ภูมิปัญญาอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน: สำรับไทยพื้นบ้าน วัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

The Application of Baan Ra Chann's Thai Recipe food: Thai Local Food Favorites at Wat Pho Kao Ton, Khai Bang Rachan District, Singburi Province

กิตติวัลย์ ทองอร่าม

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับเงินอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ปีงบประมาณ 2560

ภูมิปัญญาอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน:
สำรับไทยพื้นบ้าน วัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
The Application of Baan Ra Chann's Thai Recipe food:
Thai Local Food Favorites at Wat Pho Kao Ton, Khai Bang Rachan District, Singburi Province

กิตติวัลย์ ทองอร่าม

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับเงินอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
ปีงบประมาณ 2560

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาภูมิปัญญาอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน : สำรับไทยพื้นบ้าน วัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ปีงบประมาณ 2560 ผู้วิจัยมุ่งศึกษาศึกษาและจำแนกประเภทอาหารไทยโบราณ สำรับอาหารพื้นบ้าน เพื่อรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารไทยโบราณของชุมชนวัดโพธิ์เก้าต้น และศึกษาเพื่อจัดเก็บและรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน ของชุมชนวัดโพธิ์เก้าต้น

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการสถาบันวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี และบุคลากรที่ให้ความกรุณา และให้ประสบการณ์อันมีค่ายิ่งแก่ผู้วิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้อย่างดียิ่ง เนื่องจากได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี และได้รับความร่วมมือร่วมใจอย่างยิ่งจากวัดโพธิ์เก้าต้น คุณเมธา ญาดี ผู้ดูแลตลาดบ้านระจัน พ่อค้าแม่ค้าตลาดบางระจัน ปราชญ์ขาวบ้าน และหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้องในการให้ความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลและประสานงานต่างๆ เป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณตำราและเอกสารที่ใช้อ้างอิงในการวิจัย รวมทั้งผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน

กิตติวัลย์ ทองอร่าม
ผู้วิจัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ชื่อภาษาไทย	การศึกษาภูมิปัญญาอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน: สำรับไทยพื้นบ้าน วัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
ชื่อภาษาอังกฤษ	The Application of Baan Ra Chan 's Thai Recipe food: Thai Local Food Favorites at Wat Pho Kao Ton, Khai Bang Rachan District, Singburi Province
ผู้วิจัย	กิตติวัลย์ ทองอร่าม
ปีงบประมาณ	2560

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาและจำแนกประเภทอาหารไทยโบราณสำรับอาหารพื้นบ้าน 2) เพื่อรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารไทยโบราณของชุมชนวัดโพธิ์เก้าต้น 3) เพื่อจัดเก็บและรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน ของชุมชนวัดโพธิ์เก้าต้น ผู้วิจัยเก็บข้อมูล โดยวิธีการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ใช้แนวคำถามที่สร้างขึ้นเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลเป็นรายบุคคลและกลุ่ม

จากการศึกษาประเภทของอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน: สำรับไทยพื้นบ้าน วัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี พบว่า อาหารไทยโบราณ ประกอบด้วยอาหารคาว ประเภทแกง ประเภทต้ม ประเภทผัด ประเภทยำ พล่า ลาบ ประเภทเบ็ดเตล็ด ประเภทเครื่องจิ้มและประเภทอาหารจานเดียว อาหารหวาน และอาหารว่าง โดยอาหารพื้นบ้านที่ได้รับความนิยมภายในท้องถิ่นมีทั้งหมด 58 ชนิด จำแนกเป็นอาหารคาว 40 ชนิด ประเภทอาหารหวาน 14 ชนิด และประเภทอาหารว่าง 4 ชนิด

จากการศึกษาประเภทของอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน จำนวน 10 ชนิดอาหาร ที่ได้จากการคัดเลือก ประกอบด้วยอาหารคาว ประเภทแกง จำนวนทั้งสิ้น 1 ชนิด ประกอบด้วย แกงกะทิจำนวน 1 ชนิด แกงไม่ใส่กะทิจำนวน 1 ชนิด ประเภทต้ม จำนวนทั้งสิ้น 1 ชนิด ประกอบด้วย ต้มกะทิจำนวน 1 ชนิด ประเภทยำ พล่า ลาบ จำนวน 1 ชนิด ประกอบด้วยยำ จำนวน 1 ชนิด ประเภทเบ็ดเตล็ด จำนวน 2 ชนิด ประกอบด้วย เผาปิ้งย่าง จำนวน 1 ชนิด ทอด จำนวน 1 ชนิด อาหารจานเดียวจำนวน 1 ชนิด ประกอบด้วย ก๋วยเตี๋ยว จำนวน 1 ชนิด และอาหารว่างจำนวน 2 ชนิด

1. ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะเด่นที่เป็นเอกลักษณ์ด้านวัฒนธรรมอาหารไทย

1.1 ด้านความเป็นมาของอาหาร

จากการศึกษาเอกลักษณ์ด้านความเป็นมา จำแนกตามประเภทของอาหาร พบว่าอาหารทุกประเภทมีเอกลักษณ์ด้านความเป็นมาในระดับสูง ไม่ว่าจะเป็น อาหารคาว อาหารหวาน หรืออาหารว่าง

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

1.2 ด้านวัตถุดิบของอาหาร

จากการศึกษาเอกลักษณ์ด้านวัตถุดิบอาหาร จำแนกตามประเภทของอาหาร พบว่า อาหารทุกประเภทมีเอกลักษณ์ด้านด้านวัตถุดิบอาหาร ในระดับสูง ร้อยละ 100 ในทุกประเภทอาหาร ไม่ว่าจะเป็น อาหารคาว อาหารหวาน หรืออาหารว่าง

1.3 ด้านการปรุง

จากการศึกษาเอกลักษณ์ด้านการปรุง จำแนกตามประเภทของอาหาร พบว่า อาหารทุกประเภทมีเอกลักษณ์ด้านด้านการปรุง ในระดับสูง ในทุกประเภทอาหาร ไม่ว่าจะเป็นอาหารคาว อาหารหวาน หรืออาหารว่าง

1.4 ด้านประโยชน์เชิงสุขภาพ

จากการศึกษาเอกลักษณ์ด้านประโยชน์เชิงสุขภาพ จำแนกตามประเภทของอาหาร พบว่า อาหารประเภทมีเอกลักษณ์ด้านประโยชน์เชิงสุขภาพ ในระดับสูง ในประเภท อาหารคาวและอาหารว่าง

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	
กิตติกรรมประกาศ	
สารบัญ	
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
ความมุ่งหมายในงานวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	2
กรอบแนวคิดการวิจัย	3
คำนิยามศัพท์เฉพาะ	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
สภาพทั่วไปของกลุ่มผู้ค้าตลาดบ้านระจัน	6
อาหารพื้นบ้าน	9
ภูมิปัญญาท้องถิ่น	29
อาหารภาคกลางกับความเชื่อ ค่านิยม และประเพณีต่าง ๆ	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	35
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	38
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	38
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวม	38
การเก็บรวบรวมข้อมูล	39
การวิเคราะห์ข้อมูล	39
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	41
ข้อมูลเกี่ยวกับประเภทของอาหาร	41
ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะเด่นที่เป็นเอกลักษณ์ด้านวัฒนธรรมอาหารไทย	44
เมนูอาหารที่มีเอกลักษณ์ด้านวัฒนธรรมอาหารไทย	46
บทที่ 5 บทสรุป	70
สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล	73
ข้อเสนอแนะ	74

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

บรรณานุกรม 75
ประวัติย่อผู้วิจัย 79
ภาคผนวก 81

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 แสดงผลประเภทของอาหารไทยและอาหารพื้นบ้านภาคกลาง 42

ตาราง 2 แสดงผลประเภทของอาหาร 44

ตาราง 3 แสดงส่วนประกอบหลักของเครื่องแกงชนิดต่าง ๆ 44

ตาราง 4 แสดงจำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย เอกลักษณ์ ความเป็นมา จำแนกตามประเภทอาหาร 45

ตาราง 5 แสดงจำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย เอกลักษณ์ด้านวัตถุดิบอาหาร จำแนกตามประเภทอาหาร 45

ตาราง 6 แสดงจำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย เอกลักษณ์ด้านการปรุง จำแนกตามประเภทอาหาร 46

ตาราง 7 แสดงจำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย เอกลักษณ์ด้านประโยชน์เชิงสุขภาพ จำแนกตามประเภทของอาหาร 46

ตาราง 8 แสดงรายการอาหาร และองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ความเป็นมา ด้านวัตถุดิบอาหาร ด้านการปรุง และด้านประโยชน์สุขภาพ 47

ตาราง 9 แสดงผลประเภทของอาหารไทยและอาหารไทยโบราณ จำนวน 10 ชนิดอาหาร ที่ได้จากการคัดเลือก 48

ตาราง 10 แสดงส่วนประกอบหลักและขั้นตอนการผลิตอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน: สำหรับไทยพื้นบ้าน วัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี 58

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย..... 3

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหาร เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มนุษย์ไม่อาจขาดได้ เพื่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้ยู่รอดและดำรงเผ่าพันธุ์ต่อมาได้ ต้องบริโภคอาหารเพื่อความแข็งแรงของร่างกาย และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังคำกล่าวที่มักได้ยินติดหูอยู่เสมอว่า "อยู่ดี กินดี"หรือ "อิ่มหมี พีมัน" ซึ่งสะท้อนว่าอาหารมีความสัมพันธ์ต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ การมีอาหารบริโภคที่เหมาะสมและพอเพียง จึงเป็นเครื่องชี้วัดการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรในชุมชนอีกด้วย ตามความหมายของอาหารมาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติอาหาร กำหนดไว้ว่า "1 อาหาร คือ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม ดม หรือนำเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการใดๆ หรือรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท หรือเสพย์ติดให้โทษตามกฎหมาย และ 2. อาหาร คือ วัตถุประสงค์ที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารรวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร สีและเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส" นัยนี้นิยามข้างต้นจึงเป็นเรื่องที่เข้าใจกันดีในระดับสากล รวมไปถึงการบ่งชี้ประโยชน์หรือคุณค่าทางโภชนาการที่มนุษย์แต่ละคนสมควรได้รับ อันเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ หากแต่ในขณะเดียวกันอาหารยังเป็นเครื่องแสดงถึงพลังศักยภาพ และอัตลักษณ์ทางสังคม ที่แต่ละแห่งก็มีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สภาพเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรมของแต่ละชุมชน ซึ่งมีความหลากหลาย ทั้งรูปแบบ สีสัน วิธีการปรุงแต่ง รสชาติ กลิ่น ความนิยมของผู้คน คุณค่าทางโภชนาการ อาหารบางอย่างยังเกี่ยวข้องกับชนชั้น เพศ ภาวะสุขภาพ และพิธีกรรมความเชื่อ ปัจจัยเหล่านี้ กลายเป็นแบบแผนพฤติกรรมของการบริโภคอันเป็นผลผลิตที่เกิดจากภูมิปัญญาและและเครื่องบ่งชี้ทางวัฒนธรรมซึ่งควรค่าแก่การศึกษา (อรพิณ จารุสิริรังษี, 2555, หน้า 1)

การประกอบอาหารจะอาศัยวัตถุดิบจากธรรมชาติรอบตัวในแต่ละท้องถิ่น และมีการถ่ายทอดเทคนิควิธีการทำจากรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง โดยไม่มีตำรับตำรา คนภาคกลางนิยมรับประทานข้าวเจ้าเป็นหลัก การรับประทานอาหารในแต่ละมื้อจะจัดเป็นสำรับมีกับข้าวหลายอย่างรสชาติอาหารภาคกลางมีการผสมผสานของหลากหลายรสชาติทั้งรสเปรี้ยว หวาน เค็มเผ็ด

วัดโพธิ์เก้าต้น หรือวัดไม้แดง เป็นสถานที่ที่วีรชนชาวบ้านได้เคยใช้เป็นที่มั่นตั้งค่ายบางระจันในการต่อต้านพม่าที่ยกทัพมาตรีกรุงศรีอยุธยาเมื่อปี พ.ศ. 2308 ในบริเวณมีวิหารพระอาจารย์ธรรมโชติ ท่านเป็นผู้นำสำคัญผู้หนึ่งของชาวบ้านบางระจัน นอกจากนี้ยังมีสระน้ำศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งจะมีคนมาแก้บนหาบน้ำจากด้านหลังของวัดมาเทที่สระน้ำศักดิ์ กรมศิลปากรได้ขึ้นทะเบียนวัดโพธิ์เก้าต้นเป็นโบราณสถาน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2498 ฝั่งตรงข้ามวัดโพธิ์เก้าต้น ยังเป็นที่ตั้งอนุสาวรีย์วีรชนค่ายบางระจันและยังได้พัฒนาพื้นที่สร้างพิพิธภัณฑ์แสดงประวัติศาสตร์ ความกล้าหาญ การรบทั้ง 8 ครั้งของชาวบ้านบางระจัน เปิดเป็นสถานที่ท่องเที่ยวแห่งใหม่ของจังหวัด(จังหวัดสิงห์บุรี, 2559) จากยุทธศาสตร์ของจังหวัดสิงห์บุรี ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 2 : การพัฒนาศักยภาพด้านการท่องเที่ยว สนับสนุนพัฒนาการท่องเที่ยวของจังหวัดสิงห์บุรีทางวัดจึงมีโอกาสได้ต้อนรับนักท่องเที่ยว และจัดงานสำคัญๆ ของจังหวัดหลายครั้ง ในการต้อนรับนักท่องเที่ยวและแขกผู้มีเกียรติทางวัดจะมีสำรับกับข้าว

ไทยพื้นบ้าน บ้านระจัน ซึ่งคำว่า "บ้านระจัน" เป็นชื่อเก่าสมัยโบราณที่ใช้เรียกหมู่บ้านชุมชนละแวกนี้ จะเห็นได้ว่านอกจากเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงประวัติศาสตร์แล้ว ยังมีองค์ความรู้ในการประกอบอาหาร ซึ่งมีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน เกิดการคิดค้น สืบทอด ปรุงแต่ง และผสมผสานเป็นอาหารพื้นบ้านประจำถิ่น และเมนูอาหารไทยโบราณที่สืบทอดต่อกันมาได้แก่ ต้มกะทิฟักปลาเค็ม แกงปลาดุกใส่กระทือ ปลาช่อนเผาใส่กระบอกไม้ไผ่ เป็นต้น โดยในชุมชนเขตวัดโพธิ์เก้าต้นมีภูมิปัญญาชาวบ้านที่ผลิตอาหารเป็นที่ขึ้นชื่อทั้งด้านรสชาติ คุณค่าทางโภชนาการ และความน่ารับประทาน โดยอาหารบางชนิดมีรูปแบบการทำที่ซับซ้อน เช่น แกง ต้ม เผา ย่าง ยำ บางชนิดเป็นอาหารที่มีวิธีการประกอบง่ายๆ ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นตามฤดูกาล เช่น น้ำพริกกับบอนเผา (พระครูวิชิตวุฒิคุณ, 2559)หากแต่มีอาหารบางประเภทเริ่มหายสาบสูญไปทีละเล็กละน้อย เนื่องจากการขาดความสนใจของผู้คนสมัยใหม่ที่จะช่วยสานต่อความรู้ในด้านอาหารพื้นบ้าน ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนสมัยใหม่ ทั้งๆ ที่ความสำคัญของอาหารนอกจากจะเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับระบบชีวิตของชุมชนแล้ว ยังเป็นเครื่องแสดงถึงภูมิปัญญาและสร้างความภาคภูมิใจให้กับชุมชน ซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการจัดระบบความรู้และสานต่อ เพื่อรักษาคุณค่าทางวัฒนธรรมและเป็นสื่อในการเรียนรู้ของผู้คนในท้องถิ่นและผู้ที่สนใจ ร่วมกันนำไปพัฒนา ปรับปรุง ผสมผสานและอนุรักษ์วัฒนธรรมด้านอาหารการกินให้คงอยู่ต่อไป ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงมีสนใจศึกษา สำรับอาหารไทยพื้นบ้าน ภูมิปัญญาอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน ว่ามีความหลากหลายมากน้อยเพียงใด มีประเภทใดบ้าง องค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารพื้นบ้านไทยโบราณ มีวิธีการทำอย่างไร และเพื่อจัดเก็บรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาอาหารไทยโบราณ สำรับไทยพื้นบ้าน ของวัดโพธิ์เก้าต้นและเผยแพร่ให้แก่ผู้สนใจต่อไป

ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและจำแนกประเภทอาหารไทยโบราณ สำรับอาหารพื้นบ้าน
2. เพื่อรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารไทยโบราณของชุมชนวัดโพธิ์เก้าต้น
3. เพื่อจัดเก็บและรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน ของชุมชนวัดโพธิ์เก้าต้น

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ศึกษาไว้ดังนี้

ขอบเขตด้านพื้นที่

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาชุมชนในเขตพื้นที่วัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี เป็นชุมชนที่น่าสนใจของบุคคลทั่วไปและมีศักยภาพทางภูมิปัญญาด้านอาหารไทยโบราณ

ขอบเขตด้านเนื้อหา

โดยทำการศึกษาในประเด็นต่อไปนี้

1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาด้านอาหารไทยโบราณ

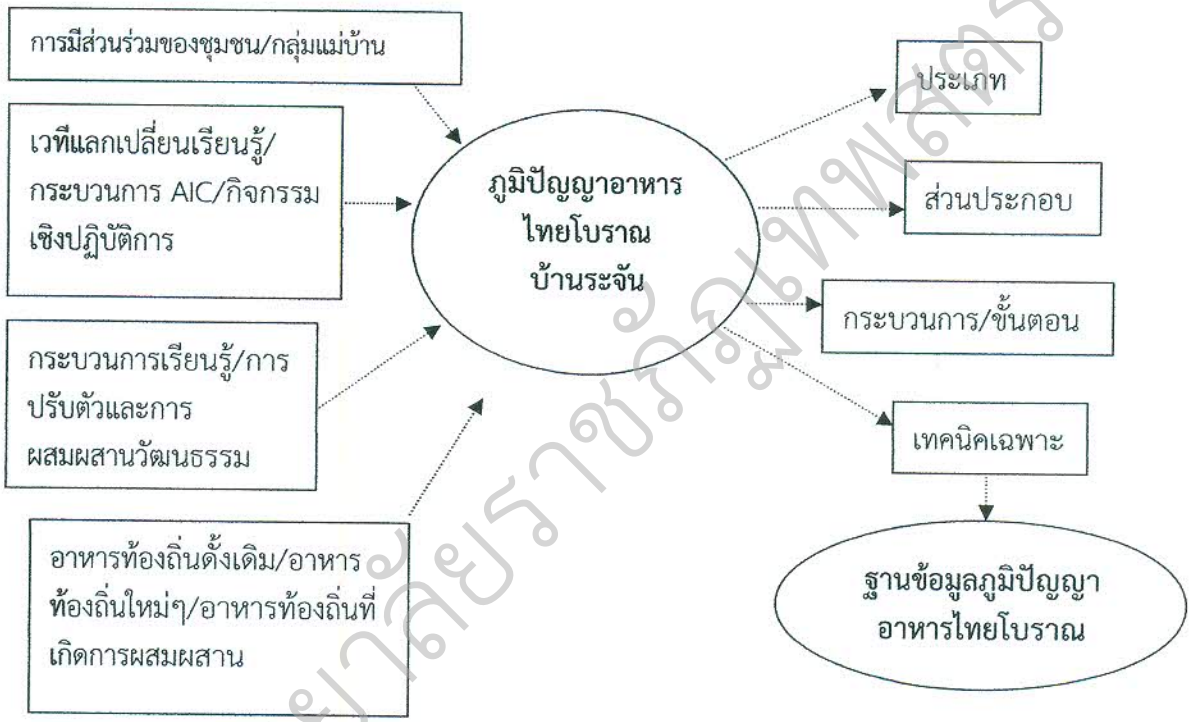
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

2. ศึกษากระบวนการกระบวนการเรียนรู้/การปรับตัวและการผสมผสานวัฒนธรรม

ผู้ให้ข้อมูล

จากกลุ่มสตรีแม่บ้านในชุมชนวัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ซึ่งเป็นผู้ที่มีภูมิปัญญาและชื่อเสียงในด้านการประกอบอาหารท้องถิ่น จำนวน 30 คน

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

จากกรอบแนวคิดข้างต้น พออธิบายได้ว่า การศึกษาและจัดระบบฐานข้อมูลด้านอาหารไทยโบราณ ของชุมชนวัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน ภาคีและกลุ่มแม่บ้านที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านอาหารพื้นบ้าน เข้ามาร่วมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การถอดองค์ความรู้ภายใต้กิจกรรมเชิงปฏิบัติการ ด้านกระบวนการและเทคนิคในการทำอาหารไทยโบราณ รวมถึงการผสมผสาน ปรับปรุงให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ ซึ่งกลายเป็นเอกลักษณ์หรือภูมิปัญญาของแต่ละชุมชน อันจะนำไปสู่การจำแนกประเภท ส่วนประกอบ กระบวนการและขั้นตอนการประกอบอาหารและเทคนิคเฉพาะของแต่ละพื้นที่ ซึ่งจะนำไปสู่การจัดระบบฐานข้อมูลภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นต่อไป

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

1. อาหารไทย หมายถึง อาหารที่คนไทยบริโภคมาเป็นระยะเวลานาน อาจได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากชาติอื่น แต่นำมาดัดแปลงให้เหมาะสมกับประสาทสัมผัสของคนไทย โดยใช้วัตถุดิบเครื่องปรุงที่มีอยู่ในท้องถิ่นจนได้เป็นอาหารที่อร่อย ถูกปาก และเหมาะกับคนไทย (สมศรี เจริญเกียรติกุล, 2555)

2. อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่นิยมรับประทานเฉพาะท้องถิ่น มีเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี และภูมิปัญญาของคนในท้องถิ่นนั้นๆ โดยใช้วัตถุดิบพื้นบ้านและเครื่องปรุงที่มีอยู่ในท้องถิ่น มีรสชาติกลมกล่อม หลากหลาย และให้คุณค่าทางโภชนาการ รวมทั้งมีการสืบทอดวิธีปรุงและวิธีรับประทานมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

3. แหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน หมายถึง แหล่งของวัตถุดิบจากพืชผักและเนื้อสัตว์ ซึ่งสามารถหาได้จากท้องถิ่นนั้น และคนในท้องถิ่นนั้นนิยมรับประทาน

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาองค์ความรู้วัฒนธรรมอาหารไทยสู่การมีโภชนาการที่ดี : ภาคกลาง ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยนำเสนอตามลำดับดังนี้

1. สภาพทั่วไปของกลุ่มผู้ค้าตลาดย้อนยุคบ้านระจัน
   - 1.1 ประวัติความเป็นมา
   - 1.2 การจัดตั้งตลาด
   - 1.3 ด้านการบริหารจัดการ
   - 1.4 ด้านการตลาด
   - 1.5 ด้านการเงิน
   - 1.6 ด้านการบริหารการจัดการทั่วไป
   - 1.7 เมนูอาหารสำหรับไทย วัดโพธิ์เก้าต้น
2. อาหารพื้นบ้าน
   - 2.1 ความหมายของอาหารพื้นบ้าน
   - 2.2 ประเภทของอาหาร
   - 2.3 แหล่งวัตถุดิบ
   - 2.4 กระบวนการผลิต
   - 2.5 อาหารเพื่อสุขภาพ
   - 2.6 ประโยชน์ สรรพคุณทางยา สมุนไพรไทยในส่วนประกอบอาหาร
3. ภูมิปัญญาท้องถิ่น
   - 3.1 ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น
   - 3.2 ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น
   - 3.3 ประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น
   - 3.4 วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น
   - 3.5 บทบาทของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกับการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น
4. อาหารภาคกลางกับความเชื่อ ค่านิยม และประเพณีต่างๆ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

1. สภาพทั่วไปของกลุ่มผู้ค้าตลาดย้อนยุคบ้านระจัน

1.1 ประวัติความเป็นมา

"บ้านระจัน" ยังไม่มีที่มาที่ชัดเจนบางก็ว่า มีหมอตำแยโบราณ ชื่อยายจันทร์ ในสมัยนั้นหากใครจะคลอดลูกต้องไปให้ยายจันทร์ ซึ่งปัจจุบันจะอยู่หมู่ที่ 9 ทิศตะวันตกของวัดโพธิ์เก้าต้น คนแถวนั้นจะเรียกสถานที่ใกล้วัดโพธิ์เก้าต้นว่าบ้านยายจันทร์ จนสันนิษฐานว่าเพี้ยนเสียงมาเป็น "บ้านระจัน" อีกที่มานึงกว่า มาจากชื่อหมู่บ้านในสมัยอดีตว่า "บ้านลาดจัน" ซึ่งใช้เรียกหมู่บ้านอยู่บริเวณวัดไม้แดง ปัจจุบันวัดไม้แดงคือ วัดโพธิ์เก้าต้น และเพี้ยนเสียงมาเป็น "บ้านระจัน" ดังภาพ 1

ภาพ 1 แสดงแผนที่บ้านลาดจัน
ที่มา : (โกศล สีห์ราชานคร, 2559)

ตลาดย้อนยุคนี้ตั้งอยู่ ในบริเวณวัดโพธิ์เก้าต้น วัดโพธิ์เก้าต้นหรือวัดสระไม้แดง ตั้งอยู่หมู่ที่ 8 ตำบลบางระจัน อำเภอค่ายบางระจัน ตรงกันข้ามกับอนุสาวรีย์ค่ายบางระจันฯ เป็นวัดที่สร้างในสมัยอยุธยา มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ เนื่องจากใน พ.ศ. 2308 ชาวบ้านใช้บริเวณนี้ได้รวมกำลังกันต่อสู้พม่า ที่ยกมาตีกรุงศรีอยุธยา อย่างเข้มแข็งโดยมีพระอาจารย์ธรรมโชติ ซึ่งจำพรรษาอยู่ที่วัดนี้ เป็นพระภิกษุมีคาถาอาคมขลัง ชาวบ้าน นับถือศรัทธามาก ทั้งเป็นศูนย์รวมทางจิตใจของชาวบ้านบางระจันในการสู้รบกับพม่า จนถึงวันที่ค่ายบางระจันแตก วัดนี้ก็ถูกทิ้งร้างและชำรุดทรุดโทรมจนกระทั่งถึงสมัย

รัตนโกสินทร์ประมาณ พ.ศ. 2484 มีประชาชนอพยพมาตั้งบ้านเรือนบริเวณนี้มากขึ้น วัดสระไม้แดงจึงได้รับการบูรณะ ปฏิสังขรณ์เรื่อยมา ถึงพ.ศ. 2492 ได้มีการขออนุญาตสร้างวัดขึ้นใหม่ กรมศิลปากรได้ขึ้นทะเบียนวัดโพธิ์เก้าต้นเป็นโบราณสถานตั้งแต่ปี พ.ศ. 2498 จนถึงพ.ศ. 2511 ได้รับการยกฐานะให้เป็นวัดที่มีพระภิกษุจำพรรษา และมีชื่อว่า "วัดโพธิ์เก้าต้น" โดยตลาดนี้มีขึ้นจากแนวความคิดของเจ้าอาวาสวัดโพธิ์เก้าต้นที่เห็นว่า มีพื้นที่บริเวณวัดเยอะ จึงจัดตลาดย้อนยุคขึ้นเพื่อให้ชาวบ้านในพื้นที่ได้มีรายได้เพิ่มขึ้น

1.2 การจัดตั้งตลาด

ชาวบ้านชุมชุมวัดโพธิ์เก้าต้น โดยมี นายเมธา ญาดี (กรรมการตลาดบ้านระจัน) ได้นำแนวความคิดของเจ้าอาวาสและประสานกับทางส่วนราชการท้องถิ่น เพื่อสนับสนุนการจัดตั้งตลาดย้อนยุคบ้านระจัน ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย และให้ประชาชนนักท่องเที่ยว ได้มาลองลิ้มชิมรส อาหารโบราณ ที่บางคนอาจลืมไปแล้ว ไม่ว่าจะเป็น ขนมจีนน้ำยาโบราณ ข้าวต้มมัด ข้าวจี่ ขนมครก น้ำสมุนไพร และอื่นๆ อีกมากมาย นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยสร้างอาชีพสร้างรายได้ให้กับคนในชุมชนอีกด้วย โดยเปิดให้บริการเฉพาะวันเสาร์ - อาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 09.00-16.00 น.และเมื่อวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2559 นายจรินทร์ จักกะพาก อธิบดีกรมส่งเสริมส่วนท้องถิ่น เป็นประธานในพิธี เปิดตลาดบ้านระจัน กราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์วิหารพระอาจารย์ธรรมโชติ โดยมี นายพงศ์รัตน์ ภิรมย์รัตน์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดสิงห์บุรี นายอำเภอค่ายบางระจัน และหัวหน้าส่วนราชการจังหวัดสิงห์บุรี ให้การต้อนรับพาเดินชมกิจกรรมในตลาด

ภายในตลาดประกอบด้วยกลุ่มพ่อค้าแม่ค้าประเภทต่างๆดังนี้

1.2.1 ร้านก๋วยเตี๋ยว	จำนวน 1 ร้าน
1.2.2 ร้านข้าวเกรียบปากหม้อ	จำนวน 2 ร้าน
1.2.3 ร้านน้ำตาลสด	จำนวน 2 ร้าน
1.2.4 ร้านเมี่ยงคำ	จำนวน 3 ร้าน
1.2.5 ร้านผักชาวบ้าน	จำนวน 4 ร้าน
1.2.6 ร้านส้มโอ	จำนวน 2 ร้าน
1.2.7 ร้านน้ำสมุนไพรไทย	จำนวน 1 ร้าน
1.2.8 ร้านข้าวโพดคั่ว	จำนวน 2 ร้าน
1.2.9 ร้านไอติมโบราณ	จำนวน 1 ร้าน
1.2.10 ร้านปลาร้า	จำนวน 1 ร้าน
1.2.11 ร้านเช่าชุด	จำนวน 1 ร้าน
1.2.12 ร้านยำ	จำนวน 3 ร้าน
1.2.13 ร้านขนม	จำนวน 15 ร้าน
1.2.14 ร้านห่อหมก	จำนวน 1 ร้าน
1.2.15 ร้านไข่ปล่าหมึก	จำนวน 1 ร้าน
1.2.16 ร้านหอยกระทะ	จำนวน 1 ร้าน
1.2.17 ร้านอ้อยควั่น	จำนวน 1 ร้าน
1.2.18 ร้านน้ำ	จำนวน 15 ร้าน

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

1.2.19 ร้านผัดไทย จำนวน 5 ร้าน

1.2.20 ร้านยำลูกชิ้นยักษ์ จำนวน 2 ร้าน

1.2.21 ร้านลูกชิ้น จำนวน 1 ร้าน

2. ด้านการบริหารจัดการ

2.1 การผลิต

ในการผลิตสินค้านั้นกลุ่มพ่อค้าแม่ค้าได้จัดหาวัตถุดิบหรือสินค้าจากพ่อค้าคนกลางเพื่อที่จะนำมาผลิตเป็นสินค้าหรือนำสินค้ามาจำหน่าย

2.2 ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตยาก

การผลิตสินค้าที่ยากหรือเป็นลักษณะเฉพาะกลุ่มผู้ค้าจะดำเนินการจัดหาวัตถุดิบจากธรรมชาติด้วยตนเองเนื่องจากวัตถุดิบบางอย่างไม่สามารถหาซื้อได้จากร้านค้าทั่วไป

2.3 การจัดสถานที่

การจัดร้านค้าในตลาดจัดเป็นแถวๆให้เป็นระเบียบเรียบร้อย มีการคิดค่าเช่า 20 บาทต่อ 1 ร้านค้า

2.4 กลุ่มผู้ค้า

กลุ่มพ่อค้าแม่ค้าส่วนใหญ่เป็นในคนอำเภอค่ายบางระจันมีส่วนน้อยเป็นคนอำเภออื่นๆในจังหวัดสิงห์บุรี

2.5 การขนส่งเดินทาง

รูปแบบการขนส่งในการนำสินค้าหรือผลิตภัณฑ์มาขายกลุ่มพ่อค้าแม่ค้าจะใช้ยานพาหนะส่วนตัวในการขนส่ง

3. ด้านการตลาด

3.1 รูปแบบผลิตภัณฑ์และร้านค้า

รูปแบบผลิตภัณฑ์และสินค้าของกลุ่มพ่อค้าแม่ค้าจะเน้นในรูปแบบไทยย้อนยุคในสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย ภาชนะหรือบรรจุภัณฑ์นั้นจะใช้ใบตองเป็นส่วนมากแก้วน้ำจะใช้เน้นในการใช้กระบอกไม้ไผ่

3.2 สถานที่

ร้านค้าจัดเป็นระเบียบเรียบร้อยเน้นรูปแบบย้อนยุคให้เห็นบรรยากาศตลาดชาวบ้านแบบไทยๆสมัยอยุธยาตอนปลายก่อนเสียกรุงครั้งที่สอง

3.3 การวางผังการขาย

การจัดผังการขายจะจัดแบ่งเป็นกลุ่มประเภทสินค้า เช่น กลุ่มสินค้าอาหารในท้องถิ่น กลุ่มขนมหวานโบราณ กลุ่มงานฝีมือพื้นบ้าน เป็นต้น

3.4 การตั้งราคา

การตั้งราคากลุ่มพ่อค้าแม่ค้าจะตั้งตามการคิดจากต้นทุนของวัตถุดิบและกระบวนการผลิตในส่วนผลิตภัณฑ์ที่มีความซับซ้อนในการผลิต

3.5 การขาย

การขายกลุ่มพ่อค้าแม่ค้าจะขายในรูปแบบขายปลีกและขายส่ง

3.6 การส่งเสริมการตลาด

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

กลุ่มพ่อค้าแม่ค้าในตลาดบ้านระจันจัดกิจกรรส่งเสริมการตลาดดังนี้

3.6.1 จัดโปรโมชั่น แจกแถมเมื่อมีการซื้อเป็นจำนวนมาก

3.6.2การโฆษณาโดยใช้การพูดจาที่สุภาพเรียบร้อยและไพเราะอ่อนหวาน

3.6.3 การแต่งกายแบบไทยๆ สมัยกรุงศรีอยุธยา

4. ด้านการเงิน

4.1 เงินทุน

กลุ่มพ่อค้าแม่ค้าดำเนินกิจการโดยใช้เงินทุนส่วนตัว

4.2 รายรับ – รายจ่าย

ต้นทุนในการผลิตหรือการจัดหาสินค้าส่วนใหญ่ระเริ่มต้นที่ประมาณ 500 บาท และขายสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ 1 วัน ได้ประมาณ 1,500 บาท กำไรจากการขาย ประมาณ 1,000 บาท ต่อวัน

