



รายงานวิจัย

การพัฒนาสำหรับอาหารพื้นถิ่นบนฐานนวัตกรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นชนชาติพันธุ์
กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือจังหวัดเพชรบุรีเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

Development of Local Food Decks Based on Innovation and Local Wisdom of
Karen Ethnic People, Yang Nam Klat Nuea Sub-district, Phetchaburi Province
for Gastronomic Tourism

รหัสโครงการ 196133

โดย

คันสนีย์ ทิมทอง

จุฑามาศ พิรพัชระ

พัชรนันท์ ยังวรวิเชียร

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สิงหาคม พ.ศ. 2568

งบประมาณสนับสนุนงานมูลฐาน (Fundamental Fund)

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

จากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

ชื่อเรื่อง การพัฒนาสำหรับอาหารพื้นถิ่นบนฐานนวัตกรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง
ตำบลยางน้ำกลัดเหนือจังหวัดเพชรบุรีเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

นักวิจัย ศันสนีย์ ทิมทอง จุฑามาศ พืชรพีระ พชรนันท์ ยังวรวิเชียร

ปีงบประมาณ 2567

บทคัดย่อ

อาหารพื้นถิ่นเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละวัฒนธรรมที่สร้างสรรค์สูตรต้นตำรับจากรุ่นสู่รุ่น อาศัย
ธรรมชาติรอบตัวและการปรุงแต่งอย่างเรียบง่าย ถือเป็นองค์ประกอบหลักของกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิง
อาหาร งานวิจัยนี้ เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพด้วยวิธีวิทยาแบบปรากฏการณ์วิทยา มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สำรวจ
วัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นตำบลยางน้ำกลัดเหนือ 2) ศึกษาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์
กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ 3) พัฒนาศำรับมาตรฐานสำหรับอาหารพื้นถิ่น
ชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์เชิงลึกการสำรวจวัตถุดิบ ศึกษา
ตำรับอาหารพื้นถิ่น และสนทนากลุ่ม จำนวน 20 คน 10 คน และ 22 คนตามลำดับ โดยใช้วิธีการเลือกแบบ
เจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึก แบบบันทึกตำรับอาหาร และแบบ
ประเมินความเหมาะสมของสำรับอาหาร รวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ การสังเกต
แบบไม่มีส่วนร่วม การสนทนากลุ่ม และรวบรวมข้อมูลความเหมาะสมของสำรับอาหารจากผู้ร่วมสนทนากลุ่ม
วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์แก่นสาระ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการ
วิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) วัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่น เป็นองค์ประกอบมื้ออาหารที่
แสดงสัญลักษณ์ของวิถีชีวิตที่พึ่งพาธรรมชาติ การแบ่งบทบาททางสังคม และภูมิปัญญาด้านสุขภาพของชุมชน
การเปลี่ยนแปลงความหมายและแหล่งที่มาของวัตถุดิบสะท้อนถึงความสามารถในการปรับตัวของชุมชน
ท่ามกลางบริบทที่เปลี่ยนไป ขณะเดียวกันยังเป็นฐานสำคัญในการพัฒนาเมนูและสำรับอาหารพื้นถิ่นเพื่อ
ส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารในอนาคต สมัยก่อน ชาวบ้านพึ่งพาธรรมชาติเป็นหลัก ทั้งจากป่า เขา และลำ
ห้วย ขณะที่ปัจจุบันผสมผสานระหว่างการหาวัตถุดิบในพื้นที่ การเพาะปลูกพืชผักสวนครัว การเลี้ยงสัตว์เอง
และการซื้อหาจากตลาด โดยวัตถุดิบสำคัญของพื้นที่ คือ พริกกะเหรี่ยง พริกพราน กะปิปลา หวาย และ
เห็ดโคน 2) ตำรับอาหารพื้นถิ่น สร้างสรรค์จากวัตถุดิบท้องถิ่นในรูปแบบตำรับอาหาร 16 รายการ จากภูมิ
ปัญญาหมู่บ้านห้วยเกษม 8 รายการ ได้แก่ แกงยอดหวาย แกงหยวกกล้วยไก่บ้านใส่ข้าวคั่ว แกงหน่อไม้ดองไก่
บ้านใส่ข้าวคั่ว ตำใบบอน น้ำพริกกะทิ ขนมีสี ขนข้าวฟ่าง และภูมิปัญญาหมู่บ้านลิ้นช้าง 8 รายการ ได้แก่
แกงฟักทองเนื้อย่าง แกงกล้วยใส่ปลาอย่างและข้าวเปื้อน น้ำยาขนมจีนกะเหรี่ยง ผัดเผ็ดกระรอกใส่ใบขมิ้น ส้มตำ
กะเหรี่ยง น้ำพริกกะเหรี่ยง ขนข้าวเหนียวคลุกมะพร้าว และ ขนบั่วลอยกะเหรี่ยง แบ่งเป็น 3 ประเภท
ได้แก่ อาหารคาว 11 รายการ อาหารว่าง 1 รายการ และอาหารหวาน 4 รายการ และแบ่งตามประเภทการ
ประกอบ 6 ประเภท ได้แก่ ประเภทแกง 6 รายการ ประเภทตำ 4 รายการ ประเภทต้ม 3 ประเภทผัด 1

รายการ ประเภททวน 1 รายการ และประเภทหนึ่ง 1 รายการ 3) สำหรับอาหารพื้นถิ่น มี 5 สำหรับ สำหรับที่ 1: สำหรับจากป่าห้วย หอมควันไฟไต้ถุนบ้าน สำหรับที่ 2: สำหรับสไทยสายป่าห้วยเกษม สำหรับที่ 3: สำหรับรสจาก ฟืนไฟ ปลายครวลิ้นช้าง สำหรับที่ 4: สำหรับกลิ่นไม้ป่า บ้านปลายเขา และสำหรับที่ 5: สำหรับเส้นสายวิถีกะเหรี่ยง ผลประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิในการสนทนากลุ่ม พบว่า สำหรับอาหารทั้งจากบ้านห้วยเกษมและบ้านลิ้นมีความ เหมาะสมในระดับมากถึงมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.09–4.63) โดยมีจุดเด่นด้านรสชาติอาหาร ซึ่งได้คะแนนสูงสุดทั้ง สองพื้นที่ (ค่าเฉลี่ย 4.48–4.77) สำหรับความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา มีค่าเฉลี่ยสูง (4.26–4.53) ความ น่าสนใจเชิงท่องเที่ยวอยู่ในระดับสูง (ค่าเฉลี่ย 4.24–4.55) ในขณะที่ผลการประเมินแสดงถึงข้อจำกัดเรื่องการ ประยุกต์ใช้ภาษาชน/วัสดุจากท้องถิ่นในการจัดสำหรับ ซึ่งได้คะแนนต่ำที่สุดทุกสำหรับ (ค่าเฉลี่ย 3.64–3.86) และ การนำเสนอ แม้อยู่ในระดับมาก แต่ได้คะแนนต่ำสุดเมื่อเทียบกับด้านอื่น ๆ (ค่าเฉลี่ย 4.09–4.45) สรุปได้ว่า อาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือเป็นอาหารเพื่อเลี้ยงชีพ มีทุนทางวัฒนธรรมที่ สามารถต่อยอดสู่การท่องเที่ยวและเศรษฐกิจสร้างสรรค์ได้ หากเสริมด้านการนำเสนอ บรรจุภัณฑ์ และ การตลาด จะทำให้อาหารพื้นถิ่นมีคุณค่ามากขึ้นและยั่งยืนในอนาคต

งานวิจัยนี้ มีข้อเสนอแนะให้ จัดทำคู่มือวัตถุดิบและภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยง เผยแพร่แก่นักท่องเที่ยวและประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนท้องถิ่น จัดทำแนวทางพัฒนาอาหารพื้นถิ่นสู่การท่องเที่ยวเชิง วัฒนธรรมอาหาร โดยใช้จุดแข็งด้านรสชาติอาหารและภูมิปัญญาเป็นจุดขายหลัก ละให้ความรู้การนำเสนอ สำหรับอาหาร โดยออกแบบภาษาชนและบรรจุภัณฑ์จากวัสดุท้องถิ่นที่เชื่อมการจัดสำหรับกับเรื่องเล่าทาง วัฒนธรรมของอาหาร

คำสำคัญ: อาหารพื้นถิ่น สำหรับอาหารพื้นถิ่น ชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ



Title Development of Local Food Decks Based on Innovation and Local Wisdom of Karen Ethnic People, Yang Nam Klat Nuea Sub-district, Phetchaburi Province for Gastronomic Tourism

Researchers Sansanee Thimthong, Chutamas Peeraphatchara, Patcharanun Youngworawichian

Fiscal Year 2024

Abstract

Local cuisine embodies cultural uniqueness, with original recipes passed down through generations. Rooted in natural surroundings and simple preparation methods, local food is an essential component of food tourism. This qualitative study, employing a phenomenological approach, aimed to: (1) explore the local ingredients used in Karen cuisine in Yang Nam Klat Nuea Subdistrict; (2) investigate Karen food culture to establish the culinary identity of the area; and (3) develop standardized recipes for local Karen cuisine. Key informants included 20 participants for in-depth interviews, 10 for ingredient surveys, and 22 for focus group discussions. Research instruments comprised interview guidelines, recipe recording forms, and a recipe suitability assessment form. Data collection involved informal interviews, non-participant observation, focus group discussions, and suitability assessments. Data were analyzed using thematic analysis, frequency, percentage, mean, standard deviation, and content analysis.

The findings revealed that: (1) Local ingredients are integral to Karen cuisine, serving not only as meal components but also as symbols of a way of life rooted in nature, social roles, and community health wisdom. Shifts in the meaning and sources of ingredients reflect community adaptation to changing contexts, while providing a foundation for developing food-based tourism. Traditionally, villagers relied on forests, mountains, and streams, whereas today they combine local foraging, home gardening, animal husbandry, and market purchases. Key ingredients include Karen chili, wild chili, fish paste, rattan shoots, and termite mushrooms. (2) A total of 16 standardized recipes were documented: eight from Huai Kasem Village (e.g., rattan shoot curry, banana stalk curry with chicken and roasted rice, taro leaf salad, coconut chili paste, Mi Si dessert, millet dessert) and eight from Lin Chang Village (e.g., grilled pumpkin curry with beef, banana curry with grilled fish and glutinous rice, Karen khanom jeen curry, stir-fried squirrel with turmeric leaves, Karen chili paste, sticky rice with coconut, and Karen Bua

Loi dessert). These consist of 11 savory dishes, one snack, and four desserts, further categorized by cooking methods into six curries, four pounded salads, three boiled dishes, one stir-fried dish, one steamed dish, and one gourd-based dessert. (3) Five local food sets were developed and evaluated: “Set from the Rattan Forest, Fragrant with Smoke under the House,” “Set of Thai Flavors from the Huai Kasem Forest,” “Flavors from the Fire, Plai Krua Lin Chang,” “Scents of the Forest Woods, Ban Plai Khao,” and “Karen Lines Set.” Expert evaluations rated these highly appropriate overall (means = 4.09–4.63), particularly for flavor (4.48–4.77), uniqueness and wisdom (4.26–4.53), and tourism potential (4.24–4.55). However, the lowest ratings were given to the use of local containers and materials (3.64–3.86), while presentation—although rated positively—scored lower relative to other aspects (4.09–4.45). In conclusion, Karen cuisine in Yang Nam Klat Nuea Subdistrict represents both a livelihood and cultural capital with potential for development into tourism and the creative economy. Enhancing presentation, packaging, and marketing will further increase its cultural and economic value while ensuring sustainability.

This study recommends developing a guide to Karen food ingredients and wisdom for dissemination to tourists and integration into local education. Furthermore, guidelines should be established for transforming local dishes into cultural tourism products, emphasizing strong flavors and local wisdom as key selling points. The design of containers and packaging from local materials is also encouraged to strengthen the cultural narrative of Karen cuisine.

Keywords: Local food, Local food recipes, Karen ethnic group, Yang Nam Klat Nuea Subdistrict

กิตติกรรมประกาศ

ผลงานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสำหรับอาหารพื้นถิ่นบนฐานนวัตกรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือจังหวัดเพชรบุรีเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ประสบความสำเร็จเพราะได้รับการจัดสรรงบประมาณผ่านกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ที่สนับสนุนและส่งเสริมการดำเนินงานวิจัยจนสำเร็จลุล่วง ขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ขอบพระคุณสมาชิกชุมชนตำบลยางน้ำกลัดเหนือชุมชน ผู้ประกอบการ และผู้ทรงคุณวุฒิด้านภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น ที่ให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม และขอบพระคุณ องค์การบริหารส่วนตำบลยางน้ำกลัดใต้ กำกับดูแลยางน้ำกลัดเหนือ หน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ที่อนุเคราะห์ประสานงานการรวบรวมข้อมูลในพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี และมีส่วนร่วมทำให้งานวิจัยนี้ดำเนินการได้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด

คณะผู้วิจัย



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ซ
สารบัญภาพ	ญ
สารบัญแผนภูมิ	ฐ
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	3
1.3 กรอบแนวคิดการวิจัย	3
1.4 ขอบเขตของการวิจัย	4
1.5 นิยามศัพท์	5
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 ภูมิปัญญาท้องถิ่น	7
2.2 อาหารพื้นถิ่น	11
2.3 อาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง	13
2.4 ตำรับอาหาร	14
2.5 สำนับอาหาร	15
2.6 ตำบलयาน้ำกลัดเหนือ	17
2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
3.1 รูปแบบการวิจัย	38
3.2 ขั้นตอนการวิจัย	38
3.3 วิธีดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 สำนับวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นตำบलयาน้ำกลัดเหนือ	41

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.4 วิธีดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ศึกษาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ	45
3.5 วิธีดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พัฒนารับมาตรฐานสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ	48
บทที่ 4 ผลการวิจัย	
4.1 ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 วัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นตำบลยางน้ำกลัดเหนือ	55
4.2 ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 อาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ	100
4.3 ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พัฒนารับมาตรฐานสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ	137
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุป	156
5.2 อภิปรายผล	161
5.3 ข้อเสนอแนะ	169
เอกสารอ้างอิง	171
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	
ประวัติย่อของคณะผู้วิจัย	

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 หมู่บ้านในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ	18
2.2 สรุปรงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	27
3.1 ขั้นตอนการวิจัย	39
3.2 จำนวนผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึก	41
3.3 จำนวนผู้ให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่ม	48
3.4 สรุปรวิธีการดำเนินการวิจัย	54
4.1 การให้รหัสผู้ให้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1	56
4.2 การวิเคราะห์แก่นสาระความหมายของวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่น ชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง	66
4.3 ประเภทของวัตถุดิบอาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ	68
4.4 การวิเคราะห์แก่นสาระวัตถุดิบที่ได้จากพื้นที่อื่นและวิธีการจัดหา	71
4.5 วัตถุดิบอาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือที่ใช้ในการประกอบอาหาร พื้นถิ่นบ่อยหรือเป็นประจำ	73
4.6 การวิเคราะห์แก่นสาระการเก็บรักษาวัตถุดิบ	75
4.7 อาหารที่ใช้ในประเพณีของชาวกะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ	90
4.8 การวิเคราะห์แก่นสาระอาหารที่ใช้ในประเพณีของชาวกะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ	91
4.9 การวิเคราะห์แก่นสาระอาหารกะเหรี่ยงที่เป็นจุดเด่นและเป็นอัตลักษณ์เฉพาะ ของพื้นที่	93
4.10 การวิเคราะห์แก่นสาระการเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยง	95
4.11 การวิเคราะห์แก่นสาระการการประยุกต์/ดัดแปลงภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยง	97
4.12 การวิเคราะห์แก่นสาระการถ่ายทอดความรู้ไปสู่ทายาทหรือผู้อื่น	99
4.13 รายการตำรับอาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง	100
4.14 การให้รหัสผู้ทรงคุณวุฒิในการสนทนากลุ่มตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3	137
4.15 ตำรับอาหารบ้านห้วยเกษม สำหรับที่ 1 สำหรับจากป้าหวาย หอมคว้นไฟใต้ถุนบ้าน	139
4.16 ตำรับอาหารบ้านห้วยเกษม สำหรับที่ 2 สำหรับสไทยสายป้าห้วยเกษม	141
4.17 ตำรับอาหารบ้านลั่นช้าง สำหรับที่ 1 สำหรับสจากพื้นไฟ ปลายครวลิ้นช้าง	142
4.18 ตำรับอาหารบ้านลั่นช้าง สำหรับที่ 2 สำหรับกลิ้งไม้ป่า บ้านปลายเขา	144

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.19	สำหรับอาหารบ้านล้นช้าง สำหรับที่ 3 สำหรับเส้นสายวิถีกะเหรี่ยง	145
4.20	ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบประเมิน	146
4.21	ความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงบ้านห้วยเกษม สำหรับที่ 1	147
4.22	ความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงบ้านห้วยเกษม สำหรับที่ 2	149
4.23	ความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงบ้านล้นช้าง สำหรับที่ 3	150
4.24	ความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงบ้านล้นช้าง สำหรับที่ 4	151
4.25	ความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงบ้านล้นช้าง สำหรับที่ 5	153
4.26	ข้อเสนอแนะการพัฒนาสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงจากผู้ทรงคุณวุฒิ	154



สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
4.1	กิจกรรมอบรมการทำพริกกระเหรียงทอดสมุนไพร
4.2	กิจกรรมการอบรมการพัฒนาอาหารท้องถิ่นจากพริกกระเหรียง
4.3	กิจกรรมการอบรมการออกแบบและจัดทำบรรจุภัณฑ์
4.4	กิจกรรมอบรมการนำผลิตภัณฑ์พริกกระเหรียงสู่ตลาดออนไลน์
4.5	พริกกระเหรียง
4.6	การปลูกพริกกระเหรียง
4.7	การเก็บเกี่ยวพริกกระเหรียงตามวิธีชุมชน
4.8	น้ำพริกกระเหรียงแบบดั้งเดิม
4.9	พริกกระเหรียงทอดสมุนไพร
4.10	อ่องจี้เยี่ยกุล
4.11	ผลิตภัณฑ์พริกกระเหรียงทอดกรอบ
4.12	น้ำพริกปลาร้ากระเหรียง
4.13	น้ำพริกกระเหรียงดอง
4.14	พริกพราวน
4.15	กะปิปลา
4.16	หวาย
4.17	เห็ดโคน
4.18	แกงยอดหวาย
4.19	วัตถุดิบการทำแกงยอดหวาย
4.20	แกงหยวกกล้วยไก่บ้านใส่ข้าวคั่ว
4.21	วัตถุดิบการทำแกงหยวกกล้วยไก่บ้านใส่ข้าวคั่ว
4.22	แกงหน่อไม้ดองไก่บ้านใส่ข้าวคั่ว
4.23	วัตถุดิบการทำแกงหน่อไม้ดองไก่บ้านใส่ข้าวคั่ว
4.24	ตำใบบอน
4.25	วัตถุดิบการทำแกงใบบอน
4.26	น้ำพริกกะทิ

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
4.27	วัตถุดิบการทำน้ำพริกกะทิ	112
4.28	น้ำพริกกะปิปลา	113
4.29	วัตถุดิบการทำน้ำพริกกะปิปลา	114
4.30	ขนมมีสี	115
4.31	วัตถุดิบการทำขนมมีสี	116
4.32	ขนมข้าวฟ่าง	117
4.33	วัตถุดิบการทำขนมข้าวฟ่าง	118
4.34	แกงฟักทองเนื้ออย่าง	119
4.35	วัตถุดิบการทำแกงฟักทองเนื้ออย่าง	121
4.36	แกงกล้วยใส่ปลาล้างและข้าวเปื้อน	122
4.37	วัตถุดิบการทำแกงกล้วยใส่ปลาล้างและข้าวเปื้อน	123
4.38	น้ำยาขนมจีนกะเหรี่ยง	124
4.39	วัตถุดิบการทำน้ำยาขนมจีนกะเหรี่ยง	125
4.40	ผัดเผ็ดกระรอกใส่ใบขมิ้น	126
4.41	วัตถุดิบการทำผัดเผ็ดกระรอกใส่ใบขมิ้น	128
4.42	ส้มตำกะเหรี่ยง	129
4.43	วัตถุดิบการทำส้มตำกะเหรี่ยง	130
4.44	น้ำพริกกะเหรี่ยง	131
4.45	วัตถุดิบการทำน้ำพริกกะเหรี่ยง	132
4.46	ขนมข้าวเหนียวคลุกมะพร้าว	133
4.47	วัตถุดิบการทำขนมข้าวเหนียวคลุกมะพร้าว	134
4.48	ขนมบัวลอยกะเหรี่ยง	135
4.49	วัตถุดิบการทำขนมบัวลอยกะเหรี่ยง	136
4.50	สำหรับอาหารบ้านห้วยเกษม สำหรับที่ 1 สำหรับจากป่าห้วย หอมคว้นไฟใต้ถุนบ้าน	139
4.51	สำหรับอาหารบ้านห้วยเกษม สำหรับที่ 2 สำหรับสไทยสายป่าห้วยเกษม	140

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
4.52	สำหรับอาหารบ้านล้นช้าง สำหรับที่ 1 สำหรับรสจากพื้ไฟ ปลายครว้ล้นช้าง	142
4.53	สำหรับอาหารบ้านล้นช้าง สำหรับที่ 2 สำหรับกลินไม้ป่า บ้านปลายเขา	144
4.54	สำหรับอาหารบ้านล้นช้าง สำหรับที่ 3 สำหรับเส้นสายวิถีกะเหรี่ยง	145



สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
1.1	กรอบแนวคิดการวิจัย	4
4.1	แก่นสาระความหมายของวัตถุดิบอาหาร	67
4.2	แก่นสาระการพึ่งพาวัตถุดิบอาหารจากพื้นที่อื่นและวิธีการจัดหา	72
4.3	แก่นสาระการเก็บรักษาวัตถุดิบ	76
4.4	แก่นสาระวัตถุดิบที่เป็นจุดเด่นหรืออัตลักษณ์เฉพาะพื้นที่	86
4.5	แก่นสาระการเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยง	96
4.6	แก่นสาระการประยุกต์และดัดแปลงภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยง	98
4.7	แก่นสาระการถ่ายทอดความรู้ไปสู่ทายาทหรือผู้อื่น	100



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารพื้นถิ่น เกิดจากภูมิปัญญาในการใช้ทรัพยากรอาหารของคนในท้องถิ่นซึ่งเป็นปรากฏการณ์การปรับตัวจากการความรู้และวัฒนธรรมภายนอกผสมผสานเป็นความรู้เฉพาะถิ่นเพื่อยังชีพและสร้างความสะดวกสบายในการใช้ชีวิต (บุษบา ทองอุปการ, 2561) เป็นวัฒนธรรมการรับประทานของมนุษย์ที่แตกต่างกันในแต่ละภูมิภาค จึงเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สำคัญของชาติ (ศรีสมร คงพันธุ์, 2562) ซึ่งเกิดจากองค์ประกอบหลายด้าน ได้แก่ ความเชื่อในคุณค่าเกี่ยวกับอาหาร การเลือก การเสาะหา การปรุง รูปแบบการบริโภค บทบาททางสังคมของอาหาร การเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร กระบวนการเรียนรู้และการถ่ายทอดเรื่องราวในสังคม อาหารพื้นถิ่นจึงเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละวัฒนธรรม ที่สร้างสรรค์และถ่ายทอดสูตรต้นตำรับจากรุ่นสู่รุ่น โดยอาศัยธรรมชาติรอบตัวและการปรุงแต่งอย่างเรียบง่าย ผสมผสานระหว่างชนิดและปริมาณของผักพื้นบ้าน กับเนื้อสัตว์ เครื่องปรุง และเทคนิคการปรุงอาหาร (กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2566) ซึ่งนับเป็นอาหารประจำถิ่นที่อยู่คู่กับวิถีชีวิตของผู้คนในพื้นที่นั้น ๆ ส่วนการท่องเที่ยวเชิงอาหาร เป็นการท่องเที่ยวทางเลือกอีกประเภทหนึ่งที่ได้รับความนิยมจากนานาประเทศ แหล่งท่องเที่ยวทั่วโลกต่างใช้อาหารพื้นถิ่นเป็นเครื่องมือส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวมาเยือนแหล่งท่องเที่ยวนั้น ๆ (Elisa et al., 2018) แนวโน้มการท่องเที่ยวได้เปลี่ยนแปลงเพื่อตอบสนองความต้องการที่หลากหลายของกลุ่มนักท่องเที่ยว เน้นการนำทรัพยากรในพื้นที่มาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่า เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างนักท่องเที่ยวกับเจ้าของพื้นที่ การท่องเที่ยวเชิงอาหาร จึงเป็นการท่องเที่ยวอีกรูปแบบหนึ่งที่ได้รับความนิยมโดยมีอาหารเป็นองค์ประกอบหลักของกิจกรรมการท่องเที่ยว ด้วยการนำเสนอเอกลักษณ์ของพื้นที่ วิถีชีวิต และวัฒนธรรมของท้องถิ่น สร้างประสบการณ์ที่แปลกใหม่แก่นักท่องเที่ยว และยังเป็นเครื่องมือในการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยว (Herrera et al., 2012) จากสถิติพบว่า นักท่องเที่ยวใช้จ่ายในหมวดอาหารและเครื่องดื่มคิดเป็น 1 ใน 3 ของค่าใช้จ่ายที่แหล่งท่องเที่ยวทั้งหมด และมักจะค้นหาอาหารพื้นถิ่นระหว่างการเดินทาง (กรมการท่องเที่ยว, 2563) ในขณะการท่องเที่ยวระหว่างจุดหมายปลายทางระดับท้องถิ่นและภูมิภาคมีการแข่งขันกันมากขึ้น โดยมีมรดกทางวัฒนธรรมเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับการสร้างคุณค่าให้นักท่องเที่ยว ซึ่งถือว่า อาหาร เป็นองค์ประกอบการท่องเที่ยวสำคัญที่บ่งบอกถึงเอกลักษณ์ของพื้นที่ วิถีชีวิต และวัฒนธรรมท้องถิ่น สามารถนำเสนอและเสริมสร้างประสบการณ์ผ่านกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส ที่สร้างความประทับใจได้อย่างแท้จริง (ภัทรพร พันธุ์, 2558) และส่งเสริมให้อาหารเป็นสิ่งดึงดูดสำคัญเพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจในระดับท้องถิ่นและระดับประเทศ (สรिता พันธุ์เทียนและคณะ, 2560) หากพิจารณาปัจจัยด้านมรดกทางวัฒนธรรมซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับการท่องเที่ยวพบว่า องค์การศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ หรือ ยูเนสโก ได้ประกาศให้เพชรบุรีเป็นเครือข่ายเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหาร ประจำปี 2564 (City of Gastronomy) หรือ UNESCO Creative

Cities Network – UCCN) โดยเป็น 1 ใน 49 เมืองจากทั่วโลก ที่ได้รับประกาศเป็นเครือข่ายเมืองสร้างสรรค์ในปี 2564 นับเป็นเมืองที่ 5 ต่อจากจังหวัดภูเก็ต เชียงใหม่ สุโขทัย และกรุงเทพมหานคร จึงทำให้เพชรบุรี เป็นเมืองที่ได้รับการยอมรับในเรื่องของอาหาร โดยเฉพาะอาหารที่สร้างสรรค์จากวัตถุดิบในพื้นที่ ได้แก่ การผลิตเกลือ การผลิตน้ำตาลจากตาลโตนด และแหล่งปลูกมะนาวที่มีรสชาติที่ดีที่สุด ประกอบกันเป็นเมือง 3 รสทั้งหมดนี้ นับเป็นส่วนหนึ่งของวัตถุดิบการประกอบอาหารผสมภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่นำผลผลิตทางการเกษตรที่ขึ้นชื่อในท้องถิ่นมาต่อยอดเป็นเมนูอาหารทั้งอาหารคาวและอาหารหวาน (องค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน, 2564) ประโยชน์ที่ประเทศไทย โดยเฉพาะคนในพื้นที่ที่ได้รับการเป็นเครือข่ายเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหาร คือ การประชาสัมพันธ์ให้เป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวกลุ่มคุณภาพ และอื่น ๆ ด้วยเอกลักษณ์ที่โดดเด่นด้านอาหาร เกิดการสร้างงาน สร้างอาชีพ กระจายรายได้ให้กับคนในพื้นที่มากขึ้น

ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ เป็นตำบลขนาดเล็กในอำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี เป็นพื้นที่หนึ่งที่มีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นด้านอาหารพื้นถิ่น ในพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ มีกลุ่มชาติพันธุ์กะเหรี่ยงอาศัยอยู่แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 6 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 1 บ้านทุ่งกระต่าย หมู่ 2 บ้านห้วยเกษม (ห้วยแห้ง) หมู่ 3 บ้านลิ้นช้าง หมู่ 4 บ้านท่าเสา หมู่ 5 บ้านพุน้ำร้อน หมู่ 6 บ้านไทรงาม (พุไทร) มีจำนวนประชากร 2,085 คน สำหรับประชากรชาติพันธุ์กะเหรี่ยง อาศัยอยู่ใน 4 หมู่บ้าน เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ บ้านห้วยเกษม จำนวน 1,044 คน บ้านท่าเสา จำนวน 653 คน บ้านลิ้นช้าง จำนวน 417 คน และบ้านพุน้ำร้อน 377 คน (ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ กรมอนามัย, 2561; องค์การบริหารส่วนตำบลยางน้ำกลัดใต้, 2565) โดยความเป็นอยู่ของประชากรกะเหรี่ยงยางน้ำกลัดเหนือ เป็นไปตามวิถีชีวิตผูกพันกับธรรมชาติ เนื่องจากสภาพภูมิประเทศเป็นพื้นที่ราบเชิงเขา ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพการทำพืชไร่ ได้แก่ ไร่สับปะรด ไร่พริก โดยเฉพาะพริกกะเหรี่ยง นอกจากนี้ ยังมีการทำไร่กล้วย มะละกอ ข้าวโพด และเลี้ยงสัตว์ การทำกิจกรรมภายในหมู่บ้าน เป็นความร่วมมือในลักษณะ 3 ภาคี คือ บ้าน วัด โรงเรียน ที่เป็นไปโดยธรรมชาติมาตั้งแต่ดั้งเดิม ทุกครอบครัวจะทำอาหารเพื่อรับประทานในบ้าน เป็นอาหารทั่วไป และอาหารกะเหรี่ยง เช่น ส้มตำ น้ำพริก แกงต่าง ๆ อาหารกะเหรี่ยงของตำบลยางน้ำกลัดเหนือ มีความโดดเด่นในด้านรูปลักษณ์ รสชาติความเป็นอาหารพื้นถิ่นที่นักท่องเที่ยวต้องการลิ้มชิมรส แต่หารับประทานได้ยาก (วงเดือนจอมทอง หัวหน้าสำนักงานปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลยางน้ำกลัดใต้ กำกับดูแลยางน้ำกลัดเหนือ, การสื่อสารส่วนบุคคล, 17 กรกฎาคม 2566)

จากการลงพื้นที่ดำเนินโครงการยกระดับเศรษฐกิจและสังคมรายตำบลแบบบูรณาการ (1 ตำบล 1 มหาวิทยาลัย) สู่โครงการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมฐานรากหลังโควิดด้วยเศรษฐกิจ BCG ในปี 2565 ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร คุณกุลลาภ โด่งดัง สมาชิกโครงการ 1 ตำบล 1 มหาวิทยาลัย ให้ข้อมูลว่า การดำเนินโครงการด้วยการสร้างเพจเฟซบุ๊กประจำตำบลเพื่อประชาสัมพันธ์พื้นที่สำคัญ แหล่งท่องเที่ยว อาหารพื้นถิ่นโดยเฉพาะอาหารกะเหรี่ยง ประกอบกับนโยบายและแผนงานของกรมทางหลวงชนบท ได้จัดทำโครงการออกแบบเส้นทางท่องเที่ยวเลียบชายฝั่งทะเลภาคใต้ (Thailand Riviera) ด้านตะวันตก (ตะนาวศรี) โดยมีแผนจะเพิ่มศักยภาพของโครงข่ายสายทางในพื้นที่จังหวัดเพชรบุรีและประจวบคีรีขันธ์ เพื่อพัฒนาเป็นเส้นทางท่องเที่ยวเลียบชายฝั่งทะเลภาคใต้ด้านตะวันตกตามแนวเทือกเขาตะนาวศรี (กรมทางหลวง

ชนบท, 2564) ซึ่งผลของโครงการดังกล่าว จะช่วยขยายเส้นทางการเดินทางในพื้นที่อำเภอหนองหญ้าปล้อง เพื่อเปิดเส้นทางการท่องเที่ยวของอำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี ส่งผลให้มีนักท่องเที่ยวเพิ่มขึ้น เพื่อต้องการเพิ่มประสบการณ์ในการท่องเที่ยวเส้นทางธรรมชาติและเปิดประสบการณ์การชิมอาหารของชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงที่มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ แต่ปัจจุบัน ยังไม่มีการจัดอาหารสำหรับกะเหรี่ยงต้อนรับนักท่องเที่ยว เนื่องจาก ร้านอาหารในพื้นที่มีจำนวนน้อย สถานที่พักที่ให้บริการ จะให้บริการอาหารภาคกลางทั่วไปที่รับประทานง่าย เป็นอาหารจานเดียว หรืออาหารตามสั่งนักท่องเที่ยวส่วนใหญ่ต้องการชิมอาหารพื้นถิ่น โดยเฉพาะอาหารกะเหรี่ยง แต่หารับประทานได้ยาก นอกจากการให้บริการเป็นกรณีพิเศษเมื่อมีการร้องขอ และนอกจากนี้ ยังไม่พบการจัดอาหารเป็นชุด หรือเป็นสำรับสำหรับต้อนรับนักท่องเที่ยวที่มาเปิดประสบการณ์ดังกล่าว (ดวงพร สังประเสริฐ ผู้ประกอบการ ลานกางเต็นท์ บ้านลั่นช้าง อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี, การสื่อสารส่วนบุคคล, 4 สิงหาคม 2566)

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสำหรับอาหารพื้นถิ่นบนฐานนวัตกรรมและภูมิปัญญาชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือจังหวัดเพชรบุรีเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหาร จึงมีวัตถุประสงค์ เพื่อสำรวจวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่น ศึกษาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ และพัฒนาเป็นตำรับมาตรฐานสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ โดยมีเป้าหมายในการส่งเสริมให้อาหารพื้นถิ่นโดยเฉพาะอาหารที่สร้างสรรค์จากภูมิปัญญาของพี่น้องชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงเป็นอาหารที่ใช้สำหรับต้อนรับและเติมเต็มประสบการณ์ของนักท่องเที่ยวผ่านทางอาหาร เป็นการตอบรับแผนงานเปิดเส้นทางท่องเที่ยวของอำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี และดำเนินการวิจัยเพื่อตอบสนองกรอบการวิจัยตามยุทธศาสตร์ขั้นพื้นฐานของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ด้านงานวิจัยที่มุ่งเน้น Invention, Innovation, Commercial ข้อ 8 Integrating Technology and Tourism การบูรณาการเทคโนโลยีกับการท่องเที่ยว

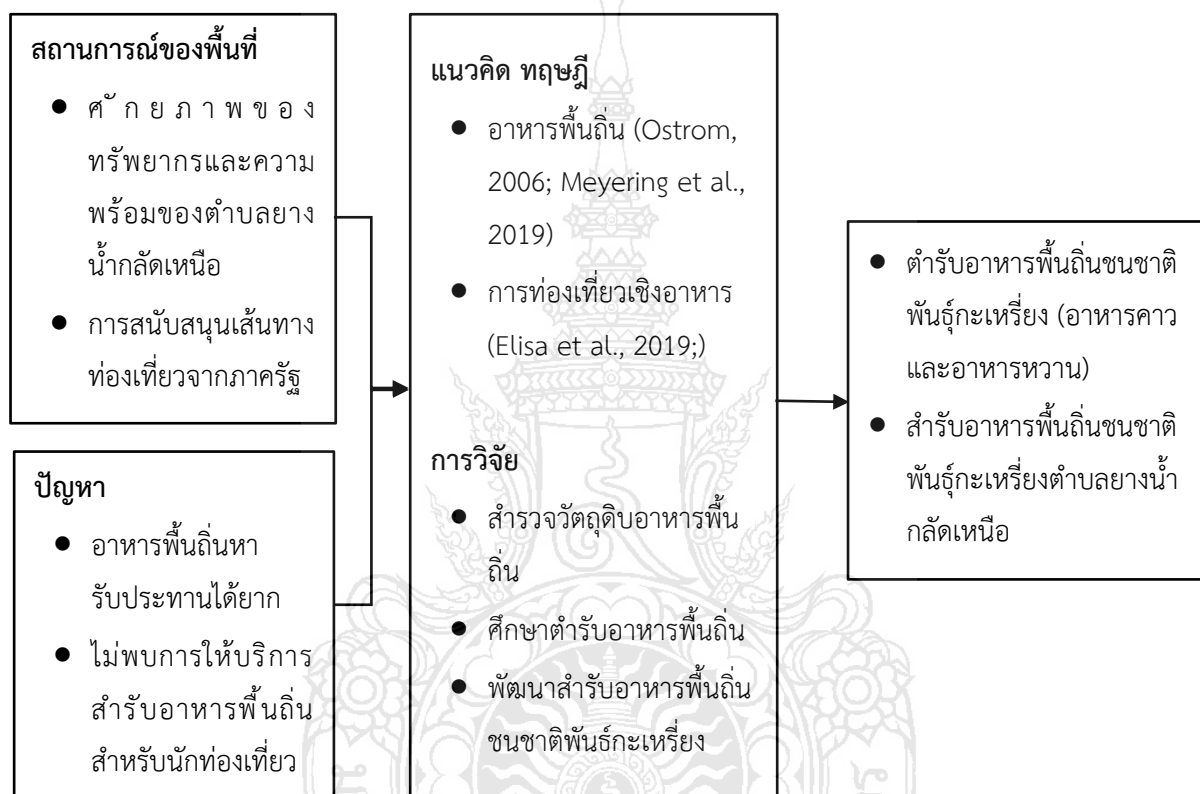
1.2 วัตถุประสงค์

- 1.2.1 เพื่อสำรวจวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นตำบลยางน้ำกลัดเหนือ
- 1.2.2 เพื่อศึกษาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ
- 1.2.3 เพื่อพัฒนาตำรับมาตรฐานสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

1.3 กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสำหรับอาหารพื้นถิ่นบนฐานนวัตกรรมและภูมิปัญญาชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือจังหวัดเพชรบุรีเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ศึกษาจากสำคัญของอาหารพื้นถิ่นที่มีบทบาทในการสร้างประสบการณ์แก่นักท่องเที่ยวในรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ด้วยความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรอาหารในพื้นที่หมู่บ้านของตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ที่มีศักยภาพในการพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวเลียบชายฝั่งทะเลภาคใต้ด้านตะวันตก ในขณะที่อาหารพื้นถิ่นโดยเฉพาะอาหารกะเหรี่ยง ที่เป็นเอกลักษณ์ของ

อาหารในพื้นที่หำรับประทานไต้ยาก นอกจากการให้บริการเป็นกรณีพิเศษเมื่อมีการร้องขอ และนอกจากนี้ ยังไม่พบการจัดอาหารเป็นชุด หรือเป็นสำรับสำหรับต้อนรับนักท่องเที่ยวที่มาเปิดประสบการณ์ดังกล่าว การวิจัยนี้ ใช้แนวคิด ทฤษฎีเรื่องอาหารพื้นถิ่น และการท่องเที่ยวเชิงอาหาร โดยสำรวจวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการ ประกอบอาหารพื้นถิ่นร่วมกับการถอดภูมิปัญญาการทำอาหารกะเหรี่ยงในรูปแบบของตำรับอาหารสู่การจัดเป็นสำรับ จึงเป็นการวิจัยเพื่อสนับสนุนให้อาหารพื้นถิ่นโดยเฉพาะอาหารที่สร้างสรรค์จากภูมิปัญญาของพื้ น้องชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงเป็นอาหารที่ใช้สำหรับต้อนรับและเติมเต็มประสบการณ์ของนักท่องเที่ยวผ่านทาง อาหาร ตามกรอบแนวคิดการวิจัยตามแผนภูมิที่ 1



แผนภูมิที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

1.4.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

กำหนดขอบเขตด้านเนื้อหาเพื่อศึกษาการพัฒนาสำรับอาหารพื้นถิ่นบนฐานนวัตกรรมและภูมิปัญญาชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือจังหวัดเพชรบุรีเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหาร โดยใช้แนวคิด ทฤษฎี อาหารพื้นถิ่น (Ostrom, 2006; Meyering et al., 2019) การท่องเที่ยวเชิงอาหาร (Elisa et al., 2019) เป็นหลักในการศึกษา

1.4.2 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูล

1.4.2.1 ผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มกิจกรรม ได้แก่ 1) ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาวัตถุดิบอาหารพื้นถิ่น ประกอบด้วย ภาคชุมชน 15 คน และภาคธุรกิจ 5 คน 2) ผู้ให้

ข้อมูลในการศึกษาตำรับอาหารพื้นถิ่น คือ ประชาชนจำนวน 10 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบอ้างอิงด้วยบุคคลและผู้เชี่ยวชาญ (Snowball Sampling)

1.4.2.2 ผู้ให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่ม จำนวน 22 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่กลุ่ม ภาคชุมชน 10 คน ภาครัฐ 6 คน และ ภาคธุรกิจ 6 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)

1.4.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

ศึกษาในพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

1.5. นิยามศัพท์

1.5.1 อาหารพื้นถิ่น หมายถึง อาหารที่ปรุงและบริโภคในชีวิตประจำวันและโอกาสพิเศษของสมาชิกชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ประกอบขึ้นเองจากเครื่องปรุงหลักในท้องถิ่นที่มีตามฤดูกาลตามธรรมชาติ มีการปรุงแบบเรียบง่ายจนถึงซับซ้อน คงไว้ซึ่งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่น ประกอบด้วย

1.5.1.1 วัตถุดิบอาหารพื้นถิ่น หมายถึง วัตถุดิบอาหารในพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือหรือพื้นที่ใกล้เคียงที่ใช้ประกอบอาหารพื้นถิ่น ได้แก่ 1) ผัก ผลไม้ ที่ปลูกเอง 2) สัตว์ที่เลี้ยงเอง เช่น หมู ไก่ ปลา เป็นต้น 3) วัตถุดิบที่หาจากพื้นที่ใกล้เคียง กรณีไม่ได้ปลูกหรือเลี้ยงเอง

1.5.1.2 ข้อมูลอาหารพื้นถิ่น หมายถึง อาหารที่คนในตำบลยางน้ำกลัดเหนือนิยมรับประทานสืบเนื่องกันมาเป็นเวลานาน ประกอบจากวัตถุดิบทั้งพืชและสัตว์ที่หาได้ง่ายในพื้นที่

1.5.1.3 ตำรับอาหารพื้นถิ่น หมายถึง ข้อมูลที่แสดงรายการวัตถุดิบ หรือส่วนผสม หรือเครื่องปรุง ขั้นตอนการประกอบ เคล็ดลับการประกอบ และข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ของอาหารที่คนในตำบลยางน้ำกลัดเหนือนิยมรับประทานสืบเนื่องกันมาเป็นเวลานาน ในโอกาสปกติและโอกาสพิเศษ เป็นอาหารที่นิยมรับประทานในชีวิตประจำวัน และอาหารที่รับประทานในงานประเพณีที่จัดขึ้น ประกอบด้วย 1) ข้อมูลเบื้องต้นของตำรับอาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ได้แก่ ชื่ออาหารและภาพประกอบ ประเภทของอาหาร ชนิดของอาหารแบ่งตามวิธีการปรุง อรรถลักษณะ/จุดเด่น/คุณลักษณะของอาหาร เรื่องเล่าของอาหาร 2) ตำรับอาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ได้แก่ รายชื่อวัตถุดิบ วิธีการประกอบ เทคนิคการประกอบ ปริมาณที่ได้ วิธีการจัดเสิร์ฟ และวิธีการรับประทาน

1.5.1.4 สำรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ หมายถึง อาหารที่จัดอยู่ในชุดเดียวกันในภาชนะที่เสิร์ฟ ซึ่งมีความหลากหลายด้านรสชาติ และอาหารครบทั้ง 5 หมู่ โดยมีจุดเด่นหรือความเป็นเอกลักษณ์อาหารกลุ่มชาติพันธุ์กะเหรี่ยงในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

1.5.2 นวัตกรรม หมายถึง การใช้ประสบการณ์และความคิดสร้างสรรค์ของนักวิจัยในการจัดทำอาหารพื้นถิ่นโดยการมีส่วนร่วมของสมาชิกชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง โดยมีจุดเด่นหรือความเป็นเอกลักษณ์อาหารกลุ่มชาติพันธุ์กะเหรี่ยงในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

1.5.3 ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง ความรู้และประสบการณ์การทำอาหารแต่ละรายการของสมาชิกชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ เกี่ยวกับข้อมูล ชื่ออาหาร ประเภท ชนิด อรรถลักษณะ

เรื่องเล่าของอาหาร วัตถุดิบ ขั้นตอนการประกอบ เคล็ดลับการประกอบ ปริมาณที่ได้ วิธีการจัด และวิธีรับประทาน

1.5.4 ชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง หมายถึง สมาชิกชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงโพล์ หรือ บางครั้งเรียก โปว์ (P'wo) ในพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

1.5.5 การท่องเที่ยวเชิงอาหาร หมายถึง การเดินทางท่องเที่ยวในพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี โดยมีอาหาร/สำหรับอาหารกะเหรี่ยงและประสบการณ์เกี่ยวกับอาหารเป็นแรงจูงใจหลัก

1.6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ประโยชน์เชิงวิชาการ

ผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ค้นพบภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นของชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี ที่ถอดความรู้กระบวนการทำตามแบบภูมิปัญญาดั้งเดิมของชุมชน ในรูปแบบการบันทึกภูมิปัญญาเพื่อสร้างตำรับและสำหรับอาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง นำไปสู่การสร้างชุดความรู้ สำหรับการเรียนรู้ของชุมชน ผู้สนใจ และเป็นแนวทางการพัฒนาให้เป็นผลิตภัณฑ์ประจำท้องถิ่นของชุมชนเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

1.6.2 ประโยชน์เชิงวิชาชีพ

1.6.2.1 ชุมชนตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ได้รับประโยชน์จากผลการวิจัยที่รวบรวมข้อมูลวัตถุดิบอาหาร ตำรับอาหาร และสำหรับอาหารที่จัดเก็บอย่างเป็นระบบ ซึ่งเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นของสมาชิกในตำบลไม่ให้สูญหาย และสามารถใช้เป็นข้อมูลในการถ่ายทอด สืบสานภูมิปัญญาแก่ผู้สืบทอดได้

1.6.2.2 โรงเรียนและสถานศึกษาอื่นในพื้นที่ สามารถใช้ข้อมูลจากผลการวิจัยในการสอนหรือให้ความรู้แก่เยาวชน ผู้เรียน ในสถานศึกษา โดยเรียนรู้เรื่องราวอาหารพื้นถิ่นในชุมชนของตนเอง สร้างการรับรู้และความภาคภูมิใจต่อบรรพบุรุษเจ้าของภูมิปัญญา ทำให้เกิดการอนุรักษ์/ธำรงรักษา ส่งต่อภูมิปัญญาที่ทรงคุณค่าสู่อนุชนรุ่นหลัง และส่งผลต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ในรูปแบบการบูรณาการภูมิปัญญาท้องถิ่นในชั้นเรียน ร่วมกับความร่วมมือของชุมชนและสถานศึกษา

1.6.2.3 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และหน่วยงานที่ส่งเสริมสนับสนุนด้านภูมิปัญญาและการท่องเที่ยวเชิงอาหาร สามารถใช้ข้อมูลงานวิจัย ได้แก่ ตำรับอาหาร 10 รายการ สำหรับอาหาร 3 สำหรับ เพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยวเชิงอาหาร โดยมีชุมชน ผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ร่วมมือให้เกิดการอนุรักษ์ ส่งเสริมให้เกิดรายได้ และส่งเสริมให้เกิดการท่องเที่ยวโดยชุมชนในภาพรวม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสำหรับอาหารพื้นถิ่นบนฐานนวัตกรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือจังหวัดเพชรบุรีเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหาร เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สรรวจวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นตำบลยางน้ำกลัดเหนือ 2) ศึกษาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ 3) พัฒนาคำรับมาตรฐานสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาและนำเสนอตามหัวข้อ ดังนี้

- 2.1 ภูมิปัญญาท้องถิ่น
- 2.2 อาหารพื้นถิ่น
- 2.3 อาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง
- 2.4 ตำรับอาหาร
- 2.5 สำหรับอาหาร
- 2.6 ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ
- 2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 ภูมิปัญญาท้องถิ่น

2.1.1 ความหมายของชุมชน

คำว่า ชุมชน เป็นคำที่ใช้ในภาษาอังกฤษว่า Community ในภาษาไทย ใช้คำว่า ประชาคม แต่ไม่ได้รับความนิยมในการเรียกชื่อเท่ากับคำว่า ชุมชน โดยความหมายของชุมชนนั้น ราชบัณฑิตยสถาน (2546) ให้ความหมายว่า หมายถึง หมู่ชน กลุ่มคนที่อยู่ร่วมกัน เป็นสังคมขนาดเล็กอาศัยอยู่ในอาณาบริเวณเดียวกันและมีผลประโยชน์ร่วมกัน สอดคล้องกับ กาญจนา แก้วเทพ (2549) กล่าวว่า ชุมชน หมายถึง กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ในอาณาเขตบริเวณเดียวกัน มีความสัมพันธ์ใกล้ชิด มีฐานะและอาชีพที่คล้ายคลึงกัน มีลักษณะการใช้ชีวิตร่วมกัน ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ตั้งแต่ระดับครอบครัวไปสู่ระดับเครือญาติ จนถึงระดับหมู่บ้าน และระดับเกินหมู่บ้าน และผู้อาศัยในชุมชนมีความรู้สึกว่าเป็นคนชุมชนเดียวกัน นอกจากนี้ ยังมีการดำรงรักษาคุณค่าและมรดกทางวัฒนธรรมและศาสนาถ่ายทอดไปยังลูกหลานด้วย ประเวศ วะสี (2544) ให้ความหมายโดยเน้น “ความเป็นชุมชน” ว่า หมายถึง การที่คนจำนวนหนึ่งเท่าใดก็ได้ มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน มีการติดต่อสื่อสารหรือรวมกลุ่มกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน มีการเรียนรู้ร่วมกันในการกระทำ มีการจัดการเพื่อให้เกิดความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ร่วมกัน สอดคล้องกับ ชยันต์ วัฒนะภูติ (2536) ที่นำเสนอว่า ชุมชน หมายถึง การอยู่ร่วมกันของกลุ่มคนจำนวนหนึ่งในพื้นที่แห่งหนึ่ง เพื่ออาศัยทรัพยากรธรรมชาติในบริเวณนั้นในการ

ดำรงชีวิต และหมายถึง สังคมขนาดเล็กในชนบทที่ยังไม่พัฒนาหรือสังคมหมู่บ้านที่สมาชิกของสังคมยังมีความสัมพันธ์แบบเครือญาติ และสามารถรักษาแบบแผนการดำรงชีวิตบางส่วนได้ ส่วน สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2526) สรุปไว้ว่า ชุมชน หมายถึง องค์การทางสังคมอย่างหนึ่งที่มีอาณาเขตครอบคลุมท้องถิ่นหนึ่งและปวงสมาชิกสามารถบรรลุถึงความต้องการพื้นฐานส่วนใหญ่ได้ และสามารถแก้ไขปัญหาล้วนๆ ในชุมชนของตนเองได้ นอกจากนี้ Oxford Advanced Learner's Dictionary English (1994) ให้ความหมายว่า ชุมชน หมายถึง กลุ่มผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่แห่งหนึ่ง มีความรู้สึกว่าเป็นพวกเดียวกัน มีศรัทธา ความเชื่อ เชื้อชาติ การงาน หรือมีความรู้สึกนึกคิด ความสนใจที่คล้ายคลึงกัน มีการเกื้อกูลความเป็นอยู่ร่วมกัน

สรุป ชุมชน หมายถึง กลุ่มคนที่อาศัยอยู่ร่วมกันในบริเวณหนึ่ง โดยอาศัยทรัพยากรในพื้นที่นั้นในการดำรงชีวิตที่มีวัตถุประสงค์ไปในทิศทางเดียวกัน ทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์นั้น และมีความเชื่อ ความศรัทธา รวมทั้งมีการรักษาคุณค่าและมรดกทางวัฒนธรรมและศาสนาของพื้นที่นั้น ถ่ายทอดไปยังผู้สืบทอดร่วมกัน

2.1.2 ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้ความหมายของคำว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ โดยแยกให้ความหมายคำว่า ภูมิปัญญา ว่าหมายถึง พื้นความรู้ความสามารถ และคำว่าท้องถิ่น หมายถึงท้องที่ใดท้องที่หนึ่งโดยเฉพาะ ดังนั้น คำว่าภูมิปัญญาท้องถิ่น จึงหมายถึงพื้นความรู้ความสามารถของท้องที่ใดท้องที่หนึ่ง ส่วน คมพล สุวรรณภู (2550) อธิบายความหมายภูมิปัญญาไว้ว่า ความรู้ ความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ได้ในพื้นที่นั้น โดยใช้สติปัญญา และการสั่งสมความรู้ของตนผสมผสานกลมกลืนกับสภาพแวดล้อม การประกอบอาชีพ กระบวนการทางสังคม เพื่อมีชีวิตอยู่ได้ในสภาพที่เหมาะสมและมีการถ่ายทอดกระบวนการเหล่านั้นมาจนชั่วลูกชั่วหลาน

ส่วนการให้ความหมายของคำว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น โดยตรงนั้น สำนักคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2543) ให้ความหมายว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น สะสมขึ้นมาจากประสบการณ์ของชีวิตสังคม และในสภาพสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน และถ่ายทอดสืบต่อกันมาเป็นวัฒนธรรม การดำเนินงานด้านวัฒนธรรมจึงต้องใช้ปัญญาค้นหาสิ่งที่มีอยู่แล้วฟื้นฟูประยุกต์เสริมสร้างสิ่งใหม่บนรากฐาน สิ่งเก่าที่ค้นพบนั้นนักฟื้นฟูประยุกต์และนักประดิษฐ์คิดค้นทางวัฒนธรรมพื้นบ้านเหล่านี้มีชื่อเรียกในเวลาต่อมาว่า ปราชญ์ชาวบ้าน หรือ ผู้รู้ชาวบ้าน และนำมาใช้ในการสร้างสรรค์เรียกว่าสำหรับภูมิปัญญาชาวบ้าน หรือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้น หากพิจารณาการให้ความหมายของคำว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น ตามทัศนะของนักวิชาการ พบว่า มีหลายท่านที่ให้ความหมายในมุมมองของความรู้ ความสามารถ ประสบการณ์ และสติปัญญาของบุคคลในท้องถิ่น ได้แก่ อนุชิต เปรมปรี (2557) อธิบายว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง ความสามารถ ความเชื่อ และประสบการณ์ของคนในท้องถิ่นนั้น ๆ ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิต ตลอดจนถึงการแก้ไขปัญหาให้เหมาะสมกับกาลสมัยที่ได้รับการสั่งสมและถ่ายทอดสืบต่อกันมาเป็นระยะเวลานานองค์ประกอบของภูมิปัญญาจึงมีส่วนสำคัญที่จะทำให้ภูมิปัญญาที่มีอยู่เกิดคุณค่า ควรแก่ความภาคภูมิใจ ซึ่งได้แก่ ความคิดที่เกิดจากการจินตนาการจากสภาพแวดล้อมที่มีอยู่ในสังคม ความรู้ที่เกิดจากภูมิความรู้ที่ได้จากการทดสอบทดลองหลายครั้งจนได้ความรู้ที่แท้จริง ความเชื่ออันเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิตที่มีบาปบุญคุณโทษและจิต

วิญญานเข้ามาเกี่ยวข้อง ค่านิยมที่คนในสังคมให้การยกย่องเชิดชูว่าเป็นสิ่งดีงาม ควรค่าแก่การอนุรักษ์ให้มีการสืบทอดแก่ลูกหลาน สอดคล้องกับ รวิธ รัตนไพศาลกิจ (2564) ที่ให้ความหมายว่า ภูมิปัญญาและภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง ความรู้ที่เป็นองค์รวม ประกอบด้วย ความรู้ความสามารถ ความเชื่อ ประสบการณ์ และวัฒนธรรมของแต่ละชุมชนที่ได้รับการถ่ายทอดผ่านกระบวนการเรียนรู้จากรุ่นสู่รุ่นมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อนำมาใช้แก้ปัญหา การดำรงชีวิต รวมถึงจรรโลงชีวิตของตนเองและชุมชนให้อยู่อย่างมีความสุข เป็นสิ่งที่ชาวบ้านคิดขึ้นได้เองและนำมาใช้ในการแก้ปัญหา เป็นเทคนิควิธีเป็นองค์ความรู้ของชาวบ้าน ทั้งทางกว้างและทางลึกที่ชาวบ้านคิดเอง ทำเอง และ นฤตล จิตสกุล (2561) อธิบายเพิ่มเติมว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ สิ่งที่เกิดจากการสะสมประสบการณ์ที่เป็นองค์ความรู้ที่มากด้วยคุณค่าของกลุ่มคนในสังคมกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง อยู่ในลักษณะของทักษะ ความเชื่อพฤติกรรม ศิลปะ วัฒนธรรม ที่เกิดขึ้นจากการศึกษา เรียนรู้สั่งสม สืบทอดกันมาจากคนรุ่นบรรพบุรุษมาสู่คนรุ่นใหม่ถือเป็นแบบแผนในการดำเนินชีวิตร่วมกัน มีการพัฒนา ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ให้เข้ากับยุคสมัยและกาลเวลา โดยอาศัยศักยภาพที่มีอยู่แก้ปัญหาการดำเนินชีวิตในท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย ความเหมือนกันของภูมิปัญญาไทยและภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ เป็นองค์ความรู้ และเทคนิคที่นำมาใช้ในการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ ซึ่งได้สืบทอดและเชื่อมโยงมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน (สุรสิทธิ์ พิพัฒน์รัตนจันทร์, 2558)

สรุป ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง ความรู้ ความเชื่อ ความสามารถ ประสบการณ์ และสติปัญญาของบุคคลในท้องถิ่น ในการดำรงชีวิตอยู่ได้ในพื้นที่ที่มีสภาพแวดล้อมแตกต่างกัน โดยการเรียนรู้ สั่งสม สืบทอด จากคนรุ่นบรรพบุรุษสู่คนรุ่นใหม่ มีการปรับปรุง เปลี่ยนแปลง พัฒนาให้เข้ากับยุคปัจจุบัน โดยอาศัยศักยภาพที่มีอยู่แก้ปัญหาการดำเนินชีวิตในท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย และฟื้นฟูประยุกต์เสริมสร้างสิ่งใหม่บนรากฐานของสิ่งเก่าที่ค้นพบนั้นเป็นสิ่งประดิษฐ์คิดค้นทางวัฒนธรรมพื้นบ้านในเวลาต่อมา

2.1.3 ประเภทของภูมิปัญญา

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม ได้กำหนดขอบข่ายของภูมิปัญญาไทยไว้ 5 ด้าน ได้แก่ 1) ภูมิปัญญาด้านเกษตรกรรม หมายถึง การผสมผสานการเกษตรและเทคโนโลยี โดยพัฒนาบนพื้นฐานคุณค่าดั้งเดิม และความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2) ภูมิปัญญาด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึง การอนุรักษ์ธรรมชาติและศิลปวัฒนธรรม การถ่ายทอดความรู้ดั้งเดิมเพื่ออนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลและยั่งยืน 3) ภูมิปัญญาด้านการจัดการ สวัสดิการและธุรกิจชุมชน หมายถึง การใช้คุณธรรมและจริยธรรมในการรวมกลุ่มเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน 4) ภูมิปัญญาด้านการรักษาโรคและการป้องกัน หมายถึง การสืบทอดความรู้ดั้งเดิม และการประยุกต์ใช้ความเชื่อท้องถิ่น เพื่อให้ชุมชนสามารถพึ่งตนเองด้านสุขภาพอนามัย 5) ภูมิปัญญาด้านการผลิตและการบริโภค หมายถึง การประยุกต์ใช้เทคโนโลยีในการแปรรูปและการผลิตเพื่อการบริโภคอย่างปลอดภัย ประหยัดและเป็นธรรม อันเป็นกระบวนการให้ชุมชนท้องถิ่นสามารถพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ (องค์การบริหารตำบลบ้านหัน, 2567)

กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น (2567) กำหนดฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อประเมินประสิทธิภาพขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (Local Performance Assessment: LPA) ได้แก่ 1) ด้านเกษตรกรรม คือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการกลั่นกรองหรือการแปรรูปหรือการประมงหรือการป่าไม้ 2)

ด้านหัตถกรรม คือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นในงานฝีมือหรืองานช่างที่ทำด้วยมือและอุปกรณ์อย่างง่ายโดยไม่ใช้เครื่องจักรเป็นองค์ประกอบหลักในการผลิต 3) ด้านอุตสาหกรรม คือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นในงานที่ใช้ทุน แรงงาน และเครื่องจักรเป็นองค์ประกอบหลักในการผลิต โดยมีเป้าหมายการผลิตสิ่งของจำนวนมากเพื่อการค้า และงานด้านการบริการ 4) ด้านการแพทย์ไทย คือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการดูแลและรักษาสุขภาพแบบพื้นบ้าน 5) ด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม คือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการอนุรักษ์ การพัฒนา และการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลและยั่งยืน 6) ด้านศิลปกรรม คือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะสาขาต่าง ๆ 7) ด้านภาษาและวรรณกรรม คือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการใช้ภาษาพูดและภาษาเขียน และ 8) ด้านอื่น ๆ เช่น ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านความเชื่อ ศาสนา ประเพณี พิธีกรรม อาหารพื้นบ้าน เป็นต้น

คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ (2541) แบ่งสาขาหรือประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น ไว้ 11 สาขา ได้แก่ 1) สาขาเกษตรกรรม 2) สาขาอุตสาหกรรมและหัตถกรรม 3) สาขาการแพทย์แผนไทย 4) สาขาการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม 5) สาขากองทุนและธุรกิจชุมชน 6) สาขาสวัสดิการ 7) สาขาศิลปกรรม 8) สาขาการจัดการองค์กร 9) สาขาภาษาและวรรณกรรม 10) สาขาศาสนาและประเพณี และ 11) สาขาการศึกษา

คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม (2545) แบ่งประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ 7 ประเภท ประกอบด้วย 1) ภูมิปัญญาด้านการเกษตร 2) ภูมิปัญญาด้านเศรษฐกิจ 3) ภูมิปัญญาด้านศาสนาคุณธรรมจริยธรรมค่านิยมความเชื่อ 4) ภูมิปัญญาด้านการจัดการทรัพยากรและการพัฒนาหมู่บ้าน 5) ภูมิปัญญาด้านศิลปะ 6) ภูมิปัญญาด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม และ 7) ภูมิปัญญาด้านภาษาและวรรณกรรม

สารานุกรมไทย สำหรับเยาวชน ฉบับกาญจนาภิเษก (เล่มที่ 23) (2541) จัดแบ่งสาขาภูมิปัญญาไทย ออกเป็น 10 สาขา ได้แก่ 1) สาขาเกษตรกรรมเกษตรกรรม หมายถึง ความสามารถในการผสมผสานองค์ความรู้ทักษะและเทคนิคด้านการเกษตรกับเทคโนโลยีโดยการพัฒนาบนพื้นฐานคุณค่าดั้งเดิม ซึ่งคนสามารถพึ่งตนเองในภาวะการณ์ต่าง ๆ ได้ 2) สาขาอุตสาหกรรมและหัตถกรรม หมายถึง การรู้จักประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการแปรรูปผลิตผล เพื่อชะลอการนำเข้าตลาด เพื่อแก้ปัญหาด้านการบริโภคอย่างปลอดภัย ประหยัดและเป็นธรรม เป็นกระบวนการที่ทำให้ชุมชนท้องถิ่น 3) สาขาการแพทย์แผนไทย หมายถึง ความสามารถในการจัดการป้องกัน และรักษาสุขภาพ ของคนในชุมชน โดยเน้นให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเอง ทางด้านสุขภาพและอนามัย 4) สาขาการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หมายถึง ความสามารถเกี่ยวกับ การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทั้งการอนุรักษ์ การพัฒนาและการใช้ประโยชน์จากคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม 5) สาขากองทุนและธุรกิจชุมชน หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการด้านการสะสมและบริการกองทุนและธุรกิจในชุมชน ทั้งที่เป็นเงินตราและโภคทรัพย์ เพื่อส่งเสริมชีวิตความเป็นอยู่ของสมาชิกในชุมชน 6) สาขาสวัสดิการ หมายถึง ความสามารถในการจัดสวัสดิการในการประกันคุณภาพชีวิตของคนให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม 7) สาขาศิลปกรรม หมายถึง ความสามารถในการผลิตผลงานทางด้านศิลปะสาขาต่าง ๆ 8) สาขาการจัดการองค์กร หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการดำเนินงานขององค์กรชุมชนให้สามารถพัฒนาและบริหารองค์กร

ของตนเองได้ ตามบทบาทและหน้าที่ขององค์กร 9) สาขาภาษาและวรรณกรรม หมายถึง ความสามารถผลิตผลงานเกี่ยวกับด้านภาษาทั้งภาษาถิ่น ภาษาโบราณ ภาษาไทย และการใช้ภาษา ตลอดทั้งด้านวรรณกรรมทุกประเภท 1) สาขาศาสนาและประเพณี หมายถึง ความสามารถประยุกต์ และปรับใช้หลักธรรมคำสอนทางศาสนา ความเชื่อ และประเพณีดั้งเดิมที่มีคุณค่าให้เหมาะสมต่อการประพฤติปฏิบัติให้บังเกิดผลดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อม

สรุป ประเภทของภูมิปัญญา ได้จัดแบ่งโดยหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ 13 ประเภท ได้แก่ 1) ภูมิปัญญาด้านเกษตรกรรม 2) ด้านหัตถกรรม 3) ด้านอุตสาหกรรม 4) ด้านการผลิตและการบริโภค 5) ด้านศิลปกรรม 6) ด้านภาษาและวรรณกรรม 7) ด้านการศึกษา 8) ด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม 9) ด้านเศรษฐกิจ 10) ด้านการจัดการองค์กร 11) ด้านกองทุน สวัสดิการ และธุรกิจชุมชน 12) ด้านการแพทย์ รักษาโรค และการป้องกัน และ 13) ด้านศาสนาและประเพณี

2.2 อาหารท้องถิ่น

2.2.1 ลักษณะของอาหารท้องถิ่น

อาหารท้องถิ่น แสดงถึงวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นจากวัตถุดิบ วิธีการปรุง การกิน ที่แสดงถึงวัฒนธรรมที่ถ่ายทอดและปฏิบัติสืบต่อกันมา ซึ่งคนที่อยู่ในท้องถิ่นเดียวกันหรือใกล้เคียงกันจะมีความนิยมอาหารที่คล้ายคลึงกัน ส่วนใหญ่อาหารท้องถิ่นจะใช้พืชผักพื้นบ้านที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเป็นส่วนประกอบหลัก และใช้เนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบน้อย ทำให้การปรุงอาหารท้องถิ่นในครัวเรือนไม่ต้องเสียเงินซื้อหาวัตถุดิบมากนัก อาจเก็บหรือหาได้ในบริเวณบ้านหรือบริเวณใกล้เคียง ทำให้ประหยัดค่าใช้จ่าย ได้รับประทานอาหารที่สดใหม่เสมอ ซึ่งให้ประโยชน์ทั้งด้านคุณภาพและสุขภาพอาหาร อีกทั้งยังสามารถพัฒนาเป็นอาชีพที่สร้างรายได้ในระดับครัวเรือนและระดับอุตสาหกรรม (สุนีย์ ศักดาเดช, 2549) ส่วน Li et al. (2019) กล่าวว่า อาหารท้องถิ่นแบบดั้งเดิม เป็นที่ต้องการของนักท่องเที่ยวที่ต้องการความแปลกใหม่ และให้ความสำคัญในการสร้างประสบการณ์การท่องเที่ยว ซึ่งต้องการค้นหาต้นตำรับของอาหารในท้องถิ่นนั้น ๆ โดยนักท่องเที่ยวจะเลือกผู้ประกอบอาหาร ผู้ให้บริการ และสภาพแวดล้อมท้องถิ่นเพื่อให้ได้สัมผัสความจริงแท้ของอาหารในทุกมิตินักท่องเที่ยวในบริบทนี้ ชื่นชอบร้านอาหารท้องถิ่นที่มีการดำเนินงานโดยผู้คนในท้องถิ่น ที่ผสมผสานระหว่างลักษณะท้องถิ่นที่รู้จักและไม่รู้จักผ่านทางวัฒนธรรม รวมทั้งสนใจความเป็นอาหารท้องถิ่น ร้านอาหารต้นตำรับและผู้แนะนำอาหารท้องถิ่น บริการและสภาพแวดล้อมที่คุ้นเคย นอกจากนี้ ยังสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการดึงดูดนักท่องเที่ยว เป็นสื่อในการบอกเล่าเรื่องราวการดำเนินชีวิต เอกลักษณ์ที่สืบต่อกันมา ซึ่งอาหารแต่ละท้องถิ่น สามารถแสดงถึงความจริงแท้ (Authenticity) หากมีการเชื่อมโยงระหว่างอาหารและการท่องเที่ยว จึงเป็นเครื่องมือหนึ่งในการนำเสนออัตลักษณ์ (Identity) และวัฒนธรรมท้องถิ่นแก่นักท่องเที่ยว

2.2.2 อัตลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น

อัตลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น เป็นลักษณะเฉพาะของอาหารถิ่นที่แตกต่างจากพื้นที่อื่น โดยแต่ละจุดหมายปลายทางสามารถนำอัตลักษณ์อาหารมาใช้เป็นจุดแข็งเพื่อพัฒนาข้อได้เปรียบทางการแข่งขัน สร้างการรับรู้และมอบประสบการณ์ที่น่าจดจำแก่นักท่องเที่ยว นักท่องเที่ยวต่างต้องการประสบการณ์ที่มีความ

แปลกใหม่ มีคุณค่า และแสดงถึงอัตลักษณ์ของพื้นที่ (Harrington, 2015; Horng, & Tsai, 2012) การพัฒนาการท่องเที่ยวร่วมกับอาหาร จึงต้องค้นหาอัตลักษณ์ของอาหารท้องถิ่นของตนและนำเสนอเป็นทรัพยากรการท่องเที่ยวที่บ่งบอกถึงอัตลักษณ์ของพื้นที่ โดย Harrington (2015) กล่าวว่า อัตลักษณ์อาหารท้องถิ่นมี 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ สภาพภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ที่ส่งผลต่อผลผลิตทางการเกษตรและวัตถุดิบหลักของอาหารท้องถิ่น ส่งผลต่อขีดความสามารถในการผลิตอาหารท้องถิ่นให้เพียงพอกับความต้องการของคนในท้องถิ่นและนักท่องเที่ยวในฤดูกาลต่าง ๆ และ 2) องค์ประกอบด้านวัฒนธรรม (Cultural) เกี่ยวข้องกับศาสนา ประวัติศาสตร์ ความหลากหลายของกลุ่มชาติพันธุ์ นวัตกรรม ความเชื่อ ประเพณี ค่านิยม มีอิทธิพลต่ออัตลักษณ์อาหารท้องถิ่น วัฒนธรรมการรับประทานอาหารของคนในท้องถิ่นจึงถูกถ่ายทอดผ่านการเล่าเรื่องราวและที่มาของอาหารที่เสนอขายแก่นักท่องเที่ยว ซึ่งช่วยส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวสามารถจดจำอัตลักษณ์ของพื้นที่ได้ อัตลักษณ์ของอาหารท้องถิ่นแต่ละพื้นที่จะต้องมีองค์ประกอบบางประการที่ทำให้อาหารท้องถิ่นมีความโดดเด่นกว่าอาหารในพื้นที่อื่น ได้แก่ ส่วนประกอบ เนื้อสัมผัส รสชาติ การเลือกใช้วัตถุดิบในการปรุง เทคนิคพิเศษในการปรุง ตลอดจนวิธีการทำอาหารท้องถิ่นที่ได้สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ Danhi (2003) อธิบายว่า ปัจจัยที่ทำให้อาหารท้องถิ่นมีอัตลักษณ์เฉพาะประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ลักษณะทางภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ ความหลากหลายของชาติพันธุ์ วัฒนธรรมการรับประทานอาหาร รสชาติ และสูตรเฉพาะท้องถิ่น ในขณะที่สุณี ศักดาเดช (2549) ได้อธิบายเพิ่มเติมในประเด็นนี้ว่า อัตลักษณ์ของอาหารท้องถิ่นมี 9 ปัจจัย ได้แก่ 1) วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหาร เป็นวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นทั้งพืชและสัตว์ อาจเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือผลิตขึ้นโดยการเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ แล้วนำมาปรุงอาหารในชีวิตประจำวัน 2) วิธีการปรุงและการประกอบอาหาร เป็นวิธีที่ทำได้ง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อน บางท้องถิ่นอาจใช้วัตถุดิบชนิดเดียวกันกับท้องถิ่นอื่นแต่มีวิธีการปรุงและประกอบอาหารที่ต่างกัน 3) วิธีการรับประทานอาหารมีเหมือนกันทุกท้องถิ่น หากท้องถิ่นหนึ่งมีวิธีการนำมารับประทานที่แตกต่างจากท้องถิ่นอื่นก็นับว่าเป็นอาหารเฉพาะท้องถิ่นนั้น 4) ลักษณะทางภูมิประเทศ มีผลต่อแหล่งอาหารธรรมชาติ 5) ลักษณะภูมิอากาศ เช่น ภาคเหนือมีอากาศหนาว จึงได้ปรุง แกงกระด้าง ซึ่งความเย็นของอากาศทำให้เจลาตินในหนังหมูที่ต้มเคี่ยวเกิดการแข็งตัวคล้ายวุ้น 6) การย้ายถิ่น จากการหางาน ศึกษาเล่าเรียน จึงนำวัฒนธรรมตามท้องถิ่นของตนเองไปใช้ในแหล่งที่อยู่ใหม่ เกิดเป็นวัฒนธรรมใหม่ในอีกท้องถิ่นหนึ่ง 7) ความเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี มีการประดิษฐ์คิดค้นเครื่องมือที่อำนวยความสะดวก ช่วยทุ่นแรง ประหยัดเวลา 8) ความเปลี่ยนแปลงของครอบครัวและสังคม จากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว การออกไปทำงานนอกบ้าน ทำให้การดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป มีกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวน้อยลง ทำให้มีวัฒนธรรมอาหารถูกพลัดตกหรือการกินอาหารนอกบ้านเพิ่มขึ้น 9) การเจริญสัมพันธ์ไมตรีกับต่างประเทศ ทำให้มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ทั้งประเทศที่มีอาณาเขตติดต่อกันและประเทศที่มีอาณาเขตห่างออกไป ดังนั้น การค้นหาอัตลักษณ์ของอาหารท้องถิ่นของแต่ละจุดหมายปลายทางขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ ซึ่งมีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่ออัตลักษณ์อาหารท้องถิ่นไม่เหมือนกัน ความแตกต่างนี้ ช่วยส่งเสริมให้อาหารท้องถิ่นมีความโดดเด่นและมีบทบาทสำคัญในการเป็นทรัพยากรการท่องเที่ยวที่หลายพื้นที่ได้นำมาเพื่อพัฒนาการท่องเที่ยวด้านอาหาร โดยส่งเสริมการนำอาหารท้องถิ่นมาใช้ในการพัฒนาการท่องเที่ยวให้มีความน่าสนใจดึงดูดนักท่องเที่ยวได้มากขึ้น

2.3. อาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง

2.3.1 วัฒนธรรมอาหารที่โดดเด่นของชาติพันธุ์กะเหรี่ยง

อาหารในชีวิตประจำวันของชาวกะเหรี่ยงในอดีตคือข้าวกับพริกและเกลือ โดยนิยมบริโภคอาหารที่มีรสเผ็ดจัด เช่น น้ำพริก แกงเผ็ด แกงส้ม ชาวกะเหรี่ยงจะปลูกพริกไว้ตามไร่สำหรับไว้กินเอง พริกของชาวกะเหรี่ยง จะขึ้นชื่อในความเผ็ดร้อนกว่าพริกสายพันธุ์อื่น เครื่องพริกแกงหลักประกอบด้วย พริก ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กะปิ (ปลาร้า) ในชุมชนตำบลยางน้ำกลัดเหนือเรียก กะปิปลา ทำให้เข้ากัน แต่ถ้าเป็นแกงเผ็ดจะใช้เนื้อสัตว์กับมะเขือเป็นส่วนประกอบ เนื้อสัตว์ที่ใช้ในการปรุงอาหารจะเป็นสัตว์ที่ล่าได้จากป่า เช่น เก้ง กวาง ค่าง กระต่าย ไย เป็นต้น ถ้าเป็นแกงส้มก็ใช้เครื่องแกงเดียวกัน แต่ไม่นิยมใส่เนื้อสัตว์ แต่ใช้ผักที่มีรสเปรี้ยว ได้แก่ ใบกระเจียวป่า มะเขือส้ม เพื่อช่วยในการปรุงรสอาหาร ส่วนน้ำพริกของชนกะเหรี่ยงมีปลาร้าหรือคนกะเหรี่ยงเรียกว่ากะปิ เป็นเครื่องปรุงสำคัญ นำมาตำกับพริกปรุงรสด้วยเกลือ กินกับผักสด ผักต้ม หรือผักเสี้ยนทอง อาหารของชาวกะเหรี่ยงจะไม่ปรุงรสหวาน เพราะไม่มีน้ำตาลใช้ จะทานผลไม้ที่ปลูกอยู่ในสวนภายในบ้านหรือที่มีอยู่ตามไร่ เช่น กล้วย อ้อย ส้มโอ ส่วนขนมหวานจะมีเพียงข้าวห่อที่กินเฉพาะในงานพิธีเรียกขวัญของชาวกะเหรี่ยง หรือที่เรียกว่าประเพณีกินข้าวห่อเท่านั้น ข้าวห่อของชาวกะเหรี่ยงจะเป็นข้าวเหนียวนำมาห่อด้วยใบตองหรือใบไผ่ให้เป็นรูปสามเหลี่ยมทรงกรวย นำไปต้มให้สุก เวลากินจะจิ้มกินกับน้ำผึ้ง แต่ในปัจจุบันจะประยุกต์กินจิ้มกับมะพร้าวคั่วกับน้ำตาลคล้ายหน้ากะฉีกของคนไทยแทน

อาหารประจำวันของชาวกะเหรี่ยงเป็นอาหารที่ปรุงรสเผ็ด เช่น ลาบพริกสมุนไพร หลามปลา โดยใส่ปลาในกระบอกไม้ไผ่แล้วมาเผา และยำปลา และเมนูที่เป็นอาหารทางวัฒนธรรมที่สำคัญคือ แกงข้าวเบ๊อะ นิยมทำรับประทานในช่วงเทศกาลปีใหม่ คริสต์มาส โดยแกงข้าวเบ๊อะ หรือ “ตำพอเผาะ” เป็นอาหารที่มีประวัติเล่ากันว่า วันหนึ่งมีข้าวสารเหลืออยู่น้อยมาก เกรงว่าจะไม่พอกินกันจนครบคน จึงใช้วิธีการไปเก็บเอาผักสารพัดชนิดที่มีอยู่ในสวนมาปรุงรวมกับข้าวที่ เหลือน้อยนิดนั้น ผลปรากฏว่าอาหารมือนั้นทำให้อิ่มกันทุกคนจึงเป็นที่มาของคำว่า “ตำพอเผาะ” (ข้าวเบ๊อะ) ซึ่งมีความสำคัญต่อจิตใจในทุกครั้งที่มีการทำพิธีสำคัญ เช่น ปีใหม่ พิธีเรียกขวัญ ทำบุญต่างๆ ของชาวกะเหรี่ยงที่มักจะมี “ตำพอเผาะ” (ข้าวเบ๊อะ) เป็นองค์ประกอบของอาหารมือนั้นดังกล่าวดังกล่าว ทั้งนี้ “ตำพอเผาะ” (ข้าวเบ๊อะ) นิยมทานเป็นอาหารเช้ามากกว่าอาหารมื้ออื่นๆ ส่วนประกอบของ “ตำพอเผาะ” (ข้าวเบ๊อะ) นั้นขึ้นกับวัสดุที่มีอยู่กล่าวโดยสรุปคือ มีข้าว ผักต่างๆ และเนื้อสัตว์ มาต้มจนให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน วัสดุในการประกอบและปรุงข้าวเบ๊อะนั้นจะเตรียมนำเอาข้าวสาร ประมาณ 1 กำมือ เนื้อหรือกระดูกหมู ผักชนิดต่างๆ เช่น ยอดผักทอง และอื่นๆ เครื่องปรุงต่างๆ เช่น เกลือ พริก ต้นหอม ผักชี เสร้หรือลือซ่า (ผลตะไคร้ต้น) และอื่นๆ ตามที่ชอบ จากนั้นนำมาปรุง

