุกด้วยไอน้ำ เช่น ห่อหนึ่ง อาหารพิเศษที่ใช้วิธีการนี้ ได้แก่ ข้าวสับประด หรือข้าวหนึ่งบะชะแน็ด อาหารชนิดนี้เป็น อาหารพิเศษของสิบสองพันนาที่อาจกล่าวได้ว่า เป็นอาหารที่นักท่องเที่ยวรู้จักและนิยมรับประทาน จนกลายเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทลื้อ ร้านอาหารไทลื้อหรือเรียกอีกอย่างว่าอาหารบ้านไตต้องจัด ไว้สำหรับรับรองแขก อาหารที่ใช้วิธีการนี้อีกชนิดหนึ่งที่รู้จักกันดีสำหรับชาวไทลื้อในสิบสองพันนา คือขนมข้าวดอกซ้อ ขนมข้าวดอกซ้อเป็นอาหารหวานที่ถือว่าเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทลื้อที่ใช้ ในประเพณีและเทศกาลต่าง ๆ รวมทั้งในปัจจุบันใช้เป็นอาหารต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง ในร้านอาหารสำหรับนักท่องเที่ยวจึงมีขนมข้าวดอกซ้อไว้รับรองแขกเช่นเดียวกัน สำหรับอาหาร ประเภทหนึ่งชนิดอื่นๆ ได้แก่ ห่อหนึ่งไข่ปลา ห่อหนึ่งใส่ตะไคร้ ห่อหนึ่งเนื้อหมู ห่อหนึ่งเนื้อวัว ห่อหนึ่งสมองหมู และห่อหนึ่งปลาไหล (ปลาเหียน)

1.5 อาหารไทลื้อประเภทยา อาหารประเภทนี้เป็นอาหารที่มีรสเปรี้ยว ชาวไทลื้อทุกวัย นิยมรับประทาน เช่น ยำรากผักคาวตอง ยำส้มโง (เอนัววดอง เป็นอาหารที่มีรสชาติเพง) และยำมะละกอ (ยำโก้ยโชะ) ยำส้มโอ (โชะบะโอ)

1.6 อาหารไทลื้อประเภทน้ำพริก ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา เรียกว่า “น้ำหมี” อาหารประเภทนี้เป็นอาหารที่อยู่ในชุดของเครื่องจิ้ม กล่าวคือ เป็นอาหารที่มีรสเผ็ดเล็กน้อย เวลารับประทานจะต้องมีผักสดและผักลวกเป็นเครื่องจิ้ม อาหารประเภทนี้ได้รับความนิยมสูงในกลุ่ม ชาวไทลื้อ จากการสัมภาษณ์พบว่า น้ำหมีที่ได้รับความนิยมมีทั้งหมดประมาณ 11 ชนิด ได้แก่ น้ำหมีผัก น้ำหมีปู (น้ำหมีปู) น้ำหมีปลา น้ำหมีถั่วดิน น้ำหมีถั่วฝักยาว น้ำหมีหน่อ น้ำหมีมะเขือข้น น้ำหมีพริกเขียว น้ำหมีแตง น้ำหมีพริก และ น้ำหมีมะเขือยาว

1.7 อาหารไทลื้อประเภทล่า (ลาบ) อาหารประเภทนี้ทำจากเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู และเนื้อปลา โดยนำเนื้อสัตว์มาสับละเอียด ให้มีลักษณะเหนียวและนุ่ม จากนั้นนำไปคลุกกับ เครื่องเทศ เช่น มะแขว่น ปาก่อ ชาโค และ หมากฮ้อ ชาวไทลื้อนิยมรับประทาน ลาบดิบมากกว่าลาบสุก หรือลาบโค่ (ลาบคั่ว) อาหารประเภทลาบหรือจิ้นล่า เป็นอาหารที่ชาวไทลื้อในสิบสองพันนา ใช้สำหรับเลี้ยงในงานขึ้นบ้านใหม่ งานปอย งานแต่งงานและงานบวช สำหรับในงานบวชนั้น

พ้อออกแม่ออก จะเป็นเจ้าภาพในการจัดหาข้าวมาทำสำ หรือเรียกว่า “จิ้นสำ” ถ้าหากไม่ได้ทำสำในงานบวชถือว่าบวชนั้นยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์

1.8 อาหารไทลื้อประเภทอ่อม อ่อมเป็นอาหารที่มีรสเผ็ด และหอมกลิ่นเครื่องเทศ การเตรียมอาหารประเภทอ่อม จะใช้พริกแห้งป่นผัดน้ำมัน แล้วเทลงในหม้อต้มจิ้นโง หรือเครื่องใน แล้วจึงใส่เครื่องเทศ เช่น ปาก๋อ เครื่องเทศที่ขาดไม่ได้ คือ ซาโค และหมากยำ ซึ่งเป็นเครื่องเทศของสิบสองปันนา

1.9 อาหารไทลื้อประเภทคอง อาหารประเภทนี้ เป็นอาหารที่ใช้วิธีการคอง อาหารจึงมีรสเปรี้ยว การคอง เป็นการถนอมอาหารที่สำคัญของชาวไทลื้อ อาหารที่นำมาคอง ได้แก่ ผักกาดเขียว ผักกุ่ม ผักเสี้ยน ถั่วงอก หน่อไม้ เอ็นวัว ส้มหนัง จักจำ ปลาสาม จิ้นส้ม การคองผักกาดเขียวเป็นที่นิยมมากในกลุ่มชาวไทลื้อ จากการสังเกตในครัวของแต่ละบ้าน พบว่าทุก ๆ บ้านจะมีไหคองผัก ซึ่งมีลักษณะเล็กบ้างใหญ่บ้าง ขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่นำมาใช้คองที่มีมากหรือน้อย ผักกาดเขียวที่คองแล้ว เรียกว่า “ส้มผักกาด หรือส้มผัก” สิ่งที่ชาวไทลื้อได้ประโยชน์จากการคองผักแต่ละครั้ง คือการเก็บน้ำคองผัก ซึ่งเรียกว่า “น้ำหมีเฮว” มาใช้สำหรับปรุงรสเปรี้ยวในการทำส้มตำมะละกอ (โก้ยโซะ) ส่วนเอ็นแก้ว (เอ็นวัวคอง) ถือเป็นอาหารที่มีราคาแพง เพราะหาได้ยากการรับประทานอาหารประเภทคอง ชาวไทลื้อจะรับประทานกับเครื่องเทศป่นผสมพริกป่น ซึ่งเรียกว่า “มอล่า”

1.10 อาหารไทลื้อประเภททอดหรือจิ้น การทอดหรือการจิ้น หมายถึงลักษณะการทำอาหารที่ใช้น้ำมันจำนวนมาก (Deep fried) เช่น ไก่แผ่นจิ้น จิ้นข้าวแต๋น จิ้นหนังปอง จิ้นเคบหมูลื้อ จิ้นปลาทอดหรือปลาจิ้น จิ้นหมูจิ้น และ จิ้นโงจิ้น ผู้ให้ข้อมูลหลักท่านหนึ่งบอกว่า “สำหรับชาวไทลื้อของเขาอยู่ดีว่า เมื่อเขาค่อยหนังปอง จะรู้สึกเหมือนเดียวไปปะสาวงาม ช่างถูกใจ ยิ่งนัก” ความหมาย คือหนังปองที่รับประทานนั้น มีความพอดีทั้งรสชาติทั้งความกรอบ จะรับประทานกับอาหารชนิดใดก็เข้ากันได้หมด

1.11 อาหารไทลื้อประเภทข้าวบ้าย อาหารประเภทนี้จะนำข้าวเหนียวมาปิ้งแล้วกดให้เป็นร่องลึกตามความยาว จากนั้นจึงนำเนื้อมีปลา หรือน้ำปู (น้ำปู) หรือน้ำหมีผัก ใส่ลงในร่องที่ทำไว้ แล้วจิ้มริมข้าวเหนียวห่อไว้ อาหารประเภทนี้ส่วนใหญ่เป็นอาหารของเด็ก ๆ รับประทานก่อนไปโรงเรียน และอาหารชนิดนี้มีขายหน้าโรงเรียน เมื่อเด็ก ๆ เลิกเรียนจะซื้อข้าวบ้ายมารองท้องก่อนที่ผู้ปกครองจะรับกลับบ้าน สำหรับผู้ใหญ่ จะรับประทานอาหารประเภทนี้ ในตอนเช้าโดยเฉพาะวันที่มีอากาศหนาวเย็น จะนั่งผิงไฟและมีอาหารประเภทข้าวบ้ายชนิดต่าง ๆ เป็นอาหารมือเช้า

1.12 อาหารไทลื้อประเภทอื่น ๆ

อาหารประเภทคั่ว มีลักษณะคล้ายกับอาหารประเภทผัด แต่ ใช้น้ำมันน้อยกว่าหรือบางทีก็ไม่ใช้น้ำมันเลย ได้แก่ มะแขว่งคั่ว คั่วจิ้นโจ้ คั่วผักกาดเขียว คั่วผักขีหนู (ผักเป็ก)

อาหารประเภทหลาม หมายถึง อาหารที่ทำให้สุกโดยการนำเอาอาหารนั้นใส่ในกระบอกไม้ไผ่ ปิดปากกระบอกเพื่อป้องกันอาหารล้นหรือไหลออกมาด้วยใบไม้หรือใบตอง อาหารประเภทหลาม เช่น หลามบอน ข้าวหลาม ผักหลามและปลาหลาม

อาหารประเภทหุง หมายถึงการลวก เช่น ผักหุง หมายถึง ผักลวก

อาหารประเภทอ่อง หมายถึงการทำอาหารสุกด้วยการนำอาหารใส่หม้อหรือกระทะที่มีน้ำเล็กน้อย เปิดไฟอ่อน คนหรือพลิกอาหารนั้นกลับไปมาจนสุก

อาหารประเภทตำ เช่น ตำถั่วฝักยาว ตำหน่อหวาน และตำมะละกอ (โก้ยโซะ)

ประเภทของอาหารไทลื้อในเขตสิบสองพันนาที่กล่าวมาข้างต้น นำมาสรุปได้ดังนี้

ประเภท	ลักษณะเด่น	อาหารที่นิยม	ลักษณะอาหาร
1.แค/ซี	แคใช้ผักมาก/ ซีใช้น้ำมัน	แคโซะ/ซีปลา/ แคเผ็ดกบ	มีน้ำมัน/มีน้ำและน้ำมัน
2.ปั้ง/ย่าง	หอมเครื่องเทศ	ปลาปั้งอบ	แห้ง/ใช้ไม้ไผ่เสียบ
3.แอ็บ/หมก	กลิ่นหอม/ใบตอง	แอ็บหมู	นุ่ม ไม่มีน้ำ หอมใบคำก้อลื้อ
4.นึ่ง	นุ่ม ไม่เลี่ยน	นึ่งข้าวสับประรด	นุ่ม หอมสับประรด/หวาน
5.ยำ	ยำหลากหลาย	ยำส้มวัว/เอ็นวัว	น้ำขลุกขลิก ใช้น้ำหมีเฮว
6.น้ำหมี (น้ำพริก)	เป็นเครื่องจิ้ม	น้ำหมีผัก/น้ำหมีปู	น้ำขลุกขลิกจนถึงมีน้ำมัน/เผ็ด
7.ส้า (ลาบ)	ทำจากเนื้อวัว	จิ้นโจ้ส้า / ส้าฟาน	เนียน/นุ่ม หอมเครื่องเทศ
8.อ่อม	เนื้อวัว/ความนุ่ม	อ่อมเนื้อ/อ่อมเครื่องใน	มีน้ำมัน หอมกลิ่นหมากอำ
9.ดอง	มีรสเปรี้ยว	สั้มผักกาด/สั้มผักกุ่ม	มีน้ำขลุกขลิก
10.จิ้น/ทอด	ความกรอบ/นุ่ม	จิ้นโจ้จิ้น	แห้ง/ มีน้ำมัน
11.ข้าวบ้าย	ข้าวเหนียวมีไส้	ข้าวบ้ายแสงน้ำปู	แห้ง/หอมกลิ่นข้าวเหนียวที่ถูก นากับด้วยก้อนถ่านไฟร้อน
12.อื่นๆ เช่น			
- คั่ว	ทำเสร็จเร็ว/จิ้น	คั่วมะแขว่ง	แห้ง/ขลุกขลิก
- หลาม	หอมกลิ่นเชื้อไม้ไผ่	ข้าวหลาม	แห้งและชิ้นเล็กน้อย
- หุง	หอม/นุ่ม	ผักหุง (ผักลวก)	ชิ้น/ใช้เวลาเร็ว/นุ่ม
- อ่อง	สุกเร็ว	อ่องลาบ	มีน้ำขลุกขลิก

2. อาหารในชีวิตประจำวันของชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา

การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับการรับประทานอาหารในแต่ละวัน โดยขอให้ยกตัวอย่างอาหารที่นิยมรับประทานเป็นอาหารเช้า อาหารกลางวัน และอาหารเย็น และให้ยกตัวอย่างการรับประทานอาหารในรอบสัปดาห์ เพื่อพิจารณาความหลากหลายในการเลือกชนิดอาหารและการได้รับสารอาหารของคนไทลื้อโดยทั่วไป ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ชี้ให้เห็นว่าการดำเนินชีวิตของชาวไทลื้อส่วนใหญ่ในแต่ละวันเริ่มจากการตื่นนอนแต่เช้า สมาชิกบางคนของครอบครัวมีหน้าที่ออกไปหาวัตถุดิบมาประกอบอาหารซึ่งหาจากสวนหลังบ้านหรือในทุ่งนา ในขณะที่สมาชิกคนอื่นอาจเตรียมหุงข้าวหรือเตรียมทำอาหาร

อาหารหลักของชาวไทลื้อในแต่ละวัน แบ่งเป็น 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า เรียกว่า ข้าวเหาะ มื้อกลางวัน เรียกว่า ข้าวบาย และมื้อเย็น เรียก ข้าวลาแสง และมื้อที่รับประทานในช่วงเวลา 18.00 - 22.00 น. เรียกว่า ข้าวเพรา (อ่านว่าข้าว-เพา) ลักษณะของอาหารแต่ละมื้อแตกต่างกันในด้านจำนวนชนิดอาหารที่เป็นกับข้าวหรืออาหารจานหลัก (Main dish)

มื้อเช้าเป็นอาหารเบา ๆ มักจะมีอาหารเพียง 1 อย่างเป็นอาหารที่เตรียมง่าย ๆ ส่วนมื้อกลางวัน และมื้อเย็นมักจะมีอาหารมากกว่า 1 อย่าง ในบางวันอาหารมื้อกลางวันอาจจะมีมากถึง 4 อย่าง เช่นเดียวกับมื้อเย็น อาหารหลักที่ต้องมีทุกมื้อคือ ข้าวเหนียว ชาวไทลื้อสิบสองพันนาไม่นิยมรับประทานข้าวเจ้าเป็นหลัก การรับประทานข้าวเหนียวเป็นวัฒนธรรมของชาวไทลื้อซึ่งเป็นวัฒนธรรมร่วมของชนชาติไทในเขตลุ่มน้ำโขงและสาละวิน ซึ่งนักวิชาการเรียกกลุ่มนี้ว่า “กลุ่มวัฒนธรรมข้าวเหนียว”

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์อาหารที่รับประทานในรอบสัปดาห์ เมื่อนำมาวิเคราะห์ (ดูตารางที่ 3 ภาคผนวก ก หน้า 217) พบว่าอย่างน้อยมี 4 วัน ที่ชาวไทลื้อส่วนใหญ่มีลักษณะการรับประทานอาหารมื้อต่าง ๆ เป็นแบบแผนเดียวกัน กล่าวคือในมื้อเช้า ส่วนใหญ่จะมีอาหารเพียง 1 อย่าง รับประทานกับข้าวเหนียว เช่น ข้าวเหนียวกับเนื้อทอด (จิ้นจิ้น) บางครั้งมีน้ำหมีผัก (น้ำพริกน้ำผัก) เป็นเครื่องจิ้ม กับข้าวอื่น ๆ ที่อยู่ในมื้อเช้า เช่น แคโอะ ซิปลา น้ำหมีผัก นอกจากนั้นบางคนใช้อาหารจานเดียวซึ่งมีจำหน่ายในร้านค้าในหมู่บ้าน เช่น ข้าวซอย (ก้วยเตี้ยวลื้อ) ข้าวหนม (ขนมจีน) สำหรับการรับประทานผลไม้ มีการรับประทานน้อยมาก ผลไม้ที่นำมารับประทานได้แก่ ฝรั่ง บ่าก๊อ (ผลปาล์มชนิดหนึ่ง) บ่าก๊อ (ผลทับทิม) กั้วยน้ำหว่า กั้วยแจ้น (กั้วยหอม) และ ผลไม้จากจีน เช่น แอปเปิ้ลและสาลี่

ตัวอย่างอาหารเช้าของชาวไทลื้อที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก

- คนที่ 1 ข้าวเหนียว น้ำปู ข้าวแคบ
- คนที่ 2 ข้าวเหนียว จิ้นโจ่งจิ้น
- คนที่ 3 ข้าวเหนียว น้ำหมีผัก ปลาปิ้งอบ
- คนที่ 4 ข้าวหนม (ขนมจิ้น)

อาหารมื้อกลางวันหรือข้าวกลางวัน ผู้ให้สัมภาษณ์ให้ข้อมูลว่าแม่บ้านมีเวลาในการเตรียมอาหารมากกว่ามื้อเช้าจึงมีจำนวนอาหารมากขึ้นหรือมีหลายอย่าง ส่วนใหญ่จะมีกับข้าว 2 อย่าง แต่บางคนอาจมีถึง 4 อย่าง ตัวอย่างของอาหารที่อยู่ในมื้อกลางวัน เช่น แคปลา ส้มโงหรือส้มหนัง (หนังวัวหมักจนเปรี้ยวคล้ายแหนม)

ตัวอย่างอาหารมื้อกลางวัน

- คนที่ 1 ข้าวเหนียว ยำรากผักคาวตอง ปลาปิ้งอบ
- คนที่ 2 ข้าวเหนียว แคผักโฮะ คั่วจิ้นโจ่ง
- คนที่ 3 ข้าวเหนียว แคปลา แคหมูลื้อ
- คนที่ 4 ข้าวเหนียว คั่วปลาสาม ไก่แผ่น

อาหารมื้อเย็นเป็นมื้อที่สมาชิกในครอบครัวนั่งล้อมวงรับประทานอาหารพร้อมกันทั้งครอบครัว จึงมีอาหารหลากหลายชนิด แต่ส่วนใหญ่มีอาหาร 2 ชนิด บางครั้งมี 3 ชนิด หรือมากกว่า ตัวอย่างกับข้าวในมื้อนี้ เช่น หลามบอน น้ำหมีมะเขือมาน แคหมูลื้อ คั่วจิ้นโจ่ง ยำรากผักคาวตอง

ตัวอย่างอาหารมื้อเย็น

- คนที่ 1 ข้าวเหนียว ส้มผักกาด หลามบอน
- คนที่ 2 ข้าวเหนียว น้ำปู คั่วบะน้าแก้ว
- คนที่ 3 ข้าวเหนียว คั่วผักบี่เย็น ข้าวแคบ
- คนที่ 4 ข้าวเหนียว แคผักกาดเขียว ปลาปิ้งอบ

3. วัตถุดิบหลักที่ใช้ในการทำอาหารไทลื้อในเขตสิบสองพันนา

การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก และการเข้าไปสังเกตการประกอบอาหาร และการสังเกตบริเวณรอบ ๆ บ้านของผู้ให้ข้อมูลหลัก และบริเวณใกล้เคียง พบว่า วัตถุดิบหลักที่ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาใช้ในการทำอาหาร (ดูตารางที่ 5 ภาคผนวก ก หน้า 219) ได้แก่ พืชผักชนิดต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 65.95 ของมื้ออาหาร ในรอบ 7 วันและมีวัตถุดิบหลักอื่น ๆ เช่น จิ้นโจ่ง (เนื้อวัว) และน้ำปู (ปูนา) ไข่ รวมทั้งเนื้อหมู คิดเป็นร้อยละ 28.10, 10.48, 9.05, 8.57 และ 7.38 พืชผักที่ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนานำมาประกอบอาหาร ส่วนใหญ่ เป็นพืชผักที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ซึ่งมีตามหัวไร่ปลายนา หรือในสวนหลังบ้าน เช่น ยอดฟักทอง (ยอดมะปราง) ผักกุ่มปลา (ผักบี่เย็น) ยอดผักหวาน ฟักทอง (บะน้าแก้ว)

ผักแว่น (น้อย) ผักแปม ผักโคม ผักขี้หูด (ผักเปก) แตงกวา ผักบุ้ง ผักกาด หน่อไม้ ถั่วพู มะเขือพวง ผักกุ่มข่า ผักชะอม (ผักหละ) ผักเร็น และเห็ดป่าชนิดต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีพืชผักที่ใช้เป็นผักจิ้ม น้ำพริก (น้ำหมี่) คิดเป็นร้อยละ 26.19 การใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหาร สรุปได้ดังนี้

ปริมาณการใช้	วัตถุดิบ
มีการใช้มาก	ผัก ยอดมะปราง ยอดผักหวาน มะนาวแก้ว ผักแปม ผักโคม แตงกวา ผักบุ้ง ผักกาดหน่อไม้ ผักเร็น เห็ดป่าชนิดต่างๆ
มีการใช้ปานกลาง	เนื้อสัตว์ ปลา จีน โง ปูนา เนื้อหมู ผัก น้อย ถั่วพู มะเขือพวง ผักกุ่มข่า ผักหละ เนื้อสัตว์ เนื้อไก่ หนั๋งหมู (แคบหมูลื้อ)
มีการใช้น้อย	ผัก ผักขี้เ็น ผักเปก เนื้อสัตว์ นก เขียด

4. ส่วนประกอบที่ใช้ในการทำอาหารไทลื้อในเขตสิบสองพันนา

การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักและการสังเกตส่วนประกอบที่ใช้ในอาหารไทลื้อ พบว่า มีการใช้ส่วนประกอบอื่น ๆ มาทำอาหารเพื่อให้อาหารมีรสชาติดีโดยผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างน้อย 16 คน มีความเห็นสอดคล้องกันว่า มีส่วนประกอบที่นิยมใช้ในอาหารไทลื้อ ได้แก่ พริกแห้ง และพริกชี้ฟ้าสด ใบตะไคร้ ผักชี (ผักป้อมน้อย) ผักชีฝรั่ง (ผักป้อมเมืองมาง) และ จิง ในส่วนของพริกแห้ง มีการนำมาใช้ในรูปของพริกแห้งป่นส่วนประกอบทั้งหมดมีปริมาณการใช้ในการประกอบอาหาร สรุปได้ดังนี้

ปริมาณการใช้	ส่วนประกอบ
มีการใช้มาก	พริกแห้ง พริกป่น จิง ตะไคร้ (ใบ)
มีการใช้ปานกลาง	พริกชี้ฟ้าสด กระเทียม พริกขี้หนูสด พริกขี้หนูแห้ง ผักป้อมน้อย ผักป้อมเมืองมาง
มีการใช้น้อย	หอมแดง พริกไทย หอมหัวใหญ่ ตะไคร้ (ต้น)

5. เครื่องปรุงรสและเครื่องเทศที่ใช้ในการทำอาหารไทลื้อในเขตสิบสองพันนา

เครื่องปรุงรสและ เครื่องเทศที่ใช้ในอาหารไทลื้อในเขตสิบสองพันนา ได้แก่ พริกไทย จิง เกลือ ถั่วเหลืองหมัก (ถั่วเน่าหรือถั่วโอ) ซีอิ๊วขาว ซอส น้ำมันหอย ผงชูรส โป๊ยกั๊ก (ปาก่อ) ชาโค มะแคว่น และเครื่องเทศที่มีในท้องถิ่น เช่น หมากฮำ หรือคนจีนเรียกว่า ชาโคเถิน จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่า อาหารส่วนใหญ่ จะใส่จิงและเกลือ สำหรับการใช้เกลือมีจำนวนการใช้มาก

เนื่องจากเกลือสามารถใช้ปรุงอาหารและนำไปใช้ในการถนอมอาหารได้ ส่วนการใช้ ผงชูรสเป็นส่วนประกอบในอาหาร พบว่า แหล่งของผงชูรสที่ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนานิยมใช้ ได้มาจากประเทศไทย ปริมาณการใช้เครื่องปรุงรสและเครื่องเทศ สรุปได้ดังนี้

ปริมาณการใช้	เครื่องปรุงรส/เครื่องเทศ
มีการใช้มาก	เกลือ จิง ถั่วโอ ผงชูรส ปาก่อ หมากฮำ
มีการใช้ปานกลาง	ซีอิ๊วขาว ซอส ซาโค มะแขว่น
มีการใช้น้อย	พริกไทย น้ำมันหอย

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก และการทดลองชิมรสชาติของอาหารไทลื้อในเขตสิบสองพันนา รวมทั้งสังเกตการใช้เครื่องปรุงรส พบว่ารสชาติของอาหารไทลื้อในเขตสิบสองพันนาส่วนใหญ่มีรสชาติไม่เผ็ดมาก และไม่มีรสหวาน หากต้องการรสเผ็ด นิยมใช้พริกขี้หนูแห้ง คั่วกับน้ำมันเล็กน้อย แล้วนำมาผสมในอาหาร อาหารที่มีรสเผ็ดมากมีเพียงไม่กี่ชนิด เช่น ลาบ เป๊อะหว่าง อ่อมเนื้อวัว และอ่อมเครื่องในวัว

6. วิธีการเตรียมอาหารของชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักและการสังเกตในช่วงที่แม่บ้านมีการเตรียมอาหาร พบว่า แม่บ้านมีการเตรียมอาหาร โดยอาศัยการเรียนรู้จากผู้เฒ่าผู้แก่ และการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น เช่น การหั่นผักที่ใช้ในการทำอาหารประเภทแกง (แกง) ไม่ควรหั่นเล็กเกินไป การเตรียมหัวปลีสำหรับการแค ห้ามนำหัวปลีมาหั่น ให้ใช้ลูกครกหรือไม้ทุบให้แตกจากนั้นใช้มือดึงออกมาเป็นชิ้น ๆ จะทำให้น้ำแกงมีรสชาติดี รวมทั้งการเตรียมข้าวสารเหนียวในการนึ่ง ที่ต้องเตรียมล่วงหน้า โดยมีความเชื่อว่าการเตรียมล่วงหน้า เช่น การหมักหรือการหว่าข้าวสารเหนียวค้างคืนจะช่วยให้ข้าวเหนียวนุ่ม และมีรสชาติดี นอกจากนี้ พบว่ามีวิธีการเตรียมอาหารชนิดอื่น ๆ เพิ่มเติม ดังนี้

