



ศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อเพิ่มมูลค่าพืชท้องถิ่น
ของชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

Potential of Local Wisdom to Add Value to Local and Traditional Food
Crops of Praknamdaeng Community, Amphawa, Samut Songkhram

พจนีย์
ทรงสิริ
เปรมระพี
บุญนา
วิชิรานนท์
อูยามาวิรัชญ์

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

บทคัดย่อ

ชื่อโครงการวิจัย : ศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อเพิ่มมูลค่าพืชท้องถิ่น
ของชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

โดย : พจนีย์ บุญนา ทรงสิริ วิชิรานนท์ และเปรมระพี อูยามาวิริทธิ์ฐ

สาขาวิชา : อาหารและโภชนาการ

คณะ : คณะศิลปศาสตร์

ปีงบประมาณ : 2559

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง ศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดงด้านแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การถ่ายทอดภูมิปัญญา และเพื่อรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ดำเนินการวิจัยโดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In depth Interview) สัมภาษณ์ผู้ที่มีความชำนาญด้านอาหารพื้นบ้านตำบลแพรกหนามแดง จำนวน 12 คน ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตชุมชนแพรกหนามแดง จำนวน 6 หมู่บ้าน หมู่บ้านละ 2 คน ซึ่งได้มาจากวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลคือ แบบสัมภาษณ์ เครื่องบันทึกเสียง และกล้องถ่ายรูป จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติ ในการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และใช้มาตราส่วนประมาณค่า

จากการศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง พบว่า อาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดงมีจำนวน 132 ชนิด แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ประเภทอาหารคาว (ร้อยละ 75) ประเภทอาหารหวาน (ร้อยละ 15.15) ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 9.85)

จากการศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดงด้านแหล่งวัตถุดิบ พบว่า อาหารพื้นบ้านทุกประเภทมีศักยภาพในระดับสูง (ร้อยละ 100) ด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน พบว่า อาหารพื้นบ้านมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับสูง ได้แก่ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 84.62) รองลงมาคือ ประเภทอาหารหวาน (ร้อยละ 80) ส่วนประเภทอาหารคาวอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 54.55) ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน พบว่า อาหารที่มีศักยภาพในระดับสูงคือ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูปอาหาร (ร้อยละ 53.85) อาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับปานกลาง ได้แก่ ประเภทอาหารหวาน (ร้อยละ 45) และประเภทอาหารคาวมี

ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับต่ำ (ร้อยละ 59.60) และศักยภาพด้านการการถ่ายทอด ภูมิปัญญา พบว่า อาหารพื้นบ้านทุกประเภทมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับปานกลาง ได้แก่ ประเภท อาหารหวาน (ร้อยละ 100) ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 100) และ ประเภท อาหารคาว (ร้อยละ 67.67)

จากการรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า เนื้อสัตว์ที่ใช้เป็นส่วนประกอบ ในการทำอาหารคาวส่วนใหญ่จะหาได้จากท้องถิ่น เช่น ปลาหมอไทย ปลาหมอเทศ ปลาอังก ปลาระบอก ปลาดุกทะเล ปลากะพง ปลาเก๋า ปลาทุ ปลาดตะเพียน ปลาสร้อย ปลานิล ปลาช่อน กุ้งกุลาดำ กุ้งขาว กุ้งทะเล ปูทะเล ปูแสม ส่วนประกอบที่เป็นผัก เช่น ผักปลัง ชะคราม ลูกสามสิบ ผักเบี้ย ยอดหนามพุดอง ผักโขมหิน อาหารหวานส่วนใหญ่จะใช้กะทิ น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย อาหารถนอมและแปรรูปอาหารจะใช้วัตถุดิบที่หาได้เช่น ปลา กุ้ง และใช้เกลือเป็นส่วนประกอบในการถนอมอาหาร เช่น การทำแห้ง การถนอมโดยใช้เกลือ เป็นต้น

นอกจากนี้วิธีการทำอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ทั้ง 6 หมู่บ้าน ส่วนใหญ่ จะทำอาหารคาวประเภทแกงโดยนำผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ในการทำอาหาร ตัวอย่างเช่น แกงส้มผักโขมหิน แกงส้มชะคราม แกงส้มผักปลัง แกงส้มยอดถั่วลอบแถบ แกงส้มยอดปรังทะเล แกงส้มดอกโสน แกงเลียงผักโขมหิน แกงอ่อมยอดหนามพุดอง แกงโหม่งจาก พริกแกงที่นำมาใช้ จะเป็นพริกแกงสำเร็จไม่ได้โขลกพริกแกงเองเหมือนในอดีตเพื่อความสะดวกในการทำ ผักที่นำมาใช้ใน แกงถ้าผักชนิดใดมีรสขม เค็ม หรือเผ็ดต้องนำมาต้มก่อนนำไปใช้ อาหารหวานส่วนใหญ่จะเป็น ประเภทต้ม เช่น ขนมต้ม ก๋วยบวชชี บวดฟักทอง ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ข้าวเหนียวเปียกมะพร้าวอ่อน สาคุเปียกมะพร้าวอ่อน มีวิธีการทำที่ง่ายไม่ยุ่งยาก อย่างเช่นการทำก๋วยบวชชีจะต้มกล้วย น้ำว่าหึ่งเปลือกจนสุก ปลอกเปลือกกล้วยหั่นกล้วยขึ้นพอคำ จากนั้นผสมกะทิ น้ำตาลทราย เกลือ ใส่หม้อนำตั้งไฟให้ร้อนใส่กล้วยที่หั่น พอเดือดราดด้วยหัวกะทิ อาหารประเภทถนอมและแปรรูป อาหารที่คนส่วนใหญ่ในชุมชนแพรกกหนามแดงนิยมคือทำปลาตากแห้ง ปลาแดดเดียว เนื่องจากปลา มี ปริมาณมากและสามารถจับได้ตลอดปี สามารถทำการถนอมและแปรรูปโดยวิธีการทำแห้งโดยการนำ ปลามาล้างให้สะอาด และเคล้ากับเกลือ นำไปตากแดดสามารถนำไปขายเพื่อสร้างรายได้ให้กับ ครอบครัว

Abstract

Research title: Potential of Local Wisdom to Add Value to Local and Traditional Food Crops of Praknamdaeng Community, Amphawa, Samutsongkhram
Researchers: Photchanee Bunna, Songsiri Wichiranon, Premraphi Ooaymaweerahirun
Department: Food and Nutrition
Faculty: Home Economics Technology
Year: 2016

The purposes of this research were to investigate the types of local foods of Praknamdaeng Community and the potential of local wisdom of the community's traditional foods in the aspect of raw material resources, production process, commercial production, wisdom transfer as well as to collect the knowledge of food ingredients and cooking methods in Praknamdaeng Community, Amphawa, Samutsongkhram. This research was conducted by in-depth interviews with 12 local food experts who have lived in six villages of Praknamdaeng Community. Two people per village were purposively selected. The research tools were interview forms, a tape recorder and a camera. The data were analyzed by mean, percentage and rating scales.

The study revealed that 132 types of local foods were found and classified into three groups, namely main dish (75%), dessert (15.15%) as well as preserved and processed foods (9.85%).

As for the potential in raw material resources, two types of traditional foods were at a high level (100%) and in the aspect of the potential in production process, all kinds of the foods were also at a high level, preserved and processed foods (84.62%) and dessert (80%) and main dish was at a moderate level (54.55%) Furthermore, the potential in preserved and processed food's commercial production was at a high level (53.85%) whereas the potential in dessert's commercial production was at a moderate level (45%) and the potential in main dish was at a low level (59.60%). From the result of wisdom transfer, all types of the

foods were at a moderate level including dessert (100%), preserved and processed foods (100%) and main dish (67.67%).

As a result of the collection of the knowledge of food ingredients and cooking methods, the commonly used meat to cook main dishes were found in the local areas and consisted of cuttle fish, tilapia, long-whiskered catfish, mullet, sea catfish, sea bass, rock cod, mackerel, bream, white bait, Nile tilapia, snakehead fish, giant tiger prawn, banana shrimp, jinga shrimp, sea crab and salt mardie crab. Moreover, the vegetable ingredients were phak plang (*Bacella alba* Linn.), cha-kram (seablite), luk sam sip (*Asparagus race mosus willd*), phak bia (rose moss), nam pung do (*Azima sarmentosa* Benth) and phak kom hin (*Trianthema portulacastrum*). Most dessert ingredients were coconut milk, palm sugar and granulated sugar whereas the ingredients of preserved and processed foods were fishes, shrimps and salt which were used to preserve foods; for example, drying, salting, etc.

In addition, the findings showed that the main dishes' cooking methods of six villages were curries with local vegetables including hot and sour soup with phak kom hin (*Trianthema portulacastrum*), hot and sour soup with cha-kram (seablite), hot and sour soup with phak plang (*Bacella alba* Linn.), hot and sour soup with tua tob tab (*Derris trifoliata* Lour.), hot and sour soup with yod prong thalee (queen sago leaf), hot and sour soup with sano (*Sesbania javanica* Mig.) flower, kaeng liang (spicy herb soup) with phak kom hin (*Trianthema portulacastrum*), kaeng oom (dill soup) with nam pung do leaf and red curry with Nipa palm's fruit. Nowadays, the ready-made curry paste which is available in the market is normally used. If any vegetables used were bitter, salty or astringent, they would be boiled before cooking. Most of the desserts were boiled ones such as khanom tom (Thai coconut munchkins), khuay buat chi (banana in sweet coconut milk), buat fak thong (pumpkin in sweet coconut milk), green beans in light syrup, soft sweet sticky rice pudding with young coconut meat, and tapioca pearl pudding with young coconut meat. Due to lots of fishes all year-round, most of the favorite preserved and processed foods in the community were sun-dried fish and deep-fried marinated fish.

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยเรื่อง ศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อเพิ่มมูลค่าพืชท้องถิ่นของชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม สำเร็จได้ด้วยการได้รับสนับสนุนเงินทุนการทำวิจัยจากงบประมาณเงินรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 และจากบุคคลหลายท่านที่ได้กรุณาช่วยเหลือให้ข้อมูล ข้อเสนอแนะ คำแนะนำ ความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนเป็นกำลังใจด้วยดีเสมอมา คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ทั้งนี้ ขอขอบคุณคณะผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ ผู้ช่วยนักวิจัยและนักศึกษา คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พื้นที่ของชุมชนภาคเอกชนที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย ชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานวิจัยจนบรรลุวัตถุประสงค์ทุกประการ

คณะผู้วิจัย



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(ก)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(ค)
กิตติกรรมประกาศ	(จ)
สารบัญ	(ฉ)
สารบัญตาราง	(ซ)
สารบัญภาพ	(ญ)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	3
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
1.5 ทฤษฎี สมมุติฐาน และกรอบแนวคิดของโครงการวิจัย	4
1.6 นิยามศัพท์	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
2.1 บริบทตำบลแพรกหนามแดง	6
2.2 พื้นที่ในตำบลแพรกหนามแดง	6
2.3 ความหมายภูมิปัญญาไทย	8
2.4 อาหารพื้นบ้าน	9
2.5 ประเภทของอาหาร	10
2.6 แหล่งวัตถุดิบ	16
2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	22
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	24
3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	24
3.2 วิธีดำเนินการวิจัย	24
3.3 ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล	25
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	25
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	25
3.6 เกณฑ์การให้คะแนน	26
บทที่ 4 ผลการวิจัย	28
4.1 ผลการศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม	28

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4.2 ผลการศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม	33
4.3 ผลการศึกษาข้อมูลองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม	46
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	73
5.1 สรุปผลการวิจัย	73
5.2 ข้อเสนอแนะ	74
เอกสารอ้างอิง	75
ภาคผนวก	78
ภาคผนวก ก	79
ก.1 แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง	80
ก.2 แบบสัมภาษณ์ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิต อาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง	81
ก.3 แบบสัมภาษณ์ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรกกหนามแดง	82
ภาคผนวก ข	83
ข.1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิต อาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง	84
ข.2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ประเภทอาหารคาว	114
ข.3 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ประเภทอาหารหวาน	123
ข.4 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	125
ภาคผนวก ค	127
รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ ตำบลแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม	128
ภาคผนวก ง	129
หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	130
ภาคผนวก จ	132
ประวัตินักวิจัย	133

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
4.1	ประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม	28
4.2	ประเภทจำนวนและร้อยละของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม	31
4.3	จำนวนร้อยละของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม	32
4.4	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม	33
4.5	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม	34
4.6	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ประเภทอาหารคาว	35
4.7	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ประเภทอาหารหวาน	36
4.8	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	37
4.9	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง	38
4.10	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ประเภทอาหารคาว	39
4.11	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ประเภทอาหารหวาน	40
4.12	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	41
4.13	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง	42
4.14	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ประเภทอาหารคาว	43
4.15	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ประเภทอาหารหวาน	44
4.16	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	45

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.17	ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม	46



สารบัญภาพ

ภาพที่

หน้า

2.1 แผนที่ตั้งชุมชนแพรกหนามแดง

7



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญขั้นพื้นฐาน สำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งถือได้ว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มนุษย์ไม่อาจขาดได้ในทุกชนชาติ และทุกวัฒนธรรม ต้องบริโภคอาหารเพื่อเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงบำรุงร่างกาย ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังกล่าวที่มักได้ยินติดหูอยู่เสมอว่า “อยู่ดี กินดี” หรือ “อิมหมี ฟิมัน” การมีอาหารบริโภคที่เหมาะสมและพอเพียง จึงเป็นเครื่องชี้วัดการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรในชุมชนอีกด้วย ตามความหมายของอาหารมาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติอาหาร กำหนดไว้ว่า “1. อาหาร คือ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม ดม หรือนำเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการใดๆ หรือรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท หรือเสพติดให้โทษตามกฎหมาย และ 2. อาหาร คือ วัตถุประสงค์ที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารรวมถึงวัตถุดิบอาหาร สีและเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส” นัยนี้ยามข้างต้นจึงเป็นเรื่องที่เข้าใจกันดีในระดับสากล รวมไปถึงการบ่งชี้ประโยชน์หรือคุณค่าทางโภชนาการที่มนุษย์แต่ละคนสมควรได้รับ อันเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ หากแต่ในขณะเดียวกันอาหารยังเป็นเครื่องแสดงถึงพลัง ศักยภาพ และอัตลักษณ์ทางสังคม ที่แต่ละแห่งก็มีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สภาพเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรมของแต่ละชุมชน ซึ่งมีความหลากหลาย ทั้งรูปแบบ สีสัน วิธีการปรุงแต่ง รสชาติ กลิ่น ความนิยมของผู้คน คุณค่าทางโภชนาการ ภาวะสุขภาพ และพิธีกรรม ความเชื่อปัจจัยเหล่านี้ กลายเป็นแบบแผนพฤติกรรมของการบริโภค อันเป็นผลผลิตที่เกิดจากภูมิปัญญาและเครื่องบ่งชี้ทางวัฒนธรรม

ในสังคมไทยเป็นสังคมที่มีความหลากหลาย ทั้งบริบทของพื้นที่และกลุ่มชาติพันธุ์ สมาชิกในชุมชนเกิดกระบวนการเรียนรู้ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม การสร้างสรรค์องค์ความรู้ การสะสมและการถ่ายทอดภูมิปัญญากลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของพื้นที่ ทั้งด้านภาษา วัฒนธรรม ประเพณี การแต่งกาย รวมไปถึงแบบแผนอาหารการกินในชีวิตประจำวัน ที่ผู้คนต่างหันมาให้ความสนใจกันมากขึ้น ในขณะที่อาหารในท้องถิ่นหลายประเภทถูกพัฒนา ปรุงแต่งให้เข้ากับกระแสความเป็นสากล หากแต่ความเข้าใจในความเป็นจริงที่ว่า อาหารท้องถิ่นไทย หลายชนิดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ที่มีส่วนผสมของสมุนไพร ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อภาวะโภชนาการของมนุษย์รวมทั้งการป้องกันโรคมัยไข้เจ็บ ในขณะที่มีความหลากหลายทั้งองค์ประกอบประเภท วิธีการทำ การให้ความหมาย ที่มาที่ไปของอาหาร ความสะอาดที่มีต่อผู้บริโภค ซึ่งนำทรัพยากรวัตถุดิบในท้องถิ่นมาเป็นเครื่องปรุงที่มีแบบเฉพาะตัว ที่มีผลมาจากการใช้ความรู้และแฝงไปด้วยระบบ คุณค่าแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น การ

บริโภคอาหารของผู้คนในท้องถิ่นโดยอ้อมมีนัยสัมพันธ์กับบริบทของท้องถิ่นนั้น ทั้งที่เป็นบริบททาง ธรรมชาติและบริบททางสังคม วัฒนธรรมอาหารของคนแต่ละท้องถิ่นจึงมีส่วนที่พ้องและเพี้ยนกันอัน เนื่องมาจากบริบทดังกล่าว และผู้คนในท้องถิ่นต่างๆย่อมมีการสืบทอดวิถีการบริโภคอาหารต่อกันมา จนเกิดเป็น “วัฒนธรรมการบริโภคอาหาร” ของท้องถิ่นซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงสภาพทรัพยากร ภูมิ ปัญญา และภูมิธรรมของผู้คนในแต่ละท้องถิ่นตนเอง (พรศักดิ์, 2550)

แม้ว่าในปัจจุบันอาหารท้องถิ่นจะกลายเป็นจุดสนใจของผู้บริโภคมากขึ้น อันเป็นผลให้มีการ ส่งเสริมวัฒนธรรมด้านอาหารไทย ซึ่งสะท้อนจากปรากฏการณ์ต่างๆ อย่างมากมาย ทั้งในรูปของการ ส่งเสริมงานวิจัย การจัดงานรณรงค์หรืองานมหกรรมอาหาร 4 ภาค เป็นต้น หากเป็นอาหารของ ท้องถิ่นไทย มีหลากหลายรูปแบบและหลากหลายประเภท อาหารบางอย่างเป็นที่รู้จักของผู้บริโภค โดยทั่วไป หากแต่ยังมีอาหารอีกหลายประเภทที่ผู้คนอาจจะไม่รู้จักและเริ่มสูญหายไปจากท้องถิ่น ซึ่ง สัมผัสกับการใช้ชีวิตชีวิตของผู้คนสมัยใหม่ที่มีความรีบเร่ง ชับซ้อน ไม่ค่อยมีเวลาในการประกอบอาหาร ด้วยตนเอง รวมไปถึงการขยายตัวของวัฒนธรรมอาหารฟาสฟู๊ด ที่มาพร้อมกับความสะดวก รวดเร็ว ทันใจ และแสดงถึงความโอเอทานสมัย ทำให้อาหารท้องถิ่นบางชนิดกลายเป็นสิ่งที่เริ่มจะไร้คุณค่า เกิด การสูญเสียองค์ความรู้และลักษณะเฉพาะของท้องถิ่นลงไปในที่น่าเสียดาย ซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่ จะต้องหันกลับมาสร้างความเข้าใจ จัดองค์ประกอบความรู้ เพื่อเป็นข้อมูลที่จะได้รับการอนุรักษ์และ สานต่อคู่กับท้องถิ่นในสังคมไทยต่อไป

ชุมชนแพรกกานามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงครามเป็นชุมชนหนึ่งที่ดำรงอยู่กับ ระบบ 3 น้ำ ได้แก่ น้ำจืด น้ำเค็ม และน้ำกร่อย ทำให้มีลักษณะของพื้นที่เฉพาะ ที่มีความหลากหลาย ของระบบนิเวศทางธรรมชาติ ส่งผลถึงการนำไปใช้ประโยชน์ที่มากมาย เกิดเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นด้าน ใช้ประโยชน์จากทรัพยากรที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของชุมชน รวมถึงองค์ความรู้ในการประกอบ อาหาร เกิดการคิดค้น สืบทอด ปรงแต่งและผสมผสานเป็นอาหารท้องถิ่นของชุมชน โดยมีรูปแบบ วิธีการทำอาหารที่หลากหลาย บางชนิดเป็นอาหารที่มีวิธีการประกอบง่าย ๆ ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นตาม ฤดูกาล เช่น มีการนำผักชะคราม พืชท้องถิ่นนำมาแกงส้ม ต้มยำ แกงคั่ว ต้มจิ้ม น้ำพริก และทำห่อ หมก หรือการนำยอดอ่อนของต้นหนามพุงดอ หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า หนามแมงดอ นำมาแกงส้ม ลวกจิ้ม น้ำพริก หากแต่มีอาหารบางประเภทเริ่มสูญหายไปทีละเล็กละน้อย เนื่องจากการขาดความ สนใจของผู้คนสมัยใหม่ที่จะช่วยสานต่อความรู้ในด้านอาหารของท้องถิ่น ซึ่งเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนสมัยใหม่ ทั้งๆ ที่มีความสำคัญของอาหารนอกจากจะเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์ กับระบบชีวิตของชุมชนแล้ว ยังเป็นเครื่องแสดงถึงภูมิปัญญาและสร้างความภาคภูมิใจให้กับชุมชน ซึ่ง สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการจัดระบบความรู้และสานต่อ เพื่อรักษาคุณค่าทางวัฒนธรรมและเป็นสื่อ ในการเรียนรู้ของผู้คนในท้องถิ่นและผู้ที่สนใจ ร่วมกันนำไปพัฒนา ปรับปรุง ผสมผสานและอนุรักษ์ วัฒนธรรมด้านอาหารการกินให้คงอยู่ตลอดไป รวมทั้งเป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับพืชท้องถิ่นอีกด้วย

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา อาหารท้องถิ่นของชุมชนแพรกหนามแดง จังหวัดสมุทรสงคราม ว่ามีความหลายหลากมากน้อยเพียงใด มีประเภทใดบ้าง องค์กรความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบอาหาร หลักวิธีการทำอาหารพื้นบ้านของชุมชน มีวิธีการทำอย่างไร เพื่อจกเก็บรวบรวมข้อมูล และนำมาศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร ในชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.2.1 เพื่อศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

1.2.2 เพื่อศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ในด้าน

1.2.2.1 แหล่งวัตถุดิบ

1.2.2.2 กระบวนการผลิต

1.2.2.3 การผลิตในเชิงพาณิชย์

1.2.2.4 การถ่ายทอดภูมิปัญญา

1.2.3 เพื่อรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาวัตถุดิบที่มีอยู่ในชุมชนแพรกหนามแดง ประเภทอาหารพื้นบ้าน องค์กรความรู้ในการประกอบอาหารพื้นบ้าน ตำรับอาหารพื้นบ้าน ในชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม โดยการสัมภาษณ์ ผู้ที่มีความรู้ หรือรวบรวม ในเรื่องของอาหารพื้นบ้าน และภูมิปัญญาอยู่ในตำบลแพรกหนามแดงที่ทำการศึกษา จำนวน 12 คน

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 สามารถจำแนก และจัดหมวดหมู่อาหารพื้นบ้านของชุมชนแพรกหนามแดง

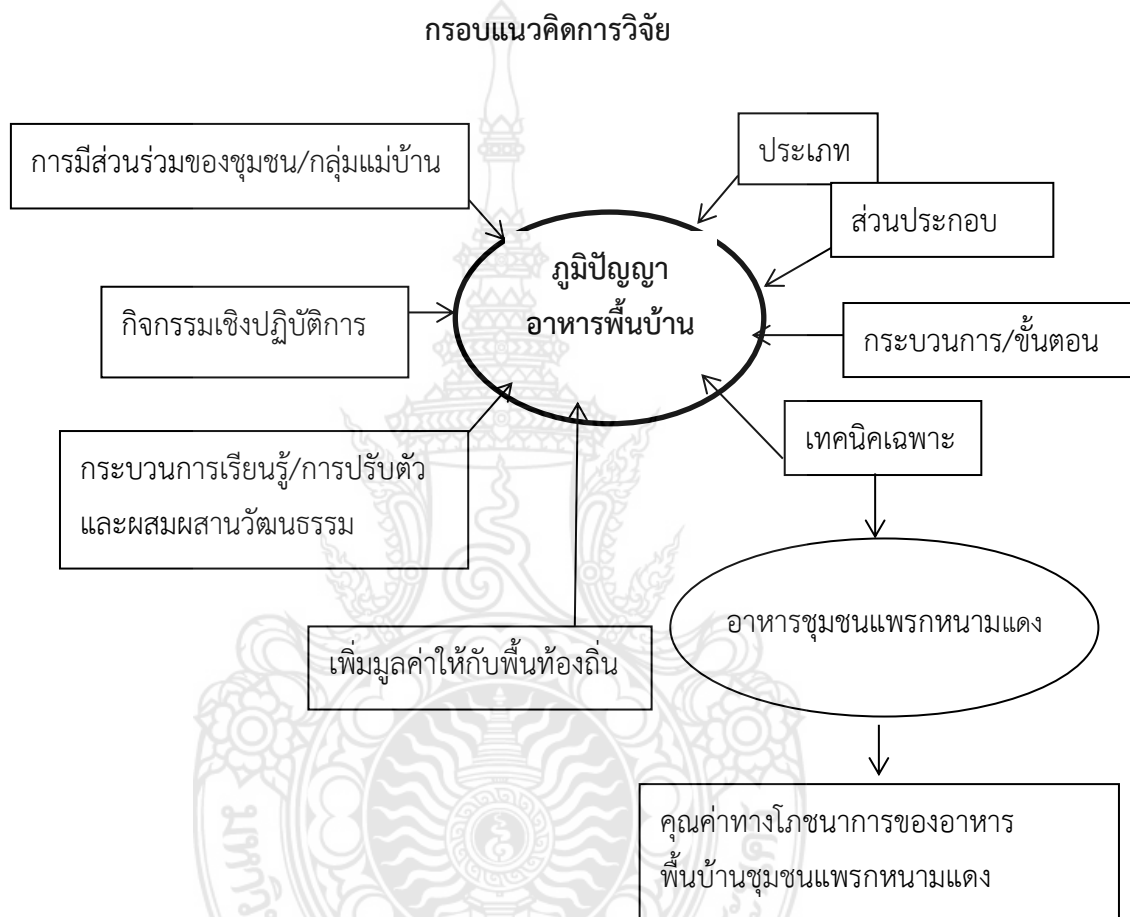
1.4.2 เกิดองค์ความรู้ เกี่ยวกับส่วนประกอบ หลักวิธีการทำอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง

1.4.3 ทราบระดับศักยภาพภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของชุมชนแพรกหนามแดงด้านแหล่งวัตถุดิบกระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา

1.4.4 ได้ตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง

1.4.5 เป็นแนวทางในการอนุรักษ์ และสนับสนุนภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่นมากขึ้น

1.5 ทฤษฎี สมมุติฐาน และกรอบแนวคิดของโครงการวิจัย



จากกรอบแนวคิดข้างต้น พออธิบายได้ว่า การศึกษาคุณค่าอาหารพื้นบ้านของชุมชนแพรกหนามแดง อำเภอมั้วพวา จังหวัดสมุทรสงครามเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน และกลุ่มแม่บ้านที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านอาหารพื้นบ้าน เข้ามาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การถอดองค์ความรู้ภายใต้กิจกรรมเชิงปฏิบัติการด้านกระบวนการและเทคนิคในการทำอาหารพื้นบ้านของชุมชน รวมถึงการผสมผสาน ปรับปรุงให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ ซึ่งกลายเป็นเอกลักษณ์หรือภูมิปัญญาของชุมชน และนำไปสู่การศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร และการเพิ่มมูลค่าให้กับพื้นที่ท้องถิ่น

1.6 นิยามศัพท์

ภูมิปัญญา หมายถึง พื้นความรู้ความสามารถ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556)

ศักยภาพ หมายถึง คุณสมบัติที่มีแฝงอยู่ในสิ่งต่างๆ อาจทำให้พัฒนาหรือปรากฏเป็นสิ่งที่
ประจักษ์ได้ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556) ในงานวิจัยนี้จะครอบคลุมถึงศักยภาพอาหารพื้นบ้านในด้าน
แหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา

ศักยภาพภูมิปัญญา หมายถึง พลัง ความสามารถในการผลิต จำหน่าย เผยแพร่ ทำให้คงอยู่
และการถ่ายทอด

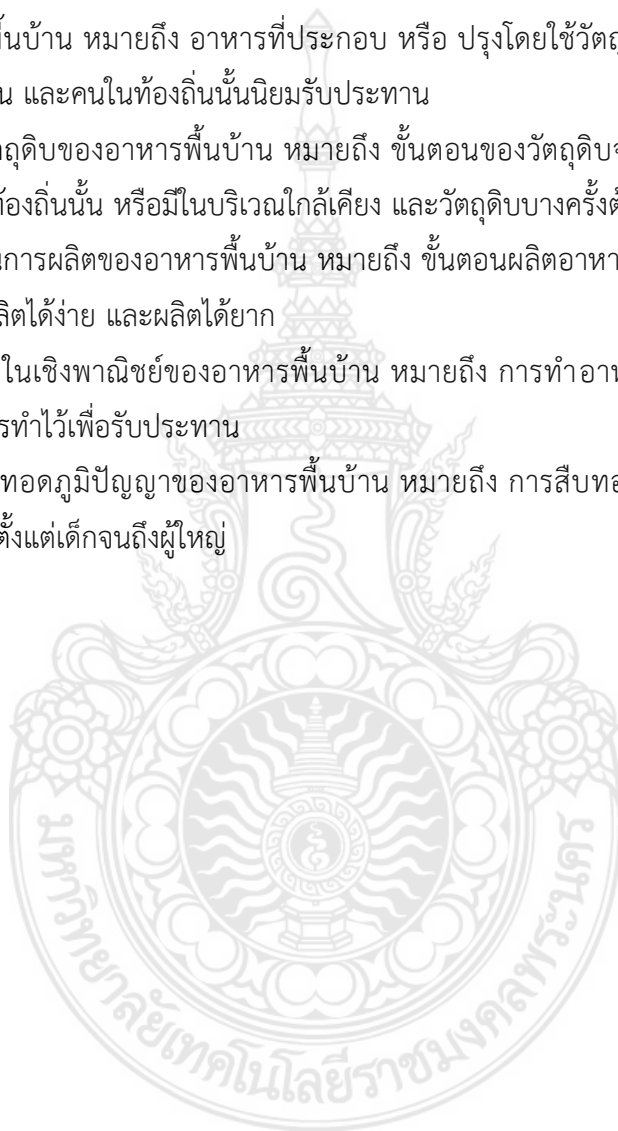
อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่ประกอบ หรือ ประยุกต์ใช้วัตถุดิบที่มีตามธรรมชาติ หรือ
หาได้ในท้องถิ่นนั้น และคนในท้องถิ่นนั้นยอมรับประทาน

แหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง ขั้นตอนของวัตถุดิบจากพืชผักและเนื้อสัตว์ ซึ่ง
สามารถหาได้ในท้องถิ่นนั้น หรือมีในบริเวณใกล้เคียง และวัตถุดิบบางครั้งต้องหากจากท้องถิ่นอื่น

กระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง ขั้นตอนผลิตอาหารพื้นบ้าน ซึ่งขึ้นอยู่กับชนิด
ของอาหารมีทั้งผลิตได้ง่าย และผลิตได้ยาก

การผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง การทำอาหารพื้นบ้านนั้นออกมาขาย
นอกเหนือจากการทำไว้เพื่อรับประทาน

การถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง การสืบทอด ถ่ายทอดที่มีต่อกันมา
หลายชั่วอายุคน ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อเพิ่มมูลค่าพืชท้องถิ่นของชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของเนื้อหาและศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหัวข้อเหล่านี้ได้แก่ บริบทตำบลแพรกกหนามแดง ความหมายภูมิปัญญาไทย อาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหาร แหล่งวัตถุดิบ การกระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การถ่ายทอดภูมิปัญญา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรายละเอียดมีดังนี้

2.1 บริบทตำบลแพรกกหนามแดง

2.1.1 ลักษณะภูมิประเทศ

ตำบลแพรกกหนามแดงแยกการปกครองจากตำบลยี่สารเมื่อ 70 กว่าปีก่อน สภาพพื้นที่เป็นที่ราบลุ่มดินเหนียว มีความลาดเอียงโดยเฉพาะทิศทางตะวันตก และในตำบลแพรกกหนามแดงยังมีคลองที่โยงใยกันมากถึง 36 คลอง จึงมีการไหลเวียนของน้ำขึ้น น้ำลงตลอดทั้งปีลำคลองใสสะอาด หน้าฝนมีน้ำหลากที่พัดพาปุ๋ยธรรมชาติมาทำให้ดินอุดมสมบูรณ์ ชาวบ้านส่วนใหญ่จึงมักตั้งบ้านเรือนอยู่ริมฝั่งคลองเพื่อใช้น้ำในการอุปโภค บริโภคเป็นหลัก

2.2 พื้นที่ในตำบลแพรกกหนามแดงมีน้ำ 3 ลักษณะ คือ น้ำจืด น้ำกร่อย และน้ำเค็ม

2.2.1 ที่ตั้งและอาณาเขต

2.2.1.1 ที่ตั้ง

ตำบลแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม อยู่ห่างจากอำเภอเมืองสมุทรสงคราม ประมาณ 16 กิโลเมตร มีเนื้อที่ทั้งหมด 21,138 ไร่ (36.23 ตารางกิโลเมตร)

2.2.1.2 อาณาเขต

อาณาเขตทางด้านทิศเหนือติดกับตำบลวัดประดู่และตำบลปลายโพรงพาง อำเภออัมพวา ทิศใต้และทิศตะวันออกติดกับตำบลยี่สาร อำเภออัมพวา ส่วนทิศตะวันตกติดกับตำบลวันดาว อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี และตำบลห้วยโรง อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี ดังแผนที่ตั้งตำบลแพรกกหนามแดง



ภาพที่ 2.1 แผนที่ตั้งชุมชนแพรกหนามแดง

ที่มา : ภชกร (2555)

2.2.2 ภูมิอากาศ

สภาพภูมิอากาศจะมี 3 ฤดู คือ ฤดูร้อน อากาศจะร้อนมาก เริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคม จนถึงเดือนเมษายน ต่อไปเป็นฤดูฝน เริ่มตั้งแต่กลางเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกันยายน ฤดูนี้ฝนจะตกมากจะได้น้ำฝนพอเพียง เพราะมีคลอง หนอง บึง และเขื่อนกั้นน้ำสามารถกักเก็บไว้ใช้ได้ ฤดูหนาวซึ่งเริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคมจนถึงเดือนธันวาคม อากาศจะหนาวแต่ภาคกลางนั้นจะไม่หนาวมาก (สุวีตนา, 2546)

2.2.3 เขตการปกครองและประชาชน

เขตการปกครอง แพรกหนามแดงอยู่ในเขตการปกครองขององค์การบริหารส่วนตำบลแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

ประชากร ประชากรในตำบลแพรกหนามแดงมีจำนวน 3,901 คน แบ่งเป็น 6 หมู่บ้าน (องค์การบริหารส่วนตำบลแพรกหนามแดง, 2559)

หมู่ที่ 1 คลองขุดเล็ก	ประชากรชาย 467 คน หญิง 488 คน รวม 955 คน
หมู่ที่ 2 คลองสะพานหัน	ประชากรชาย 311 คน หญิง 290 คน รวม 601 คน
หมู่ที่ 3 บ้านไร่	ประชากรชาย 251 คน หญิง 269 คน รวม 520 คน
หมู่ที่ 4 แพรกหนามแดง	ประชากรชาย 381 คน หญิง 391 คน รวม 772 คน
หมู่ที่ 5 คลองสมบูรณ์	ประชากรชาย 175 คน หญิง 186 คน รวม 361 คน
หมู่ที่ 6 คลองผีหลอก	ประชากรชาย 335 คน หญิง 357 คน รวม 692 คน

2.2.4 สภาพทางเศรษฐกิจ

ประชาชนในตำบลแพรกหนามแดงประกอบอาชีพ เลี้ยงปลา เลี้ยงกุ้งธรรมชาติ ในฝ่งน้ำเค็ม เลี้ยงปลาสด ทำนา ทำสวนผักในฝ่งน้ำจืด และรับจ้างในโรงงานอุตสาหกรรม ค่าขาย ราชการ (พวงทอง, 2559)

2.3 ความหมายภูมิปัญญาไทย

ภูมิปัญญา (Wisdom) หรือ ภูมิปัญญาชาวบ้าน (Popular wisdom) หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local wisdom) นับเป็นความคิดทางสังคมที่สำคัญอย่างหนึ่ง ซึ่งสังคมขนาดใหญ่พอควร และดำรงอยู่ได้ยาวนานขนาดหนึ่งย่อมจะต้องมีด้วยกันทุกสังคมได้มีผู้ให้ความหมายภูมิปัญญาให้แง่มุมต่างๆ ได้ดังนี้

เสนห์ (2529) ได้ให้ความหมายว่า ภูมิปัญญาเป็นกระบวนการทางปัญญา ความคิด เพื่อแสวงหาองค์ความรู้ของชุมชนในท้องถิ่น ซึ่งแสดงให้เห็นถึงกระแสความสัมพันธ์เชื่อมโยงระหว่างธรรมชาติ จิตใจและพฤติกรรม สังคม องค์กรและวัฒนธรรม ชุมชนเศรษฐกิจ เทคโนโลยีการผลิตและในที่สุดการพึ่งตนเอง