2.3.2 ขั้นตอนการประกอบอาหารของชาวกะเหรี่ยง

1. นำน้ำสะอาดเทลงหม้อแล้วต้มในเตาไฟให้เดือด
2. นำข้าวสารใส่ลงหม้อที่ตั้งไว้ ปล่อยให้ข้าวสุกกระทันหัน
3. นำกระดูกหมูเทตามลงไป รอจนกว่าข้าวสารและเนื้อจะเปื่อย
4. นำยอดผักที่เตรียมไว้ใส่ลงไปในหม้อข้าวสารและเนื้อ คอยทำการคนเป็นระยะๆ กับควบคุมความร้อนให้ได้ระดับ ระวังอย่าให้ไหม้กันหม้อ

5. ใส่เครื่องปรุงต่างๆ ตามลงไปในหม้อ ต้มและคอยคนให้เข้ากันจนขึ้นเป็นเนื้อเดียวกัน

6. ตักข้าวเบ๊อะใส่จานแล้วรับประทานได้เลย

การทำข้าวเบ๊อะหรือ “ตำพอเผา” สามารถทำเมื่อใดก็ได้ แต่ชาวกะเหรี่ยงส่วนใหญ่จะนิยมทำตอนที่มีพิธีกรรมในชุมชนหรือในครอบครัว กับทำเมื่อมีแขกมาเยี่ยมบ้าน เพื่อเลี้ยงแขก อย่างไรก็ตาม “ตำพอเผา” นิยมทานตอนเช้าเพราะเป็นช่วงที่มีเวลาทำกับข้าวมาก นอกจากอร่อยแล้วยังมีความเชื่อว่าแกงข้าวเบ๊อะนี้จะเพิ่มสารอาหารให้ร่างกายด้วย

2.4 ตำรับอาหาร

2.4.1 ความหมายของตำรับอาหาร

จริยา เดชกุญชร (2552) กล่าวว่า ตำรับอาหาร (Recipe) หมายถึง ข้อความที่ผู้เขียนได้เขียนเป็นขั้นตอนการปฏิบัติในการประกอบอาหารต่าง ๆ รวมถึงส่วนผสม เครื่องปรุง เพราะเทคนิคที่สำคัญตำรับอาหารไทยที่มีการถ่ายทอดต่อ ๆ กันมานั้น ส่วนใหญ่ไม่ได้มีการบรรยายละเอียดของวัตถุดิบและเครื่องปรุงไว้อย่างชัดเจน มักอาศัยความชำนาญและประสบการณ์ของผู้ประกอบอาหารเป็นสำคัญ ชนิตา ประดิษฐ์สถาพร และคณะ (2560) ให้ความหมายของ ตำรับอาหาร ว่า หมายถึง รายการอาหารของวัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบอาหารซึ่งระบุน้ำหนัก หรือปริมาตรของแต่ละรายการ ขวัญฤทัย สุนทรธรรมปรีชา (2565) กล่าวว่า ขยายความว่า ตำรับอาหาร หมายถึง ข้อความที่ผู้เขียนได้เขียนเป็นขั้นตอนการปฏิบัติในการประกอบอาหารต่าง ๆ รวมถึงส่วนผสม เครื่องปรุง เพราะเทคนิคที่สำคัญ ตำรับอาหารไทยที่มีการถ่ายทอดต่อ ๆ กันมานั้น ส่วนใหญ่ไม่ได้มีการบรรยายละเอียดของวัตถุดิบและเครื่องปรุงไว้อย่างชัดเจน มักอาศัยความชำนาญและประสบการณ์ของผู้ประกอบอาหารเป็นสำคัญในการประกอบอาหารจานหลักหรือวิธีการในการประกอบที่มีแบบแผนชัดเจนจำเป็นต้องมีการจดบันทึกวิธีการต่าง ๆ เป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งการจดบันทึกวิธีการต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ผู้เขียนมุ่งเน้นให้ผู้อ่านปฏิบัติตามสิ่งที่ผู้เขียนระบุไว้ทุกครั้ง อาหารไทยเป็นอาหารที่มี รสชาติ หลากหลายรส ทั้งเปรี้ยว หวาน เค็ม และเผ็ด มีกลิ่นเฉพาะตัว ซึ่งเกิดจากวัตถุดิบ และส่วนผสมต่าง ๆ วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารไทยมีความหลากหลาย สามารถใช้ทดแทนกันได้ มักปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสมของแต่ละท้องถิ่น และฤดูกาล (ศิริพงศ์ รักใหม่ และคณะ, 2562) นอกจากนี้ แววดาว จงกลณี (2565) ได้ศึกษาตำรับอาหารและเครื่องดื่มจากวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัด ประจวบคีรีขันธ์ พบว่า ตำรับอาหารและเครื่องดื่มที่ทำจากสับปะรดและมะพร้าว ซึ่งเป็นวัตถุดิบที่โดดเด่นในท้องถิ่นมีส่วนผสมหลักจำนวน 7 ตำรับ ประกอบด้วยอาหารคาว 4 ตำรับ อาหารหวาน 1 ตำรับ มีคุณประโยชน์ด้านสุขภาพ สามารถนำไปใช้ส่งเสริมการท่องเที่ยวได้ เนื่องจากนักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มีพฤติกรรมเลือกรับประทานอาหารที่เป็นอาหารพื้นถิ่นที่มีความเฉพาะ และเป็นเอกลักษณ์ของแหล่งท่องเที่ยว

สรุป ตำรับอาหาร หมายถึง ข้อความที่ผู้เขียนได้เขียนเป็นขั้นตอนการปฏิบัติในการประกอบอาหาร โดยระบุรายการวัตถุดิบที่เป็นส่วนประกอบอาหารซึ่งระบุเป็นน้ำหนัก ปริมาตร หรือ จำนวนของแต่ละรายการ อาจระบุรายการเครื่องมือ อุปกรณ์เฉพาะที่ใช้กับตำรับนั้น รวมทั้งข้อมูลวิธีการเตรียม การประกอบ เทคนิคการประกอบ ปริมาณหรือจำนวนเสิร์ฟ และวิธีรับประทาน

2.4.2 ส่วนประกอบและวิธีการเขียนตำรับอาหาร

ขวัญฤทัย สุนทรธรรมปริชา (2565) ได้สรุปส่วนประกอบและวิธีการเขียนตำรับอาหารไว้ดังนี้

1) ส่วนประกอบของรายการส่วนผสม (ingredient) ในการเขียนรายการส่วนผสม ควรเขียนโดยเรียงลำดับของการใช้เพื่อความสะดวกในการเตรียมส่วนผสม เนื่องจากการประกอบอาหารบางชนิด มีเครื่องปรุง ส่วนผสมค่อนข้างมาก มีขั้นตอนการเตรียมที่ยุ่งยากซับซ้อน ดังนั้น การเรียงลำดับส่วนผสมตามลำดับการใช้จะช่วยลดความผิดพลาดในขั้นตอนของการประกอบอาหารลงได้ และยังช่วยให้สามารถประกอบอาหารได้รวดเร็วขึ้น 2) คำอธิบายการปรุงอาหาร การเขียน วิธีทำ (method) ควรมีคำอธิบายวิธีทำที่ชัดเจน เข้าใจง่าย ใช้ประโยคที่กระชับแต่ได้ใจความ เขียนวิธีการทำที่ถูกต้องตามหลักวิชาการของการประกอบอาหาร เช่น ควรล้างผักผลไม้หรือส่วนผสมอื่น ๆ ก่อนที่จะหั่น หรือตักแต่งชิ้นส่วนต่าง ๆ ใช้คำอธิบายที่ถูกต้อง ลักษณะบางอย่างควรมีคำอธิบายสั้น ๆ ทำให้ผู้อ่านเข้าใจขั้นตอนปฏิบัติได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

2.5. ตำรับอาหาร

2.5.1 ความหมายของตำรับอาหาร

ตำรับอาหาร หมายถึง รูปแบบของการจัดอาหารในหนึ่งมื้อ ซึ่งประกอบด้วย อาหารจานหลัก ได้แก่ ข้าว และกับข้าวที่ผสมผสานอาหาร 2 - 3 ชนิด หรือมากกว่า ประกอบกันด้วยรสชาติหลากหลาย เช่น อาหารประเภทแกง ต้ม ผัดหรือทอด รวมประเภทเครื่องเคียง เป็นต้น (วาริพร ชูศรี, 2566) โดยอาหารในตำรับมักประกอบด้วยอาหาร 4 ประเภทด้วยกัน คือ แกงเผ็ด แกงจืด ผัดหรือทอด และน้ำพริก ซึ่งเป็นอาหารหลักในตำรับของภาคกลาง รสชาติของอาหารไทยมักจะออกรสเผ็ด ดังนั้น จึงต้องมีอาหารรสเค็ม หรือเปรี้ยว ๆ หวาน ๆ แฉม เพื่อช่วยบรรเทาความเผ็ด ดังนั้นคำว่า เครื่องเคียง ของแฉม หมายถึง อาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่จัดเพิ่มขึ้นให้กับอาหารหลักในตำรับ เพื่อช่วยส่งเสริมรสชาติอาหารในตำรับนั้นให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น อร่อยมากขึ้น เช่น น้ำพริกปลาทู ต้องแฉมด้วยหมูหวาน แกงกะทิมักจะแฉมด้วยปลาเค็ม สะเดาน้ำปลาหวานต้องแฉมด้วยกุ้งนึ่ง หรือปลากดกย่าง ปลาสลิดทอดมักจะรับประทานกับน้ำพริกมะม่วง นอกจากนี้ ยังมีผักดอง ของดอง หอมแดงดอง เป็นของแฉมในตำรับอาหารอีกด้วย นอกจากความอร่อยที่ได้จากเครื่องเคียงแล้ว ยังมีศิลปะความงดงามในการจัดวางและการประดิษฐ์อาหารในตำรับนั้น ๆ (ศิริพงศ์ รักใหม่ และคณะ, 2562)

สรุป ตำรับอาหาร หมายถึง รูปแบบการจัดอาหารในหนึ่งมื้อ เป็นอาหารหลายชนิดอยู่ในชุดเดียวกัน เพื่อให้สะดวกในการรับประทานและมีความหลากหลายของรสชาติ ประกอบด้วยข้าวและกับข้าวที่ผสมผสานอาหาร 2 - 3 ชนิด หรือมากกว่า เช่น แกงเผ็ด แกงจืด ผัด น้ำพริกพร้อมเครื่องเคียงต่าง ๆ

2.5.2 ความสำคัญของอาหารประเภทตำรับ

การจัดสำรับแบบไทยสามารถแบ่งหลายด้าน ได้แก่ ด้านการจัดสำรับในอาหารคาวและของว่าง ด้านการจัดสำรับผลไม้และขนม การจัดสำรับอาหารใน 1 สัปดาห์ การจัดสำรับของว่างไทย การจัดสำรับเครื่องกระยาบวช และการจัดสำรับของว่างน้ำชาฝรั่ง การจัดสำรับอาหารชาววังแต่ละประเภท สะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมของคนไทยในการจัดสำรับอาหาร ล้วนจะต้องมีความประณีต สะอาด เรียบร้อย และสวยงามในแต่ละสำรับ เพื่อที่จะให้ผู้บริโภคได้รับประทานอาหารรสชาติที่อร่อยและน่ารับประทาน ตำรับอาหารเป็นสิ่งสำคัญ

สิ่งหนึ่งที่แสดงถึงวัฒนธรรม สร้างเอกลักษณ์ให้แต่ละท้องถิ่นและประเทศชาติ เกิดเป็นวัฒนธรรมการบริโภคที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละสังคม (ภาสพงศ์ ผิวพอใช้ และจุฬารัตน์ ดวงศรี, 2564) ซึ่งสำหรับอาหาร เป็นการผสมผสานตำรับอาหารที่หลากหลายเพื่อนำไปสู่ผู้บริโภค ช่วยอนุรักษ์อาหารพื้นเมืองไม่เลือนหายตามกาลเวลา สามารถสร้างรายได้ สร้างอาชีพ รักษาคุณค่าทางวัฒนธรรมด้านอาหารนำไปประยุกต์เพื่อพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืนตามแนวยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวเชิงอาหารของประเทศไทย (วิรัชยา อินทะกันต์ และกุลชญา สิวหงวน, 2564)

สรุป สำหรับอาหาร มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตและวัฒนธรรมไทย ที่สะท้อนถึงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมาของคนไทยในการจัดอาหารที่มีความประณีต สะอาด เรียบร้อย และสวยงาม เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับประทานอาหารรสชาติอร่อย นอกจากนี้ ยังเป็นสิ่งสำคัญที่แสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมในการรับประทานอาหารร่วมกันของสมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง และผู้คนที่ประกอบกิจกรรมที่ต่างกันในแต่ละสังคม

2.5.3 การศึกษาเกี่ยวกับสำหรับอาหาร

ภูมิปัญญาที่ได้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นจนเป็นสำหรับอาหารที่บริโภคในครัวเรือนและงานประเพณีสำคัญของอาหารพื้นเมือง มีวิธีการปรุงรสชาติและการจัดตกแต่งแตกต่างกันไปตามวัตถุดิบอาหารแต่ละฤดูกาลอาหารพื้นเมืองจึงเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีสรรพคุณในการดูแล การส่งเสริมประสบการณ์ที่คนรุ่นก่อนได้เรียนรู้ ปรับให้สอดคล้องกับถิ่นที่อยู่อาศัย และส่งต่อองค์ความรู้สืบทอดไปสู่คนรุ่นหลังเพื่อการคงอยู่ของเอกลักษณ์ ชาติพันธุ์ของตน ด้วยสภาพนิเวศน์ที่หลากหลายภูมิปัญญาท้องถิ่นต่าง ๆ ถือเป็นวิธีที่สำคัญในการเข้าถึงวัฒนธรรม และยังสามารถแสดงให้เห็นถึงความเป็นเอกลักษณ์และวัฒนธรรมท้องถิ่น (ชนิตา ประดิษฐ์สถาพร และคณะ, 2560) วัฒนธรรมการรับประทานอาหารของคนไทยในภาคกลางแต่เดิมนั้นนิยมรับประทานข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก นิยมใช้ใบบัวห่อข้าวนำไปรับประทานเวลาออกเดินทางหรือไปทำงานที่นา เรียกว่า ข้าวห่อใบบัว กับข้าวที่นิยมมีเกือบทุกมื้ออาหาร คือน้ำพริกประเภทต่าง ๆ เช่น น้ำพริกเผา น้ำพริกปลาย่าง น้ำพริกกะปิ รับประทานกับผักนานาชนิดที่หาได้ในท้องถิ่น ครอบครัวไทยนิยมนั่งรับประทานอาหารกับพื้น สำหรับอาหารวางอยู่บนพื้นปูด้วยเสื่อ พรม หรือโต๊ะเตี้ย ตามแต่ฐานะของแต่ละครอบครัว มักรับประทานด้วยการเบิมือ เวลารับประทานจะนั่งล้อมวง ตักข้าวจากโอข้าวใส่ในจาน อาหารจัดมาเป็นสำหรับ วางสำหรับไว้ตรงกลางวง มีช้อนกลางสำหรับตักกับข้าวใส่จานของตน บางบ้านจะมีขันน้ำ หรือจอกตักน้ำ และกระโถนเตรียมไว้เพื่อรองน้ำล้างมือด้วย ต่อมา ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ประเทศไทยมีการติดต่อกับประเทศทางซีกโลกตะวันตกมากยิ่งขึ้น มีวัฒนธรรมตะวันตกแพร่เข้ามา ทำให้วิธีการรับประทานอาหารของคนไทยเปลี่ยนไป โดยดัดแปลงให้เหมาะสมกับอาหารไทย เช่น ใช้ช้อนส้อมแทนมีดและส้อมแบบตะวันตก การนั่งรับประทานอาหาร นิยมนั่งบนโต๊ะ โดยยังคงการจัดอาหารเป็นสำหรับวางตรงกลางโต๊ะมีช้อนกลางสำหรับตักอาหารและมีถ้วยเล็กๆ ใส่กับข้าวแบ่งจากกลางวง (บุญญาพร เชื้ออมสงพงษ์ และอริยา วงษ์ทองดี, 2565)

วรารัตน์ สานนท์ และกมลพร สวนทอง (2562) ได้ศึกษาบริบทอาหารท้องถิ่น การจัดสำหรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ ได้ใช้วิธีการเรียนรู้อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพตาม อัตลักษณ์ชุมชนสำหรับ

นักท่องเที่ยว มีการนำทรัพยากรในท้องถิ่น เช่น พืชผักสวนครัวพื้นบ้านที่ขึ้นตามธรรมชาติหรือตามฤดูกาล พืชสมุนไพร มาเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร ใช้เนื้อปลา และ เนื้อไก่เป็นหลัก ใช้น้ำมันและไขมันน้อย มีการคัดเลือกอาหารท้องถิ่นมาจัดสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพได้น้อย 6 สำหรับ โดยแต่ละสำหรับมีอาหารครบ 5 หมู่ และยังมีการรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับสำหรับอาหารพื้นถิ่น และจัดสำหรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลก อาหารพื้นถิ่นที่นิยมและต้องการให้มีการ สืบทอดต่อไปมี 148 รายการ แบ่งเป็นประเภทอาหารคาว 126 รายการ ประเภทอาหารหวาน 22 รายการ ได้สำหรับอาหารพื้นถิ่นเมืองพิษณุโลกทั้งหมด 10 สำหรับ แต่ละสำหรับประกอบด้วยอาหารคาว 4 รายการ และอาหารหวาน 1 รายการ คัดเลือกสำหรับอาหารพื้นถิ่น เมืองพิษณุโลก 5 สำหรับ เพื่อการฟื้นฟูและสืบทอดวิธีการบริโภคอาหารแบบสำหรับให้คงอยู่ต่อไป (Pakawadee & Soratworachum, 2016) ในขณะที่ขุนารถ ฤกษ์มรรย์ และคณะ (2566) ได้ศึกษาและรวบรวมรายชื่ออาหารพื้นถิ่น และพัฒนาสำหรับอาหารพื้นถิ่นในตำบลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช อาหารพื้นถิ่นในตำบลพรหมโลก อำเภอพรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราชรับประทานในชีวิตประจำวัน รวบรวมได้ทั้งหมด 104 รายการ นิยมรับประทานสืบเนื่องกันมาเป็นเวลานาน มีลักษณะเฉพาะถิ่น ใช้วัตถุดิบในพื้นที่ตามฤดูกาลที่โดดเด่น ได้แก่ ลูกประ มังคุด กล้วย และดอกดาหลา และการพัฒนาสำหรับอาหารพื้นถิ่นแบบมีส่วนร่วมจัดเป็นสำหรับได้ 7 สำหรับ แบ่งได้ 3 ช่วงฤดูกาล แต่ละช่วงฤดูกาลมี 3 ชุด ที่สามารถนำมาเป็นแนวทางในการส่งเสริมอาหารพื้นถิ่น และวิรัชยา อินทะกันท์ และกุลชญา สีหวงวน (2564) ศึกษาการพัฒนาสำหรับอาหารพื้นเมืองสำหรับสำหรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว อำเภอ บางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก อาหารพื้นเมืองใช้วัตถุดิบท้องถิ่นตามฤดูกาล มีวิธีการปรุงที่หลากหลายถ่ายทอดจากคนในครอบครัวผ่านความเชื่อและพิธีกรรม สำหรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยวแต่ละหมู่บ้านประกอบด้วยสำหรับอาหารคาว 5 สำหรับ สำหรับอาหารหวาน 5 สำหรับ

การศึกษาเกี่ยวกับสำหรับอาหาร เป็นเรื่องของภูมิปัญญาที่รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษจากรุ่นสู่รุ่นจนเป็นสำหรับอาหารที่บริโภคในครัวเรือนและงานประเพณี เป็นประสบการณ์ที่คนรุ่นก่อนได้เรียนรู้ปรับให้สอดคล้องกับถิ่นที่อยู่อาศัย และส่งต่อองค์ความรู้สืบทอดไปสู่คนรุ่นหลัง วัฒนธรรมการรับประทานอาหารของครอบครัวไทยแต่เดิม นิยมนั่งรับประทานอาหารกับพื้น สำหรับอาหารวางอยู่บนพื้นปูด้วยเสื่อ พรม หรือโต๊ะเตี้ย มักรับประทานด้วยการเบิมือ ต่อมา มีวัฒนธรรมตะวันตกเผยแพร่เข้ามา ทำให้วิธีการรับประทานอาหารของคนไทยเปลี่ยนไป โดยดัดแปลงให้เหมาะสมกับอาหารไทย เช่น ใช้ช้อนและส้อม หรือใช้มีดและส้อมแบบตะวันตก การนั่งรับประทานอาหาร นิยมนั่งบนโต๊ะ โดยยังคงการจัดอาหารเป็นสำหรับวางตรงกลางโต๊ะมีช้อนกลางสำหรับตักอาหาร และมีถ้วยเล็กใส่กับข้าวแบ่งจากกลางวง การจัดสำหรับได้ขยายขอบเขตไปสู่การศึกษาวิจัยหลากหลายรูปแบบ รวมทั้งการจัดสำหรับเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวเพื่อสร้างประสบการณ์แก่นักท่องเที่ยวผ่านการชิมอาหารเพื่อรายได้แก่ชุมชนในท้องถิ่น

2.6. ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

2.6.1 ประวัติความเป็นมา

จากข้อมูลขององค์การบริหารส่วนตำบลยางน้ำกลัดใต้ กำกับดูแลยางน้ำกลัดเหนือ (2565) พบว่า ตำบลยางน้ำกลัดใต้ เดิมมีชื่อเรียกว่า "บ้านยางน้ำกลัด" ราษฎรส่วนใหญ่เป็นชาวไทยเชื้อสายไทยภูเขา

(กะเหรี่ยง) โดยที่ตำบลยางน้ำกลัดใต้มีประชากรส่วนใหญ่เป็นชาวกะเหรี่ยงดั้งเดิม จึงมีการสันนิษฐานกันว่า ประชากรเหล่านี้เป็นที่ยาของชื่อตำบลยางน้ำกลัดใต้ เนื่องจากเป็นชาวกะเหรี่ยงเชื้อสาย "กะเหรี่ยงยาง" โดยมี ประชากรชาวไทยภูเขาเชื้อสายกะเหรี่ยงเช่นนี้ในตำบลยางน้ำกลัดเหนืออีกแห่ง สถานภาพทางกฎหมายตำบล ยางน้ำกลัดใต้จัดตั้งเป็นสภาตำบล (นิติบุคคล) เมื่อเดือนมีนาคม พ.ศ. 2538 และได้ยกฐานะเป็นองค์การบริหาร ส่วนตำบลในปี พ.ศ. 2540 ต่อมาได้มีการยุบรวมสภาตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ตามระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่า ด้วย การสำรวจเจตนารมณ์ของประชาชนในเขตสภาตำบลหรือองค์การบริหารส่วนตำบล เพื่อไปรวมกับองค์การ บริหารส่วนตำบลหรือหน่วยการบริหารราชการส่วนท้องถิ่นอื่น พ.ศ. 2547 เมื่อวันที่ 29 เดือนกันยายน พ.ศ. 2547 ทำให้องค์การบริหารส่วนตำบลยางน้ำกลัดใต้มีพื้นที่ทางกายภาพและการปกครองในลักษณะหนึ่งตำบล สองท้องที่ และมีพื้นที่ในเขตความรับผิดชอบกว้างขวางมากแห่งหนึ่งในประเทศไทย

2.6.2 ภูมิประเทศ

สภาพภูมิประเทศโดยทั่วไปเป็นที่ราบสูงสลับภูเขา เป็นพื้นที่ป่าไม้ต้นน้ำลำธาร และ พื้นที่ เกษตรกรรม มีแหล่งน้ำ ลำห้วยธรรมชาติ คือ ลำห้วยแม่ประจันต์ และห้วยหินเพ็ง ซึ่งเป็นลำห้วยขนาดใหญ่ สายหลักของตำบล มีแหล่งต้นน้ำจากเทือกเขารอยต่อจังหวัดราชบุรีกับเพชรบุรี ไหลทอดยาวจากทิศตะวันตกเฉียงเหนือ ของอำเภอหนองหญ้าปล้อง จากตำบลยางน้ำกลัดเหนือและผ่านไปยังตำบลยางน้ำกลัดใต้ทางทิศใต้ ปัจจุบันพื้นที่ ต้นน้ำห้วยแม่ประจันต์ เป็นที่ตั้งของอ่างเก็บน้ำห้วยแม่ประจันต์ (อันเนื่องมาจากพระราชดำริ) และยังมีลำห้วย น้อยใหญ่อีกจำนวนมากในพื้นที่เช่น ห้วยเสือกัดช้าง ห้วยสาธิตา ห้วยกวางโจน ห้วยรางโพธิ์ เป็นต้น

2.6.3 ข้อมูลหมู่บ้าน

จำนวนหมู่บ้าน ๑๒ หมู่บ้าน จำแนกเป็น ตำบลยางน้ำกลัดใต้ 7 หมู่บ้าน และตำบลยางน้ำ กลัดเหนือ 5 หมู่บ้าน สำหรับข้อมูลประชากรในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ตามตารางที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 หมู่บ้านในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

หมู่ที่	ชื่อหมู่บ้าน	จำนวนครัวเรือน	จำนวนประชากร		รวม
			ชาย	หญิง	
1	หมู่บ้านทุ่งกระต่าย	101	96	79	175
2	บ้านยางน้ำกลัดเหนือ	315	425	444	869
3	บ้านลิ้นช้าง	137	187	193	380
4	บ้านท่าเสา	292	285	286	571
5	บ้านน้ำพุร้อน	132	117	118	235
รวม	5 หมู่บ้าน	977	1,110	1,120	2,230

สรุป ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ มีการบริหารจัดการภายใต้การกำกับดูแลขององค์การบริหารส่วนตำบลยางน้ำกลัดใต้ สภาพภูมิประเทศโดยทั่วไปเป็นที่ราบสูงสลับภูเขา เป็นพื้นที่ป่าไม้ต้นน้ำลำธารและพื้นที่เกษตรกรรม ประกอบด้วย 5 หมู่บ้าน และมีประชากรรวม 2,230 คน

2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นรา พงษ์พานิช และกฤษฎา ฉิมพลีวัฒน์ (2568) วิจัยเรื่อง การสร้างอัตลักษณ์ภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นจังหวัดระนองสู่การท่องเที่ยวชุมชน มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาเกี่ยวกับภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นจังหวัดระนอง และ 2) สร้างอัตลักษณ์ภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นจังหวัดระนองสู่การท่องเที่ยวชุมชน ผลการวิจัยพบว่า อาหารพื้นถิ่นของปากน้ำระนอง เช่น เหง้า และน้ำเคย ถือเป็นสูตรดั้งเดิมที่เป็นภูมิปัญญาที่สั่งสมมาอย่างยาวนานและมีความเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของคนในชุมชน และยังเป็นเครื่องมือในการเล่าเรื่องราวและประวัติศาสตร์ของพื้นที่ ที่สะท้อนถึงความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนกับธรรมชาติและความสะดวกสบายในการใช้ชีวิต เป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์เฉพาะในเรื่องของรสชาติและกรรมวิธีการผลิต และมีความพิเศษคือ รสชาติไม่เค็มเกินไป ซึ่งแตกต่างจากพื้นที่อื่น การจัดกิจกรรมประกวดอาหารพื้นถิ่นในครั้งนี้ได้กลายเป็นสื่อกิจกรรมที่ทำหน้าที่สร้างอัตลักษณ์ภูมิปัญญาพื้นถิ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งส่งผลให้อาหารพื้นถิ่นอย่างเมนู “ลอกอยอก” กลายเป็นเมนูที่เป็นเอกลักษณ์ที่ควรแก่การอนุรักษ์และเผยแพร่ และพบว่าเป็นการทำงานร่วมกันทั้งภาคประชาชน ภาคเอกชนและภาครัฐเพื่อความยั่งยืน หน่วยงานที่เกี่ยวข้องภายในจังหวัดระนองควรนำผลการวิจัยไปใช้เพื่อสร้างเสน่ห์และความแตกต่างในตลาดการท่องเที่ยวรูปแบบ “ประสบการณ์ที่ไม่เหมือนใคร” ที่นักท่องเที่ยวสามารถเรียนรู้กระบวนการปรุงอาหารท้องถิ่น ช่วยเพิ่มคุณค่าให้กับการเดินทางของนักท่องเที่ยวและสร้างความประทับใจที่ยั่งยืน

รัชพล กิตติอมรพงศ์ และคณะ (2567) วิจัยเรื่อง อัตลักษณ์การท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นถิ่นประเภทข้าวปุ้นน้ำนั่วสู่การสร้าง Soft power ของอำเภอเรณูนคร จังหวัดนครพนม มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสถานการณ์ปัจจุบันและประเมินศักยภาพของอัตลักษณ์การท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นถิ่นประเภทข้าวปุ้นน้ำนั่ว 2) วิเคราะห์คุณค่าและอัตลักษณ์ของการท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นถิ่นประเภทข้าวปุ้นน้ำนั่ว 3) นำเสนอแนวทางการสร้าง Soft Power การท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นถิ่นประเภทข้าวปุ้นน้ำนั่ว อำเภอเรณูนคร จังหวัดนครพนม ผลการวิจัยพบว่า 1) สถานการณ์ปัจจุบันของการท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นถิ่น ประสบปัญหาทางด้านวิกฤตเศรษฐกิจและสถานการณ์โควิด-19 ทำให้วัตถุดิบมีราคาที่สูงขึ้น ส่งผลให้อาหารพื้นถิ่นประเภทข้าวปุ้นน้ำนั่วขายได้ลดลง 2) ด้านคุณค่าและอัตลักษณ์ของการท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นถิ่น สามารถแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมอำเภอเรณูนครที่เด่นชัดในเรื่องข้าวปุ้นน้ำนั่วเมนูที่มีเอกลักษณ์รสชาติที่โดดเด่น และ 3) แนวทางการสร้าง Soft power การท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นถิ่นประเภทข้าวปุ้นน้ำนั่ว ได้แก่ ควรใช้วัตถุดิบท้องถิ่นที่แสดงถึงความเป็นอาหารพื้นถิ่นที่เด่นชัดขึ้น กำหนดมาตรฐานความสะอาดของอาหาร พัฒนาอัตลักษณ์ข้าวปุ้นน้ำนั่วเมนูที่สื่อความหมายของสัญลักษณ์การท่องเที่ยวประจำจังหวัด และประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาการท่องเที่ยว ช่วยส่งเสริมชุมชนให้มีศักยภาพในการปฏิบัติงานอย่างยั่งยืน โดยประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นถิ่นแก่นักท่องเที่ยว ประชาสัมพันธ์สินค้าหรืออาหารท้องถิ่น เพิ่มศักยภาพและความพร้อมของผู้ประกอบการร้านอาหารพื้นถิ่นรวมและผู้ให้บริการการท่องเที่ยว

ศศิธร ศรีทองเพิง และจุฑามาศ พีรพัชระ (2567) วิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาอาหารชุมชนกุฎีจีน มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาข้อมูลภูมิปัญญาอาหารจำแนกตามเชื้อสายชุมชนกุฎีจีน และ 2) ศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารชุมชนกุฎีจีน ผลการวิจัยพบว่า ภูมิปัญญาอาหารชุมชนกุฎีจีนประกอบด้วย ข้อมูลภูมิปัญญาอาหาร 3 เชื้อสาย 53 รายการ ได้แก่ เชื้อสายโปรตุเกส 20 รายการ เชื้อสายญวน 8 รายการ เชื้อสายไทย 25 รายการ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารชุมชนกุฎีจีน แบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านวัฒนธรรมการทำอาหาร ในอดีตส่วนใหญ่ทำอาหารเพื่อรับประทานกันเองทุกมื้อ เนื่องจากเป็นอาหารเฉพาะของเชื้อสาย ปัจจุบันนิยมซื้อรับประทานเพราะความเร่งรีบในชีวิตประจำวัน 2) ด้านวัฒนธรรมการรับประทานอาหาร นิยมรับประทานอาหารเช้าประเภท กาแฟ ขนมปัง มื้อกลางวันรับประทานอาหารจานเดียว มื้อบ่ายรับประทานขนม และชา กาแฟ มื้อเย็นมักจัดเป็นสำหรับ 3) ด้านวัฒนธรรมการใช้อุปกรณ์การทำอาหารและภาชนะ ในอดีตนิยมใช้เป็นเครื่องทองเหลือง ไม้ ภาชนะนิยมใช้เครื่องทองเหลือง แก้วเจียรไน กระเบื้องเคลือบ สังกะสีเคลือบ ปัจจุบันใช้ตามสมัยนิยมที่หาซื้อได้สะดวก งานวิจัยนี้มีข้อเสนอแนะให้จัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นดั้งเดิม และสร้างความตระหนักให้คนรุ่นใหม่เห็นความสำคัญของภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น

แสงแข สพันธุพงศ์ และจอมขวัญ สุวรรณรักษ์ (2567) วิจัยเรื่อง ตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม บทความวิจัยฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ 2) พัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ และ 3) ศึกษาคุณค่าทางโภชนาการตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ผลการวิจัยพบว่า แหล่งวัตถุดิบดั้งเดิมส่วนใหญ่ของคนไทยรามัญเป็นวัตถุดิบที่ได้จากแหล่งธรรมชาติ บางส่วนปลูกเองบริเวณบ้าน ไร่ นา หรือหาซื้อได้ในตลาดชุมชน ส่วนวัตถุดิบเนื้อสัตว์จะกินปลาเป็นหลัก อาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่เป็นแกง ปิ้งย่าง และน้ำพริกเป็นหลัก จากการรวบรวมตำรับอาหารที่กินในชีวิตประจำวัน และใช้ในงานบุญ งานประเพณีต่าง ๆ นำมาจัดประเภทอาหาร ได้ 2 ชนิด คือ อาหารคาวและอาหารหวาน เมื่อนำไปพัฒนาตำรับมาตรฐานและวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ พบว่า ตำรับอาหารส่วนใหญ่มีพลังงาน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน น้ำตาลน้อย มีใยอาหาร แคลเซียมสูง และปริมาณโซเดียมอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด ได้แก่ แสงแขโขลกโขลกเพราปลาอย่าง ต่อหนึ่งหน่วยบริโภคมีพลังงาน 60.60 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 3.08 กรัม โปรตีน 7.27 กรัม ไขมัน 2.14 กรัม ใยอาหาร 0.71 กรัม แคลเซียม 94.95 มิลลิกรัม และโซเดียม 243.09 มิลลิกรัม

ชนิชา หิรัญธนาภัทร และคณะ (2566) วิจัยเรื่อง การอนุรักษ์อาหารพื้นถิ่น “หมี่กูดจิก” เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารตามนโยบายไทยแลนด์ 4.0 มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยในการอนุรักษ์อาหารพื้นถิ่น ที่มีส่งผลต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารตามนโยบายไทยแลนด์ 4.0 และ 2) เสนอแนวทางการอนุรักษ์อาหารพื้นถิ่น “หมี่กูดจิก” เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ตามนโยบายไทยแลนด์ 4.0 ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยด้านวัฒนธรรมในพื้นที่ ปัจจัยด้านคุณประโยชน์ และปัจจัยด้านสถานที่การเข้าถึง ส่งผลต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารตามนโยบายไทยแลนด์ 4.0 จึงนำมาเสนอแนวทางการอนุรักษ์อาหารพื้นถิ่น “หมี่กูดจิก” เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ตามนโยบายไทยแลนด์ 4.0 ได้แก่ แนวทางด้านการส่งเสริมวัฒนธรรมในพื้นที่แนวทางด้านคุณประโยชน์ และแนวทางด้านสถานที่การเข้าถึง ผลการวิจัยนี้ส่งผลให้สามารถนำมาใช้ประโยชน์เป็นต้นแบบเพื่อส่งเสริมเป็นการเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหารได้

ปาจริย์ กิจกาญจนกุล (2566) วิจัยเรื่อง องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นถิ่นมอญลุ่มน้ำแม่กลองจังหวัดราชบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นถิ่นมอญลุ่มน้ำแม่กลองจังหวัดราชบุรี ผลการวิจัยพบว่า องค์ความรู้ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่นมอญในพื้นที่ลุ่มน้ำแม่กลองนั้นมีการถ่ายทอดกันในครอบครัว เครือญาติ ยังคงมีการประกอบอาหารพื้นถิ่น โดยเมนูที่ปรุงขึ้นเพื่อรับประทานในชีวิตประจำวัน ได้แก่ แกงส้มผักรวม แกงใบกะเพราปลาอย่าง และแกงที่ใช้วัตถุดิบตามฤดูกาล เช่น แกงมะตาด แกงลูกसान ฯ สำหรับอาหารที่ใช้ในงานประเพณี และพิธีกรรมต่าง ๆ ได้แก่ ข้าวแช่ อาหารเลี้ยงผี แกงซี่เหล็ก แกงกะอะเกร่ ฯลฯ อาหารหวานในงานประเพณีมีขนมทอด กาละแม โดยอาหารพื้นถิ่นมอญที่เป็นอัตลักษณ์ของจังหวัดราชบุรี คือ แกงใบมะรุมนุ่มกับถั่วเขียว น้ำปลายำ เคล็ดลัญภูมิปัญญาที่มีการสืบทอด จนเป็นเอกลักษณ์เฉพาะกลุ่ม เช่น การใส่สาเกหินในหม้อต้มบอน การผานมะละกอใส่ลงในหม้อต้มถั่วเขียว เป็นต้น โดยผู้วิจัยได้บันทึก รวบรวมข้อมูล และถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารพื้นถิ่นผ่านสื่อประเภทอินโฟกราฟิก และหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ ทั้งนี้จากผลการศึกษา ชุมชนสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์มอญ ลุ่มน้ำแม่กลอง จังหวัดราชบุรีให้คงอยู่สืบต่อไป

สิทธิศักดิ์ เตียงงา และกนกวรรณกรณ์ หลวงวังโพธิ์ (2565) วิจัยเรื่อง การสร้างอัตลักษณ์อาหารท้องถิ่น และการส่งเสริมการท่องเที่ยวชุมชนในกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการสร้างอัตลักษณ์อาหารท้องถิ่น และ 2) สร้างกลไกกิจกรรมทางการท่องเที่ยวด้านอาหารท้องถิ่นโดยให้นักท่องเที่ยวมีส่วนร่วม ผลการวิจัยพบว่า อาหารที่จัดเป็นอาหารท้องถิ่นและมีอัตลักษณ์ของชุมชนในกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ คือ น้ำพริกปลาร้า ส้มตำ ลาบ ก้อย อ่อม ผักพื้นบ้านทั่วไป ผลไม้ตามฤดูกาล นักท่องเที่ยวชุมชนในกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีภูมิลำเนาอยู่ในกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ ใช้เวลาในการท่องเที่ยวครั้งละ 3 วัน นิยมรับประทานอาหารท้องถิ่นในมือเที่ยงและมือค่ำ รสชาติอาหารมีรสชาติตามธรรมชาติของเมนูและวัตถุดิบที่ใช้ทำอาหาร รสชาติเข้มข้นแต่เผ็ดปานกลางถึงมาก นักท่องเที่ยวต้องการมีส่วนร่วมในการทำอาหาร และชมการทำอาหารท้องถิ่น อาหารท้องถิ่นในกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ที่นักท่องเที่ยวต้องการ คือ น้ำพริกปลาร้า ส้มตำและลาบ

กตিকা กลิ่นจันทร์แดง และศิริเพ็ญ ดาบเพชร (2564) วิจัยเรื่อง การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหารด้วยอัตลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาอัตลักษณ์ของอาหารท้องถิ่นของเมืองรองทางการท่องเที่ยวในกลุ่มจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง 1 และ 2) ศึกษาการสร้างการรับรู้เกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นของเมืองรองทางการท่องเที่ยวในกลุ่มจังหวัดภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง 1 ผลการวิจัยพบว่า อัตลักษณ์ของอาหารท้องถิ่นมี 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเทคนิคในการทำ (Cooking technique) ด้านรสชาติ (Flavor) และด้านสูตรอาหาร (Recipe) ซึ่งอาหารท้องถิ่นได้ถูกนำมาสร้างการรับรู้เกี่ยวกับพื้นที่ โดยนำมาเป็นสินค้าของที่ระลึก จัดเป็นเทศกาล เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางการท่องเที่ยว และเผยแพร่ทางสื่อสังคมออนไลน์

ธีระวัฒน์ จันทิก และคณะ (2564) ศึกษาเรื่อง การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารพื้นถิ่น สำหรับยกระดับศักยภาพการท่องเที่ยวของชุมชนหมู่บ้านไทยมุสลิม มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาภูมิปัญญาด้านการผลิตอาหารพื้นถิ่นตามอัตลักษณ์ของชุมชนหมู่บ้านไทยมุสลิม 2) พัฒนาคำรับอาหารพื้นถิ่นที่แสดงถึงอัตลักษณ์ของชุมชนหมู่บ้านไทยมุสลิม และ 3) พัฒนาศักยภาพเพิ่มความรู้ความสามารถให้กับบุคลากรในกลุ่มวิสาหกิจชุมชนด้วย

การบริหารจัดการวิสาหกิจชุมชนเพื่อรองรับการท่องเที่ยวด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัยพบว่า รายการอาหาร วัตถุดิบที่ใช้ และกรรมวิธีในการทำ นำมาซึ่งข้อมูลการผลิตอาหารพื้นถิ่นตามอัตลักษณ์ของชุมชนหมู่บ้านไทยมุสลิม ที่จะนำไปสู่การพัฒนาต่อยอดผลิตภัณฑ์อาหารจากวัตถุดิบในท้องถิ่นนั้น ต้องอนุรักษ์ความโดดเด่นของเครื่องเทศแบบมุสลิมเอาไว้ เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถรับรู้ถึงรสชาติอาหารของชาวมุสลิม นอกจากนี้ การจำหน่ายให้มีการจำหน่ายอาหารภายใต้ “ภัตตาคารชุมชน” ได้จัดให้มีตำรับอาหารสำหรับรองรับกลุ่มผู้ศึกษาในงาน กลุ่มนักท่องเที่ยวของชุมชนหมู่บ้านไทยมุสลิม ประกอบด้วย อาหารที่เป็นอัตลักษณ์ของชาวมุสลิม อาหารพื้นบ้าน และตำรับอาหารสำหรับกิจกรรมที่สืบเนื่องจากการท่องเที่ยว (งานอีเวนต์) และกลุ่มสถานประกอบการโรงแรมหรือรีสอร์ท สำหรับผลการพัฒนาศักยภาพ เพิ่มความรู้ความสามารถให้กับบุคลากรในกลุ่มวิสาหกิจชุมชน ในการจัดโปรแกรมการท่องเที่ยวหรือการศึกษาเดินทางร่วมกันการจัดตำรับอาหารที่สะท้อนอัตลักษณ์ของชุมชน

วรารัตน์ สานนท์ และคณะ (2563) ศึกษาเรื่อง การศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนจากอัตลักษณ์เพื่อการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารเชิงสุขภาพของภูมิภาคตะวันตก มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาบริบทอาหารท้องถิ่นและการจัดสำรับอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ 2) สร้างเรื่องเล่าและวิธีการเรียนรู้อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพตามอัตลักษณ์ชุมชนสำหรับนักท่องเที่ยวในจังหวัดภูมิภาคตะวันตก ผลการวิจัยพบว่า มีการนำทรัพยากรในท้องถิ่น เช่น พืชผักพื้นบ้านที่ขึ้นตามธรรมชาติหรือตามฤดูกาล เช่น มะสัง ใบเปราะ หน่อไม้แดง เปรี้ยว มะดัน ผักกูด คุณหรือโซน เครื่องเทศที่ขึ้นความจำเพาะในป่า เช่น มะแข่นหรือพริกพราวน พืชสวนครัวผักพื้นบ้านมักเป็นพืชสมุนไพร ได้แก่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กะเพรา โหระพา กระชาย เป็นต้น นำมาใช้เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร มีการใช้พืชผักที่ให้รสเปรี้ยวมาประกอบอาหาร สำหรับเนื้อสัตว์นิยมใช้ปลาและไก่เป็นเนื้อ สัตว์หลัก โดยเฉพาะปลาน้ำจืดที่สามารถหาได้ตามแหล่งน้ำ ธรรมชาติ จึงเป็นอาหารที่ปลอดภัยปราศจากพิษ ในการประกอบอาหารใช้น้ำมันและไขมันน้อย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของท้องถิ่นนั้น ๆ ส่วนการจัดสำรับสร้างเรื่องเล่าและวิธีการเรียนรู้อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพตามอัตลักษณ์ชุมชนสำหรับนักท่องเที่ยวพบว่า ในแต่ละชุมชนได้คัดเลือกอาหารท้องถิ่นมาจัดสำรับอาหารเพื่อสุขภาพได้น้อย 6 สำรับ โดยแต่ละสำรับมีอาหารครบ 5 หมู่ มีเรื่องเล่าด้านประวัติศาสตร์อาหาร วิธีประกอบอาหาร วิธีชีวิตชุมชนและสรรพคุณทางอาหาร พร้อมทั้งสร้างเรื่องเล่าแต่ละสำรับมาเชื่อมโยงออกแบบเรื่องเล่าและวิธีการเรียนรู้อาหารท้องถิ่นสำหรับไทยเป็นภูมิปัญญาและมีการใช้สมุนไพรที่เป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมให้ชุมชนมีกิจกรรมการท่องเที่ยว อีกทั้งยังเป็นช่องทางสร้างงานสร้างรายได้ให้กับชุมชน นำไปสู่ยกระดับการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารเชิงสุขภาพ

บุษบา ทองอุปการ (2561) วิจัยเรื่อง อาหารท้องถิ่น: ความมั่นคงทางอาหารในมิติวัฒนธรรม กรณีศึกษาชุมชนบ้านตลิ่งแดง จังหวัดกาญจนบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์อาหารท้องถิ่น ชุมชนบ้านตลิ่งแดง ตำบลหนองบัว อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี ใน 2 ประเด็น ได้แก่ 1) ปัจจัยที่เอื้อต่อวัฒนธรรมอาหารและความมั่นคงทางอาหารของชุมชน และ 2) อาหารท้องถิ่นและภาพสะท้อนความมั่นคงทางอาหารในมิติวัฒนธรรม ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยที่เอื้อต่อวัฒนธรรมอาหารและความมั่นคงทางอาหารของชุมชน ได้แก่ ความหลากหลายและอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรท้องถิ่น ความสามารถในการผลิตอาหารและระบบเศรษฐกิจชุมชน การพิทักษ์อาหารและระบบวัฒนธรรมชุมชน 2) อาหารท้องถิ่นและภาพสะท้อนความมั่นคงทางอาหารในมิติวัฒนธรรม อาทิ ขนมหอยขี้ บั้ว แยมหอยขี้ บั้วลอยญวน เป็นภาพสะท้อนวิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารของ

ชุมชนในมิติวัฒนธรรม ที่เกิดจากภูมิปัญญาในการใช้ทรัพยากรอาหาร และการผสมกลมกลืนทางวัฒนธรรม จนเป็นอัตลักษณ์และวัฒนธรรมอาหารของชุมชนมาจนถึงปัจจุบัน

ทัศนีย์ จินะธรรม และคณะ (2561) วิจัยเรื่อง ความเชื่อและพฤติกรรมด้านสุขภาพที่มีผลต่อการป้องกันการเกิดโรคเบาหวานในกลุ่มชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเชื่อด้านสุขภาพที่มีผลต่อการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน และศึกษาพฤติกรรมด้านสุขภาพที่มีผลต่อการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ในกลุ่มชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง ผลการวิจัยพบว่า ชาวกะเหรี่ยงกินผักไม่หลากหลาย ในหนึ่งวัน ร้อยละ 68.8 กินผักและผลไม้สดน้อยกว่าครึ่งกิโลกรัมต่อวัน ร้อยละ 68 ไม่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ร้อยละ 87.0 ไม่ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกาย ร้อยละ 33.9 ด้านความเชื่อ พบว่า มีความเชื่อว่าคนที่มีการพันธุเบาหวานแม้จะรับประทานอาหารป้องกันโรคเบาหวานก็ไม่สามารถป้องกันโรคได้ ร้อยละ 64.7 ถ้ามีใครมาบอกว่ารับประทานอาหารมากเกินไปหรือห้ามไม่ให้รับประทานอาหารที่ชอบมักจะรู้สึกไม่ดีและไม่พอใจ ร้อยละ 71.3 และยังพบว่า รับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคที่เป็นความเชื่อของบุคคลมีผลโดยตรงต่อการปฏิบัติตัว รับรู้ความรุนแรงของโรคซึ่งมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับพฤติกรรมป้องกันการโรค รับรู้ถึงประโยชน์การรักษาและการป้องกันโรคต่อการปฏิบัติพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในทางลบ และพบปัจจัยร่วมด้านอื่นที่ส่งผลถึงการรับรู้และการปฏิบัติตัวในการดูแลตัวเอง

ประภาส กลั่นนวล และคณะ (2561) วิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นภาคกลาง (จังหวัดพระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และสุพรรณบุรี) มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) วิเคราะห์ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นภาคกลาง (จังหวัดพระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และสุพรรณบุรี) และ 2) ศึกษาอาหารท้องถิ่นภาคกลางตามการรับรู้ของประชาชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และสุพรรณบุรี ผลการศึกษาพบว่า 1) อาหารท้องถิ่นของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วยอาหารคาว จำนวน 41 ชนิด อาหารว่าง จำนวน 6 ชนิด และอาหารหวาน จำนวน 30 ชนิด อาหารท้องถิ่นของจังหวัดนนทบุรี ประกอบด้วยอาหารคาว จำนวน 11 ชนิด อาหารว่าง จำนวน 3 ชนิด และอาหารหวาน จำนวน 10 ชนิด และอาหารท้องถิ่นของจังหวัดสุพรรณบุรี ประกอบด้วยอาหารคาว จำนวน 37 ชนิด อาหารว่าง จำนวน 4 ชนิด และอาหารหวาน จำนวน 22 ชนิด 2) อาหารท้องถิ่นตามการรับรู้และการให้ความสำคัญของประชาชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วยอาหารคาว คือ กุ้งแม่น้ำเผา อาหารว่าง คือ ขนมเบื้อง และอาหารหวาน คือ บัวปั้น อาหารท้องถิ่นตามการรับรู้และการให้ความสำคัญของ ประชาชนในจังหวัดนนทบุรี ประกอบด้วยพาหาคาว คือ ทอดมันหน่อเกลา อาหารว่าง คือ เมี่ยงคำ และอาหารหวาน คือ ลูกตาลเชื่อม และอาหารท้องถิ่นตามการรับรู้และทางให้ความสำคัญของ ประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ประกอบด้วยอาหารคาว คือ แกงส้ม มะรุ้ม อาหารว่าง คือ ผัดไทย และอาหารพราน คือ ขนมเปียกปูน

สุกัญญา ไหมเครือแก้ว และคณะ (2560) วิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นและความสัมพันธ์เชิงพื้นที่ จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างอาหารภูมิปัญญาท้องถิ่นกับบริบทเชิงพื้นที่ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการวิจัยพบว่า จุดกำเนิดของภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นมาจากการบริโภคตามวิถีชีวิตดั้งเดิมในชุมชน ที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษมีอายุนับร้อยปีขึ้นไป ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นของครัวเรือน โดยอาศัยทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นเป็นหลัก มีจุดเด่นในด้านรสชาติที่จัดจ้าน มีกลิ่นหอม และมีสีสันทจากสมุนไพร ผลการศึกษาความเชื่อมโยงผลิตภัณฑ์อาหารภูมิปัญญาท้องถิ่นกับบริบทพื้นที่พบว่า สภาพ

พื้นที่ซึ่งมีความหลากหลายของระบบนิเวศทำให้มีความหลากหลายทางชีวภาพสูงทั้งชนิดพันธุ์พืชและสัตว์ วิถีชีวิตดั้งเดิมของชุมชนเป็นวิถีเกษตรกรรมที่เข้ามาบุกเบิกพื้นที่ทำกินในพื้นที่ป่าดิบชื้น ต้องพึ่งพาปัจจัยสี่จากธรรมชาติในการยังชีพ เน้นการผลิตเพื่อการพึ่งตนเองเป็นหลัก ในสังคมมีการช่วยเหลือเกื้อกูลและมีประเพณีวัฒนธรรมที่ไม่แตกต่างกัน ผลการศึกษากรรมวิธีการผลิต พบว่า อาหารภูมิปัญญาท้องถิ่นแต่ละชนิดเริ่มคิดค้นขึ้นจากวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ในแต่ละวัน การใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร การทำอาหารของจังหวัดสุราษฎร์ธานีส่วนใหญ่ เน้นการปรุงจากพืชผัก อาหารทะเล แป้ง ข้าว น้ำตาล และมะพร้าว โดยสุรอาหารท้องถิ่นมีความสัมพันธ์กับบริบทเชิงพื้นที่ที่มีการสืบทอดกันมายาวนาน และมีการปรับเปลี่ยนตามยุคสมัย

ชิษณุพงศ์ ศิริโชตินิศากร (2559) ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบนวัตกรรมอาหารพื้นถิ่นเชิงสร้างสรรค์ เพื่อเป็นสินค้าทางการท่องเที่ยวในเขตจังหวัดเพชรบุรีและจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความต้องการของนักท่องเที่ยวที่มีต่ออาหารพื้นถิ่นในการเป็นสินค้าทางการท่องเที่ยว 2) ศึกษาสภาพการณ์ และ 3) พัฒนารูปแบบอาหารพื้นถิ่นในเขตอำเภอชะอำจังหวัดเพชรบุรี และอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ให้เป็นผลิตภัณฑ์ทางการท่องเที่ยว ผลการวิจัยพบว่า 1) ความต้องการของนักท่องเที่ยวที่มีต่ออาหารพื้นถิ่นอยู่ในระดับมากที่สุดในแต่ละด้าน คือ (1) ด้านเครื่องปรุงและวัตถุดิบที่แสดงออกถึงอาชีพของคนในพื้นที่ (2) ด้านอาหารพื้นถิ่นมีคุณค่าแก่การสืบทอด ด้วยการสร้างเป็นสินค้าทางการท่องเที่ยว (3) ขั้นตอนการประกอบอาหารเป็นปัจจัยดึงดูดใจในการรับประทานของนักท่องเที่ยว (4) รสชาติของอาหารพื้นถิ่นทำให้เกิดการกระตุ้นความต้องการเดินทางท่องเที่ยว (5) รูปแบบอาหารที่ทันสมัยส่งผลต่อการเลือกบริโภคของนักท่องเที่ยวในอาหารพื้น 2) สภาพการณ์ของอาหารในพื้นที่ (1) ด้านคุณลักษณะหรือเอกลักษณ์ของอาหารแสดงออกถึงวิถีชีวิตที่เรียบง่ายของคนในพื้นที่ ลักษณะของพื้นที่ การประกอบอาชีพมีอิทธิพลต่อการปรุงอาหาร (2) ด้านวัตถุดิบและรสชาติของอาหาร สะท้อนการนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นทั้งสดและแปรรูปมาใช้ในการปรุงอาหาร และรสชาติที่โดดเด่น ครอบคลุมจากเครื่องปรุงในพื้นที่ (3) ด้านกระบวนการขั้นตอนในการปรุงคงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ของรสชาติจากวัตถุดิบ ด้วยการพล่า แกง ต้ม และการรับประทานสด อาหารที่ผ่านการพัฒนารูปแบบนวัตกรรมอาหารพื้นถิ่นด้วยการพัฒนาสูตรมาตรฐานอาหาร รสชาติ และการนำเสนอคือ ปลาปลากอกะแล้ แกงลูกสามสิบ ขนมโค มะละกอหอยเสียบ แกงส้มพริกนก ขนมข้าวฟ่าง งานวิจัยนี้ สามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบนวัตกรรมอาหารพื้นถิ่นเพื่อการเป็นสินค้าทางการท่องเที่ยวในเขตพื้นที่อื่นต่อไป

Ainiya & Zahri (2025) วิจัยเรื่อง อนาคตของการทำอาหารที่ยั่งยืน: จากวัตถุดิบในท้องถิ่นสู่โต๊ะอาหารของนักท่องเที่ยว เพื่อศึกษาบทบาทของวัตถุดิบท้องถิ่นที่สามารถสนับสนุนการพัฒนาแนวทางปฏิบัติด้านการทำอาหารอย่างยั่งยืนในอุทยานแห่งชาติ และอิทธิพลที่มีต่อการท่องเที่ยวและเศรษฐกิจท้องถิ่น ใช้แนวทางเชิงคุณภาพตามกรอบแนวคิดของไมล์ส์และฮูเบอร์แมน โดยมุ่งเน้นไปที่ผู้ประกอบการด้านอาหาร เกษตรกร นักท่องเที่ยว และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในอุทยานแห่งชาติ ผู้เข้าร่วมได้รับการคัดเลือกโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ประกอบด้วยเจ้าของร้านอาหาร 15 รายที่เชี่ยวชาญด้านวัตถุดิบท้องถิ่น เกษตรกร 10 รายจากภูมิภาคบันตูล สเลมัน และกุนุงกีดูล รวมถึงนักท่องเที่ยวทั้งในประเทศและต่างประเทศ 20 ราย ข้อมูลรวบรวมโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วม และการวิเคราะห์เอกสาร ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การใช้วัตถุดิบท้องถิ่นในอาหารจานดั้งเดิมอย่างถูกต้องและที่ถูกต้อง ไม่เพียงแต่ช่วยอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมเท่านั้น แต่ยังช่วยเพิ่มรายได้ของร้านอาหารได้มากถึงร้อยละ 25 และสร้างโอกาสการจ้างงานใหม่ ๆ แก่เกษตรกร

นักท่องเที่ยวทั้งในประเทศและต่างประเทศต่างแสดงความต้องการอาหารท้องถิ่นแท้ ที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นอย่างมาก เนื่องจากประสบการณ์ทางวัฒนธรรมที่อาหารเหล่านั้นมอบให้ อย่างไรก็ตาม ความท้าทายต่าง ๆ เช่น ความไม่คงเส้นคงวาของวัตถุดิบท้องถิ่น ระบบโลจิสติกส์ที่ไม่เพียงพอ และความตระหนักรู้ของผู้บริโภคเกี่ยวกับความยั่งยืนในระดับต่ำ ล้วนเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้า สรุปว่า ความร่วมมืออย่างมีประสิทธิภาพระหว่างหน่วยงานภาครัฐ ภาคธุรกิจ และชุมชน มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการแก้ไขปัญหาเหล่านี้ และยกระดับสถานะของยอกยาการ์ตาให้เป็นจุดหมายปลายทางด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหารอย่างยั่งยืน ผลการศึกษานี้จึงให้ข้อมูลเชิงลึกอันมีค่าสำหรับการพัฒนาระบบการทำอาหารอย่างยั่งยืนในภูมิภาคอื่น ๆ

Chukwurah et al. (2025) วิจัยเรื่อง อิทธิพลทางวัฒนธรรมของมรดกอาหารท้องถิ่นต่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน ผลการวิจัยพบว่า มรดกอาหารท้องถิ่น 8 รายการ และคุณค่าทางวัฒนธรรม 6 รายการ ชี้ให้เห็นว่าการส่งเสริมและอนุรักษ์มรดกอาหารท้องถิ่นมีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมคุณค่าทางวัฒนธรรม และสนับสนุนการพัฒนาภูมิภาคอย่างยั่งยืนจากผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ($p\text{-value} = 0.000$) พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างมรดกอาหารท้องถิ่นกับคุณค่าทางวัฒนธรรมในบริบทของการวางแผนและพัฒนาภูมิภาคอย่างยั่งยืน อย่างไรก็ตาม การศึกษายังพบปัจจัยท้าทายที่คุกคามความยั่งยืนของมรดกอาหารท้องถิ่นในภูมิภาค เช่น ต้นทุนที่สูง ระบบเกษตรขนาดเล็ก ความไม่มั่นคงทางความปลอดภัย การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และการคมนาคมที่ไม่สะดวก การศึกษานี้เสนอแนะให้มีการพัฒนาและดำเนินนโยบายและโครงการที่ครอบคลุม ซึ่งให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์และส่งเสริมมรดกอาหารท้องถิ่น ควบคู่กับการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่ระบุไว้ข้างต้น

Suhardiman & Kaw (2025) วิจัยเรื่อง แนวทางของชาวกะเหรี่ยงต่ออชิปไตยทางอาหาร: การติดตามกระบวนการของการเกิดขึ้นของสถาบัน โดยศึกษาแนวทางของชนเผ่าพื้นเมืองเกี่ยวกับอชิปไตยทางอาหารซึ่งฝังรากลึกอยู่ในคุณค่าทางวัฒนธรรมที่ยึดหลักการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ผลการวิจัยพบว่า อชิปไตยทางอาหารเป็นส่วนสำคัญของขบวนการชนเผ่าพื้นเมืองที่ฝังรากลึกอยู่ในแนวคิดเรื่องการตอบแทนซึ่งกันและกันระหว่างมนุษย์และธรรมชาติ ความรับผิดชอบ การฟื้นฟู วิวัฒนาการของโครงสร้างสถาบันที่แบ่งปันบรรทัดฐานและค่านิยมทางวัฒนธรรมร่วมกัน คุณค่าและการปฏิบัติแบบตอบแทนนี้เกิดขึ้นในทุกขั้นตอนของระบบอาหาร ได้แก่ ผู้คน สถานที่ และจิตวิญญาณในพิธีกรรม การแบ่งปันแรงงานเพื่อถางไร่นาบนที่สูง การเก็บเกี่ยว การแบ่งปันผลผลิต การแบ่งปันและเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์ และการขอบคุณวิญญาณแห่งน้ำ ผืนดิน และข้าวผ่านพิธีกรรม เมื่อผู้คนต้องอพยพ การสูญเสียเกาะ และการหันมานับถือศาสนาคริสต์ วิธีการปฏิบัติแบบมาโดมาคาลิงถูกคัดกรองลง อย่างไรก็ตาม ธนาการข้าวเป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งของความพยายามของชุมชนกะเหรี่ยงในการฟื้นฟูและปรับโครงสร้างสถาบันและการจัดการเชิงสถาบันโดยยึดหลักการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันเพื่อฟื้นฟูอชิปไตยทางอาหาร ในอดีต ชาวบ้านยังสนับสนุนซึ่งกันและกันโดยการกู้ยืมข้าวจากกันเมื่อจำเป็น อย่างไรก็ตาม ชีตความสามารถของแต่ละครัวเรือนในการช่วยเหลือผู้อื่นยังมีจำกัดเนื่องจากความท้าทายในปัจจุบัน ธนาการข้าวช่วยเพิ่มขีดความสามารถอย่างมาก และเครือข่ายขยายวงกว้างขึ้น เนื่องจากครัวเรือนจำนวนมากขึ้นสามารถกู้ยืมข้าวจากครัวเรือนที่เก็บเกี่ยวได้ไม่ดี ในทำนองเดียวกัน หากจำนวนครัวเรือนที่เก็บเกี่ยวได้ไม่ดีมีมากเกินไปก็สามารถกู้ยืมข้าวจากธนาการข้าวอื่นภายในกลุ่มเดียวกันได้

Gallego et al. (2024) วิจัยเรื่อง บทบาทของอาหารพื้นบ้านในเมืองเบลโล ประเทศโคลอมเบีย ในการสร้างอัตลักษณ์และวัฒนธรรมท้องถิ่น ผลการวิจัยพบว่า ห้องครัวพื้นบ้านในเขตเทศบาลเบลโล (Bello) เป็นหนึ่งในเสาหลักสำคัญที่ช่วยให้สามารถรับรู้ถึงมรดกทางวัตถุและอัตลักษณ์ที่จับต้องไม่ได้ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับเขตพื้นที่ของเทศบาล ผ่านองค์ความรู้และการแสดงออกทางด้านการประกอบอาหาร ตลอดจนวิถีการใช้ทรัพยากรในการปรุงอาหาร และพฤติกรรมบริโภคที่เกิดขึ้นรอบโต๊ะอาหาร ล้วนทำให้สามารถสำรวจประวัติศาสตร์และอัตลักษณ์ของชุมชนและเมืองต่าง ๆ ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่นี้ได้ การตระหนักรู้ว่าอาหารพื้นบ้านแบบดั้งเดิม นับจากมุมมองเชิงสัญลักษณ์และทางวัตถุ กลายเป็นส่วนสำคัญพื้นฐานของอัตลักษณ์ประจำถิ่น ซึ่งช่วยให้สามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างกลุ่มชนได้ อีกทั้งภายใต้บริบทของเหตุผลแบบทุนนิยม กระบวนการโลกาภิวัตน์และความเป็นสมัยใหม่ อาหารพื้นบ้านแบบดั้งเดิมยังเป็นโอกาสในการต่อต้านกระแสการทำให้วัฒนธรรมและวิถีทางสังคมกลายเป็นเนื้อเดียวกัน เพราะสะท้อนให้เห็นถึงองค์ความรู้ เทคนิค และวัตถุดิบเฉพาะถิ่นที่ถูกรวบรวมอยู่ในจานอาหารหนึ่งจาน ประเพณีการปรุงอาหารพื้นบ้านในชนบท ซึ่งหยั่งรากลึกในขนบธรรมเนียมและภูมิปัญญาที่สืบทอดจากบรรพบุรุษ กำลังเผชิญกับความท้าทายภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเป็นเมือง แม้จะอยู่ท่ามกลางแรงกดดันดังกล่าว แต่อาหารพื้นบ้านยังคงมีคุณค่าอันหาที่เปรียบมิได้ เนื่องจากมิได้หล่อเลี้ยงเพียงร่างกายเท่านั้น หากแต่ยังหล่อหลอมตัวตนและอัตลักษณ์ท้องถิ่นของชุมชนอีกด้วย เพื่อให้การสืบสานและดำรงอยู่ของอาหารพื้นบ้านดำเนินต่อไปได้อย่างยั่งยืน อาจดำเนินการในแนวทางดังต่อไปนี้ 1) การจัดบันทึกและจัดทำเอกสาร มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการรวบรวมสูตรอาหาร เทคนิค และเคล็ดลับในการปรุงอาหารที่ได้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น การดำเนินการนี้ไม่เพียงแต่ช่วยอนุรักษ์องค์ความรู้เท่านั้น แต่ยังเปิดโอกาสให้สามารถถ่ายทอดต่อไปยังคนรุ่นใหม่ได้อย่างเป็นระบบ 2) การศึกษาและการสร้างจิตสำนึก ควรส่งเสริมการจัดเวิร์กช็อป การเสวนา และกิจกรรมต่าง ๆ ที่เน้นย้ำความสำคัญของอาหารพื้นบ้าน พร้อมทั้งสร้างความตระหนักรู้ในชุมชนถึงคุณค่าทางวัฒนธรรมและบทบาทของอาหารพื้นบ้านต่ออัตลักษณ์ท้องถิ่น 3) การสนับสนุนจากภาครัฐและสถาบัน หน่วยงานท้องถิ่นและระดับชาติควรให้การสนับสนุนโครงการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมอาหารพื้นบ้าน ซึ่งอาจรวมถึงการสนับสนุนทางการเงินสำหรับการวิจัย การจัดเทศกาลอาหาร และโครงการฝึกอบรมต่าง ๆ และ 4) การบรรจุในหลักสูตรการศึกษาอย่างเป็นทางการ ควรส่งเสริมให้นำเนื้อหาเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในโรงเรียนและมหาวิทยาลัย เพื่อสร้างความเข้าใจและคุณค่าในหมู่เยาวชนต่อความสำคัญของอาหารพื้นบ้าน

Qayimah & Suryanto (2024) วิจัยเรื่อง ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการยั่งยืนทางอาหารในชุมชนปีมา การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศโลกส่งผลกระทบโดยตรงต่อความมั่นคงทางอาหารของโลก รวมถึงในอินโดนีเซีย คนรุ่นก่อนๆ มีภูมิปัญญาท้องถิ่นในบริบทของการถนอมอาหาร ประชาชนในเขตปกครองปีมา จังหวัดนุซาเต็งการะวันตัก ก็มีภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับวิธีการถนอมอาหารที่สืบทอดกันมายาวนานจากบรรพบุรุษ การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาว่าชาวปีมาที่มีภูมิปัญญาท้องถิ่นสามารถรักษาคุณค่าทางอาหารในพื้นที่ของตนได้อย่างไร ดำเนินการโดยใช้วิธีการเชิงคุณภาพและกลยุทธ์ทางชาติพันธุ์วิทยา แหล่งข้อมูลประกอบด้วยผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้นำท้องถิ่น ชุมชนท้องถิ่น ผู้ประกอบพิธีกรรมแบบดั้งเดิม และชาวบ้านที่พิธีกรรมแบบดั้งเดิมและอุปกรณ์ต่าง ๆ การสุ่มตัวอย่างดำเนินการโดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงและการสุ่มตัวอย่างแบบกอนทิมา การรวบรวมข้อมูลดำเนินการผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกตการณ์ภาคสนามเกี่ยวกับ

ขบวนแห่พิธีกรรมแบบดั้งเดิม การทดสอบความเที่ยงตรงของข้อมูลดำเนินการโดยการหาแหล่งที่มาและวิธีการแบบสามเส้า และใช้เทคนิคการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยแบบจำลองเชิงโต้ตอบ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าคุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการถนอมอาหารถูกนำเสนอผ่านนิทานพื้นบ้าน ขบวนแห่พิธีกรรมแบบดั้งเดิม และการถวายเป็นเครื่องเซ่นไหว้แบบดั้งเดิม นิทานพื้นบ้านเรื่อง ฟาเร มา ลิงกิ สื่อถึงข้อความว่าเราต้องรักษากิจกรรมทางการเกษตรให้สอดคล้องกับคำสอนของบรรพบุรุษ ขบวนแห่ในพิธีกรรมอัมปาฟาเรแบบดั้งเดิมสื่อถึงวิถีชีวิตที่ประหยัดและการจัดการอาหาร

Thanyakit (2023) ศึกษาเรื่องการพัฒนาอาหารสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารในชุมชนเกาะเกร็ด จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ 2 รายการ เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารในชุมชนเกาะเกร็ด ได้แก่ ต้มยำกุ้งแม่น้ำ และ แกงเลียงกุ้ง ซึ่งเป็นอาหารที่สะท้อนเอกลักษณ์ของภูมิภาค ทั้งสองเมนูเป็นอาหารสุขภาพที่มีจุดเริ่มต้นจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ใช้กระบวนการผลิตที่อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และได้รับการยอมรับจากผู้บริโภคในระดับปานกลางถึงสูง ผลการวิเคราะห์ด้านคุณค่าทางโภชนาการพบว่า: ต้มยำกุ้งแม่น้ำ ประกอบด้วยโปรตีนร้อยละ 6.81 คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 2.46 ไขมันร้อยละ 0.80 และใยอาหารร้อยละ 0.24 แกงเลียงกุ้ง มีโปรตีนร้อยละ 10.54 คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 5.49 ไขมันร้อยละ 1.34 และใยอาหารร้อยละ 1.54 ทั้งสองเมนูจัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีความสมดุลทางโภชนาการ สร้างขึ้นจากภูมิปัญญาท้องถิ่นโดยใช้กระบวนการที่อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และเหมาะสมอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารในชุมชนเกาะเกร็ด จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ตามตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2 สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัย/ปีที่ศึกษา/ชื่อเรื่อง	ผลการวิจัย
นรา พงษ์พานิช และกฤษฎา ฉิมพลีวัฒน์ (2568) การสร้างอัตลักษณ์ภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นจังหวัดระนองสู่การท่องเที่ยวชุมชน	อาหารพื้นถิ่นของปากน้ำระนอง เป็นภูมิปัญญาที่สั่งสมมาอย่างยาวนานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของคนในชุมชน และเป็นเครื่องมือในการเล่าเรื่องราวและประวัติศาสตร์ของพื้นที่ สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนกับธรรมชาติและความสะดวกสบายในชีวิต มีเอกลักษณ์เฉพาะเรื่องรสชาติและกรรมวิธีการผลิตรสชาติไม่เค็มเกินไปซึ่งแตกต่างจากพื้นที่อื่น การจัดกิจกรรมประกวดอาหารพื้นถิ่นเป็นสื่อกิจกรรมที่ทำหน้าที่สร้างอัตลักษณ์ภูมิปัญญาพื้นถิ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้“ลอกอยอก” กลายเป็นเมนูเอกลักษณ์ที่ควรแก่การอนุรักษ์และเผยแพร่ และพบว่าเป็นการทำงานร่วมกันทั้งภาคประชาชน ภาคเอกชน และภาครัฐเพื่อความยั่งยืน

ตารางที่ 2.2 สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)

ผู้วิจัย/ปีที่ศึกษา/ชื่อเรื่อง	ผลการวิจัย
รัชพล กิตติอมรพงศ์ และคณะ (2567) อัตลักษณ์การท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นถิ่น ประเภทข้าวปุ้นน้ำนั่วสู่การสร้าง Soft power ของอำเภอเรณูนคร จังหวัด นครพนม	1) สถานการณ์ปัจจุบันของการท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นถิ่น ประสพปัญหาวิกฤตเศรษฐกิจและสถานการณ์โควิด-19 ทำให้ วัตถุดิบราคาสูงขึ้น ส่งผลให้อาหารพื้นถิ่นประเภทข้าวปุ้นน้ำนั่ว ขายได้ลดลง 2) คุณค่าและอัตลักษณ์การท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้น ถิ่น แสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมอำเภอเรณูนครที่เด่นชัดในเรื่อง ข้าวปุ้นน้ำนั่วที่มีเอกลักษณ์รสชาติที่โดดเด่น และ 3) แนว ทางการสร้าง Soft power การท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นถิ่น ได้แก่ ใช้วัตถุดิบท้องถิ่นที่แสดงถึงความเป็นอาหารพื้นถิ่น กำหนดมาตรฐานความสะอาดของอาหาร พัฒนาอัตลักษณ์ ข้าวปุ้นน้ำนั่วเรณูที่สื่อความหมายของสัญลักษณ์การท่องเที่ยว และประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาการ ท่องเที่ยว ส่งเสริมชุมชนให้มีศักยภาพในการปฏิบัติงานอย่าง ยั่งยืน โดยประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นถิ่นแก่นักท่องเที่ยว เพิ่มศักยภาพและความพร้อมของผู้ประกอบการ ร้านอาหารพื้นถิ่นรวมและผู้ให้บริการการท่องเที่ยว
ศศิธร ศรีทองเพ็ง และจุฑามาศ พิรพัช ระ (2567) ภูมิปัญญาอาหารชุมชนกุฎี จิน	ภูมิปัญญาอาหารชุมชนกุฎีจินประกอบด้วย ข้อมูลภูมิปัญญา อาหาร 3 เชื้อสาย 53 รายการ ได้แก่ เชื้อสายโปรตุเกส 20 รายการ เชื้อสายญวน 8 รายการ เชื้อสายไทย 25 รายการ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารชุมชนกุฎีจิน ด้านวัฒนธรรมการ ทำอาหาร พบว่า ในอดีตส่วนใหญ่ทำอาหารเพื่อรับประทาน กันเองทุกมื้อ เนื่องจากเป็นอาหารเฉพาะของเชื้อสาย ปัจจุบัน นิยมซื้อรับประทานเพราะความเร่งรีบในชีวิตประจำวัน วัฒนธรรมการรับประทานอาหาร นิยมรับประทานอาหารเช้า ประเภทชา กาแฟ ขนมปัง มื้อกลางวันรับประทานอาหารจาน เดียว มื้อบ่ายรับประทานขนม และชา กาแฟ มื้อเย็นมักจัดเป็น สำหรับ และวัฒนธรรมการใช้อุปกรณ์การทำอาหารและภาชนะ ในอดีตนิยมใช้เป็นเครื่องทองเหลือง ไม้ ภาชนะนิยมใช้เครื่อง ทองเหลือง แก้วเจียรไน กระเบื้องเคลือบ สังกะสีเคลือบ ปัจจุบันใช้ตามสมัยนิยมที่หาซื้อได้สะดวก

ตารางที่ 2.2 สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)

ผู้วิจัย/ปีที่ศึกษา/ชื่อเรื่อง	ผลการวิจัย
แสงแข สพันธุ์พงศ์ และจอมขวัญ สุวรรณรักษ์ (2567) ดำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม	วัตถุดิบดั้งเดิมส่วนใหญ่ของคนไทยรามัญได้จากแหล่งธรรมชาติ บางส่วนปลูกเองบริเวณบ้าน ไร่ นา หรือหาซื้อได้ในตลาดชุมชน ส่วนเนื้อสัตว์จะกินปลาเป็นหลัก อาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันเป็นแกง ปิ้งย่าง และน้ำพริกเป็นหลัก จัดอาหาร ได้ 2 ชนิด คือ อาหารคาวและอาหารหวาน เมื่อนำไปพัฒนาตำรับมาตรฐาน และวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการพบว่า ดำรับอาหารส่วนใหญ่ มีพลังงาน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน น้ำตาลน้อย มีใยอาหาร แคลเซียมสูง และปริมาณโซเดียมอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด ตัวอย่าง แกงเลียงใบกะเพราปลาอย่างต่อหนึ่งหน่วยบริโภค มีพลังงาน 60.60 กิโลแคลอรี คาร์โบไฮเดรต 3.08 กรัม โปรตีน 7.27 กรัม ไขมัน 2.14 กรัม ใยอาหาร 0.71 กรัม แคลเซียม 94.95 มิลลิกรัม และโซเดียม 243.09 มิลลิกรัม
ชนิชา หิรัญธนาภักดิ์ และคณะ (2566) การอนุรักษ์อาหารพื้นถิ่น “หมี่กูดจิก” เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารตามนโยบายไทยแลนด์ 4.0	ปัจจัยด้านวัฒนธรรมในพื้นที่ ด้านคุณประโยชน์ และด้านสถานที่ การเข้าถึง ส่งผลต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารตามนโยบายไทยแลนด์ 4.0 จึงนำมาเสนอแนวทางการอนุรักษ์อาหารพื้นถิ่น “หมี่กูดจิก” เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ตามนโยบายไทยแลนด์ 4.0 ได้แก่ แนวทางด้านการส่งเสริมวัฒนธรรมในพื้นที่แนวทางด้านคุณประโยชน์ และแนวทางด้านสถานที่ การเข้าถึง ผลการวิจัยนี้ส่งผลให้สามารถนำมาใช้ประโยชน์เป็นต้นแบบเพื่อส่งเสริมเป็นการเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหารได้
ปาจริย์ กิจกาญจนกุล (2566) องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นถิ่นมอญกลุ่มน้ำแม่กลองจังหวัดราชบุรี	องค์ความรู้ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่นมอญถ่ายทอดกันในกลุ่มครอบครัว เครือญาติ มีการประกอบอาหารพื้นถิ่นที่ปรุงขึ้นเพื่อรับประทานในชีวิตประจำวัน ได้แก่ แกงส้มผักรวม แกงใบกะเพราปลาอย่าง และแกงที่ใช้วัตถุดิบตามฤดูกาล เช่น แกงมะตาด แกงลูกส้าน อาหารในงานประเพณี และพิธีกรรมได้แก่ ข้าวแช่ อาหารเลี้ยงผี แกงซี่เหล็ก แกงกะอะเก้ อาหารหวานในงานประเพณีมีขนมทอด กาละแม โดยอาหารพื้นถิ่นมอญที่เป็นอัตลักษณ์ของจังหวัดราชบุรี คือ แกงใบมะรุมนุ่มอ่อนกับถั่วเขียว น้ำปลาร้า เกล็ดลัทธิภูมิปัญญาที่มีการสืบทอดจนเป็นเอกลักษณ์เฉพาะกลุ่ม เช่น การใส่สากหินในหม้อต้มบอน การผานมะละกอใส่ลงในหม้อต้มถั่วเขียว เป็นต้น

ตารางที่ 2.2 สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)

