



ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีของกลุ่มผู้สูงอายุ  
บ้านห้วยทรายเหนือเพื่อการถ่ายทอดและเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้  
ผ่านระบบออนไลน์

จุฑามาศ พีรพัชระ  
อภิญญา มานะโรจน์  
สุวรรณ ประทีป ณ ถลาง  
อินทร์ธิดา หิรัญอัศววงศ์

งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนจากงบประมาณรายจ่าย  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



Local Wisdom of Local Phetchaburi Food Products  
of Ban Huai Sai Nuea Eldenly Group for Online Distribution  
and Learning Competency Enhancement

Chutamas Peeraphatchara  
Apinya Manarote  
Suwan Pradip Na Thalang  
Intheema Hiran-Akkarawong

This project is funded by Rajamangala University of Technology Phra Nakhon  
Fiscal Year 2016

- ชื่อเรื่อง :** ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ เพื่อการถ่ายทอดและเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์
- ผู้วิจัย :** จุฑามาศ พิรพัชระ อภิญญา มานะโรจน์ สุวรรณ ประทีป ณ ถลาง และ อินทธีมา หิรัญอุครวงศ์
- พ.ศ. :** 2559

### บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือเพื่อการถ่ายทอดและเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีจากองค์ความรู้และประสบการณ์โดยตรงของผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี เพื่อถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านแก่เยาวชนในพื้นที่บ้านห้วยทรายเหนือและพื้นที่ใกล้เคียง และเพื่อพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านและขั้นตอนการประกอบอาหารในรูปแบบของภาพนิ่งและวีดิทัศน์ผ่านระบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ของเยาวชนและประชาชนของประเทศ กลุ่มเป้าหมายได้แก่ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ โดยแบ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายหลัก กลุ่มเป้าหมายรอง และผู้รับการถ่ายทอดความรู้ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง แบบบันทึกข้อมูลตำรับอาหาร แบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังการอบรม และแบบประเมินความพึงพอใจต่อกระบวนการถ่ายทอดความรู้ แบ่งขั้นตอนการวิจัยเป็น 4 ขั้นตอน คือ คัดเลือกภูมิปัญญาท้องถิ่น รวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่น ถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น และเผยแพร่ภูมิปัญญาท้องถิ่น ผลการวิจัยพบว่า การคัดเลือกภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านโดยกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย อาหารคาว 12 รายการ ขนม 8 รายการ และเครื่องดื่ม 2 รายการ สาธิตภูมิปัญญาโดยสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ จำนวน 9 ท่าน ถ่ายทอดเทคโนโลยีแก่นักเรียนโรงเรียนเทศบาล 6 บ้านห้วยทรายเหนือ เทศบาลเมืองชะอำ จำนวน 40 คน ผลการทดสอบความรู้ พบว่า ผู้เข้าอบรมมีความรู้หลังการอบรมแตกต่างจากความรู้ก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความพึงพอใจต่อกระบวนการฝึกอบรมในระดับมากที่สุด

**คำสำคัญ :** ภูมิปัญญาท้องถิ่น อาหารพื้นบ้าน ระบบออนไลน์

**Independent Study Title :** Local Wisdom of Local Phetchaburi Food Products of Ban Huai Sai Nuea Eldenly Group for Online Distribution and Learning Competency Enhancement

**Author :** Chutamas Peeraphatchara, Apinya Manarote,  
Suwan Pradip Na Thalang, and Intheema Hiran-Akkarawong

**Year :** 2016

### Abstract

The research on local wisdom in local Phetchaburi food of elderlies in Ban Huay Sai Nue to transfer and enhance learning capacity through online learning system is both quantitative and qualitative. It aims to collect local wisdom in local Phetchaburi food from both knowledge and direct experience of elderlies in Ban Huay Sai Nue, Cha-am City Municipality, Phetchaburi province, in order to transfer the local wisdom to youths in Ban Huay Sai Nue and nearby areas, as well as to develop local food recipe and procedure in both image and video formats through online learning system to enhance learning capacity of youths and other people. The target group was members of elderly group in Ban Huay Sai Nue which was divided into the major target, the minor target and the recipients of technology transfer. Tools used in this research included a structured interview form and food recipe recording form. The research was divided into 4 main steps: selection of local wisdom, collection of local wisdom, transfer of local wisdom, and distribution of local wisdom. Results of the research show that the target group selected 12 food recipes, 8 dessert recipes, and 2 drink recipes. The local wisdom was demonstrated by 9 members of elderly group in Ban Huay Sai Nue. The technology was transferred to 40 students on Tessaban 6 School, Ban Huay Sai Nue, Cha-am City Municipality. Results of achievement test showed that trainees' post-training knowledge was significantly different from pre-training knowledge at statistical level of 0.05 and satisfaction in the training process was highest in overall.

**Keywords :** Local Wisdom, Local Food, Online System

## กิตติกรรมประกาศ

ผลงานวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือเพื่อการถ่ายทอดและเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณวิจัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอขอบคุณรองศาสตราจารย์สุภัทรา โกไศยกานนท์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่ให้การสนับสนุนการทำงานวิจัยจนสำเร็จลุล่วง ขอคุณ นางจุนาริรัตน์ นวลละออง ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม เทศบาลเมืองชะอำ ในการประสานงานชุมชนบ้านห้วยทรายเหนือ ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาล 6 บ้านห้วยทรายเหนือ เทศบาลเมืองชะอำ ที่ให้ความอนุเคราะห์การถ่ายทอดความรู้ ขอคุณประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ ประธานกลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ วิทยากรชุมชนผู้สาธิตภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารพื้นบ้าน และสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลและความรู้ที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้านบ้านห้วยทรายเหนือ และอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี จนทำให้งานวิจัยประสบความสำเร็จ

คณะผู้วิจัย

จุฑามาศ พิรพีชระ

อภิญา มานะโรจน์

สุวรรณ ประทีป ณ ถลาง

อินทร์ธิดา หิรัญอุ๋ครวงศ์



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	จ
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	3
1.3 ขอบเขตการวิจัย	3
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
2.1 ข้อมูลเทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี	5
2.2 ประวัติความเป็นมาของชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ	7
2.3 แนวคิดด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น	8
2.4 ข้อมูลภูมิปัญญาอาหารไทยและอาหารไทยพื้นบ้าน	11
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	20
3.1 การเลือกพื้นที่และกลุ่มเป้าหมายในการวิจัย	20
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	20
3.3 ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย	21
บทที่ 4 ผลการวิจัย	27
4.1 ผลการคัดเลือกภูมิปัญญาท้องถิ่น	27
4.2 ผลการรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่น	29
4.3 ผลการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน	109
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	119
5.1 สรุป	119
5.2 อภิปรายผล	119
5.3 ข้อเสนอแนะ	122
เอกสารอ้างอิง	123
ภาคผนวก	126
ภาคผนวก ก. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	127
ภาคผนวก ข. เอกสารที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการวิจัย	140
ประวัตินักวิจัย	151

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	จำนวนประชากรในเขตเทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี	5
4.1	รายการภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านที่ทำการสาธิต	27
4.2	รายละเอียดกำหนดการสาธิต	28
4.3	ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังการอบรม	114
4.4	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน	115
4.5	ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมต่อกระบวนการถ่ายทอดความรู้	118

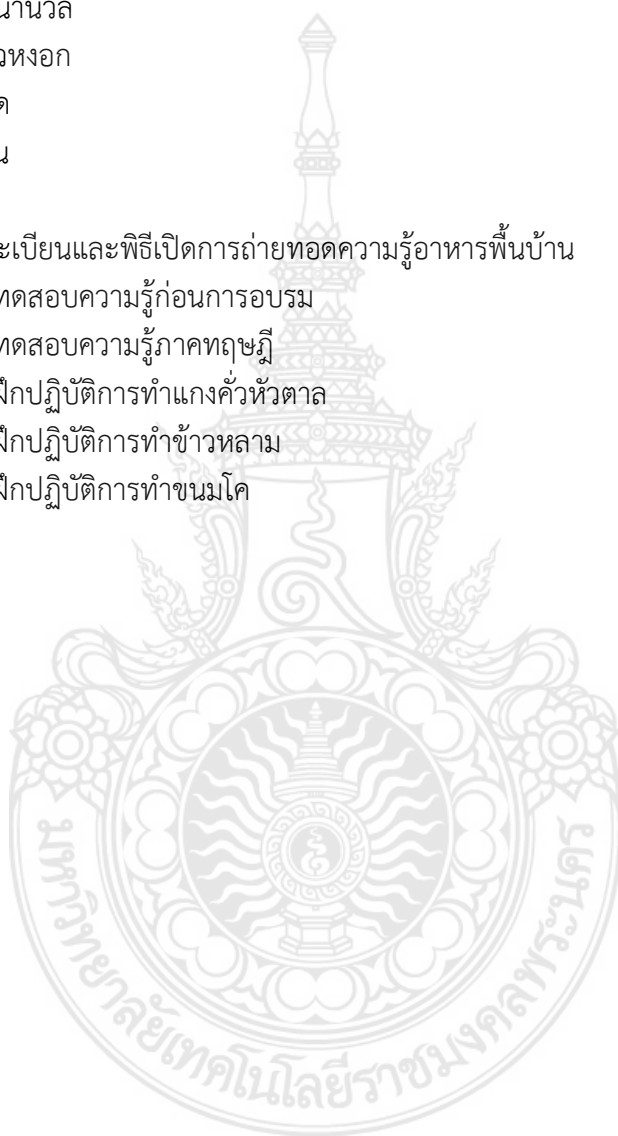


## สารบัญญภาพ

ภาพที่	หน้า
2.1	6
3.1	22
3.2	23
3.3	25
4.1	29
4.2	30
4.3	31
4.4	32
4.5	33
4.6	34
4.7	35
4.8	36
4.9	37
4.10	38
4.11	39
4.12	40
4.13	41
4.14	42
4.15	43
4.16	44
4.17	45
4.18	46
4.19	47
4.20	48
4.21	49
4.22	50
4.23	51
4.24	55
4.25	58
4.26	61
4.27	64
4.28	67
4.29	70
4.30	73
4.31	76
4.32	78



4.33	ปลาหมึกต้มหวาน	80
4.34	ทอดมันผักเปราะ	83
4.35	ขนมตาล	86
4.36	วุ้นน้ำตาลสด	89
4.37	ขนมโค	91
4.38	สาकुบัวลอย	94
4.39	ข้าวเหนียวเปียกแดง	96
4.40	ข้าวเหนียวหน้านวล	98
4.41	ข้าวเหนียวหัวหงอก	101
4.42	ขนมไข่จังหวัด	103
4.43	น้ำดอกอัญชัน	105
4.44	น้ำใบเตย	107
4.45	กิจกรรมลงทะเบียนและพิธีเปิดการถ่ายทอดความรู้อาหารพื้นบ้าน	109
4.46	กิจกรรมการทดสอบความรู้ก่อนการอบรม	110
4.47	กิจกรรมการทดสอบความรู้ภาคทฤษฎี	110
4.48	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติการทำแกงคั่วหัวตาล	111
4.49	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติการทำข้าวหลาม	112
4.50	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติการทำขนมโค	113



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภูมิปัญญา เป็นปัญญาที่ติดอยู่กับแผ่นดิน (ประเวศ วะสี, 2555) และมีคุณลักษณะที่สำคัญ 4 ประการ คือ 1) มีวัฒนธรรมเป็นพื้นฐาน 2) มีการบูรณาการสูง 3) มีการเชื่อมโยงไปสู่นามธรรมที่ลึกซึ้งสูงส่ง และ 4) เน้นความสำคัญของจริยธรรมมากกว่าวัตถุธรรม ดังนั้น ภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญา มนุษย์ในระดับบุคคลหรือระดับกลุ่มจึงประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่เป็นประสบการณ์โดยตรงของ บุคคลนั้นหรือของกลุ่ม ส่วนที่รับมาจากความรู้ ความคิด ประสบการณ์ของผู้อื่นหรือกลุ่มอื่น และส่วนที่ ตนเองสังเคราะห์ขึ้นใหม่จากประสบการณ์ของตนเองหรือจากคำบอกเล่าของผู้อื่น (ประเวศ วะสี, 2534 )

สำหรับความสำคัญของภูมิปัญญาในระดับประเทศนั้น พบว่า ในคำแถลงนโยบายของ คณะรัฐมนตรี พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ที่แถลงต่อสภานิติบัญญัติแห่งชาติ ในนโยบายข้อ 4 การศึกษาและเรียนรู้ การทะนุบำรุงศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม ในข้อที่ 4.8 ได้แถลงไว้ชัดเจนในเรื่อง ของการอนุรักษ์ ฟื้นฟู และเผยแพร่มรดกทางวัฒนธรรม ภาษาไทยและภาษาถิ่น ภูมิปัญญาท้องถิ่น รวมทั้ง ความหลากหลายของศิลปวัฒนธรรมไทย นำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์อันดีในระดับประชาชน ระดับชาติ ระดับภูมิภาค และระดับนานาชาติ ตลอดจนการเพิ่มมูลค่าเศรษฐกิจให้แก่ประเทศ (คณะรัฐมนตรีในพลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา, 2557) สอดคล้องกับแผนยุทธศาสตร์เทศบาลเมืองชะอำ ประจำปี 2558-2560 ซึ่งได้ กำหนดไว้ 7 ด้าน โดย 1 ใน 7 ด้านที่สำคัญคือ ยุทธศาสตร์การพัฒนาศาสนา ศิลปวัฒนธรรม จารีต ประเพณี และภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยมีพันธกิจในการส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม จารีตประเพณี และภูมิปัญญา ท้องถิ่น กำหนดเป้าประสงค์ให้ศิลปวัฒนธรรม จารีตประเพณี และภูมิปัญญาท้องถิ่นได้รับการอนุรักษ์และ เผยแพร่มากขึ้นโดยมีแนวทางในการพัฒนาด้วยการส่งเสริมและเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรม จารีตประเพณี และ ภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน (กองวิชาการและแผนงาน เทศบาลเมืองชะอำ, 2557 )

ชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ ก่อตั้งเมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2548 ในความดูแลของ สำนักงานสวัสดิการสังคม เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี โดยสถานที่ตั้งของชมรมอยู่ที่ศาลาผู้สูงอายุ หน้าสถานีรถไฟบ้านห้วยทรายเหนือ เทศบาลเมืองชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี และเป็นสมาชิกสภา สมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนีประจำ จังหวัดเพชรบุรี ลำดับที่ 86 โดยมีนายเฉลิม สืบอธิพงษ์สาย เป็นประธานชมรมคนแรก นายผัน อยู่สบาย เป็นประธานชมรมคนที่ 2 ปัจจุบันมีนายหยด จ้อยทอง เป็นประธานชมรม มีคณะกรรมการที่ปรึกษา 12 คน โดยมีนายอนุกุล พรสมบุญศิริ นายกเทศมนตรีเมืองชะอำ เป็นประธานที่ปรึกษาชมรม มีคณะกรรมการ บริหาร 34 คน และสมาชิกรวม 257 คน (นางจุนารัตน์ นวลละออง ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม เทศบาลเมืองชะอำ, 2557) ในการดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุ ประกอบด้วย การพบปะแลกเปลี่ยน เรียนรู้ความคิดเห็นในการดำเนินกิจกรรมประจำวันประมาณสัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยเริ่มตั้งแต่เวลา 9.00 น. ประกอบด้วย 1) การทำอาหารพื้นบ้านร่วมกัน การรับประทานอาหารพื้นบ้านที่ทำร่วมกัน ส่วนใหญ่เป็น อาหารมื้อกลางวัน 2) การไหว้พระสวดมนต์ นั่งสมาธิ 3) การเล่นเกมดนตรีอังกะลุง การร้องเพลงสรรเสริญพระ บารมี เพลงสดุดีมหาราชา เพลงพื้นบ้านของจังหวัดเพชรบุรี เพลงประจำชมรมผู้สูงอายุ 4) การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก นอกจากนี้ ยังมีเจ้าหน้าที่คือ แพทย์ พยาบาล จากโรงพยาบาลชะอำ อำเภอชะอำ มาให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ โดยการตรวจสุขภาพ ชั่งน้ำหนัก วัดความดัน เจาะเลือด ตรวจเบาหวาน

รับประทานอาหารกลางวันที่ประกอบเองร่วมกัน แล้วจึงแยกย้ายกลับบ้าน โดยกิจกรรมการดูแลสุขภาพจะดำเนินการเดือนละ 1 ครั้ง (นายหยด จ้อยทอง ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ, 2557)

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะมีเวลารว่างมาก จึงได้มีการรวมตัวกันทำอาหารประเภทน้ำพริก คือ น้ำพริกแกงส้ม น้ำพริกแกงเผ็ด และกะปิ โดยเฉพาะกะปิ เป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมของกลุ่มที่สืบเนื่องมาจากการที่มีพื้นที่ติดทะเล จึงทำให้มีวัตถุดิบกุ้งเป็นจำนวนมาก การทำน้ำพริกแกง และกะปิ ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการใช้ภูมิปัญญาด้านอาหารสร้างสรรค์เป็นผลิตภัณฑ์ของกลุ่ม โดยเริ่มต้นจากการชิมกันเองในกลุ่มแล้วพัฒนาเป็นการจำหน่ายในชุมชน เป็นที่มาของการก่อตั้งกลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ เมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2551 โดยมีนางทับทิม พานิช หรือ "ป้าทับ" ที่ทุกคนรู้จักว่าเป็นผู้มีภูมิรู้ด้านอาหารพื้นบ้านประจำจังหวัดเพชรบุรี เป็นประธานกลุ่ม มีสมาชิกเป็นผู้สูงอายุรวม 25 คน โดยกลุ่มนี้จะประกอบกิจกรรมการทำอาหารพื้นบ้านทั่วไปและอาหารพื้นบ้านของชุมชนจังหวัดเพชรบุรี ซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านโดยใช้วัตถุดิบหลักประเภทผัก ผลไม้ ที่ได้รับการส่งเสริมจากเทศบาลเมืองชะอำให้ปลูกรับประทานในครัวเรือน โดยพืชผัก ผลไม้ดังกล่าว ได้แก่ พักทอง ผักหวาน ตำลึง กล้วยน้ำว่า และอื่นๆ หลังจากประกอบอาหารแล้ว มีการร่วมรับประทานอาหารในกลุ่ม ร่วมกับกิจกรรมสนทนาการ ร้องเพลง รำวง และเล่นดนตรีอังกะลุง เป็นการสืบสานวัฒนธรรมการทำและกินอาหารอันเกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของกลุ่มนี้ (นางทับทิม พานิช ประธานกลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ, 2557)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เป็นมหาวิทยาลัยที่สังกัดอยู่ในเครือข่ายวิจัยภาคกลางตอนล่าง ซึ่งมีพันธกิจในการพัฒนาจังหวัดในภาคกลางตอนล่างรวมถึงพื้นที่จังหวัดเพชรบุรีด้วย การมีส่วนร่วมของมหาวิทยาลัยเริ่มต้นมาตั้งแต่ปี 2552 ในโครงการถ่ายทอดเทคโนโลยีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ บรรจุภัณฑ์ และการตลาดของชุมชน โดยการสนับสนุนของกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ต่อมาในปี 2556 ได้มีการทำบันทึกข้อตกลงความร่วมมือการสนับสนุนโครงการ หนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ ระหว่างมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครและเทศบาลเมืองชะอำ โดยมีพันธกิจหนึ่งในหลายพันธกิจ คือ การส่งเสริมและสนับสนุนให้กลุ่มต่างๆ ในความดูแลของเทศบาลเมืองชะอำฟื้นฟูภูมิปัญญาท้องถิ่นอันเกิดจากองค์ความรู้ดั้งเดิมของกลุ่มในการสร้างมูลค่าเพิ่มแก่กลุ่ม เพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ รวมทั้งสามารถพัฒนาในการประกอบอาชีพต่อไป (สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, 2556) และ ระหว่างปี 2555-2557 มหาวิทยาลัยร่วมกับกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ และกลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ ได้ดำเนินกิจกรรมบริการวิชาการภายใต้โครงการการพัฒนาอาหารพื้นบ้านแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับวัตถุดิบ อุปกรณ์ ของอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นจากทรัพยากรธรรมชาติของชุมชน มีการถ่ายทอดเทคโนโลยีการประกอบอาหารพื้นบ้านของจังหวัดเพชรบุรี ให้ความรู้เรื่องประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่ประกอบขึ้นในชุมชน ซึ่งพบว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้านของจังหวัดเพชรบุรีมีอยู่ในตัวตนของผู้สูงอายุเป็นจำนวนมาก ได้แก่ 1) แกงหัวตาลกุ้ง ซึ่งเป็นแกงคั่วที่ใช้วัตถุดิบประจำถิ่นคือ หัวตาล 2) แกงส้มหน่อไม้ตองปุม่า ยำไข่แมงดาใช้วัตถุดิบพื้นถิ่นจากทะเลใกล้บ้าน 3) ขนมหม้อแกง ขนมประจำเฉพาะจังหวัดเพชรบุรี หรือ ขนมตาล ที่ใช้ตาลสุกจากพื้นที่ของชุมชน เป็นต้น แต่ในขณะเดียวกัน การทำอาหารดังกล่าว จำกัต้องเฉพาะกลุ่มผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุ ไม่ได้มีการถ่ายทอดจากรุ่นผู้ใหญ่สู่เยาวชน และยังไม่ได้มีการเก็บบันทึกภูมิปัญญาดังกล่าวให้อยู่ในรูปแบบของเอกสารหรือสื่ออื่นสรุปเป็นปัญหาได้ ดังนี้

1 ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านประจำจังหวัดเพชรบุรีเป็นภูมิปัญญาของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ ถือเป็นประสบการณ์โดยตรงของเจ้าของภูมิปัญญาที่แท้จริง เป็นประสบการณ์และความรู้ที่มีคุณค่า ควรแก่การอนุรักษ์ แต่ปัจจุบันยังไม่มีรวบรวมหรือจัดเก็บแต่อย่างใด

2 เยาวชนหรือลูกหลานในเขตชุมชนบ้านห้วยทรายเหนือไม่เคยได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและอยู่ใกล้ตัว จึงไม่เกิดการเรียนรู้ใหม่ และเกิดการหลงลืมภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน

จากสถานการณ์ที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงขอเสนอโครงการภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือเพื่อการถ่ายทอดและเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ โดยมีเป้าหมายในการรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดเพชรบุรี รวมทั้งสร้างรูปแบบการถ่ายทอดความรู้ที่เหมาะสมกับเยาวชนของชุมชนให้เกิดการเรียนรู้ เป็นการเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ของตนเองผ่านทางสื่อของความรู้และการถ่ายทอดความรู้ โดยถือว่าภูมิปัญญาไทยเป็นปัญหาที่ติดอยู่กับแผ่นดินไทย สมควรอารงรักษาให้อยู่กับความเป็นเอกลักษณ์ของไทย เป็นการตอบสนองนโยบายของรัฐบาลชุดปัจจุบันเรื่องการอนุรักษ์ ฟื้นฟู และเผยแพร่มรดกทางภูมิปัญญาท้องถิ่น นำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์อันดีทุกระดับ และตอบสนองแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาเทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี ด้านยุทธศาสตร์การพัฒนาศาสนา ศิลปวัฒนธรรม จารีตประเพณี และภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้วยการส่งเสริมและเผยแพร่อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

## 1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีจากองค์ความรู้และประสบการณ์โดยตรงของผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

1.2.2 เพื่อถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านแก่เยาวชนในพื้นที่บ้านห้วยทรายเหนือ และพื้นที่ใกล้เคียง

1.2.3 เพื่อพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีและขั้นตอนการประกอบอาหารในรูปของภาพนิ่งและวิดีโอผ่านระบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ของเยาวชนและประชาชนของประเทศ

## 1.3 ขอบเขตการวิจัย

1.3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา อาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีที่ทำการศึกษามี 3 หมวด คือ อาหารคาว ขนมหวาน และ เครื่องดื่ม ที่ใช้วัตถุดิบหลักในท้องถิ่นเป็นส่วนประกอบ โดยศึกษาด้าน วัตถุดิบ/เครื่องปรุง/ส่วนผสม เครื่องมือ/อุปกรณ์หลักที่ใช้ในการประกอบอาหาร วิธีการประกอบอาหารและเทคนิคการประกอบอาหาร

1.3.2 ขอบเขตด้านพื้นที่ เลือกศึกษาพื้นที่ของชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ และกลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ ตั้งอยู่เลขที่ 1131/3 ถนนชนนิเวศน์ ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

1.3.3 ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย แบ่งกลุ่มเป้าหมายในการศึกษาเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ สมาชิกกลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ จำนวน 15 คน 2) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลรอง คือ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือซึ่งเป็นบุคคลที่ไม่ซ้ำกับสมาชิกในกลุ่มที่ 1 จำนวน 15 คน และ

3) กลุ่มผู้รับการถ่ายทอดความรู้ คือ เยาวชนที่สนใจเข้าร่วมโครงการและมีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนบ้านห้วยทรายเหนือและชุมชนใกล้เคียง คือ บ้านห้วยทรายใต้ เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 40 คน

#### 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1 ประโยชน์ด้านวิชาการ เป็นการบูรณาการการสอนของสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ และสาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร รวมทั้งการบูรณาการกับงานบริการวิชาการโดยต่อยอดการทำวิทยุวิจัยที่เป็นผลจากการลงพื้นที่ในโครงการพัฒนาอาหารพื้นจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

1.4.2 ประโยชน์ด้านนโยบาย เป็นการตอบสนองนโยบายการเผยแพร่มรดกทางวัฒนธรรม การส่งเสริมการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นตามนโยบายของรัฐบาลและแผนยุทธศาสตร์ของเทศบาลเมืองชะอำ

1.4.3 ประโยชน์ด้านสังคมและชุมชน เป็นการสืบสานภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านให้คงอยู่ มีโอกาสถ่ายทอดสู่เยาวชนรุ่นหลังที่อาจหลงลืมพื้นฐานภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชน ให้มีความรู้ อันนำไปสู่การพัฒนาสังคม ชุมชน ในองค์กรวม



## บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีของกลุ่มผู้สูงอายุ บ้านห้วยทรายเหนือ ประกอบด้วยเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

### 2.1 ข้อมูลเทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

2.1.1 สภาพทั่วไป เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี เป็นหน่วยการปกครองท้องถิ่นจัดตั้งขึ้นตามพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งเทศบาลตำบลชะอำ พ.ศ. 2480 อยู่ในเขตตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี และยกฐานะจากเทศบาลตำบลเป็นเทศบาลเมือง ตามประกาศกระทรวงมหาดไทย เมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2547 มีพื้นที่ 110 ตารางกิโลเมตร ลักษณะพื้นที่เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้ากว้างประมาณ 4-6 กิโลเมตร และยาวไปตามแนวชายฝั่งทะเลซึ่งอยู่ทางทิศตะวันออก ประมาณ 24 กิโลเมตร มีถนนเพชรเกษมและทางรถไฟสายใต้แบ่งพื้นที่ออกเป็น 2 ส่วน โดยทางฝั่งตะวันออกประกอบด้วยชุมชนฝั่งทะเล และชุมชนบริเวณแยกถนนเพชรเกษม ส่วนทางทิศตะวันตกพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่เกษตรกรรม ความสวยงามตามธรรมชาติของทะเลและชายหาดในเขตเทศบาลเมืองชะอำ ได้รับการยอมรับและเริ่มมีการพัฒนาตั้งแต่ปี 2480 เมื่อพระบรมวงศานุวงศ์ ข้าราชการและคหบดี ได้ริเริ่มที่จะพัฒนาชะอำให้เป็นเมืองตากอากาศ และเพื่อให้การพัฒนาเป็นไปอย่างมีระบบ จึงได้มีการจัดตั้งเทศบาลตำบลชะอำขึ้น ตามพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งเทศบาล

อาณาเขตพื้นที่รับผิดชอบ

ทิศเหนือ	จดเขตตำบลเขาใหญ่ ตำบลบางเก่า อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี
ทิศใต้	จดเขตเทศบาลเมืองหัวหิน อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
ทิศตะวันออก	จดชายฝั่งทะเลอ่าวไทยตลอดแนวเขตเทศบาล
ทิศตะวันตก	นับจากทางรถไฟสายใต้ เป็นแนวตั้งฉากกับทางรถไฟเป็นระยะทาง 3 กิโลเมตร ขนานกับทางรถไฟสายใต้ตลอดแนวเขต

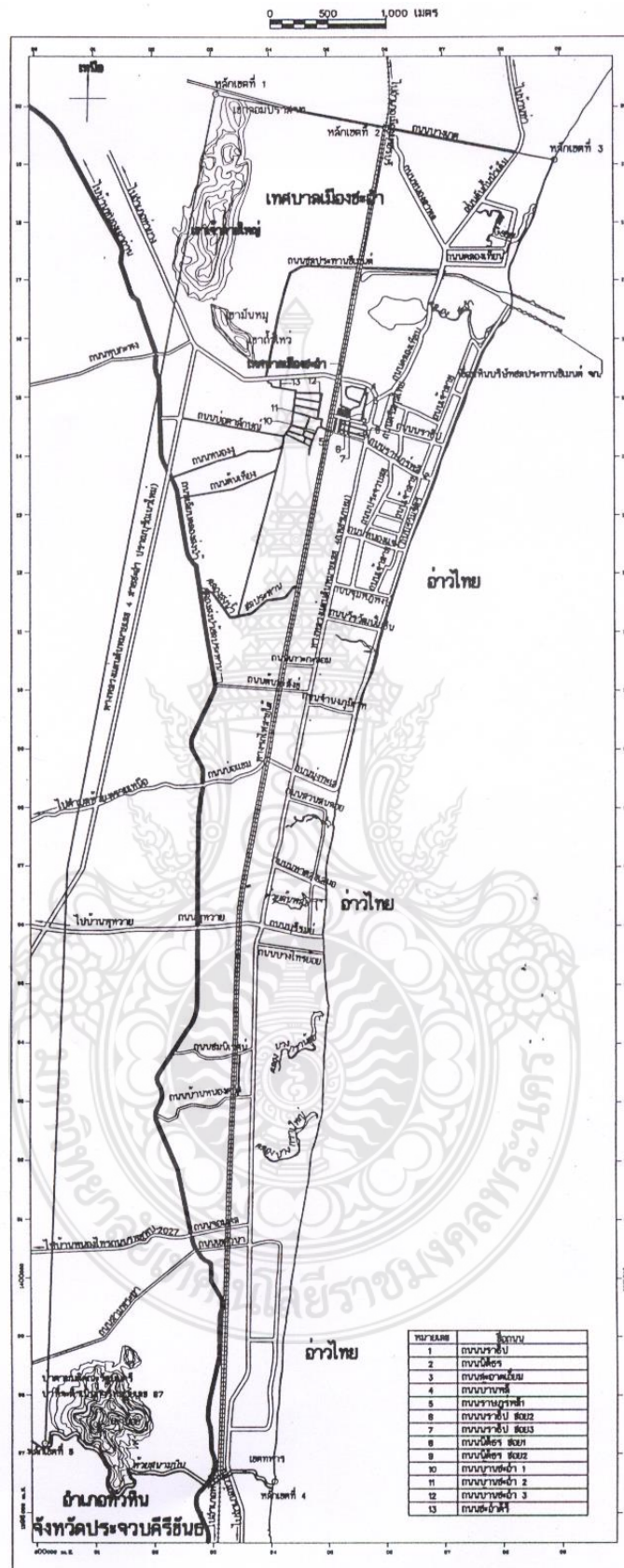
จำนวนประชากรในเขตเทศบาลเมืองชะอำ ดังตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 จำนวนประชากรในเขตเทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

พ.ศ.	จำนวนบ้าน	จำนวนประชากร		
		ชาย	หญิง	รวม
2552	22,747	15,445	16,483	31,938
2553	23,886	15,701	16,833	32,534
2554	24,596	15,970	17,045	33,015
2555	25,729	16,303	17,372	33,675
2556	26,625	16,595	17,777	34,372
2557	29,148	16,846	18,045	34,891

ที่มา : งานทะเบียนราษฎร เทศบาลเมืองชะอำ, 2557

2.1.2 แผนที่แสดงเขตเทศบาลเมืองชะอำ ดังภาพที่ 2.1



ภาพที่ 2.1 แผนที่เขตเทศบาลเมืองชะอำ

2.1.3 ยุทธศาสตร์การพัฒนาเทศบาลเมืองชะอำ ประกอบด้วยวิสัยทัศน์ พันธกิจ และจุดมุ่งหมาย  
ดังนี้

#### 2.1.3.1 วิสัยทัศน์การพัฒนาเทศบาลเมืองชะอำ

เทศบาลเมืองชะอำได้กำหนดวิสัยทัศน์ไว้ว่า “ชะอำเป็นเมืองน่าอยู่น่าเที่ยว ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข”

#### 2.1.3.2 พันธกิจ

- 1) จัดให้มีระบบโครงสร้างพื้นฐานที่ดี
- 2) ส่งเสริมการศึกษาและพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 3) จัดระเบียบชุมชน / สังคม และการรักษาความสงบเรียบร้อย
- 4) การวางแผน การส่งเสริมการลงทุน พาณิชยกรรม และการท่องเที่ยว
- 5) ส่งเสริมการบริหารจัดการและการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
- 6) ส่งเสริมศิลปะ วัฒนธรรม จารีตประเพณี และภูมิปัญญาท้องถิ่น
- 7) พัฒนาระบบการบริหารจัดการที่ดีในองค์กร และการมีส่วนร่วมของประชาชนในการบริหารงานท้องถิ่น

#### 2.1.3.3 จุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนา

- 1) การคมนาคม สะดวก รวดเร็วและปลอดภัย ระบบสาธารณสุขปลอดภัย
- 2) ประชาชนได้รับการศึกษาอย่างทั่วถึง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
- 3) มีการพัฒนาชุมชน สังคม ให้มีความเข้มแข็งและสงบเรียบร้อย
- 4) มีการลงทุนด้านอุตสาหกรรม พาณิชยกรรม และการท่องเที่ยวเพิ่มขึ้น
- 5) มีการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติมากขึ้น และสิ่งแวดล้อมดีขึ้น
- 6) ศิลปวัฒนธรรม จารีตประเพณี และภูมิปัญญาท้องถิ่นได้รับการอนุรักษ์และเผยแพร่มากขึ้น
- 7) การบริหารและการจัดการในองค์กรเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ประชาชนมีส่วนร่วมในการบริหารท้องถิ่นมากขึ้น

## 2.2 ประวัติความเป็นมาของชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ

ชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ ก่อตั้งเมื่อวันที่ 18 พฤษภาคม 2548 สถานที่ตั้ง อยู่ที่ศาลาผู้สูงอายุหน้าสถานีรถไฟบ้านห้วยทรายเหนือ ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี และสมัครเป็นสมาชิกเครือข่ายสาขาอันดับที่ 86 ของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ประจำจังหวัดเพชรบุรี โดยมีนายเฉลิม สืบอธิพงษ์สาย เป็นประธานชมรมคนแรก ต่อมา นายเฉลิม สืบอธิพงษ์สาย เสียชีวิตเมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2554 ทางชมรมจึงดำเนินการคัดเลือกประธานคนใหม่ เมื่อวันที่ 24 กันยายน 2554 มติที่ประชุมเห็นชอบคัดเลือก นายผัน อยู่สบาย เป็นประธานชมรมผู้สูงอายุแทนนายเฉลิม สืบอธิพงษ์สาย ปัจจุบันมีนายหยด จุ้ยทอง เป็นประธานชมรมคนปัจจุบัน และมีสมาชิกจำนวน 291 คน



## 2.3 แนวคิดด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น

แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่น ประกอบด้วย ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น ประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น และวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น ดังนี้

2.3.1 ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของ ภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้หลากหลาย อาทิ บังอร พงษ์ประยูร (2544) กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง มวลความรู้และประสบการณ์ในท้องถิ่นที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ หรือจากการศึกษาอบรมในสถาบันภายในท้องถิ่น ได้แก่ วัด ครอบครัว และองค์กรต่าง ๆ รวมทั้งความรู้และประสบการณ์ตรงของคนไทยในท้องถิ่นที่ได้รับจากการทำงาน การแก้ปัญหาการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ การเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ สังคม ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นในชีวิตประจำวัน ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข

นิตยา เลขะพันธุ์ (2550) ให้ความหมายภูมิปัญญาท้องถิ่นว่า หมายถึง ความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ของบุคคลในท้องถิ่นที่ได้รับการสั่งสมและถ่ายทอดสืบต่อกันมาจากบรรพบุรุษ หรือจากแหล่งเรียนรู้ในสถาบันของท้องถิ่น ได้แก่ วัด ครอบครัว องค์กรต่าง ๆ ในชุมชน และที่เกิดจากประสบการณ์ตรงในการทำงาน การประกอบอาชีพ หรือกิจกรรมต่าง ๆ

สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์ (2540) มีความเห็นว่า ภูมิปัญญาชาวบ้านหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง วิธีการจัดการ วิธีการชี้แนะ และการริเริ่มเสริมต่อของนักปราชญ์ในท้องถิ่นหรือในกลุ่มชน ภูมิปัญญาชาวบ้านล้วนสั่งสมงอกงามขึ้นมาจากความรอบรู้ ประสบการณ์ ผนวกด้วยญาณทัศนะ (ความเฉียบคมในการหยั่งเห็นหยั่งรู้ที่ลุ่มลึกกว่าวิสัยทัศน์) เป็นรากฐาน

เอกวิทย์ ณ ถลาง (2540) กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นไม่ใช่ลักษณะของท้องถิ่นเท่านั้นแต่จะต้องเป็นภูมิปัญญาการแลกเปลี่ยน ลอกเลียนกันได้ ถ้าพิจารณาแล้วว่าเป็นสิ่งดี เป็นวัฒนธรรมที่สามารถข้ามชาติ ข้ามภาษา ข้ามสังคม และเป็นวัฒนธรรมสำคัญที่ทำให้ชุมชน สังคมมีความเติบโตไม่สิ้นสุด และเป็นวัฒนธรรมที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามกาลสมัย

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง องค์ความรู้หรือประสบการณ์ของคนในชุมชนท้องถิ่นที่เกิดและพัฒนาขึ้นจากการสั่งสมประสบการณ์อย่างบูรณาการผ่านกระบวนการถ่ายทอดสืบต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่น โดยมีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของชุมชนตามยุคสมัย

2.3.2 ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความสำคัญต่อการพัฒนาที่สมดุลของชุมชนและประเทศชาติ จากคำกล่าวของนักวิชาการหลายท่าน อาทิ ประเวศ วะสี (2534) กล่าวว่า ภูมิปัญญาเกิดจากการสะสมการเรียนรู้มาเป็นระยะเวลายาวนาน มีลักษณะเชื่อมโยงกันในทุกสาขาวิชา ไม่แยกเป็นวิชา ๆ แบบที่เราเรียน ฉะนั้นวิชาเกี่ยวกับเศรษฐกิจอาชีพ ความเป็นอยู่เกี่ยวกับค่าใช้จ่าย เกี่ยวกับการศึกษา วัฒนธรรมนั้น จะผสมกลมกลืนเชื่อมโยงกันหมด ชาติหรือชุมชนที่ดำรงความเป็นชาติ หรือชุมชนมาได้ ย่อมต้องมีภูมิปัญญาแห่งชาติ หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น อันผ่านการสังเกต ทดลองใช้ คัดเลือกและถ่ายทอดเป็นวัฒนธรรมสืบต่อมา การพัฒนาใด ๆ หากขาดการคำนึงถึงภูมิปัญญาแห่งชาติหรือภูมิปัญญาท้องถิ่น การพัฒนานั้นอาจทำให้เสียสมดุลในชีวิตและสังคมได้

เอกรัฐ อินตะวงศา (2545) มีความเห็นว่า ภูมิปัญญาชาวบ้าน หรือภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้นเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ของผู้รู้ในชุมชนที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษที่มีความรู้ และจากสถาบันต่าง ๆ ซึ่งมีอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้อง และมีวัฒนธรรมเป็นพื้นฐาน ภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นสิ่งที่มีความหมาย มีการปฏิบัติโดยผู้คนในชุมชนนั้น การศึกษาในระยะแรกเป็นเรื่องของวัฒนธรรมในชุมชน เรื่องการพึ่งพาตนเองของชาวบ้าน ต่อมา ได้ศึกษากว้างขึ้นในลักษณะปราชญ์ชาวบ้าน ดังนั้น ภูมิปัญญาชาวบ้านจึงเป็นสิ่งที่ได้รับความสนใจและได้รับการรื้อฟื้นเผยแพร่มากขึ้น