เสรี (2536) ให้ความหมายของภูมิปัญญาว่า เป็นพื้นเพรากฐานของความรู้ของชาวบ้าน หรือ ความรอบรู้ของชาวบ้านที่เรียนรู้และมีประสบการณ์สืบต่อกันมา ยังแบ่งภูมิปัญญาออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ลักษณะที่เป็นนามธรรม เป็นโลกทัศน์ ชีวทัศน์ เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิต เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเกิด แก่ เจ็บ ตาย คุณค่าและความหมายของทุกสิ่งในชีวิตประจำวัน และลักษณะที่เป็นรูปธรรม เป็นเรื่องเกี่ยวกับเฉพาะด้านต่างๆ เช่นการทำมาหากิน หัตถกรรม การเกษตร และอื่นๆ

เอกวิทย์ (2545) ให้ความหมายว่า เป็นความรู้ ประสบการณ์ ทักษะ ความเชื่อ และพฤติกรรมที่สั่งสมไว้อันเป็นผลจากการปรับตัวของมนุษย์ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม

ชาวบ้านส่วนใหญ่ตามชนบทส่วนใหญ่ถิ่นที่อยู่จะแวดล้อมไปด้วยธรรมชาติและทรัพยากรธรรมชาติเป็นส่วนมาก ซึ่งมีวิถีการดำเนินชีวิตท่ามกลางสิ่งแวดล้อมมาช้านาน การดำเนินชีวิตของชาวบ้านนั้นอาหารจัดได้ว่าเป็นปัจจัยอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิต ซึ่งปกติแล้วคนทั้งหลายต้อง

“กินอาหาร” เพื่อการดำรงชีพ ความต้องการอาหาร สำหรับการบริโภคอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ทำให้เกิดภูมิปัญญาในส่วนนี้ขึ้น จุลทรรศน์ (2542) ได้กล่าวไว้ดังนี้

1. ความรู้ในการแสวงหาอาหาร นับแต่การแสวงหาแหล่งอาหาร การสร้างแหล่งอาหารการสร้างเครื่องมือ และวิธีการหาอาหาร เป็นต้น
2. ความรู้ในการคัดสรรสิ่งที่ใช้เป็นอาหารบริโภคได้ หรือบริโภคไม่ได้ กับความรู้ในการเลือกอาหารที่เหมาะสมแก่การบริโภคตามฤดูกาล
3. ความรู้ในวิธีการทำ และการปรุงอาหารสำหรับบริโภคเป็นประจำแต่ละวันหรือในเทศกาลต่างๆ
4. ความรู้ในการจัดหาทำเครื่องมืออุปกรณ์ในการประกอบอาหารการจัดระเบียบในการใช้ภาชนะใส่อาหาร การจัดระเบียบวิธีการกินตลอดจนคติความเชื่อในการบริโภคอาหาร
5. ความรู้ในการถนอมอาหารรักษาอาหาร ความรู้ในการแปรรูปอาหาร การเตรียม และสะสมเสบียง เป็นต้น

ดังนั้นภูมิปัญญาส่วนนี้จัดได้ว่าเป็นการตอบสนองความต้องการ ซึ่งให้ได้มาเพื่อการบริโภค การอยู่รอดของชีวิต ทำให้ชาวบ้านตามท้องถิ่นได้รู้จักการแสวงหาอาหาร การรู้จักเลือกบริโภค ซึ่งอาหารที่หาได้นั้นจะมีทั้งพืชและเนื้อสัตว์ที่หาได้ตามท้องถิ่น และมีอยู่ในธรรมชาติทั้งสิ้น

2.4 อาหารพื้นบ้าน

อาหาร (Foods) หมายถึง ของกิน เครื่องค้ำจุนชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต เช่น อาหารเข้า (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556) อาหารเป็นสิ่งที่มนุษย์บริโภคเข้าไปในร่างกาย เพื่อเป็นเครื่องค้ำจุนชีวิต โดยจะต้องเลือกให้ถูกต้องเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย การบริโภคอาหาร ควรบริโภคให้ครบทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ หมู่ที่ 1 ประกอบไปด้วย เนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม ถั่วเมล็ดแห้ง และงา หมู่ที่ 2 ประกอบไปด้วย ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล หมู่ที่ 3 ประกอบไปด้วย พืชผักต่างๆ หมู่ที่ 4 ประกอบไปด้วยผลไม้ต่างๆ และหมู่ที่ 5 ประกอบไปด้วย น้ำมันและไขมันจากพืชและสัตว์ ส่วนคำว่าพื้นบ้าน หมายถึง เฉพาะถิ่น เช่น ของพื้นบ้าน มักใช้เข้าคู่กับคำ พื้นเมือง เป็น พื้นบ้านพื้นเมือง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556)

อาหารพื้นบ้านไทย หมายถึง อาหารที่ประชาชนคนไทยบริโภคอยู่ในชีวิตประจำวัน และบริโภคในโอกาสต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากธรรมชาติท่ามกลางนิเวศที่แวดล้อมอยู่ และจากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีในการทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เฉพาะถิ่นแตกต่างกันออกไป ซึ่งอาหารพื้นบ้านไทยมีคุณลักษณะโดยรวมที่สามารถจำแนกได้ดังนี้ (อำไพ, 2551)

1. อาหารพื้นบ้านไทย เป็นอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันและโอกาสพิเศษ
2. อาหารพื้นบ้านไทย เป็นอาหารที่มีการประกอบด้วยวัตถุดิบและเครื่องปรุงรสชาติที่มีภายในท้องถิ่น
3. อาหารพื้นบ้านไทย เป็นอาหารที่มีกรรมวิธีการปรุงแบบเรียบง่ายไปจนถึงความซับซ้อนและวิธีการปรุงจะคงไว้ซึ่งรสชาติแบบธรรมชาติ
4. อาหารพื้นบ้านไทย มีกระบวนการและเทคนิคในการทำให้อาหารสุกหลายรูปแบบ
5. อาหารพื้นบ้านไทย มีกระบวนการและกรรมวิธีในการที่จะถนอมอาหารหลายรูปแบบ
6. อาหารพื้นบ้านไทย มีวิธีการประกอบอาหารที่สอดคล้องกับฤดูกาลและระบบนิเวศ

2.5 ประเภทของอาหาร

2.5.1 อาหารคาว

อาหารคาวมีข้าวเจ้าเป็นหลักรับประทานกับข้าว แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ จัดเป็นสำหรับรับประทานกับข้าวหลายอย่าง กับจัดเป็นอาหารจานเดียว เนื่องจากข้าวเป็นอาหารหลักของคนภาคกลาง ฉะนั้นรสชาติและลักษณะของกับข้าวหรืออาหารภาคกลางจึงปรับให้เหมาะสมสำหรับกินกับข้าวเจ้า คือ อาหารประเภทจะมีน้ำค่อนข้างมาก ทั้งแกงจืด และแกงเผ็ด รสชาติของอาหารมีทั้งรส เค็ม เปรี้ยว หวาน มัน และเผ็ดพอสมควร เพื่อช่วยให้กินข้าวได้อร่อยขึ้น (ทัศนีย์, 2544)

อาหารคาวที่จัดเป็นสำหรับ ประกอบด้วยกับข้าวหลายอย่างที่อาจแบ่งออกเป็น 6 ประเภท คือ แกง ยำ และพล่า เครื่องจิ้ม ผัด อาหารจานและของแถมมีลักษณะแตกต่างกันดังนี้

2.5.1.1 แกงหรือต้มแกง

แกง หมายถึง กับข้าวประเภทที่เป็นน้ำมีชื่อต่างๆ กันตามเครื่องปรุงและวิธีปรุง แบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

2.5.1.1.1 แกงที่ต้องโขลกเครื่องแกงเป็นเครื่องปรุงรสน้ำแกงและต้องใส่พริกแห้งหรือพริกสดลงในเครื่องแกงนั้นๆด้วย

แกงในกลุ่มนี้จะมีรสเผ็ดด้วย จะเผ็ดมากเผ็ดน้อยตามชนิดของเครื่องแกง น้ำแกงส่วนใหญ่จะใช้น้ำกะทิ มีบางตำรับเท่านั้นที่ใช้น้ำเปล่า แกงในกลุ่มนี้ได้แก่ แกงส้มแกงซกส้ม แกงต้มส้มต้มกะปิ แกงบอน แกงคั่ว แกงคั่วส้ม แกงขี้เหล็ก แกงอั่ว แกงอ่อม แกงอู๋ แกงเผ็ด แกงป่า แกงเขียวหวาน แกงพะแนง แกงมัสมั่น แกงกะหรี่ ชื่อของแกงจะแบ่งตามประเภทเครื่องแกง และจะนำไปแกงต้มผักหรือเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้โดยใช้ชื่อเนื้อสัตว์หรือผักขยายชื่อแกงเพิ่มขึ้น เช่น แกงเขียวหวานปลาตุ แกงเขียวหวานเนื้อ

2.5.1.1.2 แกงที่ต้องโขลกเครื่องแกงเป็นเครื่องปรุงรสน้ำแกงแต่ไม่ใช่พริกแกงกลุ่มนี้จะไม่มีรสเผ็ดจากพริก แต่อาจจะเผ็ดร้อนจากพริกไทย น้ำแกงใช้น้ำเปล่ามีบางตำรับเท่านั้นที่ใช้น้ำกะทิ แกงในกลุ่มนี้ได้แก่ แกงเลียง แกงต้มกะทิ หรือแกงซี แกงต้มส้ม แกงต้มปลาร้า แกงบวน

2.5.1.1.3 แกงที่ไม่ต้องใช้เครื่องโขลกเป็นเครื่องปรุงรสน้ำแกง แกงกลุ่มนี้ส่วนใหญ่ไม่จำเป็นต้องโขลกเครื่องปรุงรสน้ำแกง น้ำแกงใช้ทั้งน้ำกะทิและน้ำเปล่าตามชนิดของแกง ได้แก่ แกงต้มโคล้ง แกงต้มกะทิ แกงต้มยำ แกงต้มซ่า แกงต้มจืด การทำแกงต้มจืดบางชนิดจะใช้รากผักชีพริกไทย กระเทียม ปรุงแต่งกลิ่นรส เพื่อให้กลิ่นหอมชวนกินยิ่งขึ้นจึงนิยมโขลกรวมกันจนแหลกเสียก่อน (การโขลกเฉพาะพริกไทย รากผักชี กระเทียม จะไม่รวมอยู่กับแกงประเภทที่ 2)

2.5.1.2 ยำและพล่า

2.5.1.2.1 ยำ ประกอบไปด้วยเครื่องปรุงรสหลัก เรียกว่า น้ำปรุงรส แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

1. น้ำปรุงรสที่ประกอบไปด้วย น้ำปลา น้ำมะนาว หรือน้ำส้มสายชู น้ำตาลผสมกับพริกขี้หนูสดซอยหรือบด

2. น้ำปรุงที่ใช้ น้ำพริกเผา น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล ยาตำรับที่ใช้ น้ำพริกเผา (พริกเผา หอมเผา กระเทียมเผา โขลกแหลก) จะใช้มะพร้าวคั่ว หัวกะทิ หอมเจียวหรือกระเทียมเจียว หรือทั้ง 2 อย่างปรุงแต่ง ฉะนั้นรสของยำก็คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด

3. น้ำปรุงรสที่ใช้เครื่องน้ำพริกแกงคั่ว เพิ่มผิวมะกรูด รากผักชี ผัดกับกะทิ ปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก ให้มีรส เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด เช่นกัน ราดบนผัก (ต้มกะทิ) มีงาคั่วและหอมเจียวช่วยแต่งกลิ่น อาหารที่นำมายำอาจเป็นเนื้อสัตว์ที่หุงต้มสุกแล้วหรือผักสดหรือผักต้ม ชื่อของยำจะเรียกตามอาหารที่ใช้เป็นหลักในการยำ เช่น ยำถั่วพู ยำหัวปลี ยำใหญ่ ยำหัวหมู ยำปลาทุ การยำจะนำเครื่องปรุงทุกอย่างทั้งเครื่องปรุงหลักและเครื่องปรุงรสมาเคล้าพอเข้ากัน ใส่ผักขูดกลิ่น หรือ Herbs เช่น ผักชี หอมซอย ตะไคร้ซอย สะระแหน่ ขึ้นฉ่าย ผักชีดอย อย่างไม่อย่างหนึ่งหรือ หลายอย่างก็ได้

2.5.1.2.2 พล่า พล่าวิธีการทำเช่นเดียวกับยำ เนื้อสัตว์ที่นำมาพล่านิยมใช้เนื้อดิบ หรือเนื้อสุกๆดิบๆ หรือสุกก็ได้ ผักไม่ค่อยนิยมนำมาปรุงเป็นพล่า ใช้เครื่องปรุงรสคล้ายคลึงกับยำ แต่รสของพล่าจะเปรี้ยว เค็ม เผ็ด ไม่ค่อยใช้รสหวานกับพล่าเพราะทำให้เกิดกลิ่นคาว ผักขูดกลิ่น จะใช้ตะไคร้ หอม สะระแหน่มากเพื่อช่วยดับคาวและนิยมใส่หลายๆอย่าง ตัวอย่างเช่น พล่าเนื้อสด กุ้งเต้น (นำกุ้งฝอยที่เพิ่งซ้อนขึ้นมาปรุงเป็นพล่า)

2.5.1.3 เครื่องจิ้ม

เครื่องจิ้มเป็นกับข้าวที่มีรสจัดทั้งเผ็ดและเค็ม น้ำพริกของภาคกลางจะมีรสเปรี้ยว และหวานด้วย แต่รสใดจะเข้มข้นมากน้อยเพียงใด ยังขึ้นอยู่กับชนิดของผักที่ใช้เสิร์ฟพร้อมด้วย น้ำพริก กะปิที่ใช้เสิร์ฟกับผักดอง ควรปรุงให้เปรี้ยวน้อยลง เป็นต้น

เนื่องจากเครื่องจิ้มมีรสจัดจึงทำหน้าที่เป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งน้ำย่อยออกมา มากช่วยให้กินข้าวได้ร่อยขึ้น และจะอร่อยเพิ่มขึ้นเมื่อเสิร์ฟมาพร้อมกับผักและของแฉ่ำที่เลือกได้ เหมาะสมกับเครื่องจิ้มอื่นๆ เครื่องจิ้มแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม คือ น้ำพริก น้ำพริกผักสด หลน เครื่องจิ้ม เบ็ดเตล็ด และน้ำจิ้ม

2.5.1.3.1 น้ำพริก หมายถึง อาหารที่มีลักษณะเหลว ค่อนข้างเหลวหรือ ค่อนข้างแห้งก็ได้โดยนำเอาเครื่องปรุงต่างๆ มาตำรวมกันหรือคลุกรวมกัน ปรุงให้ได้รสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด หรือบางตำรับต้องมีรสหวานด้วย หรือบางตำรับก็มีรสเค็มกับเผ็ดเท่านั้น เมื่อรสได้ที่แล้ว ตักใส่ ถ้วยเสิร์ฟพร้อมกับผักสด หรือผักต้มหรือผักดอง หรือผักชุบไข่หรือแป้งทอด ตามความเหมาะสม น้ำพริกบางชนิดต้องมีของแฉ่ำ เช่น น้ำพริกกะปิต้องมีปลาทุบเป็นของแฉ่ำด้วยจึงจะอร่อย

2.5.1.3.2 น้ำพริกผัก หมายถึง น้ำพริกที่มีลักษณะค่อนข้างเหลว จนจึง ลักษณะค่อนข้างแห้ง มีเนื้อสัตว์ดิบเป็นเครื่องปรุงรวมด้วย จึงต้องผัดให้สุกก่อนเสิร์ฟ นิยมใช้เป็น น้ำพริกคลุกข้าว กินกับผักสดหรือผักต้ม หรือผักทอด ตัวอย่างน้ำพริกในกลุ่มนี้ เช่น น้ำพริกกระท้อน ผัด น้ำพริกมะขามเปียกผัด น้ำพริกพริกไทยสด น้ำพริกถั่วดำ เป็นต้น

2.5.1.3.3 หลน หมายถึง เครื่องจิ้มที่มีลักษณะค่อนข้างเหลวได้จากการนำ อาหารที่จะหลน เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ ปลาเค็ม กุ้ง หมูสั้ม ปลาร้า ปูร้า ปูเค็ม เค็มหมากน็ด หนาง ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นอาหารที่ถนอมไว้ มาตำกับกะทิ แต่งกลิ่นด้วยหัวหอมซอย และพริกชี้ฟ้าทั้งเม็ด ปรุงรสให้ เค็ม เปรี้ยว หวานแต่น้อย เสิร์ฟกับผักสด

2.5.1.3.4 เครื่องจิ้มเบ็ดเตล็ด หมายถึง เครื่องจิ้มที่ไม่อาจจัดรวมเข้ากับ 3 กลุ่มแรกได้ เพราะทั้งเครื่องปรุงและวิธีการทำแตกต่างกันไป เช่น น้ำปลาทาน แสร้งว่า ไตปลาปรุง หอยดองปรุง ปูเค็มปรุง น้ำพริกหุง ปลาร้าสับ

2.5.1.3.5 น้ำจิ้ม หมายถึง การนำเครื่องปรุงมาผสมรวมกันให้เกิดรสเปรี้ยว เค็ม หวาน หรือ เปรี้ยว เค็ม เผ็ด หรือเค็มเผ็ด หรือเค็มหวาน อย่างไม่อย่างหนึ่ง ใช้สำหรับเป็นเครื่อง ชูรสให้อาหารอื่นๆ มีร่อยซาดีร่อยยิ่งขึ้น ทำหน้าที่เป็นด้วยประกอบมิได้ทำหน้าที่เป็นกับข้าวหลัก เหมือนเครื่องจิ้ม 4 ชนิดแรก เช่นน้ำจิ้มทอดมัน น้ำจิ้มไข่ต้ม น้ำจิ้มปลาตุ๋นย่าง น้ำจิ้มหอยแครงลวก น้ำจิ้มหมู น้ำจิ้มหมูหัน น้ำจิ้มไก่อ่าง น้ำจิ้มเต้าหู้ทอด เป็นต้น

2.5.1.4 อาหารประเภทผัด

ผัด หมายถึง การทำอาหารต่างๆให้สุก โดยใช้ น้ำมันหรือน้ำกะทิ เป็นสื่อความร้อน โดยใส่อาหารที่จะผัดลงในกระทะที่มีน้ำมัน หรือน้ำกะทิที่ตั้งไฟจนร้อนจัด และพลิกกลับไปมาจนสุกตามต้องการ การผัดแบ่งออกได้เป็น

2.5.1.4.1 ผัดที่ไม่มีรสเผ็ด ได้แก่ ผัดผักสด ผัดผักสดกับเนื้อสด ผัดเนื้อสัตว์ล้วน

2.5.1.4.2 ผัดที่มีรสเผ็ด หมายถึง ผัดที่ใช้เครื่องน้ำพริกแกงบางชนิดเป็นเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส อาหารที่นำมาผัดจะใช้เนื้อสัตว์เป็นหลักและอาจมีพืชผักประกอบมากน้อยตามชนิดของผัดชนิดนั้นๆ

2.5.1.4.3 ผัดเบ็ดเตล็ด คือ ผัดที่ไม่อาจใช้อาหารรวมกลุ่มกับผัดที่อาจกล่าวแล้ว เนื่องจากมีเครื่องปรุงที่ต่างจากผัดทั่วไป เช่น ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดวุ้นเส้น ผัดกระเพาะปลา ผัดหูฉลาม ผัดกระท้อน ผัดลูกสมอ ผัดปลาแห้ง ผัดกะทิ

2.5.1.5 อาหารจาน

อาหารจาน หรือ อาหารเบ็ดเตล็ด อาหารประเภทนี้เป็นอาหารที่ช่วยเสริมให้อาหารอื่นๆ ให้สำหรับมีรสกลมกล่อมดียิ่งขึ้น (ขณะบริโภค) และช่วยให้สำหรับมีลักษณะสัมผัส รูปทรงและสีที่น่าดูขึ้น การที่เรียกว่าอาหารจาน ก็เพราะว่าอาหารประเภทนี้จะป็นอาหารแห้งไม่มีน้ำจึงเหมาะที่จะจัดใส่จานเมื่อเสิร์ฟ หรือที่เรียกว่า อาหารเบ็ดเตล็ด ก็เพราะ ใช้วิธีการหุงต้มต่างๆ กัน อาหารจานแบ่งกลุ่มได้ตามวิธีการหุงต้มดังนี้ คือ งบ เจียน ทอด ต้มและลวก หมกหรือนึ่ง เป็นต้น อาหารจานต่างๆ เหล่านี้ทำหน้าที่เป็นเครื่องเคียงในสำหรับด้วย

2.5.1.6 เครื่องเคียง

เครื่องเคียง หมายถึง อาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่ช่วยเสริมให้อาหารในสำหรับนั้นๆ มีรสชาติอร่อยยิ่งขึ้นขณะที่บริโภค ตัวอย่างเช่น ในสำหรับกับข้าวใช้แกงเผ็ดเป็นหลัก และมีอาหารอื่นๆ คือ แกงจืด ผัด ยำ เครื่องจิ้มเป็นอาหารร่วมสำหรับ อาจเพิ่มอาหารที่มีรสที่ช่วยคลายรสเผ็ดของแกงเผ็ดลงได้ เช่น หมี่กรอบ ก็จะทำให้ผู้บริโภคอาหารสำหรับนั้นได้อย่างมีรสชาติยิ่งขึ้น (รสหวานของหมี่กรอบช่วยลดรสเผ็ดลงได้ขณะเดียวกันลักษณะสัมผัสที่ต่างกันก็ช่วยกระตุ้นไม่ให้รู้สึกเรียบเฉยขณะกำลังกินอาหาร)

ตัวอย่าง อาหารจานหรือเครื่องเคียงในสำหรับ เช่น ลีนวัวอบกระทะ เครื่องในไก่กรอบ เป็ดอบทั้งตัว ล่าเตียง ปลาทอดทรงเครื่อง กะปิตรงเครื่อง หมูสามชั้นต้มปรุงรส หมูทอด เครื่องเทศ ต้มหมูกรอบ แป๊ะชะ ปลาเผา งบปลาอูย มันสอดไส้ ทอดมันกุ้ง หมูซ่า ห่อหมกปลา เนื้อชวา ปลาหมึกสอดไส้ ม้าอ้วน หมี่กรอบ เป็นต้น

อาหารจานหรือเครื่องเคียงช่วยอาหารอื่นๆ ในสำหรับดังนี้

- ช่วยให้สำหรับดูงามขึ้นเพราะจัดตกแต่งรูปทรงสีสันท่างๆ ได้ง่าย
- ช่วยเพิ่มรสในสำหรับให้หลายหลากขึ้น
- ช่วยเพิ่มเนื้อสัมผัส (Texture) ในสำหรับ
- ช่วยลดความเผ็ดร้อนในสำหรับลง (ถ้าเลือกใช้อาหารที่ไม่เผ็ด) หรือช่วยเพิ่มรสเผ็ดในสำหรับ (ถ้าเลือกใช้อาหารที่ออกรสเผ็ด)

2.5.1.7 ของแถม

ของแถม หมายถึง อาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่ทำให้อาหารอีกชนิดหนึ่งมีรสชาติดีขึ้น หรืออร่อยเพิ่มขึ้นเมื่อกินไปพร้อมๆ กัน ตัวอย่างอาหารกับของแถมที่คู่กัน

ตารางที่ 1 อาหารแถมและอาหารที่ทานคู่กับของแถม

อาหารที่ทำหน้าที่แถม	อาหารที่กินกับของแถมแล้วอร่อยขึ้น
ไข่เจียว	แกงส้ม น้ำพริกกะปิ
ปลาทูนึ่งทอด	น้ำพริกกะปิ
ปลาเค็มทอด	แกงเผ็ด แกงคั่ว
ปลาตุ๋น	น้ำปลาหวาน
กุ้งเผา	น้ำปลาหวาน
กุ้งเค็ม	น้ำพริกกะปิ
เนื้อเค็มฝอย	ซุดข้าวมัน ส้มตำ แกงเผ็ดไก่
ถั่วลิสง, ผักดองน้ำส้ม, ไข่เค็ม	แกงมัสมั่น
อากาด	แกงกะหรี่
หัวผักกาดเค็มยำ	แกงซี่เหล็ก

ที่มา : ทศนีย์ (2544)

2.5.2 อาหารจานเดียว (One dish meal)

อาหารจานเดียว หมายถึง อาหารคาวที่ไม่ต้องจัดเสิร์ฟเป็นสำหรับปรุงเสร็จได้ในเวลาสั้นๆ กินได้สะดวกรวดเร็ว ไม่เสียเวลาในการกินมากเหมือนการกินอาหารเป็นสำหรับเพราะอาหารนั้นจัดอยู่ในจานเดียวกันทั้งหมดโดยมีสารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ คนไทยเราใช้อาหารจานเดียวเสิร์ฟกันมานานแล้ว ในรูปของข้าวราดแกง ขนมจีนน้ำยา ข้าวยา ข้าวคลุก ข้าวผัด เป็นต้น แล้วใช้ผลไม้เสิร์ฟเป็นของหวานแทนขนมหวานอื่นๆ

2.5.3 อาหารหวาน

อาหารหวาน หรือ ของหวาน หรือขนม ของไทยนั้นใช้เสิร์ฟหลังจากกินอาหารคาวเสร็จแล้ว หรือเสิร์ฟระหว่างมื้ออาหารเป็นของว่างระหว่างมื้อก็ได้ จากภูมิปัญญาของคนรุ่นปู่ย่าตาทวดขึ้นไป คนไทยนำเอาข้าวมาปรุงแต่งให้เป็นขนมต่างๆ โดยอาจจะใช้ทั้งเมล็ด หรือนำมาโขลกให้เป็นแป้ง

เสียก่อน ผสมกับน้ำตาลซึ่งได้จากพืชที่ออกงามอยู่ในประเทศ เช่น ตาล มะพร้าว อ้อย และจากต่อมาก็พัฒนาตำรับโดยการเติมมะพร้าวลงไปด้วย การใส่มะพร้าวที่หั่นใส่น้ำมันมะพร้าว หรือใส่รูปของกะทิที่คั้นจากมะพร้าวขูด ฉะนั้นขนมของไทยจึงประกอบด้วย ข้าว น้ำตาล และมะพร้าวเป็นหลัก

เพื่อให้ขนมมีรสกลิ่นหอมหวาน และสีสวยจึงมีการอบร่าขนมที่สุกแล้วหรืออบน้ำและแบ่งที่ใช้ทำขนมด้วยกลิ่นหอมของดอกไม้ เช่น มะลิ พิกุล กระจ่างวา ใบเตยหอม เทียนอบ ส่วนสีก็เติมน้ำคั้นจากพืชที่ให้สี เช่น ใบเตยหอม ลูกผักปริง ดอกกรรณิกา ดอกอัญชัน เป็นต้น นอกจากข้าว และมะพร้าวและขนมไทยอาจจะใช้พืชอื่นๆ มาปรุงเป็นขนมได้ เช่น เผือก มัน แห้ว มันแกว เป็นต้น

2.5.3.1 ประเภทของขนมสามารถแบ่งได้หลายวิธีด้วยกัน เช่น

2.5.3.1.1 แบ่งตามรสของขนม

- 1) ประเภทหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด
- 2) ประเภทหวานมัน เช่น สังขยา ข้าวเหนียวแก้ว มะพร้าวแก้ว
- 3) ประเภทมันเค็ม เช่น ข้าวต้มผัดไส้กล้วย ข้าวเหนียวมูนหน้าปลาแห้ง
- 4) ประเภทของน้ำ เช่น กล้วยบวชชี ขนมบัวลอย ช่าหริ่ม
- 5) ประเภทผลไม้ เช่น ผลไม้สดตามฤดูกาล

2.5.3.2 แบ่งตามวิธีการทำ

- 1) ขนมกวน เช่น ขนมอาลัว กะละแม ลูกชุบ
- 2) ขนมฉาบ เช่น กล้วยฉาบ เผือกฉาบ มันฉาบ
- 3) ขนมแช่อิ่ม เช่น สับปะรดแช่อิ่ม มะม่วงแช่อิ่ม
- 4) ขนมเชื่อม เช่น กล้วยน้ำว้าเชื่อม รากบัวเชื่อม มันเชื่อม
- 5) ขนมต้ม เช่น ขนมต้มขาว ขนมต้มแดง ขนมถั่วแปบ
- 6) ขนมทอด เช่น ขนมฝักบัว ขนมสามเกลอ ขนมไข่หงส์
- 7) ขนมนึ่ง เช่น ขนมถั่วฝักยาว ขนมขอม่วง ขนมชั้น
- 8) ขนมปิ้ง เช่น ขนมทองม้วน ขนมครก ขนมจาก
- 9) ขนมผิง ขนมอบ เช่น ขนมดอกคำควน ขนมผิง ขนมดินสอพอง
- 10) ขนมลอยแก้ว เช่น กระท้อนลอยแก้ว ลางสาดลอยแก้ว ส้มลอยแก้ว
- 11) ขนมแกงบวช เช่น กล้วยบวชชี มันแกงบวด

2.5.4 อาหารว่าง

เป็นอาหารระหว่างมื้อ ซึ่งคนไทยภาคกลางทำรับประทานนั้นแบ่งได้เป็น ของนึ่ง ของต้ม ของทอด ของปิ้ง ของคลุก และเบ็ดเตล็ด โดยเป็นทั้งอาหารคาว และอาหารหวาน เช่น สาकुไส้หมู ปั่น

ขลิบนี้้ง-ทอด ข้าวเกรียบปากหม้อ ข้าวแช่ ข้าวเม่าทอด เป็นต้น และยังประกอบด้วย ผลไม้สดตามฤดูกาล หรือผลไม้ลอยแก้ว ซึ่งเป็นที่นิยมในฤดูที่มีอากาศร้อน (จุลทัศน์, 2539)

อาหารถนอมและแปรรูป เป็นการเก็บรักษาอาหารไว้ได้นานโดยไม่เกิดการเสื่อมเสีย ซึ่งเกิดจากพัฒนาในระดับครัวเรือนไปสู่ระดับอุตสาหกรรม ที่มีการแปรรูปด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่ การถนอมอาหารและการแปรรูปโดยการใช้เกลือ โดยการทำแห้ง โดยการทอด โดยการใช้น้ำตาล โดยการใช้ความร้อน และโดยการใช้หลายกรรมวิธีรวมกัน

2.6 แหล่งวัตถุดิบ

วัตถุดิบอาหาร หมายถึง วัตถุดิบอาหารที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ หรือมีการปลูกในท้องถิ่นนั้นๆ แต่เป็นวัตถุดิบที่เกิดขึ้นเองจากแหล่งธรรมชาติ หรือป่า และได้มีการเก็บเกี่ยววัตถุดิบเพื่อบริโภค

จากความอุดมสมบูรณ์ของภาคกลางที่เต็มไปด้วยอาหารการกิน ทำให้ชาวบ้านสามารถหาอาหารต่างๆ ได้ด้วยวิธีการทางตรง เช่น การหาอาหารจากธรรมชาติ คือได้ของจากป่า หรือหลักการเพาะปลูกเลี้ยงสัตว์ หรือด้วยวิธีการทางอ้อม เช่น การซื้อหาวัตถุดิบจากตลาด (พิทยา, 2530) วัตถุดิบอย่างมีตลอดปีและอาจซื้อได้ตามแหล่งอาหารต่างๆ แต่บางอย่างมีตามฤดูกาลเท่านั้น อาจมีการถนอมหรือแปรรูปเพื่อให้มีการกินในฤดูที่ไม่มี

2.6.1 ผักพื้นบ้าน

ในอดีตชาวบ้านอาศัยการบริโภคผักพื้นบ้านในท้องถิ่น ได้เรียนรู้การใช้ประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้าน และถ่ายทอดประสบการณ์ไปสู่ลูกหลาน แสงโสม (2542) ได้ให้ความหมายของผักพื้นบ้านคือ พรรณพืชผักพื้นบ้าน หรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภค วัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นในแหล่งธรรมชาติอันได้แก่ ป่าเขา หนองบึง แม่น้ำ ลำธาร หรือจากสวน ไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้าน เพื่อสะดวกในการเก็บมาบริโภค และเป็นอาหารพื้นบ้าน เมื่อนำผักเหล่านี้มาประกอบอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีของแต่ละท้องถิ่น

ชาวบ้านตามท้องถิ่นต่างๆ นิยมนำผักมารับประทานกับน้ำพริก โดยรู้จักส่วนต่างๆ ของพืชมาใช้ในการประกอบอาหารทั้งใบ ดอก เปลือก ผล เมล็ด ลำต้น เช่น ตำลึง มะรุม ยอดสะเดา ดอกโสน อย่างผักข้าว ซึ่งกินได้ทั้งดอกใบอ่อน และผลอ่อน นำมาใส่แกงเลียงหรือลวกจิ้มน้ำพริก (เพ็ญนภา, 2542) ซึ่งสามารถนำมาบริโภคเป็นผักสุกและผักดิบ โดยการต้ม การลวก การหลาม หรือการหมัก การชุบแป้งทอด ฯลฯ ที่หาได้ในท้องถิ่นนอกจากนี้ผักบางชนิดยังนำมาดองเป็นผักดิบรับประทานกับน้ำพริก (ปหาณี, 2542) จากการสำรวจผักพื้นบ้าน (จารุวรรณ, 2525) พบว่าภาคกลางมีผักพื้นบ้านทั้งหมด 127 ชนิด อาจแบ่งที่นิยมบริโภคออกเป็น 3 ชนิด คือ ผักในน้ำ เช่น สายบัว ไหลบัว ผักกะเฉด ผักบุ้งไทย ผักตบเต่า แพงพวยน้ำ ฯลฯ ผักที่ปลูกบนดิน เช่น ชะอม ฟักทองบวบ ใบยอ ดอกแค มะเขือต่างๆ หน่อไม้ ฯลฯ และผักที่ใช้ปรุงแต่งกลิ่น เช่น ใบโหระพา ใบกระเพรา ใบแมงลัก ใบมะกรูด ผักชี ต้นหอม เป็นต้น

กัลยา (2538) อาหารจากผักพื้นบ้านเขตภาคกลางตอนใต้ พบว่าผักพื้นบ้านในเขตภาคกลางตอนใต้ที่มีประชาชนนำมาบริโภคมี 77 ชนิด ขึ้นในเขตน้ำจืด 73 ชนิด ขึ้นอยู่ในเขตน้ำเค็มและน้ำกร่อย 4 ชนิด

2.6.2 เนื้อสัตว์

มีทั้งสัตว์บก สัตว์น้ำ สัตว์น้ำทะเล และสัตว์ป่า ซึ่ง ทศนีย์ (2524) กล่าวว่าภาคกลางเป็นภาคที่มีกุ้ง หอย ปู ปลาจำนวนมากกว่าภาคอื่นๆ อาหารประเภทเนื้อสัตว์อาจแบ่งได้ดังนี้

2.6.2.1 กุ้งหลวงหรือกุ้งก้ามกรามจากแม่น้ำลำคลอง

ในสมัยก่อนมีกุ้งมากจน เหลือรับประทานต้องทำ เป็นกุ้งแห้ง อาหารคนภาคกลางจึงใช้กุ้งเป็นหลัก เช่น กุ้งเผาเสเดกับน้ำปลาหวาน กว๊านเตี้ยผัดไทยตำรับเดิมใช้กุ้งหลวง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีกุ้งเค็ม ต้มยำกุ้ง กุ้งหลน เป็นต้น ส่วนในอาหารหวานมีการใช้กุ้ง เป็นส่วนประกอบในอาหารหวาน เช่น ข้าวเหนียวหน้ากุ้ง เป็นต้น แต่ปัจจุบันหากุ้งหลวงได้น้อยมาก (ทศนีย์, 2524)

2.6.2.2 หอยชนิดต่างๆ

หอบกาบ หอยโข่ง หอยขม เป็นต้น หอยขมนิยมนำมาทำแกงคั่วหอยขม ซึ่งนิยมกันมาจนถึงปัจจุบัน (ทศนีย์, 2524) ส่วนหอยโข่งนำมาเผาไฟกิน (อนุমানราชธน, 2532)

2.6.2.3 ปูนา

เนื้อของปูนามีมันไม่มาก เหมือนปูแสมและปูทะเล นำมาทำแกงต้มกะทิ หรือเคล้ากับเกลือ ทั้งเป็นๆ อย่างดองปูแสมให้ปูสลักน้ำตาย แล้วนำมาโขลกปนกับข้าวคั่ว คั้นเอาน้ำขึ้นๆ มาทำเครื่องจิ้ม ทำปูหลน (อนุমানราชธน, 2532) คนในเมืองไม่นิยมมากนัก แต่ชาวภาคกลางนอกเมืองหลวง ใช้เป็นอาหารประจำวันคือ ใช้โขลกกับเครื่องแกงเลียง แกงใส่ใบมะขามอ่อนหรือผักอื่นๆ ตามแต่จะหาได้ ถ้าไม่ใช้ปูอาจใช้ปลาต้มหรือย่างแทนแกงเลียงที่อร่อยต้องถึงพริกไทยหรือบางที่ชอบรสเผ็ดอาจเพิ่มเติมพริกขี้หนูโขลกลงไปด้วย บางแห่งปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า (ทศนีย์, 2524) นอกจากนี้อาจใช้ทำเป็นปูเค็ม ปูยำ หรือ ปูหลน ฯลฯ (เบญจา, 2530)