ผู้วิจัย/ปีที่ศึกษา/ชื่อเรื่อง	ผลการวิจัย
สิทธิศักดิ์ เตียงงา และกนกวรรณกรณ์ หลวงวังโพธิ์ (2565) การสร้างอัตลักษณ์อาหารท้องถิ่นและการส่งเสริมการท่องเที่ยวชุมชนในกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสิน	อาหารท้องถิ่นอัตลักษณ์ของชุมชนในกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์คือ น้ำพริกปลาร้า ส้มตำ ลาบ ก้อย อ่อม ผักพื้นบ้านทั่วไป ผลไม้ตามฤดูกาล นักท่องเที่ยวชุมชนมีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีภูมิลำเนาอยู่ในกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ ใช้เวลาในการท่องเที่ยวครั้งละ 3 วัน นิยมรับประทานอาหารท้องถิ่นในมื้อเที่ยงและมื้อค่ำ รสชาติอาหารมีรสชาติตามธรรมชาติของเมนูและวัตถุดิบที่ใช้ทำอาหาร รสชาติเข้มข้นแต่เผ็ดปานกลางถึงมาก นักท่องเที่ยวต้องการมีส่วนร่วมในการทำและชมการทำอาหารอาหารท้องถิ่นที่นักท่องเที่ยวต้องการ คือ น้ำพริกปลาร้า ส้มตำ และลาบ
กตिका กลิ่นจันทร์แดง และศิริเพ็ญ ดาบเพชร (2564) การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหารด้วยอัตลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น	อัตลักษณ์ของอาหารท้องถิ่นมี 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเทคนิคในการทำ (Cooking technique) ด้านรสชาติ (Flavor) และด้านสูตรอาหาร (Recipe) ซึ่งอาหารท้องถิ่นได้ถูกนำมาสร้างการรับรู้เกี่ยวกับพื้นที่ โดยนำมาเป็นสินค้าของที่ระลึก จัดเป็นเทศกาลเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางการท่องเที่ยว และเผยแพร่ทางสื่อสังคมออนไลน์
ธีระวัฒน์ จันทิก และคณะ (2564) การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารพื้นถิ่น สำหรับยกระดับศักยภาพการท่องเที่ยวของชุมชนหมู่บ้านไทยมุสลิม	รายการอาหาร วัตถุดิบที่ใช้ และกรรมวิธีในการทำอาหาร นำมาซึ่งข้อมูลการผลิตอาหารพื้นถิ่นตามอัตลักษณ์ชุมชนหมู่บ้านไทยมุสลิม นำไปสู่การพัฒนาต่อยอดผลิตภัณฑ์อาหารจากวัตถุดิบในท้องถิ่นนั้น ซึ่งต้องอนุรักษ์ความโดดเด่นของเครื่องเทศแบบมุสลิมเพื่อให้ผู้บริโภครับรู้ถึงรสชาติอาหารของชาวมุสลิม การจำหน่ายอาหารภายใต้ “ภัตตาหารชุมชน” มีตำรับอาหารสำหรับรองรับกลุ่มผู้ศึกษาดูงานหรือกลุ่มนักท่องเที่ยว ประกอบด้วย อาหารที่เป็นอัตลักษณ์ของชาวมุสลิม อาหารพื้นบ้าน และตำรับอาหารสำหรับกิจกรรมที่สืบเนื่องจากการท่องเที่ยว (งานอีเวนต์) ผลการพัฒนาศักยภาพ คือเพิ่มความรู้ความสามารถแก่บุคลากรกลุ่มวิสาหกิจชุมชนในการจัดโปรแกรมการท่องเที่ยวหรือศึกษาดูงานร่วมกันการจัดตำรับอาหารที่สะท้อนอัตลักษณ์ของชุมชน

ตารางที่ 2.2 สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)

ผู้วิจัย/ปีที่ศึกษา/ชื่อเรื่อง	ผลการวิจัย
วรารัตน์ สานนท์ และคณะ (2563) ศึกษาเรื่อง การศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนจากอัตลักษณ์เพื่อการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารเชิงสุขภาพของภูมิภาคตะวันตก	มีการนำทรัพยากรในท้องถิ่น เช่น พืชผักพื้นบ้านที่ขึ้นตามธรรมชาติหรือตามฤดูกาล เครื่องเทศที่ขึ้นเฉพาะในป่าและพืชสมุนไพร เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร มีการใช้พืชผักสเปรี้ยวมาประกอบอาหาร สำหรับเนื้อสัตว์นิยมใช้ปลาและไก่เป็นหลัก โดยเฉพาะปลาน้ำจืดที่สามารถหาได้ตามแหล่งน้ำธรรมชาติ จึงเป็นอาหารที่ปลอดภัยในการประกอบอาหารใช้น้ำมันและไขมันน้อย แสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ การจัดสำรับตามอัตลักษณ์ชุมชนสำหรับนักท่องเที่ยว 6 สำรับ โดยแต่ละสำรับมีอาหารครบ 5 หมู่ มีเรื่องเล่าด้านประวัติศาสตร์วิธีประกอบอาหาร วิธีชีวิตชุมชน และสรรพคุณทางอาหาร พร้อมสร้างเรื่องเล่าแต่ละสำรับมาเชื่อมโยงออกแบบเรื่องเล่าและวิธีการเรียนรู้อาหารท้องถิ่น สำหรับไทยเป็นภูมิปัญญาและใช้สมุนไพรเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมให้ชุมชนมีกิจกรรมการท่องเที่ยว และเป็นช่องทางสร้างงานสร้างรายได้แก่ชุมชน นำไปสู่ยกระดับการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารเชิงสุขภาพ
บุษบา ทองอุปการ (2561) อาหารท้องถิ่น: ความมั่นคงทางอาหารในมิติวัฒนธรรม กรณีศึกษาชุมชนบ้านตลิ่งแดง จังหวัดกาญจนบุรี	ปัจจัยที่เอื้อต่อวัฒนธรรมอาหารและความมั่นคงทางอาหารของชุมชน ได้แก่ ความหลากหลายและอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรท้องถิ่น ความสามารถในการผลิตอาหารและระบบเศรษฐกิจชุมชน การพิทักษ์อาหารและระบบวัฒนธรรมชุมชน ขนมหายาก แยมหยวก บัวลอยญวน เป็นภาพสะท้อนวิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารของชุมชนในมิติวัฒนธรรมที่เกิดจากภูมิปัญญาการใช้ทรัพยากรอาหารและการผสมกลมกลืนทางวัฒนธรรม จนเป็นอัตลักษณ์และวัฒนธรรมอาหารของชุมชนมาจนถึงปัจจุบัน

ตารางที่ 2.2 สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)

ผู้วิจัย/ปีที่ศึกษา/ชื่อเรื่อง	ผลการวิจัย
ประภาส กลับนวล และคณะ (2561) ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นภาคกลาง (จังหวัดพระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และ สุพรรณบุรี)	1) อาหารท้องถิ่นของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วยอาหารคาว 41 ชนิด อาหารว่าง 6 ชนิด และ อาหารหวาน 30 ชนิด อาหารท้องถิ่นของจังหวัดนนทบุรี ประกอบด้วยอาหารคาว 11 ชนิด อาหารว่าง 3 ชนิด และอาหารหวาน 10 ชนิด และอาหารท้องถิ่นของจังหวัดสุพรรณบุรี ประกอบด้วยอาหารคาว 37 ชนิด อาหารว่าง 4 ชนิด และอาหารหวาน 22 ชนิด 2) อาหารท้องถิ่นตามการรับรู้และให้ความสำคัญของประชาชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาประกอบด้วยอาหารคาวคือ กุ้งแม่น้ำเผา อาหารว่างคือ ขนมเป็๋ง และอาหารหวานคือ บำปิ่น จังหวัดนนทบุรี ประกอบด้วยอาหารคาวคือ ทอดมันหน่อเกลา อาหารว่างคือ เมี่ยงคำ และอาหารหวานคือ ลูกตาลเชื่อม และจังหวัดสุพรรณบุรี ประกอบด้วยอาหารคาวคือ แกงส้ม มะรุ่ม อาหารว่างคือ ผัดไทย และอาหารหวานคือ ขนมเปียกปูน
สุกัญญา ไหมเครือแก้ว และคณะ (2560) ภูมิปัญญาวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นและ ความสัมพันธ์เชิงพื้นที่ จังหวัดสุราษฎร์ ธานี	จุดกำเนิดภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นมาจากการบริโภคตามวิถีชีวิตดั้งเดิมในชุมชนที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษมีอายุนับร้อยปีขึ้นไป ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นของครัวเรือน โดยอาศัยทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นเป็นหลัก มีจุดเด่นด้านรสชาติที่จัดจ้าน มีกลิ่นหอมและมีสีสันทาจากสมุนไพร ความเชื่อมโยงผลิตภัณฑ์อาหารภูมิปัญญาท้องถิ่นกับบริบทพื้นที่พบว่า สภาพพื้นที่ที่มีความหลากหลายของระบบนิเวศทำให้มีความหลากหลายทางชีวภาพสูงทั้งชนิดพันธุ์พืชและสัตว์ วิถีชีวิตดั้งเดิมของชุมชนเป็นวิถีเกษตรกรรมที่บุกเบิกพื้นที่ทำกินในพื้นที่ป่าดิบชื้น ต้องพึ่งพาปัจจัยสี่จากธรรมชาติในการยังชีพ เน้นการผลิตเพื่อการพึ่งตนเองเป็นหลัก ในสังคมมีการช่วยเหลือเกื้อกูลและมีประเพณีวัฒนธรรมที่ไม่แตกต่างกัน กรรมวิธีการผลิต พบว่า อาหารภูมิปัญญาท้องถิ่นแต่ละชนิดเริ่มคิดค้นขึ้นจากวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ในแต่ละวัน การใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร การทำอาหารส่วนใหญ่เน้นปรุงจากพืชผัก อาหารทะเล แป้ง ข้าว น้ำตาล และมะพร้าว โดยสรุปอาหารท้องถิ่นมีความสัมพันธ์กับบริบทเชิงพื้นที่ที่มีการสืบทอดกันมายาวนาน และมีการปรับเปลี่ยนตามยุคสมัย

ตารางที่ 2.2 สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)

ผู้วิจัย/ปีที่ศึกษา/ชื่อเรื่อง	ผลการวิจัย
ชิษณุพงศ์ ศิริโชตินิศากร (2559) การพัฒนารูปแบบนวัตกรรมอาหารพื้นถิ่นเชิงสร้างสรรค์เพื่อเป็นสินค้าทางการท่องเที่ยวในเขตจังหวัดเพชรบุรีและจังหวัดประจวบคีรีขันธ์	1) ความต้องการของนักท่องเที่ยวที่มีต่ออาหารพื้นถิ่นอยู่ที่ระดับมากที่สุดในแต่ละด้าน คือ (1) ด้านเครื่องปรุงและวัตถุดิบที่แสดงออกถึงอาชีพของคนในพื้นที่ (2) ด้านอาหารพื้นถิ่นมีคุณค่าแก่การสืบทอด ด้วยการสร้างเป็นสินค้าทางการท่องเที่ยว (3) ขั้นตอนการประกอบอาหารเป็นปัจจัยดึงดูดใจในการรับประทานของนักท่องเที่ยว (4) รสชาติของอาหารพื้นถิ่นทำให้เกิดการกระตุ้นความต้องการเดินทางท่องเที่ยว (5) รูปแบบอาหารที่ทันสมัยส่งผลต่อการเลือกบริโภคของนักท่องเที่ยวในอาหารพื้น 2) สภาพการณ์ของอาหารในพื้นที่ (1) ด้านคุณลักษณะหรือเอกลักษณ์ของอาหารแสดงออกถึงวิถีชีวิตที่เรียบง่ายของคนในพื้นที่ ลักษณะของพื้นที่ การประกอบอาชีพมีอิทธิพลต่อการปรุงอาหาร (2) ด้านวัตถุดิบและรสชาติของอาหาร สะท้อนการนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นทั้งสดและแปรรูปมาใช้ในการปรุงอาหาร และรสชาติที่โดดเด่น ครบรสจากเครื่องปรุงในพื้นที่ (3) ด้านกระบวนการขั้นตอนในการปรุงคงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ของรสชาติจากวัตถุดิบ ด้วยการพล่า แกง ต้ม และการรับประทานสด อาหารที่ผ่านการพัฒนารูปแบบนวัตกรรมอาหารพื้นถิ่นด้วยการพัฒนาสูตรมาตรฐานอาหาร รสชาติ และการนำเสนอคือ พล่าปลากะแล้ แกงลูกสามสิบ ขนโมโค มะละกอหอยเสี๊ยะ แกงส้มพริกนก ขนมห้าวฟาง งานวิจัยนี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบนวัตกรรมอาหารพื้นถิ่นเพื่อการเป็นสินค้าทางการท่องเที่ยวในเขตพื้นที่อื่นต่อไป

ตารางที่ 2.2 สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)

ผู้วิจัย/ปีที่ศึกษา/ชื่อเรื่อง	ผลการวิจัย
Ainiya & Zahri (2025) อนาคตของการทำอาหารที่ยั่งยืน: จากวัตถุดิบในท้องถิ่นสู่โต๊ะอาหารของนักเดินทาง	การใช้วัตถุดิบท้องถิ่นในอาหารจานดั้งเดิม ไม่เพียงแต่ช่วยอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมเท่านั้น แต่ยังช่วยเพิ่มรายได้ของร้านอาหารได้มากถึงร้อยละ 25 และสร้างโอกาสการจ้างงานใหม่ๆ แก่เกษตรกร นักท่องเที่ยวทั้งในประเทศและต่างประเทศ แสดงความต้องการอาหารท้องถิ่นแท้ที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น เนื่องจากได้รับประสบการณ์ทางวัฒนธรรมของอาหารท้องถิ่น อย่างไรก็ตาม ความท้าทายต่าง เช่น ความไม่คงเส้นคงวาของวัตถุดิบท้องถิ่น ระบบโลจิสติกส์ที่ไม่เพียงพอ และความตระหนักรู้ของผู้บริโภคเกี่ยวกับความยั่งยืนในระดับต่ำ เป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้า จึงควรมีความร่วมมืออย่างมีประสิทธิภาพระหว่างหน่วยงานภาครัฐ ภาคธุรกิจ และชุมชน ในการแก้ไขปัญหาและยกระดับสถานะของยอกยาคาร์ตาให้เป็นจุดหมายปลายทางด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหารอย่างยั่งยืน ผลการศึกษานี้จึงให้ข้อมูลเชิงลึกอันมีค่าสำหรับการพัฒนาระบบการทำอาหารอย่างยั่งยืนในภูมิภาคอื่น ๆ
Chukwurah et al. (2025) อิทธิพลทางวัฒนธรรมของมรดกอาหารท้องถิ่นต่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน	มรดกอาหารท้องถิ่น 8 รายการ และคุณค่าทางวัฒนธรรม 6 รายการ ชี้ให้เห็นว่า การส่งเสริมและอนุรักษ์มรดกอาหารท้องถิ่นมีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมคุณค่าทางวัฒนธรรม และสนับสนุนการพัฒนาภูมิภาคอย่างยั่งยืนจากผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ($p\text{-value} = 0.000$) พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างมรดกอาหารท้องถิ่นกับคุณค่าทางวัฒนธรรมในบริบทของการวางแผนและพัฒนาภูมิภาคอย่างยั่งยืน อย่างไรก็ตาม การศึกษายังพบปัจจัยท้าทายที่คุกคามความยั่งยืนของมรดกอาหารท้องถิ่นในภูมิภาค เช่น ต้นทุนที่สูง ระบบเกษตรขนาดเล็ก ความไม่มั่นคงทางความปลอดภัย การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และการคมนาคมที่ไม่สะดวก การศึกษานี้เสนอแนะให้มีการพัฒนาและดำเนินนโยบายและโครงการที่ครอบคลุม ซึ่งให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์และส่งเสริมมรดกอาหารท้องถิ่น ควบคู่กับการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่ระบุไว้ข้างต้น

ตารางที่ 2.2 สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)

ผู้วิจัย/ปีที่ศึกษา/ชื่อเรื่อง	ผลการวิจัย
Suhardiman & Kaw (2025) แนวทางของชาวกะเหรี่ยงต่ออริปไตยทางอาหาร: การติดตามกระบวนการของการเกิดขึ้นของสถาบัน	ปรัชญาการดำเนินชีวิตและค่านิยมทางวัฒนธรรมของชาวกะเหรี่ยงที่เชื่อมโยงกับแนวทางการทำฟาร์มแบบหมุนเวียนนั้นเป็นหนึ่งในรากฐานสำคัญในการกำหนดเส้นทางวิวัฒนาการของชุมชนชาวกะเหรี่ยงเพื่ออริปไตยทางอาหาร
Gallego et al. (2024) บทบาทของอาหารพื้นบ้านในเมืองเบลโล ประเทศโคลอมเบีย ในการสร้างอัตลักษณ์วัฒนธรรมท้องถิ่น	ห้องครัวพื้นบ้านในเขตเทศบาลเบลโล (Bello) เป็นหนึ่งในเสาหลักสำคัญ ช่วยให้รับรู้ถึงมรดกทางวัตถุและอัตลักษณ์ที่จับต้องไม่ได้ มีความเกี่ยวข้องกับเขตพื้นที่ผ่านองค์ความรู้และการแสดงออกด้านการประกอบอาหาร การใช้ทรัพยากรการปรุงอาหาร และพฤติกรรมบริโภค ทำให้สามารถสำรวจประวัติศาสตร์และอัตลักษณ์ของชุมชนและเมืองในพื้นที่ได้ การตระหนักรู้ว่าอาหารพื้นบ้านแบบดั้งเดิมจากมุมมองเชิงสัญลักษณ์และทางวัตถุ กลายเป็นส่วนสำคัญของอัตลักษณ์ประจำถิ่น ช่วยให้แยกแยะความแตกต่างระหว่างกลุ่มชนได้ อีกทั้งภายใต้บริบทของเหตุผลแบบทุนนิยม กระบวนการโลกาภิวัตน์ และความเป็นสมัยใหม่ อาหารพื้นบ้านแบบดั้งเดิมยังเป็นโอกาสในการต่อต้านกระแสการทำให้วัฒนธรรมและชีวิตทางสังคมกลายเป็นเนื้อเดียวกัน เพราะอาหารเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงองค์ความรู้ เทคนิค และวัตถุเฉพาะถิ่นที่รวบรวมอยู่ในจานอาหาร ประเพณีการปรุงอาหารพื้นบ้านในชนบทที่สืบทอดจากบรรพบุรุษ กำลังเผชิญกับความท้าทายภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเป็นเมือง แต่ยังคงมีคุณค่าที่หล่อเลี้ยงร่างกายและหล่อหลอมตัวตนและอัตลักษณ์ท้องถิ่นของชุมชน

ตารางที่ 2.2 สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)

ผู้วิจัย/ปีที่ศึกษา/ชื่อเรื่อง	ผลการวิจัย
Thanyakit (2023) การพัฒนาอาหารสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารในชุมชนเกาะเกร็ด จังหวัดพระนครศรีอยุธยา	การพัฒนาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ 2 รายการ เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารในชุมชนเกาะเกร็ด ได้แก่ ต้มยำกุ้งแม่น้ำ และ แกงเลียงกุ้ง ซึ่งเป็นอาหารที่สะท้อนเอกลักษณ์ของภูมิภาคทั้งสองเมนูเป็นอาหารสุขภาพที่มีจุดเริ่มต้นจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ใช้กระบวนการผลิตที่อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และได้รับการยอมรับจากผู้บริโภคในระดับปานกลางถึงสูงผลการวิเคราะห์ด้านคุณค่าทางโภชนาการพบว่า: ต้มยำกุ้งแม่น้ำ ประกอบด้วย โปรตีนร้อยละ 6.81 คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 2.46 ไขมันร้อยละ 0.80 และใยอาหารร้อยละ 0.24 แกงเลียงกุ้ง มีโปรตีนร้อยละ 10.54 คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 5.49 ไขมันร้อยละ 1.34 และใยอาหารร้อยละ 1.54 ทั้งสองเมนูจัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีความสมดุลทางโภชนาการ สร้างขึ้นจากภูมิปัญญาท้องถิ่นโดยใช้กระบวนการที่อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และเหมาะสมอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารในชุมชนเกาะเกร็ด จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
Qayimah & Suryanto (2024) ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการยั่งยืนทางอาหารในชุมชนปืมา	คุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการถนอมอาหารถูกนำเสนอผ่านนิทานพื้นบ้าน ขบวนการแก้ปัญหาแบบดั้งเดิม และการถวายเป็นเครื่องเซ่นไหว้แบบดั้งเดิม นิทานพื้นบ้านเรื่อง ฟาเร มาลิงกิ สื่อถึงข้อความว่าเราต้องรักษากิจกรรมทางการเกษตรให้สอดคล้องกับคำสอนของบรรพบุรุษ ขบวนการในพิธีกรรมอัมปาฟาเรแบบดั้งเดิมสื่อถึงวิถีชีวิตที่ประหยัดและการจัดการอาหาร

ตารางที่ 2.2 สรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)

ผู้วิจัย/ปีที่ศึกษา/ชื่อเรื่อง	ผลการวิจัย
Thanyakit (2023) การพัฒนาอาหารสุขภาพจากภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารในชุมชนเกาะเกร็ด จังหวัดพระนครศรีอยุธยา	ตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ 2 รายการ ในชุมชนเกาะเกร็ด ได้แก่ ต้มยำกุ้งแม่น้ำ และ แกงเลียงกุ้ง ซึ่งเป็นอาหารที่สะท้อนเอกลักษณ์ของภูมิภาค ทั้งสองเมนูเป็นอาหารสุขภาพที่มีจุดเริ่มต้นจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ใช้กระบวนการผลิตที่อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และได้รับการยอมรับจากผู้บริโภคในระดับปานกลางถึงสูงผลการวิเคราะห์ด้านคุณค่าทางโภชนาการพบว่า: ต้มยำกุ้งแม่น้ำ ประกอบด้วยโปรตีนร้อยละ 6.81 คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 2.46 ไขมันร้อยละ 0.80 และใยอาหารร้อยละ 0.24 แกงเลียงกุ้ง มีโปรตีนร้อยละ 10.54 คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 5.49 ไขมันร้อยละ 1.34 และใยอาหารร้อยละ 1.54 ทั้งสองเมนูจัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีความสมดุลทางโภชนาการ สร้างขึ้นจากภูมิปัญญาท้องถิ่นโดยใช้กระบวนการที่อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และเหมาะสมอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารในชุมชนเกาะเกร็ด จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสำหรับอาหารพื้นถิ่นบนฐานนวัตกรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือจังหวัดเพชรบุรีเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหาร เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) แบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology research) ที่มุ่งทำความเข้าใจประเด็นเกี่ยวกับปรากฏการณ์ในชีวิตมนุษย์ (Langdridge & Darren, 2007) ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In – depth interview) ในการสำรวจวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่น ในการศึกษาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง และการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) นำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหาร และพัฒนาตำรับมาตรฐานในสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สำรวจวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นตำบลยางน้ำกลัดเหนือ 2) ศึกษาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ 3) พัฒนตำรับมาตรฐานสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ งานวิจัยนี้ ได้รับการรับรองการประเมินจริยธรรมในมนุษย์แบบยกเว้น (Exemption review) จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร หมายเลขหนังสือรับรอง IRB-COE – 019 - 2024 เมื่อวันที่ 11 เมษายน 2567 โดยผู้วิจัยได้กำหนดระเบียบวิธีวิจัย ประกอบด้วยขั้นตอนการวิจัย ผู้ให้ข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ ลำดับตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

3.1 รูปแบบการวิจัย (Research Design)

เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยวิธีการแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) ที่มุ่งศึกษาประเด็นหลักเกี่ยวกับปรากฏการณ์ในชีวิตมนุษย์ (Langdridge, 2007) และความหมายของปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์ในชีวิตที่ได้ประสบ (Life word) โดยใช้แบบสัมภาษณ์ประกอบ การสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่มเป็นเครื่องมือหลักในการรวบรวมข้อมูลภายในกรอบบริบทของอาหารกลุ่มชาติพันธุ์กะเหรี่ยง โดยศึกษาข้อมูลวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่น ศึกษาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหาร เป็นข้อมูลในการพัฒนาตำรับมาตรฐานสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

3.2 ขั้นตอนการวิจัย

3.2.1 ขั้นตอนการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อ 1 สำรวจวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

3.2.1.1 ศึกษาข้อมูลจากแหล่งทุติยภูมิ แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น อาหารพื้นถิ่น ตำรับอาหาร สำหรับอาหาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวบรวมและสรุปข้อมูล

3.2.1.2 สร้างแนวคำถามในการศึกษาวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นตำบล
ยางน้ำกลัดเหนือ ประกอบด้วย วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำ
กลัดเหนือ และข้อมูลอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

3.2.1.3 สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูล 20 คน แบ่งเป็น ภาคชุมชน 15 คน และภาครัฐกิจ 5 คน

3.2.1.4 วิเคราะห์และสรุปผลข้อมูล

**3.2.2 ขั้นตอนการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อ 2 ศึกษาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การ
สร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ**

3.2.2.1 ศึกษาข้อมูลผลการศึกษาในวัตถุประสงค์ข้อ 1 วัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบ
อาหารพื้นถิ่นตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

3.2.2.2 สร้างแนวคำถามในการศึกษาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัต
ลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือในรูปแบบตำรับอาหาร ประกอบด้วยข้อมูลเบื้องต้นของตำรับอาหารชน
ชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ และอาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

3.2.2.3 สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลที่เป็นปราชญ์ชุมชนจำนวน 10 คน

3.2.2.4 รวบรวมตำรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง

3.2.2.5 วิเคราะห์และสรุปผลข้อมูล

**3.2.3 ขั้นตอนการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อ 3 พัฒนารับมาตรฐานสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติ
พันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ**

3.2.3.1 ศึกษาข้อมูลผลการศึกษาในวัตถุประสงค์ข้อ 2 อาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง
นำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

3.2.3.2 สร้างแบบประเมินความเหมาะสมของสำหรับสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง
ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

3.2.3.3 จัดการสนทนากลุ่มเพื่อยืนยันและให้ข้อเสนอแนะสำหรับมาตรฐานและสำหรับอาหาร
พื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง

3.2.3.4 วิเคราะห์และสรุปผลข้อมูล

ขั้นตอนการวิจัย สรุปตามตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนการวิจัย

ลำดับ	ขั้นตอน	วิธีดำเนินการ	ผลที่ได้
1	ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้อง	1.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับภูมิปัญญา ท้องถิ่น อาหารพื้นถิ่น ตำรับอาหาร และ สำหรับอาหาร 1.2 รวบรวมและสรุปข้อมูล	ข้อมูลสำหรับการสร้าง แนวคำถามการ สัมภาษณ์

ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนการวิจัย (ต่อ)

ลำดับ	ขั้นตอน	วิธีดำเนินการ	ผลที่ได้
2.	สร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์ด้านวัตถุดิบ	สร้างแนวคำถามเพื่อศึกษาวัตถุดิบในการประกอบอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ	แนวคำถามในการสัมภาษณ์
3.	สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลด้านวัตถุดิบ	3.1 สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลภาคชุมชน 15 คน ภาคธุรกิจ 5 คน 3.2 รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
4.	วิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์วัตถุดิบ	4.1 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์แก่นสาระ 4.2 ตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎีและด้านข้อมูล	ข้อมูลวัตถุดิบอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ประกอบการศึกษาตำรับอาหาร
5.	สร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์ตำรับอาหาร	สร้างแนวคำถามเพื่อศึกษาตำรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ	แนวคำถามในการสัมภาษณ์
6.	สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลตำรับอาหาร	6.1 สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลปราชญ์ชุมชน จำนวน 10 คน 6.2 รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์	ข้อมูลจากการสัมภาษณ์
7.	วิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ตำรับอาหาร	7.1 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์แก่นสาระ 7.2 ตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎีและด้านข้อมูล	ข้อมูลตำรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ประกอบการจัดสำรับอาหาร
8.	สร้างแบบประเมินสำหรับอาหาร	สร้างแบบประเมินสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ	แบบประเมินสำหรับอาหารในการสนทนากลุ่ม
9.	จัดสนทนากลุ่ม	9.1 จัดกิจกรรมสนทนากลุ่ม ณ ศาลาบ้านลิ้นช้าง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ 9.2 ประเมินสำหรับอาหารพื้นถิ่น 9.3 รวบรวม วิเคราะห์ และสรุปผลข้อมูล	สำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

3.3 วิธีดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 สํารวจวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่น ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

3.3.1 ผู้ให้ข้อมูลหลัก

3.3.1.1 ลักษณะของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) จำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่กลุ่ม ภาคชุมชน 15 คน และภาคธุรกิจ 5 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบอ้างอิงด้วยบุคคลและผู้เชี่ยวชาญ (Snowball sampling) ซึ่งเป็นการสุ่มเลือกตัวอย่างมา 1 คน จากนั้น ให้ผู้ได้รับเลือกเสนอตัวอย่างหรือผู้ให้ข้อมูลรายต่อไป คล้ายกับการแนะนำปากต่อปาก จำนวนเท่ากับที่กำหนดหรือจนกว่าข้อมูลอิ่มตัว เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงกับประเด็นวิจัยตามตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 ลักษณะผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้ให้ข้อมูล	จำนวน	ตำแหน่ง/หน้าที่	เกณฑ์กำหนด
ภาคชุมชน	5 คน	ประชาชนในพื้นที่	เป็นผู้ที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่ไม่ต่ำกว่า 10 ปี
15 คน	10 คน	ปราชญ์ชาวบ้าน	เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง
ภาคธุรกิจ	3 คน	ร้านขายสินค้าชุมชน	เป็นผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้องกับอาหารและการท่องเที่ยวในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ
5 คน	2 คน	ผู้ประกอบการการท่องเที่ยว	เป็นผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้องกับอาหารและการท่องเที่ยวในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

3.3.1.2 เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) ผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์เชิงลึก

- 1) ภาคชุมชน กลุ่มประชาชนในพื้นที่
 - 1.1) เป็นผู้ให้ข้อมูลได้มากที่สุด (Rich Information)
 - 1.2) อาศัยอยู่ในพื้นที่ไม่ต่ำกว่า 5 ปี
 - 1.3) สามารถฟังและสื่อสารภาษาไทยได้
 - 1.4) สามารถประสานงานได้สะดวกและสะดวกเวลาในการเข้าร่วมสัมภาษณ์ได้
 - 1.5) เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ
- 2) ภาคชุมชน กลุ่มปราชญ์ชาวบ้าน
 - 2.1) เป็นผู้ให้ข้อมูลได้มากที่สุด (Rich Information)
 - 2.2) อาศัยอยู่ในพื้นที่ไม่ต่ำกว่า 5 ปี
 - 2.3) สามารถฟังและสื่อสารภาษาไทยได้

2.4) สามารถประสานงานได้สะดวกและสะดวกเวลาในการเข้าร่วมสัมภาษณ์ได้ เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ

3) ภาครธุรกิจ กลุ่ม ร้านขายสินค้าชุมชน และผู้ประกอบการการท่องเที่ยว

3.1) เป็นผู้ให้ข้อมูลได้มากที่สุด (Rich Information)

3.2) เป็นผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้องกับอาหารและการท่องเที่ยวในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

3.3) เป็นผู้ทราบข้อมูลการปรับปรุง พัฒนาพื้นที่เพื่อการท่องเที่ยวที่น่ากลัดเหนือ

3.4) ประกอบธุรกิจมาแล้วไม่ต่ำกว่า 3 ปี

3.5) สามารถประสานงานได้สะดวกและสะดวกเวลาในการเข้าร่วมการสัมภาษณ์ได้

3.6) เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ

3.3.1.3 เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria) ผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์

1) เป็นผู้ไม่สามารถให้ข้อมูลได้ตลอดการสัมภาษณ์

2) ขอลถอนตัวระหว่างการสัมภาษณ์

3) เจ็บป่วยกระทันหันระหว่างดำเนินการสัมภาษณ์

4) ย้ายออกจากพื้นที่วิจัย

3.3.1.4 เกณฑ์การยุติโครงการ (Termination Criteria)

1) นัดหมายแล้วไม่ได้มาตามนัดตั้งแต่ 2 ครั้งขึ้นไป

2) อาสาสมัครเสียชีวิตระหว่างดำเนินกิจกรรมวิจัย

3.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เป็นแนวคำถามการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi - structured interview) ใช้ประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามประเด็นการศึกษาที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์การวิจัย เป็นแนวคำถามที่ไม่มีแบบฟอร์มตายตัว นักวิจัยสามารถปรับเทคนิคในการใช้แบบสัมภาษณ์ให้เหมาะสมกับผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน เพื่อเอื้อต่อการได้ข้อมูลเชิงลึกที่ถูกต้องและครบถ้วน (ชาย โพธิ์สิตา, 2562) ลักษณะเป็นแนวคำถามแบบปลายเปิด เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลตอบอย่างอิสระ โดยได้ตรวจสอบความความเหมาะสมของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญในสาขาที่เกี่ยวข้อง ปรับปรุงข้อคำถามให้ชัดเจน และทดลองสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่ไม่ใช่กลุ่มที่ศึกษาเพื่อตรวจสอบความแม่นยำและถูกต้องของเนื้อหาแนวคำถามอีกครั้งตามวัตถุประสงค์การวิจัย คือแนวคำถามข้อมูลวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารและข้อมูลอาหารพื้นถิ่น สำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลภาคชุมชนและภาคธุรกิจ มี 3 ตอน ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ จำนวน 4 ข้อ ตอนที่ 2 วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ มีแนวคำถาม 7 ข้อ ตอนที่ 3 ข้อมูลอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ แนวคำถาม 8 ข้อ

3.3.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยอธิบายให้ข้อมูลแก่อาสาสมัคร แล้วให้ผู้ช่วยเป็นผู้แจกเอกสารให้อาสาสมัครนำกลับไปพิจารณาก่อนตัดสินใจ ในกระบวนการก่อนการสัมภาษณ์ ได้ติดต่อสื่อสารและชี้แจงข้อมูลแก่ผู้นำชุมชน โดยปรึกษาและขออนุญาตเกี่ยวกับข้อมูลโครงการวิจัย ประกอบด้วย การชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย การอธิบายวิธีการวิจัยและการเก็บข้อมูล ประโยชน์ที่จะได้รับและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างการทำวิจัย และขออนุญาตให้ผู้นำชุมชนสื่อสารข้อมูลแก่สมาชิกในชุมชนก่อนการติดต่ออาสาสมัคร สำหรับกระบวนการติดต่ออาสาสมัคร ผู้วิจัยได้ติดต่ออาสาสมัครหลังจากได้รับอนุญาตจากผู้นำชุมชนเรียบร้อยแล้ว และได้ขออนุญาตจากลูกหลานหรือญาติที่มีความรู้ก่อนจะติดต่ออาสาสมัคร โดยได้ติดต่อที่บ้าน ชี้แจงข้อมูลให้อ่านเอกสารเพื่อให้ทราบเหตุผลและรายละเอียดของการวิจัยก่อนตัดสินใจ และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ตลอดระยะเวลาการวิจัย และรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

3.3.3.1 การสัมภาษณ์เชิงลึก

การรวบรวมข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อศึกษาด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นตำบลยางน้ำกลัดเหนือ โดยการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ ควบคู่กับการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non – participant observation) คือ การสังเกตที่ผู้สังเกตไม่ได้เข้าไปมีส่วนร่วม แต่คอยเฝ้าดูอยู่ห่าง ๆ โดยผู้วิจัยแนะนำตัว แจ้งข้อมูลของโครงการวิจัยและวัตถุประสงค์ในการขอสัมภาษณ์ ขออนุญาตจดบันทึกข้อมูล บันทึกเทป บันทึกภาพ เมื่อได้รับอนุญาต จึงเริ่มข้อคำถามพร้อมกับผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนตอบคำถามแบบอิสระ ผู้สัมภาษณ์มีหน้าที่รับฟังและเก็บรวบรวมประเด็นสำคัญที่ต้องการ ใช้วิธีการสื่อสารในการสนทนาอย่างตรงประเด็นและตรงเป้าหมาย (ประไพพิมพ์ สุวิสินนทร์ และประสพชัย พสุนนท์, 2559) โดยใช้เวลาการสัมภาษณ์ระหว่าง 40 นาที ถึง 1 ชั่วโมงต่อคน

3.3.3.2 การตรวจสอบคุณภาพความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลในขั้นตอนการสัมภาษณ์ โดยเลือกใช้การตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ด้านทฤษฎี (Theory triangulation) และด้านข้อมูล (Data triangulation) เป็นการตรวจสอบข้อมูลด้วยการรวบรวมข้อมูลจากหลากหลายวิธี ประกอบด้วย การศึกษาจากเอกสาร งานวิจัย และจากข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึก และการพิจารณาข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลต่างกันได้แก่ ประชาชนในพื้นที่ ราษฎรชาวบ้าน ร้านขายสินค้าชุมชน และผู้ประกอบการการท่องเที่ยวเพื่อยืนยันว่าข้อมูลที่ได้มาถูกต้องและสอดคล้องกันหรือไม่ ซึ่งหากผู้วิจัยพบว่าข้อค้นพบหรือผลการศึกษาที่ได้เหมือนกัน แสดงว่าข้อมูลที่ได้มามีความถูกต้อง (บุษกร เชี่ยวจินตาทานต์, 2561)

3.3.3.3 การดำเนินงานตามหลักจริยธรรมการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 40 นาที ถึง 1 ชั่วโมงต่อคน เพื่อสรุปผลการสำรวจวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ทั้งนี้ อาจมีบุคคลกรอื่นที่กระจายตัวในบริเวณดังกล่าว แต่ไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับกิจกรรมการสัมภาษณ์ หรือให้ข้อมูลประเด็นต่าง ๆ ปะปนกับผู้ให้สัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัยของผู้ให้ข้อมูล ส่วนการยินยอมของผู้ให้ข้อมูล การเก็บรักษาข้อมูลของผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยให้สิทธิแก่ผู้ให้ข้อมูลโดยจัดทำ

เอกสารชี้แจงเข้าร่วมการวิจัยจากคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัยในขั้นตอน การร่วมการวิจัยหรือไม่สะดวกเข้าร่วม การศึกษาจะไม่มีผลใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล อีกทั้งปกป้องความเป็นส่วนตัว ของผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลก่อนการบันทึกเสียงหรือจดบันทึกข้อความ โดยผู้ให้สัมภาษณ์ สามารถปฏิเสธการบันทึกเสียงได้ตลอดระยะเวลาของกิจกรรม ผู้วิจัยพร้อมทำลายข้อมูลการบันทึกเสียงเมื่อ สิ้นสุดการวิจัย และใช้ข้อมูลที่ได้มาเฉพาะเชิงวิชาการเท่านั้น โดยไม่ระบุข้อมูลที่ทำให้สามารถระบุตัวตนของ ผู้ให้ข้อมูลได้ ข้อมูลที่ได้เก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่าน และเอกสารที่เกี่ยวข้องจัดเก็บในตู้ที่มีกุญแจล็อกที่ ผู้วิจัยเท่านั้นจะเข้าถึงเอกสารได้และจะเก็บไว้เป็นระยะเวลา 2 ปีนับจากวันที่เผยแพร่ผลการศึกษาสมบูรณ์ และจะทำลายเมื่อพ้นระยะเวลาดังกล่าว

3.3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลตามประเด็นศึกษาที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์ ด้วยวิธีถอดเทปบทสัมภาษณ์ แบบคำต่อคำ (Verbatim) อ่านข้อมูล กำหนดประเด็นสำคัญ และวิเคราะห์เนื้อหาโดยวิธีตรวจสอบสามเส้า ด้านข้อมูล (บุษกร เชี่ยวจินตาทานต์, 2561) จำแนกตามประเด็นที่ค้นพบและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของ ประเด็นต่าง ๆ ในภาพรวมตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่กำหนดไว้ ด้วยการวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) 6 ขั้นตอน คือ การทำความเข้าใจกับข้อมูล การทำให้เกิดข้อมูลเบื้องต้น การค้นหาแก่นสาระ การ ตรวจสอบซ้ำ การระบุและตั้งชื่อแก่นสาระ การรายงาน (Thompson, 2022) สรุปเป็นข้อมูลเชิงพรรณนาและ ผลจากการศึกษาในแต่ละประเด็น Braun & Clarke (2006) กล่าวว่า การวิเคราะห์แก่นสาระ เป็นรูปแบบ ของการวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยเน้นการตรวจสอบภายในข้อมูลพร้อมอธิบายข้อมูลได้อย่างละเอียดในเชิง วิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลและเป็นวิธีการคิดที่ได้จากการรวมระหว่างแนวคิดทฤษฎีตรรกศาสตร์ โดยการ วิเคราะห์แบ่งเป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ทำความคุ้นเคยกับข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลที่สัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลและทำความเข้าใจ ข้อมูล ทบทวนซ้ำ ๆ โดยการจดบันทึกแนวคิดหรือประเด็นเนื้อหาที่ได้
- 2) ทำให้เกิดข้อมูลเบื้องต้น โดยกำหนดรหัสข้อมูลแต่ละรูปแบบอย่างเป็นระบบ และรวบรวม ข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดตามรหัสที่เกี่ยวข้อง
- 3) ค้นหาแก่นสาระ ตรวจสอบพร้อมเรียบเรียงรหัสที่กำหนดเข้าสู่แก่นสาระของข้อมูลที่ได้ และรวบรวมข้อมูลตามแก่นสาระที่กำหนด
- 4) ตรวจสอบซ้ำแก่นสาระ ทบทวนแก่นสาระของข้อมูล โดยการทบทวนการกำหนดรหัสและ ชุดข้อมูลที่ได้จากการกำหนดแก่นสาระเพื่อสร้างแผนภาพในการวิเคราะห์เนื้อหาข้อมูล
- 5) ระบุและตั้งชื่อแก่นสาระ กำหนดใจความหลักที่สำคัญหรือประเด็นหลักและชื่อคำ ความหมายให้กับแก่นสาระข้อมูลซึ่งนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ปรับปรุงเรียบเรียงรายละเอียด และสร้างคำ จำกัดความตามแก่นสาระข้อมูลนั้น
- 6) จัดทำรายงาน นำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มาเขียนรายงานผลการศึกษาวิจัย และสรุป ผลการวิจัย

3.4 วิธีดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ศึกษาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

3.4.1 ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) จำนวน 10 คน

3.4.1.1 ลักษณะของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) จำนวน 10 คน คือ ประชาชนชาวบ้านที่มีความเชี่ยวชาญด้านภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบอ้างอิงด้วยบุคคลและผู้เชี่ยวชาญ (Snowball Sampling) ซึ่งเป็นการสุ่มเลือกตัวอย่างมา 1 คน จากนั้น ให้ผู้ได้รับเลือกเสนอตัวอย่างหรือผู้ให้ข้อมูลรายต่อไป คล้ายกับการแนะนำปากต่อปาก จำนวนเท่ากับที่กำหนดหรือจนกว่าข้อมูลอิ่มตัว เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงกับประเด็นวิจัย

3.4.1.2 เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) ผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์เชิงลึก

- 1) เป็นผู้ให้ข้อมูลได้มากที่สุด (Rich Information)
- 2) อาศัยอยู่ในพื้นที่ไม่ต่ำกว่า 5 ปี
- 3) สามารถฟังและสื่อสารภาษาไทยได้
- 4) สามารถประสานงานได้สะดวกและสะดวกเวลาในการเข้าร่วมสัมภาษณ์ได้เข้าร่วม

กิจกรรมด้วยความสมัครใจ

3.4.1.3 เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria) ผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์

- 1) เป็นผู้ไม่สามารถให้ข้อมูลได้ตลอดการสัมภาษณ์
- 2) ขาดความพร้อมระหว่างการสัมภาษณ์
- 3) เจ็บป่วยกระทันหันระหว่างดำเนินการสัมภาษณ์
- 4) ย้ายออกจากพื้นที่วิจัย

3.4.1.4 เกณฑ์การยุติโครงการ (Termination Criteria)

- 1) นัดหมายแล้วไม่ได้มาตามนัดตั้งแต่ 2 ครั้งขึ้นไป
- 2) อาสาสมัครเสียชีวิตระหว่างดำเนินกิจกรรมวิจัย

3.4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เป็นแนวคำถามการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi - structured interview) ใช้ประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามประเด็นการศึกษาที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์การวิจัย เป็นแนวคำถามที่ไม่มีแบบฟอร์มตายตัว นักวิจัยสามารถปรับเทคนิคในการใช้แบบสัมภาษณ์ให้เหมาะสมกับผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน เพื่อเอื้อต่อการได้ข้อมูลเชิงลึกที่ถูกต้องและครบถ้วน (ชาย โพธิ์สิตา, 2562) ลักษณะเป็นแนวคำถามแบบปลายเปิด เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลตอบอย่างอิสระ โดยได้ตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญในสาขาที่เกี่ยวข้อง ปรับปรุงข้อคำถามให้ชัดเจน และทดลองสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลผู้ไม่ใช่มุขที่ศึกษาเพื่อตรวจสอบความแม่นยำและถูกต้องของเนื้อหา

แนวคำถามอีกครั้งตามวัตถุประสงค์การวิจัย คือแนวคำถามอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ สำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกปราชญ์ชุมชน มี 3 ตอน ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ จำนวน 4 ข้อ ตอนที่ 2 ข้อมูลเบื้องต้นของตำรับอาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ จำนวน 5 ข้อ ตอนที่ 3 ตำรับอาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ 6 ข้อ

3.4.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.4.3.1 การสัมภาษณ์เชิงลึก

การรวบรวมข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อศึกษาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ โดยการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ ควบคู่กับการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non – participant observation) คือ การสังเกตที่ผู้สังเกตไม่ได้เข้าไปมีส่วนร่วม แต่คอยเฝ้าดูอยู่ห่าง ๆ โดยผู้วิจัยแนะนำตัว แจ้งข้อมูลของโครงการวิจัยและวัตถุประสงค์ในการขอสัมภาษณ์ ขออนุญาตฉบับที่ข้อมูล บันทึกเทป บันทึกภาพ เมื่อได้รับอนุญาต จึงเริ่มข้อคำถามพร้อมกับผู้ให้สัมภาษณ์ทุกคนตอบคำถามแบบอิสระ ผู้สัมภาษณ์มีหน้าที่รับฟังและเก็บรวบรวมประเด็นสำคัญที่ต้องการ ใช้วิธีการสื่อสารในการสนทนาอย่างตรงประเด็นและตรงเป้าหมาย (ประไพพิมพ์ สุธีวสินนท์ และประสพชัย พสุนนท์, 2559) โดยใช้เวลาการสัมภาษณ์ระหว่าง 40 นาที ถึง 1 ชั่วโมงต่อ 1 ตำรับ ต่อ 1 คน

3.4.3.2 การตรวจสอบคุณภาพความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลในขั้นตอนการสัมภาษณ์ โดยเลือกใช้การตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ด้านทฤษฎี (Theory triangulation) และด้านข้อมูล (Data triangulation) เป็นการตรวจสอบข้อมูลด้วยการรวบรวมข้อมูลจากหลากหลายวิธี ประกอบด้วย การศึกษาจากเอกสาร งานวิจัย และจากข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึก และการพิจารณาข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลต่างกัน ได้แก่ ปราชญ์ชาวบ้านแต่ละราย เพื่อยืนยันว่าข้อมูลที่ได้นั้นถูกต้องและสอดคล้องกันหรือไม่ ซึ่งหากผู้วิจัยพบว่าข้อค้นพบหรือผลการศึกษาที่ได้เหมือนกัน แสดงว่าข้อมูลที่ได้มามีความถูกต้อง (บุษกร เขียวจินตาทานต์, 2561)

3.4.3.3 การดำเนินงานตามหลักจริยธรรมการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 40 นาที ถึง 1 ชั่วโมงต่อ 1 ตำรับอาหาร ต่อ 1 คน เพื่อสรุปผลอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ทั้งนี้ อาจมีบุคคลกรอื่นที่กระจายตัวในบริเวณดังกล่าว แต่ไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับกิจกรรมการสัมภาษณ์ หรือให้ข้อมูลประเด็นต่าง ๆ ปะปนกับผู้ให้สัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัยของผู้ให้ข้อมูล ส่วนการยินยอมของผู้ให้ข้อมูล การเก็บรักษาข้อมูลของผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยให้สิทธิแก่ผู้ให้ข้อมูลโดยจัดทำเอกสารชี้แจงเข้าร่วมการวิจัยจากคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัยในขั้นตอนการร่วมการวิจัยหรือไม่สะดวกเข้าร่วม การศึกษาจะไม่มีผลใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล อีกทั้งปกป้องความเป็นส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลก่อนการบันทึกเสียงหรือจดบันทึกข้อความ โดยผู้ให้สัมภาษณ์สามารถปฏิเสธการบันทึกเสียงได้ตลอดระยะเวลาของกิจกรรม ผู้วิจัยพร้อมทำลายข้อมูลการบันทึกเสียงเมื่อสิ้นสุดการวิจัย และใช้ข้อมูลที่ได้มาเฉพาะเชิงวิชาการเท่านั้น โดยไม่ระบุข้อมูล

ที่ทำให้สามารถระบุตัวตนของผู้ให้ข้อมูลได้ ข้อมูลที่ได้เก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่าน และเอกสารที่เกี่ยวข้องจัดเก็บในตู้ที่มีกุญแจล็อคที่ผู้วิจัยเท่านั้นจะเข้าถึงเอกสารได้และจะเก็บไว้เป็นระยะเวลา 2 ปีนับจากวันที่เผยแพร่ผลการศึกษามานุษย และจะทำลายเมื่อพ้นระยะเวลาดังกล่าว

3.4.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลตามประเด็นศึกษาที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์ ด้วยวิธีถอดเทปบทสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim) อ่านข้อมูล กำหนดประเด็นสำคัญ และวิเคราะห์เนื้อหาโดยวิธีตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (บุษกร เชี่ยวจินตาทานต์, 2561) จำแนกตามประเด็นที่ค้นพบและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของประเด็นต่าง ๆ ในภาพรวมตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่กำหนดไว้ ด้วยการวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) 6 ขั้นตอน คือ การทำความเข้าใจข้อมูล การทำให้เกิดข้อมูลเบื้องต้น การค้นหาแก่นสาระ การตรวจสอบซ้ำ การระบุและตั้งชื่อแก่นสาระ การรายงาน (Thompson, 2022) สรุปเป็นข้อมูลเชิงพรรณนาและผลจากการศึกษาในแต่ละประเด็น Braun & Clarke (2006) กล่าวว่า การวิเคราะห์แก่นสาระ เป็นรูปแบบของการวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยเน้นการตรวจสอบภายในข้อมูลพร้อมอธิบายข้อมูลได้อย่างละเอียดในเชิงวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลและเป็นวิธีการคิดที่ได้จากการรวมระหว่างแนวคิดทฤษฎีตรรกศาสตร์ โดยการวิเคราะห์แบ่งเป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ทำความคุ้นเคยกับข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลที่สัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลและทำความเข้าใจข้อมูล ทบทวนซ้ำ ๆ โดยการจดบันทึกแนวคิดหรือประเด็นเนื้อหาที่ได้
- 2) ทำให้เกิดข้อมูลเบื้องต้น โดยกำหนดรหัสข้อมูลแต่ละรูปแบบอย่างเป็นระบบ และรวบรวมข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดตามรหัสที่เกี่ยวข้อง
- 3) ค้นหาแก่นสาระ ตรวจสอบพร้อมเรียบเรียงรหัสที่กำหนดเข้าสู่แก่นสาระของข้อมูลที่ได้ และรวบรวมข้อมูลตามแก่นสาระที่กำหนด
- 4) ตรวจสอบซ้ำแก่นสาระ ทบทวนแก่นสาระของข้อมูล โดยการทบทวนการกำหนดรหัสและชุดข้อมูลที่ได้จากการกำหนดแก่นสาระเพื่อสร้างแผนภาพในการวิเคราะห์เนื้อหาข้อมูล
- 5) ระบุและตั้งชื่อแก่นสาระ กำหนดใจความหลักที่สำคัญหรือประเด็นหลักและข้อความความหมายให้กับแก่นสาระข้อมูลซึ่งนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ปรับปรุงเรียบเรียงรายละเอียด และสร้างคำจำกัดความตามแก่นสาระข้อมูลนั้น
- 6) จัดทำรายงาน นำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มาเขียนรายงานผลการศึกษาวิจัย และสรุปผลการวิจัยในรูปแบบตำราอาหาร

3.5 วิธีดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พัฒนาคำรับมาตรฐานสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

3.5.1 ผู้ให้ข้อมูลหลัก

3.5.1.1 ลักษณะของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่ม จำนวน 22 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิ จากภาคชุมชน 10 คน ภาครัฐ 6 คน และ ภาคธุรกิจ 6 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 จำนวนผู้ให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่ม

ผู้ให้ข้อมูล	จำนวน	ตำแหน่ง/หน้าที่	เกณฑ์กำหนด
ภาคชุมชน	3 คน	ประชาชนในพื้นที่	เป็นผู้ที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่ไม่ต่ำกว่า 10 ปี
	7 คน	ปราชญ์ชาวบ้าน	เป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง
ภาครัฐ	1 คน	นายกองค์การบริหารส่วนตำบล ยางน้ำกลัดใต้ (กำกับดูแลตำบลยางน้ำกลัดเหนือ)	เป็นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกำหนดนโยบายส่งเสริมการท่องเที่ยวในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ
	2 คน	เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล ยางน้ำกลัดใต้	เป็นผู้ที่มีข้อมูลเชิงวิชาการซึ่งเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ
	2 คน	ผู้นำชุมชน	เป็นผู้ทราบข้อมูลการปรับปรุง พัฒนาพื้นที่เพื่อการท่องเที่ยวอย่างน้ำกลัดเหนือ
	1 คน	ผู้ใหญ่บ้าน	เป็นผู้ทราบข้อมูลการปรับปรุง พัฒนาพื้นที่เพื่อการท่องเที่ยวอย่างน้ำกลัดเหนือ
ภาคธุรกิจ	3 คน	ร้านขายสินค้าชุมชน	เป็นผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ
	3 คน	ผู้ประกอบการการท่องเที่ยว	เป็นผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

3.5.1.2 เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) ผู้ให้ข้อมูลหลักในการสนทนากลุ่ม

- 1) ภาคชุมชน กลุ่มประชาชนในพื้นที่ และปราชญ์ชาวบ้าน
 - 1.1) เป็นผู้ให้ข้อมูลได้มากที่สุด (Rich Information)
 - 1.2) อาศัยอยู่ในพื้นที่ไม่ต่ำกว่า 5 ปี
 - 1.3) สามารถฟังและสื่อสารภาษาไทยได้
 - 1.4) สามารถประสานงานได้สะดวกและสะดวกเวลาในการร่วมสนทนากลุ่มได้
 - 1.5) เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ
- 2) ภาครัฐ กลุ่ม นายกองค์การบริหารส่วนตำบลยางน้ำกลัดใต้ (กำกับดูแลยางน้ำกลัดเหนือ)
 - 2.1) เป็นผู้ให้ข้อมูลได้มากที่สุด (Rich Information)
 - 2.2) เป็นผู้นำอย่างเป็นทางการในพื้นที่
 - 2.3) เป็นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการกำหนดนโยบายส่งเสริมการท่องเที่ยวในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ
 - 2.4) สามารถฟังและสื่อสารภาษาไทยได้
 - 2.5) สามารถประสานงานได้สะดวกและสะดวกเวลาในการเข้าร่วมการสนทนากลุ่มได้
 - 2.6) เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ
- 3) ภาครัฐ กลุ่ม เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลยางน้ำกลัดใต้ (กำกับดูแลยางน้ำกลัดเหนือ)
 - 3.1) เป็นผู้ให้ข้อมูลได้มากที่สุด (Rich Information)
 - 3.2) เป็นผู้ที่มีข้อมูลเชิงวิชาการซึ่งเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ
 - 3.3) สามารถฟังและสื่อสารภาษาไทยได้
 - 3.4) สามารถประสานงานได้สะดวกและสะดวกเวลาในการเข้าร่วมการสนทนากลุ่มได้
 - 3.5) เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ
- 4) ภาคธุรกิจ กลุ่ม ร้านขายสินค้าชุมชน และผู้ประกอบการการท่องเที่ยว
 - 4.1) เป็นผู้ให้ข้อมูลได้มากที่สุด (Rich Information)
 - 4.2) เป็นผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้องกับอาหารและการท่องเที่ยวในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ
 - 4.3) เป็นผู้ทราบข้อมูลการปรับปรุง พัฒนาพื้นที่เพื่อการท่องเที่ยวในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ
 - 4.4) ประกอบธุรกิจมาแล้วไม่ต่ำกว่า 3 ปี
 - 4.5) สามารถประสานงานได้สะดวกและสะดวกเวลาในการเข้าร่วมการสนทนากลุ่มได้
 - 4.6) เข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ

3.5.1.3 เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria) ผู้ให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่ม

- 1) เป็นผู้ไม่สามารถให้ข้อมูลได้ตลอดการสนทนากลุ่ม
- 2) ขอลอนตัวระหว่างการสัมภาษณ์
- 3) เจ็บป่วยกระทันหันระหว่างดำเนินการสนทนากลุ่ม
- 4) ย้ายออกจากพื้นที่วิจัย

3.5.1.4 เกณฑ์การยุติโครงการ (Termination Criteria)

- 1) นัดหมายแล้วไม่ได้มาตามนัดตั้งแต่ 2 ครั้งขึ้นไป
- 2) อาสาสมัครเสียชีวิตระหว่างดำเนินกิจกรรมวิจัย

3.5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.5.2.1 ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เป็นแบบประเมินความเหมาะสมของสารอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินจากข้อมูลจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การประเมินลักษณะนี้อิงจากแนวคิดของ Likert (1932) ซึ่งเป็นผู้พัฒนามาตราส่วนการวัดทัศนคติในรูปแบบ Likert scale ที่นิยมใช้ในงานวิจัยทางสังคมศาสตร์ และในบริบทของการประเมินคุณภาพอาหารพื้นบ้าน/วัฒนธรรมชุมชน อ้างอิงงานวิจัยของ ปัญจรัตน์ อุตะภา (2563) และผลการวิจัยในวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 แบ่งเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 ความเหมาะสมของสารอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ มีลักษณะเป็นมีลักษณะแบบสอบถามแบบมาตรอัตราภาคชั้น (Interval scale) แบ่งออกเป็น 5 ระดับตามวิธีของ Likert (Likert scale) ได้แก่ เหมาะสมมากที่สุด เหมาะสมมาก เหมาะสมปานกลาง เหมาะสมน้อย และ เหมาะสมน้อยที่สุด ตอนที่ 2 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิดที่เปิดโอกาสให้ผู้ประเมินสามารถแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมได้

3.5.2.2 การประเมินคุณภาพเครื่องมือ

การประเมินคุณภาพแบบประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของสารอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ใช้วิธีการทดสอบความตรง (Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ตรวจโครงสร้างแบบสอบถาม หลังจากนั้น นำมาปรับปรุงข้อคำถามให้มีความเหมาะสมมากขึ้นเพื่อให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย มีวิธีการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) โดยใช้หลักเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ (ศิริชัย กาญจนาวาสี, 2555)

คะแนน +1 หมายถึง เห็นว่าสอดคล้องตรงตามวัตถุประสงค์

คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าสอดคล้องตรงกับวัตถุประสงค์

คะแนน -1 หมายถึง เห็นว่าไม่สอดคล้องไม่ตรงกับวัตถุประสงค์

นำข้อมูลที่ได้จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 คน มาคำนวณค่าสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้อง

$$\text{สูตร IOC} = \Sigma RN/N$$

เมื่อ IOC หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้อง

R หมายถึง ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

เกณฑ์การแปลความหมายดังนี้

ค่าสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้อง (IOC) มากกว่า 0.5 ขึ้นไป แสดงว่าคำถามข้อนั้นมีความตรงเชิงเนื้อหา

ค่าสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้อง (IOC) น้อยกว่า 0.5 หรือมีค่าเป็นลบ แสดงว่าคำถามนั้นไม่มีความตรงเชิงเนื้อหา

ในงานวิจัยนี้พบว่า ผลจากการประเมินความตรงเชิงเนื้อหา มีค่า IOC รายข้อระหว่าง 0.60 – 1.00 แสดงว่า แบบสอบถามมีความตรงเชิงเนื้อหา สามารถใช้ในการรวบรวมข้อมูลได้

3.5.3 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.5.3.1 กิจกรรมการสนทนากลุ่มและการประเมินความเหมาะสมของสารอาหาร

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการประชุมสนทนากลุ่ม โดยมีองค์ประกอบของบุคคลในการสนทนากลุ่ม ได้แก่ 1) พิธีกร ทำหน้าที่ถามคำถาม แนะนำการพูดคุย และควบคุมการสนทนากลุ่ม 2) ผู้ทรงคุณวุฒิในการสนทนากลุ่ม 20 คน ทำหน้าที่แสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อการจัดสารอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ 1.3) ผู้จัดบันทึกการสนทนากลุ่ม ทำหน้าที่จดคำพูด จดข้อมูลการให้ข้อเสนอแนะต่อการจัดสารอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือและข้อมูลที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ 1.4) ผู้อำนวยการความสะอาด มีหน้าที่อำนวยความสะดวกในการจัดสนทนากลุ่ม และ 1.5) ผู้วิจัย มีหน้าที่นำเสนอข้อมูลผลการวิจัย และตอบข้อคำถามจากผู้ทรงคุณวุฒิดำเนินการในลักษณะการสนทนาอภิปรายโต้ตอบอิสระระหว่างสมาชิกในกลุ่มกันเองตามประเด็นที่กำหนด โดยสมาชิกทุกคนในกลุ่มเป็นศูนย์กลางของการสื่อสารภายในกลุ่ม ประกอบด้วย ประเด็นการสนทนา ผู้เข้าร่วมการสนทนา และสถานที่ (ประไพพิมพ์ สุธีวินนทร์ และประสพชัย พสุนนท์, 2559) ซึ่งใช้ประเด็นคำถามตรงตามกับวัตถุประสงค์ประกอบการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-participation Observation) เป็นการสังเกตที่ผู้สังเกตไม่ได้เข้าไปมีส่วนร่วมอยู่ในเหตุการณ์ที่สังเกต หรือไม่ได้เข้าไปเป็นสมาชิกคนหนึ่งของกลุ่มผู้ถูกสังเกต (Danica and Anneliese, 2012) โดยใช้เวลาจัดกิจกรรมสนทนากลุ่มระหว่าง 1 ½ ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมง จากนั้น จึงให้ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความเหมาะสมของสารอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

3.5.3.2 การตรวจสอบคุณภาพความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลในขั้นตอนการสนทนากลุ่ม โดยเลือกใช้การตรวจสอบแบบสามเส้า ด้านข้อมูล (Data triangulation) เป็นการตรวจสอบข้อมูลและการพิจารณาข้อมูล

ที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลต่างกัน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิภาคชุมชน ภาครัฐ และภาคธุรกิจ เพื่อยืนยันว่าข้อมูลที่ได้มาถูกต้องและสอดคล้องกันหรือไม่ ซึ่งหากผู้วิจัยพบว่าข้อค้นพบหรือผลการศึกษาที่ได้เหมือนกัน แสดงว่าข้อมูลที่ได้มามีความถูกต้อง (บุษกร เชี่ยวจินตาทานต์, 2561)

3.5.3.3 การดำเนินงานตามหลักจริยธรรมการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 1 ½ ชั่วโมง ถึง 2 ชั่วโมง เพื่อสรุปผลความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของการจัดสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ทั้งนี้ อาจมีบุคคลกรอื่นที่กระจายตัวในบริเวณดังกล่าว แต่ไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับกิจกรรมการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยคำนึงถึงความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัยของผู้ให้ข้อมูล ส่วนการยินยอมของผู้ให้ข้อมูล การเก็บรักษาข้อมูลของผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยให้สิทธิแก่ผู้ให้ข้อมูลโดยจัดทำเอกสารชี้แจงเข้าร่วมการวิจัยจากคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัยในขั้นตอนการร่วมการวิจัยหรือไม่สะดวกเข้าร่วม การศึกษาจะไม่มีผลใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล อีกทั้งปกป้องความเป็นส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลก่อนการบันทึกเสียงหรือจดบันทึกข้อความ โดยผู้ร่วมสนทนากลุ่มสามารถปฏิเสธการบันทึกเสียงได้ตลอดระยะเวลาของกิจกรรม ผู้วิจัยพร้อมทำลายข้อมูลการบันทึกเสียงเมื่อสิ้นสุดการวิจัย และใช้ข้อมูลที่ได้มาเฉพาะเชิงวิชาการเท่านั้น โดยไม่ระบุข้อมูลที่ทำให้สามารถระบุตัวตนของผู้ให้ข้อมูลได้ ข้อมูลที่ได้เก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่าน และเอกสารที่เกี่ยวข้องจัดเก็บในตู้ที่มีกุญแจล็อกที่ผู้วิจัยเท่านั้นจะเข้าถึงเอกสารได้และจะเก็บไว้เป็นระยะเวลา 2 ปีนับจากวันที่เผยแพร่ผลการศึกษาสมบูรณ์ และจะทำลายเมื่อพ้นระยะเวลาดังกล่าว

3.5.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.5.4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลการสนทนากลุ่ม

วิเคราะห์ข้อมูลตามประเด็นศึกษาที่กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์ ด้วยวิธีถอดเทปบทสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim) อ่านข้อมูล กำหนดประเด็นสำคัญ และวิเคราะห์เนื้อหาโดยวิธีตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (บุษกร เชี่ยวจินตาทานต์, 2561) จำแนกตามประเด็นที่ค้นพบและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของประเด็นต่าง ๆ ในภาพรวมตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่กำหนดไว้ ด้วยการวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) 6 ขั้นตอน คือ การทำความเข้าใจกับข้อมูล การทำให้เกิดข้อมูลเบื้องต้น การค้นหาแก่นสาระ การตรวจสอบซ้ำ การระบุและตั้งชื่อแก่นสาระ การรายงาน (Thompson, 2022) สรุปเป็นข้อมูลเชิงพรรณนาและผลจากการศึกษาในแต่ละประเด็น Braun & Clarke (2006) กล่าวว่า การวิเคราะห์แก่นสาระ เป็นรูปแบบของการวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยเน้นการตรวจสอบภายในข้อมูลพร้อมอธิบายข้อมูลได้อย่างละเอียดในเชิงวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลและเป็นวิธีการคิดที่ได้จากการรวมระหว่างแนวคิดทฤษฎีตรรกศาสตร์ โดยการวิเคราะห์แบ่งเป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ทำความคุ้นเคยกับข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลที่สัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลและทำความเข้าใจข้อมูล ทบทวนซ้ำ ๆ โดยการจดบันทึกแนวคิดหรือประเด็นเนื้อหาที่ได้

- 2) ทำให้เกิดข้อมูลเบื้องต้น โดยกำหนดรหัสข้อมูลแต่ละรูปแบบอย่างเป็นระบบ และรวบรวมข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดตามรหัสที่เกี่ยวข้อง

3) ค้นหาแก่นสาระ ตรวจสอบพร้อมเรียบเรียงรหัสที่กำหนดเข้าสู่แก่นสาระของข้อมูลที่ได้ และรวบรวมข้อมูลตามแก่นสาระที่กำหนด

4) ตรวจสอบซ้ำแก่นสาระ ทบทวนแก่นสาระของข้อมูล โดยการทบทวนการกำหนดรหัสและชุดข้อมูลที่ได้จากการกำหนดแก่นสาระเพื่อสร้างแผนภาพในการวิเคราะห์เนื้อหาข้อมูล

5) ระบุและตั้งชื่อแก่นสาระ กำหนดใจความหลักที่สำคัญหรือประเด็นหลักและชื่อคำ ความหมายให้กับแก่นสาระข้อมูลซึ่งนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ปรับปรุงเรียบเรียงรายละเอียด และสร้างคำจำกัดความตามแก่นสาระข้อมูลนั้น

6) จัดทำรายงาน นำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มาเขียนรายงานผลการศึกษาวิจัย และสรุปผลการวิจัยในรูปแบบของสารบัญอาหาร

3.5.4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของสารบัญอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

3.5.3 การวิเคราะห์ข้อมูลแบบประเมินความเหมาะสมของสารบัญอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

ตอนที่ 1 ความเหมาะสมของสารบัญอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ใช้สถิติค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) มีเกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยระดับความคิดเห็นในแบบสอบถาม (Best, 1981) ดังนี้

เกณฑ์การประเมินทั้งหมด 5 ระดับ ดังนี้ _

ระดับคะแนน 5 หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด

ระดับคะแนน 4 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก

ระดับคะแนน 3 หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง

ระดับคะแนน 2 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย

ระดับคะแนน 1 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

โดยกำหนดเกณฑ์แปลความหมาย ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2560)

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.50 - 5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 3.50 - 4.49 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.50 - 3.49 หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.50 - 2.49 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.49 หมายถึง มีความเหมาะสมหรือน้อยที่สุด

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

วิธีดำเนินการวิจัย สรุปตามตารางที่ 3.4

ตารางที่ 3.4 สรุปวิธีดำเนินการวิจัย

วัตถุประสงค์	ผู้ให้ข้อมูล	เครื่องมือวิจัย	รวบรวมข้อมูล	วิเคราะห์ข้อมูล	ผลที่ได้
1. สำรวจวัตถุดิบ ท้องถิ่นที่ใช้ในการ ประกอบอาหารพื้น ถิ่นตำบลยางน้ำ ก๊อตเหนือ	ผู้ให้ข้อมูล 20 คน แบ่งเป็น 2 ภาค 1) ภาคชุมชน 15 คน 2) ภาคธุรกิจ 5 คน	แนวคำถามการ สัมภาษณ์เชิงลึก	สัมภาษณ์เชิงลึก	การวิเคราะห์แก่น สาระ	วัตถุดิบท้องถิ่นที่ ใช้ในการประกอบ อาหารพื้นถิ่นตำบล ยางน้ำก๊อตเหนือ
2. ศึกษาอาหารพื้น ถิ่นชนชาติพันธุ์ กะเหรี่ยงนำไปสู่ การสร้างอัตลักษณ์ อาหารตำบลยางน้ำ ก๊อตเหนือ	ปราชญ์ชุมชน 10 คน	แนวคำถามการ สัมภาษณ์เชิงลึกใน รูปแบบแบบบันทึก ข้อมูลมารับอาหาร	สัมภาษณ์เชิงลึก	การวิเคราะห์แก่น สาระ	ตำรับอาหารพื้นถิ่น ชนชาติพันธุ์ กะเหรี่ยงที่มีอัต ลักษณ์ประจำ ตำบลยางน้ำก๊อต เหนือ
3. พัฒนาคำรับ มาตรฐานสำหรับ อาหารพื้นถิ่นชน ชาติพันธุ์กะเหรี่ยง ตำบลยางน้ำก๊อต เหนือ	ผู้ทรงคุณวุฒิ 20 คน แบ่งเป็น 3 ภาค 1) ภาคชุมชน 10 คน 2) ภาครัฐ 5 คน 3) ภาค ธุรกิจ 5 คน	แบบประเมินความ เหมาะสมและความ เป็นไปได้ของสำหรับ อาหารพื้นถิ่นชน ชาติพันธุ์กะเหรี่ยง ยางน้ำก๊อตเหนือ	การสนทนากลุ่ม	-การวิเคราะห์แก่น สาระ -ค่าเฉลี่ย ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน	สำหรับอาหารพื้นถิ่น ชนชาติพันธุ์ตำบล ยางน้ำก๊อตเหนือ

บทที่ 4

ผลการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสำหรับอาหารพื้นถิ่นบนฐานนวัตกรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือจังหวัดเพชรบุรีเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหาร เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) แบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology research) มุ่งทำความเข้าใจประเด็นเกี่ยวกับปรากฏการณ์ในชีวิตมนุษย์ (Langsdridge & Darren, 2007) ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In – depth interview) ในการสำรวจวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่น ในการศึกษาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง และการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) นำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหาร และพัฒนาตำรับมาตรฐานในสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สำรวจวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นตำบลยางน้ำกลัดเหนือ 2) ศึกษาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ 3) พัฒนารับมาตรฐานสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ โดยมีผลการวิจัยลำดับตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

4.1. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 วัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

เป็นผลการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น อาหารพื้นถิ่น ตำรับอาหาร สำหรับอาหาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวบรวมและสรุปข้อมูลเพื่อสร้างแนวคำถามในการศึกษาวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ประกอบด้วย วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ และข้อมูลอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ จากนั้น สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูล 20 คน แบ่งเป็น ภาคชุมชน 15 คน และภาคธุรกิจ 5 คน ทำการวิเคราะห์แก่นสาระและสรุปผลข้อมูลเพื่อใช้ในการศึกษารับอาหาร

ในการวิเคราะห์แก่นสาระ เป็นรูปแบบของการวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยเน้นการตรวจสอบภายในข้อมูลพร้อมอธิบายข้อมูลได้อย่างละเอียดในเชิงวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลและเป็นวิธีการคิดที่ได้จากการรวมระหว่างแนวคิดทฤษฎีตรรกศาสตร์ โดยการวิเคราะห์แบ่งเป็น 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ถอดเทปการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ ทำความคุ้นเคยกับข้อมูล โดยถอดเทปการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ วิเคราะห์ข้อมูลที่สัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูล ทบทวนซ้ำ ๆ ทำความเข้าใจข้อมูล โดยการจดบันทึกแนวคิดหรือประเด็นเนื้อหาที่ได้ 2) ทำให้เกิดข้อมูลเบื้องต้น โดยกำหนดรหัสข้อมูลแต่ละรูปแบบ และรวบรวมข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลตามรหัสที่กำหนด 3) ค้นหาแก่นสาระ ตรวจสอบพร้อมเรียบเรียงรหัสที่กำหนดเข้าสู่แก่นสาระของข้อมูลที่ได้ กำหนดแก่นสาระและรวบรวมข้อมูลตามแก่นสาระที่กำหนด 4) ตรวจสอบซ้ำแก่นสาระ ทบทวนแก่นสาระของข้อมูล โดยทบทวนชุดข้อมูลที่ได้จากการกำหนดแก่นสาระเพื่อสร้างแผนภาพของเนื้อหาข้อมูล 5) ระบุและตั้งชื่อแก่นสาระ กำหนด

ใจความหลักหรือประเด็นหลักและชื่อคำ ความหมายของแก่นสาระ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ปรับปรุงเรียบเรียงรายละเอียด และสร้างคำจำกัดความตามแก่นสาระข้อมูลนั้น และ 6) จัดทำรายงาน นำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์มาเขียนรายงานผลการวิจัย และสรุปผลการวิจัยจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ 1) ภาคชุมชน 15 คน เป็นประชาชนในพื้นที่ 5 คน และ ปราชญ์ชาวบ้าน 10 คน 2) ภาคธุรกิจ 5 คน เป็น ร้านขายสินค้าชุมชน 3 คน และ ผู้ประกอบการการท่องเที่ยว 2 คน โดยให้รหัสผู้ให้ข้อมูลตามตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 การให้รหัสผู้ให้ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

ผู้ให้ข้อมูล	จำนวน	ตำแหน่ง/หน้าที่	รหัสผู้ให้ข้อมูล
ภาคชุมชน (Community sector)	5 คน	ประชาชนในพื้นที่ (Community resident)	C-R1 – CR-5
15 คน	10 คน	ปราชญ์ชาวบ้าน (Wisdom keeper)	C-W1 – C-W10
ภาคธุรกิจ (Business sector)	3 คน	ร้านขายสินค้าชุมชน (Shop owner)	B-S1 – B-S3
5 คน	2 คน	ผู้ประกอบการการท่องเที่ยว (Tourism operator)	B-T1 – B-T2

4.1.1 บริบทชุมชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

ในงานวิจัยนี้ ได้ศึกษาบริบทพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือที่ผู้วิจัยเห็นว่า มีความสัมพันธ์กับข้อมูลการศึกษา เพื่อเติมเต็มผลการศึกษตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยผลการศึกษาบริบทชุมชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ เป็นการศึกษาจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับการสัมภาษณ์ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง จำนวน 3 หัวข้อ ได้แก่ บริบทด้านพื้นที่ของตำบลยางน้ำกลัดเหนือ บริบทด้านอาชีพการทำไร่หมุนเวียนของชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ และบริบทด้านการพัฒนาผลิตภัณฑ์จากพืชประจำถิ่นของชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ดังนี้

4.1.1.1 บริบทด้านพื้นที่ของตำบลยางน้ำกลัดเหนือ เป็นผลการศึกษาสถานที่สำคัญของตำบลยางน้ำกลัดเหนือ แบ่งเป็น ศาสนสถาน สถานศึกษา สถานที่ท่องเที่ยวและที่พักแรม และ ร้านอาหารในท้องถิ่น

1) ศาสนสถาน

1.1) วัดยางน้ำกลัดเหนือ ก่อตั้งเมื่อวันที่ 27 เมษายน 2545 เจ้าอาวาสคือ พระใบฎีกาฉลวย ปิยสีโลอาคาร เสนาสนะภายในวัด เป็นแหล่งเรียนรู้ที่ให้การศึกษากับพุทธศาสนิกชนและการทำงานกิจกรรมต่าง ๆ ให้มีความรู้ ความเข้าใจ และพัฒนาตนเองให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข วัดยางน้ำกลัดเหนือ ตั้งอยู่ที่ หมู่ 2 ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

1.2) วัดลั่นช้าง ได้รับการจัดตั้งเป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเพชรบุรีเมื่อวันที่ 21 มกราคม 2551 โดย พระครูสุนทรวัชรการ ตั้งอยู่ที่บ้านลั่นช้าง หมู่ที่ 3 ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี สภาพภูมิประเทศอยู่ในแนวเทือกเขาตะนาวศรี รอยต่อติดกับประเทศพม่า ประชากรที่อาศัยอยู่รอบบริเวณวัดเป็นชาวไทยภูเขาเผ่ากะเหรี่ยง มีวัฒนธรรมและประเพณีเป็นของตนเอง เช่น ประเพณีเวียนศาลา ประเพณีก่อเจดีย์ทราย ประเพณีกินข้าวห่อ เป็นต้น

1.3) สำนักสงฆ์ท่าเสา ตั้งอยู่ที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี เป็นวัดที่อยู่ในหมู่บ้านท่าเสา ซึ่งก่อตั้งมาได้ประมาณ 50 ปีแล้ว แต่วัดท่าเสายังไม่ขึ้นชื่อว่า เป็นวัดโดยตรง เพราะถูกแบ่งเขตที่ดินใหม่ ตรงที่เดิมกลายเป็นอนามัย ส่วนที่ปัจจุบันอยู่ติดกับอนามัยที่บูรณะ ได้ 10 ปีแล้ว แต่ยังไม่เสร็จสมบูรณ์ จึงยังไม่สามารถเรียกว่าวัดท่าเสาได้ และเรียกกันว่า สำนักสงฆ์ท่าเสา

1.4) สำนักสงฆ์ทุ่งกระต่าย จังหวัดเพชรบุรี มีชื่อเดิมว่า สำนักสงฆ์เทพนิธัจริยธรรม เป็นสำนักสงฆ์ที่สงบ ร่มรื่น อยู่ท่ามกลางป่าเขา เหมาะกับการปฏิบัติธรรมและเจริญภาวนา พื้นที่บริเวณ ได้รับการพัฒนาดูแลโดยชุมชนทุ่งกระต่าย และหลวงพ่อวัชรินทร์ อดโม มีพระพุทธรูปองค์ใหญ่องค์ใหญ่โดดเด่น ซึ่งสามารถมองเห็นได้จากที่ไกล ๆ มีเนื้อที่ 30 ไร่ อยู่ไม่ห่างจากอ่างเก็บน้ำแม่ประจันต์ การเดินทางมา สำนักสงฆ์ทุ่งกระต่ายมีเส้นทางสะดวกสบาย สำนักสงฆ์ทุ่งกระต่าย มีที่ตั้งอยู่ที่ หมู่ 1 ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี อยู่ห่างจากตัวเมืองเพชรบุรี 40 กิโลเมตร ห่างจากกรุงเทพฯ 140 กิโลเมตร google map: <https://maps.app.goo.gl/gqWRALUi5Eo8h32u8>

1.4) รอยพระพุทธรูปทางน้ำกลัดเหนือ เป็นที่สักการบูชาของชาวกะเหรี่ยงและ ญาติโยมผู้ศรัทธา คาดว่ามีมาตั้งแต่พุทธกาล แต่ผู้ค้นพบรอยพระพุทธรูปคนแรกของตำบลยางน้ำกลัดเหนือ คือ กำนันสว่าง จัดพล ซึ่งรอยพระพุทธรูปนี้ ตั้งอยู่บริเวณภูเขาหลังวัดยางน้ำกลัดเหนือ ระยะทาง 2.5 กิโลเมตรจากวัดยางน้ำกลัดเหนือ

