

แสงแข สพันธุพงศ์
SAENGKHAE SAPANTUPONG

คุษฎีนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

2567



๑. คุษณินพณรณนี้เป็นนส่วนหนึ่ของกาการศึกษาตามหลักสูตรปรัญญาคุษณินบัณจิต
 ๒. สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
 ๓. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ชื่อคุณูปนิพนธ์ การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความ
ดั้งเดิม
ชื่อ นามสกุล แสงแข สพันธุ์พงศ์
ชื่อปริญญา ปรัชญาคุณูปนิพนธ์ (คหกรรมศาสตร์)
สาขาวิชา คหกรรมศาสตร์
คณะ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก รองศาสตราจารย์ ดร.จอมขวัญ สุวรรณรักษ์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ ไพร์พษะ

คณะกรรมการสอบคุณูปนิพนธ์ได้ให้ความเห็นชอบคุณูปนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว



.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.จิตินันท์ ชาญโกศล)



.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ ศิริวงศ์)



.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.น้อมจิตต์ สุธิบุตร)



.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ ไพร์พษะ)



.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.จอมขวัญ สุวรรณรักษ์)

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อนุมัติให้
คุณูปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



.....คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนาภ โสตรโยม)

วันที่ 3 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2567

ชื่อคุณิพนธ์	การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม
ชื่อ นามสกุล	แสงแข สพันธุ์พงศ์
ชื่อปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (คหกรรมศาสตร์)
สาขาวิชา และคณะ	คหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
ปีการศึกษา	2567

บทคัดย่อ

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพการณ์และลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ 2) พัฒนารับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม 3) วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ และ 4) พัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) โดยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก สทนากลุ่มและทดสอบทางประสาทสัมผัส ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้รู้ด้านอาหารที่มีเชื้อสายไทยรามัญในอำเภอบ้านโป่ง อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี และอำเภอดำรงวิทยะกา จังหวัดกาญจนบุรี และวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) คือ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและนักท่องเที่ยว นำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วย ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

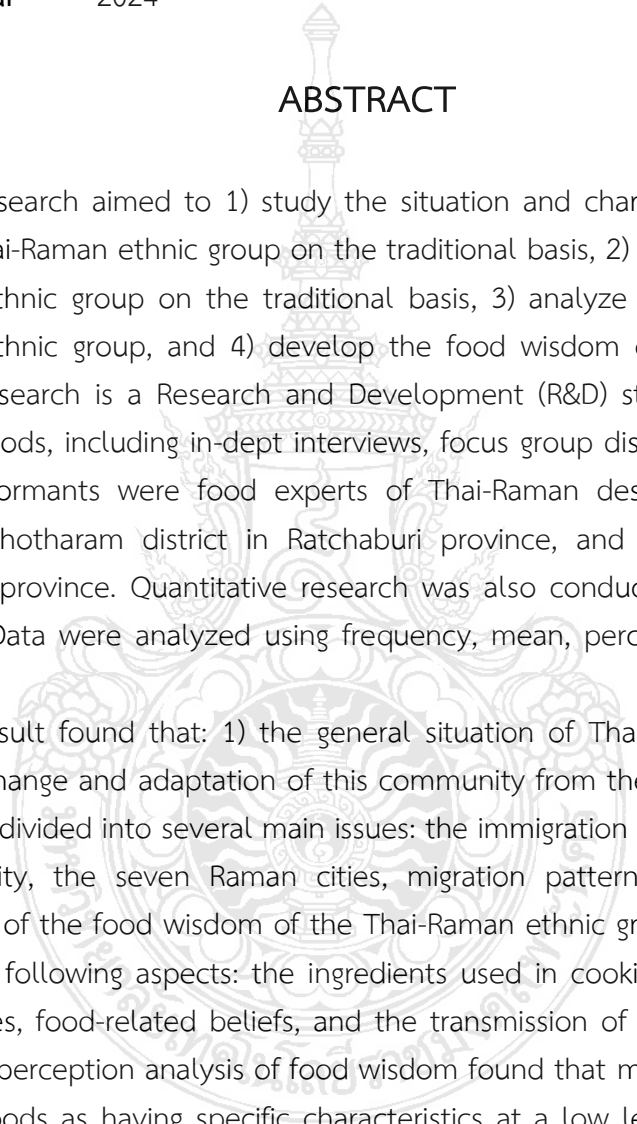
ผลการวิจัย พบว่า 1) สภาพการณ์ทั่วไปของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวของชุมชนนี้ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยสามารถแบ่งออกได้เป็นประเด็นหลัก ๆ คือ การอพยพของชาวยุโรป อุตสาหกรรมทางวัฒนธรรม เมืองรามัญ 7 เมือง การย้ายถิ่นฐาน และวิถีชีวิตความเป็นอยู่ ลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ จัดประเภทตามลักษณะอาหาร ประกอบด้วย วัตถุดิบที่ใช้ในการทำอาหาร วิธีการปรุงอาหาร วิธีการกินอาหาร ความเชื่อด้านอาหาร และการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหาร ผลวิเคราะห์การรับรู้ภูมิปัญญาอาหาร พบว่าส่วนใหญ่นักท่องเที่ยวรับรู้อาหารที่เป็นลักษณะเฉพาะของชาวไทยรามัญ ในระดับน้อย 2) ผลการพัฒนารับมาตรฐานอาหาร ประกอบด้วย อาหารประเภทแกงไม่ใส่กะทิ 3 ตำรับ ได้แก่ แกงมะตาด แกงกล้วยดิบใบมะขามอ่อน และแกงเลียงใบกะเพราปลาย่าง ประเภทแกงใส่กะทิ ได้แก่ แกงถั่วเขียวใบมะขาม ประเภทเครื่องจิ้ม ได้แก่ น้ำปลาร้า และอาหารหวาน ได้แก่ ขนมต้มมอญ ผลการประเมินพัฒนารับมาตรฐานอาหาร พบว่า ค่าคะแนนความชอบทุกด้านอยู่ในเกณฑ์ชอบมาก 3) การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการอาหาร พบว่า ด้านพลังงานและสารอาหารหลักในอาหารกลุ่มนี้ให้พลังงานอยู่ระหว่าง 48.84 – 195.39 กิโลแคลอรี อาหารเกือบทุกประเภทมีปริมาณโซเดียมสูง โดยเฉพาะ

แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อนสูงที่สุด แคลเซียมมีปริมาณสูงที่สุด คือ แกงถั่วเขียวใบมะรุม ธาตุเหล็กมีปริมาณสูง คือ แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน ส่วนแกงถั่วเขียวใบมะรุมที่มีปริมาณวิตามินเอสูงสุด ผลการปรับลดปริมาณโซเดียม พบว่า ตำรับอาหารทั้ง 4 ชนิดมีปริมาณโซเดียม ลดลงร้อยละ 20 – 37.9 4) ผลการพัฒนากฎิปัญญอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ นำมาจัดเป็นสำรับอาหารไทยรามัญตามฤดูกาล ได้ 3 สำรับ ประกอบด้วย สำรับอาหารฤดูร้อน “อะปะ อะเคินกะตาว” สำรับอาหารฤดูฝน “อะปะ อะเคินปั่ว” และสำรับอาหารฤดูหนาว “อะปะ อะเคินเปาะ”

คำสำคัญ: การพัฒนากฎิปัญญอาหาร, กลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ, ความดั้งเดิม



Dissertation Title	Development of Food Wisdom of the Thai-Raman Ethnic Group Based on Traditional Basis
Author	Saengkhae Sapantupong
Degree	Doctor of Philosophy (Home Economics)
Major Program	Home Economics Faculty of Home Economics Technology
Academic Year	2024



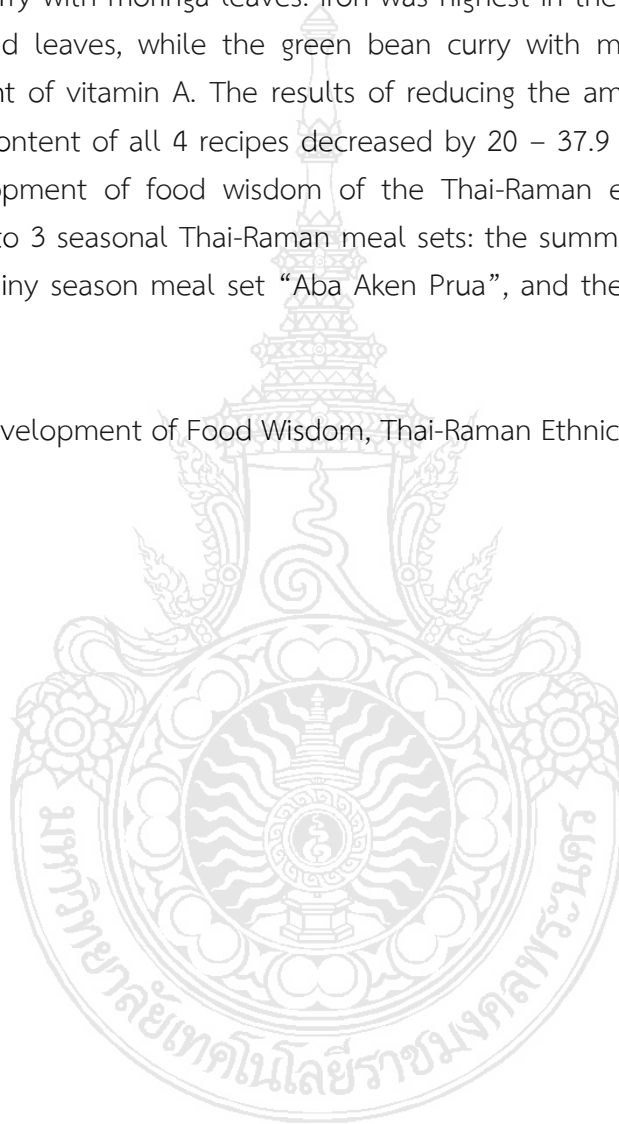
ABSTRACT

The research aimed to 1) study the situation and characteristic of the food wisdom of Thai-Raman ethnic group on the traditional basis, 2) develop the recipe of Thai-Raman ethnic group on the traditional basis, 3) analyze the food nutrition of Thai-Raman ethnic group, and 4) develop the food wisdom of Thai-Raman ethnic group. This research is a Research and Development (R&D) study using qualitative research methods, including in-dept interviews, focus group discussions, and sensory tests. The informants were food experts of Thai-Raman descent from Ban Pong district and Photharam district in Ratchaburi province, and Tha Maka district in Kanchanaburi province. Quantitative research was also conducted with stakeholder and tourists. Data were analyzed using frequency, mean, percentage, and standard deviation.

The result found that: 1) the general situation of Thai-Raman ethnic group showed the change and adaptation of this community from the past to the present. This could be divided into several main issues: the immigration of the Raman people, cultural identity, the seven Raman cities, migration patterns, and lifestyle. The characteristics of the food wisdom of the Thai-Raman ethnic group were categorized based on the following aspects: the ingredients used in cooking, cooking methods, eating practices, food-related beliefs, and the transmission of culinary wisdom. The results of the perception analysis of food wisdom found that most tourists perceived Thai-Raman foods as having specific characteristics at a low level, 2) the results of developing standardized recipes include: 3 types of curries without coconut milk – *Matad* curry, raw banana curry with young tamarind leaves, and grilled fish curry with holy basil leaves; a type of curry with coconut milk, including green bean curry with moringa leaves; a type of dipping sauce – Pla Yam soup; and dessert – Khanom Duang Mon. The evaluation results of the standardized recipes found that the

preference scores for all aspects were rated as very high. 3) Nutritional analysis of the food found that the energy and main nutrients in this food group provided energy ranging from 48.84 – 195.39 kilocalories. Almost all types of food are high in sodium. Almost all types of food have high sodium content, especially the raw banana curry with young tamarind leaves, which had the highest level. Calcium was highest in the green bean curry with moringa leaves. Iron was highest in the raw banana curry with young tamarind leaves, while the green bean curry with moringa leaves had the highest amount of vitamin A. The results of reducing the amount of sodium found that sodium content of all 4 recipes decreased by 20 – 37.9 percent. 4) The results of the development of food wisdom of the Thai-Raman ethnic group could be categorized into 3 seasonal Thai-Raman meal sets: the summer meal set “Aba Aken Kataw”, the rainy season meal set “Aba Aken Prua”, and the winter meal set “Aba Aken Bo.”

Keywords: Development of Food Wisdom, Thai-Raman Ethnic Group, Traditional



กิตติกรรมประกาศ

ดุชฎินิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งของรองศาสตราจารย์ ดร.จอมขวัญ สุวรรณรักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาดุชฎินิพนธ์หลัก และรองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ พิรพัชระ อาจารย์ที่ปรึกษาดุชฎินิพนธ์ร่วม รองศาสตราจารย์ ดร.ธิตินันท์ ชาญโกศล ประธานการสอบ รองศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ ศิริวงศ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณนนต์ แดงสังวาลย์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.น้อมจิตต์ สุธิบุตร กรรมการสอบ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการทำดุชฎินิพนธ์ ให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นต่าง ๆ เพื่อปรับปรุงแก้ไขการวิจัยมาโดยตลอด

ผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณคมสร จัจับ รองประธานสมาคมไทยรามัญ คุณชาญณรงค์ อุดมสุขดำริ และสมาชิกชุมชนตำบลบ้านม่วง คิ่งพะยอม นครชุมน์ อำเภอบ้านโป่ง และตำบล คลองตากคต อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี และคุณชบา อธิประยูณ และสมาชิกชุมชนทับซุง ตำบล หวายเหนียว อำเภอนาทม จังหวัดกาฬสินธุ์ ที่อำนวยความสะดวก ช่วยเหลือสนับสนุนในการเก็บข้อมูล ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ และการประชุมสนทนากลุ่ม ที่ได้กรุณาสละเวลาในการให้ข้อมูลครั้งนี้ ซึ่งทำให้ดุชฎินิพนธ์เล่มนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ญาติพี่น้องและเพื่อน ๆ ทุกคนที่ให้กำลังใจและ คอยช่วยเหลือเสมอมา รวมทั้งขอกราบขอบพระคุณอาจารย์สุพรรณิ โพธิ์แพงพุ่ม อาจารย์ประจำ หลักสูตรคหกรรมศาสตรศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์ และเจ้าหน้าที่ในสาขาวิชา คหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ทุก ๆ ท่าน

แสงแข สพันธุ์พงศ์

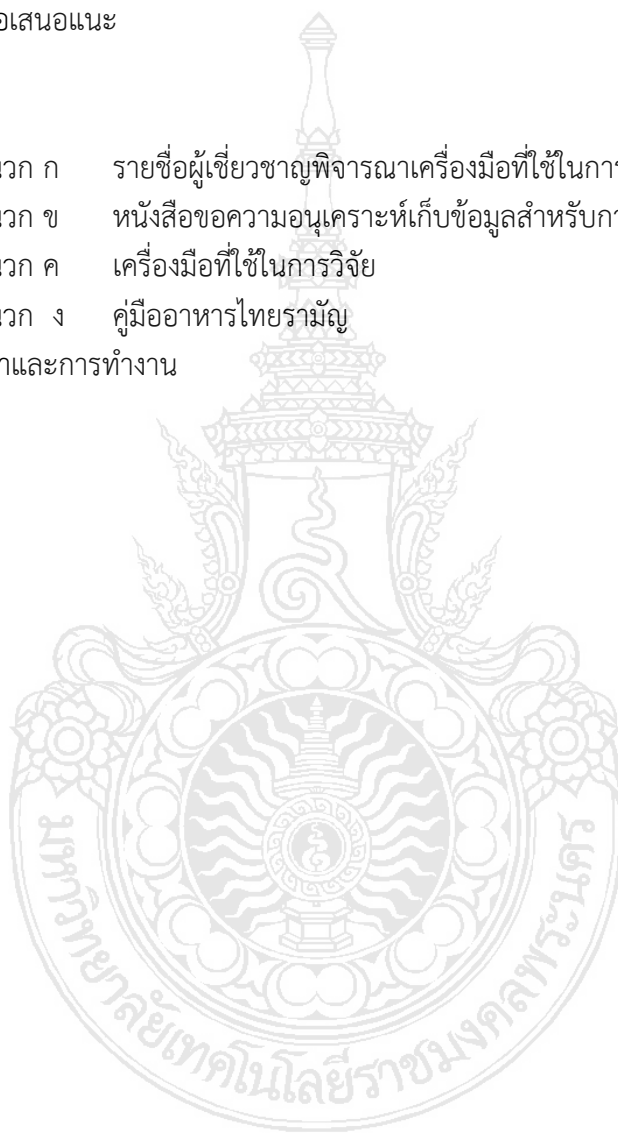


สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(1)
Abstract	(3)
กิตติกรรมประกาศ	(5)
สารบัญ	(6)
สารบัญตาราง	(8)
สารบัญภาพ	(11)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	3
1.3 ขอบเขตของการศึกษา	4
1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ	5
1.5 กรอบแนวความคิด	6
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภูมิปัญญา	9
2.2 กลุ่มชาติพันธุ์รามัญ	15
2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความดั้งเดิม	27
2.4 อาหารท้องถิ่น	29
2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	30
2.6 ตารางทบทวนวรรณกรรม	34
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	37
3.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	37
3.2 ผู้ให้ข้อมูล ประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	39
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	51
3.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	56
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	58
3.6 จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	60
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล	62
4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	62
4.2 การอภิปรายผล	167

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ	177
5.1 สรุปผล	177
5.2 ข้อเสนอแนะ	183
เอกสารอ้างอิง	185
ภาคผนวก	202
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	203
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลสำหรับการทำดัชนีพนธ์	205
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	209
ภาคผนวก ง คู่มืออาหารไทยรามัญ	237
ประวัติการศึกษาและการทำงาน	283



สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	สรุปแหล่งข้อมูลต้นตระกูลรามัญ 7 เมือง	21
2.2	รายชื่อวัดของชุมชนไทยรามัญในอำเภอบ้านโป่งและอำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี	25
2.3	สรุปผลจากการทบทวนวรรณกรรมด้านลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์	35
3.1	ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	38
3.2	การกำหนดคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์การคัดเลือก	40
3.3	ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 1 การศึกษาสภาพการณ์และลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ	42
3.4	ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 2 การสนทนากลุ่มในการพัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ	46
3.5	ผู้ให้ข้อมูลหลัก กลุ่มที่ 3 การทดสอบทางประสาทสัมผัสในการพัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ	48
3.6	ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 4 การทดสอบความพึงพอใจต่อสำรับอาหาร เพื่อใช้ในการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ	50
3.7	การกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเลือก	51
3.8	ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม เรื่อง การรับรู้ของนักท่องเที่ยวที่มีต่อภูมิปัญญาอาหารไทยรามัญ	55
3.9	ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เรื่อง การรับรู้ของนักท่องเที่ยวที่มีต่อภูมิปัญญาอาหารไทยรามัญ รายด้านและภาพรวม	56
4.1	รายชื่อผู้สืบทอดนามสกุลในตระกูลเมืองรามัญ 7 เมือง	69
4.2	สภาพการณ์ทั่วไปของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญผู้ให้ข้อมูล	72
4.3	วัตถุดิบประเภทพืชผักที่ใช้ในการทำอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม	82
4.4	พืชผักที่นิยมนำมาทำอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ	83
4.5	วัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ที่ใช้ในการประกอบอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม	86
4.6	วัตถุดิบเครื่องเทศและสมุนไพรที่ใช้ในการทำอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม	87
4.7	วัตถุดิบประเภทเครื่องปรุงรสที่ใช้ในการทำอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม	92

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.8	ส่วนผสมของพริกแกงในอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม	93
4.9	อาหารประเภทแกงของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานดั้งเดิม	104
4.10	อาหารประเภทต้ม ผัด ทอด ยำ และเครื่องจิ้มของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานดั้งเดิม	113
4.11	ลักษณะสำหรับข้าวแช่ ในอำเภอบ้านโป่งและอำเภोधิหาราม จังหวัดราชบุรี และอำเภอดำมะคา จังหวัดกาญจนบุรี	117
4.12	อาหารหวานที่ใช้ในงานประเพณีและพิธีกรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม	125
4.13	วิธีการกินอาหารและภาชนะที่ใช้ในการกินอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ	128
4.14	ความเชื่อด้านอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม	129
4.15	จำนวนและคำร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	132
4.16	จำนวนและคำร้อยละของพฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยวของผู้ตอบแบบสอบถาม	134
4.17	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านวัตถุดิบอาหารประเภทพืชผัก	136
4.18	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านวัตถุดิบอาหารประเภทเนื้อสัตว์	137
4.19	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านเครื่องปรุงรส	137
4.20	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านวิธีปรุงอาหาร	138
4.21	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านอาหารในชีวิตประจำวัน	138
4.22	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านอาหารประเภทเครื่องจิ้ม	139

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
4.23	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านอาหารหวาน	140
4.24	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านอาหารในงานประเพณี	140
4.25	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านข้าวแช่มอญ (เป็งด้างก์)	141
4.26	ตำรับอาหารแบ่งตามวิธีการปรุงและวิธีการกินอาหารแบบดั้งเดิมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ	143
4.27	ผลการคัดเลือกตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม	144
4.28	ผลการประเมินทางประสาทสัมผัสตำรับมาตรฐานอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม	154
4.29	ลักษณะตำรับมาตรฐานอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม	155
4.30	คุณค่าทางโภชนาการอาหารของตำรับมาตรฐานอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม ปริมาณ 1 หน่วยบริโภค	157
4.31	คุณค่าทางโภชนาการอาหารของตำรับมาตรฐานอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม ปริมาณ 1 หน่วยบริโภค ที่มีการปรับลดโซเดียม	159
4.32	ตารางเปรียบเทียบตำรับอาหารกับตำรับที่มีการปรับลดโซเดียม	160
4.33	สำหรับอาหารไทยรามัญในฤดูร้อน “อะปะ อะเคินกะดาว”	161
4.34	สำหรับอาหารไทยรามัญในฤดูฝน “อะปะ อะเคินปรั่ว”	162
4.35	สำหรับอาหารไทยรามัญในฤดูหนาว “อะปะ อะเคินเปาะ”	163
4.36	ผลการประเมินความพึงพอใจต่อสำหรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ	166

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1.1 กรอบแนวความคิด	6
2.1 แผนที่อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี	22
2.2 แผนที่ตั้งอำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี	24
2.3 แผนที่ตั้งตำบลห้วยเหนียว อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี	26
4.1 เจดีย์ทรงรามัญ 7 องค์	67
4.2 สายสกุลเมืองท่าตะกั่ว	68
4.3 ทายาทสายตระกูลรามัญ 7 เมือง	68
4.4 เสาคอกหรือเสาผีของบ้านชาวไทยรามัญ	71
4.5 การแต่งกายของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญในงานพิธีต่าง ๆ ผู้หญิง (ก) ผู้ชาย (ข)	71
4.6 สภาพการณ์ทั่วไปของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ	75
4.7 มะตาดอ่อน (ก) มะตาดแก่ (ข)	77
4.8 กระเจียบขาว (ก) กระเจียบเขียวหรือกระเจียบมอญ (ข)	77
4.9 ใบกระเจียบ (แดง)	78
4.10 ลูกसानเล็กก้านแดง (ก) ลูกसानใหญ่ก้านขาว (ข)	78
4.11 ต้นบอน (ก) และ บอนลอกเปลือกหนันท่อน (ข)	79
4.12 ดอกจี่ว	79
4.13 มันเสาหรือมันเขาควาย	80
4.14 ดอกแคแล	81
4.15 ต้นสันตะวา (ก) ผลสันตะวา (ข)	81
4.16 ปลาชีว ปลาสร้อย (ก) ปลาย่าง (ข)	84
4.17 ปลารากกล้วย (ก) และ ปลาฝั่ง (ข)	85
4.18 ปลาร้าเน่า	90
4.19 ปลาทุเค็ม	90
4.20 พริกแกงเผ็ด (ก) พริกแกงส้ม (ข) และพริกแกงเลียง (ค)	94
4.21 แกงมะตาด	95
4.22 แกงลูกसान	96
4.23 แกงบอน	96
4.24 แกงผักบุ้งใส่เผือก พุทรา	97
4.25 แกงกระเจียบ	98
4.26 แกงผักรวมหรือแกงรวม	98

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
4.27	แกงเลียงใบกะเพราปลาอย่าง	99
4.28	แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน	99
4.29	แกงดอกแคแล	100
4.30	แกงซี่เหล็ก	101
4.31	ขนมจีนน้ำพริก (ก) และขนมจีนน้ำยา (ข)	102
4.32	แกงถั่วเขียวใบมะรุม	102
4.33	แกงใบมะขามอ่อนหมูย่าง	103
4.34	แกงหัวตาล	103
4.35	แจกร้อน	105
4.36	ต้มยำ	106
4.37	ผัดมะละกอใส่ไข่	106
4.38	ปลาเค็ม (ก) ข้าวโพดทอด (ข) และทอดมันหัวปลี (ค)	107
4.39	ยำมะม่วง	108
4.40	ยำขนุน	108
4.41	ข้าวมันส้มตำ	109
4.42	น้ำปลายำ	110
4.43	น้ำพริกแดงหรือน้ำพริกตาแดง	110
4.44	น้ำพริกสดหรือน้ำพริกปลาทุ	111
4.45	น้ำพริกกะปิ	111
4.46	หลนปลาร้า	112
4.47	กะละแม	114
4.48	ข้าวเหนียวแดง	115
4.49	ข้าวแช่ (ก) ปลาแห้งผัดหวาน (ข) หมูหวานหรือเนื้อหวาน (ค) หัวไชโป๊ผัดหวาน (ง) กล้วยเตี้ยผัด (จ) ยำมะม่วง (ข) กระจยาสารท และข้าวเหนียวแดง (ซ)	116
4.50	แพ่นบวงสรวงเทวดาสงกรานต์	116
4.51	ต้นโอ๊ะฮ์ต่าน (ก) และการเผาข้าวหลาม (ข)	118
4.52	ข้าวต้มลูกโยน	119
4.53	กระจยาสารท	119
4.54	ขนมแดกงา	120
4.55	ขนมกล้วย	121

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
4.56 ขนมห้วมอญ	121
4.57 ขนมหอกโสน	122
4.58 ลอดช่อง	122
4.59 อาหารหวานที่ใช้ในการรำผี ประกอบด้วย ก) ขนมหันลาว ข) ขนมหัวเอส ค) ขนมหอดแบบหวานและเค็ม ง) ข้าวตอกกับงา และ จ) กะหรี่ปั๊	123
4.60 อาหารหวานที่ใช้ในการทำพิธีทำขวัญนาค สร้อยคอ ก) แหวน ข) กำไลข้อมือ ค) กำไลข้อเท้า ง) ปู่ จ) ปลา ฉ) บาตร ช) และ หม้อ ซ)	124
4.61 ชุดถ้วยชามหวาน ใช้สำหรับใส่อาหารถวายพระ	127
4.62 ลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ	131
4.63 พริกแกงส้ม	146
4.64 พริกแกงเลียง	147
4.65 พริกแกงเผ็ด	148
4.66 แกงมะตาด	149
4.67 แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน	150
4.68 แกงเลียงใบกะเพราปลาย่าง	150
4.69 แกงถั่วเขียวใบมะขาม	151
4.70 น้ำปลาร้า	152
4.71 ขนมห้วมอญ	153
4.72 สำหรับอาหารไทยรามัญในฤดูร้อน	162
4.73 สำหรับอาหารไทยรามัญในฤดูฝน	162
4.74 สำหรับอาหารไทยรามัญในฤดูหนาว	163
4.75 การจัดแสดงผลงานในงานเจียะม้งโรงม้นเตง (กิน อยู่ คุมอญ) ราชบุรี ครั้งที่ 8	164
4.76 สำหรับอาหารที่จัดเสิร์ฟในงานเจียะม้งโรงม้นเตง (กิน อยู่ คุมอญ) ราชบุรี ครั้งที่ 8	165
4.77 สำหรับอาหารไทยรามัญ	165

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหารเป็นสื่อกลางในการส่งผ่านวัฒนธรรมและภูมิปัญญาโดยมีเรื่องราวความเป็นมาที่ได้จากการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น มีความเป็นเอกลักษณ์และสะท้อนถึงวิถีชีวิต ความมั่นคง สุขภาวะ รวมถึงคุณภาพชีวิตในการบริโภคอาหารของชุมชนนั้น ๆ ซึ่งการส่งผ่านวัฒนธรรมการกินนับเป็นเครื่องมือของการพัฒนาระบบอาหารท้องถิ่นของภูมิภาคให้มีความยั่งยืน ที่เรียกกันว่า การท่องเที่ยวเชิงอาหาร (Gastronomy Tourism) ซึ่งสามารถเล่าเรื่องราว วัฒนธรรมและวิถีชีวิต ตลอดจนภูมิปัญญาของแต่ละท้องถิ่น โดยอาหารมีส่วนสำคัญในการเชื่อมโยงวิถีชีวิตกับสังคม รวมถึงดึงดูดให้นักท่องเที่ยวที่สนใจเดินทางมาเรียนรู้และสัมผัสประสบการณ์จากเทศกาลอาหาร การแสดงสินค้า สาธิตการทำอาหาร หรือกิจกรรมการท่องเที่ยวที่สัมพันธ์กับอาหาร สำหรับในประเทศไทยเป็นประเทศที่มีความหลากหลายของวัฒนธรรมสูง มีกลุ่มชาติพันธุ์ที่ยังคงวิถีดั้งเดิมไม่ต่ำกว่า 60 กลุ่มชาติพันธุ์ กระจายตัวอยู่ทั่วประเทศ (อภินันท์ ธรรมเสนา และ กษิพัฒน์ ลัดตามณีโรจน์, 2564) เป็นประเทศที่ขึ้นชื่อเรื่องวัฒนธรรมอาหารไม่แพ้ชาติใดในโลก จากรายงานของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย พบว่า มากกว่า 1 ใน 3 ของค่าใช้จ่ายในการท่องเที่ยว ถูกใช้จ่ายไปกับเรื่องอาหาร (บัณฑิต อเนกพูนสุข, 2560) การท่องเที่ยวเชิงอาหารและวัฒนธรรมสามารถช่วยยกระดับศักยภาพของคนในชุมชนจากการนำภูมิปัญญาและวัฒนธรรมเฉพาะถิ่นมาพัฒนาสินค้าและบริการหลักในการท่องเที่ยว แต่ยังคงรักษาจุดเด่นของประเทศด้านขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม ตลอดจนให้คุณค่ากับสิ่งแวดล้อม เป็นการให้ความสำคัญกับการพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายสูงสุดของการท่องเที่ยวในการเป็นเครื่องมือลดความเหลื่อมล้ำของสังคมไทย (สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2565) นอกจากนี้ เบญจมาภรณ์ ชำนาญฉา (2561) ได้กล่าวว่า การท่องเที่ยวเชิงอาหารของประเทศไทยมีศักยภาพและความได้เปรียบในการใช้ทรัพยากรทางวัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้น ๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวที่สามารถสร้างประสบการณ์ให้กับนักท่องเที่ยว สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในท้องถิ่น นำมาสู่การพัฒนาประเทศโดยการเพิ่มมูลค่าของสินค้าและบริการการท่องเที่ยวผ่านรากฐานทางวัฒนธรรมและสังคม

การส่งเสริมของภาครัฐภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2561 – 2580) ได้มีการวางยุทธศาสตร์ด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขันของประเทศ โดยส่งเสริมความหลากหลายด้านการท่องเที่ยวให้มีมูลค่าสูงขึ้นด้วยอัตลักษณ์และวัฒนธรรม การใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาที่สอดคล้องกับแผนพัฒนากลุ่มจังหวัดภาคกลางตอนล่าง 1 (กาญจนบุรี ราชบุรี สุพรรณบุรี) พ.ศ. 2566 – 2570 ให้ความสำคัญกับการเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวคุณภาพเชิงสร้างสรรค์ ด้านนิเวศน์ สุขภาพ วัฒนธรรมในพื้นที่ ประวัติศาสตร์ภาคตะวันตกและอารยธรรมทวารวดี สร้างสรรค์คุณค่า

สินค้าและบริการการท่องเที่ยว มุ่งเน้นการใช้องค์ความรู้และนวัตกรรมผนวกกับความหลากหลายทางทรัพยากรธรรมชาติ วัฒนธรรมและวิถีชีวิต เพื่อเพิ่มศักยภาพด้านการท่องเที่ยว และสินค้าทางการท่องเที่ยวให้เพิ่มขึ้น

สำหรับชาวมอญในอดีตได้มีการอพยพกลุ่มใหญ่จากพม่าตอนล่างเข้ามาในดินแดนสยามทางด่านเจดีย์สามองค์ มีการตั้งเป็นหมู่บ้านหน้าด่านในบริเวณแม่น้ำแควน้อยและแม่น้ำแควใหญ่ในเมืองกาญจนบุรี ต่อมาพระมหากษัตริย์ของไทยได้ยกหมู่บ้านหน้าด่านเหล่านี้ขึ้นเป็นเมือง ได้แก่ เมืองสิงห์ เมืองลุ่มสุม เมืองท่าตะกั่ว เมืองไทรโยค เมืองท่าขนุน เมืองทองผาภูมิ และเมืองท่ากระดาน จึงเรียกชาวมอญกลุ่มนี้ว่า “รามัญ 7 เมือง” (โสภณ นิไชโยค, 2552) ชาวมอญกลุ่มนี้ทำหน้าที่ลาดตะเวนสืบข่าวการเคลื่อนไหวของพม่าที่จะยกทัพเข้ามาตีไทย โดยขึ้นตรงต่อเมืองกาญจนบุรี (สุภรณ์ โอเจริญ, 2519) จากการเข้ามาของชาวมอญทำให้ชาวมอญกลุ่มนี้ได้นำวัฒนธรรม ภูมิปัญญาด้านอาหารที่ชนชาตรามัญได้นำติดมากับตัวเมื่ออาศัยอยู่ในประเทศไทย ซึ่งชาวไทยเชื้อสายไทยรามัญในอำเภอโพธาราม อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ตำบลห้วยเหนือ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดกาญจนบุรี เป็นกลุ่มหนึ่งที่ได้มีการอพยพย้ายถิ่นมาจากกลุ่มดังกล่าว มีการดำรงชีวิตกับธรรมชาติ ยังคงวัฒนธรรมตามวิถีดั้งเดิมที่ได้จากการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ เช่น การแต่งกาย ภาษาพูด การเลี้ยงผี วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ มีอาชีพเกษตรกรรม อาศัยอยู่ริมแม่น้ำเป็นหลัก มีวิถีชีวิตเรียบง่าย โดยเฉพาะภูมิปัญญาด้านอาหารที่ได้นำติดมากับตัวเมื่ออาศัยอยู่ในประเทศไทย ซึ่งอาหารไทยรามัญเป็นอาหารที่มีความเป็นเอกลักษณ์บ่งบอกถึงความเป็นรามัญได้ชัดเจน และมีการบันทึกไว้คู่กับประวัติศาสตร์ของชาติไทยมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน (นิธิ เอียวศรีวงศ์, 2547) ประกอบด้วยอาหารคาว อาหารหวาน อาหารในพิธีกรรม ความเชื่อ (วรุณี เคนน์สุขุม, 2562) อาหารไทยรามัญของแต่ละพื้นที่มีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับพื้นที่ที่อาศัย อาจมีการประยุกต์วัตถุดิบตามข้อจำกัดของวัตถุดิบที่ได้จากแหล่งต่าง ๆ พืชผักที่นิยมนำมาเป็นส่วนประกอบในการทำอาหารไทยรามัญจะมีความเป็นเอกลักษณ์ ถ้ามีวัตถุดิบเหล่านี้อยู่สามารถสันนิษฐานได้ว่าเป็นอาหารไทยรามัญ เช่น มะตาด กระเจี๊ยบมอญ ลูกส่าน (เกศณีย์ สัตตวรรตนาชกร และคณะ, 2563) จากการนำวัตถุดิบเหล่านี้มาปรุงอาหารบางชนิดยังคงมีความใกล้เคียงกับความดั้งเดิมตามแบบฉบับของอาหารรามัญที่อยู่ในพม่า แต่บางชนิดได้มีการผสมกลมกลืนไปกับอาหารของไทย ในการประกอบอาหารบางชนิดใช้สำหรับรับประทานในชีวิตประจำวัน หรือบางชนิดจะปรุงเพื่อใช้ในการประกอบพิธีกรรม หรืองานทางศาสนาที่มีการส่งต่อกันมาโดยการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นให้กับเครือญาติหรือคนใกล้ชิด หรืออาจจะเกิดจากการถ่ายทอดทางอ้อม เช่น ขนบธรรมเนียม ประเพณี ที่ถ่ายทอดโดยการทำกิจกรรม รวมทั้งการดำเนินชีวิตและวิถีการบริโภค ได้แก่ การหาวัตถุดิบ การเตรียม การปรุง อุปกรณ์ รสชาติอาหาร วิธีการรับประทาน ภายใต้บริบทของชุมชน เกิดการผสมผสานทางวัฒนธรรม จนกลายเป็นเอกลักษณ์ที่มีความโดดเด่น เพราะชาตรามัญไม่ว่าจะย้ายไปอยู่ที่ใดยังคงรักษาขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมของตนไว้อย่างเคร่งครัด ทำให้ชุมชนนั้นมีเอกลักษณ์ปรากฏแพร่หลาย สามารถดำรงรักษาคุณลักษณะแห่งบรรพบุรุษซึ่งตนสืบเชื้อสายมาได้จนถึงปัจจุบัน แต่เมื่อมีการเคลื่อนย้ายและไปรวมตัวกับชุมชนอื่น ๆ ย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะการรวมกลุ่มของคนในระดับหมู่บ้านที่ไม่ใช่เป็นการรวมกลุ่มของกลุ่มชาติพันธุ์แบบเป็นทางการ ซึ่งมีโครงสร้างทางสังคม มีการใช้ชีวิตประจำวัน และมีความสัมพันธ์กับคนภายนอกเข้ามาเกี่ยวพัน ทำให้การสืบทอดวัฒนธรรมลดน้อยลงตามพื้นที่ จะมีเพียงบางส่วนที่

สามารถระบุได้ว่าเป็นไทยรามัญ คือ กลุ่มผู้สูงอายุจากการที่ยังใช้ภาษาพูด การแต่งกาย การประกอบพิธีกรรมทางศาสนา การประกอบอาหารไทยรามัญในประเพณีวันสงกรานต์ หรือวันเข้าพรรษา แต่สำหรับชาวไทยรามัญรุ่นใหม่ส่วนใหญ่การสืบทอดภูมิปัญญาเหล่านี้มีน้อยลง เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจ สังคม ที่มีการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งกระแสการไหลบ่าของวัฒนธรรมข้ามชาติที่ปรากฏให้เห็นในปัจจุบัน เช่น วัฒนธรรมเกาหลี จีน ญี่ปุ่น หรือวัฒนธรรมตะวันตก เป็นต้น ที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายจากเทคโนโลยีที่มีความทันสมัยจากภายนอกชุมชน หรือการบริโภคอาหารนอกชุมชนที่มีความน่าสนใจมากกว่า ประกอบกับคนที่ต้องถ่ายทอดให้กับลูกหลานมีหน้าที่รับผิดชอบอื่น ๆ จึงทำให้การถ่ายทอดภูมิปัญญาดั้งเดิมเหล่านี้ถูกจำกัดในวงแคบ หรือมีการใช้เฉพาะกลุ่มของคนในชุมชนที่พบได้ตามงานประเพณี ทำให้ภูมิปัญญาที่ทำกันมาไม่ได้รับการสืบทอด หรือมีการสืบทอดน้อยลง นอกจากนี้ ยังขาดความสนใจจากคนรุ่นใหม่ที่จะช่วยสานต่อองค์ความรู้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อิมธิรา อ่อนคำ (2560) และเมธิดา อาคมธนะ (2561) ที่พบว่า เมื่อไทยมีการพัฒนาเกิดขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของชาวไทยรามัญเกิดการเปลี่ยนแปลงจากวิถีชีวิตแบบพอเพียงได้ เปลี่ยนไปเป็นแบบทุนนิยม และรับเอาวัฒนธรรมใหม่ ๆ จนทำให้อัตลักษณ์บางอย่างที่เคยเป็นของกลุ่มชาติพันธุ์มอญได้ถูกกลืนกลายผสมกลมกลืนไปจนไม่อาจจะแยกแยะหรือชี้ชัดได้ นอกจากนี้ วรณี เคนน์สุขุม (2562) ยังได้กล่าวว่า ปัจจุบันการดำรงวัฒนธรรมเหล่านี้เอาไว้ยังเป็นเรื่องยาก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงสภาพสังคม เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม วิถีชีวิตความเป็นอยู่แตกต่างจากสมัยก่อน รวมทั้งกระแสการไหลบ่าของวัฒนธรรมข้ามชาติที่ปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจน ทำให้ภูมิปัญญาไม่ได้รับการสืบทอดปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จึงทำให้ประเพณีที่บ่งบอกถึงอัตลักษณ์เดิมของมอญบางประเพณียังคงอยู่ ในขณะที่บางประเพณีไม่ถูกหยิบมาใช้เป็นเวลานานจนกระทั่งสูญหายไป

จากการศึกษาความสำคัญและปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญซึ่งมีองค์ความรู้ที่หลากหลาย โดยเฉพาะองค์ความรู้ในการประกอบอาหารที่มีการพัฒนามาอย่างยาวนาน เกิดการคิดค้น สืบทอด ปรับแต่ง ผสมผสานเป็นภูมิปัญญาอาหารและเอกลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ เพื่อศึกษาถึงภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาตำรับอาหาร วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ และพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญให้เป็นตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งสามารถต่อยอดและยกระดับอาหารท้องถิ่นสู่การใช้เป็นสินค้าหลักสำหรับการท่องเที่ยวในชุมชน โดยหน่วยงานภาครัฐ เอกชน ชุมชน ผู้ประกอบการ หรือผู้สนใจ ร่วมกันนำองค์ความรู้จากผลการวิจัยเหล่านี้ไปใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ผลักดันกลุ่มคนรุ่นใหม่ให้เข้ามามีส่วนร่วมอนุรักษ์ภูมิปัญญา เห็นความสำคัญและเห็นคุณค่าของภูมิปัญญาอาหาร เพื่อนำไปสู่การต่อยอดภูมิปัญญาให้เป็นผลิตภัณฑ์สำหรับการท่องเที่ยว สร้างงานสร้างอาชีพและ รายได้ให้กับชุมชนชาวไทยรามัญให้คงอยู่ต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์

- 1.2.1 ศึกษาสภาพการณ์และลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ
- 1.2.2 พัฒนารับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

1.2.3 วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

1.2.4 พัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

1.3 ขอบเขตของการศึกษา

1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

ศึกษาพื้นที่ชุมชนอำเภอบ้านโป่งกับอำเภोधาราม จังหวัดราชบุรี และอำเภอนาทม จังหวัดกาญจนบุรี

1.3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

ขอบเขตด้านเนื้อหา ตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่ได้กำหนดไว้ดังนี้

1.3.2.1 สภาพการณ์และภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ศึกษาการอพยพ อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม รามัญ 7 เมือง การย้ายถิ่น และวิถีชีวิตความเป็นอยู่

1.3.2.2 ตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ศึกษาด้านวัตถุดิบที่ใช้ในการทำอาหาร วิธีการปรุงอาหาร วิธีกินอาหาร และความเชื่อ ประเพณี ด้านอาหาร

1.3.2.3 การคำนวณคุณค่าทางโภชนาการด้วยโปรแกรม INMUCAL-Nutrients V.4.0 ของสถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลของตำรับอาหาร เพื่อคำนวณปริมาณของอาหาร สัดส่วนของอาหาร และการวิเคราะห์อาหาร

1.3.2.4 การจัดสำรับอาหาร และการจัดทำคู่มือตำรับอาหารไทยรามัญ

1.3.3 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูล ประชากร และการสุ่มตัวอย่าง

1.3.3.1 วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผู้ให้ข้อมูล ประชากร และการสุ่มตัวอย่างจากการสัมภาษณ์เชิงลึก และกลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถามของนักท่องเที่ยว ประกอบด้วย

1) ผู้ให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ จำนวน 26 คน ได้แก่ ผู้รู้ด้านอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ คือ ประชาชนชุมชน ผู้มีประสบการณ์การทำอาหารไทยรามัญ อายุตั้งแต่ 50 ปี ขึ้นไป และผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับตระกูลรามัญ 7 เมือง ซึ่งสามารถสืบค้นหาตระกูลรามัญ 7 เมือง จากนามสกุลดั้งเดิม ดังนี้

เมืองสิงห์ คือ นามสกุลสิงคบุรีนทร์ ปลัดสิงห์ อารังโชติ

เมืองลุ่มลุ่ม คือ นามสกุลนินบดี นินทบดี

เมืองท่าตะกั่ว คือ นามสกุลชินบดี ชินหงษา มัญญหงษ์

เมืองไทรโยค คือ นามสกุลนิไชโยค นิไทรโยค

เมืองท่าขนุน คือ นามสกุลหลักคงคา

เมืองทองผาภูมิ คือ นามสกุลเสลานนท์ เสลาคุณ

เมืองท่ากระดาน คือ ตูลานนท์

2) กลุ่มตัวอย่างในการตอบแบบสอบถาม จำนวน 384 คน เป็นนักท่องเที่ยวที่เคยสัมผัสประสบการณ์การท่องเที่ยวชุมชนไทยรามัญ

1.3.3.2 วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ผู้ให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่ม และการทดสอบทางประสาทสัมผัสในการพัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ ประกอบด้วย

1) ผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลนครชุมน์ อำเภอโพธาราม หรือตำบลคลองตากต หรือตำบลคู้งพยอม หรือตำบลบ้านม่วง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี หรือตำบลห้วยเหนือ อำเภอดำรงวิทยาราม จังหวัดกาญจนบุรี มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่แบบไทยรามัญ ด้านภูมิปัญญาอาหาร การประกอบอาหาร วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อของชาวไทยรามัญ อาศัยอยู่ในพื้นที่ อย่างน้อย 10 ปีขึ้นไป หรือเป็นผู้ประกอบอาหารไทยรามัญ จำนวน 15 คน

2) ผู้ที่มีประสบการณ์หรือเคยการรับประทานอาหารไทยรามัญ ประสบการณ์การท่องเที่ยวในชุมชนรามัญ หรือเคยมีส่วนร่วมในการทำงานด้านภูมิปัญญา วัฒนธรรม ความเชื่อประเพณี จำนวน 15 คน

1.3.3.3 วัตถุประสงค์ข้อที่ 4 ผู้ให้ข้อมูลในการประเมินความพึงพอใจในการจัดสำหรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ เพื่อใช้ในการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ จำนวน 25 คน ได้แก่ ประชาชนชุมชนไทยรามัญ ผู้บริหารหน่วยงานราชการ (รองผู้ว่าราชการจังหวัด นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัด นายกองค์การบริหารส่วนตำบลคู้งพยอม นายอำเภอบ้านโป่ง ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง กลุ่มผู้บริหารและเจ้าหน้าที่สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี กลุ่มผู้บริหารและเจ้าหน้าที่จังหวัดราชบุรี) สมาคมไทยรามัญ และนักท่องเที่ยว

1.3.4 ขอบเขตด้านระยะเวลาและสถานที่

1.3.4.1 ระยะเวลา เดือนตุลาคม 2565 ถึง พฤศจิกายน 2566

1.3.4.2 สถานที่ คือ อำเภอบ้านโป่ง อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี และอำเภอดำรงวิทยาราม จังหวัดกาญจนบุรี

1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.4.1 ภูมิปัญญาอาหาร หมายถึง ความรู้และทักษะในการทำอาหารไทยรามัญที่สืบทอดจากบรรพบุรุษตามวิถีชีวิตดั้งเดิม ผ่านการสะสมประสบการณ์และการเรียนรู้จากรุ่นสู่รุ่น เป็นเวลายาวนาน โดยใช้ทรัพยากรและวัตถุดิบในท้องถิ่นมาเป็นพื้นฐานในการปรุงอาหาร และพัฒนาต่อยอดให้เกิดเป็นความรู้เฉพาะตัว

1.4.2 การพัฒนาภูมิปัญญาอาหาร หมายถึง กระบวนการนำตำรับอาหารไทยรามัญ มาคัดเลือกและจัดทำเป็นตำรับมาตรฐานบนพื้นฐานความดั้งเดิม คำนวณคุณค่าทางโภชนาการ และปรับให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ โดยการลดปริมาณโซเดียมในตำรับอาหาร

1.4.3 กลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ 7 เมือง หมายถึง คนไทยเชื้อสายรามัญ หรือที่เรียกทั่วไปว่า ชาวมอญ ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอบ้านโป่ง อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี และอำเภอดำรงวิทยาราม จังหวัดกาญจนบุรี ปัจจุบันสามารถระบุได้จากการใช้นามสกุลที่ได้รับพระราชทาน เช่น อารังโชติ นินบดี นินทบดี จำเมือง หลวงบรรเทา หลวงพันเทา พระบรรเทา ชินหงษา ชินอักษร ท่าตะกั่ว ชินบดี มัญญหงษ์ นิไชโยค นิโครธา นิไทรโยค นิโครธา พระไทรโยค หลักคงคา เสลานนท์ เสลาคุณ ตูลานนท์ และพลดี

1.4.4 อาหารไทยรามัญ หมายถึง อาหารของชาวไทยรามัญที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย ซึ่งใช้วัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติในชุมชนที่อาศัยอยู่ วัตถุดิบเหล่านี้มีการผลิตเปลี่ยนหมุนเวียนตามฤดูกาล และนำมาประกอบเป็นอาหารคาวและหวานตามภูมิปัญญาท้องถิ่น

1.4.5 ตำรับมาตรฐาน หมายถึง ตำรับอาหารที่แสดงถึงองค์ประกอบหรือสัดส่วนของวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารรวมถึงขั้นตอน เทคนิค ในการประกอบอาหาร

1.4.6 ตำรับอาหารไทยรามัญ หมายถึง การจัดอาหารหลายชนิดรวมกันอยู่ในถาด โดยทุกจานที่จัดขึ้นต้องมีความสัมพันธ์กันในแง่ของรสชาติและส่วนประกอบ อาหารแต่ละชนิดมีความหลากหลายในรสชาติและอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อให้สมดุลและเป็นไปตามประเพณี การบริโภคของชาวไทยรามัญ

1.4.7 ความดั้งเดิมของอาหาร (Authenticity) หมายถึง การนำวัตถุดิบในการทำอาหารผ่าน วิธีการปรุง วิธีการกินอาหาร ความเชื่อด้านอาหาร และการถ่ายทอดที่สะท้อนถึงอัตลักษณ์ดั้งเดิมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ อาหารเหล่านี้ใช้วัตถุดิบท้องถิ่นและเทคนิคการปรุงที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น โดยผสมผสานความเชื่อและประเพณีที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวไทยรามัญ และยังสะท้อนถึงความผูกพันของชุมชนกับรากเหง้าและวิถีชีวิต

1.5 กรอบแนวความคิด



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวความคิด

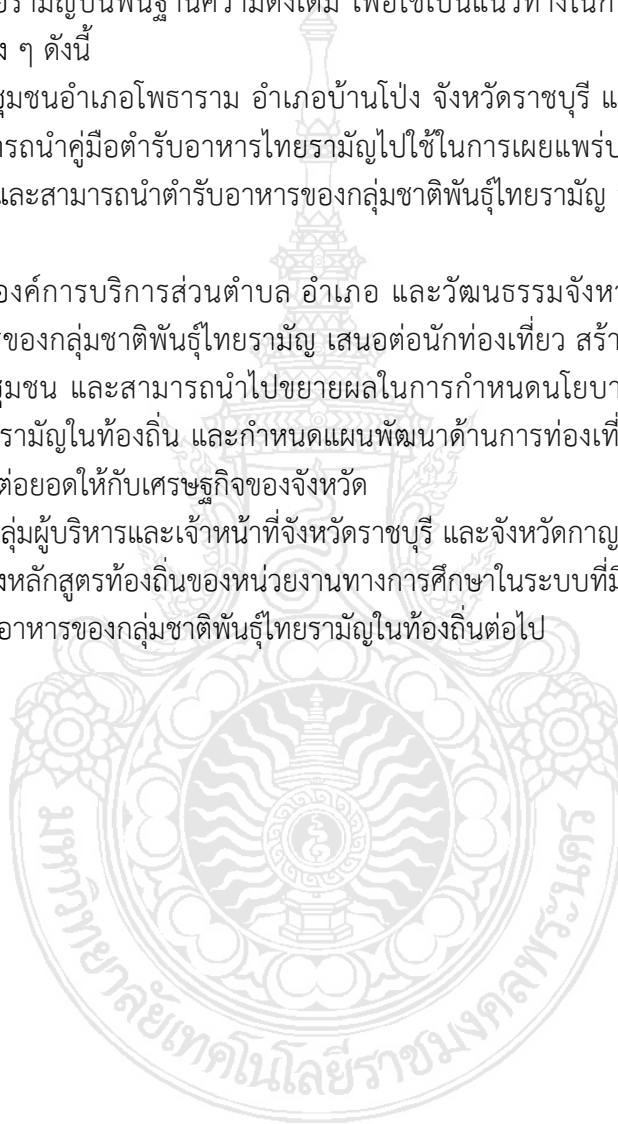
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

จากการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม เป็นการศึกษาองค์ความรู้ในส่วนของคุณค่า ได้แก่ สภาพการณ์ ลักษณะภูมิปัญญาอาหาร ประกอบด้วย วัตถุดิบที่ใช้ในการทำอาหาร วิธีการปรุงอาหาร วิธีการกินอาหาร ความเชื่อ ประเพณีด้านอาหาร และคุณค่าทางโภชนาการอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ในการอนุรักษ์ต่อยอดภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดทำฐานข้อมูล และใช้ประโยชน์ด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.6.1 ชุมชนอำเภอโพธาราม อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี และอำเภอดำรงวิทยะ จังหวัดกาญจนบุรี สามารถนำคู่มือตำรับอาหารไทยรามัญไปใช้ในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้เป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง และสามารถนำตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ พัฒนาต่อยอดสู่เชิงพาณิชย์ได้

1.6.2 องค์การบริหารส่วนตำบล อำเภอ และวัฒนธรรมจังหวัด สามารถนำองค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ เสนอต่อนักท่องเที่ยว สร้างจุดเด่นจุดขายในด้านการท่องเที่ยวให้กับชุมชน และสามารถนำไปขยายผลในการกำหนดนโยบายการส่งเสริมและอนุรักษ์ภูมิปัญญาอาหารรามัญในท้องถิ่น และกำหนดแผนพัฒนาด้านการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม และด้านภูมิปัญญาอาหารต่อยอดให้กับเศรษฐกิจของจังหวัด

1.6.3 กลุ่มผู้บริหารและเจ้าหน้าที่จังหวัดราชบุรี และจังหวัดกาญจนบุรี สามารถนำไปพัฒนาประกอบการสร้างหลักสูตรท้องถิ่นของหน่วยงานทางการศึกษาในระบบที่มีความเกี่ยวข้องกับการผลิตอาหารภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญในท้องถิ่นต่อไป



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม เป็นการวิจัยและพัฒนา (research and development) โดยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพการณ์และลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ 2) พัฒนารับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม 3) วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ และ 4) พัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

- 2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภูมิปัญญา
- 2.2 กลุ่มชาติพันธุ์รามัญ
- 2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความดั้งเดิม
- 2.4 อาหารท้องถิ่น
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.6 ตารางทบทวนวรรณกรรม

2.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับภูมิปัญญา

ความรู้ ความคิด ความเชื่อที่กลมกลืนกับวิถีชีวิตแบบไทยนั้นล้วนมาจากบรรพบุรุษ ที่ได้ถ่ายทอดมาสู่ลูกหลานจนถึงปัจจุบัน เช่น การสร้างบ้านเรือนได้เหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศ เครื่องมือ เครื่องใช้ อุปกรณ์ ตลอดจนอาหาร สมุนไพร การนวด อักษร การรำรำที่เป็นเอกลักษณ์ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นวัฒนธรรมสืบทอดมา เป็นที่รู้จักและยอมรับของชาวโลกแสดงให้เห็นถึงความชาญฉลาดในการสร้างสรรค์เหล่านี้ เรียกว่า “ภูมิปัญญา” ซึ่งมีคำเรียกที่ต่างกัน เช่น ภูมิปัญญาไทย ภูมิปัญญาชาวบ้าน หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นต้น ภูมิปัญญาไทยหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาท้องถิ่นอันจะส่งผลถึงการพัฒนาประเทศชาติโดยรวม ความสำคัญของภูมิปัญญาเป็นสัจธรรมที่เด่นชัดไม่ว่าสังคมใดหรือชุมชนใดก็ตาม เป็นรากฐานของการพัฒนาชุมชน และเป็นรากฐานของวัฒนธรรมโดยสะท้อนออกมาในรูปแบบของขนบประเพณี ศาสนา ความเชื่อ ภาษา วรรณกรรม ศิลปกรรม ดนตรีการละเล่นพื้นบ้าน และวิทยาการต่าง ๆ เมื่อมีชุมชนเกิดขึ้นหรือดำรงอยู่มานาน ล้วนต้องมีภูมิปัญญาของตนเอง

2.1.1 ความหมายของภูมิปัญญา

ภูมิปัญญา เป็นแนวคิดที่มีความสำคัญและซับซ้อน สะท้อนถึงองค์ความรู้และความสามารถในการพัฒนาและสั่งสมมาอย่างยาวนานในสังคมไทย ซึ่งลักษณะสำคัญของ

ภูมิปัญญา คือ การสั่งสมและถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น โดยมีการปรับปรุง พัฒนา และประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา ภูมิปัญญามีบทบาทสำคัญในการช่วยให้ผู้คนสามารถแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันและปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติและสังคมได้อย่างกลมกลืน นอกจากนี้ ภูมิปัญญายังสะท้อนถึงเอกลักษณ์และอัจฉริยภาพของแต่ละกลุ่มชนหรือชาติ แสดงให้เห็นถึงความหลากหลายทางวัฒนธรรมและวิถีชีวิต ภูมิปัญญาอาจเกิดขึ้นจากภายในชุมชนเองหรือได้รับอิทธิพลจากภายนอก มีการผสมผสานระหว่างความรู้ดั้งเดิมกับความรู้สมัยใหม่ ทำให้เกิดการพัฒนาและสร้างสรรค์องค์ความรู้ใหม่ ๆ อยู่เสมอ ทั้งนี้ ภูมิปัญญามีทั้งส่วนที่เป็นความรู้ชัดแจ้งที่สามารถถ่ายทอดได้โดยตรง และส่วนที่เป็นความรู้แฝงที่ฝังอยู่ในตัวบุคคล ซึ่งต้องอาศัยการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติและประสบการณ์ตรง ภูมิปัญญามีขอบเขตการใช้งานที่กว้างขวาง ครอบคลุมตั้งแต่การพัฒนาคุณภาพชีวิต การดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ไปจนถึงการสร้าง ความสมดุลระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งภูมิปัญญาจัดเป็นมรดกทางปัญญาที่มีคุณค่า สะท้อนถึงวิถีการคิดและการแก้ปัญหาที่สอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น เป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติอย่างยั่งยืน โดยคำนึงถึงความเป็นเอกลักษณ์ และภูมิหลังทางวัฒนธรรมของตนเอง ทั้งนี้ คำว่า ภูมิปัญญา ตรงกับคำศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Wisdom ซึ่งมีความหมายว่า ความรู้ ความสามารถ ความเชื่อ ความสามารถทางพฤติกรรม และความสามารถ ในการแก้ไขปัญหาของมนุษย์ และจากการศึกษาการให้ความหมายของนักวิชาการหลายท่าน สามารถสรุปได้ว่า

ภูมิปัญญา หมายถึง องค์ความรู้ ความคิด และความสามารถอันเกิดจากการสั่งสม ประสบการณ์ของคนในท้องถิ่นหรือชาติ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ ปรับตัว และแก้ปัญหาในการดำรงชีวิตมาอย่างยาวนาน โดยได้รับการถ่ายทอด สืบทอด พัฒนา และปรับปรุงให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ สังคม และวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละยุคสมัย ภูมิปัญญา สะท้อนถึงเอกลักษณ์และอัจฉริยภาพของชุมชนหรือชาติ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต แก้ปัญหา และสร้างความสมดุลระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม (ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น, 2563) เอกวิทย์ ณ ถลาง (2540) วันเพ็ญ พวงพันธ์บุตร (2542) ประเวศ วะสี (2543) รุ่ง แก้วแดง (2543) สุนทร ออกลนะ (2547) เทิดชาย ช่วยบำรุง (2554) สุภาวดี สำราญ (2555) นวรัตน์ บุญภิกษะ (2559) จันทรทิรา เจียรณัย และคณะ (2556) กองวิจัยและพัฒนางานส่งเสริมการเกษตร กรมส่งเสริมการเกษตร (2564)