2.6.2.4 ปลา

ปลา เป็นอาหารที่มีมากอีกชนิดหนึ่ง มีทั้งปลาน้ำจืดและปลาน้ำเค็ม (เบญจา, 2530) ทศนีย์ (2524) ได้กล่าวถึงคนไทยสมัยก่อนจนถึงปัจจุบันนิยมใช้ปลาและผัก เป็นส่วนประกอบกับข้าวมากกว่าเนื้อสัตว์อื่น ซึ่งสอดคล้องกับ ชนินทร (2530) ที่กล่าวว่าคนไทยเรามีความผูกพันกับปลา มีวัฒนธรรมในการกินปลา เป็นเวลานาน ถ้าไปตามชนบทเมื่อไปถึงเรือนชานผู้เป็นเจ้าของบ้านมักจะถามเราว่า “กินข้าวกินปลามารึยัง” หมายความว่า ในบ้านเขาจะต้องมีอาหารที่ทำจากปลา เช่น ปลาร้า ปลาเค็ม ปลาหมัก ฯลฯ ปลาจึงเป็นอาหารที่หาได้ง่ายตามแม่น้ำลำคลอง ปลาที่นิยมบริโภคมีทั้ง ปลาดุก ปลาช่อน ปลาสวาย ปลากด ปลากray ปลาหมอ ปลาสลิค ปลาสลัด ปลาเสือ ปลาเนื้ออ่อน ฯลฯ เมื่อเป็นปลาสดมีรสชาติและลักษณะเนื้อต่างกัน อาหารที่ทำจากปลาจึงมีได้หลายรูปแบบ เช่น แกงส้ม

กับผักต่างๆ ใช้ปลาได้เกือบทุกชนิดที่ชอบ มีทอดมันปลาหรือที่คนนอกเมืองหลวงเรียกว่า ปลาเห็ด ใช้ได้ทั้งปลาเล็กปลาน้อย และปลาทุกชนิดที่หาได้ แต่ถ้าใช้ปลากรายเมื่อโพลกแล้วเนื้อจะเหนียวกว่า ปลาชนิดอื่น นอกจากนี้ยังมีปลาเผา ในสมัยก่อนใช้ดินเหนียวพอกตัวปลาแล้วนำไปเผาในเตาไฟ (เตาฟืน) ที่มีถ่านแดงๆ คุอยู่ เมื่อสุกแกะเอาดินและเกล็ดออกเหลือแต่เนื้อปลาสีขาวมารับประทาน นอกจากนี้ยังมีฉู่ฉี่ปลา นิยมรับประทานในเมืองหลวงมากกว่าชนบท เพราะต้องใช้กะทิและมีรสหวานเล็กน้อย ห่อหมก แกงอ่อม แกงคั่ว ต้มเปรอะ ต้มยำ ต้มสายบัว น้ำพริกผักจิ้ม-ปลาเผา เป็นอาหารที่นิยมรับประทานโดยทั่วไป ซึ่ง อนุমানราชธน (2532) ได้กล่าวถึงในช่วงหน้าหนาว ชาวนาจะไปไถนาแต่เช้า พอถึงประมาณ 10.00 น.เศษก็จะหยุดพักกินข้าว จะเรียนกินข้าวเช้า หรือเรียกอย่างโบราณว่า กินข้าวเพราะงาย หรือกินงายก็ได้ มีโอกาสวันไม่ได้กินจะไปกินอีกที่ที่มีมื่อเย็น ข้าวปลานั้นเป็นหน้าที่ของคนอยู่ทางบ้านจัดหาและนำไปส่งที่นา บางที่มีโอกาสจับลูกปลาสดๆ มากินแกล้มกับน้ำพริกด้วย ในช่วงหน้าหนาวต้นข้าวที่กำลังออกรวงบางต้นทนน้ำหนักรวงไม่ไหวก็จะล้มลงไปแช่อยู่กับน้ำปลาที่อยู่ในนา เช่นปลาหมอ ปลาตะเพียน เป็นต้น ก็จะมากัดกินรวงข้าวที่อยู่ในน้ำ คนชอบไปจับมากินเพราะเนื้อปลามีมันมากจนมีคำพูดว่า “ข้าวใหม่ปลามัน” คงจะเป็นเพราะปลาพวกนี้ กินรวงข้าวที่แช่น้ำจนอิมอยู่ตลอดเวลาจนอ้วน นอกจากนี้ยังมีปลากระดี ปลาชิว เป็นต้น ถ้าจับปลาได้ก็จะเอาโคลนพอกตัวปลาตัวหมกไฟ เเผาจนสุกแล้วลอกเอาดินออก เกล็ดจะแห้งลอกติดดินไป เหลือแต่เนื้อปลาสีขาวมารับประทาน ถ้าเป็นปลาเล็กปลาน้อยก็ใช้ใบไม้ เช่น ใบกระทือป่า ห่อปลาหมกไฟ หรือถ้าปลามีก้างมากก็สับให้ละเอียดก่อนเรียกว่า งบปลา ถ้าในบางฤดูกาลมีปลามากจนต้องนำมาทำเป็นอาหารแปรรูป เช่น ปลาแห้ง (ปลาช่อนเค็ม) ปลาสดแห้ง ปลาหย่าง ปลาร้า ปลากรอบ ปลาต้ม ปลาเจ้า (ทักษิณีย์, 2524) ซึ่ง บุหลัน (2530) ได้กล่าวถึงอาหารหมักที่ได้รับความนิยมของท้องถิ่นภาคกลางว่ามี ปลาร้าที่มีคุณภาพดี ส่งขายต่างประเทศ โดยเฉพาะประเทศตะวันออกกลาง น้ำปลามีปริมาณการผลิตมากในจังหวัดราชบุรี กะปิผลิตมากที่สุดที่จังหวัดสมุทรสงคราม ฉะเชิงเทรา และสมุทรปราการ ซึ่งสอดคล้องกับ คึกฤทธิ์ (ม.ป.ป.) ที่กล่าวถึงอำเภอชั้นนอกของจังหวัดสุพรรณบุรีและตามอำเภอของจังหวัดพระนครศรีอยุธยาใกล้กับสุพรรณบุรี เป็นจังหวัดในเขตภาคกลางไว้ว่ายังใช้ปลาร้าทำกับข้าวอยู่ ปลาร้ามีประโยชน์มากในทางโภชนาการ เพราะมีโปรตีนสูงเป็นประโยชน์ต่อผู้ยากไร้หาแหล่งโปรตีนจากที่อื่นไม่ได้ นอกจากนี้ยังมีวิตามินเค ซึ่งได้จากปลาเน่าหรือเริ่มจะเน่า วิธีกินปลาร้ามี หลนป่น น้ำพริก ปลาร้าสับทรงเครื่อง และเป็นส่วนประกอบอีกหลายชนิด

นอกจากปลาน้ำจืดแล้ว ภาคกลางตอนใต้ติดกับอ่าวไทยมีอาหารทะเลบริโภคนานหลายชนิด แต่จะได้กินเฉพาะชาวเมืองหรือคนที่อยู่ใกล้เส้นทางที่สินค้าผ่านเท่านั้น คนที่อยู่ในเขตชนบทที่ห่างไกลคงจะหากินยาก ซึ่ง สมบัติ (2526) ได้กล่าวถึงจดหมายเหตุเก่าเล่าถึงภูมิสภาพสมัยกรุงศรีอยุธยาไว้ตอนหนึ่งว่า “ชาวบ้านยี่สาร บ้านแหลม เมืองเพชรบุรี และบ้านบางตะบูน และบ้านบางทะเล” บรรทุกกะปิ น้ำปลา ปูเค็ม ปลาภูเขา ปลากระพง ปลาทุ ปลากระเบนย่าง มาจอดเรือขายแถวท้ายวัดพนัญเชิง

เมื่อกล่าวถึงปลาหู อาหารของคนภาคกลางที่นิยมมากชนิดหนึ่งคือ ปลาหูนี้ รับประทานคู่กับน้ำพริก กะปิ จนเรียกว่า น้ำพริกปลาหู นอกจากนี้ยังมีปลาทะเล หอย ปู กุ้งทะเล นำมาทำกุ้งเค็ม กุ้งแห้ง (ทัศนีย์, 2524)

เนื้อสัตว์อื่นๆ ที่ชาวบ้านนำมากินเป็นอาหารได้แก่ แมงดานา ซึ่งมีอยู่ตามบึงหนอง และทุ่ง ป่าหญ้า เมื่อมีพายุฝนก็อาจจะพัดเข้ามาในนาบ้าง คนชอบนำแมงดานามากิน โดยนำมาฉีกโคลกกับ น้ำพริกหรือดองกับน้ำปลา แมงดามีกลิ่นหอมมารับประทาน นกกระจาบทีลงมากินข้าวในนาจับมาต้ม จนตัวเหลือง ผูกมัดเป็นพวงๆ ละ 3-4 ตัว นำมาขายในตลาด หนูพุกที่ขุดรูอาศัยอยู่อาศัยอยู่ในนา หนู จำพวกนี้นำมาอย่างแบบอย่างหมู

2.6.3 เครื่องปรุงรส

รสชาติอาหารพื้นบ้านแต่ละอย่างนั้นมิมีรสชาติเฉพาะตัว โดยทั่วไปมีสามรส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน บางชนิดมีเผ็ด การใช้เครื่องปรุงรสต่างๆ จะแตกต่างกันไปตามชนิดของอาหาร รสเค็มได้จากเกลือ น้ำปลา นอกจากนี้รสเค็มยังได้จากการหมัก หรือดอง เช่นกะปิ ปลาร้า เต้าเจี้ยว ฯลฯ (วราภรณ์, 2542) รสหวานจากน้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลโตนด น้ำตาลงบ น้ำตาลแดง รสเปรี้ยวจากน้ำส้มสายชู น้ำมะนาว น้ำมะกรูด น้ำมะขามเปียก (สุวัฒนา, 2546) และยังมีรสชาติจากเนื้อของผลไม้และใบ ที่ให้รสเปรี้ยว เช่น สับปะรด ตะลิงปลิง มะม่วงสับ มะดันซอย ใบมะขามอ่อน ใบส้มป่อย เป็นต้น (วราภรณ์, 2542) รสเผ็ดได้จากพริกขี้หนู พริกขี้ฟ้าสด พริกไทย ขิง และข่า (สุวัฒนา, 2546)

2.6.4 กระบวนการผลิต

การผลิตอาหารพื้นบ้านนั้นจะมีกรรมวิธีการประกอบอาหารคาว หวานที่หลากหลาย ซึ่งแต่ละวิธีของการปรุงจะได้รสชาติและลักษณะที่แตกต่างกันออกไปตามการผลิตนั้น ได้แก่

ตำ เป็นวิธีพื้นฐานในการปรุงอาหาร โดยการตำหรือการโคลกให้ละเอียด (นิตยา, 2542) บางอย่างอาจตำเพื่อนำไปประกอบอาหาร และบางอย่างตำเป็นอาหาร เช่น ปลาป่น กุ้งป่น น้ำพริก สด น้ำพริกแห้ง น้ำพริกเผา (วันดี, 2537)

ยำ การนำผักต่างๆ เนื้อสัตว์ และเครื่องปรุงมาเคล้ากัน ราชชาติยำจะมี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน (สุวัฒนา, 2546) โดยใช้เครื่องตำพริกเป็นเครื่องปรุง ใส่ผักดับคาวอย่างใบยี่หระ ตะไคร้ ผักชี หากเป็นเนื้อสุก เรียกว่า ยำเนื้อ ยำปลาตุกฟู หรือใส่พืชผักเป็น ยำตะไคร้ ยำหัวปลี ยำถั่วพู อาจปรุง แต่งเพิ่มเติมด้วยกะทิ บ้างใช้น้ำพริกเผา หรือน้ำพริกผักปรุง เรียกว่า ปลา (นิตยา, 2542)

ต้ม เป็นวิธีการปรุงอาหารให้สุกโดยปรุงในน้ำเดือด แตกต่างจากแกงที่ไม่ได้ใส่น้ำแกง เช่น ต้ม จืดเส้นแกงร้อน ต้มจืดตำลึง รสจืด เช่น ต้มยำ ต้มโคล้ง ต้มโพธิ์ ที่มีรสเปรี้ยว เผ็ดดับกลิ่นคาวปลา หรือเนื้อสัตว์อื่นๆ เช่น ต้มยำปลาหู ต้มโคล้งปลากรอบ บ้างใส่กะทิเพิ่มความเข้มข้น เป็นต้น ต้มกะทิ สายบัว ต้มข่าไก่ ฯลฯ (นิตยา, 2542) นอกจากนี้การต้มยังใช้กับการต้มขนมให้สุก เช่น ขนมต้ม ขนม ถั่วแปบ (สุทธาสินี, 2545)

ลวก วิธีคล้ายกับต้ม แต่ทำให้อาหารครึ่งสุกครึ่งดิบ โดยจะต้องต้มน้ำให้เดือดก่อน แล้วจึงใส่อาหารลงไปพอสุกริบตักขึ้นมา มักใช้กับเนื้อสัตว์ที่นำมายำ เช่น กุ้ง ปลาหมึก หรือผักที่ใช้รับประทานกับน้ำพริก เป็นการลวกเพื่อให้ผักนิ่มขึ้น หรือลดความขม (กรรณิการ์ และนันทา, 2542)

แกง เป็นอาหารที่แตกแขนงมาจากน้ำพริก คือ น้ำพริกที่ปรุงให้มีน้ำมาก พริกตำสำหรับปรุงแกง เรียกว่า พริกแกง นิยมปรุง 2 ชนิด คือ แกงไม่ใส่กะทิ เช่น แกงส้มซึ่งผสมเนื้อปลาและกะปิในเครื่องแกงปรุงกับผักหลายชนิดตามฤดูกาล มีรสเปรี้ยวจากมะขาม แกงเลี้ยงโซลกกะปิ หอม กุ้งแห้ง พริกไทยเป็นพริกแกง ปรุงกับผักตามฤดูกาล อีกอย่างหนึ่งคือแกงกะทิ เช่นแกงเขียวหวาน แกงหน่อไม้ไก่ ฯลฯ หากเคี้ยวจนน้ำงวดพอขลุกขลิกเรียกว่า พะแนง หากแกงกับเนื้อปลา กุ้ง เรียกว่า ฉู่ฉี่ แกงกับหอย เรียกว่า แกงคั่ว เช่น แกงคั่วหอยขม (นิตยา, 2542)

หลน เป็นการทำอาหารให้สุกด้วยการใช้กะทิซึ้งๆ มี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน ลักษณะน้ำน้อย ช้น รับประทานกับผักสด เนื่องจากเป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่น หลนเต้าเจี้ยว หลนปลา ร้า หลนเต้าหู้

ปิ้ง เป็นการวางอาหารไว้เหนือไฟไม่แรง จนผิวของอาหารสุกเกรียม หรือกรอบ (อบเชย และชนิษฐา, 2544) ซึ่งของที่ปิ้งจะสุ่ง่าย เช่น กลัวยปิ้ง ข้าวเหนียวปิ้ง (กรรณิการ์ และนันทา, 2542)

ย่าง จะคล้ายกับการปิ้ง มักใช้เนื้อสัตว์โดยวางอาหารไว้เหนือไฟอ่อนๆ สุกจากข้างนอกจนถึงข้างใน หรือแห้งกรอบ ซึ่งจะต้องใช้เวลานานในการย่าง เช่น ปลาย่าง ไก่ย่าง เนื้อย่าง (สุวัฒนา, 2546)

เผา วางของที่เผาลงบนไฟแรงเพื่อให้ภายนอกไหม้ แต่ภายในสุกนิ่ม หรือมีกลิ่นหอม รสอร่อย เช่น พริกเผา หอม กระเทียม กุ้ง (อบเชย และชนิษฐา, 2544)

หลาม เป็นการทำอาหารบรรจุในกระบอกไม้ไผ่ โดยใช้ไม้ไผ่สดตัดยังมีข้อมีกาบมะพร้าวใบตองห่ออุดปากกระบอกเผา เช่น ข้าวหลาม หลามผัก (อบเชย และชนิษฐา, 2544)

นึ่ง เป็นการทำอาหารให้สุกโดยใช้ไอน้ำ โดยนำน้ำใส่ในรังถึงตั้งไฟให้เดือด ปิดฝาไม่ให้ไอน้ำออก เช่น การนึ่งข้าวเหนียว ห่อหมก ขนมกลัวย ขนมตาล

ทอด เป็นการทำอาหารให้สุกหรือกรอบด้วยน้ำมัน ซึ่งในการทอดจะต้องใช้น้ำมันร้อนจัดก่อนใส่อาหารลงไป เช่น การทอดปลา กุ้งทอด ข้าวเม่า (กรรณิการ์ และนันทา, 2542)

ผัด เป็นการทำสุกโดยใช้น้ำมันเล็กน้อย หรือกะทิเป็นส่วนประกอบ เมื่ออาหารสุกจะมีน้ำขลุกขลิกเป็นมัน เช่น ผัดผัก ผัดเผ็ด (วไลภรณ์, 2540)

เจียว คล้ายกับการทอด ของที่เจียวจะต้องขยละเอียด หรือเป็นฝอย ซึ่งทำให้สุกหรือกรอบด้วยน้ำมัน คนให้เหลืองทั่วกัน (อบเชย และชนิษฐา, 2544) (กรรณิการ์ และนันทา, 2542) เช่น การเจียวหอม เจียวกระเทียม

กวน เกิดจากอาหารที่ต้องกวนผสมน้ำ นำไปกวนจนเป็นเนื้อเดียวกันจนข้นและเหนียว ส่วนมากจะใช้กับการกวนขนมหวาน เช่น กาละเม่ ถั่วกวน เปียกปูน (อบเชย และขมิ้นชัน, 2544)

2.6.5 การผลิตเชิงพาณิชย์

ชาวบ้านในท้องถิ่นต่างๆ ได้นำความคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านมาส่งเสริมในการประกอบอาชีพอีกทางหนึ่ง เพื่อช่วยให้ชาวบ้านมีงานทำและมีรายได้ ซึ่งในแต่ละท้องถิ่นนั้นก็มีการผลิตอาหารพื้นบ้านออกมาจำหน่ายในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป เช่น

ขนมจีน ซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านที่แปรรูปจากข้าว สะท้อนถึงมิติภูมิปัญญาของชาวบ้านในชุมชนท้องถิ่นและเป็นผลิตภัณฑ์ที่เป็นเอกลักษณ์ในสังคมไทย มีทั้งขนมจีนแป้งหมัก และขนมจีนแป้งสด นิยมนำมารับประทานกับน้ำยากะทิ ราดน้ำพริก แกงเขียวหวาน หรือแกงเผ็ด (ลาวัญญ์, 2546)

ปลาร้า เป็นอาหารที่รับประทานกันทั่วไป และแปรรูปผลิตภัณฑ์ใส่ภาชนะที่สะดวกเพื่อจำหน่าย นิยมใช้ปลากระดี่ ปลาช่อน ฯลฯ หมักเกลือ คลุกกับข้าวคั่ว อัดใส่โหล หรือ ไห ปิดฝาแล้วหมักทิ้งไว้ ประมาณ 6 เดือน จึงนำมาประกอบอาหาร เช่น ปลาร้าสับ ปลาร้าทรงเครื่อง หรือใช้ปรุงอาหารบางอย่างเช่น แกงส้ม น้ำยำ ฯลฯ

ปลาต้มผัก มีลักษณะคล้ายแหนมแต่ใช้เนื้อปลาบดละเอียดหมักด้วยเกลือ ข้าวสุก แป้ง พริกชี้หู น้ำกระเทียมดอง และกระเทียมสด บรรจุถุงหรือห่อด้วยใบตอง

การแปรรูปผักพื้นบ้าน เช่น หน่อไม้ โดยนำหน่อไม้มาดอง หน่อไม้อัดบีบ ทำหน่อไม้เปรี้ยว หรือการทำข้าวเกรียบผัก เป็นต้น

การแปรรูปอาหารทะเล เช่น ปลาเค็ม ปลาแดดเดียว กุ้งแห้ง หมึกแห้ง หอยดอง กะปิ น้ำปลา เป็นต้น

2.6.6 การถ่ายทอดภูมิปัญญา

ความรู้ว่าจะไรกินเป็นอาหารได้หรือไม่นั้น มีน้อยคนที่ค้นพบจากประสบการณ์ของตัวเองส่วนใหญ่ได้เรียนรู้จากผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน ซึ่งรับช่วงถ่ายทอดกันมาโดยลำดับในสังคมของตน พ่อแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยอาหารที่ตนเคยชิมมาเท่าก็ว่าได้ถ่ายทอดความรู้เรื่องอาหารให้แก่ลูกโดยอัตโนมัติ แต่ความรู้ของลูกมิได้จำกัดอยู่เท่าที่รับได้จากพ่อแม่เท่านั้น เพื่อนฝูง เพื่อนบ้าน และชุมชนที่เด็กจะรู้จักเพิ่มเติมต่อไปจะช่วยให้ความรู้เรื่องอาหารอยู่ตลอดเวลา (พิทยา, 2530)

นอกจากนี้จากการศึกษาของ ศกุนตลา (2543) ยังพบว่ากระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นมีวิธีการเรียนรู้ คือ เรียนรู้ด้วยตนเอง เรียนรู้จากบุคคลในครอบครัว เรียนรู้จากบุคคลนอกครอบครัว โดยการอ่าน การสังเกต การพูดคุย การทดลอง การปฏิบัติจริง และใช้วิธีการถ่ายทอดความรู้โดยการพูดคุย การสาธิต การปฏิบัติจริง

ดังนั้นภูมิปัญญามีกระบวนการที่เกิดจากการสืบทอดถ่ายทอดองค์ความรู้ที่มีอยู่เดิมในชุมชนท้องถิ่นต่างๆ แล้วพัฒนาเลือกสรรปรับปรุงองค์ความรู้เหล่านั้นจนเกิดทักษะ และความชำนาญที่

สามารถแก้ไขปัญหาและพัฒนาชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย แล้วเกิดภูมิปัญญาที่เหมาะสมและ สืบทอดพัฒนาต่อไปอย่างไม่สิ้นสุดอย่าง อย่างเช่นการศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน กรณีศึกษาอาหาร พื้นบ้านไทยภาคกลาง บ้านคลองน้ำใส จังหวัดจันทบุรี และบ้านท่าควาย จังหวัดอ่างทอง ของ พาณิ พันธุ์ และคณะ (2544) พบว่า ชาวบ้านซึ่งเป็นคนรุ่นเก่าสามารถทำอาหาร และรู้จักอาหารพื้นบ้าน ต่างๆ ของหมู่บ้านคลองน้ำใสมากกว่าคนรุ่นใหม่ อาหารพื้นบ้านขาดการสืบทอดสู่เยาวชน เพราะบิดา มารดาสนใจสนับสนุนเรื่องการศึกษาให้กับบุตรมากกว่าเรื่องอื่น แต่เยาวชนของหมู่บ้านยังมีความรู้สึก ตระหนัก และอยากที่จะสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านในเรื่องอาหารพื้นบ้านอยู่ ส่วนอาหารพื้นบ้านของ บ้านท่าควายอาจเหลือน้อยชนิดลงกว่าที่บ้านคลองน้ำใส ทั้งนี้เพราะวิถีชีวิตของชาวบ้านเปลี่ยนแปลง ไปมาก จากอดีตเป็นสังคมเกษตร ปัจจุบันเป็นสังคมเมือง และเป็นเขตอุตสาหกรรม สภาพชาวบ้านที่ เก็บผักหาปลาทำอาหารหมดไป

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ภัทรทิรา (2551) ได้ศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน ภาคกลางด้าน ตะวันตก พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกที่พบมี 485 ชนิด เป็นอาหารคาว 282 ชนิด ได้แก่ แกง ต้ม เครื่องจิ้ม ยำ ลาบ ปลา เบ็ดเตล็ด ผัด และอาหารจานเดียว อาหารหวาน 95 ชนิด ได้แก่ นึ่ง ต้ม กวน ทอด และอบ ปิ้ง ย่าง จี๋ อาหารถนอมและแปรรูป 98 ชนิด ได้แก่ อาหารถนอมที่ ใช้เกลือ โดยการทำให้แห้ง โดยการทอด โดยการใช้น้ำตาล และโดยการใช้วิธีอื่นๆ อาหารว่าง 10 ชนิด ได้แก่ นึ่งและเบ็ดเตล็ด ส่วนในด้านการศึกษาศักยภาพของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้าน ตะวันตก พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคตะวันตกทุกประเภทมีศักยภาพด้านวัตถุดิบที่ระดับสูง ด้าน กระบวนการผลิต พบว่า อาหารคาว อาหารถนอมและแปรรูปมีศักยภาพระดับสูง อาหารหวานมี ศักยภาพที่ระดับปานกลาง และศักยภาพการถ่ายทอดภูมิปัญญา พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคตะวันตก ทุกประเภทมีศักยภาพที่ระดับสูง

ภัทราวดี (2549) ได้ศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่างที่พบมี 478 ชนิด สามารถเป็น 4 ประเภท คือ ประเภท อาหารคาว 277 ชนิด ได้แก่ แกง ต้ม เครื่องจิ้ม ยำ ปลา เบ็ดเตล็ด ผัด และอาหารจานเดียว ประเภท หวาน 102 ชนิด ได้แก่ นึ่ง ต้ม กวน ทอด และอบ ปิ้ง ย่าง จี๋ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป 87 ชนิด ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้เกลือ ถนอมและแปรรูปโดยการทำให้แห้ง ถนอมและ แปรรูปโดยการทอด ถนอมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาล และอาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้ หลายกรรมวิธีร่วมกัน และประเภทอาหารว่าง 12 ชนิด ได้แก่ นึ่ง และเบ็ดเตล็ด ส่วนอาหารว่าง ประเภทต้ม ทอด ปิ้ง และคลุกไม่พบงานวิจัยในครั้งนี้

เมื่อศึกษาศักยภาพของอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง พบว่า ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง และอาหารถนอมและการแปรรูป มีระดับสูง (ร้อยละ 100) ศักยภาพด้านกระบวนการผลิต พบว่า อาหารคาวมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับสูง (ร้อยละ 81.9) อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 74.6) ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับปานกลาง (ร้อยละ 64.0) รองลงมา อาหารว่าง (ร้อยละ 91.7) และอาหารหวาน (ร้อยละ 18.6) ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า อาหารคาวมีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับปานกลาง (ร้อยละ 26.1) ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาไทยที่ระดับปานกลาง (ร้อยละ 40.7)



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

3.1.1 แบบสัมภาษณ์ปลายเปิด และชนิดปลายปิด โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหมามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

ตอนที่ 2 ศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหมามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

- 2.1 แหล่งวัตถุดิบ
- 2.2 กระบวนการผลิต
- 2.3 การผลิตในเชิงพาณิชย์
- 2.4 การถ่ายทอดภูมิปัญญา

ตอนที่ 3 ข้อมูลองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรกหมามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

3.1.2 เครื่องบันทึกเสียง

3.1.3 กล้องถ่ายภาพ

3.2 วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารวบรวมข้อมูลด้านประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหมามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม และด้านทรัพยากรที่ใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร เพื่อศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหมามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ในด้านแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ และเพื่อรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรกหมามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ซึ่งผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

3.2.1 ประชากร

ประชากรที่ทำการศึกษาคือ ประชากรที่อยู่ในตำบลชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภอัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม มี 6 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 คลองขุดเล็ก หมู่ที่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ที่ 3 บ้านรั้ว หมู่ที่ 4 แพรกกหนามแดง หมู่ที่ 5 คลองสมบุรณ์ และหมู่ที่ 6 คลองผีหลอก

3.2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ที่มีความชำนาญด้านอาหารพื้นบ้านตำบลแพรกกหนามแดง จำนวน 12 คน ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตชุมชนแพรกกหนามแดง จำนวน 6 หมู่บ้าน หมู่บ้านละ 2 คน ซึ่งได้มาจากวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) (บุญเรียง, 2533) มีขั้นตอนดังนี้

สุ่มกลุ่มตัวอย่างผู้นำท้องถิ่นหรือผู้ที่มีความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดงจำนวน 6 หมู่บ้าน ละ 2 คน โดยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ผู้ที่มีความรู้ความชำนาญด้านอาหารพื้นบ้านตำบลแพรกกหนามแดง อำเภอัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม และมีภูมิลำเนาอยู่ในเขตพื้นที่ที่ทำการศึกษาคือ ได้จำนวนประชากรรวมทั้งหมด 12 คน

3.3 ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

เริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือน มกราคม ถึง สิงหาคม 2559

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In depth Interview) กับกลุ่มตัวอย่างผู้นำท้องถิ่นหรือผู้ที่มีความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง จำนวน 12 คน บันทึกข้อมูลการสัมภาษณ์ด้วยแบบสัมภาษณ์ เครื่องบันทึกเสียง และกล้องถ่ายรูป

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.5.1 ข้อมูลเกี่ยวกับประเภทอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง นำมาหาค่าร้อยละ

3.5.2 ข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภอัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม นำมาหาค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

เกณฑ์ที่ใช้วิเคราะห์ศักยภาพภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ คือ ศักยภาพต่ำ ศักยภาพปานกลาง และ ศักยภาพสูง ซึ่งกำหนดเกณฑ์ดังนี้

3.5.2.1 แหล่งวัตถุดิบ

ศักยภาพสูง หมายถึง แหล่งวัตถุดิบหาได้ในท้องถิ่นที่อาศัยชุมชนแพรกกหนามแดง ตำบลแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง แหล่งวัตถุดิบที่หาได้จากท้องถิ่นใกล้เคียงหรือหมู่บ้านใกล้เคียงที่อยู่ในเขตชุมชนแพรกกหนามแดง

ศักยภาพต่ำ หมายถึง แหล่งวัตถุดิบที่หาได้จากแหล่งอื่น ภูมิภาคอื่น ๆ

3.5.2.2 กระบวนการผลิต

ขั้นตอน

ศักยภาพสูง หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านมีขั้นตอนในการผลิต 1 – 2

ขั้นตอน

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านมีขั้นตอนในการผลิต 3 – 4

ขั้นตอน

ศักยภาพต่ำ หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านมีขั้นตอนในการผลิตมากกว่า 4

3.5.2.3 การผลิตในเชิงพาณิชย์

ศักยภาพสูง หมายถึง การผลิตเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่น จังหวัดอื่น และภูมิภาคอื่น

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง การผลิตเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่นเป็นประจำ

ศักยภาพต่ำ หมายถึง การผลิตเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่นเป็นบางครั้ง

3.5.2.4 การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย

ประจำ

ศักยภาพสูง หมายถึง มีการสอน ถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านเป็นประจำ

เป็นบางครั้ง

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง มีการสอน ถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านเป็นบางครั้ง

เป็นนาน ๆ ครั้งหรือไม่มีเลย

ศักยภาพต่ำ หมายถึง มีการสอน ถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านเป็นนาน ๆ ครั้งหรือไม่มีเลย

3.6 เกณฑ์การให้คะแนน

ศักยภาพสูง	ให้	3	คะแนน
ศักยภาพปานกลาง	ให้	2	คะแนน
ศักยภาพต่ำ	ให้	1	คะแนน

จากนั้นนำคะแนนมาจัดกลุ่มระดับศักยภาพภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน โดยหาจากคะแนนเฉลี่ย (บุญเรียง, 2545) ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{การจัดช่วงระดับค่าเฉลี่ย} &= \frac{\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{3 - 1}{3} \\ &= 0.66 \end{aligned}$$

เกณฑ์กำหนดค่าเฉลี่ยระดับศักยภาพ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	2.34 - 3.00	หมายถึง	ระดับศักยภาพสูง
คะแนนเฉลี่ย	1.67 - 2.33	หมายถึง	ระดับศักยภาพปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.00 - 1.66	หมายถึง	ระดับศักยภาพต่ำ



บทที่ 4

ผลการวิจัย

จากการศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อเพิ่มมูลค่าพืชท้องถิ่นของชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม สามารถนำเสนอผลการวิจัยแบ่งได้เป็น 3 ตอนดังนี้คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

ตอนที่ 2 ศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

- 2.1 แหล่งวัตถุดิบ
- 2.2 กระบวนการผลิต
- 2.3 การผลิตในเชิงพาณิชย์
- 2.4 การถ่ายทอดภูมิปัญญา

ตอนที่ 3 ข้อมูลองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

4.1 ผลการศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

จากการศึกษาอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ในพื้นที่ทั้งหมด 6 หมู่บ้าน อันได้แก่ ได้แก่ หมู่ที่ 1 คลองขุดเล็ก หมู่ที่ 2 คลองสะพานหิน หมู่ที่ 3 บ้านรั้ว หมู่ที่ 4 แพรกกหนามแดง หมู่ที่ 5 คลองสมบุรณ์ และหมู่ที่ 6 คลองผีหลอก พบอาหารพื้นบ้านโดยรวม จำนวน 132 ชนิด แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่อาหารคาวจำนวน 99 ชนิด อาหารหวานจำนวน 20 ชนิด อาหารถนอมและแปรรูจำนวน 13 ชนิด (ตารางที่ 4.1)

ตารางที่ 4.1 ประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
อาหารคาว	
ประเภทแกง/ต้ม	
แกง	แกงส้มมะรุม แกงส้มดอกแค แกงส้มมะละกอ แกงส้มผักโขมหิน แกงส้มผักรวม แกงส้มผักบุ้ง แกงส้มชะคราม แกงคั่วลูกตำลึง แกงเผ็ดพริกคั่ว แกงเลียงผักโขมหิน แกงเลียงหัวปลี แกงอ่อมยอด หนามพุดอ แกงคั่วชะคราม แกงคั่วสับปะรด แกงคั่วมะระใส่กุ้ง

ตารางที่ 4.1 ประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
(ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
	แกงส้มสายบัว แกงส้มยอดถอบแถบ แกงส้มดอกแก้วคล้า แกงส้มใบกระเจียวแดง แกงส้มมะเขือลาน แกงยอดปรังทะเล แกง ส้มยอดอ่อนผักเป็ง แกงส้มยอดผักเบี้ย แกงส้มผักปลัง แกงเลียง มะรุ้ม แกงเลียงกระทกรก แกงส้มดอกโสน แกงใบยอ แกงกล้วยตานี แกงโหม่งจาก แกงฉู่ฉี่ปลาอึ่ง แกงผักสามสิบ แกงส้มหัวปลาริวกิว แกงส้มปลาทอด (แป๊ะชะ) แกงเลียงยอดขำมะเลียง
ต้ม	ต้มยำปลาช่อน ต้มยำปลานิล ต้มยำปลากะพง ต้มยำปลาตะเพียน ต้มยำไก่ ต้มยำกบ ต้มยำยอดหนามพุงดอ ต้มโคล้งปลาแห้ง ต้มซ่าไก่ ต้มกะทิแพง ต้มส้มปลากระบอก ต้มกะทิสายบัว ต้มผักกาดดอง ต้มตำลึง ต้มกะทิมะรุ้ม ต้มพะไล ต้มจืดผักปลัง ต้มจืดตำลึง กุ้งต้ม หวาน
ประเภทผัด	
ผัด	ผัดบวบใส่ไข่ ผัดแตงกวาใส่ไข่ ผัดน้ำเต้า ผัดแพง ผัดผักบุ้ง ผัดตำลึง ผัดดอกแค ผัดพริกผักบุ้งหมู ผัดพริกถั่วฝักยาวใส่หมู ปลาตุ๋นผัดพริก สด ปลาช่อนผัดพริก ปลานิลผัดพริก ผัดสายบัว ผัดผักกาดขาว ผัดฉ่าปลาตุ๋นทะเล ผัดผักเบี้ย ใบอ่อนปรังทะเลผัดไข่
ประเภททอด	
ทอด	ปลาร้าทอด ปลาต้มทอด กุ้งฝอยทอด ปลาทุทอด ทอดมันชะคราม ทอดมันปลาหมอเทศ ดอกโสนทอด ไข่เจียวใส่ใบเหม็งอกปลาหมอ
ประเภทยำ/พล่า	
ยำ	ยำชะคราม ยำปลาข้าวคั่ว ยำปลาทุหนึ่ง ยำหัวปลี ยำหนังกหมู ยำ ดอกโสน
พล่า	พล่ากุ้ง
ประเภทเครื่องจิ้ม	
น้ำพริก/หลน	น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกปลาหมอเทศ เต้าเจี้ยวหลน หลนปลา(ปลาข้าวคั่ว) น้ำพริกมะขาม กะปิคั่ว น้ำพริกเผาป่า
ประเภทนึ่ง	
นึ่ง	ห่อหมกชะคราม ปลานึ่ง ปลากระพงนึ่งมะนาว

ตารางที่ 4.1 ประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
(ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
อาหารจานเดียว	ขนมจีนน้ำยากะทิ ขนมจีนน้ำยาป่า
อาหารหวาน	
ต้ม	ขนมต้ม กล้วยบัวชชี บวดฟักทอง บวดมันเทศ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ข้าวเหนียวเปียกมะพร้าวอ่อน สาคุเปียกมะพร้าวอ่อน
นึ่ง	ขนมกล้วย ข้าวต้มมัด ขนมชะครามนึ่ง ขนมดอกโสน
กวน	กาดะแม ลำพูกวน ลำแพนกวน
เชื่อม	กล้วยเชื่อม ฟักทองเชื่อม มันเชื่อม ลูกจากลอยแก้ว รากสามสิบ เชื่อม
ย่าง	ขนมจาก
อาหารถนอมและแปรรูป	
โดยการใช้เกลือ	ปลาร้า ปลาสาม ดองปูเค็ม
โดยการทำแห้ง	ปลาตากแห้ง ปลาหมอคะแตดเดียว กุ้งแห้ง
โดยการใช้น้ำตาล	ชะครามกวน ชะครามหยี มะตูมเชื่อม
โดยการดอง	ยอดผักโขมหินดอง ผลจากดอง
โดยวิธีการอื่น ๆ	กะปิ ข้าวหมาก

จากการศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงครามพบว่า อาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง มีจำนวน 132 ชนิด พบว่าอาหารพื้นบ้านส่วนใหญ่เป็นอาหารคาวมีจำนวน 99 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 75 รองลงมาเป็นอาหารหวานมีจำนวน 20 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 15.15 ส่วนอาหารถนอมและแปรรูปมีจำนวน 13 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 9.85 (ตารางที่ 4.2)

ตารางที่ 4.2 ประเภทจำนวนและร้อยละของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

N = 132		
ประเภทอาหาร	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
อาหารคาว	99	75
อาหารหวาน	20	15.15
อาหารถนอมและแปรรูป	13	9.85
รวม	132	100

จากการศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า ประเภทอาหารคาวส่วนใหญ่เป็นประเภทแกง คิดเป็นร้อยละ 26.52 รองลงมาเป็นอาหารประเภทต้ม คิดเป็นร้อยละ 14.39 ประเภทผัด คิดเป็นร้อยละ 12.88 ประเภททอดคิดเป็นร้อยละ 6.06 เครื่องจิ้มคิดเป็นร้อยละ 6.06 ประเภทยำ คิดเป็นร้อยละ 4.55 อาหารคาวประเภทหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 2.27 อาหารจานเดียว 1.52 และอาหารประเภทพลาามีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 0.75 (ตารางที่ 4.3)

ประเภทอาหารหวาน ประกอบด้วยวิธีการต้ม นึ่ง กวน เชื่อม ย่าง พบว่าอาหารหวานส่วนใหญ่ใช้วิธีการต้ม คิดเป็นร้อยละ 5.30 รองลงมาคือวิธีการเชื่อม คิดเป็นร้อยละ 3.79 วิธีการนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 3.03 วิธีการกวน คิดเป็นร้อยละ 2.28 และวิธีการย่างมีจำนวนน้อยที่สุดเพียงร้อยละ 0.75 (ตารางที่ 4.3)

ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้เกลือ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทำแห้ง อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาล อาหารถนอมแปรรูปโดยวิธีการดอง และอาหารถนอมและแปรรูปโดยวิธีการอื่น ๆ พบว่าส่วนใหญ่มีการถนอมอาหารและแปรรูปโดยการใช้เกลือ วิธีการทำแห้ง วิธีการใช้น้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 2.27 2.27 และ 2.27 ตามลำดับ รองลงมาคือ โดยการดอง และโดยวิธีการอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 1.52 และ 1.52 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.3)

ตารางที่ 4.3 จำนวนร้อยละของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา
จังหวัดสมุทรสงคราม

N = 132		
ประเภทอาหาร	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
อาหารคาว		
แกง	35	26.52
ต้ม	19	13.39
ผัด	17	12.88
ทอด	8	6.06
ยำ	6	4.55
พล่า	1	0.75
เครื่องจิ้ม	8	6.06
นึ่ง	3	2.27
อาหารจานเดียว	2	1.52
อาหารหวาน		
ต้ม	7	5.30
นึ่ง	4	3.03
กวน	3	2.28
เชื่อม	5	3.79
ย่าง	1	0.75
อาหารถนอมและแปรรูป		
โดยการใช้เกลือ	3	2.27
โดยการทำแห้ง	3	2.27
โดยการใช้น้ำตาล	3	2.27
โดยการดอง	2	1.52
โดยวิธีการอื่น ๆ	2	1.52
รวมทั้งหมด	132	100

จากผลการศึกษาประเภทอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง พบว่าอาหารพื้นบ้านส่วนใหญ่เป็นประเภทอาหารคาว รูปแบบการรับประทานอาหารคาวของชุมชนแพรกกหนามแดงจะรับประทานกับข้าวเจ้าเป็นหลัก แกงที่ชุมชนแพรกกหนามแดงนิยมรับประทานกันนั้น ได้แก่ แกงส้ม แกงเลียง แกงคั่ว เป็นการประกอบอาหารที่ใช้เครื่องแกง ไก่แก่ พริก หอมแดง กะปิ เกลือ

4.2 ผลการศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

การศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา ซึ่งได้ทำการศึกษาดังนี้

4.2.1 ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง

จากการศึกษาศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง พบว่าอาหารทุกประเภท ซึ่งได้แก่ อาหารคาว อาหารหวาน อาหารถนอมและการแปรรูป ส่วนใหญ่สามารถหาแหล่งวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร จึงมีศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบในระดับสูง (ตารางที่ 4.4)

ตารางที่ 4.4 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	99 (100)	-	-	99 (100)	3	สูง
อาหารถนอมและ แปรรูป	20 (100)	-	-	20 (100)	3	สูง
อาหารหวาน	13 (100)	-	-	13 (100)	3	สูง

N = 132

ด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง พบว่ามีศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบในระดับสูง เนื่องจากวัตถุดิบที่นำมาทำอาหารคาวนั้นไม่ว่าจะเป็นพืชผัก หรือเนื้อสัตว์สามารถหาได้ในท้องถิ่น ตามแหล่งธรรมชาติและจากการที่ชาวบ้านในชุมชนเพาะปลูกพืชผักและเลี้ยงสัตว์ได้ตามครัวเรือน แหล่งวัตถุดิบที่ชาวบ้านสามารถหาได้ในท้องถิ่น ตามแหล่งธรรมชาติ ได้แก่ แหล่งน้ำ ป่าชายเลน เนื่องจากลักษณะทางภูมิศาสตร์ของชุมชนแพรทนามแดงเป็นพื้นที่ราบลุ่ม และมีพื้นดินบางส่วนเป็นป่าชายเลน สภาพภูมิอากาศที่มีอุณหภูมิสูงเกือบตลอดปี นอกจากนี้ชาวบ้านมีอาชีพ เกษตรกรทำสวนผัก ทำนา ประมง เพาะเลี้ยงปลา เพาะเลี้ยงกุ้ง แหล่งอาหารก็สามารถหาได้ตามลำคลอง ท้องนา วัตถุดิบที่มีทุกฤดู เช่น ชะคราม ผักโขมหิน หนามพุงดอ ปลาหมอเทศ ปลากระบอก วัตถุดิบที่พบในฤดูฝน ตำลึง ดอกแค ผักเสี้ยน ผัก

โหมหิน ผักปลั่ง ผักเบี้ย โหม่งจาก กุ้งกุลาดำ กุ้งแชบ๊วย กุ้งตะกาด วัตถุดิบที่พบในฤดูหนาว ได้แก่ สะเดา ขี้เหล็ก ยอดขลุ่ย ปลาอึ่ง ปลาตุ๊กทะเล ช่วงฤดูร้อนจะพบวัตถุดิบ ได้แก่ ยอดทับ แถบ มะรุม เป็นต้น

4.2.2 ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง พบว่าอาหารส่วนใหญ่มีศักยภาพด้านการผลิตในระดับสูง ได้แก่ อาหารถนอมและการแปรรูป คิดเป็นร้อยละ 84.62 รองลงมาคืออาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 80.00 และอาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 54.55 อยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 4.5)

ตารางที่ 4.5 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง

N = 132

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	45 (45.45)	54 (54.55)	-	99 (100)	2.46	สูง
อาหารหวาน	16 (80.00)	4 (20.00)	-	20 (100)	2.80	สูง
อาหารถนอมและ แปรรูป	11 (84.62)	2 (15.38)	-	13 (100)	2.85	สูง

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวส่วนใหญ่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับสูง ได้แก่ ประเภท ผัด ทอด เครื่องจิ้ม ยำ นึ่ง อาหารจานเดียว และปลา คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมามีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับปานกลาง ได้แก่ ประเภทแกง ประเภทต้ม คิดเป็นร้อยละ 100 (ตารางที่ 4.6)

ตารางที่ 4.6 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารคาว

N = 132

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
ผัด	17 (100)	-	-	17 (100)	3.00	สูง
ทอด	8 (100)	-	-	8 (100)	3.00	สูง
เครื่องจิ้ม	8 (100)	-	-	8 (100)	3.00	สูง
ยำ	6 (100)	-	-	6 (100)	3.00	สูง
นึ่ง	3 (100)	-	-	3 (100)	3.00	สูง
อาหารจานเดียว	2 (100)	-	-	2 (100)	3.00	สูง
ปลา	1 (100)	-	-	1 (100)	3.00	สูง
แกง	-	35 (100)	-	35 (100)	2.00	ปานกลาง
ต้ม	-	19 (100)	-	19 (100)	2.00	ปานกลาง

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกดนามแดงประเภทอาหารหวาน ประกอบด้วยวิธีการต้ม นึ่ง กวน เชื่อม และย่าง พบว่าอาหารหวานส่วนใหญ่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับสูงโดยใช้วิธีการต้ม วิธีการเชื่อม วิธีการกวน และวิธีการย่าง คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับปานกลาง โดยใช้วิธีการนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 100 (ตารางที่ 4.7)

ตารางที่ 4.7 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกดนามแดง ประเภทอาหารหวาน

N = 132

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
ต้ม	7 (100)	-	-	7 (100)	3.00	สูง
เชื่อม	5 (100)	-	-	5 (100)	3.00	สูง
กวน	3 (100)	-	-	3 (100)	3.00	สูง
ย่าง	1 (100)	-	-	1 (100)	3.00	สูง
นึ่ง	-	4 (100)	-	4 (100)	2.00	ปานกลาง

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปทุกประเภทมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอยู่ในระดับสูง ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้เกลือ โดยการทำแห้ง โดยการใช้น้ำตาล และอาหารถนอมและแปรรูปโดยวิธีการอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 100 เท่ากัน รองลงมาคืออาหารถนอมและแปรรูปโดยการดอง คิดเป็นร้อยละ 100 (ตารางที่ 4.8)

ตารางที่ 4.8 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

N = 132

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการใช้เกลือ	3 (100)	-	-	3 (100)	3.00	สูง
โดยการทำแห้ง	3 (100)	-	-	3 (100)	3.00	สูง
โดยการใช้น้ำตาล	3 (100)	-	-	3 (100)	3.00	สูง
โดยวิธีการอื่น ๆ	2 (100)	-	-	2 (100)	3.00	สูง
โดยการดอง	-	2 (100)	-	2 (100)	2.00	ปานกลาง

4.2.3 ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคตชุมชนแพรทนามแดง พบว่า อาหารถนอมและแปรรูป มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 53.85 ส่วนอาหารหวานมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.00 และอาหารคาวมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 59.60 (ตารางที่ 4.9)

ตารางที่ 4.9 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง

N = 132

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารถนอมและ แปรรูป	7 (53.85)	4 (30.77)	2 (15.38)	13 (100)	2.38	สูง
อาหารหวาน	5 (25.00)	9 (45.00)	6 (30.00)	20 (100)	1.95	ปานกลาง
อาหารคาว	-	40 (40.40)	59 (59.60)	99 (100)	1.41	ต่ำ

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับปานกลาง คือ อาหารคาวประเภทปลา นึ่ง เครื่องจิ้ม อาหารจานเดียว คิดเป็นร้อยละ 100 และยำ คิดเป็นร้อยละ 83.33 ส่วนอาหารคาวที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับต่ำ ได้แก่ อาหารคาวประเภทผัด คิดเป็นร้อยละ 100 อาหารคาวประเภทต้ม คิดเป็นร้อยละ 78.95 อาหารคาวประเภทแกง คิดเป็นร้อยละ 65.71 อาหารคาวประเภททอด คิดเป็นร้อยละ 37.50 (ตารางที่ 4.10)

ตารางที่ 4.10 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารคาว

N = 132

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
ปลา	-	1 (100)	-	1 (100)	2.00	ปานกลาง
นึ่ง	-	3 (100)	-	3 (100)	2.00	ปานกลาง
เครื่องจิ้ม	-	8 (100)	-	8 (100)	2.00	ปานกลาง
อาหารจานเดียว	-	2 (100)	-	2 (100)	2.00	ปานกลาง
ยำ	-	5 (83.33)	1 (16.67)	6 (100)	1.83	ปานกลาง
ทอด	-	5 (62.50)	3 (37.50)	8 (100)	1.63	ต่ำ
แกง	-	12 (34.29)	23 (65.71)	35 (100)	1.34	ต่ำ
ต้ม	-	4 (21.05)	15 (78.95)	19 (100)	1.21	ต่ำ
ผัด	-	-	17 (100)	17 (100)	1.00	ต่ำ

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับสูงคือ อาหารหวานประเภทย่าง คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนอาหารหวานที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารหวานประเภทเชื่อม คิดเป็นร้อยละ 60.00 อาหารหวานประเภทหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 50.00 อาหารหวานประเภทต้ม คิดเป็นร้อยละ 42.86 และอาหารหวานประเภทกวนมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 66.67 (ตารางที่ 4.11)

ตารางที่ 4.11 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารหวาน

N = 132

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
ย่าง	1 (100)	-	-	1 (100)	3.00	สูง
ต้ม	2 (28.57)	3 (42.86)	2 (28.57)	7 (100)	2.00	ปานกลาง
หนึ่ง	1 (25.00)	2 (50.00)	1 (25.00)	4 (100)	2.00	ปานกลาง
เชื่อม	1 (20.00)	3 (60.00)	1 (20.0)	5 (100)	2.00	ปานกลาง
กวน	-	1 (33.33)	2 (66.67)	3 (100)	1.33	ต่ำ

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปทุกประเภที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับสูง ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยวิธีการใช้เกลือ คิดเป็นร้อยละ 100 ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยวิธีการอื่น ๆ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทำให้แห้ง และอาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 100 33.33 และ 33.33 ตามลำดับ ส่วนอาหารถนอมและแปรรูปโดยการดองมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 100 (ตารางที่ 4.12)

ตารางที่ 4.12 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

N = 132

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการใช้เกลือ	3 (100)	-	-	3 (100)	3.00	สูง
โดยการทำให้แห้ง	2 (66.67)	1 (33.33)	-	3 (100)	2.33	ปานกลาง
โดยการใช้น้ำตาล	2 (66.67)	1 (33.33)	-	3 (100)	2.33	ปานกลาง
โดยวิธีการอื่น ๆ	-	2 (100)	-	2 (100)	2.00	ปานกลาง
โดยการดอง	-	-	2 (100)	2 (100)	1.00	ต่ำ

4.2.4 ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกดนามแดง

จากการศึกษาศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกดนามแดง พบว่า อาหารทุกประเภทมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 100 อาหารถนอมและแปรรูป คิดเป็นร้อยละ 100 และอาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 67.67 (ตารางที่ 4.13)

ตารางที่ 4.13 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกดนามแดง

N = 132

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารถนอมและแปรรูป	-	13 (100)	-	13 (100)	200	ปานกลาง
อาหารหวาน	-	20 (100)	-	20 (100)	2.00	ปานกลาง
อาหารคาว	13 (13.13)	67 (67.67)	19 (19.20)	99 (100)	1.93	ปานกลาง

จากการศึกษาศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวที่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับสูง ได้แก่ อาหารจานเดียว อาหารประเภททอด อาหารประเภทนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 100 อาหารคาวที่มี ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารประเภทเครื่องจิ้ม ปลา ต้ม ผัด คิดเป็นร้อยละ 100 100 89.47 และ 88.24 ส่วนอาหารคาวที่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอด ภูมิปัญญาในระดับต่ำ คือ อาหารประเภทยำ และประเภทแกง คิดเป็นร้อยละ 50.00 และ 34.29 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.14)

ตารางที่ 4.14 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารคาว

N = 132

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารจานเดียว	2 (100)	-	-	2 (100)	3.00	สูง
ทอด	8 (100)	-	-	8 (100)	3.00	สูง
นึ่ง	3 (100)	-	-	3 (100)	3.00	สูง
เครื่องจิ้ม	-	8 (100)	-	8 (100)	2.00	ปานกลาง
ปลา	-	1 (100)	-	1 (100)	2.00	ปานกลาง
ต้ม	-	17 (89.47)	2 (10.53)	19 (100)	1.89	ปานกลาง
ผัด	-	15 (88.24)	2 (11.76)	17 (100)	1.88	ปานกลาง
แกง	-	23 (65.71)	12 (34.29)	35 (100)	1.66	ต่ำ
ยำ	-	3 (50.00)	3 (50.00)	6 (100)	1.50	ต่ำ

จากการศึกษาศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกดนามแดง ประเภทอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานทุกประเภทยังมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารหวานประเภทต้ม อาหารหวานประเภทหนึ่ง หวานประเภทกวน ประเภทเชื่อม และประเภทย่าง คิดเป็นร้อยละ 100 เท่ากัน (ตารางที่ 4.15)

ตารางที่ 4.15 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกดนามแดง ประเภทอาหารหวาน

N = 132

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
ต้ม	-	7 (100)	-	7 (100)	2.00	ปานกลาง
หนึ่ง	-	4 (100)	-	4 (100)	2.00	ปานกลาง
กวน	-	3 (100)	-	3 (100)	2.00	ปานกลาง
เชื่อม	-	5 (100)	-	5 (100)	2.00	ปานกลาง
ย่าง	-	1 (100)	-	1 (100)	2.00	ปานกลาง

จากการศึกษาศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรภนามแดง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปทุกประเภทมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยใช้เกลือ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทำแห้ง อาหารถนอมและแปรรูปโดยใช้น้ำตาล อาหารถนอมและแปรรูปโดยการดอง และอาหารถนอมและแปรรูปโดยวิธีการอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 100 เท่ากัน (ตารางที่ 4.16)

ตารางที่ 4.16 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรภนามแดง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
โดยใช้เกลือ	-	3 (100)	-	3 (100)	2.00	ปานกลาง
โดยการทำแห้ง	-	3 (100)	-	3 (100)	2.00	ปานกลาง
โดยใช้น้ำตาล	-	3 (100)	-	3 (100)	2.00	ปานกลาง
โดยการดอง	-	2 (100)	-	2 (100)	2.00	ปานกลาง
โดยวิธีการอื่น ๆ	-	2 (100)	-	2 (100)	2.00	ปานกลาง

N = 132

4.3 ผลการศึกษาข้อมูลองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรทนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

การศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ในด้านองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรทนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ดังตารางที่ 4.17)

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรทนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
อาหารคาว		
ประเภทแกง		
1. แกงส้มมะรุ้ม	มะรุ้ม ปลาช่อนหรือปลานิล น้ำพริกแกงส้ม น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ	1. ละลายนํ้าพริกแกงส้มกับนํ้าใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปิดฝาหม้อ ห้ามคน 3. ใส่มะรุ้ม ปรงรส มะรุ้มสุกปิดไฟ
2. แกงส้มดอกแค	ดอกแค ปลาช่อนหรือปลานิล น้ำพริกแกงส้ม น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ	1. ละลายนํ้าพริกแกงส้มกับนํ้าใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปิดฝาหม้อ ห้ามคน 3. ใส่ดอกแค ปรงรส ปิดไฟ
3. แกงส้มมะละกอ	ปลา มะละกอ พริกแกงส้ม น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ	1. ละลายนํ้าพริกแกงส้มกับนํ้าใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปิดฝาหม้อ ห้ามคน 3. ใส่มะละกอ ปรงรส ปิดไฟ
4. แกงส้มผักโขมหิน	ผักโขมหิน กุ้งแชบ๊วย นํ้า มะขาม น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ เครื่องแกงส้ม พริกแห้งเม็ดใหญ่ เกลือ กะปิ หอมแดง	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ลวกผักโขมหิน บีบน้ำออก 3. ละลายเครื่องแกงใส่หม้อตั้งไฟ ใส่ผักโขมหิน พอเดือดใส่กุ้งที่แกะ 4. ปรงรส น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ พอเดือดปิดไฟ

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
5. แกงส้มผักรวม	หัวไชเท้า ดอกกะหล่ำ ถั่วฝักยาวกึ่ง / ปลา / ไข่ปลา ปลาตุ๋นทะเล น้ำปลา น้ำตาล ปีบ น้ำมะขามเปียก เครื่องแกงส้ม พริกแห้งเม็ดเล็ก เกลือ กะปิ หัวหอม	1. ต้มน้ำให้เดือดละลายเครื่องแกง จากนั้นใส่ผักลง ต้มจนสุก ใส่ปลาหรือเนื้อสัตว์ที่จะแกง 2. ปรงรส ด้วยเกลือ น้ำปลา น้ำมะขาม 3. ใส่ผักที่เตรียม ชิมรส ปิดไฟ
6. แกงส้มผักบั้ง	พลาสติก ผักบั้ง พริกแกงส้ม น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำ มะขามเปียก	1. นำพริกแกงละลายกับน้ำ ตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่พลาสติกที่หั่นเป็นท่อน ๆพอประมาณ ทิ้งไว้ให้ เดือด 3. ใส่ผักบั้ง ปรงรส รอให้เดือด ห้ามคน ได้ที่ปิด ไฟ
7. แกงส้มชะคราม	ชะคราม ปูทะเล พริกแกงส้ม น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก	1. ต้มชะครามให้หมดรสเค็ม บีบน้ำออก พักไว้ ให้สะเด็ดน้ำ 2. ละลายพริกแกงส้มกับน้ำ ตั้งไฟให้เดือด ใส่ปู 3. ปรงรส ใส่ชะคราม พอเดือดปิดไฟ
8. แกงคั่วลูกตำลึง	ลูกตำลึง กุ้ง ปลาหุ่ยย่าง พริก แกงคั่ว กระชาย กะทิ น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. ล้างลูกตำลึงบุบพอแตก นำไปขยำเกลือเพื่อเอา ความขมออก หรือนำลูก ตำลึงไปลวก 2. โขลกพริกแกงคั่วกับกระชายจนละเอียด ใส่เนื้อ ปลาหุ่ยย่างลงโขลก 3. ผัดพริกแกงกับกะทิจนหอม ใส่ลูกตำลึง เติม กะทิที่เหลือ ใส่กุ้ง ปรงรส รอให้เดือดปิดไฟ

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
9. แกงเผ็ดพริกคั่ว	เนื้อ/ หมู/ ไก่ น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำ น้ำมันพืช เครื่องแกงเผ็ด พริกแห้ง ตะไคร้ ข่า ผิว มะกรูด กระเทียม หอมแดง กะปิ	1. นำเครื่องพริกแกงทั้งหมดคั่วให้หอมแล้วนำไปตำให้ละเอียด 2. นำพริกแกงที่โขลกผัดในน้ำมันพอหอม นำเนื้อสัตว์ลงผัดให้ทั่ว 3. เติมน้ำสะอาด ปุรงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา พอเดือดปิดไฟ
10. แกงเลียง ผักโขมหิน	ปลาหมอตอดทอดแกะเอาแต่ เนื้อหรือปลาทูนึ่ง กุ้งชีแฮ้แกะ เปลือก ใบโหระพา เครื่องแกงเลียง หอมแดง กะปิ พริกไทยเม็ด กระชาย เกลือ	1. โขลกหอมแดง พริกไทยเม็ด กระชาย กะปิ เข้าด้วยกันจนละเอียด นำเนื้อปลาลงโขลกเข้าด้วยกัน 2. นำเครื่องที่โขลกละลายน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่เกลือ 3. เด็ดผักโขมนำไปลวกน้ำ ใส่ลงในหม้อแกงเลียง ใส่กุ้งที่แกะเปลือก ใส่โหระพา 4. ชิมรส พอเดือดปิดไฟตักใช้ชาม
11. แกงเลียงหัวปลี	หัวปลี กุ้งแห้ง ใบโหระพา เครื่องแกงเลียง หอมแดง กะปิ พริกไทยเม็ด กระชาย เกลือ	1. โขลกกุ้งแห้ง กระชาย กะปิ หอมแดง ให้ละเอียด 2. ใส่น้ำตั้งไฟเดือด ใส่เครื่องที่โขลก 3. พอเดือดใส่หัวปลี ปุรงรส ใส่โหระพา พอเดือดปิดไฟ
12. แกงอ่อมยอด หนามพุด	ปูม้า หรือกุ้งแชบ๊วย กะทิ เกลือ น้ำตาลปีบ เครื่องแกง พริกแห้งเม็ดใหญ่ ข่า ผิว มะกรูด ตะไคร้ กะปิ กระเทียม ไทย เกลือ กระชาย	1. ผัดเครื่องแกงกับหัวกะทิ ผัดไม่ต้องแตกมัน 2. ใส่หางกะทิ ใส่ปูหรือกุ้ง ผัดให้สุก 3. ใส่ผักยอดหนามพุดที่ลวก ปุรงรสด้วยเกลือ ต้มน้ำตาลปีบ ปุรงรสให้รสเค็มนำ หวานตามพอดือด ปิดไฟ

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
13. แกงคั่วชะคราม	พริกแกงคั่ว กะทิ ชะคราม หอยเสียบแห้ง หรือปูทะเลไข่ น้ำปลาน้ำตาลปี๊บ	1. ต้มชะคราม บีบน้ำออก 2. ผัดพริกแกงกับกะทิพอร้อน ใส่ปู ใส่ปลาน้ำปลา โดยประมาณ 3. ใส่น้ำมันปี๊บ เติมหอย กะทิ ใส่ชะคราม พอเดือดชิมรส
14. แกงคั่วสับปะรด	กุ้ง สับปะรด พริกแกงคั่ว กะทิ น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ	1. หั่นสับปะรดชิ้นพอคำ 2. ผัดพริกแกงกับกะทิพอร้อน ใส่กุ้งที่แกะ สับปะรด รอเดือด 3. ปรงรส พอเดือดปิดไฟ
15. แกงคั่วมะละกอ ใส่กุ้ง	พริกแกงคั่ว กะทิ มะละกอ กุ้งแกะเปลือกผ่าหลัง น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ	1. มะละกอหั่นบาง ๆ ขยำเกลือ 2. ผัดพริกแกงกับกะทิพอร้อน ใส่มะละกอ 3. เติมหอย กะทิ ปรงรส น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา จากนั้นใส่ กุ้ง พอเดือดปิดไฟ
16. แกงส้มสายบัว	สายบัว ปลาช่อนหรือปลานิล น้ำพริกแกงส้ม น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ	1. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใสหม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปิดฝาหม้อ ห้ามคน 3. ใส่สายบัว ปรงรส ปิดไฟ ยก
17. แกงส้มยอดถั่ว ถอบแถบ	ยอดถั่วถอบแถบ เนื้อปลาสด น้ำปลา น้ำมะขาม น้ำตาลปี๊บ เครื่องแกง พริกแห้งเม็ดใหญ่ หอมแดง กะปิ เกลือ	1. โขลกพริกแห้งที่แช่น้ำจนนิ่มแล้วกับเกลือให้ ละเอียด ใส่หอมแดง กะปิ 2. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใสหม้อตั้งไฟให้เดือด 3. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปรงรส ใส่ยอดถั่วถอบแถบ ปิดไฟ ยก

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรกกหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
18. แกงส้ม ดอกถั่วคั่ว	ยอดถั่วถอบแถบ เนื้อปลาสด น้ำปลา น้ำมะขาม น้ำตาลปีบ เครื่องแกง พริกแห้งเม็ดใหญ่ หอมแดง กะปิ เกลือ	1. โขลกพริกแห้งที่แช่น้ำจนนิ่มแล้วกับเกลือให้ ละเอียด ใส่หอมแดง กะปิ 2. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 3. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปรงรส ใส่ยอดถั่วถอบแถบ ปิดไฟ ยกลง
19. แกงส้ม ใบกระเจียวแดง	ใบกระเจียวแดง ปลาช่อนหรือ ปลานิล น้ำพริกแกงส้ม น้ำ มะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปิดฝาหม้อ ห้ามคน 3. ใส่ใบกระเจียวแดง ปรงรส ปิดไฟ ยกลง
20. แกงส้ม มะเขือลาน	มะเขือลาน ปลาช่อนหรือปลา นิล น้ำพริกแกงส้ม น้ำ มะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปิดฝาหม้อ ห้ามคน 3. ใส่มะเขือลาน ปรงรส ปิดไฟ ยกลง
21. แกง ยอดปรงทะเล	ยอดปรงอ่อน กุ้ง น้ำพริกแกง คั่ว กะทิ น้ำตาลปีบ น้ำปลา	1. ต้มยอดปรงจนเมือกหมด พักให้สะเด็ดน้ำ 2. ตั้งกระทะให้ร้อนนำน้ำพริกลงผัดกับกะทิให้หอม แตกมันเล็กน้อย 3. ใส่ยอดปรงที่ต้ม รอเดือดใส่กุ้ง ปรงรส พอ เดือดปิดไฟ
22. แกงส้ม ยอดอ่อนผักเป็ง	ยอดอ่อนผักเป็ง ปลาช่อนหรือ ปลานิล น้ำพริกแกงส้ม น้ำ มะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปิดฝาหม้อ ห้ามคน 3. ใส่ยอดอ่อนผักเป็ง ปรงรส ผักสุกปิดไฟ
23. แกงส้ม ยอดผักเป็ย	ยอดผักเป็ย ปลากระบอกหรือ ปลาหมอ พริกแกงส้ม น้ำปลา น้ำมะขาม	1. นำยอดผักเป็ยลวกน้ำเพื่อเอาความเค็มออก 2. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำ นำไปตั้งไฟให้เดือด 3. ปรงรสด้วยน้ำมะขาม น้ำปลา พอเดือดใส่เนื้อ ปลาที่หั่น ใส่ผักเป็ยที่ลวก รอเดือดอีกครั้งยกลง

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
24. แกงส้มผักปลัง	ผักปลัง เนื้อปลาสด น้ำปลา น้ำมะขาม น้ำตาลปีบ เครื่องแกง พริกแห้งเม็ดใหญ่ หอมแดง กะปิ เกลือ	1. โขลกพริกแห้งที่แช่น้ำจนนิ่มแล้วกับเกลือให้ ละเอียด ใส่หอมแดง กะปิ 2. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 3. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปรงรส ใส่ผักปลัง ปิดไฟ ยก ลง
25. แกงเลียงมะรุ้ม	มะรุ้ม ปลาอย่าง พริกสด หอมแดง ใบแมงลัก น้ำปลา เกลือ กะปิ	1. ปอกเปลือกมะรุ้ม โขลกพริก เกลือ หอมแดง กะปิ รวมกันให้ละเอียด ใส่ปลาอย่าง 2. ยกหม้อใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด เครื่องที่โขลก ปรง รส 3. ใส่เนื้อปลาอย่างที่เหลือ ใส่มะรุ้ม พอมะรุ้มสุกใส่ ใบแมงลัก ปิดไฟ
26. แกงเลียงยอด กระทกรก	ยอดกระทกรก กุ้งแห้ง ใบ โหระพา เครื่องแกงเลียง หอมแดง กะปิ พริกไทยเม็ด กระชาย เกลือ	1. โขลกกุ้งแห้ง กระชาย กะปิ หอมแดง ให้ ละเอียด 2. ใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องที่โขลก 3. พอเดือดใส่ยอดกระทกรก ปรงรส ใส่ใบ โหระพา พอเดือดปิดไฟ
27. แกงส้มดอกโสน	ดอกโสน ปลาช่อนหรือปลานิล น้ำพริกแกงส้ม น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปิดฝาหม้อ ห้ามคน 3. ใส่ดอกโสน ปรงรส รอเดือดยกลง
28. แกงใบยอ	ใบยอ ปลาดุก พริกแกงคั่ว กะทิ เกลือ น้ำปลา น้ำตาล ปีบ	1. ตั้งกะทิให้ร้อน ใส่พริกแกงลงผัดให้กลิ่นหอม 2. พอเดือดใส่น้ำปลาที่หั่น พอสุกใส่ใบยอ 3. ปรงรส ต้มต่อพอเดือดปิดไฟ

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
29. แกงกล้วยตานี	กล้วยตานี เนื้อไก่ พริกแกงคั่ว กะทิ น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ	1. ปอกกล้วยแช่น้ำ 2. นำเครื่องแกงลงผัดในกะทิที่ตั้งไฟ ใส่เนื้อสัตว์ที่เตรียม คนให้เข้ากันกับเครื่องแกง 3. ใส่กล้วยดิบที่เตรียมลงผัด ผัดจนกล้วยสุก ปรงรส 4. พอเดือดปิดไฟ
30. แกงโหม่งจาก	โหม่งจากอ่อน พริกแกงคั่ว กะทิ ปลาย่าง กระชาย น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ	1. นำโหม่งจากอ่อนมาซอยแล้วนำไปต้มน้ำจนหาย ฝ้า 2. นำกะทิตั้งไฟ ใส่พริกแกงผัดให้หอม ใส่เนื้อปลา ย่างที่แกะ ใส่กระชายที่โขลก ใส่โหม่งจาก 3. ปรงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ
31. แกงฉูฉีปลาอังก	ปลาอังก ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ กะทิ เครื่องแกง พริกแห้งเม็ดใหญ่ เกลือ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กระเทียม ไทย กะปิ	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ผัดเครื่องแกงกับหัวกะทิให้หอม เดิมหางกะทิ 3. ใส่ปลาที่ล้าง ผัดให้เข้ากับเครื่องแกง พอปลาสุก ปรงรส น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ โรยใบมะกรูดซอย พริกชี้ฟ้าซอย ราดด้วยหัวกะทิ
32. แกงผักสามสิบ	เมล็ดสามสิบ กุ้ง น้ำพริกแกง คั่ว มะระ น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ กะทิ	1. นำกะทิตั้งไฟ ใส่พริกแกงคั่วรอเดือด 2. ใส่เมล็ดสามสิบ ใส่มะระ 3. พอเดือดใส่กุ้ง ปรงรส พอเดือดปิดไฟ
33. แกงส้ม หัวปลาริวกิว	หัวปลาริวกิว น้ำพริกแกงส้ม ใบมะกรูด รากผักชี น้ำ มะขามเปียก น้ำปลา	1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่พริกแกงส้ม ใส่หัวปลา ห้าม คนปิดฝา 2. พอเดือด ใส่รากผักชี ใบมะกรูด 3. ปรงรส พอเดือดปิดไฟ

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
34. แกงส้ม ปลาทอด(แป๊ะชะ)	ปลา พริกแกงส้ม ดอกแค ดอกโสน น้ำมันมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมันสำหรับทอดปลา	1. นำปลาหั่นเป็นชิ้นแล้วนำไปทอดให้เหลือง 2. ละลายพริกแกงส้มใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 3. ปรงรส ใส่ดอกแค ดอกโสนที่เตรียม พอเดือด ปิดไฟ ตักใส่ชามที่มีปลาทอด
35. แกงเลียงยอด ข่ามะเลียง	ยอดข่ามะเลียง ปลาอย่าง พริก สด หอมแดง กะปิ ใบแมงลัก น้ำปลา เกลือ	1. โขลกพริก เกลือ หอมแดง กะปิรวมกันให้ ละเอียด ใส่ปลาอย่าง 2. ยกหม้อใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด เครื่องที่โขลก ปรงรส 3. ใส่เนื้อปลาอย่างที่เหลือ ใส่ยอดข่ามะเลียง พอสุก ใส่ใบแมงลัก ปิดไฟ
ประเภทต้ม		
36. ต้มยำปลาช่อน	ปลาช่อน ข่า ตะไคร้ ใบ มะกรูด พริกขี้หนูสวน กระเทียม มะนาว น้ำปลา	1. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ ใส่เนื้อ ปลา รอให้เดือดห้ามคน 2. ปรงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา 3. ใส่กระเทียมโขลกกับพริกขี้หนูสวน และยกลง
37. ต้มยำปลานิล	ปลานิล ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนูสวน กระเทียม มะนาว น้ำปลา	1. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ ใส่เนื้อ ปลา รอให้เดือดห้ามคน 2. ปรงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา 3. ใส่กระเทียมโขลกกับพริกขี้หนูสวน และยกลง
38. ต้มยำปลากะพง	ปลากะพง ข่า ตะไคร้ ใบ มะกรูด พริกขี้หนูสวน กระเทียม มะนาว น้ำปลา	1. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ ใส่เนื้อ ปลา ทิ้งให้เดือดห้ามคน 2. ปรงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา 3. ใส่กระเทียมโขลกกับพริกขี้หนูสวน และยกลง

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรกกหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
39. ต้มยำปลา ตะเพียน	ปลาตะเพียน ข่า ตะไคร้ ใบ มะกรูด พริกขี้หนู พริกแห้งคั่ว น้ำมะขามเปียก น้ำปลา	1. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ ใส่เนื้อ ปลา รอให้เดือดห้ามคน 2.ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา เติมพริก แห้งคั่ว 3. ใส่พริกขี้หนูบุบ ปิดไฟยกลง
40. ต้มยำไก่	ไก่บ้าน ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู พริกแห้งคั่ว น้ำ มะนาว น้ำปลา	1. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ ใส่เนื้อ ไก่ที่หั่น รอให้เดือด 2. ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา เติมพริกแห้งคั่ว 3. ใส่พริกขี้หนูบุบ ปิดไฟยกลง
41. ต้มยำกบ	กบ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู พริกแห้งคั่ว น้ำ มะนาว น้ำปลา	1. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ ใส่เนื้อ กบที่หั่น ทิ้งให้เดือด 2. ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา เติมพริกแห้งคั่ว 3. ใส่พริกขี้หนูบุบ ปิดไฟยกลง
42. ต้มยำ ยอดหนามพุด	กุ้ง ยอดหนามพุด ข่า ใบมะกรูด ตะไคร้ น้ำปลา มะนาว	1. นำยอดหนามพุดไปต้ม พักไว้ 2. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบ มะกรูด 3. ปรุงรส ใส่กุ้ง ใส่ยอดหนามพุด
43. ต้มโคล้งปลาแห้ง	หัวหอมแดง กระเทียม กะปิ ตะไคร้ พริกแห้งคั่ว น้ำมะขาม น้ำปลา ปลาแห้ง น้ำมันพืช	1. นำหัวหอม กระเทียม กะปิ พริกแห้งเจียวน้ำมัน ให้หอม 2. นำหม้อใส่น้ำ ใส่ตะไคร้ต้มให้เดือด 3. ใส่ปลาแห้งและเครื่องที่เจียว ปรุงรสด้วยน้ำ มะขาม และน้ำปลา ชิมรส

