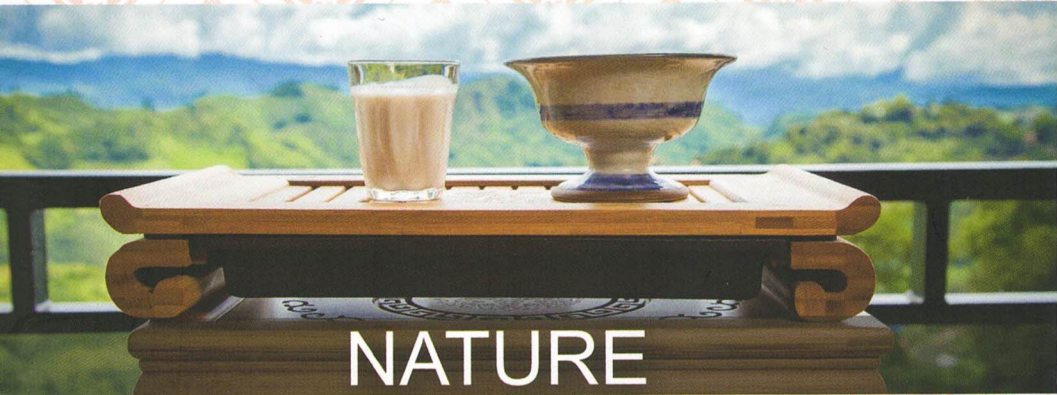




# รสของแม่สลอง

## หมู่บ้านอาฮาร



NATURE  
CULTURE



Mae Fah Luang University

# MAE SALONG

Gastronomy village

รสของแม่สลอง : หมู่บ้านอาหาร

---

แผนพัฒนาแม่สลองอย่างยั่งยืน





ชื่อหนังสือ	รสของแม่สลอง หมู่บ้านอาหาร
จัดทำโดย	โครงการจัดตั้งพิพิธภัณฑ์อารยธรรมลุ่มน้ำโขง มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
เขียนโดย	พลวัฒน์ ประพัฒน์ทอง दनินตา ต้นติวณิช แก้วฟ้า เกษรศุภร์ สุภาวดี จัยศุขะ
ผู้ประสานงาน	ชูชาติ ใจแก้ว दनินตา ต้นติวณิช กันตเมศร์ ศรีกุลวรินทร์ ยุพิน ชีวินกุลทอง
ถ่ายภาพ/วิดิทัศน์	ฤทธิ์วิสุทธิ์ ตั้งเกษมศักดิ์
ออกแบบรูปเล่ม	อนุวัฒน์ คำเงิน
พิมพ์ที่	เอราวัณการพิมพ์ 28/10 ถนนสิงหราช ตำบลศรีภูมิ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200 โทรศัพท์ 053-214491 E-mail: Arawanprinting@gmail.com

พิมพ์ครั้งแรก จำนวนพิมพ์ 1,000 เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ  
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พลวัฒน์ ประพัฒน์ทอง, แก้วฟ้า เกษรศุภร์, สุภาวดี จัยศุขะ.

รสของแม่สลอง : หมู่บ้านอาหาร.-- : โครงการจัดตั้งพิพิธภัณฑ์อารยธรรมลุ่มน้ำโขง  
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง, 2560.  
120.

1. . I. ชื่อเรื่อง.

ISBN 978-974-9766-98-9







ขนมต่างๆ (โดย คิวพล (เด่น) เกษณีวิไล)	69
ขนมถ้วยยูนนาน (น.ส.พรรณทิภา กิจวิถิ (หลัง) ร้าน Up to You	74
หมี่เกี๊ยว โดย จุ๋นงี้ ร้าน ซีเอ็นเจ คอฟฟี่ แอนด์ ที	76
หมูน้าค้าง (เนื่อน้าค้าง) ร้านซือไห้ โดยอาซือ แซ่หว่าง	79
เห็ดโคนป่าเจียว โดยบ้านหอมหมื่นลี้	83
ซีสมมแพะ โดย รัชณี ชัดติยะ ร้านอาหารชาลีมา	86
ซูปหิมะ ร้านชาลีมา	89
ซาลาเปา หมั้นโถว พายลับประรดสูตรไต้หวัน โดยอาเปอะ แซ่ไต้ง	91
ใบกาแพหุมทอด ยุพิน ซีวินกุลทอง	94
หุมทอดซาอู่หลง ยุพิน ซีวินกุลทอง	97
เซีทอาหารไส่วจิวฟั้น ของร้านไออู่่นสุกี้ โดย ชนาภรณ์ แซ่เหอ (ตุ๊กตา)	101
แนวคิดเรื่องเมืองอาหารในพื้นที่แม่สลอง จังหวัดเชียงราย	104
ดอยแม่สลองกับเส้นทางไปสู่หมู่บ้านอาหาร	109





## คำนิยาม



แหล่งท่องเที่ยวในจังหวัดเชียงรายแต่ละแห่งจะมีเอกลักษณ์ และสร้างประสบการณ์ที่แตกต่างกันให้กับนักท่องเที่ยว แม่สลองในความคิดของหลายคนจึงเป็นดอยสูงที่เป็นแหล่งปลูกชา มีวิวทิวทัศน์ที่สวยงาม มีร้านอาหารรสเลิศให้ทดลองชิม อากาศเย็นสบาย มีวิถีชีวิตของคนเชื้อสายจีนยูนนานร่วมกับ ชนชาติพันธุ์อีกหลายเผ่าที่อยู่ร่วมกันอย่างสงบ การรักษาไว้ซึ่งจุดเด่นทางวัฒนธรรมรวมถึงการนำเสนอคุณค่าที่ซ่อนเร้นจึงเหมือนกับการรู้จักคุณค่าแห่งตัวตน เป็นความภาคภูมิใจในวิถีชีวิต และการสร้างความประทับใจแก่ผู้มาเยือนจากต่างถิ่นได้อย่างมีเสน่ห์

“รสของแม่สลอง หมู่บ้านอาหาร” เล่มนี้ เป็นอีกหนึ่งผลงานที่มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้ทำหน้าที่ในการส่งเสริมให้แม่สลองได้นำเสนอตัวตนในอีกรูปแบบหนึ่ง เป็นการแนะนำแม่สลองในอีกมิติที่ต่างไปผ่านที่มาของรูปแบบและตำรับอาหารที่มีความเฉพาะตัว ซึ่งท่าน



ผู้อ่านจะได้ทำความรู้จักความเป็น แม่สลองมากยิ่งขึ้นและ  
ควรรหาโอกาสไปทดลองชิมรสชาติอาหารเหล่านี้สักครา  
นอกจากนี้การนำเสนอเส้นทางการท่องเที่ยวแบบยั่งยืนก็ดู  
เหมือนเป็นอีกภารกิจหนึ่งที่ทางทีมงานได้เข้าไปมีส่วนร่วม  
ในการนำเสนอและร่วมคิดกับผู้คนในชุมชนแม่สลองเพื่อให้  
มีความสอดคล้องกับสภาพพื้นที่ จึงเป็นการนำสิ่งที่มีอยู่  
มาต่อยอดพัฒนาได้อย่างลงตัวยิ่ง

อาจารย์ ดร.พนม วิญญายอง  
รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

## คำนิยม



ผู้คนที่มาเที่ยวแม่ฮ่องสอนมักจะนึกถึงทิวทัศน์ความสวยงามของเทือกเขาและไร้ชา และบรรยากาศแบบจีนๆ เสียเป็นส่วนใหญ่ น้อยคนที่จะตั้งใจมาที่นี่ เพื่อชิมรสหรือรับประทานอาหารจีน เพราะถือว่าที่ไหนก็คงเหมือนกัน ความคิดนี้คงเปลี่ยนไปทันที เมื่อท่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้จบลง เพราะทางมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงได้ลงพื้นที่เพื่อสำรวจพื้นที่ชุมชนแม่ฮ่องสอน ซึ่งนอกจากจะเป็นความร่วมมือระหว่างชุมชนในพื้นที่และนักวิชาการแล้ว มหาวิทยาลัยยังได้ค้นพบว่าดอยแม่ฮ่องสอนนั้น นอกจากจะมีสถานที่ที่สวยงามเหมาะกับแก่การท่องเที่ยวแล้ว สิ่งหนึ่งที่เป็นเสน่ห์ของแม่ฮ่องสอนก็คือ “อาหารจีนยูนนาน” ซึ่งเป็นอาหารที่เป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมาในกลุ่มชาวจีนยูนนานที่เป็นประชากรส่วนใหญ่ในพื้นที่แม่ฮ่องสอน โดยในหนังสือเล่มนี้จะกล่าวถึงประวัติความเป็นมาของอาหารแต่ละชนิดผูกเป็นเรื่องราวที่น่าสนใจ และที่สำคัญคือ หนังสือเล่มนี้จะทำให้



เห็นว่าอาหาร สามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างคน  
ครอบครัว สังคม และธรรมชาติได้อย่างไรบ้าง ซึ่งล้วนแล้ว  
แต่เป็นเรื่องราวที่น่าสนใจและชวนให้เฟลิดเฟลิดได้ไม่น้อย  
ทีเดียว

อาจารย์ ดร.พรรณรวิ พรหมนารท  
รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง











## บท-นำ-กิน

“แม่สลอง” เป็นคำที่มีความหมายทางสังคม และพื้นที่ประวัติศาสตร์ ที่เป็นที่ตั้งของกลุ่มคนที่เรียกว่า “ลูกหลานอดีตทหารจีนคณะชาติ” หรือที่ เรียกตัวเองว่า “ชาวไทยเชื้อสายจีนยูนนาน” ในทางรายได้ของประชากร ในพื้นที่มีการผลิตผลที่สร้างรายได้ให้กับแม่สลอง คือการเกษตรเป็นหลัก และเสริมด้วยการท่องเที่ยว การเกษตรนั้นเป็นการเกษตรบนพื้นที่สูง ซึ่งพื้นที่นี้ เป็นแหล่งต้นน้ำ การเพื่อพื้นที่เพื่อการผลิตเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ถึงแม้ว่าจะมีโครงการปลูกป่าเพิ่มเติมเช่นกัน



ความต้องการพื้นที่ทางการเกษตรมากขึ้นตามประชากรที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน

การพึ่งพาการเกษตรของผู้คนบนดอยแม่สลองไม่ใช่หนทางที่ยั่งยืนอีกต่อไป นอกจากนี้ความต้องการน้ำในการเกษตรที่มากขึ้น การปลูกพืชเชิงเดี่ยวเช่นข้าวโพดนั้นก็ยิ่งก่อผลเสียต่อสภาพอากาศทุกปี เยาวชนมีการเคลื่อนย้ายไปเรียนในพื้นที่ราบและตัวเมืองรวมถึงการไปหางานทำที่ตัวเมืองใหญ่มากขึ้นซึ่งเป็นผลมาจากพื้นฐานทางภาษาจีนที่ดีเพียงพอกับการทำงาน แต่ก็ยังมีกลุ่มคนวัยกลางคนที่หวนคืนกลับมายังบ้านเกิดเพื่อมาทำการเกษตรและการท่องเที่ยวจำนวนหนึ่ง เช่นกัน แต่อย่างไรก็ตามความหวังของเยาวชนในแม่สลองนั้นไม่ได้อยู่ในพื้นที่บ้านเกิดเป็นส่วนใหญ่

ปัญหาที่กล่าวมานั้นเป็นส่วนหนึ่งของการร่วมกันจัดเวทีพูดคุยกันในกลุ่มลูกหลานอดีตทหารจีนคณะชาติกลุ่มเล็กๆ กับนักวิชาการมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ที่ร่วมกันพยายามคิดสร้างสรรค์พื้นที่แม่สลองขึ้นใหม่ เพื่อเป็นพื้นที่ของอนาคตและความยั่งยืน จึงได้โครงการนำร่องในพื้นที่สองโครงการ เพื่อเป็นพื้นฐานการพัฒนาต่อไปในอนาคต คือ โครงการอาหารแม่สลองเพื่อการท่องเที่ยวและโครงการกีฬาในพื้นที่สูง

ทั้งสองโครงการ เป็นการตอบคำถามที่ว่า อนาคตแม่สลองจะเดินไปทางไหน จะมีอาชีพใหม่ๆที่ รายได้ดีที่ดึงดูดใจเยาวชน ให้สามารถดำรงชีพใน แม่สลองได้อย่างยั่งยืนและ มั่งคั่งได้อย่างไร ในส่วนกีฬา นั้นทางกลุ่มได้สรุปว่า พื้นที่ ที่เป็นภูเขาสูงและมีทิวทัศน์ สวยงามต้องเลือกกีฬาที่ รักษาสิ่งแวดล้อมเหล่านี้ไว้ ต้องเป็นกีฬาที่ไม่มีเครื่องจักร และกีฬาต้องใช้ประโยชน์ จากภูมิทัศน์ที่สวยงามด้วย จึงได้เลือกการวิ่งเทรล (Trail) เป็นกีฬาที่ใช้ในการ พัฒนาพื้นที่ เพราะกลุ่มคนที่วิ่งเทรล(Trail) นั้นจะเป็น กลุ่มที่รักสุขภาพและมี ความสามารถในการใช้จ่าย เดินทางพักผ่อน และรับ ประทานอาหารหลังการวิ่ง







ในหนังสือเล่มนี้จะ  
เป็นเนื้อหาของโครงการ  
อาหารที่มหาวิทยาลัย  
ได้ร่วมมือกับกลุ่มคนตัว  
เล็ก ๆ ในพื้นที่แม่สลอง  
ทำขึ้นมา เราเห็นต้อง  
ต้องกันว่าอาหารนั้น เป็น  
ภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมา  
ในกลุ่มชาวจีนยูนนาน แต่  
นักท่องเที่ยวเองไม่ได้ลิ้ม  
รสอาหารที่เป็นวัฒนธรรม  
จีนยูนนานแบบแม่สลอง  
อีกหลายอย่าง ซึ่งทั้งหมดนี้  
เป็นอาหารที่ผ่านการคัดสรร  
ทางวัฒนธรรมทั้งสิ้น  
อาหารเดิมที่ไม่มีให้ลิ้ม  
ชิมรสนั้นก็เพราะ  
การเตรียมการที่ยุ่งยากมาก  
และบางอย่างเป็นอาหารที่  
มีฤดูกาล หรือเป็นเพราะคน  
ที่มาเที่ยวนั้นมีเวลาน้อยไป  
ในพื้นที่



โครงการแม่สลองหมู่บ้านอาหารนั้นเป็นโครงการระยะยาวเนื่องจากต้องใช้เวลาในการทำงาน เตรียมความพร้อมเรื่องข้อมูล และที่สำคัญคือต้องเตรียมคนรุ่นใหม่ให้พร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น รวมถึงการบริหารจัดการอย่างยั่งยืนที่ต้องใช้ความร่วมมือจากหลายฝ่ายทั้งหน่วยงานของรัฐ เอกชน และสถานศึกษา โดยโครงการจะมีสามระยะดังนี้