นันทสาร สีสลับ และคณะ (2541) สรุปความสำคัญของภูมิปัญญาไว้คือ 1) ภูมิปัญญาช่วยสร้างชาติ ให้เป็นปึกแผ่นมั่นคง 2) ช่วยสร้างความภูมิใจและศักดิ์ศรีเกียรติภูมิแก่คนไทย 3) สามารถปรับประยุกต์หลักธรรมคำสอนมาใช้กับชีวิตได้อย่างเหมาะสม 4) สร้างความสมดุลระหว่างคนกับสังคมและธรรมชาติได้อย่างยั่งยืน และ 5) ช่วยเปลี่ยนแปลงปรับวิถีชีวิตของคนไทยให้เหมาะสมได้ตามยุคสมัย

สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติ เพราะเปรียบเสมือนฐานรากของทุกชนชาติในการพัฒนาให้เกิดความสมดุลเป็นปึกแผ่นมั่นคง ซึ่งต้องเริ่มต้นจากครอบครัวและชุมชนแต่ละท้องถิ่นที่มีความเข้มแข็งทางภูมิปัญญา มีการดำรงวิถีชีวิตอย่างรู้เท่าทันและปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้มีความสมดุลกับสภาพแวดล้อมและสังคมได้อย่างเหมาะสม

2.3.3 ประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น มีหน่วยงานและนักวิชาการได้กล่าวถึงประเภทหรือลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ ได้แก่ กรมวิชาการ (2540) ได้แบ่งประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่นออกเป็น 4 ประเภท คือ 1) คติ ความคิด ความเชื่อ หลักการ ที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากการสั่งสมถ่ายทอดกันมา 2) ศิลปวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี ที่เป็นแบบแผนการดำรงชีวิตที่ปฏิบัติกันสืบมา 3) การประกอบอาชีพท้องถิ่น ที่ยึดหลักการพึ่งตนเองและได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมกับกาลสมัย และ 4) แนวความคิดหลักการปฏิบัติและเทคโนโลยีสมัยใหม่ ที่ชาวบ้านนำมาดัดแปลงใช้ในชุมชนอย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่

อุบลรัตน์ กิจไมตรี (2544) ได้แบ่งภูมิปัญญาท้องถิ่นออกเป็น 4 กลุ่ม คือ 1) ภูมิปัญญาด้านการประกอบอาชีพ ที่มีลักษณะจัดความสมดุลสอดคล้องกับธรรมชาติมุ่งการพึ่งพาตนเอง 2) ภูมิปัญญาด้านความคิด ความเชื่อ ที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่เกิดจากการถ่ายทอดกันมา 3) ภูมิปัญญาด้านการผลิต การรู้จักประยุกต์เทคโนโลยีสมัยใหม่มาให้เกิดประโยชน์มีความเจริญก้าวหน้า และ 4) ภูมิปัญญาด้านวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีที่เป็นแบบแผนปฏิบัติกันมาในแต่ละท้องถิ่น

เอกวิทย์ ณ ถลาง และคณะ (2540) ได้กำหนดลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่นออกเป็น 4 ลักษณะ คือ 1) ความเชื่อ โลกทัศน์ ที่บ่งบอกความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม 2) วิธีการดำเนินชีวิต การแก้ปัญหา และการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม 3) ศิลปะหัตถกรรม ประดิษฐ์กรรมในรูปเครื่องมือเครื่องใช้ และ 4) กระบวนการและพฤติกรรมการเรียนรู้ การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น

สามารถ จันทร์สุรย์ (2534) ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาพื้นบ้านไว้ 2 ลักษณะ คือ ลักษณะที่เป็นนามธรรม เป็นโลกทัศน์ชีวทัศน์ เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิต เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเกิด แก่ เจ็บ ตาย คุณค่า และความหมายของทุกสิ่งในชีวิตประจำวัน และลักษณะที่เป็นรูปธรรมซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะด้าน เช่น การทำมาหากิน การเกษตร หัตถกรรม ศิลปะศาสตร์ และอื่น ๆ

สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ 1) ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ การเกษตรกรรม หัตถกรรม การผลิต การประกอบอาชีพ ศิลปวัฒนธรรมและประเพณีต่าง ๆ และ 2) ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นนามธรรม ได้แก่ คติ ความคิด ความเชื่อ หลักการ โลกทัศน์ วิธีการดำเนินชีวิต การแก้ปัญหา การปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ และการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น

2.3.4 การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น การถ่ายทอดเปรียบเสมือนช่องทางในการส่งต่อความรู้ให้กับผู้รับ การถ่ายทอด ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ความหมายของ “การถ่ายทอด” ดังนี้ สุนทร ดอนอินทร์ทรัพย์ (2546) ได้ให้ความหมายของ “การถ่ายทอด” หมายถึง รูปแบบ วิธีการในการให้ความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ อาจเป็นการสอนโดยตรง เช่น ครูสอนศิษย์ พ่อสอนลูก หรือโดยทางอ้อม เช่น ครูพักลักจำ การสังเกตแล้วทำตาม การอ่านจากตำรา หรือการลองผิด ลองถูก เป็นต้น ซึ่งเป็นกระบวนการส่งต่อความรู้ ประสบการณ์และความสามารถจากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง ที่เป็นการถ่ายทอดและเรียนรู้ในวิถีชีวิตจริงภายใต้บริบททางสังคม วัฒนธรรม

มงคล ลายคำ (2547) ได้ให้ความหมายของ การถ่ายทอดความรู้ว่า หมายถึง การบอกวิชาความรู้ให้ผู้รับการถ่ายทอดเข้าใจและนำไปปฏิบัติได้ โดยการเรียนการสอนเหล่านั้นเกิดขึ้นจากการเลียนแบบและสืบทอดกันมา และใช้การถ่ายทอดโดยวิธีสาธิต ตลอดจนวิธีปฏิบัติจริง

ชูเกียรติ ลิสุวรรณ (2535) ได้กล่าวถึงการถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับอาชีพในชุมชนที่มีการสืบทอดต่อกันมามีสาเหตุมาจากทรัพยากรและสภาพการดำรงชีวิตในท้องถิ่นเป็นแรงจูงใจสำคัญในการเลือกเรียน ขณะเดียวกันความสำเร็จของบรรพบุรุษที่ผ่านมาก็เป็นแรงสนับสนุนให้เกิดการถ่ายทอดความรู้สืบทอดในครอบครัว หรือปัจจัยและข้อจำกัดด้านการคมนาคมติดต่อก็คือเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง โดยองค์กรสำคัญที่ทำหน้าที่ในการขัดเกลาถ่ายทอด คือ ครอบครัว เพื่อนบ้าน ผู้รู้ และวัด ระบบการถ่ายทอดนี้ ได้มีการปรับเปลี่ยนอย่างค่อยเป็นค่อยไป และได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ของสังคมนั้นๆ

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน หมายถึง วิธีการส่งต่อองค์ความรู้หรือประสบการณ์ที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของสมาชิกชุมชนผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือสู่เยาวชนในพื้นที่ได้เกิดความรู้ความเข้าใจและนำไปปฏิบัติ โดยใช้องค์ความรู้เดิมหรือภูมิปัญญาจากผู้รู้ในชุมชนเป็นฐานในการจัดทำสื่อและถ่ายทอดสู่เยาวชนด้วยวิธีการอบรมเชิงปฏิบัติการ

2.3.5 วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น มีหลายวิธี ได้แก่ 1) การอนุรักษ์ คือ การบำรุงรักษาสิ่งที่ดีงามไว้ ได้แก่ ประเพณีต่างๆ หัตถกรรม และคุณค่าหรือการปฏิบัติตน เพื่อความสัมพันธ์อันดีกับคนและสิ่งแวดล้อม 2) การประยุกต์ คือ การปรับหรือการผสมผสานความรู้เก่ากับความรู้ใหม่เข้าด้วยกันให้เหมาะสมกับสมัยใหม่ เช่น การใช้ยาสมุนไพรในโรงพยาบาลประสานกับการรักษาสมัยใหม่ การทำพิธีบวชต้นไม้เพื่อให้เกิดสำนึกการอนุรักษ์ธรรมชาติรักษาป่ามากยิ่งขึ้น การประยุกต์ประเพณีการทำบุญข้าวเปลือกที่วัดมาเป็นการสร้างธนาคารข้าวเพื่อช่วยเหลือผู้ขาดแคลน และ 3) การสร้างใหม่ คือ การค้นคิดใหม่ที่สัมพันธ์กับความรู้ดั้งเดิม เช่น การประดิษฐ์โปงลาง การคิดโครงการพัฒนา เพื่อแก้ไขปัญหาของชุมชนโดยอาศัยคุณค่า ความเอื้ออาทรของชาวบ้าน เยาวชน เพื่อทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีระบบมากขึ้น (สารานุกรมไทย สำหรับเยาวชนฯ 23, 2550) ซึ่งวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นมักเกิดจากกระบวนการเรียนรู้ตามธรรมชาติของมนุษย์ 8 ประการ คือ 1) การเรียนรู้โดยการลองผิดลองถูก 2) การเรียนรู้โดยการลงมือกระทำจริง 3) การเรียนรู้โดยการสาธิตวิธีการ การสั่งสอน ด้วยการบอกเล่าในรูปของเพลงกล่อมเด็ก คำพังเพยสุภาษิต 4) การเรียนรู้โดยทางพิธีกรรม 5) การเรียนรู้โดยศาสนา 6) การเรียนรู้โดยการแลกเปลี่ยนความรู้

ประสบการณ์ระหว่างกลุ่มคนที่แตกต่างกันทั้งในทางชาติพันธุ์ ถิ่นฐานทำกิน รวมไปถึงการแลกเปลี่ยนกับคนต่างวัฒนธรรม 7) การเรียนรู้โดยการผลิตซ้ำทางวัฒนธรรม 8) การเรียนรู้โดยครูพักลักจำ (เอกวิทย์ ฌกลาง, 2540)

การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นจากอดีตจนถึงปัจจุบัน สามารถจำแนกได้ 2 วิธี คือ 1) วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่เด็ก โดยทั่วไปเด็กมีความสนใจช่วงเวลาสั้นกับสิ่งที่ใกล้ตัวซึ่งแตกต่างจากผู้ใหญ่ กิจกรรมการถ่ายทอดต้องเป็นงานที่ไม่ซับซ้อน สนุกสนานและดึงดูดใจ เช่น การละเล่น การเล่านิทาน การลองทำตามตัวอย่าง การเล่นปริศนาคำทาย เป็นต้น 2) วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่ผู้ใหญ่ ถือว่าเป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์ต่างๆ มาพอสมควรและเป็นวัยทำงาน วิธีการถ่ายทอดทำได้หลายรูปแบบ เช่น วิธีบอกเล่าโดยตรง หรือบอกเล่าโดยผ่านพิธีสู่ขวัญ พิธีกรรมทางศาสนา พิธีกรรมตามขนบธรรมเนียมประเพณีของท้องถิ่นต่าง ๆ หากแบ่งลักษณะการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นในอดีตตามรูปแบบใหญ่ๆ อาจได้ 2 รูปแบบ คือ แบบไม่เป็นลายลักษณ์อักษร กับแบบเป็นลายลักษณ์อักษร สำหรับแบบเป็นลายลักษณ์อักษรในอดีตส่วนใหญ่จะใช้งานหรือใบลาน หรือสมุดข่อยที่ชาวใต้เรียกว่า บุตดำ บุตขาว ปัจจุบันเป็นยุคที่การสื่อสารมวลชน การคมนาคม เทคโนโลยี ความเจริญก้าวหน้าทันสมัยและรวดเร็ว จึงมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นผ่านทางสื่อมวลชนทุกสาขา ได้แก่ หนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ และอื่นๆ (สามารถ จันทร์สุรย์, 2534)

จะเห็นได้ว่า การถ่ายทอด สามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น การอนุรักษ์ภูมิปัญญาเพื่อความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนและสิ่งแวดล้อม การประยุกต์ภูมิปัญญาเดิมเป็นฐานในการประดิษฐ์หรือพัฒนาซึ่งเกิดจากกระบวนการเรียนรู้ตามธรรมชาติของมนุษย์ คือ การลองผิดลองถูก การลงมือปฏิบัติ การสาธิตหรือการสอน การเรียนรู้ผ่านพิธีกรรมหรือศาสนา การแลกเปลี่ยนความรู้หรือประสบการณ์ซึ่งกันและกัน การเรียนรู้แบบการผลิตซ้ำทางวัฒนธรรม ครูพักลักจำ และการถ่ายทอดภูมิปัญญาให้แก่เด็กและผู้ใหญ่ก็จะใช้วิธีการที่แตกต่างกันด้วยประสบการณ์และวุฒิภาวะ ซึ่งลักษณะการถ่ายทอดในอดีตจะมี 2 รูปแบบ คือ แบบไม่เป็นลายลักษณ์อักษรกับแบบเป็นลายลักษณ์อักษร แต่ปัจจุบันมีการถ่ายทอดผ่านสื่อต่างๆ ซึ่งมีผลทำให้เกิดการเรียนรู้ที่หลากหลาย และสะดวก รวดเร็ว มากยิ่งขึ้น

## 2.4 ข้อมูลภูมิปัญญาอาหารไทยและอาหารไทยพื้นบ้าน

2.4.1 ความหมายของอาหารไทย อาหารไทยหมายถึง อาหารต่างๆที่ประชาชนซึ่งอาศัยอยู่ในเขตประเทศไทยนำวัตถุดิบที่หาได้หรือที่มีอยู่ในบริเวณนั้นมาหุงต้มเพื่อใช้เป็นอาหาร และได้ปฏิบัติสืบต่อกันมาหลายชั่วอายุคนจนเป็นวัฒนธรรมการกินของคนไทยและเป็นที่ยอมรับเป็นอาหารประจำชาติไทยในที่สุด (ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์, 2542) ในขณะที่กอบแก้ว นางพินิจ (2542) ได้กล่าวถึงความหมายของอาหารไทยว่า หมายถึง สิ่งที่มีมนุษย์รับประทานเข้าไปเพื่อเป็นพลังงานหล่อเลี้ยงชีวิต มีคุณสมบัติในการบำรุงรักษาซ่อมแซมร่างกายให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ เมื่อนำมาปรุงแต่งด้วยวัตถุดิบและวิธีการโดยเฉพาะตามแบบวัฒนธรรมไทย จึงเรียกว่า อาหารไทย

2.4.2 ความสำคัญของอาหารไทย เกิดจากการที่ประเทศไทยเป็นประเทศที่อยู่ในเขตอากาศร้อนชื้น มีพืชพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์ การดำรงชีวิตของคนไทยแต่เดิม จึงเป็นวิถีแห่งการพึ่งพิงธรรมชาติ ตัวอย่างของการประกอบอาหารไทย จะใช้พืช ผัก สมุนไพร ตามท้องถิ่นเป็นหลัก อาศัยสัตว์น้ำจากแม่น้ำ ลำคลอง อาทิ กุ้ง หอย ปู ปลา เมื่อเหลือรับประทานแล้วจึงเก็บไว้ในรูปแบบของการถนอมอาหารเป็น กะปิ ปลาเค็ม ปลาแห้ง กุ้งแห้ง จึงนับว่า อาหารไทยมีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งไม่เฉพาะความสำคัญต่อคนไทย แต่อาจเป็นต้นแบบแห่งการใช้ชีวิตของชนชาติอื่นด้วย กล่าวโดยสรุป อาหารไทยจึงมีความสำคัญ ดังนี้

2.4.2.1 อาหารไทยเป็นอาหารที่ให้สารอาหารครบทุกหมู่ มีส่วนประกอบของวัตถุดิบที่ให้คุณค่าทางโภชนาการครบทุกหมู่ มีโปรตีนและไขมันจากปลา มีคาร์โบไฮเดรตจากข้าว แร่ธาตุและวิตามินจากผักผลไม้ธรรมชาติ เป็นสำคัญ อาหารไทยประเภท น้ำพริกปลาทุ เป็นตัวอย่างการประกอบอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการจากผัก ปลา ชูรสด้วยกลิ่นหอมจากกระเทียม กะปิ มะนาว และพริกชี้หนู เป็นอาหารชนิดหนึ่งของคนไทยที่นิยมรับประทานทั่วทุกภูมิภาค

2.4.2.2 อาหารไทยเป็นยารักษาโรค เนื่องจากอาหารไทยปรุงแต่งจาก พืช ผัก และสมุนไพร ซึ่งนอกจากจะให้สารอาหารครบ 5 หมู่แล้ว ยังเป็นยารักษาโรคอีกด้วย ชาวไทยจึงมีเหตุผลในการรับประทานอาหารเหมาะสมกับฤดูกาล เช่น เมื่อย่างเข้าสู่ฤดูหนาวซึ่งเป็นช่วงรอยต่อจากฤดูฝนเข้าสู่ฤดูหนาว ประชาชนมักป่วยเป็นไข้หวัด ผู้ใหญ่ในครอบครัวจะปรุงอาหารด้วยยอดแคและดอกแค ซึ่งมีความเชื่อว่าแก้ไข้หัวลม เป็นต้น นอกจากนี้ ชาวไทยยังใช้พืชผัก สมุนไพร เพื่อการบำรุงรักษาสุขภาพและป้องกันโรคภัยต่างๆ มีการนำสมุนไพรมาใช้เป็นเครื่องสำอางถนอมผิวพรรณ โดยเฉพาะในปัจจุบัน กลุ่มแม่บ้านในจังหวัดต่างๆ ได้รวมตัวกันผลิตสินค้าสมุนไพร ซึ่งได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย นับเป็นการปฏิวัติรูปแบบการใช้ชีวิตที่กลับคืนสู่ธรรมชาติที่น่าสนใจ

2.4.3 คุณค่าและประโยชน์ของอาหารไทย การดำรงอยู่ของอาหารประจำชาติต่างๆ ในโลก มิใช่เพียงให้คุณค่าทางโภชนาการต่อร่างกายมนุษย์เท่านั้น แต่ยังมีคุณค่าทางจิตใจ รวมทั้งการเป็นแหล่งศึกษาวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชนชาตินั้นด้วย คุณค่าและประโยชน์ของอาหารไทยจึงเป็นที่ประจักษ์โดยทั่วไป ทั้งต่อร่างกาย จิตใจ และเป็นแหล่งอารยธรรมที่สะท้อนความเป็นชนชาติไทย ดังนี้

2.4.3.1 คุณค่าและประโยชน์ทางร่างกาย คุณค่าทางร่างกายของอาหารไทยที่มีต่อผู้บริโภค คือ

1) ด้านโภชนาการ อาหารไทยมีคุณค่าต่อร่างกาย เพราะส่วนใหญ่จะเป็นพืชผักที่เป็นสมุนไพร วิตามิน เกลือแร่ ธาตุ และกากใย อาหารไทยมีไขมันน้อย ทำให้ผู้บริโภคไม่มีไขมันสะสมซึ่งเป็นเหตุที่ทำให้อ้วน คนไทยสมัยโบราณมักมีอายุยืนยาว ไม่มีปัญหาเรื่องโรคอ้วนหรือไขมันอุดตันในเส้นเลือด

2) ด้านยารักษาโรค อาหารไทยมีพืชผัก เครื่องเทศ ที่เป็นพืชสมุนไพรจำนวนมาก ซึ่งนอกจากช่วยให้เจริญอาหารแล้ว ยังมีคุณค่าทางยาป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจ ไต เบาหวาน ภาวะอาหาร และลำไส้ อาหารจากพืชสมุนไพรเป็นอาหารที่มีกากใย จึงช่วยลดไขมันที่ก่อมะเร็งในลำไส้และช่วยป้องกันโรคท้องผูกอีกด้วย เช่น อาหารประเภทแกงส้ม ต้มยำ ยาผักน้ำพริก ข้าวที่ขัดสีแต่น้อย ข้าวซ้อมมือ หรือผักต่างๆ ก็ช่วยลดคอเลสเตอรอล ช่วยลดน้ำตาลในเลือด เป็นต้น

2.4.3.2 คุณค่าด้านจิตใจ คุณค่าด้านจิตใจที่ได้จากอาหารไทยมีหลายด้าน ดังนี้

1) อาหารไทยมีความสวยงามเป็นอาหารตาและอาหารใจ ลักษณะของอาหารไทยในเรื่อง รูป รส กลิ่น สี และความสวยงามของการแกะสลัก การจัดวางที่พิถีพิถัน ทำให้ผู้ที่พบเห็นเกิดความพึงพอใจ ใคร่อยากสัมผัส ลิ้มลอง สิ่งเหล่านี้นับเป็นเสน่ห์อย่างยิ่งของอาหารไทย และเมื่อได้ลิ้มลองรสดูแล้วยิ่งพอใจ รับประทานอาหารได้ถูกปากถูกใจ เพราะการรับประทานอาหารที่อร่อยถูกปากเป็นความสุขอย่างหนึ่งของมนุษย์

2) อาหารไทยรสกลมกล่อม อร่อย ให้ความพึงพอใจแก่ผู้บริโภค จากข้อ 1) เมื่อบุคคลที่ได้พบเห็นอาหารไทยสวยงามทั้งรูป รส กลิ่น สี และการลิ้มลองแล้ว ความพึงพอใจในการบริโภคก็ตามมาด้วย นอกจากนี้ อาหารไทยจัดว่าเป็นอาหารที่มีราคาไม่สูงมาก สามารถจับจ่ายซื้อหาไม่ยาก และมีแหล่งจำหน่ายเป็นจำนวนมาก จึงทำให้ผู้ต้องการบริโภคเกิดความพึงพอใจในการบริโภคอาหารไทย

3) อาหารไทยสร้างไมตรี ดังได้กล่าวมาแล้วว่า อาหารไทยเป็นอาหารที่ปรุงแต่งด้วย “น้ำมือ” ที่สะท้อนถึงความมี “ฝีมือ” หรือ “รสมือ” สิ่งนี้ทำให้อาหารไทยมีรสชาติอร่อยเป็นที่นิยมไม่เฉพาะในหมู่ชาวไทยเท่านั้น แต่ยังได้รับการเผยแพร่สู่นานาชาติอีกด้วย ชาวต่างชาติที่ได้บริโภคอาหารไทยต่างติดใจในรสชาติ จึงนับว่าอาหารไทยเป็นสื่อสร้างไมตรีที่น่าประทับใจยิ่ง

#### 2.4.3.3 คุณค่าประโยชน์ต่อส่วนรวม มีดังนี้

1) อาหารไทยสร้างอาชีพ สร้างรายได้ สร้างงาน และสร้างชื่อเสียงให้ประเทศชาติ ผู้ที่มีฝีมือในการประกอบอาหารไทย สามารถประกอบอาชีพเลี้ยงตนเองได้เป็นอย่างดีมีการขยายกิจการ ช่วยสร้างอาชีพ สร้างงานให้แก่บุคคลอื่นๆ ได้ นอกจากนี้ ยังสร้างชื่อเสียงให้แก่ประเทศชาติอีกด้วย ชาวต่างชาติรู้จักประเทศไทยเพราะมาจากชื่อของอาหาร เช่น ญี่ปุ่น เกาหลี ฮองกง มาเลเซีย เยอรมันที่ชื่นชอบเมืองไทย ด้วยสาเหตุจากการชอบอาหารไทยทั้งสิ้น ปัจจุบันอาชีพที่เกี่ยวข้องกับอาหารไทยในต่างประเทศมีหลายแขนง ไม่ว่าจะเป็นอาชีพเกี่ยวกับการจำหน่ายผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป อาหารแช่แข็ง เครื่องปรุง สมุนไพร ตลอดจนร้านอาหารไทย ซึ่งสามารถสร้างชื่อเสียงและรายได้เข้าสู่ประเทศ

2) อาหารไทยเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สำคัญของชาติไทย บรรพบุรุษไทยได้คิดค้นและสร้างสรรค์อาหารไทยให้เป็นมรดกตกทอดสู่ชาวไทยจนทุกวันนี้ นับเป็นคุณูปการที่มีส่วนให้ผู้คนในสังคมไทยรู้สึกมั่นคงอบอุ่นใจ และภาคภูมิใจที่มีรากเหง้าทางวัฒนธรรมของตนเอง อาหารไทยเป็นส่วนหนึ่งของประวัติศาสตร์ของชาติไทย ที่บ่งบอกถึงความเจริญรุ่งเรือง ความอุดมสมบูรณ์และมีวัฒนธรรม คนไทยมีอาหารไทยที่ขึ้นหน้าขึ้นตาสามารถอวดชาวโลกว่าคนไทยเป็นหนึ่งในโลกที่มีความสามารถด้านอาหารไม่แพ้ชาติอื่นๆ ที่ได้รับยกย่องแล้วเช่นกัน สิ่งเหล่านี้ นับเป็นมรดกที่น่าภาคภูมิใจยิ่งของชาวไทยและควรอนุรักษ์สืบสานไว้ให้คงอยู่คู่ประเทศไทยสืบไป

กล่าวโดยสรุป คุณค่าที่สำคัญเบื้องต้นของอาหารไทยคือ รสชาติอร่อย มีคุณค่าทางโภชนาการคุณค่าในการเป็นยารักษาโรค นอกจากนี้ ยังมีคุณค่าเป็นอาหารตา อาหารใจ เพราะมีการปรุงและตกแต่งอย่างวิจิตรงดงาม รวมทั้งการเป็น “แหล่งวัฒนธรรมไทย” ที่รอการเรียนรู้เพื่อการอนุรักษ์พัฒนาและเผยแพร่ต่อไป

2.4.3.4 ความเป็นมาของอาหารไทย เป็นที่เข้าใจกันว่า อาหารไทยน่าจะมีจุดกำเนิดพร้อมชนชาติไทย และมีการพัฒนาการอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน ดังปรากฏหลักฐานในหลักศิลาจารึกจดหมายเหตุ บันทึกและวรรณกรรมต่างๆ

#### 2.4.4 ประเภทของอาหารไทย

จุฑา พีรพัชระ และสุวรรณ ประทีป ณ ถลาง (2548) ได้แบ่งประเภทของอาหารไทยไว้ในการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาขีดความสามารถด้านฐานข้อมูลเทคโนโลยีเพื่อการถ่ายทอดเผยแพร่ผ่านอินเทอร์เน็ต : ฐานข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค โดยแบ่งไว้ดังนี้

2.4.4.1 หมวดอาหาร ประกอบด้วย อาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง อาหารจานเดียว

2.4.4.2 ประเภทอาหาร แบ่งเป็น 20 ประเภท ประกอบด้วย กวน ก้อย แกง คลุก คั่ว จี เชื่อมสด เชื่อมแห้ง ต้ม ตำ ทอด นึ่ง ปิ้ง ผัด ย่าง ยำ ลวก ลาบ หลน อบ

นอกจากนี้ยังพบว่ามีการได้แบ่งประเภทอาหารคาวออกเป็น 8 ประเภท คือ 1) อาหารประเภทยำ เช่น ยำมะม่วง ยำถั่วพู ยำหัวปลี 2) อาหารประเภทแกงจืด เช่น แกงจืดวุ้นเส้น แกงจืดรวมมิตร ต้มจับฉ่าย 3) อาหารประเภทต้ม/ตุ๋น เช่น ต้มโคล้ง ต้มยำกุ้ง ต้มยำเห็ด ต้มกะทิสายบัว ต้มเค็ม 4) อาหารประเภหนึ่ง/อบ เช่น ปลานึ่ง เป็ดอบ 5) อาหารประเภทผัด เช่น ผัดพริกขิง ไก่ผัดแห้ง 6) อาหารประเภทแกง เช่น แกงส้มผักรับ แกงเหลือง แกงไตปลา แกงบอน พะแนง 7) อาหารประเภที่ย่าง/ทอด เช่น หมูย่าง และ 8) อาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลา น้ำพริกอ่อน หลนปลาเค็ม (ศรีสมร คงพันธุ์ และมณี สุวรรณผ่อง, 2531)

จริยา เดชกุญชร (2549) ได้กล่าวถึงการแบ่งชนิดของขนมไทยตามลักษณะของเครื่องปรุงลักษณะกรรมวิธีในการทำ และลักษณะการหุงต้มไว้เช่นกัน แต่จัดกลุ่มเป็น 12 กลุ่ม คือ 1) ขนมจากไข่ เช่น สังขยา ทองเอก ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง และเม็ดขนุน เป็นต้น 2) ขนมนี้้ง เช่น ขนมกล้วย ขนมปุยฝ้าย ขนมสอดไส้ และขนมน้ำดอกไม้ เป็นต้น 3) ขนมต้ม เช่น กล้วยแปบ ขนมต้มแดง และขนมต้มขาว เป็นต้น 4) ขนมอบ เช่น ขนมหน้านวล ขนมโสมนัส และขนมดอกคำดวน เป็นต้น 5) ขนมทอด เช่น ขนมกง ขนมสาเกลอ ขนมทองพลุ ข้าวเท่าทอด และขนมฝักบัว เป็นต้น 6) ขนมผิง เช่น ขนมบ้าบิ่น ขนมผิง ขนมหม้อแกง และขนมสาเกีกรอบ เป็นต้น 7) ขนมปิ้ง เช่น ขนมจาก และข้าวเหนียวปิ้ง เป็นต้น 8) ขนมกวน เช่น กล้วยกวน เผือกกวน ทูเรียนกวน และมะม่วงกวน เป็นต้น 9) ขนมเชื่อม เช่น กล้วยเชื่อม ฟักทองเชื่อม และสาเกเชื่อม เป็นต้น 10) ขนมน้ำกะทิ เช่น ลอดช่องน้ำกะทิ เผือกน้ำกะทิ และข้าวเหนียวน้ำกะทิ เป็นต้น 11) ขนมน้ำเชื่อม เช่น รวมมิตร และผลไม้ลอยแก้ว เป็นต้น และ 12) ขนมแช่อิ่ม เช่น มะม่วงแช่อิ่ม มะขามแช่อิ่ม และมะดันแช่อิ่ม เป็นต้น

#### 2.4.5 สมุนไพรและเครื่องเทศในอาหารไทย มีดังนี้

2.4.5.1 ขิง เป็นผักสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมสดชื่นและรสเผ็ดร้อน ขิงแก่มีกลิ่นแรง รสเผ็ดร้อนกว่าขิงอ่อน

2.4.5.2 ข่า มีกลิ่นหอมฉุน รสปร่า ข่าอ่อนเลือกแกงอ้วนสด เปลือกสีชมพูปนขาว ใช้เล็บจิกเนื้อได้ ส่วนข่าแก่ต้องเลือกเปลือกสีน้ำตาล

2.4.5.3 กระจาย เลือกรากสดอบอ้วน เนื้อจะมีน้ำมาก กลิ่นหอม รสชา ล้างซัดให้สะอาดก่อนใช้ ชูดเอาเปลือกบางออก แล้วล้างอีกครั้งจึงใช้ได้

2.4.5.4 ขมิ้น มี 2 ชนิดคือ ขมิ้นชัน สีเหลืองเข้ม กลิ่นฉุน นิยมใส่ในอาหาร และขมิ้นอ้อย เหน่าใหญ่ สีเหลืองอ่อน กลิ่นไม่ฉุน เลือกซื้อขมิ้นสด ไม่เหี่ยว ไม่ช้ำและไม่อมน้ำ เก็บใส่ถุงพลาสติกแช่ในตู้เย็นช่องแช่ผัก

2.4.5.5 ตะไคร้ เลือกต้นอวบอ้วน โคนต้นสีม่วงเรื่อ ๆ กาบใบไม่เหี่ยว เนื้อตะไคร้จะมีน้ำ กลิ่นหอม ก่อนชอยต้องลอกกาบด้านนอกออก ขณะชอยให้เอียงมีดเล็กน้อยจะชอยง่าย

2.4.5.6 กระเทียม กระเทียมไทยหัวเล็ก กลีบเล็ก เปลือกบาง ให้กลิ่นแรงและหอม มีขายทั้งแบบเป็นหัวและเป็นกลีบๆ กระเทียมดอง มีกลิ่นรสหอมหวานเฉพาะตัว เลือกกระเทียมดองใหม่ เนื้อขาว ไม่เหลือง

2.4.5.7 หอมแดง เลือกหัวแห้ง ไม่ฝ่อ ไม่มีเชื้อรา จะมีกลิ่นรสความเผ็ดจากน้ำมันหอมระเหยเต็มที่

2.4.5.8 หอมหัวใหญ่ มีกลิ่นหอมฉุน รสหวาน เลือกซื้อหัวที่มีน้ำหนักมาก ผิวเรียบ ไม่มีรอยช้ำ หัวจุกไม่เน่า

2.4.5.9 ผักชี มีกลิ่นหอม เลือกใบเขียวอ่อน สด และมีรากติดอยู่ การเก็บต้องล้างรากให้สะอาด ห่อด้วยกระดาษ แห่รากลงในถังน้ำ จะช่วยให้ผักชีสด

2.4.5.10 แมงลัก ใบบางกว่าโหระพา มีก้านใบสีเขียวและมีกลิ่นอ่อนกว่าใบโหระพา

2.4.5.11 โหระพา ใบสีเขียวเข้ม ก้านใบสีแดง ใบหนากว่าใบกระเพรา มีกลิ่นรสเฉพาะตัว เลือกใช้ใบสดไม่หึงงอ นิยมใช้ยอดตกแต่งจานอาหาร และใส่ในแกงต่างๆ

2.4.5.12 พริกไทย มี 2 ชนิด คือ พริกไทยดำกับพริกไทยขาว พริกไทยดำเป็นพริกไทยที่ยังไม่ได้เอาเปลือกออก จึงมีสีดำ กลิ่นหอม เลือกซื้อเม็ดใหญ่จะเป็นพริกไทยที่แก่จัด กลิ่นยิ่งหอมและฉุน พริกไทยขาว คือ พริกไทยที่ร้อนเอาเปลือกออก ควรเลือกพริกไทยขาวแบบธรรมชาติเม็ดสีขาวคล้ำ เวลาใช้นำไปคั่วไปอ่อนๆ แล้วนำมาปั่น

2.4.5.13 พริก พริกสดที่ใช้ปรุงอาหารมี 6 ชนิด คือ พริกขี้ฟ้า พริกขี้หนูสวน พริกขี้หนู พริกขี้หนูกระเหรียง พริกหยวก และพริกหวาน พริกแต่ละชนิดใช้ปรุงอาหารต่างกัน

2.4.5.14 พริกขี้หนู เลือกขั้วเขียวสด ถ้าเป็นแบบเด็ดขั้วขายให้เลือกที่ขั้วยังขาวอยู่ เพราะเป็นพริกที่เด็ดขั้วใหม่ๆ

2.4.5.15 พริกป่น คือพริกแห้งคั่วป่น ทำเองมีรสและกลิ่นดีกว่าที่ซื้อแบบบรรจุถุง

2.4.5.16 งา เลือกซื้อเมล็ดงาที่ไม่มีสิ่งสกปรกเจือปน เก็บใส่ขวดโหล ปิดฝาให้สนิท ก่อนใช้ต้องคั่วด้วยไฟอ่อน ๆ จนเหลือง น้ำมันหอมระเหยจะค่อยๆ ออกมา เอาไปโขลกหรือบดพอแตกเพื่อให้กลิ่นหอมมากขึ้น

2.4.5.17 ผงพะโล้ ทำจากเครื่องเทศ 5 ชนิด คือ อบเชย โป๊ยกั๊ก ลูกผักชี ยี่หระ และขวงเจียว

2.4.5.18 ผงกะหรี่ ทำจากเครื่องเทศหลายอย่างผสมกัน เช่น ขมิ้น ลูกผักชี ขิง กานพลู อบเชย มัสตาร์ด ลูกกระวาน ยี่หระ พริกป่น เกลือป่น นำไปใส่เป็นเครื่องแกง หรือนำไปผัด

2.4.5.19 อบเชย เป็นเครื่องเทศเปลือกไม้สีน้ำตาล มีรสหวานอมเผ็ด ซ่าปราลัน มีน้ำมันหอมระเหยกลิ่นหอม มีทั้งชนิดบดเป็นผง ชนิดเป็นแผ่นยาว และชนิดเป็นเกลียว ก่อนใช้ต้องนำไปล้างแล้วปิ้งไฟหรือคั่วพอมักลิ้นหอม เลือกอบเชยที่ไหม้สีออกน้ำตาลสด



2.4.5.20 ซะเอม เป็นสมุนไพรที่ใช้อย่างแพร่หลาย ตำรับพื้นบ้านใช้รากเป็นยาขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ แก้ไอ ขับลม บำรุงร่างกาย มีสารให้ความหวาน นิยมนำมาปรุงแต่งรสอาหารประเภทต้ม ตุ่น

2.4.5.21 กานพลู เป็นก้านดอกที่ยังไม่บานของก้านกานพลู ก้านดอกนำไปตากแห้ง เวลาใช้ล้างน้ำแล้วคว่ำพอมักกลิ่นหอม ซึ่งอาจใช้ทั้งดอกหรือนำไปดบเป็นผงก็ได้ กานพลูมีกลิ่นและรสแรง

2.4.5.22 ยี่หระ เมล็ดยี่หระเรียวยาวปลายแหลม มีกลิ่นฉุน รสแรง สีขาวออกเทาๆ เวลาใช้ต้องล้างน้ำ แล้วคว่ำพอมักกลิ่นหอม โขลกละเอียด เก็บใส่ขวดปิดฝาให้สนิท

2.4.5.23 ลูกกระวาน ลูกกลมรี เปลือกบางสีขาว เมื่อแกะเปลือกจะมีเมล็ดสีน้ำตาล อยู่ข้างใน ถ้าเป็นของใหม่เมล็ดจะเกาะติดกันแน่น ก่อนใช้ต้องคว่ำทั้งเปลือก และเอาแต่เมล็ดมาบดให้ละเอียด ใส่ขวดปิดฝาให้สนิท

2.4.5.24 ใบกระวาน ใบลักษณะคล้ายใบแก้ว ใบแห้งมีสีน้ำตาลหม่น นิยมใส่ในแกงมัสมั่น หรือใส่ในไก่อบ เช่น ไก่อบน้ำแดง เลือกซื้อใบที่ไม้หัก

2.4.5.25 หญ้าฝรั่ง เครื่องเทศย้อมสีแต่งกลิ่นราคาแพง ลักษณะที่ดีต้องเป็นเส้นเรียวยาวเล็ก ขนาดเส้นผม สีส้มสด

## 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ดวงเนตร เพ็ชรกิจ (2551) ได้ศึกษาเรื่องการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการผลิตผลิตภัณฑ์อาหารของชุมชน จังหวัดนครราชสีมา โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้านในการผลิตอาหารของชุมชนจังหวัดนครราชสีมาและเพื่อศึกษาการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการผลิตผลิตภัณฑ์อาหารของชุมชนในจังหวัดนครราชสีมา ประชากรที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ กลุ่มแม่บ้านผู้ผลิตผลิตภัณฑ์อาหารในจังหวัดนครราชสีมา จำนวน 5 กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วยผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 30 คน กลุ่มผู้ปฏิบัติ จำนวน 40 คน ผู้ให้ข้อมูลทั่วไป จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต และแบบสนทนากลุ่ม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้เทคนิคการตรวจสอบแบบสามเส้า เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า ภูมิปัญญาการผลิตอาหารในปัจจุบันเป็นการนำเอาภูมิปัญญาเดิมมาผสมผสานให้เกิดเป็นอาหารชนิดใหม่ที่หลากหลายตามรูปแบบอาหารไทย ที่ยังคงเป็นของตัวเอง แต่คนไทยในยุคแห่งการพัฒนาทางอุตสาหกรรมปัจจุบันมีวิถีชีวิตการกินที่ต้องสะดวก รวดเร็ว และต้องเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ โดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านที่มีเ็นครีวเรือนให้เกิดประโยชน์สูงสุด การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการผลิตผลิตภัณฑ์อาหารของชุมชนจังหวัดนครราชสีมา เป็นการนำองค์ความรู้ความสามารถ และประการณ์ที่เกิดจากการผลิตอาหารในอดีตมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์และสร้างมูลค่าให้ผลิตภัณฑ์อาหารมากขึ้น โดยสรุป การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการผลิตผลิตภัณฑ์อาหารของชุมชนจังหวัดนครราชสีมา ทำให้ทราบภูมิปัญญาพื้นบ้านในอดีตซึ่งปัจจุบันนำมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ต่อครอบครัว ชุมชนและผู้สนใจในการผลิตอาหารที่ได้จากข้าวเจ้า ข้าวเหนียวและสมุนไพรพื้นบ้าน ให้เป็นทั้งอาหารคาว อาหารหวานและอาหารว่าง นิยมรับประทานกันเป็นประจำในเทศกาลและพิธีกรรมสำคัญของชาวจังหวัดนครราชสีมา

รัตนา ยะอนันต์ (2552) ศึกษาเรื่องกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น ตำบลนานกกก อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพชุมชนที่มีการรับประทานอาหารท้องถิ่นของตำบลนานกกก อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ และเพื่อศึกษารูปแบบกระบวนการจัดการเรียนรู้การอนุรักษ์ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น วิธีการวิจัยเน้นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบมีส่วนร่วม เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยวิธีการสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และเชิงปริมาณโดยใช้คะแนนแบบบุริศ