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
44. ต้มข่าไก่	ไก่ กะทิ หัวปลี ตะไคร้ ข่า อ่อน ใบมะกรูด น้ำปลา น้ำมะขาม พริกขี้หนูสวน	1. นำกะทิใส่หม้อ ใส่ตะไคร้หั่นท่อนพอประมาณ ใบมะกรูดฉีก ข่าอ่อน ตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่ไก่ ปรงรสด้วยน้ำมะขาม น้ำปลา 3. นำหัวปลีเผาไฟฉีกใส่ลงในหม้อ ซิมนรส ทูบพริก ขี้หนูสวนใส่
45. ต้มกะทิแพง	แพง ปลาเค็ม กะทิ หัวหอม ซอย น้ำตาลปีบ น้ำมะขาม เกลือป่น	1. นำกะทิใส่หม้อตั้งไฟ 2. ใส่ปลาเค็ม เคี่ยวจนปลานิ่ม 3. ใส่แพง หอมแดงซอย ปรงรส
46. ต้มส้ม ปลากระบอก	ปลากระบอก ขิงซอย ต้นหอม พริกชี้ฟ้าแดง น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ เครื่องแกงต้มส้ม หอมแดง กะปิ พริกไทยเม็ด	1. โขลกหอมแดง พริกไทย กะปิ ให้ละเอียด ละลายน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่ปลากระบอกที่บั้งลงในหม้อ พอเดือดปรงรส ด้วย น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ 3. ใส่ต้นหอม ขิงซอย พริกชี้ฟ้าแดงซอย ปิดไฟ
47. ต้มกะทิสายบัว	สายบัว ปลาทูนึ่ง หรือปลา เค็ม กะทิ หอมแดง น้ำ มะขาม น้ำตาลปีบ น้ำปลา	1. ต้มกะทิให้เดือดใส่สายบัวที่เตรียม พอสายบัวสุก ใส่เนื้อปลาทูนึ่งหรือเนื้อปลาเค็ม 2. เติมน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะขาม 3. ซิมนรส ใส่หอมแดงบวบ ปิดไฟ
48. ต้มผักกาดดอง	ปลาหมอคัดเตดเดี่ยว (แล่อาก้างออก) มะระ ผักกาดดอง กระเทียมจีน น้ำปลา ซีอิ๊วขาว กระเทียมเจียว	1. ตั้งน้ำให้เดือด บุกกระเทียมจีนใส่ลงในหม้อ ใส่ มะระต้มจนมะระสุก ใส่ผักกาดดอง 2. ปรงรส น้ำปลา ซีอิ๊วขาว 3. ใส่เนื้อปลาหมอคัดเตดเดี่ยว ตามด้วย กระเทียมเจียว

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรกกหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
49. ต้มตำลึง	ใบตำลึง ปลาหมอคะแตด เดี่ยว น้ำปลา ซีอิ๊วขาว กระเทียมเจียว พริกไทย น้ำมันพืช	1. นำปลาหมอคะแตดเดี่ยวไปทอดให้เหลือง 2. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลาหมอคะแตดที่ทอด 3.ปรุงรสด้วย น้ำปลา ซีอิ๊วขาว พริกไทย ใส่ใบ ตำลึง กระเทียมเจียว
50. ต้มกะทิมะรุ้ม	มะรุ้ม ปลาทูนึ่ง หรือปลาเค็ม กะทิ หอมแดง น้ำมันมะขาม น้ำตาลปีบ น้ำปลา	1. ต้มกะทิให้เดือดใส่มะรุ้ม พอมะรุ้มสุกใส่น้ำปลา ทูหรือเนื้อปลาเค็ม 2. เติมน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมันมะขาม 3. ชิมรส ใส่หอมแดงบุบ ปิดไฟ
51. ต้มพะโล้	หมูสามชั้น ไช้ไก่ต้ม เต้าหู้แผ่น ทอด รากผักชี กระเทียมเจียว น้ำตาลปีบ ซีอิ๊วเค็ม ผงพะโล้ ซีอิ๊วดำ	1. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่หมูสามชั้น รากผักชี ซีอิ๊วดำ พอเดือด 2. ใส่ซีอิ๊วเค็ม น้ำตาลปีบ ผงพะโล้ เต้าหู้ทอด ไช้ต้ม 3. ชิมรส เติมกระเทียมเจียว
52. ต้มจืดผักปลัง	ยอดผักปลัง หมูสับ กระเทียม น้ำปลา พริกไทยป่น กระเทียมเจียว	1. หมักหมูสับ โดยนำหมูสับหมักกับกระเทียม น้ำปลา พริกไทยป่นคลุกเคล้าให้เข้ากัน พักไว้ 2. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดใส่หมูสับที่หมัก โดย ปั้นเป็นก้อนกลม 3. ปรุงรสด้วยน้ำปลา ใส่ยอดผักปลังที่เตรียม โรย หน้าแกงจืดด้วยกระเทียมเจียว

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
53. ต้มจืดตำลึง	ใบตำลึง หมูสับ กระเทียม น้ำปลา พริกไทยป่น กระเทียมเจียว	1. หมักหมูสับ โดยนำหมูสับหมักกับกระเทียม น้ำปลา พริกไทยป่นคลุกเคล้าให้เข้ากัน พักไว้ 2. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดใส่หมูสับที่หมัก โดย ป้อนเป็นก้อนกลม 3. ปรงรสด้วยน้ำปลา ใส่ ใบตำลึงโรยหน้าแกงจืด ด้วยกระเทียมเจียว
54. กุ้งต้มหวาน	กุ้ง น้ำตาลปีบ เกลือ	1. ล้างกุ้งให้สะอาด 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ น้ำตาลปีบ เกลือ คนส่วนผสม ให้ละลาย 3. พอเดือดใส่กุ้ง เคี่ยวให้น้ำงวด ทานคู่กับแกงส้ม หรือน้ำพริก
ประเภทผัด		
55. ผัดบวบใส่ไข่	บวบ กุ้งหรือเนื้อหมู ไข่ไก่ กระเทียม น้ำมันพืช น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำเปล่า	1. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช ใส่กระเทียมเจียวให้ เหลือง ใส่เนื้อหมู ไข่ไก่ ผัดพอสุก 2. ใส่ผักที่เตรียมไว้ เติมน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำเปล่า ผัดจนสุกยกลง
56. ผัดแตงกวาใส่ไข่	แตงกวา กุ้งหรือเนื้อหมู ไข่ไก่ กระเทียม น้ำมันพืช น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำเปล่า	1. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช ใส่กระเทียมเจียวให้ เหลือง ใส่เนื้อหมู ไข่ไก่ ผัดพอสุก 2. ใส่ผักที่เตรียมไว้ เติมน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำเปล่า ผัดจนสุกยกลง
57. ผัดน้ำเต้า	น้ำเต้า กุ้งหรือเนื้อหมู ไข่ไก่ กระเทียม น้ำมันพืช น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำเปล่า	1. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช ใส่กระเทียมเจียวให้ เหลือง ใส่เนื้อหมู ไข่ไก่ ผัดพอสุก 2. ใส่ผักที่เตรียมไว้ เติมน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำเปล่า ผัดจนสุกยกลง

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
58. ผัดแพง	แพง กุ้งหรือเนื้อหมู ไช้ไก่ กระเทียม น้ำมันพืช น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำเปล่า	1. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช ใส่กระเทียมเจียวให้ เหลือง ใส่เนื้อหมู ไช้ไก่ ผัดพอสุก 2. ใส่ผักที่เตรียมไว้ เติมน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำเปล่า ผัดจนสุกยกลง
59. ผัดผักบุ้ง	ผักบุ้งแดง กระเทียม พริกขี้หนู เต้าเจี้ยว น้ำตาลทราย น้ำมันพืช	1. โขลกพริกขี้หนูกับกระเทียมให้พอแหลก 2. นำน้ำมันใส่กระทะ ใส่พริกกับกระเทียมที่โขลก ใส่ผักบุ้งที่หั่น ปรงรส ปิดไฟ
60. ผัดตำลึง	ตำลึง กุ้ง กระเทียมสับ น้ำปลา น้ำตาลทราย	1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมให้เหลือง ใส่ กุ้งสด ผักตำลึง 2. ปรงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย
61. ผัดดอกแค	ดอกแค พริกขี้หนูบูป กระเทียม น้ำมันพืช น้ำปลา น้ำตาลทราย	1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน ใส่กระเทียมเจียวให้ เหลือง ใส่พริกที่บูป 2. ใส่ผักที่เตรียม ปรงรส
62. ผัดพริกผักบุ้งหมู	ผักบุ้ง เนื้อหมู พริกแกงคั่ว น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมันพืช	1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่พริกแกงคั่วลงผัดให้หอม ใส่น้ำมันหมูที่หั่น ผัดจนสุกใส่ผักบุ้ง 2. ปรงรส ผัดจนผักบุ้งสุกยกลง
63. ผัดพริกถั่วฝักยาว ใส่หมู	ถั่วฝักยาว เนื้อหมู พริกแกงคั่ว น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมันพืช	1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่พริกแกงคั่วลงผัดให้หอม ใส่น้ำมันหมูที่หั่น ผัดจนสุกใส่ถั่วฝักยาว 2. ปรงรส ผัดจนถั่วฝักยาวสุกยกลง

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
64. ปลาตุก ผัดพริกสด	ปลาตุก กระชาย พริกชี้หนู กระเทียม ใบมะกรูด น้ำมันพืช น้ำตาลทราย น้ำปลา	1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงผัดกับกระเทียมและพริก ชี้หนูให้หอม 2. ใส่เนื้อปลาลงผัดให้สุก ปรงรส โรยด้วยกระชาย ซอย ใบมะกรูด ปิดไฟ
65. ปลาช่อนผัดพริก	ปลาช่อน กระชาย พริกชี้หนู กระเทียม ใบมะกรูด น้ำมันพืช น้ำตาลทราย น้ำปลา	1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงผัดกับกระเทียมและพริก ชี้หนูให้หอม 2. ใส่เนื้อปลาลงผัดให้สุก ปรงรส โรยด้วยกระชาย ซอย ใบมะกรูด ปิดไฟ
66. ปลานิลผัดพริก	ปลานิล พริกแกงเผ็ด พริกสด น้ำมัน น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. นำปลาที่บั้งแล้วไปทอดให้เหลือง 2. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่พริกแกงผัด ปรงรส ใส่พริกสดที่หั่น ราดลงบนตัวปลาที่ทอด
67. ผัดสายบัว	สายบัว กุ้ง หอมแดง เกลือ ป่น น้ำมันพืช	1. นำหอมแดงเจียวใส่น้ำมันจนหอม ใส่กุ้งผัด 2. ใส่สายบัว ปรงรสด้วยเกลือป่น
68. ผัดผักกาดขาว	ผักกาดขาว กุ้งหรือเนื้อหมู กระเทียมน้ำมัน น้ำปลา	1. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ ใส่กระเทียมผัดให้ หอม เนื้อสัตว์ที่เตรียม ผัดเกือบสุกใส่ผักกาดขาว ที่หั่น 2. ปรงรส ปิดไฟ
69. ผัดฉ่า ปลาตุกทะเล	ปลาตุกทะเล พริกชี้หนู กระเทียม กระชาย พริกไทย อ่อน ใบกะเพรา น้ำปลา น้ำมัน	1. โขลกพริกกับกระเทียมพอแหลก นำไปผัดกับ น้ำมันให้หอม 2. ใส่ปลาตุก และเติมน้ำเล็กน้อย ปิดฝาห้ามคน ปรงรส ใส่กระชาย พริกไทยอ่อน ใบกะเพรา ปิดไฟ

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
70. ผัดผักเบ็ญ	ยอดผักเบ็ญ กระเทียม น้ำมัน พืช น้ำปลา	1. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ ใส่กระเทียมลงผัดให้ หอม ใส่ยอดผักเบ็ญ 2. พรุงรส ปิดไฟ
71. ใบอ่อนปรงทะเล ผัดไข่	ยอดปรง ไข่ไก่ กระเทียม น้ำมันพืช น้ำปลา น้ำตาล ทราย	1. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช ใส่กระเทียมเจียวให้ เหลือง ไข่ไก่ ผัดพอสุก 2. ใส่ผักที่เตรียมไว้ เติมน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำเปล่า ผัดจนสุกยกลง
ประเภททอด		
72. ปลาร้าทอด	ปลาหมอเทศ เกลือ ข้าว เหนียวคั่วป่น น้ำมันสำหรับทอด	1. ปลาหมอเทศตัดหัวปลาออก นำปลามาหมักกับ เกลือ 2. นำปลาที่หมักมาคลุกกับข้าวเหนียวคั่วป่น ใส่ไหลหมัก นำมาทอด
73. ปลาส้มทอด	ปลาส้ม น้ำมันสำหรับทอด	1. นำน้ำมันใส่กระทะให้ร้อน ใส่ปลาส้มที่เตรียมลง ทอดให้เหลือง พอสุกตักขึ้นผึ่งให้สะเด็ดน้ำมัน
74. กุ้งฝอยทอด	กุ้งฝอย หรือกุ้งขาวตัวใหญ่ พริก แกงเผ็ด แป้งชุบทอด น้ำมันสำหรับทอด	1. ละลายแป้งชุบทอดกับเครื่องแกงเผ็ด ใส่กุ้งฝอย ลงเคล้าให้เข้ากัน 2. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อนปั้นกุ้งให้เป็นแพ ลงทอดในน้ำมัน ทอดพอเหลืองตักผึ่งในกระชอนให้ หายร้อน
75. ปลาทุบทอด	ปลาทุบหนึ่ง น้ำมันสำหรับทอด	1. นำกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่ปลาทุบหนึ่งลงทอดให้ เหลือง

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
76. ทอดมันชะคราม	ชะครามต้มสุก ทอดมันกึ่งสำเร็จรูป น้ำมันสำหรับทอด	1. นำทอดมันกึ่งสำเร็จรูปมาผสมกับชะครามเข้าด้วยกัน 2. นำไปปิ้งเป็นก้อนกลมแบน ทอดให้สุก
77. ทอดมัน ปลาหมอเทศ	ปลาหมอเทศ พริกแกงคั่ว กระชาย น้ำมันสำหรับทอด	1. นำปลาหมอเทศมาสับทั้งตัวให้ละเอียด 2. นำปลาหมอเทศที่สับตำกับพริกแกง ใส่กระชายตำให้ละเอียด นำไปปิ้งเป็นก้อนกลมแบนๆ ทอดให้เหลือง
78. ดอกโสนทอด	ดอกโสน แป้งชุบทอด น้ำมันสำหรับทอด เกลือ น้ำตาลทราย	1. ผสมแป้งกับน้ำเย็นให้เข้ากัน ใส่เกลือ น้ำตาลทราย ใส่ดอกโสนที่เตรียม 2. ตั้งน้ำมันในกระทะให้ร้อน ใส่ดอกโสนลงทอดเป็นแพ พอออกสีเหลืองทองตักขึ้นพักไว้
79. ไข่เจียวใส่ใบ เห็อกปลาหมอ	ใบเห็อกปลาหมอ ไข่ไก่ น้ำปลา น้ำมันสำหรับทอด	1. ตั้งน้ำมันในกระทะให้ร้อน ตีไข่ใส่ซอมน้ำปรุงรสใส่ใบเห็อกปลาหมอ 2. เทส่วนผสมลงทอด พอสุกตักใส่จาน
ประเภทยา		
80. ยาชะคราม	ชะครามต้ม กุ้งแชบ๊วยลวก พริกขี้หนู หอมแดง น้ำมันงา น้ำปลา น้ำตาลทราย	1. ต้มชะคราม บีบน้ำออก 2. ผสมน้ำปลา น้ำมันงา น้ำตาลทรายคนให้เข้ากัน ใส่พริกขี้หนู หอมแดงซอย ชะคราม คลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่กุ้งลวก ตักใส่จาน
81. ยาปลาข้าวคั่ว	ปลาข้าวคั่ว หอมแดง ตะไคร้ พริกขี้หนูสด พริกขี้หนูแห้ง ทอด น้ำมันสำหรับทอดปลา	1. นำปลาข้าวคั่วที่ทอดแล้วแกะเอาแต่เนื้อ ใส่กระทะตั้งไฟอ่อนๆ 2. ใส่ตะไคร้ หอมแดงซอย พริกขี้หนูซอย พริกแห้งทอดผัดด้วยไฟอ่อน ทานกับผักสด

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
82. ยำปลาทูนึ่ง	ปลาทูนึ่ง หอมแดง พริกชี้หนู ใบโหระพา น้ำปลา มะนาว	1. นำเนื้อปลาทูนึ่งที่แกะแล้วใส่เครื่องยำเคล้าให้เข้ากัน
83. ยำห้วปลี	ห้วปลี น้ำพริกเผา น้ำมะขาม น้ำตาลปีบ น้ำปลา มะพร้าว ขูดคั่ว หัวกะทิ ตะไคร้ซอย	1. ซอยห้วปลีอ่อนเป็นฝอย นำน้ำมะขาม น้ำตาล ปีบ น้ำปลา น้ำพริกเผามาคลุกเคล้า 2. ใส่มะพร้าวคั่ว หัวกะทิ ตะไคร้ซอย ชิมรส
84. ยำหนังหมู	หนังหมู น้ำพริกเผา ตะไคร้ หอมแดง น้ำมะขาม น้ำตาล ปีบ มะพร้าวคั่ว พริกชี้หนูแห้ง ทอด น้ำปลา	1. นำหนังหมูที่ต้มมาหั่นซอย ใส่น้ำพริกเผา มะพร้าวคั่ว หอมซอย ตะไคร้ซอย 2. ปรงรสน้ำตาลปีบ น้ำมะขาม น้ำปลา โรยพริก ชี้หนูทอด
85. ยำดอกโสน	ดอกโสน กุ้ง หรือหมูสับ พริก ชี้หนูสด น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย	1. นำดอกโสนไปลวก พักไว้ใส่จาน โรยหน้าด้วย เนื้อสัตว์ที่สุก 2. ผสมน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทรายเข้าด้วยกัน ใส่พริกชี้หนูที่โขลก นำไปราดลงบนจานดอกโสนที่ ลวก
ประเภทพล่า		
86. พล่ากุ้ง	กุ้ง น้ำมะนาว น้ำปลา ตะไคร้ หอมแดง พริกชี้หนู	1. นำน้ำมะนาวบีบใส่กุ้งที่เตรียมไว้ 2. ใส่ตะไคร้ซอย หอมแดงซอย น้ำปลา พริกชี้หนู
ประเภทเครื่องจิ้ม		
87. น้ำพริกกะปิ	กระเทียม กะปิ พริกชี้หนู น้ำ มะนาว น้ำปลา น้ำตาลปีบ ชะคราม ต้ม กะทิ	1. โขลกพริกชี้หนู กระเทียม กะปิ ให้ละเอียด ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลปีบ ตักใส่ ถ้วย 2. ชะครามรูดเอาแต่ใบ นำไปต้มให้เดือดหลายน้ำ ใส่จานราดด้วยกะทิตานคู่กับน้ำพริกกะปิ

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
88. น้ำพริกมะม่วง	มะม่วงน้ำดอกไม้ กะปิ พริก ขี้หนู น้ำต้มสุก กระเทียม น้ำตาลปีบ น้ำปลา	1. โขลกกะปิ พริกขี้หนู กระเทียมให้แหลก ใส่ น้ำต้มสุก มะม่วงน้ำดอกไม้ซอย 2. ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา ตักใส่ถ้วย
89. น้ำพริกปลาหมอ เทศ	ปลาหมอเทศ ตะไคร้ หอมแดงคั่ว กระเทียมคั่ว พริกขี้หนูแห้งคั่ว	1. นำปลาหมอเทศคั่วกับตะไคร้ จากนั้นแกะเอาแต่ เนื้อ 2. โขลกกระเทียม หอมแดง พริกขี้หนูแห้งคั่วกับ เนื้อปลา
90. เต้าเจี้ยวหลน	เต้าเจี้ยวเค็ม หอมแดง กะทิ พริกอ่อน น้ำตาลปีบ	1. ล้างเต้าเจี้ยวและโขลกให้ละเอียด ใส่หม้อ ใส่ กะทิตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่น้ำตาลเคี้ยวจนงวดชิมรส ใส่หอมแดงซอย พริกอ่อน
91. หลนปลา (ปลาข้าวคั่ว)	ปลาข้าวคั่ว กะทิ ตะไคร้ หอมแดง พริกอ่อน ใบมะกรูด	1. นำปลาคั่วคั่วกับกะทิ ละเอือก้างออก เคี้ยวพอ งวด 2. ใส่ตะไคร้ หอมแดง พริกอ่อน ใบมะกรูด
92. น้ำพริกมะขาม	พริกขี้หนู มะขามสด กระเทียม หอมแดง กะปิ น้ำปลา มะนาว น้ำตาลปีบ เกลือ หมูสับ น้ำมันพืช	1. ล้างมะขามให้สะอาด นำไปโขลกกับเกลือให้ ละเอียด 2. โขลกพริกขี้หนู กระเทียม หอมแดงพอหยาบ ใส่กะปิ หมูสับ ปรงรส นำน้ำพริกไปผัดให้สุก
93. กะปิคั่ว	ปลาอย่าง ตะไคร้ กระชาย กระเทียม หอมแดงกะปิ พริก แห้ง กะทิ น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. นำเครื่องสมุนไพรที่หั่นไปคั่วและโขลกให้ละเอียด ใส่กะปิ พักไว้ 2. เคี้ยวกะทิให้ร้อนใส่เครื่องที่โขลกลงไป ใส่ปลา อย่าง ปรงรสใส่หางกะทิ ปิดไฟ

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
94. น้ำพริกเผาป่า	พริกชี้หนูแห้ง กุ้งแห้งป่น กระเทียม หอมแดง น้ำตาล ปีบ น้ำมันมะพร้าว น้ำปลา น้ำมันพืช	1. นำพริกแห้ง กระเทียม หอมแดงคั่วให้เหลืองสุก นำไปโขลก กุ้งแห้งป่น 2. นำน้ำมันพืชใส่กระทะใส่เครื่องที่โขลกลงผัด ปรุงรส ปิดไฟ
ประเภทนี้		
95. ห่อหมกชะคราม	พริกแกงเผ็ด หัวกะทิ ปลา หมอคอก ชะครามต้ม น้ำปลา ผักชี พริกชี้ฟ้า	1. ละลายพริกแกงเผ็ดกับหัวกะทิเข้าด้วยกัน ใส่ เนื้อปลา ใส่น้ำปลา นำชะครามที่ต้มรอนึ่งที่ก้นกระทะ ใบตอง ใส่น้ำมันผสม นำไปนึ่ง 15-20 นาที 2. ราดหน้าห่อหมกด้วยหัวกะทิ แต่งด้วยผักชี พริกชี้ฟ้าแดงซอย
96. ปลานึ่ง	ปลากะพง ตะไคร้ พริกชี้หนู กระเทียม เกลือ น้ำส้มสายชู น้ำตาล ทราย	1. ปลาล้างทำความสะอาดขอดเกล็ดปลา ควักไส้ ปลาออก นำตะไคร้ยัดใส่ท้องปลา แล้วนึ่งจนสุก 2. โขลกพริกชี้หนูกับกระเทียมให้ละเอียด ปรุงรส ด้วยเกลือ น้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย น้ำจิ้มทานกับ ปลานึ่ง
97. ปลากะพงนึ่ง มะนาว	ปลากะพง พริกชี้หนู กระเทียม น้ำปลา กระเทียมดอง น้ำมันมะนาว	1. ปลาล้างทำความสะอาดขอดเกล็ดปลา ควักไส้ ปลาออก นำปลาไปนึ่งพอสุก 2. สับพริกกับกระเทียมให้ละเอียด ใส่น้ำปลา น้ำ มะนาว กระเทียมดอง นำส่วนผสมมาราดลงบนตัวปลา ที่นึ่ง นึ่งต่อ 10 นาที
ประเภทอาหารจาน		
เดียว	ปลา พริกแห้ง หอมแดง	1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่พริก หอม กระเทียม ข่า
98. ขนมจีนน้ำยา กะทิ	กระเทียม กระชาย ข่า ตะไคร้ กะทิ น้ำปลา เกลือ	ตะไคร้ กระชาย และปลาลงต้ม จนส่วนผสมเริ่มนุ่ม 2. นำส่วนผสมที่ต้มมาโขลกให้ละเอียด จากนั้นนำ ใส่หม้อต้ม ใส่กะทิ ปรุงรส พอเดือดปิดไฟ ทานคู่ ขนมจีน

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
99. ขนมจีนน้ำยาป่า	ปลา พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กระชาย ข่า ตะไคร้ น้ำปลา เกลือ	1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่พริก หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ กระชาย และปลาลงต้ม จนส่วนผสมเริ่มนุ่ม 2. นำส่วนผสมที่ต้มมาโขลกให้ละเอียด จากนั้นนำ ใส่หม้อต้ม ปรงรส พอเดือดปิดไฟ ทานกับขนมจีน
อาหารหวาน		
ประเภทต้ม		
100. ขนมต้ม	แป้งข้าวเหนียว น้ำตาลปีบ มะพร้าวทึนทึก	1. นำน้ำตาลปีบใส่กระทะตั้งไฟ ใส่มะพร้าวลงผัดให้ เหนียวปั้นเป็นก้อนกลมพักไว้ 2. นำแป้งข้าวเหนียวนวดกับน้ำให้นุ่ม แผ่แป้งเป็น แผ่นกลม นำไส้ที่ปั้นวางลงบนแป้ง ท่อให้กลมนำไป ต้มให้สุกคลุกเคล้ากับมะพร้าว
101. กลัวยาวซี	กลัวยาวน้ำว่า กะทิ น้ำตาลทราย เกลือ	1. ต้มกลัวยาวทั้งเปลือก จนสุก ปลอกเปลือกกลัวยาว หั่นกลัวยาวขึ้นพอดำ 2. ผสมกะทิ น้ำตาลทราย เกลือ ใส่หม้อนำตั้งไฟ ให้ร้อน ใส่กลัวยาวที่หั่น พอเดือดราดด้วยหัวกะทิ
102. บวดพักทอง	พักทอง กะทิ น้ำตาลปีบ เกลือ	1. ใส่กะทิลงในหม้อ นำไปตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่พักทองลงต้มจนสุก ใส่น้ำตาลปีบ เกลือ พอ เดือดปิดไฟ
103. บวดมันเทศ	มันเทศ กะทิ น้ำตาลปีบ เกลือ	1. ใส่กะทิลงในหม้อ นำไปตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่มันเทศลงต้มจนสุก ใส่น้ำตาลปีบ เกลือ พอ เดือดปิดไฟ
104. ถั่วเขียว ต้มน้ำตาล	ถั่วเขียว น้ำตาลทรายแดง เกลือป่น	1. ล้างถั่วเขียวให้สะอาด นำไปคั่วให้หอม 2. นำถั่วเขียวที่คั่วแล้วไปต้มให้สุก ใส่น้ำตาลทราย แดง เกลือป่น

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
105. ข้าวเหนียวเปียก มะพร้าวอ่อน	ข้าวเหนียวเขี้ยวงู แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย มะพร้าวอ่อน กะทิ เกลือ	1. นำข้าวเหนียวชาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอสุกใส่น้ำตาล มะพร้าวอ่อน 2. นำหัวกะทิ แป้งข้าวเจ้า เกลือ ใส่หม้อตั้งไฟ พอขึ้นนำไปราดลงบนข้าวเหนียวเปียก
106. สาकुเปียก มะพร้าวอ่อน	สาकु แป้งข้าวเจ้า น้ำตาล ทราย มะพร้าวอ่อน กะทิ เกลือ	1. นำสาकुล้างน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอสุกใส่น้ำตาล มะพร้าวอ่อน 2. นำหัวกะทิ แป้งข้าวเจ้า เกลือ ใส่หม้อตั้งไฟ พอขึ้นนำไปราดลงบนสาकुเปียก
ประเภทนี้		
107. ขนมถ้วย	แป้งข้าวเจ้า กะทิ น้ำตาล เกลือ ใบเตย	1. นำแป้งข้าวเจ้าและน้ำตาลผสมรวมกัน ค่อยๆใส่กะทิคนให้ละลาย แล้วใส่น้ำใบเตย (ตัวขนมถ้วย) 2. นำกะทิ เกลือ แป้งข้าวเจ้า ผสมรวมกันใช้หยอดหน้าขนม 3. ตั้งลังถึงให้ร้อนใส่ถ้วยตะไลลงหนึ่งให้ร้อน ใส่ส่วนผสมตัวขนมหนึ่งให้สุกก่อน ใส่ส่วนผสมหน้าขนมหนึ่งให้สุก พักไว้
108. ข้าวต้มมัด	ข้าวเหนียว กล้วยน้ำว่า น้ำตาลทราย กะทิ เกลือ	1. ข้าวเหนียวแช่น้ำ 3 ชั่วโมง 2. นำข้าวเหนียวที่แช่น้ำได้ไปผัดกับกะทิ น้ำตาล เกลือ 3. แผ่ข้าวเหนียวลงบนใบตองวางกล้วยที่หั่น ห่อแล้วมัดด้วยดอกลูก นำไปนึ่งจนสุก

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
109. ขนมชะครามนึ่ง	ชะคราม แป้งมัน แป้งข้าวเจ้า กะทิ	1. นำชะครามไปต้มน้ำหลายๆน้ำ เพื่อเอาความ เค็มออก 2. ผสมแป้งกับกะทิเข้าด้วยกัน ใส่ชะครามที่ต้มได้ ที่แล้ว 3. นำส่วนผสมใส่ถ้วยนำไปนึ่ง หรือจะใส่ใบตอง แล้วนำไปนึ่งก็ได้
110. ขนมดอกโสน	ดอกโสน แป้งข้าวเจ้า มะพร้าวทึนทึก เกลื่อน้ำตาล ทราย	1. ล้างดอกโสนให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง 2. ผสมดอกโสน เกลือ แป้ง ให้เข้ากัน พรมน้ำลง ไปเล็กน้อย คลุกเคล้าให้แป้งติดกับดอกโสน 3. นำผ้าขาวบางปูในลังถึง เทขนมลงบนผ้าขาวบาง นำไปนึ่งให้สุก โรยหน้าด้วยมะพร้าว น้ำตาล
ประเภทกวน		
111. กาละแม	แป้งท้าวยายม่อม แป้งข้าว เหนียว กะทิ น้ำปูนใส น้ำตาลปีบ	1. ผสมกะทิ น้ำตาลปีบ เข้าด้วยกัน นำมากรอง ด้วยผ้าขาวบาง 2. ผสมแป้งท้าวยายม่อม แป้งข้าวเหนียว และ ส่วนผสมที่กรองในข้อ 1 เข้าด้วยกัน นวดเข้ากัน เติมน้ำปูนใส เทส่วนผสมที่ได้ลงในกระทะทองเหลือง กวนจนส่วนผสมเหนียว
112. ลำพูกวน	ลำพู น้ำตาลทราย เกลือ มะนาว	1. นำผลลำพูที่ล้างต้มในน้ำเดือดจนสุก ปั่นแล้ว กรองเอาเมล็ดออก 2. นำส่วนผสมที่กรองใส่กระทะตั้งไฟอ่อน ใส่ น้ำตาลทราย เกลือ กวนจนเหนียวได้ที่ใส่น้ำมะนาว นำมาคลึงเป็นเส้น ตัดให้พอดีค่านำห่อกระดาษแก้ว

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรทนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
113. ลำแพนกวน	ลำแพน น้ำตาลทราย เกลือ มะนาว	1. นำผลลำแพนที่ล้างต้มในน้ำเดือดจนสุก ปั่นแล้ว กรองเอาเมล็ดออก 2. นำส่วนผสมที่กรองใส่กระทะตั้งไฟอ่อน ใส่ น้ำตาลทราย เกลือ กวนจนเหนียวได้ที่ใส่น้ำมะนาว นำมาคลึงเป็นเส้น ตัดให้พอดีค่านำห่อกระดาษแก้ว
ประเภทเชื่อม		
114. กล้วยเชื่อม	กล้วยน้ำว้า น้ำตาลปี๊บ น้ำ หัวกะทิ	1. เคี่ยวน้ำตาลกับน้ำจนละลาย ใส่กล้วย เคี่ยวจน กล้วยเป็นสีแดง ปิดไฟ ราดด้วยหัวกะทิ
115. ฟักทองเชื่อม	ฟักทอง น้ำตาลปี๊บ น้ำ หัว กะทิ	1. เคี่ยวน้ำตาลกับน้ำจนละลาย ใส่ฟักทอง เคี่ยว จนฟักทองสุกมีความใส ปิดไฟ ราดด้วยหัวกะทิ
116. มันเชื่อม	มันเทศ น้ำตาลปี๊บ น้ำ หัว กะทิ	1. เคี่ยวน้ำตาลกับน้ำจนละลาย ใส่มันเทศ เคี่ยว จนมันเทศสุกมีความใส ปิดไฟ ราดด้วยหัวกะทิ
117. ลูกจากลอยแก้ว	ลูกจาก น้ำตาลทราย น้ำ ใบเตย	1. ละลายน้ำตาลทรายกับน้ำ นำไปตั้งไฟให้เดือดใส่ ใบเตย ใส่ลูกจากที่หั่น พอเดือดปิดไฟ
118. รากสามสิบ เชื่อม	รากสามสิบ น้ำ น้ำตาลทราย	1. ละลายน้ำกับน้ำตาลตั้งไฟจนละลาย ใส่ราก สามสิบที่ต้มแล้วลงไปแช่ในน้ำเชื่อม รากสามสิบใส พอ เดือดปิดไฟ

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
ประเภท่าง		
119. ขนมจาก	แป้งข้าวเหนียว น้ำตาล มะพร้าว มะพร้าวขูด มะพร้าว อ่อน	1. ผสมแป้ง น้ำตาล มะพร้าวขูดนวดเข้าด้วยกัน 2. ตักส่วนผสมลงใบจาก โรยหน้าด้วยมะพร้าวอ่อน กลัดด้วยไม้กลัด นำไปย่างจนสุก
อาหารถนอมและ แปรรูป		
โดยการใช้เกลือ		
120. ปลาร้า	ปลา ข้าวคั่วหรือรำข้าว เกลือ	1. ล้างทำความสะอาดปลา 2. นำปลาไปคลุกเกลือ และรำข้าวหรือข้าวคั่ว แล้วหมักใส่ไหหรือโอ่ง
121. ปลาต้ม	ปลา เกลือ กระเทียม ข้าวสุก	1. ขอดเกล็ดปลาควักไส้ออกให้หมด นำข้าวสุกเกลือ กระเทียมลงคลุกเคล้ากับตัวปลา 2. นำปลาหมักใส่ภาชนะปิดฝาไว้ 1 – 5 วันหรือ จนปลา มีรสเปรี้ยว
122. ดองปูเค็ม	ปู เกลือ	1. นำปูล้างทำความสะอาด คลุกกลับเกลือ ใส่ใน ไห
โดยการทำแห้ง		
123. ปลาดากแห้ง	ปลา เกลือ	1. นำปลาล้างทำความสะอาด นำปลาเคล้าเกลือ นำไปตากแดด
124. ปลาหมอเทศ แดดเดียว	ปลาหมอเทศ ซีอิ๊ว น้ำปลา	1. ปลาหมอเทศตัดหัว แล่เอาก้างกลาง ก้างท้อง ออก 2. ล้างปลา หมักซีอิ๊ว น้ำปลา หมักแล้วนำไปตาก แดด 1 ชั่วโมง

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
125. กุ้งแห้ง	กุ้ง เกลือ	1. นำกุ้งมาล้างทำความสะอาด ผึ่งให้หมาด ใส่เกลือคลุกเคล้า 2. กุ้งที่คลุกเคล้าเกลือเข้ากันดีแล้วนำไปนึ่ง ใส่กระดิ่ง หรือถาด นำไปตากแดดจนแห้ง
โดยการใช้น้ำตาล		
126. ชะครามกวน	ชะคราม น้ำตาลปี๊บ แปะแซ น้ำมะขามเปียก	1. ต้มชะคราม ปีบเอาน้ำออกให้หมด ใส่กระทะใส่น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก กวนให้เข้ากัน 2. ส่วนผสมเริ่มเหนียวใสแปะแซ กวนให้แห้ง ปั้นเป็นก้อนกลม นำไปทอดด้วยกระดาษแก้ว
127. ชะครามหยี	ชะคราม น้ำตาลปี๊บ แปะแซ น้ำมะขามเปียก น้ำตาลทราย เกลือ พริกป่น	1. นำชะคราม ใส่กระทะ ใส่น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก กวนเข้ากัน 2. ส่วนผสมเริ่มเหนียวใสแปะแซ กวนให้แห้ง ปั้นเป็นก้อนกลม ผสมน้ำตาลทราย เกลือ พริกป่นเข้าด้วยกัน นำชะครามกวนลงคลุกเคล้า นำไปบรรจุถุง
128. มะตูมเชื่อม	มะตูม น้ำตาลทราย	1. มะตูมล้างทำความสะอาด ปอกเปลือก 2. ละลายน้ำตาลกับน้ำตั้งไฟ ใส่มะตูมลงเชื่อม พอได้ที่ ปิดไฟ
โดยการดอง		
129. ยอดผักโขมหีนดอง	ผักโขมหีน น้ำส้มสายชู น้ำตาลปี๊บ เกลือ	1. นำผักโขมหีนลวกน้ำแล้วคั้นเอาความเค็มออกพักไว้ 2. นำน้ำส้มสายชู น้ำตาลปี๊บ เกลือปั่น ผสมรวมกันตั้งไฟให้ส่วนผสมละลาย พักให้เย็น 3. เทน้ำดองในผักโขมที่ลวกไว้ ได้รสชาติ 3 รสเปรี้ยว หวาน เค็ม