2.1.2 ความสำคัญของภูมิปัญญา

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแสดงให้เห็นว่าภูมิปัญญามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติในหลายมิติ ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม โดยเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างความยั่งยืนและความเข้มแข็งให้กับชุมชนท้องถิ่น ตลอดจนเป็นแหล่งของนวัตกรรมและความคิดสร้างสรรค์ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถจำแนกได้ 6 ด้าน ดังนี้

2.1.2.1 ด้านการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติ ดังที่ปรากฏในงานวิจัยของนักวิชาการหลายท่าน ทั้งนี้ วนิดา นาคีสังข์ (2559) ได้ชี้ให้เห็นว่าภูมิปัญญาสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาผลผลิตทางการเกษตรและวัฒนธรรมสู่การเป็นสินค้าชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับงานของ

บุญทวรรณ วิงวอน และคณะ (2557) ที่แสดงให้เห็นว่าภูมิปัญญาช่วยในการต่อยอดและเพิ่มมูลค่าให้กับผลิตภัณฑ์ท้องถิ่น นอกจากนี้ เทิดชาย ช่วยบำรุง (2554) ยังระบุว่าภูมิปัญญาเป็นพื้นฐานสำคัญในการประกอบอาชีพ

2.1.2.2 ด้านสังคมและวัฒนธรรม คณะนักวิจัยชาวบ้านกลุ่มชาติพันธุ์กะเหรี่ยงตำบลไล่โว่ได้พบว่าภูมิปัญญามีส่วนสำคัญในการสร้างคุณธรรม เช่น ความรัก ความเมตตา และความสามัคคีในชุมชน ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของสังคมที่เข้มแข็ง เทิดชาย ช่วยบำรุง (2554) ยังชี้ให้เห็นว่าภูมิปัญญาแสดงถึงความเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นและชาติ ช่วยในการอนุรักษ์และฟื้นฟูวัฒนธรรม

2.1.2.3 การพัฒนาอย่างยั่งยืน เทิดชาย ช่วยบำรุง (2554) อธิบายว่าภูมิปัญญาช่วยให้ชุมชนอยู่ร่วมกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้อย่างกลมกลืน และเป็นรากฐานการพัฒนาที่เริ่มจากการพึ่งพาตนเอง ซึ่งเป็นหลักการสำคัญของการพัฒนาที่ยั่งยืน

2.1.2.4 ด้านนวัตกรรมและความคิดสร้างสรรค์ บุญทวรรณ วิงวอน และคณะ (2557) แสดงให้เห็นว่าภูมิปัญญาสามารถนำมาใช้ในการออกแบบผลิตภัณฑ์และบรรจุภัณฑ์ใหม่ ๆ และช่วยสร้างอัตลักษณ์เฉพาะให้กับสินค้า ซึ่งเป็นการเพิ่มมูลค่าและความสามารถในการแข่งขันให้กับผลิตภัณฑ์ท้องถิ่น

2.1.2.5 ด้านการถ่ายทอดความรู้และวัฒนธรรมก็เป็นอีกบทบาทสำคัญของภูมิปัญญา ทศนีย์ อารมณฺ์เกลี้ยง และ สุภาพ ฉัตรารณ (2557) พบว่ามีกระบวนการถ่ายทอดภูมิปัญญาทั้งทางวัฒนธรรม ค่านิยม ความเชื่อ และทักษะวิธีการ ซึ่งช่วยในการสืบสานองค์ความรู้จากรุ่นสู่รุ่น

2.1.2.6 ด้านการเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน เทิดชาย ช่วยบำรุง (2554) ชี้ให้เห็นว่าภูมิปัญญามีส่วนสำคัญในการช่วยให้ชุมชนสามารถผ่านพ้นวิกฤตและรักษาความเป็นชุมชนไว้ได้

2.1.3 ประเภทและลักษณะของภูมิปัญญา

2.1.3.1 ประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาท้องถิ่นจำแนกได้หลายแบบตามเกณฑ์ต่าง ๆ โดย เทิดชาย ช่วยบำรุง (2554) ได้แบ่งเป็น 5 หมวด ดังนี้

หมวดที่ 1 ขนบธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อและศาสนา เช่น ประเพณีสงกรานต์ การทำบุญตักบาตร ความเชื่อเรื่องผีป่วน หรือพิธีบายศรีสู่ขวัญ เป็นต้น

หมวดที่ 2 ภาษาและวรรณกรรม เช่น ภาษาถิ่นอีสาน วรรณกรรมเรื่องขุนช้างขุนแผน ลำนำของไทย หรือนิทานพื้นบ้านเรื่องปลาบู่ทอง เป็นต้น

หมวดที่ 3 ศิลปกรรมและโบราณคดี เช่น จิตรกรรมฝาผนังวัดพระแก้ว พระพุทธรูปปางต่าง ๆ เรือนไทยโบราณ หรือลายสักยันต์ เป็นต้น

หมวดที่ 4 การละเล่นดนตรีและการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การเล่นว่าว ดนตรีพื้นบ้านอย่างแคน การแสดงหมอลำ หรือกีฬามวยไทย เป็นต้น

หมวดที่ 5 ชีวิต ความเป็นอยู่และวิทยาการ เช่น การทอผ้าไหม การทำน้ำปลาร้า การทำอาหารท้องถิ่น การจักสานเครื่องใช้จากไม้ไผ่ หรือการแพทย์แผนไทย เป็นต้น

2.1.3.2 ลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่น สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนเล่มที่ 23 ได้ให้ความหมายของลักษณะของภูมิปัญญาไทย มี 7 ภูมิปัญญา ดังนี้

1) ภูมิปัญญาไทยมีลักษณะเป็นทั้งความรู้ ทักษะ ความเชื่อ และพฤติกรรม เช่น การทำนา ซึ่งรวมถึงความรู้เรื่องฤดูกาล ทักษะการเพาะปลูก ความเชื่อเรื่องแม่โพสพ และพฤติกรรมการทำพิธีกรรมต่าง ๆ

2) ภูมิปัญญาไทยแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และคนกับสิ่งเหนือธรรมชาติ

3) ภูมิปัญญาไทยเป็นองค์รวมหรือกิจกรรมทุกอย่างในวิถีชีวิตของคน เช่น การบวชป่า ซึ่งเป็นการผสมผสานความเชื่อทางศาสนากับการอนุรักษ์ธรรมชาติ หรือการทำขวัญข้าว ซึ่งรวมทั้งการเกษตร ความเชื่อ และประเพณี

4) ภูมิปัญญาไทยเป็นเรื่องของการแก้ปัญหา การจัดการ การปรับตัว และการเรียนรู้ เพื่อความอยู่รอดของบุคคล ชุมชน และสังคม เช่น การทำเกษตรแบบผสมผสาน เพื่อรับมือกับความไม่แน่นอนของสภาพอากาศและราคาผลผลิต

5) ภูมิปัญญาไทยเป็นพื้นฐานสำคัญในการมองชีวิต เป็นพื้นฐานความรู้ในเรื่องต่าง ๆ เช่น หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตและพัฒนาประเทศ

6) ภูมิปัญญาไทยมีลักษณะเฉพาะ หรือมีเอกลักษณ์ในตัวเอง เช่น การนวดแผนไทย ซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะที่แตกต่างจากการนวดแบบอื่น ๆ

7) ภูมิปัญญาไทยมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อการปรับสมดุลในพัฒนาการทางสังคม เช่น การปรับเปลี่ยนวิธีการทอผ้าพื้นเมืองให้ทันสมัยขึ้น โดยนำเทคโนโลยีใหม่มาช่วยในกระบวนการผลิต แต่ยังคงรักษาลวดลายและเอกลักษณ์ดั้งเดิมไว้ เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของตลาดและวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป หรือ การพัฒนาอาหารท้องถิ่นให้เข้ากับบริบทสมัยใหม่ แต่ยังคงรักษารสชาติและวัตถุดิบหลักไว้

เห็นได้ว่า ภูมิปัญญาไทยที่มีความยืดหยุ่นและสามารถปรับตัวได้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาและสืบทอดภูมิปัญญาให้คงอยู่และมีความหมายในสังคมปัจจุบัน

2.1.4 การถ่ายทอดภูมิปัญญา

การถ่ายทอดภูมิปัญญาเป็นกระบวนการสำคัญในการสืบสานองค์ความรู้อันล้ำค่าจากรุ่นสู่รุ่น โดยมีวิธีการถ่ายทอดที่หลากหลายและมีประสิทธิภาพ วิธีการพื้นฐานที่สุด คือ การสอนโดยตรง ซึ่งผู้รู้หรือปราชญ์ชาวบ้านจะถ่ายทอดความรู้ให้แก่ลูกหลานหรือผู้สนใจ มักใช้วิธีการสาธิตให้ดูเป็นตัวอย่าง และให้ฝึกปฏิบัติจริง ควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติ ที่ผู้เรียนได้ลงมือทำจริง เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง โดยอาจเริ่มจากงานง่าย ๆ ไปสู่งานที่ซับซ้อนขึ้น นอกจากนี้ ยังมีการบอกเล่าผ่านเรื่องราว นิทาน ตำนาน หรือประวัติศาสตร์ท้องถิ่น ซึ่งเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการถ่ายทอดความเชื่อ ค่านิยม และภูมิปัญญาเชิงนามธรรม ในขณะที่การจดบันทึกลงในสมุด ตำรา หรือเอกสารช่วยรักษาองค์ความรู้ให้คงอยู่เป็นลายลักษณ์อักษร สำหรับคนรุ่นหลังได้ศึกษาต่อไป รวมถึงการสังเกตและเลียนแบบก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สำคัญ โดยผู้เรียนจะสังเกตการทำงานของผู้อื่น แล้วนำมาฝึกฝนด้วยตนเอง วิธีนี้เหมาะสำหรับงานฝีมือหรือทักษะเฉพาะทาง ในขณะเดียวกัน การฝึกฝนในชีวิตประจำวัน โดยสอดแทรกการเรียนรู้เข้าไปในกิจวัตรประจำวัน ช่วยให้เกิดการซึมซับและเข้าใจอย่างลึกซึ้ง

ในระดับชุมชน การจัดการเรียนรู้ผ่านศูนย์การเรียนรู้ชุมชนหรือพิพิธภัณฑ์ท้องถิ่น เปิดโอกาสให้คนในชุมชนและผู้สนใจได้เรียนรู้ร่วมกัน ขณะที่การใช้สื่อสมัยใหม่ เช่น วิทยุ สื่อออนไลน์ หรือแอปพลิเคชัน ช่วยในการเผยแพร่ความรู้ให้เข้าถึงคนรุ่นใหม่ได้ง่ายขึ้น รวมไปถึงการจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ก็เป็นอีกวิธีที่มีประสิทธิภาพ โดยจัดงานหรือกิจกรรมให้ผู้รู้ได้แบ่งปันความรู้ สร้างโอกาสในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างผู้รู้และผู้สนใจ ทั้งนี้ วิธีการถ่ายทอดเหล่านี้มักถูกใช้ร่วมกันเพื่อให้การสืบทอดภูมิปัญญามีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยคำนึงถึงลักษณะของความรู้ที่ต้องการถ่ายทอด และกลุ่มผู้เรียนเป็นสำคัญ การผสมผสานวิธีการต่าง ๆ เข้าด้วยกันช่วยให้การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความยืดหยุ่น สามารถปรับให้เหมาะสมกับบริบทและความต้องการที่หลากหลายของแต่ละชุมชนได้

การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นกระบวนการสำคัญในการสืบสานองค์ความรู้จากรุ่นสู่รุ่น พอสรุปวิธีการถ่ายทอดได้ดังนี้

- 1) การสอนโดยตรง
- 2) การฝึกปฏิบัติ
- 3) การบอกเล่า
- 4) การจดบันทึก
- 5) การสังเกตและเลียนแบบ
- 6) การฝึกฝนในชีวิตประจำวัน
- 7) การจัดการเรียนรู้ในชุมชน
- 8) การใช้สื่อสมัยใหม่
- 9) การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้

2.1.5 ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาการของภูมิปัญญา

การพัฒนาประเทศที่ผ่านมาในมุมมองทั้งในด้านความคิดและความรู้รัฐบาลและภาคเอกชนไม่ค่อยให้ความสำคัญในภูมิปัญญาชาวบ้าน หรือความรู้ดั้งเดิมของสังคมไทยด้วยมุมมองที่เห็นว่าภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นสิ่งที่โบราณ ต้องพัฒนาให้ทันสมัยตามแบบทวิปัญญา เมื่อผ่านการต่อเนื่องเป็นเวลานานผลที่ตามมาอาจกล่าวได้ว่า ชนบทไทยถูกทำให้ล่มสลาย เกิดสภาพล้มละลาย ทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ก่อผลกระทบถึงครอบครัว เนื่องจากความสมดุลของชีวิตเท่าที่เคยเป็นมาก่อนถูกทำลายลง ดังนั้น การพัฒนาจึงต้องคำนึงถึงภูมิปัญญาแห่งชาติและภูมิปัญญาชาวบ้าน ปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาการของภูมิปัญญา ดังนี้

- 1) ความรู้เดิมในเรื่องนั้น ๆ ผสมผสานกับความรู้ใหม่ที่ได้รับ
- 2) การส่งเสริมและการสืบทอดของความรู้ในเรื่องนั้น
- 3) ประสบการณ์เดิมที่สามารถเทียบเคียงกับเหตุการณ์ประสบการณ์ใหม่ได้
- 4) สถานการณ์ที่ไม่มั่นคง หรือมีปัญหาที่ยังหาทางออกไม่ได้
- 5) รากฐานทางพระพุทธศาสนา วัฒนธรรม และความเชื่อ

2.1.6 ผู้รู้ด้านภูมิปัญญา

ผู้รู้ด้านภูมิปัญญา มักเป็นบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถในภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งมีค่าที่นำมาใช้เทียบเคียงกับผู้ทรงภูมิปัญญา อาทิ ครูภูมิปัญญาไทย ปราชญ์ชาวบ้าน หรืออื่น ๆ อีกมาก

ถึงแม้ว่า ความหมายโดยนัยอาจแตกต่างกันบ้าง แต่โดยนัยสำคัญนั้นไม่ต่างกัน ทั้งนี้ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2562) ได้ให้ความหมายของ ครูภูมิปัญญาไทย ว่า หมายถึง บุคคลผู้ทรงภูมิปัญญาด้านหนึ่งด้านใดซึ่งเป็นผู้สร้างสรรค์และสืบสานภูมิปัญญามาอย่างต่อเนื่อง จนเป็นที่ยอมรับของสังคม ชุมชน และได้รับการยกย่องให้เป็น “ครูภูมิปัญญาไทย” เพื่อทำหน้าที่ถ่ายทอดภูมิปัญญาในการจัดการศึกษาทั้งในระบบ นอกกระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย ตามนัยแห่งพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2552 องค์ประกอบของครูภูมิปัญญาไทย พิจารณาจาก ความเป็นครู ซึ่งหมายถึง การมีลูกศิษย์มาเรียน และถ่ายทอดองค์ความรู้ไม่น้อยกว่า 5 ปี และพิจารณาจากภูมิ 3 ประการเป็นสำคัญ ได้แก่

1) ภูมิรู้ หมายถึง มีองค์ความรู้เป็นของตนเองหรือต่อยอดมาจากบิดามารดา ครูอาจารย์ มีความสามารถเชี่ยวชาญเฉพาะด้านที่ชัดเจนในองค์ความรู้

2) ภูมิธรรม หมายถึง มีคุณธรรม จริยธรรม เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่คนในชุมชน สังคม และประเทศ

3) ภูมิปัญญา หมายถึง สามารถนำความรู้มาแก้ไขปัญหาตนเอง ชุมชน สังคม

ส่วน งานพัฒนาชุมชน สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลดินอุดม (2560) ได้ให้ความหมายของปราชญ์ชาวบ้าน ไว้ว่า ปราชญ์ชาวบ้าน หมายถึง บุคคลผู้เป็นเจ้าของภูมิปัญญาชาวบ้าน และนำภูมิปัญญามาใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิต จนประสบผลสำเร็จสามารถถ่ายทอดเชื่อมโยงคุณค่าของอดีตกับปัจจุบันได้อย่างเหมาะสม

จากความหมายข้างต้น จะเห็นถึงความเหมือนกันระหว่างครูภูมิปัญญาไทยกับปราชญ์ชาวบ้าน คือ บทบาทและภารกิจในการนำภูมิปัญญาไปใช้แก้ปัญหา และการถ่ายทอดเพื่อให้เกิดความเชื่อมโยงจากอดีตถึงปัจจุบัน ส่วนความแตกต่างกันนั้นขึ้นอยู่กับระดับภูมิปัญญาที่จะนำไปแก้ปัญหาและถ่ายทอด กล่าวคือ ผู้ทรงภูมิปัญญาไทยย่อมมีความสามารถหรือภารกิจในการนำภูมิปัญญาระดับชาติไปแก้ปัญหา หรือถ่ายทอด หรือผลิตผลงานใหม่ ๆ ที่มีคุณค่าต่อประเทศชาติโดยส่วนรวม ส่วนปราชญ์ชาวบ้านมีความสามารถหรือภารกิจในการนำภูมิปัญญาชาวบ้าน หรือภูมิปัญญาท้องถิ่นไปแก้ปัญหาหรือถ่ายทอดในท้องถิ่น

นอกจากนั้น ใน สารานุกรมไทย สำหรับเยาวชนฯ (นันทสาร สีสลับ และ สุนนอมรวีวัฒน์, 2541) ได้ระบุคุณสมบัติของผู้ทรงภูมิปัญญา ดังต่อไปนี้

1) เป็นคนดีมีคุณธรรม มีความรู้ความสามารถในวิชาชีพต่าง ๆ มีผลงานด้านการพัฒนา ท้องถิ่นของตน และได้รับการยอมรับจากบุคคลทั่วไปอย่างกว้างขวาง ทั้งยังเป็นผู้ที่ใช้หลักธรรม คำสอนทางศาสนาของตนเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในการดำรงวิถีชีวิตโดยตลอด

2) เป็นผู้คงแก่เรียนและหมั่นศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ ผู้ทรงภูมิปัญญาจะเป็นผู้ที่หมั่นศึกษา แสวงหาความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอไม่หยุดนิ่ง เรียนรู้ทั้งในระบบและนอกระบบ เป็นผู้ลงมือทำ โดยทดลองทำตามที่เราเรียนมา อีกทั้งลองผิด ลองถูก หรือสอบถามจากผู้รู้อื่น ๆ จนประสบความสำเร็จ เป็นผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ในแต่ละด้านอย่างชัดเจน เป็นที่ยอมรับ การเปลี่ยนแปลงความรู้ใหม่ ๆ ที่เหมาะสม นำมาปรับปรุงรับใช้ชุมชน และสังคมอยู่เสมอ

3) เป็นผู้นำของท้องถิ่น ผู้ทรงภูมิปัญญาล้วนจะเป็นผู้ที่สังคมในแต่ละท้องถิ่นยอมรับให้เป็นผู้นำ ทั้งผู้นำที่ได้รับการแต่งตั้งจากทางราชการและผู้นำตามธรรมชาติ ซึ่งสามารถเป็นผู้นำของท้องถิ่นและช่วยเหลือผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

4) เป็นผู้ที่สนใจปัญหาของท้องถิ่น ผู้ทรงภูมิปัญญาล้วนเป็นผู้ที่สนใจปัญหาของท้องถิ่น เอาใจใส่ ศึกษาปัญหา หาทางแก้ไข และช่วยเหลือสมาชิกในชุมชนของตนและชุมชนใกล้เคียงอย่างไม่ย่อท้อ จนประสบความสำเร็จเป็นที่ยอมรับของสมาชิกและบุคคลทั่วไป

5) เป็นผู้ขยันหมั่นเพียร ผู้ทรงภูมิปัญญาเป็นผู้ขยันหมั่นเพียร ลงมือทำงานและผลิตผลงานอยู่เสมอ ปรับปรุงและพัฒนาผลงานให้มีคุณภาพมากขึ้น อีกทั้งมุ่งทำงานของตนเองอย่างต่อเนื่อง

6) เป็นนักปกครองและประสานประโยชน์ของท้องถิ่น ผู้ทรงภูมิปัญญา นอกจากเป็นผู้ที่ประพฤติตนเป็นคนดีจนเป็นที่ยอมรับนับถือจากบุคคลทั่วไปแล้ว ผลงานที่ท่านทำยังถือว่ามีคุณค่า จึงเป็นผู้ที่มีทั้ง "ครองตน ครองคน และครองงาน" เป็นผู้ประสานประโยชน์ให้บุคคลเกิดความรัก ความเข้าใจ ความเห็นใจ และมีความสามัคคีกัน ซึ่งจะทำให้ท้องถิ่น หรือสังคม มีความเจริญ มีคุณภาพชีวิตสูงขึ้นกว่าเดิม

7) มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้เป็นเลิศ เมื่อผู้ทรงภูมิปัญญามีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์เป็นเลิศ มีผลงานที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นและบุคคลทั่วไปทั้งชาวบ้าน นักวิชาการ นักเรียน นิสิต/นักศึกษา โดยอาจเข้าไปศึกษาหาความรู้หรือเชิญท่านเหล่านั้นไปเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ได้

8) เป็นผู้มีความรู้หรือบริหารดี ผู้ทรงภูมิปัญญา ถ้าเป็นคฤหัสถ์จะพบว่า ล้วนมีคู่ครองที่ดีที่คอยสนับสนุน ช่วยเหลือ ให้กำลังใจ ให้ความร่วมมือในงานที่ท่านทำช่วยให้ผลิตผลงาน ที่มีคุณค่า ถ้าเป็นนักบวช ไม่ว่าจะเป็นศาสนาใด ต้องมีบริวารที่ดีจึงจะสามารถผลิตผลงานที่มีคุณค่าทางศาสนาได้

9) เป็นผู้มีความรอบรู้และเชี่ยวชาญจนได้รับการยกย่องว่าเป็นปราชญ์ ผู้ทรงภูมิปัญญา ต้องเป็นผู้มีความรอบรู้และเชี่ยวชาญ รวมทั้งสร้างสรรค์ผลงานพิเศษใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม และมนุษยชาติอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ ทั้งนี้จากความหมายข้างต้น ผู้ทรงภูมิปัญญา คือ ผู้ที่แสวงหาความรู้อยู่เสมอ ทั้งในระบบและนอกระบบ โดยมีลองผิดลองถูกหรือสอบถามจากผู้รู้อื่น ๆ เป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญในภูมิปัญญาท้องถิ่น รวมทั้งสร้างสรรค์ผลงานพิเศษใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและมนุษยชาติอย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ จนประสบความสำเร็จ เป็นผู้เชี่ยวชาญ เป็นที่ยอมรับนับถือจากบุคคลทั่วไป

2.1.7 ภูมิปัญญาด้านอาหาร

จุดเริ่มต้นของภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นมาจากการบริโภคตามวิถีชีวิตดั้งเดิมในชุมชนที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษมีอายุนับร้อยปีขึ้นไป ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นของครัวเรือน โดยอาศัยทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นเป็นหลัก มีจุดเด่นในด้านรสชาติ กลิ่นหอม และสีสันทาจากวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้เป็นส่วนผสมหลัก ประกอบกับวิธีการปรุงที่แตกต่างกันไปตามวิถีชีวิต วัฒนธรรม ประเพณี และความเชื่อ

จากการวิจัยของ สุกัญญา ไหมเครือแก้ว และคณะ (2560) ได้ศึกษาภูมิปัญญาวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นและความสัมพันธ์เชิงพื้นที่ จังหวัดสุราษฎร์ธานี พบว่า อาหารภูมิปัญญาท้องถิ่นแต่ละชนิดเริ่มคิดค้นขึ้นจากวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ในแต่ละวัน การใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร การทำอาหารของจังหวัดสุราษฎร์ธานีส่วนใหญ่ เน้นการปรุงจากพืชผัก อาหารทะเล แป้ง ข้าว น้ำตาล และมะพร้าว โดยสรุปอาหารท้องถิ่นมีความสัมพันธ์กับบริบทเชิงพื้นที่ที่มีการสืบทอดกันมายาวนาน และมีการปรับเปลี่ยนตามยุคสมัย ซึ่งสอดคล้องกับงานของ โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์ (2557) ได้ศึกษาภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น: การจัดการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวในภาคตะวันออก พบว่า แหล่งที่มาของภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นจากกลุ่มคนต่าง ๆ ทำให้มีการใช้ประโยชน์จากการพึ่งพิงธรรมชาติการดำเนินชีวิต นำมาปรับใช้วิถีการกินอยู่ร่วมกัน จึงเกิดเป็นรูปแบบอาหารท้องถิ่นที่มีลักษณะเฉพาะ มีการใช้วัตถุดิบเฉพาะ มีวิธีการปรุงประกอบที่เป็นเอกลักษณ์ แต่เมื่อมีการพัฒนาด้านเศรษฐกิจ การเมือง ส่งผลให้รูปแบบการดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป การใช้ประโยชน์ภูมิปัญญาอาหารสำหรับคนในท้องถิ่นจึงมีแนวโน้มลดลง การถ่ายทอดภูมิปัญญาและการใช้ประโยชน์ท้องถิ่นลดน้อยลง ดังนั้น ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นต้องสร้างความเข้าใจกับผู้ผลิตอาหารท้องถิ่น เพื่อนำเสนออาหารท้องถิ่นแก่นักท่องเที่ยวจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้การสนับสนุนควบคู่กับคนในท้องถิ่นสามารถสร้างมูลค่าให้กับการท่องเที่ยวในปัจจุบันและอนาคตต่อไป

2.2 กลุ่มชาติพันธุ์รามัญ

2.2.1 ความเป็นมาของชาวมอญ

กลุ่มชาติพันธุ์รามัญ เป็นชื่อเรียกตนเองว่า รามัญ (Mon) หรือ “รมัน” หรือ “รามัญ” (Raman) ตามชื่อประเทศของตน คือ “รามัญญเทศ” หรือ “รามัญประเทศ” (Ramannadesa) อันเป็นคำเรียกขานประเทศรามัญในตอนขึ้นต้นคถาภาษาบาลี ตามที่ปรากฏในจารึกกัลยาณี (ชาญวิทย์ เกษตรศิริ และคณะ, 2551; พิชรินทร์ สิริสุนทร, 2558) ส่วนฉบับภาษารามัญมีคำว่า “ระฮ์รมัน” (Rah Rman) สำหรับชื่อที่ผู้อื่นเรียก คือ ตะลาย ตะเลง รามัญ ภาษาที่ใช้พูดและเขียนเป็นภาษารามัญอยู่ในสายโมนิก (Monic branch) ของตระกูลรามัญ - เขมร (Mon - Khmer family) ซึ่งอยู่ในตระกูลภาษาออสโตรเอเชียติก (Austroasiatic phylum) โดยตระกูลภาษาดังกล่าวมีอายุประมาณ 3,000 - 4,000 ปี (สกุลกร ยาไทย, 2563) รามัญเทศ ตั้งเดิมมีอยู่ 3 แคว้น คือ หริภุญชัย ทวารวดี และ สะเทิม แต่ภายหลังหมายถึง เมืองพะโค พะลิม และ เมาะตะมะ (บรรจบ พันธุเมธา, 2535)

ชาวมอญเป็นชนเผ่ามองโกลอยด์ ถิ่นฐานกำเนิดเดิมของชาวมอญคาดว่าน่าจะเป็นบริเวณทางตอนตะวันตกของจีนหรือบริเวณทางตอนใต้ของอินเดีย ชาวมอญมีภาษาพูดของตนเอง คือ ภาษามอญ ในตระกูลรามัญ - เขมร และมีตัวอักษรเขียนของตนเองที่ได้รับอิทธิพลมาจากอักษรปัลลวะของชาวจีนตอนใต้ เมื่ออพยพมายังอุษาคเนย์ ชาวมอญได้ก่อตั้งอาณาจักรโบราณสองแห่ง ได้แก่ อาณาจักรทวารวดี บริเวณลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา กับอาณาจักรสะเทิม บริเวณลุ่มแม่น้ำอิรวดีฝั่งตะวันออกทางตอนใต้ของพม่า ทั้งสองอาณาจักรมีบทบาทสำคัญในการเผยแพร่อารยธรรมรามัญที่ได้รับอิทธิพลทางวัฒนธรรมจากอินเดียสู่ชนชาติต่าง ๆ ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ วัฒนธรรมรามัญจึงยังคงปรากฏร่องรอยในภูมิภาคนี้จนถึงปัจจุบัน และเป็นหนึ่งในแม่แบบวัฒนธรรมที่เข้มแข็ง

ไม่แพ้วัฒนธรรมของชนชาติอื่น ๆ ในอุษาคเนย์ ต่อมา เมื่ออาณาจักรทวารวดีเสื่อมสลายเพราะอิทธิพลของเขมร ชาวรามัญทวารวดีได้ถูกกลืนกลายเป็นคนไทยหรือกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ ในขณะที่อาณาจักรรามัญทางตอนใต้ของพม่ายังคงอัตลักษณ์ความเป็นรามัญอย่างเข้มแข็ง จนกระทั่งถูกรวมเป็นส่วนหนึ่งของพม่าในเวลาต่อมา ด้วยการทำสงครามต่อกันอย่างต่อเนื่อง ส่งผลทำให้คนรามัญมีการอพยพเข้ามาในสยามอย่างต่อเนื่องตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาจนถึงต้นรัตนโกสินทร์ โดยสามารถแบ่งออกเป็น 9 ครั้ง ดังนี้

ระลอกที่ 1 เดินทาง 2 เส้นทาง (พ.ศ. 2081 – 2084) ครั้งแรก เมื่อพระเจ้าตะเบ็งชเวตี้ตีเมืองหงสาวดีแตกในปี พ.ศ. 2081 และตีเมาะตะมะแตกในปี พ.ศ. 2084 ชนชั้นสูงและชาวรามัญต่างพากันอพยพเข้าสู่ประเทศไทย

ระลอกที่ 2 (พ.ศ. 2127) ครั้งที่ 2 เมื่อสมเด็จพระนเรศวรเสด็จไปพม่าเพื่อช่วยพระเจ้าันนทบุเรงทราบกบฏเมืองอังวะ แล้วทรงประกาศอิสรภาพจากพม่าในปี พ.ศ. 2127 และทรงเกลี้ยกล่อมชาวรามัญที่สวามิภักดิ์ให้อพยพเข้ามา

ระลอกที่ 3 (พ.ศ. 2138) ครั้งที่ 3 ราชวงศ์ตองอูปกครองรามัญอย่างทารุณและในปี พ.ศ. 2138 พวกระบี่เข้ามาตีทำลายเมืองหงสาวดีจนร้าง เกิดการอพยพหนีเข้ามาพึ่งพระบรมโพธิสมภาร

ระลอกที่ 4 (พ.ศ. 2156) ครั้งที่ 4 เมื่อพระเจ้าสุทโธทรมหาราชแห่งอังวะมาทำพิธีราชาภิเษกที่เมืองหงสาวดีในปี พ.ศ. 2156 รามัญไม่พอใจจึงก่อการกบฏ แต่ถูกพม่าปราบปรามอย่างหนัก เกิดการอพยพเข้าสู่ไทย

ระลอกที่ 5 (พ.ศ. 2204 – 2205) ครั้งที่ 5 รามัญที่เมาะตะมะก่อการกบฏอีกครั้งในราวปี พ.ศ. 2204 – 2205 แต่ถูกพม่าปราบได้ จึงพากันอพยพหนีเข้ามาไทย

ระลอกที่ 6 เดินทาง 3 เส้นทาง (พ.ศ. 2300) ครั้งที่ 6 ปลายราชวงศ์ตองอูรามัญตั้งอาณาจักรได้และสามารถตีกรุงอังวะแตก แต่ครั้งพระเจ้าอลองพญาสถาปนาราชวงศ์ใหม่และในปี พ.ศ. 2300 สามารถตีหงสาวดีได้ รามัญถูกปราบอย่างรุนแรง จึงอพยพหนีเข้าสู่ไทย

ระลอกที่ 7 เดินทาง 3 เส้นทาง (พ.ศ. 2316) ครั้งที่ 7 ปี พ.ศ. 2316 เกิดกบฏรามัญในย่างกุ้ง พม่าจึงเผาเมืองย่างกุ้ง รามัญพากันอพยพหนีเข้ามาในไทย

ระลอกที่ 8 เดินทาง 3 เส้นทาง (พ.ศ. 2357) ครั้งที่ 8 พ.ศ. 2357 พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกเสด็จตีและยึดเมืองทวายได้ แต่ไม่สามารถรักษาได้ ต้องถอยกลับเข้าสู่ไทย ได้นำรามัญเข้ามาด้วย

ระลอกที่ 9 เดินทาง 3 เส้นทาง (พ.ศ. 2357) ครั้งที่ 9 ปี พ.ศ. 2357 เกิดกบฏรามัญที่เมาะตะมะ ถูกพม่าปราบอย่างรุนแรง เกิดกบฏอพยพหนีเข้าไทยระลอกใหญ่ จากการอพยพของรามัญทั้ง 9 ครั้งทำให้คนรามัญกลายเป็นประชากรส่วนสำคัญของประเทศไทยมาจนถึงทุกวันนี้ ซึ่งงานวิจัยของ ปญญา รุ่งเรือง (2562) กล่าวว่า ชาวรามัญมีการอพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานและกระจายตัวอยู่ในจังหวัดต่าง ๆ ของประเทศไทย เช่น จังหวัดปทุมธานี สมุทรปราการ ราชบุรี กาญจนบุรี และจังหวัดสมุทรสาคร

ชาวมอญอพยพมาอยู่ในประเทศไทยยังคงพยายามรักษาอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของตนอย่างเข้มแข็ง อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่โดดเด่นที่สุดของรามัญ คือ ระบบความเชื่อในการนับถือผีบรรพบุรุษและความศรัทธาในพุทธศาสนานิกายเถรวาทอย่างแรงกล้า ซึ่งกลายเป็นข้อปฏิบัติทางจารีตประเพณีที่ชาวมอญยึดถือปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างเคร่งครัด โดยสะท้อนผ่านพิธีกรรมประเพณีสำคัญ และเทศกาลต่าง ๆ ตลอดจนวิถีชีวิตในชีวิตประจำวันทั่วไป ระบบความเชื่อเรื่องผีบรรพบุรุษและความศรัทธาต่อพุทธศาสนายังมีส่วนสำคัญยิ่งในการสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของชาวมอญ รวมทั้งธำรงรักษาความเป็นรามัญจนถึงปัจจุบัน ชาวมอญส่วนใหญ่มีการผสมกลมกลืนทางวัฒนธรรมกับวัฒนธรรมไทยหรือกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ ค่อนข้างมาก อันเป็นผลมาจากความพยายามปรับตัวให้สามารถดำรงอยู่ได้ในสังคมที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม รวมทั้งผลจากการดำเนินนโยบาย การผสมกลมกลืนทางวัฒนธรรมของไทย ซึ่งสอดคล้องกับงานของ สุภรณ์ โอเจริญ (2541) พบว่า ชาวมอญที่เข้ามาอยู่ในประเทศสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมของไทยได้เป็นอย่างดี จนสามารถนำไปสู่การผสมกลมกลืนเข้าเป็นส่วนหนึ่ง ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความกลมกลืนคือ ความคล้ายคลึงกันของประชากรและสังคมวัฒนธรรม การนับถือศาสนาพุทธนิกายเดียวกัน การคบค้าสมาคมกับภายนอกเมื่อมีการขยายตัวส่งผลให้ชาวมอญมีโอกาสสมาคมกับคนไทยมากขึ้นกลายเป็นสังคมรามัญปนไทย เป็นเหตุให้ชาวมอญปรับตัวเข้ากับสังคมไทย นอกจากนี้ยังทำให้ไม่สามารถดำรงความเป็นกลุ่มชาติพันธุ์รามัญไว้ได้ คือ มีการแต่งงานกับคนไทย ทำให้เกิดความสัมพันธ์ทางสังคมในรูปแบบการแต่งงานมากขึ้น โอกาสในการผสมกลมกลืนยิ่งมีมากขึ้น ด้านภาษาและขนบธรรมเนียมประเพณีความเชื่อเดิมเริ่มเสื่อมลง จากการติดต่อกับภายนอกทำให้ต้องใช้ภาษาไทยมากขึ้น การพูดภาษารามัญจึงถูกใช้น้อยลง และด้านขนบธรรมเนียมประเพณีลดลงเนื่องจากบางแห่งมีความเชื่อเกี่ยวกับการนับถือผีลดลง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงพร แดงเพื่อง (2552) พบว่า ด้านเศรษฐกิจของชาวไทยรามัญเกาะเกร็ดได้พัฒนาอาชีพเพิ่มขึ้น ด้านสังคมให้ความสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรมชุมชนน้อยลง การเข้าร่วมกิจกรรมงานบุญ ความสัมพันธ์ในครอบครัวน้อยลง ด้านวัฒนธรรมประเพณี การแสดงต่าง ๆ เน้นเพื่อการท่องเที่ยว ส่วนภาษามีการใช้ภาษาน้อยลง ใช้เฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ส่วนเยาวชนรุ่นใหม่ไม่สามารถพูดภาษารามัญได้

จากการอพยพย้ายถิ่นเข้ามาในประเทศไทยสิ่งที่ทำให้อัตลักษณ์ของชาวมอญยังคงชัดเจนและอยู่จนถึงปัจจุบัน คือ ลักษณะการแต่งกาย ประเพณี พิธีกรรมและความเชื่อต่าง ๆ และภาษา ซึ่งสิ่งเหล่านี้เริ่มลดลงเรื่อย ๆ หากไม่มีการอนุรักษ์และฟื้นฟู จากงานวิจัยเห็นได้ว่าแต่ละพื้นที่ได้มีการหันกลับมาฟื้นฟู พัฒนาต่อยอด เพื่อให้คงอยู่ต่อไป

2.2.2 รามัญ 7 เมือง

กลุ่มชาติพันธุ์รามัญ ถือว่าเป็นกลุ่มรามัญที่ในอดีตมีความสำคัญของประเทศไทย ในช่วงต้นพุทธศตวรรษที่ 24 ซึ่งตรงกับสมัยกรุงธนบุรีต่อกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น ได้มีการอพยพของชาวมอญกลุ่มใหญ่จากพม่าตอนล่างเข้ามาในดินแดนสยามทางด่านเจดีย์สามองค์ ทางการสยามได้จัดให้ชาวมอญเหล่านี้อยู่อาศัยโดยตั้งเป็นหมู่บ้านหน้าด่านในบริเวณแม่น้ำแควน้อยและแม่น้ำแควใหญ่ ในเมืองกาญจนบุรี ต่อมาได้ยกหมู่บ้านหน้าด่านเหล่านี้ขึ้นเป็นเมือง ได้แก่ เมืองสิงห์ เมืองลุ่มสุม เมืองท่าตะกั่ว เมืองไทรโยค เมืองท่าขนุน เมืองทองผาภูมิ และเมืองท่ากะดาน จึงเรียกชาวมอญกลุ่มนี้ว่า “รามัญ 7 เมือง” (โสภณ นิไชโยค, 2552) ชาวมอญกลุ่มนี้ทำหน้าที่ลาดตะเวนสืบข่าวการ

เคลื่อนไหวของพม่าที่จะยกทัพเข้ามาตีไทย โดยขึ้นตรงต่อเมืองกาญจนบุรี (สุภรณ์ โอเจริญ, 2519) ต่อมาในช่วงสมัยรัชกาลที่ 2 – 3 เมื่อสยามปลอดภัยจากพม่าแล้ว ขวามัญกลุ่มนี้จึงได้อยู่อาศัยกันอย่างปกติ แต่เนื่องจากภูมิประเทศของเมืองหน้าด่านเหล่านั้น เป็นพื้นที่ทุรกันดาร ป่าทึบ และภูเขาสูง ทำให้ทำนาไม่ได้ผลผลิต ทำให้อดขัดขาดสนมาก จึงทำให้ชาวรามัญกลุ่มนี้ต้องพากันอพยพลงมาจังหวัดราชบุรี จังหวัดอุทัยธานี จังหวัดลพบุรี แต่บางส่วนยังคงอยู่เดิม (พิสนห์ ปลัดสิงห์, 2525) แต่เมื่อคนมากที่ทำกินมีน้อย หัวเมืองรามัญทั้ง 7 เห็นความยากลำบากของพวกตนเอง จึงเดินทางเข้ากรุงเทพฯ เล่าเรื่องให้พระยารามัญวงศ์และพระยามหาโยธาฟัง เมื่อท่านทั้ง 2 ทราบเรื่องจึงได้กราบทูลขอพระราชทานที่ทำกินให้แก่ชาวรามัญ พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระบรมราชานุญาตให้เจ้าหัวเมืองรามัญทั้ง 7 เลือกที่ทำกินแล้วแต่ละพอใจ เจ้าหัวเมืองรามัญทั้ง 7 จึงทูลขอพระราชทานที่สองฝั่งแม่น้ำแม่กลองตั้งแต่เมืองไทรโยคถึงที่ตั้งจังหวัดราชบุรี พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกทรงพระราชทานพระบรมราชานุญาต พระราชทานตราภูมิคุ้มห้ามของหลวงให้เจ้าหัวเมืองรามัญทั้ง 7 พาชาวรามัญผูกพล่องมาตามลำน้ำแม่กลอง ซึ่งมีการจับจองที่เหมาะสมสำหรับตั้งบ้านเรือนตั้งแต่อำเภอท่ามะกาในจังหวัดกาญจนบุรี จนถึงที่ตั้งอำเภอบ้านโป่งและอำเภอโพธาราม (บุผา ดีสุข, 2541)

กาญจนบุรี เป็นเมืองหน้าด่านทางตะวันตกของไทย มีเขตแดนติดต่อกับพม่าทางด้านพระเจดีย์สามองค์ ซึ่งในอดีตทั้งสองเป็น “ประเทศคู่สงคราม” ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาจนถึงต้นกรุงรัตนโกสินทร์ โดยมีชาวรามัญอพยพหนีภัยสงครามเข้ามาอาศัยในไทย ทางกรมไทยก็จัดให้ชาวรามัญรวมกันอยู่เป็นกลุ่ม ๆ ตามพื้นที่รายทางที่พม่าจะยกทัพผ่าน เรียกว่า “รามัญ 7 เมือง” หรือ “รามัญ 7 เมือง” ได้แก่ เมืองสิงห์ เมืองลุ่มสุม เมืองท่าตะกั่ว เมืองไทรโยค เมืองท่าขุน เมืองทองผาภูมิ และเมืองท่ากระดาน เมื่อรัชกาลที่ 1 สถาปนาราชวงศ์จักรี ทรงตั้งหัวหนารามัญแต่ละเมืองดังกล่าว เป็นนายด่านดูแลเมือง ในยามศึกสงครามหัวเมืองทั้ง 7 มีหน้าที่ช่วยรบ นำทางเตรียมเสบียงอาหาร หากเป็นยามปกติก็มีหน้าที่ตรวจตราตระเวนด่าน สืบข่าวความเคลื่อนไหวของฝ่ายตรง ซึ่งรามัญมีความชำนาญในการตระเวนด่านกว่าคนไทย ด้วยรู้จักเส้นทางเดินทัพ และรู้ภาษาพม่าต่อในสมัยรัชกาลที่ 4 เพื่อให้เกียรติศัพท์ดังออกไปถึงเมืองพม่า ว่าหัวเมืองแน่นหนาหลายชั้น จึงโปรดให้ตั้งเมืองมกราคมเมืองอยู่รักษาทุกเมืองและพระราชทานชื่อผู้สำเร็จราชการเป็นภาษาสันสกฤต ดังนี้

1. พระสมิงสิงหบุรี เป็น “พระสมิงวิงหุนิรทน์” ผู้สำเร็จราชการเมืองสมิงสิงหบุรี
2. พระลุ่มสุม เป็น “พระนินนะภูมิบัติ” ผู้สำเร็จราชการเมืองลุ่มสุม
3. พระท่าตะกั่ว เป็น “พระชินติฐบดี” ผู้สำเร็จราชการเมืองท่าตะกั่ว
4. พระไทรโยค เป็น “พระนิโครธาภิโยค” ผู้สำเร็จราชการเมืองไทรโยค
5. พระท่าขุน เป็น “พระปณิสติฐบดี” ผู้สำเร็จราชการเมืองท่าขุน
6. พระทองผาภูมิ เป็น “พระเสถภูมิบัติ” ผู้สำเร็จราชการเมืองทองผาภูมิ
7. พระท่ากระดาน เป็น “พระผลกติฐบดี” ผู้สำเร็จราชการเมืองท่ากระดาน

เมืองรามัญ 7 เมืองนี้ วรรณ สุวรรณฤทธิ์ (2533) อาจารย์ภาควิชาประวัติศาสตร์ วิทยาลัยครูกาญจนบุรี (ปัจจุบันคือมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี) เลขาณุกรชมรมฯ ศึกษาค้นคว้าสำรวจเบื้องต้นพอจะสรุปได้ว่า

เมืองสิงห์ หรือเมืองสมิงสิงหบุรี สถานที่ตั้งเมืองสิงห์ คือ บริเวณปราสาทเมืองสิงห์ ริมน้ำฝั่งตะวันออกของลำน้ำแควน้อย ตำบลสิงห์ อำเภอไทรโยค มีโบราณสถานในศาสนาพุทธมหายานอายุประมาณปลายพุทธศตวรรษที่ 18 ต้นพุทธศตวรรษที่ 19 มีกำแพงเมืองทำด้วยศิลาแลงขนาด 880 x 1,400 เมตร เมื่อหมดความสำคัญลงถูกทิ้งร้าง สมัยกรุงรัตนโกสินทร์แต่งตั้งเป็นหนึ่งในเมืองด่าน รวมเรียกว่า รามัญ 7 เมือง พ.ศ. 2478 กรมศิลปากรขึ้นทะเบียนเมืองสิงห์ ตำบลแม่กระบาล อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี เป็นโบราณสถานของชาติปัจจุบันเมืองสิงห์ขึ้นอยู่กับตำบลสิงห์ อำเภอไทรโยค

เมืองลุ่มสุม ตั้งอยู่ริมลำน้ำแควน้อย ในเขตตำบลลุ่มสุม อำเภอไทรโยค ในสมุตราชบุรี พ.ศ. 2468 กล่าวถึงเมืองลุ่มสุมว่า “...ได้เดิน ทางเรือในลำน้ำแควน้อยจากปราสาทเมืองสิงห์ไปอีก 2 ชั่วโมงเศษ ถึง เมืองลุ่มสุมอยู่ฝั่งตะวันตกเป็นเมืองเก่ามาแต่โบราณอย่างเมืองไทรโยค และเมืองสิงห์ แต่ไม่มีวัดถาวรเช่นเมืองสิงห์ คงมีแต่คันคูสนามเพละเหลืออยู่ โดยเมืองเหล่านี้ที่ตั้งขึ้นสำหรับเป็นที่ค่ายตั้งกองทัพรบกับพม่าในครั้งโบราณ และเป็นเมืองด่านสำหรับคอยตรวจตรา...” เมืองลุ่มสุมตั้งเป็นเมืองด่านบริเวณปากห้วยลุ่มสุมใหญ่ ซึ่งเป็นห้วยที่ไหลลงสู่ลำน้ำแควน้อยสามารถติดต่อกับทางด่านบ้องตี้ และเป็นเส้นทางที่อยู่ใกล้ชายแดนมากที่สุด จึงเป็นยุทธศาสตร์ที่สำคัญเมืองหนึ่ง เมื่อมีการจัดระเบียบการปกครองใหม่ พ.ศ. 2438 เมืองลุ่มสุมถูกยุบลงเป็นหมู่บ้าน อยู่ในเขตกิ่งอำเภอไทรโยค ก่อนเป็นตำบลลุ่มสุม อำเภอไทรโยคในปัจจุบัน

เมืองท่าตะกั่ว ที่ตั้งเมืองอยู่บริเวณ บ้านปากแซง ตำบลท่าเสา อำเภอไทรโยค เมื่อ พ.ศ. 2330 รัชกาลที่ 1 และกรมพระราชวังบวรฯ เสด็จยกกองทัพไปตีเมืองทวาย กองทัพไทยซึ่งมี รัชกาลที่ 1 เป็นทัพหลวงเสด็จโดยทางเรือจากกรุงเทพฯ ไปตามทางลำน้ำแม่กลอง เข้าลำน้ำแควน้อย ไปขึ้นบกที่ “เมืองท่าตะกั่ว” แล้วจึงขึ้นบกไปตีเมืองทวาย ส่วนการสำรวจทางโบราณคดีของคณะไทย – เดนมาร์ก เมื่อ พ.ศ. 2503 ได้ระบุว่าท่าตะกั่ว คือบริเวณปากแซง ปัจจุบันไม่พบหลักฐานอื่นใด ใกล้กับบริเวณนี้ทางฝั่งตะวันตกมีภูเขาชื่อเขาท่าตะกั่ว บริเวณปากแซงในสมัยโบราณเป็นท่าเรือที่ติดต่อกับค้าขายที่สำคัญของลำน้ำแควน้อย ส่วนทางบกสามารถติดต่อกับทางด่านบ้องตี้ได้สะดวก มีพวกรามัญ กะเหรี่ยง ค้าขายสินค้าป่าเป็นประจำ

เมืองไทรโยค ตั้งอยู่บริเวณปากแม่น้ำน้อย หมู่ที่ 1 ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค เมื่อ พ.ศ. 2329 รัชกาลที่ 1 และกรมพระราชวังบวรฯ เสด็จยกทัพมาทำสงครามกับพม่า โดยฝ่ายพม่าตั้งทัพอยู่ที่ท่าดินแดงและสามสบเมืองกาญจนบุรี ทรงรับสั่งให้จัดทัพใหญ่ 2 ทัพ ออกจากกรุงเทพฯ ยกไปทางลำน้ำแควน้อยทั้ง 2 ทัพ เพื่อตีพม่าให้แตกไม่ปล่อยให้ข้ามเขาเข้ามาถึงลาดหญ้าแขวงเมืองกาญจนบุรี กองทัพหลวงยกไปตามทางริมแม่น้ำจนถึง “เมืองไทรโยค” แล้วจึงยกกองทัพขึ้นไปตามทางริมแม่น้ำจนถึงเมืองท่าขนุน จากการสำรวจบริเวณปากแม่น้ำน้อยพบเศษภาชนะดินเผา เศษโลหะจำนวนมาก เข้าใจว่าบริเวณนี้ คงเป็นที่ตั้งค่ายหรือชุมชนโบราณ ในสมัยกรุงศรีอยุธยาถึงรัตนโกสินทร์ตอนต้น และเคยเป็นที่ทำการอำเภอไทรโยคในสมัยหนึ่ง เมื่อจัดการปกครองใหม่ตั้งแต่ ร.ศ. 114 (พ.ศ. 2438) เมืองไทรโยค ยุบลงเป็นกิ่งอำเภอไทรโยค ขึ้นอำเภอวังกะ ต่อมาใน พ.ศ. 2444 แบ่งท้องที่ตั้งอำเภอขึ้นอีก 3 อำเภอ หนึ่งในนั้นคือ “อำเภอไทรโยค” พ.ศ. 2449 ยุบลงเป็นกิ่งอำเภอไทรโยค ขึ้นกับอำเภอสังขละบุรี ต่อมาได้ย้ายที่ทำการอำเภอมาอยู่ที่บ้านลุ่มสุม ตำบลลุ่มสุม อำเภอไทรโยค

และครั้งสุดท้ายได้ย้ายที่ทำการอำเภอไทรโยคไปอยู่ที่บ้านวังโพธิ์ ตำบลลุ่มสุมจนถึงปัจจุบันนี้ (วรุธ, 2533)

เมืองท่าขนุน ตั้งอยู่ฝั่งตะวันออกริมลำน้ำแควน้อยที่บ้านท่าขนุน ตำบลท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ เป็นเมืองด่านที่สำคัญเมืองหนึ่ง เพราะเส้นทางที่พม่าจะยกผ่านมาทั้งทางน้ำและทางบก สมุทราชบุรี กล่าวถึง เมืองท่าขนุนว่า “ต่อจากไทรโยค ขึ้นไปเมืองท่าขนุน (สังขละบุรี) เมืองทองผาภูมิซึ่งเป็นเมืองเก่า เหมือนกัน แล้วถึงอำเภอวังกะซึ่งนับเป็นสถานที่ทำการของรัฐบาลตำบลที่สุดในเขตมณฑลราชบุรี ต่อจากอำเภอนี้ไประยะทางบกอีกประมาณ 1,000 เส้น” ก็จะถึงพระเจดีย์สามองค์ พ.ศ. 2467 มหาอำมาตย์พระยาอมราช ตรวจท้องที่อำเภอสังขละ เห็นควรเปลี่ยนแปลงที่ตั้งอำเภอ และกิ่งอำเภอบางแห่งเพื่อความสะดวกแก่ราชการ จึงเปลี่ยนอำเภอสังขละ (ท่าขนุน) เป็น “กิ่งอำเภอสังขละบุรี” และยกกิ่งอำเภอวังกะ (สังขละปัจจุบัน) ขึ้นเป็น “อำเภอวังกะ” พ.ศ. 2482 ยุบอำเภอวังกะ เป็นกิ่งอำเภอสังขละบุรี ขึ้นกับอำเภอทองผาภูมิ ถึง พ.ศ. 2508 จึงยกฐานะขึ้นเป็นอำเภอสังขละบุรี ส่วนเมืองท่าขนุนยุบลงเป็นตำบลท่าขนุน ขึ้นกับอำเภอทองผาภูมิ

เมืองทองผาภูมิ ในสมัยโบราณเรียกกันว่า “ท้องผาภูมิ” เพราะภูมิประเทศ เป็นหุบเขาล้อมรอบ นอกจากนี้ในเขตทองผาภูมิมีทองคำ ซึ่งในสมัยโบราณมีการร่อนทองคำเพื่อส่งส่วยทองคำ หลักฐานเกี่ยวกับเมืองทองผาภูมิมีน้อยมาก ในนิราศท่าดินแดงก็กล่าวถึงแค่เมืองท่าขนุน อย่างไรก็ตามในการจัดการปกครองตามระเบียบใหม่ พ.ศ. 2438 กล่าวถึงเมืองทองผาภูมิว่า ถูกยุบลงเป็นหมู่บ้าน ตั้งที่ว่าการอยู่ที่ท่าขนุน ตำบลปรังกาสี ต่อมาถูกย้ายให้เป็นกิ่งอำเภอทองผาภูมิ ก่อนจะให้เป็นอำเภอทองผาภูมิภายหลัง

เมืองท่ากระดาน เมืองท่ากระดานเป็นเมืองด่านเมืองเดียว ที่ตั้งอยู่ทางฝั่งตะวันออกริมลำน้ำแควใหญ่ (แควศรีสวัสดิ์) ซึ่งนอกจากด่านท่ากระดาน ก็มีด่านต่าง ๆ เช่น ด่านแม่จันทร์ ด่านตันโพธิ์ ด่านแม่แลบ ด่านเขาชนไก่ ฯลฯ ด่านท่ากระดานเป็นด่านสำคัญของลำน้ำแควใหญ่ เพราะตั้งอยู่ที่ปลายห้วยดินสอ ซึ่งเป็นทางเดินทัพทางบกของพม่า ที่ตัดจากลำน้ำแควน้อยบริเวณบ้านท่าทุ่งนา (เหนือเมืองไทรโยคขึ้นมา) เดินตัดข้ามช่องเขา “ห้วยกระบอก” ผ่านบ้านสะเดะมาลงลำน้ำแควใหญ่ที่เมืองท่ากระดาน จากนั้นเดินเลียบตามลำน้ำผ่านด่านกรามช้าง ท่าตาน ท่ามะนาว มาตีเมืองกาญจนบุรี ที่เขาชนไก่ แต่หลังสงครามเก้าทัพแล้วเส้นทางนี้ไม่นิยมใช้ เพราะเปลี่ยนไปใช้การล่องเรือมาตามลำน้ำแควน้อยมาออกปากแพรกเข้าแม่น้ำแม่กลองแทน ปัจจุบันเมืองท่ากระดานจมอยู่ในเขื่อนศรีนครินทร์ ก่อนที่น้ำท่วมมีการสำรวจพบวัดโบราณ 3 แห่ง คือ วัดเหนือ วัดกลาง และวัดใต้ มีผู้พบพระพุทธรูปทำด้วยตะกั่วชิน (วรุธ, สุวรรณฤทธิ์, 2533)

จากการสรุปแหล่งข้อมูลของต้นตระกูลรามัญ 7 เมือง ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังตาราง

ที่ 2.1

ตารางที่ 2.1 สรุปแหล่งข้อมูลต้นตระกูลรามัญ 7 เมือง

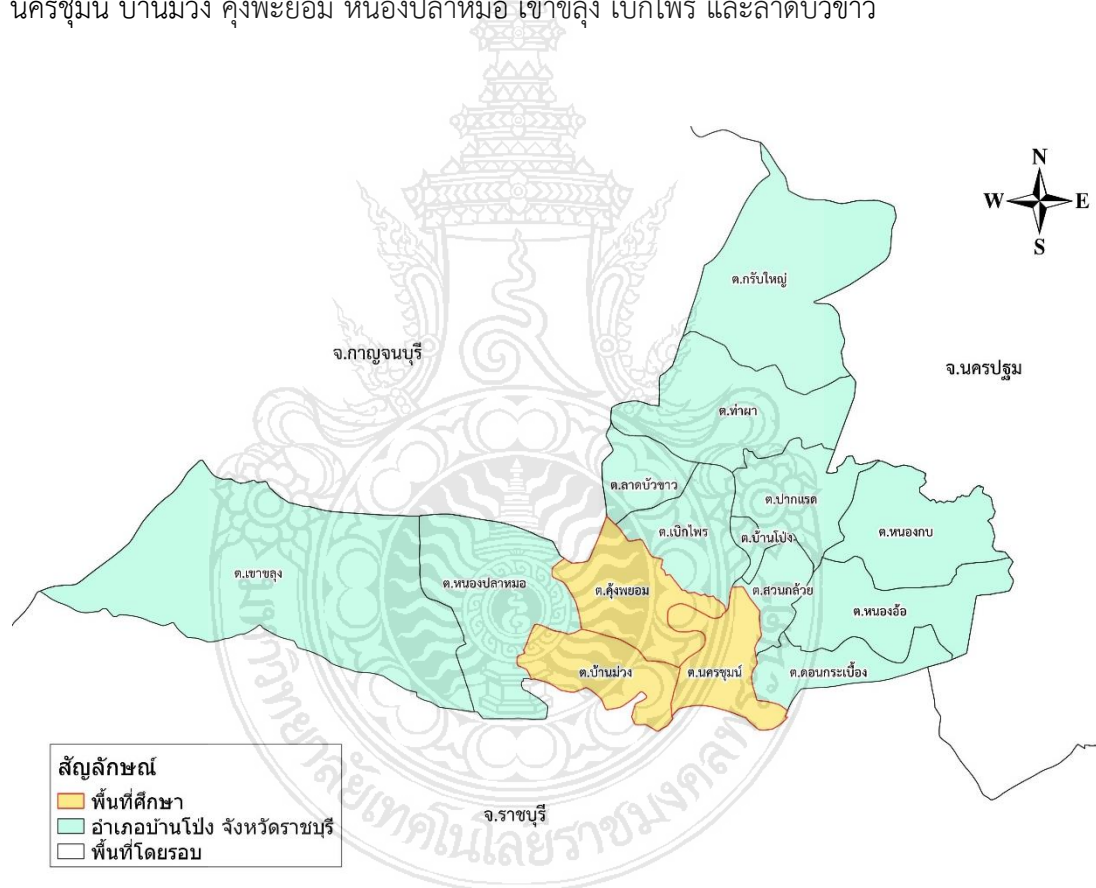
ชื่อพญารามัญ 7 เมือง	รามัญ 7 เมือง	ข้อมูลประวัติศาสตร์	ต้นตระกูล รามัญ 7 เมือง	สถานที่ปัจจุบัน
1.พระสมิงสิงหบุรี เปลี่ยนเป็น พระสมิงวิสุทธินาถ	เมืองสิงห์	บริเวณที่ตั้งปราสาท เมืองสิงห์ แม่กระบิล เคยเป็นชื่อตำบล ปัจจุบันเป็นตำบลสิงห์	สิงคบุรีนทร์ ปลัดสิงห์ อึ้งรังโชติ	ตำบลสิงห์ อำเภอไทรโยค หมู่บ้านดอนใหญ่ อำเภอบางแพ จังหวัดราชบุรี
2.พระลุ่มลุ่ม เปลี่ยนเป็น พระนินนะภูมิบดี	เมืองลุ่มลุ่ม	เมืองค่ายตั้งกองทัพรบ กับพม่า	นินบดี นินลบดี นินทบดี	ตำบลลุ่มลุ่ม อำเภอไทรโยค
3.พระท่าตะกั่ว เปลี่ยนเป็น พระชินติฐบดี	เมือง ท่าตะกั่ว	บริเวณบ้านปากแซง เป็นท่าเรือติดต่อ ค้าขายทางเรือ ส่วน ทางบกติดกับด่าน บ้องตี้	ป็นยารชุน ชินบดี ชินหงษา ชินอักษร มัญญหงษ์	ตำบลท่าเสา อำเภอไทรโยค
4.พระไทรโยค เปลี่ยนเป็น พระนิโครธาภิโยค	เมืองไทรโยค	ที่ตั้งค่ายหรือชุมชน โบราณในสมัยกรุงศรี อยุธยาถึงรัตนโกสินทร์ ตอนต้น เคยเป็นอำเภอ ไทรโยค	นิไชโยค นิโครธา นิไทรโยค นิโกรธา พระไทรโยค	บ้านวังโพธิ์ ตำบลลุ่มลุ่ม (อบต.) อำเภอไทรโยค
5.พระท่าขุ่น เปลี่ยนเป็น พระปณัสติฐบดี	เมืองท่าขุ่น	เป็นเส้นทางที่พม่าจะ ยกผ่านมาทั้งทางน้ำ และทางบก	หลักคงคา กุลอาญุทธ์ ยศศักดิ์	เทศบาลตำบลวัง กะ อำเภอสังขละบุรี ตำบลท่าขุ่น อำเภอทองผาภูมิ
6.พระทองผาภูมิ เปลี่ยนเป็น พระเสลภูมิบดี	เมือง ทองผาภูมิ	เป็นหุบเขาล้อมรอบมี ทองคำ (ส่งส่วย)	เสลานนท์ เสลาคุณ	ตำบลท่าขุ่น ปรางาสี อำเภอทองผาภูมิ
7.พระท่ากระดาน เปลี่ยนเป็น พระผลกติฐบดี	เมือง ท่ากระดาน	เป็นเมืองด่านเมือง เดียว ที่ตั้งอยู่ทางฝั่ง ตะวันออกริมลำน้ำแคว ใหญ่ (แควศรีสวัสดิ์) บริเวณบ้านท่าทุ่งนา	พลบดี ตุลานนท์ พลดี	ตำบลท่ากระดาน อำเภอศรีสวัสดิ์