2) สถานศึกษา

2.1) โรงเรียนบ้านยางน้ำกลัดเหนือ เปิดการเรียนการสอน ตั้งแต่ชั้นอนุบาลปีที่ 1 ถึง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เปิดการเรียนการสอนเมื่อ พ.ศ.2477 เป็นอาคารชั่วคราว โดยมี นายผล นิลวงศ์ เป็น ครูใหญ่ ต่อมา พ.ศ.2505 ทำการสอนขึ้นอีกโดยกำนันวัง จัดพล เป็นผู้สร้างอาคารเรียนชั่วคราว และ นายเรียบ คำทิพย์ เป็นครูใหญ่ เปิดการเรียนการสอน วันที่ 23 กรกฎาคม 2502 ตั้งชื่อว่าโรงเรียนบ้านยางน้ำกลัดเหนือ ในขณะนั้นมีนักเรียน รวม 28 คน โรงเรียนบ้านยางน้ำกลัดเหนือ ตั้งอยู่ที่ 6026 ทางหลวงชนบท ตำบลยางน้ำ กลัดเหนือ อำเภอนองหญ้าปล้อง เพชรบุรี

2.2) โรงเรียนบ้านลั่นช้าง เปิดการเรียนการสอนตั้งแต่ชั้นอนุบาลปีที่ 1 ถึงชั้น ประถมศึกษาปีที่ 2 ตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2515 โดยรับความอุปถัมภ์จากท่านพระธรรมปิฎก (สนิท) วัด ปทุมคงคา เจ้าคณะ 15 กรุงเทพมหานคร พร้อมด้วยพระศรีพัธธารจารย์ (บุตร) เจ้าอาวาสวัดกุฎีดาว จังหวัด เพชรบุรี ท่านพระครูโสภณ (ซ้อน) เจ้าอาวาสวัดหนองควง จังหวัดเพชรบุรี ท่านพระครูเจ้าอาวาสวัดเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี ร่วมด้วยนายไม้ พวงไม้ ผู้ใหญ่บ้านลั่นช้าง กับ นายโจ พวงไม้ พร้อมด้วยราษฎรบ้านลั่นช้าง จัดสร้างโรงเรียนชั่วคราว ซึ่งได้รับบริจาคที่ดินจาก นางหลง พวงไม้ จำนวนเนื้อที่ 15 ไร่ 1 งาน 85 ตารางวา

เปิดทำการสอนครั้งแรก เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2515 ครูคนแรกคือ พระภิกษุอุไร อุปนาโก โรงเรียนบ้านล้นช้าง ตั้งอยู่หมู่ที่ 3 ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง เพชรบุรี

2.3) โรงเรียนบ้านท่าเสา โรงเรียนบ้านท่าเสา เปิดทำการสอนเมื่อวันที่ 2 มกราคม 2513 มีนักเรียนเข้าเรียนครั้งแรกจำนวน 44 คน ครูจำนวน 2 คน เปิดทำการสอนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1- 6 โดยมีนาย หยวน ทัศนาก เป็นครูใหญ่คนแรก ปัจจุบันโรงเรียนบ้านท่าเสา เปิดทำการสอนตั้งแต่ระดับก่อนประถมศึกษาจนถึงระดับประถมศึกษา มีเขตพื้นที่บริการ 2 หมู่บ้าน คือ หมู่ 4 บ้านท่าเสา และหมู่ 5 บ้านพุน้ำร้อน ในปีการศึกษา 2562 มีนักเรียนรวมทั้งสิ้น 85 คน โดยมีนาย วีระพงศ์ สว่างลาก ดำรงตำแหน่ง ผู้อำนวยการสถานศึกษา ตั้งแต่วันที่ 23 ธันวาคม 2559 จนถึงปัจจุบัน ที่ตั้ง 6026 ทางหลวงชนบท ตำบล ยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอ หนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

3) สถานที่ท่องเที่ยวและที่พักแรม

3.1) ไหล่หอมรักษ์ หนองหญ้าปล้อง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี 76160 เป็นสวนทุเรียนหมอนทองปลอดสารพิษ ไม่ใช้สารเคมี หรือยาฆ่าแมลง แต่ใช้ปุ๋ยมูลไส้เดือนแทน และมีผลผลิตอื่น ๆ อีก เช่น กล้วยน่านาชนิด พริก มะเขือพวง มะแขว่น (พริกพราวน) เห็ดโคนตามฤดูกาล ด้านในไร่ปลูกสวนดอกไม้ พร้อมวิวภูเขาโอบล้อมไปด้วยธรรมชาติ และอากาศที่แสนบริสุทธิ์ ทางไร่เปิดให้บุคคลภายนอกเข้าเยี่ยมชมอีกด้วย

3.2) Rabbit camp เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่มีกิจกรรมทางเดินที่ ตั้งแคมป์ และตกปลา สามารถนำเบ็ดมาเองได้ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรม พายเรือ ล่องแพ เหมาะสำหรับผู้ที่ชื่นชอบเก็บภาพบรรยากาศความสวยงามของธรรมชาติ ตั้งอยู่ที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

3.3) ไร่โอบดาว เพชรบุรี เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจอีกหนึ่งที่มีกิจกรรมทั้ง ทางเดินที่ เล่นน้ำ ล่องแพ คีนฟ้าเปิด นอนชมดาว ทิวสน ทิวเขาและม่านน้ำ เหมาะสำหรับผู้ที่ชื่นชอบเก็บภาพบรรยากาศความสวยงามของธรรมชาติ ตั้งอยู่ที่ ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี เส้นทางไร่โอบดาวเพชรบุรี: <https://bit.ly/3oGJUN4>

3.4) ลานการเดินที่ล้นช้างวิว เป็นลานทางเดินสำหรับผู้ชื่นชอบเก็บภาพบรรยากาศความสวยงามของธรรมชาติ ตั้งอยู่ที่ ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

3.5) ลานทางเดินที่หอมไม้พินฟาร์มสเตย์ เป็นที่พักแรมแบบกางเต็นท์โดยพื้นที่ไม่กว้างใหญ่จนเกินไป แต่ได้บรรยากาศที่สดชื่น ร่มรื่น ชมความสวยงามท่ามกลางธรรมชาติ มีร้านอาหารและร้านเครื่องดื่ม มีตลาดฟ้าให้นั่งจิบกาแฟชิวไป และยังมีการเลี้ยงแพะด้วย อยู่ห่างจากกรุงเทพฯ เพียง 120 กิโลเมตร ให้บริการเฉพาะวันเสาร์ -วันอาทิตย์ ตั้งอยู่ที่ 6062 ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

3.6) บ่อนกไร่แก้วชวนฝัน เป็นแหล่งศึกษาธรรมชาติที่มีจุดเด่นเรื่องนกหลากหลายชนิด เป็นสวนที่เหล่านักถ่ายภาพชื่นชอบมาเก็บภาพบรรยากาศนกกานาชนิด มีร้านอาหารให้บริการ

นักท่องเที่ยว บ่อนกไร่แก้วสวนฝัน ตั้งอยู่ที่ ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี เปิดให้บริการ จันทร์ - อาทิตย์

3.7) ไร่ปัทมา เป็นสถานที่กางเต็นท์เพื่อชมความสวยงามของทัศนียภาพภายในและบริเวณโดยรอบ เป็นการเที่ยวแบบใกล้ชิดธรรมชาติ สามารถนอนฟังเสียงลม เสียงน้ำ หรือเสียงสัตว์ต่าง ๆ ได้แบบระยะประชิด ได้บรรยากาศที่เงียบ ร่มรื่น สามารถกางเต็นท์ริมคลองลงเล่นน้ำได้ ได้รับความสงบ ความสวยงามของธรรมชาติ และมีกิจกรรมสนุก ๆ ทำกับเพื่อนร่วมทาง Google Map: <https://wow.in.th/ypPTh>

3.8) โบกขรณีสอร์ท คำว่า โบกขรณี เป็นชื่อที่พระตั้งให้ แปลว่า สระบัว มีคุณนุศรี จันทร์เป็นผู้ดูแลในปัจจุบัน ก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ.2560 ช่วงแรกที่ก่อตั้งยังไม่มีตัวอาคาร ทางรีสอร์ตจะเน้นเป็นให้เช่าพื้นที่กางเต็นท์ และผู้เข้าพักจะเป็นคณะนักศึกษาเข้ามาพักเพื่อทำกิจกรรม ต่อมา ทางรีสอร์ตมีการก่อสร้างอาคาร จึงเริ่มรับผู้เข้าพักเป็นบุคคลทั่วไป และได้เริ่มจัดทำคาเฟ่ ซึ่งเป็นแฟรนไชส์มีสาขาใหญ่อยู่ที่กรุงเทพมหานครฯ สถานที่นี้ จึงเป็นที่พักที่รองรับนักท่องเที่ยว ที่ชื่นชอบการทำกิจกรรมแคมป์ปิ้ง หรือชอบพักผ่อนแบบสัมผัสกับธรรมชาติ มีพื้นที่ลานกางเต็นท์ ท่ามกลางภูเขาล้อมรอบ และมีบริการเป็นห้องพักรักอีกด้วย

3.9) ไร่เกษรโฮมสเตย์ เป็นที่พักกลางสวนผลไม้ อบอุ่น ร่มรื่น สบาย มีความเป็นส่วนตัว ลักษณะเป็นไร่สวนผสม สงบ ร่มรื่น เหมาะกับการพักผ่อน บรรยากาศกันเอง เป็นที่ชื่นชอบของผู้มาเยือน จึงเกิดการต่อยอดพัฒนาเป็นบ้านพักตากอากาศ โฮมสเตย์จนถึงทุกวันนี้ โฮมสเตย์ เป็นที่พักกลางสวนผลไม้ผสม เช่น เงาะ มังคุด ทุเรียน ลองกอง มะม่วง เป็นต้น ออกผลผลิตตามฤดูกาล เพราะเป็นสวนไม้ผลแบบธรรมชาติ ไม่ใช่สารเร่ง ผู้มาพักสามารถเดินชม เติบโตจากต้นได้เลย ช่วงเวลาของผลไม้จะสลับกันไปตามฤดูกาล ตั้งอยู่ที่ 103 หมู่ 2 ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

3.10) ตลาดน้ำกลางป่าน้ำตกกวางโจว ตั้งอยู่ในป่า ที่นี่ใช้ภาชนะในการใส่อาหารเป็นไม้ไผ่ ทั้งใส่น้ำและใส่ส้มตำ บรรยากาศดี เย็นสบาย แม้คำพ่อคำส่วนใหญ่เป็นเด็กนักเรียนชาวกะเหรี่ยง ตลาดน้ำกวางโจว เปิดบริการนักท่องเที่ยว ทุกวันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดราชการ จะมีแม่บ้านชาวชุมชนบริเวณใกล้เคียงนำข้าวของมาจำหน่าย โดยสินค้าส่วนใหญ่จะเป็นอาหาร พืชผักผลไม้ และอาหารที่หาชิมได้ยาก เช่น ห่อหมกกระบอกไม้ไผ่ นอกจากนี้ ยังมีสปาปลา ปลาบำบัด เป็นสปาเพื่อธรรมชาติแห่งแรกที่อยู่กลางป่า ห้อมล้อมด้วย ธรรมชาติลำธาร และสายน้ำ บริเวณน้ำตกเป็นจุดชมหิ่งห้อยภูเขา ยามค่ำคืน และยังเป็นจุดชมดาวที่ชัดเจนอีกแห่งหนึ่งในประเทศไทย

3.11) น้ำตกแม่กระดังลา เป็นน้ำตกที่ได้รับการขนานนามจากชาวบ้านในละแวกนี้ เนื่องจากบริเวณน้ำตกมีต้นกระดังงาเป็นจำนวนมาก ลักษณะของน้ำตก มีทั้งหมด 7 ชั้น อยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน เส้นทางเดินทางไปน้ำตก เป็นเส้นทางที่ชาวบ้านใช้ในการหาของป่า นับได้ว่า เป็นการเดินทางที่น่าหลงใหลและควรค่าแก่การจดจำสำหรับคนชอบเดินป่าและคนทั่วไปที่รักการท่องเที่ยว ตั้งอยู่ที่ หมู่ที่ 3 ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

3.12) บ่อน้ำพุร้อน พื้นที่บริเวณได้รับพัฒนาดูแลโดยชุมชน มีบ่อน้ำร้อนที่ต่อท่อมาจากแหล่งกำเนิดซึ่งอยู่ห่างออกไป สามารถเดินเท้าไปชมได้สะดวก น้ำในบ่อมีอุณหภูมิประมาณ 49 องศาเซลเซียส สิ่งอำนวยความสะดวก มีโรงนวดเพื่อสุขภาพ ห้องอาบน้ำแร่แบ่งชายหญิง ร้านอาหาร ชุมชนและ

ราษฎรในพื้นที่มีความเชื่อดั้งเดิมว่า น้ำพุร้อนเป็นน้ำและสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ในทุกปี ชาวบ้านจะมักขึ้นไปนมัสการ กราบไหว้แหล่งน้ำพุร้อน รวมไปถึงความเชื่อว่าเป็นน้ำศักดิ์สิทธิ์ นิยมนำมาดื่มกินเพื่อความเป็นสิริมงคล บ่อน้ำพุร้อนตั้งอยู่ในพื้นที่บ้านพุน้ำร้อน หมู่ 5 ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง อยู่ห่างจากจังหวัด เพชรบุรี ประมาณ 45 กิโลเมตร ห่างจากกรุงเทพฯ 150 กิโลเมตร Google Map: <https://goo.gl/maps/UMjxj7yUjjXaUCzT6>

4) ร้านอาหาร

ร้านอาหารในตำบลยางน้ำกลัดเหนือยังมีจำนวนน้อย โดยให้บริการประเภทอาหารทั่วไป และไม่พบร้านที่ให้บริการอาหารพื้นถิ่น

4.1) ร้านอาหารต่อมเต อาหารป่าพื้นบ้าน เป็นร้านอาหารพื้นบ้านในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ที่ติดกับบ่อน้ำพุร้อนชื่อดังประจำจังหวัดเพชรบุรี มีอาหารหลากหลายชนิด ไก่ทอดสมุนไพร ปลาช่อนยาคะไร์ และ ชา กาแฟ เครื่องดื่ม ตั้งอยู่ที่ 93 ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

4.2) ร้านเพลิน BY DEW เป็นร้านอาหารพื้นบ้านในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ตั้งอยู่ที่ หมู่ 4 ซึ่งอยู่ใกล้สถานที่ท่องเที่ยว คือ บ่อน้ำพุร้อนหนองหญ้าปล้อง ผนิด เจ้าของร้าน ให้สัมภาษณ์ว่า เนื่องจากตนเองเป็นคนในพื้นที่ยางน้ำกลัดเหนือ จึงต้องการนำบรรยากาศดีๆ ของพื้นที่มาเป็นจุดขายเพื่อเป็นการนำนักท่องเที่ยวให้เข้ามาเยี่ยมชมและได้พัฒนาหมู่บ้านของตนเองด้วย เมนูแนะนำภายในร้าน ให้บริการชาพะยอม กาแฟสด ผัดไทยกุ้งสด หมูกระทะ หมูจุ่ม และอาหารตามสั่งของลูกค้ายอดนิยมที่ใช้บริการ ตั้งอยู่ที่ 67 หมู่ 4 ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

4.1.1.2 อาชีพการทำไร่หมุนเวียนของชาติพันธุ์กระเหรี่ยง

การทำไร่หมุนเวียน เป็นวิถีการทำไร่ที่อยู่คู่กับชาติพันธุ์กระเหรี่ยงมานาน ถือเป็นภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ส่งต่อไว้ให้ลูกหลานให้ได้ยู่ดีกินดี มีความหลากหลาย และมีความมั่นคงทางอาหารสามารถพึ่งพาตนเองได้ โดยใช้ชีวิตอย่างพอเพียงในแปลงไร่หมุนเวียน ซึ่งจะปลูกพืชหลักคือ ข้าว ข้าวฟ่าง พริก กระเหรี่ยง พืชอาหารในไร่จะมี ผักชีกระเหรี่ยง (ไฟเก) แตงเปรี้ยว (เทียบ) ลูกมะแว้ง (ดงกะบังซ่า) พักทองกระเหรี่ยง (โวง้พอง) มะเขือลาย (ยางกี้ยก) และพืชชนิดอื่น พื้นที่ในการทำไร่หมุนเวียน จะทำ 1 ปี และเว้นให้ดินได้พักฟื้น 5 - 6 ปีจึงจะเวียนทำใหม่ ในสมัยก่อน จะปล่อยให้ดินได้พักฟื้น 7 - 10 ปีเพื่อพักฟื้น ดินจะมีจุลินทรีย์และทำให้มีวัชพืชน้อยประหยัดต้นทุนไม่ต้องใช้ปุ๋ยหรือยาฆ่า ทำให้ระบบนิเวศดีขึ้น ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของชาติพันธุ์กระเหรี่ยงในการทำไร่หมุนเวียน เสน่ห์ของไร่หมุนเวียนคือมีความอุดมสมบูรณ์ ส่งผลต่อความมั่นคงทางอาหาร

4.1.1.3 การพัฒนาผลิตภัณฑ์จากพืชประจำท้องถิ่น

การพัฒนาผลิตภัณฑ์จากพืชประจำท้องถิ่น ส่วนใหญ่เป็นผลิตภัณฑ์จากพริกกระเหรี่ยง โดยได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐในพื้นที่และหน่วยงานสถานศึกษา ประกอบด้วย

1) กิจกรรมอบรมการทำพริกกระเหรี่ยงทอดสมุนไพร ภายใต้การสนับสนุนของอุตสาหกรรมจังหวัดเพชรบุรี จัดกิจกรรมอบรม การทำพริกกระเหรี่ยงทอดสมุนไพร เพื่อยกระดับให้แก่

ผลผลิตทางการเกษตรพริกกะเหรี่ยงของชุมชนให้มีมูลค่าสูงขึ้น โดยจัดอบรมแก่สมาชิกกลุ่มแม่บ้านของหมู่บ้าน
 ลั่นช้าง ณ ศาลากลางหมู่บ้านลั่นช้าง เพื่อประยุกต์ใช้ความรู้ในการต่อยอดพัฒนาผลิตภัณฑ์ประจำชุมชน

ภาพบางส่วนของกิจกรรม ตามภาพที่ 4.1



ภาพที่ 4.1 กิจกรรมอบรมการทำพริกกระเหรี่ยงทอดสมุนไพร

2) การถ่ายทอดเทคโนโลยี โครงการ 1 ตำบล 1 มหาวิทยาลัย ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ เป็นกิจกรรมฝึกอบรม การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร การพัฒนาบรรจุภัณฑ์ และการตลาดผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่นจากพริกกะเหรี่ยง 3 กิจกรรม ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม และหน่วยงานสถานศึกษาคือ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ประกอบด้วย 3 กิจกรรม

2.1) กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร เป็นการถ่ายทอดเทคโนโลยีจากผลของการวิจัยในห้องปฏิบัติการ สู่การเรียนรู้ของชุมชนตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ณ ศาลากลางหมู่บ้านลั่นช้าง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี ด้วยการอบรมการพัฒนาอาหารท้องถิ่นจากพริกกะเหรี่ยง ประกอบด้วย ผงโรยพริกป่น ซอสพริกกะเหรี่ยงอเนกประสงค์ และ น้ำพริกสมุนไพรกรอบ

กิจกรรมการอบรมการพัฒนาอาหารท้องถิ่นจากพริกกะเหรี่ยง ตามภาพที่ 4.2



ภาพที่ 4.2 กิจกรรมการอบรมการพัฒนาอาหารท้องถิ่นจากพริกกะเหรี่ยง

2.2) กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการการออกแบบและจัดทำบรรจุภัณฑ์ที่เหมาะสมสำหรับผลิตภัณฑ์อาหารจากพริกกะเหรี่ยง ณ ศาลากลางหมู่บ้านล้นช้าง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี เป็นการอบรมการพัฒนาบรรจุภัณฑ์สำหรับผลิตภัณฑ์จากพริกกะเหรี่ยง ร่วมกับการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ระหว่างนักวิจัย ผู้รับผิดชอบโครงการ และชุมชน ได้ผลิตภัณ์ท์ในบรรจุภัณฑ์ที่เหมาะสมกับการจำหน่าย เพื่อเตรียมรับและแบ่งปันความรู้ด้านการตลาดและการสื่อสารออนไลน์ในธุรกิจและชีวิตประจำวัน

กิจกรรมการอบรมการออกแบบและจัดทำบรรจุภัณฑ์ ตามภาพที่ 4.3



ภาพที่ 4.3 กิจกรรมการอบรมการการออกแบบและจัดทำบรรจุภัณฑ์

2.3) กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการการนำผลิตภัณฑ์พริกกะเหรี่ยงสู่ตลาดออนไลน์ และการสื่อสารออนไลน์ในธุรกิจและชีวิตประจำวัน ประกอบด้วย 2 กิจกรรมย่อย 1) การดำเนินธุรกิจและการตลาดออนไลน์ 2) การสื่อสารเพื่อธุรกิจและในชีวิตประจำวัน ณ ศาลากลางหมู่บ้านล้นช้าง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี การอบรมในครั้งนี้ เป็นการแบ่งปันความรู้และประสบการณ์ระหว่างวิทยากร ผู้รับผิดชอบโครงการ และชุมชน ได้ผลิตภัณฑ์และแนวทางการนำผลิตภัณฑ์สู่ตลาดออนไลน์ตามแนวทางชีวิตวิถีใหม่ ช่วยพัฒนาสัมมาชีพและสร้างอาชีพใหม่ แก่ชุมชนบ้านล้นช้าง และชุมชนหมู่บ้านใกล้เคียงในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

กิจกรรมอบรมการนำผลิตภัณฑ์พริกกะเหรี่ยงสู่ตลาดออนไลน์ ตามภาพที่ 4.4



ภาพที่ 4.4 กิจกรรมอบรมการนำผลิตภัณฑ์พริกกะเหรี่ยงสู่ตลาดออนไลน์

4.1.1 วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

ผลการวิเคราะห์วัตถุดิบในการประกอบอาหารพื้นถิ่น ผู้วิจัยได้วิเคราะห์เป็นแก่นสาระหลัก 6 แก่นสาระ ได้แก่ 1) ความหมายของวัตถุดิบ 2) วัตถุดิบอาหารที่ได้จากธรรมชาติ 3) วัตถุดิบที่ได้จากพื้นที่อื่น และวิธีการจัดหา 4) วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นบ่อยหรือเป็นประจำ 5) การเก็บรักษาวัตถุดิบ และ 6) วัตถุดิบที่เป็นจุดเด่นหรืออัตลักษณ์เฉพาะพื้นที่

4.1.1.1 ความหมายของวัตถุดิบ

วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารกะเหรี่ยงส่วนใหญ่ได้มาจากธรรมชาติ และมีความเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนตำบลยางน้ำกลัดเหนือที่พึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติ การเลือกใช้วัตถุดิบตามฤดูกาลและตามความเหมาะสมของแต่ละหมู่บ้านที่ยังเป็นสิ่งสืบทอดกันมาจากอดีตจนถึงปัจจุบัน

ในความหมายของวัตถุดิบ หากเป็นแต่เดิมนั้น ชุมชนส่วนใหญ่มักให้ความหมายถึงทรัพยากรธรรมชาติในพื้นที่ที่เชื่อมโยงกับการใช้ชีวิตประจำวัน คือ เป็นของกินได้ที่หาจากในป่า บนเขา หรือในลำห้วยและนำมาทำอาหาร เนื่องจากผู้คนในพื้นที่เติบโตมาพร้อมกับความอุดมสมบูรณ์ของพืชพรรณและสัตว์ป่าตามธรรมชาติ ค่อนข้างกับวัตถุดิบที่หาได้เองโดยไม่ต้องซื้อหา สมาชิกในบ้านฝ่ายชาย มีหน้าที่ต้องออกไปหาของกิน (วัตถุดิบ) ตามป่าเขา ตีนเขา ลำห้วย เนื่องจากพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือมีลักษณะเป็นพื้นดินอุดมสมบูรณ์ จึงเกิดทรัพยากรธรรมชาติที่เอื้อต่อการนำไปใช้ประโยชน์เป็นอาหารในชีวิตประจำวันได้ ส่วนสมาชิกฝ่ายหญิงในครอบครัว จะมีหน้าที่ช่วยจัดหาวัตถุดิบจากการปลูกพืชผักสวนครัวรอบบริเวณบ้าน และเก็บเป็นอาหาร หุงหาอาหาร และถนอมอาหารที่ฝ่ายชายหามาได้ และส่วนใหญ่มีความเชื่อว่า วัตถุดิบโดยเฉพาะพืชผักสมุนไพรในชุมชน เป็นเสมือนยารักษาโรคตามความเชื่อของผู้เฒ่าผู้แก่ในบ้านที่บอกต่อกันมา และยังช่วยป้องกันโรคในภาวะที่ร่างกายปกติ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง เมื่อเวลาผ่านไป เกิดวัฒนธรรมการแลกเปลี่ยนอาหาร สิ่งของระหว่างครัวเรือน ระหว่างหมู่บ้าน ต่างหมู่บ้าน และที่เด่นชัดมากคือการแลกเปลี่ยนวัตถุดิบของป่า เช่น น้ำผึ้ง พืชผักหายากเช่น หวาย เพื่อแลกกับน้ำตาลทราย กะปิ กุ้ง กับชุมชนในต่างอำเภอ เช่น อำเภอบ้านลาด ซึ่งมีที่ตั้งอยู่บนที่ลุ่ม จึงมักได้ยินคำว่า “ข้างบน” ที่หมายถึงหมู่บ้านในตำบลยางน้ำกลัดเหนือที่ตั้งอยู่บนเขา และคำว่า “ข้างล่าง” ที่มีความหมายถึงหมู่บ้านในตำบลที่ตั้งบนที่ราบด้านล่างของเนินเขา ความหมายของคำว่า วัตถุดิบ ในปัจจุบัน จึงหมายรวมถึง สิ่งปลูก เลี้ยง หรือหาได้เองในป่าเขา ลำห้วย สิ่งที่เกิดจากการแบ่งปันระหว่างครัวเรือนในพื้นที่หรือต่างพื้นที่ และสิ่งที่เกิดจากการซื้อวัตถุดิบที่ไม่มีในพื้นที่เพื่อตอบสนองความต้องการในการประกอบอาหารประจำวัน

“ของที่ใช้อามาประกอบอาหารในครอบครัวหรือในงานของหมู่บ้าน ส่วนมากหาเอาเอง” (C-W1)

“พวกผู้ชายต้องออกไปหาอาหารจากในป่า ห้วย เป็นหน้าที่ในสมัยนั้น ผู้หญิงก็มีหน้าที่ต้องดูแลบ้าน เอาของที่เขามาเอามาทำอาหาร หรือทำแห้งเก็บไว้” (C-W2)

“จะนึกถึงผักพื้นบ้าน กับข้าว สมุนไพร ที่ช่วยป้องกันรักษาโรคได้ด้วย” (C-W4)

“คนสมัยแต่ก่อนมีอาชีพทำไร่ข้าวพันธุ์พื้นเมือง ก็เอามาหุงข้าวกิน กับของที่หาได้จากในป่า” (C-W7)

“เราก็มีมะที่แล่นน้ำผึ้ง หวาย กับน้ำตาลทราย กะปิจากพื้นที่ราบ อย่างบ้านลาด” (C-W10)

“ของที่กินได้มาทำอาหาร ตามลำห้วย ตามป่าเขา บริเวณบ้าน ไม่ได้ซื้อ” (B-S1)

“ซื้อวัตถุดิบที่ไม่มีเพื่อเสริมในการทำกับข้าวหรือตอนมีงาน” (B-S2)

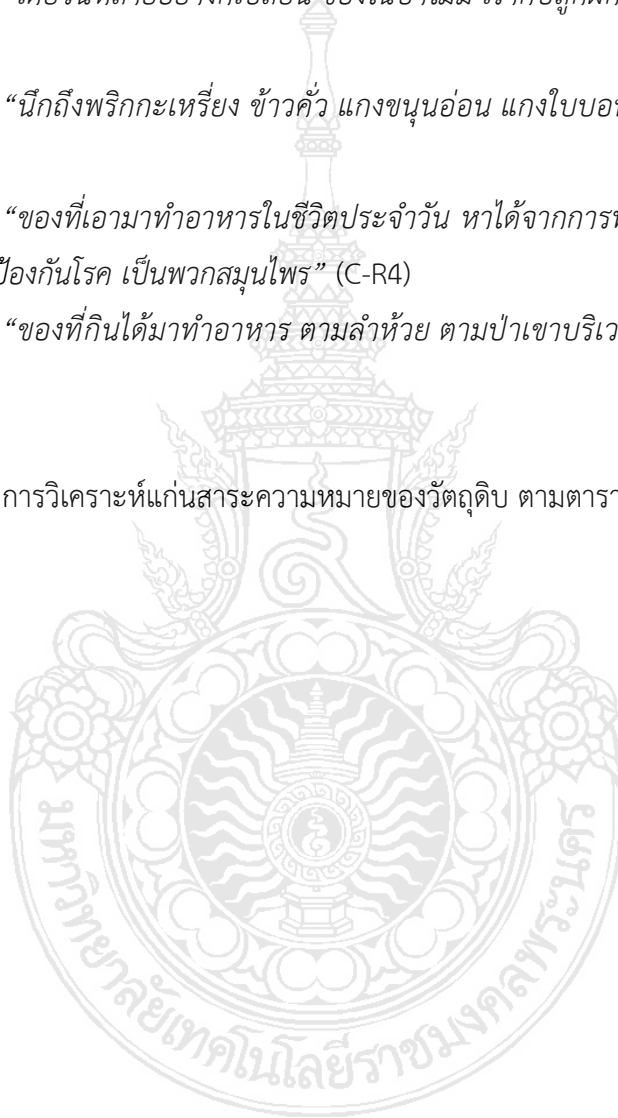
“เดี๋ยวนี้หลายอย่างก็เปลี่ยน ของในป่าไม่มี เราก็ปลูกผัก เลี้ยงไก่ บางอย่างก็ซื้อเอาสะดวกดี” (B-T2)

“นี่ถึงพริกกระเทียม ข้าวคั่ว แกงขนุนอ่อน แกงใบบอน เราเรียกว่า กับข้าว” (B-T2)

“ของที่เอามาทำอาหารในชีวิตประจำวัน หาได้จากการทำไร่หมุนเวียน ในห้วย ตีนเขาในป่า หลายอย่างช่วยป้องกันโรค เป็นพวกสมุนไพร” (C-R4)

“ของที่กินได้มาทำอาหาร ตามลำห้วย ตามป่าเขาบริเวณบ้าน บริเวณอุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน” (C-R2)

การวิเคราะห์แก่นสาระความหมายของวัตถุดิบ ตามตารางที่ 4.2



ตารางที่ 4.2 การวิเคราะห์แก่นสาระความหมายของวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง

ประเด็นหลัก	ประเด็นย่อย	ตัวอย่างคำพูด (Quotes)
1. ความหมายจากแหล่งที่มาของวัตถุดิบ	1.1 จากธรรมชาติในพื้นที่ ป่า เขา ลำห้วย ตีนเขา บริเวณบ้าน เช่น พืชผักพื้นบ้าน เห็ด ผักริมลำห้วย สัตว์น้ำ	“ของที่กินได้มาทำอาหาร ตามลำห้วย ตามป่าเขา บริเวณบ้าน ไม่ได้ซื้อ” (B-S1)
	1.2 จากการปลูกหรือเลี้ยงในครัวเรือน เช่น พืชผักสวนครัวรอบบ้าน การเลี้ยงสัตว์ขนาดเล็ก	“ของที่เอามาทำอาหารในชีวิตประจำวัน ได้จากการทำไร่มุนเวียน ในห้วย ตีนเขาในป่า” (C-R4)
	1.3 จากการแลกเปลี่ยนกับชุมชนอื่น เช่น น้ำผึ้ง หวาย แลกกับน้ำตาลทราย กะปิ จากพื้นที่ราบ	“เราก็มีนะที่แลกน้ำผึ้ง หวาย กับน้ำตาลทราย กะปิจากพื้นที่ราบ อย่างบ้านลาด” (C-W10)
	1.4 จากการซื้อหาวัตถุดิบที่ไม่มีในพื้นที่เพื่อเสริมหรือรองรับการทำอาหารในโอกาสพิเศษ	“ซื้อวัตถุดิบที่ไม่มีเพื่อเสริมในการทำกับข้าวหรือตอนมีงาน” (B-S2)
2. ความเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและบทบาทในครอบครัว	2.1 บทบาทฝ่ายชาย ออกไปหาวัตถุดิบจากป่า ลำห้วย พื้นที่ภูเขา	“พวกผู้ชายต้องออกไปหาอาหารจากในป่าห้วย เป็นหน้าที่ในสมัยนั้น” (C-W2)
	2.2 บทบาทฝ่ายหญิง จัดหาผักสวนครัว หุงหาและถนอมอาหาร	“ผู้หญิงก็มีหน้าที่ต้องดูแลบ้าน เอาของที่เขาหามาเอามาทำอาหาร หรือทำแห้งเก็บไว้” (C-W2)
	2.3 วิถีชีวิตพึ่งพาธรรมชาติและระบบนิเวศ	“ของที่ใช้เอามาประกอบอาหารในครอบครัวหรือในงานของหมู่บ้าน ส่วนมากหาเอาเอง” (C-W1)
3. ความเชื่อและคุณค่าด้านสุขภาพ	3.1 พืชผักสมุนไพรเป็นทั้งอาหารและยา ป้องกันและรักษาโรคตามความเชื่อดั้งเดิม	“จะนึกถึงผักพื้นบ้าน กับข้าว สมุนไพร ที่ช่วยป้องกันรักษาโรคได้ด้วย” (C-W4)
	3.2 การถ่ายทอดความเชื่อและความรู้จากผู้เฒ่าผู้แก่	“หลายอย่างช่วยป้องกันโรค เป็นพวกสมุนไพร” (C-R4)
4. การเปลี่ยนแปลงความหมายของวัตถุดิบ	4.1 จากเดิมหมายถึงสิ่งที่ทำได้จากธรรมชาติ	“คนสมัยแต่ก่อนมีอาชีพทำไร่ข้าวพันธุ์พื้นเมือง ก็เอามาหุงข้าวกิน กับของที่ทำได้จากในป่า” (C-W7)
	4.2 ปัจจุบันมีความหมายรวมถึงสิ่งที่ปลูกเลี้ยง แลกเปลี่ยน และซื้อจากที่อื่น	“เดี๋ยวนี้หลายอย่างก็เปลี่ยน ของในป่าไม่มีเราก็ปลูกผัก เลี้ยงไก่ บางอย่างก็ซื้อเอาสะดวกดี” (B-T2)

สรุป ความหมายของวัตถุดิบอาหารพื้นถิ่นของชาวกะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ มีรากฐานจากความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติและระบบนิเวศในพื้นที่ ผสมผสานกับบทบาททางสังคมภายใน ครอบครัวและความเชื่อด้านสุขภาพ โดยมีการปรับตัวตามยุคสมัย เช่น การแลกเปลี่ยนและการซื้อขายวัตถุดิบ นอกพื้นที่เพื่อตอบสนองความต้องการ ปัจจัยเหล่านี้สะท้อนถึงภูมิปัญญาท้องถิ่น และการเปลี่ยนแปลงเชิง สังคมวัฒนธรรม วัตถุดิบอาหารดังกล่าว จึงไม่ได้เป็นเพียงองค์ประกอบของมื้ออาหาร แต่เป็นสัญลักษณ์ของวิถี ชีวิตที่พึ่งพาธรรมชาติ การแบ่งบทบาททางสังคม และภูมิปัญญาสุขภาพของชุมชน การเปลี่ยนแปลงใน ความหมายและแหล่งที่มาของวัตถุดิบสะท้อนถึงความสามารถในการปรับตัวของชุมชนท่ามกลางบริบทที่ เปลี่ยนไป ขณะเดียวกันยังเป็นฐานสำคัญในการพัฒนาเมนูและสำหรับอาหารพื้นถิ่นเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว เชิงอาหารในอนาคต สรุปได้ตามแผนภูมิที่ 4.1



แผนภูมิที่ 4.1 แก่นสาระความหมายของวัตถุดิบอาหาร

4.1.1.2 วัตถุดิบที่ได้จากธรรมชาติ

ผลการสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูล พบว่า วัตถุดิบอาหารที่ได้จากธรรมชาติของพื้นที่ที่สมาชิกในตำบลยางน้ำกลัดเหนือที่ทำได้หรือเพาะปลูกเอง ในสมัยก่อน เป็นวัตถุดิบที่ทำได้เองจากป่า เขา ริม ห้วย ปัจจุบันเป็นผสมผสานระหว่างสัตว์ พืชผักที่เลี้ยงเองหรือปลูกเองในไร่หรือประเภทพืชผักสวนครัว

“สมัยก่อนใช้ต้ม ไม่ค่อยมีทอด ของที่มาทำก็หากันเอง” (C-W3)

“ปัจจุบันซื้อทุกอย่างที่อยากกิน” (C-R4)

“สมัยก่อน ไม่มีน้ำตาลในหมู่บ้าน ชาวบ้านทำน้ำตาลกินเอง” (C-W8)

“สมัยเด็ก ๆ เจออ้อยก็ดีใจแล้ว มีรถลื้อล้อยอ้อยเป็นลำลงมา เราก็เอามากัดกิน ได้รสหวาน ๆ แต่เดี๋ยวนี้กินไม่ได้ มันแข็ง” (C-W9)

“เดือน 5 สามารถหาปลา หาสัตว์ป่าได้ กระรอก มะปราง มะไฟ เดือน 6 จับอึ่ง เดือน 8 หน่อไม้ลวก หน่อไม้รวก หน่อไม้ไผ่หนาม นำมาดองเปรี้ยว” (C-R1)

“ผู้ชายในบ้านต้องหาอาหาร ต้องล่าสัตว์เป็น ล่าสัตว์ เรียกว่า โฮ เล่า 1) มีคนเจอ รอยเท้าสัตว์ใบป่า ก็จะมาตามคน มาแจ้งสมาชิกในหมู่บ้าน 2) มีลูกสาว ทำหน้าที่เดินตามรอยเท้าสัตว์ แล้ว ร้องไล่ เพื่อให้สัตว์ออกมาจากป่า ไปเจอนายพราน 3) นายพราน จะล้อมดักสัตว์ แล้วยิง เมื่อได้สัตว์มาแล้ว ถ้าระยะทางไกล ก็ฆ่าแหละ ถ้าใกล้ก็นำกลับมาฆ่าแหละที่บ้าน ถ้าหมู่บ้านจะอย่างชน การเก็บ ก็ต้องเกลี้ยไล่ หน่อไม้ เก็บไว้ได้เป็นปี การไล่หน่อไม้จะช่วยเรื่องรสชาติ” (C-R1)

“เมนูของเราไม่ต้องใช้วัตถุดิบจากภายนอกหมู่บ้าน” (B-S3)

วัตถุดิบที่ได้จากธรรมชาติ แบ่งเป็น 5 ประเภท ได้แก่ สมุนไพร ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ เครื่องปรุง สรุปลได้ตามตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 ประเภทของวัตถุดิบอาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

ลำดับ	ประเภท	รายการ
1.	สมุนไพร (Herbs)	สมุนไพรพื้นบ้าน เช่น พริกกะเหรี่ยง พริกพราน ข่า ตะไคร้ มะแว้ง กระเพรา และพืชให้รสเปรี้ยว เช่น มะขาม มะนาว ส้มป่อย ใช้เพื่อปรุงรสและเพิ่มคุณค่าในการรักษาโรค สมุนไพรเหล่านี้ส่วนใหญ่หาได้ตามรั้วบ้านหรือในป่า และยังคงมีบทบาทสำคัญในอาหาร
2.	ผัก (Vegetables)	ได้แก่ แตงเปรี้ยว (ธันวาคม-มกราคม) ส้มฝ้าย (รสชาติเปรี้ยว เหมาะสำหรับแกงกับปลาสด) หน่อไม้ดอง (ดองเอง) ไหลบอน (ทางไหล) ส้มป่อย ถั่วพู (บั้งบาช่า แบนกว่าถั่วพู) เห็ด ทางไหล (รากบอน ใช้ใส่ของเปรี้ยว) ผักกุ่ม (คล้ายต้นชะอม เอามาแกัรชาติ เป็นอาหารพื้นบ้าน) มะเขือเปราะ (หยั่งชา) มะแว้งกล้วย กล้วยลูกอ่อน หยวกกล้วย เผือก (คุงไฟ) หน่อไม้ป่า แตงไทย (ลูกอ่อน) ผักกูด ไหลบอน ไหลบัว หยวกกล้วย มะละกอ หัวปลี ฟักทอง กระทือ (ขึ้นเองในหน้าฝน ใช้นึ่งหรือต้มจิ้มน้ำพริก) ยอดหวาย (อยู่ในป่าไม่ได้หาซื้อมาจากตลาด) กระวาน บุกน้ำผึ้ง (ต้นเล็ก ๆ) บุก ต้นเปราะ (เอามาแกง/ทอด) ต้นทางไหล (คล้ายต้นบอน) ผักหวาน มะเขือเทศ ข้าวโพด ถั่วฝักยาว ฟักทองสายพันธุ์จระเข้ ยอดมะกอก กระเจี๊ยบแดง มะระ ตำลึง มะตาด ลูกส้าน กระทือ โดยชุมชนนิยมใช้ผักสวนครัวและผักพื้นบ้านตามฤดูกาล เช่น หน่อไม้ บอน ฟักทอง มะละกอ และผักหวาน ซึ่งมักเก็บจากไร่หรือสวนของครัวเรือนเอง เป็นการลดค่าใช้จ่ายและใช้ประโยชน์จากพืชท้องถิ่นอย่างคุ้มค่า

ตารางที่ 4.3 ประเภทของวัตถุดิบอาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ (ต่อ)

ลำดับ	ประเภท	รายการ
3.	ผลไม้ (Fruits)	ได้แก่ มะม่วงป่า มะม่วง มะไฟป่า มะปราง ฝรั่งสีแดง/ขาว (มีเมล็ดมาก ไล้แดง ๆ ขาว ๆ) พุทรา (เป็นของป่าขึ้นเอง ไม่ได้ปลูก) มะไฟป่า (ทานโดยการจิ้มเกลือ) กล้วย มะม่วงละมุด สับปะรด มะละกอ มะไฟป่า พุทรา แดงไทย แดงโมพันธุ์กะเหรี่ยง (มีเมล็ดมาก) ขนุน มะละกอ ยอดละมุด (หาในป่าลึก) ลิ้นจี่ป่า เงาะป่า มะม่วงสามร้อย มะเขือเทศ มะม่วงขเมย มะม่วงอกร่อง มะตูมสุก (มีไม่ทุกบ้าน จะปลูกไว้บางบ้านและแบ่งกันกินทั้งหมู่บ้าน ปัจจุบันต้นมะตูมก็ยังมิอยู่ และยังทานกันอยู่) ผลไม้ตระกูลหว่า การบริโภคผลไม้ในอดีตอิงกับฤดูกาล เช่น อ้อยซึ่งเคยเป็นอาหารให้ความหวานแบบธรรมชาติ ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า “สมัยเด็ก ๆ เจออ้อยก็ดีใจแล้ว มีรถสิบล้อโยนอ้อยเป็นลำลงมา เราก็เอามากัดกิน ได้รสหวาน ๆ” (C-W9) แต่ปัจจุบันวิถีนี้ลดลง ผลไม้หลายชนิดต้องซื้อหาจากตลาด
4.	เนื้อสัตว์ (Meat)	หมูป่า กระรอก กระแต กระต๊อ ตะกวด ตะขาบ เต่า ตัวต่อ อ้น (คล้ายหมูป่าอยู่ในรู) ตะพาบน้ำ เก้ง (แต่ปัจจุบันมีอย่างอื่นอีกมาก และได้ทานของพวกนี้แล้ว เพราะเข้าไปหาในป่าไม่ได้ เพราะมีอุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน ทำให้ล่าสัตว์ไม่ได้) ไก่ป่า ปลาชิว ปลาช่อน ปลาดุกหิน ปลาดุกน้ำ ปลา (จากการตกเบ็ด) หอยขม ปลาชิวควาย กุ้ง ปลากั้ง (มาจากร่องหิน ร่องห้วย ใช้สวิงหากันเอง) เอามาแกงกับลูกมะกอก ปัจจุบันยังทำกันอยู่ในเดือน พฤศจิกายน - มกราคม) โดยในอดีต ชาวกะเหรี่ยงใช้สัตว์น้ำจากลำห้วย เช่น ปลา หอย และสัตว์เลื้อยพันบ้าน เช่น ไก่บ้าน หมู ในการปรุงอาหาร ซึ่งมักสะท้อนถึงการพึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติและระบบเศรษฐกิจพอเพียงของครัวเรือน
5.	เครื่องปรุง (Seasonings)	เกลือ กะปิปลา กะปิกุ้ง น้ำตาลปีบ ข้าวคั่ว ข้าวเปียก เครื่องปรุงที่สำคัญ เช่น เกลือและน้ำตาล แต่สมัยก่อนน้ำตาลไม่ได้มีขายในหมู่บ้าน ชาวบ้านจึงทำน้ำตาลเองจากอ้อยหรือน้ำตาลโตนด (C-W8) นอกจากนี้ยังมีการใช้กะปิที่ทำเองและนำไปคั่วหรือย่างให้แห้งก่อนใช้ ซึ่งถือเป็นภูมิปัญญาการถนอมอาหารแบบดั้งเดิม

สรุป วัตถุดิบในการประกอบอาหารมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับวิถีชีวิตและสภาพแวดล้อมในท้องถิ่น โดยสมัยก่อน ชาวบ้านพึ่งพาธรรมชาติเป็นหลัก ทั้งจากป่า เขา และลำห้วย ขณะที่ปัจจุบันมีการผสมผสานระหว่างการทำวัตถุดิบในพื้นที่ การเพาะปลูกพืชผักสวนครัว การเลี้ยงสัตว์เอง และการซื้อหาจากตลาดมากขึ้น ซึ่งสะท้อนการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจของชุมชน ตัวอย่างเช่น ผู้ให้ข้อมูลกล่าว

ว่า “สมัยก่อนใช้ต้ม ไม่ค่อยมีทอด ของที่มาทำก็หาทำกันเอง” (C-W3) ตรงกันข้ามกับปัจจุบันที่ว่า “ปัจจุบันซื้อทุกอย่างที่อยากกิน” (C-R4) แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงจากวิถีพึ่งพาตนเองไปสู่การบริโภคจากตลาดภายนอกมากขึ้น

4.1.1.3 วัตถุดิบที่ได้จากพื้นที่อื่นและวิธีการจัดหา

ส่วนใหญ่ชุมชนมีวัตถุดิบในพื้นที่ที่เพียงพอแล้วในแต่ละฤดูกาล นอกจากเนื้อสัตว์หรือผักที่ไม่สามารถจัดหาเอง เนื่องจากไม่ได้มีการกิจเข้าป่าหาของป่าบ่อยดังเช่นที่ผ่านมา และปัจจุบันจะไม่มีแหล่งน้ำเหมือนสมัยก่อน จึงอาจมีวัตถุดิบบางรายการที่ต้องซื้อจากตลาดในชุมชนอื่น เช่น จากตลาดในตำบลหนองหญ้าปล้อง ได้แก่ 1) ผัก คือ คื่นหยา แตงกวา กะหล่ำปลี ผักกาดขาว ฟักทอง 2) ผลไม้ คือ แตงโม ส้ม แอปเปิล 3) เนื้อสัตว์ คือ หมูบ้าน ไก่ พื้นที่

“ไม่ได้ใช้วัตถุดิบจากภายนอกเลย เพราะเราอุดมสมบูรณ์ อาหารส่วนใหญ่เราจะกินตามฤดูกาล” (C-W6)

“ส่วนใหญ่ผมไม่ได้ไป หาของป่าเหมือนชาวบ้าน มีการซื้อบ้าง ส่วนใหญ่เน้นปลูกไว้กินเอง หาเก็บบริเวณบ้าน ที่ซื้อ ก็จะมี หมู ไก่ กะปิ” (C-R3)

“มีการแลกเปลี่ยนกันตลอดตั้งแต่สมัยก่อนจนถึงตอนนี้” (B-T3)

“มีการแลกเปลี่ยนกันตลอด เวลาเข้าป่าหาของ ไป 3 คน ก็แบ่งกัน บางทีก็เอามาแบ่งให้บ้านอื่นด้วย แต่เดี๋ยวนี้ไม่ได้ทำเพราะเข้าไปหาของป่าไม่ได้” (C-R5)

“มีซื้อที่ตลาดหนองหญ้าปล้อง พวก คื่นหยา แตงกวา กะหล่ำปลี ฟักทอง แตงโม ส้ม แอปเปิล” (B-S4)

“มีการแลกเปลี่ยนกันตลอด เวลาเข้าป่าหาของ ไป 3 คน ก็แบ่งกัน บางทีก็เอามาแบ่งให้บ้านอื่นด้วย แต่เดี๋ยวนี้ไม่ได้ทำเพราะเข้าไปหาของป่าไม่ได้” (C-W9)

“มีการแลกเปลี่ยนระหว่างครัวเรือน พวกผัก ผลไม้ ถ้าแก่จัดก็ต้องเก็บและแบ่งปันกัน” (C-W1)

“มีการแลกเปลี่ยนกันตลอดตั้งแต่สมัยก่อนจนถึงปัจจุบัน” (C-W3)

“ไม่หวังกิน มีวัตถุดิบแลกเปลี่ยนกันได้ ถ้าซื้อก็จะเป็นข้าวเหนียว น้ำตาลสำหรับทำข้าวห่อ อันนี้หาเองไม่ได้” (B-S2)

การวิเคราะห์กระแสสารวัตถุดิบที่ได้จากพื้นที่อื่นและวิธีการจัดหา ตามตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 การวิเคราะห์แก่นสาระวัตถุบิที่ไดจากพื้นที่อื่นและวิธีการจัดหา

ประเด็นหลัก (Theme)	ประเด็นย่อย (Sub-theme)	ตัวอย่างคำพูด (Quotes)
1. ความมั่นคงทางอาหาร จากทรัพยากรท้องถิ่น	1.1 พึ่งพาทรัพยากรและผลผลิตในพื้นที่	“พื้นที่เราอุดมสมบูรณ์ อาหารส่วนใหญ่เราจะกินตามฤดูกาล” (C-W6)
	1.2 ผลิตเพื่อบริโภคเองจากการปลูกและพึ่งพากันภายในพื้นที่	“ส่วนใหญ่เน้นปลูกไว้กินเอง ตามริมรั้วกับสวนรอบบ้านเราหรือเพื่อนบ้าน” (C-R3)
2. การพึ่งพภายนอก เฉพาะที่จำเป็น	2.1 ซื้อวัตถุดิบอาหารที่หาไม่ได้ในพื้นที่	“ที่ซื้อ ก็จะมี หมู ไก่ กะปิ” (C-R3)
	2.2 ซื้อผักและผลไม้จากตลาดต่างตำบล	“มีซื้อที่ตลาดหนองหญ้าปล้อง พวก คะน้า แตงกวา กะหล่ำปลี พริกทอง แตงโม ส้ม แอปเปิ้ล” (B-S4)
3. วัฒนธรรมการ แลกเปลี่ยนและเอื้อเฟื้อกัน	3.1 แลกเปลี่ยนวัตถุดิบเป็นวิถีชีวิตที่สืบทอดมาจากอดีต	“มีการแลกเปลี่ยนกันตลอดตั้งแต่สมัยก่อนจนถึงตอนนี้” (B-T3)
	3.2 แบ่งปันเมื่อมีผลผลิตเกินหรือเหลือใช้	“มีการแลกเปลี่ยนระหว่างครัวเรือน พวก ผัก ผลไม้ ถ้าแก่จัดก็ต้องเก็บและแบ่งปันกัน” (C-W1)
	3.3 แลกเปลี่ยนวัตถุดิบกับสินค้าที่หาเองไม่ได้	ถ้าซื้อก็จะเป็นข้าวเหนียว น้ำตาลสำหรับทำข้าวห่อ อันนี้หาเองไม่ได้” (B-S2)
	3.4 ขอร้องการเข้าป่าในปัจจุบัน	“เดี๋ยวนี้ไม่ได้ทำเพราะเข้าไปหาของป่าไม่ได้” (C-R5)

สรุปวัตถุดิบที่ไดจากพื้นที่อื่นและวิธีการจัดหา

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ พบว่า ชุมชนตำบลยางน้ำกลัดเหนือมีวัตถุดิบจากธรรมชาติในพื้นที่เพียงพอต่อการบริโภคในแต่ละฤดูกาล จึงไม่จำเป็นต้องพึ่งพาวัตถุดิบจากภายนอกเป็นประจำ อย่างไรก็ตาม วัตถุดิบบางประเภทที่ไม่สามารถจัดหาได้เอง เนื่องจากข้อจำกัดด้านการออกไปหาของป่าที่ลดลงเมื่อเทียบกับอดีต และการขาดแหล่งน้ำตามธรรมชาติ ทำให้ต้องซื้อจากตลาดในพื้นที่อื่น เช่น ตลาดในตำบลหนองหญ้าปล้อง วัตถุดิบที่ต้องจัดหาจากภายนอก ได้แก่ ผัก (คะน้า แตงกวา กะหล่ำปลี ผักกาดขาว พริกทอง) ผลไม้ (แตงโม ส้ม แอปเปิ้ล) และเนื้อสัตว์ (หมูบ้าน ไก่)

นอกจากนี้ ชุมชนยังคงรักษาวัฒนธรรมการแลกเปลี่ยนวัตถุดิบซึ่งสืบทอดมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยมีลักษณะเป็นการแบ่งปันวัตถุดิบที่ไดจากการเข้าป่า หรือผลผลิตที่ปลูกและเก็บเกี่ยวได้ เช่น ผักและผลไม้ที่แก่จัด เพื่อนำไปแลกเปลี่ยนกับครัวเรือนอื่น หรือแลกกับวัตถุดิบบางชนิดที่หาไม่ได้ในพื้นที่ เช่น ข้าวเหนียว น้ำตาลสำหรับทำข้าวห่อ และกะปิ วัฒนธรรมดังกล่าวสะท้อนถึงความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลและความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นของคนในชุมชน สรุปได้ตามแผนภูมิที่ 4.2



แผนภูมิที่ 4.2 แก่นสาระการพึ่งพาวัตถุดิบอาหารจากพื้นที่อื่นและวิธีการจัดหา

4.1.1.4 วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นบ่อยหรือเป็นประจำ

ในชีวิตความเป็นอยู่ของชาวกะเหรี่ยง ส่วนใหญ่จะใช้วัตถุดิบตามฤดูกาลหรือใช้ตามพืชผักที่ปลูกเอง หรือสัตว์ที่เลี้ยงเอง กล่าวคือ ในฤดูใดมีอาหารอะไรก็จะประกอบอาหารตามวัตถุดิบนั้น ๆ ตัวอย่าง หยกกล้วย มีตลอดทั้งปี หรือตามฤดูกาล เช่น หน่อไม้ต้องมีมากในฤดูฝน ขนุน มีทุกฤดูกาล ผลไม้จะบริโภคสิ่งที่ปลูกเองเป็นหลัก

“สัตว์น้ำประเภท ปลาหน้าแล้งหาเอง มีเยอะ เช่น ปลากัง ปลาช่อน ปลาหลด ประกระทิง” (C-R2)

“พริกกะเหรี่ยง ส้มป่อย แล้วก็พวก ข้าวคั่ว ข้าวเปือย จะใช้บ่อยในแกงชนิดต่าง ๆ” (C-W1)

“ส่วนใหญ่ใช้ตามฤดูกาล ถ้าตลอดทั้งปีก็มีหยวกกล้วย นอกจากนี้ก็มี หน่อไม้ ขนุน จะใช้บ่อยในแกงต่าง ๆ” (C-W2)

“ปลาย่างเอามาแกงกับผักหวาน (คล้ายแกงส้ม) หรือปลาเอมาย่างแล้วแกงกับกล้วยอ่อน” (C-W3)

“ปลา กับ ไก่ เพราะหาง่าย เลี้ยงเอง ไม่ต้องซื้อ” (C-W4)

“ผักพวกหน่อไม้ (หน้าฝน) ส่วนใหญ่จะตามฤดูกาล ขนุน (ต้มจิ้มน้ำพริก) หยกกล้วย เอามาแกงหรือจิ้มกับปลาจ่อม) ผลไม้ ขนุน กล้วย มะละกอ มะม่วงสุก” (C-W8)

“ผักพวก หยกกล้วย ขนุน มะเขือข่อย (มะเขือพวง) มะแว้ง เนื่องจากปลูกเองได้ (กระตือ ขนุนอ่อน หั่นแล้วต้ม) ผลไม้ ได้แก่ กล้วย มะม่วง เงาะ ฝรั่ง ขนุน เนื้อสัตว์ ได้แก่ ปลาชิว ปลากระทิง ปลาหลด (ไม้-ป่า-ลือก) ช่วงแล้งจะหาปลาได้มาก” (C-W9)

“เนื้อสัตว์ ไก่ ปลา ต้องมีแทบทุกบ้าน หาได้ง่ายและหาเอง” (B-T1)

“ผักจำพวกหน่อไม้ ผงตกจะได้กินไผ่กิมชุง ขนุนดิบหรืออ่อน หยวกแคงได้จิ้ม น้ำพริกได้ มะเขือข่อย หรือมะเขือพวง ผลไม้ มะละกอ ขนุน มะม่วงสุก เนื้อสัตว์ ไก่ ปลา ซึ่งหาเองได้ง่าย คนที่นี่ ไม่ได้ซื้อกับข้าว” (B-S3)

-เดือน 5 สามารถหาปลา หาสัตว์ป่าได้ กระจอก มะปราง มะไฟ เดือน 6 จับอึ่ง เดือน 8 หน่อไม้ลวก หน่อไม้รวก หน่อไม้ไผ่หนาม นำมาดองเปรี้ยว PP1

วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นบ่อหรือเป็นประจำมีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตที่พึ่งพาธรรมชาติและการเพาะปลูกหรือเลี้ยงสัตว์เองเป็นหลัก ลักษณะการเลือกใช้วัตถุดิบอิงกับฤดูกาลและความพร้อมในครัวเรือน โดยชาวบ้านนิยมใช้สิ่งที่หาได้ง่ายในพื้นที่ แบ่งเป็น 5 ประเภท ได้แก่ สมุนไพร ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ เครื่องปรุง สรุปลได้ตามตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 วัตถุดิบอาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นบ่อหรือเป็นประจำ

ลำดับ	ประเภท	รายการ
1	สมุนไพร (Herbs)	ได้แก่ พริกกะเหรี่ยง พริกพราวน ข่า ตะไคร้ กระจเพรา ส้มป่อย มะแว้ง สมุนไพร เป็นองค์ประกอบสำคัญของอาหารกะเหรี่ยง โดยเฉพาะ พริก กะเหรี่ยง และ ส้มป่อย ที่ใช้เป็นส่วนผสมในการปรุงแกงเกือบทุกชนิด รวมทั้ง ยังมีข้าวคั่วและข้าวเปือยที่ใช้เป็นส่วนประกอบเพื่อเพิ่มรสชาติและความหอมใน อาหาร (C-W1) การใช้สมุนไพรเหล่านี้สะท้อนถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ช่วยปรุง รสและรักษาสุขภาพควบคู่กัน
2.	ผัก (Vegetables)	ได้แก่ หยวกกล้วย หน่อไม้ดอง กระถิน ผักกูด ผักหวาน กระตือ กระพุนคำ มะระขี้นก ตำลึง มะเขือพวง ผักที่ใช้บ่อยในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่เป็นพืชที่ปลูกเองหรือได้จากธรรมชาติ รอบบ้าน เช่น หยวกกล้วย ซึ่งมีตลอดทั้งปีและสามารถนำมาแกงหรือใช้เป็น ผักจิ้ม (C-W2, C-W8) นอกจากนี้ยังมี หน่อไม้ ซึ่งมีมากในฤดูฝน ขนุนอ่อน ที่ ใช้ทั้งต้มและแกง มะเขือข่อย (มะเขือพวง) และ มะแว้ง ซึ่งปลูกเองและใช้เป็น ผักประกอบอาหารบ่อยครั้ง (C-W9, B-S3)
3.	ผลไม้ (Fruits)	ได้แก่ กล้วย มะละกอ มะม่วง ขนุน ฝรั่ง มังคุด ละมุดป่า ผลไม้ที่ใช้บริโภคส่วนใหญ่เป็นผลไม้ที่ปลูกเอง เช่น กล้วย ขนุน มะละกอ มะม่วง และในบางพื้นที่ยังมี เงาะ และ ฝรั่ง (C-W8, C-W9) ผลไม้เหล่านี้ สามารถนำมารับประทานสด ต้มจิ้ม น้ำพริก หรือแปรรูปเป็นขนมพื้นบ้าน การ เลือกใช้ผลไม้ขึ้นอยู่กับฤดูกาล แต่ขนุนและกล้วยมักมีผลผลิตตลอดปี

ตารางที่ 4.5 วัตถุดิบอาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นบ่อยหรือเป็นประจำ (ต่อ)

ลำดับ	ประเภท	รายการ
4.	เนื้อสัตว์ (Meat)	ไก่บ้าน ปลาเลี้ยงเอง ปลากัง ปลาช่อน ปลาหลด ประกะทิง กุ้งฝอยตามห้วย กุ้งแม่น้ำ หอยขม หอยกาบ หอยจ๊อบ เนื้อสัตว์ที่นิยมใช้บ่อยคือ ปลาและไก่ เนื่องจากหาง่ายและเลี้ยงเองได้ใน ครัวเรือน (C-W4, B-T1) โดยปลาในฤดูแล้ง เช่น ปลากัง ปลาช่อน ปลาหลด และปลากระทิง จะหาได้มาก (C-R2, C-W9) ส่วนไก่บ้านเป็นสัตว์ที่นิยม เลี้ยงไว้ทุกครัวเรือนเพื่อบริโภคเป็นอาหารประจำ (B-S3) แสดงให้เห็นถึงการ พึ่งพาสัตว์น้ำและสัตว์เลี้ยงในพื้นที่โดยไม่ต้องพึ่งพาการซื้อขายจากภายนอก
5.	เครื่องปรุง (Seasonings)	เกลือ กะปิปลา กะปิกุ้ง ข้าวคั่ว ข้าวเปือย เครื่องปรุงที่ใช้เป็นประจำ ได้แก่ ข้าวคั่ว ข้าวเปือย ที่ช่วยเพิ่มรสชาติในแกง และกะปิที่ทำขึ้นเองซึ่งมักนำไปคั่วหรือย่างเพื่อให้หอมก่อนนำมาปรุงอาหาร การใช้เครื่องปรุงที่ผลิตเองสะท้อนภูมิปัญญาและการพึ่งพาทรัพยากรท้องถิ่นที่ ยังคงดำรงอยู่

สรุป วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นของชาวกะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือมีพื้นฐานจากการใช้ประโยชน์ทรัพยากรธรรมชาติและการเพาะปลูกหรือเลี้ยงสัตว์เองเป็นสำคัญ อาหารส่วนใหญ่ปรุงจากผักตามฤดูกาล ผลไม้พื้นบ้าน เนื้อสัตว์ที่เลี้ยงหรือหาได้เอง สมุนไพรที่ปลูกในพื้นที่ และเครื่องปรุงที่ผลิตขึ้นเอง ลักษณะดังกล่าวสะท้อนถึงการดำรงชีวิตที่เรียบง่าย พึ่งพาตนเอง และยังคงรักษาภูมิปัญญาการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นอย่างยั่งยืน

4.1.1.5 การเก็บรักษาวัตถุดิบ

เป็นความรู้หรือภูมิปัญญาดั้งเดิมของการเก็บรักษาอาหาร

“ผัก ใช้ตองเกลือ แล้วตากแห้ง” (C-W1)

“เนื้อสัตว์ เนื้อก็ใช้การทำแห้ง คือแล่ คลุกเกลือ ตากแดด ถ้าเป็นปลาใช้ตากแดดหรือทำกะปิปลา” (C-W2)

“เนื้อสัตว์ ใช้คลุกเกลือตากแห้ง แล้วแขวนไว้โดยใส่ตะกร้าใบเล็ก ๆ แขวนไว้ จะไม่เสียเพราะมันแห้ง หรือหมัก เอาหมูใส่เกลือ ใส่ไผ่เล็ก ๆ เก็บไว้ได้เป็นเดือน แล้วเอามาทำอาหาร” (C-W3)

“เนื้อสัตว์ ตากแดด ใส่เกลือ เช่น หมูป่า ใช้อย่างไฟ ปลาตากแดด หรือทำกะปิปลา” (C-W6)

“ถ้าเป็นผักใช้ใบตองห่อ เก็บได้หลายวัน (อย่างน้อย 3 วัน) เนื้อสัตว์สมัยก่อนส่วนใหญ่ย่างไว้แล้วเอามาทำกิน หรือแขวนไว้รมควันจากการหุงต้มให้ควันลอยขึ้นไป” (B-S1)

“สมัยนี้ บางบ้านก็ใช้อบแทนตากแดดก็มี เพราะมีเตาอบ ถ้าถึงฤดูฝน ทำแห้งแบบตากแดดก็ยากอยู่” (B-S2)

“ถ้าของสดสมัยก่อนจะห่อใบตอง จะอยู่ได้หลายวันเลย สมัยนี้ก็แช่ตู้เย็นแหละ ง่ายขึ้น ส่วนเนื้อสัตว์ อย่างแห้ง หมักเกลือ” (B-S3)

การวิเคราะห์แก่นสาระการเก็บรักษาวัตถุดิบ ตามตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 การวิเคราะห์แก่นสาระการเก็บรักษาวัตถุดิบ

ประเด็นหลัก (Theme)	ประเด็นย่อย (Sub-theme)	ตัวอย่างคำพูด (Quotes)
1. การเก็บรักษาวัตถุดิบ จากภูมิปัญญาดั้งเดิม	1.1 การถนอมผัก	“ผัก ใช้ดองเกลือ แล้วตากแห้ง” (C-W1) “ถ้าเป็นผักใช้ใบตองห่อ เก็บได้หลายวัน (อย่างน้อย 3 วัน)” (B-S1)
	1.2 การถนอมเนื้อสัตว์โดยการ ตากแห้งและหมักเกลือ	“เนื้อสัตว์ เนื้อก็ใช้การทำแห้ง คือแล่ คลุกเกลือ ตากแดด ถ้าเป็นปลาใช้ตากแดดหรือทำกะปิปลา” (C-W2) “เนื้อสัตว์ ใช้คลุกเกลือกตากแห้ง แล้วแขวนไว้โดยใส่ตะกร้าใบเล็ก ๆ แขวนไว้ จะไม่เสียเพราะมันแห้ง หรือหมัก เอาหมูใส่เกลือ ใส่ไหเล็ก ๆ เก็บไว้ได้เป็นเดือน” (C-W3) “เนื้อสัตว์ ตากแดด ใส่เกลือ เช่น หมูป่า ใช้ย่างไฟ ปลาตากแดด หรือทำกะปิปลา” (C-W6)
	1.3 การย่างและการเก็บรักษา ในสภาพแห้งหรือรมควันจาก การหุงต้ม	“เนื้อสัตว์สมัยก่อนส่วนใหญ่ย่างไว้แล้วเอามาทำกิน หรือแขวนไว้รมควันจากการหุงต้มให้ควันลอยขึ้นไป” (B-S1) “ของสดสมัยก่อนจะห่อใบตอง จะอยู่ได้หลายวันเลย สมัยนี้ก็แช่ตู้เย็นแหละ ง่ายขึ้น ส่วนเนื้อสัตว์ อย่างแห้ง หมักเกลือ” (B-S3)
2. การปรับตัวกับ เทคโนโลยีสมัยใหม่	2.1 การใช้ตู้เย็น	“ของสดสมัยก่อนจะห่อใบตอง จะอยู่ได้หลายวันเลย สมัยนี้ก็แช่ตู้เย็นแหละ ง่ายขึ้น” (B-S3)
	2.2 การใช้เตาอบแทนการตาก แดด	สมัยนี้ บางบ้านก็ใช้อบแทนตากแดดก็มี เพราะมีเตาอบ ถ้าถึงฤดูฝน ทำแห้งแบบตากแดดก็ยากอยู่” (B-S2)

สรุป การเก็บรักษาวัตถุดิบจากผลการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล พบว่า ชุมชนตำบลยางน้ำกลัดเหนือมีภูมิปัญญาดั้งเดิมในการเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารที่สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน เป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมในการเก็บรักษาอาหารและส่งต่อความรู้เหล่านี้มาจากบรรพบุรุษในครอบครัวจากรุ่นสู่รุ่น จนถือเป็นวิถีปฏิบัติทั่วไปในชีวิตประจำวันเพื่อยืดอายุการเก็บรักษาและคงคุณภาพของอาหารให้นานขึ้น วิธีการที่ใช้มีความหลากหลายและสัมพันธ์กับลักษณะของวัตถุดิบแต่ละประเภท สำหรับผัก นิยมใช้วิธีดองเกลือและตากแห้ง

รวมถึงการห่อใบตองซึ่งช่วยเก็บความสดได้หลายวันโดยไม่ต้องพึ่งพาเครื่องใช้ไฟฟ้า ส่วนเนื้อสัตว์มีการถนอมอาหารด้วยการแล่ คลุกเกลือ และตากแดดให้แห้ง บางครั้งแขวนเก็บในตะกร้าเพื่อป้องกันการเน่าเสีย หรือหมักเกลือใส่ภาชนะ เช่น ไห เพื่อเก็บรักษาได้นานเป็นเดือน หากเป็นปลาอาจเลือกวิธีตากแดดหรือแปรรูปเป็นกะปิปลา นอกจากนี้ยังมีการย่างเนื้อสัตว์ให้แห้งเพื่อยืดอายุการเก็บ และนำมาใช้ประกอบอาหารเมื่อจำเป็น ซึ่งเป็นวิธีที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและสภาพภูมิอากาศในพื้นที่ แม้ว่าปัจจุบันวิธีการเก็บรักษาจะเปลี่ยนไปบ้างจากการเข้ามาของเทคโนโลยี เช่น การใช้ตู้เย็นหรือเตาอบเพื่อความสะดวก แต่ชุมชนยังคงใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมควบคู่ไปกับวิธีการสมัยใหม่ เพื่อรักษารสชาติและเอกลักษณ์ของอาหารพื้นถิ่นให้คงอยู่ต่อไป สรุปได้ตามแผนภูมิที่ 4.3



แผนภูมิที่ 4.3 แก่นสาระการเก็บรักษาวัตถุดิบ

4.1.1.6 วัตถุดิบที่เป็นจุดเด่นหรืออัตลักษณ์เฉพาะพื้นที่

1) พริกกระเหรี่ยง

1.1) ที่มาและลักษณะของพริกกระเหรี่ยง พริกกระเหรี่ยง พริกชี้หนูผลเล็ก แต่มีสีเผ็ดจัดและมีกลิ่นหอม ชุมชนนิยมแปรรูปเป็นพริกแห้งที่น้ำหนักรีดและให้คุณภาพดีทั้งรสชาติและกลิ่น มีจุดเด่น คือ

1.1.1) มีรสเผ็ดและกลิ่นหอมเฉพาะตัวที่แตกต่างจากพริกอื่น แต่แม้จะรสเผ็ดเล็กน้อยแต่ไม่ทำลายรสอื่นในอาหาร 1.1.2) เป็นวัตถุดิบอัตลักษณ์ของชุมชนในพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ 1.1.3) เป็นพืชปลูกเองในพื้นที่สูง เชื่อมโยงกับวิถีไร่หมุนเวียนและการพึ่งพาธรรมชาติของชุมชน 1.1.4) เป็นพืชที่ผูกพันกับความทรงจำของสมาชิกจากความเป็นพริกสวนครัวในบ้าน พริกกระเหรี่ยงของชุมชนนี้ไม่เพียงเป็นวัตถุดิบพื้นบ้านที่โดดเด่น แต่ยังสะท้อนภูมิปัญญาดั้งเดิม ในการเกษตรที่ยั่งยืน การเลือกใช้วัตถุดิบธรรมชาติ ตลอดจนสร้างความภาคภูมิใจในวัฒนธรรมของชุมชน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม



ภาพที่ 4.5 พริกกระเหรียง

1.2) การปลูกพริกกระเหรียง

เรื่องการปลูกพริกกระเหรียง ผู้ให้ข้อมูลในชุมชนบ้านลั่นช้างเล่าว่า ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ เป็นแหล่งปลูกพริกกระเหรียงที่ขึ้นชื่อของจังหวัดเพชรบุรี หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นแหล่งปลูกที่ได้รับการยอมรับเรื่องคุณภาพของพริกกระเหรียงในระดับประเทศ หนึ่งในสมาชิกชุมชน ซึ่งปัจจุบันมีอาชีพหลักด้านการทำเกษตร ได้ร่วมแบ่งปันความรู้เกี่ยวกับพริกกระเหรียงโดยเฉพาะการปลูกจากประสบการณ์ตรงว่า การปลูกพริกกระเหรียง เป็นภูมิปัญญาของชาวชุมชนในพื้นที่นี้ มีขั้นตอนง่าย ๆ เป็นลำดับ ดังนี้

เดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ เตรียมพื้นที่โดยการถางป่าหรือตัดหญ้า

เดือนมีนาคม ทำการเพาะปลูก สาเหตุที่ต้องปลูกในช่วงนี้ เพื่อเตรียมการรอฝนที่จะเริ่มมาในเดือนถัดไปคือเดือนเมษายน โดยก่อนปลูก ต้องเตรียมเมล็ดด้วยการตำพริกแห้ง ร่อนเอาแต่เมล็ด (ถ้ามีเนื้อพริกเหลือมากจะเก็บไว้กินส่วนหนึ่งและนำไปขาย คนซื้อจะนำไปทำอาหารขายโดยผสมกับพริกชนิดอื่นที่มีอยู่) ปกติก่อนหยอด จะล้างน้ำเพื่อไม่ให้กลิ่นพริกฉุนเข้าจมูก แต่คนในชุมชนมักไม่ได้ใช้วิธีล้างก่อน เพราะชินกับกลิ่นฉุนดังกล่าวแล้ว

เดือนเมษายน - พฤษภาคม เป็นช่วงฝน ซึ่งเมล็ดพันธุ์จะงอกออกมาเป็นกล้าพริก

เดือนสิงหาคมเป็นต้นไป หรือประมาณ 4 เดือนหลังการงอกของกล้าพริก (ประมาณเดือนสิงหาคม - ตุลาคม) ในเดือนสิงหาคม เป็นช่วงที่มีประเพณีข้าวห่อกระเหรียงของชาวกระเหรียง โดยจะนำผลผลิตพริกกระเหรียงไปขายเพื่อนำเงินไปซื้อข้าวเหนียวและน้ำตาลมาทำขนมข้าวห่อกระเหรียงในการกราบไหว้เจ้าป่าเจ้าเขาและบรรพบุรุษ และผลผลิตพริกส่วนหนึ่งจะนำมาถนอมไว้โดยการตากแดด เก็บไว้ทานในครอบครัวส่วนหนึ่ง ทำเป็นเมล็ดพันธุ์ส่วนหนึ่ง และขายในรูปแบบของพริกกระเหรียงแห้งเป็นรายได้ของครอบครัว

“คนกระเหรียงจะเอาพริกมาเป็นส่วนผสมในการทำกับข้าวเกือบทุกชนิดเลย ที่ขึ้นชื่อของที่บ้านคือ แกงบอน แกงหมูส้ม น้ำพริกกระเหรียงใส่ลูกมะแว้ง ส้มตำกระเหรียงใส่ลูกมะแว้ง” (C-W1)

“ความรู้การปลูกพริกกระเหรียง มาจากผู้ใหญ่ในครอบครัวจากรุ่นสู่รุ่น เห็นแม่ปลูกก็เลยทำได้ สมัยเด็ก ๆ มีหน้าที่หยอดเมล็ดในตอนเช้าที่แม่เตรียมหลุมปลูก การปลูกเพื่อไว้กินในบ้าน เหลือกก็

นำไปขาย ทำตาม ๆ กันมา เป็นอาชีพหลักของครอบครัว นอกจากพริกกระเหรียง ยังปลูกพืชอื่น พวก
สับปะรด มะม่วง กลั้ว ขนุน มะขาม ต้นกาแฟก็มี” (C-W2)

ภาพเรื่องราวการปลูกพริกกระเหรียง ตามภาพที่ 4.6



ภาพที่ 4.6 การปลูกพริกกระเหรียง

1.3) ฤดูกาลเก็บเกี่ยวพริกกระเหรียง

ช่วงเดือนสิงหาคม เป็นฤดูกาลเก็บเกี่ยวผลผลิตพริกกระเหรียงของชาวตำบลยางน้ำ
กลัดเหนือ เพื่อนำพริกสดไปส่งขายในตลาด และนำพริกแดงมาทำเป็นพริกกระเหรียงแห้งโดยการตากแดด
เพื่อยืดอายุการใช้งาน เพื่อส่งขายเป็นพริกกระเหรียงแห้ง และนำมาทำเป็นเครื่องน้ำพริกแกง น้ำพริกชนิดต่าง
ๆ เก็บไว้ประกอบอาหารในครอบครัวได้อีกด้วย

“พอเก็บมา เราจะเอามาทำอาหาร กับข้าวในบ้านกัน แล้วก็เลือกพริกสีแดง ๆ ไป
ตาก เอาไปขาย ได้ราคา แต่เดี๋ยวนี้ขายได้น้อย เพราะปลูกกันน้อยลง” (C-W2)

“ขายพริกกระเหรียง ขายได้ราคา มีเท่าไรก็ขายหมด มีคนมาเหมาเอาไปทำอย่างอื่น
ขายต่อบ้าง (C-W2)

ภาพเรื่องราวการเก็บเกี่ยวพริกกระเหรียง ตามภาพที่ 4.7



ภาพที่ 4.7 การเก็บเกี่ยวพริกกะเหรี่ยงตามวิถีชุมชน

1.4) การประกอบอาหารในครัวเรือนจากพริกกะเหรี่ยง

พริกกะเหรี่ยง เสมือนเป็นวัตถุดิบในพื้นที่ที่สำคัญต่อการใช้ชีวิตของชุมชนแห่งนี้ โดยเฉพาะเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับอาหารการกิน เป็นการใช้ประโยชน์ในการทำอาหารในชีวิตประจำวัน เมื่อถึงฤดูกาลเก็บเกี่ยว ก็จะนำมาประกอบอาหารในรูปของพริกสด เมื่อหมดฤดูกาล ก็สามารถใช้พริกกะเหรี่ยงแบบแห้งทดแทนกันได้เป็นปกติ เมนูพื้นบ้านจากพริกกะเหรี่ยง มีตัวอย่าง ดังนี้

1.4.1) น้ำพริกกะเหรี่ยง เป็นการถนอมอาหารแบบชาวกะเหรี่ยงดั้งเดิม เป็นอาหารพื้นถิ่นของชนชาวกระเหรี่ยงที่มีส่วนผสมเพียงไม่กี่อย่าง แต่ให้อารมณ์และรสชาติของน้ำพริกจากวัตถุดิบพริกกระเหรี่ยงแท้ ๆ โดยเน้นการทำให้ส่วนผสมสุก แล้วจึงนำมาโขลกให้เข้ากัน จากส่วนผสมของ พริกกะเหรี่ยง กระเทียม กะปิ กุ้ง วิธีทำ เริ่มต้นด้วยการนำพริกกับกระเทียมมาคั่วให้สุก แล้วนำกะปิไปปิ้งให้สุกหอม จนกะปิแห้งดี จากนั้น นำทั้งสามอย่างมาโขลกรวมให้เข้ากัน ก็จะได้เป็นน้ำพริก สามารถเก็บได้ 1-2 เดือน แต่ถ้าแช่ตู้เย็น สามารถเก็บได้นานเป็นปี การรับประทาน โดยนำน้ำพริกมาคลุกเคล้ากับแตงเปรี้ยว หรือมะแว้ง หรือมะนาวตามความชอบ

“สมัยก่อน จะทำน้ำพริกนี้ห่อให้พ่อบ้านเอาติดตัวไปเข้าป่า ให้เขาหาผักตามป่ามาแฉะ เก็บได้นาน” (C-W2)

“มีความเชื่อกันมานานว่า การเข้าป่า ไม่ให้เตรียมเนื้อสัตว์ไป เพราะทำให้ไม่ได้ของป่ากลับบ้าน เตรียมน้ำพริกให้เป็นของที่สะดวกที่สุด” (C-W5)

การทำน้ำพริกกะเหรี่ยง ตามภาพที่ 4.8



ภาพที่ 4.8 น้ำพริกกะเหรี่ยงแบบดั้งเดิม

1.4.2) พริกกะเหรี่ยงทอดสมุนไพร เป็นเมนูพื้นถิ่นของชาวบ้านตำบลยางน้ำกลัดเหนือ จังหวัดเพชรบุรี ที่มีวิธีทำไม่ยุ่งยาก ใช้สำหรับทานเล่นหรือทานกับข้าวสวยร้อน ๆ ส่วนประกอบ พริกแห้ง ตะไคร้ ใบมะกรูด งาขาว น้ำมันพืช ผงปรุงรส และแป้งทอดกรอบ ขั้นตอนการทำเริ่มจาก ผ่าเม็ดพริกข้างในออก แล้วนำมาต้มหรืออาจใช้แบบลวก 3 รอบ ทำให้สะเด็ดน้ำ นำพริกมาคลุกกับแป้งทอดกรอบและผสมงาขาว นำลงทอดในน้ำมันร้อนไฟปานกลางจนกรอบ จากนั้น นำตะไคร้ ใบมะกรูดลงไปทอดด้วยจนกรอบ นำพริก ตะไคร้ ใบมะกรูด มาคลุกผงปรุงรสตามความชอบ

