



ศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อเพิ่มมูลค่าพืชท้องถิ่น
ของชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
Potential to Add Value to Local and Traditional Food Crops
of Pracknamdaeng Community, Ampa Wa, Samutsongkhram.

พจนีย์

บุญนา

ทรงสิริ

วิชิรานนท์

เปรมระพี

อูยมาวีรหิรัญ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2559 – พ.ศ.2560

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อเพิ่มมูลค่าพืชท้องถิ่น
ของชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
Potential to Add Value to Local and Traditional Food Crops
of Pracknamdaeng Community, Ampa Wa, Samutsongkhram.

พจนีย์

บุญนา

ทรงสิริ

วิชิรานนท์

เปรมระพี

อูยมาวีร์หิรัญ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2559 – พ.ศ.2560

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

บทคัดย่อ

ชื่อโครงการวิจัย : ศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อเพิ่มมูลค่าพืชท้องถิ่น
ของชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

โดย : พจनीย์ บุญนา ทรงสิริ วิชิรานนท์ และเปรมระพี อูยามาวิรหิรัญ

สาขาวิชา : อาหารและโภชนาการ

คณะ : คณะศิลปศาสตร์

ปีงบประมาณ : 2559

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง ศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดงด้านแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การถ่ายทอดภูมิปัญญา และเพื่อรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน และคำนวณคุณค่าทางโภชนาการตำรับอาหาร 15 ตำรับ โดยใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients 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)

จากการศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดงด้านแหล่งวัตถุดิบ 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) อาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิง

พาณิชย์ในระดับปานกลาง 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 ชุมชนแพรทนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่า เนื้อสัตว์ที่ใช้เป็นส่วนประกอบ ในการทำอาหารคาวส่วนใหญ่จะหาได้จากท้องถิ่น เช่น ปลาหมอไทย ปลาหมอเทศ ปลาอังก ปลากะบอก ปลาดุกทะเล ปลากะพง ปลาเก๋า ปลาหู ปลาตะเพียน ปลาสร้อย ปลานิล ปลาช่อน กุ้งกุลาดำ กุ้งขาว กุ้งทะเล ปูทะเล ปูแสม ส่วนประกอบที่เป็นผัก เช่น ผักปลัง ชะคราม ลูกสามสิบ ผักเบี้ย ยอดหนามพุดตอ ผักโขมหิน อาหารหวานส่วนประกอบส่วนใหญ่จะ ใช้กะทิ น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย อาหารถนอมและแปรรูปอาหารจะใช้วัตถุดิบที่หาได้เช่น ปลา กุ้ง และใช้เกลือเป็นส่วนประกอบในการถนอมอาหาร เช่น การทำแห้ง การถนอมโดยใช้เกลือ เป็นต้น

นอกจากนี้วิธีการทำอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ทั้ง 6 หมู่บ้าน ส่วนใหญ่ จะทำอาหารคาวประเภทแกงโดยนำผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ในการทำอาหาร ตัวอย่างเช่น แกงส้มผักโขมหิน แกงส้มชะคราม แกงส้มผักปลัง แกงส้มยอดถั่วถอบแถบ แกงส้มยอดปรังทะเล แกงส้มดอกโสน แกงเลียงผักโขมหิน แกงอ่อมยอดหนามพุดตอ แกงโหม่งจาก พริกแกงที่นำมาใช้ จะเป็นพริกแกงสำเร็จไม่ได้โขลกพริกแกงเองเหมือนในอดีตเพื่อความสะดวกในการทำ ผักที่นำมาใช้ใน แกงถ้าผักชนิดใดมีรสขม เค็ม หรือเผ็ดต้องนำมาต้มก่อนนำไปใช้ อาหารหวานส่วนใหญ่จะเป็น ประเภทต้ม เช่น ขนมต้ม กล้วยบวชชี บวดพักทอง ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ข้าวเหนียวเปียกมะพร้าวอ่อน สาคุเปียกมะพร้าวอ่อน มีวิธีการทำที่ง่ายไม่ยุ่งยาก อย่างเช่นการทำกล้วยบวชชีจะต้มกล้วย น้ำว่าหึ่งเปลือกจนสุก ปลอกเปลือกกล้วยหั่นกล้วยชิ้นพอคำ จากนั้นผสมกะทิ น้ำตาลทราย เกลือ ใส่หม้อน้ำตั้งไฟให้ร้อนใส่กล้วยที่หั่น พอเดือดราดด้วยหัวกะทิ อาหารประเภทถนอมและแปรรูป อาหารที่คนส่วนใหญ่ในชุมชนแพรทนามแดงนิยมคือทำปลาตากแห้ง ปลาแดดเดียว เนื่องจากปลามี ปริมาณมากและสามารถจับได้ตลอดปี สามารถทำการถนอมและแปรรูปโดยวิธีการทำแห้งโดยการนำ ปลามาล้างให้สะอาด และเคล้ากับเกลือ นำไปตากแดดสามารถนำไปขายเพื่อสร้างรายได้ให้กับ ครอบครัว

จากการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง 15 ตำรับ พบว่า ตำรับแกงคั่วชะครามกับหอยขมให้พลังงาน ไขมัน ธาตุเหล็ก วิตามินบี 1 และวิตามินบี 2 สูงที่สุด 2578.59 กิโลแคลลอรี่ 196.29 กรัม 74.35 0.70 และ 2.76 มิลลิกรัม ตามลำดับ ตำรับชะครามกวน

ให้คาร์บไฮเดรต สูงที่สุด 347.76 กรัม ตำรับห่อหมกปลาหมอเทศใส่ชะคราม ให้โปรตีน วิตามิน ซี และไนอะซิน สูงที่สุด 135.15 กรัม 65.65 และ 24.73 มิลลิกรัม ตามลำดับ ตำรับหนามพุดอียดไข่ ให้วิตามินเอ สูงที่สุด 736 ไมโครกรัมอาร์อี เมื่อนำตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดงทั้ง 15 ตำรับมาทดสอบการยอมรับทางประสาทสัมผัสในด้านลักษณะปรากฏ สี กลิ่น รสชาติ เนื้อสัมผัส และความชอบโดยรวมพบว่า ผู้ชิมให้การยอมรับในทุกๆด้านในระดับชอบมาก 13 ตำรับ สำหรับตำรับห่อหมกปลาหมอเทศใส่ชะคราม และชะครามกวนผู้ชิมให้การยอมรับในระดับชอบปานกลางถึงชอบมาก



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, Premrapi 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, to collect the knowledge of food ingredients and cooking methods and to study nutritive values of 15 recipes (using INMUCAL-Nutrients program) 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, all 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, namely main dish (93.94%), preserved and processed foods (84.62%) and dessert (80%). 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 (40%) and the potential in main dish was at a low level (52.53%). 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, shakehead 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.

Due to study the nutritive values of 15 recipes of local foods of Praknamdaeng Community, it was found that cha-kram red curry with cockle provided highest energy (2578.59 kcal), highest fat (196.29 g), highest iron (74.35 mg.), highest Vitamin B1 (0.70 mg) and highest Vitamin B2 (2.76 mg), respectively. Cha-kram Jam provided highest carbohydrate (347.76 g). Steamed tilapia curry in banana leaves with cha-kram provided highest protein (135.15 g), highest Vitamin C (65.65 mg) and highest Niacin (24.73 mg), respectively. Nam Pung Do scrambled egg provided highest Vitamin A (736 µg RE).

According to sensory evaluation test on appearance, color, odor, taste, texture and preference of 15 recipes of Praknamdaeng's local foods, the result of taster

acceptability test indicated that they highly liked every aspect of 13 recipes while steamed tilapia curry in banana leaves with cha-kram and Cha-kram Jam were accepted between a moderate level and a high level.



กิตติกรรมประกาศ

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

ทั้งนี้ ขอขอบคุณคณะผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ ผู้ช่วยนักวิจัยและนักศึกษา คณะศิลปศาสตร์และคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พื้นที่ของชุมชน ภาคเอกชนที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย ชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ทุกคนที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานวิจัยจนบรรลุวัตถุประสงค์ทุกประการ

คณะผู้วิจัย



สารบัญ

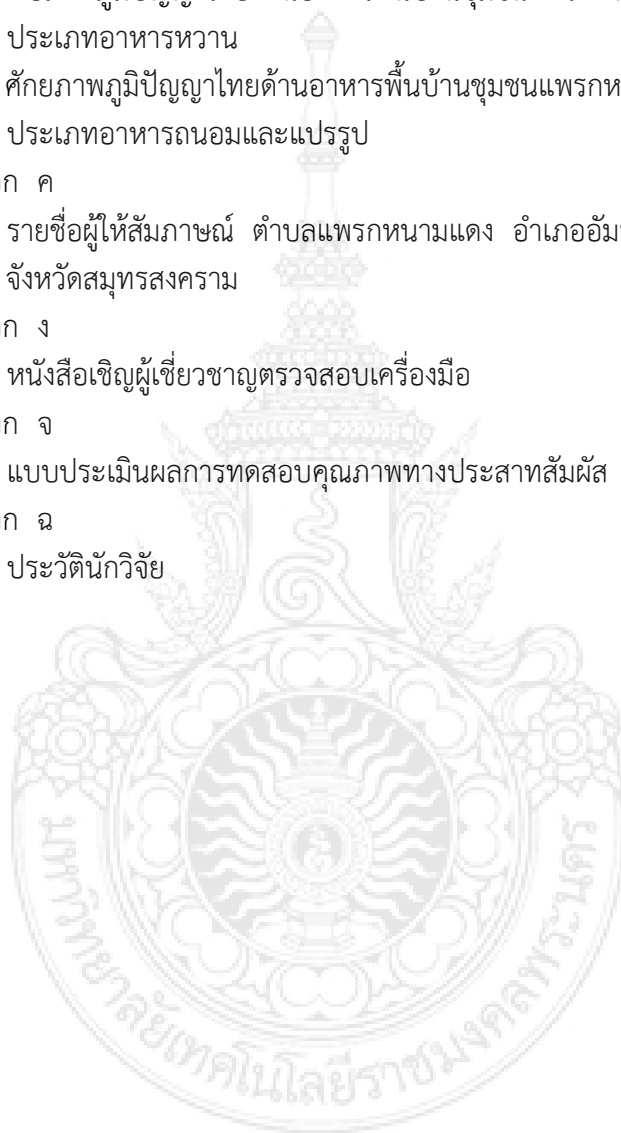
	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(ก)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(ง)
กิตติกรรมประกาศ	(ช)
สารบัญ	(๗)
สารบัญตาราง	(ฎ)
สารบัญภาพ	(ฐ)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	4
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
1.5 ทฤษฎี สมมุติฐาน และกรอบแนวคิดของโครงการวิจัย	5
1.6 นิยามศัพท์	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
2.1 บริบทตำบลแพรงหนามแดง	7
2.2 พื้นที่ในตำบลแพรงหนามแดง	7
2.3 ความหมายภูมิปัญญาไทย	9
2.4 อาหารพื้นบ้าน	11
2.5 ประเภทของอาหาร	12
2.6 แหล่งวัตถุดิบ	18
2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	40
3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	40
3.2 วิธีดำเนินการวิจัย	41
3.3 ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล	42
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	42
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	42
3.6 เกณฑ์การให้คะแนน	43

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย	45
4.1 ผลการศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม	45
4.2 ผลการศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม	50
4.3 ผลการศึกษาข้อมูลองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม	65
4.4 ผลการทำตำรับอาหารพื้นบ้านของชุมชนแพรกหนามแดง	93
4.5 ผลการทดสอบการยอมรับทางประสาทสัมผัสตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรก หนามแดง	108
4.6 ผลการศึกษาคูณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนาม แดง	131
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	136
5.1 สรุปผล	136
5.2 อภิปรายผล	138
5.3 ข้อเสนอแนะ	139
เอกสารอ้างอิง	141
ภาคผนวก	145
ภาคผนวก ก	146
ก.1 แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง	147
ก.2 แบบสัมภาษณ์ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิต อาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง	148
ก.3 แบบสัมภาษณ์ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรกหนามแดง	149
ภาคผนวก ข	150
ข.1 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง ประเภทอาหารคาว	151

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ข.2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารหวาน	160
ข.3 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	162
ภาคผนวก ค	164
รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ ตำบลแพรทนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม	165
ภาคผนวก ง	166
หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	167
ภาคผนวก จ	169
แบบประเมินผลการทดสอบคุณภาพทางประสาทสัมผัส	170
ภาคผนวก ฉ	171
ประวัตินักวิจัย	172



สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	คุณค่าทางโภชนาการโบเชคราม (100กรัม)	21
4.1	ประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม	46
4.2	ประเภทจำนวนและร้อยละของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม	48
4.3	จำนวนร้อยละของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม	49
4.4	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม	51
4.5	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม	52
4.6	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ประเภทอาหารคาว	53
4.7	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ประเภทอาหารหวาน	54
4.8	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	55
4.9	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง	56
4.10	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ประเภทอาหารคาว	57
4.11	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ประเภทอาหารหวาน	59
4.12	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	60
4.13	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง	61

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.14 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของ อาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ประเภทอาหารคาว	62
4.15 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของ อาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ประเภทอาหารหวาน	63
4.16 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของ อาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป	64
4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม	65
4.18 รายการตำรับอาหารพื้นบ้านของชุมชนแพรกกหนามแดง จำนวน 15 ตำรับ	91
4.19 กำหนดการการจัดทำตำรับอาหารพื้นบ้านของชุมชนแพรกกหนามแดง	92
4.20 ค่าเฉลี่ยคุณภาพทางประสาทสัมผัสตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง	130
4.21 คุณค่าทางโภชนาการตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง	131
4.22 ร้อยละของสารอาหารคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ในตำรับอาหารพื้นบ้าน	134



สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
2.1 แผนที่ตั้งชุมชนแพรกหนามแดง	8
4.1 การบันทึกภาพ : แกงส้มชะคราม	93
4.2 การบันทึกภาพ : แกงอ่อมยอดหนามพุดอ	94
4.3 การบันทึกภาพ : ยำชะครามน้ำพริกเผา	95
4.4 การบันทึกภาพ : ยำยอดหนามพุดอกุ้งสด	96
4.5 การบันทึกภาพ: ยอดหนามพุดอผัดไข่	97
4.6 การบันทึกภาพ : ต้มยำยอดหนามพุดอ	98
4.7 การบันทึกภาพ : หลนปลาข้าวคั่ว	99
4.8 การบันทึกภาพ : ทอดมันปลาหมอเทศใส่ชะคราม	100
4.9 การบันทึกภาพ : แกงคู่มือปลาอึ่ง	101
4.10 การบันทึกภาพ : แกงเลี้ยงผักโขมหิน	102
4.11 การบันทึกภาพ : แกงคั่วชะครามกับหอยขม	103
4.12 การบันทึกภาพ : น้ำพริกกะปิชะครามลวกกะทิ	104
4.13 การบันทึกภาพ : ห่อหมกชะคราม	105
4.14 การบันทึกภาพ : ขนมชะคราม	106
4.15 การบันทึกภาพ: ชะครามกวน	107

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
- 1.2.4 เพื่อจัดทำตำรับอาหารพื้นบ้านของชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
- 1.2.5 เพื่อศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารพื้นบ้าน ของชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

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

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1 สามารถจำแนก และจัดหมวดหมู่อาหารพื้นบ้านของชุมชนแพรกหนามแดง

1.4.2 เกิดองค์ความรู้ เกี่ยวกับส่วนประกอบ หลักวิธีการทำอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกก
หนามแดง

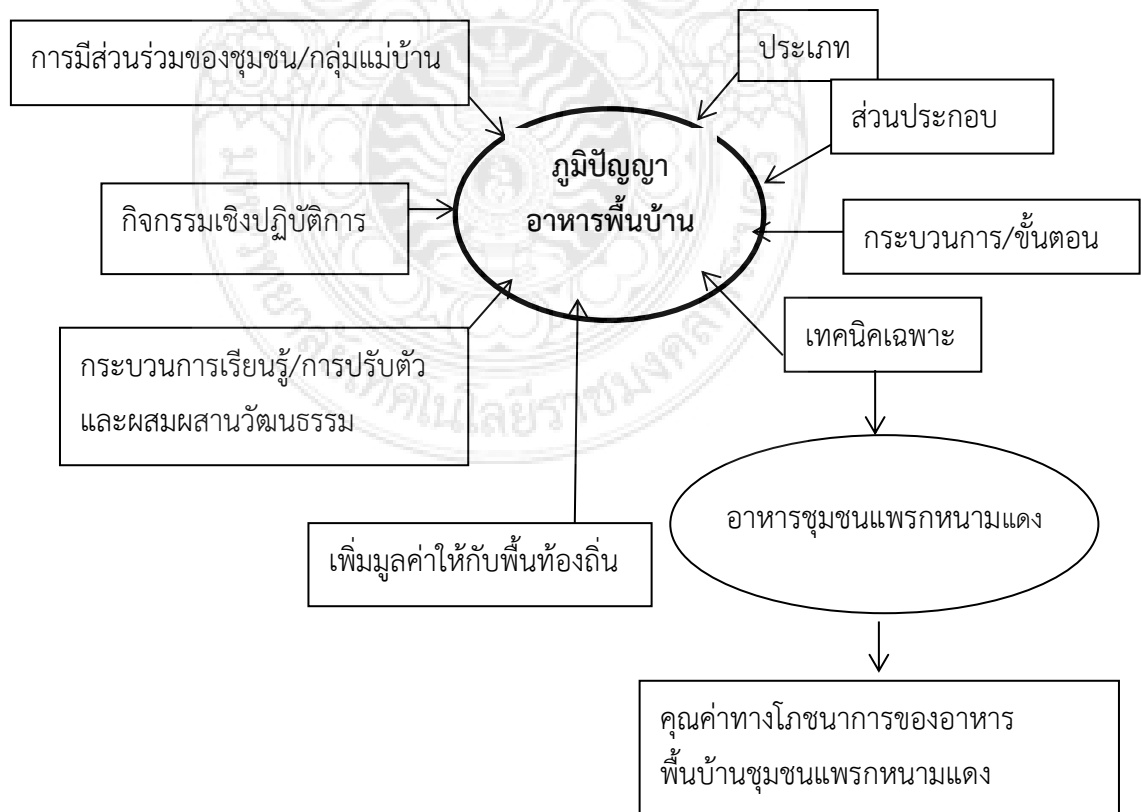
1.4.3 ทราบระดับศักยภาพภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของชุมชนแพรกกหนามแดงด้านแหล่ง
วัตถุดิบกระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา

1.4.4 ได้ตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง

1.4.5 เป็นแนวทางในการอนุรักษ์ และสนับสนุนภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านที่มีอยู่ใน
ท้องถิ่นมากขึ้น

1.5 ทฤษฎี สมมุติฐาน และกรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย

กรอบแนวความคิดการวิจัย



จากกรอบแนวคิดข้างต้น พออธิบายได้ว่า การศึกษาคุณค่าอาหารพื้นบ้านของชุมชนแพรกก
หนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงครามเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน และกลุ่มแม่บ้านที่มี
ความรู้และประสบการณ์ด้านอาหารพื้นบ้าน เข้ามาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การถอดองค์ความรู้ภายใต้
กิจกรรมเชิงปฏิบัติการด้านกระบวนการและเทคนิคในการทำอาหารพื้นบ้านของชุมชน รวมถึงการ
ผสมผสาน ปรับปรุงให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ ซึ่งกลายเป็นเอกลักษณ์หรือภูมิปัญญาของชุมชน และ
นำไปสู่การศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร และการเพิ่มมูลค่าให้กับพืชท้องถิ่น

1.6 นิยามศัพท์

ภูมิปัญญา หมายถึง พินความรู้ความสามารถ (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 ปรุงโดยใช้วัตถุดิบที่มีตามธรรมชาติ หรือ
หาได้ในท้องถิ่นนั้น และคนในท้องถิ่นนั้นนิยมรับประทาน

แหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง ขั้นตอนของวัตถุดิบจากพืชผักและเนื้อสัตว์ ซึ่ง
สามารถหาได้ในท้องถิ่นนั้น หรือมีในบริเวณใกล้เคียง และวัตถุดิบบางครั้งต้องหาจากท้องถิ่นอื่น

กระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง ขั้นตอนผลิตอาหารพื้นบ้าน ซึ่งขึ้นอยู่กับชนิด
ของอาหารมีทั้งผลิตได้ง่าย และผลิตได้ยาก

การผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง การทำอาหารพื้นบ้านนั้นออกมาขาย
นอกเหนือจากการทำไว้เพื่อรับประทาน

การถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง การสืบทอด ถ่ายทอดที่มีต่อกันมา
หลายชั่วอายุคน ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อเพิ่มมูลค่าพืชท้องถิ่นของชุมชนแพรทนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของเนื้อหาและศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหัวข้อเหล่านี้ได้แก่ บริบทตำบลแพรทนามแดง ความหมายภูมิปัญญาไทย อาหารพื้นบ้าน ประเภทอาหาร แหล่งวัตถุดิบ การระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การถ่ายทอดภูมิปัญญา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องรายละเอียดมีดังนี้

2.1 บริบทตำบลแพรทนามแดง

2.1.1 ลักษณะภูมิประเทศ

ตำบลแพรทนามแดงแยกการปกครองจากตำบลยี่สารเมื่อ 70 กว่าปีก่อน สภาพพื้นที่เป็นที่ราบลุ่มดินเหนียว มีความลาดเอียงโดยเฉพาะทิศทางตะวันตก และในตำบลแพรทนามแดงยังมีคลองที่โยงใยกันมากถึง 36 คลอง จึงมีการไหลเวียนของน้ำขึ้น น้ำลงตลอดทั้งปีลำคลองใสสะอาด หน้าฝนมีน้ำหลากที่พัดพาปุ๋ยธรรมชาติมาทำให้ดินอุดมสมบูรณ์ ชาวบ้านส่วนใหญ่จึงมักตั้งบ้านเรือนอยู่ริมฝั่งคลองเพื่อใช้น้ำในการอุปโภค บริโภคเป็นหลัก

2.2 พื้นที่ในตำบลแพรทนามแดงมีน้ำ 3 ลักษณะ คือ น้ำจืด น้ำกร่อย และน้ำเค็ม

2.2.1 ที่ตั้งและอาณาเขต

2.2.1.1 ที่ตั้ง

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

2.2.1.2 อาณาเขต

อาณาเขตทางด้านทิศเหนือติดกับตำบลวัดประดู่และตำบลปลายโพงพาง อำเภออัมพวา ทิศใต้และทิศตะวันออกติดกับตำบลยี่สาร อำเภออัมพวา ส่วนทิศตะวันตกติดกับตำบลวันดาว

อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี และตำบลห้วยโรง อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี ดังแผนที่ตั้งตำบล
แพรกหนามแดง



ภาพที่ 2.1 แผนที่ตั้งชุมชนแพรกหนามแดง

ที่มา : ภาชกร (2555)

2.2.2 ภูมิอากาศ

สภาพภูมิอากาศจะมี 3 ฤดู คือ ฤดูร้อน อากาศจะร้อนมาก เริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคม จนถึงเดือนเมษายน ต่อไปเป็นฤดูฝน เริ่มตั้งแต่กลางเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกันยายน ฤดูนี้ฝนจะตกมากจะได้น้ำฝนพอเพียง เพราะมีคลอง หนอง บึง และเขื่อนกั้นน้ำสามารถกักเก็บไว้ใช้ได้ ฤดูหนาวซึ่งเริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคมจนถึงเดือนธันวาคม อากาศจะหนาวแต่ภาคกลางนั้นจะไม่หนาวมาก (สุวิวัฒนา, 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 บ้านรั้ว	ประชากรชาย 251 คน หญิง 269 คน รวม 520 คน
หมู่ที่ 4 แพรกหนามแดง	ประชากรชาย 381 คน หญิง 391 คน รวม 772 คน
หมู่ที่ 5 คลองสมบุรณ์	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 ในฝั่งน้ำเค็ม เลี้ยงปลาสด ทำนา ทำสวนผักในฝั่งน้ำจืด และรับจ้างในโรงงานอุตสาหกรรม ค้าขาย รับราชการ (พวงทอง, 2559)

2.3 ความหมายภูมิปัญญาไทย

ภูมิปัญญา (Wisdom) หรือ ภูมิปัญญาชาวบ้าน (Popular wisdom) หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local wisdom) นับเป็นความคิดทางสังคมที่สำคัญอย่างหนึ่ง ซึ่งสังคมขนาดใหญ่พอควร และดำรงอยู่ได้ยาวนานขนาดหนึ่งย่อมจะต้องมีด้วยกันทุกสังคมได้มีผู้ให้ความหมายภูมิปัญญาให้แง่มุมต่างๆได้ ดังนี้

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

เสรี (2536) ให้ความหมายของภูมิปัญญาว่า เป็นพื้นเพรากฐานของความรู้ของชาวบ้าน หรือ ความรอบรู้ของชาวบ้านที่เรียนรู้และมีประสบการณ์สืบทอดกันมา 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 และพฤติกรรมที่สั่งสมไว้นับเป็นผลจากการปรับตัวของมนุษย์ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม

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 รวมทั้งรสชาติที่เฉพาะถิ่น แตกต่างกันไป ซึ่งอาหารพื้นบ้านไทยมีคุณลักษณะโดยรวมที่สามารถจำแนกได้ดังนี้ (อำไพ, 2551)

1. อาหารพื้นบ้านไทย เป็นอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันและโอกาสพิเศษ
2. อาหารพื้นบ้านไทย เป็นอาหารที่มีการประกอบด้วยวัตถุดิบและเครื่องปรุงรสชาติที่มีภายในท้องถิ่น
3. อาหารพื้นบ้านไทย เป็นอาหารที่มีกรรมวิธีการปรุงแบบเรียบง่ายไปจนถึงความซับซ้อน และวิธีการปรุงจะคงไว้ซึ่งรสชาติแบบธรรมชาติ
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 แกงที่ต้องใช้เครื่องแกงเป็นเครื่องปรุงรสน้ำแกงและต้องใส่พริกแห้งหรือพริกสดลงในเครื่องแกงนั้นๆ ด้วย

แกงในกลุ่มนี้จะมีรสเผ็ดด้วย จะเผ็ดมากเผ็ดน้อยตามชนิดของเครื่องแกง น้ำแกงส่วนใหญ่จะใช้น้ำกะทิ มีบางตำรับเท่านั้นที่ใช้น้ำเปล่า แกงในกลุ่มนี้ได้แก่ แกงส้มแกงซกส้ม แกงต้มส้มต้มกะปิ แกงบอน แกงคั่ว แกงคั่วส้ม แกงขี้เหล็ก แกงอั่ว แกงอ่อม แกงฉู่ฉี่ แกงเผ็ด แกงป่า แกงเขียวหวาน แกงพะเนียง แกงมัสมั่น แกงกะหรี่ ชื่อของแกงจะแบ่งตามประเภทเครื่องแกง และจะนำไปแกงต้มผักหรือเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้โดยใช้ชื่อเนื้อสัตว์หรือผักขยายชื่อแกงเพิ่มขึ้น เช่น แกงเขียวหวานปลาตุ๋น แกงเขียวหวานเนื้อ

2.5.1.1.2 แกงที่ต้องใช้เครื่องแกงเป็นเครื่องปรุงรสน้ำแกงแต่ไม่ใส่พริกแกงกลุ่มนี้จะไม่มีการเผ็ดจากพริก แต่อาจจะเผ็ดร้อนจากพริกไทย น้ำแกงใช้น้ำเปล่ามีบางตำรับเท่านั้นที่ใช้น้ำกะทิ แกงในกลุ่มนี้ได้แก่ แกงเลียง แกงต้มกะทิ หรือแกงซี แกงต้มส้ม แกงต้มปลาร้า แกงบวน

2.5.1.1.3 แกงที่ไม่ต้องใช้เครื่องแกงเป็นเครื่องปรุงรสน้ำแกง แกงกลุ่มนี้ส่วนใหญ่ไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องแกง น้ำแกงใช้ทั้งน้ำกะทิและน้ำเปล่าตามชนิดของแกง ได้แก่ แกงต้มโคล้ง แกงต้มกะทิ แกงต้มยำ แกงต้มข่า แกงต้มจืด การทำแกงต้มจืดบางชนิดจะใช้รากผักชี

พริกไทย กระเทียม ปรงแต่งกลิ่นรส เพื่อให้กลิ่นหอมชวนกินยิ่งขึ้นจึงนิยมโขลกรวมกันจนแหลกเสียก่อน (การโขลกเฉพาะพริกไทย รากผักชี กระเทียม จะไม่รวมอยู่กับแกงประเภทที่ 2)

2.5.1.2 ยาและพลา

2.5.1.2.1 ยา ประกอบไปด้วยเครื่องปรุงรสหลัก เรียกว่า น้ำปรุงรส แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

1. น้ำปรุงรสที่ประกอบไปด้วย น้ำปลา น้ำมะนาว หรือน้ำส้มสายชู น้ำตาลผสมกับพริกชี้หนูสดซอยหรืออบ

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

3. น้ำปรุงรสที่ใช้เครื่องน้ำพริกแกงคั่ว เพิ่มผิวมะกรูด รากผักชี ผัดกับกะทิ ปรุงด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก ใ้หมี่รส เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด เช่นกัน ราดบนผัก (ต้มกะทิ) มิงาคั่วและหอมเจียวช่วยแต่งกลิ่น อาหารที่นำมายำอาจเป็นเนื้อสัตว์ที่หุงต้มสุกแล้วหรือผักสดหรือผักต้ม ชื่อของยาจะเรียกตามอาหารที่ใช้เป็นหลักในการยำ เช่น ยาล้วพู ยาหัวปลี ยาใหญ่ ยาหัวหมู ยาปลาทุ การยำจะนำเครื่องปรุงทุกอย่างทั้งเครื่องปรุงหลักและเครื่องปรุงรสมาเคล้าพอเข้ากัน ใส่ผักชูกลิ่น หรือ Herbs เช่น ผักชี หอมซอย ตะไคร้ซอย สะระแหน่ ขึ้นฉ่าย ผักชีดอย อย่างไม่อย่างหนึ่งหรือ หลายอย่างก็ได้