5. ด้านการบริหารการจัดการทั่วไป

การจัดการดูแลตลาดมีกรรมการตลาดเป็นกลุ่มบริหารงาน โดยมี นายเมธา ญาดี เป็นผู้จัดการตลาด

6. เมนูอาหารสำหรับไทย วัดโพธิ์เก้าต้น

จากการสัมภาษณ์กลุ่มแม่บ้าน เจ้าอาวาสวัดโพธิ์เก้าต้นีและผู้จัดการตลาดย้อนยุค พบว่า หากมีแขกผู้ใหญ่ หรือมีงานสำคัญที่วัดโพธิ์เก้าต้น จะมีการจัดสำรับเมนูอาหารไทย เป็นสำหรับอาหารไทยบ้านระจัน ซึ่งเป็นอาหารท้องถิ่นไว้ต้อนรับ จากการสำรวจพบรายการอาหารดังนี้

1. ต้มกะทิฟักปลาเค็มรสโอชา
2. แกงขี้เหล็กปลาย่าง
3. แกงปลาดุกใส่กระทือ
4. ปลาเห็ด ปลาตัวเล็กสับละเอียดสมุนไพร
5. ยำตะไคร้สมุนไพรใส่กะลา
6. ปลาซ่อนเผา ใส่กระบอกไม้ไผ่
7. น้ำพริกเผาไข่ต้ม ผักสดพื้นบ้าน บอนเผา
8. ผัดไทยโบราณ
9. ข้าวแช่
10. น้ำสมุนไพรกระชายใส่น้ำผึ้ง

2. อาหารพื้นบ้าน

2.1 ความหมายของอาหารพื้นบ้าน

อาหาร หมายถึง ของกิน เครื่องคำจุนชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต และคำว่า พื้นบ้าน หมายถึง เฉพาะถิ่น ในทำนองเดียวกับคำว่า พื้นเมือง หมายถึง เฉพาะท้องที่ เฉพาะเมือง (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2542) นอกจากนี้นักวิชาการได้ให้ความหมาย “อาหาร” ไว้หลายความหมาย อาหาร หมายถึง สิ่งใดก็ตามที่รับเข้าสู่ร่างกาย (ไม่ว่าจะเป็นการดื่ม การกิน หรือการฉีด) แล้วเกิด

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ประโยชน์แก่ร่างกาย โดยให้สารอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง (เสาวนีย์ จักรพิทักษ์, 2539) หรือ อาหาร หมายถึง ของแข็งหรือของเหลวที่กินหรือดื่มเข้าสู่ร่างกายแล้ว จะทำให้เกิดพลังงาน และความร้อนแก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ควบคุมการเปลี่ยนแปลงของปฏิกิริยาทางเคมีต่างๆ ในร่างกาย ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ทำงาน และดำรงชีวิตได้อย่างปกติ อาหารต้องไม่เป็นพิษและไม่ทำให้เกิดโทษต่อร่างกาย

ส่วนความหมายของอาหารพื้นบ้านนั้น มีนักวิชาการหลายท่านได้นิยามความหมายไว้อาทิ เช่น สถาบันแพทย์แผนไทย ได้กล่าวถึงอาหารพื้นบ้านในแต่ละภาคของประเทศไทยที่ชาวไทยนิยมบริโภคกัน สรุปได้ดังนี้ (สถาบันแพทย์แผนไทย, 2542)

1. อาหารพื้นบ้านภาคกลาง มักมีรสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็ม และรสเผ็ด อาหารหลักของภาคกลางคือ ข้าวเจ้าที่บริโภคกับน้ำพริก หลายรูปแบบ การบริโภคน้ำพริกจะบริโภคคู่กับผัก คือ ผักและน้ำพริกต้องเป็นอาหารที่ต้องไปด้วยกัน เพราะเหตุนี้น้ำพริกจึงเป็นเครื่องจิ้มรสจัดสามารถปรุงได้หลากหลาย พลิกแพลงและยืดหยุ่นในทุกภาคของเมืองไทย น้ำพริกเป็นความกลมกลืนของทุกรสชาติ คือ รสเปรี้ยว รสเค็ม และรสหวาน

2. อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ มีรสอ่อน หรือมีรสเผ็ดบ้าง รสเค็ม รสเปรี้ยว แต่ไม่หวานจัด มีอาหารหลักคือข้าวเหนียว โดยรับประทานข้าวเหนียวร้อน ๆ ก้อนเล็กๆ คลึงที่ปลายนิ้ว การคลึงข้าวเหนียวเบาๆ จะทำให้ข้าวเหนียวนุ่ม จิ้มกับน้ำพริกและตามด้วยผัก เป็นการรับประทานอาหารแบบค่อยเป็นค่อยไป ที่ไม่ทำให้ผู้บริโภคแน่นอึดอัดหรือปวดท้อง การปรุงอาหารพื้นบ้านทางภาคเหนือ มีหลายวิธี คือ การแกง การจอ การส้า การยำ การเจี๋ยว การปิ้ง การปิ้น การคั่วหรือการผัด การหลู้ และการคั่ว

3. อาหารพื้นบ้านภาคอีสานจะมีรสเผ็ด รสเค็ม รสเปรี้ยว ชาวอีสานจะรับประทานข้าวเหนียวกับอาหารพื้นบ้านที่มีรสจัดและน้ำน้อย วิธีปรุงอาหารพื้นบ้านอีสานมีหลายวิธี คือ ลาบ ก้อย จ่ำจุ๊ หมก อู๋ เอ๊าะ อ่อม แกง ต้ม ซุบ เผา กี่ ปิ้ง ย่าง รม ดอง คั่ว ลวก นึ่ง ตำ แจ่ว ป่น เมี่ยง การปรุงอาหารพื้นบ้านบางวี มีผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบสำคัญ เช่น ก้อย ผัดเผ็ด ก้อยผัดพาย ซุบ ได้แก่ ซุบเห็ด ซุบมะเขือ ซุบหน่อไม้ ตำ ได้แก่ ตำแตง ตำกล้วย ตำถั่ว เป็นต้น

4. อาหารพื้นบ้านภาคใต้ จะมีรสเผ็ด รสเค็ม รสเปรี้ยว ภาคใต้เป็นภาคที่มีอากาศชุ่มชื้น ฝนตกตลอดปี พืชพันธุ์ผักของภาคใต้มีมากมายหลากหลายชนิดเมื่อเทียบกับภาคอื่น ๆ คนใต้นิยมนำผักพื้นบ้านมารับประทานกับอาหารหลัก ซึ่งมีรสร้อน รสเผ็ด กลิ่นฉุนของเครื่องเทศได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพของคนใต้อย่างมาก ทั้งนี้ เนื่องจากฝนตกชุกตลอดปี ภูมิอากาศร้อนชื้น ซึ่งทำให้เป็นหวัดได้ง่าย หรืออาจเจ็บป่วยจากความเย็นชื้นของอากาศ การรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดร้อนช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น เป็นภูมิป้องกันความเจ็บป่วยอย่างดี อาหารหลักของชาวใต้เหมือนทางภาคกลางคือ ข้าวเจ้า ซึ่งรับประทานกับแกงเหลือง แกงไตปลา และน้ำพริก โดยจะมีผักเหนาะหรือเครื่องเคียงเต็มจานใหญ่ ตั้งเคียงข้างน้ำพริก ผักเหนาะอาจเป็นผักดิบ หรือผักลวก หรือผักดองที่

มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

ได้จากผักพื้นบ้านเกือบทุกอย่างในท้องถิ่น นอกจากนี้ยังมีน้ำบูดู กะปิ จัดเป็นอาหารหลักประจำของคนใต้

จะเห็นได้ว่าตำหรับอาหารพื้นบ้านของชาวบ้าน อาศัยธรรมชาติรอบตัวนำมาปรุงแต่งอย่างเรียบง่าย ไม่ซับซ้อน พิถีพิถัน และใช้เวลาไม่นานเกินไป ชนิด ประเภทของอาหารมีความหลากหลาย มีเอกลักษณ์ และมีรสชาติชวนลิ้มลอง การถ่ายทอดโดยกระบวนการขัดเกลาทางสังคมจากคนรุ่นก่อนสู่คนรุ่นลูกหลานของตน โดยการลงมือปฏิบัติจริงๆ ในสัดส่วนที่ไม่ใช่การกำหนดชั่งตวงวัด แต่กำหนดจากสิ่งที่อยู่กับตนเอง เช่น "หยิบมืองค์คุลี" ทำให้ตำราอาหารพื้นบ้าน เนื้อสัตว์และเครื่องปรุง ตลอดจนเทคนิคการปรุง รสชาติของอาหารแต่ละอย่างไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว เป็นความเคยชินของแต่ละท้องถิ่น แต่ละชุมชนที่ได้รับการสั่งสอนเฉพาะตั้งแต่เป็นเด็กว่าควรรับระทานคู่กับอะไรถึงจะอร่อย อันเป็นประสบการณ์เฉพาะ และเป็นภูมิปัญญาที่ได้รับการถ่ายทอดสืบต่อกันมา เช่น แกงส้มควรกินกับปลากระดี่ทอด เป็นต้น

จากความหมายของอาหารพื้นบ้านสามารถสรุปได้ ดังนี้

อาหารพื้นบ้าน หมายถึง ของกินที่มีในเฉพาะถิ่น หรือ เฉพาะท้องที่นั้น ซึ่งบรรพบุรุษได้คิดจัดรูปแบบอาหารการกินได้อย่างเหมาะสมโดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารพื้นบ้านซึ่งเป็นวัฒนธรรมของคนไทยในท้องถิ่นที่ถูกบอกเล่า และถ่ายทอดต่อๆ กันมาว่าอะไรควรรับประทานกับอะไร ซึ่งเป็นสิ่งที่สะท้องประสบการณ์ และภูมิปัญญาของท้องถิ่นนั้น (กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, 2540) โดยคำนึงถึงสภาพลมฟ้าอากาศและผลดีต่อสุขภาพอนามัย (สุกัญญา, 2544) จากสภาพภูมิประเทศของภาคกลางเป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำ ลำคลอง หนองบึงมากมาย กลายเป็นแหล่งอาหารทั้งพืชผักนานาชนิดและสัตว์ อีกทั้งยังมีพื้นที่บางส่วนติดชายฝั่งทะเล ทำให้ได้วัตถุดิบในการปรุงอาหารที่หลากหลายมากขึ้นและรสชาติของอาหารนั้นมีการผสมผสานของหลายหลากรส ทั้งรสเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด ซึ่งมีความแตกต่างไปจากภาคอื่นๆ (บริษัทไทยประกันชีวิต, 2545) และรสชาติอาหารนั้นมักถูกกำหนดโดยวัฒนธรรมของแต่ละสังคมด้วย

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่นิยมรับประทานเฉพาะท้องถิ่น มีเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี และภูมิปัญญาของคนในท้องถิ่นนั้นๆ โดยใช้วัตถุดิบพื้นบ้าน และเครื่องปรุงที่มีอยู่ในท้องถิ่น มีรสชาติกลมกล่อม หลากหลาย และให้คุณค่าทางโภชนาการ รวมทั้งมีการสืบทอดวิธีปรุงและวิธีรับประทานมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

2.2 ประเภทของอาหาร

1) อาหารคาว

1.1) ประเภทแกง แยกเป็นแกงที่ใส่น้ำพริกแกง ใส่กะทิ ที่มีรสนำ 2 รส คือ เค็มและหวาน เช่นแกงเผ็ดไก่ แกงเขียวหวานเนื้อ ที่มี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม และหวาน เช่นแกงหมูเทโพ ส่วนแกงกะทิที่ไม่ใส่น้ำพริกแกง เช่น ต้มกะทิสายบัว นอกจากนี้ยังมีแกงที่ใส่น้ำพริกแกงไม่ใส่กะทิ เช่น แกงป่า แกงส้ม และที่ไม่ใช้น้ำพริกแกง เช่น ต้มส้มต่างๆ และ แกงเลียง (บัญชา สุวรรณานนท์, 2544)

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

1.2) ประเภทยำ-พล่า มีลักษณะคล้ายสลัดผักของชาวตะวันตก แต่ปรุงรสให้มีรสจัดแยกได้เป็นชนิดที่มีรสหวาน นำโดยมีส่วนประกอบของกะทิ เช่น ยำถั่วพู ยำหัวปลี ชนิดที่มีรสเปรี้ยวนำ ได้แก่ ยำใหญ่ และยำที่ใช้เนื้อเป็นส่วนประกอบกับผักที่เป็นส่วนแต่งรสและกลิ่น เช่น ยำปลาหมึก ยำใหญ่ เป็นต้น (บัญชา สุวรรณานนท์, 2544)

1.3) ประเภทผัด มีทั้งผัดจืดและผัดเผ็ด ผัดจืดมีส่วนประกอบเป็นหลักเป็นผักและเนื้อนานาชนิด ส่วนผัดเผ็ดจะใช้เนื้อที่ต้องการผัดกับพริกสด พริกแห้ง หรือน้ำพริกแกง เช่น ผัดเผ็ดปลาดุก พะแนงเนื้อ เป็นต้น (บัญชา สุวรรณานนท์, 2544)

1.4) ประเภทเครื่องจิ้ม เป็นกับข้าวที่มีทั้งเผ็ดและเค็ม แบ่งออกเป็นน้ำพริก ที่มีรสเผ็ด เค็ม หวาน เปรี้ยว (บัญชา สุวรรณานนท์, 2544) ได้แก่น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะม่วง กะปิคั่ว และหลน ได้แก่ ปลาร้าหลน เต้าเจี้ยวหลน ฯลฯ (วันดี ณ สงขลา, 2537)เครื่องจิ้มนี้รับประทานกับเครื่องเคียง ได้แก่ ปลา ไข่ กุ้ง เช่น ปลาย่าง ปลาทอด ปลานึ่ง หรือ ไข่เจียว ไข่ต้มปลาสลิดทอด หมูหวาน แตงกวา มะเขือ ใบชะพลู หัวปลีขมิ้นขาว ใบกระถิน ฯลฯ (ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์, 2544)

1.5) ประเภทเบ็ดเตล็ด เป็นอาหารที่ใช้วิธีการหุงต้มที่ต่างๆ กันแบ่งกลุ่มได้ตามวิธีการหุงต้มได้แก่ ทอด นึ่ง เผา ปิ้ง ย่าง โดยอาหารเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นเครื่องเคียงในสำรับ (ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์, 2544) อาหารจานเดียว เป็นอาหารคาวที่ไม่ต้องจัดเป็นสำรับ ปรุงเสร็จได้ในเวลาสั้นๆ กินได้สะดวกรวดเร็ว ซึ่งอยู่ในรูปของข้าวแกง หรือข้าวราดแกงขนมจีนน้ำยา ขนมจีนซาวน้ำ ข้าวยำ ข้าวผัด เป็นต้น (ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์, 2544)

2) อาหารว่าง เป็นอาหารระหว่างมื้อ ซึ่งคนในภาคกลางทำรับประทานนั้นแบ่งได้เป็น ของนึ่งของต้ม ของทอด ของปิ้ง ของคลุก และเบ็ดเตล็ด โดยเป็นทั้งอาหารคาว และอาหารหวาน เช่น สาคูไส้หมู ปั้นขลิบนึ่ง-ทอด ข้าวเกรียบปากหม้อ ข้าวแช่ ข้าวเม่าทอด เป็นต้น และยังประกอบด้วยผลไม้สดตามฤดูการ หรือผลไม้ลอยแก้ว ซึ่งเป็นที่นิยมในช่วงฤดูที่มีอากาศร้อน (จุลทรรศน์ พยาฆรานนท์, 2539)

3) อาหารหวาน หรือขนมหวาน หรือขนมของไทย ตามปกติคนสมัยก่อนไม่นิยมรับประทานของหวานหลังประจำวัน แต่จะรับประทานตามโอกาส และเทศกาลต่างๆ ที่มีงานทำบุญหรือทำตามประเพณี (สุทธาสินี วัชรพูล, 2545) แต่ปัจจุบันจะเสิร์ฟหลังอาหารคาวเสร็จ หรือใช้เสิร์ฟระหว่างมื้อเป็นอาหารว่าง (ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์, 2544)

2.3 แหล่งวัตถุดิบ

1) วัตถุดิบอาหาร หมายถึง วัตถุดิบอาหารที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ หรือมีการปลูกในท้องถิ่นนั้นๆ แต่เป็นวัตถุที่เกิดขึ้นเองจากแหล่งธรรมชาติ หรือป่า และมีการเก็บเกี่ยววัตถุดิบเพื่อบริโภค

จากความอุดมสมบูรณ์ของภาคกลางที่เต็มไปด้วยอาหารการกิน ทำให้ชาวบ้านสามารถหาอาหารต่างๆ ได้ด้วยวิธีการทางตรง เช่น การหาอาหารจากธรรมชาติ คือได้ของจากป่า หรือการเพาะปลูกเลี้ยงสัตว์ หรือด้วยวิธีการทางอ้อม เช่น การหาซื้อวัตถุดิบจากตลาด (พัทยา สายหู, 2530)

นอกจากนี้วัตถุดิบบางอย่างอุดมสมบูรณ์ตลอดปี และอาจซื้อได้ตามแหล่งอาหารต่างๆ แต่บางอย่างมีเฉพาะฤดูเท่านั้น (สมชาย พุ่มสะอาด, อารี สุทธิเสวันต์, ราศี มีเนตรี, เบญจมาศ แพทอง, เพลินพิศ กำราญ และจินตนา กระบวนแสง, 2525)

ผักพื้นบ้าน

1.1) ผักพื้นบ้าน

ในอดีตชาวบ้านอาศัยการบริโภคผักพื้นบ้านในท้องถิ่น ได้เรียนรู้การใช้ประโยชน์การบริโภคผักพื้นบ้าน และถ่ายทอดประสบการณ์ไปสู่ลูกหลาน (แสงโสม ลีนะวัฒน์, 2542) ได้ให้ความหมายของผักพื้นบ้านคือ พรรณพืชผักพื้นบ้าน หรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภค วัฒนธรรมการบริโภคในท้องถิ่นในแหล่งธรรมชาติอัน ได้แก่ ป่าเขา หนองบึง แม่น้ำ และลำธาร หรือจากสวน ไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้าน เพื่อสะดวกในการเก็บมาบริโภค และเป็นอาหารพื้นบ้าน เมื่อนำผักเหล่านี้มาประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีของแต่ละท้องถิ่น

ชาวบ้านตามท้องถิ่นต่างๆ นิยมนำผักมารับประทานกับน้ำพริก โดยรู้จักนำส่วนต่างของพืชมาใช้ในการประกอบอาหารทั้งใบ ดอก เปลือก ผล เมล็ด ลำต้น เช่น ตำลึง มะรุม ยอด สะเดา ดอกโสน อย่างเช่น ฟักข้าว ซึ่งกินได้ทั้งยอด ใบอ่อน และผลอ่อน นำมาใส่แกงเลียงหรือลวกจิ้มน้ำพริก (เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, 2542) ซึ่งสามารถนำมาบริโภคเป็นผักสุกและผักดิบ โดยการต้ม การลวก การหลาม การหมัก การชุบแป้งทอด ฯลฯ ที่หาได้ในท้องถิ่น นอกจากนี้ ผักบางชนิดยังนำมาดองเป็นผักดิบ รับประทานกับน้ำพริก (ปพาณี ฐิติวัฒนา, 2542) จากการสำรวจผักพื้นบ้าน (จารุวรรณ นพพรรค์, 2525) พบว่าภาคกลางมีผักพื้นบ้านทั้งหมด 127 ชนิด อาจแบ่งผักที่นิยมบริโภคออกเป็น 3 ชนิด คือ ผักในน้ำ เช่น สายบัว ไหลบัว ผักกะเฉด ผักบุ้งไทย ผักตับเต่า แพงพวยน้ำ ฯลฯ ผักที่ปลูกบนดิน เช่น ชะอม ฟักทอง บวบ ใบยอ ดอกแค มะเขือต่างๆ หน่อไม้ ฯลฯ และผักที่ใช้ปรุงแต่งกลิ่น เช่น ใบโหรพา ใบกระเพาะ ใบแมงลัก ใบมะกรูด ผักชี ต้นหอม เป็นต้น

กัลยา โคมเดือน(2538) อาหารจากผักพื้นบ้านเขตภาคกลางตอนใต้ พบว่าผักพื้นบ้านในเขตภาคกลางตอนใต้ที่มีประชาชนนำมาบริโภคมี 77 ชนิด ขึ้นในเขตน้ำจืด 73 ชนิด ขึ้นในเขตน้ำเค็มหรือกร่อย 4 ชนิด ด้านคุณค่าทางอาหาร ยอดแคและผักขมทะเลให้ธาตุแคลเซียมสูง แพงพวงและดอกจากให้ธาตุฟอสฟอรัสสูง ยอดบวบหอมและผักเบี้ยทะเลให้ธาตุเหล็กสูง ยอดมะรุมและชะครามให้วิตามินเอสูง เมื่อนำผักมาประกอบอาหารด้วยการผัดและชุบแป้งทอด ยอดบวบหอมผัดและผักขมทะเลผัด ได้รับความชอบสูงสุด และยอดบวบหอมชุบแป้งทอดได้รับความชอบรวมสูงสุด รองลงมาคือยอดแคและแพงพวงชุบแป้งทอด

1.2) เนื้อสัตว์

เนื้อที่นำมาเป็นอาหารมีทั้งสัตว์บก สัตว์น้ำ และสัตว์ปีก ที่นิยมรับประทานกัน ได้แก่ เนื้อหมู วัว ไก่ และเนื้อสัตว์ต่างๆ ที่อยู่ในนาหรือหนองใกล้บ้าน (ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์, 2544) ได้แก่ ปลาดุก ปลาช่อน ปลาหมอ ปลากระดี่ ปลาไหล ปลาทะเล เช่น ปลาดุกทะเล ปลาตาเดียว ปลาทู ปลากระเบน (สุวัฒนา เลียบวัน, 2546) นอกจากนี้ยังมีปลาหลายชนิดที่อาศัยอยู่ในแหล่งน้ำภาคกลาง ได้แก่ ปลาสร้อย ปลาตะเพียน ปลาสวาย ปลาเทโพ ปลาหลด ปลากด ปลาเบี้ยว ปลาเนื้ออ่อน ปลาชะโด ฯลฯ และยังมีสัตว์อื่นๆ ได้แก่ กุ้ง หอย ปู กบ เขียด ฯลฯ เมื่อเหลือกินเหลือใช้จะมีวิธีแปรรูปอาหารเพื่อเก็บไว้บริโภคได้ยาวนาน ซึ่งเป็นวิธีการดำรงชีพให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ในฤดูฝนธัญญาหารต่างๆ เจริญเติบโตได้ดีจึงมีอย่างอุดมสมบูรณ์ ขณะที่ฤดูหนาว และฤดูร้อนอากาศแห้งแล้งเนื้อสัตว์โดยเฉพาะเนื้อปลามีน้อย จึงมีการแปรรูปในรูปแบบต่างๆ (นิตยา กนกมงคล, 2542) เช่น นำเนื้อสัตว์ไปตากแห้งเป็น เนื้อเค็ม ปลาเค็ม (ปลาต่างๆ ใส่เกลือแล้วตากแห้ง) หรือหมักเป็นปลาร้า ปลาเจ่า ปลาส้ม ส้มฟัก ปลาย่าง กุ้งแห้ง (กุ้งหลวง) กะปิ (กุ้งฝอย) น้ำปลา (ปลาสร้อย)เป็นต้น (ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์, 2544)

1.3) เครื่องปรุงรส

อาหารไทยแต่เดิมประกอบขึ้นมาอย่างง่าย ๆ ผู้รับประทานจะได้รับรสชาติของอาหารอย่างแท้จริงโดยไม่มีเครื่องปรุงมากนัก เครื่องปรุงแต่ละอย่างนอกจากให้รสชาติตามต้องการยังมีวัตถุประสงค์เฉพาะอย่าง เช่น การใส่ขมิ้นของคนภาคใต้เพื่อดับกลิ่นคาวเนื้อสัตว์ การใช้น้ำปลาร้าให้ความเค็มแทนน้ำปลาของคนอีสาน (กรรณิการ์ พรมเสาร์ และนันทา เบญจศิลารักษ์, 2542) ภาคกลางส่วนใหญ่มักจะปรุงรสเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด และมักจะมีเครื่องเทศ กะทิ ประกอบอยู่ด้วยเสมอ (เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญและ คณะ, 2544) โดยทั่วไปคนภาคกลางรับประทานอาหารรสกลมกล่อม มีรสหวานนำเล็กน้อย (สุกัญญา พ่วงภักดี, 2544) สอดคล้องกับ ศรีสมร คงพันธุ์ (2543) ได้กล่าวว่า การใส่น้ำตาลในอาหารของภาคกลางเพื่อให้รสชาติกลมกล่อม ซึ่งจะใส่ทีหลังเมื่อแกงเสร็จเรียกว่าตัดน้ำตาล สำหรับศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ (2544) ได้กล่าวว่าเครื่องอาหารมี 2 ลักษณะ คือ เครื่องปรุงที่เป็นพืชผัก และเครื่องปรุงที่เป็นของแห้ง เครื่องปรุงหลักในบ้าน พวกผักมักปลูกเอง เช่น กระชาย ตะไคร้ มะกรูด มะสัง มะขาม กระเพรา โหระพา ชะพลู พวกของแห้งมักซื้อ เช่น หอม กระเทียม กะปิ น้ำปลา เกลือ ผงชูรส ปลาร้า บางแห่งจะมีซอส น้ำมันหอย เพิ่มเข้ามาด้วย

รสชาติอาหารพื้นบ้านแต่ละอย่างนั้นมีรสชาติเฉพาะตัว โดยทั่วไปมีสามรส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน บางชนิดมีเผ็ด การใช้เครื่องปรุงต่างๆ จะแตกต่างกันออกไปตามชนิดของอาหาร รสเค็มได้จากเกลือ น้ำปลานอกจากนี้รสเค็มยังได้อาหารหมัก หรือดอง เช่น กะปิ ปลาร้า

เต้าเจี้ยว ฯลฯ (วราภรณ์ จิวชัยศักดิ์, 2542) รสหวานจากน้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลโตนด น้ำตาลงบ น้ำตาลทรายแดง รสเปรี้ยวจากน้ำส้มสายชู น้ำมะนาว น้ำมะกูด น้ำมะขามเปียก (สุวัฒนา เลียบวัน, 2546) และยังอาศัยรสชาติจากเนื้อของผลไม้และใบที่ให้รสเปรี้ยว เช่น สับปะรด ตะลิงปลิง มะม่วงสับ มะดันชอย ใบมะขามอ่อน ใบส้มป่อย เป็นต้น (วราภรณ์ จิวชัยศักดิ์, 2542) รสเผ็ดได้จากพริกขี้หนู พริกชี้ฟ้าสด พริกไทย ขิง และข่า (สุวัฒนา เลียบวัน, 2546) (ราตรี วิสุทธารมณ์, 2535) ซึ่งรสเผ็ดเป็นรสที่ขาดไม่ได้ในอาหารพื้นบ้าน

จากการศึกษา พบว่าชาวบ้านตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีพฤติกรรมบริโภคอาหารพื้นบ้านตามรูปแบบวัฒนธรรมหรือตามแหล่งอาหารที่อยู่ในธรรมชาติ มีตำรับอาหารพื้นบ้านบางชนิดที่ชาวบ้านติดใจในรสชาติของอาหาร จึงได้นำผักพื้นบ้านมาขยายพันธุ์หรืออนุรักษ์ตำรับไว้ เช่น หมูชะมวง เป็นต้น

2.4 กระบวนการผลิต

ในการผลิตอาหารพื้นบ้านนั้นขึ้นอยู่กับกรรมวิธีในการประกอบอาหาร ซึ่งอาหารพื้นบ้านก็จะมีวิธีการประกอบอาหารที่แตกต่างกันตามวัฒนธรรม อุดม (2529) ได้ให้ความหมายของการเตรียมและการประกอบอาหารว่า เป็นการนำเอาวัตถุดิบมาทำความสะอาดพร้อมทั้งหั่น ซอย หรือสับให้ได้ตามความต้องการ แล้วจึงประกอบหรือปรุงแต่งให้เป็นอาหารปรุงสำเร็จ รวมทั้งการเก็บอาหารนั้นให้อยู่ในสภาพที่ดี และถูกสุขลักษณะจนกว่าจะบริโภค ส่วนสิริพันธ์ จุลกรังคะ, อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ, ทัศนีย์ โรจน์ไพบูลย์, อบเชย วงศ์ทอง และขนิษฐา พูนผลกุล (2541) ได้กล่าวว่าการเตรียมอาหารหมายถึงวิธีการต่าง ๆ ที่ทำให้อาหารพร้อมที่จะบริโภค เช่น การปอก การหั่น การล้าง การแช่อาหาร ฯลฯ ซึ่งชวนชม (2529) ได้แบ่งการประกอบอาหารเป็น 2 ขั้นตอน คือ การเตรียมและการประกอบอาหารหรือการหุงต้มอาหาร หมายถึง การทำให้อาหารสุก โดยวิธีการต่าง ๆ เช่น ลวก ย่าง ปิ้ง เผา นึ่ง ทอด ผัด ฯลฯ

การผลิตอาหารพื้นบ้านจะมีกรรมวิธีการประกอบอาหารคาว หวานที่หลากหลาย ซึ่งแต่ละวิธีของการปรุงจะได้รสชาติ และลักษณะที่แตกต่างกันออกไปตามการผลิตนั้น ได้แก่

1) ตำ เป็นวิธีพื้นฐานในการปรุงอาหาร โดยการตำหรือโขลกให้ละเอียด (นิตยา กนกมงคล, 2542) บางอย่างอาจตำเพื่อนำไปประกอบอาหาร และบางอย่างตำเป็นอาหารเช่น ปลาป่น กุ้งป่น น้ำพริกสด น้ำพริกแห้ง น้ำพริกเผา (วันดี ณ สงขลา, 2537)

2) ยำ การนำผักต่างๆ เนื้อสัตว์ และน้ำปรุงมาเคล้ากัน รสชาติยำจะมี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน (สุวัฒนา เลียบวัน, 2546) โดยใช้เครื่องตำพริกเป็นเครื่องปรุง ใส่ผักดับคาวอย่างใบยี่หร่า ตะไคร้ ผักชีหากเป็นเนื้อสุกเรียกว่ายำเนื้อ ยำปลาดุกฟู หรือใส่พืชผักเป็น ยำตะไคร้ ยำหัวปลี ยำถั่วพู อาจปรุงแต่งเพิ่มเติมด้วยกะทิ บ้างใช้น้ำพริกเผา หรือน้ำพริกปรุง เรียกว่า พล่า (นิตยา กนกมงคล, 2542)

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

3) แกง เป็นอาหารที่แตกแขนงมาจากน้ำพริก คือน้ำพริกที่ปรุงให้มีน้ำมาก พริกตำสำหรับปรุงแกง เรียกว่า พริกแกง นิยมปรุง 2 ชนิด คือแกงไม่ใส่กะทิ เช่น แกงส้มซึ่งผสมเนื้อปลาและกะปิในเครื่องแกงปรุงกับผักหลายชนิดตามฤดูกาล มีรสเปรี้ยวจากมะขามเปียก แกงเลียงโขลกกะปิหอม กุ้งแห้ง พริกไทยเป็นพริกแกง ปรุงกับผักตามฤดูกาล อีกชนิดหนึ่งคือแกงกะทิ โดยเคี่ยวพริกแกงกับน้ำกะทิ ใส่เนื้อสัตว์ และผักดับกลิ่นคาว ปรุงให้มีน้ำมากด้วยกะทิ เช่นแกงเขียวหวาน แกงหน่อไม้ไก่ ฯลฯ หากเคี่ยวจนน้ำงวดพอขลุกขลิก เรียกว่า พะแนง หากแกงกับเนื้อปลา กุ้ง เรียกว่า ฉู่ฉี่ แกงกับหอย เรียกว่า แกงคั่ว เช่น แกงคั่วหอยขม (นิตยา กนกมงคล, 2542)

4) ต้ม เป็นวิธีการปรุงอาหารให้สุกโดยปรุงในน้ำเดือด แตกต่างจากแกงที่ไม่ใส่พริกแกง เช่นต้มจืดเส้นแกงร้อน ต้มจืดตำลึง รสจัด เช่น ต้มยำ ต้มโคล้ง ต้มโพล้ง ที่มีรสเปรี้ยว เผ็ดดับกลิ่นคาวปลา หรือเนื้อสัตว์น้ำอื่นๆ เช่น ต้มยำปลาทู ต้มโคล้งปลากรอบ บ้างใส่กะทิเพิ่มความเข้มข้น เป็นต้น กะทิสายบัว ต้มข่าไก่ ฯลฯ (นิตยา กนกมงคล, 2542) นอกจากนี้การต้มยังใช้กับการทำขนมให้สุก เช่น ขนมต้ม ขนมถั่วแปป (สุทธาสินี วัชรพูล, 2545)

5) หลน เป็นการทำให้อาหารอาหารสุกด้วยการใช้กะทิข้นๆ มี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน ลักษณะน้ำน้อย ข้น รับประทานกับผักสด เนื่องจากเป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่น หลนเต้าเจี้ยว หลนปลาล้า หลนเต้าหู้ยี้

6) ปิ้ง เป็นการวางอาหารไว้เหนือไฟไม่แรง จนผิวของออาหารสุกเกรียม หรือกรอบ (อบเชย วงศ์ทอง และขนิษฐา พูนผลกุล, 2544) ซึ่งของที่ปิ้งจะสุกง่าย เช่น กล้วยปิ้ง ข้าวเหนียวปิ้ง (กรรณิการ์ พรมเสาร์ และนันทา เบญจศิลารักษ์, 2542)

7) เผา วางของที่จะเผาไว้บนไฟแรงเพื่อให้ภายนอกไหม้ แต่ภายในสุกนุ่ม หรือมีกลิ่นหอม รสอร่อย เช่น เผาพริก หอม กระเทียม กุ้ง (อบเชย วงศ์ทอง และขนิษฐา พูนผลกุล, 2544)

8) ย่าง จะคล้ายกับการปิ้ง มักใช้เนื้อสัตว์โดยวางอาหารไว้เหนือไฟอ่อนๆ สุกจากข้างนอกจนถึงข้างใน หรือ แห้งกรอบซึ่งจะใช้เวลานานในการย่าง เช่น ปลาย่าง ไก่ย่าง เนื้อย่าง (สุวัฒนา เลียบวัน, 2546)

