



ตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร  
Standardized Recipes for Local Food in Pathiew District,  
Chumphon Province.

สินีเนตร รักษา  
SINEENATE RAKSA

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร  
Standardized Recipes for Local Food in Pathiew District,  
Chumphon Province.

สินีเนตร รักษา  
SINEENATE RAKSA

การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรคหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2557

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ชื่อการค้นคว้าอิสระ      ตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร  
ชื่อ นามสกุล                สินีเนตร รักษา  
ชื่อปริญญา                 คณะกรรมการมหาบัณฑิต  
สาขาวิชา                    คณะกรรมการ  
คณะ                          เทคโนโลยีวิศวกรรมศาสตร์  
อาจารย์ที่ปรึกษา            ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าอิสระได้ให้ความเห็นชอบการค้นคว้าอิสระฉบับนี้แล้ว

.....ประธานกรรมการ

(ดร.ผดุงชัย ภูพัฒน์)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส)

.....กรรมการ

(ศาสตราจารย์ ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย)

คณะเทคโนโลยีวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อนุมัติให้ับ  
การค้นคว้าอิสระฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิศวกรรมศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

.....คณบดีคณะเทคโนโลยีวิศวกรรมศาสตร์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชญาภัทร์ กี่อาริโย)

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ชื่อการค้นคว้าอิสระ      ตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร  
ชื่อ นามสกุล                      สินีเนตร รักษา  
ชื่อปริญญา                        คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชา และคณะ            คหกรรมศาสตร์ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
ปีการศึกษา                        2557

### บทคัดย่อ

การค้นคว้าอิสระเรื่องตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร เพื่อ (1) รวบรวมและศึกษาตำรับพื้นฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร (2) เพื่อจัดทำตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร ดำเนินการศึกษาโดยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญในการประกอบอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิวทั้งหมด 70 คน รวบรวมเป็นตำรับอาหารพื้นฐานแล้วนำมาปรับให้เป็นตำรับมาตรฐาน นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ประเมินผล เพื่อให้ได้เป็นตำรับที่มีลักษณะตรงกับตำรับดั้งเดิมทั้งลักษณะของอาหารและรสชาติ

ผลการค้นคว้าอิสระพบว่า อาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร มีจำนวนทั้งหมด 67 ชนิด แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ อาหารคาวและอาหารหวาน จำแนกเป็นอาหารคาวได้ 50 ชนิด และจำแนกเป็นอาหารหวานได้ 17 ชนิด อาหารคาวที่พบมากที่สุดคือ ประเภทต้ม / แกง รองลงมาคือ ประเภทผัด และพบน้อยที่สุดคือ ประเภทปิ้ง / ย่าง ประเภททอด และประเภทนึ่ง / ตุ่น ส่วนอาหารหวานที่พบมากที่สุดคือ ประเภททอด ประเภทต้ม และประเภทนึ่ง รองลงมาคือ ประเภทกวน และประเภทปิ้ง / ย่าง และพบน้อยที่สุดคือ ประเภทคั่ว

คำสำคัญ : ตำรับอาหารมาตรฐาน, อาหารท้องถิ่น, อำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร

Independent Study Title	Standardized Recipes for Local Food in Pathiew District, Chumphon Province.
Author	Sineenate Raksa
Degree	Master of Home Economics
Major Program	Home Economics
Academic Year	2014

## ABSTRACT

The purposes of this independent study were 1) to collect and study Recipes based on local food in Pathiew District, Chumphon Province and 2) to find standard recipes of these food. Seventy cooking experts were developed. Five experts gave their opinion and evaluation developed standard recipes.

Sixty – seven local food in Pathiew District, Chumphon Province were collected. There were main dishes and desserts. Fifty main dishes were found. Most cooking method were boiling or curried. Less were fried and the least were grilled and steamed. Seventeen desserts were found. The method of cooking were frying, boiling and steaming. The less number were concentrated and grilled. The least number was roasted.

Keywords : Standard Recipes , Local Food , Pathiew District, Chumphon Province.

## กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าอิสระครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดีจากหลายฝ่ายด้วยกัน ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงต่อ รองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส ศาสตราจารย์ดร.อมรรัตน์ เจริญชัย ดร.ผดุงชัย ภูพัฒน์ และอาจารย์ศันสนีย์ ทิมทอง อาจารย์พี่เลี้ยงที่กรุณาให้ความช่วยเหลือให้คำปรึกษา คำแนะนำ ข้อคิดเห็น และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการค้นคว้าอิสระ ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งเสร็จสมบูรณ์

ขอบพระคุณนางปราณี ประชาญ์นครเขต นางเพ็ญภา บ่อคำ นางโรจน์ จันทร์ณรง นางสงบ แผงยัง และนางอังคณา ขอบสอน ที่กรุณาสละเวลาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการประเมินผลตำรับอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร เพื่อจัดทำเป็นตำรับอาหารมาตรฐาน ทำให้การค้นคว้าอิสระในครั้งนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอบพระคุณกำนันตำบลบางสน กำนันตำบลทะเลทรัพย์ กำนันตำบลชุมโค กำนันตำบลสะพลี กำนันตำบลดอนยาง กำนันตำบลปากคลอง กำนันตำบลเขาไชยราช และแม่ครัวประจำตำบลทั้ง 7 ตำบล ที่ได้กรุณาให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับตำรับอาหารท้องถิ่นในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพรเพื่อใช้ในการค้นคว้าอิสระในครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ผู้ศึกษาขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อสายัณห์ รักษา คุณแม่สุนันท์ รักษา คุณยายชอบ อินทเสม คุณยายสมนึก พยัญตา คุณป้าสงบ แผงยัง คุณลุงสุทิน แผงยัง คุณป้าสงัด สัจธรรม คุณกนกวรรณ ณ พัทลุง คุณทิพวรรณ แผงยัง และคุณอภิชาติ รักษา ที่ได้ให้คำปรึกษาและคอยช่วยเหลือในระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล ตลอดจนขั้นตอนการจัดทำเป็นตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร และเป็นกำลังใจในทุกๆ ด้านด้วยดีเสมอมาซึ่งเป็นประสบการณ์อันมีค่ายิ่ง

ผู้ศึกษาจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

สินีเนตร รักษา

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(ก)
Abstract	(ข)
กิตติกรรมประกาศ	(ค)
สารบัญ	(ง)
สารบัญตาราง	(ฉ)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	2
1.3 ขอบเขตของการศึกษา	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
1.5 นิยามศัพท์	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
2.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร	5
2.2 อาหารท้องถิ่น	15
2.3 อาหารภาคใต้	18
2.4 ตำรับอาหารมาตรฐาน	23
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	35
บทที่ 3 วิธีดำเนินการ	44
3.1 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการสัมภาษณ์	44
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	45
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	48
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	49
3.5 การปรับตำรับพื้นฐานให้เป็นตำรับมาตรฐาน	49

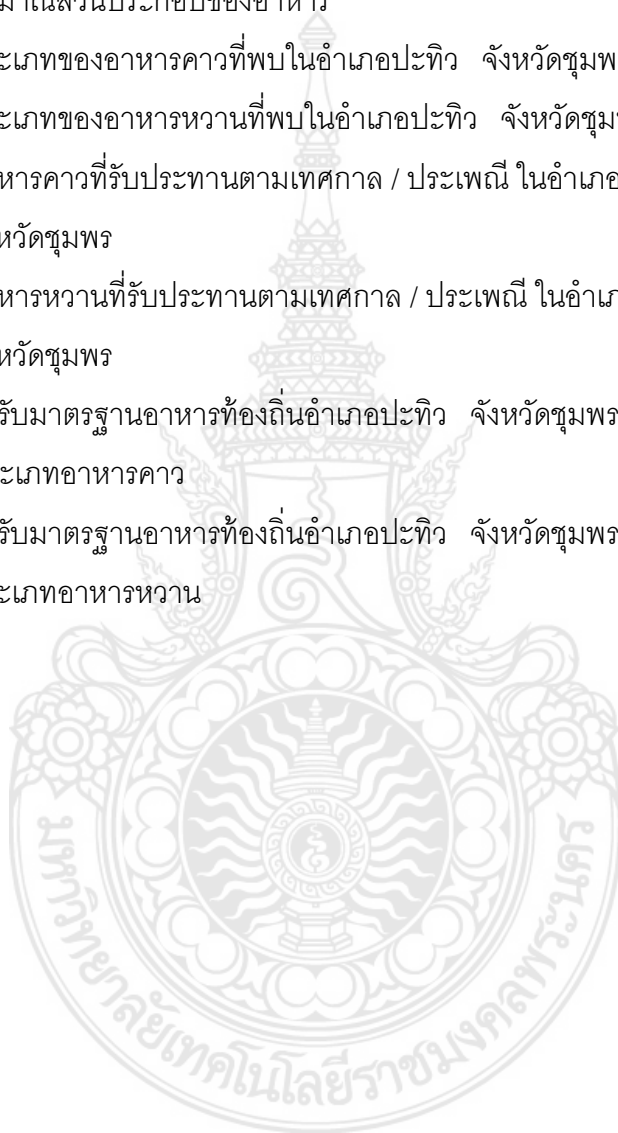
## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล	50
4.1 ดำริบพื้นฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร	50
4.2 ดำริบมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร	54
4.3 การอภิปรายผล	137
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	142
5.1 สรุปผล	142
5.2 ข้อเสนอแนะ	144
เอกสารอ้างอิง	146
ภาคผนวก	154
ภาคผนวก ก ส่วนผสมเครื่องแกง	155
ภาคผนวก ข รายนามผู้ให้สัมภาษณ์	158
ภาคผนวก ค รายนามผู้เชี่ยวชาญ	163
ภาคผนวก ง แบบสัมภาษณ์	165
ภาคผนวก จ แบบประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ	168
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	170



## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
3.1	จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการสัมภาษณ์	45
3.2	ปริมาณส่วนประกอบของอาหาร	49
4.1	ประเภทของอาหารคาวที่พบในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร	51
4.2	ประเภทของอาหารหวานที่พบในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร	53
4.3	อาหารคาวที่รับประทานตามเทศกาล / ประเพณี ในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร	55
4.4	อาหารหวานที่รับประทานตามเทศกาล / ประเพณี ในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร	61
4.5	ตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร ประเภทอาหารคาว	64
4.6	ตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร ประเภทอาหารหวาน	114



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วิถีชีวิตของชาวชุมชนแต่เดิมมีลักษณะเรียบง่าย ดำรงชีวิตด้วยการเกษตร ผู้คนพึ่งพาอาศัยธรรมชาติในการดำรงชีวิต แม้ระยะเวลาจะทำให้ชีวิตผู้คนในท้องถิ่นจังหวัดชุมพรจะแปรผันไปสู่สังคมภายนอก วิถีชีวิตไม่เรียบง่ายอย่างที่เคยเป็นอยู่หากแต่กลายเป็นความซับซ้อนที่เกี่ยวข้อกับปัจจัยอื่นๆ มากขึ้น ทำให้ขนบธรรมเนียมประเพณีที่เคยมีถูกลดบทบาทลง อาหารเป็นวัฒนธรรมรูปแบบหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันของแต่ละท้องถิ่นสืบทอดกันมาช้านานตามสภาพภูมิอากาศ ฤดูกาล ภูมิประเทศ ด้วยภูมิปัญญาของไทยจึงมีการบริโภคอาหารให้สอดคล้องกับธรรมชาติ มีเอกลักษณ์แตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม ความเชื่อ และขนบธรรมเนียมประเพณีของแต่ละท้องถิ่น (เสรี, 2543)

เมื่อวิถีชีวิตของคนในปัจจุบันได้เปลี่ยนไปเนื่องจากกระแสสังคมของชาติต่างๆ ได้หลั่งไหลเข้ามาในประเทศไทยทำให้มีผลต่อค่านิยมและวัฒนธรรมการบริโภคของคนในสังคม การดำรงชีวิตที่ต้องแข่งกับเวลาส่งผลให้บางครอบครัวไม่มีเวลาในการประกอบอาหารเอง คนไทยมีแนวโน้มที่จะพึ่งพาผลิตภัณฑ์แปรรูปจากอุตสาหกรรมในรูปแบบบรรจุหีบห่อทำให้ได้รับความสะดวกสบายในการบริโภค ปัจจุบันอาหารไทยได้รับการส่งเสริมให้เป็นครัวไทยสู่ครัวโลกเพราะได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในหลายประเทศ อาหารไทยเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์และเป็นที่ยอมรับของชาวต่างชาติทำให้ในอนาคตของอาหารไทยรสชาติแบบดั้งเดิมอาจจะถูกปรับเปลี่ยนให้มีรสชาติและเอกลักษณ์ที่เป็นที่ถูกปากของชาวต่างชาติจนทำให้อาหารไทยนั้นเปลี่ยนไปจากเดิม ในอนาคตอาหารบางชนิดอาจจะสูญหายไปตามกาลเวลา (ล้นทม, 2537)

อาหารท้องถิ่นประกอบไปด้วยพืชผักสมุนไพรเป็นส่วนประกอบหลัก ช่วยปรับสมดุลให้กับร่างกายซึ่งผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้นเมื่ออยู่ตามธรรมชาติหลายชนิดขึ้นอยู่ในพื้นที่ป่ารก้างจึงดูเหมือนเป็นวัชพืชทำให้คนรุ่นใหม่อาจจะไม่รู้จักรัก และคิดว่ารับประทานไม่ได้จึงอาจจะไม่ได้ให้ความสนใจ เป็นสาเหตุให้พืชผักบางชนิดได้สูญหายไปจากท้องถิ่นเพราะคนรุ่นใหม่ไม่ทราบว่าจะนำมาประกอบอาหารได้อย่างไร อาจเป็นเพราะวิถีชีวิตการบริโภคอาหารในปัจจุบันของผู้คนได้ปรับเปลี่ยนมาสู่วิถีชีวิตแบบสังคมเมืองมากขึ้นการหาซื้ออาหารจึงนิยมซื้อของในห้างสรรพสินค้า

แทนการซื้อในตลาด พืชผักส่วนใหญ่ที่ขายในห้างสรรพสินค้าส่วนใหญ่เป็นพืชเศรษฐกิจที่เป็น การทำเกษตรกรรมเชิงเดี่ยวที่เป็นการเพาะปลูกเพื่อเพิ่มผลผลิตทางการค้า ทำให้พืชผักที่มีอยู่ ตามธรรมชาติลดน้อยลง คนรุ่นใหม่ขาดการเรียนรู้ถ่ายทอดประสบการณ์การดำเนินชีวิตและ วัฒนธรรมต่างๆ ที่มีมาแต่อดีตทำให้ภูมิปัญญาความรู้เกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นเริ่มสูญหายไปโดย ละเลยวัตถุดิบหลายอย่างในท้องถิ่นเนื่องจากในปัจจุบันสังคมไทยเปลี่ยนจากครอบครัวขยายที่มี ปู่ย่าตายายอยู่รวมกันมาเป็นครอบครัวเดี่ยวที่มีเพียงสามีภรรยาและลูกเพิ่มขึ้น ครอบครัวใน ปัจจุบันนั้นพ่อแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้านเพื่อหารายได้ส่งผลให้พฤติกรรมของคนไทยส่วน ใหญ่นิยมซื้ออาหารสำเร็จรูปมากกว่าการประกอบอาหารกินเองในครอบครัว อาหารท้องถิ่นจึง ค่อยๆ เลือนหายไปความรู้เหล่านี้แม้จะมีอยู่บ้างในตำราแต่คงไม่ยั่งยืนหากไม่มีการพัฒนาสืบทอด ต่อไป ดังนั้นเพื่อเป็นการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น การจัดทำตำรับ มาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร ในครั้งนี้จึงจัดทำขึ้นเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ ที่สนใจ และเป็นแนวทางในการอนุรักษ์สืบทอดให้แพร่หลายต่อไป

## 1.2 วัตถุประสงค์

- 1.2.1 เพื่อรวบรวมและศึกษาดำรับพื้นฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร
- 1.2.2 เพื่อจัดทำตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร

## 1.3 ขอบเขตของการศึกษา

- 1.3.1 ศึกษารวบรวมตำรับพื้นฐานอาหารท้องถิ่นประเภทอาหารคาว และอาหารหวาน ของอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร
- 1.3.2 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ แม่ครัวประจำตำบลที่มีความชำนาญใน การประกอบอาหารท้องถิ่นในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร จำนวน 7 ตำบล ตำบลละ 10 คน รวม ทั้งหมด 70 คน
- 1.3.3 ขอบเขตพื้นฐานของการศึกษาครั้งนี้เป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลในพื้นที่อำเภอปะ ทิว จังหวัดชุมพร ประกอบด้วย 7 ตำบล ดังนี้
  - 1.3.3.1 ตำบลบางสน
  - 1.3.3.2 ตำบลทะเลทรัพย์

- 1.3.3.3 ตำบลชุมโค
- 1.3.3.4 ตำบลสะพลี
- 1.3.3.5 ตำบลคอนยาง
- 1.3.3.6 ตำบลปากคลอง
- 1.3.3.7 ตำบลเขาไชยราช
- 1.3.4 ตัวแปรที่ศึกษา
  - 1.3.4.1 ตำรับพื้นฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร
  - 1.3.4.2 ตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร

#### 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1 ได้ตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร
- 1.4.2 เพื่อเผยแพร่และอนุรักษ์อาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร
- 1.4.3 เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร ทั้งประเภทอาหาร ขั้นตอนวิธีการประกอบอาหาร ความเป็นมาของอาหาร รสชาติอาหาร ลักษณะอาหาร และอาหารที่ใช้ในเทศกาลประเพณีต่างๆ ในท้องถิ่น

#### 1.5 นิยามศัพท์

- 1.5.1 ตำรับอาหารพื้นฐาน หมายถึง รายการอาหาร ส่วนประกอบของอาหารซึ่งระบุน้ำหนักหรือปริมาตรของแต่ละรายการ และวิธีการประกอบอาหาร
  - 1.5.1.1 รายการอาหาร หมายถึง สิ่งที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับรายละเอียดของอาหาร และบ่งบอกว่าอาหารชนิดนั้นมีวิธีการประกอบอาหารอย่างไร เช่น แกงจืดหมูสับ ผัดผักรวมไก่ต้มขมิ้น เป็นต้น
  - 1.5.1.2 ส่วนประกอบของอาหาร หรือเครื่องปรุง หมายถึง สิ่งที่ช่วยรสชาติของอาหารให้มีความโดดเด่นและมีรสกลมกล่อมมากขึ้น แบ่งเป็น 3 ประเภทคือ เครื่องปรุงแห้ง เครื่องปรุงน้ำ และเครื่องแกง หรือเครื่องเทศต่างๆ
    - 1) เครื่องปรุงแห้ง เช่น หอมแดง กระเทียม น้ำตาล เกลือ
    - 2) เครื่องปรุงน้ำ เช่น น้ำปลา น้ำส้มสายชู ซอสปรุงรส

3) เครื่องแกง หรือเครื่องเทศต่างๆ เช่น เครื่องแกงเผ็ด เครื่องแกงส้ม เครื่องแกงเขียวหวาน พริกไทย พริกขี้หนู กะปิ มะขามเปียก

1.5.1.3 วิธีการประกอบอาหาร หมายถึง การจัดเตรียมและปรุงอาหารให้สุก ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น หุง ต้ม บั้ง ทอด ย่าง นึ่ง เป็นต้น ทำให้อาหารสุก สะอาด และถูก สุขลักษณะ เชื้อโรคที่อาจจะมากับอาหารได้ถูกทำลายก่อนถึงผู้บริโภค ช่วยให้อาหารย่อยง่ายขึ้น มีกลิ่นและรสชาติที่ดี และสามารถยืดอายุการเก็บรักษาอาหารให้นานขึ้น

1.5.2 ตำรับอาหารมาตรฐาน หมายถึง ตำรับอาหารที่ได้มีการทดลองมาแล้วอย่าง ได้ผล และผู้อื่นสามารถนำไปใช้แล้วได้ผลเช่นเดียวกับในตำรับอาหารที่ระบุไว้ เมื่อนำมาใช้ก็จะ ได้อาหารที่มีคุณภาพหรือได้ผลที่คงที่สม่ำเสมอทุกครั้ง ตำรับอาหารมาตรฐานที่ดีจะต้องมี คำแนะนำและขั้นตอนการประกอบอาหาร ผู้ผลิตจะต้องมีมาตรฐานในการผลิตดังนี้

1.5.2.1 การใช้ตำรับที่มีส่วนผสมเป็นมาตรฐาน มีการนำอาหารและเครื่องปรุง ต่างๆ มาจัดสัดส่วนให้พอเหมาะและใช้วิธีการปรุงอาหารที่เหมาะสม

1.5.2.2 มีการชั่งตวงวัดอย่างเป็นมาตรฐาน เป็นปัจจัยที่สำคัญซึ่งจะช่วย ควบคุมคุณภาพของอาหารในปริมาณที่ถูกต้อง

1.5.2.3 มีการใช้เครื่องมือ เครื่องใช้ และอุปกรณ์ที่เหมาะสม จะช่วยให้เกิด ความสะดวกรวดเร็วในการผลิตอาหารเพื่อให้อาหารนั้นมีคุณภาพ

1.5.2.4 มีการควบคุมปริมาณอาหารต่อหน่วย เพื่อไม่ให้เกิดการสูญเสียใน ด้านต้นทุนของวัตถุดิบและต้นทุนการผลิตเพื่อให้ใช้วัตถุดิบนั้นอย่างมีประสิทธิภาพ และใช้อย่าง คุ่มค่ามากที่สุด

1.5.2.5 ช่วยวางแผนในการจัดทำรายการอาหาร เป็นการควบคุมต้นทุนการ ผลิตอาหาร สามารถใช้วัตถุดิบทดแทน เพื่อจะได้ใช้วัตถุดิบที่เหมาะสมตามฤดูกาล หรือตาม โอกาสที่ราคาของวัตถุดิบมีการเปลี่ยนแปลงได้ทุกขณะ

1.5.3 อาหารท้องถิ่น หมายถึง อาหารที่นิยมรับประทานกันเฉพาะในท้องถิ่นนั้นๆ มี เอกลักษณะแตกต่างกันไปตามภูมิภาค โดยนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร มีการสืบทอดต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่น และมีความอร่อยแตกต่างกันในแต่ละท้องถิ่น

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อเก็บรวบรวมตำรับพื้นฐานอาหารคาว และอาหารหวานในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร เพื่อเผยแพร่และอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้เป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจ ผู้ศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและตำรา ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสนับสนุนการศึกษาค้นคว้า โดยมีรายละเอียดดังนี้

- 2.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร
- 2.2 อาหารท้องถิ่น
- 2.3 อาหารภาคใต้
- 2.4 ตำรับอาหารมาตรฐาน
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 2.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร

##### 2.1.1 อำเภอปะทิว

ประทุม (2545) กล่าวว่า ปะทิวเดิมเป็นเมืองเก่าแก่ที่ขึ้นต่อเมืองชุมพร ต่อมาในร.ศ.116 ได้เปลี่ยนระเบียบการปกครองหัวเมืองจึงเปลี่ยนฐานะเมืองปะทิวเป็นอำเภอ คำว่าปะทิว ตามตัวอักษรไม่มีความหมายแต่พอจะสันนิษฐานได้ว่า ปะทิว เรียกตามสภาพท้องที่โดยทะเลหน้าอ่าวมีเกาะอยู่เรียงรายเป็นทิวแถว เมื่อไปตั้งเมืองในทำเลซึ่งมีสภาพพื้นที่เป็นที่รู้จักกันทั่วไป จึงตั้งชื่อเมืองว่า เมืองปะทิว ที่ตั้งของอำเภอปะทิวมีอาณาเขตดังนี้

ทิศเหนือ	ติดต่อกับ	อำเภอบางสะพานน้อย
ทิศใต้	ติดต่อกับ	อำเภอเมืองชุมพร
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับ	ทะเลอ่าวไทย
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับ	อำเภอท่าแซะ

ภูมิประเทศมีพื้นที่เป็นที่ราบระหว่างภูเขากับทะเล พื้นที่ส่วนมากเหมาะแก่การทำเกษตรกรรม มีภูเขาใหญ่น้อยรวมทั้งแม่น้ำลำคลองหลายสาย อำเภอปะทิวมี 3 ฤดูคือ ฤดูร้อน ฤดูฝน และฤดูหนาว อำเภอปะทิวมีฝนตกชุกเกือบตลอดทั้งปีเพราะอิทธิพลของลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้พัดผ่านมหาสมุทรอินเดียและลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือพัดผ่านอ่าวไทย พื้นที่จึงอุดมไปด้วยป่าไม้นานาพันธุ์

เสรี (2543) กล่าวว่า อำเภอปะทิวเป็นเมืองเก่าแก่ตั้งแต่สมัยอยุธยา เป็นเมืองเล็กๆ ที่ขึ้นกับเมืองชุมพร หลังเสียกรุงศรีอยุธยาแก่พม่าครั้งที่สอง เจ้าเมืองนครได้รวบรวมหัวเมืองทางใต้ไว้เป็นพวกเมื่อพระเจ้าตากสินทรงกู้เอกราชกลับคืนมาได้ นายมั่นได้รวบรวมชาวเมืองชุมพรและเมืองปะทิวรวบรวมกับทัพหลวงปราบชุมนุม หลังปราบเสรีจนายมั่นได้เป็นเจ้าเมืองชุมพร มีบรรดาศักดิ์เป็นพระชุมพร ดูแลการปกครองเมืองชุมพรและเมืองปะทิว

วิสันธิ (2542) กล่าวว่า ในสมัยกรุงสุโขทัยครั้งหนึ่งได้มีการนิมนต์พระเถระจากกรุงลังกาไปกรุงสุโขทัยโดยทางเรือและถูกมรสุมจนอัปปาง พระเถระจากกรุงลังกาจึงขึ้นฝั่งที่เมืองปะทิวและได้ประดิษฐานพุทธศาสนาแบบลังกาวงศ์ ณ เมืองปะทิวนับแต่นั้นมา ต่อมามีการเปลี่ยนแปลงการปกครองตามพระราชบัญญัติลักษณะการปกครองท้องที่ในปีพุทธศักราช 2440 ได้กำหนดให้เมืองปะทิวมีฐานะเป็นอำเภอขึ้นตรงกับจังหวัดชุมพรสืบเนื่องจนถึงปัจจุบัน

## 2.1.2 จังหวัดชุมพร

### 2.1.2.1 ความเป็นมาของจังหวัดชุมพร

วิสันธิ (2542) กล่าวว่า จังหวัดชุมพรตั้งอยู่ในภาคใต้ตอนบนบริเวณคอคอดกระ มีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดใกล้เคียงดังนี้

ทิศเหนือ ติดต่อกับ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ทิศใต้ ติดต่อกับ จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ทิศตะวันออก ติดต่อกับ อ่าวไทย

ทิศตะวันตก ติดต่อกับ จังหวัดระนอง และเมืองมะริด สาธารณรัฐ

สังคมนิยมเมียนมาร์

จังหวัดชุมพรประกอบด้วย 8 อำเภอได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอท่าแซะ อำเภอปะทิว อำเภอหลังสวน อำเภอสวี อำเภอทุ่งตะโก อำเภอละแม และอำเภอพะโต๊ะ ลักษณะภูมิประเทศโดยทั่วไปเป็นที่ราบ มีฝนตกชุกเกือบตลอดทั้งปีเนื่องจากเป็นจังหวัดที่ติดกับชายทะเลที่ได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมทั้งสองด้าน

ประทีป (2534) กล่าวว่า จากการสำรวจทางโบราณคดีเบื้องต้นพบว่า จังหวัดชุมพรเคยมีผู้คนอาศัยอยู่เมื่อประมาณ 3,000 ปีมาแล้ว กล่าวคือ พบเครื่องมือเครื่องใช้ของมนุษย์สมัยก่อนประวัติศาสตร์ เชื่อกันว่ามนุษย์เผ่าอินโดนีเซียหรือออสโตรเนเซียนได้อพยพย้ายจากตอนใต้ของประเทศจีนเข้าสู่เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีการทำเครื่องปั้นดินเผา เพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์แล้วตั้งถิ่นฐานเป็นหลักแหล่งแน่นอน บริเวณชายฝั่งทะเลหรือใกล้แหล่งน้ำเริ่มสร้างสังคมพื้นฐานขึ้นมา เช่น ชุมชนโบราณ “เขาสามแก้ว” หลังจากนั้นไม่นานก็เริ่มมีชาวต่างชาติ โดยเฉพาะชาวจีนและอินเดียเดินทางผ่านคาบสมุทรมลายูเข้ามาติดต่อการค้า

ลัดดา (2548) กล่าวว่า ในสมัยก่อนยังไม่มีรถไฟหรือเรือกลไฟใช้ในกองทัพ การยกทัพมาทางบกจะต้องผ่านเมืองชุมพร ชาวชุมพรจึงได้ชื่อว่าเป็นนักรบจึงเชื่อว่า ชุมพร มาจากคำว่า ประชุมพล หรือ ชุมนุมพล ต่อมาจึงกลายเป็นชุมพร ประการที่สองคือ เมืองชุมพรเดิมตั้งอยู่ที่แม่น้ำชุมพรมีต้นมะเดื่อชุมพรอยู่มากจึงตั้งชื่อเมืองตามชื่อแม่น้ำและชื่อต้นไม้ และประการที่สามหมายถึง ชุมนุมสิ่งที่ดีงามซึ่งผู้ที่จะสามารถประทานพรให้ได้มีแต่เทวดาเท่านั้น

เสวี (2543) กล่าวว่า จังหวัดชุมพรเปรียบเสมือนประตูสู่ภาคใต้ เป็นดินแดนที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ เนื่องด้วยชุมพรเป็นเมืองหน้าด่านในการทำสงครามตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย กรุงศรีอยุธยา กรุงธนบุรี จนถึงกรุงรัตนโกสินทร์ การขุดค้นหลักฐานทางโบราณคดีได้พบลูกปัดหินโมรารูปร่างกลมมน ลูกปัดทุกขนาดเจาะรูตลอดซึ่งแสดงถึงฝีมือการประดิษฐ์ที่ประณีต นอกจากลูกปัดแล้วยังพบกำไล ตุ้มหูรูปนกทำด้วยสำริดและกลองมโหระทึก

จังหวัดชุมพรมีฐานะเป็นสิบสองนักษัตรของเมืองนครศรีธรรมราช ใช้รูปแพะเป็นตราเมือง เป็นเมืองหน้าด่านในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 เมื่อคราวที่ญี่ปุ่นยกพลขึ้นบกที่จังหวัดชุมพรเพื่อเป็นทางผ่านไปยึดพม่าได้เกิดการสู้รบกับชาวบ้านและยุวชนทหารเป็นเหตุให้เกิดความเสียหายมากจากการทิ้งระเบิดของญี่ปุ่น เมื่อประเทศไทยกับญี่ปุ่นตกลงทำสัญญาร่วมกัน สงครามจึงยุติลง ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงโปรดเกล้าให้จัดการปกครองเป็นแบบมณฑลเทศาภิบาลและตั้งมณฑลชุมพรขึ้นโดยมีศาลรัฐบาลมณฑลอยู่ที่เมืองชุมพร ต่อมาเมืองชุมพรมีฐานะเป็นเมืองตรีขึ้นตรงต่อกรุงเทพมหานคร การนำระบบผูกขาดภาษีมาใช้ในหัวเมืองต่างๆ ของสยาม ทำให้สามารถจัดเก็บผลประโยชน์จากราษฎรในรูปแบบส่วนภาษีได้อย่างเต็มที่ในสมัยของพระยาจตุรราชโกศการเป็นเจ้าเมืองปกครองนับเป็นช่วงที่มีชาวจีนโพ้นทะเลอพยพเข้ามาทำงานในภาคแรงงานเหมืองแร่จำนวนมากเป็นผลให้เกิดการพัฒนาการผลิตแร่ดีบุก นำไปสู่การพัฒนาเมืองเป็นชุมชนขนาดใหญ่ ขณะที่ชาวพื้นเมืองของชุมพรส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม



2.1.2.2 ทรัพยากรทางธรรมชาติและ การดำรงชีวิต จังหวัดชุมพรมีภูมิประเทศ และภูมิอากาศเหมาะกับการทำเกษตรกรรม เนื่องจากมีแหล่งน้ำและป่าไม้ที่อุดมสมบูรณ์

1) การทำเหมืองแร่ แร่ที่ทำรายได้มากที่สุดได้แก่ แร่ดีบุก ในอดีตได้มีการกำหนดให้เจ้าเมืองเป็นผู้ส่งอากรเข้าสู่พระคลัง นับแต่รัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัฐบาลสยามได้อนุญาตให้เอกชนชาวไทยและต่างประเทศเข้ามาดำเนินการสำรวจเพื่อขอสัมปทานทำเหมืองแร่ดีบุกและถ่านหิน ต่อมาเมื่อปริมาณของแรลดน้อยลงผู้รับสัมปทานเหมืองแร่จึงเลิกกิจการไป (วิสันธิ, 2542)

2) ทรัพยากรป่าไม้ จำแนกได้เป็น 3 ชนิด ตามลักษณะสภาพของป่า

2.1) ป่าดิบชื้น มีลักษณะเป็นป่ารกทึบ ประกอบด้วยพันธุ์ไม้หลากหลายชนิด มีไม้ในวงศ์ยางเป็นไม้เด่นและอยู่ชั้นบนสุด ถัดมาเป็นไม้ชั้นรองซึ่งมีทั้งไม้ต้นและไม้พุ่ม

2.2) ป่าชายเลน มีลักษณะเป็นอ่าว มีปากแม่น้ำไหลลงสู่ทะเล ซึ่งพันธุ์ไม้แต่ละกลุ่มจะขึ้นในบริเวณที่แตกต่างกันตามการขึ้นของน้ำทะเลและลักษณะของดิน พันธุ์ไม้ที่สำคัญของป่าชายเลนได้แก่ ไม้โกงกาง ไม้แสม ไม้โปรง ไม้ตะบูน ไม้ตาตุ่ม และไม้โปรงทะเล

2.3) ป่าพรุ มีลักษณะเป็นป่าที่ขึ้นบริเวณที่ลุ่ม มีน้ำขัง ส่วนใหญ่จะเป็นป่าพรุเสม็ดซึ่งมีสภาพเป็นป่าโปร่ง มีไม้เสม็ดขาวขึ้นอยู่ทั่วไป ดินมีคุณสมบัติเป็นกรด จึงทำให้พันธุ์ไม้ที่ขึ้นมีน้อย

3) สภาพทางเศรษฐกิจและการประกอบอาชีพ

3.1) กาแฟ เป็นพืชเขตร้อน ในภาคใต้จะปลูกพันธุ์โรบัสต้า ซึ่งมีรสชาติเข้มข้น เป็นกาแฟที่ต้องการอากาศอบอุ่นจึงปลูกกันมากในภาคใต้ จังหวัดชุมพรจะปลูกในลักษณะเป็นส่วนผสมกับพืชชนิดอื่น เช่น สะตอ ชาวไร่กาแฟจะเก็บขายในรูปแบบเมล็ดกาแฟสดให้แก่โรงงานและขายในรูปแบบสารกาแฟ โดยจะนำผลกาแฟมาตากแห้งแล้วนำมาสีกะเทาะเปลือกเพื่อใช้เป็นวัตถุดิบในการผลิตกาแฟสำเร็จรูป (เสรี, 2543)

3.2) ทุเรียน เป็นไม้ผลที่มีรสชาติอร่อย นิยมรับประทานกันทั่วไป ทุเรียนขึ้นในดินร่วนมีน้ำพอสมควร มีความชื้นในอากาศร้อยละ 75 ทุเรียนที่นิยมปลูกกันมากในจังหวัดชุมพรมีหลายสายพันธุ์ เช่น หมอนทอง ชะนี ก้านยาว กบแม่เฒ่า พันธุ์รวง ทุเรียนพันธุ์พื้นเมืองมีลักษณะเป็นผลใหญ่ พูโต เนื้อหนา รสหวานมัน นำมาเป็นทุเรียนกวน เจ้าของจะปล่อยให้ผลตกตามธรรมชาติเพราะขายโดยนับผลไม่ได้ซึ่งนำหน้าขาย

3.3) ส้ม โดยเฉพาะส้มพันธุ์โชกุนที่มีรสชาติดี โดยเฉพาะในอำเภอหลังสวน เกษตรกรในที่นี้คือ นายดำ ฉิงสุวรรณโรจน์ ได้ริเริ่มการนำเทคโนโลยีทางการเกษตรแผนใหม่มาใช้ในการเพิ่มผลผลิตทางการเกษตรทำให้มีมาตรฐานเป็นที่ยอมรับในท้องถิ่นจนได้รับยกย่องเป็นเกษตรกรดีเด่นในภาคใต้ (วิสันธนี, 2542)

3.4) มะพร้าว เป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญชนิดหนึ่ง ปลูกได้ดีในบริเวณที่มีฝนตกชุก ใช้ประโยชน์ได้หลากหลายทั้งการบริโภคเนื้อและน้ำ ใช้น้ำกะทิเพื่อประกอบอาหารหรือนำไปสกัดเป็นน้ำมัน ซึ่งนอกจากจะใช้เป็นน้ำมันพืชสำหรับปรุงอาหารแล้วยังใช้เป็นวัตถุดิบในอุตสาหกรรมต่างๆ เช่น นมข้นหวาน เนยเทียม สบู่ ผงซักฟอก สีทาไม้ นอกจากนี้กากที่เหลือจากการสกัดน้ำมันยังนำไปใช้ในอุตสาหกรรมอาหารสัตว์ได้ พื้นที่เพาะปลูกมะพร้าวส่วนใหญ่อยู่บริเวณที่ราบชายฝั่งทะเล จะขายผลผลิตในรูปมะพร้าวผลเป็นส่วนใหญ่ (ลัดดา, 2548)

3.5) ยางพารา จะขายในรูปแบบของยางแผ่นดิบ มีเพียงเล็กน้อยที่ขายในรูปแบบน้ำยางข้น เนื่องจากหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ยางพารามีราคาสูงขึ้นวงการอุตสาหกรรมต้องการในปริมาณมากจึงเป็นแรงจูงใจให้ประเทศไทยหันมาสนใจการทำสวนยางมากขึ้นโดยเฉพาะในภาคใต้ทำให้ฐานะทางเศรษฐกิจของภาคใต้มีความมั่นคง (ประทีป, 2534)

3.6) ปาล์มน้ำมัน ในจังหวัดชุมพรนิยมปลูกปาล์มน้ำมันพันธุ์เทเรนา ซึ่งมีเนื้อหนา กะลาบาง ผลใหญ่ ปาล์มเหล่านี้ส่งไปสู่โรงงานเพื่อสกัดเป็นน้ำมันใช้ในการบริโภค เช่น เนยเทียม ผงซักฟอก เครื่องสำอาง น้ำมันหล่อลื่น ยาขับรอกเท้า เชื้อเพลิง เป็นต้น ความต้องการน้ำมันปาล์มมีแนวโน้มสูงขึ้นจึงทำให้ปาล์มน้ำมันเป็นพืชเศรษฐกิจ (ลัดดา, 2548)

3.7) การเก็บรังนกนางแอ่น รังนกนางแอ่นเป็นที่ต้องการและมีราคาสูง เนื่องจากการทำรังนกจะอยู่ในเกาะกลางทะเลต้องใช้ความสามารถในการปีนขึ้นไปทางรังนกและมีความเสี่ยงอันตรายจึงทำให้เกิดระบบสัมปทานรังนกของรัฐขึ้นในรูปแบบของอกรังนก ผู้ประกอบกิจการจะต้องจ่ายภาษีแก่รัฐและมีแนวโน้มว่าความต้องการบริโภคมีจำนวนเพิ่มขึ้นทำให้ราคาของรังนกสูงขึ้นกว่าในอดีตหลายเท่า (วิสันธนี, 2542)

3.8) การทำประมง เป็นภาคการผลิตที่สำคัญของจังหวัดชุมพร รองลงมาจากการทำกสิกรรม เนื่องจากจังหวัดชุมพรอุดมไปด้วยสัตว์น้ำหลายชนิดที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจ การทำประมงที่สำคัญได้แก่ การทำประมงชายฝั่ง และการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำชายฝั่ง จากสภาพพื้นที่ที่มีแม่น้ำลำคลองไหลลงสู่อ่าวไทยทำให้บางส่วนของพื้นที่ชายฝั่งทะเลมีธาตุอาหารเหมาะสำหรับการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำ การประมงที่ทำรายได้ให้

จังหวัดชุมพรเป็นการประมงขนาดเล็กและขนาดกลาง แบ่งออกเป็น 2 ช่วงคือ ฤดูน้ำหลาก ประมาณเดือนพฤษภาคม – เดือนพฤศจิกายน และฤดูน้ำลด ประมาณเดือนมกราคม – เดือนเมษายน (ลัดดา, 2548)

3.9) การพาณิชย์กรรม ผลผลิตทางการเกษตรส่งออกทั้งในและต่างประเทศซึ่งทำรายได้ให้จังหวัดชุมพร เช่น ยางพารา กาแฟ เงาะ มะพร้าว ปาล์มน้ำมัน เป็นต้น สินค้านำเข้าส่วนใหญ่เป็นสินค้าเกษตรกรรมและสินค้าอุตสาหกรรม (เสรี, 2543)

3.10) อุตสาหกรรม เป็นอุตสาหกรรมขนาดเล็กถึงขนาดกลาง สินค้าอุตสาหกรรมอาหารและเครื่องดื่มนับเป็นอุตสาหกรรมที่สำคัญที่สุดเนื่องจากมีทรัพยากรทางธรรมชาติที่เอื้ออำนวยต่อการทำการเกษตรและการประมง (ประทุม, 2545)

3.11) การคมนาคม จังหวัดชุมพรเปรียบเสมือนประตูสู่ภาคใต้ มีเส้นทางคมนาคมเชื่อมต่อกันระหว่างภาคใต้กับภูมิภาคอื่นดังนี้

3.11.1) การคมนาคมทางบก โดยจะใช้ถนนเพชรเกษมเป็นทางหลวงสายสำคัญที่เชื่อมระหว่างภาคใต้กับกรุงเทพมหานคร ส่วนทางรถไฟจะตัดผ่านตั้งแต่จังหวัดชุมพรไปจนถึงประเทศมาเลเซีย

3.11.2) การคมนาคมทางน้ำ มีท่าเทียบเรือประมงที่บริเวณปากน้ำชุมพรและท่าเทียบเรือของเอกชนเพื่อการท่องเที่ยวและขนถ่ายสินค้าจากอำเภอเมืองถึงเกาะเต่า จังหวัดสุราษฎร์ธานี

3.11.3) การคมนาคมทางอากาศ การเดินทางจะใช้สนามบินชุมพร ตั้งอยู่ที่อำเภอปะทิว และสนามบินจังหวัดสุราษฎร์ธานี (ลัดดา, 2548)

2.1.2.3 ประเพณีและวัฒนธรรม ลักษณะทั่วไปของจังหวัดชุมพรเป็นสิ่งผสมผสานกัน มีวิถีชีวิตผูกพันกับสถาบันครอบครัวอันเป็นลักษณะของสังคมชนบท ประชากรส่วนใหญ่เป็นชาวพื้นเมืองดั้งเดิม มีการคบหาสมาคมกันอย่างใกล้ชิดในหมู่บ้าน

1) ค่านิยมพื้นฐาน เป็นรากฐานหรือมูลเหตุแห่งแนวคิด หรือทัศนคติที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วส่งผลเป็นแรงกระตุ้นให้ปฏิบัติตามทัศนคตินั้นๆ แบ่งเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้

1.1) ค่านิยมความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม เชื่อว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว คนเราเกิดมาด้วยอำนาจแห่งผลกรรม มีการเวียนว่ายตายเกิดจนกว่าจะหมดกรรม

1.2) ค่านิยมในความสามัคคีและเคารพต่อผู้อาวุโส

1.3) ค่านิยมในเรื่องวิญญาณของบรรพบุรุษ เชื่อว่า บรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้วยังคงผูกพันกับลูกหลาน ยังคอยปกป้องคุ้มครองลูกหลานอยู่เสมอ โดยจะมีการทำพิธีบวงสรวง เช่น ให้อบหรือและทำบุญไปให้อย่างสม่ำเสมอ

1.4) ค่านิยมความเชื่อเรื่องโชคลาง เช่น

1.4.1) การใส่ชุดกลับด้านจะทำให้ผีหลอกตอนกลางวัน

1.4.2) หากนอนหลับในเวลาโพล้เพล้จะทำให้เกิดเรื่องร้ายแรงกับตัวเองได้

1.4.3) หากเล่าความฝันขณะรับประทานอาหารเช้าจะทำให้เกิดเรื่องไม่ดีกับตัวเองได้

1.4.4) เมื่อเกิดจันทรุปราคา เรียกว่า ราหูอมจันทร์ ทำให้เกิดเรื่องไม่ดีจึงต้องช่วยกันทำให้อาหารพระจันทร์โดยการทำให้เกิดเสียงดัง เช่น การตีฆ้อง การเคาะปี่ การจุดประทัด

2) การศึกษาและศาสนา

2.1) การศึกษา จังหวัดชุมพรมีการจัดการศึกษาตั้งแต่ระดับก่อนประถมศึกษาจนถึงระดับมัธยมศึกษา การศึกษานอกโรงเรียน และการศึกษาสายอาชีพ ผู้ปกครองส่วนใหญ่นิยมให้ลูกหลานเรียนสายอาชีพเพื่อออกมาช่วยเหลือกิจการในครอบครัวและมีตลาดแรงงานภายในจังหวัดรองรับ

2.2) ศาสนา ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ซึ่งเป็นศาสนาประจำท้องถิ่น ประเพณีส่วนใหญ่สืบเนื่องมาจากความเชื่อทางศาสนา มีวัดเป็นศูนย์รวมจิตใจของคนในชุมชนรวมถึงเป็นสถานที่จัดงานประเพณีต่างๆ มาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน แต่เนื่องจากในอดีตชาวบ้านมีการนับถือศาสนาพราหมณ์มาก่อน แนวคิดและวิถีการปฏิบัติหลายประการจึงรวมกันระหว่างพราหมณ์ ไสยศาสตร์ และพุทธศาสนา

3) ประเพณีและการละเล่น วิถีชีวิตความเป็นอยู่แต่เดิมมีลักษณะเรียบง่าย ดำรงชีวิตด้วยการเกษตร โดยเฉพาะการทำนาและทำสวนซึ่งเป็นอาชีพหลัก การละเล่นถือเป็นการผ่อนคลายเมื่อยามว่างจากการทำงาน

3.1) การแข่งขันเรือยาว เนื่องจากการดำเนินชีวิตที่ผูกพันกับสายน้ำมาตั้งแต่โบราณจึงนิยมจัดขึ้นในงานประเพณีแห่งพระในช่วงหลังเทศกาลทอดกฐิน ในการแข่งขันจะตัดสินเรือที่มีความพร้อมเพียงของฝีพาย นายหัวเรือ และนายท้ายเรือ โดยนายท้าย

เรือจะต้องถือท้ายเรือให้ตรงเพื่อให้ท้ายหัวเรือจะขึ้นโขนเรือเพื่อชิงธงที่ทุ่นเส้นชัย หากคว้างผิดหรือตกน้ำก่อนที่ท้ายเรือจะพ้นตำแหน่งที่ตั้งของปากกระบอกธงชัยถือว่าแพ้

3.2) มโนราห์ เป็นมหรสพที่ชาวบ้านในภาคใต้นิยมกันมาก จะเล่นกันในเทศกาลหรืองานมงคลต่างๆ ผู้แสดงต้องมีความสามารถในการรำและการร้อง ฝ่ายชายมีพระสุรกับนายพราน ฝ่ายหญิงมีนางมโนราห์กับนางรำ มีตัวประกอบและลูกคู่คอยช่วยร้องรับส่งกัน นิยมเล่นในงานวัดหรืองานประจำปีและงานแก้บน หากเป็นงานใหญ่จะมีมโนราห์หลายคนมาแสดงประชันกัน

3.3) หนังตะลุง เป็นมหรสพที่มีมาตั้งแต่ครั้งโบราณ นิยมแสดงในงานสำคัญต่าง เช่น งานวัด งานโกนจุก งานแก้บน จะแสดงตั้งแต่ช่วงค่ำไปจนถึงรุ่งเช้า หากมีงานใหญ่จะนิยมจ้างหนังตะลุงมาประชันแข่งกัน ตัดสินจากจำนวนผู้ชมหน้าโรงเมื่อการแสดงเสร็จสิ้น นายหนังจะเป็นผู้ทำหน้าที่รวบรวมเรื่องราวต่างๆ มาเรียบเรียงสื่อสารแก่ผู้ชม (วิสันธน์, 2542)