การทำพริกกะเหรี่ยงทอดสมุนไพร ตามภาพที่ 4.9



ภาพที่ 4.9 พริกกะเหรี่ยงทอดสมุนไพร

1.4.3) อ่อง - จี๋ย - เชีย - กลู ลักษณะคล้ายส้มตำ เป็นอาหารชาวกะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนืออีกชนิดหนึ่งที่ใช้พริกกะเหรี่ยงช่วยชูรสชาติ ใช้ส่วนผสมของ มะละกอ มะแว้ง ถั่วตัด น้ำพริกกะเหรี่ยง วิธีทำ เริ่มจากนำมะละกามาสับ นำถั่วตัดมาโขลกให้ละเอียด จากนั้น ให้นำมะแว้งมาตำรวมกับถั่วตัด แล้วตักน้ำพริกกะเหรี่ยงมาใส่ในครก โขลกรวมกันให้เข้ากัน ส่วนใหญ่ทานเป็นของว่าง

การทำอ่องจี๋ยเชียกลู ตามภาพที่ 4.10



ภาพที่ 4.10 อ่องจี้เยี๊ยก

1.4.4) ผลิตภัณฑ์กลุ่มแปรรูปพริกกะเหรี่ยง กลุ่มแปรรูปพริกกะเหรี่ยงหมู่บ้านลิ้นช้าง ได้นำพริกกะเหรี่ยงพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ของฝากจากชุมชน โดยประธานกลุ่มแปรรูปพริกกะเหรี่ยง เป็นผู้นำในการแปรรูปครั้งนี้ ภายใต้ความร่วมมือของสมาชิกในกลุ่ม เป็นผลิตภัณฑ์พริกกะเหรี่ยงทอดกรอบ มีความหอมของสมุนไพร และมีความเผ็ดที่เป็นเอกลักษณ์ของตัวพริกกะเหรี่ยง

“ปากีลองทำมาหลายสูตร ช่วยกันชิมว่าสูตรนี้อร่อย คนไม่ชินอาจบอกว่าเผ็ด ตอนหลังก็ผสมพริกอื่นบ้าง ให้ลูกสาวช่วยคิดถุงใส่ให้เก็บได้นาน ก็ดูว่าสวยอยู่ ใช้ได้” (C-W1)

ผลิตภัณฑ์พริกกะเหรี่ยงทอดกรอบ ตามภาพที่ 4.11



ภาพที่ 4.11 ผลิตภัณฑ์พริกกะเหรี่ยงทอดกรอบ

1.4.5) น้ำพริกปลาร้ากะเหรี่ยง หรือชุมชนส่วนใหญ่เรียกชื่อว่า กะปิปลา ทำจากการนำพริกกะเหรี่ยงสด ปลาร้าจากปลาพื้นบ้านหมักเองตามภูมิปัญญาชาวกะเหรี่ยงในพื้นที่ น้ำจากการหุงข้าวแบบแช่ข้าว ส่วนวิธีทำ เริ่มจากนำปลาร้ามาต้มให้สุก กรองเอาแต่น้ำปลาร้า นำน้ำแช่ข้าวมาใส่ ต้มแล้วรอจนส่วนผสมเดือด จึงใส่พริกกะเหรี่ยงที่โขลกแล้ว คนให้เข้ากัน ต้มต่อจนสุกและได้ที่ จะได้ น้ำพริกปลาร้าที่มีรสชาติอร่อยแบบดั้งเดิม ทานเป็นกับข้าวแนมผักพื้นบ้านนานาชนิดทั้งสดและลวกหรือต้ม

น้ำพริกปลาร้ากะเหรี่ยง ตามภาพที่ 4.12



ภาพที่ 4.12 น้ำพริกปลาร้ากะเหรี่ยง

1.4.6) น้ำพริกกะเหรี่ยงดอง ผลิตภัณฑ์ของหมู่ 2 บ้านห้วยเกษม เป็นอุตสาหกรรมครัวเรือน โดยนำผลผลิตพริกมาแปรรูปให้มีราคาเพิ่มขึ้น เป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับผลิตภัณฑ์ นำมาใช้ประโยชน์ได้ในครัวเรือน และยังสามารถเพิ่มรายได้ให้แก่สมาชิกในหมู่บ้านได้อีกด้วย ส่วนผสมของน้ำพริกกะเหรี่ยงดอง ประกอบด้วย พริกกระเหรี่ยงสดร้อยละ 56 เกลือร้อยละ 12 น้ำส้มสายชูร้อยละ 32 ใน 1 ขวด จะบรรจุ น้ำพริก 450 มิลลิลิตร วิธีทำ เริ่มต้นด้วยการเก็บพริกกับกะเทียมสดมาเด็ดขั้วออก ล้างทำความสะอาด น้ำพริกที่ได้มาใส่เครื่องปั่นปั่นให้ละเอียด ประุงรสด้วย น้ำส้มสายชู และเกลือ แล้วจึงปั่นรวมกันอีกครั้ง จากนั้น นำใส่ในบรรจุภัณฑ์ที่เตรียมไว้

น้ำพริกกะเหรี่ยงดอง ตามภาพที่ 4.13



ภาพที่ 4.13 น้ำพริกกะเหรี่ยงดอง

2) พริกพราน

พริกพราน เป็นพืชท้องถิ่นของชาวกะเหรี่ยง ภาษาท้องถิ่นมีชื่อเรียกว่า “งาซ้อง” เป็นพืชสมุนไพรชนิดหนึ่งที่นำมาประกอบอาหารป่าเพราะช่วยดับกลิ่นคาวได้ดี และบางครั้ง สามารถทำเป็นน้ำจิ้มรสเด็ดของชาวกะเหรี่ยงได้อีกด้วย โดยชนเผ่ากะเหรี่ยงจะนำมาเป็นส่วนประกอบของอาหารทุกบ้าน พืชชนิดนี้จะออกดอกและผลในช่วงเดือน 7 และเดือน 8 ของทุกปี เมื่อผลของต้นสุก จะมีลักษณะสีแดง ชาวกะเหรี่ยงจะนำมามากแห้งเพื่อเก็บไว้กินและใช้ในเวลาที่ไม่ใช่ฤดูกาลของพริกพราน ซึ่งสามารถใช้พริกพรานมาประกอบอาหารได้ทั้งปี



ภาพที่ 4.14 พริกพราน

3) กะปิปลา (ภูมิปัญญาชาวบ้านมาตั้งแต่ปู่ ย่า ตา ยาย) คล้าย ๆ ปลา ร้า สมัยก่อนใช้แทนกะปิโดยการทำเองในแต่ละครัวเรือน เนื่องจากในพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ มีสภาพภูมิประเทศโดยทั่วไปเป็นที่ราบสูงสลับภูเขา เป็นพื้นที่ป่าไม้ต้นน้ำลำธาร และ พื้นที่เกษตรกรรม มีแหล่งน้ำ ลำห้วยธรรมชาติ ไม่สะดวกในการเดินทางเพื่อหาวัตถุดิบในต่างพื้นที่ ชุมชนเล่าว่า ช่วงหน้าแล้ง อาหารสดจะมีน้อย จึงต้องหาวิธีถนอมอาหารไว้ทานในระยะยาว และเมื่อถึงหน้าฝนจะมีปลาชุกชุม ผู้เฒ่าผู้แก่ในสมัยนั้นจึงเกิดแนวคิดในการถนอมอาหารโดยการทำกะปิปลาเพื่อใช้แทนกะปิ ปัจจุบันยังทำทานกันในลักษณะเป็นเครื่องจิ้ม ส่วนความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้ปลาที่เหมาะสมในการทำกะปิปลา บางรายให้ความเห็นว่า เลือกปลาน้ำจืดตัวเล็กที่สุด เพราะเวลานำมาโขลกจะได้ส่วนผสมละเอียด บางรายกล่าวว่า ควรใช้ปลาตัวใหญ่ เพราะจะได้ส่วนเนื้อมาก และปลาจะมีความมัน ซึ่งทั้งนี้ สิ้นสุดแล้วแต่ความสะดวกและความต้องการของแต่ละครัวเรือนด้วย จึงทำให้มีความคิดเห็นเป็นสองแนวทาง



ภาพที่ 4.15 กะปิปลา

4) ยอดหวาย ชาวกระเหรี่ยง มีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเป็นเอกลักษณ์แตกต่างจากชนพื้นเมืองอื่น การปฏิบัติของบุคคลขึ้นอยู่กับความเชื่อที่มาแต่ดั้งเดิมตามแบบแผนความเชื่อด้านอาหาร ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของบุคคลในการหาอาหารตามธรรมชาติในพื้นที่ในการบริโภคเพื่อยังชีพ สำหรับยอดหวายเป็นพืชเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นสิ่งที่หายากและมีเฉพาะในพื้นที่ที่เป็นที่ราบสูงหรือเนินเขา แต่เดิมนั้นจะเป็นพืชที่ผู้เฒ่าผู้แก่ตัดมาจากเขา แล้วนำมาถักทอเป็นเครื่องใช้ในการตากผ้าคล้ายราวตากผ้า ต่อมา ลองนำมาเผาทานเล่น พบว่าทานได้ รสชาติออกมัน ๆ ขม ๆ จึงคิดว่า น่าจะนำมาทำอาหารได้ โดยผู้เฒ่าผู้แก่ได้ลองแกะเอาไส้อ่อนด้านในแล้วโขลกให้แหลก ใช้เป็นส่วนผสมในการทำแกงชนิดต่าง ๆ

“การทำกะปิปลา ทำจากปลาตะเพียน ปลาตามห้วย เราจะทำความสะดวก แล้วแช่น้ำไว้ 1 คืน ตากแดด ½ วัน แล้วตำให้แหลก ใส่เกลือ ใส่ไข่ เก็บไว้ได้เป็นปี เวลากินก็นำล้างออก” (C-W7)



ภาพที่ 4.16 หวาย

5) เห็ดโคน ความสำคัญหรือบทบาทในอาหารของชาวกะเหรี่ยง ในอดีต บางครอบครัวเก็บไว้แลกเปลี่ยนกับข้าวสาร เกลือ หรือสินค้าจำเป็นอื่น ๆ ในชุมชน และการแบ่งเห็ดโคนถือเป็นการสร้างสายสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวและเครือญาติ หากพิจารณาถึงบทบาทด้านโภชนาการ เห็ดโคนมีรสหวานธรรมชาติ เนื้อแน่น มีกลิ่นหอมเฉพาะ จึงเป็นแหล่งโปรตีนจากพืชที่สำคัญในช่วงฤดูฝน อุดมด้วยกรดอะมิโนจำเป็น วิตามินบี และแร่ธาตุ เช่น ฟอสฟอรัส เหล็ก และโพแทสเซียม และบทบาทด้านวัฒนธรรมอาหาร เห็ดโคนถือเป็น อาหารพิเศษของฤดูกาล สามารถนำมาประกอบอาหารควาได้หลายชนิด ชาวกะเหรี่ยง มักทำเมนูเลี้ยงรับแขกหรือใช้ในงานบุญหมู่บ้าน บางครอบครัวจะเก็บเห็ดโคนต้มกับเกลือแล้วตากแห้งเพื่อเก็บไว้ปรุงอาหารในฤดูแล้ง โดยมีความเชื่อเรื่องการ รักษาจอมปลวก เพราะเป็นต้นกำเนิดของเห็ด จึงไม่ทำลายจอมปลวกโดยตรง



ภาพที่ 4.17 เห็ดโคน

ที่มา: สำนักงานเกษตรและสหกรณ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา. (2562)

สรุป ที่มา/ภูมิปัญญา การใช้ในอาหาร ความสำคัญ บทบาททางวัฒนธรรม ของ วัตถุดิบเป็นจุดเด่นหรืออัตลักษณ์เฉพาะพื้นที่

พริกกะเหรี่ยง บางพื้นที่เรียก พริกเม็ดเล็ก เป็นพืชสมุนไพรที่ปลูกสืบทอดกันมาในครัวเรือนกะเหรี่ยง ใช้การคัดเลือกพันธุ์เองรุ่นต่อรุ่น โดยความรู้การปลูกและการดูแลถ่ายทอดจากผู้ใหญ่สู่ลูกหลาน (C-W2)

เป็นเครื่องปรุงหลักเกือบทุกเมนู เช่น แกงบอน แกงหมูส้ม น้ำพริกกะเหรี่ยงใส่มะแว้ง ส้มตำกะเหรี่ยงใส่มะแว้ง (C-W1) พริกกะเหรี่ยงมีรสเผ็ดร้อนจัด ช่วยชูรสอาหารและกลายเป็นรสชาติประจำถิ่น เป็นทั้งพืชอาหารและพืชเศรษฐกิจ เหลือจากการบริโภคครัวเรือนจะนำไปขายในตลาดพื้นบ้าน นับเป็นอาชีพหลักของครอบครัว หลายครัวเรือน (C-W2) และถือเป็น รสชาติประจำชาติพันธุ์ ที่สะท้อนอัตลักษณ์ด้านการกินของชุมชน

พริกพรานเป็นพริกป่าชนิดหนึ่ง พบในพื้นที่ราบสูงหรือป่าเขา มีรสเผ็ดหอม นิยมนำมาตากแห้งเก็บไว้ใช้ทั้งปี ใช้เป็นส่วนผสมในน้ำพริกหรือแกงกะเหรี่ยง โดยเฉพาะในฤดูแล้งที่ไม่มีพริกสด การเก็บตากแห้งทำให้สามารถบริโภคได้ต่อเนื่อง ถือเป็นพืช ประกันอาหาร ของครัวเรือน หากไม่มีพริกกะเหรี่ยงสด ก็ยังมีพริกพรานแห้งสำรองไว้ใช้ การเก็บสะสมพริกพรานตากแห้งสะท้อนภูมิปัญญาการเตรียมอาหารรับมือฤดูกาลที่ทรัพยากรขาดแคลน

กะปิปลา เป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น ใช้ปลาแม่น้ำหรือปลาห้วยหมักกับเกลือและบางครั้งตากแดดคล้ายปลาร้า แต่เนื้อเนียนกว่า ใช้แทนกะปิกุ้ง/กุ้งเคยที่หายากในพื้นที่ภูเขา เป็นเครื่องปรุงรสหลักของน้ำพริกกะเหรี่ยง เช่น น้ำพริกกะปิแบบกะเหรี่ยง ที่นำกะปิปลาไปย่างหรือคั่วแห้งก่อนตำกับพริก (C-W5) เนื่องจากพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนืออยู่ในเขตภูเขาและห่างไกล การทำกะปิปลาไว้ใช้เองจึงเป็นทั้งวิธีถนอมอาหารและลดการพึ่งพาตลาดภายนอก กะปิปลาไม่เพียงเป็นอาหาร แต่ยังเป็น อัตลักษณ์ของการพึ่งพาทรัพยากรท้องถิ่น ที่เชื่อมโยงชุมชนกับวิถีแม่น้ำ-ลำห้วย

ยอดหวายเป็นเกิดเองในป่าราบสูงหรือเนินเขา เป็นของป่าที่หาได้ยาก ต้องใช้ทักษะในการเก็บเนื่องจากต้นหวายมีหนามมาก นิยมใช้ในแกงต่าง ๆ รสขมเล็กน้อย เป็นเอกลักษณ์ของอาหารพื้นบ้านกะเหรี่ยง เช่น แกงยอดหวายใส่หมู หรือ แกงผักรวมกะเหรี่ยง เป็นอาหารฤดูกาลที่ไม่สามารถหาซื้อทั่วไป จึงสะท้อนถึงความพิเศษของทรัพยากรในพื้นที่สูง ถือเป็น อาหารแห่งป่าเขา ที่บ่งบอกภูมิศาสตร์และภูมิปัญญาการใช้ทรัพยากรธรรมชาติของกะเหรี่ยง

เห็ดโคน ขึ้นเองตามธรรมชาติในฤดูฝน มักพบในพื้นที่ป่า มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยเฉพาะโปรตีนจากพืช นิยมทำแกง ต้ม หรือนำมาผัด รสหวานตามธรรมชาติ เนื้อแน่น มีกลิ่นหอมเฉพาะ ในอดีตบางครอบครัวใช้เห็ดโคนเป็น ของแลกเปลี่ยน กับข้าวสาร เกลือ หรือสินค้าจำเป็น (Barter system) สะท้อนถึงคุณค่าทางเศรษฐกิจในชุมชน การแบ่งปันเห็ดโคนระหว่างครอบครัวหรือเครือญาติถือเป็นกิจกรรมสร้างสายสัมพันธ์ในชุมชน ทำให้เห็ดโคนไม่ได้มีคุณค่าแค่เชิงอาหาร แต่ยังมีมิติทางสังคม

แก่นสาระวัตถุดิบที่เป็นจุดเด่นหรืออัตลักษณ์เฉพาะพื้นที่ ตามแผนภูมิที่ 4.4



แผนภูมิที่ 4.4 แก่นสาระวัตถุดิบที่เป็นจุดเด่นหรืออัตลักษณ์เฉพาะพื้นที่

4.1.2 อาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

4.1.2.1 การแบ่งประเภทของอาหารกะเหรี่ยง

จากประสบการณ์ของชุมชน ไม่เคยมีการแบ่งประเภทของอาหารมาก่อน เนื่องจากวิถีชีวิตประจำวันของชาวกะเหรี่ยง จะทานอาหารคาวเป็นหลัก ส่วนผลไม้หรือขนม อาจมีทานบ้างตามฤดูกาลของผลไม้ นั้น ๆ หรือตามกิจกรรมพิธีกรรม ประเพณี จึงจะได้ทานขนม แต่เป็นนาน ๆ ครั้ง แม้แต่ส้มตำ ก็อาจถือเป็นอาหารที่ไม่ได้ทำทานประจำ อาจทานเป็นของว่าง หรืออาหารทานเล่น หากจะมีการแบ่ง ส่วนใหญ่มักแบ่งเป็นประเภท เช่น อาหารคาว ขนม หรือแบ่งตามประเภทการปรุง เช่น แกง ต้ม ผัด น้ำพริก ชุมชนให้ตัวอย่างว่า อาหารคาว เช่น แกงข้าวคั่ว แกงส้ม ผัดเผ็ด แกงคั่ว (ต้ม) แกงยอดหอย แก้วค่าน (คล้ายอาหารลาวแต่ใส่พริกพราวนด้วย) แกงผักหวานใส่หมู น้ำพริกกะทิ อาหารหวาน เช่น หมี่สี (ข้าวตำ) บัวลอยกะเหรี่ยง (แช่ข้าวสารแล้วตำให้เป็นแป้ง) ขนมกลอย กล้วยบวดซี (มีกล้วย น้ำ มะพร้าว กล้วยสุกใส่มะพร้าว) กล้วยสุกตำ กล้วยสุกอมตำ คลุกมะพร้าวแล้วนี้

“อาหารคาว อาหารหวาน แต่ปกติไม่ค่อยได้แบ่ง ส่วนใหญ่เราเรียกเป็น ประเภท แกง รสชาติเผ็ดหรือจืดแล้วแต่วัตถุดิบ ประเภทต้ม รสชาติ เค็ม ๆ หรือต้มแล้วนำมาจิ้มน้ำพริก ประเภทของหวาน รสชาติ นาน ๆ จะได้กิน เช่น ข้าวฟ่างกวน” (C-W1)

“อาหารคาว อาหารว่าง (ส้มตำ) อาหารหวาน” (C-W2)

“ทั่วไปคือ ส้มตำไม่ค่อยนิยมกิน ส่วนใหญ่จะกินเป็นของทานเล่นมากกว่า หรือถ้าไม่มีกับข้าวก็จะกินเป็นกับข้าว” (C-W4)

สรุป การแบ่งประเภทของอาหารในวิถีชีวิตประจำวันของชาวกะเหรี่ยงไม่ปรากฏการจัดหมวดหมู่ที่ชัดเจนเหมือนกับระบบอาหารไทยหรือสากล หากแต่เป็นการดำรงชีวิตที่อิงกับทรัพยากรในท้องถิ่นและฤดูกาลเป็นหลัก โดยทั่วไป ชุมชนจะรับประทานอาหารคาวเป็นหลัก ส่วนอาหารหวานและผลไม้ มักจะปรากฏเฉพาะในช่วงฤดูกาลหรือในโอกาสพิเศษที่เกี่ยวข้องกับพิธีกรรมและประเพณี ซึ่งสอดคล้องกับคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลหลายรายที่กล่าวว่า “อาหารคาว อาหารหวาน แต่ปกติไม่ค่อยได้แบ่ง” (C-W1) และ “อาหารคาว อาหารว่าง (ส้มตำ) อาหารหวาน” (C-W2) สะท้อนให้เห็นว่า การแบ่งประเภทอาหารในมุมมองของชุมชนอยู่ในลักษณะกว้าง ๆ ไม่ซับซ้อน

4.1.2.2 รายชื่ออาหารกะเหรี่ยงที่รับประทานในชีวิตประจำวันของสมาชิกตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

ชุมชนส่วนใหญ่จะทานอาหารตามวัตถุดิบที่มีตามฤดูกาล เมื่อถึงเวลาจะทำอาหาร มักพิจารณาว่าในวันนั้นในครัวยังมีวัตถุดิบอะไรอยู่บ้างและจะประกอบตามที่วัตถุดิบมีอยู่ ส่วนพืชผักส่วนใหญ่ มักได้จากผักตามรั้วริมบ้านหรือผักสวนครัว ในชีวิตประจำวัน จึงแทบจะไม่มีค่าใช้จ่ายที่ต้องจัดซื้อวัตถุดิบมาทำอาหารยกเว้นในโอกาสพิเศษ และส่วนใหญ่จะมีน้ำพริกเป็นอาหารประจำบ้าน เนื่องจากชาวกะเหรี่ยงมีภูมิปัญญาในการถนอมอาหารมาแต่อดีต การทำน้ำพริกจึงเป็นภูมิปัญญาหนึ่งที่สืบเนื่องมาจากภูมิปัญญาการถนอมอาหารดังกล่าว ตัวอย่างคือ น้ำพริกกะเหรี่ยง ที่สามารถทำเก็บไว้ได้หลายวัน เมื่อจะทาน จึงนำมาผสม

กับวัตถุดิบตามฤดูกาลที่ให้ความเปรี้ยว ได้แก่ มะแว้ง แดงเปรี้ยว มะขาม มะนาว หรือพืชให้ความเปรี้ยวอื่น ๆ นอกจากนี้ยังพบว่า อาหารที่ทานบ่อย อาจปรุงจากสัตว์น้ำประเภทปลาจากห้วย ซึ่งจะมีมากในฤดูฝน

“แกงปลา แกงหอย น้ำพริกกะเหรี่ยง (กระเทียม พริกคั่วให้แห้ง กะปินำไปย่างไฟให้แห้ง เอามาตำรวมกัน)” (C-W1)

“น้ำพริกชนิดต่าง ๆ” (C-W2)

“แกงหน่อไม้กับปลา แกงหน่อไม้ใส่ไก่บ้าน ครอบครวใหญ่กินไม่ได้หลายวัน เป็นคนทำกับข้าวเองที่บ้าน แกงส่วนใหญ่ มีวัตถุดิบอะไรก็จะแกงอันนั้น” (C-W3)

“น้ำพริกกะปิ น้ำพริกกะปิกะเหรี่ยง จะเอากะปิไปคั่วให้แห้ง พริกคั่วแห้ง ตำรวมกัน เวลากิน ก็เอามาเพิ่มมะเขือพวง มาเพิ่มเปรี้ยวด้วยมะขาม” (C-W5)

“น้ำพริกกะเหรี่ยง แกงฟักทองกะเหรี่ยง แกงหน่อไม้ส้ม (หน่อไม้ดอง) แกงมะละกอใส่กุ้งฝอยตามที่เราหาได้” (C-W9)

“แกงบอน แกงไก่ใส่มะเขือขึ้น แกงปลาไหล ปลาจะกินบ่อย” (C-R2)

“แกงหยวกใส่ไก่ ไหลบอนใส่ไก่ แกงขนุนใส่ไก่ ตำใบบอน ขั้นตอนการทำตำใบบอน จะมี 2 แบบ คือ แบบลวก กับตำแบบสด ฉีกใบบอน ใส่ในกระบอกไม้ไผ่ แล้วนำไปย่างไฟ จะทำให้หอม แล้วตำไปเรื่อย ๆ จนละเอียด แล้วปรุงรสด้วยพริกกะเหรี่ยง พริกพราวน กะปิ ของเปรี้ยว เช่น มะขาม ตำ ๆ ชิมดูรสชาติที่ต้องการ คือ เผ็ด เค็ม หอมกลิ่นไม้ไผ่ย่าง หอมพริกกะเหรี่ยง” (B-S3)

การบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันของชุมชนกะเหรี่ยงย่างน้ำกลัดเหนือ มีลักษณะการพึ่งพาทรัพยากรท้องถิ่นและฤดูกาลเป็นสำคัญ โดยการปรุงอาหารจะขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่มีอยู่ในแต่ละวัน ซึ่งส่วนใหญ่ได้จากพืชผักตามไร่บ้าน ผักสวนครัว หรือสัตว์น้ำที่หาได้จากห้วยและแหล่งน้ำธรรมชาติในชุมชน โดยเฉพาะในฤดูฝนที่มีปลาชุกชุม ลักษณะการดำรงชีพเช่นนี้ส่งผลให้ชาวกะเหรี่ยงแทบไม่ต้องมีค่าใช้จ่ายเพื่อซื้อวัตถุดิบในการทำอาหาร ยกเว้นในโอกาสพิเศษ

น้ำพริก ถือเป็นอาหารหลักที่มีอยู่แทบทุกครัวเรือน เนื่องจากสะท้อนภูมิปัญญาการถนอมอาหารที่สืบทอดมาแต่โบราณ เช่น น้ำพริกกะเหรี่ยง ซึ่งมีกรรมวิธีการทำโดยใช้กระเทียม พริกแห้งคั่ว และกะปิที่นำไปย่างไฟจนแห้งแล้วตำรวมกัน สามารถเก็บไว้รับประทานได้หลายวัน สามารถปรับรสด้วยพืชให้ความเปรี้ยวตามฤดูกาล ได้แก่ มะแว้ง แดงเปรี้ยว มะขาม หรือมะนาว (C-W1, C-W5) การมีน้ำพริกเป็นอาหารประจำบ้านสะท้อนถึงการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อยืดอายุอาหารและสร้างความหลากหลายทางรสชาติ

สำหรับอาหารประเภทแกง ถือเป็นอาหารหลักที่ปรุงเป็นประจำในครัวเรือน ชาวกะเหรี่ยงมักปรุงแกงจากวัตถุดิบที่มี เช่น แกงปลา แกงหอย แกงหน่อไม้กับปลา หรือแกงหน่อไม้ใส่ไก่บ้าน (C-W3) ซึ่งบางครั้งสามารถแบ่งรับประทานได้หลายวัน นอกจากนี้ยังมีอาหารอื่น ๆ ที่สะท้อนเอกลักษณ์ของชุมชน เช่น แกงบอน แกงฟักทองกะเหรี่ยง แกงหน่อไม้ส้ม (หน่อไม้ดอง) แกงมะละกอใส่กุ้งฝอย (C-W9) รวมถึงแกงไก่ใส่มะเขือขึ้นและแกงปลาไหลที่นิยมรับประทานบ่อยครั้ง (C-R2)

อีกเมนูสำคัญที่สะท้อนความเฉพาะตัวของอาหารกะเหรี่ยงคือ “ตำใบบอน” ซึ่งมีกรรมวิธีการทำหลากหลาย เช่น การลวกก่อนตำหรือการตำแบบสด โดยนิยมฉีกใบบอนใส่กระบอกไม้ไผ่ นำไป

ย่างไฟให้มีกลิ่นหอม จากนั้นตำจนละเอียดและปรุงรสด้วยพริกกระเทียม พริกพราน กะปิ และของเปรี้ยว เช่น มะขาม (B-S3) รสชาติที่ได้จะมีความเผ็ด เค็ม และหอมกลิ่นไม้ไผ่ย่างอันเป็นเอกลักษณ์

สรุป อาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันของชุมชนกะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือมีลักษณะอิงกับวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและพึ่งพาทรัพยากรในท้องถิ่น การปรุงอาหารขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่หาได้ตามฤดูกาล โดยมีน้ำพริกและแกงเป็นอาหารหลักซึ่งสะท้อนภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืน ขณะเดียวกันเมนูเฉพาะ เช่น ตำใบบอน ยังสะท้อนอัตลักษณ์การปรุงอาหารที่สืบทอดจากบรรพบุรุษอันเป็นส่วนหนึ่งของเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยงในพื้นที่

4.1.2.3 ประเพณีของชาวกะเหรี่ยงที่จัดขึ้นในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ (ประเพณี ช่วงเวลาอาหารที่ใช้)

ประเพณี ช่วงเวลา และอาหารที่ใช้ในประเพณีของชาวกะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

“1. ประเพณีกินข้าวใหม่ รายชื่ออาหารที่เกี่ยวข้อง กับข้าวของแต่ละครอบครัว 2. ประเพณีกินข้าวห่อ แรม 8 ค่ำ เดือน 9 รายชื่ออาหารที่เกี่ยวข้อง ข้าวห่อ” (C-W2)

“1. ประเพณีสงกรานต์ ไหว้พ่อแม่ สามี ทำความสะอาดเจดีย์ 1) ช่วงที่จัด เมษายน แรม 4 ค่ำ เดือน 2) รายชื่ออาหารที่เกี่ยวข้อง ขนมกวน 2. ประเพณีเวียนศาลา เวียนศาลาและก่อเจดีย์ทราย 1) ช่วงที่จัด เมษายน แรม 4 ค่ำ เดือน 3. ประเพณีกินข้าวห่อ กินข้าวห่อ เรียกขวัญ 1) ช่วงที่จัด สิงหาคม - กันยายน แรม 4 ค่ำ เดือน 9 2) รายชื่ออาหารที่เกี่ยวข้อง ข้าวห่อ 4. ประเพณีพุ่มทะเลเด็ง เรียกขวัญ 1) ช่วงที่จัด เดือน 11 4. งานอื่น ๆ เช่น 1) งานแต่งงาน มีการไหว้ต้นโพธิ์ประจำหมู่บ้าน ถ้างัดกับคนนอกพื้นที่ จะได้รู้ว่า มีสมาชิกใหม่มาอาศัยอยู่ในหมู่บ้าน ช่วงที่จัด 2) อาหาร คือ แกงหยวกใส่ข้าวคั่ว แกงหน่อไม้ไก่ใส่ข้าวคั่ว แกงขนุนใส่ข้าวคั่ว 2) งานศพ อาหาร คือ ข้าวเหนียวคลุกมะพร้าว คล้าย ๆ ข้าวเหนียวคลุกกล้วย ” (C-W1)

“1. มกราคม การกินข้าวใหม่ (ทำบุญ) ช่วงเกี่ยวข้าวแล้ว ตอนนี้มีกรพินฟูอาหารกะเหรี่ยง เช่น มีสี ข้าวหลาม ผลไม้มีมันเทศกะเหรี่ยง 2. เดือน 5 ก่อเจดีย์ทราย (กอง-พะ-เต้ย) 3. เดือน 6 ทำบุญศาล/ทำบุญของหมู่บ้าน เป็นปีใหม่ของคนกะเหรี่ยง (ข้าวหุง/น้ำพริก/หมาก/ยาสูบ/รูปเทียน/ดอกไม้ ขอพรพระให้มีสิ่งดี ๆ เข้ามาในบ้าน) 4. แรม 4 ค่ำ เดือน 9 (เดือน 9=ละคือป) กินข้าวห่อ ขั้นตอน 1.หาใบผาด/จักตอก 2.ห่อข้าว 3.ต้ม/เรียกขวัญกลางคืน 4.เรียกขวัญ กินข้าวห่อ

-องค์ประกอบเครื่องเรียกขวัญ ด้ายสีแดง ยอดดาวเรือง อ้อย เทียน เครื่องเงินที่บ้าน น้ำสะอาด กล้วย

-คนที่ทำพิธีตามบรรพบุรุษส่วนใหญ่เป็นหญิง ผู้ก่อก้อนจะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชายก็ได้

-งานทุกอย่างต้องให้จบในเดือน 9 กุสโลบายคือให้สมาชิกมาเที่ยวบ้านและอื่น ๆ ด้วย (C-W9) “ประเพณีกินข้าวห่อ (อ้ง-หมี-ถ่อง) ประเพณีกินข้าวใหม่ (อ้ง-หมี-คู้) อ้ง=กิน หมี=ข้าว ถ่อง=ห่อ คู้=ใหม่” (C-W3)

“ปีใหม่ เดือน 6 3 คำ เลี้ยงศาล มีข้าว ขนม พริก แง น้ำ ก่อเจดีย์ เวียนศาลา เดือน 5 แรม 4 คำ ห่อข้าว เดือน 9 แรม 4 คำ มี 4 ขั้นตอน ใน 4 วัน คือ 1. หาใบผากหรือใบตองที่ใช้ห่อ 2. ห่อข้าว ต้มข้าว ตอนเย็นเรียกขวัญ 3. ตอนเช้าเรียกขวัญ ผูกข้อมือ กินข้าว เวียนศาลา เดือน 11 ใช้ไม้ที่ประดับตกแต่งด้วยด้าย เรียกว่า ผีเสื้อ หรือ โฟ่ ทะแดง ในภาษากะเหรี่ยง” (C-R1)

“ช่วงเดือน 8 หยอดข้าว แงไก่ใส่กะทิ แต่งไทย” (C-R2)

ประเพณี ช่วงเวลา และอาหารที่ใช้ในประเพณีของชาวกะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ สรุปตามตารางที่ 4.7 และการวิเคราะห์แก่นสาระ ตามตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.7 อาหารที่ใช้ในประเพณีของชาวกะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

งานบุญ/ประเพณี	ช่วงเวลาของงานบุญ/ ประเพณี	อาหารที่ใช้
ประเพณีกินข้าวใหม่ (อ้ง - หมี่ - คู้)	เดือน 1 หลังการเกี่ยวข้าว/ มกราคม	ข้าวใหม่ มีสี ข้าวหลาม มันเทศกะเหรี่ยง ผลไม้ตามฤดูกาล
ประเพณีสงกรานต์ (ไหว้พ่อแม่/ สามี ทำความสะอาดเจดีย์)	เดือนเมษายน แรม 4 คำ เดือน 2	ขนมกวน ข้าว ขนม แงพื้นบ้าน
ประเพณีเวียนศาลา / ก่อเจดีย์ ทราย (กอง - พะ - เตี้ย)	เดือน 5 (พฤษภาคม)	ข้าว น้ำ ขนม พริก แง ดอกไม้ ฐูปเทียน
ประเพณีเลี้ยงศาล/ทำบุญศาล หมู่บ้าน (ปีใหม่กะเหรี่ยง)	เดือน 6 (มิถุนายน)	ข้าวหุง น้ำพริก หมาก ยาสูบ ฐูปเทียน ดอกไม้
ประเพณีหยอดข้าว	เดือน 8 (ช่วงหยอดข้าว)	แกงไก่ใส่กะทิ แต่งไทย
ประเพณีกินข้าวห่อ (อ้ง - หมี่-ถ่อง)	แรม 8 คำ เดือน 9 (สิงหาคม - กันยายน)	ข้าวห่อ (ห่อด้วยใบผาก/ใบตอง และใช้ ด้ายแดง ดอกดาวเรือง อ้อย เทียน กล้วย ฯลฯ ประกอบพิธีเรียกขวัญ)
ประเพณีพุ่มทะเลิง (เวียน ศาลา/ก่อเจดีย์ เดือน 11)	เดือน 11	อาหารพื้นบ้าน ใช้ไม้ประดับตกแต่ง (โฟ่ ทะเลิง)
งานแต่งงาน	จัดตามฤกษ์ที่เหมาะสม	แกงหยวกใส่ข้าวคั่ว แกงหน่อไม้ไก่ใส่ข้าว คั่ว แกงขนุนใส่ข้าวคั่ว
งานศพ	จัดตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น	ข้าวเหนียวคลุกมะพร้าว

ตารางที่ 4.8 การวิเคราะห์แก่นสาระอาหารที่ใช้ในประเพณีของชาวกะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

ประเด็นหลัก (Theme)	ประเด็นย่อย (Sub-theme)	ตัวอย่างคำพูด (Quotes)
1. ประเพณีตามรอบปี การเกษตร	1.1 ประเพณีกินข้าวใหม่ (อ้ง-หมี- คู้)	“ประเพณีกินข้าวใหม่ รายชื่ออาหารที่เกี่ยวข้อง กับข้าวของแต่ละครอบครัว” (C-W2)
	1.2 ประเพณีกินข้าวห่อ (อ้ง-หมี- ถ่อง)	“มกราคม การกินข้าวใหม่ (ทำบุญ) ช่วงเกี่ยวข้าว แล้ว... มีสี ข้าวหลาม ผลไม้ มันเทศกะเหรี่ยง” (C- W9)
	1.2 ประเพณีกินข้าวห่อ (อ้ง-หมี- ถ่อง)	“ประเพณีกินข้าวห่อ แรม 8 ค่ำ เดือน 9 รายชื่อ อาหารที่เกี่ยวข้อง ข้าวห่อ” “แรม 4 ค่ำ เดือน 9... 4 ขั้นตอน คือหาใบผาก/ห่อ ข้าว/ต้ม/เรียกขวัญ” (C-W9, C-R1)
2. ประเพณีในเทศกาลและ ศาสนา	2.1 ประเพณีสงกรานต์	“ประเพณีสงกรานต์ ไห้วพ่อแม่ สามี ทำความ สะอาดเจดีย์... อาหาร ขนมหวน” (C-W1)
	2.2 เวียนศาลา – ก่อเจดีย์ทราย	“ประเพณีเวียนศาลา ก่อเจดีย์ทราย... เดือน 5 เดือน 6 ทำบุญศาล/หมู่บ้าน ปีใหม่กะเหรี่ยง” (C- W1, C-W9, C-R1)
	2.3 พุ่มทะเลเต็ง (เดือน 11)	“ประเพณีพุ่มทะเลเต็ง เรียกขวัญ... ใช้ไม้ประดับ ตกแต่งเรียกว่า ผีเสื้อ หรือ โพทะเลเต็ง” (C-W1, C- R1)
3. พิธีกรรมในชีวิต	3.1 งานแต่งงาน	“งานแต่งงาน มีการไหว้ต้นโพธิ์ประจำหมู่บ้าน... อาหารคือ แกงหยวกใส่ข้าวคั่ว แกงหน่อไม้ไก่ใส่ข้าว คั่ว แกงขนุนใส่ข้าวคั่ว” (C-W1)
	3.2 งานศพ	“งานศพ อาหารคือ ข้าวเหนียวคลุกมะพร้าว คล้าย ๆ ข้าวเหนียวคลุกกลอย” (C-W1)
4. ความหลากหลายของ อาหารในประเพณี	4.1 อาหารคาวในพิธี 4.2 อาหาร หวานในพิธี	“แกงหยวก แกงหน่อไม้ไก่ แกงขนุน แกงหยวกใส่ ข้าวคั่ว...” (C-W1)
	4.2 อาหารหวานในพิธี	“ขนมหวน” (C-W1) “ข้าวหลาม มีสี ผลไม้ มันเทศกะเหรี่ยง” (C-W9)

สรุป ประเพณีของชาวกะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือมีความสัมพันธ์แนบแน่นกับ
วิถีเกษตร ความเชื่อ และการดำเนินชีวิตตลอดปี เช่น ประเพณีกินข้าวใหม่หลังการเก็บเกี่ยว และประเพณีกิน
ข้าวห่อในเดือน 9 ซึ่งเป็นการเรียกขวัญและเชื่อมโยงสมาชิกครอบครัวเข้าด้วยกัน ส่วนประเพณีทางศาสนา
และเทศกาล เช่น สงกรานต์ เวียนศาลา ก่อเจดีย์ทราย และพุ่มทะเลเต็ง ล้วนสะท้อนความศรัทธาและการสร้าง
ความสามัคคีในชุมชน ขณะเดียวกัน อาหารยังมีบทบาทสำคัญในพิธีกรรมชีวิต ทั้งงานแต่งงานที่ใช้แกงหยวก

แกงขนุน และงานศพที่มีข้าวเหนียวคลุกมะพร้าว อาหารจึงไม่เพียงเป็นสิ่งบริโภคน แต่เป็นสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่แฝงคุณค่า ความเชื่อ และการสืบทอดอัตลักษณ์ของชาวกะเหรี่ยงรุ่นต่อรุ่น

4.1.2.4 อาหารกะเหรี่ยงที่เป็นจุดเด่น/เป็นอัตลักษณ์เฉพาะของพื้นที่

เป็นอาหารที่ประกอบขึ้นจากวัตถุดิบที่มีในครัวเรือน พืชผักสวนครัว บริเวณบ้าน การแบ่งปันจากเพื่อนบ้าน โดยไม่ต้องอาศัยการจัดหาหรือซื้อจากพื้นที่อื่น

“น้ำพริกกะทิ น้ำพริกกะเหรี่ยง แกงหอยใส่ข้าวเปือ แกงตะกวดใส่ข้าวเปือ แกงยอดหวายใส่หมูปด แกงขนุน แกงหยวก” (C-W1)

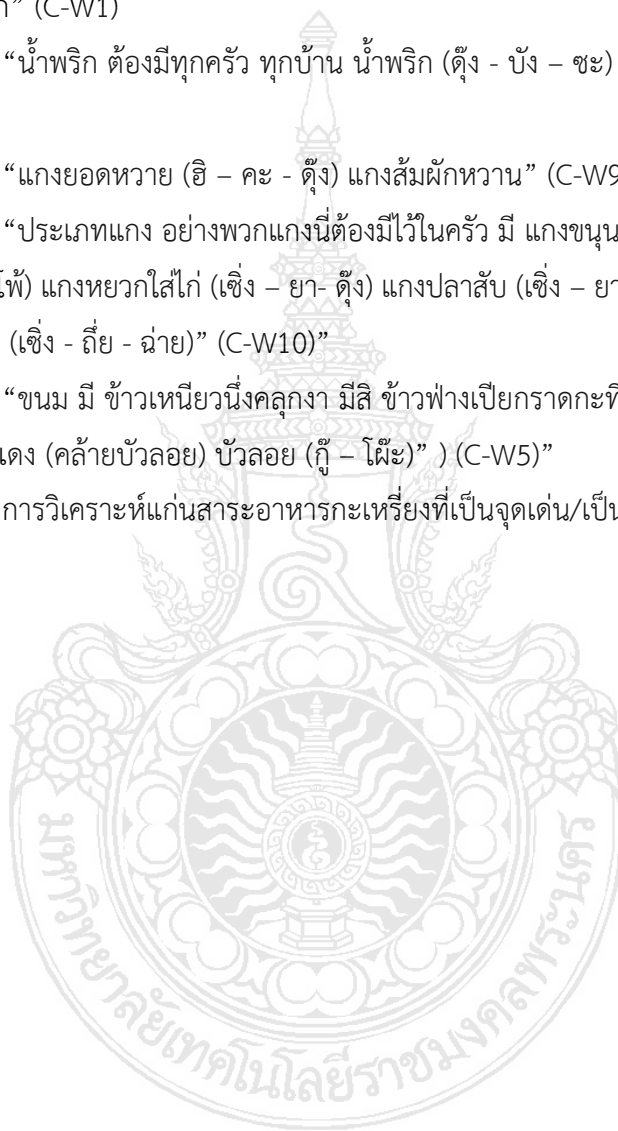
“น้ำพริก ต้องมีทุครั่ว ทุกบ้าน น้ำพริก (ดุ้ง - บัง - ชะ) น้ำพริกแดงเปรี้ยว (ชะ - เย้ - ถีย - ฉ่าย)” (C-W3)

“แกงยอดหวาย (อิ - คะ - ดุ้ง) แกงส้มผักหวาน” (C-W9)

“ประเภทแกง อย่างพวกแกงนี้ต้องมีไว้ในครัว มี แกงขนุนอ่อน (เซ็ง - นุย - ชะ - เย) แกงดอกบอน (เซ็ง - ขู - โพ) แกงหยวกใส่ไก่ (เซ็ง - ยา - ดุ้ง) แกงปลาบ (เซ็ง - ยา - ยี) แกงหวาน (เซ็ง - ยี - คาคุ้ง) แกงไก่ใส่แดงเปรี้ยว (เซ็ง - ถีย - ฉ่าย)” (C-W10)”

“ขนม มี ข้าวเหนียวนึ่งคลุกงา มีสี ข้าวฟ่างเปียกราดกะทิ (กู - ส่วย) ขนมต้มขาว (กะ - ลอ - ปอ) ขนมต้มแดง (คล้ายบัวลอย) บัวลอย (กู - โผะ)” (C-W5)”

การวิเคราะห์แก่นสาระอาหารกะเหรี่ยงที่เป็นจุดเด่น/เป็นอัตลักษณ์เฉพาะของพื้นที่ตามตารางที่ 4.9



ตารางที่ 4.9 การวิเคราะห์แก่นสาระอาหารกะเหรี่ยงที่เป็นจุดเด่นและเป็นอัตลักษณ์เฉพาะของพื้นที่

ประเด็นหลัก (Theme)	ประเด็นย่อย (Sub-theme)	ตัวอย่างคำพูด (Quotes)
1. การพึ่งพาทรัพยากรท้องถิ่นและความพอเพียง	1.1 การใช้วัตถุดิบจากครัวเรือนและสวนรอบบ้าน	“อาหารที่ประกอบขึ้นจากวัตถุดิบที่มีในครัวเรือน พืชผักสวนครัว บริเวณบ้าน...” (C-W1)
	1.2 การเก็บหาและใช้พืชป่า	“แกงยอดหวาย (อี - คะ - ตึง) แกงส้มผักหวาน” (C-W9)
	1.3 การแบ่งปันวัตถุดิบในชุมชน	“...การแบ่งปันจากเพื่อนบ้าน โดยไม่ต้องอาศัยการจัดหาหรือซื้อจากพื้นที่อื่น” (C-W1)
2. ความหลากหลายด้านอาหารและโภชนาการ	2.1 น้ำพริกเป็นอาหารประจำครัว	“น้ำพริก ต้องมีทุกครัว ทุกบ้าน น้ำพริก (ตึง - บัง - สะ) น้ำพริกแดงเปรี้ยว (สะ - เย้ - ถีย - ฉ่าย)” (C-W3)
	2.2 อาหารประเภทแกงเป็นเมนูหลัก	“แกงขนุนอ่อน (เชิง - นุ่ย - สะ - เย) แกงดอกบอน (เชิง - ชุง - โพ) แกงหยวกใส่ไก่ (เชิง - ยา - ตึง)” (C-W10)
	2.3 ขนมห้านบ้านในชีวิตประจำวันและงานบุญ	“ข้าวเหนียวหนึ่งคลุกงา มีลิ ข้าวฟ่างเปียกราดกะทิ (กู๊ - ส่วย) ขนมห้านขาว (กะ - ลอ - ปอ) ขนมห้านแดง ... บัวลอย (กู๊ - โฝะ)” (C-W5)
3. ข้าวและการจัดโครงสร้างมื้ออาหาร	3.1 ข้าวเป็นศูนย์กลางของทุกมื้อ	“น้ำพริก ต้องมีทุกครัว ทุกบ้าน...” (C-W3) ใช้กินคู่กับข้าวเป็นหลัก
	3.2 น้ำพริกและแกงเป็นองค์ประกอบเสริมข้าว	“ประเภทแกง อย่างพวกแกงนี้ต้องมีไว้ในครัว...” (C-W10)
4. ความสัมพันธ์กับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	4.1 อาหารสะท้อนการพึ่งพาป่า	แกงยอดหวาย...แกงหยวกใส่ไก่” (C-W9, C-W10)
	4.2 การเลือกใช้วัตถุดิบตามฤดูกาล	พบจากเมนูแกงและน้ำพริกที่เปลี่ยนตามพืชผลในแต่ละช่วงเวลา
5. การสืบทอดทางวัฒนธรรมและอัตลักษณ์ชุมชน	5.1 การถ่ายทอดองค์ความรู้ผ่านอาหาร	ขนมและอาหารที่ทำในครัวเรือน เช่น “ขนมต้ม บัวลอย” (C-W5)
	5.2 การทำอาหารพิเศษในเทศกาล/งานบุญ	“น้ำพริกกะทิ น้ำพริกกะเหรี่ยง...” ที่มีปรากฏในงานสำคัญ (C-W1)
	5.3 การใช้ภาษาถิ่นเป็นอัตลักษณ์	“แกงขนุนอ่อน (เชิง - นุ่ย - สะ - เย) แกงหวาน (เชิง - ยี่ - คาคู้ง)” (C-W10)

สรุป ชุมชนมีอาหารจากภูมิปัญญาที่มีลักษณะเด่น สะท้อนอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม และวิถีชีวิตที่พึงพิงธรรมชาติเป็นหลัก โดยวัตถุดิบส่วนใหญ่ได้มาจากผักสวนครัวรอบบ้าน ป่าใกล้เคียง รวมทั้ง การแบ่งปันจากเพื่อนบ้าน ทำให้อาหารแต่ละมื้อสะท้อนความสัมพันธ์อันแนบแน่นในชุมชน เมนูสำคัญที่มัก ปรากฏในครัวเรือน ได้แก่ น้ำพริกกะทิ น้ำพริกแตงเปรี้ยว และน้ำพริกดั้งเดิมที่ถือว่า “ต้องมีทุกครัวเรือน” เพื่อเป็นเครื่องเคียงคู่กับข้าว นอกจากนี้ ยังมีอาหารประเภทแกงที่ทำจากวัตถุดิบพื้นบ้าน เช่น แกงยอดหวาย แกงขนุน แกงหยวก แกงดอกบอน และแกงส้มผักหวาน ซึ่งต่างใช้ผักป่าหรือผลผลิตในพื้นที่ผสมผสานกับ เนื้อสัตว์พื้นบ้าน อาหารเหล่านี้มิได้เป็นเพียงเครื่องยังชีพ แต่ยังสะท้อนภูมิปัญญาในการปรับใช้วัตถุดิบใกล้ตัว ให้เกิดคุณค่าทางโภชนาการและความหลากหลายทางรสชาติ ด้านขนมพื้นบ้านก็มีเอกลักษณ์เช่นกัน เช่น ข้าว พ่างเปียกราดกะทิ ขนมต้มขาว ขนมต้มแดง และบัวลอย ซึ่งมักทำในวาระพิเศษหรือเทศกาลสำคัญ จึงสรุปได้ ว่าอาหารกะเหรี่ยงเป็นภาพสะท้อนความพอเพียง ความสัมพันธ์กับธรรมชาติ และการสืบทอดวัฒนธรรมที่ ยังคงดำรงอยู่ในชีวิตประจำวันของชุมชน

4.1.3 ความรู้เรื่องการทำอาหารพื้นถิ่นของสมาชิกตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

เป็นลักษณะของการการเรียนรู้หรือสืบทอดจากบรรพบุรุษในบ้าน การประยุกต์หรือ ปรับเปลี่ยนใช้ความรู้ที่ได้มาจากบรรพบุรุษเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุดิบที่มีอยู่และหาได้สะดวกโดยไม่ทำให้ สูญเสียลักษณะเดิมของอาหาร และการประยุกต์วัตถุดิบและวิธีการทำเพื่อตอบสนองวิถีการบริโภคของสมาชิก รุ่นใหม่ในบ้าน และ การถ่ายทอดความรู้ไปสู่ทายาทหรือผู้อื่น

4.1.3.1 การเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยง

“ต๋อยอดจากบรรพบุรุษ ได้จากแม่ แม่สอนตั้งแต่เด็ก แม่บอกว่า แกงอย่าให้เป็นเรือ หางยาว แปลว่า อย่าใส่น้ำเยอะ ๆ มันจะไม่อร่อย” (C-W1)

“ต๋อยอดจากคนแกในบ้าน ได้มาจากแม่ แม่สอนให้ตั้งแต่เด็ก” (C-W2)

“มาจากแม่ แม่สอนว่า เป็นผู้หญิงต้องทำกับข้าว” (C-W3)

“ครูพัก ลักจำด้วย เห็นคนอื่นทำ ถ้าอร่อย ก็ทำตาม แล้วจากพ่อแม่ที่บ้านด้วย” (C-W5)

“เป็นความรู้ต่อ ๆ กันมา เชื่อว่าผู้หญิงต้องทำอาหาร แล้วก็เชื่ออย่างอื่นด้วย อย่าง ผู้หญิงกะเหรี่ยงสมัยก่อน จะเชื่อว่า ถ้าถอนหญ้าคาปากเจดีย์ทราย จะทำให้ผมที่ยาวขึ้น แบบนี้” (C-W7)

“พ่อแม่บอกให้ทำ” (C-W9)

“มีถามคนแก่ อย่างแกงหอย พยาธิเยอะ ต้องลวกก่อน ทำให้สะอาด น้ำ หรือใส่น้ำตาล เคี้ยวหวาน ๆ จะได้ไม่มีพยาธิ มันเป็นเทคนิค ตอนแรกก็แกงไม่เป็น แต่ก็ได้จากชาวบ้าน เช่น ใส่น้ำตาล ตอนทีแกง” (C-W10)

“เป็นการสืบทอดกันมาในการทำอาหาร คนแกในบ้านจะสอนหลายอย่าง พอนาน ๆ เข้า เรารู้เองด้วย ตัวอย่าง ความรู้ว่าพอฝนตกแล้วมีไอน้ำร้อนจากดินระอุขึ้นมา แสดงว่าเห็ดจะเริ่มออก” (C-R1)

“รู้จากพ่อแม่เราเองเลย” (C-R2)

“เริ่มต้นจากพ่อแม่ทำให้กิน เราชอบ สนใจ เลยมีการถาม ลองทำ ซึ่งเกิดจากความ
ซึมซับ” (B-S3)

การวิเคราะห์แก่นสาระการเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยง ตามตารางที่ 4.10

ตารางที่ 4.10 การวิเคราะห์แก่นสาระการเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยง

ประเด็นหลัก (Theme)	ประเด็นย่อย (Sub-theme)	ตัวอย่างคำพูด (Quotes)
1. การถ่ายทอดความรู้จาก ครอบครัว	1.1 การสอนโดยตรงจากแม่	“ต่อยอดจากบรรพบุรุษ ได้จากแม่ แม่สอน ตั้งแต่เด็ก...” (C-W1) “มาจากแม่ แม่สอนว่า เป็นผู้หญิงต้อง ทำกับข้าว” (C-W3)
	1.2 บทบาทของพ่อแม่ในฐานะครู	“พ่อแม่บอกให้ทำ” (C-W9) “รู้จากพ่อแม่เราเองเลย” (C-R2)
2. การเรียนรู้จากการสังเกตและ ปฏิบัติจริง	2.1 การครูพักลักจำ	“ครูพัก ลักจำด้วย เห็นคนอื่นทำ ถ้าอ่อย ก็ทำตาม” (C-W5)
	2.2 การลองทำและซึมซับ	เริ่มต้นจากพ่อแม่ทำให้กิน เราชอบ สนใจ เลยมีการถาม ลองทำ...” (B-S3)
3. บทบาททางเพศและความ เชื่อ	3.1 หน้าที่ของผู้หญิง	“มาจากแม่ แม่สอนว่า เป็นผู้หญิงต้อง ทำกับข้าว” (C-W3)
	3.2 ความเชื่อท้องถิ่นที่เชื่อมโยงกับ บทบาท	“ผู้หญิงกะเหรี่ยงสมัยก่อนจะเชื่อว่า ถ้าถอน หญ้าคาปากเจดีย์ทราย จะทำให้ผมที่ยาว ขึ้น” (C-W7)
4. ภูมิปัญญาเชิงเทคนิคและ ประสบการณ์	4.1 เทคนิคการปรุงเพื่อความปลอดภัย	“แกงหอย พยาธิเยอะ ต้องลวกก่อน... หรือ ใส่น้ำตาล เคี้ยวนาน ๆ จะได้ไม่มีพยาธิ” (C-W10)
	4.2 ความรู้เชิงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม	“พอฝนตกแล้วมีไอน้ำความชื้นจากดินระอุ ขึ้นมา แสดงว่าเห็ดจะเริ่มออก” (C-R1)
5. การสืบทอดต่อเนื่องและการ ต่อยอด	5.1 การสืบทอดรุ่นต่อรุ่น	เป็นการสืบทอดกันมาในการทำอาหาร คน แก่ในบ้านจะสอนหลายอย่าง...” (C-R1)
	5.2 การต่อยอดภูมิปัญญาจากบรรพ บุรุษ	ต่อยอดจากบรรพบุรุษ ได้จากแม่...” (C- W1)

การเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยงส่วนใหญ่เกิดจากการถ่ายทอดโดยตรงจาก
ครอบครัว โดยเฉพาะมารดาซึ่งมีบทบาทสำคัญในการสอนการทำอาหารแก่ลูกหลานตั้งแต่วัยเด็ก ขณะเดียวกัน
บิดาและผู้ใหญ่ในบ้านก็เป็นแหล่งความรู้สำคัญที่ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ด้านการปรุงอาหาร การเรียนรู้
ไม่ได้อาศัยเพียงการสอนโดยตรงเท่านั้น แต่ยังเกิดจากการสังเกตและการลงมือปฏิบัติจริง เช่น การครูพักลักจำ

จากผู้อื่นหรือการลองทำจนเกิดการซึมซับเป็นทักษะ นอกจากนี้ยังพบว่ามีความเชื่อและค่านิยมทางเพศเข้ามา กำหนดบทบาท โดยเฉพาะการที่ผู้หญิงกะเหรี่ยงถูกสอนว่าต้องทำอาหารเป็นหน้าที่สำคัญ ภูมิปัญญาที่ถ่ายทอดยังประกอบด้วยความรู้เชิงเทคนิคและประสบการณ์ เช่น วิธีการปรุงเพื่อป้องกันพยาธิ หรือการสังเกต สัญญาณธรรมชาติในการหาเห็ด ซึ่งสะท้อนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างลึกซึ้ง กระบวนการเรียนรู้ทั้งหมดนี้แสดงถึงการสืบทอดและการต่อยอดภูมิปัญญาที่ดำเนินต่อเนื่องจากรุ่นสู่รุ่น จนกลายเป็นอัตลักษณ์สำคัญของ วิถีชีวิตกะเหรี่ยง สรุปได้ตามแผนภูมิที่ 4.5



แผนภูมิที่ 4.5 แก่นสาระการเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยง

4.1.3.2 การประยุกต์/ดัดแปลงภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยง

“มี เช่น สมัยก่อน ขนมีลิ เดียวนี้เรียก พืชชา เอามาทอดให้กรอบนอก นุ่มใน มี เหลือกก็เอามาปิ้งให้กรอบ อร่อย เก็บได้นานขึ้น” (C-W1)

“ถ้าเปลี่ยนมี เช่น แกงที่เคยใส่ข้าวคั่ว เปลี่ยนเป็นใส่กะทิให้มีรสชาติมากขึ้น หรือ การปรุงรสชาติ เมื่อก่อนไม่ใส่น้ำตาล แต่เดี๋ยวนี้ก็ใส่บ้าง” (C-W2)

“มีเปลี่ยนการทำจากแกงเป็นผัดหรือทอด เห็นจากที่ไปเที่ยวมีคนทำ แล้วจำไว้ กลับมาทำที่บ้าน” (C-W3)

“การเปลี่ยนไปก็มี ถ้าเป็นแกงไม่ใส่กะทิ เดียวนี้ก็มีใส่กะทิ มีการปรุงด้วยเครื่องปรุง อย่างอื่นเพิ่มเติมจากสมัยก่อน เช่น รสดี ชูรส น้ำปลา” (C-W5)

“มีปรับนิดหน่อย เมื่อก่อนแกงกับไก่ป่า ตอนนี้เป็นไก่บ้าน ล้มป่อยไม่มี เปลี่ยนเป็น ไบมะขามอ่อนหรือมะขามเปียก” (C-W9)

“มีประยุกต์บ้าง อย่างแต่ก่อนไม่ได้ใส่เครื่องหอมเยอะ ตอนนี้อย่างหอม กระเทียม ใบ มะกรูด เครื่องปรุงรสที่เป็นสมุนไพรที่ปลูกเอง” (C-R2)

“การปรับ เช่น วิธีการปรุงอาหาร จากเดิมไม่ได้ทอด ปลีกกล้วยนี้ปัจจุบันมีการทอด ชุบแป้งทอด ใช้หัวปลีอ่อน เรียกว่า เล็บมีอนาง อร่อยมาก” (B-S3)

การวิเคราะห์แก่นสาระการประยุกต์/ดัดแปลงภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยง ตาม
ตารางที่ 4.11

ตารางที่ 4.11 การวิเคราะห์แก่นสาระการการประยุกต์/ดัดแปลงภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยง

ประเด็นหลัก (Theme)	ประเด็นย่อย (Sub-theme)	ตัวอย่างคำพูด (Quotes)
1. การปรับเปลี่ยนวัตถุดิบ	1.1 การแทนที่เนื้อสัตว์	“เมื่อก่อนแกงกับไก่ป่า ตอนนี้เป็นไก่บ้าน” (C-W9)
	1.2 การแทนที่วัตถุดิบรสเปรี้ยว	“ส้มป่อยไม่มี เปลี่ยนเป็นใบมะขามอ่อนหรือมะขามเปียก” (C-W9)
2. การปรับเปลี่ยนวิธีการ ปรุงอาหาร	2.1 จากแกงเป็นผัดหรือทอด	“มีเปลี่ยนการทำจากแกงเป็นผัดหรือทอด เห็นจากที่ไปเที่ยวมีคนทำ แล้วจำไว้กลับมาทำที่บ้าน” (C-W3)
	2.2 การเพิ่มเมนูทอดใหม่	“จากเดิมไม่ได้ทอด ปลีกกล้วยนี้ ปัจจุบันมีการทอด ชุบแป้งทอด ใช้หัวปลีอ่อน เรียกว่า เล็บมีนาง อร่อยมาก” (B-S3)
3. การเพิ่มเครื่องปรุงและ รสชาติสมัยใหม่	3.1 การใส่กะทิแทนข้าวคั่ว	“แกงที่เคยใส่ข้าวคั่ว เปลี่ยนเป็นใส่กะทิให้มีรสชาติมากขึ้น” (C-W2)
	3.2 การใช้เครื่องปรุงสำเร็จรูป	“การปรุงด้วยเครื่องปรุงอย่างอื่นเพิ่มเติมจากสมัยก่อน เช่น รสดี ชูรส น้ำปลา” (C-W5)
	3.3 การเพิ่มสมุนไพรพื้นบ้าน	“มีประยุกต์บ้าง อย่างแต่ก่อนไม่ได้ใส่เครื่องหอมเยอะ ตอนนี้นำหอมกระเทียม ใบมะกรูด เครื่องปรุงรสที่เป็นสมุนไพรที่ปลูกเอง” (C-R2)
4. การประดิษฐ์และ สร้างสรรค์เมนูใหม่	4.1 การดัดแปลงขนมพื้นบ้าน	“สมัยก่อน ขนมมีสี่ เดี่ยวนี้เรียก พิชซา เอามาทอดให้กรอบนอก นุ่มใน” (C-W1) “มีเหลือก็เอามาปิ้งให้กรอบ อร่อยเก็บได้นานขึ้น” (C-W1)

สรุป การประยุกต์และดัดแปลงภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยงสะท้อนให้เห็นถึงความยืดหยุ่นและการปรับตัวตามยุคสมัย ทั้งในด้านวิธีการปรุงที่เปลี่ยนจากการต้มแกงแบบดั้งเดิมไปสู่การผัดหรือทอด เพื่อให้สอดคล้องกับรสนิยมและการเรียนรู้จากภายนอก นอกจากนี้ยังมีการปรับเปลี่ยนวัตถุดิบให้เข้ากับสิ่งที่หาได้ง่ายขึ้น เช่น จากไก่ป่าเป็นไก่บ้าน หรือใช้ใบมะขามอ่อนแทนส้มป่อย ขณะเดียวกันยังมีการเพิ่มเครื่องปรุงรสและสมุนไพรเพื่อให้รสชาติกลมกล่อมและหอมยิ่งขึ้น รวมถึงการใช้เครื่องปรุงสำเร็จรูปซึ่งสะดวกต่อการทำอาหารในปัจจุบัน สิ่งที่โดดเด่นอีกประการหนึ่งคือการสร้างสรรค์เมนูใหม่ เช่น การนำขนมพื้นบ้าน “มีลี” มาประยุกต์เป็นขนมทอดคล้ายพิซซ่า กรอบนอกนุ่มใน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการผสมผสานภูมิปัญญาดั้งเดิมกับความคิดสร้างสรรค์ร่วมสมัย อันเป็นการรักษารากเหง้าวัฒนธรรมอาหารกะเหรี่ยงไว้ พร้อมต่อยอดให้ยังคงมีชีวิตชีวาในสังคมปัจจุบัน สรุปได้ตามแผนภูมิที่ 4.6



แผนภูมิที่ 4.6 แก่นสาระการประยุกต์และดัดแปลงภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยง

4.1.3.3 การถ่ายทอดความรู้ไปสู่ทายาทหรือผู้อื่น

“ส่วนใหญ่สอนลูก แต่ได้เป็นบางคน อย่างคนโตได้ แต่คนเล็กไม่เอา” (C-W1)

“สอนให้ลูกทำ ลูกทำได้ค่ะ ที่บ้านชอบทำน้ำพริกกะเหรี่ยงแบบดั้งเดิม เริ่มตั้งแต่ คั่วพริก หัวหอม กระเทียม แต่บางบ้านไม่ใส่หัวหอม คั่วกะปิหรืออย่างก็ได้ให้แห้ง ๆ แล้วตำพริก ใส่เกลือนิดหน่อย ใส่กะปิ ถึงเวลาเราจะกิน ก็ใส่มะแว้งแบบบิบน้ำมะแว้งใส่ทั้งลูก” (C-W2)

“ไม่ได้สอนให้ลูกทำ ลูก ๆ จะชอบกินคือน้ำพริกพื้นบ้าน น้ำพริกมะนาว น้ำพริกมะม่วง” (C-W3)

“ก็มีสอนให้ลูกสาวนะ คนโตอะทำได้ แต่คนเล็กไม่ค่อยสนใจ” (C-W5)

“สอนให้ลูกทำ เด็ก ๆ สมัยนี้ไม่ค่อยสนใจ ทำให้ดูก็เฉย ๆ ภาษากะเหรี่ยงก็ไม่พูดแล้ว แต่ฟังได้อยู่ และอาหารกะเหรี่ยงก็ยังกินกันอยู่” (C-W9)

“มีสอนให้ลูกหลาน ไม่รู้เขาจะทำต่อไหม แต่อยากให้ทำ อย่างน้อยเขายังชอบกินอาหารกะเหรี่ยงก็ดีใจนะ” (C-R2)

“ลูกไม่สนใจ แต่เวลามีคนไทยมาเห็นกิจกรรมในวันห่อข้าว เขาก็สนใจ แล้วก็ถาม เราก็มีการถ่ายทอดบอกเขาว่าสูตรทำยังไง บางทีก็มีคนมาถามไปทำงาน เป็นอาจารย์บ้าง” (B-S3)

การวิเคราะห์แก่นสาระการถ่ายทอดความรู้ไปสู่ทายาทหรือผู้อื่นตามตารางที่ 4.12

ตารางที่ 4.12 การวิเคราะห์แก่นสาระการถ่ายทอดความรู้ไปสู่ทายาทหรือผู้อื่น

ประเด็นหลัก (Theme)	ประเด็นย่อย (Sub-theme)	ตัวอย่างคำพูด (Quotes)
1. การถ่ายทอดจากพ่อแม่สู่ลูก	1.1 การสอนโดยตรง	“สอนให้ลูกทำ ลูกทำได้ค่ะ ที่บ้านชอบทำน้ำพริก กะเหรี่ยงแบบดั้งเดิม” (C-W2)
	1.2 ความสนใจของลูกแตกต่างกัน	“ส่วนใหญ่สอนลูก แต่ได้เป็นบางคน อย่างคนโตได้ แต่คนเล็กไม่เอา” (C-W1) “ก็มีสอนให้ลูกสาวนะ คนโตอะทำได้ แต่คนเล็กไม่ค่อยสนใจ” (C-W5)
2. ความไม่ต่อเนื่องของการสืบทอด	2.1 ลูกไม่สนใจเรียนรู้	“ไม่ได้สอนให้ลูกทำ ลูก ๆ จะชอบกินคือ น้ำพริกพื้นบ้าน...” (C-W3)
	2.2 เด็กสมัยใหม่ไม่ใส่ใจเหมือนเดิม	“เด็ก ๆ สมัยนี้ไม่ค่อยสนใจ ทำให้ดูก็เฉย ๆ ภาษากะเหรี่ยงก็ไม่พูดแล้ว แต่ฟังได้อยู่ และอาหารกะเหรี่ยงก็ยังกินกันอยู่” (C-W9)
3. ความตั้งใจและความห่วงใยของผู้ใหญ่	3.1 ความพยายามถ่ายทอดแม้ไม่แน่ใจว่าจะสืบทอดต่อ	“มีสอนให้ลูกหลาน ไม่รู้เขาจะทำต่อไหม แต่อยากให้ทำ” (C-R2)
	3.2 การสนับสนุนให้สืบทอดการกินอาหารท้องถิ่น	“อย่างน้อยเขายังชอบกินอาหารกะเหรี่ยงก็ดีใจนะ” (C-R2)
4. การถ่ายทอดออกนอกครอบครัว	4.1 ถ่ายทอดให้คนที่สนใจจากภายนอก	“ลูกไม่สนใจ แต่เวลามีคนไทยมาเห็นกิจกรรมในวันห่อข้าว เขาก็สนใจ แล้วก็ถาม เราก็มีการถ่ายทอดบอกเขาว่าสูตรทำยังไง บางทีก็มีคนมาถามไปทำงาน เป็นอาจารย์บ้าง” (B-S3)
	4.2 ถ่ายทอดเป็นข้อมูลในการศึกษา	

สรุป การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยงไปสู่ทายาทหรือผู้อื่น สะท้อนให้เห็นถึงทั้งความต่อเนื่องและความเปราะบางของการสืบทอด ภูมิปัญญาส่วนใหญ่ยังคงถูกสอนผ่านครอบครัว โดยเฉพาะจากพ่อแม่สู่ลูกหลาน แต่ความสนใจของลูกแต่ละคนแตกต่างกัน ทำให้บางรายเรียนรู้และทำได้ ขณะที่บางรายสนใจเพียงบริบทแต่ไม่สนใจวิธีทำ ความเปลี่ยนแปลงของสังคมทำให้เยาวชนสมัยใหม่ห่างเหินจากการปรุงอาหารดั้งเดิมมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้ใหญ่ยังคงแสดงความห่วงใยและพยายามถ่ายทอดความรู้ต่อไป ทั้งในครอบครัวและต่อบุคคลภายนอก เช่น นักท่องเที่ยวหรือผู้ที่สนใจในกิจกรรมวัฒนธรรม สิ่งนี้ ทำให้ภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยงแม้จะเผชิญความเสี่ยงในการขาดช่วง แต่ก็ยังคงได้รับการเผยแพร่และมีโอกาสที่จะดำรงอยู่ในสังคม สรุปได้ตามแผนภูมิที่ 4.7



แผนภูมิที่ 4.7 แก่นสาระการถ่ายทอดความรู้ไปสู่ทายาทหรือผู้อื่น

4.2 ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 อาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

ผลการสัมภาษณ์เพื่อถอดความรู้ภูมิปัญญาการทำอาหารพื้นถิ่น ในรูปแบบการสัมภาษณ์ประกอบการให้สาธิตการทำอาหาร บันทึกภาพวิดีโอ อุปกรณ์เฉพาะในการทำอาหาร กระบวนการทำอาหาร ร่วมกับการสังเกตการทำอาหารแบบมีส่วนร่วมบางขั้นตอน ได้ผลการศึกษาในรูปแบบตำรับอาหารจำนวน 16 รายการจากผู้รู้/ปราชญ์ชาวบ้าน บ้านห้วยเกษม (ชื่อ ห้วยแห้ง ในอดีต) ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ 8 รายการ คือ รายการที่ 1 – 8 และจากผู้รู้/ปราชญ์ชาวบ้าน บ้านลิ้นช้าง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ 8 รายการ คือ รายการที่ 9 – 16 สรุปตามตารางที่ 4.13

ตารางที่ 4.13 รายการตำรับอาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง

ภูมิปัญญา	ประเภทอาหาร	ประเภทการประกอบ	รายชื่ออาหาร
บ้านห้วยเกษม	อาหารคาว	แกง	1. แกงยอดหวาย
	อาหารคาว	แกง	2. แกงหยวกกล้วยไ้บ้านใส่ข้าวคั่ว
	อาหารคาว	แกง	3. แกงหน่อไม้ดองไ้บ้านใส่ข้าวคั่ว
	อาหารคาว	ตำ	4. ตำใบบอน
	อาหารคาว	ต้ม	5. น้ำพริกกะทิ
	อาหารคาว	ต้ม	6. น้ำพริกกะปิปลา
	อาหารหวาน	ตำ	7. ขนมมีสี
	อาหารหวาน	กวน	8. ขนมข้าวฟ่าง

ตารางที่ 4.13 รายการตำรับอาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง (ต่อ)

ภูมิปัญญา	ประเภทอาหาร	ประเภทการประกอบ	รายชื่ออาหาร
บ้านลั่นช้าง	อาหารคาว	แกง	9. แกงฟักทองเนื้อย่าง
	อาหารคาว	แกง	10. แกงกล้วยใส่ปลาย่างและข้าวเปลือก
	อาหารคาว	แกง	11. น้ำยาขนมจีนกะเหรี่ยง
	อาหารคาว	ผัด	12. ผัดเผ็ดกระรอกใส่ใบขมิ้น
	อาหารว่าง	ตำ	13. ส้มตำกะเหรี่ยง
	อาหารคาว	ตำ	14. น้ำพริกกะเหรี่ยง
	อาหารหวาน	นึ่ง	15. ขนมข้าวเหนียวคลุกมะพร้าว
	อาหารหวาน	ต้ม	16. ขนมบัวลอยกะเหรี่ยง

จากตารางที่ 4.8 ตำรับอาหารจากภูมิปัญญาชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงรวม 16 รายการ จากภูมิปัญญาบ้านห้วยเกษม 8 รายการ และภูมิปัญญาบ้านลั่นช้าง 8 รายการ แบ่งอาหารคาว 11 รายการ อาหารว่าง 1 รายการ และอาหารหวาน 4 รายการ และแบ่งตามประเภทการประกอบเป็นอาหารประเภทแกง 6 รายการ ประเภทตำ 4 รายการ ประเภทต้ม 3 รายการ ประเภทผัด 1 รายการ ประเภททวน 1 รายการ และประเภทนึ่ง 1 รายการ

4.2.1 แกงยอดหวาย (แข็ง - ยี่ - คู้ - ตึง)

ภาพประกอบของอาหาร



ภาพที่ 4.18 แกงยอดหวาย

ประเภทของอาหาร อาหารคาว ชนิดของอาหารแบ่งตามวิธีการปรุง แกง

อัตลักษณ์/จุดเด่น/ของอาหาร เป็นอาหารที่มีชื่อเรียกเป็น แกง แต่ลักษณะคล้ายอาหารประเภทเครื่องจิ้มหรือน้ำพริก หวาย เป็นพืชที่ไม่มีขายทั่วไป การได้มาคือต้องไปตัดจากเขา โดยมีให้ตัดและทานตลอดทั้งปี สามารถทานได้ทั้งใบและผลหวาย รสชาติขมอมฝาด แต่เมื่อทานแล้วจะหวานในคอ

ลักษณะของอาหาร ทำจากการนำใส่ในหวายโกลกละเอียด แกงกับเครื่องพริกแกง ใส่ น้ำใบย่านาง ลักษณะคล้ายน้ำพริก น้ำขลุกขลิก หอมกลิ่นเครื่องพริกแกงและน้ำใบย่านาง รสเค็มอมขม เมื่อกลืนจะหวานในคอ

เรื่องเล่าของอาหาร ชาวกระเหรี่ยง มีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเป็นเอกลักษณ์แตกต่างจากชนพื้นเมืองอื่น การปฏิบัติของบุคคลขึ้นอยู่กับความเชื่อที่มาแต่ดั้งเดิมตามแบบแผนความเชื่อด้านอาหาร ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติของบุคคลในการหาอาหารตามธรรมชาติในพื้นที่ในการบริโภคเพื่อยังชีพ สำหรับยอดหวาย เป็นพืชเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นสิ่งที่หายากและมีเฉพาะในพื้นที่ที่เป็นที่ราบสูงหรือเนินเขา แต่เดิมนั้นจะเป็นพืชที่ผู้เฒ่าผู้แก่ตัดมาจากเขา แล้วนำมาถักทอเป็นเครื่องใช้ในการตากผ้าคล้ายราวตากผ้า ต่อมา ลองนำมาเผาทานเล่น พบว่าทานได้ รสชาติออกมัน ๆ ขม ๆ จึงคิดว่า น่าจะนำมาทำอาหารได้ โดยผู้เฒ่าผู้แก่ได้ลองแกะเอาไส้อ่อนด้านในแล้วโกลกละให้แหลก ใช้เป็นส่วนผสมในการทำแกงชนิดต่าง ๆ

ตำรับอาหาร แกงยอดหวาย

วัตถุดิบส่วนผสมพริกแกง

1. พริกแห้ง 20 กรัม
2. ข่าหั่นแว่น 10 กรัม
3. ตะไคร้ซอย 20 กรัม
4. กระเทียมปอกเปลือก 40 กรัม
5. เกลือป่น 10 กรัม
6. กะปิขี้ 30 กรัม

ส่วนประกอบ

1. ยอดหวาย 30 ต้น (500 กรัม)
2. ข้าวเปือ 10 กรัม
3. น้ำใบย่านาง 1,000 กรัม

วัตถุดิบการทำแกงยอดหวาย ตามภาพที่ 4.19



ภาพที่ 4.19 วัตถุดิบการทำแกงยอดหวาย

วิธีการทำ

1. เตรียมหวาย โดยการแกะเปลือก นำใส่ในหวายออกมาแล้วหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ คล้ายการหั่นตะไคร้ นำไปโขลกให้มีลักษณะชิ้นหยาบไม่ต้องละเอียดมาก พักไว้
2. โขลกเครื่องน้ำพริก ได้แก่ พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ กระเทียม เกลือป่น และกะปิ กุ้ง โขลกให้ละเอียด
3. เตรียมน้ำใบย่านางโดยการโขลกใบย่านาง บีบน้ำ ผสมกับน้ำแล้วกรองให้ได้ 1,000 กรัม
4. ต้มน้ำใบย่านางให้เดือด ใส่เครื่องพริกแกงที่โขลกไว้แล้ว ตามด้วยหวาย คนไปเรื่อย ๆ พอได้ที่คือลักษณะข้นเล็กน้อย ปรุงรสด้วยเกลือ ใส่ข้าวเปือย คนให้เข้ากัน ยกลงจากเตา

เคล็ดลับ/เทคนิคการทำอาหาร

1. ควรใช้หวายอ่อน ถ้าหวายแก่จะขม
2. การโขลกเนื้อหวาย ให้โขลกพอเป็นชิ้นหยาบ ๆ จะได้รสขมกำลังดี
3. หากไม่ชอบรสของใบย่านาง อาจไม่ต้องใส่ก็ได้ และเปลี่ยนเป็นน้ำสะอาด

ปริมาณเสิร์ฟ 10 ที่

วิธีการรับประทาน ทานกับข้าวสวย บางครั้งอาจทานเป็นคล่ายน้ำพริกคู่กับผักสด

4.2.2 แกงหยวกกล้วยไก่บ้านใส่ข้าวคั่ว (เชิง - ข่าง - ยะ - ตึง)

ภาพประกอบของอาหาร



ภาพที่ 4.20 แกงหยวกกล้วยไก่บ้านใส่ข้าวคั่ว

ประเภทของอาหาร อาหารคาว ชนิดของอาหารแบ่งตามวิธีการปรุง แกง

อัตลักษณ์/จุดเด่น/ของอาหาร

ลักษณะของอาหาร ทำจากทำจากการนำหยวกกล้วยและไก่บ้านแกงกับเครื่องพริกแกง ใส่ใบส้มป่อย ข้าวคั่ว และใบกระเพรา ลักษณะเป็นแกงน้ำขลุกขลิก ไม่แตกมัน หอมกลิ่นเครื่องพริกแกง ใบกระเพรา มีรสเค็มอมหวานจากความหวานของเนื้อไก่