6.1 การเตรียมบอนสำหรับทำหาลามบอน ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาจะเตรียมเลือกต้นบอนที่ไม่แก่จัดหรือหรีบบอน (ยอดบอนที่ม้วนอยู่ในแกนกลางของต้นบอน) จากนั้นนำมาล้างและม้วนใส่กระบอกไม้ไผ่ ใส่เกลือและหมากฮำ ปิดปากกระบอกไม้ไผ่ด้วยใบตอง แล้วนำไปเผาไฟ เรียกว่า “หาลาม”

6.2 การเตรียมดอกลิ้นฟ้าหรือเพกาสำหรับคั่วกับถั่วเน่า นำดอกลิ้นฟ้าไปลวกเอา รสขมออกก่อน แล้วจึงนำมาคั่วกับถั่วเน่า

6.3 การเตรียมฝักลิ้นฟ้าโดยการย่างไฟก่อนนำมาทำอาหาร เมื่อย่างไฟเสร็จแล้วลอกเปลือกข้างนอกออก แล้วนำไปหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ จากนั้นจึงนำไปคั่วกับไข่

6.4 การเตรียมปลาไหลก่อนการแกง วิธีการเตรียมนำปลาไหลใส่กะละมังโรยด้วยเกลือป่น นำถาดปิดกะละมัง รอสักครู่ปลาไหลจะตาย จึงนำมาผ่าท้องเอาไส้ทิ้ง

6.5 การเตรียมไก่ ล้างไก่ให้สะอาด นำมาวางเป็นวงกลมพรมด้วยน้ำเกลือและน้ำที่ผสมขิงสดโขลกละเอียด

6.6 การเตรียมเห็ดป่า นำเห็ดมาล้าง แล้วนำไปทำอาหาร ห้ามนำเห็ดป่ามาผสมรวมกัน จะทำให้เกิดพิษ ให้ใช้เพียงชนิดเดียว

7. วิธีการรับประทานอาหารของชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา

ชาวไทลื้อมีวัฒนธรรมในการให้ความเคารพกับผู้เฒ่าผู้แก่ ครูบา อาจารย์ เจ้าที่เจ้าทาง และเทวดาฟ้าดิน เมื่อถึงเวลารับประทานอาหาร ก่อนลงมือรับประทานอาหาร ผู้อาวุโสจะใช้มือจุ่มลงในแก้วนํ้า โดยทั่วไปจะใช้เหล้าเทใส่แก้วนํ้าเตรียมไว้ หากไม่มีให้ใช้นํ้าเปล่าแทน เมื่อใช้นํ้าจุ่มลงในแก้วนํ้าแล้ว จะพรมนํ้าบริเวณขอบหม้อข้าว (โคกใส่ข้าว) เล็กน้อย เพื่อแสดงความเคารพบรรพบุรุษและเทพเทวดา จากนั้นผู้อาวุโสจะหยิบอาหารใส่ปาก สมาชิกคนอื่นจะหยิบอาหารตามลำดับอาวุโส ชาวไทลื้อ ส่วนใหญ่รับประทานอาหารข้าวเหนียวเป็นหลัก จึงต้องใช้มือในการรับประทานอาหาร อย่างไรก็ตามจากการสัมภาษณ์ และการสังเกต ขณะเข้าร่วมรับประทานอาหารกับผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่าในบางครั้งมีการใช้ตะเกียบในการรับประทานอาหารด้วย เช่น ใช้ตะเกียบคีบผักมาจิ้ม นํ้าหมีผัก ซึ่งสันนิษฐานว่าได้รับวัฒนธรรมนี้มาจากคนจีน (ชาวยัน) ที่อพยพเข้ามาอยู่ในเขตสิบสองพันนา ไม่พบการใช้ช้อนในการรับประทานอาหาร แต่มีช้อนที่มีลักษณะเหมือนช้อนกลางมีด้ามยาวเพื่อใช้ตักเครื่องปรุงในครกและใช้ตักอาหารจากชามใหญ่ การรับประทานอาหารประเภทนํ้าพริกหรือนํ้าหมี จะต้องมีผักหรืออาหารอื่นที่คู่กัน ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา เรียกว่า “ลื้อ” เชื่อว่าจะทำให้การรับประทานอาหารในมือนั้นมีรสชาติดีขึ้น เช่น นํ้าหมีผัก รับประทานคู่กับ ผักแปม

8. อาหารไทลื้อที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรมของชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา

อาหารไทลื้อที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรม ได้แก่ อาหารที่ใช้ในพิธีกรรมและประเพณีในครอบครัว อาหารที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุมชนหรือเป็นกิจกรรมหน้าหมู่บ้าน และอาหารที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับวัด ในแต่ละประเพณีและพิธีกรรมจะมีความหลากหลายทั้งชนิดอาหารและความเชื่อที่ผูกติดกับอาหารเหล่านั้น ดังมีรายละเอียดดังนี้

8.1 อาหารที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรมในครอบครัว ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนามีประเพณีและพิธีกรรมในครอบครัว ซึ่งเริ่มตั้งแต่ ประเพณีการเกิด พิธีไปนํ้าเดือน (ไปนํ้า หมายถึง พันกำหนด 1 เดือน) พิธีแต่งงาน และพิธีขึ้นบ้านใหม่ ในแต่ละประเพณีและพิธีกรรมมีการใช้อาหารเป็นสัญลักษณ์ร่วม เพื่อให้กระบวนการในประเพณีและพิธีกรรมนั้นมีความสมบูรณ์ และสมาชิกในครอบครัวมีความสุข อาหารที่ใช้ ได้แก่ ไก่ต้ม 2 ตัว ไข่ต้ม ข้าวสารเหนียว ข้าวเหนียว

พริกแห้ง เกลือ น้ำตาลหรืออ้อยที่ตัดเป็นท่อนสั้น ๆ กล้วยน้ำหว่า และมีเครื่องประกอบพิธีกรรมอื่น ๆ เช่น ไหมขวัญ (ด้ายมัดมือ) ผ่าตัด ในบางพิธีกรรม เช่น พิธีกรรมโปนเดือน หากเด็กเป็นเพศชาย จะมีดาบหรือของมีคม ปี่สา (สมุด) และ ดินสอ วางไว้ในพานที่ทำพิธี ถ้าเป็นเพศหญิง จะมีปี่สา ดินสอ และเข็มเย็บผ้า สำหรับการนำไก่ต้ม 2 ตัวมาใช้ในประเพณีและพิธีกรรม มีการสื่อความหมายถึงความอุดมสมบูรณ์ และยังหมายถึงการแบ่งปัน เพราะเมื่อเสร็จพิธี ไก่ต้ม 1 ตัวจะมอบให้พ่อหมอ ผู้ทำพิธี ไก่ต้มอีก 1 ตัวจะมอบให้เจ้าบ้านซึ่งถือว่าเป็นไก่มงคล จึงเป็นที่มาของการจัดเตรียมไก่ต้มในการทำพิธีกรรมครั้งละ 2 ตัว ในพิธีแต่งงานและขึ้นบ้านใหม่ มีเหล่าเป็นเครื่องประกอบพิธี เพิ่มขึ้นมา เพราะมีความเชื่อว่า เหล้าจะช่วยป้องกันฟ้าผ่าได้ และในพิธีขึ้นบ้านใหม่จะมีอุปกรณ์การทำครัว หม้อน้ำดื่ม เครื่องมือทำมาหากิน เช่น แห สวิง และขอ อาหารที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรม ในครอบครัว ดังกล่าวมาแล้วนำมาสรุปได้ดังนี้

ประเพณี/พิธีกรรม	อาหารที่ใช้	ความหมาย/ความเชื่อ
การเกิด	ไข่ต้ม และข้าวเหนียว	ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้
	ไก่ 1 ตัว	ความอุดมสมบูรณ์ การทำมาหากินที่ดี
	หมูต้ม 1 ชิ้นใหญ่	ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้
	ข้าวสาร	ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้
โปนเดือน	ข้าวเหนียว	ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้
	น้ำตาลหรืออ้อย	ความหวาน ชีวิตไม่ลำบาก
	กล้วย	อยู่ดีกินหวาน มีจิตใจดี ใจสีล ใจงาม ใจหวาน
	ไก่ 2 ตัว	ความอุดมสมบูรณ์ และ การทำมาหากินที่ดี
	ข้าวสาร	ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้
	ข้าวเหนียว	ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้
	พริกแห้ง	ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้ มีครบทุกรสชาติ
	เกลือ	ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้ มีครบทุกรสชาติ
	น้ำตาลหรืออ้อย	ความหวาน ชีวิตไม่ลำบาก
	กล้วย	อยู่ดีกินหวาน มีจิตใจดี ใจสีล ใจงาม ใจหวาน
	เหล้า	ความบริสุทธิ์สดใสดวงใส
		(ผ่านการกลั่นกรอง)

ประเพณี/พิธีกรรม	อาหารที่ใช้	ความหมาย/ความเชื่อ
ขึ้นบ้านใหม่	อาหารที่ต้องมี	
	แคผักเร็น	มีเครื่องญาติพี่น้องมากมาย
	น้ำหมีพริกเขียว	ความอุดมสมบูรณ์ มีครบทุกรสชาติ
	น้ำหมีก๊อก	ความอุดมสมบูรณ์ มีครบทุกรสชาติ
	ลาบและหลู้	โชค ลาภ และความเต็มใจ แสดงความขอบคุณ
	ไก่ 2 ตัว	ความอุดมสมบูรณ์ และ การทำมาหากินที่ดี
	ข้าวสาร	ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้
	ข้าวเหนียว	ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้
	พริกแห้ง	ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้
	เกลือ	ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้
	น้ำตาลหรืออ้อย	ความหวาน ชีวิตไม่ลำบาก
	เหล้า	ความบริสุทธิ์สดใสสว่างไสว (ผ่านการกลั่นกรอง)
	อาหารที่ต้องมี	
	แคผักเร็น	มีเครื่องญาติพี่น้องมากมาย
	น้ำหมีพริกเขียว	ความอุดมสมบูรณ์
	น้ำหมีก๊อก	ความอุดมสมบูรณ์
	ลาบและหลู้	โชค ลาภ และความเต็มใจ แสดงความขอบคุณ

8.2 อาหารที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุมชนหรือเป็นกิจกรรมหน้าหมู่บ้าน ได้แก่ พิธีกรรมเลี้ยงยักษ์ (ยักษ์อาระโว) พิธีกรรมเลี้ยงผีคงหรือเลี้ยงคง พิธีกรรมบูชาไ้บ้าน พิธีกรรมเลี้ยงผีเสื้อบ้าน พิธีกรรมเลี้ยงผีเสื้อวัด พิธีกรรมเลี้ยงผีเจ้าหลวงหรือเจ้าพ่อ อาหารที่เตรียมไปทำพิธี ได้แก่ ไก่ต้ม กล้วย ของส้ม ของหวาน แต่ถ้าเป็นงานใหญ่ เช่น เลี้ยงผียักษ์ ซึ่งมีการเลี้ยงในเมืองเชียงรุ่งเนื่องจากเป็นงานใหญ่ ทางเชียงรุ่งจึงรับเป็นเจ้าภาพ สมัยก่อนเจ้าเมืองตามหัวเมืองต่าง ๆ ต้องขี่ม้าเข้าไปร่วมพิธีในเชียงรุ่ง การเลี้ยงผียักษ์ ทางผู้จัดงานต้องฆ่าควาย 1 ตัวเพื่อใช้ในการประกอบพิธีแต่เมื่อเกิด การปฏิวัติวัฒนธรรม การเลี้ยงผียักษ์ การเลี้ยงผีคง ก็ไม่ปรากฏอีก ส่วนการเลี้ยงผีเสื้อบ้าน และการเลี้ยงผีเสื้อวัดยังปรากฏในบางหมู่บ้าน และใช้ไก่ต้ม 1 ตัวทำพิธีเลี้ยงผี

ประเพณี/พิธีกรรม	อาหารที่ใช้	ความหมาย/ความเชื่อ
งานเลี้ยงผี และ	ไก่ต้ม	ความอุดมสมบูรณ์
งานเลี้ยงใจบ้าน	กล้วย	ความอุดมสมบูรณ์
	ของส้ม ได้แก่ ส้ม หรือยอด	ความอุดมสมบูรณ์มีครบทุก
	มะขาม ใบมะขาม ผักกะดัง	รสชาติทั้งอาหารรสเปรี้ยวและ
	ของหวาน ชนิดต่างๆ	รสหวาน

8.3 อาหารที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับวัด ชาวไทลื้อกับวัดหรือพระพุทธศาสนา มีความสัมพันธ์อย่างเหนียวแน่น จึงเห็นปรากฏการณ์ของชาวไทลื้อกับกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับวัดอยู่เสมอ แม้ว่าในปัจจุบันจะหาพระภิกษุมาร่วมได้ยาก แต่ชาวไทลื้อก็ทุ่มเททุกอย่างเพื่อดำรงพุทธศาสนาไว้ ดังคำกล่าวที่ชาวบ้านมักจะพูดเสมอ เช่น “จะเฮ็ดอะสัง ก่ออุใจตุ๊ปี้ โหลงพ่องเนื่อ เอาใจเป็นดี ๆ กำเคียว เป็นจะหนีเฮาไปอยู่วัดอื่นหมด” หมายความว่า เมื่อมีกิจกรรมที่ชาวไทลื้อต้องไปวัด อาหารที่จัดไปวัดหรือไปร่วมทำบุญ ได้แก่ ข้าวสารเจ้า ข้าวสารเหนียว ข้าวเหนียว ข้าวต้ม จิ้นจิ้น และ ห่อหนึ่ง สำหรับการนำห่อหนึ่งไปวัด จากการเข้าไปสังเกตและทำการสัมภาษณ์ในช่วงเช้าพรรษา พบว่า ห่อหนึ่งมี 2 ลักษณะ คือ ห่อหนึ่งโหลง (โหลง คือ หลวงหรือใหญ่) และห่อหนึ่งหน้อย (เล็ก) ห่อหนึ่งเล็กจะใส่ปริมาณของหนึ่งเพียง 1 ช้อนชา สำหรับใส่ในหมู่น้ำน้อย (โตกเล็ก ๆ) ในการทำพิธีกรรมหน้า พระประธานในวิหาร เพราะถ้าใส่มากเกินไปทำให้สิ้นเปลือง เนื่องจากห่อหนึ่งเป็นอาหารที่บูดเน่าได้ง่าย การนำอาหารไปวัดนอกจากอาหารคาว และอาหารหวาน แล้ว ยังพบว่า มีการนำผลไม้ไปเป็นพุทธบูชาด้วย เช่น แอปเปิ้ล สาลี่ ฝรั่งและกล้วย นอกจากอาหารสดแล้วในบางพิธีกรรม เช่น พิธีदानข้าวล้านนา และพิธีदानข้าวใหม่ ชาวไทลื้อจะนำข้าวสารและข้าวเปลือกไปถวายเป็นพุทธบูชา บางวัดจะมีพ่อค้าไปรับซื้อข้าวเหล่านั้นเพื่อเปลี่ยนเป็นเงินบำรุงพุทธศาสนาต่อไป

9. อาหารไทลื้อที่ใช้ในโอกาสพิเศษของชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา

อาหารในโอกาสพิเศษ หมายถึง อาหารที่ชาวไทลื้อจัดทำขึ้นเพิ่มเติมหรือจัดทำขึ้นเพื่อใช้เฉพาะในโอกาสใดโอกาสหนึ่ง หรือกล่าวได้ว่า การจัดงานในสังคมของชาวไทลื้อว่าจะป็นงานมงคลหรืองานอวมงคล ในการจัดงานแต่ละครั้งจะต้องมีการเตรียมอาหารที่จะใช้ในงานไว้ อย่างเหมาะสมและถูกต้อง ตามแบบแผน หรือแนวปฏิบัติที่บรรพบุรุษหรือผู้เฒ่าผู้แก่ได้เคยแนะนำ และบอกกล่าว ให้กระทำตามหรือยึดถือจากรุ่นสู่รุ่น ข้อปฏิบัติบางประการอาจจะไม่สามารถพิสูจน์ได้ตามแนวทางด้านวิทยาศาสตร์ว่าถูกหรือผิด แต่สำหรับการอยู่ร่วมในสังคมแล้ว บางอย่างถือเป็นขนบธรรมเนียมหรือจารีตประเพณีของสังคมนั้น ๆ ซึ่งสมาชิกของสังคมจำเป็นต้องปฏิบัติตาม

เพื่อความสุขและความเป็นสิริมงคลของมวลสมาชิก จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักในสิบสองพื้นนา พบว่า อาหารไทลื้อที่ใช้ในงานมงคลและงานอวมงคล มีดังนี้

9.1 อาหารที่ใช้ในงานมงคล ได้แก่ งานขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวชและงานอื่น ๆ ที่เจ้าภาพเห็นว่าเป็นงานมงคล เช่น งานเลี้ยงรับลูกหลานคนใหม่ อาหารที่จัดให้มีในงานเหล่านี้ นอกจากจะเป็นอาหารในงานพิธีกรรมแล้ว ยังมีอาหารที่ใช้เลี้ยงแขกที่มาร่วมงาน จากการเข้าไปมีส่วนร่วมในงานแต่งงานและงานขึ้นบ้านใหม่ ของชาวไทลื้อในเมืองหลวง ได้ข้อมูลด้านอาหารที่ใช้ในงานมงคล รวม 9 อย่าง ได้แก่ ข้าวเหนียว จิ้นส้าหรือลาบ (คนจีน เรียกว่าได้เซิง) หลู้ คั่วจิ้น ใจ อ่อมเนื้อ ซีโครงทอด (ซีหลูก) แคผักเรน น้ำหมีพริกเขียว ขนมนปาด (ข้าวแรมพินอ้อย) อาหารที่ใช้ในงานเลี้ยงแขกที่มาร่วมพิธี ไปนเคื่อน มี 5 อย่าง พบว่า ได้แก่ แคข้าวคั่วไก่ จิ้นส้า ห่อนึ่งปลี ข้าวแคบ และข้าวหนมใส่ผักหวานบ้านลวก ในงานฉลองวิหารที่วัดแห่งหนึ่งซึ่งนับว่าเป็นงานมงคลเช่นกัน พบว่า มีการเลี้ยงผู้ที่มาร่วมงาน ด้วยลาบ หลู้ และขนมจิ้น รวมทั้งมีการนำอาหารจีนมาเสริมด้วย เช่น คั่วเนื้อวัวใส่พริกชี้ฟ้าสด และหอมหัวใหญ่ คั่วเนื้อวัวใส่เห็ดหูหนูผัดเนื้อวัวใส่น้ำมัน พริกหอม และพริกแห้งหั่นเป็นท่อนสั้น ทอดกรอบผสมลงไปผัดเนื้อวุ้นนั้น

9.2 อาหารที่ใช้ในงานอวมงคล เช่น งานศพ หรือชาวไทลื้อเรียกว่า งานขาวดำ อาหารที่จัดให้มีส่วนใหญ่ เป็นอาหารทั่วไป แต่มีข้อห้าม คือ ห้ามฆ่าสัตว์เพื่อนำมาทำเป็นอาหาร เนื่องจากไม่ต้องการให้ผู้ตายมีบาปกรรมติดตัว หากต้องใช้เนื้อสัตว์ให้ซื้อจากตลาด และห้ามนำอาหารที่มีรสเปรี้ยว เข้ามาในงานศพ เพราะเชื่อว่าจะทำให้ศพบูดและมีกลิ่นเปรี้ยวได้ อย่างไรก็ตาม พบว่า มีการเลี้ยงข้าวหนม (ขนมจิ้น) ในงานศพตลอด 24 ชั่วโมง แต่ห้ามมีของหมักดองที่มีรสเปรี้ยวมาปรุงเพิ่มในขนมจิ้นนั้น และในวันส่งศพ จะไม่นำขนมจิ้นมาเลี้ยงแขก

เมื่อเข้าไปสังเกตในร้านอาหารไทลื้อ เพื่อศึกษาว่าชาวไทลื้อใช้อาหารชนิดใดรับรองแขก พบว่า อาหารที่ใช้เลี้ยงรับรองแขกในโอกาสพิเศษเมื่อมีเพื่อนหรือญาติพี่น้องมาเยี่ยม ชาวไทลื้อจะพาแขกไปรับประทานอาหารที่ร้านของชาวไทลื้อที่ตนเองรู้จัก รายการอาหารที่สั่งมาเลี้ยงรับรองแขกมีดังนี้

ชุดที่ 1 ราคา 150 หยวน (750 บาท)

รับประทานได้ 3-4 คน

1. น้ำหมีบะเชือมาน
2. แคผักกาด
3. จิ้นหมูนึ่ง
4. ฟองเต้าหู้ทอดพ่นด้วยใบตะไคร้
5. ผัดไส้หมูแบบจิ้น

ชุดที่ 2 ราคา 200 หยวน (1,000 บาท)

รับประทานได้ 5-6 คน

1. น้ำหมีเชือ (มะเขือม่วง)
2. หนังกบ
3. น้ำหมีถั่วดินและผักกูดดิบ
4. น้ำหมีแตง
5. ไก่ปอย

6. ผักหมูสามชั้นหั่นบางๆ

7. ข้าวเหนียวหรือข้าวอาวน (ข้าวเจ้า)

6. แดงผักโธ

7. แอ็บเห็ดไผ่ผัก

8. ปลาปิ้งอบ

9. ผักผักป่า

10. ข้าวเหนียวหรือข้าวอาวน (ข้าวเจ้า)

วัฒนธรรมอาหารไทลื้อในเขตล้านนา

ล้านนา เป็นคำที่ใช้เรียก กลุ่มพื้นที่ในเขต 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน ผู้คนที่อาศัยอยู่ในดินแดนล้านนาประกอบไปด้วยผู้คนที่มาจากความหลากหลายทางชาติพันธุ์ อาทิเช่น กลุ่มชาติพันธุ์ไทโยวหรือไทโยน หรือ ไทโยน ซึ่งหมายถึง คนพื้นเมืองที่มีจำนวนมากกว่ากลุ่มชาติพันธุ์อื่น ในดินแดนแห่งนี้ กลุ่มชาติพันธุ์ไทโยว เชื่อว่า บรรพบุรุษของพวกเขาตั้งรกรากอยู่บริเวณโยนกนครหรือบริเวณเมืองเชียงแสน จังหวัดเชียงราย ในปัจจุบัน นอกจากนี้ ยังมีกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ เช่น กลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ กลุ่มชาติพันธุ์ไทเงินและกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ จากการลงพื้นที่ภาคสนาม พบว่ากลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ นับว่าเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีจำนวนผู้คนมาก รองจากกลุ่มชาติพันธุ์ไทโยว ดังที่ได้กล่าวถึงความเ็นมาของชุมชนชาติพันธุ์ไทลื้อและการอพยพเข้ามาในภาคเหนือของประเทศไทยไว้ในบทที่ 2 แต่ถึงแม้ว่าจะมีการอพยพโยกย้ายก็ครั้งก็ตาม ชาวไทลื้อก็ยังคงมีการอนุรักษ์วัฒนธรรมของตนเองไว้ เช่น การสืบสานประเพณีของชาวไทลื้อ วัฒนธรรมการแต่งกาย รวมทั้งวัฒนธรรมด้านอาหาร

1. ประเภทของอาหารไทลื้อในเขตล้านนา จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักและการสังเกตการทำอาหารและเข้าร่วมทดสอบรสชาติของอาหารในพื้นที่อำเภอฝางสะเก็ดและพื้นที่อำเภอเชียงคำพบว่า อาหารไทลื้อในเขตล้านนามี 13 ประเภท (ดูภาคผนวก ก หน้า 208) ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 อาหารไทลื้อประเภทแกง อาหารประเภทนี้มีลักษณะและวิธีการทำ คือนำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่เครื่องแกงหรือเครื่องน้ำพริกลงไปละลายในน้ำ รอน้ำเดือด จึงใส่วัตถุดิบอื่น ๆ ลงไปเครื่องแกงประกอบด้วย พริกแห้งหรือจะใช้พริกชี้ฟ้าสด (พริกหนุ่มหรือพริกคิ) กระเทียมหอมแดง กะปิแกง (กะปิหยาบ) ชาวไทลื้อบางครอบครัวใส่ถั่วเน่าลงไปผสมในเครื่องแกงเล็กน้อย ไม่นิยมปลาร้าแบบภาคกลาง ถ้าจะใช้ปลาร้าจะใช้ปลากระดี่ตากแห้งซึ่งชาวไทลื้อในเขตล้านนาเรียกว่า “ปลาร้าแห้ง” โดยนำปลาร้ามาโขลกละเอียด (ปลาร้าแห้ง หมายถึงปลากระดี่ที่ตายแล้วทิ้งไว้ 1 วันพอให้มีกลิ่นเหมือนปลาร้าหมัก จึงนำไปเสียบกับไม้ไผ่ที่เหลาเตรียมไว้ ไม้ละ 4-5 ตัว แล้วตากให้แห้ง) แกงที่ชาวไทลื้อในเขตล้านนานิยมรับประทาน ได้แก่ แกงผักแว่น แกงแคหน้ง แกงผักหลายชนิด (ผักอียอียอ) แกงชะอม (ผักหละ) และแกงหน่อไม้ หากชอบรสชาติ และกลิ่น

ของน้ำปู (น้ำปู) ชาวไทลื้อจะนำน้ำปูมาผสมในแกงหน่อไม้ เพื่อให้มีกลิ่นหอม ซึ่งเป็นรสชาติดั้งเดิมของชาวไทลื้อ