2.5.1.2.2 พลา พลาวิธีการทำเช่นเดียวกับยา เนื้อสัตว์ที่นำมาพลา นิยมใช้ เนื้อดิบ หรือเนื้อสุกๆดิบๆ หรือสุกก็ได้ ผักไม่ค่อยนิยมนำมาปรุงเป็นพลา ใช้เครื่องปรุงรสคล้ายคลึงกับยา แต่รสของพลาจะเปรี้ยว เค็ม เผ็ด ไม่ค่อยใช้รสหวานกับพลาเพราะทำให้เกิดกลิ่นคาว ผักชูกลิ่น จะใช้ตะไคร้ หอม สะระแหน่มากเพื่อช่วยดับคาวและนิยมใส่หลายๆอย่าง ตัวอย่างเช่น พลาเนื้อสด กุ้งเต้น (นำกุ้งฝอยที่เพิ่งซ้อนขึ้นมาปรุงเป็นพลา)

2.5.1.3 เครื่องจิ้ม

เครื่องจิ้มเป็นกับข้าวที่มีรสจัดทั้งเผ็ดและเค็ม น้ำพริกของภาคกลางจะมีรสเปรี้ยว และหวานด้วย แต่รสใดจะเข้มข้นมากน้อยเพียงใด ยังขึ้นอยู่กับชนิดของผักที่ใช้เสิร์ฟร่วมด้วย น้ำพริกกะปิที่ใช้เสิร์ฟกับผักดอง ควรปรุงให้เปรี้ยวน้อยลง เป็นต้น

เนื่องจากเครื่องจิ้มมีรสจัดจึงทำหน้าที่เป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งน้ำย่อยออกมา มากช่วยให้กินข้าวได้ร่อยขึ้น และจะร่อยเพิ่มขึ้นเมื่อเสิร์ฟมาพร้อมกับผักและของแฉ่ำที่เลือกได้ 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 น้ำพริกกะปิต้องมีปลาทุบเป็นของแฉ่ำด้วยจึงจะร่อย

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 ซึ่งส่วน ใหญ่จะเป็นอาหารที่ถนอมไว้ มาตำกับกะทิ แต่งกลิ่นด้วยหัวหอมซอย และพริกชี้ฟ้าทั้งเม็ด ปรุงรสให้ เค็ม เปรี้ยว หวานแต่น้อย เสิร์ฟกับผักสด

2.5.1.3.4 เครื่องจิ้มเบ็ดเตล็ด หมายถึง เครื่องจิ้มที่ไม่อาจจัดรวมเข้ากับ 3 กลุ่มแรกได้ เพราะทั้งเครื่องปรุงและวิธีการทำแตกต่างกันไป เช่น น้ำปลาหวาน แสร้งว่า ไตปลาปรุง รุยดองปรุง ปูเค็มปรุง น้ำพริกหุง ปลาร้าสับ

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

2.5.1.4 อาหารประเภทผัด

ผัด หมายถึง การทำอาหารต่างๆให้สุก โดยใช้น้ำมันหรือน้ำกะทิ 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 เนื่องด้วยมีเครื่องปรุงที่ต่างจากผัดทั่วไป เช่น ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดวุ้นเส้น ผัดกระเพาะปลา ผัดหูฉลาม ผัดกระท้อน ผัดลูกสมอ ผัดปลาแห้ง ผัดกะทิ

2.5.1.5 อาหารจาน

อาหารจาน หรือ อาหารเบ็ดเตล็ด อาหารประเภทนี้เป็นอาหารที่ช่วยเสริมให้อาหารอื่นๆ ให้สารบีโคมกกลมกล่อมดียิ่งขึ้น (ขณะบริโภค) และช่วยให้สารบีโคมกกลมกล่อมมีลักษณะสัมผัส รูปทรงและสีที่น่าดูขึ้น การที่เรียกว่าอาหารจาน ก็เพราะว่าอาหารประเภทนี้จะเป็อาหารแห้งไม่มีน้ำจึงเหมาะที่จะจัดใส่จานเมื่อเสิร์ฟ 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 ล้วนัวอบกระทะ เครื่องในไก่ กรอบ เป็ดอบทั้งตัว ลำเต็ย ปลาทอดทรงเครื่อง กะปิตรงเครื่อง หมูสามชั้นต้มปรุงรส หมูทอด เครื่องเทศ ต้มหมูกรอบ แป๊ะซะ ปลาเผา งบปลาอุย 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 อาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่ช่วยทำให้อาหารอีกชนิดหนึ่งมีรสชาติดีขึ้น หรืออร่อยเพิ่มขึ้นเมื่อกินไปพร้อมๆ กัน ตัวอย่างอาหารกับของแถมที่คู่กัน

ตารางที่ 1 อาหารแถมและอาหารที่ทานคู่กับของแถม

อาหารที่ทำหน้าที่แถม	อาหารที่กินกับของแถมแล้วอร่อยขึ้น
ไข่เจียว	แกงส้ม น้ำพริกกะปิ
ปลาหนึ่งทอด	น้ำพริกกะปิ
ปลาเค็มทอด	แกงเผ็ด แกงคั่ว
ปลาตุ๋น	น้ำปลาหวาน
กุ้งเผา	น้ำปลาหวาน
กุ้งเค็ม	น้ำพริกกะปิ
เนื้อเค็มฝอย	ชุดข้าวมัน ส้มตำ แกงเผ็ดไก่
ถั่วลิสง, ผักดองน้ำส้ม, ไข่เค็ม	แกงมัสมั่น
อจาต	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 หรือนำมาโกลกให้เป็นแป้งเสียก่อน ผสมกับน้ำตาลซึ่งได้จากพืชที่งอกงามอยู่ในประเทศ เช่น ตาล มะพร้าว อ้อย และจากต่อมาก็พัฒนาตำรับโดยการเติมมะพร้าวลงไปด้วย การใส่มะพร้าวที่ทั้งใส่เนื้อมะพร้าว หรือใส่รูปของกะทิที่คั้นจากมะพร้าวขูด ฉะนั้นขนมของไทยจึงประกอบด้วย ข้าว น้ำตาล และมะพร้าวเป็นหลัก

เพื่อให้ขนมมีรสกลิ่นหอมหวาน และสีสวยจึงมีการอบร่ำขนมที่สุกแล้วหรืออบน้ำและแป้งที่ใช้ทำขนมด้วยกลิ่นหอมของดอกไม้ เช่น มะลิ พิกุล กระจ่างวา ใบเตยหอม เทียนอบ ส่วนสีก็คั้นน้ำคั้นจากพืชที่ให้สี เช่น ใบเตยหอม ลูกผักปิ้ง ดอกกระรณิกา 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 ชำหริ่ม
- 5) ประเภทผลไม้ เช่น ผลไม้สดตามฤดูกาล

2.5.3.2 แบ่งตามวิธีการทำ

- 1) ขนมหวาน เช่น ขนมอาลัว กะละแม ลูกชุบ
- 2) ขนมฉาบ เช่น ก๋วยฉาบ เผือกฉาบ มันฉาบ
- 3) ขนมเชื่อม เช่น สับปะรดเชื่อม มะม่วงเชื่อม
- 4) ขนมเชื่อม เช่น ก๋วยน้ำว่าเชื่อม รากบัวเชื่อม มันเชื่อม
- 5) ขนมต้ม เช่น ขนมต้มขาว ขนมต้มแดง ขนมถั่วแปบ
- 6) ขนมทอด เช่น ขนมฝักบัว ขนมสามเกลอ ขนมไข่หงส์
- 7) ขนมหนึ่ง เช่น ขนมถั่วฝักยาว ขนมช่อม่วง ขนมชั้น
- 8) ขนมปิ้ง เช่น ขนมทองม้วน ขนมครก ขนมจาก
- 9) ขนมผิง ขนมอบ เช่น ขนมดอกกำดวน ขนมผิง ขนมดินสอพอง
- 10) ขนมลอยแก้ว เช่น กระท้อนลอยแก้ว ลางสาดลอยแก้ว ส้มลอยแก้ว
- 11) ขนมแกงบวช เช่น ก๋วยบวชชี มันแกงบวด

2.5.4 อาหารว่าง

เป็นอาหารระหว่างมื้อ ซึ่งคนไทยภาคกลางทำรับประทานนั้นแบ่งได้เป็น ของนึ่ง ของต้ม ของทอด ของปิ้ง ของคลุก และเบ็ดเตล็ด โดยเป็นทั้งอาหารคาว และอาหารหวาน เช่นสาकुใส่หมู ปั่นขลิบหนึ่ง-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

ในอดีตชาวบ้านอาศัยการบริโภคผักพื้นบ้านในท้องท้องถิ่น 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 (เพ็ญญา, 2542) ซึ่งสามารถนำมาบริโภคเป็นผักสุกและผักดิบ โดยการต้ม การลวก การหลาม หรือการหมัก การชุบแป้งทอด ฯลฯ ที่หาได้ในท้องถิ่นนอกจากนี้ผักบางชนิดยังนำมาต้องเป็นผักดิบรับประทานกับน้ำพริก (ปหาณี, 2542) จากการสำรวจผักพื้นบ้าน (จารุวรรณ, 2525) พบว่าภาคกลางมีผักพื้นบ้านทั้งหมด 127 ชนิด อาจแบ่งที่นิยมบริโภคออกเป็น 3 ชนิด คือ ผักในน้ำ เช่น สายบัว ไหลบัว ผักกะเฉด ผักบุ้งไทย ผักต้บเต่า 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

ผักพื้นบ้านที่นิยมใช้ในชุมชนแพรกดนามแดงได้แก่ ชะคราม หนามพุงดอ ผักโขมหิน

ชะคราม (Seablite) เป็นพืชล้มลุกที่พบได้เฉพาะพื้นที่ดินเค็มตามชายทะเล พบแพร่กระจายทั่วไปในแถบจังหวัดที่ติดกับทะเล ซึ่งนิยมนำมาประกอบอาหารจำพวกแกงต้มต่างๆ แต่หากใบมีรสเค็มจัดจึงนิยมนำในมาลวกน้ำเพื่อละลายเกลือให้น้อยลงก่อน ก่อนจะนำไปประกอบอาหาร อาทิ แกงส้ม แกงหอยแครง แกงมัสมั่น เป็นต้น

วงศ์ : Chenopodiaceae

ชื่อสามัญ : Seablite

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Suaeda maritime (L.) Dumort.*

ชื่อท้องถิ่น : ชะคราม

ถิ่นกำเนิด : เอเชีย และทวีปอื่น อาทิ ยุโรป อเมริกา และแอฟริกา รวมถึงประเทศไทย และประเทศเพื่อนบ้านที่มีพื้นที่ติดกับทะเล

การแพร่กระจาย

ชะครามเป็นพืชที่พบได้เฉพาะตามชายทะเลที่มีการแพร่กระจายในทุกประเทศทั่วโลก ทั้งเอเชีย ยุโรป อเมริกา และแอฟริกา ส่วนประเทศไทยพบได้บริเวณจังหวัดที่มีพื้นที่ติดติดกับทะเลทางภาคตะวันออกและต่อเนื่องมาจนถึงภาคกลาง และภาคใต้ ซึ่งจะพบเติบโตตามพื้นที่โล่งดินเค็มถัดจากแนวป่าโกงกางหรือชายทะเลออกมา อาทิ ชายป่าโกงกาง และนาเกลือ เป็นต้น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลำต้น

ชะครามเป็นพืชล้มลุกหลายปี มีลำต้นแตกกิ่งเป็นทรงพุ่มขนาดเล็ก ลำต้นสูงประมาณ 0.3-1.5 เมตร โคนต้นแตกกิ่งตั้งแต่ระดับล่างของลำต้น ลำต้นอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่เต็มที่จะมีสีน้ำตาลอมแดงหรือสีสีแดงเรื่อ ผิวลำต้นเป็นตุ่มผลจากรอยร้วงของใบ ลำต้นอ่อนมีลักษณะฉ่ำน้ำ หากแก่เต็มที่จะกลายเป็นเนื้อไม้อ่อน

ส่วนรากของชะคราม ประกอบด้วยรากแก้วที่แทงลึกลงดินเป็นแนวตั้ง และรากแขนงที่ค่อนข้างแทงออกเป็นแขนงขนานกับพื้นดิน และพบรากอากาศแทงออกจากโคนลำต้น

ใบ

ใบชะคราม จัดเป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยวใบแทงออกเป็นใบเดี่ยวๆตามความยาวของกิ่ง ใบมีลิ้นใบเป็นแผ่นบางๆสีน้ำตาลอ่อน ใบอ่อนสีเขียวอ่อน ต่อมาที่เจริญเต็มที่จะมีสีเทาเงินอมเขียว และเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลหรือสีแดงเรื่อหรือสีคราม เมื่อต้นแก่เต็มที่ขนาดใบยาวประมาณ 2-5 มิลลิเมตร

ดอก

ดอกชะคราม ออกดอกเป็นช่อแขนงบริเวณปลายกิ่ง ความยาวของช่อดอกประมาณ 5-15 เซนติเมตร แต่ละแขนงมีดอกย่อยแต่ละดอกมีขนาดเล็ก ขนาดประมาณ 2.5-3 มิลลิเมตรประกอบด้วยกลีบดอก 5 กลีบกลีบดอกอ่อนมีสีเขียวอมเหลือง กลีบดอกแก่มีสีแดงเรื่อ

ผล และเมล็ด

ผลชะครามมีขนาดเล็ก ทรงกลมขนาดผลประมาณ 2 มิลลิเมตร เปลือกผลอ่อนมีสีเขียวอมน้ำตาล ผลแก่มีสีน้ำตาล ด้านในผลประกอบด้วยเมล็ด 1 เมล็ด ที่มีลักษณะกลมแบนยาวประมาณ 0.5-0.8 มิลลิเมตร เปลือกเมล็ดเป็นสีน้ำตาลและเป็นมันวาวเมื่อเมล็ดแก่จะแตกออกเป็น 2 ซีก ซึ่งด้านในจะมีเมล็ดย่อยจำนวนมาก

ประโยชน์ชะคราม

1. ยอดอ่อนและใบอ่อนชาวบ้านนิยมนำมาประกอบอาหารได้หลายเมนู เพื่อเพิ่มรสเค็มให้แก่อาหาร อาทิ แกงส้ม พะแนงหมูเนื้อ มีสมัน แกงหอยแครง แกงปู รวมถึงรับประทานเป็นผักสดคู่กับน้ำพริกหรืออาหารอื่นๆ ทั้งนี้ชาวบ้านมักนำใบชะครามมาลวกหรือต้มน้ำก่อน เพื่อลดความเค็มของเกลือ ก่อนนำไปประกอบอาหารหรือรับประทาน

2. ใบใช้ในการถอนอาการแพ้จากยางต้นไม้ต่างๆ

ตารางที่ 2.1 คุณค่าทางโภชนาการใบชะคราม (100กรัม)

คุณค่าทางโภชนาการ	ใบชะครามสด	ใบชะครามลวก
โปรตีน	1.81 %	1.58 %
ไขมัน	0.15 %	0.15 %
ใยอาหาร	2.40 %	2.10 %
คาร์โบไฮเดรต	2.97 %	2.49 %
แคลเซียม	36.68 มิลลิกรัม	43.27 มิลลิกรัม
โซเดียม	2,577 มิลลิกรัม	1,656 มิลลิกรัม
วิตามิน C	0.14 มิลลิกรัม	
เบต้าแคโรทีน	1,683 ไมโครกรัม	1,265 ไมโครกรัม

ที่มา : นิรนาม, ม.ป.ป.

สรรพคุณชะคราม

ใบสดหรือลวกประกอบอาหารรับประทาน ขับปัสสาวะ รักษาโรคโคโนเรีย รักษาโรคคอกพอก กระตุ่นระบบประสาท และบำรุงสายตาแก้อาการตามัว

น้ำต้มใบชะครามหรือขยำใบสดสำหรับใช้ภายนอก รักษากลาก เกื้ออื่น แก้อาการผื่นคัน ลดอาการบวมของแผล ลดอาการปวดจากพิษแมลงกัดต่อย แก้อาการพิษจากยางต้นตำมหรือยางพิษ

จากต้นไม้ต่างๆ ซึ่งชาวบ้านนิยมนำใบชะครามมาคั้นผสมกับน้ำมะพร้าว แล้วนำมาทาบริเวณที่สัมผัสกับยางตาตุ่มทะเล (นิรนาม1, ม.ป.ป)

หนามพุงคอก

ชื่ออื่น หนามพุงคอก, หนามรอบข้อ, หมีเหม็น, หนามรอบตัว, หนามเหม็น (กลาง), พรหมตอง, ปืดเต้าะ (เชียงใหม่), จี้แรด(ฉาน-เหนือ)

วงศ์ : SALVADORACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Azima sarmentosa Benth. & Hook.*

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้เถาขึ้นต้นทรงพุ่มขนาดย่อม มีหนามแหลมยาวคมรอบข้อ หนามมีพิษมาก ต้องรีบปอกออก มันจะถูกดูดกลืนลงไปเรื่อยๆ ทำให้อักเสบมาก

ลำต้น

เป็นพรรณไม้พุ่ม หรือไม้ต้น แต่บางครั้งก็พบเป็นไม้เถา ลำต้นมีความสูง 3-8 เมตร กิ่งอ่อนจะเป็นสีเทา หรือเป็นสีน้ำตาล และมีขนเป็นรูปดาว อีกไม่นานขนก็ไม่มีแต่มีหนามเรียวบาง ยาวประมาณ 1.3 มิลลิเมตร

ใบ

จะมีลักษณะเป็นรูปไข่ ตรงปลายใบแหลมจะเป็นติ่ง เส้นใบจะเป็นสีน้ำตาล หรือสีเหลือง ใบจะมีความกว้างประมาณ 3-4.5 เซนติเมตร และยาวประมาณ 6-9 เซนติเมตร ส่วนก้านใบจะมีความยาวประมาณ 0.5-1.3 เซนติเมตร

ดอก

จะออกเป็นช่อตรงง่ามใบก้านดอกย่อยมีขนนุ่ม กลีบรองกลีบดอกจะมีขนเป็นรูปดาวกระจายทั่วไปทางด้านนอก ส่วนด้านในจะมีขนหนาแน่น กลีบดอกจะเป็นรูปสามเหลี่ยมแกมรูปไข่กลับ เป็นสีเขียว หรือสีขาว และด้านนอกจะเป็นขนน้ำตาลเกลี้ยง เกสรตัวผู้จะมีอยู่ ประมาณ 36-46 อัน ส่วนก้านชูรังไข่จะโค้งเล็กน้อยมีขนเป็นสีเทาหนาแน่น และยอดเกสรตัวเมียจะเป็นตุ่ม

ผล

ลักษณะฉ่ำน้ำ ผลอ่อนสีเขียว เมื่อแก่ถึงสุกสีขาวขุ่นเกือบใสเป็นพวงเรียงลงมา หนึ่งช่อมี 7-8

ผล

สรรพคุณทางสมุนไพร

ราก รสเปรี้ยวจัดเย็นเล็กน้อย ดับพิษทั้งปวง แก้พิษฝีตามซาง กระทุ้งพิษไข้ แก้อ่อนใน ผนกับสุราหรือน้ำปูนใส ทาแก้อังค้ำกำเนิดบวม รักษาคางทูม แก้ผดผื่นคัน แก้การอักเสบของฝี ทำให้นอนหลับ (สุวิทย์, ม.ป.ป)

ผักเบี้ยหิน (ผักโขมหิน)

ชื่ออื่น : ผักโขมหิน

วงศ์ : AIZACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Trainthema portulacastrum* Linn.

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุกฤดูเดียว เลื้อยทอดไปบนพื้นดิน ยาวถึง 1 เมตร ไม่มีรากงอกจากข้อ ลำต้นกลมสดอวบน้ำ สีเขียวแกมม่วง เส้นผ่าศูนย์กลางลำต้น 2-5 มิลลิเมตร ผิวลำต้นเรียบ เป็นมัน กิ่งอ่อนมีขนปกคลุมเล็กน้อย

ใบ

ใบเดี่ยว เรียงตัวแบบตรงข้าม ใบรูปไข่ กลม รูปไข่ หรือรูปไข่กลับ โคนใบมน ปลายใบมน ขอบใบเรียบ มีเส้นสีม่วงตามแนวขอบใบ ผิวใบเรียบ หรือมีขนเล็กน้อย ใบกว้าง 1-4.5 เซนติเมตร ยาว 1.5-5 เซนติเมตร ก้านใบยาว 5-12 มิลลิเมตร ก้านใบเป็นร่องเล็กๆด้านบน ใบและยอดอ่อนๆมีขนปกคลุมเล็กน้อย

ดอก

เป็นดอกเดี่ยว เกิดที่ซอกใบด้านซ้ายหรือขวาสลับกันในแต่ละข้อ ดอกฝังตัวในหลอด กลีบที่เชื่อมติดกับโคนก้านใบในซอกใบ ไม่มีก้านดอก เส้นผ่าศูนย์กลางดอกบาน 4-5 มิลลิเมตร ข้างๆหลอดกลีบมีใบประดับ 2 อัน สีม่วง แกมเขียว รูปสามเหลี่ยมกว้าง 1-2.5 มิลลิเมตร ยาว 3-4 มิลลิเมตร หลอดกลีบสีม่วงแกมเขียวติดกันเป็นรูปถ้วย ยาว 1-1.5 มิลลิเมตร ไม่ร่วง กลีบดอก 5 กลีบ สีชมพูอ่อนหรือชมพูแกมขาว แยกกัน กลีบรูปขอบขนานปลายแหลม กว้าง 1-1.5 มิลลิเมตร ยาว 2-3 มิลลิเมตร ตอนปลายกลีบเป็นติ่งแหลมสีม่วง เกสรเพศผู้จำนวนมาก ติดบนกลีบดอก ก้านชูอับเรณูสีขาวยาว 2-3 มิลลิเมตร อับเรณูสีชมพู เกสรเพศเมีย 1 อัน ไข่ superior ovary มีก้านเกสรเพศเมีย ยาว 3 มิลลิเมตร ยอดเกสรเป็นเส้น ไข่รูป ทรงกระบอก 1 ห้อง ออวูล 2-8 อัน axile placentation

ผลและเมล็ด

ผลแห้งแบบ turbinate ติดที่ซอกใบภายในหลอดกลีบ เมล็ดกลมหรือรี ค่อนข้างแบน สีดำ เส้นผ่าศูนย์กลางเมล็ด 1-1.5 มิลลิเมตร จำนวน 2-8 เมล็ด

การขยายพันธุ์

เป็นพรรณไม้กลางแจ้ง ที่ชอบความชื้นปานกลาง ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด

ส่วนที่ใช้ ทั้งต้น ราก

สรรพคุณทางสมุนไพร

ทั้งต้น ไทยใช้เป็นยาแก้ฟกบวม บำรุงโลหิต ขับลม ในประเทศอินเดีย ใช้ปรุงเป็นยาขับปัสสาวะ รोगท้องมาร เยื่อช่องท้องอักเสบ เป็นโรคไต

ราก แก้กลมอัมพาตฤกษ์ เจริญไฟธาตุ ขับเสมหะ และริดสีดวงทวาร ทำให้ประจำเดือนมาปกติ และเป็นยาถ่าย

ข้อควรระวัง ผู้หญิงที่กำลังมีครรภ์ไม่ควรรับประทาน เพราะอาจทำให้แท้งได้ (นิรนาม 2, ม.ป.ป)

2.6.2 เนื้อสัตว์

มีทั้งสัตว์บก สัตว์น้ำ สัตว์น้ำทะเล และสัตว์ป่า ซึ่ง ทศนิยม (2524) กล่าวว่าภาคกลางเป็นภาคที่มีกุ้ง หอย ปู ปลา น้ำจืดมากกว่าภาคอื่นๆ อาหารประเภทเนื้อสัตว์อาจแบ่งได้ดังนี้

2.6.2.1 กุ้งหลวงหรือกุ้งก้ามกรามจากแม่น้ำลำคลอง

ในสมัยก่อนมีกุ้งมากจน เหลือรับประทานต้องทำ เป็นกุ้งแห้ง อาหารคนภาคกลางจึงใช้กุ้งเป็นหลัก เช่น กุ้งเผาเสเดากับน้ำปลาหวาน กว๊านเตี๋ยผัดไทยตำรับเดิมใช้กุ้งหลวง เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีกุ้งเค็ม ต้มยำกุ้ง กุ้งลน เป็นต้น ส่วนในอาหารหวานมีการใช้กุ้ง เป็นส่วนประกอบในอาหารหวาน เช่น ข้าวเหนียวหน้ากุ้ง เป็นต้น แต่ปัจจุบันหากุ้งหลวงได้น้อยมาก (ทศนิยม, 2524)

2.6.2.2 หอยชนิดต่างๆ

หอยกาบ หอยโข่ง หอยขม เป็นต้น หอยขมนิยมนำมาทำแกงคั่วหอยขม ซึ่งนิยมกันมาจนถึงปัจจุบัน (ทศนิยม, 2524) ส่วนหอยโข่งนำมาเผาไฟกิน (อนุมานราชธน, 2532)

2.6.2.3 ปูนา

เนื้อของปูนาไม่มีมันไม่มาก เหมือนปูแสมและปูทะเล นำมาทำแกงต้มกะทิ หรือเคล้ากับเกลือ ทั้งเป็นๆ อย่างตองปูแสมให้ปูสลักน้ำตาย แล้วนำมาโขลกปนกับข้าวคั่ว คั้นเอาน้ำขึ้นๆ มาทำเครื่องจิ้ม ทำปูหลน (อนุমানราชชน, 2532) คนในเมืองไม่นิยมมากนัก แต่ชาวภาคกลางนอกเมืองหลวง ใช้เป็นอาหารประจำวันคือ ใช้โขลกกับเครื่องแกงเลียง แกงใส่ใบมะขามอ่อนหรือผักอื่นๆ ตามแต่จะหาได้ ถ้าไม่ใช้ปูอาจใช้ปลาต้มหรือย่างแทนแกงเลียงที่ร่อยดัดถึงพริกไทยหรือบางที่ชอบรสเผ็ดอาจเพิ่มเติมพริกชี้แห้งโขลกลงไปด้วย บางแห่งปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า (ทัศนีย์, 2524) นอกจากนี้อาจใช้ทำเป็นปูเค็ม ปูยำ หรือ ปูหลน ฯลฯ (เบญจา, 2530)

2.6.2.4 ปลา

ปลา เป็นอาหารที่มีมากอีกชนิดหนึ่ง มีทั้งปลาน้ำจืดและปลาน้ำเค็ม (เบญจา, 2530) ทัศนีย์ (2524) ได้กล่าวถึงคนไทยสมัยก่อนจนถึงปัจจุบันนิยมใช้ปลาและผัก เป็นส่วนประกอบกับข้าวมากกว่าเนื้อสัตว์อื่น ซึ่งสอดคล้องกับ ชนินทร์ (2530) ที่กล่าวว่าคนไทยเรามีความผูกพันกับปลา มีวัฒนธรรมในการกินปลา เป็นเวลานาน ถ้าไปตามชนบทเมื่อไปถึงเรือนชานผู้เป็นเจ้าของบ้านมักจะถามเราว่า “กินข้าวกินปลามารึยัง” หมายความว่า ในบ้านเขาจะต้องมีอาหารที่ทำจากปลา เช่น ปลาร้า ปลาเค็ม ปลาหมัก ฯลฯ ปลาจึงเป็นอาหารที่หาได้ง่ายตามแม่น้ำลำคลอง ปลาที่นิยมบริโภคมีทั้ง ปลาดุก ปลาช่อน ปลาสวาย ปลากด ปลาทราย ปลาหมอ ปลาสลิต ปลาสลาด ปลาเสือ ปลาเนื้ออ่อน ฯลฯ เมื่อเป็นปลาสดมีรสชาติและลักษณะเนื้อต่างกัน อาหารที่ทำจากปลาจึงมีได้หลายรูปแบบ เช่น แกงส้มกับผักต่างๆ ใช้ปลาได้เกือบทุกชนิดที่ชอบ มีทอดมันปลาหรือที่คนนอกเมืองหลวงเรียกว่า ปลาเห็ด ใช้ได้ทั้งปลาเล็กปลาน้อย และปลาทุกชนิดที่หาได้ แต่ถ้าใช้ปลาทรายเมื่อโขลกแล้วเนื้อจะเหนียวกว่าปลาชนิดอื่น นอกจากนี้ยังมีปลาเผา ในสมัยก่อนใช้ดินเหนียวพอกตัวปลาแล้วนำไปเผาในเตาไฟ (เตาฟืน) ที่มีถ่านแดงๆ คุอยู่ เมื่อสุกแกะเอาดินและเกลือออกเหลือแต่เนื้อปลาสีขาวน่ารับประทาน นอกจากนี้ยังมีผู้ฉีปลา นิยมรับประทานในเมืองหลวงมากกว่าชนบท เพราะต้องใช้กะทิและมีรสหวานเล็กน้อย ห่อหมก แกงอ่อม แกงคั่ว ต้มเปรอะ ต้มยำ ต้มสายบัว น้ำพริกผักจิ้ม-ปลาเผา เป็นอาหารที่นิยมรับประทานโดยทั่วไป ซึ่ง อนุমানราชชน (2532) ได้กล่าวถึงในช่วงหน้าหนาว ชาวนาจะไปไถนาแต่เช้า พอถึงประมาณ 10.00 น.เศษก็จะหยุดพักกินข้าว จะเรียกกินข้าวเช้า หรือเรียกอย่างโบราณว่า กินข้าวเพราะงาย หรือกินงายก็ได้ มีกลางวันไม่ได้กินจะไปกินอีกที่ที่มีมื่อเย็น ข้าวปลานั้นเป็นหน้าที่ของคนอยู่ทางบ้านจัดหาและนำไปส่งที่นา บางที่มีโอกาสจับลูกปลาสดๆ มากินแกล้มกับน้ำพริกด้วย ในช่วงหน้าหนาวต้นข้าวที่กำลังออกรวงบางต้นทนน้ำหนักรวงไม่ไหวก็จะล้มลงไปแช่อยู่กับน้ำปลาที่อยู่ใน