9) ลวก วิธีคล้ายกับการต้ม แต่จะทำให้อาหารครึ่งสุกครึ่งดิบ โดยจะต้องต้มน้ำให้เดือดก่อน แล้วจึงใส่อาหารลงไปพอสุกรีบตักขึ้นมา มักใช้กับเนื้อสัตว์ที่นำมาทำยำ เช่น กุ้ง ปลาหมึก หรือผักที่ใช้รับประทานกับน้ำพริก เป็นการลวกเพื่อให้ผักนุ่นขึ้น หรือลดความขม (กรรณิการ์ พรมเสาร์ และนันทา เบญจศิลารักษ์, 2542)

10) นึ่ง เป็นการทำให้อาหารสุกโดยใช้ไอน้ำ โดยนำน้ำใส่ในลังถึงตั้งไฟให้เดือด ปิดฝาไม่ให้ไอน้ำออก (วไลภรณ์ สุทธา, 2540) เช่น การนึ่งข้าวเหนียว ห่อมก ขนมกล้วย ขนมตาล

11) ทอด เป็นการทำให้อาหารสุกหรือกรอบด้วยการใช้น้ำมัน ซึ่งการทอดจะต้องให้น้ำมันร้อนจัด ก่อนใส่อาหารลงไป เช่น การทอดปลา กุ้งทอด ข้าวเม่า เป็นต้น (กรรณิการ์ พรมเสาร์ และนันทา เบญจศิลารักษ์, 2542)

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

12) ผัด เป็นการทำให้สุกโดยใช้น้ำมันเล็กน้อย หรือกะทิเป็นส่วนประกอบ เมื่ออาหารสุกจะมีน้ำขลุกขลิกเป็นมัน เช่น ผัดผัก ผัดเผ็ด เป็นต้น (วไลภรณ์ สุทธา, 2540)

13) เจียว คล้ายกับการทอด ของที่เจียวจะต้องซอยละเอียด หรือเป็นฝอย ซึ่งทำให้สุกหรือกรอบด้วยน้ำมัน คนให้เหลืองทั่วกัน (อบเชย วงศ์ทอง และขนิษฐา พูนผลกุล, 2544) (กรรณิการ์ พรมเสาร์ และนันทา เบญจศิลารักษ์, 2542) เช่น เจียวหอม เจียวกระเทียม เป็นต้น

14) หลาม เป็นการทำให้อาหารบรรจุในกระบอกไม้ไผ่ โดยใช้ไม้ไผ่สดตัดขังข้อมีกาบมะพร้าว ใบตองห่ออุดปากกระบอกเผา เช่น ข้าวหลาม หลามผัก (อบเชย วงศ์ทอง และขนิษฐา พูนผลกุล, 2544)

2.5 อาหารเพื่อสุขภาพ

ความรู้อะไรกินได้หรือไม่ได้นั้น บางคนไม่เคยรู้ หรือกินแล้วจะดีมีประโยชน์อย่างไร และไม่ติดใจที่ต้องรู้รายละเอียดเกี่ยวกับคุณค่าอาหารนั้นๆ เพราะคนทั่วไปมักพอใจกินอาหารด้วยรสชาติถูกใจเป็นสำคัญกว่าคุณค่า และประโยชน์บำรุงร่ายกาย (พัทยา สายหู, 2530) นอกจากนี้การเรียนแบบการบริโภคอย่างชาวอเมริกัน หรือชาวตะวันตก ซึ่งรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น ฟาสต์ฟู้ดของฝรั่ง จึงทำให้ทุกวันจะมีปัญหาด้านสุขภาพมากขึ้น เป็นบ่อเกิดของโลกร้าย เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุน โรคหัวใจ โรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคมะเร็ง และโรคอื่นๆ อีกมากมาย (ศัลยา คงสมบูรณ์เวช, 2545)

เมืองไทยมีความหลากหลายของพันธุ์พืชและพันธุ์สัตว์ที่ค่อนข้างสูง แลเป็นประโยชน์ต่อการำดำรงอยู่ของคนไทยเป็นอย่างมาก เพราะทั้งพืชและสัตว์ก็เป็นสิ่งที่อำนวยให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตเกือบจะทุกด้าน พืชผักพื้นบ้านของไทยเราดำรงอยู่คู่สังคมไทยมานาน และนับวันก็จะยิ่งทวีความสำคัญมากขึ้น เมื่อพบว่าผลจากการพัฒนาที่ผ่านมานั้นก่อให้เกิดผลกระทบตามมามากมาย ด้านหนึ่งคือสิ่งแวดล้อมสุขภาพ สิ่งที่จะช่วยให้สิ่งแวดล้อมสุขภาพฟื้นฟูขึ้นได้ก็คือการหันกลับมาสนใจกับพืชผักอาหารพื้นบ้านทั้งหลาย ซึ้งสอดคล้องกับแสงโสม ลีนะวัฒน์ (2542) ได้กล่าวว่า ผักพื้นบ้านมีคุณค่าให้การสร้างภูมิคุ้มกันสำหรับชาวบ้าน ชาวบ้านจะเลือกสรพืชผักที่มีประโยชน์และตัดสิ่งที่เกิดโทษออกไป พืชผักที่เกื้อกูลสุขภาพอาจเรียกว่า สมุนไพร ซึ่งมูลนิการแพทย์แผนพัฒนา (2548) ได้กลาวว่าอาหารสมุนไพร คือ อาหารพื้นบ้านไทย เป็นยาสมุนไพรไทยจากภูมมิปัญญาชาวบ้านไทย อาหารไทย ประกอบด้วยผักพื้นเมืองไทยเก็บจากป่าตาม ฤดูกาล ผลิยอดออกดอกผลิตผล หมุนเวียนเปลี่ยนในรอบปีของฤดูกาลนั้น ได้แก่ ผัก หญ้า เห็ด นำมาปรุงอาหารรสชาติต่างๆ ของผู้บริโภคตากกรรมวิธีการปรุงของผู้ปรุง ประกอบด้วย ผักสด ผักดอง ผักแห้ง ผักมีกลิ่น และเครื่องเทศ บัญชา เช่น สะระแหน่ มีหลายชนิด ใบสะระแหน่ นำมาประกอบอาหารไทยใช้ปรุงกลิ่นและดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์และปลา แม้แต่ขนมหวานหรือ เครื่องดื่มก็ใส่ได้ อาหารไทยใช้ใส่ในยำและลาบ มีสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร แก้ปวดท้อง ขับลมและขับเสมหะ เป็นต้น (บัญชา สุวรรณานนท์, 2544) ส่วนกรรณิการ์ พรมเสาร์ และนันทา เบญจศิลารักษ์ (2542) ได้กล่าวว่าคนไทยยังมีความต้องการอาหาร

ตามความต้องการของร่างกายซึ่งขึ้นอยู่กับฤดูกาล ผักพื้นบ้านตาฤดูกาล บ่งบอกถึง ฤดูฝน ฤดูร้อน ฤดูหนาว เช่น ดอกแค นำมาต้มหรือปรุงอาหาร ช่วยแก้หัวลม แก้อาการหนาวๆ ร้อน ๆ จากอากาศเปลี่ยน ซึ่งมีความสอดคล้องกับ สถาบันการแพทย์แผนไทย(2544) ได้กล่าวว่า แกงส้มดอกแคแก้ไข้หัวลมมักจะเป็นคำพูดติดปากที่ได้ยินคุ้นหูกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ ซึ่งจริง ๆ แล้วแกงส้มนั้นสามารถใช้ผักต่าง ๆ ได้หลายชนิด เช่นแกงส้มผักกะเฉด แกงส้มผักบุ้ง แกงส้มถั่วฝักยาว เป็นต้น

คนสมัยโบราณแม้ว่าไม่มีใครรู้ว่าอาหาร หรือพืชผักที่นำมาปรุงอาหารนั้นให้คุณค่าทางอาหารมากน้อยเพียงใด แต่ภูมิปัญญาที่ได้สั่งสมต่อๆ มาจาการสังเกต การทดลอง การใกล้ชิดกับธรรมชาติ ทำให้รู้ว่าพืชแต่ละชนิดสามารถทำให้ร่ายกายแข็งแรง และรู้ว่าควรจะรับประทานพืชในฤดูใด จะต้องรับประทานดิบหรือสุก รับประทานส่วนไหนของพืชจะให้ประโยชน์ต่อร่างกายช่วยรักษาอาการเจ็บไข้เบื้อต้นได้ นับเป็นภูมิปัญญาที่ชาญฉลาดในการเลือกพืชผักมาประกอบอาหาร เพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง มีความต้านทานโรคภัยไข้เจ็บ

อาหารที่ชาวบ้านกินนั้นล้วนมีส่วนประกอบที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เป็นอาหารที่มีเส้นใยสูง ไขมันต่ำ มีสรรพคุณทางยาเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นพืชผัก หรือเครื่องเทศที่ใช้ในการปรุงอาหาร เช่น ผลขนุนอ่อนที่มีคุณสมบัติในการรักษาอาการท้องเสีย ข่าช่วยขับลม ส่วนใบอ่อน และดอกตูมขี้เหล็กเป็นยาระบายอ่อน ดอกแคแก้ไข้หัวลม หรือแม้แต่พริกที่มีรสเผ็ดร้อน สามารถช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยขับลม ทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น เมื่อนำผักนี้มาปรุงอาหารอย่างง่ายๆ เช่น แกงขนุน ต้มจืดตำลึง ต้มยำ แกงส้มดอกแค แกงขี้เหล็ก จึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพ (กรรณิการ์ พรมเสาร์ และนันทา เบญจศิลารักษ์, 2542) นอกจากนี้ลักษณะของอาหารพื้นบ้านสามารถบ่งบอกถึงภาวะโภชนาการของคนในท้องถิ่นนั้นๆ ได้เพราะอาหารที่ชาวบ้านชอบ และรับประทานกันเป็นประจำทุกวัน ท้องถิ่นที่อุดมสมบูรณ์ มีอาหารพื้นบ้านอยู่หลายชนิด และเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูงจะทำให้ประชาชนได้บริโภคสมส่วน และมีภาวะโภชนาการดีเป็นส่วนใหญ่ (วลัย อินทรัมพรรย์, ประยงค์ จินดาวงศ์ และฉัตรแก้ว ประวาหะนาวิน, 2530)

2.6 ประโยชน์ สรรพคุณทางยา สมุนไพรไทยในส่วนประกอบอาหาร

อาหารพื้นบ้านดังกล่าว พบว่ามีส่วนผสมของผักพื้นบ้าน และส่วนผสมของสมุนไพรในน้ำพริกแกง ได้แก่ กล้วย ขี้เหล็ก ขนุน กระวาน ชะมวง มะขาม สะเดา ตาล และน้ำพริกแกง ซึ่งมีประโยชน์และสรรพคุณทางยา(นิดดา หงษ์วิวัฒน์, ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ และสุภาพรรณ เยี่ยมชัยภูมิ, 2550) ดังนี้

2.6.1 **กล้วย** (ชื่อสามัญ : Banana, ชื่อวิทยาศาสตร์ : Musa sapientum Linn.) เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นเกิด จากกาบหุ้มซ้อนกัน ภายในลำต้น เรียกว่า "**หยวกกล้วย**" ใบเป็นใบเดี่ยว ก้านใบยาว แผ่นใบกว้าง เส้นขอบใบขนานกัน ปลายใบมน มีติ่ง ผิวใบเรียบลื่น ใบสีเขียว ด้านล่างมีไขนวลหรือแป้งปกคลุม เส้นและขอบใบเรียบ ขนาดและความยาวของใบขึ้นอยู่กับแต่ละพันธุ์ ดอกห้อยลงมา มีกาบหุ้มสีแดงเป็นรูปกลมรี ช่อดอกเมื่อเจริญขึ้นจะกลายเป็นผล แต่ละผลรวมกันเรียกว่าหวี

หลายหวีรวมกันเป็นเครือ ปลายเครือมี **"หัวปลี"** มีลักษณะคล้ายดอกกล้วย ขนาดและสีของผลกล้วยแตกต่างกันตามชนิดของแต่ละพันธุ์ เมล็ดกลมขรุขระ เปลือกหุ้มเมล็ดสีดำ หนาและเหนียว เนื้อในเมล็ดสีขาว

ฤดูกาล กล้วยเป็นพืชที่ปลูกง่าย ขึ้นได้ทั่วไป กล้วยหนึ่งต้นให้ผลเพียงครั้งเดียวก็ตาย

แหล่งปลูก ปลูกได้ทุกภาคในประเทศไทย

การกิน ผลกล้วยสุกนิยมกินสดหรือนำมาทำขนมหวาน เช่น กล้วยบวชชี ขนมกล้วย กล้วยดิบนิยมนำมาประกอบอาหารได้หลากหลาย เช่น **แกงเป็ดลูกกล้วย** ส่วนหัวปลี นิยมนำมาเป็นเครื่องเคียงในผัดไทย หรือนำมาประกอบอาหาร เช่น **ต้มยำไก่ใส่หัวปลี ยำหัวปลี** เป็นต้น ส่วนหยวกกล้วย นำมาประกอบอาหาร เช่น แกงหยวกกล้วย และที่จังหวัดกาญจนบุรี นำมาทำ **แยมหยวก** (คือการนำหยวกกล้วยมายำ) เป็นต้น

ภูมิปัญญา ค่านิยม ความเชื่อ เชื่อว่ามีสรรพคุณทางยาโดยเฉพาะหัวปลี ซึ่งมีความเชื่อว่าคุณแม่หลังคลอดควรรับประทานจะช่วยบำรุงน้ำนม

ประโยชน์ทางอาหาร กล้วยเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง และโปรตีนใกล้เคียงนมแม่มาก และวิตามินซี

สรรพคุณทางยา *กล้วยดิบ* แก้อาการผิดปกติของระบบทางเดินอาหาร แก้ท้องเสีย *หัวปลี* ช่วยรักษาโรคโลหิตจาง บำรุงน้ำนมในแม่ลูกอ่อน *หยวกกล้วย* ช่วยห้ามเลือด และลดกรดในกระเพาะอาหาร

2.6.2 **ขี้เหล็ก** (ชื่อสามัญ : Siamese Cassia, ชื่อวิทยาศาสตร์ : Cassia siamea Britt.) เป็นพืชตระกูลถั่ว เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ สูงประมาณ 8-15 เมตร มีลักษณะเป็นพุ่มใหญ่แน่นหนา ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับ รูปทรงเรียว โคนใบมนปลายใบเรียวแหลม ใบอ่อนสีน้ำตาลอมเขียว ใบแก่จัดสีเขียวอมเทา ดอกสีเหลืองออกเป็นช่อใหญ่ตามปลายกิ่ง กลีบดอกและกลีบรองขนาดเท่ากัน ผลเป็นฝักรูปร่างแบนหนาสีน้ำตาลคล้ำ เมล็ดมี 2 แถว

ฤดูกาล ขี้เหล็กแตกยอดตลอดปี ดอกจะออกมากในช่วงปลายฤดูฝน

แหล่งปลูก ขึ้นเองตามธรรมชาติ ในป่าเบญจพรรณ ป่าโปร่ง และตามบ้านในทุกภาคทั่วประเทศไทย

การกิน ยอดอ่อนและดอกอ่อนนำมาปรุงอาหาร ทำแกงกะทิกับเนื้อย่าง หมูย่าง หรือปลาย่าง แกงบวน แกงขี้เหล็กย่านาง ใบและดอกขี้เหล็กก่อนนำมาปรุงอาหารต้องต้มแล้วคั้นน้ำทิ้ง 2-3 ครั้ง เพื่อลดความขม

ภูมิปัญญา ค่านิยม ความเชื่อ เชื่อว่ามีสรรพคุณทางยาโดยนิยมนำขี้เหล็กมาปรุงอาหารรับประทานในครัวเรือนหรือตามเทศกาลงานต่างๆ เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานศพ ซึ่งแกงขี้เหล็กเป็นแกงโบราณ และมีความเชื่อว่าทานแล้วจะช่วยให้นอนหลับ และเจริญอาหาร

ประโยชน์ทางอาหาร ดอกตูมและใบอ่อนมีสารอาหารหลายอย่างคือ วิตามิน เอ และวิตามินซี ค่อนข้างสูง ในดอกมีมากกว่าใบ

สรรพคุณทางยา *ใบ* เป็นยาระบาย ขับปัสสาวะ รักษานิ่ว แก้ระดูขาวมามาก ตำพอกแก้เหน็บชา แก้บวม บำรุงโลหิต ลดความดัน *ดอก* มีสารจำพวก Chromone ชื่อ barakol ซึ่งมีฤทธิ์กด

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ประสาทส่วนกลาง ช่วยให้นอนหลับสบาย *ฝัก* ภายในฝักมียากฝาดสมาน (tannin) แก้ท้องร่วง และยังมีสารพวก alkaloid ที่ช่วยระบายอ่อนๆ *เปลือกต้น* แก้กระษัย แก้ริดสีดวงทวาร *ราก* แก้ไข ไข้กลับไข้ซ้ำ ผสมในยาขับพยาธิ และช่วยระงับอาการชักได้

2.6.3 **มะขาม** (ชื่อสามัญ Tamarind, ชื่อวิทยาศาสตร์ Tamarindus indica Linn.) เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ เปลือกต้นสีเทาแกมน้ำตาล ใบเป็นใบรวมออกเป็นคู่ ใบย่อยเป็นรูปขอบขนาน ดอกออกเป็นช่อเล็กๆ ที่ปลายกิ่ง แต่ละดอกมีกลีบรองดอกสีเหลืองอ่อน มีจุดประสีแดงอยู่ตรงกลางดอก ฝักมะขาม แบ่งเป็นข้อๆ ฝักอ่อนสีเขียวเข้ม เนื้อสีเขียวอ่อนติดเปลือก มะขามที่เกือบสุกเรียกว่า "มะขามหมู" มีเนื้อกรอบ สีเหลืองปนน้ำตาล เมื่อสุกเต็มที่มีสีน้ำตาลเข้ม เมล็ดค่อนข้างกลม สีดำและสีน้ำตาลเข้ม มะขามมี 2 ชนิด คือ มะขามเปรี้ยวและมะขามหวาน มะขามเปรี้ยวที่ปลูกตามบ้านเรือน มีผักกลมเล็กและยาว เรียกว่า "มะขามขี้แมว" ส่วนมะขาม อีกชนิดหนึ่ง มีฝักใหญ่ แบนและงอโค้งคล้ายเคียว รสเปรี้ยวจัด เรียกว่า "มะขามกระดาน"

ฤดูกาล ดอกมะขามอ่อนและยอดมะขามอ่อนจะแตกในช่วงต้นฤดูฝน ส่วนฝักมะขามอ่อนจะออกในช่วงต้นฤดูหนาว

แหล่งปลูก ปลูกได้ทั่วประเทศไทย โดยปลูกได้ดีในบริเวณที่ฝนตกไม่ชุก

การกิน ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน และฝักมะขาม ใช้เป็นผักและเครื่องปรุงรส กินกับน้ำพริก ยำปลากระป๋อง ยอดมะขามนิยมนำมาใส่แกง เช่น แกงใบมะขามอ่อน เป็นต้น ส่วนมะขามเปียกนำมาปรุงอาหาร เช่น ต้มส้ม ต้มกะทิ และต้มโคล้ง หรือนำไปแปรรูป เช่น มะขามดอง มะขามคลุก เป็นต้น

ภูมิปัญญา ค่านิยม ความเชื่อ มะขาม เป็นไม้มงคลชนิดหนึ่ง ส่วนใหญ่จะมีความเชื่อว่าปลูกต้นมะขามแล้วจะมีผู้คนให้ความเกรงขาม และสามารถนำมาปรุงเป็นอาหารได้ด้วย

ประโยชน์ทางอาหาร ใบมะขามอ่อน ประกอบด้วยเส้นใยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก ไนอะซิน วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และวิตามินซี

สรรพคุณทางยา *ใบแก่* ช่วยขับเลือกและลมในลำไส้ ขับเสมหะ แก้บิด แก้ไอ แก้หวัดคัดจมูก *เมล็ดคั่วกะเทาะเปลือก* แก้อาเจียน ท้องร่วง สมานแผล นำไปบดเป็นผงละลายน้ำ ปิดแผลผู้ป่วยเบาหวาน *เนื้อในฝัก* แก้ท้องผูก กัดเสมหะ แก้กระหาย แก้ไอ *เมล็ดใน* ขับพยาธิไส้เดือน *น้ำมะขาม* ดื่มแก้กระหาย รากมะขาม แก้ท้องเสีย เปลือกต้น ฆ่าแมงกินฟัน ฆ่าพยาธิผิวหนัง แก้เหงือกบวม *น้ำมะขามเปียก* เป็นยาล้างเลือดที่ตกค้างภายในของหญิงหลังคลอดใหม่

2.7.4 **สะเดา** (ชื่อวิทยาศาสตร์ Azadirachta indica var. siamesis Valeton) เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 12-15 เมตร ทุกส่วนมีรสขม เรือนยอดเป็นพุ่มกลม เปลือกสีน้ำตาลเทาหรือเทาปนดำ แตกเป็น สะเก็ดยาวตามลำต้น เปลือกของกิ่งอ่อนเรียบ ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก เรียวยาว ขอบใบหยัก ปลายแหลม ดอกสีขาว ออกเป็นช่อตามซอกใบ ดอกขนาดเล็กมีกลิ่นหอม กลีบดอกและกลีบเลี้ยงมีอย่างละ 5 กลีบ ผลรูปร่างยาวรีค่อนไปทางกลม อยู่รวมกันเป็นพวง เมื่อสุกมีสีเหลืองอมเขียว แต่ละผลมีเมล็ดอยู่ 1-3 เมล็ด

ฤดูกาล สะเดาออกยอดและดอกมาในช่วงฤดูหนาว ราวเดือนพฤศจิกายนถึงธันวาคม

แหล่งปลูก สะเดาขึ้นได้เองตามธรรมชาติ ทั่วทุกภาคของประเทศไทย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

การกิน กินยอดอ่อนและดอก ซึ่งมีรสขม จะต้องนำไปลวกหรือย่างก่อนกินกับน้ำปลาหวานและปลาเผา หรือปลาย่าง

ภูมิปัญญา ค่านิยม ความเชื่อ ชาวฮินดูเชื่อว่าสะเดาเป็นต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์ มีพิธีบูชาต้นสะเดาอยู่หลายพิธี รวมทั้งการนำสะเดาไปประกอบพิธีต่าง ๆ อีกมากมาย โยคีบางพวกใช้กิ่งสะเดาเสียบที่หูคล้ายตุ้มหู เพราะเชื่อว่าช่วยให้เข้าถึงเทพเจ้าได้ง่ายขึ้น สำหรับชาวไทยแต่ก่อนถือว่าสะเดาเป็นต้นไม้มงคลที่สมควรปลูกเอาไว้ในบริเวณบ้าน โดยกำหนดให้ปลูกทางด้านทิศตะวันตกเฉียงใต้ของตัวบ้าน นอกจากนี้ยังเชื่อว่าพระพุทธเจ้าเคยประทับใต้ต้นสะเดาอีกด้วย ในการประกอบอาหารควรนำยอดสะเดามาลวกน้ำ 2-3 ครั้ง เพื่อลดความขม และเชื่อว่ารับประทานสะเดาจะช่วยให้เจริญอาหาร

ประโยชน์ทางอาหาร สะเดา ประกอบด้วย เส้นใยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก เบต้าแคโรทีน วิตามินบี1 วิตามินบี2 ไนอะซิน และวิตามินซี

สรรพคุณทางยา *ก้านและใบ* ใช้แก้ไข้ทุกชนิด บำรุงธาตุ *ผล* ใช้ถ่ายพยาธิ แก้ริดสีดวง และปัสสาวะพิการ *ราก* ใช้แก้ไข้ ทำให้อาเจียน *เปลือกของลำต้น* ใช้แก้อาการท้องเดิน แก้บิด มูกเลือด

2.7.9 **กระทือ** (ชื่อสามัญ Shampoo ginger, Wild ginger, ชื่อวิทยาศาสตร์ Zingiber zerumbet (Linn.) Smith ชื่อท้องถิ่น กระทือป่า กะแวน กะแอน เปลพ้อ เฮียวข่า เฮียวแดง เฮียวดำ) เป็นไม้ล้มลุก สูง 0.5 – 1 เมตร มีเหง้าใต้ดิน เปลือกนอกของเหง้ามีสีน้ำตาล แกมเหลือง เนื้อในสีเหลืองอ่อน กลิ่นหอม แทงหน่อใหม่เมื่อถึงฤดูฝน ใบเดี่ยวเรียงสลับ และเป็นรูปหอกแกมขอบขนาน กว้าง 5-10 ซม. ยาว 15 -30 ซม. ด้านล่างของใบมักมีขนนุ่ม ดอกช่อแทงเหง้า กลีบดอกสีขาวนวล ใบประดับขนาดใหญ่สีแดง ผลเป็นผลแห้ง

ฤดูกาล หัวหรือเหง้าแก่สดในช่วงฤดูแล้ง

แหล่งปลูก พบได้ทั่วไปในทุกภาคของประเทศไทย

การกิน นำเหง้าหรือหัวไปเป็นส่วนผสมในการปรุงเครื่องแกง

ภูมิปัญญา ค่านิยม ความเชื่อ สมัยก่อนเวลาชาวบ้านแถวบ้านระจันออกหาอาหารถ้าหาอะไรไม่ได้จะเข้าป่าหา "กระทือ" ซึ่งพืชพื้นบ้านคล้ายขิง ข่า ซึ่งคนเฒ่าคนแก่อำเภอค่ายบางระจัน จ.สิงห์บุรี นิยมนำไปแกงหรือผัดเผ็ดกับปลา รสชาติจัดจ้าน ร้อนแรง

ประโยชน์ทางอาหาร กระทือเป็นพืชที่มีสารอาหารน้อย แต่สำหรับบางท้องถิ่นก็มีการใช้หัวกระทือในการประกอบอาหาร

สรรพคุณทางยา รสขมและขื่นเล็กน้อย ขับลม บำรุงน้ำนม แก้ปวดมวนแน่นท้อง แก้บิด หากนำเหง้าหรือหัวสดขนาดเท่าหัวแม่มือ 2 หัว (ประมาณ 20 กรัม) ย่างไฟพอสุกตำกับน้ำปูนใสคั้นเอาน้ำดื่ม

2.7.10 **น้ำพริกแกง หรือ เครื่องแกง** เป็นส่วนผสมของเครื่องเทศชนิดต่างๆ ที่ใช้ในการปรุงอาหารประเภทแกง เครื่องแกงในอาหารไทยมีหลายชนิด ได้แก่ เครื่องแกงส้ม แกงคั่ว แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงกะหรี่ แกงมัสมั่น ซึ่งเครื่องแกงแต่ละอย่างจะมีวิธีการเตรียมเครื่องเทศที่เป็นส่วนประกอบเหมือนกัน แต่อาจจะแตกต่างในด้านชนิดและปริมาณของเครื่องเทศที่ใส่ ตัวอย่างเช่น

น้ำพริกแกงเลียง จะแปลกกว่าน้ำพริกแกงชนิดอื่นๆ เพราะมีพริกไทย หัวหอม กะปิ กระชาย พริกแห้ง ปลาย่าง น้ำแกงมีลักษณะข้น

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

น้ำพริกแกงส้ม เป็นแกงที่มีรสจัดแต่ไม่ใช่แกงเผ็ด ส่วนผสมประกอบด้วย พริกแห้ง หัวหอม กระชาย กะปิ เนื้อปลา และเกลือ

น้ำพริกแกงเผ็ด เป็นแกงเผ็ด ส่วนผสมประกอบด้วย ผักชี ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กระชาย กระเทียม หัวหอม พริกแห้ง กะปิ และเกลือ

ส่วนผสมสมุนไพร ที่ใช้ทั้งหมดในน้ำพริกแกงของอาหารที่เก็บข้อมูลมา ได้แก่ หอมแดง พริกแห้ง กระเทียม ผิวมะกรูด ตะไคร้ ข่า ผักชี กระชาย พริกไทย ซึ่งมีสรรพคุณทางยา(โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2555) ดังนี้

1) หอมแดง (ชื่อวิทยาศาสตร์ Allium cepa linn .cv group Aggregatum) เป็นไม้ล้มลุก สูง 20-50 ซม. มีหัวใต้ดินเกิดจากใบเกล็ด เรียงซ้อนกันเป็นรูปทรงกลมถึงรูปไข่ กว้าง 1-3.5 ซม. ยาว 1.5-4 วม. มีหลายหัวเกาะกลุ่มด้วยกัน เปลือกหุ้มสีม่วงหรือน้ำตาล ใบเดี่ยว เกิดจากรากเรียงซ้อนกัน รูปแถบ กว้าง 3-10 มม. ยาว 10-35 ซม. ดอกช่อซี่ร่ม รูปทรงกลม เกิดจากหัวใต้ดิน ดอกรูประฆังหรือคนโท กลีบรวม 6 กลีบเรียงเป็น 2 วง สีเขียวถึงขาว ผลแห้งแตกได้เป็น 3 พู เมล็ดแบนสีดำ

ประโยชน์ทางสมุนไพร ขับลมในลำไส้ แก้หวัด คัดจมูก แก้ไข้ แก้ไข้เพื่อเสมหะ แก้ไข้สันนิบาต แก้ไข้อันบังเกิดแก่จักษุ แก้ไขอันบังเกิดแก่ทรวง แก้โรคตาขับเสมหะ แก้โรคในปาก บำรุงเส้นผม แก้ลมพรรดึก เจริญไฟธาตุ แก้กำเดา แก้อาการเมาค้างจากเหล้า แก้สะอึก แก้ท้องเสีย เป็นยาถ่าย ทำให้อาเจียน ขับปัสสาวะ บำรุงโลหิต

2) พริกขี้หนู (ชื่อสามัญ Bird Chilli ชื่อวิทยาศาสตร์ Capsicum frutescens Linn.) เป็นไม้ล้มลุก สูง 30-90 ซม. ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปไขหรือรูปวงรี กว้าง 2-4 ซม. ยาว 3-8 ซม. โคนใบเฉียง ดอกช่อ ออกที่ซอกใบช่อละ 2-3 ดอก กลีบดอกสีขาวหรือเขียวอ่อน ผลเป็นผลสด สีเขียวเมื่อสุกเปลี่ยนเป็นสีส้มแดง

ประโยชน์ทางสมุนไพร ช่วยเจริญอาหาร และรักษาอาการอาเจียน รักษาโรคหิด กลากรักษาโรคบิด โดยการใช้พริกสด 1 เม็ดหรือมากกว่านั้นใช้กิน และอาการปวดบวม เนื่องจากความเย็นจัด โดยใช้ผงพริกแห้งทำเป็นขี้ผึ้ง

3) กระเทียม (ชื่อสามัญ Common Garlic, Allium, Garlic, ชื่อวิทยาศาสตร์ Allium sativum L.) เป็นพืชล้มลุก มีหัวอยู่ใต้ดิน ประกอบด้วยหัวเล็กๆ หลายหัวอยู่รวมกัน มีเปลือกนอกสีขาว ซึ่งเป็นส่วนโค้งของใบหุ้มอยู่ 2-3 ชั้น ใบรูปยาวแคบ แบน และกลวง ปลายแหลม ส่วนโคนใบหุ้มซ้อนกันด้านล่างมีรอยพับ เป็นสันตลอดความยาวของใบ ดอกออกเป็นช่อ ติดเป็นกระจุกที่ปลายก้านลักษณะกลม ประกอบด้วยดอกหลายดอก มีกาบหุ้มเป็นจงอยยาว กลีบดอกมี 6 กลีบ รูปยาวแหลม สีขาวแต้มสีม่วง หรือขาวอมชมพู

ประโยชน์ทางสมุนไพร รสเผ็ดร้อน กลิ่นหอม ประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย 5-9 เปอร์เซ็นต์ มีฤทธิ์ในการขับลม และฤทธิ์ในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียบางชนิด ขับโลหิต บำรุงธาตุ แก้ลมในอกให้ปิดธาตุ แก้ลมเจริญอาหาร รักษาโรค รำมะนาด แก้ลมจุกเสียดแน่นเฟ้อ แก้ลมสันนิบาต ผลแก่ของกระวานตากแห้ง ใช้เป็นเครื่องเทศ

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

4) มะกรูด (ชื่อสามัญ Leech lime, Mauritus papeda, ชื่อวิทยาศาสตร์ Citrus hystrix DC.) เป็นไม้ยืนต้น สูง 2-8 เมตร ใบและดอกคล้ายมะนาว ใบรูปค่อนข้างกลม กว้าง 2.5-5 ซม. ยาว 3-8 ซม. ก้านใบมีครีบขนาดใหญ่เท่าตัวใบ ผลรูปค่อนข้างกลม ผิวขรุขระ

ประโยชน์ทางสมุนไพร *ผิวจากผล* ช่วยขับลมในลำไส้ แก้แน่น เป็นยาบำรุงหัวใจ *ใบ* มีน้ำมันหอมระเหย

5) ตะไคร้ (ชื่อสามัญ Lemon Grass, ชื่อวิทยาศาสตร์ Cymbopogon citrates Stapf) เป็นไม้ล้มลุก อายุหลายปี มักขึ้นเป็นกอใหญ่ ลำต้นรูปทรงกระบอก แข็ง เกลี้ยง เหง้าใต้ดินมีกลิ่นเฉพาะ ใบรูปขอบขนานแคบ สีขาวนวลหรือขาวปนม่วง แผ่นใบสากและคม ตรงรอยต่อระหว่างกาบใบและตัวใบมีเกล็ดบางๆ ยาว 2 มม. ดอกออกยาก เป็นช่อกระจาย ช่อดอกย่อยมีก้านออกเป็นคู่ๆ ดอกหนึ่งมีก้าน อีกดอกไม่มีก้าน ดอกย่อยนี้ยังประกอบด้วยดอกเล็กๆ 2 ดอก ดอกล่างลดรูปเป็นเพียงกลีบเดียวโปร่งแสง ดอกบนสมบูรณ์เพศ มีใบประดับ 2 ใบ

ประโยชน์ทางสมุนไพร *หัวและหน่อ* ช่วยขับพยาธิในเนื้อให้ออกทางผิวหนัง *เปลือก* แก้ไขผอมเหลือง รักษาโรคผิวหนัง แก้ไข้อันง่วงเหงา ขับเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้อันเป็นอชินโรค และอชินธาตุ *แก่น* ช่วยขับพิษร้าย รักษาโรคโลหิตเป็นพิษ *กระพี้* ช่วยรักษาโรคผิวหนัง บำรุงโลหิต *ใบ* ช่วยแก้ลมสันนิบาต แก้สันนิบาตลูกนำ ขับผายลม ขับเสมหะ แก้ไข้เพื่อลม รักษาโรคร้ามะนาด แก้ลมเสมหะให้ปิดธาตุ แก้ไข้เซื่องซึม แก้ลม แก้จุกเสียด บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ

6) ข่า (ชื่อสามัญ Galanga, ชื่อวิทยาศาสตร์ *Alpinia galanga* (L.) Willd.) เป็นพืชล้มลุก เหง้ามีข้อหรือปล้องเห็นได้ชัด เหง้าสีน้ำตาลอมแสด ใบเดี่ยว เรียงสลับกัน แผ่นใบรูปหอกปลายแหลม รูปรีหรือเกือบขอบขนานปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ โคนใบแหลมเกลี้ยงก้านใบมีขนเล็กน้อย กาบใบหุ้มต้น ดอกออกเป็นช่อ ก้านช่อเกลี้ยง แกนกลางช่อมีขน ดอกขนาดเล็ก ใบประดับรูปไข่ กลีบเลี้ยงสีขาวอมเขียว มีขนโคนเชื่อมติดกัน ปลายแยกเป็นหยักมนๆ กลีบดอกมีโคนเชื่อมติดกันเป็นหลอดสั้นๆ ปลายแยกเป็น 3 กลีบ มีกลีบบนหนึ่งกลีบ กลีบล่างสองกลีบที่โคนกลีบดอกชั้นในมีเกสรผู้เทียมเล็กๆ 2 อัน เกสรผู้ 1 อัน รูปโค้ง ก้านเกสรแบน อับเรณูยาวประมาณ 6-7 มม. รังไข่ 1 อัน รูปเกือบกลม ภายในแบ่งเป็น 3 ช่อง มีไข่อ่อนช่องละ 1-2 หน่วย ผลรูปกลมหรือรี สีแดงอมส้ม แก่จัดสีดำ ภายในมี 2-3 เมล็ด

ประโยชน์ทางสมุนไพร เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม แก้อาหารเป็นพิษ เป็นยาแก้ลมพิษ เป็นยารักษากลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา

7) ผักชี (ชื่อสามัญ Coriander, ชื่อวิทยาศาสตร์ *Coriandrum sativum* Linn.) เป็นไม้ล้มลุกฤดูเดียว ทุกส่วนมีกลิ่นหอม ลำต้นเรียวยาว สูง 10-40 ซม. ใบประกอบแบบขนนกสามชั้น ใบย่อยเป็นเส้นฝอย ดอกช่อแบบซี่ร่มสองชั้น ออกที่ปลายยอดและซอกกิ่ง ดอกย่อยสีขาวหรือขาวแกมชมพู ผลแห้งรูปไข่แกมทรงกลมสีน้ำตาลอ่อน แยกเป็น 2 ฝา

ประโยชน์ทางสมุนไพร ทั้งต้น ช่วยเป็นยาละลายเสมหะ แก้หัดหรือผื่น ขับเหงื่อขับลม ท้องอืด ท้องเฟ้อ ด้วยการนำเอาต้นที่แห้งประมาณ 10-15 กรัม หรือเอาต้นสดๆ 60-150 กรัมนำไปต้มกับน้ำหรือคั้นเอาเฉพาะน้ำและดื่ม ถ้าใช้ภายนอกให้ตำพอก หรือต้มเอาน้ำชะล้าง

8) กระชาย (ชื่อวิทยาศาสตร์ *Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf.) เป็นพืชล้มลุก มีลำต้นใต้ดินเรียกว่าเหง้า มีรากติดเป็นกระจุกเป็นที่สะสมอาหารเป็นรูปทรงกระบอกปลายเรียวแหลม ผิวสี

น้ำตาลอ่อน เนื้อสีเหลือง มีกลิ่นหอม ส่วนที่อยู่เหนือดินประกอบด้วยโคนก้านใบที่เป็นกาบหุ้มซ้อนกันสูง กาบใบมีสีแดงเรื่อๆ แผ่นใบรูปรีปลายแหลม โคนแหลมหรือมน ขอบเรียบ ดอกออกเป็นช่อที่ยอดช่อดอกมีใบประดับเรียงทแยงกัน ดอกที่ปลายช่อจะบานสวย กลีบดอกสีขาว หรือขาวอมชมพู มีลักษณะเป็นถุงแยกเป็น 2 กลีบ

ประโยชน์ทางสมุนไพร ตำรายาไทยใช้เหง้าแก้โรคในปาก เช่น ปากเปื่อย ปากเป็นแผล ปากแห้ง ขับระดูขาว ขับปัสสาวะ รักษาโรคบิด แก้ปวดมวนท้อง จากการทดลองในสารสกัดแอลกอฮอล์และคลอโรฟอร์ม พบว่ามีฤทธิ์ต้านเชื้อราที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังและในปากได้ดีพอควร

9) พริกไทย (**ชื่อสามัญ** Pepper, Black Pepper, **ชื่อวิทยาศาสตร์** *Piper nigrum* L.) เป็นไม้เถาเนื้อแข็ง เลื้อยเกาะ งอกรากที่ข้อ ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปวงรี โคนใบมนหรือรูปหัวใจปลายใบแหลม กว้าง 5-14 ซม. ยาว 13-18 ซม. ดอกช่อเชิงลดออกที่ซอกใบ ไม่มีกลีบเลี้ยงและกลีบดอก ใบประดับรูปขอบขนานแกมรูปดาบ ผลสดรูปทรงกลม เมื่อสุกสีแดง

ประโยชน์ทางสมุนไพร ใช้เป็นเครื่องเทศ และยังใช้แต่งกลิ่นอาหารมานาน ทำให้อาหารมีรสชวนกิน แล้วพริกไทยยังมีส่วนช่วยถนอมอาหาร ทำให้อาหารที่ใช้พริกไทยปรุงนั้น เก็บไว้ได้นานกว่าปรกติ พริกไทยมีกลิ่นหอมนั้น เนื่องจากมีน้ำมันหอมระเหยอยู่ในพริกไทย นอกจากนี้แล้วในพริกไทยยังมีอัลกาลอยด์ Piperine มีฤทธิ์เป็นยาฆ่าแมลงวันดีกว่า Pyrethrin แต่ไม่เป็นพิษต่อคน

3. ภูมิปัญญาท้องถิ่น

3.1 ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ธวัช ปุณโณทก (2531, หน้า 145) กล่าวว่าภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง ความรอบรู้ของชาวบ้านที่เรียนรู้และมีประสบการณ์สืบต่อกันมา ทั้งทางตรงคือได้รับประสบการณ์ด้วยตนเองและทางอ้อม ซึ่งเรียนจากผู้ใหญ่ หรือความรู้สะสมที่สืบต่อกันมา

อังกูล สมคะเนย์ (2535) ได้สรุปความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่นว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นหมายถึง มวลความรู้มวลประสบการณ์ของชาวบ้านที่ใช้ในการดำเนินชีวิตให้เป็นสุข โดยได้รับ การถ่ายทอดสั่งสมต่อกันมา ผ่านกระบวนการพัฒนา ให้สอดคล้องกับกาลสมัยเป็นศักยภาพหรือความสามารถที่จะใช้แก้ปัญหา จัดการ ปรับตัวและมีการถ่ายทอดถึงคนรุ่นใหม่

ประเวศ วะสี (2536) กล่าวว่า ภูมิปัญญาเกิดจากการสะสมการเรียนรู้มาเป็นระยะเวลายาวนาน มีลักษณะการเชื่อมโยงกันไปหมด ในทุกสาขาวิทยาการไม่แยกเป็นวิชาๆแบบที่กำลังเรียนในปัจจุบัน วิชาเกี่ยวกับเศรษฐกิจ อาชีพความเป็นอยู่ การใช้จ่าย การศึกษาวัฒนธรรมจะผสมกลมกลืนกันเชื่อมโยงกันไปหมด

สามารถ จันทร์สูรย์ (2536, หน้า 146) ให้ความหมายไว้ว่า ภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้านคิดเอง และนำมาใช้แก้ปัญหาเป็นสติปัญญาและองค์ความรู้ทั้งหมดของชาวบ้านทั้งในทางกว้าง และทางลึก ที่ชาวบ้านคิดเอง ทำเอง โดยอาศัยศักยภาพที่มีอยู่ ในการแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตในท้องถิ่น ได้อย่างเหมาะสม เป็นสิ่งที่เกิดจากการสะสมการเรียนรู้มาเป็นระยะเวลายาวนาน มีลักษณะเชื่อมโยงกันไปหมดในทุกสาขาวิทยาการ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

นันทสาร สีสลับ (อ้างใน นิคม ชมภูหลง, 2545, หน้า 9) กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local wisdom) หรือ ภูมิปัญญาชาวบ้าน (Popular wisdom) หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้านคิดขึ้นได้เองและนำมาใช้แก้ปัญหา เป็นเทคนิควิธี เป็นองค์ความรู้ของชาวบ้าน ทั้งทางกว้างและทางลึก ที่ชาวบ้านคิดเอง ทำเอง โดยอาศัยศักยภาพที่มีอยู่แก้ปัญหาการดำเนินชีวิตในท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย

กฤษณา วงษาสันต์(2542) ได้กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น(local wisdom) หมายถึง ความรู้หรือ ประสบการณ์ดั่งเดิมขอของประชาชนในท้องถิ่นที่ได้รับการถ่ายทอดสืบต่อกันมาจากบรรพบุรุษหรือถ่ายทอดกันมาจากสถาบันต่างๆ ในชุมชน เช่นจากสถาบันครอบครัว สถาบันความเชื่อและศาสนา สถาบันการเมืองการปกครอง สถาบันเศรษฐกิจและสถาบันทางสังคมอื่นๆ นอกจากนี้กรมการศึกษานอกโรงเรียน ได้อธิบายถึงภูมิปัญญาชาวบ้านว่าเป็นเป็นการเชื่อมโยงไปถึงความรู้ประสบการณ์ของคนในท้องถิ่น ที่ได้จากการสะสมประสบการณ์การทำงาน การประกอบอาชีพและการเรียนรู้จากธรรมชาติแวดล้อมต่างๆ ซึ่งประเวศ วะสี (2530) ได้ให้แนวคิดว่าภูมิปัญญาเกิดจากการเรียนรู้มาเป็นระยะเวลายาวนาน ซึ่งมีความสอดคล้องกับ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2545) ได้กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เกอดขึ้นจากการสั่งสมความรู้ดั่งเดิมของท้องถิ่นนั้นๆ ซึ่งเป็นการสะสมจากประสบการณ์ชีวิตของชาวบ้านเองหรือจากการสืบทอดต่อกันมาจากบรรพบุรุษ ภูมิปัญญาแต่ละด้านได้รับการเรียนรู้มาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน มีการสังเกต ทดลองใช้ ปรับเปลี่ยน แก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการดำรงชีวิตประจำวันในแต่ละท้องถิ่นด้วยสติปัญญา ความสามารถ ความเชื่อของชาวบ้าน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความสมดุลระหว่างคนในสังคมที่อยู่ร่วมกันตามสภาพทางธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันเป็นเหตุให้ชุมชนในท้องถิ่นสามารถดำเนินชีวิตอย่างสงบสุขสอดคล้องกับวิถีชีวิตอันประกอบด้วย ปัจจัยพื้นฐาน 4 ประการ คือ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งหม และยารักษาโรค ภูมิปัญญาชาวบ้านทำให้ชุมชนในท้องถิ่นในอดีตดำรงอยู่ด้วยความสงบสุข ร่มเย็นละสามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับยุคสมัยมาจนถึงปัจจุบัน ส่วน เอกวิทย์ ณ ถลาง(2540) ได้กล่าวถึงความหมายของคำว่า “ภูมิปัญญา” หมายถึง ความรู้ ความคิด ความเชื่อ ความสามารถ ความชัดเจน ที่กลุ่มชนได้จากประสบการณ์ที่สั่งสมไว้ในการปรับตัวละการดำรงชีพในระบบนิเวศน์ หรือสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรม ที่ได้มีการพัฒนาสืบสานกันมา ในขณะที่สุกัญญาพ่วงภักดี (2544) ได้กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือภูมิปัญญาชาวบ้านจะหมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้านคิดค้นขึ้นมาได้องเป็นเทคนิควิธีเฉพาะตน เป็นองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำมาใช้แก้ปัญหา และตัดสินใจในการดำเนินชีวิตในท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสมและได้มีการสืบทอดและเชื่อมโยงมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเพื่อการดำรงอยู่รอดของเผ่าพันธุ์ จึงเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติ

เสรี พงศ์พิศ (2536) ได้อธิบายความหมายของภูมิปัญญาไว้เหมือนกันว่า ภูมิปัญญามิปัญญามี 2 ลักษณะ คือ ลักษณะที่เป็นนามธรรม เป็นโลกทัศน์ชีวทัศน์ เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิต เป็นเรื่อง

เกี่ยวกับการเกิด แก่ เจ็บ ตาย คุณค่าและความหมายของทุกสิ่งในชีวิตประจำวันส่วนที่สอง คือ ลักษณะที่เป็นรูปธรรมเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับเฉพาะด้านต่างๆ เช่น การทำมาหากิน การเกษตร หัตถกรรม ศิลปะ ดนตรี และอื่นๆ

สำหรับภูมิปัญญาไทยด้านอาหาร สุกัญญา พ่วงภักดี(2544)ได้กล่าวว่า ภูมิปัญญาไทยด้านอาหาร จำแนกได้อย่างกว้าง ๆ เป็น 2 ลักษณะ คือ อาหารของแต่ละท้องถิ่น ปรุงจากวัตถุดิบหรือวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นนั้นๆ อาหารทุกๆ ภาคในประเทศนิยมนำสมุนไพรมาใช้ในการผสมเครื่องปรุง เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กระชาย ใบแมงลัก ใบโหระพา มะนาว มะกรูด พริกไทย ต้นหอม ผักชี ฯลฯ ภูมิปัญญาไทยมีความสามารถในการถนอมอาหาร แปรรูปอาหารในทุกๆ ภาค ทั้งแช่อิ่ม ดองเค็ม ดองหวาน กวน ฉาบ ตากแห้ง ฯลฯ คนไทยแต่ละภาครับประทานอาหารแตกต่างกันตามลักษณะพื้นที่ ดิน ฟ้าอากาศ และความสมบูรณ์

จากความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่นที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นการรวบรวมความรู้และประสบการณ์ของชาวบ้านที่ใช้ในการแก้ไขปัญหาในการดำเนินชีวิตในท้องถิ่น ซึ่งเป็นความรู้ที่สืบต่อกันมาเพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขตามสภาพการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม

3.2 ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น

สุเมธ ตันติเวชกุล (2536) ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นองค์ความรู้และประสบการณ์ของคนในแต่ละท้องถิ่นที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน ในท้องถิ่นและในประเทศเป็นอย่างยิ่งดังที่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ได้มี พระราชดำรัสตอนหนึ่งว่า ประชาชน : คือผู้รู้ “ประชาชนนั่นแหละเขามีความรู้เขาทำงานมาหลายชั่วคนแล้วเขาทำกันอย่างดี เขามีความเฉลียวฉลาด เขารู้ว่าตรงไหนควรทำกสิกรรม เขารู้ว่าที่ไหนควรเก็บรักษาไว้ แต่ที่เสียไปก็เพราะพวกไม่รู้เรื่องไม่ได้ทำมานานแล้วเลยทำให้ลืมว่าชีวิตมันเป็นไปได้ โดยการทำกสิกรรมที่ถูกต้อง...”

พระราชดำรัสที่ได้อัญเชิญมาข้างต้นนี้ สะท้อนทัศนะหนึ่งของความรู้และความเข้าใจที่ หยั่งลึก ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระองค์ทรงเสด็จจากพระราชวังสู่หมู่บ้าน เพื่อเข้าไป ค้นประสบการณ์ภูมิปัญญาและความตระหนักรู้ตามธรรมชาติของประชาชนที่เกิดขึ้น เพื่อร่วมกันค้นหาวิธีการต่างๆ แล้วกำหนดโครงการพัฒนาขึ้นในชนบทเป็นจำนวนมากให้บทเรียนที่น่าศึกษาจำนวนนับไม่ถ้วนบนหนทางที่นำไปสู่การเปิดโอกาสให้ทุกคนได้พัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มขีดความสามารถและทรงตระหนักดีว่า ทรัพยากรมนุษย์มีค่าที่มิอาจวัดได้เป็นรากฐานที่มั่นคงและแท้จริงของการพัฒนาบ้านเมืองและควรเป็นเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนาประเทศด้วย

ประเวศ วะสี (2536) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นรากฐานของวัฒนธรรม กล่าวคือ ชนใดที่ดำรงความเป็นกลุ่มหรือชนชาติหรือประเทศมาเป็นเวลานานต้องมี ภูมิปัญญาของกลุ่ม หรือของชนชาติหรือของประเทศ รวมเรียกกันว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local

Wisdom) ภูมิปัญญาท้องถิ่นได้ถูกสะสมขึ้นมาจากประสบการณ์ของชีวิต สังคมและในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. ความจำเพาะกับท้องถิ่นเนื่องจากภูมิปัญญาท้องถิ่นได้ถูกสะสมขึ้นมาจากประสบการณ์ของชีวิต สังคมและท้องถิ่นหนึ่งๆ จึงมีความสอดคล้องกันท้องถิ่นมากกว่าภูมิปัญญาที่มาจากข้างนอก หากนำไปใช้กับท้องถิ่นที่แตกต่างกันอาจไม่ได้หรือได้ไม่ดี

2. มีความเชื่อมโยง หรือบูรณาการระหว่างชีวิต สังคม และสิ่งแวดล้อม รวมทั้งเอาเรื่องที่เกี่ยวกับทางกาย ใจ สังคม และธรรมชาติมาเชื่อมโยง โดยสร้างสัมพันธ์ที่ถูกต้อง

3. ให้คนเคารพธรรมชาติของสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะเชื่อว่าถ้าคนเคารพสิ่งใดจะไม่ทำลายสิ่งนั้น

สามารถ จันทร์สูรย์ (2541) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของภูมิปัญญาว่า ภูมิปัญญาเป็นเรื่องของการสืบทอดประสบการณ์จากอดีตถึงปัจจุบันเป็นไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย เป็นลักษณะความสัมพันธ์ภายในโดยชาวบ้านเอง ทำให้สังคมชาวบ้านเป็นปึกแผ่นมั่นคง ไม่แตกสลาย การเข้าใจถึงภูมิปัญญาชาวบ้านจะทำให้เข้าใจถึงภูมิปัญญาชาวบ้าน จะทำให้เข้าใจวัฒนธรรมของชาวบ้านและเข้าใจภาพรวมวัฒนธรรมของชาติได้

จากความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นชีวิตและประสบการณ์ที่ชาวบ้านสั่งสมสืบต่อกันมาจากอดีตสู่ปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง และมีความเชื่อมโยงทุกสิ่งที่เกิดขึ้นเข้าด้วยกัน ทั้งชีวิต สังคมและสิ่งแวดล้อม มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคม ชุมชน และประเทศ ใช้แก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตและประสบผลสำเร็จมาแล้วในอดีต ดังนั้นภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงมีความสำคัญในส่วนที่จะสร้างความผาสุก อยู่ดีกินดีให้กับคนในท้องถิ่น

3.3 ประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น

มีนักการศึกษาและหน่วยงานต่างๆ ได้กล่าวถึงประเภท กลุ่มหรือลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ทั้งที่เหมือนกันและแตกต่างกันดังนี้

จากการสรุปผลการสัมมนาเรื่อง ภูมิปัญญาชาวบ้าน : มิติจรัสแสงการจัดการเรียนการสอนระดับประถมศึกษา ของนิสิตภาควิชาบริหารการศึกษา สาขานิเทศการศึกษาและพัฒนาหลักสูตร รุ่นที่ 28 คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (อังกูล สมคะเนย์, 2535 อ้างอิงใน นิคม ชมภูหลง, 2545, หน้า 18-27) ได้แบ่งภูมิปัญญาชาวบ้านออกเป็น 4 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ด้านคติ ความเชื่อและหลักการปฏิบัติ

ด้านคติ ความเชื่อและหลักการปฏิบัติ ที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากการสั่งสมถ่ายทอดกันมา คติความเชื่อ หมายถึง สิ่งต้องห้าม หรือห้ามไม่ให้กระทำ เพราะเป็นสิ่งไม่เหมาะสม ไม่ดี ไม่ควรทำ ถ้าทำไปจะเป็นบาป เป็นคนชั่ว ซึ่งถือว่าเป็นข้อห้าม เช่น เวลานอนไม่หันศีรษะไปทางทิศตะวันตก เพราะเชื่อว่าคนที่ตายแล้วเท่านั้นจึงจะหันไปทางทิศตะวันตก คนกำลังตั้งครรภ์ห้ามนั่งขวางบันไดจะคลอดลูกยาก เป็นต้น คติความเชื่อและหลักการปฏิบัติที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่

ปรากฏให้เห็นได้ในปัจจุบัน ได้แก่ การประกอบพิธีกรรมต่างๆ ของแต่ละท้องถิ่น บ่อเกิดแห่งความเชื่อต่างๆของคนในชุมชนเป็นผลสืบเนื่องมาจากความเป็นอยู่ของชุมชนในอดีต พัฒนาการของชุมชนแต่ละแห่งและแต่ละบุคคล ความเชื่อแบบดั้งเดิมนั้นเกิดขึ้นสืบทอดและมีการพัฒนามานานอันเป็นผลจากการพึ่งพาธรรมชาติและการอยู่ร่วมกันเป็นชุมชน เป็นความเชื่อให้คุณค่ากับธรรมชาติและการให้ความเคารพบรรพบุรุษในสิ่งที่บรรพบุรุษสั่งสมและถ่ายทอดไว้ให้ ดังจะเห็นได้ในชุมชนชนบทไทยในทุกภูมิภาคของประเทศไทย จะมีคติ ความคิด ความเชื่อและหลักการปฏิบัติที่มาจากพื้นฐานที่คล้ายกัน เช่น ชุมชนที่อยู่บนภูเขาจะบูชาผีป่า เทพารักษ์ ชุมชนที่อยู่ในที่ราบจะบูชาพระภูมิเจ้าที่เป็นการให้ความเคารพพระแม่โพสพพระคุณของข้าว พระแม่ธรณี หรือพระคุณของแผ่นดิน ชุมชนที่อยู่ตามแม่น้ำจะมีความเชื่อเกี่ยวกับแม่ย่านาง บูชาพระแม่คงคาคือพระคุณของน้ำ จะเห็นว่าถ้าเรามีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งใดจะไม่ทำลายสิ่งนั้น ฉะนั้นคนในอดีตจึงไม่ทำลายธรรมชาติและไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

กลุ่มที่ 2 ศิลปวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี

ศิลปวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีเป็นแบบแผนของการดำเนินชีวิตที่ปฏิบัติสืบทอดกันมา เป็นตัวชี้ที่สำคัญต่อการแสดงออกถึงภูมิปัญญาของชุมชนต่อการดำเนินชีวิต

ศิลปะ หมายถึง สิ่งที่แสดงถึงวัฒนธรรมของชาติหนึ่งๆ ในลักษณะของการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ ประวัติศาสตร์ ความเป็นมา วรรณคดี จิตรกรรม ประติมากรรม สถาปัตยกรรม

ศิลปกรรมพื้นบ้าน หมายถึง ผลงานสำเร็จของชาวบ้านที่มีคุณค่าทางศิลปะพอสมควรบ่งบอกถึงความเฉลียวฉลาดของคนกลุ่มหนึ่งหรือชาวบ้านที่สามารถแก้ปัญหาธรรมดาให้ดูดี มีลักษณะสมบูรณ์สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุ สามารถจำแนกเป็นประเภทต่างๆ ได้ดังนี้

1. งานถัก สาน ทอ เช่น การสานสวิง การทอผ้าไหมของชาวอีสาน การถักเสื้อด้วยไหมพรม ฯลฯ
2. งานจักสาน เช่น การจักสานไซดักปลา การสานตะกร้า สุ่ม ไซของจังหวัดนครสวรรค์
3. เครื่องปั้นดินเผา เช่น การปั้นพระพุทธรูปจำลอง การปั้นโอ่งมังกรของจังหวัดราชบุรี
4. งานแกะสลัก เช่น การแกะสลักหินอ่อน การแกะสลักไม้เป็นรูปต่างๆ
5. งานโลหะ เช่น การตีเหล็ก ทำมีด เคียว จอบ เสียม การหล่อแบบพิมพ์ต่างๆ
6. งานก่อสร้าง เช่น การสร้างบ้านเรือน วัด โบสถ์ วิหาร อาคารสาธารณะ
7. งานภาพเขียน เช่น ภาพเขียนผนังโบสถ์ กำแพงวัด โบราณสถานต่างๆ

กลุ่มที่ 3 ด้านการประกอบอาชีพในท้องถิ่น

การประกอบอาชีพในท้องถิ่น หมายถึง การทำมาหากินของคนในท้องถิ่นเพื่อการดำรงชีวิตประจำวันในอดีตวิถีชีวิตของคนไทยมีความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย อาศัยธรรมชาติ มีการประกอบอาชีพหลักคือ การเพาะปลูก ทำไร่ ทำนา ทำสวนและเลี้ยงสัตว์ จะกระทำให้มีไว้กินอย่างเพียงพอในครอบครัว ปลูกพืชสมุนไพรไว้รักษายามเจ็บป่วย มีการประกอบอาชีพเสริม เช่น การจักสาน การถัก การทอ เพื่อประโยชน์ในครัวเรือน ชีวิตความเป็นอยู่จึงเรียบง่าย มีความสุข อยู่กับธรรมชาติ มีศาสนา

พุทธสอนให้คนรู้จกพอใจในสิ่งที่ตนเองมีพอดีในสิ่งที่ตนได้ให้รู้จักสันโดษ ต่อมาวิถีชีวิตของคนไทยได้เปลี่ยนไปตามกระแสเปลี่ยนแปลงของสังคม กล่าวคือสังคมไทยได้เปลี่ยนจากสังคมเกษตรกรรมมาเป็นสังคมอุตสาหกรรม ประกอบอาชีพเพื่อป้อนโรงงาน มีการทำลายธรรมชาติ ตัดไม้ทำลายป่า ใช้ปุ๋ยวิทยาศาสตร์ ยาฆ่าแมลง ใช้เครื่องมือเครื่องใช้ที่มี ขนาดใหญ่ คนที่เป็นเจ้าของพื้นที่เดิมขายที่ดินให้กับนายทุน ละทิ้งบ้านเกิดเดินทางเข้ามาสู่โรงงานในเมืองหลวงหรือเมืองอุตสาหกรรมเพื่อขายแรงงานแลกกับเงินตราเพื่อนำมาซื้อสินค้าอุปโภคบริโภค และอำนวยความสะดวกสบายต่างๆ ไม่มีคนดูแลธรรมชาติ ความสมดุลของธรรมชาติถูกทำลายไปและกลายเป็นยุคข้อมูลข่าวสารซึ่งเป็นอยู่ในปัจจุบัน คนที่มีข้อมูลข่าวสารมากจะเป็นผู้ที่มีโอกาสปรับตัวอยู่ในสังคมได้ดี แต่คนส่วนใหญ่ของประเทศไทยเป็นชาวชนบท ไม่สามารถปรับตัวทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้จึงเกิดความล้มเหลวทางเศรษฐกิจ ความล้มเหลวทางสังคม และวัฒนธรรมก็จะตามมาด้วย

กลุ่มที่ 4 ด้านแนวคิด หลักปฏิบัติและเทคโนโลยีพื้นบ้าน

แนวคิด หลักปฏิบัติและเทคโนโลยีพื้นบ้าน ที่ชาวบ้านนำมาดัดแปลงใช้ในชุมชนอย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่ เนื่องจากวิถีชีวิตของคนในชนบทได้เปลี่ยนแปลงตามการเปลี่ยนแปลงของกระแสสังคม การทำเกษตรแบบดั้งเดิมไม่สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะขาดเงินซื้อสิ่งอำนวยความสะดวก เครื่องมือเครื่องใช้ที่ทันสมัย จึงได้มีการนำแนวความรู้ความคิด แนวปฏิบัติและเทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อนำมาใช้เพิ่มผลผลิต หรือในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันของครอบครัว หรือชุมชน เพื่อพัฒนาครอบครัว ชุมชนและสังคมให้อยู่ได้อย่างมีความสุขและเหมาะกับกาลสมัย ดังมีผู้มีภูมิปัญญาได้สร้างสรรค์ เช่น

1. การสร้างครกกระเดื่องหรือครกมองโดยใช้แรงหมุนจากมอเตอร์แทนแรงคนในการผลิตข้าวซ้อมมือไว้รับประทานในครอบครัว จำหน่ายที่ศูนย์หัตถกรรมพื้นบ้าน อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น

2. การผลิตเครื่องนวดข้าว 101 แบบประหยัด ใช้เท้าเหยียบหรือใช้มอเตอร์ไฟฟ้าด้วยราคาเพียง 2,000 บาท ช่วยทุ่นแรงทุ่นเวลาได้มาก เครื่องนวดข้าวนี้คิดโดยอาจารย์วณิช โสระศรี วิทยาลัยเทคนิคร้อยเอ็ด จังหวัดร้อยเอ็ด

3. การสร้างถังเก็บน้ำไว้ในที่สูงแล้วปล่อยให้ประชาชนใช้ในการอุปโภค บริโภค ดังจะเห็นได้ในหมู่บ้านชนบททั่วไป

จากการแบ่งกลุ่ม ประเภทและลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่นที่หน่วยงานและนักการศึกษาได้กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นสามารถแบ่งได้ตามลักษณะที่คนในท้องถิ่นหรือชุมชนได้คิดหรือได้รับการถ่ายทอดและถือปฏิบัติต่อกันมาจากบรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน แบ่งได้ 4 ลักษณะ คือ

ลักษณะที่ 1 ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านคติ ความเชื่อ และหลักการปฏิบัติจะมีการประพฤติและปฏิบัติตามแต่ละคน แต่ละชุมชน เช่น ด้านความเชื่อของชาวนาก่อนลงทำนาจะต้องเลี้ยง

ผีตาแฮก หรือผีไร่ผีนาเพราะเชื่อว่าถ้าผีไร่ผีนาได้รับของที่เจ้าของนำมาให้จะทำให้การทำนา ในปีนั้นได้ข้าวดีมีผลผลิตสูงเจ้าของนาทุกแปลงจะต้องทำเป็นต้น

ลักษณะที่ 2 ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านความรู้สึกนึกคิดในการสร้างสรรค์ แบบแผนของ การดำเนินชีวิตเป็นภูมิปัญญาที่ปรากฏออกมาในด้าน การวาดภาพ ศิลปวัฒนธรรม จิตรกรรม สถาปัตยกรรม การแสดง การละเล่นพื้นบ้าน เช่น หมอลำกลอนของชาวขอนแก่น การแสดงผีตาโขนของจังหวัดเลย จิตรกรรมฝาผนังที่ผาแต้ม ที่จังหวัดอุบลราชธานีเป็นต้น

ลักษณะที่ 3 ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกิดจากการปฏิบัติของคนในการประกอบอาชีพเป็นภูมิปัญญาที่ออกมาในรูปการทำมาหากินของคนในชุมชน ซึ่งเป็นการผสมผสานความรู้ แนวคิดที่เกิดจากการประกอบอาชีพแบบดั้งเดิมกับแบบใหม่เข้าด้วยกันอย่างผสมผสานกลมกลืนและใช้เป็นแนวทางประกอบอาชีพหลัก เพื่อให้ชุมชนเข้มแข็ง เช่น การทำการเกษตรแบบผสมผสาน การเกษตรแบบพอเพียง และเกษตรทฤษฎีใหม่ เป็นต้น

ลักษณะที่ 4 ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกิดจากการนำแนวความคิด หลักปฏิบัติและเทคโนโลยีพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้กับเทคโนโลยีสมัยใหม่ให้เหมาะสมกับสภาพและความต้องการของคน ในชุมชน เช่น การใช้รถไถนาแทนแรงงานควาย การทำระบบน้ำหยดเพื่อให้พืชได้รับน้ำตลอดเวลาและประหยัดค่าแรงงานในการรดน้ำพืชผักผลไม้ เป็นต้น

รัตนะ บัวสนธ์ (2539) ได้แบ่งภูมิปัญญาท้องถิ่นตามระบบความสัมพันธ์ได้ 3 ลักษณะ คือ

1. ภูมิปัญญาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติและสิ่งเหนือธรรมชาติ
2. ภูมิปัญญาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างคนกับงาน
3. ภูมิปัญญาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างคนกับการทำมาหากิน

กรมวิชาการ (อ้างอิงใน นิคม ชมภูหลง, 2545, หน้า 18-27) ได้แบ่งประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ 4 ประเภท ดังนี้

1. ด้านคติ ความเชื่อและหลักการปฏิบัติ ที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากการสั่งสมถ่ายทอดกันมา

2. ศิลปวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีเป็นแบบแผนของการดำเนินชีวิตที่ปฏิบัติสืบทอดกันมา

3. การประกอบอาชีพในท้องถิ่น ที่ยึดหลักการพึ่งตนเอง และได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับกาลสมัย

4. แนวคิด หลักปฏิบัติและเทคโนโลยีพื้นบ้าน ที่ชาวบ้านนำมาดัดแปลงใช้ในชุมชนอย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่

จากคำกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่นแบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

1. ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

2. ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการทำงานและการดำรงชีวิต
3. ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับขนบธรรมเนียมประเพณีและความเชื่อ
4. ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับเทคโนโลยี

3.4 วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น

มนุษย์เรามีวิวัฒนาการมาตั้งแต่อดีต มีการเรียนรู้จากธรรมชาติ เรียนรู้วิถีชีวิตความเป็นอยู่เพื่อให้อยู่รอดและเมื่อประสบความสำเร็จก็จะถ่ายทอดวิธีการให้กับคนอื่น ซึ่งสอดคล้องกับ ศกุนตลา เหลืองสกุล (2543)ได้กล่าวว่า การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึงการที่ผู้สอนได้ใช้กระบวนการ ต่างๆ เพื่อให้ผู้เรียนรู้เกี่ยวกับภูมมิปัญญาท้องถิ่นโดยวิธีการจัดการศึกษาที่จะให้ผู้เรียนได้เรียนรู้การให้โรงเรียนเป็นศูนย์กลาง จากชุมชนท้องถิ่น จากเครือข่ายในส่วนกลางโดยผ่านทางสื่อส่วน ราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้กล่าวคำว่า การถ่ายทอด หมายถึง นำเรื่องที่รู้ไปเล่าต่อดังนั้นการปรุงอาหารพื้นบ้านนั้นก็เป็นการถ่ายทอดมรดกแห่งกรเรียนรู้วัฒนธรรมย่อยจากคนรุ่นหนึ่งสู้คนรุ่นต้อไปโดยไม่ขาดตอน เป็นความสืบเนื่องที่ทำให้อาหารพื้นบ้านของแต่ละท้องถิ่นเป็นเอกลักษณ์ของตน ตำรับอาหารพื้นบ้านของชาวบ้านอาศัยชาวบ้านอาศัยธรรมชาจิรอบตัวเขานำมาปรุงแต่งอย่างเรียบง่าย ไม่ซับซ้อน พิถีพิถัน และใช้เวลาไม่มากจนเกินไป ชนิดประเภทของอาหารมีความหลากหลาย มีอกลักษณ์ และมีรสชาติชวนลิ้มลอง การถ่ายทอดโดยกระบวนการขัดเกลาทางสังคมจากคนรุ่นก่อนสู้คนรุ่นหลานของตน โดยการลงมือปฏิบัติจริงๆ ในสัดส่วนนี้ไม่ใช่การกำหนดชั่งตวงวัด แต่กำหนดจากสิ่งที่อยู่กับตนเอง เช่นหยิบ องคุลี ทำให้ตำรับอาหารพื้นบ้านมีความผสมผสานลงตัวระว่างชนิดของอาหาร ปริมาณ ชนิดขอผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์และเครื่องปรุงตลอดจนเทคนิคการปรุงอาหาร เช่น แกงเขียวหวาน จะใส่ใบโหระพาแล้วยกลงจากเตาทันที แกงส้มต้องแกะพริกแห้งแช่น้ำก่อนตำเพื่อจะได้โขลกละเอียดหยิบเกลือใส่เล็กน้อยโขลกละเอียดจึงใส่กะปิ และใส่หัวหอมแดงหลังสุด มิฉะนั้นจะโขลกไม่ละเอียดเพราะน้ำจากหัวหอมและน้ำแกงจะมีรสปร่า เป็นต้น นอกจากนี้รสชาติของอาหารแต่ละอย่างไม่มีเกณฑ์ตายตัว เป็นความเคยชินของแต่ละท้องถิ่นแค่ละชุมชนที่ได้รับการสั่งสอนเฉพาะตั้งแต่เป็นเด็กว่าควรรับประทานอะไรคู่กับอะไรจึงจะอร่อย อันเป็นประสบการณ์เฉพาะและนับเป็นภูมิปัญญาที่ได้รับการถ่ายทอดสืบต่อกันมา เช่น แกงส้มควรมีปลาสลิด ยอดสะเดาลวกต้องรับประทานกับน้ำปลาหวานโดยมีปลาดุกย่างหรือกุ้งเผาเป็นต้น

ประเวศ วะสี (2536) กล่าวว่าภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นพื้นฐานและมรดกวัฒนธรรม ซึ่งสะสมขึ้นมาจากประสบการณ์ของชีวิต สังคมและในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน มีการถ่ายทอดจากคนรุ่นเก่าสู่คนรุ่นใหม่จากช่างฝีมือในหมู่บ้านสู่ลูกหลานและเพื่อนบ้านที่สนิทสนมกันและ สืบต่อมาอย่างไม่ขาดสาย

สามารถ จันทร์สูรย์ และประทีป อินแสง (2541, หน้า 66-75) ได้กล่าวถึง วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นว่าวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นจะออกมาในรูปแบบของความบันเทิงที่

สอดแทรกในกระบวนการและเนื้อหาหรือคำร้อง เช่น ในคำร้องของลิเก ลำตัดของภาคกลาง โนรา หนังตะลุงของภาคใต้ หนังประโมทัย (หนังตะลุงอีสาน) กลอนลำ คำผญา คำสอยของชาวอีสาน คำซอของภาคเหนือ เป็นต้น คำร้องเหล่านี้จะกล่าวถึงประวัติศาสตร์ท้องถิ่น ขนบธรรมเนียมประเพณีของท้องถิ่น คติธรรมคำสอนของศาสนา การเมืองการปกครอง การประกอบอาชีพ การรักษาโรคพื้นบ้าน รวมทั้งการปฏิบัติตามจารีตประเพณีของท้องถิ่นต่างๆ ชาวบ้านทุกหมู่เหล่าได้ใช้สติปัญญาของตนสั่งสมความรู้ประการเพื่อการดำรงชีพมาโดยตลอดและถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกคนรุ่นหนึ่งตลอดมาด้วยวิธีการต่างๆ ที่แตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมของแต่ละท้องถิ่นทั้งทางตรงทางอ้อม โดยอาศัยศรัทธาทางศาสนา ความเชื่อในผีสางต่างๆ รวมทั้งความเชื่อเกี่ยวกับบรรพบุรุษ เป็นพื้นบ้านในการถ่ายทอดความรู้ การเรียนรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาได้สืบทอดต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน จำแนกได้ดังนี้

การถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่เด็ก

เด็กโดยทั่วไปมีความสนใจในช่วงเวลาสั้นสนสิ่งที่ใกล้ตัวซึ่งแตกต่างจากผู้ใหญ่ กิจกรรมการถ่ายทอดต้องง่ายไม่ซับซ้อน สนุกสนานและดึงดูดใจ เช่น การละเล่น การเล่านิทาน การลองทำ การเล่นปริศนาคำทาย เป็นต้น วิธีการเหล่านี้เป็นการเสริมสร้างนิสัยและบุคลิกภาพที่สังคมปรารถนา ซึ่งส่วนใหญ่มุ่งเน้นจริยธรรมที่เป็นสิ่งที่ควรทำ

การถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่ผู้ใหญ่

ผู้ใหญ่ถือว่าเป็นผู้ผ่านประสบการณ์ต่างๆ มาพอสมควรและเป็นวัยทำงานวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาจึงทำได้หลายแบบ เช่น วิธีการบอกเล่าโดยตรงหรือบอกเล่าผ่านพิธีสู่ขวัญ พิธีกรรมทางศาสนา พิธีกรรมทางขนบธรรมเนียม ประเพณีของท้องถิ่นต่างๆ ดังเห็นได้โดยทั่วไปในพิธีแต่งงานของทุกท้องถิ่น จะมีขั้นตอนมีคำสอนที่ผู้ใหญ่สอนคู่บ่าวสาวอยู่ทุกครั้งรวมทั้งการประกอบอาชีพตามอย่างบรรพบุรุษก็มีการถ่ายทอดเชื่อมโยงประสบการณ์มาโดยตลอด

ในปัจจุบันในยุคที่มีการสื่อสารการคมนาคม เทคโนโลยีความเจริญก้าวหน้าทันสมัยและรวดเร็ว จึงมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาผ่านทางสื่อสารมวลชนทุกสาขา ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ และอื่นๆจนทำให้เกิดการเลือกรับหรือไม่รับการถ่ายทอดด้วยรูปแบบที่หลากหลายนี้จะทำให้เกิดความสะดวกต่อผู้บริโภคมากขึ้น

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2541, หน้า 43-44) ได้กล่าวถึงการถ่ายทอดภูมิปัญญาไว้ดังนี้

ภูมิปัญญากับการศึกษามีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เพราะมนุษย์ได้สะสมสืบสานมรดกทางภูมิปัญญามาอย่างต่อเนื่องผ่านกระบวนการศึกษา โดยการถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง ทำให้สามารถอยู่รอดและสร้างสรรค์ความเจริญต่างๆบนพื้นฐานของภูมิปัญญาที่ได้สั่งสมมาได้จนถึงปัจจุบัน วิวัฒนาการภูมิปัญญากับการศึกษาไทยก็ตกอยู่ในสภาพเช่นเดียวกัน การจัดการศึกษาของไทยในระยะเริ่มแรกจนถึงกรุงรัตนโกสินทร์ยุคต้น ได้ให้ความสนใจในเรื่องการถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย

มาอย่างต่อเนื่อง บ้าน วัด และวัง จึงมีบทบาทในการจัดการศึกษาของปวงประชามาตามลำดับ ผู้ทรงภูมิปัญญา เช่น ปราชญ์ชาวบ้าน พระสงฆ์ ผู้นำท้องถิ่น ฯลฯ ได้มีบทบาทในฐานะครูภูมิปัญญาไทยที่มีหน้าที่ในการถ่ายทอดองค์ความรู้ซึ่งเป็นภูมิปัญญาด้านต่างๆ มาอย่างต่อเนื่อง และได้รับการยอมรับจากสังคมและชุมชนอย่างสูงในฐานะปูชนียบุคคลที่เรียกกันทั่วไปว่า ครู ซึ่งหมายถึงผู้ปฏิบัติภารกิจหนักกว่าบุคคลธรรมดาเพราะมีความรับผิดชอบต่อสังคมและส่วนรวมมากกว่า โดยเฉพาะในด้านเป็นผู้นำทางวิถีคิดและวิถีเรียนรู้ของชุมชนและสังคม

จากวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นที่นักการศึกษากล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า วิธีการการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นถ่ายทอดได้หลายลักษณะขึ้นอยู่กับความสนใจ ความต้องการและวัยของผู้รับการถ่ายทอด และประเภทของภูมิปัญญาที่จะนำมาถ่ายทอด อาจถ่ายทอดโดยเป็น ลายลักษณ์อักษรหรือให้ลงมือปฏิบัติ

4. อาหารภาคกลางกับความเชื่อ ค่านิยม และประเพณีต่างๆ

จุลทัศน์ พยาฆรานนท์ อธิบายว่า ตามหลักพุทธศาสนาจะห้ามกินเนื้อสัตว์ 10 อย่างคือ คน ช้าง ม้า งู สิงห์ (เสือ) สุนัข แมว หอยขม(หอยโข่ง) เต่า(ตะพาบน้ำ) และนกแร้ง(นกแสกและนกเค้า) อีกทั้งสัตว์ที่โดนฟ้าผ่าตายก็ห้ามกิน เพราะเป็นอัปมงคล ห้ามกินของเหลือจากที่สัตว์กิน ห้ามกินของเช่นไหว้ ส่วนข้อห้ามที่เป็นคติโบราณ เช่น ห้ามกินก่อนพระ เพราะตายไปจะเป็นเปรต ห้ามชดน้ำแกงปลายช้อน เพราะน้ำแกงจะลวกปาก ห้ามนั่งกินข้าวตรงประตูบ้าน เพราะคนจะเห็น ไม่งาม ห้ามขูดข้าวก้นหม้อ เพราะจะทำให้หมอ (ดิน) แตก ห้ามนอนกิน เพราะจะแช่งให้ตัวเองตาย ห้ามกินข้าวให้เงาทับจานข้าว เพราะจะมองสิ่งสกปรก ก้อนกรวดไม่เห็น เป็นต้นและยังมีความเชื่อที่เกี่ยวกับสตรีเช่น หากมีประจำเดือนห้ามกินมะเฟือง คนท้องห้ามกินอาหารรสจัด เพราะลูกจะหัวล้าน ห้ามหญิงสาวกินขนมขันหมาก เพราะจะไม่มีคนมาขอ เป็นต้น (ผู้จัดการออนไลน์, 2551)

อาหารไทยภาคกลางที่ใช้ในงานประเพณีต่างๆ จะเป็นอาหารที่มีชื่อซึ่งสื่อความหมายในทางที่ดี เป็นมงคลนามมีลักษณะที่เหมาะสมเพื่อนำไปใช้ในแต่ละงานได้อย่างถูกกาลเทศะมากยิ่งขึ้น ซึ่งอาหารที่นิยมทำกันส่วนใหญ่จะเป็นขนมหวาน ในพิธีหรือประเพณีต่างๆ ดังนี้

1) **งานพิธีมงคลต่างๆ** ส่วนมากนิยมทำ ขนมจีนน้ำยาเพราะมีความเชื่อว่าตามลักษณะของเส้นขนมจีนที่เป็นเส้นยาว สื่อความหมายว่า ยืดยาว ยาวนาน และเป็นอาหารกินสะดวก จานเดียว และสามารถเลี้ยงแขกเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ งานบุญตามวัดต่างๆ นิยมทำแกงใส่กะทิ เช่น แกงไก่ เป็นต้น แถบภาคกลางฝั่งตะวันออก งานบุญตามวัดต่างๆ นิยมทำปลาต้มหวาน และแกงหมูชะมวง

2) **งานแต่งงาน** นิยมทำ ขนมจีน การทำถือเคล็ดว่า ควรทำให้เป็นจับใหญ่และสวยไม่ขาดรุ่ยหายโรยแป้งขนมจีนลงไปในน้ำร้อน ถ้าตักขึ้นมามีลักษณะเปื่อยเป็นลูกกบไม่เป็นเส้น หรือเป็นเส้นแต่เปื่อยซุยเอามาล้าง แล้วขาดหมดจับเป็นลูก หรือเป็นจับ ๆ ไม่ได้ เชื่อกันว่าคู่บ่าวสาวจะอยู่ครองรักกัน

ไม่ยืด แต่ถ้าโรยแป้งทำเป็นเส้นขนมจีนในน้ำร้อนแล้วเส้นไม่ขาดไม่แป้ว เมื่อนำมาทำเป็นจับมีเส้นเรียบร้อยสวยงาม เชื่อกันว่าเป็นนิมิตดี คู่บ่าวสาวจะอยู่ครองรักกันยืดยาวจนมีลูกเต็มบ้านมีหลานเต็มเมือง ขนมฝอยทอง ก็ถือเคล็ดเช่นเดียวกับขนมจีนที่เป็นอาหารคาว คือต้องทำให้เป็นเส้นยาวสมบูรณ์จับเป็นแพได้สวยงาม ส่วนขนมอื่น ๆ มีการถือเคล็ดเกี่ยวกับเรื่องชื่อ เช่น ขนมทองหยิบ ทองหยอด รวมทั้งฝอยทอง ขนมชั้น ขนมหม้อแกง ฯลฯ ล้วนมีชื่อเรียกอันเป็นมงคลทั้งสิ้น และขนมกง ซึ่งเชื่อว่าจะทำให้ความรักของคู่บ่าวสาวจีรังไม่มีวันแยกจากกัน ขนมโพรงแสม มีรูปร่างยาวใหญ่คล้ายเสาเรือน ทำให้อยู่กันยืนยาว ขนมสามเกลอ ลักษณะสามก้อนติดกัน เตรียมไว้ให้คู่บ่าวสาวเสี่ยงทายว่า จะอยู่กันได้นานหรือไม่ หากขนมหลุดแยกออกจากกันก็ถือว่าไม่ใช่เนื้อคู่ที่แท้จริง นอกเหนือจากนี้ ยังมีขนมใส่ไส้ ขนมฝักบัว ขนมบ้าบิ่น และขนมนมสาว ที่ขาดไม่ได้คือข้าวเหนียวเหลือง จนมีสำนวนพูดติดปากไปทั่วว่า จะไปกินเหนียว หมายถึงไปแต่งงานนั่นเอง

สำหรับขนมและกับข้าวที่ไม่นิยมทำในวันแต่งงานก็มี เช่น ไม่นิยมทำแกงบวด ต้มยำ และต้มผัก เพราะถือเคล็ด เรื่องชื่อเรียกซึ่งฟังดูแล้วไม่เป็นมงคล นอกจากนี้ในบางท้องถิ่นยังไม่นิยมของประเภทหมักดอง อันได้แก่ ปลาร้าปลาเจ่า เพราะเกรงจะเกิด การเหม็นเปรี้ยวเหม็นโอ่ อาหารคาวอีกชนิดหนึ่งที่ไม่นิยมทำคือข้าวต้ม เพราะตามปกติจะใช้เลี้ยงแขกในงานศพ และในงานแต่งงาน ทุกคนจะพยายามไม่ให้เกิดการทะเลาะวิวาท หรือทำข้าวของแตกหกเสียหาย เพราะถือว่าเป็นลางไม่ดี หากเห็นใคร ทำของแตกตกเสียหาย ท่านห้ามไม่ให้ทักหรือพูดถึง ให้ทำเฉย ๆ ไว้ แล้วรีบนำของที่แตกร้าว หรือตกหล่น หกเสียหาย นั้นออกไปให้พ้นจากบริเวณงาน เป็นการแก้เคล็ด (กิติ ธนิกุล, 2539)

3) **งานทำบุญวันเกิด** นิยมใช้ขนมที่มีชื่อเป็นทอง เช่น เม็ดขนุน ทองหยิบ ทองหยอด สังขยาฟักทอง เพื่อที่จะได้ร่ำรวย เงินทองไหลมาเทมา หรือขนมที่เป็นเส้นยาวๆ เช่น ฝอยทอง จะได้มีอายุยืนยาว (ไทยประกันชีวิต, 2545)

4) **งานศพ** โดยทั่วไปนิยมเลี้ยงข้าวต้มในคืนสวดอภิธรรม ส่วนในงานศพชาวไทยเชื้อสายมอญในจังหวัดราชบุรีนิยมเลี้ยงเม็ดแมงลักน้ำกะทิ ส่วนจังหวัดระยอง ตราด นิยมทำขนมปลากริมเลี้ยงในวันสวดพระอภิธรรมคืนสุดท้าย และทำข้าวต้มมัดเลี้ยงในวันฌาปนกิจศพ (ไฉไล วงศ์อยู่, สัมภาษณ์ 28 มิถุนายน 2556)

5) **งานพิธีทางศาสนา** “สงกรานต์ของชุมชนมอญ” บ้านบางขันหมาก จังหวัดลพบุรี จะทำข้าวแช่สงกรานต์เพื่อนำไปถวายพระที่วัด โดยมีขบวนแห่เริ่มจากบ้านที่ไกลวัดเดินผ่านแต่ละบ้านซึ่งจะมารออยู่หน้าบ้านและหาบข้าวแช่ที่อยู่ในกระบุงแห่ไปทำบุญที่วัดพร้อมกัน โดยจะทำเช่นนี้ทุกวันในช่วงวันสงกรานต์ (มาลี แช่มแก้ว, สัมภาษณ์ 1 กรกฎาคม 2556) “งานตักบาตรเทโว” ซึ่งตรงกับวันแรม 1 ค่ำ เดือน 11 ชาวบ้านจะนำข้าวต้มผัด ข้าวต้มลูกโยนไปทำบุญพร้อมอาหารอื่นๆ (ไทยประกันชีวิต, 2545)

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่นักวิชาการได้ศึกษาไว้ในแต่ละลักษณะ ดังนี้

อัมพรศรี พรพิทักษ์ดำรง และยุทธนา สุดเจริญ (2556) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบชะครามพร้อมประกอบอาหาร พบว่า การนำชะครามมาแปรรูปต้องเก็บชะครามในฤดูฝน ก่อนการแปรรูปควรลวกน้ำในน้ำเดือดที่ผสมน้ำตาลทรายชะครามแห้งเป็นรูปแบบที่เหมาะสมมากที่สุด และนำชะครามแห้งมาประกอบอาหารประเภทยำได้ดีที่สุด และคุณค่าทางโภชนาการของชะครามที่เตรียมแบบวิธีพื้นบ้าน และวิธีที่พัฒนาขึ้นไม่มีความแตกต่างกันมากนัก โดยวิธีที่พัฒนานั้นมีคาร์โบไฮเดรตสูงกว่าเล็กน้อย (4.85 และ 4.59% w/w, ตามลำดับ) และมีน้ำลดลงเล็กน้อย (91.22 และ 91.98% w/w ตามลำดับ) แต่ปริมาณของวิตามินเอ (7,982 และ 9,632 μg/100 g) และอี ของชะครามที่เตรียมโดยวิธีที่พัฒนาขึ้นนั้นมีปริมาณน้อยกว่าวิธีพื้นบ้านเล็กน้อย (2.80 และ 3.51 mg/ 100g) และชะครามมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ โดยชะครามที่สะกัดด้วยน้ำ โดยที่ไม่มีความเป็นพิษต่อเซลล์ยอดแปรรูปชะครามในเชิงพาณิชย์ อีกทั้งยังสามารถนำชะครามมาประยุกต์ใช้แทนวัตถุดิบในตำรับอาหารที่มีอยู่เดิม นอกจากนี้ยังสามารถนำข้อมูลด้านคุณค่าทางโภชนาการ และคุณสมบัติทางชีวภาพที่ส่งเสริมสุขภาพของชะครามมาใช้เป็นข้อมูลสนับสนุนผลิตภัณฑ์ชะครามได้อีกด้วย

กรรณิการ์ วิศิษฏ์โชติอังกูร และนิเวศ เผื่อนทิม (2554) ได้ศึกษาเรื่อง การสืบสานตำรับอาหารแม่ครัวหัวป่าภูมิปัญญาพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ จังหวัดสิงห์บุรี พบว่า ลูกหลานทายาทแม่ครัวหัวป่า อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี แม่ครัวที่ได้รับการถ่ายทอดและมีฝีมือในการปรุงเมนูอาหารคาวและอาหารหวาน 9 คน ได้แก่ นางบัวเขียว ศรีบุญส่ง, นางพยุง มั่งพงษ์, นางนกเล็ก ดวงทองคำ, นางทิพย์วารี ตันหยง, นางอนงค์ ควรประเสริฐ, นางสุนีย์ พรหมศิริ, นางทองคำ ดุรงค์, นางเฉลียง จันทร และนางเตียง ม่วงวงษ์ ซึ่งเมนูอาหารคาวที่ได้ทูลถวาย 10 เมนู ได้แก่ แกงขี้เหล็ก, แกงบอน, แกงบวน, ยำตะไคร้, ต้มส้มต้มกะปิ, ปูหลน, ห่อหมกปลาสวาย, ปลาร้างบ, ต้มปลาร้าหัวตาล และแกงอ่อมปลาดุกใบยอ เมนูอาหารหวานที่ได้ทูลถวาย 5 เมนู ได้แก่ ขนมข้าวเหนียวมูลหน้าปลาย่าง, ขนมปากริมไข่เต่า, ขนมขี้หนู, ขนมต้มยวนหรือขนมชงโค และขนมถั่วแป๊ป คุณค่าทางโภชนการ ประกอบไปด้วย พลังงาน คาร์โบไฮเดรต ไขมันทั้งหมด โคเลสเตอรอล น้ำตาล กากอาหาร ใยอาหาร ความชื้น แร่ธาตุ ได้แก่ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก โซเดียม สังกะสี ทองแดง พวกวิตามิน ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี ไรโบฟลาวิน ไนอะซิน ไฟเทต โดยคุณค่าทางอาหารของอาหารคาวทั้ง 10 เมนู พลังงานที่คำนวณได้โดยโปรแกรม INMUCAL – Nutrients ต่ออาหาร 100 กรัม และการวิเคราะห์จากห้องปฏิบัติกลาง (ประเทศไทย) จำกัด มหาชน สารต้านอนุมูลอิสระในเมนูอาหารคาว 10 เมนูวิธี % radical scavenging (IC50) โดยปฏิกิริยาของ DPPH (2,2-diphenyl-1-picrylhydrazyl) ปริมาณฟีนอลโดยรวม (Total phenol content) จากสารสกัดหยาบมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสามารถเรียงลำดับจาก

มากไปหาน้อย ได้ดังนี้ แกงอ่อมปลาดุกใส่ใบยอ > ปลาร้างบ > ห่อหมดปลาสวาย > ยำตะไคร้ > ปูหลน > แกงบวน > ต้มปลาร้าหัวตาล > แกงขี้เหล็ก > ต้มส้มต้มกะปิ > แกงบอน

ภัทรทิรา นาคลำเภา (2551) ได้ศึกษาเรื่องศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกที่พบมี 485 ชนิด เป็นอาหารความ 282 ชนิด ได้แก่ แกง ต้ม เครื่องจิ้ม ยำ ลาบ พล่า เบ็ดเตล็ด ผัด และอาหารจานเดียว อาหารหวาน 95 ชนอด ได้แก่ นึ่ง ต้ม กวน ทอด อบ ปิ้ง จี่ อาหารถนอมและแปรรูป 98 ชนิด ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้เกลือ โดยการทำให้แห้ง โดยการทอด โดยการใช้น้ำตาล และโดยการใช้วิธีอื่น ๆ อาหารว่าง 10 ชนิด ได้แก่ นึ่ง และเบ็ดเตล็ด

ศักยภาพของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคตะวันตกทุกประเภทมีศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบที่ระดับสูง ด้านกระบวนการผลิตพบว่าอาหารคาวอยู่ในระดับสูง อาหารหวานอยู่ในระดับปานกลาง อาหารว่างอยู่ในระดับต่ำ ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคตะวันตก ทุกประเภทมีศักยภาพที่สูง

โสพิศ ขันทองดี (2550) ได้ศึกษาอาหารพื้นบ้านจังหวัดสุพรรณบุรี บริโภคในชีวิตประจำวันมีทั้งคาวและหวาน และมีอาหารส่วนหนึ่งที่ใช้ในพิธีกรรมที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ ปัจจุบัน ชาวสุพรรณบุรียังคงประกอบอาหารเหล่านี้เพื่อบริโภค และนำไปใช้ในพิธีกรรม ส่วนประกอบของอาหารแต่ละชนิดมีบทบาทหน้าที่สำคัญ คือ ให้ประโยชน์แก่ร่างกายมนุษย์ นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับความเชื่อที่แพร่หลายอยู่ในสังคมชาวสุพรรณบุรี ด้วยเหตุนี้จึงจัดได้ว่าบทบาทหน้าที่ที่สำคัญของอาหาร มีทั้งหน้าที่ทางกายภาพ คือ บำรุงเลี้ยงร่างกาย และหน้าที่ทางจิตใจ คือ ช่วยให้มนุษย์ในสังคมดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข

ภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวสุพรรณบุรีเกิดจากการเรียนรู้ของชาวบ้านที่สั่งสมมาหลายชั่วอายุคน ชาวบ้านรู้จักนำเอาวัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ประกอบเป็นอาหารพื้นบ้าน อาหารบางชนิดใช้กรรมวิธีในการประกอบที่แตกต่างจากกลุ่มพื้นบ้านในท้องถิ่นอื่น ๆ จึงกลายเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์ และรสชาติเฉพาะตัวของบางพื้นที่ในจังหวัดสุพรรณบุรี จึงนับว่าอาหารพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบสำคัญอย่างหนึ่งในวัฒนธรรมพื้นบ้าน ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตด้านการบริโภคของชาวสุพรรณบุรี วัฒนธรรมพื้นบ้านเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีคุณค่า ช่วยเสริมสร้างให้ชาวบ้านมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข อาหารพื้นบ้านเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีคุณค่า ช่วยเสริมสร้างให้ชาวบ้านมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข อาหารพื้นบ้านแต่ละชนิด แต่ละพื้นที่ของจังหวัดสุพรรณบุรีได้กลายเป็นเอกลักษณ์ในวัฒนธรรมการบริโภคของชาวสุพรรณบุรี และแพร่กระจายไปยังท้องถิ่นอื่น ๆ ทั้งอาหารบางชนิดยังเปลี่ยนจุดประสงค์ในการผลิตเพื่อบริโภคในครัวเรียนมาเป็นการผลิตเพื่อจำหน่าย สร้างชื่อเสียงให้กับจังหวัดสุพรรณบุรีอีกด้วย

ภัทราวดี ศิริอำนวยลาภ. (2549). ได้ศึกษาเรื่อง ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่างที่พบมี 478 ชนิด สามารถแบ่งเป็น 4

ประเภท คือ ประเภทอาหารคาว 277 ชนิด ได้แก่ แกง ต้ม เครื่องจิ้ม ยำ ลาบ พล่า เบ็ดเตล็ด ผัด และอาหารจานเดียว ประเภทอาหารหวาน 102 ชนิด ได้แก่ นึ่ง ต้ม กวน ทอด และอบ ปิ้ง ย่าง จี่ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป 87 ชนิด ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้เกลือ อาหารการถนอมและแปรรูปโดยทำแห้ง อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทอด อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาล และอาหารถนอมและแปรรูปโดยใช้หลายกรรมวิธีรวมกัน และประเภทอาหารว่าง 12 ชนิด ได้แก่ นึ่ง และเบ็ดเตล็ด ส่วนอาหารว่างประเภท ต้ม ทอด ปิ้ง และคลุกไม่พบในการวิจัยครั้งนี้

เมื่อศึกษาศักยภาพของอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง พบว่า ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารคาว อาหารหวาน และอาหารถนอมและการแปรรูป มีระดับสูง (ร้อยละ 100) ศักยภาพด้านกระบวนการผลิต พบว่า อาหารควรมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตที่ระดับสูง (ร้อยละ 89.9) อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 74.6) ศักยภาพด้านการผลิตเชิงพาณิชย์ พบว่า อาหารถนอมแปรรูปมีศักยภาพด้านการผลิตเชิงพาณิชย์ที่ระดับปานกลาง (ร้อยละ 64.0) รองลงมาคือ อาหารว่าง (ร้อยละ 91.7) และอาหารหวาน (ร้อยละ 18.6) ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า อาหารคาวมีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับปานกลาง (ร้อยละ 26.1) ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาไทยที่ระดับปานกลาง (ร้อยละ 40.7)

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บทที่ 3
วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาภูมิปัญญาอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน : สำรับไทยพื้นบ้าน วัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรีครั้งนี้ ดำเนินการตามลักษณะของกระบวนการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ซึ่งดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวมรวมข้อมูล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาเป็นปราชญ์ชาวบ้าน กลุ่มแม่บ้าน เกษตรกร ที่มีความรู้หรือความรอบรู้ในเรื่องอาหารพื้นบ้าน

กลุ่มตัวอย่างและการสุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชากรทั้งหมด โดยใช้วิธีการเลือก ปราชญ์ชาวบ้าน กลุ่มแม่บ้าน เกษตรกร ที่มีความรู้หรือความรอบรู้ในเรื่องอาหารพื้นบ้าน และมีภูมิลำเนาอยู่ในพื้นที่ โดยสอบถามจากคนในท้องถิ่น เจ้าอาวาสวัดโพธิ์เก้าต้น วัฒนธรรมจังหวัด เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล หรือเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน ที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่ที่ทำการศึกษา โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวมรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีดังต่อไปนี้

1. แบบสัมภาษณ์ ซึ่งประกอบด้วย ความเป็นมา วัตถุดิบอาหาร การปรุง รูปแบบการบริโภค และประโยชน์เชิงสุขภาพ

2. แนวทางการสนทนากลุ่ม (focus group) เป็นเครื่องมือที่ใช้เป็นแนวคำถามในการสัมภาษณ์กลุ่มเฉพาะ เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาภูมิปัญญาอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน : สำรับไทยพื้นบ้าน วัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ประกอบด้วยประเด็นคำถามดังนี้

2.1 ประเภทและชนิดของอาหารที่สำคัญของสำรับไทยพื้นบ้าน วัดโพธิ์เก้าต้น

2.2 ความเชื่อ ค่านิยม ประเพณี และวัฒนธรรมอาหารของชุมชนในแต่รายการอาหาร

2.3 กรรมวิธีและกระบวนการในการปรุงอาหาร

3. วิเคราะห์โภชนาการอาหาร ได้แก่ พลังงาน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน ใยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินต่างๆ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูล โดยวิธี การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ใช้แนวคำถามที่สร้างขึ้นเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลเป็นรายบุคคลและกลุ่ม โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการเตรียมการก่อนดำเนินการวิจัย

1.1 ผู้วิจัยได้ทำการเตรียมความพร้อมก่อนดำเนินการวิจัย โดยการศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลทางด้านวิชาการต่างๆ และสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ เช่น เอกสารทางวิชาการบทความต่าง ๆ วารสาร ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตและทบทวนงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1.2 สร้างแบบสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) สำหรับ ปราชญ์ชาวบ้าน เจ้าอาวาสวัดโพธิ์เก้าต้น แม่ค้าพ่อค้าในตลาดบ้านระจัน กลุ่มแม่บ้าน เกษตรกร ที่มีความรู้หรือความรอบรู้ในเรื่องอาหารพื้นบ้าน ครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ และกรอบแนวคิดของการวิจัย

2. ขั้นตอนการเก็บข้อมูล

2.1 ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับเจ้าอาวาสวัดโพธิ์เก้าต้น วัฒธรรมจังหวัด เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล หรือเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน ที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่ที่ทำการศึกษาเพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย และกระบวนการวิจัย

2.2 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการดังต่อไปนี้ คือ

2.2.1 การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) คือ การสัมภาษณ์เจ้าอาวาสวัดโพธิ์เก้าต้น ปราชญ์ชาวบ้าน กลุ่มแม่บ้าน เกษตรกร ที่มีความรู้หรือความรอบรู้ในเรื่องอาหารพื้นบ้าน และมีภูมิลำเนาอยู่ในพื้นที่

2.2.2 การสนทนากลุ่ม(Focus Group) ในการวิจัยครั้งนี้ได้จัดการทำ Focus Group ในตัวแทนผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้ที่มีความสามารถในการประกอบอาหารในแต่ละพื้นที่ จำนวน ๑๕ คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

2.2.3 บันทึกการสนทนาในแบบบันทึกการประชุมสนทนากลุ่ม (Focus groups) และเครื่องบันทึกเสียง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ที่รวบรวมได้จากการสัมภาษณ์ข้อมูลวัฒนธรรมอาหาร ซึ่งแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น

1. วิเคราะห์ประเภทของอาหาร โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย

2. วิเคราะห์ศักยภาพภูมิปัญญาอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน : สำรับไทยพื้นบ้าน วัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรีโดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ โดยกำหนดเกณฑ์ในประเด็นต่างๆ ดังนี้

2.1 วิเคราะห์ตามความเป็นมาของอาหาร

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ศักยภาพระดับสูง หมายถึง ประเภทของอาหารที่มีประวัติความเป็นมายาวนานและน่าสนใจ

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง ประเภทของอาหารที่มีประวัติความเป็นมายาวนาน

ศักยภาพต่ำ หมายถึง ประเภทของอาหารที่ไม่มีประวัติความเป็นมา

2.2 วิเคราะห์แหล่งวัตถุดิบ

ศักยภาพสูง หมายถึง ประเภทของอาหารที่มีแหล่งวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น ได้แก่ แหล่งวัตถุดิบที่มีภายในพื้นที่

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง ประเภทของอาหารที่มีแหล่งวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นใกล้เคียง

ศักยภาพต่ำ หมายถึง ประเภทของอาหารที่มีแหล่งวัตถุดิบที่หาได้จากแหล่งอื่น ภูมิภาคอื่นๆ