1.2 อาหารไทลื้อประเภท ปิ้งหรือย่าง อาหารประเภทนี้ มีลักษณะแห้ง ชาวไทลื้อในเขตล้านนา จะนำอาหารที่ต้องการปิ้งหรือย่าง มาคลุกเคล้ากับส่วนผสมที่เตรียมไว้ ซึ่งแตกต่างกันไปตามชนิดของอาหาร เช่น นำเกลือ ขมิ้น และกระเทียมที่โขลกรวมกันมาคลุกเคล้ากับกบ แล้วนำไปปิ้ง แต่อาหารบางอย่างใช้เพียงเกลือปนคลุกเคล้าเพื่อให้มีรสชาติเค็มเล็กน้อย เช่น หนังกวายแห้ง อาหารประเภทปิ้งย่างที่ชาวไทลื้อนิยมรับประทาน ได้แก่ กบปิ้ง หมูปิ้ง หนังกวายปิ้ง และปลาปิ้งอบ การเรียกชื่อปลาปิ้งอบ หรือบางครั้งอบเรียกว่า “ปลาหมอบ” เพราะก่อนที่จะนำปลามาปิ้ง จะใช้วิธีการแล่ปลา แล้วนำเครื่องแกงคลุกกับตัวปลา จากนั้นพับครึ่ง มัดด้วยใบตะไคร้ แล้วจึงนำไปปิ้งไฟให้หอม (คำว่า พับครึ่งหรือทบครึ่ง ภาษาไทลื้อ เรียกว่า หมอบ)

1.3 อาหารไทลื้อประเภทคั่ว คั่วมีลักษณะและวิธีการคล้ายกับการผัด กล่าวคือมีการใช้น้ำมันเป็นส่วนประกอบ แต่การคั่วของชาวไทลื้อในเขตล้านนามี 2 รูปแบบ คือ คั่วโดยใช้น้ำมัน เหมือนกับการผัดแต่ใช้น้ำมันน้อยกว่า อีกรูปแบบหนึ่งไม่ใช้น้ำมัน เช่น แมงกระซอน (คั่วแมงจอน) สำหรับอาหารที่ใช้น้ำมันเล็กน้อย ได้แก่ คั่วมะเขือพวง (คั่วมะแคว้ง) คั่วผักเหือดและคั่วผำ

1.4 อาหารไทลื้อประเภทลาบ อาหารประเภทนี้ทำจากเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู และเนื้อปลา โดยนำเนื้อสัตว์มาสับละเอียด จากนั้นนำเครื่องเทศที่คั่วแล้วโขลกละเอียดมาคลุกในลาบ ลาบที่นิยมรับประทาน ได้แก่ ลาบหมู ลาบปลากราย (ปลาดอง) และลาบปลาเพี้ย ชาวไทลื้อในเขตล้านนา นิยมรับประทาน ลาบดิบมากกว่า ลาบสุกหรือลาบคั่ว ลาบ ใช้เป็นอาหารในงานมงคล เช่น งานขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน และงานเลี้ยงอื่น ๆ

1.5 อาหารไทลื้อประเภทอ่อม คำว่า “อ่อม” ในกลุ่มชาวไทลื้อในเขตล้านนาหมายถึง การเคี่ยวเนื้อสัตว์ให้เปื่อยนุ่มด้วยไฟอ่อน ๆ และใช้เวลานาน อ่อมเป็นอาหารที่มีรสเผ็ด และหอมกลิ่นเครื่องเทศ รวมทั้งกลิ่นหอมของข่าที่ใส่เป็นแว่น และตะไคร้ที่หั่นเป็นท่อน ชาวไทลื้อเรียกอาหารชนิดนี้ว่า “แกงอ่อม” แกงอ่อมที่นิยมในเขตล้านนา ได้แก่ แกงอ่อมเนื้อหมู แกงอ่อมเนื้อควาย และแกงอ่อมเครื่องในหมู

1.6 อาหารไทลื้อประเภทน้ำพริก อาหารประเภทนี้มีรสเผ็ด ชาวไทลื้อในเขตล้านนา นิยมใช้พริกชี้ฟ้าสด มาย่างไฟให้หอม แล้วนำมาโขลก น้ำพริกบางชนิดใช้พริกชี้ฟ้าสด เช่น น้ำพริกน้ำปู บางชนิดใช้ พริกแห้งย่างไฟให้หอมโขลกละเอียดเป็นส่วนประกอบในการทำน้ำพริกของชาวไทลื้อในเขตล้านนา เช่น น้ำพริกน้ำผัก และ น้ำพริกฮ้าแดง (น้ำพริกตาแดง)

1.7 อาหารไทลื้อประเภทยำ หรือ ส้า หรือดำ อาหารประเภทนี้มีลักษณะคล้ายอาหารประเภทยำของภาคกลาง ซึ่งมีรสเปรี้ยว เช่น ยำหรือดำมะม่วง แต่อาหารประเภทนี้บางชนิด

ไม่มีรสเปรี้ยว เช่น ยำผักแว่น ส้าบะแตง และ ตำเตา ชาวไทลื้อบางหมู่บ้าน เรียกว่า เจี้ยวเตาหรือ เกี้ยวเตา

1.8 อาหารไทลื้อประเภทจิ้น อาหารประเภทนี้ ส่วนใหญ่อยู่ในรูปแบบของการเรียกชื่ออาหารชนิดนั้นตามวิธีการทำ เช่น ถ้ามีคนถามว่า “วันนี้ด้อยอะสัง” ผู้ตอบจะตอบว่า “ด้อยจิ้นโจจิ้น” อาหารประเภทนี้ใช้น้ำมันในการทำมาก ชาวไทลื้อจึงไม่ชอบ เนื่องจากเชื่อว่าจะทำให้มีอาการไอและเจ็บคอ วิธีนี้คล้ายกับการทอดที่ใช้น้ำมันจำนวนมาก นิยมใช้กับการทำให้หนังหมูพองตัว เช่น แคมหมูจิ้น แคมไข่จิ้น และหนังปองจิ้น

1.9 อาหารไทลื้อประเภทเอ๊็บ อาหารประเภทนี้เป็นที่นิยมในกลุ่มชาวไทลื้อในเขตล้านนา เนื่องจากอาหารประเภทนี้มีวิธีการทำให้สุกโดยการนำอาหารผสมเครื่องแกงห่อด้วยใบตองแล้วนำไปปิ้ง จึงมีกลิ่นหอมของใบตอง ในบางครั้งถ้าต้องการกลิ่นหอมจากใบพืชอื่น ๆ จะเปลี่ยนใบขมิ้นแทนลักษณะเช่นนี้จะพบในกลุ่มชาวไทลื้อดั้งเดิม อาหารประเภทเอ๊็บที่ได้รับความนิยมได้แก่ งบลูกอ๊อด (เอ๊็บอีฮวก) งบตัวอ่อนของแมลงปอ (เอ๊็บอีนิ่ว) งบขอดและดอกฟักทอง (เอ๊็บห้าฮอก) และงบรังผึ้งที่มีตัวอ่อน (เอ๊็บเผ็ง)

1.10 อาหารไทลื้อประเภทอ้อกหรืออ้อด อาหารประเภทนี้มีลักษณะคล้ายเอ๊็บ แต่ทำให้สุกด้วยการนำอาหารใส่หม้อเติมน้ำเล็กน้อย ยกขึ้นตั้งไฟปิดฝาใช้ไฟอ่อน ถ้าต้องการกลิ่นหอมให้รองกันหม้อด้วยใบขมิ้นสด อาหารที่ได้รับความนิยม ได้แก่ อ้อกปลาเล็กปลาน้อย หรืออ้อกปลาชิ้นใหญ่ และอ้อกกุ้ง

1.11 อาหารไทลื้อประเภทอู้ก อาหารประเภทนี้มีลักษณะคล้ายกับเอ๊็บและอ้อก กล่าวคือ มีการใช้เครื่องแกงที่มีส่วนผสมเหมือนกัน เพียงแต่มีการเติมน้ำมันมากขึ้นจนเหมือนกับการแกงและใช้เวลานานในการทำให้สุก นิยมใช้กับเนื้อสัตว์ชิ้นใหญ่ เช่น เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อควาย และเนื้อวัว ในขณะที่ต้มหรือเคี่ยวจนเนื้อเปื่อยนุ่ม ใส่ใบมะกรูดฉีกหยาบ ๆ ผักชีฝรั่ง และตะไคร้ทุบเพื่อเพิ่มความหอม

1.12 อาหารไทลื้อประเภทนึ่ง อาหารประเภทนี้ทำให้สุกด้วยการใช้ไอน้ำจากลังถึงหรือไอน้ำข้าว อาหารที่ได้รับความนิยม เช่น จิ้นนึ่ง ไก่นึ่ง ห่อนึ่งวุ้นเส้น ห่อนึ่งไก่ ห่อนึ่งปลา และห่อนึ่งตะ (ตะ คือ สาหร่ายน้ำจืดชนิดหนึ่ง)

1.13 อาหารไทลื้อประเภทข้าวบ้าย อาหารประเภทนี้มีส่วนประกอบหลัก คือข้าวเหนียวนึ่งสุก นำมาทำเป็นแผ่นกว้างประมาณ 5-7 นิ้ว ยาวประมาณ 5-10 นิ้ว จากนั้นนำน้ำปู หรือน้ำพริกน้ำผัก หรือ เนื้อปลา มาทาทั่วแผ่นข้าวเหนียว แล้วพับประกบ คลึงให้เป็นก้อนคล้ายท่อนไม้ อาหารประเภทนี้เป็นที่นิยมในกลุ่มเด็ก ๆ ชาวไทลื้อ ถ้าต้องการความหอมมากขึ้น ให้นำข้าวที่บ้ายโดยไม่ต้องพับเข้าหาคันมาวางบนใบตอง จากนั้นให้นำถ่านที่มีไฟติดอยู่มาทาบนแผ่นข้าวเหนียว จะทำ

ให้ได้กลิ่นหอมของน้ำปู ถ้าบ้ายน้ำหมีผัก ก็จะหอมกลิ่นน้ำหมีผัก คำว่า แสง หมายถึง แทรก และคำว่า แส้ มาจากเสียงของใช้ถ่านไฟร้อน ๆ ทาบลงบนแผ่นข้าวเหนียว เกิดเสียงดัง แส้ แส้ หรือแซ่ แซ่ จึงเรียกว่า ข้าวบ้ายแสงน้ำปู ข้าวบ้ายแสงน้ำผัก และข้าวบ้ายแสงปลาทุ (บ้าย แปลว่า ทาหรือตะเลง)

อาหารไทลื้อในเขตล้านนาทั้ง 13 ประเภท มีความหลากหลายและมีลักษณะเด่นที่เป็นลักษณะเฉพาะสามารถนำมาสรุปได้ดังนี้

ประเภท	ลักษณะเด่น	อาหารที่นิยม	ลักษณะอาหาร
แกง	มีเครื่องแกง พริก หอมแดง กระเทียม ถั่วเน่าหรือปลาร้า	แกงผักแว่น/ แกงแคหนัง/ แกงผักอียิ อียะยะ/ แกงผักหละ (ชะอม)	มีน้ำมาก และมีผักพื้นบ้าน เป็นส่วนประกอบ
ปิ้งหรือ ย่าง	ย่างด้วยเตาถ่านหอมกลิ่น ขมิ้นและกระเทียม	กบปิ้ง/ปลาปิ้งอบ	เนื้ออาหารแห้ง และหอมกลิ่นสมุนไพร
คั่ว	สุกด้วยการใช้น้ำมันน้อย และไม่ใช้น้ำมัน	คั่วบะแวง/คั่วผักเหือด/ คั่วคำ	คล้ายการผัด แต่ใส่น้ำมัน เล็กน้อย
ลาบ	เนื้อหมู/ปลา	ลาบหมู/ ลาบปลาตอง/ ลาบปลาเหี้ย	เนื้อละเอียด มีความเหนียว หอมเครื่องเทศ
อ่อม	เนื้อนุ่มหอมเครื่องเทศ หอมกลิ่นข่า ตะไคร้	แกงอ่อมหมู/ แกงอ่อมเครื่องในหมู	มีน้ำมาก น้ำแกงข้น มีข่าหั่น เป็นแว่นและตะไคร้หั่นเป็นท่อน
น้ำพริก	ใช้พริกชี้ฟ้าสดย่างไฟ	น้ำพริกน้ำผัก/ น้ำพริกฮ้างแดง	ข้นเหนียว บางชนิดเหลว
ยำ หรือ ส้า หรือตำ	ใช้การคลุกเคล้า รวมกัน บางชนิดมีรสเปรี้ยวบาง ชนิดไม่มีรสเปรี้ยว	ยำหรือตำมะม่วง/ ยำผักแว่น/ส้าบะแตง / ตำเตา	อาหารมีลักษณะหยาบหรือ หั่น ยกเว้น ตำเตาที่เนื้อ ละเอียด
จิ้น	ใช้น้ำมันในการทำมาก	แคบหมูจิ้น/ แคบไข่จิ้น / หนังปองจิ้น	มีความกรอบและความมัน
แอ็บ	มีกลิ่นหอมเครื่องแกง และกลิ่นหอมของใบตอง	แอ็บอีฮวก/แอ็บอีน้ำ/ แอ็บห้าฮอก/แอ็บเผ็ง	เนื้อละเอียด มีความชื้น เผ็ดเล็กน้อย
ฮ็อกหรือ ฮอด	มีกลิ่นหอมเครื่องแกง และกลิ่นหอมจากขมิ้น	ฮอกปลาเล็กปลาน้อย / ฮอกกุ่ม	เนื้อหยาบ มีน้ำขลุกขลิก เผ็ดเล็กน้อย

ประเภท	ลักษณะเด่น	อาหารที่นิยม	ลักษณะอาหาร
อุก	เนื้อเปื่อยนุ่ม/ ใช้เวลานานในการทำ หอมกลิ่นข่า ตะไคร้	อุกไก่/อุกจิ้ง	มีน้ำมันเหมือนแกง มีใบมะกรูดฉีกหยาบ
นึ่ง	สุกด้วยไอน้ำ อาหารห่อด้วยใบตอง บางชนิดมีใบยอเป็นส่วนผสม	ห่อหนึ่งไก่/ ห่อหนึ่งปลา/ ห่อหนึ่งตะ	เปื่อย นุ่ม บางชนิด มีลักษณะขึ้นหนืดจากข้าวคั่ว
ข้าวบ้าย	ข้าวเหนียวบรรจุไส้ต่างๆ เช่น ไข่ต้ม ปลา น้ำพริกน้ำผัก	ข้าวบ้ายปลา/ ข้าวบ้ายน้ำปู/ ข้าวบ้ายน้ำพริกน้ำผัก	เนื้ออาหารแห้ง บางชนิดมีความชื้น

2. อาหารที่ใช้ในชีวิตประจำวันของชาวไทลื้อในเขตล้านนา

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักและสังเกตการรับประทานอาหารและวิถีชีวิตของชาวไทลื้อในเขตล้านนา พบว่า ชาวไทลื้อในเขตล้านนามีการรับประทานอาหารมื้อหลัก 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า เรียกว่า ข้าวงาย มื้อกลางวัน เรียกว่า ข้าวตอน และมื้อเย็น เรียกว่า มื้อแลง การเรียกชื่ออาหารแต่ละมื้อมีความเหมือนกับกลุ่มไทยวนและไทใหญ่ ที่อาศัยอยู่ในเขตล้านนา จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักและการสังเกต พบว่า มีอาหารไทลื้อที่ชาวไทลื้อในเขตล้านนารับประทานในชีวิตประจำวันรวม 200 ชนิด (ดูตารางที่ 2 ภาคผนวก ก หน้า 214) ชาวไทลื้อในเขตล้านนารับประทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก คิดเป็นร้อยละ 99.76 ของมื้ออาหารในรอบ 7 วัน ส่วน ข้าวเหนียวในรูปแบบอื่น ๆ ชาวไทลื้อในเขตล้านนารับประทานในรูปแบบของ ข้าวหนุกงา (ดูตารางที่ 4 ในภาคผนวก ก หน้า 218)

การรับประทานอาหารเนื้อสัตว์ ชาวไทลื้อในเขตล้านนานิยมรับประทานปลา คิดเป็นร้อยละ 25.7 รองลงมา ได้แก่ หนัหมูหรือหนังกวาย (แคหมูและหนังปอง) เนื้อหมู ปูนา ไก่และเนื้อควาย คิดเป็นร้อยละ 13.10, 12.38, 9.29 และ 7.38 ตามลำดับ ส่วนการรับประทานผัก พบว่า ในชีวิตประจำวัน ชาวไทลื้อในเขตล้านนารับประทานผักหลายชนิด การรับประทานผัก นิยมรับประทานทั้งแบบสดและแบบนำมาใส่แกง และในรูปแบบของผักจิ้ม น้ำพริก คิดเป็นร้อยละ 85.48 ของมื้ออาหารในรอบ 7 วัน ในแต่ละวันมีการรับประทานน้ำพริก คิดเป็นร้อยละ 17.62 (ดูตารางที่ 4 ในภาคผนวก ก หน้า 218)

มื้อเช้าเป็นมื้ออาหารที่ไม่ต้องรอให้พร้อมเพรียงกัน เพราะ สมาชิกแต่ละคนมีภารกิจหลัก เช่น บางครอบครัวพ่อบ้านและแม่บ้านต้องออกไปทำสวนในตอนเช้าและกลับมาในตอนสาย เมื่อแดดเริ่มร้อน สมาชิกคนอื่นๆ ไปให้อาหารไก่และเป็ด จึงกลับขึ้นบ้านไม่เป็นเวลา ผู้สูงอายุบางคน

ออกไปเสวนากับเพื่อนสูงอายุ มือเช้าของแต่ละคนจึงไม่ได้จำกัดเรื่องเวลา จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักและการสังเกต พบว่า มือเช้ามีการรับประทานอาหารเพียง 1-2 อย่างและในบางวันมีอาหารเช้าเพียงชนิดเดียว เช่น ข้าวหนุกงา และข้าวบ้ายแสง มือกลางวันมีอาหารเพิ่มขึ้น 1-2 อย่าง มือเย็นเป็นมื้ออาหารที่มีสมาชิกมาพร้อมกัน อาหารที่ใช้จึงมีมากกว่า 2 ชนิด (ดูตารางที่ 6 ภาคผนวก ก หน้า 220) หลังจากรับประทานอาหารในแต่ละมือ ชาวไทลื้อบางครอบครัวจะรับประทานผลไม้ที่บ้านซึ่งมีอยู่ในท้องถิ่นนั้น เช่น ทับทิม (บ่าก้อ) น้อยหน่า กล้วยน้ำหว่า และฝรั่ง

ตัวอย่างอาหารมือเช้า (ข้าวเจ้าหรือข้าวงาย)

ตัวอย่างที่ 1 ข้าวเหนียว จิ้นส้มหมก ไข่คั่ว

ตัวอย่างที่ 2 ข้าวเหนียว ข้าวขอดบะพัก แกงหน่อส้ม

ตัวอย่างที่ 3 ข้าวเหนียว ตำบะเขือ ไข่ต้ม

ตัวอย่างที่ 4 ข้าวเหนียว แกงผักแว่น ปลาทุทอด

ตัวอย่างอาหารมือกลางวัน(ข้าวตอน)

ตัวอย่างที่ 1 ข้าวเหนียว เจียวเตา ปลาทุบั้ง

ตัวอย่างที่ 2 ข้าวเหนียว แกงผักกุ่มดอง ปลาสะเด็ดจี

ตัวอย่างที่ 3 ข้าวเหนียว ยำผักม่วง แคมหมู

ตัวอย่างที่ 4 ข้าวเหนียว ยำจิ้นไก่ ยำผัก(หมีผัก) หนั๋งปอง

ตัวอย่างอาหารมือเย็น (ข้าวแสง)

ตัวอย่างที่ 1 ข้าวเหนียว แกงผักลั้ง ข้าวแคบ

ตัวอย่างที่ 2 ข้าวเหนียว ข้าวผักขมใส่ไข่ แกงผักเหือด

ตัวอย่างที่ 3 ข้าวเหนียว แอ็บอี่นัว แกงผักแว่น

ตัวอย่างที่ 4 ข้าวเหนียว หลามบอน น้ำปู หน่อสวก

3. วัตถุดิบหลักที่ใช้ในการทำอาหารไทลื้อในเขตล้านนา

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักและจากการสังเกตการประกอบอาหารของชาวไทลื้อในเขตล้านนา พบว่า ชาวไทลื้อในเขตล้านนามีการใช้วัตถุดิบหลักในการทำอาหารหลายชนิด ได้แก่ พืชผักชนิดต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 85.48 ของมื้ออาหารในรอบ 7 วัน รองลงมา ได้แก่ ปลา หนั๋ง (แคมหมูและหนั๋งปอง) เนื้อหมู ปูนา (ปูนา) ไก่ คิดเป็น ร้อยละ 25.71, 13.10, 12.38, 9.29 และ 7.38 พืชผักที่รับประทานส่วนใหญ่มาจากยอดและใบ เช่น ยอดฟักทอง ยอดมะม่วง ใบผักแว่นและใบแอ้งและ พืชผักเหล่านี้มีอยู่ตามธรรมชาติ เช่นในสวนหลังบ้านหรือในไร่ นา เมื่อออกไปในไร่ นา ชาวไทลื้อในล้านนานิยมเก็บพืชผักเหล่านี้กลับมาบ้านเพื่อใช้เป็นวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหาร และพบว่า การนำผักมาใช้เป็นอาหารมีการนำมาใช้เป็นผักจิ้ม น้ำพริก ทั้งนี้เมื่อ

พิจารณาจากร้อยละของการรับประทานน้ำพริกในรอบ 7 วัน จะเห็นว่า มีการรับประทานน้ำพริก ร้อยละ 17.62 และในการรับประทานน้ำพริกในแต่ละวัน ชาวไทลื้อในเขตล้านนาจะต้องมีผัก หลากหลายชนิดเป็นผักจิ้ม ปริมาณการใช้วัตถุดิบหลักในการทำอาหารสรุปได้ดังนี้

ปริมาณการใช้	วัตถุดิบ
มีการใช้มาก	ผัก ฟักทอง ตำลึง ผักหวาน ชะอม (ผักหละ) แตงกวา ผักบุ้ง ผักกาด หน่อไม้ ผักแว่น ขมูนอ่อน (บะหมูนอ่อน) ผักกุ่มดอง เห็ดป่าชนิดต่าง ๆ เนื้อสัตว์ ปลา เนื้อหมู ปูนา หนั๋งหมู (แคบหมูลื้อ)
มีการใช้ปานกลาง	ผัก ผักชีเหล็ก ผักชีหูด ผักคาวดอง ปลีกกล้วย ผักเป่เม ผักเชียงดา ยอดใบมะม่วง ผักกูด เนื้อสัตว์ เนื้อไก่ เนื้อควาย
มีการใช้น้อย	ผัก ผักกุ่มปลา ผักโชม ผักเหือด ข่า ยอดมะพร้าว บะลิดไม้ (เพกา) เนื้อสัตว์ เนื้อวัว กบ

4. ส่วนประกอบที่ใช้ในการทำอาหารไทลื้อในเขตล้านนา

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 20 คนในอำเภอเชียงคำและอำเภอดอยสะเก็ด และการสังเกตการทำอาหารของชาวไทลื้อในเขตล้านนา ได้ข้อมูลเกี่ยวกับส่วนประกอบที่ใช้ ในการทำอาหารไทลื้อในเขตล้านนาว่า ในการทำอาหารไทลื้อโดยทั่วไป ส่วนประกอบที่สำคัญ ได้แก่ พริกชี้ฟ้าสดหรือพริกหนุ่ม พริกแห้ง พริกขี้หนูสด พริกขี้หนูแห้ง กระเทียม หอมแดง ข่า ตะไคร้ ขมิ้น กะปิแกง (กะปิหยาบ) ปลาร้า ปลาร้าแห้ง ถั่วเน่าเปียก (ถั่วเน่าเมอะ) และถั่วเน่าแข็ง ชาวไทลื้อในเขตล้านนาจำนวน 20 คนให้ข้อมูลสอดคล้องกันว่า การทำอาหารไทลื้อในเขตล้านนา มีการใช้พริกหนุ่ม มากกว่าพริกชนิดอื่น ๆ โดยผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 12 คน ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ชาวไทลื้อในเขตล้านนาไม่นิยมใช้หอมแดงเป็นส่วนประกอบในการทำอาหารมากนัก เนื่องจาก ไม่ชอบรสชาติของหอมแดงที่ทำให้อาหารไทลื้อมีรสเปรี้ยว และไม่ชอบกลิ่นหอมแดง ที่มีลักษณะ ตามที่ชาวไทลื้อในเขตล้านนาเรียกว่า “เหม็นฉิว” ส่วนการใช้ปลาร้าในการประกอบอาหาร ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 5 คน บอกว่า ชาวไทลื้อไม่ชอบปลาร้าแบบภาคกลาง ถ้าจะใช้ปลาร้าแห้ง มากกว่า โดยนำปลาร้าแห้งมาโขลกให้ละเอียดแล้วเก็บไว้ใช้ในการประกอบอาหารแต่ละครั้ง สำหรับการใช้กะปิ มีการใช้น้อยมาก และนิยมใช้กะปิแกงหรือกะปิหยาบ ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 17 คน บอกว่า ชาวไทลื้อในเขตล้านนานิยมใช้ถั่วเน่าเมอะมากกว่าถั่วเน่าแข็ง ข้อมูลเกี่ยวกับส่วนประกอบ ที่ใช้ในการทำอาหารไทลื้อในเขตล้านนา สรุปได้ดังนี้

ปริมาณการใช้	ส่วนประกอบ
มีการใช้มาก	พริกหนุ่ม พริกแห้ง กระเทียม ปลาร้าแห้ง
มีการใช้ปานกลาง	พริกขี้หนูสด พริกขี้หนูแห้ง หอมแดง ถั่วเน่าเมอะ ข่า ตะไคร้ ขมิ้น
มีการใช้น้อย	กะปิ ปลาร้า ถั่วเน่าแซบ