3.4) การเล่นเพลงเรือ เป็นประเพณีที่เล่นคู่กับการแห่พระทางน้ำและเล่นกันในช่วงเทศกาลทอดกฐิน ผู้เล่นจะอยู่ในลำเรือ มีลูกคู่คอยรับช่วงตามท่วงทำนอง จะต้องขับเพลงให้ลงกับจังหวะของผู้พายและมีไหวพริบดี (เสรี, 2543)

3.5) การเล่นเพลงนา เป็นการเล่นตอบโต้กันระหว่างชายหญิง จะเล่นในช่วงฤดูเกี่ยวข้าว จึงมีคำว่า เพลงนาชุมพร กาพย์กลอนนครศรี มวยดีไชยา ในปัจจุบันการเล่นเพลงนาเริ่มสูญหายไปเนื่องจากไม่มีการทำนาแบบลงแขกของชาวบ้านแต่จะเป็นการทำนาในลักษณะจ้างงานจึงไม่มีใครสนใจเล่นเพลงนาเช่นในอดีต (ลัดดา, 2548)

3.6) การร้องเพลงบอก นิยมเล่นกันแพร่หลายในภาคใต้ จะเล่นกันในช่วงเทศกาลสงกรานต์ มีลูกคู่รับเป็นทำนองเฉพาะเพื่อร้องตอบโต้กัน เป็นการร้องเพื่อส่งข่าวสารให้ชาวบ้านรับทราบเรื่องราวต่างๆ ในชุมชน ปัจจุบันการติดต่อสื่อสารมีความสะดวกรวดเร็วจึงทำให้เพลงบอกเลือนหายไปจากสังคมตามกาลเวลา (ลัดดา, 2548)

3.7) ประเพณีวันตรุษสงกรานต์ ก่อนถึงวันตรุษสงกรานต์จะมีการจัดเตรียมอาหาร ของแห้ง เพื่อไปทำบุญที่วัดให้แก่บรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว มีการมัดเครื่องมือเครื่องใช้รวมกันไว้เพื่อเป็นการตรวจสอบสุขภาพของเครื่องมือในแต่ละปี รวมทั้งการจัดขนมอาหารต่างๆ เช่น ไข่ เป็นการบูชาเครื่องมือทำมาหากินที่ใช้ในการเลี้ยงชีพ (นิติพันธ์, ม.ป.ป)

3.8) ประเพณีกองตายาย จัดขึ้นในวันขึ้น 15 ค่ำ ซึ่งถือเป็นวันเริ่มวันตรุษ ชาวบ้านจะตื่นเข้ามาทำความสะอาดบ้านเรือนตลอดจนบริเวณบ้าน นำอาหารคาวหวาน ตลอดจนเครื่องดื่มใส่ถ้วยเล็กๆ ใส่ถาดวางบนเสื่อที่ปูเตรียมไว้ นำไปตองตักอาหารจัดไว้เป็นกองๆ เสร็จแล้วออกซื้อเชิญบรรพบุรุษมารับเครื่องเช่นแล้วบอกกล่าวให้ช่วยคุ้มครองลูกหลานให้อยู่เย็นเป็นสุข เมื่อกลับจากวัดแล้วจึงกล่าวอำลาแล้วนำมารับประทาน (ประทีป, 2534)

3.9) ประเพณีการเล่นตีคลี เป็นการละเล่นในช่วงวันสงกรานต์ หลังจากทำบุญเสร็จแล้ว เมื่อถึงเวลาเที่ยงก็จะมีการเล่นตีคลี หรือบางครั้งเรียกว่า การเล่นเกม ช่วง โดยใช้ลานวัดหรือสนามเป็นสถานที่ วิธีการเล่นจะแบ่งผู้เล่นฝ่ายละเท่าๆ กัน ลูกคลีจะทำด้วยผ้าม้วนให้แข็งแล้วห่อด้วยผ้าอีกครั้ง ผั้นให้เป็นเกลียวปล่อยหางให้ยาวแล้วโยนไปหาฝ่ายตรงข้าม ถ้าถูกผู้ใดก็จะต้องมาเป็นเชลยของฝ่ายที่โยน สลับกันโยนจนกว่าตัวผู้เล่นจะหมดหรือยอมแพ้ จะถูกปรับตามที่ฝ่ายชนะจะกำหนด (ประทีป, 2534)

3.10) ประเพณีการเล่นสะบ้าลูกสาว เล่นกันในช่วงวันสงกรานต์ตามชนบทหมู่บ้านหลังจากกลับจากทำบุญที่วัด จะนำเม็ดมะขามหรือสิ่งทีหาได้ในท้องถิ่นเป็นอุปกรณ์ในการเล่น ใช้จำนวน 16 เม็ด แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ฝ่ายเท่าๆ กัน ตั้งเม็ดสะบ้าฝ่ายละ 5 เม็ด ตั้งตรงกลาง 1 เม็ดเรียกว่า ลูกสาว วิธีการเล่นจะต้องโยนให้เม็ดสะบ้าล้มลง 4 เม็ด อย่านำให้ถูกเม็ดลูกสาว นับจำนวนเม็ดที่ล้ม หากพลาดไปถูกลูกสาวจะถูกปรับ 2 เท่า

3.11) ประเพณีการขึ้นเบญจา เป็นประเพณีท้องถิ่นที่นิยมจัดขึ้นในวันสงกรานต์โดยจะเชิญผู้สูงอายุมารดน้ำ ผู้สูงอายุจะต้องนุ่งขาวห่มขาว มีพระสงฆ์สวดพระปริตรเพื่อทำน้ำพระพุทธมนต์ใส่ในโอ่ง ใบใหญ่เติมน้ำหอมลงผสมแล้วนำไปรดน้ำผู้สูงอายุ หลังเสร็จพิธีแล้วผู้สูงอายุก็จะเปลี่ยนชุดใหม่ เมื่อจบพิธีแล้วก็จะร่วมรับประทานอาหารร่วมกัน

3.12) ประเพณีแห่เทียนพรรษา ก่อนจะถึงวันเข้าพรรษา ประมาณ 3-5 วัน ชาวพุทธจะมาร่วมกันสละขี้ผึ้งเพื่อเตรียมหล่อเทียนและรวบรวมเงินสำหรับซื้อขี้ผึ้ง หล่อเทียนเสร็จแล้วก็จัดตั้งขบวนเพื่อไปถวายพระ

3.13) ประเพณีการทำข้าวเวียนพรรษา เป็นการช่วยเหลือพระในช่วงเข้าพรรษา โดยชาวบ้านจะนำอาหารไปถวายพระซึ่งจะผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันในหมู่บ้านและกำหนดว่าครอบครัวไหนจะเลี้ยงพระในวันใด นำอาหารไปถวายพระจนครบทุกบ้าน ซึ่งเป็นประเพณีที่ปฏิบัติกันมาตั้งแต่ในอดีต (รุ่งโรจน์ และ ปณต, 2547)

3.14) ประเพณีวันสารท หรือเรียกว่า วันรับตายาย หรือวันกองเปรต ซึ่งถือเอาวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10 มีความเชื่อว่า ในรอบหนึ่งปีบรรพบุรุษที่ล่วงลับจะกลับมาเยี่ยมลูกหลาน ชาวบ้านจะนำอาหารคาว หวาน ขนม ผลไม้ ไปทำบุญที่วัดโดยจัดแบ่งเป็น 2 สำหรับ สำหรับถวายพระและนำไปล้อมด้วยสายสิญจน์ เมื่อพระสวดลูกหลานจะตั้งจิตแผ่ส่วนบุญให้แก่ผู้ตาย เมื่อพระสงฆ์ฉันอาหารเสร็จแล้วก็จะนำอาหารที่จัดไว้ไปกองนอกบริเวณวัดสำหรับวิญญาณบาปหนักที่ไม่สามารถเข้ามาในเขตวัดได้

3.15) ประเพณีวันส่งตายาย หรือเรียกว่า วันส่งเปรต เป็นวันที่บรรพบุรุษที่ล่วงลับได้มีโอกาสกลับมาเยี่ยมลูกหลานและได้อยู่ในโลกมนุษย์เป็นเวลา 15 วัน ตั้งแต่เดือน 10 กลางคืนจนถึงวันสิ้นเดือน 10 (แรม 15 ค่ำ เดือน 10) ประชาชนก็จะไปส่งตายาย โดยเตรียมอาหารคาวหวานไปถวายพระและเตรียมของฝากจำพวกเครื่องครัว เช่น ข้าวสาร กะปิ เกลือ ส่วนใครที่มีกระดูกของญาติก็จะนำไปวัดด้วย

3.16) ประเพณีสลากภัต มีการกำหนดวันที่จะจัดสลากภัตเมื่อถึงกำหนดชาวบ้านก็จะนำอาหารมาที่วัดแล้วจับหมายเลขติดกับธง เมื่อพระจับได้หมายเลขใดก็จะไปนั่งที่หมายเลขนั้นที่ชาวบ้านได้จัดอาหารไว้ พระรูปหนึ่งอาจจะได้มากกว่าหนึ่งหมายเลข ชาวบ้านจะจัดเอาไว้เป็นสำหรับมีทั้งอาหาร ขนม น้ำดื่ม ภาชนะที่ใส่ ตลอดจนบุญเสื่อเอาไว้ให้พร้อม อาจจะมีพระจากวัดอื่นมาด้วยก็ได้ (กระทรวงวัฒนธรรม, 2555)

4) วัฒนธรรมการรับประทานอาหาร จังหวัดชุมพรมีอาณาเขตติดกับทะเล มีอาหารทะเลให้จับได้ตลอดทั้งปีประกอบอาหารที่เน้นความอร่อยจากความสด รสหวาน จากวัตถุดิบธรรมชาติ อาหารของจังหวัดชุมพรมีลักษณะคล้ายกับอาหารของจังหวัดอื่นทางภาคใต้แต่รสจะไม่จัดเกินไปนัก

4.1) เหมงพร้าว เป็นส่วนของกะลามะพร้าวที่ยังอ่อน ยังไม่เป็นมะพร้าวอ่อน เปลือกสีเขียวอ่อน ผลขนาดเล็ก

4.2) เออะซี่ปลา ทำจากไตปลาโขลกรวมกับเครื่องแกง เคี้ยวกับกะทิจนข้น รับประทานกับข้าวสวยหรือขนมจีนพร้อมผักสด

4.3) หมึกต้มหวาน นิยมใช้หมึกกล้วย นำมาต้มโดยไม่ต้องล้าง น้ำหมึกออกทำให้น้ำแกงมีสีดำ ได้รสหวานจากน้ำหมึก

4.4) ไบเหลียงผัดไข่ เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายเพราะเป็นผักที่มีรสชาติหวาน อร่อย ผักเหลียงจะขึ้นอยู่บริเวณใกล้ภูเขา พบมากในช่วงฤดูฝน

4.5) แกงเคยเกลือ มีส่วนประกอบหลักคือ เกลือและกะปิ ใส่ผักที่หาได้ในท้องถิ่น ลักษณะคล้ายแกงเลียงของภาคกลาง (รุ่งโรจน์ และ ปณต, 2547)

## 2.2 อาหารท้องถิ่น

อาหารไทยได้ชื่อว่าเป็นอาหารที่มีรสชาติหลากหลายจึงทำให้เป็นที่นิยมและชื่นชอบของคนไทยและชาวต่างชาติ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนไทยได้มีการสืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่นทำให้อาหารไทยมีเอกลักษณ์และมีความสอดคล้องกับสภาพภูมิอากาศ ฤดูกาล การรับประทานอาหารตามวัฒนธรรมดั้งเดิมของไทยได้แก่ การรับประทานผักพื้นบ้าน การรับประทานอาหารพื้นเมืองตามท้องถิ่น อาหารไทยถือได้ว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพราะประกอบด้วยผักพื้นบ้านที่ช่วยปรับสมดุลของร่างกายสามารถป้องกันโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนไปตามกระแสสังคมยุคบริโภคนิยมที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคอ้วน โรคไขมันในเลือด และโรคหัวใจขาดเลือด เป็นต้น ดังนั้น การเลือกรับประทานอาหารไทยพื้นบ้านจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยลดอาการเจ็บป่วยที่พบในปัจจุบันได้โดยเฉพาะผัก ผลไม้ที่มีตามฤดูกาล เช่น ฤดูร้อน ควรรับประทานจำพวก พริก แพง แตงกวา บวบ ที่มีส่วนประกอบของน้ำเยอะจะช่วยรักษาอาการร้อนในได้ดี ฤดูฝน ควรรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบจากสมุนไพรที่ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ฤดูหนาว ควรรับประทานอาหารจำพวกดอกแค แกงขี้เหล็ก สะเดา เป็นต้น ผักพื้นบ้านหลายชนิดอาจใช้เป็นทั้งอาหารและยาเปรียบเสมือนยาอายุวัฒนะ (นายแพทย์วิรัช และ แพทย์หญิงเพ็ญภา, 2548)

อาหารท้องถิ่นเป็นภูมิปัญญาไทยที่เน้นความกลมกลืนกับธรรมชาติ ในสำหรับหนึ่งประกอบด้วยน้ำพริกและผักสด อาหารท้องถิ่นมีรสชาติและความอร่อยที่มีเอกลักษณ์เฉพาะของตนเองโดยอาศัยธรรมชาติรอบตัวนำมาประกอบอาหารอย่างง่าย ๆ ปูรังโดยใช้ความเคยชิน ไม่ได้มีการซัง ตวง วัด แต่จะกำหนดจากสิ่งที่อยู่รอบตัว เช่น การหยิบ การคาดคะเนของวัดฤดีบตลอดจนเทคนิควิธีการประกอบอาหาร นอกจากนี้รสชาติของอาหารแต่ละอย่างไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัวเพราะเป็นความเคยชินของแต่ละท้องถิ่นซึ่งรับรู้จากประสบการณ์ว่าแต่ละชนิดควรรับประทานคู่กับอะไรอันเป็นประสบการณ์เฉพาะตัวแสดงออกถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษอันเป็นเสน่ห์และเป็นเอกลักษณ์ ประกอบด้วยองค์ประกอบที่หลากหลาย เช่น ความเคย คุณค่าอาหาร รูปแบบการบริโภค บทบาททางสังคม การเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่น สะท้อนว่าคนไทยมีความใกล้ชิดกับธรรมชาติมีความเรียบง่ายและแตกต่างกัน อาหารท้องถิ่นมา



จากการเรียนรู้ตามธรรมชาติและนำมาดัดแปลงเป็นอาหารประจำท้องถิ่นนั้นๆ สะท้อนถึงการอยู่ร่วมกันของคนในท้องถิ่นกับธรรมชาติ

อาหารท้องถิ่นของไทยถือกำเนิดมาตั้งแต่ในยุคประวัติศาสตร์ คนไทยแต่ละภูมิภาคจะมีเอกลักษณ์ของการรับประทานอาหารที่แตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม ความเชื่อ ขนบธรรมเนียม ประเพณีของแต่ละท้องถิ่น รวมทั้งสภาพพื้นที่ ดินฟ้าอากาศที่ส่งผลกระทบต่อความอุดมสมบูรณ์ของแหล่งอาหารตามธรรมชาติ นอกจากนี้อาหารในแต่ละท้องถิ่นอาจได้รับอิทธิพลมาจากประเทศใกล้เคียงหรือชนชาติที่เข้ามาตั้งรกรากอาศัยอยู่ในภูมิภาคนั้นๆ จึงทำให้มีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมการรับประทานอาหารซึ่งกันและกัน อาหารท้องถิ่นยังช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวตลอดจนเป็นการอนุรักษ์ให้อาหารไทยอยู่คู่สังคมไทย (อริยา, 2548)

## 2.2.1 ความเป็นมาของอาหารไทย

คนไทยบริโภคข้าวเป็นอาหารหลักโดยนิยมบริโภค 2 ชนิด คือ ข้าวเหนียวและข้าวเจ้า คนไทยผูกพันกับสายน้ำอาหารส่วนใหญ่จึงประกอบด้วยเนื้อปลาคือเป็นหลัก หากรับประทานไม่หมดก็จะนำมาแปรรูปเก็บไว้ได้นานไม่ว่าจะเป็นปลาเค็ม ปลาจ๋า ปลาแห้ง อาหารรสเผ็ดที่ได้จากพริกนั้นได้รับอิทธิพลมาจากชาวโปรตุเกสและฝรั่งเศสในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ส่วนอาหารประเภทผัดไฟแรงได้รับอิทธิพลจากชาวจีนในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ อาหารไทยได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยจนถึงปัจจุบัน

2.2.1.1 สมัยกรุงสุโขทัย มีการรับประทานข้าวเป็นอาหารหลักร่วมกับเนื้อสัตว์ประเภทปลา เริ่มมีการประกอบอาหารประเภทแกง การประกอบอาหารประเภทแกงได้ปรากฏคำว่า “แกง” ในไตรภูมิพระร่วงที่เป็นที่มาของคำว่า ข้าวหม้อแกงหม้อ

2.2.1.2 สมัยกรุงศรีอยุธยา ยุคนี้มีการติดต่อการค้ากับชาวต่างชาติมากขึ้นแต่ยังคงรับประทานปลาเป็นอาหารหลักและมีการประกอบอาหารประเภทต้ม / แกง เพิ่มขึ้น มีการใช้น้ำมันจากกะทิในการประกอบอาหาร มีการใช้เครื่องเทศในอาหารเพื่อดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ อาหารไทยในสมัยอยุธยาได้รับเอาวัฒนธรรมอาหาร จากต่างชาติโดยผ่านทาง การทูต และทางการค้าซึ่งแพร่หลายในราชสำนักแล้วค่อยแพร่หลายมาสู่ประชาชน

2.2.1.3 สมัยกรุงธนบุรี พบความต่อเนื่องของวัฒนธรรมอาหารไทยจากสมัยกรุงสุโขทัยมาจนถึงสมัยกรุงศรีอยุธยาและสมัยกรุงธนบุรี โดยผ่านทางข้าราชการและสังคมเครือญาติและอาหารไทย รวมทั้งอาหารจีนที่เข้ามาจากชาวจีนที่อพยพเข้ามาตั้งรกรากถิ่นฐานในประเทศไทยและได้รับความนิยมน้อย่างแพร่หลาย

2.2.1.4 สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ อาหารไทยในยุคนี้มีทั้งอาหารคาว หวานและยังมีอาหารว่างเพิ่มขึ้นอีกด้วยอาหารในช่วงนี้ได้รับอิทธิพลมาจากวัฒนธรรมอาหารจีนและอาหารที่ปรุงด้วยเครื่องเทศแบบอิสลาม ในช่วงนี้อาหารไทยมีศิลปะในการประกอบอาหารทั้งรสชาติ กลิ่น สี การแกะสลักให้ดูสวยงาม อาหารว่างส่วนใหญ่จะเป็นอาหารคาว ส่วนอาหารหวานจะทำด้วยแป้งและไข่เป็นหลักและใช้การอบในการทำขนม (ความหมายอาหารไทย, 2554)

## 2.2.2 อาหารภาคเหนือ

ภูมิประเทศของภาคเหนือเป็นพื้นที่ราบลุ่ม ที่ดอน และภูเขาสูง การตั้งถิ่นฐานของชาติพันธุ์ต่างๆ บริเวณแม่น้ำสายใหญ่มีวัฒนธรรมการบริโภคข้าวเหนียวเป็นหลัก ภาคเหนือเป็นดินแดนที่มีความเจริญรุ่งเรืองมาแต่ครั้งอดีต มีขนบธรรมเนียมประเพณีที่แตกต่างไปจากภาคอื่น อาหารภาคเหนือไม่นิยมใช้น้ำตาลเนื่องจากความหวานจะได้มาจากผัก เนื้อปลา นิยมใช้เครื่องแกง เช่น ถั่วเน่า แคบหมู ไช้ผัดแดง น้ำปู๋ ปลาจี่ อาหารจะได้รับอิทธิพลจากจีนฮ่อเพราะภาคเหนือเคยเป็นส่วนหนึ่งของอาณาจักรล้านนามาก่อนมีผู้คนจากดินแดนใกล้เคียงอพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานทำให้ได้รับวัฒนธรรมที่หลากหลาย (ความหมายอาหารไทย, 2554)

## 2.2.3 อาหารภาคกลาง

เป็นภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์เพราะพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำหลายสายไหลผ่าน ข้าวปลาอาหารมีตลอดทั้งปี นอกจากนี้ภาคกลางยังเป็นที่ตั้งของเมืองหลวงมานานตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาจนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ เป็นศูนย์กลางการค้าขายและติดต่อกับต่างประเทศ ได้รับอิทธิพลในการประกอบอาหารจากต่างประเทศ เช่น แกงกะทิมาจากชาวฮินดู หรือการผัดโดยการใช้น้ำมันมาจากประเทศจีนและมีการแกะสลักผักผลไม้ให้มีความสวยงาม ขนมหวานจะทำจากแป้งและไข่ (อริยา, 2548)

## 2.2.4 อาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

นิยมบริโภคข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก มีความเชื่อกันว่าการรับประทานข้าวเหนียวจะทำให้ไม่อิ่มท้องได้นาน อาหารมีรสจัด ใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร เช่น รสเปรี้ยว ได้จากมะนาว มะกอก มะขาม รสเค็ม ได้จากปลาร้า การประกอบอาหารส่วนใหญ่จะใช้การคั่ว บั๊ง ย่าง หมก ไม่นิยมประกอบอาหารโดยใช้น้ำมัน อาหารจะมีลักษณะขลุกขลิกเพื่อใช้จิ้มกับข้าวเหนียว ในอดีตภาคตะวันออกเฉียงเหนือนิยมบริโภคอาหารสุกๆ ดิบๆ เป็นสาเหตุให้เจ็บป่วยและเกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการ มีวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ อาหารส่วนใหญ่

มีไขมันต่ำและใช้ปลาร้าเป็นเครื่องปรุงหลักจากภูมิปัญญาด้านการถนอมอาหารนับแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน (วิชัย และ เพ็ญญา, 2548)

## 2.2.5 อาหารภาคใต้

ภาคใต้มีภูมิประเทศติดกับทะเล ใช้กะปิเป็นเครื่องปรุงรสหลัก รสชาติอาหารเน้นรสเผ็ดร้อน จัดจ้าน มีการใช้เครื่องเทศและสมุนไพรเป็นหลัก เนื่องจากภาคใต้มีภูมิอากาศร้อนชื้นมีผลทำให้เกิดโรคไข้หวัดได้ง่าย รสชาติเผ็ดร้อนได้จากสมุนไพรที่ช่วยขับเหงื่อออกจากร่างกายและลดอาการไข้หวัดได้ เน้นผักเหนาะและผักสดเพื่อช่วยลดความเผ็ดร้อนของอาหาร ตลอดจนได้รับอิทธิพลมาจากอาหารมลายูและอินเดียเพราะมีการติดต่อการค้ากับประเทศเพื่อนบ้านคือมาเลเซีย จึงมีการนำเครื่องเทศมาใช้ดับกลิ่นคาว (กระทรวงวัฒนธรรม, 2554)

## 2.3 อาหารภาคใต้

ในประวัติศาสตร์ของดินแดนภาคใต้ตลอดไปจนถึงแหลมมลายู หลายเมืองในคาบสมุทรมนี้เคยเป็นศูนย์กลางการค้าขายของพ่อค้าวาณิชจากเมืองอินเดียได้ จีน และชวา ในด้านวัฒนธรรมอาหารถูกปรับให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่นที่มีอยู่เดิม จนมาในสมัยรัชกาลที่ 3 มีชาวจีนอพยพเข้ามาอยู่ในภาคใต้มากขึ้น อาหารภาคใต้โดยทั่วไปจึงมีลักษณะเป็นการผสมผสานระหว่างอาหารไทยกับอาหารมลายูโดยเฉพาะในเขตจังหวัดชายแดนภาคใต้ ทำให้อาหารภาคใต้มีรสชาติจัดจ้านและเผ็ดร้อนจากพริกและพริกไทยมีการใช้เครื่องเทศในการปรุงรสทำให้ลิ้นของชาวใต้นั้นรับรสเผ็ดร้อนได้ดี การบริโภคอาหารได้รับอิทธิพลมาจากชาวอินเดียได้มาก่อนตั้งแต่วัยโบราณ นอกจากพริกแล้วยังมีการใช้ขมิ้นเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารเพื่อปรุงรสและดับกลิ่นคาวจากปลาได้อีกด้วย (กระทรวงสาธารณสุข, 2548)

### 2.3.1 วัฒนธรรมการรับประทานอาหาร

ธรรมเนียมการรับประทานอาหารของชาวภาคใต้คล้ายคลึงกับภาคกลาง คือการบริโภคข้าวเจ้าเป็นหลัก ส่วนที่แตกต่างออกไปคือ ภูมิศาสตร์และวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะในท้องถิ่นนั้นๆ เพื่อให้ดำรงอยู่ในสิ่งแวดล้อมของธรรมชาติและกลุ่มชนหลายชาติพันธุ์ที่รวมอยู่ในสังคมแต่ละท้องถิ่น (จรรยา, 2551)

2.3.1.1 การรับประทานอาหารข้าวเจ้า ภาคใต้รับประทานข้าวเจ้าเป็นอาหารหลักซึ่งจะรับประทานเป็นสำรับ ประกอบด้วย ข้าวสวย แกงเผ็ด แกงจืด น้ำพริก ผักสดหรือผักเหนาะ

2.3.1.2 การรับประทานข้าวเหนียว ภาคใต้จะใช้พื้นที่ปลูกข้าวเจ้า และเก็บพื้นที่บางส่วนไว้สำหรับปลูกข้าวเหนียว เพื่อใช้ทำขนมในช่วงมีงานบุญและเทศกาล และรับประทานกันในครัวเรือน

2.3.1.3 การรับประทานอาหารร่วมกัน เป็นการฝึกมารยาทให้กับลูกหลาน ในเวลารับประทานอาหารต้องสำรวมและไม่เคี้ยวเสียงดัง เมื่อรับประทานเสร็จแล้วทุกคนต้องนำจานของตัวเองไปล้าง ยกเว้นเด็กและคนแก่ ในครัวต้องหุงข้าวติดหม้อเอาไว้สำหรับในกรณีที่มีญาติมาเยี่ยมที่บ้านก็จะได้รับประทานอาหารร่วมกัน ชาวใต้มีการร่วมแรงร่วมใจกันเมื่อบ้านใดมีงานก็จะช่วยงานกัน เรียกว่า กินแขก กินงาน หรือกินเหนียว มีความเชื่อว่าอาหารที่เหลือจากการทำบุญ ใส่บาตรหรือเหลือจากพระนั้นเป็นอาหารที่วิเศษ ช่วยรักษาโรคได้ (เอกวิทย์, 2544)

## 2.3.2 อาหารหลักของภาคใต้

ภาคใต้นับจากจังหวัดชุมพรไปจนถึงแหลมมลายู ประกอบด้วย 14 จังหวัดคือ ชุมพร ระนอง สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช ตรัง กระบี่ พังงาน สตูล พัทลุง ภูเก็ต ยะลา สงขลา ปัตตานี และนราธิวาส สภาพภูมิประเทศเป็นแผ่นดินเรียวยาวจนสุดเขตแดน ทั้งสองด้านติดกับชายฝั่งทะเล มีวัฒนธรรมของอาหารที่ผสมผสานกันระหว่างชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิม รวมถึงอาหารจีนที่ได้จากชาวจีนฮกเกี้ยนที่อพยพมาจากปีนัง นอกจากการรับประทานข้าวเจ้าเป็นอาหารเช้าแล้ว ชาวภาคใต้อีกจะนิยมรับประทานขนมจีน ซา กาแฟ และต้มข่าเป็นอาหารเช้าอีกด้วย (ณัฐยา และ เขาวภา, 2553)

2.3.2.1 ขนมจีน เป็นอาหารมือเช้าของชาวภาคใต้ ซึ่งจะรับประทานร่วมกับผักเหนาะที่จัดไว้เป็นถาด นิยมรับประทานร่วมกับแกงไตปลา แกงกะทิ น้ำยา และน้ำพริก ผักที่นิยมรับประทานกับขนมจีนมีทั้งผักสด ผักลวก ผักดอง และผักชุบแป้งทอด

2.3.2.2 น้ำพริก หรือน้ำซุบ เป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้มชนิดหนึ่ง รับประทานคู่กับผักที่หาได้ในท้องถิ่น มีส่วนประกอบหลักคือ กะปิ พริกขี้หนู หอมแดง กระเทียม ปูรุกรส เปรี้ยวด้วยมะนาว มะขาม น้ำส้ม เป็นต้น

2.3.2.3 ข้าวยำ เป็นอาหารที่ชาวใต้นิยมรับประทานเป็นอาหารเช้า หรืออาหารกลางวัน มีส่วนประกอบหลักคือผักและสมุนไพร ปูรุกรสเค็มจากน้ำบูดู รสเปรี้ยวได้จากส้มโอ มะม่วง มะนาว

2.3.2.4 ไก่ต้มขม้น นำสมุนไพรคือ ขม้น ตะไคร้ ข่า หอมแดง และกระเทียม ต้มรวมกับเนื้อไก่ ปูรุกรสด้วยเกลือ น้ำแกงมีกลิ่นหอมของสมุนไพร

2.3.2.5 แกงพุงปลา หรือแกงไตปลา ได้จากการหมักเครื่องในปลากับเกลือ หมักทิ้งไว้ประมาณ 15-30 วัน นำมาแกงโดยโขลกรวมกับเครื่องแกงและกะทิหรือผัก รับประทานคู่กับขนมจีนหรือข้าวสวยและผักสด นิยมใช้เครื่องในของปลาทุ ปลากระบอก หรือปลาชุกกุล

2.3.2.6 แกงเกลือ เป็นแกงส้มของทางภาคใต้ ได้สีและรสจากขมิ้นเพื่อดับกลิ่นคาวของเนื้อปลา รสเปรี้ยว เผ็ด และเค็มเล็กน้อย นิยมแกงกับเนื้อปลาหรือเนื้อกุ้ง ใส่ผักที่หาได้ในท้องถิ่น ปูรสรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะขามหรือน้ำส้ม

2.3.2.7 วาย...หมึกสาย มีอยู่ 2 ชนิดด้วยกันคือ วายหินและวายอวนลาก อาศัยอยู่บริเวณแนวหินที่มีโคลนและทราย มีนิ้วไว้ดูดหาอาหาร ชาวบ้านจับด้วยการตกเบ็ด เรียกว่า ตกวาย (จรรยา, 2551)

2.3.2.8 ปลาจิ้งฉ้าง เป็นปลากระดูกชนิดหนึ่งที่อาศัยอยู่บริเวณผิวน้ำ ส่วนที่เป็นน้ำตื้นแถบชายฝั่งทะเลอันดามันและอ่าวไทย ชาวประมงจะจับโดยใช้อวนล้อม อวนรุน อวนทับตลิ่งและโป๊ะ นิยมนำมาต้มกับเกลือหรือนำไปตากแดดให้แห้งแล้วนำมาทอด

2.3.2.9 หญาซ้อง หรือเบือทอด นิยมนำไปชุบแป้งทอด หญาซ้องเป็นไม้ไผ่ที่น้ำที่เป็นน้ำจืด อยู่ในบริเวณน้ำลึก การเก็บหญาซ้องจะต้องดำน้ำลงเก็บ

2.3.2.10 เนื้อนาง ได้จากการนำเอาเนื้อหัวของวัวไปย่างไฟอ่อนๆ จนสุกทั่วกันดีแล้วแช่น้ำทิ้งไว้ 1 คืน รุ่งขึ้นนำมาชุดส่วนที่ไหม้ออกจนขาวสะอาดดีแล้วเลาะเอาแต่เนื้อ นำมาเคล้ากับเกลือและน้ำตาลปีบ หมักทิ้งไว้ 2-3 คืน (ศรีสมร, 2547)

2.3.2.11 หอยชักตีน เป็นหอยทะเลชนิดหนึ่งในกลุ่มหอยสังข์ เปลือกแข็งคล้ายเปลือกหอยสังข์แต่มีขนาดเล็กกว่ามาก บริเวณปากมีติ่งเนื้อเรียวยาวแหลมยื่นออกมาเพื่อใช้ในการเคลื่อนตัว เมื่อมีภัยมาก็จะชักตัวกลับเข้าไปในเปลือกหอย อาศัยอยู่บริเวณแหลมที่มีกรวดทราย นิยมรับประทานโดยการลวก (ณัฐยา และ เขาวภา, 2553)

2.3.2.12 สาหร่ายตะขาบ มีลักษณะคล้ายตะขาบเกาะอยู่บริเวณก้อนหินใกล้ชายฝั่งทะเล พบตลอดทั้งปี ชาวบ้านจะนำเรือเล็กออกไปเก็บแล้วนำมาล้างน้ำเพื่อล้างโคลนและสิ่งสกปรกออก

2.3.2.13 มะม่วงเบา เป็นพืชในท้องถิ่นทางภาคใต้ เติบโตได้ดีในพื้นที่ดินปนทราย ผลมีขนาดเล็ก ผลดกตลอดทั้งปี รับประทานได้ทั้งดิบและสุก รสเปรี้ยวจัด นิยมประกอบอาหาร เช่น ยำ น้ำพริก (ณัฐยา และ เขาวภา, 2553)

2.3.2.14 ส้มมุด หรือมะมุด เป็นผลไม้ทางภาคใต้ ผลคล้ายมะม่วง มีเนื้อหนา ผลอ่อนมีรสเปรี้ยวนิยมรับประทานสดหรือนำไปยำและแกงส้ม เมื่อผลสุกจะมีสีเหลืองแกมเขียว รสเปรี้ยวอมหวาน

2.3.2.15 เคย ทำจากกึ่งตัวเล็กเรียกว่า เคยตาดำ เมื่อได้ตัวเคยมาแล้วนำมาล้างด้วยน้ำเค็มให้สะอาดแล้วหมักกับเกลือ เคล้าให้เข้ากัน นำไปตากบนอวนตาถี่แล้วขย้าอีกครั้ง ตากแดดอีก 2 วัน จนเนื้อเคยแห้งสนิทใสในอ่างหมักไว้อีก 5-7 วัน ก่อนนำไปบรรจุในโถง อัดให้แน่นป้องกันการเกิดเชื้อรา

2.3.2.16 บูด มี 2 ชนิดคือ บูดเค็มสำหรับทำเป็นเครื่องจิ้มรับประทานกับผักสดและบูดหวานที่ได้จากการหมักปลาทะเลกับเกลือ ปิดฝาให้สนิทวางในที่มืดในที่โล่ง ประมาณ 2-3 เดือน จนเนื้อปลาเหลวและมีกลิ่นหอม

2.3.2.17 กุ้งส้ม นำกุ้งสดมาลวกพอสุกหมักกับเกลือ น้ำตาลทราย ประมาณ 7 วัน จนมีรสเปรี้ยว กุ้งที่ใช้ทำกุ้งส้มส่วนใหญ่ใช้กุ้งตะเาะเพราะเวลาหมักจะมีสีส้มแดง

2.3.2.18 ส้มควาย หรือส้มแขก เป็นผลไม้พื้นถิ่นทางภาคใต้ ภาษามลายูเรียกว่า กลูโฆ เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่อยู่ในวงศ์เดียวกับมังคุด ผลคล้ายพริกทองมีกลิ่นแต่ไม่ลึก ผลอ่อนสีเขียวเมื่อแก่จัดจะเปลี่ยนเป็นสีส้ม นำมาตากแดดให้แห้งแทนการใช้น้ำมะขามเปียก

2.3.2.19 เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ปลูกกันมากในภาคใต้ รสหวานมัน กลิ่นหอม มะม่วงหิมพานต์มีบทบาทต่อวิถีชีวิตการรับประทานอาหารตั้งแต่ยอด นำไปใช้เป็นผักเหนาะมีรสฝาด เม็ดอ่อนใส่ในแกงหลายชนิด เช่น แกงกะทิ เม็ดมะม่วงหิมพานต์นำมาควั่นรับประทานเป็นของว่าง (ทวีทอง, 2553)

### 2.3.3 วิถีชีวิตกับผักพื้นบ้าน

รสชาติอาหารภาคใต้นั้นมีรสชาติเผ็ดร้อนนิยมรับประทานร่วมกับผักเหนาะเพื่อลดความเผ็ดร้อนของอาหารซึ่งเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของคนในภาคใต้ ในสำหรับอาหารจะต้องมีน้ำพริกและผักเหนาะจัดรวมอยู่ด้วยเสมอซึ่งสามารถหาได้ทั่วไปในท้องถิ่นแบ่งเป็น 3 ประเภทได้ดังนี้

2.3.3.1 ผักสด เป็นผักที่พบได้ทั่วไปในท้องถิ่น เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว ถั่วอก สะตอ ลูกเนียง ถั่วพู เป็นต้น

2.3.3.2 ลวกหรือราดกะทิ ผักที่นำมาลวกได้แก่ ผักบุ้ง ผักกาด ถั่วฝักยาว ผักกูด หัวปลี ผักเหลียง หยวกกล้วย มะเขือเปราะ เป็นต้น

2.3.3.3 ผักดอง เป็นวิธีการถนอมอาหารเพื่อยืดอายุการเก็บรักษาเพื่อสามารถนำมารับประทานนอกฤดูกาลได้ เช่น สะตอดอง หน่อไม้ดอง ผักเสี้ยนดอง มะละกอดิบ ถั่วงอก หน่อถั้วลิสง เป็นต้น (ทวีทอง, 2553)

ผักเหนาะถือเป็นส่วนสำคัญของสำรับกับข้าวของชาวไทย อาหารของภาคใต้มีรสชาติเผ็ดร้อนที่เป็นเอกลักษณ์ของตนเอง ผักที่นิยมนำมารับประทานเป็นผักเหนาะประกอบไปด้วย

1) สะตอ เป็นผักที่มีผักขนาดใหญ่ นำไปประกอบอาหารได้หลายชนิด เช่น ต้ม หมก ดอง นิยมปลูกกันมาในภาคใต้ในปัจจุบันมีการรับประทานกันทั่วประเทศ ชาวบ้านนิยมปลูกสะตอกันในสวนสมรมที่ปลูกพืชหลายชนิด สะตอจะเริ่มออกช่อประมาณเดือนเมษายนและเข้าสู่ตลาดประมาณเดือนพฤษภาคม – เดือนกรกฎาคม พันธุ์ที่นิยมปลูกได้แก่ สะตอข้าว และสะตอดาน

1.1) สะตอข้าว มีลักษณะเป็นผักสั้น บิดเป็นเกลียว รสมัน กลิ่นไม่ฉุนมาก เนื้อไม่แน่น ผักมีสีเขียวอ่อน เป็นที่นิยมบริโภคกันทั่วไป

1.2) สะตอดาน มีลักษณะเป็นผักแบนตรง ผักสีเขียวแก่ ผักหนา เมล็ดใหญ่ รสมัน กลิ่นฉุน เนื้อแน่น นิยมบริโภคกันมากในภาคใต้ (ทวีทอง, 2553)

2) ลูกเนียง เป็นไม้ยืนต้น ผลมีเปลือกแข็ง หากยังไม่แก่เปลือกจะติดกับเมล็ดมีสีเหลืองนวล รสมันและกรอบ ผลแก่จัดเอาไปต้มจนเนื้อเหนียว รับประทานกับมะพร้าวที่ทักซูดผสมกับน้ำตาลทรายและเกลือ

3) ลูกเหรียง เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ขึ้นอยู่ทั่วไปในป่าดงดิบทั่วภาคใต้ เมล็ดเรียงกันฝักละ 15-20 เมล็ด เมื่อฝักแก่เต็มที่จะมีสีดำ เปลือกแข็ง เมล็ดสีเขียวเข้ม กลิ่นฉุน

4) ยอดยาร่วง หรือยอดกาหยู เป็นยอดอ่อนของต้นมะม่วงหิมพานต์ มีรสฝาด เบี้ยว ใช้เป็นผักเหนาะ รับประทานคู่กับน้ำพริกหรือขนมจีน

5) ยอดปราง เป็นยอดอ่อนของต้นมะปราง มีรสฝาด

6) ยอดมะกอก เป็นยอดอ่อนของต้นมะกอก มีรสเบี้ยว

7) หยวกกล้วยเถื่อน คือแกนกลางของต้นกล้วย นิยมนำมาลวกเป็นผักเหนาะหรือนำมาแกงส้ม แกงเผ็ด แกงเลียง

8) ยอดหญม มีลักษณะเป็นใบเรียวยาวเล็ก รสมัน กลิ่นหอม

9) ยอดแหมะ มีลักษณะคล้ายใบตำลึง นำมาต้มกะทิ หรือนำไปแกงกะทิ และใช้เป็นผักเหนาะ

- 10) ยอดทำม้ง มีลักษณะคล้ายใบทองหลวง มีกลิ่นฉุนคล้ายแมงดา
- 11) ยอดมันปู มีลักษณะคล้ายยอดชะมวง รสมัน
- 12) ยอดเลียบ มีลักษณะคล้ายยอดมะม่วงหิมพานต์
- 13) ผักกาดนกเขา เป็นไม้เลื้อยชนิดหนึ่ง นำมาเป็นผักเหนาะ
- 14) ลูกจิ้ง มีลักษณะเป็นลูกกลมๆ ขนาดเล็ก คล้ายมะเขือพวง รสฝาด
- 15) ลูกเตี๋ย ลักษณะคล้ายลูกจิ้ง นำมาเป็นผักเหนาะ
- 16) ใบพาโหม มีรสขมเล็กน้อย นำมายำหรือเป็นส่วนประกอบของข้าวย่ำ ขึ้นในบริเวณป่ารก
- 17) ยอดมวง คือยอดอ่อนของต้นชะมวง มีรสเปรี้ยว นิยมนำมาแกงส้ม หรือต้มกับเนื้อหมู หรือเนื้อวัว (ศรีสมร, 2547)

## 2.4 ตำรับอาหารมาตรฐาน

การประกอบอาหารที่ดีจะต้องคำนึงถึงความสะอาด ถูกสุขลักษณะ เป็นหัวใจสำคัญ การประกอบอาหารเป็นศิลปะและทักษะทำให้อาหารนั้นมีลักษณะที่ดี การประกอบอาหารต้องมีการเตรียมการที่ดี ประกอบด้วย ตำรับอาหาร รายการเครื่องปรุง ขั้นตอนการประกอบอาหาร

### 2.4.1 การจัดทำรายการอาหาร

รายการอาหารจะทำหน้าที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับรายละเอียดของอาหาร สามารถเปลี่ยนแปลงรายการอาหารได้ทุกวันตามความต้องการของผู้ประกอบการ นิยมใช้กระดาษแข็ง เพราะสามารถเก็บไว้ได้นาน (พิศมัย, 2521)

2.4.1.1 รายการอาหารควรมีความน่าสนใจ ทำให้ผู้ที่เห็นนั้นเกิดความประทับใจตั้งแต่ครั้งแรกที่เห็นและเกิดความสนใจอยากที่จะอ่าน

2.4.1.2 รายการอาหารควรอ่านได้ง่าย ขนาดตัวอักษรที่พิมพ์จะต้องมีขนาดที่พอเหมาะ มีความชัดเจนทั้งในส่วนของหัวข้อและส่วนของรายละเอียดของอาหาร

2.4.1.3 รายการอาหารควรมีความสะอาด มีการเก็บรักษาอย่างดีและสะอาด อยู่เสมอและควรใช้วิธีการเคลือบด้วยพลาสติกเพื่อความสะอาดในการดูแลรักษา

2.4.1.4 รายการอาหารควรเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ ควรมีการปรับปรุงให้เหมาะสมอยู่เสมอ โดยทั่วไปการปรับปรุงรายการอาหารอาจจะทำอย่างน้อยเดือนละครั้ง หากอาหารประเภทใดได้รับความนิยมน้อยก็จะคัดออกและนำอาหารชนิดใหม่มาทดแทน



2.4.1.5 เนื้อหาของรายการอาหาร ควรมีการเขียนด้วยถ้อยคำที่กระชับ เข้าใจง่าย โดยทั่วไปจะต้องมีการอธิบายรายละเอียดของอาหารแต่ละชนิดเอาไว้อย่างย่อๆ สำหรับรายการอาหารที่ใช้ชื่ออาหารเป็นภาษาท้องถิ่นก็ควรเขียนคำอ่านเลียนเสียงของภาษานั้นแล้วเขียนคำอธิบายไว้เป็นภาษาสากล

2.4.1.6 ความถูกต้อง ข้อมูลที่แจ้งไว้ในรายการอาหารจะต้องมีความถูกต้องทั้งเนื้อหาที่นำเสนอ การสะกดชื่อที่ถูกต้อง

2.4.1.7 ราคา ควรตั้งราคาขายในรายการอาหารให้เหมาะสมกับอาหารเพื่อความยุติธรรมและความถูกต้อง

2.4.1.8 ขนาดและการวางแผน การออกแบบรายการอาหารควรสะท้อนกับวัตถุประสงค์ของอาหาร หากรายการอาหารมีมากกว่าหนึ่งหน้าจะต้องมีภาพประกอบ

2.4.1.9 ชนิดของการประกอบอาหาร เป็นรายละเอียดที่ปรากฏอยู่ในรายการอาหารเพื่อระบุว่า อาหารชนิดนั้นมีวิธีการประกอบอาหารอย่างไร เช่น

Grill (ย่าง) คือ การประกอบอาหารแบบย่าง เช่น ไก่ย่าง

Fry (ทอด, ผัด) คือ การประกอบอาหารแบบทอดผัด เช่น ปลาทอด

Roast (อบ) คือ การประกอบอาหารแบบอบ เช่น หมูอบ

Boil (ต้ม) คือ การประกอบอาหารแบบต้ม เช่น ไก่ต้ม

2.4.1.10 ชื่อเรียกที่ใช้ในการประกอบอาหาร เช่น

Medium grilled	=	Just done	พอสุก
Bleu	=	Very under done	ไม่ต้องสุก
Bien cuit	=	Well cooked	สุกมาก
Rare	=	Under done	ค่อนข้างดิบ

(นันทิยา, 2548)

## 2.4.2 หลักการประกอบอาหาร

การประกอบอาหาร หมายถึง วิธีการที่ทำให้อาหารสำเร็จพร้อมบริโภค ซึ่งการประกอบอาหารนั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ อาหารคาว และอาหารหวาน

2.4.2.1 อาหารคาว สามารถแบ่งได้หลายประเภท เช่น

1) อาหารคาวประเภทแกง เป็นอาหารที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบ เรียกชื่อแตกต่างกันตามวิธีการและส่วนผสม เช่น แกงจืดตำลึง แกงกะทิไก่ แกงส้มปลาช่อน

2) อาหารประเภทผัด เป็นอาหารที่ทำให้สุกโดยใช้น้ำมัน มีส่วนประกอบคือ ผัก และเนื้อสัตว์ ปูรณรสด้วยซอสปูรณรส ใช้ไฟแรงและเวลาสั้น

3) อาหารประเภททอด เป็นอาหารที่ทำให้สุกโดยใช้น้ำมันในปริมาณมาก ใช้ไฟในระดับที่สม่ำเสมอ นิยมใช้เนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลัก มีลักษณะเหลืองกรอบ

4) อาหารประเภทยำ พล่า ลาบ เป็นอาหารที่ใช้ผักและเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบหลัก มีรสเปรี้ยวซ่า ปูรณรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล และพริก

5) อาหารประเภทเครื่องจิ้ม มีลักษณะค่อนข้างแห้ง มีน้ำขลุกขลิก เช่น หลน น้ำพริก เป็นต้น

5.1) น้ำพริก มีส่วนประกอบหลักคือ กะปิ กระเทียม พริก หอมแดง น้ำมะนาว มีน้ำขลุกขลิก รับประทานร่วมกับผักสด

5.2) หลน เป็นเครื่องจิ้มชนิดหนึ่ง ประกอบด้วยกะทิ หอมแดง เนื้อสัตว์ รับประทานคู่กับผักสดหรือผักลวก

2.4.2.2 อาหารหวาน หรือขนมหวาน แต่ละชนิดจะมีวิธีการแตกต่างกัน สามารถแบ่งได้ดังนี้

1) ประเภทกวน มีลักษณะกึ่งแข็งกึ่งเปื่อย มีส่วนประกอบหลักคือแป้ง กะทิ และน้ำตาล นำไปตั้งไฟแล้วกวนด้วยความเร็วและแรงทั่วๆ กันจนส่วนผสมเป็นเนื้อเดียวกัน ขนมมีลักษณะชื้นและเหนียว เป็นขนมที่ใช้เวลาในการกวนนานจนกว่าขนมจะได้ที่ เช่น ขนมตะโก้ ขนมสั้มกลั่น ขนมเปียกปูน

2) ประเภทต้มน้ำตาล มีน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก ปูรณรสด้วยน้ำตาล เช่น ถั่วเขียวต้มน้ำตาล และขนมที่ใช้กะทิ เช่น ขนมบัวลอย กล้วยบวชชี

3) ประเภทเปียก ใช้แป้งและน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก ผสมกับวัตถุดิบ เช่น ข้าวโพด ลูกเดือย นำไปตั้งไฟจนส่วนผสมสุกและเหนียว ขนมจะมีความชื้น ใส รสหวาน เวลารับประทานจะราดด้วยหัวกะทิ เช่น เต้าส่วน ข้าวโพดเปียก ข้าวเหนียวเปียก

4) ประเภทน้ำกะทิ มีส่วนประกอบหลักคือน้ำตาลและกะทิ นิยมใช้น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลมะพร้าว หากเป็นน้ำตาลทรายจะต้องนำไปเคี่ยวให้เป็นน้ำเชื่อมก่อน แต่หากใช้น้ำตาลมะพร้าวนั้นสามารถละลายกับน้ำกะทิได้เลย ขนมที่นิยมรับประทานกับน้ำกะทิ เช่น ลอดช่อง ข้าวเม่า ข้าวตอก ข้าวเหนียว ทับทิมกรอบ

5) ขนบประเภทลอยแก้ว ใช้ผลไม้เป็นส่วนประกอบหลัก ส่วนใหญ่จะใช้ผลไม้รสเปรี้ยวเมื่อนำมาผสมกับน้ำเชื่อมแล้วจะได้รสกลมกล่อม รับประทานโดยใส่น้ำแข็ง เช่น กระท้อนลอยแก้ว สละลอยแก้ว เงาะลอยแก้ว หรือลูกตาลลอยแก้ว (นันทิยา, 2548)

#### 2.4.3 เทคนิคพื้นฐานในการประกอบอาหาร

ผู้ประกอบอาหารนอกจากจะมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการประกอบอาหารแล้ว เทคนิคพื้นฐานก็เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้เกิดข้อผิดพลาดในการประกอบอาหารน้อยที่สุด และทำให้อาหารนั้นออกมามีคุณภาพ น่ารับประทาน

2.4.3.1 ตำรับอาหาร ในการประกอบอาหารให้มีคุณภาพ น่ารับประทาน และมีรสชาติที่คงที่ สม่ำเสมอ ซึ่งจำเป็นจะต้องมีตำรับอาหารและควรเป็นตำรับมาตรฐานเพื่อให้อาหารที่ออกมามีลักษณะที่ดี ใกล้เคียงกันทุกครั้ง

2.4.3.2 เครื่องมือเครื่องใช้ ในการประกอบอาหารจะต้องมีอุปกรณ์เครื่องใช้ที่เหมาะสมกับการใช้งาน การเลือกอุปกรณ์ที่มีคุณภาพนั้นช่วยให้อาหารที่ออกมามีคุณภาพที่ดี และช่วยอำนวยความสะดวกในระหว่างการประกอบอาหาร

2.4.3.3 วัตถุดิบที่มีคุณภาพ จะต้องเลือกใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงที่มีคุณภาพ หากใช้ของไม่ดีนั้นจะส่งผลต่ออาหาร อาจจะทำให้อาหารเสียรสชาติและไม่น่ารับประทาน

2.4.3.4 การชั่งตวง เป็นสิ่งที่มีความสำคัญและมีความจำเป็นมากในการประกอบอาหารเพื่อให้อาหารนั้นมีคุณภาพใกล้เคียงกันทุกครั้ง

1) เครื่องมือการชั่งตวงอาหารที่เป็นมาตรฐานใช้กันทั่วไป ประกอบด้วย

- 1.1) เครื่องชั่ง วางเครื่องชั่งบนพื้นราบ ปรับเข็มให้ชี้ที่เลขศูนย์ วางอาหารบนถาดสำหรับชั่ง เครื่องชั่งมีชนิดที่เป็นตัวเลขดิจิทัล และชนิดที่เป็นเข็มชี้ตัวเลข
- 1.2) ถ้วยตวงของเหลว นิยมทำจากแก้วหรือพลาสติก ใช้สำหรับตวงของที่มีส่วนประกอบเป็นของเหลว เช่น น้ำ นม น้ำมัน กะทิ เป็นต้น วิธีการตวงให้เทของเหลวลงในถ้วยตวงที่ตั้งอยู่บนพื้นราบ ปริมาตรบอกระดับ 1/4, 1/3, 1/2, 3/4 และ 1 ถ้วย และระดับที่เป็นออนซ์ ตั้งแต่ 50 ถึง 250 ml

- 1.3) ถ้วยตวงของแห้ง นิยมทำจากพลาสติก อลูมิเนียม และสแตนเลส ใช้สำหรับตวงของแห้งที่มีลักษณะเป็นผง เช่น แป้ง น้ำตาลทราย นมผง โกลีเกล็ด เป็นต้น วิธีการตวงให้ตักส่วนผสมใส่ถ้วยขนาดที่ต้องการให้พูนถ้วยแล้วปาดส่วนที่เกินออก ให้เสมอขอบถ้วยตวง ถ้วยตวง 1 ชุด ประกอบด้วย 1/4, 1/3, 1/2, และ 1 ถ้วยตวง

1.4) ซ็อนตวง ทำจากพลาสติก อลูมิเนียม และสแตนเลส ใช้ตวงวัตถุดิบที่ใช้ปริมาณน้อย เช่น ผงฟู เกลือ พริกไทย เป็นต้น ใน 1 ชุด ประกอบด้วย 1/4, 1/2, 1 ซ็อนซา และ 1 ซ็อนโต๊ะ (นันทิยา, 2548)

2) มาตรฐานที่ใช้เปรียบเทียบการตวงด้วยเครื่องมือที่ต่างกัน

3	ซ็อนซา	=	1	ซ็อนโต๊ะ	1	ปอนด์	=	16	ออนซ์
4	ซ็อนโต๊ะ	=	1/4	ถ้วยตวง	1	ปอนด์	=	453.59	กรัม
5	1/3 ซ็อนโต๊ะ	=	1/3	ถ้วยตวง	1	กิโลกรัม	=	1,000	กรัม
8	ซ็อนโต๊ะ	=	1/2	ถ้วยตวง	1	ซีด	=	100	กรัม
12	ซ็อนโต๊ะ	=	3/4	ถ้วยตวง	1	ซ็อนซา	=	5	มิลลิลิตร
16	ซ็อนโต๊ะ	=	1	ถ้วยตวง	1	ซ็อนโต๊ะ	=	14.8	มิลลิลิตร
2	ซ็อนโต๊ะ	=	1	ออนซ์	1	ถ้วยตวง	=	236.59	มิลลิลิตร
1	ถ้วยตวง	=	1/2	ไปน์	1	ถ้วยตวง	=	8	ออนซ์
2	ถ้วยตวง	=	1	ไปน์	4	ถ้วยตวง	=	1	คว็อต
4	คว็อต	=	1	แกลลอน	1	ออนซ์	=	29.57	มิลลิลิตร
1	แกลลอน	=	3.78	ลิตร					

(ทศน์, 2545)

2.4.3.5 วิธีการประกอบอาหาร อาหารส่วนใหญ่จะต้องอาศัยความร้อนเพื่อให้อาหารสุกและสามารถบริโภคได้ การประกอบอาหารโดยใช้ความร้อนมีหลายวิธีด้วยกัน แบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ การใช้ความร้อนแห้ง และการใช้ความร้อนชื้น

1) การใช้ความร้อนแห้ง เป็นการใช้อากาศเป็นสื่อกลางนำความร้อน ทำให้อาหารสุกจากแหล่งความร้อนจากเตาถึงอาหารโดยตรง จำแนกได้ดังนี้

1.1) คั่ว คือการทำให้อาหารสุกโดยใส่อาหารลงในกระทะ ใช้ไฟอ่อน ไม่ต้องใส่น้ำมัน เชี่ยวอาหารกลับไปกลับมาจนอาหารสุก

1.2) ปิ้ง คือการทำให้อาหารสุกโดยวางอาหารลงบนตะแกรงเหล็ก ใช้ความร้อนสม่ำเสมอ หมั่นกลับไปกลับมาจนอาหารสุก ผิวนอกจะเกรียม

1.3) เผา คือการทำให้อาหารสุก โดยวางอาหารลงบนไฟอ่อนๆ หมั่นกลับไปกลับมาจนอาหารสุก ภายนอกจะไหม้ทำให้อาหารมีกลิ่นหอม

1.4) ย่าง คือการทำให้อาหารสุกโดยวางบนตะแกรง ใช้ไฟอ่อน แต่แรงกว่าการปิ้ง หมั่นกลับไปกลับมาจนข้างในสุก

1.5) อบ คือการทำอาหารให้สุกด้วยความร้อนโดยรอบภายในเตาอบ ใช้อุณหภูมิให้พอเหมาะกับอาหารแต่ละชนิด

1.6) ี่ คือการทำอาหารให้สุกด้วยน้ำมันเล็กน้อย วางอาหารลงในกระทะ ทาน้ำมันบางๆ นานอาหารกับกระทะจนอาหารสุกดี

1.7) เจียว คือการนำอาหารที่ขอยละเอียดลงไปนึ่งน้ำมันที่ร้อนจนสุกกรอบ และมีกลิ่นหอม

1.8) ทอด คือการทำอาหารสุกด้วยน้ำมันในปริมาณมาก ใส่อาหารลงในน้ำมันที่ร้อนได้ที่ พลิกอาหารไปมาจนอาหารสุก เหลืองกรอบ

1.9) ผัด คือการทำอาหารสุกโดยใช้ น้ำมันในปริมาณพอเหมาะ ใช้ตะหลิวคนไปมา ปรงรสด้วยซอสปรุงรส

1.10) รวน คือการทำอาหารสุกด้วยน้ำหรือน้ำมันเล็กน้อย ใช้ตะหลิวเขี่ยไปมาจนอาหารสุกดี

2) การใช้ความร้อนขึ้น เป็นการใช้ความร้อนแผ่กระจายไปสู่อาหารพร้อมกับความชื้นที่มีอยู่ในอาหารหรือการใช้ไอน้ำเป็นส่วนสำคัญในการทำให้อาหารสุก จำแนกดังนี้

2.1) กวน คือการนำอาหารที่มีลักษณะเป็นของเหลวรวมกันน้ำขึ้นตั้งไฟ ใช้พายคนให้เร็วและแรงจนอาหารมีความข้นและเหนียวตามต้องการ

2.2) ต้ม คือการทำอาหารสุกโดยใช้น้ำเป็นตัวกลางนำความร้อน โดยใส่อาหารลงในหม้อที่มีน้ำ ตั้งไฟให้เดือดจนกว่าอาหารจะสุก

2.3) เคี่ยว คือการทำอาหารสุกโดยใช้น้ำในปริมาณพอเหมาะกับอาหาร ตั้งไฟจนอาหารสุกและน้ำเริ่มแห้ง อาหารจะนิ่มขึ้นและส่วนผสมเข้ากันดี

2.4) ตุ่น คือการทำอาหารสุกจากไอน้ำ โดยใช้ภาชนะซ้อนกัน 2 ชั้น ด้านนอกใส่น้ำ ด้านในใส่อาหาร ตั้งไฟจนอาหารสุก

2.5) นึ่ง คือการทำอาหารให้สุกจากไอน้ำเดือด โดยใช้หม้อนึ่งหรือลังถึงใส่น้ำตั้งไฟ ใช้ฝาปิดไว้เพื่อให้อาหารสุก

2.6) ลวก คือการทำอาหารสุกโดยนำอาหารดิบใส่ลงในน้ำที่กำลังเดือด ใช้เวลาน้อยเพื่อให้อาหารสุกกำลังดี (นันทิยา, 2548)

## 2.4.4 ตำรับอาหาร

ในการประกอบอาหารให้มีคุณภาพและมีความคงที่สม่ำเสมอตำรับอาหารมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ตำรับอาหารประกอบด้วย เครื่องปรุง ค่าอธิบายขั้นตอนการประกอบอาหาร คำแนะนำ จำนวนอาหารที่เสิร์ฟ การประกอบอาหารให้ได้ผลดีต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างด้วยกัน สิ่งแรกที่ขาดไม่ได้เป็นอันดับแรกคือ ตำรับอาหาร โดยเฉพาะตำรับมาตรฐานซึ่งเป็นตำรับอาหารที่ได้ผ่านการทดลองมาแล้วอย่างได้ผล และเมื่อนำมาใช้ก็จะทำให้อาหารออกมาได้ผลใกล้เคียงกันทุกครั้ง การประกอบอาหารแต่ละครั้งมีปัจจัยหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้องซึ่งผู้ประกอบอาหารจะต้องสามารถคิดและปรับสัดส่วนและขั้นตอนให้เหมาะกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ตำรับอาหารจึงเป็นแนวทางในการประกอบอาหารเท่านั้น

2.4.4.1 คุณค่าอาหารด้านโภชนาการ ตำรับอาหารที่ดีควรมีส่วนประกอบของวัตถุดิบต่างๆ ที่เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ การใช้วัตถุดิบที่เป็นของสดจะช่วยให้ผู้บริโภคได้รับประโยชน์จากสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารอย่างครบถ้วน การใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นก็สามารถช่วยป้องกันการสูญเสียคุณค่าทางอาหารได้ ผู้ประกอบอาหารจะต้องคำนึงถึงคุณค่าในระหว่างการเก็บรักษา คุณลักษณะเดิมของอาหาร กลิ่นรส เนื้อสัมผัสของอาหาร ซึ่งประกอบอาหารควรมีการสำรวจและบันทึกปฏิบัติการเปลี่ยนแปลง (เทคโนโลยีอาหารและเครื่องดื่ม, 2547)

2.4.4.2 วิธีการเตรียมอาหาร ตำรับอาหารที่ดีควรจะใช้เทคนิควิธีการเตรียมและการประกอบอาหารที่เหมาะสม ไม่ทำให้อาหารสูญเสียคุณค่าไปในระหว่างการเตรียมและการประกอบอาหาร เช่น การล้างผักหลังการหั่น การใช้ความร้อนสูงมากจนทำลายวิตามินที่มีอยู่ในอาหาร กรรมวิธีการเตรียมและการประกอบอาหารที่ระบุไว้ในตำรับอาหารจะช่วยทำให้อาหารดิบกลายเป็นอาหารสุกที่ง่ายต่อความเข้าใจช่วยทำลายสารพิษที่มีอยู่ในอาหารดิบบางชนิดลงไปได้

2.4.4.3 เทคนิคการเตรียมอาหาร ตำรับอาหารที่ดีควรจะต้องเป็นตำรับที่ช่วยลดการสูญเสียวัตถุดิบ เช่น ตัด หั่น ซอย ในการเตรียมวัตถุดิบต้องไม่เหลือเศษทิ้งในปริมาณมาก หรือหากเหลือเศษก็ควรพิจารณาว่าจะสามารถนำมาใช้ประโยชน์กับตำรับอาหารอื่นได้หรือไม่ หากไม่สามารถใช้ประโยชน์ได้ก็ยอมจะเป็นการสิ้นเปลืองและทำให้ต้นทุนอาหารสูงขึ้น ควรพิจารณาว่าตำรับอาหารนั้นใช้เวลาในการเตรียมไม่นานและคำนึงถึงความเหมาะสม ตำรับอาหารบางประเภทต้องใช้เวลาในการเตรียมนานและมีหลายขั้นตอน

2.4.4.4 กลิ่นและรสชาติอาหาร ตำรับอาหารควรมีสี สีสันน่ารับประทาน และมีรสชาติที่ดีเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภค ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุดิบและเทคนิคการประกอบอาหารที่ระบุไว้ในตำรับอาหาร

2.4.4.5 การจัดตกแต่งจานอาหาร คำรับอาหารที่ดีควรจัดตกแต่งอาหารที่ล้ำเจ๋งให้มีความน่ารับประทานทั้งในด้านของสีและรูปแบบ ในด้านของสี เช่น การตกแต่งด้วยสีที่นำมารับประทานได้และมีสีที่เด่นชัด เช่น พริก มะเขือเทศ ต้นหอม เป็นต้น ในด้านรูปแบบ เช่น การตัดแต่งผักให้มีรูปแบบต่างๆ หรือการแกะสลักผักต้องเป็นวิธีที่ทำงานง่ายและรวดเร็วจะช่วยให้คุณค่าของอาหารไม่สูญเสียไปในระหว่างการแกะสลัก การตกแต่งอาหารช่วยทำให้อาหารมีความสวยงามน่ารับประทาน (เทคโนโลยีอาหารและเครื่องดื่ม, 2547)

2.4.4.6 การเขียนคำรับอาหาร มีวิธีการดังตัวอย่างต่อไปนี้

#### 1) เครื่องปรุง

1.1) ควรเรียงลำดับรายการเครื่องปรุงตามขั้นตอนการประกอบอาหารว่าสิ่งใดใช้ก่อนหรือใช้หลังสุด

1.2) ควรบอกปริมาณของเครื่องปรุงและอธิบายลักษณะของเครื่องปรุง เช่น ข้าวเหนียว แขน้ำแล้ว 1 ถ้วย

1.3) ควรใช้ชื่อต่างๆ ไปของเครื่องปรุง หลีกเลี่ยงการใช้ยี่ห้อ เช่น ควรใช้คำว่า แป้งขนมปัง 1 ถ้วย แทนการใช้คำว่า แป้งตราห่าน 1 ถ้วย

#### 2) วิธีทำ

2.1) คำอธิบายต้องมีความชัดเจน เข้าใจง่าย ให้ประโยชน์อื่นๆ แต่ได้ใจความ

2.2) ขั้นตอนการทำควรถูกต้องตามหลักการที่ถูกต้อง เช่น ไม่หันผักแล้วล้าง เพราะจะทำให้สูญเสียคุณค่าทางอาหารได้

2.3) ใช้คำอธิบายที่ถูกต้อง รัดกุม เช่น เคี้ยวส่วนผสมของยำ ยกขึ้นตั้งไฟ กวนจนกระทั่งสุก แทนคำว่า ยกขึ้นตั้งไฟจนกระทั่งสุก

3) ภาชนะ ภาชนะที่ใช้มีส่วนทำให้อาหารที่ได้มีลักษณะดีหรือเสียได้ เช่น ขนมประเภทอบ ควรบอกถึงภาชนะที่ใช้อบให้ชัดเจน เช่น ใช้ถาดสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาด 7x9 นิ้ว และควรบอกวิธีการเตรียมภาชนะชนิดนั้นๆ เช่น ทาน้ำมันแล้วโรยแป้ง หรือการต้มน้ำผลไม้ ควรใช้หม้อเคลือบเพราะจะทำให้น้ำผลไม้ไม่เปลี่ยนสี

4) อุณหภูมิและระยะเวลา ถ้าเป็นขนมประเภทอบ อุณหภูมิและระยะเวลาที่ใช้อบต้องบอกให้ละเอียด เช่น อบเค้ก ใช้อุณหภูมิ 360 องศาฟาเรนไฮด์ นาน 30 นาที

5) ปริมาณที่ได้ คำรับอาหารควรบอกปริมาณที่ได้ ถ้าเป็นขนมถ้วย ควรจะบอกจำนวนที่ได้เป็นถ้วย (คณะเทคโนโลยีอาหารและเครื่องดื่ม, 2547)

### 2.4.5 ตำรับอาหารมาตรฐาน

เป็นตำรับหรือสูตรอาหารที่ผ่านการทดลองมาแล้วจนได้ผลดี โดยระบุปริมาณ สัดส่วนของส่วนผสมหรือเครื่องปรุงที่แน่นอน ชัดเจน มีวิธีการประกอบอาหารที่แสดงเป็นลำดับ ขั้นตอนจึงทำให้สามารถผลิตอาหารที่ได้คุณภาพและปริมาณเหมือนกันทุกครั้งจากการเลือกใช้ เครื่องปรุงชนิดเดียวกัน จำนวนเท่ากัน ใช้วิธีการเตรียม ตลอดจนการประกอบอาหารวิธี เดียวกันภายใต้สภาพเดียวกัน เป็นการจัดทำมาตรฐานทั้งทางด้านรสชาติ คุณภาพ และขนาด ต่อจากเพื่อให้มั่นใจว่าอาหารชนิดเดียวกันจะมีคุณภาพเหมือนกันทุกๆ งาน (จอมขวัญ, ม.ป.ป.)

การพัฒนาตำรับอาหารมาตรฐานสามารถทำได้โดยการศึกษาตำรับอาหารโดยมีการแจ้ง สัดส่วนของวัตถุดิบที่ใช้ วิธีการประกอบอาหาร รวมทั้งจำนวนอาหารที่เสิร์ฟ ตำรับอาหาร มาตรฐานจะต้องเป็นตำรับที่ได้ผ่านการทดสอบและเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภค ผู้พัฒนาตำรับ อาหารมาตรฐานจะต้องมีความละเอียดในการเขียน หากเขียนไม่ละเอียดหรือสับสนไม่เป็นไป ตามลำดับขั้นตอนก่อนหลังก็อาจจะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมอาหารไม่อาจทำอาหารได้ ถูกต้องทำให้อาหารมีคุณภาพไม่ดี เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาดเสียหายจำเป็นต้องพัฒนาตำรับ อาหารมาตรฐานเพื่อเป็นเครื่องมือสำคัญของการควบคุมคุณภาพอาหาร (พลศรี, 2548)

2.4.5.1 ลักษณะของตำรับอาหารมาตรฐาน ตำรับอาหารมาตรฐานที่ดีควรจะ ประกอบด้วยสิ่งสำคัญดังต่อไปนี้

- 1) ระบุชื่ออาหารไว้อย่างชัดเจน
- 2) ระบุปริมาณ และสัดส่วนสำหรับเสิร์ฟต่อหน่วย
- 3) ระบุส่วนผสมหรือเครื่องปรุงเป็นหน่วยตวงวัด เช่น หมูสับ 50 กรัม
- 4) ระบุวิธีการประกอบอาหารเป็นลำดับขั้นตอนอย่างเป็นระบบ อธิบาย เอาไว้อย่างชัดเจนไม่คลุมเคลือ ให้ประโยคที่กระชับ เข้าใจง่ายไม่ต้องคาดเดา
- 5) ระบุเวลา ระบุระดับอุณหภูมิ ไว้อย่างละเอียด จะทำให้ช่วยประหยัด เวลาและงบประมาณ เช่น อบเค้กใช้อุณหภูมิ 360 องศาฟาเรนไฮด์ นาน 30 นาที
- 6) หากมีข้อแนะนำพิเศษ หรือข้อควรระวัง ควรระบุเอาไว้ในหมายเหตุ
- 7) ระบุลักษณะของอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ เอาไว้อย่างละเอียด
- 8) เป็นตำรับที่ช่วยในการควบคุมต้นทุนอาหารได้อย่างถูกต้อง
- 9) การใช้ชื่อย่อต่างๆ ต้องเป็นสากล ให้ใช้เหมือนกันตลอดรายการ และต้องระบุไว้ในหมายเหตุว่าอะไรย่อมาจากอะไร (ทัศนีย์, 2545)



2.4.5.2 วิธีการใช้ตำรับมาตรฐาน การใช้ตำรับอาหารมาตรฐานสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

- 1) ชั่งตวงอาหารทุกชนิดก่อนลงมือปฏิบัติ ด้วยเครื่องมือที่เหมาะสม
- 2) ล้าง ตัด หั่น อาหารตามต้องการ นำไปชั่งตวงและจัดบันทึก
- 3) ใช้เทคนิค ช้อนเสนอแนะที่ระบุเอาไว้ในตำรับอย่างถูกต้อง
- 4) ใช้อุปกรณ์เครื่องมือที่มีมาตรฐาน เหมาะสมกับชนิดของอาหาร
- 5) ชั่งน้ำหนักอาหารที่สุกแล้ว ถ้าอาหารเป็นชิ้นให้นับจำนวนอาหารที่ได้
- 6) คำนวณหาน้ำหนัก ต้นทุน และคุณค่าทางโภชนาการ
- 7) ทำตามลำดับขั้นตอนที่ระบุไว้ในตำรับอาหาร (พิศมัย, 2521)

2.4.5.3 การจัดทำตำรับอาหารมาตรฐาน เป็นการปรับปรุงตำรับอาหารให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ของแต่ละสถานที่ มีขั้นตอนการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1) การจัดทำตำรับอาหารมาตรฐาน เป็นการนำเอาตำรับอาหารที่พบมาคัดเลือกรวบรวมตำรับแต่ละตำรับจากตำราหรือเอกสาร แบ่งเป็น 2 ประเภทได้ดังนี้

1.1) ตำรับอาหารที่ผู้ประกอบการคิดค้นขึ้นเอง หัวหน้าพ่อครัวจะมีตำรับอาหารของตนเองแล้วนำมาปรับเป็นตำรับอาหารประจำร้าน

1.2) ตำรับอาหารที่ได้มาจากหนังสือหรือคู่มือการประกอบอาหาร ผู้ที่นำตำรับอาหารประเภทนี้มาพัฒนาเป็นตำรับอาหารมาตรฐานต้องทำการตรวจสอบเครื่องปรุงต่างๆ และสัดส่วนที่จะใช้เป็นอย่างดีว่ามีความเหมาะสมหรือเป็นตำรับอาหารที่เป็นที่ต้องการหรือไม่ ผู้พัฒนาตำรับอาหารต้องพิจารณาตัดแปลงโดยการเพิ่มหรือลดสัดส่วนของวัตถุดิบ

2) การทดสอบตำรับอาหารมาตรฐาน หลังจากผ่านขั้นตอนการวิเคราะห์แล้วต้องมีการทำการทดสอบตามวิธีการที่ระบุไว้ในตำรับ

3) การปรับสัดส่วนตำรับอาหาร ในกรณีที่ต้องจัดอาหารสำหรับคนจำนวนมากจำเป็นจะต้องมีการปรับตำรับอาหารให้มีปริมาณพอเหมาะกับจำนวนคน การพัฒนาตำรับอาหารมาตรฐานจึงเป็นประโยชน์สำหรับการประกอบอาหารในปริมาณมากๆ

4) การประเมินผลตำรับอาหาร เป็นการประเมินผลอาหารจากตำรับที่ได้ทดสอบแล้ว ต้องประเมินทั้งในด้านรสชาติ เนื้อสัมผัส สี ลักษณะของอาหาร และถูกนำไปใช้สำหรับการปฏิบัติงานต่อไป (ทัศนีย์, 2545)

#### 2.4.5.4 รูปแบบของตำรับอาหารมาตรฐาน แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1) ส่วนแรก เป็นส่วนที่บอกรายละเอียดเกี่ยวกับตำรับอาหาร (Recipe) วันที่ผลิต (Date) จำนวนที่เสิร์ฟ (Portion) ต้นทุนทั้งหมด (Total Cost) ต้นทุนต่อจำนวนที่เสิร์ฟ 1 ที่ (Cost per Portion) ส่วนของห้องอาหาร (Section) ประเภทของการจำหน่าย (Category) วันที่พิมพ์ตำรับนี้ (Printed Date)

2) ส่วนกลาง โดยทั่วไปข้อมูลในส่วนนี้จะทำเป็นตาราง เพื่อให้ง่ายต่อการคิดคำนวณต้นทุนอาหาร ส่วนกลางจะเป็นส่วนที่ให้รายละเอียดต่างๆ ของอาหาร เช่น รหัสของอาหาร (Item Code) รายละเอียดของส่วนผสมที่ใช้ (Item Description) ปริมาณ (Item Quantity) ปริมาณต่อหน่วย (Item Unit) ราคาต่อหน่วย (Unit Price) และต้นทุน (Cost) ซึ่งจะเป็นสัดส่วนกับปริมาณที่ใช้และวิธีการเตรียมอาหาร (Preparation) และเวลาที่ใช้ (Time) ต้องให้รายละเอียดของการทำงานอย่างเป็นขั้นตอนที่เข้าใจง่าย กระชับ และชัดเจน

3) ส่วนสุดท้าย เป็นภาพถ่ายของอาหารที่สำเร็จแล้ว ควรจะใช้ภาพสี ซึ่งแสดงการจัดเสิร์ฟในปริมาณเสิร์ฟจริงและรูปแบบที่ต้องการเสิร์ฟเพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานสามารถทำตามได้ นอกจากนี้ยังมีหมายเหตุ (Notes) ซึ่งจะระบุรายละเอียดต่างๆ เช่น เทคนิคในการประกอบอาหาร ข้อควรระวัง หรือคำแนะนำต่างๆ

2.4.5.5 การควบคุมตำรับอาหารมาตรฐาน เป็นการช่วยให้อาหารที่ออกมานั้น มีคุณภาพตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

1) การชั่งและการตวงอาหาร เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยควบคุมคุณภาพของอาหาร การชั่งตวงในปริมาณที่ถูกต้องเป็นไปตามที่กำหนด แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ วัตถุประสงค์ที่เป็นของแห้ง และวัตถุประสงค์ที่เป็นของเหลว

1.1) วัตถุประสงค์หรือเครื่องปรุงที่เป็นของแห้ง เป็นการกำหนดปริมาตรที่ใช้หน่วยเป็นกรัม กิโลกรัม ในการชั่งวัตถุประสงค์ที่ใช้ในปริมาณมาก หากชั่งวัตถุประสงค์ในปริมาณน้อยควรจะใช้ถ้วยตวง หรือช้อนชา

1.2) วัตถุประสงค์หรือเครื่องปรุงที่เป็นของเหลว เป็นการกำหนดปริมาตรที่ใช้หน่วยเป็นลิตร ออนซ์ ถ้วยตวง มิลลิลิตร หรือมิลลิลิตร

ผู้ใช้ตำรับอาหารจึงจำเป็นต้องเรียนรู้ถึงหน่วยที่ใช้ในการชั่งหรือการตวง เพื่อให้เหมาะสมกับเครื่องมือที่มีอยู่ รวมทั้งเข้าใจอักษรย่อทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ เพื่อให้การใช้ตำรับอาหารได้อย่างถูกต้อง

2) การดำเนินการตามตำรับ ผู้ที่ใช้ตำรับอาหารจะต้องดำเนินการตามวิธีที่กำหนดไว้ในตำรับ เนื่องจากมีการระบุวิธีทำเอาไว้อย่างเป็นขั้นตอนเพื่อให้ผู้ปฏิบัตินั้นเข้าใจง่ายและสะดวกต่อการปฏิบัติงาน

3) การใส่เครื่องปรุง ต้องเป็นไปตามที่กำหนดไว้ เนื่องจากการใส่เครื่องปรุงก่อนหรือหลังนั้นมีผลต่อคุณภาพของอาหาร การใส่เครื่องปรุงผิดขั้นตอนอาจทำให้อาหารนั้นออกมาไม่มีคุณภาพ เช่น แกงเลียง ควรจะใส่ผักที่สุกง่ายก่อน หากใส่ผักที่สุกง่ายเป็นขั้นตอนสุดท้ายอาจจะทำให้ผักบางชนิดนั้นเปื่อยมากเกินไป

4) การควบคุมอุณหภูมิ เป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะต้องควบคุมให้เป็นไปตามที่กำหนดเพื่อสอดคล้องกับวิธีการผลิต เช่น การอบ การทอด การนึ่ง ช่วยให้อาหารนั้นผลิตออกมาได้อย่างถูกต้องตามที่กำหนดไว้ในตำรับอาหาร

5) เวลาในการประกอบอาหาร อาหารแต่ละชนิดใช้อุณหภูมิแตกต่างกัน การใช้เวลาที่พอเหมาะจะทำให้อาหารออกมามีลักษณะและรสชาติที่ดี

6) ลักษณะของอาหาร ผู้ประกอบอาหารควรเข้าใจลักษณะของอาหารที่ผลิตว่าอาหารชนิดนั้นเป็นอาหารประเภทใด เช่น ยำ เป็นอาหารที่ต้องเตรียมเครื่องปรุงไว้ก่อนเมื่อได้เวลาเสิร์ฟจึงเคล้าให้เข้ากัน หากผสมเตรียมไว้จะทำให้เสียรสชาติได้

7) การเตรียมอาหาร วัตถุดิบต่างๆ ทั้งอาหารสด อาหารแห้ง เครื่องปรุงรสต่างๆ จะต้องจัดเตรียมให้เหมาะสมทั้งขนาดและปริมาณให้พร้อมสำหรับการประกอบอาหาร โดยเฉพาะการเตรียมสำหรับเสิร์ฟอาหารในปริมาณมาก เพื่อให้สูญเสียคุณค่าทางอาหารน้อยที่สุด

8) การประกอบอาหาร พ่อครัวจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับอาหารที่จะปรุงเป็นอย่างดี การควบคุมคุณภาพอาหารควรประกอบด้วย การจัดเตรียมเครื่องปรุง และการประกอบอาหารตามที่ระบุเอาไว้ในตำรับ

9) จำนวนเสิร์ฟ การประกอบอาหารให้เป็นไปตามที่กำหนดไว้จะช่วยให้ได้อาหารในปริมาณที่ต้องการเสิร์ฟ และเป็นการควบคุมงบประมาณของอาหาร

9.1) จัดซื้อวัตถุดิบตามที่กำหนดไว้ในตำรับ

9.2) เตรียมการจัดซื้อล่วงหน้าเพื่อให้ทราบจำนวนวัตถุดิบตามความต้องการจริง การจัดซื้อไว้ล่วงหน้าจะช่วยให้ทราบการผลิตที่แน่นอนและมีประสิทธิภาพ

9.3) ควรชั่งตวงวัตถุดิบให้ถูกต้องตามที่กำหนดไว้ในตำรับ

10) การเก็บรักษาอาหาร เมื่อประกอบอาหารเสร็จแล้วจะต้องมีการเก็บรักษาที่ถูกต้องเพื่อให้มีความใกล้เคียงกับอาหารที่ปรุง

10.1) อาหารประเภทเสิร์ฟร้อน หากเป็นอาหารที่รับประทานในขณะที่อาหารยังร้อนอยู่ควรมีการเก็บรักษาในอุณหภูมิที่เหมาะสม ในความร้อนที่ต้องไม่ต่ำกว่า 140 องศาฟาเรนไฮต์ เป็นอุณหภูมิที่ช่วยป้องกันการเน่าเสียของอาหารในระหว่างรอการเสิร์ฟ

10.2) อาหารประเภทเสิร์ฟเย็น เช่น ไอศกรีม สลัด ออร์เดิร์ฟบางชนิด เป็นต้น ดังนั้นควรเก็บรักษาอาหารเหล่านี้ไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม คือ ประมาณ 40 องศาฟาเรนไฮต์ หรือเก็บไว้ในห้องเย็นเพื่อรอเวลาเสิร์ฟ (เทวี, 2547)

#### 2.4.5.6 ประโยชน์ที่ได้รับจากการจัดทำตำรับอาหารมาตรฐาน

- 1) ช่วยควบคุมต้นทุนการผลิตอาหารได้อย่างแม่นยำ รู้ปริมาณการสั่งซื้อวัตถุดิบล่วงหน้าได้ ทำให้การสั่งซื้อวัตถุดิบมีความรัดกุมและลดต้นทุนของอาหาร
- 2) ควบคุมคุณภาพและรสชาติของอาหารแต่ละชนิดได้
- 3) ช่วยให้พนักงานและผู้อื่นสามารถประกอบอาหารออกมามีคุณภาพที่เหมือนกันและมีคุณภาพเช่นเดียวกับในตำรับอาหาร
- 4) ช่วยให้การประกอบอาหารเป็นไปอย่างเป็นระบบ สามารถควบคุมการผลิตได้ง่าย สะดวกต่อการใช้อุปกรณ์ เวลา และแรงงาน (จอมขวัญ, ม.ป.ป.)

## 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

คมคาย หมิ่นสาย และคณะ (2552) ศึกษาอาหารพื้นบ้านในเขตชุมชนตำบลในเมืองอำเภอเมืองเพชรบูรณ์ ผลการวิจัยพบว่า ผลของการสำรวจพืชผักที่นิยมนำมาเป็นอาหารมีทั้งหมด 97 ชนิด แบ่งออกเป็นแหล่งการผลิตได้ดังต่อไปนี้คือ

- ก. ประเภทพืชผักสวนครัว ได้แก่ ผักชี ผักกาด ผักบุ้ง ผักกระเฉดน้ำ ผักชีลาว
- ข. ประเภทพืชไร่ ได้แก่ ข้าวโพด งาดำ งาขาว แตงไทย กระเทียม หอมแดง เห็ด
- ค. ประเภทพืชสวน ได้แก่ สะเดา มะละกอ มะยม ชี้เหล็ก กัลฉวย มะพร้าว หวาย หน่อไม้ ยอด มะขาม มะนาว แด
- ง. ประเภทพืชผักที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ได้แก่ พักข้าว เพกา ชะพลู มะระขึ้นก ตำลึง ไบย่านาง

ชุมชนในเมืองเขตเทศบาลเมือง ตำแหน่งสภาพลักษณะภูมิประเทศอยู่ตรงท้องกระทะ มีแม่น้ำป่าสักไหลผ่านตัวเมือง ในอดีตฤดูน้ำหลากแม่น้ำป่าสักจะไหลเข้าท่วมพื้นที่ทุกปีทำให้ลักษณะของดินในเขตชุมชนเมืองมีความอุดมสมบูรณ์ ทำให้ชาวเมืองสามารถปลูกพืช ทำสวน ทำไร่ และมีพืชผักบางชนิดเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและจากภูมิปัญญาของชาวบ้านจึงได้มีการนำมาประกอบอาหาร จากตัวอย่างนั้นพบพืชผักจากการสำรวจ 10 ชนิดได้แก่ ผักบุ้ง ตำลึง มะรุม กัลฉ่าย ชี้เหล็ก แค มะละกอ มะขาม และสะเดา นอกจากนี้จะมีประโยชน์ในการประกอบอาหารแล้วยังอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ผักบุ้ง มีวิตามินเอสูงมาก และมีสรรพคุณทางยาคือ แก้ความดันโลหิตสูง มีสารต้านอนุมูลอิสระ แก้โรคมะเร็งได้

ตัวอย่างของอาหารพื้นบ้านของชาวเพชรบูรณ์แบ่งออกเป็นสองกลุ่มคือ อาหารที่มีลักษณะผสมผสานอันเนื่องมาจากการแลกเปลี่ยนเพราะมีคนอพยพมาจากถิ่นอื่นเข้ามาอาศัยอยู่ และอาหารแบบดั้งเดิมที่เป็นแกงใส่กะทิและไม่ใส่กะทิ น้ำพริกต่างๆ อาหารว่าง อาหารพื้นบ้านมีความเกี่ยวข้องกับความเชื่อทางประเพณีต่างๆ เช่น ประเพณีการเกิด งานบวช แต่งงาน งานศพ อาหารที่ควรนำมาเลี้ยงแขกและไม่ควรนำมาเลี้ยงแขกในงานศพมีดังนี้

1. ไม่ทำขนมจีนเลี้ยงแขกในงานศพ เพราะเชื่อว่าผู้ตายจะตัดญาติไม่ขาดทำให้วิญญาณอาจจะมารบกวนญาติได้
2. ถ้าทำแกงบอนเลี้ยงแขกในงานศพ เชื่อว่าวิญญาณสามารถตัดขาดจากญาติได้
3. หากทำผัดหมี่เลี้ยงแขกในงานศพ เชื่อว่าจะทำให้ญาติเกิดความผูกพันกับผู้ตายทำให้จิตใจไม่สงบ
4. ไม่ทำขนมรวมมิตรเลี้ยงแขกในงานศพ เชื่อว่าจะนำความไม่เป็นมงคลมาสู่ญาติ

จันทรีจิรา ฉัตรวานิช (2551) ศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ผังตะวันออก ผลการวิจัยพบว่า อาหารพื้นบ้านภาคใต้ ผังตะวันออกมีจำนวน 318 ชนิด แบ่งเป็น 3 ประเภทได้แก่ ประเภทอาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 62.9 ประเภทอาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 26.7 และประเภทอาหารถนอมและแปรรูป คิดเป็นร้อยละ 10.4

ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ผังตะวันออกพบว่า อาหารพื้นบ้านทุกประเภทในภาพรวมมีศักยภาพอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 3.00 ด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านพบว่า อาหารพื้นบ้านทุกประเภทมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอยู่ในระดับสูง ได้แก่ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป คิดเป็นร้อยละ 2.84 รองลงมาคือ ประเภทอาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 2.80 และประเภทอาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 2.76 ด้านการผลิตใน

เชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านพบว่า อาหารที่มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลางคือ อาหารถนอม และแปรรูป คิดเป็นร้อยละ 2.33 อาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพการผลิตในเชิงพาณิชย์อยู่ในระดับต่ำคือ อาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 1.44 และอาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 1.40 ด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า อาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพอยู่ในระดับปานกลางคือ อาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 2.27 ส่วนอาหารหวานและอาหารถนอมและแปรรูปมีศักยภาพอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 1.15 และ 1.00 ด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาพบว่า อาหารพื้นบ้านทุกประเภทมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาอยู่ในระดับสูงได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูป คิดเป็นร้อยละ 3.00 รองลงมาคืออาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 2.78 และอาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 2.56

ฐิติพร เพ็งวัน (2549) ศึกษาภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภค และคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารพื้นบ้าน : ศึกษาเฉพาะกรณีพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแฉ่ง - คลองพืด จังหวัดตราด ผลการวิจัยพบว่า ภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่างมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักปกติ คิดเป็นร้อยละ 34.0 ภาวะเสี่ยงต่อโรคอ้วน คิดเป็นร้อยละ 20.0 โรคอ้วนขั้นที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 27.0 โรคอ้วนขั้นที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 12.0 มีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 7.0 ส่วนค่าปริมาณไขมันในร่างกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 17.0 มากกว่าปกติเล็กน้อย คิดเป็นร้อยละ 13.0 เกินกว่าปกติ คิดเป็นร้อยละ 58.0 และต่ำกว่าเกณฑ์ คิดเป็นร้อยละ 12.0 ภาวะสุขภาพพบว่า ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 48.0 และมีโรคประจำตัวได้แก่ โรคกระเพาะอาหาร โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง คิดเป็นร้อยละ 10.0, 9.0, และ 7.0 ตามลำดับ โดยเลือกเข้ารับการรักษาพยาบาลที่สถานีนามัยและโรงพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 86.0 และ 8.0 ตามลำดับ

จากการสำรวจผักพื้นบ้านมีทั้งหมด 44 ชนิด พบว่า ผักพื้นบ้านที่นิยมบริโภค 10 ชนิด ได้แก่ เต้าร้าง ผักหนาม มะระขี้นก จิกนา ผักบู่ขันธ์ ยี่หระ มะอึก ชะมวง บัวบก ชะพลู เมื่อนำมาประกอบอาหารเป็นตำรับอาหารพื้นบ้านที่นิยมบริโภคในชีวิตประจำวัน 20 ตำรับ ได้แก่ แกงเลียงเต้าร้าง แกงเปรอะ แกงส้มผักหนาม แกงกะทิหมูย่างมะระขี้นก แกงเผ็ดป่า แกงส้มปลากด แกงหอยแครง แกงปลาสับคั่ว ต้มหมูชะมวง ต้มเนื้อชะมวง ผัดผักหนาม ผัดผักบู่ขันธ์ หมูผัดน้ำพริก ยำจิกนา ยำกุ่มดิบหวาน ยำไก่ใบชะพลู น้ำพริกมะอึก และมะระขี้นกต้มน้ำตาล พบว่า มีคุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 ตำรับดังนี้ ตำรับอาหารที่ให้พลังงานและโปรตีนมากที่สุดคือ แกงกะทิหมูย่างมะระขี้นก 1,348 กิโลแคลอรี และ 117.2 กรัม ให้ไขมันมากที่สุดคือ ต้มชะมวง 95.51 กรัม ให้เส้นใยมากที่สุดคือ แกงเปรอะ 21.7 กรัม ให้แคลเซียม

มากที่สุดคือ ยำกุ้งดิบหวาน 493.7 มิลลิกรัม ให้ฟอสฟอรัสสูงคือ ต้มเนื้อชะมวง 656.4 มิลลิกรัม ให้วิตามินเอสูงคือ แกงส้มปลากดชะมวง 2,934.52 มิลลิกรัม

ทิพย์สุดา นัยทรัพย์ (2552) ศึกษาภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่า อาหารพื้นบ้านอำเภอเมืองจำนวน 13 ตำบล มี 171 ชนิด แบ่งเป็นประเภทอาหารคาว 119 ชนิด ประเภทน้ำพริก 19 ชนิด และประเภทของอาหารหวาน 33 ชนิด จากการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเฉพาะอาหารคาวที่ใส่กะทิ 34 ชนิด และแกงที่ไม่ใส่กะทิ 30 ชนิด แกงที่ใส่กะทิตามบ้านจะปรุงพริกแกงเอง 24 ชนิด ซี่พริกแกงสำเร็จรูป 10 ชนิด รสชาติของแกงที่ใส่กะทินิยมปรุงรสโดยการตัดรสหวาน คิดเป็นร้อยละ 25 น้ำพริก 19 ชนิด สุ่มตัวอย่างจำนวน 12 ชนิด นิยมปรุงรสโดยการตัดหวาน คิดเป็นร้อยละ 58.33

สำหรับภูมิปัญญาในการประกอบอาหารประเภทอาหารคาว มีส่วนประกอบที่เป็นสมุนไพร เช่น กระเทียม หอมแดง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู กระชาย ใบกระเพรา ใบโหระพา ล้วนมีสรรพคุณทางยา นอกจากนี้ยังมีส่วนผสมที่เป็นเนื้อ เช่น หมู ปลา ไก่ และ ผักต่างๆ เช่น ชีเหล็ก ขนุน ถั่วฝักยาว ดอกแค ชะอม ผักบุ้ง ตำลึง ล้วนมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนั้นอาหารพื้นบ้านอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ควรมีการสืบทอดต่อ

ภัทราวดี ศิริอำนวยลาภ (2549) ศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน ภาคกลางตอนล่าง ผลการวิจัยพบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่างพบ 478 ชนิด สามารถแบ่งเป็น 4 ประเภทคือ อาหารคาว 277 ชนิด ได้แก่ แกง ต้ม เครื่องจิ้ม ยำ ลาบ พล่า ผัด เบ็ดเตล็ด และอาหารจานเดียว ประเภทอาหารหวาน 102 ชนิด ได้แก่ นึ่ง ต้ม กวน ทอด อบ ปิ้ง ย่าง และจี้ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป 87 ชนิด ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยใช้เกลือ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทำให้แห้ง อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทอด อาหารถนอมและแปรรูปโดยใช้น้ำตาล และอาหารถนอมและแปรรูปโดยใช้หลายกรรมวิธีรวมกัน ประเภทอาหารว่าง 12 ชนิด ได้แก่ นึ่ง และเบ็ดเตล็ด ส่วนอาหารว่างประเภทต้ม ทอด ปิ้ง และคลุก ไม่พบในการวิจัยครั้งนี้

เมื่อศึกษาด้านศักยภาพของอาหารพื้นบ้านภาคกลางตอนล่างพบว่า ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง และอาหารถนอมและแปรรูปมีระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 100 ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตพบว่า อาหารคาวมีศักยภาพด้าน

กระบวนการผลิตที่ระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 81.9 อาหารถนอมและแปรรูปมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 64.0 รองลงมาเป็นอาหารว่าง คิดเป็นร้อยละ 91.7 และอาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 18.6 ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพพบว่า อาหารคาวมีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 26.1 ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาพบว่า อาหารถนอมและแปรรูปมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาไทยที่ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 40.7

ภัทรทิวา นาคลำภา (2551) ศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตกที่พบมี 485 ชนิด เป็นอาหารคาว 282 ชนิด ได้แก่ แกง ต้ม เครื่องจิ้ม ยำ ลาบ ปลา เบ็ดเตล็ด ผัด และอาหารจานเดียว อาหารหวาน 95 ชนิด ได้แก่ นึ่ง ต้ม กวน ทอด อบ ปิ้ง ย่าง จี่ อาหารถนอมและแปรรูป 98 ชนิด ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยใช้เกลือ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทำแห้ง อาหารถนอมและแปรรูปโดยการทอด อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาล และอาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้วิธีอื่นๆ อาหารว่าง 10 ชนิด ได้แก่ นึ่ง และเบ็ดเตล็ด

ศักยภาพของอาหารพื้นบ้านภาคกลางด้านตะวันตก พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคตะวันตกทุกประเภทมีศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบที่ระดับสูง ด้านกระบวนการผลิตพบว่า อาหารคาว อาหารถนอมและแปรรูปมีศักยภาพที่ระดับสูง อาหารหวานมีศักยภาพที่ระดับปานกลาง ส่วนอาหารว่างมีศักยภาพที่ระดับต่ำ ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ที่ระดับสูง ส่วนอาหารหวานและอาหารว่างมีศักยภาพที่ระดับปานกลาง ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพพบว่า อาหารคาวมีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ระดับปานกลาง ส่วนอาหารถนอมและแปรรูป อาหารว่าง และอาหารหวานมีศักยภาพที่ระดับต่ำ ศักยภาพการถ่ายทอดภูมิปัญญาพบว่า อาหารพื้นบ้านภาคตะวันตกทุกประเภทมีศักยภาพที่ระดับสูง

รณิดา อูยมา (2550) ศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบนมีจำนวน 317 ชนิด แบ่งเป็น 3 ประเภทได้แก่ ประเภทอาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 76.0 ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป คิดเป็นร้อยละ 12.3 และประเภทอาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 11.7



จากการศึกษาศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบพบว่า อาหารพื้นบ้านทุกประเภทมีศักยภาพในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 100 ด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านพบว่า อาหารพื้นบ้านทุกประเภทมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับสูง ได้แก่ ประเภทอาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 92.1 รองลงมาคือ ประเภทขนมและแปรรูปอาหาร คิดเป็นร้อยละ 89.7 และประเภทอาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 81.1 ด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านพบว่า อาหารที่มีศักยภาพในระดับสูงคือ อาหารขนมและแปรรูป คิดเป็นร้อยละ 69.2 อาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพในระดับปานกลางได้แก่ อาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 70.3 และอาหารคาว มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 50.2 ด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพพบว่า อาหารพื้นบ้านมีศักยภาพในระดับปานกลางได้แก่ อาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 42.7 ส่วนอาหารหวานและอาหารขนมและแปรรูปมีศักยภาพในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 100, ร้อยละ 84.6 ด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านทุกประเภทมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับสูงได้แก่ อาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 80.0 รองลงมาคือ อาหารขนมและแปรรูป คิดเป็นร้อยละ 61.8

จำไพ ปัญญาพรหม (2545) ศึกษาการจัดทำตำรับมาตรฐานและหาคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านของชาวยอง พบว่า อาหารทั้ง 24 ตำรับ แบ่งเป็นประเภทแกง จำนวน 9 ตำรับ ประเภทตำ (ไขลก) จำนวน 10 ตำรับ ประเภทอื่นๆ อีก 5 ตำรับ วิธีการปรุง ได้แก่ คั่ว ยำ ปิ้ง วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารเป็นเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์ของสัตว์ ได้แก่ เนื้อหมู ปลาช่อน และปลาแห้ง ส่วนผักที่นิยมนำมาประกอบอาหาร ได้แก่ ชะอม ตำลึง ผักชีฝรั่ง และชะพลู เครื่องปรุงส่วนใหญ่ ได้แก่ กะปิ ปลาร้า และเกลือ สำหรับการแต่งกลิ่นส่วนใหญ่ ได้แก่ กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ ต้นหอม พริกแห้ง ข่า เมล็ดผักชี และส่วนประกอบที่นำมาใช้เพื่อดับกลิ่นคาวพบว่า มีการใช้ตะไคร้ ข่า และใบมะกรูด จากส่วนประกอบของอาหารพื้นบ้านชาวยองพบว่า ให้คุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่ รวมทั้งวิตามินและเกลือแร่ ได้แก่ พลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต โยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส โปแตสเซียม วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี และไนอะซิน

สุดา ไทยเกิด (2549) ศึกษาวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านชาวไทยรามัญ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี ผลการวิจัยพบว่า

1. ชนิดของอาหารพื้นบ้านชาวไทยรามัญในงานประเพณีต่างๆ พบว่า มีการทำข้าวแช่ กะละแม ข้าวเหนียวแดง ซึ่งเป็นอาหารที่มีเฉพาะประเพณีสงกรานต์ ส่วนประเพณีอื่นๆ ได้แก่ หมี่กรอบ ขนมจีนน้ำยา แกงเนื้อ แกงเผ็ด และแกงหมู ขนมหวานได้แก่ ทองหยิบ ทองหยอด เม็ดขนุน ขนมกง ขนมขะมัด ส่วนประเพณีงานศพจะไม่มีขนมจีนน้ำยา เพราะมีความเชื่อว่าจะทำให้อายุสั้นต้องตายตามกัน อาหารที่เกี่ยวกับพุทธศาสนาในวันเข้าพรรษาจะมีกระยาสาทร วันออกพรรษาจะมีข้าวต้มลูกโยน ขนมกง ขนมขะมัด วันตักบาตรพระร้อยจะมีกระยาสาทร ข้าวเม่าทอด วันตักบาตรน้ำผึ้งจะมีข้าวต้มผัด น้ำผึ้ง วันตักบาตรเทโวจะมีข้าวต้มผัด ลักษณะของอาหารที่มีน้ำน้อย อาหารในชีวิตประจำวันจะแกงมะตาด แกงกะทิตาล แกงมะสัน แกงกระเจี๊ยบ ส่วนมากใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นตามฤดูกาลและมีผลดีกับสุขภาพ เช่น แกงมะตาด แกงกระเจี๊ยบ ส่วนอาหารหวานมีเพื่อดับกลิ่นคาวของอาหาร เช่น พริกกับเกลือ ข้าวพม่า ข้าวอีกา ข้าวแดงกา วันขึ้นบ้านใหม่จะมีแกงข้าวตังและแกงอื่นๆ ที่เป็นมงคล

2. ลักษณะอาหารของชาวไทยรามัญในงานประเพณีสงกรานต์ ซึ่งเป็นวันขึ้นปีใหม่ มีความเชื่อว่าเป็นวันสงกรานต์คือ วันที่ 13-15 เมษายน นางสงกรานต์จะลงมาจากสวรรค์ ชาวไทยรามัญจะทำข้าวแช่พร้อมเครื่องแนมคือ หมูเค็มผัดหวาน กะปิทอด ผักกาดผัดหวาน กระเทียมดอง ผัดไข่ ปลาผัดหวาน พริกหยวกทอดได้ และขนมหวานจะมีกะละแม ข้าวเหนียวแดง ผลไม้ เช่น แดงโม น้ำดื่มเป็นน้ำลอยดอกมะลิจะทำให้มีความสุขในการดำเนินชีวิต ถ้าไม่ทำคนในครอบครัวอาจมีการเจ็บป่วยและพบกับสิ่งไม่ดี ชาวไทยรามัญยังคงยึดหลักโบราณในการทำข้าวแช่ ในวันสงกรานต์ชาวไทยรามัญจะเลือกวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นและจากตลาดสด ในการหุงข้าวแช่จะใช้เตาถ่านในการหุงและต้องหุงกลางแจ้งแล้วนำข้าวมาล้างจนหมดยางจึงนำไปใส่ภาชนะให้สะเด็ดน้ำ เช่น กระจอน ตะแกรง แล้วเทใส่กระຈาดที่มีผ้าขาวแล้วห่อไว้ทับด้วยน้ำแข็ง ในวันที่ 13 เมษายน ซึ่งเป็นวันรับนางสงกรานต์จะถวายข้าวแช่แก่นางสงกรานต์โดยมีการตั้งเสามุงหลังคาทางร่ม มีดอกคูณถวายพระพุทธ ถวายเจ้าที่ ถวายเจ้าพ่อในหมู่บ้านที่นับถือ นำไว้กลางแจ้ง ถวายผีบ้านผีเรือนที่เสาเอกในบ้าน ถวายแม่ธรณีต้องถวายบนดิน ในตอนเช้าเวลาประมาณ 05.30 นาฬิกา มีการถวายข้าวแช่แก่พระภิกษุสงฆ์ที่วัด ชาวไทยรามัญจึงจะรับประทานข้าวแช่ตามอย่างโบราณคือในเวลากลางวันซึ่งเป็นการคลายร้อน การรับประทานข้าวแช่จะเริ่มตักเครื่องประกอบข้าวแช่ทีละอย่างจึงจัดักข้าวแช่น้ำดอกมะลิตาม รับประทานข้าวแช่ 3 มื้อ ส่วนอาหารในประเพณีต่างๆ ชาวไทยรามัญส่วนมากจะมีขนมจีนน้ำยา หมี่กรอบ ซึ่งหมายถึงการครองคู่

ยาวนาน ส่วนงานไม่เป็นมงคลจะไม่ทำอาหารประเภทเส้น ส่วนความเชื่อในพุทธศาสนาเชื่อว่าคนเราจะต้องเวียนว่ายตายเกิด การทำบุญจะทำให้มีชีวิตที่ดีและเป็นมงคลแก่ตนเอง ส่วนมากอาหารคาว หวานจะยึดตามแบบบรรพบุรุษ เช่น ข้าวต้มมัด ข้าวต้มลูกโยน กระจ่างสารท ข้าวเม่าทอด และน้ำผึ้ง ส่วนอาหารที่รับประทานในชีวิตประจำวันเป็นอาหารเพื่อรักษาสุขภาพของตนเอง เช่น แกงมะตาด แกงกะทิตาล และแกงมะสัน ใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นตามฤดูกาล ส่วนการทำบุญขึ้นบ้านใหม่จะมีแกงข้าวตัง และอาหารที่เป็นมงคลซึ่งทำให้คนในครอบครัวมีความสุข

สุวรรณา ชัยชนะ (2548) ศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนล่าง ผลการวิจัยพบว่า อาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนล่างมีจำนวน 324 ชนิด แบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ ประเภทอาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 52.5 ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป คิดเป็นร้อยละ 23.1 อาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 18.8 และประเภทอาหารว่าง คิดเป็นร้อยละ 5.6

ผลการศึกษาศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านพบว่า ด้านแหล่งของวัตถุดิบอาหารพื้นบ้านทั้ง 4 ประเภท มีระดับศักยภาพสูงทั้งหมด ด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านที่มีระดับศักยภาพสูง ได้แก่ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป คิดเป็นร้อยละ 86.7 ประเภทอาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 72.9 ประเภทอาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 54.1 ส่วนประเภทอาหารว่าง คิดเป็นร้อยละ 55.6 มีศักยภาพปานกลาง ด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ อาหารพื้นบ้านที่มีระดับศักยภาพปานกลาง ได้แก่ ประเภทอาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 86.9 ประเภทอาหารว่าง คิดเป็นร้อยละ 72.2 ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป คิดเป็นร้อยละ 68.0 และที่มีระดับศักยภาพต่ำคือ ประเภทอาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 47.6 ด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านที่มีระดับศักยภาพปานกลางคือ ประเภทอาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 45.3 และประเภทอาหารว่าง คิดเป็นร้อยละ 44.4 ส่วนที่มีระดับศักยภาพต่ำได้แก่ ประเภทอาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 96.7 และประเภทอาหารถนอมและแปรรูป คิดเป็นร้อยละ 93.3 ด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านที่มีระดับศักยภาพสูงได้แก่ ประเภทอาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 46.5 ประเภทอาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 37.7 และที่มีในระดับศักยภาพปานกลางได้แก่ ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป คิดเป็นร้อยละ 69.3 และประเภทอาหารว่าง คิดเป็นร้อยละ 55.6

โสพิศ ชันทองดี (2550) ศึกษาอาหารพื้นบ้านจังหวัดสุพรรณบุรีพบว่า อาหารพื้นบ้านที่ชาวสุพรรณบุรีบริโภคในชีวิตประจำวันมีทั้งอาหารคาว อาหารหวาน และมีอาหารส่วนหนึ่งที่ใช้ในพิธีกรรมที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ ปัจจุบันชาวสุพรรณบุรียังคงประกอบอาหารเหล่านี้เพื่อบริโภคและนำไปใช้ในพิธีกรรม ส่วนประกอบของอาหารแต่ละชนิดมีบทบาทหน้าที่สำคัญคือให้ประโยชน์แก่ร่างกายมนุษย์ นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับความเชื่อที่แพร่หลายอยู่ในสังคมชาวสุพรรณบุรี ด้วยเหตุนี้จึงจัดได้ว่าบทบาทหน้าที่สำคัญของอาหารมีทั้งหน้าที่ทางกายภาพคือบำรุงเลี้ยงร่างกายและทำหน้าที่ทางจิตใจคือ ช่วยให้มีมนุษย์ในสังคมดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุข

ภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวสุพรรณบุรีเกิดจากการเรียนรู้ของชาวบ้านที่สั่งสมมาหลายชั่วอายุคน ชาวบ้านรู้จักนำเอาวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ประกอบเป็นอาหารพื้นบ้าน อาหารบางชนิดใช้กรรมวิธีในการประกอบอาหารที่แตกต่างกัน จากกลุ่มพื้นบ้านในท้องถิ่นจึงกลายมาเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์และรสชาติเฉพาะตัวของบางพื้นที่ในจังหวัดสุพรรณบุรี นับว่าอาหารพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบสำคัญอย่างหนึ่งในวัฒนธรรมพื้นบ้านที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตด้านการบริโภคของชาวสุพรรณบุรี วัฒนธรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีความค่า ช่วยเสริมสร้างให้ชาวบ้านมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข อาหารพื้นบ้านแต่ละชนิด แต่ละพื้นที่ของจังหวัดสุพรรณบุรีได้กลายเป็นเอกลักษณ์ในวัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวสุพรรณบุรีและแพร่กระจายไปยังท้องถิ่นอื่นๆ อาหารบางชนิดยังเปลี่ยนจุดประสงค์ในการผลิตเพื่อบริโภคในครัวเรือน มาเป็นการผลิตเพื่อจำหน่ายสร้างชื่อเสียงให้กับจังหวัดสุพรรณบุรีอีกด้วย

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการ

การค้นคว้าอิสระครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เพื่อจัดทำตำรับอาหารมาตรฐานท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร โดยการสัมภาษณ์และเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อจัดทำเป็นตำรับอาหารมาตรฐาน จากผู้ที่มีความชำนาญในการประกอบอาหารท้องถิ่นที่เป็นตำรับดั้งเดิมทั้ง 7 ตำบล ในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร โดยมีวิธีการดำเนินการดังนี้

- 3.1 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการสัมภาษณ์
- 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
  - 3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
  - 3.2.2 การสร้างเครื่องมือ
- 3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล
- 3.5 การปรับตำรับพื้นฐานให้เป็นตำรับมาตรฐาน

#### 3.1 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการสัมภาษณ์

กลุ่มเป้าหมายในครั้งนี้เป็นแม่ครัวประจำตำบลทั้ง 7 ตำบล ในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร เป็นผู้ที่มีความชำนาญในการประกอบอาหารท้องถิ่นซึ่งเป็นแม่ครัวที่มีหน้าที่ประกอบอาหารในงานและเทศกาล / ประเพณีต่างๆ ของตำบล โดยสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายตำบลละ 10 คน รวมทั้งหมด 70 คน

### ตารางที่ 3.1 จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการสัมภาษณ์

รายนามตำบลในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร	จำนวนกลุ่มเป้าหมาย (คน)
1. ตำบลบางสน	10
2. ตำบลทะเลทรัพย์	10
3. ตำบลชุมโค	10
4. ตำบลสะพลี	10
5. ตำบลดอนยาง	10
6. ตำบลปากคลอง	10
7. ตำบลเขาไชยราช	10
<b>รวม</b>	<b>70</b>

ที่มา : ข้อมูลรายนามแม่ครัวจากกำนันประจำตำบลทั้ง 7 ตำบล ของอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร

## 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### 3.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิด ผู้ศึกษาได้สร้างขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับรายการอาหาร ประเภทอาหาร ส่วนประกอบ วิธีการประกอบอาหาร รสชาติอาหาร ลักษณะอาหาร ช่วงเวลาที่รับประทาน ความเป็นมาของอาหาร ความนิยมของอาหารในปัจจุบัน

#### ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์

ชื่อ – นามสกุล ผู้สัมภาษณ์ : .....

วันที่สัมภาษณ์ : .....

ชื่อ – นามสกุล ผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ ..... นามสกุล ..... อายุ ..... ปี

บ้านเลขที่ ..... ถนน ..... หมู่ที่ .....

ตำบล ..... อำเภอ ..... จังหวัด .....

## ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์ (ต่อ)

รายการอาหาร : .....

ประเภทอาหาร :     อาหารคาว            อาหารหวาน 

ส่วนผสม : .....

.....

.....

วิธีทำ : .....

.....

.....

ความเป็นมาของอาหาร : .....

.....

รสชาติอาหาร : .....

.....

ลักษณะอาหาร : .....

.....

ช่วงเวลาที่รับประทาน : .....

.....

ความนิยมในปัจจุบัน : .....

.....

หมายเหตุ : .....

.....

### 3.2.2 การสร้างเครื่องมือ

- 3.2.2.1 ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นจากตำราและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 3.2.2.2 ศึกษาวิธีการสร้างเครื่องมือ (แบบสัมภาษณ์) จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 3.2.2.3 กำหนดเนื้อหาในแบบสัมภาษณ์ให้ครอบคลุมกับวัตถุประสงค์
- 3.2.2.4 สร้างเครื่องมือ (แบบสัมภาษณ์) แล้วนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายจำนวน

ทั้งหมด 70 คน

#### ตัวอย่างการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย

ชื่อ – นามสกุล ผู้สัมภาษณ์ : นางสาวสินีเนตร รักษา

สัมภาษณ์วันที่ : 15 มีนาคม 2557

ชื่อ – นามสกุล ผู้ให้สัมภาษณ์

ชื่อ นางอุไร

นามสกุล จินดาพรหม

อายุ 63 ปี

บ้านเลขที่ 56/3

ถนน -

หมู่ที่ 7

ตำบล บางสน

อำเภอ ปะทิว

จังหวัด ชุมพร

รายการอาหาร : ไข่ตุ๋นกะปิ

ประเภทของอาหาร :

อาหารคาว

อาหารหวาน

#### ส่วนผสม

ไข่ไก่	2	ฟอง
หัวกะทิ	1	ถ้วย
กะปิ	2	ช้อน
หอมแดงซอย	3	หัว
น้ำตาลปีบ	2	ช้อน

#### วิธีทำ

1. ตีไข่ไก่ให้เข้ากัน
2. ผสมกับหัวกะทิ กะปิ หอมแดง น้ำตาลปีบ ให้เข้ากัน
3. นำไปตุ๋นด้วยไฟแรงจนสุกดี ยกออกจากเตา



### ตัวอย่างการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย (ต่อ)

**ความเป็นมาของอาหาร :** ชาวบ้านในอดีตนิยมเลี้ยงไก่เพื่อนำมาทำเป็นอาหาร เนื่องจากมีลูกหลายคนทำให้บางครั้งอาหารไม่เพียงพอ การทำไข่ตุ๋นสามารถรับประทานได้ทั้งครอบครัว และเป็นอาหารที่รับประทานได้ทุกวัย

**รสชาติอาหาร :** รสหวาน มัน เค็มเล็กน้อย

**ลักษณะอาหาร :** เนื้อสัมผัสคล้ายสังขยาไข่ ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบหลัก เนื้อเนียนนุ่มรับประทานกับข้าวสวย

**ช่วงเวลาในการรับประทานอาหาร :** รับประทานได้ทั้งมื้อเช้า กลางวัน และเย็น

**ความนิยมของอาหารในปัจจุบัน :** ปัจจุบันเริ่มสูญหายไปเนื่องจากนิยมใช้น้ำซूपแทนน้ำกะทิ เพราะชาวบ้านกลัวปัญหาสุขภาพ เช่น ไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคอ้วน หรือความดันโลหิตสูง

**หมายเหตุ :** ควรละลายเครื่องปรุงให้เข้ากันก่อนจะผสมกับไข่ไก่ จะทำให้เนื้อไข่ตุ๋นเนียนนุ่ม

### 3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การค้นคว้าอิสระครั้งนี้ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย โดยมีแบบสัมภาษณ์ปลายเปิดสำหรับจัดบันทึกในขณะที่ยังสัมภาษณ์ ผู้ศึกษาดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยตัวเองเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เที่ยงตรงที่สุด ซึ่งกลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์นั้นเป็นผู้เชี่ยวชาญในการประกอบอาหารท้องถิ่นทั้งอาหารคาว และอาหารหวานที่มีในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร

### 3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์และรวบรวม โดยใช้วิธีการบรรยายเชิงเนื้อหาทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน ในด้านรายการอาหาร ประเภทของอาหาร ส่วนประกอบ วิธีการประกอบอาหาร ความเป็นมาของอาหาร รสชาติอาหาร ลักษณะอาหาร ช่วงเวลาในการรับประทานอาหาร และความนิยมของอาหารในปัจจุบัน

### 3.5 การปรับตำรับพื้นฐานให้เป็นตำรับมาตรฐาน

เมื่อได้ตำรับอาหารพื้นฐานมาแล้ว ผู้ศึกษาจึงนำส่วนประกอบทั้งหมดมาชั่งตวงด้วยเครื่องชั่งตามระบบมาตรฐานสากลเพื่อปรับให้เป็นตำรับอาหารมาตรฐาน

ตารางที่ 3.2 ปริมาณส่วนประกอบของอาหาร

ส่วนผสม	ปริมาณ (กรัม)
1. ไข่ไก่	100
2. หัวกะทิ	250
3. กะปิ	40
4. หอมแดง	25
5. น้ำตาลมะพร้าว	30

เมื่อได้สัดส่วนตามปริมาณที่เป็นมาตรฐานแล้ว ผู้ศึกษาจึงนำมาประกอบอาหารตามขั้นตอนที่ได้เก็บรวบรวมข้อมูลตำรับอาหารพื้นฐานของแต่ละตำรับ โดยนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญซึ่งเป็นแม่ครัวประจำตำบลในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร จำนวน 5 คน ทำการประเมินผลเพื่อนำมาจัดทำเป็นตำรับอาหารมาตรฐานต่อไป

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้รวบรวมตำรับอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร จากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นแม่ครัวประจำตำบลที่มีความเชี่ยวชาญในการประกอบอาหารท้องถิ่นทั้ง 7 ตำบล ในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร

4.1 ตำรับพื้นฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร

4.2 ตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร

4.2.1 ตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร ในภาพรวม

4.2.2 ตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร จำแนกตาม เทศกาล / ประเพณี

4.2.3 ตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร จำแนกตาม ประเภทอาหาร

4.3 การอภิปรายผล

#### 4.1 ตำรับพื้นฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร

จากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายจำนวนทั้งหมด 70 คน ผู้ศึกษาได้เก็บรวบรวมข้อมูล ตำรับอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร ได้จำนวนทั้งหมด 67 ชนิด จำแนกเป็นอาหาร คาว 50 ชนิด และอาหารหวาน 17 ชนิด

4.1.1 อาหารคาว ที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมีจำนวนทั้งหมด 50 ชนิด โดยจำแนก ได้ 7 ประเภทคือ ประเภทต้ม / แกง ประเภทบึ่ง / ย่าง ประเภทผัด ประเภทยำ ประเภททอด ประเภทนึ่ง / ตุ่น และประเภทเครื่องจิ้ม รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 ประเภทของอาหารคาวที่พบในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร

ประเภทของอาหาร	รายการอาหาร
1. ประเภทต้ม / แกง	1. แกงเหม่งพริ้วหมู 2. แกงหยวกทือ 3. แกงลูกกล้วยหมู 4. แกงลูกตอ 5. แกงน้ำเต้ากับปลาอย่าง 6. แกงปลาอย่างใบกระเพรา 7. แกงเผ็ดปลาทราย 8. แกงส้มลูกเถาคันกับปลากระบอก 9. แกงส้มหน่อถั่ว 10. แกงส้มบุกเตี๋ยง 11. แกงส้มหอยขาวกับหัวมัน 12. แกงส้มหอยขาวกับใบส้มขาม 13. แกงส้มหอยจอกใบส้มขาม 14. แกงส้มลอกอปลาดอกหมาก 15. ต้มส้มปลากระบอก 16. ผัดหัวกะทิปูด้า 17. ต้มกะทิปลาเค็มใบส้มป่อย 18. ต้มกะทิหัวมะพร้าว 19. ใบเหลียงต้มกะทิ 20. ผัดกะทิหัวผักกาด 21. แกงใบพุมเคยเกลือ 22. ต้มใบเหลียง 23. ต้มหวานซี่พริ้ว 24. หมูต้มส้มม่วง 25. หมี่กต้มหวาน
2. ประเภทปิ้ง / ย่าง	งบบข้าวโพด

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ประเภทของอาหาร	รายการอาหาร
3. ประเภทผัด	1. ผัดดอกอหมู 2. ปลากระบอกทอดเครื่องแกง 3. ปลากระเบนผัดหวาน 4. หมูผัดเคย 5. เส้นหมี่ผัดน้ำพริก 6. ไบเหลียงผัดไข่ 7. ผัดเผ็ดนกกุ่ม 8. ผัดหัวหมูหน่อเหียง 9. ผัดเผ็ดปลากดแล
4. ประเภทยำ	1. ยำแตงเปรี้ยว 2. ยำลูกทอน 3. ยำหัวปลี 4. ยำถั่วพู 5. ยำมะม่วงเบา 6. ยำใบพาโหม 7. ยำผักรวม
5. ประเภททอด	ทอดมันกุ้งไบเล็บครุฑ
6. ประเภทนึ่ง / ตุ่น	ไข่ตุ๋นกะปิ
7. ประเภทเครื่องจิ้ม	1. เอะซี่ปลา 2. แกงเคยคั่ว 3. น้ำพริกส้มขามทอด 4. น้ำพริกส้มกำ 5. น้ำพริกส้มขามเปียก 6. ยำน้ำเคย

ดังตารางที่ 4.1 พบว่า ประเภทของอาหารควาจำแนกได้เป็น 7 ประเภท ประเภทที่พบมากที่สุดคือ ประเภทต้ม / แกง รองลงมาคือ ประเภทผัด และพบน้อยที่สุดคือ ประเภทปิ้ง / ย่าง ประเภททอด และประเภทหนึ่ง / ตุ่น

4.1.2 อาหารหวานที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมีจำนวนทั้งหมด 17 ชนิด โดยจำแนกได้ 6 ประเภทคือ ประเภททอด ประเภทต้ม ประเภทหนึ่ง ประเภทกวน ประเภทปิ้ง / ย่าง และประเภทคั่ว รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 ประเภทของอาหารหวานที่พบในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร

ประเภทของอาหาร	รายการอาหาร
1. ประเภททอด	1. ขนมลูกสะบ้า 2. ขนมฝามี 3. ขนมฝักบัว 4. ข้าวพอง
2. ประเภทต้ม	1. ข้าวเหนียวเปียกแดง 2. ขนมโค 3. ขนมต้มขาว 4. ขนมต้มแดง
3. ประเภทหนึ่ง	1. ข้าวต้มใบพ้อ 2. ขนมเทียน 3. ขนมขยหนู 4. ขนมดั่ง
4. ประเภทกวน	1. ข้าวเหนียวกวน 2. ขนมหลวงช่วง
5. ประเภทปิ้ง / ย่าง	1. ข้าวเหนียวอบ 2. ขนมจาก
6. ประเภทคั่ว	ขนมขี้มอด

ดังตารางที่ 4.2 พบว่า ประเภทของอาหารหวานจำแนกได้เป็น 6 ประเภท ประเภทที่พบมากที่สุดคือ ประเภททอด ประเภทต้ม และประเภทหนึ่ง รองลงมาคือ ประเภทกวน และ ประเภทปิ้ง / ย่าง และพบน้อยที่สุดคือ ประเภทคั่ว

## 4.2 ตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร

### 4.2.1 ตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร ในภาพรวม

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลตำรับอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร พบว่า มีจำนวนอาหารคาวทั้งหมด 50 ชนิด และอาหารหวานทั้งหมด 17 ชนิด รวมทั้งหมด 67 ชนิด ได้จากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายที่มีความชำนาญในการประกอบอาหารท้องถิ่น ซึ่งเป็นแม่ครัวประจำตำบลทั้ง 7 ตำบล ในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร อาหารคาวที่ได้จากการเก็บข้อมูลสามารถจำแนกได้ 7 ประเภทคือ ประเภทต้ม / แกง ประเภทปิ้ง / ย่าง ประเภทผัด ประเภทยำ ประเภททอด ประเภทหนึ่ง / ตุ่น และประเภทเครื่องจิ้ม อาหารคาวที่พบมากที่สุดคือ ประเภทต้ม / แกง รองลงมาคือ ประเภทผัด และพบน้อยที่สุดคือ ประเภทปิ้ง / ย่าง

อาหารหวานที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลสามารถจำแนกได้ 6 ประเภทคือ ประเภททอด ประเภทต้ม ประเภทหนึ่ง ประเภทกวน ประเภทปิ้ง / ย่าง และประเภทคั่ว อาหารหวานที่พบมากที่สุดคือ ประเภททอด ประเภทต้ม และประเภทหนึ่ง รองลงมาคือ ประเภทกวน และประเภทปิ้ง / ย่าง และพบน้อยที่สุดคือ ประเภทคั่ว

### 4.2.2 ตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร จำแนกตามเทศกาล / ประเพณี

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลตำรับอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร สามารถจำแนกได้ตามประเภทของอาหารคาวและอาหารหวานที่รับประทานในเทศกาล / ประเพณีต่างๆ ประกอบด้วย พิธีไหว้ครู ประเพณีงานทำบุญ / เลี้ยงพระ ประเพณีแต่งงาน ประเพณีวันสงกรานต์ ประเพณีวันสารทไทย (วันไหว้ตายาย) ประเพณีวันตรุษไทย (วันไหว้ตายาย) พิธีตั้งศาลพระภูมิ ประเพณีลงแขก / ดำนา / เกี่ยวข้าว ประเพณีงานแก้สินบนปี / งานแก้บนต่างๆ ประเพณีงานฉลองพระ พิธีขึ้นบ้านใหม่ ประเพณีงานบวช และประเพณีงานศพ อาหารคาวที่พบมากที่สุดคือ ประเพณีสงกรานต์ รองลงมาคือ ประเพณีวันสารทไทย (วันไหว้ตายาย) และประเพณีทำบุญเลี้ยงพระ และน้อยที่สุดคือ พิธีไหว้ครู

ส่วนอาหารหวานที่พบมากที่สุดคือ ประเพณีวันสงกรานต์ รองลงมาคือ พิธีขึ้นบ้านใหม่ ประเพณีวันตรุษไทย (วันไหว้ตายาย) และประเพณีวันสารทไทย (วันไหว้ตายาย) และที่พบน้อยที่สุดคือ ประเพณีลงแขก/ ดำนา / เกี่ยวข้าว

4.2.2.1 อาหารคาว ที่รับประทานตามเทศกาล / ประเพณี ในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 อาหารคาว ที่รับประทานตามเทศกาล / ประเพณี ในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร

เทศกาล / ประเพณี	รายการอาหาร
1. พิธีไหว้ครู	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แกงลูกกล้วยหมู</li> <li>2. แกงส้มหอยขาวกับหัวมัน</li> <li>3. แกงส้มลอกอปลาดอกหมาก</li> <li>4. ต้มส้มปลากระบอก</li> <li>5. ปลากระบอกทอดเครื่องแกง</li> </ol>
2. ประเพณีงานทำบุญ / เลี้ยงพระ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แกงเหมงพร้าวหมู</li> <li>2. แกงส้มลอกอปลาดอกหมาก</li> <li>3. ต้มส้มปลากระบอก</li> <li>4. ต้มกะทิหัวมะพร้าว</li> <li>5. ไบเหลียงต้มกะทิ</li> <li>6. หมูต้มส้มม่วง</li> <li>7. ปลากระบอกทอดเครื่องแกง</li> <li>8. เส้นหมี่ผัดน้ำพริก</li> <li>9. ยำถั่วพู</li> <li>10. ยำห้วปลี</li> <li>11. ยำมะม่วงเบา</li> <li>12. ทอดมันกุ้งใบเล็บครุฑ</li> <li>13. เออะซี่ปลา</li> <li>14. แกงเคยคั่ว</li> </ol>



ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

เทศกาล / ประเพณี	รายการอาหาร
3. ประเพณีแต่งงาน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ต้มส้มปลากระบอก</li> <li>2. แกงส้มดอกอปลาดอกหมาก</li> <li>3. หมูต้มส้มม่วง</li> <li>4. ไบเหียงต้มกะทิ</li> <li>5. หมีกต้มหวาน</li> <li>6. ปลากระบอกทอดเครื่องแกง</li> <li>7. เส้นหมี่ผัดน้ำพริก</li> <li>8. ยำมะม่วง</li> <li>9. ยำถั่วพู</li> </ol>
4. ประเพณีวันสงกรานต์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แกงลูกตอ</li> <li>2. แกงเหม่งพริ้วหมู</li> <li>3. แกงส้มหน่อถั่ว</li> <li>4. แกงส้มหอยขาวใบส้มขาม</li> <li>5. ต้มส้มปลากระบอก</li> <li>6. ต้มหวานซี่พริ้ว</li> <li>7. หมูต้มส้มม่วง</li> <li>8. ปลากระบอกทอดเครื่องแกง</li> <li>9. ปลากระเบนผัดหวาน</li> <li>10. เส้นหมี่ผัดน้ำพริก</li> <li>11. ยำถั่วพู</li> <li>12. ยำมะม่วงเบา</li> <li>13. ยำผักรวม</li> <li>14. ทอดมันกุ้งใบเล็บครุฑ</li> <li>15. เออะซี่ปลา</li> <li>16. น้ำพริกส้มขามทอด</li> </ol>

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

เทศกาล / ประเพณี	รายการอาหาร
5. ประเพณีวันสารทไทย (วันไหว้ตายาย)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แกงลูกตอ</li> <li>2. แกงเผ็ดปลาทราย</li> <li>3. แกงส้มลูกเถาคัน</li> <li>4. ต้มส้มปลากระบอก</li> <li>5. ต้มกะทิปลาเค็มใบส้มป่อย</li> <li>6. ต้มหวานขี้พัว</li> <li>7. หมูต้มส้มม่วง</li> <li>8. ปลากระบอกทอดเครื่องแกง</li> <li>9. ปลากระเบนผัดหวาน</li> <li>10. เส้นหมี่ผัดน้ำพริก</li> <li>11. ยำมะม่วง</li> <li>12. ยำผักรวม</li> <li>13. แกงเคยคั่ว</li> <li>14. น้ำพริกส้มขามทอด</li> </ol>
6. ประเพณีวันตรุษไทย (วันไหว้ตายาย)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แกงเหมงพัวหมู</li> <li>2. แกงลูกตอ</li> <li>3. แกงเผ็ดปลาทราย</li> <li>4. แกงส้มหอยขาวกับหัวมัน</li> <li>5. ต้มส้มปลากระบอก</li> <li>6. ต้มหวานขี้พัว</li> <li>7. หมูต้มส้มม่วง</li> <li>8. เส้นหมี่ผัดน้ำพริก</li> <li>9. ยำผักรวม</li> <li>10. ยำถั่วพู</li> <li>11. แกงเคยคั่ว</li> </ol>

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

เทศกาล / ประเพณี	รายการอาหาร
7. พิธีตั้งศาลพระภูมิ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แกงเหมงพร้าวหมู</li> <li>2. แกงส้มหอยขาวกับหัวมัน</li> <li>3. แกงส้มลอกอปลาดอกหมา</li> <li>4. ต้มส้มปลากระบอก</li> <li>5. ยำถั่วพู</li> <li>6. ยำผักรวม</li> <li>7. น้ำพริกส้มก่า</li> </ol>
8. ประเพณีลงแขก / ดำนา / เกี่ยวข้าว	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แกงเหมงพร้าวหมู</li> <li>2. แกงลูกกล้วยหมู</li> <li>3. แกงลูกตอ</li> <li>4. แกงส้มหอยขาวกับหัวมัน</li> <li>5. งบข้าวโพด</li> <li>6. ผัดเผ็ดนกกุ่ม</li> <li>7. ยำหัวปลี</li> <li>8. ยำถั่วพู</li> </ol>
9. ประเพณีงานแก้สินบนปี / งานแก้บนต่างๆ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แกงเหมงพร้าวหมู</li> <li>2. แกงส้มลอกอปลาดอกหมา</li> <li>3. ต้มส้มปลากระบอก</li> <li>4. หมูต้มส้มม่วง</li> <li>5. เส้นหมี่ผัดน้ำพริก</li> <li>6. ยำหัวปลี</li> <li>7. ยำถั่วพู</li> <li>8. ยำมะม่วงเบา</li> <li>9. ทอดมันกุ้งใบเล็บครุฑ</li> <li>10. น้ำพริกส้มก่า</li> </ol>

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

เทศกาล / ประเพณี	รายการอาหาร
10. ประเพณีงานฉลองพระ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แกงลูกกล้วยหมู</li> <li>2. แกงส้มหอยขาวกับหัวมัน</li> <li>3. แกงส้มลอกอปลาดอกหมาก</li> <li>4. ต้มส้มปลากระบอก</li> <li>5. ไบเหลียงต้มกะทิ</li> <li>6. ต้มหวานขี้พ้อ</li> <li>7. หมูต้มส้มม่วง</li> <li>8. ปลากระบอกทอดเครื่องแกง</li> <li>9. เส้นหมี่ผัดน้ำพริก</li> <li>10. ยำถั่วพู</li> <li>11. ยำมะม่วงเบา</li> <li>12. แกงเคยคั่ว</li> <li>13. น้ำพริกส้มก่า</li> </ol>
11. พิธีขึ้นบ้านใหม่	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แกงเหมงพ้อหมู</li> <li>2. แกงลูกกล้วยหมู</li> <li>3. แกงส้มหอยขาวกับหัวมัน</li> <li>4. แกงส้มหอยขาวใบส้มขาม</li> <li>5. แกงส้มลอกอปลาดอกหมาก</li> <li>6. ต้มส้มปลากระบอก</li> <li>7. ไบเหลียงต้มกะทิ</li> <li>8. หมูต้มส้มม่วง</li> <li>9. ยำถั่วพู</li> <li>10. น้ำพริกส้มก่า</li> </ol>

ตารางที่ 4.3 (ต่อ)

เทศกาล / ประเพณี	รายการอาหาร
12. ประเพณีงานบวช	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แกงเหม่งพริ้วหมู</li> <li>2. แกงลูกกล้วยหมู</li> <li>3. แกงลูกตอ</li> <li>4. แกงส้มหน่อถั่ว</li> <li>5. แกงส้มหอยขาวกับหัวมัน</li> <li>6. ต้มส้มปลากระบอก</li> <li>7. ต้มกะทิหัวมะพร้าว</li> <li>8. ไบเหลียงต้มกะทิ</li> <li>9. หมูต้มส้มม่วง</li> <li>10. ทอดมันกุ้งไบเล็บครุฑ</li> <li>11. แกงเคยคั่ว</li> </ol>
13. ประเพณีงานศพ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แกงเหม่งพริ้วหมู</li> <li>2. แกงลูกกล้วยหมู</li> <li>3. แกงส้มลอคอกปลาดอกหมาก</li> <li>4. แกงส้มหอยขาวกับหัวมัน</li> <li>5. ต้มส้มปลากระบอก</li> <li>6. ไบเหลียงต้มกะทิ</li> <li>7. ต้มหวานซี่พริ้ว</li> <li>8. หมูต้มส้มม่วง</li> <li>9. ยำหิวปลี</li> <li>10. ยำถั่วพู</li> <li>11. ทอดมันกุ้งไบเล็บครุฑ</li> <li>12. แกงเคยคั่ว</li> <li>13. น้ำพริกส้มก่า</li> </ol>

4.2.2.2 อาหารหวาน ที่รับประทานตามเทศกาล / ประเพณี ในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 อาหารหวาน ที่รับประทานตามเทศกาล / ประเพณี ในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร

เทศกาล / ประเพณี	รายการอาหาร
1. พิธีไหว้ครู	1. ขนมลูกสะบ้า 2. ขนมฝักบัว 3. ขนมโค 4. ขนมต้มขาว 5. ขนมต้มแดง
2. ประเพณีงานทำบุญ / เลี้ยงพระ	1. ขนมฝักบัว 2. ข้าวต้มใบพ้อ 3. ขนมเทียน 4. ข้าวเหนียวกวน
3. ประเพณีแต่งงาน	1. ขนมฝักบัว 2. ขนมโค 3. ขนมต้มขาว 4. ขนมต้มแดง 5. ขนมเทียน 6. ข้าวเหนียวกวน
4. ประเพณีวันสงกรานต์	1. ขนมลูกสะบ้า 2. ขนมฝักบัว 3. ข้าวพอง 4. ขนมโค 5. ข้าวต้มใบพ้อ 6. ขนมเทียน 7. ข้าวเหนียวกวน 8. ขนมจาก

## ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

เทศกาล / ประเพณี	รายการอาหาร
5. ประเพณีวันสารทไทย (วันไหว้ตายาย)	1. ขนมลูกสะบ้า 2. ขนมฝักบัว 3. ข้าวพอง 4. ขนมโค 5. ข้าวต้มใบพ้อ 6. ขนมเทียน 7. ข้าวเหนียวกวน
6. ประเพณีวันตรุษไทย (วันไหว้ตายาย)	1. ขนมลูกสะบ้า 2. ขนมฝักบัว 3. ข้าวพอง 4. ขนมโค 5. ข้าวต้มใบพ้อ 6. ขนมเทียน 7. ข้าวเหนียวกวน
7. พิธีตั้งศาลพระภูมิ	1. ขนมโค 2. ขนมต้มขาว 3. ขนมต้มแดง 4. ข้าวต้มใบพ้อ 5. ขนมเทียน
8. ประเพณีลงแขก / ดำนา / เกี่ยวข้าว	1. ขนมหลวงช่วง 2. ข้าวเหนียวอุบ
9. ประเพณีงานศพ	1. ข้าวต้มใบพ้อ 2. ขนมเทียน 3. ขนมหลวงช่วง 4. ข้าวเหนียวอุบ 5. ขนมจาก

ตารางที่ 4.4 (ต่อ)

เทศกาล / ประเพณี	รายการอาหาร
10. ประเพณีงานแก้สึนบปี / งานแก้บ้นต่างๆ	1. ขนมลูกสะบ้า 2. ขนมฝักบัว 3. ข้าวต้มใบพ้อ 4. ขนมจาก
11. ประเพณีงานฉลองพระ	1. ขนมลูกสะบ้า 2. ข้าวต้มใบพ้อ 3. ขนมเทียน 4. ขนมฝักบัว
12. พิธีขึ้นบ้านใหม่	1. ขนมฝักบัว 2. ขนมโค 3. ขนมต้มขาว 4. ขนมต้มแดง 5. ข้าวต้มใบพ้อ 6. ขนมเทียน 7. ข้าวเหนียวกวน
13. ประเพณีงานบวช	1. ข้าวต้มใบพ้อ 2. ขนมเทียน 3. ขนมฝักบัว


4.2.3 ตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร จำแนกตามประเภทอาหาร

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลตำรับอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร พบว่า มีจำนวนอาหารคาวและอาหารหวานรวมทั้งหมด 67 ชนิด จำแนกเป็นอาหารคาวได้ 50 ชนิด และจำแนกเป็นอาหารหวานได้ 17 ชนิด



4.2.3.1 อาหารคาว ที่พบในท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 4.5



ตารางที่ 4.5 ตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร ประเภทอาหารคาว

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 1
เนื้อหมูสันใน หั่นบางๆ	500 กรัม	ตำรับอาหาร : แกงเหม่งพริ้วหมู
เหม่งพริ้ว หั่นบางๆ	560 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
น้ำตาลมะพร้าว	40 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 8 ที่
หัวกะทิ	500 กรัม	 <p style="text-align: right;">21/10/2013</p>
หางกะทิ	800 กรัม	
ใบมะกรูดฉีก	15 กรัม	
เกลือสมุทร	5 กรัม	
เครื่องแกงกะทิ	300 กรัม	
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. หั่นเหม่งพริ้วเป็นชิ้นบางๆ พอดีคำ แช่น้ำเกลือ 20 นาที ลวกในน้ำเดือด พอเปลี่ยนสีตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>2. รวนเนื้อหมูพอสุกและน้ำเริ่มแห้ง ใส่เครื่องแกงลงไปผัดกับเนื้อหมู</li> <li>3. ใส่หางกะทิลงไปเคี่ยวกับเนื้อหมู คนเป็นระยะอย่าให้กะทิแตกมัน</li> <li>4. ใส่เหม่งพริ้วลงไปคนให้เข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว เกลือ คนให้เข้ากัน ใส่หัวกะทิ ใบมะกรูดฉีก คนให้เข้ากัน ยกลงจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวยหรือขนมจีนและผักสด</li> </ol>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หั่นเหม่งพริ้วแล้วควรรีบแช่น้ำเกลือ จะทำให้เหม่งพริ้วไม่เปลี่ยนสีได้</li> <li>- เหม่งพริ้วคือส่วนของกะลามะพร้าวที่ยังอ่อนอยู่ มีเปลือกสีเขียวอ่อน ผลยังไม่ใหญ่มาก</li> </ul> <p><b>หมายเหตุ</b></p> <p>ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก</p>		 <p style="text-align: right;">21/10/2013</p> <p style="text-align: center;">เหม่งพริ้ว</p>

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 2
หยวกท้อ	250 กรัม	ตำรับอาหาร : แกงหยวกท้อ
เนื้อปลาทุย่าง	100 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
หัวกะทิ	700 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 7 ที่
หางกะทิ	800 กรัม	 <p>แกงหยวกท้อ</p>
เครื่องแกงกะทิ	300 กรัม	
น้ำตาลมะพร้าว	50 กรัม	
เกลือสมุทร	5 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ปอกเปลือกหยวกท้อ หั่นบางๆ แช่น้ำทิ้งไว้</li> <li>2. โขลกน้ำตาลมะพร้าวรวมกับเครื่องแกงจนเป็นเนื้อเดียวกัน ใส่เนื้อปลาอย่างโขลกรวมกัน</li> <li>3. ตั้งหางกะทิบนไฟปานกลาง พอเดือดใส่เครื่องแกงลงไปเคี่ยวรวมกัน พอเดือดใส่หยวกท้อ</li> <li>4. ปูรสรด้วยเกลือ ใส่หัวกะทิ คนให้เข้ากัน ตั้งไฟต่อจนหยวกท้อสุกดี ยกออกจากเตา</li> </ol> <p>รับประทานพร้อมข้าวสวยหรือขนมจีนและผักสด หรือผักเหนาะ</p>		
<b>เกร็ดความรู้</b> หยวกท้อมีรสขมและฝาด เมื่อหั่นแล้วควรแช่น้ำทิ้งไว้เพื่อลดความฝาด		 <p>หยวกท้อ</p>
<b>หมายเหตุ</b> ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก		

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 3
กล้วยกุ้ง	500 กรัม	ตำรับอาหาร : แกงลูกกล้วยหมู
เนื้อหมูสันใน หั่นบางๆ	500 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
เครื่องแกงกะทิ	300 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 6 ที่
หัวกะทิ	400 กรัม	 <p>แกงลูกกล้วยหมู</p>
หางกะทิ	500 กรัม	
น้ำตาลมะพร้าว	80 กรัม	
เกลือสมุทร	10 กรัม	
ใบมะกรูดฉีก	10 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ปอกเปลือกกล้วยกุ้ง หั่นเป็นชิ้นพอดีคำ แช่น้ำทิ้งไว้ไม่ให้กล้วยเปลี่ยนสี</li> <li>2. รวนเนื้อหมูในกระทะพอสุกและน้ำเริ่มแห้ง ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงไปผัดให้เข้ากันจนเครื่องแกงแห้งและส่งกลิ่นหอม</li> <li>3. ใส่หางกะทิลงไปเคี่ยวกับเนื้อหมู ปรงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าวและเกลือ</li> <li>4. ใส่กล้วยลงไปเคี่ยวรวมกัน พอกล้วยสุกใส่หัวกะทิ คนให้เข้ากัน ใส่ใบมะกรูด ยกออกจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวยหรือขนมจีนและผักสดหรือผักเหนาะ</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> กล้วยกุ้งพบมากในภาคใต้ เนื้อสีเหลืองนวล รสหวานมัน นิยมนำไปแกงกะทิ		 <p>กล้วยกุ้ง</p>
<b>หมายเหตุ</b> ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก		


ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 4
สะตอ แกะเอาแต่เนื้อ	100 กรัม	ตำรับอาหาร : แกงลูกตอ
เนื้อหมูสันใน หั่นบางๆ	200 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
เครื่องแกงกะทิ	300 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 5 ที่
หัวกะทิ	600 กรัม	 <p>แกงลูกตอ</p>
หางกะทิ	400 กรัม	
เกลือสมุทร	10 กรัม	
น้ำตาลมะพร้าว	40 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แกะสะตอเอาแต่เนื้อ ผ่าซีก ล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>2. รวนเนื้อหมูพอสุกจนน้ำเริ่มแห้ง ใส่เครื่องแกงผัดกับเนื้อหมูให้เครื่องแกงแห้งและหอม</li> <li>3. ใส่หางกะทิลงไปเคี่ยวกับเนื้อหมู อย่าให้กะทิแตกมัน ปรงรสด้วยเกลือ และน้ำตาลมะพร้าว</li> <li>4. ใส่สะตอลงไปเคี่ยวรวมกัน นาน 5 นาที พอสะตอสุกดีแล้วใส่หัวกะทิ คนให้เข้ากัน พอ น้ำแกงเดือดดีแล้วยกลงจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวยหรือขนมจีนและผักสดหรือผักเหนาะ</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> สะตอข้าว มีรสมัน กลิ่นไม่ฉุนมาก หากใช้สะตอดาน จะมีรสมันและมีกลิ่นแรงกว่าสะตอข้าว		 <p>สะตอ</p>
<b>หมายเหตุ</b> ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก		

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 5
น้ำเต้า	350 กรัม	ตำรับอาหาร : แกงน้ำเต้าปลาด่าง
เนื้อปลาดุกย่าง	200 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
เครื่องแกงกะทิ	300 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 5 ที่
ใบราใหญ่	40 กรัม	
น้ำเปล่า	800 กรัม	
แกงน้ำเต้ากับปลาด่าง		
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ปอกเปลือกน้ำเต้าออกเล็กน้อย ผ่าเอาไส้ออก หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ</li> <li>2. ละลายเครื่องแกงกับน้ำเปล่า ตั้งไฟปานกลาง</li> <li>3. พอเครื่องแกงละลายแล้วใส่เนื้อปลาดุกย่างและน้ำเต้า พอเดือดใส่ใบราใหญ่ ยกออกจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวย</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> น้ำเต้า หรือฟักทอง เป็นวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่น รสหวานมัน นิยมนำมาแกงเผ็ดหรือนำมาทำเป็นขนมหวาน		
<b>หมายเหตุ</b> ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก		
		น้ำเต้า


ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 6
เนื้อปลากระบอกย่าง	300 กรัม	ตำรับอาหาร : แกงปลาอย่างใบกระเพรา
เครื่องแกงกะทิ	150 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
ใบกระเพรา	30 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 6 ที่
น้ำตาลมะพร้าว	5 กรัม	
น้ำเปล่า	400 กรัม	
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ละลายเครื่องแกงกับน้ำเปล่า ตั้งไฟปานกลาง พอเดือด ปรุงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว</li> <li>ใส่เนื้อปลาย่าง ตั้งไฟต่ออีกประมาณ 1 นาที ให้ส่วนผสมเข้ากันดี ใส่ใบกระเพรา คนให้เข้ากัน ยกออกจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวย</li> </ol>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <p>ใบกระเพรา เป็นสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน ช่วยขับลมและดับกลิ่นคาว นิยมนำมาผัดกระเพรา ผัดเผ็ด แกงคั่ว</p> <p><b>หมายเหตุ</b></p> <p>ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก</p>		 <p>ใบกระเพรา</p>

## ตารางที่ 4.5 (ต่อ)



ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 7
ปลาทราย	1 กิโลกรัม	ตำรับอาหาร : แกงเผ็ดปลาทราย
เครื่องแกงกะทิ	150 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
ใบกระเพรา	30 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 8 ที่
น้ำตาลมะพร้าว	15 กรัม	
น้ำเปล่า	800 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ขอดเกล็ดปลาทราย ตัดหัว ฝ่าไส้ออก ล้างทำความสะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>2. ละลายเครื่องแกงกับน้ำเปล่า ตั้งไฟปานกลางจนเดือด ปรงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว</li> <li>3. ใส่เนื้อปลาทรายขณะน้ำแกงเดือด ตั้งไฟต่ออนาน 3 นาที จนเนื้อปลาสุกดี ใส่ใบกระเพรายกลงจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวย</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> ปลาทราย มีเนื้อหวาน นุ่ม ย่อยง่าย อาศัยอยู่บริเวณพื้นทราย อยู่รวมกันเป็นฝูง ลำตัวยาวใส เมื่อสุกแล้วเนื้อจะมีสีขาว		
<b>หมายเหตุ</b> ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก		
		ปลาทราย

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 8
ปลากระบอก	500 กรัม	ตำรับอาหาร : แกงส้มลูกเถาคันปลากระบอก
ลูกเถาคัน	250 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
เครื่องแกงส้ม	220 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 10 ที่
น้ำเปล่า	1,400 กรัม	 <p>แกงส้มลูกเถาคันปลากระบอก</p>
น้ำตาลมะพร้าว	80 กรัม	
น้ำส้มเคี้ยว	25 กรัม	
<b>วิธีทำ</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ขอดเกล็ดปลากระบอก ตัดหัว หั่นท่อน ล้างทำความสะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>2. ปลิดขั้วลูกเถาคัน ล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>3. ละลายเครื่องแกงกับน้ำเปล่า ตั้งไฟให้เดือด ใส่ลูกเถาคัน ตั้งไฟนาน 5 นาที ให้ลูกเถาคันสุกดี ปรงรสด้วยน้ำส้มเคี้ยว และน้ำตาลมะพร้าว</li> <li>4. ใส่เนื้อปลากระบอก พอเนื้อปลาสุก ยกออกจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสด</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b>		
<p>ลูกเถาคันเป็นผักที่มีในท้องถิ่น ผลอ่อนมีสีเขียวสด เมื่อแก่จะมีผลสีเขียวเข้ม มีรสเปรี้ยว นิยมนำมาแกงส้ม เป็นไม้เลื้อยขึ้นอยู่บริเวณต้นไม้ใหญ่ บริเวณทุ่งนา ปัจจุบันเริ่มสูญพันธุ์ไปจากท้องถิ่นเพราะชาวบ้านเลิกทำนากันมากขึ้น</p>		
<b>หมายเหตุ</b>		
ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก		
		 <p>ลูกเถาคัน</p>



## ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 9
ปลากระบอก	500 กรัม	ตำรับอาหาร : แกงส้มหน่อถั่ว
หน่อถั่วลิสงสด	250 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
เครื่องแกงส้ม	250 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 9 ที่
น้ำเปล่า	1,400 กรัม	
น้ำตาลมะพร้าว	70 กรัม	
น้ำส้มเคี้ยว	100 กรัม	
เกลือสมุทร	10 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ขอดเกล็ดปลากระบอก ตัดหัวออก หั่นเป็นท่อน ล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>2. ล้างหน่อถั่วลิสง ตัดโคนออก พักให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>3. ละลายเครื่องแกงกับน้ำเปล่า ตั้งไฟให้เดือด ใส่หน่อถั่วลิสง ตั้งไฟต่อนาน 5 นาที จนหน่อถั่วลิสงสุกดี ปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลมะพร้าว และน้ำส้มเคี้ยว</li> <li>4. ใส่เนื้อปลากระบอก ตั้งไฟต่อให้เนื้อปลาสุกดี ยกออกจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวย และผักสด</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> หน่อถั่วลิสงนิยมรับประทานทั้งชนิดสด และชนิดดอง หน่อถั่วลิสงดองนิยมนำมาเป็นผักเหนาะ		
<b>หมายเหตุ</b> ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก		
		หน่อถั่วลิสงสด

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 10
ปลากระบอก	1 กิโลกรัม	ตำรับอาหาร : แกงส้มบุกเตี๋ยง
บุกเตี๋ยง	500 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
เครื่องแกงส้ม	250 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 7 ที่
น้ำเปล่า	1,100 กรัม	
น้ำส้มเคี้ยวขาว	100 กรัม	
น้ำตาลมะพร้าว	50 กรัม	
ระกำ ฝานเอาแต่เนื้อ	150 กรัม	
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างบุกเตี๋ยง ตัดโคนออก ลอกเปลือกออกให้หมด หั่นเป็นท่อน ลวกในน้ำเดือดพอสุก</li> <li>ขอดเกล็ดปลากระบอก ฝานเอาไส้ออก หั่นเป็นท่อน ล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>ละลายเครื่องแกงกับน้ำเปล่า ตั้งไฟให้เดือด ใส่ระกำ ปุ้งรสด้วยน้ำส้ม และน้ำตาล</li> <li>ใส่เนื้อปลากระบอก พอเนื้อปลาสุกใส่บุกเตี๋ยงที่ลวกไว้ คนให้เข้ากัน ยกลงจากเตา</li> </ol> <p>รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสด</p>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <p>ก่อนนำไปแกงควรลวกบุกเตี๋ยงก่อนเนื่องจาก            สุกง่าย หากไม่ลวก บุกเตี๋ยงจะเละ บุกเตี๋ยงจะ            พบในช่วงฤดูฝน อยู่ในบริเวณป่าภูเขาสูงและป่า            ชื้นแฉะ ลำต้นเรียวยาวสูง</p> <p><b>หมายเหตุ</b></p> <p>ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก</p>		 <p>บุกเตี๋ยง</p>



ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 11
เนื้อหอยขาว	250 กรัม	ตำรับอาหาร : แกงส้มหอยขาวกับหัวมัน
มันลำ	900 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
เครื่องแกงส้ม	150 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 7 ที่
น้ำเปล่า	1,000 กรัม	 <p>แกงส้มหอยขาวกับหัวมัน</p>
น้ำตาลมะพร้าว	80 กรัม	
น้ำส้มเคี้ยวขาว	120 กรัม	
เกลือสมุทร	10 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ปอกเปลือกมันลำ ล้างให้สะอาดหั่นเป็นชิ้น แกะหอยขาวเอาแต่เนื้อ กรองให้สะอาดน้ำ</li> <li>2. ละลายเครื่องแกงกับน้ำเปล่า ตั้งไฟให้เดือด ปั่นรสด้วยเกลือ น้ำส้มเคี้ยวขาวและน้ำตาล</li> <li>3. ใส่มันลำ ตั้งไฟต่อนาน 3 นาที พอมันสุกดีแล้วใส่เนื้อหอยขาว หอยสุกดีแล้ว ยกออกจากเตารับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสด</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <p>หอยขาว มีเปลือกสีขาวปนเทา ปลายเป็นร่อง แสดงการเจริญเติบโต ชอบฝังตัวอยู่ในดินปนทราย</p> <p>มันลำ หรือมันร่อง มีเปลือกสีแดงอมชมพู เนื้อด้านในสีเหลืองส้ม นำมาทำอาหารได้ทั้งคาวและหวาน เนื้อจะไม่เละง่าย</p>		 <p>หอยขาว</p>  <p>มัน</p>
<b>หมายเหตุ</b> <p>ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก</p>		



ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ดำรับที่ : 12
เนื้อหอยขาว	250 กรัม	ดำรับอาหาร : แกงส้มหอยขาวใบส้มขาม
ใบมะขามอ่อน	300 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
เครื่องแกงส้ม	150 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 8 ที่
น้ำเปล่า	800 กรัม	
น้ำตาลมะพร้าว	50 กรัม	
น้ำส้มเคี้ยวขาว	25 กรัม	
เกลือสมุทร	5 กรัม	
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างใบมะขามอ่อน ยีด้วยฝ่ามือให้ละเอียด</li> <li>ผ่าเปลือกหอยขาวแกะเอาแต่เนื้อ กรองให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>ละลายเครื่องแกงกับน้ำเปล่า ตั้งไฟให้เดือด ใส่ใบมะขาม ปรงรสด้วยเกลือ น้ำตาลมะพร้าว และน้ำส้มเคี้ยวขาว</li> <li>ใส่เนื้อหอยขณะน้ำแกงเดือด ตั้งไฟต่อนาน 2 นาทีจนหอยขาวสุกดี ยกออกจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสด</li> </ol>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <p>มะขามอ่อนพบมากในฤดูฝน มีรสเปรี้ยว ควรเลือกใบที่มีสีเขียวอ่อน ใบส่วนยอดมีสีแดง จะมีรสฝาด</p> <p><b>หมายเหตุ</b></p> <p>ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก</p>		
		ใบมะขามอ่อน

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 13
เนื้อหอยจอก	250 กรัม	ตำรับอาหาร : แกงส้มหอยจอกใบส้มขาม
ใบมะขามอ่อน	300 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
เครื่องแกงส้ม	170 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 8 ที่
น้ำเปล่า	800 กรัม	 <p>แกงส้มหอยขาวใบส้มขาม</p>
น้ำตาลมะพร้าว	40 กรัม	
เกลือสมุทร	10 กรัม	
<b>วิธีทำ</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างหอยจอกให้สะอาด กรองให้สะอาดน้ำ</li> <li>ล้างใบมะขาม ยีด้วยฝ่ามือให้ละเอียด</li> <li>ละลายเครื่องแกงกับน้ำ ตั้งไฟให้เดือด ใส่ใบมะขาม คนให้ส่วนผสมเข้ากันดี</li> <li>ปรุงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว เกลือ ใส่เนื้อหอยขณะน้ำแกงเดือด พอหอยสุกยกออกจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสด</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b>		 <p>หอยจอก</p>
<p>หอยจอกพบได้ทั่วไปบริเวณชายหาดหินชายฝั่งทะเลที่มีน้ำท่วมถึงไม่ลึกมาก ชาวบ้านจะคัดเอาแต่เนื้อหอยและปล่อยฝาให้ติดกับหินเพื่อสร้างเนื้อหอยต่อไป</p> <p><b>หมายเหตุ</b></p> <p>ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก</p>		

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 14
ปลาดอกหมาก	1 กิโลกรัม	ตำรับอาหาร : แกงส้มลวกอปลาดอกหมาก
เนื้อมะละกอห่ามๆ	500 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
เครื่องแกงส้ม	150 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 7 ที่
มะขามแก่ดิบ	1 กิโลกรัม	 <p>แกงส้มลวกอปลาดอกหมาก</p>
น้ำมะขามสด	150 กรัม	
น้ำเปล่า	1,400 กรัม	
น้ำตาลมะพร้าว	30 กรัม	
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ปอกเปลือกมะละกอแล้วหั่นเป็นชิ้นบางๆ ล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>2. ขอดเกล็ดปลา ผ่าเอาไส้ออก ตัดหัวออกแล้วนำไปล้างทำความสะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>3. ล้างมะขามแล้วนำไปต้มนาน 10 นาที กรองเอาแต่น้ำ ใส่น้ำ 400 กรัม ขยำให้เข้ากัน คั้นเป็นน้ำมะขาม เตรียมไว้</li> <li>4. ละลายเครื่องแกงกับน้ำเปล่า 1,000 กรัม ตั้งไฟให้เดือด ใส่น้ำปลาทิ้งไฟต่อจนเนื้อปลาสุก</li> <li>5. ปูรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว น้ำมะขาม ใส่น้ำมะละกอ พอมะละกอสุกดีแล้วยกลงจากเตารับประทานกับพริกอมสวยและผักสด</li> </ol>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <p>ปลาดอกหมากมีลำตัวแบน อยู่รวมกันเป็นฝูง ลำตัวมีสีดำแต้มเป็นจุด พบในน้ำกร่อยหรือน้ำจืด</p> <p><b>หมายเหตุ</b></p> <p>ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก</p>		 <p>ปลาดอกหมาก</p>

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 15
ปลากะบอก	1 กิโลกรัม	ตำรับอาหาร : ต้มส้มปลากะบอก
มะขามแก่ดิบ	100 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
น้ำเปล่า	1,500 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 8 ที่
ขมิ้น หั่นท่อน	30 กรัม	 <p>ต้มส้มปลากะบอก</p>
หอมแดง บุบพอแตก	40 กรัม	
กระเทียม บุบพอแตก	20 กรัม	
เกลือสมุทร	10 กรัม	
น้ำตาลมะพร้าว	60 กรัม	
น้ำปลา	30 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ชูดเปลือกมะขามออกเล็กน้อย ล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อน พักให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>2. ขอดเกล็ดปลากะบอก ผ่าเอาไส้ออก หั่นเป็นท่อน ล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>3. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ขมิ้น หอมแดง กระเทียม ปรงรสด้วยเกลือ น้ำปลา น้ำตาล</li> <li>4. ใส่มะขามที่เตรียมไว้ ตั้งไฟต่ออีก 5 นาที เพื่อให้ได้รสเปรี้ยวจากมะขาม</li> <li>5. ใส่เนื้อปลากะบอก พอเนื้อปลาสุกดีแล้ว ยกออกจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวย</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <p>มะขามแก่ดิบ เป็นมะขามที่มีเปลือกและเนื้อสีเขียว มีรสเปรี้ยว ยังไม่เป็นมะขามเปียก นอกจากปรงเป็นอาหารคาวแล้วยังสามารถนำมอดอง หรือแช่อิ่ม เพื่อรับประทานเป็นของว่าง</p>		 <p>มะขามแก่ดิบ</p>

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)



ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 16
ปูดำ	1 กิโลกรัม	ตำรับอาหาร : ผัดหัวกะทิปูดำ
หัวกะทิ	500 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
เกลือสมุทร	20 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 6 ที่
น้ำตาลมะพร้าว	100 กรัม	 <p>22/10/2019</p>
น้ำปลา	10 กรัม	
หอมแดง	40 กรัม	
กระเทียม	25 กรัม	
พริกไทยดำ เม็ด	10 กรัม	
กะปิ	15 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>แกะกระดองและนมปูออก แยกส่วนก้ามทุบพอแตก แบ่งเนื้อปูเป็น 4 ชิ้น ล้างให้สะอาด</li> <li>โขลกกระเทียม หอมแดง พริกไทยดำ ให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกรวมกันให้เข้ากันดี</li> <li>ใส่หัวกะทิลงในกระทะ ตั้งไฟปานกลาง อย่าให้แตกมัน พอเดือดใส่เครื่องที่โขลกไว้ผัดกับหัวกะทิให้เข้ากันดี ปรงรสด้วยน้ำปลา เกลือ และน้ำตาลมะพร้าว</li> <li>ใส่เนื้อปู อย่าเพิ่งคนเพราะจะทำให้เนื้อปูมีกลิ่นคาว พอเนื้อปูสุกและเปลี่ยนสีแล้วคนให้เข้ากันอีกครั้ง ยกออกจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสด</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> ปูดำ หรือปูทะเล อาศัยอยู่บริเวณป่าชายเลน ใกล้กับทะเล ระหว่างน้ำเค็มและน้ำกร่อย หรือในคลองและริมตลิ่ง		 <p>ปูดำ</p>





ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 17
ปลาอินทรีเค็ม	70 กรัม	ตำรับอาหาร : ต้มกะทิปลาเค็มใบส้มป่อย
ใบส้มป่อย	80 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
หัวกะทิ	200 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 7 ที่
หางกะทิ	400 กรัม	
กะปิ	15 กรัม	
น้ำตาลมะพร้าว	40 กรัม	
ต้มกะทิปลาเค็มใบส้มป่อย		
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างใบส้มป่อยให้สะอาด เด็ดเอาแต่ใบ พักให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>ตั้งหางกะทิ ไฟปานกลาง ปล่อยให้แตกมัน ใส่กะปิลงไปละลายกับหางกะทิ</li> <li>พอเดือดใส่ปลาเค็มและใบส้มป่อย ปรงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว</li> <li>ใส่หัวกะทิ คนให้เข้ากัน พอเดือด ยกออกจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสด</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> ใบส้มป่อยและใบมะขามอ่อนมีลักษณะที่คล้ายกัน ใบส้มป่อยนั้นจะมีใบที่แข็งกว่า และมีสีเขียวเข้มกว่ารวมทั้งมีหนามตรงก้านของใบ ส่วนยอดมะขามอ่อนที่นำมาทำอาหารนั้นจะมีสีเขียวอ่อน ใบจะมีลักษณะนิ่มกว่า มีสีแดงเล็กน้อยตรงส่วนยอด		
		ใบส้มป่อย

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ดำรับที่ : 18	
ห้วมะพร้าว	1 กิโลกรัม	ดำรับอาหาร : ต้มกะทิห้วมะพร้าว	
กะปิ	30 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง	
น้ำตาลมะพร้าว	150 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 10 ที่	
หอมแดง	70 กรัม	 <p>ต้มกะทิห้วมะพร้าว</p>	
เกลือสมุทร	30 กรัม		
ห้วกะทิ	400 กรัม		
หางกะทิ	800 กรัม		
กระเทียม	20 กรัม		
พริกไทยดำ เม็ด	5 กรัม		
วุ้นเส้น แช่น้ำแล้ว	150 กรัม		
<b>วิธีทำ</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. โขลกกะปิ หอมแดง กระเทียม พริกไทยดำ ให้ละเอียด พักไว้</li> <li>2. ปอกเปลือกห้วมะพร้าวแล้วหั่นบางๆ ล้างให้สะอาด แช่น้ำ 10 นาที พักให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>3. ตั้งหางกะทิ ไฟปานกลาง อย่านให้แตกมัน พอกะทิเดือดใส่ห้วมะพร้าว ตั้งไฟนาน 5 นาที</li> <li>4. ใส่เครื่องที่โขลกไว้ คนให้ส่วนผสมเข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว และเกลือ</li> <li>5. พอห้วมะพร้าวสุกดีแล้วใส่วุ้นเส้น พอวุ้นเส้นสุก ยกออกจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวย</li> </ol>			
<b>เกร็ดความรู้</b>			
<p>ห้วมะพร้าว คือส่วนยอดอ่อนของมะพร้าว ส่วนของไส้กลางยอดมะพร้าว ใช้ส่วนของต้นมะพร้าวที่ยังอ่อนอยู่ลอกเอาส่วนเปลือกที่แข็งออก เหลือแต่ส่วนเยื่อด้านในเนื้อที่ยังมีความอ่อนอยู่</p>		 <p>ห้วมะพร้าว</p>	

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 19
ใบเห็ดเลี้ยง	500 กรัม	ตำรับอาหาร : ใบเห็ดเลี้ยงต้มกะทิ
หัวกะทิ	500 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
เกลือสมุทร	15 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 5 ที่
น้ำตาลมะพร้าว	20 กรัม	 <p>ใบเห็ดเลี้ยงต้มกะทิ</p>
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างใบเห็ดเลี้ยง เด็ดเอาแต่ใบ หั่นครึ่ง</li> <li>ตั้งหัวกะทิไฟปานกลาง อย่าให้กะทิแตกมัน ปูรสรด้วยเกลือ และน้ำตาลมะพร้าว</li> <li>ใส่ใบเห็ดเลี้ยง คนให้เข้ากัน ตั้งไฟต่อนาน 3 นาที จนใบเห็ดเลี้ยงสุกดี ยกออกจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวย ร่วมกับผักสดและน้ำพริก</li> </ol>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <p>ผักเห็ดเลี้ยง เป็นผักพื้นบ้านที่ขึ้นอยู่ใกล้กับภูเขา ขึ้นเองตามธรรมชาติ พบมากในช่วงฤดูฝน รับประทานเป็นผักเหนาะและผักสดคู่กับขนมจีนหรือน้ำพริกและนำมาปรุงเป็นอาหารประเภทแกงเลียง ลวกราดกะทิ ผัดไข่ ต้มกะทิ</p>		 <p>ผักเห็ดเลี้ยง</p>

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 20
หัวผักกาดดองเค็ม	380 กรัม	ตำรับอาหาร : ผัดกะทิหัวผักกาด
หัวกะทิ	400 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
หางกะทิ	200 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 9 ที่
เกลือสมุทร	10 กรัม	
น้ำตาลมะพร้าว	80 กรัม	
<p>ผัดกะทิหัวผักกาด</p>		
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. หั่นหัวผักกาดให้เป็นชิ้นยาวบางๆ ซ้ำกับน้ำเปล่า 3 ครั้ง เพื่อล้างความเค็มออก</li> <li>2. ตั้งหางกะทิ ไฟปานกลาง อย่าให้กะทิแตกมัน พอเดือดใส่หัวผักกาด คนให้เข้ากัน</li> <li>3. ใส่หัวกะทิ ปูรสด้วยเกลือ และน้ำตาลมะพร้าว เคี่ยวนาน 10 นาที จนหัวผักกาดนิ่ม พอน้ำงวดลงแล้ว ยกออกจากเตา รับประทานพร้อมข้าวต้มหรือข้าวสวย</li> </ol>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <p>หัวผักกาดดองเค็ม นิยมรับประทานกันในช่วงหน้าร้อน นำมาทำอาหารได้หลายประเภท เช่น ผัดไข่ ผัดหวาน เป็นการถนอมอาหารเพื่อรับประทานได้ตลอดทั้งปี</p>		 <p style="text-align: center;">หัวผักกาดดองเค็ม</p>

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 21
ผักพุม	350 กรัม	ตำรับอาหาร : แกงใบพุมเคยเกลือ
น้ำเปล่า	600 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
กะปิ	35 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 5 ที่
เกลือสมุทร	5 กรัม	 <p>แกงใบพุมเคยเกลือ</p>
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างผักพุมให้สะอาด เด็ดเอาแต่ใบ</li> <li>ตั้งน้ำให้เดือด ปรุงรสด้วยกะปิ และเกลือ</li> <li>ใส่ผักพุม คนให้เข้ากัน ยกออกจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวย</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <p>ผักพุม หรือผักหวานป่า เป็นผักหวานที่มีรสชาติดี รสหวานอร่อย ยอดอ่อนและใบอ่อน นิยมนำมาต้ม ลวก นึ่ง รับประทานร่วมกับน้ำพริก หรือนำมาปรุงอาหารได้หลายชนิด เช่น ผัดน้ำมันหอย แกงเลียง แกงอ่อม</p>		 <p>ผักพุม</p>




## ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 22
ใบเหลียง	150 กรัม	ตำรับอาหาร : ต้มใบเหลียง
กะปิ	20 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
เกลือสมุทร	10 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 4 ที่
น้ำตาลมะพร้าว	40 กรัม	
น้ำเปล่า	600 กรัม	
ต้มใบเหลียง		
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างใบเหลียง เด็ดเอาแต่ใบ หั่นครึ่ง</li> <li>ตั้งน้ำให้เดือด ปรุงรสด้วยกะปิ เกลือ และน้ำตาลมะพร้าว</li> <li>ใส่ใบเหลียง คนให้เข้ากัน ตั้งไฟต่อนาน 3 นาที จนใบเหลียงสุกดี ยกออกจากเตา</li> </ol> <p>รับประทานพร้อมข้าวสวย</p>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบเหลียง ควรเลือกใบที่ยังอ่อนอยู่ เนื่องจากใบแก่จะมีความเหนียวกว่า</li> <li>- เกลือสมุทร หรือเกลือทะเล คือเกลือที่ผลิตโดยการนำน้ำทะเลมาตากแดดให้น้ำระเหยจนกลายเป็นผลึก ซึ่งมีการผลิตมาตั้งแต่สมัยโบราณ ใช้ปรุงรสในอาหารไทย</li> </ul>		 <p style="text-align: center;">เกลือสมุทร</p>

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 23
ขี้พรั้า	1,350 กรัม	ตำรับอาหาร : ต้มหวานขี้พรั้า
เนื้อหมูสันใน หั่นบางๆ	300 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
น้ำเปล่า	1,400 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 12 ที่
ซีอิ๊วแดง	15 กรัม	 <p>ต้มหวานขี้พรั้า</p>
น้ำตาลมะพร้าว	60 กรัม	
หอมแดง	60 กรัม	
กระเทียม	15 กรัม	
เกลือสมุทร	10 กรัม	
พริกไทยดำ	10 กรัม	
น้ำมันพืช	30 กรัม	
<b>วิธีทำ</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ปอกเปลือกขี้พรั้า ฝานให้ออก หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ ล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>2. โขลกหอมแดง กระเทียม เกลือรวมกันให้ละเอียด โขลกพริกไทยดำพอหยาบ</li> <li>3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน พอร้อนนำเครื่องที่โขลกไว้ลงไปผัดให้หอม ใสเนื้อหมูลงไปผัดพอสุก</li> <li>4. ปรงรสด้วยพริกไทยดำ น้ำตาล ซีอิ๊วแดง ผัดจนส่วนผสมเข้ากันดี ยกออกจากเตา</li> <li>5. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่เครื่องที่ผัดไว้ลงไปเคี่ยวด้วยไฟอ่อนนาน 15 นาที ให้เนื้อหมูนุ่มขึ้น</li> <li>6. ใส่ขี้พรั้าลงไปเคี่ยวต่ออีก 10 นาที พอสุกดีแล้วยกออกจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวย</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b>		 <p>ขี้พรั้า</p>
<p>- ควรเลือกผลที่ไม่อ่อนและไม่แก่เกินไป</p> <p>- ขี้พรั้า หรือผักเขียว เป็นผักตระกูลเดียวกับแตง เปลือกสีเขียว ผลกลมยาว มีแป้งสีขาวนวล</p> <p>คลุมผลไว้ นำมาทำอาหารได้หลายประเภท เช่น ผัด ต้ม แกง หรือทำขนม</p>		

## ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 24
ใบชะมวง ย่าง	80 กรัม	ตำรับอาหาร : หมูต้มต้มมวง
เนื้อหมูสันใน หั่นบางๆ	500 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
หอมแดง ทูบพอแตก	20 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 13 ที่
กระเทียม ทูบพอแตก	30 กรัม	
น้ำเปล่า	1,500 กรัม	
เกลือสมุทร	10 กรัม	
น้ำตาลมะพร้าว	25 กรัม	
 <p>หมูต้มต้มมวง</p>		
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างใบชะมวง ย่างบนไฟอ่อนให้เหลืองหอม เด็ดเอาแต่ใบ</li> <li>ตั้งน้ำให้เดือด ใส่หอมแดง กระเทียม ปูรสด้วยเกลือและน้ำตาลมะพร้าว</li> <li>ใส่เนื้อหมู ตั้งไฟนาน 10 นาที จนเนื้อหมูสุกดี</li> <li>ใส่ใบชะมวง ตั้งไฟต่ออีก 20 นาที จนได้รสเปรี้ยวของใบชะมวง ยกออกจากเตา</li> </ol> <p>รับประทานพร้อมข้าวสวย</p>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <p>- ก่อนก่อนนำใบชะมวงมาปรุงอาหาร ควรนำไปย่างไฟก่อนเพื่อลดยางของใบชะมวง ซึ่งจะทำให้มีรสฝาดได้</p> <p>- ใบชะมวงใช้ปรุงอาหาร เช่น ต้มส้ม ต้มซี่โครง หมู มีรสเปรี้ยวคล้ายมะดัน ช่วยให้ระบายท้อง</p>		 <p>ใบชะมวง</p>



ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 25
หมึกกล้วย	500 กรัม	ตำรับอาหาร : หมึกต้มหวาน
น้ำเปล่า	800 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทต้ม / แกง
หอมแดง บุปพอแตก	40 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 7 ที่
กระเทียม บุปพอแตก	40 กรัม	
น้ำตาลมะพร้าว	25 กรัม	
น้ำปลา	15 กรัม	
เกลือสมุทร	10 กรัม	
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างหมึกกล้วยอย่าให้ถุงหมึกแตก ใส่กระชอนพักให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>ตั้งน้ำให้เดือด ใส่หอมแดง กระเทียม พริกสดด้วยน้ำปลา เกลือ และน้ำตาลมะพร้าว</li> <li>ใส่หมึกกล้วยขณะน้ำเดือด ตั้งไฟนาน 3 นาที จนหมึกสุกดีแล้ว ยกออกจากเตา</li> </ol> <p>รับประทานพร้อมข้าวสวย</p>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>เมื่อใส่หมึกแล้วไม่ควรตั้งไฟนานเกินไป จะทำให้หมึกมีเนื้อเหนียวได้</li> <li>หมึกกล้วยมีรูปร่างเรียวยาว ลำตัวกลม โปร่งใสอยู่รวมกันเป็นฝูงใหญ่ หากินกลางทะเล ลำตัวจะกลืนไปกับน้ำทะเลแต่เมื่อถูกจับขึ้นมาจะเปลี่ยนเป็นสีแดง ออกหากินในเวลากลางคืน</li> </ul>		 <p>หมึกกล้วย</p>

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 26
เนื้อข้าวโพดหวาน	600 กรัม	ตำรับอาหาร : งบข้าวโพด
มะพร้าวขูดขาว	500 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทปิ้ง / ย่าง
น้ำตาลมะพร้าว	50 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 6 ที่
ใบราใหญ่	30 กรัม	
เครื่องแกงกะทิ	300 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. โขลกมะพร้าวขูดรวมกับเครื่องแกงจนเป็นเนื้อเดียวกัน ใส่ข้าวโพดโขลกให้ส่วนผสมเข้ากัน</li> <li>2. ใส่น้ำตาลลงไปโขลกรวมกับส่วนผสมทั้งหมดให้น้ำตาลละลายรวมกับเครื่องแกง</li> <li>3. ตักส่วนผสมที่โขลกไว้ลงในอ่างผสม ใส่ใบราใหญ่ เค้าให้เข้ากัน</li> <li>4. ห่อด้วยใบตอง ปิ้งด้วยเตาถ่านใช้ไฟอ่อน ปิ้งนาน 30 นาที จนส่วนผสมสุกดีทั้งสองด้าน จัดใส่จาน รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสด</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> ใบราใหญ่ นิยมใส่ในแกงบางประเภท เช่น แกงคั่วต้มยำ ช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้ มีรสเผ็ดร้อน คล้ายใบกระเพรา แต่มีขนาดใหญ่กว่า <b>หมายเหตุ</b> ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก		 <p>ใบราใหญ่</p>



ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 27
มะละกอห่ามๆ ชูดฝอย	300 กรัม	ตำรับอาหาร : ผัดดอกอหุ
กระเทียม สับหยาบ	30 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทผัด
หมูสันนอก สับละเอียด	200 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 5 ที่
น้ำมันพืช	50 กรัม	 <p>21/10/2013</p> <p>ผัดดอกอหุ</p>
น้ำปลา	10 กรัม	
ซอสปรุงรส	30 กรัม	
น้ำตาลทราย	25 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เจียวกระเทียมให้เหลืองหอม ใส่เนื้อหมูลงผัดให้สุกดี</li> <li>2. ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย น้ำปลา และซอสปรุงรส</li> <li>3. ใส่เส้นมะละกอลงไปผัดให้เข้ากัน ผัดให้เส้นมะละกอสุกดีและเส้นไส้ขึ้น ยกออกจากเตา</li> </ol> <p>รับประทานพร้อมข้าวสวย</p>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <p>มะละกอที่นำมาผัดควรใช้มะละกอที่ยังห่ามไม่สุก และไม่ดิบเกินไป เมื่อผัดแล้วเส้นยังกรอบอยู่ เนื้อจะแน่น ไม่เละ</p>		 <p>มะละกอ</p>

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 28
ปลากระบอก	1 กิโลกรัม	ตำรับอาหาร : ปลากระบอกทอดเครื่องแกง
เครื่องแกงกะทิ	300 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทผัด
น้ำตาลมะพร้าว	80 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 7 ที่
น้ำมันพืช	450 กรัม	
ใบมะกรูดซอย	40 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ขอดเกล็ดปลากระบอก หั่นท่อน ล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>2. โขลกน้ำตาลมะพร้าวรวมกับเครื่องแกงจนน้ำตาลละลายเข้ากับเครื่องแกง พักไว้</li> <li>3. ทอดปลากระบอกในน้ำมันพืช 400 กรัม จนเนื้อปลาเหลืองกรอบ พักให้สะเด็ดน้ำมัน</li> <li>4. ตั้งน้ำมันในกระทะ 50 กรัม พอร้อนดีแล้วใส่เครื่องแกงลงไปผัดกับน้ำมันจนเครื่องแกงส่งกลิ่นหอม ใส่เนื้อปลาลงไปผัดกับเครื่องแกงให้เข้ากันดี ใส่ใบมะกรูดซอย ผัดให้เข้ากัน จัดใส่จาน รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสด</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> เป็นปลาทะเล เป็นปลากินพืช เจริญเติบโตบริเวณชายฝั่งและวางไข่ได้เมื่ออายุ 2 ปี ขึ้นไป มีเนื้อนุ่ม รสหวาน อร่อย เป็นปลาที่ได้รับความนิยมในการบริโภค		
<b>หมายเหตุ</b> ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก		

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 29
เนื้อปลากระเบนแห้ง	550 กรัม	ตำรับอาหาร : ปลากระเบนผัดหวาน
หัวกะทิ	400 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทผัด
หางกะทิ	600 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 7 ที่
น้ำตาลมะพร้าว	80 กรัม	
หอมแดงซอย	20 กรัม	
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ย่างปลากระเบนด้วยเตาถ่าน ใช้ไฟอ่อน อย่างจนปลากระเบนแห้งและส่งกลิ่นหอม ทูบพอแตก แกะเอาแต่เนื้อ</li> <li>2. เทหัวกะทิและหางกะทิรวมกันในกระทะ ตั้งไฟอ่อน เคี่ยวรวมกัน</li> <li>3. พอเดือดใส่น้ำตาลมะพร้าวเคี่ยวรวมกัน พอน้ำตาลละลายดีแล้วใส่เนื้อปลากระเบน ผัดให้เข้ากัน นาน 7 นาที ให้เนื้อปลากระเบนเหนียวและแห้งขึ้น</li> <li>4. ใส่หอมแดงซอย ผัดให้เข้ากัน ยกออกจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวย</li> </ol>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่ควรใช้เวลาผัดนาน จะทำให้เนื้อปลาจะเหนียวและมีน้ำมันเยอะ</li> <li>- ปลากระเบนแห้งเป็นการถนอมอาหารของชาวประมงเพื่อเก็บได้นานขึ้น</li> </ul>		

ปลากระเบนผัดหวาน

ปลากระเบนแห้ง

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 30
เนื้อหมูสันใน หั่นบางๆ	500 กรัม	ตำรับอาหาร : หมูผัดเคย
กะปิ	100 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทผัด
น้ำตาลมะพร้าว	40 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 5 ที่
พริกไทยดำเม็ด	20 กรัม	
กระเทียม	30 กรัม	
พริกชี้หูสวน	15 กรัม	
หมูผัดเคย		
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. โขลกกระเทียม พริกชี้หูสวน รวมกันพอแหลก ใส่พริกไทยดำลงไปโขลกรวมกันให้ละเอียด</li> <li>2. ใส่กะปิและน้ำตาลมะพร้าวลงไปโขลกรวมกันให้ละเอียด</li> <li>3. รวนเนื้อหมูให้พอสุก ใส่เครื่องที่โขลกไว้ผัดกับเนื้อหมูให้เข้ากันดี ยกออกจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสด</li> </ol>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <p>ในสมัยก่อนชาวบ้านในจังหวัดชุมพรมีการทำกะปิ เป็นอาชีพหลักของชาวประมงและชาวบ้านที่อาศัยอยู่บริเวณชายฝั่งทะเลกะปิ หมูผัดกะปิเป็นอาหารที่ชาวบ้านทำติดครัวไว้เสมือในยามที่ขาดแคลนอาหาร</p>		
		กะปิ

## ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 31
<u>ส่วนผสมทั้งหมด</u>		ตำรับอาหาร : เส้นหมี่ผัดน้ำพริก
เส้นหมี่ขาว แช่น้ำแล้ว	500 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทผัด
น้ำพริก	1,500 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 10 ที่
<u>ส่วนผสมน้ำพริก</u>		 <p>เส้นหมี่ผัดน้ำพริก</p>
พริกชี้ฟ้าแดงแห้ง	80 กรัม	
หอมแดง	100 กรัม	
น้ำมะขามเปียก	350 กรัม	
เกลือสมุทร	25 กรัม	
น้ำตาลมะพร้าว	850 กรัม	
หัวกะทิ	500 กรัม	
หางกะทิ	650 กรัม	
น้ำมะนาว	30 กรัม	
<b>วิธีทำ</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. หั่นพริกชี้ฟ้าแห้งแล้วแช่น้ำให้นิ่ม บีบน้ำออก โขลกกับเกลือและหอมแดงให้ละเอียด</li> <li>2. ใส่หัวกะทิและหางกะทิรวมกัน ตั้งไฟปานกลางเคี่ยวนาน 10 นาที อย่าให้แตกมัน พอเดือดดีแล้วยกลงจากเตา</li> <li>3. เคี่ยวน้ำตาลในกระทะ พอน้ำตาลละลายใส่พริกที่โขลกไว้ลงไปผัดให้เข้ากันปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำมะนาว ใส่น้ำกะทิที่เคี่ยวไว้ลงไปผัดให้เข้ากัน พอเดือดยกลงจากเตา</li> <li>4. ใส่น้ำพริกที่ผัดไว้ในกระทะใบที่ 2 ตั้งไฟให้เดือด ใส่เส้นหมี่ขาวที่แช่น้ำแล้วลงไปผัดให้เข้ากัน ยกลงจากเตา จัดใส่จาน เสิร์ฟคู่กับมะนาวผ่าซีก ต้นหอมหรือต้นกุยช่าย</li> </ol>	
<b>เกร็ดความรู้</b>	<p>น้ำพริกสำหรับผัดเส้นหมี่สามารถรับประทานเป็นน้ำพริกขนมจีนได้ รับประทานเป็นอาหารว่างในงานเลี้ยงต่างๆ</p>	
		 <p>น้ำพริกสำหรับผัด</p>

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 32
ใบเห็ดเลี้ยง	100 กรัม	ตำรับอาหาร : ใบเห็ดเลี้ยงผัดไข่
ไข่ไก่	1 ฟอง	ประเภท : อาหารคาว ประเภทผัด
กระเทียมสับ	20 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 2 ที่
น้ำปลา	10 กรัม	
น้ำตาลทราย	15 กรัม	
ซอสหอยนางรม	20 กรัม	
น้ำมันพืช	30 กรัม	
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างใบเห็ดเลี้ยง เด็ดเอาแต่ใบ หั่นครึ่ง</li> <li>เจียวกระเทียมให้เหลืองหอม ใส่ใบเห็ดเลี้ยง ผัดให้เข้ากันจนใบเห็ดเลี้ยงสุกและนิ่มขึ้น</li> <li>ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย และซอสหอยนางรม ผัดให้เข้ากัน</li> <li>ใส่ไข่ไก่ ผัดให้เข้ากันดี ยกออกจากเตา จัดใส่จาน รับประทานพร้อมข้าวสวย</li> </ol>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <p>-ใส่ไข่แล้วไม่ควรผัดนานเกินไป จะทำให้ไข่แห้งอาจจะเสียรสชาติได้ หากใส่ไข่ก่อนใส่ใบเห็ดเลี้ยงนั้นผัดใบเห็ดเลี้ยงจะมีความแห้งมากกว่า</p> <p>-ใบเห็ดเลี้ยงเป็นผักที่ขึ้นอยู่บริเวณพื้นที่ใกล้ภูเขา พบมากในช่วงฤดูฝน มีรสหวานมัน การนำมาประกอบอาหารควรใช้ใบอ่อน เนื่องจากใบแก่จะมีความเหนียวมากกว่า</p>		
		ผักเห็ดเลี้ยง



ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 33
นกอีลุ้ม	1 กิโลกรัม	ตำรับอาหาร : ผัดเผ็ดนกอีลุ้ม
เครื่องแกงกะทิ	300 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทผัด
ใบกระเพรา	100 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 7 ที่
		 <p>ผัดเผ็ดนกอีลุ้ม</p>
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นกอีลุ้มถอนขนแล้วตัดส่วนที่เป็นกระดูกตั้งแต่ส่วนขาออก สับเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ ล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>2. รวนนกในกระทะพอสุกและน้ำเริ่มแห้ง ใส่เครื่องแกงผัดให้เข้ากัน จนเครื่องแห้งและหอม</li> <li>3. ใส่ใบกระเพราผัดให้เข้ากัน ยกออกจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสด</li> </ol>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ก่อนใส่เครื่องแกงลงไปผัด ควรรอนให้นกสุกก่อนจะทำให้ไม่มีกลิ่นคาวของนก</li> <li>- นกอีลุ้มจะหากินบริเวณทุ่งนา กินเมล็ดข้าว ปลาหอยตัวเล็ก ชาวบ้านจะดักจับในช่วงฤดูเก็บเกี่ยว ปัจจุบันเป็นสัตว์สงวนจึงไม่นำมาทำอาหาร</li> </ul> <p><b>หมายเหตุ</b></p> <p>ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก</p>		 <p>นกอีลุ้ม ถอนขนแล้ว</p>

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 34
หน่อเหียง ผ่าซีก	200 กรัม	ตำรับอาหาร : ผัดหัวหมูหน่อเหียง
หัวหมู หั่นบางๆ	1 กิโลกรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทผัด
เครื่องแกงกะทิ	200 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 10 ที่
พริกชี้ฟ้า แดง เขียว	50 กรัม	 <p>ผัดหัวหมูหน่อเหียง</p>
หั่นแฉลบ	30 กรัม	
ใบมะกรูดฉีก	60 กรัม	
น้ำตาลมะพร้าว	300 กรัม	
น้ำเปล่า		
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. รวนหัวหมูในกระทะ ใส่น้ำเปล่าที่ละน้อยเพื่อให้หัวหมูสุกง่ายขึ้น</li> <li>2. พอหัวหมูสุกดีแล้วและน้ำในกระทะเริ่มแห้ง ใสเครื่องแกงผัดกับหัวหมูให้เครื่องแกงแห้งและหอม ปรงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว ผัดให้ส่วนผสมเข้ากันดี</li> <li>3. ใส่น่อเหียง ผัดให้หน่อเหียงสุก นาน 5 นาที ใสพริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบและใบมะกรูดฉีก ผัดให้เข้ากันอีกครั้ง ยกออกจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสด</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <p>หน่อเหียงมีลักษณะคล้ายสะตอมีรากงอกออกมาจากเมล็ด มีสีเขียว กลิ่นฉุน รสมัน เนื้อกรอบ นำมารับประทานแบบสดและแบบดองรับประทานกันในฤดูหนาว</p>		 <p>หน่อเหียง</p>
<b>หมายเหตุ</b> <p>ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก</p>		

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 35
ปลาอกแล สับละเอียด	500 กรัม	ตำรับอาหาร : ผัดเผ็ดปลาอกแล
เครื่องแกงกะทิ	300 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทผัด
หัวกะทิ	150 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 8 ที่
น้ำตาลมะพร้าว	30 กรัม	 <p>ผัดเผ็ดปลาอกแล</p>
ใบแป้นชอย	70 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. รวนปลาอกแลในกระทะให้สุกและแห้งขึ้น</li> <li>2. ใส่เครื่องแกงผัดกับปลาอกแลให้เข้ากัน จนเครื่องแกงแห้งและส่งกลิ่นหอม เติมหัวกะทิ ผัดให้เข้ากัน ปูรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว</li> <li>3. ใส่ใบแป้นชอย ผัดให้เข้ากัน ยกออกจากเตา รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสด</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ก่อนใส่เครื่องแกง ควรจะผัดเนื้อปลาให้สุก และแห้งก่อน จะทำไม่มึกลิ่นคาวของเนื้อปลา</li> <li>- ปลาอกแล มีขนาดเล็ก เกร็ดบาง พบในทะเลอ่าวไทย มีเนื้อน้อย กลิ่นค่อนข้างคาว</li> <li>- ใบแป้น ลักษณะคล้ายใบมะกรูด สีอ่อนและนิ่มกว่า กลิ่นหอม รสเผ็ดร้อน ใส่เพื่อดับกลิ่นคาว</li> </ul>		 <p>ปลาอกแล</p>  <p>ใบแป้น</p>
<b>หมายเหตุ</b> <p>ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก</p>		

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 36
เนื้อแตงเปรี้ยว	650 กรัม	ตำรับอาหาร : ยำแตงเปรี้ยว
กะปิ	50 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทยำ
หอมแดงซอย	40 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 5 ที่
น้ำปลา	15 กรัม	 <p>24/10/2013</p> <p>ยำแตงเปรี้ยว</p>
น้ำตาลมะพร้าว	30 กรัม	
พริกขี้หนูสวน ซอย	10 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. แตงเปรี้ยวผ่าตามยาว ขูดเอาแต่เนื้อ ใส่ในอ่างผสม</li> <li>2. ใส่กะปิ หอมแดงซอย เคล้ารวมกัน</li> <li>3. ปรงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา พริกขี้หนู เคล้ารวมกัน ตักใส่จาน รับประทานพร้อมข้าวสวย</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ใช้เฉพาะเนื้อแตง หากมีน้ำจากแตงเยอะเกินไปจะทำให้อาหารเสียรสชาติได้</li> <li>- แตงเปรี้ยวมีลักษณะคล้ายแตงกวาแต่มีผลใหญ่กว่า ผล สุกจะมีเปลือกสีเหลือง ชาวบ้านจะปลูกแตงเปรี้ยวไว้ในนาข้าวเมื่อถึงเดือนตุลาคมแตงสุกก็จะเก็บมาแกงส้ม หรือยำ</li> </ul>		 <p>แตงเปรี้ยว</p>

## ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 37
กระท้อน	1 กิโลกรัม	ตำรับอาหาร : ยำลูกกระท้อน
มะพร้าวคั่ว	30 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทยำ
ถั่วลิสงคั่ว บุปพอแตก	40 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 6 ที่
หอมแดงซอย	30 กรัม	
พริกชี้หนูซอย	20 กรัม	
น้ำตาลมะพร้าว	200 กรัม	
เกลือสมุทร	500 กรัม	
น้ำเปล่า	2,000 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>ตั้งน้ำเปล่า 1,000 กรัม ให้เดือด ใส่เกลือละลายให้เข้ากัน ยกออกจากเตา พักให้เย็น</li> <li>ปอกเปลือกกระท้อน ใช้มีดปาดให้เป็นริ้วทั่วทั้งผล แช่ในน้ำเกลือที่เย็นแล้ว 3 คืน แช่ในน้ำเปล่า 1,000 กรัม แช่ทิ้งไว้ 1 คืน</li> <li>เคี้ยวน้ำตาลมะพร้าวไฟปานกลางจนเหนียวดีแล้ว ยกออกจากเตา ใส่มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสง หอมแดง พริกชี้หนู ในน้ำเชื่อม เคล้าให้เข้ากัน</li> <li>บีบน้ำออกจากกระท้อนออกจนหมด เคล้ากับส่วนผสมน้ำเชื่อมให้เข้ากัน จัดใส่จานรับประทานเป็นอาหารว่าง</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ยำเสร็จแล้วควรรับประทานทันที หากทิ้งไว้นานจะลดความอร่อยลงได้</li> <li>- กระท้อนเป็นไม้ยืนต้น ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ผลกลม มีทั้งกระท้อนป่าและกระท้อนบ้าน นิยมนำมาทำแกง ยำ ผัด และทำน้ำพริก</li> </ul>		
		กระท้อน


## ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 38
หัวปลี	250 กรัม	ตำรับอาหาร : ยำหัวปลี
กะปิ	30 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทยำ
น้ำตาลมะพร้าว	45 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 7 ที่
น้ำส้มเคี้ยวขาว	30 กรัม	
น้ำมะนาว	25 กรัม	
น้ำมะขามเปียก	15 กรัม	
พริกชี้หนูซอย	10 กรัม	
น้ำปลา	15 กรัม	
มะพร้าวคั่ว	35 กรัม	
ถั่วงอกคั่ว บวบพอกแตก	40 กรัม	
หอมแดงคั่ว	30 กรัม	
กระเทียมคั่ว	20 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ซอยหัวปลีบางๆ แช่ในน้ำผสมน้ำมะนาว เพื่อไม่ให้หัวปลีเปลี่ยนสี</li> <li>2. โขลกหอมแดง กระเทียม กะปิ น้ำตาลมะพร้าวรวมกันให้ละเอียด</li> <li>3. ปูรอสต์ด้วยน้ำส้มเคี้ยวขาว น้ำมะนาว น้ำมะขามเปียก น้ำปลา คนให้ส่วนผสมเข้ากันดี ตักใส่อ่างผสม</li> <li>4. บีบน้ำออกจากหัวปลี ใส่ในอ่างผสม เคล้าให้เข้ากัน ใส่พริกชี้หนู มะพร้าวคั่ว ถั่วงอกคั่ว เคล้าให้เข้ากัน ตักใส่จาน รับประทานพร้อมข้าวสวย</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ซอยหัวปลีเสร็จแล้วควรรีบแช่ในน้ำผสมน้ำมะนาวทันทีเพื่อป้องกันไม่ให้หัวปลีเปลี่ยนเป็นสีดำ</li> <li>- ขณะซอยหัวปลี ควรระวังอย่าให้ยางของหัวปลีโดนเสื้อผ้าเพราะจะทำให้ซักออกได้ยาก</li> </ul>		
		หัวปลี

## ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 39
ถั่วพู	200 กรัม	ตำรับอาหาร : ยำถั่วพู
กระเทียม	20 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทยำ
กะปิ	30 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 6 ที่
น้ำปลา	15 กรัม	
น้ำมะนาว	35 กรัม	
มะพร้าวคั่ว	45 กรัม	
หอมแดง	30 กรัม	
พริกป่น	10 กรัม	
น้ำตาลมะพร้าว	35 กรัม	
น้ำส้มเคี้ยวขาว	30 กรัม	
น้ำมะขามเปียก	25 กรัม	
ถั่วลิสงคั่ว	40 กรัม	
<b>วิธีทำ</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ถั่วพูซอยบางๆ ลวกในน้ำเดือดให้พอสุก ผ่านน้ำเย็น พักให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>2. โขลกกระเทียม หอมแดง กะปิ น้ำตาล ให้ละเอียด ตักใส่อ่างผสม</li> <li>3. ปั่นรสด้วยพริกป่น น้ำปลา น้ำส้มเคี้ยวขาว น้ำมะนาว น้ำมะขามเปียก เคล้าให้เข้ากัน</li> <li>4. ใส่ถั่วพู มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสง เคล้าให้เข้ากัน ตักใส่จาน รับประทานพร้อมข้าวสวย</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b>		
<p>ถั่วพู เป็นพืชที่ปลูกง่ายและเจริญเติบโตได้ดีในดินทุกชนิด ยกเว้นดินที่มีน้ำขัง ขยายพันธุ์โดยการเพาะปลูกด้วยวิธีการใช้เมล็ดและการเพาะกล้า</p>		
		ถั่วพู

## ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 40
มะม่วงเบาซอยบางๆ	400 กรัม	ตำรับอาหาร : ยำมะม่วงเบา
หอมแดงซอย	60 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทยำ
พริกชี้ฟ้าซอย	10 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 7 ที่
กุ้งแห้ง	80 กรัม	 <p>24/10/2013</p> <p>ยำมะม่วงเบา</p>
น้ำตาลมะพร้าว	100 กรัม	
น้ำปลา	30 กรัม	
น้ำส้มเคี้ยวขาว	15 กรัม	
กะปิ	25 กรัม	
<b>วิธีทำ</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ปอกเปลือกมะม่วง ซอยให้ละเอียด แช่ในน้ำที่ผสมเกลือ นาน 10 นาที</li> <li>2. ล้างกุ้งแห้ง แช่น้ำทิ้งไว้จนกุ้งนุ่มขึ้น บีบน้ำออก โขลกให้ละเอียด</li> <li>3. ซยำมะม่วงกับน้ำเกลือเพื่อล้างความเปรี้ยวออก บีบน้ำออกจากมะม่วงใส่ในอ่างผสม</li> <li>4. ใส่กุ้งแห้งปน หอมแดง พริกชี้ฟ้า เค้าให้เข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา กะปิ น้ำส้มเคี้ยวขาว เค้าให้เข้ากัน ตักใส่จาน รับประทานพร้อมข้าวสวย</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b>		 <p>24/10/2013</p> <p>มะม่วงเบา</p>
<p>- ควรขยำมะม่วงซอยในน้ำเกลือ และล้างหลายๆ น้ำ ถ้าหากมะม่วงเปรี้ยวเกินไปจะทำให้ปรงรสยากขึ้น</p> <p>- มะม่วงเบา เป็นมะม่วงชนิดหนึ่งที่นิยมปลูกกันมากในภาคใต้ มีผลเล็ก รสเปรี้ยว ผลดกตลอดปี นิยมนำมายำและเป็นกับแก้ม</p>		



ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 41
ใบพาโหมm ซอยบางๆ	200 กรัม	ตำรับอาหาร : ยำใบพาโหมm
ถั่วฝักยาว ซอยบางๆ	100 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทยำ
กะปิ	50 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 5 ที่
ถั่วลิสงคั่ว บุบพอแตก	40 กรัม	
กระเทียมคั่ว	20 กรัม	
หอมแดงคั่ว	40 กรัม	
น้ำตาลมะพร้าว	40 กรัม	
น้ำมะนาว	50 กรัม	
มะพร้าวคั่ว	100 กรัม	
พริกขี้หนู ซอย	10 กรัม	
น้ำปลา	15 กรัม	
น้ำมะขามเปียก	30 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. โขลกหอมแดง กระเทียม พริกขี้หนู ให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกรวมกันอีกครั้ง ตักส่วนผสมที่โขลกไว้ลงในอ่างผสม</li> <li>2. ปรงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำมะขามเปียก เคล้าให้เข้ากัน</li> <li>3. ใส่ถั่วฝักยาว ใบพาโหมm มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสง เคล้าให้เข้ากัน ตักใส่จาน รับประทานพร้อมข้าวสวย</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <p>ใบพาโหมm หรือใบกระพังโหมm เป็นผักที่ขึ้นอยู่ในป่าหรือในพื้นที่ที่รกร้างในแถบชนบท มีกลิ่นฉุนมาก นิยมรับประทานกับข้าวต้ม หรือนำมาทำอาหาร เช่น ยำ ลวกจิ้มน้ำพริก</p>		 <p>ใบพาโหมm</p>


## ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 42
ถั้วฝักยาว ซอยบางๆ	70 กรัม	ตำรับอาหาร : ยำผักรวม
ผักแว่น ซอยบางๆ	30 กรัม	
ถั้วพู ซอยบางๆ	50 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทยำ
มะเขือเปราะซอยบางๆ	130 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 4 ที่
มะพร้าวคั่ว	20 กรัม	 <p>ยำผักรวม</p>
ถั้วลิสงคั่ว	40 กรัม	
หอมแดงคั่ว	35 กรัม	
กระเทียมคั่ว	15 กรัม	
กะปิย่าง	20 กรัม	
พริกป่น	10 กรัม	
น้ำมะขามเปียก	30 กรัม	
น้ำส้มเคี้ยวขาว	60 กรัม	
น้ำตาลมะพร้าว	80 กรัม	
น้ำปลา	30 กรัม	
<b>วิธีทำ</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ลวกถั้วพูในน้ำเดือดพอสุก ผ่านน้ำเย็น พักให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>2. โขลกหอมแดง กระเทียม ให้ละเอียด ใส่กะปิ น้ำตาลมะพร้าว โขลกรวมกันอีกครั้ง</li> <li>3. ปูรจนรสด้วยพริกป่น น้ำมะขามเปียก น้ำส้มเคี้ยวขาว น้ำปลา เคล้าให้เข้ากัน ตักใส่อ่างผสม</li> <li>4. ใส่ผักที่ซอยไว้ เคล้ารวมกับน้ำยำให้เข้ากัน ใส่มะพร้าวคั่ว ถั้วลิสง เคล้าให้เข้ากัน ตักใส่จาน รับประทานพร้อมข้าวสวย</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b>		 <p>ส้มเคี้ยวขาว</p>
<p>ส้มเคี้ยวขาว หรือส้มจี๊ด มีรสเปรี้ยว ผิวบางดี          เชียวมีกลิ่นหอมเมื่อสุกจะเปลี่ยนเป็นสีส้ม นิยม          นำมาปูรจนในแกงส้มและน้ำพริก</p>		

## ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 43	
กุ้งขาว	500 กรัม	ตำรับอาหาร : ทอดมันกุ้งใบเล็บครุฑ	
ใบเล็บครุฑ	50 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภททอด	
เครื่องแกงกะทิ	300 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 17 ที่	
น้ำเปล่า	400 กรัม	 <p>ทอดมันกุ้งใบเล็บครุฑ</p>	
น้ำป้อนใส	50 กรัม		
น้ำปลา	20 กรัม		
น้ำตาลมะพร้าว	50 กรัม		
แป้งข้าวเจ้า	500 กรัม		
มะพร้าวทึนทึกขูด	350 กรัม		
น้ำมันสำหรับทอด	1 กิโลกรัม		
<b>วิธีทำ</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ปอกเปลือกกุ้ง ผ่าเส้นด่างกลางหลังออก ล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ</li> <li>2. โขลกน้ำตาลมะพร้าวรวมกับเครื่องแกงให้น้ำตาลละลายเข้ากันดี</li> <li>3. ใส่แป้งข้าวเจ้าในอ่างผสม ละลายกับน้ำเปล่าและน้ำป้อนใสให้เข้ากัน</li> <li>4. ใส่มะพร้าวขูด เครื่องแกง ผสมให้เข้ากัน ปรงรสด้วยน้ำปลา</li> <li>5. ใส่ใบเล็บครุฑ เนื้อกุ้ง ผสมให้เข้ากัน</li> <li>6. ตั้งน้ำมันไฟปานกลาง พอร้อนดีแล้วตักแป้งครึ่งละ 1 ทัพพี ลงทอดในกระทะให้เหลืองกรอบ เมื่อแป้งสุกจะลอยขึ้นมา พักให้สะเด็ดน้ำมัน จัดใส่จาน รับประทานพร้อมข้าวสวย</li> </ol>			
<b>เกร็ดความรู้</b>		 <p>ใบเล็บครุฑ</p>	
<p>- ใบเล็บครุฑ มีใบสีเขียว ขอบใบหยัก นำมาปรุงอาหาร เช่น ทอดมัน ชุบแป้งทอดเป็นผักจิ้ม น้ำพริก</p> <p><b>หมายเหตุ</b></p> <p>ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก</p>			

## ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 44
กะปิ	20 กรัม	ตำรับอาหาร : ไข่ตุ๋นกะปิ
เกลือสมุทร	5 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทหนึ่ง / ตุ่น
น้ำตาลมะพร้าว	50 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 5 ที่
หอมแดงซอย	20 กรัม	
ไข่ไก่	4 กรัม	
หัวกะทิ	250 กรัม	
น้ำปลา	15 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ละลายน้ำตาลมะพร้าว หัวกะทิ และกะปิให้เข้ากัน</li> <li>2. ใส่หอมแดง เกลือ น้ำปลา คนให้ส่วนผสมเข้ากันดี</li> <li>3. ตอกไข่ใส่อ่างผสม ตีให้เข้ากัน ผสมกับหัวกะทิ คนให้เข้ากัน</li> <li>4. ตุ่นด้วยไฟแรง นาน 30 นาที จนไข่สุกดี จัดใส่จาน รับประทานพร้อมข้าวสวย</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <p>ไข่ตุ๋นในปัจจุบันจะใช้น้ำซุบแทนน้ำกะทิ เนื่องจากชาวบ้านกลัวปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจึงหลีกเลี่ยงการใช้กะทิในการประกอบอาหาร ไข่ตุ๋นกะปิมีสรรพคุณมาจากน้ำกะทิ เนื้อสัมผัสคล้ายสังขยาไข่</p>		

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 45
ไตปลาทุ	380 กรัม	ตำรับอาหาร : เอะซี่ปลา
น้ำตาลมะพร้าว	60 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทเครื่องจิ้ม
มะขามเปียกทั้งฝัก	150 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 15 ที่
หัวกะทิ	400 กรัม	 <p>อะซี่ปลา</p>
หางกะทิ	800 กรัม	
เครื่องแกงอะซี่ปลา	290 กรัม	
พริกชี้หูสวน	20 กรัม	
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. โขลกไตปลารวมกับเครื่องแกงจนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน ใส่ น้ำตาลมะพร้าวลงไปโขลกรวมกันจนน้ำตาลละลายเข้ากันดี</li> <li>2. ตั้งหางกะทิไฟปานกลาง ปล่อยให้กะทิแตกมัน เคี่ยวจนหางกะทิงวดขึ้น</li> <li>3. ใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้ลงไปเคี่ยวรวมกัน</li> <li>4. ใส่หัวกะทิ เคี่ยวรวมกันให้ส่วนผสมงวดขึ้น ใส่มะขามเปียก คนให้เข้ากัน พอน้ำแกงแตกมันดีแล้วยกออกจากเตา โรยหน้าด้วยพริกชี้หูสวน รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสด</li> </ol>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <p>ไตปลาจะต้องมีสีคล้ำออกน้ำตาลเข้มจะมีกลิ่นหอม ในขั้นตอนการหมักนั้นภาชนะที่ใช้หมักจะต้องแห้งสนิท ไม่มีน้ำเข้ามาผสมเพราะจะทำให้ไตปลาสามารถเก็บไว้ได้นานและไม่เน่าเสีย</p> <p><b>หมายเหตุ</b></p> <p>ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก</p>		 <p>ไตปลา</p>

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 46
กะปิ	145 กรัม	ตำรับอาหาร : แกงเคียดคั่ว
เครื่องแกงกะทิ	150 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทเครื่องจิ้ม
หัวกะทิ	250 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 13 ที่
หางกะทิ	600 กรัม	 <p>แกงเคียดคั่ว</p>
น้ำตาลมะพร้าว	100 กรัม	
มะขามเปียกทั้งฝัก	150 กรัม	
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. โขลกน้ำตาลมะพร้าว และกะปิ รวมกับเครื่องแกงให้เป็นเนื้อเดียวกัน</li> <li>2. ตั้งกระทะไฟปานกลาง เคี่ยวหางกะทิอย่าให้แตกมัน เคี่ยวจนกะทิจวดขึ้น</li> <li>3. ใส่เครื่องแกงลงไปเคี่ยวรวมกัน พอส่วนผสมจวดขึ้นใส่หัวกะทิ เคี่ยวรวมกัน</li> <li>4. พอส่วนผสมจวดขึ้นใส่มะขามเปียก คนให้เข้ากัน พอเดือดดีแล้วยกลงจากเตา ตักใส่ถ้วย รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสดหรือผักเหนาะ</li> </ol>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <p>มะขามเปียก เมื่อฝักอ่อนจะมีเปลือกสีเขียว เนื้อในติดเปลือก เมื่อแก่ฝักจะเปลี่ยนเป็นเปลือกแข็ง กรอบหักง่าย สีสน้ำตาล เนื้อในเป็นสีน้ำตาล หุ้มเมล็ด มีทั้งรสเปรี้ยวและหวาน ใช้ปรุงรสในอาหารเช่น แกงส้ม ต้มส้ม ไข่ลูกเขย</p> <p><b>หมายเหตุ</b></p> <p>ส่วนผสมเครื่องแกงสามารถดูได้ในภาคผนวก</p>		 <p>มะขามเปียก</p>

## ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 47	
มะขามอ่อน	250 กรัม	ตำรับอาหาร : น้ำพริกส้มขามทอด	
หมูสันนอกสับละเอียด	100 กรัม		
กระเทียม	15 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทเครื่องจิ้ม	
หอมแดง	35 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 10 ที่	
พริกชี้หูสวน	30 กรัม		
กะปิ	80 กรัม		
น้ำตาลมะพร้าว	280 กรัม		
น้ำปลา	15 กรัม		
น้ำมันพืช	100 กรัม		
			น้ำพริกส้มขามทอด
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ชูดเปลือกมะขามออกเล็กน้อย ล้างให้สะอาด โขลกพอแหลก ตักขึ้นพักไว้</li> <li>2. โขลกหอมแดง กระเทียมให้ละเอียด ใส่มะขามโขลกรวมกัน</li> <li>3. ใส่พริกชี้หู กะปิ น้ำตาลมะพร้าว โขลกให้ส่วนผสมเป็นเนื้อเดียวกัน ใส่หมูสับ โขลกรวมกันอีกครั้ง</li> <li>4. ตั้งกระทะไฟปานกลาง ใส่น้ำมันพืช พอร้อนดีแล้วใส่เครื่องที่โขลกไว้ผัดให้เข้ากัน</li> <li>5. พอเนื้อหมูเริ่มสุกปรุงรสด้วยน้ำปลา ผัดให้เข้ากันนาน 10 นาที จนส่วนผสมเหนียวดีแล้ว ยกออกจากเตา จัดใส่ถ้วย รับประทานพร้อมข้าวสวย ไข่ต้ม และผักสดหรือผักเหนาะ</li> </ol>			
<b>เกร็ดความรู้</b> <p>มะขามอ่อนจะพบมากในช่วงฤดูฝน เปลือกบาง สีเขียวเนื้อแน่น รสเปรี้ยวปนฝาด นำมาทำน้ำพริก หรือรับประทานสด จิ้มกับพริกเกลือ หรือจิ้มกะปิ</p>		 <p>มะขามอ่อน</p>	

## ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 48
เนื้อระกำ	200 กรัม	ตำรับอาหาร : น้ำพริกส้มกำ
พริกขี้หนูสวน	10 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทเครื่องจิ้ม
กระเทียม	20 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 7 ที่
หอมแดง	40 กรัม	
กะปิ	60 กรัม	
น้ำมะนาว	15 กรัม	
น้ำตาลมะพร้าว	40 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ปอกเปลือกระกำ ลอกเยื่อที่หุ้มออก ซอยบางๆ</li> <li>2. โขลกกระเทียม หอมแดง พริกขี้หนู รวมกันให้ละเอียด ใส่กะปิ และน้ำตาลมะพร้าว โขลกรวมกันอีกครั้ง</li> <li>3. ใส่เนื้อระกำ โขลกให้ส่วนผสมเข้ากันดี ปูรกรวดด้วยน้ำมะนาว เติล้าให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วย รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสดหรือผักเหนาะ</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ควรลอกเยื่อหุ้มเนื้อระกำออกให้หมด ก่อนนำไปปรุงอาหาร จะทำให้โขลกน้ำพริกง่ายขึ้น</li> <li>- ส้มกำ หรือระกำ เป็นพืชที่ออกผลเป็นทะลาย เปลือกสีแดงมีหนาม ผลดิบจะมีรสฝาดและเปรี้ยว เมื่อสุกจะหวานอมเปรี้ยว เนื้ออ่อนบาง กลิ่นหอม ลักษณะคล้ายสละแต่ผลกลมกว่า รับประทานเป็นผลไม้ ขนม หรือน้ำพริกได้</li> </ul>		
		ระกำ



ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 49
น้ำมะขามเปียก	50 กรัม	ตำรับอาหาร : น้ำพริกส้มขามเปียก
พริกชี้หูสวน	10 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทเครื่องจิ้ม
หอมแดง	20 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 5 ที่
กระเทียม	10 กรัม	
กะปิ	20 กรัม	
น้ำตาลมะพร้าว	30 กรัม	
น้ำพริกส้มขามเปียก		
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>โขลกกระเทียม หอมแดง พริกชี้หูสวน รวมกันให้ละเอียด</li> <li>ใส่กะปิ น้ำตาลมะพร้าว โขลกรวมกันอีกครั้งให้ส่วนผสมเข้ากันดี</li> <li>ใส่น้ำมะขามเปียก โขลกให้ส่วนผสมเข้ากัน ตักใส่ถ้วย รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสดหรือผักเหนาะ ส่วนมากจะนิยมรับประทานร่วมกับลูกเนียง</li> </ol>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <p>ลูกเนียง เป็นผักนท้องถิ่นทางภาคใต้ รับประทานเป็นผักเหนาะหรือผักสดคู่กับน้ำพริก ผลจะมีเปลือกแข็งสีน้ำตาลเข้มหรือสีดำ ถ้ายังอ่อนอยู่เปลือกจะติดกับเมล็ด เนื้อสีเหลืองนวลรสมัน กรอบ หากบริโภคลูกเนียงมากเกินไปจะเป็นโรคเกี่ยวกับไตหรือเป็นนิ่วในปัสสาวะได้</p>		 <p style="text-align: center;">ลูกเนียง</p>

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)


ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 50
น้ำเคย	100 กรัม	ตำรับอาหาร : ยำน้ำเคย
มะขามเปียก	50 กรัม	ประเภท : อาหารคาว ประเภทเครื่องจิ้ม
น้ำตาลมะพร้าว	50 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 5 ที่
หอมแดงซอย	30 กรัม	
พริกขี้หนูสวนซอย	10 กรัม	
ใบมะกรูดซอย	10 กรัม	
<p>ยำน้ำเคย</p>		
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ผสมน้ำเคย หอมแดง พริกขี้หนูสวน ใบมะกรูดซอยให้เข้ากัน</li> <li>ปรุงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว คนให้น้ำตาลละลาย ใส่มะขามเปียก เคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟพร้อมข้าวสวยหรือขนมจีน ร่วมกับผักสดหรือผักเหนาะ</li> </ol>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <p>เคย หรือกะปิ ได้จากการนำกุ้งเคยซึ่งเป็นกุ้งตัวเล็ก ตัวใส ตาดำ เปลือกนิ่มและบาง อาศัยอยู่ตามชายฝั่งลึกประมาณหน้าแข้งถึงอก นำมาหมักกับเกลือทิ้งไว้ 3-4 วัน เมื่อมีน้ำไหลออกมาจะนำภาชนะมารองแล้วนำไปเคี่ยวให้งวดขึ้น นำมารับประทานกับขนมจีนหรือข้าวสวยและผักสด ผักเหนาะ</p>		 <p style="text-align: center;">เคย</p>

4.2.3.2 อาหารหวาน ที่พบในท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 4.6


ตารางที่ 4.6 ตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร ประเภทอาหารหวาน

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 1
แป้งข้าวเหนียว	150 กรัม	ตำรับอาหาร : ขนมลูกสะบ้า
หัวกะทิ	175 กรัม	ประเภท : อาหารหวาน ประเภททอด
มะพร้าวแห้งหั่นขูดขาว	300 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 30 ชิ้น
น้ำตาลมะพร้าว	300 กรัม	
น้ำมันพืช	500 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นวดแป้งข้าวเหนียวกับหัวกะทิทีละน้อยจนแป้งเนียนไม่ติดมือ หมักทิ้งไว้ 6 ชั่วโมง</li> <li>2. ตั้งกระทะไฟปานกลาง ใส่น้ำตาลมะพร้าว เคี่ยวให้น้ำตาลละลาย ใส่มะพร้าวขูด ผัดให้เข้ากัน พอมะพร้าวเหนียวดีแล้ว ยกออกจากเตา ปั่นเป็นก้อนขนาดพอดีคำ</li> <li>3. นวดแป้งที่หมักไว้อีกครั้ง ปั่นเป็นก้อนกลมใหญ่กว่าไข่เล็กน้อย แผ่แป้งออก ห่อไส้ที่ปั่นไว้ ปิดแป้งให้สนิท คลึงให้เป็นลูกกลม กดแป้งให้แบนลงเล็กน้อย</li> <li>4. ตั้งน้ำมันไฟปานกลาง พอร้อนดีแล้ว ใสแป้งลงทอด เบาไฟลงเล็กน้อย อย่าใช้ไฟแรงทอดให้เหลืองกรอบทั้ง 2 ด้าน ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน จัดใส่จาน</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <p>- มะพร้าวแห้งหั่นหยาบ คือมะพร้าวที่ไม่แก่และไม่อ่อน ยังไม่เป็นมะพร้าวที่ขึ้นทีก กะลามีสีขาวปนดำ เนื้อนุ่ม นำมาทำให้ขนมจะไม่แข็งและมีความชุ่มชื้น</p>		 <p>มะพร้าวแห้งหยาบ</p>

## ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 2
แป้งข้าวเจ้า	1 กิโลกรัม	ตำรับอาหาร : ขนมห่ามี
น้ำเปล่า	650 กรัม	ประเภท : อาหารหวาน ประเภททอด
หัวกะทิ	200 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 25 ชิ้น
หางกะทิ	150 กรัม	
เกลือป่น	15 กรัม	
น้ำมันพืช	200 กรัม	
ขนมห่ามี		
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. นวดแป้งข้าวเจ้ากับน้ำเปล่าที่ละน้อย ค่อยๆ ใส่หัวกะทิละลายเข้าด้วยกัน ใส่หางกะทิ คนให้แป้งละลายและไม่เป็นเม็ด ใส่เกลือป่น คนให้เข้ากัน</li> <li>2. ตั้งกระทะ ใช้ไฟอ่อน ใส่น้ำมันพืช 1 ทัพพี ละเลงให้ทั่วกระทะ ตักน้ำมันส่วนเกินออก ให้น้ำมันแค่เพียงเคลือบกระทะ</li> <li>3. พอน้ำมันร้อนดีแล้ว ตักแป้งครึ่งละ 1 ทัพพี ละเลงให้ทั่วกระทะ ให้แป้งตรงกลางหนาเล็กน้อย ปิดด้วยฝาหม้อประมาณ 1 นาที หรือจนแป้งสุกจะมีฟองอากาศที่แผ่นแป้ง</li> <li>4. พอแป้งเริ่มสุกให้พลิกแป้งเพื่อให้สุกทั้ง 2 ด้าน พอแป้งสุกดีแล้วขอบแป้งจะกรอบ ตักขึ้นพักไว้ ทำต่อจนหมดแป้ง จัดใส่จาน</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่ควรตักแป้งลงละเลงในกระทะหนาเกินไป เพราะจะทำให้แป้งไม่สุก</li> <li>- ควรใช้ไฟอ่อนในการทอด หากใช้ไฟแรงจะทำให้ขนมไหม้ก่อนจะสุกได้</li> <li>- ก่อนตักแป้งลงทอด ควรละเลงน้ำมันในกระทะก่อนเสมอ และรอให้น้ำมันร้อนก่อนจึงค่อยใส่แป้งลงในกระทะ จะทำให้แป้งไม่ติดกระทะและเป็นแผ่นสวย</li> </ul>		


## ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 3
แป้งข้าวเจ้า	350 กรัม	ตำรับอาหาร : ขนมฝักบัว
แป้งข้าวเหนียว	110 กรัม	ประเภท : อาหารหวาน ประเภททอด
น้ำตาลมะพร้าว	400 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 16 ชิ้น
น้ำอุ่น	370 กรัม	
น้ำมันพืช	600 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>ผสมแป้งข้าวเจ้ากับแป้งข้าวเหนียวรวมกัน นวดกับน้ำอุ่นที่ละน้อยจนแป้งเนียนไม่ติดมือ</li> <li>ใส่น้ำตาลมะพร้าว นวดให้ส่วนผสมมีลักษณะคล้ายกับนมข้นหวาน เมื่อเทแป้งตัวแป้งจะไหลเป็นสายไม่ขาดออกจากกัน พักแป้งไว้ 1 ชั่วโมง</li> <li>ตั้งน้ำมันในกระทะก้นลึกให้น้ำมันร้อนพอดี ไม่ร้อนเกินไป</li> <li>กวนแป้งให้เข้ากันอีกครั้ง หากมีฟองอากาศให้ไล่ฟองอากาศออกให้หมด ตักแป้ง 1 กระบวย หยอดลงตรงกลางกระทะให้เป็นแผ่นกลมๆ แป้งจะพองตัวจากด้านนอกเข้าสู่ด้านใน หากแป้งพองตัวไม่เท่ากันให้ใช้ส้อมเขี่ยกระจายแป้งให้กลมเท่ากัน</li> <li>รอจนแป้งสุกและลอยตัวขึ้นมา พอขอบแป้งเริ่มเหลืองให้พลิกแป้งอีกด้านลงทอด เมื่อแป้งเหลืองได้ที่แล้วใช้ส้อมเขี่ยขนมขึ้นมาพักบนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- จะต้องใช้กระทะก้นลึกสำหรับทอดขนมฝักบัวโดยเฉพาะ หากใช้กระทะชนิดอื่นขนมจะไม่พองตัว เนื้อขนมจะแน่นไม่ฟู ควรใช้กระทะเก่าจะทอดขนมได้สวยกว่ากระทะใหม่</li> <li>- น้ำมันไม่ควรร้อนเกินไปจะทำให้ขนมไม่ฟู ใช้น้ำมันหมูขนมจะมีกลิ่นหอมมากกว่า</li> <li>- เมื่อฉีกดูเนื้อขนมจะต้องเป็นโพรง ตรงกลางนุ่มเหนียว ขอบกรอบ ไม่อมน้ำมัน รสหวาน</li> </ul>		

## ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 4
ข้าวเหนียวแช่เย็น	1 กิโลกรัม	ตำรับอาหาร : ข้าวพอง
น้ำตาลมะพร้าว	500 กรัม	ประเภท : อาหารหวาน ประเภททอด
น้ำเปล่า	150 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 15 ชิ้น
น้ำมันพืช	1 กิโลกรัม	 <p>ข้าวพอง</p>
<b>วิธีทำ</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างข้าวเหนียว แช่น้ำทิ้งไว้ 6 ชั่วโมง นึ่งนาน 30 นาที จนข้าวเหนียวสุกดี ยกออกจากเตา</li> <li>แบ่งข้าวเหนียวก้อนละ 100 กรัม บั่นให้กลม กดให้แบนหนา ½ นิ้ว ตากแดดให้แห้ง</li> <li>ตั้งน้ำมันไฟปานกลาง น้ำมันร้อนดีแล้ว ใส่ข้าวเหนียวทอดให้กรอบ พักให้สะเด็ดน้ำมัน</li> <li>เคี้ยวน้ำตาลมะพร้าวกับน้ำเปล่ารวมกัน พอเดือดและเหนียวดีแล้วยกออกจากเตา ราดบนข้าวเหนียวที่ทอดไว้ จัดใส่จาน</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b>		 <p>น้ำตาลมะพร้าว</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>เมื่อใส่ข้าวเหนียวลงไปทอดไม่ควรใช้เวลาทอดนานจะทำให้ข้าวเหนียวไหม้ได้</li> <li>น้ำตาลมะพร้าว ได้จากน้ำตาลสดที่กรองจากวงมะพร้าว โดยจะนำกระบอกกรองน้ำตาลทำจากไม้เคี่ยมหรือไม้พยอบทำให้น้ำตาลไม่บูดหรือเสียง่าย จะปาดตั้งแต่เช้ามีดจนถึง 4 โมงเย็น กรองสิ่งสกปรกออกแล้วนำไปเคี่ยวจนงวดแล้วเทใส่พิมพ์</li> </ul>		

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)


ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 5
ข้าวเหนียวแช่เย็น	200 กรัม	ตำรับอาหาร : ข้าวเหนียวเปียกแดง
น้ำเปล่า	1,700 กรัม	ประเภท : อาหารหวาน ประเภทต้ม
น้ำตาลมะพร้าว	550 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 10 ที่
หัวกะทิ	200 กรัม	
เกลือป่น	5 กรัม	
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างข้าวเหนียว แช่น้ำทิ้งไว้ 2 ชั่วโมง</li> <li>ผสมน้ำเปล่าและข้าวเหนียวลงในหม้อ ตั้งไฟปานกลาง คนเป็นระยะอย่าให้ข้าวเหนียวติดกันหม้อ ตั้งไฟนาน 30 นาที จนข้าวเหนียวสุกและเมล็ดข้าวบานกำลังดี</li> <li>ใส่น้ำตาลมะพร้าว คนให้เข้ากัน ตั้งไฟต่อจนส่วนผสมงวดขึ้น ยกออกจากเตา</li> <li>ตั้งหัวกะทิไฟปานกลาง ใส่เกลือป่น คนให้เข้ากัน พอเดือดยกออกจากเตา</li> <li>ตักข้าวเหนียวแดงใส่ถ้วย ราดด้วยหัวกะทิ เสิร์ฟขณะร้อน</li> </ol>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ในขณะต้มข้าวเหนียวควรหมั่นคนข้าวเหนียวเป็นระยะ เพื่อป้องกันไม่ให้ข้าวเหนียวไหม้</li> <li>- ก่อนใส่น้ำตาล ต้องให้ข้าวเหนียวสุกก่อนเพราะน้ำตาลจะรัดข้าวเหนียวทำให้ข้าวเหนียวสุกยาก</li> <li>- ข้าวเหนียวแช่เย็น มีลักษณะเม็ดเล็ก เรียวสวย เมื่อสุกแล้วจะเกาะตัวกัน มีเนื้อนุ่มหอม</li> </ul>		
		ข้าวเหนียวแช่เย็น

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 6
แป้งข้าวเหนียว	400 กรัม	ตำรับอาหาร : ขนมโค
น้ำเปล่า	350 กรัม	ประเภท : อาหารหวาน ประเภทต้ม
มะพร้าวหั่นหมีขูดขาว	300 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 45 ลูก
น้ำตาลมะพร้าว	300 กรัม	
น้ำเปล่า	50 กรัม	
มะพร้าวทึนทึกขูดขาว	200 กรัม	
เกลือป่น	5 กรัม	
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เคี่ยวน้ำตาลมะพร้าวกับน้ำเปล่า พอน้ำตาลละลายดีแล้วใส่มะพร้าวหั่นหมีขูด ผัดให้มะพร้าวเหนียวและใสขึ้น ยกออกจากเตา บั่นเป็นก้อนเล็ก ขนาดพอดีคำ</li> <li>2. นวดแป้งข้าวเหนียวกับน้ำเปล่า 350 กรัม ที่ละน้อยจนแป้งเหนียวไม่ติดมือ พักแป้งไว้ คลุมด้วยผ้าขาวบางเพื่อไม่ให้แป้งแห้ง</li> <li>3. เคล้ามะพร้าวทึนทึกขูดกับเกลือป่นให้เข้ากัน นึ่งด้วยไฟแรงนาน 15 นาที ยกออกจากเตา เทใส่ถาด เตรียมไว้</li> <li>4. บั่นแป้งที่นวดไว้ให้ใหญ่กว่าไส้เล็กน้อย แผ่แป้งออก ห่อไส้ให้มิดชิด คลึงเป็นก้อนกลม ต้มในน้ำเดือดให้แป้งสุก ตักแป้งที่ลอยขึ้นมาใส่ในถาดมะพร้าว เคล้าให้เข้ากัน จัดใส่จาน เสิร์ฟ</li> </ol>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ขณะกวนไส้ขนมไม่ควรใช้ไฟแรง จะทำให้ไส้ขนมรวนและแตก บั่นแล้วจะไม่เกาะเป็นก้อน</li> <li>- ขนมโคเป็นขนมที่ใช้ในงานบวงสรวงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในพิธีกรรมต่างๆ เช่น ขึ้นบ้านใหม่ เปิดกิจการ ไหว้ครู ตั้งศาลพระภูมิ หรืองานแต่งงาน จะใช้ร่วมกับขนมต้มแดงและขนมต้มขาว</li> </ul>		



## ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 7
แป้งข้าวเหนียว	200 กรัม	ตำรับอาหาร : ขนมต้มขาว
น้ำเปล่า	150 กรัม	ประเภท : อาหารหวาน ประเภทต้ม
น้ำตาลทรายขาว	300 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 10 ที่
น้ำลอยดอกมะลิ	350 กรัม	 <p>ขนมต้มขาว</p>
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>เคี่ยวน้ำตาลทรายและน้ำลอยดอกมะลิรวมกัน ไฟปานกลาง พอน้ำตาลละลายหมดแล้ว ยกออกจากเตา พักไว้ให้เย็น</li> <li>นวดแป้งกับน้ำเปล่าที่ใส่น้อยจนแป้งเนียนไม่ติดมือ ปั้นเป็นก้อนกลมเท่าขนมบัวลอย</li> <li>ต้มแป้งในน้ำเดือดให้แป้งสุกกำลังดี ตักแป้งที่ลอยขึ้นมาใส่ในน้ำเชื่อมที่เคี่ยวไว้ เค้าให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟ</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <p>ขนมต้มขาว เป็นขนมที่ใช้ในงานพิธีบวงสรวงไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เช่น ไหว้ครู ขึ้นบ้านใหม่ ตั้งศาลพระภูมิ ได้รับอิทธิพลมาจากศาสนาพราหมณ์ ในสมัยก่อนนั้นจังหวัดชุมพรมีการนับถือศาสนาพราหมณ์กันมาก เชื่อว่าเป็นขนมที่พระพิฆเนศทรงโปรด ชาวบ้านจะนำขนมโค ขนมต้มขาว และขนมต้มแดงใช้ร่วมกันในงานพิธีที่ช่วยให้กิจการต่างๆ ประสบผลสำเร็จ ไม่มีอุปสรรค</p>		

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 8
แป้งข้าวเหนียว	200 กรัม	ตำรับอาหาร : ขนมต้มแดง
น้ำเปล่า	150 กรัม	ประเภท : อาหารหวาน ประเภทต้ม
น้ำตาลมะพร้าว	300 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 10 ที่
น้ำลอยดอกมะลิ	150 กรัม	 <p>ขนมต้มแดง</p>
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>เคี่ยวน้ำลอยดอกมะลิกับน้ำตาลมะพร้าวรวมกัน ใช้ไฟปานกลาง พอน้ำตาลละลายและส่วนผสมเหนียวดีแล้ว ยกออกจากเตา พักไว้ให้เย็น</li> <li>นวดแป้งข้าวเหนียวกับน้ำเปล่าที่ละน้อยจนแป้งเหนียวไม่ติดมือ ปั้นเป็นก้อนกลมขนาดเล็กเท่าขนมบัวลอย</li> <li>ต้มในน้ำเดือดให้แป้งสุก ตักแป้งที่ลอยขึ้นมาใส่ในน้ำเชื่อมที่เคี่ยวไว้ เติมน้ำให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟ</li> </ol>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่ควรเคี่ยวน้ำตาลให้เหนียวมากเกินไป เมื่อน้ำตาลเย็นตัวลงจะแข็งมากเกินไปทำให้เคี้ยวกับแป้งไม่ได้</li> <li>- ขนมต้มแดงเป็นขนมที่ใช้ในพิธีบวงสรวงต่างๆ เช่น พิธีตั้งศาลพระภูมิ ไหว้ครู ขึ้นบ้านใหม่ เป็นต้น ใช้ร่วมกับขนมโคและขนมต้มขาว ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากศาสนาพราหมณ์ทั้งขนมโค ขนมต้มขาว และขนมต้มแดง</li> </ul>		

## ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 9
ข้าวเหนียวเขี้ยวงู	800 กรัม	ตำรับอาหาร : ข้าวต้มใบพ้อ
หัวกะทิ	800 กรัม	ประเภท : อาหารหวาน ประเภทหนึ่ง
หางกะทิ	500 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 70 ชิ้น
น้ำตาลทรายขาว	200 กรัม	
เกลือป่น	20 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างข้าวเหนียว แช่น้ำ 6 ชั่วโมง</li> <li>ผสมข้าวเหนียว หัวกะทิ หางกะทิ เกลือป่น น้ำตาลทราย รวมกันในกระทะ ตั้งไฟปานกลาง ผัดนาน 20 นาที จนน้ำกะทิแห้งและงวดขึ้น ยกออกจากเตา</li> <li>คลี่ใบพ้อให้เป็นแผ่นกว้าง พับเป็นกรวย 1 ทบ ใส่ข้าวเหนียวที่ผัดไว้ให้เกือบเต็มกรวย พับปิดเป็นทรงสามเหลี่ยม สอดหางไว้สำหรับจับเป็นข้อ</li> <li>นึ่งด้วยไฟแรงนาน 2 ชั่วโมง จนข้าวเหนียวสุกดี ยกออกจากเตา จัดใส่จาน เสิร์ฟ</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <p>ใบพ้อหรือใบกะพ้อ ขึ้นในป่าพรุ ตามลำธารในป่าดิบชื้นและที่ลุ่มมีน้ำขัง แรกหน่อเป็นกอ ใบมีลักษณะคล้ายรูปพัด ใบอ่อนใช้ห่อขนม ใบแก่นำมาทำเครื่องจักสาน</p>		
		ใบกะพ้อ

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 10
แป้งข้าวเหนียว	250 กรัม	ตำรับอาหาร : ขนมเทียน
น้ำตาลมะพร้าว	300 กรัม	ประเภท : อาหารหวาน ประเภทหนึ่ง
มะพร้าวทึนทึกขูดขาว	100 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 45 ชิ้น
เกลือป่น	10 กรัม	
หัวกะทิ	50 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เช็ดใบตองให้สะอาด ตากแดดให้แห้ง ฉีกให้กว้าง 3 ½ นิ้ว</li> <li>2. ผสมน้ำตาลมะพร้าว เกลือป่น มะพร้าวขูด นวดรวมกันให้ส่วนผสมเหนียวขึ้น</li> <li>3. ใส่แป้งข้าวเหนียว นวดให้เข้ากัน ผสมหัวกะทิทีละน้อย นวดจนแป้งไม่เป็นเม็ดและส่วนผสมเหนียวดีแล้ว พักแป้งนาน 2 ชั่วโมง</li> <li>4. ตักแป้งใส่ใบตอง 1 ซ้อนโต๊ะ เกลี่ยแป้งตามยาว ม้วนใบตองให้แน่น นึ่งนาน 1 ชั่วโมง จนแป้งสุกดี ยกออกจากเตา จัดใส่จาน เสิร์ฟ</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <p>- ใบตองสำหรับห่อขนม จะใช้เป็นใบตองจากกล้วยน้ำว้า มีสีเขียวอ่อน ควรตัดในช่วงเช้าถึงช่วงสายเพื่อให้ น้ำค้างที่เกาะแห้ง หรือในช่วงเย็น</p>		
		ขนมเทียน
		ใบตอง

## ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 11
ข้าวเจ้า	2 กิโลกรัม	ตำรับอาหาร : ขนมขยหนู
ไข่แดง (ไข่ไก่)	2 ฟอง	ประเภท : อาหารหวาน ประเภทหนึ่ง
น้ำตาลทรายขาว	1,800 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 25 ที่
น้ำเปล่า	500 กรัม	
น้ำลอยดอกมะลิ	1,000 กรัม	
มะพร้าวทึนทึกขูดขาว	500 กรัม	
เกลือป่น	10 กรัม	
น้ำใบเตย	15 กรัม	
ส่วนผสมอาหาร สีชมพู		
ขนมขยหนู		
<b>วิธีทำ</b>		
<p>1. แบ่งน้ำตาลทรายส่วนละ 600 กรัม ส่วนที่ 1 เคี่ยวกับน้ำเปล่าผสมน้ำใบเตย ส่วนที่ 2 เคี่ยวกับน้ำลอยดอกมะลิ 500 กรัม ผสมสีชมพู ส่วนที่ 3 เคี่ยวกับน้ำลอยดอกมะลิ 500 กรัม ไม่ผสมสี</p> <p>2. เคล้ามะพร้าวขูดกับเกลือป่นให้เข้ากัน นึ่งนาน 15 นาที พักไว้ให้เย็น</p> <p>3. ล้างข้าวเจ้า แช่น้ำ 2 ชั่วโมง ปั่นละเอียด ห่อด้วยผ้าขาวบาง ทับด้วยของหนักให้แห้ง ขยำให้ร่วน ใส่ไข่แดงนวดให้เข้ากัน ยีผ่านตะแกรง ตากแดดให้แห้ง</p> <p>4. ยีแป้งลงบนผ้าขาวบาง กระจายอย่าให้ทับกันหนาเกินไป นึ่งไฟแรงนาน 40 นาที ใช้ส้อมเขี่ยแป้งให้ร่วน แบ่งแป้ง 3 ส่วน ใส่อ่าง 3 ใบ</p> <p>5. ค่อยๆ เทน้ำเชื่อมใส่แป้งอย่างละสี เคล้าให้แป้งชุ่มน้ำเชื่อม แช่นาน 10 นาที ขยำให้เข้ากัน ร่อนบนตะแกรงให้เนื้อแป้งฟู จัดใส่จานทั้ง 3 สี โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูด เสิร์ฟ</p>		
<b>เกร็ดความรู้</b>		
ควรรับประทานน้ำเชื่อมขณะที่ขนมยังร้อนอยู่ หากใส่น้ำเชื่อมขณะขนมเย็นตัวลงจะทำให้ขนมแฉะและไม่ฟู		

## ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 12
แป้งข้าวเจ้า	100 กรัม	ตำรับอาหาร : ขนมดั่ง
แป้งท้าวยายม่อม	100 กรัม	ประเภท : อาหารหวาน ประเภทหนึ่ง
น้ำเปล่า	400 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 80 ชิ้น
น้ำตาล	35 กรัม	
น้ำตาลทรายแดง	350 กรัม	
มะพร้าวทึนทึกขูด	100 กรัม	
เกลือป่น	5 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>เคี่ยวน้ำตาลกับน้ำเปล่า 150 กรัม น้ำตาลละลายดีแล้ว ยกออกจากเตา พักไว้ให้เย็น</li> <li>ร่อนแป้งข้าวเจ้าและแป้งท้าวยายม่อมรวมกัน 2 ครั้ง ละลายกับน้ำเปล่าให้เข้ากัน</li> <li>ใส่น้ำเชื่อมที่เย็นแล้ว คนให้เข้ากัน กรองอีกครั้งหนึ่ง ผสมน้ำตาล คนให้เข้ากัน</li> <li>เคล้ามะพร้าวขูดกับเกลือให้เข้ากัน นึ่งนาน 20 นาที ยกออกจากเตา</li> <li>นึ่งด้วยตะไล้นาน 15 นาที เช็ดฝาถังถึงให้แห้ง อย่าให้น้ำหยดลงด้วย</li> <li>คนแป้งให้ส่วนผสมเข้ากันอีกครั้ง ตักแป้งใส่ถ้วยตะไล ถ้วยละ 1 ช้อนโต๊ะ นึ่งนาน 20 นาที ยกออกจากเตา พักขนมให้เย็นตัวลง แคะออกจากถ้วย จัดใส่จาน โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูด</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ควรนึ่งถ้วยตะไลให้ร้อนก่อนหยอดแป้ง</li> <li>- น้ำต่างได้มาจากการนำกะลามะพร้าวหรือต้นตาลเผาจนเป็นขี้เถ้าผสมกับน้ำสะอาด เทน้ำใส่ให้ท่วมคนให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ในโอ่งปิดฝาให้สนิท นาน 12 ชั่วโมง ช้อนน้ำใสๆ นำมาใช้</li> </ul>		
		ขนมดั่ง
		น้ำต่าง

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)


ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 13
ข้าวเหนียวแช่เย็น	1 กิโลกรัม	ตำรับอาหาร : ข้าวเหนียวกวน
หัวกะทิ	600 กรัม	ประเภท : อาหารหวาน ประเภทกวน
หางกะทิ	400 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 30 ชิ้น
น้ำตาลมะพร้าว	800 กรัม	 <p>ข้าวเหนียวกวน</p>
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างข้าวเหนียว แช่น้ำ 3 ชั่วโมง</li> <li>ผสมหางกะทิ หัวกะทิ น้ำตาลมะพร้าว ในกระทะ ตั้งไฟปานกลาง กวนให้เข้ากัน</li> <li>พอกะทิเดือดใส่ข้าวเหนียว กวนให้เข้ากัน พอส่วนผสมเหนียวดีแล้ว ยกออกจากเตา เทใส่ถาดสี่เหลี่ยม เกลี่ยหน้าให้เสมอกัน ตัดเป็นชิ้นขนาดพอดีคำ จัดใส่จาน เสิร์ฟ</li> </ol>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <p>เป็นขนมที่ชาวบ้านนำไปทำบุญในวันพระหรือวันสำคัญต่างๆ เช่น วันตรุษไทย วันสงกรานต์ และนำไปใช้ในงานแต่งงาน สมัยก่อนหากบ้านไหนมีงานแต่งงาน ชาวบ้านก็จะบอกว่าไปงานกินเหนียวจะหมายถึงไปงานแต่งงาน เนื่องจากในสมัยก่อนบ้านไหนมีงานเพื่อนบ้านและชาวบ้านที่รู้จักกันก็จะมาร่วมกันทำขนมทำอาหารและช่วยกันจัดงาน ขนมที่ใช้ในงานแต่งงานจะมีหลายชนิดรวมทั้งข้าวเหนียวกวนด้วย ข้าวเหนียวกวนมีความเหนียวและมีรสหวาน แสดงถึงความรักที่หวานชื่นและความรักที่มั่นคงเหนียวแน่น</p>		

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 14
แป้งข้าวเจ้า	1 กิโลกรัม	ตำรับอาหาร : ขนมหลวงช่วง
น้ำเปล่า	1,500 กรัม	ประเภท : อาหารหวาน ประเภทกวน
หัวกะทิ	1,700 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 35 ชิ้น
น้ำตาลมะพร้าว	1,600 กรัม	 <p>ขนมหลวงช่วง</p>
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ละลายแป้งข้าวเจ้ากับน้ำเปล่าในกระทะ ตั้งไฟปานกลาง ใส่หัวกะทิ กวนให้เข้ากัน</li> <li>พอเดือดใส่น้ำตาลมะพร้าว กวนให้เข้ากัน กวนจนส่วนผสมเหนียวและจับตัวกันจนไม่ติดกระทะ ยกออกจากเตา เทใส่ถาด เกลี่ยหน้าให้เสมอกัน พักไว้ให้เย็น ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม จัดใส่จาน เสิร์ฟ</li> </ol>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <p>ขนมหลวงช่วง เป็นขนมพื้นบ้านที่ทำสืบทอดกันมาสำหรับเลี้ยงแขกในงานต่างๆ ทำจากแป้งข้าวเจ้าทำให้อิ่มท้องได้นาน รสหวานมัน เมื่อรับประทานแล้วช่วยให้หายเหนื่อยจากการทำงานและมีแรงเพิ่มขึ้น บางพื้นที่จึงเรียกว่า ขนมควายลุย ในสมัยก่อนไม่ค่อยมีขนมรับประทานกันมาก เช่นในปัจจุบัน นายช่วง จึงได้ทำขนมมาเลี้ยงเพื่อนบ้านที่มาช่วยในงานต่างๆ และติดใจรสชาติของขนมจึงบอกต่อๆ กัน เวลามีนางจึงให้นายช่วงทำขนมเลี้ยงแขกในงาน คำว่า หลวง มาจากผู้ชายที่บวชแล้วและมีอายุมากกว่า ขนมชนิดนี้จึงเรียกว่า ขนมหลวงช่วง</p>		



ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 15
ข้าวเหนียวเขี้ยวงู	800 กรัม	ตำรับอาหาร : ข้าวเหนียวอบ
หัวกะทิ	600 กรัม	ประเภท : อาหารหวาน ประเภทปิ้ง / ย่าง
หางกะทิ	400 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 10 ชิ้น
น้ำตาลทราย	150 กรัม	
เกลือป่น	20 กรัม	
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างข้าวเหนียว แชน้ำ 6 ชั่วโมง</li> <li>ผสมข้าวเหนียว หัวกะทิ หางกะทิ เกลือป่น น้ำตาลทราย ใส่กระทะตั้งไฟปานกลาง ผัดให้เข้ากันนาน 20 นาที พอส่วนผสมงวดขึ้น ยกออกจากเตา</li> <li>วางใบตองในกระทะ ใส่ข้าวเหนียวที่ผัดไว้ ปิดข้าวเหนียวด้วยใบตองให้ทั่วข้าวเหนียว ใช้ของหนักทับไว้ ตั้งบนเตาถ่าน ใช้ไฟอ่อน นาน 45 นาที ให้ข้าวเหนียวสุกดีทั้งสองด้าน ตัดเป็นชิ้น จัดใส่จาน เสิร์ฟ</li> </ol>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่ควรห่อขนมให้หนาเกินไป ขนมจะสุกยากและไหม้ก่อนที่ขนมจะสุกได้</li> <li>- ข้าวเหนียวอบเป็นขนมพื้นบ้านของจังหวัดชุมพร รสชาติหวานมัน กรอบกรอบ อาจจะทานคู่กับกล้วยเล็บมือนาง กล้วยน้ำว้า หรือจิ้มน้ำตาลทราย จะทำให้รับประทานกันในครัวเรือน</li> </ul>		

## ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 16
แป้งข้าวเหนียว	350 กรัม	ตำรับอาหาร : ขนมจาก
น้ำเปล่า	300 กรัม	ประเภท : อาหารหวาน ประเภทแป้ง / ย่าง
มะพร้าวทึนทึกขูด	250 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 45 ชิ้น
น้ำตาลมะพร้าว	550 กรัม	
เกลือป่น	5 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>ละลายแป้งข้าวเหนียวกับน้ำเปล่าที่ละน้อย นวดให้เข้ากัน</li> <li>ใส่มะพร้าวขูด น้ำตาลมะพร้าว เกลือป่น นวดให้ส่วนผสมเหนียวขึ้น พักแป้งไว้ 1 ชั่วโมง</li> <li>นำใบจาก 2 ใบ กลัดด้วยไม้กลัดทางมะพร้าวให้ใบจากซ้อนกัน ตักแป้ง 2 ช้อนโต๊ะ ปิดใบจากทับกันให้สนิท กลัดด้านหัว ด้านท้าย และตรงกลาง ย่างด้วยเตาถ่าน ใช้ไฟอ่อน หมั่นพลิกกลับไปกลับมาเพื่อให้ขนมสุกทั่วกันทั้งชิ้น จัดใส่จาน เสิร์ฟ</li> </ol>		
<b>เกร็ดความรู้</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่ควรใช้ไฟแรงเพราะขนมจะไหม้ก่อนสุก</li> <li>- ใบจากจะมีลักษณะคล้ายใบมะพร้าวแต่ มีความเหนียวและแผ่นใบกว้างกว่า เมื่อเย็บเป็นตับ จะเรียกว่า ตับจาก เพื่อนำมาปรุงหลังคากันแดด กันฝนได้ พบบริเวณป่าชายเลนหรือลำคลอง ลูกจากนั้นนำมาทำขนมได้ เรียกว่า ลูกชิด</li> </ul>		
		ใบจาก

ตารางที่ 4.6 (ต่อ)

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับที่ : 17
ข้าวสาร (ข้าวเจ้า)	200 กรัม	ตำรับอาหาร : ขนมขี้มอด
มะพร้าวทึนทึกขูดขาว	150 กรัม	ประเภท : อาหารหวาน ประเภทคั่ว
น้ำตาลทรายขาว	180 กรัม	จำนวนเสิร์ฟ : 25 ชิ้น
เกลือป่น	10 กรัม	 <p>ขนมขี้มอด</p>
<p><b>วิธีทำ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างข้าวสาร ตากแดดให้แห้ง คั่วให้เหลืองหอม</li> <li>มะพร้าวทึนทึกขูดขาว คั่วให้เหลืองหอม</li> <li>โขลกมะพร้าว ข้าวสาร น้ำตาลทราย ให้ละเอียด ตักใส่อ่างผสม</li> <li>ใส่เกลือป่น เคล้าให้ส่วนผสมเข้ากันดี</li> <li>แบ่งครึ่งกระดาษ A4 ม้วนเป็นกรวยยาว ใส่ขนมให้เต็มกรวย ปิดด้วยเทปใสหรือแปงเป็ยก</li> </ol>		
<p><b>เกร็ดความรู้</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มะพร้าวและข้าวสารต้องคั่วให้สุกและเหลืองหอม จะทำให้ขนมมีกลิ่นหอมและอร่อย</li> <li>- มะพร้าวทึนทึก คือมะพร้าวใกล้จะแก่ กะลามีสีน้ำตาล เนื้อนุ่ม ใช้โรยหน้าขนมหรือนำมากรนเป็นไส้ขนม</li> </ul>		 <p>มะพร้าวทึนทึก</p>

4.2.3.3 จากการเก็บรวบรวมข้อมูลตำรับอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร สามารถจำแนกออกเป็นประเภทต่างๆ ได้ดังนี้

1) อาหารคาว จำแนกได้ 7 ประเภทคือ ประเภทต้ม / แกง ประเภทปิ้ง / ย่าง ประเภทผัด ประเภทยำ ประเภททอด ประเภทหนึ่ง / ตุ่น และประเภทเครื่องจิ้ม

1.1) ประเภทต้ม / แกง แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่ แกงที่ใส่กะทิ และแกงที่ไม่ใส่กะทิ

1.1.1) แกงที่ใส่กะทิ ประกอบด้วย แกงเหมางพรว้าหมู แกงหยวกที่อ แกงลูกกล้วยหมู แกงลูกตอ ผัดหัวกะทิปูด้า ต้มกะทิปลาเค็มใบส้มป่อย ต้มกะทิหัวมะพร้าว ใบเหลียงต้มกะทิ และผัดกะทิหัวผักกาด รับประทานพร้อมข้าวสวยได้ทั้งมื้อเช้า กลางวัน และเย็น แกงที่ใส่กะทิมีทั้งประเภทแกงกะทิ ประเภทผัดหัวกะทิ และประเภทต้มกะทิ ซึ่งเป็นแกงกะทิไม่แตกมัน แกงกะทิจะใส่เครื่องแกงที่มีส่วนผสมของสมุนไพร รสเผ็ด ร้อน เนื้อสัตว์ที่นิยมนำมาใช้ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว และเนื้อไก่ ผักที่นำมาใส่ในแกงจะเป็นผักที่หาได้ในท้องถิ่น เป็นอาหารที่ยังนิยมรับประทานกันอยู่ในปัจจุบัน ส่วนประเภทผัดหัวกะทิจะมีลักษณะข้น มีน้ำขลุกขลิก และประเภทต้มกะทิจะมีน้ำแกงมากกว่าผัดหัวกะทิ

1.1.2) แกงที่ไม่ใส่กะทิ ประกอบด้วย แกงน้ำเต้ากับปลาอย่าง แกงปลาอย่างใบกระเพรา แกงเผ็ดปลาทราย แกงส้มลูกเถาคันกับปลากะบอก แกงส้มหน่อถั่ว แกงส้มบุกเตี๋ยง แกงส้มหอยขาวกับหัวมัน แกงส้มหอยขาวกับใบส้มขาม แกงส้มหอยจอกใบส้มขาม แกงส้มดอกอปลาดอกหมาก ต้มส้มปลากะบอก แกงใบพุมเคยเกลือ ต้มใบเหลียง ต้มหวานขี้พรว้า หมูต้มส้มม่วง และหมีกต้มหวาน แบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่ แกงเผ็ด แกงส้ม แกงเคยเกลือ และประเภทต้ม

1.1.2.1) แกงเผ็ด ประกอบด้วย แกงน้ำเต้ากับปลาอย่าง แกงปลาอย่างใบกระเพรา และแกงเผ็ดปลาทราย รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสด ได้ทั้งมื้อเช้า กลางวัน และเย็น เครื่องแกงเผ็ดจะใช้เครื่องแกงชนิดเดียวกับเครื่องแกงกะทิ ผักที่ใช้จะเป็นผักที่หาได้ในท้องถิ่น เนื้อสัตว์ที่ใช้นิยมใช้เนื้อปลา หรือเนื้อหมู นิยมรับประทานในฤดูฝนและฤดูหนาว เนื่องจากเครื่องแกงนั้นมีส่วนผสมของสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อนจะช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ช่วยป้องกันอาการเจ็บป่วยจากไข้หวัดเพราะอากาศของจังหวัดชุมพรนั้นมีอากาศร้อนชื้นเนื่องจากฝนตกเกือบตลอดทั้งปีตามสภาพภูมิประเทศที่อยู่ติดกับทะเล

1.1.2.2) แกงส้ม ประกอบด้วย แกงส้มลูก เถาคันกับปลากระบอก แกงส้มหน่อถั่ว แกงส้มบุกเตี้ยง แกงส้มหอยขาวกับหัวมัน แกงส้ม หอยขาวกับใบส้มขาม แกงส้มหอยจอกใบส้มขาม และแกงส้มลอกอปลาดอกหมาก รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสด ได้ทั้งมือเช้า กลางวัน และเย็น รสเผ็ดร้อน เบรียว เค็ม หวานเล็กน้อย ผักที่ใช้ใส่ในแกงส้มจะเป็นผักที่มีในท้องถิ่น เนื้อสัตว์ที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นอาหาร ทะเล เช่น เนื้อปลา กุ้ง หอย ไม่นิยมใช้ปลาน้ำจืด

1.1.2.3) แกงเคยเกลือ ประกอบด้วย แกงใบ พูมเคยเกลือ และต้มใบเหลียง รับประทานพร้อมข้าวสวยได้ทั้งมือเช้า กลางวัน และเย็น มี ส่วนประกอบหลักคือ กะปิ และเกลือ ผักที่นำมาใส่เป็นผักที่หาได้ในท้องถิ่น ไม่นิยมใส่ เนื้อสัตว์ เป็นอาหารที่นิยมรับประทานกันในพื้นที่ชนบท โดยเฉพาะชาวบ้านที่มีอาชีพทำนา ทำ สวน ทำไร่

1.1.2.4) ประเภทต้ม ประกอบด้วย ต้มส้ม ปลากระบอก ต้มหวานขี้พำ หมูต้มส้มม่วง และหมักต้มหวาน รับประทานพร้อมข้าวสวยได้ ทั้งมือเช้า กลางวัน และเย็น นิยมทำกันในงานเลี้ยงต่างๆ ซึ่งจัดแบบโต๊ะไทยคือ การจัดเป็น ลำรับ ในหนึ่งลำรับจะมีทั้งแกงเผ็ด แกงจืด น้ำพริก ผักสด และข้าวสวย แขนงที่มานงานจะนั่ง รับประทานอาหารร่วมกัน ปัจจุบันเป็นอาหารที่รับประทานกันทั่วไป

1.2) ประเภทปิ้ง / ย่าง ได้แก่ งบข้าวโพด เป็นอาหารที่มี ลักษณะแห้ง ใช้ส่วนผสมจากเครื่องแกงเป็นหลัก มีรสเผ็ดร้อนจากสมุนไพร ทำให้สุกด้วยการปิ้ง หรือย่าง รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสด รับประทานได้ทั้งมือเช้า กลางวัน และเย็น นิยม รับประทานในช่วงฤดูหนาว ฤดูฝน และช่วงฤดูเก็บเกี่ยว

1.3) ประเภทผัด แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ ประเภทที่ใช้ เครื่องแกง และประเภทที่ไม่ใช้เครื่องแกง

1.3.1) ประเภทที่ใช้เครื่องแกง ประกอบด้วย ปลากระบอกทอดเครื่องแกง ผัดเผ็ดนกกุ่ม ผัดหัวหมูหน่อเหียง และผัดเผ็ดปลาออกแล เป็น อาหารที่รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสด ได้ทั้งมือเช้า กลางวัน และเย็น รับประทาน ในช่วงฤดูฝนและฤดูหนาวเพราะเครื่องแกงที่ใช้จะมีส่วนผสมของสมุนไพรช่วยป้องกันอาการ ใช้หวัดที่เกิดขึ้นได้ง่ายเนื่องจากจังหวัดชุมพรนั้นติดกับทะเลจึงทำให้มีอากาศร้อนชื้นและมีฝนตก เกือบตลอดทั้งปี เนื้อสัตว์ที่ใช้นิยมใช้เนื้อปลา และเนื้อหมู หรือเนื้อวัว

1.3.2) ประเภทไม้ใช้เครื่องแกง ประกอบด้วย ปลากระเบนผัดหวาน ผัดลอกอหุ มุผัดเคย เส้นหมี่ผัดน้ำพริก และใบเหลียงผัดไข่ รับประทานพร้อมข้าวสวยได้ทั้งมื้อเช้า กลางวัน และเย็น ผัดลอกอหุ และมุผัดเคย ปัจจุบันยังคงรับประทานกันอยู่บ้างในพื้นที่ชนบท หมู่บ้าน ส่วนปลากระเบนผัดหวาน เส้นหมี่ผัดน้ำพริก และใบเหลียงผัดไข่ เป็นอาหารที่ยังได้รับความนิยมรับประทานกันอยู่ในปัจจุบัน

1.4) ประเภทยำ ประกอบด้วย ยำแดงเปรี้ยว ยำลูกทอน ยำหัวปลี ยำถั่วพู ยำมะม่วงเบา ยำใบพาคูม และยำผักรวม รับประทานพร้อมข้าวสวย หรือรับประทานเป็นอาหารระหว่างมื้อ รสชาติเผ็ดนำ เปรี้ยว เค็มเล็กน้อย

1.5) ประเภททอด ได้แก่ ทอดมันกุ้งใบเล็บครุฑ มีลักษณะแห้ง รับประทานพร้อมข้าวสวยได้ทั้งมื้อเช้า กลางวัน และเย็น รสเผ็ด หวาน เค็ม เล็กน้อย เครื่องแกงที่ใช้เป็นชนิดเดียวกับเครื่องแกงเผ็ด

1.6) ประเภทหนึ่ง / ตุ่น ได้แก่ ไข่ตุ๋นกะปิ มีลักษณะคล้ายสังขยาไข่ รสหวาน มัน เค็มเล็กน้อย รับประทานพร้อมข้าวสวยได้ทั้งมื้อเช้า กลางวัน และเย็น ปัจจุบันยังรับประทานกันอยู่บ้างในพื้นที่ชนบท มีการใช้น้ำซุบน้ำกะทิมากขึ้นเนื่องจากชาวบ้านต้องการหลีกเลี่ยงน้ำกะทิในการประกอบอาหารเพราะกังวลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ

1.7) ประเภทเครื่องจิ้ม แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ ประเภทใส่กะทิ และไม่ใส่กะทิ

1.7.1) ประเภทใส่กะทิ ประกอบด้วย เอะอะซี่ปลา และแกงเคยควัว รับประทานพร้อมข้าวสวยหรือขนมจีนและผักสด ได้ทั้งมื้อเช้า กลางวัน และเย็น มีลักษณะข้น รสเผ็ด เค็ม หวานเล็กน้อย

1.7.2) ประเภทไม่ใส่กะทิ ประกอบด้วย น้ำพริกส้มขามทอด น้ำพริกส้มกำ น้ำพริกส้มขามเปียก และยำน้ำเคย รับประทานพร้อมข้าวสวยและผักสด รสเผ็ดนำ รสเปรี้ยว เค็ม หวานเล็กน้อย รับประทานได้ทั้งมื้อเช้า กลางวัน และเย็น น้ำพริกส้มกำ น้ำพริกส้มขามเปียก และยำน้ำเคย ปัจจุบันยังคงพบอยู่บ้างในพื้นที่ชนบท หมู่บ้าน ส่วนน้ำพริกส้มขามทอดนั้นปัจจุบันเป็นอาหารที่นิยมรับประทานกันทั่วไปในท้องถิ่น

2) อาหารหวาน จำแนกได้ 6 ประเภทคือ ประเภททอด ประเภทต้ม ประเภทหนึ่ง ประเภทกวน ประเภทปิ้ง / ย่าง และประเภทควั่ว

2.1) ประเภททอด ประกอบด้วย ขนมลูกสะบ้า ขนมฝามี ขนมผักบัว และข้าวพอง

2.1.1) ขนมลูกสะบ้า ลักษณะกรอบนอก นุ่มใน รสหวาน มัน รับประทานในมือเช้าจนถึงช่วงบ่าย เป็นขนมที่ใช้ในงานบวงสรวง วันไหว้ตายาย ซึ่งจะใช้ขนมลูกสะบ้าแทนเงินตราสำหรับให้ตายายนำไปใช้หลังกลับจากโลกมนุษย์ เป็นประเพณีที่ทำสืบทอดกันมาตามความเชื่อของคนในท้องถิ่น ปัจจุบันเป็นขนมที่หาได้ยาก เนื่องจากไม่มีผู้สืบทอดต่อเพราะจะใช้กันในเฉพาะงานบวงสรวง หรืองานบุญประเพณี

2.1.2) ขนมฝามี ลักษณะเป็นแผ่นแป้งบางๆ สีขาว นวล รสเค็ม มัน รับประทานเป็นอาหารว่าง หรือขนม รับประทานได้ตลอดทั้งวัน เป็นขนมที่ทำง่ายและมีราคาถูก ช่วยให้ท้องได้นาน ในสมัยก่อนหาขนมได้ยากไม่เหมือนในปัจจุบัน แม่บ้านจึงต้องทำขนมกันเองในครัวเรือนโดยใช้วัตถุดิบที่มีอยู่มาทำขนม โดยเฉพาะมะพร้าวที่มีอยู่ในท้องถิ่นจำนวนมากจึงได้นำมาทำเป็นขนมอย่างง่าย ๆ ขนมฝามีจึงมีส่วนประกอบหลักคือ กะทิ แป้งข้าวเจ้า และน้ำตาล และนิยมทำเป็นขนมสำหรับผู้ป่วยเพราะรับประทานแล้วไม่แสดงต่ออาการป่วย หรือผู้ป่วยที่ยังไม่รู้สึกรับประทานอาหาร

2.1.3) ขนมฝักบัว ลักษณะเป็นทรงกลม ตรงกลางนูน เนื้อนุ่ม เนื้อขนมจะมีเนื้อเป็นโพรง รสหวาน มัน รับประทานขณะที่ขนมยังร้อนอยู่ ร่วมกับชาร้อนหรือกาแฟร้อน ในมือเช้าไปจนถึงช่วงสาย ในสมัยก่อนจะใช้ขนมฝักบัวในงานแต่งงาน ใ้ในขันหมากเจ้าสาว เพื่อเป็นสัญลักษณ์แทนความเจริญงอกงามของชีวิตคู่ ให้เติบโตเหมือนบัวในสระ รับประทานได้ตลอดทั้งปี

2.1.4) ข้าวพอง ลักษณะกรอบ ทำจากข้าวเหนียว ทอดให้สุก ราดหน้าด้วยน้ำตาลมะพร้าว รสหวาน มัน รับประทานได้ตลอดทั้งวัน รับประทานเป็นอาหารว่าง ใช้ในงานบุญต่างๆ ในวันไหว้ตายายจะใช้เป็นสัญลักษณ์แทนพาหนะให้ตายายนำไปใช้กลับไปอีกภพหนึ่งหลังจากเยี่ยมลูกหลาน

2.2) ประเภทต้ม ประกอบด้วย ข้าวเหนียวเปียกแดง ขนมโค ขนมต้มขาว และขนมต้มแดง

2.2.1) ข้าวเหนียวเปียกแดง ลักษณะชิ้น รสหวาน มัน เค็มเล็กน้อย ตั้รสหวานด้วยกะทิ รับประทานในมือกลางวัน บ่าย และเย็น

2.2.2) ขนมโค ลักษณะเป็นทรงกลม ขนาดพอดีคำ ใช้ขนมทำจากมะพร้าวผัดกับน้ำตาล รสหวานหอม กลมกล่อม รับประทานเป็นขนมหรือของว่างในมือเช้า กลางวัน และช่วงบ่าย รวมถึงใช้ในงานพิธีบวงสรวง ใช้ร่วมกับขนมต้มแดง และขนมต้มขาว ซึ่งได้รับอิทธิพลจากศาสนาพราหมณ์ที่ชาวบ้านนับถือในอดีต

2.2.3) ขนมต้มแดง ทำจากแป้งข้าวเหนียว ปั้นเป็น ลูกกลมขนาดเล็ก เนื้อขนมมีสีน้ำตาลแดงเนื่องจากใช้น้ำตาลมะพร้าว ใช้ในพิธีบวงสรวงต่างๆ ร่วมกับขนมโค และขนมต้มขาว

2.2.4) ขนมต้มขาว ทำจากแป้งข้าวเหนียว ปั้นเป็น ลูกกลมขนาดเล็ก ขนมมีสีขาวนวล รสหวานมัน เนื้อเหนียวนุ่ม รับประทานในช่วงเช้าจนถึง ช่วงบ่าย ใช้ในงานพิธีบวงสรวงร่วมกับขนมโค และขนมต้มแดง ปัจจุบันไม่มีขายตามท้องตลาด เพราะชาวบ้านจะทำกันเฉพาะในพิธีต่างๆ

2.3) ประเภทหนึ่ง ประกอบด้วย ข้าวต้มใบพ้อ ขนมเทียน ขนมขยหนู และขนมตั้ง

2.3.1) ข้าวต้มใบพ้อ มีรสหวานมัน เค็มเล็กน้อย รส กลมกล่อม เนื้อเหนียวนุ่ม รับประทานในมือเช้าจนถึงช่วงบ่าย ใช้ในงานบุญต่างๆ ในท้องถิ่น ชาวบ้านในหมู่บ้านจะมาช่วยกันทำขนมเพื่อใช้ในงานบุญ ผู้ขนมไว้เป็นชื่อเพื่อความสวยงาม ปัจจุบันรับประทานกันในงานบุญต่างๆ และรับประทานกันทั่วไปตลอดทั้งปี

2.3.2) ขนมเทียน ลักษณะเป็นแท่งยาวคล้ายเล่ม เทียน รสหวาน มัน เนื้อนุ่มเหนียว รับประทานในมือเช้าจนถึงช่วงบ่าย ร่วมกับซำร้อน หรือ กาแฟร้อน เป็นขนมที่ทำสืบทอดกันมาตั้งแต่ในอดีต ในสมัยก่อนจะใช้น้ำมันหมูไฟ ใช้ในวัน ให้อายุ เป็นสัญลักษณ์แทนไม้พายเป็นพาหนะกลับไปอีกภพหนึ่ง ปัจจุบันเริ่ม หายไปจากท้องถิ่น

2.3.3) ขนมขยหนู ลักษณะเป็นผงดละเอียด เนื้อฟู นุ่ม รสหวาน หอม โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูด รับประทานในมือเช้าจนถึงช่วงบ่าย

2.3.4) ขนมตั้ง ลักษณะคล้ายขนมซักหน้า หรือขนม น้ำดอกไม้ เนื้อขนมสีน้ำตาลใส เนื้อนุ่ม เหนียว รับประทานร่วมกับซำร้อน หรือกาแฟร้อนใน มือเช้า กลางวัน และบ่าย เรียกได้หลายชื่อ เช่น ขนมกี้ ขนมโกสุ่ย เป็นขนมที่ได้รับอิทธิพล มาจากชาวจีนที่อพยพเข้ามาตั้งรกรากในจังหวัดชุมพรในครั้งอดีต

2.4) ประเภทกวน ประกอบด้วย ข้าวเหนียวกวน และขนม หลวงช่วง

2.4.1) ข้าวเหนียวกวน รสหวาน มัน เนื้อขนมสี น้ำตาลแดง เนื้อใส แฉวฉาว รับประทานในมือเช้าไปจนถึงช่วงบ่าย ในสมัยก่อนเป็นขนมที่ใช้ ในงานแต่งงานและงานบุญต่างๆ หากชาวบ้านพูดว่าไปกินเหนียว หมายถึงไปงานแต่งงาน



ขนมข้าวเหนียวกววนใช้แสดงถึงความรักของคู่บ่าวสาวที่มั่นคงเหนียวแน่นและเป็นความรักที่หวานชื่น เช่นเดียวกับข้าวเหนียวกววน ปัจจุบันเป็นขนมที่รับประทานกันอย่างแพร่หลาย

2.4.2) ขนมหลวงช่วง ลักษณะเป็นชิ้น เนื้อเหนียวนุ่ม รสหวาน มัน บางพื้นที่จึงเรียกว่า ขนมควายลุย ในสมัยก่อนเป็นขนมที่นิยมทำเลี้ยงแขกที่มาช่วยงานที่บ้านหรือเลี้ยงเพื่อนบ้านที่ช่วยกันลงแขก ดำนา เกี่ยวข้าว เนื่องจากขนมสมัยก่อนนั้นหายากชาวบ้านจึงต้องทำกันเอง ชาวบ้านที่ชื่อว่า นายช่วง ได้กววนขนมเลี้ยงชาวบ้านที่มาช่วยงาน เมื่อได้ชิมก็รู้สึกดีใจในฝีมือการกววนขนมจึงเรียกติดปากกันว่า ขนมหลวงช่วง คำว่า หลวง หมายถึง ผู้ชายที่มีอายุมากกว่า หรือผู้ชายที่แก่กว่าและผ่านการบวชเรียนมาแล้ว

2.5) ประเภทปิ้ง / ย่าง ประกอบด้วย ข้าวเหนียวอบ และ ขนมจาก

2.5.1) ข้าวเหนียวอบ ลักษณะเป็นชิ้น เนื้อขนมแห้ง เกรียมเล็กน้อย รสหวานมันจากน้ำกะทิ กลิ่นหอมจากเตาถ่าน รับประทานเป็นของว่างร่วมกับชาร้อน หรือกาแฟร้อน รับประทานได้ตลอดทั้งวัน เป็นขนมพื้นบ้านประจำท้องถิ่น รับประทานในครัวเรือนของชาวบ้านที่มีอาชีพทำนา ทำสวน ทำไร่ ชาวบ้านไปทำงานก็จะนำอาหารและขนมไปรับประทานระหว่างทำงาน ข้าวเหนียวอบนั้นสามารถเก็บได้นานและไม่เสียง่าย ช่วยให้อิ่มท้องได้นาน

2.5.2) ขนมจาก ลักษณะแห้ง เนื้อเหนียวนุ่ม รสหวานมัน หอมกลิ่นใบจาก รับประทานเป็นขนมหรือของว่างได้ตลอดทั้งวัน เป็นขนมที่ทำสืบต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ในสมัยก่อนชาวบ้านที่อาศัยอยู่ใกล้กับป่าจากนั้นอยู่ห่างไกลจากตัวเมือง ทำให้ขนมนี้หายากตามไปด้วย ด้วยภูมิปัญญาของชาวบ้านจึงได้นำผลผลิตที่ได้จากต้นจากนำมาทำอาหารและขนม ขนมจากนิยมใช้เป็นขนมในงานแก้บน และประเพณีแก้สินบนปีซึ่งเป็นประเพณีของท้องถิ่นใช้ร่วมกับการรำโนราห์ถวายสิ่งศักดิ์สิทธิ์

2.6) ประเภทคั่ว ได้แก่ ขนมขี้มอด มีลักษณะคล้ายเม็ดทรายหรือขี้มอดในเนื้อไม้ จึงเรียกว่า ขนมขี้มอด มีรสหวาน มัน เค็มเล็กน้อย เนื้อขนมมีลักษณะแห้งและร่วน ไม่จับตัวกันเป็นก้อน ไม่มีกลิ่นหืน รับประทานเป็นขนมหรือของว่าง รับประทานได้ตลอดทั้งวัน ขนมขี้มอดเป็นขนมที่รับประทานกันในท้องถิ่น เก็บรักษาไว้ได้นาน ชาวบ้านจะทำขนมขี้มอดหลังจากฤดูทำนาเพื่อเก็บไว้รับประทาน

### 4.3 การอภิปรายผล

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลตำรับอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร พบว่า อาหารคาวที่พบมากที่สุดคือ ประเภทต้ม / แกง วัตถุดิบที่ใช้ในอาหารคาวและอาหารหวานส่วนใหญ่เป็นมะพร้าวจะทำให้ทั้งส่วนเนื้อและน้ำซึ่งอยู่ในรูปของน้ำกะทิ เครื่องปรุงหลักในอาหารคาวจะใช้กะปิเป็นส่วนประกอบหลัก เนื่องจากชาวบ้านในท้องถิ่นมีการหมักกะปิใช้เองมาตั้งแต่ในครั้งอดีต เพราะเป็นจังหวัดที่อยู่ติดกับทะเลทำให้กะปิเป็นเครื่องปรุงหลักในอาหารคาวเกือบทุกชนิด เครื่องปรุงในอาหารหวานจะใช้น้ำตาลมะพร้าวเป็นหลัก ซึ่งได้มาจากวงของมะพร้าว

#### 4.3.1 อาหารคาว

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลตำรับอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร สามารถเก็บรวบรวมได้ทั้งหมด 50 ชนิด พบว่า อาหารบางชนิดยังคงได้รับความนิยมรับประทานกันอยู่ในปัจจุบัน และบางชนิดเริ่มจะสูญหายไปจากท้องถิ่น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ชาวบ้านต้องออกไปทำงานนอกบ้านเพื่อหาเลี้ยงครอบครัวทั้งฝ่ายหญิงและฝ่ายชายทำให้ไม่มีเวลาในการประกอบอาหารรับประทานเองเหมือนเช่นในอดีต เพราะสังคมชนบทกำลังปรับเปลี่ยนเข้าสู่สภาพของสังคมเมืองกันมากขึ้น อาหารสำเร็จรูปและร้านอาหารจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของผู้บริโภค อาหารสำเร็จรูปหรือร้านอาหารจะขายอาหารที่เป็นที่นิยมรับประทานกันทั่วไป อาหารที่เป็นอาหารประจำท้องถิ่นจึงมีขายค่อนข้างน้อยเป็นสาเหตุให้คนรุ่นใหม่อาจจะไม่รู้จักอาหารบางชนิดที่มีอยู่ในท้องถิ่น อีกสาเหตุหนึ่งอาจเนื่องมาจากพืชผักบางชนิดที่มีอยู่ในพื้นที่ป่าแต่คนรุ่นใหม่ไม่ทราบว่าจะสามารถนำมาประกอบอาหารได้ เมื่อพื้นที่ป่ามีจำนวนลดน้อยลงจึงทำให้พืชผักบางชนิดหายไปจากท้องถิ่นด้วย จากการเก็บรวบรวมข้อมูลตำรับอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร พบวัตถุดิบและอาหารที่กำลังจะสูญหายไปจากท้องถิ่นได้ดังนี้

4.3.1.1 เหมงพร้าว เป็นส่วนของกะลามะพร้าวที่ยังอ่อนอยู่ ชาวบ้านจึงนำมาประกอบอาหาร เนื่องจากในจังหวัดชุมพรนั้นมีมะพร้าวเป็นจำนวนมาก เพราะส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นเกษตรกรโดยเฉพาะการทำสวนมะพร้าว แต่ในปัจจุบันราคามะพร้าวต่ำลงทำให้ชาวบ้านหันไปปลูกพืชชนิดอื่นทดแทน เช่น ปาล์มน้ำมัน เพราะได้ราคาดีกว่าและได้ผลผลิตมากกว่าทำให้เหมงพร้าวหาได้ยากขึ้นในปัจจุบัน แต่ยังคงมีอยู่บ้างเพราะชาวบ้านยังคงมีการทำสวนมะพร้าวอยู่

4.3.1.2 ลูกเถาคัน เป็นพืชไม้เลื้อยขึ้นอยู่บริเวณต้นไม้ใหญ่และบริเวณทุ่งนา แต่เมื่อชาวบ้านเลิกอาชีพการทำนาและปลูกพืชชนิดอื่นทำให้ลูกเถาคันหายไปจากท้องถิ่นด้วย

4.3.1.3 บุกเตี๋ยง เป็นพืชที่พบเฉพาะช่วงต้นฤดูฝน ในช่วงเดือนมิถุนายนแต่ไม่พบตลอดทั้งปี บุกเตี๋ยงจึงหาได้ยากขึ้นในปัจจุบันและพบในปริมาณน้อยลงมากกว่าในอดีต พบอยู่บริเวณภูเขาและป่าขึ้นแฉะ

4.3.1.4 ต้มหวานขี้พั่ว เป็นอาหารที่มีขั้นตอนการทำหลายขั้นตอน ส่วนใหญ่จะพบการทำชนิดน้ำใสมากกว่าการทำแบบชนิดต้มหวาน เพราะมีขั้นตอนการทำที่ง่ายกว่า

4.3.1.5 นกอีหลุม เป็นนกที่หากินบริเวณทุ่งนา กินอาหารจำพวกเศษเมล็ดข้าวหรือหอยและปลาตัวเล็กตามคันนา แต่เมื่อชาวบ้านเลิกอาชีพการทำนาทำกันมากขึ้นทำให้นกอีหลุมเริ่มสูญพันธุ์ตามไปด้วย รวมทั้งในปัจจุบันนกอีหลุมได้กลายเป็นสัตว์ป่าคุ้มครองทำให้การจับทำได้ยากขึ้นตามไปด้วย

4.3.1.6 ไบพาโหม เป็นพืชที่ขึ้นอยู่ในป่ากร่าง มีกลิ่นแรง ทำให้คนรุ่นใหม่ไม่นิยมนำมาทำอาหาร และไม่ทราบว่านำมาทำอาหารได้ ทำให้ไบพาโหมเริ่มหายไจากท้องถิ่น

4.3.1.7 ไข่ตุ๋นกะปิ ปัจจุบันนิยมทำไข่ตุ๋นด้วยน้ำซุปรมากกว่ากะทิ เนื่องจากชาวบ้านกังวลเกี่ยวกับปัญหาเรื่องสุขภาพจึงหลีกเลี่ยงอาหารจากกะทิ และไม่นิยมปรุงรสไข่ตุ๋นด้วยกะปิมากเท่ากับซอสปรุงรส แต่จะนิยมนำกะปิปรุงรสในอาหารประเภทแกงมากกว่า ทำให้ไข่ตุ๋นกะปิจะพบในชาวบ้านตามชนบท หมู่บ้านมากกว่าในเมือง

4.3.1.8 น้ำเคย ได้จากขั้นตอนการหมักกะปิ แต่ได้ในปริมาณที่น้อยเพราะน้ำเคยจะค่อยๆ ไหลออกมา ชาวบ้านจะรองใส่ภาชนะและเก็บไว้รับประทานกับขนมจีนหรือข้าวสวยเป็นเครื่องปรุงรสเช่นเดียวกับซอสปรุงรส แต่ในปัจจุบันชาวบ้านที่หมักกะปิใช้เองมีจำนวนน้อยลง ส่วนใหญ่จะหาซื้อจากตลาดสดมากกว่าจะหมักใช้เองเช่นในอดีต เนื่องจากสภาพสังคมปัจจุบันไม่เอื้อต่อการหมักกะปิเพราะส่วนใหญ่จะอยู่ในชุมชน การหมักกะปิจะทำกันในหมู่บ้านเพราะต้องใช้เวลาในการหมักที่ต้องใช้อากาศที่ถ่ายเทได้สะดวก ทำให้น้ำเคยในปัจจุบันหาได้ยากตามไปด้วย

#### 4.3.2 อาหารหวาน

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลตำรับอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร สามารถเก็บรวบรวมได้ทั้งหมด 17 ชนิด พบว่า อาหารหวานบางชนิดยังคงนิยมรับประทานกันอยู่ในปัจจุบัน และบางชนิดเริ่มจะสูญหายไจากท้องถิ่น วัตถุประสงค์หลักที่นำมาประกอบอาหารหวานส่วนใหญ่จะใช้มะพร้าวเป็นวัตถุดิบหลัก อาหารบางชนิดใช้เวลาทำน้อยต่างกัน อาหารหวานหรือขนมในอดีตนั้นไม่ได้รับประทานกันทุกวันและไม่ได้มีวางจำหน่ายทั่วไปเหมือนในปัจจุบัน แต่จะรับประทานกันต่อเมื่อมีงานเทศกาล / ประเพณี พิธีกรรมต่างๆ เท่านั้น และเมื่อ

อยากจะรับประทานขนมก็จะต้องใช้เวลาเตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์และใช้เวลาในการทำจนกว่าจะได้รับประทาน ไม่เหมือนในปัจจุบันที่เดินออกไปซื้อในตลาดแล้วรับประทานได้เลย อาหารหวานหรือขมนั้นเกี่ยวข้องกับความสำเร็จทางศาสนาทั้งศาสนาพุทธและศาสนาพราหมณ์ที่ชาวบ้านนับถือกันมาตั้งแต่ในอดีต จากการเก็บรวบรวมข้อมูลพบอาหารหวานที่เริ่มจะสูญหายไปจากท้องถิ่นได้ดังนี้

4.3.2.1 ขนมลูกสะบ้า เป็นขนมที่ใช้ในงานบวงสรวงและในพิธีกรรม หรือนำไปใช้ทำบุญในวันไหว้ตายาย และวันสงกรานต์ แต่ในปัจจุบันจะใช้เพียงพิธีไหว้ครูอย่างเดียวรวมทั้งในปัจจุบันพบว่าขายในท้องตลาดเพียงเจ้าเดียวทำให้ขนมชนิดนี้เริ่มหายไปจากท้องถิ่นและมีการปรับเปลี่ยนสูตรทำให้ขนมลูกสะบ้าแบบดั้งเดิมหาได้ยาก

4.3.2.2 ขนมฝามี เป็นขนมที่รับประทานกันในครัวเรือน ไม่มีวางขายในท้องตลาดทำให้คนรุ่นใหม่ไม่ค่อยรู้จักมากนัก ในอดีตขนมนี้หาได้ยากไม่เหมือนในปัจจุบันชาวบ้านจึงต้องทำขนมจากวัตถุดิบที่มีในครัวเรือน เพราะมีวัตถุดิบเพียงแปดและกะทิเป็นส่วนประกอบหลักจึงทำให้ขนมฝามีไม่ค่อยเป็นที่นิยมมากนัก ขนมชนิดนี้จึงเป็นขนมหายาก

4.3.2.3 ข้าวเหนียวเปียกแดง เป็นขนมที่ทำกันในครัวเรือน เป็นขนมที่ไม่มีขายในปัจจุบันทำให้บางครั้งคนรุ่นใหม่ไม่รู้จักกันมากนัก เพราะจะทำกันในชนบทหรือหมู่บ้านเป็นขนมที่ทำได้ง่ายและเริ่มจะสูญหายไปจากท้องถิ่น

4.3.2.4 ขนมต้มขาว เป็นขนมที่ได้รับอิทธิพลจากศาสนาพราหมณ์เพื่อใช้บวงสรวงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในพิธีกรรมต่างๆ จะใช้ร่วมกับขนมโค และขนมต้มแดง เป็นขนมที่ไม่มีขายในท้องตลาดเพราะใช้ในปริมาณน้อยจึงทำให้เป็นขนมหายาก ผู้ที่ทำขนมชนิดนี้ส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่ทำกันมาตั้งแต่ในอดีต

4.3.2.5 ขนมต้มแดง เป็นขนมที่ได้รับอิทธิพลจากศาสนาพราหมณ์เพื่อใช้ในพิธีกรรมต่างๆ โดยจะใช้ร่วมกับขนมโคและขนมต้มขาว เป็นขนมที่ไม่มีวางขายในท้องตลาดเพราะใช้ในเฉพาะในพิธีบวงสรวงเท่านั้นและใช้ในปริมาณน้อย ทำให้ไม่ค่อยมีคนรู้จักขนมชนิดนี้มากนักจึงเป็นสาเหตุให้ขนมชนิดนี้เริ่มหายไปจากท้องถิ่น

4.3.2.6 ขนมเทียน ปัจจุบันจะพบขนมเทียนชนิดมีไส้มากกว่าห่อเป็นแท่งยาวเหมือนในอดีต ในปัจจุบันพบได้น้อยลงและส่วนใหญ่ผู้ที่ทำขนมชนิดนี้จะเป็นผู้สูงอายุ

4.3.2.7 ขนมดั่ง ในปัจจุบันเป็นขนมที่หาได้ยากในท้องถิ่น เนื่องจากต้องใช้น้ำต่างเป็นส่วนประกอบหลัก แต่ในปัจจุบันในจังหวัดชุมพรมีผู้ผลิตน้ำต่างน้อยลงและหาได้ยากขึ้น บางครั้งต้องซื้อจากต่างจังหวัด เป็นสาเหตุให้ขนมดั่งพบได้น้อยลง

4.3.2.8 ขนมหลวงช่วง เป็นขนมที่รับประทานในท้องถิ่น ต้องใช้เวลาในการกวนนานกว่าขนมจะได้ที่ เป็นขนมที่มีการทำกันมาตั้งแต่ในอดีตจึงทำให้ผู้ที่ทำขนมชนิดนี้เป็นผู้สูงอายุและต้องใช้เวลาในการกวนทำให้คนรุ่นใหม่ไม่นิยมทำ และบางคนอาจจะไม่รู้จักรื่องจากการที่แยกย้ายไปสร้างครอบครัวของตัวเองจึงไม่ได้เรียนรู้การทำขนมจากผู้สูงอายุและทำให้ขนมหลวงช่วงเริ่มหายไปจากท้องถิ่น

4.3.2.9 ข้าวเหนียวอุบ เป็นขนมในท้องถิ่นที่รับประทานกันในครัวเรือน ต้องใช้เวลาในการย่างเพราะต้องใช้ไฟอ่อนและใช้เตาถ่าน ขนมชนิดนี้ชาวบ้านจะรับประทานกันในพื้นที่ชนบทและทำกันในช่วงเย็นหลังจากกลับจากทำงานและสมาชิกในครอบครัวอยู่กันพร้อมหน้า ปัจจุบันผู้คนในสังคมต้องใช้เวลาในการดำเนินชีวิตอย่างเร่งรีบ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ข้าวเหนียวอุบเริ่มหายไปจากท้องถิ่น

4.3.2.10 ขนมขี้มอด เป็นขนมพื้นบ้านที่รับประทานกันในท้องถิ่น ขนมขี้มอดจะต้องมีส่วนผสมที่พอดีจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้มีผู้ที่สืบทอดขนมชนิดนี้ได้น้อยลง ส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุ หากส่วนผสมคั่วแล้วแห้งไม่สนิทจะทำให้ขนมขึ้นราและเก็บได้ไม่นานรวมทั้งขนมขี้มอดในปัจจุบันมีการดัดแปลงเพิ่มสมุนไพรเพื่อเพิ่มมูลค่าของอาหาร จึงทำให้รสชาติดั้งเดิมของขนมขี้มอดมีรสชาติเปลี่ยนไปและกลายเป็นขนมหายากชนิดหนึ่ง

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลตำรับอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร พบว่าวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารนั้นสามารถหาได้ในท้องถิ่น มีขั้นตอนการทำที่ไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน รสชาติอาหารนั้นมีรสกลมกล่อม ส่วนใหญ่มีรสเผ็ด รสเค็ม และรสเปรี้ยวเป็นหลัก วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารคาวและอาหารหวานคือมะพร้าว ซึ่งเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญของจังหวัดชุมพรและมีการปลูกเป็นจำนวนมากตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน เนื่องจากชาวบ้านส่วนใหญ่ทำอาชีพเกษตรกรรม โดยเฉพาะการทำสวนมะพร้าวที่ส่งออกผลผลิตไปทั่วประเทศและจังหวัดใกล้เคียง เป็นอาชีพหลักของคนในท้องถิ่น แม้ในปัจจุบันมะพร้าวจะมีราคาต่ำลงและได้ผลผลิตที่น้อย ทำให้เกษตรกรบางส่วนหันไปปลูกปาล์มน้ำมันแทนการทำสวนมะพร้าวเพราะได้ผลผลิตและราคาดีกว่า แต่เกษตรกรบางส่วนก็ยังคงปลูกมะพร้าวกันอยู่ในปัจจุบัน อาหารคาวที่พบมากที่สุดเป็นอาหารคาวประเภทต้ม / แกง ซึ่งมีส่วนประกอบของเครื่องแกงที่มีรสเผ็ดร้อน เป็นเอกลักษณ์ของอาหารภาคใต้ เครื่องแกงที่ใช้มีส่วนประกอบของเครื่องเทศที่ใช้ปรุงรสในอาหารและใช้ดับกลิ่นคาว เนื่องจากส่วนใหญ่อาหารของจังหวัดชุมพรนั้นใช้ปลาทะเลเป็นวัตถุดิบหลัก บางครั้งมีกลิ่นคาวมากจึงต้องใช้เครื่องเทศช่วยดับกลิ่นคาวของอาหาร เครื่องแกงที่ใช้ประกอบด้วย พริกชี้หนู ขมิ้นชัน พริกไทย ตะไคร้ ข่า หอมแดง และกระเทียม นอกจากนี้จะ