2.3 กระบวนการปรุง

ศักยภาพสูง หมายถึง ประเภทของอาหารที่มีขั้นตอนในการประกอบอาหารที่ง่าย มี 1-2 ขั้นตอน

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง ประเภทของอาหารที่มีขั้นตอนในการประกอบอาหารที่ค่อนข้างง่าย มี 3-4 ขั้นตอน

ศักยภาพต่ำ หมายถึง ประเภทของอาหารที่มีขั้นตอนในการประกอบอาหารที่ยาก มีขั้นตอนตั้งแต่ 4 ขั้นตอนขึ้นไป

2.4 ประโยชน์ในเชิงสุขภาพ

ศักยภาพสูง หมายถึง ประเภทของอาหารที่ปรุงด้วยพืชสมุนไพรไม่น้อยกว่า 4 ชนิด ในส่วนประกอบหลัก และปลาเป็นส่วนประกอบ

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง ประเภทของอาหารที่ปรุงด้วยพืชสมุนไพรไม่น้อยกว่า 2-3 ชนิด ในส่วนประกอบหลัก

ศักยภาพต่ำ หมายถึง ประเภทของอาหารที่ปรุงด้วยพืชสมุนไพรน้อยกว่า 2 ชนิด มีข้าว แป้งน้ำตาล เป็นส่วนประกอบหลัก

และการกำหนดระดับคะแนน ดังนี้

ศักยภาพสูง	มีค่าเท่ากับ	3	คะแนน
ศักยภาพปานกลาง	มีค่าเท่ากับ	2	คะแนน
ศักยภาพต่ำ	มีค่าเท่ากับ	1	คะแนน

การจัดระดับศักยภาพภูมิปัญญาไทย ด้านอาหารพื้นบ้าน ได้กำหนดช่วงคะแนนเฉลี่ยเพื่อวิเคราะห์และแปลความหมาย มีเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ช่วงความกว้างของคะแนนระหว่างชั้น $= \frac{\text{คะแนนมากที่สุด} - \text{คะแนนน้อยที่สุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$

$= \frac{3 - 1}{3}$

$= 0.67$

จำนวนชั้นระดับของคะแนนแต่ละช่วงต่างๆ กัน 0.67 คะแนน (บุญเรือง, 2542) เกณฑ์กำหนดช่วง (Class interval) มีดังนี้

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

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล การศึกษาภูมิปัญญาอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน : สำรับไทยพื้นบ้าน วัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับประเภทของอาหาร

จากการสำรวจรายชื่ออาหารในพื้นที่บ้านระจัน วัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ได้เป็นรายชื่ออาหารตามตารางต่อไปนี้

ตาราง 1 แสดงผลประเภทของอาหารไทยและอาหารพื้นบ้านภาคกลาง

ประเภทอาหาร	อาหารไทยโบราณ
อาหารคาว	
ประเภทแกง	
1. แกงกะทิ	
1.1 แกงเผ็ด	แกงขี้เหล็กใส่ปลาย่าง แกงบอน
1.2 แกงคั่ว	
2. แกงไม่ใส่กะทิ	
2.1 แกงเลียง	แกงเลียงผักหวาน แกงเลียงผักรวม
2.2 แกงส้ม	แกงส้มผักตบ แกงส้มผักรวม แกงส้มไหลบัว แกงส้มมันนก
2.3 แกงเผ็ด	แกงเผ็ดปลาไหลใส่กล้วยดิบ แกงปลาดุกใส่กระทือ
ประเภทต้ม	
1. ต้มจืด	ต้มจืดตำลึง
2. ต้มกะทิ	ต้มกะทิฟักปลาเค็ม ต้มกะทิสายบัวปลาเค็ม ต้มปลาร้าหน่อไม้
3. ต้มยำ	ต้มยำปลาช่อน ต้มยำหัวปลี
4. ต้มเค็ม-ต้มหวาน	**ปลาตะเพียนต้มเค็ม** ปลาต้มส้มใส่ฟัก
ประเภทผัด	
1. ผัดจืด	ผัดผักรวม
2. ผัดเผ็ด	ผัดเผ็ดปลาช่อน
ประเภทยำ พล่า ลาบ	
1. ยำ	**ยำตะไคร้สมุนไพรใส่กะลา ยำหัวปลี** ยำผักพื้นบ้าน
2. พล่า	ปลาช่อนพล่าตะไคร้

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ประเภทอาหาร	อาหารไทยโบราณ
3. ลาบ	-
ประเภทเบ็ดเตล็ด	
1. ทอด	ปลาเห็ด ปลาทอดสมุนไพร ปลาราดพริก ปลาแดดเดียว ปลาเค็ม
2. นึ่ง	ปลานึ่ง
3. เผา ปิ้ง ย่าง	**ปลาช่อนเผาใส่กระบอกไม้ไผ่** ปลาย่าง
ประเภทเครื่องจิ้ม	
1. น้ำพริก	น้ำพริกกะปิบอนเผา น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกเผา
2. หลน	
3. เบ็ดเตล็ด	
ประเภทจานเดียว	
1. ข้าว	ข้าวสวย
2. ขนมจีน	ขนมจีนน้ำยากะทิ
3. ก๋วยเตี๋ยว	ก๋วยเตี๋ยวหมูโบราณ ผัดไทย ก๋วยจั๊บ
อาหารหวาน	
ประเภทขนมหวาน	
1. นึ่ง	ขนมสาลี่ ถ้วยฟูน้ำตาลสด
2. ต้ม	ทองหยอด ฝอยทอง กล้วยบวชชี
3. กวน	ขนมลูกชุบชาววัง เม็ดขนุน กระยาสารท ข้าวทิพย์
4. ทอด	ขนมครก ข้าวตัง
5. อบ ปิ้ง ย่าง จี่	ข้าวจี่ กล้วยปิ้ง
6. หลาม	ข้าวหลาม
อาหารว่าง	
1. นึ่ง	-
2. ทอด	-
3. เบ็ดเตล็ด	ปะแนม **ข้าวแช่มอญ** น้ำสมุนไพรกระชายใส่น้ำผึ้ง ส้มตำลูกยอ

จากตาราง 1 แสดงผลการพิจารณาประเภทของอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน : สำรับไทยพื้นบ้าน วัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี พบว่า ประกอบด้วยอาหารคาว ประเภทแกง ประเภทต้ม ประเภทผัด ประเภทยำ พล่า ลาบ ประเภทเบ็ดเตล็ด ประเภทเครื่องจิ้มและประเภทอาหารจานเดียว อาหารหวาน และอาหารว่าง

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ตาราง 2 แสดงผลประเภทของอาหาร

ประเภท	จำนวน	ร้อยละ
อาหารคาว	40	68.97
อาหารหวาน	14	24.14
อาหารว่าง	4	6.89
รวม	58	100

จากตาราง 2 แสดงผลการพิจารณาประเภทของอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน : สำรับไทยพื้นบ้าน วัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี พบว่า อาหารพื้นบ้านที่ได้รับความนิยมภายในท้องถิ่นมีทั้งหมด 58 ชนิด จำแนกเป็นอาหารคาว 40 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 68.97 ประเภทอาหารหวาน 14 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 24.14 และประเภทอาหารว่าง 4 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 6.89

ตาราง 3 แสดงส่วนประกอบหลักของเครื่องแกงชนิดต่าง ๆ

เครื่องแกง	ส่วนประกอบหลัก
น้ำพริกแกงเผ็ด	พริกชี้ฟ้าแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด พริกไทย รากผักชี ลูกผักชี ยี่หร่า กะปิ เกลือ
น้ำพริกแกงคั่ว	พริกชี้ฟ้าแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กระชาย พริกไทย กะปิ เกลือ
น้ำพริกแกงฉู่ฉี่	พริกชี้ฟ้าแห้ง หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ พริกไทย รากผักชี ผิวมะกรูด กะปิ เกลือ
น้ำพริกแกงส้ม	พริกชี้ฟ้าแห้ง กระเทียม กระชาย กะปิ เกลือ

จากตาราง 3 แสดงส่วนประกอบหลักของเครื่องแกงต่าง ๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหาร จากตาราง จะเห็นได้ว่า อาหารไทยส่วนใหญ่มีรสชาติเผ็ดร้อน ซึ่งส่วนใหญ่ได้มาจากพริกแกงนั่นเอง แม้ว่าโดยหลักแกงของไทยจะใช้กะทิ ซึ่งได้รับอิทธิพลจากแกงของอินเดีย แต่ชาวไทยก็ได้พัฒนาสูตรและรสชาติเป็นของตัวเองจนเป็นที่รู้จักในนามของ เครื่องแกงไทย โดยการลดเครื่องเทศบางชนิด และเพิ่มสมุนไพรบางอย่าง เช่น ตะไคร้, ข่า, มะกรูด และกะปิ สิ่งสำคัญที่ทำให้แกงของไทยได้รับความนิยมทั่วโลก นั่นก็เพราะคนรุ่นก่อนได้คิดค้นสูตรเครื่องแกงที่มีความโดดเด่น และรสชาติอร่อย เค้าได้ใช้สมุนไพรที่เป็นเหมือนยารักษาโรคมาเป็นเครื่องปรุงในอาหาร ตัวอย่างเช่นพริก : ประกอบด้วยวิตามินซี, อี, บี 1, บี 2, บี 3 ช่วยระบบการหายใจ หมุนเวียนโลหิต หอมแดง : ช่วยป้องกันหวัด กระเทียม : ช่วยลดคอเลสเตอรอล และช่วยป้องกันโรคหัวใจ กะทิ : ให้พลังงาน (Get Fat) กะปิ : ประกอบด้วยแคลเซียม และวิตามินเอ ทั้งหมดนี้ คือ ส่วนหนึ่งของประโยชน์ที่เราจะได้รับในหนึ่งจาน ซึ่งเป็นความรู้ที่คนไทยได้ค้นพบและสืบต่อรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

2. ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะเด่นที่เป็นเอกลักษณ์ด้านวัฒนธรรมอาหารไทย

ในการศึกษาเอกลักษณ์ด้านวัฒนธรรมอาหารไทย ซึ่งแบ่งได้เป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความเป็นมา ด้านวัตถุดิบอาหาร ด้านการปรุง และด้านประโยชน์เชิงสุขภาพ มีผลการวิจัยดังนี้

ตารางที่ 4 แสดงจำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย เอกลักษณ์ด้านความเป็นมา จำแนกตามประเภทของอาหาร

ประเภทอาหาร	ระดับเอกลักษณ์			รวม	$\overline{X}$	ระดับเอกลักษณ์
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	31 (77.50)	9 (22.50)	0	40 (100.00)	2.84	สูง
อาหารหวาน	14 (100.00)	0	0	14 (100.00)	3.00	สูง
อาหารว่าง	4 (100.00)	0	0	4 (100.00)	3.00	สูง

จากตารางที่ 4 แสดงจำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย เอกลักษณ์ด้านความเป็นมา จำแนกตามประเภทของอาหาร พบว่า อาหารทุกประเภทมีเอกลักษณ์ด้านความเป็นมาในระดับสูง ไม่ว่าจะเป็นอาหารคาว อาหารหวาน หรืออาหารว่าง

ตารางที่ 5 แสดงจำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย เอกลักษณ์ด้านวัตถุดิบอาหาร จำแนกตามประเภทของอาหาร

ประเภทอาหาร	ระดับเอกลักษณ์			รวม	$\overline{X}$	ระดับเอกลักษณ์
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	40 (100.00)	0	0	123 (100.00)	3.00	สูง
อาหารหวาน	14 (100.00)	0	0	16 (100.00)	3.00	สูง
อาหารว่าง	4 (100.00)	0	0	4 (100.00)	3.00	สูง

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

จากตารางที่ 5 แสดงจำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย เอกลักษณ์ด้านวัตถุดิบอาหาร จำแนกตามประเภทของอาหาร พบว่า อาหารทุกประเภทมีเอกลักษณ์ด้านด้านวัตถุดิบอาหาร ในระดับสูง ร้อยละ 100 ในทุกประเภทอาหาร ไม่ว่าจะเป็น อาหารคาว อาหารหวาน หรืออาหารว่าง

ตารางที่ 6 แสดงจำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย เอกลักษณ์ด้านการปรุง จำแนกตามประเภทของอาหาร

ประเภทอาหาร	ระดับเอกลักษณ์			รวม	$\overline{X}$	ระดับเอกลักษณ์
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	33 (82.5)	7 (17.5)	0	40 (100.00)	2.82	สูง
อาหารหวาน	14 (100.00)	0	0	16 (100.00)	3.00	สูง
อาหารว่าง	3 (75.00)	1 (25.0)	0	4 (100.00)	2.76	สูง

จากตารางที่ 6 แสดงจำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย เอกลักษณ์ด้านการปรุง จำแนกตามประเภทของอาหาร พบว่า อาหารทุกประเภทมีเอกลักษณ์ด้านด้านการปรุง ในระดับสูง ในทุกประเภทอาหาร ไม่ว่าจะเป็น อาหารคาว อาหารหวาน หรืออาหารว่าง

ตารางที่ 7 แสดงจำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย เอกลักษณ์ด้านประโยชน์เชิงสุขภาพ จำแนกตามประเภทของอาหาร

ประเภทอาหาร	ระดับเอกลักษณ์			รวม	$\overline{X}$	ระดับเอกลักษณ์
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	19 (47.5)	15 (37.5)	6 (15.0)	40 (100.00)	2.65	สูง
อาหารหวาน	0	16 (100.00)	0	16 (100.00)	1.68	ปานกลาง
อาหารว่าง	3 (75.00)	1 (25.0)	0	4 (100.00)	2.38	สูง

มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

จากตารางที่ 7 แสดงจำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย เอกลักษณ์ด้านประโยชน์เชิงสุขภาพ จำแนกตามประเภทของอาหาร พบว่า อาหารทุกประเภทมีเอกลักษณ์ด้านประโยชน์เชิงสุขภาพ ในระดับสูง ในประเภทอาหารคาว และอาหารว่าง

ตอนที่ 2 จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยได้คัดเลือกอาหารที่มีความน่าสนใจได้ทำการคัดเลือกเมนูอาหารที่มีเอกลักษณ์ด้านวัฒนธรรมอาหารไทย ครบตามองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความเป็นมา ด้านวัตถุดิบอาหาร ด้านการปรุง และด้านประโยชน์เชิงสุขภาพ ได้ทั้งสิ้น 20 ชนิดอาหาร ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 8 แสดงรายการอาหาร และองค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความเป็นมา ด้านวัตถุดิบอาหาร ด้านการปรุง และด้านประโยชน์เชิงสุขภาพ

ลำดับที่	ชื่ออาหาร	ความเป็นมาของอาหาร			แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการปรุง			ประโยชน์ในเชิงสุขภาพ		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	ปลาต้มกะทิฟักปลาเค็ม			✓			✓			✓		✓	
2	แกงขี้เหล็กปลาย่าง			✓			✓			✓			✓
3	แกงปลาดุกใส่กระทือ			✓			✓			✓			✓
4	ปลาเห็ด			✓			✓			✓			✓
5	ยำตะไคร้สมุนไพรใส่กะลา			✓			✓			✓			✓
6	ปลาช่อนเผาใส่กระบอกไม้ไผ่			✓			✓			✓			✓
7	น้ำพริก ผักสด บอนเผา		✓				✓			✓			✓
8	ผัดไทยโบราณ		✓				✓			✓		✓	
9	ข้าวแช่			✓			✓			✓			✓
10	น้ำสมุนไพรกระชายใส่น้ำผึ้ง		✓				✓			✓		✓	

จากตารางที่ 8 สรุปได้ว่าอาหารที่ทำการคัดเลือกเมนูอาหารที่มีเอกลักษณ์ด้านวัฒนธรรมอาหารไทย ครบตามองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความเป็นมา ด้านวัตถุดิบอาหาร ด้านการปรุง และด้านประโยชน์เชิงสุขภาพ ได้ทั้งสิ้น 10 ชนิดอาหาร ได้แก่ ปลาต้มกะทิฟักปลาเค็ม แกงขี้เหล็กปลาย่าง แกงปลาดุกใส่กระทือ ปลาเห็ด ยำตะไคร้สมุนไพรใส่กะลา ปลาช่อนเผาใส่กระบอกไม้ไผ่ น้ำพริก ผักสด บอนเผา ผัดไทยโบราณ ข้าวแช่ **และ**น้ำสมุนไพรกระชายใส่น้ำผึ้ง

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ตาราง 9 แสดงผลประเภทของอาหารไทยและอาหารไทยโบราณ จำนวน 10 ชนิดอาหาร ที่ได้จากการคัดเลือก

ประเภทอาหาร	อาหารไทยและอาหารพื้นบ้านภาคกลาง
อาหารคาว	
ประเภทแกง	
1. แกงกะทิ	
1.1 แกงเผ็ด	แกงขี้เหล็กปลาย่าง
2. แกงไม่ใส่กะทิ	
2.1 แกงเผ็ด	แกงปลาดุกใส่กระทือ
ประเภทต้ม	
1. ต้มกะทิ	ต้มกะทิฟักปลาเค็ม
ประเภทผัด	
1. ผัดเผ็ด	
ประเภทยำ พล่า ลาบ	
1. ยำ	ยำตะไคร้สมุนไพร
ประเภทเครื่องจิ้ม	
1. น้ำพริก	น้ำพริก ผักสด บอนเผา
ประเภทเบ็ดเตล็ด	
1. เผา ปิ้ง ย่าง	ปลาช่อนเผาใส่กระบอกไม้ไผ่
2. ทอด	ปลาเห็ด
ประเภทจานเดียว	
1. ก๋วยเตี๋ยว	ผัดไทยโบราณ
อาหารว่าง	
1. เบ็ดเตล็ด	ข้าวแช่ น้ำสมุนไพรกระชายใส่น้ำผึ้ง

จากตารางที่ 9 สรุปได้ว่าประเภทของอาหารไทยโบราณ จำนวน 10 ชนิดอาหาร ที่ได้จากการคัดเลือก ประกอบด้วยอาหารคาว ประเภทแกง จำนวนทั้งสิ้น 1 ชนิด ประกอบด้วย แกงกะทิ จำนวน 1 ชนิด แกงไม่ใส่กะทิจำนวน 1 ชนิด ประเภทต้ม จำนวนทั้งสิ้น 1 ชนิด ประกอบด้วย ต้มกะทิ จำนวน 1 ชนิด ประเภทยำ พล่า ลาบ จำนวน 1 ชนิด ประกอบด้วยยำ จำนวน 1 ชนิด ประเภทเบ็ดเตล็ด จำนวน 2 ชนิด ประกอบด้วย เผาปิ้งย่าง จำนวน 1 ชนิด ทอด จำนวน 1 ชนิด อาหารจานเดียวจำนวน 1 ชนิด ประกอบด้วย ก๋วยเตี๋ยว จำนวน 1 ชนิด และอาหารว่างจำนวน 2 ชนิด

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ตารางที่ 10 แสดงส่วนประกอบหลักและขั้นตอนการผลิตอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน : สำรับไทยพื้นบ้าน วัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
อาหารคาว		
ประเภทแกง		
1. แกงกะทิ		
1.1 แกงเผ็ด		
- แกงขี้เหล็กปลาย่าง	ขี้เหล็ก พริกแกง ปลาย่าง น้ำตาลปี๊บ เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า กะทิ น้ำตาลทราย พริกแกง	1. ต้มใบขี้เหล็ก 3 ครั้ง (เพื่อไม่ให้ใบขี้เหล็กขม) 2. เอาหม้อตั้งไฟ(ใช้ไฟอ่อน)ใส่น้ำกะทิลงไปครึ่งหนึ่ง พอกะทิร้อนเอาพริกแกงลงผัดให้หอม 3. เอากะทิลงไปเคี้ยวกับพริกแกงให้แตกมัน พอแตกมันแล้ว ใส่กะทิที่เหลือลงไป 4. ใส่ปลาย่างที่เตรียมไว้ลงไป 5.ปรุงรสตามชอบ แล้วเอาใบขี้เหล็กที่ต้มแล้วใส่ลงไป 6.แล้วเติมหางกะทิ และน้ำ พอเดือด ชิมรสชาติอีกครั้ง 7.ใส่นมก่อนยกลง เพื่อให้น้ำแกงขาว
2. แกงไม่ใส่กะทิ		
2.1 แกงเผ็ด		
- แกงปลาดุกใส่กระทือ	ปลาดุก กล้วยน้ำว้า พริกอ่อน ตะไคร้ ขิงแห้ง กระทือ ผิวมะกรูด ข่า ใบผักชี มะเขือพวง น้ำปลา น้ำตาลทราย พริกขี้หนู ใบมะกรูด กระเทียม	1. ตั้งกระทะแล้วใส่พริกแกงผัดจนกลิ่นหอม 2. นำเนื้อปลาดุกใส่ผัดจนสุก ตามด้วยน้ำตาลทราย และน้ำเปล่า

ระยะเวลาโครงการ

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
		3.ตำพริกขี้หนูหยาบๆ ใส่เพิ่มลงไป 4. รอจนงวด นำมะเขือพวงผ่าครึ่งใส่ 5. ใส่กล้วยที่ต้มไว้ลงไปผัดให้เข้ากัน 6.ใส่พริกอ่อนบ้านกับใบมะกรูด และกระทือหั่นซอย พร้อมตักเสิร์ฟ
ประเภทต้ม		
1. ต้มกะทิ - ต้มกะทิฟักปลาเค็ม	ฟักแก่ ปลาช่อนเค็มตากแห้งหั่นชิ้นพอคำ กะทิ น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ใบมะกรูด หอมแดงซอย น้ำมะขามเปียก เกลือ	1. นำฟักแก่ปอกเปลือกออก และผ่าออกแกนกลางออก ล้างน้ำให้สะอาด หั่นพอคำ 2. หั่นปลาช่อนเค็มหั่นชิ้นพอคำ 3. เทกะทิใส่หม้อยกขึ้นตั้งไฟพอเดือดใส่ฟักลงไปเติมเนื้อปลาเคี่ยวสักครู่ให้ฟักเริ่มนิ่ม 4. ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บและเกลือ คนให้ละลาย ชิมรสพอเดือด 5. ใส่หอมซอยลงไปคนให้เข้ากันอีกครั้ง รอเดือดปิดไฟ ยกลง ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ประเภทเครื่องจิ้ม		
2. น้ำพริก		
- น้ำพริก ผักสด บอนเผา	พริกแห้ง กุ้งแห้ง หอมแดง กระเทียม เกลือ น้ำเปล่า น้ำมันพืช ผักสดตามฤดูกาล บอน	1. นำพริกแห้งไปล้างแล้วผึ่งให้สะเด็ดน้ำ 2. ปอกเปลือกกระเทียมแล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาดเสร็จแล้วก็หั่น 3. ปอกเปลือกหอมแดงออก หลังปอกเปลือกเสร็จให้แช่น้ำใส่น้ำส้มสายชูลงไปหน่อย 4. จากนั้นก็นำกระเทียมไปคั่วจนสีเริ่มเปลี่ยนและมีกลิ่นหอม แล้วก็คั่วหอม พริกแห้ง และกุ้งแห้งตามลำดับ 5. หลังจากนั้นนำส่วนผสมที่คั่วแล้วมาตำให้ละเอียด 6. จากนั้นก็นำมาผัดกับน้ำมันในกระทะให้หอมด้วยไฟปานกลาง แล้วใส่น้ำเปล่าลงไปเพื่อไม่ให้แห้งเกินไป พอเริ่มเดือดก็ให้ใส่น้ำมันลงไปอีกเล็กน้อย พร้อมกับใส่เกลือลงไป 7. นำบอนมาเผาไฟอ่อนปานกลางและลอกผิวออก และเตรียมผักสดตามฤดูกาลไว้กินแกล้ม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
ประเภทยำ พล่า ลาบ		
1. ยำ		
- ยำตะไคร้สมุนไพร	ตะไคร้ หมูสับ กุ้งแห้ง พริกขี้หนูซอย หอมแดงซอย ต้นหอมซอย ผักชีหรือผักชีฝรั่ง ถั่วลิสงคั่ว มะพร้าวคั่ว น้ำตาลทราย มะนาว น้ำปลา	1. คั่วถั่วลิสงและมะพร้าวเตรียมไว้ กุ้งแห้งทอดให้กรอบเหลืองพักไว้ 2. ตะไคร้ตัดท้ายทิ้งล้างให้สะอาด แล้วซอยบาง ๆ ไว้ 3. เอาหมูสับไปรวนให้สุกและน้ำที่รวนหมูอย่าทิ้ง เก็บเอาไว้ทำน้ำยำได้ 4.ทำน้ำยำ ผสมน้ำมะนาว น้ำตาลและน้ำปลา ใส่พริกขี้หนูลงไป ชิมรสเพิ่มเติมตามชอบ 5.ใส่ตะไคร้ หมูสับรวน และผักต่างๆ มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งคลุกให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี ตักใส่จานก่อนเสิร์ฟตักถั่วลิสงที่ทอดไว้โรยลงไป
ประเภทเบ็ดเตล็ด		
1. เผา ปิ้ง ย่าง		
- ปลาช่อนเผาใส่กระบอกไม้ไผ่	ปลาช่อนนา สะเดานา หอมซอย มะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา เกลือ พริกแห้งทอด น้ำมันพืช	1. เจียวหัวหอมจนหอม 2. ใส่น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา เกลือ ลงไปเคี่ยวโดยใช้ไฟกลางๆจนเป็นยางเหนียว 3. .ใส่พริกแห้งที่ทอดไว้ลงไป รอให้เย็น

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
		4. ใช้เกลือ จำนวน 5 ช้อนชาทาบนตัวปลาให้ทั่ว 5. นำปลามาใส่กระบอกไม้ไผ่เผาจนสุก 6. นำสะเดามาฟาดไฟพอให้ใบแห้ง
3. ทอด - ปลาเห็ด	ปลาตัวเล็ก พริกแกงเผ็ด ไข่ไก่หรือไข่เป็ด ใบมะกรูด หั่นฝอย เกลือป่น น้ำปลา น้ำมันพืช	1.ปลาขอดเกล็ดทำความสะอาดให้เรียบร้อยแล้วสับละเอียดแล้วนำไปโขลกให้เนียนเหนียว 2.ใส่เครื่องปรุงทั้งหมด แล้วใส่ไข่ไก่ ใบมะกรูด เกลือคนให้เข้ากัน ถ้าเหลวไปให้เติมแป้งข้าวเจ้าหรือแป้งทอดกรอบ 3. ทอดจนสุกพอเหลืองยกขึ้น
ประเภทจานเดียว 1. ก๋วยเตี๋ยว - ผัดไทยโบราณ	เส้นก๋วยเตี๋ยว น้ำมันมันหมูเจียว กากหมู หอมแดงซอย กระเทียมซอย น้ำมะขามเปียกน้ำตาลปี๊บ น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลปี๊บ พริกขี้หนูแห้ง เกลือป่น ต้นหอม ถั่วงอก	1. นำหอมแดงซอยไปผัดกับน้ำมันหมู เติมเครื่องปรุงทั้งหมดเข้าด้วยกัน เคี่ยวจนสุก 2.นำเส้นก๋วยเตี๋ยวลงไปคนให้เข้ากัน ผัดจนน้ำปรุงแห้ง 3. นำต้นหอม และถั่วงอกใส่ในขั้นตอนสุดท้าย ปิดไฟพร้อมเสิร์ฟ

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
อาหารว่าง		
1. เบ็ดเตล็ด		
- ข้าวแช่มอญ	**ข้าวแช่** ข้าวหอมมะลิ น้ำต้มสุกดอกมะลิ เทียนอบ **หัวไชโป๊วผัดไข่** หัวไชโป๊วเค็ม ไข่ไก่ น้ำตาลปี๊บ หอมซอย **ปลาหวาน** ปลาเค็ม น้ำตาลทราย หอมซอย **ยำมะม่วง** มะม่วงเปรี้ยว ถั่วลิสง น้ำปลา มะนาว หอมซอย น้ำตาล	**ข้าวแช่** 1. หุงข้าวหอมมะลิจนสุก ทิ้งไว้ให้เย็น 2. ล้างข้าวด้วยการซาวหลายๆ น้ำจนขุ่นข้าวหมด 3. .ใส่น้ำสะอาด ลอยดอกมะลิ และอบด้วยควันเทียน **หัวไชโป๊วผัดไข่** 1. หั่นหัวไชโป๊วเค็มให้เป็นเส้น 2. ตีไข่และใส่หัวไชโป๊วลงไปผสม 3. เจียวหอมในกระทะจนหอม 4. ใส่หัวไชโป๊วที่ผสมไว้ลงไป จนสุก **ปลาหวาน** 1. ตำปลาแห้งให้ละเอียด 2. เจียวหอม 3. ใส่ปลาแห้งลงไป คลุกให้เข้ากัน 4. ใส่น้ำตาลทรายลงไป ผัดจนเข้าเนื้อ แล้วยกลง ยำมะม่วง 1. สับมะม่วงให้เป็นเส้น 2. ผสม มะม่วงสับ หอมแดง ถั่วลิสง กุ้งแห้ง น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล เข้าด้วยกัน
-		

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	ขั้นตอนการผลิต
- น้ำสมุนไพรกระชายใส่น้ำผึ้ง	กระชาย น้ำต้มสุก น้ำผึ้ง	1. นำกระชายล้างน้ำให้สะอาด จะขูดเปลือกบางออกหรือไม่ขูดก็ได้ จะใช้เฉพาะส่วนรากหรือส่วนเหง้า หรือทั้งสองรวมกันก็ได้ 2. หั่นกระชายเป็นชิ้นเล็ก ๆ เทน้ำดื่มหรือน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วใส่ครึ่งโถปั่น แล้วนำกระชายที่หั่นใส่ลงไปแล้วปั่นให้ละเอียด 3. นำมากรองด้วยผ้าขาวบาง 4. เติมความหวานด้วยน้ำผึ้งตามชอบ นำไปแช่เย็นเพื่อเพิ่มความสดชื่นก็ได้

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยนเรศวร

ภูมิปัญญาอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน : สำรับไทยพื้นบ้าน วัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาชาวบ้าน ที่เกิดจากความรู้ ความเข้าใจธรรมชาติ เป็นการสั่งสมเป็นประสบการณ์ องค์ความรู้ที่เกิดจากการเรียนรู้ในชีวิตจริง และถ่ายทอดภูมิปัญญาจากรุ่นสู่รุ่น เป็นการถ่ายทอดมรดกและการเรียนรู้วัฒนธรรมการปรุงอาหารจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นอย่างไม่ขาดตอน ซึ่งเป็นความสืบเนื่องที่ทำให้อาหารไทยโบราณยังคงแพร่หลายต่อไป ซึ่งในปัจจุบันก็ยังคงประกอบอาหาร และกินอาหารไทยโบราณตามความเชื่อและค่านิยม ประเพณี พิธีกรรมต่าง ๆ เช่น ในงานตรุษสงกรานต์ งานบุญ งานศพ งานออกพรรษา – ตักบาตรเทโว ก็จะมีเรื่องของอาหารการกินเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย โดยครอบครัวและชุมชนจะทำหน้าที่ในการถ่ายทอดวัฒนธรรมด้านอาหาร และการสืบทอดด้านพิธีกรรมควบคู่กันไป พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย จะเป็นผู้ให้ความรู้ ถ่ายทอด สาธิต วิธีการปรุง ขั้นตอนต่าง ๆ รวมถึงการกินอาหารพื้นบ้าน ซึ่งเป็นต้นแบบให้คนรุ่นหลัง ๆ ได้เรียนรู้ มีส่วนร่วมในการปฏิบัติจริง ทำให้วัฒนธรรมอาหารไทยโบราณจะคงอยู่และสืบทอดต่อไป (ประหยัด, 2547) และจากการสัมภาษณ์ นางจำลอง เอี่ยมสำลี (ป้าจุก) แม่ครัวของวัดโพธิ์เก้าต้น ผู้ที่มีความรู้ด้านอาหารไทยโบราณ พบว่า ได้เรียนรู้วิธีการทำอาหารจากแม่ ซึ่งได้ถ่ายทอดวิธีการปรุงอาหารไทยโบราณมาตั้งแต่ยังเด็ก ๆ โดยแรกจากการช่วยงานครัวเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ปอกกระเทียม เด็ดผัก ล้างผัก เป็นลูกมือในการหยิบจับเครื่องปรุง ต่อมาจึงค่อย ๆ เกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้นทีละน้อย สะสมเทคนิค วิธีการทำ เช่น แกงขี้เหล็ก จะต้องต้มยอดขี้เหล็กสัก 2-3 ครั้งก่อน เพื่อลดความขมลง แกงบอน ต้องต้มบอนก่อนเพื่อจะได้ไม่คัน เพราะบอนเป็นพืชมีพิษ อาจทำให้เกิดอาการคันตามผิวหนังและปากได้ เป็นต้น จากการได้เห็นและได้ทำบ่อย ๆ ก็ทำให้เกิดความชำนาญมากขึ้น และยังได้ถ่ายทอดความรู้สู่ลูกหลานอีกด้วย นอกจากนั้นยังพบว่า ชาวบ้านในพื้นที่ยังคงความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสรรพคุณของผักพื้นบ้านในทางยา และอาหารอยู่มาก ผักพื้นบ้านได้แก่ กระทือ กระถิน ผักบุ้ง ผักตำลึง ฟักทอง ขี้เหล็ก ปลีกล้วย เป็นต้น ในสำนึกของชาวบ้านของเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องปลูกก็ได้ หาเอาเป็นของมาตามเทศกาล ค่านิยมในการบริโภค “ของพื้นบ้านตามเทศกาล” นี่เป็นส่วนสำคัญของภูมิปัญญาชาวบ้าน ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง โดยระบบอาหารโภชนาการ และยารักษาโรค ที่สั่งสมความรู้ความเข้าใจไว้ช้านาน

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บทที่ 5
สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาภูมิปัญญาอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน : สำรับไทยพื้นบ้าน วัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี มีขั้นตอนในการศึกษาค้นคว้าและสรุปผลการศึกษาค้นคว้าดังนี้

1. ความมุ่งหมายในการวิจัย
2. ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. สรุปผลการวิจัย และอภิปรายผล
7. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและจำแนกประเภทอาหารไทยโบราณ สำรับอาหารพื้นบ้าน
2. เพื่อรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารไทยโบราณของชุมชนวัดโพธิ์เก้าต้น
3. เพื่อจัดเก็บและรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน ของชุมชนวัดโพธิ์เก้าต้น

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาเป็นปราชญ์ชาวบ้าน กลุ่มแม่บ้าน เกษตรกร ที่มีความรู้หรือความรอบรู้ในเรื่องอาหารพื้นบ้าน