(Rubric Scoring) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา และเชิงเหตุผล ส่วนเชิงปริมาณใช้วิธีวิเคราะห์จากระดับคุณภาพผลการเรียนรู้ของผู้เรียนที่กำหนดโดยคะแนนรูบรีค ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพทางภูมิศาสตร์ของชุมชนน่านกกกที่เป็นพื้นที่การเกษตรมีผลต่อวิถีชีวิต การรับประทานอาหารของคนในชุมชน โดยเน้นการใช้พืชผักที่ได้จากธรรมชาติเป็นส่วนผสมของอาหาร การปรุงอาหารเน้นความเรียบง่าย ใช้เวลาที่รวดเร็ว ไม่ซับซ้อน องค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น ได้แก่ตำรับอาหารท้องถิ่นของตำบลน่านกกก ส่วนผสมอาหาร วิธีการทำอาหาร 2) กระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น ใช้รูปแบบการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย ด้านชุมชน เกิดความร่วมมืออย่างสูงในการรวบรวมองค์ความรู้ นำมาออกแบบกิจกรรมการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหาร ด้านผู้สอน มีการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นที่เน้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ การออกแบบการจัดการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลผู้เรียนตามสภาพจริง เรียนรู้วิธีการวิจัยแบบมีส่วนร่วมกับนักวิจัย สามารถใช้วิธีการวิจัยเป็นเครื่องมือในการพัฒนาการจัดการเรียนรู้ ด้านเยาวชน สามารถใช้ความรู้ความเข้าใจ และทักษะการทำอาหารท้องถิ่นเป็นเครื่องมือในการอนุรักษ์ สืบต่อภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นของตนเอง ด้านโรงเรียน มีบทเรียนอาหารท้องถิ่นใช้เป็นต้นแบบในการสร้างบทเรียนท้องถิ่นของกลุ่มสาระอื่น ด้านนักวิจัย เกิดแนวคิดการออกแบบการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ที่จะประยุกต์ใช้กับกิจกรรมรูปแบบอื่น และ ผลการวิจัยเป็นแบบอย่างสำหรับการพัฒนาครูโรงเรียนและการจัดการเรียนรู้ที่ชุมชนมีส่วนร่วม

งาน ตรีนมิตร (2553) ศึกษาเรื่องการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความนิยมในการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นชุมชนบางกระดี่ เพื่อศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ และเพื่อพัฒนารูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชนในพื้นที่ โดยใช้วิธีสัมภาษณ์เจาะลึก สทนากลุ่ม จากผู้เชี่ยวชาญที่มีภูมิลำเนาอยู่ในชุมชนบางกระดี่ไม่ต่ำกว่า 20 ปี จัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับเยาวชนในพื้นที่ที่มีอายุระหว่าง 14 - 18 ปี และสังเกตแบบมีส่วนร่วม ผลการศึกษาพบว่าความนิยมในการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นชุมชนบางกระดี่ มาปรุงอาหารมี 3 ประเภทคือ 1) อาหารคาว ได้แก่ แกงกระเจี๊ยบ แกงผักปรัง แกงลูกโยม แกงใบมะขาม แกงเลียงผักปลัง ยำชะคราม น้ำพริกป่า น้ำพริกมะขาม ปลาร้าอมถู 2) อาหารหวาน ได้แก่ ขนมลูกจากย่าง ขนมสายบัว ขนมดอกโสน ลูกจากน้ำกะทิ 3) เครื่องดื่มสมุนไพร ได้แก่ น้ำกระเจี๊ยบ น้ำใบเตย และจากศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่สะท้อนให้เห็นถึงความชาญฉลาดทางภูมิปัญญาพื้นบ้านที่เรียนรู้จากธรรมชาติสามารถนำวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติมาดัดแปลงทำเป็นอาหารได้อย่างเหมาะสมซึ่งมีเคล็ดลับในการปรุงอันเป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่น และรูปแบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านสู่เยาวชนในพื้นที่โดยการจัดทำสื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์เพื่อถ่ายทอดสู่เยาวชนในพื้นที่ผ่านกระบวนการอบรมเชิงปฏิบัติการ ผลการอบรม พบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ในการทำอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่เพิ่มขึ้น และมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการฝึกอบรมในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

วรรณรัตน์ เฉลิมแสนยากร และคณะ (2554) ได้ศึกษาเรื่องภูมิปัญญาการผลิตกะปิปลาสู่ตำรับอาหารพื้นบ้านกระเหรียง จังหวัดราชบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภูมิปัญญาการผลิตกะปิปลา ตำรับอาหารที่นำกะปิปลามาเป็นส่วนประกอบ คุณค่าทางโภชนาการ รวมถึงความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตของชาวไทยเชื้อสายกระเหรียงโดยสำรวจข้อมูลจากชาวไทยเชื้อสายกระเหรียงจังหวัดราชบุรีในสี่ตำบลได้แก่ บ้านบึง ยางหัก สวนผึ้ง และตะนาวศรี เป็นผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับขั้นตอนของกรรมวิธีการผลิตกะปิปลา และการประยุกต์สู่ตำรับอาหารของชาวกระเหรียง พบว่า การผลิตกะปิปลา มีขั้นตอนการแช่ปลาในน้ำสะอาดให้ปลามีเนื้อนุ่มลง ใช้เวลา 1 คืน จากนั้นตำกับเกลือและรำข้าว แล้วนำไปหมักในภาชนะปิดฝาไว้ ใช้เวลา

การหมักนาน 2 สัปดาห์ จะได้กะปิปลาที่มีกลิ่น รสชาติ เนื้อสัมผัสเฉพาะ ชาวไทยเชื้อสายกะเหรี่ยงบางบ้านมีการประยุกต์วิธีผลิตโดยการตัดชั้นตอนการแช่ปลาในน้ำนาน 1 คืนออก เนื่องจากเป็นขั้นตอนที่ทำให้เกิดกลิ่นแรง แต่กะปิปลาที่ได้จะมีเนื้อที่แข็งมากกว่า หรือมีการเพิ่มข้าวคั่ว ทำให้กะปิปลามีกลิ่นข้าวคั่ว คล้ายในปลาร้า ชาวกะเหรี่ยงโพล่งใช้กะปิปลาเป็นเครื่องปรุงรสในตำรับอาหาร ที่พบเห็นได้ในงาน ประเพณีเรียกขวัญข้าวห่อในเดือนเก้า เช่น แกงข้าวคั่วไก่ และน้ำพริกกะเหรี่ยง เป็นต้น นอกจากนี้กะปิ ปลารวมทั้งตำรับอาหารต่างๆ ที่ได้รวบรวมถูกนำมาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการไว้ ส่วนความสัมพันธ์ ระหว่างวิถีชีวิตชาวไทยเชื้อสายกะเหรี่ยงกับกะปิปลา ได้จากการสัมภาษณ์ผู้อาวุโส ผ่านการเล่าเรื่อง พบว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต และการผสมผสานของวัฒนธรรม ส่งผลให้การผลิตกะปิปลาบริโภคเอง ภายในครัวเรือนกลายเป็นเรื่องยุ่งยากและเสียเวลา วิถีชีวิตชาวกะเหรี่ยงปัจจุบันเปลี่ยนแปลงจากเดิมที่มีการปลูกข้าวไร่ ปลูกพืชผักในไร่ข้าว หาดอาหารจากป่า จากแหล่งธรรมชาติเป็นการประกอบอาชีพอื่น ๆ ทดแทนเพื่อหารายได้ เพื่อหาซื้ออาหารจากแหล่งภายนอก ทำให้การสืบทอดภูมิปัญญาด้านต่างๆ ของชาว กะเหรี่ยงจากรุ่นสู่รุ่นลดน้อยลง กะปิปลาเป็นอาหารที่เกิดจากการผลิตด้วยภูมิปัญญาของชาวกะเหรี่ยง อาจคงไว้ได้โดยการแทรกความรู้เรื่องกะปิปลา เครื่องปรุงรสอาหารแบบดั้งเดิมนี้ ผ่านตำรับอาหารชาติพันธุ์ ในการสืบสานประเพณีต่างๆ ของชาวไทยเชื้อสายกะเหรี่ยง เพื่อให้ภูมิปัญญาด้านนี้คงอยู่ต่อไป

อร่าม รัตนประดับ (2556) ได้ศึกษาเรื่องผลิตภัณฑ์ด้านอาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่น : กรณีศึกษา ผลิตภัณฑ์จากกุ้งจ่อมอำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ โดยศึกษา 1) สภาพการผลิตกุ้งจ่อมตามวัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น 2) การจำหน่าย และการส่งเสริมด้านการตลาดของภาครัฐ และ 3) รายได้และ ต้นทุนรวมทั้งสภาพทางเศรษฐกิจของผู้ผลิตกุ้งจ่อม อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ เครื่องมือที่ใช้ในการ วิจัยเป็นแบบสอบถามที่ศึกษาสภาพปัจจุบันของผลิตภัณฑ์อาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่น และแบบ สัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง สัมภาษณ์แบบเจาะลึกกับกลุ่มผู้ผลิตเพื่อจำหน่าย และกลุ่มผู้ผลิตทั้งเพื่อ จำหน่ายและเพื่อบริโภคในครอบครัว ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) สภาพการผลิตกุ้งจ่อมตามวัฒนธรรมและ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ความคิดเห็นของผู้ผลิตและจำหน่ายกุ้งจ่อม ตามวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น การผลิตกุ้งจ่อมได้ใช้วัตถุดิบที่อยู่ในท้องถิ่นเองบางส่วน อีกส่วนหนึ่งต้องสั่งซื้อเข้ามา ซึ่งอุปสรรคหนึ่งที่ทำให้ การกำหนดราคากุ้งจ่อมเป็นไปได้ยาก และในกระบวนการผลิตมีความแตกต่างไปจากอดีตเล็กน้อย เพื่อ ผลิตให้ทันความต้องการ แต่หากถึงโอกาสที่จะพัฒนาวิธีการผลิตกุ้งจ่อมให้เก็บรักษาไว้ได้นานๆ นั้นยังมีอยู่ น้อย ในส่วนของกระบวนการและเครื่องมือในการผลิตแตกต่างจากเดิม รวมทั้งมีการแปรรูปเพื่อเพิ่มมูลค่า ให้กับกุ้งจ่อมยังเป็นจุดขายสำคัญ 2) การจำหน่าย และการส่งเสริมด้านการตลาดของภาครัฐ ในส่วนตลาด ของกุ้งจ่อมยังมีเพียงพออยู่แล้ว นอกจากนั้นยังมีการส่งจำหน่ายกุ้งจ่อมไปยังต่างจังหวัด ซึ่งควรมี การจัดตั้งศูนย์จำหน่ายผลิตภัณฑ์พื้นบ้านเพื่อเป็นการขยายตลาดกุ้งจ่อมออกไปอีก ส่วนใหญ่จะมีการผลิต และจำหน่ายสินค้าอื่นร่วมด้วยโดยปกติจะขายคู่กับกระยาสารและผลิตภัณฑ์อื่น โดยส่วนราชการภาครัฐ เองก็มีการส่งเสริมการผลิตอยู่บ้างแต่ไม่ทั่วถึง จนหลายรายรู้สึกที่ภาครัฐเลือกปฏิบัติ ผู้ประกอบการเห็น ว่าสามารถเสริมให้กุ้งจ่อม เป็นสินค้าเศรษฐกิจของประโคนชัยได้ส่งเสริมให้กุ้งจ่อมมีคุณภาพสามารถ ส่งออกไปยังต่างประเทศได้ เนื่องจากค่อนข้างมีชื่อเสียงและเป็นที่ยอมรับของนักท่องเที่ยว แต่ยังคงขาดการดูแล จากหน่วยงานราชการเท่าที่ควรซึ่งมีแต่เพียงการจัดเทศกาลข้าวมะลิหอม ปลาจ่อมกุ้ง ชมทุ่งนกประโคนชัย เป็นงานประจำปี แต่ผู้ประกอบการบางรายก็ไม่ได้เข้าร่วมเนื่องจากพื้นที่จัดจำหน่ายสินค้าจัดสรรไว้ไม่ เพียงพอต่อความต้องการ 3) รายได้และต้นทุนรวมทั้งสภาพทางเศรษฐกิจของผู้ผลิตกุ้งจ่อมร่วมกับ ผลิตภัณฑ์พื้นบ้านอื่นเป็นสิ่งจำเป็น โดยผู้ผลิตและจำหน่ายกุ้งจ่อมค่อนข้างพอใจกับรายได้ต่อปีในการ จำหน่ายและเมื่อเทียบยอดขายกุ้งจ่อมกับผลิตภัณฑ์อื่นแล้วเห็นว่ามียอดขายมากกว่า และยังเป็นรายได้ที่

สามารถเลี้ยงครอบครัวหรือสามารถทำเป็นอาชีพหลักได้ ในส่วนของทำเลที่ตั้งของร้านขายกึ่งจ่อมส่วนใหญ่ อยู่บนเส้นทางผ่านสู่แหล่งท่องเที่ยวสำคัญของจังหวัด ปัญหาสำคัญอีกประการหนึ่งคือคู่แข่งในตลาดเนื่องจากกึ่งจ่อม ของอำเภอประโคนชัยมีอุปสรรคในเรื่องของต้นทุนในการขนส่ง เพราะวัตถุดิบสำคัญคือ กุ้งฝอยที่ต้องสั่งซื้อมาจากแหล่งอื่นซึ่งอาจทำให้คู่แข่งที่สามารถกำหนดราคาต่ำกว่าได้ จึงเป็นเหตุผลสำคัญที่ภาครัฐต้องเข้ามาดูแลในส่วนนี้ด้วย

บุรณเซน สุขคุ้ม และธนพล วิทยาสิงห์ (2556) ได้ศึกษาเรื่องวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์กวย จังหวัดศรีสะเกษ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของชาวกวย จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งเป็นการศึกษาแหล่งอาหาร ชนิดอาหาร ส่วนประกอบและวิธีการประกอบอาหารของชาวกวย อาหารที่ใช้ในพิธีกรรม รวมถึงความเชื่อเรื่องอาหารของชาวกวย ผลการศึกษาพบว่า ชาวกวย บ้านกู่ อาศัยสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติเป็นปัจจัยในการดำรงชีวิตโดยเฉพาะด้านอาหารการกิน แหล่งอาหารที่ชาวบ้านกู่สามารถหาได้รอบๆ หมู่บ้าน เช่น ที่นาที่สวน แหล่งน้ำตามธรรมชาติ ป่าและโคก วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร จึงได้จากแหล่งธรรมชาติเป็นหลัก อาหารของชาวกุยแบ่งเป็นประเภทกับข้าวของหวาน ผักและผลไม้ นอกจากนี้ยังนิยมเลี้ยงสัตว์ ปลูกผลไม้และปลูกผัก รวมถึงเผือกมันต่างๆ ชาวกุยบ้านกู่ นิยมรับประทานข้าวสวยเป็นหลัก ส่วนข้าวเหนียวนิยมในงานพิธีต่างๆ อาหารหลักคืออาหารเช้าและค่ำ มักรับประทานอาหารพร้อมกันในครอบครัว อาหารหลักที่ขาดไม่ได้คือ ปน ปลาไร่ และแกงไม่นิยมกักตุนอาหารไว้บริโภคหลายมื้อ การหาอาหารกะพอรับประทานแต่ละมื้อ แต่ถ้าได้อาหารมาจำนวนมากไม่สามารถรับประทานได้หมด ก็จะถนอมไว้รับประทานต่อไป ชาวกุยบ้านกู่นับถือพุทธศาสนาควบคู่กับผีบรรพบุรุษ จึงมีพิธีกรรมเกี่ยวกับศาสนาและผีอยู่หลายอย่าง อาหารในทัศนะของชาวกุยนอกจากจะทำการบริโภคแล้ว ยังมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประกอบพิธีกรรมเกี่ยวกับผีด้วย นอกจากนี้ยังมีข้อห้ามและคำสอนที่เกี่ยวกับอาหารและการรับประทานอาหารในชีวิตประจำวัน ปัจจุบันชาวกุยยังนิยมประกอบอาหารและรับประทานอาหารชาวกุยอยู่เช่นเดิม ควบคู่กับอาหารไทยสากลทั่วไป แต่มีอาหารบางชนิดที่ผสมผสานกับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์อื่นๆ คือ เขมรและลาว อาหารบางอย่างจึงจัดเป็นอาหารท้องถิ่น แต่ไม่สามารถกล่าวได้ว่าเป็นของชาติพันธุ์กลุ่มใด นอกจากนี้ชาวกุยยังมีการยกระดับเป็นธุรกิจชุมชนท้องถิ่น คือเป็นสินค้าในชุมชนและได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดี

ชวลา ละวาทิน (2558) ศึกษาเรื่องอาหารและขนมไทยพื้นบ้านโบราณ หมู่บ้านคลองขนมหวาน อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลวัฒนธรรมอาหารและขนมไทยพื้นบ้านโบราณของหมู่บ้าน คลองขนมหวาน อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี และเพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคในการอนุรักษ์ ส่งเสริมเผยแพร่ประชาสัมพันธ์วัฒนธรรมอาหาร และขนมไทยพื้นบ้านโบราณของหมู่บ้าน คลองขนมหวาน อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี โดยการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า อาหารและขนมไทยพื้นบ้านโบราณ หมู่บ้านคลองขนมหวาน เป็นวัฒนธรรมที่มีคุณค่ายิ่ง มีการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นด้วยการสอนทำกินเองในครัวเรือน ไม่มีวิธีการที่เป็นระบบ กล่าวคือ เมื่อเห็นปู่ย่าตายาย พ่อแม่และพี่น้องทำอาหารหรือขนมหวานก็เกิดการซึมซับจนเป็นวิถีชีวิตที่เป็นปกติของครอบครัว รุ่นลูกรุ่นหลานเกิดการรับรู้ การเรียนรู้ขั้นตอนการทำอาหารและขนมหวานไทยโบราณต่างๆ โดยอัตโนมัติ แต่มีรูปแบบของขนมบางอย่างที่ถูกปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับวิถีชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน การคงอยู่ของอาหารและขนมไทยพื้นบ้านโบราณ จะต้องเริ่มในครอบครัวด้วยการปลูกฝังทัศนคติค่านิยมในการทำอาหารและขนมไทยเพื่อเป็นการปลูกฝังจิตสำนึกรักในวัฒนธรรมของไทย

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือเพื่อการถ่ายทอดและเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

#### 3.1 การเลือกพื้นที่และกลุ่มเป้าหมายในการวิจัย

เป็นการเลือกพื้นที่และกลุ่มเป้าหมายที่เกิดจากปัญหาและความต้องการขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและชุมชน ด้วยวิธีการกำหนดโจทย์วิจัยร่วมกัน ระหว่างมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครกับหน่วยงานของเทศบาลเมืองชะอำ ชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ กลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ ซึ่งตั้งอยู่เลขที่ 1131/3 ถนนชนนิเวศ ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี สำหรับกลุ่มเป้าหมาย กำหนดไว้ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเป้าหมายหลักในการให้ข้อมูล คือ สมาชิกกลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ จำนวน 15 คน กลุ่มเป้าหมายรองในการให้ข้อมูล คือ สมาชิกกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ จำนวน 15 คน ที่มีรายชื่อไม่ซ้ำกับกลุ่มเป้าหมายหลัก (รายชื่อตามภาคผนวก ข) และผู้รับการถ่ายทอดความรู้ คือ เยาวชนที่อาศัยอยู่ในเขตพื้นที่บ้านห้วยทรายเหนือและบ้านห้วยทรายใต้ที่มีความประสงค์เข้าร่วมโครงการ จำนวน 40 คน

#### 3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 5 ประเภท ดังนี้

3.2.1 แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง เน้นการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In depth Interview) โดยผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มเป้าหมายและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมากำหนดแนวประเด็นคำถาม เสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้วิธีการคำนวณดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อและวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruency Index : IOC) (วัลลภ รัฐฉัตรานนท์, ออนไลน์) ซึ่งดำเนินการโดยผู้เชี่ยวชาญของโครงการวิจัย (รายชื่อตามภาคผนวก ข) พบว่า ข้อคำถามมีค่า IOC ระหว่าง 0.60 - 1.00 และบางส่วนดำเนินการปรับปรุงตามข้อเสนอแนะแล้วจึงนำไปใช้รวบรวมข้อมูล

3.2.2 แบบบันทึกข้อมูลตำรับอาหารไทยพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี เป็นแบบบันทึกข้อมูลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองจากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และประยุกต์จากแบบสำรวจข้อมูลตำรับอาหารไทยสี่ภาคของผลงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาขีดความสามารถด้านฐานข้อมูลเทคโนโลยีเพื่อการถ่ายทอดเผยแพร่ผ่านอินเทอร์เน็ต : ฐานข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค (จุฑา พีรพัชระ และ สุวรรณ ประทีป ณ ถลาง, 2548)

3.2.3 แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับการทำอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี เป็นแบบทดสอบก่อนและหลังการอบรมเป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ ใช้สำหรับถ่ายทอดความรู้การทำอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี โดยใช้ในขั้นตอนการทดสอบก่อนการอบรม และขั้นตอนการทดสอบหลังการอบรม

3.2.4 แบบประเมินทักษะการทำอาหารที่บ้านจังหวัดเพชรบุรี เป็นแบบประเมินทักษะการทำอาหารที่บ้านจังหวัดเพชรบุรี 3 รายการ ได้แก่ แกงคั่วหัวตาล ข้าวหลาม และขนมโค ที่เป็นรายการที่คัดเลือกให้ฝึกทักษะโดยผู้วิจัยร่วมกับเจ้าของภูมิปัญญาท้องถิ่น

3.2.5 แบบประเมินความพึงพอใจต่อกระบวนการถ่ายทอดความรู้การทำอาหารไทยที่บ้าน แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน เป็นแบบเลือกตอบและเติมข้อความ จำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจต่อกระบวนการถ่ายทอดความรู้ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ พึงพอใจมากที่สุด พึงพอใจมาก พึงพอใจปานกลาง พึงพอใจน้อย พึงพอใจน้อยที่สุด ใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านกระบวนการ ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ ด้านวิทยาการถ่ายทอดความรู้ ด้านการนำไปใช้ และด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารที่บ้านจังหวัดเพชรบุรี จำนวน 15 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ระดับพึงพอใจ	มากที่สุด	เท่ากับ 5 คะแนน
ระดับพึงพอใจ	มาก	เท่ากับ 4 คะแนน
ระดับพึงพอใจ	ปานกลาง	เท่ากับ 3 คะแนน
ระดับพึงพอใจ	น้อย	เท่ากับ 2 คะแนน
ระดับพึงพอใจ	น้อยที่สุด	เท่ากับ 1 คะแนน

การแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ย เป็นดังนี้ (Best, อ้างในบุญชม ศรีสะอาด, 2535)

คะแนนเฉลี่ย	4.50-5.00	แสดงว่ามีความพึงพอใจมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	3.50-4.49	แสดงว่ามีความพึงพอใจมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.50-3.49	แสดงว่ามีความพึงพอใจปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.50-2.49	แสดงว่ามีความพึงพอใจน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00-1.49	แสดงว่ามีความพึงพอใจน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นอื่นๆ เป็นคำถามแบบปลายเปิดเพื่อรวบรวมข้อมูลที่เป็นความคิดเห็นของผู้ประเมินที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย

การพิจารณาคูณภาพของแบบประเมินความพึงพอใจ โดยพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ใช้วิธีการคำนวณดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (IOC) (วัลลภ รัฐฉัตรานนท์, ออนไลน์) เช่นเดียวกับแบบสัมภาษณ์ ดำเนินการโดยผู้เชี่ยวชาญของโครงการวิจัย พบว่า ข้อคำถาม มีค่า IOC ระหว่าง .80 – 1.00 จากนั้นนำแบบประเมินไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน นำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบประเมินทั้งฉบับโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach อ้างใน บุญชม ศรีสะอาด, 2535) ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาเท่ากับ 0.86

### 3.3 ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย

#### 3.3.1 คัดเลือกภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารที่บ้าน

การคัดเลือกภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารที่บ้านจังหวัดเพชรบุรีจากผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ ในขั้นตอนนี้ เป็นการใช้แบบสัมภาษณ์ที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว ดำเนินการในวันที่ 6 มิถุนายน 2559 ณ พื้นที่ชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ เทศบาลเมืองชะอำ ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี โดยผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เองร่วมกับนางจุนารัตน์ นวลละออง ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม วิธีการสัมภาษณ์ กำหนดเป็นการสัมภาษณ์ร่วมกับการประชุม

เป็นลักษณะการประชุม พูดคุยแบบไม่เป็นทางการ ร่วมกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ประเด็นการสัมภาษณ์ ประกอบด้วย (1) ข้อมูลทั่วไปของผู้รับการสัมภาษณ์ (2) การให้ความเห็นและคัดเลือกอาหารพื้นบ้าน โดยยึดหลักเกณฑ์ด้าน ความเป็นอาหารพื้นบ้านของจังหวัดเพชรบุรีที่รับประทานในชีวิตประจำวัน (โอกาสปกติ) และอาหารพื้นบ้านที่จัดทำและใช้ในโอกาสพิเศษหรืองานเทศกาลประเพณีประจำถิ่น โดยจัดแบ่งอาหารเป็น 3 ประเภท ได้แก่ อาหารคาว 12 รายการ ขนม 8 รายการ เครื่องดื่ม 2 รายการ ดังภาพที่ 3.1



ภาพที่ 3.1 กิจกรรมการประชุมเพื่อคัดเลือกภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารพื้นบ้าน

3.3.2 รวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน เป็นการรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีจากองค์ความรู้และประสบการณ์โดยตรงของสูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ ดำเนินการระหว่างวันที่ 13-16 มิถุนายน 2559 เป็นขั้นตอนที่ใช้ข้อมูลจากข้อ 3.3.1 ที่ได้รายการอาหารรวม 22 รายการ จัดทำเป็นตำรับมาตรฐานโดยให้สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ เจ้าของภูมิปัญญากลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือทำการสาธิต ผู้วิจัยทำหน้าที่บันทึกข้อมูล โดยใช้แบบบันทึกข้อมูลตำรับอาหารไทยพื้นบ้าน ประกอบด้วย ชื่ออาหารหัวข้อ หมวดอาหาร ประเภทอาหาร คุณลักษณะ วัตถุดิบ/เครื่องปรุง/ส่วนผสม เครื่องมือ/อุปกรณ์หลัก เวลาในการเตรียม เวลาในการปรุง ขั้นตอน/วิธีทำ ปริมาณเสิร์ฟต่อตำรับ เทคนิค/เคล็ดลับการประกอบ พร้อมบันทึกเป็นภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหวเพื่อจัดทำเป็นวีดิทัศน์สำหรับใช้เป็นสื่อการถ่ายทอดความรู้ข้อ 3.3.3 และใช้สำหรับเป็นข้อมูลการเผยแพร่ในข้อ 3.3.4 ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 รวบรวมข้อมูลสำหรับการทำอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี โดยใช้แบบบันทึกข้อมูลตำรับอาหาร ประกอบด้วยหัวข้อ ชื่ออาหาร หมวดอาหาร ประเภทอาหาร คุณลักษณะ ส่วนผสม อุปกรณ์ เวลาในการเตรียม เวลาในการปรุง วิธีทำ ปริมาณเสิร์ฟ และเทคนิคการทำ

ขั้นตอนที่ 2 กำหนดสถานที่บันทึก/ถ่ายทำ คือศาลาชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ หน้าสถานีรถไฟบ้านห้วยทรายเหนือ ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

ขั้นตอนที่ 3 คัดเลือกวิทยากรสาธิต เป็นการกำหนดวิทยากรผู้เป็นเจ้าของภูมิปัญญาในแต่ละรายการอาหาร ซึ่งเป็นการกำหนดโดยสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ ร่วมกับสมาชิกกลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ ได้วิทยากรสาธิตจำนวน 9 ราย ได้แก่ นางทับทิม พานิช นางบุญแท้ บรรทัดเที่ยง นางสาวฉ่ำย มีเงิน นางไพเราะ นามจัด นางณัฐพร สุระเสน นางวิเชียร ตุ่มทอง นางอารีย์ แก้วหาญ นางเล็ก เกศทอง และนางสาวจรรยา สว่างจิตต์



ภาพที่ 3.2 วิทยากรชุมชนที่สาธิตอาหารพื้นบ้านเพื่อบันทึกวิถีทัศน์



ขั้นตอนที่ 4 ดำเนินการบันทึก/ถ่ายทำ โดยแบ่งเป็นแนวคิดของรายการและกระบวนการถ่ายทำรายการ

1) แนวคิดของรายการ เป็นการถอดประสบการณ์ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นการทำอาหารพื้นบ้าน โดยให้ทำการสาธิตตามวิธีการของวิทยากรแต่ละราย ซึ่งบางส่วนมาจากภูมิปัญญาดั้งเดิมที่มีการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษในครอบครัวจากรุ่นสู่รุ่น และบางส่วนอาจเกิดจากการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมหรือแหล่งเรียนรู้อื่นๆ ดังนั้น การใช้ส่วนผสมหรืออุปกรณ์ในการสาธิต จะเป็นไปตามสภาพที่เป็นอยู่จริงในขณะนั้น

2) กระบวนการถ่ายทำรายการ ใช้พื้นที่ศาลากลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ โดยใช้กล้องวิดีโอบันทึกภาพเคลื่อนไหว คือ ภาพขั้นตอนการทำอาหารพื้นบ้าน และใช้กล้องถ่ายภาพบันทึกภาพนิ่ง ได้แก่ ภาพวัตถุดิบ อุปกรณ์ อาหารสำเร็จ และภาพกิจกรรมการบันทึกถ่ายทำ

ขั้นตอนที่ 5 ตัดต่อรายการ การตัดต่อ คือ การนำเสนอภาพหลายภาพมาประกอบกันให้เป็นเรื่องราว โดยการนำรายละเอียดของภาพและเหตุการณ์สำคัญที่ได้บันทึกไว้มาทำการคัดเลือกใหม่เพื่อเรียงลำดับให้ได้เนื้อหาที่ลำดับเรื่องราวเป็นขั้นตอน กำหนดเวลาของรายการไว้ 10-15 นาที ซึ่งยืดหยุ่นได้เล็กน้อยตามขั้นตอนและลักษณะของผลิตภัณฑ์ที่สาธิต โปรแกรมสำหรับการตัดต่อคือ Final Cut Pro ซึ่งเป็นโปรแกรมตัดต่อวิดีโอแบบ Non-Linear ที่ทำงานบนระบบปฏิบัติการของ Macintosh โดยการตัดต่อรายการเป็นการใช้ภาพเคลื่อนไหวจากกล้องวิดีโอและภาพนิ่งจากกล้องบันทึกภาพมาประกอบกัน ดังนี้

1) การตัดต่อลำดับภาพแบบต่อชน (Assemble Editing) เป็นการนำแต่ละช่วงของการสาธิตมาเชื่อมต่อกัน โดยมีการตัดช่วงคำบรรยายบางส่วนออกไปเพื่อให้กระชับ และสอดคล้องกับเวลาที่กำหนดไว้

2) การตัดต่อลำดับภาพแบบสอดแทรก (Insert Editing) เป็นการตัดต่อโดยแทรกภาพหรือเสียงเข้าไปในกระบวนการตัดต่อ ได้แก่ การแทรกภาพขั้นตอนสำคัญระหว่างการสาธิต การแทรกภาพนิ่งโดยการตัดต่อแบบสอดแทรกนี้ จะทำให้ภาพรายการมีความหลากหลาย ผู้ชมรายการจะรู้สึกเบื่อหน่ายที่จะได้เห็นมุมมองเพียงมุมเดียว

3.3.3 ถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน เป็นการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านแก่เยาวชนในพื้นที่บ้านห้วยทรายเหนือและพื้นที่บ้านห้วยทรายใต้ โดยจะใช้สื่อภาพนิ่งและวิดีโอในข้อ 3.3.2 เป็นสื่อประกอบการถ่ายทอด ประกอบด้วยขั้นตอน ทดสอบความรู้ก่อนการอบรม ถ่ายทอดความรู้โดยวิธีการอบรมเชิงปฏิบัติการการทำอาหารพื้นบ้านในรูปแบบการบรรยายประกอบการสาธิตตั้งแต่ต้นจนจบ จากนั้นให้ผู้เข้าอบรมลงมือปฏิบัติ โดยรูปแบบการอบรมนี้ เป็นรูปแบบที่ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ใช้ในโครงการอบรมวิชาชีพระยะสั้นหลักสูตรอาหารไทย-ขนมไทยมาตั้งแต่ปี 2548 ซึ่งพบว่าเป็นรูปแบบที่ทำให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์การอบรม การแบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรม จะแบ่งเป็นกลุ่มละ 8 คน รวม 5 กลุ่ม ทดสอบความรู้หลังการอบรม และประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมต่อกระบวนการถ่ายทอดความรู้และสอบถามความคิดเห็นเพื่อพัฒนาโครงการอบรม ดังนี้

3.3.3.1 ติดต่อประสานงานกับอาจารย์ใหญ่โรงเรียนเทศบาล 6 บ้านห้วยทรายเหนือ คือ อาจารย์ปรีชา ประชาสุขสมบุรณ์ เมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม 2559 เพื่อขอความอนุเคราะห์ดำเนินการถ่ายทอดความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นการทำอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งเป็นชั้นเรียนที่

กำหนดโดยความเห็นชอบของผู้วิจัย อาจารย์ใหญ่ อาจารย์ประจำชั้น และผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม เทศบาลเมืองชะอำ กำหนดตอบรับวันที่ 26-27 กรกฎาคม 2559 ดังภาพที่ 3.3



ภาพที่ 3.3 การประสานงานโรงเรียนเทศบาล 6 บ้านห้วยทรายเหนือ เพื่อถ่ายทอดความรู้

3.3.3.2 จัดเตรียมสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วย วิทยากร วัสดุุดิบและอุปกรณ์การอบรม สถานที่อบรม สิ่งอำนวยความสะดวก และเอกสารที่เกี่ยวข้อง

3.3.3.3 ปฐมนิเทศวิทยากร อาจารย์ผู้ควบคุมนักเรียน เจ้าหน้าที่ดูแลการอบรม และนักเรียนผู้เข้าอบรมให้เข้าใจถึงที่มาของงานวิจัยและขั้นตอนต่างๆ ในการถ่ายทอดความรู้

3.3.3.4 ทดสอบความรู้ก่อนอบรมเรื่องการทำอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี โดยให้ผู้เข้าอบรมทำแบบทดสอบจำนวน 20 ข้อ ใช้เวลา 30 นาที

3.3.3.5 บรรยายความรู้ภาคทฤษฎีโดยวิทยากรที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมกับผู้วิจัย ใช้เวลารวมทั้งสิ้น 4 ชั่วโมง

3.3.3.6 ให้ผู้เข้าอบรมชมวิดีโอที่เกี่ยวกับการสาธิตอาหารไทยพื้นบ้านในรายการที่จะฝึกอบรม คือ แกงคั่วหัวตาล ข้าวหลาม และขนมโค ที่ได้ดำเนินการถ่ายทำและตัดต่อเรียบร้อยแล้ว ใช้เวลา 30 นาที

3.3.3.7 บรรยายพร้อมสาธิตการปฏิบัติการทำแกงคั่วหัวตาล ข้าวหลาม ขนมโค ด้วยวิธีการแบบดั้งเดิม จากนั้นให้ผู้เข้าอบรมลงมือปฏิบัติ แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมออกเป็น 5 กลุ่มๆ ละ 8 คน ใช้เวลาปฏิบัติ 6 ชั่วโมง

3.3.3.8 ทดสอบความรู้หลังการอบรมที่เน้นแบบทดสอบชุดเดียวกับข้อ 3.3.3.4 ใช้เวลา 30 นาที

3.3.3.9 ให้ผู้เข้าอบรมทำแบบประเมินความพึงพอใจต่อกระบวนการถ่ายทอดความรู้การทำอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี ใช้เวลา 20 นาที

3.3.4 เผยแพร่ขั้นตอนการประกอบอาหารพื้นบ้าน เป็นการเผยแพร่ขั้นตอนการประกอบอาหารในรูปแบบของภาพนิ่งและวีดิทัศน์ผ่านระบบออนไลน์เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ของเยาวชนประชาชนไทยภายในประเทศและต่างประเทศ ขั้นตอนนี้ ถือเป็นขั้นตอนสุดท้าย ดำเนินการโดยใช้ข้อมูลที่เป็นภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหวมาดำเนินการต่อ ดังนี้

1) ตรวจสอบข้อมูลจากภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหวเพื่อพิจารณาความถูกต้องและความเหมาะสมของข้อมูล ด้านระบบภาพ ระบบเสียง และเทคนิคอื่นๆ

2) ตรวจสอบการเรียบเรียงข้อมูลจากภาพนิ่งที่พร้อมเผยแพร่ให้เป็นลำดับขั้นตอนที่ถูกต้อง บันทึกข้อมูลแยกเป็นรายตำรับ

ข้อ 1) และ ข้อ 2) พิจารณาโดยผู้วิจัย ผู้รับผิดชอบสาริต และผู้เชี่ยวชาญของโครงการวิจัย (รายชื่อตามภาคผนวก ข) และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะในประเด็นความถูกต้องของแต่ละตำรับ ความสอดคล้องระหว่างภาพและเสียง ความถูกต้องของชื่อผู้สาริต หน่วยงานมหาวิทยาลัย และหน่วยงานเทศบาลเมืองชะอำ รวมทั้งความถูกต้องของรายชื่อคณะทำงาน พร้อมชื่อหน่วยงานต้นสังกัด

3) เผยแพร่ข้อมูลอาหารไทยพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีในรูปแบบของภาพนิ่งและวีดิทัศน์ โดยนำข้อมูลเผยแพร่ร่วมกับเว็บไซต์ผลงานวิจัยของผู้วิจัยเอง คือ [www.thaicuisinenetwork.com](http://www.thaicuisinenetwork.com) ในผลงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาขีดความสามารถด้านฐานข้อมูลเทคโนโลยีเพื่อการถ่ายทอดเผยแพร่ผ่านอินเทอร์เน็ต : ฐานข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค



## บทที่ 4 ผลการวิจัย

ผลงานวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ เพื่อการถ่ายทอดและเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ มีผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ดังนี้

### 4.1 ผลการคัดเลือกภูมิปัญญาท้องถิ่น

ผลการคัดเลือกภูมิปัญญาท้องถิ่น เมื่อวันที่ 6 มิถุนายน 2559 รวบรวมรายการภูมิปัญญาที่จะถ่ายทอดจากผลของการสัมภาษณ์และการประชุม ซึ่งทำให้ได้รายการอาหารพื้นบ้านทั้งสิ้น 22 รายการ ดังตารางที่ 4.1 และ รายละเอียดของกำหนดการสาธิตผ่านการบันทึกวีดิทัศน์ ตามตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.1 รายการภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านที่ทำการสาธิต

อาหารคาว	ขนม	เครื่องดื่ม
1. แกงคั่วหัวตาลกับหมูย่าง	1. ขนมตาล	1. น้ำดอกอัญชัน
2. แกงคั่วลูกตำลึงกับปลาอย่าง	2. วุ้นน้ำตาลสด	2. น้ำใบเตย
3. แกงคั่วมะรุมกับปลาริวกิว	3. ขนมโค	
4. แกงส้มฟักทองใส่ปลาจวดเค็ม	4. สาคุบัวลอย	
5. แกงส้มผักปลังกับปลากะล่ำ	5. ข้าวเหนียวเปียกแดง	
6. ต้มกะทิหน่อไม้ดอง	6. ข้าวเหนียวหน้านวล	
7. ต้มจืดกระดูกหมู	7. ข้าวเหนียวหัวหงอก	
8. หลนปลาอินทรีเค็ม	8. ขนมไข่จังหวัด	
9. น้ำพริกตาแดงใส่มะม่วง		
10. ยำแตงกวากับปลาอย่าง		
11. ปลาหมึกต้มหวาน		
12. ทอดมันผักเปราะ		