นา เช่นปลาหมอ ปลาตะเพียน เป็นต้น ก็จะมากัดกินรวงข้าวที่อยู่ในน้ำ คนชอบไปจับมากินเพราะเนื้อปลามีมันมากจนมีคำพูดว่า “ข้าวใหม่ปลามัน” คงจะเป็นเพราะปลาพวกนี้ กินรวงข้าวที่แช่น้ำจนอืดอยู่ตลอดเวลาจนอ้วน นอกจากนี้ยังมีปลากระดี่ ปลาซิว เป็นต้น ถ้าจับปลาได้ก็จะเอาโคลนพอกตัวปลาตัวหมกไฟ เผาจนสุกแล้วลอกเอาตินออก เกล็ดจะแห้งลอกติดดินไป เหลือแต่เนื้อปลาสีขาวน่ารับประทาน ถ้าเป็นปลาเล็กปลาน้อยก็ใช้ไปไม้ เช่น ใบกระทือป่า ห่อปลาหมกไฟ หรือถ้าปลามีก้างมากก็สับให้ละเอียดก่อนเรียกว่า งบปลา ถ้าในบางฤดูกาลมีปลามากจนต้องนำมาทำเป็นอาหารแปรรูป เช่น ปลาแห้ง (ปลาช่อนเค็ม) ปลาสดแห้ง ปลาหย่าง ปลาร้า ปลากรอบ ปลาต้ม ปลาเจ้า (ทัศนีย์, 2524) ซึ่ง บุหลัน (2530) ได้กล่าวถึงอาหารหมักที่ได้รับความนิยมของท้องถิ่นภาคกลางว่ามี ปลาร้าที่มีคุณภาพดี ส่งขายต่างประเทศ โดยเฉพาะประเทศตะวันออกกลาง น้ำปลามีปริมาณการผลิตมากในจังหวัดราชบุรี กะปิผลิตมากที่สุดที่จังหวัดสมุทรสงคราม ฉะเชิงเทรา และสมุทรปราการ ซึ่งสอดคล้องกับ คึกฤทธิ์ (ม.ป.ป) ที่กล่าวถึงอำเภอขึ้นนอกของจังหวัดสุพรรณบุรีและตามอำเภอของจังหวัดพระนครศรีอยุธยาใกล้กับสุพรรณบุรี เป็นจังหวัดในเขตภาคกลางไว่ว่ายังใช้ปลาร้าทำกับข้าวอยู่ ปลาร้ามีประโยชน์มากในทางโภชนาการ เพราะมีโปรตีนสูงเป็นประโยชน์ต่อผู้ยากไร้หาแหล่งโปรตีนจากที่อื่นไม่ได้ นอกจากนี้ยังมีวิตามินเค ซึ่งได้จากปลาเน่าหรือเริ่มจะเน่า วิธีกินปลาร้ามี หลนป่น น้ำพริก ปลาร้าสับทรงเครื่อง และเป็นส่วนประกอบอีกหลายชนิด

นอกจากปลาน้ำจืดแล้ว ภาคกลางตอนใต้ติดกับอ่าวไทยมีอาหารทะเลบริโภครวมหลายชนิด แต่จะได้กินเฉพาะชาวเมืองหรือคนที่อยู่ใกล้เส้นทางที่สินค้าผ่านเท่านั้น คนที่อยู่ในเขตชนบทที่ห่างไกลคงจะหากินยาก ซึ่ง สมบัติ (2526) ได้กล่าวถึงจดหมายเหตุเก่าเล่าถึงภูมิสภาพสมัยกรุงศรีอยุธยาไว้ตอนหนึ่งว่า “ชาวบ้านยี่สาร บ้านแหลม เมืองเพชรบุรี และบ้านบางตะบูน และบ้านบางทะเล” บรรทุกกะปิ น้ำปลา ปูเค็ม ปลาภูเขา ปลากระพง ปลาทุ ปลากะเบนอย่าง มาจอดเรือขายแถวท้ายวัดพนัญเชิง เมื่อกล่าวถึงปลาทุ อาหารของคนภาคกลางที่นิยมมากชนิดหนึ่งคือ ปลาทุหนึ่ง รับประทานคู่กับน้ำพริกกะปิ จนเรียกว่า น้ำพริกปลาทุ นอกจากนี้ยังมีปลาทะเล หอย ปู กุ้งทะเล นำมาทำกุ้งเค็ม กุ้งแห้ง (ทัศนีย์, 2524)

เนื้อสัตว์อื่นๆ ที่ชาวบ้านนำมากินเป็นอาหารได้แก่ แมงดานา ซึ่งมีก้อยู่ตามบึงหนอง และทุ่งป่าหญ้า เมื่อมีพายุฝนก็อาจจะพัดเข้ามาในนาบ้าง คนชอบนำแมงดานามากิน โดยนำมาฉีกโกลกกับน้ำพริกหรือดองกับน้ำปลา แมงดามีกลิ่นหอมน่ารับประทาน นกกระจาบบที่ลงมากินข้าวในนาจับมาต้ม

จนตัวเหลือง ผูกมัดเป็นพวงๆ ละ 3-4 ตัว นำมาขายในตลาด หนูพุกที่ขูดรูอาศัยอยู่อาศัยอยู่ในนา หนูจำพวกนี้นำมาอย่างแบบอย่างหมู

ปลาที่ชุมชนแพรกหนามแดงเพาะเลี้ยงแล้วนำมาประกอบอาหารได้แก่ ปลาหมอเทศ ปลาอังก

ปลาหมอเทศ

ปลาหมอเทศ (อังกฤษ: Mozambique tilapia, Three spotted tilapia; ชื่อวิทยาศาสตร์: *Oreochromis mossambicus*) ปลาน้ำจืดชนิดหนึ่ง อยู่ในวงศ์ปลาหมอสี (Cichlidae)

มีลักษณะรูปร่างคล้ายปลาสร้อย (O.niloticus) ซึ่งเป็นปลาที่อยู่ในวงศ์เดียวกันและสกุลเดียวกัน แต่ว่า ปลาหมอเทศมีรูปร่างที่เล็กกว่า มีลำตัวแบนข้าง หัวสั้น ปากกว้าง มีฟันซี่เล็กละเอียด ครีบอกยาวแหลม ครีบกันมีก้านแข็ง 3 ชิ้น ปลายครีบหางตัดตรง มีเกล็ดตั้งแต่บริเวณแก้ม, หัว ถึงโคนหาง เกล็ดเป็นแบบเกล็ดสาก เส้นข้างลำตัวขาดช่วง ด้านบนลำตัวมีสีคล้ำอมเขียวหรือน้ำเงิน แก้มมีสีจางเป็นปื้น ลำตัวมีแถบสีคล้ำ 8-9 แถบ พาดตามแนวตั้ง ท้องสีจางหรือเหลืองอ่อน ขอบครีบบีสีแดงหรือน้ำตาลรวมถึงครีบอก ปลาขนาดเล็กมีสีคล้ำหรือสีเทา มีความแตกต่างจากปลานิล คือ ปากยาวกว่า และไม่มีแถบหรือลายบนครีบ แต่มีปื้นสีจางบนแก้มของปลาตัวผู้

มีขนาดโตเต็มที่ประมาณ 40 เซนติเมตร โดยเฉลี่ยประมาณ 20-30 เซนติเมตร เป็นปลาที่กินได้ทั้งพืชและสัตว์ รวมถึงตะกอนอินทรีย์สาร ขยายพันธุ์โดยปลาตัวผู้ขุดหลุมบนพื้นท้องน้ำเหมือนหลุมขนมกรก ปลาตัวเมียอมไข่ในปากไว้ประมาณ 10-15 วัน ก่อนจะปล่อยลูกปลาให้ออกมาว่ายวนรอบๆ ตัวแม่ปลา

มีถิ่นกำเนิดอยู่ในทวีปแอฟริกา แถบแอฟริกาตะวันออกเฉียงใต้ ในแหล่งน้ำต่างๆ และถูกนำเข้าในประเทศไทยใกล้เคียง ก่อนจะกลายเป็นปลาเศรษฐกิจที่ถูกนำเข้าไปหลายประเทศในหลายทวีปทั่วโลก ในประเทศไทยถูกนำเข้าในปี พ.ศ.2492 โดย ศ.(พิเศษ) บุญ อินทร์มพรรย์ แห่งคณะประมงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยนำผ่านมาจากป็นัง เพื่อส่งเสริมเกษตรกรเลี้ยงเป็นอาชีพ แต่ทว่า ความนิยมในการบริโภคปลานิลไม่ได้ เนื่องจากเนื้อค่อนข้างแข็งและมีขนาดเล็ก ดังนั้น จึงมีราคาจำหน่ายที่ต่ำกว่าปลานิล และถูกปล่อยลงตามแหล่งน้ำต่างๆ ทั้งน้ำจืดและน้ำกร่อย กลายเป็นผลพลอยได้จากการเลี้ยงกุ้ง (นิรนาม3, ม.ป.ป)

ปลามังกง

ปลามังกง หรือ ปลาอีกริง (อังกฤษ: Long-whiskered catfish; ชื่อวิทยาศาสตร์: *Mystus gulio*) เป็นปลาน้ำจืดและน้ำกร่อยชนิดหนึ่ง เป็นปลาอยู่ในวงศ์ปลาแคต (Bagaridae) มีลักษณะลำตัวค่อนข้างกลมหนา ปกติมีสีเทาอมทอง หรือเทาอมม่วง ท้องมีสีขาว กินกุ้ง, ตัวอ่อนของแมลง, แพลงก์ตอนพืช และสัตว์เป็นอาหาร

เมื่อโตเต็มวัยจะมีขนาดประมาณ 12-15 เซนติเมตร พบใหญ่สุดถึง 46 เซนติเมตร มักอาศัยอยู่เป็นฝูงใหญ่บริเวณน้ำกร่อยหรือปากแม่น้ำ พบชุกชุมที่อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา คำว่า “บางปะกง” นั้นก็เรียกเพี้ยนมาจากคำว่า “บางมันกง” อีกทอดหนึ่งนอกจากนี้ปลามังกงยังมีชื่อเรียกอื่นๆ อีกมาก เช่น ปลาแคตหมู, ปลาแคต, ปลาแขยงกง

ปัจจุบันมีการเพาะเลี้ยงเป็นปลาเศรษฐกิจและนิยมรวบรวมลูกปลาวัยอ่อน ขายเป็นปลาสวยงามด้วย มีฤดูผสมพันธุ์อยู่ในช่วงฤดูฝน โดยจะว่ายไปวางไข่ในบริเวณน้ำจืด (นิรนาม4, ม.ป.ป)

นอกจากนำปลาสดมาทำอาหารแล้ว ชุมชนแพรกกหนามแดงยังนำปลาหรือกุ้งที่เลี้ยงไว้มาแปรรูป เช่น กุ้งแห้ง ปลาหมอเทศแดดเดียว ปลาร้าข้าวคั่ว (ปลาร้าข้าวคั่ว)

ปลาร้าข้าวคั่ว เป็นปลาร้าแบบแห้ง วัตถุประสงค์หลักได้แก่ ปลา ปลาที่นิยมใช้คือ ปลานิล ปลานวลจันทร์ ปลาหมอเทศ เป็นต้น เกลือ ข้าวคั่ว ขั้นตอนการทำไม่ยุ่งยาก ขอดเกล็ดปลา อาจแล่ครึ่งตัวหรือใช้ทั้งตัวก็ได้ เอาไส้ออก ล้างให้สะอาด นำปลามาเคล้ากับเกลือให้ทั่วตัวปลา ผัดข้าวคั่วใส่ในท้องปลาหรือโรยข้าวคั่วให้ทั่ว เรียงใส่ตมเป็นชั้นๆ โรยข้าวคั่วบางๆ ถ้าแล่ปลาเป็นชั้นก็โรยข้าวคั่วให้ทั่วชั้นปลา เรียงใส่ตม ปิดฝาตมด้วยพลาสติกใส หมักไว้ประมาณ 1-3 สัปดาห์จึงนำมาประกอบอาหาร

2.6.3 เครื่องปรุงรส

รสชาติอาหารพื้นบ้านแต่ละอย่างนั้นมีรสชาติเฉพาะตัว โดยทั่วไปมีสามรส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน บางชนิดมีเผ็ด การใช้เครื่องปรุงรสต่างๆ จะแตกต่างกันไปตามชนิดของอาหาร รสเค็มได้จากเกลือ น้ำปลา นอกจากนี้รสเค็มยังได้จากการหมัก หรือดอง เช่นกะปิ ปลาร้า เต้าเจี้ยว ฯลฯ (วรารกรณ์, 2542) รสหวานจากน้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลโตนด น้ำตาลงับ น้ำตาลแดง รสเปรี้ยวจากน้ำส้มสายชู น้ำมะนาว น้ำมะกรูด น้ำมะขามเปียก (สุวีพัฒนา, 2546) และยังมีรสชาติจากเนื้อของผลไม้และใบที่ให้รสเปรี้ยว เช่น สับปะรด ตะลิงปลิง มะม่วงสับ มะดันซอย ใบมะขามอ่อน ใบส้มป่อย เป็นต้น (วรารกรณ์, 2542) รสเผ็ดได้จากพริกชี้หนู พริกชี้ฟ้าสด พริกไทย ขิง และข่า (สุวีพัฒนา, 2546)

2.6.4 วัตถุดิบที่ใช้ในน้ำพริกแกง

พริกชี้ฟ้าแห้ง ประโยชน์ของพริกชี้ฟ้าแห้ง สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายหลายเมนู ไม่ว่าจะเป็นต้ม ยำ แกงผัด หรือว่าทำน้ำจิ้ม เพื่อเพิ่มรสชาติให้เผ็ดร้อน สรรพคุณของพริกชี้ฟ้า หากรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ จะทำให้เลือดลมไหลเวียนได้ดี เลือดจะไม่จับเป็นก้อน แล้วในพริกยังประกอบไปด้วยสารแอนติออกซิแดนซ์ เป็นสารที่พบได้ในกลุ่มของอาหาร เช่น ผัก ผลไม้ หรือในสารอาหารจำพวกวิตามินซี วิตามินอี เบต้า-แคโรทีน และแร่ธาตุซีลีเนียม เป็นต้น ซึ่งจะเป็นตัวที่ช่วยยับยั้งการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชันและฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระได้ อนุมูลอิสระจะมีผลต่อความเสื่อมสภาพของร่างกาย และทำให้เกิดโรคหลายชนิด เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือดโรคต่อกระจุก โรคมะเร็งบางชนิด และในพริกยังมีสารที่มีชื่อว่า แคปไซซิน (Capsaicin) ซึ่งสารตัวนี้มีอยู่ในส่วนของไส้พริก มีคุณสมบัติทนทานต่อการปรุงได้ดีไม่ว่าจะผ่านความร้อนหรือแปรรูปอาหารไปแล้ว (นิรนาม5, ม.ป.ป.)

เกลือ เป็นเครื่องปรุงรสเค็มที่รู้จักมานาน เราใช้เกลือในการปรุงอาหาร และถนอมอาหาร เกลือที่ใช้ปรุงอาหารมีสูตรทางเคมีคือ NaCl เกลือที่บริสุทธิ์จะมีลักษณะสีขาวเป็นผลึกเป็นแบบลูกบาศก์ เกลือมีคุณสมบัติในการดูดความชื้น เกลือที่ใช้บริโภคในบ้านเราจะมาจาก 2 แหล่งด้วยกัน คือ เกลือสมุทรและเกลือสินเธาว์

เกลือสมุทร (Solar salt) ได้จากการทำนาเกลือโดยปล่อยน้ำทะเล ซึ่งองค์ประกอบส่วนใหญ่เป็นเกลือไหลเข้ามาในนาแล้วกักไว้ ปล่อยให้แสงแดดเป็นตัวการระเหยน้ำออกไป ความเข้มข้นได้ระดับเกลือก็จะตกผลึกลงมา

เกลือสินเธาว์ (Rock salt) เป็นเกลือที่ผลิตได้จากน้ำเกลือใต้ดินจากบ่อบาดาล หรือจากเกลือหินซึ่งเป็นเกลือที่อยู่ใต้ดินเกิดเป็นชั้นแทรกอยู่ในหินดินดาน น้ำเกลือที่ได้จากบ่อบาดาลสูบน้ำมาต้มด้วยเชื้อเพลิงหรือตากด้วยแสงแดด ทำในรูปแบบนาเกลือ (อบเชย และชนิษฐา, 2544)

ตะไคร้ ตะไคร้เป็นพืชล้มลุก นิยมปลูกเป็นพืชสวนครัว ตะไคร้มีกลิ่นหอม จึงนำมาใช้แต่งกลิ่นอาหารได้หลายชนิด นิยมใช้เป็นส่วนผสมของเครื่องปรุงพริกแกง ได้แก่แกงฉู่ฉี่ แกงป่า แกงเผ็ด น้ำยาขนมจีน ห่อหมก ยาต่างๆ ข้าวยาปักชี่ใต้ ต้มยำ ต้มข่า ปลาร้าทรงเครื่อง ปลาร้าส้ม ตะไคร้ช่วยอาการจุกเสียด แน่นท้อง (กอบแก้ว, 2542)

ข้า มี 2 ชนิด คือ ข้าใหญ่และข้าเล็ก ข้าใหญ่มีแฉ่งสีขาวและใหญ่กว่าข้าเล็ก ส่วนแฉ่งข้าเล็กมีสีเหลืองน้ำตาล มีกลิ่นหอมของน้ำมันระเหยซึ่งประกอบด้วย ซิเนอล ยูรินอล และรสเผ็ดร้อนเกิดจากแคมเฟอร์ริค (Kaemferid) กาลังจิน (Galanhin) และอัลปีนิน (Alpinin) แฉ่งซึ่งทั้งอ่อนและแก่ใช้ปรุงอาหารคาว ข้าอ่อนรับประทานเป็นผักต้มจิ้มน้ำพริก ไก่ต้มข้า ข้าแก่ใช้เป็นเครื่องปรุงในน้ำพริกแกงต่างๆ (อบเชย และชนิษฐา, 2544)

มะกรูด ผิวผลมะกรูดใช้เป็นเครื่องปรุงในพริกแกงต่างๆ ผลมะกรูดผ่าซีกใส่น้ำพริกขมนมจิ้นแกงคั่วใบมะกรูดใส่ในต้มยำ แกงเผ็ดและหลนต่างๆ ใบมะกรูดหั่นฝอยโรยหน้าในห่อหมก ปลาชู่ฉี่ (อบเชย และชนิษฐา, 2544) ใบมะกรูดใช้ปรุงอาหารหลายอย่าง เช่น ใส่แกงเผ็ด ต้มยำ ฯลฯ ใช้โรยในอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วเพื่อแต่งกลิ่น เมื่อนำใบมะกรูดมากลั่นด้วยไอน้ำให้น้ำมันหอมระเหยร้อยละ 0.08 น้ำมันหอมส่วนใหญ่ประกอบด้วย l-Citronellal ร้อยละ 65.4 (นิจิตริ, 2542)

รากผักชี ใช้รับประทานเป็นผักกับอาหารประเภทยำ พล่า น้ำพริกและเครื่องจิ้มต่างรับประทานกับอาหารว่าง เช่น สาकु้ไส้หมู ใส่ในอาหารพวกแกงจืด ข้าวต้ม ก๋วยเตี๋ยว รากผักชีใช้เป็นเครื่องปรุงในน้ำพริกแกงต่างๆ ตำกับกระเทียมพริกไทยสำหรับหมักเนื้อสัตว์ต่างๆ ลูกผักชีใช้เป็นเครื่องปรุงในน้ำพริกแกงเนื้อ ปรุงรสเนื้อสวรรค์ใส่ในลาบ (อบเชย และ ชนิษฐา, 2544)

พริกไทย เป็นเครื่องปรุงในน้ำพริกแดง แกงเลียง เนื้อสัตว์ตุ๋น ใช้ตำผสมกับกระเทียมหมักเนื้อสำหรับทอดหรือย่าง พริกไทยป่นใช้เติมในอาหารคาวต่างๆ เช่น แกงจืด ข้าวต้มเครื่องผัดต่างๆ พริกไทยอ่อนใส่ในแกงเผ็ด ผัดเผ็ด (อบเชย และชนิษฐา, 2544) ในอาหารใช้ทั้งพริกไทยดำและพริกไทยอ่อนแต่งกลิ่นอาหาร นิยมโรยลงในอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว แต่งกลิ่นเครื่องต้ม เหล้า ลูกกวาด อาหารประเภทเนื้อ เนยแข็งช่วยถนอมอาหารพวกเนื้อ น้ำมันชันและน้ำมันระเหยก็ใช้แต่งกลิ่นอาหารเช่นเดียวกันกับพริกไทย (ศรีสมร และคณะ, 2548)

กระเทียม มีชื่อเรียกตามพื้นเมืองว่าหอมขาว หอมเทียม (ภาคเหนือ) เทียม หัวเทียม (ภาคใต้) คนไทยส่วนใหญ่รับประทานกระเทียมเป็นอาหารประจำวันเพราะสามารถใช้กระเทียมเป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุงอาหารชนิดต่างๆได้เกือบทุกชนิดและหลายลักษณะ เช่น การใส่กระเทียมสดในน้ำพริกแกงเผ็ด แกงส้ม น้ำพริกผักจิ้ม การใส่กระเทียมเจียวโรยหน้าอาหารไทย ประเภทก๋วยเตี๋ยว แกงจืด สาकु้ไส้หมู ข้าวเกรียบปากหม้อ และใช้ผัดร่วมกับอาหารอื่นๆ นอกจากนี้ก็มีการ

รับประทานในลักษณะกระเทียมดองและกระเทียมผง (powdered garlic) อีกด้วย กระเทียมกลายเป็นเครื่องปรุงหลักในอาหารไทยที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายและเป็นที่รู้จักกันดีว่ากระเทียมมีสรรพคุณในการรักษาโรคหลายชนิด เช่น ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดอุดตัน ลดความดันโลหิตและปริมาณน้ำตาลในเลือด แก้อาการเสียดแน่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ รวมถึงช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุโรคคอติบ วัณโรค ปอดบวม ไทฟอยด์ และคออักเสบ (กอบแก้ว, 2542)

หอมแดง ใช้เป็นเครื่องปรุงในพริกแกงต่างๆ น้ำพริกเครื่องจิ้มต่างๆ ใส่ในลาบ ยำ ปลา แหนมสด ใช้เป็นเครื่องแกงในข้าวซอย หอมเจียวโรยหน้าขนมหม้อแกง ใส่ในขนมเทียน (อบเชย และ ขนิษฐา, 2544) การรับประทานหอมแดงยังช่วยแก้อาการคลื่นไส้วิงเวียนและแก้อาการพิษต่างๆ นอกจากนี้หอมแดงยังมีสรรพคุณทางยามีฤทธิ์ช่วยรักษาบำบัดอาการอักเสบต่างๆ ช่วยให้ระบบประสาททำงานได้อย่างราบรื่นสะดวกสบายเลือดลมเดินได้สะดวก (แก้ว, 2543)

กะปิ เป็นเครื่องปรุงรสเค็มที่สำคัญชนิดหนึ่งของอาหารไทย ทำมาจากตัวเคย ตัวเคยเป็นสัตว์ทะเลตัวเล็กๆ เหมือนกุ้ง จัดอยู่ในพวก Planktonic shrimp ตัวเคยจะตัวเล็กกว่ากุ้งฝอยน้ำจืดมีเปลือกนิ่มกว่า ตัวเคยเกิดตามลำคลอง หนองน้ำที่น้ำทะเลขึ้นถึงและน้ำไม่เค็มนัก น้ำฝนจะไหลชะลูกเคยลงไปทะเล ตัวเคยจะหากินเป็นฝูงใกล้ชายฝั่งทะเล จะจับตัวเคยกันในต้นเดือนสิงหาคม ช่วงนี้ตัวเคยจะมากันเต็มทะเล ตัวเคยมีหลายชนิดได้แก่

เคยดำ เคยชนิดนี้มีเปลือกแข็งและเนื้อน้อย ตำไม่ค่อยแหลกเมื่อทำเป็นกะปิจะได้กะปิที่เนื้อหยาบสีค่อนข้างดำ กลิ่นไม่หอม

เคยขาว ตัวเคยจะมีสีแดงนิดหน่อย มีทั้งตัวเล็กและตัวใหญ่

เคยแดง มีสีแดงจัดเมื่อเอามาทำกะปิ จะได้กะปิที่สีแดงโดยธรรมชาติ (อบเชย และ ขนิษฐา, 2544)

2.6.5 กระบวนการผลิต

การผลิตอาหารพื้นบ้านนั้นจะมีกรรมวิธีการประกอบอาหารคาว หวานที่หลากหลาย ซึ่งแต่ละวิธีของการปรุงจะได้รสชาติและลักษณะที่แตกต่างกันออกไปตามการผลิตนั้น ได้แก่

ตำ เป็นวิธีพื้นฐานในการปรุงอาหาร โดยการตำหรือการโขลกให้ละเอียด (นิตยา, 2542) บางอย่างอาจตำเพื่อนำไปประกอบอาหาร และบางอย่างตำเป็นอาหาร เช่น ปลาปน กุ้งปน น้ำพริกสด น้ำพริกแห้ง น้ำพริกเผา (วันดี, 2537)

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

ต้ม เป็นวิธีการปรุงอาหารให้สุกโดยปรุงในน้ำเดือด แตกต่างจากแกงที่ไม่ได้ใส่น้ำแกง เช่น ต้มจืดเส้นแกงร้อน ต้มจืดตำลึง รสจืด เช่น ต้มยำ ต้มโคล้ง ต้มโพธิ์ ที่มีรสเปรี้ยว เผ็ดดับกลิ่นคาวปลา หรือเนื้อสัตว์อื่นๆ เช่น ต้มยำปลาทุ ต้มโคล้งปลากรอบ บ้างใส่กะทิเพิ่มความเข้มข้น เป็นต้น ต้มกะทิสายบัว ต้มข่าไก่ ฯลฯ (นิตยา, 2542) นอกจากนี้การต้มยังใช้กับการต้มขนมให้สุก เช่น ขนมต้ม ขนมถั่วแปบ (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 แกงเลียงโขลกกะปิ หอม กุ้งแห้ง พริกไทยเป็นพริกแกง ปรุงกับผักตามฤดูกาล อีกอย่างหนึ่งคือแกงกะทิ เช่นแกงเขียวหวาน แกงหน่อไม้ไก่ ฯลฯ หากเคี้ยวจนน้ำงวดพอขลุกขลิกเรียกว่า พะแนง หากแกงกับเนื้อปลา กุ้ง เรียกว่า ฉู่ฉี่ แกงกับหอย เรียกว่า แกงคั่ว เช่น แกงคั่วหอยขม (นิตยา, 2542)

หลน เป็นการทำอาหารให้สุกด้วยการใช้กะทิข้นๆ มี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน ลักษณะน้ำน้อย ข้น รับประทานกับผักสด เนื่องจากเป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่น หลนเต้าเจี้ยว หลนปลาร้า หลนเต้าหู้ยี้

ปิ้ง เป็นการวางอาหารไว้เหนือไฟไม่แรง จนผิวของอาหารสุกเกรียม หรือกรอบ (อบเซย และ ขนิษฐา, 2544) ซึ่งของที่ปิ้งจะสุกง่าย เช่น กลัวยปิ้ง ข้าวเหนียวปิ้ง (กรรณิการ์ และนันทา, 2542)

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

เผา วางของที่เผาลงบนไฟแรงเพื่อให้ภายนอกไหม้ แต่ภายในสุกนุ่ม หรือมีกลิ่นหอม รสอร่อย เช่น พริกเผา หอม กระเทียม กุ้ง (อบเซย และขนิษฐา, 2544)

หลาม เป็นการทำอาหารบรรจุในกระบอกไม้ไผ่ โดยใช้ไม้ไผ่สดตัดยังมีขี้มูกาบมะพร้าว ใบตองห่ออุดปากกระบอกเผา เช่น ข้าวหลาม หลามผัก (อบเซย และขนิษฐา, 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 (อบเซย และขนิษฐา, 2544) (กรรณิการ์ และนันทา, 2542) เช่น การเจียวหอม เจียวกระเทียม

กวน เกิดจากอาหารที่ต้องกวนผสมน้ำ นำไปกวนจนเป็นเนื้อเดียวกันจนข้นและเหนียว ส่วนมากจะใช้กับการกวนขนมหวาน เช่น กาละเม ถั่วกวน เปียกปูน (อบเซย และขนิษฐา, 2544)

2.6.6 การผลิตเชิงพาณิชย์

ชาวบ้านในท้องถิ่นต่างๆ ได้นำความคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านมาส่งเสริมในการประกอบอาชีพอีกทางหนึ่ง เพื่อช่วยให้ชาวบ้านมีงานทำและมีรายได้ ซึ่งในแต่ละท้องถิ่นนั้นก็มีการผลิตอาหารพื้นบ้านออกมาจำหน่ายในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป เช่น

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

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

ปลาส้มผัก มีลักษณะคล้ายแหนมแต่ใช้เนื้อปลาบดละเอียดหมักด้วยเกลือ ข้าวสุก แป้ง พริกขี้หนู น้ำกระเทียมดอง และกระเทียมสด บรรจุถุงหรือห่อด้วยใบตอง

การแปรรูปผักพื้นบ้าน เช่น หน่อไม้ โดยนำหน่อไม้มาดอง หน่อไม้อัดπίบ ทำหน่อไม้เปรี้ยวหรือการทำข้าวเกรียบผัก เป็นต้น

การแปรรูปอาหารทะเล เช่น ปลาเค็ม ปลาแดดเดียว กุ้งแห้ง หมึกแห้ง หอยดอง กะปิ น้ำปลา เป็นต้น

2.6.7 การถ่ายทอดภูมิปัญญา

ความรู้ว่าอะไรกินเป็นอาหารได้หรือไม่นั้น มีน้อยคนที่ค้นพบจากประสบการณ์ของตัวเองส่วนใหญ่ได้เรียนรู้จากผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน ซึ่งรับช่วงถ่ายทอดกันมาโดยลำดับในสังคมของตน พ่อแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยอาหารที่ตนเคยชิมมาเท่ากับว่าได้ถ่ายทอดความรู้เรื่องอาหารให้แก่ลูกโดยอัตโนมัติ แต่ความรู้ของลูกมิได้จำกัดอยู่เท่าที่รับได้จากพ่อแม่เท่านั้น เพื่อนฝูง เพื่อนบ้าน และชุมชนที่เด็กจะรู้จักเพิ่มเติมต่อไปจะช่วยให้ความรู้เรื่องอาหารอยู่ตลอดเวลา (พัทยา, 2530)

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

ดังนั้นภูมิปัญญามีกระบวนการที่เกิดจากการสืบทอดถ่ายทอดองค์ความรู้ที่มีอยู่เดิมในชุมชนท้องถิ่นต่างๆ แล้วพัฒนาเลือกสรรปรับปรุงองค์ความรู้เหล่านั้นจนเกิดทักษะ และความชำนาญที่สามารถแก้ไขปัญหาและพัฒนาชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย แล้วเกิดภูมิปัญญาที่เหมาะสมและ