กลุ่มตัวอย่างและการสุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชากรทั้งหมด โดยใช้วิธีการเลือก ปราชญ์ชาวบ้าน กลุ่มแม่บ้าน เกษตรกร ที่มีความรู้หรือความรอบรู้ในเรื่องอาหารพื้นบ้าน และมีภูมิลำเนาอยู่ในพื้นที่ โดยสอบถามจากคนในท้องถิ่น เจ้าอาวาสวัดโพธิ์เก้าต้น วัฒนธรรมจังหวัด เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล หรือเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน ที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่ที่ทำการศึกษา โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีดังต่อไปนี้

1. แบบสัมภาษณ์ ซึ่งประกอบด้วย ความเป็นมา วัตถุดิบอาหาร การปรุง รูปแบบการบริโภค และประโยชน์เชิงสุขภาพ

2. แนวทางการสนทนากลุ่ม (focus group) เป็นเครื่องมือที่ใช้เป็นแนวคำถามในการสัมภาษณ์กลุ่มเฉพาะ เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาภูมิปัญญาอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน : สำรับไทยพื้นบ้าน วัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี ประกอบด้วยประเด็นคำถามดังนี้

2.1 ประเภทและชนิดของอาหารที่สำคัญของสำรับไทยพื้นบ้าน วัดโพธิ์เก้าต้น

2.2 ความเชื่อ ค่านิยม ประเพณี และวัฒนธรรมอาหารของชุมชนในแต่รายการอาหาร

2.3 กรรมวิธีและกระบวนการในการปรุงอาหาร

3. วิเคราะห์โภชนาการอาหาร ได้แก่ พลังงาน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน ใยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินต่างๆ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บข้อมูล โดยวิธี การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ใช้แนวคำถามที่สร้างขึ้นเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลเป็นรายบุคคลและกลุ่ม โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ขั้นตอนการเตรียมการก่อนดำเนินการวิจัย

1.1 ผู้วิจัยได้ทำการเตรียมความพร้อมก่อนดำเนินการวิจัย โดยการศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลทางด้านวิชาการต่างๆ และสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ เช่น เอกสารทางวิชาการบทความต่าง ๆ วารสาร ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตและทบทวนงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

1.2 สร้างแบบสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) สำหรับ ปราชญ์ชาวบ้าน เจ้าอาวาสวัดโพธิ์เก้าต้น แม่ค้าพ่อค้าในตลาดบ้านระจัน กลุ่มแม่บ้าน เกษตรกร ที่มีความรู้หรือความรอบรู้ในเรื่องอาหารพื้นบ้าน ครอบคลุมเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ และกรอบแนวคิดของการวิจัย

2. ขั้นตอนการเก็บข้อมูล

2.1 ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับเจ้าอาวาสวัดโพธิ์เก้าต้น วัฒธรรมจังหวัด เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล หรือเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน ที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่ที่ทำการศึกษาเพื่อสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์การวิจัย และกระบวนการวิจัย

2.2 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการดังต่อไปนี้ คือ

2.2.1 การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) คือ การสัมภาษณ์เจ้าอาวาสวัดโพธิ์เก้าต้น ปราชญ์ชาวบ้าน กลุ่มแม่บ้าน เกษตรกร ที่มีความรู้หรือความรอบรู้ในเรื่องอาหารพื้นบ้าน และมีภูมิลำเนาอยู่ในพื้นที่

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

2.2.2 การสนทนากลุ่ม(Focus Group) ในการวิจัยครั้งนี้ได้จัดการทำ Focus Group ในตัวแทนผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้ที่มีความสามารถในการประกอบอาหารในแต่ละพื้นที่ จำนวน ๑๕ คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

2.2.3 บันทึกการสนทนาในแบบบันทึกการประชุมสนทนากลุ่ม (Focus groups) และเครื่องบันทึกเสียง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ที่รวบรวมได้จากการสัมภาษณ์ข้อมูลวัฒนธรรมอาหาร ซึ่งแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น

1. วิเคราะห์ประเภทของอาหาร โดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย
2. วิเคราะห์ศักยภาพภูมิปัญญาอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน : สำรับไทยพื้นบ้าน วัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรีโดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ โดยกำหนดเกณฑ์ในประเด็นต่างๆ ดังนี้

2.1 วิเคราะห์ตามความเป็นมาของอาหาร

ศักยภาพระดับสูง หมายถึง ประเภทของอาหารที่มีประวัติความเป็นมายาวนานและน่าสนใจ

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง ประเภทของอาหารที่มีประวัติความเป็นมายาวนาน

ศักยภาพต่ำ หมายถึง ประเภทของอาหารที่ไม่มีประวัติความเป็นมา

2.2 วิเคราะห์แหล่งวัตถุดิบ

ศักยภาพสูง หมายถึง ประเภทของอาหารที่มีแหล่งวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่น ได้แก่ แหล่งวัตถุดิบที่มีภายในพื้นที่

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง ประเภทของอาหารที่มีแหล่งวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นใกล้เคียง

ศักยภาพต่ำ หมายถึง ประเภทของอาหารที่มีแหล่งวัตถุดิบที่หาได้จากแหล่งอื่น ภูมิภาคอื่นๆ

2.3 กระบวนการปรุง

ศักยภาพสูง หมายถึง ประเภทของอาหารที่มีขั้นตอนในการประกอบอาหารที่ง่าย มี 1-2 ขั้นตอน

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง ประเภทของอาหารที่มีขั้นตอนในการประกอบอาหารที่ค่อนข้างง่าย มี 3-4 ขั้นตอน

ศักยภาพต่ำ หมายถึง ประเภทของอาหารที่มีขั้นตอนในการประกอบอาหารที่ยาก มีขั้นตอนตั้งแต่ 4 ขั้นตอนขึ้นไป

2.4 ประโยชน์ในเชิงสุขภาพ

ศักยภาพสูง หมายถึง ประเภทของอาหารที่ปรุงด้วยพืชสมุนไพรไม่น้อยกว่า 4 ชนิด ในส่วนประกอบหลัก และปลาเป็นส่วนประกอบ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง ประเภทของอาหารที่ปรุงด้วยพืชสมุนไพรไม่น้อยกว่า 2-3 ชนิด ในส่วนประกอบหลัก

ศักยภาพต่ำ หมายถึง ประเภทของอาหารที่ปรุงด้วยพืชสมุนไพรน้อยกว่า 2 ชนิด มีข้าว แป้งน้ำตาล เป็นส่วนประกอบหลัก

สรุปผลการศึกษา และอภิปรายผล

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับประเภทของอาหาร

1. ข้อมูลเกี่ยวกับประเภทของอาหารไทยโบราณ

จากการศึกษาภูมิปัญญาอาหารไทยโบราณ บ้านระจัน : สำรับไทยพื้นบ้าน วัดโพธิ์เก้าต้น อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี พบว่า ประเภทของอาหารไทยโบราณ จำนวน 10 ชนิดอาหาร ที่ได้จากการคัดเลือก ประกอบด้วยอาหารคาว ประเภทแกง จำนวนทั้งสิ้น 1 ชนิด ประกอบด้วย แกงกะทิ จำนวน 1 ชนิด แกงไม่ใส่กะทิจำนวน 1 ชนิด ประเภทต้ม จำนวนทั้งสิ้น 1 ชนิด ประกอบด้วย ต้มกะทิ จำนวน 1 ชนิด ประเภทยำ พล่า ลาบ จำนวน 1 ชนิด ประกอบด้วยยำ จำนวน 1 ชนิด ประเภทเบ็ดเตล็ด จำนวน 2 ชนิด ประกอบด้วย เผาปิ้งย่าง จำนวน 1 ชนิด ทอด จำนวน 1 ชนิด อาหารจานเดียวจำนวน 1 ชนิด ประกอบด้วย ก๋วยเตี๋ยว จำนวน 1 ชนิด และอาหารว่างจำนวน 2 ชนิด

จากการศึกษารูปแบบการบริโภคอาหารไทยโบราณ พบว่า อาหารคาวที่ได้รับความนิยมบริโภคมาก คืออาหารประเภทแกง ทั้งแกงกะทิและแกงไม่ใส่กะทิ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากแกง เป็นอาหารประเภทน้ำ สามารถทำได้ครั้งละมาก ๆ และนำมาอุ่นเพื่อบริโภคได้ นอกจากนี้จะเห็นได้ว่าแกงกะทิ เป็นแกงที่ได้รับความนิยมทำกินทำขายกันอย่างแพร่หลาย ด้วยสีของแกงมีสีแดง ไม่ใส่เครื่องเทศที่มีกลิ่นฉุน มีความมันจากกะทิ รสชาติทั่วไปมี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน รวมถึงวิธีการทำไม่ยุ่งยาก ทำให้ชาวบ้านส่วนใหญ่นิยมที่จะทำบริโภคกัน ท่านผู้รู้และผู้ชำนาญในการทำกับข้าวของกินในภาคกลาง ได้แสดงความคิดเห็นว่า แกงไม่ใส่กะทินั้น เป็นแกงดั้งเดิม ซึ่งเป็นกับข้าวประจำสำรับตามพื้นบ้านมาแต่โบราณ ก่อนจะเกิดความนิยมบริโภคแกงกะทิในสมัยต่อมา (จุทรรศน์ และอนงค์ศรี, 2542) โดยมากแกงไม่ใส่กะทิจะเน้นผักมากกว่าเนื้อสัตว์

2. ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะเด่นที่เป็นเอกลักษณ์ด้านวัฒนธรรมอาหารไทย

2.1 ด้านความเป็นมาของอาหาร

จากการศึกษาเอกลักษณ์ด้านความเป็นมา จำแนกตามประเภทของอาหาร พบว่า อาหารทุกประเภทมีเอกลักษณ์ด้านความเป็นมาในระดับสูง ไม่ว่าจะเป็น อาหารคาว อาหารหวาน หรืออาหารว่าง

2.2 ด้านวัตถุดิบของอาหาร

จากการศึกษาเอกลักษณ์ด้านวัตถุดิบอาหาร จำแนกตามประเภทของอาหาร พบว่า อาหารทุกประเภทมีเอกลักษณ์ด้านด้านวัตถุดิบอาหาร ในระดับสูง ร้อยละ 100 ในทุกประเภทอาหาร ไม่ว่าจะเป็น อาหารคาว อาหารหวาน หรืออาหารว่าง

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

2.3 ด้านการปรุง

จากการศึกษาเอกลักษณ์ด้านการปรุง จำแนกตามประเภทของอาหาร พบว่า อาหารทุกประเภทมีเอกลักษณ์ด้านด้านการปรุง ในระดับสูง ในทุกประเภทอาหาร ไม่ว่าจะเป็นอาหารคาว อาหารหวาน หรืออาหารว่าง

2.4 ด้านประโยชน์เชิงสุขภาพ

จากการศึกษาเอกลักษณ์ด้านประโยชน์เชิงสุขภาพ จำแนกตามประเภทของอาหาร พบว่า อาหารประเภทมีเอกลักษณ์ด้านประโยชน์เชิงสุขภาพ ในระดับสูง ในประเภท อาหารคาวและอาหารว่าง

ตอนที่ 2 คัดเลือกเมนูอาหารที่มีเอกลักษณ์ด้านวัฒนธรรมอาหารไทย ครบตามองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความเป็นมา ด้านวัตถุดิบอาหาร ด้านการปรุง และด้านประโยชน์เชิงสุขภาพ

จากการศึกษาและคัดเลือกอาหารที่มีอัตลักษณ์ด้านวัฒนธรรมอาหารไทย ตามองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความเป็นมา ด้านวัตถุดิบอาหาร ด้านการปรุงและด้านประโยชน์เชิงสุขภาพ ได้เมนูอาหารทั้งสิ้น 10 ชนิดอาหาร ได้แก่ ปลาต้มกะทิฟักปลาเค็ม แกงขี้เหล็กปลาย่าง แกงปลาดุกใส่กระทือ ปลาเห็ด ยำตะไคร้สมุนไพรใส่กะลา ปลาซ่อนเผาใส่กระบอกไม้ไผ่ น้ำพริก ผักสด บอนเผา ผัดไทยโบราณ ข้าวแช่ และน้ำสมุนไพรกระชายใส่น้ำผึ้ง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับบุคคลทั่วไป และหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

1. ควรมีการส่งเสริมและประชาสัมพันธ์ให้ประชาชน รับทราบ และตระหนักถึงคุณค่าของอาหารไทยโบราณ ที่ให้ประโยชน์ในการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อนำไปสู่โภชนาการที่ดี ซึ่งวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารนั้นสามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น หรือปลูกเอง โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายแต่อย่างใด
2. หน่วยงานภาครัฐควรส่งเสริมให้เยาวชนรู้จักประกอบอาหารไทยโบราณ โดยการส่งเสริมให้มีการสอนทำอาหารพื้นบ้านในครอบครัว ในโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษา ทำให้เกิดการเรียนรู้การปฏิบัติจริงตั้งแต่เด็ก เพื่อปลูกฝังวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านให้คงอยู่
3. มีนโยบายสนับสนุนการบริโภคอาหารพื้นบ้านให้แพร่หลายในกลุ่มนักท่องเที่ยว โดยเฉพาะอาหารในช่วงเทศกาลงานประเพณีต่างๆ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

ควรให้แต่ละพื้นที่ในจังหวัดทำการรวบรวมตำหรับอาหารพื้นบ้านจากผู้ที่มีความรู้ในท้องถิ่นจังหวัดนั้น ๆ ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อเป็นแหล่งข้อมูลให้เยาวชนได้เรียนรู้ และศึกษาค้นคว้าต่อไป

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

บรรณานุกรม

กรมศิลปากร. (2525). **ศิลปวัฒนธรรม เล่ม 3 ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม กรุงรัตนโกสินทร์**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พิฆเณศ.

กรรณิการ์ พรมเสาร์ และนันทา เบญจศิลารักษ์. (2542). **แกะรอยสำรับไทย**. เชียงใหม่: วรรณรักษ์.

กรรณิการ์ วิศิษฐ์โชติอังกูร และนิเวศ เผื่อนทิม. (2554). การสืบสานตำรับอาหารแม่ครัวหัวป่าภูมิปัญญาพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ จังหวัดสิงห์บุรี. ลพบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.

กิติ ธนกุล. (2539). **ประเพณี พิธีมงคลและวันสำคัญของไทย.**กรุงเทพฯ : ปิรามิด.

กัลยา โคมเดือน. (2538). **อาหารจานผักพื้นบ้านเขตภาคกลางตอนใต้**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

โกศล สีห์ราชานคร. (2559). **อนุสรณ์ 250 ปี วีรชนชาวบ้านบางระจัน.** สิงห์บุรี: วัดโพธิ์เก้าต้น.

โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. (2555).**สรรพคุณ สมุนไพรไทย.**[ออนไลน์].เข้าถึงได้จาก http://www.rspg.or.th/

จารุวรรณ นพพรรค์. (2525). **ทฤษฎีอาหาร 1 อาหาร ประจำภาค 4 ภาค**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

จุลทัศน์พยาฆรานนท์. (2539). ของว่าง. **สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคกลาง ฉบับต้น.** (2539): น. 26-30.

ไฉไลวงศ์อยู่. (2556, 28 มิถุนายน). สัมภาษณ์

ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์. (2544). อาหารไทย. น. 261-287. ใน สุปัญญา ใจดี และสมพิศ นิชลานนท์, (บรรณาธิการ). **เอกสารการสอนชุดวิชาเทคโนโลยีอาหารและเครื่องดื่ม หน่วยที่ 8-15.** นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

ไทยประกันชีวิต. (2545). **อาหารไทย หนังสือชุดภูมิแผ่นดินไทย เล่ม 6**. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นพิ้งเฮ้าส์.

นัดดา หงษ์วิวัฒน์, ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ และสุภาพรรณ เยี่ยมชัยภูมิ. (2550). **ผัก๓๓๓ชนิด คุณค่าอาหารและการกิน (พิมพ์ครั้งที่ 2).** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แสดงแดด.

นิตยา กนกมงคล. (2542). ภูมิปัญญาไทยในอาหารไทย. น. 15-34. ใน พิเศษ เจียจันทร์พงษ์ และคณะ, (บรรณาธิการ). **ภูมิปัญญาไทยและเทคโนโลยีท้องถิ่น**. กรุงเทพฯ: พรีสเกล.

บัญชา สุวรรณานนท์, (บรรณาธิการ). (2544). **รู้คุณรู้โทษโภชนาการ**. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: รีดเดอร์สไดเจสท์ (ประเทศไทย).

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ปฬาณี ฐิติวัฒนา. (2542). ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน กระแสตอบรับจากสังคมยุคโลกาภิวัตน์. น. 48-59. **รวมบทความการประชุมวิชาการ เรื่อง ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ผู้จัดการออนไลน์.(2551). **ความเชื่อในอาหาร 4 ภาค.**[ออนไลน์].เข้าถึงได้จาก http://www.manager.co.th/QOL/ViewNews.aspx?NewsID=9510000095651.

พัทยา สายหู. (2530). ลักษณะของชุมชนกับวัฒนธรรมอาหาร. น. 136-185. ใน วศินา จันทรศิริ, (บรรณาธิการ). **เอกสารการสอน ชุดวิชาโภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน หน่วยที่ 1-7.** นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. (2542). ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน ตามแนวทฤษฎีการแพทย์แผนไทย. น. 60-98. **รวมบทความการประชุมทางวิชาการ เรื่องผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ภัทรทิรา นาคลำภา. (2551). **ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก.** ปริญญาคหกรรมสาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ภัทราวดี ศิริอำนวยลาภ. (2549). **ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่าง.** ปริญญาคหกรรมสาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

มาลี แช่มแก้ว. (2556, 1 กรกฎาคม). สัมภาษณ์

ยุพดี เสตพรรณ. (2544). **ชีวิตกับสิ่งแวดล้อม**. กรุงเทพฯ: พิศิษฐการพิมพ์.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.

ราตรี วิสุทธารมณ์. (2535). **คู่มือการเรียนการสอนวิชาอาหารไทย**. ม.ป.ท.

ลาวัณย์ ไกรเดช. (2546). ขนมจีน อาหารไทย-ภูมิปัญญาพื้นบ้านกับเศรษฐกิจและอุตสาหกรรมไทย. น. 84-86. **ภูมิปัญญาพื้นบ้าน สืบสานพัฒนาไทย.** มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.

วราภรณ์จิวชัยศักดิ์. (2542). อาหารการกินภาคกลาง. **สารานุกรมไทยภาคกลาง เล่ม 15** (2542): น. 7378-7379.

วลัย อินทรัมพรรย์, ประยงค์ จินดาวงศ์ และฉัตรแก้ว ประวาหะนาวิน. (2530). การส่งเสริมการบริโภคอาหารท้องถิ่น. น. 564-572. ใน วศินา จันทรศิริ, (บรรณาธิการ). **เอกสารการสอนชุดวิชาโภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน หน่วยที่ 8-15.**นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

วไลภรณ์สุทธา. (2536). **อาหารพื้นบ้านของไทยภาคกลางตอนล่าง**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

วันดี ณ สงขลา. (2537). อาหารไทย. **สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่ม 13** (2537): น. 206-252.

ศกุนตลาเหลืองสกุล. (2543). **กระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นของภูมิปัญญาท้องถิ่น: กรณีศึกษาจังหวัดขอนแก่น.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท.มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ .

ศรีสมร คงพันธุ์. (2543). **หลักการทำอาหารและสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: แสงแดด.

ศัลยา คงสมบูรณ์เวช. (2545). กินเพื่อสุขภาพ. **คู่มือการกินเพื่อสุขภาพ**. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: รุ่งศิริพลับบลิชชิ่ง.

สภาวัฒนธรรมอำเภอสอยดาว. (มปป). "การสืบค้นและสืบสานวัฒนธรรมเพื่ออนุรักษ์และพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยว อำเภอสอยดาว จังหวัดจันทบุรี". จันทบุรี : สภาวัฒนธรรมอำเภอสอยดาว จังหวัดจันทบุรี.

สมชาย พุ่มสะอาด, อารี สุทธิเสวันต์, ราศี มีเนตรี, เบญจมาศ แพทอง, เพลินพิศ กำราญ และจินตนา กระบวนแสง. (2525). **ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม กรุงรัตนโกสินทร์ ศิลปวัฒนธรรมไทย เล่มที่ 3**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พิฆเณศ.

สิริพันธุ์ จุลกรังคะ, อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ, ทัศนีย์ โรจน์ไพบูลย์, อบเชย วงศ์ทอง และขนิษฐา พูนผลกุล. (2545). การบริโภคอาหารพื้นบ้านกับสุขภาพของแม่บ้านในประเทศไทย. **อาหาร**. 32 (1): 65-77.

สุกัญญา พ่วงภักดี. (2544). **เอกสารประกอบการสอน วิถีไทย.** ม.ป.ท.

สุทธาสินี วัชรพูล, (บรรณาธิการ). (2545). **ภูมิปัญญาในการดำรงชีวิตของชาวกรุงศรีอยุธยา**. กรุงเทพฯ: 21 เซ็นจูรี่.

สุวัตนา เลียบวัน. (2546). **อาหารท้องถิ่นไทย ภาคกลาง**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

เสรีพงศ์พิศ.(2536). **ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท.**มูลนิธิภูมิปัญญา, กรุงเทพฯ.

แสงโสม ลีนะวัฒน์. (2542). คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้าน. น. 99-104**. รวมบทความการประชุมวิชาการ เรื่อง ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

อบเชย วงศ์ทอง และขนิษฐา พูนผลกุล. (2544). **หลักการประกอบอาหาร**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อัมพรศรีพรพิทักษ์ดำรง และยุทธนาสุดเจริญ. (2556). การพัฒนารูปแบบชะครามพร้อมประกอบอาหารจังหวัดสมุทรสงคราม.กรุงเทพฯ : คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

เอกวิทย์ ณ ถลาง. (2544). **ภูมิปัญญาภาคกลาง**. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

Ravikumar S., Gnanadesigan M., Inbaneson J.S., Kalaiarasi A., "Hepatoprotective and antioxidant properties of Suaedamaritima (L.)dumortethanolic extract on

concanavalin-A induced hepatotoxicity in rats", Indian J ExpBiol 2011,49(6), 455-60.

Sudjaroen Y. , "Evaluation of ethnobotanical vegetables and herbs in SamutSongkram province", Procedia Engineering, 2012, 32, 160-5.

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ประวัติย่อผู้วิจัย

1. ชื่อ – สกุล (ภาษาไทย) นายสาวกิตติวัลย์ ทองอร่าม
   (ภาษาอังกฤษ) Miss.Kittiwan Thongaram
2. เลขประจำตัวประชาชน 3 1702 00264 27 7
3. ตำแหน่ง อาจารย์
4. หน่วยงานที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร และ E-mail
   หน่วยจัดการศึกษานอกที่ตั้งมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
   อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี
   โทรศัพท์ : (036) 817-127-9
   E-mail : tham914@hotmail.com
5. ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี	วท.บ.(วิทยาการคอมพิวเตอร์)	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ปริญญาโท	บธ.ม.(การจัดการทั่วไป)	มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
กำลังศึกษาปริญญาเอก	บธ.ด.(บริหารธุรกิจ)	มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์

6. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา) ระบุสาขาวิชาบริหารทรัพยากรมนุษย์
7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย : งานวิจัยที่ทำสำเร็จแล้ว

กิตติวัลย์ ทองอร่าม และคณะ.2556. การศึกษาองค์ความรู้วัฒนธรรมอาหารไทยสู่การมีโภชนาการที่ดี : ภาคกลาง. กรุงเพทฯ : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข.

กิตติวัลย์ ทองอร่าม. 2558. **การจัดการเชิงกลยุทธ์ของธุรกิจข้าวไรซ์เบอรี่ : กรณีศึกษากลุ่มวิสาหกิจชุมชนปลูกข้าวไรซ์เบอรี่ปลอดสาร ตำบลแม่ลา อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี.** ลพบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

กิตติวัลย์ ทองอร่าม. 2559. **ช่องทางการจัดจำหน่ายผักปลอดสารพิษของเกษตรกร จังหวัดสิงห์บุรี.** ลพบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.

กิตติวัลย์ ทองอร่าม. 2559. **ความพึงพอใจของผู้รับบริการที่มีต่อการให้บริการขององค์การบริหารส่วนตำบลพักทัน อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี.** สิงห์บุรี: องค์การบริหารส่วนตำบลพักทัน.

กิตติวัลย์ ทองอร่าม. 2559. **ความพึงพอใจของผู้รับบริการที่มีต่อการให้บริการขององค์การบริหารส่วนตำบลพักทัน อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี.** การประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มศรีอยุธยาครั้งที่ 7 "วิจัย สร้างองค์ความรู้ใหม่ รับใช้สังคม" 111 ปี จากโรงเรียนฝึกหัดครูเมืองกรุงเก่าสู่มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา,วันที่ 7 - 8 กรกฎาคม พ.ศ. 2559.

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

กิตติวัลย์ ทองอร่าม,สิทธิโชค แสงอรุณ และจิตรลดา รอดพลอย. **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ (OTOP) ในจังหวัดสิงห์บุรี.**การประชุมวิชาการระดับชาติ ประจำปี 2560 ครั้งที่ 2 “เศรษฐกิจสร้างสรรค์เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน”,16-17 กุมภาพันธ์ 2560.

กิตติวัลย์ ทองอร่าม,ชลิตา ไทยมานิตย์ และจิตรลดา รอดพลอย.**การศึกษาความพึงพอใจของผู้ที่ใช้บริการร้านเดอะพิซซ่าคอมพานี สาขาเทสโก้โลตัสสิงห์บุรี.** การประชุมวิชาการระดับชาติ ประจำปี 2560 ครั้งที่ 2 “เศรษฐกิจสร้างสรรค์เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน”,16-17 กุมภาพันธ์ 2560.

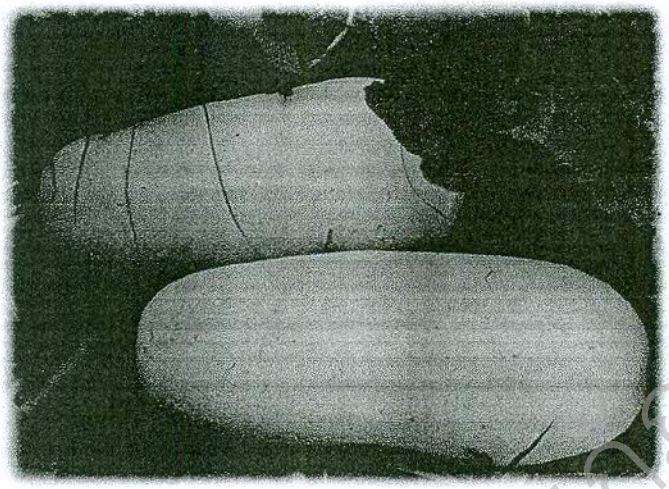
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

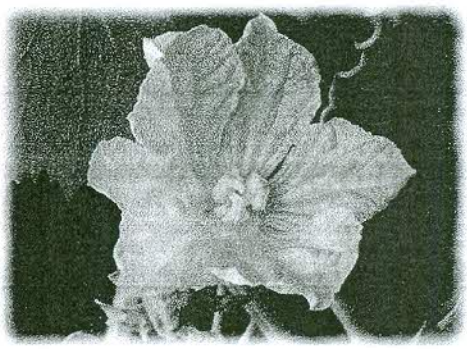
ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ผักพื้นบ้าน

ฟัก (ชื่อสามัญ : Wax Gourd, White Gourd, Chinese Water Melon, Chinese Preserving Melon, ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Benincasa hispida* Cogn.) เป็นพรรณไม้เถาเลื้อย ที่มีลำต้นแข็งแรงและยาว จะแตกกิ่งก้านสาขามากมาย ลำต้นมีสีเขียวและจะมีขนค่อนข้างแข็งขึ้นปกคลุมอยู่ทั่วต้น ขนนี้มีสีเหลืองออกเทาๆ **ใบฟัก** ออกใบเดี่ยวเรียงสลับกันไปตามข้อต้น ตัวใบใหญ่และยาวเท่า ๆ กันประมาณ 2-6 นิ้ว ลักษณะของใบคล้ายกับฝ่ามือ ขอบใบแยกออกเป็น 5-7 แฉกปลายแฉกจะแหลม โคนใบเว้าเข้าหาก้านใบ ผิวใบจะมีขนปกคลุมทั้งสองข้าง มีสีเขียว มีก้านใบยาวประมาณ 4 นิ้วได้ **ดอกฟัก** เป็นดอกเดี่ยว ออกตามข้อต้นซึ่งดอกเพศผู้และเมียจะอยู่กันคนละดอกแต่อยู่ในต้นเดียวกัน ดอกเพศผู้นั้นจะเป็นหลอดยาวประมาณ 2-4 นิ้ว และตรงปลายดอกแยกออกเป็น 5 กลีบยาว 1-2 นิ้วมีกลีบเลี้ยง 5 กลีบเช่นกัน ส่วนดอกตัวเมียนั้นก้านดอกจะสั้นกว่า ส่วนปลายแยกออกเป็น 3 แฉก มีรังไข่อยู่ภายในดอก ดอกของฟันนี้มีสีเหลือง **ผลฟัก** เป็นรูปกลมยาว เปลือกมีสีเขียวและเนื้อในผลมีสีขาว ผลจะกว้างประมาณ 8-12 นิ้วยาว 1-2 ฟุต เมล็ดที่อยู่ภายในผลมีสีขาวหรือสีขาวออกเหลือง





<u>ฤดูกาล</u> เจริญเติบโตตลอดปี

<u>แหล่งปลูก</u> ขึ้นเองตามธรรมชาติ และใช้เมล็ดปลูก

<u>การกิน</u> ผลฟักนิยมนำมาใช้ประกอบอาหารได้ทั้งอาหารคาวและหวาน เมนูฟัก เช่น ฟักต้มราดกะทิจิ้มน้ำพริก แกงฟักเขียว แกงไก่ใส่ฟัก ต้มจืดฟัก ใส่กระดูกหมู แกงเขียวหวานไก่ฟักเขียว แกงเผ็ด แกงคั่วฟักกระดูกอ่อน แกงเลียงรวมผักใส่ฟัก ฟักเขียวผัดไข่ ฟักผัดไขใส่หมูหรือกุ้งแห้ง ฟักเขียวดอง ฟักเชื่อม กวนแยม ฟักเขียวแช่อิ่มแห้ง

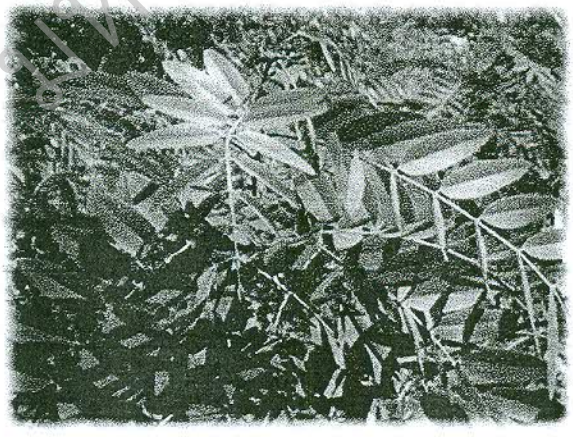
ภูมิปัญญา ค่านิยม ความเชื่อ ฟักนิยมนำมาประกอบอาหารในงานบุญต่าง ๆ นอกจากอาหารคาวแล้วยังนำมาทำขนมฟักเขียว ขนมจันอับ สำหรับไหว้ตรุษจีนอีกด้วย วิธีการเลือกและเก็บรักษาควรเลือกฟักที่มีเนื้อแข็ง เพราะเมื่อนำมาปรุงอาหารจะมีรสหวานกรอบ ส่วนลักษณะภายในของฟักที่ดีควรจะมีขอบของเยื่อเป็นสีเขียวเข้มแล้วค่อย ๆ จางเป็นสีขาวจนถึงตรงกลาง และสำหรับวิธีการเก็บรักษาฟักเขียวให้อยู่ได้นาน ๆ ก็คือ วิธีการแว็กซ์หรือใช้ขี้ผึ้งเคลือบผิวภายนอก ก็จะสามารถเก็บไว้ได้

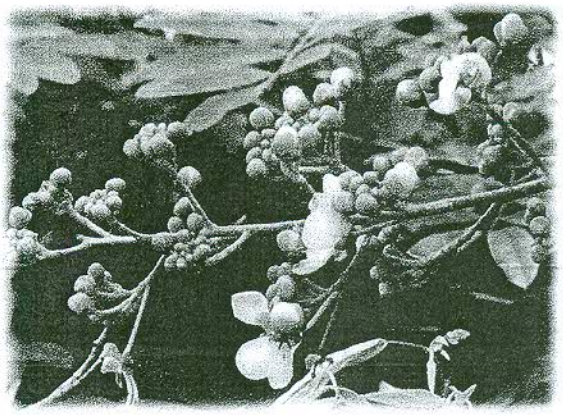
นานเป็นเดือน ๆ ถึงค่อนปีเลยทีเดียว แต่ถ้าหากซื้อมาแล้วทำกินไม่หมด เมื่อผ่าผลแล้วให้นำส่วนที่เหลือมาทาปูนแดงที่กินกับหมาก โดยทาตรงรอยผ่าฟักชิ้นนั้น ก็จะสามารถเก็บไว้รับประทานได้อีกนานหลายวัน

ประโยชน์ทางอาหาร ฟัก 100 กรัมให้พลังงาน 13 กิโลแคลอรี่ มีคาร์โบไฮเดรตและเส้นใยสูง นอกจากนี้ยังวิตามินซีสูงมาก และมีทั้งวิตามินบี โซเดียมและธาตุสังกะสี

