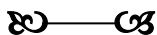


การท่องเที่ยวเชิงอาหารที่บ้านล้านนา*

LANNA GASTRONOMY TOURISM



ชวรินทร์ สุดสวาท, อติคุณ เสรรามัญ, นภัสนันท์ วินิจวรกิจกุล,
สุประภา สมนัภพงษ์, อนัญญา รัตนประเสริฐ

Chawarinth Sudsawath, Atikhun Layraman, Naphatsanan Vinijvorakijkul,
Suprapa Somnuxpong, Ananya Ratanaprasert
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiangmai University

Corresponding Author E-mail: naphatsanan.vin@cmu.ac.th

บทคัดย่อ

การท่องเที่ยวเป็นอุตสาหกรรมภาคบริการ ที่สร้างรายได้มหาศาลให้กับระบบเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง รายได้จากอาหารนับเป็นส่วนหนึ่งของอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารเป็นการท่องเที่ยวรูปแบบใหม่ที่ช่วยส่งผ่านวัฒนธรรมการกินอาหารที่บ้านของแต่ละพื้นที่ไปสู่การท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน รวมทั้งเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมและวิถีชีวิตคนในท้องถิ่นนั้น ๆ ให้คงอยู่ นอกจากนี้ยังมีนักท่องเที่ยวบางกลุ่มที่เลือกสถานที่ท่องเที่ยวจากอาหารพื้นถิ่นอีกด้วย การท่องเที่ยวเชิงอาหารที่บ้านล้านนาจะทำให้นักท่องเที่ยวได้ศึกษาเส้นทางของอาหาร ตั้งแต่การหาวัตถุดิบ การผลิต ไปจนถึงการชิมรสชาติอาหาร นอกจากนี้ในงานอาหารหนึ่งงานยังสอดแทรกวิถีชีวิตและวัฒนธรรม ตลอดจนการนำเอาตำหรับอาหารที่สืบทอดมาปรับปรุงและพัฒนาโดยการประยุกต์เมนูอาหารล้านนาแบบดั้งเดิมร่วมกับนวัตกรรมที่ทันสมัย มารังสรรค์จนเกิดเป็นเมนูอาหารที่มีการจัดองค์ประกอบในงานอาหารด้วยความประณีตสวยงามแต่ยังคงไว้ซึ่งรสชาติแบบดั้งเดิม โดยมุ่งศึกษาถึงแนวคิดการท่องเที่ยวเชิงอาหาร อาหารที่บ้านล้านนา ประเภทของอาหารที่บ้านล้านนา รูปแบบการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่บ้านล้านนา อาหารที่บ้านล้านนาที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยว การพัฒนานวัตกรรมอาหารที่บ้านล้านนาให้มีความทันสมัยมากขึ้น เพื่อนำมาเป็นจุดขายและสร้างมูลค่าเพิ่มในการพัฒนาการท่องเที่ยว ซึ่งจะส่งผลดีต่อเศรษฐกิจพัฒนาคุณภาพชีวิตให้แก่คนในท้องถิ่นอันจะนำไปสู่ความยั่งยืนของอาหารที่บ้านล้านนาต่อไป

คำสำคัญ: การท่องเที่ยวเชิงอาหาร; อาหารที่บ้าน; ล้านนา

* Received August 14, 2021; Revised September 15, 2021; Accepted September 15, 2021

Abstract

Tourism is a service industry. that generates huge income for the economy continuously Food income is part of the tourism industry. Culinary tourism is a new form of tourism that helps to pass the local food culture of each area to sustainable tourism. As well as to preserve the culture and way of life of the local people, there are also some groups of tourists who choose attractions from local food as well. Lanna food tourism will make tourists will study the food paths. From find ingredients, producing to tasting food. In addition, one dish also depicts the way of life and culture. as well as bringing the recipes that have been inherited and developed by applying the traditional Lanna menu together with modern innovations to create a menu that decorated food with exquisite refinement but still tastes like the original by focusing on the concept of food tourism Lanna local food Types of traditional Lanna food Traditional Lanna food tourism model Traditional Lanna food that is popular with tourists. The development of innovative Lanna traditional food to be more modern and international. to be used as a selling point and create added value in tourism development which will have a positive effect on the economy improving the quality of life for the local people, which will lead to the sustainability of Lanna traditional food. The development of innovative Lanna traditional food to be more modern and international. to be used as a selling point and create added value in tourism development which will have a positive effect on the economy improving the quality of life for the local people, which will lead to the sustainability of Lanna traditional food. The development of innovative Lanna traditional food to be more modern. to be used as a selling point and create added value in tourism development which will have a positive effect on the economy improving the quality of life for the local people, which will lead to the sustainability of Lanna traditional food.