5. เครื่องปรุงรสและเครื่องเทศที่ใช้ในการทำอาหารไทลื้อในเขตล้านนา

การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักในเขตล้านนาและการสังเกตการใช้เครื่องปรุงรสและเครื่องเทศที่ใช้ในการประกอบอาหารไทลื้อ พบว่า ชาวไทลื้อในเขตล้านนามีการใช้เครื่องปรุงรสและเครื่องเทศ ในการประกอบอาหารรวม 17 รายการ ได้แก่ น้ำปลา เกลือ น้ำอ้อย พริกไทย กะปิแกง ขอส ซิอิ้วขาว ถั่วเน่า เต้าเจี้ยว น้ำมันหอย มะแขว่น มะเหลบ ไปยกัก อบเชย คีปลี ลูกผักชี และผงชูรส อาหารไทลื้อในเขตล้านนาที่มีการใช้เครื่องเทศมาก ได้แก่ ลาบ เครื่องปรุงรสและเครื่องเทศที่ใช้ในการทำอาหารไทลื้อในเขตล้านนาสรุปได้ดังนี้

ปริมาณการใช้	เครื่องปรุงรส
มีการใช้มาก	น้ำปลา เกลือ
มีการใช้ปานกลาง	น้ำอ้อย กะปิแกง ถั่วเน่า เต้าเจี้ยว
มีการใช้น้อย	พริกไทย ขอส น้ำมันหอย มะแขว่น มะเหลบ ไไยกัก อบเชย คีปลี ลูกผักชีและผงชูรส

6. วิธีการเตรียมอาหารของชาวไทลื้อในเขตล้านนา

วิธีการเตรียมอาหารของชาวไทลื้อในเขตล้านนา เนื่องจากชาวไทลื้อในเขตล้านนา รับประทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก การเตรียมข้าวเหนียวของชาวไทลื้อในเขตล้านนาจะนำข้าวสารเหนียวไปแช่ในหม้อดินเผาหรืออ่างเซรามิกเคลือบ โดยทั่วไปจะมีลักษณะสี่เหลี่ยมทรงแปดเหลี่ยม ชาวไทลื้อเรียกว่า หม้อข้าวหมา เรียกวิธีการแช่ข้าว ว่า การหมาข้าว สำหรับอาหารชนิดอื่น ๆ มีวิธีการเตรียมแล้วแต่ชนิดอาหารที่ทำได้ในแต่ละวัน สำหรับการเตรียมอาหารชนิดอื่น ๆ ชาวไทลื้อในเขตล้านนา เตรียมอาหาร โดยพิจารณาและวางแผนในการใช้วัตถุดิบจากแหล่งอาหารรอบ ๆ บ้าน เช่น ผักชะอมจากรั้วหลังบ้าน ต้นคูณจากสวนข้างบ้าน ผักตำลึงจากกองไม้ไผ่ หลังบ้าน เป็นต้น ชาวไทลื้อในเขตล้านนาทุก ๆ บ้านจะมีสวนครัวอยู่ในบริเวณรอบ ๆ บ้าน ได้แก่ บริเวณด้านหลังบ้านหรือข้างบ้าน หรือหน้าบ้าน ชาวไทลื้อในเขตล้านนาจึงสามารถหาวัตถุดิบในการทำอาหารได้รอบ ๆ บ้าน จากการสังเกตวิถีชีวิตของชาวไทลื้อใน อำเภอเชียงคำและอำเภอดอยสะเก็ด พบว่า ในบางวันที่ชาวไทลื้อต้องการ

ทำอาหารง่าย ๆ อาจจะมีเพียงผักลวกหรือผักหนึ่ง ที่รับประทานกับน้ำพริกแดง (น้ำพริกฮ้างแดง) ในวันแรก ๆ น้ำพริกแดงจะมีความหนืดเล็กน้อย แต่ในวันต่อ ๆ มา น้ำพริกแดงด้วยเก๋าะจะมีลักษณะแห้งลง แต่ชาวไทลื้อก็ยังนำน้ำพริกแดงนั้นมารับประทานได้อยู่ โดยการเติมน้ำสุก หรือน้ำจากน้ำแกงชนิดอื่น เช่น น้ำจากผักกาดจ้อ เทลงไปในน้ำพริกแดงช่วยให้น้ำพริกแห้ง ๆ กลายเป็นน้ำพริกที่มีรสชาติดีเหมือนเดิม จะเห็นได้ว่า ชาวไทลื้อมีการใช้ชีวิตอย่างสมถะและพอเพียงสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ง่าย

ในบางวันถ้าพ่อบ้านออกไปดูไร่ นา ตั้งแต่เช้าตรู่ ในตอนสายที่กลับเข้าบ้านก็จะมีกุ้งฝอย หรือปูนา หรือปลา เป็นอาหารเช้า ซึ่งลักษณะเช่นนี้ อาหารที่ถูกทำขึ้นจะเหลือไปเป็นอาหารมื้อกลางวัน ได้อีก 1 มื้อ ดังนั้น อาหารในมื้อกลางวันจึงมีลักษณะที่เป็นอาหารที่เหลือจากมื้อเช้า หรือ อาจจะเป็นอาหารจานเดียวที่แม่ค้านำมาขายในช่วงกลางวัน เช่น ขนมนจีน หรือข้าวแรมฟิ่น เป็นต้น

ลักษณะพิเศษอีกประการหนึ่งในการเตรียมอาหารของชาวไทลื้อ ผู้วิจัยพบว่า ชาวไทลื้อในอำเภอคอยสะเกิด มีวิธีการเตรียมอาหารประเภทหน่อไม้คองที่แตกต่างจากชาวไทลื้อในท้องถิ่นอื่น ๆ กล่าวคือ การทำหน่อไม้คองของชาวไทลื้อในกลุ่มนี้ จะใช้เปลือกหอยขมที่รับประทานเนื้อหอยหมดแล้ว ชาวไทลื้อในกลุ่มนี้จะล้างเปลือกหอยขม แล้วตากแห้งไว้ เมื่อจะทำหน่อไม้คองจะนำเปลือกหอยมาวางบนหน่อไม้ครั้งละ 15-20 ตัว แล้วปิดฝาหม้อที่คองหน่อนั้นประมาณ 2-3 วัน เพื่อให้หน่อไม้มีกลิ่นของเปลือกหอย ซึ่งชาวไทลื้อในกลุ่มนี้บอกว่า กลิ่นชนิดนี้ เรียกว่า “กลิ่นเหม็นโอ้หอย” และเรียกหน่อชนิดนี้ว่า “หน่อโอ้” หรือ “หน่อหอย” ซึ่งเป็นอาหารที่ชาวไทลื้อในอำเภอคอยสะเกิดภาคภูมิใจในเอกลักษณ์อาหารไทลื้อของตนเองเป็นอย่างมาก

7. วิธีการรับประทานอาหารของชาวไทลื้อในเขตล้านนา

ชาวไทลื้อในเขตล้านนา มีอุปนิสัยเหมือนกับชาวไทในกลุ่มชาติพันธุ์ตระกูลไทอื่น ๆ เช่น ชาวไทยวน ชาวไทใหญ่ และชาวไทจีน กล่าวคือ มีความกตัญญู และมีความเคารพต่อผู้อาวุโส โดยเฉพาะพ่อ แม่ ปู่ ย่า ตายาย ดังนั้น เมื่อถึงเวลารับประทานอาหารผู้ที่ทำหน้าที่ในการเตรียมอาหารในแต่ละมื้อ จะต้องเก็บสิ่งที่ดีที่สุดในมือนั้น ๆ ไว้ให้ผู้ที่มีอาวุโสสูงที่สุด โดยทั่วไป จะหมายถึงปู่หรือตา อาหารที่ถือว่าดีที่สุด ได้แก่ เนื้อปลา ดับปิ้ง ไก่ปิ้ง เครื่องในไก่ และไข่ หลังจากสมาชิกนั่งล้อมวงรอบขันโตกหรือรอบถาดข้าว ครบแล้ว ปู่หรือตา จะเป็นผู้หยิบข้าวเหนียวและกับข้าวมารับประทานประมาณ 1-2 คำ จากนั้น สมาชิกที่มีอาวุโสรองลงมา จะหยิบอาหารรับประทาน และตามด้วยสมาชิกคนอื่น ๆ อาหารชนิดใดที่เป็นของเหลวหรือมีน้ำแกง จะใช้ข้าวเหนียวจุ่มน้ำแกงแล้วส่งเข้าปาก ในการรับประทานถ้าต้องการให้ได้อาหารติดมากับก้อนข้าวมากกว่าปกติจะใช้วิธีปั้นข้าวเหนียว เป็นก้อนพอคำแล้วใช้หัวแม่มือกดลงไปในข้าวเหนียวให้เป็นหลุมเล็กน้อย เรียกว่า

“หักหน้าออก” เมื่อนำก้อนข้าวเหนียวไปจิ้มอาหารหรือกับข้าว แล้วใช้นิ้วมือโอบกับข้าวให้อยู่ในหลุมเล็ก ๆ จะทำให้ได้กับข้าวมากกว่าปกติ

การรับประทานอาหารของชาวไทลื้ออีกวิธีหนึ่งได้แก่ เมื่อครอบครัวมีเด็กเล็ก การนำเด็กมานั่งรับประทานอาหารร่วมกับผู้ใหญ่อาจจะดูไม่เรียบร้อย จึงมีวิธีการในการแบ่งอาหารให้เด็ก ๆ โดยการนำข้าวเหนียวมาปั้นให้แน่น คล้ายลูกกรับ แล้วกดตามแนวยาว เพื่อใส่อาหารที่มีลักษณะแข็ง เช่น ไข่ต้ม ปลาหู เนื้อปิ้ง แล้วประกบข้าวเหนียวทั้งสองด้านเข้าด้วยกันเพื่อให้เกิดความสะดวกในการกัดที่ละเอียด วิธีนี้ทำให้อาหารไม่หกเลอะเทอะ ชาวไทลื้อในเขตล้านนา เรียกวิธีการนี้ว่า “การบ้ายข้าว” และเรียกอาหารชนิดนี้ว่า “ข้าวบ้ายหรือข้าวบ้ายแสง” เช่น ข้าวบ้ายไข่ต้ม ข้าวบ้ายปลาหู ชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำ เรียกว่า ข้าวบ้ายแสงไข่ต้ม ข้าวบ้ายแสงปลาหู เมื่อเด็ก ๆ ได้ข้าวบ้ายแล้วจะแยกตัวออกจากผู้ใหญ่ มานั่งรับประทานในกลุ่มเด็ก ๆ ด้วยกัน

8. อาหารไทลื้อที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรมของชาวไทลื้อในเขตล้านนา

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก และจากการสังเกตการใช้อาหารไทลื้อที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรมในพื้นที่อำเภอเชียงคำ และพื้นที่อำเภอดอยสะเก็ด พบว่า ประเพณีและพิธีกรรมของชาวไทลื้อในเขตล้านนา มีรากฐานจากพุทธศาสนา ประเพณีและพิธีกรรมส่วนใหญ่จึงมีความเกี่ยวข้องกับศาสนา ประเพณีและพิธีกรรมของชาวไทลื้อในเขตล้านนา แบ่งเป็น 3 กลุ่มได้แก่ ประเพณีและพิธีกรรมในครอบครัว ประเพณีและพิธีกรรมในชุมชนหรือเป็นกิจกรรมหน้าหมู่บ้าน ประเพณีและพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับวัด ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

8.1 อาหารที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรมในครอบครัว ในระบบสังคมไทย สถาบันครอบครัวเป็นหน่วยที่เล็กที่สุด แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นหน่วยที่สำคัญในการสั่งสอนและถ่ายทอดจารีตประเพณีรวมทั้งแบบแผนการปฏิบัติตนของชาวไทลื้อสู่รุ่นลูกหลาน ประเพณีและพิธีกรรมที่สำคัญในครอบครัว ได้แก่ ประเพณีการเกิด พิธีหลอนเดือน (ครบ 1 เดือน) ประเพณีแต่งงานและประเพณีขึ้นบ้านใหม่

ประเพณีการเกิด อาหารที่ใช้ในประเพณีนี้ เน้นความสำคัญที่ผู้หญิงคลอดลูก ชาวไทลื้อในเขตล้านนาจึงมีการบอกกล่าวถึงแบบแผนการปฏิบัติตนของผู้หญิงในระยะหลังคลอดหรือแม่ลูกอ่อน ดังนั้นอาหารที่นำมาให้หญิงแม่ลูกอ่อนได้แก่ ปลาแห้ง ข้าวแคบย่างไฟอ่อน (ชาวไทลื้อเรียกว่า แอนไฟ) จิ้มกับเกลือ เพื่อให้หมดลูกเข้าอยู่เร็ว

พิธีกรรมหลอนเดือน เมื่อสมาชิกที่เกิดใหม่ในครอบครัวมีอายุครบ 1 เดือน พ่อจ้านหรือพ่อหม่อ จะนำเด็กทารกใส่กระดิ่งที่มีลักษณะเป็นรูปวงกลม เพื่อให้มีความหมายว่า ขอให้อยู่อย่างมีความสุข เจริญเติบโต ก้าวหน้า มีชีวิตที่หมุนเวียนได้ตลอดไป อย่ามีสิ่งใดมาสะดุด อย่าได้มีอุปสรรค แล้วนำกระดิ่งที่มีเด็กนอนอยู่ไปวางที่หัวบันได พร้อมกล่าวว่า ถ้าลูกผี ก็ให้ผีเอาไป ถ้าลูกคน

ก็ให้คนเลี้ยง พร้อมกระต๊อบเท่า 1 ครั้ง รอสักครู่ จึงอุ้มเด็กมาเลี้ยงต่อ จากนั้นพ่อจ๋านจะเอาข้าวเหนียว ไข่ต้ม และดอกไม้ ไปวางที่เตาไฟ ซึ่งมีก้อนเส้า 3 ก้อน เพื่อบอกกล่าวให้ แม่เตาไฟรับรู้และช่วยดูแล รักษาปกป้องเด็กให้เจริญเติบโตต่อไป

ประเพณีแต่งงานและประเพณีขึ้นบ้านใหม่ มีอาหารที่จัดเตรียมในการประกอบ พิธีกรรมได้แก่ ไก่ต้ม 2 ตัว เหล้า 1 ขวด ในจำนวนชาวไทลื้อในเขตล้านนามีคำกล่าวว่า “เหล้าไห ไก่คู่” ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นเจ้าพิธีในอำเภอเชียงคำ ให้ข้อมูลว่า การใช้ไก่ในพิธีต่างๆ มีความหมายว่า ไก่เวลาหาอาหารจะใช้เท้าคุ้ยเขี่ยอาหาร สิ่งใดที่เป็นสิ่งที่คุ้ยเข้าหาตัวเอง สิ่งใดไม่คุ้ยจะเขี่ย ออกไป ในบางหมู่บ้านที่อยู่ไกล และยากจน มีการต่อรองในการทำพิธีกรรมโดยใช้เพียงเท้าไก่ (ตีนไก่) ส่วนเหล้า มีความหมายว่า เป็นน้ำทิพย์จากบ่อน้ำพระอินทร์ อาหารที่ใช้ในพิธีกรรม ในครอบครัวดังกล่าวมาแล้วนำมาสรุปได้ดังนี้

ประเพณี/พิธีกรรม	อาหารที่ใช้	ความหมาย/ความเชื่อ
การเกิด	ปลาแห้ง ข้าวแคบ	เพื่อให้มดลูกเข้าอู่เร็ว
หลอนเดือน	ไข่ต้มและข้าวเหนียว	ความอุดมสมบูรณ์ มีกินมีใช้
แต่งงาน	ไก่ 2 ตัว	ความอุดมสมบูรณ์ และ การทำมาหากินที่ดี
	เหล้า	น้ำทิพย์จากพระอินทร์
	อาหารที่ต้องมี	
	แกงบ่าฟัก	ฟุ่มเฟือยเจริญรุ่งเรือง
	ลาบ/แกงอ่อม	โชค ลาภ และความเต็มใจ แสดงความขอบคุณ
ขึ้นบ้านใหม่	ไก่ 2 ตัว	ความอุดมสมบูรณ์ และ การทำมาหากินที่ดี
	เหล้า	น้ำทิพย์จากพระอินทร์
	อาหารที่ต้องมี	
	แกงบ่าฟัก	ฟุ่มเฟือยเจริญรุ่งเรือง
	ลาบ/แกงอ่อม	โชค ลาภ และความเต็มใจ แสดงความขอบคุณ

8.2 อาหารที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับชุมชนหรือเป็นกิจกรรม หน้าที่ได้แก่ พิธีกรรมบูชาใจบ้าน พิธีกรรมเลี้ยงผีเสื้อบ้าน พิธีกรรมเลี้ยงผีเสื้อวัด พิธีกรรมเลี้ยงผี เจ้าหลวงหรือเจ้าพ่อ อาหารที่เตรียมไปทำพิธี ได้แก่ ไก่ต้ม กล้วย ของส้ม (ของเปรี้ยว) ของหวาน แต่ถ้าเป็นงานใหญ่ เช่น เลี้ยงผีเจ้าพ่อบ้านบาง จะต้องมีการการที่ไปสืบเสาะหา หมูดำ โดย กรรมการจะเดินทางไปบนภูเขาล่วงหน้าหลายเดือนเพื่อคัดเลือกหมูที่เพิ่งเกิดใหม่ แล้วจะฝากให้ เจ้าของเลี้ยง เมื่อได้กำหนดการจัดเลี้ยงก็จะขึ้นไปเอาหมูมาทำพิธี จากนั้นจะทำการชำแหละเนื้อหมู

และทำอาหารเลี้ยงเจ้าพ่อและชาวบ้านที่มาร่วมพิธี ในขณะที่แต่ละบ้านจะเตรียมไก่ต้ม บ้านละ 1 ตัว เข้าร่วมพิธีเช่นกัน

ประเพณี/พิธีกรรม	อาหารที่ใช้	ความหมาย/ความเชื่อ
งานเลี้ยงผีเจ้าพ่อ	หมู 1 ตัว	เจ้าพ่อช่วยดูแลหมู่บ้าน
งานเลี้ยงอื่นๆ	ไก่ต้ม	ความอุดมสมบูรณ์
	กล้วย	ความอุดมสมบูรณ์
	ของส้ม ได้แก่ ส้ม หรือ ยอดมะขาม ใบมะขาม ผักกะลั่ง	มีครบทุกรสชาติทั้งอาหารรสเปรี้ยวและรสหวาน
	ของหวาน ได้แก่ ขนมชนิดต่างๆ	

8.3 อาหารที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับวัด ในความเชื่อของชาวไทลื้อนั้น วัดเป็นสิ่งที่ศักดิ์สิทธิ์ที่มีอิทธิพลต่อจิตใจชาวไทลื้ออย่างมากเช่นเดียวกับชาวไทในกลุ่มอื่นๆ จนมีคำกล่าวว่า "ดักจ้อก้อ เหมือนลื้อฟังธรรม" ซึ่งเปรียบเทียบให้เห็นว่า ชาวไทลื้อจะตั้งอกตั้งใจฟังคำสอนของพระซึ่งเป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้า โดยไม่พูดจากับผู้ใดเพื่อไม่ให้เสียสมาธิในการฟัง ทุกสิ่งทุกอย่าง จึงเจียบมาก จากการศึกษาพบว่า พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับวัด ได้แก่ พิธีเข้าพรรษา พิธีออกพรรษา พิธีเฉลิมฉลองหรืองานปอย พิธีदानธรรม พิธีदानข้าวใหม่หรือदानข้าวล้านนา ในพิธีเหล่านี้ อาหารที่นำไปวัด ส่วนใหญ่จะเป็นห่อหนึ่ง ขนมจ็อก แกงยังเล และจันทอด

9. อาหารไทลื้อที่ใช้ในโอกาสพิเศษ

อาหารในโอกาสพิเศษของชาวไทลื้อในเขตล้านนา มีความหมายเช่นเดียวกันกับเขตสิบสองปันนา กล่าวคือ การใช้อาหารในงานมงคลและงานอวมงคล โดยมีรูปแบบที่ถ่ายทอดจากผู้เฒ่าผู้แก่หรือผู้อาวุโส ซึ่งบอกเล่ากันมาจากรุ่นสู่รุ่น จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักในเขตล้านนา พบว่า อาหารไทลื้อที่ใช้ในงานมงคลและงานอวมงคล มีดังนี้

9.1 อาหารที่ใช้ในงานมงคล อาหารไทลื้อในเขตล้านนาที่จัดสำหรับงานมงคล จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่า การจัดอาหารในงานมงคลต่างๆ ได้รับอิทธิพลจากภาคกลางหรือสยาม โดยเฉพาะชื่อและความหมาย เช่น ลาบ หมายถึง โชคลาภ การเลี้ยงขนมจีน หมายถึง การมีชีวิตยืนยาว และการทำแกงแค หมายถึงการรวมญาติหรือการมีญาติพี่น้องที่อยู่ต่างถิ่นได้กลับมาพบกันในงานมงคลที่จัดขึ้น เพราะแกงแค ประกอบไปด้วยพืชผักหลากหลายชนิด ส่วนอาหารอื่นๆ ที่พบในงานมงคล เป็นอาหารที่เน้นเนื้อสัตว์ เพื่อแสดงถึง ความเต็มใจในการจัดเลี้ยง เช่น แกงอ่อมเนื้อหมู แกงอ่อมเครื่องในและ แกงยังเล

9.2 อาหารที่ใช้ในงานอวมงคล เช่น งานศพ ชาวไทลื้อในเขตล้านนามีรูปแบบในการจัดอาหารในงานศพ เช่น วันแรกจะแกงหยวกกล้วย เพราะหาวัตถุดิบได้ง่าย วันต่อไปมี ลาบ แกงอ่อม วันสุดท้ายต้องมีจิ้นนึ่ง น้ำพริกหนุ่มหรือน้ำพริกโหะพร้อมผักลวก ในสมัยก่อนการเลี้ยงขนมจิ้นในงานศพ ถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่สมควรเพราะเป็นอาหารที่มีเส้นยาว แต่จากการสังเกตในการจัดอาหารเลี้ยงในงานศพ แห่งหนึ่ง ในอำเภอเชียงคำ พบว่ามีการเลี้ยงขนมจิ้น และได้ข้อมูลว่าปัจจุบันเส้นขนมจิ้นไม่ได้เหนียวเหมือนสมัยก่อน จึงอนุมานว่าให้นำขนมจิ้นมาใช้จัดเลี้ยงในงานศพได้ ยกเว้นวันที่ต้องนำศพไปป่าช้า ห้ามเลี้ยงขนมจิ้นในวันนั้น

อัตลักษณ์อาหารไทลื้อ

อัตลักษณ์ (Identity) คือ ผลรวมของลักษณะเฉพาะของสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งทำให้สิ่งนั้นเป็นที่รู้จักหรือจำได้ (ฉลาดชาย รมิตานนท์, 2545 : 40) ในที่นี้ คำว่า อัตลักษณ์ของอาหารไทลื้อ จึงหมายถึงผลรวมของลักษณะของอาหารไทลื้อ ซึ่งเมื่อผู้ใดได้ชิมหรือเห็นก็สามารถบอกได้ว่า อาหารชนิดนี้คือ อาหารไทลื้อ ในที่นี้แบ่งอัตลักษณ์อาหารไทลื้อออกเป็น 2 พื้นที่ ได้แก่ อัตลักษณ์อาหารไทลื้อในเขตสิบสองปันนา และ อัตลักษณ์อาหารไทลื้อในเขตล้านนา

1. อัตลักษณ์อาหารไทลื้อในเขตสิบสองปันนา จากการศึกษาในพื้นที่เมืองฮำและเมืองหลวง ซึ่งเป็นเมืองสำคัญในเขตปกครองตนเองสิบสองปันนา ประมาณ 10-15 ครั้งในช่วงปี พ.ศ. 2552-พ.ศ.2555 ทำการสำรวจหมู่บ้านและขึ้นไปเยี่ยมเยือนบ้านของชาวไทลื้อในเมืองฮำและเมืองหลวงจำนวน 30-40 หลังคาเรือน ในขณะที่อยู่ในภาคสนามได้ทำ การสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 20 คน และสังเกตลักษณะบ้านเรือนที่อยู่อาศัยของชาวไทลื้อ การประกอบอาหาร การใช้วัตถุดิบ ลักษณะอาหารประเภทต่าง ๆ ตลอดจนทดลองรับประทานอาหารไทลื้อ สังเกตการใช้พื้นที่รอบ ๆ ตัวบ้านที่เป็นแหล่งอาหาร ผู้วิจัยพบว่าอาหารไทลื้อที่ชาวไทลื้อรับประทานจะมีความโดดเด่น ในด้านของการใช้พืชผักที่ปลูกไว้รอบ ๆ บ้านมาทำเป็นอาหาร เช่น ยอดผักทอง (ยอดมะนาวแก้ว) มะเขือพวง (มะแคว้ง) มะเขือเปราะ (หมากเขือ) น้ำเต้า (มะนาว) ยอดมันสำปะหลัง (ยอดมันค้าง) น้อย (ผักเมี้ยว หรือมะเขือเครือ) ผักกาดคางคัง (ผักกาดเขียว) เนื้อสัตว์ที่ใช้ได้แก่ เนื้อวัว และปลาชนิดต่าง ๆ ปลาที่พบมากได้แก่ ปลานิลขนาดเท่าฝ่ามือ ซึ่งได้จากหนองน้ำสาธารณะที่มีใน ทุกหมู่บ้าน ส่วนอาหารเหนียมนี้อย่างวุ้นตากแห้งและปลาแห้ง จึงกล่าวได้ว่า อัตลักษณ์อาหารไทลื้อในสิบสองปันนา จะมาจากพืชผักพื้นบ้านและใช้ปลาเป็นหลักในการทำอาหาร ส่วนเครื่องปรุง นิยมใช้เครื่องปรุงง่าย ๆ เช่น กระเทียม หอม พริกชี้ฟ้าเม็ดใหญ่ (ชาวไทลื้อในสิบสองปันนา เรียกว่า พริกเขียวหรือพริกดิบ) และพบว่ามีการใช้พริกแห้งปนมากที่สุด เครื่องปรุงรส นิยม ใช้เกลือปรุง รสเค็ม โดยส่วนใหญ่เป็นเกลือสินเธาว์ ที่มาจาก บ่ออะฮะในเมืองซือเหมา (หู่เออร์) มีการใช้น้ำปู และถั่วเน่า ปรุงรสและแต่งกลิ่นอาหาร จากการสังเกตและการสัมภาษณ์ พบว่า ชาวไทลื้อมีการใช้ซอสปรุงรส ตามแนวการบริโภค