ตารางที่ 4.2 รายละเอียดกำหนดการสาธิต

วัน/เดือน/ปี	ผู้สาธิต	รายการที่สาธิต
13 มิถุนายน 2559	นางบุญแท้ บรรทัดเที่ยง	สาकुบัวลอย ขนมโค
	นางจรรยา สว่างจิตต์	ทอดมันผักเปราะ แกงส้มผักปลังกับปลาอกกะแล้
	นางณัฐพร สุระเสน	หลนปลาอินทรีเค็ม น้ำอัญชัน น้ำใบเตย
14 มิถุนายน 2559	นางทับทิม พานิช	ต้มกะทิหน่อไม้ดอง ข้าวเหนียวเปียกแดง
	นางอารี แก้วหาญ	น้ำพริกตาแดงใส่มะม่วง
	นางฉ่ำย มีเงิน	แกงคั่วมะรุ่กับปลาริวกิว
15 มิถุนายน 2559	นางบุญแท้ บรรทัดเที่ยง	ต้มจืดกระดูกหมู ปลาหมึกต้มหวาน วุ้นน้ำตาลสด
	นางไพเราะ นามจิตต์	แกงส้มฟักทองใส่ปลาจวดเค็ม ยำแตงกวากับปลาอย่าง
	นางทับทิม พานิช	แกงคั่วหัวตาลกับหมูย่าง
16 มิถุนายน 2559	นางเล็ก เกศทอง	แกงคั่วลูกตำลึงกับ ปลาอย่าง
	นางจรรยา สว่างจิตต์ นางวิเชียร ตุ่มทอง	ขนมตาล
	นางทับทิม พานิช	ข้าวเหนียวหัวหอม ข้าวเหนียวหน้านวล ขนมไข่จิ้งหรีด

## 4.2 ผลการรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่น

ผลการรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารในแบบบันทึกข้อมูล/แบบสำรวจข้อมูล ประกอบด้วยอาหารพื้นบ้านจำนวน 22 รายการ ดังนี้

4.2.1 ผลการดำเนินงานบันทึก/ถ่ายทำรายการระหว่างวันที่ 13-16 มิถุนายน 2559 ดังภาพที่ 4.1-4.22



ภาพที่ 4.1 การบันทึกวิถีทัศน์ : แกงคั่วหัวตาลกับหมูย่าง



ภาพที่ 4.2 การบันทึกวีดิทัศน์ : แกงคั่วลูกตำลึงกับปลาช่อน



ภาพที่ 4.3 การบันทึกวีดิทัศน์ : แกงคั่วมะรุ่กับปลาริวกิว





ภาพที่ 4.4 การบันทึกวีดิทัศน์ : แกงส้มฟักทองกับปลาจวดเค็ม



1

ภาพที่ 4.5 การบันทึกวีดิทัศน์ : แกงส้มผักปลังกับปลาอกทะเล



ภาพที่ 4.6 การบันทึกวีดิทัศน์ : ต้มกะทิหน่อไม้ดอง



ภาพที่ 4.7 การบันทึกวีดิทัศน์ : ต้มจืดกระดูกหมู



ภาพที่ 4.8 การบันทึกวีดิทัศน์ : หลนปลาอินทรียี่เค็ม



ภาพที่ 4.9 การบันทึกวีดิทัศน์ : น้ำพริกตาแดงใส่มะม่วง



ภาพที่ 4.10 การบันทึกวีดิทัศน์ : ยำแตงกวากับปลาอย่าง



ภาพที่ 4.11 การบันทึกวีดิทัศน์ : ปลาหมึกต้มหวาน





ภาพที่ 4.12 การบันทึกวีดิทัศน์ : ทอดมันผักเปราะ



ภาพที่ 4.13 การบันทึกวีดิทัศน์ : ขนมตาล



ภาพที่ 4.14 การบันทึกวีดิทัศน์ : ฐานน้ำตาลสด



ภาพที่ 4.15 การบันทึกวีดิทัศน์ : ขนมโม



ภาพที่ 4.16 การบันทึกวีดิทัศน์ : สาकुบัวลอย



ภาพที่ 4.17 การบันทึกวีดิทัศน์ : ข้าวเหนียวเปียกแดง



ภาพที่ 4.18 การบันทึกวีดิทัศน์ : ข้าวเหนียวหน้านวล



ภาพที่ 4.19 การบันทึกวีดิทัศน์ : ข้าวเหนียวห้วหอง





ภาพที่ 4.20 การบันทึกวีดิทัศน์ : ขนมไข่จังหวัด



ภาพที่ 4.21 การบันทึกวีดิทัศน์ : น้ำดอกอัญชัน



ภาพที่ 4.22 การบันทึกวีดิทัศน์ : น้ำใบเตย

สำหรับตำรับอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีจำนวน 22 ตำรับ รวบรวมจากแบบสำรวจข้อมูล สรุปลงเป็นข้อมูลดังภาพที่ 4.23 – 4.44

## 4.2.2 ผลการดำเนินงานด้านตำรับอาหาร จำนวน 22 รายการ

### 4.2.2.1 แกงคั่วหัวตาลกับหมูย่าง

#### Gaeng kua hua tan kab moo-yang

หมวดอาหาร อาหารคาว

ประเภทอาหาร แกง

**คุณลักษณะ** แกงหัวตาลเป็นอาหารคู่บ้านคู่เมืองของจังหวัดเพชรบุรี ได้มาจากลูกตาลอ่อน หรือลอนตาลที่ยังอ่อนอยู่ โดยปอกเปลือกและฝานเป็นชิ้นบางๆ นำไปแกงกับกะทิแบบแกงเผ็ดใส่กระชายให้มากหน่อย ใส่พริกแกงที่ผสมปลาอย่าง ปรงรสด้วยน้ำตาลโตนด น้ำปลา และเกลือ พร้อมใส่หมูย่างปลาอย่าง หรือกุ้งสดลงไป

**ภาพประกอบ**



ภาพที่ 4.23 แกงคั่วหัวตาลกับหมูย่าง

#### ส่วนผสม

ลำดับที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
	เครื่องแกง						
1	พริกแห้งเม็ดใหญ่	45	1 ถ้วยตวง	30 เม็ด	150	กิโลกรัม	6.75
2	เกลือ	10	1 ช้อนโต๊ะ	-	10	ถุง	0.50
3	พริกขี้หนูแห้งเม็ดเล็ก	50	½ ถ้วยตวง	50 เม็ด	150	กิโลกรัม	7.50
4	ข้า้หั่นละเอียด	30	½ ถ้วยตวง	1 แว่นใหญ่	70	กิโลกรัม	5

ลำดับ ที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
5	ตะไคร้ซอยละเอียด	65	1 ถ้วยตวง	7 ต้น	60	กิโลกรัม	3.90
6	ผิวมะกรูดปั่น ละเอียด	10	1 ช้อนโต๊ะ	1 ผล	5	ผล	5
7	กระเทียม	150	1 ถ้วยตวง	60 กลีบ	120	กิโลกรัม	18
8	กะปิ	50	5 ช้อนโต๊ะ	-	100	กิโลกรัม	5
9	กระชายหั่น	90	¼ ถ้วยตวง	1 แฉ่งใหญ่	150	แฉ่ง	13.50
10	ปลาสุกนเค็มย่าง แกะเอาแต่เนื้อ	180	½ ถ้วยตวง	1 ตัว	180	ตัว	180
ส่วนผสมแกงหัวตาล							
11	ปลาหนึ่งแกะ เอาแต่เนื้อ	150	¼ ถ้วยตวง	3 ตัว	45	ตัว	135
12	ลูกตาลอ่อน	1,500	8 ถ้วยตวง	12 ลูก	30	กิโลกรัม	45
13	เนื้อหมูสันนอก	400	-	2 ชิ้นใหญ่	150	กิโลกรัม	60
14	กะทิและหางกะทิ	1,500	10 ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	105
15	น้ำตาลโตนด	100	¾ ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	7
16.	น้ำปลา	95	¼ ถ้วยตวง	-	35	ขวด	5
17.	เกลือ	10	2 ช้อนชา	-	10	ถุง	0.50
18.	ใบมะกรูดซอย	10	1 ช้อนโต๊ะ	3-4 ใบ	15	มัด	1
19.	พริกชี้ฟ้าสีแดงทั้ง เส้น	20	½ ถ้วยตวง	3 เม็ดใหญ่	60	กิโลกรัม	2

## อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	มีด	1	เตาหุงต้ม	1	ชามกระเบื้อง	1	ชามกระเบื้อง
2	เขียง	2	หม้อสแตนเลส			2	ทัพพีเล็ก
3	อ่างผสม	3	ทัพพี				หรืออุปกรณ์ สำหรับตัก
4	ถาด	4	ช้อนชิม				สำหรับตัก
5	ถ้วยตวงของแห้ง						แกง
6	ถ้วยตวงของเหลว					3	ถ้วยแบ่ง
7	เครื่องชั่ง						พร้อมช้อน
8	ถ้วยแบ่งส่วนผสม						สำหรับ
9	กระชอน						รับประทาน

เวลาในการเตรียม 90 นาที

เวลาในการปรุง 60 นาที

### วิธีทำ

- นำพริกแห้งเม็ดใหญ่ พริกชี้หนูแห้งเม็ดเล็ก และเกลือป่นใส่ลงในครกโขลกให้เข้ากันเป็นเวลา 5 นาที ใส่ข่าหั่นละเอียด ตะไคร้ซอย ผิวมะกรูดหั่นละเอียด กระเทียมไทย กระชาย โขลกต่อจนส่วนผสมละเอียดเข้ากันดี เป็นเวลา 30 นาที จากนั้นใส่กะปิและปลาสุกนึ่ง โขลกให้เข้ากันอีกครั้ง ตักใส่ภาชนะพักไว้
  - เขี่ยจุกลูกตาลอ่อนออก ปอกเปลือกที่หัวลูกตาล แล้วจึงเขี่ยเนื้อตรงหัวลูกตาลเป็นชิ้นบาง แขนในอ่างน้ำเกลือเจือจางเพื่อไม่ให้เนื้อของหัวตาลเป็นสีคล้ำ จากนั้นนำไปต้มในน้ำเดือด ต้มเป็นเวลา 40 นาที จนหมดรสขม ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
  - ย่างปลาหู เป็นเวลา 15 นาที นำมาแกะเอาแต่เนื้อปลาใส่ภาชนะพักไว้
  - แล้เนื้อหมูเป็นแผ่นบาง แล้วนำไปย่างพอสุก เป็นเวลา 20 นาที จนเนื้อหมูมีลักษณะสุกสีเหลืองดี นำมาหั่นเป็นชิ้นบางใส่ภาชนะพักไว้
  - นำหางกะทิในหม้อด้วยไฟปานกลาง ต้มให้กะทิพอเดือดอย่าให้แตกมัน ใส่พริกแกงที่โขลกไว้แล้ว คนให้ละลาย ผัดน้ำพริกกับกะทิจนมีกลิ่นหอมและแตกมันเล็กน้อย จากนั้นใส่หัวตาล ตั้งไฟทิ้งไว้ให้เดือดอีกครั้ง เป็นเวลา 10 นาที ใส่หัวกะทิ ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา และเกลือ เคี่ยวให้เดือดอีกครั้ง ใส่ปลาอย่างกับหมูย่าง ใส่ใบมะกรูดหั่นฝอย พริกชี้ฟ้าแดง ปิดไฟ
- 10.6 ตักส่วนผสมใส่ภาชนะ ตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าแดง และใบมะกรูดที่เหลือ เสิร์ฟกับข้าวสวย

ปริมาณเสิร์ฟ 15 ที่

### เทคนิคการทำ

1. หัวตาลอ่อน คือลูกตาลด้านติดขั้ว เลือกใช้ผลอ่อนเนื้อยังไม่เป็นเส้นใยเหนียว ปอกเปลือกสีเขียวอ่อนออก ฝานเอาแต่เนื้อในสีขาวนวล
2. หัวตาลอ่อนที่ฝานเนื้อบางเสร็จแล้ว ควรแช่น้ำเกลือ หรือน้ำมะขามเปียกเพื่อไม่ให้มีสีคล้ำ ซึ่งจะส่งผลให้ไม่น่ารับประทาน
3. หากไม่ใช้ปลาย่างกับหมูย่าง สามารถใช้กุ้งสดแทนได้
4. ควรใช้กะทิอย่างดีในการทำเครื่องแกง จะทำให้รสชาติของแกงอร่อยยิ่งขึ้น
5. หากต้องการให้น้ำแกงข้นและอร่อย ต้องใส่เนื้อปลาลงโขลกในน้ำพริกแกงด้วย



## 4.2.2.2 แกงคั่วลูกตำลึงกับปลาทุย่าง

## Gaeng kua loog tum lueng kab pla thu yang

หมวดอาหาร อาหารคาว

ประเภทอาหาร แกง

**คุณลักษณะ** แกงคั่วเป็นแกงกะทิชนิดหนึ่ง คล้ายแกงเผ็ด แต่มีรสเปรี้ยว มีส่วนผสมลูกตำลึงที่แกะเมล็ดออกแล้ว แล้วนำไปล้างด้วยน้ำเกลือเพื่อให้หมดรสเฝื่อนและฝาดของตำลึง นิยมแกงกับเนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อปลาที่ผ่านการทำให้สุกโดยการย่างก่อน แต่บางครั้งก็พบแกงกับกุ้งสดก็มี

ภาพประกอบ



ภาพที่ 4.24 แกงคั่วลูกตำลึงกับปลาทุย่าง

ส่วนผสม

ลำดับที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคาวัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของวัตถุดิบ	ต้นทุนวัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
	ส่วนผสมน้ำพริกแกง						
1	พริกแห้งเม็ดใหญ่	30	¼ ถ้วยตวง	10 เม็ด	150	กิโลกรัม	4.50
2	พริกขี้หนูสีแดง	50	¼ ถ้วยตวง	15 เม็ด	130	กิโลกรัม	6.50
3	เกลือป่น	5	1 ช้อนชา	-	10	ถุง	0.25
4	ข่าหั่นละเอียด	15	1 ช้อนโต๊ะ	1 แฉ่งใหญ่	60	กิโลกรัม	2
5	ตะไคร้ซอยละเอียด	40	1 ถ้วยตวง	3 ต้น	60	กิโลกรัม	2.50
6	ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	10	2 ช้อนโต๊ะ	1 ผล	5	ผล	5
7	กระเทียม	70	½ ถ้วยตวง	30 กลีบ	120	กิโลกรัม	8.40
8	กะปิ	30	2 ช้อนโต๊ะ	-	100	กิโลกรัม	3
9	กระชายหั่น	40	½ ถ้วยตวง	10 ต้น	50	กิโลกรัม	2



ลำดับ ที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วย ของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
ส่วนผสมแกงคั่วลูกตำลึง							
1	ปลาทุย่างแกะเอา แต่เนื้อ	700	3 ถ้วยตวง	3 ตัว	40	ตัว	120
2	ลูกตำลึงอ่อน	600	4 ถ้วยตวง	60-70 ลูก	80	กิโลกรัม	48
3	กะทิ	1,500	5 ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	105
4	น้ำตาลโตนด	80	½ ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	5.60
5	น้ำปลา	40	3 ช้อนโต๊ะ	-	35	ขวด	2.50

### อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	มีด	1	เตาหุงต้ม	1	ชามกระเบื้อง	1	ชามกระเบื้อง
2	เขียง	2	หม้อสแตนเลส			2	ทัพพีเล็ก
3	อ่างผสม	3	ทัพพี				หรืออุปกรณ์ สำหรับตัก
4	ถาด	4	ช้อนชิม				
5	ถ้วยตวงของแห้ง						แกง
6	ถ้วยตวงของเหลว					3	ถ้วยแบ่ง
7	เครื่องชั่ง						พร้อมช้อน
8	ถ้วยแบ่งส่วนผสม						สำหรับ
9	กระชอน						รับประทาน

เวลาในการเตรียม 60 นาที

เวลาในการปรุง 90 นาที

### วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้งเม็ดใหญ่ พริกแห้งเม็ดเล็กและเกลือในครกให้เข้ากันพอละเอียด เป็นเวลา 5 นาที ใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด โขลกต่อจนละเอียดดีแล้วจึงใส่กระเทียม โขลกให้ละเอียดอีกครั้ง ใส่กะปิ โขลกต่อให้เข้ากันดีเป็นเวลา 5 นาที ตักใส่ภาชนะ พักไว้
2. ล้างลูกตำลึง ทูบให้แตก หรือผ่าครึ่งตามยาว ใส่ลูกตำลึงลงในอ่างผสม ใส่เกลือปน ขยำจนเนื้อตำลึงนุ่มแกะเอาเมล็ดในลูกตำลึงออกจนหมด ใช้เวลา 1 ชั่วโมง แล้วนำไปล้างน้ำหลายๆครั้งในน้ำสะอาด จนหมดรสฝืดและฝาด ใส่ลงในอ่างน้ำปูนใส แช่ไว้ 15 นาที แล้วล้างน้ำอีกครั้งจนสะอาด เทใส่ตะแกรง พักให้สะเด็ดน้ำ
3. ย่างปลาทุยให้หอมเป็นเวลา 20 นาที แล้วนำมาแกะเอาแต่เนื้อใส่ภาชนะพักไว้

4. ใส่หัวกะทิและหางกะทิ อย่างละ 1 ถ้วยตวง ลงในหม้อ ตั้งไฟปานกลาง 10 นาที จนกะทิมีลักษณะแตกมันเล็กน้อย ใส่น้ำพริกแกงที่โขลกไว้ลงผัดเป็น 10 นาที หรือจนมีกลิ่นหอม จึงใส่ลูกตำลึงผัดให้ส่วนผสมพริกแกงกับลูกตำลึงเข้ากัน เติมหะทิจี่เหลือ ปรงรสด้วยเกลือ น้ำตาล คนให้เข้ากัน ใส่เนื้อปลา เคี่ยวให้น้ำแกงเดือด 10 นาที ปิดไฟ ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟ

**ปริมาณเสิร์ฟ** 20 ที่

#### **เทคนิคการทำ**

1. ลูกตำลึงเป็นผลจากต้นตำลึง มีรูปร่างกลมและเรียวยาวคล้ายผลแตงกวาขนาดเล็ก เปลือกหนา ก้านผลยาวประมาณ 4 เซนติเมตร ผลดิบมีสีเขียว เมื่อสุกแก่จะมีสีแดงสด
2. แกงคั่วลูกตำลึงสามารถแกงกับเนื้อสัตว์หลายชนิด ได้แก่ เนื้อวัว เนื้อหมู ปลา หรือกุ้ง โดยนิยมนำเนื้อสัตว์ดังกล่าวมาย่างให้สุกเสียก่อนเพื่อให้เกิดกลิ่นหอม
3. แกงคั่วของชาวห้วยทรายเหนือ หรือชาวชะอำจะนิยมนำแกงสีนวล ไม่แตกมัน ซึ่งอาจแตกต่างจากแกงคั่วของพื้นที่อื่น ดังนั้นในการต้มเคี่ยวหัวกะทิจับหางกะทิจึงไม่ควรให้แตกมัน



### 4.2.2.3 แกงคั่วมะรุมกับปลาริวกิว

#### Gaengkua ma-room kab pla riew kiew

หมวดอาหาร อาหารคาว

ประเภทอาหาร แกง

คุณลักษณะ แกงคั่วใช้ผักของมะรุมเป็นผักที่ใส่ในแกง นิยมแกงกับปลาหรือเนื้อสัตว์อื่นๆ เช่น เนื้อหมูหรือเนื้อไก่ โดยใช้วิธีการผัดเครื่องแกงกับหางกะทิ พอเครื่องแกงหอมจึงเติมหัวกะทิลงไป ใส่มะรุมกับเนื้อปลา ปูรสชาติให้มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม หวาน

ภาพประกอบ



ภาพที่ 4.25 แกงคั่วมะรุมกับปลาริวกิว

ส่วนผสม

ลำดับที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคาวัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของวัตถุดิบ	ต้นทุนวัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
ส่วนผสมน้ำพริกแกง							
1	พริกชี้หนูแห้ง เม็ดเล็ก	40	½ ถ้วยตวง	40 เม็ด	150	กิโลกรัม	6
2	กระเทียม	100	1 ถ้วยตวง	50 กลีบ	120	กิโลกรัม	12
3	หอมแดง	200	½ ถ้วยตวง	30 หัว	75	กิโลกรัม	15
4	ข่าหั่นละเอียด	50	½ ถ้วยตวง	1 แฉ่งใหญ่	60	กิโลกรัม	3

ลำดับ ที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
5	ตะไคร้ซอย ละเอียด	50	¼ ถ้วยตวง	5 ต้น	60	กิโลกรัม	3
6	เกลือป่น	10	1 ช้อนชา	-	10	ถุง	0.25
7	กะปิ	30	2 ช้อนโต๊ะ	-	100	กิโลกรัม	3
ส่วนผสมแกงมะรุ่ม							
1	ปลาริวากิว	600	3 ถ้วยตวง	2 ตัว	200	กิโลกรัม	120
2	มะรุ่มปอก เปลือก	1,000	5 ถ้วยตวง	20 ฝัก	80	กิโลกรัม	80
3	หัวกะทิ	500	2 ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	35
4	หางกะทิ	250	1 ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	17.50
5	ใบมะกรูด	30	½ ถ้วยตวง	7-8 ใบ	50	กิโลกรัม	1.50
6	น้ำปลา	80	¼ ถ้วยตวง	-	35	ขวด	4.50
7	น้ำตาลปีบ อย่างดี	100	½ ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	7

### อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	มีด	1	เตาหุงต้ม	1	ชามกระเบื้อง	1	ชามกระเบื้อง
2	เขียง	2	หม้อสแตนเลส			2	ทัพพีเล็ก
3	อ่างผสม	3	ทัพพี				หรืออุปกรณ์ สำหรับตัก
4	ถาด	4	ช้อนชิม				
5	ถ้วยตวงของแห้ง						แกง
6	ถ้วยตวงของเหลว					3	ถ้วยแบ่ง
7	เครื่องชั่ง						พร้อมช้อน
8	ถ้วยแบ่งส่วนผสม						สำหรับ
9	กระชอน						รับประทาน

เวลาในการเตรียม 60 นาที

เวลาในการปรุง 70 นาที

## วิธีทำ

1. ปอกเปลือกมะรุม หั่นเป็นท่อนขนาด 2 นิ้ว ล้างน้ำให้สะอาด นำขึ้นพักไว้บนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ
2. ล้างปลาริวักิวทั้งตัวด้วยน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม หนาประมาณ 1 เซนติเมตร และนำไปล้างน้ำอีกครั้ง แล้วนำมาใส่ตะแกรงพักไว้ให้สะเด็ดน้ำเป็นเวลา 10 นาที
3. โขลกพริกชี้หูแห้งกับเกลือ ลงในครก ให้ละเอียด ใส่ข่า ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง และกะปิ โขลกจนละเอียดและเข้ากันดี เป็นเวลา 20 นาที ตักใส่ภาชนะพักไว้
4. นำหม้อใส่หัวกะทิตั้งไฟปานกลาง เคี่ยวกะทิเป็นเวลา 15 นาที พอให้แตกมันเล็กน้อย ใส่น้ำพริก โขลกเตรียมไว้ในข้อ 3 ลงไปละลายในกะทิ ผัดจนเครื่องแกงมีกลิ่นหอม จึงเติมหางกะทิ ตั้งไฟให้เดือดอีกครั้งเป็นเวลา 20 นาที ใส่มะรุมลงไป เคี่ยวด้วยไฟอ่อนเป็นเวลา 30 นาที เพื่อให้มะรุมสุกนิ่ม แล้วปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา และน้ำมะขามเปียก ตั้งไฟทิ้งไว้ให้เดือดอีกครั้งเป็นเวลา 10 นาที ใส่น้ำปลาริวักิว ต้มจนเนื้อปลาสุกเป็นเวลา 5 นาที ปิดไฟ ตักใส่ภาชนะเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 15 ที่

## เทคนิคการทำ

1. ต้องให้น้ำแกงเดือดก่อนจึงใส่น้ำพริกแกง เพื่อจะได้น้ำแกงที่หอม
2. ถ้าต้องการให้น้ำแกงเข้มข้น ให้ผสมเนื้อปลาที่ต้มสุกแล้วแกะแต่เนื้อ ผสมลงไปโขลกกับน้ำพริกแกง
3. มะรุมที่ใช้แกง ไม่ควรเลือกมะรุมที่แก่หรืออ่อนเกินไป เพราะจะทำให้เมล็ดแข็งเกินไป รับประทานไม่อร่อย



## 4.2.2.4 แกงส้มฟักทองใส่ปลาจวดเค็ม

## Gaeng som fak thong kab pla khem

หมวดอาหาร อาหารคาว

ประเภทอาหาร แกง

**คุณลักษณะ** แกงส้มฟักทองใส่ปลาจวดเค็ม เป็นอาหารพื้นบ้านของชาวจังหวัดเพชรบุรี เป็นประเภทแกงที่มีรสเปรี้ยว เนื้อสัตว์ส่วนใหญ่เป็นปลา หรือกุ้ง ผักที่ใช้ นอกจากฟักทอง อาจเป็นดอกแค มะละกอ ปรงรส ด้วยน้ำมะขาม น้ำตาลปีบ เกลือ มีรสชาติเผ็ด หวาน เค็ม เปรี้ยว

ภาพประกอบ



ภาพที่ 4.26 แกงส้มฟักทองใส่ปลาจวดเค็ม

ส่วนผสม

ลำดับที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
ส่วนผสมน้ำพริกแกง							
1	พริกแห้ง เม็ดใหญ่	150	½ ถ้วยตวง	20 เม็ด	150	กิโลกรัม	22.50
2	หอมแดง	70	¼ ถ้วยตวง	6 หัว	75	กิโลกรัม	5.25
3	กะปิ	30	2 ช้อนโต๊ะ	-	100	กิโลกรัม	3
4	เกลือ	10	1 ช้อนชา	-	10	ถุง	0.25

ลำดับ ที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
ส่วนผสมแกงส้มพริกทอง							
1	พริกทอง	1,000	4 ถ้วยตวง	4 ถ้วย ตวง	30	กิโลกรัม	30
2	ปลาจวดเค็ม	800	3 ถ้วยตวง	30 ตัว	180	กิโลกรัม	144
3	น้ำปลา	100	1/3 ถ้วยตวง + 1 ช้อนชา	-	35	ขวด	6
4	น้ำตาลปีบ อย่างดี	80	4 ช้อนโต๊ะ	-	70	กิโลกรัม	5.60
5	น้ำสะอาด	1,500	6 ถ้วยตวง	-	13	ลิตร	19.50
6	น้ำมะขาม เปียก	180	1/2 ถ้วยตวง	-	100	กิโลกรัม	18

### อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตักแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	มีด	1	เตาหุงต้ม	1	ชามกระเบื้อง	1	ชามกระเบื้อง
2	เขียง	2	หม้อสแตนเลส			2	ทัพพีเล็ก
3	อ่างผสม	3	ทัพพี				หรืออุปกรณ์ สำหรับตัก
4	ถาด	4	ช้อนชิม				
5	ถ้วยตวงของแห้ง						แกง
6	ถ้วยตวงของเหลว					3	ถ้วยแบ่ง
7	เครื่องชั่ง						พร้อมช้อน
8	ถ้วยแบ่งส่วนผสม						สำหรับ
9	กระชอน						รับประทาน

เวลาในการเตรียม 60 นาที

เวลาในการปรุง 90 นาที

### วิธีทำ

- นำพริกแห้งกับเกลือใส่ลงในครกโขลกให้ละเอียดเป็นเวลา 5 นาที ใส่หอมแดง โขลกต่อไปจนละเอียดเข้ากันดีเป็นเวลา 10 นาที จึงใส่กะปิ โขลกให้เข้ากันอีกครั้ง ตักใส่ถ้วยพักไว้
- นำพริกทองมาผ่าครึ่งลูก คว้านเมล็ดออก ปลอกเปลือกแล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาด และหั่นเป็นประมาณ 1 นิ้ว ใส่ภาชนะไว้

3. ใส่น้ำสะอาดลงในหม้อตั้งไฟปานกลางให้เดือด เวลาประมาณ 30 นาที พอน้ำเดือดใส่น้ำพริกแกงที่โขลกเตรียมไว้ในข้อ 1 คนให้ส่วนผสมละลาย จากนั้นใส่ฟักทอง เคี่ยวด้วยไฟอ่อนจนเนื้อฟักทองนุ่มเป็นเวลา 30 นาที ใส่ปลาจวดเคี่ยวต่อไปจนเนื้อปลาสุกเป็นเวลา 10 นาที ปรุงรส น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก ตั้งไฟทิ้งไว้ให้เดือดอีกครั้ง เป็นเวลา 5 นาที ปิดไฟยกลงจากเตา

ปริมาณเสิร์ฟ 15 ที่

#### เทคนิคการทำ

1. ควรใช้ฟักทองที่แก่เนื่องจากมีเนื้อแน่นและมัน เมื่อนำมาแกงแล้วจะทำให้มีกลิ่นหอม รสชาติอร่อย และเนื้อสัมผัสของฟักทองเหนียวหนึบ
2. ควรเลือกใช้น้ำมะขามเปียกใหม่ สีของน้ำแกงส้มจะไม่ดำ





## 4.2.2.5 แกงส้มผักปลังกับปลากะล่ำ

## Gaeng som pak plang kab pla ok-ka-lae

หมวดอาหาร อาหารคาว

ประเภทอาหาร แกง

**คุณลักษณะ** แกงส้มเป็นอาหารไทยประเภทที่มีรสเปรี้ยว ในจังหวัดเพชรบุรีจะแกงโดยใช้ปลากะล่ำ และผักที่ใช้ปรุงอาจจะเป็นผักปลัง มะละกอ กะหล่ำดอก ดอกแค ใช้น้ำพริกแกงส้มละลายน้ำ ต้มให้เดือด ใส่ผักและเนื้อสัตว์ปรุงรสด้วยน้ำส้มมะขาม น้ำตาลปี๊บ เกลือ มีรสชาติเผ็ด หวาน เค็ม เปรี้ยว

ภาพประกอบ



ภาพที่ 4.27 แกงส้มผักปลังกับปลากะล่ำ

## ส่วนผสม

ลำดับที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
ส่วนผสมน้ำพริกแกง							
1	พริกชี้หนูแห้งเม็ดเล็ก	50	¼ ถ้วยตวง	10 เม็ด ใหญ่	150	กิโลกรัม	7.50
2	หอมแดง	18	1 ช้อนโต๊ะ	3 หัว	75	กิโลกรัม	1
3	กะปิ	20	1 ช้อนโต๊ะ	-	100	กิโลกรัม	2
4	เกลือ	5	1 ช้อนชา	-	10	ถุง	0.25

ลำดับ ที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
ส่วนผสมแกงส้มผักปลัง							
5	ผักปลัง	1,000	6 ถ้วยตวง	-	50	กิโลกรัม	50
6	ปลาอกกะแล้	500	4 ถ้วยตวง	-	120	กิโลกรัม	60
7	น้ำมะขามเปียก	180	3/4	-	90	กิโลกรัม	16.50
8	น้ำตาลปีบอย่างดี	50	1/2	-	70	กิโลกรัม	3.50
9	น้ำสะอาด	800	3 1/4 ถ้วยตวง-	-	13	ลิตร	10.40

### อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	มีด	1	เตาหุงต้ม	1	ชามกระเบื้อง	1	ชามกระเบื้อง
2	เขียง	2	หม้อสแตนเลส			2	ทัพพีเล็ก
3	อ่างผสม	3	ทัพพี				หรืออุปกรณ์
4	ถาด	4	ช้อนชิม				สำหรับตัก
5	ถ้วยตวงของแห้ง						แกง
6	ถ้วยตวงของเหลว					3	ถ้วยแบ่ง
7	เครื่องชั่ง						พร้อมช้อน
8	ถ้วยแบ่งส่วนผสม						สำหรับ
9	กระชอน						รับประทาน

เวลาในการเตรียม 60 นาที

เวลาในการปรุง 60 นาที

### วิธีทำ

- นำพริกแห้งเม็ดเล็กใส่ลงในครก โขลกให้ละเอียดเป็นเวลา 5 นาที ใส่หอมแดง เกลือป่น โขลกให้เข้ากันจนละเอียดเป็นเวลา 15 นาที จากนั้นใส่กะปิ โขลกต่อไปจนส่วนผสมของน้ำพริกแกงส้มเข้ากันดี
- ใส่น้ำลงในหม้อ ต้มน้ำให้เดือดเป็นเวลา 10 นาที ใส่น้ำพริกแกงส้มที่โขลกไว้ในข้อ 1 คนส่วนผสมให้ละลายเข้ากันดี ตั้งไฟให้น้ำแกงเดือดพล่านอีกครั้ง เป็นเวลา 20 นาที ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก จากนั้นใส่ปลาอกกะแล้ จากนั้นเคี่ยวน้ำแกงกับปลาอกกะแล้ด้วยไฟอ่อนเป็นเวลา 10 นาที ใส่ผัก เคี่ยวต่อไปจนผักสุก เป็นเวลา 5 นาที ด้วยไฟแรง ปิดไฟ ตั้งใส่ภาชนะเสิร์ฟได้

ปริมาณเสิร์ฟ 15 ที่

### เทคนิคการทำ

1. ผักปลัง เป็นไม้เถาเลื้อยล้มลุก ลำต้นอวบน้ำ เกลี้ยง กลม แตกกิ่งก้านสาขายาวประมาณ 2-6 เมตร ถ้าลำต้นสีเขียวเรียก “ผักปลังยาว” มีใบสีเขียวเข้ม ส่วนชนิดลำต้นสีม่วงแดง เรียก “ผักปลังแดง” มีใบสีเขียวเข้ม ก้านใบสีม่วงแดง ผักปลังเป็นผักพื้นบ้านราคาถูก อดีตถือว่าเป็นผักที่ยอมรับประทานแต่กลุ่มคนที่อยู่ต่างจังหวัด แต่ปัจจุบันได้รับความนิยมมากขึ้นจากกระแสของอาหารและพืชผักพื้นบ้าน ผักปลังจะมีลำต้นที่มีลักษณะเป็นเมือกเหนียว รสชาติหวานเล็กน้อย เนื้อนุ่ม เลี้ยงง่าย อาจนำไปแกงส้ม แกงเลียง หรือ ลวกจิ้มกับน้ำพริกหรือผัดน้ำมัน
2. แกงส้มหากแกงทิ้งไว้ค้างคืน จะทำให้รสชาติเข้มข้นอร่อยมากขึ้น
3. กะทิที่ใช้ในการทำส่วนผสมเครื่องแกงต้องใช้กะปิอย่างดี จะทำให้รสชาติของน้ำแกงส้มดียิ่งขึ้น



## 4.2.2.6 ต้มกะทิหน่อไม้ดอง

## Tom kati nor mai dong

หมวดอาหาร อาหารคาว

ประเภทอาหาร ต้ม

คุณลักษณะ เป็นอาหารประเภทต้ม รสชาติอาหารออกหวานและมันจากกะทิ รสเค็มจากกะปิ เนื้อสัตว์ที่ใช้เป็นส่วนประกอบส่วนใหญ่จะเป็น ซีโครงหมู เนื้อวัว หรือ กุ้งสด

ภาพประกอบ



ภาพที่ 4.28 ต้มกะทิหน่อไม้ดอง

ส่วนผสม

ลำดับที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
1	พริกไทยดำ	20	1 ½ ช้อนโต๊ะ	-	270	กิโลกรัม	5.40
2	ตะไคร้ซอย ละเอียด	20	1 ช้อนโต๊ะ	2 ต้น	60	กิโลกรัม	1.50
3	ข่าหั่นละเอียด	20	1 ช้อนโต๊ะ	4 แว่น	40	กิโลกรัม	3
4	กระเทียม	20	1 ช้อนโต๊ะ	10-15 กลีบ	120	กิโลกรัม	2
5	หอมแดง	20	1 ช้อนโต๊ะ	4-5 หัว	75	กิโลกรัม	2
6	กะปิ	45	3 ช้อนโต๊ะ	-	100	กิโลกรัม	4.50

ลำดับ ที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
7	ซีโครงหมูอ่อน	1,000	4 ถ้วยตวง	-	150	กิโลกรัม	150
8	หน่อไม้ดอง	1,200	6 ถ้วยตวง	-	35	กิโลกรัม	42
9	กะทิ	1,200	5 ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	84
10	เกลือป่น	20	1 ช้อนโต๊ะ	-	10	ถุง	0.50
11	น้ำปลา	120	½ ถ้วยตวง	-	35	ขวด	7
12	น้ำตาลปีบ อย่างดี	240	2 ช้อนโต๊ะ	-	70	กิโลกรัม	17
13	น้ำมะขามเปียก	120	½ ถ้วยตวง	-	60	กิโลกรัม	7.20
14	ใบมะกรูดฉีก	30	½ ถ้วยตวง	10-15 ใบ	30	กิโลกรัม	2
15	พริกชี้ฟ้าแดงหั่น แฉลบ	40	½ ถ้วยตวง	10 เม็ด	80	กิโลกรัม	8

### อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	มีด	1	เตาหุงต้ม	1	ชามกระเบื้อง	1	ชามกระเบื้อง
2	เขียง	2	หม้อสแตนเลส			2	ทัพพีเล็ก
3	อ่างผสม	3	ทัพพี				หรืออุปกรณ์ สำหรับตัก
4	ถาด	4	ช้อนชิม				
5	ถ้วยตวงของแห้ง						แกง
6	ถ้วยตวงของเหลว					3	ถ้วยแบ่ง
7	เครื่องชั่ง						พร้อมช้อน
8	ถ้วยแบ่งส่วนผสม						สำหรับ
9	กระชอน						รับประทาน

เวลาในการเตรียม 45 นาที

เวลาในการปรุง 70 นาที

### วิธีทำ

- นำพริกไทยดำ ตะไคร้ ข่า กระเทียม หอมแดง และกะปิ ใส่ลงในครกโขลกจนละเอียดเข้ากันดี เป็นเวลา 10 นาที ตักใส่ภาชนะพักไว้
- สับกระดุกหมูเป็นชิ้นขนาด 1x1 นิ้ว ล้างเอาคราบเลือด เศษผง เศษกระดูกออก แล้วนำขึ้นมาพักใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ

3. นำหน่อไม้ดองมาล้างให้สะอาด จากนั้นนำไปต้มน้ำทิ้ง 1-2 ครั้ง เป็นเวลา 20 นาที นำมากรองเอาน้ำที่ต้มหน่อไม้ทิ้งให้เหลือแต่หน่อไม้ที่ต้มแล้ว พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ ใช้ระยะเวลา 10 นาที
4. นำกะทิใส่ลงในหม้อ จำนวน 600 กรัม ตั้งไฟกลางให้กะทิเดือด เป็นเวลา 15 นาที ใส่เครื่องแกงที่โขลก คนให้ละลาย พอเดือดใส่ซี่โครงหมูอ่อน จากนั้นค่อยๆ ใส่กะทิจนหมด รอกะทิเดือด เป็นเวลา 10 นาที ใส่หน่อไม้ดองที่เตรียมไว้ ทิ้งไว้จนเดือดอีกครั้ง
5. ปรงรสด้วยเกลือ น้ำปลา น้ำตาลปีบ และน้ำมะขามเปียก ตั้งไฟทิ้งไว้ให้เดือด เป็นเวลา 5 นาที ใส่ใบมะกรูดฉีกและพริกชี้ฟ้าแดง คนส่วนผสมให้เข้ากัน ปิดไฟ ยกออกจากเตาใส่ถ้วยเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 20 ที่

#### เทคนิคการทำ

1. หน่อไม้ดอง เป็นหน่อไม้ไม่ผ่านการต้มแล้วต้องอัดปีบ บางแห่งใส่สารฟอกขาวทางเคมี ทำให้มีสีขาว ควรเลือกที่ออกสีขาวขุ่นๆ ก่อนใช้นำมาล้างน้ำหลายๆครั้ง หรือนำไปต้มเพื่อให้รสเปรี้ยวลดลง
2. ต้มกะทิ ไม่นิยมให้กะทิแตกมัน แต่ควรให้น้ำแกงมีความข้นมัน จึงควรระมัดระวังในการต้ม อย่าให้กะทิเดือดนานเกินไป อาจมีผลทำให้แตกมันได้



## 4.2.2.7 ต้มจิ่วกระดูกหมู

## Tom Jew kra-doog moo

หมวดอาหาร อาหารคาว

ประเภทอาหาร ต้ม

คุณลักษณะ เป็นอาหารท้องถิ่นจังหวัดเพชรบุรี กุ้งต้มจืดและต้มยำ แต่รสชาติไม่จัดเท่าต้มยำทั่วไป น้ำซุปรสหวานน้ำต้มเนื้อสัตว์ที่เคี้ยวให้เปื่อยปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำมะนาว น้ำปลา

ภาพประกอบ



ภาพที่ 4.29 ต้มจิ่วกระดูกหมู

## ส่วนผสม

ลำดับที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
1	ซี่โครงหมูอ่อน	1,000	-	-	150	กิโลกรัม	150
2	ตะไคร้ซอยละเอียด	150	½ ถ้วยตวง	7 ต้น	60	กิโลกรัม	9
3	กระเทียมซอย	100	¼ ถ้วยตวง	20 กลีบ	120	กิโลกรัม	12
4	หัวหอมซอย	120	½ ถ้วยตวง	10 หัว	75	กิโลกรัม	9
5	ข่าหั่นแว่น	70	1/3 ถ้วยตวง	1 แฉ่งใหญ่	60	กิโลกรัม	5
6	พริกชี้หนูเม็ดเล็ก	50	3 ซ้อนโต๊ะ	40 เม็ด	100	กิโลกรัม	5
7	ผักชี	20	½ ถ้วยตวง	2 ต้น	100	กิโลกรัม	3