Keywords: Gastronomy Tourism; Local Food; Lanna

บทนำ

การท่องเที่ยวเป็นอุตสาหกรรมภาคบริการที่สร้างมูลค่ามหาศาลให้กับระบบเศรษฐกิจ ของไทย จากสถิติด้านการท่องเที่ยวในปี 2561 ประเทศไทยมีรายได้สุทธิจากการท่องเที่ยวสูงสุดเป็นอันดับที่ 4 ของโลก (UNWTO World Tourism Barometer, 2020) และในปี 2562 ทำให้เกิดรายได้จากการท่องเที่ยวจำนวน 3.01 ล้านล้านบาท (มิ่งสรรพ์ ขาวสอาด, 2563) คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 17.64 ต่อ GDP ของประเทศ แต่จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 (COVID-19) ที่เมืองอู่ฮั่น สาธารณรัฐประชาชนจีน ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2562 และแพร่กระจายไปทั่วโลก ทำให้การเดินทางท่องเที่ยวของโลกหยุดชะงักลง ในปี 2563 รายได้จากการท่องเที่ยวในปี 2563 ของประเทศมีเพียง 3.32 แสนล้านบาทลดลงจากปีก่อนหน้าถึงร้อยละ 82.6 (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กองเศรษฐกิจการท่องเที่ยวและกีฬา, 2564) การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ส่งผลให้ผู้คนและนักท่องเที่ยวต่างปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตไปจากเดิมสู่ “วิถีปกติใหม่” หรือ “New Normal” ที่ระมัดระวังด้านสุขอนามัยในชีวิตประจำวันและการเดินทางมากขึ้น มีการเว้นระยะห่างทางสังคม การลดจำนวนนักท่องเที่ยวที่มีกลุ่มขนาดใหญ่ลง เน้นความปลอดภัยด้านสุขอนามัยในการเดินทางและสถานที่พักมากขึ้น การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ได้จัดทำโครงการมาตรฐานความปลอดภัยด้านสุขอนามัย Amazing Thailand Safety & Health Administration (SHA) สำหรับสถานประกอบการในอุตสาหกรรมท่องเที่ยว การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ภายในประเทศหลายระลอกทำให้ยังไม่สามารถคาดการณ์ระยะเวลาที่แน่นอนได้ว่า การท่องเที่ยวของไทยจะกลับฟื้นคืนมาเมื่อใด หากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ยังไม่ชะลอหรือยุติลง

ดังนั้นการวางแผนเพื่อพัฒนาการท่องเที่ยวหลังการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 จึงควรพิจารณาถึงปัจจัยสำคัญ 2 ประการ คือ ศักยภาพที่มีอยู่และพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวที่เปลี่ยนแปลงไป ด้านศักยภาพที่มีอยู่พบว่า ภาคเหนือของไทยมีวัฒนธรรมที่โดดเด่นโดยประกอบด้วยลักษณะภูมิประเทศที่เป็นภูเขาสูง ทำให้สามารถปลูกพืชผักเมืองหนาวได้ นอกจากนี้นักท่องเที่ยวยังสามารถมาท่องเที่ยวได้ทุกฤดูกาล ซึ่งแตกต่างจากภาคอื่น ๆ ที่อาจเที่ยวได้เฉพาะในบางฤดูกาลเท่านั้น ส่วนด้านพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวที่เปลี่ยนแปลงไป พบว่า ปัจจุบันนักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการแสวงหาประสบการณ์ ที่สามารถสัมผัสวิถีชีวิตของชาวบ้านและประเพณีท้องถิ่นได้อย่างแท้จริงมากกว่าการท่องเที่ยวรูปแบบเดิม ๆ ที่เป็นการเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวเพียงอย่างเดียว (แผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2560-2564) สอดคล้องกับแนวคิดของนันทิยา ตันตราสีบและวารัชต์ มัชฌิมบุรุษ (2561) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมเดิมของนักท่องเที่ยวที่มีลักษณะการเดินทางแบบกระแสนิยม (Mass Tourism) ได้เปลี่ยนแปลงไป

เป็นการท่องเที่ยวแบบทางเลือก (Alternative Tourism) ที่ให้ความสนใจกิจกรรมเฉพาะ (Niche Market) แสวงหากิจกรรมที่เป็นตัวของตัวเอง เรียนรู้ในสิ่งที่อยู่รอบตัว ต้องการประสบการณ์ และเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการเดินทางมากยิ่งขึ้น กิจกรรมการท่องเที่ยวท่องเที่ยวเชิงอาหารจึงเข้ามาตอบโจทย์กระแสการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวได้ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยได้ส่งเสริมการท่องเที่ยวภาคเหนือตอนบนมาเป็นเวลานาน โดยได้นำเอาภูมิประเทศที่สวยงามและวัฒนธรรมประเพณีของชาวล้านนามาเป็นจุดขาย การพัฒนาการท่องเที่ยวด้วยการเชื่อมโยงกับอาหารเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำได้ (พัชรี ตั้งตระกูล และคณะ, 2557) การท่องเที่ยวเชิงอาหารที่บ้านล้านนาทำให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสถึงวัฒนธรรมอาหารในวิถีชีวิตประจำวันของผู้คนที่สืบทอดกันมาจากอดีต ก่อให้เกิดการเดินทางท่องเที่ยวไปสู่ท้องถิ่น อันจะส่งผลให้เกิดประโยชน์ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อระบบเศรษฐกิจ และการกระจายรายได้สู่ชุมชนท้องถิ่นต่าง ๆ

แนวคิดการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

การท่องเที่ยวเชิงอาหารเป็นการท่องเที่ยวทางเลือก (Alternative Tourism) ที่อยู่ในกระแส แหล่งท่องเที่ยวต่าง ๆ นำอาหารพื้นบ้านมาเป็นเครื่องมือในการดึงดูดนักท่องเที่ยว โดยมีอาหารพื้นบ้านเป็นสื่อ ที่สามารถบอกเล่าเรื่องราว การดำเนินชีวิต เอกลักษณ์ที่สืบทอดกันมา ซึ่งอาหารแต่ละท้องถิ่นจะสามารถแสดงถึงความแท้ (Authenticity) ของตัวมันเอง อาหารจึงถือเป็นเครื่องมือหนึ่งที่สำคัญในการนำเสนออัตลักษณ์ (Identity) และวัฒนธรรมท้องถิ่นให้กับนักท่องเที่ยว (องค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (องค์การมหาชน), 2559)

จากการสืบค้นข้อมูลของ G.E du Rand & E. Heath (2006) และ กนกกานต์ วีระกุลและคณะ (2556) ได้ให้คำนิยามการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารว่าคือ การผสมผสานกันของธรรมชาติในแต่ละท้องถิ่นร่วมกับวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี การบริการ สิ่งอำนวยความสะดวก การเข้าถึง การเป็นเจ้าของที่ดี และเอกลักษณ์เฉพาะพื้นที่ จนเกิดเป็นประสบการณ์จากการท่องเที่ยว ซึ่งนักท่องเที่ยวจะได้รับผ่านการสัมผัส การมองเห็น การได้กลิ่น การชิมรสชาติ รวมไปถึงการเรียนรู้กระบวนการประกอบอาหารของแต่ละท้องถิ่น นับเป็นการเพิ่มมูลค่าด้านประสบการณ์ให้แก่นักท่องเที่ยว อีกทั้ง Cohen, E & Avieli, N., (2004) ยังได้กล่าวว่า วิธีการที่จะทำให้อาหารในท้องถิ่นโดดเด่นและเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายนั้น อาหารเหล่านั้นควรได้รับการส่งเสริมและแนะนำให้รู้จัก ร่วมกับการท่องเที่ยว ในบางครั้งอาหารพื้นบ้านอาจจะได้รับการดัดแปลงและพัฒนาตำรับอาหารให้ถูกปากนักท่องเที่ยวชาวไทยและต่างชาติมากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นกิจกรรมการท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหาร ยังทำให้เกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรม

โดยท้องถิ่นอาจได้รับอิทธิพลจากอาหารของนักท่องเที่ยว และนำมาปรับเข้ากับวัฒนธรรมหรือรสชาติของท้องถิ่น จึงนับเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางวัฒนธรรมทางการท่องเที่ยว

ดังนั้นสรุปได้ว่า การท่องเที่ยวเชิงอาหาร คือการท่องเที่ยวที่นำอาหารมาเป็นสื่อและเครื่องมือให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้เกี่ยวกับอาหารในวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น ทำให้เกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางด้านวัฒนธรรมการกิน ระหว่างนักท่องเที่ยวกับคนในท้องถิ่น จนเกิดประสบการณ์ที่น่าประทับใจ จากการแสวงหาวัตถุดิบ และใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ในการลงมือปรุงอาหาร มองเห็น รับรู้กลิ่น ได้ยินเสียง และการชิมรสชาติ

อาหารพื้นบ้านล้านนา

อาณาจักรล้านนาเป็นรัฐที่รุ่งเรืองในอดีตของไทย ปัจจุบันดินแดนล้านนาหมายถึงดินแดน 8 จังหวัดภาคเหนือ คือ เชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง เชียงราย พะเยา แพร่ น่าน และแม่ฮ่องสอน (สรวิชาติ อ่องสกุล, 2561) ซึ่งอาณาจักรล้านนามี ศิลปะ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีของตนเอง ที่แตกต่างจากภาคอื่นและผสมผสานกับวัฒนธรรมที่หลากหลาย อันเกิดจากการเคลื่อนย้ายและการติดต่อสัมพันธ์ของผู้คน

อาหารพื้นบ้านล้านนา เป็นอาหารที่ผูกพันกับวิถีชีวิตประจำวันของผู้คนที่สืบเนื่องกันมาตั้งแต่อดีต สะท้อนถึงวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและการใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นที่แตกต่างกันไป ตามภูมิประเทศของแต่ละพื้นที่ จากการสืบค้นข้อมูลของ เสมอพร สว่างสี (2549) ได้กล่าวถึงสภาพอากาศมีส่วนสำคัญที่ทำให้อาหารพื้นบ้านภาคเหนือแตกต่างจากภาคอื่น ๆ เนื่องจากการที่อากาศหนาวเย็นจึงเป็นเหตุผลให้อาหารส่วนใหญ่มีไขมันมาก เช่น น้ำพริก อ่อง แกงฮังเล และไส้อั่ว เพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่น รวมไปถึงการที่อาศัยอยู่ในหุบเขาและบนที่สูงซึ่งอยู่ใกล้กับป่า จึงนิยมนำพืชพันธุ์ในป่ามาปรุงเป็นอาหาร เช่น ผักแค บอน หยวกกล้วย และผักหวาน ทำให้เกิดอาหารพื้นบ้านชื่อต่าง ๆ เช่น แกงแค แกงหยวกกล้วย และแกงบอน อาหารพื้นบ้านภาคเหนือมีความพิเศษตรงที่มีการผสมผสานวัฒนธรรมการกินจากหลายกลุ่มชน เช่น ไทใหญ่ จีนฮ่อ ไทลื้อ และคนพื้นเมือง จากการสืบค้นของ ทศนีย์ อารมณีกะลียงและสุภาพ ฉัตรภรณ์ (2557) พบว่า ประชาชนที่มีความเกี่ยวข้องกับอาหารล้านนา มีทั้งหมด 5 ชนชาติ ได้แก่ ไทลื้อ ไทจีน ไทยวน ไทลัวะและไทยอง อาหารที่มีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมเป็นอาหารที่มีที่มาจากค่านิยม ได้แก่ ลาบ และแกงโสะ นิยมกินในโอกาสสำคัญ อาหารที่มีที่มาจากความเชื่อ ได้แก่ แกงอ่อม ยำจิ้นไก่และแกงขนุน เชื่อว่าหากได้กินจะเกิดความเป็นสิริมงคล อาหารที่เกี่ยวข้องทางประวัติศาสตร์ล้านนาได้แก่ แกงฮังเลได้รับอิทธิพลจากพม่า ข้าวซอยได้รับอิทธิพลจากจีนฮ่อ และน้ำเงี้ยวได้รับอิทธิพลจากไทใหญ่ ดังนั้นวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านล้านนาจึงผ่านการปรุงแต่ง ดัดแปลง ผสมผสาน ทั้งวัตถุดิบและรสชาติจากผู้คนกลุ่มต่าง ๆ ที่หลอมรวมขึ้นเป็นวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้าน

ล้านนา นอกจากนี้ พืช ัตถ์ตระกูล และคณะ (2557) กล่าวว่า อาหารล้านนาหรืออาหารเหนือหรือกับข้าวเมือง มีทั้งประเภทที่ใช้เนื้อสัตว์เป็นหลักและใช้ผักเป็นหลัก อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์คือ ไส้อั่ว แกงฮังเล ลาบ หลู้ แกงอ่อม จิ้นส้ม (แหนม) น้ำพริกอ่อง น้ำพริกหมู และแอ็บ อาหารกลุ่มผักจะมีความหลากหลายมาก ได้แก่ แกง ผัด ยำ บั้ง นึ่ง ย่าง ลาบ และน้ำพริก เป็นต้น

ดังนั้นสรุปได้ว่า อาหารพื้นบ้านล้านนาเป็นอาหารที่อยู่ในวิถีชีวิตประจำวันของผู้คนในภาคเหนือตอนบนมาตั้งแต่อดีต อันเกิดจากการแสวงหาวัตถุดิบตามธรรมชาติในหมู่บ้านหรือตามป่าเขา ซึ่งนำมาปรุงเป็นอาหารเพื่อการดำรงชีพ โดยมีอาหารบางประเภทที่ได้รับอิทธิพลจากเพื่อนบ้านใกล้เคียงซึ่งอพยพเข้ามา จนเกิดการผสมผสานเรียนรู้วัฒนธรรมระหว่างกันและพัฒนาเป็นรูปแบบหรือตำรับอาหารที่มีเอกลักษณ์ประจำถิ่นมาจนปัจจุบัน

ประเภทของอาหารพื้นบ้านล้านนา

รัตนา พรหมพิชัย (2542), สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ (องค์การมหาชน) (2552) และมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สำนักหอสมุด ศูนย์สารสนเทศภาคเหนือ (ม.ป.ป.) ได้กล่าวถึงประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ ตามลักษณะของอาหารและการปรุง 10 ประเภทได้แก่ 1) แกง เป็นอาหารประเภทน้ำ ซึ่งมีปริมาณน้ำแกงอยู่ในระดับใกล้เคียงกับส่วนประกอบต่าง ๆ บางสูตรนิยมคั่วเครื่องแกงกับน้ำมันเล็กน้อย จนเครื่องแกงและส่วนผสมอื่นมีกลิ่นหอม จึงเติมน้ำลงไปและใส่เครื่องปรุงอื่น ๆ ตามลงไป 2) น้ำพริก เป็นอาหารหรือเครื่องปรุงชนิดหนึ่ง มีส่วนประกอบหลักคือ พริก เกลือ หอม กระเทียม เป็นต้น 3) บั้ง / ย่าง / ทอด บั้งเป็นการนำอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วมาบั้งเหนือไฟไม่แรงนัก จนสุกเกรียมกรอบ ย่างเป็นการทำอาหารหรือการทำให้สุกโดยวางสิ่งของนั้นเหนือไฟอ่อนจนสุกถึงข้างใน ทอดเป็นการทำให้อาหารสุกด้วยน้ำมันตั้งไฟให้ร้อนแล้วใส่อาหารลงทอด 4) จอ เป็นการปรุงอาหารประเภทผัก โดยการนำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ปรุงด้วย เกลือ กะปิ ปลาร้า เมื่อน้ำเดือดจึงใส่ผักลงไป จากนั้นจึงเติมรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะขามเปียกหรือมะขามสด 5) ตำ / ยำ ตำมีวิธีการปรุงโดยนำส่วนผสมต่าง ๆ พร้อมเครื่องคลุกเคล้ากันในครก ส่วนยำใช้กับของที่สุกแล้ว 6) คั่วคือการผัด เป็นวิธีการปรุงอาหารที่ใส่น้ำมันปริมาณเล็กน้อย และใส่กระเทียมลงเจียว แล้วใส่เครื่องปรุงลงไป 7) ลาบ / หลู้ เป็นวิธีการปรุงอาหารโดยการสับให้ละเอียด ได้แก่ เนื้อสัตว์ เพื่อนำไปปรุงกับเครื่องปรุง ที่เรียกว่าพริกลาบ 8) เจียว เป็นวิธีการปรุงอาหารที่ใส่น้ำแล้วตั้งไฟให้เดือด ใส่กะปิ เกลือหรือน้ำปลา ปลาร้า กระเทียม หอมหัวเล็ก พริกสด ลงไปปรุงรส จากนั้นจึงใส่ผักหรือไข่ขณะที่น้ำเดือด และแต่งกลิ่นด้วยต้นหอม ผักชี หรือพริกไทย 9) อ้อก เป็นการปรุงอาหารโดยนำอาหารห่อใบตอง นำใส่หม้อหรือ

กระทะเติมน้ำเล็กน้อยยกตั้งไฟ นียมทำกับอาหารที่สุกเร็ว 10) นึ่ง เป็นการทำให้สุกด้วยไอน้ำร้อนในไห

ดังนั้นสรุปได้ว่าอาหารพื้นบ้านล้านนา มีพัฒนาการที่เหมาะสมสอดคล้องกับคุณสมบัติและลักษณะของวัตถุดิบที่นำมาใช้ ในกระบวนการปรุงรส ด้วยวิธีที่แตกต่างกันถึง 10 ประเภท จนพัฒนามาเป็นตำรับอาหารของผู้คนในภาคเหนือที่สืบทอดกันมาอย่างต่อเนื่องเป็นอัตลักษณ์ของอาหารพื้นบ้านล้านนา นับเป็นภูมิปัญญาหรือทุนทางวัฒนธรรมที่ควรนำมาพัฒนาต่อยอดเพื่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารต่อไป

รูปแบบของการท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นบ้านล้านนา

รูปแบบของการท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นบ้านล้านนาที่ได้รับความนิยมในปัจจุบัน มีอยู่ 2 รูปแบบ คือ 1) รูปแบบการท่องเที่ยวเพื่อสัมผัสวัฒนธรรมชุมชนและชิมรสชาติอาหาร และ 2) รูปแบบการรับประทานอาหารแบบขันโตกและชมการแสดงทางศิลปวัฒนธรรม

1. รูปแบบการท่องเที่ยวเพื่อสัมผัสวัฒนธรรมชุมชนและชิมรสชาติอาหาร เป็นรูปแบบการท่องเที่ยวที่ให้นักท่องเที่ยวได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องอาหาร รสชาติ และวัฒนธรรมชุมชน ตัวอย่างเช่น ชุมชนไทลื้อ บ้านลวงเหนือ อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นชุมชนต้นแบบการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ มีกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงอาหารที่หลากหลาย เช่น การทำน้ำปู ที่นำปูจากนาข้าวมาตำในครกผสมกับสมุนไพรแล้วเคี่ยวจนเป็นน้ำพริกเผา ข้าวจีหรือข้าวเหนียวใส่ไส้เสียบไม้แล้วเคลือบพื้นผิวด้วยไข่ที่ตีแล้วก่อนนำไปย่างไฟอ่อน ๆ จนมีสีน้ำตาลไหม้ ผัดไทไต้ลื้อ หรือตำมะละกอแบบไต้ลื้อ ไข่แป้มหรือไข่ลวกไบเตย ส่วนวิธีการประกอบอาหารแบบพื้นบ้านเริ่มจากการจัดหาวัตถุดิบในชุมชน เช่น การจับกบที่อยู่ในนาข้าวมาทำเป็นเมนูอาหารหมักบทรายตุ่น (กบน้ำพริกหูช้าง) และการปรุงอาหารแบบดั้งเดิมด้วยเตาถ่าน ซึ่งช่วยดึงดูดใจนักท่องเที่ยว เนื่องจากรูปลักษณ์ รสชาติและส่วนผสมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะในถิ่น นอกจากนี้กิจกรรมด้านอาหาร ชุมชนไทลื้อบ้านลวงเหนือ ยังมีกิจกรรมทางวัฒนธรรมที่น่าสนใจ เช่น การทำตุ๋นจากกิ่งไม้, การทำกระดาษสา, การทำลูกประคบจากสมุนไพรในชุมชน และการเรียนรู้วิถีเกษตรอินทรีย์ทฤษฎีใหม่ (GO2ASKANNE (ม.ป.ป.))

2. รูปแบบการรับประทานอาหารแบบขันโตกและชมการแสดงทางศิลปวัฒนธรรม การรับประทานอาหารแบบขันโตก เป็นการจัดสำรับอาหารเพื่อรับประทานกันตามปกติในชีวิตประจำวันของคนล้านนา มีลักษณะการนั่งรับประทานกับพื้นรวมกันเป็นวง โดยที่ตรงกลางวงเป็นขันโตกหรือภาชนะสำหรับจัดสำรับอาหาร อาหารในขันโตกจะประกอบไปด้วย อาหารคาว เช่น ลาบ แกงอ่อม ไส้อั่ว แคบหมู แกงฮังเล น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน พร้อมผักจิ้ม และอาหารหวาน เช่น ข้าวแต่น ขนมจ๊กกั๋ม ใส่ในชาม

ใบเล็ก ๆ แล้วนำมาวางบนชั้นโตกเพื่อนำไปเสิร์ฟให้แก่แขก ต่อมาได้มีการนำเอาการทานอาหารแบบชั้นโตกมาต้อนรับแขกที่มาเยือน จนกลายมาเป็นประเพณีนิยมการจัดเลี้ยงแบบชั้นโตก เรียกว่า “ชั้นโตกดินเนอร์” (มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สำนักหอสมุด ศูนย์สารสนเทศภาคเหนือ (ม.ป.ป.)) ปัจจุบันบริษัททัวร์ท่องเที่ยวต่าง ๆ ในภาคเหนือ นิยมจัดทำโปรแกรมการพานักท่องเที่ยวไปชมสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญต่าง ๆ แล้วพาไปรับประทานอาหารเย็นแบบชั้นโตก ที่จัดขึ้นตามศูนย์วัฒนธรรมหรือร้านอาหารแบบชั้นโตกต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนมาก โดยในระหว่างการรับประทานอาหารเย็นแบบชั้นโตก จะมีการแสดงศิลปะและวัฒนธรรมของล้านนาชุดต่าง ๆ รวมทั้งอธิบายถึงเรื่องราวความเป็นมาของขนบธรรมเนียมและวิถีวัฒนธรรม ซึ่งได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวเป็นอย่างมาก

ดังนั้น รูปแบบของการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่บ้านล้านนา มีอยู่ 2 รูปแบบ คือ 1) รูปแบบการเที่ยวเพื่อสัมผัสวัฒนธรรมชุมชนและชิมรสชาติอาหาร และ 2) รูปแบบการรับประทานอาหารแบบชั้นโตกและชมการแสดงทางศิลปวัฒนธรรม มีลักษณะที่สำคัญร่วมกันคือใช้การรับประทานอาหารเป็นสื่อกลางในการเชื่อมโยงถึงวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น และมีกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงอาหารเพื่อสร้างประสบการณ์ที่น่าประทับใจให้กับนักท่องเที่ยว

อาหารที่บ้านล้านนาที่ได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยว

พัชรี ตั้งตระกูล และคณะ (2557) ได้สำรวจวิจัยและรวบรวมข้อมูลอาหารเหนือเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยวภาคเหนือตอนบน ได้สรุปกลุ่มอาหารเหนือไว้เป็น 3 กลุ่มดังนี้ 1) อาหารที่ได้รับความนิยมและเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวทั่วไป ได้แก่ ไส้อั่ว น้ำพริกหนุ่ม แกงฮังเล น้ำพริกอ่อง ลาบเหนือ แกงโฮะ แคบหมู ข้าวซอยและขนมจีนน้ำเงี้ยว 2) อาหารใหม่/ที่รู้จักกันในเพลง “ของกินคนเมือง” ของจรัญ มโนเพชร สำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการเข้าถึงอาหารเหนือ ได้แก่ แกงแคจิ้งจิว แกงหน่อไม้ซาง คั่วบ่าถั่วปู้ น้ำพริกแมงดา คั่วผักกุ่มตอง หนังกุ้ง น้ำปู๋ แกงผักเชียงดา แกงบอน แกงตุน แกงหยวกกล้วย ตำบ่าหนูน ยำเตา ส้าบ่าเชือฝอย แกงเห็ด แกงหอย ก้อยป่าตุ๊กอูย แกงบ่าค้อนก้อม แกงอ่อมเครื่องใน แกงผักเฮือด ยำหน่อไม้ น้ำเมี่ยง น้ำตับ น้ำพริกอีเก้ และยำจิ้นไก่ 3) อาหารเหนืออื่น ๆ ที่มีจำหน่ายทั่วไป ได้แก่ แกงผักบั้ง จอผักกาด แกงดอกสะแล หน่ออั่ว และผัดผักเชียงดา

นอกจากนั้น การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยร่วมมือกับบริษัทมิชลินทราเวลพาร์ท ดำเนินงานตามโครงการ Michelin Guide (2019) ได้สำรวจและแนะนำอาหารเหนือที่นักท่องเที่ยวห้ามพลาดไว้ 10 อย่าง ได้แก่ 1) กระทบ เป็นอาหารว่างชนิดหนึ่งเกิดจากการนำเอาผักมาชุบแป้งทอด 2) ข้าวหลาม เป็นของหวานชนิดหนึ่ง ทำจากข้าวเหนียวผสมถั่ว

ตำ น้ำตาลทรายและกะทิ กรอกลงในกระบอกไม้ไผ่แล้วนำไปเผาบนถ่าน 3) ข้าวซอยไก่ เป็นอาหารที่ขึ้นชื่อของภาคเหนือ โดยจะนำเส้นข้าวซอยราดแกงกะทิและใส่เนื้อไก่ โรยด้วยหมีกรอบ ทานคู่กับหอมแดงซอย พริกป่นผัด และมะนาว 4) ใส่อั่ว เป็นอาหารภาคเหนือ โดยเป็นการนำหมูปดมาผสมกับกระเทียม สมุนไพร พริก และเครื่องแกง แล้วจึงนำไปกรอกใส่ในไส้ ปิ้งไฟ 5) ขนมจีนน้ำเงี้ยว เป็นอาหารดั้งเดิมของชาวไทยใหญ่ เป็นการนำมะเขือเทศมาผัดกับเลือดหมู เนื้อหมู ถั่วเน่าและพริก จากนั้นจึงนำไปราดบนเส้นขนมจีนแล้วโรยด้วยกระเทียม 6) แกงฮังเล เป็นอาหารที่มีต้นกำเนิดจากพม่า มีส่วนผสมใกล้เคียงกับผงมาซาลา (Masala) โดยผสมเนื้อหมูและเครื่องเทศให้เข้ากัน 7) น้ำพริกหนุ่มกับแคบหมู เป็นของว่างในภาคเหนือ ตัวน้ำพริกทำจากพริกหนุ่ม กระเทียม หอมแดง และผักชี ทานคู่กับผักสดหรือแคบหมู 8) ลาบดิบ เป็นอาหารที่นิยม โดยส่วนผสมของลาบดิบจะคล้ายกับลาบคั่ว ซึ่งมีทั้งพริกลาบ สะระแหน่ และน้ำปลา แต่สิ่งที่ต่างคือเนื้อที่ใช้จะเป็นเนื้อดิบที่บดหรือสับ ตามด้วยเครื่องในและเลือดด้วย 9) หมูยอ เป็นอาหารว่างที่สามารถรับประทานได้เลยหรือจะนำไปผสมกับยำก็ได้ 10) แกงโหระพา คำว่า “โหระพา” แปลว่า “รวม” จึงเป็นอาหารที่เกิดจากการนำอาหารที่เหลือหลาย ๆ อย่างมารวมกัน แต่ในปัจจุบันอาจจะไม่ได้ทำมาจากของเหลือแต่นำมาผัดกับวุ้นเส้น ใบมะกรูด หน่อไม้ดอง ตะไคร้ และเนื้อหมู

ดังนั้นสรุปได้ว่าอาหารพื้นบ้านล้านนาที่ตกทอดจากอดีตรุ่นสู่รุ่นจนกลายเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้นมีอยู่จำนวนมาก ที่สามารถสร้างความพึงพอใจให้แก่นักท่องเที่ยวและนำมาเป็นจุดขายเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับการท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นบ้านล้านนา อันนำมาซึ่งประโยชน์ทางเศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรมต่อคนในท้องถิ่นได้

การพัฒนานวัตกรรมอาหารพื้นบ้านล้านนา

ศูนย์นวัตกรรมอาหารและบรรจุภัณฑ์ (Food Innovation and Packaging Center: FIN) คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้นำเสนอแนวคิดแผนฟื้นฟูการท่องเที่ยวหลังวิกฤติโควิด-19 ตามโครงการ Gastronomy Tourism : Lanna Gastronomy “คิดถึงเชียงใหม่” ในการคิดค้นและสร้างสรรค์อาหารล้านนา โดยนำเอาหลักการ Molecular Gastronomy ที่ศึกษาองค์ประกอบทางวิทยาศาสตร์ของเครื่องปรุง นำมาสร้างสรรค์เมนูอาหาร ที่ผสมผสานระหว่างอาหารล้านนากับอาหารสากล จนเกิดเป็นเมนูใหม่ ยกตัวอย่างเช่น Lum Rice Cocoball มีลักษณะเป็นวุ้นทำจากสาหร่าย ใส่อันในเป็นข้าวเหนียวเปียกลำไย ที่ใช้ข้าวกำแพงชัย มช.107 (คิดค้นโดยนักวิชาการจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่) ผสมเข้ากับเนื้อลำไยและน้ำกะทิทำให้ได้รสชาติที่กลมกล่อม หวานหอม นอกจากนี้ยังมีเมนูน่าสนใจอื่น ๆ ได้แก่ สปรูทคอลลีจัน ข้าวซอยเจียงใหม่ไอศกรีม ข้าวซอยอินสววย จิ้นส้มเมอแรงค์ ซากุหลาบเวียงฟิงค์สเฟียร์ ฯลฯ