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
130. ผลจากดอง	ลูกจาก น้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู เกลือ	1. ล้างทำความสะอาดลูกจาก 2. ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย เกลือ ใส่หม้อ ตั้งไฟให้ละลาย พักให้เย็น นำลูกจากลงแช่
โดยวิธีการอื่น		
131. กะปิ	เคย เกลือ	1. นำเคยมาคลุกเคล้ากับเกลือ หมัก 1 คืน 2. กะปิที่หมักค้ำคืนไปไม่ หมักต่อในภาชนะปิด สนิท 2 - 3 เดือน
132. ข้าวหมาก	ข้าวเหนียวขาว ลูกแป้ง	1. นึ่งข้าวให้สุก ล้างให้สะอาดอย่างรวดเร็ว 2. บีบลูกแป้งให้ละเอียด โรยลงบนข้าวเหนียวที่จะทำ ข้าวหมาก คนให้เข้ากัน ใส่กระปุก

จากการศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่าอาหารคาวส่วนประกอบของอาหารเนื้อสัตว์ที่ใช้ส่วนใหญ่จะหาได้จากท้องถิ่น เช่น ปลาหมอไทย ปลาหมอเทศ ปลาอังก ปลากรอบอก ปลาดุกทะเล ปลากะพง ปลาเก๋า ปลาทุ ปลาดู ปลาตะเพียน ปลาสร้อย ปลานิล ปลาช่อน กุ้งกุลาดำ กุ้งแสบ กุ้งทะเล ปูทะเล ปูแสม ส่วนประกอบที่เป็นผัก เช่น ผักปลัง ชะคราม ลูกสามสิบ ผักเบ็ญ ยอดหนามพุดดอ ผักโขมหิน อาหารหวานส่วนประกอบส่วนใหญ่จะใช้กะทิ น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย อาหารถนอมและแปรรูปอาหารจะใช้วัตถุดิบที่หาได้เช่น ปลา กุ้ง และใช้เกลือเป็นส่วนประกอบในการถนอมอาหาร เช่น การทำแห้ง การถนอมโดยการใส่เกลือ เป็นต้น

นอกจากนี้วิธีการทำอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง ทั้ง 6 หมู่บ้าน ส่วนใหญ่จะทำอาหารคาวประเภทแกงโดยนำผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ในการทำอาหาร ตัวอย่างเช่น แกงส้มผักโขมหิน แกงส้มชะคราม แกงส้มผักปลัง แกงส้มยอดถั่วอบแถบ แกงส้มยอดปรังทะเล แกงส้มดอกโสน แกงเลียงผักโขมหิน แกงอ่อมยอดหนามพุดดอ แกงโหม่งจาก พริกแกงที่นำมาใช้จะเป็นพริกแกงสำเร็จไม่ได้โขลกพริกแกงเองเหมือนในอดีตเพื่อความสะดวกในการทำ ผักที่นำมาใช้ในแกงถ้าผักชนิดใดมีรสขม เค็ม หรือเผ็ดต้องนำมาต้มก่อนนำไปใช้ วิธีการทำอาหารประเภทต้มจะเป็นต้มยำปลาแล้วแต่ชนิดของปลาที่หาได้ในแต่ละครัวเรือน วิธีการทำอาหารประเภทผัดจะเน้นผัดผักกับผัดพริก อาหารหวานส่วนใหญ่จะเป็นประเภทต้ม เช่น ขนมต้ม กล้วยบวชชี บวดฟักทอง ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ข้าวเหนียวเปียกมะพร้าวอ่อน สาकुเปียกมะพร้าวอ่อน มีวิธีการทำที่ง่ายไม่ยุ่งยาก

อย่างเช่นการทำกล้วยบวชชีจะต้มกล้วยน้ำว่าทั้งเปลือกจนสุก ปอกเปลือกกล้วยหั่นกล้วยขึ้นพอบำ จากนั้นผสมกะทิ น้ำตาลทราย เกลือ ใส่หม้อนำตั้งไฟให้ร้อนใส่กล้วยที่หั่น พอเดือดราดด้วยหัวกะทิ อาหารประเภทนอมและแปรรูปอาหารที่คนส่วนใหญ่ในชุมชนแพรทนามแดงนิยมคือทำปลาตากแห้ง ปลาแดดเดียว เนื่องจากปลามีปริมาณมากและสามารถจับได้ตลอดปี การนอมและแปรรูปโดยวิธีการทำแห้งทำได้โดยการนำปลามาล้างให้สะอาด และเคล้ากับเกลือ นำไปตากแดดสามารถนำไปขายเพื่อสร้างรายได้ให้กับครอบครัว



บทที่ 5

สรุปผล และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง ศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อเพิ่มมูลค่าพืชท้องถิ่นของชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 ประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง

จากการศึกษาอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง พบว่า อาหารพื้นบ้านมีทั้งหมด 132 ชนิด ส่วนใหญ่เป็นอาหารคาว จำนวน 99 ชนิด (ร้อยละ 75) ได้แก่ อาหารคาวประเภทแกง ต้ม ผัด ทอด ยำ ปลา เครื่องจิ้ม นึ่ง อาหารจานเดียวรองลงมาคือ อาหารหวาน มีจำนวน 20 ชนิด (ร้อยละ 15.15) ได้แก่ อาหารหวานประเภท ต้ม นึ่ง กวน เชื่อม ย่าง ส่วนอาหารถนอมและแปรรูปอาหาร มีจำนวน 13 ชนิด (ร้อยละ 9.85) ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปประเภทการใช้เกลือ โดยการทำแห้ง โดยการใช้น้ำตาล โดยการดอง และโดยวิธีการอื่น ๆ

5.1.2 ศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง

5.1.2.1 ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบ พบว่า อาหารพื้นบ้านประเภทอาหารคาว อาหารหวาน อาหารถนอมและแปรรูป มีศักยภาพในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 100

5.1.2.2 ศักยภาพด้านกระบวนการผลิต พบว่า อาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดงประเภทมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับสูง ได้แก่ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 84.62) ส่วนประเภทอาหารหวาน (ร้อยละ 80.00) และประเภทอาหารคาวมีศักยภาพในระดับปานกลาง (ร้อยละ 54.55)

5.1.2.3 ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ พบว่า อาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับสูง ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 53.85) อาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารหวาน (ร้อยละ 45.00) อาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับต่ำ ได้แก่ อาหารคาว (ร้อยละ 59.60)

5.1.2.4 ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา พบว่า อาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดงทุกประเภทมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 100) อาหารหวาน (ร้อยละ 100) และอาหารคาว (ร้อยละ 67.67)

5.1.3 องค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชน แพรกหนามแดง

จากการศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้านชุมชน แพรกหนามแดง อำเภอมัญจาคีรี จังหวัดขอนแก่น พบว่าอาหารคาวส่วนประกอบของอาหาร เนื้อสัตว์ส่วนใหญ่ที่ใช้จะหาได้จากท้องถิ่น เช่น ปลาหมอไทย ปลาหมอเทศ ปลาอังกู ปลากระบอก ปลาดุกทะเล ปลากะพง ปลาเก๋า ปลาทู ปลาตะเพียน ปลาสวาย ปลานิล ปลาช่อน กุ้งกุลากุ้งแสบัว กุ้งตะกาด ปูทะเล ปูแสม ส่วนประกอบที่เป็นผัก เช่น ผักปลัง ชะคราม ลูกสามสิบ ผักเบี้ย ยอดหนามพุดดอ ผักโขมหิน อาหารหวานส่วนประกอบส่วนใหญ่จะใช้กะทิ น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย อาหารถนอมและแปรรูปอาหารจะใช้วัตถุดิบที่หาได้ เช่น ปลา กุ้ง และใช้เกลือเป็นส่วนประกอบในการถนอมอาหาร เช่น การทำแห้ง การถนอมโดยใช้เกลือ เป็นต้น

วิธีการทำอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง ส่วนใหญ่จะทำอาหารคาวประเภทแกง โดยนำผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ในการทำอาหาร ตัวอย่างเช่น แกงส้มผักโขมหิน แกงส้มชะคราม แกงส้มผักปลัง แกงส้มยอดถั่วลอบแถบ แกงส้มยอดปรังทะเล แกงส้มดอกโสน แกงเลียง ผักโขมหิน แกงอ่อมยอดหนามพุดดอ แกงโหม่งจาก พริกแกงที่นำมาใช้ จะเป็นพริกแกงสำเร็จไม่ได้ โขลกพริกแกงเองเหมือนในอดีตเพื่อความสะดวกในการทำ อาหารหวานส่วนใหญ่จะเป็นประเภทต้ม อาหารประเภทถนอมและแปรรูปอาหารที่คนส่วนใหญ่ในชุมชนแพรกหนามแดงนิยมคือทำปลาตากแห้ง เนื่องจากปลาปริมาณมากและสามารถจับได้ตลอดปี สามารถนำไปขายเพื่อสร้างรายได้ให้กับครอบครัว

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 อาหารพื้นบ้านบางชนิดเริ่มสูญหาย และขาดการถ่ายทอดภูมิปัญญา ดังนั้นควร สอดแทรกความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านเหล่านี้ไว้ใน การเรียนการสอน เพื่อนำไปสู่บทเรียนในเรื่อง อาหารพื้นบ้านมากยิ่งขึ้น

5.2.2 ภาครัฐควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนเห็นความสำคัญ และรณรงค์ให้ปลูกผักพื้นบ้านเพื่อใช้ในการบริโภคและจำหน่ายเพื่อเป็นการเพิ่มรายได้ให้กับชุมชน และเป็นการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านให้คงมีอยู่ในชุมชนต่อไป

5.2.3 ควรทำตำรับมาตรฐานอาหารพื้นบ้านเพื่อเป็นการเผยแพร่ความรู้อาหารพื้นบ้านให้กับชุมชน

เอกสารอ้างอิง

- กชกร ชินวงค์. 2555. 10ปีแพรงหนามแดง กระบวนการเรียนรู้สู่วิถีความปรองดอง. หจก.วนิดา การพิมพ์.
- กรรณิการ์ พรหมเสาร์ และนันทา เบญจจิตลารักษ์. 2542. แกะรอยตำรับไทย. วรณรักษ์, เชียงใหม่.
- กัลยา โคมเดื่อน. 2538. อาหารจากผักพื้นบ้านเขตภาคกลางตอนใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จารุวรรณ นพพรรค. 2525. ทฤษฎีอาหาร1อาหารประจำภาค 4 ภาค. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.
- จุลทัศน์ พยาฆรานนท์. 2539. ของว่าง สารานุกรมวัฒนธรรมไทยภาคกลาง. ม.ป.ท.
- จุลทัศน์ พยาฆรานนท์. 2542. ท้องถิ่นกับทรัพยากรด้านภูมิปัญญาและวัฒนธรรมในรายงานการประชุม ผู้ปฏิบัติงานด้านศิลปะและวัฒนธรรมท้องถิ่นภาคเหนือ. พิษณุโลกดีเวลโลปเม้นต์ แอนด์ทราเวลกรุ๊ปจำกัด, พิษณุโลก.
- ชนินทร ศรีทองสุข. 2530. ปริมาณการผลิตปลา การใช้บริโภคภายในประเทศ(แยกตามรายภาค) และผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ ในโภชนาการก้าวหน้า มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ.
- ทัศนีย์ โรจน์ไพบูลย์. 2524. แม่บ้านเล่ม 2 .ประชาช่าง, กรุงเทพฯ.
- ทัศนีย์ โรจน์ไพบูลย์. 2544. เอกสารชุดวิชาเทคโนโลยีอาหารและเครื่องดื่มหน่วยที่ 12 อาหารไทย. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- นิตยา กนกมงคล. 2542. ภูมิปัญญาไทยในอาหารไทย ภูมิปัญญาไทยและเทคโนโลยีท้องถิ่น. พิรสเกล จำกัด, กรุงเทพฯ.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. 2545. สถิติวิจัย1. พีเอ็นการพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- บุหลัน พิทักษ์ผล. 2530. โภชนาการกับอาหารหมักในโภชนาการก้าวหน้า. มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- เบญจา เกษนคร. 2530. อาหารไทยท้องถิ่น. ศูนย์การพิมพ์พลชัย, กรุงเทพฯ.
- ปภาณี ชิตวิวัฒนา. 2542. ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้านกระแสดอรับจากสังคมโลกาภิวัตน์ รวบรวมบทความการประชุมวิธีการเรื่องผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.
- พัทยา สายหู. 2530. ลักษณะของชุมชนกับวัฒนธรรมอาหารเอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการ ศึกษาเพื่อชุมชนหน่วยที่ 1-7. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- พวงทอง เม็งเกร็ด. 2559. ชุมชนแพรงหนามแดงจากการจัดการน้ำสู่การจัดการสวัสดิการชุมชน. โรงพิมพ์เดือนตุลา.

- พาณิชย์พันธุ์ ฉัตรอำไพวงศ์ และคณะ. 2544. รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน:
**กรณีศึกษาพื้นบ้านไทยภาคกลาง บ้านคลองน้ำใส จังหวัดจันทบุรีและบ้านท่าควาย
 จังหวัดอ่างทอง.** พิมพ์ครั้งที่ 2. บริษัท พี เพรส จำกัด, มปท.
- เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ. 2542. **ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้านตามแนวทางทฤษฎีการแพทย์
 แผนไทยรวบรวมบทความการประชุมวิธีการเรื่องผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค.**
 องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.
- ภัทรทิรา นาคลำภา. 2551. **ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก.**
 ปริญาโทวิทยานิพนธ์ คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2556. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน.** นามมีบุ๊คส์ พับลิเคชั่น, กรุงเทพฯ
- ลาวัลย์ ไกรเดช. 2546. **ขนมจีนอาหารไทย-ภูมิปัญญาพื้นบ้านกับเศรษฐกิจและอุตสาหกรรมไทย
 ภูมิปัญญาพื้นบ้านสืบสานพัฒนาไทย.** มหาวิทยาลัยลักษณะนครศรีธรรมราช.
- วารภรณ์ จิวชัยศักดิ์. 2542. **อาหารการกินภาคกลางสารานุกรมไทยภาคกลางเล่ม15.** ม.ป.ท.
 วันดี ณ สงขลา. 2537. **อาหารไทยสารานุกรมสำหรับเยาวชนไทยเล่ม 13.** ม.ป.ท.
- ศกุนตลา เหลืองสกุล. 2543. **กระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้ทรงปัญญาท้องถิ่น:
 กรณีศึกษาจังหวัดขอนแก่น.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศีกฤทธิ ปราโมทย์. (ม.ป.ป.). **เครื่องต้นครัว.** สยามการพิมพ์. กรุงเทพฯ.
- สุทธาสินี วัชรพุล บรรณาธิการ. 2545. **ภูมิปัญญาในการดำเนินชีวิตของชาวกรุงศรีอยุธยา.**
 21 เซ็นจูรี่จำกัด, กรุงเทพฯ
- สมบัติ พลายน้อย. 2546. **อาหารและประเพณีไทย วัฒนธรรม 22(5) : 36-40.**
- สุวัฒนา เลียบวัน. 2546. **อาหารท้องถิ่นภาคกลาง.** พิมพ์ครั้งที่ 2. อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง
 จำกัด (มหาชน), กรุงเทพฯ.
- เสรี พงศ์พิศ. 2536. **ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบทเล่มที่ 1.** อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ปจำกัด,
 กรุงเทพฯ.
- เสนห์ จามริก. 2529. **การแสวงหาภูมิปัญญาไทยเพื่อการพัฒนา. ชุมชนปีที่ 1(9) : 6-7.**
- แสมโสม ลินะวัฒน์. 2542. **คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านรวบรวมการประชุมวิธีการเรื่อง
 ผักพื้นบ้าน 4 ภาค.** องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.
- อนุমানราชธน พระยา. 2532. **ประเพณีเบ็ดเตล็ด.** ศุภสภา, กรุงเทพฯ.
- อบเชย วงศ์ทอง และชนิษฐา พูนผลกุล. 2544. **หลักการประกอบอาหาร.**
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เอกวิทย์ ณ ถกลาง. 2545. **ศักยภาพทิวทัศน์.** พิมพ์ครั้งที่ 2 อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด
 (มหาชน), กรุงเทพฯ.

อำไพ พฤติวรพงศ์กุล. 2551. อาหารพื้นบ้านไทย.ในกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์
ทางเลือกกระทรวงสาธารณสุข. ตำราวิชาการอาหารเพื่อสุขภาพ. องค์การสงเคราะห์
ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

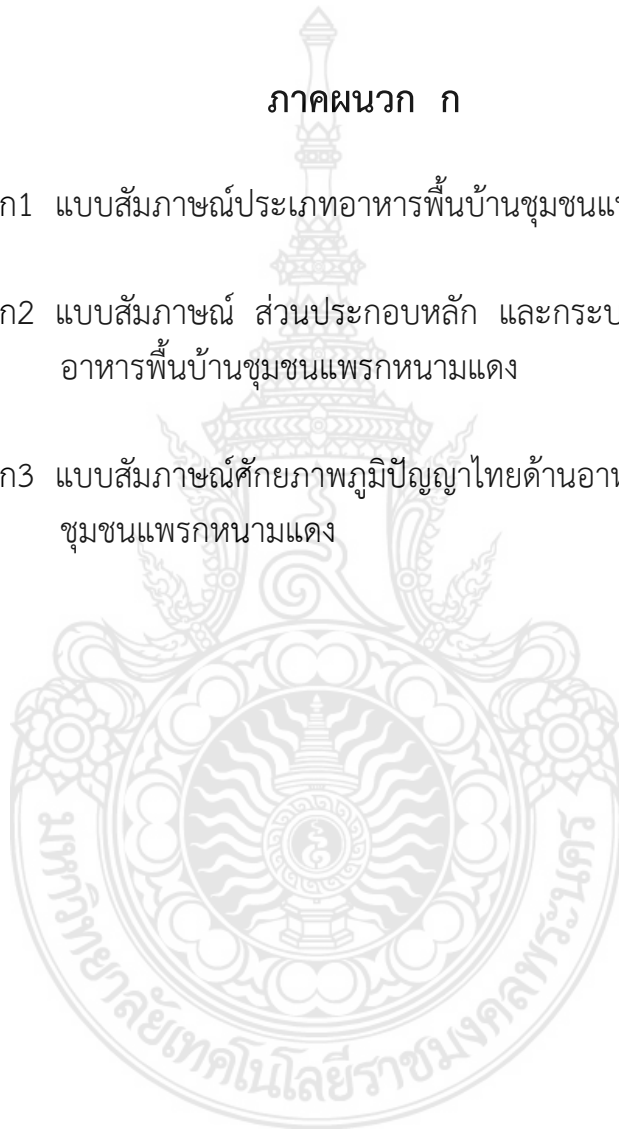


ภาคผนวก

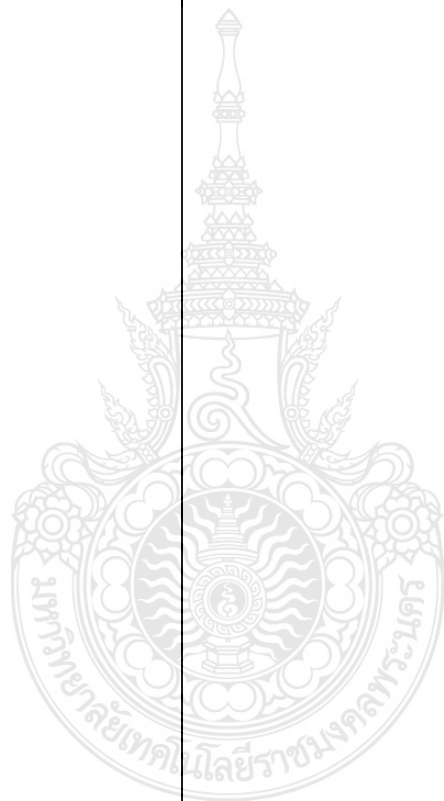


ภาคผนวก ก


- ก1 แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง
- ก2 แบบสัมภาษณ์ ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง
- ก3 แบบสัมภาษณ์ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง



อาหารคาว	อาหารหวาน	อาหารว่าง	อาหารถนอมและแปรรูป



ภาคผนวกที่ ก1 แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
				

ภาคผนวกที่ ก2 แบบสัมภาษณ์ ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหมามแดง

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		มีปลูก ใน ท้องถิ่น	มีปลูก ในท้องถิ่น ใกล้เคียง	หาซื้อ จาก ท้องถิ่น อื่น	1-2 ชั้น ตอน	3-4 ชั้น ตอน	มากกว่า 4 ชั้น- ตอน	ผลิตขายใน ท้องถิ่นและ ต่างถิ่นเป็น ประจำ	ผลิตขายใน ท้องถิ่นเป็น ประจำ	ผลิตใน ท้องถิ่นเป็น บางครั้งตาม เทศกาล	มีการ สอน เป็น ประจำ	มีการสอน เป็น บางครั้ง	มีการ สอน น้อย มาก

ภาคผนวกที่ ก3 แบบสัมภาษณ์ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง

ภาคผนวก ข

- ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก
และกระบวนการผลิต อาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง
- ข2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน
ชุมชนแพรกหนามแดง ประเภทอาหารคาว
- ข3 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน
ชุมชนแพรกหนามแดง ประเภทอาหารหวาน
- ข4 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน
ชุมชนแพรกหนามแดง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
อาหารคาว ประเภทแกง 1. แกงส้มมะรุม	หมู่ 2 คลองสะพานหัน	มะรุม ปลาช่อนหรือปลานิล น้ำพริกแกงส้ม น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปิดฝาหม้อ ห้ามคน 3. ใส่มะรุม ปรงรส มะรุมสุกปิดไฟ
2. แกงส้มดอกแค	หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 6 คลองผีหลอก	ดอกแค ปลาช่อนหรือปลานิล น้ำพริกแกงส้ม น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปิดฝาหม้อ ห้ามคน 3. ใส่ดอกแค ปรงรส
3. แกงส้มมะละกอ	หมู่ 6 คลองผีหลอก	ปลา มะละกอ พริกแกงส้ม น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปิดฝาหม้อ ห้ามคน 3. ใส่มะละกอ ปรงรส ปิดไฟ
4. แกงส้มผักโขมหิน	หมู่ 5 คลองสมบูรณ	ผักโขมหิน กุ้งแชบ๊วย น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ เครื่องแกงส้ม พริกแห้งเม็ดใหญ่ เกลือ กะปิ หอมแดง	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ลวกผักโขมหิน บีบน้ำออก 3. ละลายเครื่องแกงใส่หม้อตั้งไฟ ใส่ผักโขมหิน พอเดือดใส่กุ้งที่แกะ 4. ปรงรส น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ พอเดือดปิดไฟ

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
5. แกงส้มผักรวม	หมู่ 6 คลองผีหลอก	หัวไชเท้า ดอกกะหล่ำ ถั่วฝักยาว กุ้ง / ปลา / ไข่ปลา ปลาตุ๋นทะเล น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก เครื่องแกงส้ม พริกแห้งเม็ดเล็ก เกลือ กะปิ หัวหอม	1. ต้มน้ำให้เดือดละลายเครื่องแกง จากนั้นใส่ผักลงต้มจนสุก ใส่ปลาหรือเนื้อสัตว์ที่จะแกง 2. ปรงรส ด้วยเกลือ น้ำปลา น้ำมะขาม 3. ใส่ผักที่เตรียม ชิมรส ปิดไฟ
6. แกงส้มผักบุง	หมู่ 5 คลองสมบูรณ หมู่ 6 คลองผีหลอก	ปลาสด ผักบุง พริกแกงส้ม น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก	1. นำพริกแกงละลายกับน้ำ ตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่ปลาสดที่หั่นเป็นท่อน ๆพอประมาณ ทิ้งไว้ให้เดือด 3. ใส่ผักบุง ปรงรส รอให้เดือด ห้ามคน ได้ที่ปิดไฟ
7. แกงส้มชะคราม	หมู่ 6 คลองผีหลอก	ชะคราม ปูทะเล พริกแกงส้ม น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก	1. ต้มชะครามให้หมดรสเค็ม บีบน้ำออก พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ 2. ละลายพริกแกงส้มกับน้ำ ตั้งไฟให้เดือด ใส่ปู 3. ปรงรส ใส่ชะคราม พอเดือดปิดไฟ
8. แกงคั่วลูกตำลึง	หมู่ 6 คลองผีหลอก	ลูกตำลึง กุ้ง ปลาทุย่าง พริกแกงคั่ว กระชาย กะทิ น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. ล้างลูกตำลึงบุบพอแตก นำไปขยำเกลือเพื่อเอาความขมออก หรือนำลูกตำลึงไปลวก 2. โขลกพริกแกงคั่วกับกระชายจนละเอียด ใส่เนื้อปลาทุย่างลงโขลก 3. ผัดพริกแกงกับกะทิจนหอม ใส่ลูกตำลึง เติมกะทิที่เหลือ ใส่กุ้ง ปรงรส รอให้เดือดปิดไฟ

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
9. แกงเผ็ดพริกควั่ว	หมู่ 6 คลองผีหลอก	เนื้อ/ หมู/ ไก่ น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำ น้ำมันพืช เครื่องแกงเผ็ด พริกแห้ง ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด กระเทียม หอมแดง กะปิ	1. นำเครื่องพริกแกงทั้งหมดควั่วให้หอมแล้วนำไปตำให้ละเอียด 2. นำพริกแกงที่โขลกผัดในน้ำมันพอหอม นำเนื้อสัตว์ลงผัดให้ทั่ว 3. เติมน้ำสะอาด ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา พอเดือดปิดไฟ
10. แกงเลียงผักโขมหิน	หมู่ 5 คลองสมบุญ	ปลาหมอตอดแกะเอาแต่เนื้อหรือ ปลาทูนึ่ง กุ้งซีแฉ้แกะเปลือก ใบโหระพา เครื่องแกงเลียง หอมแดง กะปิ พริกไทยเม็ด กระชาย เกลือ	1. โขลกหอมแดง พริกไทยเม็ด กระชาย กะปิ เข้าด้วยกันจนละเอียด นำ เนื้อปลาลงโขลกเข้าด้วยกัน 2. นำเครื่องที่โขลกละลายน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดใส่เกลือ 3. เด็ดผักโขมนำไปลวกน้ำ ใส่ลงในหม้อแกงเลียง ใส่กุ้งที่แกะเปลือก 4. ชิมรส พอเดือดปิดไฟตักใส่ชาม
11. แกงเลียงหัวปลี	หมู่ 5 คลองสมบุญ	หัวปลี กุ้งแห้ง ใบโหระพา เครื่องแกงเลียง หอมแดง กะปิ พริกไทยเม็ด กระชาย เกลือ	1. โขลกกุ้งแห้ง กระชาย กะปิ หอมแดง ให้ละเอียด 2. ใส่ที่ตั้งไฟเดือด ใส่เครื่องที่โขลก 3. พอเดือดใส่หัวปลี ปรุงรส ใส่ใบโหระพา พอเดือดปิดไฟ
12. แกงอ่อมยอดหนามพุด	หมู่ 5 คลองสมบุญ	ปูม้า หรือกุ้งแชบ๊วย กะทิ เกลือ น้ำตาลปีบ เครื่องแกง พริกแห้งเม็ดใหญ่ ข่า ผิวมะกรูด ตะไคร้ กะปิ กระเทียมไทย เกลือ กระชาย	1. ผัดเครื่องแกงกับหัวกะทิ ผัดไม่ต้องแตกมัน 2. ใส่หางกะทิ ใส่ปูหรือกุ้ง ผัดให้สุก 3. ใส่ผักยอดหนามพุดที่ลวก ปรุงรสด้วยเกลือ ต้มน้ำตาลปีบ ปรุงรสให้ รสเค็มนำ หวานตามพอเดือดปิดไฟ

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
13. แกงคั่วชะคราม	หมู่ 6 คลองผีหลอก	พริกแกงคั่ว กะทิ ชะคราม หอยเสียบแห้ง หรือปูทะเลไข่ น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. ต้มชะคราม บีบน้ำออก 2. ผัดพริกแกงกับกะทิพอหอม ใส่ปู ใส่น้ำปลา โดยประมาณ 3. เนื้อปูสุก เติมกะทิ ใส่ชะคราม พอเดือดชิมรส
14. แกงคั่วสับปะรด	หมู่ 6 คลองผีหลอก	กุ้ง สับปะรด พริกแกงคั่ว กะทิ น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. หั่นสับปะรดชิ้นพอคำ 2. ผัดพริกแกงกับกะทิพอหอม ใส่กุ้งที่แกะ สับปะรด รอเดือด 3. ปรงรส พอเดือดปิดไฟ
15. แกงคั่วมะละกอใส่กุ้ง	หมู่ 6 คลองผีหลอก	พริกแกงคั่ว กะทิ มะละกอ กุ้งแกะเปลือกผ่าหลัง น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. มะละกอหั่นบาง ๆ ขยำเกลือ 2. ผัดพริกแกงกับกะทิพอหอม ใส่มะละกอ 3. เติมกะทิ ปรงรส น้ำตาลปีบ น้ำปลา จากนั้นใส่กุ้ง พอเดือดปิดไฟ
16. แกงส้มสายบัว	หมู่ 2 คลองสะพานหัน	สายบัว ปลาช่อนหรือปลานิล น้ำพริกแกงส้ม น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปิดฝาหม้อ ห้ามคน 3. ใส่สายบัว ปรงรส ปิดไฟ ยกลง
17. แกงส้มยอดถั่วถอบแถบ	หมู่ 3 บ้านไร่	ยอดถั่วถอบแถบ เนื้อปลาสด น้ำปลา น้ำมะขาม น้ำตาลปีบ เครื่องแกง พริกแห้งเม็ดใหญ่ หอมแดง กะปิ เกลือ	1. โขลกพริกแห้งที่แช่น้ำจนนิ่มแล้วกับเกลือให้ละเอียด ใส่หอมแดง กะปิ 2. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 3. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปรงรส ใส่ยอดถั่วถอบแถบ ปิดไฟ ยกลง

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
18. แกงส้มดอกถั่วคั่ว	หมู่ 3 บ้านรั้ว	ยอดถั่วถอบแถบ เนื้อปลาสด น้ำปลา น้ำมะขาม น้ำตาลปีบ เครื่องแกง พริกแห้งเม็ดใหญ่ หอมแดง กะปิ เกลือ	1. โขลกพริกแห้งที่แช่น้ำจนนิ่มแล้วกับเกลือให้ละเอียด ใส่หอมแดง กะปิ 2. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 3. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปรงรส ใส่ยอดถั่วถอบแถบ ปิดไฟ ยก
19. แกงส้มใบกระเจียวแดง	หมู่ 2 คลองสะพานหัน	ใบกระเจียวแดง ปลาช่อนหรือปลานิล น้ำพริกแกงส้ม น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปิดฝาหม้อ ห้ามคน 3. ใส่ใบกระเจียวแดง ปรงรส ปิดไฟ ยก
20. แกงส้มมะเขือลาน	หมู่ 2 คลองสะพานหัน	มะเขือลาน ปลาช่อนหรือปลานิล น้ำพริกแกงส้ม น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปิดฝาหม้อ ห้ามคน 3. ใส่มะเขือลาน ปรงรส ปิดไฟ ยก
21. แกงยอดปรงทะเล	หมู่ 4 แพรกหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบูรณ หมู่ 6 คลองผีหลอก	ยอดปรงอ่อน กุ้ง น้ำพริกแกงคั่ว กะทิ น้ำตาลปีบ น้ำปลา	1. ต้มยอดปรงจนเมื่อหมด พักให้สะเด็ดน้ำ 2. ตั้งกระทะให้ร้อนนำน้ำพริกแกงคั่วกับกะทิให้หอม แดกมันเล็กน้อย 3. ใส่ยอดปรงที่ต้ม รอเดือดใส่กุ้ง ปรงรส พอเดือดปิดไฟ
22. แกงส้มยอดอ่อนผักเป็ง	หมู่ 4 แพรกหนามแดง	ยอดอ่อนผักเป็ง ปลาช่อนหรือปลานิล น้ำพริกแกงส้ม น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปิดฝาหม้อ ห้ามคน 3. ใส่ยอดอ่อนผักเป็ง ปรงรส ผักสุกปิดไฟ

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
23. แกงส้มยอดผักเป็ย	หมู่ 4 แพรงหนามแดง	ยอดผักเป็ย ปลากระบอกหรือปลาหมอ พริกแกงส้ม น้ำปลา น้ำมะขาม	1. นำยอดผักเป็ยลวกน้ำเพื่อเอาความเค็มออก 2. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำ นำไปตั้งไฟให้เดือด 3. ปรงรสด้วยน้ำมะขาม น้ำปลา พอเดือดใส่เนื้อปลาที่หั่น ใส่ผักเป็ยที่ลวก รอเดือดอีกครั้ง ยกลง
24. แกงส้มผักปลัง	หมู่ 3 บ้านรั้ว	ผักปลัง เนื้อปลาสด น้ำปลาน้ำมะขาม น้ำตาลปีบ เครื่องแกง พริกแห้งเม็ดใหญ่ หอมแดง กะปิ เกลือ	1. โขลกพริกแห้งที่แช่น้ำจนนิ่มแล้วกับเกลือให้ละเอียด ใส่หอมแดง กะปิ 2. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 3. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปรงรส ใส่ผักปลัง ปิดไฟ ยกลง
25. แกงเลียงมะรุ้ม	หมู่ 4 แพรงหนามแดง	มะรุ้ม ปลาอย่าง พริกสด หอมแดง กะปิ ใบแมงลัก น้ำปลา เกลือ	1. ปอกเปลือกมะรุ้ม โขลกพริก เกลือ หอมแดง กะปิ รวมกันให้ละเอียด ใส่ปลาอย่าง 2. ยกหม้อใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด เครื่องที่โขลก ปรงรส 3. ใส่เนื้อปลาอย่างที่เหลือ ใส่มะรุ้ม พอมะรุ้มสุกใส่ใบแมงลัก ปิดไฟ
26. แกงเลียงยอดกระทกรก	หมู่ 5 คลองสมบูรณ์	ยอดกระทกรก กุ้งแห้ง ใบโหระพา เครื่องแกงเลียง หอมแดง กะปิ พริกไทยเม็ด กระชาย เกลือ	1. โขลกกุ้งแห้ง กระชาย กะปิ หอมแดง ให้ละเอียด 2. ใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องที่โขลก 3. พอเดือดใส่ยอดกระทกรก ปรงรส ใส่ใบโหระพา พอเดือดปิดไฟ

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
27. แกงส้มดอกโสน	หมู่ 1 คลองขุดเล็ก หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว	ดอกโสน ปลาช่อนหรือปลานิล น้ำพริกแกงส้ม น้ำมันมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ	1. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปิดฝาหม้อ ห้ามคน 3. ใส่ดอกโสน ปรงรส รอเดือดยกลง
28. แกงใบยอ	หมู่ 1 คลองขุดเล็ก หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว	ใบยอ ปลาดุก พริกแกงคั่ว กะทิ เกลือ น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ	1. ตั้งกะทิให้ร้อน ใส่พริกแกงผัดให้กลิ่นหอม 2. พอเดือดใส่น้ำปลาที่หั่น พอสุกใส่ใบยอ 3. ปรงรส ต้มต่อพอเดือดปิดไฟ
29. แกงกล้วยตานี	หมู่ 1 คลองขุดเล็ก หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว หมู่ 4 แพรงหนามแดง	กล้วยตานี เนื้อไก่ พริกแกงคั่ว กะทิ น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ	1. ปอกกล้วยแช่น้ำ 2. นำเครื่องแกงผัดในกะทิที่ตั้งไฟ ใส่เนื้อสัตว์ที่เตรียม คนให้เข้ากันกับ เครื่องแกง 3. ใส่กล้วยดิบที่เตรียมผัด ผัดจนกล้วยสุก ปรงรส 4. พอเดือดปิดไฟ
30. แกงโหม่งจาก	หมู่ 4 แพรงหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบูรณ	โหม่งจากอ่อน พริกแกงคั่ว กะทิ ปลา ย่าง กระชาย น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ	1. นำโหม่งจากอ่อนมาซอยแล้วนำไปต้มน้ำจนหายผาด 2. นำกะทิตั้งไฟ ใส่พริกแกงผัดให้หอม ใส่เนื้อปลาอย่างทีแเกาะ ใส่กระชายที่ โขลก ใส่โหม่งจาก 3. ปรงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
31. แกงฉูฉีปลาอึ่ง	หมู่ 4 แพรงหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบูรณ	ปลาอึ่ง ไบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง น้ำปลา น้ำตาลปีบ กะทิ เครื่องแกง พริกแห้งเม็ดใหญ่ เกลือ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กระเทียมไทย กะปิ	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ผัดเครื่องแกงกับหัวกะทิให้หอม เติมหางกะทิ 3. ใส่ปลาที่บั้ง ผัดให้เข้ากับเครื่องแกง พอปลาสุกปรุงรส น้ำปลา น้ำตาลปีบ โรยไบมะกรูดซอย พริกชี้ฟ้าซอย ราดด้วยหัวกะทิ
32. แกงผักสามสิบ	หมู่ 4 แพรงหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบูรณ หมู่ 6 คลองผีหลอก	เมล็ดสามสิบ กุ้ง น้ำพริกแกงคั่ว มะระ น้ำปลา น้ำตาลปีบ กะทิ	1. นำกะทิตั้งไฟ ใส่พริกแกงคั่วรอเดือด 2. ใส่เมล็ดสามสิบ ใส่มะระ 3. พอเดือดใส่กุ้ง ปรุงรส พอเดือดปิดไฟ
33. แกงส้มหัวปลาริวิว	หมู่ 4 แพรงหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบูรณ หมู่ 6 คลองผีหลอก	หัวปลาริวิว น้ำพริกแกงส้ม ไบมะกรูด รากผักชี น้ำมะขามเปียก น้ำปลา	1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่พริกแกงส้ม ใส่หัวปลา ห้ามคนปิดฝา 2. พอเดือด ใส่รากผักชี ไบมะกรูด 3. ปรุงรส พอเดือดปิดไฟ
34. แกงส้มปลาทอด (แป๊ะชะ)	หมู่ 4 แพรงหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบูรณ	ปลา พริกแกงส้ม ดอกแค ดอกโสน น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมันสำหรับทอดปลา	1. นำปลาหันเป็นชิ้นแล้วนำไปทอดให้เหลือง 2. ละลายพริกแกงส้มใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 3. ปรุงรส ใส่ดอกแค ดอกโสนที่เตรียม พอเดือดปิดไฟ ตักใส่ขามที่มีปลาทอด

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
35. แกงเลียงยอดขำมะเลียง	หมู่ 4 แพรงหนามแดง	ยอดขำมะเลียง ปลาอย่าง พริกสด หอมแดง กะปิ ใบแมงลัก น้ำปลา เกลือ	1. โขลกพริก เกลือ หอมแดง กะปิ รวมกันให้ละเอียด ใส่ปลาอย่าง 2. ยกหม้อใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด เครื่องที่โขลก ปรงรส 3. ใส่เนื้อปลาอย่างที่เหลือ ใส่ยอดขำมะเลียง พอสุกใส่ใบแมงลัก ปิดไฟ
ประเภทต้ม 36. ต้มยำปลาช่อน	หมู่ 6 คลองผีหลอก	ปลาช่อน ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกชี้หูสวน กระเทียม มะนาว น้ำปลา	1. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ ใส่เนื้อปลา รอให้เดือดห้ามคน 2. ปรงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา 3. ใส่กระเทียมโขลกกับพริกชี้หูสวน และยกลง
37. ต้มยำปลานิล	หมู่ 6 คลองผีหลอก	ปลานิล ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกชี้หูสวน กระเทียม มะนาว น้ำปลา	1. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ ใส่เนื้อปลา รอให้เดือดห้ามคน 2. ปรงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา 3. ใส่กระเทียมโขลกกับพริกชี้หูสวน และยกลง
38. ต้มยำปลากะพง	หมู่ 6 คลองผีหลอก	ปลากะพง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกชี้หูสวน กระเทียม มะนาว น้ำปลา	1. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ ใส่เนื้อปลา ทิ้งให้เดือดห้ามคน 2. ปรงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา 3. ใส่กระเทียมโขลกกับพริกชี้หูสวน และยกลง

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
39. ต้มยำปลาตะเพียน	หมู่ 6 คลองผีหลอก	ปลาตะเพียน ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกชี้หนู พริกแห้งคั่ว น้ำมะขามเปียก น้ำปลา	1. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ ใส่เนื้อปลา รอให้เดือดห้ามคน 2. ปรงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา เติมพริกแห้งคั่ว 3. ใส่พริกชี้หนูบุบ ปิดไฟยกลง
40. ต้มยำไก่	หมู่ 3 บ้านรั้ว	ไก่บ้าน ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก ชี้หนู พริกแห้งคั่ว น้ำมะนาว น้ำปลา	1. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ ใส่เนื้อไก่ที่หั่น รอให้เดือด 2. ปรงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา เติมพริกแห้งคั่ว 3. ใส่พริกชี้หนูบุบ ปิดไฟยกลง
41. ต้มยำกบ	หมู่ 3 บ้านรั้ว	กบ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกชี้หนู พริกแห้งคั่ว น้ำมะนาว น้ำปลา	1. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ ใส่เนื้อกบที่หั่น หึ่งให้เดือด 2. ปรงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา เติมพริกแห้งคั่ว 3. ใส่พริกชี้หนูบุบ ปิดไฟยกลง
42. ต้มยำยอดหนามพุดดอ	หมู่ 4 แพรงหนามแดง หมู่ 5 คลองสมจรณ์	กุ่ม ยอดหนามพุดดอ ข่า ใบมะกรูด ตะไคร้ น้ำปลา มะนาว	1. นำยอดหนามพุดดอไปต้ม พักไว้ 2. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด 3. ปรงรส ใส่กุ่ม ใส่ยอดหนามพุดดอ
43. ต้มโคล้งปลาแห้ง	หมู่ 6 คลองผีหลอก	หัวหอมแดง กระเทียม กะปิ ตะไคร้ พริกแห้งคั่ว น้ำมะขาม น้ำปลา ปลาแห้ง น้ำมันพืช	1. นำหัวหอม กระเทียม กะปิ พริกแห้งเจียวน้ำมันให้หอม 2. นำหม้อใส่น้ำ ใส่ตะไคร้ต้มให้เดือด 3. ใส่ปลาแห้งและเครื่องที่เจียว ปรงรสด้วยน้ำมะขาม และน้ำปลา ชิมรส

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
44. ต้มข้าไก่	หมู่ 6 คลองผีหลอก	ไก่ กะทิ หัวปลี ตะไคร้ ข้าวอ่อน ใบมะกรูด น้ำปลา น้ำมะขาม พริกชี้หูสวน	1. นำกะทิใส่หม้อ ใส่ตะไคร้หั่นท่อนพอประมาณ ใบมะกรูดฉีก ข้าวอ่อน ตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่ไก่ ปรงรสด้วยน้ำมะขาม น้ำปลา 3. นำหัวปลีเผาไฟฉีกใส่ลงในหม้อ ซิมนรส ทูบพริกชี้หูสวนใส่
45. ต้มกะทิแพง	หมู่ 6 คลองผีหลอก หมู่ 3 บ้านรั้ว	แพง ปลาเค็ม กะทิ หัวหอมซอย น้ำตาลปีบ น้ำมะขาม เกลือป่น	1. นำกะทิใส่หม้อตั้งไฟ 2. ใส่ปลาเค็ม เคี่ยวจนปลานิ่ม 3. ใส่แพง หอมแดงซอย ปรงรส
46. ต้มส้มปลากระบอก	หมู่ 5 คลองสมบูรณ	ปลากระบอก ชিংซอย ต้นหอม พริกชี้ฟ้าแดง น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ เครื่องแกงต้มส้ม หอมแดง กะปิ พริกไทยเม็ด	1. โขลกหอมแดง พริกไทย กะปิ ให้ละเอียด ละลายน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่ปลากระบอกที่บั้งลงในหม้อ พอเดือดปรงรสด้วย น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ 3. ใส่ต้นหอม ชিংซอย พริกชี้ฟ้าแดงซอย ปิดไฟ
47. ต้มกะทิสายบัว	หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว	สายบัว ปลาทูนึ่ง หรือปลาเค็ม กะทิ หอมแดง น้ำมะขาม น้ำตาลปีบ น้ำปลา	1. ต้มกะทิให้เดือดใส่สายบัว พอสายบัวสุกใส่เนื้อปลาทูนึ่งหรือเนื้อปลาเค็ม 2. เติมน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะขาม 3. ซิมนรส ใส่หอมแดงบุบ ปิดไฟ

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
48. ต้มผักกาดดอง	หมู่ 6 คลองผีหลอก	ปลาหมอตืดแดดเดียว (แต่เอาข้างออก) มะระ ผักกาดดอง กระเทียมจีน น้ำปลา ซีอิ๊วขาว กระเทียมเจียว	1. ตั้งน้ำให้เดือด บุกกระเทียมจีนใส่ลงในหม้อ ใส่มะระต้มจนมะระสุก ใส่ผักกาดดอง 2. ปรงรส น้ำปลา ซีอิ๊วขาว 3. ใส่เนื้อปลาหมอตืดแดดเดียว ตามด้วยกระเทียมเจียว
49. ต้มตำลึง	หมู่ 6 คลองผีหลอก	ใบตำลึง ปลาหมอตืดแดดเดียว น้ำปลา ซีอิ๊วขาว กระเทียมเจียว พริกไทย น้ำมันพืช	1. นำปลาหมอตืดแดดเดียวไปทอดให้เหลือง 2. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลาหมอตืดที่ทอด 3. ปรงรสด้วย น้ำปลา ซีอิ๊วขาว พริกไทย ใส่ใบตำลึง กระเทียมเจียว
50. ต้มกะทิมะรุ้ม	หมู่ 2 คลองสะพานหัน	มะรุ้ม ปลาทูนึ่ง หรือปลาเค็ม กะทิ หอมแดง น้ำมันมะขาม น้ำตาลปีบ น้ำปลา	1. ต้มกะทิให้เดือดใส่มะรุ้ม พอมะรุ้มสุกใส่น้ำปลาทูนึ่งหรือน้ำปลาเค็ม 2. เติมน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมันมะขาม 3. ชิมรส ใส่หอมแดงบุบ ปิดไฟ
51. ต้มพะโล้	หมู่ 2 คลองสะพานหัน	หมูสามชั้น ไข่ไก่ต้ม เต้าหู้แผ่นทอด รากผักชี กระเทียมเจียว น้ำตาลปีบ ซีอิ๊วเค็ม ผงพะโล้ ซีอิ๊วดำ	1. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่หมูสามชั้น รากผักชี ซีอิ๊วดำ พอเดือด 2. ใส่ซีอิ๊วเค็ม น้ำตาลปีบ ผงพะโล้ เต้าหู้ทอด ไข่ต้ม 3. ชิมรส เติมกระเทียมเจียว
52. ต้มจืดผักปลัง	หมู่ 4 แพรกหนามแดง	ยอดผักปลัง หมูสับ กระเทียม น้ำปลา พริกไทยป่น กระเทียมเจียว	1. หมักหมูสับ โดยนำหมูสับหมักกับกระเทียม น้ำปลา พริกไทยป่น คลุกเคล้าให้เข้ากัน พักไว้ 2. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดใส่หมูสับที่หมัก โดยปั้นเป็นก้อนกลม 3. ปรงรสด้วยน้ำปลา ใส่ยอดผักปลังที่เตรียม โรยหน้าแกงจืดด้วยกระเทียมเจียว

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
53. ต้มจืดตำลึง	หมู่ 4 แพรงหนามแดง	ใบตำลึง หมูสับ กระเทียม น้ำปลา พริกไทยป่น กระเทียมเจียว	1. หมักหมูสับ โดยนำหมูสับหมักกับกระเทียม น้ำปลา พริกไทยป่น คลุกเคล้าให้เข้ากัน พักไว้ 2. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดใส่หมูสับที่หมัก โดยปั้นเป็นก้อนกลม 3. ปรงรสด้วยน้ำปลา ใส่ ใบตำลึงโรยหน้าแกงจืดด้วยกระเทียมเจียว
54. กุ้งต้มหวาน	หมู่ 5 คลองสมบุญ	กุ้ง น้ำตาลปีบ เกลือ	1. ล้างกุ้งให้สะอาด 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่น้ำตาลปีบ เกลือ คนส่วนผสมให้ละลาย 3. พอเดือดใส่กุ้ง เคี่ยวให้น้ำงวด ทานคู่กับแกงส้มหรือน้ำพริก
ประเภทผัด 55. ผัดบวบใส่ไข่	หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว	บวบ กุ้งหรือเนื้อหมู ไข่ไก่ กระเทียม น้ำมันพืช น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำเปล่า	1. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช ใส่วัสดุกระเทียมเจียวให้เหลือง ใส่เนื้อหมู ไข่ ไก่ ผัดพอสุก 2. ใส่ผักที่เตรียมไว้ เติมน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำเปล่า ผัดจนสุกยกลง
56. ผัดแตงกวาใส่ไข่	หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว	แตงกวา กุ้งหรือเนื้อหมู ไข่ไก่ กระเทียม น้ำมันพืช น้ำปลา น้ำตาล ทราย น้ำเปล่า	1. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช ใส่วัสดุกระเทียมเจียวให้เหลือง ใส่เนื้อหมู ไข่ ไก่ ผัดพอสุก 2. ใส่ผักที่เตรียมไว้ เติมน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำเปล่า ผัดจนสุกยกลง
57. ผัดน้ำเต้า	หมู่ 2 คลองสะพานหัน	น้ำเต้า กุ้งหรือเนื้อหมู ไข่ไก่ กระเทียม น้ำมันพืช น้ำปลา น้ำตาล ทราย น้ำเปล่า	1. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช ใส่วัสดุกระเทียมเจียวให้เหลือง ใส่เนื้อหมู ไข่ ไก่ ผัดพอสุก 2. ใส่ผักที่เตรียมไว้ เติมน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำเปล่า ผัดจนสุกยกลง

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
58. ผัดแพง	หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว	แพง กุ้งหรือเนื้อหมู ไข่ไก่ กระเทียม น้ำมันพืช น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำเปล่า	1. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช ใส่กระเทียมเจียวให้เหลือง ใส่เนื้อหมู ไข่ ไก่ ผัดพอสุก 2. ใส่ผักที่เตรียมไว้ เติมน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำเปล่า ผัดจนสุกยกลง
59. ผัดผักบุ้ง	หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 5 คลองสมบุญ	ผักบุ้งแดง กระเทียม พริกชี้หนู เต้าเจี้ยว น้ำตาลทราย น้ำมันพืช	1. โขลกพริกชี้หนูกับกระเทียมให้พอแหลก 2. นำน้ำมันใส่กระทะ ใส่พริกกับกระเทียมที่โขลก ใส่ผักบุ้งที่หั่น ปรงรส ปิดไฟ
60. ผัดตำลึง	หมู่ 4 แพรงหนามแดง	ตำลึง กุ้ง กระเทียมสับ น้ำปลา น้ำตาลทราย	1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน เจียวกระเทียมให้เหลือง ใส่กุ้งสด ผักตำลึง 2. ปรงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทราย
61. ผัดดอกแค	หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว	ดอกแค พริกชี้หนูบวบ กระเทียม น้ำมันพืช น้ำปลา น้ำตาลทราย	1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน ใส่กระเทียมเจียวให้เหลือง ใส่พริกที่บวบ 2. ใส่ผักที่เตรียม ปรงรส
62. ผัดพริกผักบุ้งหมู	หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว	ผักบุ้ง เนื้อหมู พริกแกงคั่ว น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมันพืช	1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่พริกแกงคั่วลงผัดให้หอม ใส่เนื้อหมูที่หั่น ผัดจนสุก ใส่ผักบุ้ง 2. ปรงรส ผัดจนผักบุ้งสุกยกลง
63. ผัดพริกถั่วฝักยาวใส่หมู	หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว	ถั่วฝักยาว เนื้อหมู พริกแกงคั่ว น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมันพืช	1. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่พริกแกงคั่วลงผัดให้หอม ใส่เนื้อหมูที่หั่น ผัดจนสุก ใส่ถั่วฝักยาว 2. ปรงรส ผัดจนถั่วฝักยาวสุกยกลง

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
64. ปลาตุ๋กผัดพริกสด	หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านไร่	ปลาตุ๋ก กระชาย พริกชี้หนู กระเทียม ใบมะกรูด น้ำมันพืช น้ำตาลทราย น้ำปลา	1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงผัดกับกระเทียมและพริกชี้หนูให้หอม 2. ใส่เนื้อปลาลงผัดให้สุก ประุงรส โรยด้วยกระชายซอย ใบมะกรูด ปิดไฟ
65. ปลาช่อนผัดพริก	หมู่ 2 คลองสะพานหัน	ปลาช่อน กระชาย พริกชี้หนู กระเทียม ใบมะกรูด น้ำมันพืช น้ำตาลทราย น้ำปลา	1. ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงผัดกับกระเทียมและพริกชี้หนูให้หอม 2. ใส่เนื้อปลาลงผัดให้สุก ประุงรส โรยด้วยกระชายซอย ใบมะกรูด ปิดไฟ
66. ปลานิลผัดพริก	หมู่ 5 คลองสมบูน	ปลานิล พริกแกงเผ็ด พริกสด น้ำมัน น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. นำปลาที่บั้งแล้วไปทอดให้เหลือง 2. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่พริกแกงผัด ประุงรส ใส่พริกสดที่ หั่น ราดลงบนตัวปลาที่ทอด
67. ผัดสายบัว	หมู่ 6 คลองผีหลอก	สายบัว กุ้ง หอมแดง เกลือป่น น้ำมันพืช	1. นำหอมแดงเจียวใส่น้ำมันจนหอม ใส่กุ้งลงผัด 2. ใส่สายบัว ประุงรสด้วยเกลือป่น
68. ผัดผักกาดขาว	หมู่ 5 คลองสมบูน	ผักกาดขาว กุ้งหรือเนื้อหมู กระเทียม น้ำมัน น้ำปลา	1. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ ใส่กระเทียมลงผัดให้หอม เนื้อสัตว์ที่เตรียม ผัด เกือบสุกใส่ผักกาดขาวที่หั่น 2. ประุงรส ปิดไฟ
69. ผัดฉ่าปลาตุ๋กทะเล	หมู่ 5 คลองสมบูน	ปลาตุ๋กทะเล พริกชี้หนู กระเทียม กระชาย พริกไทยอ่อน ใบกะเพรา น้ำปลา น้ำมัน	1. โขลกพริกกับกระเทียมพอแหลก นำไปผัดกับน้ำมันให้หอม 2. ใส่ปลาตุ๋ก และเติมน้ำเล็กน้อย ปิดฝาห้ามคน ประุงรส ใส่กระชาย พริกไทยอ่อน ใบกะเพรา ปิดไฟ

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
70. ผัดผักเป็ย	หมู่ 5 คลองสมบурณ์	ยอดผักเป็ย กระเทียม น้ำมันพืช น้ำปลา	1. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ ใส่กระเทียมลงผัดให้หอม ใส่ยอดผักเป็ย 2. ปรงรส ปิดไฟ
71. ใบอ่อนปรงทะเลผัดไข่	หมู่ 5 คลองสมบурณ์	ยอดปรง ไข่ไก่ กระเทียม น้ำมันพืช น้ำปลา น้ำตาลทราย	1. นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช ใส่กระเทียมเจียวให้เหลือง ไข่ไก่ ผัดพอ สุก 2. ใส่ผักที่เตรียมไว้ เติมน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำเปล่า ผัดจนสุกยกลง
ประเภททอด 72. ปลาร้าทอด	หมู่ 5 คลองสมบурณ์	ปลาหมอเทศ เกลือ ข้าวเหนียวคั่วป่น น้ำมันสำหรับทอด	1. ปลาหมอเทศตัดหัวปลาออก นำปลามาหมักกับเกลือ 2. นำปลาที่หมักมาคลุกกับข้าวเหนียวคั่วป่น ใส่ไหล หมัก นำมาทอด
73. ปลาส้มทอด	หมู่ 4 แพรงหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบурณ์ หมู่ 6 คลองผีหลอก	ปลาส้ม น้ำมันสำหรับทอด	1. นำน้ำมันใส่กระทะให้ร้อน ใส่ปลาส้มที่เตรียมลงทอดให้เหลือง พอสุก ตักขึ้นผึ่งให้สะเด็ดน้ำมัน
74. กุ้งฝอยทอด	หมู่ 5 คลองสมบурณ์	กุ้งฝอย หรือกุ้งขาวตัวใหญ่ พริกแกง เผ็ด แป้งชุบทอด น้ำมันทอด	1. ละลายแป้งชุบทอดกับเครื่องแกงเผ็ด ใส่กุ้งฝอยลงเคล้าให้เข้ากัน 2. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อนปั้นกุ้งให้เป็นแพ ลงทอดในน้ำมัน ทอด พอเหลืองตักผึ่งในกระชอนให้หายร้อน
75. ปลาทุบทอด	หมู่ 1 คลองขุดเล็ก หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว หมู่ 4 แพรงหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบурณ์ หมู่ 6 คลองผีหลอก	ปลาทุบหนึ่ง น้ำมัน	1. นำกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใส่ปลาทุบหนึ่งลงทอดให้เหลือง

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
76. ทอดมันชะคราม	หมู่ 4 แพรกหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบูรณ หมู่ 6 คลองฝี่หลอก	ชะครามต้มสุก ทอดมันกึ่งสำเร็จรูป น้ำมันสำหรับทอด	1. นำทอดมันกึ่งสำเร็จรูปมาผสมกับชะครามเข้าด้วยกัน 2. นำไปป็นเป็นก้อนกลมแบน ทอดให้สุก
77. ทอดมันปลาหมอเทศ	หมู่ 5 คลองสมบูรณ	ปลาหมอเทศ พริกแกงคั่ว กระชาย น้ำมันสำหรับทอด	1. นำปลาหมอเทศมาล้างตัวให้สะอาด 2. นำปลาหมอเทศที่ล้างสะอาดกับพริกแกง ใส่กระชาย ตำให้ละเอียด นำไปป็นเป็นก้อนกลมแบนๆ ทอดให้เหลือง
78. ดอกโสนทอด	หมู่ 1 คลองขุดเล็ก หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว หมู่ 4 แพรกหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบูรณ หมู่ 6 คลองฝี่หลอก	ดอกโสน แป้งชุบทอด น้ำมันสำหรับ ทอด เกลือ น้ำตาลทราย	1. ผสมแป้งกับน้ำเย็นให้เข้ากัน ใส่เกลือ น้ำตาลทราย ใส่ดอกโสนที่เตรียม 2. ตั้่งน้ำมันในกระทะให้ร้อน ใส่ดอกโสนลงทอดเป็นแพ พอออกสีเหลืองทองตักขึ้นพักไว้
79. ไข่เจียวใส่ใบเห็งือกปลาหมอ	หมู่ 4 แพรกหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบูรณ	ใบเห็งือกปลาหมอ ไข่ไก่ น้ำปลา น้ำมันสำหรับทอด	1. ตั้่งน้ำมันในกระทะให้ร้อน ตีไข่ใส่ซาม ปรงรส ใส่ใบเห็งือกปลาหมอ 2. เทส่วนผสมลงทอด พอสุกตักใส่จาน
ประเภทยำ 80. ยำชะคราม	หมู่ 5 คลองสมบูรณ	ชะครามต้ม กุ้งแชบ๊วยลวก พริกชี้หนู หอมแดง น้ำมันงา น้ำปลา น้ำตาลทราย	1. ต้มชะคราม บีบน้ำออก 2. ผสมน้ำปลา น้ำมันงา น้ำตาลทรายคนให้เข้ากัน ใส่พริกชี้หนู หอมแดงซอย ชะคราม คลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่กุ้งลวก ตักใส่จาน

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
81. ยำปลาข้าวคั่ว	หมู่ 3 บ้านรั้ว	ปลาข้าวคั่ว หอมแดง ตะไคร้ พริก ขี้หนูสด พริกขี้หนูแห้งทอด น้ำมัน สำหรับทอดปลา	1. นำปลาข้าวคั่วที่ทอดแล้วแกะเอาแต่เนื้อ ใส่กระทะตั้งไฟอ่อนๆ 2. ใส่ตะไคร้ หอมแดงซอย พริกขี้หนูซอย พริกแห้งทอดผัดด้วยไฟอ่อน ทานกับผักสด
82. ยำปลาทูนึ่ง	หมู่ 3 บ้านรั้ว	ปลาทูนึ่ง หอมแดง พริกขี้หนู ใบ โหระพา น้ำปลา มะนาว	1. นำเนื้อปลาทูนึ่งที่แกะแล้วใส่เครื่องยำเคล้าให้เข้ากัน
83. ยำห้วปลี	หมู่ 6 คลองผีหลอก	ห้วปลี น้ำพริกเผา น้ำมะขาม น้ำตาลปีบ น้ำปลา มะพร้าวขูดคั่ว ห้วกะทิ ตะไคร้	1. ซอยห้วปลีอ่อนเป็นฝอย นำน้ำมะขาม น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำพริกเผา มาคลุกเคล้า 2. ใส่มะพร้าวคั่ว ห้วกะทิ ตะไคร้ซอย ชิมรส
84. ยำหนังหมู	หมู่ 6 คลองผีหลอก	หนังหมู น้ำพริกเผา ตะไคร้ หอมแดง น้ำมะขาม น้ำตาลปีบ มะพร้าวคั่ว พริกขี้หนูแห้งทอด น้ำปลา	1. นำหนังหมูที่ต้มมาหั่นซอย ใส่น้ำพริกเผา มะพร้าวคั่ว หอมซอย ตะไคร้ ซอย 2. ปรงรสน้ำตาลปีบ น้ำมะขาม น้ำปลา โรยพริกขี้หนูทอด
85. ยำดอกโสน	หมู่ 1 คลองขุดเล็ก หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว หมู่ 4 แพรงหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบูรณ หมู่ 6 คลองผีหลอก	ดอกโสน กุ้ง หรือหมูสับ พริกขี้หนู สด น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย	1. นำดอกโสนไปลวก พักไว้ใส่จาน โรยหน้าด้วยเนื้อสัตว์ที่สุก 2. ผสมน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทรายเข้าด้วยกัน ใส่พริกขี้หนูที่โขลก นำไปราดลงบนจานดอกโสนที่ลวก

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ประเภทพล่า 86. พล่ากุ้ง	หมู่ 4 แพรงหนามแดง	กุ้ง น้ำมะนาว น้ำปลา ตะไคร้ หอมแดง พริกชี้หนู	1. นำน้ำมะนาวบีบใส่กุ้งที่เตรียมไว้ 2. ใส่ตะไคร้ซอย หอมแดงซอย น้ำปลา พริกชี้หนู
ประเภทเครื่องจิ้ม 87. น้ำพริกกะปิ	หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 5 คลองสมบุญณ์ หมู่ 6 คลองผีหลอก	กระเทียม กะปิ พริกชี้หนู น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ชะครามต้ม กะทิ	1. โขลกพริกชี้หนู กระเทียม กะปิ ให้ละเอียด ปูรรสด้วยน้ำปลา น้ำ มะนาว น้ำตาลปี๊บ ตักใส่ถ้วย 2. ชะครามรูดเอาแต่ใบ นำไปต้มให้เดือดหลายน้ำ ใส่จานราดด้วยกะทิตาน คู่กับน้ำพริกกะปิ
88. น้ำพริกมะม่วง	หมู่ 5 คลองสมบุญณ์	มะม่วงน้ำดอกไม้ กะปิ พริกชี้หนู กระเทียม น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา น้ำต้มสุก	1. โขลกกะปิ พริกชี้หนู กระเทียมให้แหลก ใส่ น้ำต้มสุก มะม่วงน้ำดอกไม้ ซอย 2. ปูรรสด้วยน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา ตักใส่ถ้วย
89. น้ำพริกปลาหมอคเทศ	หมู่ 6 คลองผีหลอก	ปลาหมอคเทศ ตะไคร้ หอมแดงคั่ว กระเทียมคั่ว พริกชี้หนูแห้งคั่ว	1. นำปลาหมอคเทศคั่วกับตะไคร้ จากนั้นแกะเอาแต่เนื้อ 2. โขลกกระเทียม หอมแดง พริกชี้หนูแห้งคั่วกับเนื้อปลา
90. เต้าเจี้ยวหลน	หมู่ 6 คลองผีหลอก หมู่ 3 บ้านรั้ว	เต้าเจี้ยวเค็ม หอมแดง กะทิ พริก อ่อน น้ำตาลปี๊บ	1. ล้างเต้าเจี้ยวและโขลกให้ละเอียด ใส่หม้อ ใส่กะทิตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่น้ำตาลเคี้ยวจนงวดชิมรส ใส่หอมแดงซอย พริกอ่อน

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
91. หลนปลา(ปลาข้าวคั่ว)	หมู่ 6 คลองผีหลอก หมู่ 3 บ้านรั้ว	ปลาข้าวคั่ว กะทิ ตะไคร้ หอมแดง พริกอ่อน ใบมะกรูด	1. นำปลาต้มกับกะทิ เลาะเอาก้างออก เคี่ยวพองวด 2. ใส่ตะไคร้ หอมแดง พริกอ่อน ใบมะกรูด
92. น้ำพริกมะขาม	หมู่ 1 คลองขุดเล็ก หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว หมู่ 4 แพรงหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบุรณ์ หมู่ 6 คลองผีหลอก	พริกชี้หนู มะขามสด กระเทียม หอมแดง กะปิ น้ำปลา มะนาว น้ำตาลปีบ เกลือ หมูสับ น้ำมันพืช	1. ล้างมะขามให้สะอาด นำไปโขลกกับเกลือให้ละเอียด 2. โขลกพริกชี้หนู กระเทียม หอมแดงพอยาบ ใส่กะปิ หมูสับ ปูรงรส นำน้ำพริกไปผัดให้สุก
93. กะปิคั่ว	หมู่ 1 คลองขุดเล็ก หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว หมู่ 4 แพรงหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบุรณ์ หมู่ 6 คลองผีหลอก	ปลาอย่าง ตะไคร้ กระชาย กระเทียม หอมแดง กะปิ พริกแห้ง กะทิ น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. นำเครื่องสมุนไพรที่หั่นไปคั่วและโขลกให้ละเอียด ใส่กะปิ พักไว้ 2. เคี่ยวกะทิให้ร้อนใส่เครื่องที่โขลกลงไป ใส่ปลาอย่าง ปูรงรส ใส่หางกะทิ ปิดไฟ
94. น้ำพริกเผาป่า	หมู่ 1 คลองขุดเล็ก หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว	พริกชี้หนูแห้ง กุ้งแห้งป่น กระเทียม หอมแดง น้ำตาลปีบ น้ำมันขามเปียก น้ำปลา น้ำมันพืช	1. นำพริกแห้ง กระเทียม หอมแดงคั่วให้เหลืองสุก นำไป โขลก กุ้งแห้งป่น 2. นำน้ำมันพืชใส่กระทะใส่เครื่องที่โขลกผัด ปูรงรส ปิด ไฟ

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ประเภทหนึ่ง 95. ท่อหมกชะคราม	หมู่ 5 คลองสมบูรณ	พริกแกงเผ็ด หัวกะทิ ปลาหมอคะโทเต้ ชะครามต้ม น้ำปลา ผักชี พริกชี้ฟ้า	1. ละลายพริกแกงเผ็ดกับหัวกะทิเข้าด้วยกัน ใส่เนื้อปลา ใส่ น้ำปลา นำชะครามที่ต้มรอนึ่งที่ก้นกระทงใบตอง ใส่ส่วนผสม นำไปนึ่ง 15-20 นาที 2. ราดหน้าท่อมกด้วยหัวกะทิ แต่งด้วยผักชี พริกชี้ฟ้าแดง ซอย
96. ปลาเนียง	หมู่ 6 คลองผีหลอก	ปลากระพง ตะไคร้ พริกชี้หนู กระเทียม เกลือ น้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย	1. ปลาล้างทำความสะอาดขูดเกล็ดปลา ควักไส้ปลาออก นำตะไคร้ยัดใส่ท้องปลา แล้วนึ่งจนสุก 2. โขลกพริกชี้หนูกับกระเทียมให้ละเอียด ปูรุกรสด้วยเกลือ น้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย น้ำจิ้มทานกับปลาเนียง
97. ปลากระพงนึ่งมะนาว	หมู่ 6 คลองผีหลอก	ปลากระพง พริกชี้หนู กระเทียม น้ำปลา กระเทียมดอง น้ำมะนาว	1. ปลาล้างทำความสะอาดขูดเกล็ดปลา ควักไส้ปลาออก นำปลาไปนึ่งพอสุก 2. สับพริกกับกระเทียมให้ละเอียด ใส่น้ำปลา น้ำมะนาว กระเทียมดอง นำส่วนผสมราดลงบนตัวปลาที่นึ่ง นึ่งต่อ 10 นาที
ประเภทอาหารจานเดียว 98. ขนมจีนน้ำยากะทิ	หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว หมู่ 4 แพรกกหนามแดง หมู่ 6 คลองผีหลอก	ปลา พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กระชาย ข่า ตะไคร้ กะทิ น้ำปลา เกลือ	1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่พริก หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ กระชาย และปลาลงต้ม จนส่วนผสมเริ่มนุ่ม 2. นำส่วนผสมที่ต้มมาโขลกให้ละเอียด จากนั้นนำใส่หม้อต้ม ใส่กะทิ ปูรุกรส พอเดือดปิดไฟ ทานคู่ขนมจีน

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
99. ขนมจีนน้ำยาป่า	หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว หมู่ 4 แพรกหนามแดง หมู่ 6 คลองผีหลอก	ปลา พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กระชาย ข่า ตะไคร้ น้ำปลา เกลือ	1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่พริก หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ กระชาย และปลาลงต้ม จนส่วนผสมเริ่มนุ่ม 2. นำส่วนผสมที่ต้มมาโขลกให้ละเอียด จากนั้นนำใส่หม้อต้ม ปรุงรส พอเดือดปิดไฟ ทานกับขนมจีน
อาหารหวาน ประเภทต้ม 100. ขนมต้ม	หมู่ 1 คลองขุดเล็ก หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว	แป้งข้าวเหนียว น้ำตาลปี๊บ มะพร้าวทึนทึก	1. นำน้ำตาลปี๊บใส่กระทะตั้งไฟ ใส่มะพร้าวลงผัดให้เหนียวขึ้น เป็นก้อนกลมพักไว้ 2. นำแป้งข้าวเหนียวนวดกับน้ำให้นุ่ม แผ่แป้งเป็นแผ่นกลม นำใส่ที่ปั้นวางลงบนแป้ง ห่อให้กลมนำไปต้มให้สุกคลุกเคล้ากับ มะพร้าว
101. ก๋วยบวชชี	หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว หมู่ 4 แพรกหนามแดง หมู่ 6 คลองผีหลอก	ก๋วยน้ำว้า กะทิ น้ำตาลทราย เกลือ	1. ต้มก๋วยทั้งเปลือก จนสุก ปลอกเปลือกก๋วยหั่นก๋วย ชิ้นพอคำ 2. ผสมกะทิ น้ำตาลทราย เกลือ ใส่หม้อนำตั้งไฟให้ร้อน ใส่ก๋วยที่หั่น พอเดือดราดด้วยหัวกะทิ
102. บวดฟักทอง	หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว หมู่ 4 แพรกหนามแดง	ฟักทอง กะทิ น้ำตาลปี๊บ เกลือ	1. ใส่กะทิลงในหม้อ นำไปตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่ฟักทองลงต้มจนสุก ใส่น้ำตาลปี๊บ เกลือ พอเดือดปิด ไฟ

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
103. บวดมันเทศ	หมู่ 3 บ้านรั้ว	มันเทศ กะทิ น้ำตาลปี๊บ เกลือ	1. ใส่กะทิลงในหม้อ นำไปตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่มันเทศลงต้มจนสุก ใส่น้ำตาลปี๊บ เกลือ พอเดือดปิดไฟ
104. ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	หมู่ 6 คลองผีหลอก	ถั่วเขียว น้ำตาลทรายแดง เกลือป่น	1. ล้างถั่วเขียวให้สะอาด นำไปคั่วให้หอม 2. นำถั่วเขียวที่คั่วแล้วไปต้มให้สุก ใส่น้ำตาลทรายแดง เกลือป่น
105. ข้าวเหนียวเปียกมะพร้าวอ่อน	หมู่ 1 คลองขุดเล็ก หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว	ข้าวเหนียวเขี้ยวงู แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย มะพร้าวอ่อน กะทิ เกลือ	1. นำข้าวเหนียวขาวน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอสุกใส่น้ำตาล มะพร้าวอ่อน 2. นำหัวกะทิ แป้งข้าวเจ้า เกลือ ใส่หม้อตั้งไฟ พอขึ้นนำไป ราดลงบนข้าวเหนียวเปียก
106. สาคูเปียกมะพร้าวอ่อน	หมู่ 1 คลองขุดเล็ก หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว	สาคู แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย มะพร้าวอ่อน กะทิ เกลือ	1. นำสาคูล้างน้ำใส่หม้อตั้งไฟ พอสุกใส่น้ำตาล มะพร้าวอ่อน 2. นำหัวกะทิ แป้งข้าวเจ้า เกลือ ใส่หม้อตั้งไฟ พอขึ้นนำไป ราดลงบนสาคูเปียก