ระยะที่ 1 พ.ศ. 2560 - 2561 ศึกษาทุนวัฒนธรรม  
ที่แฝงฝังในพื้นที่ เป็นระยะที่ต้องเก็บรวบรวมข้อมูลเรื่อง  
อาหารที่เป็นภูมิปัญญาของกลุ่มลูกหลานอดีตทหารจีน  
คณะชาติที่ผสมผสานกับธรรมชาติและผู้คนที่หลากหลาย  
ชาติพันธุ์ เกิดอาหารที่มีลักษณะเฉพาะตัวขึ้น สร้างบทเรียน  
ที่จะเรียนรู้ร่วมกัน

ซึ่งในระยะที่ 1 นี้ผลที่เกิดขึ้นนั้นคือหนังสือที่ท่าน  
ได้เห็นเนื้อหาอยู่ขณะนี้ หนังสือจะเปิดพื้นที่ความเข้าใจ  
และทบทวนตนเองของผู้คนในพื้นที่ให้เกิดการค้นหาและ







จะเข้าเพิ่มเติมองค์ความรู้ที่มีอยู่นั้นอีกจำนวนมาก  
ที่หนังสือยังไม่สามารถรวบรวมได้ทั้งหมดในการศึกษาวิจัย  
นอกจากนี้ ยังได้ทำวิดีโอสั้นๆที่เป็นการแนะนำอาหารของ  
แต่ละคนที่เข้าร่วมมือในครั้งนี้ เพื่อเผยแพร่ไปในสื่อสังคม  
ออนไลน์ เพื่อให้รับรู้เรื่องราวในวงกว้างอีกด้วย

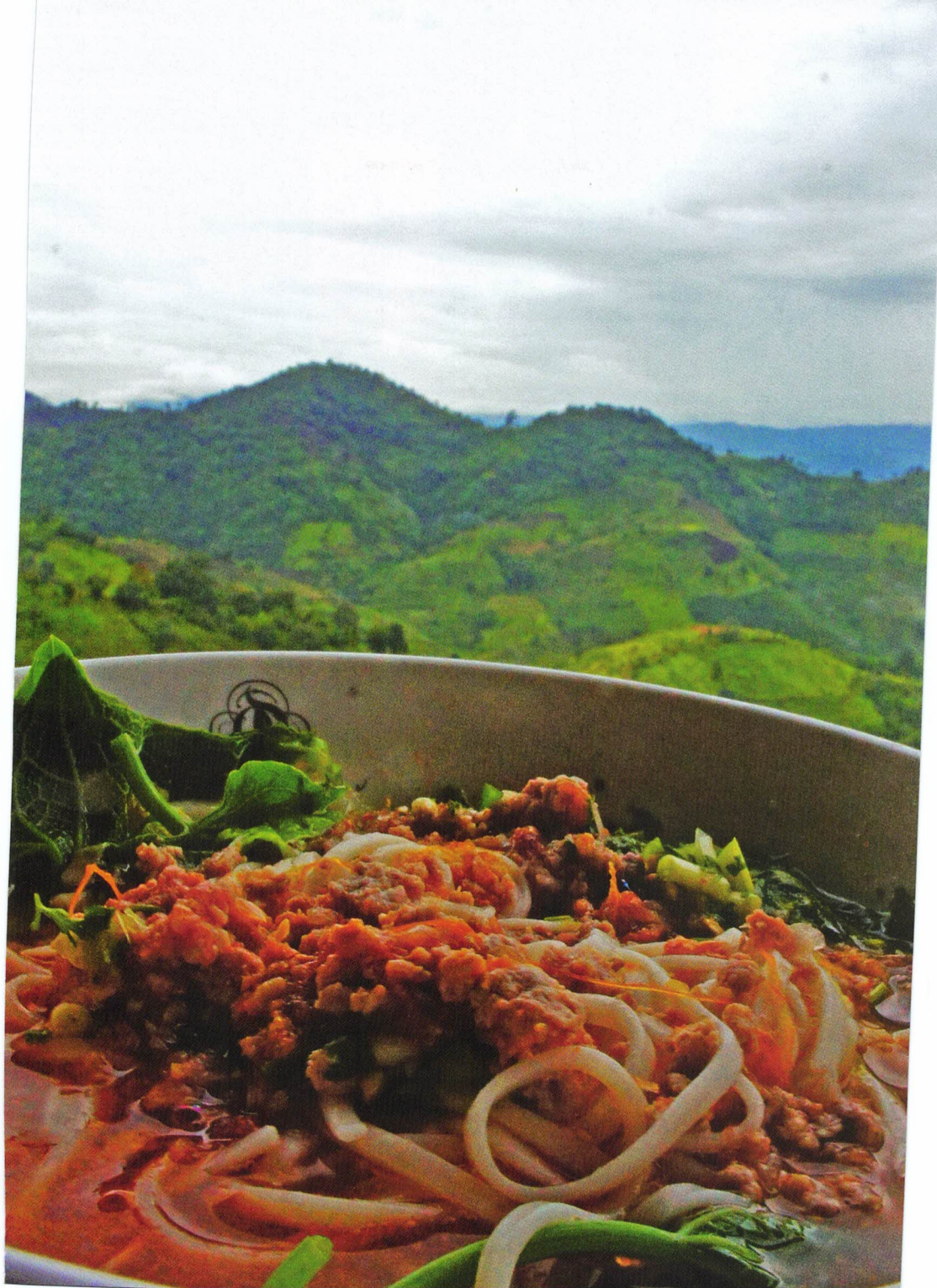
การสร้างแผนงานขึ้นเพื่อให้ทุกภาคส่วนเข้าใจใน  
วัตถุประสงค์ของการดำเนินงาน และเข้าใจระยะทางที่ “แม่  
สลองหมู่บ้านอาหาร”ที่กำลังเดินทางไป เป็นความฝันที่ร่วม  
กัน และเข้าใจเป้าหมายเดียวกัน

ระยะที่ 2 พ.ศ. 2562 - 2563 ทุณวัฒนธรรมที่ต้อง  
สืบสาน คือการสร้างพื้นที่ใหม่ให้กับคนรุ่นใหม่ ให้มีความ  
หวังกับอนาคตของแม่สลองที่จะใช้อาหารเป็นตัวขับเคลื่อน  
ความมั่งคั่งยั่งยืน เป็นการสร้าง “วัฒนธรรมสร้างสรรค์” ขึ้น  
ในพื้นที่เพื่อให้คนรุ่นใหม่พัฒนาจากทุนของบรรพชน  
ได้ และต่อยอดสืบสานที่ไม่ใช่การอนุรักษ์แต่เป็นการสร้าง  
มูลค่าเพิ่มขึ้น เป็นการท่องเที่ยวด้านอาหารที่มีมูลค่าสูงต่อ  
ไป

ระยะที่ 3 การบริหารทุนวัฒนธรรม และการระดมทุน  
เป็นระยะที่ต้องมีการบริหารจัดการเพื่อให้เกิดความ  
ยั่งยืนขึ้น ในพื้นที่ การทำให้แม่สลองกลายเป็นสถาบัน  
ทางอาหารที่สำคัญ เป็นพื้นที่การเรียนรู้แลกเปลี่ยน

ระหว่างผู้คนที่สนใจไม่เพียงแต่ประเทศไทยเท่านั้น  
แม่สลองจะกลายเป็นจุดหมายของการท่องเที่ยวด้าน  
อาหารที่สำคัญของโลก และก่อให้เกิดการลงทุนที่  
เกี่ยวข้องมากขึ้นเช่น การพัฒนาวัตถุดิบ การจัดการ  
ทรัพยากรเส้นทางปัญญา การลงทุนทำโรงเรียนสอนการทำ  
อาหาร และธุรกิจการท่องเที่ยว

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงและกลุ่มผู้ริเริ่มโครงการ  
พัฒนาแม่สลองอย่างยั่งยืน นั้นหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะ  
เป็นการจุดประกายความร่วมมือในพื้นที่และผู้สนับสนุนทุก  
ฝ่ายให้เข้าใจแนวทางที่กำลังดำเนินงานและร่วมมือกันต่อ  
ไปที่จะเป็นตัวอย่างของการพัฒนาที่ก้าวไปสู่อุตสาหกรรม  
การบริการที่มูลค่าสูง ตามนโยบายของประเทศต่อไป







春臨大地

萊斯樂青年會敬賀

大吉大利



## รสชาติชีวิต : รสชาติสังคม

อาหารหมายถึงวิถีคิดทางโลกทัศน์ ชีวทัศน์ และอุดมคติทางสังคม บนฐานการผลิตอาหารเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างอารยธรรมมนุษย์ รสนิยมสุนทรียศาสตร์ ความงาม ความหอม ให้ได้รับรู้รสสัมผัสที่ 6 (อาหารที่กินแล้วเหมือนระลึกชาติได้ว่าเคยกินมาก่อน) เป็นความอบอุ่น เป็นรสมือ และเทคโนโลยีทางปัญญาของมนุษย์ หลายคนที่ยากตาย แต่เมื่อมาพบว่าอาหารที่กินมีรสชาติพิเศษจนทำให้อยากมีชีวิตอยู่

แม้ว่าอาหารถูกลดทอนในสถานะสมัยใหม่ ให้เป็นเพียง “ปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิต” แต่ความจริงทางสังคมอาหารไม่เพียงแต่รักษาชีวิตให้ยืนยาว หรือเพื่อความหรรษาของสถานะภาพเท่านั้น สำหรับพื้นที่ “แม่สลอง” นั้นอาหารคือรสชาติของความทรงจำการต่อสู้ รสชาติความสำเร็จที่งดงาม รสชาติของความยากลำบากที่มีต่อกันและกัน รสชาติแห่งความสุขในความรักชาติ อาหารเป็นแรงบันดาลใจ อาหารมีพลังที่ทำให้คนมีอยากมีชีวิตอยู่ เป็นพลังชีวิต เป็นสิ่งที่เชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างคนในครอบครัว เชื่อมคนกับสังคม และธรรมชาติ

# รสอาหาร

: รส-ชาติ-แห่งความกล้าหาญ



ที่มาของภาพ : หนังสือรวมรูปภาพยี่สิบห้า(异域照片集) , แต่งโดย Sa Guanghan , พิมพ์โดยบริษัท Xinxiwang , 2009 ,

แม่สลองเป็นชื่อที่คุ้นเคยในฐานะพื้นที่ท่องเที่ยวแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงราย เป็นพื้นที่ที่อยู่อาศัยของคนจีนที่เรียกกันว่า “ชาวจีนยูนนาน” ผู้คนเหล่านี้เป็นลูกหลานสืบสายเลือดสืบอุดมการณ์ของ “อดีตทหารจีนคณะชาติ (KMT) ที่ได้เข้ามาตั้งถิ่นฐานในเขตประเทศไทยในช่วง



สงครามเย็น และได้ช่วยเหลือทางการไทยในการรบจนได้รับสัญชาติและยอมวางอาวุธและยกเลิกกองทหาร กลุ่มคนเหล่านี้ได้กระจายตัวไปหลายหมู่บ้าน แต่ที่เป็นพื้นที่สัญลักษณ์ของลูกหลานอดีตทหารจีนคณะชาติแห่งหนึ่งคือ “ดอยแม่สลอง”

แม่สลองเคยเป็นที่ตั้งค่ายทหารขนาดใหญ่ของทหารจีนคณะชาติ (KMT) เรียกว่า กองทัพที่ 5 เมื่อยกเลิกค่ายทหารแล้ว ทางทหารไทยได้ให้กลุ่มทหารจีนคณะชาติและลูกหลานได้อาศัยทำมาหากินในพื้นที่ที่จัดสรรให้ส่วนใหญ่ทำการเกษตรกรรม แต่ที่น่าสนใจของพื้นที่



ที่มาของภาพ : หนังสือรวมรูปภาพยี่หั่ว(异域照片集) ,แต่งโดย Sa Guanghan ,พิมพ์โดยบริษัท Xinxiwang , 2009 ,



แม่สลองนี้คือ นายพลต่วน ซีเหวิน ผู้นำกองทัพที่ 5 ได้  
วางแนวทางไว้ให้เป็นพื้นที่การท่องเที่ยวด้วยอีกทางหนึ่ง  
ทำให้ชุมชนแม่สลองเป็นจุดหมายการท่องเที่ยวของ  
ประเทศไทยมาถึงทุกวันนี้



ที่มาของภาพ : หนังสือรวมรูปภาพยี่หัว(异域照片集) ,แต่งโดย Sa Guanghan ,พิมพ์โดยบริษัท Xinxiwang , 2009 ,



การผลิตพืชผลทางการเกษตรนั้นได้เริ่มจากการปลูกพืชเมืองหนาวแต่ก็ไม่ประสบความสำเร็จนัก พืชที่ประสบความสำเร็จอย่างมาก คือ “ชา” ที่เป็นสายพันธุ์ใบสั้นได้จากไต้หวัน ที่เรียกว่าชาอู่หลง และ ตามมาด้วยกาแฟ แต่ปัจจุบันนี้ปัญหาการทำเกษตรที่ต้องใช้ที่ดินจำนวนมากที่ต้องขยายพื้นที่เพิ่มเติมอยู่ตลอดเวลา จึงมีกลุ่มลูกหลานอดีตทหารจีนคณะชาติ ได้คิดกันว่าแม่สลองจะเดินทางไหนกันได้ในอนาคต การขบคิดอย่างรอบคอบและการที่มีมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวงเข้าไปมีส่วนร่วมทางวิชาการได้ทำการศึกษาพบว่า แม่สลองมีศักยภาพที่สามารถก้าวไปสู่เมืองอาหารได้ เนื่องจาก มีการผสมผสานวัฒนธรรมอาหารจีนยูนนานดั้งเดิมกับวัตถุดิบในพื้นที่ใหม่ ประกอบกับความหลากหลายทางชาติพันธุ์ที่อาศัยร่วมกันที่พื้นที่นี้มาอย่างยาวนานได้ผสมกลมกลืน รูปแบบวิธีการกลายเป็นรสชาติ และรูปแบบอาหารที่เฉพาะตัวขึ้น

การศึกษาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้คนในพื้นที่แม่สลองร่วมกับนักวิชาการทางวัฒนธรรมและอาหารได้ค้นคว้าถึงรสชาติอาหารของผู้คนแม่สลอง จากภูมิปัญญาที่เป็นอัตลักษณ์ท้องถิ่นจำนวนหนึ่ง และนำมาเสนอเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์อาหารที่มีชีวิตชีวาของพื้นที่แม่สลองสืบไป



การนำเสนอเนื้อหาในหนังสือเป็นการนำเสนอผล  
จากการศึกษาข้อมูล และสัมภาษณ์คนในพื้นที่แม่ฮ่องสอนบาง  
ส่วนในช่วงเวลาสั้นๆ ที่ดำเนินโครงการซึ่งทำให้งานนี้เป็น  
งานที่สร้างองค์ความรู้พื้นฐานเพื่อที่จะศึกษาเชิงลึกต่อไป  
การนำเสนอเป็นกลุ่มรสชาติของชีวิต ในรสชาติอาหาร แบ่ง  
ออกเป็น 9 รสชาติ<sup>1</sup> คือ