ของชาวฮั่น หรือฮ่อ ซึ่งหมายถึง คนจีน ที่อยู่ในมณฑลยูนนาน (การเรียกชื่อคนจีนว่า ฮ่อ สำหรับชาว ล้านนา หมายถึงคนจีนที่นับถือศาสนา อิสลาม เช่น กลุ่มฮ่อในย่านชุมชนช้างคลานของจังหวัด เชียงใหม่) เครื่องเทศ (Spices) และสมุนไพร (Herbs) ที่นิยมใช้ ได้แก่ จิง หมากฮ่อ (เครื่องเทศ ชนิดหนึ่ง) โป๊ยกั๊ก (ปาก่อ) และใบตะไคร้

2. อัตลักษณ์อาหารไทลื้อในล้านนา

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักและการสังเกตวิถีชีวิตและลักษณะอาหารในหมู่บ้านและตลาดใน หมู่บ้านรวมทั้งตลาดประจำอำเภอ เพื่อสังเกตวิถีชีวิตและลักษณะอาหารของชาวไทลื้อในอำเภอ เชียงคำ และอำเภอดอยสะเก็ด ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ผู้วิจัยเลือกเป็นตัวแทนของชาวไทลื้อในเขตล้านนา จากการสัมภาษณ์ และการสังเกต พบว่าอาหารไทลื้อในเขตล้านนา มีอัตลักษณ์ของตนเองที่ เชื่อมโยงมาจากพื้นที่ดั้งเดิม กล่าวคือ ชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำ เป็นกลุ่มที่อพยพมาจาก เมืองพง เมืองห่วน และเมืองมาง ซึ่งหมู่บ้านเหล่านี้อยู่ติดแม่น้ำโขง ใกล้ประเทศลาว ส่วนชาวไทลื้อ ใน อำเภอดอยสะเก็ด เป็นกลุ่มไทลื้อที่อพยพมาจากเมืองหลวง ซึ่งเป็นเมืองใหญ่ อยู่ติดชายแดนประเทศ จีนและประเทศพม่า ดังนั้น อัตลักษณ์ของอาหารไทลื้อใน 2 เมืองนี้ จึงมีบางอย่าง ที่เหมือนกัน และ บางอย่างที่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม พบว่า อาหารไทลื้อที่ใช้ในพิธีกรรมของ 2 เมืองนี้ มีการใช้ อาหารและเครื่องประกอบในพิธีกรรมที่เหมือนกันและมีความใกล้เคียงกับอาหารในพิธีกรรมของ เขตสิบสองปันนา

อาหารที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ในอำเภอเชียงคำ มีอาหารที่เรียกว่า “แอ่งและ” ส่วนใน อำเภอดอยสะเก็ด มีอาหารที่เรียกว่า “แกงผักสัง และหน่อหอย” ส่วนวิธีการประกอบอาหาร พบว่า อัตลักษณ์อาหารของชาวไทลื้อทั้ง 2 พื้นที่ที่มีการประกอบอาหารที่แตกต่างกันในบางชนิด กล่าวคือ การทำน้ำขนมจีนในอำเภอเชียงคำ จะใช้เนื้อหมูผสมเนื้อปลา จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ในอำเภอเชียงคำ ได้ข้อมูลว่า ในสมัยก่อน อำเภอเชียงคำมีปลาชุกชุมมาก และเนื้อหมูมีราคาแพง ต้องใช้เงินซื้อจากพ่อค้าหรือไปซื้อจากตลาด แต่ชาวไทลื้อในหมู่บ้าน สามารถไปจับปลาในแม่น้ำ ลำคลองได้ จึงนำปลามาผสมกับเนื้อหมู ในปัจจุบัน น้ำขนมจีนของชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำ จึงมี ลักษณะเฉพาะของกลุ่มไทลื้อในอำเภอนี้ นอกจากน้ำขนมจีนจะมีความแตกต่าง ไปจากชาวไทลื้อ ในพื้นที่อื่น ๆ แล้ว ยังพบว่า มีอาหารที่มีลักษณะเฉพาะของชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำ อีก 2 ชนิด ได้แก่ แกงโสะ และผักกาดจ้อลื้อ การทำแกงโสะของชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำ จะใช้กะทิและ เครื่องแกงเผ็ด เป็นส่วนประกอบส่วนการทำผักกาดจ้อลื้อ ชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำ จะใช้ผักกาดขม ที่มีลักษณะเหมือนผักกาดขาวปลีที่คนจีนใช้ทำผักกาดดองมาทำผักกาดจ้อลื้อและใส่กะทิเล็กน้อย ส่วนชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ดจะใช้มะเฟืองปรุงรสเปรี้ยวในการทำผักกาดจ้อ อย่างไรก็ตาม ลักษณะของอาหารไทลื้อที่เป็นลักษณะร่วมที่นับว่าเป็นอัตลักษณ์ของชาว ไทลื้อ คือ การรับประทาน

น้ำปู การรับประทานน้ำพริกน้ำผัก การรับประทานปลาปิ้งที่มีเครื่องปรุงมากกว่าปลาปิ้งทั่วไปที่ทาเกลือ เพียงอย่างเดียวเท่านั้น จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักในเขตล้านนา พบว่า ชาวไทลื้อในเขต ล้านนา มีการใช้ถั่วเน่า 2 แบบ ได้แก่ ถั่วเน่าเมอะหรือถั่วเน่าเปียก และถั่วเน่าแผ่นหรือถั่วเน่าแข็ง ส่วนในอำเภอเชียงคำ มีถั่วเน่าที่ผสมเครื่องปรุงแบบเข้มข้น และทำให้สุกด้วยการนำไปทอด เรียกว่า “ถั่วเน่า อ้อบแอ็บ” ส่วนอาหารหวานที่ชาวไทลื้อในเขตล้านนาเชื่อว่า เป็นขนมดั้งเดิมของ ชาวไทลื้อ ได้แก่ ขนมปาด (ขนมศิลาอ่อนหรือสะละออน)

สรุปได้ว่า ชาวไทลื้อใน 2 พื้นที่ มีอัตลักษณ์ของอาหารไทลื้อใน 2 ลักษณะ กล่าวคือ ลักษณะของอาหารไทลื้อที่มีความเหมือนกันหรือกล่าวได้ว่า อาหารไทลื้อของทั้ง 2 พื้นที่ที่มีลักษณะร่วม ที่เหมือนกัน ได้แก่ การรับประทานข้าวเหนียว การรับประทานอาหารประเภทผักเป็นส่วนใหญ่ และ มีการรับประทานอาหารประเภทปลา อาหารอื่น ๆ ที่มีการรับประทานเหมือนกัน ได้แก่ การรับประทาน น้ำปู (น้ำปู) การรับประทานน้ำผัก (น้ำพริก) และการรับประทานข้าวแคบ อย่างไรก็ตาม จากการวิจัย พบว่า ในแต่ละพื้นที่มีอาหารไทลื้อที่แสดงถึงความเป็นอัตลักษณ์ของแต่ละพื้นที่ที่ทำให้เกิดความ แตกต่าง เช่น ในสิบสองพันนามีการใช้ ขอส และซีอิ้ว ตามแบบวัฒนธรรมอาหารของจีน ส่วนใน ล้านนามีการใช้วัตถุดิบที่แตกต่างไปตามพื้นที่ เช่น ชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำ มีอาหารที่เรียกว่า ยำ แอ่งและ ส่วนชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด มีอาหารที่เรียกว่า แกงผักสัง และหน่อหอย ลักษณะ เช่นนี้ เกิดขึ้นเพราะความแตกต่างทางด้านระบบนิเวศวิทยาในแต่ละพื้นที่และลักษณะความแตกต่าง ในแหล่งพื้นที่ดั้งเดิมที่เคยตั้งถิ่นฐานอยู่ในช่วงก่อนการอพยพที่มีส่วนทำให้อัตลักษณ์ของอาหารไทลื้อ ในแต่ละพื้นที่แตกต่างกัน

การแพร่กระจายทางวัฒนธรรมอาหารไทลื้อ : พลวัตของอาหารไทลื้อ

การแพร่กระจายทางวัฒนธรรม หมายถึง การที่วัฒนธรรมที่เคยมีอยู่ในแหล่งหนึ่งถูก นำไปปรากฏอยู่ในอีกแหล่งหนึ่ง ซึ่งอาจจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ได้ ในที่นี้หมายถึงวัฒนธรรมด้าน อาหารไทลื้อในเขตสิบสองพันนา ที่ถูกแพร่กระจายเข้ามาในล้านนาผ่านกลุ่มชาวไทลื้อที่อพยพเข้ามา ด้วยเหตุผลหลายประการ การเข้ามาอยู่ในสิ่งแวดล้อมหรือวัฒนธรรมใหม่ ชาวไทลื้อได้อาศัย กระบวนการทางวัฒนธรรมหลาย ๆ รูปแบบเพื่อให้วัฒนธรรมของชาวไทลื้อดำรงอยู่ได้ เช่น การปรับปรุง และการกลืนกลายทางวัฒนธรรม

ส่วนคำว่า พลวัต นั้น เสรี พงศ์พิศ (2547 : 110) ได้ให้ความหมายของ พลวัต ว่า พลวัต เป็นพลังที่ก่อให้เกิดการเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง เป็นพลังที่มีกฎเกณฑ์ที่เกี่ยวข้องกันหลายด้าน ส่วน สมชาย ลำดวน (มปป : 23) อธิบายว่า พลวัต เป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีการเกิด การตั้งอยู่ และการดับไป กล่าวคือวัฒนธรรมบางอย่างเกิดขึ้นมาในสังคมหนึ่ง การเกิดของวัฒนธรรมนั้นอาจ เกิดขึ้นจากการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมจากที่หนึ่งไปสู่ที่หนึ่ง หรือเกิดจากการหยิบยืมทาง

วัฒนธรรม และวัฒนธรรมนั้นได้ดำเนินไปในระยะหนึ่ง เมื่อสังคมมีการรับวัฒนธรรมใหม่อีก วัฒนธรรมเดิมก็จะสูญหายหรือดับไป ปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นกับสังคมทั่วไป หากสังคมใดเข้มแข็ง การรับเอาวัฒนธรรมใหม่จะทำให้ยาก ปัจจัยในการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมของแต่ละสังคม จึงมีความสำคัญ กับการเกิด การตั้งอยู่ และการดับไป ของวัฒนธรรมในสังคมนั้น ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นพลวัตทางวัฒนธรรมหรือการเคลื่อนไหวของวัฒนธรรม

ดังนั้นการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมอาหารไทลื้อจึงเป็นความเคลื่อนไหวของอาหารไทลื้อจากเขตสิบสองพันนาสู่ล้านนา ในการวิจัยครั้งนี้ จึงแบ่งการศึกษาเป็น 2 ส่วน คือพลวัตทางวัฒนธรรมอาหารไทลื้อในสิบสองพันนาจากอดีตถึงปัจจุบัน และพลวัตทางวัฒนธรรมของอาหารไทลื้อในล้านนาจากอดีตถึงปัจจุบัน ในแต่ละส่วนประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลง การกลืนกลายและการผสมกลมกลืนด้านวัฒนธรรมอาหารใน 3 ช่วงคือ ช่วงดั้งเดิม ช่วงการเคลื่อนย้าย และช่วงการแพร่กระจายของโลกาภิวัตน์

พลวัตทางวัฒนธรรมของอาหารไทลื้อในสิบสองพันนาจากอดีตถึงปัจจุบัน

สืบเนื่องมาจากการค้นรื้อต่อสู่เพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ และการเสาะแสวงหาพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ มนุษย์จึงต้องเดินทางเพื่อให้ได้สิ่งที่ตั้งเป้าหมายไว้ ดังนั้นเมื่อชาวไทลื้อได้เคลื่อนย้ายตนเองจากเมืองหนองแส ตาตีปู หรืออาณาจักรน่านเจ้าเดิม (ปัจจุบัน คือ เมืองขุนหมิง) ตามหลักฐานที่ปรากฏในประวัติศาสตร์ โดยเคลื่อนย้ายลงมาทางใต้ จนมาพบพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ ในเขตป่าร้อนชื้น พวกเขาจึงได้ตั้งหลักแหล่งอยู่ในเขตที่เรียกว่า “สิบสองพันนา” ในปัจจุบัน จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งเป็นหัวหน้าหมู่บ้าน เขาได้กล่าวถึง เมืองขุนหมิงว่า

“...คนไตลื้อเขาฮ้องเมืองขุนหมิงว่า เมืองหนองแส หรือ เมืองแสถ้าถามคนไตลื้อว่าฮู้จักเมืองขุนหมิงก่อ บ่มีไผฮู้จัก ต้องเ็นว่า เมืองแสหรือเมืองหนองแส...คนไตลื้อเรียกเมืองขุนหมิงว่า เมืองหนองแส หรือเมืองแส ถ้าถามคนไตลื้อว่าฮู้จักเมืองขุนหมิงไหม ไม่ค่อยมีใครฮู้จัก ต้องบอกว่าเมืองแสหรือเมืองหนองแส...”

จากการให้สัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักเกี่ยวกับเรื่องราวการตั้งถิ่นฐานของบรรพบุรุษ ในยุคแรก ๆ ที่อพยพเข้ามาสู่สิบสองพันนา ทุกคนต้องใช้ความอดทน มีระเบียบวินัยและเชื่อฟังผู้นำ การอยู่รวมกันเป็นกลุ่มก้อนนับเป็นยุทธวิธีที่สำคัญ เพื่อให้ตนเองปลอดภัยจากสัตว์ป่า การจัดเวรยาม และด้วยความเป็นเพื่อน เป็นพี่ เป็นน้อง จึงทำให้การปกครอง การว่ากล่าวตักเตือน สามารถทำได้ง่าย เมื่อได้สภาพทางภูมิศาสตร์ที่เหมาะสมในการสร้างบ้านเรือน ซึ่งได้แก่ บริเวณที่อยู่ใกล้แม่น้ำ มีแนวราบติดภูเขา ชาวไทลื้อจะเริ่มค้นด้วยการหาไม้ไผ่มาทำเป็นเสา ยกพื้นสูงเหนือระดับ

พื้นดิน เพื่อให้พ้นจากสัตว์เลื้อยคลานและสัตว์ที่มีพิษ เช่น ตะขาบ การเลือกใช้วัสดุดิบในการสร้างบ้านนั้นจะเลือกจากวัสดุดิบที่หาได้ง่าย รอบ ๆ บริเวณที่ตั้งหมู่บ้าน เช่น ไม้ไผ่ นอกจากจะใช้ไม้ไผ่มาทำเสาแล้ว ชาวไทลื้อยังใช้ไม้ไผ่มาผ่าครึ่งแล้วทุบให้แตกทำเป็นฟากปูพื้น บางส่วนของไม้ไผ่จะถูกนำไปเหลาหรือจักเป็นเส้นหนา ๆ เพื่อสานเป็นฝาขัดแตะ และเปิดช่องทำหน้าต่างเล็ก ๆ ชาวไทลื้อเรียกว่า “ป่อง” หมายถึง หน้าต่าง ส่วนหลังคาใช้หญ้าคาที่หาได้ง่ายในบริเวณชายป่า เมื่อสร้างบ้านสำหรับอยู่อาศัยเรียบร้อยแล้ว ชาวไทลื้อก็จะถางป่าเพื่อทำนา บางส่วนก็ทำสวนเล็ก ๆ เพื่อใช้ปลูกพืชผัก ที่ทำเป็นอาหารได้ การหาอาหารของชาวไทลื้อในยุคแรก จะปลูกพืชผักตามฤดูกาลไว้ในสวนและพืชผักบางส่วนหาได้จากแนวชายป่า และบางครั้งก็เข้าไปหาในป่าลึก เช่น หน่อไม้ หน่อหวาย นอกจากนี้ชาวไทลื้อจะรวมกลุ่มกันครั้งละ 3-4 คนเพื่อเข้าไปในป่าล่าสัตว์ เช่น เนื้อกิ้ง เนื้อฟาน (เลียงผา) ตีผึ้ง ตีต่อ เมื่อได้เนื้อสัตว์ จะนำมาแบ่งปันกัน เรียกว่า “แบ่งปัน” หรือ “ตกปัน” หมายถึง การแบ่งเป็นกอง ๆ กองละเท่า ๆ กัน ตามจำนวนสมาชิกที่ไปล่าสัตว์ด้วยกัน ซึ่งแต่ละคนจะต้องนำไปแบ่งปันญาติพี่น้องต่อ ๆ ไป ห้ามเก็บไว้กินเอง ถือเป็นหลักการว่า เมื่อได้สัตว์ใหญ่มาต้องแบ่งปัน จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักในสิบสองปันนา จำนวน 20 คน พบว่าผู้ให้ข้อมูลทั้ง 20 คน เชื่อว่าตนเองเป็นคนไทลื้อที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ในบริเวณที่อยู่อาศัยในปัจจุบันเมื่อเข้ามาอยู่มากขึ้น และชุมชนมีความเข้มแข็ง จึงจัดตั้งศูนย์รวมจิตใจ นั่นคือ การสร้างวัด

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งเป็นกำนันหมู่บ้าน พูดถึงการสร้างหมู่บ้านและสร้างวัดว่า

“...ในช่วงแรกเข้ามา 20 กว่าหลังคาเรือน มีกุน (คน) ไตลื้อเฮาซัก 50-60 กุน กุนชาย ก็มีกุนยিং ก็มี เอาควายมาด้วย เอามันมาจួយเยาะนา สักฟ่องก็ เอามันลากล้อ ใช้ต่างข้าวต่างน้ำ สมัยดีเข้ามาอยู่สังคาดได้ 230 โต้ (จุลศักราช ที่ 230 ปัจจุบันจุลศักราช 1372 +1181 คือ พุทธศักราช 2553) และสร้างวัดในปีสังคาด 755 โต้ ส่วนเรื่องอื่น น่าเสียดายที่บ่อมีไฟต้องไว้ (ต้องหรือแค้น หมายถึง การเขียน หรือบันทึกไว้)....ในช่วงแรกเข้ามา 20 กว่าหลังคาเรือน มีคนไทลื้อประมาณ 50-60 คน ผู้ชายก็มีผู้หญิงก็มี เอาควายมาด้วย เอามาทำนา บางทีก็ใช้ลากเกวียน ใช้บรรทุกข้าว บรรทุกน้ำ ขณะที่มาอยู่นั้นเป็นปี จ.ศ. 230 สร้างวัดในปี จ.ศ.755 ส่วนเรื่องอื่น น่าเสียดายไม่มีใครบันทึกไว้---”

ผู้ให้ข้อมูลหลักอีกท่านหนึ่งที่เคยบวชเรียน เล่าให้ฟังว่า

“...บางบ้านมีป๊อบ ไว้หลายเหมือนกัน แต่พอถึงสมัยฮ่องเมือง ใครมีป๊อบ เป็นตัวไต่ลื้อหรือตัวธรรม เก็บไว้บ่อได้ ต้องเอามาจี้หื้อหมด คนไต่ลื้อเฮา ชักพ่อง ก็ลักเก็บไว้ก็มีเหมือนกัน นอกจากสมัยฮ่องเมืองแล้ว ก็ยังมีหมู่ กะลา เข้ามาเขาก็บังคับหื้อจี้ไฟบ่อหื้อเก็บไว้...---บางบ้านมีเอกสารใบลาน ไว้หลายผูก แต่พอถึงสมัยที่ชาวจีนหรือพวกฮั่น เข้ามาในยุคลปฏิวัติ วัฒนธรรม ใครมีเอกสารเป็นภาษาไทย หื้อเก็บไว้ ต้องเอามาเผา คน ไต่ลื้อบางคนก็แอบเก็บไว้ นอกจากพวกฮั่นแล้ว ยังมีพวกฝรั่งเศส เข้ามาก็ บังคับให้เผาหื้อเก็บไว้---”

ในการเข้าอยู่ในพื้นที่ส่วนใหญ่ชาวไทลื้อ จะเลือกทำเลที่ตั้งอยู่ใกล้แม่น้ำเพื่อใช้เป็น แหล่งทำมาหากิน เช่น ในเมืองฮ่า จะอยู่ใกล้แม่น้ำโขงตอนบน ที่ชาวไทลื้อเรียกว่า น้ำของ ส่วน เมืองหลวง จะเลือกอยู่ใกล้แม่น้ำเงะ การอพยพเข้ามาในพื้นที่ที่อาศัยอยู่ในปัจจุบัน เป็นการอพยพเข้า มาครั้งแรก โดยมีจุดประสงค์คือการขยายที่ทำกิน และคิดว่าตรงนี้มีแหล่งน้ำอุดมสมบูรณ์ การอพยพ เข้ามา ส่วนใหญ่เริ่มต้นจากกลุ่มเล็ก ๆ ผู้คนที่อพยพเข้ามาได้แก่ เพื่อน พี่น้อง จึงตั้งบ้านเรือนอยู่ รวมกัน ด้วยเหตุนี้ การแต่งงานจึงเลือกแต่งงานกับคนไทลื้อด้วยกันเท่านั้น เนื่องจาก คนไทลื้อยึดถือ ศักดิ์ศรีของตนเอง คิดว่าตนเองดีกว่ากลุ่มชาติพันธุ์อื่น เพราะมีภาษาพูดและภาษาเขียน ซึ่งเหตุผลนี้ เป็น เหตุผลสำคัญที่ถูกเลือกและแต่งตั้งให้เป็นเขตปกครองตนเองชนชาติไทลื้อสิบสองพันนา ผู้ให้ ข้อมูลหลักท่านหนึ่งซึ่งเป็นปราชญ์ท้องถิ่น เล่าให้ฟังว่า

“...สมัยก่อน คนไต่ลื้อเฮาบ่อแต่งบ่อเอากับไผ่ ถึงขนาดมีคำฮู้ว่า ถ้าอยาก เป็นคนทุกซ์ คนยาก คนจนหรือขอทานหื้อไปเอาอีก้อหรืออาข้า...---สมัย โบราณคนไทลื้อ ไม่แต่งงานกับใครหรือกลุ่มชาติพันธุ์อื่น และมีคำกล่าว ว่า ถ้าอยากเป็นคนยากจนหรืออยากเป็นขอทานให้ไปแต่งงานกับอีก้อหรือ อาข้า---”

เนื่องจากในเขตสิบสองพันนามีกกลุ่มชาติพันธุ์มากมาย แต่ทางรัฐบาลจีนให้การรับรอง เพียง 55 กลุ่มชาติพันธุ์ จากความหลากหลายทางชาติพันธุ์นี้เอง จึงทำให้อาหารของชาวไทลื้อและ อาหารของกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ มีความเหมือนและใกล้เคียงกัน เช่น อาหารจากแมลง จากการ สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่า การนำหนอนไม้ไผ่หรือคั่วงไม้ไผ่ (รตคว่นของล้านนา) มาเป็น อาหารได้รับความนิยมในกลุ่มของชาวจีนะมาก่อน

จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงด้านอาหารไทลื้อ ผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 20 คน สรุปได้ว่า ในปัจจุบันอาหารไทลื้อมีการเปลี่ยนแปลงไปแต่ไม่มากนัก การเปลี่ยนแปลงที่พบได้แก่ การนำเอาวัตถุดิบและเครื่องปรุง จากคนจีนมาใช้กับอาหารไทลื้อ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงในด้านรสชาติและการใช้อุปกรณ์

รสชาติของอาหารไทลื้อที่เปลี่ยนแปลงไป ได้แก่ การใช้ชีอิ้วแบบคนจีน ลดความเผ็ดในอาหาร ส่วนอุปกรณ์ เดิมชาวไทลื้อมีถ้วยขนาดเล็กกลางปากถ้วยแบนเล็กน้อย คนไทลื้อเรียกว่า “หวาน” ใช้เป็นถ้วยแบ่ง แต่ในปัจจุบันจะพบถ้วยแบ่งแบบจีนมากขึ้น อุปกรณ์อีกชิ้นหนึ่ง คือ หม้อที่ทำจากเครื่องปั้นดินเผา ปัจจุบันอุปกรณ์ที่ใช้ต้มแกง เป็นอุปกรณ์ที่ทำจากอะลูมิเนียม เป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้ในสำหรับอาหารหรือโตกข้าว จากเดิมไม่มีการใช้ช้อนหรือตะเกียบ แต่ปัจจุบันมีตะเกียบหรือไม้ทุ สำหรับคีบอาหาร ซึ่งการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก เกี่ยวกับการใช้ตะเกียบ พวกเขาตอบว่า ไม่ทราบเหมือนกันว่าตะเกียบเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งใน โตกของชาวไทลื้อตั้งแต่ช่วงใด แม้แต่กลุ่มชาติพันธุ์อื่น เช่น อีเก้อ จีเนาะ ก็ใช้ตะเกียบ เช่นกัน ส่วนในคุ่มหรือในหอคำ มีการใช้ตะเกียบเนื่องจากในสมัยก่อนต้องมีการตรวจสอบหาสารพิษหรือยาพิษในอาหารก่อนนำไปให้กษัตริย์ ชุนนาง ที่มีหน้าที่เกี่ยวกับอาหารจึงได้นำเอาตะเกียบที่ทำด้วยเงินมาใช้ในการตรวจสอบหาสารพิษในอาหาร ต่อมาตะเกียบจึงมีใช้แพร่หลาย

การปฏิวัติวัฒนธรรม (ค.ศ. 1966-ค.ศ. 1975) ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอาหาร เช่นกัน กล่าวคือ รัฐบาลจีนมีนโยบายให้ทุกพื้นที่ที่ปลูกข้าวได้ ต้องปลูกเฉพาะข้าวเจ้าเท่านั้น เนื่องจาก ต้องส่งข้าวไปเลี้ยงผู้คนทั่วประเทศ ด้วยนโยบายของการเป็นแหล่งข้าวที่ใช้เลี้ยงคนทั่วประเทศ คนไทลื้อทุกคนต้องช่วยกันผลิตข้าว ไม่ว่าคนนั้นจะเป็นเชื้อเจ้าแผ่นดินหรือ คนธรรมดาก็ต้องช่วยกันทำนาปลูกข้าว ทำให้ชาวไทลื้อไม่มีข้าวเหนียวกิน เหตุการณ์ช่วงนี้และในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 (พ.ศ. 2485-พ.ศ. 2489) มีชาวไทลื้ออพยพหนีออกจากเมืองกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ (Wijeyewardene, Gehan, อ้างถึงใน วสันต์ ปัญญาแก้ว, 2550 : 10) และจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักท่านหนึ่งที่ทำหน้าที่เป็นครู (เหล่าซือ) ได้ให้ข้อมูลช่วยให้เห็นสภาพของชาวไทลื้อในขณะนั้นว่า

“...สมัยก่อน คนไทลื้อเขา ต้องเยี่ยะกันรวม เวลาค่อยข้าว ก็ค่อยรวมกัน พ่อแม่แม่เฒ่าให้ฟังว่า จะมีคนเห็ดของค้อยของจีน ในหม้อหลวง คนไทลื้อก็เข้าแถว ไปเอา ค้อยนั้ ๆ ก็บ่อได้ เพราะต้องแบ่งข้าวไปส่ง ส่วนกลาง ถ้าใครอยากค้อยอะสัง ที่เกียดค้อย ถ้ามอบ (แอบไปทำอาหารเอง) ไปเห็ดเอา จะถูกจับถูกตี ถือว่าบ่อฮักส่วนรวม สมัยนั้น ต้องยึดมั่นตามคติว่า “รวมใจเป็นหนึ่ง” ค้อยเหมือนกัน ทุกข์เหมือนกัน คนไทลื้อบางคนก็ร้องไห้ อยากค้อยข้าวเหนียว ข้าวนี้่ ก็บ่อได้ค้อย...---สมัยก่อนคนไทลื้อ ต้องทำงานรวมเวลากินข้าวก็กินรวมกัน ตาหวดยายหวดเฒ่าให้ฟังว่าจะมีคน

ทำอาหารในภาชนะใหญ่ คนไทลื้อก็เข้าแถวไปเอาอาหาร กินมากก็ได้
เพราะต้องแบ่งข้าวไปส่งส่วนกลาง ถ้าใครอยากกินอะไรที่เคยกิน แล้ว
แอบไปทำ จะถูกเขี่ยตัก ถือว่าไม่รักส่วนรวม สมัยนั้น ต้องยึดคติรวมใจ
เป็นหนึ่ง กินเหมือนกัน ทุกข์เหมือนกัน คนไทลื้อบางคนก็ร้องไห้ เพราะ
อยากกินข้าวเหนียว ก็ไม่ได้กิน...”

ยุคต่อมาเมื่อยกเลิกการปฏิวัติวัฒนธรรม ทหารจีนบางกลุ่มก็ไม่กลับที่ตั้ง แต่ตั้งตนเป็น
ผู้ยิ่งใหญ่ในหมู่บ้าน และทำการค้า รวมทั้งนโยบายที่ต้องการให้นักวิชาการจีนเข้ามาให้ความรู้
ทางการเกษตรกับชาวไทลื้อ โดยอนุญาตให้นักวิชาการจีนเข้ามาจับจองพื้นที่ในเขตสิบสองพันนา
ได้ตามใจชอบ ทำให้วัฒนธรรมอาหารของชาวจีนเข้ามามีอิทธิพลต่ออาหารไทลื้อในหลาย ๆ ด้าน
เช่น การใช้ชีอิ้วปรุงรสอาหาร การใช้น้ำมันในการทอดและผัด การใช้ผงชูรส (คนจีนเรียกผงชูรส
ว่าเว่ยจิน)

ยุคปัจจุบันหรือยุคโลกาภิวัตน์ เป็นยุคไร้พรมแดน การติดต่อข่าวสารเป็นไปอย่างรวดเร็ว
ข่าวสารและความรู้ต่าง ๆ และเทคโนโลยีด้านต่าง ๆ แพร่กระจายเข้าสู่หลาย ๆ พื้นที่ทั่วทุกมุมโลก
ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ในสิบสองพันนาก็เช่นกัน การเพาะปลูกแบบจีนที่เน้น
ปริมาณ ทำให้มีผลผลิตทางการเกษตรวางขายในตลาดมากมาย พืชผักของบริษัทเจียได้ มีมากมาย
ในท้องตลาด เช่น พริกหวาน พริกชี้ฟ้าเม็ดใหญ่ มะเขือเทศลูกใหญ่ อาหารไทลื้อจึงมีการประยุกต์
ใช้พืชผักเหล่านี้เป็นส่วนประกอบ พืชผักเหล่านี้จะทำให้รสชาติของอาหารดั้งเดิมของชาวไทลื้อ
เปลี่ยนไปไม่เหมือนเดิม การใช้เตาแก๊ส ก็มีผลต่ออาหารปิ้งย่าง เช่น การทำน้าหมีมะเขือมาน
ต้องย่างมะเขือเทศให้หอมและนุ่ม อุปกรณ์ที่เหมาะสม คือเตาถ่าน แต่ด้วยความเจริญที่เปลี่ยนแปลง
ไปชาวไทลื้อเปลี่ยนจากการย่างด้วยเตาถ่านมาใช้เตาแก๊สแทน

เมื่อความเจริญเข้ามาสู่พื้นที่สิบสองพันนาด้วยความรวดเร็ว รูปแบบการกินอาหารไทลื้อ
ก็เปลี่ยนแปลงไป จากเดิมที่เคยมีความพิถีพิถันในการจัดอาหารที่ต้องกินคู่กันจึงจะรสชาติอาหาร
ให้เด่นชัด ก็ต้องลดความพิถีพิถันเหล่านั้นลง เนื่องจากต้องรีบเร่งทำงานแข่งกับเวลา

นอกจากนี้การรับประทานตามแนวแฟชั่น เกิดขึ้นมากในหมู่วัยรุ่น จากการสังเกต เมื่อผู้วิจัย
เข้าไปในสิบสองพันนาในปี พ.ศ. 2551 ยังไม่พบร้านอาหารแบบฟาสต์ฟู้ด แต่ในปี พ.ศ. 2552 มีร้าน
ไก่ทอดเคเอฟซี ซึ่งของดั้งเดิมมาจากสหรัฐอเมริกาไปเปิดสาขาในสิบสองพันนา จากการที่กลุ่ม
วัยรุ่น เริ่มเข้าสู่การทำงาน เมื่อเวลากลับไปเยี่ยมบ้าน พวกเขาได้นำเอาอาหารชนิดใหม่กลับไปสู่
ครอบครัวในหมู่บ้านไทลื้อด้วย

ดังที่กล่าวมาแล้วว่าสิบสองพันนาเป็นเมืองที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ จากการสังเกต
ผู้วิจัยพบว่าในสิบสองพันนา มีร้านอาหารไทใหญ่ ร้านอาหารของชาวมุสลิม ร้านอาหารของ

ชาวตะวันตกในย่านเชียงล้าน รวมทั้งมีร้านอาหารไทย ด้วย ดังนั้นจึงเห็นการผสมผสาน ทางวัฒนธรรมอาหารของหลายกลุ่มชาติพันธุ์ แต่สำหรับกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อที่เป็นกลุ่มที่มีประชากรมากที่สุด ในสิบสองพันนา ยังคงพบเห็นอาหารไทลื้อที่เป็นเอกลักษณ์ได้ทั่วไป เช่น น้ำหมัก น้ำปู ยำรากผักคาวตอง ผักกุ่มคองและส้มวัว

พลวัตทางวัฒนธรรมของอาหารไทลื้อในด้านนาจากอดีตถึงปัจจุบัน

จากการศึกษาของนักวิชาการด้านกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อ หลาย ๆ ท่าน เช่น บรรยง จิระนคร และรัตนพร เศรษฐกุล (2551 : 10-36) และประชน รักพงษ์ (2537 : 15) ได้กล่าวถึงชาวไทลื้อในด้านนาว่า มีถิ่นอาศัยเดิม อยู่ในสิบสองพันนา และได้อพยพลงมาทางใต้ด้วยเหตุผลนานาประการ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ท่านหนึ่ง เล่าถึงการเข้ามาตั้งถิ่นฐานในดอยสะเก็ดว่า ที่อยู่อาศัยหาได้ง่าย เนื่องจากยังมีที่ว่างเปล่าอีกมาก

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักในอำเภอเชียงคำ สรุปได้ว่ากลุ่มชาวไทลื้อในล้านนามีความภาคภูมิใจว่า บรรพบุรุษของพวกเขามาจากสิบสองพันนา พวกเขาจึงเชื่อว่า อาหารที่พวกเขารับประทานมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมีรากเหง้ามาจากอาหารในสิบสองพันนา ซึ่งแตกต่างไปจากอาหารที่คนพื้นเมืองหรือชาวไทยวนรับประทาน การสืบทอดวิธีการทำอาหารและรสชาติอาหาร การเลือกวัตถุดิบ ตลอดจนความเชื่อเกี่ยวกับอาหารจากรุ่นสู่รุ่น ตั้งแต่มาตั้งถิ่นฐานในล้านนา ดังนั้นอาหารบางอย่างถึงแม้เวลาจะล่วงมานานนับร้อยปี ชาวไทลื้อก็ยังอนุรักษ์ไว้ และมีร่องรอยให้สืบค้นเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ผ่านความรู้เกี่ยวกับอาหารได้อย่างชัดเจน เช่น วัฒนธรรม การรับประทาน น้ำพริกน้ำผัก การรับประทานน้ำปู การทำผักกาดส้ม และการทำข้าวแคบ สิ่งเหล่านี้จะเรียนรู้เฉพาะในกลุ่มชาวไทลื้อว่าอาหารแต่ละชนิดจะต้องรับประทานอย่างไร และจะรับประทานคู่กับอาหารสิ่งใด จึงจะมีรสชาติดีหรือเสริมรสชาติกัน จากการศึกษาได้มีข้อค้นพบที่น่าสนใจ ได้แก่ อาหารไทลื้อที่พบในอำเภอเชียงคำและอำเภอดอยสะเก็ด มีทั้งอาหารไทลื้อที่เหมือนกันและต่างกันในบางอย่างที่เป็นเช่นนี้ เนื่องมาจากต้นทางของการอพยพในรุ่นบรรพบุรุษ มาจากหลายหมู่บ้าน ถึงแม้ว่าจะมาจากดินแดนสิบสองพันนาเหมือนกัน ตัวอย่างเช่น ชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา อพยพมาจากเมืองมาง เมืองพง เมืองห่วน ในคราวที่มีการอพยพมาจากสิบสองพันนาต้องเดินทางผ่านป่า ผ่านเทือกเขาอย่างอดอยาก จึงมีการเสาะแสวงหาอาหารด้วยการอาศัยวัตถุดิบที่มีในป่า เช่น การเก็บใบต้นแอ่งและมาทำเป็นอาหาร เพื่อประทังชีวิต ซึ่งพบว่ายังมีการรับประทานอาหารชนิดนี้อยู่ในปัจจุบัน ในขณะที่ชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ไม่รู้จักอาหารที่ชื่อว่า แอ่งและ และไม่รู้จัก ข้าวแรมพีน เช่นเดียวกับเมื่อผู้วิจัยทำการสอบถามชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำ ว่ารู้จักผักตั้ง ที่ชาวไทลื้ออำเภอดอยสะเก็ด รับประทานหรือไม่ ได้รับคำตอบว่า ไม่รู้จัก ทั้งนี้ เนื่องจากบรรพบุรุษของชาวไทลื้อในอำเภอดอยสะเก็ด อพยพมาจากเมืองหลวง ซึ่งตั้งอยู่ทางตอนใต้ของ

ดินแดนสิบสองพันนาใกล้กับชายแดนพม่า สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงการปรับปรนและการเปลี่ยนแปลงของชาวไทลื้อในแต่ละท้องถิ่น ซึ่งมีเหตุผลหลัก คือมีความจำเป็นและต้องปรับปรนการใช้วัตถุดิบและวิธีการทำอาหารเพื่อความอยู่รอดของพวกเขา ซึ่งจะเห็นได้ชัดจากการต้องอยู่ร่วมกับกลุ่มชนจากชาติพันธุ์อื่น ๆ ทั้งจากกลุ่มชาติพันธุ์ไทยวนที่เป็นคนพื้นเมืองดั้งเดิมและกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ ที่อพยพมารวมกันภายหลัง เช่น กลุ่มชาติพันธุ์ลัวะ กลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ เป็นต้น ซึ่งเมื่อผู้วิจัยสัมภาษณ์เด็ก ๆ ชาวไทลื้อ พบว่าในกลุ่มเด็ก ๆ ไม่สามารถบอกได้ว่าอาหารชนิดใดเป็นอาหารดั้งเดิมของชาวไทลื้อ แต่พวกเขาเข้าใจว่าอาหารพื้นเมืองที่เขารับประทานทุกวัน เช่น แกงผักกาด ผักกาดจอบ น้ำพริกอ่อง แกงฮังเล เป็นอาหารของชาวไทลื้อและจากการสัมภาษณ์อาวุโสในหมู่บ้านที่เคยเดินทางไปดินแดนสิบสองพันนา กล่าวว่า ในดินแดนสิบสองพันนา มีน้ำพริกมะเขือส้ม หรือน้ำพริกมะเขือมาน เหมือนล้านนา (มะเขือส้ม มีผลกลมเหมือนลักษณะของคนท้องซึ่งภาษาไทลื้อและภาษาคนเมืองเรียกคนท้องว่า แม่มาน) แตกต่างกันตรงที่น้ำพริกมะเขือส้มของชาวไทลื้อ ไม่ใส่เนื้อหมูบดลงไป สิ่งนี้แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมอาหาร เมื่อสังคมพัฒนาขึ้น การรับประทานอาหารจะถูกพัฒนาตามไปด้วย เช่นการเติมเนื้อหมูลงในน้ำพริกมะเขือส้ม เพื่อให้ดูว่าบ้านนั้นมีฐานะทางเศรษฐกิจดีกว่าบ้านอื่น หรือมีอันจะกินซึ่งต้องนำเสนอด้วยการมีอาหารประเภทเนื้อสัตว์อยู่ในสำรับอาหารด้วย และมีวิวัฒนาการจวบจนถึงปัจจุบันเราจึงเห็นน้ำพริกมะเขือส้มหรือน้ำพริกอ่องในล้านนามีเนื้อหมูบดเป็นส่วนผสมด้วย ผู้ให้ข้อมูลหลักในอำเภอคอยสะเก็ด ซึ่งเป็นครุภูมิปัญญาไทย ให้ข้อมูลว่า

“...สมัยก่อนบ้านเฮาดูกียาก ออกไปเวียงเจียงใหม่ก็ไกล อาหารการกินก็เสาะตามห้วยตามหนอง ได้ปู ได้ปลา ถ้าได้มาหลาย ก็เอาแกง มาแอ็บได้ หน้อยก็เอามาตำน้ำพริก น้ำพริกมะเขือส้มก็ไม่ใส่จิ้นหลาย มันเป็อง แต่บ้านคนดีเป็นมีกว่าเป็นรวย เป็นก็ใส่จิ้นหลาย เฮาจะกินเหมือนเป็นบ่อได้...---สมัยโบราณ บ้านเรายากจน ออกไปในเมืองเจียงใหม่ก็ไกล วัตถุดิบในการทำอาหารก็หาตามลำห้วยและหนอง ได้ปู ได้ปลา ถ้าได้มากก็เอามาแกง ได้น้อย ก็เอามาทำน้ำพริก น้ำพริกมะเขือเทศ(น้ำพริกอ่อง)ก็ไม่ใส่เนื้อหมูมาก สิ้นเปลือง แต่คนที่บ้านรวยก็เติมเนื้อหมูมาก เราจะทำเหมือนเขาไม่ได้---

ในปัจจุบันจะพบการนำเอาวัฒนธรรมอาหาร เช่น วัฒนธรรมในการรับประทานอาหาร มาสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจ จากการสัมภาษณ์ ชาวไทลื้อในอำเภอคอยสะเก็ดเกี่ยวกับพืชผัก ที่ใช้เป็นอาหาร ผู้วิจัยพบว่า ในปัจจุบันมีการปลูกผักเพื่อการค้านอกเหนือจากปลูกไว้ใช้ในครัวเรือน

เช่น การปลูกผักแว่นขาย เนื่องจากชาวไทลื้อส่วนใหญ่ชอบรับประทานผักแว่น จึงเป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีการนำเอาวัฒนธรรมการรับประทานดั้งเดิมมาต่อยอดเป็นการค้าขาย เพื่อตอบสนองความนิยมในการบริโภค ปรากฏการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นในกลุ่มชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำเช่นกัน กล่าวคือชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำได้นำเอาต้นแอ่งและจากในป่าลึกเข้ามาปลูกในบริเวณบ้านเพื่อนำมาทำเป็นอาหารที่เรียกว่า ยำแอ่งและ ไปจำหน่ายในตลาดประจำหมู่บ้าน ซึ่งในปัจจุบันพบว่า มีการเลียนแบบ ขยายไปในหมู่บ้านอื่น ๆ อีกหลายหมู่บ้าน เช่น ในตลาดประจำอำเภอ หรือชาวบ้านเรียกว่า ตลาดหลวง มียำแอ่งและขายในช่วงเช้า ตลาดบ้านธาตุ มียำแอ่งและขายในตอนเย็น และตลาดบ้านแวนพัฒนา ซึ่งห่างจากที่ว่าการอำเภอเชียงคำไปประมาณ 15 กิโลเมตรก็มียำแอ่งและขายในตลาดเช้า จากการสังเกต ผู้วิจัยพบว่าการนำเอาอาหารดั้งเดิมของชาวไทลื้อมาขาย เป็นการเพิ่มรายได้ให้กับผู้จำหน่ายที่สามารถตั้งราคาสูงกว่าอาหารพื้นเมืองอื่น ๆ ได้ เพราะเป็นอาหาร ที่หายากและรสชาติอร่อย อีกทั้งยังมีความเป็นอาหารดั้งเดิม เป็นจุดขาย มีแนวโน้มในการส่งเสริมให้คนรุ่นหลังได้อนุรักษ์ไว้โดยเริ่มการขายพันธุ์ต้นแอ่งและ และมีการเพาะเมล็ดแจกจ่าย รวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนไปสู่หมู่บ้านไทลื้อในท้องถิ่นต่าง ๆ ผ่านการชุมนุมชาวไทลื้อในประเทศไทย ซึ่งมีการจัดทุกปี

จากการเข้าไปศึกษาเพื่อค้นหาการแพร่กระจายทางวัฒนธรรมด้านอาหารความเปลี่ยนแปลงและการปรับปรนทางด้านอาหารของชาวไทลื้อ ผู้วิจัยพบว่า นอกจากการเปลี่ยนแปลงและการปรับปรนในด้านอาหารที่เป็นกับข้าว แล้ว ในส่วนของอาหารจานเดียว ที่ผู้วิจัยพบการเปลี่ยนแปลง คือ การทำขนมจีนน้ำเงี้ยว ของชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำ ซึ่งมีวิธีการทำที่ไม่เหมือนการทำขนมจีนน้ำเงี้ยว ในจังหวัดอื่น ๆ ของล้านนา นั่นคือ การทำน้ำขนมจีนจะมีส่วนผสมของเนื้อหมูและเนื้อปลา ผสมรวมกัน ในขณะที่ท้องถิ่นอื่น ๆ ของล้านนาจะใช้เฉพาะเนื้อหมูเท่านั้น

ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านอาหารอีกประการหนึ่ง คือ ระบบนิเวศวิทยาในแต่ละพื้นที่ จากการสังเกต พบว่า ชาวไทลื้อที่อาศัยอยู่ในตอนบนของล้านนา และอยู่ใกล้แม่น้ำสายหลัก เช่น แม่น้ำโขง แม่น้ำน่าน จะมีการหาวัตถุดิบในการทำอาหารจากแหล่งน้ำสำคัญเหล่านี้ เช่น การหาสาหร่ายโก ในบริเวณแม่น้ำโขง และแม่น้ำน่าน ดังนั้นเมื่อพูดถึง โก สามารถกล่าวได้ว่า เป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งที่แสดงถึงความเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ไทลื้อในล้านนา อย่างไรก็ตาม ไม่พบการรับประทานโกในกลุ่มไทลื้อในจังหวัดเชียงใหม่ เนื่องจาก อยู่ไกลจากแม่น้ำสายใหญ่

การเปลี่ยนแปลงและการปรับปรน อีกด้านหนึ่ง ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงและการปรับปรนการใช้อาหารในงานแต่งงาน แต่เดิมชาวไทลื้อจะใช้อาหารพื้นบ้าน เช่น แกงแค น้ำพริกหนุ่ม จิ้นทอด ต่อมาเมื่อชาวไทลื้อได้ติดต่อกับชาวไทยวนมากขึ้น จึงมีอาหารที่ชาวไทยวนนิยมรับประทานเข้ามารวมอยู่ในขันโตกด้วย เช่น แกงฮังเล ในปัจจุบัน พบว่าอาหารในงานแต่งงานของชาวไทลื้อได้มี

อาหารของไทยภาคกลาง (ไทยสยาม) เข้ามาแทรกอยู่ด้วย รวมทั้งยังมีการนำอาหารจีนเข้ามาแทนที่ จนแทบจะกลืนความเป็นอาหารไทลื้อเกือบทั้งหมด ดังคำสัมภาษณ์จาก นักวิชาการในอำเภอ คอยสะเก็ดท่านหนึ่งให้ข้อมูลว่า

“...บ่าเดี้ยว งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ เขาบ่ทำอาหารไทลื้อแล้ว คนสมัยนี้ เขาชอบของทันสมัย ดูดีมีค่า ดูแล้วบ่ซี้จี้ มีก้านมีงาน ต้องเลี้ยง ของดีดี แสมอย่าง บ้านเขาใกล้เวียง บ่าเดี้ยวตั้งกับข้าวกับปลา เป็นก็เฮียะมา ส่ง บ่ต้องเป็นก้านมาเก็บมาล้าง คนเฒ่าคนแก่ที่ทำอาหารจ้าง ก็บ่มีแล้ว...”
 ---เดี้ยวนี้ งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ เขาไม่ทำอาหารไทลื้อแล้ว คนสมัย นี้ ชอบของทันสมัย ดูดีมีราคา ดูแล้วไม่ซี้เหนียว มีงานทั้งที่ ต้องเลี้ยงของดี ดี อีกเหตุผลหนึ่งคือ หมู่บ้านไทลื้ออำเภอคอยสะเก็ดอยู่ไม่ไกลจากเมือง เชียงใหม่ เดี้ยวนี้ตั้งอาหารก็มีบริการส่ง ไม่ต้องหาคนมาเก็บล้าง คนสูงอายุ ที่มีฝีมือในการทำอาหารก็ไม่มีแล้ว---

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนแปลงไป สภาพสังคมและวัฒนธรรม อาหารก็มีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ชาวไทลื้อที่อาศัยในท้องถิ่นต่าง ๆ มีการปรับตัวและใช้ กลไกในการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม เช่น การละทิ้งวัฒนธรรมเดิม (Cultural loss) หรือรับเอา วัฒนธรรมใหม่ (Acculturation) เพื่อให้วัฒนธรรมในท้องถิ่นนั้นดำรงอยู่ได้ต่อไป

การปรับปรนและการกลืนกลายทางวัฒนธรรม

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่าชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนามีวัฒนธรรมด้าน อาหารเป็นของตนเอง แต่สำหรับชาวไทลื้อในเขตล้านนาซึ่งบรรพบุรุษได้อพยพโยกย้ายจากถิ่นฐานเดิม ลงมาทางด้านทิศใต้เข้าสู่ล้านนาเส้นทางการอพยพต้องผ่านภูเขาและบริเวณที่อยู่ของกลุ่มชาติพันธุ์ อื่น ๆ ที่ตั้งอยู่ในระหว่างเส้นทางการอพยพ วัตถุดิบที่นำมาทำเป็นอาหารเพื่อประทังชีวิตจึงเป็น วัตถุดิบที่มีอยู่ในบริเวณที่มีการหยุดพักแรม หรือบริเวณที่ตั้งถิ่นฐาน ซึ่งอาจแตกต่างไปจากเดิม และ เป็นความจำเป็นในการปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด

จากการศึกษาภาคสนามในพื้นที่ต่าง ๆ ในเขตสิบสองพันนาและในเขตล้านนา พบความแตกต่างในวัฒนธรรมอาหารของทั้งสองพื้นที่ทั้งในด้านวิธีการปรุงอาหาร ชนิดของอาหาร ประเภทของอาหารไทลื้อ และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องหลายประการ เช่น ชาวไทลื้อในอำเภอคอยสะเก็ด จะมีความภาคภูมิใจในเอกลักษณ์ของอาหารไทลื้อในหมู่บ้านของตนเอง นั่นคือ วิธีการทำหน่อไม้ดอง โดยใช้เปลือกหอยขมวางบนหน่อไม้ที่สับละเอียดพร้อมที่จะทำการคอง ผสมน้ำข้าวข้าวและเกลือ เล็กน้อย ปิดฝา และคองไว้ 2-3 วัน วิธีนี้จะทำให้หน่อไม้ดองนั้นมีกลิ่นเหม็น ซึ่งเป็นกลิ่นเฉพาะ ของการคองหน่อไม้ของชาวไทลื้อในอำเภอคอยสะเก็ด ที่ชาวไทลื้อนิยมชื่นชอบ หรือเรียกว่า