เรื่องเล่าของอาหาร แกงหยวกกล้วยกับไก่บ้านถือเป็นอาหารประจำถิ่น หรือเรียกว่าเป็นอาหารพื้นถิ่นโดยแท้ของสมาชิกชาวกะเหรี่ยงและชนชาติพันธุ์อื่นรวมทั้งคนไทยทั่วทุกภูมิภาค เนื่องจากหยวกกล้วยและไก่บ้านเป็นวัตถุดิบที่หาได้ วิธีการปรุงง่าย ไม่ซับซ้อน สามารถทำทานในครอบครัวและเก็บไว้ได้หลายวัน และยังทำเป็นอาหารชนิดอื่น ๆ ได้อีกตามฤดูกาลของวัตถุดิบ และตามวัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่ โดยสมาชิกชุมชนกล่าวว่า วิธีทำแกงดั้งเดิมมาจากปู่ตายาย และจากการที่พ่อแม่เคยทำให้ทานตั้งแต่เด็ก ๆ จนตกทอดมาถึงปัจจุบัน ก็ยังทำทานอยู่ในวิถีชีวิตประจำวันของทุกครอบครัว เนื่องจากหาวัตถุดิบได้ง่าย และหยวกกล้วยก็มีอยู่ทุกบ้าน หากไม่มี ก็สามารถแบ่งปันจากเพื่อนบ้านได้ แกงแบบดั้งเดิมจะแกงโดยไม่ใส่กะทิ แต่ปัจจุบันมีการปรับใช้กะทิในส่วนผสม เป็นความนิยมในการทานของคนในยุคนี้

ตำรับอาหาร แกงหยวกกล้วยไก่บ้านใส่ข้าวคั่ว

วัตถุดิบส่วนผสมพริกแกง

1. พริกแห้ง 10 กรัม
2. พริกพรานแห้ง 3 กรัม
3. ข่าหั่นแว่น 5 กรัม

4. ตะไคร้ซอย 15 กรัม
5. กระเทียมปอกเปลือก 30 กรัม
6. เกลือป่น 10 กรัม
7. กะปิกุ้ง 20 กรัม

ส่วนประกอบ

1. ไก่บ้าน 1 ตัว สับเป็นชิ้นทั้งกระดูก (700 กรัม)
2. หยวกกล้วยหั่น 150 กรัม
3. กะทิ 500 กรัม
4. ใบส้มป่อย 1 กรัม
5. ข้าวคั่ว 20 กรัม
6. ใบกระเพรา 3 กรัม

วัตถุดิบการทำแกงหยวกกล้วยไก่บ้านใส่ข้าวคั่ว ตามภาพที่ 4.21



ภาพที่ 4.21 วัตถุดิบการทำแกงหยวกกล้วยไก่บ้านใส่ข้าวคั่ว

วิธีการทำ

1. โขลกเครื่องน้ำพริก ได้แก่ พริกแห้ง พริกพราวน ข่า กระเทียม ตะไคร้ กระเทียม เกลือป่น และกะปิกุ้ง โขลกให้ละเอียด พักไว้
2. นำหม้อตั้งไฟ ใส่กะทิ เคี่ยวจนน้ำกะทิเดือด ใส่เครื่องพริกแกงที่โขลกไว้แล้ว เคี่ยวต่อจนกะทิแตกมันเล็กน้อย จึงใส่ไก่ แล้วคนให้เข้ากัน
3. ใส่หยวกกล้วย ปิดฝาหม้อจนส่วนผสมเดือดประมาณ 10 นาที เปิดฝาหม้อหากสังเกตว่าน้ำแห้ง ให้เติมน้ำได้
4. ใส่ใบส้มป่อย ชิมรส ใส่ข้าวคั่วและใบกระเพรา ยกออกจากเตา

เคล็ดลับ/เทคนิคการทำอาหาร

1. หยวกกล้วยที่ใช้ในการแกง ควรเป็นหยวกกล้วยน้ำว้าที่ไม่แก่หรืออ่อนเกินไป
2. ถ้าน้ำแกงแห้ง สามารถเติมน้ำได้เล็กน้อย
3. ในขั้นตอนการโขลกเครื่องพริกแกง หากใส่ใบกระเพราไปด้วย จะช่วยเพิ่มความหอมของ

แกงได้

ปริมาณเสิร์ฟ 10 ที่

วิธีการรับประทาน ทานคู่กับข้าวสวย

4.2.3 แกงหน่อไม้ดองไก่บ้านใส่ข้าวคั่ว (เซ็ง - ช่าง - บั้ง - ใช้)

ภาพประกอบของอาหาร



ภาพที่ 4.22 แกงหน่อไม้ดองไก่บ้านใส่ข้าวคั่ว

ประเภทของอาหาร อาหารคาว ชนิดของอาหารแบ่งตามวิธีการปรุง แกง

อัตลักษณ์/จุดเด่น/ของอาหาร

ลักษณะของอาหาร ทำจากทำจากการนำหน่อไม้ดองและไก่บ้านแกงกับเครื่องพริกแกง ใส่ข้าวคั่ว ลักษณะเป็นแกงน้ำขลุกขลิก หอมกลิ่นเครื่องพริกแกงและข้าวคั่ว มีรสเค็มเปรี้ยวเล็กน้อยอมหวานจากความหวานของเนื้อไก่และหน่อไม้

เรื่องเล่าของอาหาร แต่เดิม รายได้เสริมของชุมชนคือ การผลประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติ เช่น น้ำผึ้ง หน่อไม้ แผลก เห็ดต่าง ๆ มะไฟ ผลไม้ป่า สมุนไพร บางรายมีรายได้จากการทำไร่ เช่น ไร่พริกกระเหรี่ยงแต่ปัจจุบันทำน้อยลง นอกจากนี้ ยังมีการทำไร่ข้าวโพด สับปะรด เลี้ยงวัว และอื่น ๆ บางรายมีรายได้เสริมจากการรับจ้างทั่วไป ดังนั้น หน่อไม้ จึงเป็นผลผลิตอีกชนิดหนึ่งที่สามารถหาทานได้ในป่า โดยเฉพาะช่วงฤดูฝน ที่ชุมชนสามารถหาได้เองแล้วนำมาถนอมไว้ในรูปของหน่อไม้ดอง ด้วยวิธีการนำหน่อไม้

มาทำความสะอาด สับเป็นชิ้น ใส่เกลือ แล้วบรรจุในกระปุก ทิ้งไว้เป็นเวลาประมาณ 2 สัปดาห์ ก็สามารถนำมาประกอบอาหารได้ หากใช้เวลาน้อยกว่า 2 สัปดาห์ พบว่า หน่อไม้จะมีรสขม

ตำรับอาหาร แกงหน่อไม้ดองไก่บ้านใส่ข้าวคั่ว

วัดภูติบส่วนผสมพริกแกง

1. พริกแห้ง 5 กรัม
2. พริกพราวนแห้ง 3 กรัม
3. ข่าหั่นแว่น 5 กรัม
4. ตะไคร้ซอย 15 กรัม
5. กระเทียมปอกเปลือก 15 กรัม
6. เกลือป่น 5 กรัม
7. กะปิ 5 กรัม

วิธีการทำ

1. โขลกเครื่องน้ำพริก ได้แก่ พริกแห้ง พริกพราวน ข่า ตะไคร้ กระเทียม เกลือป่น และกะปิ กุ้ง โขลกให้ละเอียด พักไว้
2. นำหม้อตั้งไฟ ใส่เครื่องพริกแกงที่โขลกไว้แล้ว คั่วเครื่องพริกแกงจนหอม จึงใส่ไก่ คนให้เข้ากันแล้วคั่วให้หอม
3. ใส่หน่อไม้ ปิดฝา ต้มสักครู่ประมาณ 5 นาทีแล้วเปิดฝาใส่น้ำที่เตรียมไว้ ต้มต่ออีก 5 นาที
4. ปรงรสด้วยเกลือ ใส่ข้าวคั่ว ชิมรส ใส่ใบกระเพรา แล้วจึงยกลงจากเตา

เคล็ดลับ/เทคนิคการทำอาหาร

1. หน่อไม้ต้องสด ไม่มีสารอื่นเจือปน ควรเป็นหน่อไม้ที่ตนเอง จะช่วยให้มีรสชาติดีขึ้น
2. ถ้าน้ำแกงแห้ง สามารถเติมน้ำเพิ่มได้เล็กน้อย

ปริมาณเสิร์ฟ 3 ที่

วิธีการรับประทาน รับประทานคู่กับข้าวสวย

4.2.4 ตำใบบอน (เซ็ง - ฮั้ง - ลา - บั้ง - ลู)

ภาพประกอบของอาหาร



ภาพที่ 4.24 ตำใบบอน

ประเภทของอาหาร อาหารคาว ชนิดของอาหารแบ่งตามวิธีการปรุง ตำ

อัตลักษณ์/จุดเด่น/ของอาหาร เป็นอาหารที่ใช้พืชพื้นบ้านในพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ และมีวิธีทำแบบดั้งเดิมโดยใช้กระบอกไม้ไผ่จากไม้ไผ่หนามอ่อน ๆ เมื่อใส่ส่วนผสมของตำใบบอนแล้วนำไปเผาในเตาถ่าน จะให้กลิ่นหอมตามธรรมชาติ การทำให้บอนหายคันด้วยภูมิปัญญาชาวบ้านคือ การใช้ของเปรี้ยวเป็นส่วนผสมในการปรุงด้วย

ลักษณะของอาหาร ทำจากการตำใบบอนแล้วนำไปย่างบนเตาถ่าน หอมกลิ่นควันไฟและใบบอน รสเปรี้ยวนำ เค็มตาม และอมหวานจากลูกมะแว้ง

เรื่องเล่าของอาหาร ใบบอน มีลักษณะเป็นรูปไข่หรือรูปโล่ ปลายใบแหลม โคนใบเว้าแหลม โคนใบแยกเป็นสองแฉก ด้านหน้าใบเป็นสีเขียว เรียบ ไม่เปียกน้ำ ด้านหลังใบเป็นสีเขียวอ่อนหรือม่วงหรือขาวนวล ชุ่มชื้น ส่วนตำใบบอน เป็นอาหารพื้นบ้านของชาวกะเหรี่ยง นิยมทำรับประทานกันในครัวเรือน เป็นอาหารที่สะท้อนภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ใช้พืชพื้นบ้านจากป่าและวัตถุดิบอื่นในครัวเรือน โดยนิยมทำทานในช่วงฤดูฝนที่มีใบบอนเป็นจำนวนมาก

ตำรับอาหาร ตำใบบอน

วัตถุดิบส่วนผสมผริกแกง

1. พริกแห้ง 10 กรัม
2. พริกพราวนแห้ง 2 กรัม
3. ข่าหั่นแว่น 10 กรัม
4. ตะไคร้ซอย 15 กรัม
5. หัวหอมแดงปอกเปลือก 30 กรัม
6. กระเทียมปอกเปลือก 15 กรัม
7. เกลือป่น 5 กรัม
8. กะปิ 5 กรัม

ส่วนประกอบ

1. ยอดอ่อนใบบอน 30 ใบ (500 กรัม)
2. น้ำมะขามเปียกข้น ๆ 100 กรัม

อุปกรณ์เฉพาะ

กระบอกล้างผัก 2 กระบอก

วัตถุดิบการทำแกงใบบอน ตามภาพที่ 4.25



ภาพที่ 4.25 วัตถุดิบการทำแกงใบบอน

วิธีการทำ

1. โขลกเครื่องน้ำพริก ได้แก่ พริกแห้ง พริกแห้ง พริกพราวน ข่า ตะไคร้ หัวหอมดง กระเทียม เกลือป่น และกะปิ โขลกให้ละเอียด พักไว้
2. คั่วใบบอนในกระทะให้นิ่มและหอมได้ที่
3. นำหม้อตั้งไฟ ใส่เครื่องพริกแกงที่โขลกไว้แล้ว คั่วเครื่องพริกแกงจนหอม
4. ใส่ใบบอน ผัดให้เข้ากันและแห้งเล็กน้อย ใส่เกลือ ผัดต่อจนแห้ง
5. นำส่วนผสมใส่ในกระบอกไม้ไผ่จนเต็ม ใช้ใบตองปิดส่วนบน นำไปย่างบนเตาถ่านจนกว่ากระบอกไม้ไผ่เป็นสีน้ำตาลหรือจนส่วนผสมได้ที่พร้อมทานได้

เคล็ดลับ/เทคนิคการทำอาหาร

1. ต้องใช้ยอดอ่อนของใบบอน ห้ามใช้ใบแก่หรือกำลังแก่ เพราะจะคัน
2. การปรุงอาหารด้วยบอน มีวิธีการขจัดความคันของใบบอนคือ ให้ใส่ส่วนผสมของของเปรี้ยว เช่น มะแว้ง มะขาม มะดัน ส้มป่อย ส่วนมะนาวมีใส่บ้างแต่ไม่นิยม เนื่องจากจะกลบความหอมของกระบอก
3. ในขณะคั่วใบบอน อาจใส่น้ำมันพืชลงไปเล็กน้อย เพื่อให้คั่วได้ง่ายขึ้น
4. วิธีทำแบบดั้งเดิมคือ เริ่มต้นด้วย 1) ล้างใบบอนให้สะอาด ใช้มือฉีกใบบอนเป็นเส้น บรรจุใบในกระบอกไม้ไผ่ที่เตรียมไว้ 2) ตำใบบอนสลับกับการผิงกระบอกบนเตาถ่าน 3) ใส่เครื่องพริกแกงและลูกมะแว้ง ตำและผิงไฟไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งได้ที่ 4) ผ่ากระบอกไม้ไผ่ นำส่วนผสมออกจากกระบอก พร้อมทานได้

ปริมาณเสิร์ฟ 12 ที่

วิธีการรับประทาน ขยำทานกับข้าวสวยร้อน ๆ คลายเป็นเครื่องจิ้ม

4.2.5 น้ำพริกกะทิ (ชะ - เง้ - โพล - ช๊ะ)

ภาพประกอบของอาหาร



ภาพที่ 4.26 น้ำพริกกะทิ

ประเภทของอาหาร อาหารคาว ชนิดของอาหารแบ่งตามวิธีการปรุง ต้มเคี้ยว

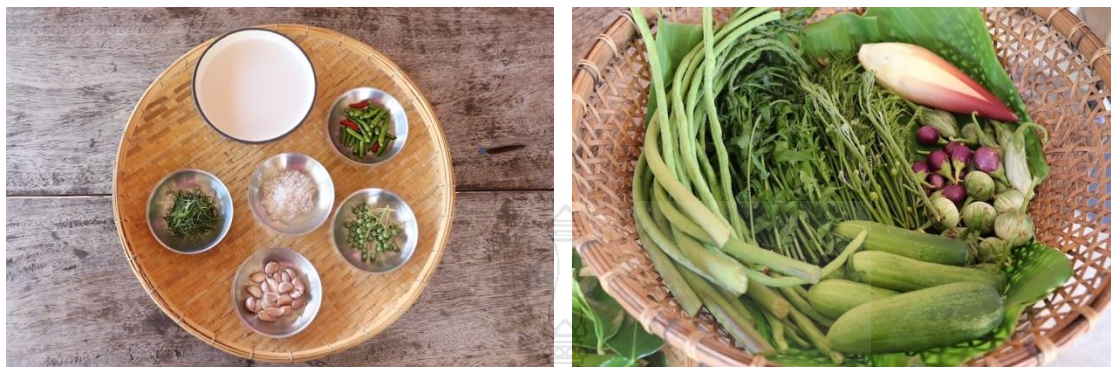
อัตลักษณ์/จุดเด่น/ของอาหาร น้ำพริกกะทิ ได้จากการรวมของวัตถุดิบที่หาได้รอบตัว โดยใช้วัตถุดิบที่หาง่ายในพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ เช่น มะพร้าวที่ปลูกรอบ ๆ หมู่บ้าน จึงสะท้อนถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมในการทำอาหาร โดยมีส่วนผสมของพริกกะเหรี่ยงและพริกพราน เป็นส่วนผสมในการทำ ทำให้มีรส นัว มัน เผ็ด กลมกล่อม แตกต่างจากน้ำพริกของชนชาติพันธุ์อื่น ๆ ถือเป็นจุดเด่นด้านรสชาติ โดยอาหารรายการนี้มักปรากฏในงานเลี้ยงประจำหมู่บ้าน หรืองานประเพณีของชาวกะเหรี่ยงในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ เช่น ประเพณีการหยอดข้าว

ลักษณะของอาหาร ทำจากการเคี้ยวเครื่องพริกแกงกับกะทิที่ได้จนหอมและข้นได้ที่ น้ำพริกจะมีสีนวลอมส้มจากสีของพริก มีกลิ่นหอมของเครื่องแกงผสมกลิ่นของกะทิและกะปิ รสเผ็ด มัน เค็มนัวจากกะทิ

เรื่องเล่าของอาหาร ชาวกะเหรี่ยงส่วนใหญ่ ตั้งถิ่นฐานอยู่ตามแนวป่าเขา มีวิถีชีวิตผูกพันกับธรรมชาติ น้ำพริกกะทิ เป็นหนึ่งในอาหารหลักของสมาชิกกะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ นิยมรับประทานกับผักนึ่ง ผักลวก โดยปรุงอย่างเรียบง่ายจากวัตถุดิบที่หาได้ใกล้บ้าน เป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้มชนิดหนึ่งที่ทำให้พลังงานสูงเหมาะกับวิถีชีวิตของชาวกะเหรี่ยงที่มีอาชีพการทำไร่ ทำสวน และใช้แรงงานมาก ชุมชนเล่าว่าพ่อแม่เคยทำน้ำพริกกะทิให้ทานตั้งแต่ยังเป็นเด็ก โดยน้ำพริกชนิดนี้เกิดขึ้นพร้อมกับน้ำพริกกะปิปลา ใช้ในช่วงเวลาของประเพณีหยอดข้าว (ถ้องบั้ง) หรือการดำนา โดยการใช้เสียมขุด หยอดเม็ดข้าวแล้วใช้เท้ากลบ เป็นวิธีการนำเมล็ดข้าวใส่ในกระบอกไม้ มีคนเอาเสียมด้ามยาว ๆ คนสะพายกระบอกข้าวและหยอด อีกคนก็ใช้

เสียมหยอด เมนูน้ำพริกกะทิเป็นเมนูเด่นของประเพณีการหยอดข้าว ควบคู่กับแกงหยวกกล้วยใส่ไก่ แกงหน่อไม้ ซึ่งในตำบลยางน้ำกลัดเหนือเวลาทำจะใส่ข้าวคั่วเป็นหลัก

วัตถุดิบการทำน้ำพริกกะทิ ตามภาพที่ 4.27



ภาพที่ 4.27 วัตถุดิบการทำน้ำพริกกะทิ

ตำรับอาหาร น้ำพริกกะทิ

วัตถุดิบ

1. หัวกะทิ 1,000 กรัม
2. พริกขี้หนูสด 30 กรัม
3. พริกพราน 20 กรัม
4. กระเทียม 30 กรัม
5. เกลือป่น 5 กรัม
6. ใบมะกรูด 5 ใบ
7. ผักสดหรือผักต้มหลาย ๆ อย่าง (มะเขือลาย แตงกวา ถั่วฝักยาว ผักกูด ผักน้ำ หน่อไม้ต้ม

ผักทองหนึ่ง)

วิธีการทำ

1. เคี้ยวกะทิให้แตกมันเป็นขี้ไล่ ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที พักไว้
2. โขลกพริกขี้หนู พริกพราน กระเทียม เกลือ พอแหลก ไม่ต้องละเอียดเพื่อให้เห็นชิ้นพริกไว้บ้าง
3. ใส่เครื่องพริกลงในน้ำกะทิ เคี้ยวต่อโดยใช้ไฟปานกลาง จนส่วนผสมน้ำพริกมีความข้นตาม

ต้องการ ใส่ใบมะกรูด

4. เสิร์ฟพร้อมผักสดและผักต้ม ได้แก่ มะเขือลาย แตงกวา ถั่วฝักยาว ผักกูด ผักน้ำ หน่อไม้

ต้มกับเกลือ

เคล็ดลับ/เทคนิคการทำอาหาร

1. ควรใช้มะพร้าวแก่จัด เวลาเคี้ยวจะแตกมันได้ง่าย
2. ควรใช้พริกกะเหรี่ยง และพริกพราน จะช่วยให้น้ำพริกมีกลิ่นหอมมากขึ้น
3. ใช้น้ำมันมะพร้าวในการคั้นกะทิ จะทำให้ได้ความหวานแบบธรรมชาติโดยไม่ต้องใส่น้ำตาล

ปริมาณเสิร์ฟ 10 ที่

วิธีการรับประทาน รับประทานกับผักลวก ผักต้ม และข้าวสวย

4.2.6 น้ำพริกกะปิปลา (ยะ - ผะ - อั้ง - ทีย)

ภาพประกอบของอาหาร



ภาพที่ 4.28 น้ำพริกกะปิปลา

ประเภทของอาหาร อาหารคาว ชนิดของอาหารแบ่งตามวิธีการปรุง ต้ม

อัตลักษณ์/จุดเด่น/ของอาหาร กะปิปลา เป็นอาหารที่สะท้อนภูมิปัญญาของชาวกะเหรี่ยงในพื้นที่ยางน้ำกลัดเหนือ ซึ่งใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติในพื้นที่ คือ ปลาน้ำจืดในลำห้วยหนองหญ้าปล้อง เช่น ปลากระมัง (ปลาสามเหลี่ยม) ปลาสร้อยนกเขา ปลาตะเพียน ปลาฉลามาด มาถนอมอาหารแบบดั้งเดิม มาตำหรือบดรวมกับเกลือแล้วหมักจนเกิดกลิ่นรสเฉพาะตัว

ลักษณะของอาหาร ทำจากน้ำกะปิปลาที่หมักไว้ต้มกับน้ำและข้าวสารแล้วกรอง เมื่อจะใช้จึงต้มกะปิปลาจนเดือด ใส่พริกสด เสิร์ฟพร้อมผักสดและผักต้ม มีกลิ่นเฉพาะตัว รสชาติเผ็ด เข้มข้น มีความมันของเนื้อปลาคล้ายกะปิแต่รสชาติเข้มข้นกว่า

เรื่องเล่าของอาหาร สมัยก่อนใช้แทนกะปิโดยการทำเองในแต่ละครัวเรือน เนื่องจากในพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ มีสภาพภูมิประเทศโดยทั่วไปเป็นที่ราบสูงสลับภูเขา เป็นพื้นที่ป่าไม้ต้นน้ำลำธาร และพื้นที่เกษตรกรรม มีแหล่งน้ำ ลำห้วยธรรมชาติ ไม่สะดวกในการเดินทางเพื่อหาวัตถุดิบในต่างพื้นที่ ชุมชนเล่าว่า ช่วงหน้าแล้ง อาหารสดจะมีน้อย จึงต้องหาวิธีถนอมอาหารไว้ทานในระยะยาว และเมื่อถึงหน้าฝนจะมีปลาชุกชุม ผู้เฒ่าผู้แก่ในสมัยนั้นจึงเกิดแนวคิดในการถนอมอาหารโดยการทำกะปิปลาเพื่อใช้แทนกะปิ ปัจจุบันยังทำทานกันในลักษณะเป็นเครื่องจิ้ม ส่วนความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้ปลาที่เหมาะสมในการทำกะปิปลา บางรายให้ความเห็นว่า เลือกปลาน้ำจืดตัวเล็กที่สุด เพราะเวลานำมาโขลกจะได้ส่วนผสมละเอียด บางราย

กล่าวว่า ควรใช้ปลาตัวใหญ่ เพราะจะได้ส่วนเนื้อมาก และปลาจะมีความมัน ซึ่งทั้งนี้ สุกแล้วแต่ความสะอาดและความต้องการของแต่ละครัวเรือนด้วย จึงทำให้มีความคิดเห็นเป็นสองแนวทาง

ตำรับอาหาร น้ำพริกกะปิปลา

วัตถุดิบ

1. กะปิปลา 500 กรัม
2. พริกสด 100 กรัม
3. ผักสดหรือผักต้มหลาย ๆ อย่าง (มะเขือลาย แตงกวา ถั่วฝักยาว ผักกูด ผักน้ำ หน่อไม้ต้ม

ฟักทองหนึ่ง)

วัตถุดิบการทำกะปิปลา ตามภาพที่ 4.29



ภาพที่ 4.29 วัตถุดิบการทำน้ำพริกกะปิปลา

วิธีการทำ

1. เตรียมกะปิปลา โดยการล้างปลาให้สะอาด หมักปลาด้วยการแช่น้ำเปล่า 1 คืน ช้อนเนื้อปลาขึ้น นำไปตากให้แห้ง (กรณีถ้าแดดจัด อาจตากไว้ 1 วัน) จากนั้น นำตัวปลามาโขลกให้ละเอียด ใส่เกลือเล็กน้อยและรำละเอียด เก็บไว้
2. เมื่อจะใช้ ให้นำกะปิปลาตั้งไฟ ใส่ น้ำ ใส่ข้าวสารเล็กน้อย ต้มจนเมล็ดข้าวเริ่มบาน นำมากรองใช้เฉพาะส่วนน้ำ
3. นำหม้อตั้งไฟ ใส่กะปิปลา ต้มจนส่วนผสมเดือด จึงใส่พริกสด
4. เสิร์ฟพร้อมผักสดและผักต้ม ได้แก่ มะเขือลาย แตงกวา ถั่วฝักยาว ผักกูด ผักน้ำ หน่อไม้ต้มกับเกลือ

เคล็ดลับ/เทคนิคการทำอาหาร

1. ควรใช้ปลาตัวใหญ่ เพราะจะได้ส่วนเนื้อมาก และปลาจะมีความมัน
2. การใส่รำผสมในตอนหมักปลา จะช่วยให้มีกลิ่นหอมและปลาจะแห้งเร็ว
3. การใช้ระยะเวลาการหมัก 1 เดือนขึ้นไปจะทำให้ได้รสชาติเข้มข้น และมีกลิ่นหอม

ปริมาณเสิร์ฟ 20 ที่

วิธีการรับประทาน ทานกับผักลวก ผักต้มและข้าวสวย

4.2.7 ขนมีสี (หมี - สี)

ภาพประกอบของอาหาร



ภาพที่ 4.30 ขนมีสี

ประเภทของอาหาร อาหารหวาน ชนิดของอาหารแบ่งตามวิธีการปรุง คำ

อัตลักษณ์/จุดเด่น/ของอาหาร เป็นขนมพื้นถิ่นมณฑลของชาวกะเหรี่ยงในสมัยก่อนจนถึงปัจจุบัน ทำจากข้าวเหนียวที่นึ่งสุกแล้วนำไปตำในครกขนาดใหญ่ให้ละเอียดและแผ่ให้เป็นแผ่น ตัดเป็นชิ้น ทานกับน้ำผึ้งหรือน้ำตาลปีบ ปัจจุบันมีผู้ทำขนมชนิดนี้น้อยลง เนื่องจากขั้นตอนการทำแบบดั้งเดิมต้องใช้ผู้มีความชำนาญและเป็นคนแข็งแรงโดยเฉพาะขั้นตอนการตำข้าวเหนียวให้เป็นแป้งในครกขนาดใหญ่

ลักษณะของอาหาร ทำจากข้าวเหนียวนึ่งสุกร้อน ตำในครกใหญ่ให้ละเอียดเป็นแป้ง แผ่ในถาดหรือกระด้ง ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูน ทานคู่กับน้ำผึ้งหรือน้ำตาลปีบ กรอบนอกนุ่มใน หอมกา รสหวานออกเค็มเล็กน้อย

เรื่องเล่าของอาหาร คำว่า มีสี แปลว่า ข้าวบด แต่เดิมนั้น เป็นการนำสิ่งที่เหลือจากครัวเรือนให้เกิดประโยชน์ และเพื่อเพิ่มพลังงานจากข้าวเหนียวและธัญพืชคือกา เป็นขนมหวานพื้นบ้านในสมัยก่อน โดยจะใช้ในทุกเทศกาล ทั้งประเพณีกินข้าวห่อ เทศกาลสงกรานต์ หรือเทศกาลอื่น ๆ เป็นขนมพื้นบ้านเช่นเดียวกับ

ขนมบัวลอย คือ การนำข้าวเหนียวนึ่งสุกมาตำแล้วปั้นทำบัวลอย ชุมชนเล่าว่า ได้เห็นขนมชนิดนี้มาตั้งแต่เด็ก เป็นความคุ้นเคย บางวันไม่มีขนมที่บ้าน เมื่อมีข้าวเหนียวอยู่ ก็นำมาทำเป็นขนม หรือเดือน 5 ไปหาน้ำผึ้ง ก็นำมาจิ้มทานกับมีสี เป็นวิถีชีวิตที่พบเห็นมาตั้งแต่สมัยก่อนจนถึงปัจจุบัน โดยสมัยก่อน เวลาทานขนมมีสี จะไม่ใช้มีดตัด แต่มักใช้มือดึงเป็นชิ้น ๆ แฉกน้ำตาลคนละปิ่น การทานคือ กัดขนมและกัदन้ำตาลตามไปด้วย แต่หากผู้สูงอายุที่ไม่ชอบทานหวาน สามารถดึงขนมเป็นชิ้นแล้วกัดทานโดยไม่ใช้น้ำตาล จะได้รสชาติมันเค็มอร่อยจากรสชาติธรรมชาติของส่วนผสม ปัจจุบันมีการประยุกต์การทานขนมมีสี หากทานไม่หมดในตอนเย็น จะเก็บไว้เมื่อถึงวันรุ่งขึ้น นำมาอุ่นโดยตัดเป็นชิ้นขนาดกลางประมาณ 3x5 นิ้ว แล้วย่างบนเตาพอมีสีน้ำตาล จะได้ขนมมีสีที่ข้างนอกกรอบ ข้างในนุ่ม บางครอบครัวนำไปทอด เรียกเป็นชื่อใหม่ว่า พิซซาคะเหวี่ยง

ตำรับอาหาร ขนมมีสี

วัตถุดิบ

1. ข้าวเหนียว 1,000 กรัม
2. งาขาว 200 กรัม
3. งาดำ 100 กรัม
4. เกลือป่น 5 กรัม
5. น้ำผึ้ง-น้ำตาลปีบ 500 กรัม

วัตถุดิบการทำขนมมีสี ตามภาพที่ 4.31



ภาพที่ 4.31 วัตถุดิบการทำขนมมีสี

วิธีการทำ

1. แช่วข้าวเหนียวไว้ 2 – 3 ชั่วโมง สงขึ้นให้สะเด็ดน้ำ
2. นึ่งข้าวเหนียวให้สุก พักไว้

3. นำข้าวเหนียวใส่ลงในที่ตำในขณะที่ยังร้อนอยู่ แล้วค่อย ๆ ตำจนข้าวเหนียวเริ่มแตกเม็ด ในขณะตำ ให้โรยงาขาวหรืองาดำที่คลุกเกลือไว้แล้วลงในที่ตำ แล้วตำจนส่วนผสมเหนียวละเอียดเป็นแป้ง ข้าวเหนียว

4. นำแป้งที่ตำแล้ว ผ่าในในกระดิ่งใหญ่ให้เป็นแผ่นหนาเสมอกันทั้งถาด โดยใช้มือแผ่แป้งให้ ยึดออก

5. เมื่อจะทาน ใช้มีดตัดแป้งในกระดิ่ง ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมข้าวหลามตัด และทานคู่กับน้ำผึ้ง

เคล็ดลับ/เทคนิคการทำอาหาร

1. การตำข้าวเหนียว ต้องตำตอนข้าวเหนียวร้อน ๆ จะได้นิ่มและแตกตัวเป็นแป้งได้ง่าย

2. เทคนิคการตำมีสี ควรตำรอบ ๆ ด้านข้างให้ทั่วก่อน จากนั้นจึงตำตรงกลาง ในขณะตำ ต้องโรยงาให้ทั่วเพื่อกันข้าวเหนียวติดที่ตำ พร้อมทั้งชะตัวแป้งจากด้านล่างขึ้นด้านบน โรยงาดำ งาขาวให้ทั่ว ทำเช่นนี้จนได้แป้งมีสีที่สามารถนำไปแผ่ในกระดิ่งได้

3. สามารถใช้น้ำตาลหรือน้ำเชื่อมแทนน้ำผึ้งได้

4. อาจนำขนมมีสีไปปิ้งบนเตาถ่าน หั่นชิ้น แล้วทานกับน้ำผึ้งหรือน้ำน้ำตาลปีบ

ปริมาณเสิร์ฟ 20 ที่

วิธีการรับประทาน ตัดเป็นชิ้น ทานคู่กับน้ำผึ้ง น้ำตาลปีบ

4.2.8 ขนมข้าวฟ่าง (กู - ซุย)

ภาพประกอบของอาหาร



ภาพที่ 4.32 ขนมข้าวฟ่าง

ประเภทของอาหาร อาหารหวาน ชนิดของอาหารแบ่งตามวิธีการปรุง กวน

อัตลักษณ์/จุดเด่น/ของอาหาร ขนมข้าวฟ่าง มีจุดเด่นที่กระบวนการทำที่แตกต่างจากพื้นที่อื่น คือ การเคี้ยวน้ำตาลปี๊บกับกะทิจนกลายเป็นยางมะตูมแก่ แล้วจึงใส่ข้าวฟ่างที่กวนกับน้ำลงไปกวนด้วยกัน จึงเป็นจุดเด่นของกระบวนการทำที่แตกต่างจากพื้นที่อื่น

ลักษณะของอาหาร ทำจากการเคี้ยวข้าวฟ่างกับน้ำเชื่อมยางมะตูมจนเหนียวข้น ใส่น้ำกะทิตด มีสีน้ำตาลของข้าวฟ่างและสีขาวนวลของกะทิ หอมกลิ่นข้าวฟ่าง เนื้อเหนียวนุ่ม รสหวานและเค็ม มันจากน้ำกะทิ

เรื่องเล่าของอาหาร ข้าวฟ่าง มีต้นกำเนิดจากวิถีชีวิตของชาวกะเหรี่ยงที่ปลูกพืชเพื่อการยังชีพ โดยเฉพาะข้าวฟ่างซึ่งเป็นพืชทนแล้ง มีการนำข้าวฟ่างมาปรุงเป็นขนมหวาน โดยนำมากวนและราดด้วยน้ำกะทิตด เป็นสัญลักษณ์ของภูมิปัญญาในพื้นที่ตำบลยางกลัดเหนือ ชุมชนเล่าว่า ในสมัยก่อน ในพื้นที่นี้ไม่มีน้ำตาลทราย มีแต่น้ำตาลปี๊บที่เกิดจากการนำผลผลิตพริกกะเหรี่ยงไปแลกกับน้ำตาลปี๊บ กะปิ เกลือ จากผู้ค้าในพื้นที่ด้านล่าง การทำอาหารหรือขนม จึงพบการใช้น้ำตาลปี๊บเป็นส่วนใหญ่

ตำรับอาหาร ขนมข้าวฟ่าง

วัตถุดิบ

- 1.ข้าวฟ่าง 1,000 กรัม
- 2.น้ำตาลปี๊บ 1,000 กรัม
- 3.กะทิตด 500 กรัม
- 4.เกลือป่น 3 กรัม

วัตถุดิบการทำขนมข้าวฟ่าง ตามภาพที่ 4.33



ภาพที่ 4.33 วัตถุดิบการทำขนมข้าวฟ่าง

วิธีการทำ

1. นำหม้อตั้งไฟ ใส่น้ำตาลปีบ เคี่ยวจนน้ำตาลเหนียวเป็นสีน้ำตาล เป็นยางมะตูมแก่ (ตั้งเม)
2. นำหม้ออีกหนึ่งใบตั้งไฟ ใส่ข้าวฟ่างที่เตรียมไว้และน้ำเปล่า กวนจนข้าวฟ่างสุกเหนียว
3. ตักข้าวฟ่างใส่ในหม้อน้ำตาลที่เคี่ยวไว้ กวนต่อจนส่วนผสมเหนียวขึ้น
4. นำกะทิตั้งไฟในหม้อเล็ก ใส่เกลือ คนจนเกลือละลาย ยกออกจากเตา
5. เมื่อจะทาน ตักข้าวฟ่างใส่ถ้วย ราดด้วยหัวกะทิที่เตรียมไว้

เคล็ดลับ/เทคนิคการทำอาหาร

1. การเคี่ยวน้ำตาล ต้องใช้น้ำตาลปีบหรือน้ำตาลโตนด จะทำให้ได้ลักษณะที่ดีและไม่ตก
2. ถ้าใส่มะพร้าวทึนทึกผสมลงไปขณะกวนข้าวฟ่าง จะให้รสชาติดีขึ้น

ปริมาณเสิร์ฟ 20 ที่

วิธีการรับประทาน ตักข้าวฟ่างกวนใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำกะทิ ทานเป็นของหวาน

สะกัด

4.2.9 แกงผักทองเนือย่าง (เชิง - ฤ - ยะ - ใ้ - เหลิง - เค - ชา)

ภาพประกอบของอาหาร



ภาพที่ 4.34 แกงผักทองเนือย่าง

ประเภทของอาหาร อาหารคาว ชนิดของอาหารแบ่งตามวิธีการปรุง แกง

อัตลักษณ์/จุดเด่น/ของอาหาร การใส่ส่วนผสมของพริกพราวน ซึ่งเป็นวัตถุดิบประจำถิ่นใน ส่วนผสมพริกแกงซึ่งแตกต่างจากที่อื่น ประกอบกับกรรมวิธีการย่างเนือก่อนนำมาแกง ทำให้ได้กลิ่นควันอ่อน ๆ ไม่เหมือนแกงผักทองทั่วไป และการใช้ผักทองพันธุ์พื้นเมือง (ผักทองกะเหรี่ยง) จะมีเนื้อแน่น น้ำไม่มาก จึง

ไม่เลอะง่ายและซึมซับน้ำแฉะได้ดี นอกจากนี้ การใช้สมุนไพรป่าแทนกะทิ เช่น ใบมะกรูด ตะไคร้ โหระพา สะท้อนวิถีเก็บหาอาหารจากป่า - ไร่ของชาวกะเหรี่ยง

ลักษณะของอาหาร ทำจากการนำเนื้ออย่างคั่วกับเครื่องพริกแกง ใส่ฟักทอง แล้วปรุงรส ลักษณะเป็นแกงน้ำขลุกขลิก ไม่ใส่กะทิ สีเหลืองทองจากฟักทอง หอมกลิ่นเนื้อและเครื่องพริกแกง รสเค็มกลม กล่อม ออกหวานธรรมชาติของฟักทอง เค็มนัวจากกะปิ และเผ็ดปลายลิ้นจากพริกแห้ง กลิ่นควันจาง ๆ ของเนื้ออย่างช่วยตัดความหวานให้ลงตัว

เรื่องเล่าของอาหาร แกงฟักทองเนื้อย่าง เป็นอาหารที่สืบทอดในชุมชนกะเหรี่ยงโพว์ จังหวัดเพชรบุรี พื้นที่ปลูกฟักทองได้ดีตามไร่มุขเวียน ส่วนเนื้อวัวหรือบางครั้งใช้เนื้อหมู ชาวบ้านหาได้ง่าย เนื่องจากในสมัยก่อน จะเข้าป่าหาหมูปามาทำอาหาร จากนั้น มีการถนอมอาหารด้วยวิธีย่าง เก็บรักษาโดยแขวนไว้เหนือเตาไฟ เป็นการถนอมด้วยวิธีธรรมชาติ ถือเป็นภูมิปัญญาการถนอมอาหารของชาวบ้านในพื้นที่นี้ การย่างไฟ ทำให้เก็บเนื้อไว้กินได้นาน ส่วนวิธีย่างก่อนต้มหรือแกงนี้สอดคล้องกับ แกงคั่วกะเหรี่ยง ซึ่งเอกสารพื้นถิ่นบันทึกว่านิยมทำในงานเลี้ยงมากกว่า 100 ปี ชุมชนเล่าว่า สมัยก่อนจะใช้ฟักทองกะเหรี่ยง หรือฟักทองจระเข้ เพราะมีผลเหมือนจระเข้ (วัง - ฝอง) และแกงฟักทองสมัยก่อนจะไม่ใส่กะทิเนื่องจากกะทิหายาก แต่ปัจจุบันปรับใส่กะทิตามความนิยมของคนรุ่นนี้

ตำรับอาหาร แกงฟักทองเนื้อย่าง

วัตถุดิบส่วนผสมพริกแกง

1. พริกแห้ง 20 กรัม
2. พริกพรานแห้ง 3 กรัม
3. ข่าหั่นแว่น 25 กรัม
4. ตะไคร้ซอย 25 กรัม
5. กระเทียมปอกเปลือก 35 กรัม
6. เกลือ 10 กรัม
7. กะปิขี้ 80 กรัม

ส่วนประกอบ

1. ฟักทอง 1,200 กรัม
2. เนื้อวัวส่วนเนื้อแดง (เนื้อสัน) 1,000 กรัม
3. ใบโหระพา 12 กรัม

วัตถุดิบการทำแกงฟักทองเนื้อย่าง ตามภาพที่ 4.35



ภาพที่ 4.35 วัตถุดิบการทำแกงฟักทองเนื้อย่าง

วิธีการทำ

1. เตรียมเนื้อย่าง โดยหั่นเนื้อเป็นชิ้นขนาด 4x5 นิ้ว ย่างบนเตาถ่านพอหมด คือ ด้านนอกตึง ด้านในยังนุ่มอยู่ ใช้เวลาประมาณ 10 นาที
2. โขลกเครื่องพริกแกง ได้แก่ พริกแห้ง พริกพราวนแห้ง ข่า ตะไคร้ กระเทียม เกลือ กะปิ กุ้ง โขลกให้ละเอียด พักไว้
3. นำหม้อตั้งไฟ ใส่น้ำเล็กน้อย ตามด้วยเครื่องพริกแกงที่โขลกไว้แล้ว คั่วเครื่องพริกแกงจนหอม เติมน้ำเล็กน้อย แล้วเคี่ยวต่อสักครู่ประมาณ 5 นาที ใส่เนื้อที่ย่างแล้ว เคี่ยวต่อจนเนื้อนุ่ม
4. ใส่ฟักทอง คนให้เข้ากัน ปิดฝา ต้มประมาณ 20 นาที ใส่น้ำให้ท่วม พอฟักทองสุก ปรุงรสแล้วใส่ใบโหระพา ยกออกจากเตา

เคล็ดลับ/เทคนิคการทำอาหาร

1. ให้เลือกใช้พริกพราวนแห้ง เพราะหากใช้พริกพราวนสด จะเหม็นเขียว
2. เนื้อต้องย่างพอหมด ๆ คือสุกเฉพาะส่วนนอก จะทำให้มีความชุ่มเนื้อ และเนื้อไม่แข็ง มีความนุ่ม

3. ในตำรับนี้ อาจเพิ่มยอดฟักทองเพิ่มก็ได้ จะทำให้ได้รสชาติที่หลากหลายขึ้น ปริมาณเสิร์ฟ 20 ที่

วิธีการรับประทาน รับประทานคู่กับข้าวสวย

4.2.10 แกงกล้วยใส่ปลาลายและข้าวเปือ (เจิ้ง - ยี่ะ - ไก๋ - ตะกุ่ม - ซ้า)

ภาพประกอบของอาหาร



ภาพที่ 4.36 แกงกล้วยใส่ปลาลายและข้าวเปือ

ประเภทของอาหาร อาหารคาว ชนิดของอาหารแบ่งตามวิธีการปรุง แกง

อัตลักษณ์/จุดเด่น/ของอาหาร การใช้ปลาลายเนื้อแน่น กลิ่นหอม แตกต่างจากแกงกล้วยทั่วไป กล้วยดิบเนื้อหนึบซึมน้ำแกง ลดความเผ็ดของพริก น้ำแกงข้นจากข้าวเปือ ไม่ใส่กะทิ เป็นเอกลักษณ์ของครัวกะเหรี่ยง และพริกกะเหรี่ยงเพชรบุรี มีความเผ็ดหอมเฉพาะถิ่น ซึ่งมีการปลูกมากที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ การใส่ข้าวเปือทำให้ส่วนผสมข้นมากขึ้น อาหารของยางน้ำกลัดเหนือที่ใส่ข้าวเปือมีหลายรายการ ได้แก่ แกงหอย แกงตุ่น แกงปลา แกงอ้น แกงค่าง และแกงตะกวด หรือประเภทอาหารที่มีกลิ่นคาว

ลักษณะของอาหาร ทำจากการคั่วเครื่องพริกแกง ใส่กล้วยหั่นชิ้น ข้าวเปือ ปลาลาย แล้วปรุงรส น้ำแกงข้นขลุกขลิกเมื่อเม็ดข้าวแตกตัว เนื้อกล้วยออกสีเขียวหม่น เนื้อปลาลายฟูขาว ตัดกับน้ำแกงนัว ๆ กลิ่นคาวปลาลายผสมกล้วยดิบอ่อน รสเผ็ดปานกลาง เค็มอมหวานจากความหวานของกล้วย

เรื่องเล่าของอาหาร ชาวกะเหรี่ยงโพธิ์ในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ จังหวัดเพชรบุรี มักปลูกกล้วยน้ำว้าดิบรอบไร่นาและจับปลาน้ำจืดมาอย่างเกสิORMควนเก็บไว้ เมื่อต้องการอาหารอิมท้องระหว่างทำไร่ จึงนำเนื้อปลาลายมาต้มกับกล้วยดิบ แล้วใส่ข้าวเปือ (ข้าวแช่น้ำดำหยาบ) สูตรนี้นิยมหลังเกี่ยวข้าว เพราะมี “ข้าวหัก” เหลือใช้ และมักทำเลี้ยงแขกในงานกินข้าวใหม่หรือวันปีใหม่ ข้าวเปือนี้จะใช้แทนแป้ง ชุมชนเล่าว่า สมัยก่อนชาวบ้านใช้กล้วยป่าหรือกล้วยนมสาวที่มีมาแต่ดั้งเดิมและปลูกกันทุกครัวเรือน เนื่องจากเป็นกล้วยยืนต้น มีการนำมาเป็นส่วนผสมในแกง แต่ปัจจุบันใช้กล้วยน้ำว้าแทน โดยต้องเลือกกล้วยเปลือกเขียวออกเหลือง

ตำรับอาหาร แกงกล้วยใส่ปลาอย่างและข้าวเปือ

วัตถุดิบส่วนผสมผกแกง

1. พรึกแห้ง 20 กรัม
2. ข้าว 25 กรัม
3. ตะไคร้ 25 กรัม
4. กระเทียม 35 กรัม
5. เกลือป่น 10 กรัม
6. กะปิกุ้ง 50 กรัม

ส่วนประกอบ

1. น้ำ 2,000 กรัม
2. ข้าวเปือ 20 กรัม
3. กล้วยน้ำว้า 1 หวี
4. ปลานิลย่างให้แห้ง 2 ตัว (600 กรัม)

วัตถุดิบการทำแกงกล้วยใส่ปลาอย่างและข้าวเปือ ตามภาพที่ 4.37



ภาพที่ 4.37 วัตถุดิบการทำแกงกล้วยใส่ปลาอย่างและข้าวเปือ

วิธีการทำ

1. เตรียมข้าวเปือ โดยแช่ข้าวสารกับนํ้านาน ½ ชั่วโมง แล้วนำมาโขลกให้ละเอียด
2. โขลกเครื่องนํ้าพรึก ได้แก่ พรึกแห้ง ข้าว ตะไคร้ กระเทียม เกลือ และกะปิกุ้ง โขลกให้ละเอียด พักไว้
3. นำหม้อตั้งไฟ ใส่นํ้า 200 กรัม ตามด้วยเครื่องพรึกแกงที่โขลกไว้แล้ว คั่วเครื่องพรึกแกจนหอม ใส่กล้วย แล้วเติมนํ้าอีก 1 ลิตร จากนั้นเคี่ยวต่อ

4. ใส่ข้าวเปลือก ร่อนเตีอดอีกครั้ง ใส่ปลาย่าง เตีอดแล้วยกลง

เคล็ดลับ/เทคนิคการทำอาหาร

1. ควรใช้กล้วยห่ามๆ เพราะในกล้วยจะมีความหวาน และให้เนื้อสัมผัสดีกว่า
2. ในส่วนผสมพริกแกง ถ้าใส่พริกพราวน จะช่วยลดกลิ่นคาวปลา และทำให้มีกลิ่นหอม (ช่วงเดือนมิถุนายน - สิงหาคม จะเป็นช่วงที่มีพริกพราวนสด)
3. หากใช้ปลาน้ำจืดที่อยู่ในห้วย จะได้รสชาติอร่อย มีมากโดยเฉพาะฤดูฝน เช่น ปลาชิว (ย้า - ช่อง - ลี้อง) ปลาข้างลาย (ย้า - ช่ง - โคร่ง) การเก็บปลา ส่วนใหญ่ใช้การย่างและการรมควัน คือวิธีการที่เมื่อหุงข้าวหรือทำกับข้าว จะมีควันจากเตาลอยขึ้นไปยังด้านบนที่มีราวเก็บเนื้อ หมู ปลา ข้าวโพด กระเทียม หอม และอื่น ๆ ที่แขวนไว้

ปริมาณเสิร์ฟ 8 ที่

วิธีการรับประทาน รับประทานคู่กับข้าวสวย

4.2.11 น้ำยาขนมจีนกะเหรี่ยง (ชะ - นี๋ - เจีย - ทีย)

ภาพประกอบของอาหาร



ภาพที่ 4.38 น้ำยาขนมจีนกะเหรี่ยง

ประเภทของอาหาร อาหารคาว ชนิดของอาหารแบ่งตามวิธีการปรุง แกง

อัตลักษณ์/จุดเด่น/ของอาหาร เป็นน้ำยาป่าที่ไม่ใส่กะทิ การใช้หัวปลีเพื่อทำให้น้ำยาข้น โดยการหั่นบาง ๆ และตำกับเกลือเล็กน้อยเพื่อช่วยไม่ให้ดำ ปัจจุบันใช้วิธีผานมะนาวใส่ลงในน้ำแช่หัวปลี

ลักษณะของอาหาร ทำจากการนำปลาย่างโขลกละเอียด แกงกับเครื่องพริกแกง ใส่หัวปลีสับแล้วปรุงรส ได้น้ำยาป่าที่ไม่ใส่กะทิ สีส้มอมน้ำตาล กลิ่นหอมจากปลาและหัวปลี รสเผ็ดปานกลาง เค็มอมหวานเล็กน้อย

เรื่องเล่าของอาหาร ก่อนหน้านี้ ขนมนั้นชาวบ้านจะทำเอง โดยนำข้าวสารแช่น้ำไว้ 3 วัน เปลี่ยนน้ำ พอครบ 3 วัน นำมาตำให้ละเอียด ทับให้แห้ง เอาแบ่งที่ได้มาต้มทั้งลูก นวดให้เข้ากัน กดจากพิมพ์ลงในน้ำร้อน สมัยก่อนนิยมทำทานในชีวิตประจำวัน และเป็นอาหารที่ใช้ในงานแต่งงานหรืองานบุญ ชุมชนเล่าว่า ชาวกะเหรี่ยงจะมีความเชื่อและถือปฏิบัติเมื่อถึงช่วงเวลาของเทศกาลสงกรานต์ โดยจะงดขึ้นต้นไม้ ถือของมีคม งดการตำ ไล่ยุงสัตว์ นั่นก็คือ งดการทำงานนั่นเอง สมัยก่อนอาจงดทั้ง 3 วัน คือวันก่อนสงกรานต์ วันสงกรานต์ และวันหลังสงกรานต์ แต่ปัจจุบัน จะขึ้นอยู่กับวิถีปฏิบัติของแต่ละครอบครัว ในช่วงเวลานั้น ถือว่าเป็นช่วงเว้นว่างจากการทำไร่และงานอื่น ก็จะรวมตัวเตรียมงาน หรือทำขนมจีน โดยจะหมักแป้งขนมจีนในช่วงนี้

ตำรับอาหาร น้ำยาขนมจีนกะเหรี่ยง

วัตถุดิบส่วนผสมพริกแกง

1. พริกแห้ง 20 กรัม
2. ข้าว 40 กรัม
3. ตะไคร้ 80 กรัม
4. กระชาย 80 กรัม
5. หอมแดง 80 กรัม
6. กระเทียม 60 กรัม
7. เกลือ 25 กรัม
8. กะปิ 70 กรัม

ส่วนประกอบ

1. ปลานิล 2 ตัว (ได้เนื้อ 1,000 กรัม)
2. หัวปลี 2 หัว (400 กรัม)

วัตถุดิบการทำน้ำยาขนมจีนกะเหรี่ยง ตามภาพที่ 4.39



ภาพที่ 4.39 วัตถุดิบการทำน้ำยาขนมจีนกะเหรี่ยง

วิธีการทำ

1. ล้างปลานิลให้สะอาด แล้วนำไปย่างบนเตาถ่านโดยย่างทั้งตัวแบบไม่ทอดเกล็ด เมื่อสุกแกะเอาส่วนเกล็ดปลาออก พักไว้
2. เตรียมส่วนผสมพริกแกง ได้แก่ พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ กระชาย หอมแดง กระเทียม และเกลือ พักไว้
3. เตรียมหัวปลี โดยการสับเป็นชิ้นยาว ๆ แขนในส่วนผสมน้ำมันขาวเพื่อป้องกันการเกิดสีคล้ำ
4. นำหม้อตั้งไฟ ใส่ น้ำ 2 ลิตร ใส่เครื่องพริกแกงกับปลาที่ต้มไว้จนเครื่องพริกแกงนิ่ม ซ้อนขึ้น แล้วตักเครื่องแกงมาโขลกให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน
5. โขลกเนื้อปลาที่ต้มแล้วให้ละเอียด
6. ใส่เนื้อปลากับเครื่องพริกแกงในหม้อสำหรับแกง ใส่ น้ำที่ใช้ต้มปลาและเครื่องพริกแกงที่กรองแล้ว เคี่ยวให้เดือด ใส่หัวปลีที่เตรียมไว้ ต้มต่อจนส่วนผสมขึ้นได้ที่ บรรจุด้วยเกลือ เมื่อสุกดี จึงยกลงจากเตา

เคล็ดลับ/เทคนิคการทำอาหาร

1. ย่างปลานิลเพื่อลดความคาว และเพิ่มความหอมของเนื้อปลานิล
2. การใช้หัวปลีเพื่อช่วยให้น้ำแกงข้น (เพิ่มความเข้มข้น)
3. หัวปลีอาจแช่น้ำเกลือหรือบีบน้ำมะนาวใส่ลงในน้ำ ป้องกันหัวปลีมีสีคล้ำ
4. สามารถใช้ปลาหรือเนื้อสัตว์อื่น ๆ เช่น ปลาดุก ปลาช่อน หรือไก่ (ใช้เฉพาะเนื้อ ต้มเปื่อย)

ปริมาณเสิร์ฟ 20 ที่

วิธีการรับประทาน รับประทานคู่กับขนมจีนและผักสด

4.2.12 ผัดเผ็ดกระรอกใส่ใบขมิ้น (เข็ง - เลี้ย - ล็อง - ย้า - บั้ง - ล้า)

ภาพประกอบของอาหาร



ภาพที่ 4.40 ผัดเผ็ดกระรอกใส่ใบขมิ้น

ประเภทของอาหาร อาหารคาว ชนิดของอาหารแบ่งตามวิธีการปรุง ผัดเผ็ด

อัตลักษณ์/จุดเด่น/ของอาหาร การใช้พริกพราวนในส่วนผสมพริกแกงและใบขมิ้นในส่วนผสมของผัดเผ็ด ช่วยทำให้ดับกลิ่นคาวของเนื้อกระรอก และพริกพราวน ถือเป็นวัตถุดิบพื้นถิ่นของตำบลยางน้ำก๊าดเหนือที่มีมากกว่าพื้นที่อื่น

ลักษณะของอาหาร เป็นอาหารที่ได้จากการผัดเนื้อกระรอกกับเครื่องพริกแกงที่มีส่วนผสมของหัวขมิ้น ปูรุกรส แล้วใส่ใบขมิ้นคลุกเคล้าให้เข้ากัน มีลักษณะน้ำขลุกขลิกค่อนข้างแห้ง สีส้มอมเหลืองจากสีของขมิ้น กลิ่นหอมจากใบขมิ้น รสเผ็ดค่อนข้างมาก และมีรสเค็มออกหวานจากความหวานของเนื้อกระรอก

เรื่องเล่าของอาหาร อาหารกระเหรี่ยงมีความโดดเด่นและแตกต่างจากอาหารของชนชาติพันธุ์อื่นหลายด้าน โดยเฉพาะการใช้วัตถุดิบตามฤดูกาลและการปรุงรสที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ อาหารส่วนใหญ่เน้นความเรียบง่าย ใช้วัตถุดิบท้องถิ่นที่หาได้ตามธรรมชาติ และมีกรรมวิธีการปรุงที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ ชุมชนเล่าว่า ในสมัยก่อน ชาวบ้านในพื้นที่จะเสาะหาของป่าและทานทุกอย่างที่สามารถทานได้ ไม่ว่าจะเป็นกระตุน (ตัวตุน) มีอยู่เป็นจำนวนมาก ตัวตุนจะชอบมาแอบกินต้นยางพารา หรือ กระรอก มาแอบกินผลไม้ เช่น มะละกอ กล้วยป่า ลูกมะเดื่อ มักจะได้สัตว์ป่าเหล่านี้มาทำอาหาร

ตำรับอาหาร ผัดเผ็ดกระรอกใส่ใบขมิ้น

วัตถุดิบส่วนผสมพริกแกง

1. พริกแห้ง 10 กรัม
2. พริกพราวนสด 20 กรัม
3. ข่า 20 กรัม
4. ตะไคร้ 20 กรัม
5. ขมิ้น 30 กรัม
6. กระเทียม 40 กรัม
7. เกลือป่น 15 กรัม
8. กะปิกุ้ง 100 กรัม

ส่วนประกอบ

1. กระรอก 3 ตัว (600 กรัม)
2. ใบขมิ้น 40 กรัม
3. น้ำมันพืช 20 กรัม

วัตถุดิบการทำผัดเผ็ดกระรอกใส่ใบขมิ้น ตามภาพที่ 4.41



ภาพที่ 4.41 วัตถุดิบการทำผัดเผ็ดกระรอกใส่ใบขมิ้น

วิธีการทำ

1. ย่างเผาจนกระรอก ขูดขนออก ผ่าไส้ แล้วนำมาย่างจนแห้งพอหมาด ๆ (ด้านในเนื้อยังชุ่มอยู่)
2. เลาะเนื้อกระรอก อาจให้ติดกระดูกเล็กน้อยตรงส่วนซี่โครงและท้อง แล้วสับให้ละเอียด
3. โขลกเครื่องน้ำพริก ได้แก่ พริกแห้ง พริกพราวนสด ข่า ตะไคร้ ขมิ้น กระเทียม เกลือป่น และกะปิ กุ้ง โขลกให้ละเอียด พักไว้
4. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันเล็กน้อยพอติดกระทะ ใส่เครื่องผสมพริกแกง คั่วให้หอม ใส่น้ำเล็กน้อย ตามด้วยเนื้อกระรอก ผัดคลุกเคล้าให้เข้ากันพอทั่ว ปรงรส พอกระรอกใกล้สุกใส่ใบขมิ้น
5. เคี่ยวต่อจนเนื้อกระรอกสุกนุ่ม

เคล็ดลับ/เทคนิคการทำอาหาร

1. การใช้พริกพราวน จะช่วยในเรื่องการดับกลิ่นคาวและเพิ่มความหอมของส่วนผสม
2. สามารถเติมน้ำได้ระหว่างการผัดได้ครั้งละน้อย
3. การใช้ หัวขมิ้น และใบขมิ้น จะช่วยดับกลิ่นคาว

ปริมาณเสิร์ฟ 10 ที่

วิธีการรับประทาน รับประทานคู่กับข้าวสวย

4.2.13 ส้มตำกะเหรี่ยง (อ่อง - เจีย - กรุ)

ภาพประกอบของอาหาร



ภาพที่ 4.42 ส้มตำกะเหรี่ยง

ประเภทของอาหาร อาหารว่างชนิดของอาหารแบ่งตามวิธีการปรุง ตำ

อัตลักษณ์/จุดเด่น/ของอาหาร การใช้ถั่วตัดให้ความหวาน สมัยก่อนไม่มีน้ำตาล กะปิ สมัยก่อนต้องไปซื้อที่เขาย้อย (เอาหวายไปแลก) การใช้มะแว้งเนื่องจากสมัยก่อนไม่มีมะนาว จึงมักพบว่า ส่วนใหญ่จะใช้มะแว้งให้ความเปรี้ยวในการทำอาหาร

ลักษณะอาหาร ทำจากการโขลกและเคล้าผสมพริก กระเทียม กะปิ และถั่วตัด ใส่มะละกอ และมะแว้ง ปรุงรส สีส้มเหลือง กลิ่นหอมจากพริกและถั่วตัด รสเผ็ดปานกลาง เปรี้ยว เค็ม หวาน สามารถ

เรื่องเล่าของอาหาร การทำส้มตำในสมัยก่อน ใช้กะปิปลาที่ทำกันเองในครัวเรือนเป็นส่วนผสม และไม่มีน้ำตาล ส่วนใหญ่เครื่องปรุงจะมีเฉพาะ มะละกอ มะแว้ง กะปิปลา พริกกะเหรี่ยงสดหรือแห้ง ในหน้าแล้งใช้พริกแห้ง ถ้าในช่วงที่กำลังอยู่ในฤดูปลูก ก็จะใช้พริกกะเหรี่ยงสด

ตำรับอาหาร ส้มตำกะเหรี่ยง

วัตถุดิบ

1. พริกแห้ง 20 กรัม
2. กระเทียม 400 กรัม
3. กะปิกุ้ง 50 กรัม
4. ขนมหั่วตัด 200 กรัม
5. มะละกอ 400 กรัม
6. มะแว้ง 350 กรัม
7. น้ำปลา 20 กรัม (อาจไม่ใส่ก็ได้)

วัตถุดิบการทำส้มตำกะเหรี่ยง ตามภาพที่ 4.43



ภาพที่ 4.43 วัตถุดิบการทำส้มตำกะเหรี่ยง

วิธีการทำ

1. โขลกพริกกับกระเทียมจนพริกแตกเม็ด ค่อนข้างละเอียด ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน
2. ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน
3. ใส่ถั่วตัด โขลกให้ถั่วตัดเข้ากับส่วนผสมอื่น
4. ใส่มะละกอซอย โขลกเบา ๆ พร้อมทั้งเคล้าให้เข้ากัน
5. ใส่มะแว้ง และผสมทุกอย่างให้เข้ากันอีกครั้ง

เคล็ดลับ/เทคนิคการทำอาหาร

1. นำกระเทียมและพริกสดไปคั่วให้หอม
2. นำกะปิโข่งไปย่างให้แห้งเพื่อเพิ่มความหอม
3. มะแว้งต้องผ่าครึ่งตามยาวก่อนตำเพื่อกันน้ำในมะแว้งกระเด็น

ปริมาณเสิร์ฟ 10 ที่

วิธีการรับประทาน รับประทานเป็นอาหารว่าง

4.2.14 น้ำพริกกะเหรี่ยง (ชะ - เงิ - ซ้า - เปร์)

ภาพประกอบของอาหาร



ภาพที่ 4.44 น้ำพริกกะเหรี่ยง

ประเภทของอาหาร อาหารคาว ชนิดของอาหารแบ่งตามวิธีการปรุง ตำ

อัตลักษณ์/จุดเด่น/ของอาหาร คือการใช้พริกกะเหรี่ยง ซึ่งเป็นผลผลิตที่มีมากในพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ลักษณะเด่นคือ มีความเผ็ดและกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ เมล็ดเรียวยาว ปลายแหลม ก้นโต สีส้มจัด เมื่อถึงฤดูปลูก จะบริโภคในรูปพริกสด และนำไปตากเป็นพริกแห้งเพื่อเก็บไว้เป็นส่วนผสมในการทำอาหารและจำหน่าย

ลักษณะของอาหาร เป็นน้ำพริกประจำครัวเรือนของชาวตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ทำจากการคั่วกะปิ พริกแห้ง และกระเทียม นำมาโขลกเข้าด้วยกัน เมื่อทานจะผสมน้ำพริกกับมะแว้ง แตงเปรี้ยว น้ำมะนาว และมะขามเปียก เป็นน้ำพริกตามชื่อของส่วนผสมข้างต้น น้ำพริกมีสีน้ำตาลอมส้ม หอมกลิ่นพริกกะเหรี่ยง กะปิ และกระเทียม รสเผ็ด เค็ม กลมกล่อม

เรื่องเล่าของอาหาร เรื่องราวของน้ำพริกกะเหรี่ยง ชุมชนเล่าว่า สมัยก่อน ผู้คนในพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นพรานป่า เมื่อจะออกป่าเพื่อหาวัตถุดิบของป่า บางครั้งจะใช้เวลาออกป่าเป็นเวลาหลายวันหรือเป็นเดือน แม่บ้านจะตำน้ำพริกกะเหรี่ยงและผักเพื่อนำไปทานในป่าเป็นอาหารหลัก เพราะเป็นอาหารที่สามารถเก็บไว้ได้นาน ส่วนเนื้อสัตว์จะไม่ได้เตรียมให้เนื่องจากสามารถหาได้ในการออกป่า และเป็นเคล็ดว่า ห้ามห่ออาหารประเภทเนื้อสัตว์เข้าป่า เพราะจะทำให้ล่าเนื้อสัตว์ไม่ได้ และปัจจุบันยังคงมีการเข้าป่าเพื่อหาน้ำผึ้งหรือเรียกว่า ตีผึ้ง (ลูกอ่อนของผึ้งสามารถนำมาประกอบอาหารโดยชาวบ้านจะนำมาอย่างกับเกลือและทานกับน้ำพริก) น้ำพริกกะเหรี่ยงจึงเสมือนเป็นอาหารหลักของผู้คนในชุมชนแห่งนี้ เป็นอาหารจานหลักของทุกครอบครัว และเป็นอาหารที่สมาชิกทุกคนในครอบครัวชื่นชอบโดยได้พบเห็นน้ำพริกกะเหรี่ยงมาตั้งแต่เมื่อตอนเป็นเด็ก

ตำรับอาหาร น้ำพริกกะเหรี่ยง

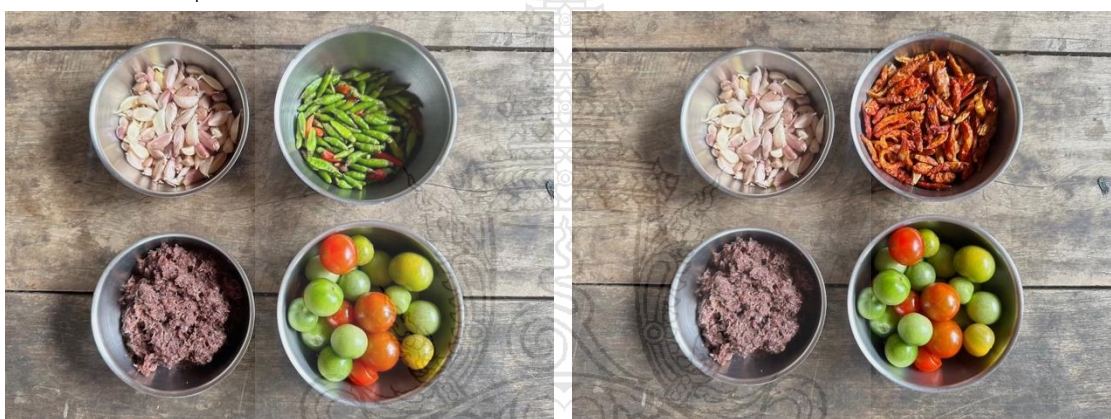
วัตถุดิบส่วนผสมน้ำพริก

1. พริกกะเหรี่ยงสด 40 กรัม
2. กระเทียม 50 กรัม
3. กะปิคั่วแห้ง 120 กรัม

ส่วนประกอบ

1. น้ำพริกมะแว้งกะเหรี่ยง: มะแว้ง 2 กรัม ต่อ น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
2. น้ำพริกแดงเปรี้ยวกะเหรี่ยง: แดงเปรี้ยว 2 กรัม ต่อ น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
3. น้ำพริกมะนาวกะเหรี่ยง: น้ำมะนาว 2 กรัม ต่อ น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำพริกมะขามกะเหรี่ยง: มะขาม 2 กรัม ต่อ น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

วัตถุดิบการทำน้ำพริกกะเหรี่ยง ตามภาพที่ 4.45



ภาพที่ 4.45 วัตถุดิบการทำน้ำพริกกะเหรี่ยง

วิธีการทำ

1. คั่วกะปิกับน้ำมะพร้าว โดยใส่กะปิในกระทะ เทน้ำมะพร้าวใส่จนพอท่วมกะปิ คนให้ทั่ว และคั่วจนกะปิแห้งและหอม พักไว้
2. นำกะปิคั่วห่อใบตอง แล้วปิ้งบนเตาถ่านให้แห้ง
3. คั่วพริกสดให้หอม จะได้เก็บไว้ได้นาน (เมื่อได้ที่ จะมีเสียงดังเป๊าะเป๊าะ)
4. คั่วกระเทียมพอให้ผิวเป็นสีออกน้ำตาลเล็กน้อย
5. โขลกพริกกับกระเทียมให้ละเอียด ใส่กะปิ โขลกและคลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักออกใส่ในภาชนะสำหรับการนำไปผสมเป็นน้ำพริกชนิดต่าง ๆ

วิธีการผสมเป็นน้ำพริกแต่ละชนิด

1. ตักส่วนผสมน้ำพริกที่โขลกไว้แล้วลงในถ้วยหรือชามสำหรับผสม
2. ผสมส่วนผสมน้ำพริกกับมะแว้ง คนให้เข้ากัน สำหรับน้ำพริกชนิดอื่น ให้ทำอย่างเดียวกัน

เคล็ดลับ/เทคนิคการทำอาหาร

1. ในการทำหังกะปีแต่เดิมนั้น จะผสมกะปีกับน้ำมะพร้าว คนให้เข้ากัน แล้วนำไปตากแดดให้แห้งสนิทก่อนนำมาห่อใบตองปิ้ง
2. การนำกะปีห่อใบตองแล้วย่างไฟเพื่อให้กะปีมีกลิ่นหอมมากขึ้น
3. ควรเลือกใช้มะม่วงผลสีแดง เพราะจะได้ความเปรี้ยวอมหวานเล็กน้อย ทำให้ได้น้ำพริกรสกลมกล่อม

4. การทานน้ำพริกกะเหรี่ยงกับผักกุ่ม จะช่วยเพิ่มรสชาติน้ำพริกให้อร่อยมากขึ้น

ปริมาณเสิร์ฟ 20 ที่

วิธีการรับประทาน ทานกับข้าวสวย ผักลวก และผักต้ม

4.2.15 ขนมข้าวเหนียวคลุกมะพร้าว (ไอ้ - ซี่ - ล้อย - โฝ้ - ซัว)

ภาพประกอบของอาหาร



ภาพที่ 4.46 ขนมข้าวเหนียวคลุกมะพร้าว

ประเภทของอาหาร อาหารหวาน ชนิดของอาหารแบ่งตามวิธีการปรุง นึ่ง

อัตลักษณ์/จุดเด่น/ของอาหาร การใช้มะพร้าวทึนทึกที่ปลูกในชุมชนเอง ทำให้ได้ความหอมสดใหม่

ลักษณะของอาหาร ทำจากการนึ่งข้าวเหนียวให้สุกนุ่ม คลุกกับมะพร้าวทึนทึกขูดเป็นเส้น ยาวคล้ายเกลียว สีขาวนวล หอมกลิ่นข้าวเหนียวนึ่งและมะพร้าว เหนียวนุ่ม รสเค็มมัน

เรื่องเล่าของอาหาร ชุมชนเล่าว่า แต่เดิมนั้น ขนมข้าวเหนียวคลุกมะพร้าวมักใช้รับประทานในพิธีแต่งงานของหนุ่มสาวชาวกะเหรี่ยง ปัจจุบันมักพบในพิธีกินข้าวใหม่ ช่วงเดือนพฤศจิกายน ถึงเดือนมกราคมของปีถัดไป ซึ่งเป็นช่วงกิจกรรมการเรียกขวัญข้าว

ตำรับอาหาร ขนมห้าวเหนียวคลุกมะพร้าว

วัตถุดิบ

1. ข้าวเหนียว 1 กิโลกรัม
2. มะพร้าวทึนทึกขูดเป็นเส้นยาว 1 กิโลกรัม
3. เกลือป่น 10 กรัม

วัตถุดิบการทำขนมห้าวเหนียวคลุกมะพร้าว ตามภาพที่ 4.47



ภาพที่ 4.47 วัตถุดิบการทำขนมห้าวเหนียวคลุกมะพร้าว

วิธีการทำ

1. คลุกมะพร้าวทึนทึกกับเกลือป่นให้เข้ากัน พักไว้
2. ล้างข้าวเหนียวให้สะอาด แล้วแช่น้ำนาน ½ - 1 ชั่วโมง
3. นึ่งข้าวเหนียวให้สุกนุ่ม เทใส่ถาด เกลี่ยให้คลายร้อน
4. โรยมะพร้าวบนข้าวเหนียวหนึ่ง คลุกให้ทั่ว เวลาจะทาน สามารถหยิบข้าวเหนียวเป็นก้อน

และทานได้

เคล็ดลับ/เทคนิคการทำอาหาร

1. ใช้มะพร้าวทึนทึกเพื่อเพิ่มความอร่อยและความหอมหวาน
2. การแช่ข้าวเหนียวในระยะเวลาที่กำหนด จะช่วยให้ได้ข้าวเหนียวหนึ่งที่นุ่ม อร่อย

ปริมาณเสิร์ฟ 20 ที่

วิธีการรับประทาน รับประทานเป็นของว่าง ขนมห้าว

4.2.16 ขนมบัวลอยกะเหรี่ยง (กูด - พอง - พลู)

ภาพประกอบของอาหาร



ภาพที่ 4.48 ขนมบัวลอยกะเหรี่ยง

ประเภทของอาหาร อาหารหวาน ชนิดของอาหารแบ่งตามวิธีการปรุง ต้ม

อัตลักษณ์/จุดเด่น/ของอาหาร เป็นขนมบัวลอยที่มีขนาดก้อนกลมใหญ่ ต้มในน้ำกะทิด้วยไฟแรง ถ้ากะทิแตกมัน จะยิ่งเพิ่มรสชาติของขนม ซึ่งแตกต่างจากขนมบัวลอยทั่วไปที่เป็นก้อนกลมเล็ก และไม่นิยมให้กะทิแตกมัน

ลักษณะของอาหาร ทำจากการปั้นแป้งข้าวเหนียวเป็นก้อนกลมใหญ่ ต้มในน้ำกะทิที่ผสมน้ำตาลปี๊บและเกลือจนสุก มีสีขาวนวล หอมกลิ่นกะทิ แป้งบัวลอยเหนียวนุ่ม รสหวานปานกลางและมีรสเค็มตาม

เรื่องเล่าของอาหาร ขนมบัวลอย เป็นขนมที่มาจากตั้งแต่สมัยโบราณและเป็นที่รู้จักในหลายวัฒนธรรม สำหรับขนมบัวลอยของชุมชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ชุมชนเล่าว่า สมัยก่อน มีบางครัวเรือนจะโรยแป้งในถาด ใส่ น้ำ แล้วฝัดถาดจนแป้งเกาะเป็นเม็ด ๆ เป็นเม็ดบัวลอย เทลงต้มให้สุก โดยไม่ใส่กะทิ จะมีลักษณะคล้ายน้ำเชื่อมใส ๆ ใส่เกลือเล็กน้อย นอกจากนี้ ยังพบว่า ในสมัยดั้งเดิม ขนมบัวลอยจะมีขนาดใหญ่ ปั้นเป็นก้อนกลมเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1 นิ้ว เด็ก ๆ ในชุมชนบอกว่า เพื่อให้ปั้นได้เสร็จเร็วขึ้น

ตำรับอาหาร ขนมบัวลอยกะเหรี่ยง

วัตถุดิบ

1. แป้งข้าวเหนียว 500 กรัม
2. น้ำร้อน 200 กรัม
3. กะทิ 1,000 กรัม
4. น้ำตาลปี๊บหรือน้ำตาลมะพร้าว 400 กรัม
5. เกลือป่น 3 กรัม

วัตถุดิบการทำขนมบัวลอยกะเหรี่ยง ตามภาพที่ 4.49



ภาพที่ 4.49 วัตถุดิบการทำขนมบัวลอยกะเหรี่ยง

วิธีการทำ

1. ต้มน้ำร้อน
2. นวดแป้งข้าวเหนียวกับน้ำร้อนจนแป้งเหนียวนุ่ม
3. ปั้นแป้งเป็นก้อนกลม ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 2 เซนติเมตร พักไว้
4. นำหม้อตั้งไฟ ใส่กะทิ น้ำตาลปื๊บ ตามด้วยเกลือ คนจนน้ำตาลและเกลือละลาย ใส่แป้งบัวลอยลงต้ม รอจนแป้งสุก ลอยขึ้น ชิมรส แล้วยกลงจากเตา

เคล็ดลับ/เทคนิคการทำอาหาร

1. ใช้น้ำร้อนนวดแป้งข้าวเหนียว ช่วยให้แป้งเหนียวนุ่ม
2. การต้มบัวลอย บางครอบครัวนิยมต้มจนให้กะทิแตกมัน เชื่อว่า จะทำให้บัวลอยรสชาติ

อร่อยขึ้น

ปริมาณเสิร์ฟ 15 ที่

วิธีการรับประทาน ทานเป็นขนมหวานหลังอาหารหรือสามารถทานได้ตลอดวัน

4.3. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พัฒนาคำรับมาตรฐานสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

เป็นผลการศึกษาการวิจัยในวัตถุประสงค์ข้อ 2 อาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ โดยสร้างแบบประเมินความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ จากนั้น จัดการสนทนากลุ่มโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 22 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิจากภาคชุมชน 10 คน (ประชาชน และปราชญ์ชาวบ้าน) ภาครัฐ 6 คน (นายกองค์การบริหารส่วนตำบลยางน้ำกลัดใต้หรือเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลยางน้ำกลัดใต้ ผู้นำชุมชน และผู้ใหญ่บ้าน) และ ภาคธุรกิจ 6 คน (ร้านขายสินค้าชุมชน และผู้ประกอบการการท่องเที่ยว) โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง เพื่อยืนยันและให้ข้อเสนอแนะคำรับมาตรฐานและสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง

ในการวิเคราะห์แก่นสาระ เป็นรูปแบบของการวิเคราะห์เชิงคุณภาพโดยเน้นการตรวจสอบภายในข้อมูล พร้อมอธิบายข้อมูลได้อย่างละเอียดในเชิงวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลและเป็นวิธีการคิดที่ได้จากการรวมระหวางแนวคิดทฤษฎีตรรกศาสตร์ โดยการวิเคราะห์แบ่งเป็น 6 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ถอดเทปการสนทนากลุ่มแบบคำต่อคำ ทำความคุ้นเคยกับข้อมูล โดยถอดเทปการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ วิเคราะห์ข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม ทบทวนซ้ำ ๆ ทำความเข้าใจข้อมูล โดยการจดบันทึกแนวคิดหรือประเด็นเนื้อหาที่ได้ 2) ทำให้เกิดข้อมูลเบื้องต้น โดยกำหนดรหัสข้อมูลแต่ละรูปแบบ และรวบรวมข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลตามรหัสที่กำหนด 3) ค้นหาแก่นสาระ ตรวจสอบพร้อมเรียบเรียงรหัสที่กำหนดเข้าสู่แก่นสาระของข้อมูลที่ได้ กำหนดแก่นสาระและรวบรวมข้อมูลตามแก่นสาระที่กำหนด 4) ตรวจสอบซ้ำแก่นสาระ ทบทวนแก่นสาระของข้อมูล โดยทบทวนชุดข้อมูลที่ได้จากการกำหนดแก่นสาระเพื่อสร้างแผนภาพของเนื้อหาข้อมูล 5) ระบุดังตั้งชื่อแก่นสาระ กำหนดใจความหลักหรือประเด็นหลักและชื่อคำ ความหมายของแก่นสาระ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ปรับปรุงเรียบเรียงรายละเอียด และสร้างคำจำกัดความตามแก่นสาระข้อมูลนั้น และ 6) จัดทำรายงาน นำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์เพื่อเขียนรายงานผลการวิจัย และสรุปผลการวิจัยจากการสนทนากลุ่ม โดยให้รหัสผู้ให้ข้อมูลตามตารางที่ 4.14

ตารางที่ 4.14 การให้รหัสผู้ทรงคุณวุฒิในการสนทนากลุ่มตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3

ผู้ทรงคุณวุฒิ	จำนวน	ตำแหน่ง/หน้าที่	รหัสผู้ทรงคุณวุฒิ
ภาคชุมชน	3 คน	ประชาชนในในพื้นที่	C01 – C03
(Community sector)		(Community resident)	
10 คน	7 คน	ปราชญ์ชาวบ้าน	C04 – C10
		(Wisdom keeper)	
ภาครัฐ	3 คน	ผู้บริหาร/เจ้าหน้าที่	G01 – G03
(Government sector)		อบต. ยางน้ำกลัดใต้	
6 คน		(Local government personnel)	
	3 คน	ผู้นำชุมชน/ผู้ใหญ่บ้าน	G04 – G06
		(Local leader)	

ตารางที่ 4.14 การให้รหัสผู้ทรงคุณวุฒิในการสนทนากลุ่มตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 (ต่อ)

ผู้ทรงคุณวุฒิ	จำนวน	ตำแหน่ง/หน้าที่	รหัสผู้ทรงคุณวุฒิ
ภาคธุรกิจ (Business sector)	3 คน	ร้านขายสินค้าชุมชน (Shop owner)	B01 – B03
6 คน	3 คน	ผู้ประกอบการการท่องเที่ยว (Tourism operator)	B04 – B06

4.3.1 สำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง

เป็นการออกแบบและจัดทำสำหรับอาหารจากภูมิปัญญาปราชญ์ชุมชน 2 หมู่บ้าน ได้แก่ บ้านห้วยเกษม (ชื่อเดิมบ้านห้วยแห้ง) และบ้านลิ้นช้าง ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ โดยใช้หลักคิดจากของสำหรับอาหารที่สะท้อน วิถีชีวิต บริบทชุมชน ภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่น วัตถุดิบและวิธีการประกอบอาหารตามแบบของคนในท้องถิ่น สำหรับดังกล่าวนี้ ใช้ภาษาไทยที่เข้าใจง่าย สละสลวย มีเอกลักษณ์ และสื่อถึงการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหาร ชื่อสำหรับรวม “ป่า – บ้าน – ครว: ภูมิปัญญาบนจานอาหารกะเหรี่ยง”

4.3.1.1 สำหรับจากภูมิปัญญาปราชญ์ชาวบ้านบ้านห้วยเกษม “สำหรับสชาบบ้าน: ภูมิปัญญาอาหารจากห้วยเกษม”

1) สำหรับอาหารที่ 1 ชื่อสำหรับ: สำหรับจากป่าห้วย หอมควันไฟใต้ถุนบ้าน”

แนวคิด: เป็นสำหรับอาหารที่สื่อถึงกลิ่นหอมจากอาหารพื้นบ้านที่ปรุงด้วยไฟในครัวชนบท ด้วยวิธีเรียบง่ายแต่เปี่ยมด้วยภูมิปัญญาในการใช้วัตถุดิบพื้นถิ่นเป็นส่วนประกอบในสำหรับ คือ หวาย ซึ่งเป็นวัตถุดิบจากธรรมชาติมาแต่ดั้งเดิม เป็นพืชที่ไม่มีขายทั่วไป การได้มาคือต้องไปตัดจากเขา โดยมีให้ตัดและทานตลอดทั้งปี สามารถทานได้ทั้งใบและผล รสชาติหอมฝาด สำหรับนี้จัดไว้สำหรับรับประทาน 3 คน ประกอบด้วย อาหารคาว 4 รายการ และขนม 1 รายการ ได้แก่ แกงหยวกกล้วยไก่บ้านใส่ข้าวคั่ว น้ำพริกกะทิแกงยอดหวาย ผัดมะละกอกับไข่ และ ขนมข้าวฟ่าง ตามภาพที่ 4.50 และ ตารางที่ 4.15



ภาพที่ 4.50 สำหรับอาหารบ้านห้วยเกษม สำหรับที่ 1 สำหรับจากป่าห้วย หอมควันไฟใต้ถุนบ้าน

ตารางที่ 4.15 สำหรับอาหารบ้านห้วยเกษม สำหรับที่ 1 สำหรับจากป่าห้วย หอมควันไฟใต้ถุนบ้าน

ชื่ออาหาร	ลักษณะอาหาร	องค์ประกอบของอาหาร
1. แกงหยวกกล้วยไก่บ้าน	ทำจากทำจากการนำหยวกกล้วยและไก่บ้านแกงกับเครื่องพริกแกง ใส่ใบส้มป่อย ข้าวคั่ว และใบกระเพรา	วัตถุดิบ: พริกแกง ไก่บ้าน หยวกกล้วยหั่น กะทิ ใบส้มป่อย
ใส่ข้าวคั่ว	ลักษณะเป็นแกงน้ำขลุกขลิก ไม่แตกมัน หอมกลิ่นเครื่องพริกแกง ใบกระเพรา มีรสเค็มอมหวานจากความหวานของเนื้อไก่	ข้าวคั่ว ใบกระเพรา วิธีทำ: แกงกะทิ รสชาติ: มีรสเค็มอมหวานจากเนื้อไก่
2. แกงยอดห้วย	ทำจากการนำใส่ในห้วยขอลดละเอียด แกงกับเครื่องพริกแกง ใส่ใบย่านาง ลักษณะคล้ายน้ำพริก น้ำขลุกขลิก หอมกลิ่นเครื่องพริกแกงและน้ำใบย่านาง รสเค็มอมขม เมื่อกลืนจะหวานในคอ	วัตถุดิบ: พริกแกง ยอดห้วย ข้าวเปลือก น้ำใบย่านาง วิธีทำ: แกง น้ำขลุกขลิก รสชาติ: หอม รสเค็มออกขม
3. น้ำพริกกะทิ	ทำจากการเคี้ยวเครื่องพริกแกงกับกะทิที่ไล่จนหอมและขึ้นได้ที่ น้ำพริกจะมีสีนวลอมส้มจากสีของพริก มีกลิ่นหอมของเครื่องแกงผสมกลิ่นของกะทิและกะปิ รสเผ็ดมัน เค็มจืดจากกะทิ	วัตถุดิบ: หัวกะทิ พริกขี้หนู พริก พราวน กระเทียม เกลือป่น ใบมะกรูด วิธีทำ: ต้ม เคี้ยว รสชาติ: เผ็ด มัน เค็มจืด

ตารางที่ 4.16 สำหรับอาหารบ้านห้วยเกษม สำหรับที่ 2 สำหรับประเทศไทยสายป่าห้วยเกษม

ชื่ออาหาร	ลักษณะอาหาร	องค์ประกอบของอาหาร
1. แกง หน่อไม้ดองไก่ บ้านใส่ข้าวคั่ว	ทำจากทำจากการนำหน่อไม้ดองและไก่บ้านแกงกับ เครื่องพริกแกง ใส่ข้าวคั่ว ลักษณะเป็นแกงน้ำขลุกขลิก หอมกลิ่นเครื่องพริกแกงและข้าวคั่ว มีรสเค็ม เปรี้ยว เล็กน้อยอมหวานจากความหวานของเนื้อไก่และหน่อไม้	วัตถุดิบ: พริกแกง ไก่บ้าน หน่อไม้ดอง ข้าวคั่ว ใบกระเพรา น้ำ วิธีทำ: แกงไม่ใส่กะทิ รสชาติ: รสเค็มอมหวานจากเนื้อ ไก่และหน่อไม้
2. น้ำพริก กะปิปลา	ทำจากนำกะปิปลาที่หมักไว้ต้มกับน้ำและข้าวสารแล้ว กรอง เมื่อจะใช้จึงตักกะปิปลาจนเดือด ใส่พริกสด เสิร์ฟ พร้อมผักสดและผักต้ม มีกลิ่นเฉพาะตัว รสชาติเผ็ด เข้มข้น มีความมันของเนื้อปลาลากลายกะปิแต่รสชาติ เข้มข้นกว่า	วัตถุดิบ: กะปิปลา พริกสด ผักสดหรือผักต้ม วิธีทำ: หมักและต้ม รสชาติ: หอมกะปิปลา รสเผ็ด เค็ม รสจัด
3. ตำใบบอน	ทำจากการตำใบบอนแล้วนำไปย่างบนเตาถ่าน หอม กลิ่นควันไฟและใบบอน รสเปรี้ยวนำ เค็มตาม และอม หวานจากลูกมะแว้ง	วัตถุดิบ: พริกแกง ยอดอ่อนใบบอน น้ำมะขามเปียก เกลือ วิธีทำ: ตำ และย่าง รสชาติ: เปรี้ยว เผ็ด เค็มอม หวานจากลูกมะแว้ง
4. ผัดแตงกวา กับไข่	ทำจากการผัดเนื้อปดงกวาใสเป็นเส้นกับกระเทียมบุบ และไข่ในน้ำมันน้อย ปรงรสด้วยเกลือ สีนวลออกเหลือง ส้ม หอมกลิ่นไข่ รสเค็มออกหวานจากเส้นแตงกวา	วัตถุดิบ: แตงกวา ไข่ไก่ กระเทียม น้ำมัน เกลือป่น วิธีทำ: ผัด รสชาติ: รสเค็มปานกลาง กลม กล่อม หวานจากแตงกวา
5. ขนมหูลี่	ทำจากข้าวเหนียวนึ่งสุกร้อน ตำในครกใหญ่ให้ละเอียด เป็นแป้ง แฉในภาชนะหรือกระด้ง ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนม เปียกปูน ทานคู่กับน้ำผึ้งหรือน้ำตาลปี๊บ กรอบนอกนุ่ม ใน หอมงา รสหวานออกเค็มเล็กน้อย	วัตถุดิบ: ข้าวเหนียว งาขาว งาดำ เกลือป่น น้ำผึ้ง-น้ำตาลปี๊บ วิธีทำ: นึ่ง และตำ รสชาติ: รสหวานปานกลาง เค็ม มันจากเกลือป่น

4.3.1.2 สำหรับจากภูมิปัญญาปราชญ์ชาวบ้านบ้านบันลื่นช้าง “ชิมชั่ววิถีชีวิตกะเหรี่ยง ผ่านสำหรับบ้านบันลื่นช้าง”

1) สำหรับอาหารที่ 1 ชื่อสำหรับ: สำหรับรสจากพื้ไฟ ปลาครว้ลื่นช้าง

แนวคิด: เป็นการสะท้อนวิถีอาหารของครอบครัวกะเหรี่ยงพื้นบ้านที่ใช้วัตถุดิบพื้นถิ่น ประมงด้วยพื้ไฟ และกลิ่นหอมจากวัตถุดิบพื้นบ้าน ประกอบด้วย อาหารคาว 3 รายการ และขนม 1 รายการ ได้แก่ แกงฟักทองเนื้ออย่าง ส้มตำกะเหรี่ยง น้ำพริกกะเหรี่ยง (แตงเปรี้ยว) และบัวลอยกะเหรี่ยง ตามภาพที่ 4.52 และ ตารางที่ 4.17



ภาพที่ 4.52 สำหรับอาหารบ้านบันลื่นช้าง สำหรับที่ 1 สำหรับรสจากพื้ไฟ ปลาครว้ลื่นช้าง

ตารางที่ 4.17 สำหรับอาหารบ้านบันลื่นช้าง สำหรับที่ 1 สำหรับรสจากพื้ไฟ ปลาครว้ลื่นช้าง

ชื่ออาหาร	ลักษณะอาหาร	องค์ประกอบของอาหาร
1. แกงฟักทองเนื้ออย่าง	ทำจากการนำเนื้ออย่างคั่วกับเครื่องพริกแกง ใส่ฟักทอง แล้วปรุงรส ลักษณะเป็นแกงน้ำ ขลุกขลิก ไม้ใส่กะทิ สีเหลืองทองจากฟักทอง หอมกลิ่นเนื้อและเครื่องพริกแกง รสเค็มกลม กล่อม ออกหวานธรรมชาติของฟักทอง เค็ม นัวจากกะปิ และเผ็ดปลายลิ้นจากพริกแห้ง กลิ่นควั่นจาง ๆ ของเนื้ออย่างช่วยตัดความ หวานให้ลงตัว	วัตถุดิบ: พริกแกง ฟักทอง เนื้อวัว ใบโหระพา วิธีทำ: แกงไม้ใส่กะทิ รสชาติ: เผ็ดปานกลาง รสเค็มอมหวาน จากเนื้อและฟักทอง

ตารางที่ 4.17 สำหรับอาหารบ้านล้นช้าง สำหรับที่ 1 สำหรับรสจากพื้นไฟ ปลายครัวล้นช้าง (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ลักษณะอาหาร	องค์ประกอบของอาหาร
2. ส้มตำ กะเหรี่ยง	ทำจากการโขลกและเคล้าผสมพริก กระเทียม กะปิ และถั่วตัด ใส่มะละกอและมะแว้ง ปุ้ง รส สีส้มเหลือง กลิ่นหอมจากพริกและถั่วตัด รสเผ็ดปานกลางเปรี้ยว เค็ม หวาน สามรส	วัตถุดิบ: พริกแห้ง กระเทียม กะปิ กุ้ง ขนมหั่วตัด มะละกอ มะแว้ง น้ำปลา วิธีทำ: ตำ รสชาติ: รสเผ็ดปานกลางเปรี้ยว เค็ม หวาน สามรส
3. น้ำพริก กะเหรี่ยง (แดง เปรี้ยว)	ทำจากการคั่วกะปิ พริกแห้ง และกระเทียม นำมาโขลกด้วยกัน เมื่อทานจะผสมน้ำพริกกับ มะแว้ง แดงเปรี้ยว น้ำมะนาว และ มะขามเปียก เป็นน้ำพริกตามชื่อของส่วนผสม ข้างต้น น้ำพริกมีสีน้ำตาลอมส้ม หอมกลิ่น พริกกะเหรี่ยง กะปิ และกระเทียม รสเผ็ด เค็ม กลมกล่อม	วัตถุดิบ: พริกกะเหรี่ยงสด กระเทียม กะปิ คั่วแห้ง แดงเปรี้ยว วิธีทำ: ตำ รสชาติ: รสเผ็ด เค็ม กลมกล่อม
4. บัวลอย กะเหรี่ยง	ทำจากการปั้นแป้งข้าวเหนียวเป็นก้อนกลม ใหญ่ ต้มในน้ำกะทิที่ผสมน้ำตาลปี๊บและเกลือ จนสุก มีสีขาวนวล หอมกลิ่นกะทิ แป้งบัวลอย เหนียวนุ่ม รสหวานปานกลาง มัน และมีรส เค็มตาม	วัตถุดิบ: แป้งข้าวเหนียว น้ำร้อน กะทิ น้ำตาลปี๊บหรือน้ำตาล มะพร้าว เกลือป่น วิธีทำ: ต้ม รสชาติ: รสหวานปานกลาง มัน และมี รสเค็มตาม

2) สำหรับอาหารที่ 2 ชื่อสำหรับ: สำหรับกลิ่นไม้ป่า บ้านปลายเขา

แนวคิด: เป็นการสื่อถึงอาหารของชุมชนบ้านล้นช้างที่อยู่ใกล้ชิดธรรมชาติ มีการใช้
วัตถุดิบจากป่าอย่างกระรอก กล้วยดิบ ปลาอย่าง และสมุนไพรท้องถิ่น กลิ่นหอมใบขมิ้นและข้าวเปือ เหมาะกับ
การนำเสนอเป็นอาหารเพื่อเรียนรู้วัฒนธรรมการล่าสัตว์ การเก็บหาอาหารในป่า ประกอบด้วย อาหารคาว 3
รายการ และขนม 1 รายการ ได้แก่ แกงกล้วยใส่ปลาอย่างและข้าวเปือ ผัดเผ็ดกระรอกใส่ใบขมิ้น น้ำพริก
กะเหรี่ยง (มะขาม) และบัวลอยกะเหรี่ยง ตามภาพที่ 4.53 และ ตารางที่ 4.18



ภาพที่ 4.53 สำหรับอาหารบ้านลินช้าง สำหรับที่ 2 สำหรับกลืนไม้ป่า บ้านปลายเขา

ตารางที่ 4.18 สำหรับอาหารบ้านลินช้าง สำหรับที่ 2 สำหรับกลืนไม้ป่า บ้านปลายเขา

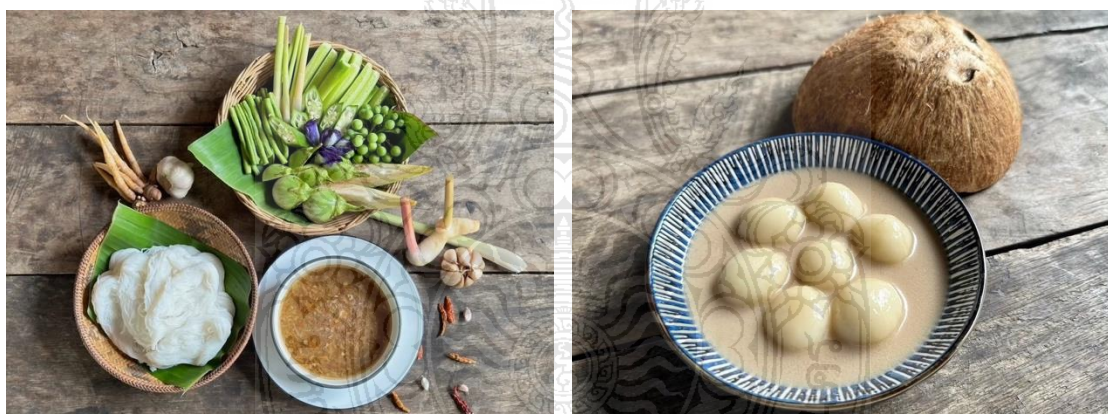
ชื่ออาหาร	ลักษณะอาหาร	องค์ประกอบของอาหาร
1. แกงกล้วย ใส่ปลาอย่าง และข้าวเปือ	ทำจากการนำเนื้ออย่างคั่วกับเครื่องพริกแกง ใส่ฟักทอง แล้วปรุงรส ลักษณะเป็นแกงน้ำขลุกขลิก ไม่ใส่กะทิ สี เหลืองทองจากฟักทอง หอมกลิ่นเนื้อและเครื่องพริก แกง รสเค็มกลมกล่อม ออกหวานธรรมชาติของฟักทอง เค็มจืดจากกะปิ และเผ็ดปลายลิ้นจากพริกแห้ง กลิ่น ควันจาง ๆ ของเนื้ออย่างช่วยตัดความหวานให้ลงตัว	วัตถุดิบ: พริกแกง ฟักทอง เนื้อวัว ใบโหระพา วิธีทำ: แกงไม่ใส่กะทิ รสชาติ: เผ็ดปานกลาง รสเค็ม อมหวานจากเนื้อและฟักทอง
2. ผัดเผ็ด กระรอกใส่ใบ ขมิ้น	ทำจากการโขลกและเคล้าผสมพริก กระเทียม กะปิ และถั่วตัด ใส่มะละกอและมะแว้ง ปรุงรส สีส้มเหลือง กลิ่นหอมจากพริกและถั่วตัด รสเผ็ดปานกลาง เปรี้ยว เค็ม หวาน สามรส	วัตถุดิบ: พริกแห้ง กระเทียม กะปิ กุ้ง ขนมหั่วตัด มะละกอ มะแว้ง น้ำปลา วิธีทำ: ตำ รสชาติ: รสเผ็ดปานกลาง เปรี้ยว เค็ม หวาน สามรส
3. น้ำพริก กะเหรี่ยง (มะขาม)	ทำจากการคั่วกะปิ พริกแห้ง และกระเทียม นำมาโขลก ด้วยกัน เมื่อทานจะผสมน้ำพริกกับมะแว้ง แต่งเปรี้ยว น้ำมะนาว และมะขามเปียก เป็นน้ำพริกตามชื่อของ ส่วนผสมข้างต้น น้ำพริกมีสีน้ำตาลอมส้ม หอมกลิ่นพริก กะเหรี่ยง กะปิ และกระเทียม รสเผ็ด เค็ม กลมกล่อม	วัตถุดิบ: พริกกะเหรี่ยงสด กระเทียม กะปิคั่วแห้ง มะขาม วิธีทำ: ตำ รสชาติ: รสเผ็ด เค็ม เปรี้ยวตาม กลมกล่อม

ตารางที่ 4.18 สำหรับอาหารบ้านล้นช้าง สำหรับที่ 2 สำหรับกลิ่นไม้ป่า บ้านปลายเขา (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ลักษณะอาหาร	องค์ประกอบของอาหาร
4. บัวลอย กะเหรี่ยง	ทำจากการปั้นแป้งข้าวเหนียวเป็นก้อนกลมใหญ่ ต้มใน น้ำกะทิที่ผสมน้ำตาลปี๊บและเกลือจนสุก มีสีขาวนวล หอมกลิ่นกะทิ แป้งบัวลอยเหนียวนุ่ม รสหวานปาน กลาง มัน และมีรสเค็มตาม	วัตถุดิบ: แป้งข้าวเหนียว น้ำร้อน กะทิ น้ำตาลปี๊บหรือ น้ำตาลมะพร้าว เกลือป่น วิธีทำ: ต้ม รสชาติ: รสหวานปานกลาง มัน และมีรสเค็มตาม

3) สำหรับอาหารที่ 3 ชื่อสำหรับ: สำหรับเส้นสายวิถีกะเหรี่ยง

แนวคิด: เป็นการสื่อถึงอาหารของชุมชนบ้านล้นช้างที่สำหรับขนาดย่อมแต่เปี่ยมด้วย
รสชาติ สื่อถึง อาหารจานเดียวในชีวิตประจำวัน ของชาวบ้านล้นช้าง โดยเฉพาะเมนูขนมจีนที่มีกลิ่นรส
เฉพาะตัวด้วยสมุนไพรและเครื่องเทศจากป่าประกอบด้วย อาหารคาว 1 รายการ และขนม 1 รายการ ได้แก่
ขนมจีนน้ำยากะเหรี่ยง และบัวลอยกะเหรี่ยง ตามภาพที่ 4.54 และ ตารางที่ 4.19



ภาพที่ 4.54 สำหรับอาหารบ้านล้นช้าง สำหรับที่ 3 สำหรับเส้นสายวิถีกะเหรี่ยง

ตารางที่ 4.19 สำหรับอาหารบ้านล้นช้าง สำหรับที่ 3 สำหรับเส้นสายวิถีกะเหรี่ยง

ชื่ออาหาร	ลักษณะอาหาร	องค์ประกอบของอาหาร
1. ขนมจีน น้ำยา กะเหรี่ยง	ทำจากการนำปลาย่างโขลกละเอียด แยกกับเครื่องพริก แกง ใส่หัวปลีสับ แล้วปรุงรส ได้น้ำยาป่าที่ไม่ใส่กะทิ สี ส้มอมน้ำตาล กลิ่นหอมจากปลาและหัวปลี รสเผ็ดปาน กลาง เค็มอมหวานเล็กน้อย	วัตถุดิบ: พริกแกง เนื้อปลานิล หัวปลี ขนมจีน วิธีทำ: แยกไม้ใส่กะทิ รสชาติ: รสเผ็ดปานกลาง เค็ม อมหวานเล็กน้อย

ตารางที่ 4.19 สำหรับอาหารบ้านล้นช้าง สำหรับที่ 3 สำหรับเส้นสายวิถีกะเหรี่ยง (ต่อ)

ชื่ออาหาร	ลักษณะอาหาร	องค์ประกอบของอาหาร
2. บัวลอย กะเหรี่ยง	ทำจากการปั้นแป้งข้าวเหนียวเป็นก้อนกลมใหญ่ ต้มใน น้ำกะทิที่ผสมน้ำตาลปี๊บและเกลือจนสุก มีสีขาวนวล หอมกลิ่นกะทิ แป้งบัวลอยเหนียวนุ่ม รสหวานปาน กลาง มัน และมีรสเค็มตาม	วัตถุดิบ: แป้งข้าวเหนียว น้ำร้อน กะทิ น้ำตาลปี๊บหรือ น้ำตาลมะพร้าว เกลือป่น วิธีทำ: ต้ม รสชาติ: รสหวานปานกลาง มัน และมีรสเค็มตาม

4.3.2 ผลการประเมินสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง

4.3.2.1 ผลการประเมินสำหรับอาหารจากกิจกรรมการสนทนากลุ่ม

4.3.2.2 ผลการประเมินสำหรับจากแบบประเมินความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง

1) ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบประเมิน ตามตารางที่ 4.20

ตารางที่ 4.20 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบประเมิน

(n = 22)

รหัส	ตำแหน่ง/หน้าที่	เพศ	อายุ (ปี)
C1	ปราชญ์ชาวบ้าน	หญิง	43
C2	ปราชญ์ชาวบ้าน	หญิง	45
C3	ปราชญ์ชาวบ้าน	หญิง	60
C4	ปราชญ์ชาวบ้าน	หญิง	62
C5	ปราชญ์ชาวบ้าน	หญิง	47
C6	ปราชญ์ชาวบ้าน	หญิง	51
C7	ปราชญ์ชาวบ้าน	ชาย	59
C8	สมาชิกชุมชน	ชาย	61
C9	สมาชิกชุมชน	หญิง	50
C10	สมาชิกชุมชน	ชาย	71
G1	ผู้บริหาร อบต. ยางน้ำกลัดใต้	หญิง	51
G2	ผู้ปฏิบัติงาน อบต. ยางน้ำกลัดใต้	หญิง	45
G3	ผู้ปฏิบัติงาน อบต. ยางน้ำกลัดใต้	ชาย	44
G4	ผู้ใหญ่บ้าน บ้านล้นช้าง	ชาย	56
G5	ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน บ้านห้วยเกษม	ชาย	54

ตารางที่ 4.20 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบประเมิน (ต่อ)

รหัส	ตำแหน่ง/หน้าที่	เพศ	อายุ (ปี)
G6	ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน บ้านลิ้นช้าง	ชาย	55
B1	เจ้าของร้านขายสินค้าชุมชน	หญิง	48
B2	เจ้าของร้านขายสินค้าชุมชน	หญิง	48
B3	เจ้าของร้านขายสินค้าชุมชน	หญิง	55
B4	ผู้ประกอบการการท่องเที่ยว	หญิง	48
B5	ผู้ประกอบการการท่องเที่ยว	หญิง	52
B6	ผู้ประกอบการการท่องเที่ยว	ชาย	54

2) ความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ 5 สำหรับ ตามตารางที่ 4.21 – 4.25

ตารางที่ 4.21 ความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงบ้านห้วยเกษม สำหรับที่ 1

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
1. ชื่อสำหรับอาหารมีความเหมาะสม	4.63	0.49	มากที่สุด
ด้านรสชาติอาหาร	4.71	0.30	มากที่สุด
2. รสชาติอาหารโดยรวมมีความกลมกล่อม	4.77	0.43	มากที่สุด
3. ความสอดคล้องของรสชาติระหว่างอาหารแต่ละจานในสำหรับ	4.77	0.43	มากที่สุด
4. ความโดดเด่นของวัตถุดิบพื้นถิ่น	4.59	0.50	มากที่สุด
ด้านความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา	4.53	0.37	มากที่สุด
5. สะท้อนวิถีชีวิตและวัฒนธรรมชาวกะเหรี่ยงได้ชัดเจน	4.68	0.48	มากที่สุด
6. ใช้วัตถุดิบและวิธีการปรุงสอดคล้องกับภูมิปัญญาดั้งเดิม	4.45	0.51	มากที่สุด
7. มีองค์ประกอบที่แสดงถึงความเชื่อหรือพิธีกรรมในอาหาร	4.45	0.51	มาก
ด้านความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยว	4.55	0.33	มากที่สุด
8. มีศักยภาพในการเป็นจุดขายด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหาร	4.55	0.51	มากที่สุด

ตารางที่ 4.21 ความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงบ้านห้วยเกษม สำหรับที่ 1 (ต่อ)

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
9. มีความน่าสนใจสำหรับนักท่องเที่ยวในการเรียนรู้วัฒนธรรมผ่านอาหาร	4.41	0.50	มาก
10. สามารถใช้จัดแสดงหรือจัดกิจกรรมสาธิตให้เข้าใจง่าย	4.68	0.48	มากที่สุด
ด้านการนำเสนอ	4.45	0.23	มาก
11. รูปแบบการจัดสำหรับสวยงาม น่ารับประทาน	4.68	0.48	มากที่สุด
12. ประยุกต์ใช้ภาษา/วัสดุจากท้องถิ่นในการจัดสำหรับ	3.86	0.77	มาก
13. ความประณีตในรายละเอียดของการจัดสำหรับ	4.45	0.60	มาก
14. ภาพรวมของสำหรับอาหารมีความเหมาะสม	4.73	0.46	มากที่สุด
15. สำหรับนี้สามารถประยุกต์ใช้ประโยชน์เป็นผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวได้	4.55	0.51	มากที่สุด
รวม	4.31	0.48	มาก

จากตารางที่ 4.21 ความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงบ้านห้วยเกษม สำหรับที่ 1 ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า ชื่อสำหรับ “สำหรับจากป่าห้วย หอมควันไฟได้ ถิ่นบ้าน” มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.63 สำหรับอาหารมีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.31 เมื่อพิจารณารายด้าน มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด 3 ด้าน และเหมาะสมมาก 1 ด้าน ลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านรสชาติอาหาร ด้านความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยว ด้านความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา และด้านการนำเสนอ ค่าเฉลี่ย 4.71 4.55 4.53 และ 4.45 ตามลำดับ ส่วนรายข้อ มีความเหมาะสมในระดับที่สุด 11 ข้อ และระดับมาก 4 ข้อ โดยข้อ 2 รสชาติอาหารโดยรวมมีความกลมกล่อม และ ข้อ 3 ความสอดคล้องของรสชาติระหว่างอาหารแต่ละจานในสำหรับ มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 4.77 เท่ากัน และข้อ 12 ประยุกต์ใช้ภาษา/วัสดุจากท้องถิ่นในการจัดสำหรับ ค่าเฉลี่ยต่ำสุด เท่ากับ 3.86

ตารางที่ 4.22 ความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงบ้านห้วยเกษม สำหรับที่ 2

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
1. ชื่อสำหรับอาหารมีความเหมาะสม	4.36	0.49	มาก
ด้านรสชาติอาหาร	4.32	0.38	มาก
2. รสชาติอาหารโดยรวมมีความกลมกล่อม	4.32	0.65	มาก
3. ความสอดคล้องของรสชาติระหว่างอาหารแต่ละจานในสำหรับ	4.27	0.83	มาก
4. ความโดดเด่นของวัตถุดิบพื้นถิ่น	4.36	0.49	มาก
ด้านความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา	4.32	0.38	มาก
5. สะท้อนวิถีชีวิตและวัฒนธรรมชาวกะเหรี่ยงได้ชัดเจน	4.36	0.58	มาก
6. ใช้วัตถุดิบและวิธีการปรุงสอดคล้องกับภูมิปัญญาดั้งเดิม	4.23	0.61	มาก
7. มีองค์ประกอบที่แสดงถึงความเชื่อหรือพิธีกรรมในอาหาร	4.36	0.66	มาก
ด้านความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยว	4.27	0.37	มาก
8. มีศักยภาพในการเป็นจุดขายด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหาร	4.09	0.61	มาก
9. มีความน่าสนใจสำหรับนักท่องเที่ยวในการเรียนรู้วัฒนธรรมผ่านอาหาร	4.23	0.61	มาก
10. สามารถใช้จัดแสดงหรือจัดกิจกรรมสาธิตให้เข้าใจง่าย	4.50	0.51	มากที่สุด
ด้านการนำเสนอ	4.19	0.35	มาก
11. รูปแบบการจัดสำหรับสวยงาม น่ารับประทาน	4.45	0.67	มาก
12. ประยุกต์ใช้ภาษา/วัสดุจากท้องถิ่นในการจัดสำหรับ	3.73	0.63	มาก
13. ความประณีตในรายละเอียดของการจัดสำหรับ	4.36	0.66	มาก
14. ภาพรวมของสำหรับอาหารมีความเหมาะสม	4.32	0.65	มาก
15. สำหรับนี้ สามารถประยุกต์ใช้ประโยชน์เป็นผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวได้	4.09	0.75	มาก
รวม	4.27	0.57	มาก

จากตารางที่ 4.22 ความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงบ้านห้วยเกษม สำหรับที่ 2 ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า ชื่อสำหรับ “สำหรับรสไทยสายป่าห้วยเกษม” มีความเหมาะสมในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.36 สำหรับอาหารมีความเหมาะสมในระดับมากทั้งโดยรวม ค่าเฉลี่ย 4.27 และรายด้าน ลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านรสชาติอาหาร ด้านความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา ด้านความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยว และด้านการนำเสนอ ค่าเฉลี่ย 4.32 4.32 4.27 และ 4.19 ตามลำดับ ส่วนรายข้อ มีความเหมาะสมในระดับที่สุด 1 ข้อ และระดับมาก 14 ข้อ โดยข้อ 10 สามารถใช้จัดแสดงหรือจัดกิจกรรมสาธิตให้เข้าใจง่าย มีค่าเฉลี่ยสูงสุด เท่ากับ 4.50 และ และข้อ 12 ประยุกต์ใช้ภาษาชน/วัสดุจากท้องถิ่นในการจัดสำหรับ ค่าเฉลี่ยต่ำสุด เท่ากับ 3.73

ตารางที่ 4.23 ความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงบ้านลั่นช้าง สำหรับที่ 3

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
1. ชื่อสำหรับอาหารมีความเหมาะสม	4.09	0.75	มาก
ด้านรสชาติอาหาร	4.32	0.38	มาก
2. รสชาติอาหารโดยรวมมีความกลมกล่อม	3.77	0.69	มาก
3. ความสอดคล้องของรสชาติระหว่างอาหารแต่ละจานในสำหรับ	4.14	0.56	มาก
4. ความโดดเด่นของวัตถุดิบพื้นถิ่น	4.23	0.69	มาก
ด้านความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา	4.32	0.38	มาก
5. สะท้อนวิถีชีวิตและวัฒนธรรมชาวกะเหรี่ยงได้ชัดเจน	4.14	0.56	มาก
6. ใช้วัตถุดิบและวิธีการปรุงสอดคล้องกับภูมิปัญญาดั้งเดิม	4.09	0.68	มาก
7. มื้อองค์ประกอบที่แสดงถึงความเชื่อหรือพิธีกรรมในอาหาร	4.09	0.61	มาก
ด้านความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยว	4.27	0.37	มาก
8. มีศักยภาพในการเป็นจุดขายด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหาร	4.23	0.53	มาก
9. มีความน่าสนใจสำหรับนักท่องเที่ยวในการเรียนรู้วัฒนธรรมผ่านอาหาร	4.14	0.71	มาก
10. สามารถใช้จัดแสดงหรือจัดกิจกรรมสาธิตให้เข้าใจง่าย	4.18	0.50	มาก

ตารางที่ 4.23 ความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงบ้านลั่นช้าง สำหรับที่ 3 (ต่อ)

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
ด้านการนำเสนอ	4.19	0.35	มาก
11. รูปแบบการจัดสำหรับสวยงาม น่ารับประทาน	4.23	0.69	มาก
12. ประยุกต์ใช้ภาษา/วัสดุจากท้องถิ่นในการจัดสำหรับ	3.68	0.65	มาก
13. ความประณีตในรายละเอียดของการจัดสำหรับ	4.32	0.48	มาก
14. ภาพรวมของสำหรับอาหารมีความเหมาะสม	4.18	0.66	มาก
15. สำหรับนี้ สามารถประยุกต์ใช้ประโยชน์เป็นผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวได้	4.18	0.59	มาก
รวม	4.15	0.57	มาก

จากตารางที่ 4.23 ความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงบ้านลั่นช้าง สำหรับที่ 1 ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า ชื่อสำหรับ “สำหรับรสจากพื้นไฟ ปลายครัวลั่นช้าง” มีความเหมาะสมในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.09 สำหรับอาหารมีความเหมาะสมในระดับมากทั้งโดยรวม ค่าเฉลี่ย 4.15 และรายด้าน ลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านรสชาติอาหาร ด้านความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา ด้านความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยว และด้านการนำเสนอ ค่าเฉลี่ย 4.32 4.32 4.27 และ 4.19 ตามลำดับ ส่วนรายข้อ มีความเหมาะสมระดับมากทั้ง 15 ข้อ โดย 13 ความประณีตในรายละเอียดของการจัดสำหรับ ค่าเฉลี่ย 4.32 และข้อ 12 ประยุกต์ใช้ภาษา/วัสดุจากท้องถิ่นในการจัดสำหรับ ค่าเฉลี่ยต่ำสุด เท่ากับ 3.68

ตารางที่ 4.24 ความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงบ้านลั่นช้าง สำหรับที่ 4

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
1. ชื่อสำหรับอาหารมีความเหมาะสม	4.45	0.51	มาก
ด้านรสชาติอาหาร	4.48	0.32	มาก
2. รสชาติอาหารโดยรวมมีความกลมกล่อม	4.50	0.51	มากที่สุด
3. ความสอดคล้องของรสชาติระหว่างอาหารแต่ละจานในสำหรับ	4.45	0.51	มาก
4. ความโดดเด่นของวัตถุดิบพื้นถิ่น	4.50	0.60	มากที่สุด

ตารางที่ 4.24 ความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงบ้านลั่นช้าง สำหรับที่ 4 (ต่อ)

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
ด้านความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา	4.35	0.30	มาก
5. สะท้อนวิถีชีวิตและวัฒนธรรมชาวกะเหรี่ยงได้ชัดเจน	4.36	0.49	มาก
6. ใช้วัตถุดิบและวิธีการปรุงสอดคล้องกับภูมิปัญญาดั้งเดิม	4.36	0.49	มาก
7. มีองค์ประกอบที่แสดงถึงความเชื่อหรือพิธีกรรมในอาหาร	4.32	0.72	มาก
ด้านความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยว	4.29	0.30	มาก
8. มีศักยภาพในการเป็นจุดขายด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหาร	4.23	0.61	มาก
9. มีความน่าสนใจสำหรับนักท่องเที่ยวในการเรียนรู้วัฒนธรรมผ่านอาหาร	4.45	0.60	มาก
10. สามารถใช้จัดแสดงหรือจัดกิจกรรมสาธิตให้เข้าใจง่าย	4.18	0.39	มาก
ด้านการนำเสนอ	4.15	0.28	มาก
11. รูปแบบการจัดสำหรับสวยงาม น่ารับประทาน	4.27	0.46	มาก
12. ประยุกต์ใช้ภาษา/วัสดุจากท้องถิ่นในการจัดสำหรับ	3.64	0.58	มาก
13. ความประณีตในรายละเอียดของการจัดสำหรับ	4.27	0.46	มาก
14. ภาพรวมของสำหรับอาหารมีความเหมาะสม	4.32	0.48	มาก
15. สำหรับนี้ สามารถประยุกต์ใช้ประโยชน์เป็นผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวได้	4.23	0.53	มาก
รวม	4.31	0.48	มาก

จากตารางที่ 4.24 ความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงบ้านลั่นช้าง สำหรับที่ 2 ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า ชื่อสำหรับ “สำหรับรสจากพื้นไฟ ปลายครวลิ้นช้าง” มีความเหมาะสมในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.45 สำหรับอาหารมีความเหมาะสมในระดับมากทั้งโดยรวม ค่าเฉลี่ย 4.31 และรายด้าน ลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านรสชาติอาหาร ด้านความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา ด้านความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยว และด้านการนำเสนอ ค่าเฉลี่ย 4.48 4.35 4.29 และ 4.15 ตามลำดับ ส่วนรายข้อ มีความเหมาะสมระดับมากที่สุด 2 ข้อ และเหมาะสมมาก 13 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดมี 2 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2 รสชาติอาหารโดยรวมมีความกลมกล่อม และข้อ 4 ความโดดเด่นของวัตถุดิบพื้นถิ่น ค่าเฉลี่ย 4.50 เท่ากัน และข้อ 12 ประยุกต์ใช้ภาษา/วัสดุจากท้องถิ่นในการจัดสำหรับ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด เท่ากับ 3.64

ตารางที่ 4.25 ความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงบ้านลั่นช้าง สำหรับที่ 5

รายการประเมิน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับความเหมาะสม
1. ชื่อสำหรับอาหารมีความเหมาะสม	4.23	0.69	มาก
ด้านรสชาติอาหาร	4.20	0.30	มาก
2. รสชาติอาหารโดยรวมมีความกลมกล่อม	4.32	0.72	มาก
3. ความสอดคล้องของรสชาติระหว่างอาหารแต่ละจานในสำหรับ	3.95	0.58	มาก
4. ความโดดเด่นของวัตถุดิบพื้นถิ่น	4.32	0.57	มาก
ด้านความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา	4.26	0.32	มาก
5. สะท้อนวิถีชีวิตและวัฒนธรรมชาวกะเหรี่ยงได้ชัดเจน	4.45	0.51	มาก
6. ใช้วัตถุดิบและวิธีการปรุงสอดคล้องกับภูมิปัญญาดั้งเดิม	4.23	0.69	มาก
7. มีองค์ประกอบที่แสดงถึงความเชื่อหรือพิธีกรรมในอาหาร	4.09	0.61	มาก
ด้านความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยว	4.24	0.34	มาก
8. มีศักยภาพในการเป็นจุดขายด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหาร	4.27	0.70	มาก
9. มีความน่าสนใจสำหรับนักท่องเที่ยวในการเรียนรู้วัฒนธรรมผ่านอาหาร	4.18	0.50	มาก
10. สามารถใช้จัดแสดงหรือจัดกิจกรรมสาธิตให้เข้าใจง่าย	4.27	0.46	มาก
ด้านการนำเสนอ	4.09	0.24	มาก
11. รูปแบบการจัดสำหรับสวยงาม น่ารับประทาน	4.27	0.55	มาก
12. ประยุกต์ใช้ภาษา/วัสดุจากท้องถิ่นในการจัดสำหรับ	3.77	0.69	มาก
13. ความประณีตในรายละเอียดของการจัดสำหรับ	4.18	0.59	มาก
14. ภาพรวมของสำหรับอาหารมีความเหมาะสม	3.86	0.64	มาก
15. สำหรับนี้ สามารถประยุกต์ใช้ประโยชน์เป็นผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวได้	4.36	0.66	มาก
รวม	4.19	0.55	มาก

จากตารางที่ 4.25 ความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงบ้านลั่นช้าง สำหรับที่ 3 ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า ชื่อสำหรับ “สำหรับเส้นสายวิถีกะเหรี่ยง” มีความ

เหมาะสมในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.23 สำหรับอาหารมีความเหมาะสมในระดับมากทั้งโดยรวม ค่าเฉลี่ย 4.19 และรายด้านลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา ด้านความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยว ด้านรสชาติอาหาร และด้านการนำเสนอ ค่าเฉลี่ย 4.26 4.24 4.20 และ 4.09 ตามลำดับ ส่วนรายข้อมีความเหมาะสมในระดับมากทั้ง 15 ข้อ โดย ข้อ 5 สะท้อนวิถีชีวิตและวัฒนธรรมชาวกะเหรี่ยงได้ชัดเจน ค่าเฉลี่ย 4.45 และข้อ 12 ประยุกต์ใช้ภาษา/วัสดุจากท้องถิ่นในการจัดสำหรับ มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด เท่ากับ 3.77

ข้อเสนอแนะในการพัฒนาสำหรับอาหาร 5 สำหรับจากผู้ทรงคุณวุฒิ ตามตารางที่ 4.26

ตารางที่ 4.26 ข้อเสนอแนะการพัฒนาสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงจากผู้ทรงคุณวุฒิ

สำหรับ	ข้อเสนอแนะ	ความถี่ (คน)
1. สำหรับจากป้าหวาย หอมควันไฟใต้ถุนบ้าน	1.1 ควรประยุกต์ใช้ภาษาหรือวัสดุจากท้องถิ่นที่แสดงความเป็นเอกลักษณ์ของพื้นถิ่นในการจัดสำหรับ เช่น ภาษาจากวัสดุธรรมชาติที่มีมากในชุมชน	7
2. สำหรับสไทย สายป้าห้วยเกษม	2.1 ควรประยุกต์ใช้ภาษาหรือวัสดุจากท้องถิ่นที่แสดงความเป็นเอกลักษณ์ของพื้นถิ่นในการจัดสำหรับ เช่น ภาษาจากวัสดุธรรมชาติที่มีมากในชุมชน	6
	2.2 ควรปรับรายการขนมจากขนม มีสี เป็นขนมชนิดอื่น เช่น ข้าวฟ่างน้ำกะทิ บัวลอย เนื่องจากมีสี เป็นขนมในพิธีและไม่เหมาะในการทานเป็นของหวานท้ายมื้อ	9
3. สำหรับสจากพื้นไฟ ปลายครวลิ้นช้าง	3.1 ควรประยุกต์ใช้ภาษาหรือวัสดุจากท้องถิ่นที่แสดงความเป็นเอกลักษณ์ของพื้นถิ่นในการจัดสำหรับ เช่น ภาษาจากวัสดุธรรมชาติที่มีมากในชุมชน	7
	3.2 ควรปรับรายการส้มตำ เป็นอาหารรายการอื่น เนื่องจากส้มตำเป็นลักษณะเหมือนอาหารว่าง	11
4. สำหรับกลิ่นไม้ป่า บ้านปลายเขา	4.1 ควรประยุกต์ใช้ภาษาหรือวัสดุจากท้องถิ่นที่แสดงความเป็นเอกลักษณ์ของพื้นถิ่นในการจัดสำหรับ เช่น ภาษาจากวัสดุธรรมชาติที่มีมากในชุมชน	8
	4.2 อาจพิจารณารายการ ผัดเผ็ดกระรอกใส่ใบขมิ้น ในกรณีลูกค้าบางรายอาจไม่คุ้นเคย หรือจัดรายการอื่นเพิ่มเพื่อให้เลือกได้	10
5. สำหรับเส้นสายวิถี กะเหรี่ยง	5.1 ควรประยุกต์ใช้ภาษาหรือวัสดุจากท้องถิ่นที่แสดงความเป็นเอกลักษณ์ของพื้นถิ่นในการจัดสำหรับ เช่น ภาษาจากวัสดุธรรมชาติที่มีมากในชุมชน	6

จากตารางที่ 4.26 พบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อเสนอแนะในเรื่องที่สอดคล้องกันทุก สำหรับ คือ ควรประยุกต์ใช้ภาษาหรือวัสดุจากท้องถิ่นที่แสดงความเป็นเอกลักษณ์ของพื้นที่ในการจัดสำหรับ เช่น ภาษาจากวัฒนธรรมชาติที่มีมากในชุมชน นอกจากนี้คือ ความเหมาะสมของรายการอาหารในแต่ละ สำหรับ โดยเห็นว่า ขนม มีสี เป็นขนมที่ทานในพิธีของชาวกะเหรี่ยง และมีลักษณะไม่เหมาะสำหรับการทานหลัง อาหาร ควรปรับเป็นขนมข้าวฟ่างน้ำกะทิ หรือบัวลอยกะเหรี่ยง การปรับสัปดาห์เป็นรายการอาหารชนิดอื่น และการเพิ่มรายการอาหารที่สามารถใช้ปรับเปลี่ยนกับผักผลไม้กระบอกใส่ใบขมิ้น เพื่อเป็นทางเลือกให้ผู้บริโภค



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสำหรับอาหารพื้นถิ่นบนฐานนวัตกรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือจังหวัดเพชรบุรีเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหาร เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) แบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology research) ที่มุ่งทำความเข้าใจประเด็นเกี่ยวกับปรากฏการณ์ในชีวิตมนุษย์ (Langdrige & Darren, 2007) ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In – depth interview) ในการสำรวจวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่น ในการศึกษาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง และการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) นำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหาร และพัฒนาตำรับมาตรฐานในสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สำรวจวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นตำบลยางน้ำกลัดเหนือ 2) ศึกษาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ 3) พัฒนารับมาตรฐานสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ โดยมีสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ดังนี้

งานวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 3 ระยะตามวัตถุประสงค์การวิจัย ระยะที่ 1 ศึกษาวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ระยะที่ 2 ศึกษาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ และ ระยะที่ 3 พัฒนารับมาตรฐานสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึกคือ ภาคชุมชน 15 คน และภาคธุรกิจ 5 คน ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาตำรับอาหารพื้นถิ่นคือ ประชาชนชุมชนจำนวน 10 คน และผู้ให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่ม จำนวน 22 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่กลุ่ม ภาคชุมชน 10 คน ภาครัฐ 6 คน และ ภาคธุรกิจ 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แนวคำถามการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างสำหรับการศึกษาวัตถุดิบและตำรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง และแบบประเมินความเหมาะสมของสำหรับอาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง รวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์แก่นสาระ คำร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5.1 สรุป

5.1.1 สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 วัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

5.1.1.1 วัตถุดิบอาหารท้องถิ่น

1) ความหมายของวัตถุดิบอาหารพื้นถิ่นของชาวกะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ มีรากฐานจากความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติและระบบนิเวศในพื้นที่ ผสมผสานกับบทบาททางสังคมภายในครอบครัวและความเชื่อด้านสุขภาพ โดยมีการปรับตัวตามยุคสมัย เช่น การแลกเปลี่ยนและการซื้อขายวัตถุดิบ

นอกพื้นที่เพื่อตอบสนองความต้องการ ปัจจัยเหล่านี้สะท้อนถึงภูมิปัญญาท้องถิ่น และการเปลี่ยนแปลงเชิงสังคมวัฒนธรรม วัตถุดิบอาหารดังกล่าว จึงไม่ได้เป็นเพียงองค์ประกอบของมื้ออาหาร แต่เป็นสัญลักษณ์ของวิถีชีวิตที่พึ่งพาธรรมชาติ การแบ่งบทบาททางสังคม และภูมิปัญญาสุขภาพของชุมชน การเปลี่ยนแปลงในความหมายและแหล่งที่มาของวัตถุดิบสะท้อนถึงความสามารถในการปรับตัวของชุมชนท่ามกลางบริบทที่เปลี่ยนไป ขณะเดียวกันยังเป็นฐานสำคัญในการพัฒนาเมนูและสารอาหารพื้นถิ่นเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารในอนาคต

2) วัตถุดิบในการประกอบอาหารมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับวิถีชีวิตและสภาพแวดล้อมในท้องถิ่น โดยสมัยก่อน ชาวบ้านพึ่งพาธรรมชาติเป็นหลัก ทั้งจากป่า เขา และลำห้วย ขณะที่ปัจจุบันมีการผสมผสานระหว่างการหาวัตถุดิบในพื้นที่ การเพาะปลูกพืชผักสวนครัว การเลี้ยงสัตว์เอง และการซื้อหาจากตลาดมากขึ้น ซึ่งสะท้อนการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจของชุมชน แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงจากวิถีพึ่งพาตนเองไปสู่การบริโภคจากตลาดภายนอกมากขึ้น

3) ชุมชนตำบลยางน้ำกลัดเหนือมีวัตถุดิบจากธรรมชาติในพื้นที่เพียงพอต่อการบริโภคในแต่ละฤดูกาล จึงไม่จำเป็นต้องพึ่งพาวัตถุดิบจากภายนอกเป็นประจำ อย่างไรก็ตาม วัตถุดิบบางประเภทที่ไม่สามารถจัดหาได้เอง เนื่องจากข้อจำกัดด้านการออกไปหาของป่าที่ลดลงเมื่อเทียบกับอดีต และการขาดแหล่งน้ำตามธรรมชาติ ทำให้ต้องซื้อจากตลาดในพื้นที่อื่น เช่น ตลาดในตำบลหนองหญ้าปล้อง วัตถุดิบที่ต้องจัดหาจากภายนอก ได้แก่ ผัก (คะน้า แดงกวา กะหล่ำปลี ผักกาดขาว ฟักทอง) ผลไม้ (แตงโม ส้ม แอปเปิล) และเนื้อสัตว์ (หมูบ้าน ไก่) นอกจากนี้ ยังคงรักษาวัฒนธรรมการแลกเปลี่ยนวัตถุดิบซึ่งสืบทอดมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยมีลักษณะเป็นการแบ่งปันวัตถุดิบที่ได้จากการเข้าป่า หรือผลผลิตที่ปลูกและเก็บเกี่ยวได้ เช่น ผักและผลไม้ที่แก่จัด เพื่อนำไปแลกเปลี่ยนกับครัวเรือนอื่น หรือแลกเปลี่ยนกับวัตถุดิบบางชนิดที่หาไม่ได้ในพื้นที่ เช่น ข้าวเหนียว น้ำตาลสำหรับทำข้าวห่อ และกะปิ วัฒนธรรมดังกล่าวสะท้อนถึงความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลและความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นของคนในชุมชน

4) วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นของชาวกะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ มีพื้นฐานจากการใช้ประโยชน์ทรัพยากรธรรมชาติและการเพาะปลูกหรือเลี้ยงสัตว์เองเป็นสำคัญ อาหารส่วนใหญ่ปรุงจากผักตามฤดูกาล ผลไม้พื้นบ้าน เนื้อสัตว์ที่เลี้ยงหรือหามาได้เอง สมุนไพรที่ปลูกในพื้นที่ และเครื่องปรุงที่ผลิตขึ้นเอง ลักษณะดังกล่าวสะท้อนถึงการดำรงชีวิตที่เรียบง่าย พึ่งพาตนเอง และยังคงรักษาภูมิปัญญาการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นอย่างยั่งยืน

5) ชุมชนมีภูมิปัญญาดั้งเดิมในการเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารที่สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน เป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมในการเก็บรักษาอาหารและส่งต่อความรู้เหล่านี้มาจากบรรพบุรุษในครอบครัว จากรุ่นสู่รุ่น จนถือเป็นวิถีปฏิบัติทั่วไปในชีวิตประจำวันเพื่อยืดอายุการเก็บรักษาและคงคุณภาพของอาหารให้นานขึ้น วิธีการที่ใช้มีความหลากหลายและสัมพันธ์กับลักษณะของวัตถุดิบแต่ละประเภท สำหรับผัก นิยมใช้วิธีดองเกลือและตากแห้ง รวมถึงการห่อใบตองซึ่งช่วยเก็บความสดได้หลายวันโดยไม่ต้องพึ่งพาเครื่องใช้ไฟฟ้า ส่วนเนื้อสัตว์มีการถนอมอาหารด้วยการแล่ คลุกเกลือ และตากแดดให้แห้ง บางครั้งแขวนเก็บในตะกร้าเพื่อป้องกันการเน่าเสีย หรือหมักเกลือใส่ภาชนะ เช่น ไห เพื่อเก็บรักษาได้นานเป็นเดือน หากเป็นปลาอาจเลือกวิธี

ตากแดดหรือแปรรูปเป็นกะปิปลา นอกจากนี้ยังมีการย่างเนื้อสัตว์ให้แห้งเพื่อยืดอายุการเก็บ และนำมาใช้ประกอบอาหารเมื่อจำเป็น ซึ่งเป็นวิธีที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและสภาพภูมิอากาศในพื้นที่ แม้ว่าปัจจุบันวิธีการเก็บรักษาจะเปลี่ยนไปบ้างจากการเข้ามาของเทคโนโลยี เช่น การใช้ตู้เย็นหรือเตาอบเพื่อความสะดวก แต่ชุมชนยังคงใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมควบคู่ไปกับวิธีการสมัยใหม่ เพื่อรักษารสชาติและเอกลักษณ์ของอาหารพื้นถิ่นให้คงอยู่ต่อไป

6) วัตถุดิบที่เป็นจุดเด่นหรืออัตลักษณ์เฉพาะพื้นที่ ได้แก่ 1) พริกกะเหรี่ยงและพริกพราน แสดงถึงรสชาติเผ็ดจัดเป็นอัตลักษณ์หลัก 2) กะปิปลา แสดงภูมิปัญญาการถนอมอาหารในพื้นที่ภูเขาที่ห่างไกล 3) ยอดหวาย แสดงความเชื่อมโยงกับภูมิประเทศสูง-ป่าเขา และ 4) เห็ดโคน สะท้อนความสำคัญทั้งด้านอาหาร เศรษฐกิจ และความสัมพันธ์ทางสังคม

5.1.1.2 อาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

1) การแบ่งประเภทของอาหารในวิถีชีวิตประจำวันของชาวกะเหรี่ยงไม่ปรากฏการจัดหมวดหมู่ที่ชัดเจนเหมือนกับระบบอาหารไทยหรือสากล หากแต่เป็นการดำรงชีวิตที่อิงกับทรัพยากรในท้องถิ่นและฤดูกาลเป็นหลัก โดยทั่วไป ชุมชนจะรับประทานอาหารคาวเป็นหลัก ส่วนอาหารหวานและผลไม้มักจะปรากฏเฉพาะในช่วงฤดูกาลหรือในโอกาสพิเศษที่เกี่ยวข้องกับพิธีกรรมและประเพณี

2) อาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันของชุมชนกะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือมีลักษณะอิงกับวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและพึ่งพาทรัพยากรในท้องถิ่น การปรุงอาหารขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่หาได้ตามฤดูกาล โดยมีน้ำพริกและแกงเป็นอาหารหลักซึ่งสะท้อนภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืน ขณะเดียวกันเมนูเฉพาะ เช่น ตำใบบอน ยังสะท้อนอัตลักษณ์การปรุงอาหารที่สืบทอดจากบรรพบุรุษอันเป็นส่วนหนึ่งของเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยงในพื้นที่

3) ประเพณีของชาวกะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือมีความสัมพันธ์แนบแน่นกับวิถีเกษตร ความเชื่อ และการดำเนินชีวิตตลอดปี เช่น ประเพณีกินข้าวใหม่หลังการเก็บเกี่ยว และประเพณีกินข้าวห่อในเดือน 9 ซึ่งเป็นการเรียกขวัญและเชื่อมโยงสมาชิกครอบครัวเข้าด้วยกัน ส่วนประเพณีทางศาสนาและเทศกาล เช่น สงกรานต์ เวียนศาลา ก่อเจดีย์ทราย และพุ่มทะเลเต็ง ล้วนสะท้อนความศรัทธาและการสร้างความสามัคคีในชุมชน ขณะเดียวกัน อาหารยังมีบทบาทสำคัญในพิธีกรรมชีวิต ทั้งงานแต่งงานที่ใช้แกงหยวก แกงขนุน และงานศพที่มีข้าวเหนียวคลุกมะพร้าว อาหารจึงไม่เพียงเป็นสิ่งบริโภค แต่เป็นสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่แฝงคุณค่า ความเชื่อ และการสืบทอดอัตลักษณ์ของชาวกะเหรี่ยงรุ่นต่อรุ่น

4) ชุมชนมีอาหารจากภูมิปัญญาที่มีลักษณะเด่น สะท้อนอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมและวิถีชีวิตที่พึ่งพิงธรรมชาติเป็นหลัก โดยวัตถุดิบส่วนใหญ่ได้มาจากผักสวนครัวรอบบ้าน ป่าใกล้เคียง รวมทั้งการแบ่งปันจากเพื่อนบ้าน ทำให้อาหารแต่ละมื้อสะท้อนความสัมพันธ์อันแนบแน่นในชุมชน เมนูสำคัญที่มักปรากฏในครัวเรือน ได้แก่ น้ำพริกกะทิ น้ำพริกแดงเปรี้ยว และน้ำพริกดั้งเดิมที่ถือว่า “ต้องมีทุกครัวเรือน” เพื่อเป็นเครื่องเคียงคู่กับข้าว นอกจากนี้ ยังมีอาหารประเภทแกงที่ทำจากวัตถุดิบพื้นบ้าน เช่น แกงยอดหวาย แกงขนุน แกงหยวก แกงดอกบอน และแกงส้มผักหวาน ซึ่งต่างใช้ผักป่าหรือผลผลิตในพื้นที่ผสมผสานกับเนื้อสัตว์พื้นบ้าน อาหารเหล่านี้มิได้เป็นเพียงเครื่องยังชีพ แต่ยังสะท้อนภูมิปัญญาในการปรับใช้วัตถุดิบใกล้ตัว

ให้เกิดคุณค่าทางโภชนาการและความหลากหลายทางรสชาติ ด้านขนมพื้นบ้านก็มีเอกลักษณ์เช่นกัน เช่น ข้าวฟ่างเปียกราดกะทิ ขนมต้มขาว ขนมต้มแดง และบัวลอย ซึ่งมักทำในวาระพิเศษหรือเทศกาลสำคัญ จึงสรุปได้ว่าอาหารกะเหรี่ยงเป็นภาพสะท้อนความพอเพียง ความสัมพันธ์กับธรรมชาติ และการสืบทอดวัฒนธรรมที่ยังคงดำรงอยู่ในชีวิตประจำวันของชุมชน

5.1.1.3 ความรู้เรื่องการทำอาหารพื้นถิ่นของสมาชิกตำบลยางน้ำก๊าดเหนือ

1) การเรียนรู้ภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยงส่วนใหญ่เกิดจากการถ่ายทอดโดยตรงจากครอบครัว โดยเฉพาะมารดาซึ่งมีบทบาทสำคัญในการสอนการทำอาหารแก่ลูกหลานตั้งแต่วัยเด็ก ขณะเดียวกันบิดาและผู้ใหญ่ในบ้านก็เป็นแหล่งความรู้สำคัญที่ช่วยเสริมสร้างประสบการณ์ด้านการปรุงอาหาร การเรียนรู้ไม่ได้อาศัยเพียงการสอนโดยตรงเท่านั้น แต่ยังเกิดจากการสังเกตและการลงมือปฏิบัติจริง เช่น การครุฟผักกาดจากผู้อื่นหรือการลองทำจนเกิดการซึมซับเป็นทักษะ นอกจากนี้ยังพบว่ามีความเชื่อและค่านิยมทางเพศเข้ามากำหนดบทบาท โดยเฉพาะการที่ผู้หญิงกะเหรี่ยงถูกสอนว่าต้องทำอาหารเป็นหน้าที่สำคัญ ภูมิปัญญาที่ถ่ายทอดยังประกอบด้วยความรู้เชิงเทคนิคและประสบการณ์ เช่น วิธีการปรุงเพื่อป้องกันพยาธิ หรือการสังเกตสัญญาณธรรมชาติในการหาเห็ด ซึ่งสะท้อนความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างลึกซึ้ง กระบวนการเรียนรู้ทั้งหมดนี้แสดงถึงการสืบทอดและการต่อยอดภูมิปัญญาที่ดำเนินต่อเนื่องจากรุ่นสู่รุ่น จนกลายเป็นอัตลักษณ์สำคัญของวิถีชีวิตกะเหรี่ยง

2) การประยุกต์และดัดแปลงภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยงสะท้อนให้เห็นถึงความยืดหยุ่นและการปรับตัวตามยุคสมัย ทั้งในด้านวิธีการปรุงที่เปลี่ยนจากการต้มแกงแบบดั้งเดิมไปสู่การผัดหรือทอด เพื่อให้สอดคล้องกับรสนิยมและการเรียนรู้จากภายนอก นอกจากนี้ยังมีการปรับเปลี่ยนวัตถุดิบให้เข้ากับสิ่งที่หาได้ง่ายขึ้น เช่น จากไก่ป่าเป็นไก่บ้าน หรือใช้ใบมะขามอ่อนแทนส้มป่อย ขณะเดียวกันยังมีการเพิ่มเครื่องปรุงรสและสมุนไพรเพื่อให้รสชาติกลมกล่อมและหอมยิ่งขึ้น รวมถึงการใช้เครื่องปรุงสำเร็จรูปซึ่งสะดวกต่อการทำอาหารในปัจจุบัน สิ่งที่โดดเด่นอีกประการหนึ่งคือการสร้างสรรค์เมนูใหม่ เช่น การนำขนมพื้นบ้าน “มีลี” มาประยุกต์เป็นขนมทอดคล้ายพิซซ่า กรอบนอกนุ่มใน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการผสมผสานภูมิปัญญาดั้งเดิมกับความคิดสร้างสรรค์ร่วมสมัย อันเป็นการรักษารากเหง้าวัฒนธรรมอาหารกะเหรี่ยงไว้ พร้อมต่อยอดให้ยังคงมีชีวิตชีวาในสังคมปัจจุบัน

3) การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยงไปสู่ทายาทหรือผู้อื่น สะท้อนให้เห็นถึงความต่อเนื่องและความเปราะบางของการสืบทอด ภูมิปัญญาส่วนใหญ่ยังคงถูกสอนผ่านครอบครัว โดยเฉพาะจากพ่อแม่สู่ลูกหลาน แต่ความสนใจของลูกแต่ละคนแตกต่างกัน ทำให้บางรายเรียนรู้และทำได้ ขณะที่บางรายสนใจเพียงบริโภคแต่ไม่สนใจวิธีทำ ความเปลี่ยนแปลงของสังคมทำให้เยาวชนสมัยใหม่ห่างเหินจากการปรุงอาหารดั้งเดิมมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้ใหญ่ยังคงแสดงความห่วงใยและพยายามถ่ายทอดความรู้ต่อไป ทั้งในครอบครัวและต่อบุคคลภายนอก เช่น นักท่องเที่ยวหรือผู้ที่สนใจในกิจกรรมวัฒนธรรม สิ่งนี้ ทำให้ภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยงแม้จะเผชิญความเสี่ยงในการขาดช่วง แต่ก็ยังคงได้รับการเผยแพร่และมีโอกาสที่จะดำรงอยู่ในสังคม

5.1.2 สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 อาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

อาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงในรูปแบบตำรับอาหารรวม 16 รายการ จากภูมิปัญญาบ้านห้วยเกษม 8 รายการ ได้แก่ 1) แกงยอดหวาย 2) แกงหยวกกล้วยไก่อบ้านใส่ข้าวคั่ว 3) แกงหน่อไม้ต้องไก่อบ้านใส่ข้าวคั่ว 4) ตำใบบอน 5) น้ำพริกกะทิ 6) ขนมมีสี 8) ขนมข้าวฟ่างและภูมิปัญญาบ้านลั่นช้าง 8 รายการ ได้แก่ 1) แกงผักทองเนื้อย่าง 2) แกงกล้วยใส่ปลาย่างและข้าวเปือย 3) น้ำยาขนมจีนกะเหรี่ยง 4) ผัดเผ็ดกระรอกใส่ใบขมิ้น 5) ส้มตำกะเหรี่ยง 6) น้ำพริกกะเหรี่ยง 7) ขนมข้าวเหนียวคลุกมะพร้าว และ 8) ขนมบัวลอยกะเหรี่ยง แบ่งประเภทเป็น อาหารคาว 11 รายการ อาหารว่าง 1 รายการ และอาหารหวาน 4 รายการ และแบ่งตามประเภทการประกอบเป็น อาหารประเภทแกง 6 รายการ ประเภทตำ 4 รายการ ประเภทต้ม 3 รายการ ประเภทผัด 1 รายการ ประเภทกวน 1 รายการ และประเภทนึ่ง 1 รายการ

5.1.3 สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ตำรับมาตรฐานสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

การประเมินความเหมาะสมของตำรับอาหาร พบว่า 1) สำรับที่ 1 “สำรับจากป่าหวาย หอมควันไฟไต้ถุนบ้าน” มีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.31 รายการมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด 3 ด้าน และเหมาะสมมาก 1 ด้าน ได้แก่ ด้านรสชาติอาหาร ด้านความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยว ด้านความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา และด้านการนำเสนอ ค่าเฉลี่ย 4.71 4.55 4.53 และ 4.45 2) สำรับที่ 2 “สำรับสไทยสายป่าห้วยเกษม” มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุดโดยรวม ค่าเฉลี่ย 4.27 และรายการ ได้แก่ ด้านรสชาติอาหาร ด้านความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา ด้านความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยว และด้านการนำเสนอ ค่าเฉลี่ย 4.32 4.32 4.27 และ 4.19 3) สำรับที่ 3 “สำรับรสจากพื้นไฟ ปลายครวลิ้นช้าง” มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุดโดยรวม ค่าเฉลี่ย 4.15 และรายการ ได้แก่ ด้านรสชาติอาหาร ด้านความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา ด้านความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยว และด้านการนำเสนอ ค่าเฉลี่ย 4.32 4.32 4.27 และ 4.19 4) สำรับที่ 4 “สำรับกลิ่นไม้ป่า บ้านปลายเขา” มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุดโดยรวม ค่าเฉลี่ย 4.45 สำหรับอาหารมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุดโดยรวม ค่าเฉลี่ย 4.31 และรายการ ได้แก่ ด้านรสชาติอาหาร ด้านความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา ด้านความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยว และด้านการนำเสนอ ค่าเฉลี่ย 4.48 4.35 4.29 และ 4.15 และ 5) สำรับที่ 5 มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุดโดยรวม ค่าเฉลี่ย 4.19 และรายการ ได้แก่ ด้านความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา ด้านความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยว ด้านรสชาติอาหาร และด้านการนำเสนอ ค่าเฉลี่ย 4.26 4.24 4.20 และ 4.09

5.2 อภิปรายผล

5.2.1 การอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 วัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

5.2.1.1 วัตถุดิบอาหารท้องถิ่น

ความหมายของวัตถุดิบอาหารพื้นถิ่น มีรากฐานจากความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ และระบบนิเวศในพื้นที่ ผสมผสานกับบทบาททางสังคมภายในครอบครัวและความเชื่อด้านสุขภาพ มีการปรับตัวตามยุคสมัย สะท้อนถึงภูมิปัญญาท้องถิ่น และการเปลี่ยนแปลงเชิงสังคมวัฒนธรรม ดังนั้น วัตถุดิบอาหารจึงไม่ได้เป็นเพียงองค์ประกอบของมื้ออาหาร แต่เป็นสัญลักษณ์ของวิถีชีวิตที่พึงพาธรรมชาติ การแบ่งบทบาททางสังคมของฝ่ายชายและฝ่ายหญิงในครอบครัว และภูมิปัญญาสุขภาพของชุมชน การเปลี่ยนแปลงในความหมายและแหล่งที่มาของวัตถุดิบสะท้อนถึงความสามารถในการปรับตัวของชุมชนท่ามกลางบริบทที่เปลี่ยนไป ขณะเดียวกันยังเป็นฐานสำคัญในการพัฒนาเมนูและสำหรับอาหารพื้นถิ่นเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารในอนาคต ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะ ชุมชนต้องพึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติ ที่สะท้อนถึงความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนกับสิ่งแวดล้อมในฐานะแหล่งอาหารที่ยั่งยืน นอกจากนี้ การปลูกเลี้ยงพืชผักสวนครัวรอบบ้าน การแลกเปลี่ยนวัตถุดิบกับชุมชนอื่น และการซื้อวัตถุดิบนอกพื้นที่เพื่อเติมเต็มเมนูในบางโอกาส การมีแหล่งวัตถุดิบที่หลากหลาย ช่วยให้ครัวเรือนมีความมั่นคงทางอาหารและสามารถปรับตัวตามสภาพฤดูกาล สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ความหมายจากเดิมที่เน้นทรัพยากรธรรมชาติที่หาได้ในท้องถิ่น ปัจจุบัน ขยายรวมถึงสิ่งที่ปลูก เลี้ยง แลกเปลี่ยน และซื้อจากนอกพื้นที่ การเปลี่ยนแปลงนี้สะท้อนถึงการปรับตัวของชุมชนต่อการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจและสังคม โดยยังคงรักษาความเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมดั้งเดิมควบคู่ไปกับการเปิดรับวัตถุดิบใหม่ ๆ การเปลี่ยนแปลงในความหมายและแหล่งที่มาของวัตถุดิบสะท้อนถึงความสามารถในการปรับตัวของชุมชนท่ามกลางบริบทที่เปลี่ยนไป ขณะเดียวกันยังเป็นฐานสำคัญในการพัฒนาเมนูและสำหรับอาหารพื้นถิ่นเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารในอนาคต Ainiya & Zahri (2025) กล่าวว่า การใช้วัตถุดิบท้องถิ่นในอาหารจานดั้งเดิม ไม่เพียงแต่ช่วยอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมเท่านั้น แต่ยังช่วยเพิ่มรายได้ของร้านอาหารได้มากถึงร้อยละ 25 และสร้างโอกาสการจ้างงานใหม่ ๆ แก่เกษตรกร นักท่องเที่ยวทั้งในประเทศและต่างประเทศแสดงความต้องการอาหารท้องถิ่นแท้ที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น เนื่องจากได้รับประสบการณ์ทางวัฒนธรรมของอาหารท้องถิ่น อย่างไรก็ตาม ความท้าทายต่าง เช่น ความไม่คงเส้นคงวาของวัตถุดิบท้องถิ่น ระบบโลจิสติกส์ที่ไม่เพียงพอ และความตระหนักรู้ของผู้บริโภคเกี่ยวกับความยั่งยืนในระดับต่ำ เป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้า จึงควรมีความร่วมมืออย่างมีประสิทธิภาพระหว่างหน่วยงานภาครัฐ ภาคธุรกิจ และชุมชน ในการแก้ไขปัญหาและยกระดับสถานะของยอกยาการ์ตาให้เป็นจุดหมายปลายทางด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหารอย่างยั่งยืน ผลการศึกษานี้จึงให้ข้อมูลเชิงลึกอันมีค่าสำหรับการพัฒนาระบบการทำอาหารอย่างยั่งยืนในภูมิภาคอื่น ๆ ในขณะที่ Suhardiman & Kaw (2025) กล่าวว่า ปรัชญาการดำเนินชีวิตและค่านิยมทางวัฒนธรรมของชาวกะเหรี่ยงที่เชื่อมโยงกับแนวทางการทำฟาร์มแบบหมุนเวียนนั้นเป็นหนึ่งในรากฐานสำคัญในการกำหนดเส้นทางวิวัฒนาการของชุมชนชาวกะเหรี่ยงเพื่ออธิปไตยทางอาหาร

ในการพึ่งพาวัตถุดิบในพื้นที่ พบว่า ชุมชนมีวัตถุดิบจากธรรมชาติในพื้นที่เพียงพอต่อการบริโภคในแต่ละฤดูกาล จึงไม่จำเป็นต้องพึ่งพาวัตถุดิบจากภายนอก อย่างไรก็ตาม วัตถุดิบบางประเภทที่ไม่สามารถจัดหาได้เอง เนื่องจากข้อจำกัดด้านการออกไปหาของป่าที่ลดลงเมื่อเทียบกับอดีต และการขาดแหล่งน้ำตามธรรมชาติ ทำให้ต้องซื้อจากตลาดในพื้นที่อื่น นอกจากนี้ ยังคงรักษาวัฒนธรรมการแลกเปลี่ยนวัตถุดิบซึ่งสืบทอดมาแต่อดีตถึงปัจจุบัน เป็นการแบ่งปันวัตถุดิบที่ได้จากการเข้าป่า หรือผลผลิตที่ปลูกและเก็บเกี่ยวได้นำไปแลกเปลี่ยนกับครัวเรือนอื่น หรือแลกกับวัตถุดิบบางชนิดที่หาไม่ได้ในพื้นที่ วัฒนธรรมดังกล่าวสะท้อนถึงความเอื้อเพื่อเกื้อกูลและความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นของคนในชุมชน และมีการแบ่งปันระหว่างเพื่อนบ้าน สะท้อนรูปแบบเศรษฐกิจพึ่งตนเอง ผสมผสานวัฒนธรรมการทำอาหารในครัวเรือน บ่งบอกถึงความหลากหลายด้านรสชาติและรูปแบบจากวัตถุดิบใกล้ตัว น้ำพริกและแกงต่าง ๆ เป็นอาหารที่ "ต้องมีไว้ในครัว" สะท้อนความสำคัญด้านโภชนาการและวัฒนธรรมที่สืบทอด บุษบา ทองอุปการ (2561) พบว่า ปัจจัยที่เอื้อต่อวัฒนธรรมอาหารและความมั่นคงทางอาหารของชุมชน ได้แก่ ความหลากหลายและอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรท้องถิ่น ความสามารถในการผลิตอาหารและระบบเศรษฐกิจชุมชน การพิทักษ์อาหารและระบบวัฒนธรรมชุมชน ขนสมายบัว แยมหยวก บัวลอยญวน เป็นภาพสะท้อนวิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารของชุมชนในมิติวัฒนธรรมที่เกิดจากภูมิปัญญาการใช้ทรัพยากรอาหารและการผสมกลมกลืนทางวัฒนธรรม จนเป็นอัตลักษณ์และวัฒนธรรมอาหารของชุมชนมาจนถึงปัจจุบัน โดยชุมชนนิยมใช้ผักสวนครัวและผักพื้นบ้านตามฤดูกาล ซึ่งมักเก็บจากไร่หรือสวนของครัวเรือนเอง เป็นการลดค่าใช้จ่ายและใช้ประโยชน์จากพืชท้องถิ่นอย่างคุ้มค่า สำหรับงานวิจัยนี้ ยังศึกษาพบว่า ในอดีต ชาวกะเหรี่ยงใช้สูตรน้ำจิ้มจากลำห้วย เช่น ปลา หอย และสัตว์เลื้อยพื้นบ้าน เช่น ไก่บ้าน หมู ในการปรุงอาหาร ซึ่งสะท้อนถึงการพึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติและระบบเศรษฐกิจพอเพียงของครัวเรือน นอกจากนี้ ชุมชนยังคงรักษาวัฒนธรรมการแลกเปลี่ยนวัตถุดิบซึ่งสืบทอดมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยมีลักษณะเป็นการแบ่งปันวัตถุดิบที่ได้จากการเข้าป่า หรือผลผลิตที่ปลูกและเก็บเกี่ยวได้ เช่น ผักและผลไม้ที่แก่จัด เพื่อนำไปแลกเปลี่ยนกับครัวเรือนอื่น หรือแลกกับวัตถุดิบบางชนิดที่หาไม่ได้ในพื้นที่ เช่น ข้าวเหนียว น้ำตาลสำหรับทำข้าวห่อ และกะปิ วัฒนธรรมดังกล่าวสะท้อนถึงความเอื้อเพื่อเกื้อกูลและความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นของคนในชุมชน

วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร มีพื้นฐานจากการใช้ประโยชน์ทรัพยากรธรรมชาติและการเพาะปลูกหรือเลี้ยงสัตว์เองเป็นสำคัญ อาหารส่วนใหญ่ปรุงจากผักตามฤดูกาล ผลไม้พื้นบ้าน เนื้อสัตว์ที่เลี้ยงหรือหามาได้เอง สมุนไพรที่ปลูกในพื้นที่ และเครื่องปรุงที่ผลิตขึ้นเอง บ่งบอกถึงการดำรงชีวิตที่เรียบง่ายพึ่งพาตนเอง และยังคงรักษาภูมิปัญญาการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นอย่างยั่งยืน วรรัตน์ สานนท์ และคณะ (2563) ศึกษาพบว่า ชุมชนนำทรัพยากรในท้องถิ่น เช่น พืชผักพื้นบ้านที่ขึ้นตามธรรมชาติหรือตามฤดูกาล เครื่องเทศที่ขึ้นเฉพาะในป่าและพืชสมุนไพร เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร มีการใช้พืชผักสเปรียมาประกอบอาหารสำหรับเนื้อสัตว์นิยมใช้ปลาและไก่เป็นหลัก โดยเฉพาะปลาน้ำจืดที่สามารถหาได้ตามแหล่งน้ำธรรมชาติ จึงเป็นอาหารที่ปลอดภัยปราศพิษ ในการประกอบอาหารใช้น้ำมันและไขมันน้อย แสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์อาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ รัชพล กิตติอมรพงศ์ และคณะ (2567) พบว่า แนวทางการสร้าง Soft power การท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นถิ่น ได้แก่ ใช้วัตถุดิบท้องถิ่นที่แสดงถึงความเป็นอาหารพื้นถิ่น กำหนดมาตรฐานความสะอาดของ

อาหาร พัฒนาอัตลักษณ์ข้าวปุ้นน้ำนัวเรณูที่สื่อความหมายของสัญลักษณ์การท่องเที่ยว และประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาการท่องเที่ยว ส่งเสริมชุมชนให้มีศักยภาพในการปฏิบัติงานอย่างยั่งยืน โดยประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นถิ่นแก่นักท่องเที่ยว เพิ่มศักยภาพและความพร้อมของผู้ประกอบการร้านอาหารพื้นถิ่นรวมและผู้ให้บริการการท่องเที่ยว ชิชณพงศ์ ศิริโชตินิศากร (2559) กล่าวว่า ความต้องการของนักท่องเที่ยวที่มีต่ออาหารพื้นถิ่นอยู่ที่ระดับมากที่สุดในแต่ละด้าน คือ ด้านเครื่องปรุงและวัตถุดิบที่แสดงออกถึงอาชีพของคนในพื้นที่ ด้านอาหารพื้นถิ่นมีคุณค่าแก่การสืบทอด ด้วยการสร้างเป็นสินค้าทางการท่องเที่ยว ขั้นตอนการประกอบอาหารเป็นปัจจัยดึงดูดใจในการรับประทานของนักท่องเที่ยว รสชาติของอาหารพื้นถิ่นทำให้เกิดการกระตุ้นความต้องการเดินทางท่องเที่ยว และรูปแบบอาหารที่ทันสมัยส่งผลต่อการเลือกบริโภคของนักท่องเที่ยวในอาหารพื้น สำหรับสภาพการณ์ของอาหารในพื้นที่ ประกอบด้วย ด้านคุณลักษณะหรือเอกลักษณ์ของอาหารแสดงออกถึงวิถีชีวิตที่เรียบง่ายของคนในพื้นที่ ลักษณะของพื้นที่ การประกอบอาชีพมีอิทธิพลต่อการปรุงอาหาร ด้านวัตถุดิบและรสชาติของอาหาร สะท้อนการนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นทั้งสดและแปรรูปมาใช้ในการปรุงอาหาร และรสชาติที่โดดเด่น ครอบคลุมจากเครื่องปรุงในพื้นที่ และด้านกระบวนการขั้นตอนในการปรุงคงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ของรสชาติจากวัตถุดิบ ด้วยการพล่า แกง ต้ม และการรับประทานสด อาหารที่ผ่านการพัฒนารูปแบบนวัตกรรมอาหารพื้นถิ่นด้วยการพัฒนาสูตรมาตรฐานอาหารรสชาติ และการนำเสนอคือ พล่าปลากะแย้ม แกงลูกสามสิบ ขนโมโค มะละกอหอยเสี้ย แกงส้มพริกนก ขนมห้าวฟาง งานวิจัยนี้ สามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบนวัตกรรมอาหารพื้นถิ่นเพื่อการเป็นสินค้าทางการท่องเที่ยวในเขตพื้นที่อื่นต่อไป