จากทบทวนวรรณกรรมและการลงพื้นที่สำรวจโดยนักวิจัย พบว่า การอาศัยอยู่ของกลุ่ม รามัญ 7 เมือง ยังคงอาศัยอยู่ในพื้นที่เดิมของบรรพบุรุษที่ได้มีการจับจองพื้นที่ไว้แต่เดิม โดยมีหลักฐาน จากการใช้นามสกุลของตระกูลที่มีการสืบเชื้อสายรามัญ 7 เมือง พบมากในบริเวณอำเภอบ้านโป่ง กับ อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี และอำเภอดำรงวิทยารามัญ จังหวัดกาญจนบุรี นักวิจัยจึงเลือกพื้นที่ดังกล่าว เป็นหลักในการดำเนินการวิจัย ถึงแม้จะมีบางส่วนได้ย้ายพื้นที่ไปตามจังหวัดต่าง ๆ ของประเทศไทย

2.2.3 บริบทชุมชน

อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

ลักษณะพื้นที่อยู่อาศัย อำเภอบ้านโป่งเป็นอำเภอของจังหวัดราชบุรีที่อยู่ทาง ตะวันออกเฉียงเหนือสุดของจังหวัด (ภาพที่ 2.1) มีเนื้อที่ประมาณ 390 ตารางกิโลเมตร ประกอบด้วย 15 ตำบล ได้แก่ บ้านโป่ง ท่าเสา กรับใหญ่ ปากแรต หนองกบ หนองอ้อ ดอนกระเบื้อง สวนกล้วย นครชุมน์ บ้านม่วง คุ้งพะยอม หนองปลาหมอ เขาขลุ้ง เบิกไพร และลาดบัวขาว



ภาพที่ 2.1 แผนที่อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี
ที่มา : โดยผู้เขียน

สภาพภูมิประเทศโดยทั่วไปเป็นที่ราบลุ่มโดยทั่วไปเป็นที่ทำนา ทำสวน ทำไร่ แม่น้ำที่สำคัญ คือ แม่น้ำแม่กลองไหลผ่านท้องที่อำเภอบ้านโป่งที่ตำบลลาดบัวขาว ตำบลท่าผา ตำบลเบิกไพร ตำบลบ้านโป่ง ตำบลปากแรต ตำบลคู้้งพยอม ตำบลสวนกล้วย ตำบลนครชุมน์ และตำบลบ้านม่วง มีระยะประมาณ 20 กิโลเมตร บริเวณสองฝั่งแม่น้ำแม่กลอง และด้านทิศตะวันออกของจังหวัด บางส่วนมีพื้นที่ราบสูงจะมีดินร่วนปนทรายแลพื้นที่ราบลุ่ม สภาพดินเป็นดินร่วน และดินร่วนปนเหนียว มีความอุดมสมบูรณ์ค่อนข้างดี มีระบบชลประทานแม่กลองที่เป็นระบบชลประทานขนาดใหญ่ เหมาะแก่การปลูกข้าวและพืชผักและไม้ผล

ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมที่สำคัญ ได้แก่ ข้าว อ้อย ข้าวโพดและพืชผักต่าง ๆ นอกจากนี้ยังประกอบอาชีพค้าขาย รับราชการ รับจ้างในโรงงานอุตสาหกรรม หรือทำงานในบริษัท

สำหรับในอำเภอบ้านโป่งยังมีชุมชนบ้านม่วงที่มีชาวไทยรามัญอาศัยอยู่รวมกัน ซึ่งชาวบ้านเชื่อกันว่า บรรพบุรุษแรกอพยพจากพม่า ในสมัยสมเด็จพระนเรศวร (พ.ศ. 2133 – 2148) โดยติดตามพระมหาเถระคันฉ่อง ซึ่งเป็นพระสงฆ์ไทยรามัญเข้ามาตั้งถิ่นฐาน ริมแม่น้ำแม่กลอง ให้ชื่อหมู่บ้านเหมือนบ้านเดิมในเมืองรามัญว่า “บ้านม่วง” และได้สร้างวัดประจำหมู่บ้านว่า “วัดม่วง” เป็นศูนย์เรียนรู้ของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ซึ่งมีพิพิธภัณฑ์บ้านวัดม่วง เป็นแหล่งรวบรวมความรู้ ภูมิปัญญาวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของชาวไทยรามัญในอดีต ภายในมีการจัดแสดงโบราณวัตถุ เครื่องมือเครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน งานในประเพณี 12 เดือนของชาวไทยรามัญ นอกจากนี้บริเวณโดยรอบมีศูนย์การเรียนรู้การทอผ้า การสาธิตทอผ้าของชาวไทยรามัญ และมีการจำหน่ายผลิตภัณฑ์จากผ้าทอ และตำบลคู้้งพยอม นครชุมน์ เป็นชุมชนชาวไทยรามัญลุ่มแม่น้ำแม่กลองที่อาศัยอยู่รวมกัน มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวในวิถีชีวิตของชาวไทยรามัญ ซึ่งเป็นวัดที่สำคัญของคนในชุมชน และบริเวณใกล้เคียง ๆ ซึ่งเป็นแหล่งรวมศิลปวัฒนธรรมของชุมชนไทยรามัญได้อย่างเหนียวแน่น ทำให้เป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวจากการจัดงานสืบสานวัฒนธรรมเพื่อส่งเสริมความเป็นเอกลักษณ์ของชาวไทยรามัญ เช่น งาน “เจียะ โมง โรง โมน เดิง ราชบุรี : กินอยู่ดูไทยรามัญ เมืองราชบุรี ในแต่ละปีมีการจัดแสดง วัฒนธรรม ภูมิปัญญา เช่น ด้านการละเล่น ด้านอาหารด้านศิลปะ และการรำ ที่เกี่ยวกับกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ซึ่งชาวไทยรามัญมีความตื่นตัวในการเผยแพร่วัฒนธรรมของตนเองมากขึ้น

อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี

ลักษณะพื้นที่อยู่อาศัย อำเภอโพธาราม (ภาพที่ 2.2) มีพื้นที่ 417.009 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 260,630 ไร่ ประกอบด้วย 18 ตำบล ได้แก่ ตำบลดอนกระเบื้อง ตำบลหนองโพ ตำบลบ้านเลื่อ ตำบลคลองตากุด ตำบลบ้านฆ้อง ตำบลบ้านสิงห์ ตำบลดอนทราย ตำบลคลองข่อย ตำบลชำแระ ตำบลสร้อยฟ้า ตำบลท่าชุมพล ตำบลเตาปูน ตำบลนางแก้ว ตำบลธรรมเสน ตำบลเขาชะงุ้ม ตำบลหนองกวาย ตำบลบางโตนด ตำบลเจ็ดเสมียน และตำบลโพธาราม



ภาพที่ 2.2 แผนที่ตั้งอำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี
ที่มา : โดยผู้เขียน

สภาพภูมิประเทศ ด้านทิศตะวันออกและตอนกลางของพื้นที่อำเภอเป็นที่ราบลุ่ม พื้นที่ด้านทิศตะวันตกและตะวันตกเฉียงใต้เป็นที่ราบสูงมีภูเขา และเนินเขาอยู่ทั่วไป ลำน้ำที่สำคัญ คือ แม่น้ำแม่กลอง ไหลผ่านท้องที่อำเภอโพธาราม ในตำบลชำระ สร้อยฟ้า คลองตากคต โพธาราม ท่าชุมพลบางโตนด คลองข่อย และเจ็ดเสมียน ผ่านอำเภอเมืองราชบุรี ลงสู่ทะเลที่จังหวัดสมุทรสงคราม

ประชากรส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพเกษตรกรรมที่นิยมปลูกข้าว อ้อย ข้าวโพด และพืชผักต่าง ๆ สัตว์ที่เลี้ยง ได้แก่ โค สุกร แพะ เป็ด และไก่ นอกจากอาชีพทางการเกษตรแล้ว ประชากรยังประกอบอาชีพทางการค้า รับราชการ และรับจ้างในโรงงานอุตสาหกรรมต่าง ๆ

จังหวัดราชบุรีมีความหลากหลายของประชากรทางเชื้อชาติและวัฒนธรรม ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของจังหวัดที่สืบทอดมาแต่โบราณ แต่ละเชื้อชาติมีความแตกต่างกัน ได้แก่ คนไทยภาคกลางพื้นถิ่น คนไทยจีน คนไทยวน คนไทยกระเหรี่ยง คนไทยลาวโซ่ง คนไทยลาวตี้ คนไทยเขมร และชาวไทยรามัญ ซึ่งคนรามัญที่อพยพเข้ามาในประเทศไทย จึงนิยมใช้ชื่อในเมืองรามัญมาตั้งชื่อชุมชน โดยเฉพาะชื่อวัดในอำเภอบ้านโป่งและอำเภอโพธารามที่มีวัดตามชื่อเดิมในเมืองรามัญ (ตารางที่ 2.2) นอกจากนี้ชาวไทยรามัญในจังหวัดราชบุรี มักตั้งถิ่นฐานบริเวณสองฝั่งแม่น้ำแม่กลอง ตั้งแต่บ้านโป่งถึงโพธารามในเขตอำเภอโพธาราม เนื่องจากเป็นแหล่งที่อุดมสมบูรณ์ เหมาะแก่การ

เกษตรกรรมและการคมนาคมสะดวก รายชื่อวัดของชุมชนไทยรามัญในอำเภอบ้านโป่งและอำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ดังตารางที่ 2.2

ตารางที่ 2.2 รายชื่อวัดของชุมชนไทยรามัญในอำเภอบ้านโป่งและอำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี

อำเภอ	ชื่อวัด	หมายเหตุ
บ้านโป่ง	วัดมะขาม วัดบ้านโป่ง วัดม่วง วัดใหญ่นครชุมน์ วัดบัวงาม วัดหัวหิน วัดเขาแจ่ง วัดโพธิ์โสภาราม วัดตาผา และวัดตาลปากกลัด	ยังคงเป็นวัดที่ชาวไทย รามัญให้นับถือ ถึงแม้ พระที่บวชไม่พูดหรือ สวดเป็นภาษารามัญ แล้ว
โพธาราม	วัดคงคาราม วัดตาล วัดบ้านหม้อ วัดป่าไผ่ วัดชัยรัตน์ วัดราษฎร์ศรัทธากะยาราม วัดดอนกระเบื้อง วัดไทรอารีรักษ์ วัดเฉลิมอาสน์ วัดโชค วัดเกาะ วัดเขาช่องพราน และวัดโพธาราม	

อำเภotáมะกา จังหวัดกาญจนบุรี

ลักษณะพื้นที่อยู่อาศัยของตำบลห้วยเหนียว เป็นตำบลหนึ่งใน 15 ตำบล ตั้งอยู่ในเขตอำเภotáมะกา จังหวัดกาญจนบุรี (ภาพที่ 2.3) มีพื้นที่ 4.9 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 3,063 ไร่ ประกอบด้วยเทศบาลตำบลห้วยเหนียว และองค์การบริหารส่วนตำบลห้วยเหนียว ประกอบด้วย 7 หมู่บ้าน ได้แก่ ชุมชนศาลเจ้าตึก บ้านห้วยเหนียว (หมู่ที่ 2) ชุมชนอพอลโล่ บ้านห้วยเหนียว (หมู่ที่ 4) บ้านวังทอง บ้านทับซุง และชุมชนบ้านวังทอง

สภาพภูมิประเทศ ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่มแม่กลอง โดยมีแม่น้ำแม่กลองไหลผ่านทางทิศตะวันออก มีลักษณะเป็นชุมชนศูนย์กลางเดียว ศูนย์กลางชุมชน ได้แก่ บริเวณวัดห้วยเหนียว การตั้งบ้านเรือนของประชาชนจะอยู่เป็นกลุ่มบริเวณสองฝั่งถนนสายต่าง ๆ

ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมได้แก่ การทำไร่ข้าวโพด ข้าว ข้าวโพด มันสำปะหลังและพืชผักสวนครัว นอกจากนี้ ประชากรร้อยละ 20 ประกอบอาชีพรับจ้างและบริการ โดยมีโรงงานอุตสาหกรรม 4 แห่ง คือ โรงงานเมทัลชีท ซีสเต็มส์ จำกัด โรงงานไทยเมทัลชีท โปรดักท์ จำกัด โรงงานป๋ยท่ามะกา และโรงงานเมโทรไฟเบอร์ จำกัด

เห็นได้ว่าตำบลห้วยเหนือ อำเภอนาทม จังหวัดน่าน เป็นชุมชนชาวไทยและชาวไทยรามัญ อาศัยอยู่ร่วมกัน ในส่วนชุมชนไทยรามัญจะอาศัยอยู่ หมู่ที่ 6 และ 7 คือ หมู่บ้านทับซุง ซึ่งเป็นชุมชนไทยรามัญที่มีการอพยพจากหลายหมู่บ้านในเขตอำเภอบ้านโป่งเข้ามาอาศัยอยู่ร่วมกันในหมู่บ้าน จากการสัมภาษณ์พบว่า ส่วนหนึ่งมีเชื้อสายในตระกูลรามัญ 7 เมือง ได้แก่ ตระกูลเสลานนท์ และตระกูลเสลาคุณ มาอาศัยอยู่มาก เนื่องจากที่เดิมพื้นที่ทำกินไม่เพียงพอ ซึ่งชุมชนที่อพยพมาส่วนใหญ่เป็นเครือญาติหรือพี่น้องกัน จากเดิมที่เคยอาศัยอยู่แถวนครชุมน์ บ้านม่วง ท่าอิฐ สามารถสืบความเป็นญาติระหว่างคนในอำเภอบ้านโป่ง อำเภโพนาราม จากนามสกุล เช่น นามสกุลปันปี พัดนาค เสลากุล เสลานนท์ และจนสี เป็นต้น

2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความดั้งเดิม

แนวคิดความดั้งเดิม หรืออีกชื่อ คือ ความจริงแท้ (Authenticity) ซึ่งความจริงแท้ เมื่อมาใช้กับบริบทในการท่องเที่ยว หมายถึง การได้ไปพบเห็น และได้ประสบการณ์เกี่ยวกับวิถีชีวิต การแต่งกาย ผลิตภัณฑ์ของชุมชนนั้น ๆ รวมไปถึงการที่นักท่องเที่ยวได้มีส่วนร่วมกับกิจกรรมในสถานที่จริง โดยความจริงแท้ได้ถูกพูดถึงบ่อยครั้งเมื่อต้องประเมินคุณค่าและความหมาย รวมถึงการจัดการทรัพยากรทางวัฒนธรรมเพื่อการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม โดยการจัดการทรัพยากรทางวัฒนธรรมนั้นเพื่อมุ่งเน้นในการสงวนรักษา และอนุรักษ์ทรัพยากรทางวัฒนธรรม เกรียงไกร วัฒนาสวัสดิ์ (2555) อ้างถึงใน สโรชา อมรพงษ์มงคล และรัชนิกร แซ่วัง (2563)

2.3.1 ความหมายของความดั้งเดิม

คำว่า “Authenticity” หรือในภาษาไทยใช้เรียกว่า “ความจริงแท้” หรือ “ความเป็นของแท้” เป็นคำศัพท์ที่บัญญัติขึ้นครั้งแรก โดยนักปรัชญาชื่อ มาร์ติน เฮเด็จเกอร์ (Martin Heidegger) ปรากฏในหนังสือ “Being and Time” ปี ค.ศ. 1962 (Thomson, 2005) เป็นคำที่มีความหมายคลุมเครือแตกต่างกันไปตามบริบทของการใช้ (Golomb Jacob, 1995) นอกจากนี้ แนวคิดดังกล่าวมักสร้างความสับสนและนำไปสู่การวิพากษ์วิจารณ์อย่างง่ายดาย (Starn Randolph, (2002) แม้ว่าปัจจุบันสามารถพบเห็นคำศัพท์คำนี้ได้บ่อยครั้งในศาสตร์สาขาวิชาต่าง ๆ แต่การให้คำนิยามความหมายเป็นเรื่องยาก คำศัพท์ดังกล่าวมีที่มาจากภาษากรีก “authentikos” และภาษาละติน “authenticus” ซึ่งมีรากศัพท์มาจาก “authentēs” หมายถึง ผู้ริเริ่มหรือผู้สร้างสรรค์ ส่วนในภาษากรีก-โรมันคลาสสิก (Classic Greco-Roman) หมายถึง ความจริง ความจริงใจ องค์ประกอบดั้งเดิมในบริบททางประวัติศาสตร์

Kjell (อ้างถึงใน นิภาวรรณ หวังวิไล, 2556) ได้กล่าวว่า ในปัจจุบันมีการพัฒนา และนำสิ่งใหม่ วิทยาการใหม่ ๆ วัฒนธรรมใหม่ ๆ เข้ามาเป็นจำนวนมาก สิ่งเหล่านี้จึงทำให้ความเป็นอดีตถูกเรียกร้องให้ฟื้นคืนเพื่อจะนำกลับมาใช้อีกครั้ง ด้วยเหตุนี้จึงมีสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่งพยายามสร้างประสบการณ์เกี่ยวกับความดั้งเดิมผ่านกิจกรรมต่าง ๆ โดยต้องเห็นถึงคุณค่าของวัฒนธรรมนั้น ๆ จากประสบการณ์ที่ได้รับ นอกจากนี้การสร้างความดั้งเดิมต้องมีส่วนประกอบของการสร้างสรรค์ และประสบการณ์เป็นสำคัญ พัฒนาจนเป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่ง แล้วจึงจะสามารถดึงดูดใจนักท่องเที่ยวได้ ทั้งนี้ นักท่องเที่ยวอาจอยากได้รับประสบการณ์ท่องเที่ยวที่แท้จริงแต่ไม่จำเป็นต้องพบกับความเป็นจริงก็ได้ แต่อย่างไรก็ตามการจะนำสิ่งต่าง ๆ มาพิจารณาความจริงแท้ ต้องมีเกณฑ์ในการวัด และตรวจสอบ ในปี พ.ศ. 2537 ได้มีการเสนอแนวทางในการพิจารณาคุณค่า และความจริงแท้ผ่าน “เอกสารประกอบการประชุมที่นารา ประเทศญี่ปุ่น ว่าด้วย ความจริงแท้” ได้ระบุไว้ว่า มรดกทางวัฒนธรรมจะดำรงไว้ซึ่งความเป็นของแท้ จะต้องประกอบด้วยความเป็นจริง และมีความน่าเชื่อถือในมิติต่าง ๆ ได้แก่ ตำแหน่งที่ตั้ง และสถานที่ตั้ง (Location & Setting) รูปแบบ และการออกแบบ (Form & Design) การใช้และหน้าที่ (Use & Function) และคุณสมบัติอื่นที่ไม่ใช่วัตถุ (Immaterial Qualities) (UNESCO, 2009)

2.3.2 แนวคิดเรื่องการสร้างความเป็นจริงแท้ (Staged Authenticity)

แนวความคิดเรื่องความเป็นจริงแท้ (Authenticity) เริ่มได้รับความสนใจมาตั้งแต่ยุคศตวรรษที่ 19 ความเป็นจริงแท้ ไม่สามารถเกิดได้หรืออาจจะเกิดบางครั้งบางคราว Heidegger

อธิบายความหมาย “Authenticity” เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากความรู้สึกนึกคิดที่กล่าวถึงความ เป็นเจ้าของ (Ownership) ทำให้มนุษย์เกิดสิ่งที่เรียกว่าของฉัน “Mine-ness” จนนำไปสู่ความคิดถึง เรื่องจุดกำเนิด (Origin) ซึ่งเป็นผลมาจากหล่อหลอมของสังคม อย่างไรก็ตามปรากฏการณ์ความเป็น เจ้าของนี้ยากที่จะหาความเป็น First hand ได้ เพราะว่าความเป็นของแท้ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ถูก เปลี่ยนแปลงไปตามบริบทของสังคม ไม่สามารถที่จะเป็นของแท้ได้ตลอดเวลา (Heidegger (1962) อ้างอิงใน ปาณสน์ ดิษฐพันธ์ (2558)

พิศาล แก้วอยู่ (2564) ได้ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลือกจุดหมายปลายทางของ นักท่องเที่ยวที่เดินทางท่องเที่ยวเชิงโยโยหาอดีตในพื้นที่อำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์ พบว่า แหล่งท่องเที่ยวมีภาพลักษณ์ที่ดีต่อมุมมองนักท่องเที่ยว อยู่ในระดับมากที่สุด สำหรับการรับรู้ของ นักท่องเที่ยวที่มีต่อแหล่งท่องเที่ยว อยู่ในระดับ มากที่สุด ส่วนปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลือกจุดหมาย ปลายทางของนักท่องเที่ยวที่เดินทางท่องเที่ยวเชิงโยโยหาอดีต พบว่า มี 8 ประการ ประกอบไปด้วย ปัจจัยภายใน คือ 1) การโยโยหาอดีต (Nostalgia Factors) 2) แรงผลัก (Push Factors) 3) การหลีกหนี (Escaping Factors) 4) สัมผัสความแท้ (Authenticity) สำหรับปัจจัยภายนอก คือ 5) กายภาพ (Physical) 6) แรงดึงดูด (Pull Factors) 7) เรื่องราว (Story) และ 8) การตลาด (Marketing)

Zeithaml, A (2000) กล่าวว่า ความดั้งเดิม (Authenticity) ถือเป็นคุณค่าหลักที่มี บทบาทสำคัญในการท่องเที่ยว เนื่องจากเป็นแรงผลักดันที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวให้เดินทางไปเยือนแหล่งท่องเที่ยวที่ห่างไกล ความดั้งเดิมไม่เพียงแต่สร้างประสบการณ์ที่น่าจดจำและมีความหมายให้กับ นักท่องเที่ยว แต่ยังตอบสนองต่อความต้องการของผู้บริโภคในยุคหลังสมัยใหม่ที่แสวงหาประสบการณ์ ที่มีส่วนร่วมและแท้จริง (Authenticity) ในการท่องเที่ยว การที่นักท่องเที่ยวสามารถเข้าถึงและสัมผัส กับวิถีชีวิต วัฒนธรรม และทรัพยากรการท่องเที่ยวที่ยังคงรักษาความดั้งเดิมไว้ได้อย่างครบถ้วนจึงถือ เป็นการเติมเต็มความต้องการในเชิงจิตวิญญาณและสุนทรียภาพที่พวกเขาแสวงหาอย่างแท้จริง

ความจริงแท้ดั้งเดิม (Authenticity) ของแหล่งท่องเที่ยวมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อ ประสบการณ์การท่องเที่ยว โดยความเป็นของแท้ดั้งเดิมนี้นสะท้อนถึงการดำรงชีวิตของคนในชุมชน ขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมา และความแตกต่างที่ทำให้แหล่งท่องเที่ยวมีเอกลักษณ์ เฉพาะตัว รวมถึงทรัพยากรทางวัฒนธรรมที่มีอยู่ในชุมชนนั้น ๆ ความจริงแท้ดั้งเดิมจึงไม่เพียงแต่เป็น ปัจจัยที่สร้างความผูกพันทางอารมณ์ให้กับนักท่องเที่ยวเท่านั้น แต่ยังเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมและ วัฒนธรรมที่เกิดจากการถวิลหาอดีตและประสบการณ์ที่ได้รับจากการท่องเที่ยวในบริบททาง ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมที่แท้จริง (Baker & Kennedy, 1994) ตามหลักวิชาการ ความจริงแท้ ดั้งเดิมนั้นเกิดจากปัจจัยสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ (1) ด้านอารมณ์หรือความรู้สึกที่ปรารถนาหรือความ ต้องการที่จะหวนกลับสู่อดีต (Holak & Havlena, 1992) (2) ด้านสถานที่และเวลา ซึ่งเป็นความรู้สึก หรือประสบการณ์ที่ได้รับจากการไปเยือนสถานที่ท่องเที่ยวในบริบทของเวลาและสถานที่ที่แตกต่าง จากปัจจุบัน (Lowenthal, 1985) และ (3) ด้านสิ่งเร้า ซึ่งเกิดจากการกระตุ้นทางประสาทสัมผัส เช่น กลิ่น เสียง รสชาติ บุคคล หรือสถานการณ์ที่ถูกจัดเตรียมไว้อย่างเหมาะสม (Holak & Havlena, 1992) อย่างไรก็ตาม แม้ความจริงแท้ดั้งเดิมจะเป็นสิ่งที่นักท่องเที่ยวบางกลุ่มแสวงหา แต่นักท่องเที่ยว อีกกลุ่มอาจไม่ได้สนใจในความเป็นของแท้ดั้งเดิมเท่าที่ควร แต่เพียงต้องการความบันเทิงหรือการ เรียนรู้จากประสบการณ์การท่องเที่ยว ซึ่งอาจรวมถึงการเรียนรู้จากสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นใหม่เพื่อ

ลอกเลียนแบบของดั้งเดิม (Staged Authenticity) (บุญทวรรณ วิงวอน, มนตรี พิริยะกุล และ ขจรศักดิ์ วงศ์วิราช, 2565)

2.4 อาหารท้องถิ่น

เนื่องจากภูมิประเทศที่ต่างกันทำให้แต่ละภูมิภาคของประเทศไทยมีอากาศที่แตกต่างกัน จึงส่งผลต่อวัตถุดิบพื้นบ้านทั้งที่เกิดโดยธรรมชาติหรือที่เพาะปลูกและเลี้ยงดูของแต่ละท้องถิ่นแตกต่างกันไป เกิดเอกลักษณ์เป็นของตนเอง มีภูมิปัญญาการปรุงอาหารที่เรียบง่าย รสชาติอร่อย กลมกล่อม หลากหลายรส นอกจากนั้น อาหารท้องถิ่นยังมีคุณค่าทางโภชนาการ ที่อุดมไปด้วย เกลือแร่ วิตามิน เอนไซม์ กรดไขมัน จากวัตถุดิบและกระบวนการปรุงอาหาร พืชผักบางชนิดให้สรรพคุณทางยาและปลอดภัยจากสารเคมี (จอมขวัญ สุวรรณรักษ์, 2563) ด้วยอาหารท้องถิ่นมักใช้ส่วนผสมที่มีมากในพื้นที่นั้น เช่น ผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์ที่มีขายมากในชุมชน เครื่องเทศที่นิยมใช้เฉพาะในย่านนั้น ฯลฯ ดังนั้น อาหารท้องถิ่น จึงหมายถึง อาหารตามฤดูกาล (seasonal) สด (Fresh) อร่อย (Tasty) ดีต่อสุขภาพ (healthy) และยั่งยืน (sustainable) (Transparency-One, 2559)

2.4.1 ความหมายของอาหารท้องถิ่น

อาหารท้องถิ่น หมายถึง อาหารที่นิยมรับประทานกันเฉพาะท้องถิ่น มีการประกอบอาหารตามวิถีชีวิตของพื้นที่ในมิติของวิถีวัฒนธรรมเพื่อรับประทาน และวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารส่วนใหญ่เป็นของที่มีอยู่ในท้องถิ่นและเป็นไปตามฤดูกาล โดยมีกรรมวิธีการทำที่เป็นเอกลักษณ์ มีรสชาติเป็นของเฉพาะถิ่นที่แตกต่างกัน รวมถึงชนิดของอาหารต่าง ๆ ที่ได้รับการปรุงขึ้นโดยสอดคล้องกับวิถีชีวิตของท้องถิ่น ชุมชนและภาคสังคมบูรณาการเข้ากับกิจกรรมทางศาสนา วัฒนธรรม และประเพณี บ่งชี้ถึงเอกลักษณ์ความเป็นอยู่ของแต่ละท้องถิ่น (สุนีย์ วัฒนายน, 2557, น. 34; พระราชเชมากร, 2561, น. 138-139 อ้างถึงใน จอมขวัญ สุวรรณรักษ์, 2563)

ในมิตินิเวศวิทยา (Ecology dimension) Local Food หรือการบริโภคอาหารท้องถิ่น คือ อาหารหรือวัตถุดิบที่มีระยะทางในการขนส่งอาหารจากผู้ผลิตถึงผู้บริโภคไม่เกิน 100 ไมล์ หรือประมาณ 160 กิโลเมตร ซึ่งนั่นก็หมายถึงว่าผู้บริโภคจะรู้ถึงที่มาของอาหาร อาหารจะมีความสดใหม่ เป็นอาหารตามฤดูกาลและมีรสชาติดี ปริมาณสารเคมีของยาฆ่าแมลงน้อย การบริโภคอาหารท้องถิ่นถือว่ามีส่วนช่วยทำให้เศรษฐกิจชุมชนดีขึ้น เป็นการช่วยสนับสนุนเกษตรกรรายย่อย สร้างความมั่นคงทางอาชีพให้เกษตรกรได้อีกทางหนึ่ง แล้วยังมีส่วนในการช่วยลดการเผาผลาญเชื้อเพลิงในการขนส่งได้เป็นจำนวนมาก (Mahidol Chanel, 2023)

2.4.2 ความสำคัญของอาหารท้องถิ่น

ความสำคัญของอาหารท้องถิ่น ตามการนิยามของศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร (2567) ที่พบว่า “สื่อ” ต่าง ๆ ถือเป็นตัวเร่งสำคัญทำให้อาหารท้องถิ่นกลายเป็นกระแสใน “สหรัฐอเมริกา” และ “โลก” โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการบริโภคอาหารท้องถิ่นที่ทำให้เกิด “ระบบการผลิตอาหารที่ยั่งยืน” นับจากต้นน้ำ (ผู้ผลิต) กลางน้ำ (ผู้ขาย) สู่ปลายน้ำ (ผู้บริโภค) สอดคล้องกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (2557) ได้กล่าวถึงเหตุผลว่าทำไมเราจึงควรบริโภคอาหารท้องถิ่นไว้ดังนี้ อาหารท้องถิ่นจะสดใหม่ เป็นอาหารตามฤดูกาลและมีรสชาติดี ทำให้เราได้มีโอกาสลิ้มลองรสชาติที่แตกต่าง การบริโภคอาหารท้องถิ่นถือว่ามีส่วนช่วยทำให้เศรษฐกิจชุมชนดีขึ้น เป็นการช่วย

สนับสนุนเกษตรกรรายย่อย สร้างความมั่นคงทางอาชีพให้เกษตรกรได้อีกทางหนึ่ง ต่างจากระบบอาหารในปัจจุบันที่ถูกควบคุมโดยบริษัทขนาดใหญ่ และเกษตรกรมักจะถูกเอาเปรียบ ทำให้มีส่วนช่วยอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ นอกจากนี้ยังเปิดโอกาสให้ผู้บริโภครู้จักกับผู้ผลิต และพบปะกับเพื่อนบ้านในละแวกเดียวกัน เกิดความสัมพันธ์อันดี รวมถึงรู้จักที่มาของอาหารแต่ละชนิดมากขึ้น สิ่งที่สำคัญอีกอย่างคือการบริโภคอาหารท้องถิ่นมีส่วนช่วยรักษาโลกได้ ดังที่มีการศึกษาพบว่าการบริโภคอาหารท้องถิ่นมีส่วนช่วยลดการเผาผลาญเชื้อเพลิงในการขนส่งได้ถึง 17 เท่าของอาหารที่นำเข้าจากต่างประเทศ และ ศิวะภาค เจียรวนาลี (2566) ที่กล่าวถึง 3 เหตุผลที่อาหารท้องถิ่นชนะใจคนรุ่นใหม่ ระบุว่า เหตุผลแรก คือ คนรุ่นใหม่เห็นความสำคัญในเรื่องราว สังคมโยหาเรื่องราว หรือ Content ดังนั้นนอกจากหลักการตลาดที่ดี ต้องเล่าเรื่องเป็น นำข้อดีของอาหารท้องถิ่นมาเผยแพร่ให้ถูกใจผู้บริโภค เหตุผลต่อมา คือ โซเชียลมีเดีย (Social Media) ทำให้เกิดโอกาสใหม่ ๆ คนส่วนมากรู้จักอาหารท้องถิ่นในแต่ละชุมชนผ่านทางช่องทางออนไลน์ เช่น เพจ (page) อินสตาแกรม (Instagram) ยูทูบ (YouTube) เฟซบุ๊ก (Facebook) หรือ ตี๊กต็อก (TikTok) โซเชียลมีเดียจึงเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือสำคัญที่ทำให้ผู้บริโภคจะตามหาเมนูอาหารท้องถิ่นได้จากที่ไหน และเหตุผลสุดท้าย คือ ความเป็นท้องถิ่นตอบโจทย์คนรักสุขภาพ เพราะเมนูอาหารท้องถิ่นส่วนมากมักใช้ส่วนผสมที่มีในพื้นที่นั้น ๆ โดยเฉพาะพืชผักพื้นบ้านที่มีตามฤดูกาล

จุดแข็งของอาหารท้องถิ่นจึงตอบโจทย์ผู้บริโภคที่ใส่ใจสุขภาพ และเป็นเสน่ห์ที่ทำให้อาหารท้องถิ่นน่าสนใจมากขึ้น ดังนั้นการนำความรู้ ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นด้านวัตถุดิบ กระบวนการปรุง รสชาติรวมถึงวิธีการรับประทานที่ตกทอดจากบรรพบุรุษในพื้นที่มาต่อยอด โดยการนำเรื่องราวของอาหารของแต่ละท้องถิ่น แต่ละกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีประวัติยาวนานมาใช้ส่งเสริมและสนับสนุนเรื่องเล่าจึงเป็นทรัพยากรชั้นดีในการดึงดูดผู้บริโภคให้เข้ามาในชุมชนเพิ่มขึ้น เพื่อสร้างความเข้มแข็งและยั่งยืนแก่ชุมชน

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการทบทวนวรรณกรรมในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าหาข้อมูลในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ดังต่อไปนี้

กานดา เตชะขันหมาก (2564) ได้ศึกษาการพัฒนาแบบรูปแบบการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมโดยใช้ชุมชนเป็นฐานในการจัดการของชุมชนรามัญตำบลไทรน้อย อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า รูปแบบการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมโดยใช้ชุมชนเป็นฐานในการจัดการของชุมชนรามัญตำบลไทรน้อย มี 4 ขั้นตอนต่อเนื่องกัน ได้แก่ 1. การสร้างความรู้ความเข้าใจและการมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการท่องเที่ยว “ภูมิปัญญารามัญตำบลไทรน้อย: วิถีชุมชนรามัญเมืองกรุงเก่า” 2. การพัฒนาศักยภาพเพื่อการขับเคลื่อนการท่องเที่ยว (1) การพัฒนาเยาวชนนักเล่าเรื่องชุมชน (2) การจัดการแสดงต้อนรับนักท่องเที่ยว (3) การพัฒนาสินค้าที่ระลึกจากภูมิปัญญาท้องถิ่น (4) การพัฒนาอาหารพื้นถิ่น (5) การจัดทำสื่อเรียนรู้วัฒนธรรม และ (6) การปรับภูมิทัศน์ด้วยการมีส่วนร่วม 3. การส่งเสริมช่องทางการตลาดท่องเที่ยว โดยการจัดพิมพ์แผ่นพับประชาสัมพันธ์ และ 4. การสื่อสารสร้างการรับรู้ โดยจัดงาน “ชุมชนท่องเที่ยววัฒนธรรมรามัญตำบลไทรน้อย: วิถีชุมชนรามัญ เมืองกรุงเก่า”

วิรัชยา อินทะกันต์ และ กุลชญา สิวหงวน (2564) ได้ศึกษาการพัฒนาตำรับอาหารพื้นเมืองสู่ตำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยวอำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นเมือง และพัฒนาตำรับอาหารพื้นเมืองสู่ตำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยวอำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก ผลการวิจัยพบว่า อาหารพื้นเมืองใช้วัตถุดิบท้องถิ่นตามฤดูกาล ประกอบอาหาร มีวิธีการปรุงอาหารที่หลากหลาย และถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารจากคนในครอบครัวผ่านความเชื่อและพิธีกรรม สำหรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยวแต่ละหมู่บ้านประกอบด้วยสำหรับอาหารคาว จำนวน 5 สำหรับ การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นเมืองแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นเมืองให้กับบุคคลในครัวเรือน 2) ผู้สูงอายุเพศหญิงดำเนินการถ่ายทอด ผลการพัฒนาตำรับอาหารพื้นเมืองสู่ตำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก สามารถจัดเป็นตำรับอาหารท่องเที่ยวได้ทั้งหมด จำนวน 10 สำหรับ ประกอบด้วยสำหรับคาว จำนวน 5 สำหรับ และสำหรับหวาน จำนวน 5 สำหรับ อาหารพื้นเมืองในแต่ละสำหรับเป็นอาหารที่มีเรื่องเล่าตามความเชื่อและแสดงถึงเอกลักษณ์ของชุมชนเพื่อให้นักท่องเที่ยวมีโอกาสเข้าถึงชุมชนมากขึ้นผ่านเรื่องเล่าของอาหารพื้นเมืองจากคนเล่าเรื่องในชุมชน วัตถุดิบหลักของตำรับอาหารคาว ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อไก่และเนื้อปลา นอกจากนี้ยังประกอบด้วยน้ำพริกและผักพื้นบ้านตามฤดูกาลในทุกมื้อ ตำรับอาหารหวานวัตถุดิบหลัก ได้แก่ กัลยณน้ำว่า เป้งข้าวเหนียวและเป้งข้าวเจ้า

ณิชนน ฆมร และ พชร ดันติวิภาวิน (2563) ได้ศึกษารูปแบบของการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของชุมชนในท้องถิ่นภาคเหนือตอนบน ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบของการถ่ายทอด ได้แก่ คนในครอบครัว กระบวนการถ่ายทอด มี 3 ลักษณะ คือ ลักษณะที่ 1) การถ่ายทอดทางวัฒนธรรม ซึ่งแบ่งออกเป็น (1) วัฒนธรรมครัวเรือน มีลักษณะทั้งการปฏิบัติให้ดู การให้ช่วยเป็นลูกมือ และการให้ลองปฏิบัติจริง (2) วัฒนธรรมสังคม เป็นการถ่ายทอดผ่านพิธีกรรมที่เป็นการกระทำหรือการปฏิบัติที่สืบทอดกันมา ลักษณะที่ 2) การถ่ายทอดทางค่านิยมและความเชื่อ โดยเกิดจากความศรัทธาของชาวเหนือ ผ่านพิธีกรรมและศาสนา ซึ่งกรรมวิธีต่าง ๆ ล้วนเกี่ยวข้องกับกระบวนการผลิตอาหาร และ ลักษณะที่ 3) การถ่ายทอดทักษะ คือ (1) ผู้ถ่ายทอด คือ บุคคลที่มีความรู้ มีทักษะความสามารถในการทำอาหารเหนือ ได้แก่ ผู้สูงวัยในครอบครัว ในเครือญาติ รวมถึงผู้ประกอบการร้านอาหารเหนือ (2) ผู้รับถ่ายทอด ในรูปแบบของการศึกษาในระบบโรงเรียนและการศึกษานอกระบบ ได้แก่ นักเรียน นักศึกษา ในรูปแบบของการศึกษาตามอัธยาศัย ผู้รับถ่ายทอด คือ บุตรหลานญาติคนใกล้ชิด และพนักงานหรือลูกจ้าง และการจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบนของไทย ในการสร้างความมั่นคงทางด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบนเพื่อเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อสร้างรายได้ทางเศรษฐกิจให้กับชุมชน พบว่า สาเหตุที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง มี 2 ปัจจัย คือ 1) ปัจจัยภายนอก วัฒนธรรมตะวันตก หรือวัฒนธรรมสมัยใหม่ และความเจริญทางเทคโนโลยี 2) ปัจจัยภายใน ความเจริญทางด้านสังคม และชุมชน การนำเอาภูมิปัญญาด้านการประกอบอาหารไปสู่การบริโภคในครัวเรือน การประกอบธุรกิจร้านอาหาร การทำอุตสาหกรรม การถ่ายทอดจนคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่งด้วยการสื่อสารอย่างไม่เป็นทางการ และการเรียนรู้ในหลากหลายรูปแบบ กระบวนการจัดการความรู้แบบมีส่วนร่วม ทำให้ลูกหลานนำองค์ความรู้ที่มีอยู่ไปใช้ประโยชน์หรือสร้างความรู้ใหม่ขึ้นมา

ปรีชา มุณิศรี และคณะ (2563) ได้ศึกษาสภาพบริบทชนิดและประเภทอาหารพื้นถิ่นการท่องเที่ยวชุมชนอำเภอดง จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อสร้างอัตลักษณ์ ชนิด และประเภทอาหารพื้นถิ่นเพื่อการท่องเที่ยวชุมชนอำเภอดง จังหวัดนครศรีธรรมราช และเพื่อสร้างกลไกในการส่งเสริมการท่องเที่ยวด้านอัตลักษณ์อาหารพื้นถิ่นอำเภอดง จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการวิจัยพบว่าอาหารที่จัดเป็นอาหารพื้นถิ่นและมีอัตลักษณ์ของอำเภอดง คือ อีฟงปลา แกงขมิ้น แกงไตปลา แกงน้ำเคย คั่วไก่บ้าน คั่วลูกปลา คั่วโหรา ยาใบไม้ ขนมหัก หลามบอน และข้าวกระบอกไม้ไผ่ ใบเล็ด ผักพื้นบ้านทั่วไป ผลไม้ตามฤดูกาล ส่วนของหวานยังไม่มีอะไรเด่น นิยมทานอาหารพื้นถิ่นในมือเที่ยงและมือค่ำ รสชาติอาหารให้มีรสชาติตามธรรมชาติของเมนูและวัตถุดิบที่ใช้ทำอาหาร รสชาติเข้มข้นแต่ต้องไม่เผ็ดจนเกินไป ราคาอาหารกำหนดได้ตามสภาพของวัตถุดิบ ร้อยละ 80 ของนักท่องเที่ยวต้องการมีส่วนร่วมในการทำอาหาร และชมการทำอาหารพื้นถิ่นของผู้ประกอบการที่พักอาศัย อาหารพื้นถิ่นอำเภอดงที่นักท่องเที่ยวต้องการ คือ แกงน้ำเคย แกงขมิ้น แกงไตปลา แกงคั่วไก่บ้าน แกงคั่วโหรา และอีฟงปลา การศึกษาครั้งนี้ได้นำเสนอขั้นตอนการนำอัตลักษณ์อาหารพื้นถิ่นอำเภอดงเข้าสู่กระบวนการยกระดับภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่การท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์โดยการอนุรักษ์ การฟื้นฟู การประยุกต์ การสร้างใหม่ เพื่อสร้างกิจกรรมใหม่ ๆ หรือกลไกการท่องเที่ยวสำหรับนักท่องเที่ยวที่จะช่วยในการส่งเสริมการท่องเที่ยวในพื้นที่อำเภอดง จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ได้นำเสนอตัวอย่างกิจกรรมการทำอาหารแก่ชุมชนอำเภอดงตามหลักแนวคิดการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวอำเภอดงอย่างยั่งยืน

อัญชัญ ตันทะเทศ และ อังสุมาลิน จานงขอบ (2560) ได้ศึกษาการท่องเที่ยวเพื่อสืบสานวัฒนธรรมและภูมิปัญญาทางอาหารของกลุ่มวัฒนธรรมตามชายขอบ จังหวัดกาญจนบุรี พบว่าปัจจุบันสภาพวัฒนธรรมทางอาหารและความมั่นคงทางทรัพยากรอาหารของทั้งอำเภอสองชะบุรีและอำเภอดงพญาณี มีพื้นฐานมาจากการสภาพแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติที่เอื้อประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตเป็นหลัก ทั้งการทำการประมง การทำเกษตรกรรม และการใช้ประโยชน์จากการเก็บหาของป่าด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นเดิมที่สั่งสมมาตั้งแต่บรรพบุรุษ วัฒนธรรมทางอาหารของกลุ่มชาวมัญญและกลุ่มกะเหรี่ยงจึงมีความคล้ายคลึงกัน กล่าวคือ ชุมชนชายขอบเหล่านี้มีการดำรงชีวิตบนความหลากหลายทางธรรมชาติที่ทำให้ชุมชนสามารถสืบทอดวัฒนธรรมเฉพาะกลุ่มของตนเองได้สืบไป

ทวีศักดิ์ แสงสาย และ ฤติมาศ แสงสาย (2559) ได้ศึกษาภูมิปัญญาอาหารชาติพันธุ์เพื่อสุขภาพของชาวไทยเขมร ไทยกวย และไทยลาวในเขตอีสานใต้ พบว่า อาหารเพื่อสุขภาพของชาวไทยเขมร และไทยกวยในเขตอีสานใต้ อาหารประเภทต่าง ๆ ส่วนผสมหลักจะใช้น้ำปลาร้าเป็นเครื่องปรุงเกือบทุกประเภทและชนิดของอาหาร ส่วนพืชผักที่เป็นพื้นฐานของการประกอบอาหารจะประกอบไปด้วยสมุนไพร เช่น ชিং ข่า ตะไคร้ พริก หอมแดง ที่หาได้จากท้องถิ่น นำมาปรุงเข้ากับเนื้อสัตว์ที่หาได้ในท้องถิ่น นำมาประกอบเป็นอาหารรับประทานเป็นประจำในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่บรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน พืชผักชนิดต่าง ๆ มีคุณสมบัติทางยาช่วยป้องกัน รวมทั้งการรักษาโรคต่าง ๆ ได้ อาหารชาติพันธุ์ของชาวไทยเขมรและไทยกวย ได้แก่ อาหารประเภท แกง ต้ม ห่อหมก น้ำพริก และปิ้งย่าง การเรียกชื่ออาหาร เรียกชื่อตามภาษาท้องถิ่น เช่น ละแวกตาม (แกงคั่วปู) ส่วนอาหารชาติพันธุ์ของชาวไทยลาว ได้แก่ อาหารประเภท ลาบ ก้อย หมก อุ๋ อ่อม แกง ต้ม ซุป ปิ้ง ย่าง ดอง คั่ว ลวก นึ่ง ต้มยำ แจ่ว ปั่น เมี่ยง เครื่องปรุงที่ขาดไม่ได้ คือ น้ำปลาร้า อาหารประเภทต้ม อ่อม อุ๋ หมก มีผักแขยงเป็น

ส่วนผสมหลัก ส่วนอาหารประเภทแกง เช่น แกงหน่อไม้ แกงเห็ด มีย่านางเป็นส่วนผสมหลัก สำหรับอาหารชาติพันธุ์เพื่อสุขภาพของชาวไทยเขมร ไทยกูย และไทยลาวในเขตอีสานใต้ จัดสำหรับอาหารเพียง 12 อย่าง กลุ่มชาติพันธุ์ชาวไทยเขมรและไทยกูยมีน้ำพริกเป็นเมนูประจำเกือบทุกมื้ออาหาร ทานคู่กับผักเครื่องเคียงชนิดต่าง ๆ ตามฤดูกาล

ดุจฤดี คงสุวรรณ (2559) ได้ศึกษาและรวบรวมอัตลักษณ์ด้านอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ ในฐานะเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ เพื่อเตรียมฐานข้อมูลสำหรับนำเข้าสู่กระบวนการจัดทำบัญชีรายการมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม “ครัวไทใหญ่” ผลการวิจัยพบว่า รายการอาหารรวบรวมอัตลักษณ์นำเสนอในรูปแบบบันทึกมรดกฯ รวมทั้งสิ้น 44 รายการ ประกอบด้วยอาหารคาว 33 รายการ และอาหารหวาน 11 รายการ ภายใต้บทบาทหน้าที่ซึ่งสัมพันธ์กันระหว่าง 1) การเป็นสูตรอาหาร 2) การเป็นอัตลักษณ์ 3) การเป็น (อาหาร) ชาติพันธุ์ 4) การเป็นภูมิปัญญา 5) การมีคุณค่าทางวัฒนธรรม และ 6) การสะท้อนบริบทชุมชน และผลการศึกษา “ครัวไทใหญ่” ทั้ง 4 พื้นที่มีอัตลักษณ์ร่วม คือ เครื่องปรุงหลัก 3 ชนิด ได้แก่ ถั่วเน่า มะเขือเทศ และงา แต่ละพื้นที่มีวิธีการปรุงแตกต่างกันไปตามการกลืนกลายทางวัฒนธรรมกับกลุ่มชาติพันธุ์ที่ปฏิสัมพันธ์ด้วย ควบคู่ไปกับการเปลี่ยนแปลงไปตามบริบทชุมชนด้านต่าง ๆ เครื่องปรุงหลักทั้งสามจึงเป็นเอกลักษณ์ร่วมที่นำมาซึ่งความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน (Self-Ascription) ของไทใหญ่ ในขณะที่ยังอีกด้านหนึ่งคือการแบ่ง “ตัวเอง” ออกจาก “คนอื่น” (Ascribe by Others) ที่เป็นไทใหญ่จากต่างภูมิภาค รวมถึงกลุ่มชาติพันธุ์อื่นด้วยนั้นแสดงว่า “ครัวไทใหญ่” หมายถึง สิ่งทั้ง “เรา” และ “คนอื่น” รู้สึกว่าเป็น “อัตลักษณ์ด้านอาหาร” นอกจากนี้ “ครัวไทใหญ่” ยังเป็นสิ่งบ่งบอกความเป็น (อาหาร) ชาติพันธุ์ที่ใช้ในการสร้างพื้นที่และสำนึกทางชาติพันธุ์ไทใหญ่ให้เกิดขึ้นในประเทศไทย รวมไปถึงการเป็น “พื้นที่แห่งการเชื้อเชิญ” (space of inclusion) ให้ “คนนอก” (กลุ่มชาติพันธุ์) มา “ศึกษา/ เรียนรู้/ ชิม” อาหาร “คนอื่น” (ไทใหญ่) อีกด้วย

ศรดา นิตวิธการ (2557) ได้ศึกษาสำหรับอาหารรามัญเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี พบว่า อาหารส่วนใหญ่เป็นอาหารที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นซึ่งใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นและมีตามฤดูกาล การจัดสำหรับอาหารรามัญเกาะเกร็ด สำหรับอาหารรามัญหมู่ 1 ได้แก่ แกงสว้างอารมณ์ แกงส้มกระเจียว ปลาร้าหลน หมี่กรอบ และข้าวอีกา สำหรับอาหารรามัญหมู่ 6 ได้แก่ แกงเลียงหน่อกะลา แกงคั่วมะตาด แกงขามูไบมะดัน พริกกะเกลือ และข้าวเหนียวหั่วหงอก สำหรับอาหารหมู่ 7 ได้แก่ แกงเผ็ดกล้วยดิบ แกงบอน แกงเลียงหน่อกะลา ปลาร้าทรงเครื่อง และขนมเทียนรามัญ

ทัศนีย์ อารมย์เกลี้ยง และ สุภาพ ฉัตรารณ (2557) ได้ศึกษาความเป็นมาและบริบทชุมชนที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาอาหารในมิติทางสังคมและวัฒนธรรมล้านนา แนวทางในการสืบสานและธำรงรักษาภูมิปัญญาอาหารล้านนาเพื่อความยั่งยืนในท้องถิ่น พัฒนาการการถ่ายทอดองค์ความรู้มีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) ศึกษาความเป็นมาและบริบทชุมชนที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาอาหารในมิติทางสังคมและวัฒนธรรมล้านนา (2) พัฒนาการถ่ายทอดองค์ความรู้ภูมิปัญญาอาหารล้านนาในท้องถิ่น และ (3) แนวทางในการสืบสานและธำรงรักษาภูมิปัญญาอาหารล้านนาเพื่อความยั่งยืนในท้องถิ่น กลุ่มผู้ให้ข้อมูล 5 กลุ่มประกอบด้วย (1) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิในด้านศิลปวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ล้านนา (2) กลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารและโภชนาการ (3) กลุ่มเครือข่ายภูมิปัญญาอาหารล้านนา (4) กลุ่มคนพื้นเมืองในท้องถิ่น และ (5) สถาบันการศึกษา องค์กร หรือหน่วยงานที่

เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาเกี่ยวกับความเป็นมาและบริบทของชุมชนที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาอาหารในมิติทางสังคมและวัฒนธรรมล้านนา พบว่า ชนชาติที่มีความเกี่ยวข้องกับอาหารล้านนา เป็นชนเผ่าไทลื้อ ไทเขิน ไทยวน ไทลัวะ และไทยอง อาหารที่มีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ และค่านิยมของชาวล้านนา ได้แก่ ลาบ แกงโฮะ แกงอ่อมและ แกงขนุน อาหารที่มีความเกี่ยวข้องทางประวัติศาสตร์ล้านนา ได้แก่ แกงฮังเล ข้าวซอย และขนมจีนน้ำเงี้ยว การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารล้านนามี 3 วิธีทาง คือ ทางวัฒนธรรม ทางความเชื่อค่านิยม และทางทักษะวิธีการ แนวทางการสืบสานภูมิปัญญาอาหารล้านนา มี 4 องค์ประกอบ คือ (1) ด้านผู้ถ่ายทอด โดยใช้วิธีการจัดทำระบบฐานข้อมูล การสร้างโอกาสหรือจัดเวทีในการแสดงออก การให้เป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้ การสื่อสารกับชุมชน การเสริมสร้างและการยกย่องปราชญ์ท้องถิ่น (2) ด้านผู้รับการถ่ายทอด (3) ใช้วิธีการเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจให้คนในท้องถิ่น และ (4) การสร้างความตระหนักถึงความสำคัญและประโยชน์ของภูมิปัญญา

Azlan et al. (2022) ศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นของชนเผ่าพื้นเมืองในการอนุรักษ์ธรรมชาติมีส่วนสำคัญในการปกป้องความหลากหลายทางชีวภาพของโลก และสุขภาพโดยรวมของระบบนิเวศ มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนและวิเคราะห์ภูมิปัญญาท้องถิ่นของชนเผ่าพื้นเมืองในการอนุรักษ์ธรรมชาติอย่างเป็นระบบ การศึกษานี้ใช้ Web of Science (WoS) และ Scopus เป็นฐานข้อมูลหลักในการค้นหาบทความที่จำเป็น จากการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า ภูมิปัญญาสามารถแบ่งออกเป็นเจ็ดประเภทหลัก (1) การจัดการป่าไม้ (2) การอนุรักษ์พืชและสัตว์ (3) ความมั่นคงด้านอาหาร (4) การจัดการน้ำ (5) การจัดการที่ดิน (6) การพยากรณ์อากาศและ (7) อื่น ๆ ซึ่งผลการวิจัยได้นำเสนอพื้นฐานบางประการเกี่ยวกับวิธีการที่นักวิชาการสามารถนำภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีอยู่ของชนเผ่าพื้นเมืองในการอนุรักษ์ธรรมชาติมาเป็นกรอบและการออกแบบทางวิทยาศาสตร์เพื่อตอบวาระการพัฒนาที่ยั่งยืนในปี 2030

2.6 ตารางทบทวนวรรณกรรม

จากการทบทวนวรรณกรรมจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นแนวทางในการวิจัยครั้งนี้ดังตารางที่แสดงในตารางที่ 2.3

ตารางที่ 2.3 สรุปผลจากการทบทวนวรรณกรรมด้านลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์

นักวิชาการ ตัวแปร	Vivatpanich (2012)	ศรุดา นิตวีรการ. (2557)	ทวีศักดิ์ แสงสาย (2559)	ดวงเด่น บุญปก (2559)	นวรรตน์ บุญภิละ (2559)	สุกัญญา ไหมเครือแก้ว (2560)	ชนิตา ประดิษฐ์สถาพร(2562)	พจนีย์ บุญนา (2561)	ประภาส กลับนวล (2561)	เกวลิณ ต่อปัญญาชาญ (2561)	มีนา ระเด่นอาหมัด (2562)	วิลาวัลย์ อ่อนวงษ์เปรม (2563)	ปาจริย์ สุชาภิรัมย์ (2564)	เกตมาตุ ดวงมณี (2564)	วิรัชยา อินทะกันต์ (2564)	ลัดดาวัลย์ พุทธิรักษา (2565)	วิษณุศวร ทะกอง (2566)	ปาจริย์ กิจกาญจนกุล (2566)	O. Charles Aworh. (2023)
1.วัตถุดิบ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓
2.วิธีการประกอบอาหาร																			
อาหารคาว	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
อาหารหวาน	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓			✓	✓	✓		✓	
3.วิธีการกิน																			
ชีวิตประจำวัน	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓			✓	✓			✓	✓
ประเพณี/ พิธีกรรม			✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓		✓	✓	✓		✓	✓	

ตารางที่ 2.3 (ต่อ)

นักวิชาการ	Viwatpanich (2012)	ศรุดา นิตวีรการ. (2557)	ทวีศักดิ์ แสงสาย (2559)	ดวงเด่น บุญปก (2559)	นวรรตน์ บุญภิละ (2559)	สุกัญญา ไหมเครือแก้ว (2560)	ชนิตา ประดิษฐ์สถาพร(2562)	พจนีย์ บุญนา (2561)	ประภาส กัลป์นาล (2561)	เกวลิ้น ต่อปัญญาชาญ (2561)	มีนา ระเด่นอาหมัด (2562)	วิลาวัลย์ อ่อนวงษ์เปรม (2563)	ปาจริย์ สุชาภิรัมย์ (2564)	เกตมาตุ ดวงมณี (2564)	วิรัชยา อินทะกันต์ (2564)	ลัดดาวัลย์ พุทธิรักษา (2565)	วิมเนศวร ทะกอง (2566)	ปาจริย์ กิจกาญจน์กุล (2566)	O. Charles Aworh. (2023)
ตัวแปร																			
4.ความเชื่อ																			
ประเพณี/พิธีกรรม			✓	✓	✓	✓	✓				✓		✓	✓	✓	✓		✓	
เพื่อสุขภาพ	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓					✓	✓	✓			✓
5.การถ่ายทอด																			
ผู้ถ่ายทอด	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓		
วิธีการ		✓	✓	✓	✓	✓		✓		✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) โดยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพการณ์และลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ 2) พัฒนาคำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม 3) วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ และ 4) พัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ โดยผู้วิจัยได้กำหนดรายละเอียดเกี่ยวกับ ระเบียบวิธีวิจัย ประกอบด้วย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ผู้ให้ข้อมูล ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