สืบทอดพัฒนาต่อไปอย่างไม่สิ้นสุดอย่าง อย่างเช่นการศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน ภูมิศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง บ้านคลองน้ำใส จังหวัดจันทบุรี และบ้านท่าควาย จังหวัดอ่างทอง ของ พาณี พันธุ์ และคณะ (2544) พบว่า ชาวบ้านซึ่งเป็นคนรุ่นเก่าสามารถทำอาหาร และรู้จักอาหารพื้นบ้านต่างๆ ของหมู่บ้านคลองน้ำใสมากกว่าคนรุ่นใหม่ อาหารพื้นบ้านขาดการสืบทอดสู่เยาวชน เพราะบิดามารดาสนใจสนับสนุนเรื่องการศึกษาให้กับบุตรมากกว่าเรื่องอื่น แต่เยาวชนของหมู่บ้านยังมีความรู้สึกตระหนัก และอยากที่จะสืบทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านในเรื่องอาหารพื้นบ้านอยู่ ส่วนอาหารพื้นบ้านของบ้านท่าควายอาจเหลือน้อยชนิดลงกว่าที่บ้านคลองน้ำใส ทั้งนี้เพราะวิถีชีวิตของชาวบ้านเปลี่ยนแปลงไปมาก จากอดีตเป็นสังคมเกษตร ปัจจุบันเป็นสังคมเมือง และเป็นเขตอุตสาหกรรม สภาพชาวบ้านที่เก็บผักหาปลาทำอาหารหมดไป

2.6.8 การสร้างมูลค่าเพิ่มสินค้าเกษตร

การสร้างมูลค่าเพิ่มสินค้าเกษตร หมายถึง การนำผลิตผลทางการเกษตรมาแปรสภาพจากลักษณะเดิมไปเป็นกระบวนการผลิตไม่ซ้ำซ้อน ซึ่งอาจเกิดจากการแปรสภาพตามธรรมชาติให้ต่างไปจากเดิมเพื่อให้ตรงกับความต้องการของผู้บริโภค ซึ่งมีทั้งสินค้าเกษตรด้านที่ไม่ใช่อาหารและด้านอาหาร

ด้านอาหารจะมีกระบวนการแปรรูปและถนอมอาหารเข้ามาเกี่ยวข้องทำให้สินค้ามีราคาและมูลค่ามากกว่าที่เคยมี ลดปัญหาผลผลิตล้นตลาด ช่วยส่งเสริมให้เกิดอาชีพ ค่าใช้จ่ายในการขนส่งสินค้าเกษตรลดลง การแปรรูปก่อให้เกิดธุรกิจต่อเนื่อง เช่น โรงงานน้ำตาล ผลิตภัณฑ์หลักของโรงงานคือน้ำตาล ตามด้วยผลพลอยได้ ได้แก่ ชานอ้อยสามารถนำไปใช้เป็นเชื้อเพลิง วัตถุดิบในการผลิตเยื่อกระดาษและไม้อัด เป็นการส่งเสริมการสร้างมูลค่าเพิ่มจากสินค้าเกษตรไปสู่การแปรรูปผลิตภัณฑ์อาหารชนิดใหม่โดย

1.การอบ หรือ ตากแห้ง เป็นกรรมวิธีในการถนอมอาหารชนิดหนึ่ง ซึ่งทำให้สามารถเก็บอาหารไว้ได้นานขึ้น เช่น กุ้งแห้ง ลำไยอบแห้ง

2.การเผา คั่ว หรือทอด ผลิตภัณฑ์อาหารพร้อมบริโภค เช่น น้ำพริก

3.การแช่แข็ง เช่น ข้าวแกงทอดกึ่งสำเร็จรูปเป็นอาหารในลักษณะแช่แข็ง เกิดขึ้นมากจากแนวคิดในการพัฒนาข้าวราดแกง ซึ่งมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เนื่องจากมีส่วนผสมของสมุนไพรและเครื่องเทศหลายชนิดให้อยู่ในรูปแบบสากล สะดวกต่อการรับประทานและเก็บรักษาได้นาน

4.การทำเค็ม โดยหมักเกลือ อาจนำไปผึ่งแดดหรือไม่ก็ได้ เช่น หัวไชโป้ว ปลาเค็ม

5.การหมัก เช่น ปลาร้า น้ำปลา เต้าเจี้ยว

6.การดอง เช่น ชিংดอง มะม่วงดอง

7.การทำให้แห้งโดยอาศัยธรรมชาติ อาศัยการผึ่งลม เช่น ปลา เนื้อสัตว์ เมล็ดธัญพืช ผลไม้ เช่น องุ่น กุ้ง ผัก เป็นวิธีการต้องอาศัยแสงแดดเพียงพอ ต้นทุนต่ำ แต่อาจทำให้อาหารแห้งไม่ต่อเนื่องเป็นผลทำให้อาหารเน่าเสียระหว่างการรอดตากแดดครั้งต่อไป

8.การฉายรังสีอาหาร เป็นการนำอาหารไปรับรังสีจากต้นกำเนิดรังสี ในปริมาณที่เหมาะสม รังสีที่ใช้ฉายอาหารได้แก่ รังสีแกมมา รังสีเอกซ์ และรังสีอิเล็กตรอน รังสีดังกล่าวเป็นพลังงานชนิดหนึ่ง มีลักษณะเป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า มีความยาวคลื่นสั้น มีอำนาจทะลุทะลวงผ่านวัตถุได้สูง สามารถใช้ทำลายจุลินทรีย์ พยาธิ และแมลงที่ปนเปื้อนมาในอาหารได้ โดยอุณหภูมิของอาหารไม่เปลี่ยนแปลง เมื่อรังสีผ่านไปวัตถุใด จะไม่ทำให้วัตถุนั้นเกิดเป็นสารรังสีขึ้น ดังนั้น อาหารที่ผ่านการฉายรังสี จึงไม่มีรังสีตกค้าง และไม่มีการสะสมของรังสีเกิดขึ้น การถนอมอาหารโดยใช้รังสี เช่น ผลิตภัณฑ์แฮมที่ฉายรังสี

วิธีการสร้างมูลค่าเพิ่มสินค้าเกษตร

1.การสร้างแบรนด์ คือ มีตราสินค้าหรือเครื่องหมายของสินค้า ทำให้เกิดความเป็นเอกลักษณ์ และลดการเลียนแบบสินค้า ทำให้ผู้ซื้อจดจำสินค้าของเราได้

2.หาทางเลือกใหม่ให้กับผลิตภัณฑ์ เช่น การลดภาวะโลกร้อน

3.บรรจุภัณฑ์สร้างสรรค์ คือ บรรจุภัณฑ์ที่มีการออกแบบโดยอาศัยเทคโนโลยีและแนวคิดสร้างสรรค์

การพัฒนาและเพิ่มมูลค่าสินค้าเกษตร

1.การผลิตของสินค้าเกษตรนอกฤดูกาล (มีต่อเนื่องตลอดทั้งปี) เพื่อเป็นการเพิ่มมูลค่าผลผลิตนอกฤดูกาล

2.การผลิตสินค้าเกษตรตรงกับความต้องการเฉพาะตลาดหรือกลุ่มผู้บริโภค

3. การให้ผลผลิตทางการเกษตรที่ยั่งยืนที่ให้ผู้บริโภคสามารถเข้าถึงได้อย่างเหมาะสม ขณะเดียวกันผู้ผลิตสามารถได้รับผลตอบแทนที่เหมาะสม

4. การจัดการในการเพาะปลูกที่ดีและเหมาะสม หมายถึง ลดการใช้สารเคมี และหันมาใช้วิธีธรรมชาติตามแนวทางของเกษตรอินทรีย์มากขึ้น เช่น การใช้ปุ๋ยชีวภาพ ปุ๋ยพืชสด หรือน้ำหมักชีวภาพแทนปุ๋ยเคมีหรือการใช้สมุนไพรในการกำจัดศัตรูพืช (กลุ่มส่งเสริมและพัฒนาผลิตภัณฑ์วิสาหกิจ, ม.ป.ป.)

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ภัทรทิวา (2551) ได้ศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน ภาคกลางด้านตะวันตก พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกที่พบมี 485 ชนิด เป็นอาหารคาว 282 ชนิด ได้แก่ แกง ต้ม เครื่องจิ้ม ยำ ลาบ พล่า เบ็ดเตล็ด ผัด และอาหารจานเดียว อาหารหวาน 95 ชนิด ได้แก่ นึ่ง ต้ม กวน ทอด และอบ ปิ้ง ย่าง จี่ อาหารถนอมและแปรรูป 98 ชนิด ได้แก่ อาหารถนอมที่ใช้เกลือ โดยการทำแห้ง โดยการทอด โดยการใช้น้ำตาล และโดยการใช้โดยวิธีอื่นๆ อาหารว่าง 10 ชนิด ได้แก่ นึ่งและเบ็ดเตล็ด ส่วนในด้านการศึกษาศักยภาพของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคตะวันตกทุกประเภทมีศักยภาพด้านวัตถุดิบที่ระดับสูง ด้านกระบวนการผลิต พบว่า อาหารคาว อาหารถนอมและแปรรูปมีศักยภาพระดับสูง อาหารหวานมีศักยภาพที่ระดับปานกลาง และศักยภาพการถ่ายทอดภูมิปัญญา พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคตะวันตกทุกประเภทมีศักยภาพที่ระดับสูง

ภัทราวดี (2549) ได้ศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่างที่พบมี 478 ชนิด สามารถเป็น 4 ประเภท คือ ประเภทอาหารคาว 277 ชนิด ได้แก่ แกง ต้ม เครื่องจิ้ม ยำ พล่า เบ็ดเตล็ด ผัด และอาหารจานเดียว ประเภทหวาน 102 ชนิด ได้แก่ นึ่ง ต้ม กวน ทอด และอบ ปิ้ง ย่าง จี่ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป 87 ชนิด ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้เกลือ ถนอมและแปรรูปโดยการทำแห้ง ถนอมและแปรรูปโดยการทอด ถนอมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาล และอาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้

หลายกรรมวิธีรวมกัน และประเภทอาหารว่าง 12 ชนิด ได้แก่เนื้ และเบ็ดเตล็ด ส่วนอาหารว่างประเภทต้ม 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)

จำนง (2553) ศึกษาเรื่องการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารในท้องถิ่นชุมชนบางกระดี่ เพื่อศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่และเพื่อพัฒนารูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชนในพื้นที่ โดยใช้วิธีสัมภาษณ์เจาะลึก สทนากลุ่ม จากผู้เชี่ยวชาญที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนบางกระดี่ไม่ต่ำกว่า 20 ปี จัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับเยาวชนในพื้นที่ที่มีอายุระหว่าง 14-18 ปี และสังเกตแบบมีส่วนร่วม ผลการศึกษาพบว่าความนิยมในการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นชุมชนบางกระดี่ มาปรุงอาหารมี 3 ประเภท คือ 1) อาหารคาว ได้แก่ แกงกระเจี๊ยบ แกงผักปรัง แกงลูกโยม แกงใบมะขาม แกงเสียง ผักปลัง ยำชะคราม น้ำพริกป่า น้ำพริกมะขาม ปลา ร้ามอญ 2) อาหารหวาน ได้แก่ ขนมลูกจากย่าง ขนมสายบัว ขนมดอกโสน ลูกจากน้ำกะทิ 3) เครื่องดื่มสมุนไพร ได้แก่ น้ำกระเจี๊ยบ น้ำใบเตย และจากการศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่สะท้อนให้เห็นถึงความชาญฉลาดทางภูมิปัญญาพื้นบ้านที่เรียนรู้จากธรรมชาติสามารถนำวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติมาดัดแปลงทำเป็นอาหารได้อย่างเหมาะสมซึ่งมีเคล็ดลับในการปรุงอันเป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่น และรูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชนในพื้นที่โดยการจัดทำสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์เพื่อถ่ายทอดสู่เยาวชนในพื้นที่ผ่านกระบวนการอบรมเชิงปฏิบัติการ ผลการอบรม พบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ในการทำอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่เพิ่มขึ้น และมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการฝึกอบรมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

ดวงเนตร (2551) ได้ศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการผลิตผลิตภัณฑ์อาหารของชุมชน จังหวัดนครราชสีมา โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้านในการผลิตอาหารของชุมชนจังหวัดนครราชสีมาและเพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการผลิตผลิตภัณฑ์อาหารของชุมชนในจังหวัดนครราชสีมา ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ กลุ่มแม่บ้านผู้ผลิตผลิตภัณฑ์อาหารในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 5 กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 30 คน กลุ่มผู้ปฏิบัติ จำนวน 40 คน ผู้ให้ข้อมูลทั่วไป จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต และแบบสนทนากลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลที่ใช้เทคนิคการตรวจสอบแบบสามเส้า เสนอผลการวิเคราะห์โดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ผลการวิจัยพบว่า ภูมิปัญญาการผลิตอาหารในปัจจุบันเป็นการนำเอาภูมิปัญญาเดิมมาผสมผสานให้เกิดเป็นอาหารชนิดใหม่ที่หลากหลายตามรูปแบบอาหารไทย ที่ยังคงเป็นตัวของตัวเอง แต่คนไทยในยุคแห่งการพัฒนาทางอุตสาหกรรมปัจจุบันมีวิถีชีวิตการกินที่ต้องสะดวก รวดเร็ว และต้องเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ โดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านที่มีในครัวเรือนให้เกิดประโยชน์สูงสุด การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการผลิตผลิตภัณฑ์อาหารของชุมชนจังหวัดนครราชสีมา เป็นการนำองค์ความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ที่เกิดจากการผลิตอาหารในอดีตมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์และสร้างมูลค่าให้ผลิตภัณฑ์อาหารมากขึ้น โดยสรุป การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการผลิตผลิตภัณฑ์อาหารของชุมชนจังหวัดนครราชสีมา ทำให้ทราบภูมิปัญญาพื้นบ้านในอดีตซึ่งปัจจุบันนำมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ต่อครอบครัว ชุมชน และผู้สนใจในการผลิตอาหารที่ได้จากข้าวเจ้า ข้าวเหนียวและสมุนไพรพื้นบ้าน ให้เป็นทั้งอาหารคาว อาหารหวานและอาหารว่าง นิยมรับประทานกันเป็นประจำในเทศกาลและพิธีกรรมสำคัญของชาวจังหวัดนครราชสีมา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

3.1.1 แบบสัมภาษณ์ปลายเปิด และชนิดปลายปิด โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

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 วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

3.1.2 เครื่องบันทึกเสียง

3.1.3 กล้องถ่ายภาพ

3.1.4 แบบทดสอบการยอมรับทางประสาทสัมผัส (9-point hedonic Scale) (เพ็ญขวัญ, 2548)

3.1.5 โปรแกรมคำนวณคุณค่าสารอาหาร INMUCAL-Nutrients V.2 ของสถาบันวิจัยโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล

3.2 วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารวบรวมข้อมูลด้านประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม และด้านทรัพยากรที่ใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร เพื่อศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ในด้าน

แหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ และเพื่อรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับ ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัด สมุทรสงคราม ซึ่งผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง

ในการจัดทำตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง ผู้วิจัยจะประชุมกลุ่มผู้นำท้องถิ่น หรือผู้ที่มีความรู้ความชำนาญอาหารพื้นบ้านของชุมชนแพรกหนามแดง เพื่อคัดเลือกและจัดทำตำรับ อาหารพื้นบ้านพร้อมถ่ายภาพขั้นตอนการทำอาหารพื้นบ้าน 15 ตำรับ และให้ผู้ชิมซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ และชำนาญในการทำอาหารพื้นบ้านแพรกหนามแดง 10 คน เป็นผู้ชิม แต่ละตำรับ โดยใช้ แบบทดสอบการยอมรับทางประสาทสัมผัส (9-point hedonic Scale) ผู้วิจัยจะรวบรวมคะแนนผล การชิมแต่ละตำรับมาหาค่าเฉลี่ย และนำมาคำนวณคุณค่าทางโภชนาการโดยใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients V.2

3.2.1 ประชากร

ประชากรที่ทำการศึกษา คือ ประชากรที่อยู่ในตำบลชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม มี 6 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ที่ 1 คลองขุดเล็ก หมู่ที่ 2 คลองสะพานหัน หมู่ที่ 3 บ้านรั้ว หมู่ที่ 4 แพรกหนามแดง หมู่ที่ 5 คลองสมบุรณ์ และหมู่ที่ 6 คลองผีหลอก

3.2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ที่มีความชำนาญด้านอาหารพื้นบ้านตำบลแพร กหนามแดง จำนวน 12 คน ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตชุมชนแพรกหนามแดง จำนวน 6 หมู่บ้าน หมู่บ้านละ 2 คน ซึ่งได้มาจากรีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) (บุญเรียง, 2533) มีขั้นตอนดังนี้

สุ่มกลุ่มตัวอย่างผู้นำท้องถิ่นหรือผู้ที่มีความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดงจำนวน 6 หมู่บ้านๆ ละ 2 คน โดยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ผู้ที่มีความรู้ ความชำนาญด้านอาหารพื้นบ้านตำบลแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม และมี ภูมิลำเนาอยู่ในเขตพื้นที่ที่ทำการศึกษ ได้จำนวนประชากรรวมทั้งหมด 12 คน

3.3 ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

เริ่มเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือน มกราคม ถึง สิงหาคม 2559

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

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

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.5.1 ข้อมูลเกี่ยวกับประเภทอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง นำมาหาค่าร้อยละ

3.5.2 ข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง อำเภอ อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม นำมาหาค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

เกณฑ์ที่ใช้วิเคราะห์ศักยภาพภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง โดยใช้ มาตรฐานส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ คือ ศักยภาพต่ำ ศักยภาพปานกลาง และ ศักยภาพสูง ซึ่งกำหนดเกณฑ์ดังนี้

3.5.2.1 แหล่งวัตถุดิบ

ศักยภาพสูง หมายถึง แหล่งวัตถุดิบหาได้ในท้องถิ่นที่อาศัยชุมชนแพรงหนามแดง ตำบลแพรงหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง แหล่งวัตถุดิบที่หาได้จากท้องถิ่นใกล้เคียงหรือหมู่บ้าน ใกล้เคียงที่อยู่ในเขตชุมชนแพรงหนามแดง

ศักยภาพต่ำ หมายถึง แหล่งวัตถุดิบที่หาได้จากแหล่งอื่น ภูมิภาคอื่น ๆ

3.5.2.2 กระบวนการผลิต

ศักยภาพสูง หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านมีขั้นตอนในการผลิต 1 – 2
ขั้นตอน

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านมีขั้นตอนในการผลิต 3 – 4
ขั้นตอน

ศักยภาพต่ำ หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านมีขั้นตอนในการผลิตมากกว่า 4
ขั้นตอน

3.5.2.3 การผลิตในเชิงพาณิชย์

ศักยภาพสูง หมายถึง การผลิตเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่น จังหวัดอื่น และภูมิภาคอื่น

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง การผลิตเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่นเป็นประจำ

ศักยภาพต่ำ หมายถึง การผลิตเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่นเป็นบางครั้ง

3.5.2.4 การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย

ศักยภาพสูง หมายถึง มีการสอน ถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านเป็น
ประจำ

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง มีการสอน ถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน
เป็นบางครั้ง

ศักยภาพต่ำ หมายถึง มีการสอน ถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน
เป็นนาน ๆ ครั้งหรือไม่มีเลย

3.5.3 ข้อมูลการทดสอบ การยอมรับทางประสาทสัมผัสใช้ค่าเฉลี่ย

3.5.4 ข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารพื้นบ้านแพรทนามแดง คำนวณโดยใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients V.2

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

เกณฑ์การให้คะแนนการทดสอบการยอมรับทางประสาทสัมผัสแบ่งเป็น 9 ระดับ ดังนี้

- 9 = ชอบมากที่สุด
- 8 = ชอบมาก
- 7 = ชอบปานกลาง
- 6 = ชอบเล็กน้อย
- 5 = บอกไม่ได้ว่าชอบหรือไม่
- 4 = ไม่ชอบเล็กน้อย
- 3 = ไม่ชอบปานกลาง
- 2 = ไม่ชอบมาก
- 1 = ไม่ชอบมากที่สุด

บทที่ 4

ผลการวิจัย

จากการศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อเพิ่มมูลค่าพืชท้องถิ่นของชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม สามารถนำเสนอผลการวิจัยแบ่งได้เป็นตอนดังนี้คือ

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

ตอนที่ 4 ข้อมูล การจัดทำตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง โดยการบันทึกภาพขั้นตอนการทำ 15 ตำรับ

ตอนที่ 5 ข้อมูลการทดสอบการยอมรับทางประสาทสัมผัสของตำรับอาหารพื้นบ้าน 15 ตำรับ

ตอนที่ 6 ข้อมูลการศึกษาคคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง โดยใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients V.2

4.1 ผลการศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

จากการศึกษาอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง ในพื้นที่ทั้งหมด 6 หมู่บ้าน อันได้แก่ ได้แก่ หมู่ที่ 1 คลองขุดเล็ก หมู่ที่ 2 คลองสะพานหัน 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	<p>แกงส้มมะรุ้ม แกงส้มดอกแค แกงส้มมะละกอ แกงส้มผักโขมหิน แกงส้มผักรวม แกงส้มผักบุ้ง แกงส้มชะคราม แกงคั่วลูกตำลึง แกงเผ็ดพริกคั่ว แกงเลียงผักโขมหิน แกงเลียงหัวปลี แกงอ่อมยอด หนามพุงดอ แกงคั่วชะคราม แกงคั่วสับปะรด แกงคั่วมะระใส่กุ้ง แกงส้มสายบัว แกงส้มยอดถอบแถบ แกงส้มดอกถั่วคั่ว แกงส้มใบกระเจียบแดง แกงส้มมะเขือลาน แกงยอดปรังทะเล แกง ส้มยอดอ่อนผักเป็ง แกงส้มยอดผักเบ็ญ แกงส้มผักปลัง แกงเลียง มะรุ้ม แกงเลียงกระทกรก แกงส้มดอกโสน แกงใบยอ แกงกล้วยตานี แกงโหม่งจาก แกงฉู่ฉี่ปลาอีกง แกงผักสามสิบ แกงส้มหัวปลาริวิว แกงส้มปลาทอด (แป๊ะชะ) แกงเลียงยอดขำมะเลียง</p>
ต้ม	<p>ต้มยำปลาช่อน ต้มยำปลานิล ต้มยำปลากะพง ต้มยำปลาตะเพียน ต้มยำไก่ ต้มยำกบ ต้มยำยอดหนามพุงดอ ต้มโคล้งปลาแห้ง ต้มข้าไก่ ต้มกะทิแพง ต้มส้มปลากะบอก ต้มกะทิสายบัว ต้มผักกาดทอง ต้มตำลึง ต้มกะทิมะรุ้ม ต้มพะไล ต้มจืดผักปลัง ต้มจืดตำลึง กุ้งต้ม หวาน</p>
ประเภทผัด	
ผัด	<p>ผัดบวบใส่ไข่ ผัดแตงกวาใส่ไข่ ผัดน้ำเต้า ผัดแพง ผัดผักบุ้ง ผัดตำลึง ผัดดอกแค ผัดพริกผักบุ้งหมู ผัดพริกถั่วฝักยาวใส่หมู ปลาตุ๋นผัดพริก สด ปลาช่อนผัดพริก ปลานิลผัดพริก ผัดสายบัว ผัดผักกาดขาว ผัดฉ่าปลาตุ๋นทะเล ผัดผักเบ็ญ ใบอ่อนปรังทะเลผัดไข่</p>
ประเภททอด	
ทอด	<p>ปลาร้าทอด ปลาต้มทอด กุ้งฝอยทอด ปลาทุทอด ทอดมันชะคราม ทอดมันปลาหมอคเทศ ดอกโสนทอด ไข่เจียวใส่ใบเหียงอกปลาหมอ</p>

ตารางที่ 4.1 ประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
(ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
ประเภทยำ/ปล่า	
ยำ	ยำชะคราม ยำปลาข้าวคั่ว ยำปลาทูนึ่ง ยำหัวปลี ยำหนังกุ้ง ยำ ดอกโสน
ปล่า	ปล่ากุ้ง
ประเภทเครื่องจิ้ม	
น้ำพริก/หลน	น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกปลาหมอคั่ว เต้าเจี้ยวหลน หลนปลา(ปลาข้าวคั่ว) น้ำพริกมะขาม กะปิคั่ว น้ำพริกเผาป่า
ประเภทนึ่ง	
นึ่ง	ห่อหมกชะคราม ปลาหนึ่ง ปลากระพงนึ่งมะนาว
อาหารจานเดียว	ขนมจีนน้ำยากะทิ ขนมจีนน้ำยาป่า
อาหารหวาน	
ต้ม	ขนมต้ม กั๊วยบวชชี บวดฟักทอง บวดมันเทศ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล ข้าวเหนียวเปียกมะพร้าวอ่อน สาคุเปียกมะพร้าวอ่อน
นึ่ง	ขนมถั่วย ข้าวต้มมัด ขนมชะครามนึ่ง ขนมดอกโสน
กวน	กาดะแม ลำพูกวน ลำแพนกวน
เชื่อม	กั๊วยเชื่อม ฟักทองเชื่อม มันเชื่อม ลูกจากลอยแก้ว รากสามสิบ เชื่อม
ย่าง	ขนมจาก

ตารางที่ 4.1 ประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
(ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
อาหารถนอมและแปรรูป	
โดยการใช้เกลือ	ปลาร้า ปลาสาม ดองปูเค็ม
โดยการทำแห้ง	ปลาตากแห้ง ปลาหมอคั่วเคดเดี่ยว กุ้งแห้ง
โดยการใช้น้ำตาล	ชะครามกวน ชะครามหยี มะตูมเชื่อม
โดยการดอง	ยอดผักโขมหีนดอง ผลจากดอง
โดยวิธีการอื่น ๆ	กะปิ ข้าวหมาก

จากการศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงครามพบว่า อาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง 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 ประเภทจำนวนและร้อยละของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง 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 และอาหารประเภทพล่ำมีจำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 0.75 (ตารางที่ 4.3)

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

ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้เกลือ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทำให้แห้ง อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาล อาหารถนอมแปรรูปโดยวิธีการดอง และอาหารถนอมและแปรรูปโดยวิธีการอื่น ๆ พบว่าส่วนใหญ่มีการถนอมอาหารและแปรรูปโดยการใช้เกลือ วิธีการทำให้แห้ง วิธีการใช้น้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 2.27 2.27 และ 2.27 ตามลำดับ รองลงมาก็คือ โดยการดอง และโดยวิธีการอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 1.52 และ 1.52 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.3)

ตารางที่ 4.3 จำนวนร้อยละของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง 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
พล่ำ	1	0.75
เครื่องจิ้ม	8	6.06

นึ่ง 3 2.2

ตารางที่ 4.3 จำนวนร้อยละของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรคหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

N = 132

ประเภทอาหาร	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
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

จากผลการศึกษาประเภทอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรคหนามแดง พบว่าอาหารพื้นบ้านส่วนใหญ่เป็นประเภทอาหารคาว รูปแบบการรับประทานอาหารคาวของชุมชนแพรคหนามแดง จะรับประทานกับข้าวเจ้าเป็นหลัก แกงที่ชุมชนแพรคหนามแดงนิยมรับประทานกันนั้น ได้แก่ แกงส้ม แกงเลียง แกงคั่ว เป็นการประกอบอาหารที่ใช้เครื่องแกง ไก่แก่ พริก หอมแดง กะปิ เกลือ

4.2 ผลการศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรคหนามแดง 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 เนื่องมาจากวัตถุดิบที่นำมาทำอาหารคาวนั้นไม่ว่าจะเป็นพืชผัก หรือเนื้อสัตว์สามารถหาได้ในท้องถิ่น ตามแหล่งธรรมชาติและจากการที่ชาวบ้านในชุมชนเพาะปลูกพืชผักและเลี้ยงสัตว์ไว้ตามครัวเรือน แหล่งวัตถุดิบที่ชาวบ้านสามารถหาได้ในท้องถิ่น ตามแหล่งธรรมชาติ ได้แก่ แหล่งน้ำ ป่าชายเลน เนื่องจากลักษณะทางภูมิศาสตร์ของชุมชนแพรทนามแดงเป็นพื้นที่ราบลุ่ม และมีพื้นดินบางส่วนเป็นป่าชายเลน สภาพภูมิอากาศที่มีอุณหภูมิสูงเกือบตลอดปี

นอกจากนี้ชาวบ้านมีอาชีพ เกษตรกรทำสวนผัก ทำนา ประมง เพาะเลี้ยงปลา เพาะเลี้ยงกุ้ง แหล่งอาหารก็สามารถหาได้ตามลำคลอง ท้องนา วัตถุประสงค์ที่มีทุกฤดู เช่น ชะคราม ผักโขมหิน หนามพุงดอ ปลาหมอเทศ ปลากะพง ปลากระบอก วัตถุประสงค์ที่พบในฤดูฝน ตำลึง ดอกแค ผักเสี้ยน ผักโขมหิน ผักปลัง ผักเบี้ย โห่หม่งจาก กุ้งกุลาดำ กุ้งแชบ๊วย กุ้งตะกาด วัตถุประสงค์ที่พบในฤดูหนาว ได้แก่ สะเดา ขี้เหล็ก ยอดขลุ่ย ปลาอึ่ง ปลาตุ๊กทะเล ช่วงฤดูร้อนจะพบวัตถุประสงค์ ได้แก่ ยอดทับแถบ มะรุ้ม เป็นต้น

4.2.2 ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรภนนามแดง

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

ตารางที่ 4.5 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรภนนามแดง

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	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
อาหารถนอมและแปรรูป	11 (84.62)	2 (15.38)	-	13 (100)	2.85	สูง

N = 132

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

ตารางที่ 4.6 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน
ชุมชนแพรทนามแดง 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
ปล้ำ	1 (100)	-	-	1 (100)	3.00	สูง

แกง	-	35	-	35	2.00	ปานกลาง
		(100)		(100)		
ต้ม	-	19	-	19	2.00	ปานกลาง
		(100)		(100)		

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

ตารางที่ 4.7 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรภนามแดง 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 ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง

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

ตารางที่ 4.9 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง

N = 132

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารถนอมและแปรรูป	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

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคชุมชนแพรงหนามแดง 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 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง 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

ตารางที่ 4.10 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน
ชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารคาว (ต่อ)

N = 132

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ผัด	-	-	17 (100)	17 (100)	1.00	ต่ำ



จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง 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 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง 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 (20.00)	5 (100)	2.00	ปานกลาง
กวน	-	1 (33.33)	2 (66.67)	3 (100)	1.33	ต่ำ

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรภนามแดง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปทุกประเภทมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับสูง 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 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรภนามแดง 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 ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง

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

ตารางที่ 4.13 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง

N = 132

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	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 อาหารประเภทหนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 100 อาหารคาวที่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารประเภทเครื่องจิ้ม ปลา ต้ม ผัด คิดเป็นร้อยละ 100 100 89.47 และ 88.24 ส่วนอาหารคาวที่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับต่ำ คือ อาหารประเภทยำ และประเภทแกง คิดเป็นร้อยละ 50.00 และ 34.29 ตามลำดับ (ตารางที่ 4.14)

ตารางที่ 4.14 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน
ชุมชนแพรภทนามแดง ประเภทอาหารคาว

N = 132

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	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
พล่า	-	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

จากการศึกษาศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรภนามแดง ประเภทอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานทุกประเภทมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารหวานประเภทต้ม อาหารหวานประเภทนึ่ง หวานประเภทกวน ประเภทเชื่อม และประเภทอย่าง คิดเป็นร้อยละ 100 เท่ากัน (ตารางที่ 4.15)

ตารางที่ 4.15 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรภนามแดง 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
นึ่ง	-	4 (100)	-	4 (100)	2.00	ปานกลาง
กวน	-	3 (100)	-	3 (100)	2.00	ปานกลาง
เชื่อม	-	5 (100)	-	5 (100)	2.00	ปานกลาง
อย่าง	-	1 (100)	-	1 (100)	2.00	ปานกลาง

จากการศึกษาศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารนอมและแปรรูป พบว่า อาหารนอมและแปรรูปทุกประเภทมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารนอมและแปรรูปโดยการใช้เกลือ อาหารนอมและแปรรูปโดยการทำแห้ง อาหารนอมและแปรรูปโดยใช้น้ำตาล อาหารนอมและแปรรูปโดยการดอง และอาหารนอมและแปรรูปโดยวิธีการอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 100 เท่ากัน (ตารางที่ 4.16)

ตารางที่ 4.16 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารนอมและแปรรูป

N = 132

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

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. แกงส้มมะรุม	มะรุม ปลาช่อนหรือปลานิล น้ำพริกแกงส้ม น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปิดฝาหม้อ ห้าม คน 3. ใส่มะรุม ประุงรส มะรุมสุกปิดไฟ
2. แกงส้มดอกแค	ดอกแค ปลาช่อนหรือปลานิล น้ำพริกแกงส้ม น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปิดฝาหม้อ ห้าม คน 3. ใส่ดอกแค ประุงรส ปิดไฟ
3. แกงส้มมะละกอ	ปลา มะละกอ พริกแกงส้ม น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปิดฝาหม้อ ห้าม คน 3. ใส่มะละกอ ประุงรส ปิดไฟ

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
4. แกงส้มผักโขมหิน	ผักโขมหิน กุ้งแชบ๊วย น้ำ มะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ เครื่องแกงส้ม พริกแห้งเม็ดใหญ่ เกลือ กะปิ หอมแดง	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ลวกผักโขมหิน บีบน้ำออก 3. ละลายเครื่องแกงใส่หม้อตั้งไฟ ใส่ผักโขมหิน พอเดือดใส่กุ้งที่แกะ 4. ปรงรส น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ พอ เดือดปิดไฟ
5. แกงส้มผักรวม	หัวไชเท้า ดอกกะหล่ำ ถั่วฝักยาวกุ้ง / ปลา / ไช้ปลา 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. แกงส้มผักบุง	พลาสติก ผักบุง พริกแกงส้ม น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำ มะขามเปียก	1. นำพริกแกงละลายกับน้ำ ตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่พลาสติกที่หั่นเป็นท่อน ๆพอประมาณ ทิ้งไว้ให้ เดือด 3. ใส่ผักบุง 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

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
8. แกงคั่วลูกตำลึง	ลูกตำลึง กุ้ง ปลาชู่ย่าง พริก แกงคั่ว กระชาย กะทิ น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. ล้างลูกตำลึงบุบพอแตก นำไปชยำเกลือเพื่อเอา ความขมออก หรือนำลูก ตำลึงไปลวก 2. โขลกพริกแกงคั่วกับกระชายจนละเอียด ใส่เนื้อ ปลาชู่ย่างลงโขลก 3. ผัดพริกแกงกับกะทิจนหอม ใส่ลูกตำลึง เติม กะทิที่เหลือ ใส่กุ้ง ปู รส รอให้เดือดปิดไฟ
9. แกงเผ็ดพริกคั่ว	เนื้อ/ หมู/ ไก่ น้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำ น้ำมันพืช เครื่องแกงเผ็ด พริกแห้ง ตะไคร้ ข่า ผิว มะกรูด กระเทียม หอมแดง กะปิ	1. นำเครื่องพริกแกงทั้งหมดคั่วให้หอมแล้วนำไปตำ ให้ละเอียด 2. นำพริกแกงที่โขลกผัดในน้ำมันพอหอม นำ เนื้อสัตว์ลงผัดให้ทั่ว 3. เติมน้ำสะอาด ปูรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา พอ เดือดปิดไฟ
10. แกงเลียง ผักโขมหิน	ปลาหมอต๋องทอดแกะเอาแต่ เนื้อหรือปลาหนึ่ง กุ้งซีแฮ้แกะ เปลือก ใบโหระพา เครื่องแกงเลียง หอมแดง กะปิ พริกไทยเม็ด กระชาย เกลือ	1. โขลกหอมแดง พริกไทยเม็ด กระชาย กะปิ เข้าด้วยกันจนละเอียด นำเนื้อปลาลงโขลกเข้า ด้วยกัน 2. นำเครื่องที่โขลกละลายน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่เกลือ 3. ตีผักโขมนำไปลวกน้ำ ใส่ลงในหม้อแกงเลียง ใส่กุ้งที่แกะเปลือก ใส่ใบโหระพา 4. ชิมรส พอเดือดปิดไฟตักใช้ชาม
11. แกงเลียงหัวปลี	หัวปลี กุ้งแห้ง ใบโหระพา เครื่องแกงเลียง หอมแดง กะปิ พริกไทยเม็ด กระชาย เกลือ	1. โขลกกุ้งแห้ง กระชาย กะปิ หอมแดง ให้ ละเอียด 2. ใส่น้ำตั้งไฟเดือด ใส่เครื่องที่โขลก 3. พอเดือดใส่หัวปลี ปูรส ใส่ใบโหระพา พอ

เด็ดปิดไฟ

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
12. แกงอ่อมยอด หนามพุดอ	ปุม้า หรือกุ่มแขบ้วย กะทิ เกลือ น้ำตาลปีบ เครื่องแกง พริกแห้งเม็ดใหญ่ ข่า ผิว มะกรูด ตะไคร้ กะปิ กระเทียม ไทย เกลือ กระชาย	1. ผัดเครื่องแกงกับหัวกะทิ ผัดไม่ต้องแตกมัน 2. ใส่หางกะทิ ใส่ปุมหรือกุ่ม ผัดให้สุก 3. ใส่ผักยอดหนามพุดอที่ลวก ปูรสด้วยเกลือ ต้มน้ำตาลปีบ ปูรสให้รสเค็มนำ หวานตามพอดี๊ด ปิดไฟ
13. แกงคั่วชะคราม	พริกแกงคั่ว กะทิ ชะคราม หอยเสียบแห้ง หรือปูทะเลไข่ น้ำปลาน้ำตาลปีบ	1. ต้มชะคราม บีบน้ำออก 2. ผัดพริกแกงกับกะทิพหอม ใส่ปู ใส่ปลา โดยประมาณ 3. เนื้อปูสุก เติมกะทิ ใส่ชะคราม พอเดือดชิมรส
14. แกงคั่วสับปรด	กุ่ม สับปรด พริกแกงคั่ว กะทิ น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. หั่นสับปรดชิ้นพอคำ 2. ผัดพริกแกงกับกะทิพหอม ใส่กุ่มที่แกะ สับปรด รอเดือด 3. ปูรส พอเดือดปิดไฟ
15. แกงคั่วมะละกอ ใส่กุ่ม	พริกแกงคั่ว กะทิ มะละกอ กุ่มแกะเปลือกผ่าหลัง น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. มะละกอหั่นบาง ๆ ขยำเกลือ 2. ผัดพริกแกงกับกะทิพหอม ใส่มะละกอ 3. เติมกะทิ ปูรส น้ำตาลปีบ น้ำปลา จากนั้นใส่ กุ่ม พอเดือดปิดไฟ
16. แกงสั้มสายบัว	สายบัว ปลาช่อนหรือปลานิล น้ำพริกแกงสั้ม น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ	1. ละลายน้ำพริกแกงสั้มกับน้ำใส่มื้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปิดฝาหม้อ ห้ามคน 3. ใส่สายบัว ปูรส ปิดไฟ ยก

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
17. แกงส้มยอดถั่ว ถอบแถบ	ยอดถั่วถอบแถบ เนื้อปลาสด น้ำปลา น้ำมะขาม น้ำตาลปีบ เครื่องแกง พริกแห้งเม็ดใหญ่ หอมแดง กะปิ เกลือ	1. โขลกพริกแห้งที่แช่น้ำจนนิ่มแล้วกับเกลือให้ ละเอียด ใส่หอมแดง กะปิ 2. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 3. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปรงรส ใส่ยอดถั่วถอบแถบ ปิดไฟ ยกลง
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. ตั้งกระทะให้ร้อนนำน้ำพริกผัดกับกะทิให้หอม แตกมันเล็กน้อย 3. ใส่ยอดปรงที่ต้ม รอเดือดใส่กุ้ง ปรงรส พอ เดือดปิดไฟ

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
23. แกงส้ม ยอตผักเป็ย	ยอตผักเป็ย ปลากระบอกหรือ ปลาหมอ พริกแกงส้ม น้ำปลา น้ำมะขาม	1. นำยอตผักเป็ยลวกน้ำเพื่อเอาความเค็มออก 2. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำ นำไปตั้งไฟให้เดือด 3. ปรงรสด้วยน้ำมะขาม น้ำปลา พอเดือดใส่เนื้อ ปลาที่หั่น ใส่ผักเป็ยที่ลวก รอเดือดอีกครั้งยกลง
24. แกงส้มผักปลัง	ผักปลัง เนื้อปลาสด น้ำปลา น้ำมะขาม น้ำตาลปีบ เครื่องแกง พริกแห้งเม็ดใหญ่ หอมแดง กะปิ เกลือ	1. โขลกพริกแห้งที่แช่น้ำจนนิ่มแล้วกับเกลือให้ ละเอียด ใส่หอมแดง กะปิ 2. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใสหม้อตั้งไฟให้เดือด 3. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปรงรส ใส่ผักปลัง ปิดไฟ ยก ลง
25. แกงเลียงมะรุม	มะรุม ปลาอย่าง พริกสด หอมแดง ใบแมงลัก น้ำปลา เกลือ กะปิ	1. ปอกเปลือกมะรุม โขลกพริก เกลือ หอมแดง กะปิ รวมกันให้ละเอียด ใส่ปลาอย่าง 2. ยกหม้อใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด เครื่องที่โขลก ปรง รส 3. ใส่เนื้อปลาอย่างที่เหลือ ใส่มะรุม พอมะรุมสุกใส่ ใบแมงลัก ปิดไฟ
26. แกงเลียงยอต กระทกรก	ยอตกระทกรก กุ้งแห้ง ใบ โหระพา เครื่องแกงเลียง หอมแดง กะปิ พริกไทยเม็ด กระชาย เกลือ	1. โขลกกุ้งแห้ง กระชาย กะปิ หอมแดง ให้ ละเอียด 2. ใส่น้ำตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องที่โขลก 3. พอเดือดใส่ยอตกระทกรก ปรงรส ใส่ใบ โหระพา พอเดือดปิดไฟ
27. แกงส้มดอกโสน	ดอกโสน ปลาช่อนหรือปลานิล น้ำพริกแกงส้ม น้ำมะขาม	1. ละลายน้ำพริกแกงส้มกับน้ำใสหม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่เนื้อปลาที่หั่น ปิดฝาหม้อ ห้ามคน

28. แกงใบยอ	น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ใบยอ ปลาตุก พริกแกงคั่ว กะทิ เกลือ น้ำปลา น้ำตาล ปี๊บ	3. ใส่ดอกโสน ปรงรส รอเดือดยกลง 1. ตั้งกะทิให้ร้อน ใส่พริกแกงลงผัดให้กลิ่นหอม 2. พอเดือดใส่น้ำปลาที่หั่น พอสุกใส่ใบยอ 3. ปรงรส ต้มต่อพอเดือดปิดไฟ
-------------	--	---

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรทนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
29. แกงกล้วยตานี	กล้วยตานี เนื้อไก่ พริกแกงคั่ว กะทิ น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ	1. ปอกกล้วยแช่น้ำ 2. นำเครื่องแกงลงผัดในกะทิที่ตั้งไฟ ใส่เนื้อสัตว์ที่ เตรียม คนให้เข้ากันกับเครื่องแกง 3. ใส่กล้วยดิบที่เตรียมลงผัด ผัดจนกล้วยสุก ปรง รส 4. พอเดือดปิดไฟ
30. แกงโหม่งจาก	โหม่งจากอ่อน พริกแกงคั่ว กะทิ ปลาย่าง กระชาย น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ	1. นำโหม่งจากอ่อนมาซอยแล้วนำไปต้มน้ำจนหาย ผาด 2. นำกะทิตั้งไฟ ใส่พริกแกงผัดให้หอม ใส่เนื้อปลา ย่างที่แกะ ใส่กระชายที่โขลก ใส่โหม่งจาก 3. ปรงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ
31. แกงฉู่ฉี่ปลาอังก	ปลาอังก ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้าแดง น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ กะทิ เครื่องแกง พริกแห้งเม็ดใหญ่ เกลือ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กระเทียม ไทย กะปิ	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด 2. ผัดเครื่องแกงกับหัวกะทิให้หอม เดิมทางกะทิ 3. ใส่ปลาที่ล้าง ผัดให้เข้ากับเครื่องแกง พอปลาสุก ปรงรส น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ โรยใบมะกรูดซอย พริกชี้ฟ้าซอย ราดด้วยหัวกะทิ
32. แกงผักสามสิบ	เมล็ดสามสิบ กุ้ง น้ำพริกแกง คั่ว มะระ น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ	1. นำกะทิตั้งไฟ ใส่พริกแกงคั่วรอเดือด 2. ใส่เมล็ดสามสิบ ใส่มะระ

	กะทิ	3. พอเดือดใส่กุ้ง ปู รส พอเดือดปิดไฟ
33. แกงส้ม	หัวปลาริวกิว น้ำพริกแกงส้ม	1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่พริกแกงส้ม ใส่หัวปลา ห้าม
หัวปลาริวกิว	ใบมะกรูด รากผักชี น้ำ	คนปิดฝา
	มะขามเปียก น้ำปลา	2. พอเดือด ใส่รากผักชี ใบมะกรูด
		3. ปู รส พอเดือดปิดไฟ

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

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

3. ใส่กระเทียมโขลกกับพริกชี้หูสวน และยกลง

38. ต้มยำปลากระพง ปลากระพง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกชี้หูสวน กระเทียม มะนาว น้ำปลา
1. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ ใส่เนื้อปลา ทิ้งให้เดือดห้ามคน
 - 2.ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา
 3. ใส่กระเทียมโขลกกับพริกชี้หูสวน และยกลง

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
39. ต้มยำปลาตะเพียน	ปลาตะเพียน ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกชี้หู พริกแห้งคั่ว น้ำมะขามเปียก น้ำปลา	<ol style="list-style-type: none"> 1. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ ใส่เนื้อปลา รอให้เดือดห้ามคน 2. ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา เติมพริกแห้งคั่ว 3. ใส่พริกชี้หูบุบ ปิดไฟยกลง
40. ต้มยำไก่	ไก่บ้าน ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกชี้หู พริกแห้งคั่ว น้ำมะนาว น้ำปลา	<ol style="list-style-type: none"> 1. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ ใส่เนื้อไก่ที่หั่น รอให้เดือด 2. ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา เติมพริกแห้งคั่ว 3. ใส่พริกชี้หูบุบ ปิดไฟยกลง
41. ต้มยำกบ	กบ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกชี้หู พริกแห้งคั่ว น้ำมะนาว น้ำปลา	<ol style="list-style-type: none"> 1. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ใบมะกรูด ข่า ตะไคร้ ใส่เนื้อกบที่หั่น ทิ้งให้เดือด 2. ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา เติมพริกแห้งคั่ว 3. ใส่พริกชี้หูบุบ ปิดไฟยกลง
42. ต้มยำยอดหนามพุด	กุ้ง ยอดหนามพุดดอก ข่า ใบมะกรูด ตะไคร้ น้ำปลามะนาว	<ol style="list-style-type: none"> 1. นำยอดหนามพุดดอกไปต้ม พักไว้ 2. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด 3. ปรุงรส ใส่กุ้ง ใส่ยอดหนามพุดดอก

43. ต้มโคล้งปลาแห้ง หัวหอมแดง กระเทียม กะปิ ตะไคร้ พริกแห้งคั่ว น้ำมะขาม น้ำปลา ปลาแห้ง น้ำมันพืช
1. นำหัวหอม กระเทียม กะปิ พริกแห้งเจียวน้ำมันให้หอม
 2. นำหม้อใส่น้ำ ใส่ตะไคร้ต้มให้เดือด
 3. ใส่ปลาแห้งและเครื่องที่เจียว ปรงรสด้วยน้ำมะขาม 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	<ol style="list-style-type: none"> 1. นำกะทิใส่หม้อ ใส่ตะไคร้หั่นท่อนพอประมาณ ใบมะกรูดฉีก ข่าอ่อน ตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่ไก่ ปรงรสด้วยน้ำมะขาม น้ำปลา 3. นำหัวปลีเผาไฟฉีกใส่ลงในหม้อ ชิมรส ทูบพริกขี้หนูสวนใส่
45. ต้มกะทิแฟง	แฟง ปลาเค็ม กะทิ หัวหอม ซอย น้ำตาลปีบ น้ำมะขาม เกลือป่น	<ol style="list-style-type: none"> 1. นำกะทิใส่หม้อตั้งไฟ 2. ใส่ปลาเค็ม เคี่ยวจนปลานิ่ม 3. ใส่แฟง หอมแดงซอย ปรงรส
46. ต้มส้ม ปลากระบอก	ปลากระบอก ขิงซอย ต้นหอม พริกขี้ฟ้าแดง น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ เครื่องแกงต้มส้ม หอมแดง กะปิ พริกไทยเม็ด	<ol style="list-style-type: none"> 1. โขลกหอมแดง พริกไทย กะปิ ให้ละเอียด ละลายน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด 2. ใส่ปลากระบอกที่บั้งลงในหม้อ พอเดือดปรงรสด้วย น้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาลปีบ 3. ใส่ต้นหอม ขิงซอย พริกขี้ฟ้าแดงซอย ปิดไฟ
47. ต้มกะทิสายบัว	สายบัว ปลาทูนึ่ง หรือปลา เค็ม กะทิ หอมแดง น้ำ มะขาม น้ำตาลปีบ น้ำปลา	<ol style="list-style-type: none"> 1. ต้มกะทิให้เดือดใส่สายบัวที่เตรียม พอสายบัวสุก ใส่เนื้อปลาทูนึ่งหรือเนื้อปลาเค็ม 2. เติมน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะขาม 3. ชิมรส ใส่หอมแดงบวบ ปิดไฟ

48. ต้มผักกาดดอง	ปลาหมอคะแตดเดียว (แล้เอาก้างออก) มะระ ผักกาดดอง กระเทียมจีน น้ำปลา ซีอิ๊วขาว กระเทียมเจียว	1. ตั้งน้ำให้เดือด บุบกระเทียมจีนใส่ลงในหม้อ ใส่ มะระต้มจนมะระสุก ใส่ผักกาดดอง 2. ปรงรส น้ำปลา ซีอิ๊วขาว 3. ใส่เนื้อปลาหมอคะแตดเดียว ตามด้วย กระเทียมเจียว
------------------	--	--

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรกหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
49. ต้มตำลึง	ใบตำลึง ปลาหมอคะแตด เดียว น้ำปลา ซีอิ๊วขาว กระเทียมเจียว พริกไทย น้ำมันพืช	1. นำปลาหมอคะแตดเดียวไปทอดให้เหลือง 2. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลาหมอคะแตดที่ทอด 3. ปรงรสด้วย น้ำปลา ซีอิ๊วขาว พริกไทย ใส่ใบ ตำลึง กระเทียมเจียว
50. ต้มกะทิมะรุ้ม	มะรุ้ม ปลาหนึ่ง หรือปลาเค็ม กะทิ หอมแดง น้ำมันมะขาม น้ำตาลปีบ น้ำปลา	1. ต้มกะทิให้เดือดใส่มะรุ้ม พอมะรุ้มสุกใส่น้ำปลา ทูหรือเนื้อปลาเค็ม 2. เติมน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมันมะขาม 3. ชิมรส ใส่หอมแดงบวบ ปิดไฟ
51. ต้มพะโล้	หมูสามชั้น ไข่ไก่ต้ม เต้าหู้แผ่น ทอด รากผักชี กระเทียมเจียว น้ำตาลปีบ ซีอิ๊วเค็ม ผงพะโล้ ซีอิ๊วดำ	1. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่หมูสามชั้น รากผักชี ซีอิ๊วดำ พอเดือด 2. ใส่ซีอิ๊วเค็ม น้ำตาลปีบ ผงพะโล้ เต้าหู้ทอด ไข่ต้ม 3. ชิมรส เติมกระเทียมเจียว
52. ต้มจืดผักปลัง	ยอดผักปลัง หมูสับ กระเทียม น้ำปลา พริกไทยป่น กระเทียมเจียว	1. หมักหมูสับ โดยนำหมูสับหมักกับกระเทียม น้ำปลา พริกไทยป่นคลุกเคล้าให้เข้ากัน พักไว้ 2. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดใส่หมูสับที่หมัก โดย

ป็นเป็นก้อนกลม

3. ปรรุสด้วยน้ำปลา ใส่ยอดผักปลังที่เตรียม โรยหน้าแกงจืดด้วยกระเทียมเจียว

ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรทนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
53. ต้มจืดตำลึง	ใบตำลึง หมูสับ กระเทียม น้ำปลา พริกไทยป่น กระเทียมเจียว	1. หมักหมูสับ โดยนำหมูสับหมักกับกระเทียม น้ำปลา พริกไทยป่นคลุกเคล้าให้เข้ากัน พักไว้ 2. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดใส่หมูสับที่หมัก โดย ป็นเป็นก้อนกลม 3. ปรรุสด้วยน้ำปลา ใส่ ใบตำลึงโรยหน้าแกงจืด ด้วยกระเทียมเจียว
54. กุ้งต้มหวาน	กุ้ง น้ำตาลปีบ เกลือ	1. ล้างกุ้งให้สะอาด 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่น้ำตาลปีบ 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

2. ปรงรส ผัดจันถั่วฝักยาวสุกยกลง

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 ใส่พริกแกงลงผัด ปรงรส ใส่พริกสดที่หั่น ราวลงบนตัวปลาที่ทอด
67. ผัดสายบัว	สายบัว กุ้ง หอมแดง เกลือ ป่น น้ำมันพืช	1. นำหอมแดงเจียวใส่น้ำมันจนหอม ใส่กุ้งลงผัด 2. ใส่สายบัว ปรงรสด้วยเกลือป่น
68. ผัดผักกาดขาว	ผักกาดขาว กุ้งหรือเนื้อหมู กระเทียม น้ำมัน น้ำปลา	1. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ ใส่กระเทียมลงผัดให้ หอม เนื้อสัตว์ที่เตรียม ผัดเกือบสุกใส่ผักกาดขาว ที่หั่น 2. ปรงรส ปิดไฟ
69. ผัดฉ่า ปลาตุกทะเล	ปลาตุกทะเล พริกชี้หนู กระเทียม กระชาย พริกไทย อ่อน ใบกะเพรา น้ำปลา	1. โขลกพริกกับกระเทียมพอแหลก นำไปผัดกับ น้ำมันให้หอม 2. ใส่ปลาตุก และเติมน้ำเล็กน้อย ปิดฝาห้มคน

น้ำมัน

ปรุงรส ใส่กระชาย พริกไทยอ่อน ใบกะเพรา
ปิดไฟ

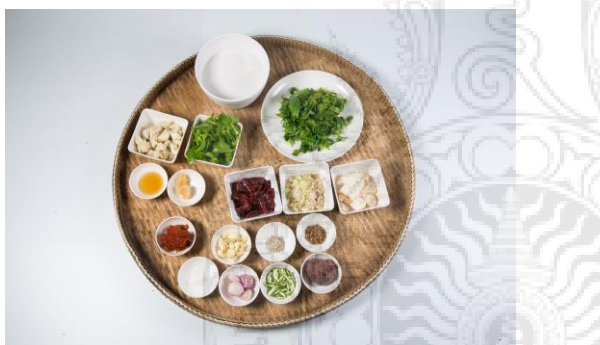
ตารางที่ 4.17 ส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง
อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบ	วิธีการทำ
70. ผัดผักเบ็ญ	ยอดผักเบ็ญ กระเทียม น้ำมัน พืช น้ำปลา	1. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ ใส่กระเทียมลงผัดให้ หอม ใส่ยอดผักเบ็ญ 2. ปรุงรส 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	ปลาหมอคอดเกลือ ข้าว เหนียวคั่วปน น้ำมันสำหรับทอด	1. ปลาหมอคอดตัดหัวปลาออก นำปลามาหมักกับ เกลือ 2. นำปลาที่หมักมาคลุกกับข้าวเหนียวคั่วปน 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

4.4 ผลการทำตำรับอาหารพื้นบ้านของชุมชนแพรกหนามแดง ประกอบด้วยอาหารพื้นบ้าน จำนวน 15 ตำรับ ผลการดำเนินงานบันทึกและถ่ายทำตำรับอาหารพื้นบ้านของชุมชนแพรกหนามแดงระหว่างวันที่ 2 – 3 สิงหาคม 2560



ภาพที่ 4.1 การบันทึกภาพ : แกงส้มชะคราม



ภาพที่ 4.2 การบันทึกภาพ : แกงอ่อมยอดหนามพุด



ภาพที่ 4.3 การบันทึกภาพ : ยำชะครามน้ำพริกเผา



ภาพที่ 4.4 การบันทึกภาพ : ย้ายอดหนามพุดอุ้งสด



ภาพที่ 4.5 การบันทึกภาพ: ยอดหนามพุงต่อผัดไข่



ภาพที่ 4.6 การบันทึกภาพ : ต้มยำยอดหนามพุด



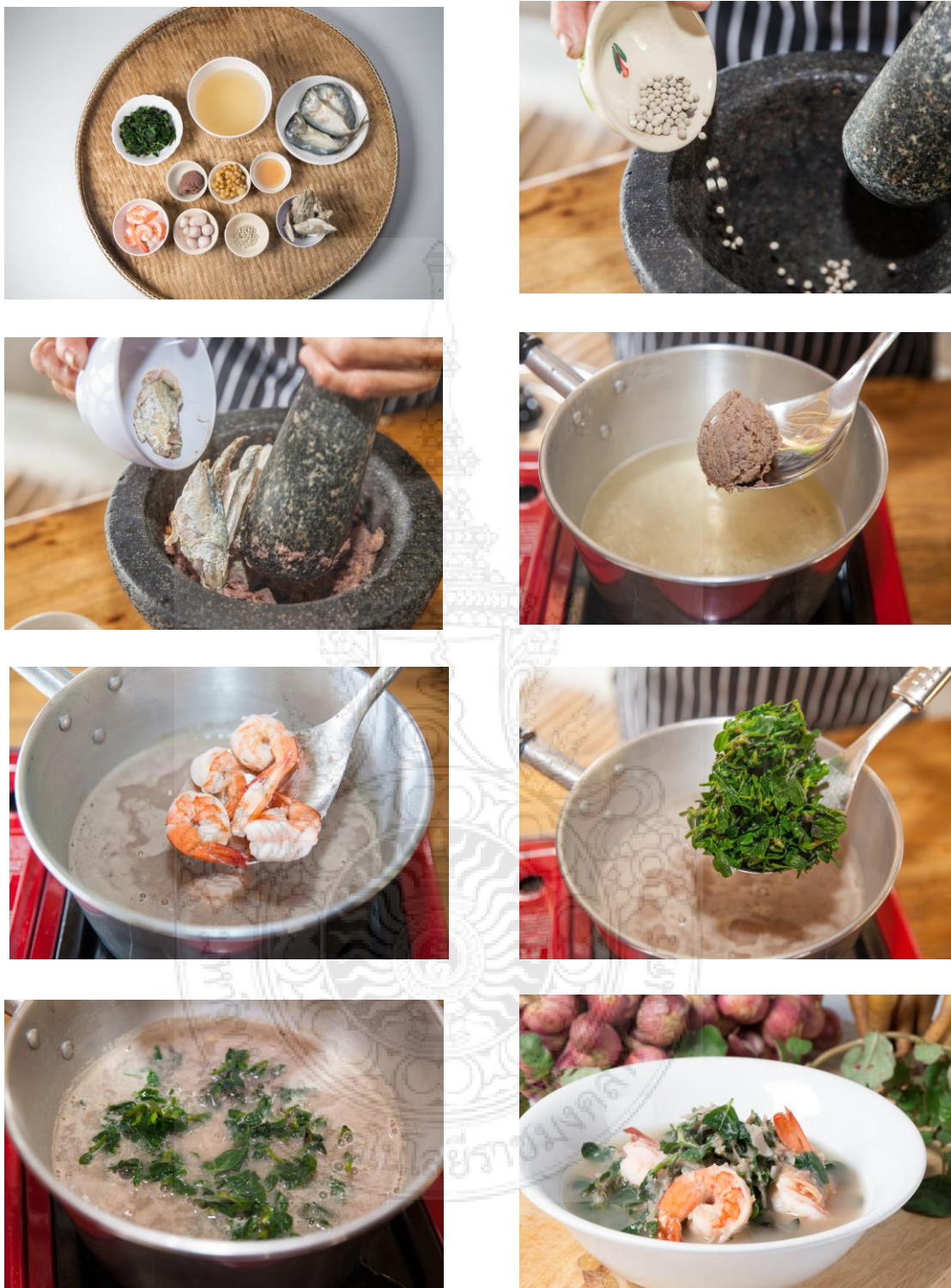
ภาพที่ 4.7 การบันทึกภาพ : หลนปลาข้าวคั่ว