สรรพคุณทางยา เถา ใช้เถาสด ซึ่งมีรสขมและเย็น ใช้เป็นยารักษาริดสีดวงทวารหลุด แก้ปอดอักเสบมีไข้สูง เอาเถาตำคั้นเอาแต่น้ำหรือเอาต้มน้ำทาน ใช้จำนวนพอควร แต่ถ้าภายนอกก็ใช้ชะล้าง **ใบ** แก้โรคบิด ท้องเสีย ร้อนในกระหายน้ำ มาลาเรีย ผื่นต่อย แก้บวมอักเสบมีหนอง ให้ใช้ใบสดต้มหรือคั้นเอาแต่น้ำทาน และอาจตำพอกหรือบดเป็นผงผสมกับยาอื่นทา **ผล** เอาผลที่แก่จะเป็นผลแห้งหรือสดก็ได้ เป็นยาขับปัสสาวะ ขับเสมหะ แก้ไอ หอบ แก้ร้อนในกระหายน้ำ บิดท้องเสีย หนองใน บวมน้ำ หลอดลมอักเสบ อืดแน่น ริดสีดวงทวาร พิษจากเนื้อสัตว์หรือปลา โดยใช้ผลประมาณ 60-240 กรัม ต้มกับน้ำหรือคั้นเอาแต่น้ำทาน ถ้าภายนอกก็เอาน้ำชะล้าง **เปลือกผล** เป็นยาแก้บวม ขับปัสสาวะ แก้ท้องเสีย แผลบวม อักเสบมีหนอง ใช้เปลือกผลที่แห้งและสะอาด 10-30 กรัม ต้มกับน้ำหรือผสมกับยาอื่นทาน ถ้าภายนอกก็บดเป็นผงทาหรือชะล้าง **ไส้ในผล** มีรสชุ่ม แก้ร้อนในกระหายน้ำ หนองใน แก้บวมน้ำ บวมอักเสบ มีหนอง และลบรอยด่างดำบนใบหน้า ซึ่งต้องใช้ไส้ในสด 30-60 กรัม ต้มกับน้ำหรือคั้นเอาน้ำ **เมล็ด** เป็นยาละลายเสมหะ ขับปัสสาวะ บำรุงปอด แก้บวมน้ำ ไอมีเสมหะ ลำไส้อักเสบ วัณโรค หนองใน ริดสีดวงทวาร แผลมีหนองตกสะเก็ด ใช้เมล็ดที่ตากแห้งแล้ว ก่อนใช้ต้องล้างให้สะอาดก่อนใช้ประมาณ 9-30 กรัมบดเป็นผง หรือต้มกับน้ำทาน หรือใช้ทาและชะล้าง

ขี้เหล็ก (ชื่อสามัญ : Siamese Cassia, ชื่อวิทยาศาสตร์ : Cassia siamea Britt.) เป็นพืชตระกูลถั่ว เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ สูงประมาณ 8-15 เมตร มีลักษณะเป็นพุ่มใหญ่แน่นหนา ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับ รูปทรงเรียว โคนใบมนปลายใบเรียวแหลม ใบอ่อนสีน้ำตาลอมเขียว ใบแก่จัดสีเขียวอมเทา ดอกสีเหลืองออกเป็นช่อใหญ่ตามปลายกิ่ง กลีบดอกและกลีบรองขนาดเท่ากัน ผลเป็นฝักรูปร่างแบนหนาสีน้ำตาลคล้ำ เมล็ดมี 2 แถว





ฤดูกาล ขี้เหล็กแตกยอดตลอดปี ดอกจะออกมากในช่วงปลายฤดูฝน

แหล่งปลูก ขึ้นเองตามธรรมชาติ ในป่าเบญจพรรณ ป่าโปร่ง และตามบ้านในทุกภาคทั่วประเทศไทย

การกิน ยอดอ่อนและดอกอ่อนนำมาปรุงอาหาร ทำแกงกะทิกับเนื้อย่าง หมูย่าง หรือปลาย่าง แกงบวน แกงขี้เหล็กย่านาง ใบและดอกขี้เหล็กก่อนนำมาปรุงอาหารต้องต้มแล้วคั้นน้ำทิ้ง 2-3 ครั้ง เพื่อลดความขม

ภูมิปัญญา ค่านิยม ความเชื่อ เชื่อว่ามีสรรพคุณทางยาโดยนิยมนำขี้เหล็กมาปรุงอาหารรับประทานในครัวเรือนหรือตามเทศกาลงานต่างๆ เช่น งานบวช งานแต่งงาน งานศพ ซึ่งแกงขี้เหล็กเป็นแกงโบราณ และมีความเชื่อว่าทานแล้วจะช่วยให้นอนหลับ และเจริญอาหาร

ประโยชน์ทางอาหาร ดอกตูมและใบอ่อนมีสารอาหารหลายอย่างคือ วิตามิน เอ และวิตามิน ซี ค่อนข้างสูง ในดอกมีมากกว่าใบ

สรรพคุณทางยา *ใบ* เป็นยาระบาย ขับปัสสาวะ **รักษานิ่ว** แก้ระดูขาวมามาก ตำพอกแก้เหน็บชา แก้บวม บำรุงโลหิต ลดความดัน *ดอก* มีสารจำพวก Chromone ชื่อ barakol ซึ่งมีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ช่วยให้นอนหลับสบาย *ฝัก* ภายในฝักมียากฝาดสมาน (tannin) แก้ท้องร่วง และยังมีสารพวก alkaloid ที่ช่วยระบายอ่อนๆ *เปลือกต้น* แก้กระษัย แก้ริดสีดวงทวาร *ราก* แก้ไข ไข้กลับ ไข้ซ้ำ ผสมในยาขับพยาธิ และช่วยระงับอาการชักได้

กระทือ (ชื่อสามัญ Shampoo ginger, Wild ginger, ชื่อวิทยาศาสตร์ Azadirachta indica var. siamesis Valeton) เชื่อว่ามีถิ่นกำเนิดในอินเดีย ต่อมาภายหลังได้แพร่กระจายมายังทวีปเอเชียรวมถึงประเทศไทย โดยจัดเป็นไม้ล้มลุก มีลำต้นอยู่เหนือดินสูงราว 0.9-1.5 เมตร และมีเหง้าอยู่ใต้ดินเรียกว่า **"เหง้ากระทือ"** หรือ **"หัวกระทือ"** เปลือกนอกของเหง้ามีสีน้ำตาลแกมเหลือง ส่วนเนื้อในมีสีเหลืองอ่อน กลิ่นหอม มีรสขม ชื่น ปร่า และเผ็ดเล็กน้อย ต้นจะโทรมในหน้าแล้งแล้วจะงอกขึ้นใหม่ในหน้าฝน ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เหง้าหรือที่เรียกว่าหัว เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนซุย ในที่ที่มีความชื้นพอสมควร และมีแสงแดดส่องตลอดวัน พบขึ้นมากทางภาคใต้ ตามป่าดงดิบ ริมลำธารหรือชายป่า **ใบกระทือ** ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับในระนาบเดียวกัน ใบสีเขียวเข้ม ลักษณะของใบคล้ายรูปหอกแกมขอบขนาน ปลายใบแหลม โคนใบสอบ ขอบและแผ่นใบเรียบ ด้านล่างของใบมักมีขนนุ่ม ใบกว้างประมาณ 5-7.5 เซนติเมตร และยาวประมาณ 20-30 เซนติเมตร ที่ก้านใบเป็นกาบหุ้มลำต้น

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ดอกกระทือ ออกดอกเป็นช่อแทงออกมาจากเหง้าขึ้นมา ลักษณะของช่อดอกเป็นรูปทรงกระบอก มีกลีบดอกสีขาวนวลออกเหลือง มีใบประดับขนาดใหญ่สีเขียวแกมแดงเรียงซ้อนกันหนาแน่นและเป็นระเบียบ โคนเชื่อมติดกันเป็นหลอด ดอกจะบานไม่พร้อมกัน **ผลกระทือ** ผลมีลักษณะเป็นเมล็ดสีดำ ผลค่อนข้างกลม ผลแห้งแตก ติดอยู่ในประดับ และมีเนื้อสีขาวบางหุ้มเมล็ดอยู่

ฤดูกาล ปลูกในช่วงต้นฤดูฝน ถ้าปลูกด้วยหน่อแนะนำให้ปลูกในช่วงฝนตกชุก

แหล่งปลูก ขึ้นเองตามธรรมชาติ ปลูกไว้ในพื้นที่อยู่อาศัย เช่น ตามแนวรั้ว สวนหลังบ้าน

การกิน มีการใช้เหง้าไปแกงกับปลาย่างเพื่อใช้รับประทาน ดอกแห้งของกระทือและเหง้ากระทือมาใช้รับประทานเป็นผักหรือใส่ในน้ำพริกรับประทาน หน่ออ่อนหรือต้นอ่อนกระทือสามารถนำมาทำแกงเผ็ด แกงไตปลา หรือนำไปต้มจิ้มกินกับน้ำพริกได้

ภูมิปัญญา ค่านิยม ความเชื่อ “กระทือ” พืชพื้นบ้านคล้าย ขิง ข่า ซึ่งคนเฒ่าคนแก่อำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี เล่าว่ากระทืออยู่ในสวนหลังบ้านเกือบทุกบ้าน และนำไปทำอาหารเมนู “แกงกระทือ” นิยมนำไปผัดเผ็ดกับปลาไหลหรือปลาดุก รสชาติจัดจ้าน ร้อนแรง ซึ่งเป็นอาหารโบราณหาทานได้ยาก

ประโยชน์ทางอาหาร กระทือเป็นพืชมีสารอาหารน้อย เนื้อในมีรสขมเล็กน้อย

สรรพคุณทางยา ตำรายาไทยใช้ เหง้า รสขม แช่น้ำดื่ม แก้ร้อนใน บำรุงน้ำนม บำรุงธาตุ ผสมเหง้าไพล เผาไฟคั้นเอาน้ำดื่ม แก้บิด ขับผายลม แก้ท้องอืดเฟ้อ ขับปัสสาวะ แก้ปวดท้อง แก้ปวดเบ่ง แน่นท้องปวดบวม ขับเสมหะ เบื่ออาหาร เหง้ากระทือนำมาหมกไฟฝนกับน้ำปูนใสรับประทาน แก้บิดปวดเบ่ง แก้เสมหะเป็นพิษ แก้แน่นหน้าอก กล่อมอาจม ขับน้ำย่อยให้ลงสู่ลำไส้ แก้จุกเสียด ราก รสขมขื่นเล็กน้อย แก้ไข้ตัวเย็น ใบ รสขมขื่นเล็กน้อย ขับลม ขับเลือดเสียในมดลูก ขับน้ำคาวปลา ดอก รสขมขื่น แก้ผอมเหลือง แก้ไข้เรื้อรัง ไข้ตัวเย็น ไข้จับสั่น เกสร รสเฝื่อนปร่า แก้ลม บำรุงธาตุ ต้น รสขมขื่น ทำให้เจริญอาหาร แก้ไข้

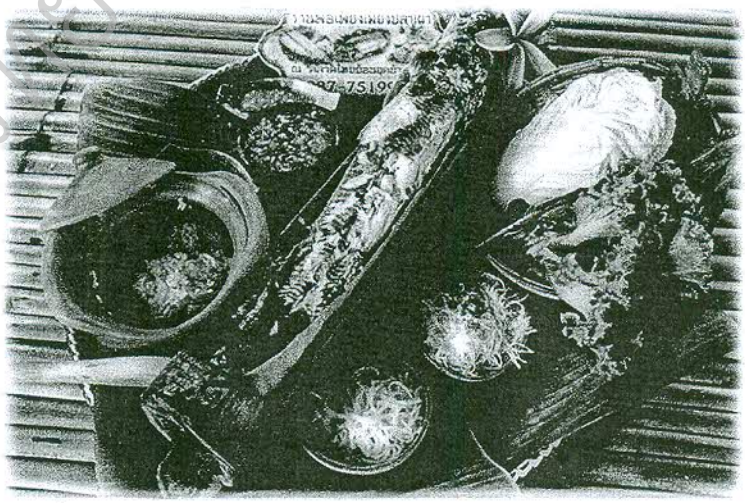
เหง้า บำรุงน้ำนมสตรีให้บริบูรณ์ ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม แก้ลมจุกเสียด ช้ำบวม ช่วยย่อยอาหาร แก้ปวดมวนในท้อง แก้บิด แก้ไอ บำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ เหง้าหมกไฟ ฝนกับน้ำปูนใส รับประทาน แก้บิด ปวดเบ่ง แก้เสมหะเป็นพิษ แก้แน่นหน้าอก กล่อมอาจม ขับน้ำย่อยอาหารให้ลงสู่ลำไส้ แก้จุกเสียดและบำรุงน้ำนม ใช้หัวกะทือรวมกับหัวไพล เผาไฟคั้นเอาน้ำรับประทาน แก้บิด แก้ปวดเบ่ง แก้พิษเสมหะ แก้ปวดมวน แก้แน่น ราก รสขมขื่นเล็กน้อย แก้ไข้ตัวเย็น แต่รู้สึกร้อนภายใน

สะเดา (ชื่อวิทยาศาสตร์ Azadirachta indica var. siamesis Valeton) เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูงประมาณ 12-15 เมตร ทุกส่วนมีรสขม เรือนยอดเป็นพุ่มกลม เปลือกสีน้ำตาลเทาหรือเทาปนดำ แตกเป็น สะเก็ดยาวตามลำต้น เปลือกของกิ่งอ่อนเรียบ ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก เรียวยาว ขอบใบหยัก ปลายแหลม ดอกสีขาว ออกเป็นช่อตามซอกใบ ดอกขนาดเล็กมีกลิ่นหอม กลีบดอกและกลีบเลี้ยงมีอย่างละ 5 กลีบ ผลรูปร่างยาวรีค่อนไปทางกลม อยู่รวมกันเป็นพวง เมื่อสุกมีสีเหลืองอมเขียว แต่ละผลมีเมล็ดอยู่ 1-3 เมล็ด

ฤดูกาล สะเดาออกยอดและดอกมาในช่วงฤดูหนาว ราวเดือนพฤศจิกายนถึงธันวาคม

แหล่งปลูก สะเดาขึ้นได้เองตามธรรมชาติ ทั่วทุกภาคของประเทศไทย

การกิน กินยอดอ่อนและดอก ซึ่งมีรสขม จะต้องนำไปลวกหรือย่างก่อนกินกับน้ำปลาหวานและปลาเผา หรือปลาย่าง



ภูมิปัญญา ค่านิยม ความเชื่อ ชาวฮินดูเชื่อว่าสะเดาเป็นต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์ มีพิธีบูชาต้นสะเดาอยู่หลายพิธี รวมทั้งการนำสะเดาไปประกอบพิธีต่าง ๆ อีกมากมาย โยคีบางพวกใช้กิ่งสะเดาเสียบที่หูคล้ายตุ้มหู เพราะเชื่อว่าช่วยให้เข้าถึงเทพเจ้าได้ง่ายขึ้น สำหรับชาวไทยแต่ก่อนถือว่าสะเดาเป็นต้นไม้มงคลที่สมควรปลูกเอาไว้ในบริเวณบ้าน โดยกำหนดให้ปลูกทางด้านทิศตะวันตกเฉียงใต้ของตัวบ้าน

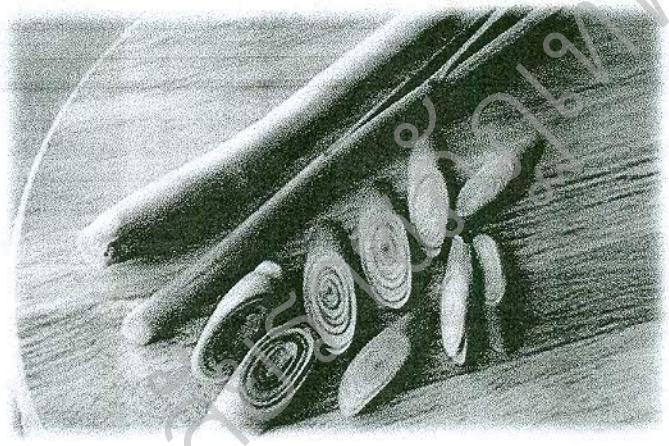
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

นอกจากนี้ยังเชื่อว่าพระพุทธเจ้าเคยประทับใต้ต้นสะเดาอีกด้วย ในการประกอบอาหารควรนำยอดสะเดามาลวกน้ำ 2-3 ครั้ง เพื่อลดความขม และเชื่อว่ารับประทานสะเดาจะช่วยให้เจริญอาหาร

ประโยชน์ทางอาหาร สะเดา ประกอบด้วย เส้นใยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก เบต้าแคโรทีน วิตามินบี1 วิตามินบี2 ไนอะซิน และวิตามินซี

สรรพคุณทางยา *ก้านและใบ* ใช้แก้ไข้ทุกชนิด บำรุงธาตุ *ผล* ใช้ถ่ายพยาธิ แก้ริดสีดวง และปัสสาวะพิการ *รวก* ใช้แก้ไข้ ทำให้อาเจียน *เปลือกของลำต้น* ใช้แก้อาการท้องเดิน แก้บิด มูกเลือด

ตะไคร้ (ชื่อสามัญ Lemongrass ชื่อวิทยาศาสตร์ Cymbopogon citratus (DC.) Stapf) ตะไคร้จัดเป็นพืชล้มลุกตระกูลหญ้า ใบมีลักษณะเรียวยาว ปลายใบมีขนหนาม เป็นสมุนไพรไทยชนิดหนึ่งที่นิยมนำมาประกอบอาหาร โดยตะไคร้แบ่งออกเป็น 6 ชนิด ได้แก่ ตะไคร้หอม ตะไคร้กอ ตะไคร้ต้น ตะไคร้น้ำ ตะไคร้หางนาค และตะไคร้หางสิงห์ ซึ่งเป็นสมุนไพรไทยที่นิยมปลูกทั่วไปในบ้านเรา โดยมีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดีย อินโดนีเซีย พม่า ศรีลังกา และไทย

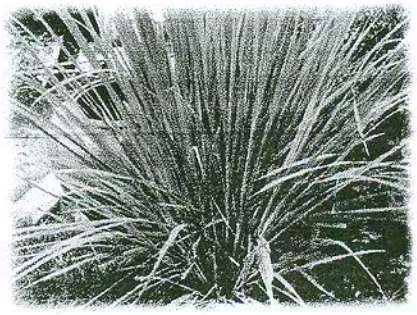


ฤดูกาล ปลูกได้ทุกฤดูกาล

แหล่งปลูก เกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติ และปลูกได้ในแถบอินเดียว อินโดนีเซีย พม่า ศรีลังกา และไทย

การกิน กินต้นและใบสด นำมาประกอบอาหาร

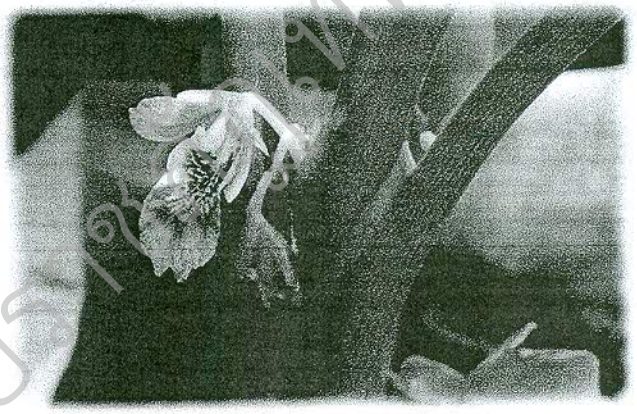
ภูมิปัญญา ค่านิยม ความเชื่อ นำมาทำน้ำสมุนไพรสามารถดับร้อนแก้กระหายได้เป็นอย่างดี การปลูกตะไคร้ร่วมกับผักชนิดอื่น ๆ ช่วยป้องกันแมลงได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ต้นตะไคร้ช่วยดับกลิ่นคาวหรือกลิ่นคาวปลาได้ เชื่อว่ากลิ่นหอมของตะไคร้สามารถไล่และกำจัดยุงได้ และยังนิยมมาเป็นส่วนประกอบของอาหารหลายชนิด เช่น ต้มยำ และอาหารไทยอื่น ๆ เพื่อเพิ่มรสชาติ



ประโยชน์ทางอาหาร ตะไคร้เป็นทั้งยารักษาโรคและยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย เช่น วิตามินเอ ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ฯลฯ

สรรพคุณทางยา ช่วยในการขับเหงื่อ **ต้นตะไคร้** ใช้เป็นยาบำรุงธาตุไฟช่วยให้เจริญอาหารและแก้อาการเบื่ออาหาร สารสกัดจากตะไคร้มีส่วนช่วยในการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นยากแก้ขับลม **ใบสด** ช่วยรักษาอาการไข้ ความดันโลหิตสูง **ราก** เป็นยากแก้ไข้เหนือ อาการเสียดแน่นแสบบริเวณหน้าอก แก้อาการปวดท้องและอาการท้องเสีย **หัวตะไคร้** เป็นยาแก้อาเจียนหากนำไปใช้ร่วมกับสมุนไพรอื่น ๆ แก้อาการกษัยเส้นและแก้ลมใบ รักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยแก้อาการขัดเบา แก้ลมอัมพาต รักษาเกลื้อน

กระชาย (ชื่อสามัญ Fingerroot, Chinese ginger, Chinese keys, Galingale ชื่อวิทยาศาสตร์ Boesenbergia rotunda (L.) Mansf.) **มีถิ่นกำเนิดในเขตร้อนบริเวณเอเชียตะวันออกเฉียงใต้** โดยจัดเป็นไม้ล้มลุก มีเหง้าสั้นแตกหน่อได้ มีรากอวบ เป็นรูปทรงกระบอกหรือรูปทรงไข่ค่อนข้างยาว ปลายเรียว มีความยาวประมาณ 4-10 เซนติเมตร และกว้างประมาณ 1-2 เซนติเมตร ออกเป็นกระจุก ผิวมีสีน้ำตาลอ่อน ส่วนเนื้อในมีสีเหลืองและมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว มักพบขึ้นในป่าดิบร้อนชื้น **ใบกระชาย** คือลักษณะของส่วนที่อยู่เหนือดิน มีประมาณ 2-7 ใบ



ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ ลักษณะเป็นรูปรี ใบยาวประมาณ 12-50 เซนติเมตรและกว้างประมาณ 5-12 เซนติเมตร โคนใบมนหรือแหลม **ส่วนปลายใบเรียวแหลม** มีขอบเรียบ เส้นกลางใบด้านใบ และกาบใบด้านบนจะเป็นร่อง ส่วนด้านล่างจะนูนเป็นสัน ด้านใบเรียบมีความยาวประมาณ 7-25 เซนติเมตร ส่วนกาบใบเป็นสีชมพูยาวประมาณ 7-25 เซนติเมตร ระหว่างก้านใบและกาบใบจะมีลิ้นใบ **ดอกกระชาย** ออกดอกเป็นช่อแบบช่อเชิงลด โดยจะออกที่ยอดระหว่างกาบใบคู่ในสุด มีความยาวประมาณ 5 เซนติเมตร แต่ละดอกจะมีใบประดับ 2 ใบ มีสีขาวหรือสีขาวอมชมพูอ่อน ๆ เป็นรูปใบหอกกว้างประมาณ 8 มิลลิเมตร และยาวประมาณ 3.5-4.5 เซนติเมตร ที่กลีบเลี้ยงมีสีขาวหรือสีขาวอมชมพูอ่อน โคนติดกันเป็นหลอด ยาวประมาณ 1.7 เซนติเมตร ปลายจะแยกเป็น 3 แฉก ส่วนกลีบดอกมีสีขาวหรือสีขาวอมชมพูอ่อน โคนติดกันเป็นหลอด ยาวประมาณ 6 เซนติเมตร และปลายแยกเป็น 3 กลีบ เป็นรูปใบหอก มีขนาดไม่เท่ากัน กลีบใหญ่มี 1 กลีบ กว้างประมาณ 7 มิลลิเมตรและยาวประมาณ 1.8 เซนติเมตร ส่วนอีก 2 กลีบจะมีขนาดเท่ากัน กว้างประมาณ 5 มิลลิเมตร และยาวประมาณ 1.5 เซนติเมตร มีเกสรตัวผู้อยู่ 6 อัน แต่มี 5 อันที่เปลี่ยนไปมีลักษณะเหมือนกลีบดอก โดย 2 กลีบบนมีสีชมพู รูปไข่กลับขนาดเท่ากัน มีความกว้างประมาณ 1.2 เซนติเมตร และยาวประมาณ 1.7 เซนติเมตร ส่วนอีก 3 กลีบล่างมีสีชมพูติดกันเป็นกระพุ้ง มีความกว้างประมาณ 2 เซนติเมตร ยาวประมาณ 2.7 เซนติเมตร และที่ปลายจะแผ่กว้างประมาณ 2.5 เซนติเมตร มีสีชมพูหรือสีม่วงแดงเป็น

เส้นอยู่เกือบทั้งกลีบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งตรงกระเปาะและปลายกลีบ จะมีเกสรตัวผู้ที่สมบูรณ์อยู่ 1 อัน ก้านชูอับเรณูหุ้มก้านเกสรตัวเมีย

ฤดูกาล ปลูกได้ทุกฤดูกาล

แหล่งปลูก เกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติ และปลูกได้ในแถบอินเดียว อินโดนีเซีย พม่า ศรีลังกา และไทย

การกิน กินต้นและใบสด นำมาประกอบอาหาร

ภูมิปัญญา ค่านิยม ความเชื่อ มีสรรพคุณทางยาอย่างมาก จนได้ชื่อในวงการแพทย์แผนไทยว่าเป็น “โสมไทย” เนื่องจากกระชายกับโสมมีความคล้ายคลึงกันหลายอย่าง เช่น สรรพคุณในการ

บำรุงกำลังและเสริมสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของสมุนไพรทั้งสองชนิด ทั้งกระชายและโสมต่างก็เป็นพืชที่มีส่วนสะสมอาหารที่ใช้เป็นยาอยู่ใต้ดินเหมือนกัน

ประโยชน์ทางอาหาร กระชาย มีทั้งวิตามิน**ซี** บี1 บี3 บี6 และแคลเซียม

สรรพคุณทางยา กระชายมีสรรพคุณบำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยบำรุงกำลัง **เหง้าใต้ดิน** เสริมสมมรรถภาพทางเพศ บำบัดโรคนกเขาไม่ขันหรือโรคอีดี (Erectile Dysfunctional หรือ ED) ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยบำรุงกำหนัด แก้อาการกามตายด้าน อาการปวด**ท้อง** มวนในท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องร่วง ท้องเดิน แก้บิด ยารักษาริดสีด**วงทวาร** อาการตกขาว **ใบ** บำรุงธาตุในร่างกาย ช่วยแก้โลหิตเป็นพิษ **ราก** แก้ฝ้าขาวในปาก ท้องเดิน**ในเด็ก** โรคกระเพาะ ยับยั้งปัสสาวะ แก้น้ำกัดเท้า ขี้กลาก เกลื้อน รักษาฝี

น้ำพริกแกง

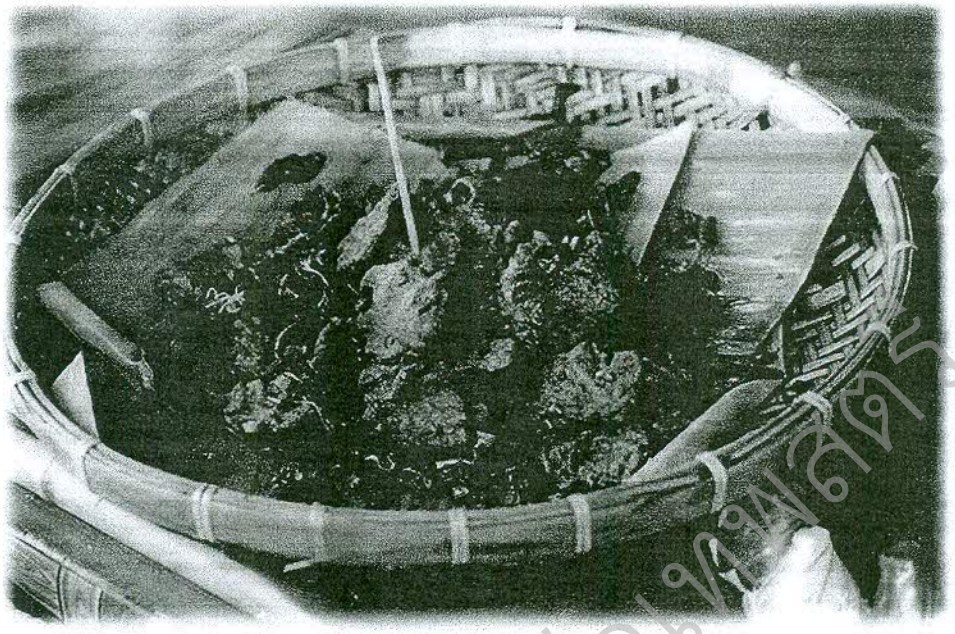
น้ำพริกแกง หรือ เครื่องแกง เป็นส่วนผสมของเครื่องเทศชนิดต่างๆ ที่ใช้ในการปรุงอาหารประเภทแกง เครื่องแกงในอาหารไทยมีหลายชนิด ได้แก่ เครื่องแกง**ส้ม** แกงคั่ว แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงกะหรี่ แกงมัสมั่น ซึ่งเครื่องแกงแต่ละอย่างจะมีวิธีการเตรียมเครื่องเทศที่เป็นส่วนประกอบเหมือนกัน แต่อาจจะแตกต่างในด้านชนิดและปริมาณของเครื่องเทศที่ใส่ ตัวอย่างเช่น

น้ำพริกแกงเลียง จะแปลกกว่าน้ำพริกแกงชนิดอื่นๆ เพราะมีพริกไทย หัวหอม กะปิ กระชาย พริกแห้ง ปลาย่าง น้ำแกงมีลักษณะข้น

น้ำพริกแกงส้ม เป็นแกงที่มีรสจัดแต่ไม่ใช่แกงเผ็ด ส่วนผสมประกอบด้วย พริกแห้ง หัวหอม กระชาย กะปิ เนื้อปลา และเกลือ

น้ำพริกแกงเผ็ด เป็นแกงเผ็ด ส่วนผสมประกอบด้วย ผักชี ข่า **ตะ**ไคร้ ผิวมะกรูด กระชาย กระเทียม หัวหอม พริกแห้ง กะปิ และเกลือ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี



ส่วนผสมสมุนไพร ที่ใช้ทั้งหมดในน้ำพริกแกงของอาหาร 20 ชนิด ได้แก่ หอมแดง พริกแห้ง กระเทียม ผิวมะกรูด ตะไคร้ ข่า ผักชี กระชาย พริกไทย ซึ่งมีสรรพคุณทางยา[1] ดังนี้

หอมแดง ขับลมในลำไส้ แก้หวัด คัดจมูก แก้ไข้ แก้ไข้เพื่อเสมหะ แก้ไข้สันนิบาต แก้ไข้อันบังเกิดแก่จักษุ แก้ไขอันบังเกิดแก่ทรวง แก้โรคตาขับเสมหะ แก้โรคในปาก บำรุงเส้นผม แก้ลมพรรดึก เจริญไฟธาตุ แก้กำเดา แก้อาการเมาค้างจากเหล้า แก้สะอึก แก้ท้องเสีย เป็นยาถ่าย ทำให้อาเจียน ขับปัสสาวะ บำรุงโลหิต

พริกขี้หนู ช่วยเจริญอาหาร และรักษาอาการอาเจียน รักษาโรคหิด กลาก รักษาโรคบิด โดยการใช้พริกสด 1 เม็ดหรือมากกว่านั้นใช้กิน และอาการปวดบวม เนื่องจากความเย็นจัด โดยใช้ผงพริกแห้งทำเป็นขี้ผึ้ง

กระเทียม รสเผ็ดร้อน กลิ่นหอม ประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย 5-9 เปอร์เซ็นต์ มีฤทธิ์ในการขับลม และฤทธิ์ในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียบางชนิด ขับโลหิต บำรุงธาตุ แก้ลมในอกให้ปิดธาตุ แก้ลมเจริญอาหาร รักษาโรค รำมะนาด แก้ลมจุกเสียดแน่นเฟ้อ แก้ลมสันนิบาต ผลแก่ของกระวานตากแห้ง ใช้เป็นเครื่องเทศ

มะกรูด *ผิวจากผล* ช่วยขับลมในลำไส้ แก้แน่น เป็นยาบำรุงหัวใจ *ใบ* มีน้ำมันหอมระเหย

ตะไคร้ *หัวและหน่อ* ช่วยขับพยาธิในเนื้อให้ออกทางผิวหนัง *เปลือก* แก้ไข ผอมเหลือง รักษาโรคผิวหนัง แก้ไข้อันง่วงเหงา ขับเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้อันเป็นอชินโรค และอชินธาตุ *แก่น* ช่วยขับพิษร้าย รักษาโรคโลหิตเป็นพิษ *กระพี้* ช่วยรักษาโรคผิวหนัง บำรุงโลหิต *ใบ* ช่วยแก้ลมสันนิบาต แก้สันนิบาตลูกนำ ขับผายลม ขับเสมหะ แก้ไข้เพื่อลม รักษาโรครำมะนาด แก้ลมเสมหะให้ปิดธาตุ แก้ไข้เรื้องซึม แก้ลม แก้จุกเสียด บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ

---

[1] โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. (2555).สรรพคุณสมุนไพรไทย. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก http://www.rspg.or.th/informaiton/index.html.

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ข่า เป็นยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม แก้อาหารเป็นพิษ เป็นยาแก้ลมพิษ เป็นยารักษากลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา

ผักชี ทั้งต้น ช่วยเป็นยาละลายเสมหะ แก้หัดหรือผื่น ขับเหงื่อขับลม ท้องอืด ท้องเฟ้อ ด้วยการนำเอาต้นที่แห้งประมาณ 10-15 กรัม หรือเอาต้นสดๆ 60-150 กรัมนำไปต้มกับน้ำหรือคั้นเอาเฉพาะน้ำและดื่ม ถ้าใช้ภายนอกให้ตำพอก หรือต้มเอาน้ำชะล้าง

กระชาย ตำรายาไทยใช้เหง้าแก้โรคในปาก เช่น ปากเปื่อย ปากเป็นแผล ปากแห้ง ขับระดูขาว ขับปัสสาวะ รักษาโรคบิด แก้ปวดมวนท้อง จากการทดลองในสารสกัดแอลกอฮอล์ และคลอโรฟอร์ม พบว่ามีฤทธิ์ต้านเชื้อราที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังและในปากได้ดีพอควร

พริกไทย ใช้เป็นเครื่องเทศ และยังใช้แต่งกลิ่นอาหารมานาน ทำให้อาหารมีรสชวนกิน แล้วพริกไทยยังมีส่วนช่วยถนอมอาหาร ทำให้อาหารที่ใช้พริกไทยปรุงนั้น เก็บไว้ได้นานกว่าปรกติ พริกไทยมีกลิ่นหอมนั้น เนื่องจากมีน้ำมันหอมระเหยอยู่ในพริกไทย นอกจากนี้แล้วในพริกไทยยังมีอัลกาลอยด์ Piperine มีฤทธิ์เป็นยาฆ่าแมลงวันดีกว่า Pyrethrin แต่ไม่เป็นพิษต่อคน

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี