

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการที่ผู้คนอาศัยอยู่ในอาณาจักรล้านนาในอดีต มาจากหลายที่หลายทางต่างเผ่าพันธุ์ จึงได้มีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้คนต่างวัฒนธรรม ต่างขนบธรรมเนียมประเพณี จะโดยการใช้กำลัง เพื่อขยายอาณาเขต หรือโดยการติดต่อ ไปมาค้าขายซึ่งกันและกัน การเลื่อนไหลถ่ายเทวัฒนธรรม ข้ามเผ่าพันธุ์ย่อมมีขึ้นแน่นอน ทั้งในด้านภาษา ธรรมเนียมปฏิบัติ การแต่งกาย การแสดงออก รวมทั้งอาหารการกิน (วาณี เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร, 2538)

ชาวยองเป็นกลุ่มคนที่ตั้งบ้านเรือนอยู่ที่เมืองยอง และกระจายอยู่ทั่วไปในแถบเมืองต่าง ๆ ในรัฐฉานด้านตะวันออกของพม่า และเขตสิบสองปันนาในมณฑลยูนนานของจีน มาลา คำจันทร์ (2544) ได้บันทึกเรื่องราวการเดินทางไปร่วมทำบุญฉลองสมโภชศาลาใหม่ของวัดจอมสะหลี เมืองยอง ประเทศพม่าในปี 2541 ไว้ว่า เมืองยองอยู่ทางเหนือของประเทศไทย ตรงข้ามอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ที่เมืองยอง สิ่งที่พบเห็นส่วนใหญ่จะเป็นวัดและสภาพชีวิตของผู้คน ซึ่งชาวเมืองยองจะนับถือพระพุทธศาสนาแบบพื้นเมืองของชาวยอง และมีวิถีชีวิตที่เรียบง่าย จากการศึกษาหนังสือ “หนังสือประวัติศาสตร์ท้องถิ่น : คนของย้ายแผ่นดิน” เรียบเรียงโดย แสวง มาละแซม (2540) ได้กล่าวว่า เมื่อ พ.ศ. 2348 กลุ่มชาวยองได้อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานในเมืองลำพูนเป็นส่วนใหญ่ ชาวยองมักจะตั้งถิ่นฐานในบริเวณที่มีความเหมาะสมด้านการเกษตร โดยเฉพาะในที่ราบลุ่มแม่น้ำที่สำคัญในเมืองลำพูน ได้แก่ ลุ่มแม่น้ำปิง แม่น้ำกวง แม่น้ำทา และแม่น้ำลี้ และได้กระจายตัวไปตามที่ราบอื่น ๆ โดยเหตุที่เมืองยองเป็นเมืองเกษตรกรรม กลุ่มชาวยองที่อพยพมาตั้งถิ่นฐานในเมืองลำพูนจึงประกอบอาชีพการเกษตรเป็นหลัก การผสมผสานและการปรับตัวของชาวยองในเมืองลำพูน จึงไม่ใช่เป็นลักษณะของคนส่วนน้อยในสังคม ดังเช่นกลุ่มชาวจีน ลื้อ ลัวะ กะเหรี่ยง ยาง แดงใหญ่ หรือเงี้ยว และจีน หรือฮ่อ ที่อพยพเข้ามาในช่วงระยะเวลาเดียวกัน ชาวยองในเมืองลำพูนจึงยังคงรักษาลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรมบางอย่างไว้ได้ค่อนข้างยาวนานจนถึงปัจจุบัน (โลกล้านนา, 2544)

วัฒนธรรมของชาวของที่ยังชัดเจนอยู่ในปัจจุบันคือ อาหาร อาหารของจัดเป็นลักษณะทางสังคมอย่างหนึ่งที่ชาวองในลำพูนยังคงรักษาไว้ จากการศึกษาของ พิกุล บุญมาศ (2544) ได้สรุปเรื่องอาหารของชาวองไว้ว่า อาหารของจัดเป็นอาหารธรรมชาติ อันเกิดขึ้นจากภูมิปัญญาวิถีชีวิต ทรัพยากรธรรมชาติ สภาพทางภูมิศาสตร์ที่แวดล้อมชาวอง โดยใช้พืชผักปรุงอาหารเป็นหลัก มีเอกลักษณ์ในแง่ของการใช้เครื่องปรุงไม่มากและรสชาติกลาง ๆ ไม่เผ็ด ไม่หวาน และไม่เค็ม ทำให้เหมาะกับทุกเพศทุกวัย ถึงแม้ว่าชื่อของอาหารของบางอย่าง เช่น แกงแคไก่ แกงฮังเล และแกงขุ่นอ่อน จะมีชื่อเหมือนกับอาหารพื้นเมืองล้านนา แต่กระนั้นก็ตามส่วนประสมและเครื่องปรุงยังคงแตกต่างกัน อาหารของชาวองจากการศึกษารวบรวมของ พิกุล บุญมาศ (2544) มีจำนวน 47 ตำรับ แบ่งเป็นอาหารประเภทแกง 19 ตำรับ อาหารประเภทต้ม (โขลก) 15 ตำรับ และอาหารประเภทอื่น ๆ 13 ตำรับ มีวิธีการปรุงที่ไม่ซับซ้อนแต่ยังขาดการคำนวณและหาสัดส่วนของเครื่องปรุงต่าง ๆ ให้เป็นมาตรฐาน ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการเผยแพร่ต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาจัดทำตำรับอาหารดังกล่าวให้เป็นตำรับมาตรฐาน รวมทั้งคำนวณหาคุณค่าสารอาหารในอาหารพื้นบ้านชาวอง อันจะสามารถทำให้ตำรับอาหารพื้นบ้านชาวองมีความสมบูรณ์เป็นมาตรฐาน ซึ่งผู้คนทั่วไปสามารถนำไปใช้ได้

#### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อหาดำรับมาตรฐานของอาหารพื้นบ้านชาวอง
2. เพื่อคำนวณคุณค่าสารอาหารของอาหารพื้นบ้านชาวองจากตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2535)

#### ขอบเขตการศึกษา

##### ขอบเขตประชากร

อาหารพื้นบ้านชาวองจำนวน 24 ตำรับ โดยพิจารณาเลือกจากส่วนผสมของอาหารพื้นบ้านชาวองจากจำนวน 47 ตำรับ ซึ่งมีแสดงในตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2535)

##### ขอบเขตเนื้อหา

ตำรับมาตรฐานและคุณค่าสารอาหารของอาหารพื้นบ้านชาวอง

## ตัวแปร

ตัวแปรอิสระ : อาหารพื้นบ้านชาวยอง

ตัวแปรตาม : คำรับมาตรฐานและคุณค่าสารอาหารของอาหารพื้นบ้านชาวยอง

## คำนิยามศัพท์เฉพาะ

อาหารพื้นบ้านชาวยอง หมายถึง อาหารที่ปรุงรับประทานประจำวันและอาหารโอกาสพิเศษของชาวยอง จากการศึกษารวบรวมของ พิภูล บุญมากาศ (2544)

คำรับมาตรฐาน หมายถึง คำรับอาหารที่นำมาใช้โดยใช้เครื่องปรุงในปริมาณ สัดส่วน และวิธีการตามที่กำหนดแน่นอน ให้ผลที่ดีคงเดิมเสมอ (วาณี เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร, 2538) และในการศึกษารั้งนี้ หมายถึง คำรับมาตรฐานอาหารพื้นบ้านชาวยองที่เมื่อนำมาใช้โดยใช้เครื่องปรุงในปริมาณ สัดส่วน และวิธีการตามที่กำหนดแล้ว ให้ผลที่ดีคงเดิมทุกครั้งใช้เครื่องชั่งตวงเป็นเครื่องมือช่วยในการหาคำรับมาตรฐาน

สารอาหาร หมายถึง ส่วนประกอบที่มีอยู่ในอาหารพื้นบ้านชาวยองและมีแสดงในตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย ของกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2535)

แบบทดสอบการชิม หมายถึง แบบทดสอบการชิม ซึ่งปรับจากแบบทดสอบชิมของ สุวิมล ไทวิวิชญ์ (ม.ป.ป.) ภาควิชามนุษย์สัมพันธ์ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมีเกณฑ์ดังนี้

- |   |         |           |
|---|---------|-----------|
| 5 | หมายถึง | ชอบมาก    |
| 4 | หมายถึง | ชอบ       |
| 3 | หมายถึง | เฉย ๆ     |
| 2 | หมายถึง | ไม่ชอบ    |
| 1 | หมายถึง | ไม่ชอบเลย |

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ได้คำรับมาตรฐานของอาหารพื้นบ้านชาวยองจำนวน 24 คำรับ
2. ได้ทราบถึงคุณค่าโภชนาการของอาหารพื้นบ้านชาวยอง
3. เพื่อร่วมดำรงเอกลักษณ์อาหารพื้นบ้านชาวยองและรองรับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ที่เน้นความรู้และวัฒนธรรมท้องถิ่น