3.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

เพื่อให้การศึกษาเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด ผู้วิจัยจึงได้เลือกวิธีวิทยาที่เหมาะสม คือ การวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) (มารุต พัทผล, 2563) ซึ่งเป็นกระบวนการศึกษาค้นคว้าอย่างเป็นระบบ มุ่งพัฒนาทางเลือกหรือวิธีการใหม่ ๆ เพื่อใช้ในการยกระดับคุณภาพงานหรือคุณภาพชีวิต โดยเริ่มด้วยการวิเคราะห์สภาพปัญหาอย่างชัดเจน โดยการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) ซึ่งมุ่งเน้นทำความเข้าใจปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตมนุษย์ในเชิงลึก (Langdridge D., 2007) วิธีการนี้เน้นการเก็บข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) และการสังเกต (Observation) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกจากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล ทั้งนี้ การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยายังอาศัยการตีความเชิงความหมาย เพื่อเข้าใจแก่นแท้ของปรากฏการณ์ที่กำลังศึกษา นอกจากนี้ การวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณา (Ethnographic Research) (ชาย โพธิ์สิตา, 2554) ถูกนำมาใช้ในกระบวนการสังเคราะห์ข้อมูล โดยมุ่งเน้นศึกษาวัฒนธรรม วิถีชีวิต ความเชื่อ และการปฏิบัติของชาวไทยรามัญ วิธีการวิจัยนี้ประกอบด้วยการสังเกตผู้ให้ข้อมูลอย่างใกล้ชิดในบริบทธรรมชาติของพวกเขา การมีส่วนร่วมในกิจกรรมชุมชน (Participant Observation) และการสัมภาษณ์ไม่เป็นทางการ ซึ่งข้อมูลเชิงชาติพันธุ์วรรณานี้จะช่วยให้ได้ภาพรวมของภูมิปัญญาอาหารที่แท้จริงของชาวไทยรามัญ จากข้อมูลเหล่านี้ จึงสามารถออกแบบพัฒนาคำรับมาตรฐานเข้าสู่ขั้นตอนของการทดลองเพื่อให้ได้มาตรฐานที่สอดคล้องกับความดั้งเดิม และทำการทดลองใช้ในสภาพจริงเพื่อตรวจสอบคุณภาพ ผ่านการวิจัยเชิงปริมาณโดยการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม (Quantitative Data) ซึ่งมุ่งหาข้อเท็จจริงในเชิงตัวเลขเพื่อนำมาใช้ในการยืนยันความถูกต้องของข้อค้นพบก่อนการนำไปเผยแพร่ กระบวนการวิจัย

ทั้งหมดนี้ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนที่ครอบคลุม การวิเคราะห์ การพัฒนา การทดลอง และการเผยแพร่ผลิตภัณฑ์ แสดงดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนการวิจัยและพัฒนา	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการวิจัย			
		เครื่องมือ	ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง	การวิเคราะห์	ผลลัพธ์ที่ได้
ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจวิเคราะห์สภาพปัญหา	1. ศึกษาสภาพการณ์และลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ (Research: R1) 1.1 สัมภาษณ์เชิงลึกสภาพการณ์และลักษณะภูมิปัญญาอาหาร 1.2 สอบถามการรับรู้ของนักท่องเที่ยวต่อภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ	- แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง - แบบสอบถามการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญของนักท่องเที่ยว	- ผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง - คนในชุมชนไทยรามัญ - ผู้ประกอบการอาหารไทยรามัญ - ปราชญ์ชุมชน - นักท่องเที่ยว	- การวิเคราะห์เนื้อหา - ค่าความถี่ - ร้อยละ - ค่าเฉลี่ย - ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	- ตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม - การรับรู้ของนักท่องเที่ยว
ขั้นตอนที่ 2 ออกแบบพัฒนาตำรับอาหาร (Research: R2)	2. พัฒนารับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม (Development: D1) 2.1 ถอดข้อมูลเป็นตำรับอาหารไทยรามัญเพื่อพัฒนาเป็นตำรับมาตรฐานอาหารต้นแบบ	สนทนากลุ่ม	- ผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง - คนในชุมชนไทยรามัญ - ผู้ประกอบการอาหารไทยรามัญ - ปราชญ์ชุมชน - นักวิชาการ	- การวิเคราะห์เนื้อหา - ค่าความถี่ - ร้อยละ	ตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

ขั้นตอน การวิจัยและ พัฒนา	วัตถุประสงค์	วิธีการดำเนินการวิจัย			
		เครื่องมือ	ประชากร/ กลุ่มตัวอย่าง	การวิเคราะห์	ผลลัพธ์ที่ได้
ขั้นตอนที่ 3 การทดลอง ตำรับอาหาร และปรับปรุง (Research: R2)	2.2 พัฒนารับ มาตรฐานอาหาร ของกลุ่มชาติพันธุ์ ไทยรามัญ 3. การวิเคราะห์ คุณค่าทาง โภชนาการของ อาหารกลุ่มชาติ พันธุ์ไทยรามัญ - ปรับปรุงตำรับ มาตรฐานอาหาร ของกลุ่มชาติพันธุ์ ไทยรามัญ (ลด โซเดียม)	- ทดสอบทาง ประสาท สัมผัส - การ วิเคราะห์ คุณค่าทาง โภชนาการ		โปรแกรม INMUCAL- Nutrients	- คุณค่าทาง โภชนาการ ของตำรับ มาตรฐาน อาหารของ กลุ่มชาติ พันธุ์ไทย รามัญ - คุณค่าทาง โภชนาการ ของตำรับ อาหารของ กลุ่มชาติ พันธุ์ไทย รามัญ (ลดโซเดียม)
ขั้นตอนที่ 4 การเผยแพร่ ผลิตภัณฑ์	4. การพัฒนาภูมิ ปัญญาอาหารของ กลุ่มชาติพันธุ์ไทย รามัญ (Development: D2)	แบบ ประเมิน ความพึง พอใจในการ จัดสำรับ อาหารของ กลุ่มชาติ พันธุ์ไทย รามัญ	ผู้มีส่วนได้ ส่วนเสีย	- การ วิเคราะห์ เนื้อหา - ค่าความถี่ - ร้อยละ - ค่าเฉลี่ย - ส่วน เบี่ยงเบน มาตรฐาน	คู่มืออาหาร ไทยรามัญ

3.2 ผู้ให้ข้อมูล ประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยและพัฒนา ใช้ระเบียบวิธีวิจัยทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ การกำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) ประชากร และกลุ่มตัวอย่างสำหรับการศึกษาค้นคว้านี้ จำแนกตามระเบียบวิธีวิจัยโดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

3.2.1 ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยเชิงคุณภาพ มีจำนวน 4 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 ผู้ให้ข้อมูลหลักด้านสถานการณ์และลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ ได้แก่ ผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง คนในชุมชนไทยรามัญ ผู้ประกอบอาหาร

ไทยรามัญ ปรากฏชุมชน นักวิชาการ และนักท่องเที่ยว ที่มีประสบการณ์ด้านภูมิปัญญาอาหารไทย รามัญ จำนวน 26 คน กลุ่มที่ 2 ผู้ให้ข้อมูลหลักด้านการพัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย รามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม ได้แก่ ผู้ที่อาศัยอยู่ในอำเภอโพธาราม กับ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี และอำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ที่มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่แบบ ไทยรามัญ ด้านภูมิปัญญาอาหาร การประกอบอาหาร วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อของชาวไทย รามัญ อาศัยอยู่ในพื้นที่อย่างน้อย 10 ปีขึ้นไป จำนวน 15 คน กลุ่มที่ 3 ผู้ให้ข้อมูลหลักด้านการพัฒนา ตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้วยวิธีการทดสอบทางประสาท สัมผัส ได้แก่ ผู้ที่มีประสบการณ์ในการรับประทานอาหารไทยรามัญ หรือเป็นผู้ประกอบอาหารไทย รามัญ และไม่มีประวัติการแพ้อาหารหรือวัตถุดิบในอาหาร จำนวน 15 คน และกลุ่มที่ 4 ผู้ให้ข้อมูล หลักด้านการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ด้วยวิธีการตอบแบบประเมิน ความพึงพอใจต่อสำรับอาหาร เพื่อใช้ในการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ได้แก่ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 25 คน ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion Criteria) และเกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria) แสดงดังตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 การกำหนดคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์การคัดเข้า

ขั้นตอน	กำหนดเกณฑ์การคัดเข้า	หมายเหตุ
ศึกษาสภาพการณ์ และลักษณะภูมิ ปัญญาอาหารของ กลุ่มชาติพันธุ์ไทย รามัญ (R1)	กลุ่มที่ 1 ผู้ให้ข้อมูลหลักด้านสถานการณ์และ ลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย รามัญ 1) มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป 2) ผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง เช่น เครือญาติ เขย สะใภ้ หรือลูกพี่ลูกน้อง ที่มี ประสบการณ์ด้านอาหาร การสืบทอดด้านอาหาร ด้านภูมิปัญญาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน หรือ เป็น ชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญที่มีประสบการณ์ การประกอบอาหารไทยรามัญในระดับครอบครัว หรือเป็นผู้ประกอบการร้านอาหาร หรือเป็นแม่ครัว ประจำหมู่บ้าน อย่างน้อย 10 ปีขึ้นไป 3) ผู้ให้ข้อมูลในการตอบแบบสอบถาม เป็น นักท่องเที่ยวที่เคยสัมผัสประสบการณ์การท่องเที่ยว ชุมชนไทยรามัญ 4) ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย	สัมภาษณ์ จำนวน 26 คน แบบสอบถามการ รับรู้จำนวน 384 คน

ตารางที่ 3.2 (ต่อ)

ขั้นตอน	กำหนดเกณฑ์การคัดเลือก	หมายเหตุ
พัฒนาตำรับอาหาร ของกลุ่มชาติพันธุ์ ไทยรามัญ บน พื้นฐานความ ดั้งเดิม (D1,D2)	กลุ่มที่ 2 ผู้ให้ข้อมูลหลักด้านการพัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม 1) อาศัยอยู่ในพื้นที่ตำบลนครชุมน์ อำเภอโพธาราม ตำบลคลองตากุด ตำบลคู้งพยอม และตำบลบ้านม่วง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี ตำบลห้วยเหนือ อำเภอดำรงวิทยะ จังหวัดกาญจนบุรี มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่แบบไทยรามัญ ด้านภูมิปัญญาอาหาร การประกอบอาหาร วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อของชาวไทยรามัญ อาศัยอยู่ในพื้นที่อย่างน้อย 10 ปีขึ้นไป หรือเป็นผู้ประกอบอาหารไทยรามัญ 2) มีประสบการณ์หรือเคยการรับประทานอาหารไทยรามัญ ประสบการณ์การท่องเที่ยวในชุมชนรามัญ หรือเคยมีส่วนร่วมในการทำงานด้านภูมิปัญญา วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ 3) ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย	สนทนากลุ่ม จำนวน 15 คน
	กลุ่มที่ 3 ผู้ให้ข้อมูลหลักด้านการพัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม 1) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการรับประทานอาหารไทยรามัญ หรือเป็นผู้ประกอบอาหารไทยรามัญ 2) ไม่มีประวัติการแพ้อาหารหรือวัตถุดิบในอาหาร 3) ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย	ทดสอบทางประสาทสัมผัส จำนวน 15 คน
การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ (R2)	กลุ่มที่ 4 ผู้ให้ข้อมูลหลักด้านการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ 1) เป็นปราชญ์ชุมชนไทยรามัญ ผู้บริหารหน่วยงานราชการ สื่อมวลชน และนักท่องเที่ยว 2) ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย	แบบประเมินความพึงพอใจในการจัดสำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ จำนวน 25 คน

ส่วนคุณสมบัติของผู้ให้ข้อมูลหลักตามเกณฑ์การคัดออก คือ ผู้ให้ข้อมูลหลักหรือกลุ่มตัวอย่างไม่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยตามระยะที่กำหนด หรือมีการย้ายที่อยู่ หรือปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัย

การสุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้เลือกผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 1 ที่เป็นผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง คนในชุมชนไทยรามัญ ผู้ประกอบอาหารไทยรามัญ ในพื้นที่ตำบลนครชุมน์ อำเภอโพธาราม และตำบลคลองตากคต ตำบลคันทยาม อ.บ้านม่วง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี และตำบลห้วยเหนือ อำเภอบางแพ จังหวัดกาญจนบุรี เนื่องจากพื้นที่ดังกล่าวเป็นพื้นที่ที่อยู่อาศัยของผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยการสุ่มตัวอย่างแบบอ้างอิงด้วยบุคคลและผู้เชี่ยวชาญ (Snowball Sampling) ด้วยการสุ่มเลือกผู้เข้ารับการสัมภาษณ์ 1 คน จากนั้นผู้ที่ได้รับการเลือกได้เข้ารับการสัมภาษณ์เรียบร้อยแล้ว ทำการเสนอหรือคัดเลือกผู้คนที่มีความใกล้เคียงให้เข้ารับการสัมภาษณ์ในรายถัดไปอีกเรื่อย ๆ อย่างเป็นแบบลูกโซ่ ส่วนผู้ทรงคุณวุฒิและนักวิชาการ ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) สำหรับผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มที่ 2 กลุ่มที่ 3 และกลุ่มที่ 4 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ข้อมูลผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละกลุ่มแสดงดังตารางที่ 3.3 – 3.6 และข้อมูลการจำแนกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละกลุ่มแสดงดังตารางที่ 3.7 – 3.9 เมื่อผู้วิจัยได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและเพียงพอแล้ว จึงนำมาวิเคราะห์ผลต่อไป

ผู้วิจัยได้รายงานผลการวิจัยด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ซึ่งในการนำเสนอเนื้อหา มีการอ้างอิงผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยสัญลักษณ์ โดยแบ่งเป็นตัวย่อ PC คือ การสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อสภาพการณ์ทั่วไปของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ และ PR คือ กลุ่มการสนทนากลุ่มในการพัฒนาตำรับอาหาร ตามด้วยหมายเลขและประโยคคำพูด (Quotation) จากการสัมภาษณ์ด้วย (ทวีศักดิ์ นพเกษตร, 2548) โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 3.3 ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 1 การศึกษาสภาพการณ์และลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

ลำดับ	ผู้ให้ข้อมูล	ประสบการณ์	หมายเลขในการให้ข้อมูล
1	ผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง	1) เป็นสะใภ้ของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง มีประสบการณ์ด้านอาหาร การสืบทอดด้านอาหาร ด้านภูมิปัญญาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 40 ปี	PC 3
2	ผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง	เป็นผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง รุ่นที่ 5 มีประสบการณ์ด้านอาหาร ด้านภูมิปัญญาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และในประเพณี	PC 4

ตารางที่ 3.3 (ต่อ)

ลำดับ	ผู้ให้ข้อมูล	ประสบการณ์	หมายเลขในการให้ข้อมูล
3	ผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง	1) ปีนสะไภ้ของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง มีประสบการณ์ด้านอาหาร การสืบทอดด้านอาหาร ด้านภูมิปัญญาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และในประเพณี 2) เป็นผู้นำกลุ่มสตรีชาวไทยรามัญ	PC 5
4	ผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง	1) เป็นผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง รุ่นที่ 5 เจ้าของฟิฟิธภัณฑ์ไทยรามัญ มีภูมิปัญญาด้านต่าง ๆ ของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 60 ปี	PC 9
5	ผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง	เป็นผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง มีภูมิปัญญาด้านต่าง ๆ ของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี	PC 10
6	ผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง	1) เป็นผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง มีภูมิปัญญาด้านต่าง ๆ ของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี 2) มีอาชีพรับทำขนมในพิธีกรรมของชาวไทยรามัญ	PC 11
7	ผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง	1) เป็นสะไภ้ของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง มีประสบการณ์ด้านอาหาร การสืบทอดด้านอาหาร ด้านภูมิปัญญาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และในประเพณี 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 60 ปี	PC 12
8	ผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง	1) เป็นผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง มีภูมิปัญญาด้านต่าง ๆ ของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี เป็นแม่ครัวหลักประจำหมู่บ้าน มากกว่า 50 ปี	PC 15
9	ผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง	1) เป็นผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง มีภูมิปัญญาด้านต่าง ๆ ของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี 2) เป็นผู้เผยแพร่วัฒนธรรมการรำและศิลปะด้านสไบของไทยรามัญ	PC 16

ตารางที่ 3.3 (ต่อ)

ลำดับ	ผู้ให้ข้อมูล	ประสบการณ์	หมายเลขในการให้ข้อมูล
10	ผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง	เป็นผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง รุ่นที่ 3 มีภูมิปัญญาด้านต่าง ๆ ของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี	PC 19
11	ผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง	1) เป็นผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 50 ปี	PC 24
12	คนในชุมชนไทยรามัญ	1) เป็นครูที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 40 ปี	PC 2
13	คนในชุมชนไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) มีภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี โดยเฉพาะด้านการหาวัตถุดิบ	PC 14
14	คนในชุมชนไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 50 ปี	PC 18
15	คนในชุมชนไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นมัคทายก 3) มีภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี โดยเฉพาะด้านการหาวัตถุดิบ	PC 20
16	คนในชุมชนไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นมัคทายก 3) มีภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี โดยเฉพาะด้านการหาวัตถุดิบ	PC 21
17	ผู้นำชุมชน/คนในชุมชนไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นเจ้าอาวาส 3) มีภูมิปัญญาด้านต่าง ๆ ของชาวไทยรามัญในประเพณี 4) เผยแพร่ประเพณี วัฒนธรรมต่าง ๆ ของชาวไทยรามัญ	PC 22

ตารางที่ 3.3 (ต่อ)

ลำดับ	ผู้ให้ข้อมูล	ประสบการณ์	หมายเลขในการให้ข้อมูล
18	คนในชุมชนไทย รามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 50 ปี	PC 23
19	คนในชุมชนไทย รามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 50 ปี	PC 26
20	ผู้ประกอบการ ไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 60 ปี	PC 1
21	ผู้ประกอบการ ไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 40 ปี	PC 6
22	ผู้ประกอบการ ไทยรามัญ	1) เป็นปราชญ์ชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 40 ปี 3) เป็นผู้เผยแพร่วัฒนธรรมของชาวไทยรามัญ ทั้งด้านอาหาร การแต่งกาย และภาษาไทยรามัญ	PC 7
23	ผู้ประกอบการ ไทยรามัญ	1) เป็นปราชญ์ชาวบ้านด้านพิธีกรรมที่มีเชื้อสาย ไทยรามัญ 2) เป็นหัวหน้าแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 60 ปี	PC 8
24	ผู้ประกอบการ ไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 70 ปี	PC 13
25	ผู้ประกอบการ ไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นเจ้าของร้านอาหารไทยรามัญในชุมชน	PC 17
26	ผู้ประกอบการ ไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นปราชญ์ชาวบ้าน มีความเชี่ยวชาญด้าน พิธีกรรมของไทยรามัญ โดยเฉพาะ การทำ บายศรี	PC 25

ตารางที่ 3.4 ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 2 การสนทนากลุ่มในการพัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

ลำดับ	ผู้ให้ข้อมูล	ประสบการณ์	หมายเลขในการให้ข้อมูล
1	ผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง	1) เป็นผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง มีภูมิปัญญาด้านต่าง ๆ ของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี 2) เป็นผู้ประกอบอาหารไทยรามัญ มากกว่า 70 ปี	PR 5
2	ผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง	1) เป็นผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง มีภูมิปัญญาด้านต่าง ๆ ของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี 2) เป็นผู้เผยแพร่วัฒนธรรมของชาวไทยรามัญ ทั้งด้านอาหาร การแต่งกาย และภาษาไทยรามัญ 3) มีภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี โดยเฉพาะด้านการหาวัตถุดิบ	PR 11
3	คนในชุมชนไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) มีภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี โดยเฉพาะด้านการหาวัตถุดิบ	PR 1
4	คนในชุมชนไทยรามัญ	1) เป็นข้าราชการบำนาญที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) มีภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี โดยเฉพาะด้านการหาวัตถุดิบ	PR 12
5	คนในชุมชนไทยรามัญ	1) เป็นข้าราชการบำนาญที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) มีภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี โดยเฉพาะด้านการหาวัตถุดิบ	PR 13
6	คนในชุมชนไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) มีภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี โดยเฉพาะด้านการหาวัตถุดิบ	PR 14

ตารางที่ 3.4 (ต่อ)

ลำดับ	ผู้ให้ข้อมูล	ประสบการณ์	หมายเลขในการให้ข้อมูล
7	คนในชุมชนไทย รามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) มีภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวไทยรามัญทั้ง ในชีวิตประจำวัน และในประเพณี โดยเฉพาะ ด้านการหาวัตถุดิบ	PR 15
8	คนในชุมชนไทย รามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 40 ปี	PR 2
9	คนในชุมชนไทย รามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 40 ปี	PR 3
10	คนในชุมชนไทย รามัญ	1) เป็นปราชญ์ชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) มีภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวไทยรามัญทั้ง ในชีวิตประจำวัน และในประเพณี โดยเฉพาะ ด้านการหาวัตถุดิบ 3) เป็นผู้เผยแพร่วัฒนธรรมของชาวไทยรามัญ ทั้งด้านอาหาร การแต่งกาย และภาษาไทยรามัญ	PR 4
11	คนในชุมชนไทย รามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 70 ปี	PR 6
12	ผู้ประกอบการ ไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 60 ปี	PR 7
13	ผู้ประกอบการ ไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 70 ปี	PR 8
14	ผู้ประกอบการ ไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 70 ปี	PR 9
15	ผู้ประกอบการ ไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 60 ปี	PR 10

ตารางที่ 3.5 ผู้ให้ข้อมูลหลัก กลุ่มที่ 3 การทดสอบทางประสาทสัมผัสในการพัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

ลำดับ	ผู้ให้ข้อมูล	ประสบการณ์
1	คนในชุมชนไทยรามัญ	1) เป็นปราชญ์ชาวบ้านมีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 40 ปี
2	คนในชุมชนไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) มีภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี โดยเฉพาะด้านการหาวัตถุดิบ
3	คนในชุมชนไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) มีภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี โดยเฉพาะด้านการหาวัตถุดิบ
4	คนในชุมชนไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) มีภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี โดยเฉพาะด้านการหาวัตถุดิบ
5	คนในชุมชนไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) มีภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี โดยเฉพาะด้านการหาวัตถุดิบ
6	คนในชุมชนไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) มีภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี โดยเฉพาะด้านการหาวัตถุดิบ
7	คนในชุมชนไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) มีภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี โดยเฉพาะด้านการหาวัตถุดิบ
8	คนในชุมชนไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) มีภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี โดยเฉพาะด้านการหาวัตถุดิบ

ตารางที่ 3.5 (ต่อ)

ลำดับ	ผู้ให้ข้อมูล	ประสบการณ์
9	คนในชุมชนไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) มีภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี โดยเฉพาะด้านการหาวัตถุดิบ
10	คนในชุมชนไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) มีภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี โดยเฉพาะด้านการหาวัตถุดิบ
11	คนในชุมชนไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) มีภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวไทยรามัญทั้งในชีวิตประจำวัน และในประเพณี โดยเฉพาะด้านการหาวัตถุดิบ
12	ผู้เชี่ยวชาญ	ประสบการณ์ด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และภูมิปัญญาท้องถิ่น การสื่อสารเพื่อการพัฒนา
13	ผู้ประกอบการอาหารไทยรามัญ	1) เป็นชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 40 ปี
14	ผู้ประกอบการอาหารไทยรามัญ	1) เป็นปราชญ์ชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 40 ปี 3) เป็นผู้เผยแพร่วัฒนธรรมของชาวไทยรามัญ ทั้งด้านอาหาร การแต่งกาย และภาษาไทยรามัญ
15	ผู้ประกอบการอาหารไทยรามัญ	1) เป็นปราชญ์ชาวบ้านด้านพิธีกรรมที่มีเชื้อสายไทยรามัญ 2) เป็นหัวหน้าแม่ครัวประจำหมู่บ้าน มากกว่า 60 ปี

ตารางที่ 3.6 ผู้ให้ข้อมูลกลุ่มที่ 4 การทดสอบความพึงพอใจต่อสารอาหาร เพื่อใช้ในการพัฒนา
ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

ผู้ให้ข้อมูล	ตำแหน่ง/ประสบการณ์	จำนวน / คน
ปราชญ์ชุมชนไทย รามัญ	ชาวบ้านที่มีเชื้อสายไทยรามัญ	2
ผู้บริหารหน่วยงาน ราชการ	รองผู้ว่าราชการจังหวัดราชบุรี	1
	หัวหน้าสำนักงานปลัด อบต.	1
	นายกกิ่งกาชาดอำเภอบ้านโป่ง	1
	อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง	1
	นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดราชบุรีพร้อมผู้ติดตาม	2
	ผู้อำนวยการกองการศึกษาองค์การบริหารส่วนตำบล	1
	ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี	4
	กลุ่มผู้บริหารและเจ้าหน้าที่สำนักงานจังหวัดราชบุรี	3
สื่อมวลชนท้องถิ่น		3
สมาคมไทยรามัญ		2
นักท่องเที่ยว		4
รวม		25

3.2.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ

3.2.2.1 ประชากร ได้แก่ นักท่องเที่ยวที่เคยเดินทางมาท่องเที่ยวสัมผัสภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

3.2.2.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักท่องเที่ยวที่เคยเดินทางมาท่องเที่ยวสัมผัสภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตรการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างในกรณีไม่ทราบจำนวนประชากร ของ Cochran (1977) กำหนดระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 95 เปอร์เซ็นต์ โดยมีค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ร้อยละ 5 และสัดส่วนของประชากรที่ทำการสุ่ม 0.5 คำนวณหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากสูตร ดังนี้

สูตร

$$n = \frac{P (1-P) (Z^2)}{d^2}$$

n = จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ

P = สัดส่วนของประชากรที่ผู้วิจัยต้องการสุ่ม โดยกำหนดร้อยละ 50 (0.05)

Z = ความเชื่อมั่นที่กำหนดไว้ร้อยละ 95 มีค่าเท่ากับ 1.96 (ผิดพลาดร้อยละ 5)

d = สัดส่วนของความคลาดเคลื่อนที่ยอมให้เกิดขึ้นได้ (0.05)

แทนสูตร

$$n = \frac{0.5 (1-0.50) (1.96)^2}{0.05^2}$$

$$n = \frac{0.5 (0.5) (3.84)}{0.0025}$$

$$n = \frac{0.96}{0.0025}$$

ฉะนั้น ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 384 คน

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง เท่ากับ 384 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) มีการกำหนดเกณฑ์การคัดเข้าและเกณฑ์การคัดออก ทั้งนี้คุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเข้า แสดงดังตารางที่ 3.7

ตารางที่ 3.7 การกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเข้า

ขั้นตอน	คุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง	หมายเหตุ
ศึกษาสถานการณ์และ ลักษณะภูมิปัญญาอาหารของ กลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ (R1)	1) มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป 2) นักท่องเที่ยวที่เคยสัมผัสบรรยากาศ วิถีชีวิต ชุมชนไทยรามัญ 3) ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย	ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 384 คน

ส่วนคุณสมบัติของผู้ให้กลุ่มตัวอย่างข้อมูลหลักตามเกณฑ์การคัดออก คือ อายุต่ำกว่า 18 ปี หรือกรอกข้อมูลไม่ครบ หรือปฏิเสธการเข้าร่วมตอบแบบสอบถาม

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีการใช้เครื่องมือในการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลที่สำคัญ ดังนี้

3.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

3.3.1.1 ลักษณะของเครื่องมือการวิจัยเชิงคุณภาพ

เครื่องมือในการวิจัยสำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured of Guided Interview) ที่ใช้สัมภาษณ์เกี่ยวกับภูมิปัญญาอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญกับผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ตามแนวคำถามของวัตถุประสงค์การวิจัยจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการลงพื้นที่ของนักวิจัย แต่เปิดกว้างด้านคำตอบ แนวคำถามหลักแบ่งเป็น 5 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วัตถุดิบที่ใช้ในการทำอาหาร ได้แก่ พืชผัก เนื้อสัตว์ เครื่องเทศ สมุนไพร และเครื่องปรุงรส

ตอนที่ 2 วิธีการปรุงอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ได้แก่ อาหารคาว และอาหารหวาน

ตอนที่ 3 วิธีการกินอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

ตอนที่ 4 ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร ได้แก่ รักษาสุขภาพ และประเพณี พิธีกรรม

ตอนที่ 5 การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหาร

3.3.1.2 การสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

การสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างสำหรับการสัมภาษณ์ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อเพิ่มความสะดวกในการรวบรวมข้อมูล บันทึกรายละเอียดของข้อมูล ช่วยให้ผู้สัมภาษณ์พิจารณาย้อนทวนข้อมูลได้ และสามารถสรุปข้อมูลได้อย่างถูกต้อง เป็นการสัมภาษณ์ที่ไม่มีการกำหนดคำพูดหรือแบบฟอร์มตายตัว มีลักษณะเป็นคำถามแบบปลายเปิด คือให้ผู้ตอบอย่างอิสระ ที่วางแผนคำถามจากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาอาหาร กลุ่มชาติพันธุ์ โดยกำหนดประเด็นและขอบเขตของคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย สำหรับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัยเชิงคุณภาพ เมื่อผู้วิจัยสร้างแบบสัมภาษณ์เสร็จได้นำไปขอรับการแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อความถูกต้อง เมื่อได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจึงสรุปประเด็นที่ได้รับแล้วยืนยันกับผู้ให้ข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการสัมภาษณ์ แล้วนำข้อมูลนั้นมาตรวจสอบความถูกต้องด้วยวิธีการตรวจสอบข้อมูลเชิงสามเส้า (Triangulation) (Miles & Huberman, 1994) โดยตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data Triangulation) ซึ่งเป็นการตรวจสอบข้อมูลที่ได้เพื่อยืนยันความถูกต้องของข้อมูลจากแหล่งที่มา เวลา สถานที่ และบุคคล ถ้าแหล่งที่มา มีความแตกต่างกัน ข้อมูลจะมีความเหมือนกันหรือไม่

3.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ

เครื่องมือสำหรับการวิจัยเชิงปริมาณ ประกอบด้วย แบบสอบถาม เรื่อง การรับรู้ของนักท่องเที่ยวที่มีต่อภูมิปัญญาของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ แบบประเมินทางประสาทสัมผัส (5 point Hedonic Scale) และแบบประเมินความพึงพอใจของสำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ โดยมีลักษณะของเครื่องมือ การสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือ ดังต่อไปนี้

3.3.2.1 ลักษณะของเครื่องมือการวิจัยปริมาณ

1) แบบสอบถาม เรื่อง การรับรู้ของนักท่องเที่ยวที่มีต่อภูมิปัญญาของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ซึ่งวางแผนคำถามตามผลการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยลักษณะของแบบสอบถาม ประกอบด้วย คำถามปลายปิด (Closed-end Question) และคำถามปลายเปิด (Open-end Question) แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และพฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยว มีลักษณะเป็นคำถามปลายปิดแบบเลือกตอบ ให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกคำตอบที่สอดคล้องกับความจริงหรือความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะข้อมูลเป็นมาตรานามบัญญัติ (Nominal scale) และมาตราเรียงลำดับ (Ordinal Scale) โดยมีรายละเอียดของข้อคำถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 6 ข้อ และพฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยว จำนวน 8 ข้อ

ตอนที่ 2 การรับรู้ของนักท่องเที่ยวที่มีต่อภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ มีลักษณะเป็นคำถามปลายปิด ให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกคำตอบที่สอดคล้องกับความจริงกับระดับการรับรู้ของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) แบ่งเป็นจำนวน 8 หัวข้อ ได้แก่ วัตถุดิบอาหารประเภทพืชผัก จำนวน 13 ข้อ เนื้อสัตว์จำนวน 6 ข้อ เครื่องปรุงรสอาหารจำนวน 3 ข้อ วิธีการปรุงอาหาร จำนวน 4 ข้อ อาหารในชีวิตประจำวันจำนวน 23 ข้อ อาหารหวาน จำนวน 8 ข้อ อาหารในประเพณี จำนวน 4 ข้อ และข้าวแช่ จำนวน 8 ข้อ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด จำนวน 1 ข้อ

2) แบบประเมินทางประสาทสัมผัส ในการทดสอบคุณภาพทางประสาทสัมผัส ของตำรับมาตรฐานอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญที่มีการปรุงสำเร็จ ตามคุณลักษณะของตำรับแต่ละด้าน ประกอบด้วย ด้านลักษณะปรากฏ สี กลิ่น รสชาติ ลักษณะเนื้อสัมผัส และความชอบโดยรวม ด้วยวิธีการให้คะแนน 1 ถึง 5 (5 point Hedonic Scale) คือ 5 หมายถึง ชอบมาก 4 หมายถึง ชอบ 3 หมายถึง เฉย ๆ 2 หมายถึง ไม่ชอบ และ 1 หมายถึง ไม่ชอบมาก (ปราณี อ่านเปรื่อง, 2557)

3) แบบประเมินความพึงพอใจของผู้ให้ข้อมูลหลักด้านการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ที่เป็นปราชญ์ชุมชนไทยรามัญ ผู้บริหารหน่วยงานราชการ สื่อมวลชน และนักท่องเที่ยวที่มีต่อสำรับอาหาร เพื่อใช้ในการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ซึ่งวางแผนคำถามจากผลการวิจัยที่ได้จากวัตถุประสงค์ที่ 1 และ 3 เป็นส่วนหนึ่งในการจัดสำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว ซึ่งแบ่งตามฤดูกาล โดยนำวัตถุดิบท้องถิ่นที่มีความแตกต่างกันตามฤดูกาลมาใช้ทำอาหาร ซึ่งวัตถุดิบแต่ละชนิดมีความเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน โดยได้ยึดหลักการจัดตามลักษณะการกินอาหารดั้งเดิมของชาวไทยรามัญ นำมาประยุกต์กับการจัดสำรับอาหารไทย โดยลักษณะของแบบประเมินความพึงพอใจประกอบด้วย คำถามปลายปิดและคำถามปลายเปิดแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อสำรับอาหาร เพื่อใช้ในการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ประกอบด้วย ด้านลักษณะของสำรับอาหาร จำนวน 11 ข้อ ด้านเอกลักษณ์และภูมิปัญญาของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ จำนวน 6 ข้อ มีด้านการส่งเสริมภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ จำนวน 3 ข้อ และภาพรวมของสำรับอาหาร จำนวน 1 ข้อ (ดัดแปลงจาก ชีษณุพงศ์ ศิริโชตินิศากร, 2559)

ตอนที่ 3 ความคิดเห็น / ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

3.3.2.2 การสร้างและการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ

การสร้างและการตรวจสอบแบบสอบถาม เรื่อง การรับรู้ของนักท่องเที่ยวที่มีต่อภูมิปัญญาอาหารไทยรามัญ ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามฉบับร่าง จากการศึกษาผลการวิจัยเชิงคุณภาพ รวมทั้งการทบทวนวรรณกรรม แนวคิด เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการนำมาสร้างข้อคำถามของแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำ

แบบสอบถามที่พัฒนาแล้วมาปรึกษาเพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติมจากอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาในการวัดความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ และทำการปรับปรุงเบื้องต้นก่อนนำไปหาประสิทธิภาพของเครื่องมือในขั้นตอนต่อไป โดยแบ่งเป็น 2 ด้าน ดังนี้

1) การทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เป็นการทดสอบความตรงของข้อคำถาม โดยการคำนวณค่าดัชนีวัดความสอดคล้อง (Index of item Objective Congruence : IOC) โดยผู้วิจัยนำแบบสอบถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน (ตารางที่ 3.8) ในการพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา โดยพิจารณาประเด็นคำถามในด้านความชัดเจน ความสอดคล้องเหมาะสมในการใช้วัดตัวแปร ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงแบบสอบถาม ให้มีความเหมาะสม โดยให้เกณฑ์ในการตรวจพิจารณาข้อคำถาม ดังนี้

คะแนน +1	ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์
คะแนน 0	ถ้าไม่แน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์
คะแนน -1	ถ้าแน่ใจว่าข้อคำถามวัดได้ไม่ตรงตามวัตถุประสงค์

คำนวณได้จากสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

โดย	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
	R	แทน	คะแนนการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ
	$\sum R$	แทน	ผลรวมของคะแนนพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 แสดงว่ามีค่าความตรงเชิงเนื้อหา มีความเหมาะสมในการใช้วัดตัวแปรที่ทำการศึกษาได้ ส่วนข้อคำถามที่มีค่า IOC ต่ำกว่า 0.50 จะต้องทำการปรับปรุงหรือตัดออก เนื่องจากไม่มีความตรงเชิงเนื้อหา (สุรพงษ์ คงสัตย์ และ อธิชาติ ธรรมวงศ์, 2551)

ซึ่งงานวิจัยนี้ทุกข้อคำถามมีค่า IOC มากกว่าเกณฑ์ดังกล่าว คืออยู่ในช่วง 0.67 – 1.00 แสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามนี้มีความตรงเชิงเนื้อหา

ตารางที่ 3.8 ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถาม เรื่อง การรับรู้ของนักท่องเที่ยวที่มีต่อภูมิปัญญาอาหารไทยรามัญ

ลำดับ	ตำแหน่ง/สังกัด	ประสบการณ์/ความสำคัญ
1	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร./ คณะการจัดการมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง	ด้านการท่องเที่ยว ด้านการตลาดด้านการสื่อสาร
2	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ /สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี	ด้านอาหารและโภชนาการ
3	รองศาสตราจารย์ ดร./มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี	ด้านการท่องเที่ยว
4	รองศาสตราจารย์/คณะอุตสาหกรรมการโรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์	ด้านอุตสาหกรรมการโรงแรมและการท่องเที่ยว
5	รองศาสตราจารย์	ด้านอาหารและโภชนาการ

2) การทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่วัดค่าความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ที่มีการปรับแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักท่องเที่ยว ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับนักท่องเที่ยวที่เคยเดินทางมาท่องเที่ยวสัมผัสภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 ราย โดยวิธีการสอบถามต่อหน้า (Face to Face) หากมีข้อสงสัยต้องอธิบายหรือแก้ไขให้ถูกต้องตามความเข้าใจของผู้ตอบแบบสอบถาม และสอดคล้องกับเนื้อหาที่ทำการวัด หลังจากนั้น นำผลที่ได้มาทดสอบหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยวิธีการของ ครอนบัค (Cronbach's alpha) โดยพิจารณาชุดตัวแปรที่มีลักษณะข้อมูลเป็นอันตรภาค 5 ระดับ ประเมินค่าจากการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา หากมีค่าไม่ต่ำกว่า 0.70 จึงเป็นแบบสอบถามที่มีความน่าเชื่อถือ (ลัดดาวัลย์ เพชรโรจน์ และ อัจฉรา ชำนิประศาสน์, 2545)

คำนวณได้จากสูตร

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right]$$

โดย	α	แทน	ค่าความเชื่อมั่น
	K	แทน	จำนวนข้อ
	s_i^2	แทน	ความแปรปรวนแต่ละข้อ
	s_t^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวม

แบบทดสอบนี้มีค่าความเชื่อมั่นทั้งรายด้านและภาพรวมสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ (ตารางที่ 3.9) แสดงให้เห็นว่าแบบสอบถามนี้มีความเชื่อมั่นและสามารถนำไปเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจริงได้

ตารางที่ 3.9 ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เรื่อง การรับรู้ของนักท่องเที่ยวที่มีต่อภูมิปัญญาอาหารไทยรามัญ รายด้านและภาพรวม

ข้อคำถาม	ค่าความเชื่อมั่น
1. วัตถุดิบอาหารประเภทพืชผัก	0.92
2. วัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์	0.81
3. วัตถุดิบประเภทเครื่องปรุง	0.84
4. วิธีการปรุงอาหาร แกง ต้ม ผัด ทอด ยำ เครื่องจิ้ม	0.85
5. อาหารในชีวิตประจำวัน	0.93
6. เครื่องจิ้ม	0.81
7. อาหารหวาน	0.84
8. อาหารในประเพณี	0.89
ภาพรวม	0.89

3.4 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลของงานวิจัย เรื่อง การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม ได้ใช้ข้อมูลตามแหล่งที่มา 2 ส่วน ดังนี้

3.4.1 ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary data)

3.4.1.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลของงานวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยได้ทำหนังสือขออนุญาตสัมภาษณ์จากคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยผู้วิจัยทำหน้าที่สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยตนเอง ทั้งนี้ ก่อนทำการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ทำการนัดหมายล่วงหน้า พร้อมทั้งอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัยและประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย เมื่อผู้ให้ข้อมูลหลักยินยอมให้ทำการสัมภาษณ์ จึงดำเนินการสัมภาษณ์ต่อไป ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

1) ศึกษาแนวคิด หลักการ ทฤษฎีจากหนังสือ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการวิจัย แนวคิดสำคัญที่นำมาใช้

2) การสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้เตรียมความรู้ด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ จรรยาบรรณของนักวิจัย เพื่อให้การสัมภาษณ์มีความสมบูรณ์ ถูกต้อง ครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษาให้มากที่สุด ผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง เป็นเทคนิคการสัมภาษณ์ที่ใช้แนวคำถาม มีหัวข้อเรื่องที่จะถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย กำหนดประเด็นต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้าว่าจะสัมภาษณ์เรื่องใดและจะพยายามถามให้ได้ตามประเด็นที่กำหนดไว้ ลักษณะการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ ให้มีความผ่อนคลายเพื่อเป็นการเปิดเผยความคิด และความเชื่อของผู้ถูกสัมภาษณ์

จากนั้น ดำเนินการเตรียมอุปกรณ์การบันทึกวีดิทัศน์ และโสตทัศนูปกรณ์ พร้อมตรวจเช็คเอกสารวัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือและสื่อต่าง ๆ ที่ต้องใช้ในการเก็บข้อมูล ทั้งนี้ ก่อนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์และขออนุญาตบันทึกเสียงและภาพ เพื่อเป็นหลักฐานสำหรับงานวิจัยและการรวบรวมข้อมูล ในระหว่างสัมภาษณ์ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ถูกสัมภาษณ์แลกเปลี่ยนและแสดงความคิดเห็นอย่างเป็นอิสระ เมื่อสิ้นสุดคำถามผู้วิจัยได้ยืนยันโดยทบทวนคำถามและสรุปคำตอบที่ได้รับ เพื่อเป็นแนวทางตั้งคำถามต่อไป ระยะเวลาการสัมภาษณ์ใช้เวลาเฉลี่ยประมาณ 45 – 60 นาทีต่อบุคคล ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และความร่วมมือของผู้ให้ข้อมูล การสัมภาษณ์แต่ละรายได้สัมภาษณ์จนกว่าผู้วิจัยไม่พบข้อสงสัย หรือไม่มีข้อมูลใหม่เกิดขึ้น เรียกว่า ข้อมูลอิ่มตัว (data saturation) จึงหยุดสัมภาษณ์ (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2555) ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้บันทึกข้อมูลอื่น ๆ เพิ่มเติมจากการสังเกต เช่น น้ำเสียง สีหน้า ท่าทาง แววตา ตามความเป็นจริงโดยไม่มีการตีความ โดยการเฝ้าดูสิ่งที่เกิดขึ้นหรือปรากฏขึ้นอย่างเอาใจใส่ เพื่อให้รู้ว่าจุดสำคัญของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร ตั้งคำถามในสิ่งที่เห็นและได้ฟังตลอดเวลา ซักถามสิ่งที่สงสัย เพื่อให้แน่ใจว่าความเข้าใจของผู้วิจัยถูกต้อง และในขณะเดียวกัน ผู้วิจัยได้บันทึกความคิด ความรู้สึก หรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้วิจัยเองในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ด้วย โดยการบันทึกข้อมูลและถอดเทปรายวัน เพื่อสรุปผลและนำไปทบทวนศึกษาเพิ่มเติมในการสัมภาษณ์ครั้งต่อไป และเมื่อได้ข้อมูลมาแล้วจัดระเบียบข้อมูลทางกายภาพด้วยการถอดข้อความที่บันทึกจากเครื่องมือสื่อสาร จัดระเบียบเนื้อหา แสดงข้อมูลตามประเด็นที่กำหนด เปรียบเทียบข้อมูลแต่ละอย่าง และสรุปด้วยการบรรยายผลตามแนวทางของชายโพธิ์สีตา (2554)

3) การสังเกต ผู้วิจัยใช้วิธีการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมในกระบวนการประกอบอาหารไทยรามัญ โดยคอยสังเกตเฝ้าดูพฤติกรรมที่เป็นไปตามธรรมชาติ พร้อมกับการจดบันทึก ทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริง

3.4.1.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลของงานวิจัยเชิงปริมาณ

1) เก็บข้อมูลแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 384 คน ด้วยวิธีการสุ่มแบบบังเอิญ จากนักท่องเที่ยวที่เคยเดินทางมาท่องเที่ยวสัมผัสผืนภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ โดยการส่งลิ้งค์แบบสอบถาม เรื่อง การรับรู้ของนักท่องเที่ยวที่มีต่อภูมิปัญญาอาหารไทยรามัญ ผ่านระบบ Google forms (แบบสอบถามออนไลน์ที่มีข้อความคำถามการคัดกรองตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้) จากนั้น ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความสมบูรณ์ จำนวน 384 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 ไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตารางและแปลผลด้วยการบรรยาย ตามลำดับ

2) การสนทนากลุ่ม เป็นการร่วมกันคัดเลือกรายชื่ออาหารคาว และขนมหวาน โดยมีกลุ่มตัวแทนจากชุมชน ร่วมกันคัดเลือกโดยการให้คะแนน จากนั้นหาค่าความถี่ต่ำรับไหนมีความถี่มากที่สุด จึงนำไปจัดทำตำรับมาตรฐานต่อไป

3) การพัฒนาตำรับมาตรฐาน จากการเก็บข้อมูลตำรับอาหารที่ผ่านการคัดเลือก ผู้วิจัยได้เชิญปราชญ์ชุมชน ตัวแทนชุมชน ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการรับประทานอาหารไทยรามัญ หรือเป็นผู้ประกอบอาหารไทยรามัญ และไม่มีประวัติการแพ้อาหารหรือวัตถุดิบในอาหาร มาเป็นผู้สาธิตการประกอบอาหารจากครัวของชาวบ้านไทยรามัญในพื้นที่ ผู้วิจัยได้

ร่วมสังเกตการณ์ ซึ่ง ตวงส่วนผสมอย่างละเอียด พร้อมบันทึกขั้นตอนวิธีทำ เทคนิค และปริมาณอาหารที่สำเร็จ โดยการจดบันทึกและอัดด้วยเครื่องบันทึกเสียง จากนั้นทำการทดลองในห้องปฏิบัติการ โดยทำการทดลองซ้ำ 3 ครั้ง ในแต่ละครั้งมีผู้เชี่ยวชาญดูแลทุกกระบวนการ จนได้สัดส่วนที่เหมาะสม จากนั้น นำตำรับมาตรฐานอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม ที่ปรุงสำเร็จมาทำการประเมินคุณภาพทางประสาทสัมผัส โดยใช้วิธี 5-Point Hedonic Scale

4) การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของตำรับมาตรฐานอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม ผู้วิจัยได้นำตำรับมาตรฐานอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญที่ได้จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 2 มาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการด้วยโปรแกรม INMUCAL-Nutrients V.4.0. เพื่อคำนวณคุณค่าสารอาหารที่บริโภค โดยกรอกข้อมูลเข้าระบบ จากนั้นทำการแปลผล นำข้อมูลแต่ละตำรับใส่ลงในตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย (กรมอนามัย, 2544) ประเมินพลังงานและสารอาหารของรายการอาหารแต่ละรายการต่อ 1 หน่วยบริโภค นำผลมาเปรียบเทียบกับตารางปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2563) และนำตำรับอาหารที่มีปริมาณโซเดียมสูงมาปรับลดปริมาณโซเดียมเพื่อให้เป็นตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลกหรือ WHO กำหนดมาตรฐานสำหรับความต้องการโซเดียมที่ร่างกายควรบริโภคไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวันหรือคิดเป็นเกลือป่นประมาณ 5 กรัม (1 ช้อนชา) (กรมอนามัย, 2565)

5) เก็บข้อมูลความพึงพอใจของผู้ให้ข้อมูลหลักด้านการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ที่เป็นปราชญ์ชุมชนไทยรามัญ ผู้บริหารหน่วยงานราชการ สื่อมวลชน และนักท่องเที่ยว จากแบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อสารอาหาร เพื่อใช้ในการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญจำนวน 25 คน

3.4.2 ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary data)

ข้อมูลที่ได้จากเอกสารทางวิชาการ วารสาร บทความ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งค้นได้จาก ห้องสมุดของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ หอสมุดแห่งชาติ รวมทั้งการสืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต เพื่อเป็นข้อมูล เพิ่มเติมใช้ในการสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิจัยนี้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลมาบันทึกลงโปรแกรม Excel เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติตามลำดับ ดังต่อไปนี้

3.5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในงานวิจัยเชิงคุณภาพ ที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกนั้น ผู้วิจัย เลือกใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยดำเนินการ ดังนี้ 1) จัดระเบียบข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล (data organization) 2) แสดงข้อมูล (data display) ด้วยการนำมาจัดใหม่เป็นกลุ่มจากความรู้พื้นฐานในงานวิจัยของผู้วิจัยเอง เพื่อให้ได้ความหมายและความเข้าใจอีกระดับหนึ่ง เกิดความหมายใหม่ในการตอบคำถามการวิจัย 3) หาข้อสรุปและตรวจสอบรวมทั้งตีความข้อสรุปที่หามาได้ (ชาย โพธิ์สิตา, 2554) ทั้งนี้ การวิเคราะห์ข้อมูลโดยพิจารณาประเด็นหลัก คือ สภาพการณ์และลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความ

ดั้งเดิม โดยการพรรณนาข้อมูลตามปรากฏการณ์ร่วมด้วยเพื่อแสวงหาหรือให้ได้มาซึ่งข้อค้นพบจากกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นแนวทางสำคัญที่สามารถนำไปสู่ข้อมูลให้บรรลุตามวัตถุประสงค์

3.5.2 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในงานวิจัยเชิงปริมาณ ที่ได้จากแบบสอบถามเรื่อง การรับรู้ของนักท่องเที่ยวที่มีต่อภูมิปัญญาอาหารไทยรามัญ แบบประเมินคุณภาพทางประสาทสัมผัสของตำรับมาตรฐานอาหาร และแบบประเมินความพึงพอใจของผู้ให้ข้อมูลหลักด้านการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญที่มีต่อสำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ดังนี้

3.5.2.1 การวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ของนักท่องเที่ยวต่อภูมิปัญญาอาหารไทยรามัญ

1) การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ การสัมภาษณ์ลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม และการจัดสนทนากลุ่ม ใช้วิธีหาค่าความถี่ (Frequency) แล้วสรุปผลเป็นร้อยละ (Percentage)

2) การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม จากแบบสอบถามตอนที่ 2 ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า ใช้วิธีหาค่าเฉลี่ย (Mean: $\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) เพื่อใช้วัดระดับการรับรู้ในรายข้อย่อยของภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

รับรู้มากที่สุด	รับรู้มาก	รับรู้ปานกลาง	รับรู้น้อย	รับรู้น้อยที่สุด
5	4	3	2	1

เกณฑ์การแปลความหมายเพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ยค่าการรับรู้ กำหนดเป็นช่วงคะแนน (ธานินทร์ ศิลปจารุ, 2560) ซึ่งเกณฑ์ในการพิจารณาค่าการรับรู้ มีดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	4.50-5.00	หมายถึง	ระดับการรับรู้มากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	3.50-4.49	หมายถึง	ระดับการรับรู้มาก
คะแนนเฉลี่ย	2.50-3.49	หมายถึง	ระดับการรับรู้ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.50-2.49	หมายถึง	ระดับการรับรู้น้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00-1.49	หมายถึง	ระดับการรับรู้ต่ำสุด

3.5.2.2 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการประเมินคุณภาพทางประสาทสัมผัสของตำรับมาตรฐานอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม โดยใช้วิธี 5-Point Hedonic Scale โดย 5 หมายถึง ชอบมาก 4 หมายถึง ชอบ 3 หมายถึง เฉย ๆ 2 หมายถึง ไม่ชอบ และ 1 หมายถึง ไม่ชอบมาก กำหนดระดับการแปรผลโดยใช้สูตรการคำนวณ ดังนี้ (ปราณี อ่านเปรื่อง, 2557)

$$\begin{aligned} \text{อันตรภาคชั้น} &= \frac{\text{ค่าพิสัย}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ \text{ค่าพิสัย} &= \text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด} \end{aligned}$$

จากผลดังกล่าวนำมาใช้เป็นเกณฑ์วัดดังนี้

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{5 - 1}{5} = 0.8$$

การแปลผลความหมายของค่าคะแนนเฉลี่ยมีค่าอยู่ระหว่าง 1 – 5 คะแนน แบ่งออกเป็น 5 ระดับ โดยใช้หลักเกณฑ์ของการแบ่งความกว้างอันตรภาคชั้น ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	4.21 – 5.00	หมายถึง	ชอบมาก
คะแนนเฉลี่ย	3.41 – 4.20	หมายถึง	ชอบ
คะแนนเฉลี่ย	2.61 – 3.40	หมายถึง	เฉยๆ
คะแนนเฉลี่ย	1.81 – 2.60	หมายถึง	ไม่ชอบ
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.80	หมายถึง	ไม่ชอบมาก

3.5.2.3 การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความพึงพอใจต่อสารอาหาร เพื่อใช้ในการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ โดยมีระดับคะแนนและความหมายของคะแนน ดังนี้

พึงพอใจมากที่สุด	พึงพอใจมาก	พึงพอใจปานกลาง	พึงพอใจน้อย	พึงพอใจน้อยที่สุด
5	4	3	2	1

และเกณฑ์การแปลความหมายเพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ยค่าความพึงพอใจ กำหนดเป็นช่วงคะแนน ซึ่งเกณฑ์ในการพิจารณาค่าความพึงพอใจ มีดังนี้ (ธานินทร์ ศิลปจารุ, 2560)

คะแนนเฉลี่ย	4.50-5.00	หมายถึง	ระดับพึงพอใจมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	3.50-4.49	หมายถึง	ระดับพึงพอใจมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.50-3.49	หมายถึง	ระดับพึงพอใจปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.50-2.49	หมายถึง	ระดับพึงพอใจน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00-1.49	หมายถึง	ระดับพึงพอใจน้อยที่สุด

3.6 จริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

จากวัตถุประสงค์ของหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ที่ต้องการปกป้องศักดิ์ศรี สิทธิ ความปลอดภัย และความเป็นอยู่ที่ดีของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยนั้น ในการศึกษาครั้งนี้มีกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญ คือ ผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ 7 เมือง สมาชิกชุมชนมอญ ผู้ประกอบอาหารมอญ ประชาชนชุมชน และนักท่องเที่ยว ซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่ไม่จัดอยู่ในกลุ่มบุคคลที่มีความเปราะบาง แต่เพื่อเป็นการแสดงเจตจำนงถึงการศึกษามุ่งสร้างประโยชน์แก่กลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญในด้านภูมิปัญญาอาหาร บนความดั้งเดิม เพื่อพัฒนาเป็นสินค้าหลักในการท่องเที่ยวในชุมชนต่อไป ดังนั้น ในขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้ตระหนักและปฏิบัติตามหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ 3 ประการ (จริยา เลิศอรธรรมณี, 2552) ซึ่งประกอบด้วย 1) หลักความเคารพต่อบุคคล (Respect for Persons) โดยไม่มีการบังคับหรือโน้มน้าวให้เข้าร่วมการวิจัย การเคารพความเป็นส่วนตัวและไม่มีการเปิดเผยข้อมูลอันเป็นความลับ 2) หลักคุณประโยชน์ไม่เป็นโทษ (Beneficence and Non-maleficence) ด้วยการปฏิบัติที่แสดงให้เห็นถึงการดูแลเอาใจใส่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยและการป้องกันอันตรายทุกด้าน และ 3) หลักความยุติธรรม (Justice) ภายใต้การพิจารณากระบวนการ

ต่าง ๆ จากอาจารย์ที่ปรึกษาหลักและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ทั้งนี้เพื่อปฏิบัติตามกระบวนการวิจัยที่เป็นระบบตามแนวทางจริยธรรมการทำวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์เพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ทางสังคมศาสตร์ พฤติกรรมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ตามแนวทางของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (2562) ผู้วิจัยจึงได้ทำการขอรับการพิจารณารับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน ประเภทการทำวิจัยทางสังคมศาสตร์ (Social Science Research) ซึ่งเป็นการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมนุษย์ สังคมศาสตร์ จิตวิทยาและเศรษฐศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี โดยได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ หมายเลขใบรับรองที่ SOP 044/2565



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) โดยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพการณ์และลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ 2) พัฒนารับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม 3) วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ และ 4) พัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ โดยผู้วิจัยได้ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ต่าง ๆ ดังนี้

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1.1 ผลการศึกษาสภาพการณ์และลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

4.1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญของนักท่องเที่ยว

4.1.3 ผลการพัฒนารับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

4.1.4 ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

4.1.5 ผลการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

4.2 อภิปรายผล

ในการรายงานผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้กำหนด สัญลักษณ์และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
$\bar{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาสภาพการณ์และลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ผู้วิจัยเริ่มจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ งานวิจัย บทความ เอกสารทางวิชาการ และตำราที่เกี่ยวข้อง จากนั้นนำมาจัดทำแบบสัมภาษณ์ และได้นำโครงร่างแบบสัมภาษณ์ไปตรวจสอบความสอดคล้องของเนื้อหาเกี่ยวกับวัตถุประสงค์โดยผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์วิจัยด้านการท่องเที่ยว

การตลาด การสื่อสาร และภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น จำนวน 3 ท่าน พร้อมทั้งได้ทดลองสัมภาษณ์ ต่อหน้าอาจารย์ที่ปรึกษาหลักและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมเพื่อนำข้อบกพร่องไปปรับปรุงในการเก็บ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์จริง ทั้งนี้ การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลตาม วัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยแบ่งเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ผู้ให้ข้อมูลด้านสถานการณ์และลักษณะ ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์ ได้แก่ ผู้สืบทอดของกลุ่มชาติพันธุ์ รามัญ 7 เมือง สมาชิกชุมชนมอญ ผู้ประกอบอาหารมอญ ปราชญ์ชุมชน และนักท่องเที่ยว ที่มี ประสบการณ์ด้านภูมิปัญญาด้านอาหารไทยรามัญ จำนวน 26 คน กลุ่มที่ 2 ผู้ให้ข้อมูลด้านการพัฒนา ตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม ได้แก่ ผู้ที่อาศัย อยู่ในอำเภอโพธาราม อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี และอำเภอดำรงวิทยะกา จังหวัดกาญจนบุรี ที่มีวิถี ชีวิตความเป็นอยู่แบบไทยรามัญ ด้านภูมิปัญญาอาหาร การประกอบอาหาร วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ ของชาวไทยรามัญ อาศัยอยู่ในพื้นที่ อย่างน้อย 10 ปีขึ้นไป จำนวน 15 คน กลุ่มที่ 3 ผู้ให้ ข้อมูลด้านการพัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้วยวิธีการทดสอบ ทางประสาทสัมผัส ได้แก่ ผู้มีประสบการณ์ในการรับประทานอาหารไทยรามัญ หรือเป็นผู้ประกอบ อาหารไทยรามัญ และไม่มีประวัติการแพ้อาหารหรือวัตถุดิบในอาหาร จำนวน 15 คน และกลุ่มที่ 4 ผู้ให้ข้อมูลด้านการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์รามัญ ด้วยวิธีการตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 25 คน ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) และเกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria) เพื่อให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยการ สัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา ในการนำเสนอมีการอ้างอิงผู้ให้ข้อมูล หลักด้วยสัญลักษณ์ PC ตามด้วยหมายเลขและประโยคคำพูด (Quotation) จากการสัมภาษณ์ด้วย (ทวีศักดิ์ นพเศรษฐ, 2548)