## บทที่ 5

### สรุปผลและข้อเสนอแนะ

การค้นคว้าอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวม และศึกษาวิธีการประกอบอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร แล้วจัดทำเป็นตำรับอาหารมาตรฐานโดยการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย ซึ่งเป็นผู้ที่มีความชำนาญในการประกอบอาหารท้องถิ่น

#### 5.1 สรุปผล

##### 5.1.1 กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายในครั้งนี้เป็นแม่ครัวประจำตำบลทั้ง 7 ตำบล ในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร เป็นผู้ที่มีความชำนาญในการประกอบอาหารท้องถิ่นซึ่งเป็นแม่ครัวที่มีหน้าที่ประกอบอาหารในงานและเทศกาล / ประเพณีต่างๆ ของตำบล โดยสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายตำบลละ 10 คน รวมทั้งหมด 70 คน

##### 5.1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นแบบสัมภาษณ์ปลายเปิด ผู้ศึกษาได้สร้างขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับรายการอาหาร ประเภทอาหาร ส่วนประกอบ วิธีการประกอบอาหาร รสชาติอาหาร ลักษณะอาหาร ช่วงเวลาที่รับประทาน ความเป็นมาของอาหาร ความนิยมของอาหารในปัจจุบัน

##### 5.1.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การค้นคว้าอิสระครั้งนี้ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมาย โดยมีแบบสัมภาษณ์ปลายเปิดสำหรับจดบันทึกในขณะที่สัมภาษณ์ ผู้ศึกษาดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยตัวเองเพื่อให้ได้ข้อมูลที่เที่ยงตรงที่สุด ซึ่งกลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์นั้นเป็นผู้เชี่ยวชาญในการประกอบอาหารท้องถิ่นทั้งอาหารคาว และอาหารหวานที่มีในอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร

### 5.1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

5.1.4.1 นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์และรวบรวม โดยใช้วิธีการบรรยายเชิงเนื้อหาทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน ในด้านรายการอาหาร ประเภทของอาหาร ส่วนประกอบ วิธีการประกอบอาหาร ความเป็นมาของอาหาร รสชาติอาหาร ลักษณะอาหาร ช่วงเวลาในการรับประทานอาหาร และความนิยมของอาหารในปัจจุบัน

5.1.4.2 รวบรวมข้อมูลที่ได้มาจัดทำเป็นตำรับอาหารพื้นฐาน

5.1.4.3 ปรับตำรับอาหารพื้นฐานให้เป็นตำรับอาหารมาตรฐาน เมื่อได้ตำรับอาหารพื้นฐานมาแล้ว ผู้ศึกษาจึงนำส่วนประกอบทั้งหมดทำการชั่งตวงด้วยเครื่องชั่งตามระบบมาตรฐานสากลเพื่อปรับให้เป็นตำรับอาหารมาตรฐาน

### 5.1.5 สรุปผลการวิจัย

ตำรับอาหารที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร มีจำนวนทั้งหมด 67 ชนิด สามารถจำแนกเป็นอาหารคาว 50 ชนิด และจำแนกเป็นอาหารหวาน 17 ชนิด ได้ดังนี้

5.1.5.1 อาหารคาว จำแนกได้ 7 ประเภทคือ ประเภทต้ม / แกง ประเภทปิ้ง / ย่าง ประเภทผัด ประเภทยำ ประเภททอด ประเภทหนึ่ง / ตุ้น และประเภทเครื่องจิ้ม

1) ประเภทต้ม / แกง มีจำนวนทั้งหมด 25 ตำรับ ประกอบด้วย แกงเหม่งพร้าวหมู แกงหยวกทือ แกงลูกกล้วยหมู แกงลูกตอ แกงน้ำเต้ากับปลาอย่าง แกงปลาอย่างใบกระเพรา แกงเผ็ดปลาทูราย แกงส้มลูกเถาคันกับปลากะบอก แกงส้มหน่อถั่ว แกงส้มบุกเตี๋ยง แกงส้มหอยขาวกับหัวมัน แกงส้มหอยขาวใบส้มขาม แกงส้มหอยจอกใบส้มขาม แกงส้มลอกอปลาดอกหมาก ต้มส้มปลากะบอก ผัดหัวกะทิปูดำ ต้มกะทิปลาเค็มใบส้มป่อย ต้มกะทิหัวมะพร้าว ใบเหลียงต้มกะทิ ผัดกะทิหัวผักกาด แกงใบพุมเคยเกลือ ต้มใบเหลียง ต้มหวานขี้พริ้ว หมูต้มส้มม่วง และหมีกต้มหวาน

2) ประเภทปิ้ง / ย่าง ได้แก่ งบข้าวโพด

3) ประเภทผัด มีจำนวนทั้งหมด 9 ตำรับ ประกอบด้วย ผัดลอกอหมู ปลากะบอกทอดเครื่องแกง ปลากะเบนผัดหวาน หมูผัดเคย เส้นหมี่ผัดน้ำพริก ใบเหลียงผัดไข่ ผัดเผ็ดนกลู่ม ผัดหัวหมูหน่อเหียง และผัดเผ็ดปลากอกแล

4) ประเภทยำ มีจำนวนทั้งหมด 7 ตำรับ ประกอบด้วย ยำแตงเปรี้ยว ยำลูกท่อน ยำหัวปลี ยำถั่วพู ยำมะม่วงเบา ยำใบพาโหม และยำผักรวม

5) ประเภททอด ได้แก่ ทอดมันกุ้งใบเล็บครุฑ

6) ประเภทหนึ่ง / ตุ่น ได้แก่ ไข่ตุ๋นกะปิ

7) ประเภทเครื่องจิ้ม มีจำนวนทั้งหมด 6 ตำรับ ประกอบด้วย แกงเคยคั่ว เออะซี่ปลา น้ำพริกส้มขามทอด น้ำพริกส้มก่า น้ำพริกส้มขามเปียก และย่าน้ำเคย

5.1.5.2 อาหารหวาน จำแนกได้ 6 ประเภทคือ ประเภททอด ประเภทต้ม ประเภทหนึ่ง ประเภทกวน ประเภทปิ้ง / ย่าง และประเภทคั่ว

1) ประเภททอด มีจำนวนทั้งหมด 4 ตำรับ ประกอบด้วย ขนมฝัามี ขนมลูกสะบ้า ขนมฝักบัว และข้าวพอง

2) ประเภทต้ม มีจำนวนทั้งหมด 4 ตำรับ ประกอบด้วย ขนมต้มแดง ขนมต้มขาว ขนมโค และข้าวเหนียวเปียกแดง

3) ประเภทหนึ่ง มีจำนวนทั้งหมด 4 ตำรับ ประกอบด้วย ข้าวต้มใบพ้อ ขนมเทียน ขนมขวยหนู และขนมดั่ง

4) ประเภทกวน มีจำนวนทั้งหมด 2 ตำรับ ประกอบด้วย ข้าวเหนียวกวน และขนมหลวงช่วง

5) ประเภทปิ้ง / ย่าง มีจำนวนทั้งหมด 2 ตำรับ ประกอบด้วย ขนมจาก และข้าวเหนียวอบ

6) ประเภทคั่ว ได้แก่ ขนมขี้มอด

## 5.2 ข้อเสนอแนะ

### 5.2.1 ผู้ที่สนใจนำไปใช้ประโยชน์เพื่อเพิ่มคุณค่าของอาหาร

เนื่องจากผู้ศึกษาได้จัดทำเป็นตำรับอาหารมาตรฐานไว้เรียบร้อยแล้ว ผู้ที่สนใจสามารถนำตำรับอาหารเหล่านี้ไปวิเคราะห์สารอาหารเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการและเป็นประโยชน์แก่คนในท้องถิ่นต่อไป

### 5.2.2 ผู้ที่สนใจนำไปใช้เผยแพร่และอนุรักษ์

การค้นคว้าอิสระเรื่องตำรับมาตรฐานอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร ได้จัดทำเป็นตำรับอาหารเพื่อให้คนรุ่นใหม่ได้ศึกษาเรียนรู้ถึงภูมิปัญญาด้านอาหารของคนในท้องถิ่น เพื่อช่วยอนุรักษ์และสืบทอดให้อาหารตำรับดั้งเดิมยังคงอยู่ และให้ผู้สนใจสามารถนำไปประกอบอาหารเพื่อสร้างเป็นอาชีพเลี้ยงตัวเองและครอบครัวต่อไปได้



### 5.2.3 ผู้ที่สนใจนำไปศึกษาต่อ

ผู้ที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับประเพณีและวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของจังหวัด ชุมพร สามารถนำการค้นคว้าอิสระเรื่องนี้ไปเป็นแนวทางการศึกษาตำรับอาหารท้องถิ่น และนำไปใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวัฒนธรรมด้านอาหารของท้องถิ่นในภาคอื่นๆ ต่อไปได้

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลตำรับอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร พบว่า อาหารคาวและอาหารหวานที่เริ่มจะสูญหายไปจากท้องถิ่นอาจเนื่องมาจากหลายสาเหตุด้วยกัน ทั้งวิถีชีวิตที่ถูกปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสภาพสังคมและเศรษฐกิจที่ขยายตัวเพิ่มขึ้น ผู้คนในสังคม ต้องใช้เวลากันอย่างเร่งรีบ การประกอบอาหารรับประทานในครัวเรือนนั้นต้องใช้เวลาในการเตรียมอาหาร การประกอบอาหาร และการเก็บล้างอุปกรณ์การครัว ซึ่งต้องใช้เวลาทำให้ผู้คนในสังคมเลือกที่จะรับประทานอาหารสำเร็จรูปหรือร้านอาหารเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งที่มีความนิยมเพิ่มขึ้นในปัจจุบัน การสร้างครอบครัวเดี่ยวที่มีเพียงพ่อ แม่ ลูก ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งซึ่งต่างจากในอดีตที่มีเป็นครอบครัวใหญ่ ประกอบด้วย ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ ลูก หลาน อยู่รวมกัน และรับประทานอาหารร่วมกันที่เป็นการสืบทอดการทำอาหารจากรุ่นสู่รุ่น ทำให้อาหารที่มีมาตั้งแต่บรรพบุรุษถูกถ่ายทอดมาสู่ลูกหลาน แต่ครอบครัวเดี่ยวในปัจจุบันหันไปพึ่งอาหารสำเร็จรูปและร้านอาหารที่บริการอาหารซ้ำๆ กันและไม่ได้เน้นตำรับอาหารโบราณจึงเป็นสาเหตุให้อาหารท้องถิ่นเริ่มหายไปตามกาลเวลา เพื่อเป็นการอนุรักษ์อาหารเหล่านี้จึงต้องมีการเผยแพร่ให้คนรุ่นใหม่ได้รู้จักมากขึ้น หรือนำไปประกอบอาหารเป็นอาชีพให้คนในท้องถิ่นรู้จักเพิ่มมากขึ้นเพื่อให้ อาหารท้องถิ่นได้คงอยู่ต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.

กลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร. 2548. **ภูมิปัญญาไทย :**

**อาหารสมุนไพร.** สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย  
และการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพฯ.

กรมศิลปากร กระทรวงศึกษาธิการ. สำนักโบราณคดีและพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ. 2542.

**พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติชุมพร.** สำนักโบราณคดีและพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ

กรมศิลปากร กระทรวงศึกษาธิการ, กรุงเทพฯ.

กวรรณิการ์ พรหมเสาร์ และ นันทา เบญจศิริรักษ์. 2542. **สำหรับไทย.** วรณรักษ์, เชียงใหม่.

กระทรวงวัฒนธรรม. สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. 2554.

**ประเพณีและวัฒนธรรม.** สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.

กระทรวงวัฒนธรรม, กรุงเทพฯ.

กระทรวงวัฒนธรรม. จังหวัดชุมพร. 2554. **หนังสือวัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์**

**เอกลักษณ์และภูมิปัญญาจังหวัดชุมพร.** จังหวัดชุมพร กระทรวงวัฒนธรรม, ชุมพร.

กระทรวงวัฒนธรรม. ศูนย์ข้อมูลกลางทางวัฒนธรรม. 2555. **วัฒนธรรมจังหวัดชุมพร.**

ศูนย์ข้อมูลกลางทางวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม, ชุมพร.

กระทรวงศึกษาธิการ. คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ. 2542. **วัฒนธรรม**

**พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดชุมพร.**

คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ. กระทรวงศึกษาธิการ, กรุงเทพฯ.

กระทรวงศึกษาธิการ. กรมวิชาการ. 2551. **เที่ยวเมืองไทย ตอนที่ 3 ภาคใต้.** กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ, กรุงเทพฯ.

กระยาทิพย์ เรือนใจ. 2542. **กับข้าวชาวใต้.** ต้นธรรม, กรุงเทพฯ.

กล้าณรงค์ ศิริรอด และ นฤตม บุญ-หลง. 2545. **อาหารเพื่อมนุษยชาติ.**

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

คมคาย หมื่นสาย. 2552. **“อาหารพื้นบ้านในเขตชุมชน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง**

**เพชรบูรณ์.”** สภาวัฒนธรรม เทศบาลเมืองเพชรบูรณ์, เพชรบูรณ์.

จริยา เดชกุญชร. 2551. **อาหารไทยภาคใต้.** บริษัทวี.พรีนติ้ง (1991) จำกัด, กรุงเทพฯ.

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- จอมขวัญ สุวรรณรักษ์. ม.ป.ป. **เสาะเข้มสำหรับธุรกิจร้านอาหาร.**  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร วิทยาเขตโชติเวช, กรุงเทพฯ.
- จันทร์จิรา ฉัตรวานิช. 2551. “**ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน ภาคใต้ ผังตะวันออก.**” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาคหกรรมศาสตร์).  
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จารุวรรณ ธรรมวัตร. 2548. **ชุดผักพื้นบ้านและอาหารเพื่อสุขภาพ เครื่องปรุง ในอาหารไทย.** สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพฯ) จำกัด, กรุงเทพฯ.
- ฐิติปรังค์ ธาระรูป. 2555. **IT ในโภชนาการ หลักการจัดทำตำรับอาหารมาตรฐาน.** ม.ป.ป.  
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์, กรุงเทพฯ.
- ฐิติพร เพ็งวัน. 2549. “**ภาวะโภชนาการ พฤติกรรมการบริโภค และคุณค่าทางโภชนาการ ของตำรับอาหารพื้นบ้าน : ศึกษาเฉพาะกรณีพื้นที่ลุ่มน้ำห้วยแร้ง-คลองพืด จังหวัด ตราด.**” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาคหกรรมศาสตร์). คหกรรมศาสตร์มหาบัณฑิต.  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ณัฐยา เต็งมงคล และ เยวภา ขวัญดุขฎี. 2553. **ครัวบักซ์ใต้.** พิมพ์ครั้งที่ 5. พิมพ์ดี จำกัด, กรุงเทพฯ.
- ดรุณี เอ็ดเวิร์ดส. 2533. **ระบบการผลิตอาหาร.** พิมพ์ครั้งที่ 10. มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. 2541. **อาหารกับสุขภาพในแนววัฒนธรรม.** พิมพ์ดี, กรุงเทพฯ.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. 2545. **ครัวไทย วัฒนธรรมอาหาร ครัวภูมิภาค.** อักษรสมัย, กรุงเทพฯ.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. 2545. **ครัวภูมิภาค ครัวท้องถิ่นและอาหารพื้นบ้านของไทย.**  
แสงแดด, กรุงเทพฯ.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. 2546. **ผักพื้นบ้าน อาหารสุขภาพ ตำรับกับข้าวรสไทย ทำง่าย อร่อยลิ้น.** พิมพ์ครั้งที่ 2. แสงแดด, กรุงเทพฯ.
- ทัศนีย์ วิฑูริศานต์. 2545. **ทฤษฎีอาหารและการประกอบอาหาร.** สถาบันราชภัฏเลย, เลย.
- ทิพย์สุดา นัยทรัพย์. 2552. “**ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอำเภอเมือง จังหวัด พิษณุโลก.**” (ภาควิชาคหกรรมศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย.  
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- เทวี โพธิพิละ, สมสุข ตั้งเจริญ และ อรวินท์ เลหาหรัชตน์นัท. 2547. **เทคโนโลยีอาหารและเครื่องดื่ม**. พิมพ์ครั้งที่ 5. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช, นนทบุรี.
- ธนวรรณ นาคินทร์. 2556. **อร่อยง่าย ขายเป็นดี**. แสงแดด, กรุงเทพฯ.
- ธัชพล ปรีชาหาญ, บุญเสริม หุตะแพทย์ และ พลศรี คชาชีวะ. 2550. **เทคโนโลยีอาหารและเครื่องดื่ม**. พิมพ์ครั้งที่ 5. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช, นนทบุรี.
- นพวรรณ ไชยสอน. 2552. **อาหารไทย 4 ภาค**. ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด, กรุงเทพฯ.
- นันทิยา วิวัฒน์วานิช. 2548. **หลักการประกอบอาหาร**. สถาบันเทคโนโลยีอาชงคคพระนครวิทยเขตพระนครใต้, กรุงเทพฯ.
- นิดดา หงษ์วิวัฒน์ และ ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. 2550. **จากในผลไม้ 111 ชนิด : คุณค่าอาหารและการกิน**. แสงแดด, กรุงเทพฯ.
- นิติพันธ์ สาระภักดี. ม.ป.ป. **เมืองชุมพร**. ศูนย์วัฒนธรรมจังหวัดชุมพร, ชุมพร.
- บุญเสริม ชิตรัตถา. ม.ป.ป. **เอกสารประเพณีพื้นบ้านจังหวัดชุมพร**. สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดชุมพร, ชุมพร.
- ประชิด วามานนท์ และคณะ. 2548. **ผักพื้นบ้านกับสังคมไทย**. สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด, กรุงเทพฯ.
- ประทีป สายเสน. 2534. **ท้องถิ่นของเรา จังหวัดชุมพร**. แมส พับลิชชิ่ง จำกัด, กรุงเทพฯ.
- ประทุม ชุ่มเพ็งพันธุ์. 2545. **ประวัติศาสตร์ อารยธรรมภาคใต้ แหล่งประวัติศาสตร์และโบราณคดีที่สำคัญในประเทศไทย**. สุวีริยาสาส์น, กรุงเทพฯ.
- ประมาณ เทพสงเคราะห์. 2539. **ภูมิศาสตร์ภาคใต้ : ภูมิรัฐศาสตร์กับการศึกษาภาคสนามทางภูมิศาสตร์ท้องถิ่น**. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สงขลา.
- ประยูร อลูชาภูะ. 2545. **อาหารรสพิเศษของคนโบราณ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. อักษรสมัย, กรุงเทพฯ.
- ประหยัด สายวิเชียร. 2547. **อาหารวัฒนธรรมและสุขภาพ**. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- เปรมจิตต์ ชนระวงศ์. 2529. **สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้**. กระทรวงวัฒนธรรมจังหวัดชุมพร, ชุมพร.

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- พจนนรินทร์ แสงอิม และ วิภาวัน จุลยา. 2553. **ขนมไทยตามเทศกาล**. พิมพ์ดีการพิมพ์ จำกัด, กรุงเทพฯ.
- พจนีย์ บุญนา. ม.ป.ป. **โภชนาการบุคคล**. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร วิทยาเขตโชติเวช, กรุงเทพฯ.
- พร้อม ไชยวงศ์เกียรติ. 2551. **ชุดผักพื้นบ้านและอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารไทยกับความหลากหลายทางชีวภาพ**. สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพฯ) จำกัด, กรุงเทพฯ.
- พลศรี คชาชีวะ และ ยศพิชา คชาชีวะ. 2548. **กลยุทธ์ร้านอาหารมืออาชีพ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. แม่บ้านทันสมัย, กรุงเทพฯ.
- พิศมัย ปโชติการ. 2551. **งานบริการอาหารและเครื่องดื่ม**. ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด, กรุงเทพฯ.
- เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ. 2540. **อาหารพื้นบ้าน 4 ภาค**. องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.
- เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ. 2548. **ผักพื้นบ้านกับสังคมไทย**. สามเจริญพาณิชย์(กรุงเทพฯ) จำกัด, กรุงเทพฯ.
- เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ และ วิชัย โชควิวัฒน์. 2548. **ภูมิปัญญาไทย อาหารสมุนไพร**. องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), กรุงเทพฯ.
- ภัทรทิวา นาคลำภา. 2551. **“ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลาง ด้านตะวันตก.”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาคหกรรมศาสตร์). คหกรรมศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ภัทราวดี ศิริอำนาจลาภ. 2549. **“ศักยภาพภูมิปัญญาไทย ด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลาง ตอนล่าง.”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาคหกรรมศาสตร์). คหกรรมศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- มณฑิพย์ สิทธิพิพัฒน์. 2542. **กินแบบไทย**. แสงแดด, กรุงเทพฯ.
- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. คณะวิทยาศาสตร์. 2537. **อาหารไทย ในกระแสโลกาภิวัตน์**. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, กรุงเทพฯ.

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. คณะกรรมการกลุ่มผลิตชุดวิชา เทคโนโลยีอาหารและเครื่องต้ม สาขาวิชา คณะกรรมการ. 2539. **เทคโนโลยีอาหารและเครื่องต้ม**. คณะกรรมการกลุ่มผลิตชุดวิชา เทคโนโลยีอาหารและเครื่องต้ม สาขาวิชา คณะกรรมการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, กรุงเทพฯ.
- มานิจ คุ่มแก้ว. 2552. **การบริการอาหารและเครื่องต้ม**. โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์, กรุงเทพฯ.
- ยอดแก้ว อักษร. 2543. **เที่ยวสนุก กินอร่อยทั่วไทยกับนิตยสารครัว**. แสงแดด จำกัด. กรุงเทพฯ.
- รณิดา อูยมา. 2550. **“ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน ภาคตะวันออก เจียงเหนือตอนบน.”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาคหกรรมศาสตร์). คหกรรมศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จำไพ ปัญญาพรหม. 2545. **“การจัดทำตำรับมาตรฐาน และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้านชาวยอง.”** วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาคหกรรมศาสตร์). วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รุ่งโรจน์ จุกมงคล และ ปณต ไกรโรจนานันท์. 2547. **นายรอบรู้ นักเดินทาง : ชุมพร**. โรงพิมพ์กรุงเทพ, กรุงเทพฯ.
- ลัดดา จิตต์ดำรงวงศ์. 2548. **ภูมิศาสตร์ท้องถิ่นภาคใต้**. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช, นครศรีธรรมราช.
- ล้นทม จอนจวบทรง. 2537. **ผักพื้นบ้าน (ภาคใต้) ทางเลือกในการผลิตและการบริโภค**. องค์การส่งเสริมการค้าผ่านศึก, กรุงเทพฯ.
- วาสนา ขวยเขิน. ม.ป.ป. **เอกสารประกอบการสอนชุด วิชาการจัดการอาหารในสถาบัน**. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร วิทยาเขตโชติเวช, กรุงเทพฯ.
- วิชัย โชควิวัฒน์ และ เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. 2548. **ภูมิปัญญาไทย อาหารสมุนไพร**. องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), กรุงเทพฯ.
- วิเชียร เพชรพิสิฐ และคณะ. 2551. **ชุดผักพื้นบ้านและอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารไทยกับความหลากหลายทางชีวภาพ**. สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพฯ) จำกัด, กรุงเทพฯ.
- วิทยาลัยดุสิตธานี. 2551. **เอกสารประกอบการสอน วิชาการประกอบอาหารตะวันตก หลักสูตรการอบรมระยะสั้น**. วิทยาลัยดุสิตธานี, กรุงเทพฯ.

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

วิทยาลัยเทคนิคชุมพร. สาขาอาหารและโภชนาการ. 2543. **หลักการประกอบอาหาร.**

วิทยาลัยเทคนิคชุมพร, ชุมพร.

วินัย รอดจ่าย. 2532. **เรือยาว.** ต้นอ้อ จำกัด, กรุงเทพฯ.

วิภาวัน จุลยา และ พจนันรินทร์ แสงอิม. 2553. **ขนมไทยตามเทศกาล.**

พิมพ์ดีการพิมพ์ จำกัด, กรุงเทพฯ.

วิสันธนี โพธิสุนทร. 2542. **พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ชุมพร.**

อัมรินทร์พรินดี้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, กรุงเทพฯ.

วีรา พาสพัฒนพานิชย์. 2548. **กลยุทธ์ประชาสัมพันธ์เชิงรุก คราวไทยสู่ครัวโลก.**

วิทยาลัยดุสิตธานี, กรุงเทพฯ.

ศรีสมร คงพันธุ์. 2547. **อาหารไทย 4 ภาค.** พิมพ์ครั้งที่ 7. เอ.ที.พรินดี้ง, กรุงเทพฯ.

ศรีสมร คงพันธุ์ และคณะ. 2548. **ชุดฝึกพื้นฐานและอาหารเพื่อสุขภาพ เครื่องปรุง**

**ในอาหารไทย.** สามเจริญพานิชย์ (กรุงเทพฯ) จำกัด, กรุงเทพฯ.

ศิริลักษณ์ รอดยั้ง. 2553. **ครัวบ้านได้.** พิมพ์ครั้งที่ 5. แสงแดด, กรุงเทพฯ.

สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตชิตติเวช. คหกรรมศาสตร์. ม.ป.ป.

**หลักการประกอบอาหาร.** คหกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

วิทยาเขตชิตติเวช, กรุงเทพฯ.

สว่าง เลิศฤทธิ. 2536. **ไปกินอาหารที่บ้าน บ้านได้ช่ายแดน.** โอ.เอส.พรินดี้ง เฮ้าส์,

กรุงเทพฯ.

สันติ วิริยะรังสฤษฏ์. 2547. **กับข้าวไทย 4 ภาค.** สยาม เอ็ม แอนด์ บี พับลิชชิ่ง จำกัด,

กรุงเทพฯ.

สำนักคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน. สถาบันการแพทย์แผนไทย. 2538.

**ฝึกพื้นฐาน : ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย.** สถาบันการแพทย์แผนไทย

สำนักคณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน, กรุงเทพฯ.

สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดชุมพร. 2550. **ข้อมูลการศึกษา การศาสนาและวัฒนธรรม**

**จังหวัดชุมพร.** สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดชุมพร, ชุมพร.

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี.  
คณะกรรมการเฉพาะกิจจัดทำหนังสือเมืองไทยของเรา. 2535. **เมืองไทยของเรา ฉบับที่ 2**. คณะกรรมการเฉพาะกิจจัดทำหนังสือเมืองไทยของเรา.
- สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี, กรุงเทพฯ.  
สิริพันธุ์ จุลกรังคะ และ อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ. 2556. **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- สุดา ไทยเกิด. 2549. “วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านชาวไทยรามัญ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาคหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน). ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สุนทรี โพธิ์ทักษิณ และ ปิยะพงษ์ มณีศรี. 2555. **วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญาจังหวัดชุมพร**. สำนักวัฒนธรรมจังหวัดชุมพร, ชุมพร.
- สุวรรณา ชัยชนะ. 2548. “ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนล่าง.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาคหกรรมศาสตร์). คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เสรี อุ่นยวง. 2543. **ชุมพร ประตูสู่ภาคใต้**. เลิฟ แอนด์ลิฟเพรส จำกัด, กรุงเทพฯ.
- โสพิศ ชันทองดี. 2550. “ศึกษาอาหารพื้นบ้านจังหวัดสุพรรณบุรี.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท. (ภาควิชาคหกรรมศาสตร์เพื่อพัฒนาชุมชน). ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อภิญา มานะโรจน์. ม.ป.ป. **เอกสารประกอบการสอนวิชา อาหารไทย**. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตชวติเวช, กรุงเทพฯ.
- อมรรัตน์ ชาวสะอาด. 2541. **ครัวไทย คนไทย**. แสงแดด, กรุงเทพฯ.
- อริยา อรุณินท์. 2548. **เทศกาลงานเมือง : ภูมิทัศน์ วัฒนธรรมเพื่อความ เป็นเมืองน่าอยู่**. ภาควิชาภูมิสถาปัตยกรรม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- อรุณี วิเศษสุข. 2542. **ผักพื้นบ้านภาคใต้**. องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.
- อ้อมใจ วงษ์มณฑา. ม.ป.ป. **ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมืองในการรักษาโรค**. ม.ป.ท.
- อาณัติ นิติธรรมยง. 2547. **อาหารเพื่อสุขภาพ**. แม่บ้าน จำกัด, กรุงเทพฯ.



## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

อาทร จันทวิมล. 2548. **ภูมิปัญญาไทย อาหารไทย อาหารสุขภาพ.**

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ, กรุงเทพฯ.

อุจิตชญา จิตรวิมล. 2544. **วิทยาการ การประกอบอาหาร.** ศูนย์ปฏิบัติการพิมพ์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, กรุงเทพฯ.

เอกวิทย์ ณ ถลาง. 2544. **ภูมิปัญญาทักษิณ.** พิมพ์ครั้งที่ 2. อมรินทร์, กรุงเทพฯ.






ภาคผนวก


- ภาคผนวก ก ส่วนผสมเครื่องแกง
- ภาคผนวก ข รายนามผู้ให้สัมภาษณ์
- ภาคผนวก ค รายนามผู้เชี่ยวชาญ
- ภาคผนวก ง แบบสัมภาษณ์
- ภาคผนวก จ แบบประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ


ภาคผนวก ก

ส่วนผสมเครื่องแกง



ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับอาหาร : เครื่องแกงกะทิ
พริกชี้หนูแห้ง	40 กรัม	
กระเทียม	25 กรัม	
ตะไคร้ซอย	40 กรัม	
ข่าซอย	20 กรัม	
ขมิ้น	10 กรัม	
กระชาย	25 กรัม	
ผิวมะกรูด	10 กรัม	
เกลือสมุทร	35 กรัม	
กะปิ	100 กรัม	
<b>วิธีทำ</b> เคล้าส่วนผสมทั้งหมด ยกเว้นกะปิ โขลกรวมกันให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกรวมกันอีกครั้งให้ส่วนผสมเข้ากันดี		

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับอาหาร : เครื่องแกงส้ม
พริกชี้หนูแห้ง	20	
พริกชี้หนูสวน	10	
กระเทียม	10	
หอมแดง	15	
กะปิ	115	
เกลือสมุทร	40	
ขมิ้น	10	
<b>วิธีทำ</b> เคล้าส่วนผสมทั้งหมด ยกเว้นกะปิ โขลกรวมกันให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกรวมกันอีกครั้งให้ส่วนผสมเข้ากันดี		

ส่วนผสม	ปริมาณ	ตำรับอาหาร : เครื่องแกงเอาะซี่ปลา
พริกชี้หูสวน	110 กรัม	
ตะไคร้ซอย	45 กรัม	
กระเทียม	25 กรัม	
ข่าซอย	20 กรัม	
ขมิ้น	10 กรัม	
กระชาย	25 กรัม	
ผิวมะกรูด	5 กรัม	
กะปิ	50 กรัม	
<b>วิธีทำ</b>	<p>เคล้าส่วนผสมทั้งหมด ยกเว้นกะปิ โขลกรวมกันให้ละเอียด ใส่กะปิโขลกรวมกันอีกครั้งให้ส่วนผสมเข้ากันดี</p>	



ภาคผนวก ข

รายนามผู้ให้สัมภาษณ์



## รายนามผู้ให้สัมภาษณ์

กลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลมารับอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร ในครั้งนี้เป็นแม่ครัวประจำตำบล ทั้ง 7 ตำบลของอำเภอปะทิว มีรายนามดังต่อไปนี้

### 1. ตำบลบางสน

1. กนกวรรณ ครุฑไชยันต์. 2556. สัมภาษณ์, 10 ธันวาคม.
2. ฉวีวรรณ เกตุเวช. 2557. สัมภาษณ์, 24 มกราคม.
3. นิดดา สิริโรจน์วรกุล. 2556. สัมภาษณ์, 3 ธันวาคม.
4. บุญยีน โกสินทร์. 2556. สัมภาษณ์, 17 ธันวาคม.
5. วรณี ถึงถิ่น. 2556. สัมภาษณ์, 28 ธันวาคม.
6. วิไล คลี่แก้ว. 2556. สัมภาษณ์, 27 พฤศจิกายน.
7. สุณี จิวรสิริ. 2557. สัมภาษณ์, 10 มกราคม.
8. สุดใจ เกตุเวช. 2557. สัมภาษณ์, 24 มกราคม.
9. สุมาลี ธรรมวุฒิ. 2557. สัมภาษณ์, 21 มกราคม.
10. อุไร จินดาพรม. 2557. สัมภาษณ์, 14 มกราคม.

### 2. ตำบลทะเลทรัพย์

1. ชูชีพ โลหะจีรัง. 2557. สัมภาษณ์, 5 มิถุนายน.
2. บุญนาค ชาญนคร. 2557. สัมภาษณ์, 27 พฤษภาคม.
3. บุญนำ แผงยงยุทธ. 2557. สัมภาษณ์, 4 พฤษภาคม.
4. ประณอม แผงยัง. 2557. สัมภาษณ์, 24 เมษายน.
5. ปราณีย์ ทองหยีต. 2557. สัมภาษณ์, 19 พฤษภาคม.
6. ผ่องศรี เลือ่มาก. 2557. สัมภาษณ์, 29 เมษายน.
7. รัตนา ศรีศาสนา. 2557. สัมภาษณ์, 15 มิถุนายน.
8. วาสนา วรรณนิยม. 2557. สัมภาษณ์, 11 มิถุนายน.
9. สมพร ปานอุดม. 2557. สัมภาษณ์, 9 มิถุนายน.
10. สายชล ทองหยีต. 2557. สัมภาษณ์, 14 พฤษภาคม.

### 3. ตำนาลชุมโค

1. จรรยา ศุภโสภณ. 2557. สัมภาษณ์, 17 กุมภาพันธ์.
2. จรัสศรี ม่วงระย้า. 2557. สัมภาษณ์, 12 มีนาคม.
3. ดวงแข อินทเสม. 2557. สัมภาษณ์, 16 พฤษภาคม.
4. นิภา สว่างศรี. 2557. สัมภาษณ์, 2 มีนาคม.
5. ปราณี ปีดยาว. 2557. สัมภาษณ์, 25 กุมภาพันธ์.
6. พิมภา ป็องกัน. 2557. สัมภาษณ์, 23 มีนาคม.
7. ละม่อม สัจจวิไล. 2557. สัมภาษณ์, 9 พฤษภาคม.
8. วรณีย์ พุทธกำเนิด. 2557. สัมภาษณ์, 6 เมษายน.
9. สัจด์ สัจจธรรม. 2557. สัมภาษณ์, 9 พฤษภาคม.
10. สุณิสา ดวงกมล. 2557. สัมภาษณ์, 24 พฤษภาคม.

### 4. ตำนาลสะพลี

1. กรรญา พรหมทอง. 2556. สัมภาษณ์, 12 ธันวาคม.
2. กรรญา โลพิศ. 2556. สัมภาษณ์, 8 ธันวาคม.
3. กวรรณิการ์ บำรุงรัตน์. 2556. สัมภาษณ์, 13 ธันวาคม.
4. จินตนา อนุมัติ. 2556. สัมภาษณ์, 16 ธันวาคม.
5. ทศนีย์ ลิ้มชูพงษ์. 2556. สัมภาษณ์, 19 ธันวาคม.
6. นิตยา แซ่ตั้ง. 2556. สัมภาษณ์, 23 ธันวาคม.
7. บุญสร้าง พยูกษต. 2556. สัมภาษณ์, 29 พฤศจิกายน.
8. สาวหยุด กิจธารา. 2556. สัมภาษณ์, 7 ธันวาคม.
9. สัมพรญ ปานอ่อน. 2556. สัมภาษณ์, 27 ธันวาคม.
10. อุไร พรหมรักษ์. 2556. สัมภาษณ์, 24 พฤศจิกายน.



### 5. ตำบลดอนยาง

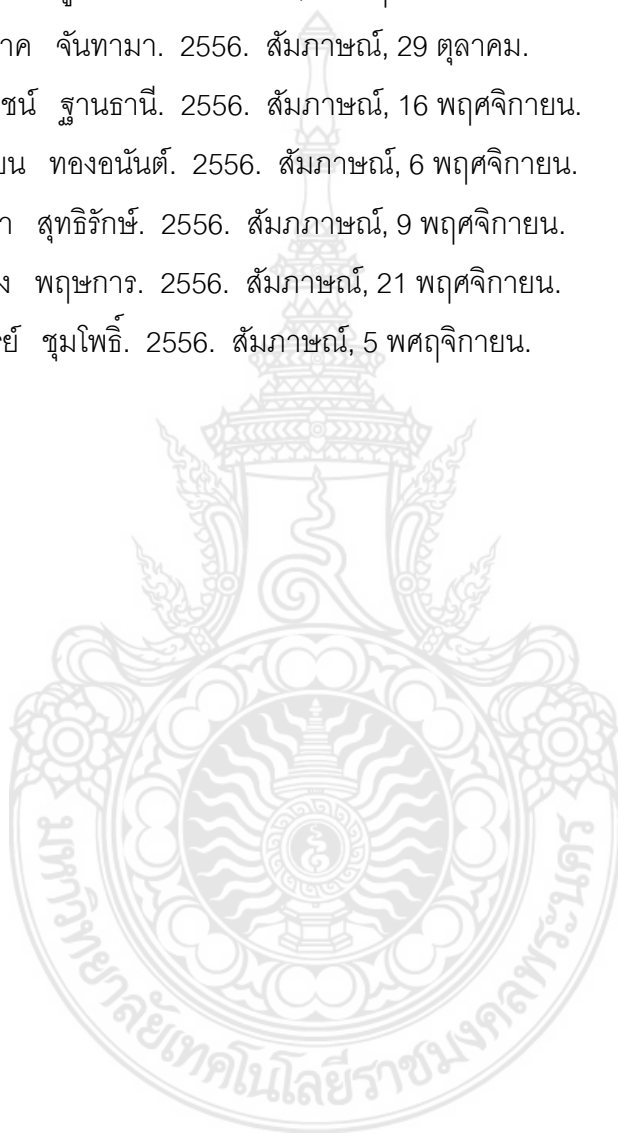
1. บุญเพ็ง แซ่ลิ่ง. 2557. สัมภาษณ์, 9 เมษายน.
2. ปรีดา บุญแสง. 2557. สัมภาษณ์, 18 มีนาคม.
3. พรรณี ดาวดิษฐ์. 2557. สัมภาษณ์, 20 กุมภาพันธ์.
4. วรณา ประสิทธิ์. 2557. สัมภาษณ์, 5 มีนาคม.
5. วรณา เศลาอานันต์. 2557. สัมภาษณ์, 25 มีนาคม.
6. วันเพ็ญ เกตุเวช. 2557. สัมภาษณ์, 15 กุมภาพันธ์.
7. สมพร แซ่เตียว. 2557. สัมภาษณ์, 3 เมษายน.
8. สายพิน ปันลอบ. 2557. สัมภาษณ์, 18 เมษายน.
9. สุธี ดิษฐาน. 2557. สัมภาษณ์, 28 กุมภาพันธ์.
10. อัมพร หนูหนับ. 2557. สัมภาษณ์, 4 กุมภาพันธ์.

### 6. ตำบลปากคลอง

1. จีระพล เพชรรัตน์. 2557. สัมภาษณ์, 13 มกราคม.
2. บุญนำ มากยอด. 2557. สัมภาษณ์, 7 กุมภาพันธ์.
3. บุญตัน ฉียงพัฒ. 2557. สัมภาษณ์, 2 กุมภาพันธ์.
4. ประคอง ทิพย์กรรณ. 2557. สัมภาษณ์, 7 มกราคม.
5. ผีเย็น ชะนะสุข. 2557. สัมภาษณ์, 25 มกราคม.
6. พนิดา ทองเงิน. 2557. สัมภาษณ์, 18 มกราคม.
7. เพียวร์ พันพฤษ. 2557. สัมภาษณ์, 28 มกราคม.
8. มาลัย บัวบาน. 2557. สัมภาษณ์, 15 มกราคม.
9. สมเพียง เรื่องรัมย์รงค์. 2557. สัมภาษณ์, 17 มกราคม.
10. อัญชลี ดอรวินเนน. 2557. สัมภาษณ์, 30 มกราคม.

## 7. ตำนานเขาไชยราช

1. กัณฐกา บั้วพา. 2556. สัมภาษณ์, 2 พฤศจิกายน.
2. ขวัญตา ชูชวีช. 2556. สัมภาษณ์, 30 ตุลาคม.
3. แฉล้ม กุลสาร. 2556. สัมภาษณ์, 11 พฤศจิกายน.
4. เนียม ผลชู. 2556. สัมภาษณ์, 14 พฤศจิกายน.
5. บุญนาค จันทามา. 2556. สัมภาษณ์, 29 ตุลาคม.
6. สมโภชน์ สุวานธานี. 2556. สัมภาษณ์, 16 พฤศจิกายน.
7. สังเวียน ทองอนันต์. 2556. สัมภาษณ์, 6 พฤศจิกายน.
8. สารีกา สุทธิรักษ์. 2556. สัมภาษณ์, 9 พฤศจิกายน.
9. สාරอง พฤษการ. 2556. สัมภาษณ์, 21 พฤศจิกายน.
10. เสาวรีย์ ชุมโพธิ์. 2556. สัมภาษณ์, 5 พฤศจิกายน.



ภาคผนวก ค

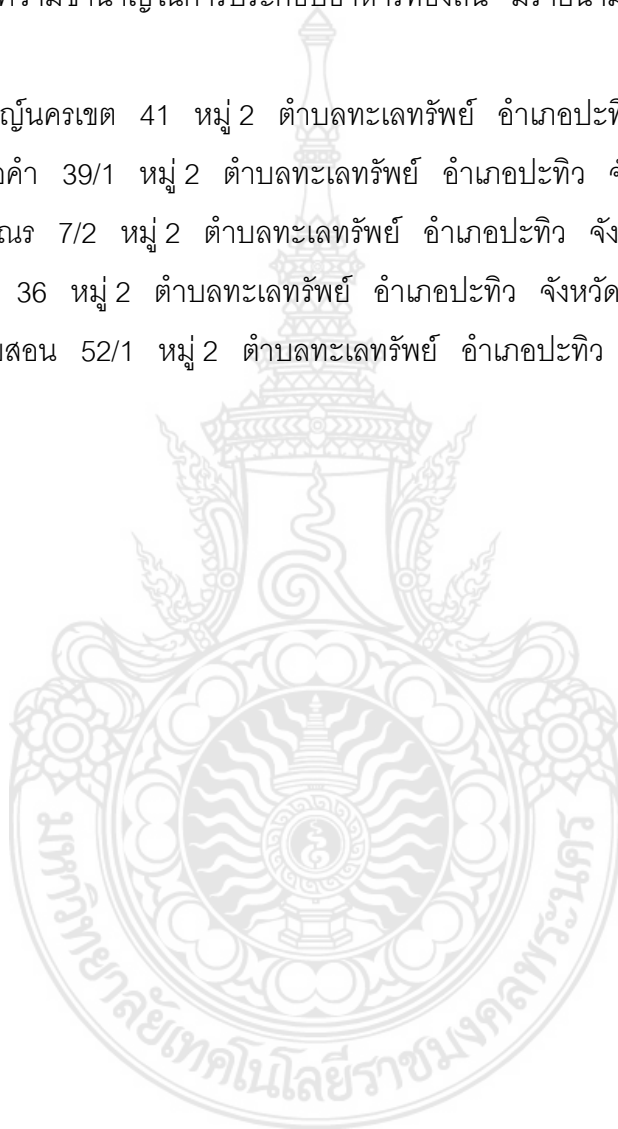
รายนามผู้เชี่ยวชาญ



## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ผู้เชี่ยวชาญที่ทำการประเมินตำรับอาหารท้องถิ่นอำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร จำนวน 5 ท่าน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความชำนาญในการประกอบอาหารท้องถิ่น มีรายนามดังต่อไปนี้

1. ปราณิ ปราชญ์นครเขต 41 หมู่ 2 ตำบลทะเลทรัพย์ อำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร.
2. เพ็ญนภา บ่อคำ 39/1 หมู่ 2 ตำบลทะเลทรัพย์ อำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร.
3. โรจน์ จันทรณร 7/2 หมู่ 2 ตำบลทะเลทรัพย์ อำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร.
4. สงบ แผงยัง 36 หมู่ 2 ตำบลทะเลทรัพย์ อำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร.
5. อังคณา ชอบสอน 52/1 หมู่ 2 ตำบลทะเลทรัพย์ อำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร.



ภาคผนวก ง

แบบสัมภาษณ์

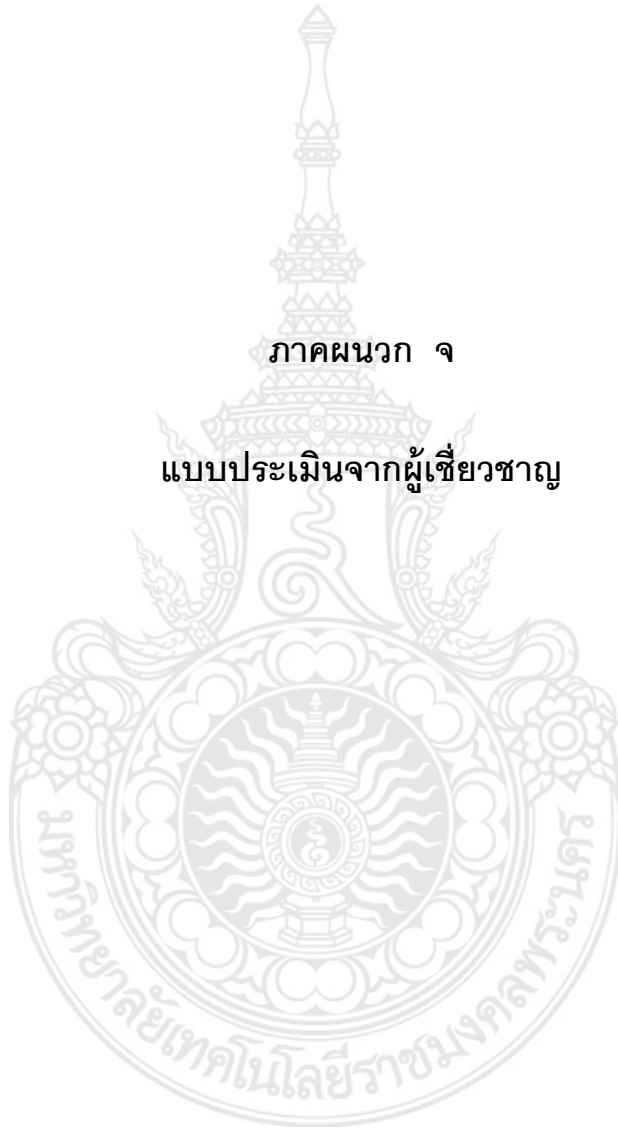






ภาคผนวก จ

แบบประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ





## แบบประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ

วันที่ประเมิน : .....

ชื่อ - นามสกุล : .....

ที่อยู่ : .....

รายการอาหาร : .....

ประเภทอาหาร :   อาหารคาว                       อาหารหวาน

สูตรที่ 1: .....

.....  
 .....

สูตรที่ 2: .....

.....  
 .....

สูตรที่ 3: .....

.....  
 .....

สูตรที่ 4: .....

.....  
 .....

ขอขอบพระคุณที่ให้ความร่วมมือ

ผู้ศึกษา

## ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ นามสกุล นางสาวสินีเนตร รักษา  
วัน เดือน ปีเกิด 18 ตุลาคม 2527  
ภูมิลำเนา อำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร

### ประวัติการศึกษา

วุฒิการศึกษา	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
ปวช. คหกรรมศาสตร์ (สาขาอาหารและโภชนาการ)	วิทยาลัยเทคนิคชุมพร	2546
ปริญญาตรี คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาอาหารและโภชนาการ)	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	2550

### ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน

2551 ผู้จัดการ ร้านอาหารแมคคอปฟี  
2552 ผู้ช่วยพ่อครัว ร้านอาหารกรุงเทพ และเดอะแคนตันเฮาส์