ภาพที่ 1 ชาอุทลาง



ภาพที่ 2 สปาร์คคิงอัญชัน

ภาพที่ 3 ข้าวซอยเจียง
ใหม่ไอศกรีม

ภาพที่ 4 ข้าวซอยอิน



ภาพที่ 5 ลำไรซ์



ภาพที่ 6 จิ้นส้มเมอแรงค์

ที่มา : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ศูนย์นวัตกรรมอาหารและบรรจุภัณฑ์

(Food Innovation and Packaging Center: FIN)

ซึ่งจุดเด่นของโครงการคือ การนำอาหารที่ได้รับความนิยม ตลอดจนวัตถุดิบที่ใช้ประกอบในอาหารล้านนา มาเป็นแม่เหล็กดึงดูดนักท่องเที่ยว เพื่อพัฒนาให้จังหวัดเชียงใหม่เป็นเมืองท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหารล้านนาแบบใหม่ (Chiang Mai Gastronomy Culture) เป้าหมายในการพัฒนา มุ่งเน้นการพัฒนาจาก **ต้นน้ำ**คือ การส่งเสริมการปลูกและการทำ Contact Farming โดยทำงานร่วมกับคณะเกษตร มหาวิทยาลัยเชียงใหม่และมหาวิทยาลัยแม่โจ้ เพื่อให้เกษตรกรได้เรียนรู้วิธีการปลูกและฝึกอบรมกระบวนการเลี้ยงหรือผลิตอย่างไรให้เหมาะสม และส่งต่อไปยัง **กลางน้ำ**คือ การถอดรหัสนวัตกรรมอาหารล้านนาด้วยวิทยาศาสตร์ (Gastronomy Food Coding) ซึ่งได้แก่ การสร้างสรรค์นวัตกรรมอาหารล้านนาแบบใหม่ โดยใช้วัตถุดิบจากท้องถิ่น การสร้างมาตรฐานความสะอาดและความปลอดภัย การจัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้ประกอบการร้านอาหาร จนนำไปสู่การยกระดับอาหารล้านนาสู่มิชลินสตาร์ส่วน **ปลายน้ำ**คือ Chiang Mai Food Destination ร่วมกับ

คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ การจัดทำ Creative LANNA Gastronomy ATLAS หรือแผนที่ร้านอาหารดั่งในจังหวัดเชียงใหม่ การจัดทำ Food Exhibition และการพัฒนากิจกรรมการท่องเที่ยวเกี่ยวกับอาหารในพื้นที่ CMU Square บริเวณถนนนิมมานเหมินท์ เพื่อให้เชียงใหม่เป็นจุดหมายปลายทางที่โดดเด่นในเรื่องการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่บ้านล้านนาต่อไป

ปัจจุบันสถานการณ์ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา-19 ในประเทศยังไม่ทุเลาลง ทำให้ธุรกิจท่องเที่ยวต่าง ๆ ประสบปัญหามากมาย เชื่อว่าเมื่อสถานการณ์ระบาดเริ่มคลี่คลายลง จนสามารถเปิดให้มีการเดินทางท่องเที่ยวได้ นักท่องเที่ยวผู้มาเยือนย่อมต้องแสวงหาอาหารเพื่อการบริโภค จึงควรเตรียมพร้อมเพื่อสร้างระบบนิเวศที่ดีของแหล่งท่องเที่ยว การพัฒนานวัตกรรมอาหารที่บ้านล้านนา จะช่วยส่งเสริมโอกาสให้ผู้ประกอบการร้านอาหารได้พัฒนาองค์ความรู้เพื่อประยุกต์ใช้กับสิ่งต่าง ๆ ในอนาคตได้มากขึ้น ซึ่งจะเป็นความยั่งยืนที่ส่งผลต่อชุมชน สังคม เกษตรกรไปจนถึงภาคการท่องเที่ยวในอนาคต

สรุป

ปัจจุบันพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวได้เปลี่ยนแปลงไปสู่การแสวงหาการท่องเที่ยวที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตและอัตลักษณ์วัฒนธรรมของแต่ละชุมชน ที่ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของผู้คนในท้องถิ่นมากกว่าการเยี่ยมชมสถานที่ท่องเที่ยวเพียงอย่างเดียว การท่องเที่ยวเชิงอาหารจึงเป็นการท่องเที่ยวทางเลือกที่ใช้อาหารเป็นตัวสร้างแรงจูงใจสำคัญ อันจะส่งผลให้เกิดการเดินทางครั้งแรก โดยการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่บ้านล้านนาได้ผูกโยงกับเรื่องราว วิธีการดำเนินชีวิตของผู้คนในภาคเหนือที่สืบทอดกันมา รวมถึงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้วัฒนธรรมอาหารที่บ้านล้านนากับนักท่องเที่ยว ซึ่งสามารถสร้างประสบการณ์ที่ประทับใจและก่อให้เกิดความต้องการที่จะกลับมาเที่ยวซ้ำอีกครั้งหนึ่ง ดังนั้นเพื่อเป็นการอนุรักษ์ไว้ซึ่งวัฒนธรรมอาหารที่บ้านล้านนาที่ถูกถ่ายทอดผ่านเรื่องราวและรสชาติอันทรงคุณค่า หน่วยงานภาครัฐและเอกชนในภาคเหนือ ได้แก่ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงวัฒนธรรม กระทรวงพาณิชย์ กระทรวงมหาดไทย กรมการพัฒนาชุมชน องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น องค์การชุมชน กลุ่มอาชีพต่าง ๆ จึงควรร่วมมือกันสืบสาน อนุรักษ์ ต่อยอดนวัตกรรมทางด้านอาหารที่บ้านล้านนา ส่งเสริมกิจกรรมอาหารที่บ้านล้านนา เช่น การจัดตลาดเทศกาลอาหารประจำถิ่น ตลาดนัดคนเมือง ประชาสัมพันธ์อาหารที่บ้านล้านนาให้กับนักท่องเที่ยวด้วยวิธีการต่าง ๆ และสร้างความตระหนักรู้ถึงคุณค่าในการนำอาหารที่บ้านล้านนามาเป็นจุดขายเพื่อการท่องเที่ยว ซึ่งจะส่งผลดีต่อเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมให้แก่คนในท้องถิ่น อันจะนำไปสู่ความยั่งยืนของการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่บ้านล้านนาต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กนกกานต์ วีระกุล และคณะ. (2556). การท่องเที่ยวเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหาร. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กองเศรษฐกิจการท่องเที่ยวและกีฬา. (2564). รายงานภาวะเศรษฐกิจการท่องเที่ยว, *Tourism Economic*, 2(1), 5.
- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (ม.ป.ป.). *มาตรฐานความปลอดภัยด้านสุขอนามัย Amazing Thailand Safety & Health Administration (SHA)*. สืบค้น 18 กรกฎาคม 2564, จาก <https://www.thailandsha.com/index#Information>
- ทัศนีย์ อารมณีกะลิ้ง และสุภาพ ฉัตรภรณ์. (2557). เส้นทาง การสืบสานภูมิปัญญาอาหารล้านนาสู่ความยั่งยืน. *วารสาร เกษตรศาสตร์ (สังคม)*, 35(2), 189-205.
- นันทิยา ต้นตราสืบ และวรัชต์ มัชยมบุรุษ. (2561). การศึกษาเรื่องพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารพื้นถิ่นล้านนาของนักท่องเที่ยวชาวต่างชาติในจังหวัดเชียงใหม่. *วารสาร สังคมศาสตร์วิชาการ*, 11(1), 97-106.
- พัชรี ตั้งตระกูล และคณะ. (2557). การสร้างคุณค่าอาหารไทยท้องถิ่นเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยวภาคเหนือ (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มิ่งสรรพ์ ขาวสอาด. (2563). *Tourism Economic Review : ทิศทางท่องเที่ยวไทยหลังวิกฤตโควิด-19*. *วารสาร รายงานภาวะเศรษฐกิจการท่องเที่ยว*, 1(4), 42-53.
- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ศูนย์นวัตกรรมอาหารและบรรจุภัณฑ์. (ม.ป.ป.). *Gastronomy Tourism : Lanna Gastronomy*. สืบค้น 4 กันยายน 2564, จาก <https://sdgs.cmu.ac.th/en/ArticleDetail/a08754eb-b060-45d4-ae07-12aff947c002>
- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สำนักหอสมุด ศูนย์สารสนเทศภาคเหนือ. (ม.ป.ป.). *อาหารพื้นบ้านล้านนา*. สืบค้น 19 กรกฎาคม 2564, จาก http://lannainfo.library.cmu.ac.th/lannafood/classify_food.php
- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สำนักหอสมุด ศูนย์สารสนเทศภาคเหนือ. (ม.ป.ป.). *การจัดสำรับขันโตกเพื่อเลี้ยงแขก และขันโตกดินเนอร์*. สืบค้น 5 กันยายน 2564, จาก http://lannainfo.library.cmu.ac.th/lannafood/culture_lanna3.php
- มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2563). *ถอดรหัสอาหารล้านนาให้ “ล้ำ” และ “ล้ำ” ด้วยนวัตกรรมอาหาร*. สืบค้น 5 กันยายน 2564, จาก <https://sdgs.cmu.ac.th/th/ArticleDetail/a08754eb-b060-45d4-ae07-12aff947c002>

- รัตนา พรหมพิชัย. (2542). *สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคเหนือ*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์.
- สร้อยดี อ่องสกุล. (2561). *ประวัติศาสตร์ล้านนา ฉบับสมบูรณ์* (พิมพ์ครั้งที่ 12). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อมรินทร์.
- สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). *แผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2560-2564*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ (องค์การมหาชน). (2552). *สารานุกรมภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นไทย 4 ภาค*. กรุงเทพฯ: สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ (องค์การมหาชน).
- เสมอพร สังวาสี. (2549). *อาหารไทยสี่ภาค*. กรุงเทพฯ: Health & Cuisine.
- องค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (องค์การมหาชน). (2559). *GASTRONOMY TOURISM ท่องเที่ยวเชิงอาหาร*. กรุงเทพฯ: โคคูน แอนด์ โค จำกัด.
- Cohen, E. & Avieli, N. (2004). Food in tourism. *Annals of tourism research*, 3(1): 755-778.
- Du Rand, G. E. & Heath, E. (2006). Current Issues in Tourism, Towards a Framework for Food Tourism as an Element of Destination Marketing. *Journal of Travel and Tourism Marketing*, 9(3), 206-234.
- GO2ASKANNE. (ม.ป.ป.). *อยู่ดีกินหวาน...ที่ชุมชนลวงเหนือ*. สืบค้น 4 กันยายน 2564, จาก <https://www.go2askanne.co/ชุมชนลวงเหนือ/>
- Michelin Guide. (2019). *10 อาหารเหนือที่คุณห้ามพลาด*. สืบค้น 19 กรกฎาคม 2564, จ ๗ ก <https://guide.michelin.com/th/th/article/features/10-northern-thai-dishes-you-should-know>
- UNWTO. (2020). *World Tourism Barometer: การจัดลำดับประเทศที่มีรายได้จากการท่องเที่ยวสูงสุด 10 อันดับแรกในปี 2018*. สืบค้น 18 กรกฎาคม 2564, จาก <https://www.e-unwto.org/doi/epdf/10.18111/wtobarometereng .2020.18.1.7>