4.1.1 ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ศึกษาสภาพการณ์และลักษณะภูมิปัญญา อาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

4.1.1.1 ผลการศึกษาสภาพการณ์ทั่วไปของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

1) ความเป็นมาและสาเหตุหลักของการอพยพเข้ามาในดินแดนประเทศไทย
ชนชาติรามัญเป็นชนชาติที่เก่าแก่ มีอารยธรรมรุ่งเรือง ตั้งถิ่นฐานอยู่ใน พม่าเป็นเวลาหลายศตวรรษก่อนคริสตกาล เมื่อมีสงครามในพม่าชาวยุโรปเริ่มสูญเสียดินแดนและ อาณาจักรของตน เช่น รัฐมอญสะเทิมถูกผนวกเข้ากับพุกาม หรือถูกขับไล่จากล้านนา ยึด และหงสาวดีถูก พม่ายึดครอง ชาวยุโรปผู้กำลังพม่าไม่ไหวจึงเป็นฝ่ายแพ้สงคราม เหตุการณ์เหล่านี้ทำให้รามัญหลาย กลุ่มอพยพหนีภัยเข้ามาในประเทศไทย โดยใช้เส้นทางการอพยพ 3 ทาง คือ ทางเหนือเข้ามาทางเมือง ตาก หรือระแหง ทางด่านแม่ละเมา ทางใต้เข้ามาทางเมืองกาญจนบุรี ทางด่านเจดีย์สามองค์ และเข้า มาทางอุทัยธานี บริเวณที่เป็นถิ่นฐานของชาวยุโรปในประเทศไทย ส่วนใหญ่จะอยู่ริมแม่น้ำ เช่น แม่น้ำแม่กลอง บริเวณอำเภอบ้านโป่ง โพธาราม ราชบุรี และกาญจนบุรี แม่น้ำท่าจีน บริเวณ พระประแดง (ปากลัด) แม่น้ำเจ้าพระยา บริเวณนนทบุรี ปทุมธานี แม่น้ำมหาชัย สมุทรสาคร นอกจากนี้ ยังพบชาวยุโรปอยู่กระจัดกระจายอยู่ในจังหวัดต่าง ๆ เช่น นครปฐม เพชรบุรี อยุธยา ฉะเชิงเทรา สุพรรณบุรี นครราชสีมา นครสวรรค์ และปราจีนบุรี ชุมชนรามัญมีความผูกพันกับถิ่นฐาน มีวัดเป็นศูนย์กลางทางสังคมและวัฒนธรรม แสดงถึงความเป็นปึกแผ่นในสังคม โดยมีพุทธศาสนาเป็น

วิถีชีวิต อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชาวมัญญ์ที่โดดเด่น คือ ระบบความเชื่อผีบรรพบุรุษและความศรัทธาในพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังมีวัฒนธรรมด้านภาษาพูดและเขียนเป็นของตนเอง การแต่งกายและภูมิปัญญาอาหาร ปัจจุบันชาวมัญญ์ผสมกลมกลืนกับวัฒนธรรมไทยและกลุ่มอื่นค่อนข้างมาก เป็นผลจากการปรับตัวและนโยบายของภาครัฐ

สำหรับสาเหตุหลักของการอพยพเข้ามาในดินแดนประเทศไทย มีดังนี้

1.1) เพื่อหนีภัยสงครามและการถูกกดขี่ข่มเหงจากพม่า โดยอพยพหลายระลอกหลังเหตุการณ์สำคัญ เช่น พม่าเข้าตีเมืองหงสาวดี ราชัญก่อกบฏถูกปราบปราม พม่าทำลายล้างวัฒนธรรมรามัญ เป็นต้น

1.2) ได้รับการเกลี้ยกล่อมจากพระมหากษัตริย์ไทยให้อพยพเข้ามาอยู่ในอาณาจักรไทย เช่น สมัยสมเด็จพระนเรศวรมหาราชเกลี้ยกล่อมให้มอญอพยพเข้ามา

1.3) เพื่อหาที่ดินทำกินที่อุดมสมบูรณ์และเพื่อทำมาค้าขาย โดยบางกลุ่มอพยพเข้ามาด้วยความสมัครใจ

1.4) เป็นกำลังสนับสนุนทางทหารในการป้องกันและสร้างความเข้มแข็งให้แก่อาณาจักรไทย โดยพระมหากษัตริย์ไทยยินดีต้อนรับเพราะถือเป็นการเพิ่มแรงงานและกำลังคนสำคัญ

โดยเมื่ออพยพเข้ามาแล้ว พระมหากษัตริย์ไทยได้ให้คนรามัญมีสิทธิเหมือนกันกับคนไทยให้เข้ามาอาศัยอยู่ในที่ดินที่จัดสรรไว้ให้ อนุญาตก่อสร้าง และจัดสถานที่ให้ตั้งถิ่นฐานอยู่อาศัย โดยมักเป็นบริเวณริมน้ำและใกล้พระนคร ด้วยความสะดวกในการสัญจรและอุดมสมบูรณ์

2) อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม

อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่โดดเด่นของชาวมัญญ์ มีดังนี้

2.1) ระบบความเชื่อในการนับถือผีบรรพบุรุษ ซึ่งเป็นรากฐานความเชื่อดั้งเดิมของชาวมัญญ์ที่สืบทอดมายาวนาน การบูชาผีบรรพบุรุษจะปรากฏในพิธีกรรมและประเพณีสำคัญต่าง ๆ

2.2) ความศรัทธาอย่างแรงกล้าในพุทธศาสนานิกายเถรวาท ซึ่งเป็นศาสนาหลักของชาวมัญญ์ โดยจะปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนอย่างเคร่งครัด พุทธศาสนาจึงเป็นส่วนสำคัญในวิถีชีวิตประจำวันของชาวมัญญ์

2.3) การให้ความสำคัญกับวัดและศาสนสถาน โดยวัดจะเป็นศูนย์รวมกิจกรรมทางสังคมและวัฒนธรรมของชุมชนมอญ นอกเหนือจากเป็นที่ประกอบศาสนกิจ

2.4) การรักษาขนบธรรมเนียมประเพณี พิธีกรรม การละเล่นพื้นบ้าน และภูมิปัญญาดั้งเดิม เช่น การแสดงหนังมอญ การละเล่นโนรนาพญานาค เป็นต้น

2.5) การใช้ภาษารามัญทั้งภาษาพูดและภาษาเขียนมีสามารถเห็นได้ในบริเวณชุมชน ซึ่งเป็นภาษาท้องถิ่นที่ยังคงได้รับการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น แม้การผสมผสานกับคำภาษาไทยบ้างหรือเรียกเพี้ยนกันไปตามแต่ละพื้นที่ก็ตาม

2.6) อาชีพและวิถีการดำรงชีพแบบดั้งเดิม เช่น การทำนา ทำสวน จักสาน หัตถกรรมพื้นบ้าน เป็นต้น

แม้ปัจจุบันการผสมผสานกับวัฒนธรรมกระแสหลักของไทย แต่องค์ประกอบสำคัญเหล่านี้ยังคงเป็นอัตลักษณ์ที่แสดงถึงรากเหง้าและความเป็นชนชาติรามัญ

3) ข้อมูลเมืองรามัญ 7 เมือง

เมืองรามัญ 7 เมือง หมายถึง หมู่บ้านชาวมอญที่อพยพหนีภัยสงครามจากพม่าเข้ามาอาศัยในพื้นที่จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งพระมหากษัตริย์ไทยได้แต่งตั้งให้ครองเมืองทั้ง 7 แห่งเพื่อทำหน้าที่ดูแลด้านชายแดนทั้ง 7 ด้านของเมืองกาญจนบุรี มีหน้าที่ดูแลรักษาด่านตลอดแนวชายแดน ช่วยรบ นำทาง และเตรียมเสบียงอาหาร พื้นที่ดูแลลาดตระเวนด้านของหัวหนามอญทั้ง 7 ด้านครอบคลุมระยะทางตั้งแต่เขตอำเภอสังขละบุรีจนถึงอำเภอเมืองกาญจนบุรีในปัจจุบันประกอบด้วย

3.1) เมืองสิงห์ หรือเมืองสมิงสิงหบุรี ตั้งอยู่บริเวณปราสาทเมืองสิงห์ ริมน้ำแควน้อย ตำบลสิงห์ อำเภอไทรโยค ปัจจุบันอยู่ในเขตตำบลสิงห์

3.2) เมืองลุ่มสุม ตั้งอยู่ริมลำน้ำแควน้อยในเขตตำบลลุ่มสุม อำเภอไทรโยค ปัจจุบันเป็นตำบลลุ่มสุม อำเภอไทรโยค

3.3) เมืองท่าตะกั่ว ตั้งอยู่บริเวณบ้านปากแซง ตำบลท่าเสา อำเภอไทรโยค

3.4) เมืองไทรโยค ตั้งอยู่บริเวณปากแม่น้ำน้อย หมู่ที่ 1 ตำบลไทรโยค อำเภอไทรโยค

3.5) เมืองท่าขนุน ตั้งอยู่ริมลำน้ำแควน้อย บ้านท่าขนุน ตำบลท่าขนุน อำเภอทองผาภูมิ

3.6) เมืองทองผาภูมิ ตั้งอยู่ในเขตอำเภอทองผาภูมิปัจจุบัน

3.7) เมืองท่ากระดาน ตั้งอยู่ริมลำน้ำแควใหญ่ (ศรีสวัสดิ์) บริเวณที่จมอยู่ในเขื่อนศรีนครินทร์ปัจจุบัน

ปัจจุบันร่องรอยเมืองต่าง ๆ ได้ผุพังไปตามธรรมชาติ แต่สามารถติดตามร่องรอยจากการจัดการปกครองใหม่ในสมัยต่อมา ซึ่งคนรามัญบางส่วนได้อพยพไปตั้งถิ่นฐานที่อื่นด้วย เช่น อำเภอหนองฉาง จังหวัดอุทัยธานี ตำบลบางขันหมาก จังหวัดลพบุรี จังหวัดกาญจนบุรี และจังหวัดราชบุรี โดยในจังหวัดราชบุรี มีวัดเก่าแก่ของคนรามัญที่สร้างขึ้นมากมาย ตามลุ่มแม่น้ำแม่กลองซึ่งทำให้เห็นว่าชาวมอญให้ความสำคัญทางด้านศาสนาเป็นแหล่งศูนย์รวมจิตใจได้เป็นอย่างดี

4) การย้ายถิ่นฐานของชาวมอญ

จากการทบทวนวรรณกรรมและการสัมภาษณ์การย้ายถิ่นฐานของชาวมอญในตระกูลรามัญ 7 เมือง พบว่า บรรพบุรุษได้ย้ายถิ่นจากเมืองหน้าด่านจังหวัดกาญจนบุรี การเลือกที่ตั้งหมู่บ้านเลือกจากบริเวณนั้นเป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำไหลผ่าน ทำให้มีแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ เจ้าเมืองทั้งเจ็ดจึงเลือกพื้นที่นี้ในการตั้งเป็นหมู่บ้าน เมื่อคนรามัญทางฝั่งพม่ารู้ข่าวจึงอพยพกันเข้ามาทำให้บริเวณนั้นกลายเป็นชุมชนรามัญ ต่อมาเมื่ออยู่รวมกันมากจึงสร้างแหล่งศูนย์รวมจิตใจของชาวมอญนั้นคือ วัด ซึ่งชาวมอญนับถือศาสนาพุทธอย่างเคร่งครัดจึงทำให้สร้างวัดกลาง ตั้งชื่อตามวัดในเมืองรามัญฝั่งพม่า ปัจจุบันเรียกว่า วัดคงคาราม สันนิษฐานว่าเจ้าเมืองทั้งเจ็ดเป็นผู้สร้าง และหลักฐานด้านสิ่งก่อสร้างยังปรากฏอยู่ วัดนี้ถือเป็นศูนย์กลางการจัดงานประเพณี พิธีกรรม ความเชื่อต่าง ๆ ของชาวมอญ จากผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า

PC 4 “... ประวัติของต้นตระกูลครอบครัว ย้ายจากเมืองกาญจนบุรีที่ทางประเทศไทย ให้ย้ายมาอยู่รวมทางนี้ เลยมาอยู่ที่นี่หมด มาสร้างวัดหลังนี้เป็นวัดแรกที่สร้าง เรียกว่า เพตโตะ ๑ วัดกลาง เมื่อก่อนเป็นวัดใหญ่ วัดมอญทั้งหมดต้องมาขึ้นกับที่นี่หมด ...”

PC 7 “... อยู่นครชุมน์มาตั้งแต่เกิด เกิดที่นี้ตายที่ไหนไม่รู้ 55 แม่เป็นคนบ้านท่าอิฐ นครชุมน์ พ่อเป็นคนโพธาราม บ้านหม้อ เป็นมอญทั้งคู่ โย่งสาย สายปู่เป็นคนบ้านหม้อ ย่าเป็นคนบ้านม่วง สายแม่เป็นเด็กกำพร้า ส่วนตาของแม่เป็นลูกหลานพระยา 7 เมือง ตระกูลเสลาคุณตาของแม่ที่เลี้ยงแม่มา พี่ชายของแม่เลยได้นามสกุลนี้มาด้วย คือ เสลาคุณ เป็นสายฝั่งตา ไม่ใช่ฝั่งปู่ ...”

PC 7 “... คนนครชุมน์ด้วยกันเองเนี่ยะ เขาขยายที่ทำกิน เพราะครอบครัวใหญ่จะขึ้นไปทางห้วยเหนียว วังทอง จะมีนามสกุลเสลานนท์ เสลาคุณ เยอะมาก ...”

PC 16 “... อ่อมันอยู่ทางทองผาภูมิก็มีนะ ปลัดสิงห์ อารังโชติ อยู่ทางกาญจน์ หลายคนที่ย้ายออกไปข้างนอกแล้ว จะขายที่แถวสมุทรปราการขายไม่ได้มีแต่ปัญหา เขาเลยไปดูหมอ เขาบอกว่าให้กลับไปที่ดินตระกูล เราก็ไม่รู้ว่าจะอยู่ไหน ว่าต้นตระกูลของต้นตระกูลทำตระกั่วอยู่ที่ไหน ย้ายไปอยู่ที่ไหน เพราะทำตระกั่วนี้เจียบมาก ถ้ามั่ววัดคงคาก็ไม่มี ...”

สำหรับชาวมอญทั่วไปที่ไม่ใช่เชื้อสายตระกูลรามัญ 7 เมือง ส่วนใหญ่อาศัยอยู่รวมกันกับตระกูลรามัญ 7 เมือง ในพื้นที่อำเภอบ้านโป่งและอำเภอโพธาราม และบริเวณจังหวัดใกล้เคียง พบว่า พื้นที่เดิมมีความแออัด จึงทำให้มีบางส่วนย้ายออกจากพื้นที่เดิมไปตั้งรกรากใหม่หรือบริเวณใกล้เคียง หรือย้ายถิ่นฐานตามหัวหน้าครอบครัวฝ่ายชายแต่ไม่ได้ไกลจากครอบครัวเดิม เพราะสมัยก่อนชาวมอญเลือกแต่งงานกับคนรามัญกันเอง ไม่นิยมแต่งงานกับเชื้อชาติอื่น ๆ จึงทำให้ครอบครัวส่วนใหญ่มีเกี่ยวดองเป็นญาติมิตรกันอาศัยรวมกันบริเวณเดียวกัน และยังคงเลือกพื้นที่ที่มีแหล่งน้ำเช่นเดิมในการสร้างบ้านเรือน จึงทำให้มีกลุ่มชาติพันธุ์รามัญขยายเป็นชุมชนขนาดใหญ่ในอำเภอบ้านโป่ง อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี และตำบลห้วยเหนียว อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี และหลายจังหวัดในประเทศไทย ซึ่งปัจจุบันการผสมผสานเชื้อชาติหลากหลายโดยเฉพาะกับชาวไทยจึงเรียกว่า ชาวไทยรามัญ จนถึงปัจจุบัน จากผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า

PC 6 “... รุ่นพ่อรุ่นแม่เดิมเป็นคนไทยรามัญจากบ้านท่าอิฐ ตำบลนครชุมน์ จากนั้นได้ย้ายถิ่นมาอยู่ทางหมู่ 6 หมู่บ้านทับซุง ...”

PC 7 “... อย่างคนบ้านหัวหิน จะมีขยายพื้นที่มาที่หมู่บ้านหนองกลางดง คนบ้านหม้อจะขยายพื้นที่ไปทางบางแพ ทุ่งใหญ่ งามไปถึงบ้านแพรวบางส่วน นี่ตระกูลปู่จะลามไปถึงโน้น บางแพ แต่คนบ้านม่วงจะลามไปทางรางม่วง จอมบึง ขยายที่ทำกินนะ วัดโพธิ์ วัดตาล วัดมะขามโน้น ลิ่นลิ่น ไปไกล ...”

PC 12 “... พ่อแม่เป็นมอญ อาศัยอยู่ที่บ้านนี้ตั้งแต่เกิด อาชีวะแม่ครัว/แม่บ้าน ปัจจุบันอยู่บ้านเลขที่ 5/3 หมู่ 2 ตำบลห้วยเหนียว เกิดที่นี้ แต่รุ่นปู่ มาจากทางบ้านหัวหิน นครชุม ตระกูลเสลาคุณเขาย้ายมาจากนครชุมน์ ...”

PC 20 “... พ่อแม่เป็นคนมอญ ปู่ทวดย้ายถิ่นฐานมาจากหงสา ย้ายถิ่นฐานมาตั้งแต่สมเด็จพระนเรศวรมหาราช ลี้ห้วยยี่เปาะ และมาครั้งใหญ่คือครั้งสมเด็จพระนเรศวร 2122 – 2123 ยุคนั้นมาเยอะที่นี้ นครชุมน์ บ้านม่วง มาชุดนี้เยอะ แต่ล่วงหน้ามาก่อนหน้านี้แต่ไม่เยอะ มีเยอะก็ต้องพระมหาเถร คั่นฉ่อง พระนเรศวรพามา ประวัติเหล่านี้นับทอดกันมา บอกกล่าวกันมา พ่อแม่มี

ลูกชาย 6 คน หญิง 3 คน ตัวเองเป็นคนที่ 8 พ่อแม่เกิดที่นี่ แต่ปู่ย่าตายายมาจากที่โน้นคือหงสา นี่สงครามพม่ามอญมา ค่อนข้างลำบาก อยู่ยาก ปู่ย่าหนี่มา น่าจะมายุคพระนเรศวร ...”

ทั้งนี้ ได้พบโบราณสถานที่สำคัญ คือ เจดีย์ทรงรามัญ 7 องค์ (ภาพที่ 4.1) รายรอบพระอุโบสถในวัดวัดคงคาราม ซึ่งเป็นตัวแทนของพระยารามัญทั้ง 7 หลักฐานเอกสารการจัดสายสกุลของเจ้าเมืองท่าตะกั่ว (ภาพที่ 4.2) รวมทั้งภาพถ่ายหายาทสายตระกูลรามัญ 7 เมือง (ภาพที่ 4.3) และจากการสัมภาษณ์พบว่า คนในตระกูลรามัญ 7 เมือง ยังคงอาศัยอยู่บริเวณวัดคงคาราม และบริเวณใกล้เคียงตั้งแต่บรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน แต่บางส่วนได้ย้ายหรือขยายครอบครัวไปตามอำเภอใกล้เคียงและตามจังหวัดต่าง ๆ ของประเทศไทย เนื่องจากไปทำงาน เรียน หรือสร้างครอบครัวใหม่ ซึ่งตระกูลรามัญ 7 เมืองที่พบจากนามสกุลในตำบลนครชุมน์ อำเภอบ้านโป่ง และตำบลคลองตากคต อำเภอโพธาราม และตำบลห้วยเหนียว อำเภอท่ามะกา ประกอบด้วย 6 ตระกูลดังตารางที่ 4.1



ภาพที่ 4.1 เจดีย์ทรงรามัญ 7 องค์

ตารางที่ 4.1 รายชื่อผู้สืบทอดนามสกุลในตระกูลเมืองรามัญ 7 เมือง

เมืองรามัญ 7 เมือง	ตระกูล	ชื่อ	นามสกุล	สถานะ	ที่อยู่อาศัย		
					อ.บ้านโป่ง	อ.โพธาราม	อ.ท่ามะกา
1. เมืองสิงห์	จํารงโชติ	-		-	-	-	-
2. เมืองลุ่มสุม	นิลบดี	นางสาวฉันทนา	นิลบดี	ผู้สืบเชื้อสาย รุ่นที่ 5		ต.คลองตากต	
	นิลบดี	นางอุทัย	เชยชื่น	ผู้สืบเชื้อสาย รุ่นที่ 5		ต.คลองตากต	
3. เมืองท่าตะกั่ว	มัญญะหงส์	นางดุนนถ	มัญญะหงส์	สะไ้ รุ่นที่ 5		ต.คลองตากต	
	ชิงหงษา	นางประเทืองทิพย์	ชิงหงษา	สะไ้		ต.คลองตากต	
4. เมืองไทรโยค	นิไชโยค	นายองอาจ	นิไชโยค	ผู้สืบเชื้อสาย รุ่นที่ 5		ต.คลองตากต	
	นิไชโยค	นางสมศิริ	นิไชโยค	ผู้สืบเชื้อสาย รุ่นที่ 5		ต.คลองตากต	
5. เมืองท่าขนุน	หลักคงคา	นายขจิต	หลักคงคา	ผู้สืบเชื้อสาย รุ่นที่ 3		ต.คลองตากต	
6. เมืองทองผาภูมิ	เสลานนท์	นายคมสร	จับจุ	ผู้สืบเชื้อสาย	ต.นครชุมน์		
	เสลานนท์	นางตุ้ย	บุญนพ	ผู้สืบเชื้อสาย	ต.นครชุมน์		
	เสลาคุณ	นางจรรยา	เสลาคุณ	สะไ้			ต.หวายเหนียว
	เสลาคุณ	นางประทุมมา	เสลาคุณ	สะไ้			ต.หวายเหนียว
	เสลาคุณ	นางเสาวคนธ์	เสลาคุณ	สะไ้			ต.หวายเหนียว
7. เมืองท่ากระดาน	ตุลานนท์	นางสินินาฏ	ดาบแก้ว	ผู้สืบเชื้อสาย รุ่นที่ 4		ต.คลองตากต	

จากตารางที่ 4.1 รายชื่อผู้สืบทอดนามสกุลในตระกูลรามัญ 7 เมือง พบว่า เมืองสิงห์ ตระกูลธำรงโชติ ไม่สามารถติดตามผู้สืบทอดได้ ส่วนเมืองลุ่มสุม ตระกูลนิลบดี มีผู้สืบเชื้อสาย 2 ท่าน สำหรับเมืองท่าตะกั่ว มีตระกูลมัญญะหงส์และตระกูลชิงหงษา ที่ผู้สืบเชื้อสายเป็นสะไก้ 2 ท่าน เมืองไทรโยค ตระกูลนิไชโยค มีผู้สืบเชื้อสาย 2 ท่าน สำหรับเมืองท่าขนุน ตระกูลหลักคงคา มีผู้สืบเชื้อสาย 1 ท่าน ทั้ง 4 เมืองอาศัยอยู่ ตำบลคลองตากต อำเภโพนาราม จังหวัดราชบุรี ส่วนเมืองทองผาภูมิ ตระกูลเสลานนท์ มีผู้สืบเชื้อสาย 5 ท่าน อาศัยอยู่ ตำบลนครชุมน์ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี กับตำบลห้วยเหนียว อำเภท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี สุดท้ายเมืองท่ากระดาน ตระกูลตุลานนท์ มีผู้สืบเชื้อสาย 1 ท่าน อาศัยอยู่ ตำบลคลองตากต อำเภโพนาราม จังหวัดราชบุรี

5) วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวไทยรามัญ

ลักษณะบ้านเรือนของชาวไทยรามัญ มีลักษณะคล้ายกับบ้านเรือนของชาวไทย ส่วนใหญ่ยังคงอาศัยอยู่ริมแม่น้ำหรือบริเวณใกล้แม่น้ำ ด้วยความเชื่อกันว่าเป็นแหล่งที่มีความอุดมสมบูรณ์ มีแหล่งวัตถุดิบมากมายจากธรรมชาติ ลักษณะของบ้านที่อาศัย คือ เป็นบ้านไม้ยกสูง หลังคาทรงจั่ว มีนอกชาน ระเบียง ทำด้วยไม้เนื้อแข็ง ตั้งเสาเรือน ซึ่งเป็นเสาหลักของบ้าน แต่ละบ้านต้องมีเสาผีหรือเสาเอกของบ้าน (ภาพที่ 4.4) ซึ่งตั้งอยู่ด้านทิศตะวันออกของบ้าน ซึ่งชาวไทยรามัญมีความเชื่อในเรื่อง การห้ามไม่ให้คนนอกครอบครัวจับเสาหลัก โดยเฉพาะผู้กำลังตั้งครรภ์ หรือชายหญิงที่ยังไม่แต่งงานกันห้ามนอนห้องเดียวกัน เพราะทำให้เกิดผี จากการลงพื้นที่พบว่า ปัจจุบันการปรับเปลี่ยนแบบบ้านเดิมให้เข้ากับการอาศัยอยู่ ชันบนยังทำด้วยไม้ที่ยึดสภาพดั้งเดิม แต่ชั้นล่างจากเดิมเป็นใต้ถุน ได้ปรับเป็นห้องทำด้วยปูนให้ผู้สูงอายุอาศัย ย้ายครัวลงมาด้านล่าง จากเมื่อก่อนอยู่ชานบ้านด้านบน ถ้าย้ายบ้านหรือสร้างบ้านใหม่ในปัจจุบันรูปทรงบ้านเป็นแบบสมัยนิยม แต่ต้องมีเสาเอกที่ทำพิธีจากบ้านเก่าย้ายมาบ้านใหม่ในเฉพาะกรณีลูกผู้ชาย เพราะผีตระกูลของชาวไทยรามัญจะตามมากับลูกผู้ชายเท่านั้น จากผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า

PC 3 “... ผมอยู่ชั้นชื่อว่าดู ห้ามผู้หญิงท้องฟงเสาผนัง เสาเอก ผู้หญิงกับผู้ชายนอนชิดกันไม่ได้ผี ...”

PC 10 “... ส่วนใหญ่เป็นบ้าน 2 ชั้นที่มีใต้ถุนสูงข้างล่างเป็นดิน เดิมนี่ก็ติดขึ้นไปแล้วนะ แต่ก่อนมันเตี้ยกว่านี้ ถ้าไม่ติดเตี้ยน้ำท่วม ยังบ้านมอญนี้แต่ก่อนเขาจะมีเป็นชั้น เพราะว่ามีบ้านอะไกรบ้านผี (ผีบรรพบุรุษ) ที่เขาอยู่เขาจะต้องอยู่สูงกว่า มันถึงได้มีหลายระดับ ...”



ภาพที่ 4.4 เสาเอกหรือเสาผีของบ้านชาวไทยรามัญ

การแต่งกายของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ คือ ด้านการแต่งกายผู้หญิง สวมผ้าถุง เสื้อแขนกระบอกลูกไม้ พาดด้วยสไบไทยรามัญ เกล้ามวยผม (ภาพที่ 4.5 ก) ส่วนผู้ชายสวม ผ้าถุง เสื้อคอกลมแขนกระบอก (ภาพที่ 4.5 ข) ปัจจุบันการแต่งกายเหล่านี้ยังคงแต่งอยู่ในงาน ประเพณีวันสำคัญ ทางศาสนา หรืองานพิธีต่าง ๆ ของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ แต่ปัจจุบันการ ปรับเปลี่ยนเพิ่มลดทอน สีสันทองผ้า และรูปแบบการปักผ้าสไบให้มีลดทอนความสวยงามมากขึ้น



(ก)



(ข)

ภาพที่ 4.5 การแต่งกายของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญในงานพิธีต่าง ๆ ผู้หญิง (ก) ผู้ชาย (ข)

ด้านภาษารามัญที่ยังคงใช้พูดกันอยู่ พบว่า ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุเป็นผู้พูด ส่วนคนรุ่นใหม่ถ้าคนในครอบครัวพูดภาษารามัญให้ลูกหลานฟัง ส่วนใหญ่ฟังออกและพูดตอบโต้ได้ แต่ถ้าครอบครัวนั้นพูดภาษาไทยกับลูกหลานตลอด ลูกหลานบ้านนั้นก็ไม่สามารถพูดภาษารามัญได้ แต่สามารถฟังภาษารามัญออกเล็กน้อยจากที่พ่อแม่สื่อสารกันเอง หรือบ้างกรณีมีหญิงชาวไทย รามัญแต่งงานกับคนสัญชาติอื่น เช่น คนจีน หรือคนไทย ไม่ใช่ภาษารามัญ ใช้ภาษาไทยเป็นหลักแทน ซึ่งการพูดภาษาของคนปัจจุบันเริ่มน้อยลงจะมีเพียงผู้สูงอายุใช้พูดกับเฉพาะคนที่รู้จักหรือเป็นคนไทย รามัญวัยเดียวกัน บางครั้งสาเหตุเกิดจากครอบครัวไม่ได้สอนให้ใช้หรือบางครอบครัวสอนแต่ลูกหลาน ไม่สนใจ เนื่องจากบริบทสังคมส่วนใหญ่ใช้ภาษาไทยเป็นภาษาหลักทั้งการศึกษาและในชีวิตประจำวัน จากผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า

PC 21 “... พ่อเป็นคนไทยแม่เป็นคนมอญ พ่อแต่งงานกับพ่อแม่ต้องทำ พิธีสังหรงตา แยกขาดจากกัน แยกจากผัวดั้งเดิม ตัวเองพูดมอญได้จากแม่ ฟังภาษามอญออกได้หมด ตอนเด็กได้เรียนหนังสือไทย รุ่นโน้นลูกศิษย์วัดเยอะ ก็ได้เรียนหนังสือมอญ ลงเขียนภาษามอญ ได้ ...”

PC 22 “... แล้วก็เมื่อก่อนเนี่ยะ ชุมชนมอญเนี่ยะเขาจะเอาลูกผู้ชายมา ผูกเข้าเกณฑ์ โรงเรียน จะเอาลูกชายมาผูกที่วัด ได้เรียนภาษาด้วยเป็นภาษามอญอ่านเขียนนะ นั้นละ ถึงอ่านได้ ...”

ปัจจุบันวิถีชีวิตชุมชนของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญมีเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ เศรษฐกิจ สังคม จึงทำให้วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ และสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนไป เนื่องจากการใช้ชีวิต ในสังคม การศึกษานอกพื้นที่ การทำงานเพื่อเลี้ยงชีพตามจังหวัดต่าง ๆ มากขึ้น จึงทำให้สิ่งที่ บรรพบุรุษสร้างไว้และทำสืบทอดต่อกันมาไม่ได้รับการสานต่อภูมิปัญญาเหล่านี้จึงเริ่มลดลงและค่อย เลือนหายไป จากผลการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อสภาพการณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ข้างต้น ผู้วิจัยได้สรุปสภาพการณ์ทั่วไปของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญตามปัจจัยที่กำหนด แสดงดังตาราง ที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 สภาพการณ์ทั่วไปของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล	ปัจจัย	ดั้งเดิม	ปัจจุบัน (พ.ศ. 2567)
การอพยพเข้ามาในดินแดนประเทศไทย			
PC4, PC6, PC7, PC12, PC16, PC21		-การรุกรานของพม่า -หนีภัยสงคราม	ชาวรามัญอาศัยอยู่ในประเทศ ไทยผสมรวมกับคนไทย คนจีน และเชื้อชาติอื่น ๆ จนเรียกว่า ชาวไทยรามัญ

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

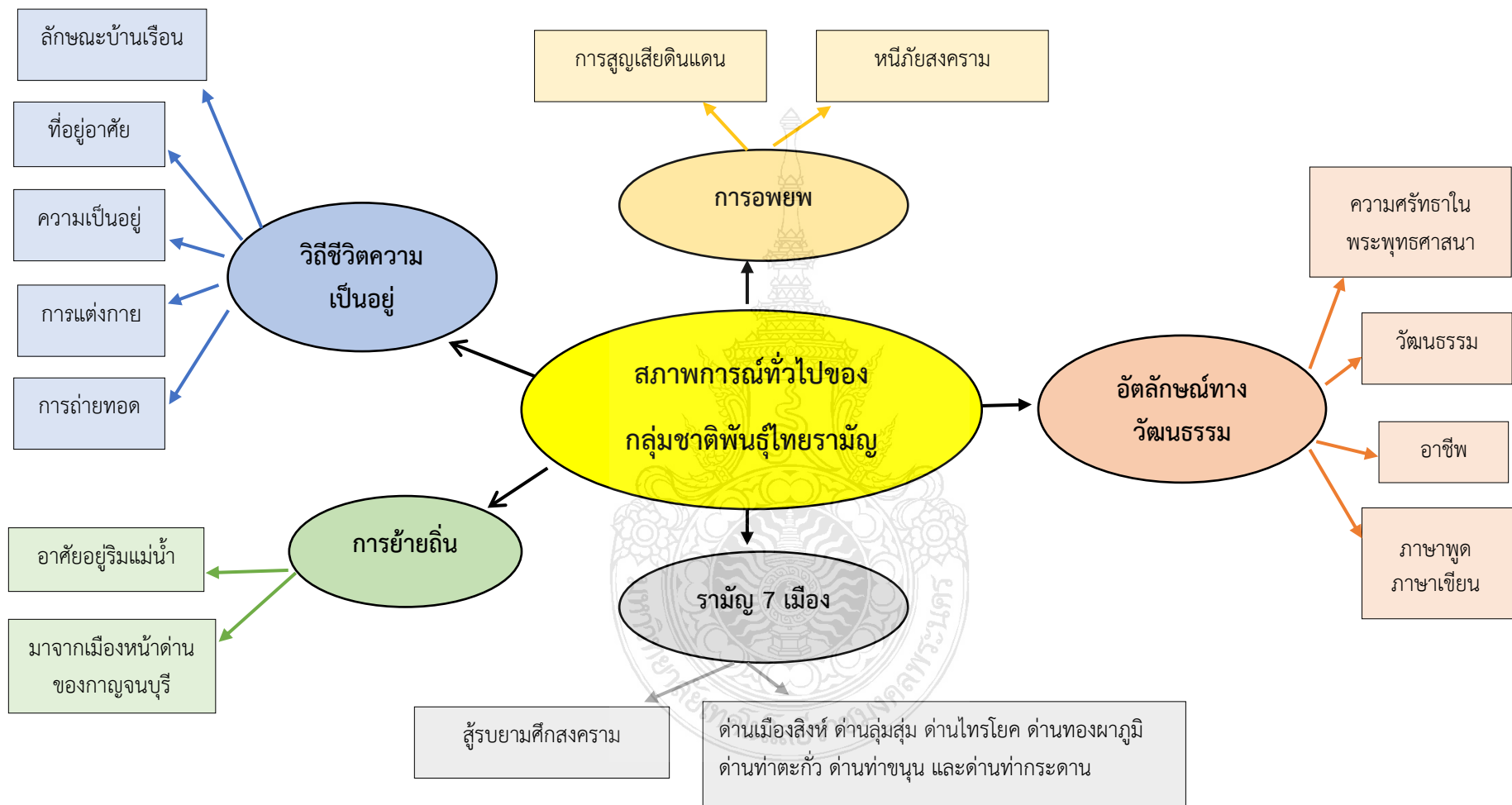
ผู้ให้ข้อมูล	ปัจจัย	ดั้งเดิม	ปัจจุบัน (พ.ศ. 2567)
อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม			
PC7, PC20, PC21,PC22	วัฒนธรรม	นับถือผี ยึดถือธรรมเนียม ประเพณี ความเชื่อตามบรรพบุรุษที่ส่งต่อกันมาอย่างเคร่งครัด	ยังมีพิธีกรรม ประเพณี ความเชื่อ อยู่แต่ลดลง/สูญหาย/ปรับเปลี่ยนตามสังคมที่อยู่อาศัย
PC1-PC15	ความศรัทธา	มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างเคร่งครัด	ผู้สูงอายุยังมีความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ส่วนคนรุ่นใหม่สนใจน้อยลง
PC6 ,PC7	ภาษา	ใช้ภาษามอญเป็นหลัก	คนรุ่นใหม่ใช้ภาษาไทยเป็นหลัก
PC1-PC26	อาชีพ	ทำนา ทำไร่ ทำสวน จักรสาน ทอผ้าใช้ชีวิตเรียบง่าย	รับจ้าง รับราชการ รัฐวิสาหกิจ โรงงานอุตสาหกรรม
PC7, PC14	เมืองรามัญ 7 เมือง	ดูแลด้านชายแดนทั้ง 7 ด้านของเมืองกาญจนบุรีลาดตะเวนตลอดแนวชายแดน และสู้รบยามศึกสงคราม	แยกย้ายไปตั้งถิ่นฐานในแต่ละจังหวัดของประเทศไทยในจังหวัดกาญจนบุรีและจังหวัดราชบุรีที่สามารถพบได้จากสายสกุล
การย้ายถิ่นฐานของชาวมอญ			
PC3-PC5 PC7, PC9, PC15-PC16, PC19-PC22		ย้ายถิ่นจากเมืองหน้าด่านจังหวัดกาญจนบุรี การเลือกที่ตั้งหมู่บ้านเลือกจากบริเวณนั้นเป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำไหลผ่าน ทำให้มีแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์	อาศัยอยู่ที่ราบลุ่มริมแม่น้ำและย้ายไปตามจังหวัดต่าง ๆ ในประเทศไทย
วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวมอญ			
PC1-PC26	ลักษณะพื้นที่ อยู่อาศัย	อาศัยอยู่ที่ลุ่มริมแม่น้ำ	อาศัยอยู่ในพื้นที่เดิม แต่บางส่วนแยกย้ายไปสร้างครอบครัวใหม่ ที่ไม่ได้อยู่ริมน้ำเหมือนแต่ก่อน

ตารางที่ 4.2 (ต่อ)

ผู้ให้ข้อมูล	ปัจจัย	ดั้งเดิม	ปัจจุบัน (พ.ศ. 2567)
PC1 ,PC7	ที่อยู่อาศัย	เป็นบ้านไม้ยกสูง ครัวอยู่ด้านบน	บ้านเดิมต่อเติม ชั้นล่างต่อเติม เป็นห้อง ถ้าสร้างใหม่เป็นชั้น เดียวแบบสมัยใหม่
PC4, PC7, PC25, PC26	ความเป็นอยู่	พึ่งพาอาศัยกันและกัน ทำมาหากินเพื่อยังชีพ แลกเปลี่ยนโดยไม่ต้อง ใช้เงิน	การพึ่งพาอาศัยน้อยลง ทำงาน นอกบ้านเพื่อหาเลี้ยงชีพ ทุก อย่างอาศัยเงินเป็นปัจจัยสำคัญ
PC7, PC18	การแต่งกาย	ผู้หญิงสวมผ้าถุง เสื้อ ลูกไม้ พาดสไบ เกลา มวยผม ผู้ชายสวม ผ้าถุง เสื้อคอกลม พาด สไบ	แต่งเฉพาะในวันสำคัญ หรืองาน ประเพณี พิธีต่าง ๆ เท่านั้น
PC1, PC7	การถ่ายทอด	ประเพณี พิธีกรรม ส่ง ต่อรุ่นสู่รุ่น และไม่ผสม ข้ามเชื้อสาย	รับวัฒนธรรมใหม่ ๆ การสืบ ทอดลดลง/สูญหาย และผสม ข้ามเชื้อสาย

จากตารางที่ 4.2 สภาพการณ์ทั่วไปของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญผู้ให้ข้อมูล พบว่า

- 1) การอพยพของชาวมุสลิมมาจากการการสูญเสียดินแดน หนีภัยสงครามเข้ามาในประเทศไทย ซึ่งปัจจุบันอาศัยอยู่ในประเทศไทยจังหวัดต่าง ๆ บริเวณลุ่มแม่น้ำ
- 2) อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม ได้แก่ ความเชื่อในการนับถือผี ความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ยึดถือธรรมเนียม ความเชื่อตามบรรพบุรุษที่ส่งต่อกันมาอย่างเคร่งครัด ภาษาพูดและภาษาเขียนมีความเป็นเอกลักษณ์ และอาชีพส่วนใหญ่ทำนาทำไร่ ทำสวน
- 3) รามัญ 7 เมือง คูแลด่านชายแดนทั้ง 7 ด้านของเมืองกาญจนบุรี ลาดตะเวนตลอดแนวชายแดน และสู้รบยามศึกสงคราม
- 4) การย้ายถิ่นฐาน ส่วนใหญ่อพยพมาจากเมืองหน้าด่านกาญจนบุรี การเลือกที่ตั้งหมู่บ้านเลือกจากบริเวณนั้นเป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำไหลผ่าน ทำให้มีแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์
- 5) วิถีชีวิตความเป็นอยู่ อาศัยอยู่ที่ลุ่มริมแม่น้ำบ้านที่อาศัยเป็นไม้ยกสูง ครัวอยู่ด้านบน มีวิถีชีวิตพึ่งพาอาศัยกันและกัน แต่งกายที่เป็นเอกลักษณ์ และถ่ายทอดประเพณี พิธีกรรม ส่งต่อรุ่นสู่รุ่น และไม่ผสมข้ามเชื้อสาย ซึ่งปัจจุบันสิ่งเหล่านี้ค่อยเลือนหายไปตามการเปลี่ยนแปลงสภาพสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมแต่ยังคงมีบ้างตามโอกาสในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาหรืองานบุญต่าง ๆ จากการวิเคราะห์ข้อมูลสภาพการณ์ทั่วไปของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ สามารถสรุปได้ตามภาพที่ 4.6



ภาพที่ 4.6 สภาพการณ์ทั่วไปของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

4.1.1.2 ผลการศึกษาลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

ผลจากการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกด้านลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ผู้วิจัยสามารถจัดประเภทตามลักษณะอาหารประกอบด้วยวัตถุดิบในการทำอาหาร วิธีการปรุง วิธีการกินอาหาร และความเชื่อด้านอาหาร ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

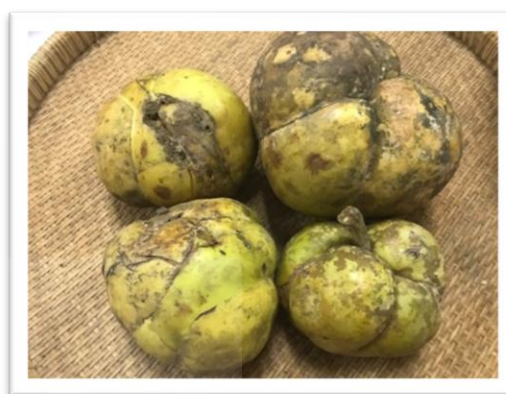
1) วัตถุดิบที่ใช้ในการทำอาหาร ได้แก่ พืชผัก เนื้อสัตว์ เครื่องเทศ สมุนไพร และเครื่องปรุงรส

1.1) วัตถุดิบประเภทพืชผัก พืชผักที่ชาวไทยรามัญนำมาทำอาหาร เป็นพืชผักที่หาได้จากธรรมชาติในท้องถิ่นนั้น หรือปลูกบริเวณบ้าน หรือปลูกอยู่ในสวน ไร่ และท้องนา มีให้กินหมุนเวียนตลอดทั้งปีตามฤดูกาล ลักษณะของพืชผักที่สื่อถึงเอกลักษณ์ของชาวไทยรามัญ คือ พืชผักเป็นเมือกกลื่น เช่น มะตาด ลูกส้าน มีรสเปรี้ยวและไม่เปรี้ยว เช่น ดอกงิ้ว ลูกสันตะวา จากการสัมภาษณ์ พบว่า พืชผักที่ใช้ทำอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญในพื้นที่อำเภอบ้านโป่ง อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี และตำบลห้วยเหนือ อำเภอดำรงวิทยะ อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี ที่ยังคงใช้ทำอาหาร ยังคงเหมือนเดิม แต่อาจมีพืชผักบางชนิดที่หายากหรือหาากินยากขึ้น เนื่องจากสภาพพื้นที่ลุ่มแม่น้ำที่เคยมีพืชผักมากมาย ปัจจุบันถูกปรับเป็นบ้านเรือนหรือสิ่งก่อสร้างต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น ทำให้พื้นที่แหล่งวัตถุดิบธรรมชาติลดลง ส่วนที่ยังคงมีและหาได้ คือ นำพืชผักที่กินประจำมาปลูกในบริเวณบ้านหรือในสวนไร่นาของตนเอง เช่น ต้นมะตาด ต้นกระเจี๊ยบ ซึ่งพืชผักที่ยังนำมาทำอาหารกินในชีวิตประจำวัน ดังนี้

1.1.1) มะตาด (ภาพที่ 4.7 ก) เป็นพืชผักที่สามารถกินได้มี 2 พันธุ์ คือ พันธุ์ข้าวเหนียวและพันธุ์ข้าวเจ้า พันธุ์นิยมใช้แกง คือ พันธุ์ข้าวเหนียว มีรสชาติรสเปรี้ยว นิยมนำมาแกงส้ม มีบางพื้นที่ดัดแปลงใส่กะทิ เรียกว่า แกงคั่วส้มมะตาด วิธีเตรียมผลมะตาดสำหรับนำมาทำอาหารประเภทแกง ใช้ผลอ่อนเพราะนิ่มและไม่มีเสี้ยน โดยการสับรอบ ๆ ผล จากนั้นผ่าเป็นชิ้น ๆ เหมือนการสับมะละกอ ถ้าผลแก่มาก (ภาพที่ 4.7 ข) มีสีเหลืองออกน้ำตาลซึ่งมีเสี้ยนและเหนียว จึงเตรียมด้วยการนำมาแกะเป็นกาบ ๆ จากนั้นหั่นตามขวางของผล เพื่อตัดให้เสี้ยนขาดเป็นเส้นสั้น ๆ ทั้งนี้บางคนยังนำมาโขลกพอหยาบ ๆ เพื่อให้มีเมือกออกมาเพิ่ม



(ก)



(ข)

ภาพที่ 4.7 มะตาดอ่อน (ก) มะตาดแก่ (ข)

1.1.2) กระเจี๊ยบ ลักษณะของกระเจี๊ยบที่นำมาแกงมี 2 แบบ คือ กระเจี๊ยบขาว (ภาพที่ 4.8 ก) ลักษณะฝักมีสีเขียวอ่อน ฝักใหญ่ อวบ เนื้อแน่นและกรอบ และ กระเจี๊ยบเขียว (ภาพที่ 4.8 ข) ลักษณะฝักมีสีเขียวเข้ม ฝักเรียวยาว เนื้อนิ่ม มีขนอ่อนทั่วฝัก คนไทยหรือชาวไทยรามัญเรียกว่า กระเจี๊ยบเขียวหรือกระเจี๊ยบมอญ นิยมนำไปแกงส้มเลือกขนาดฝักไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป ส่วนใหญ่ทุกบ้านต้องมีดองกระเจี๊ยบอยู่บริเวณบ้านเสมอ มีผลให้เก็บกินได้ตลอด



(ก)



(ข)

ภาพที่ 4.8 กระเจี๊ยบขาว (ก) กระเจี๊ยบเขียวหรือกระเจี๊ยบมอญ (ข)

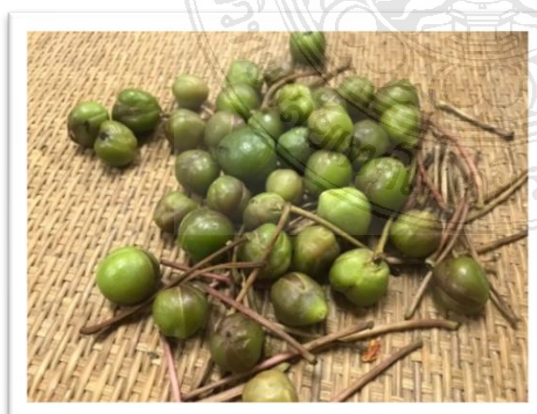
1.1.3) ใบกระเจี๊ยบ (แดง) (ภาพที่ 4.9) เป็นกระเจี๊ยบแดง พันธุ์ที่นำมาแกง ไม่ใช่พันธุ์ที่ปลูกแล้วได้ฝักใหญ่หรือทั่วไปเรียกกันว่า กระเจี๊ยบพันธุ์เกษตร ซึ่งให้ฝักใหญ่เหมาะกับการนำไปทำน้ำกระเจี๊ยบมากกว่า ไม่นิยมนำใบมาแกง แต่ลักษณะของกระเจี๊ยบที่ชาวไทยรามัญกินมีลักษณะเป็นพุ่มต้นเล็ก ใบเล็ก สีเขียวอ่อน เมื่อนำมาต้มสุกหรือแกงแล้วจะนิ่มไม่เหนียว รสดีกว่าพันธุ์กินดอก นิยมนำใบอ่อนจนถึงกลางแก่กลางอ่อนใช้ปรุงอาหารทำแกงส้ม ซึ่งแกง

ที่ใส่ใบกระเจียบให้รสเปรี้ยวอ่อน ๆ หากใช้ใบกระเจียบให้พอเหมาะกับน้ำแกง ความเปรี้ยวได้พอเหมาะมีรสกลมกล่อม



ภาพที่ 4.9 ใบกระเจียบ (แดง)

1.1.4) ลูกसान หรือ มะसान หรือลูกสัน ที่ชาวไทยรามัญเรียกกัน มี 2 พันธุ์ คือพันธุ์ลูกเล็กก้านแดง (ภาพที่ 4.10 ก) และลูกसानใหญ่ก้านขาว (ภาพที่ 4.10 ข) แต่พันธุ์ที่นิยมแกงคือ พันธุ์ก้านแดง ลักษณะเป็นผลกลมเล็ก สีเขียวอ่อนปนเขียวเข้ม ลูกเล็กก้านยาวสีแดง ลูกसानออกช่วงปลายปี ผลเป็นกลีบเล็ก ๆ ซ่อนแน่นมีขนาดเล็กกว่ามะตาดมาก มีรสเปรี้ยว และเมื่อกลืน เป็นที่นิยมของชาวไทยรามัญไม่ต่างกับลูกมะตาด นิยมใช้ทำเป็นแกงส้ม ก่อนแกงนำลูกसानไปบดให้แตก น้ำแกงที่ได้มีรสเปรี้ยวจากลูกसानและเมือกเล็กน้อย ปัจจุบันเป็นต้นไม้ที่หายาก เพราะเป็นพืชป่าต้องมีสภาพที่เหมาะสมถึงจะขึ้นได้ดี ซึ่งยังพอมิขึ้นบ้างในแถวตำบลนครชุมน์ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี



(ก)



(ข)

ภาพที่ 4.10 ลูกसानเล็กก้านแดง (ก) ลูกसानใหญ่ก้านขาว (ข)

1.1.5) บอน เป็นพืชผักที่หาได้ตามคลอง มีน้ำไหลผ่าน มีทั้งแบบขาว แบบเขียวและแบบแดง ควรเลือกกินแบบต้นขาวหรือเขียว กินอร่อยเนื้อนุ่ม มีลักษณะลำต้นมีสีเขียวอ่อน ต้นใหญ่ อวบ ปลายเรียวยาว (ภาพที่ 4.11 ก) บอนที่นำมาแกงจะเลือกบริเวณที่มีน้ำไหล ไม่ใช่ที่มีน้ำขัง เพราะเชื่อกันว่ามันไม่แรง ไม่ดู ไม่คัน ถ้าน้ำไม่ไหลอย่างมันแดงกินไม่ได้ ไม่นำมาแกง เพราะมีพิษบอนมิให้กินตลอดทั้งปี แต่ไม่เก็บมากินบ่อย เนื่องจากมีขั้นตอนทำยุ่งยาก จึงนิยมแกงในงานบุญใหญ่ ๆ เช่น งานบวช งานศพ ทำเป็นแกงส้ม เมื่อนำมาแกงต้องลอกเปลือกด้านนอกออก จนกลายเป็นสีเขียวอ่อนตัดเป็นท่อน (ภาพที่ 4.11 ข) จึงนำไปลวกใส่ลงในน้ำแกงส้มที่ปรุงเรียบร้อยแล้ว



(ก)



(ข)

ภาพที่ 4.11 ต้นบอน (ก) และ บอนลอกเปลือกหั่นท่อน (ข)

1.1.6) ดอกจ้าว เป็นพืชที่ออกดอกในช่วงหน้าแล้ง มีลักษณะดอกสีแดงปนส้ม ตรงกลางมีเกสรสีเหลืองเป็นเส้น ๆ ขนาดดอกใหญ่ ดอกมี 5 กลีบ (ภาพที่ 4.12) เมื่อนำมาแกงแกะเอาเฉพาะเกสรด้านใน ชาวไทยรามัญนำมาแกงส้ม มีรสเปรี้ยวและเมื่อกเล็กน้อย ปัจจุบันเป็นต้นไม้ที่หายาก มีขึ้นบ้างในแถบตำบลนครชุมน์ คังพะยอม อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี



ภาพที่ 4.12 ดอกจ้าว

ที่มา: Mala Kon Mon (2566)

1.1.7) พุทรา เป็นพืชผักที่ออกผลในช่วงหน้าแล้ง ลักษณะเป็นผลเล็กสีเขียวอ่อน เมื่อสุกมีผลสีน้ำตาล ชาวไทยรามัญนิยมเก็บพุทราที่ขึ้นเองแถวทุ่งนาช่วงหน้าเกี่ยวข้าว ทั้งผลดิบและสุก นำมาแกงส้ม โดยนำพุทราสดมาบุบแกงใส่กับเผือกตาแดงหรือผักบุ้งนา มีรสเปรี้ยวมีเมือกเล็กน้อย เป็นอาหารที่กินง่ายในช่วงหน้าแล้งของชาวไทยรามัญ

1.1.8) มันเสาหรือมันเขาควาย (ภาพที่ 4.13) เป็นพืชหัวที่หากินยากต้องขุดในป่า ออกช่วงเดือนพฤศจิกายน ลักษณะเป็นหัวยาวอยู่ใต้ดิน มีสีขาวออกน้ำตาลเล็กน้อย มีรากฝอยด้านนอก เมื่อนำมาปอกเปลือกผิวมีเมือกเล็กน้อย เมือกเปลี่ยนสีเมื่อโดนอากาศจากสีขาวเป็นสีน้ำตาล ถ้าล้างไม่ดีเวลานำไปแกง น้ำแกงข้นเหนียว มีสีน้ำตาลเข้ม ชาวไทยรามัญนำไปแกงเลียง



ภาพที่ 4.13 มันเสาหรือมันเขาควาย

ที่มา: ชาญณรงค์ อุดมสุขดารี (2566)

1.1.9) ดอกแคแล (ภาพที่ 4.14) เป็นพืชไม้เลื้อย ดอกมีสีเขียวอ่อนเป็นเส้นยาวเหมือนตัวหนอนหรือลักษณะคล้ายลูกหมอนที่ออกมาใหม่ เมื่อแก่ผลมีออกสีม่วงออกช่วงเดือนมกราคมถึงมีนาคม ลักษณะน้ำแกงเป็นวุ้นเมือก ๆ มีรสเปรี้ยวเล็กน้อย ชาวไทยรามัญแถววัดคงคารามนิยมนำมาแกงส้มรวมกับพืชผักชนิดอื่น เช่น หัวผักกาด (หัวไชเท้า) ถั่วฝักยาว



ภาพที่ 4.14 ดอกแคแล

ที่มา: Sineenart Dabkaew (2566)

1.1.10) เผือกตาแดง เป็นพืชหัวที่มีลักษณะสีน้ำตาลดำ มีขนาดเล็ก เนื้อด้านในมีสีขาว เหนียวหนึบเมื่อสุก สมัยก่อนชาวไทยรามัญนิยมเก็บเผือกตาแดงมาแกงส้ม เช่น แกงเผือกกับพุดรา แล้วหลอกให้เด็กกินแล้วว่า เผือกคือลูกชิ้น เด็กก็แย่งกินกันใหญ่ แต่เดี๋ยวนี้หาากินยาก ถ้าหาไม่ได้นิยมใช้เผือกหอมหัวเล็ก ๆ แทน

1.1.11) สันตะวา เป็นพืชน้ำลักษณะลำต้นยาวคล้ายบัว (ภาพที่ 4.15 ก) ออกช่วงเดือนสิงหาคมถึงเดือนกันยายน ฝักยาวเป็นผลสีเขียว มีปีกหลายอัน ขอบเป็นคลื่น (ภาพที่ 4.15 ข) เมื่อนำไปแกงต้องลอกปีกข้างออก ลักษณะที่ได้จะเป็นลูกเรียวยาว เหมือนลูกระเบิด ตอปีโตหรือซากกะเปือ ปลายเรียว หัวใหญ่ สามารถกินดิบจิ้มกับน้ำพริกหรือนำมาแกงส้ม น้ำแกงมีเหมือกกลิ่น



(ก)



(ข)

ภาพที่ 4.15 ต้นสันตะวา (ก) ผลสันตะวา (ข)

ทั้งนี้วัตถุดิบพืชผักของชาวไทยรามัญ มีความหลากหลายตามท้องถิ่นที่อยู่อาศัยพลัดเปลี่ยนกันไปตามฤดูกาล จากผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า

PC 1 “... ลูกหลานนี้ยังเหมือนเดิมต้องรอทั้งปี ที่สวนบ้านปามีต้น ที่ค่ายหลวง แต่สูงมาก เอาไม่ได้ เดี่ยวนี้เขาก็มีเก็บมาขายแล้วเหมือนกัน มีแต่ก้านขาวไม่อร่อย ต้องก้านแดง ซื้อต้องซื้อก้านแดง ถ้าจะกินต้องทุบ ๆ ก่อน ...”

PC 5 “... วัตถุดิบหาไม่ยาก เพราะแต่ละคนมีที่ดินเล็กละเล็น้อย มีปลูก ...”

PC 12 “... สมัยก่อนหากินง่ายผักหญ้าอะไรก็กินได้ สมัยนี้ซื้อหมด สมัยก่อนหาวัตถุดิบได้ตามทุ่งตามนา ตามบ้านญาติ พี่น้องปลูกก็เก็บกินกันได้ ...”

PC 15 “... หมดหน้าเดือนสิบสองคืนชายหาดจะคืนวัน คืนจะดีชายแม่น้ำ เอาดินนั้นมาเอามาปลูกมันปลูกยาสูบ หอมผักชี ผักกาดขาว อาศัยตักน้ำแม่น้ำรด ผักขึ้นน้อยสมัยโบราณ ผักเลี้ยงก็ขึ้นข้าง ๆ คันทา ลงไปเล่นแม่น้ำ เก็บมันมา ได้เลย ...”

PC 20 “... เมื่อก่อนทำนาอย่างเดียว อาจจะมีปลูกต้นในบ้านก็มี มะม่วงต้นหนึ่ง มะพร้าวสองต้นสามต้น มะตาดต้นหนึ่ง เพราะมะตาดเป็นอาหารมอญ แกงมะตาดเป็นแกงส้ม เพราะมะตาดมีรสเปรี้ยว ถ้าตรงไหนมีต้นมะตาดจะรู้เลยว่า เป็นมอญ ...”

PC 25 “... คนสมัยก่อนจะกินตามฤดู จะไม่กินไ้มากเกินไป จะไม่กินหมูมากเกินไป เขาจะเน้นผักตามฤดู คนสมัยก่อนบอกว่า “ไม่มีน้ำพริกในสำหรับกินข้าวไม่ลง ...”

จากผลการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อวัตถุดิบประเภทพืชผักที่ใช้ในการทำอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิมข้างต้น ผู้วิจัยจึงทำการสรุปวัตถุดิบประเภทพืชผักตามรายละเอียดที่กำหนด แสดงดังตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 วัตถุดิบประเภทพืชผักที่ใช้ในการทำอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

ผู้ให้ข้อมูล	วัตถุดิบประเภทพืชผัก	บนพื้นฐานความดั้งเดิม
PC1-PC26	ผล	มะตาด ลูกส้าน กระเจี๊ยบเขียว พุทรา มะละกอดิบ หัวตาล ขนุนดิบ มะเขือเปราะ ฟักทอง บวบ กล้วยดิบ
PC1-PC26	ใบ	ใบกระเจี๊ยบแดง ใบอ่อนขี้เหล็ก ใบมะรุ้ม ใบมะขามอ่อน
PC1, PC4, PC3, PC6, PC14	ดอกและลำต้น	ดอกขี้เหล็ก สันตะวา หัวปลี ดอกจิว ดอกแค บอน ดอกแคแล ผักบุ้ง ผักปลัง สายบัว มะเดื่อ
PC1, PC4, PC8 PC14	รากและหัว	มันเสา มันนก มันมือเสือ เผือกตาแดง หัวไชเท้า
PC3, PC4, PC7, PC8	เมล็ดถั่ว	ถั่วเขียว ถั่วฝักยาว ข้าวโพด

จากตารางที่ 4.3 วัตถุดิบประเภทพืชผักที่ใช้ในการทำอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม สามารถแบ่งเป็น ผล ใบ ดอกและลำต้น รากและหัว และเมล็ดถั่ว ซึ่งปัจจุบัน ยังคงนำพืชผักเหล่านี้มาทำอาหาร บางชนิดหากินได้ยาก ปริมาณน้อย บางชนิดมีตามช่วงฤดูกาล เท่านั้น ซึ่งพืชผักของชาวไทยรามัญสามารถแบ่งเป็นตามฤดูกาล ได้แก่ ฤดูร้อน ฤดูฝน และฤดูหนาว ดังตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 พืชผักที่นิยมนำมาทำอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

ฤดูกาล	พืชผัก	ประเภทแกง
ฤดูร้อน (กุมภาพันธ์-พฤษภาคม)	ฟักทอง มะเขือเปราะ บวบ มะเดื่อ ลูกส้าน ดอกงิ้ว กล้วยดิบ	แกงส้ม
	หัวตาล ฟักทอง มะระ กระท้อน	แกงกะทิ
	มันมือเสือ ผือกตาแดง	แกงเลียง
ฤดูฝน (มิถุนายน-กันยายน)	ถั่วฝักยาว แตงไทย ยอดฟักทอง หน่อไม้ ใบมะขามอ่อน มะตาด ลูกสันตะวา ผักบุ้ง กระเจี๊ยบเขียว บวบ ดอกแค บุก ผักปลัง ใบส้มป่อย บอน สายบัว ผักบุ้ง ฟักเขียว ผือกตาแดงกล้วยดิบ	แกงส้ม
ฤดูหนาว (ตุลาคม-มกราคม)	ผือกตาแดง มันเส้า มันนก	แกงเลียง
	พุทรา มะตาด ลูกส้าน ดอกแคแล ดอกงิ้ว ใบและดอกกระเจี๊ยบแดง ดอกแค หัวไชเท้า มะเขือพวง กล้วยดิบ	แกงส้ม
	มะรุ้ม ถั่วเขียว	แกงกะทิ

จากตารางที่ 4.4 พืชผักที่นิยมนำมาทำอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ แบ่งออกเป็น 3 ฤดู ได้แก่ ฤดูร้อน ฤดูฝน และฤดูหนาว แต่ละฤดูมีพืชผักที่แตกต่างกัน ซึ่งชาวไทยรามัญนิยมนำ พืชผักเหล่านี้ไปแกงประเภทแกงส้ม แกงเลียง และแกงกะทิ

1.2) วัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ พบว่า ในอดีตชาวไทยรามัญส่วนใหญ่กิน ปลาเป็นหลัก เนื่องจากอาศัยอยู่บริเวณริมแม่น้ำ ปลาที่ได้เป็นปลาจากแม่น้ำแม่กลอง คลอง และตาม ไร่นา เพราะหาได้ง่ายมีจำนวนมาก โดยเฉพาะฤดูน้ำหลาก มีปลาและสัตว์น้ำชนิดอื่น ๆ เช่น ปลา กุ้งฝอย หอย แต่ถ้าเป็นปลาทะเลได้จากแม่ค้าพายเรือล่องมาขายจากสมุทรสาคร (มหาชัย) ลงมาขาย ที่นี้ ได้แก่ ปลาทุ ปลาช่อนทะเลแดดเดียว พวกเนื้อสัตว์บกประเภทอื่น ๆ เช่น เนื้อไก่ เนื้อวัว เนื้อหมู นิยมเลี้ยงอยู่ในชุมชน ราคาแพง ถ้าได้กินต้องมีงานบุญใหญ่ ปัจจุบันปลาน้ำจืดประเภทต่าง ๆ ที่ สามารถจับได้ตามแหล่งน้ำธรรมชาติมีน้อยลง ประกอบการสร้างเขื่อนในพื้นที่มีโรงงานอุตสาหกรรม แหล่งน้ำไม่สะอาด ทำให้สัตว์น้ำหายากขึ้น แล้วชุมชนไม่มั่นใจในความปลอดภัย การจับสัตว์น้ำลดลง

เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตจึงทำให้การจับสัตว์น้ำเหมือนสมัยก่อนลดลง การเข้าถึงของวัตถุดิบได้ง่ายขึ้นจากเดิม เช่น การเลี้ยงเพื่อจำหน่ายมากขึ้น หาซื้อจากตลาดในชุมชนที่จับจากแหล่งธรรมชาติหรือแบบเลี้ยงในกะชังปลาจับขาย ส่วนเนื้อสัตว์ก็ได้จากการซื้อจากแหล่งต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น ห้างสรรพสินค้า ตลาด ราคาสูงขึ้นจากเดิม ซึ่งเนื้อสัตว์ที่ยังนำมาทำอาหารกินในชีวิตประจำวันมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.2.1) เนื้อไก่ เนื้อวัว และเนื้อหมู เป็นเนื้อสัตว์ที่มีในชุมชนซึ่งชาวไทยรามัญเลี้ยงไว้ แต่ไม่นิยมฆ่ากิน เพราะเป็นสัตว์ใหญ่จึงไม่นิยมฆ่า ชาวมอญเชื่อว่าเป็นบาปส่วนใหญ่เลี้ยงไว้ใช้งาน เช่น เนื้อวัวเลี้ยงไว้เพื่อทำนา หมูถ้าเลี้ยงก็นำไปขายเท่านั้น ถ้าสัตว์ตายถึงนำเนื้อมาแบ่งกันทำอาหาร ถ้ากินเป็นอาหารในชีวิตประจำวันไม่นิยม เนื้อเหล่านี้ได้กิน คือ ช่วงงานบุญหรืองานพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น นำไก่ที่เลี้ยงมาใช้ในพิธีไหว้ผีบรรพบุรุษ เมื่อเสร็จพิธีนำไก่มาทำอาหารต้องเอาไก่ตัดหัว โยนทิ้งนอกบ้านก่อนนำมากิน เพื่อเป็นเช่นไหว้ผีบ้านผีเรือน จึงนำไก่ไปทำอาหารได้

1.2.2) ปลาชิว ปลาสร้อย (ภาพที่ 4.16 ก) เป็นปลาขนาดเล็กหาได้ง่ายจากแหล่งแม่น้ำ หรือไร่นา ถ้าช่วงหน้าน้ำหลากปลามีมาก ชาวไทยรามัญนำมาล้างตัดแต่งทำความสะอาด ถ้ามีมากนำมาหมักน้ำปลาใส่ไหไว้ สมัยก่อนทำกันทุกบ้าน ถ้ามีน้อยนำมาเสียบไม้ย่างทำเป็นปลาหย่าง (ภาพที่ 4.16 ข) หรือตากแห้งหรือนำมาหมักปลาร้าเก็บไว้กินได้นาน



ภาพที่ 4.16 ปลาชิว ปลาสร้อย (ก) ปลาหย่าง (ข)

1.2.3) ปลาหมู ปลารากกล้วย (ภาพที่ 4.17 ก) และปลาฝั้ง (ภาพที่ 4.17 ข) ลักษณะคล้ายปลาช่อนแต่ตัวเล็ก ๆ ยาว เป็นปลาที่เอามาต้มเค็มหรือต้มหวาน หรือเอามาใส่กับพริกแกงเผ็ด ไข่ไก่ กะทิ น้ำปลา ผสมรวมกันแล้วนำไปทอดย่างไฟ ปัจจุบันหากินปลาเหล่านี้ในแหล่งธรรมชาติยากขึ้น



(ก)



(ข)

ภาพที่ 4.17 ปลารากกล้วย (ก) และ ปลาฝิ่ง (ข)

ที่มา: อำนาจ กมศิลป์ (2560)

1.2.4) ปลากด เป็นปลาที่ไม่มีเกล็ด แต่ละตัวแบน มีขนาดแหลมยาวทั้ง 2 ข้าง ตัวแบนนิยมนำไปทำ ลักษณะคล้ายกับปลาดุก มีขนาดเล็ก นิยมนำมาแกงส้ม

1.2.5) ปลาช่อน เป็นปลาที่มีเกล็ด มีหลายขนาด ลำตัวอ้วนกลมยาว เรียว เมื่อนำไปแกงวิธีตัดเป็นแว่น นิยมนำไปทำแกงส้ม แกงเลียง ทั้งแบบสดและแบบย่าง ส่วนปลาช่อนที่นิยมนำมาใช้ทำข้าวแช่ ส่วนใหญ่ใช้ปลาช่อนทะเล เนื่องจากมีราคาถูกกว่าปลาช่อนสด

1.2.6) กุ้งฝอย เป็นกุ้งที่มีขนาดเล็ก ตัวใส สมัยก่อนใช้กระจาดตักหรือช้อนน้ำหลาก ถ้าได้มามากนำไปทำกะปิ โดยการนำกุ้งฝอยล้างทำความสะอาด นำไปตากแดดเมื่อกุ้งสุกจะมีสีส้ม นำไปตำและตากจนเนื้อกะปิมีความละเอียด เมื่อได้จึงเก็บใส่ไหไว้สำหรับทำเป็นเครื่องปรุงในอาหาร

1.2.7) บุนา มีมากในทุ่งนา มีจับให้กินตลอด นิยมนำมาทำล่อนเป็นเครื่องจิ้มกินคู่กับผักลวก

ทั้งนี้ จากการสัมภาษณ์ พบว่า ปลาได้จากแหล่งน้ำธรรมชาติ ซึ่งมีความอุดมสมบูรณ์มาก ถ้ากินสดไม่หมด ส่วนใหญ่นำมาตากแห้งหรือลวกคั่ว เพื่อให้สามารถเก็บไว้บริโภคเนื้อสัตว์เหล่านี้ไว้ได้ในยามที่ไม่มี เนื่องจากสมัยก่อนไม่มีตู้เย็น ปัจจุบันเนื้อสัตว์บางชนิดหายาก แต่บางก็มีปลาอย่างอื่นมาทดแทน เช่น ปลานิล ปลาตะเพียน เข้ามาแทน จากผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า

PC 8 “... เนื้อสัตว์เราไม่ค่อยได้กินนะตอนเล็ก ๆ ไม่ได้กินหรอกเพราะมันหายากเราอยู่ไกล ก็หากินปลาตามทุ่งนาก็แหละ ในน้ำมีปลาในทุ่งนาพอเขาก็ไปตกปลาอะไรอย่างนี้...”

PC 12 “... เมื่อก่อนป่าสะไ้ เขามีที่ดิน มีคลอง เอาชะนา (ที่ดักกุ้ง) เอา มาตุ๋นกุ้งในคลองมาตำกะปikin...”

PC 14 “... ผมเอาซี่ปลาไปล่อในแม่น้ำสมัยก่อนนี้ปลามันเยอะทุกชนิด เป็นโขยง ปลามันก็เข้าได้ที่ 2 โล 3 โล สมัยก่อนเนี่ยปลามันเยอะเดี๋ยวนี้นั้นมีโรงงานน้ำมันเน่า พอเริ่ม มีโรงงานอะไรามันก็ลำบากแล้ว สมัยก่อนนมหอยกันยังมได้เลย ...”

PC 15 “... คนมอญส่วนมากได้ปลามาจะเอามาทำปลาอย่าง คือกินง่าย ๆ พอแวกก็หัก ๆ ปลาอย่างใส่ลงไปพอโดนน้ำร้อนก็ฉิม ผักขมข่อยเผือกข่อย ของเรากินแบบนี้ ...”

PC 20 “... ปลาอย่างส่วนใหญ่หาปลากันเองในแม่น้ำ ส่วนใหญ่จะเป็น ปลาสร้อยจะได้หลัก ๆ สมัยก่อนปลาเยอะ ได้มาก็เอามาอย่างไว้ ใส่ปื้บไว้ ถ้ามีปลาอย่างไว้มันจะทำได้ หลายอย่าง เช่น ทำน้ำพริกก็ได้ แวกก็ได้ สมัยก่อนเนื้อสัตว์หลัก ๆ จะเป็นปลา ปลาที่ได้บ่อย ก็จะได้ ปลาสร้อยนี่ละ ปลากด ปลาชะแยง ปลาดุก ปลาช่อนส่วนใหญ่ ปลาดุกไม่ค่อยเยอะเท่าไร ปลาหมูมี ปลารากกล้วย มีเยอะมากเลย สมัยก่อนลุงไม่ได้หมักน้ำปลา รุนลุงจะซาลงไปละ พ่อแม่หมักน้ำปลา เอง ...”

PC 25 “... สมัยก่อนนาน ๆ ถึงจะได้ซื้อหมูมาทีหนึ่ง ซ้อมมาที่ 4 – 5 โล เขาจะแล้มาแล้วหมักเกลือไว้ ประมาณ 20 นาทีหรือครึ่งชม แล้วเขาก็เอามาล้าง ตากแดดไว้ ให้แห้ง พอแห้ง ใส่ไฟไว้ ปิดฝาให้สนิท มันเป็นการถนอมอาหารชนิดหนึ่ง เพื่อให้กินไว้นาน แล้วเขาก็กิน ไม่บ่อย แต่เอามาเลี้ยงรับแขกทีหนึ่ง ถึงจะได้กิน เมื่อก่อนตอนที่เป็นเด็ก ปีหนึ่ง ได้กินไก่ไม่เกิน 5 ครั้ง แต่ปลาจะกินบ่อยมาก เมื่อเป็นเด็กจะหาปลากินเองบ่อยมาก มีความอุดมสมบูรณ์แม่น้ำเรานี้ละ ...”

PC 25 “... สมัยก่อนเขาจะดักไซ พอหน้าหนาวคือหน้าปลาลง ช่วงหก โมงครึ่งถึงเจ็ดโมงครึ่งจะเป็นช่วงที่กุ้งลงมาจากที่น้ำตื้นลงน้ำลึก เพียงแค่ 1 ชั่วโมง เราได้เต็มถัง เมื่อก่อนเป็นแบบนี้จริงที่เขาบอก ในน้ำมีปลาในนามีข้าวเป็นแบบนี้จริง ๆ เราเดินนาเกี่ยวข้าว เราเดินเตะปลา สมัยก่อนเป็นแบบนี้ ...”

จากผลการศึกษา ผู้วิจัยได้สรุปวัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ตามรายละเอียด ที่กำหนด แสดงดังตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 วัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ที่ใช้ในการประกอบอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบน พื้นฐานความดั้งเดิม

ผู้ให้ข้อมูล	วัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์	บนพื้นฐานความดั้งเดิม
PC1-PC25	สัตว์บก	เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่
PC13, PC14, PC15, PC25	สัตว์น้ำ	ปลาชิว ปลาสร้อย ปลาหมู ปลากด ปลารากกล้วย ปลาเค็ม ปลาช่อน ปลาดุก
PC12, PC25	สัตว์อื่น ๆ	กุ้งฝอย ปูนา หอย

จากตารางที่ 4.5 วัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ที่ใช้ในการประกอบอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม พบว่า สัตว์น้ำเป็นวัตถุดิบที่ชาวไทยรามัญนิยมใช้ทำอาหารแบ่งเป็นเนื้อสัตว์บก สัตว์น้ำ และสัตว์อื่น ๆ แต่เนื้อสัตว์ที่ชาวไทยรามัญใช้ทำอาหารและมีให้กินตลอดคือปลา ชิว ปลาสร้อย ส่วนสัตว์อื่น ๆ มีให้กินบางในช่วงน้ำหลากและน้ำลด

1.3) วัตถุดิบประเภทเครื่องเทศ และสมุนไพร

เครื่องเทศและสมุนไพร เป็นพืชที่ชาวไทยรามัญนิยมปลูกไว้บริเวณบ้านแทบทุกบ้านหาได้ง่าย ได้แก่ พริก หอมแดง กระเทียม พริกไทย กะเพรา ใบแมงลัก ใบมะกรูด บางอย่างสามารถแลกเปลี่ยนกันในชุมชน สำหรับวัตถุดิบกระชาย ถือว่าเป็นส่วนประกอบสำคัญในพริกแกงแทบทุกชนิด เพราะช่วยทำให้แกงมีกลิ่นหอมและช่วยดับกลิ่นคาวของปลา เนื่องจากแกงส่วนใหญ่ของชาวไทยรามัญนำปลาสดใช้ ซึ่งเป็นถือว่าเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในการปรุงอาหารประเภทแกง จากผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า

PC 7 “... พริกแกงส้มถ้าพริกแกงแบบบ้านเราจะมี ข่า ตะไคร้ ผีวมะกรูด กระชาย หอมแดง พริก แกงคนมอญเขาจะไม่เผ็ด ใครแกงเผ็ดโดนด่าตาย ว่าไม่มีฝีมือ คนแก่งินไม่ได้ ...”

PC 12 “... คนสมัยก่อนชอบกินแกงหัวปลี ความเชื่อ ถ้าเป็นคนคลอดลูกสมัยโบราณเขาจะแกงให้กินบำรุงน้ำนม แกงเลียงไพร ชูดได้แถวบ้าน ...”

PC 17 “... อ้อ ถ้าคนไม่สบายเนอะ สมัยก่อนมันไกลหมอ เขาก็จะกลัวอาหารแสลงที่สุด เพราะฉะนั้นเวลาป่วยทันทีก็จะรู้ว่ามือเย็นคือ กะเพราปลาย่าง บ้านไหนที่มีคนป่วยก็จะกินกะเพราปลาย่าง พอกินแล้วเขาจะให้หอมฟัว เพื่อให้เหงื่อออก แล้วมันก็แปลก เพราะใช้มันจะลดจริงๆ แต่สมัยก่อนก็น่าจะไม่รู้เรื่องสรรพคุณ คงจะเป็นบอกต่อกันกับคนเฒ่าคนแก่ว่าถ้าไม่สบายแล้วเป็นหวัดก็ให้กินกะเพราปลาย่าง ...”

จากผลการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อวัตถุดิบเครื่องเทศและสมุนไพรที่ใช้ในการทำของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิมข้างต้น ผู้วิจัยจึงสรุปวัตถุดิบเครื่องเทศและสมุนไพรตามรายละเอียดที่กำหนด แสดงดังตารางที่ 4.6

ตารางที่ 4.6 วัตถุดิบเครื่องเทศและสมุนไพรที่ใช้ในการทำอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

ผู้ให้ข้อมูล	วัตถุดิบประเภทเครื่องเทศและสมุนไพร	บนพื้นฐานความดั้งเดิม
PC7, PC12, PC17	เครื่องเทศ	พริกไทย ตะไคร้ ข่า พริกขี้หนู
PC7, PC12, PC17	สมุนไพร	กระเทียม หอมแดง กระชาย พริกขี้หนู ใบกะเพรา ใบแมงลัก ใบ/ลูกมะกรูด

จากตารางที่ 4.6 วัตถุดิบเครื่องเทศและสมุนไพรที่ใช้ในการทำอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย รามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม พบว่า วัตถุดิบที่ช่วยทำให้กลิ่นรสอาหารดีขึ้น ช่วยดับกลิ่นคาวปลา ส่วนใหญ่มีสรรพคุณการรักษา ทำให้เครื่องเทศและสมุนไพรเหล่านี้มีความสำคัญในการทำอาหาร ทุกมื้อโดยเฉพาะในพริกแกงของชาวไทยรามัญ

1.4) วัตถุดิบประเภทเครื่องปรุงรสอาหาร

เครื่องปรุงรส ชาวไทยรามัญได้นำวัตถุดิบจากธรรมชาติมาใช้ในการปรุงอาหารเพื่อให้เกิดรสชาติ บางอย่างได้นำกระบวนการหมัก ดอง และตาก จากภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการปรุงอาหารโดยเฉพาะเครื่องปรุงรสเค็ม คือ เกลือ น้ำปลา ปลาร้ามอย กะปิ กุ้ง และปลาทุเค็ม ซึ่งสมัยก่อนหมักใช้เองแทบทุกบ้าน เนื่องจากมีวัตถุดิบจากปลามากและไม่มีตู้เย็น จึงต้องถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้กินตลอดทั้งปี สมัยก่อนใช้วิธีแลกเปลี่ยน เช่น นำเกลือแลกกับข้าวสาร และน้ำตาลปีบ บางส่วนนำมาขายจากคนต่างถิ่น เช่น กะปิ ที่แม่ค้าล่องเรือมาขายจากสมุทรสงคราม ซึ่งรสชาติอาหารของชาวไทยรามัญที่นำมาปรุงอาหารประกอบด้วยรสเปรี้ยว รสหวาน และรสเค็ม ขึ้นอยู่กับชนิดของแกงที่ทำ รสชาติอาหารส่วนใหญ่มีความเปรี้ยวนำตามด้วยเค็ม แต่บางชนิดมีเปรี้ยว รสหวาน และเค็ม แต่ในส่วนของความมันของอาหาร ได้จากกะทิ และน้ำมันหมู ซึ่งลักษณะของเครื่องปรุงแต่ละอย่าง มีดังนี้

1.4.1) รสเปรี้ยว ได้จากแหล่งวัตถุดิบธรรมชาติที่มีรสเปรี้ยว แต่ละวัตถุดิบให้ความเปรี้ยวแตกต่างกัน ได้แก่ เปรี้ยวจากมะตาด ลูกसान ใบกระเจี๊ยบแดง น้ำมะขาม มะม่วง น้ำมะนาว มะเฟือง พุทรา ส้มป่อย ซึ่งการเตรียมวัตถุดิบบางอย่างต้องสับ ตำ บด ขยำให้เข้าก่อนใช้ เพื่อรสชาติของวัตถุดิบนั้น ๆ ได้ออกมาในน้ำแกง อาหารที่นิยมใช้ทำคือ แกงส้ม และยำ

1.4.2) รสหวาน ได้จากน้ำตาลปีบ ใส่ลงในแกงเพื่อตัดรสเล็กน้อยเท่านั้น ส่วนใหญ่ใช้ทำประเภทอาหารหวานมากกว่า เพื่อให้ขนมมีรสหวานอร่อย เช่น ขนมปลากริม ลอดช่อง ขนมต้ม กาละแม

1.4.3) รสเค็ม ได้จากการนำวัตถุดิบปลา กุ้ง ผสมกับเกลือ โดยใช้กระบวนการถนอมอาหาร ทำให้เกิดเป็นเครื่องปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ปลาร้า กะปิ ปลาทุเค็ม เพื่อใช้ในการทำอาหารประเภทต้ม ผัด แกง ทอด เครื่องจิ้ม และอาหารหวานต่างๆ ได้แก่

1.4.3.1) น้ำปลา สมัยก่อนชาวไทยรามัญ นิยมทำน้ำปลากินเองทุกบ้าน ปลาที่ใช้ทำส่วนใหญ่เป็นปลาชิวปลาสร้อยหรือปลาขนาดกลาง เมื่อได้ปลามากก็นำไปล้างให้สะอาด พอล้างเสร็จนำไปใส่ไห เอาฝาปิดข้างบน ใส่เกลือโรยลงไปด้านบนใช้ไม้ไผ่ค้ำที่ปากไห เพื่อไม่ให้ปลามันลอยขึ้นมาปิดด้วยใบตองแห้งหรือผ้าขาวบาง ทิ้งไว้อย่างน้อย 6 เดือน นำน้ำปลาที่หมักไว้เก็บอยู่ข้าง ๆ บ้านหรือบริเวณรอบ ๆ บ้าน โดนแดดรำไร หมักไว้จนส่วนข้างในเป็นน้ำ ใช้กระบวยตักขึ้นมา กรองกับกระชอนรองด้วยผ้าขาวบาง กรองสองรอบได้น้ำปลาที่ใสไม่มีก้างปลา กรอกใส่ขวดหรือไหเก็บไว้ได้ เรียกว่า หัวน้ำปลา ส่วนไหนปลาเริ่มลดลง สามารถนำปลากับเกลือที่ได้ มาเติมลงให้เต็มเหมือนเดิมและหมักต่อ ชาวไทยรามัญนิยมนำหัวน้ำปลาทำเป็นน้ำปลายำกินกับขนุนต้มหรือผักดองเข้ากันได้ดี

1.4.3.2) ปลาร้า เป็นการนำปลาขนาดกลางและขนาดเล็กที่มีมากตามแหล่งน้ำธรรมชาติมาถนอมอาหารเก็บไว้กินและนำไปทำอาหารอย่างอื่น มี 3 ชนิด ได้แก่

ปลาร้าข้าวคั่ว (กระรอก สะโหล่ง) ทำจากปลาเนื้อ เช่น ปลาช่อน เหมาะสำหรับนำมาทอด หรือทำจากปลากระดี่ล้วน เหมาะที่นำมาทำปลาร้าสับผสมเครื่องปรุงดิบ ฯลฯ บางคนไม่กล้ากินแบบดิบก็อาจผัดให้สุกหอม หรือบางคนตอนผัดใส่หมูสับและเครื่องปรุงอื่นตามตำรับของตนลงไปด้วยทำให้ได้รสชาติอีกแบบหนึ่ง ในการทำปลาร้าไทยรามัญชนิดนี้ ผู้ทำต้องคอยสังเกตว่าปลาร้าในไหเริ่มลดลง ต้องควักเอาปลาร้าออกมาอัดใส่ไหใหม่ที่สะอาด ๑ ให้แน่น เว้นไปสัก 2 – 3 เดือน หากเห็นว่าปลาร้าในไหหมดลงไปอีก ต้องควักออกมาอัดใส่ไหใหม่อัดให้แน่นอีก ทำอยู่อย่างนี้ประมาณ 3 ครั้ง จึงทำให้ปลาร้าเนื้อแห้งแข็ง ไม่เหลวละ ไม่แฉะ เมื่อเนื้อปลาร้าถูกอัดจนอยู่ตัว ไม่ยุบอีกแล้ว ใช้กาบตันหมากหรือวัสดุอื่นที่คล้ายกันมาปิดทับปลาร้า นำไม้ไผ่เหลาขีดกาบหมากไว้กับปากไห น้ำผสมเกลือเข้มข้นเคลือบบนกาบหมากที่ขีดอัดกับปากไหไว้แล้ว เพื่อให้เนื้อปลาร้าไม่ผิวน้ำ เพราะทำให้เกิดสีดำไม่น่ากิน ปลาร้าชนิดนี้ต้องใช้เวลาดังแต่เริ่มทำครั้งแรกประมาณ 1 ปี หรือเกือบปีจึงนำไปใช้แกงได้

ปลาเจ้า (กระรอก กะ สะจ๊ะฮ์) นิยมทำจากปลาตะเพียน หรือปลาสร้อยที่มีขนาดเล็กกว่าปกติ ปลาเจ้านี้ทำต่างกว่าปลาร้าข้าวคั่วตรงที่ผสมกับข้าวสุกกับเกลือแทน และไม่จำเป็นต้องอัดให้แน่นจนตัวแข็ง เพียงหมักไว้ธรรมดาประมาณ 3 เดือนทำให้เกิดการหมักที่สมบูรณ์ใช้ได้ ทำให้ก้างปลานิ่มเวลากิน แต่ถ้าไว้ไม่ถึงเมื่อนำไปจิกก้างปลาจะแข็งไม่นิ่ม ปลาเจ้าถ้าเป็นปลาตะเพียนใหญ่ ๆ นิยมนำมาทอด แต่หากเป็นปลาตัวเล็ก ๆ นำมาหลน เอน้ำที่หลนได้มาทำเป็นปลาเจ้าทรงเครื่อง

ปลาร้าเน่า (กระรอก กะ อูย) (ภาพที่ 4.18) ทำจากตัวเล็กหลายชนิดรวมกันที่ไม่เหมาะนำไปแกง ต้ม หรือทอดได้ โดยนำมาใส่ครอกแล้วตำเมื่อเกล็ดปลาและขี้ปลาในท้องทะลักหลุดออกหมดแล้วก็นำปลาไปล้างน้ำ นำมาหมักเกลือหลังจากนั้นเก็บไว้เป็นปี ปลาร้าชนิดนี้มีกลิ่นแรงกว่าปลาร้า 2 ชนิดข้างต้นชาวไทยรามัญจึงเรียกว่า กระรอก กะ อูย (ปลาร้าเน่า) เวลามาทำอาหาร จะนิยมนำมาหลน เผาพริก หอม กระเทียม แกะเนื้อปลาหนึ่งหรือปลาสดย่างใส่ครกโขลกรวมกัน เอาลงไปละลายในน้ำต้มปลาร้า กินกับผักดอง เช่น ผักเขียวดอง ผักบั้งดอง ถั่วกูดอง



ภาพที่ 4.18 ปลาร้าเน่า

1.4.4) กะปิ ได้จากการนำกุ้งฝอย ผสมกับเกลือ นำไปตากแดด พอหมาด นำขึ้นมาตำให้ละเอียด นำไปตากแดดและตำจนกว่าเนื้อกะปิจะเนียน นิยมใช้ในพริกแกงต่าง ๆ หรือทำเป็นเครื่องจิ้ม

1.4.5) ปลาทุเค็ม หรือปลาทุหอม (ภาพที่ 4.19) ชาวไทยรามัญไม่ได้ทำเอง นิยมใช้ตำใส่กับพริกแกง ทำให้พริกแกงมีรสเค็ม แต่ถ้าไม่สามารถใส่กะปิ เกลือ และเนื้อปลาทุหนึ่งแทนได้ ซึ่งช่วยทำให้น้ำแกงมีความข้น รสชาติกลมกล่อม



ภาพที่ 4.19 ปลาทุเค็ม

1.4.6) กะทิ และน้ำมันหมู เป็นเครื่องปรุงที่ได้จากมะพร้าวแก่ นำมาคั้นเป็นกะทิทำแกงคั่ว หรือนำมะพร้าวทึนทึกมาขูดใส่อาหาร เช่น ใส่ยาขนุน ยำมะม่วง

ส่วนน้ำมันหมู ได้จากหมูนำเจียวให้ได้น้ำมันเก็บไว้ใช้ผัด ทอด ซึ่งนาน ๆ ครั้งมีเพราะเนื้อหมูมีราคาแพง

ทั้งนี้ จากการสัมภาษณ์ พบว่า รสชาติของวัตถุดิบส่วนใหญ่ได้จากรสชาติที่มาจากธรรมชาติหรือใช้กระบวนการถนอมอาหารร่วมกับภูมิปัญญาชาวบ้านทำให้มีเครื่องปรุงในการทำอาหารหลากหลายรส จากผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า

PC 6 “... รสชาติไทยกับมอญรสไม่เหมือนกัน ถ้าเป็นแกงส้มคนไทยจะเน้นเปรี้ยวหวาน แต่คนมอญแกงส้มจะใส่กระชาย รสจะแปลกไปเลยไม่หวาน ชิมแล้วรู้เลยว่าอันไหนของไทยอันไหนของมอญ ...”

PC 7 “... เครื่องปรุงของชาวไทยรามัญสมัยก่อนมีไม่เยอะในครัว ไหเกลือ ไหน้ำปลา ไหปลาร้า...”

PC 14 “... ยายพี่ทำกะปือร่อยจะตาย เอากุ้งแม่น้ำ กุ้งฝอยนี้แหละ ยายพี่ทำได้ หน้าหนาวน้ำมันจะลงเยอะ กุ้งกับเกลือเคล้า ตากแดดแล้วก็เอามาตำให้ละเอียดเลยมันจะได้เนียน คือดูให้มันเป็นสีแห้ง ๆ ตาแห้ง ๆ นะไม่ใช่เป็นตัวนะ เมื่อเสร็จแล้วเอาไปตากแดดออกสีม่วงคล้ำ ๆ หอบเข้าหอบออกจนกว่ามันจะแห้งนะ แห้งที่ว่านี้ไม่ใช่แห้งเลยนะแห้งแบบกะปิ่นะพอได้กลิ่นกะปิที่เหมือนทั่วไปก็ใส่ปลุกเลย ...”

PC 15 “... พุทรา ใช้แทนส้มมะขาม แกงบางอย่างใส่พุทรา แกงบางอย่างใช้ส้มมะขามแกงใส่พุทราทำแกงส้มก็เอาผักบุ้งใส่หน่อยหนึ่ง เผือกใส่หน่อยหนึ่ง แต่จะเป็นเผือก ๆ เหมือนแกงกระเจียบ ใส่บัวบก พักทองมั่ง รวมกัน บางทีก็ได้ใบกระเจียบแทนส้มมะขามรสออกเปรี้ยว ๆ เค็ม ๆ แต่โดยมากแกงคนมอญจะไม่ใส่หวานนะ ใส่นิดเดียวให้มันตัด แต่แกงที่หวานมีบางอย่าง ได้แก่ แกงมะรุมออกหวาน แกงบอนออกสามรสเลยเปรี้ยวเค็มหวาน ...”

PC 17 “... ความเปรี้ยวของคนมอญ มีมะตาด มะลั่น พุทรา กินแล้วสดชื่นนะ แกงพุทรา เดียวนี้หายากใช้ เป็นพุทรานา เม็ดเล็ก ๆ บางบ้านใส่เผือก บางบ้านใส่ผักบุ้งแปลก แกงเผือกเป็นแกงส้มก็อร่อยไปอีกแบบ ...”

PC 26 “... สมัยก่อนหมักปลาร้า สมัยนี้เขาไม่มีแล้ว เมื่อก่อนรุ่นแม่รุ่นย่าทำกันเอง สมัยนี้ไม่มีเวลาทำ ปลาร้ามอญเขาปลายข้าวทำแห้ง นำไปคั่วหอม ๆ มีเกลือคลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่เห็ด เคยเห็นแม่ทำ เอามาใส่ในแกงบ้าง น้ำพริกบ้าง ...”

จากผลการสรุปวัตถุดิบประเภทเครื่องปรุงรสตามรายละเอียดที่กำหนดจากผลการศึกษา แสดงดังตารางที่ 4.7

ตารางที่ 4.7 วัตถุดิบประเภทเครื่องปรุงรสที่ใช้ในการทำอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

ผู้ให้ข้อมูล	วัตถุดิบประเภทเครื่องปรุงรส	บนพื้นฐานความดั้งเดิม	หมายเหตุ
PC1-PC26	รสเปรี้ยว	น้ำมะขาม มะม่วง น้ำมะนาว มะเฟือง พุทรา มะตาด ลูกसान ใบกระเจี๊ยบแดง ใบมะขามอ่อน ส้มป่อย	ถ้ารสเปรี้ยวจาก วัตถุดิบไม่พอ สามารถเติมน้ำ มะขามเพิ่มได้
PC5-PC9	รสหวาน	น้ำตาลปีบ	ได้จากตาลโตนด และมะพร้าว
PC1-PC26	รสเค็ม	น้ำปลา ปลาร้ามอยู เกลือ กะปิ ปลาทุเค็ม	สามารถใช้ปลาทุ เค็มแทนปลาร้า มอยูได้
PC7,PC9,PC14,PC22	ความมัน	กะทิ น้ำมันหมู	

จากตารางที่ 4.7 วัตถุดิบประเภทเครื่องปรุงรสที่ใช้ในการทำอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม พบว่า มีรสชาติเปรี้ยวจากวัตถุดิบธรรมชาติที่ให้รสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็ม และมัน จากวัตถุดิบธรรมชาติหรือได้จากกระบวนการนำมาหมักกับเกลือจนเกิดเป็นรสชาติสำหรับปรุงอาหารประเภทต่าง ๆ

2) วิธีการปรุงอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

สำหรับวิธีการปรุงอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม พบว่า ส่วนใหญ่ใช้วัตถุดิบที่หาได้ในท้องถิ่นตามแหล่งธรรมชาติ เช่น แม่น้ำ ลำคลอง ไร่นา หรือบางอย่างนิยมปลูกไว้บริเวณบ้าน รวมทั้งแลกเปลี่ยนกันระหว่างบ้านหรือเครือญาติ ไม่นิยมอาหารที่ผ่านกรรมวิธีซับซ้อน มีขั้นตอนการทำงานง่าย สามารถช่วยกันทำในครอบครัวได้ อาหารที่นิยมทำในชีวิตประจำวันประกอบด้วย อาหารคาวประเภทแกง แบ่งเป็นแกงไม่ใส่กะทิและแกงใส่กะทิ ประเภทต้ม ผัด ทอด ยำ และเครื่องจิ้ม และอาหารหวาน

2.1) วิธีการปรุงอาหารประเภทแกง

อาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญที่รับประทานในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วยแกงไม่ใส่กะทิ ได้แก่ แกงส้ม พืชผักที่ใส่ในแกงส่วนใหญ่มีรสเปรี้ยว และมีเมือกเส้น ทำให้รสชาติอาหารของชาวไทยรามัญมักมีรสเปรี้ยว เค็ม จากวัตถุดิบและเครื่องปรุงรสที่ใส่ลงไป เพื่อให้ครบรสที่ต้องการ หรือบางอย่างมีความมันจากกะทิ น้ำมันหมู ส่วนใหญ่ไม่นิยมให้มีรสหวาน เพราะสมัยก่อนน้ำตาลหายาก ถ้าใส่ในแกงเพื่อตัดรสชาติให้กลมกล่อมเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ดังนั้นน้ำตาลจึงมักใช้ทำอาหารหวานเป็นส่วนใหญ่ ชาวไทยรามัญไม่นิยมทำแกงกะทิในชีวิตประจำวัน เพราะจัดว่าแกงกะทิเป็นอาหารที่ดี จึงนิยมทำถวายพระในงานบุญต่าง ๆ ซึ่งแกงใส่กะทิหรือเรียกอีกชื่อแกงคั่ว มักใช้พริกแกงเผ็ดแต่เอาเครื่องเทศออก รสชาติแกงมีเปรี้ยวนำหวานตามด้วยเค็ม เช่น แกงคั่วตาล

ส่วนแกงส้มบางชนิดมีรสหวาน เช่น แกงมะละกอ แกงมะรุ้ม และแกงบอน ส่วนแกงเลียงมีรสเค็มนำ และหวานจากผักที่ใส่ ซึ่งพืชผักที่ใช้สามารถพลัดเปลี่ยนตามฤดูกาล หาได้ง่ายในบริเวณบ้าน เป็นอาหารที่ทำง่ายมีวัตถุดิบไม่มาก อาหารไทยรามัญประเภทแกงบางชนิดมีลักษณะเหมือนหรือเป็นแกงชนิดเดียวกับของคนไทยทั่วไป เนื่องจากแหล่งที่อยู่อาศัยบริเวณเดียวกัน ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมซึ่งกันและกัน

ทั้งนี้ พริกแกงของชาวไทยรามัญ ตำบลนครชุมน์ อำเภอบ้านโป่ง กับ ตำบลคลองตากุด อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี และตำบลห้วยเหนียว อำเภอดำรงวิทยะกา จังหวัดกาญจนบุรี ที่มีส่วนผสมเหมือนกัน ได้แก่ พริกแกงส้มและพริกแกงเลียง ซึ่งส่วนผสมของพริกแกงส้ม ประกอบด้วย พริกแห้งเม็ดใหญ่ กระชาย หอมแดง และกะปิ สำหรับส่วนผสมของพริกแกงเลียง ประกอบด้วย กระเทียม หอมแดง พริกไทย และกะปิ ส่วนผสมของพริกแกงเผ็ด ประกอบด้วย พริกแห้งเม็ดใหญ่ กระชาย ผิวมะกรูด ข่า กะปิ หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ และพริกไทยดำ ปรงรสด้วยเกลือป่นหรือปลาทุเค็ม แต่ตำบลห้วยเหนียว อำเภอดำรงวิทยะกา จังหวัดกาญจนบุรี ไม่ใส่ข่า กระเทียม และพริกไทยดำ ซึ่งพริกเหล่านี้เป็นส่วนผสมหลักในการทำอาหารประเภทแกง โดยมีส่วนผสมของพริกแกงในอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิมของพื้นที่ต่าง ๆ แสดงดังตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.8 ส่วนผสมของพริกแกงในอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

ส่วนผสมของพริกแกง	พื้นที่		
	อ.บ้านโป่ง	อ.โพธาราม	ต.ห้วยเหนียว
พริกแกงส้ม			
พริกแห้งเม็ดใหญ่	✓	✓	✓
กระชาย	✓	✓	✓
หอมแดง	✓	✓	✓
กะปิ	✓	✓	✓
ปลาทุเค็ม/ปลาทุหนึ่ง	✓	✓	✓
พริกแกงเลียง			
กระเทียม	✓	✓	✓
หอมแดง	✓	✓	✓
พริกไทย	✓	✓	✓
กะปิ	✓	✓	✓
พริกแกงเผ็ด			
พริกแห้งเม็ดใหญ่	✓	✓	✓
กระชาย	✓	✓	✓
ผิวมะกรูด	✓	✓	✓
ข่า	✓	✓	X

ตารางที่ 4.8 (ต่อ)

ส่วนผสมของพริกแกง	พื้นที่		
	อ.บ้านโป่ง	อ.โพธาราม	ต.ห้วยเหินยว
กะปิ	✓	✓	✓
หอมแดง	✓	✓	✓
กระเทียม	✓	✓	X
ตะไคร้	✓	✓	✓
พริกไทยดำ	✓	✓	X
เกลือป่นหรือปลาหูกเค็ม	✓	✓	✓

จากตารางที่ 4.8 ส่วนผสมของพริกแกงในอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม จากสามพื้นที่ ได้แก่ อำเภอบ้านโป่ง อำเภอโพธาราม และตำบลห้วยเหินยว ส่วนผสมพริกแกงสำหรับพริกแกงส้ม พริกแกงเลียง และพริกแกงเผ็ดมีความคล้ายคลึงกันในทุกพื้นที่ โดยเฉพาะส่วนผสมหลัก เช่น พริกแห้ง กระชาย หอมแดง กะปิ และปลาหูกเค็ม อย่างไรก็ตาม พบความแตกต่างในบางส่วนผสม เช่น ข่า กระเทียม และพริกไทยดำ ที่ไม่มีในตำบลห้วยเหินยว แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างในสูตรและการใช้วัตถุดิบในแต่ละพื้นที่



(ก)



(ข)



(ค)

ภาพที่ 4.20 พริกแกงเผ็ด (ก) พริกแกงส้ม (ข) และพริกแกงเลียง (ค)

จากสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารไทยสามัญ พบว่า มีแกงทั้งหมดมีจำนวน 31 แกง แบ่งเป็นแกงไม่ใส่กะทิ จำนวน 20 ตำรับ และแกงใส่กะทิ จำนวน 11 ตำรับ ซึ่งจากคะแนนความถี่ของอาหารประเภทแกง ประกอบด้วย แกงไม่ใส่กะทิ มีความถี่มากที่สุด จำนวน 10 ตำรับ ได้แก่ ก) แกงมะตาด ข) แกงลูกसान ค) แกงบอน ง) แกงส้มดอกแค จ) แกงส้มผักบุ้งใส่พุทรา/เผือก ฉ) แกงกระเจี๊ยบ ช) แกงส้มผักรวม หรือแกงรวม ซ) แกงเลี้ยงใบกะเพราปลาย่าง ฌ) แกงกล้วยใส่ใบมะขามอ่อน และญ) แกงดอกแคแล และแกงใส่กะทิ จำนวน 5 ตำรับ ได้แก่ ก) แกงขี้เหล็ก ข) ขนมน้ำจืด น้ำพริก น้ำยา ค) แกงถั่วเขียวใบมะรุม ง) แกงใบมะขามอ่อน และ จ) แกงหัวตาล ประกอบด้วยดังนี้

2.1.1) อาหารประเภทแกงไม่ใส่กะทิ

2.1.1.1) แกงมะตาด (ภาพที่ 4.21) ชาวไทยสามัญเรียกว่า (พะ คะเปร) แกงนี้ชาวไทยสามัญไม่ค่อยพูดว่า “แกงส้มมะตาด” แต่พูดว่า “แกงมะตาด” เพราะเป็นที่รู้กันว่า มะตาดมีรสเปรี้ยว จึงต้องแกงส้มเสมอ นอกจากบางพื้นที่นำแกงมะตาดใส่กะทิเป็นเหมือนแกงคั่ว เรียกว่า แกงคั่วส้ม มะตาดที่ใช้แกงควรใช้ผลอ่อนเพราะนิ่ม ไม่มีเสี้ยน หากมีสีออกเหลืองคือผลแก่ ชาวไทยสามัญทั่วไปชอบแกงมะตาดมาก หากไม่มีผลอ่อน ผลแก่นำมาแกงได้ แต่เนื้อมะตาดมีความเหนียวและมีเสี้ยนมาก เครื่องแกงที่ใช้เป็นเครื่องแกงส้มผสมกับเครื่องแกงเผ็ด หรือใช้เครื่องแกงส้มอย่างเดียวขึ้นอยู่กับสูตรของแต่ละบ้าน เครื่องแกงประกอบด้วยพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กระชาย ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กะปิ และปลาหูกเค็ม นิยมแกงกับปลาสดเป็นหลัก เช่น ปลาช่อน ปลานิล วิธีการปรุง นำมะตาดลูกอ่อนสับ ผานเป็นเส้น ๆ เตรียมน้ำแกง ปรุงรสชาติใส่มะตาดสับสุดท้าย ลักษณะแกงที่ได้มีความใสสีออกส้มน้ำตาล กลิ่นหอมเครื่องแกง น้ำแกงมีเมือกเล็กน้อย รสชาติของแกงมีความเปรี้ยวของมะตาดเค็ม เผ็ดเล็กน้อย ถ้าแกงข้ามคืนทำให้ความเปรี้ยวค่อย ๆ เพิ่มขึ้น



ภาพที่ 4.21 แกงมะตาด

2.1.1.2) แกงลูกसान (พะอะลือด) (ภาพที่ 4.22) เป็นพืชผักชนิดหนึ่งเรียกว่า ลูกसान มะसान หรือมะสันผลเหมือนมะตาดแต่มีขนาดเล็กกว่ามาก ก้านยาว

กินผลสดมีรสเปรี้ยว มีเมือกเล็กน้อย นิยมนำมาแกงส้มกับปลาสด อาจแกงร่วมกับพืชผักอื่น ๆ พริกแกงเหมือนกับแกงมะตาด ประกอบด้วยพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กระชาย ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กะปิ และปลาทุเค็ม นิยมแกงกับปลาสดเป็นหลัก วิธีการทำนำมะตาดบุบให้แตกในครกที่ตำพริกแกงไว้ ปรงรสให้ออกเค็มด้วยน้ำปลา ใส่ลูกसानลงโปรสชาติเปรี้ยวค่อยเริ่มออกมา กลิ่นหอมพริกแกง น้ำแกงมีเมือกเล็กน้อย ถ้าแกงข้ามคืนทำให้ความเปรี้ยวเพิ่มเล็กน้อย



ภาพที่ 4.22 แกงลูกसान

2.1.1.3) แกงบอน (พะ กราว) (ภาพที่ 4.23) นิยมทำกินในงานบุญ งานบวช เป็นแกงไม่ใส่กะทิ บอนที่นำมาแกงมีเนื้อขาวหรือเขียว วิธีการทำบอนต้องลอกเปลือกด้านนอกออก นำไปลวกให้สุก พริกแกงประกอบด้วยพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กระชาย ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กะปิ พริกไทย และปลาทุเค็ม แกงใส่ปลาช่อน ปรงรสด้วยน้ำปลาหรือเกลือ น้ำตาลปี๊บ และน้ำมะขามเปียก รสชาติสามารถกลมกล่อม



ภาพที่ 4.23 แกงบอน

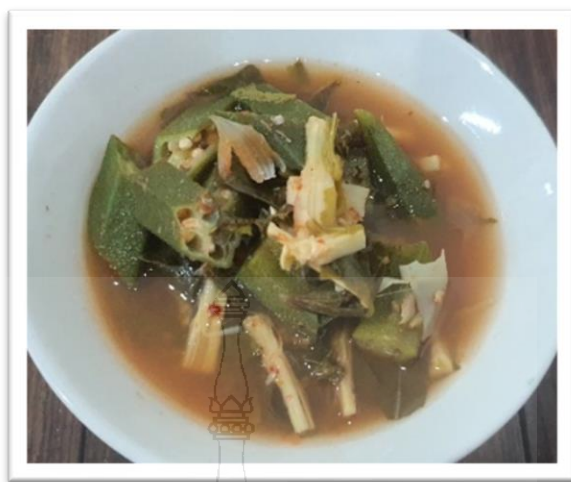
2.1.1.4) แกงส้มดอกแค เป็นแกงที่ทำกินง่าย เพราะดอกแคส่วนใหญ่ทุกบ้านปลูกบริเวณบ้านทั้งบ้านชาวไทยรามัญและชาวไทย ออกดอกได้ง่าย พริกแกงเป็นพริกแกงส้ม ประกอบด้วยพริกแห้งเม็ดใหญ่ กระชาย หอมแดง กะปิ และปลาทูนึ่ง แกงใส่ปลาปรุงรส ความเปรี้ยวได้จากน้ำมะขามเปียก รสเปรี้ยวเค็มด้วยน้ำปลา

2.1.1.5) แกงผักบุ้งใส่เผือก พุทรา (พะอะเนิงวุ่น เมะปะโต้ คะมายกราว) (ภาพที่ 4.24) เป็นแกงที่นิยมทำในช่วงหน้าแล้งที่ได้พืชผักจากท้องนา ได้แก่ ผักบุ้งนา พุทรา หัวเผือกตาแดง ใช้พริกแกงส้มประกอบด้วย พริกแห้งเม็ดใหญ่ กระชาย หอมแดง กะปิ แกงกับปลาสดเช่นเดียวกับแกงกระเจียบ ปรุงรส รสเปรี้ยวได้จากพุทรา น้ำแกงมีลักษณะเป็นเมือกเล็กน้อย



ภาพที่ 4.24 แกงผักบุ้งใส่เผือก พุทรา
ที่มา: Mala Kon Mon (2566)

2.1.1.6) แกงกระเจียบ (พะ คะเจบ) (ภาพที่ 4.25) แกงกระเจียบนี้ชาวไทยรามัญนิยมกินกันทุกบ้าน และนิยมปลูกไว้กินเอง ใช้ใบกระเจียบจากอ่อนจนถึงกลางแก่กลางอ่อน ผสมกับผักกระเจียบเขียว เป็นผักที่มีเมือกสั้น ๆ ชาวไทยรามัญเรียกว่า บออะตาด แปลว่า ถั่วกะตาด เว้นแต่หากกระเจียบเขียวไม่ได้จริง ๆ ก็ใช้เฉพาะใบกระเจียบ(แดง) อย่างเดียว นิยมทำเป็นแกงส้ม พริกแกงประกอบด้วย พริกแห้งเม็ดใหญ่ กระชาย หอมแดง กะปิ แกงกับปลาได้ทุกชนิด หากใช้ใบกระเจียบให้พอเหมาะคือน้ำแกง ทำให้รสน้ำแกงมีความเปรี้ยวพอเหมาะ ถ้าทั้งข้ามคั้นเมือกของกระเจียบมีมากขึ้นทำให้แกงข้นได้



ภาพที่ 4.25 แกงกระเจียบ

ที่มา: Mala Kon Mon (2566).

2.1.1.7) แกงผักรวมหรือแกงรวม (ภาพที่ 4.26) เป็นแกงที่ใช้พืชผักกริมีร้าวหาได้บริเวณบ้าน หมุนเวียนตามฤดูกาล เช่น ยอด/ ฟักทอง บวบ แดงไทย น้ำเต้า มะเขือเปราะ ข้าวโพด กระเจียบเขียว มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับพืชผักที่หาได้ กินได้ตลอดทั้งปี นิยมนำแกงส้ม พริกแกงประกอบด้วย พริกแห้งเม็ดใหญ่ กระชาย หอมแดง กะปิ แกงกับปลาสด ปรงรสเปรี้ยวด้วยใบกระเจียบแดง หรือถ้าความเปรี้ยวไม่ถึงสามารถเติมน้ำมะขามเปียกเพิ่มได้



ภาพที่ 4.26 แกงผักรวมหรือแกงรวม

2.1.1.8) แกงเลียงใบกะเพราปลาย่าง (พะ สะเน่กู) (ภาพที่ 4.27) แกงนี้ชาวไทยรามัญนำพืชสมุนไพรที่ปลูกบริเวณบ้านมาทำแกงเลียง เช่น ใบกะเพรา หรือโหลชาวไทยรามัญรู้ว่าการกินน้ำแกงร้อน ๆ ช่วยให้สบายท้อง แกงเลียงนี้ใส่พืชสมุนไพร ได้แก่ พริกไทย

กระเทียม หอมแดง ไม่มีกระชาย ทำให้น้ำแกงมีรสชาติเผ็ดร้อนจากกะเพรา และพริกไทย รสชาติออกเค็มเล็กน้อย กลิ่นหอมกะเพรา ส่วนใหญ่แกงใส่ปลาอย่างหรือปลาแห้ง จากความเชื่อที่ส่งทอดต่อกันมา การกินแกงเลียงใส่ใบกะเพราช่วยทำให้คนคลอดลูกใหม่ช่วยขับน้ำคาวปลา หรือคนไม่สบายเนื้อสบายตัว มีอาการดีขึ้นทำให้หายไข้



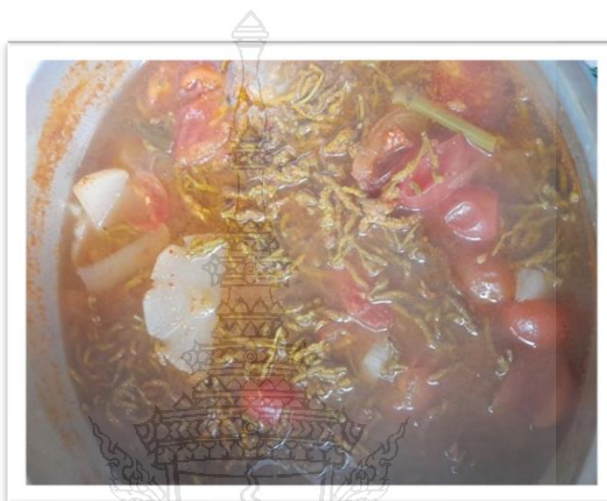
ภาพที่ 4.27 แกงเลียงใบกะเพราปลาอย่าง

2.1.1.9) แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน (พะ ฮะจ๊ะ) (ภาพที่ 4.28) เป็นแกงที่ใช้วัตถุดิบที่ปลูกบริเวณรอบบ้านโดยเฉพาะกล้วยน้ำว้า และใบมะขามอ่อนที่ปลูกเป็นรั้วบ้าน นำมาทำเป็นแกงส้ม พริกแกงประกอบด้วย พริกแห้ง หอมแดง กะปิ กระชาย และปลาหนึ่ง น้ำกล้วยน้ำว้าดิบปอกเปลือกออก ผานเป็นแผ่นบาง ๆ หรือสับเป็นเส้น แกงใส่ปลาสดหรือปลาแห้ง รสชาติของแกงมีความเปรี้ยวจากใบมะขามอ่อน เนื้อกล้วยดิบที่สุกให้ความมันและหนึบ ๆ เป็นแกงที่กินแล้วสดชื่น



ภาพที่ 4.28 แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน

2.1.1.10) แกงดอกแคแล (ภาพที่ 4.) 29 แกงที่กินได้เพียงปีละครั้ง ส่วนที่นำมาแกง คือ ส่วนดอกอ่อนมีลักษณะสีเขียวเป็นเส้นยาวเหมือนตัวหนอน หรือลักษณะคล้ายลูกหม่อน นำมาทำเป็นแกงส้ม สามารถแกงรวมกับพืชผักชนิดอื่น ๆ ได้ พริกแกงประกอบด้วย พริกแห้ง หอมแดง กระชาย กะปิ และปลาทูนึ่ง เมื่อนำไปแกงน้ำแกงมีความเป็นเมือกเล็กน้อย มีรสเปรี้ยวอ่อน ๆ ถ้าต้องการความเปรี้ยวเพิ่มสามารถเติมน้ำมะขามเปียกได้



ภาพที่ 4.29 แกงดอกแคแล
ที่มา: Sineenart Dabkaew (2566)

2.1.2) อาหารประเภทแกงใส่กะทิ

2.1.2.1) แกงขี้เหล็ก (พะ แป๊ะคัต) (ภาพที่ 4.30) เป็นอาหารตามวัฒนธรรมของชาวไทยรามัญที่ใช้ในงานเทศกาล พิธีกรรม ซึ่งขี้เหล็กที่นิยมนำมาแกงสามารถใช้ได้ทั้งดอกอ่อนและใบอ่อนปนกัน หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง โดยต้องต้มน้ำก่อนนำขี้เหล็กไป 1 – 2 น้ำ หรือบางคนที่ไม่ชอบความขมอาจต้มน้ำทิ้งหลายน้ำก่อนนำมาแกง พริกแกงประกอบด้วย พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กระชาย ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กะปิ และปลาทูนึ่ง โขลกรวมกัน ใช้ปลาอย่างกรอบตำป่นลงไปด้วย แต่ภายหลังมีผู้ที่เอาเนื้อหมูย่าง หอยแมลงภู่ ใส่ลงไปด้วย ทำให้มีเนื้อได้เคี้ยวเพิ่มรสชาติได้ แกงขี้เหล็กของชาวไทยรามัญนิยมแกงใส่กะทิข้น ๆ เป็นหลัก ผสมกับน้ำใบย่านาง



ภาพที่ 4.30 แกงชี้เหล็ก

2.1.2.2) แกงขนมจีนน้ำพริก (ภาพที่ 4.31 ก) ขนมจีนน้ำยา (ภาพที่ 4.31 ข) (คนอม ดาจอะเก็ม) คำว่า “ขนมจีน” ภาษารามัญออกเสียงว่า คนอม ทำให้ชาวไทยเรียกตามว่า ขนม ทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่ขนม ส่วนที่มีคำว่า จีน ต่อท้ายคงเป็นการอธิบายว่า ไม่ใช่ขนมแบบไทย ๆ ที่ต้องมีรสหวาน แต่เป็นขนมเส้น ๆ เช่น อาหารเส้นของจีน ขนมจีนของชาวไทยรามัญต้องกินคู่กับน้ำพริก น้ำยาปลา เวลาในงานบุญร่วมมือร่วมแรงกันทำขนมจีน น้ำยาที่ชาวไทยรามัญทำกินเอง หรือทำบุญ นิยมใส่เนื้อปลามาก ทำให้น้ำยาเข้มข้น รสชาติของน้ำยาไทยรามัญต้องใส่ปลา ร้าลงไปด้วย ส่วนน้ำยาชาวไทยรามัญจะใช้ถั่วเขียวคั่วตำหยาบ ตามด้วยพริกแกงและกะทิชั้น ๆ รสหวานนำ สำหรับพืชผักที่เป็นเครื่องเคียงคู่กับขนมจีนเหมือนกับขนมจีนของชาวไทยทั่วไป ส่วนขั้นตอนการทำเส้นขนมจีนทำจากข้าวสาร (ข้าวเจ้า) หมักค้างคืน 2 หรือ 3 คืน เพื่อให้เม็ดข้าวยุ่ย แล้วนำมาขยำในอ่างดินเผา แล้วปั่นเป็นก้อนใหญ่ ๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ฟุต แล้วทำสาแหรก เอาก้อนแบ่งใส่ในสาแหรก ใช้ไม้คานสอดสาแหรกพุงก้อนแบ่งไว้ไม่ให้จมลงติดกันกะทะ เมื่อผิวของก้อนแบ่งสุกประมาณหนึ่ง นำออกจากกะทะมาใส่ครกไม้ขนาดใหญ่ ใช้ไม้รวกแทนสาก โขลกจนละเอียด แล้วนำมาขยำผสมน้ำให้เป็นเนื้อเดียวกัน และให้เหลวพอเหมาะ นำไปบีบโรยลงกระทะที่ตั้งน้ำให้เดือด เทแป้งขนมจีนลงในกระทะปองเจาะรูป ใส่น้ำร้อน เมื่อเส้นขนมจีนสุกลอยขึ้นมาที่ผิวน้ำให้คนแล้วตักออกจากกระทะใส่ลงในน้ำเย็นที่รออยู่ด้านข้าง จับขนมจีนเป็น “จับ” ชาวไทยรามัญเรียกเป็น “หัว” เรียงใส่ถาดหรือกระดังพร้อมนำไปกินกับน้ำพริก น้ำยา



(ก)



(ข)

ภาพที่ 4.31 ขนมจีนน้ำพริก (ก) และขนมจีนน้ำยา (ข)

ที่มา: Mala Kon Mon (2566)

2.1.2.3) แกงถั่วเขียวใบมะรุม (พะตงพะตงกะอหมะบัวคะ หนวยเต็ง) (ภาพที่ 4.32) จัดเป็นแกงโบราณหากินยาก นิยมใช้ใบและฝักมะรุมมาแกง กินช่วงหน้าแล้ง เป็นแกงที่ใส่กะทิ พริกแกงประกอบด้วย พริกแห้ง กะปิ หอมแดง และปลาพุดหอม ความมันขึ้นอยู่กับกะทิ ที่ใส่ นอกจากนี้ความมันได้จากถั่วเขียวมาคั่วให้หอม



ภาพที่ 4.32 แกงถั่วเขียวใบมะรุม

2.1.2.4) แกงใบมะขามอ่อนหมูย่าง (ภาพที่ 4.33) มีส่วนผสมของกะทิ พืชสมุนไพร ได้แก่ พริกสด ตะไคร้ หอมแดง นำมาบดหยาบ ๆ เนื้อสัตว์สามารถใช้ปลาสดย่างหรือเนื้อหมูย่างก็ได้ ลักษณะคล้ายต้มกะทิของชาวไทย มีรสเปรี้ยวจากใบมะขามอ่อน รสชาติมีความมัน เค็ม เปรี้ยวเล็กน้อย



ภาพที่ 4.33 แกงใบมะขามอ่อนหมูย่าง

2.1.2.5) แกงหัวตาล (ภาพที่ 4.34) เป็นการนำหัวตาลอ่อน นำมาแกงใส่กะทิ พริกแกงประกอบด้วย พริกแห้ง กระชาย ผิวมะกรูด ข่า กะปิ หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ พริกไทยดำ เกลือป่นหรือปลาหูกเค็ม มาผานบาง ๆ แขน้ำเกลือ นำไปต้มน้ำทิ้งให้หายขึ้น เนื้อสัตว์นิยมใช้หมูย่าง เนื้อวัว หรือเนื้อปลาช่อน ลักษณะคล้ายแกงคั่วหน่อไม้ของไทย



ภาพที่ 4.34 แกงหัวตาล

ทั้งนี้จากการสัมภาษณ์ พบว่า วิธีการปรุงอาหารของชาวไทย ราษฎร์ประเภทแกงประกอบด้วยแกงไม้ใส่กะทิ และใส่กะทิ ส่วนใหญ่นิยมแกงไม้ใส่กะทิ แต่ถ้าเป็นแกงกะทินิยมนำไปทำบุญ หรือเลี้ยงในงานสำคัญ ๆ จากผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า

PC 7 “... แกงแต่ละแกงนอกจากแกงส้ม แกงเลียง จะแกงตามโอกาส เช่น แกงเผ็ด แกงกะทิ เขาก็จะเอามาวาระสำคัญ เช่น งานบุญในพิธีกรรมต้องมีแกงเผ็ด

ปลาทรายขุด หรือเขียวหวานปลาทราย เป็นแกงที่เป็นมงคล ถ้าเป็นงานโกนจุก รับขวัญ ถ้าเป็นลูกชายมีแกง 9 ถ้วย และหญิง 7 ถ้วย) จะต้องมีแกงนี้หนึ่งถ้วย ...”