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ประเภทหนึ่ง 107. ขนมถั่วฝักยาว	หมู่ 5 คลองสมบูรณ	แป้งข้าวเจ้า กะทิ น้ำตาล เกลือ ใบเตย	<ol style="list-style-type: none"> นำแป้งข้าวเจ้าและน้ำตาลผสมรวมกัน ค่อยๆใส่กะทิคนให้ละลาย แล้วใส่น้ำใบเตย (ตัวขนมถั่วฝักยาว) นำกะทิ เกลือ แป้งข้าวเจ้า ผสมรวมกันใช้หยอดหน้าขนม ตั้งลังถึงให้ร้อนใส่ถั่วฝักยาวตะไลลงหนึ่งให้ร้อน ใส่ส่วนผสมตัวขนมหนึ่งให้สุกก่อน ใส่ส่วนผสมหน้าขนมหนึ่งให้สุก พักไว้
108. ข้าวต้มมัด	หมู่ 1 คลองขุดเล็ก หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว หมู่ 4 แพรกกหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบูรณ หมู่ 6 คลองผีหลอก	ข้าวเหนียว กลั้วน้ำว่า น้ำตาลทราย กะทิ เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> ข้าวเหนียวแช่น้ำ 3 ชั่วโมง นำข้าวเหนียวที่แช่น้ำได้ที่ไปผัดกับกะทิ น้ำตาล เกลือ แผ่ข้าวเหนียวลงบนใบตองวางกลั้วที่หั่น ห่อแล้วมัดด้วยตอก นำไปนึ่งจนสุก
109. ขนมชะครามนึ่ง	หมู่ 5 คลองสมบูรณ	ชะคราม แป้งมัน แป้งข้าวเจ้า กะทิ	<ol style="list-style-type: none"> นำชะครามไปต้มน้ำหลายๆน้ำ เพื่อเอาความเค็มออก ผสมแป้งกับกะทิเข้าด้วยกัน ใส่ชะครามที่ต้มได้ที่แล้ว นำส่วนผสมใส่ถั่วฝักยาวนำไปนึ่ง หรือจะใส่ใบตองแล้วนำไปนึ่งก็ได้

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
110. ขนมดอกโสน	หมู่ 1 คลองขุดเล็ก หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว หมู่ 4 แพรกหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบูรณ หมู่ 6 คลองผีหลอก	ดอกโสน แป้งข้าวเจ้า มะพร้าวทึนทึก เกลือ น้ำตาลทราย	1. ล้างดอกโสนให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง 2. ผสมดอกโสน เกลือ แป้ง ให้เข้ากัน พรมน้ำลงไปเล็กน้อย คลุกเคล้าให้แป้งติดกับดอกโสน 3. นำผ้าขาวบางปูในลังถึง เทขนมลงบนผ้าขาวบาง นำไปนึ่งให้สุก โรยหน้าด้วยมะพร้าว น้ำตาล
ประเภทกวน 111. กาละแม	หมู่ 5 คลองสมบูรณ	แป้งท้าวยายม่อม แป้งข้าวเหนียว กะทิ น้ำปูนใส น้ำตาลปี๊บ	1. ผสมกะทิ น้ำตาลปี๊บ เข้าด้วยกัน นำมากรองด้วยผ้าขาวบาง 2. ผสมแป้งท้าวยายม่อม แป้งข้าวเหนียว และส่วนผสมที่กรองในข้อ 1 เข้าด้วยกัน นวดเข้ากัน เติมน้ำปูนใส เทส่วนผสมที่ได้ลงในกระทะทองเหลือง กวนจนส่วนผสมเหนียว
112. ลำพูกวน	หมู่ 5 คลองสมบูรณ	ลำพู น้ำตาลทราย เกลือ มะนาว	1. นำผลลำพูที่ล้างต้มในน้ำเดือดจนสุก ปั่นแล้วกรองเอาเมล็ดออก 2. นำส่วนผสมที่กรองใส่กระทะตั้งไฟอ่อน ใส่น้ำตาลทราย เกลือ กวนจนเหนียวได้ที่ใส่น้ำมะนาว นำมาคลึงเป็นเส้น ตัดให้พอดีค่านำห่อกระดาษแก้ว

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
113. ลำแพนกวน	หมู่ 5 คลองสมบูรณ	ลำแพน น้ำตาลทราย เกลือ มะนาว	1. นำผลลำแพนที่ล้างต้มในน้ำเดือดจนสุก ปั่นแล้วกรองเอาเมล็ดออก 2. นำส่วนผสมที่กรองใส่กระทะตั้งไฟอ่อน ใส่น้ำตาลทราย เกลือ กวนจนเหนียวได้ที่ใส่น้ำมะนาว นำมาคลึงเป็นเส้น ตัดให้พอดีค่านำห่อกระดาษแก้ว
ประเภทเชื่อม 114. ก้อยเชื่อม	หมู่ 3 บ้านรั้ว	กล้วยน้ำว้า น้ำตาลปีบ น้ำ หัวกะทิ	1. เคี่ยวน้ำตาลกับน้ำจนละลาย ใส่กล้วย เคี่ยวจนกล้วยเป็นสีแดง ปิดไฟ ราดด้วยหัวกะทิ
115. ฟักทองเชื่อม	หมู่ 3 บ้านรั้ว	ฟักทอง น้ำตาลปีบ น้ำ หัวกะทิ	1. เคี่ยวน้ำตาลกับน้ำจนละลาย ใส่ฟักทอง เคี่ยวจนฟักทองสุกมีความใส ปิดไฟ ราดด้วยหัวกะทิ
116. มันเชื่อม	หมู่ 3 บ้านรั้ว	มันเทศ น้ำตาลปีบ น้ำ หัวกะทิ	1. เคี่ยวน้ำตาลกับน้ำจนละลาย ใส่มันเทศ เคี่ยวจนมันเทศสุกมีความใส ปิดไฟ ราดด้วยหัวกะทิ
117. ลูกจากลอยแก้ว	หมู่ 4 แพรกกหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบูรณ หมู่ 6 คลองผีหลอก	ลูกจาก น้ำตาลทราย น้ำ ใบเตย	1. ละลายน้ำตาลทรายกับน้ำ นำไปตั้งไฟให้เดือดใส่ใบเตย ใส่ลูกจากที่หั่น พอเดือดปิดไฟ
118. รากสามสิบเชื่อม	หมู่ 4 แพรกกหนามแดง	รากสามสิบ น้ำ น้ำตาลทราย	1. ละลายน้ำกับน้ำตาลตั้งไฟจนละลาย ใสรากสามสิบที่ต้มแล้วลงใบในน้ำเชื่อม รากสามสิบใส พอเดือดปิดไฟ

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ประเภท่าง 119. ขนมจาก	หมู่ 4 แพรงหนามแดง	แป้งข้าวเหนียว น้ำตาลมะพร้าว มะพร้าวชูด มะพร้าวอ่อน	1. ผสมแป้ง น้ำตาล มะพร้าวชูดขนาดเข้าด้วยกัน 2. ตักส่วนผสมลงใบจาก โรยหน้าด้วยมะพร้าวอ่อน กัดด้วยไม้กัด นำไปย่างจนสุก
อาหารถนอมและแปรรูป โดยการใช้เกลือ 120. ปลาร้า	หมู่ 1 คลองขุดเล็ก หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว หมู่ 4 แพรงหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบูรณ์ หมู่ 6 คลองผีหลอก	ปลา ข้าวคั่วหรือรำข้าว เกลือ	1. ล้างทำความสะอาดปลา 2. นำปลาไปคลุกเกลือ และรำข้าวหรือข้าวคั่ว แล้วหมักใส่ไหหรือโอ่ง
121. ปลาส้ม	หมู่ 1 คลองขุดเล็ก หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว หมู่ 4 แพรงหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบูรณ์ หมู่ 6 คลองผีหลอก	ปลา เกลือ กระเทียม ข้าวสุก	1. ขอดเกล็ดปลาคั่วกั้สั้้ออกให้หมด นำข้าวสุกเกลือ กระเทียมลงคลุกเคล้ากับตัวปลา 2. นำปลาหมักใส่ภาชนะปิดฝาไว้ 1 – 5 วันหรือจนปลา มีรสเปรี้ยว

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
122. ดองปูเค็ม	หมู่ 4 แพรกกหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบูรณ หมู่ 6 คลองผีหลอก	ปู เกลือ	1. นำปูล้างทำความสะอาด คลุกกับเกลือ ใส่ในโหล
โดยการทำแห้ง 123. ปลาตากแห้ง	หมู่ 1 คลองขุดเล็ก หมู่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ 3 บ้านรั้ว หมู่ 4 แพรกกหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบูรณ หมู่ 6 คลองผีหลอก	ปลา เกลือ	1. นำปลาล้างทำความสะอาด นำปลาเค็มเกลือ นำไปตากแดด
124. ปลาหมอเทศแดดเดียว	หมู่ 5 คลองสมบูรณ	ปลาหมอเทศ ซีอิ้ว น้ำปลา	1. ปลาหมอเทศตัดหัว แล่เอาก้างกลาง ก้างท้องออก 2. ล้างปลา หมักซีอิ้ว น้ำปลา หมักแล้วนำไปตากแดด 1 ชั่วโมง
125. กุ้งแห้ง	หมู่ 5 คลองสมบูรณ	กุ้ง เกลือ	1. นำกุ้งมาล้างทำความสะอาด ผึ่งให้หมาด ใส่เกลือ คลุกเคล้า 2. กุ้งที่คลุกเคล้าเกลือเข้ากันดีแล้วนำไปนึ่ง ใส่กระดัง หรือ ถาด นำไปตากแดดจนแห้ง
โดยการใช้น้ำตาล 126. ชะครามกวน	หมู่ 5 คลองสมบูรณ	ชะคราม น้ำตาลปี๊บ เบะแซ น้ำมะขามเปียก	1. ต้มชะคราม บีบน้ำออกให้หมด ใส่กระทะ ใส่น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก กวนให้เข้ากัน 2. ส่วนผสมเริ่มเหนียวใส่เบะแซ กวนให้แห้ง ปั้นเป็นก้อนกลม นำไปห่อด้วยกระดาษแก้ว

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
127. ชะครามหยี	หมู่ 5 คลองสมบูรณ์	ชะคราม น้ำตาลปี๊บ แปะแซะ น้ำมะขามเปียก น้ำตาลทราย เกลือ พริกป่น	1. นำชะคราม ใส่กระทะ ใส่น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก กวนเข้ากัน 2. ส่วนผสมเริ่มเหนียวใส่แปะแซะ กวนให้แห้ง ปั่นเป็นก้อน กลม ผสมน้ำตาลทราย เกลือ พริกป่น เข้าด้วยกัน นำ ชะครามกวนลงคลุกเคล้า นำไปบรรจุถุง
128. มะตูมเชื่อม	หมู่ 5 คลองสมบูรณ์	มะตูม น้ำตาลทราย	1. มะตูมล้างทำความสะอาด ปอกเปลือก 2. ละลายน้ำตาลกับน้ำตั้งไฟ ใส่มะตูมลงเชื่อม พอได้ที่ ปิด ไฟ
โดยการดอง 129. ยอดผักโขมหีนดอง	หมู่ 4 แพรงหนามแดง	ผักโขมหีน น้ำส้มสายชู น้ำตาลปี๊บ เกลือ	1. นำผักโขมหีนลวกน้ำแล้วคั้นเอาความเค็มออก พักไว้ 2. นำน้ำส้มสายชู น้ำตาลปี๊บ เกลือป่น ผสมรวมกันตั้งไฟให้ ส่วนผสมละลาย พักให้เย็น 3. เทน้ำดองในผักโขมที่ลวกไว้ ได้รสชาติ 3 รส เปรี้ยว หวาน เค็ม
130. ผลจากดอง	หมู่ 4 แพรงหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบูรณ์ หมู่ 6 คลองผีหลอก	ลูกจาก น้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู เกลือ	1. ล้างทำความสะอาดลูกจาก 2. ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย เกลือ ใส่มือตั้งไฟให้ ละลาย พักให้เย็น นำลูกจากลงแช่

ตารางผนวกที่ ข1 รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
โดยวิธีการอื่น 131. กะปิ	หมู่ 4 แพรงหนามแดง หมู่ 5 คลองสมบูรณ์ หมู่ 6 คลองผีหลอก	เคย เกลือ	1. นำเคยมาคลุกเคล้ากับเกลือ หมัก 1 คืน 2. กะปิที่หมักค้ำคืนไปไม่ หมักต่อในภาชนะปิดสนิท 2 - 3 เดือน
132. ข้าวหมาก	หมู่ 5 คลองสมบูรณ์	ข้าวเหนียวขาว ลูกแป้ง	1. นึ่งข้าวให้สุก ล้างให้สะอาดอย่างรวดเร็ว 2. บี้ลูกแป้งให้ละเอียด โรยลงบนข้าวเหนียวที่จะทำข้าวหมาก คนให้เข้ากัน ใส่กระปุก



ตารางผนวกที่ ข2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารคาว

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อาหารคาว													
ประเภทแกง/ต้ม													
แกง	1. แกงส้มมะรุม	✓				✓			✓			✓	
	2. แกงส้มดอกแค	✓				✓			✓			✓	
	3. แกงส้มมะละกอ	✓				✓			✓			✓	
	4. แกงส้มผักโขมหิน	✓				✓				✓			✓
	5. แกงส้มผักรวม	✓				✓			✓			✓	
	6. แกงส้มผักบุ้ง	✓				✓			✓			✓	
	7. แกงส้มชะคราม	✓				✓				✓			✓
	8. แกงคั่วลูกตำลึง	✓				✓				✓		✓	
	9. แกงเผ็ดพริกคั่ว	✓				✓			✓			✓	
	10. แกงเลียงผักโขมหิน	✓				✓				✓			✓

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรภนามแดง ประเภทอาหารคาว (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	11. แกงเลียงหัวปลี	✓				✓				✓		✓	
	12. แกงอ่อมยอดหนามพุงดอ	✓				✓				✓			✓
	13. แกงคั่วชะคราม	✓				✓				✓		✓	
	14. แกงคั่วสับปะรด	✓				✓				✓		✓	
	15. แกงคั่วมะละใส่กุ้ง	✓				✓			✓			✓	
	16. แกงส้มสายบัว	✓				✓				✓			✓
	17. แกงส้มยอดดออบแถบ	✓				✓				✓			✓
	18. แกงส้มดอกถั่วคั่ว	✓				✓				✓		✓	
	19. แกงส้มใบกระเจียวแดง	✓				✓				✓		✓	
	20. แกงส้มมะเขือลาน	✓				✓				✓		✓	
	21. แกงยอดปรงทะเล	✓				✓				✓			✓
	22. แกงส้มยอดอ่อนผักเป็ง	✓				✓				✓			✓

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารคาว (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	23. แกงส้มยอดผักเบี้ย	✓				✓				✓		✓	
	24. แกงส้มผักปลัง	✓				✓			✓			✓	
	25. แกงเลียงมะรุม	✓				✓				✓		✓	
	26. แกงเลียงกระทกรก	✓				✓				✓			✓
	27. แกงส้มดอกโสน	✓				✓				✓		✓	
	28. แกงใบยอ	✓				✓			✓			✓	
	29. แกงกล้วยตานี	✓				✓			✓			✓	
	30. แกงโหม่งจาก	✓				✓				✓			✓
	31. แกงคูฉีปลาอังก	✓				✓			✓			✓	
	32. แกงผักสามสิบ	✓				✓				✓			✓
	33. แกงส้มหัวปลาริวากิว	✓				✓				✓		✓	
	34. แกงส้มปลาทอด (แป๊ะชะ)	✓				✓			✓			✓	

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรภนามแดง ประเภทอาหารคาว (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	35. แกงเลียงยอดขำมะเลียง	✓				✓				✓			✓
ต้ม	36. ต้มยำปลาช่อน	✓				✓				✓		✓	
	37. ต้มยำปลานิล	✓				✓				✓		✓	
	38. ต้มยำปลากะพง	✓				✓			✓			✓	
	39. ต้มยำปลาตะเพียน	✓				✓			✓			✓	
	40. ต้มยำไก่	✓				✓				✓		✓	
	41. ต้มยำกบ	✓				✓				✓		✓	
	42. ต้มยำยอดหนามพุงดอ	✓				✓				✓			✓
	43. ต้มโคล้งปลาแห้ง	✓				✓			✓			✓	
	44. ต้มข่าไก่	✓				✓				✓		✓	
	45. ต้มกะทิแฝง	✓				✓				✓		✓	
	46. ต้มส้มปลากะบอก	✓				✓				✓		✓	

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารคาว (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	47. ต้มกะทิสายบัว	✓				✓			✓			✓	
	48. ต้มผักกาดทอง	✓				✓				✓		✓	
	49. ต้มตำลึง	✓				✓				✓		✓	
	50. ต้มกะทิมะรุ่ม	✓				✓				✓			✓
	51. ต้มพะโล้	✓				✓				✓		✓	
	52. ต้มจืดผักปลัง	✓				✓				✓		✓	
	53. ต้มจืดตำลึง	✓				✓				✓		✓	
	54. กุ้งต้มหวาน	✓				✓				✓		✓	
ประเภทผัด													
ผัด	55. ผัดบวบใส่ไข่	✓				✓					✓		✓
	56. ผัดแตงกวาใส่ไข่	✓				✓					✓		✓
	57. ผัดน้ำเต้า	✓				✓					✓		✓

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกนามแดง ประเภทอาหารคาว (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	58. ผัดแพง	✓			✓					✓		✓	
	59. ผัดผักบุ้ง	✓			✓					✓		✓	
	60. ผัดตำลึง	✓			✓					✓		✓	
	61. ผัดดอกแค	✓			✓					✓		✓	
	62. ผัดพริกผักบุ้งหมู	✓			✓					✓		✓	
	63. ผัดพริกถั่วฝักยาวใส่หมู	✓			✓					✓		✓	
	64. ปลาตุกผัดพริกสด	✓			✓					✓		✓	
	65. ปลาช่อนผัดพริก	✓			✓					✓		✓	
	66. ปลานิลผัดพริก	✓			✓					✓		✓	
	67. ผัดสายบัว	✓			✓					✓		✓	
	68. ผัดผักกาดขาว	✓			✓					✓		✓	
	69. ผัดฉ่าปลาตุกทะเล	✓			✓					✓		✓	

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรภนามแดง ประเภทอาหารคาว (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	70. ผัดผักเป็ย	✓			✓					✓			✓
	71. ไบ๋อ๋นปรังทะเลผัดไข่	✓			✓					✓			✓
ประเภททอด													
ทอด	72. ปลาร้าทอด	✓			✓				✓		✓		
	73. ปลาสามทอด	✓			✓				✓		✓		
	74. กุ้งฝอยทอด	✓			✓				✓		✓		
	75. ปลาทุทอด	✓			✓				✓		✓		
	76. ทอดมันชะคราม	✓			✓				✓		✓		
	77. ทอดมันปลาหมอเทศ	✓			✓					✓	✓		
	78. ดอกโสนทอด	✓			✓					✓	✓		
	79. ไข่เจียวใส่ใบเหมืองปลาหมอ	✓			✓					✓	✓		
ประเภทยำ/ปล่า													

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรภนามแดง ประเภทอาหารคาว (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ยำ	80. ยำชะคราม	✓			✓				✓				✓
	81. ยำปลาข้าวคั่ว	✓			✓				✓				✓
	82. ยำปลาทูนึ่ง	✓			✓				✓			✓	
	83. ยำหัวปลี	✓			✓				✓			✓	
	84. ยำหนังหมู	✓			✓				✓			✓	
	85. ยำดอกโสน	✓			✓					✓			✓
ปล่า	86. ปล่ากุ้ง	✓			✓				✓			✓	
ประเภทเครื่องจิ้ม													
น้ำพริก/หลน	87. น้ำพริกกะปิ	✓			✓				✓			✓	
	88. น้ำพริกมะม่วง	✓			✓				✓			✓	
	89. น้ำพริกปลาหมอคเทศ	✓			✓				✓			✓	
	90. เต้าเจี้ยวหลน	✓			✓				✓			✓	

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารคาว (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	91. หลนปลา(ปลาข้าวคั่ว)	✓			✓				✓			✓	
	92. น้ำพริกมะขาม	✓			✓				✓			✓	
	93. กะปิคั่ว	✓			✓				✓			✓	
	94. น้ำพริกเผาป่า	✓			✓				✓			✓	
ประเภทหนึ่ง													
หนึ่ง	95. ห่อหมกชะคราม	✓			✓				✓			✓	
	96. ปลาหนึ่ง	✓			✓				✓			✓	
	97. ปลากระพงหนึ่งมะนาว	✓			✓				✓			✓	
ประเภทอาหารจานเดียว													
อาหารจานเดียว	98. ขนมจีนน้ำยากะทิ	✓			✓				✓			✓	
	99. ขนมจีนน้ำยาป่า	✓			✓				✓			✓	

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข3 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรภนามแดง ประเภทอาหารหวาน

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อาหารหวาน													
ประเภทต้ม	1. ขนมต้ม	✓			✓			✓				✓	
	2. กลั้วบัวต๋อ	✓			✓			✓				✓	
	3. บวดฟักทอง	✓			✓				✓			✓	
	4. บวดมันเทศ	✓			✓				✓			✓	
	5. ถั่วเขียวต้มน้ำตาล	✓			✓				✓			✓	
	6. ข้าวเหนียวเปียกมะพร้าวอ่อน	✓			✓					✓		✓	
	7. สาคุเปียกมะพร้าวอ่อน	✓			✓					✓		✓	
ประเภทนึ่ง	8. ขนมกล้วย	✓				✓			✓			✓	
	9. ข้าวต้มมัด	✓				✓		✓				✓	
	10. ขนมชะครามนึ่ง	✓				✓				✓		✓	
	11. ขนมดอกโสน	✓				✓			✓			✓	

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข3 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารหวาน (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ประเภททวน	12. กาลาแม	✓			✓				✓			✓	
	13. ลำพุลำกวน	✓			✓					✓		✓	
	14. ลำแพนทวน	✓			✓					✓		✓	
ประเภทเชื่อม	15. กล้วยเชื่อม	✓			✓				✓			✓	
	16. ฟักทองเชื่อม	✓			✓				✓			✓	
	17. มันเชื่อม	✓			✓				✓			✓	
	18. ลูกจากลอยแก้ว	✓			✓			✓				✓	
	19. รากสามสิบเชื่อม	✓			✓					✓		✓	
ประเภทอย่าง	20. ขนมจาก	✓			✓			✓				✓	

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข4 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อาหารถนอมและแปรรูป												✓	
โดยการใช้เกลือ	1. ปลาจ๋า	✓			✓			✓				✓	
	2. ปลาต้ม	✓			✓			✓				✓	
	3. ดองปูเค็ม	✓			✓			✓				✓	
โดยการทำแห้ง	4. ปลาตากแห้ง	✓			✓			✓				✓	
	5. ปลาหมอเทศแดดเดียว	✓			✓			✓				✓	
	6. กุ้งแห้ง	✓			✓				✓			✓	
โดยการใช้น้ำตาล	7. ชะครามกวน	✓			✓			✓				✓	
	8. ชะครามหยี	✓			✓			✓				✓	
	9. มะตูมเชื่อม	✓			✓				✓			✓	
โดยการดอง	10. ยอดผักโขมหีนดอง	✓				✓				✓		✓	
	11. ผลจากดอง	✓				✓				✓		✓	

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ข4 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
โดยวิธีการอื่น ๆ	12. กะปิ	✓			✓				✓			✓	
	13. ข้าวหมาก	✓			✓				✓			✓	

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ



ภาคผนวก ค

รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์



ตารางผนวกที่ ค รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ ต.แพรภทนามแดง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม

ลำดับ	รายชื่อ	ที่อยู่
1	นางลัดดา วงษ์จันทร์ทอง	93 หมู่ 1 ต.แพรภทนามแดง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม
2	นางศรีนวล บัวหลวง	83/6 หมู่ 1 ต.แพรภทนามแดง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม
3	นางกิม พุ่มอำภา	71/2 หมู่ 2 ต.แพรภทนามแดง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม
4	นายบุญชอบ พ่วงสำราษ	73/2 หมู่ 2 ต.แพรภทนามแดง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม
5	นางถนอม แดงอรุณ	48/3 หมู่ 3 ต.แพรภทนามแดง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม
6	นางสาวเครือน้อย บุคลักษณ์	13 หมู่ 3 ต.แพรภทนามแดง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม
7	นางมาลี ธีรทอง	183 หมู่ 4 ต.แพรภทนามแดง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม
8	นางชนิษฐา ดีใส	190/1 หมู่ 4 ต.แพรภทนามแดง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม
9	นางละมัย ช่วยชูวงศ์	17/6 หมู่ 5 ต.แพรภทนามแดง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม
10	นางจรัส เกิดละมูล	50 หมู่ 5 ต.แพรภทนามแดง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม
11	นางละเมียด โตกทอง	43 หมู่ 5 ต.แพรภทนามแดง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม
12	นางสายิน อร่ามเรือง	50 หมู่ 6 ต.แพรภทนามแดง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม
13	นางพจนา วิเชียรฉาย	7/79 หมู่ 6 ต.แพรภทนามแดง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม





ภาคผนวก ง

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ







ภาคผนวก จ

ประวัตินักวิจัย

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ประวัติคณะผู้วิจัย
หัวหน้าโครงการวิจัย

1. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) ผู้ช่วยศาสตราจารย์พจนีย์ บุญนา
(ภาษาอังกฤษ) Asst.Prof PHOTCHANE E BUNNA

2. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน 3 9099 00380 49 1

3. ตำแหน่งปัจจุบัน

ตำแหน่งทางวิชาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์
เงินเดือน 38,010 บาท
เวลาที่ใช้ทำวิจัย 3 ช.ม. : สัปดาห์

4. หน่วยงานที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้สะดวก พร้อมหมาย เลขโทรศัพท์ โทรสาร และ e-mail

สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เลขที่ 168 ถนนศรีอยุธยา แขวงวรขิงพยาบาล
เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
โทรศัพท์ 0-2281-9756-8 ต่อ 5201-3 โทรสาร 0-2281-9759
e-mail address : photchane e.b@rmutp.ac.th

5. ประวัติการศึกษา

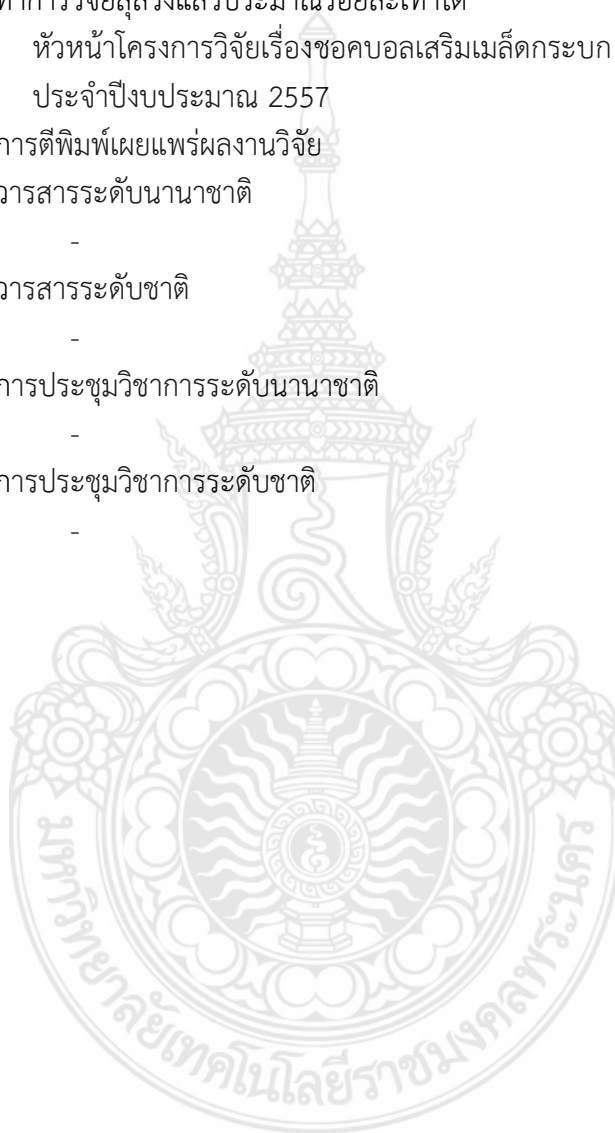
ระดับ ปริญญา	คุณวุฒิ/สาขาวิชา	สถาบันอุดมศึกษา	ปีที่ สำเร็จ
ปริญญาตรี	คศ.บ. คหกรรมศาสตรบัณฑิต (คหกรรมศาสตรศึกษา - อาหารและ โภชนาการ)	สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี	2527
ปริญญาโท	คศ.ม. คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์)	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	2537

6. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ
สาขาการศึกษา กลุ่มวิชาหลักสูตรและการสอน

7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ โดย
ระบุสถานภาพในการทำการวิจัยว่าเป็นผู้อำนวยการแผนงานวิจัย หัวหน้าโครงการวิจัย หรือ
ร่วมวิจัยในแต่ละผลงานวิจัย

- 7.1 ผู้อำนวยการแผนงานวิจัย : ชื่อแผนงานวิจัย
-
- 7.2 หัวหน้าโครงการวิจัย : ชื่อโครงการวิจัย
- 7.2.1 โครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนาผลิตภัณฑ์น้ำสลัดชนิดชั้นจากเต้าหู้เพื่อ
สุขภาพ ปีงบประมาณ 2553
- 7.2.2 โครงการวิจัยเรื่อง ผลิตภัณฑ์วุ้นกรอบเสริมใยอาหาร ปีงบประมาณ 2555
- 7.2.3 โครงการวิจัยเรื่อง คุกกี้เมล็ดกระบก ปีงบประมาณ 2556
- 7.3 งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว : ชื่อผลงานวิจัย ปีที่พิมพ์ การเผยแพร่ และแหล่งทุน
- 7.3.1 ผู้ร่วมวิจัยโครงการวิจัยเรื่องเกณฑ์มาตรฐานอาหารไทยเพื่ออนุรักษ์และต่อ
ยอุตสาหกรรมอาหาร ปีงบประมาณ 2549 – 2550
- 7.3.2 ผู้ร่วมวิจัยโครงการวิจัยเรื่องเอกลักษณ์และรูปแบบของธุรกิจของอาหาร
ไทย ประเภทร้านข้าวแกงในเขตจังหวัดภาคใต้ของประเทศไทย
ปีงบประมาณ 2549 – 2550
- 7.3.3 ผู้ร่วมวิจัยโครงการวิจัยเรื่องยุทธศาสตร์การสร้างผู้ประกอบการอาหารไทยใน
ญี่ปุ่น งบประมาณแผ่นดิน 2550 – 2551
- 7.3.4 หัวหน้าโครงการวิจัยเรื่องการพัฒนาผลิตภัณฑ์น้ำสลัดชนิดชั้นจากเต้าหู้
เพื่อสุขภาพ ปีงบประมาณ 2553
- 7.3.5 ผู้ร่วมวิจัยโครงการวิจัยเรื่องคุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงประสงค์ตามกรอบ
มาตรฐานคุณวุฒิอุดมศึกษาแห่งชาติของสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ
ปีงบประมาณ 2554
- 7.3.6 หัวหน้าโครงการวิจัยเรื่องผลิตภัณฑ์วุ้นกรอบเสริมใยอาหาร ปีงบประมาณ
2555
- 7.3.7 ผู้ร่วมวิจัยโครงการวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการลาออกกลางคันของ
นักศึกษาระดับปริญญาตรี มทร.พระนคร ปีงบประมาณ 2555
- 7.3.8 ผู้ร่วมวิจัยโครงการวิจัยเรื่องวิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารของท้องถิ่น
ปีงบประมาณ 2555
- 7.3.9 หัวหน้าโครงการวิจัยเรื่องคุกกี้เมล็ดกระบก ปีงบประมาณ 2556

- 7.3.10 ผู้ร่วมวิจัยโครงการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประเภทโควตาและการสอบคัดเลือกของ
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
ปีงบประมาณ 2556
- 7.4 งานวิจัยที่กำลังทำ : ชื่อข้อเสนอการวิจัย แหล่งทุน และสถานภาพในการทำวิจัยว่าได้
ทำการวิจัยลุล่วงแล้วประมาณร้อยละเท่าใด
หัวหน้าโครงการวิจัยเรื่องขอคอบอลเสริมเมล็ดกระบก งบประมาณเงินรายได้คณะ
ประจำปีงบประมาณ 2557
- 7.5 การตีพิมพ์เผยแพร่ผลงานวิจัย
วารสารระดับนานาชาติ
-
วารสารระดับชาติ
-
การประชุมวิชาการระดับนานาชาติ
-
การประชุมวิชาการระดับชาติ
-



ผู้ร่วมวิจัย

1. นามสกุล (ภาษาไทย) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงสิริ วิชิรานนท์
(ภาษาอังกฤษ) Asst.Prof Songsiri Wichiranon
2. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน 3-1020-02585-362
3. ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ 8
4. หน่วยงานและสถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร และไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail)
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร 399 ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300 โทรศัพท์ 02-2829009 – 15

5. ประวัติการศึกษา

ระดับปริญญา	คุณวุฒิ/สาขาวิชา	สถาบันอุดมศึกษา	ปีที่สำเร็จ
ปริญญาตรี	สังคมศึกษาและจิตวิทยา ค.บ.	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	2528
ปริญญาโท	มานุษยวิทยาและสังคมวิทยา มน.ม.	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	2538
ป. บัณฑิต	การวิจัยทางสังคมศาสตร์ ป.บัณฑิต	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	2542

6. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการการศึกษา/ สังคมวิทยา

7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ โดยระบุสถานภาพในการทำการวิจัยว่าเป็นผู้อำนวยการแผนงานวิจัย หัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้ร่วมวิจัยในแต่ละข้อเสนอการวิจัย

7.1 ผู้อำนวยการแผนงานวิจัย : ชื่อแผนงานวิจัย

-

7.2 หัวหน้าโครงการวิจัย : ชื่อโครงการวิจัย

7.3 งานวิจัยที่สำเร็จแล้ว

- 7.3.1 พิธีชิงเปรต: ประเพณีเทศกาลเดือนสิบในภาคใต้. 2538. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- 7.3.2 การประเมินผลการเรียนการสอนวิชาการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมของนักศึกษาวิทยาเขต โขติเวช 2541. 2542. ทบวงมหาวิทยาลัย
- 7.3.3 การพัฒนากระดาษจากฟางข้าว. 2544. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขต โขติเวช.
- 7.3.4 พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาเขตโขติเวช ปีการศึกษา 2543, 2544. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตโขติเวช
- 7.3.5 คุณลักษณะของบัณฑิตโขติเวช. 2545. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตโขติเวช
- 7.3.6 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาการเปรียบเทียบวิจัย.2548. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร วิทยาเขตโขติเวช
- 7.3.7 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการสำเร็จการศึกษาตามกำหนดระยะเวลาและหลังกำหนดระยะเวลาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. 2549.
- 7.3.8 .การขาดคุณธรรมของนักศึกษาศึกษาเฉพาะกรณีความไม่ซื่อสัตย์ในการเรียน. 2551.มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- 7.3.9 การทำผลงานวิชาการเพื่อดำรงตำแหน่งวิชาการของอาจารย์คณะศิลปศาสตร์. 2551.มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- 7.3.10 การเตรียมความพร้อมของโรงเรียนในการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง.2552. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- 7.3.11 พัฒนาการตลาดนัด.2552. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- 7.3.12 พลวัตการปรับตัวของประเพณีทอดกฐิน.2553. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- 7.3.13 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับจิตสำนึกปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. 2553. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- 7.3.14 แนวทางการจัดการศึกษาหลักสูตรภาษาไทยประยุกต์สำหรับชาวต่างชาติ. 2555. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- 7.3.15 วิธีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่นใต้.2555. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- 7.3.16 แนวทางการพัฒนาคุณลักษณะพลเมืองดีของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระนคร.2556.มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

ผู้ร่วมการวิจัย

1. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) นางสาวเปรมระพี อูยามาวีร์หิรัญ
(ภาษาอังกฤษ) Miss.Premraphi Ooaymaweerahirun

2. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน: 3 7402 00174 33 7

3. ตำแหน่งปัจจุบัน

ตำแหน่งทางวิชาการ อาจารย์
เงินเดือน 20,450 บาท
เวลาที่ใช้ทำวิจัย 3 ช.ม. : สัปดาห์

4. หน่วยงานและสถานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร และไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail)

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
เลขที่ 168 ถนนศรีอยุธยา แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
โทรศัพท์ 0-2281-9756-8 ต่อ 5203 โทรสาร 0-2281-9759
E-mail: Premraphi.o@rmutp.ac.th

5. ประวัติการศึกษา

ระดับปริญญา	คุณวุฒิ/สาขาวิชา	สถาบันอุดมศึกษา	ปีที่สำเร็จ
ปริญญาตรี	คหกรรมศาสตรบัณฑิต คศ.บ. (อาหารและโภชนาการ)	สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตโชนติเวช	2546
ปริญญาโท	คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต คศ.ม. (คหกรรมศาสตร)	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	2550

6. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาการ

-

7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ โดยระบุสถานภาพในการทำการวิจัยว่าเป็นผู้อำนวยการแผนงานวิจัย หัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้ร่วมวิจัยในแต่ละผลงานวิจัย

- 7.1 ผู้อำนวยการแผนงานวิจัย : ชื่อแผนงานวิจัย
-
- 7.2 หัวหน้าโครงการวิจัย : ชื่อโครงการวิจัย
-
- 7.3 งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว : ชื่อผลงานวิจัย ปีที่พิมพ์ การเผยแพร่ และแหล่งทุน
(อาจมากกว่า 1 เรื่อง)
-
- 7.4 งานวิจัยที่กำลังทำ : ชื่อข้อเสนอการวิจัย แหล่งทุน และสถานภาพในการทำ
วิจัยว่าได้ทำการวิจัยลุล่วงแล้วประมาณร้อยละเท่าใด
-
- 7.5 การตีพิมพ์เผยแพร่ผลงานวิจัย
วารสารระดับนานาชาติ
-
- วารสารระดับชาติ
-
- การประชุมวิชาการระดับนานาชาติ
-
- การประชุมวิชาการระดับชาติ