ศฤงคารรส (รสแห่งความรัก)  
หาสยรส(รสแห่งความขบขัน)  
กรุณารส(รสแห่งความเมตตา)  
รุทรรส(รสชาติแห่งความโกรธเคือง)  
วีรรส (รสชาติแห่งความกล้าหาญ)  
ภยานกรส(รสแห่งความกลัว)  
พิภตสรส(รสแห่งความขังความรังเกียจ)  
อัปภูตรส(รสแห่งความพิศวงประหลาดใจ)  
ศานติรส(รสแห่งความสงบ)

---

1 ปรับปรุงจากรสในวรรณคดีสันสกฤตที่ปรากฏในตำรานาฏยศาสตร์(นาฏยเวท)ของพระ  
ภรตมุนีซึ่งกล่าวถึงคุณสมบัติของตัวละครสันสกฤตที่ติดต้องประกอบด้วยรสทั้ง 9

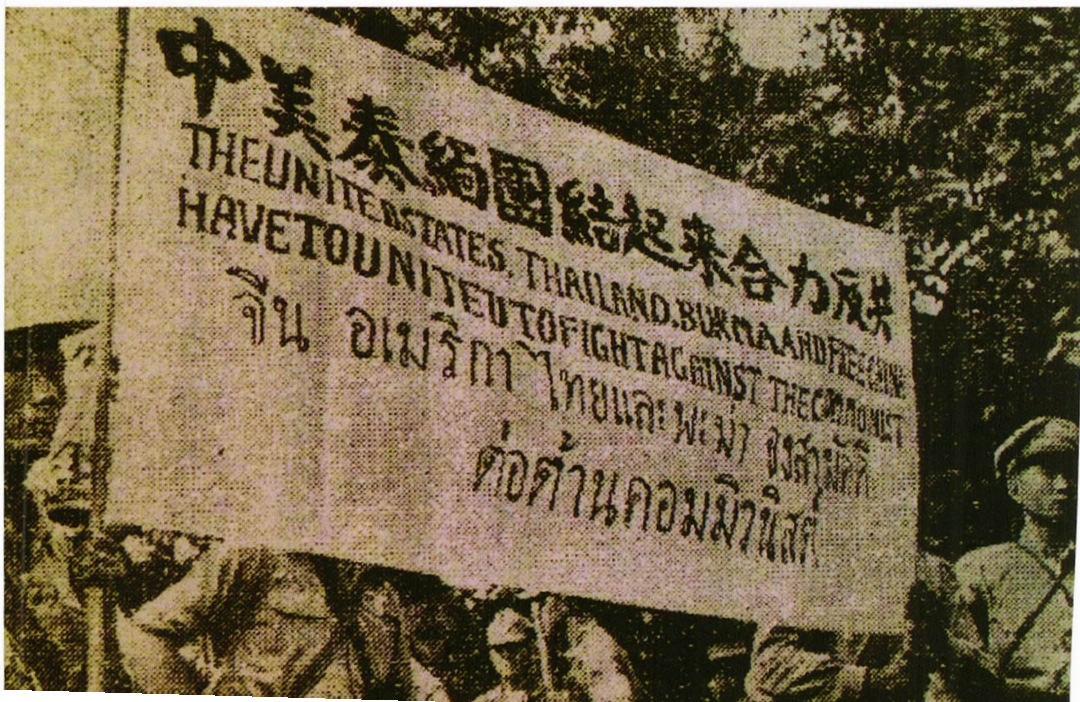


# วีระรส

:รสนชาติของความกล้าหาญ

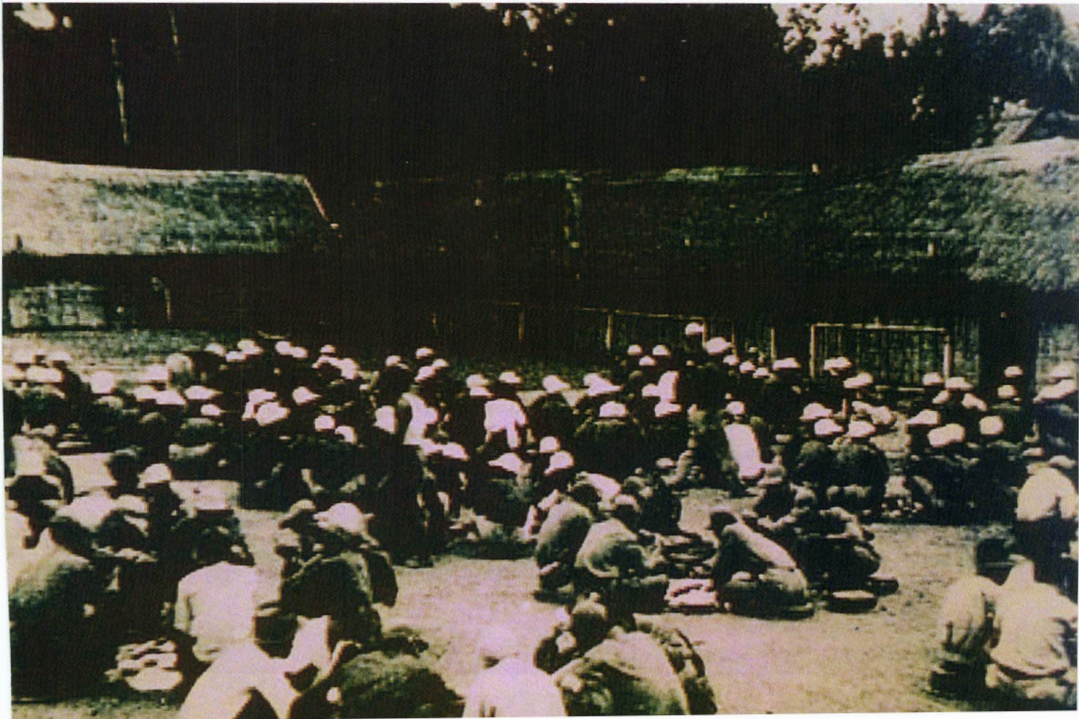
แม่สลองเคยเป็นที่ตั้งกองทหารที่เรียกตนเองว่า ทหารจีนคณะชาติ ที่ถอยร่นมาตั้งฐานทัพในพม่าและได้ ทำข้อตกลงระหว่างชาติในพื้นที่คือ พม่า สหรัฐอเมริกา ไทย และได้หวัน ให้อพยพผู้คนเหล่านี้ไปตั้งถิ่นฐานยัง เกาะใต้หวัน แต่มีกองทัพสองแห่งที่ไม่เดินทางไป และยังตั้งฐานทัพอยู่ระหว่างชายแดนไทยพม่า รวมถึงพื้นที่ ดอยแม่สลองแห่งนี้ด้วย จากนั้นเมื่อมีการสถาปนาความ

ที่มาของภาพ : หนังสือรวมรูปภาพยี่สิบ(异域照片集) ,แต่งโดย Sa Guanghan , พิมพ์โดยบริษัท Xinxiwang , 2009 ,



สัมพันธไมตรีระหว่างประเทศไทยกับสาธารณรัฐประชาชนจีนแล้วกลุ่มอดีตทหารจีนคณะชาติเหล่านี้ได้ช่วยเหลือราชการในการช่วยรบในสงครามอุดมการณ์ภายในประเทศไทย จนได้รับสัญชาติ และที่ทำกินด้วยการเลิกกองทหารในพื้นที่ ดังนั้นอาหารการกินในพื้นที่ดอยแม่สลองเป็นอาหารที่เกิดขึ้นในขณะเตรียมพร้อมรบอยู่เสมอ อาหารที่เป็นหลักนั้นก็คืออาหารในค่ายทหารนั่นเอง อาหารประจำวันทหารและอาหารที่ครอบครัวทหารรับประทาน ในชีวิตประจำวัน

ที่มาของภาพ : หนังสือรวมรูปภาพเหยี่ยว(异域照片集) ,แต่งโดย Sa Guanghan , พิมพ์โดยบริษัท Xinxiwang , 2009 ,





ดังนั้น “วีรส” ก็เปรียบได้ดังรสชาติอาหารที่กิน  
ในค่ายทหารแม่สลอง นั่นเอง อาหารของค่ายทหารนั้น  
มีไม่มากนัก และเป็นลักษณะเฉพาะตัวของค่ายทหารจีน  
ยูนนาน

ทหารกินอะไรในช่วงมิกองทัพ เป็นความทรงจำของ  
ผู้ให้สัมภาษณ์ตอนอายุ 6 ขวบ “ทหารนั้นกินข้าวผสมกับข้าว  
โพดและมันป่าผสมกัน เนื่องจากช่วงแรกที่เดินทางตั้งทัพ



ที่มาของภาพ : หนังสือรวมภาพถ่าย異域(异域照片集) , แต่งโดย Sa Guanghan , พิมพ์โดยบริษัท Xinxiwang , 2009 ,

ที่นี้ยังไม่ได้เพาะปลูก ราวสองปีถึงไม่ต้องกินข้าวผสมแล้ว  
ถ้าเป็นหมู จะได้กิน สองครั้งในหนึ่งเดือนเท่านั้น วันตรุษจีน  
จะได้กินมากหน่อย” (นำชัย) สัมภาษณ์

อดีตทหารจีนอีกคนหนึ่งได้ให้ข้อมูลว่า “อาหารที่  
กินนั้นจะมี ข้าวโพด หน่อไม้ มัน เผือก วันหนึ่งกินสองมือ  
เนื้อหนึ่งอย่าง ต้มหนึ่งอย่าง ผัดผัก เช่นหมูผัดใส่ผักดองบ้าง





ที่มาของภาพ : หนังสือรวมบทความ (论文集) 编辑โดย Sa Chantphan - 编于 1999 年 12 月 1 日





ผักสดบ้าง เช่นพวกเซโยเต้กิน ข้าวต้มต้องผสมข้าวโพดด้วย และบางทีก็มีกรวดเป็นเม็ดๆ เล็กๆ ทำให้เรารับกลิ่น เพราะเคี้ยวไม่ได้ คิดเสมอว่าคนฝึกนี่เขาทดสอบเราให้เรา กินเร็วๆ”

ความกินอยู่ในช่วงสงครามนั้นถือว่าเป็นภาวะที่ต้องประหยัดต้องกินเพียงสองมื้อในแต่ละวัน และอาหารนั้นเป็นการปรับตัวที่ใช้พืชผักที่ปลูกเองตามพื้นที่รวมถึงผักที่นำมาถนอมอาหาร โดยในแต่ละวันก็จะเป็นการฝึกและปฏิบัติหน้าที่ตามภารกิจ สำหรับการกินอาหารนั้นมีเครื่องถ้วยชามที่ใช้เป็นกระเบื้องเคลือบเท่านั้น

เวลาของการกินอาหารในโรงครัวนั้นมีสองเวลาในหนึ่งวัน ทหารกินข้าวเช้า 07.00 และอีกครั้ง 15.00 ทหารกินในโรงอาหารที่มีโรงครัวกินเป็นกลุ่มๆ มีชามเคลือบเป็นที่ใส่อาหารขนาด 8 นิ้ว และชามเคลือบที่ใส่ข้าวของแต่ละคนขนาด 4 นิ้ว สีขาว งบประมาณในการทำอาหารเฉลี่ยวันละ 1 บาทต่อคน โต๊ะหนึ่งมี 8 คนก็ 8 บาทดังนั้นต้องเฉลี่ยให้ได้ในเงินเท่านี้ ถ้าทหารจะได้กินดี ๆ นั้น คือใส่หมูผัดกับขิง กระเทียม พริกสด หน่อไม้ดอง ไปต้ม

ในกองทหารนั้นมีคนครัว(ที่เป็นทหารด้วยเช่นกัน) เป็นคนทำอาหาร คนครัวเวลาไปรบนี้ก็ต้องแบกอุปกรณ์ไปด้วย และถูกเลือกจากคนที่รบไม่เก่งที่สุด โดยจะโดนล้อว่ามี “หลังเต่า” เรียกคนครัวว่า “ซุยซื่อปิง” หมายถึงมีกระทะห้อยอยู่ข้างหลังเสมอ คุณสมบัติพิเศษคือต้องหุงข้าวหม้อ





อาหารส่วนใหญ่ที่คนครัวเตรียมไปนั้นเป็นหมูแห้งๆที่เจียว  
เอาน้ำมันออก ส่วนอาหารอื่นๆนั้นไปหาเอาในพื้นที่

ตอนเดินทางนั้นต้องพก พริก เกลือไปด้วย แต่ส่วน  
ใหญ่คนครัวจะเตรียมไป พวกพลทหารปืนใหญ่ปืนกลไม่  
ต้องแบกข้าวเพราะต้องแบกปืนที่หนักอยู่แล้ว การรบนี้ ยัง  
ติดพันถึงปี 2531 เป็นการรบที่อยู่ในพม่าเป็นส่วนใหญ่ ไป  
ก่อวนกกองทัพคอมมิวนิสต์พม่า แถวชายแดนพม่าจีน แต่  
ไม่สามารถเข้าไปในจีนได้

อาหารระหว่างทางนั้นถ้าไม่พบหมู่บ้าน ก็จะดักหนูนก  
ชุดเผือกป่า เพราะกับข้าวจะหมดเพราะการลาดตระเวน  
ทุกครั้งจะกินเวลานาน การหุงข้าวต้องทำตอนก่อนรุ่งสาง  
เพราะเป็นการทำครั้งเดียว และเป็นการปลางควันไฟ ต้อง  
หลบทำในมุ่มมอที่ลับเหลี่ยมเขา และการก่อกองไฟใน  
พื้นที่เปียกนั้น ต้องใช้ฟืนจากไม้ล้มใช้ชุดเอาไม้ที่อยู่ข้างใต้  
ไม้โดนฝน

อาหารที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ต้องติดตัวเสมอคือ “น้ำ  
อ้อย” ที่ใช้กินเพื่อให้พลังงานโดยเตรียมจากบ้านไป การ  
เดินทัพนั้นถ้ามีเวลาทำอาหารก็จะทำเผื่อกลางวันไปด้วย  
และใช้อุปกรณ์คือกระบอกลังกะสีเคลือบเป็นตัวดักเก็บไว้  
กระบอกลังกะสีเคลือบนี้มีประโยชน์มากใช้เป็นอุปกรณ์  
สารพัดประโยชน์ เมื่อต้องเดินทางอย่างรวดเร็วไม่มีเวลากิน  
อาหารต้องใช้วิธีอมข้างในปากให้อ่อนนุ่มแล้วกลืนเท่านั้น  
เพื่อให้เดินทางได้เร็ว





ที่มาของภาพ : หนังสือรวมรูปภาพยี่หวู่(异域照片集) ,แต่งโดย Sa Guanghan , พิมพ์โดยบริษัท Xinxiwang , 2009 ,

การพักระหว่างเดินทางที่ที่พักบางที่ได้พักนานก็ต้องเลือกที่ริมน้ำ และรอหาข่าวไปด้วย หรือหลบการปะทะ บางครั้ง 10-15 วันที่พักก็มี ระหว่างพักนี้เป็นช่วงที่หาอาหารไปด้วย

อาหารระหว่างพักก็เป็นพวกสัตว์ป่า กระจงอก ไก่ต็อก (ไม่จับไก่ป่าเพราะต้องยิงเท่านั้นเปลืองกระสุนและเกิดเสียงดัง) หนูทุก ปลา บางครั้งได้หมูป่าระหว่างทางก็ต้องตัดเอาเฉพาะหัวเท่านั้นมาทำอาหารส่วนตัวนี้ไม่สามารถแลได้ เอามาทำน้ำแกงดีที่สุดเพราะกินได้หลายคน หัวหมูกรอบอร่อยไม่มีไขมันให้พลังงานมาก การต้มจะดีที่สุด กินได้ 30-40 คน กลุ่มลาดตระเวนจะแบ่งเป็น 0-12 คน



ที่มาของภาพ : หนังสือรวมรูปภาพยี่หวู่(异域照片集) ,แต่งโดย Sa Guanghan , พิมพ์โดยบริษัท Xinxiwang , 2009 ,

และมีสองคนเป็นคนทำอาหารเกลือ ผงชูรส และพริก  
จำเป็นมาก น้ำหนักเบา

ประสบการณ์ คือ ทั้งกองร้อยมีไฟแช็คอันเดียวเวลา  
จุดบุหรี่ต้องจุดพร้อมกันเพราะจุดครั้งเดียวเท่านั้น บางครั้ง  
ไม่มีมีดดาบปลายปืนก็ต้องใช้ ก้อนหินทำแบบกะเทาะให้มี  
คมแบบมีด มาหันหัวหมูป่า

สูตรน้ำพริกทหารนั้น คือน้ำพริก กระจอกกระแต โดย  
นำมาอย่างให้เกรียมหาพริก ขิง กระเทียม มาใส่ให้มากๆ ดับ  
กลิ่นด้วย เน้นที่เผ็ดมากกินได้หลายคน ถึง 10 คน มาฆ่า

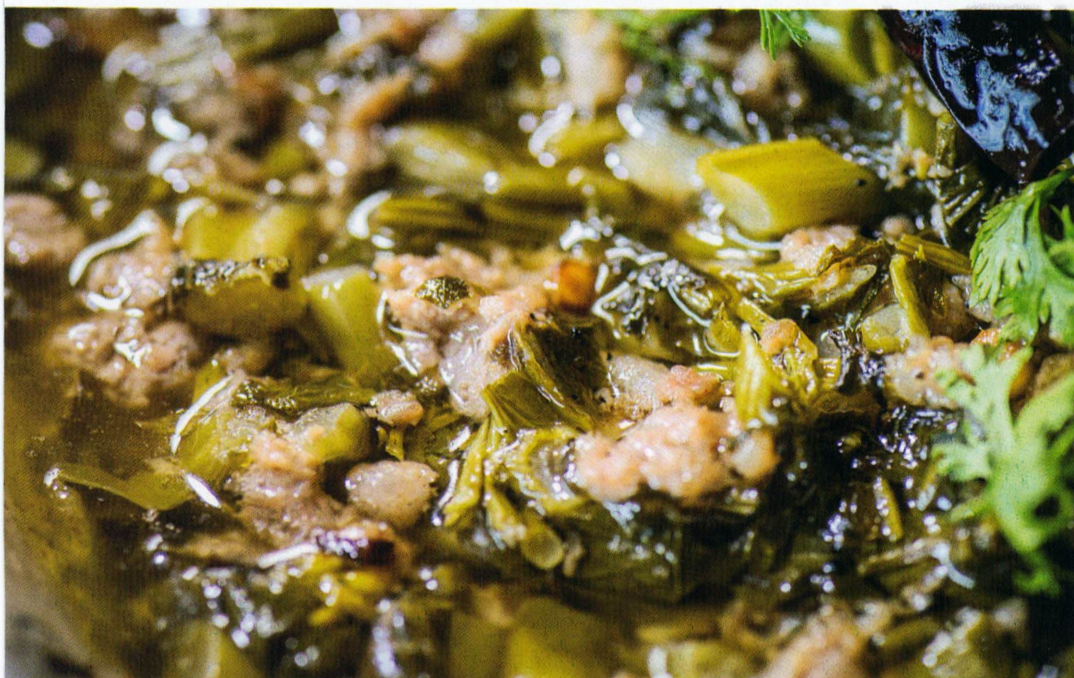


ปลากระป๋อง นี่กินจนเบื่อ เบื่อจนถึงทุกวันนี้ก็ไม่อยากกินอีก  
เลย วิธีที่ทหารเอามามาไปคือต้องบีบให้ละเอียดและเจาะ  
ช่องให้แบน หมูน้ำค้าง ใส่อ้วยนนาน ขาหมูแห้ง ก็เตรียม  
ไป

วีรรส รสชาติแห่งความกล้าหาญนี้ เป็นรสชาติหลักที่  
เป็นอัตลักษณ์เฉพาะของแม่สลองก็จริง แต่เมื่อลิ้มรสไปเรา  
พบว่ารสชาตินั้นมีคู่ตรงข้ามเสมอ วีรสนั้นเป็นจุดเริ่ม และ  
คู่ตรงข้ามนั้นคือ พีภัตสรส(รสแห่งความซังความรังเกียจ)  
และ รุทรรส(รสชาติแห่งความโกรธเคือง) เป็นคู่ตรงข้าม  
เสมอ ความขมขื่นใจ ความพ่ายแพ้ ชัยชนะ และความ  
สูญเสียชาติเนื่องจากอุดมการณ์ทางการเมืองที่แตกต่างกัน  
เป็นแรงขับผลักดัน วีรรส เสมอ อย่างแยกกันออกไม่ได้

# ศฤคังคารรส

(รสแห่งความรัก) : ถนอมรักถนอมอาหาร



การถนอมอาหารเป็นจุดที่โดดเด่นของอาหารแม่ฮ่องสอน เพราะเป็นพื้นที่ที่อยู่ในภาวะสงครามมาอย่างยาวนาน การเพาะปลูกไม่ได้มีพื้นที่จำนวนมาก และไม่มีแรงงานในการปลูกและเก็บเกี่ยวตลอดทั้งปี แรงงานผู้ชายนั้นต้องเป็นทหารเต็มเวลา ดังนั้นเมื่อมีการผลิตหรือมีวัตถุดิบก็จะต้องมีการถนอมอาหารให้อยู่ได้นาน เป็นหน้าที่ของผู้หญิงในแม่ฮ่องสอนในการผลิตการถนอมอาหารเหล่านี้



ที่มาของภาพ : หนังสือรวมรูปภาพยี่หื้อว(异城照片集), แต่งโดย Sa Guanghan , พิมพ์โดยบริษัท Xinxiwang , 2009 .







ที่มาของภาพ : หนังสือรวมรูปภาพที่ยิว(异域照片集) ,แต่งโดย Sa Guanghan , พิมพ์โดยบริษัท Xinxiwang , 2009 ,



ดังนั้นอาหารที่เกิดจากความยากแค้นที่เป็นภาวะสงคราม ไม่เพียงแต่เป็นรสชาติที่อาจเรียกได้ว่า “ภยานกรส(รสแห่ง ความกลัว)” แต่ก็เป็น “ศฤคงคารรส (รสแห่งความรัก)” ด้วยเช่นกัน รสแห่งความรักและความกลัวนั้นเป็นพลังสอง ด้านที่ผลักดันกันในการเอาชีวิตรอด

อาหารที่เกิดขึ้นจากพลังความรักและความกลัวนี้ ได้แก่ ผักดองยูนนาน ที่เป็นของสามัญประจำบ้านทุกบ้าน จะมีสูตรลับเฉพาะ รสชาติแต่ละบ้านจะไม่เหมือนกัน ผักดอง เป็นส่วนหนึ่งของรสชาติแห่งความกล้าหาญด้วยเพราะผัก ดองเป็นอาหารเข้าของทหารนั้นเป็นต้มหม้อ ผัดหม้อหนึ่งใน ช่วงแรกนั้นขาดแคลนต้องกินกันแค่นี้ทั้งเช้าทั้งบ่าย ส่วน ผักนั้นตามฤดูกาล ผักกาดดอง และหน่อไม้ตากแห้ง

ในอดีตนั้นการเลี้ยงสัตว์ที่ทุกบ้านมี ส่วนใหญ่เป็น หมูเพราะเลี้ยงง่าย เป็นรายได้เสริม และที่สำคัญหมูต้อง ใช้ทำอาหารในเทศกาลต่างๆเสมอ หมูสามารถทำอาหาร ได้หลายอย่าง แต่เมื่อลัมหมูหนึ่งตัวนั้นต้องนำมาทำอาหาร ที่สามารถถนอมอาหารให้ได้กินนานๆได้ ถ้าเป็นชาวบ้าน จะฆ่าหมูเป็นตัว และทำหมูแบบแห้งเพื่อทำกุนเชียงแบบ เค็มเรียกว่าเซี่ยวฉ่าง เต้าหู้ผสมหมูทำเป็นกุนเชียง เรียกว่า เตื่อฟูฉ่าง และ หมูกับข้าวเหนียวดำ เรียกว่า ฉะยงฉ่าง หมูแผ่นตากแห้ง ผสมเหล้าขาว เครื่องเทศ เกลือ ทำไว้ 5-6 วัน เอามาผิงตากแห้ง สะโพกหมูทำแฮมเช่นเดียวกับ หมูแผ่น เต้าหู้ขาว ทำได้ทุกบ้าน เต้าหู้ยี้ เต้าเจี้ยว ซีอิ๊ว

หมักเอง เต้าหู้หมักเป็นแผ่นใช้ถั่วเหลืองที่ปลูกเอง ถั่วเน่า  
นั้น เป็นถั่วเน่าแบบยูนนานมีลักษณะเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมหนาๆ  
ไม่ใช่แผ่นกลมและละเอียดแบบไทใหญ่ และถั่วเน่าแบบยูน  
นานจะเห็นเมล็ดถั่วด้วย

ในการทำเพื่อถนอมอาหารเพราะในช่วงนั้นอากาศ  
เย็นมากเดือนเมษาก็จะอยู่ราวๆ 20 องศา ทุกอย่างเป็นดอง  
เค็ม เกลื่อนำจากในเมืองไม่แพงมากซื้อจากห้วยไคร้เป็น



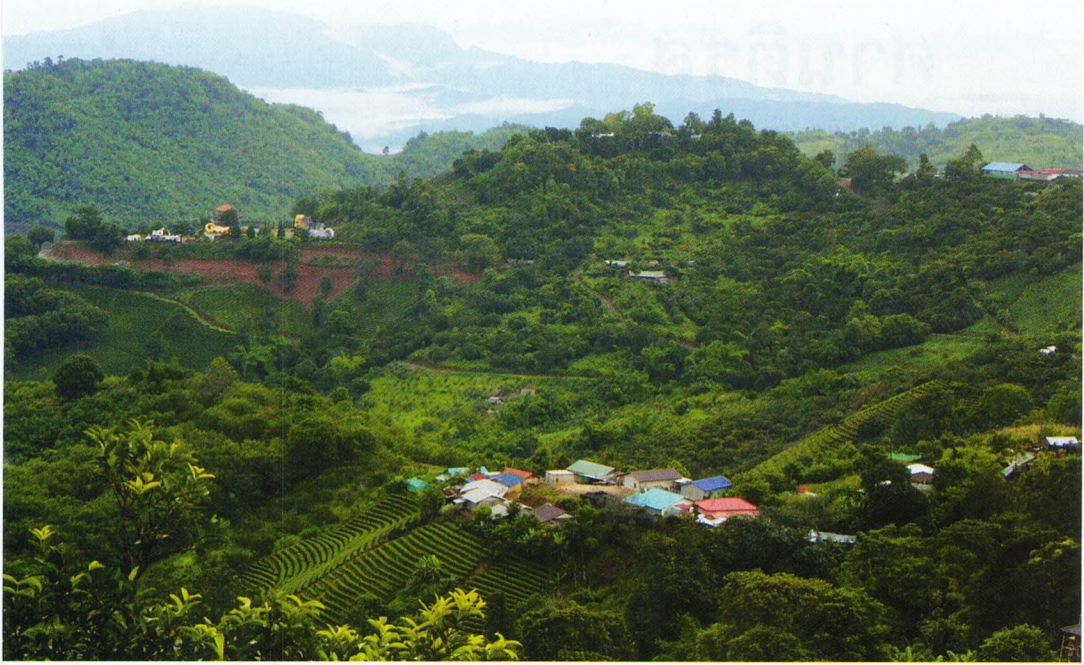
หลัก เพราะอำเภอแม่จัน สมัยก่อนไม่เจริญมากเท่าห้วยไคร้  
ตอนนั้นนั่งรถอีซูซุ แบบคอกหมูเดินทางไปกลับ อาหารที่  
สำคัญที่เป็นการถนอมอาหารที่ใช้ภูมิอากาศที่หนาวเย็นบน  
ดอยเป็นวิธีถนอมอาหารนั่นก็คือ หมูน้ำค้าง เนื้อน้ำค้าง ที่  
ต้องนำเนื้อวัว หรือเนื้อหมู มาตากในช่วงเย็นๆและค้างคืน



เท่านั้น ถ้านำตากแดดจะเป็นหมู/เนื้อแดดเดียว ทั้งหมดนี้  
ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของเสียบียงอาหารของทหารที่มาจาก  
ครอบครัว ในการเดินทางไปลาดตระเวนหรือไปรบ

ความรักในครอบครัว และอุดมการณ์ที่แม่สลองนั้น  
ส่งผ่านอาหารเสมอ ไปยังผู้ที่เป็นทหารของแม่สลองเสมอ  
ทั้งก่อนไปรบ ระหว่างตั้งรับที่ค่ายและหลังพักจากการรบ





ที่มาของภาพ : หนังสือรวมรูปภาพเชียงใหม่(异城照片集) , แต่งโดย Sa Guanghan , พิมพ์โดยบริษัท Xinxiwang , 2009 .



# คานตีสล

(รสแห่งความสงบ)

รสชาติแห่งสันติ หรือรสชาติที่เป็นสามัญรส นั้น สร้างความพิศวง ได้เช่นกัน คานตีสล นั้น เป็นสิ่งที่ปรารถนาของแม่สลองเสมอ เมื่อมาถึงเป็นสิ่งที่น่ายินดีในกลุ่มอาหารของคานตีสล นั้นเป็นรสของความสงบ แต่ไม่ใช่เป็นรสที่จี๊ดจ๊าด หรือรสที่เป็นกลางแต่อย่างใด เป็นรสชาติที่แก้ความขุ่นมัว และความชิงชัง เป็นรสชาติที่รอคอยมานาน คานตีสล เป็นรสชาติที่พิเศษเป็นรสชาติเกียรติยศ หรือรสชาติแห่งการเฉลิมฉลอง ถึงแม้ว่าอาจหมายถึงความเป็นธรรมดา หรือความเป็นสามัญรสก็ตาม สิ่งที่บ่งบอกความสงบนั้นคือการได้กลายเป็นคนไทยโดยสมบูรณ์แบบจากการให้สัญชาติไทยและที่ดินทำกินโดยการยกเลิกรากองทหารนั้น ในช่วง พลเอกเกรียงศักดิ์ ชมะนันทน์ เป็นนายกรัฐมนตรี ในขณะนั้น

รสชาตินี้ น่าจะเป็นอาหารเกียรติยศหรืออาหารที่รับรองแขกพิเศษที่น่าสันติมาสู่แม่สลอง คือ “เมนูนายกเกรียงศักดิ์”

“เมนูนายกเกรียงศักดิ์ จะชอบสามอย่าง คือ ต้มเนื้อแบบยูนนาน สองเนื้อติดเอ็นทำแบบแกงกระหรี แต่ไม่ใช่ผงกระหรี สามเนื้อที่หนอก้วนำมาต้มจนเปื่อยแล้วเป็นแผ่นบางๆ จิ้มกับน้ำจิ้มแบบข้าวแรมพิน

ส่วนผู้ที่ทำให้เกิดสันติภาพและความสงบในพื้นที่แม่สลองนั้นคือผู้นำที่ชื่อ นายพลต้วน ซี เหวิน จากการสัมภาษณ์คนในครอบครัวนายพลต้วนได้ทราบว่า นายพลต้วนนั้นชอบทาน เนื้อเครื่องในวัวต้มน้ำใส มาจิ้มกับน้ำจิ้มเนื้อเย็นแผ่นบาง ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ และ หงเช่า (เนื้อแดงต้มมันฝรั่ง)เราจะพบว่าคนจีนยูนนานเป็นกลุ่มคนที่กินเนื้อวัวด้วยเช่นกัน รวมถึงคนจีนยูนนานที่นับถือศาสนาอิสลาม ยังมีอาหารประเภทเนื้ออีกอย่างหนึ่ง คือ เนื้อต้มเปื่อยแบบต้มแซ่บไม่เปรี้ยว (หยิว จ้า กัง)

ที่มาของภาพ : หนังสือรวมรูปภาพยี่หวู่(异域照片集), แต่งโดย Sa Guanghan , พิมพ์โดยบริษัท Xinxiwang , 2009 .





เมื่อเกิดสันติภาพ ในพื้นที่การทำอาหารกลายเป็น สิ่งที่สำคัญที่จะดำรงความเป็นชาติพันธุ์จีนยูนนานไว้ใน พื้นที่ใหม่แต่ก็มีการปรับตัวปรับเปลี่ยนรสชาติ และรูปลักษณะ รวมถึงวัตถุดิบ เช่น อาหารพิเศษสำหรับเทศกาลนั้นก็มีการ ทำขนมเปี๊ยะ มีหลากหลายไส้ แต่ที่ขึ้นชื่อคือ ขนมเปี๊ยะ ไส้หมูแฮม นอกจากนี้ยังมี ซูเซี้ยวเซื่อง หมูแผ่นทำเป็น เส้นหนาประมาณครึ่งนิ้ว นำไปชุบแป้งสาลีและเครื่องเทศ นำไปทอด กินแบบกรอบๆ และก็นำไปต้มเป็นแกงก็ได้



อาหารของคนยูนนานมีรสชาติเผ็ดก็จริง แต่คน ยูนนานก็ไม่กินเผ็ดมาก อาหารจะมีน้ำมันน้อยกว่าคนจีน ยูนนานที่ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน อาหารที่เป็น ที่นิยมที่คนส่วนใหญ่ชอบมาทานเมื่อขึ้นมาท่องเที่ยวที่

ดอยแม่สลองคือ เคาหยก เป็นหมูสามชั้นกับผักดอง ถ้าคน  
ทำอาหารที่มีฝีมือนั้นต้องสามารถแต่งเป็นดอกกุหลาบได้  
ตอนนี้ไม่มีคนทำสวยๆแล้วเคยเห็นที่บ้านรักไทย ทำเป็น  
ดอกกุหลาบสวยมาก ส่วน ขาหมูหมั้นโถ่นั้น ของดั้งเดิมต้อง  
ใช้น่องส่วนบนเท่านั้น และหมั้นโถแต่เดิมทำทุกบ้านเป็น  
สิ่งสามัญประจำบ้าน ยังมี ตับหมูผัดกับขิงซอย หอมแดง  
พริกแห้งเครื่องเทศ ส่วนผัดไก่ใส่เหล้าขาวเวลาผัดต้อง  
ทำให้ไฟลุกท่วม มีสองแบบ ถ้าใส่เครื่องเทศ (หวาง หมิน จี)  
ถ้าใส่ผลไม้เปรี้ยว (หมุก ลัว จี) ยังมี อาหารที่ชื่อ “ด้าป้อ  
เยียน” คือ หัวหมูมาเผาไฟให้ดำแล้วขูดเอาขนออกให้เป็น  
สีเหลือง เอาเฉพาะหนังหมูเอาไปต้มให้สุก หั่นเป็นชิ้นบางๆ  
เอาไปยำหนังจะกรอบๆ อีกอย่างที่น่ากินคือ กระจุกซี่โครง  
หมูอ่อน ลับเป็นชิ้นเล็กๆ ผสมเครื่องเทศ พริกเกลือ ใส่เหล้า



# หาสยรส

(รสแห่งความขบขัน)



ความขบขันหรือความสนุกสนาน ก็มีอยู่ในแม่สลอง เช่นกัน แม้ว่าหมู่บ้านจะอยู่ภายใต้เงาแห่งสงคราม อุดมการณ์ก็ตาม ความสนุกสนานนั้นก็ยังมีเสมอ เช่นกัน อาหารชนิดหนึ่งในหลากหลายชนิดที่เป็นเรื่องสนุกสนาน เทศกาล แม้กระทั่งความสุขในแต่ละวันนั้น การศึกษานี้ ขอยกตัวอย่าง “ซูปเมล็ดฝืน” อร่อยมาก แต่ตอนนี้ไม่มีกินแล้ว ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า ได้กินปีนี้สองครั้ง มีคนเอาเมล็ดฝืนมาให้จากพม่า เลยได้กิน ซูปนี้จะหอมมากและที่พม่าก็ยังกินอยู่

การสุบฝิ่นนั้นเป็นวัฒนธรรมหลักจากการสู้รบ เป็นการพักผ่อนหย่อนใจในพื้นที่ที่เรียกว่า “ดินแดนกันชน” แบบแม่ฮ่องสอน และอาหารหลักการดูดฝิ่นเป็นสิ่งที่หลงเหลืออยู่ถึงปัจจุบันนั่นคือ “บัวลอยข้าวหมาก” เป็นของที่แม่บ้านทำให้คนในครอบครัวกินเสมอ ทำงาน การเก็บข้อมูลเมื่อถึงเรื่องบัวลอยข้าวหมากนี้ แม่ครัวของบ้านหอมหมื่นลี้ก็หายไปแล้วกลับมาพร้อม “บัวลอยข้าวหมาก” ในเวลาเพียงครึ่งชั่วโมง แสดงว่า ข้าวหมากนั้นเป็นสิ่งที่ทำเก็บไว้เสมอ เมื่อถามต่อไปว่า ทำทุกวันหรือไม่ แม่ครัวตอบว่า “ไม่ทำทุกวันนี้ แต่ถ้าวันไหนอารมณ์ดีก็จะทำ” (แสดงว่าวันนี้อารมณ์ดี)

ส่วนของกินเล่นประจำวันหรือเป็นของกินเล่นในงานพิธีต่างๆก็ขอยกตัวอย่าง เช่น แยมลูกโหนด ไข่ม้วน พิซซ่าจีน ซีสทอด นมแพะ ขนมสอดไส้เมล็ดฝิ่น เป็นต้น





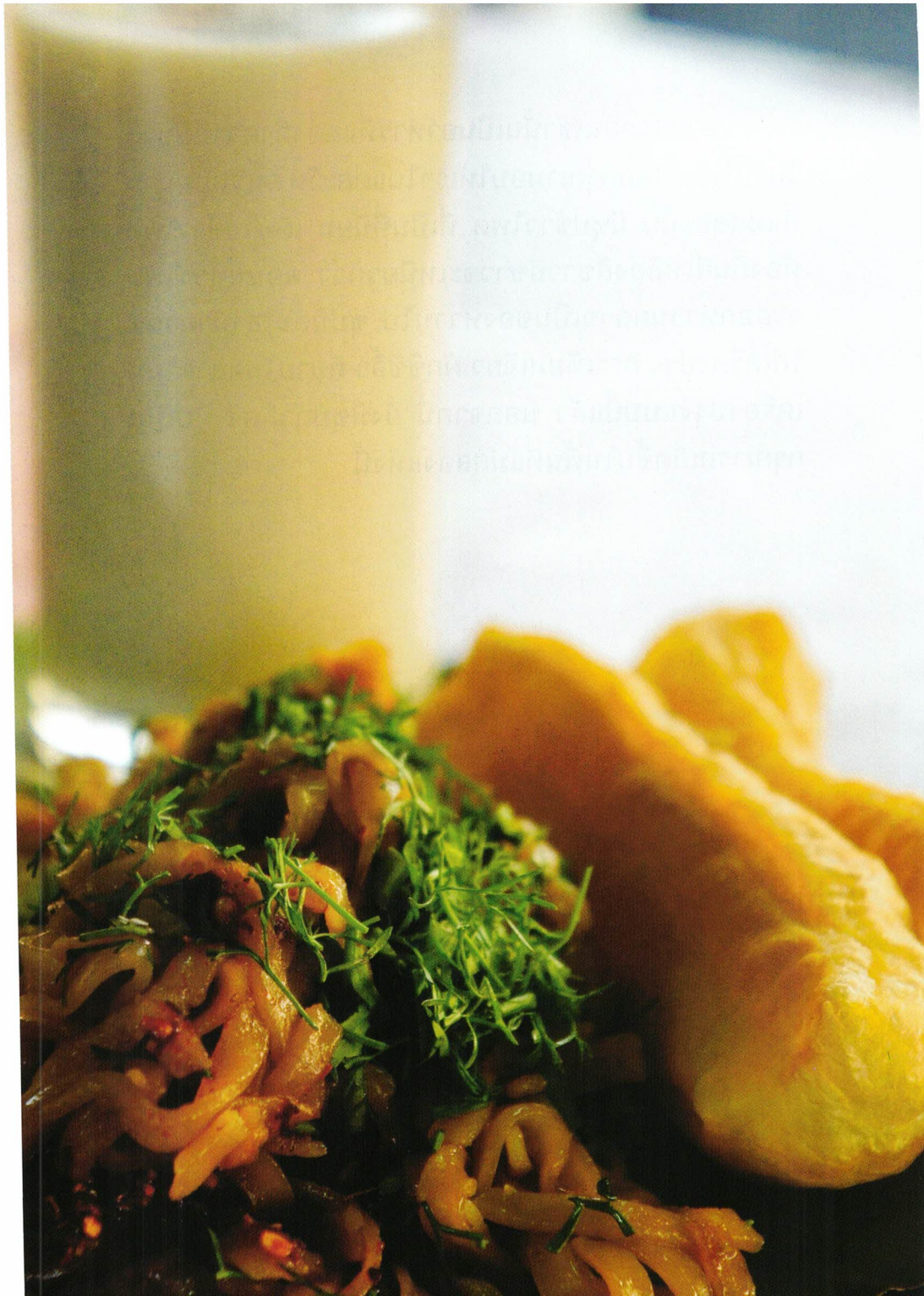
## กรรณารส (รสแห่งความเมตตา)

อาหารไม่เพียงเป็นแค่การประทังชีวิตเท่านั้น  
อาหารได้กลายเป็นยารักษาโรคได้ด้วยเพราะอาหารมี  
ส่วนประกอบของสมุนไพร แต่อย่างไรอาหารที่รักษาโรค  
นั้นก็ต้องประกอบด้วย กรรณารส ที่สามารถเยียวยาความ  
ความเจ็บป่วยและความทุกข์ได้ด้วย สำหรับคนจีนยูนนาน  
นั้น คนป่วยจะกินอาหารจืดๆ ไม่เผ็ด เช่นต้มซุปไก่ ถ้าเกิด  
อาการหุ้อื้อ ตาลาย นั้น ต้องทานอาหารที่ประกอบด้วย  
เต้าหู้ขาวกับหมอบดทำเป็นก้อนแบบลูกชิ้นมีผักผสมด้วย  
มี ขิง มีเครื่องเทศ ผักชีลาว (เต้าฟูเล่าจื่อ)



อาหารตอนเช้านี้เป็นอาหารที่แสดงถึงความมีชีวิต  
ในวันใหม่ที่โลกกรรมมอบให้เราในแต่ละวัน คนจีนยูนนาน  
ที่แม่สลองนั้น มีซูปข้าวโพด ที่เป็นที่นิยม เดิมใช้ข้าวโพด  
ท้องถิ่นสีเหลืองสีขาวสีขาวจะเหนียวกว่า ตอนนี้อาหาร  
จะออกหวานกลายเป็นของหวานไป ซูปนี้คั้นเอาน้ำมาต้ม  
ใส่เครื่องปรุง กระทียมเจียว ผักชีชี้อ้ว ที่ขายในตลาดไม่มี  
เครื่องปรุงแบบนี้แล้ว นอกจากนี้ ยังมีซูปถั่วลิสง นับเป็น  
กรรมารสเกิดขึ้นในพื้นที่แม่สลองแห่งนี้





# อภฏตรส

(รสแห่งความพิศวงประหลาดใจ)

รสแห่งความน่าพิศวงนั้นเกิดจากการผสมผสานอาหารของแต่ละกลุ่มชาติพันธุ์เข้าไปร่วมในชีวิตประจำวัน ถึงแม้ว่าคนยุคนานเองนั้นที่มาตั้งถิ่นฐานที่ดอยแม่สลองก็มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม เพราะคนยุคนานมาที่นี้หลายอำเภอ เรื่องอาหารจึงปะปนกันและผสมผสานกันไป นอกจากนี้การผสมผสานกับอาหารของชาติพันธุ์ต่างๆอีก ทั้ง ไทใหญ่ อาข่า ลัวะ ลาหู่ เย้า เข้ามาในอาหารตนเอง ไม่เพียงเท่านั้นการผสมผสานอาหารที่เกิดขึ้นจากเดินทางไปทำงานไปเรียนหนังสือที่ประเทศไต้หวัน ทำให้เห็นโลกของความเป็นคนจีนอีกมุมหนึ่ง ก็ได้นำมาปรับเปลี่ยนรสชาติและรูปแบบอาหารจนเป็นสัญลักษณ์เฉพาะตัวทุกวันนี้

การผสมผสานอาหารระหว่างคนจีนกับกลุ่มชาติพันธุ์บนพื้นที่สูง(อาข่า ลาหู่ เย้า เป็นต้น)นั้นมึน้อย เพราะอาหารชาวเขานั้นมีความหลากหลายจำนวนมาก แต่ถ้ามีผสมผสานก็เป็นกลุ่มไทใหญ่ก็จะมีมาก เพราะจะเป็นการผสมแบบแต่งงาน จากการสำรวจตลาดเข้าพบว่าอาหารสำเร็จรูปจะเป็นของกลุ่มไทใหญ่ ส่วนอาหารจีนนั้นจะเป็นน้ำเต้าหู้และปาต่องโก๋ และของแห้งเท่านั้น ผักสดต่างๆจะเป็นของกลุ่มชาวเขาปลุกมาขาย มีร้านขายของดอง