ลำดับ ที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วย ของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ ใช้ (บาท)
8	พริกไทยเม็ด	45	3 ช้อนโต๊ะ	-	200	กิโลกรัม	9
9	น้ำตาลปีบอย่างดี	150	½ ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	10.50
10	น้ำปลา	100	¾ ถ้วยตวง	-	35	ขวด	6
11	น้ำมะนาว	150	½ ถ้วยตวง	4 ผล	4	ผล	16
12	น้ำมะขามเปียก	100	¾ ถ้วยตวง	-	200	กิโลกรัม	20
13	น้ำสะอาด	750	3 ถ้วยตวง	-	13	ลิตร	10

### อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	มีด	1	เตาหุงต้ม	1	ชามกระเบื้อง	1	ชามกระเบื้อง
2	เขียง	2	หม้อสแตนเลส			2	ทัพพีเล็ก
3	อ่างผสม	3	ทัพพี				หรืออุปกรณ์
4	ถาด	4	ช้อนชิม				สำหรับตัก
5	ถ้วยตวงของแห้ง						แกง
6	ถ้วยตวงของเหลว					3	ถ้วยแบ่ง
7	เครื่องชั่ง						พร้อมช้อน
8	ถ้วยแบ่งส่วนผสม						สำหรับ
9	กระชอน						รับประทาน

เวลาในการเตรียม 30 นาที

เวลาในการปรุง 40 นาที

### วิธีทำ

- นำกระดุกหมูมาล้างเป็นชิ้นขนาด 1x1 นิ้ว ล้างเอาคราบเลือด เศษพัง เศษกระดูกออก แล้วนำขึ้นมาพักใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ
  - ตั้งน้ำให้เดือดด้วยไฟปานกลาง เป็นเวลา 15 นาที ใส่กระดุกหมู เคี่ยวในน้ำที่เดือดต่อไปเรื่อยๆ จนเปื่อย เป็นเวลา 30 นาที ในระหว่างเคี่ยวคอยช้อนฟองทิ้งเพื่อไม่ให้มีน้ำแกงขุ่น
  - นำพริกไทย รากผักชีใส่ลงในครก โขลกจนละเอียดเข้ากันดี ตักส่วนผสมใส่ลงในหม้อที่เคี่ยวกระดุกหมูเตรียมไว้ในข้อ 2 จากนั้น ใส่กระเทียม หัวหอม ข่า ตะไคร้ ลงในหม้อ เคี่ยวต่อไปอีก เป็นเวลา 10 นาที
- ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล คนให้ส่วนผสมเข้ากันอีกครั้ง ตักใส่ถ้วยพร้อมเสิร์ฟ แต่งหน้าด้วยผักชี



ปริมาณเสิร์ฟ 20 ที่

เทคนิคการทำ

1. อาจใช้เนื้อสัตว์อื่นๆ นอกจากกระดูกหมูได้
2. ควรใช้กระดูกหมูอ่อนในการปรุงอาหาร เพื่อจะรับประทานง่ายขึ้น
3. ควรใส่กระดูกหมูเวลาน้ำเดือดเท่านั้น เพื่อจะได้ไม่เหม็นคาว



#### 4.2.2.8 หลนปลาอินทรี

##### Lon pla in-sea

หมวดอาหาร อาหารคาว

ประเภทอาหาร หลน

คุณลักษณะ จัดอยู่ในอาหารประเภทเครื่องจิ้ม มีส่วนประกอบของกะทิและไข่ไก่ ทำให้น้ำข้น ประุงรสเปรี้ยว เค็ม หวาน รับประทานคู่กับผักสด นอกจากนี้ใช้ปลาอินทรี สามารถใช้เนื้อสัตว์อื่นแทนได้ เช่น ปู เค็ม แฮม หรือเต้าเจี้ยว ฯลฯ

ภาพประกอบ



ภาพที่ 4.30 หลนปลาอินทรี

ส่วนผสม

ลำดับที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วย ของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ ใช้ (บาท)
1	ปลาอินทรีเค็ม	400	-	2 ช้อน	400	กิโลกรัม	160
2	หัวหอมแดง	150	¼ ถ้วยตวง	10 หัว	75	กิโลกรัม	10
3	หัวกะทิ	240	1 ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	17
4	หางกะทิ	240	1 ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	17

ลำดับ ที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรดวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วย ของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ ใช้ (บาท)
5	เนื้ปลาทุโฮลก ละเอียด	200	1 ถ้วยตวง	5 ตัว	30	ตัวละ	150
6	น้ำมะขามเปียก	80	¼ ถ้วยตวง	7-9 ช้อนโต๊ะ	100	กิโลกรัม	8
7	น้ำตาลปีบอย่างดี	30	4 ช้อนโต๊ะ	2-3 ช้อนโต๊ะ	70	กิโลกรัม	2
8	น้ำมะนาว	30	2 ช้อนโต๊ะ	2 ผลเล็ก	4	ผล	8
9	พริกชี้ฟ้าเขียวแดง	120	½ ถ้วยตวง	10 เม็ด	120	กิโลกรัม	14.50
10	ไข่ไก่	100	-	2 ฟอง	4	ฟอง	8

### อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	มีด	1	เตาหุงต้ม	1	ถ้วยขนาด	1	ถ้วยขนาด
2	เขียง	2	หม้อสแตนเลส		เล็ก		เล็ก
3	อ่างผสม	3	ทัพพี	2	จานใส่ผัก	2	จานใส่ผัก
4	ถาด	4	ช้อนชิม				
5	ถ้วยตวงของแห้ง						
6	ถ้วยตวงของเหลว						
7	เครื่องชั่ง						
8	ถ้วยแบ่งส่วนผสม						
9	กระชอน						

เวลาในการเตรียม 45 นาที

เวลาในการปรุง 40 นาที

### วิธีทำ

- นำปลาอินทรีไปล้างจนสุกเหลือง จนมีกลิ่นหอม ใช้ระยะเวลา 20 นาที และเอาแต่เนื้อใส่ภาชนะ  
ผักไว้
- นำหม้อตั้งบนเตาไฟอ่อนๆ นำกะทิใส่ลงในหม้อ เคี่ยวกะทิให้แตกมันเล็กน้อย ใส่ปลาอินทรี เนื้อ  
ปลาทุโฮลกละเอียด คนให้เข้ากัน เคี่ยวต่อไปให้เดือดใช้ระยะเวลา 10 นาที ปรุงรสน้ำตาลปีบ น้ำ  
มะขามเปียก น้ำมะนาว ไข่ไก่ คนให้เข้ากัน รอจนเดือด เป็นระยะเวลา 5 นาที ใส่หอมแดง ตะไคร้  
พริกชี้ฟ้าแดงและเขียว เคี่ยวต่อไปอีก 5 นาที พอผักสุกยกลงจากเตา รับประทานคู่กับผักสด

ปริมาณเสิร์ฟ 12 ที่

เทคนิคการทำ

1. ควรใช้ปลาอินทรีที่ใหม่ และไม่เก็บไว้นาน มาประกอบอาหาร สังเกตได้จากเนื้อของปลาอินทรี หากเป็นปลาใหม่ ลักษณะเนื้อปลาเป็นสีชมพู จะช่วยทำให้หลนปลาอินทรีทำออกมามีกลิ่นหอมรสชาติไม่เค็มจนเกินไป
2. ควรใช้มะพร้าวขูดขาวในการประกอบอาหาร เพราะจะทำให้สีของกะทิมีสีขาวน่ารับประทาน
3. ก่อนนำปลาอินทรีมาประกอบอาหาร ควรปิ้ง หรือย่างให้สุกก่อน เพื่อช่วยทำให้มีกลิ่นหอมมากขึ้น



## 4.2.2.9 น้ำพริกตาแดงใส่มะม่วง

## Nam prik ta daeng sai ma-muang

หมวดอาหาร อาหารคาว

ประเภทอาหาร เครื่องจิ้ม

คุณลักษณะ เป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้มชนิดหนึ่ง ประกอบด้วยกะปิ กระเทียม พริกชี้หนู มะนาว เป็นต้น รับประทานคู่กับผักสดต่างๆ

ภาพประกอบ



ภาพที่ 4.31 น้ำพริกตาแดงใส่มะม่วง

ส่วนผสม

ลำดับที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
1	มะม่วงดิบสับ	500	4 ถ้วยตวง	3 ผลใหญ่	40	กิโลกรัม	20
2	กะปิ	30	2 ช้อนโต๊ะ	-	100	กิโลกรัม	3
3	กระเทียม	20	2 ช้อนโต๊ะ	10 กลีบ	120	กิโลกรัม	2.50
4	หอมแดง	50	3 ช้อนโต๊ะ	5 หัว	75	กิโลกรัม	4
5	พริกชี้หนูแห้งป่น	30	2 ช้อนโต๊ะ	-	80	กิโลกรัม	2.50
6	น้ำตาลโตนด	50	3 ช้อนโต๊ะ	-	70	กิโลกรัม	3.50
7	น้ำปลา	15	1 ช้อนโต๊ะ	-	35	ขวด	1

## อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	มีด	1	ครกและ ไม้ตีพริก	1	ถ้วยใส่ น้ำพริก	1	ถ้วยใส่ น้ำพริก
2	เขียง						
3	ถ้วยใส่ส่วนผสม	2	ช้อนคาว	2	จานใส่ผัก	2	จานใส่ผัก
4	ถ้วยตวงของแห้ง	3	ถ้วยใส่น้ำพริก			3	ช้อนตัก น้ำพริก
5	ช้อนตวง						
6	เครื่องชั่ง						

เวลาในการเตรียม 45 นาที

เวลาในการปรุง 12 นาที

### วิธีทำ

1. นำมะม่วงมาล้างให้สะอาด ปอกเปลือกออก แล้วนำมาสับเป็นเส้นๆ ใส่ภาชนะพักไว้
2. นำพริกชี้หนูแห้งป่น หอมแดง กระเทียมใส่ลงในครก โขลกจนละเอียดเข้ากันได้ดี เป็นเวลา 5 นาที จากนั้นใส่กะปิ น้ำตาลปีบ น้ำมะนาว โขลกเบาๆ ให้เข้ากันอีกครั้ง เป็นเวลา 7 นาที จึงใส่ มะม่วงสับ เคล้าส่วนผสมเบาๆพอเข้ากัน ตักใส่ภาชนะเสิร์ฟพร้อมผักสด มะเขือ แตงกวา และอื่นๆ

ปริมาณเสิร์ฟ 10 ที่

### เทคนิคการทำ

1. เลือกใช้กะปิที่มีรสจัดหรือไม่เค็มมาก จะทำให้ได้น้ำพริกที่มีรสชาติดี
2. หากมะม่วงมีรสเปรี้ยว อาจจะไม่ต้องใส่น้ำมะนาวก็ได้

## 4.2.2.10 ยำแตงกวากับปลาอย่าง

## Yum taeng-kwa kab pla yang

หมวดอาหาร อาหารคาว

ประเภทอาหาร ยำ

คุณลักษณะ เป็นยำชนิดหนึ่งมีส่วนของแตงกวาและปลาอย่าง หรืออาจเป็นเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ ปูรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา มะนาว เพื่อให้ได้รสชาติเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด รับประทานคู่กับผักสด

ภาพประกอบ



ภาพที่ 4.32 ยำแตงกวากับปลาอย่าง

## ส่วนผสม

ลำดับที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคาวัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของวัตถุดิบ	ต้นทุนวัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
1	แตงกวาลูกใหญ่	800	4 ถ้วยตวง	4-5 ผลใหญ่	80	กิโลกรัม	64
2	ปลาทุย่าง	300	1 ถ้วยตวง	5-6 ตัว	40	ตัว	200
3	หอมแดง	100	½ ถ้วยตวง	10-15 หัว	75	กิโลกรัม	7.50
4	พริกชี้หนูเม็ดเล็ก ซอยละเอียด	50	3 ช้อนโต๊ะ	-	150	กิโลกรัม	7.50
5	น้ำปลา	80	¼ ถ้วยตวง	-	35	ขวด	5
6	น้ำมะนาว	80	¼ ถ้วยตวง	-	4	ผล	12
7	น้ำตาลปีบอย่างดี	50	3 ช้อนโต๊ะ	-	70	กิโลกรัม	3.50

### อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	มีด	1	อ่างผสม	1	จานกันร้อน	1	จานกันร้อน
2	เขียง	2	ทัพพี			2	จานแบ่ง
3	ถ้วยตวงของแห้ง/ ของเหลว	3	ช้อนชิม			3	ช้อนสำหรับ ตัก
4	ช้อนตวง						
5	เครื่องชั่ง						

เวลาในการเตรียม 30 นาที

เวลาในการปรุง 20 นาที

#### วิธีทำ

- นำแตงกวามาปอกเปลือกออก เอาไส้ตรงกลางออก แล้วนำไปหั่นซอยเป็นเส้นบางๆ ใส่ภาชนะพักไว้
- นำปลาทุบอย่างพอสุก เป็นเวลา 10 นาที แกะเอาแต่เนื้อปลาใส่ภาชนะพักไว้
- เตรียมทำน้ำยำ โดยนำน้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว ใส่ลงในอ่างผสม คนส่วนผสมให้เข้ากันเป็นเวลา 5 นาที จนละลายเข้ากันดี
- นำแตงกวา หอมแดง ปลาอย่าง พริกชี้หนูซอย ใส่ลงไปโยนน้ำยำที่เตรียมไว้ในข้อ 3 คลุกเคล้าส่วนผสมให้เข้ากันเป็นเวลา 5 นาที ตักใส่จานเสิร์ฟ รับประทานคู่กับผักสด

ปริมาณเสิร์ฟ 7 ที่

#### เทคนิคการทำ

- ควรหั่นแตงกวาในขณะที่จะยำ เพราะหากหั่นแตงกวาทิ้งไว้นาน จะทำให้มีน้ำจากแตงกวาออกมา มาก และเนื้อสัมผัสนิ่ม เมื่อนำไปยำจะทำให้ไม่น่ารับประทาน
- ควรย่างเนื้อปลาทุบก่อนการนำมาปรุงหรือยำ เพื่อช่วยลดกลิ่นคาวของปลา



## 4.2.2.11 ปลาหมึกต้มหวาน

## Pla muk tom wan

หมวดอาหาร อาหารคาว

ประเภทอาหาร ต้ม

คุณลักษณะ ปลาหมึกต้มหวาน นิยมใส่ปลาหมึกกล้วย และต้มทั้งตัว ลักษณะของน้ำราดปลาหมึกต้มหวานมีสีน้ำตาลข้น และเหนียว มีรสหวานและเค็มนำ

ภาพประกอบ



ภาพที่ 4.33 ปลาหมึกต้มหวาน

## ส่วนผสม

ลำดับที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
1	ปลาหมึกกล้วย	2000	-	15 ตัว	230	กิโลกรัม	460
2	น้ำสะอาด	200	¾ ถ้วยตวง	-	13	ลิตร	2.50
3	กระเทียมโขลกหยาบ	50	4 ช้อนโต๊ะ	15 กลีบ	120	กิโลกรัม	6
4	น้ำปลา	100	½ ถ้วยตวง	-	35	ขวด	6
5	น้ำตาลปีบอย่างดี	800	3 ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	56

ลำดับ ที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วย ของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ ใช้ (บาท)
6	รากผักชีโขลกละเอียด	30	2 ช้อนโต๊ะ	2 ต้น	90	กิโลกรัม	5
7	พริกไทย (ทุบแตก หยาบๆ)	30	2 ช้อนโต๊ะ	-	270	กิโลกรัม	5
8	น้ำมันพืช	150	$\frac{3}{4}$ ถ้วยตวง	-	42	ขวด	6

### อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	มีด	1	เตาหุงต้ม	1	ชาม	1	ชาม
2	เขียง	2	กระทะหรือ หม้อต้ม	2	จานรอง	2	จานรอง
3	อ่างผสม	3	ทัพพี			3	ช้อนตัก
4	ถ้วยตวงของแห้ง						
5	ถ้วยตวงของเหลว						
6	ช้อนตวง						
7	เครื่องชั่ง						
8	กระชอนแบบตา ละเอียด						

เวลาในการเตรียม 60 นาที

เวลาในการปรุง 40 นาที

### วิธีทำ

- นำปลาหมึกทั้งตัวมาล้างให้สะอาด ไม่ดึงหัวออก พักไว้ในตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ เป็นเวลา 20 นาที
- นำกระเทียม รากผักชี พริกไทย ลงในครกโขลกให้เข้ากันให้แตกหยาบๆ ตักขึ้นใส่ถ้วย พักไว้
- ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน เป็นเวลา 5 นาที ใส่ส่วนผสมที่โขลกเตรียมไว้ในข้อ 2 ลงผัดกับน้ำมันให้มีสีเหลืองและมีกลิ่นหอม ใส่น้ำตาลปีบลงไปผัด ใส่น้ำปลาผสมให้เข้ากัน เคี่ยวให้น้ำตาลเข้มข้น เป็นเวลา 10 นาที พักให้เย็น
- นำปลาหมึกที่ล้างสะอาดในข้อ 1 มาเรียงในกระทะ ต้มให้น้ำปลาหมึกออกมา
- ใส่ส่วนผสมของน้ำตาลที่เคี่ยวเตรียมไว้ในข้อ 3 ลงบนปลาหมึกให้ทั่ว และปิดฝาบนกระทะเคี่ยวด้วยไฟอ่อนเป็นเวลา 1 ชั่วโมง จนน้ำตาลที่ปรุงรสไว้เข้าเนื้อปลาหมึก จากนั้นยกลงจากเตา
- จัดปลาหมึกต้มหวานให้สวยงาม แต่งหน้าด้วยผักชีให้สวยงาม

ปริมาณเสิร์ฟ 15 ที่

### เทคนิคการทำ

1. ก่อนเทส่วนผสมน้ำหวานข้อ 4 ควรพักให้เย็นหรืออุ่นเพื่อไม่ให้ผิวปลาหมึกฉีกขาดได้ ทำให้ปลาหมึกต้มหวานไม่สวย
2. ใช้ปลาหมึกขนาด 6-7 ตัวต่อ กิโลกรัม
3. ปลาหมึกต้มหวานควรปรุงรสด้วยน้ำปลาอย่างดีจะได้กลิ่นหอมมากกว่าการใช้เกลือ
4. หากไม่ต้องการให้น้ำต้มมีสีดำ ให้นำถุงหมึกสีดำออก โดยปลาหมึกต้องสด และทำให้รสชาติดีขึ้น



## 4.2.2.12 ทอดมันผักเปราะ

## Tod man pag prao

หมวดอาหาร อาหารว่าง

ประเภทอาหาร ทอด

**คุณลักษณะ** ผักเปราะเป็นผักพื้นบ้านของคนเพชรบุรี ขึ้นอยู่ตามเชิงเขา ที่มีลักษณะดินชุ่มชื้น แต่ไม่จัดจะมีมากในช่วงหน้าฝนเท่านั้น นำใบเปราะมาซอยให้ละเอียดแล้วคลุกเคล้ากับพริกแกง แป้งข้าวเจ้า มะพร้าวขูด ปูรุกรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ปั่นเป็นก้อนทอดให้สุก รับประทานเป็นกับข้าว หรืออาหารว่าง

**ภาพประกอบ**



ภาพที่ 4.34 ทอดมันผักเปราะ

## ส่วนผสม

ลำดับ ที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วย ของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
ส่วนผสมทอดมันผักเปราะ							
1	ผักเปราะหั่นฝอย	800	6 ถ้วยตวง	-	80	กิโลกรัม	64
2	มะพร้าวขูดขาว	300	1 ½ ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	21
3	แป้งข้าวเจ้า	300	3 ถ้วยตวง	-	35	กิโลกรัม	10.50
4	ไข่ไก่	100		2 ฟอง	4	ฟอง	8

ลำดับ ที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วย ของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
5	น้ำมันสำหรับทอด	500	2 ถ้วยตวง	-	42	ขวด	21
6	น้ำปลา	30	2 ช้อนโต๊ะ	-	35	ขวด	2
7	น้ำตาลทรายขาว	20	1 ช้อนโต๊ะ	-	24	กิโลกรัม	0.50
8	น้ำสะอาด	240	1 ถ้วยตวง	-	12	ลิตร	3.25
ส่วนผสมเครื่องแกงทอดมัน							
1	พริกแห้งเม็ดเล็ก	80	½ ถ้วยตวง	20 เม็ด	150	กิโลกรัม	12
2	ตะไคร้ซอย ละเอียด	50	½ ถ้วยตวง	5 ต้น	60	กิโลกรัม	3
3	ข่าอ่อนหั่นแว่น	30	½ ถ้วยตวง	1 แฉ่งใหญ่	90	กิโลกรัม	2
4	กะปิ	20	-	-	100	กิโลกรัม	2
5	หอมแดง	50	½ ถ้วยตวง	8 หัว	75	กิโลกรัม	4
6	เกลือป่น	10	1 ช้อนชา	-	10	ถุง	0.25
7	กระชายซอย	80	¼ ถ้วยตวง	15 ต้น	50	กิโลกรัม	4
8	กระเทียมซอย	40	½ ถ้วยตวง	20 กลีบ	120	กิโลกรัม	3

### อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	ครก พร้อมไม้ตีพริก	1	เตาหุงต้ม	1	จาน	1	จาน
2	มีด	2	กระทะ	2	จานรอง	2	จานรอง
3	เขียง	3	ตะหลิว	3	คีมคีบอาหาร		
4	อ่างผสม	4	กระชอน				
5	ถาด	5	ถาด				
6	ถ้วยตวงของแห้ง						
7	ถ้วยตวงของเหลว						
8	เครื่องชั่ง						

เวลาในการเตรียม 60 นาที

เวลาในการปรุง 80 นาที

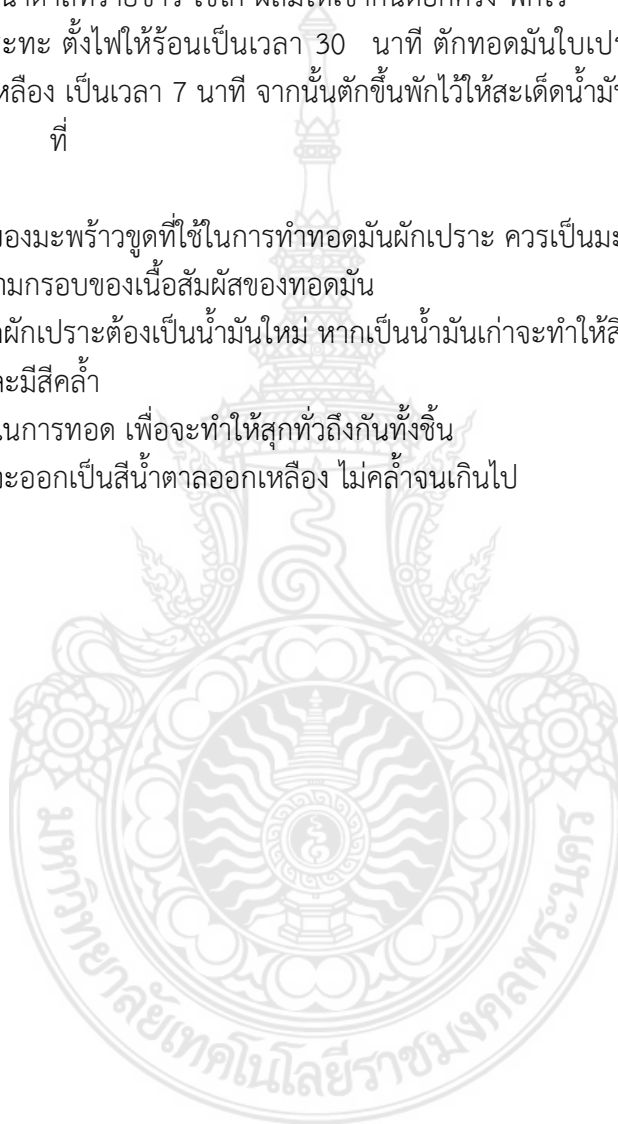
### วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงโดยนำพริกแห้งและเกลือป่นใส่ลงในครก โขลกให้ละเอียด เป็นเวลา 10 นาที ใส่ข่า ตะไคร้ กระชาย โขลกให้ละเอียด เป็นเวลา 7 นาที จากนั้นโขลกจนเข้ากันดี ใส่หัวหอม กระเทียม กะปิ โขลกให้เข้ากันอีกครั้ง เป็นเวลา 2 นาที ตักใส่ภาชนะพักไว้
2. นำใบเปราะมาล้างให้สะอาด ทิ้งให้สะเด็ดน้ำ และนำมาหั่นตามขวางของใบเปราะใส่ภาชนะพักไว้
3. นำแป้งข้าวเจ้า มะพร้าว และน้ำสะอาด ใส่ลงในอ่างผสม แล้วคนส่วนผสมให้เข้ากัน ใส่พริกแกงที่ โขลกไว้ คนให้ส่วนผสมเข้ากันอีกครั้ง จากนั้นใส่ใบเปราะ คนส่วนผสมให้เข้ากัน ใช้ระยะเวลา 15 นาที เติมน้ำปลา น้ำตาลทรายขาว ไข่ไก่ ผสมให้เข้ากันดีอีกครั้ง พักไว้
4. นำน้ำมันใส่กระทะ ตั้งไฟให้ร้อนเป็นเวลา 30 นาที ตักทอดมันใบเปราะเป็นชิ้นละประมาณ 40 กรัม ทอดจนสุกเหลือง เป็นเวลา 7 นาที จากนั้นตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน

ปริมาณเสิร์ฟ 10 ที่

### เทคนิคการทำ

1. ส่วนประกอบของมะพร้าวขูดที่ใช้ในการทำทอดมันผักเปราะ ควรเป็นมะพร้าวแก่ เพื่อให้รสชาติ ความมัน และความกรอบของเนื้อสัมผัสของทอดมัน
2. น้ำมันที่ใช้ทอดผักเปราะต้องเป็นน้ำมันใหม่ หากเป็นน้ำมันเก่าจะทำให้สีของทอดมันผักเปราะทอด ออกมาไม่สวย และมีสีคล้ำ
3. ควรใช้ไฟอ่อนในการทอด เพื่อจะทำให้สุกทั่วถึงกันทั้งชิ้น
4. สีของทอดมันจะออกเป็นสีน้ำตาลออกเหลือง ไม่คล้ำจนเกินไป



## 4.2.2.13 ขนมตาล

## Ka-nom tan

หมวดอาหาร อาหารหวาน

ประเภทอาหาร นึ่ง

คุณลักษณะ เป็นขนมพื้นบ้านของชาวเพชรบุรี ทำจากเนื้อตาลสุก แป้งข้าวเจ้า กะทิ และน้ำตาลผสมกัน เนื้อขนมมีลักษณะเป็นแป้งสีเหลืองเข้ม นุ่มฟู มีกลิ่นตาลหอมหวาน

ภาพประกอบ



ภาพที่ 4.35 ขนมตาล

## ส่วนผสม

ลำดับที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
1	แป้งข้าวเจ้า	1,600	9 ถ้วยตวง	-	42	กิโลกรัม	67
2	เนื้อลูกตาลสุกยี	360	2 ถ้วยตวง	3 ลูก	80	กิโลกรัม	29
3	หัวกะทิ	2,000	8 ถ้วยตวง	3 ลูก	70	กิโลกรัม	140
4	น้ำตาลทรายขาว	1,000	5 ถ้วยตวง	-	24	กิโลกรัม	24
5	เกลือป่น	20	1 ช้อนโต๊ะ	-	10	ถุง	1

## อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	กะละมัง	1	เตาหุงต้ม	1	จานเล็ก	1	จานเล็ก
2	ผ้าขาวบาง	2	ลังถึง	2	คีมจับขนม		
3	ตะแกรง	3	ถ้วยตะไล				
4	กรรไกร	4	ที่ขูดมะพร้าว				
5	ไม้พาย	5	หม้ออลูมิเนียม				
6	ถ้วยตวงของแห้ง/ ของเหลว	6	ทัพพี				
7	ช้อนตวง						
8	เครื่องชั่ง						

เวลาในการเตรียม 24 ชั่วโมง 35 นาที

เวลาในการปรุง 4 ชั่วโมง 20 นาที

## วิธีทำ

## 1. วิธีการเตรียมเนื้อตาลสุก

1.1 ล้างลูกตาลสุกให้สะอาด เพื่อให้เศษดินและเศษผงที่ติดมาออก พักให้สะเด็ดน้ำ พอสะเด็ดน้ำดีแล้ว ตีขี้ลูกตาลด้านบนออก แล้วค่อยๆ ตีเปลือกดำ ออกจนหมด ใช้มือหรือมีดแยกผลตาลที่อยู่ข้างในออกเป็นอันๆ ใช้ตะแกรงตาห่าง ที่มีความแข็งแรงวางบนภาชนะ หยิบลูกตาลหนึ่งผลดูไปมากับตะแกรงเพื่อให้เนื้อตาลหลุดออกมาในสุภาชนะที่เตรียมไว้ ขูดจนเนื้อตาลหมด สังเกตได้ว่าลูกตาลยังมีเนื้อตาลติดอยู่ตามเส้นๆ ยีออกมาไม่ได้ พอเริ่มแห้งก็นำผลตาลจุ่มลงในน้ำแล้วนำขึ้นมาขยิบบนตะแกรงอีกรอบ โดยการถูไปถูมาหลายๆ ครั้ง จนกระทั่งเนื้อตาลหลุดออกจากผลจนหมด ใช้เวลา 30 นาที

1.2 นำเนื้อตาลที่ยีไว้มากรอง นำสิ่งแปลกปลอมออก เช่นเปลือกตาล เยื่อตาล ที่ติดลงไป โดยกรองด้วยกระชอน 1 ครั้ง จากนั้นนำผ้าขาวบางที่ซ้อน 3-4 ชั้น มาวางบนภาชนะที่เตรียมไว้ นำเนื้อตาลที่กรองเรียบร้อยแล้ว มาเทใส่ ใช้ระยะเวลา 5 นาที จากนั้นทำการรวบสีมุมของผ้าขาวบางแล้วมัดให้แน่นด้วยเชือกฟาง แขนวทิ้งไว้ให้น้ำหยดให้หมด ทิ้งไว้ประมาณ 24 ชั่วโมง จนเหลือแต่เนื้อลูกตาลล้วน

## 2. วิธีทำขนมตาล

2.1 ใส่กะทิลงในหม้อ ใส่น้ำตาลทรายขาวผสมกันให้ละลาย ตั้งไฟให้เดือด ประมาณ 5 นาที ยกออกจากเตา พักไว้ให้เย็น

2.2 นวดแป้งข้าวเจ้ากับเนื้อตาลให้เข้ากัน จากนั้นใส่กะทิลงนวดทีละน้อย จนแป้งนุ่ม พักแป้งไว้ประมาณ 4 ชั่วโมง จนแป้งขึ้น เนื้อขนมจะหนูนขึ้น ตักขนมหยอดหรือใส่ถ้วยตะไล เรียงบนลังถึง โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูดผสมเกลือ นึ่งไฟแรงๆ ใช้ระยะเวลาประมาณ 15 นาที จนขนมสุกยกลง

ปริมาณเสิร์ฟ 50 ที่



### เทคนิคการทำ

1. ควรใช้ไฟแรงนึ่งขนมตาลเพราะจะทำให้หน้าขนมตาลแตกสวยดี
2. การนวดแป้งในการทำขนมตาล ควรนวดอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพื่อจะทำให้ขนมตาลที่ได้มีลักษณะนุ่ม ไม่แข็งกระด้าง
3. หากเนื้อตาลที่หั่นน้ำเสร็จแล้ว ใช้ไม่หมดสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้นาน เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ เวลาจะนำมาใช้ให้ไปตากแดดแรงๆ ก่อน 2 ชั่วโมง เพื่อให้เกิดเชื้อยีสต์ ในเนื้อตาล หากไม่นำไปตากแดด จะทำให้ขนมตาลไม่ขึ้นฟู
4. ก่อนนึ่งขนมตาลทุกครั้งควรเช็ดฝาถึงให้แห้ง ไม่เช่นนั้นจะทำให้หน้าหยดใส่ขนมตาล มีผลทำให้ขนมตาลหน้าและ ไม่นำมารับประทาน



## 4.2.2.14 วุ้นน้ำตาลสด

Woon nam tan sod

หมวดอาหาร ขนม

ประเภทอาหาร ต้ม

คุณลักษณะ เป็นขนมหวานพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี ลักษณะวุ้นน้ำตาลสด ใช้น้ำตาลสดแทนน้ำตาลทรายขาว มีรสชาติ หวาน หอม

ภาพประกอบ



ภาพที่ 4.36 วุ้นน้ำตาลสด

ส่วนผสม

ลำดับที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคาวัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของวัตถุดิบ	ต้นทุนวัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
1	น้ำตาลสด	1,000	4 ถ้วยตวง	1 ขวด	30	ขวด	30
2	ผงวุ้น	50	3 ช้อนโต๊ะ	1 ซอง	50	ซอง	50
3	น้ำตาลทรายขาว	200	1 ถ้วยตวง	-	24	กิโลกรัม	5
4	มะพร้าวอ่อน	300	1 ถ้วยตวง	3 ผล	40	ลูก	120

## อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	ถ้วย	1	หม้อสแตนเลส	1	จานแก้ว	1	จานแก้ว
2	อ่างผสม	2	ทัพพี				
3	ถ้วยตวงของแห้ง/ ของเหลว	3	พายไม้				
4	ช้อนตวง	4	ถาดขนม				
5	ทัพพี	5	พิมพ์วุ้น				
6	ผ้าขาวบาง	6	มีดตัดวุ้น				

เวลาในการเตรียม 30 นาที

เวลาในการปรุง 95 นาที

## วิธีทำ

1. นำน้ำตาลสดเทใส่ลงในหม้อ ใส่ผงวุ้น คนให้ส่วนผสมเข้ากัน นำขึ้นตั้งไฟ ต้มส่วนผสมให้เดือด ต้มผงวุ้นกับน้ำตาลสด เป็นเวลา 30 นาที ในระหว่างเคี่ยววุ้นต้องเคี่ยวให้เดือดเต็มที่ คนด้วยทัพพีเป็นระยะเพื่อไม่ให้ผงวุ้นนอนก้นติดหม้อ จึงใส่น้ำตาลทรายขาว คนส่วนผสมให้เข้ากัน เคี่ยวส่วนผสมต่อไปอีก 5 นาที จนเดือด ยกออกจากเตา ใส่เนื้อมะพร้าวที่เตรียมไว้
2. นำส่วนผสมที่ได้ไปเทใส่ถาดขนาด 16x16 นิ้ว ที่เตรียมไว้ ตั้งทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องเป็นเวลา 2 ชั่วโมง เมื่อวุ้นแข็งตัวนำมาตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด 1x1 นิ้ว ใส่จานเสิร์ฟพร้อมรับประทาน

ปริมาณเสิร์ฟ 20 ที่

## เทคนิคการทำ

1. การเคี่ยววุ้นควรใช้ไฟปานกลาง ถ้าไฟแรงจะทำให้วุ้นมีสีเข้ม ไม่สวย
2. เมื่อใส่น้ำตาลไปแล้วไม่ควรเคี่ยวนาน
3. การวางภาชนะใส่วุ้นควรวางบนพื้นที่ลาดเสมอกัน เพื่อจะทำให้ขนมมีขนาดเท่ากัน
4. น้ำตาลที่ใช้ในการทำวุ้น ควรเป็นน้ำตาลโตนดแท้ ไม่ผสมปูนแดง หากมีส่วนผสมของปูนแดง จะทำให้วุ้นมีสีเข้มขึ้น

## 4.2.2.15 ขนมโค

## Ka-nom kho

หมวดอาหาร ขนม

ประเภทอาหาร ต้ม

**คุณลักษณะ** เป็นขนมหวานของชาวเมืองเพชรและชาวใต้ ตัวแป้งคล้ายขนมต้ม แต่ลูกเล็กกว่า ทำจากแป้งข้าวเหนียวปั้นกลม ห่อไม้มะพร้าวทวน ลอยในน้ำกะทิ มีรสชาติหวาน เค็ม มันจากกะทิ

ภาพประกอบ



ภาพที่ 4.37 ขนมโค

## ส่วนผสม

ลำดับที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคาวัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของวัตถุดิบ	ต้นทุนวัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
ส่วนผสมตัวแป้ง							
1	แป้งข้าวเหนียว	1,500	15 ถ้วยตวง	-	42	กิโลกรัม	63
2	น้ำสะอาด	600	2 ½ ถ้วยตวง	-	13	ลิตร	8
3	น้ำใบเตย	600	2 ½ ถ้วยตวง	-	15	กิโลกรัม	8

ลำดับ ที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วย ของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ ใช้ (บาท)
ส่วนผสมไส้มะพร้าว							
1	มะพร้าวขูดขาว	1,000	10 ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	70
2	น้ำตาลโตนด	1,000	4 ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	70
3	แปะแซ	400	1 ¼ ถ้วยตวง	-	52	กิโลกรัม	21
ส่วนผสมหน้ากะทิ							
1	หัวกะทิ	2,000	10 ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	140
2	น้ำตาลทรายขาว	500	2 ½ ถ้วยตวง	-	24	กิโลกรัม	12
3	เกลือป่น	20	1 ช้อนโต๊ะ	-	10	ถุง	1
4	แป้งข้าวเจ้า	100	½ ถ้วยตวง	-	35	กิโลกรัม	3.50
5	ใบเตย	20	¼ ถ้วยตวง	4-5 ใบ	20	กิโลกรัม	2

### อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	เครื่องปั่นไฟฟ้า	1	เตาหุงต้ม	1	ถ้วย	1	ถ้วย
2	อ่างผสม	2	หม้อสแตนเลส	2	จานรอง	2	จานรอง
3	กระชอน	3	ทัพพี	3	ช้อน	3	ช้อน
4	ทัพพีโปร่ง	4	พายไม้				
5	ถาด						
6	ถ้วยตวงของแห้ง/ ของเหลว						
7	ช้อนตวง						
8	เครื่องชั่ง						

เวลาในการเตรียม 30 นาที

เวลาในการปรุง 120 นาที

## วิธีทำ

### 1. การกวนไส้/ปั้นไส้

1.1 นำกระทะขึ้นตั้งไฟปานกลาง ใส่น้ำตาลโตนดและมะพร้าว ผสมให้เข้ากัน เป็นเวลา 5 นาที จากนั้นกวนไปเรื่อยๆ เป็นเวลา 20 นาที ใส่น้ำมันมะพร้าว กวนจนส่วนผสมแห้งและเข้ากันดี พอปั้น ได้ ปิดไฟ ยกออกจากเตา

1.2 นำไส้ขนมที่กวนเสร็จเรียบร้อยแล้ว มาปั้นเป็นลูกวงกลม เส้นผ่านศูนย์กลาง 1 ซม. น้ำหนักขนาด ลูกละ 7 กรัม เรียงพักไว้ในตะแกรง

### 2. การนวดแป้ง

2.1 การนวดแป้งสีขาว : นำแป้งข้าวเหนียวเทใส่ในอ่างผสม จากนั้นค่อยๆ ใส่น้ำสะอาดลงไปนวดแป้งจำนวน 600 กรัม แล้วค่อยนวดให้เข้ากัน สังเกตว่าตัวแป้งขนมโคที่นวดได้ที่แล้วจะไม่ติดมือ ใช้ระยะเวลาในการนวด 30 นาที

2.2 การนวดแป้งสีเขียวย : ใช้วิธีการนวดเดียวกันกับแป้งสีขาว เปลี่ยนส่วนผสมของน้ำสะอาด เป็นน้ำใบเตยแทน

### 3. การห่อแป้งกับไส้มะพร้าว / ต้มแป้งขนมโค

3.1 นำแป้งข้าวเหนียวที่นวดเสร็จเรียบร้อยแล้ว นำแป้งทั้งสีขาวและสีเขียวมานวดเป็นก้อนขนาดก้อนละ 15 กรัม จากนั้นนำแป้งมาแผ่เป็นแผ่นบางๆ แล้วนำไส้มะพร้าวที่ปั้นเสร็จแล้ว มาวางตรงกลางไส้ แล้วหุ้มแป้งให้มิด คลึงให้กลมและเนียนดี เรียงใส่ภาชนะ แล้วนำผ้าขาวบางปิดไว้กับแป้งที่ปั้นไว้แห้ง ใช้ระยะเวลา 45 นาที

3.2 นำน้ำสะอาดใส่ลง  $\frac{3}{4}$  ของหม้อ ตั้งไฟปานกลางให้เดือด ใส่น้ำมันมะพร้าวลงต้ม ต้มจนแป้งสุก ใช้ระยะเวลา 40 นาที สังเกตได้จากแป้งจะลอยตัวขึ้นมาบนผิวน้ำ มีลักษณะสุกใส ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ แช่วลงในน้ำเย็น

### 4. การทำหน้ากะทิ

นำหัวกะทิเทลงในหม้อ จากนั้นตั้งไฟปานกลางพอเดือด ระวังอย่าให้แตกมัน ใส่น้ำตาล เกลือ แป้งข้าวเจ้า คนจนส่วนผสมเข้ากันดี ตั้งไฟให้เดือดอีกครั้ง ใช้ระยะเวลา 25 นาที ปิดไฟ ยกออกจากเตา

5. นำทัพพีโปร่งตักแป้งขึ้นมาจากที่แช่น้ำไว้ ทั้งให้สะเด็ดน้ำ แล้วใส่ลงในส่วนผสมของหน้ากะทิที่เตรียมไว้ในข้อ 10.4 แล้วนำตักใส่ถ้วยเสิร์ฟพร้อมรับประทาน

**ปริมาณเสิร์ฟ** 30 ที่

### เทคนิคการทำ

1. การต้มแป้ง ต้องรอให้ขนมลอยก่อนแล้วจึงตักขึ้น มิฉะนั้น ขนมจะไม่สุก
2. การต้มหัวกะทิ อย่าให้เดือดนาน จะทำให้กะทิแตกมัน
3. การนวดแป้งนานจะทำให้แป้งนุ่มและเหนียวดี
4. การนำน้ำตาลโตนดมาใช้ในการกวนไส้ ควรใช้น้ำตาลโตนดแท้ เพราะจะทำให้ขนมมีกลิ่นหอม หวานมากขึ้น

## 4.2.2.16 สาकुบัวลอย

## Sa koo bua loi

หมวดอาหาร ขนม

ประเภทอาหาร แกงบัวตอง

คุณลักษณะ เป็นขนมหวานจัดอยู่ในประเภทแกงบัวตอง สาकुบัวลอยที่มีลักษณะที่ตีสองมีน้ำกะทิที่ไม่ข้นมาก และไม่แตกมัน มี 3 รส คือ หวาน มัน และเค็มเล็กน้อย

ภาพประกอบ



ภาพที่ 4.38 สาकुบัวลอย

## ส่วนผสม

ลำดับที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคาวัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของวัตถุดิบ	ต้นทุนวัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
1	สาकुเม็ดเล็กสีขาว	1,000	6 ถ้วยตวง	-	90	กิโลกรัม	90
2	หัวกะทิ	1,000	4 ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	70
3	หางกะทิ	1,000	4 ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	70
4	สาकुเม็ดเล็กสีเขียว	1,000	6 ถ้วยตวง	-	90	กิโลกรัม	90
5	น้ำตาลโตนด	1,000	4 ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	70
6	ใบเตยตัดเป็นท่อนยาว	15	-	5 ใบ	10	กิโลกรัม	1
7	เกลือป่น	10	2 ช้อนชา	-	10	ถุง	0.50
8	แป้งมันสำปะหลัง	50	3 ช้อนโต๊ะ	-	34	กิโลกรัม	1.50

## อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	มีด	1	เตาหุงต้ม	1	1. ถ้วยแก้ว	1	ถ้วยของ
2	เขียง	2	หม้อสแตนเลส	2	2. ชามแก้ว		หวาน
3	อ่างผสม	3	ทัพพีโปร่ง			2	จานรองของ
4	ถ้วยใส่ส่วนผสม	4	ทัพพี				หวาน
5	กระชอน	5	อ่างสแตนเลส				
6	ผ้าขาวบาง						
7	ถ้วยตวงของแห้ง/ ของเหลว						
8	ช้อนตวง						
9	เครื่องชั่ง						

เวลาในการเตรียม 60 นาที

เวลาในการปรุง 70 นาที

## วิธีทำ

1. นำเม็ดสาคุและแป้งมันมาเทใส่ลงในอ่างผสม นำน้ำต้มเดือดแล้ว เทใส่ลงในสาคุ ใช้พายไม้คนให้เข้ากัน ทิ้งไว้ส่วนผสมคลายความร้อนเป็นเวลา 20 นาที ใช้มีอนวดสาคุให้เข้ากัน เป็นเวลา 10 นาที
2. นำน้ำสะอาดใส่ลงประมาณ  $\frac{3}{4}$  ของหม้อ ตั้งไฟปานกลางให้น้ำเดือดใช้เป็นเวลา 15 นาที แล้วปั้นสาคุเป็นก้อนเล็กขนาดก้อนละ 5 กรัม ลงต้มในน้ำเดือดจนสุกใช้เวลา 25 นาที สังเกตได้จากเม็ดสาคุจะใสขึ้น และลอยขึ้นมา นำขึ้นลงแช่ในน้ำเย็น เพื่อไม่ให้เม็ดสาคุที่สุกแล้วติดกัน
3. นำหัวกะทิและหางกะทิใส่ลงในหม้อ ต้มกะทิให้เดือดด้วยไฟปานกลาง ใส่ใบเตย ใส่น้ำตาลโตนดเกลือ ต้มต่อไปจนกะทิเดือด ค่อยคนเพื่อไม่ให้กะทิแตกมัน เป็นเวลา 5 นาที พอเดือด ปิดไฟ ตั้งกะทิไว้ในอุ่นๆ เป็นเวลา 10 นาที จากนั้นตักสาคุขึ้นจากน้ำเย็น ทิ้งให้สะเด็ดน้ำ ลงใส่น้ำกะทิไว้ คนให้เข้ากัน ตักเสิร์ฟใส่ถ้วยพร้อมรับประทาน

หมายเหตุ : เวลานวดสาคุระหว่างสาคุเม็ดสีเขียวกับเม็ดสีขาว ต้องแยกกันนวดคนละอ่างผสมกัน แต่ใช้วิธีการนวดเดียวกัน

ปริมาณเสิร์ฟ 40 ที่

## เทคนิคการทำ

1. น้ำตาลที่ใช้ต้องเป็นน้ำตาลโตนดแท้ จะทำให้ขนมมีกลิ่นหอม รสชาติหวานมัน
2. สาคุเม็ดเล็ก ควรใช้จากสาคุที่ผลิตในจังหวัดสงขลา เพราะมีปริมาณแป้งน้อย



## 4.2.2.17 ข้าวเหนียวเปียกแดง

## Kao neao piak daeng

หมวดอาหาร ขนม

ประเภทอาหาร ต้ม

**คุณลักษณะ** เป็นขนมท้องถิ่นของจังหวัดเพชรบุรี โดยนำข้าวเหนียวมาต้มให้สุกแล้วใส่น้ำตาลโตนด เพื่อให้เกิดรสหวานมีกลิ่นหอม แล้วราดหน้าด้วยหัวกะทิที่มีรสชาติดมัน และเค็มเล็กน้อยจากเกลือป่น นอกจากนี้อาจเติมข้าวโพด เผือก เพื่อให้ได้รสชาติที่ดียิ่งขึ้น

ภาพประกอบ



ภาพที่ 4.39 ข้าวเหนียวเปียกแดง

## ส่วนผสม

ลำดับ ที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วย ของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
1	ข้าวเหนียวเขี้ยวงู	600	6 ถ้วยตวง	-	48	กิโลกรัม	29
2	น้ำตาลโตนด	700	3 ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	49
3	เกลือ	20	1 ช้อนโต๊ะ	-	10	ถุง	1
4	หัวกะทิ	1,500	6 ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	105
5	ใบเตยหั่นเป็นท่อน	20	-	5 ใบ	10	กิโลกรัม	5
6	สารส้ม	70	-	1 ก้อนเล็ก	20	ก้อน	20
7	แป้งข้าวเจ้า	100	1 ถ้วยตวง	-	35	กิโลกรัม	3.50

## อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	กะละมัง	1	เตาหุงต้ม	1	ถ้วยแก้ว	1	ถ้วยแก้ว
2	ทัพพี	2	หม้อสแตนเลส	2	จานรอง	2	จานรอง
3	ถ้วยตวงของแห้ง/ ของเหลว	3	ทัพพี	3	ช้อน	3	ช้อน
4	ช้อนตวง						
5	เครื่องชั่ง						
6	กระชอน						

เวลาในการเตรียม 60 นาที

เวลาในการปรุง 70 นาที

## วิธีทำ

1. นำข้าวเหนียวมาล้างให้สะอาดโดยสารส้มก้อนขัดข้าวเหนียว (แห้ง) โดยใช้มือตักข้าวเหนียวขึ้นมาข้างหนึ่ง แล้วมืออีกข้างหนึ่งใช้สารส้มขัดเบาๆ วิธีการนี้ทำให้ข้าวเหนียวที่เปียกออกมาแล้วมีสีขาวใส
2. เติมน้ำลงไปในข้าวเหนียวแห้ง น้ำสูงกว่าข้าว 1.5 นิ้ว แล้วขัดด้วยสารส้มอีก 2 ครั้ง เทน้ำทิ้ง ล้างข้าวเหนียวด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง นำขึ้นพักไว้ในกระชอนให้สะเด็ดน้ำ
3. นำหม้อมาใส่น้ำตั้งไฟปานกลาง ใส่ใบเตยหั่นท่อน ต้มให้น้ำเดือดเป็นระยะเวลา 20 นาที จากนั้นเติมน้ำตาลลงไป และต้มจนข้าวเหนียวสุก ลักษณะเม็ดใส และบานออก จนสุกเป็นเวลา 30 นาที คอยคนตลอดเวลาเพื่อไม่ให้เม็ดข้าวเหนียวติดกันหม้อ
4. เติมน้ำตาลโตนด คนให้น้ำตาลละลายเป็นเวลา 4 นาที ปิดไฟ ยกออกจากเตา
5. นำกะทิ เกลือป่น แบ่งข้าวเจ้าใส่ลงไป ในหม้อ คนให้ส่วนผสมละลายเป็นเนื้อเดียวกัน นำไปตั้งไฟปานกลางให้เดือดเป็นเวลา 15 นาที จนมีลักษณะชั้นเล็กน้อย ปิดไฟ ยกออกจากเตา
6. ตักเสิร์ฟโดยตักข้าวเหนียวเปียกใส่ถ้วยแล้วหยอดหน้าขนมด้วยกะทิ

ปริมาณเสิร์ฟ 30 ที่

## เทคนิคการทำ

ควรใส่น้ำตาลหลังจากเมล็ดข้าวเหนียวสุกและบาน เพราะการใส่น้ำตาลก่อนข้าวเหนียวสุกจะทำให้เมล็ดข้าวเหนียวที่ต้มไว้เป็นไต เนื่องจากน้ำตาลไปรัดเม็ดข้าว

## 4.2.2.18 ข้าวเหนียวหน้านวล

## Kao neao na nuan

หมวดอาหาร ขนม

ประเภทอาหาร นึ่ง

คุณลักษณะ เป็นขนมขึ้นชื่อของชาวจังหวัดเพชรบุรี มีจุดเด่นอยู่ที่ความอร่อยของหน้ากะทิ ที่ต้องมัน รสหวานจากน้ำตาลทรายขาว และเค็มเล็กน้อยจากเกลือ แต่งหน้าขนมด้วยถั่วดำ หรือ ทองหยอด

ภาพประกอบ



ภาพที่ 4.40 ข้าวเหนียวหน้านวล

## ส่วนผสม

ลำดับ ที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วย ของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ ใช้ (บาท)
ส่วนผสมตัวข้าวเหนียวตัด							
1	ข้าวเหนียวเขี้ยวงู	250	2 ถ้วยตวง	-	48	กิโลกรัม	12
2	หางกะทิ	240	1 ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	17
3	เกลือป่น	10	2 ช้อนชา	-	10	ถุง	0.50

ลำดับ ที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วย ของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ ใช้ (บาท)
ส่วนผสมหน้ากะทิ							
1	หัวกะทิ	360	½ ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	26
2	แป้งข้าวเจ้า	30	¼ ถ้วยตวง	-	35	กิโลกรัม	1
3	เกลือป่น	10	1 ช้อนชา	-	10	ถุง	0.25
4	น้ำตาลทรายขาว	50	¼ ถ้วยตวง	-	24	กิโลกรัม	1.20
5	ถั่วดำดิบ	60	1/3 ถ้วยตวง	-	92	กิโลกรัม	5.50

### อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	มีด	1	เตาหุงต้ม	1	จานของหวาน	1	จานของหวาน
2	เขียง	2	ลังถึง	2	ช้อนของ	2	ช้อนของ
3	อ่างผสม	3	ถาดอลูมิเนียม		หวาน		หวาน
4	ผ้าขาวบาง		ขนาด 8x8x2 นิ้ว				
5	ถ้วยตวงของแห้ง/ ของเหลว	4	ที่แช่ขนม				
6	ช้อนตวง						
7	เครื่องชั่ง						

เวลาในการเตรียม

60 นาที

เวลาในการปรุง

90 นาที

### วิธีทำ

- นำข้าวเหนียวมาล้างให้สะอาด แช่น้ำไว้เป็นเวลา 3 ชั่วโมง
- นำเมล็ดถั่วดำมาล้างให้สะอาด แช่น้ำไว้เป็นเวลา 2 ชั่วโมง และนำไปต้มในน้ำที่เดือดเป็นเวลา 1 ชั่วโมง จนถั่วดำสุก ตักขึ้นพักไว้
- นำหางกะทิมาผสมกับเกลือและน้ำตาลทรายขาว คนจนส่วนผสมละลายเข้ากันดีเป็นเวลา 5 นาที ใส่ภาชนะพักไว้ เพื่อเตรียมไปนึ่งข้าวเหนียว
- เตรียมทำน้ำกะทิตราหน้าข้าวเหนียว โดยนำหัวกะทิผสมกับน้ำตาล เกลือ และแป้งข้าวเจ้า ผสมให้ส่วนผสมละลายเข้ากัน

5. นำน้ำใส่ถังถึงตั้งไฟให้เดือดเป็นเวลา 30 นาที เพื่อเตรียมนึ่งข้าวเหนียว พอน้ำเดือด เอาข้าวเหนียวที่แช่น้ำไว้ นำมาใส่ตาแกรงทิ้งขึ้นให้สะเด็ดน้ำ เอาข้าวเหนียวใส่ถาดผสมกับกะทิที่เตรียมไว้ในข้อ 3. แล้วนึ่งให้สุกประมาณ 45 นาที จะได้ข้าวเหนียวมูนในถาด
6. นำหัวกะทิที่ผสมไว้ในข้อ 4 ไปราดที่ข้าวเหนียวนึ่งไว้ในข้อ 5 และนึ่งต่อ 15 นาที โรยหน้าด้วยถั่วดำ จากนั้นยกออกจากลังถึง พักทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องให้เย็น เป็นเวลา 2 ชั่วโมง ก่อนนำไปตัด
7. นำข้าวเหนียวที่เย็นแล้วมาตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด 1x1 นิ้ว ใส่จานเสิร์ฟพร้อมรับประทาน

ปริมาณเสิร์ฟ 40 ที่

#### เทคนิคการทำ

1. สามารถใช้แป้งข้าวเหนียวแทนแป้งข้าวเจ้าได้ ในปริมาณ 2 ช้อนโต๊ะ
2. เมื่อขนมเสร็จต้องทิ้งขนมไว้ให้เย็นสนิท หากตัดขนมขณะที่ร้อนจะทำให้เละไม่สวย
3. สามารถใช้ทองหยอด ฝอยทอง ถั่วแดง แต่งหน้าแทนถั่วดำได้



## 4.2.2.19 ข้าวเหนียวหัวหงอก

## Kao neao hua ngork

หมวดอาหาร อาหารหวาน

ประเภทอาหาร นึ่ง

คุณลักษณะ มีลักษณะเป็นข้าวเหนียวนึ่งกับธัญพืช เช่น ข้าวโพด เผือก มัน ฯลฯ จากนั้นคลุกด้วยมะพร้าวกับเกลือ โรยด้วยน้ำตาลทรายขาว และงาดำ งาขาว มีรสชาติ หวาน เค็ม มัน

ภาพประกอบ



ภาพที่ 4.41 ข้าวเหนียวหัวหงอก

## ส่วนผสม

ลำดับที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
1	ข้าวเหนียว	900	7 ถ้วยตวง	-	45	กิโลกรัม	40.50
2	มะพร้าวขูดขาว	500	5 ถ้วยตวง	2 ผล	70	กิโลกรัม	35
3	ข้าวโพด	300	2 ถ้วยตวง	3 ฝัก	10	ฝัก	30
4	เกลือป่น	20	1 ช้อนโต๊ะ	-	10	ถุง	1
5	น้ำตาลทรายขาว	100	¾ ถ้วยตวง	-	24	กิโลกรัม	2.50
6	งาขาว	20	2 ช้อนโต๊ะ	-	40	กิโลกรัม	2
7	งาดำ	20	2 ช้อนโต๊ะ	-	40	กิโลกรัม	2

### อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	มีด	1	เตาหุงต้ม	1	จาน	1	จาน
2	เขียง	2	ลังถึง				
3	อ่างผสม	3	ผ้าขาวบาง				
4	ถ้วยตวงของแห้ง/ ของเหลว	4	อ่างผสม				
5	ช้อนตวง	5	ช้อน				
6	เครื่องชั่ง	6	ที่ขูดมะพร้าว				

เวลาในการเตรียม 120 นาที

เวลาในการปรุง 40 นาที

#### วิธีทำ

- นำข้าวโพดมาปอกเปลือกออก และล้างให้สะอาด ใช้มีดฝานบางๆ เอาแต่เมล็ดข้าวโพด
- นำมะพร้าวขูดขาวคลุกเคล้ากับเกลือป่นพักไว้
- นำข้าวเหนียวมาล้างให้สะอาด แช่น้ำไว้ 2 ชั่วโมง สรงขึ้นจากน้ำใส่กระชอน ทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- นำน้ำใส่ในลังถึงตั้งไฟให้เดือด เป็นเวลา 20 นาที พูผ้าขาวบางในลังถึง ใส่ข้าวเหนียวล้างไว้ในข้อ 2 และข้าวโพดที่ฝานแล้วในข้อ 1 หนึ่งถ้วยไฟปานกลางจนสุก เป็นเวลา 15 นาที
- นำข้าวเหนียวที่นึ่งเสร็จแล้ว ใส่ในอ่างผสม โรยด้วยมะพร้าวที่คลุกกับเกลือ น้ำตาลทรายขาว คลุกเคล้าให้ส่วนผสมเข้ากัน ตักใส่จานเสิร์ฟ

ปริมาณเสิร์ฟ 30 ที่

#### เทคนิคการทำ

- มะพร้าวที่ใช้ อาจนึ่งให้สุกก่อนนำมาคลุกเคล้ากับเกลือป่น จะทำให้เก็บรับประทานได้นานขึ้น
- การนึ่งข้าวเหนียว ควรแช่ข้าวเหนียวไว้อย่างน้อย 2 ชั่วโมง ก่อนนำมานึ่ง เพื่อช่วยให้หนึ่งได้ง่ายขึ้น และข้าวเหนียวมีเนื้อสัมผัสนุ่มพอดี

## 4.2.2.20 ขนมไข่จังหวัด

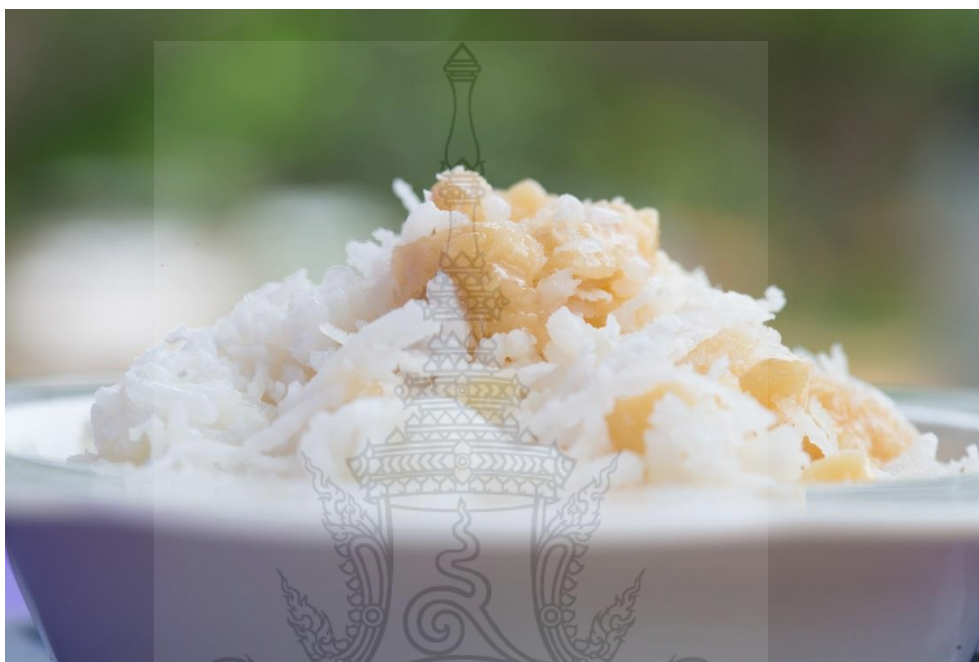
## Ka-nom kai jing reed

หมวดอาหาร ขนม

ประเภทอาหาร คลุก

คุณลักษณะ เป็นขนมพื้นบ้านแบบโบราณของชาวจังหวัดเพชรบุรี โดยการใช้ข้าวสวยร้อนคลุกกับน้ำตาล มะพร้าวขูด เกลือป่น

ภาพประกอบ



ภาพที่ 4.42 ขนมไข่จังหวัด

## ส่วนผสม

ลำดับที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคาวัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของวัตถุดิบ	ต้นทุนวัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
1	ข้าวสวยหุงแล้ว	300	1 ½ ถ้วยตวง	-	50	กิโลกรัม	15
2	น้ำตาลทราย	30	2 ช้อนโต๊ะ	-	24	กิโลกรัม	0.75
3	เกลือ	10	2 ช้อนชา	-	10	ถุง	0.50
4	มะพร้าวขูด	50	¼ ถ้วยตวง	-	70	กิโลกรัม	3.50



### อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	หม้อหุงข้าว	1	อ่างผสม	1	จานของหวาน	1	จานของหวาน
2	ถ้วยตวง	2	ทัพพี				
3	ช้อนตวง	3	ช้อน				
4	เครื่องชั่ง						
5	ที่ขูดมะพร้าว						

เวลาในการเตรียม 5 นาที

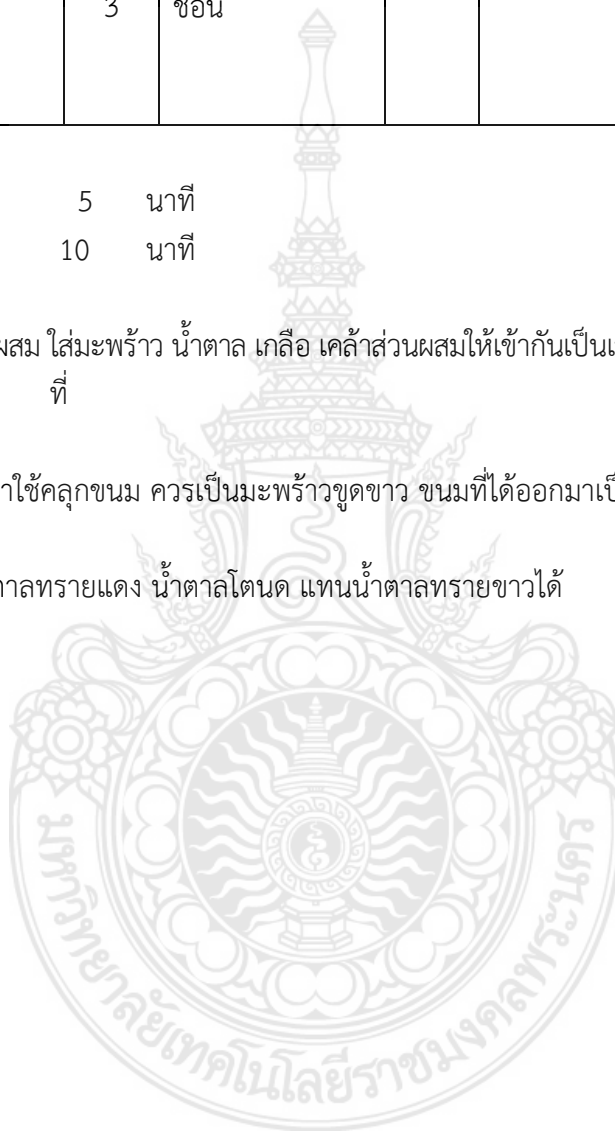
เวลาในการปรุง 10 นาที

#### วิธีทำ

นำข้าวสวยใส่อ่างผสม ใส่มะพร้าว น้ำตาล เกลือ เคล้าส่วนผสมให้เข้ากันเป็นเวลา 5 นาที ตักใส่จานเสิร์ฟ  
ปริมาณเสิร์ฟ 5 ที่

#### เทคนิคการทำ

1. มะพร้าวที่นำมาใช้คลุกขนม ควรเป็นมะพร้าวขูดขาว ขนมที่ได้ออกมาเป็นสีขาว ไม่เกิดสีดำจากกะลามะพร้าว
2. สามารถใช้น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลโตนด แทนน้ำตาลทรายขาวได้



## 4.2.2.21 น้ำดอกอัญชัน

Nam dok an-chan

หมวดอาหาร เครื่องดื่ม

ประเภทอาหาร ต้ม

คุณลักษณะ เครื่องดื่มที่ได้จากการนำดอกอัญชันสดที่อยู่ในสภาพดีมาล้างให้สะอาด และนำไปต้มกับน้ำปรุงรสด้วยน้ำตาลและเกลือ เวลารับประทานนำมาใส่น้ำแข็งเป็นเครื่องดื่มในการดับกระหายได้

ภาพประกอบ



ภาพที่ 4.43 น้ำดอกอัญชัน

## ส่วนผสม

ลำดับที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคาวัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของวัตถุดิบ	ต้นทุนวัตถุดิบที่ใช้ (บาท)
1	ดอกอัญชัน	160	2 ถ้วยตวง	-	100	กิโลกรัม	16
2	ใบเตย	40	¼ ถ้วยตวง	-	20	กิโลกรัม	2
3	น้ำเปล่าสะอาด	1,000	4 ถ้วยตวง	-	13	ลิตร	13
4	น้ำตาลทรายขาว	500	2 ½ ถ้วยตวง	-	24	กิโลกรัม	12
5	เกลือ	10	1 ช้อนชา	-	10	ถุง	0.25
6	มะนาว	20	2 ช้อนโต๊ะ	-	7	ผล	7

## อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	ถาด	1	เตาหุงต้ม	1	แก้วน้ำ	1	แก้วน้ำ
2	อ่างผสม	2	หม้อสแตนเลส	2	จานรอง	2	จานรอง
3	ตะแกรง	3	ทัพพี				
4	ถ้วยตวงของแห้ง/ ของเหลว	4	ผ้าขาวบาง				
5	ช้อนตวง	5	ช้อนชิม				
6	เครื่องชั่ง						

เวลาในการเตรียม 20 นาที

เวลาในการปรุง 40 นาที

## วิธีทำ

- นำดอกอัญชันมาเด็ดหัวออก ล้างน้ำให้สะอาด พักทิ้งไว้ในตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ
- นำใบเตยมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อน ล้างน้ำให้สะอาด พักทิ้งไว้ในตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ
- นำน้ำเทใส่ลงในหม้อ ตั้งไฟปานกลาง จนน้ำเดือด เป็นเวลา 20 นาที ใส่ดอกอัญชัน ใบเตย ต้มจนดอกอัญชันเริ่มมีสีจาง เป็นเวลา 10 นาที ยกออกจากเตา กรองเอาแต่น้ำ จากนั้นเติมน้ำตาลทรายขาวเกลือ ตั้งไฟให้เดือดอีกครั้งเป็นระยะเวลา 10 นาที พักไว้ให้เย็น ใส่น้ำแข็งตีเมื่อกักระหายคลายร้อน

ปริมาณเสิร์ฟ 20 ที่

## เทคนิคการทำ

- ใส่น้ำมะนาวเล็กน้อย จะได้น้ำสีน้ำเงินอมม่วงอ่อนๆ และช่วยเพิ่มรสชาติ
- ดอกอัญชันสด ควรเด็ดหัวออกจะทำให้ไม่ขม และไม่มีกลิ่นเหม็นเขียว

## 4.2.2.22 น้ำใบเตย

Nam bai toi

หมวดอาหาร เครื่องดื่ม

ประเภทอาหาร ต้ม

คุณลักษณะ ใบเตยเป็นสมุนไพรพื้นบ้านมีกลิ่นหอม นำส่วนของใบสีเขียวมาล้างให้สะอาด แล้วนำต้ม น้ำใบเตยดื่มแก้กระหายและยังมีสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ

ภาพประกอบ



ภาพที่ 4.44 น้ำใบเตย

ส่วนผสม

ลำดับ ที่	วัตถุดิบ	น้ำหนัก (กรัม)	สูตรตวง	ปริมาณ	ราคา วัตถุดิบ (บาท)	หน่วยของ วัตถุดิบ	ต้นทุน วัตถุดิบที่ ใช้ (บาท)
1	ใบเตยสด	400	1 ½ ถ้วยตวง	25 ใบ	40	กิโลกรัม	16
2	น้ำเปล่าสะอาด	1,920	7 ¾ ถ้วยตวง	-	13	ลิตร	25
3	น้ำตาล ทรายขาว	370	1 ½ ถ้วยตวง	-	24	กิโลกรัม	9

## อุปกรณ์

อุปกรณ์การเตรียม		อุปกรณ์การประกอบ		อุปกรณ์การจัด ตกแต่ง/รับประทาน		อุปกรณ์การบริการ	
ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์	ลำดับ	ชื่ออุปกรณ์
1	ถาด	1	เตาหุงต้ม	1	แก้วน้ำ	1	แก้วน้ำ
2	อ่างผสม	2	หม้อเคลือบ	2	จานรอง	2	จานรอง
3	ตะแกรง	3	ทัพพี				
4	ถ้วยตวงของแห้ง/ ของเหลว	4	ผ้าขาวบาง				
5	ช้อนตวง	5	ช้อนชิม				
6	เครื่องชั่ง						

เวลาในการเตรียม 30 นาที

เวลาในการปรุง 40 นาที

## วิธีทำ

1. นำใบเตยที่เตรียมไว้มาล้างน้ำให้สะอาด เสร็จแล้วเอามาหั่นเป็นชิ้นท่อนขนาด 2-3 นิ้ว นำใส่ภาชนะพักทิ้งไว้
2. นำน้ำสะอาดใส่ลงในหม้อ ตั้งไฟปานกลาง ต้มน้ำจนเดือดเป็นเวลา 20 นาที ใส่ใบเตยที่หั่นแล้วลงไป ต้มต่อไปเรื่อยๆ จนมีกลิ่นหอม ลักษณะของใบเตยเปลี่ยนเป็นสีเขียวออกน้ำตาล เป็นเวลา 15 นาที
3. นำน้ำตาลทรายขาวใส่ลงน้ำใบเตยที่ต้มไว้ในข้อ 2 คนจนน้ำตาลละลาย ตั้งไฟต่อไปเลยเป็นเวลา 5 นาที จากนั้นยกลงจากเตา กรองด้วยผ้าขาวบางให้เหลือแต่น้ำ เอากากใบเตยทิ้ง ตั้งน้ำใบเตยต้มเสร็จแล้วทิ้งไว้ให้เย็นเป็นเวลา 2 ชั่วโมง แล้วนำมาใส่กับน้ำแข็ง เพื่อรับประทานเป็นเครื่องดื่มแก้กระหาย

ปริมาณเสิร์ฟ 30 ที่

## เทคนิคการทำ

1. หม้อต้มต้องใช้หม้อเคลือบ เพราะไม่ทำปฏิกิริยากับสีและรสของน้ำใบเตย
2. เวลาเคี่ยวใบเตยต้องใช้ไฟอ่อน หากถ้าไฟแรงจะทำให้ใบเตยเปลี่ยนเป็นสีดำตายนึ่ง

### 4.3 ผลการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน

ผู้วิจัยได้ทำการถ่ายทอดเทคโนโลยีด้านอาหารพื้นบ้านแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2-3 เทศบาล 6 บ้านห้วยทรายเหนือ โรงเรียน ณ พื้นที่ชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี ระหว่างวันที่ 26-27 กรกฎาคม 2559

การถ่ายทอดความรู้การทำอาหารพื้นบ้านในรูปแบบการอบรมเชิงปฏิบัติการ ได้ดำเนินการเช่นเดียวกับการจัดอบรมทั่วไป โดยเริ่มต้นด้วยการลงทะเบียนผู้เข้าอบรม พิธีเปิดแบบไม่เป็นทางการและถ่ายภาพหมู่ร่วมกัน ระหว่างผู้เข้าอบรม วิทยากร ผู้บริหารและครูโรงเรียนเทศบาล 6 บ้านห้วยทรายเหนือ และคณะผู้วิจัย ดังภาพที่ 4.45



ภาพที่ 4.45 กิจกรรมลงทะเบียนและพิธีเปิดการถ่ายทอดความรู้ด้านอาหารพื้นบ้าน

4.3.1 การทดสอบความรู้ก่อนการอบรม เป็นการให้ผู้เข้าอบรมจำนวน 40 คน ทำแบบทดสอบจำนวน 20 ข้อ ก่อนการอบรม ดังภาพที่ 4.46



ภาพที่ 4.46 กิจกรรมการทดสอบความรู้ก่อนการอบรม

4.3.2 การบรรยายความรู้ภาคทฤษฎี ผู้วิจัยและวิทยากรภูมิปัญญาท้องถิ่น ร่วมกันบรรยายความรู้เกี่ยวกับการทำอาหารพื้นบ้าน วัตถุประสงค์และอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำอาหารพื้นบ้าน ดังภาพที่ 4.47



ภาพที่ 4.47 กิจกรรมการบรรยายความรู้ภาคทฤษฎี

4.3.3 การใช้สื่อประกอบการอบรม เพื่อให้ความรู้การทำอาหารพื้นบ้าน หลังการบรรยายภาคความรู้แล้ว ได้จัดให้นักเรียนที่เข้าอบรมชมวีดิทัศน์กระบวนการทำ แกงคั่วหัวตาล ข้าวหลาม และขนมโค

4.34 การฝึกปฏิบัติการทำแกงคั่วหัวตาล ข้าวหลาม และขนมโค เป็นการฝึกปฏิบัติโดยแบ่งผู้เข้าอบรมจำนวน 40 คน เป็น 5 กลุ่มๆ ละ 8 คน ภายใต้การดูแลของผู้วิจัยและวิทยากร 5 คน วิทยากร 1 คน ดูแลนักเรียน 1 กลุ่ม นอกจากนี้ทางโรงเรียนเทศบาล 6 บ้านห้วยทรายเหนือ ยังได้ให้ความอนุเคราะห์ครูที่ปรึกษาดูแลนักเรียนในขณะอบรมอีกจำนวน 1 คน ต่อ 1 กลุ่ม การอบรมเป็นรูปแบบของการบรรยายประกอบการสาธิต จากนั้นให้ผู้เข้าอบรมได้ลงมือปฏิบัติโดยมีวิทยากรให้ความช่วยเหลือและแนะนำ ดังภาพที่ 4.48-4.50



ภาพที่ 4.48 กิจกรรมการฝึกปฏิบัติการทำแกงคั่วหัวตาล





ภาพที่ 4.49 กิจกรรมการฝึกปฏิบัติการทำข้าวหลาม



ภาพที่ 4.50 กิจกรรมการฝึกปฏิบัติการทำขนมโค

4.35 การทดสอบความรู้หลังอบรม ได้ให้ผู้เข้าอบรมจำนวน 40 คน ทำแบบทดสอบเดิมอีกครั้งหนึ่ง จากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบกับการทำแบบทดสอบก่อนอบรม สำหรับผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังอบรม มีผลตามตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังการอบรม

ทดสอบความรู้	คะแนน เต็ม	คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน	t	Sig
ก่อนการอบรม	20	3	11	7.70	1.88	25.45*	0.0000
หลังการอบรม	20	12	18	15.00	1.41		

จากตารางที่ 4.3 พบว่า การทดสอบก่อนการอบรมและหลังการอบรมของผู้เข้าอบรม มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 7.70 คะแนน และ 15.00 คะแนน ตามลำดับ และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างคะแนนก่อนและหลังอบรม พบว่า คะแนนสอบหลังอบรมของผู้เข้าร่วมอบรมสูงกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.3.6 ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมต่อกระบวนการถ่ายทอดความรู้การทำอาหารที่บ้าน โดยผู้วิจัยได้ให้นักเรียนผู้เข้าอบรม 40 คน ทำแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อกระบวนการถ่ายทอดความรู้ในรูปแบบการอบรมเชิงปฏิบัติการการทำแกงคั่วหัวตาล ข้าวหลาม และขนมโค และวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีผลการประเมินเป็นดังนี้

1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 62.50 และเพศชายร้อยละ 37.50 มีอายุอยู่ในช่วง 10-15 ปี กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 55 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

เกี่ยวกับข้อมูลอาหารที่บ้าน พบว่า ผู้เข้าอบรมทุกคนรู้จักอาหารที่บ้านของจังหวัดเพชรบุรี โดยวิเคราะห์ได้ ดังนี้

ขนมโค : ส่วนใหญ่คือร้อยละ 82.50 ทำขนมโคไม่เป็น มีเพียง 7 ราย หรือร้อยละ 17.50 เท่านั้นที่สามารถทำขนมโคได้ สามในสี่ คือร้อยละ 77.50 ของผู้ประเมินเคยรับประทานขนมโค ในขณะที่ร้อยละ 22.50 ไม่เคยรับประทานขนมชนิดนี้มาก่อน ประมาณครึ่งหนึ่ง คือร้อยละ 57.50 ของผู้ตอบแบบประเมินคิดว่า ขนมโคเป็นขนมที่ล้ำสมัย รองลงมาคือ ร้อยละ 37.50 คิดว่าเป็นขนมร่วมสมัย ในขณะที่ผู้ประเมิน 2 ราย หรือร้อยละ 5 คิดว่าเป็นขนมทันสมัย

ข้าวหลาม : เกือบทั้งหมดของผู้ประเมินคือร้อยละ 87.50 ไม่สามารถทำข้าวหลามได้ มีเพียง 5 ราย หรือร้อยละ 12.50 ที่สามารถทำได้ ซึ่งตรงกันข้ามกับการเคยรับประทานเพราะเกือบทั้งหมดคิดเป็นร้อยละ 95.00 เคยรับประทานข้าวหลามในขณะที่มีเพียง 2 ราย หรือร้อยละ 5 ที่ไม่เคยรับประทาน สองในสามของผู้ตอบแบบประเมินคิดว่า ข้าวหลามเป็นขนมที่ร่วมสมัย รองลงมาคือคิดว่าเป็นขนมที่ล้ำสมัย และทันสมัย คิดเป็นร้อยละ 22.50 และ 12.50 ตามลำดับ

แกงคั่วหัวตาล : เกือบทั้งหมดของผู้ตอบแบบประเมินคือร้อยละ 92.50 ไม่สามารถทำแกงคั่วหัวตาลได้มาก่อน มีเพียง 3 ราย หรือร้อยละ 7.50 เท่านั้นที่ทำได้ สองในสาม คือ ร้อยละ 67.50 เคยรับประทานแกงคั่วหัวตาล และร้อยละ 32.50 ไม่เคยรับประทาน ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ตอบแบบประเมินคือร้อยละ 57.50 คิดว่าแกงหัวตาลเป็นอาหารที่ล้ำสมัย ซึ่งมีจำนวนใกล้เคียงกับผู้คิดว่าเป็นอาหารร่วมสมัยคือร้อยละ 40.00 มีเพียง 1 ราย หรือร้อยละ 2.50 ที่คิดว่าเป็นอาหารที่ทันสมัย ดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ ชาย	15	37.50
หญิง	25	62.50
รวม	40	100.00
2. อายุ ต่ำกว่า 10 ปี	-	-
10-15 ปี	40	100.00
สูงกว่า 15 ปี	-	-
รวม	40	100.00
3. นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2	22	55.00
มัธยมศึกษาปีที่ 3	18	45.00
รวม	40	100.00
เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านเพชรบุรี		
4. ก่อนหน้าวันนี้ท่านรู้จักอาหารพื้นบ้านเพชรบุรีหรือไม่		
ไม่รู้จัก	-	-
รู้จัก	40	100.00
รวม	40	100.00
4.1 กรณีรู้จัก ท่านทำขนมโคเป็นหรือไม่		
ไม่เป็น	33	82.50
เป็น	7	17.50
รวม	40	100.00
เคยรับประทานขนมโคหรือไม่		
ไม่เคย	9	22.50
เคย	31	77.50
รวม	40	100.00
ท่านคิดว่าขนมโค เป็นขนมที่มีคุณลักษณะอย่างไร		
ทันสมัย	2	5.00
ล้าสมัย	23	57.50
ร่วมสมัย	15	37.50
รวม	40	100.00

ตารางที่ 4.4 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านเพชรบุรี (ต่อ)		
4.2 กรณีรู้จัก ทำข้าวหลามเป็นหรือไม่		
ไม่เป็น	35	87.50
เป็น	5	12.50
รวม	40	100.00
เคยรับประทานข้าวหลามหรือไม่		
ไม่เคย	2	5.00
เคย	38	95.00
รวม	40	100.00
ท่านคิดว่าข้าวหลาม เป็นขนมที่มีคุณลักษณะอย่างไร		
ทันสมัย	5	12.50
ล้ำสมัย	9	22.50
ร่วมสมัย	26	65.00
รวม	40	100.00
4.3 กรณีรู้จัก ทำแกงคั่วหัวตาลเป็นหรือไม่		
ไม่เป็น	37	92.50
เป็น	3	7.50
รวม	40	100.00
เคยรับประทานแกงคั่วหัวตาลหรือไม่		
ไม่เคย	27	67.50
เคย	13	32.50
รวม	40	100.00
ท่านคิดว่าแกงคั่วหัวตาล เป็นอาหารที่มีคุณลักษณะอย่างไร		
ทันสมัย	1	2.50
ล้ำสมัย	23	57.50
ร่วมสมัย	16	40.00
รวม	40	100.00

## 2) ความพึงพอใจต่อโครงการ

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจต่อกระบวนการถ่ายทอดความรู้ ในภาพรวมในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.52 สำหรับรายด้าน มีความพึงพอใจมากที่สุดในด้านกระบวนการ ด้านการนำไปใช้ และด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี ค่าเฉลี่ย 4.50 4.53 และ 4.59 ตามลำดับ โดยสามารถวิเคราะห์รายละเอียดแต่ละด้านได้ ดังนี้

ด้านกระบวนการ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด 2 ข้อ คือ การประชาสัมพันธ์ข่าว การอบรมและการลงทะเบียนเข้าอบรม โดยมีค่าเฉลี่ย 4.58 และ 4.50 ตามลำดับ ส่วนกระบวนการอบรม มีความพึงพอใจในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.43

ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด คือ ตอบข้อซักถามด้วยความเต็มใจ ค่าเฉลี่ย 4.55 และมีความพึงพอใจในระดับมาก 2 ข้อ คือ ยิ้มแย้มแจ่มใส และให้ข้อมูลการอบรมครบถ้วน โดยมีค่าเฉลี่ย 4.47 และ 4.40 ตามลำดับ

ด้านวิทยากรถ่ายทอดความรู้ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด 2 ข้อ คือ อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติชัดเจน เข้าใจง่าย และ ถ่ายทอดความรู้ที่สามารถปฏิบัติตามได้ ค่าเฉลี่ย 4.50 และ 4.55 ส่วนการเตรียมการอบรมมาอย่างดี มีความพึงพอใจในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.43

ด้านการนำไปใช้ มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด 2 ข้อ คือ การเพิ่มความรู้แก่ตนเอง และการนำไปปฏิบัติจริง โดยมีค่าเฉลี่ย 4.58 และ 4.55 ตามลำดับ และพึงพอใจในระดับมากคือ การนำไปบอก/ให้ความรู้ผู้อื่น มีค่าเฉลี่ย 4.47

ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด 2 ข้อ คือ เป็นอาหาร/ขนม ที่สามารถนำไปประกอบอาชีพได้ และ เป็นอาหาร/ขนม ที่ควรอนุรักษ์ไว้ในชุมชน โดยมีค่าเฉลี่ย 4.83 และ 4.58 ตามลำดับ ส่วนการเป็นอาหาร/ขนมที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชนแห่งนี้ มีความพึงพอใจในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย 4.35 ดังตารางที่ 4.5



ตารางที่ 4.5 ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมต่อกระบวนการถ่ายทอดความรู้

รายการ	ระดับความพึงพอใจ					ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ค่า เบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	สรุป
	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด			
ด้านกระบวนการ						<u>4.50</u>	<u>0.564</u>	มากที่สุด
1. การประชาสัมพันธ์ข่าวการ อบรม	23	17	0	0	0	4.58	0.501	มากที่สุด
2. การลงทะเบียนเข้าอบรม	23	14	3	0	0	4.50	0.641	มากที่สุด
3. กระบวนการอบรม	18	21	1	0	0	4.43	0.549	มาก
ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ						<u>4.47</u>	<u>0.607</u>	มาก
4. ยิ้มแย้มแจ่มใส	23	13	4	0	0	4.47	0.679	มาก
5. ให้ข้อมูลการอบรมครบถ้วน	18	20	2	0	0	4.40	0.591	มาก
6. ตอบข้อซักถามด้วยความ เต็มใจ	23	16	1	0	0	4.55	0.552	มากที่สุด
ด้านวิทยากรถ่ายทอดความรู้						<u>4.49</u>	<u>0.581</u>	มาก
7. เตรียมการอบรมมาอย่างดี	18	21	1	0	0	4.43	0.549	มาก
8. อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติ ชัดเจน เข้าใจง่าย	23	14	3	0	0	4.50	0.641	มากที่สุด
9. ถ่ายทอดความรู้ที่สามารถ ปฏิบัติตามได้	23	16	1	0	0	4.55	0.552	มากที่สุด
ด้านการนำไปใช้						<u>4.53</u>	<u>0.564</u>	มากที่สุด
10. การเพิ่มความรู้แก่ตนเอง	24	15	1	0	0	4.58	0.549	มากที่สุด
11. การนำไปบอกให้ความรู้ ผู้อื่น	22	15	3	0	0	4.47	0.640	มาก
12. การนำไปปฏิบัติจริง	22	18	0	0	0	4.55	0.504	มากที่สุด
ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับ อาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี						<u>4.59</u>	<u>0.541</u>	มากที่สุด
13. เป็นอาหาร/ขนม ที่เป็น เอกลักษณ์ของชุมชนแห่งนี้	20	14	6	0	0	4.35	0.736	มาก
14. เป็นอาหาร/ขนม ที่ควร อนุรักษ์ไว้ในชุมชน	23	17	0	0	0	4.58	0.501	มากที่สุด
15. เป็นอาหาร/ขนม ที่สามารถ นำไปประกอบอาชีพได้	33	7	0	0	0	4.83	0.385	มากที่สุด
<b>ภาพรวม</b>						<b>4.52</b>	<b>0.571</b>	<b>มากที่สุด</b>

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### 5.1 สรุป

ผลงานวิจัยเรื่องภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือเพื่อการถ่ายทอดเทคโนโลยีและเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี จากองค์ความรู้และประสบการณ์โดยตรงของผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี เพื่อถ่ายทอดเทคโนโลยีภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านแก่เยาวชนในพื้นที่บ้านห้วยทรายเหนือและพื้นที่ใกล้เคียง และเพื่อพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านและขั้นตอนการประกอบอาหารในรูปแบบของภาพนิ่งและวิดีโอผ่านระบบออนไลน์ เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ของเยาวชนและประชาชนของประเทศ กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ โดยแบ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายหลัก กลุ่มเป้าหมายรอง และผู้รับการถ่ายทอดความรู้ คือนักเรียนโรงเรียนเทศบาล 6 บ้านห้วยทรายเหนือ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง แบบบันทึกข้อมูลตำรับอาหาร แบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังอบรม และ แบบประเมินความพึงพอใจต่อการกระบวนการถ่ายทอดความรู้ แบ่งขั้นตอนการวิจัยเป็น 4 ขั้นตอน คือ คัดเลือกภูมิปัญญาท้องถิ่น รวบรวมภูมิปัญญาท้องถิ่น ถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น และเผยแพร่ภูมิปัญญาท้องถิ่น ผลการวิจัยพบว่า การคัดเลือกภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านโดยกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย อาหารคาว 12 รายการ ขนม 8 รายการ และเครื่องดื่ม 2 รายการ สาธิตภูมิปัญญาโดยสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ จำนวน 9 ท่าน ถ่ายทอดความรู้แก่นักเรียนโรงเรียนเทศบาล 6 บ้านห้วยทรายเหนือ เทศบาลเมืองชะอำ จำนวน 40 คน ผลการทดสอบความรู้ พบว่า คะแนนความรู้หลังการอบรมของผู้เข้าอบรมคะแนนสูงกว่าความรู้ก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความพึงพอใจต่อการกระบวนการฝึกอบรมในภาพรวมในระดับมากที่สุด

#### 5.2 อภิปรายผล

จากการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี ของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือเพื่อการถ่ายทอดและเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ สามารถอภิปรายผลการวิจัยโดยแบ่งออกเป็น 3 เรื่อง ดังนี้

5.2.1 ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบ้านห้วยทรายเหนือ เป็นภูมิปัญญาที่เกิดจากการรับรู้ การถ่ายทอดจากบรรพบุรุษที่เป็นรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย ในครอบครัว ซึ่งมักพบเห็นในชีวิตประจำวัน และการให้ผู้ใหญ่ในครอบครัวปรุงอาหาร หรือขนมให้รับประทานกันในบ้าน บางครั้งเมื่อมีวัตถุดิบหรืออาหารชนิดอื่นที่เหลือจากการรับประทานในแต่ละวัน จะมีการประยุกต์ใช้ในการทำอาหารชนิดอื่นได้ ความรู้ดังกล่าวจึงเกิดการซึมซับและสั่งสมเป็นภูมิปัญญาจากรุ่นสู่รุ่น จึงถือได้ว่าภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านนี้ เป็นมวลความรู้และประสบการณ์ในท้องถิ่นที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ หรือจากการศึกษาอบรมในครอบครัว (บังอร พงษ์ประยูร, 2544) เกิดการสั่งสมประสบการณ์ของผู้รู้ในชุมชนที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษที่มีความรู้ (เอกรัฐ อินต๊ะวงศา, 2545)

สำหรับเคล็ดลับหรือเทคนิคในการทำอาหารพื้นบ้าน เป็นเทคนิคที่เป็นอัตลักษณ์เฉพาะของชุมชนหรือท้องถิ่น แต่ละครัวเรือนอาจมีเทคนิคแตกต่างกัน แต่อยู่บนพื้นฐานเดียวกัน เช่น การป้องกันเนื้อจาก



หัวตาลอ่อนไม่ให้มีสีคล้ำ บางครัวเรือนอาจใช้วิธีการแช่ในน้ำเกลือ หรือบางครัวเรือนอาจแช่ในน้ำมะขามเปียกก่อนนำมาปรุงอาหาร เนื้อสัตว์ที่นำมาแกงส่วนใหญ่จะย่างให้สุกบางส่วนก่อนเพื่อช่วยให้มีกลิ่นหอม แกงคั่วที่นิยมให้น้ำแกงมีสีนวล ไม่แตกมัน การทำปลาหมึกต้มหวานที่นิยมปรุงรสด้วยน้ำปลามากกว่าการปรุงรสด้วยเกลือ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เกิดจากการเรียนรู้ตามทฤษฎีการสร้างปัญญา (มาริสโกเศสโยธิน, 2546)

### 5.2.2 วิธีการประกอบอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ

การประกอบอาหารของภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ จะอิงจากวัตถุดิบทางธรรมชาติที่มีอยู่ในครัวเรือนและที่สามารถหาได้จากท้องถิ่น ตัวอย่าง การใช้วัตถุดิบทางทะเล ได้แก่ กุ้ง ปู ปลา ที่หาได้จากทะเลใกล้บ้านหรือได้รับการแบ่งปันหรือซื้อหาจากเพื่อนบ้าน กรณีกุ้ง จะนำมาทำเป็นกะปิเก็บไว้ใช้ หากเหลือใช้จึงจะแบ่งขาย การทำกะปิเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมของกลุ่มที่สืบเนื่องมาจากการมีพื้นที่ติดทะเล หรือการใช้ปู ปลา เป็นวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหารประเภท แกง หลน หรือทำปลาให้สุกโดยการย่างแล้วรับประทานกับน้ำพริกและผักพื้นบ้าน หรือการใช้พืชผักสมุนไพรที่ได้รับการส่งเสริมจากเทศบาลเมืองชะอำให้ปลูกรับประทานในครัวเรือน ได้แก่ พักทอง ตำลึง มะรุม ผักหวาน ช่า ตะไคร้ มะกรูด และอื่นๆ ในฤดูกาลใดมีวัตถุดิบชนิดใดมากก็จะใช้วัตถุดิบนั้นเป็นหลัก แต่หากเป็นช่วงขาดแคลน ก็สามารถใช้วัตถุดิบชนิดอื่นทดแทนได้โดยไม่เดือดร้อน การประกอบอาหารจากวัตถุดิบในท้องถิ่นดังกล่าวเป็นไปตามองค์ความรู้จากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้รับการสืบทอดจากครอบครัวดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ในภาพรวมของชุมชนจึงมีความเรียบง่าย ไม่ยุ่งยากซับซ้อน และหมุนเวียนวัตถุดิบในแต่ละฤดูกาลได้อย่างลงตัว สอดคล้องกับงานวิจัยของรัตนดา ยะอนันต์ (2552) ที่ศึกษาเรื่องกระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น ตำบลนานกกก อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่า การประกอบอาหารของชุมชนเป็นการใช้พืชผักที่ได้จากธรรมชาติเป็นส่วนผสมของอาหาร การปรุงอาหารเป็นความเรียบง่าย ใช้เวลารวดเร็ว ไม่ซับซ้อน

ในการประกอบอาหารบางชนิดที่ใช้วัตถุดิบที่เป็นพืชผักที่ไม่มีในครัวเรือน หรือเป็นพืชผักหายากในขณะนั้น หรือไม่ได้ปลูกเอง จะแก้ปัญหาโดยการหาจากแหล่งธรรมชาติของพื้นที่ ตัวอย่าง การใช้ผักเปราะในการทำทอดมันเปราะซึ่งเป็นอาหารประจำถิ่นที่ต้องใช้วัตถุดิบที่ขึ้นเองตามธรรมชาติบนพื้นที่ที่มีลักษณะเป็นเขาของห้วยทรายเหนือ จะมีสมาชิกที่อาสาไปเก็บจากพื้นที่ดังกล่าวเพื่อให้สมาชิกคนอื่นๆ สามารถทำทอดมันเปราะได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของบุรณัฐ เสนุคุ้ม และธนพล วิชาสิงห์ (2556) ที่ศึกษาเรื่องวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์กูย จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า ชาวกูยบ้านกู่อาศัยสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติเป็นปัจจัยในการดำรงชีวิตโดยเฉพาะด้านอาหารการกิน แหล่งอาหารที่สามารถหาได้รอบๆหมู่บ้าน เช่น นา สวน แหล่งน้ำตามธรรมชาติ ป่า และโคก วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารจึงได้จากแหล่งธรรมชาติเป็นหลัก และสอดคล้องกับงานวิจัยของจำนง ตรีนุมิตร (2553) ศึกษาเรื่องการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี ที่พบว่า ความชาญฉลาดทางภูมิปัญญาพื้นบ้านที่เรียนรู้จากธรรมชาติ ทำให้สามารถนำวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติมาดัดแปลงเป็นอาหารได้อย่างเหมาะสม ซึ่งมีเคล็ดลับในการปรุงอาหารที่เป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่น จึงสรุปได้ว่า สมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือและสมาชิกกลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ มีวัฒนธรรมการประกอบที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษจากรุ่นสู่รุ่น ดังตัวอย่างที่นางทับทิม พานิช หรือป้าทับ ประธานกลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ ได้ให้ข้อมูลว่า ได้เห็นวิธีการทำอาหารและการดัดแปลงวัตถุดิบที่เหลื้อมาทำอาหารและขนม เช่น ขนมไข่จิ้งหรีด เกิดจากการใช้ข้าวสอยที่เหลื้อมจากการรับประทานมาทำเป็นขนมให้ลูกๆหลานๆได้รับประทานช่วงกลับจากโรงเรียนหรือช่วงที่นั่งทำการบ้าน

เมื่อตนกลับจากโรงเรียนในตอนเย็น ก็มองเห็นขนมเหล่านี้วางอยู่ก่อนแล้ว บางวันกลับมาเร็วก็ได้รับรู้วิธีการทำด้วย การมองเห็นทุกวันหรือบ่อยๆ ทำให้เกิดความซึบซับจนทำได้ในเวลาต่อมา ตรงกับผลการวิจัยของชาวลา ละวาทิน (2558) ที่ศึกษาเรื่องอาหารและขนมไทยพื้นบ้านโบราณ หมู่บ้านคลองขนมหวาน อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี พบว่า วัฒนธรรมอาหารเป็นเรื่องที่มีการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ด้วยการสอนทำกินเองในครัวเรือน ไม่มีวิธีการที่เป็นระบบ เมื่อเห็นปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ และพี่น้องทำอาหารหรือขนมหวานก็เกิดการซึบซับจนกลายเป็นวิถีชีวิตที่เป็นปกติของครอบครัว รุ่นลูกรุ่นหลานเกิดการรับรู้ การเรียนรู้ขั้นตอนการทำอาหารและขนมหวานไทยจึงเกิดขึ้นแบบอัตโนมัติ แต่ในขณะเดียวกันผู้วิจัยได้พบว่า เมื่อบ้านเมืองเจริญก้าวหน้าขึ้น มีเทคโนโลยีใหม่ๆเกิดขึ้น การดำรงชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงมากขึ้น ส่งผลให้เยาวชนหรือคนรุ่นใหม่ให้ความสนใจในวัฒนธรรมความเป็นอยู่ดั้งเดิมของครอบครัวน้อยลง ซึ่งอาจเกิดจากการย้ายถิ่นเพื่อศึกษาต่อหรือทำงาน ชีวิตที่เร่งรีบ ทำให้การใช้เวลาร่วมกับครอบครัวน้อยลง และหันไปสนใจด้านเทคโนโลยีต่างๆเพิ่มขึ้น จึงทำให้การส่งต่อภูมิปัญญาท้องถิ่นน้อยลงกว่าอดีตที่ผ่านมา

### 5.2.3 การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านแก่เยาวชน

การถ่ายทอดภูมิปัญญาการทำอาหารพื้นบ้านในรูปแบบการอบรมเชิงปฏิบัติการโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ที่จัดทำขึ้นจากการสาธิตของภูมิปัญญาท้องถิ่น ถือเป็นสื่อที่ช่วยทำให้เยาวชน คือ นักเรียน 40 คน ที่เข้าอบรม สนใจในการอบรมมากกว่าการใช้วิธีการบรรยายเพียงวิธีเดียว เนื่องจากเยาวชนที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2-3 จะมีความสนใจต่อสิ่งรอบข้างในระยะสั้น กิจกรรมการถ่ายทอดจึงต้องสอดแทรกเทคโนโลยีที่สอดคล้องกับความสนใจของเยาวชนซึ่งเป็นผู้รับสื่อ จึงมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาผ่านสื่อต่างๆ (สามารถ จันทร์สุรย์, 2533) ในงานวิจัยจึงใช้สื่อวีดิทัศน์ในการอบรมเพื่อสร้างความเข้าใจและทำให้ผู้เข้าอบรมสนใจในกระบวนการฝึกอบรมเพิ่มขึ้น ประกอบกับการใช้วิทยากรที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น เจ้าขององค์ความรู้การทำอาหารพื้นบ้าน ผ่านกระบวนการปฏิบัติจริง ทำให้ผู้เข้าอบรมเกิดการเรียนรู้ที่ขึ้นสอดคล้องกับการศึกษาของ มาริสา (2546) ที่ศึกษาเรื่ององค์ความรู้และการถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านในการทำน้าข้าววิถีเกษตรธรรมชาติ จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า รูปแบบการถ่ายทอดความรู้ที่เหมาะสมคือ วิธีสาธิต การทดลอง การสอนโดยภูมิปัญญาหรือผู้รู้ และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยงานวิจัยนี้ได้ถ่ายทอดความรู้การทำอาหารพื้นบ้านในรูปแบบของการอบรมเชิงปฏิบัติการ สามารถทำให้ผู้เข้าอบรมมีการเรียนรู้เรื่องอาหารพื้นบ้านเพิ่มมากขึ้น มีคะแนนการทดสอบหลังอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับการศึกษาของจำนง ตรีนิมิตร (2553) ที่ศึกษาเรื่องการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี่ กำหนดวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารสู่เยาวชนโดยใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านกระบวนการอบรมเชิงปฏิบัติการ ผลการอบรมพบว่าผู้เข้าอบรมมีความรู้ในการทำอาหารพื้นบ้านเพิ่มขึ้น และมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการฝึกอบรมในภาพรวมในระดับมาก

### 5.3 ข้อเสนอแนะ

#### 5.3.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งนี้

5.3.1.1 จากการศึกษาพบว่าชุมชนได้มีการใช้ทรัพยากรธรรมชาติ เป็นวัตถุดิบในการทำอาหารพื้นบ้านเป็นส่วนใหญ่ จึงควรส่งเสริมให้มีการอนุรักษ์ภูมิปัญญาเหล่านี้ไว้ ในรูปแบบของศูนย์การเรียนรู้ เพื่อจะได้นำประโยชน์สืบทอดต่อคนรุ่นหลังต่อไป

5.3.1.2 อาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุชุมชนห้วยทรายเหนือมีการใช้วัตถุดิบพื้นบ้านรวมทั้งพืชผักสมุนไพรต่างๆ ที่มีสารอาหาร และมีคุณค่าทางโภชนาการมาก จึงควรมีการศึกษาหาคุณค่าทางโภชนาการในเชิงวิชาการอย่างแท้จริง โดยการสนับสนุนของเทศบาลเมืองชะอำ ซึ่งได้ส่งเสริมการเพาะปลูกพืชผักสมุนไพรแก่ชุมชนแห่งนี้มาก่อนแล้ว

5.3.1.3 หน่วยงานระดับองค์กรปกครองท้องถิ่นและหน่วยงานสถานศึกษาที่มีหน้าที่ดูแลส่งเสริม/สนับสนุนหน่วยงาน การศึกษา หรือ ชุมชนควรมีการสนับสนุนให้ชุมชนและโรงเรียนในพื้นที่ได้ดำเนินกิจกรรมถ่ายทอดความรู้จากภูมิปัญญาด้านอาหาร หรือภูมิปัญญาด้านอื่นๆ ร่วมกันอย่างต่อเนื่อง โดยเน้นกลุ่มเยาวชนในพื้นที่ เพื่อเป็นการเผยแพร่องค์ความรู้จากภูมิปัญญาท้องถิ่น และเป็นการเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ของเยาวชนในท้องถิ่น

#### 5.3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

5.3.2.1 ควรมีการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านในรูปแบบการบูรณาการกับการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมเพื่อเป็นการเผยแพร่องค์ความรู้ของท้องถิ่นและเป็นการส่งเสริมเศรษฐกิจในชุมชน ซึ่งจะมีผลทำให้ผู้สูงอายุในพื้นที่ได้ร่วมกิจกรรมการถ่ายทอดความรู้ที่มีประโยชน์ ควรค่าแก่การอนุรักษ์ และทำให้เยาวชนเห็นคุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่นที่อยู่ใกล้ตัว

5.3.2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องการวางแผนการตลาด และช่องทางการจัดจำหน่ายในผลิตภัณฑ์ที่ชุมชนมีความสามารถในการผลิต ได้แก่ น้ำพริกแกงส้ม น้ำพริกเผา น้ำพริกชนิดอื่นๆ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์กะปิซึ่งถือเป็นผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญาดั้งเดิมของชุมชนที่ยังคงอนุรักษ์การทำแบบโบราณเป็นเสน่ห์ของผลิตภัณฑ์ซึ่งสามารถพัฒนาเป็นจุดขายได้อีกช่องทางหนึ่ง

## เอกสารอ้างอิง

- กรมวิชาการ. 2540. **ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการจัดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา**. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.
- กองวิชาการและแผนงาน เทศบาลเมืองชะอำ. 2557. **แผนยุทธศาสตร์การพัฒนาเทศบาลเมืองชะอำปี 2558- 2560**. เพชรบุรี : กองวิชาการและแผนงาน เทศบาลเมืองชะอำ.
- กอบแก้ว นางพินิจ. 2542. **อาหารไทย**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เสมาธรรม.
- โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน. 2550. **สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่มที่ 2**. กรุงเทพฯ : โครงการสารานุกรมไทยฯ.
- จรรยา เดชกุญชร. 2549. **ขนมไทย เล่ม 1**. กรุงเทพฯ : เพชรการเรือน.
- จำนง ตรีนุมิตร. 2553. **การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นทางวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนบางกระดี**. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.
- จุฑา พีรพัชระ และสุวรรณ ประทีป ณ ถลาง. 2548. **รายงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาขีดความสามารถด้านฐานข้อมูลเทคโนโลยีเพื่อการถ่ายทอดเผยแพร่ผ่านอินเทอร์เน็ต : ฐานข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- จุนารัตน์ นวลละออง. **การสนับสนุนของเทศบาลเมืองชะอำในการก่อตั้งชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ**. (สัมภาษณ์ : วันที่ 24 พฤศจิกายน 2556).
- ชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ. 2557. **ประวัติและความเป็นมาของชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือเทศบาลเมืองชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี (อัดสำเนา)**.
- ชวลา ละวาทิน. 2558 **อาหารและขนมไทยพื้นบ้านโบราณ หมู่บ้านคลองขนมหวาน อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี**. วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์. 10(1) : 142-155.
- ชูเกียรติ ลีสุวรรณ. 2535. **ระบบการเรียนรู้ที่มีอยู่ในท้องถิ่นชนบทภาคเหนือ**. เชียงใหม่ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดวงเนตร เพ็ชรกิจ. 2551. **การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านในการผลิตผลิตภัณฑ์อาหารของชุมชนจังหวัดนครราชสีมา**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ทับทิม พานิช. **การก่อตั้งกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี**. (สัมภาษณ์ : วันที่ 26 ธันวาคม 2556).
- ทัศนีย์ โรจนไพบุลย์. 2542. **อาหารไทย ในเอกสารประกอบการสอนชุดเทคโนโลยีอาหารและเครื่องดื่มหน่วยที่ 2**. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- นันทสาร สีสลับ และคณะ. 2541. **แนวทางส่งเสริมภูมิปัญญาไทยในการจัดการศึกษา**. กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- นิตยา เลชะพันธุ์. 2550. **การนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาพัฒนาการเรียนการสอนในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยาเขต 1 และเขต 2**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
- บั้งอร พงษ์ประยูร. 2544. **การศึกษาปัญหาการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในโรงเรียนประถมศึกษาตามความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษาและครูผู้สอนของโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี**. วิทยานิพนธ์ คศ.ม. (การบริหารการศึกษาและทรัพยากรมนุษย์) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยกัลยาณิวัฒนา. เอกสารอัดสำเนา.

## เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- บุญชม ศรีสะอาด. 2535. **การวิจัยเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- บุรณ์เชน สุขคุ้ม และชนพล วิทยาสิงห์. 2556. **รายงานวิจัยเรื่องวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์ กุยจังหวัดศรีสะเกษ**. มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ.
- ประเวศ วะสี. 2534. **ลักษณะสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น**. ใบความรู้เรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่น (เอกสารอัดสำเนา).
- \_\_\_\_\_. 2555. **เอกสารประกอบการประชุมวิชาการทางวัฒนธรรมระดับชาติ "วิจัยวัฒนธรรม ครั้งที่ 2"** วันที่ 12 กรกฎาคม 2555 ณ โรงแรมบางกอก ชญา กรุงเทพมหานคร (เอกสารอัดสำเนา).
- มงคล สายคำ. 2547. **การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นการปั้นหม้อผ่านอินเทอร์เน็ตตำบล ตำบลห้วยทราย อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาอาชีวศึกษามหาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2547. **เอกสารการสอนชุดวิชาเทคโนโลยีอาหารและเครื่องดื่ม**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- รัตนา ยะอนันต์. 2552. **กระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น ตำบลน่านกกก อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์**. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์.
- วรรณรัตน์ เฉลิมแสนยากกร และคณะ. 2554. **รายงานวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาการผลิตกะปิปลาสูตรรับอาหารพื้นบ้านกะเหรี่ยงจังหวัดราชบุรี**. มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- วัลลภ รัฐฉัตรานนท์. การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย. ออนไลน์. เข้าถึงได้จาก [http://www.priv.nrct.go.th/ewt\\_dl.php?nid=988](http://www.priv.nrct.go.th/ewt_dl.php?nid=988).
- ศรีสมร คงพันธุ์ และมณี สุวรรณผ่อง. 2531. **ตำราอาหารคาว-หวาน**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แสงแดด.
- สามารถ จันทร์สุรย์. 2534. **ภูมิปัญญาท้องถิ่นคืออะไร อย่างไร. ในการสัมมนาทางวิชาการเรื่องภูมิปัญญาชาวบ้าน**. กรุงเทพฯ : ศุภสภาลาดพร้าว.
- สำนักพิมพ์แสงแดด. 2556. **รสชาติอาหารไทย ตำรับแท้แต่ดั้งเดิม**. กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด
- สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี. 2557. **คำแถลงนโยบายของคณะรัฐมนตรี พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี แถลงต่อสภานิติบัญญัติแห่งชาติ**. กรุงเทพฯ : สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี.
- สุทธิวงศ์ พงษ์ไพบูลย์. 2540. **ภูมิปัญญาชาวบ้านภาคใต้. ทักษิณคดี**. 4 (3) : 33-42.
- สุนทร ดอนอินทร์ทรัพย์. 2546. **การศึกษาการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น "การแทงหยวก" ในจังหวัดเพชรบุรี**. วิทยานิพนธ์ ค.ต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หยด จ้อยทอง. **การดำเนินกิจกรรมของชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ**. (สัมภาษณ์ : วันที่ 23 ธันวาคม 2556).
- อร่าม รัตน์ประดับ. 2556. **ผลิตภัณฑ์ด้านอาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่น : กรณีศึกษาผลิตภัณฑ์จากกุ้งจ่อมอำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.
- อุบลรัตน์. 2544. **การพัฒนาหลักสูตรเพลงอังกะเขว ภูมิปัญญาท้องถิ่นสุพรรณบุรี สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการนิเทศบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.

## เอกสารอ้างอิง(ต่อ)

เอกรัฐ อินต๊ะวงศา. 2545. การถ่ายทอดความรู้อาชีพช่างปั้นสิ่งปั้นในจังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เอกวิทย์ ณ ถกลาง, 2540. ภูมิปัญญาชาวบ้าน 4 ภูมิภาค : วิธีและกระบวนการเรียนรู้ของชาวบ้านไทย.  
นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.





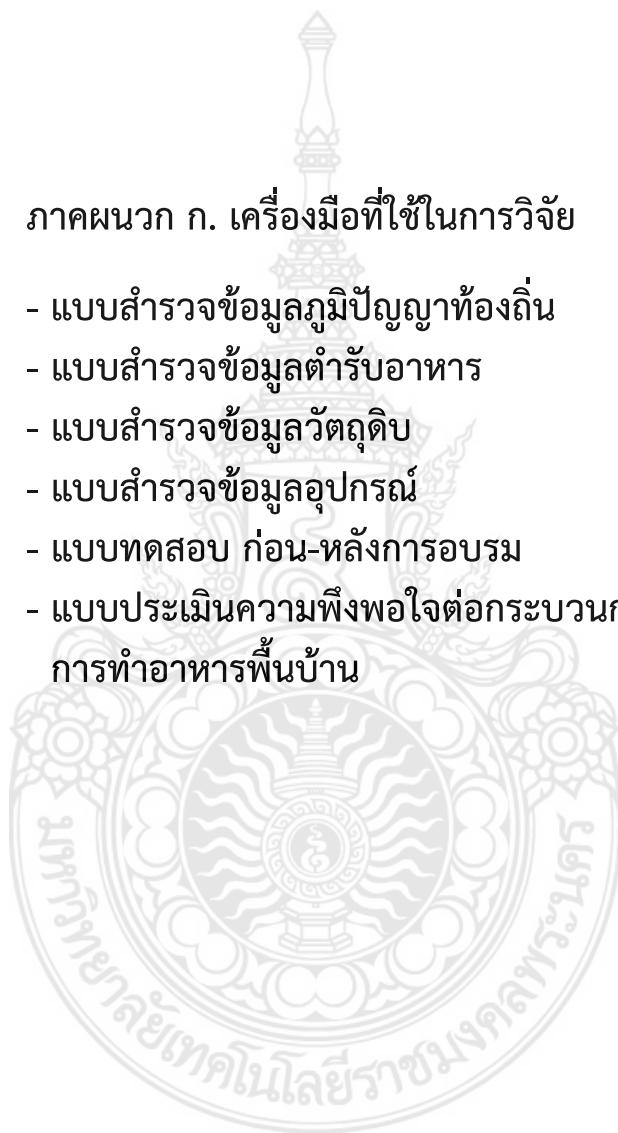
ภาคผนวก

ภาคผนวก ก. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ภาคผนวก ข. เอกสารที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการวิจัย

ภาคผนวก ก. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- แบบสำรวจข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น
- แบบสำรวจข้อมูลมารับอาหาร
- แบบสำรวจข้อมูลวัตถุดิบ
- แบบสำรวจข้อมูลอุปกรณ์
- แบบทดสอบ ก่อน-หลังการอบรม
- แบบประเมินความพึงพอใจต่อกระบวนการถ่ายทอดความรู้  
การทำอาหารที่บ้าน





แบบสำรวจข้อมูล

ภูมิปัญญาท้องถิ่น

โครงการภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ  
เพื่อการถ่ายทอดและเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ผ่านการสอนออนไลน์

1. ชื่อ.....นามสกุล.....
2. ที่อยู่.....  
.....
3. อายุ.....ปี.....เดือน
4. อาชีพ.....  
อาชีพหลัก.....  
อาชีพรอง.....
5. ความเชี่ยวชาญด้านอาหาร
  - 5.1 .....
  - 5.2 .....
  - 5.3 .....
6. ความเชี่ยวชาญด้านขนมกง
  - 6.1 ความเป็นมาของภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน.....  
.....  
.....
  - 6.2 อาหารพื้นบ้านกับการใช้ชีวิตประจำวัน.....  
.....  
.....
  - 6.3 การรวมกลุ่มที่เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน (การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การเข้ากลุ่มการเป็นวิทยากร  
การเผยแพร่ ฯลฯ).....  
.....  
.....





12. ปริมาณเส้นใย

ที่

13. เทคนิคการประกอบ

.....

.....

.....

.....

.....

14. คุณค่าทางอาหารต่อ 1 ตำรับ

พลังงาน	แคลอรี	วิตามิน เอ	ไมโครกรัมเรตินอล
คาร์โบไฮเดรต	กรัม	เหล็ก	มิลลิกรัม
ไขมัน	กรัม	แคลเซียม	มิลลิกรัม
โปรตีน	กรัม		
เส้นใยอาหาร	กรัม		



แบบสำรวจข้อมูล

วัดฤทธิชัย

โครงการภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ  
เพื่อการถ่ายทอดและเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ผ่านการสอนออนไลน์

ชื่อวัดฤทธิชัย ภาษาไทย .....

ภาษาอังกฤษ .....

วิทยาศาสตร์ .....

ท้องถิ่น .....

วงศ์ .....

1. ประเภท .....

2. วัดฤทธิชัยประจำภาค .....

3. ภาพประกอบ(ระบุชื่อไฟล์ภาพ) .....

4. ลักษณะทั่วไป .....

5. การใช้ประโยชน์ในอาหาร .....

6. สารอาหาร/คุณค่าทางอาหาร .....

7. สรรพคุณทางยา .....

8. แหล่งจำหน่าย(ประเทศไทย) .....

ฤดูกาล .....

ราคาต่อหน่วย หน่วยวัด .....

หน่วยน้ำหนัก .....

ราคา .....

แบบสำรวจข้อมูล

อุปกรณ์

โครงการภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ  
เพื่อการถ่ายทอดและเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ผ่านการสอนออนไลน์

ชื่ออุปกรณ์ ภาษาไทย .....

ภาษาอังกฤษ .....

ท้องถิ่น .....

1. ประเภทอุปกรณ์ .....

2. อุปกรณ์ประจำภาค .....

3. ภาพประกอบ .....

4. ลักษณะทั่วไป .....

5. การใช้ประโยชน์ในการทำอาหาร .....

6. แหล่งจำหน่าย(ประเทศไทย) .....

(ฤดูกาล)

7. ราคาต่อหน่วย หน่วยวัด .....

ราคา .....





แบบทดสอบก่อนและหลังการอบรมการทำอาหารไทยพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี  
โครงการวิจัย

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี ของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ  
เพื่อการถ่ายทอดและเสริมสร้างสมรรถนะ การเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์

คะแนนเต็ม 20 คะแนน

คำชี้แจง : แบบทดสอบนี้แบ่งเป็น 2 ตอน 3 หน้า ให้ตอบในกระดาษข้อสอบ

ตอนที่ 1 จงทำเครื่องหมาย X (กากบาท) หน้าข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว (15 คะแนน)

1. การแกงหัวตาล ใช้หัวตาลที่มีลักษณะอย่างไร
  - ก. หัวตาลอ่อน
  - ข. หัวตาลกลางอ่อนกลางแก่
  - ค. หัวตาลแก่
  - ง. หัวตาลแห้ง
2. แกงหัวตาล ใช้น้ำพริกข้อใดในการประกอบ
  - ก. น้ำพริกแกงส้ม
  - ข. น้ำพริกแกงคั่ว
  - ค. น้ำพริกแกงเผ็ด
  - ง. น้ำพริกแกงคั่วผสมแกงเผ็ด
3. หลังจากหั่นหัวตาลเป็นชิ้นบางแล้ว ควรแช่ในน้ำตามข้อใดเพื่อป้องกันไม่ให้มีสีคล้ำ
  - ก. น้ำส้ม
  - ข. น้ำเกลือ
  - ค. น้ำมะนาว
  - ง. น้ำส้มสายชู
4. ส่วนผสมข้อใด ไม่ใช่ เครื่องปรุงรสแกงหัวตาล
  - ก. เกลือ
  - ข. น้ำปลา
  - ค. น้ำตาล
  - ง. น้ำมะนาว

5. น้ำแกงของแกงหัวตาลที่ดี ควรมีลักษณะอย่างไร
- ก. แดกมัน
  - ข. ไม่แดกมัน
  - ค. แดกมัน มีมันสีแดงลอยหน้า
  - ง. ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคล
6. แป้งชนิดใดใช้ทำขนมโค
- ก. แป้งถั่ว
  - ข. แป้งสาลี
  - ค. แป้งข้าวเจ้า
  - ง. แป้งข้าวเหนียว
7. มะพร้าวที่ใช้เป็นส่วนผสมในการทำไส้ขนมโคควรเป็นมะพร้าวลักษณะใด
- ก. มะพร้าวอ่อน
  - ข. มะพร้าวที่นึ่งที่ก
  - ค. มะพร้าวแก่ปานกลาง
  - ง. มะพร้าวแก่จัด
8. ข้อใด มีใช้ ส่วนผสมของน้ำกะทิขนมโค
- ก. กะทิ
  - ข. เกลือ
  - ค. น้ำตาล
  - ง. แป้งข้าวเหนียว
9. เมื่อนำแป้งหุ้มไส้มะพร้าวแล้ว จะนำแป้งไปผ่านขั้นตอนใด
- ก. จี่
  - ข. นึ่ง
  - ค. ต้ม
  - ง. ลวก
10. ข้อใดเป็นลักษณะของขนมโค
- ก. เป็นก้อนกลม คลุกกับมะพร้าวที่นึ่งที่ก
  - ข. เป็นก้อนกลม คลุกกับมะพร้าวและถั่วเขียวเลาะเปลือกคั่ว
  - ค. เป็นก้อนกลม ลอยอยู่ในน้ำกะทิ
  - ง. เป็นก้อนกลม คลุกกับมะพร้าว ราดด้วยน้ำกะทิ



11. ข้อใด มิใช่ ส่วนผสมในการทำข้าวหลาม

- ก. เกลือ
- ข. หัวกะทิ
- ค. ข้าวเหนียว
- ง. น้ำตาลทรายแดง

12. จุดที่อุดปากกระบอกข้าวหลาม ทำจากวัสดุชนิดใด

- ก. กระดาษ
- ข. พลาสติก
- ค. กาบมะพร้าว
- ง. เยื่อไม้ไผ่แห้ง

13. ควรเผื่อน้ำที่ช่องปากกระบอกข้าวหลามไว้เท่าไรเพื่อการปิดจุก

- ก. 1/8 ของความสูงกระบอก
- ข. 1/4 ของความสูงกระบอก
- ค. 1/3 ของความสูงกระบอก
- ง. 1/2 ของความสูงกระบอก

14. การเผาข้าวหลาม ควรวางกระบอกในลักษณะใด

- ก. แนวตั้ง
- ข. แนวนอน
- ค. ตะแคง
- ง. เอนไปด้านหลังเล็กน้อย

15. ถั่วชนิดใดนิยมใส่ในข้าวหลาม

- ก. ถั่วดำ
- ข. ถั่วขาว
- ค. ถั่วเขียว
- ง. ถั่วเหลือง

**ตอนที่ 2** จงเรียงลำดับขั้นตอนการทำขนมโคให้ถูกต้อง โดยใส่หมายเลข 1-5 ในช่องว่างหน้าข้อความต่อไปนี้ (5 คะแนน)

- ..... ปั่นไส้
- ..... นวดแป้ง
- ..... ใสไส้
- ..... กวนไส้
- ..... ทำแป้งให้สุก



แบบประเมินกระบวนการถ่ายทอดความรู้การทำอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี  
โครงการวิจัย

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี ของกลุ่มผู้สูงอายุ  
บ้านห้วยทรายเหนือ เพื่อการถ่ายทอดและเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์  
ณ ชุมชนบ้านห้วยทรายเหนือ  
วันที่ 27 กรกฎาคม 2559

**คำชี้แจง :** แบบประเมินความพึงพอใจต่อกระบวนการถ่ายทอดความรู้การทำอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นของผู้เข้ารับการถ่ายทอดความรู้ คณะทำงาน และผู้เข้าร่วมโครงการ เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์เป็นภาพรวมและใช้ประโยชน์ในการพัฒนาโครงการวิจัยฯ ต่อไป

แบบประเมินความพึงพอใจนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจต่อกระบวนการถ่ายทอดความรู้

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาโครงการ

**ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน**

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. อายุ  ต่ำกว่า 10 ปี  10-15 ปี  สูงกว่า 15 ปี
3. นักเรียนชั้น  ประถมศึกษา ปีที่ .....  มัธยมศึกษา ปีที่ .....
4. ก่อนหน้าวันนี้ท่านรู้จักอาหารพื้นบ้านเพชรบุรีหรือไม่  ไม่รู้จัก  รู้จัก
  - 4.1 กรณีรู้จัก ทำขนมโคเป็นหรือไม่  ไม่เป็น  เป็น
 

เคยรับประทานขนมโคหรือไม่  ไม่เคย  เคย

ท่านคิดว่าขนมโค เป็นขนมที่มีคุณลักษณะอย่างไร  ทันสมัย  ล้าสมัย  ร่วมสมัย
  - 4.2 กรณีรู้จัก ทำข้าวหลามเป็นหรือไม่  ไม่เป็น  เป็น
 

เคยรับประทานข้าวหลามหรือไม่  ไม่เคย  เคย

ท่านคิดว่าข้าวหลาม เป็นขนมที่มีคุณลักษณะอย่างไร  ทันสมัย  ล้าสมัย  ร่วมสมัย

4.3 กรณีรู้จัก ทำแกงคั่วหัวตาลเป็นหรือไม่

ไม่เป็น  เป็น

เคยรับประทานแกงคั่วหัวตาลหรือไม่

ไม่เคย  เคย

ท่านคิดว่าแกงคั่วหัวตาล เป็นอาหารที่มีคุณลักษณะอย่างไร

ทັນสมัย  ล้าสมัย  ร่วมสมัย

## ตอนที่ 2 ความพึงพอใจต่อกระบวนการถ่ายทอดความรู้

จงทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องของตัวเลขที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านโดยมีความหมายดังนี้

5 หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด

4 หมายถึง พึงพอใจมาก

3 หมายถึง พึงพอใจปานกลาง

2 หมายถึง พึงพอใจน้อย

1 หมายถึง พึงพอใจน้อยที่สุด

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
ด้านกระบวนการ					
1. การประชาสัมพันธ์ข่าวการอบรม					
2. การลงทะเบียนเข้าอบรม					
3. กระบวนการอบรม					
ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ					
4. ยิ้มแย้มแจ่มใส					
5. ให้ข้อมูลการอบรมครบถ้วน					
6. ตอบข้อซักถามด้วยความเต็มใจ					
ด้านวิทยากรถ่ายทอดความรู้					
7. เตรียมการอบรมมาอย่างดี					
8. อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติชัดเจน เข้าใจง่าย					
9. ถ่ายทอดความรู้ที่สามารถปฏิบัติตามได้					
ด้านการนำไปใช้					
10. การเพิ่มความรู้แก่ตนเอง					
11. การนำไปบอก/ให้ความรู้ผู้อื่น					
12. การนำไปปฏิบัติเอง					

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
ด้านความคิดเห็นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี					
13. เป็นอาหาร/ขนม ที่เป็นเอกลักษณ์ของชุมชนแห่งนี้					
14. เป็นอาหาร/ขนม ที่ควรอนุรักษ์ไว้ในชุมชน					
15. เป็นอาหาร/ขนม ที่สามารถนำไปประกอบอาชีพได้					

### ตอนที่ 3 ความคิดเห็นอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในความร่วมมือตอบแบบประเมิน

คณะผู้วิจัย



ภาคผนวก ข. เอกสารที่เกี่ยวข้องในการดำเนินการวิจัย

- รายชื่อกลุ่มเป้าหมายในการวิจัย
- รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย
- หนังสือขอความอนุเคราะห์ถ่ายทอดความรู้
- หนังสือขอเชิญเป็นวิทยากร
- คำกล่าวรายงานของผู้รับผิดชอบโครงการวิจัย
- คำกล่าวเปิดการถ่ายทอดความรู้ในรูปแบบการอบรม  
เชิงปฏิบัติการการทำอาหารพื้นบ้าน

## รายชื่อกลุ่มเป้าหมายในการวิจัย

กลุ่มเป้าหมายหลัก	กลุ่มเป้าหมายรอง
1. นางทับทิม พานิช	1. นางพาน เทิดศักดิ์ธัญกุล
2. นางบุญแท้ บรรทัดเที่ยง	2. นางเหวียน สวัสดิ์
3. นางสาวฉ่ำย มีเงิน	3. นายหยด จุ้ยทอง
4. นางไพเราะ นามจัด	4. นางเจือ น่วมทอง
5. นางณัฐพร สุระเสน	5. นางเม้า คำผา
6. นางวิเชียร ตุ่มทอง	6. นางทิพย์ มิตรดี
7. นางอารีย์ แก้วหาญ	7. นางสาวลี พุ่มเพชร
8. นางเล็ก เกศทอง	8. นางเมี้ยน จุ้ยทอง
9. นางสาวจรรยา สว่างจิตต์	9. นางเชื่อน สาลี
10. นางสุนีย์ สาลี	10. นางอรุณ หงษ์ทอง
11. นางสาวน นามพุดชา	11. นางพิว ลูกอินทร์
12. นายเต็ม แก้วหาญ	12. นางอำพร มิ่งประเสริฐ
13. นางสาวเอิบ บัวทอง	13. นางวันเพ็ญ จันทับทิม
14. นางสาวนิต เกิดทรัพย์	14. นางลพ มิตรดี
15. นางกลอย ขวัญแสน	15. นางเพ็ญศรี พานทอง



## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมืองานวิจัย

ชื่อ - สกุล	หน่วยงานต้นสังกัด
ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไลลักษณ์ อิศระมงคลพันธุ์	สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธเนศ อิศระมงคลพันธุ์	สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์จอมขวัญ สุวรรณรักษ์	สาขาอุตสาหกรรมบริการอาหาร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญา มานะโรจน์	สาขาอาหารและโภชนาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์พจนีย์ บุญนา	สาขาอาหารและโภชนาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
นางจุรีรัตน์ นวลละอ	กองสวัสดิการสังคมเทศบาลเมืองชะอำ



ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๕๘๘



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตอบรมนักเรียนในหลักสูตรภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเทศบาล ๖ บ้านห้วยทรายเหนือ (นายปรีชา ประชาสุขสมบูรณ์)

ด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พิรพัชระ อาจารย์ประจำสาขาวิชาอุตสาหกรรม  
การบริการอาหาร คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และคณะ  
อยู่ระหว่างการดำเนินการวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีของกลุ่มผู้สูงอายุบ้าน  
ห้วยทรายเหนือเพื่อการถ่ายทอดและเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ ได้รับการจัดสรร  
งบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยมี  
ขั้นตอนวิจัยเกี่ยวกับการถ่ายทอดเทคโนโลยีภูมิปัญญาการทำอาหารพื้นบ้านของชุมชนแห่งนี้ด้วย นั้น

ในการนี้ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มีความประสงค์ขอให้นักวิจัยรายดังกล่าว พร้อม  
คณะ เข้าดำเนินการอบรมหลักสูตรภูมิปัญญาท้องถิ่นการทำขนมกง แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ของโรงเรียน  
เทศบาล ๖ บ้านห้วยทรายเหนือ ระหว่างวันที่ ๒๖-๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ระหว่างเวลา ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.  
ณ พื้นที่ชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ โดยมอบหมายให้ นางสาวอินทิริมา ทิรัญอัครวงศ์ ผู้ร่วมวิจัย  
หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘-๑๙๒๕-๙๙๘๐ เป็นผู้ประสานงานในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดอนุญาต และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

อังสน์ สุทธิ

(นางสาววไลภรณ์ สุทธิ)

รองคณบดีฝ่ายวางแผน

รักษาราชการแทนคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร

โทรศัพท์ : ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๕๑

โทรสาร : ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐



ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๕๘๘



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน นางจรรยา สว่างจิตต์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบตอบรับวิทยากร

ด้วยคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้จัดสรรงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ ในโครงการวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือเพื่อการถ่ายทอดและเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พิรพัชระ เป็นหัวหน้าโครงการ ซึ่งในการจัดโครงการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามผลของโครงการฯ และการถ่ายทอดเทคโนโลยีแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ของโรงเรียนเทศบาล ๖ บ้านห้วยทรายเหนือ ณ พื้นที่ชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี ระหว่างวันที่ ๒๖-๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความรู้ ความเชี่ยวชาญ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรในวัน เวลา และสถานที่ ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

วิมลณี สุธ

(นางสาววิมลณี สุธ)

รองคณบดีฝ่ายวางแผน

รักษาราชการแทนคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร

โทรศัพท์ : ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๕๑

โทรสาร : ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๕๕๕



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน นางณัฐพร สุระเสน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบตอบรับวิทยากร

ด้วยคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้จัดสรรงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ ในโครงการวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือเพื่อการถ่ายทอดและเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พิรพัชระ เป็นหัวหน้าโครงการ ซึ่งในการจัดโครงการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามผลของโครงการฯ และการถ่ายทอดเทคโนโลยีแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ของโรงเรียนเทศบาล ๒ บ้านห้วยทรายเหนือ ณ พื้นที่ชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี ระหว่างวันที่ ๒๖-๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความรู้ ความเชี่ยวชาญ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรในวัน เวลา และสถานที่ ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

วิไลภรณ์ สุทธา

(นางสาววิไลภรณ์ สุทธา)

รองคณบดีฝ่ายวางแผน

รักษาราชการแทนคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร

โทรศัพท์ : ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๕๑

โทรสาร : ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๕๖๔



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน นางทับทิม พานิช

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบตอบรับวิทยากร

ด้วยคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้จัดสรรงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ ในโครงการวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือเพื่อการถ่ายทอดและเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ เป็นหัวหน้าโครงการ ซึ่งในการจัดโครงการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามผลของโครงการฯ และการถ่ายทอดเทคโนโลยีแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ของโรงเรียนเทศบาล ๖ บ้านห้วยทรายเหนือ ณ พื้นที่ชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี ระหว่างวันที่ ๒๖-๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความรู้ ความเชี่ยวชาญ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรในวัน เวลา และสถานที่ ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

วิไลภรณ์ สุทธ

(นางสาววิไลภรณ์ สุทธา)

รองคณบดีฝ่ายวางแผน

รักษาราชการแทนคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร

โทรศัพท์ : ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๕๑

โทรสาร : ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๕๖๖



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน นางบุญแท้ บรรทัดเที่ยง

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบตอบรับวิทยากร

ด้วยคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้จัดสรรงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ ในโครงการวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือเพื่อการถ่ายทอดและเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีระพัชระ เป็นหัวหน้าโครงการ ซึ่งในการจัดโครงการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามผลของโครงการฯ และการถ่ายทอดเทคโนโลยีแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ของโรงเรียนเทศบาล ๖ บ้านห้วยทรายเหนือ ณ พื้นที่ชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี ระหว่างวันที่ ๒๖-๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้พิจารณาแล้วว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความรู้ ความเชี่ยวชาญ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรในวัน เวลา และสถานที่ ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

วิไลรัตน์ สุทธา

(นางสาววิไลรัตน์ สุทธา)

รองคณบดีฝ่ายวางแผน

รักษาราชการแทนคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร

โทรศัพท์ : ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๕๑

โทรสาร : ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐

ที่ ศธ ๐๕๘๑.๐๓/ ๑๕๖๖



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ

๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอเชิญเป็นวิทยากร

เรียน นางสาวฉ่ำ มีเงิน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบตอบรับวิทยากร

ด้วยคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้จัดสรรงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙ ในโครงการวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือเพื่อการถ่ายทอดและเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พิรพิชระ เป็นหัวหน้าโครงการ ซึ่งในการจัดโครงการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อติดตามผลของโครงการฯ และการถ่ายทอดเทคโนโลยีแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ของโรงเรียนเทศบาล ๖ บ้านห้วยทรายเหนือ ณ พื้นที่ชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี ระหว่างวันที่ ๒๖-๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิมีความรู้ ความเชี่ยวชาญ จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรในวัน เวลา และสถานที่ ดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

วิไลภรณ์ สุทธา

(นางสาววิไลภรณ์ สุทธา)

รองคณบดีฝ่ายวางแผน

รักษาราชการแทนคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร

โทรศัพท์ : ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๕๒๕๑

โทรสาร : ๐ ๒๖๖๕ ๓๘๐๐



## คำกล่าวเปิดของประธานเปิดงาน

ในพิธีเปิดการฝึกอบรมถ่ายทอดความรู้หลักสูตร ภูมิปัญญาท้องถิ่นการทำอาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี โครงการวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี ของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ เพื่อการถ่ายทอดและเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์

ณ พื้นที่ชมรมผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ



วันที่ 26-27 กรกฎาคม 2559

เรียน ท่านหัวหน้าโครงการ คณะทำงาน วิทยากร และผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกท่าน

กระผมรู้สึกเป็นเกียรติที่ได้มีโอกาสเป็นประธานในพิธีเปิดโครงการการอบรมถ่ายทอดความรู้หลักสูตร ภูมิปัญญาท้องถิ่นการทำอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี โครงการวิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี ของกลุ่มผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ เพื่อการถ่ายทอดและเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ และมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้รับทราบจากรายงานของท่านผู้รับผิดชอบโครงการฯ ว่าโครงการนี้ได้มีการรวบรวมข้อมูลของอาหารพื้นบ้านจากประสบการณ์ตรงของผู้สูงอายุ แล้วพัฒนารูปแบบการถ่ายทอดเทคโนโลยีอาหารพื้นบ้านที่รวบรวมได้แก่เยาวชนที่เป็นทรัพยากรที่สำคัญ จากนั้น จะมีการพัฒนาเป็นสื่อภาพนิ่งและวิดีโอเผยแพร่ผ่านทางออนไลน์เพื่อการเรียนรู้ของคนในประเทศ และคนไทยในต่างประเทศ เป็นการตอบสนองนโยบายของรัฐบาลชุดปัจจุบัน เรื่องการอนุรักษ์ พื้นฟู และเผยแพร่มรดกทางภูมิปัญญาท้องถิ่น นำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์อันดีทุกระดับ และตอบสนองแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาเทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี ด้านยุทธศาสตร์การพัฒนาศาสนา ศิลปวัฒนธรรม จารีตประเพณี และภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้วยการส่งเสริมและเผยแพร่อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

จากการรับฟังรายงานจากหัวหน้าโครงการ ทำให้มั่นใจว่า การจัดกิจกรรมฝึกอบรมการ ขนมโค ข้าวหลาม และแกงคั่วหัวตาล จะช่วยให้กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนทุกคนรวมทั้งผู้เกี่ยวข้อง ได้รับประสบการณ์จากวิทยากรของชุมชนที่มีความเชี่ยวชาญเป็นอย่างมาก และนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปได้

ขอขอบคุณคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครที่ให้การสนับสนุนการดำเนินงาน ขอขอบคุณวิทยากรท้องถิ่นและผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการดำเนินงาน ครั้งนี้

บัดนี้ได้เวลาอันสมควรแล้ว กระผมขอเปิดโครงการฝึกอบรมถ่ายทอดความรู้หลักสูตร ภูมิปัญญาท้องถิ่นการทำอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี ขอให้การดำเนินงานบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ทุกประการ

สวัสดิ์ศรีบ

## ประวัตินักวิจัย

### หัวหน้าโครงการวิจัย

- ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) ผู้ช่วยศาสตราจารย์จตุมาศ พีรพัชระ  
(ภาษาอังกฤษ) Asst. Prof. Chutamas Peeraphatchara
- เลขหมายประจำตัวประชาชน 3 9499 00118 06 1
- ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สังกัดคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
เวลาที่ใช้ทำวิจัย (ชั่วโมง : สัปดาห์) 3 ชั่วโมง : สัปดาห์
- หน่วยงาน/ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร และ E-mail  
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
168 ถนนศรีอยุธยา แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300  
โทรศัพท์ 0 2282 8531-2 โทรสาร 0 2282 4490  
E-mail : chutamas.p@rmutp.ac.th, yinn.chutamas@gmail.com

### 5. ประวัติการศึกษา

ปีที่จบการศึกษา	วุฒิการศึกษา	สาขา	วิชาเอก	สถาบัน	ประเทศ
2525	คศ.บ.	คหกรรมศาสตร์	อาหารและโภชนาการ	สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล	ไทย
2533	คม.	อุดมศึกษา	-	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	ไทย
2542	คศ.บ.	คหกรรมศาสตร์	การโรงแรมและภัตตาคาร	ม.สุโขทัย ธรรมมาธิราช	ไทย

### 6. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ

สาขาสังคมวิทยา กลุ่มวิชาภูมิปัญญาท้องถิ่น

สาขาการศึกษา กลุ่มวิชาหลักสูตรและการสอน การศึกษานอกโรงเรียน การศึกษาพิเศษ

7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ โดยระบุสถานภาพในการทำการวิจัยว่าเป็นผู้อำนวยการแผนงานวิจัย หัวหน้าโครงการวิจัย หรือผู้ร่วมวิจัยในแต่ละผลงานวิจัย

7.1 ผู้อำนวยการแผนงานวิจัย : -

7.2 หัวหน้าโครงการวิจัย : ชื่อโครงการวิจัย

7.2 หัวหน้าโครงการวิจัย : ชื่อโครงการวิจัย (ต่อ)

- โครงการการพัฒนาผลิตภัณฑ์และบรรจุภัณฑ์คุกกี้สมุนไพรไทย
- โครงการการพัฒนาบรรจุภัณฑ์ขนมอบจากแป้งกล้วย
- โครงการการพัฒนาขีดความสามารถด้านฐานข้อมูลเทคโนโลยีเพื่อการถ่ายทอดเผยแพร่ผ่านอินเทอร์เน็ต : ฐานข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค
- การวิจัยและถ่ายทอดเทคโนโลยีผลิตภัณฑ์ชุมชนในจังหวัดนนทบุรี

7.2 หัวหน้าโครงการวิจัย : ชื่อโครงการวิจัย (ต่อ)



5. เอกลักษณะและรูปแบบของธุรกิจอาหารไทยประเภทร้านข้าวแกงในเขตจังหวัดภาคใต้ของประเทศไทย
6. การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมวิชาชีพแก่ผู้ด้อยโอกาสในสังคม ผู้พิการจากการประสบอันตรายจากการทำงานในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน จังหวัดปทุมธานี
7. การพัฒนาศักยภาพผลิตภัณฑ์อาหาร ของใช้ในครัวเรือนและป่านศรนารายณ์ของกลุ่มสหกรณ์การเกษตรหุบกะพง จำกัด ตามโครงการพระราชประสงค์หุบกะพง
8. การพัฒนาเครื่องบรรจุและบรรจุภัณฑ์เครื่องแกงเพื่ออุตสาหกรรมครัวเรือนของชุมชนภาคใต้
9. การสร้างมูลค่าเพิ่มน้ำตาลมะพร้าวของชุมชนจังหวัดสมุทรสงครามเพื่อใช้ประโยชน์เชิงพาณิชย์
10. การสร้างมูลค่าเพิ่มเผือกหอมที่บกร่องจากการปลูกของชุมชนอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี เพื่อประโยชน์เชิงพาณิชย์
11. การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากส่วนเหลือใช้และส่วนบกร่องจากการปลูกของต้นและผลเผือกหอมชุมชนอำเภอบ้านหมอจังหวัดสระบุรีเพื่อประโยชน์เชิงพาณิชย์
12. การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากเผือกที่มีลักษณะเด่นเฉพาะชุมชนในอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี
13. ดำรับอาหารไทยออนไลน์เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้
14. การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการการวิจัยความหลากหลายทางชีวภาพ : มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
15. การจัดทำระบบฐานข้อมูลผู้ประกอบการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ กลุ่มภาคกลางตอนล่าง เพื่อพัฒนาการให้บริการวิชาการ ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

### 7.3 งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว : ชื่อผลงานวิจัย ปีที่พิมพ์ การเผยแพร่ และแหล่งทุน

จุฑา พิรพัชระ และสุวรรณ ประทีป ณ ถลาง. “การพัฒนาขีดความสามารถด้านข้อมูลเทคโนโลยีเพื่อการถ่ายทอดเผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต : ฐานข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค” การประชุมทางวิชาการ ครั้งที่ 45 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ, 2550.

สุวรรณ ประทีป ณ ถลาง จุฑา พิรพัชระ และรัศมี ปิยะวัฒน์. “การพัฒนาบรรจุภัณฑ์และการออกแบบศูนย์จำหน่ายผลิตภัณฑ์ : กรณีศึกษาร้านค้าชุมชนเพชรบุรีภัณฑ์ 2 ตำบลไร่ส้ม อำเภอมือง จังหวัดเพชรบุรี” การประชุมทางวิชาการ ครั้งที่ 45 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ, 2550.

จุฑา พิรพัชระ. “การพัฒนาบรรจุภัณฑ์ขนมอบจากแป้งกล้วย” วารสารวิชาการและวิจัย มทร.พระนคร ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 พฤษภาคม 2550.

วลัย หุตะโกวิท จุฑา พิรพัชระ ดวงแข สุโข และวไลภรณ์ สุทธา. “การถ่ายทอดเทคโนโลยีเรื่องแป้งกล้วยและผลิตภัณฑ์อาหาร” วารสารวิชาการและวิจัย มทร.พระนคร ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 พฤษภาคม 2550.

จุฑา พิรพัชระ และกิงกาญจน์ เสมอใจ. “การพัฒนาบรรจุภัณฑ์คุกกี้สมุนไพรไทย” วารสารวิชาการและวิจัย มทร.พระนคร ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 กันยายน 2550.

### 7.3 งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว (ต่อ)

- จุฑา พีรพัชระ. “การถ่ายทอดเทคโนโลยีสู่ชุมชนเพื่อพัฒนาอาชีพเดิมและสร้างอาชีพใหม่” วารสารวิชาการและวิจัย มทร.พระนคร ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 กันยายน 2550.
- จุฑา พีรพัชระ. “การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมวิชาชีพแก่ผู้ด้อยโอกาสทางสังคม : ผู้พิการจากการทำงาน ในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน จังหวัดปทุมธานี” การประชุมทางวิชาการประจำปี 2551 เครือข่ายการวิจัยภาคกลางตอนบน
- จุฑา พีรพัชระ พจนีย์ บุญนา กฤตพร ชูแสง และสุวรรณ ประทีป ณ ถลาง. “เอกลักษณ์และรูปแบบ ของธุรกิจอาหารไทยประเภทร้านข้าวแกงในเขตจังหวัดภาคใต้ของประเทศไทย” การประชุม วิชาการราชชมงคลวิชาการ ครั้งที่ 1 จังหวัดตรัง, 2551
- จุฑา พีรพัชระ ปิยะธิดา สีหะวัฒนากุล และจอมขวัญ สุวรรณรักษ์. “การพัฒนาและถ่ายทอด เทคโนโลยีผลิตภัณฑ์ขนมอบในจังหวัดนนทบุรี” การประชุมราชชมงคลวิชาการ ครั้งที่ 2 จังหวัด เชียงใหม่, 2552.
- จุฑา พีรพัชระ และวรลักษณ์ ปัญญาธิพิงศ์. “การพัฒนาผลิตภัณฑ์สับปะรดแช่อิ่มอบแห้งสำหรับกลุ่ม สหกรณ์ การเกษตรหุบกะพง จำกัด” การประชุมราชชมงคลวิชาการ ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ, 2553.
- จุฑามาศ พีรพัชระ. การสร้างมูลค่าเพิ่มน้ำตาลมะพร้าวของชุมชนจังหวัดสมุทรสงครามเพื่อใช้ประโยชน์ เชิงพาณิชย์. การจัดนิทรรศการงานวันนักประดิษฐ์ ประจำปี 2556. ณ ศูนย์ศูนย์แสดงสินค้าและการ ประชุม อิมแพค เมืองทองธานี นนทบุรี วันที่ 2-5 กุมภาพันธ์ 2556.
- จุฑามาศ พีรพัชระ. นำเสนอผลงานวิจัยการสร้างมูลค่าเพิ่มเผือกหอมที่บกพร่องจากการปลูกของชุมชน อำเภอบ้านหมอจังหวัดสระบุรีเพื่อใช้ประโยชน์เชิงพาณิชย์ ในงาน Thailand Research Expo 2013. ณ โรงแรมเซ็นทารา แกรนด์ คอนเวนชั่นเซ็นเตอร์ เซ็นทรัลเวิลด์ กรุงเทพฯ วันที่ 23-27 สิงหาคม 2556.
- จุฑามาศ พีรพัชระ. การพัฒนาคุณภาพสมุนไพรแปรรูปของกลุ่มสตรีสหกรณ์เกษไชโยเพื่อเพิ่มศักยภาพ การผลิต. การจัดนิทรรศการงานวันนักประดิษฐ์ ประจำปี 2557. ณ ศูนย์ศูนย์แสดงสินค้าและการ ประชุม อิมแพค เมืองทองธานี นนทบุรี วันที่ 22-26 มิถุนายน 2557.
- จุฑามาศ พีรพัชระ. การพัฒนาผลิตภัณฑ์ขนมปังจากเนื้อลูกตาลสุกเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มผลผลิตทาง การเกษตร. การจัดนิทรรศการงานมหกรรมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ ประจำปี 2557. ณ ศูนย์ประชุมและแสดงสินค้านานาชาติ จังหวัดเชียงใหม่ วันที่ 12-28 สิงหาคม 2557.
- จุฑามาศ พีรพัชระ และ วรลักษณ์ ปัญญาธิพิงศ์. ขนมปังจากเนื้อตาลสุก.การจัดนิทรรศการงานวัน นัก ประดิษฐ์ ประจำปี 2558. ณ ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุม อิมแพค เมืองทองธานี นนทบุรี วันที่ 2-5 กุมภาพันธ์ 2558.
- จุฑามาศ พีรพัชระ และ วรลักษณ์ ปัญญาธิพิงศ์. ตำรับอาหารไทยออนไลน์. เผยแพร่ในรายการสถานี นวัตกรรม ช่วงไทยคิดไทยสร้าง ทางสถานีโทรทัศน์ NBT วันที่ 4 กันยายน 2557.
- จุฑามาศ พีรพัชระ และ วรลักษณ์ ปัญญาธิพิงศ์. ขนมปังจากเนื้อลูกตาลสุก. เผยแพร่ในรายการของ SMART SME CHANEL วันที่ 23 มีนาคม 2558.
- จุฑามาศ พีรพัชระ อินท์ธิดา หิรัญอักษรวงศ์ ชนิตา ประจักษ์จิตร และพัชรนันท์ ยั่งวรวิเชียร. การใช้ ประโยชน์จากเนื้อลูกตาลสุกในผลิตภัณฑ์อาหาร. การประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราช มงคล ครั้งที่ 7 และการประชุมวิชาการนานาชาติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 6 จังหวัดนครราชสีมา, 2558.

### 7.3 งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว (ต่อ)

จุฬามาศ พีรพัชระ. การพัฒนารูปแบบการบริหารจัดการการวิจัยความหลากหลายทางชีวภาพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. การประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 7 และการประชุมวิชาการนานาชาติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 6 จังหวัด นครราชสีมา, 2558.

จุฬามาศ พีรพัชระ รุจิรา จุ่นบุญ ปาโมกษ์ รัตนตรัยภิบาล และชนิดา ประจักษ์จิตรการจัดทำระบบฐานข้อมูลผู้ประกอบการหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์กลุ่มภาคกลางตอนล่าง. การประชุมวิชาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 7 และการประชุมวิชาการนานาชาติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 6 จังหวัดนครราชสีมา, 2558.

อินท์ธิดา หิรัญอุ๋อครวงศ์ วรลักษณ์ ปัญญาธิติพงศ์ และจุฬามาศ พีรพัชระ. 2558. การใช้ประโยชน์จาก น้ำตาลสดในผลิตภัณฑ์คุกกี้กรอบ. วารสารวิชาการ มทร.สุวรรณภูมิ. 4(2) : 109-119.

จุฬามาศ พีรพัชระ และวรลักษณ์ ปัญญาธิติพงศ์. 2559. การใช้ประโยชน์จากเนื้อตาลสุกของชุมชน จังหวัดเพชรบุรีเพื่อผลิตขนมปัง. วารสารวิชาการและวิจัย มทร.พระนคร. 10(1) : 168-178.

วรลักษณ์ ปัญญาธิติพงศ์ และจุฬามาศ พีรพัชระ. 2559. การใช้คาร์บอกซิลเมทิลเซลลูโลสในการปรับปรุงคุณภาพของขนมปังที่ใช้เนื้อตาลสุกทดแทนแป้งสาลีบางส่วน. วารสารวิจัยสหวิทยาการ ไทย. 11(3) : 8-15.

7.4 งานวิจัยที่กำลังทำ : ชื่อข้อเสนอการวิจัย แหล่งทุน และสถานภาพในการทำวิจัยว่าได้ทำการวิจัยแล้วแล้วประมาณร้อยละเท่าใด

ลำดับที่	โครงการวิจัย	สถานภาพในการวิจัย
1	การพัฒนาคุณภาพผลิตภัณฑ์จากฐานภูมิปัญญาท้องถิ่นเรื่องสมุนไพรแปรรูปของกลุ่มสตรีสหกรณ์เกษไชโยจังหวัดอ่างทองเพื่อเพิ่มศักยภาพการผลิต	หัวหน้าโครงการ
2	การพัฒนาผลิตภัณฑ์และบรรจุภัณฑ์หน่อไม้เลี้ยงหวานแปรรูปเพื่อยืดอายุผลิตภัณฑ์ของกลุ่มผู้ผลิตไม้เลี้ยงหวานอำเภอแสวงหา จังหวัดอ่างทอง	ผู้ร่วมวิจัย

## ผู้ร่วมวิจัย

1. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มานะโรจน์  
(ภาษาอังกฤษ) Miss. Apinya Manarote
2. เลขหมายประจำตัวประชาชน 3 1009 02287 39 1
3. ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
เงินเดือน (บาท) 34,260 บาท  
เวลาที่ใช้ทำวิจัย (ชั่วโมง : สัปดาห์) 3 ชั่วโมง : สัปดาห์
4. หน่วยงาน/ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร และ E-mail  
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
168 ถนนศรีอยุธยา แขวงวชิรพยาบาล  
เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300  
โทรศัพท์ : 0 2281 9756-8 ต่อ 5203 โทรสาร : 0 2281 9759  
E-mail : apiyya.m@mutp.ac.th

## 5. ประวัติการศึกษา

ปีที่จบการศึกษา	ระดับปริญญา	วุฒิการศึกษา	สถาบัน	ประเทศ
2529	ปริญญาตรี	คหกรรมศาสตรบัณฑิต คศ.บ. (อาหารและโภชนาการ)	สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทเวศร์	ไทย
2539	ปริญญาโท	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต คศ.ม. (อุดมศึกษา)	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	ไทย

6. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ  
- อาหารไทย
7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
  - 7.1 ผู้อำนวยการแผนงานวิจัย -
  - 7.2 รับผิดชอบหัวหน้าโครงการวิจัย ตามรายการต่อไปนี้  
- ขนมหีหนูปลังงานต่ำ
  - 7.3 งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว
    - 1) คุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงประสงค์ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิ ระดับอุดมศึกษา แห่งชาติของสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ ประจำปีงบประมาณ 2554
    - 2) การใช้ประโยชน์จากบัวหลวงเป็นส่วนประกอบในอาหารเพื่อเพิ่มมูลค่า
    - 3) ขนมหีหนูปลังงานต่ำ
  - 7.4 งานวิจัยที่กำลังทำ : ชื่อข้อเสนอการวิจัย แหล่งทุน และสถานภาพในการทำวิจัยว่าได้ทำการวิจัยคล้วแล้วประมาณร้อยละเท่าใด  
- การพัฒนาผลิตภัณฑ์ขนมหม้อแกงจากข้าวโพดหวาน

## ผู้ร่วมวิจัย

1. ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) นายสุวรรณ ประทีป ณ ถาลง  
(ภาษาอังกฤษ) Mr. Suwan Pradip Na Thalang
2. เลขหมายประจำตัวประชาชน 3 1005 03325 41 8
3. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์  
รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์  
เงินเดือน (บาท) 33,800 บาท  
เวลาที่ใช้ทำวิจัย (ชั่วโมง : สัปดาห์) 2 ชั่วโมง : สัปดาห์
4. หน่วยงาน/ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร และ E-mail  
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์  
96 หมู่ 3 ถนนพุทธมณฑลสาย 5 ตำบลศาลายา  
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170  
โทรศัพท์ : 0-2889-4585-7 โทรสาร : 0-2889-4588  
E-mail : suwanpnt@mutr.info

## 5. ประวัติการศึกษา

ปีที่จบการศึกษา	วุฒิการศึกษา	สาขา	วิชาเอก	สถาบัน	ประเทศ
2529	สศ.บ.	สถาปัตยกรรม	-	สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง	ไทย
2553	สศ.ม. (คอมพิวเตอร์ช่วยออกแบบ)	สถาปัตยกรรม	-	มหาวิทยาลัยรังสิต	ไทย

6. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ  
สาขาเทคโนโลยีสารสนเทศ (เครือข่ายคอมพิวเตอร์)
7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
  - 7.1 ผู้อำนวยการแผนงานวิจัย -
  - 7.2 รับผิดชอบหัวหน้าโครงการวิจัย ตามรายการต่อไปนี้
    1. การพัฒนาบรรจุภัณฑ์และออกแบบศูนย์จำหน่ายผลิตภัณฑ์ : กรณีศึกษา ร้านค้าชุมชนเพชรบุรีภัณฑ์ 2 ตำบลไร่ส้ม อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี
    2. การพัฒนาบรรจุภัณฑ์และการออกแบบศูนย์จำหน่ายสินค้าชุมชนวัดไชโยจังหวัดอ่างทอง

## 7.3 งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว

ลำดับที่	โครงการวิจัย	ปีงบประมาณ	แหล่งทุน
1	การพัฒนาเว็บไซต์ฐานข้อมูลอาหารไทยเพื่อสนับสนุนยุทธศาสตร์ครัวของโลกเผยแพร่ผ่านอินเทอร์เน็ต	2547	สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
2	การพัฒนาขีดความสามารถด้านฐานข้อมูลเทคโนโลยีเพื่อการถ่ายทอดเผยแพร่ผ่านอินเทอร์เน็ต : ฐานข้อมูลอาหารไทยสี่ภาค	2547	สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา
3	การพัฒนาบรรจุภัณฑ์และการออกแบบศูนย์จำหน่ายผลิตภัณฑ์กลุ่มเพชรบุรีภัณฑ์ 2 ตำบลไร่ส้ม อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี	2548	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
4	เอกลักษณ์และรูปแบบของธุรกิจอาหารไทยประเภทร้านข้าวแกง ในเขตจังหวัดภาคใต้ของประเทศไทย	2549-2550	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
5	การพัฒนาบรรจุภัณฑ์จากกระดาษปานศรณารายณ์เพื่อเศรษฐกิจชุมชน	2552	สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา
6	การพัฒนาบรรจุภัณฑ์และการออกแบบศูนย์จำหน่ายสินค้าชุมชนวัดไชโยจังหวัดอ่างทอง	2554	สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา
7	ตำรับอาหารไทยออนไลน์เพื่อเสริมสร้างสมรรถนะการเรียนรู้	2556	สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ

7.4 งานวิจัยที่กำลังทำ : ชื่อข้อเสนอการวิจัย แหล่งทุน และสถานภาพในการทำวิจัยว่าได้ทำการวิจัยคล่องแล้วประมาณร้อยละเท่าใด

ลำดับที่	โครงการวิจัย	สถานภาพในการวิจัย
1	การพัฒนาคุณภาพผลิตภัณฑ์จากฐานภูมิปัญญาท้องถิ่นเรื่องสมุนไพรแปรรูปของกลุ่มสตรีสหกรณ์เกษไชโยจังหวัดอ่างทองเพื่อเพิ่มศักยภาพการผลิต	ผู้ร่วมวิจัย

## ผู้ร่วมวิจัย

- ชื่อ - นามสกุล (ภาษาไทย) นางสาวอินท์ธิมา หิรัญอุ๋ครวงศ์  
(ภาษาอังกฤษ) Miss Inteema Hiran a-karawong
- เลขหมายประจำตัวประชาชน 3 1201 00132 40 9
- ตำแหน่งปัจจุบัน เจ้าหน้าที่วิจัยปฏิบัติการ  
เงินเดือน (บาท) 25,640 บาท  
เวลาที่ใช้ทำวิจัย (ชั่วโมง : สัปดาห์) 2 ชั่วโมง : สัปดาห์
- หน่วยงาน/ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร และ E-mail  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร  
399 ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300  
โทรศัพท์ 08 1925 9980 โทรสาร 0 2282 0423  
E-mail : inteema9980@gmail.com

## 5. ประวัติการศึกษา

ปีที่จบการศึกษา	วุฒิการศึกษา	สาขา	สถาบัน	ประเทศ
2546	คศ.บ.	คหกรรมศาสตร์	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	ไทย
2557	คศ.ม.	คหกรรมศาสตร์	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	ไทย

## 6. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา)

สาขาวิชาสังคมวิทยา กลุ่มวิชาภูมิปัญญาท้องถิ่น

## 7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

7.1 ผู้อำนวยการแผนงานวิจัย : -

7.2 หัวหน้าโครงการวิจัย : -

7.3 งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว :

ลำดับที่	โครงการวิจัย	ปีงบประมาณ	แหล่งทุน
1	การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่น รื่องน้ำตาลมะพร้าวของชุมชนจังหวัด สมุทรสงคราม	2553	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลพระนคร
2	การสร้างมูลค่าเพิ่มเผือกหอมที่บกร่องจากการ ปลูกของชุมชนอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรีเพื่อ ประโยชน์เชิงพาณิชย์	2555-2556	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลพระนคร
3	การสร้างมูลค่าเพิ่มน้ำตาลมะพร้าวของชุมชนจังหวัด สมุทรสงครามเพื่อใช้ประโยชน์เชิงพาณิชย์	2555-2556	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลพระนคร
4	การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารจากส่วนเหลือใช้และ ส่วนบกร่องจากการปลูกของต้นและผลเผือกหอม ชุมชนอำเภอบ้านหมอจังหวัดสระบุรีเพื่อประโยชน์ เชิงพาณิชย์	2556-2557	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลพระนคร
5	การประเมินประสิทธิภาพของระบบบริหารงานวิจัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (RPM)	2557	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลพระนคร

7.4 งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว : ชื่อผลงานวิจัย ปีที่พิมพ์ การเผยแพร่  
 จุฑามาศ พิรพัชระ อินท์ธิดา หิรัญอุ๋ครวงค์ ชนิตา ประจักษ์จิตร และพัชรนันท์ ย้งวรวิเชียร. การใช้ประโยชน์  
 จากเนื้อลูกตาลสุกในผลิตภัณฑ์อาหาร. การประชุมวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล  
 ครั้งที่ 7 และการประชุมวิชาการนานาชาติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ครั้งที่ 6 จังหวัด  
 นครราชสีมา, 2558.

อินท์ธิดา หิรัญอุ๋ครวงค์ วรลักษณ์ ปัญญาธิพิงศ์ และจุฑามาศ พิรพัชระ. 2558. การใช้ประโยชน์จาก  
 น้ำตาลสดในผลิตภัณฑ์วุ้นกรอบ. วารสารวิชาการ มทร.สุวรรณภูมิ. 4(2) : 109-119.

7.5 งานวิจัยที่กำลังทำ :

ลำดับที่	โครงการวิจัย	สถานภาพในการวิจัย
1	การพัฒนาระบบบริหารงานวิจัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พระนคร ระยะที่ 2	หัวหน้าโครงการวิจัย