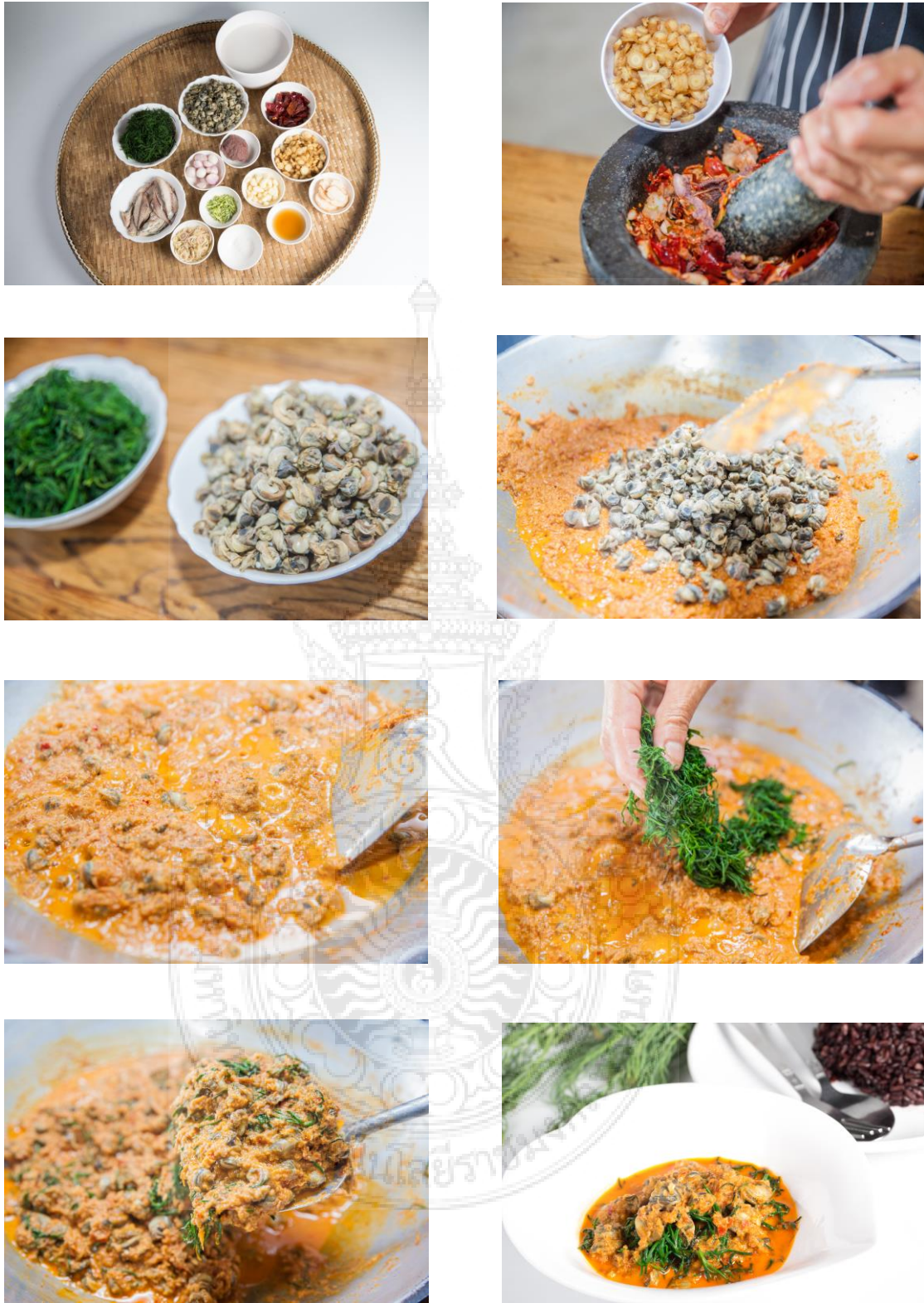
ภาพที่ 4.8 การบันทึกภาพ : ทอดมันปลาหมอเทศใส่ชะคราม



ภาพที่ 4.9 การบันทึกภาพ : แกงจืดปลาอังก



ภาพที่ 4.10 การบันทึกภาพ : แกงเลียงผักโขมหิน



ภาพที่ 4.11 การบันทึกภาพ : แกงคั่วชะครามกับหอยขม



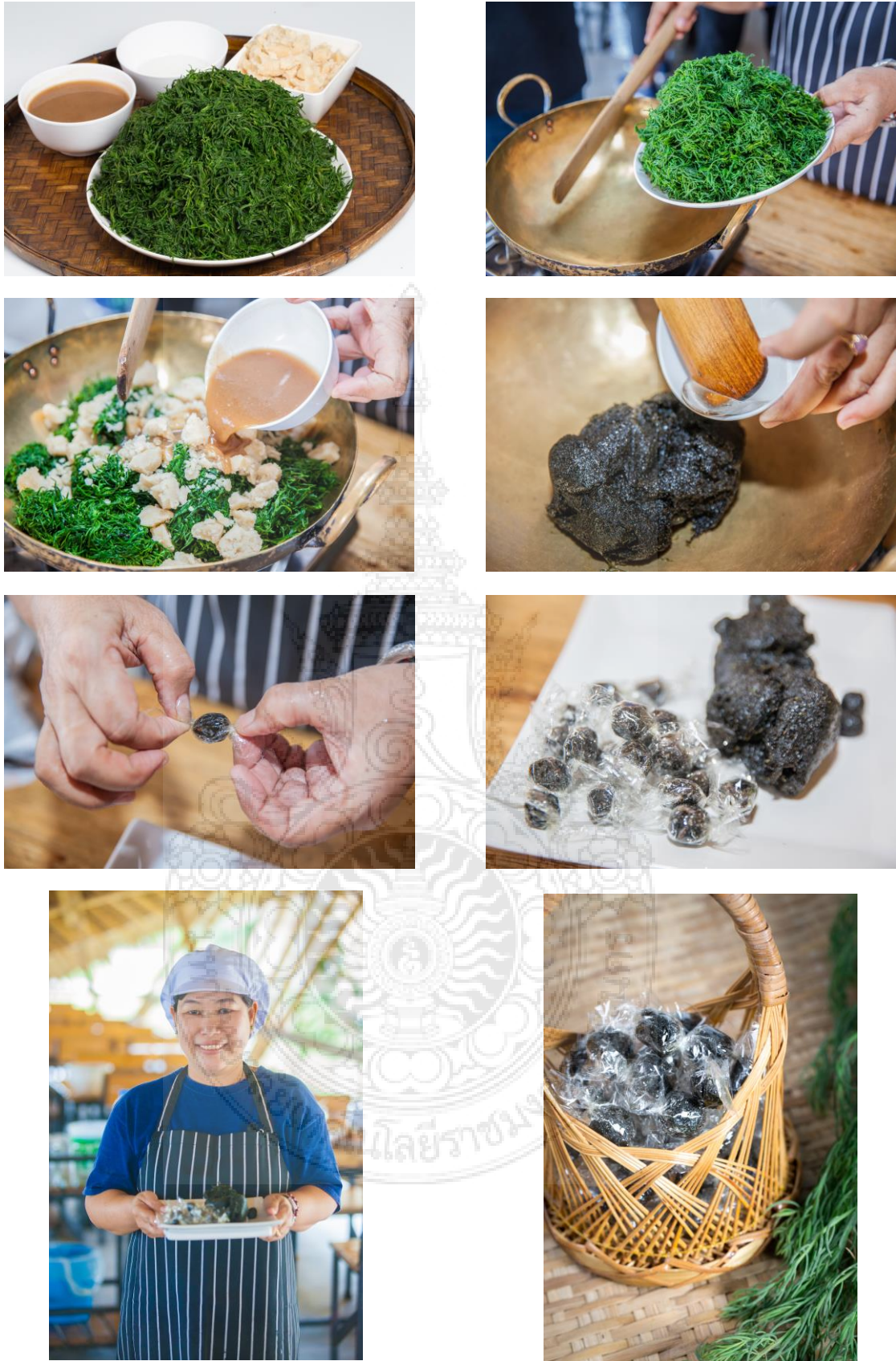
ภาพที่ 4.12 การบันทึกภาพ : น้ำพริกกะปิชะครามลวกกะทิ



ภาพที่ 4.13 การบันทึกภาพ : ห่อหมกชะคราม



ภาพที่ 4.14 การบันทึกภาพ : ขนมชะคราม



ภาพที่ 4.15 การบันทึกภาพ: ซะครามกวน

4.5 ผลการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้าน ของชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภอ อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

ผลการดำเนินงานด้านตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง จำนวน 15 ตำรับ
แกงส้มชะครามกับปูทะเล



	น้ำหนัก	หน่วย
ส่วนผสมน้ำพริกแกง		
พริกแห้งเม็ดใหญ่	20	กรัม
หอมแดง	40	กรัม
กระชาย	35	กรัม
เกลือป่น	5	กรัม
กะปิ	30	กรัม
ส่วนผสม		
ปูทะเลไข่	170	กรัม
ชะครามลวก	100	กรัม
น้ำมะขามเปียกชั้น ๆ	130	กรัม
น้ำตาลปีบ	15	กรัม
น้ำปลา	35	กรัม
น้ำเปล่า	1,000	มิลลิลิตร

วิธีทำ

1. หั่นพริกแห้งเม็ดใหญ่เป็นชิ้นขนาด 1 เซนติเมตรแช่น้ำให้นิ่ม บีบน้ำออกให้หมดใส่ครก ใส่เกลือ โขลกให้ละเอียด ใส่หอมแดง และกระชายโขลกให้ละเอียดอีกครั้ง ใส่กะปิโขลก ให้เข้ากันตักใส่ภาชนะ
2. ตีชะครามเลือกที่ยอดอ่อนๆ ล้างให้สะอาด ใส่น้ำในหม้อตั้งไฟแรงให้เดือด ใส่

ชะครามลวก 2 นาที ตักขึ้นแช่น้ำเย็น (น้ำผสมน้ำแข็ง) แช่ไว้ 3 นาที ตักขึ้นบีบน้ำออกให้หมด

3. ปูทะเล ล้างให้สะอาด แกะกระดองออก หั่นส่วนที่เป็นเนื้อเป็นชิ้นขนาดคำ

4. ใส่ไน้ในหม้อ ใส่ไน้พริกแกงคนให้ละลาย ตั้งไฟให้เดือด ใส่ปู รอให้ปูสุก

5. ปรงรสด้วยน้ำมะขาม น้ำตาลปีบ น้ำปลา ใส่ชะครามที่ลวกไว้ รอให้เดือดอีกครั้ง ยกลง



แกงเลียงผักโขมหีน



	น้ำหนัก	หน่วย
ส่วนผสมเครื่องแกงเลียง		
หอมแดงซอย	40	กรัม
พริกไทยขาวเม็ด	5	กรัม
กระชาย	40	กรัม
กะปิ	40	กรัม
ส่วนผสม		
เนื้อปลาทูนึ่ง	90	กรัม
กุ้งชีแฮ้	70	กรัม
ผักโขมหีน	80	กรัม
น้ำเปล่า	625	มิลลิลิตร
น้ำปลา	5	กรัม
วิธีทำ		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. โขลกเครื่องแกงเลียงโดยโขลกพริกไทยให้ละเอียด ใส่หอมแดง กระชายโขลกให้ละเอียดใส่กะปิโขลกให้เข้ากัน ใส่เนื้อปลาทูโขลกให้เข้ากันอีกครั้ง 2. ตีผักโขมหีนส่วนยอดและใบอ่อนๆ ล้างน้ำให้สะอาด ตั้งน้ำให้เดือดใช้ไฟแรง ใส่ผักโขมหีนลงลวก 1 นาที ตักขึ้นแช่น้ำเย็น 3 นาที ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ 3. ใส่น้ำในหม้อ ใส่เครื่องที่โขลกไว้ ตั้งไฟให้เดือด ใส่กุ้ง ใส่ใบผักโขมหีน 4. ปรงรสด้วยน้ำปลา รอเดือดอีกครั้งยกลง 	
ข้อเสนอแนะ	อาจใช้น้ำต้มกระดูกหมูแทนน้ำเปล่าได้	

แกงคั่วชะครามกับหอยขม



	น้ำหนัก	หน่วย
ส่วนผสมน้ำพริกแกง		
พริกแห้งเม็ดใหญ่	15	กรัม
ตะไคร้ซอย	15	กรัม
ข่าซอย	25	กรัม
ผิวมะกรูดซอย	7	กรัม
หอมแดงซอย	40	กรัม
กระเทียมซอย	30	กรัม
กระชาย	50	กรัม
เกลือป่น	3	กรัม
กะปิ	50	กรัม
ส่วนผสม		
เนื้อหอยขมสุก	270	กรัม
เนื้อปลาทูนึ่ง	120	กรัม
หัวกะทิคั้นใส่น้ำ	750	มิลลิลิตร
ชะครามลวก	100	กรัม
น้ำปลา	20	กรัม

วิธีทำ

1. ทิ้งพริกแห้งเม็ดใหญ่เป็นชิ้นขนาด 1 เซนติเมตรแช่น้ำให้นิ่ม บีบน้ำออกให้หมดใส่ครก ใส่เกลือ โขลกให้ละเอียด ใส่ตะไคร้ซอย ข่าซอย ผิวมะกรูดซอย โขลกให้ละเอียด ใส่หอมแดงซอย กระเทียมซอย กระชายซอยโขลกให้ละเอียด ใส่กะปิ ใส่เนื้อปลาทูนึ่งโขลกให้เข้ากันอีกครั้ง

2. เต็ดชะครามเลือกที่ยอดอ่อนๆ ล้างให้สะอาด ใส่น้ำในหม้อตั้งไฟแรงให้เดือด ใส่ชะครามลงลวก 2 นาทีตักขึ้นแช่น้ำเย็น (น้ำผสมน้ำแข็ง) แช่ไว้ 3 นาทีตักขึ้นบีบน้ำออกให้หมด
 3. ใส่หัวกะทิในกระทะ 250 มิลลิลิตร ตั้งไฟให้เดือด ใส่น้ำพริกแกงลงผัดให้หอม น้ำพริกแกงแตกมันเล็กน้อย ใส่หอยขม เต็มกะทิที่เหลือ
 4. ปูรุกรสด้วยน้ำปลา ใส่ชะครามร่อเดือดอีกครั้งยกลง
-



แกงอ่อมยอดหนามพุดอ



	น้ำหนัก	หน่วย
ส่วนผสมน้ำพริกแกง		
พริกแห้งเม็ดใหญ่	15	กรัม
ตะไคร้ซอย	20	กรัม
ข่าซอย	25	กรัม
ผิวมะกรูดซอย	10	กรัม
หอมแดงซอย	35	กรัม
กระเทียมซอย	25	กรัม
เกลือป่น	5	กรัม
ลูกผักชีคั่วป่น	2	กรัม
พริกไทยเม็ด	3	กรัม
กะปิ	65	กรัม
ส่วนผสม		
กรรเชียงปู	100	กรัม
หัวกะทิคั้นใส่น้ำ	500	มิลลิลิตร
ยอดหนามพุดอ	100	กรัม
น้ำปลา	10	กรัม
น้ำตาลปีบ	15	กรัม

วิธีทำ

1. หั่นพริกแห้งเม็ดใหญ่เป็นชิ้นขนาด 1 เซนติเมตรแช่น้ำให้นิ่ม ปั่นน้ำออกให้หมดใส่ครก ใส่เกลือ โขลกให้ละเอียด ใส่พริกไทยเม็ด ตะไคร้ซอย ข่าซอย ผิวมะกรูดซอย โขลกให้ละเอียด ใส่หอมแดงซอย กระเทียมซอย โขลกให้ละเอียด ใส่ลูกผักชีคั่วป่น

กะปิ โขลกให้เข้ากัน

2. ตัดหนามที่ยอดหนามพุงตอออก เด็ดยอดหนามพุงตอยอดอ่อน ล้างให้สะอาด ใส่
น้ำในหม้อตั้งไฟแรงให้น้ำเดือด ใส่ยอดหนามพุงตอ ลวก 1 นาที ตักขึ้นแช่น้ำเย็น (น้ำ
ผสมน้ำแข็ง) 2 นาที ตักขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำ
3. ใส่หัวกะทิในกระทะ 100 มิลลิลิตร ตั้งไฟให้เดือด ใส่น้ำพริกแกงลงผัดให้หอมให้
กะทิแตกมันเล็กน้อย ค่อยๆใส่กะทิที่เหลือ
4. ปูรุกรด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ ใส่กรรเชียงปู ยอดหนามพุงตอ คนให้เข้ากันรอ
เดือดอีกครั้ง ยกลง



แกงฉู่ฉี่ปลาอังก



	น้ำหนัก	หน่วย
ส่วนผสมน้ำพริกแกง		
พริกแห้งเม็ดใหญ่	15	กรัม
ตะไคร้ซอย	20	กรัม
ข่าซอย	10	กรัม
ผิวมะกรูดซอย	5	กรัม
กระเทียมซอย	20	กรัม
เกลือป่น	5	กรัม
กะปิ	23	กรัม
ส่วนผสม		
ปลาอังกตัดเฉียงเอาไส้ออกบั้ง	350	กรัม
หัวกะทิคั้นใส่น้ำ	650	มิลลิลิตร
น้ำปลา	20	กรัม
น้ำตาลปีบ	10	กรัม
ใบมะกรูดซอย	2	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดงซอย	3	กรัม

วิธีทำ

1. ทนพริกแห้งเม็ดใหญ่เป็นชิ้นขนาด 1 เซนติเมตรแช่น้ำให้นิ่ม บีบน้ำออกให้หมดใส่ครก ใส่เกลือ โขลกให้ละเอียด ใส่ตะไคร้ซอย ข่าซอย ผิวมะกรูดซอย โขลกให้ละเอียด ใส่กระเทียมซอย โขลกให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน
2. ตัดเฉียงปลาอังก ควักไส้ออก บั้งด้านละ 2 ครั้ง ล้างให้สะอาด ใส่เกลือ เคล้าให้

ปลาหมัดเมือก ล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ

3. ใส่หัวกะทิในกระทะตั้งไฟให้เดือดให้กะทิแตกมัน ใส่น้ำพริกแกงลงผัดให้หอม ใสปลาผัดให้เข้ากัน รอให้ปลาสุก
4. ประูรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ ยกลง
5. โรยใบมะกรูดซอย พริกชี้ฟ้าแดงซอย



ต้มยำยอดหนามพุงดอ



ส่วนผสม	น้ำหนัก	หน่วย
กุ้งแช่บ๊วย	150	กรัม
ยอดหนามพุงดอ	100	กรัม
หัวกะทิคั้นใส่น้ำ	375	มิลลิลิตร
น้ำเปล่า	200	มิลลิลิตร
เกลือป่น	5	กรัม
ข่าหั่นเป็นแว่น	15	กรัม
ตะไคร้ซอยแฉลบ	15	กรัม
หอมแดงบุบ	30	กรัม
รากผักชีบุบ	10	กรัม
ใบมะกรูด	2	กรัม
น้ำปลา	40	กรัม
น้ำมะนาว	60	กรัม
พริกชี้หนูบุบ	10	กรัม
พริกชี้หนูแห้งคั่ว	5	กรัม

วิธีทำ

- ล้างกุ้ง ปอกเปลือกกุ้งออกเหลือหางไว้ ผ่าหลังเอาเส้นดำออก
- ตัดหนามพุงดอออก เด็ดยอดหนามพุงดอออก ล้างให้สะอาด ใส่น้ำในหม้อตั้งไฟแรงให้น้ำเดือด ใส่ยอดหนามพุงดอ ลวก 1 นาที ตักขึ้นแช่น้ำเย็น (น้ำผสมน้ำแข็ง) 2 นาที ตักขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำ
- ใส่หัวกะทิในหม้อตั้งไฟใส่น้ำเปล่า เกลือป่น ข่า ตะไคร้ หอมแดงบุบ

- รากผักชีบุบ รอให้เดือดใส่กุ้งรอให้กุ้งสุก ใส่ใบมะกรูด ยอดหนามพุดดอ
4. ประุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว ใส่พริกชี้หนูบุบ พริกชี้หนูแห้งคั่ว ยกลง
-



ยอดหนามพุดผัดไข่



	น้ำหนัก	หน่วย
ส่วนผสม		
ยอดหนามพุด	150	กรัม
ไข่ไก่	200	กรัม
กระเทียมสับ	25	กรัม
น้ำมันพืช	45	มิลลิลิตร
น้ำปลา	20	กรัม
น้ำตาลทราย	25	กรัม
น้ำเปล่า	50	มิลลิลิตร
วิธีทำ		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. ตัดหนามที่ยอดหนามพุดออก เติดยอดหนามพุดยัดอ่อน ล้างให้สะอาด ใส่ น้ำในหม้อตั้งไฟแรงให้น้ำเดือด ใส่ยอดหนามพุด ลวก 1 นาที ตักขึ้นแช่น้ำเย็น (น้ำ ผสมน้ำแข็ง) 2 นาที ตักขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำ 2. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟใช้ไฟค่อนข้างแรง ใส่กระเทียม เจียวให้หอม 3. ใส่ไข่ไก่ผัดพอสุก ใส่ยอดหนามพุด ใส่น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำเปล่าเล็กน้อย ผัดให้เข้ากัน ยกลง 	

ทอดมันปลาหมอคือเทศใส่ชะคราม



	น้ำหนัก	หน่วย
ส่วนผสมน้ำพริกแกง		
พริกแห้งเม็ดใหญ่	20	กรัม
ตะไคร้ซอย	20	กรัม
ข่าซอย	10	กรัม
ผิวมะกรูดซอย	8	กรัม
กระเทียมซอย	35	กรัม
เกลือป่น	3	กรัม
กะปิ	24	กรัม
ส่วนผสม		
เนื้อปลาหมอคือเทศขูด	200	กรัม
ไข่ไก่	50	กรัม
ใบมะกรูดซอย	2	กรัม
ใบชะครามลวก	30	กรัม
น้ำมันสำหรับทอด	750	มิลลิลิตร

วิธีทำ

1. หั่นพริกแห้งเม็ดใหญ่เป็นชิ้นขนาด 1 เซนติเมตรแช่น้ำให้นิ่ม บีบน้ำออกให้หมดใส่ครก ใส่เกลือ โขลกให้ละเอียด ใส่ตะไคร้ซอย ข่าซอย ผิวมะกรูดซอย โขลกให้ละเอียด ใส่กระเทียมซอย โขลกให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน
2. ตีตะขะครามเลือกที่ยอดอ่อนๆ ล้างให้สะอาด ใส่น้ำในหม้อตั้งไฟแรงให้เดือด ใส่ตะขะครามลวก 2 นาทีตักขึ้นแช่น้ำเย็น (น้ำผสมน้ำแข็ง) แช่ไว้ 3 นาทีตักขึ้นบีบน้ำ

ออกให้หมด

3. ขอดเกล็ดปลาหมอคั่ว แล่เป็น 2 ชั้น ล้างให้สะอาดใช้ช้อนชูดเอาแต่เนื้อปลา
4. นวดเนื้อปลาให้เหนียว ใส่ไข่ ใส่พริกแกง นวดให้เข้ากัน ใส่ใบมะกรูดซอย ใส่ชะครามผสมให้เข้ากัน ปั่นเป็นก้อนกลมแบนประมาณ 30 กรัม
5. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟให้ร้อน ใช้ไฟปานกลาง ใส่ทอดมันลงทอดให้สุกเหลืองทั้ง 2 ด้าน ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

หมายเหตุ น้ำมันใช้จริง 120 มิลลิลิตร



ยำยอดหนามพุดอกกุ้งสด



ส่วนผสม	น้ำหนัก	หน่วย
กุ้งแช่บ๊วย	100	กรัม
ยอดหนามพุดอก	100	กรัม
พริกชี้ฟ้าสดซอย	6	มิลลิลิตร
น้ำปลา	20	กรัม
น้ำมะนาว	30	กรัม
น้ำตาลทราย	10	กรัม
หอมแดงซอย	30	กรัม
วิธีทำ		
<ol style="list-style-type: none"> ล้างกุ้งให้สะอาด ปอกเปลือกกุ้งออกเหลือหางไว้ ผ่าหลังเอาเส้นดำออก ลวกในน้ำเดือดพอสุก ตักขึ้นพักไว้ ตัดหนามที่ยอดหนามพุดอกออก เด็ดยอดหนามพุดอกยัดอ่อน ล้างให้สะอาด ใส่ในหม้อตั้งไฟแรงให้น้ำเดือด ใส่ยอดหนามพุดอก ลวก 1 นาที ตักขึ้นแช่น้ำเย็น (น้ำผสมน้ำแข็ง) 2 นาที ตักขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำ ผสมน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลทราย คนให้เข้ากันจนน้ำตาลละลายใส่พริกชี้ฟ้า หอมแดงซอย ใส่กุ้ง ยอดหนามพุดอก คนให้เข้ากันอีกครั้ง จัดเสิร์ฟ 		

ยำชะครามน้ำพริกเผา



ส่วนผสม	น้ำหนัก	หน่วย
กุ้งแชบ๊วย	100	กรัม
ชะครามลวก	120	กรัม
น้ำพริกเผา	100	กรัม
น้ำปลา	6	กรัม
น้ำมะนาว	25	กรัม
น้ำตาลปีบ	15	กรัม
หัวกะทิ	100	มิลลิลิตร
ถั่วลิสงคั่วป่น	25	กรัม
หอมเจียว	25	กรัม
วิธีทำ		
<ol style="list-style-type: none"> ล้างกุ้งให้สะอาด ปอกเปลือกกุ้งออกเหลือหางไว้ ผ่าหลังเอาเส้นดำออก ลวกในน้ำเดือดพอสุก ตักขึ้นพักไว้ เด็ดชะครามเลือกที่ยอดอ่อนๆ ล้างให้สะอาด ใส่น้ำในหม้อตั้งไฟแรงให้เดือด ใส่ชะครามลวก 2 นาที ตักขึ้นแช่น้ำเย็น (น้ำผสมน้ำแข็ง) แช่ไว้ 3 นาที ตักขึ้นบีบน้ำออกให้หมด ผสมน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลปีบ คนให้น้ำตาลละลาย ใส่น้ำพริกเผา หัวกะทิ ถั่วลิสงคั่ว คนให้เข้ากัน ใส่กุ้ง ชะคราม คลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยด้วยหอมเจียว ตักใส่จาน 		

น้ำพริกกะปิชะครามลวกราดกะทิ



	น้ำหนัก	หน่วย
ส่วนผสมน้ำพริกกะปิ		
พริกชี้หูสวน	25	กรัม
กระเทียม	55	กรัม
กะปิ	70	กรัม
น้ำมะนาว	55	กรัม
น้ำตาลปีบ	70	กรัม
มะเขือพวงบุง	25	กรัม
น้ำต้มสุก	85	กรัม
ส่วนผสมชะครามลวกกะทิ		
ชะครามลวก	200	กรัม
หัวกะทิ	200	กรัม
น้ำตาลทราย	10	กรัม
วิธีทำ		
<ol style="list-style-type: none"> 1. โขลกกระเทียม กะปิให้เข้ากันพอแหลก ใส่พริกชี้หูโขลกหยาบ 2. ปูรุกรสด้วยน้ำมะนาว น้ำตาลปีบ คนให้น้ำตาลละลาย ใส่ น้ำต้มสุก คนให้ส่วนผสมเข้ากัน ตักใส่ถ้วยใส่มะเขือพวงบุง 3. ตีตชะครามเลือกที่ยอดอ่อนๆ ล้างให้สะอาด ใส่น้ำในหม้อตั้งไฟแรงให้เดือด ใส่ชะครามลวก 2 นาทีตักขึ้นแช่น้ำเย็น (น้ำผสมน้ำแข็ง) แช่ไว้ 3 นาทีตักขึ้นบีบน้ำออกให้หมด 4. หัวกะทิตั้งไฟพอเดือดใส่น้ำตาลทราย พักให้เย็น ราดบนชะครามลวกรับประทานกับน้ำพริกกะปิ 		

 หลนปลาข้าวคั่ว


	น้ำหนัก	หน่วย
ส่วนผสม		
ปลาข้าวคั่ว	100	กรัม
หัวกะทิคั้นใส่น้ำ	370	มิลลิลิตร
ตะไคร้ซอย	45	กรัม
หอมแดงซอย	55	กรัม
พริกหนุ่มหั่นท่อน	50	กรัม
น้ำมะขามเปียกข้นๆ	60	กรัม
น้ำตาลปีบ	40	กรัม
ใบมะกรูด	3	กรัม
วิธีทำ		
	<ol style="list-style-type: none"> 1. ใส่กะทิในหม้อ ตั้งไฟ ใส่ปลาข้าวคั่ว 2. ใส่ตะไคร้ หอมแดง พริกหนุ่ม เคี่ยวให้ปลาเป็นชิ้นเล็ก ๆ 3. เปรูรสด้วย น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ ใส่ใบมะกรูดยกลง 4. รับประทานกับผักสด 	

ห่อหมกปลาหมอคือเทศใส่ชะคราม



	น้ำหนัก	หน่วย
ส่วนผสมน้ำพริกแกง		
พริกแห้งเม็ดใหญ่	20	กรัม
ตะไคร้ซอย	20	กรัม
ข่าซอย	15	กรัม
ผิวมะกรูดซอย	10	กรัม
กระเทียมซอย	30	กรัม
หอมแดงซอย	25	กรัม
เกลือป่น	5	กรัม
กะปิ	30	กรัม
ส่วนผสมตัวห่อหมก		
เนื้อปลาหมอคือเทศหั่นชิ้นเล็ก ๆ	500	กรัม
หัวกะทิ	350	มิลลิลิตร
ชะครามลวก	100	กรัม
ไข่ไก่	100	กรัม
น้ำปลา	15	กรัม
เกลือ	3	กรัม
ใบมะกรูดซอย	3	กรัม
ส่วนผสมแต่งหน้าห่อหมก		
หัวกะทิ	125	มิลลิลิตร
แป้งข้าวเจ้า	8	กรัม

ผักชีเด็ดเป็นใบ	2	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย	5	กรัม

วิธีทำ

1. หั่นพริกแห้งเม็ดใหญ่เป็นชิ้นขนาด 1 เซนติเมตรแช่น้ำให้นิ่ม บีบน้ำออกให้หมดใส่ครก ใส่เกลือ โขลกให้ละเอียด ใส่ตะไคร้ซอย ข่าซอย ผิวมะกรูดซอย โขลกให้ละเอียด ใส่กระเทียมซอย หอมแดงซอย โขลกให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากันพักไว้
2. ตัดชะครามเลือกที่ยอดอ่อนๆ ล้างให้สะอาด ใส่น้ำในหม้อตั้งไฟแรงให้เดือด ใส่ชะครามลวก 2 นาทีตักขึ้นแช่น้ำเย็น (น้ำผสมน้ำแข็ง) แช่ไว้ 3 นาทีตักขึ้นบีบน้ำออกให้หมด
3. ใส่น้ำพริกแกงในอ่างผสม ใส่หัวกะทิ คนให้เข้ากันใส่น้ำมันปลา น้ำมันปลา เกลือ คนให้ส่วนผสมขึ้นฟูประมาณ 20-25 นาที ใส่ไข่ คนให้เข้ากัน ใส่ชะคราม ใบมะกรูด คนให้เข้ากัน
4. ผสมหัวกะทิกับแป้งข้าวเจ้า คนให้แป้งละลาย ตั้งไฟอ่อนพอขึ้น ยกลง
5. ตักส่วนผสมทั้งหมดให้เต็มกระทง นึ่งบนน้ำเดือด 20 นาที ราดด้วยหัวกะทิ ½ ช้อนโต๊ะ แต่งหน้าด้วยใบผักชี พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย นึ่งต่ออีก 1 นาที