ของคนจีนด้วย ซึ่งจากการเก็บข้อมูลพบว่า น้ำพริกยูนนาน มีจำนวนมากและความหลากหลาย ใบชานี้ถึงแม้ว่าจะนำมากินเป็นเครื่องต้มแต่ใบชาก็เอามาทำอาหาร เป็นใบชาชุบแป้งทอด ทางใต้หวันแนะนำให้ทำ แต่ที่มาคิดทำเองนั้น คือ ยำใบชากับปลากระป๋องซึ่งคิดค้นจากที่แม่สลองนี่เอง (ราว 30 ปีมาแล้ว) ต้องเป็นปลากระป๋องที่ผลิตในประเทศไทย เท่านั้น จะใช้ปลากระป๋องต่างประเทศก็ไม่อร่อย เพราะ ปลาทูน่าก็ไม่อร่อย





# อาหารยูนนาน

สืบสานตำนานอาหารยูนนาน  
โดยลูกหลานทหารจีนคณะชาติ

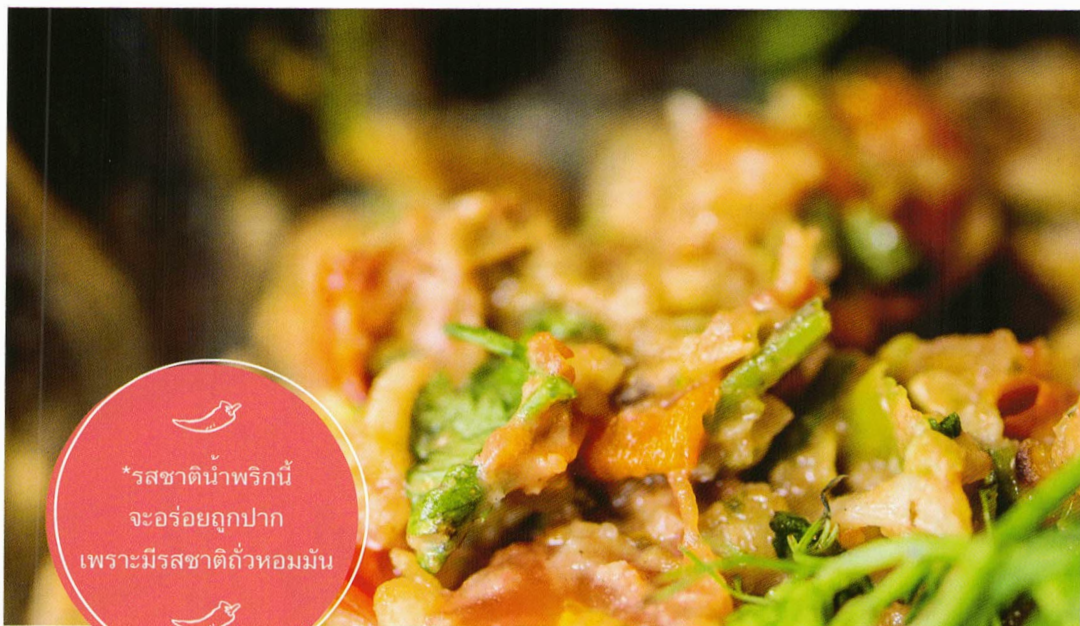
# น้ำพริกถั่วมะเขือ

(บ้านหอมหมื่นลี้)





วิธีทำ ต่ำกระเทียม พริกเขียว มะเขือเทศ (ขวาง  
เฉียง) เกลือ และตามด้วยถั่วลิสงคั่ว ใส่อยะจะหอม มัน  
อร่อย กินกับข้าวได้ตลอดเวลา ทุกฤดูกาล



# น้ำถั่วลิสง







วิธีทำ การทำเหมือนน้ำเต้าหู้แต่ใช้ถั่วลิสงทำ โดยเอาถั่วลิสงแช่น้ำค้างคืนแล้วโม่เอาแต่น้ำ เอามากรองกับผ้าขาวบาง ต้มให้สุก ไม่ต้องเติมน้ำตาล เพราะมีรสหวานธรรมชาติ และมีความหอมมันอร่อย

\*บन्दอยจะใช้ถั่วลิสงทำ  
ลักษณะจะคล้ายซูปชั้นขาว บन्दอย  
แม่สลองจะมีขายที่ตลาดเช้า จะมีขาย  
เจ้าเดียว ราคาจะแพงกว่าน้ำเต้าหู้ชนิดหน้อย  
จะกินแบบน้ำเต้าหู้ก็ได้ หรือจะดัดกราด  
ข้าวสวยกินก็ได้ หรือจะเอาไปต้มกับ  
ข้าวต้มก็ได้ข้าวต้มถั่วลิสง เป็นอาหาร  
ที่หาทานได้ง่ายให้โปรตีนสูง ให้พลังงานสูง  
อิ่มท้อง และสะดวก เป็นเมนูที่จะแนะนำ  
ให้คนต่างถิ่นได้ชิม

\*ลักษณะจะคล้าย  
กับน้ำซูปฝืนที่จะมีในงานเลี้ยง  
สำคัญ ซึ่งจะอร่อยกว่า จะมีที่  
พม่า





# บัวลอยข้าวหมาก

(บ้านหอมหมื่นลี้)





วิธีทำ ข้าวเหนียวแช่แล้วเอาไปนึ่ง สุกแล้วเอามาล้าง  
จนน้ำใส แล้วหมักด้วยยีสต์ให้มึกลิ่นเหล้า แล้วเอามาต้มใส  
น้ำตาล และใส่ไข่ไก่พื้นเมืองจะอร่อยกว่าไข่ทั่วไป (ลักษณะ  
คล้ายไข่หวาน)



\*กินหลังอาหาร  
โดยเฉพาะในหน้าหนาว ทำให้  
ร่างกายอบอุ่น สมัยก่อนจะเป็นอาหาร  
หวานให้คนแก่ที่สูบฝืน  
จัดเป็นอาหารบำรุงร่างกายที่ดี  
มีเฉพาะที่ดอยแม่สลอง

\*เป็นอาหารที่ไม่ใช่  
ทุกคนจะทำได้  
แต่ผู้ให้ข้อมูลนั้นฝึก  
ทำจากแม่ ซึ่งในอดีต  
ครอบครัวของเธอทำ  
เหล้าจำหน่าย ปัจจุบัน  
ไม่มีทำขาย

# แกงผักดอง

(บ้านหอมหมื่นลี้)







วิธีทำ เอาผักกาด(خم)ล้างให้สะอาด แล้วนำไปตากแห้งให้เหี่ยวนิดหน่อย แล้วนำมาหมักด้วยน้ำข้าวต้มสามวัน จะมีรสเปรี้ยวแล้วค่อยนำมาปรุงอาหาร เช่น ผัดใส่หมูนิดหน่อย หรือจะยำกินสด ๆ กับพริกเผา (พริกคั่วจนหอมแล้ว บีใส่ผักให้มีรสเผ็ด) ใส่ผักชี กินกับข้าวเปล่าก็อร่อย



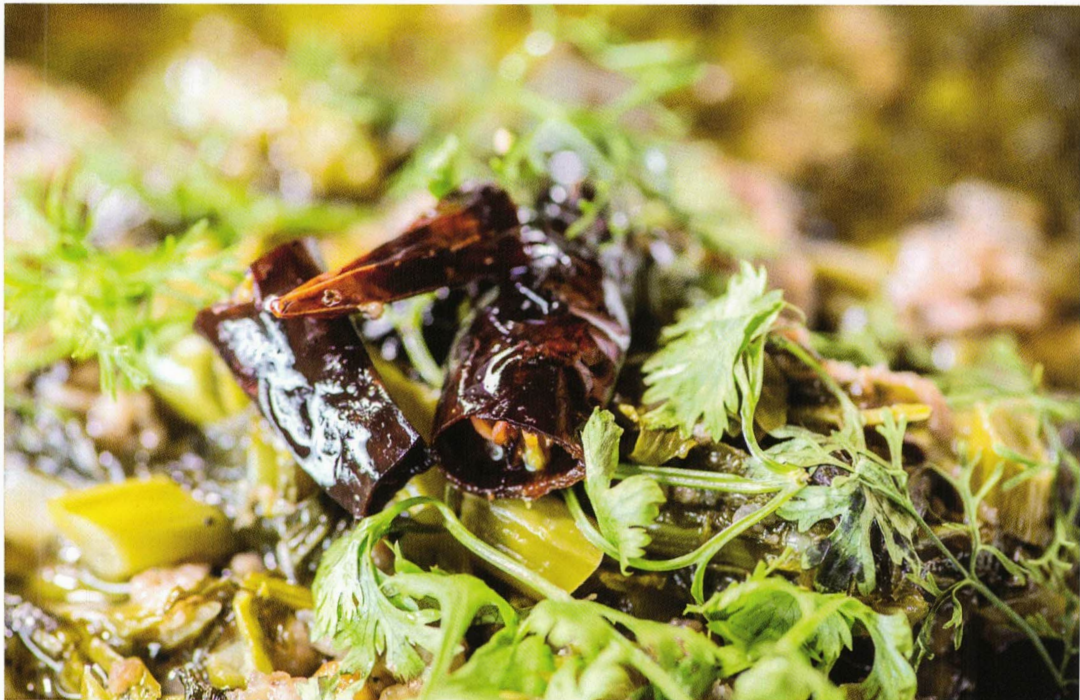
\*ส่วนใหญ่จะทำกันช่วงหน้าหนาว  
เพราะผักกาด(خم)จะมีเยื่อ  
หมักใส่ใองใหญ่ๆไว้กินทั้งปีได้  
แต่ต้องมัดปากใองไม่ให้อากาศเข้า  
และมีมือต้องสะอาด ไม้มีความมัน  
เพราะจะทำให้ผักเน่า

\*เคล็ดการดองผักให้ร่อย  
คนสมัยก่อนจะสอนลูกหลาน  
ว่าไม่ให้จับนจับหนู  
เพราะถ้าโตมาแล้วทำผักดอง  
จะไม่ร่อย จะเหม็น  
บางคนทำไม่เป็นจะเน่า

\*เป็นอาหารที่ทำกิน  
เกือบทุกวัน เพราะชอบรสชาติ  
เปรี้ยวหวาน เด็กๆจะชอบกิน  
จะห่อข้าวกับผักนี้  
ไปให้กินด้วย

\*ผักดองถือเป็นอาหารที่คน  
จีนขาดไม่ได้ เหมือนคนไทย  
กินส้มตำ เป็นอาหารที่มีมาแต่  
สมัยโบราณ และจะสอนกัน  
จากรุ่นสู่รุ่น





# ขนมต่าง ๆ

(โดย ศิวพล(เด่น) เกษิณีวิไล)









ขนมไหว้พระจันทร์ (เยียบึง) ขนมไหว้พระจันทร์ มีประวัติกว่า 1,600 ปี แต่สูตรนี้มีมาเมื่อสี่ร้อยปีก่อน ปัจจุบันเป็นรุ่นที่ 5 ใส่นมมีหลายชนิด แต่ที่ได้รับความนิยมมาก (พระเอก) คือ ใส่นมที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ แล้วปรุงกับส่วนผสมอื่นๆ นำไปอบ ส่วนที่ได้รับความนิยมรองลงมา (นางเอก) คือ เช้าบึง ตัวนี้จะอร่อย ทานคู่กับกาแฟตอนเช้าอร่อยมาก และคุกกี้ (ซูบึง) มีใส่นม ใส่น้ำ ใส่น้ำขาว ใส่น้ำดำ ที่มีเอกลักษณ์ไม่เหมือนที่อื่นๆ เพราะต้องผ่านการคั่วนานแปดชั่วโมง และขนมไข่ สำหรับไหว้เจ้า



\*สูตรนี้เป็นสูตรโบราณ  
ที่เขียนบนไม้ไผ่แล้วม้วนมัดมา  
พ่อของคุณเต็นก็ไปแกะอ่าน  
แล้วเอามาทำที่แม่สลอง  
ตอนแรกทำขายไม่ค่อยดี  
ตอนนี้คนรู้จักทั่วประเทศ  
แต่ยังเป็นกลุ่มน้อย

\* สูตรของร้านจะพิเศษตรง  
ตัวแป้งจะซ้อนกันเป็นร้อยชั้นเป็นแผ่นๆ  
และไส้จะทำอย่างพิถีพิถัน  
ขนมนี้ทำให้ลอง ไม่อร่อยยินดีคืนเงิน

ถาม ทำไมถึงคิดกลับมาทำ  
ตอบ เราอยากอนุรักษ์วัฒนธรรมของเราไว้  
สืบทอดเจตนากรรมของพ่อเอาไว้  
จะกลับมาทำในช่วงเทศกาลไหว้พระจันทร์  
(สิงหาคม-ตุลาคม)

# ขนมไหว้พระจันทร์

ของว่างที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในเทศกาลไหว้พระจันทร์

\*ร้านอยู่ข้าง  
ธนาคารแม่สลอง  
ร้านจังหวัดลพบุรีด้วยเป็ย  
หรือร้านขนมไหว้พระจันทร์





# ขนมถ้วยยูนนาน

พรรณทิภา กิจวิถึ (หลัง) ร้าน Up to You



ขนมถ้วยยูนนาน ทำจากผักกาดดองกับหมูสับหรือ  
ไก่สับ ทำเป็นอาหารว่าง ก่อนที่จะทานอาหารหนัก



\*คุณหญิงเป็นคนรุ่นที่ 5-6  
ที่นำเอาของท้องถิ่นมาทำใหม่  
โดยคิดสูตรเองจากวัตถุดิบ  
(ผักกาดดองยูนนาน) ที่มีในท้องถิ่น  
ทำมายังไม่ถึงปี แต่มีโรซ่า  
และโรงงานซาอูแกนิก

\*พิเศษตรงนำจิ้ม  
สูตรที่คิดขึ้นเอง  
ใช้ราด  
ทานกับขนมถ้วย



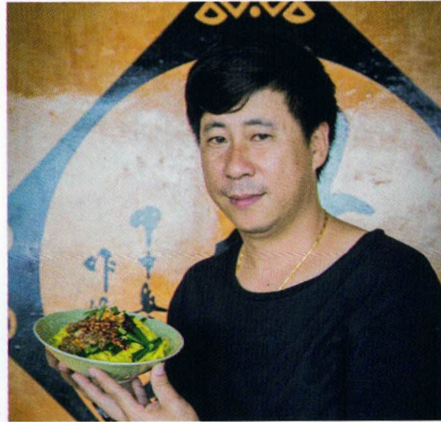
# ยำเกี้ยวแม่สลอง

โดย จุฬงศ์ ร้าน ซีเอ็นเจ คอฟฟี่ แอนด์ ที





วันนี้มีเมนูหมี่กับ  
เกี้ยวที่นำที่อยู่ได้วันมา  
สอนให้ เป็นสูตรเฉพาะที่  
น้ำสต็อกจะออกหวานๆ  
เปรี้ยวๆ คนที่ชอบรส  
เปรี้ยวจะชอบ ตอนแรก  
ไม่มีชื่อ แฟนเลยตั้งให้  
ว่า “ยำเกี้ยวแม่สลอง”







\*ความพิเศษคือ เราจะทำ  
แป้งเกี้ยวสดใหม่ทุกวัน และหมูก็เป็น  
หมูด่านดอย ส่วนซอสปรุงรสพวกจิ๊ก  
โฉวกับซีอิ๊วดำก็เป็นของบนดอย และมี  
“เจ้าเม่น” ที่เป็นหมูผสมถั่วและซอส  
สีดำๆ รสชาติออกเค็มๆ ส่งมาจาก  
ไต้หวัน ทำให้บางครั้งก็เรียกว่า “บะหมี่  
ไต้หวัน”

\*นักท่องเที่ยว  
ก็ชอบมาทานเยอะ  
เป็นอาหารของดอยแม่สอง  
ที่ไม่มีที่ไหนทำกันนอกจากที่นี่  
ทีเดียว ผมว่าทุกคนที่มาทาน  
จะชอบ

\*เหตุที่มาเปิดร้านคือ  
แม่เป็นแม่ครัวในกองทหาร  
พอแม่แก่แล้วเลยกลับมาดูแล  
แม่และทำร้านอาหารด้วย  
เอาความรู้ของแม่มาทำ

# หมูน้ำค้าง (เนื้อน้ำค้าง)

ร้านชื่อไห้ โดยอาซื่อ แซ่หว่าง

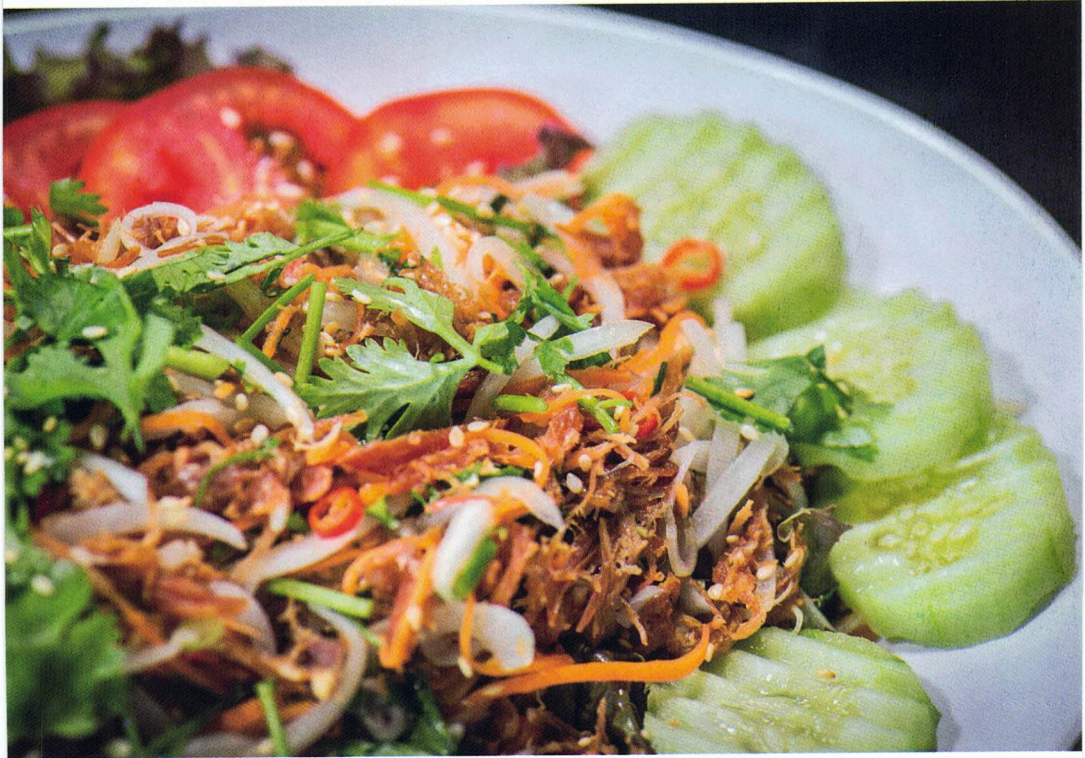




ทำจากหมูดำที่เลี้ยงแบบธรรมชาติ ที่ให้กินข้าวโพด  
กับต้นกล้วย กลางวันจะให้ออกกำลังกายกินตามธรรมชาติ  
จะให้รสชาติอร่อยกว่าหมูธรรมดา

วิธีทำ เอาเนื้อหมูดำมาหมักกับเครื่องยาจีนนาน  
7-12 ชั่วโมง แล้วตอนกลางวันก็เอาตากแดด กลางคืนก็  
เอาตากน้ำค้าง ประมาณหนึ่งอาทิตย์แล้วทำในช่วงอากาศ  
ดี คือช่วงหน้าหนาวจะดีกว่า ไม่ควรทำหน้าฝน สามารถเก็บ  
แช่แข็งได้หกเดือนถึงหนึ่งปี









\*เมื่อได้ที่  
ก็จะนำมาทำอาหาร  
เช่น หมุน้ำค้ำ ผัดพริกหยวก  
กับหัวหอม ยำหมูน้ำค้ำ

\*รสชาติของหมูน้ำค้ำ  
จะไม่ค่อยเค็มเหมือนหมูแดดเดียว  
จะกินเปล่าๆก็อร่อย

\*ร้านเปิดมา  
ประมาณ 10 ปี เมนู  
เด่นคือ หมุน้ำค้ำ  
ชาหมูหม่นโถว  
ไก่ดำตุ๋น

# เห็ดโคนป่าเจียว

โดยบ้านหอมหมื่นลี้







ในช่วงต้นหน้าฝนทุกปี จะมีเห็ดโคนตัวนี้เกิดในป่า แล้วชาวบ้านก็จะไปเก็บออกมาขาย

วิธีทำ นำเห็ดมาผ่านน้ำให้สะอาด แล้วนำมาผึ่งแดดให้แห้ง แล้วนำมาเจียวกับกระเทียมและพริกแห้ง ใส่น้ำมันเยอะๆให้ท่วม สามารถนำมาคลุกข้าวรับประทานได้โดยไม่ต้องมีกับข้าวอื่นๆ ก็อร่อยแล้ว เมนูนี้เป็นเมนูเก่าแก่ที่มีรสชาติอร่อย ส่วนมากทุกบ้านจะทำเป็น เพราะเป็นการถนอมอาหารและรสชาติอร่อยมาก

\*ขอล่าที่มาก็คือ สมัยก่อนที่ชาวจีนยูนนานอพยพมาอยู่บดอย จะมีความเป็นอยู่ที่ค่อนข้างลำบากกับข้าวส่วนมากก็จะทำจากวัตถุดิบธรรมชาติเท่าที่หาได้ในปริมาณน้อยๆ แต่สามารถรับประทานกับข้าวได้เยอะๆ เช่น พวกราพริก หรือเครื่องเคียงที่มีรสชาติอร่อย หรือมีน้ำมันแค่ช้อนเดียวก็คลุกข้าวทานได้อร่อยแล้ว

\*บางปีจะหาทานได้ง่าย ถ้าเห็ดออกเยอะ แต่ถ้าเห็ดออกน้อยก็หาทานได้ยาก เพราะแต่ละบ้านจะไปแย่งกันซื้อ จนมีบางคนบอกว่าราคาแพงอย่างกับฝืน เพราะหายาก ซื้อทีก็ซื้อเป็นสิบกิโล

\*บางทีอาจใช้เห็ดนางฟ้าแทนได้ แต่ไม่อร่อยเท่าเห็ดโคนป่า เพราะเมื่อเจียวแล้วจะเหนียวกว่า



# ชีสนมแพะ

โดย รัชณี ชัตติยะ ร้านอาหารชาลีมา







แพะนมจะอร่อยมาก มันจะเป็นแผ่นแล้วนำผ้าชุบน้ำหมาดๆมาห่อประมาณห้าถึงสิบนาทีให้นิ่ม แล้วเราจะหั่นเป็นชิ้นๆทอดในน้ำมันเยอะ ใช้ไฟอ่อนๆใจเย็น หรือจะทานเปล่าๆ หรือจะโรยน้ำตาลหรือเกลือก็ได้ แล้วแต่คนชอบ จะทานกับข้าวหรือขนมก็ได้

\*เป็นออเดิร์ฟ  
ขึ้นโต๊ะในงานเลี้ยงต่างๆ  
เช่น งานแต่งงาน  
หรืองานเลี้ยงพิเศษ

\*หาทานยาก  
เพราะต้องสั่งมาจากเมืองจีน  
ในช่วงหน้าฝนก็น้อยหน่อย  
เพราะต้องตากแดด บางเดือนก็ไม่มี

\*เป็นอาหารของชาวมุสลิมในจีน  
(คุณหมิง ซาเตี้ยน) เพราะว่าจะ  
เลี้ยงแพะเยอะ  
และอากาศเขาหนาวมาก  
เขาต้องกินชีส

\*วิธีเลือกชีสนมแพะ  
ของใหม่จะสีใสขาว  
มีกลิ่นหอม แต่ถ้าเป็นของ  
เก่าจะสีเหลือง  
กลิ่นแรงมาก

# ซูปหิมะ

ร้านชาลีมา

ต้มยำรสแซ่บ รสเปรี้ยว รสขม รสเค็ม รสหวาน รสมัน รสหอม รสเย็น รสร้อน





คนทั่วไปจะคิดว่าเอามันสมองไก่มาทำ คนเลยไม่ค่อยกล้ากิน ที่ร้านเลยตั้งว่าซูปหิมะ เพราะมันเหมือนหิมะ  
วิธีทำ ใช้ไข่ขาวของไข่ไก่นำมาตีเป็นฟอง แล้วใช้  
อกไก่สับละเอียดคลุกกับไข่ขาวที่ตีไว้ แล้วนำไปต้มในน้ำซูป  
กระดูกไก่ รสชาติจะจืดๆ คล้ายน้ำซูปเต้าหู้แต่อร่อยกว่านั้น

\*คนจีนเขาถือว่า  
เป็นอาหารสุดยอด  
เวลาที่มึนงงเลี้ยง  
หรืองานทำบุญบ้าน  
จะมีซูปหิมะ

\*คำแนะนำ  
ถ้าต้องการชิม  
ต้องสั่งเป็นเมนูแรก  
เพราะต้องรอนานหน่อย  
ประมาณครึ่งชั่วโมง  
เพราะต้องใช้เวลาทำสดๆ  
จะทำค้างไว้ไม่ได้

# ซาลาเปา หมั่นโถว พายลับประรดสูตรใต้หวัน

โดย อาเปอะ แซ่ต้ง









ขนมพวกนี้ใช้ทำพิธีเช่นไหว้ในเทศกาลต่าง ๆ เช่น  
สารทจีน ไหว้พระจันทร์ ตรุษจีน เป็นขนมที่คนจีนชอบ

**\*เมนูแนะนำ**

ซาลาเปา หมั่นโถวอร่อย  
นักท่องเที่ยวหรือว่าคนใน  
แม่ฮ่องสอนก็ชอบกิน เขาบอกว่า  
สูตรดีมาก เพราะว่าเรา  
ใช้วัตถุดิบดี ๆ มาทำ

**\*พายลับประตสูตรได้หวัน**

ใช้แป้ง เนย ไข่ ที่ดี ๆ มาทำ  
เพราะว่าคนบนดอยนี่เขากิน  
เขาจะรู้ว่าเราเอาวัตถุดิบถูก ๆ  
มาทำเขาก็รู้ กินแล้วไม่หอม ไม่อร่อย  
แล้วเน้นว่ากินแล้วสุขภาพเราต้องดี  
ถ้าเราเอาวัตถุดิบถูก ๆ มาทำ  
สุขภาพก็เสียไปด้วย



# ใบกาแฟหมูทอด

ยุพิน ชีวินกุลทอง











ส่วนผสม หมูสับ พริกไทย เครื่องเทศ เกลือ หมักจน  
ได้ที่แล้วเอาใบกาแฟมาห่อตามรูป แล้วทอดในน้ำมันร้อนๆ  
เสิร์ฟคู่กับน้ำจิ้มไก่

\*สาเหตุที่ใช้ใบกาแฟ  
เพราะสมัยก่อน  
เราปลูกกาแฟก่อนที่จะปลูกข้าว  
ก็ใช้ใบกาแฟมาทำเมนูนี้กิน  
พอทำร้านอาหารก็คิดว่า  
ลูกค้าน่าจะชอบด้วยเหมือนกัน

\*ใบกาแฟเมื่อทอดแล้วจะสี  
เหลืองๆกรอบๆ ไม่มีรสขม  
จิ้มกับน้ำจิ้มไก่จะหอมอร่อย

# หมูทอดซาอู่หลง

ยุพิน ชีวินกุลทอง









ส่วนผสม หมูสับ พริกไทย เครื่องเทศ เกลือ ซีอิ๊ว  
ขาว น้ำมันถั่วเหลืองหมักจนได้ที่ประมาณสิบนาที แล้วนำ  
ไปทอด แล้วใส่ใบชาอุ้หลงกับผงกะหรี่พร้อมๆกัน

\*เมนูนี้เกิดจากเรา  
มีชาอุ้หลงอยู่แล้ว  
ก็อยากจะใช้วัตถุดิบ  
ของชามาผสม  
ตัวนี้ก็มีกลิ่นหอม  
ไม่ต้องใช้น้ำจิ้มเลย





# เซ็ทอาหารโล้วจ้วฟัน

ของร้านไออุ่นสุกี้ โดย ชนาภรณ์ แซ่เหอ(ตุ๊กตา)

เป็นเมนูอาหารจีนยูนนานที่เรานำสมุนไพรต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ เช่น ปลาสมุนไพร มีตะไคร้ ใบมะกรูด รากชู ผักแพ้ว ขิง กระเทียม หอม หมูผัดหน่อไม้ดอง เป็นเมนูที่หาได้ง่ายๆบนดอย น้ำพริกถั่วเน่า ซึ่งเราเอากั่วเน่ามาตำแล้วคลุกกับพริกแห้งและมะเขือเทศ จะมีผักต่างๆทานคู่กับน้ำพริก

นอกจากนี้ก็มี หมูทอดหรือซี่โครงหมูทอด ไก่ดำผัดมูกว้า ซึ่งเป็นไก่ดำผัดกับสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งเหมือนกัน หมูทรงเครื่อง มีสมุนไพรเหมือนกับปลาสมุนไพร และข้าวของเราจะแยกเป็นข้าวกล้องกับข้าวสวย

การคิดค้นเมนูต่างๆ เนื่องจากเราเคยไปทานอาหารโล้วจ้วฟัน จากหลายๆที่ เป็นอาหารชนเผ่า เราก็นำมาประยุกต์ดู โดยเอาวัตถุดิบที่ขึ้นชื่อของบนดอย เช่น ไก่ดำ เป็นอาหารขึ้นชื่อของบนดอย ก็นำมาอยู่ในเมนูโล้วจ้วฟันโล้ว แปลว่า มือ จ้ว แปลว่า จับ ซึ่งการทานแบบดั้งเดิมจะใช้ถู่มือจับทาน แต่เราเลิรฟ์มาเป็นจานๆ แทน



จุดเด่น จะเน้นใช้  
วัตถุดิบที่สดใหม่ และมีอยู่  
บนดอย เช่น ปลานิล ไก่ดำ  
หน่อไม้ พริกแห้งที่มีบนดอย  
ถ้าเน่าจะเลือกแบบแผ่นกลม  
บางที่มีความหอม สมุนไพร  
กว่า(คล้ายๆมะตูม)ที่มีรสชาติ  
ออกเปรี้ยวๆ คนเป็นโรคเก๊าท์  
จะใช้ต้มดื่มแก้ได้ ซึ่งเราเอา  
มาผัดรวมกับไก่ดำเป็นเมนู  
พิเศษ

ร้านไออุ่นสุกี้เราเปิด  
มานานเป็นสิบปี แต่เมนู  
ไส่จั่วพื้นมีประมาณสองปีคะ  
เดิมตุ๊กตาทำงานออฟฟิศ  
แต่ชอบทำอาหาร เมื่อพ่อไม่  
สบายก็กลับมาอยู่ดูแลพ่อ  
และมาทำร้านอาหารตาม  
ที่ถนัดเป็นรายได้พิเศษ แต่  
ทำแล้วก็ประสบความสำเร็จ  
ในระดับหนึ่ง แต่เดิมเราทำ  
สุกี้ยูนนานที่มีหม้อไฟ และ  
ชาหมูนานาน พอได้ไปเที่ยว



ทำซีเหล็ก ไปจีน ก็จะเห็นว่ามีซีทเมนูนี้ แต่เขาเขาจะเป็น ซีทใหญ่ๆเลย อาหารเต็มโต๊ะ แต่เราเอามาประยุกต์ให้เป็น ซีทเล็กๆทาน 2-3 คนก็ได้ แล้วก็ซีทใหญ่ด้วย ราคาเริ่ม ตั้งแต่ 800 / 1,200 / 1,500 บาท เมนูนี้คนก็จะสั่งกันบ่อย โดยเฉพาะสาขาที่กรุงเทพฯจะขายดี อยู่ที่ลาดกระบัง ใกล้ สนามกอล์ฟโรยัลกอล์ฟ ซึ่งมีพี่สาวดูแลแทน ส่วนที่ดอยแม่ สลองถ้าต้องการทานโลว์จิวฟันก็ต้องมาทานที่ร้านไออุ่นสุ กิ๊ยนานทีเดียว



ต้มซุพหุยเชียง มีหมูสับผสมกับหุยเชียงซอยละเอียด ปรงรสและผสมแป้งมันเล็กน้อย ปั้นหมูเป็นก้อน ใส่ในน้ำ เดือดๆ แล้วใส่หมูและเต้าหู้ขาว เมนูนี้คนจีนยูนนานชอบ ทาน

(หุยเชียงคล้ายๆผักชีลาว) เป็นสมุนไพรรักษาโรคหุ อื้อได้ โดยการเอามาต้มกับซีโครงหมู แล้วกินน้ำซุพ



# แนวคิดเรื่องเมืองอาหาร ในพื้นที่แม่สลอง จังหวัดเชียงราย



แม่สลองเป็นหมู่บ้านเล็กๆที่มีวัฒนธรรมอาหารที่น่า  
สนใจ มีภูมิปัญญาทางอาหารที่สืบทอดมาอย่างยาวนาน  
ดังนั้นการที่จะพัฒนาแม่สลองเป็นหมู่บ้านอาหารนั้น คง  
ต้องมีการพัฒนาอีกหลายด้านเพื่อที่จะเดินทางไปสู่การเป็น  
หมู่บ้านอาหารได้

เมื่อมาดูคำจำกัดความเรื่องการท่องเที่ยวด้านอาหาร (Food tourism) คือ การเดินทางของนักท่องเที่ยวที่เกิดจากแรงจูงใจที่จะไปยังแหล่งท่องเที่ยวที่มีเอกลักษณ์ด้านอาหาร หรือเกี่ยวข้องกับการผลิตอาหาร เทศกาลอาหาร ร้านอาหารหรือแหล่งท่องเที่ยวเฉพาะเรื่องอาหาร การท่องเที่ยว



เที่ยวด้านอาหารจะทำให้นักท่องเที่ยวมีประสบการณ์ด้านอาหารที่สะท้อนความมีเอกลักษณ์ ความเรียบง่าย ความมีวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของท้องถิ่น

“วัฒนธรรมการกิน” มีบทบาทชัดเจนมากขึ้นและเป็นสิ่งที่นักท่องเที่ยวมักเดินทางให้ความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ ของการเดินทางท่องเที่ยว การลิ้มชิมรสชาติใหม่ๆ ของ

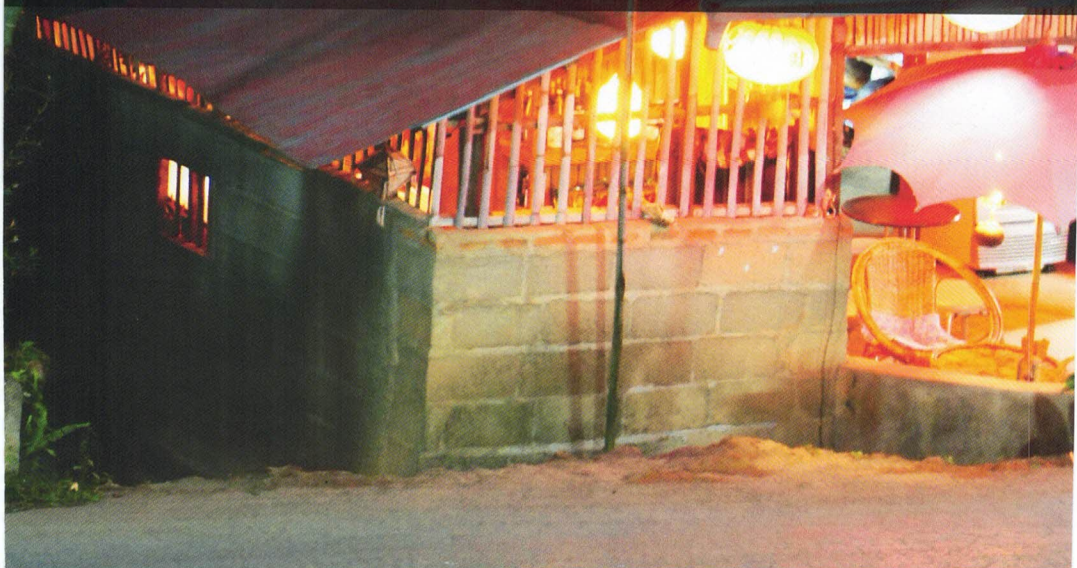


อาหารที่ตนเองไม่คุ้นเคย การเดินทางคือการพาตัวเองเข้าสู่ “ประสบการณ์” ใหม่ ๆ ทั้งปวงที่ไม่มีโอกาสได้สัมผัสหากไม่ได้ออกเดินทาง

แนวทางใหญ่ที่สุดของการเดินทางเพื่อการกินอาหาร คือการแสวงหาความหลากหลายทางอาหาร แต่ไม่ใช่แค่เพียงความหลากหลายทางอาหารเท่านั้นที่เปลี่ยนไป ตัวนักท่องเที่ยวเองก็หลากหลายซับซ้อนมากขึ้นด้วย ในอดีต “ทัวร์กิน” จะจำกัดเฉพาะในกลุ่มชนชั้นสูงที่สามารถจองร้านอาหารหรู ๆ ได้เท่านั้น แต่ในปัจจุบันเราจะพบว่าค่านิยมในการให้ “คุณค่า” ของอาหารเปลี่ยนไปไม่ได้จำกัดอยู่ที่ร้านอาหารที่มีราคาแพงเท่านั้น



ในพื้นที่ท่องเที่ยวต่างๆได้เกิดรูปแบบการจำหน่ายอาหารที่เปลี่ยนแปลงไป เช่นอาหารริมทาง(street food) มีการนำเสนอวิธีการ รูปแบบที่หลากหลายขึ้น หรือแม้กระทั่งการเกิดขึ้นของFood Truckที่ได้รับความนิยมไปในหลายประเทศนั้น แนวโน้มใหม่ๆเหล่านี้ทำให้เกิดการรวมตัวกันในหลายรูปแบบเช่น Farmers' market หรือ Food Festival หรือแม้กระทั่ง Food/Beverage tour ไม่ว่าจะรูปแบบใดก็ตาม สิ่งที่เป็นประเด็นหลักคือทำให้ประสบการณ์ที่มีลักษณะสร้างสรรค์ ทันสมัยและให้ความรู้สึกถึงทดลอง







## ดอยแม่สลอง กับเส้นทางไปสู่หมู่บ้านอาหาร

ดอยแม่สลอง เป็นที่ตั้งของชุมชนชาวจีนที่เรียกว่า ลูกหลานอดีตทหารจีนคณะชาติ ที่อพยพเข้ามาอยู่บนดอยแม่สลองตั้งแต่ปี 2504 ชุมชนบนดอยแม่สลองจึงเต็มไปด้วยบรรยากาศชีวิตและวัฒนธรรมแบบชาวจีนยูนนานที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม โดยปลูกชาและพืชผักเมืองหนาว ท่ามกลางทิวทัศน์ที่งดงามอากาศเย็นสบาย มีความสูงจากระดับน้ำทะเลปานกลางอยู่ระหว่าง 950-





1,200 เมตรและด้วยลักษณะภูมิประเทศเป็นภูเขาสูง มีเทือกเขาสลับซับซ้อนและมีที่ราบระหว่างเชิงเขาเอื้อให้ มีทรัพยากรธรรมชาติและการอาศัยอยู่ร่วมกันของชนเผ่า ต่างๆ ที่นอกเหนือจากชาวจีนยูนนานนั้น เช่น จีนฮ่อ เย้า อาข่า ลาหู่และไทยใหญ่ ท่ามกลางทิวทัศน์ที่งดงาม อากาศ เย็นสบาย ตลอดจนอาหารการกินที่มีชื่อเสียงว่าเป็นอาหาร จีนแท้ๆตามตำรับอาหารจีนแถบตอนใต้

จากการสำรวจนักท่องเที่ยว พบว่า สาเหตุหลักที่นัก ท่องเที่ยวเดินทางมาเมืองไทยคือต้องการศึกษาวัฒนธรรม วิถีชีวิตและแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ซึ่งประเด็น ดังกล่าวนั้น สอดคล้องกับการที่จะนำเอกลักษณ์ด้านอาหาร มาเป็นจุดแข็งและจุดขายของการเผยแพร่วัฒนธรรมของ ดอยแม่สลองได้ การส่งเสริมด้านอาหารจึงเป็นศักยภาพ



ด้านการท่องเที่ยวที่โดดเด่นมีแนวทางในการพัฒนาที่ชัดเจน เช่นในเรื่องการประชาสัมพันธ์อาหารท้องถิ่นให้ผู้บริโภคไม่รู้สึกลัวถูกยัดเยียดให้ซื้อสินค้านั้นๆมากเกินไป

สำหรับชุมชนแม่สลองนั้น ผู้บริโภคสามารถเรียนรู้เรื่องราวอาหารที่อาจคาดไม่ถึงก็เป็นได้ เช่น เหตุผลและกระบวนการถนอมอาหารรูปแบบต่างๆของชาวจีนยูนนาน เพื่อให้อาหารสามารถเก็บไว้ได้ในระยะเวลานานและเป็นการปรุงอาหารที่ใช้วัตถุดิบในพื้นที่ตามฤดูกาลอย่างเกิดประโยชน์สูงสุด และรวมถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การสอนทำอาหาร การให้ข้อมูลอาหารท้องถิ่น การจัดนิทรรศการเกี่ยวกับข้อมูลเรื่องราวของอาหาร







การสร้างหรือการให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารนั้น ควรเน้นที่จุดเด่นของอาหารจีนยูนนาน อาหารชนเผ่าต่างๆ อาหารพื้นถิ่น คุณประโยชน์ต่อร่างกาย แหล่งที่มาของวัตถุดิบ สูตรอาหาร รสชาติของอาหาร ความเชื่อที่บอกเกี่ยวกับการกิน สิ่งเหล่านี้เป็นแนวทางในการพัฒนาให้เป็นเมืองแห่งวิทยาการอาหาร

นอกจากนี้ในเรื่องเครือข่ายของผู้รับผิดชอบหรือผู้มีส่วนที่ช่วยส่งเสริมด้านการท่องเที่ยวอาหารโดยเฉพาะในท้องถิ่น นั้น ปัญหาที่เกิดขึ้นมาตลอดคือ ต่างคนต่างทำ ควรจะมีความร่วมมือกันเพื่อให้สิ่งที่พัฒนาขึ้น มีภาพรวมที่เป็นอัตลักษณ์ท้องถิ่น ซึ่งอาจเชื่อมโยงกับภาคส่วนอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นการนำเสนอประชาสัมพันธ์ ชุมชนพื้นที่ หน่วยงานที่

ดูแลเรื่องการท่องเที่ยว ซึ่งหากทุกภาคส่วนประสานร่วมมือกันได้ในกาณ์ดำเนินกลยุทธ์เพื่อเสริมสร้างกระบวนการเรียนรู้ด้านอาหารไทยแก่นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติจะเป็นการร่วมสร้างภาพลักษณ์ที่ดีและร่วมมือสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ที่เกิดประสิทธิภพดียิ่งขึ้น

การสร้างให้เมืองแห่งวิทยาการอาหารนั้นมีความยั่งยืนและเป็นสากลควรเริ่มจากการให้ความสำคัญและคุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่นและสามารถนำมาประยุกต์ให้เกิดความหลากหลายอย่างสร้างสรรค์ สิ่งแรกที่ควรคำนึงถึงคือการให้ส่งเสริมและให้คุณค่ากับคนในท้องถิ่นเพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนของนโยบายรวมทั้งการสนับสนุนทางด้านการเงิน

ในส่วนของการนำเสนอภาพลักษณ์ท้องถิ่น นั้นที่ควรคำนึงถึงคือการจัดสร้างแนวทางภาพรวมของเมืองวิทยาการทางอาหารอย่างเป็นระบบ เช่นในเรื่องการจัดการ







วัตถุประสงค์ การจัดการและพัฒนาทักษะการปรุงอาหาร การพัฒนารูปแบบการบริการ ความหลากหลายของนวัตกรรม ซึ่งในส่วนนี้ควรเป็นการบูรณาการศาสตร์ต่างๆที่เกี่ยวข้อง ส่วนสุดท้ายที่ควรคำนึงถึงคือการประชาสัมพันธ์ให้กลุ่มคนที่ชอบความแปลกใหม่ทันสมัย รักในการชิมอาหารและวัฒนธรรมการกินเข้ามามีส่วนร่วม เพื่อเปิดโอกาสให้เกิดการแลกเปลี่ยนความคิดและมุมมองเพื่อแนวทางในการพัฒนาต่อไป