นอกจากนี้ ชุมชนมีภูมิปัญญาดั้งเดิมในการเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารที่สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน เป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมในการเก็บรักษาอาหารและส่งต่อความรู้เหล่านี้มาจากบรรพบุรุษในครอบครัวจากรุ่นสู่รุ่น จนถือเป็นวิถีปฏิบัติทั่วไปในชีวิตประจำวันเพื่อยืดอายุการเก็บรักษาและคงคุณภาพของอาหารให้นานขึ้น วิธีการที่ใช้มีความหลากหลายและสัมพันธ์กับลักษณะของวัตถุดิบแต่ละประเภท เป็นวิธีที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและสภาพภูมิอากาศในพื้นที่ แม้ว่าปัจจุบันวิธีการเก็บรักษาจะเปลี่ยนไปบ้างจากการเข้ามาของเทคโนโลยี แต่ชุมชนยังคงใช้ภูมิปัญญาดั้งเดิมควบคู่ไปกับวิธีการสมัยใหม่ เพื่อรักษารสชาติและเอกลักษณ์ของอาหารพื้นถิ่นให้คงอยู่ต่อไป

5.2.1.2 อาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

การแบ่งประเภทของอาหารในวิถีชีวิตประจำวันไม่ปรากฏการจัดหมวดหมู่ที่ชัดเจนเหมือนกับระบบอาหารไทยหรือสากล หากแต่เป็นการดำรงชีวิตที่อิงกับทรัพยากรในท้องถิ่นและฤดูกาลเป็นหลัก โดยทั่วไป ชุมชนจะรับประทานอาหารคาวเป็นหลัก ส่วนอาหารหวานและผลไม้มักจะปรากฏเฉพาะในช่วงฤดูกาลหรือในโอกาสพิเศษที่เกี่ยวข้องกับพิธีกรรมและประเพณี การบริโภคผลไม้ในอดีตอิงกับฤดูกาล แต่ปัจจุบันวิถีนี้ลดลง ผลไม้หลายชนิดต้องซื้อหาจากตลาด โดยอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันของชุมชนมีลักษณะอิงกับวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและพึ่งพาทรัพยากรในท้องถิ่น การปรุงอาหารขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่ทำได้ตามฤดูกาล โดยมีน้ำพริกและแกงเป็นอาหารหลักซึ่งสะท้อนภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืน ขณะเดียวกันเมนูเฉพาะ เช่น ตำใบบอน ยังสะท้อนอัตลักษณ์การปรุงอาหารที่สืบทอดจากบรรพบุรุษ

อันเป็นส่วนหนึ่งของเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยงในพื้นที่ Qayimah & Suryanto (2024) ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการย้งยีนทางอาหารในชุมชนปี่มา พบว่า คุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการถนอมอาหารถูกนำเสนอผ่านนิทานพื้นบ้าน ขบวนการพิธีกรรมแบบดั้งเดิม และการถวายเป็นเครื่องเซ่นไหว้แบบดั้งเดิม นิทานพื้นบ้านเรื่อง ฟาเร มา ลิงกิ สื่อถึงข้อความว่าเราต้องรักษากิจกรรมทางการเกษตรให้สอดคล้องกับคำสอนของบรรพบุรุษ ขบวนการในพิธีกรรมอัมปาฟาเรแบบดั้งเดิมสื่อถึงวิถีชีวิตที่ประหยัดและการจัดการอาหาร

ชุมชนมีอาหารจากภูมิปัญญาที่มีลักษณะเด่น สะท้อนอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมและวิถีชีวิตที่พึงพิงธรรมชาติเป็นหลัก โดยวัตถุดิบส่วนใหญ่ได้มาจากผักสวนครัวรอบบ้าน ป่าใกล้เคียง และการแบ่งปันจากเพื่อนบ้าน ทำให้อาหารแต่ละมื้อสะท้อนความสัมพันธ์อันแนบแน่นในชุมชน เมนูสำคัญที่มักปรากฏในครัวเรือน ได้แก่ น้ำพริกกะทิ น้ำพริกแตงเปรี้ยว และน้ำพริกดั้งเดิมที่ถือว่า “ต้องมีทุกครัวเรือน” เพื่อเป็นเครื่องเคียงคู่กับข้าว นอกจากนี้ ยังมีอาหารประเภทแกงที่ทำจากวัตถุดิบพื้นบ้าน ซึ่งใช้ผักป่าหรือผลผลิตในพื้นที่ผสมผสานกับเนื้อสัตว์พื้นบ้าน อาหารเหล่านี้เป็นเพียงเครื่องยังชีพที่แสดงถึงภูมิปัญญาในการปรับใช้วัตถุดิบใกล้ตัวให้เกิดคุณค่าทางโภชนาการและความหลากหลายทางรสชาติ เป็นภาพสะท้อนความพอเพียง ความสัมพันธ์กับธรรมชาติ และการสืบทอดวัฒนธรรมที่ยังคงดำรงอยู่ในชีวิตประจำวันของชุมชน โดยแสงแส สพันธุ์พงศ์ และจอมขวัญ สุวรรณรักษ์ (2567) ศึกษาพบว่า วัตถุดิบดั้งเดิมส่วนใหญ่ของคนไทยรามัญได้จากแหล่งธรรมชาติ บางส่วนปลูกเองบริเวณบ้าน ไร่ นา หรือหาซื้อได้ในตลาดชุมชน ส่วนเนื้อสัตว์จะกินปลาเป็นหลัก อาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันเป็นแกง ปิ้งย่าง และน้ำพริกเป็นหลัก จัดอาหาร ได้ 2 ชนิด คือ อาหารคาวและอาหารหวาน สิริศักดิ์ เตียเงา และกนกวรรณกรรณ์ หลวงวังโพธิ์ (2565) ค้นพบว่า อาหารท้องถิ่นอัตลักษณ์ของชุมชนในกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์คือ น้ำพริกปลาร้า ส้มตำ ลาบ ก้อย อ่อม ผักพื้นบ้านทั่วไป ผลไม้ตามฤดูกาล นักท่องเที่ยวชุมชนมีการศึกษาระดับปริญญาตรี มีภูมิลำเนาอยู่ในกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์ ใช้เวลาในการท่องเที่ยวครั้งละ 3 วัน นิยมรับประทานอาหารท้องถิ่นในมื้อเที่ยงและมื้อค่ำ รสชาติอาหารมีรสชาติตาม ธรรมชาติของเมนูและวัตถุดิบที่ใช้ทำอาหาร รสชาติเข้มข้นแต่เผ็ดปานกลางถึงมาก นักท่องเที่ยวต้องการมีส่วนร่วมในการทำและชมการทำอาหาร อาหารท้องถิ่นที่นักท่องเที่ยวต้องการ คือ น้ำพริกปลาร้า ส้มตำและลาบ อีระวัฒน์ จันทิก และคณะ (2564) รายการอาหาร วัตถุดิบที่ใช้ และกรรมวิธีในการทำอาหาร นำมาซึ่งข้อมูลการผลิตอาหารพื้นถิ่นตามอัตลักษณ์ชุมชนหมู่บ้านไทยมุสลิม นำไปสู่การพัฒนาต่อยอดผลิตภัณฑ์อาหารจากวัตถุดิบในท้องถิ่นนั้น ซึ่งต้องอนุรักษ์ความโดดเด่นของเครื่องเทศแบบมุสลิมเพื่อให้ผู้บริโภครับรู้ถึงรสชาติอาหารของชาวมุสลิม การจำหน่ายอาหารภายใต้ “ภัตตาคารชุมชน” มีตำรับอาหารสำหรับรองรับกลุ่มผู้ศึกษาดูงานหรือกลุ่มนักท่องเที่ยว ประกอบด้วย อาหารที่เป็นอัตลักษณ์ของชาวมุสลิม อาหารพื้นบ้าน และตำรับอาหารสำหรับกิจกรรมที่สืบเนื่องจากการท่องเที่ยว (งานอีเวนต์) ผลการพัฒนาศักยภาพ คือเพิ่มความรู้ความสามารถแก่บุคลากรกลุ่มวิสาหกิจชุมชนในการจัดโปรแกรมการท่องเที่ยวหรือศึกษาดูงานร่วมกันการจัดตำรับอาหารที่สะท้อนอัตลักษณ์ของชุมชน Gallego et al. (2024) ห้องครัวพื้นบ้านในเขตเทศบาลเบลโล (Bello) เป็นหนึ่งในเสาหลักสำคัญ ช่วยให้ผู้รู้ถึงมรดกทางวัตถุและอัตลักษณ์ที่จับต้องไม่ได้ มีความเกี่ยวข้องกับเขตพื้นที่ผ่านองค์ความรู้และการแสดงออกด้านการประกอบอาหาร การใช้ทรัพยากร

การปรุงอาหาร และพฤติกรรมการบริโภค ทำให้สามารถสำรวจประวัติศาสตร์และอัตลักษณ์ของชุมชนและเมืองในพื้นที่ได้ การตระหนักรู้ว่าอาหารพื้นบ้านแบบดั้งเดิมจากมุมมองเชิงสัญลักษณ์และทางวัตถุ กลายเป็นส่วนสำคัญของอัตลักษณ์ประจำถิ่น ช่วยให้แยกแยะความแตกต่างระหว่างกลุ่มชนได้ อีกทั้งภายใต้บริบทของเหตุผลแบบทุนนิยม กระบวนการโลกาภิวัตน์ และความเป็นสมัยใหม่ อาหารพื้นบ้านแบบดั้งเดิมยังเป็นโอกาสในการต่อต้านกระแสการทำให้วัฒนธรรมและวิถีทางสังคมกลายเป็นเนื้อเดียวกัน เพราะอาหารเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงองค์ความรู้ เทคนิค และวัตถุดิบเฉพาะถิ่นที่รวบรวมอยู่ในงานอาหาร ประเพณีการปรุงอาหารพื้นบ้านในชนบทที่สืบทอดจากบรรพบุรุษ กำลังเผชิญกับความท้าทายภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์และความเป็นเมือง แต่ยังคงมีคุณค่าที่หล่อเลี้ยงร่างกายและหล่อหลอมตัวตนและอัตลักษณ์ท้องถิ่นของชุมชน

5.2.1.3 ความรู้เรื่องการทำอาหารพื้นถิ่นของสมาชิกตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

การเรียนรู้ภูมิปัญญา เน้นวิธีการสอนโดยตรงแก่ลูกสาว ร่วมกับการสังเกตและปฏิบัติจริง ถือเป็นค่านิยมและบทบาททางสังคม โดยเฉพาะเรื่องเพศที่ผู้หญิงต้องมีหน้าที่หุงหาอาหารทำกับข้าว นอกจากนี้ ยังพบว่าเป็นความรู้เชิงปฏิบัติและเทคนิคในการเลือกวัตถุดิบการทำอาหารที่เชื่อมโยงกับสุขภาพและธรรมชาติของพื้นที่ เช่น เรื่องของสมุนไพรในส่วนประกอบของอาหารและการเรียนรู้เหล่านี้ มีความต่อเนื่องและการสืบทอดข้ามรุ่น มีการดัดแปลงและประยุกต์ใช้ที่สะท้อนการปรับตัวตามบริบทของทรัพยากรที่มีและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปแสดงถึงอิทธิพลของรสนิยมสมัยใหม่และความสะดวกในการใช้เครื่องปรุงสำเร็จรูป บ่งบอกถึงความคิดสร้างสรรค์และการผสมผสานวัฒนธรรมดั้งเดิมกับอาหารร่วมสมัย สำหรับการถ่ายทอดความรู้ ได้สะท้อนการส่งต่อแบบดั้งเดิมในครอบครัว แต่มีความไม่เท่าเทียมในความสนใจของลูกหลาน แสดงความเปราะบางของการสืบทอด เพราะคนรุ่นใหม่ห่างเหินจากการเรียนรู้ ซึ่งสะท้อนถึงความห่วยและ ความพยายามของผู้ใหญ่ที่จะไม่ให้ภูมิปัญญาสูญหาย เปิดมิติใหม่ของการถ่ายทอด ที่ไม่ได้จำกัดอยู่ในครอบครัว แต่ขยายไปสู่บุคคลภายนอก ทำให้อัตลักษณ์ยังคงแพร่กระจายอยู่ในสังคม Chukwurah et al. (2025) มรดกอาหารท้องถิ่น 8 รายการ และคุณค่าทางวัฒนธรรม 6 รายการ ซึ่งชี้ให้เห็นว่า การส่งเสริมและอนุรักษ์มรดกอาหารท้องถิ่นมีความสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมคุณค่าทางวัฒนธรรม และสนับสนุนการพัฒนาภูมิภาคอย่างยั่งยืนจากผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ($p\text{-value} = 0.000$) พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างมรดกอาหารท้องถิ่นกับคุณค่าทางวัฒนธรรมในบริบทของการวางแผนและพัฒนาภูมิภาคอย่างยั่งยืน อย่างไรก็ตาม การศึกษายังพบปัจจัยท้าทายที่คุกคามความยั่งยืนของมรดกอาหารท้องถิ่นในภูมิภาค เช่น ต้นทุนที่สูง ระบบเกษตรขนาดเล็ก ความไม่มั่นคงทางความปลอดภัย การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และการคมนาคมที่ไม่สะดวก การศึกษานี้เสนอแนะให้มีการพัฒนาและดำเนินนโยบายและโครงการที่ครอบคลุม ซึ่งให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์และส่งเสริมมรดกอาหารท้องถิ่น ควบคู่กับการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่ระบุไว้ข้างต้น ปาจารย์ กิจกาญจนกุล (2566) สรุปว่า องค์ความรู้ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นถิ่นมอญถ่ายทอดกันในครอบครัว เครือญาติ มีการประกอบอาหารพื้นถิ่นที่ปรุงขึ้นเพื่อรับประทานในชีวิตประจำวัน ได้แก่ แกงส้มผักรวม แกงใบกะเพราปลาย่าง และแกงที่ใช้วัตถุดิบตามฤดูกาล เช่น แกงมะตาด แกงลูกส่าน อาหารในงานประเพณี และพิธีกรรมได้แก่ ข้าวแช่ อาหารเลี้ยงผี แกงขี้เหล็ก แกงกะอะเก๋ อาหาร

หวานในงานประเพณีมีขนมทอด กาละแม โดยอาหารพื้นถิ่นมอญที่เป็นอัตลักษณ์ของจังหวัดราชบุรี คือ แกง ไบมะรุมน่อนกับถั่วเขียว น้ำปลายำ เคล็ดลัภูมิปัญญาที่มีการสืบทอดจนเป็นเอกลักษณ์เฉพาะกลุ่ม เช่น การใส่สาเกหินในหม้อต้มบอน การผานมะละกอใส่ลงในหม้อต้มถั่วเขียว เป็นต้น สุกัญญา ไหมเครือแก้ว และคณะ (2560) จุดกำเนิดภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นมาจากการบริโภคตามวิถีชีวิตดั้งเดิมในชุมชนที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษมีอายุนับร้อยปีขึ้นไป ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นของครัวเรือน โดยอาศัยทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นเป็นหลัก มีจุดเด่นด้านรสชาติที่จัดจ้าน มีกลิ่นหอมและมีสีสันทาจากสมุนไพร ความเชื่อมโยงผลิตภัณฑ์อาหารภูมิปัญญาท้องถิ่นกับบริบทพื้นที่พบว่า สภาพพื้นที่ที่มีความหลากหลายของระบบนิเวศทำให้มีความหลากหลายทางชีวภาพสูงทั้งชนิดพันธุ์พืชและสัตว์ วิถีชีวิตดั้งเดิมของชุมชนเป็นวิถีเกษตรกรรมที่บุกเบิกพื้นที่ทำกินในพื้นที่ป่าดิบชื้น ต้องพึ่งพาปัจจัยสี่จากธรรมชาติในการยังชีพ เน้นการผลิตเพื่อการพึ่งตนเองเป็นหลัก ในสังคมมีการช่วยเหลือเกื้อกูลและมีประเพณีวัฒนธรรมที่ไม่แตกต่างกัน กรรมวิธีการผลิต พบว่า อาหารภูมิปัญญาท้องถิ่นแต่ละชนิดเริ่มคิดค้นขึ้นจากวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ในแต่ละวัน การใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร การทำอาหารส่วนใหญ่เน้นปรุงจากพืชผัก อาหารทะเล แป้ง ข้าว น้ำตาล และมะพร้าว โดยสรุปอาหารท้องถิ่นมีความสัมพันธ์กับบริบทเชิงพื้นที่ที่มีการสืบทอดกันมายาวนาน และมีการปรับเปลี่ยนตามยุคสมัย

5.2.2 การอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 อาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกัลดเหนือ

อาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงในรูปแบบตำรับอาหารรวม 16 รายการ จากภูมิปัญญาบ้านห้วยเกษม 8 รายการ ได้แก่ 1) แกงยอดห้วย 2) แกงหยวกกล้วยไก่อบ้านใส่ข้าวคั่ว 3) แกงหน่อไม้ดองไก่อบ้านใส่ข้าวคั่ว 4) ตำไบบอน 5) น้ำพริกกะทิ 6) ขนมนิลี 8) ขนมห้าวฟางและภูมิปัญญาบ้านลิ้นช้าง 8 รายการ ได้แก่ 1) แกงฟักทองเนื้อย่าง 2) แกงกล้วยใส่ปลาย่างและข้าวเปือ 3) น้ำยาขนมจีนกะเหรี่ยง 4) ผัดเผ็ดกระรอกใส่ใบขมิ้น 5) ส้มตำกะเหรี่ยง 6) น้ำพริกกะเหรี่ยง 7) ขนมห้าวเหนียวคลุกมะพร้าว และ 8) ขนมห้าวลอยกะเหรี่ยง แบ่งประเภทเป็น อาหารคาว 11 รายการ อาหารว่าง 1 รายการ และอาหารหวาน 4 รายการ และแบ่งตามประเภทการประกอบเป็น อาหารประเภทแกง 6 รายการ ประเภทตำ 4 รายการ ประเภทต้ม 3 รายการ ประเภทผัด 1 รายการ ประเภทกวน 1 รายการ และประเภทนึ่ง 1 รายการ

ชนิชา หิรัญธนาภัทร และคณะ (2566) ศึกษาพบว่า ปัจจัยด้านวัฒนธรรมในพื้นที่ ด้านคุณประโยชน์ และด้านสถานที่การเข้าถึง ส่งผลต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารตามนโยบายไทยแลนด์ 4.0 จึงนำมาเสนอแนวทางการอนุรักษ์อาหารพื้นถิ่น “หมี่กูดจิก” เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร ตามนโยบายไทยแลนด์ 4.0 ได้แก่ แนวทางด้านการส่งเสริมวัฒนธรรมในพื้นที่แนวทางด้านคุณประโยชน์ และแนวทางด้านสถานที่การเข้าถึง ผลการวิจัยนี้ส่งผลให้สามารถนำมาใช้ประโยชน์เป็นต้นแบบเพื่อส่งเสริมเป็นการเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหารได้ ประภาส กลับนวล และคณะ (2561) 1) อาหารท้องถิ่นของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วยอาหารคาว 41 ชนิด อาหารว่าง 6 ชนิด และ อาหารหวาน 30 ชนิด อาหารท้องถิ่นของจังหวัดนนทบุรี ประกอบด้วยอาหารคาว 11 ชนิด อาหารว่าง 3 ชนิด และอาหารหวาน 10 ชนิด และอาหารท้องถิ่นของจังหวัดสุพรรณบุรี ประกอบด้วยอาหารคาว 37 ชนิด อาหารว่าง 4 ชนิด และอาหารหวาน 22 ชนิด 2) อาหารท้องถิ่นตามการรับรู้และให้ความสำคัญของประชาชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ประกอบด้วยอาหารคาวคือ กุ้งแม่น้ำเผา อาหารว่างคือ ขนมเบื้อง และอาหารหวานคือ บัวปั้น จังหวัดนนทบุรี ประกอบด้วยอาหารคาวคือ ทอดมันหน่อกล้วย อาหารว่างคือ เมี่ยงคำ และอาหารหวานคือ ลูกตาลเชื่อม และจังหวัดสุพรรณบุรี ประกอบด้วยอาหารคาวคือ แกงส้ม มะรุม อาหารว่างคือ ผัดไทย และอาหารหวานคือ ขนมเปียกปูน นรา พงษ์พานิช และกฤษฎา นิยมพลวัฒน์ (2568) ค้นพบว่า อาหารพื้นถิ่นของปากน้ำระนอง เป็นภูมิปัญญาที่สั่งสมมาอย่างยาวนานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของคนในชุมชน และเป็นเครื่องมือในการเล่าเรื่องราวและประวัติศาสตร์ของพื้นที่ สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนกับธรรมชาติและความสะดวกสบายในการใช้ชีวิต มีเอกลักษณ์เฉพาะเรื่องรสชาติและกรรมวิธีการผลิต รสชาติไม่เค็มเกินไปซึ่งแตกต่างจากพื้นที่อื่น กติกา กลิ่น จันทรแดง และศิริเพ็ญ ดาบเพชร (2564) สรุปข้อค้นพบว่า อัตลักษณ์ของอาหารท้องถิ่นมี 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเทคนิคในการทำ (Cooking technique) ด้านรสชาติ (Flavor) และด้านสูตรอาหาร (Recipe) ซึ่งอาหารท้องถิ่นได้ถูกนำมาสร้างการรับรู้เกี่ยวกับพื้นที่ โดยนำมาเป็นสินค้าของที่ระลึก จัดเป็นเทศกาล เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการท่องเที่ยว และเผยแพร่ทางสื่อสังคมออนไลน์ ศศิธร ศรีทองเพ็ญ และจุฑามาศ พิรพัชระ (2567) ศึกษาพบว่า ภูมิปัญญาอาหารชุมชนกุฎีจีนประกอบด้วย ข้อมูลภูมิปัญญาอาหาร 3 เชื้อสาย 53 รายการ ได้แก่ เชื้อสายโปรตุเกส 20 รายการ เชื้อสายญวน 8 รายการ เชื้อสายไทย 25 รายการ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารชุมชนกุฎีจีน ด้านวัฒนธรรมการทำอาหาร พบว่า ในอดีตส่วนใหญ่ทำอาหารเพื่อรับประทานกันเองทุกมื้อ เนื่องจากเป็นอาหารเฉพาะของเชื้อสาย ปัจจุบันนิยมซื้อรับประทานเพราะความเร่งรีบในชีวิตประจำวัน วัฒนธรรมการรับประทานอาหาร นิยมรับประทานอาหารเช้าประเภท กาแฟ ขนมปัง มื้อกลางวันรับประทานอาหารจานเดียว มื้อบ่ายรับประทานขนม และชา กาแฟ มื้อเย็นมักจัดเป็นสังสรรค์ และวัฒนธรรมการใช้อุปกรณ์การทำอาหารและภาชนะ ในอดีตนิยมใช้เป็นเครื่องทองเหลือง ไม้ ภาชนะนิยมใช้เครื่องทองเหลือง แก้วเจียรไน กระเบื้องเคลือบ สังกะสีเคลือบ ปัจจุบันใช้ตามสมัยนิยมที่หาซื้อได้สะดวก Thanyakit (2023) สรุปว่า การพัฒนาตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ 2 รายการ เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารในชุมชนเกาะเกร็ด ได้แก่ ต้มยำกุ้งแม่น้ำ และ แกงเลียงกุ้ง ซึ่งเป็นอาหารที่สะท้อนเอกลักษณ์ของภูมิภาค ทั้งสองเมนูเป็นอาหารสุขภาพที่มีจุดเริ่มต้นจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ใช้กระบวนการผลิตที่อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และได้รับการยอมรับจากผู้บริโภคในระดับปานกลางถึงสูงผลการวิเคราะห์ด้านคุณค่าทางโภชนาการพบว่า: ต้มยำกุ้งแม่น้ำ ประกอบด้วยโปรตีนร้อยละ 6.81 คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 2.46 ไขมันร้อยละ 0.80 และใยอาหารร้อยละ 0.24 แกงเลียงกุ้ง มีโปรตีนร้อยละ 10.54 คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 5.49 ไขมันร้อยละ 1.34 และใยอาหารร้อยละ 1.54 ทั้งสองเมนูจัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีความสมดุลทางโภชนาการ สร้างขึ้นจากภูมิปัญญาท้องถิ่นโดยใช้กระบวนการที่อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และเหมาะสมอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารในชุมชนเกาะเกร็ด จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

5.2.3 การอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ตำรับมาตรฐานสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

การประเมินความเหมาะสมของตำรับอาหาร พบว่า 1) สำหรับที่ 1 “สำหรับจากป่าห้วย หอมคว้นไฟใต้ถุนบ้าน” มีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 4.31 รายการมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด 3 ด้าน และเหมาะสมมาก 1 ด้าน ได้แก่ ด้านรสชาติอาหาร ด้านความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยว ด้าน

ความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา และด้านการนำเสนอ ค่าเฉลี่ย 4.71 4.55 4.53 และ 4.45 2) สำหรับที่ 2 “สำหรับประเทศไทยสายป่าห้วยเกษม” มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุดโดยรวม ค่าเฉลี่ย 4.27 และรายด้าน ได้แก่ ด้านรสชาติอาหาร ด้านความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา ด้านความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยว และด้านการนำเสนอ ค่าเฉลี่ย 4.32 4.32 4.27 และ 4.19 3) สำหรับที่ 3 “สำหรับจากฟืนไฟ ปลายครว้ล้นช้าง” มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุดโดยรวม ค่าเฉลี่ย 4.15 และรายด้าน ได้แก่ ด้านรสชาติอาหาร ด้านความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา ด้านความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยว และด้านการนำเสนอ ค่าเฉลี่ย 4.32 4.32 4.27 และ 4.19 4) สำหรับที่ 4 “สำหรับกลิ่นไม้ป่า บ้านปลายเขา” มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.45 สำหรับอาหารมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุดโดยรวม ค่าเฉลี่ย 4.31 และรายด้าน ได้แก่ ด้านรสชาติอาหาร ด้านความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา ด้านความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยว และด้านการนำเสนอ ค่าเฉลี่ย 4.48 4.35 4.29 และ 4.15 และ 5) สำหรับที่ 5 มีความเหมาะสมในระดับมากที่สุดโดยรวม ค่าเฉลี่ย 4.19 และรายด้าน ได้แก่ ด้านความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา ด้านความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยว ด้านรสชาติอาหาร และด้านการนำเสนอ ค่าเฉลี่ย 4.26 4.24 4.20 และ 4.09 การที่สำหรับมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุดและมากที่สุด อาจเป็นเพราะ อาหารในสำหรับได้ออกแบบเมนูดั้งเดิมจากภูมิปัญญาของผู้รู้/ปราชญ์ชุมชนในพื้นที่ ประยุกต์จากวัตถุดิบพื้นถิ่นตามฤดูกาลจากแหล่งธรรมชาติในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ และใช้วิธีการทำแบบดั้งเดิม เช่น การใช้เตาถ่าน การย่างไฟ เป็นต้น จึงได้รับการประเมินความเหมาะสมในระดับมากที่สุดและมากที่สุด

หากพิจารณาภาพรวมความเหมาะสม พบว่า สำหรับอาหารทั้งจากบ้านห้วยเกษมและบ้านล้นช้าง ได้รับการประเมินว่ามีความเหมาะสมในระดับมากที่สุดถึงมากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.09–4.63) แสดงให้เห็นว่าอาหารพื้นถิ่น สามารถพัฒนาเป็นสินค้าทางวัฒนธรรม - การท่องเที่ยว และเป็นทุนทางสังคมของชุมชนได้ โดยมีจุดเด่นด้านรสชาติอาหาร ซึ่งได้คะแนนสูงสุดทุกพื้นที่ (4.48–4.77) แสดงถึงความกลมกล่อมและการใช้วัตถุดิบพื้นบ้านที่ตอบโจทย์ทั้งชุมชน ผู้นำชุมชน ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และผู้ประกอบการ สำหรับความเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญา ได้ค่าเฉลี่ยสูง (4.26–4.53) สะท้อนอัตลักษณ์ชาติพันธุ์และความโดดเด่นของวัตถุดิบ ความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยวอยู่ในระดับสูง (4.24–4.55) เชื่อว่ามีศักยภาพต่อยอดเป็น Gastronomy Tourism

ผลการวิจัยแสดงถึงข้อจำกัดเรื่องการประยุกต์ใช้ภาษา/วัสดุจากท้องถิ่นในการจัดสำรับ ซึ่งได้คะแนนต่ำที่สุดทุกสำรับ (3.64–3.86) สะท้อนว่าด้านการนำเสนอ และการออกแบบเชิงสร้างสรรค์ ยังเป็นจุดที่ควรพัฒนา และการนำเสนอ (Presentation) แม้อยู่ในระดับมากที่สุด แต่ได้คะแนนต่ำสุดเมื่อเทียบกับด้านอื่นๆ (4.09–4.45) ซึ่งสิ่งเหล่านี้สำคัญต่อการสร้างมูลค่าเพิ่มด้านการท่องเที่ยว อาจสรุปได้ว่า อาหารพื้นถิ่นของชาวกะเหรี่ยงเป็นมากกว่าอาหารเลี้ยงชีพ มีทุนทางวัฒนธรรมที่สามารถต่อยอดสู่การท่องเที่ยวและเศรษฐกิจสร้างสรรค์ หากเสริมด้านการนำเสนอ - บรรจุภัณฑ์ - การตลาด จะทำให้อาหารพื้นถิ่นมีคุณค่ามากขึ้นและยั่งยืนในอนาคต

วรรัตน์ สานนท์ และคณะ (2563) การจัดสำรับตามอัตลักษณ์ชุมชนสำหรับนักท่องเที่ยว 6 สำรับ โดยแต่ละสำรับมีอาหารครบ 5 หมู่ มีเรื่องเล่าด้านประวัติศาสตร์อาหาร วิธีประกอบอาหาร วิธีชีวิตชุมชน และสรรพคุณทางอาหาร พร้อมสร้างเรื่องเล่าแต่ละสำรับมาเชื่อมโยงออกแบบเรื่องเล่าและวิธีการเรียนรู้อาหาร

ท้องถิ่น สำหรับไทยเป็นภูมิปัญญาและใช้สมุนไพรเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมให้ชุมชนมีกิจกรรมการท่องเที่ยว และเป็นช่องทางสร้างงานสร้างรายได้แก่ชุมชน นำไปสู่ยกระดับการท่องเที่ยวเรียนรู้อาหารเชิงสุขภาพ

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

5.3.1.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

1) หน่วยงานที่รับผิดชอบในพื้นที่ ได้แก่ องค์การบริหารส่วนตำบลยางน้ำกลัดใต้ (กำกับดูแลยางน้ำกลัดเหนือ) ร่วมกับภาคีในพื้นที่ คือ ผู้นำและสมาชิกชุมชน จัดกิจกรรมสาธิตการทำอาหารพื้นถิ่น โดยใช้วัตถุดิบท้องถิ่นสร้างสรรค์เมนูเอกลักษณ์ประจำถิ่น ในงานเทศกาลหรืองานท่องเที่ยว

2) ชุมชน โดยมีนักวิชาการดำเนินการ จัดทำคู่มือ วัตถุดิบและภูมิปัญญาอาหารกะเหรี่ยง เผยแพร่แก่นักท่องเที่ยว ผู้สนใจ ในการศึกษา และประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนท้องถิ่น เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้เชิงปฏิบัติในโรงเรียนและครัวเรือน และสร้างแรงจูงใจให้เยาวชนสืบทอดด้านสุขภาพและโภชนาการ

5.3.1.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

1) อนุรักษ์ภูมิปัญญาอาหารชาติพันธุ์ โดยจัดทำฐานข้อมูลตำรับอาหารกะเหรี่ยง 16 รายการพร้อมภาพถ่าย วิธีทำ และความหมายเชิงวัฒนธรรม เพื่อใช้เป็น “มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้” (Intangible Cultural Heritage) มอบให้แก่ชุมชน

2) วิเคราะห์สารอาหารของเมนูหลัก เช่น ต้มใบบอน (สารต้านอนุมูลอิสระ) หรือแกงหน่อไม้ดองใส่ข้าวคั่ว (เส้นใยสูง) เพื่อประชาสัมพันธ์เป็น อาหารสุขภาพประจำท้องถิ่น

5.3.1.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3

1) จากผลการศึกษาพบว่า แม้อาหารพื้นถิ่นชาวกะเหรี่ยงจะมีศักยภาพในการพัฒนาให้เป็นผลิตภัณฑ์ทางการท่องเที่ยว แต่ยังไม่พบการสนับสนุนที่เป็นรูปธรรม ดังนั้น องค์การบริหารส่วนตำบลยางน้ำกลัดใต้ กำกับดูแลยางน้ำกลัดเหนือ ในความร่วมมือของภาคชุมชนในพื้นที่ ควรจัดทำแนวทางพัฒนาอาหารพื้นถิ่นสู่การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม โดยใช้จุดแข็งด้านรสชาติอาหารและภูมิปัญญาเป็นจุดขายหลัก และจัดกิจกรรม สาธิตการทำอาหาร และเวิร์กช็อปการทำข้าวห่อหรือการปรุงแกงดั้งเดิมของกะเหรี่ยงสำหรับนักท่องเที่ยว

2) นักวิจัยและบุคลากรจากสถานศึกษา ควรให้ความรู้การนำเสนอสำหรับอาหาร โดยออกแบบภาษา/บรรจุภัณฑ์จากวัสดุท้องถิ่น (ไม้ไผ่ ใบตอง ดินเผา) ให้ร่วมสมัยมากขึ้น และใช้แนวคิด “อาหาร-ศิลป์-วิถี” เชื่อมการจัดสำรับกับเรื่องเล่าทางวัฒนธรรมของอาหาร

3) หน่วยงานการท่องเที่ยวระดับจังหวัดเพชรบุรี ควรวางแผนการสร้างมูลค่าเพิ่มเชิงเศรษฐกิจและชุมชน ทำแบรนด์อาหารกะเหรี่ยงท้องถิ่น เช่น “Taste of Karen” และพัฒนาเมนู “สำหรับชุมชน” สำหรับขายในงานวัฒนธรรมหรือเทศกาล

5.3.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

5.3.2.1 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไปตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

1) ศึกษาการใช้วัตถุดิบพื้นถิ่นในกลุ่มกะเหรี่ยงพื้นที่อื่น เพื่อนำมาเปรียบเทียบความแตกต่างด้านวัฒนธรรมอาหาร

2) ศึกษาการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของวัตถุดิบและอาหารพื้นถิ่น เพื่อรองรับการนำเสนอเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

5.3.2.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไปตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

1) วิเคราะห์สารอาหารหลักและรอง รวมถึงคุณสมบัติทางเภสัชโภชนศาสตร์ (functional food) ของอาหารคาว เช่น แกงยอดหวาย ผัดเผ็ดกระรอกใส่ไข่ม้วน

2) ศึกษาเชิงเปรียบเทียบระหว่างชุมชน ศึกษาตำรับอาหารกะเหรี่ยงในพื้นที่อื่น (แม่ฮ่องสอน ตาก เชียงใหม่) เพื่อนำมาเปรียบเทียบความหลากหลายและสร้างองค์ความรู้ระดับชาติพันธุ์

3) ศึกษาความสัมพันธ์ของอาหาร – พิธีกรรม – อัตลักษณ์ โดยเฉพาะอาหารหวาน เช่น ขนมมีสี และขนมบัวลอยกะเหรี่ยง ที่เชื่อมโยงกับงานบุญ เพื่อเข้าใจมิติทางสังคมและวัฒนธรรมเชิงลึก

5.3.2.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไปตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3

1) ศึกษามิติด้านโภชนาการและสุขภาพ โดยวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของสำหรับอาหาร จะช่วยเพิ่มน้ำหนักเชิงวิชาการและใช้ต่อยอดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้

2) วิจัย/พัฒนาบรรจุภัณฑ์ และการยอมรับของผู้บริโภคด้านการตลาด โดยทดลองพัฒนาภาชนะหรือบรรจุภัณฑ์ของสำหรับอาหาร และวัดผลตอบรับจากผู้บริโภคหรือผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย



เอกสารอ้างอิง

- กติกากลิ่นจันทร์ แดง และศิริเพ็ญ ดาบเพชร. (2564). การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหารด้วยอัตลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น. *วารสารชุมชนวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา*, 15(3), 144-157.
- กรมการท่องเที่ยว. (2563). *สรุปสถานการณ์ท่องเที่ยว เดือนมกราคม - ธันวาคม 2562*.
<https://www.parliament.go.th/>
- กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.(2566). *คู่มือประชาชนในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย*. กลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร สถาบันการแพทย์แผนไทย.
- กรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น. (2567). คำอธิบาย “ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น. ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (จำนวน 8 ด้าน).
- https://www.dla.go.th/upload/template/tempNews/2567/7/80069_1.pdf
- กาญจนา แก้วเทพ. (2538). *การพัฒนาแนววัฒนธรรมชุมชนโดยถือมนุษย์เป็นศูนย์กลาง*. สภาคาทอติแห่งประเทศไทยเพื่อการพัฒนา.
- กาญจนา แก้วเทพ. (2549). *วิทยุชุมชน: เครื่องหนุนการสร้างพลังให้ท้องถิ่น*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- ขวัญฤทัย สุนทรธรรมรัตน์. (2565). *ตำรับอาหาร (Recipe)*. <https://eit.bsru.ac.th/wp-content/uploads/2022/07/Recipe-Book.pdf>.
- คมพล สุวรรณภูมิ. (2550). *วัฒนธรรมกับสังคม*. แพมลิทก๊อปปี.
- จรรยา เดชอุทัย. (2552). *ตำรับอาหารไทย*. เพชรการเรือน.
- ชนิตา ประดิษฐ์สถาพร, เอกอุรินทร์ ดวงทิพย์, ณิชารีย์ อิตติอินทร์, มณฑนากาญจน์ ปิ่นภู, และวิไลพร วงศ์คินี. (2560). ตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา: การสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นและคุณค่าทางโภชนาการ. *วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่*, 9(4), 297 - 313.
- ชนิชา หิรัญธนาภักดิ์, ฐิรชญา ชัยเกษม และกฤต ใจวรรณสุวรรณ. (2566). การอนุรักษ์อาหารพื้นถิ่น “หมี่กูดจิก” เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงอาหารตามนโยบายไทยแลนด์ 4.0. *วารสาร Roi Kaensam Academi*, 9(2), 644 – 661.
- ชยันต์ วัฒนะภูติ. (2536). การกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย. ใน อุทัย ดุลยเกษม (บรรณาธิการ), *คู่มือการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อการพัฒนา* (หน้า 21 - 80). สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชิษณุพงศ์ ศิริโชตินิศากร. (2559). *การพัฒนารูปแบบนวัตกรรมอาหารพื้นถิ่นเชิงสร้างสรรค์เพื่อการเป็นสินค้าทางการท่องเที่ยวในเขตจังหวัดเพชรบุรี และจังหวัดประจวบคีรีขันธ์*. วิทยานิพนธ์ ดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยศิลปากร.

- ทัศนีย์ จินะธรรม, ภัทรภัทร คัมเนตร, และพิษณุรักษ์ กันทวิ. (2561). การศึกษาความเชื่อ และพฤติกรรมด้านสุขภาพที่มีผลต่อการป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ในกลุ่มชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง อำเภอดอยหลวง จังหวัดเชียงราย. 10(1), 179 – 192.
- ธีระวัฒน์ จันทิก จิตพนธ์ ชุมเกตุ ชีษณุพงศ์ ศิริโชติจินตนากร ระชานนท์ ทวีผล และธนพัฒน์ อินทวิ. (2564). การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารพื้นถิ่น สำหรับยกระดับศักยภาพการท่องเที่ยวของชุมชนหมู่บ้านไทยมุสลิม. วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี, 15(1), 454-475.
- นรา พงษ์พานิช และกฤษฎา ฉิมพลีวัฒน์ (2568). การสร้างอัตลักษณ์ภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นจังหวัดระนองสู่การท่องเที่ยวชุมชน. วารสารการบริหารปกครองและนวัตกรรมสังคม วิทยาลัยกฎหมายและการปกครอง มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ. 2(1), 28 – 46.
- นฤตล จิตสกุล. (2561). แนวทางการพัฒนาตลาดสายกราฟิกผ้าหม้อห้อมร่วมสมัย. สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดแพร่. กระทรวงวัฒนธรรม.
- นิเวศสื่อพื้นบ้านสู่วัฒนธรรมสื่อดิจิทัลออนไลน์. (2563). วัฒนธรรมอาหารที่โดดเด่นของชาติพันธุ์กะเหรี่ยง. <https://bit.ly/3RaQ4RJ>
- บุษบา ทองอุปการ (2561) อาหารท้องถิ่น: ความมั่นคงทางอาหารในมิติวัฒนธรรม กรณีศึกษาชุมชนบ้านตลิ่งแดง จังหวัดกาญจนบุรี. วารสารมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 5(ฉบับพิเศษ), 107 – 119.
- ประภาส กลับนวล, ศศินันท์ ศาสตร์สาระ, ดำรงค์ศักดิ์ หัตถศาสตร์, กุลประภัสสร สุชีโรจน์ และ กิตติพงษ์ โสภณธรรมภาณ. (2561). ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นภาคกลาง (จังหวัดพระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และสุพรรณบุรี). วารสารวิชาการ มทร.สุวรรณภูมิ (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์), 3(1), 30 - 41.
- ประเวศ วะสี. (2544). ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท เล่มที่ 2. อัมรินทร์ ปริ้นติ้งกรุ๊ป
- ปัญจรัตน์ อุตะเภา. (2563). การศึกษารูปแบบอาหารพื้นบ้านเพื่อพัฒนาเป็นเมนูอาหารเชิงวัฒนธรรมของชุมชนชาติพันธุ์ไทยกะเหรี่ยง อำเภออมก๋อย จังหวัดเชียงใหม่. วารสารวิชาการและวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ, 5(2), 116-129.
- ปาจริย์ กิจกาญจนกุล. (2566). องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นถิ่นมอญลุ่มน้ำแม่กลอง จังหวัดราชบุรี. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 23(1), 204-233.
- ภัทรพร พันธุ์. (2558). การจัดกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหารโดยผ่านประสบการณ์ของนักท่องเที่ยวในประเทศไทย. วารสารเทคโนโลยีภาคใต้, 8(2), 27-37.
- ภาสพงศ์ ผิวพอใช้ และจุฬารัตน์ ดวงศรี. (2021). คำศัพท์การประกอบอาหารและวัฒนธรรมการบริโภคของคนไทย: ศึกษาจากตำรับอาหารของท่านผู้หญิงกลีบ มหิธร:- *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 6(9), 35 – 49.

- รวีร รัตนไพศาลกิจ. (2564). *การพัฒนาหลักสูตรนวัตศิลป์จากทุนทางวัฒนธรรมล้านนาสำหรับเยาวชนโดยใช้การคิดเชิงออกแบบ* [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/5577/>
- รัชพล กิตติอมรพงศ์, ฌภัทร คำแก้ว และเมษธาวิณ พลโยธี. (2567). อัตลักษณ์การท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นถิ่นประเภทข้าวปุ้นน้ำน้าวสู่การสร้าง Soft Power ของอำเภอเรณูนครจังหวัดนครพนม. *วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย*, 19(68), 29 – 41.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.
- วรารัตน์ สานนท์ และกมลพร สวนทอง. (2562). การศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนจากอัตลักษณ์เพื่อการท่องเที่ยว เรียนรู้อาหารเชิงสุขภาพของภูมิภาคตะวันตก: กรณีศึกษาชุมชนท่องเที่ยวล่องวิถี คลองมหาสวัสดิ์ ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม. *วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม*, 6(2), 97 - 114.
- วาริพร ชูศรี, จุฑามาศ พรหมมนตรี, บุตรีบุญโรจน์พงศ์, นพดล ชูเศษ และสรัญณี อุเสินยาง. (2023). สำหรับอาหารพื้นถิ่นในคาบสมุทรสทิงพระ. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 8(5), 270 – 286.
- วิรัชยา อินทะกันท์ และกุลชญา สิวหงวน. (2564). การพัฒนาตำรับอาหารพื้นเมืองสู่สำหรับเพื่อการท่องเที่ยวอำเภอบางกระพุ่ม จังหวัดพิษณุโลก. *วารสารราชภัฏเพชรบูรณ์*, 23(1), 33 - 44.
- แหวดดาว จงกลณี. (2565). ตำรับอาหารและเครื่องดื่มจากวัตถุดิบท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดประจวบคีรีขันธ์. *The Journal of Pacific Institute of Management Science (Humanities and Social Science)*, 8(2), 398 – 409.
- ศรีสมร คงพันธุ์. (2562). *สำหรับไทย อัตลักษณ์แห่งรสชาติมรดกทางวัฒนธรรม*. สำนักพิมพ์ ส.ส.ส. จำกัด.
- ศศิธร ศรีทองเพ็ง และจุฑามาศ ฬิรพัชระ. (2567). ภูมิปัญญาอาหารชุมชนกู่กู่จีน. *วารสารศิลปศาสตร์ราชมงคลสุวรรณภูมิ*, 6(1), 134-148.
- ศิริพงศ์ รักใหม่, ฌานิกา ศรีวรรณวิทย์, พชร พิริยาพร, นิกธ สุวรรณโชติ, เอกพล บุญช่วยชู, สาธิต เมืองสมบูรณ์, สายน้ำ ดิษฐานารี, ภาวนา จันมาลา, ฌวีวรรณ สุขสร, อรรถสิทธิ์ โอพัง, ชุตติพร วุฒิ และพัชรินทร์ อนันตคุณูปกร. (2562). การพัฒนาตำรับอาหารไทยตามมาตรฐานวิทยาลัยดุสิตธานี: ตำรับอาหารว่าง และตำรับอาหารหวาน. *Dusit Thani College Journal*, 13(2), 184 – 199.
- สรिता พันธุ์เทียน, ทรงคุณ จันทจร และมาริสา โกเศยะโยธิน. (2560). รูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิงอาหารไทย โดยใช้แนวคิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ในเขตจังหวัดลุ่มแม่น้ำภาคกลาง. *วารสารวิจัยและการพัฒนา มหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 5(2), 184-195.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2526). *การพัฒนาชุมชน พิมพ์ครั้งที่ 3*. ไทยวัฒนาพานิช.
- สำนักงานเกษตรและสหกรณ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา. (2562). *วิธีเพาะเห็ดโคนด้วยภูมิปัญญาชาวบ้าน*. https://www.opsmoac.go.th/chachoengsao-local_wisdom-preview-411891791799

- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. (2543). *ภูมิปัญญาท้องถิ่น: รากฐานการพัฒนาที่ยั่งยืน*. โรงพิมพ์
คุรุสภาลาดพร้าว.
- สิทธิศักดิ์ เตียงงา และกนกวรรณกรณ์ หลวงวังโพ. (2565). การสร้างอัตลักษณ์อาหารท้องถิ่นและการส่งเสริม
การท่องเที่ยวชุมชนในกลุ่มจังหวัดร้อยแก่นสารสินธุ์. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ*,
11(1), 184 – 199.
- สุกัญญา ไหมเครือแก้ว, พรพวตา จันทโร, สุภาพร อภิรัตนานุสรณ์ และ ภมรรัตน์ สุธรรม. (2560). ภูมิปัญญา
วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นและความสัมพันธ์เชิงพื้นที่ จังหวัดสุราษฎร์ธานี. *วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนา
เชิงพื้นที่*, 9(4), 274-296
- สุนีย์ ศักดาเดช. (2549). *อาหารท้องถิ่นจันทบุรี*. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพ
พรรณี.
- สุรสิทธิ์ พิพัฒน์รัตนจันทร์. (2558). *ภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local wisdom)*. ทวีปรินทร์
- แสงแข สพันธุ์พงศ์ และ จอมขวัญ สุวรรณรักษ์. (2567). ตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐาน
ความดั้งเดิม. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม*. 18(2), 663
– 678.
- องค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน. (2564). *อพท. ร่วมผนึกกำลังจังหวัด
เพชรบุรี และภาคีเครือข่ายขับเคลื่อนเพชรบุรีเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหาร สู่อุตสาหกรรมอาหาร*.
<https://www.dasta.or.th/th/article/806>
- องค์การบริหารตำบลบ้านหัน. (2567). *ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น*.
<https://www.banhan.go.th/fileupload/9631581213.pdf>
- องค์การบริหารส่วนตำบลยางน้ำกลัดใต้. (2565). *ข้อมูลพื้นฐานตำบล ประวัติ*
<https://www.yangtai.go.th/public/list/data/index/menu/1142ความเป็นมา>
- อนุชิต เปรมปรี. (2557). *แนวทางการพัฒนาตลาดอาหารพื้นบ้านท้องถิ่นร่วมสมัย*. สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด
แพร่, กระทรวงวัฒนธรรม.
- Ainiya, S. K., & Zahri, S. S. D. D. (2025). The Future of Sustainable Culinary: From Local
Ingredients to the Traveler's Table. *Gastronomy and Culinary Art*, 4(1), 33-43.
- Chukwurah, G.O., Okeke, F.O., Isimah, M.O., Enoguanbhor, E.C., Awe, F.C, Nnaemeka-Okeke,
R.C., Guo, S. Nwafor, I.V., Okeke, C.A., (2025). Cultural Influence of Local Food Heritage
on Sustainable Development. *World*. 6(1), <https://doi.org/10.3390/world6010010>
- Danhi, R. (2003). What is your country's culinary identity?. *Culinology Currents, Winter*, (2003),
4 - 5.

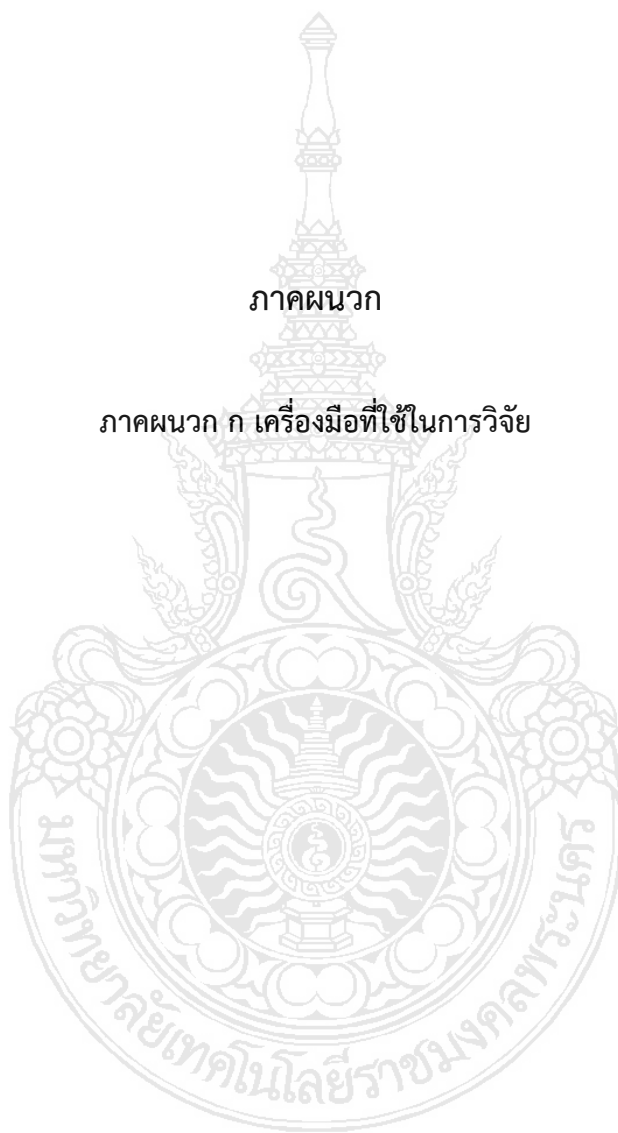
- Ellis, A., Park, E., Kim, S. & Yeoman, I. (2019). *What is food tourism?. Tourism Management*, 68(2018), 250-263.
- Ellis, A., Park, E., Kim, S., & Yeoman, I. (2018). What is food tourism?. *Tourism management*, 68, 250-263.
- Gallego, E.O., Vidal, L.A.R., Tapias, B.M. & Ramírez Bedoya, J.P. (2024). Identity and Culture Based on the Traditional Cuisine of Bello city, Antioquia, Colombia. *Food ethics*, 9(19), <https://doi.org/10.1007/s41055-024-00152-y>
- Harrington, R. J. (2005). Defining gastronomic identity: The impact of environment and culture on prevailing components, texture and flavors in wine and food. *Journal of Culinary Science & Technology*, 4(2/3), 129 - 152.
- Herrera, C. F. (2012). *Gastronomy's Importance in the Development of Tourism Destinations in the World*. Madrid.
- Hong, J., & Tsai, C. (2012). Exploring marketing strategies for culinary tourism in Hong Kong and Singapore. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 17(3), 277-300.
- Li, M., Zhang, Y., Xu, M., He, L., Liu, L., & Tang, Q. (2019). China eco-wisdom: A review of sustainability of agricultural heritage systems on aquatic-ecological conservation. *Sustainability*, 12(1), 60.
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 140, 1-55.
- Meyerding, S. G., Trajer, N., & Lehberger, M. (2019). What is local food? The case of consumer preferences for local food labeling of tomatoes in Germany. *Journal of cleaner production*, 207, 30-43.
- Ostrom, M. (2006). Everyday meanings of "local food": Views from home and field. *Community Development*, 37(1), 65-78.
- Oxford Advanced Learner's Dictionary English. (1994). *Definition of Community*. <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/>
- Qayimah, N., & Suryanto, E. (2024). Local Wisdom about Food Sustainment in the Bima Community. *Journal of World Science*, 3(10), 1384-1401.
- Suhardiman, D., Clare, C., & Kaw, S. N. (2025). A Karen indigenous approach to food sovereignty: Tracing processes of institutional emergence. *Geoforum*, 159, 104214.

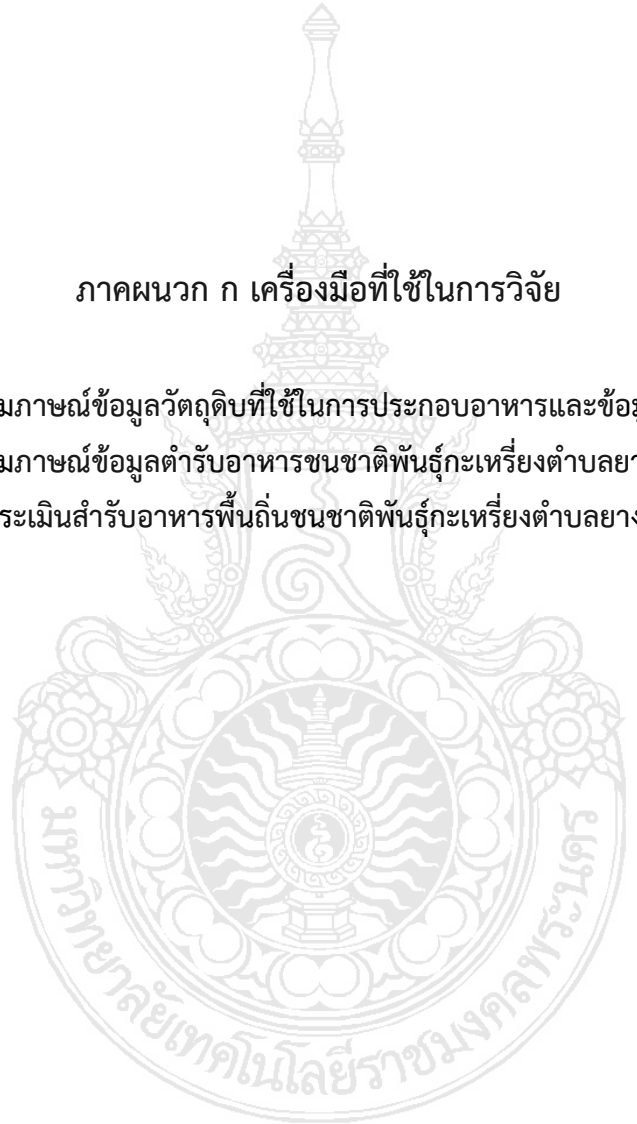
Thanyakit, S., Jainan, A., Yaisumlee, T., & Suanpang, P. (2023). Development of Healthy Food Recipes from Local Wisdom with An Environmentally Conservative Process to Promote Gastronomy Tourism. *Asian Administration and Management Review*, 6(1), 13-26.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย





ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสัมภาษณ์ข้อมูลวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารและข้อมูลอาหารพื้นถิ่น
แบบสัมภาษณ์ข้อมูลตำรับอาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำก๊าดเหนือ
แบบประเมินสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำก๊าดเหนือ



**แบบสัมภาษณ์ข้อมูลวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารและข้อมูลอาหารพื้นถิ่น
งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสำหรับอาหารพื้นถิ่นบนฐานนวัตกรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง
ตำบลยางน้ำกลัดเหนือจังหวัดเพชรบุรีเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหาร**

คำชี้แจง:

แบบสัมภาษณ์นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง การพัฒนาสำหรับอาหารพื้นถิ่นบนฐานนวัตกรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือจังหวัดเพชรบุรีเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหาร มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สํารวจวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นตำบลยางน้ำกลัดเหนือ 2) ศึกษาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ และ 3) พัฒนาคำรับมาตรฐานสู่สำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

สำหรับการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ เป็นการรวบรวมข้อมูล วัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ และ รายการอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ นำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้ข้อมูล ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัยในครั้งนี้

นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง:

1. วัตถุดิบอาหารพื้นถิ่น หมายถึง วัตถุดิบอาหารในพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือหรือพื้นที่ใกล้เคียงที่ใช้ประกอบอาหารพื้นถิ่น ได้แก่ 1) ผัก ผลไม้ ที่ปลูกเอง 2) สัตว์ที่เลี้ยงเอง เช่น หมู ไก่ ปลา เป็นต้น 3) วัตถุดิบที่หาจากพื้นที่ใกล้เคียง กรณีไม่ได้ปลูกหรือเลี้ยงเอง

2. ข้อมูลอาหารพื้นถิ่น หมายถึง อาหารที่คนในตำบลยางน้ำกลัดเหนือนิยมรับประทานสืบเนื่องกันมาเป็นเวลานาน ประกอบจากวัตถุดิบทั้งพืชและสัตว์ที่หาได้ง่ายในพื้นที่

3. คำรับอาหารพื้นถิ่น หมายถึง ข้อมูลที่แสดงรายการวัตถุดิบ หรือส่วนผสม หรือเครื่องปรุง ขั้นตอนการประกอบ เคล็ดลับการประกอบ และข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ของอาหารที่คนในตำบลยางน้ำกลัดเหนือนิยมรับประทานสืบเนื่องกันมาเป็นเวลานาน ในโอกาสปกติและโอกาสพิเศษ ประกอบด้วย อาหารที่นิยมรับประทานในชีวิตประจำวัน และอาหารที่รับประทานในงานประเพณีที่จัดขึ้น

4. สำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ หมายถึง อาหารที่จัดอยู่ในชุดเดียวกันในภาชนะที่เสิร์ฟ ซึ่งมีความหลากหลายด้านรสชาติ และอาหารครบทั้ง 5 หมู่ โดยมีจุดเด่นหรือความเป็นเอกลักษณ์อาหารกลุ่มชาติพันธุ์กะเหรี่ยงในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหุ้มปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

คำชี้แจง: เป็นการสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ มีจำนวน 4 ข้อ

1. วัน เวลา ที่ให้สัมภาษณ์ วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2566 เวลา.....ถึง
2. รหัสผู้ให้สัมภาษณ์.....
3. อายุผู้ให้สัมภาษณ์.....ปี
4. ตำแหน่งปัจจุบันของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

คำชี้แจง: แนวคำถามต่อไปนี้ เป็นการสอบถามเกี่ยวกับวัตถุดิบอาหารในพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือที่ใช้ประกอบอาหารพื้นถิ่น ซึ่งรวมทั้งวัตถุดิบจากพืชและสัตว์ที่สมาชิกชุมชนเพาะปลูกและหรือเลี้ยงเอง หรือจัดหาจากพื้นที่ใกล้เคียง มีจำนวน 7 ข้อ

1. ท่านคิดว่า คำว่า วัตถุดิบการทำอาหารกะเหรี่ยงของพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ หมายถึงอะไร
.....
2. วัตถุดิบอาหารที่ได้จากธรรมชาติของพื้นที่ที่สมาชิกในตำบลยางน้ำกลัดเหนือเพาะปลูกเอง เช่น ผัก ผลไม้ต่าง ๆ และสัตว์ที่เลี้ยงเองในชุมชน และใช้ทำอาหารในชีวิตประจำวัน หรือในช่วงจัดงานประเพณีของชุมชนมีอะไรบ้าง
 - 2.1 ผัก ได้แก่.....
 - 2.2 ผลไม้ ได้แก่.....
 - 2.3 เนื้อสัตว์ ได้แก่.....
3. วัตถุดิบอาหาร คือ ผัก ผลไม้ ที่ไม่ได้ปลูก และเนื้อสัตว์ที่ไม่ได้เกิดจากการเลี้ยงเอง และหาได้จากพื้นที่อื่นที่ใกล้เคียง มีอะไรบ้าง
 - 3.1 ผัก ได้แก่.....
 - 3.2 ผลไม้ ได้แก่.....
 - 3.3 เนื้อสัตว์ ได้แก่.....
4. การจัดหาวัตถุดิบอาหารจากพื้นที่อื่น มีวิธีการอย่างไร เช่น โดยการซื้อ หรือ การแลกเปลี่ยนกับของที่ชุมชนมีอยู่.....

5. วัตถุดิบอาหารประเภทใดที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นบ่อยหรือเป็นประจำ
- 5.1 ผัก ได้แก่.....
- 5.2 ผลไม้ ได้แก่.....
- 5.3 เนื้อสัตว์ ได้แก่.....
6. มีการเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารอย่างไรให้ได้นาน เช่น ความรู้หรือภูมิปัญญาดั้งเดิมของการเก็บรักษาอาหาร
.....
7. รายชื่อวัตถุดิบอาหารที่เป็นจุดเด่นหรืออัตลักษณ์เฉพาะของพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือ มีอะไรบ้าง
.....

ตอนที่ 3 ข้อมูลอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

คำชี้แจง: แนวคำถามต่อไปนี้ สอบถามเกี่ยวกับอาหารที่คนในตำบลยางน้ำกลัดเหนือนิยมรับประทานสืบเนื่องกันมาเป็นเวลานาน ประกอบจากวัตถุดิบทั้งพืชและสัตว์ที่หาได้ง่ายในพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือหรือพื้นที่ใกล้เคียง มีจำนวน 8 ข้อ

1. ในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ มีการแบ่งประเภทของอาหารกะเหรี่ยงหรือไม่ และแบ่งเป็นประเภทอะไรบ้าง
.....
2. รายชื่ออาหารกะเหรี่ยงที่รับประทานในชีวิตประจำวันของสมาชิกตำบลยางน้ำกลัดเหนือ มีอะไรบ้าง
.....
3. ประเพณีของชาวกะเหรี่ยงที่จัดขึ้นในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ มีประเพณีอะไรบ้าง จัดขึ้นในช่วงเวลาใดของปี
- 3.1 ประเพณี..... ช่วงที่จัด.....
- 3.2 ประเพณี..... ช่วงที่จัด.....
- 3.3 ประเพณี..... ช่วงที่จัด.....
- 3.4 ประเพณี..... ช่วงที่จัด.....
- 3.5 ประเพณี..... ช่วงที่จัด.....
4. ในงานประเพณีของชาวกะเหรี่ยง มีความเกี่ยวข้องกับอาหารบ้างหรือไม่ และประเพณีใดบ้างที่เกี่ยวข้อง
- 4.1 ประเพณี..... รายชื่ออาหารที่เกี่ยวข้อง.....
- 4.2 ประเพณี..... รายชื่ออาหารที่เกี่ยวข้อง.....
- 4.3 ประเพณี..... รายชื่ออาหารที่เกี่ยวข้อง.....
- 4.4 ประเพณี..... รายชื่ออาหารที่เกี่ยวข้อง.....
- 4.5 ประเพณี..... รายชื่ออาหารที่เกี่ยวข้อง.....
5. รายชื่ออาหารกะเหรี่ยงที่เป็นจุดเด่น/เป็นอัตลักษณ์เฉพาะของพื้นที่ มีอะไรบ้าง
.....

6. ความรู้เรื่องการทำอาหารพื้นถิ่นของสมาชิกตำบลยางน้ำกลัดเหนือ ได้รับการสืบทอดมาอย่างไร

.....

7. มีการประยุกต์ความรู้การทำอาหารพื้นถิ่นให้เข้ากับสมัยปัจจุบันหรือไม่ อย่างไร

.....

8. มีการสอนหรือฝึกให้สมาชิกรุ่นลูกรุ่นหลานเรียนรู้การทำอาหารพื้นถิ่นหรือไม่ อย่างไร

.....

ขอขอบพระคุณในความอนุเคราะห์ให้สัมภาษณ์ในครั้งนี้

คณะผู้วิจัย





แบบสัมภาษณ์ข้อมูลมารับอาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ
งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสำหรับอาหารพื้นถิ่นบนฐานนวัตกรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง
ตำบลยางน้ำกลัดเหนือจังหวัดเพชรบุรีเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง การพัฒนาสำหรับอาหารพื้นถิ่นบนฐานนวัตกรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือจังหวัดเพชรบุรีเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหาร มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สำรวจวัตถุดิบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นตำบลยางน้ำกลัดเหนือ 2) ศึกษาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ และ 3) พัฒนาคำรับมาตรฐานสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

สำหรับการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ เป็นการรวบรวมข้อมูล คำรับอาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ นำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้ข้อมูล ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัยในครั้งนี้

นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง:

1. วัตถุดิบอาหารท้องถิ่น หมายถึง วัตถุดิบอาหารในพื้นที่ตำบลยางน้ำกลัดเหนือหรือพื้นที่ใกล้เคียงที่ใช้ประกอบอาหารพื้นถิ่น ได้แก่ 1) ผัก ผลไม้ ที่ปลูกเอง 2) สัตว์ที่เลี้ยงเอง เช่น หมู ไก่ ปลา เป็นต้น 3) วัตถุดิบที่หาจากพื้นที่ใกล้เคียง กรณีไม่ได้ปลูกหรือเลี้ยงเอง
2. ข้อมูลอาหารพื้นถิ่น หมายถึง อาหารที่คนในตำบลยางน้ำกลัดเหนือนิยมรับประทานสืบเนื่องกันมาเป็นเวลานาน ประกอบจากวัตถุดิบทั้งพืชและสัตว์ที่หาได้ง่ายในพื้นที่
3. คำรับอาหารพื้นถิ่น หมายถึง ข้อมูลที่แสดงรายการวัตถุดิบ หรือส่วนผสม หรือเครื่องปรุง ขั้นตอนการประกอบ เคล็ดลับการประกอบ และข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ของอาหารที่คนในตำบลยางน้ำกลัดเหนือนิยมรับประทานสืบเนื่องกันมาเป็นเวลานาน ในโอกาสปกติและโอกาสพิเศษ ประกอบด้วย อาหารที่นิยมรับประทานในชีวิตประจำวัน และอาหารที่รับประทานในงานประเพณีที่จัดขึ้น

4. สำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ หมายถึง อาหารที่จัดอยู่ในชุดเดียวกันในภาชนะที่เสิร์ฟ ซึ่งมีความหลากหลายด้านรสชาติ และอาหารครบทั้ง 5 หมู่ โดยมีจุดเด่นหรือความเป็นเอกลักษณ์อาหารกลุ่มชาติพันธุ์กะเหรี่ยงในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

คำชี้แจง: สอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์ มี 4 ข้อ

1. วัน เวลา ที่ให้สัมภาษณ์ วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2566 เวลา.....ถึง
2. รหัสผู้ให้สัมภาษณ์.....
3. อายุผู้ให้สัมภาษณ์.....ปี
4. ตำแหน่งปัจจุบันของผู้ให้สัมภาษณ์

ตอนที่ 2 ข้อมูลเบื้องต้นของตำรับอาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

คำชี้แจง: สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้นประกอบการจัดทำตำรับอาหาร มี 5 ข้อ

1. ชื่ออาหาร.....
2. ภาพประกอบของอาหาร (เป็นภาพอาหารในภาชนะสำหรับการจัดเสิร์ฟ)
2. ประเภทของอาหาร (เช่น เป็นประเภท อาหารคาว อาหารหวาน หรือ อื่น ๆ).....
3. ชนิดของอาหารแบ่งตามวิธีการปรุง (เช่น แกง ต้ม ตุ่น ผัด ทอด ยำ ตำ เป็นต้น).....
4. อัตลักษณ์/จุดเด่น/ของอาหาร (ความเฉพาะของอาหารที่เป็นจุดเด่นแตกต่างจากพื้นที่อื่น)
.....
.....
5. คุณลักษณะของอาหาร (เป็นการอธิบายสรุปถึงส่วนผสม วิธีการทำ ลักษณะและรสชาติของอาหาร)
.....
.....
.....
6. เรื่องเล่าของอาหาร (เป็นการกล่าวถึงประวัติที่มาของอาหาร)
.....
.....
.....

ตอนที่ 3 ตำรับอาหารชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

คำชี้แจง: เป็นการสอบถามข้อมูลตำรับอาหาร และข้อมูลที่เกี่ยวข้อง มี 6 ข้อ ได้แก่ 1) รายชื่อวัตถุดิบที่ใช้ในการทำอาหาร พร้อมระบุสัดส่วนและราคา (ถ้ามี) 2) ขั้นตอนการประกอบ 3) เคล็ดลับการประกอบ 4) ปริมาณที่ได้ 5) วิธีการจัด 6) วิธีการรับประทาน

วัตถุดิบ	สัดส่วน			ขั้นตอนการประกอบ	เคล็ดลับการประกอบ
	น้ำหนัก (กรัม)	ปริมาณ	ราคา (บาท)		

ปริมาณที่ได้.....

วิธีการจัด.....

วิธีการรับประทาน.....

ขอขอบพระคุณในความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลในครั้งนี้

คณะผู้วิจัย



แบบประเมินสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ
งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาสำหรับอาหารพื้นถิ่นบนฐานนวัตกรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยง
ตำบลยางน้ำกลัดเหนือจังหวัดเพชรบุรีเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

คำชี้แจง

แบบประเมินฯ นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง การพัฒนาสำหรับอาหารพื้นถิ่นบนฐานนวัตกรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือจังหวัดเพชรบุรีเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอาหาร มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สำนวจวัตถุบท้องถิ่นที่ใช้ในการประกอบอาหารพื้นถิ่นตำบลยางน้ำกลัดเหนือ 2) ศึกษาอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงนำไปสู่การสร้างอัตลักษณ์อาหารตำบลยางน้ำกลัดเหนือ และ 3) พัฒนาคำร้มาตรฐานสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

สำหรับการประเมินในครั้งนี้ เป็นการรวบรวมข้อมูลความเหมาะสมของ สำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้ข้อมูล ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการวิจัยในครั้งนี้

นิยามศัพท์ที่เกี่ยวข้อง:

สำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ หมายถึง อาหารที่จัดอยู่ในชุดเดียวกันในภาชนะที่เสิร์ฟ ซึ่งมีความหลากหลายด้านรสชาติ และอาหารครบทั้ง 5 หมู่ โดยมีจุดเด่นหรือความเป็นเอกลักษณ์อาหารกลุ่มชาติพันธุ์กะเหรี่ยงในตำบลยางน้ำกลัดเหนือ อำเภอนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี

การประเมินสำหรับอาหาร

ตอนที่ 1 ความเหมาะสมของสำหรับอาหารพื้นถิ่นชนชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลยางน้ำกลัดเหนือ

คำชี้แจง: กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องการประเมินความเหมาะสมของสำหรับอาหารตามความคิดเห็นของท่าน ตามเกณฑ์ดังนี้

เกณฑ์การประเมิน

5 เหมาะสมมากที่สุด 4 เหมาะสมมาก 3 เหมาะสมปานกลาง 2 เหมาะสมน้อย 1 เหมาะสมน้อยที่สุด

รายการประเมิน	สำหรับอาหาร																								
	1. สำหรับจากป่า					2. สำหรับสไทยสาย					3. สำหรับรสจาก					4. สำหรับกลิ่นไม้ป่า					4. สำหรับเส้นสายวิถี				
	หวนย หอมคว้นไฟ					ป่าห้วยเกษม					พินไฟ ปลายคร้ว					บ้านปลายเขา					กะเหรี่ยง				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. ชื่อสำหรับอาหารมีความเหมาะสม																									
ด้านรสชาติอาหาร																									
2. รสชาติอาหารโดยรวมมีความกลมกล่อม																									
3. ความสอดคล้องของรสชาติระหว่างอาหารแต่ละจานในสำหรับ																									
4. ความโดดเด่นของวัตถุดิบพื้นถิ่น																									
ด้านเอกลักษณ์และภูมิปัญญา																									
5. สะท้อนวิถีชีวิตและวัฒนธรรมชาวกะเหรี่ยงได้ชัดเจน																									
6. ใช้วัตถุดิบและวิธีการปรุงสอดคล้องกับภูมิปัญญาดั้งเดิม																									
7. มีองค์ประกอบที่แสดงถึงความเชื่อหรือพิธีกรรมในอาหาร																									
ด้านความน่าสนใจเชิงท่องเที่ยว																									
8. มีศักยภาพในการเป็นจุดขายด้านการท่องเที่ยวเชิงอาหาร																									
9. มีความน่าสนใจสำหรับนักท่องเที่ยวในการเรียนรู้วัฒนธรรมผ่านอาหาร																									

รายการประเมิน	สำหรับอาหาร																								
	1. สำหรับจากป่า หวาย หอมควั่นไฟ ไต้ถุนบ้าน					2. สำหรับสไทยสาย ป่าห้วยเกษม					3. สำหรับสจาก พินไฟ ปลายครีว ล้นช้าง					4. สำหรับกลิ่นไม้ป่า บ้านปลายเขา					4. สำหรับเส้นสายวิถี กะเหรี่ยง				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
10. สามารถใช้จัด แสดงหรือจัด กิจกรรมสาธิตให้ เข้าใจง่าย																									
ด้านการนำเสนอ 11. รูปแบบการจัด สำหรับสวยงาม น่ารับประทาน																									
12. ประยุกต์ใช้ ภาษา/วัสดุจาก ท้องถิ่นในการจัด สำหรับ																									
13. ความประณีต ในรายละเอียดของ การจัดสำหรับ																									
14. ภาพรวมของ สำหรับอาหารมีความ เหมาะสม																									
15. 15. สำหรับนี้ สามารถประยุกต์ใช้ ประโยชน์เป็น ผลิตภัณฑ์การ ท่องเที่ยวได้																									

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

ขอขอบพระคุณในความอนุเคราะห์ให้ข้อมูลในครั้งนี้
คณะผู้วิจัย

สำหรับอาหารที่ 1 ชื่อสำหรับ: สำหรับจากป่าห้วย หอมควันไฟใต้ถุนบ้าน

แนวคิด: เป็นสำหรับอาหารที่สื่อถึงกลิ่นหอมจากอาหารพื้นบ้านที่ปรุงด้วยไฟในครัวชนบท ด้วยวิธีที่เรียบง่ายแต่เปี่ยมด้วยภูมิปัญญาการใช้วัตถุดิบพื้นถิ่นเป็นส่วนประกอบในสำหรับคือ หวาย ที่มีรสชาติขมอมฝาด สำหรับนี้จัดไว้สำหรับรับประทาน 3 คน ประกอบด้วย อาหารคาว 4 รายการ และขนม 1 รายการ ได้แก่ แกงหยวกกล้วยไถ่บ้านใส่ข้าวคั่ว น้ำพริกกะทิ แกงยอดหอย ผัดมะละกอกับไข่ และ ขนมข้าวฟ่าง



สำหรับอาหารที่ 2 ชื่อสำหรับ: สำหรับรสไทยสายป่าห้วยเกษม

แนวคิด: เป็นสำหรับที่สื่อถึงภูมิปัญญาในการรวบรวมอาหารพื้นถิ่นรสจัดแบบชาวกระเหรี่ยงแท้ จากน้ำพริกกะปิปลา แกงหน่อไม้ดอง และตำใบบอน สะท้อนรากเหง้าของการกินแบบชาวบ้านที่อิงธรรมชาติและรสมือดั้งเดิม สำหรับนี้จัดไว้สำหรับรับประทาน 3 คน ประกอบด้วย อาหารคาว 4 รายการ และขนม 1 รายการ ได้แก่ แกงหน่อไม้ดองไถ่บ้านใส่ข้าวคั่ว น้ำพริกกะปิปลา ตำใบบอน ผัดแตงกวากับไข่ และขนมมีสี



สำหรับอาหารที่ 3 ชื่อสำหรับ: สำหรับสจากพินไฟ ปลายครวลิ้นช้าง

แนวคิด: เป็นการสะท้อนวิถีอาหารของครอบครัวกะเหรี่ยงพื้นบ้านที่ใช้วัตถุดิบพื้นถิ่น ประยุกต์ด้วยพินไฟ และกลิ่นหอมจากวัตถุดิบพื้นบ้าน ประกอบด้วย อาหารคาว 3 รายการ และขนม 1 รายการ ได้แก่ แกงฟักทอง เนื้อย่าง ส้มตำกะเหรี่ยง น้ำพริกกะเหรี่ยง (แตงเปรี้ยว) และบัวลอยกะเหรี่ยง



สำหรับอาหารที่ 4 ชื่อสำหรับ: สำหรับกลิ่นไม้ป่า บ้านปลายเขา

แนวคิด: เป็นการสื่อถึงอาหารของชุมชนบ้านลิ้นช้างที่อยู่ใกล้เขตธรรมชาติ มีการใช้วัตถุดิบจากป่า อย่างกระรอก กล้วยดิบ ปลาย่าง และสมุนไพรท้องถิ่น กลิ่นหอมใบขมิ้นและข้าวเปื้อน เหมาะกับการนำเสนอเป็นอาหารเพื่อเรียนรู้วัฒนธรรมการล่าสัตว์ การเก็บหาอาหารในป่า ประกอบด้วย อาหารคาว 3 รายการ และขนม 1 รายการ ได้แก่ แกงกล้วยใส่ปลาย่างและข้าวเปื้อน ผัดเผ็ดกระรอกใส่ใบขมิ้น น้ำพริกกะเหรี่ยง (มะขาม) และบัวลอยกะเหรี่ยง



สำหรับอาหารที่ 5 ชื่อสำหรับ: สำหรับเส้นสายวิถีกะเหรี่ยง

แนวคิด: เป็นการสื่อถึงอาหารของชุมชนบ้านลั่นช้างที่สำหรับขนาดย่อมแต่เปี่ยมด้วยรสชาติ สื่อถึงอาหารจานเดียวในชีวิตประจำวัน ของชาวบ้านลั่นช้าง โดยเฉพาะเมนูขนมจีนที่มีกลิ่นรสเฉพาะตัวด้วยสมุนไพรและเครื่องเทศจากป่าประกอบด้วย อาหารคาว 1 รายการ และขนม 1 รายการ ได้แก่ ขนมจีนน้ำยากะเหรี่ยง และบัวลอยกะเหรี่ยง



ประวัติย่อผู้วิจัย

หัวหน้าโครงการวิจัย

คุณวุฒิ

สาขาที่มีความชำนาญพิเศษ
(ต่างจากวุฒิการศึกษา)

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คันสนีย์ ทิมทอง

ปร.ด. (นวัตกรรมการจัดการ)

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

สาขาวิชาการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร การจัดการธุรกิจอาหาร

ผู้ร่วมวิจัย

คุณวุฒิ

สาขาที่มีความชำนาญพิเศษ
(ต่างจากวุฒิการศึกษา)

รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ พืระพัชระ

บธ.ด.การพัฒนาธุรกิจอุตสาหกรรมและทรัพยากรมนุษย์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

สาขาวิชาสังคมวิทยา กลุ่มวิชาภูมิปัญญาท้องถิ่น การจัดการร้านอาหาร

ผู้ร่วมวิจัย

คุณวุฒิ

สาขาที่มีความชำนาญพิเศษ
(ต่างจากวุฒิการศึกษา)

นางสาวพัชรนันท์ ยักรวิเชียร

วท.ม. การจัดการเทคโนโลยีอุตสาหกรรมเกษตร

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สาขาวิชาสังคมวิทยา กลุ่มวิชาภูมิปัญญาท้องถิ่น