กลืนหน่อโอ้ คำว่า โอ้ หมายถึง กลืนเหินจากการหมักดอง เช่น กลืนปลาร้าโอ้ กลืนหน่อโอ้ ลักษณะการทำหน่อไม้ดองแบบนี้ ถือเป็นเอกลักษณ์ ของอาหารชาวไทลื้อ และเรียกหน่อไม้ดองชนิดนี้ว่า “หน่อหอย” ในเขตสิบสองพันนา ชาวไทลื้อในเมืองหลวงและชาวไทลื้อในเมืองอำเภอให้ข้อมูลกับผู้วิจัยว่า การดองหน่อไม้ เช่นนี้ เป็นวิธีการของชาวอาข่า หรืออีเก้อ ที่อาศัยอยู่บนภูเขา (บุญช่วย ศรีสวัสดิ์, 2551 : 317) ชาวไทลื้อบนพื้นราบไม่ใช้วิธีการดองแบบนี้ จึงทำให้อนุมานได้ว่า ในขณะที่มีการอพยพโยกย้าย นั้น ในบางครั้งเมื่อมีการพักแรมระหว่างทาง และได้พบเห็นวิธีการของกลุ่มคนที่อาศัยอยู่บนที่สูงมีวิธีการทำที่แตกต่างไปจากตนเอง เมื่อได้มีโอกาสชิมรสชาติจึงจดจำวิธีทำและนำมาใช้ เนื่องจากในสภาพแวดล้อมขณะนั้นมีหน่อไม้ ประกอบกับอากาศที่หนาวเย็น ทำให้การดองมีรสเปรี้ยวทำได้ยาก แต่เมื่อมีจุลินทรีย์จากเปลือกหอย ช่วยให้การดองมีรสเปรี้ยวเร็วขึ้น ซึ่งนับว่าเป็นภูมิปัญญาของกลุ่มชาติพันธุ์ที่เป็นเจ้าของพื้นที่ในขณะนั้น ได้ค้นพบโดยบังเอิญหรือสืบทอดวิธีการนี้จากรุ่นสู่รุ่น ไม่อาจบอกได้ว่ามีมานานเพียงใด เมื่อได้ลองทำแล้วพบว่า เป็นสิ่งที่ดีจึงนำมาปฏิบัติสืบต่อกัน

สิ่งที่ค้นพบอีกประการหนึ่ง คือ การทำอาหารที่เรียกว่า แอ่งเถาะ ซึ่งเป็นอาหารที่ชาวไทลื้อทั้งเด็กและผู้ใหญ่ในอำเภอเชียงคำ นิยมนำมารับประทานต้นแอ่งเถาะ มีมากในบริเวณป่าลึก โดยเฉพาะในเขตอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา และบริเวณใกล้เคียง ลักษณะของลำต้นเป็นเถาเลื้อยพันต้นไม้ ที่อยู่ใกล้ ๆ ลักษณะคล้ายต้นถั่วฝักยาว แต่มีเหง้า สำหรับขยายพันธุ์ จากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุในเมืองหลวง สิบสองพันนา พบว่า ผู้สูงอายุบางคนยังรู้จักพืชชนิดนี้ และเคยรับประทานในสมัยเด็ก แอ่งเถาะมีชื่อเรียกต่างกัน บางหมู่บ้านเรียกว่า “แอ่งเถาะ” บางหมู่บ้านเรียกว่า “อ่องเถาะ” และ “อ่องลอน” ผู้ให้ข้อมูลหลักในอำเภอเชียงคำให้ข้อมูลว่า ในระหว่างการเดินทางอพยพ ชาวไทลื้อได้ใช้พืชชนิดนี้มาทำเป็นอาหาร เพราะทำได้ง่าย เพียงแต่นำใบแอ่งเถาะมาขยำกับน้ำทิ้งไว้ ส่วนผสมก็จะขึ้น และเกิดเป็นวุ้นหรือเพคติน (Pectin) นำมารับประทานในรูปอาหารสด โดยไม่ต้องใช้ความร้อน แอ่งเถาะมีสรรพคุณเป็นยารสเย็น ช่วยบำรุงหัวใจ ดังนั้นเมื่อเดินทางอพยพผ่านประเทศลาว เข้ามาในประเทศไทย จึงมีการใช้ใบแอ่งเถาะ มาประกอบเป็นอาหาร มาจนถึงทุกวันนี้

เนื่องจากกาลเวลาผ่านไป และมีการติดต่อกับกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ เช่น กลุ่มชาติพันธุ์ไทวน (คนเมือง) ทำให้เกิดการกลืนกลายทางวัฒนธรรมอาหาร (Assimilation) และการปรับปรนทางวัฒนธรรมอาหาร (Accommodation) รวมทั้งระยะทางในการเดินทางอพยพที่ยาวนาน การดำรงชีวิตในช่วงที่ลำบากจึงต้องการการปรับตัวสูง ด้วยเหตุนี้ การใช้แอ่งเถาะมาทำเป็นอาหาร จึงพบในกลุ่มชาวไทลื้ออำเภอเชียงคำ ในขณะที่ชาวไทลื้อในอำเภอคอยสะเก็ด ซึ่งอยู่ห่างไกลจากอำเภอเชียงคำ ประมาณ 200 กิโลเมตร ไม่มีคนรู้จักอาหารชนิดนี้ ยกเว้นผู้สูงอายุ จำนวน 2 คน คือ แม่ฮ้อยคูนคำ อายุ 93 ปี และแม่ฮ้อยโถ่น อายุ 101 ปี ที่บอกเล่าว่าเคยรับประทานพืชชนิดนี้ในสมัย

เป็นเด็ก แต่เรียกว่า อ่องลอน ในปัจจุบันไม่พบอาหารชนิดนี้ในกลุ่มชาวไทลื้อในอำเภอคอยสะเก็ดอีกเลย แสดงให้เห็นว่าเส้นทางการอพยพมีผลต่อการเลือกอาหารและเลือกใช้วัตถุดิบมาประกอบอาหาร

จากที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่าอาหารไทลื้อในเขตสิบสองพันนาและเขตล้านนา มีความแตกต่างกันหลายประการ สามารถนำมาสรุปได้ดังนี้

1. ความแตกต่างในด้านประเภทของอาหาร ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาและเขตล้านนา มีประเภทของอาหารหลายประเภทที่แตกต่างกัน ในที่นี้ได้แบ่งความแตกต่างในด้านประเภทของอาหารไทลื้อโดยจำแนกตามวิธีการปรุง ดังนี้

1.1 อาหารประเภทปิ้งย่าง อาหารปิ้งย่างของชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนามีวิธีการที่แตกต่างไปจากชาวไทลื้อในเขตล้านนา กล่าวคือโดยขณะที่ปิ้งย่าง จะต้องทาน้ำมันมะแว่น หรือชาวจีนเรียกว่า คว้าเจียวเหยียว ซึ่งมีส่วนผสมของผงปาก่อ (โป๊ยกั๊ก) และมะแว่น เพื่อให้มีกลิ่นหอม อาหารที่นำมาปิ้งย่าง นอกจากปลานิลสดแล้ว ยังมีการนำเอาผักมาปิ้งย่าง เช่น ผักกุ่มข่าย สำหรับชาวไทลื้อในเขตล้านนา อาหารปิ้งย่าง เช่น ปลาสด จะคลุกเคล้าด้วย ส่วนผสมของ หอมแดง เกลือ ตะไคร้และขมิ้นที่โขลกละเอียด ในปัจจุบันอาหารปิ้งย่างในเขตล้านนานิยมเติมน้ำตาลลงไปในส่วนผสม เช่น หมูปิ้ง แต่สำหรับชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาไม่ชอบรสหวานจึงไม่มีการใช้น้ำตาลในส่วนผสมของการทำอาหาร

1.2 อาหารประเภทแอ็บหรือหมก แอ็บเป็นอาหารประเภทที่ทำให้สุกด้วยนำอาหารนั้นวางลงบนใบพืชแล้วห่อหรือมัดให้แน่น จากนั้นจึงนำไปย่างไฟหรือนำไปหมกในกองไฟที่มีขี้เถ้ากลบเพื่อลดความร้อนจากไฟสำหรับในเขตสิบสองพันนา พบว่ามีการใช้ใบของต้นพืชชนิดหนึ่งลักษณะคล้ายใบตองแต่สั้นกว่ามาห่ออาหารเพื่อทำแอ็บในขณะที่ชาวไทลื้อในเขตล้านนานิยมห่ออาหารด้วยใบตอง และมีชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำ ที่นำเอาใบพืชอื่นมาห่ออาหารแล้วนำไปย่างไฟ เช่น ใบฟักทอง ใบขมิ้น โดยเรียกอาหารชนิดนี้ว่า “แอ็บทำฮอก”

1.3 อาหารประเภทนึ่ง อาหารประเภทนี้มีลักษณะเหมือนกับการนึ่งอาหารในล้านนา เช่น นึ่งข้าว แต่มีอาหารพิเศษของสิบสองพันนาที่อาจกล่าวได้ว่า อาหารนี้เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่ง ในบรรดาอาหารไทลื้อที่นักท่องเที่ยวรู้จักและนิยมรับประทาน จนกลายเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทลื้อ ที่ร้านอาหารไทลื้อหรือเรียกอีกอย่างว่าอาหารบ้านไต ต้องจัดไว้สำหรับรับรองแขกด้วยนั้น คือ ข้าวสับปะรด หรือข้าวนึ่งมะขามเปรี้ยว อาหารที่ใช้วิธีการนึ่งอีกชนิดหนึ่ง ที่รู้จักกันดีสำหรับชาวไทลื้อในสิบสองพันนา คือขนมข้าวดอกซ้อ ซึ่งเป็นอาหารหวานที่ถือว่าเป็นสัญลักษณ์ของอาหารไทลื้อที่ใช้ในประเพณีและเทศกาล รวมทั้งในปัจจุบันใช้เป็นอาหารต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง ในร้านอาหารสำหรับนักท่องเที่ยวของสิบสองพันนาจึงมีขนมข้าวดอกซ้อ ไว้รับรองแขกด้วย

1.4 อาหารประเภทน้ำพริก น้ำพริกเป็นอาหารที่ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา เรียกว่า น้ำหมี ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา ไม่เน้นการโขลกให้ละเอียดเหมือนชาวไทลื้อในเขตล้านนา ดังนั้นอุปกรณ์ในการโขลกจึงมีขนาดเล็กเพื่อใช้คลุกเคล้าเบา ๆ ให้อาหารเข้ากันหรือเรียกว่า โขชะ หรือ โหชะ เท่านั้น ซึ่งแตกต่างไปจากชาวไทลื้อในเขตล้านนาที่ใช้ครกหินสำหรับการโขลก น้ำพริกแต่ละชนิดลักษณะของน้ำพริกในเขตสิบสองพันนามีลักษณะเหลวกว่าน้ำพริกในเขตล้านนา

1.5 อาหารประเภทแกง ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา เรียกอาหารประเภทแกงว่า แคะ มี 3 รสชาติ คือ แคะจืด แคะเผ็ดและแคะส้มป่อย มีรสเปรี้ยวเล็กน้อยในเขตล้านนา คำว่า “แคะ” หมายถึงอาหารที่มีผักหลาย ๆ อย่าง และ คำว่า ผักแคะ ในเขตล้านนา หมายถึงใบชะพลู ปัจจุบันคนรุ่นใหม่ในเขตล้านนา ใช้คำว่า ผักแคะ ที่สื่อความหมายถึง ผักที่แม่ค้าเด็ดรวมกันไว้หลาย ๆ อย่างเพื่อใช้ทำแกงแคะ นอกจากนี้ ยังพบว่า ลักษณะของแคะในเขตสิบสองพันนา มีลักษณะใสคล้ายแกงจืด เช่น แคะผักโสะ ถ้าต้องการความเผ็ดหรือทำแคะเผ็ด จะใช้พริกขี้หนูปั่นผัดกับน้ำมัน แล้วเทลงไปในแคะที่ทำไว้ เช่น แคะเผ็ดหน่อไม้ใส่กบ แต่ในเขตล้านนา ชาวไทลื้อจะโขลก พริก หอมแดง กระเทียม กะปิ หรือปลาร้าแห้ง ใส่ลงไปในน้ำแกง ทำให้แกงของชาวไทลื้อในเขตล้านนามีความเข้มข้นกว่า การแกง หรือแคะ ของชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา

1.6 อาหารประเภทลาบ ลาบหรือจิ้นลาบหรือจิ้นสำ เป็นอาหารที่ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาและชาวไทลื้อในเขตล้านนา ต่างมีความเชื่อที่เหมือนกัน กล่าวคือ เมื่อชาวไทลื้อ มีงานขึ้นบ้านใหม่งานแต่งงาน จะต้องมีลาบหรือจิ้นสำไว้เลี้ยงรับรองแขก ในส่วนที่แตกต่างกันได้แก่ ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาจะใช้จิ้นสำในงานปอย และงานบวช โดยมีความเชื่อว่าถ้าใครรับเป็นเจ้าภาพหรือรับเป็น “พ่อออกแม่ออก” จะต้องจัดหาวัวมาลี้ยงหรือฆ่าเพื่อทำลาบ ถ้าหากไม่ได้ทำลาบในงานบวชถือว่าการบวชนั้นยังไม่ครบถ้วนสมบูรณ์

ความแตกต่างอีกประการหนึ่ง คือ วิธีการทำจิ้นสำของชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา แตกต่างจากวิธีการลาบของชาวไทลื้อในเขตล้านนา จากการร่วมสังเกตการทำจิ้นสำ ของร้านที่มีชื่อในหมู่บ้านที่เมืองหลวงในเขตสิบสองพันนา พบว่า เจ้าของร้านทำจิ้นสำด้วยการใช้ตัวมีดหรือใช้สันมีดทุบเนื้อวัวจนละเอียดและเหนียวนุ่มคล้ายวุ้น แต่ในเขตล้านนาใช้มีดสับเนื้อให้ละเอียด ดังนั้นลักษณะของจิ้นสำในเขตสิบสองพันนา จึงมีความนุ่มเหมือนวุ้น ซึ่งแตกต่างไปจากลาบในเขตล้านนาที่มีลักษณะของเนื้อที่หยาบกว่า หลังจากที่ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาใช้สันมีดทุบเนื้อจนนุ่มและมีลักษณะละเอียดแล้วจึงนำพริกแห้งคั่วมาสับรวมกับเนื้อที่ทุบจนละเอียด โดยเปลี่ยนมาใช้คมมีดสับจนส่วนผสมละเอียดอีกครั้ง จากนั้นจึงนำเครื่องเทศและน้ำพริกมาผสมที่ละเอียดแล้วใช้มือวนให้เข้ากัน ซึ่งแตกต่างไปจากการทำลาบของชาวไทลื้อในเขตล้านนาที่ต้องเตรียมพริกแห้งคั่วโขลกกับเครื่องเทศแยกไว้ต่างหาก และนำมาผสมกันอีกครั้ง ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา

รับประทานลาบวัว มากกว่าลาบหมู และไม่ฆ่าควาย เพราะถือว่าควายมีบุญคุณ ช่วยทำนา ทำให้มีข้าว รับประทานตลอดปี แต่ชาวไทลื้อในเขตล้านนานิยมรับประทานลาบควาย

1.7 อาหารประเภทชี จากการสังเกตการทำอาหารของแม่บ้านชาวไทลื้อในเมืองอำเภอ สิบสองพันนา พบว่า แม่บ้านชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาจะนำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพอร้อน ทบกระเทียมใส่ลงไป รอให้มีกลิ่นหอมเติมน้ำเปล่าตั้งไฟต่อไปจนน้ำเดือดจึงใส่ผัก ถ้ามีเนื้อหมูสับ ละเลียด หรือกระดูกหมู ใส่ตามลงไป เช่น ชีผักกาดเขียว ลักษณะเช่นนี้คล้ายกับการจ๋าหรือการโซ่ ของชาวไทลื้อในเขตล้านนา แตกต่างกันตรงที่ชาวไทลื้อในเขตล้านนาปรุงอาหารนั้นเรียบร้อยแล้ว หากต้องการกลิ่นหอมของกระเทียมก็จะนำกระทะหรือหม้อใส่น้ำมัน และใส่กระเทียมมีกลิ่นหอมของ กระเทียมจึงนำอาหารที่เตรียมไว้ เทลงในกระทะ วิธีการนี้ชาวไทลื้อในเขตล้านนา เรียกว่า “การจ๋า หรือการโซ่”

1.8 อาหารประเภทอ่อง อาหารประเภทนี้เป็นการทำอาหารให้สุกด้วยการใส่น้ำใน หม้อหรือกระทะเล็กน้อยพอน้ำเดือดใส่อาหารลงไป นิยมใช้กับเนื้อหมูสับ ที่ปั้นเป็นก้อน แล้ว นำไปวางในกระทะ คนกลับไปมาจนเนื้อหมูสุก เรียกว่า “อ่องหมู” ถ้าใช้กับการทำลาบให้สุกเรียกว่า “อ่องลาบ” ชาวไทลื้อในเขตล้านนา ไม่มีวิธีการนี้ อย่างไรก็ตาม ชาวไทลื้อในเขตล้านนา รู้จักอาหาร ที่เรียกว่า น้ำพริกอ่อง ซึ่งสันนิษฐานว่า เป็นอาหารของชาวไทใหญ่ เพราะในภาษาไทใหญ่มีคำว่า อ่อง แปลว่า ความสำเร็จ

1.9 อาหารประเภทย่า อาหารประเภทนี้ส่วนใหญ่ใช้วิธีคลุกเคล้าอาหารให้เข้ากัน หรือโขลกเบา ๆ บางพื้นที่จึงเรียกว่า โหะ อาหารประเภทนี้ได้แก่ คำส้มโอ (โหะบะโอ) น้ำพริกโหะ (น้ำพริกหนุ่มกับมะเขือเทศย่างที่นำไปย่างไฟให้สุกแล้วโขลกรวมกันพอแหลก) และส้มตำมะละกอ ที่ใช้วิธีคลุกเคล้าเครื่องปรุงให้เข้ากัน (โกลัโหะ) สิ่งที่แตกต่างกัน ได้แก่ ในปัจจุบันชาวไทลื้อในเขต ล้านนา มีคนรู้จักอาหารชนิดนี้น้อยลง แต่ในเขตสิบสองพันนา อาหารเหล่านี้ ยังมีคนรู้จักรวมทั้ง พบว่าในกลุ่มเด็ก ๆ ก็มีการรับประทานอาหารเหล่านี้อยู่ เช่นกัน

1.10 อาหารประเภทหุง อาหารประเภทนี้ ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาและชาวไทลื้อ ในเขตล้านนา มีอาหารที่อยู่ในประเภทนี้เหมือนกัน เช่น การหุงข้าวและการหุงถั่วเหลืองเพื่อทำถั่วโอ ซึ่งเป็นการทำให้อาหารสุกด้วยการใช้ไอน้ำ แต่ พบว่าในเขตสิบสองพันนามีลักษณะการทำให้ อาหารสุกด้วยการลวก แต่ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา เรียกว่า “การหุง” หากมีการลวกผักเพื่อนำมา จิ้ม น้ำพริก ชาวไทลื้อในสิบสองพันนาเรียกว่า ผักหุง ซึ่งหมายถึง ผักลวก

2. ความแตกต่างในด้านการใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหาร ชาวไทลื้อในเขตสิบสอง พันนาและชาวไทลื้อในเขตล้านนามีการใช้วัตถุดิบหลักในการประกอบอาหาร 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่ม

พืชผัก และกลุ่มเนื้อสัตว์จากการศึกษาข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่าใน 2 พื้นที่นี้ มีความแตกต่างของการเลือกใช้พืชผักเพื่อนำมาทำเป็นอาหาร ดังนี้

2.1 ความแตกต่างในการใช้พืชผักเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

1) ผักลาวตอง ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาานิยมนำรากผักลาวตองมาทำเป็นอาหารประเภทขำเป็นอาหารในขณะที่ชาวไทลื้อในเขตล้านนาานิยมรับประทานส่วนที่เป็นใบโดยใช้ใบในรูปของผักจิ้มกับน้ำพริก

2) ดอกฟักทอง ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันน่านำดอกฟักทองมาหั่นใส่ด้วยหมูสับแล้วนำไปนึ่ง แต่ชาวไทลื้อในเขตล้านนาานิยมนำดอกฟักทองไปแกงกับปลาอย่าง

3) ผักเร็น ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันน่านำผักเร็นมาแคะ เรียกว่า “แคะผักเร็น” อาหารชนิดนี้เป็นอาหารที่ใช้ในงานแต่งงาน เนื่องจากผักเร็นเป็นผักประเภทไม้เลื้อยคล้าย สะระแหน่ จึงมีความเชื่อว่างานแต่งงาน เป็นงานที่เพิ่มสมาชิกให้กับครอบครัว ซึ่งช่วยให้มีการแตก ลูกแตกหลานออกไป เหมือนลักษณะของผักเร็นที่แพร่พันธุ์แตกขยาย และเจริญเติบโตไปอย่างรวดเร็ว ในทำนองเดียวกันถ้ามีงานที่รวมญาติพี่น้องเช่น งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ก็จะทำ แคะผักเร็น เพราะเชื่อว่าจะทำให้พี่น้องเลื้อยไปหากันหรือไปมาหาสู่กัน แต่ในทางตรงกันข้ามผักชนิดนี้เป็นผักต้องห้ามสำหรับผู้ที่นับถือเวทย์มนต์คาถา เพราะเป็นผักที่ขึ้นตามข้างทางหรือตามพื้นดิน ถือว่าเป็นของต่ำ อีกทั้งกลุ่มผู้หญิงที่นุ่งผ้าถุงจะก้าวผ่านผักชนิดนี้ได้อย่างง่ายดาย จึงไม่สมควร ที่ผู้ที่นับถือเวทย์มนต์คาถาจะนำมารับประทาน จะทำให้คาถาหรือความรู้เสื่อม ชาวไทลื้อในเขตสิบสอง พันนา บอกว่า “คนมีศาสตร์มีเจิง จะปด้อยผักเร็น” สำหรับในเขตล้านนา พบว่า มีการรับประทาน ผักเร็นเฉพาะในจังหวัดแม่ฮ่องสอนบางครัวเรือน ส่วนจังหวัดอื่นๆ ไม่พบการรับประทานผักชนิดนี้

4) มะเขือยาว ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันน่านำมะเขือยาวมาย่างไฟแล้วผ่าครึ่ง ใส่น้ำเต้าหู้ยี้ อาหารชนิดนี้เป็นอาหารปิ้งย่างที่ได้รับความนิยมในทุกเพศทุกวัย สำหรับชาวไทลื้อ ในเขตล้านนา ไม่มีการรับประทานมะเขือยาวในลักษณะนี้ แต่ชาวไทลื้อในเขตล้านนาจะนำมะเขือ ยาวมาย่างไฟแล้วนำไปโขลก เรียกว่า ตำบะเขือ

5) ตูนหรือถูน ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาเรียกผักนี้ว่าผักถูน จะนำมาทำอาหาร ประเภทขำ หรือเรียกว่า ขำผักถูนหรือตำผักถูน โดยลอกเปลือก เด็ดเป็นท่อนเล็ก ๆ ขยำ กับน้ำเกลือ จนนิ่ม นำมาใส่ครกโขลกพร้อมกับถั่วลิสง พริกป่น จิงสด กระเทียม ผักชี และน้ำมะนาว แต่ชาว ไทลื้อในเขตล้านน่านำตูนมาแกงส้มหรือใช้เป็นผักจิ้มรับประทานกับน้ำพริกหรือตำส้มโอ

6) ผักแป้มหรือผักแปม ผักชนิดนี้มีรสขมเล็กน้อย ชาวไทลื้อในเขต สิบสองพันนา รู้จักผักชนิดนี้เป็นอย่างดีทุก ๆ บ้านจะปลูกแปม เป็นผักริมรั้ว ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาทุกวัย นิยมรับประทาน โดยในกลุ่มเด็กนิยมรับประทานไข่เจียวทอดใส่ผักแปม กลุ่มผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ

นำผักแปมมารับประทานกับน้ำหมี และนำผักแปมมาแคะโดยไม่ใส่เนื้อสัตว์ แต่ชาวไทลื้อในเขตล้านนา จะนำผักแปมมาจิ้มกับลาบส่วนการแกงชาวไทลื้อในเขตล้านนานำผักแปมมาแกง กับเนื้อควาย โดยใส่เนื้อควายจำนวนมากเพื่อไม่ให้มีรสขมเกินไป

7) มะเขือพวง ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา นำมะเขือพวงมาเป็นอาหารขึ้นโต๊ะจะพบได้ในร้านอาหารทั่วไปของชาวไทลื้อ โดยนำมะเขือพวงมาต้มให้สุกแล้วตัดใส่กระทะที่มีน้ำมันเล็กน้อยคนกลับไปมาปรุงรสด้วยน้ำซีอิ้ว แต่ในเขตล้านนาอาหารชนิดนี้จะพบเฉพาะในหมู่บ้านดั้งเดิมของชาวไทลื้อ และเริ่มหายไปจากวิถีการบริโภคในครัวเรือนของชาวไทลื้อในเขตล้านนา เนื่องจากคนรุ่นใหม่มีความรู้สึกลัว มะเขือพวงมีรสขม จึงไม่ชอบรับประทานถึงแม้ว่ามะเขือพวงจะมีสรรพคุณทางยาหลายประการ ก็ตาม

8) ผักกูด ผักกูดถือว่าเป็นผักที่ได้รับความนิยมมากในกลุ่มชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา โดยเฉพาะในร้านอาหารต้องมีผักชนิดนี้ประจำร้าน เพราะนำมาทำอาหาร ได้หลายอย่าง เช่น แคะผักกูด ผัดผักกูด ผักกูดลวกจิ้มกับน้ำหมี แต่สำหรับชาวไทลื้อในเขตล้านนา จะนำผักกูดมาแกงส้ม ผักกูด ที่พบในล้านนามีหลายชนิด เช่น ผักกูดคอย และผักกูดก้อง

9) ตะไคร้ ตะไคร้เป็นสมุนไพรและเครื่องเทศที่สำคัญสำหรับการทำอาหาร ของชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาและชาวไทลื้อในเขตล้านนา ชาวไทลื้อใน 2 พื้นที่นิยมปลูกตะไคร้ไว้ตามแนวรั้วและสวนครัวหลังบ้าน จากการสังเกตและสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่า วิธีการนำตะไคร้มาใช้ในการปรุงอาหารในเขตสิบสองพันนาและเขตล้านนามีความแตกต่างกัน กล่าวคือ ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา ใช้ใบตะไคร้มาพันรอบอาหารที่ต้องการปิ้งย่าง หรือนึ่ง เช่น ปลาปิ้งอบจิ้นโจจิ้น แต่ชาวไทลื้อในเขตล้านนานิยมใช้ส่วนลำต้นของตะไคร้มาประกอบอาหารมากกว่าใช้ใบ