ขนมชะคราม



ส่วนผสม

	น้ำหนัก	หน่วย
ชะครามลวก	75	กรัม
แป้งมัน	100	กรัม
แป้งข้าวเจ้า	100	กรัม
หัวกะทิ	250	มิลลิลิตร
น้ำตาลทราย	150	กรัม
มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย	100	กรัม
เกลือป่น	1	กรัม

วิธีทำ

1. ตีตชะครามเลือกที่ยอดอ่อนๆ ล้างให้สะอาด ใส่น้ำในหม้อตั้งไฟแรงให้เดือด ใสชะครามลวก 2 นาที ตักขึ้นแช่น้ำเย็น (น้ำผสมน้ำแข็ง) แช่ไว้ 3 นาที ตักขึ้นบีบน้ำออกให้หมด
2. ผสมแป้งทั้ง 2 ชนิดเข้าด้วยกัน ใส่กะทิ น้ำตาลทราย ใส่เกลือผสมเข้าด้วยกัน นวด 5 นาที ใสชะครามที่ลวกแล้ว ใส่มะพร้าวทึนทึก คนให้เข้ากันอีกครั้ง
3. ตักส่วนผสมใส่กระทงให้เต็มกระทงหนึ่งบนน้ำเดือดไฟแรง 20 นาที ยกลง

ชะครามกวน



	น้ำหนัก	หน่วย
ส่วนผสม		
ชะครามลวก	1,000	กรัม
น้ำตาลปีบ	300	กรัม
แบะแซ	50	กรัม
น้ำมะขามเปียก	150	กรัม
วิธีทำ	<ol style="list-style-type: none"> เด็ดชะครามเลือกที่ยอดอ่อนๆ ล้างให้สะอาด ใส่น้ำในหม้อตั้งไฟแรงให้เดือด ใส่ชะครามลวก 4 นาทีให้นิ่ม ตักขึ้นแช่น้ำเย็น (น้ำผสมน้ำแข็ง) แช่ไว้ 3 นาที ตักขึ้น บีบน้ำออกให้หมด ใส่น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียกในกะทะทองเหลือง ใส่ชะคราม กวนให้เข้ากัน ใช้ไฟกลาง พอส่วนผสมเหนียว ใส่แบะแซ กวนให้แห้ง ปั้นเป็นก้อนกลม ห่อด้วยกระดาษแก้ว 	

4.5 ผลการทดสอบการยอมรับทางประสาทสัมผัสตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง

จากการจัดทำตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง 15 ตำรับ และให้ผู้ชิมซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ และชำนาญในการทำอาหารพื้นบ้าน ซึ่งอาศัยอยู่ในชุมชนแพรทนามแดง จำนวน 10คน โดยใช้แบบทดสอบการยอมรับทางประสาทสัมผัส (9-Point Hedonic Scale) นำผลการชิมมาหาค่าเฉลี่ยผลการชิมตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ดังตารางที่ 4.20

ตารางที่ 4.20 ค่าเฉลี่ยคุณภาพทางประสาทสัมผัสตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง

ตำรับอาหาร	คุณลักษณะของอาหาร					ความชอบโดยรวม
	ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รสชาติ	เนื้อสัมผัส	
แกงส้มชะครามกับปูทะเล	8.00	8.10	8.00	8.00	8.10	8.00
แกงเลียงผักโขมหิน	8.10	8.00	8.20	8.30	8.00	8.10
แกงคั่วชะครามกับหอยขม	8.10	8.00	8.00	8.20	8.10	8.00
แกงอ่อมยอดหนามพุดดอ	8.20	8.00	8.00	8.10	8.20	8.10
แกงฉู่ฉี่ปลาอีกง	8.00	8.10	8.10	8.20	8.00	8.10
ต้มยำยอดหนามพุดดอ	8.40	8.30	8.10	8.20	8.20	8.00
ยอดหนามพุดดอผัดไข่	8.10	8.20	8.00	8.20	8.10	8.10
ทอดมันปลาหมอคั่วใส่ชะคราม	8.00	8.00	8.00	8.20	8.10	8.10
ยำยอดหนามพุดดอ	8.00	8.00	8.10	8.20	8.10	8.10
ยำชะครามน้ำพริกเผา	8.00	8.10	8.00	8.10	8.00	8.00
น้ำพริกกะปิชะครามลวกราดกะทิ	8.50	8.40	8.00	8.50	8.60	8.40
หลนปลาข้าวคั่ว	8.10	8.00	8.00	8.10	8.20	8.00
ห่อหมกปลาหมอคั่วใส่ชะคราม	8.00	7.90	7.70	7.80	7.50	7.80
ขนมชะคราม	8.30	8.10	8.00	8.20	8.10	8.00
ชะครามกวน	8.00	7.80	7.70	7.90	7.90	7.80

จากตารางที่ 4.20 พบว่า ตำรับอาหารพื้นบ้านประเภทแกง ได้แก่ แกงส้มชะครามกับปูทะเล แกงเลียงผักโขมหิน แกงคั่วชะครามกับหอยขม แกงอ่อมยอดหนามพุงดอ และแกงอู่ฉี่ปลาอีกร ผู้ชิมให้การยอมรับในด้านลักษณะปรากฏ สี กลิ่น รสชาติ เนื้อสัมผัส และความชอบโดยรวมอยู่ในระดับชอบมาก ตำรับอาหารพื้นบ้านประเภทผัด ได้แก่ ยอดหนามพุงดอผัดไข่ และอาหารประเภททอด ได้แก่ ทอดมันปลาหมอคั่วใส่ชะคราม ผู้ชิมให้การยอมรับในระดับชอบมากในทุกด้าน ตำรับอาหารพื้นบ้านประเภทยำ ได้แก่ ยำยอดหนามพุงดอกุ้งสด และยำชะครามน้ำพริกเผา ผู้ชิมให้การยอมรับในระดับชอบมากในทุกๆด้าน ตำรับอาหารพื้นบ้านประเภทเครื่องจิ้ม ได้แก่ น้ำพริกกะปิชะครามลวกราดกะทิ และหลนปลาข้าวคั่ว พบว่าผู้ชิมให้การยอมรับในระดับชอบมากในทุกๆด้าน ตำรับอาหารพื้นบ้านประเภทหนึ่งที่เป็นอาหารคาว ได้แก่ ห่อหมกปลาหมอคั่วใส่ชะคราม ผู้ชิมให้การยอมรับในระดับชอบปานกลางถึงชอบมาก เนื่องจากห่อหมกใช้ปลาหมอคั่วเป็นส่วนประกอบหลัก ซึ่งเป็นปลาที่มีในชุมชนแพรงหนามแดง ทำให้ห่อหมกที่ได้มีเนื้อสัมผัสไม่ค่อยเหนียว ตำรับอาหารพื้นบ้านประเภทหนึ่งที่เป็นอาหารหวาน ได้แก่ ขนมชะคราม พบว่า ผู้ชิมให้การยอมรับในระดับชอบมากในทุกๆด้าน ตำรับอาหารหวานประเภทกวน ได้แก่ ชะครามกวน พบว่าผู้ชิมให้การยอมรับในระดับชอบปานกลางถึงชอบมากเนื่องจากชะครามกวน มีสีคล้ำ เมื่อเคี้ยวยังมีเส้นใยของชะคราม ทำให้เนื้อสัมผัสไม่นุ่ม และมีรสหวานเพียงอย่างเดียว

4.6 ผลการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

การศึกษาค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง 15 ตำรับ คำนวณคุณค่าโดยใช้โปรแกรม INMUCAL-Nutrients V.2 ของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล โดยคำนวณพลังงาน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน แคลเซียม เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินซี และไนอะซีน ตำรับอาหารและสารอาหารแสดงดังตารางที่ 4.21

ตารางที่ 4.21 คุณค่าทางโภชนาการตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

ตำรับอาหาร	พลังงาน (Kcal)	คาร์โบไฮเดรต (g)	ไขมัน (g)	โปรตีน (g)	แคลเซียม (g)	เหล็ก (g)
แกงส้มชะครามกับปูทะเล	472	52.18	8.00	44.67	831.76	16.30
แกงเลียงผักโขมหิน	285.80	28.69	4.58	38.72	862.75	12.04
แกงคั่วชะครามกับหอยขม	2,578.59	104.25	196.29	125.32	1,191.87	74.35

แกงอ่อมยอดหนามพุดตอ	1,644.14	93.03	133.10	55.04	357.71	16.39
แกงฉู่ฉี่ปลาอีกง	2,004.94	66.53	169.87	77.22	593.97	22.04
ต้มยำยอดหนามพุดตอ	1,150.24	57.79	97.84	48.91	244.13	11.07

ตารางที่ 4.21 คุณค่าทางโภชนาการตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง (ต่อ)

ตำรับอาหาร	พลังงาน (Kcal)	คาร์โบไฮเดรต (g)	ไขมัน (g)	โปรตีน (g)	แคลเซียม (g)	เหล็ก (g)
ยอดหนามพุดตอผัดไข่	824.55	59.17	66.24	34.34	89.55	7.11
ทอดมันปลาหมอคือเทศใส่ชะคราม	1,472.07	29.42	124.55	52.28	547.42	11.47
ยำยอดหนามพุดตอ	169.22	35.13	2.98	24.19	98.68	2.46
ยำชะครามน้ำพริกเผา	1,057.31	68.75	73.09	36.05	304.78	9.49
น้ำพริกกะปิชะครามลวกราดกะทิ	1,020.50	117.77	51.50	21.06	1205.10	28.54
หลนปลาข้าวคั่ว	1,262.09	90.68	95.76	23.09	491.04	13.78
ห่อหมกปลาหมอคือเทศใส่ชะคราม	2,102.83	69.45	146.22	135.15	976.19	25.28
ขนมชะคราม	2,232.15	343.44	91.96	19.39	192.56	9.36
ชะครามกวน	1,458.70	347.76	1.41	5.79	694.30	44.29

ตำรับอาหาร	วิตามินเอ (RE)	วิตามินบี1 (mg)	วิตามินบี2 (mg)	วิตามินซี (mg)	ไนอะซิน (mg)
แกงส้มชะครามกับปูทะเล	394.07	0.29	0.88	27.68	7.98
แกงเลียงผักโขมหิน	14.80	0.28	0.41	6.30	8.93
แกงคั่วชะครามกับหอยขม	0.73	0.70	2.76	59.75	20.47
แกงอ่อมยอดหนามพุดตอ	233.58	0.42	0.55	53.45	8.47
แกงฉู่ฉี่ปลาอีกง	6.64	0.32	0.42	49.92	12.28
ต้มยำยอดหนามพุดตอ	76.20	0.36	0.19	42.15	7.52
ยอดหนามพุดตอผัดไข่	736.00	0.34	1.24	3.50	1.20
ทอดมันปลาหมอคือเทศใส่ชะคราม	238.90	0.26	0.90	37.30	9.71
ยำยอดหนามพุดตอ	25.38	0.13	0.11	15.04	2.64
ยำชะครามน้ำพริกเผา	23.23	0.25	0.14	14.87	7.09
น้ำพริกกะปิชะครามลวกราดกะทิ	29.83	0.24	0.21	44.20	6.83
หลนปลาข้าวคั่ว	10.34	0.34	0.13	28.28	5.46

ห่อหมกปลาหมอคั่วใส่ชะคราม	509.62	0.67	1.69	65.65	24.73
ขนมชะคราม	0.00	0.26	0.12	18.50	5.70
ชะครามกวน	42.30	0.06	0.03	0.90	3.33

หมายเหตุ วิตามินเอในผักชะคราม และยอดหนามพุดอไม่ได้คำนวณ

จากการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง 15 ตำรับ พบว่าตำรับอาหารที่ให้พลังงานสูงสุดคือ แกงคั่วชะครามกับหอยขม 2,578.59 กิโลแคลอรี รองลงมา ได้แก่ ขนมชะคราม ห่อหมกชะคราม แกงฉู่ฉี่ปลาอีกงให้พลังงาน 2,232.15 2,102.83 และ 2,004.94 กิโลแคลอรี ตามลำดับ

ตำรับอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตสูงสุดคือ ชะครามกวน 347.76 กรัม รองลงมาคือ ขนมชะคราม น้ำพริกกะปิชะครามลวกราดกะทิ และแกงคั่วชะครามกับหอยขม ให้คาร์โบไฮเดรต 343.44 177.77 และ 104.25 กรัม ตามลำดับ

ตำรับอาหารที่ให้ไขมันสูงสุดคือ แกงคั่วชะครามกับหอยขม 196.29 กรัม รองลงมาได้แก่ แกงฉู่ฉี่ปลาอีกง ห่อหมกปลาหมอคั่วใส่ชะคราม และแกงอ่อมยอดหนามพุดอ ให้ไขมัน 169.87 146.22 และ 131.65 กรัม ตามลำดับ

ตำรับอาหารที่ให้โปรตีนสูงสุดคือ ห่อหมกปลาหมอคั่วใส่ชะคราม 135.15 กรัม รองลงมา ได้แก่ แกงคั่วชะครามกับหอยขม แกงฉู่ฉี่ปลาอีกงและทอดมันปลาหมอคั่วใส่ชะคราม ให้โปรตีน 125.32 77.22 และ 52.28 กรัม ตามลำดับ

ตำรับอาหารที่ให้แคลเซียมสูงสุดคือ น้ำพริกกะปิชะครามราดกะทิ 1,205.10 มิลลิกรัม รองลงมาได้แก่ แกงคั่วชะครามกับหอยขม ห่อหมกปลาหมอคั่วใส่ชะคราม และแกงเลี้ยงผักโขมหิน ให้แคลเซียม 1,191.87 976.19 และ 862.75 มิลลิกรัม ตามลำดับ

ตำรับอาหารที่ให้ธาตุเหล็กสูงสุดคือ แกงคั่วชะครามกับหอยขม 74.35 มิลลิกรัม รองลงมา ได้แก่ ชะครามกวน น้ำพริกกะปิชะครามลวกราดกะทิ และห่อหมกปลาหมอคั่วใส่ชะคราม ให้ธาตุเหล็ก 44.29 28.54 และ 25.28 มิลลิกรัม ตามลำดับ

ตำรับอาหารที่ให้วิตามินเอสูงที่สุด ได้แก่ ยอดหนามพุดอผัดไข่ 736 อาร์อี รองลงมาได้แก่ ห่อหมกปลาหมอเทศใส่ชะคราม แกงส้มชะครามกับปูทะเล และทอดมันปลาหมอเทศใส่ชะคราม ให้วิตามินเอ 509.62 394.07 และ 238.90 อาร์อี ตามลำดับ

ตำรับอาหารที่ให้วิตามินบี1สูงที่สุด ได้แก่ แกงคั่วชะครามกับหอยขม 0.70 มิลลิกรัม รองลงมาได้แก่ ห่อหมกปลาหมอเทศใส่ชะคราม แกงอ่อมยอดหนามพุดอ และต้มยำยอดหนามพุดอ ให้วิตามินบี1 0.67 0.42 และ 0.36 มิลลิกรัม ตามลำดับ

ตำรับอาหารที่ให้วิตามินบี2สูงที่สุด ได้แก่ แกงคั่วชะครามกับหอยขม 2.76 มิลลิกรัม รองลงมาได้แก่ ห่อหมกปลาหมอเทศใส่ชะคราม ยอดหนามพุดอผัดไข่ และทอดมันปลาหมอเทศใส่ชะคราม ให้วิตามินบี2 1.69 1.24 และ 0.90 มิลลิกรัม ตามลำดับ

ตำรับอาหารที่ให้วิตามินซีสูงที่สุด ได้แก่ ห่อหมกปลาหมอเทศใส่ชะคราม 65.65 มิลลิกรัม รองลงมาได้แก่ แกงคั่วชะครามกับหอยขม แกงอ่อมยอดหนามพุดอ และแกงฉู่ฉี่ปลาอึ่ง ให้วิตามินซี 59.75 53.45 และ 49.92 มิลลิกรัม ตามลำดับ

ตำรับอาหารให้ไนอะซีนสูงที่สุด ได้แก่ ห่อหมกปลาหมอเทศใส่ชะคราม 24.73 มิลลิกรัม รองลงมาได้แก่ แกงคั่วชะครามกับหอยขม แกงฉู่ฉี่ปลาอึ่ง และทอดมันปลาหมอเทศใส่ชะคราม ให้ไนอะซีน 20.47 12.28 และ 9.71 มิลลิกรัม ตามลำดับ

จากการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง ร้อยละของสารอาหารหลัก 3 ตัว ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน แสดงดังตารางที่ 4.22

ตารางที่ 4.22 ร้อยละของสารอาหารคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ในตำรับอาหารพื้นบ้าน

ตำรับอาหาร	คาร์โบไฮเดรต (ร้อยละ)	ไขมัน (ร้อยละ)	โปรตีน (ร้อยละ)
แกงส้มชะครามกับปูทะเล	46.02	15.29	38.29
แกงเลียงผักโขมหิน	28.13	14.40	57.47
แกงคั่วชะครามกับหอยขม	15.53	65.98	18.50
แกงอ่อมยอดหนามพุดอ	18.75	69.63	12.22

แกงฉู่ฉี่ปลาอึ่ง	12.65	72.67	14.68
ต้มยำยอดหนามพุด	13.75	71.18	15.06
ยอดหนามพุดผัดไข่	16.92	68.84	14.23
ทอดมันปลาหมอคั่วใส่ชะคราม	8.11	77.55	14.34
ยำยอดหนามพุด	45.01	49.55	5.43

ตารางที่ 4.22 ร้อยละของสารอาหารคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ในตำรับอาหารพื้นบ้าน (ต่อ)

ตำรับอาหาร	คาร์โบไฮเดรต (ร้อยละ)	ไขมัน (ร้อยละ)	โปรตีน (ร้อยละ)
ยำชะครามน้ำพริกเผา	25.62	61.56	12.81
น้ำพริกกะปิชะครามลวกราดกะทิ	46.78	46.07	7.15
หลนปลาข้าวคั่ว	27.54	65.44	7.01
ห่อหมกปลาหมอคั่วใส่ชะคราม	13.00	61.86	25.14
ขนมชะคราม	60.41	36.38	3.20
ชะครามกวน	99.19	0.24	0.56

จากการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการ ร้อยละของสารอาหาร คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ในตำรับอาหารพื้นบ้าน 15 ตำรับ พบว่า

ตำรับอาหารที่ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตสูงที่สุดคือ ชะครามกวน มีคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 99.19 รองลงมาได้แก่ ขนมชะคราม น้ำพริกกะปิชะครามลวกราดกะทิ และแกงส้มชะครามกับปูทะเล ให้คาร์โบไฮเดรต ร้อยละ 60.41 46.78 และ 46.02 ตามลำดับ

ตำรับอาหารที่ให้สารอาหารไขมันสูงที่สุดคือ ทอดมันปลาหมอคั่วใส่ชะคราม ให้ไขมันร้อยละ 77.55 รองลงมาได้แก่ แกงฉู่ฉี่ปลาอึ่ง ต้มยำยอดหนามพุด และแกงอ่อมยอดหนามพุด ให้ไขมัน ร้อยละ 72.67 71.18 และ 69.63 ตามลำดับ

ตำรับอาหารที่ให้สารอาหารโปรตีนสูงที่สุดคือ แกงเลี้ยงผักโขมหิน ให้โปรตีนร้อยละ 57.17 รองลงมาได้แก่ แกงส้มชะครามกับปูทะเล ห่อหมกปลาหมอคั่วใส่ชะคราม และแกงคั่วชะครามกับ หอยขม ให้โปรตีนร้อยละ 38.29 25.14 และ 18.50 ตามลำดับ

บทที่ 5

สรุปผล และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง ศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อเพิ่มมูลค่าพืชท้องถิ่นของชุมชนแพรงหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

5.1 สรุปผล

5.1.1 ประเภทของอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

จากการศึกษาอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง พบว่า อาหารพื้นบ้านมีทั้งหมด 132 ชนิด ส่วนใหญ่เป็นอาหารคาว จำนวน 99 ชนิด (ร้อยละ 75) ได้แก่ อาหารคาวประเภทแกง ต้ม ผัด ทอด ยำ พล่า 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 โดยการทำให้แห้ง โดยการใช้น้ำตาล โดยการดอง และโดยวิธีการอื่น ๆ

5.1.2 ศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดง

5.1.2.1 ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบ พบว่า อาหารพื้นบ้านประเภทอาหารคาว อาหารหวาน อาหารถนอมและแปรรูป มีศักยภาพในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 100

5.1.2.2 ศักยภาพด้านกระบวนการผลิต พบว่า อาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดงประเภทมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับสูง 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 อาหารพื้นบ้านชุมชนแพรงหนามแดงทุกประเภทมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 100) อาหารหวาน (ร้อยละ 100) และอาหารคาว (ร้อยละ 67.67)

5.1.3 องค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ชุมชนแพรงหนามแดง

จากการศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร วิธีการทำอาหารพื้นบ้านชุมชน แพรกหนามแดง อำเภอมั้ววา จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่าอาหารคาวส่วนประกอบของอาหาร เนื้อสัตว์ส่วนใหญ่ที่ใช้จะหาได้จากท้องถิ่น เช่น ปลาหมอไทย ปลาหมอเทศ ปลาอังก ปลากะบอก ปลาดุกทะเล ปลากะพง ปลาเก๋า ปลาทุ ปลาดู ปลาตะเพียน ปลาสร้อย ปลานิล ปลาช่อน กุ้งกุลากุ้งแสบัว กุ้งตะกาด ปูทะเล ปูแสม ส่วนประกอบที่เป็นผัก เช่น ผักปลัง ชะคราม ลูกสามสิบ ผักเบี้ย ยอดหนามพุดดอ ผักโขมหิน อาหารหวานส่วนประกอบส่วนใหญ่จะใช้กะทิ น้ำตาลปี๊บ น้ำตาลทราย อาหารถนอมและแปรรูปอาหารจะใช้วัตถุดิบที่หาได้ เช่น ปลา กุ้ง และใช้เกลือเป็นส่วนประกอบในการถนอมอาหาร เช่น การทำแห้ง การถนอมโดยใช้เกลือ เป็นต้น

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

5.1.4 การทดสอบการยอมรับทางประสาทสัมผัส ตำรับอาหารพื้นบ้าน 15 ตำรับ ชุมชน แพรกหนามแดง

การศึกษาพบว่าตำรับแกงส้มชะครามกับปูทะเล แกงเลียงผักโขมหิน แกงคั่วชะครามกับหอยขม แกงอ่อมยอดหนามพุดดอ แกงฉู่ฉี่ปลาอังก ต้มยำยอดหนามพุดดอ ยอดหนามพุดดอผัดไข่ ทอดมัน ปลาหมอเทศใส่ชะคราม ยำยอดหนามพุดดอกุ้งสด ยำชะครามน้ำพริกเผา น้ำพริกกะปิชะครามลวก ราดกะทิ หลนปลาข้าวคั่ว และขนมชะคราม ผู้ชิมยอมรับในด้านลักษณะปรากฏ สี กลิ่น รสชาติ เนื้อสัมผัสและความชอบโดยรวมอยู่ในระดับชอบมาก ส่วนตำรับห่อหมกปลาหมอเทศใส่ชะครามและชะครามกวน ผู้ชิมให้การยอมรับในด้านลักษณะปรากฏในระดับชอบมาก ส่วนด้าน สี กลิ่น รสชาติ เนื้อสัมผัสและความชอบโดยรวมอยู่ในระดับชอบปานกลาง

5.1.5 การศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกหนามแดง

การศึกษาพบว่า ตำรับ แกงคั่วชะครามกับหอยขม ให้พลังงาน ไขมัน ธาตุเหล็ก วิตามินบี 1 และ วิตามินบี 2 สูงที่สุด เพราะแกงคั่วใช้กะทิก่อนข้างมากทำให้ได้พลังงานและไขมันสูง ตำรับยอดหนามพุดดอผัดไข่ให้วิตามินเอสูงที่สุด ตำรับน้ำพริกกะปิชะครามลวก ราดกะทิให้แคลเซียมสูงที่สุด เนื่องจากกะปิเป็นแหล่งของแคลเซียม ตำรับห่อหมกปลาหมอเทศใส่ชะครามให้โปรตีน วิตามินซี และ โนอะซิน สูงที่สุด เนื่องจากใช้น้ำปลาเป็นส่วนประกอบหลัก และตำรับชะครามกวนให้คาร์โบไฮเดรตสูงที่สุด เพราะใช้น้ำตาลปริมาณมากในการกวนชะคราม

การศึกษาคุณค่าทางโภชนาการตำรับอาหารพื้นบ้าน 15 ตำรับ ร้อยละของสารอาหาร 3 ตัวหลักคือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน พบว่าตำรับชะครามกวนให้คาร์โบไฮเดรตสูงที่สุด ร้อยละ 99.19 ตำรับทอดมันปลาหมอคั่วใส่ชะครามให้ไขมันสูงที่สุด ร้อยละ 77.55 และตำรับแกงเลียงผักโขมหินให้โปรตีนสูงที่สุดร้อยละ 57.47

5.2 อภิปรายผล

จากการศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อเพิ่มมูลค่าพืชท้องถิ่นของชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง เป็นภูมิปัญญาที่เกิดจากการรับรู้ถ่ายทอดจากปู่ ย่า ตา ยาย หรือคนในครอบครัว ซึ่งมักทำให้เห็นในชีวิตประจำวัน ผู้ใหญ่อาจปรุงอาหารคาวหวานและอาจเรียกลูกหลานไปช่วยในขณะปรุงอาหาร ก็ทำให้ลูกหลานเกิดการเรียนรู้หรือบางครั้งอาจมีวัตถุดิบมากหรืออาหารที่เหลือจากการรับประทานในแต่ละวัน อาจดัดแปลงเป็นอาหารชนิดใหม่หรืออาจแปรรูปเป็นอาหารถนอมเก็บไว้รับประทาน ความรู้ดังกล่าวจึงเกิดการสะสมเป็นภูมิปัญญาจากรุ่น ปู่ ย่า ตา ยาย สู่รุ่นลูกหลาน โดยเฉพาะภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน เป็นความรู้และประสบการณ์ของคนท้องถิ่นนั้นที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษหรือจากการศึกษาอบรมในครอบครัว (บังอร, 2544)

วิธีการประกอบอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

การประกอบอาหารพื้นบ้านของภูมิปัญญาท้องถิ่นชุมชนแพรกกหนามแดงส่วนใหญ่จะได้รับวัตถุดิบมาจากธรรมชาติ เช่น ยอดหนามพุดอง ชะคราม และพืชผักที่ปลูกไว้ในครัวเรือน หรือสามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่นตามฤดูกาล พวกออาหารทะเล ได้แก่ ปู กุ้ง ปลา หอย นอกจากจะหาได้จากลำคลองแล้วก็มีการเพาะเลี้ยงในชุมชน ในฤดูกาลใดที่มีวัตถุดิบชนิดใดมากก็จะใช้วัตถุดิบนั้นเป็นหลัก ถ้าช่วงใดขาดแคลนก็ใช้วัตถุดิบอื่นแทน การประกอบอาหารพื้นบ้านจากวัตถุดิบในท้องถิ่นเป็นองค์ความรู้จากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้สืบทอดจากรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย หรือคนในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของรัตนดา (2552) ที่ศึกษาเรื่องกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น ตำบลนานกกก อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่า การประกอบอาหารของชุมชนเป็นการใช้พืชผักที่ได้จากธรรมชาติเป็นส่วนผสมของอาหาร

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 อาหารพื้นบ้านบางชนิดเริ่มสูญหาย และขาดการถ่ายทอดภูมิปัญญา ดังนั้นควรสอดแทรกความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านเหล่านี้ไว้ในการเรียนการสอน เพื่อนำไปสู่บทเรียนในเรื่องอาหารพื้นบ้านมากยิ่งขึ้น

5.3.2 ภาครัฐควรส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนเห็นความสำคัญ และรณรงค์ให้ปลูกผักพื้นบ้านเพื่อใช้ในการบริโภคและจำหน่ายเพื่อเป็นการเพิ่มรายได้ให้กับชุมชน และเป็นการอนุรักษ์ผักพื้นบ้านให้คงมีอยู่ในชุมชนต่อไป

5.3.3 ควรทำตำรับมาตรฐานอาหารพื้นบ้านเพื่อเป็นการเผยแพร่ความรู้อาหารพื้นบ้านให้กับชุมชน และบุคคลทั่วไป

5.3.4 ภาครัฐควรส่งเสริมการเพิ่มมูลค่าผลผลิตของชุมชน เพื่อเพิ่มมูลค่าของผลผลิต เช่น ส่งเสริมให้ปลูกผักพื้นบ้านนอกฤดูกาล และปลอดภัย ตลอดจนส่งเสริมการแปรรูปผลผลิตในชุมชนอย่างจริงจัง และวางแผนการตลาด ช่องทางจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์ชุมชน

5.3.5 หน่วยงานปกครองส่วนท้องถิ่น สถานศึกษาและชุมชน ควรร่วมมือกันในการดำเนินกิจกรรม ถ่ายทอดความรู้จากภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านให้เยาวชนในพื้นที่อย่างต่อเนื่อง

5.3.6 ควรมีการศึกษาแบบบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านกับการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เพื่อเป็นการส่งเสริมเศรษฐกิจในชุมชนอย่างยั่งยืน