2.2 ความแตกต่างในการใช้เนื้อสัตว์เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

1) เนื้อวัว ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนามีการใช้เนื้อวัวเป็นวัตถุดิบในการทำอาหารมากกว่า ชาวไทลื้อในเขตล้านนา เช่น เนื้อวัวทอด (จิ้นโจจิ้น) และลาบวัว (จิ้นส้า) แต่ชาวไทลื้อในเขตล้านนาไม่รับประทาน ลาบหมูหรือลาบควาย มากกว่า และคำว่าจิ้นส้าของชาวไทลื้อในเขตล้านนา หมายถึง การหั่นเนื้อหมูหรือเนื้อควายเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วนำมาคลุกด้วยเครื่องน้ำพริกลาบ

2) ไก่ การใช้ไก่มาทำเป็นอาหารของชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา นิยมใช้ไก่สดที่ผ่านการฆ่าในขณะที่มีการทำอาหาร จึงเห็นการขายไก่ในตลาดสดในสภาพที่ยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งแตกต่างจากเขตล้านนาที่ไม่พบการนำไก่ที่มีชีวิตอยู่มาขายในตลาดสด

3) นก ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนามีการใช้นกเป็นวัตถุดิบในการทำอาหาร โดยเฉพาะนกพิราบ เช่น นกปิ้ง อ่อมและส้าซึ่งแตกต่างไปจากเขตล้านนาที่ไม่มีการนำนกพิราบมาทำเป็นอาหาร

4) เหี้ยียน หรือปลาเหี้ยียน (ปลาไหล) ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา มีการใช้ปลาไหลมากกว่าชาวไทลื้อในเขตล้านนา เช่น เหี้ยียนปิ้งอบ เหี้ยียนจิ้น แคเผ็ดเหี้ยียน และอ่อมเหี้ยียน

2.3 ความแตกต่างในด้านการใช้ส่วนประกอบอื่นในการประกอบอาหาร ความแตกต่างในส่วนประกอบของอาหารไทลื้อ ใน 2 พื้นที่ ที่เห็นได้ชัดเจน คือ การใช้ จิง และใบตะไคร้ ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนามีการใช้ จิง และใบตะไคร้ มากกว่า ชาวไทลื้อในเขตล้านนา และไม่พบการใช้ ถั่วเน่าเข้บในเขตสิบสองพันนา

2.4 ความแตกต่างในด้านการใช้เครื่องปรุงรสและเครื่องเทศในการประกอบอาหาร การใช้เครื่องปรุงรสและเครื่องเทศของชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาและในเขตล้านนามีการใช้ที่แตกต่างกันเพียงเล็กน้อย ได้แก่ ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา มีการใช้เครื่องปรุงรสและเครื่องเทศหลาย ๆ อย่างคล้ายกับวิธีการทำอาหารของคนจีน เช่น ผงปาก่อ (ผงโป๊ยกั๊กหรือจันทน์แปดกลีบ) ลูกเงาโก๋หรือชาโค เครื่องเทศเหล่านี้นำไปใช้เป็นส่วนผสมของจิ้นส้า และนำไปคั่วเพื่อดับกลิ่นคาวในอ่อมเนื้อ อ่อมเครื่องใน ส่วนในเขตล้านนาไม่พบว่ามีการใช้ชาโค ในกลุ่มชาวไทลื้อ แต่จะพบการใช้ชาโคในกลุ่มจีนฮ่อ ที่นำมาปรุงรสในน้ำข้าวซอย

นอกจากนี้ยังมีเครื่องเทศที่เรียกว่า มะแคว่นหรือมะแค้นที่พบว่ามีการใช้มากใน 2 พื้นที่ แต่ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาจะนำมะแคว่นมาบดให้เป็นผงเพื่อใช้เป็นเครื่องเทศในการปรุงรสชาติของขนมจิ้น (ข้าวหนม) และนำไปผัดกับน้ำมันเพื่อให้ น้ำมันมีกลิ่นเครื่องหอม จากนั้นจึงนำน้ำมันมะแคว่นมาปรุงรสอาหารปิ้งย่าง สำหรับชาวไทลื้อในเขตล้านนาที่ได้รับวัฒนธรรมมาจากคนในภาคกลางของประเทศไทย จึงมีการใช้เครื่องเทศเหมือนคนอินเดีย เช่น ในการทำลาบและแกงอ่อม ชาวไทลื้อในเขตล้านนาจะใช้เครื่องเทศมากกว่า จึงทำให้ลาบและแกงอ่อม ของชาวไทลื้อในล้านนามีกลิ่นฉุนของเครื่องเทศมากกว่าลาบและแกงอ่อมของชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา เนื่องจากใช้เครื่องเทศหลายชนิดมากกว่า

ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนามิชอบใช้จิงสด ในการทำอาหารหลาย ๆ ชนิด เช่น ใส่ในปลาปิ้งอบ ไก่ปิ้ง และอาหารประเภทเอ๊ิบ ซึ่งคล้ายคลึงกับวัฒนธรรมการทำอาหารของชาวจีนที่นิยมใช้จิงในอาหารหลายชนิด ในขณะที่ชาวไทลื้อในเขตล้านนาไม่นิยมนำจิงสดมาเป็นส่วนผสมของอาหาร นอกจากการใช้จิงแล้ว ยังพบว่า มีการใช้พืชผักในการแต่งกลิ่น ที่มีการใช้ในเขตสิบสองพันนาและเขตล้านนา ได้แก่ ใฝ่ (ผักใฝ่หรือคนจีนเรียกว่า จิงเจ้) ผักชี (หอมป้อมหน้อย) และ ผักชีฝรั่ง (ผักปอมเมืองมาง) เป็นต้น

2.5 ความแตกต่างในด้านรสชาติ รสชาติอาหารของชาวไทลื้อโดยทั่วไปมีรสชาติไม่จัดมาก หากเปรียบเทียบรสชาติระหว่างอาหารไทลื้อในเขตสิบสองพันนาและอาหารไทลื้อในเขตล้านนา พบว่ารสชาติอาหารไทลื้อในเขตสิบสองพันนามีรสจืดกว่า ในล้านนา เนื่องจากวิธีการ

ทำอาหารไทลื้อในเขตสิบสองพันนาใช้เครื่องปรุงและส่วนผสมไม่มากนัก แตกต่างจากเขตล้านนาที่มีเครื่องปรุงและส่วนผสมมากกว่าจึงทำให้อาหารในเขตล้านนามีรสชาติเข้มข้นกว่า ถึงแม้ว่าอาหารไทลื้อในเขตสิบสองพันนามีรสจืด แต่ถ้าชอบรสเผ็ดก็จะใช้พริกแห้งเผาไฟหรือพริกเขียว (พริกดิบ) ย่างไฟ ให้หอมวางเคียงมาในสำหรับอาหารด้วยหรือใช้พริกขี้หนูปั่นผัดกับน้ำมันแล้วผสมลงในอาหารชนิดนั้น

รสเปรี้ยว ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาไม่นิยมใช้มะนาวในการปรุงอาหาร เพราะมะนาวในเขตสิบสองพันนามีรสขมและกลิ่นไม่หอมเหมือนมะนาวไทย แต่ชาวไทลื้อในเขตล้านนานิยมรสเปรี้ยวที่ได้จากมะนาว มากกว่ารสเปรี้ยวจากพืชอื่น ๆ ยกเว้น อาหารบางชนิด ที่ชาวไทลื้อในเขตล้านนาจะเลือกใช้รสเปรี้ยว เพื่อให้คงเอกลักษณ์ของอาหารชนิดนั้น เช่น ชาวไทลื้อในอำเภอค้อยสะเก็ด ใช้มะเฟือง ปรุงรสเปรี้ยวในการทำผักกาดจอของชาวไทลื้อ และใช้รสเปรี้ยวจากน้ำมะกอกสุกในการปรุงรสเปรี้ยว เมื่อทำผักกาดหน้อย โดยผู้ให้ข้อมูลหลักบอกว่าจะทำให้อาหารไทลื้อดั้งเดิมยังคงมีรสชาติที่ดีและสามารถบอกได้ว่านี่คือ รสชาติของอาหารไทลื้อที่แท้จริง

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่า ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนามีการใช้พืชอื่น ๆ มาปรุงรสเปรี้ยวอีกหลายชนิด เช่น ยอดส้มป่อย มะขามดิบ มะขามเปียก และมะกอก นอกจากนี้ ยังพบว่าชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา นิยมทำ “น้ำหมักก๊อก” ซึ่งถือว่าเป็นอาหารชั้นดี หากมีงานขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงานหรืองานบุญประเพณีต่าง ๆ ถ้าเจ้าภาพจัดเลี้ยงด้วยน้ำหมักก๊อก จะแสดงให้เห็นถึงความเต็มใจในการจัดเลี้ยงเป็นอย่างมาก วิธีการนำมะกอกมาปรุงรสเปรี้ยว ต้องนำมะกอกมาต้มประมาณ 3-5 นาทีเพื่อให้รสเผ็ดหายไป จากนั้นจึงนำมะกอกที่ต้มแล้วมาโขลกรวมกับน้ำพริก ซึ่งแตกต่างไปจากชาวไทลื้อในเขตล้านนาที่นิยมรับประทานมะกอกสุกมากกว่า เพราะจะได้ทั้งรสเปรี้ยวและความหอมของมะกอก

รสเค็ม ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาไม่ใช้เกลือ และซีอิ๊ว แต่ชาวไทลื้อในเขตล้านนาไม่ใช้เกลือและน้ำปลา จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักและการสังเกตในพื้นที่ที่ทำการศึกษพบว่า ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนายังขึ้นชอบรสชาติของผงชูรสจากเมืองไทย เช่น ผงชูรสตราช้อน ซึ่งจะพบเห็น ภาชนะที่บรรจุผงชูรส วางไว้บนโต๊ะอาหารเพื่อให้ลูกค้าปรุงรสเพิ่ม โดยเฉพาะในร้านขายข้าวหมกและข้าวแรมฟิ่น การใช้ผงชูรสเป็นวัฒนธรรมที่แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย

2.6 ความแตกต่างในด้านวิธีการรับประทานอาหาร ชาวไทลื้อ รับประทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก จึงมีความจำเป็นในการใช้มือหยิบข้าวเหนียวจิ้มอาหารแล้วส่งเข้าปาก จากการสังเกตในขณะรับประทานอาหารกับชาวไทลื้อในเมืองอำเภอและเมืองหลวง พบว่า เจ้าของบ้านและสมาชิกในบ้านที่รับประทานข้าวเหนียวมีการหยิบมันหมูที่ติดกับหมูทอดมาลูบมือเล็กน้อย

เพื่อให้ข้าวเหนียวติดมือ ซึ่งเทคนิคนี้ชาวไทลื้อในเขตล้านนาที่ใช้เช่นเดียวกัน เพียงแต่ ชาวไทลื้อในล้านนาหยิบมันหมูจากแคบหมูหรือมันปรุง (มันเปลวทอด) จากการสังเกตวิธีการรับประทานอาหารโดยใช้มือ ของชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา พบว่า มีการหยิบข้าวเหนียว เป็นก้อนใหญ่แล้วค่อย ๆ ดึงข้าวเหนียวออกมาจุ่มหรือจิ้มลงในอาหารที่ต้องการ แต่สำหรับชาวไทลื้อในเขตล้านนา จะหยิบข้าวเหนียวเป็นก้อนใหญ่ แล้วดึงข้าวเหนียวออกมาทีละน้อย แล้วปั้นอีกครั้ง จากนั้นใช้หัวแม่มือกดข้าวเหนียวให้เป็นหลุมตื้น ๆ วิธีนี้ เรียกว่า “หักหน้าออก” โดยสมมติให้ก้อนข้าวเหนียวเหมือนหน้าลิง เมื่อออกแรงกดลงไป จึงเหมือนลักษณะหักหน้าลิงหรือหักหน้าออก วิธีนี้จะทำให้อาหารติดมากับข้าวเหนียวมากขึ้น ต่อมามีการพัฒนาและมีการรับเอาวัฒนธรรมจีน ทำให้ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา พัฒนาวิธีการรับประทานอาหารจากการใช้มือหยิบจับอาหารมาใช้ตะเกียบหรือชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา เรียกว่า ไม้ถู่หรือไม้ทุ ตามลักษณะ การรับประทานอาหารของชาวจีน

สำหรับวิธีการใช้ตะเกียบของชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา พบว่ามีการใช้ตะเกียบอย่างคล่องแคล่ว เช่น ใช้ตะเกียบคีบยวงขนุนและกีบขนุนเข้าปากอย่างง่ายดาย (ประหยัด สายวิเชียร, 2547 : 78) หรือใช้ตะเกียบคีบผักจิ้มน้ำหมี่ (น้ำพริก) แล้วนำไปแตะหรือจุ่มลงในน้ำหมี่ จากนั้นจึงส่งผักที่คีบนั้นเข้าปาก เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่พบโดยทั่วไปในวิถีการบริโภคอาหารแบบชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา หลังการรับประทานอาหารชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาจะดื่มชาจีนร้อน ๆ ตามวิธีการของชาวจีน ในบางพื้นที่จะเรียกน้ำชาจีน ว่า น้ำห้ำ (คำว่าห้ำ หมายถึง ชา เมืองห้ำคือเมืองที่มีการปลูกชา)

ในขณะที่มีการรับประทานอาหาร สังเกตได้ว่า ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาไม่มีการใช้ช้อนตักน้ำแกง แต่ชาวไทลื้อในเขตล้านนามีการใช้ช้อนในระหว่างรับประทานอาหาร วิธีการนี้ชาวไทลื้อในเขตล้านนาได้มีการปรับเปลี่ยนไปตามวัฒนธรรมของส่วนกลางหรือวัฒนธรรมของชาวสยามเมื่อความเจริญเข้ามาสู่ล้านนาโดยเฉพาะ ความเจริญที่แพร่กระจายมาับเส้นทางการรถไฟจากกรุงเทพฯ สู่อีสานใหม่ในปี พ.ศ. 2464 (ฐิติฤทธิ์ ชูชาติ, 2525 : 64)

สำหรับการรับประทานอาหารจานเดียวและวิธีการรับประทานอาหารจานเดียวนั้น จากการสังเกตและสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า อาหารจานเดียวของชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา มี 2 ชนิด คือ ข้าวหนม และข้าวแรมพื้นชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาจะนิยมรับประทานข้าวหนม เป็นอาหารเช้า คำว่า “ข้าวหนม” หมายถึง ขนมหุ้น เส้นข้าวหนม หมายถึง เส้นขนมหุ้น น้ำข้าวหนม หมายถึง น้ำขนมหุ้น ซึ่งเป็นน้ำแกงที่มีหมูสับและเลือดหั่นชิ้นเล็ก ๆ ผสมในน้ำแกง ในตลาดหรือร้านค้าของหมู่บ้านของชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา มีข้าวหนมจำหน่ายเป็นอาหารเช้า เส้นข้าวหนมในสิบสองพันนานิยมใช้เส้นข้าวหนมแบบแห้ง ซึ่งต้องนำมาต้มให้นุ่มก่อน

วิธีการการรับประทานข้าวหอม เมื่อแม่ค้าตัดเส้นและราดน้ำข้าวหอมให้ลูกค้าแล้วลูกค้าต้องปรุงรสชาติด้วยตนเอง เครื่องปรุงที่วางอยู่บนโต๊ะ ประกอบไปด้วย ผงมะแขว่น น้ำส้มที่ได้จากการหมักผักกาดส้ม (น้ำหมีเฮว) น้ำส้มพริกคอง ผักกาดส้ม ถั่วลิสงป่น ผงชูรส (เหว่ยจิน) พริกป่นผัดน้ำมัน ถั่วโอ ใบกุยช่ายลวก น้ำซีอิ้ว ใบสาระแหน่ ซึ่งแตกต่างไปจากการรับประทานขนมจีน (ข้าวหอมเส้นหรือขนมเส้น) ของชาวไทลื้อในเขตล้านนา กล่าวคือ ชาวไทลื้อในเขตล้านนา จะรับประทานขนมเส้นสดมากกว่าการใช้เส้นแห้ง และส่วนประกอบของน้ำขนมจีนจะเข้มข้นกว่า โดยเฉพาะมีการใช้ดอกงิ้วแห้งเป็นส่วนผสมในการทำน้ำขนมจีน เพื่อให้มีรสชาติและมีเนื้อสัมผัส (Texture) คีซึ้น ชาวไทลื้อในเขตล้านนาจะปรุงรสชาติของขนมจีน โดยใช้ น้ำปลาและมะนาว สำหรับส่วนผสมอื่นๆ ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคล ได้แก่ ดันหอมผักชีหั่นละเอียด กระเทียมเจียว ผักกาดคองหั่นเป็นชิ้นหรือหั่นหยาบ กะหล่ำปลีหั่นฝอย ถั่วงอกดิบ และ พริกขี้หนูทอดหรือพริกแห้งป่น สำหรับชาวไทลื้อดั้งเดิมในเขตล้านนา นิยมใช้ หัวปลีหั่นฝอย แทนผักชนิดอื่น ๆ เพียงชนิดเดียว แต่เมื่อมีการอยู่ร่วมวัฒนธรรมกับกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ จึงมีการกลืนกลายทางวัฒนธรรมและมีการหยิบยืมวัฒนธรรมเหล่านั้นมาใช้ จนไม่สามารถระบุได้อย่างชัดเจนว่าสิ่งใด คือของแท้ดั้งเดิม ในปัจจุบัน จึงเห็นการรับประทานขนมจีน โดยเติมผักชนิดต่าง ๆ ลงไปตามความชอบของคนรุ่นใหม่

อาหารจานเดียวอีกชนิดหนึ่ง คือข้าวแรมพีน ข้าวแรมพีนในเขตสิบสองพันนา มี 2 ชนิด ได้แก่ ข้าวแรมพีนที่ทำมาจากแป้งข้าวเจ้า จะมีลักษณะของข้าวแรมพีนที่ชุ่มทิบ และข้าวแรมพีนที่ทำจากแป้งถั่วลิสงเตา (ถั่วน้อย) ที่มีลักษณะใส วิธีการรับประทานข้าวแรมพีน แม่ค้าจะตัดข้าวแรมพีนที่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ถ้วย จากนั้นตักน้ำปรุงรสซึ่งมีรสเปรี้ยว เรียกว่า น้ำสุ ราดลงไปรับประทาน กับกะหล่ำปลีหั่นฝอย ถั่วงอก ถั่วลิสงคั่วป่น ดันหอมผักชีหั่นฝอย และพริกป่นผัดน้ำมัน นอกจากนี้ยังมีน้ำปรุงรสที่เรียกว่า น้ำบะเชือส้ม โดยเคี้ยวมะเชือเทศในน้ำปรุงรสทำให้มีรสชาติเปรี้ยว และหวานเล็กน้อย สำหรับในล้านนาจะพบการรับประทานข้าวแรมพีน ในอำเภอแม่สาย อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา และในจังหวัดอื่น ๆ ที่มีชาวไทลื้ออาศัยอยู่ แต่ส่วนใหญ่จะรับประทานข้าวแรมพีนที่ทำมาจากแป้งข้าวเจ้า

2.7 ความแตกต่างในด้านการใช้อาหารในประเพณีและพิธีกรรม คำว่า ประเพณีและพิธีกรรมสำหรับชาวไทลื้อแล้วมีความหมายต่อจิตใจของชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาและเขตล้านนามาก ชาวไทลื้อใน 2 พื้นที่จึงให้ความสำคัญกับการใช้อาหารในประเพณีและพิธีกรรมจากการศึกษา พบว่า ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนามีการใช้อาหารมากกว่า ชาวไทลื้อในเขตล้านนา กล่าวคืออาหารที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรมในเขตสิบสองพันนา ได้แก่ ไก่ต้ม 2 ตัว ไช้ต้ม ข้าวสารเหนียว ข้าวเหนียว พริกแห้งเกลือ น้ำตาล หรืออ้อย กล้วยน้ำหว่า เนื้อหมูต้ม 1 ชิ้นใหญ่แคะกระดูก น้ำหมีพริกเขียว น้ำหมีก๊อกลาบหลู แคะข้าว ข้าวไก่ จิ้นสาห่อนึ่งปลี ข้าวแคบ และข้าวหอมใส่ผักหวานบ้านลวก ชาวไทลื้อ

ในเขตล้านนามีอาหารที่ใช้ในประเพณีและพิธีกรรม ได้แก่ ไก่ต้ม 2 ตัว เหล้า 1 ขวด (เหล้าไห ไก่คู่) แกงบ่าฟัก ลาบ และแกงอ่อมส่วนการเลี้ยงเจ้าพ่อที่เชื่อว่าเป็นศิบรรพบุรุษของชาวไทลื้อ ต้องใช้สัตว์ใหญ่ เช่น หมู หรือควาย โดยใช้ทั้งตัว สิ่งที่พบความแตกต่าง อีกประการหนึ่ง คือ ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา ใช้ลาบในงานบวช และถือว่าเป็นสิ่งที่ต้องทำลาบในวันบวชนั้น

2.8 ความแตกต่างในด้านการใช้อาหารโอกาสพิเศษ เช่น งานมงคล และงานอวมงคล ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาและเขตล้านนามีการใช้ ลาบ ในงานมงคลเหมือนกัน แต่ความแตกต่างของการใช้อาหารไทลื้อใน 2 พื้นที่ ได้แก่ ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา ใช้ข้าวเหนียว จิ้นดำ หลู้ อ่อมเนื้อ แด่ฝักเร็น น้ำหมี่พริกเขียว แด่ข้าวคั่วไก่ ห่อหนึ่งปลี ข้าวแคบ และข้าวหนมใส่ผักหวานบ้านลวก และขนมปาด (ข้าวแรมฟีนอ้อย) และอาหารจีน เช่น คั่วจิ้นโจ และซี่โครงทอด (ซี่หลูก) ส่วนในเขตล้านนา ใช้อาหารไทลื้อ เช่น แกงอ่อม แกงแค น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกโหยะ จิ้นนึ่งและมีอาหารภาคกลางเข้ามาอยู่ในงานเลี้ยงด้วย ส่วนงานอวมงคล ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา ไม่ใช้อาหารที่มีรสเปรี้ยว ในงานศพ แต่ ชาวไทลื้อในเขตล้านนา ไม่มีข้อห้ามนี้

2.9 ความแตกต่างในด้านการใช้อุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร ด้วยเหตุที่ชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา เป็นส่วนหนึ่งของประชาชนในประเทศจีน ซึ่งวัฒนธรรมบางอย่างยังแสดงให้เห็นถึงความเป็นชาวไทลื้อ แต่วัฒนธรรมบางอย่างก็หยิบยืมของจีนมาผสมผสานเช่น อุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหารมีความเป็นสองวัฒนธรรมให้เห็นอย่างชัดเจน ชาวไทลื้อใช้ตะเกียบได้ดี เช่นเดียวกับชาวจีน ดังที่กล่าวมาแล้ว นอกจากนี้ยังมีความแตกต่างในการใช้โดกใส่อาหารชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา จะเรียกโดกใส่อาหารว่า “หมูข้าว” แต่ชาวไทลื้อในเขตล้านนาเรียกว่า สะโดก หรือโดก หรือกะข้าว การรับประทานอาหารของชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนาได้ปรับจากการนั่งกับพื้นมาเป็นการนั่งบนเก้าอี้เล็ก ๆ ลักษณะของโดกจะมีลักษณะกลมเหมือน โต้ะจิ้น ในปัจจุบันได้ปรับให้มีวงไม้รอบเพื่อใช้วางจานอาหารอีกระดับหนึ่ง ลักษณะของโดกในเขตสิบสองพันนาจึงแตกต่างไปจากโดกในเขตล้านนา รวมทั้งวัสดุที่นำมาทำโดก ในสิบสองพันนาโดกข้าวทำมาจากหวาย แต่ในล้านนาโดกข้าวทำมาจากไม้สักหรือไม้ซ้อ

อุปกรณ์ในการรับประทานอาหารอีกชนิดหนึ่ง คือ ช้อน ช้อนในเขตสิบสองพันนาจะมีลักษณะของด้ามช้อนที่ยาว เนื่องจากเป็นอุปกรณ์เอนกประสงค์ ไม่ได้มีจุดประสงค์เพื่อใช้ตักอาหารเข้าปาก ดังนั้นโดยทั่วไปจะไม่พบช้อนกลางหรือช้อนส้อมในร้านอาหารหรือในห้องครัวของชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา นอกจากร้านที่มีนักท่องเที่ยวจากไทยเข้าไปใช้บริการบ่อย ๆ จึงจะจัดช้อนกลางหรือช้อนส้อมไว้ ส่วนในล้านนาเนื่องจากได้อพยพเข้ามาอยู่ร่วมกับชาวไทเขินเป็นเวลานาน จึงมีการรับเอาวัฒนธรรมของไทยเขินและวัฒนธรรมของชาวสยาม มาใช้อย่างกลมกลืน

อุปกรณ์ในการประกอบอาหารและอุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร เช่น การใช้ช้อนกลาง
จึงเข้ามาอยู่ในสำรับอาหารของชาวไทลื้อในเขตล้านนา

2.10 ความแตกต่างในด้านการเรียกชื่ออาหาร ถึงแม้ว่าชาวไทลื้อในเขตสิบสอง
พันนาและชาวไทลื้อในเขตล้านนา จะเป็นชาวไทในกลุ่มชาติพันธุ์ เดียวกัน แต่เมื่อมีการอพยพ
โยกย้ายลงมาตั้งถิ่นฐานในล้านนาคือเป็นเวลาหลายร้อยปี จึงทำให้การสื่อสารและการใช้สำเนียง
การพูดแตกต่างไปจากชาวไทลื้อในเขตสิบสองพันนา ดังนั้นการเรียกชื่ออาหารและพืชผักต่าง ๆ
รวมทั้งวิธีการปรุง อาจมีความหมายหรือการเรียกชื่อและวิธีการทำที่ไม่เหมือนเดิม เช่น ลาบ
(จิ้นส้า) หลู้ (เปื้อะหว่าง) แกง (แต) และ การย่างไฟ (แอน) แคฝักโฮะ (คล้ายแกงแค) และ น้ำหมี
(น้ำพริก)