การเพิ่มมูลค่าผลิตผลชุมชนแพรรหนามแดง

ผลผลิตด้านการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ เช่น ปลาหมอเทศ ปลาอังกู ปลาไนล ปลากระพง กุ้ง ปูทะเล ฯลฯ ผลิตส่วนใหญ่จำหน่ายในรูปอาหารสด จำหน่ายให้แก่ พ่อค้าแม่ค้าที่มารับซื้อ จำหน่ายให้ร้านอาหารในชุมชน ตลอดจนจำหน่ายในตลาดของชุมชน นอกจากนั้นมีการแปรรูปปลาหมอเทศโดยนำมาทำปลาหมอเทศแดดเดียว ซึ่งมีจำหน่ายให้นักท่องเที่ยวที่ไปเยี่ยมชมชุมชน มีทั้งแบบไม่ทอดและบริการทอดพร้อมรับประทาน สำหรับกุ้ง ถ้าเป็นตัวเล็กๆ เหลือจากจำหน่ายก็จะแปรรูปเป็นกุ้งแห้ง เพื่อรับประทานในครัวเรือน และจำหน่ายในชุมชนบ้าง สำหรับผักพื้นบ้านเช่น ชะคราม ยอดหนามพุด ดอก ผักโขมหิน ฯลฯ ส่วนใหญ่เป็นผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ยังไม่ได้ปลูกในเชิงพาณิชย์ นอกจากนี้ชุมชนแพรรหนามแดงยังได้ผลิตข้าวไรซ์เบอร์รี่ปลอดภัย เพื่อบริโภคในชุมชน และจำหน่ายในชุมชนใกล้เคียง

ภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมให้ชุมชนปลูกผักพื้นบ้านให้เป็นระบบและให้มีผักพื้นบ้านกินนอกฤดูกาลหรือแปรรูปผักพื้นบ้านเพื่อเป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับผักพื้นบ้าน ตลอดจนหาแนวทางในการจัดการด้านการตลาด การจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์ชุมชน เพื่อให้ชุมชนมีเศรษฐกิจที่ดีขึ้น และเป็นการพัฒนาที่ยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- กชกร ชินะวงศ์. 2555. 10ปีแพรงหนามแดง กระบวนการเรียนรู้สู่วิถีความปรองดอง. หจก. วนิดา การพิมพ์.
- กรรณิการ์ พรมเสาร์ และนันทา เบญจศิริรักษ์. 2542. แกะรอยตำรับไทย. วรณรักษ์, เชียงใหม่.
- กอบแก้ว นางพินิจ. 2542. อาหารไทย. เสมาธรรม. กรุงเทพฯ.
- กัลยา โคมเดื่อน. 2538. อาหารจากผักพื้นบ้านเขตภาคกลางตอนใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- แก้ว สุพรรณโณ. 2543. เครื่องเทศสมุนไพรเพื่อชีวิต. ไพลินสีน้ำเงิน, กรุงเทพฯ.
- กลุ่มส่งเสริมและพัฒนาผลิตภัณฑ์วิสาหกิจชุมชน กองส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน กรมส่งเสริมการเกษตร. ม.ป.ป. ความสำคัญของการสร้างมูลค่าเพิ่มสินค้าเกษตร [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก WWW.SCebdoae.go.th 18 กันยายน 2560
- คึกฤทธิ์ ปราโมทย์. (ม.ป.ป.) เครื่องต้นครัว. สยามการพิมพ์. กรุงเทพฯ.
- จรรุวรรณ นพพรรค. 2525. ทฤษฎีอาหาร1อาหารประจำภาค 4 ภาค. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.
- จุลทัศน์ พยาฆรานนท์. 2539. ช่องว่าง สารานุกรมวัฒนธรรมไทยภาคกลาง. ม.ป.ท.
- จุลทัศน์ พยาฆรานนท์. 2542. ท้องถิ่นกับทรัพยากรด้านภูมิปัญญาและวัฒนธรรมในรายงานการประชุม ผู้ปฏิบัติงานด้านศิลปะและวัฒนธรรมท้องถิ่นภาคเหนือ. พิษณุโลกดีเวลโลปเม้นต์ แอนด์ทราเวลกรุ๊ปจำกัด, พิษณุโลก.
- จำนง ตรีนุมิตร. 2553. การศึกษาการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหาร พื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.
- ชนินทร ศรีทองสุข. 2530. ปริมาณการผลิตปลา การใช้บริโภคภายในประเทศ(แยกตามรายภาค) และผลกระทบต่อภาวะโภชนาการ ในโภชนาการก้าวหน้า มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ.
- ดวงเนตร เพ็ชรกิจ. 2551. การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการผลิตผลิตภัณฑ์อาหารของชุมชนจังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสารคาม.
- ทัศนีย์ โรจน์ไพบูลย์. 2524. แม่บ้านเล่ม 2. ประชาช่าง, กรุงเทพฯ.
- _____. 2544. เอกสารชุดวิชาเทคโนโลยีอาหารและเครื่องดื่มหน่วยที่ 12 อาหารไทย. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- นิตยา กนกมงคล. 2542. ภูมิปัญญาไทยในอาหารไทย ภูมิปัญญาไทยและเทคโนโลยีท้องถิ่น.
พริสเกล จำกัด, กรุงเทพฯ.
- นิรนาม1. ม.ป.ป. **ชะคราม**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://puechkaset.com/%E0%B8%8A%E0%B8%B0%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%A1>. 15 กันยายน 2560.
- นิรนาม2. ม.ป.ป. **ผักเบี้ยหิน** [โขมหิน]. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : http://samunpai2525.blogspot.com/2011/03/blog-post_74.html. 15 กันยายน 2560.
- นิรนาม3. ม.ป.ป. **ปลาหมอเทศ**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%9B%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B8%AD%E0%B9%80%E0%B8%97%E...> 15 กันยายน 2560.
- นิรนาม4. ม.ป.ป. **ปลาแมงกิง**. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%9B%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%B1%E0%B8%87%E0%B8%81%E0%B8%87>. 15 กันยายน 2560.
- นิรนาม5. **“พริกชี้ฟ้า”**. ม.ป.ป. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://pitchaya.net>. 22 กรกฎาคม 2560.
- บังอร พงษ์ประยูร. 2544. การศึกษาปัญหาการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในโรงเรียนประถมศึกษาตามความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนของโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาประถมศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี. ปริญญาโท กศ.ม. (การบริหารการศึกษาและทรัพยากรมนุษย์) บัณฑิตวิทยาลัยกัลยาณีวัฒนา. เอกสารอัดสำเนา.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. 2545. **สถิติวิจัย1**. พีเอ็นการพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- บุหลัน พิทักษ์ผล. 2530. โภชนาการกับอาหารหมักในโภชนาการก้าวหน้า. มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- เบญจา เกษนคร. 2530. **อาหารไทยท้องถิ่น**. ศูนย์การพิมพ์พลชัย, กรุงเทพฯ.
- ปฟาณี ชิตวิวัฒนา. 2542. **ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้านกระแสดอรับจากสังคมโลกาภิวัตน์** รวบรวมบทความการประชุมวิธีการเรื่องผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

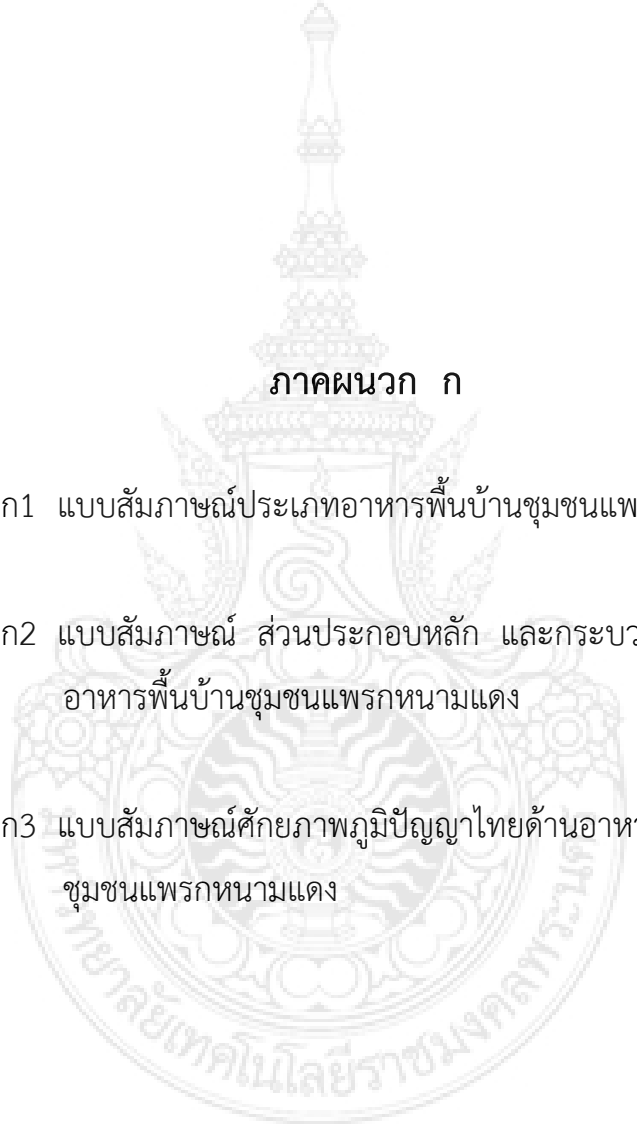
- พัทยา สายหู. 2530. ลักษณะของชุมชนกับวัฒนธรรมอาหารเอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการ
ศึกษาเพื่อชุมชนหน่วยที่ 1-7. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- พวงทอง เม็งเกร็ด. 2559. ชุมชนแพรภนามแดงจากกาการจัดการน้ำสู่การจัดการสวัสดิการชุมชน.
โรงพิมพ์เดือนตุลา.
- พาณิชย์พันธุ์ ฉัตรอำไพวงศ์ และคณะ. 2544. รายงานการวิจัยเรื่องการศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน:
กรณีศึกษาพื้นบ้านไทยภาคกลาง บ้านคลองน้ำใส จังหวัดจันทบุรีและบ้านท่าควาย
จังหวัดอ่างทอง. พิมพ์ครั้งที่ 2. บริษัท พี เพรส จำกัด, มปท.
- เพ็ญญา ทรรศย์เจริญ. 2542. ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้านตามแนวทางทฤษฎีการแพทย์
แผนไทยรวบรวมบทความการประชุมวิชาการเรื่องผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค.
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.
- เพ็ญขวัญ ชมปรีดา. 2548. การประเมินคุณภาพทางประสาทสัมผัส. คณะอุตสาหกรรมเกษตร
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- ภัทรทิวา นาคลำภา. 2551. ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก.
ปริญญาโทวิทยานิพนธ์ คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- รัตนา ยะอนันต์. 2552. กระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น ตำบลนา
นกกก อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราช
ภัฏอุตรดิตถ์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2556. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. นานมีบุ๊คส์ พับลิเคชั่น, กรุงเทพฯ
- ลาวัลย์ ไกรเดช. 2546. ขนมจีนอาหารไทย-ภูมิปัญญาพื้นบ้านกับเศรษฐกิจและอุตสาหกรรมไทย
ภูมิปัญญาพื้นบ้านสืบสานพัฒนาไทย. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์นครศรีธรรมราช.
- วรารณ จิวชัยศักดิ์. 2542. อาหารการกินภาคกลางสารานุกรมไทยภาคกลางเล่ม15. ม.ป.ท.
- วันดี ณ สงขลา. 2537. อาหารไทยสารานุกรมสำหรับเยาวชนไทยเล่ม 13. ม.ป.ท.
- ศกุนตลา เหลืองสกุล. 2543. กระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของผู้ทรงปัญญาท้องถิ่น:
กรณีศึกษาจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศรีสมร คงพันธุ์ และคณะ. 2548. เครื่องปรุงในอาหารไทย. สามเจริญพาณิชย์, กรุงเทพฯ.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- สุทธาสินี วัชรพุล บรรณาธิการ. 2545. ภูมิปัญญาในการดำเนินชีวิตของชาวกรุงศรีอยุธยา. 21 เซ็นจูรีจำกัด, กรุงเทพฯ
- สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. 2550. โปรแกรม INMUCAL-Nutrients V.2 _____ . 2551. ตารางคุณค่าอาหารไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. ม.ป.ท. สมบัติ ปลายน้อย. 2546. อาหารและประเพณีไทย วัฒนธรรม 22(5) : 36-40.
- สุวัฒนา เสียบวัน. 2546. อาหารท้องถิ่นภาคกลาง. พิมพ์ครั้งที่ 2. อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), กรุงเทพฯ.
- สุวิทย์ มนต์ไทยสง. ม.ป.ป. หนามพุงดอ. [ออนไลน์] เข้าถึงได้จาก : <http://thaiherb108t.com/2011/03/azima-sarmentosa-benth.html>. 25 กันยายน 2560
- เสรี พงศ์พิศ. 2536. ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบทเล่มที่ 1. อัมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ปจำกัด, กรุงเทพฯ.
- เสนห์ จามริก. 2529. การแสวงหาภูมิปัญญาไทยเพื่อการพัฒนา. ชุมชนปีที่ 1(9) : 6-7.
- แสมโสภณ ลีนะวัฒน์. 2542. คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านรวบรวมการประชุมวิชาการเรื่อง ผักพื้นบ้าน 4 ภาค. องค์การส่งเสริมการค้าผ่านศึก, กรุงเทพฯ.
- อนุমানราชธน พระยา. 2532. ประเพณีเบ็ดเตล็ด. คุรุสภา, กรุงเทพฯ.
- อบเชย วงศ์ทอง และชนิษฐา พูนผลกุล. 2544. หลักการประกอบอาหาร. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ.
- เอกวิทย์ ณ ถลาง. 2545. ศักยภาพไทรถิ. พิมพ์ครั้งที่ 2 อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), กรุงเทพฯ.
- อำไพ พงศ์ดิตรพงศ์กุล. 2551. อาหารพื้นบ้านไทย. ในกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกกระทรวงสาธารณสุข. ตำราวิชาการอาหารเพื่อสุขภาพ. องค์การส่งเสริมการค้าผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

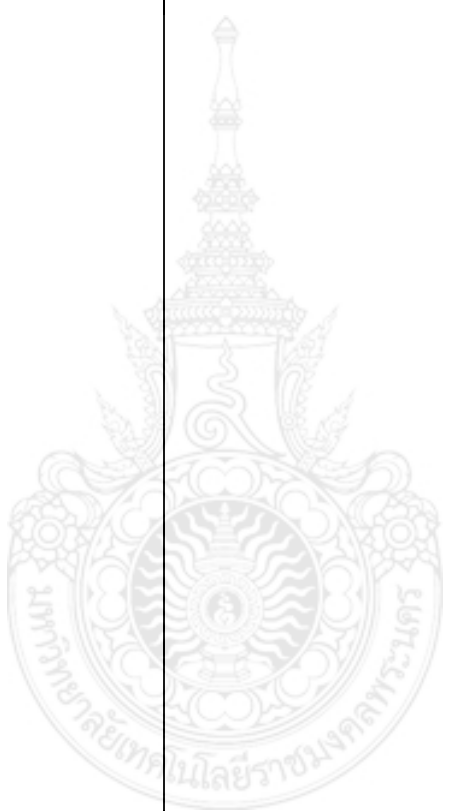
ภาคผนวก





ภาคผนวก ก

- ก1 แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง
- ก2 แบบสัมภาษณ์ ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิต
อาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง
- ก3 แบบสัมภาษณ์ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน
ชุมชนแพรกกหนามแดง

อาหารคาว	อาหารหวาน	อาหารว่าง	อาหารถนอมและแปรรูป
			

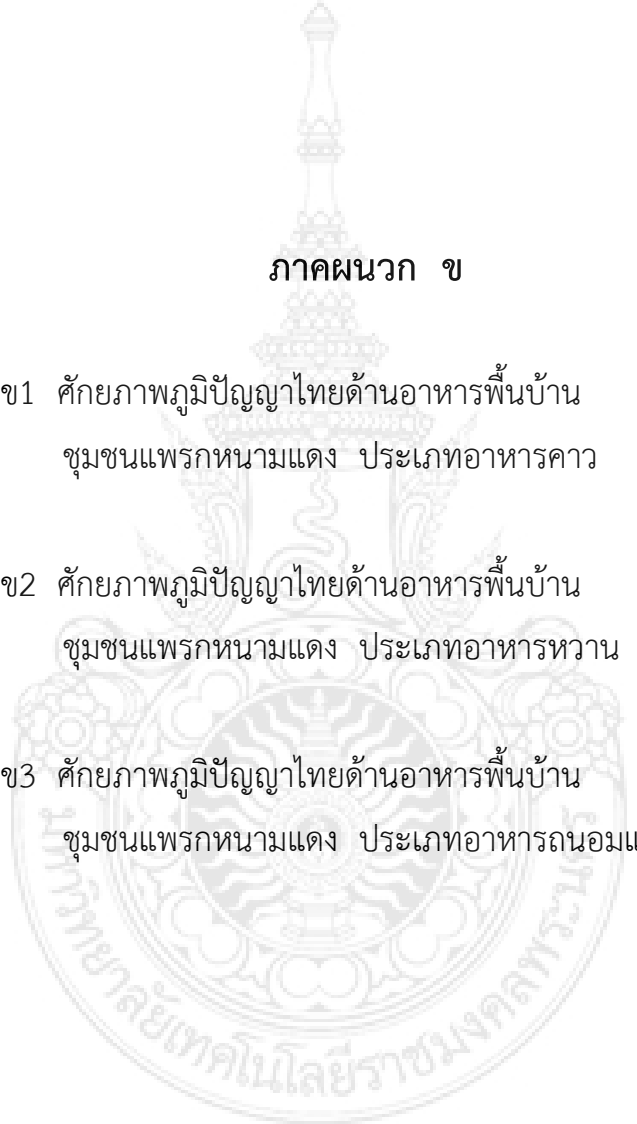
ภาคผนวกที่ ก1 แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกหนามแดง

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
				

ภาคผนวกที่ ก2 แบบสัมภาษณ์ ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกดนามแดง

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 บางครั้ง/ตาม เทศกาล	มีการ สอน เป็น ประจำ	มีการสอน เป็น บางครั้ง	มีการ สอน น้อย มาก

ภาคผนวกที่ ก3 แบบสัมภาษณ์ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรกกทมแดง



ภาคผนวก ข

- ข1 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน
ชุมชนแพรกหนามแดง ประเภทอาหารคาว
- ข2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน
ชุมชนแพรกหนามแดง ประเภทอาหารหวาน
- ข3 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน
ชุมชนแพรกหนามแดง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

ตารางผนวกที่ ข1 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. แกงส้มมะรุ้ม	✓				✓			✓			✓	
	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 ข1 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง 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. แกงส้มยอดถอบแถบ	✓				✓				✓			✓
	18. แกงส้มดอกถั่วคั่ว	✓				✓				✓		✓	
	19. แกงส้มใบกระเจียวแดง	✓				✓				✓		✓	
	20. แกงส้มมะเขือลาน	✓				✓				✓		✓	
	21. แกงยอดปรอททะเล	✓				✓				✓			✓
	22. แกงส้มยอดอ่อนผักเป็ง	✓				✓				✓			✓

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

ตารางผนวกที่ ข1 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. แกงจู้ฉี่ปลาอังก	✓				✓			✓			✓	
	32. แกงผักสามสีบ	✓				✓				✓			✓
	33. แกงส้มหัวปลาริวากิว	✓				✓				✓		✓	
	34. แกงส้มปลาทอด (แป๊ะชะ)	✓				✓			✓			✓	

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

ตารางผนวกที่ ข1 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง 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. ต้มกะทิล้าง	✓				✓				✓		✓	
	46. ต้มส้มปลากระบอก	✓				✓				✓		✓	

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

ตารางผนวกที่ ข1 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 ข1 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง 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. ปลาตุ๋กผัดพริกสด	✓			✓					✓		✓	
	65. ปลาช่อนผัดพริก	✓			✓					✓		✓	
	66. ปลานิลผัดพริก	✓			✓					✓		✓	
	67. ผัดสายบัว	✓			✓					✓		✓	
	68. ผัดผักกาดขาว	✓			✓					✓		✓	
	69. ผัดฉ่าปลาตุ๋กทะเล	✓			✓					✓		✓	

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

ตารางผนวกที่ ข1 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารคาว (ต่อ)

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

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

ตารางผนวกที่ ข1 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง 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. ยำห้วปลี	✓			✓				✓			✓	
	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 ข1 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารคาว (ต่อ)

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

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

ตารางผนวกที่ ข2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง 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 ข2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารหวาน (ต่อ)

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
ประเภทกวน	12. กาลาแม	✓			✓				✓			✓	
	13. ลำพูลำกวน	✓			✓					✓		✓	
	14. ลำแพนกวน	✓			✓					✓		✓	
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 ข3 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรทนามแดง ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

ประเภทอาหารพื้นบ้าน	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อาหารถนอมและแปรรูป												✓	
โดยการใช้เกลือ	1. ปลาร้า	✓			✓			✓				✓	
	2. ปลาต้ม	✓			✓			✓				✓	
	3. ดองปูเค็ม	✓			✓			✓				✓	
โดยการทำแห้ง	4. ปลาตากแห้ง	✓			✓			✓				✓	
	5. ปลาหมกเทศแดดเดียว	✓			✓			✓				✓	
	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 ข3 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านชุมชนแพรภนามแดง 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

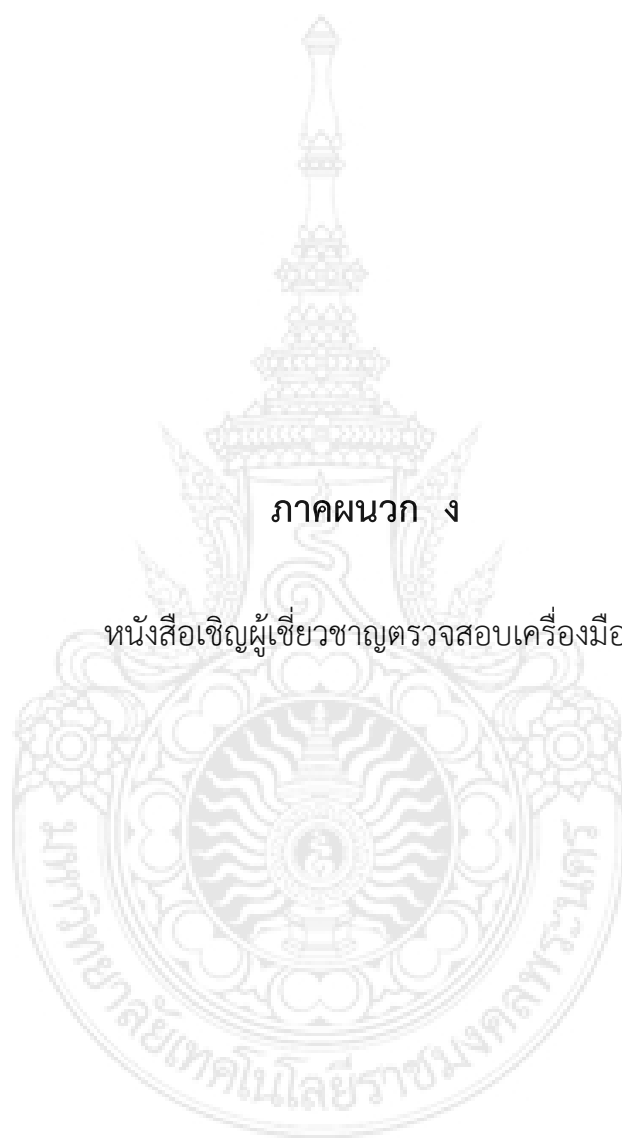


ตารางผนวกที่ ค รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ ต.แพรกกหนามแดง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม

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

ภาคผนวก ง

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ



ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๘๐๖



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย
เรียน รองศาสตราจารย์ออบเชย วงศ์ทอง
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบตอบรับเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย

ด้วยผู้ช่วยศาสตราจารย์พจนีย์ บุญนา อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร กำลังดำเนินการทำวิจัยภายใต้งบประมาณวิจัย พ.ศ. ๒๕๕๙ ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง ศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารพื้นบ้านเพื่อเพิ่มมูลค่าพืชท้องถิ่นของชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครพิจารณาเห็นว่า ท่านผู้เป็นมีความรู้ความสามารถ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับผู้ช่วยศาสตราจารย์พจนีย์ บุญนาและคณะ จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชญาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๗๗๗๗ ต่อ ๕๕๒๓

โทรสาร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

หมายเหตุ: ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อหัวหน้าโครงการวิจัย หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๑๖๙๖ ๒๕๓๔



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มทร.พระนคร โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๗๗๗๗ ต่อ ๔๒๓๖.....

ที่ ศธ.๐๕๘๑.๑๓/๑๔๐๒ วันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๙.....

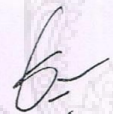
เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัย.....

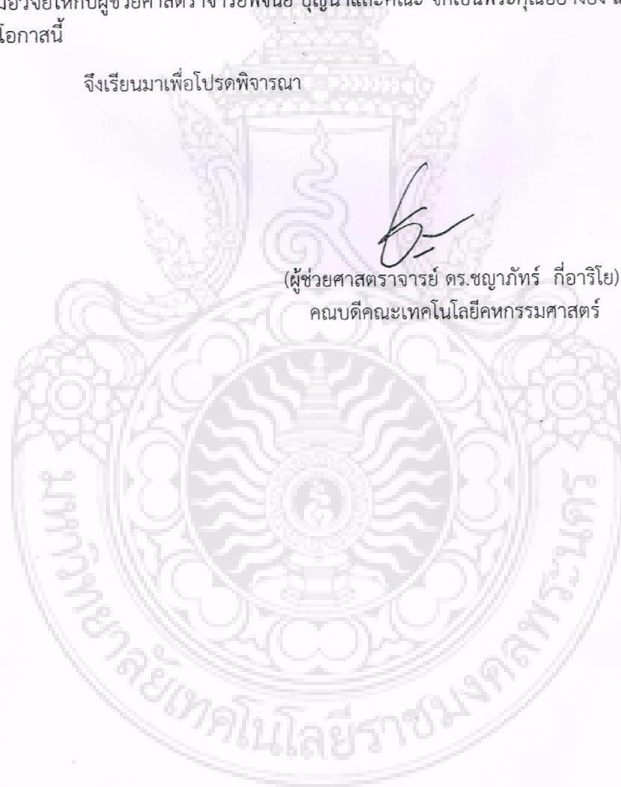
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์จัทมาศ พิรพัชระ


ด้วยผู้ช่วยศาสตราจารย์พจนีย์ บุญนา อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร กำลังดำเนินการทำวิจัยภายใต้งบประมาณวิจัย พ.ศ. ๒๕๕๙ ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง ศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารพื้นบ้านเพื่อเพิ่มมูลค่าพืชท้องถิ่นของชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครพิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถ ความเชี่ยวชาญและคุณสมบัติเหมาะสม จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือวิจัยให้กับผู้ช่วยศาสตราจารย์พจนีย์ บุญนาและคณะ จักเป็นพระคุณอย่างยิ่ง และขอแสดงความขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา


(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎาภัทร์ กี่อารีโย)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์





ภาคผนวก จ

แบบประเมินผลการทดสอบคุณภาพทางประสาทสัมผัส

ชุดที่.....

แบบประเมินผลการทดสอบคุณภาพทางประสาทสัมผัส

ชื่ออาหาร.....

วันที่ชิม.....

คำแนะนำ

กรุณาชิมตัวอย่างที่เสนอให้แล้วให้คะแนนตามความชอบในแต่ละคุณลักษณะของอาหารให้ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

โดยกำหนดให้

- | | |
|-----------------------------|-------------------|
| 9 ชอบมากที่สุด | 4 ไม่ชอบเล็กน้อย |
| 8 ชอบมาก | 3 ไม่ชอบปานกลาง |
| 7 ชอบปานกลาง | 2 ไม่ชอบมาก |
| 6 ชอบเล็กน้อย | 1 ไม่ชอบมากที่สุด |
| 5 บอกไม่ได้ว่าชอบหรือไม่ชอบ | |

คุณลักษณะของอาหาร	คะแนนความชอบของตัวอย่าง
ลักษณะปรากฏ	
สี	
กลิ่น	
รสชาติ	
เนื้อสัมผัส	
ความชอบโดยรวม	

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ขอขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการตอบแบบประเมิน



ภาคผนวก ฉ

ประวัตินักวิจัย

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@mutp.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 (แตกต่างจากวุฒិการศึกษ) ระบุสาขาวิชาการ
สาขาการศึกษา กลุ่มวิชาหลักสูตรและการสอน

7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ โดย
ระบุสถานภาพในการทำการวิจัยว่าเป็นผู้อำนวยการแผนงานวิจัย หัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้ร่วมวิจัย
ในแต่ละผลงานวิจัย

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
ยอดธุรกิจอาหาร 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 หัวหน้าโครงการวิจัยเรื่องคุกกีเมล็ดกระบก ปีงบประมาณ 2556
- 7.3.10 ผู้ร่วมวิจัยโครงการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ประเภทโควตาและการสอบคัดเลือกของ
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระ
นคร ปีงบประมาณ 2556
- 7.4 งานวิจัยที่กำลังทำ : ชื่อข้อเสนอการวิจัย แหล่งทุน และสถานภาพในการทำวิจัยว่า
ได้ทำการวิจัยลุล่วงแล้วประมาณร้อยละเท่าใด
หัวหน้าโครงการวิจัยเรื่องชอคบอลเสริมเมล็ดกระบก งบประมาณเงินรายได้คณะ
ประจำปีงบประมาณ 2557
- 7.5 การตีพิมพ์เผยแพร่ผลงานวิจัย
- วารสารระดับนานาชาติ
-
- วารสารระดับชาติ
-
- การประชุมวิชาการระดับนานาชาติ
-
- การประชุมวิชาการระดับชาติ
-

ผู้ร่วมวิจัย

1. นามสกุล (ภาษาไทย) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทรงสิริ วิจิรานนท์
(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) ระบุสาขาวิชาการ
การศึกษา/ สังคมวิทยา

7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ โดย
ระบุสถานภาพในการทำการวิจัยว่าเป็นผู้อำนวยการแผนงานวิจัย หัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้ร่วม
วิจัยในแต่ละข้อเสนอการวิจัย

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 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาการเปียบวีธีวิจัย.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 วิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่นใต้.2555. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
ราชมงคลพระนคร.

7.3.16 แนวทางการพัฒนาคุณลักษณะพลเมืองดีของนักศึกษามหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีพระนคร.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 วิทยาเขตโชติเวช	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 และสถานภาพในการทำการวิจัยว่าได้ทำการวิจัยคล่องแล้วประมาณร้อยละเท่าใด

-

7.5 การตีพิมพ์เผยแพร่ผลงานวิจัย

วารสารระดับนานาชาติ

-

วารสารระดับชาติ

-

การประชุมวิชาการระดับนานาชาติ

-

การประชุมวิชาการระดับชาติ

-