PC 7 “... ต้มยำจะต้องเป็นสะใภ้เป็นคนหุงเลี้ยงเวลาส่งตัวหรือทำพิธีไหว้ผี ต้มยำไก่ต้มจะไม่ใช่ต้มยำภาคกลาง ต้มยำต้มจะเป็นต้มยำรก ๆ คือ พริกเผาหอมเผา เครื่องต้มยำเราอะนะ ข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกเผาหอมเผา เอามาโขลกหยาบ แล้วลงใส่เลย ต้มยำรก ๆ กินไก่ กินปลา ...”

PC 17 “... แกงพุทราจะได้กินในฤดูหนาวแกงกับเผือกด้วยนะ ใส่พุทรา เพราะเผือกจะออกพร้อมกับพุทรา แกงเลี้ยงใส่เผือกใบตำลึง แกงบอนก็จะเป็นแกงส้ม แกงบอนมีทั้งใส่กะทิและไม่ใส่กะทิมีทั้งสองอย่าง แต่แกงที่ไม่มีกะทิจะเยอะกว่า แต่มีใส่กะทิก็มีถ้าจะกินก็ไปสอยมาซูดเองแต่จะเกียงกันซูดมะพร้าวนี้ละ ...”

PC 24 “... กินแกงส้มหลัก แกงบอน กระเจี๊ยบ ผักบุ้ง ถั่วฝักยาว ดอกแคแล กินมาตั้งแต่รุ่นพ่อแม่ มันมีแถวนี้ เป็นไม้เลื้อย เม็ดเล็ก ๆ แกงส้มกับปลา ได้หมด ...”

จากผลการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อวิธีการปรุงอาหารที่ใช้ในการทำอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิมข้างต้น ผู้วิจัยจึงทำการสรุปวิธีการปรุงอาหาร แสดงดังตารางที่ 4.9

ตารางที่ 4.9 อาหารประเภทแกงของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานดั้งเดิม

ผู้ให้ข้อมูล	ประเภทแกง	บนพื้นฐานความดั้งเดิม
PC1-PC25 PC18-24-26 PC1,PC7,PC15,PC17 PC14 PC19-21 PC14-15 26	แกงไม่ใส่กะทิ	แกงมะตาด แกงลูกसान แกงบอน แกงดอกแค แกงผักบุ้งใส่พุทรา/เผือก แกงกระเจี๊ยบ แกงผักรวม หรือแกงรวม แกงเลี้ยงใบกะเพราปลาย่าง แกงกล้วยใส่ใบมะขามอ่อน แกงดอกแคแล
PC1-25 PC7-14 PC7 PC18-20 PC22-PC26	แกงใส่กะทิ	แกงซี่เหล็ก แกงถั่วเขียวใบมะรุม แกงขนมจีนน้ำพริก น้ำยา แกงใบมะขามอ่อนหมูย่าง แกงหัวตาล

จากตารางที่ 4.9 อาหารประเภทแกงของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานดั้งเดิม ประกอบด้วย ประเภทแกงจากกะแนนนความถี่ ได้แก่ แกงไม้ใส่กะทิ จำนวน 10 ตำรับ และแกงใส่กะทิ จำนวน 5 ตำรับ

2.2) วิธีการปรุงอาหารประเภทต้ม ผัด ทอด ยำ และเครื่องจิ้ม

อาหารคาวประเภทต้ม ผัด ทอด ยำ และเครื่องจิ้ม เป็นอาหารที่ชาวไทยรามัญทำกินกันง่าย ๆ ใช้วัตถุดิบธรรมชาติ ใช้วิธีปรุงไม่ซับซ้อน ประเภทผัด และทอด สันนิษฐานว่าบางอย่างได้มาจากจีนที่เข้ามาอยู่ร่วมกันกับชาวไทยรามัญ จึงทำให้การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม ส่วนการเรียกชื่ออาหารสมัยก่อนได้จากลักษณะการทำ เช่น ส้มตำชาวไทยรามัญสมัยก่อนเรียกว่า “ยำมะละกอ” แต่ปัจจุบันเรียกว่า ข้าวมันส้มตำ และเครื่องจิ้ม เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในลำดับต้องมีทุกมื้อ เพราะถ้าวันใดไม่มีแกง สามารถกินน้ำพริกคลุกกับข้าว ผักลวก และปลาอย่าง ช่วยให้อาหารมีกลิ่นอร่อยขึ้นมาก ซึ่งอาหารประเภทเหล่านี้สามารถกินร่วมกันกับอาหารประเภทอื่นในลำดับอาหารของชาวไทยรามัญได้เข้ากัน ประกอบด้วยดังนี้

2.2.1) อาหารประเภทต้ม

2.2.1.1) แจงร้อน (ต้มจืดวุ้นเส้นใส่กะทิ) (ภาพที่ 4.35)

ลักษณะเป็นแกงที่ง่าย ๆ ขั้นตอนการทำเหมือนกับต้มจืดวุ้นเส้นแต่ใส่กะทิ ใส่เห็ดหูหนู ต้มหอม เนื้อหมูสับ เครื่องปรุงประกอบด้วย กระเทียม พริกไทย น้ำปลา ลักษณะของแกงมีสีขาวขุ่นออกน้ำตาล รสชาติเค็ม มัน กลิ่นหอมพริกไทย ปัจจุบันไม่ค่อยเป็นที่นิยม



ภาพที่ 4.35 แจงร้อน

2.2.1.2) ต้มยำ (ภาพที่ 4.36) เป็นแกงที่นิยมทำทั่วไป

นอกจากทำกินในชีวิตประจำวันแล้วยังใช้ทำในพิธีเรียกว่า พิธีส่งตัว ของผู้หญิงชาวไทยรามัญแต่งงานเรือน ต้องทำพิธีส่งตัว ซึ่งผู้หญิงต้องเป็นคนทำต้มยำนี้นอนทำพิธีไหว้ผี เพื่อเป็นการบอกผีว่าคนนี้แยกย้ายไปมีครอบครัวใหม่ เครื่องต้มยำประกอบด้วย ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกเผา และหอมเผา นำมาโขลกพอหยาบ ใส่ลงต้ม เนื้อสัตว์ สามารถใส่ได้ทั้งเนื้อปลาและเนื้อไก่ ลักษณะแกงเป็นต้มยำน้ำใส กลิ่นหอมสมุนไพร รสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ดเล็กน้อย



ภาพที่ 4.36 ต้มยำ
ที่มา: Mala Kon Mon (2566)

2.2.2) อาหารประเภทผัด

อาหารประเภทผัดของชาวไทยรามัญที่นิยมนำมาผัดส่วนใหญ่เป็นผักกิมม้วน หรือปลุกบริเวณบ้าน นิยมใช้น้ำหมูในการผัดกับพืชผักต่าง ๆ ที่หาได้ เช่น ผัดบวบ ผัดมะละกอใส่ไข่ (ภาพที่ 4.37) ผัดกระท้อนสับ ผัดลูกสมอ ผัดเผ็ดปลา/ไก่/หมู/เนื้อ และ ผัดถั่วฝักยาว ลักษณะของผัดจะเป็นผัดแห้ง รสชาติหวานจากวัตถุดิบ เค็มเล็กน้อย



ภาพที่ 4.37 ผัดมะละกอใส่ไข่
ที่มา: Mala Kon Mon (2566)

2.2.3) อาหารประเภททอด

อาหารประเภททอด ถ้าเป็นเนื้อสัตว์ ได้แก่ ปลาเค็ม (ภาพที่ 4.38 ก) ปลาทุททอด ปลาร้าตัวใหญ่ นำมาทอด ส่วนพืชผักที่นิยมนำมาทอด ได้แก่ ข้าวโพดทอด (ภาพที่ 4.38 ข) ชะอมทอด ทอดมันหัวปลี (ภาพที่ 4.38 ค) ซึ่งใช้น้ำมันในการทอดไม่เยอะมาก เพราะ

น้ำมันหอยก็มีราคาแพง บางครั้งถ้าไม่มีน้ำมันสามารถนำมาปิ้งหรือย่างแทนได้ อาหารที่ทอดจะไม่กรอบมากตามชนิดของอาหาร มีรสชาติเค็มเล็กน้อย เมื่อกินร่วมกับแกงทำให้เข้ากันได้ดี



(ก)



(ข)



(ค)

ภาพที่ 4.38 ปลาเค็ม (ก) ข้าวโพดทอด (ข) และทอดมันหัวปลี (ค)

2.2.4) อาหารประเภทยาของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ลักษณะยาประกอบด้วย วัตถุดิบที่มีรสเปรี้ยวและไม่เปรี้ยว เช่น มะม่วง ขนุน มะละกอ นำมาสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ คลุกเคล้ากับมะพร้าวแกงขูด ใส่ถั่วลิสงคั่ว ปรงรสด้วยน้ำตาลเล็กน้อยเพื่อตัดรส ความเค็มได้จากปลาอย่าง หรือจากเกลือ ซึ่งยาของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ มีดังนี้

2.2.4.1) ย้ามะม่วง (ภาพที่ 4.39) เป็นยาที่ชาวไทยรามัญนิยมกินกับข้าวแช่ โดยมีวัตถุดิบที่ใช้ประกอบด้วย มะม่วงแก้วดิบ ถั่วลิสงคั่ว หอมแดง ปลาย่าง มะพร้าวขูด น้ำปลา น้ำตาล วิธีการปรุงน้ามะม่วงแก้วแก้จัด นำมาสับเป็นเส้น ๆ คลุกกับเกลือเพื่อคั้นเอาความเปรี้ยวออก ล้างด้วยน้ำเปล่า เพื่อไม่ให้รสเปรี้ยวโดด เพิ่มความหวานมันด้วยการใส่มะพร้าวขูดหรือมะพร้าวคั่วกับถั่วลิสง ตัดหวานด้วยน้ำตาลเล็กน้อย รสเค็มได้จากน้ำปลาและปลาย่าง ที่

นำไปย่างให้หอมแล้วตำหยาบ ใส่หอมแดงสุดท้ายนำคลุกเคล้าทั้งหมดให้เข้ากัน รสชาติกลมกล่อม เมื่อกินกับข้าวแช่ช่วยทำให้ความสดชื่น



ภาพที่ 4.39 ยำมะม่วง

2.2.4.2) ยำขนุน (ภาพที่ 4.40) เป็นยำที่ชาวไทย รามัญนิยมกินกับข้าวแช่ วัตถุดิบที่ใช้ประกอบด้วย ขนุนอ่อนต้ม หอมแดง มะพร้าวขูด ถั่วลิสง น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา ใบมะกรูด มีวิธีปรุงเช่นเดียวกับยำมะม่วง ส่วนผสมคล้ายกัน โดยนำขนุนมาต้มให้สุกแล้วฉีกหรือหั่นเป็นชิ้น ๆ คลุกเคล้าส่วนผสม ตามด้วยถั่วลิสงคั่ว มะพร้าวขูด ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ และน้ำปลา เพิ่มความหอมด้วยใบมะกรูดซอย รสชาติเปรี้ยวหวาน มัน เค็มเล็กน้อย



ภาพที่ 4.40 ยำขนุน

2.2.4.3) ข้าวมันส้มตำ (เป็งกลอญ อะวอจ กะหะเต๋อ) (ภาพที่ 4.41) ชาวไทยรามัญไม่เรียกว่าส้มตำ เรียกว่า “ยำ” แต่ปัจจุบัน เรียก ข้าวมันส้มตำ เป็นการ

นำหุงข้าวกับน้ำกะทิ ใส่เกลือเล็กน้อย นำมากินกับส้มตำมะละกอ ประกอบด้วย มะละกอสับ ปลาย่าง ถั่วตัด หอมแดง น้ำมะขามเปียก และน้ำตาล วิธีการปรุงส้มตำ เริ่มจากการสับมะละกอดิบเหมือนทำ ส้มตำธรรมดา แกะปลาย่างตากแห้งจนกรอบใส่ครกโขลกให้ละเอียด ใส่ขนมถั่วตัดหรือถั่วลิสงคั่ว ตำอย่าให้แหลก ใส่หอมแดง เมื่อแหลกดีแล้ว ใส่มะละกอสับลงไป โขลกพอให้มะละกอเข้า ปรุงรสด้วย น้ำมะขามเปียกและน้ำตาล รสชาติออกเปรี้ยว หวาน มัน จากวัตถุดิบที่ใช้ เมื่อกินกับข้าวมัน ได้รสมัน จากกะทิอีก ส่วนเค็มไม่เด่นมาก ผักที่นำมากินกับส้มตำ นิยมใช้ผักใบอ่อน เช่น ใบทองหลาง ใบมะยม ใบชะมวง ใบมะกอกป่า ใบขลุ่ ใบโหระพา ใบชะพลู ตำรับนี้เป็นตำรับอาหารหนึ่งที่ชาวไทยรามัญยัง ทำกินกันบ้างเป็นครั้งคราว



ภาพที่ 4.41 ข้าวมันส้มตำ

2.2.5) เครื่องจิ้มที่นิยมทำกินของชาวไทยรามัญ ต้องมีในสำหรับของชาวไทยรามัญทุกมื้อ มีหมูนเวียนกันตามวัตถุดิบหรือความต้องการของคนในครอบครัว ซึ่งเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในมื้ออาหาร ได้แก่

2.2.5.1) น้ำปลาร้า (ป๊อด ก๊ะ อะ จอม) (ภาพที่ 4.42) เป็นเครื่องจิ้มที่ได้จากวัตถุดิบจากปลาสร้อยในชุมชนที่มีมากช่วงน้ำหลาก นำมาหมักกับเกลือ ได้เป็นหัวน้ำปลาเป็นวัตถุดิบที่ทุกบ้านต้องทำกันในสมัยก่อน วิธีการปรุงนำหัวน้ำปลาที่มีรสชาติเค็มไม่มาก กลิ่นหอม ผสมรวมกับเครื่องเทศและสมุนไพรสดที่นำมาซอยและสับละเอียด ได้แก่ กระเทียม ตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด กระชาย ปรุงด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ พริกแห้งคั่ว และใส่ปลาย่างป่น หยาบสุดท้าย มีรสเค็ม หวาน เผ็ดเล็กน้อย หอมกลิ่นเครื่องสมุนไพร กินกับขนุนต้ม หรือผักดองต่าง ๆ



ภาพที่ 4.42 น้ำปลายำ

2.2.5.2) น้ำพริกแดงหรือน้ำพริกตาแดง (ปะรอตฮะเก๋ต) (ภาพที่ 4.43) เป็นอาหารที่ชาวไทยรามัญสมัยก่อนนิยมห่อน้ำพริกแดงกับข้าวไปกินที่ทุ่งนา แล้วหาผักในทุ่งนากินเป็นผักแนมน้ำพริก ชาวไทยรามัญจึงนิยมจัดน้ำพริกไว้ในสำหรับอาหารทุกมื้อ คลุกกินกับข้าว ถ้าใส่ปลาอย่างเรียกว่า น้ำพริกปลาอย่าง วัตถุดิบหลักประกอบด้วย พริกแห้ง หอม กระเทียม น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ น้ำปลา มีรสชาติเผ็ด ตามด้วยรสเค็มเปรี้ยวเล็กน้อย กินแนวกับผักสดหรือผักลวก คู่กลับปลาอย่าง ปลาเค็ม และกับข้าวอื่น ๆ เป็นการเพิ่มรสชาติให้กับมื้ออาหาร



ภาพที่ 4.43 น้ำพริกแดงหรือน้ำพริกตาแดง

2.2.5.3) น้ำพริกสด หรือน้ำพริกปลาทุ (ภาพที่ 4.44) เป็นเครื่องจิ้มที่ใช้พืชผักสมุนไพรในบ้านทำเป็นอาหาร วัตถุดิบประกอบด้วย พริกชี้หนู หอมแดง กระเทียม น้ำปลา น้ำมะนาวหรือมะม่วงสับ และปลาทุ โดยนำไปพริก หอมแดง กระเทียมเผาให้สุก ตำรวมกันพอหยาบ ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาวหรือใส่มะม่วงสับลงไป ถ้ามีปลาทุต้องนำไปย่าง

แกะเอาแต่เนื้อ นำผสมลงไปก็ได้ เรียกว่าน้ำพริกปลาหู มีลักษณะข้น กินกับผักต้ม เช่น มะเขือเปราะ กะหล่ำ กระเจี๊ยบ รสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ดเล็กน้อย



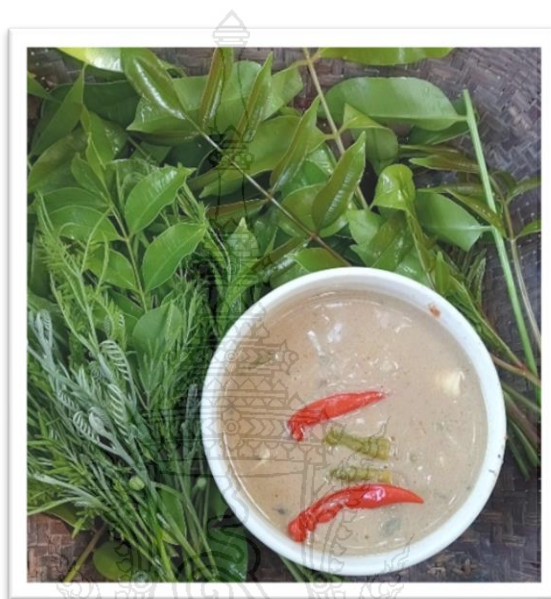
ภาพที่ 4.44 น้ำพริกสดหรือน้ำพริกปลาหู
ที่มา: Mala Kon Mon (2566)

2.2.5.4) น้ำพริกกะปิ (ภาพที่ 4.45) เป็นเครื่องจิ้มที่กินง่ายสามารถทำได้ตลอด เนื่องจากเป็นวัตถุดิบที่มีอยู่ในครัว ประกอบด้วย กะปิ กุ้งแห้ง กระเทียม มะเขือพวง พริกชี้หนู น้ำตาลปีบ น้ำปลาโดยเริ่มจากตำทุกอย่างรวมกัน ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะนาวหรือใส่มะม่วงสับ โรยด้วยลูกโอด (พริกชี้หนู) และมะเขือพวงบับ กินกับผักลวกหรือซอมนทอดเป็นเครื่องเคียง หรือเปลี่ยนพืชผักไปตามฤดูกาล



ภาพที่ 4.45 น้ำพริกกะปิ
ที่มา: Mala Kon Mon (2566)

2.2.5.5) หลนปลาร้า (ภาพที่ 4.46) เป็นตำรับอาหารที่ได้ของชาวไทยรามัญที่มีการหมักปลาร้าไว้กินเองในบ้านผสมรวมกับเครื่องสมุนไพร วิธีการปรุงนำปลาร้าหมักเอง ต้มสุกกรองเอาแต่น้ำ นำต้มรวมกับกะทิเคี้ยวให้งวด แล้วนำพริก หอมแดง กระเทียมไปเผา แทะเนื้อปลาหนึ่งหรือปลาสดอย่างใส่ครกโขลกรวมกัน เอาลงไปละลายในน้ำต้มปลาร้าที่เคี้ยวไว้ ถ้าเค็มจากปลาร้าไม่ต้องใส่เกลือเพิ่ม กินคู่กับผักสดที่มีในท้องถิ่นหรือผักดอง



ภาพที่ 4.46 หลนปลาร้า
ที่มา: Mala Kon Mon (2566)

ทั้งนี้ เครื่องจิ้มของชาวไทยรามัญบางอย่างมีลักษณะคล้ายกับเครื่องจิ้มของไทย ส่วนใหญ่เป็นการนำวัตถุดิบที่มีอยู่เหมือนกัน จากแหล่งที่พื้นอาศัยอยู่ใกล้เคียง แต่ความต่างขึ้นอยู่กับรสชาติตามความชอบของแต่ละครอบครัว จากผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

PC 9 “... อย่างรุ่นแม่รุ่นปู่อาหารที่ขาดไม่ได้เลยในชีวิตประจำวัน น้ำพริกไข่จะ ส่วนมากเป็นปลาอย่าง ... ”

PC 12 “... ปลาร้าคนมอญที่ทำกันเองจะอร่อย ไม่เหมือนสมัยนี้ ปลาร้าจะแห้ง เอามาทอดอย่างห่อใบตองย่าง พวกปลาช่อน ซอยหอม พริก พวกปลาช่อน ปลาจ่อม กุ้งจ่อม สมัยก่อนทำกันเพราะหาปลาмаได้กันเอง ปลาข้าวคั่ว ปลาข้าวสุก (จะเอามาหลนที่ใช้เป็นปลาตะเพียน) หลนปลา หลนกะปิ น้ำพริกปลาหู น้ำพริกเผาบวกกับปลาอย่าง ตำแห้ง ๆ หอม ...”

PC 20 “... ถ้ามีปลาอย่างไ้มันจะทำได้หลายอย่าง เช่น ทำน้ำพริกก็ได้ แกงก็ได้ น้ำพริกที่ทำก็จะเป็นน้ำพริกแดง ใส่ปลาอย่าง น้ำพริกยำ (น้ำปลาร้า) ของมอญแท้ ...”

จากผลการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อวิธีการปรุงอาหารในการทำอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิมข้างต้น ผู้วิจัยทำการสรุปวิธีการปรุง

อาหารประเภทต้ม ผัด ทอด และเครื่องจิ้ม จากคะแนนความถี่ ตามรายละเอียดที่กำหนด แสดงดังตารางที่ 4.10

ตารางที่ 4.10 อาหารประเภทต้ม ผัด ทอด ยำ และเครื่องจิ้มของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานดั้งเดิม

ผู้ให้ข้อมูล	ประเภทอาหาร	บนพื้นฐานความดั้งเดิม
PC16-19	ต้ม	แจ่งร้อน (ต้มจืดวุ้นเส้นใส่กะทิ) ต้มยำ
PC9 PC23 PC24 PC7-22-26 PC17-18 PC18 PC18-20 PC7 PC18-26	ผัด	ผัดบวบ ผัดมะละกอใส่ไข่ ผัดกระต้อนสับ ผัดลูกสมอ ผัดเผ็ดปลา/ ไก่/ หมู/ เนื้อ ผัดถั่วฝักยาว
PC2-PC3, PC7 PC9-17 PC1-P26 PC7 15-17, 25	ทอด	ข้าวโพดทอด ชะอมทอด ปลาทอด ทอดมันหัวปลี
PC1-P22, P25 PC7, 15-17 P25	ยำ	ยำขนุน ยำมะม่วง ยำมันส้มตำ
PC1-P26 PC1 P6-15 PC18-26	เครื่องจิ้ม	น้ำพริกแดง น้ำปลาร้า น้ำพริกสดหรือน้ำพริกปลา น้ำพริกกะปิ หลนปลาร้า

จากตารางที่ 4.10 อาหารประเภทต้ม ผัด ทอด ยำ และเครื่องจิ้มของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานดั้งเดิม ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการปรับตัววิถีชีวิตที่หลากหลายในการปรุงอาหารและการผสมผสานรสชาติที่โดดเด่น มีความหลากหลายและสะท้อนถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมการกินที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวไทยรามัญ

2.3) วิธีการปรุงอาหารหวาน

ในช่วงงานบุญของชาวไทยรามัญมีความสำคัญมาก เพราะชาวไทยรามัญให้ความสำคัญกับวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ทำให้เมื่อถึงวันสำคัญ ๆ จึงเตรียมอาหารทั้งคาวและอาหารหวานเพื่อนำของที่ดีที่สุดถวายให้แก่พระสงฆ์ ซึ่งในการทำอาหารหวานแต่ละครั้งต้อง

ใช้ความพิถีพิถันในการทำ ใช้วัตถุดิบหลายอย่าง และทำแต่ละครั้งต้องทำจำนวนมาก เพื่อให้พอกับจำนวนแขกที่เข้าร่วมในงานหรือแจกจ่ายเพื่อนบ้าน โดยอาหารหวานของชาวไทยรามัญ มีลักษณะคล้ายหรือเหมือนกับอาหารหวานของชาวไทย ซึ่งได้จากวัตถุดิบในท้องถิ่น สามารถแบ่งเป็นอาหารหวาน ได้แก่ อาหารหวานในงานประเพณี พิธีกรรม และอาหารหวานในงานต่าง ๆ ดังนี้

2.3.1) อาหารหวานในงานประเพณี เป็นการนำอาหารหวานไปถวายพระสงฆ์ในวันสำคัญพระพุทธศาสนา ซึ่งชาวไทยรามัญให้ความสำคัญเป็นอย่างมากในการนำอาหารหวานไปถวายพระ ดังนี้

2.3.1.1) อาหารหวานในงานประเพณีสงกรานต์ประกอบ ด้วย

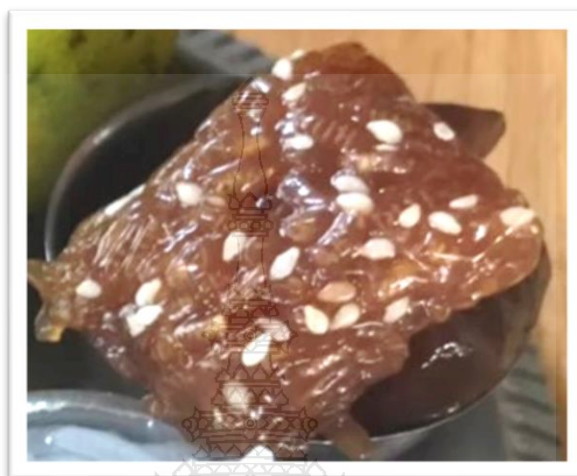
กะละแม (กวาดูหะกอ) (ภาพที่ 4.47) กะละแมเป็นขนมตามวัฒนธรรมดั้งเดิมของไทยรามัญมาแต่โบราณ กวนเพื่อทำบุญในเทศกาลสงกรานต์เป็นสำคัญ วิธีการกวนใช้เวลานาน เริ่มกวนกันตั้งแต่วันที่ 11 หรือ 12 ก่อนวันสงกรานต์ 1-2 วัน ส่วนผสมในการทำได้แก่ มะพร้าว ข้าวเหนียว กะทิ และน้ำตาลมะพร้าว การทำเริ่มตั้งแต่ปอกมะพร้าว ชูด คั้นกะทิ นำเอาข้าวเหนียวมาต้มเป็นข้าวต้มในกระทะใบบัว โดยใส่น้ำเล็กน้อย เมื่อข้าวต้มเดือดต้องคอยกวนตลอด เพื่อไม่ให้ติดกันกระทะ เมื่อน้ำข้าวเริ่มงวดลงไปพร้อมกับเม็ดข้าวเริ่มสุกบ้าง ให้เติมน้ำกะทิตามด้วยน้ำตาลมะพร้าวลงไปได้ ใช้ไม้พายด้ามยาว เพื่อไม่ให้ขนมติดกระทะและไหม้ได้ จนเห็นว่าขนมเริ่มแตกมันเป็นเงางามแต่ยังอ่อนเหลวอยู่ ใช้เปลือกมะพร้าวใหม่ ๆ ที่ยังสะอาดอยู่เผาให้ไหม้ ดับไฟเสีย นำเอาก้อนจากเปลือกมะพร้าวใส่ลงไปทำให้กะละแมสีดำ โดยใช้เวลากวนประมาณ 7 ชั่วโมงจากการร่วมแรงรวมใจของคนทำในสมัยก่อน ลักษณะที่ได้จะมีความเหนียวหนึบ มีกลิ่นหอม หวานเล็กน้อย



ภาพที่ 4.47 กะละแม

ข้าวเหนียวแดง (ภาพที่ 4.48) เป็นอาหารหวานสำหรับเทศกาลสงกรานต์นอกจากชาวไทยรามัญนิยมทำขนมกะละแมไปทำบุญกันเป็นส่วนใหญ่แล้ว บางครอบครัว ไม่มีแรงคนช่วยกวนกะละแม หรืออาจมีฐานะไม่ค่อยดีนักจึงกวนข้าวเหนียวแดงแทน

ซึ่งง่ายกว่า ใช้ทุนน้อยกว่า ใช้เวลาน้อยกว่า ใช้แรงงานน้อยกว่า ประกอบด้วย ข้าวเหนียว น้ำตาลปีบ งบ และกะทิ เริ่มจากการนำข้าวเหนียวแช่น้ำ นำมาควนกับน้ำตาลปีบ กะทิ ให้เข้ากัน โรยด้วยงาขาว ด้านบน ลักษณะขนมที่ได้จะมีความเหนียว สีน้ำตาลแดง หอมกะทิ หวานมัน



ภาพที่ 4.48 ข้าวเหนียวแดง

ข้าวแช่ (ภาพที่ 4.49) ภาษารามัญ เรียกว่า เป็งดัจ หรือ เป็งสังกรานต์ ซึ่งเกิดขึ้นในวันสงกรานต์วันที่ 13 – 15 เมษายนของทุกปี แต่ละชุมชน เริ่มเตรียมทำข้าวแช่กันตั้งแต่วันที่ 12 เมษายน เพื่อให้เสร็จทันวันงาน โดยประเพณีการทำข้าวแช่นี้ยัง ถือปฏิบัติกันมาอย่างเหนียวแน่นตามวัดไทยรามัญ ซึ่งข้าวแช่นี้ทำขึ้นเพื่อใช้บูชาเทวดา แสดงความ กตัญญูรู้คุณต่อบรรพบุรุษ และสร้างบุญสร้างกุศล ข้าวแช่ประกอบด้วย ข้าวสารเก่านำมาซาวน้ำ จนกว่าน้ำใส จำนวน 7 ครั้ง จึงนำไปหุงสุกนำมาแช่น้ำลอยด้วยดอกไม้ที่มีกลิ่นหอม เช่น ดอกมะลิ ดอกกุหลาบ ดอกกขมนาด เครื่องข้าวแช่มีหลากหลายอย่างขึ้นอยู่กับกำลังทรัพย์และแรงงานใน ครอบครัวของแต่ละบ้าน แต่ส่วนใหญ่ในส่วนของอำเภอบ้านโป่ง อำเภอโพธาราม และตำบล หวายเหนียว อำเภอดำรงวิทยะ จังหวัดกาญจนบุรี ก็ประกอบด้วย ปลาแห้งผัดหวาน หมูหวานหรือ เนื้อหวาน หัวไชโป๊ผัดหวาน กว๊วยเตี้ยผัด ยำมะม่วง ยำขนุน รสชาติของเครื่องเคียงมีรสหวาน เค็ม เปรี้ยวจากยำมะม่วง ยำขนุน เมื่อนำมากินรวมกันทำให้สดชื่นในช่วงหน้าร้อน



ภาพที่ 4.49 ข้าวแช่ (ก) ปลาแห้งผัดหวาน (ข) หมูหวานหรือเนื้อหวาน (ค) หัวไชโป๊ผัดหวาน (ง) กว๋ยเตี๋ยผัด (จ) ยำมะม่วง (ฉ) กระจ่างสารท และข้าวเหนียวแดง (ซ)

ชาวไทยรามัญทุกบ้านนำข้าวแช่ไปถวายพระสงฆ์ในตอนเช้าตรู่ พร้อมกับการนำสำหรับข้าวแช่ไปตั้งตรงแท่นบวงสรวงหรือแท่นสังเวทเทวดาสงกรานต์ โดยแท่นนั้นถูกทำขึ้นไว้อยู่หน้าบ้านก่อนวันงาน เป็นแท่นทรงสูง ประกอบด้วยผ้าขาวคลุมที่แท่น มีร่มกางอยู่ด้านข้าง ประดับด้วยดอกสงกรานต์ หรือเรียกว่า ดอกคูณ ทั้ง 4 มุม (ภาพที่ 4.50) จากนั้นนำข้าวแช่ที่จัดเตรียมทำพิธีไหว้จนเสร็จสิ้นพิธีในช่วงเช้า หลังจากทำพิธีเสร็จ เครือญาติจากต่างถิ่นที่กลับมารวมกันในช่วงนี้มานั่งล้อมวงกินข้าวแช่กันสามวันสามคืน



ภาพที่ 4.50 แท่นบวงสรวงเทวดาสงกรานต์

ตารางที่ 4.11 ลักษณะสำหรับข้าวแช่ ในอำเภอบ้านโป่งและอำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี และอำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี

สำหรับข้าวแช่	พื้นที่		
	อ.บ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี	อ.โพธาราม จังหวัดราชบุรี	อ.ท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี
น้ำลอยดอกมะลิ	✓	✓	✓
ปลาแห้งผัดหวาน	✓	✓	✓
หมูหวาน	✓	✓	✓
เนื้อหวาน	×	×	✓
หัวไชโป๊ผัดหวาน	✓	✓	✓
ก้วยเตี่ยวผัด	✓	✓	✓
ลูกกะปิทอด	✓	×	×
ยำขนุน	✓	✓	×
ยำมะม่วง	✓	✓	✓
ข้าวเหนียวแดง	✓	✓	✓
กอละแม	✓	✓	✓

จากตารางที่ 4.11 ลักษณะสำหรับข้าวแช่ในอำเภอบ้านโป่ง และอำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี และอำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี พบว่า ทั้งสามพื้นที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน แต่ในส่วน of เนื้อหวานหรือหมูหวานขึ้นอยู่กับแต่ละครอบครัว วิธีทำเหมือนกันเพียงแต่เปลี่ยนเนื้อสัตว์เท่านั้น ส่วนที่มีความแตกต่างกัน คือ อำเภอบ้านโป่ง มีลูกกะปิ แต่อำเภอโพธาราม และอำเภอท่ามะกา ไม่มีลูกกะปิ ส่วนยำขนุน อำเภอท่ามะกา ไม่มี มีเพียงยำมะม่วง ซึ่งข้าวแช่แต่พื้นที่มีความแตกต่าง แต่ลักษณะการกินหรือการทำอาจมีปรับเปลี่ยนตามสังคมปัจจุบัน เพื่อยังคงสืบสานวัฒนธรรมให้คงอยู่ต่อไป

2.3.1.2) อาหารหวานในงานบุญเดือนสาม ได้แก่ ข้าวหลาม ใช้ในงานสารทเดือนสามหรือบุญโงะห์ต่าน และวันมาฆบูชา ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำเดือน 3 หรือราวเดือนกุมภาพันธ์ของทุกปี เมื่อสมัยก่อนเป็นฤดูกาลหนาวที่มีอากาศเย็น พุทธบัญญัติห้ามพระสงฆ์ก่อไฟ ชาวไทยรามัญมีความห่วงใยพระภิกษุสงฆ์ จึงได้ร่วมกันก่อไฟให้ความอบอุ่นแก่พระภิกษุสงฆ์ โดยก่อนวันงานผู้ชายเข้าไปในป่าตัดกิ่งไม้ของต้นโงะห์ต่านที่ยังสด ลอกเปลือกออก ทาขมิ้นให้มีสีเหลืองสวยงาม เสียบหรือมัดกาวทอ (ดอกไม้ทอง) พร้อมทั้งรูปเทียนไว้ที่ปลายยอด ปัจจุบันต้นไม้นี้หายาก จึงใช้ต้นนกกุงป่าหรือกระถินแทน แต่ยังคงเรียก ต้นโงะห์ต่าน โดยจะจัดทำครอบครัวละ 5 – 10 ท่อน มัดด้วยดอก แต่ละครอบครัวนำต้นโงะห์ต่านมายังวัดประจำหมู่บ้านนำไปฟิงรอบเสาตรงลานวัดที่เตรียมไว้ (ภาพที่ 4.51 ก) ช่วงเย็นแต่ละครอบครัวทำการเผาข้าวหลามที่ลานบ้านของตนเอง (ภาพที่ 4.51 ข) แจกจ่ายให้ญาติผู้ใหญ่ และบางส่วนเก็บไว้สำหรับทำบุญ ตักบาตรในวันรุ่งขึ้น



ภาพที่ 4.51 ต้นโอะฮ์ตัน (ก) และการเผาข้าวหลาม (ข)

ที่มา: Mala Kon Mon (2566)

2.3.1.3) อาหารหวานในงานเข้าพรรษา ได้แก่ ข้าวต้มลูกโยน (ภาพที่ 4.52) หรือขนมกล้วยขยำ เป็นอาหารหวานที่ชาวไทยรามัญทำในช่วงเข้าพรรษา เพื่อนำไปทำบุญที่วัด เริ่มจากการนำข้าวเหนียวแช่น้ำ ล้างให้สะอาด นำผสมกับกล้วยน้ำว้าสุก มะพร้าวขูด และถั่วลิสงแช่น้ำ คลุกเคล้าให้เข้ากันปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย นำไปห่อด้วยใบอ่อนมะพร้าว จับให้เป็นรูปทรงสามเหลี่ยมมัดด้วยตอกให้แน่น แล้วนำไปต้มให้สุกใช้เวลาประมาณ 6 ชั่วโมง เมื่อสุกด้านนอกกล้วยกับข้าวเหนียวและเครื่องอื่นรวมตัวกันมีลักษณะสีน้ำตาลออกแดง กลิ่นหอมของกล้วย สามารถเก็บไว้กินได้นาน



ภาพที่ 4.52 ข้าวต้มลูกโยน

2.3.1.4) อาหารหวานในงานออกพรรษา หรือวันสารท
มอญ ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 กระจยาสารท (ภาพที่ 4.53) เป็นขนมที่นำไปทำบุญในวัน
ออกพรรษา ซึ่งก่อนถึงวันแต่ละครอบครัวต้องรวมตัวช่วยกันเตรียมเครื่องกระจยาสารท ได้แก่ ข้าวเม่า
ข้าวตอก งาขาว งาดำ ถั่วลิสง น้ำแต่ละอย่างมาคั่วให้เหลือง จากนั้นเคี้ยวน้ำตาลให้ข้นเหนียว
นำเครื่องที่คั่วลงคลุกผสมให้เข้ากัน พอถึงวันออกพรรษาชาวไทยรามัญแต่ละคนนำกระจยาสารททำบุญ
ที่วัดและนำไปแจกให้กับญาติผู้ใหญ่



ภาพที่ 4.53 กระจยาสารท

ที่มา: คมสรร์ จัปปุ (2566)

2.3.1.5) อาหารหวานในงาน “ตักบาตรน้ำผึ้ง” เป็นประเพณีเก่าแก่ของชาวไทยรามัญ จัดขึ้นในวันพระ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10 หรือประมาณเดือนกันยายน ซึ่งชาวไทยรามัญ เรียกว่า “บังฮะเบี่ยงตาดซาย” แปลว่า การทำบุญตักบาตรน้ำผึ้ง (หล่องฮะเปียงตาดซาย) ซึ่งอาหารหวานที่นิยมใช้ถวายพระ ขนมแดงงา (ภาพที่ 4.54) หรือข้าวเหนียวแดงงา (กวาญคะเปียง) ทำจากข้าวเหนียวนึ่งสุกตำลงในครกไม้ ที่ใช้ตำข้าวเปลือกให้เป็นข้าวสาร ต้องตำให้ข้าวเหนียวนึ่งสุกร้อนมาตำ ยิ่งตำเนื้อข้าวเหนียวเนื้อเหนียวมาก ข้าวเหนียวยิ่งดูตาสากมาก ทำให้ตีสากขึ้นยาก ฉะนั้นเวลาตำจึงมักมีเพื่อนบ้านมาช่วยกันหลาย ๆ คนเพื่อสลับสับเปลี่ยนกันพักเหนื่อย ระหว่างที่ตำข้าวเหนียวต้องคอยโรยงาคั่วกับเกลือเล็กน้อย กระจายลงไปให้ทั่ว ๆ เมื่อตำจนเหนียวและส่วนผสมเข้ากันจนเหนียวเป็นเนื้อเดียวกันแล้วถือว่าใช้ได้ ลักษณะขนมที่ได้จะเป็นก้อนสีดำตามสีของงาคั่ว ก่อนจะแจกจ่ายกันกินในระหว่างญาติพี่น้องหรือเพื่อนบ้านที่มาช่วยกันตำ ต้องแบ่งส่วนหนึ่งไว้สำหรับใส่บาตรพระ ขนมชนิดนี้สามารถกินได้เลยหรือนำไปทอด นำไปจิ้ม น้ำผึ้งกินให้มีรสหวาน ประเพณีตักบาตรน้ำผึ้งภายหลังเมื่อน้ำตาลหาซื้อได้ง่ายขึ้น สวนทางกับน้ำผึ้งที่หายากขึ้น จึงนิยมใช้น้ำตาลแทนน้ำผึ้ง



ภาพที่ 4.54 ขนมแดงงา

2.3.1.6) อาหารหวานที่ใช้ในงานบุญต่าง ๆ เป็นอาหารหวานที่ทำทั่วไปพบได้ในงานประเพณีและงานบุญต่าง ๆ แต่ละงานใช้อาหารหวานแตกต่างกันหรือเหมือนกันขึ้นอยู่กับงานที่จัด ดังนี้

ขนมกล้วย (ภาพที่ 4.55) เป็นการนำวัตถุดิบท้องถิ่นที่หาง่ายและมีอยู่มาก ขั้นตอนไม่ยุ่งยาก ประกอบด้วย กล้วยน้ำว้าสุก แป้งข้าวเจ้า แป้งมันกะทิ นำมาขยี้รวมกัน ใส่มะพร้าวขูดฝอย ปรงรสด้วยน้ำตาล เกลือ ห่อด้วยใบตอง พับให้เป็นสี่เหลี่ยม นึ่งจนสุก สามารถเก็บไว้กินได้นาน



ภาพที่ 4.55 ขนมหล้วย

ขนมด้วงมอญ (กวนตอยกะน๊ะ) (ภาพที่ 4.56)

เป็นขนมที่นิยมนำมาใช้ในงานพิธีกรรม และงานบุญต่าง ๆ ประกอบด้วยแป้งข้าวเจ้า น้ำต้มสุก กะทิ มะพร้าวขูด เริ่มจากการนำแป้งข้าวเจ้าผสมกับน้ำจนวดให้เป็นก้อนได้ จึงนำมานั่นเป็นรูปทรง หัวแหลมท้ายแหลม ตัวขนมจะมีสีขาว สามารถเติมสีที่ได้จากธรรมชาติ เช่น สีเขียวจากใบเตย สีชมพูจากครั่ง สีฟ้าจากดอกอัญชัน เมื่อบั่นจนหมดนำไปต้มให้สุกตัวขนมจะลอยขึ้นมา ตักขึ้นมาคลุกกับมะพร้าวขูดเส้น ลักษณะตัวขนมจะมีความหนึบ กินคู่กับน้ำตาลผสมเกลือ โรยด้วยงาขาวคั่วบับ หรือราดด้วยกะทิสด



ภาพที่ 4.56 ขนมด้วงมอญ

ขนมดอกโสน (ภาพที่ 4.57) เป็นการนำดอกโสนที่ขึ้นตามทุ่งนาออกดอกช่วงปลายฤดูฝน ส่วนผสมประกอบด้วย แป้งข้าวเจ้า ดอกโสน กะทิ น้ำตาล เกลือ เริ่มจากนำดอกโสนมาคลุกกับแป้ง ใส่เกลือเล็กน้อย นำไปนึ่งให้สุก ตักขึ้นมากลุกกับมะพร้าวขูด กินคู่กับน้ำตาลผสมเกลือ ลักษณะขนมจะมีความมัน ความหอม หนึบ ๆ เล็กน้อย



ภาพที่ 4.57 ขนมดอกโสน

ลอดช่อง (ภาพที่ 4.58) เป็นขนมที่ชาวไทยรามัญใช้ในงานประเพณี หรือเทศกาลงานบุญต่าง ๆ เช่น งานโกนผมจุก ประกอบด้วยแป้งสาลีไม่ละเอียด น้ำใบเตย กะทิ น้ำตาลปื๊บ เกลือ โดยการนำข้าวเหลืองปะทิวตำแล้วไม่ให้ละเอียด ผสมกับน้ำใบเตย ถ้าเหลวเกินไปก็ไม่เป็นตัว น้ำปูนใส นำไปกวนจนเหนียว เมื่อได้นำไปกดลงในน้ำเย็น กินกับน้ำกะทิลอยดอกมะลิ หรือสามารถนำมากินผสมกับเม็ดแมงลักและข้าวตอก



ภาพที่ 4.58 ลอดช่อง

2.3.2) อาหารหวานในงานพิธีกรรม เป็นอาหารหวานที่ใช้ในงานพิธีต่าง ๆ เช่น งานไหว้ผีในการขึ้นเสาเอก (ขึ้นบ้านใหม่) และพิธีทำขวัญนาคในงานบวชพระของชาวไทยรามัญ

2.3.2.1) อาหารหวานที่ใช้ในการรำผี งานขึ้นเสาเอก (ขึ้นบ้านใหม่) เป็นการทำพิธีโดยชาวไทยรามัญเรียกว่า โต้ง คนทำพิธี ในพิธีประกอบด้วยเครื่องเช่น ไหว้หลากหลายอย่าง นอกจากนี้ยังมีอาหารหวานที่ใช้ในการรำผี จัดเตรียมของไหว้รวมกันในจานรองด้วยใบตองปักด้วยเทียนเตรียมไว้ ในจานมีทั้งกล้วย ฟักทองต้ม มะพร้าวแก่หั่นชิ้น ฟักเชื่อม ข้าวเหนียวนึ่งปั้นก้อน และขนมทำจากแป้งข้าวเหนียวปั้นเป็นรูปร่างต่าง ๆ (ภาพที่ 4.59) มีทั้งแบบนึ่งและแบบทอด เช่น ขนมคันหลาวลักษณะหัวแหลมท้ายแหลมนำมาประกอบรวมกันสามอัน ขนมตัวเอส ลักษณะปั้นเป็นรูปตัวเอส ขนมทอดแบบหวานและเค็ม ลักษณะเป็นทรงกลมแบนมีสีขาวเป็นแบบเค็ม และสีทองเป็นแบบผสมน้ำตาลนำไปทอด ขนมกระยาสารท ลักษณะเป็นทรงกลมใช้ข้าวตอกน้ำตาลคลุกด้วยงาขาวและงาดำปั้นเป็นก้อน กะหรี่ปั๊ป ลักษณะเป็นแป้งพับสีขาวมีไส้มะพร้าวด้านในเพื่อใช้ทำพิธีและแจกให้กับคนมาร่วมงาน



ภาพที่ 4.59 อาหารหวานที่ใช้ในการรำผี ประกอบด้วย ก) ขนมคันหลาว
ข) ขนมตัวเอส ค) ขนมทอดแบบหวานและเค็ม ง) ข้าวตอกก้างงา
และ จ) กะหรี่ปั๊ป

2.3.2.2) อาหารหวานที่ใช้ในการทำพิธีขวัญนาคในงานบวชของชาวไทยรามัญ เป็นขนมที่หมอทำขวัญใช้ในพิธีทำขวัญ โดยใช้ขนมแป้งปั้นที่ปั้นทำจากแป้งข้าวเหนียวผสมกับน้ำมี 2 สี คือ แป้งสีขาว ส่วนแป้งสีแดงใช้เติมน้ำตาลปีบผสมเพิ่ม นำไปปั้นเป็นรูปร่างๆ เช่น สร้อยคอ แหวน กำไลข้อมือ กำไลข้อเท้า ปู ปลา บาตร หม้อ นำไปทอดให้สุก (ภาพที่ 4.60) จัดเรียงใส่ถาดตามจำนวนนาคที่บวช เพื่อพร้อมนำไปใช้ในพิธีทำขวัญ เมื่อหมอทำขวัญทำการสวดจนจบพิธีแต่ละบท หมอทำขวัญทำการทอดแหวนให้กับนาค โดยนำแหวนห้อยด้วยสายสิญจน์ผูก

ที่ปลายไม้เหมือนการตักเบ็ด ทอดให้หน้าจับไว้และสอนคติธรรมถึงการปลงใจในการออกบวชและสละสมบัติทั้งหมด หมายความว่า เมื่อปลงใจออกบวชต้องสละสมบัติซึ่งเป็นสิ่งของนอกกายออกไป



ภาพที่ 4.60 อาหารหวานที่ใช้ในการทำพิธีทำขวัญนาคน สร้อยคอ ก) แหวน
ข) กำไลข้อมือ ค) กำไลข้อเท้า ง) ปู จ) ปลา ฉ) บาตร ช) และ หม้อ ซ)

ทั้งนี้อาหารหวานของชาวไทยรามัญเป็นอาหารหวานที่นำวัตถุดิบในท้องถิ่นใกล้ตัวมาใช้ทำ หาได้ง่าย ส่วนใหญ่มีวิธีการทำหลายขั้นตอนและยุ่งยาก จึงนิยมทำในงานประเพณี บุญต่าง ๆ ที่ลูกหลานได้มารวมตัวกัน ร่วมมือร่วมแรงคอยช่วยกันทำ จากให้ข้อมูลได้กล่าวว่า

PC 1 “... สมัยก่อน แม่เขากวนนะ ข้าวเม่าก็ต้องมาทำเอง ต้มน้ำ มาคั่วอีกนะ แล้วข้าวตอกก็คั่วเอง งาก็คั่วเอง ถ้าเราตั่วเองเราก็เอาข้าวเปลือกข้าวเหนียวมาแช่น้ำก่อน แล้วค่อยมาตั่ว งาคั่วเสร็จ ข้าวเม่าเขาคั่วเสร็จ ใส่กระทะเลย ใส่น้ำตาลกะดูแค่นี้พอไหม กะดู หวานไม่หวานกะดู แล้วก็เคี้ยวน้ำตาล กวนแล้วก็ใส่น้ำมันใส่น้ำคูลูกเคล้าให้เข้ากันแล้วก็ใส่บิ๊ปปั๊แต่ก่อนมีบิ๊ปปั๊ฝาปิดแล้วก็แขวนไว้ กินไปเหอะ เกี้ยวหญ้ามาเหนียว ๆ แล้วก็กิน แล้วคลุกกับมะพร้าวอร่อย ...”

PC 12 “... ข้าวที่ปลูกสมัยก่อนเป็นพันธุ์ข้าวเหลืองปะทิว เป็นข้าวนาปีทำครั้งเดียว หน้านี้อจะเริ่มเกี่ยวแล้ว เดียวนี้เหลืองปะทิวแต่ไม่มีละ สมัยก่อนข้าวไม่แข็งเท่าไรหรอก แต่เขากวนพวกลอดช่องจะเอาข้าวเหลืองปะทิวตำ มาโม้ สมัยก่อนทำขนมอะไรก็ไม่แบ่งเอง ขนมกล้วย ขนมตาล ขนมจีนทำเองวันไหนมีงานบุญจะทำรวม ๆ กันทำ ตัดไม้ไผ่มาเป็นสากมาตำแป้ง ...”

PC 12 “... สารทเดือน 10 กลางเดือนสิบขนมที่ทำจากข้าวเหนียว พวกข้าวต้มมัด วันสารทมอญ ก็ทำกระยาสารททำให้ตายายได้กิน (ผีบรรพบุรุษ) จะต้องทำเอง เวลาหน้ากระยาสารทก่อนจะออกพรรษาก็ต้อง คั่วข้าวเม่า คั่วข้าวตอก คั่วถั่ว คั่วงาให้เหลือง

เอาน้ำตาลเคี้ยว เอาทุกอย่างมารวมกัน ทำบ้านใครบ้านมัน ถ้ามีบ้านญาติผู้ใหญ่ คนแก่ ก็แจกให้ครบทุกบ้าน ทำแล้วแจก ...”

P15 “... ขนมหวานก็มีวันโกน ขนมเทียน (ไส้หวานไส้เค็ม) ข้าวต้มมัดแล้วแต่ แต่ถ้าอยู่ว่าง ๆ ทำขนมกินไม่มี จะได้กินก็ตอนมีงาน แบ่งข้าวเหนียว (ปลูกเองแต่น้อยสมัยก่อน) เอาไว้ทำขนมวันโกน เราชอบอะไร ...”

จากผลการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อวิธีการปรุงอาหารหวานในการทำอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิมข้างต้น ผู้วิจัยทำการสรุปวิธีการปรุงอาหารหวานได้แก่ อาหารในงานประเพณี และอาหารในพิธีกรรม ตามรายละเอียดที่กำหนด แสดงดังตารางที่ 4.12

ตารางที่ 4.12 อาหารหวานที่ใช้ในงานประเพณีและพิธีกรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

ประเภทของงาน		ชื่ออาหารหวาน
งานประเพณี	วันสงกรานต์	กะละแม ข้าวเหนียวแดง ข้าวแช่
	วันมาฆบูชา (บุญเดือนสาม)	ข้าวหลาม
	วันเข้าพรรษา	ข้าวต้มลูกโยน
	วันออกพรรษา	กระยาสารท
	ตักบาตรน้ำผึ้ง	ขนมแตงกวา
	งานบุญต่าง ๆ	ขนมกล้วย ขนมด้วงมอญ ขนมดอกโสน ลอดช่อง ปลากริม
พิธีกรรม	การรำผี งานขึ้นเสาเอก (ขึ้นบ้านใหม่)	ขนมคันหลาว ขนมตัวเอส ขนมทอดแบบหวานและเค็ม ขนมงา กะหรี่ปั๊บ
	พิธีทำขวัญนาคนในงานบวช	ขนมแบ่งทอดปั้นเป็นรูปร่างต่าง ๆ เช่น สร้อยคอ แหวน กำไลข้อมือ กำไลข้อเท้า เท้า ปู ปลา บาตร หม้อ

จากตารางที่ 4.12 อาหารหวานที่ใช้ในงานประเพณีและพิธีกรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ อาหารหวานในงานประเพณี และอาหารหวานในงานพิธีกรรม ซึ่งอาหารหวานเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในงานประเพณีและพิธีกรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ สะท้อนถึงความเชื่อและวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน

3) วิธีการกินอาหาร

3.1) การกินอาหารของชาวไทยรามัญในชีวิตประจำวัน เป็นอาหารที่มีวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติ เปลี่ยนไปตามฤดูกาล ส่วนใหญ่เป็นอาหารทำง่ายไม่ซับซ้อน อาหารที่ต้องเหมาะกับสมาชิกในครอบครัวที่มีหลากหลายวัยกินร่วมกัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุและเด็กกินครอบครัวชาวไทยรามัญอยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ ชาวไทยรามัญกินเป็นสำรับอาหารนั่งล้อมวงอยู่

พร้อมหน้าพร้อมตากัน ซึ่งในสำหรับประกอบด้วยอาหารประเภทแกงนิยมแกงส้มเป็นหลักที่มีพืชผักให้ หนูนเวียนสลับสับเปลี่ยนกัน กินคู่กับปลาเค็ม ปลาย่าง และเครื่องจิ้มอย่างน้ำพริกตาแดง น้ำพริกปลา ย่าง กินกับผักสดและผักลวกที่หาได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในแต่ละมื้ออาหาร ในการเตรียมอาหารแต่ละ ครั้งจึงต้องเตรียมอาหารในปริมาณมากช่วงเช้า เพื่อให้เพียงพอกับสมาชิกในครอบครัวและมือถัดไป ส่วน มื้อกลางวันเป็นอาหารที่เหลือจากมื้อเช้า สำหรับมื้อเย็น มักรับประทานอาหารที่เหลือจากมื้อกลางวันต่อ แต่ถ้าไม่พอ จึงทำเพิ่มโดยยังเป็นอาหารประเภทเดิม ๆ ส่วนอาหารที่เตรียมไว้สำหรับทำบุญชาวไทย รามัญถูกสอนว่าอาหารในสำหรับที่ทำถวายพระต้องทำอย่างพิถีพิถันทั้งเตรียมอาหารพร้อมกับใส่ ภาชนะถ้วยชามที่สวยงาม ต้องเตรียมแยกไว้ก่อนอันดับแรก เพื่อพร้อมที่ถวายแด่พระสงฆ์ในช่วงเช้า เมื่ออาหารเสร็จจัดสำรับวางกับพื้นไว้ตรงกลางวง มีช้อนกลางสำหรับตักกับข้าว ทุกคนล้อมวงพร้อม หน้าที่กัน จึงเริ่มตักข้าวคนที่อายุน้อยที่สุดในวงเป็นคนตักข้าวให้ผู้อาวุโสที่สุดในวง จากนั้นค่อยเรียง ตามลำดับลงมาจนถึงตนเองแล้วกินพร้อมกัน การกินยังใช้การเปิบอาหารด้วยมือ มีขันล้างมืออยู่ด้านข้าง จากผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า

PC 1 “... ถ้าพ่อกับแม่ยังไม่กินต้องตักหน้าข้าวให้พ่อไว้ก่อน ชามข้าว ต้องเป็นชามเฉพาะของพ่อของแม่ สมัยก่อนไม่ได้ เรียกพ่อเรียกแม่กินรวมกัน ก็มีแกงอะไรอย่างหนึ่ง แล้ว ก็ผักน้ำพริก ปลาทอด ข้าว กลาง เย็น ก็กินเหมือนกัน ... ”

PC 9 “... ของฉันต้องตักหน้าข้าวให้ตาก่อน ต้องตักข้าวให้ผู้อาวุโสก่อน คนแรก ค่อยเรียง กันมาจนถึงคนสุดท้าย ภาชนะของพ่อกับแม่จะมีเฉพาะ พ่อท่านเสียไปก็ตกเป็นมรดกของ บ้าน ... ”

PC10 “... สมัยก่อนก็กินข้าวด้วยมือ โบราณนะกินด้วยมือแต่เขาไม่ ได้มากินมูมมาม อย่างกับยาย เขากินข้าวด้วยมือแต่เขากินเรียบร้อย เขาหยิบเขานั้น สมัยก่อนเขากินเขา คอยจะล้างมือเขาจะมีชามของเขา ของใครของมันเป็นแบบนั้น ... ”

PC 12 “... การกินข้าวต้องกินรวมกัน พ่อแม่ยังไม่กินต้องตักให้พ่อ แม่ก่อน สมัยนี้ไม่มีแล้ว สมัยก่อนกินล้อมวง รุ่นน้ำกินช้อนละ พ่อกับแม่กินมืออยู่ที่ล้างมือข้าง ๆ ... ”

PC 25 “... การกินอาหารในสำหรับของชาวไทยรามัญสมัยก่อนเป็นการ สอนให้ลูกหลานได้รู้จักการเคารพผู้ใหญ่ คนที่เด็กที่สุดจะต้องตักข้าวให้กับทุกคนจนครบถึงจะตักของ ตนเอง ทำแบบนี้ทั้งสามมือ ถือว่าเป็นการสอนโดยที่ไม่ต้องบอกกล่าว ... ”

PC 26 “... สำหรับคนสมัยก่อนกินสำหรับกว่าสมัยนี้ เขาเรียกลูกเรียก เต้าไม่เหมือนสมัยนี้ เดียวใครตักได้จานใครจานมัน ... ”

3.2) ภาชนะที่ใช้กินข้าวในครอบครัวส่วนใหญ่เป็นชามเคลือบหรือเป็นจาน ชามกระเบื้องทั่วไป แต่ถ้าเป็นชามข้าวของพ่อและแม่หรือผู้อาวุโสในบ้านต้องเป็นชามใหญ่แบบเดิมทุกครั้ง ทำแบบนี้ทุกมื้อ เป็นการถ่ายทอดต่อกันมาในสมัยก่อน เพื่อสอนให้รู้จักการเคารพผู้ใหญ่ แต่เมื่อเสียชีวิต ภาชนะเหล่านี้กลายเป็นสมบัติให้ลูกหลานได้เก็บไว้ระลึกถึง ส่วนชามที่ใช้ถวายพระภิกษุสงฆ์ทำจาก กระเบื้องมีลวดลายสวยงามพร้อมฝาปิดเข้าชุดกันจัดเรียงในถาดเวลาถวาย ถวายทั้งอาหารและชุด ถ้วยชามมีถาดรองด้านล่าง (ภาพที่ 4.61) ซึ่งชามเหล่านี้ถูกแยกเก็บไว้อย่างดีเพื่อใช้เฉพาะงานบุญ เท่านั้น



ภาพที่ 4.61 ชุดถ้วยชามคาวหวาน ใช้สำหรับใส่อาหารถวายพระ

ทั้งนี้ ภาชนะใส่อาหารชาวไทยรามัญให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะภาชนะที่เป็นของบรรพบุรุษ และภาชนะที่ใช้ถวายอาหารให้กับพระภิกษุสงฆ์ จากผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า

PC 7 “... ภาชนะที่กินของคนมอญ เขาให้แยก ของพระ ของพ่อ แม่ ห้ามแตะ ของพ่อจะเป็นชามใหญ่ ตาไก่ เป็นการสอนให้รู้จักให้เกียรติ ไม่ควรยุ่ง เวลากินข้าวจะเป็นชามนี้ตลอด พอพ่อเสียก็จะกลายเป็นสมบัติ ถือว่าเป็นความสุขได้สมบัติของพ่อแม่ ภาชนะที่กินทั่วไปใช้จานชามปกติ แต่ชามชุดใส่ไปวัดอีกเรื่องหนึ่ง ...”

PC 10 “... พ่อคุณยายเขาจะมีชามของเขาต่างหาก เขาจะรู้ว่าอันนั้นของตาของยาย จะเป็นใบเดิมชามเดิมทุกครั้งที่เขากิน แต่ว่ามารุ่นนี้ไม่แล้ว ก็เหมือนกันกินแล้วก็ล้างแล้วก็คว่ำ ...”

PC 12 “... ภาชนะใส่อาหาร จะมีขันใส่ข้าวเฉพาะไปทำบุญ พวกถ้วยชามสวยๆ ใส่ขนม ใส่อาหารให้พระ เอาใส่ตะกร้า มีขันข้าวกับข้าวใส่จาน สมัยนี้ใส่ถุงไป จัดใส่สำหรับพระ สมัยก่อนสำหรับจะมีสำหรับคาว หวานแยกกัน ขันข้าวแยก ...”

จากผลการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อวิธีการกินอาหารและภาชนะที่ใช้ในการกินอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิมข้างต้น ผู้วิจัยทำการสรุปตามรายละเอียดที่กำหนดจากผลการทบทวนวรรณกรรม แสดงดังตารางที่ 4.13

ตารางที่ 4.13 วิธีการกินอาหารและภาชนะที่ใช้ในการกินอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

ผู้ให้ข้อมูล	วิธีการกินอาหาร	บนพื้นฐานความดั้งเดิม	หมายเหตุ
PC1-PC26	การจัดอาหารเป็นสำรับ	ประกอบด้วยอาหารประเภทแกง ปลาอย่าง น้ำพริกกับผักทุกมื้อ	
PC1-PC26	การนั่งล้อมวงร่วมกัน	ทุกคนในครอบครัวนั่งพร้อมหน้ากันนั่งลงกับพื้น	
PC1-PC26	วิธีการกินอาหาร	สมาชิกที่อายุน้อยต้องดักข้าวให้กับผู้อาวุโสตามลำดับทำทุกมื้อ	เป็นการสอนให้รู้จักการเคารพผู้ใหญ่
PC7 PC10 PC12	ภาชนะใส่อาหารทั่วไป	ชามเคลือบหรือชามกระเบื้องแต่ถ้าเป็นชามของพ่อแม่เป็นชามตราไก่ใบใหญ่	
PC7 PC10 PC12	ภาชนะสำหรับพระภิกษุสงฆ์	ชามชุดพร้อมฝาปิดมีลวดลายสวยงามรองด้วยถาดทองเหลืองหรือถาดเคลือบ	

จากตารางที่ 4.13 วิธีการกินอาหารและภาชนะที่ใช้ในการกินอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ พบว่า การกินอาหารมีการจัดอาหารเป็นสำรับ สมาชิกทุกคนต้องมานั่งรอบวงร่วมกัน โดยมีวิธีการกิน คือ ผู้ที่มีอายุน้อยที่สุดต้องเป็นคนดักข้าวให้กับผู้อาวุโส ภาชนะที่ใส่อาหารเป็นชามเคลือบหรือชามกระเบื้อง แต่ถ้าเป็นอาหารที่ถวายพระสงฆ์ ภาชนะมีลวดลายสวยงาม

4) ความเชื่อด้านอาหาร

ชาวไทยรามัญมีความเชื่อและศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างมาก มักรักษาศีลสมาไม่นิยมเลี้ยงสัตว์ไว้เป็นอาหารยกเว้นไก่ เพราะเชื่อว่าการเลี้ยงสัตว์เพื่อฆ่าเป็นบาป จึงเก็บพืชผักกรูบรื้อ และเพาะปลูกไว้บริเวณบ้านหรือหาได้จากธรรมชาติ ถ้าหาได้มากก็แบ่งปันไม่ซื้อขาย เลี้ยงวัวไว้เพื่อไถนา เมื่อวัวตายถึงนำเนื้อวัวแบ่งกันไปกิน แต่ไม่ล้มวัวหรือฆ่าวัวมากิน ซึ่งหลักความเชื่อของชาวไทยรามัญให้ความสำคัญสองอย่างคือ ความเชื่อในพระพุทธศาสนาและความเชื่อเรื่องผีเป็นหลัก ส่วนความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญให้ความสำคัญในการกินเพื่อรักษาสุขภาพ ซึ่งจากการสัมภาษณ์ข้อมูล พบว่า ส่วนใหญ่กินอาหารเป็นยาป้องกันโรค โดยกินพืชผักตามฤดูกาลที่หาได้ง่าย เชื่อว่าทำให้มีชีวิตที่ดี สุขภาพดี การกินตามฤดูกาลเป็นการช่วยปรับธาตุทำให้ร่างกายมีความสมดุลกับอากาศเปลี่ยนแปลง คนสมัยก่อนเน้นการกินพืชผักมากกว่าการกินเนื้อไก่ เนื้อหมู โดยเฉพาะพืชผักในน้ำพริก พืชผักในแกงต่าง ๆ พอถึงการเปลี่ยนแปลงแต่ละฤดูกาลต้องปรับเปลี่ยนอาหาร อย่างช่วงฤดูหนาวไปฤดูร้อนต้องกินอะไร ฤดูร้อนไปฤดูฝนต้องเปลี่ยนมากินอะไร และระหว่างฤดูฝนไปฤดูหนาวคนป่วยมากต้องกินอะไร จากผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า

PC 6 “... แกงบอนเวลาทำบอนห้ามเค็มข้ามจะทำให้คัน ตอนปอกก็ห้ามคนข้าม เพราะเขาบอกว่ามันจะคันปาก เวลาปอกบอนต้องไปนั่งปอกห่าง ๆ ไม่ให้ใครเข้าใกล้ จนถึงทุกวันนี้ก็ยังทำอยู่ ...”

PC 7 “... ถ้ากินแกงซี่เหล็กได้กินช่วงเดือนสิบเดือนสิบเอ็ดกัน มีความเชื่อกินเพื่อปรับธาตุ ขนมนจีนก็กินเป็นยา ต้องเป็นขนมนจีนแป้งหมัก อันนี้เขาบอกมา เหตุผลของคนโบราณเขาทำไว้ดี กินอาหารเป็นยา หน้าหนาวกินข้าวหลามร้อน ๆ ให้ความอบอุ่น มีกะทิ ข้าวเหนียว มันมีที่มาที่ไป...”

PC 12 “... คนสมัยก่อนชอบกินแกงหัวปลี ถ้าเป็นคนคลอดลูกสมัยโบราณเขาจะแกงให้กินบำรุงน้ำนม แกงเลียงไฟร ชุดได้แถวบ้าน ก็ช่วยบำรุงร่างกายด้วย ...”

PC 25 “... คนสมัยก่อนจะกินตามฤดู จะไม่กินไ้มากเกินไป จะไม่กินหมูมากเกินไป เขาจะเน้นผักตามฤดู คนสมัยก่อนบอกว่า “ไม่มีน้ำพริกในสำหรับมันกินข้าวไม่ลง” อันนี้คือผักที่มันมีอยู่ที่นี่ที่เรากินจิ้มกับน้ำพริกที่เขาเน้นก็คือผักมันเกิดขึ้นตามฤดู ...”

จากผลการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ช่างต้น ผู้วิจัยทำการสรุปตามรายละเอียดที่กำหนด แสดงดังตารางที่ 4.14

ตารางที่ 4.14 ความเชื่อด้านอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

ผู้ให้ข้อมูล	ความเชื่อด้านอาหาร	บนพื้นฐานความดั้งเดิม
PC25	แกงส้มผักบุ้ง	กินเพื่อปรับธาตุร้อนให้คงที่กับฤดูหนาว
PC7, PC8, PC12, PC15	แกงเลียงใบกระเพรา	เชื่อว่าใบกระเพราช่วยขับลม แก้ท้องอืด ส่วนสมุนไพรอื่น ๆ ที่อยู่ในแกง เช่น พริกไทย หอม กระเทียมช่วยในการขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ช่วยขับเหงื่อให้หายไข้
PC5, PC12, PC15,	แกงเลียงไฟล แกงเลียงหัวปลี	ช่วยเรื่องการขับน้ำคาวปลา และช่วยบำรุงน้ำนมสำหรับคนเพิ่งคลอดลูก
PC1, PC26	แกงบอน	กินเพื่อปรับเรื่องของธาตุลมใส่กระชายเยาะ กระชายเป็นตัวปรับธาตุลม
PC6, PC25, PC26	แกงซี่เหล็ก	- มีสรรพคุณทางยาป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ และเชื่อว่ากินแล้วเพิ่มความสิริมงคล - ดอกซี่เหล็กอย่าใส่มากแกงมันจะเปรี้ยว - ใส่ใบย่านางเพื่อให้มันแก้ลมของใบซี่เหล็ก
PC6, PC7, PC8	อาหารที่มีเมือกลื่น	ช่วยเคลือบกระเพาะ เจริญอาหาร
PC7, PC8-9	งานอวมงคล	สามารถนำอาหารเส้นมาเลี้ยงแขกในงานศพ ไม่ถือ

ตารางที่ 4.14 (ต่อ)

ผู้ให้ข้อมูล	ความเชื่อด้านอาหาร	บนพื้นฐานความดั้งเดิม
PC1-PC26	ข้าวแช่	เป็นอาหารของเทวดา ทำในช่วงสงกรานต์
PC6, PC25, PC26	หน่อไม้ดอง	- คนท้องอยู่ไฟไม่ให้กิน เพราะเป็นของแสลง - ไม่ให้กินหน่อไม้เปรี้ยวหน้าแล้งเพราะมีพิษ จะให้กินตอนหน้าหนาว
PC8, PC25	ผักปลัง ดอกแค	กินแก้ไข้หัวลมช่วงหน้าแล้ง

จากตารางที่ 4.14 ความเชื่อด้านอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม พบว่า เป็นความเชื่อที่สืบทอดต่อกันมาจากส่อนรุ่นสู่รุ่น โดยส่วนใหญ่เป็นกินเพื่อปรับสมดุลของร่างกาย และกินเพื่อบำรุงร่างกาย และรักษาโรค ซึ่งได้จากการกินอาหารในชีวิตประจำวัน เช่น อาหารที่มีเมือกเส้น ช่วยเคลือบกระเพาะ หรือการกินแกงเลียงใบกระเพรา ช่วยทำให้ขับลม หรือให้กับคนที่มีไข้

5) การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหาร

การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารของชาวไทยรามัญสมัยก่อน ได้รับการถ่ายทอดจากครอบครัว หรือผู้สูงอายุในครอบครัว เป็นผู้ถ่ายทอดให้กับลูกหลาน ซึ่งลูกหลานได้เรียนรู้จากวิธีการดูผักลั้จ่า ชิมจากรสชาติที่เคยได้กิน แล้วลองผัดลองดู และการไปช่วยเป็นลูกมือทำในงานบุญต่าง ๆ ทำให้เกิดการซึมซับและเรียนรู้ ปรับเปลี่ยนจนเกิดทักษะ ถ่ายทอดส่งต่อกันมา จากผู้ให้ข้อมูลได้กล่าวว่า

PC 8 “... แม่เขาก็ทำให้เราดูแล้วก็หัดทำกันมา เราก็ช่วยเขาตั้งแต่เด็ก เราก็ทำตามเขา ...”

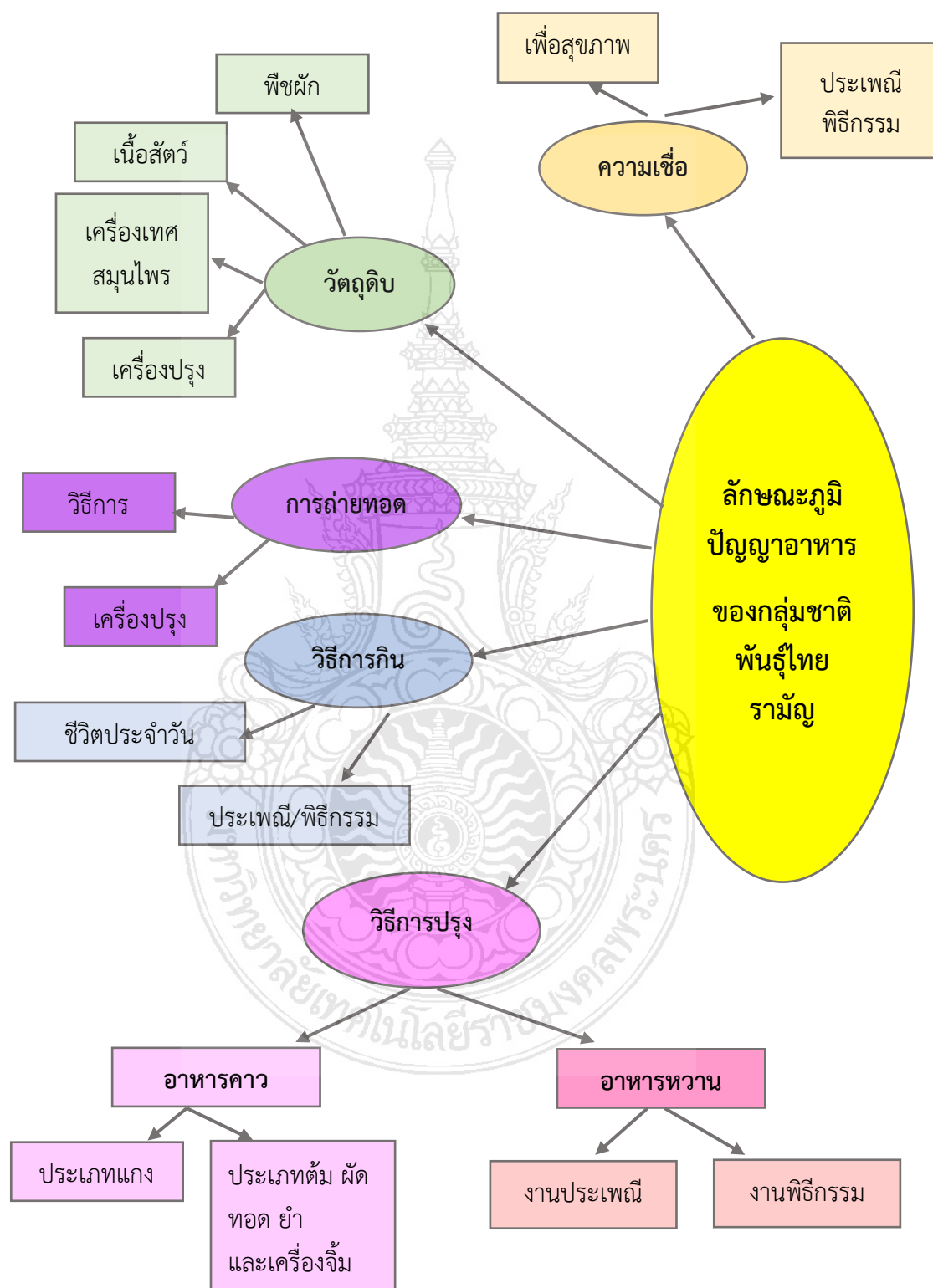
PC 13 “... สมัยก่อนก็มีงานก็ไปช่วยกันทำที่วัด แบ่งหน้าที่กันทำ แล้วก็อาศัยจามาจากคนอื่น แล้วก็ส่งต่อให้ลูกตอนนี่ลูกชายก็ทำต่อ ...”

สิ่งที่ถ่ายทอดเกี่ยวกับภูมิปัญญาการทำอาหาร ได้ถ่ายทอดให้กับลูกหลานจากการทำให้กิน สอนวิธีการทำ แต่อย่างต้องใส่อะไร ทำอย่างไร แต่ส่วนใหญ่ไม่ค่อยทำยุ่งยาก แต่ถ้าบ้านไหนยังมิผู้สูงอายุยังคงได้กินอาหารดั้งเดิมบ้างนาน ๆ ครั้ง ถ้ายังทำไหว ส่วนใหญ่ไม่ทำกินหรือถ้าทำก็เป็นอาหารไทยทั่วไป จากผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า

PC 6 “... หมดรุ่นพวกฉันก็คงหมดไม่มีแล้วละ จะไม่เหลือ เพราะมันไม่เข้าครัวกันแล้ว ตัวเองก็บอกก็สอนอยู่ แต่ก็ไม่รู้ว่าเขาจะได้แบบนี้หรือเปล่า ...”

PC 25 “... จะเป็นลูกมือให้กับปู่ตายาย พ่อแม่ไม่ว่าง เขาจะออกมาทุ่งนาทำมาหากิน ส่วนเราก็อยู่กับคนแก่ที่บ้าน ย่าตายาย เราก็ได้สัมผัสกับเรื่องพวกนี้ แล้วมันก็เป็นวิถีชีวิตของเราอยู่แล้ว เราเกิดมาทันพวกเขา เขาไม่สอน เราเป็นเด็กขนอยากรู้อยากเห็น พอเราทำแล้วคนแก่เขาก็จะชอบ เขาก็จะให้เราทำ เวลาเราทำผิดเขาก็ถูกตี เวลาถูกตีมันทำให้เราจำจนถึงบัดนี้ ...”

จากการวิเคราะห์ลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ สามารถสรุปได้ตามภาพที่ 4.62



ภาพที่ 4.62 ลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

4.1.1.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ
ของนักท่องเที่ยว

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ
ของนักท่องเที่ยว รายละเอียดของผลการศึกษามีดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ ค่าความถี่
และร้อยละ แสดงดังตารางที่ 4.15

ตารางที่ 4.15 จำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n=384)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1.เพศ		
หญิง	228	59.38
ชาย	145	37.76
เพศทางเลือก	11	2.86
รวม	384	100
2.อายุ		
ต่ำกว่า 20 ปี	48	12.50
21-37 ปี	181	47.14
38-53 ปี	79	20.57
54-72 ปี	74	19.27
อายุสูงกว่า 73 ปี ขึ้นไป	2	0.52
รวม	384	100
3.ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	31	8.07
ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า	217	56.51
สูงกว่าปริญญาตรี	136	35.42
รวม	384	100
4.อาชีพ		
นักเรียน/นักศึกษา	90	23.44
ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ	109	28.39
พนักงานบริษัทเอกชน	70	18.23
ธุรกิจส่วนตัว/เจ้าของกิจการ	65	16.93
อื่นๆ ได้แก่ แม่บ้าน รับจ้าง	50	13.02
รวม	384	100

ตารางที่ 4.15 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
5.รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่า 15,000	145	37.76
15,000-30,000 บาท	155	40.36
30,001-45,000 บาท	61	15.89
สูงกว่า 45,000 บาท	23	5.99
รวม	384	100
6.ภูมิภาค		
ภาคเหนือ	12	3.13
ภาคกลาง (กรุงเทพฯ-ปริมณฑล)	189	49.22
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	10	2.60
ภาคตะวันออก	18	4.69
ภาคตะวันตก	150	39.06
ภาคใต้	5	1.30
รวม	384	100

จากตารางที่ 4.15 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 59.38 เพศชาย จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 37.76 และเพศทางเลือก จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 2.86 ช่วงอายุที่พบมากที่สุด คือ ช่วงอายุ 21 – 37 ปี จำนวน 181 คน คิดเป็นร้อยละ 47.14 รองลงมา ช่วงอายุ 38 – 53 ปี จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 20.57 และอายุสูงกว่า 73 ปีขึ้นไปน้อยที่สุด จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.52 ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ในปริญญาตรีหรือเทียบเท่า จำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 56.51 สูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 136 คน คิดเป็นร้อยละ 35.42 และต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 8.07 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ ข้าราชการ/ พนักงานรัฐวิสาหกิจ จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 28.39 รองลงมา นักเรียน/ นักศึกษา 90 คน คิดเป็นร้อยละ 23.44 และอื่น ๆ ได้แก่ แม่บ้าน รับจ้าง น้อยที่สุด จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 13.02 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน อยู่ระหว่าง 15,000 – 30,000 บาท มากที่สุด จำนวน 155 คน คิดเป็นร้อยละ 40.36 รองลงมา ต่ำกว่า 15,000 บาท จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 37.76 และสูงกว่า 45,000 บาท น้อยที่สุด จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 5.99 และอาศัยอยู่ภาคกลาง (กรุงเทพฯ – ปริมณฑล) มากที่สุด จำนวน 189 คน คิดเป็นร้อยละ 49.22 รองลงมา ได้แก่ ภาคตะวันตก จำนวน 150 คน คิดเป็นร้อยละ 39.06 และภาคใต้น้อยที่สุด จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.30

ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลด้านพฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านพฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ ค่าความถี่ และร้อยละ แสดงดังตารางที่ 4.16

ตารางที่ 4.16 จำนวนและค่าร้อยละของพฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยวของผู้ตอบแบบสอบถาม (n=384)

พฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยว	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1. ท่านเคยท่องเที่ยวแหล่งชุมชนไทยรามัญใดบ้าง ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ		
1) สะพานไทยรามัญหมู่บ้านวังกะ ต.หนองลู อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี	272	31.52
2) หมู่บ้านไทยรามัญท่าเสา อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี	118	13.67
3) วัดพุทะเคียน อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี	87	10.08
4) วัดคงคาราม ต.คลองตากต อ.โพธาราม จ.ราชบุรี	37	4.29
5) พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านวัดม่วง ต.บ้านม่วง อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี	72	8.34
6) วัดมะขาม ต.คิ่งพยอม อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี	38	4.40
7) วัดนครชุมน์ อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี	70	8.11
8) พิพิธภัณฑ์หนังใหญ่วัดขนอน อำเภอโพธาราม จ.ราชบุรี	81	9.39
9) หมู่บ้านไทยรามัญห้วยน้ำใส ต.สวนผึ้ง อ.สวนผึ้ง จ.ราชบุรี	88	10.20
2. ท่านรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการท่องเที่ยวชุมชนไทยรามัญจากแหล่งใด ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ		
1) สื่อสังคมออนไลน์ เช่น เว็บไซต์ Youtube/ Line/ Facebook/ TikTok	294	40.61
2) สื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ เช่น แผ่นพับ/ หนังสือพิมพ์/ โปสเตอร์/ วารสาร	48	6.63
3) สื่อโทรทัศน์/ วิทยุ	87	12.02
4) สื่อบุคคล เช่น ครอบครัว/ เพื่อน/ แฟน/ คนรู้จัก	231	31.91
5) สื่อกิจกรรม เช่น กิจกรรม “กินอยู่คู่ไทยรามัญ เมืองราชบุรี” หรือ “เจียะม่งโรงมโนแดง ราชบุรี”	64	8.84
3. เหตุใดท่านถึงเลือกมาท่องเที่ยวในแหล่งชุมชนไทยรามัญตอบได้มากกว่า 1 ข้อ		
1) ต้องการเรียนรู้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวไทยรามัญ	182	15.27
2) ต้องการเรียนรู้วัฒนธรรม ประเพณีของชาวไทยรามัญ	157	13.17
3) ต้องการเดินทางสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสถานที่ท่องเที่ยวของชุมชนไทยรามัญ	158	13.26
4) ต้องการเรียนรู้ภูมิปัญญาด้านอาหารของชาวไทยรามัญ	134	11.24
5) ต้องการเรียนรู้หรือศึกษาสถานที่สำคัญ ๆ ในชุมชนไทยรามัญ	99	8.31

ตารางที่ 4.16 (ต่อ)

(n=384)

พฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยว	จำนวน(คน)	ร้อยละ
3. (ต่อ)		
6) ต้องการเรียนรู้งานด้านศิลปหัตถกรรม ของชุมชนไทยรามัญ	63	5.29
7) ต้องการมาศึกษาค้นคว้าเพื่อทำงานวิจัย	78	6.54
8) ต้องการส่งเสริมด้านการท่องเที่ยวในชุมชนให้มีความยั่งยืน	123	10.32
9) ต้องการตามรอยภูมิหลังของความเป็นคนไทยเชื้อสายไทย รามัญ	39	3.27
10) ต้องการมาเดินชมตลาดถนนคนเดินของกลุ่มชาติพันธุ์	159	13.34
4. ท่านเห็นด้วยหรือไม่ เกี่ยวกับภูมิปัญญาด้านอาหาร เป็นสิ่งสำคัญในการดึงดูดหรือส่งเสริม การท่องเที่ยวให้มีความน่าสนใจ		
เห็นด้วย	382	99.48
ไม่เห็นด้วย	2	0.52
5. ท่านคิดว่าความแตกต่างของอาหารไทยรามัญกับอาหารไทยมีความแตกต่างหรือไม่		
แตกต่าง	319	83.07
ไม่แตกต่าง	65	16.93
6. หลังจากที่ได้ท่องเที่ยวชมวิถีชุมชนไทยรามัญ ท่านต้องการกลับมาท่องเที่ยวอีกหรือไม่		
ต้องการกลับมาอีก	369	96.09
ไม่กลับมา	15	3.91
7. ถ้ามีร้านอาหารไทยรามัญดั้งเดิมจำหน่าย ท่านจะเลือกมากินหรือไม่		
เลือก	263	68.49
ไม่เลือก	117	30.47
ไม่แน่ใจ	4	1.04
8. ท่านต้องการกลับมากินอาหารไทยรามัญที่มีขายในแหล่งท่องเที่ยวอีกหรือไม่		
ต้องการกลับมา	355	92.45
ไม่ยากกลับมา	29	7.55

จากตารางที่ 4.16 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้านพฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ ค่าความถี่ และร้อยละ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เคยท่องเที่ยวแหล่งชุมชนไทยรามัญ สะพานไทยรามัญหมู่บ้านวังกะ ตำบลหนองลู อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี มากที่สุด จำนวน 272 คน คิดเป็นร้อยละ 31.52 รองลงมาคือ หมู่บ้านไทยรามัญท่าเสา อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 118 คน คิดเป็นร้อยละ 13.26 ทั้งนี้สถานที่ท่องเที่ยวที่เคยไปน้อยที่สุด คือ วัดคงคาราม ตำบลคลองตากคต อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 4.29 รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการท่องเที่ยวชมชุมชนไทยรามัญจากสื่อสังคมออนไลน์ เช่น เว็บไซต์ Youtube/ Line/ Facebook/ TikTok มากที่สุด จำนวน 294 คน คิดเป็นร้อยละ 40.61

รองลงมา คือ สื่อบุคคล เช่น ครอบครัว/ เพื่อน/ แฟน/ คนรู้จัก จำนวน 231 คน คิดเป็นร้อยละ 31.91 ส่วนการรับรู้จากสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ เช่น แผ่นพับ/ หนังสือพิมพ์/ โปสเตอร์/ วารสาร น้อยที่สุด จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 6.63 เหตุผลในเลือกมาท่องเที่ยวในแหล่งชุมชนไทยรามัญ ต้องการเรียนรู้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวไทยรามัญ จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 15.27 และต้องการมาเดินชมตลาดถนนคนเดินของกลุ่มชาติพันธุ์ จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 13.34 ทั้งนี้ผู้ตอบถามเห็นด้วยเกี่ยวกับภูมิปัญญาด้านอาหาร เป็นสิ่งสำคัญในการดึงดูดหรือส่งเสริมการท่องเที่ยวให้มีความน่าสนใจ จำนวน 382 คน คิดเป็นร้อยละ 99.48 และเห็นความแตกต่างของอาหารไทยรามัญกับอาหารไทย จำนวน 319 คน คิดเป็นร้อยละ 83.07 ทำให้อยากกลับมาท่องเที่ยวแหล่งชุมชนไทยรามัญอีก จำนวน 369 คน คิดเป็นร้อยละ 96.09 ผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 263 คน คิดเป็นร้อยละ 68.49 เลือกมากินร้านที่จำหน่ายอาหารไทยรามัญดั้งเดิม รวมทั้งอยากกลับมากินอาหารไทยรามัญที่มีขายในแหล่งท่องเที่ยว จำนวน 355 คน คิดเป็นร้อยละ 92.45

ตอนที่ 3 ข้อมูลการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงดังตารางที่ 4.17 – 4.25

ตารางที่ 4.17 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านวัตถุดิบอาหารประเภทพืชผัก

(n=384)

วัตถุดิบอาหารประเภทพืชผัก	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการรับรู้
มะเขือ	2.64	1.31	ปานกลาง
ลูกส้านเล็ก	2.51	1.29	ปานกลาง
ผักบุ้งนา	4.19	0.96	มาก
ขี้เหล็ก	4.15	0.95	มาก
พุทรา	3.47	1.31	มาก
ใบ/ผัก มะรุม	3.88	1.14	มาก
บอน	3.61	1.21	มาก
กระเจียวเขียว	4.13	0.99	มาก
ใบกระเจียวแดง	3.59	1.23	มาก
กระชาย	4.32	0.86	มาก
ขนุนอ่อน	3.51	1.26	มาก
ลูกกล้วยดิบ/ หยวกกล้วย/ หัวปลี	4.06	1.04	มาก
ยอดมะขามอ่อน	4.12	0.98	มาก
รวม	3.70	0.16	มาก

จากตารางที่ 4.17 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย รามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านวัตถุดิบประเภทพืชผัก วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า นักท่องเที่ยวรับรู้ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.70$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า รับรู้อยู่ในระดับมาก 11 ชนิด โดย กระจาย รับรู้มากที่สุด ($\bar{X} = 4.32$) รองลงมาได้แก่ ผักบุ้งนา ($\bar{X} = 4.19$) และระดับปานกลาง 2 ชนิด ได้แก่ มะตาด ($\bar{X} = 2.64$) และลูกसानเล็ก ($\bar{X} = 2.51$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.18 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย รามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านวัตถุดิบอาหารประเภทเนื้อสัตว์

(n=384)

วัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการรับรู้
ปลาสร้อย	3.92	1.06	มาก
ปลาทูสด / ปลาทูหนึ่ง	4.39	0.85	มาก
ปลาช่อน	4.15	0.92	มาก
กุ้งฝอย	4.11	0.94	มาก
ปลารากกล้วย	3.49	1.21	ปานกลาง
เนื้อวัว	4.26	0.99	มาก
รวม	4.05	0.13	มาก

จากตารางที่ 4.18 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย รามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านวัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า ภาพรวมของวัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.05$) เมื่อพิจารณา รายข้อพบว่ารับรู้ในระดับมาก 5 ชนิด ได้แก่ ปลาทูสด/ ปลาทูหนึ่ง ($\bar{X} = 4.39$) รองลงมาได้แก่ เนื้อวัว ($\bar{X} = 4.26$) ปลาช่อน ($\bar{X} = 4.15$) กุ้งฝอย ($\bar{X} = 4.11$) ปลาสร้อย ($\bar{X} = 3.92$) และรับรู้ระดับ ปานกลาง 1 ชนิด คือ ปลารากกล้วย ($\bar{X} = 3.49$)

ตารางที่ 4.19 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย รามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านเครื่องปรุงรส

(n=384)

เครื่องปรุงรส	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการรับรู้
ปลาร้ามอดู	2.80	1.30	ปานกลาง
น้ำปลา	3.53	1.18	มาก
กะปิกุ้ง	3.30	1.16	ปานกลาง
รวม	3.21	0.08	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.19 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย รามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านเครื่องปรุงรส วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า นักท่องเที่ยวรับรู้ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.21$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า รับรู้อยู่ในระดับมาก 1 ชนิด ได้แก่ น้ำปลา ($\bar{X}=3.53$) และรับรู้ในระดับปานกลาง 2 ชนิด ได้แก่ กะปิ ($\bar{X}=3.30$) และปลาร้ามอย ($\bar{X}=2.80$)

ตารางที่ 4.20 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย รามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านวิธีปรุงอาหาร

(n=384)

วิธีปรุงอาหาร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการรับรู้
- มีรสหวานได้จากการใช้น้ำตาลมะพร้าว	3.40	1.11	ปานกลาง
- มีวัตถุดิบที่มีความเป็นเมือก ลื่น มีรสออกเปรี้ยว	3.01	1.22	ปานกลาง
- วัตถุดิบที่ให้ความมัน ได้แก่ น้ำมันหมู กะทิ	3.29	1.18	ปานกลาง
- สมุนไพรที่นิยมใส่ในแกงต่าง ๆ คือ กระชาย	3.41	1.14	ปานกลาง
รวม	3.28	0.05	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.20 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย รามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านวิธีการปรุงอาหาร วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า นักท่องเที่ยวรับรู้ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.28$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า รับรู้อยู่ในระดับปานกลางทุกข้อ โดย สมุนไพรที่นิยมใส่ในแกงต่าง ๆ คือ กระชาย ($\bar{X}=3.41$) รับรู้มากที่สุด รองลงมาคือ รสหวานได้จากการใช้น้ำตาลมะพร้าว ($\bar{X}=3.40$) วัตถุดิบที่ให้ความมัน ได้แก่ น้ำมันหมู กะทิ ($\bar{X}=3.29$) และมีวัตถุดิบที่มีความเป็นเมือก ลื่น มีรสออกเปรี้ยว ($\bar{X}=3.01$)

ตารางที่ 4.21 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย รามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านอาหารในชีวิตประจำวัน

(n=384)

อาหารในชีวิตประจำวัน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการรับรู้
แกงมะตาด	2.74	1.24	ปานกลาง
แกงเลียงหัวปลี	3.30	1.21	ปานกลาง
แกงใบกระเพรากับปลาอย่าง	3.10	1.24	ปานกลาง
แกงขี้เหล็ก	3.97	1.05	มาก
แกงบอน	3.51	1.16	มาก
แกงกระเจียบ	3.32	1.19	ปานกลาง

ตารางที่ 4.21 (ต่อ)

(n=384)

อาหารในชีวิตประจำวัน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการรับรู้
แกงดอกแคแล	3.21	1.22	ปานกลาง
แกงถั่วเขียวกับใบมะรุม	2.74	1.19	ปานกลาง
แกงลูกसानหรือลูกสั้นกับปลา	2.53	1.21	ปานกลาง
แกงลูกกล้วยใส่ใบมะขามอ่อน	2.67	1.20	ปานกลาง
แกงส้มผักบุ้งกับพุทรา	3.28	1.26	ปานกลาง
แกงเผ็ดปลา/ หมู/ เนื้อ	4.05	1.08	มาก
ต้มเส้นแกงร้อนหรือสุกี้ไทยรามัญ	2.57	1.19	ปานกลาง
แกงรวม	3.79	1.17	มาก
แกงลูกเผือกกับพุทรา	2.74	1.19	ปานกลาง
แกงเลียงมันเสา	2.76	1.24	ปานกลาง
ขนมจีน (คะนอม)	3.75	1.27	มาก
แกงคั่วหัวตาล	3.15	1.26	ปานกลาง
ปลาทุเค็ม	3.96	1.07	มาก
รวม	3.22	0.06	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.21 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านอาหารในชีวิตประจำวัน วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า นักท่องเที่ยวรับรู้ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.22$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่ารับรู้ในระดับมาก 6 ข้อ โดย แกงเผ็ดปลา/ หมู/ เนื้อ ($\bar{X}=4.05$) รับรู้มากที่สุด รองลงมาคือ ปลาทุเค็ม ($\bar{X}=3.96$) แกงขี้เหล็ก ($\bar{X}=3.97$) และรับรู้ระดับปานกลาง 13 ซึ่ง แกงกระเจียบ รับรู้มากที่สุด ($\bar{X}=3.32$) รองลงมา คือ แกงเลียงหัวปลี ($\bar{X}=3.30$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.22 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านอาหารประเภทเครื่องจิ้ม

(n=384)

เครื่องจิ้ม	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการรับรู้
น้ำพริกแดงหรือน้ำพริกปลาย่าง	3.75	1.12	มาก
น้ำปลาร้า	3.06	1.29	ปานกลาง
น้ำพริกกะปิ	4.15	0.97	มาก
หลนปลาร้ามอดู	3.44	1.21	ปานกลาง
หลนกะปิ	3.17	1.23	ปานกลาง
รวม	3.51	0.13	มาก

จากตารางที่ 4.22 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย รมัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านเครื่องจิ้ม วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า นักท่องเที่ยวรับรู้ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.51$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่ารับรู้ในระดับ มาก 2 ชนิด ได้แก่ น้ำพริกกะปิ ($\bar{X}=4.15$) น้ำพริกแดงหรือน้ำพริกปลาย่าง ($\bar{X}=3.75$) และรับรู้ระดับ ปานกลาง 3 ชนิด คือ หลนปลาร้ามอย ($\bar{X}=3.44$) หลนกะปิ ($\bar{X}=3.17$) และน้ำปลายำ ($\bar{X}=3.06$)

ตารางที่ 4.23 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย รมัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านอาหารหวาน

(n=384)

อาหารหวาน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการรับรู้
ข้าวต้มมัด	4.26	0.95	มาก
ขนมเทียน	4.05	1.05	มาก
ขนมกล้วย	4.01	1.04	มาก
ขนมลูกจั่น	2.78	1.25	ปานกลาง
ลอดช่อง	4.16	0.97	มาก
ข้าวต้มลูกโยน	3.31	1.21	ปานกลาง
ขนมด้วงมอย	2.93	1.22	ปานกลาง
ขนมแตงก่า	3.22	1.29	ปานกลาง
รวม	3.59	0.13	มาก

จากตารางที่ 4.23 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย รมัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านอาหารหวาน วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า นักท่องเที่ยวรับรู้ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.59$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่ารับรู้ใน ระดับมาก 4 ชนิด โดยข้าวต้มมัด รับรู้มากที่สุด ($\bar{X}=4.26$) รองลงมา คือ ลอดช่อง ($\bar{X}=4.16$) และ รับรู้อยู่ในระดับปานกลาง 4 ชนิด ซึ่งข้าวต้มลูกโยน รับรู้มากที่สุด ($\bar{X}=3.31$) รองลงมา คือขนม แตงก่า ($\bar{X}=3.22$) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.24 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย รมัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านอาหารในงานประเพณี

(n=384)

อาหารในงานประเพณี	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการรับรู้
ประเพณีสงกรานต์			
ข้าวแช่มอญ (เป็งดัจก์)	2.99	1.31	ปานกลาง
กะละแม	3.73	1.09	มาก
ข้าวเหนียวแดง	3.72	1.10	มาก

ตารางที่ 4.24 (ต่อ)

(n=384)

อาหารในงานประเพณี	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการรับรู้
งานสารทเดือนสามหรือบุญโงะห์ต่าน และวันมาฆบูชา			
ข้าวหลาม	4.17	1.06	มาก
รวม	3.66	0.11	มาก

จากตารางที่ 4.24 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย รามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านอาหารในประเพณี วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า นักท่องเที่ยวรับรู้ในภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.66$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า รับรู้อยู่ในระดับมาก 3 ชนิด โดยข้าวหลาม รับรู้มากที่สุด ($\bar{X}=4.17$) รองลงมา คือ กะละแม ($\bar{X}=3.73$) ข้าวเหนียวแดง ($\bar{X}=3.72$) และรับรู้ระดับปานกลาง 1 ชนิด คือ ข้าวแช่มอญ (เป็งดัจก์) ($\bar{X}=2.99$)

ตารางที่ 4.25 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย รามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านข้าวแช่มอญ (เป็งดัจก์)

(n=384)

ข้าวแช่มอญ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับการรับรู้
ปลาผัดหวาน	3.16	1.24	ปานกลาง
หมูหรือเนื้อผัดหวาน	3.12	1.22	ปานกลาง
หัวผักกาดผัดกะทิ	3.04	1.26	ปานกลาง
กล้วยเตี๋ยผัด	3.83	1.22	มาก
ยำมะม่วง	3.25	1.28	ปานกลาง
ยำขนุน	3.01	1.27	ปานกลาง
กะปิทอด	2.96	1.31	ปานกลาง
กระเทียมดองผัดไข่	3.04	1.32	ปานกลาง
รวม	3.18	0.04	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.25 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย รามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านข้าวแช่มอญ วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า นักท่องเที่ยวรับรู้ในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=3.18$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า รับรู้อยู่ในระดับมาก 1 ชนิด ได้แก่ กล้วยเตี๋ยผัด ($\bar{X}=3.83$) และรับรู้ในระดับปานกลาง 7 ชนิด โดย ยำมะม่วง รับรู้มากที่สุด ($\bar{X}=3.25$) รองลงมา คือ ปลาผัดหวาน ($\bar{X}=3.16$) และหมูหรือเนื้อผัดหวาน ($\bar{X}=3.12$) ตามลำดับ

จากผลการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย รามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม พบว่า นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 21 – 37 ปี ระดับการศึกษาปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

มีอาชีพข้าราชการ/ พนักงานรัฐวิสาหกิจ และมีเงินเดือน 15,000 – 30,000 บาท ส่วนใหญ่มาจากภาคกลาง (กรุงเทพฯ – ปริมณฑล) ด้านพฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยว ส่วนใหญ่เคยท่องเที่ยวแหล่งชุมชนไทยรามัญ เช่น สะพานไทยรามัญ หมู่บ้านวังกะ ตาบลหนองลู อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี นักท่องเที่ยวรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการท่องเที่ยวชุมชนไทยรามัญจากสื่อสังคมออนไลน์ เช่น เว็บไซต์ YouTube Line Facebook และ TikTok เหตุผลที่เลือกมาท่องเที่ยวในแหล่งชุมชนไทยรามัญเพราะต้องการเรียนรู้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวไทยรามัญ ทั้งนี้ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นด้วยว่า ภูมิปัญญาด้านอาหารเป็นสิ่งสำคัญในการดึงดูดหรือส่งเสริมการท่องเที่ยวให้มีความน่าสนใจ ทำให้อยากกลับมาท่องเที่ยวแหล่งชุมชนไทยรามัญอีก รวมทั้งอยากกลับมากินอาหารไทยรามัญที่มีขายในแหล่งท่องเที่ยวการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิมด้านวัตถุดิบอาหารประเภทพืชผักของชาวไทยรามัญ นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่รู้จักพืชผักที่ชาวไทยรามัญนำมาทำอาหาร เช่น ผักบุ้ง และกระชาย ซึ่งเหมือนกับพืชผักของคนไทยภาคกลาง แต่บางชนิดรับรู้ น้อย เช่น มะตาดและลูกसान วิธีการปรุงและอาหารที่เป็นลักษณะเฉพาะของชาวไทยรามัญ นักท่องเที่ยวรับรู้ น้อย แต่ที่รับรู้มากส่วนใหญ่เป็นอาหารที่พบเห็นทั่วไปเหมือนกับของคนไทย เช่น ปลาทุบ น้ำปลา สมุนไพรที่ใช้คือ กระชาย และอาหาร ได้แก่ แกงขี้เหล็ก แกงเผ็ด ปลาทุบเค็ม น้ำพริก กะปิ อาหารหวานได้แก่ ข้าวต้มมัด ลอดช่อง อาหารในงานประเพณี ได้แก่ กาละแม ข้าวเหนียวแดง ข้าวหลาม ส่วนข้าวแช่ นักท่องเที่ยวรับรู้ น้อยในด้านการกิน จากภาพรวมแล้วนักท่องเที่ยวรับรู้เกี่ยวกับอาหารของชาวไทยรามัญในระดับหนึ่ง โดยเฉพาะในส่วนที่คล้ายคลึงกับอาหารไทยทั่วไป อย่างไรก็ตาม อาหารและวัตถุดิบที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของชาวไทยรามัญยังคงรับรู้ น้อย

จากการรับรู้ของนักท่องเที่ยวเกี่ยวกับลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญนำไปสู่การพัฒนาต่ารับอาหารและการส่งเสริมการท่องเที่ยวในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การพัฒนาต่ารับอาหาร ความเข้าใจในมุมมองของนักท่องเที่ยวช่วยให้นักวิจัยสามารถระบุจุดเด่นและจุดด้อยของอาหารไทยรามัญได้อย่างชัดเจน การรับรู้ในระดับสูงเกี่ยวกับวัตถุดิบและอาหารในชีวิตประจำวันทำให้สามารถปรับปรุงสูตรอาหารให้ตรงกับความต้องการและความชื่นชอบของนักท่องเที่ยวมากขึ้น ข้อมูลเหล่านี้ยังช่วยในการออกแบบต่ารับที่น่าสนใจและเป็นที่ยอมรับในวงกว้าง

2. การส่งเสริมการท่องเที่ยว นักท่องเที่ยวที่มีความสนใจในวัฒนธรรมและภูมิปัญญาด้านอาหารสามารถเป็นตัวชี้วัดความนิยมและศักยภาพในการพัฒนาเส้นทางท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม โดยการนำเสนออาหารไทยรามัญในรูปแบบที่ดึงดูดใจและมีคุณค่าทางวัฒนธรรมจะช่วยเสริมสร้างความน่าสนใจและความรู้สึกเชื่อมโยงของนักท่องเที่ยวกับชุมชน

3. ผลกระทบทางวัฒนธรรมและเศรษฐกิจ การยอมรับและการสนับสนุนจากนักท่องเที่ยวมีผลโดยตรงต่อการอนุรักษ์และพัฒนาภูมิปัญญาอาหารไทยรามัญ การสนับสนุนนี้ไม่เพียงแต่ช่วยสร้างรายได้ให้กับชุมชน แต่ยังช่วยส่งเสริมการอนุรักษ์วัฒนธรรมและการถ่ายทอดภูมิปัญญาให้คงอยู่ต่อไป

ดังนั้นผู้วิจัยสรุปได้ว่าการรับรู้ของนักท่องเที่ยวเป็นข้อมูลสำคัญที่ช่วยให้นักวิจัยสามารถพัฒนาต่ารับอาหารไทยรามัญให้มีความน่าสนใจและตอบสนองความต้องการของตลาดได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถใช้ข้อมูลนี้เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและสร้างผลกระทบเชิงบวกต่อเศรษฐกิจและวัฒนธรรมของชุมชนได้อีกด้วย

4.1.2 ผลการวิจัยข้อมูลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การพัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

จากการพัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ผู้วิจัยได้เริ่มต้นด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับภูมิปัญญาอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ตามวัตถุประสงค์การวิจัย นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาจัดระเบียบข้อมูล (Data Processing) และวิเคราะห์ แสดงข้อมูล (Data Display) จัดกลุ่มข้อมูลใหม่จากความรู้พื้นฐานของผู้วิจัยเอง เพื่อให้ได้ความหมายและความเข้าใจอีกระดับหนึ่ง นำไปสู่การตอบคำถามการวิจัย หาข้อสรุป ตรวจสอบ และตีความ (Conclusion and Interpretation) ด้านการพัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม โดยการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ประกอบด้วยผู้ร่วมกิจกรรมสนทนากลุ่มที่อาศัยอยู่ในอำเภอบ้านโป่ง อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี และอำเภอดำรงวิทยะกา จังหวัดกาญจนบุรี ที่มีวิถีชีวิตความเป็นอยู่แบบไทยรามัญด้านภูมิปัญญาอาหาร การประกอบอาหาร วัฒนธรรม ประเพณี และความเชื่อของชาวไทยรามัญ โดยผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนี้ต้องอาศัยอยู่ในพื้นที่อย่างน้อย 10 ปี จำนวน 15 คน กลุ่มทดสอบคุณภาพทางประสาทสัมผัส (Sensory Evaluation) ประกอบด้วยผู้ที่มีประสบการณ์ในการรับประทานอาหารไทยรามัญหรือเป็นผู้ประกอบอาหารไทยรามัญ และไม่มีประวัติการแพ้อาหารหรือวัตถุดิบในอาหาร ผลการสนทนากลุ่มและการทดสอบทางประสาทสัมผัสของผู้ให้ข้อมูลการพัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม รายงานผลการวิจัยดังต่อไปนี้

4.1.2.1 ผลการคัดเลือกตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม จากการนำข้อมูลภูมิปัญญาอาหารที่ได้จากการสัมภาษณ์ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลขั้นต้นเกี่ยวกับตำรับอาหาร ซึ่งสามารถแบ่งตามวิธีการปรุงและวิธีการกินอาหารแบบดั้งเดิมได้ แสดงดังตารางที่ 4.26

ตารางที่ 4.26 ตำรับอาหารแบ่งตามวิธีการปรุงและวิธีการกินอาหารแบบดั้งเดิมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

ประเภทอาหาร	ตำรับอาหาร
แกงไม่ใส่กะทิ	แกงมะตาด แกงลูกसान แกงบอน แกงดอกแค แกงผักบุ้งใส่พุทรา/ เผือก แกงกระเจียบ แกงผักรวม หรือแกงรวม แกงเลียงใบกะเพราปลาย่าง แกงกล้วยใส่ใบมะขามอ่อน แกงดอกแคแล

ตารางที่ 4.26 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ตำรับอาหาร
แกงใส่กะทิ	แกงซี่เหล็ก แกงถั่วเขียวใบมะรุม แกงขนมจีนน้ำพริก น้ำยา แกงใบมะขามอ่อนหมูย่าง แกงหัวตาล
เครื่องจิ้ม	น้ำพริกแดงหรือน้ำพริกปลาย่าง น้ำปลาร้า น้ำพริกสดหรือน้ำพริกปลาทุ น้ำพริกกะปิ หลนปลาร้า
อาหารหวาน	ขนมกล้วย ขนมด้วงมอญ ขนมดอกโสน ลอดช่อง

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดประชุมสนทนากลุ่มโดยเชิญผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับชุมชน จำนวน 15 คน ซึ่งเป็นตัวแทนชุมชนที่อาศัยอยู่ในอำเภอบ้านโป่ง อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี และอำเภอดำรงวิทยะกา จังหวัดกาญจนบุรี โดยบุคคลเหล่านี้ต้องมีวิถีชีวิตความเป็นอยู่แบบไทยรามัญ และมีความรู้ด้าน ภูมิปัญญาอาหาร การประกอบอาหาร วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อของชาวไทยรามัญ อีกทั้งต้อง อาศัยอยู่ในพื้นที่อย่างน้อย 10 ปีขึ้นไป ในการประชุมดังกล่าว ผู้เข้าร่วมได้ร่วมกันสรุปผล วิเคราะห์ และตรวจสอบข้อมูลอาหาร รวมถึงคัดเลือกตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ เพื่อนำไปจัดทำ เป็นตำรับมาตรฐานอาหาร จากนั้น ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์ค่าความถี่และค่าร้อยละ แสดง ดังตารางที่ 4.27

ตารางที่ 4.27 ผลการคัดเลือกตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

(n=25)

ตำรับอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
แกงไม่ใส่กะทิ		
แกงมะตาด	5	33.33
แกงลูกส้าน	0	0
แกงบอน	0	0
แกงดอกแค	0	0
แกงผักบุ้งใส่พุทรา/เผือก	1	6.67
แกงกระเจียบ	2	13.33
แกงแกงรวม หรือผักรวม	1	6.67
แกงเลียงใบกะเพราปลาย่าง	3	20.00

ตารางที่ 4.27 (ต่อ)

ตำรับอาหาร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
แกงเลียงมันมือเสือ/มันเส้า/มันนก	0	0
แกงกล้วยใส่ใบมะขามอ่อน	3	20.00
แกงดอกแคแล	0	0
รวม	15	100
แกงใส่กะทิ		
แกงซี่เหล็ก	4	26.67
แกงถั่วเขียวใบมะขาม	7	46.67
แกงขนมจีนน้ำพริก น้ำยา	1	6.67
แกงใบมะขามอ่อนหมูย่าง	2	13.33
แกงหัวตาล	1	6.67
รวม	15	100
เครื่องจิ้ม		
น้ำพริกแดงหรือน้ำพริกปลาย่าง	5	33.33
น้ำปลาร้า	6	40.00
น้ำพริกสดหรือน้ำพริกปลาทุ	2	13.33
น้ำพริกกะปิ	1	6.67
หลนปลาร้า	1	6.67
รวม	15	100
อาหารหวาน		
ขนมกล้วย	2	13.33
ข้าวต้มลูกโยน	2	13.33
ขนมด้วงมอญ	7	46.67
ขนมโสม	1	6.67
ลอดช่อง	3	20.00
รวม	15	100

จากตารางที่ 4.27 แสดงผลการคัดเลือกตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เลือกแกงประเภทไม่ใส่กะทิ ได้แก่ แกงมะตาด มากที่สุดจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมาคือ แกงกล้วยดิบใบมะขามอ่อนและแกงเลียงใบกะเพราปลาย่าง เท่ากัน จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 สำหรับประเภทแกงใส่กะทิ พบว่า แกงถั่วเขียวใบมะขาม ได้รับการเลือกมากที่สุด จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 รองลงมาคือ แกงซี่เหล็กจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 26.67 ประเภทเครื่องจิ้ม พบว่า น้ำปลาร้าได้รับการเลือกมากที่สุดจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมาคือ น้ำพริกแดงหรือน้ำพริกตาแดง จำนวน 5 คน

คิดเป็นร้อยละ 33.33 สำหรับอาหารหวาน พบว่า ขนมด้วงมอญ ได้รับการเลือกมากที่สุด จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 รองลงมาคือ ลอดช่อง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00

4.1.2.2 ผลการพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

จากการคัดเลือกตำรับเพื่อนำมาพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ผู้วิจัยได้เชิญปราชญ์ชุมชนหรือตัวแทนชุมชน จำนวน 15 คน ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการรับประทานอาหารไทยรามัญ มาเป็นผู้ปรุงอาหารตำรับที่ได้รับการคัดเลือก ในครัวของกลุ่มศูนย์การเรียนรู้วัฒนธรรม (อาหารมอญ) ผู้วิจัยได้ร่วมสังเกตการณ์ ชั่ง ตวงส่วนผสมอย่างละเอียด พร้อมบันทึกขั้นตอนทำ เทคนิค และปริมาณอาหารที่สำเร็จ โดยจดบันทึกและบันทึกเสียง ทำการทดลองในห้องปฏิบัติการ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี ทำการทดลองซ้ำ 3 ครั้ง แต่ครั้งมีผู้เชี่ยวชาญดูแลทุกกระบวนการ จนได้สัดส่วนที่เหมาะสม จากนั้น ได้นำตำรับอาหารที่ปรุงสำเร็จมาประเมินคุณภาพทางประสาทสัมผัสเพื่อยืนยันความเป็นตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ผลจากการพัฒนาได้ตำรับมาตรฐานดังนี้

1) ตำรับพริกแกงส้ม

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ (กรัม)	อุปกรณ์
1	พริกแห้งเม็ดใหญ่หั่นท่อน นำเม็ดออก แช่น้ำให้นิ่ม บีบน้ำออก	15	1. มีด 2. เขียง
2	หอมแดงปอกเปลือก	30	3. ครก/ สาก
3	กระชายหั่นท่อน	55	4. ช้อน
4	กะปิ	15	
5	ปลาทุเค็มแกะเอาแต่เนื้อ	60	

วิธีทำ

โขลกพริกแห้ง หอมแดง และกระชาย จนละเอียด ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน ตามด้วยปลาทุเค็ม

โขลกให้เข้ากัน

ปริมาณที่ได้ 175 กรัม



ภาพที่ 4.63 พริกแกงส้ม

2) ตำรับพริกแกงเลียง

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ (กรัม)	อุปกรณ์
1	พริกไทย	5	1. มีด
2	กระเทียมปอกเปลือก	20	2. เขียง
3	หอมแดงปอกเปลือก	25	3. ครก/สาก
4	กะปิ	18	4. ช้อน

วิธีทำ

โขลกพริกไทย กระเทียม และหอมแดง จนละเอียด ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน
ปริมาณที่ได้ 68 กรัม



ภาพที่ 4.64 พริกแกงเลียง

3) ตำรับพริกแกงเผ็ด

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ (กรัม)	อุปกรณ์
1	พริกแห้งเม็ดใหญ่หั่นท่อน นำเม็ดออก แช่น้ำให้นิ่ม บีบน้ำออก	12	1. มีด
2	ตะไคร้ซอย	45	2. เขียง
3	ข่าซอย	8	3. ครก/ สาก
4	ผิวมะกรูดซอย	6	4. ช้อน
5	พริกไทย	2	
6	กระเทียมปอกเปลือกซอย	32	
7	หอมแดงปอกเปลือกซอย	62	
8	กระชายหั่นท่อน	75	
9	กะปิ	25	

วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้ง ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด และพริกไทย ให้ละเอียด
2. ใส่กระเทียม หอมแดง และกระชาย โขลกจนละเอียด ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน

ปริมาณที่ได้ 267 กรัม



ภาพที่ 4.65 พริกแกงเผ็ด

ประเภทแกงไม่ใส่กะทิ

4) แกงมะตาด

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ (กรัม)	อุปกรณ์
1	พริกแกงส้ม	350	1. หม้อ
2	น้ำสะอาด	10 ลิตร	2. ทัพพี
3	มะตาด(อ่อน) สับเป็นเส้น	1000	3. เตาแก๊ส
4	ปลานิลทอดเกล็ดหั่นเป็นแว่น	2000	4. ชาม
5	น้ำปลา	50	5. ช้อน
6	น้ำมะขามเปียก	85	6. มีด
7	เกลือป่น	25	7. เขียง

วิธีทำ

1. ละลายพริกแกงส้มกับน้ำ ตั้งไฟ พอน้ำเดือด ใส่มะตาด ต้มจนสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก และเกลือ
2. ใส่เนื้อปลา ต้มจนเนื้อปลาสุก เดือดอีกครั้ง ปิดไฟ

ปริมาณที่ได้ 30 ที่



ภาพที่ 4.66 แกงมะตาด

5) แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ (กรัม)	อุปกรณ์
1	พริกแกงส้ม	15	1. หม้อ
2	ปลาทูนึ่ง	200	2. ท็อปปิ้ง
3	น้ำสะอาด	1000	3. เตาแก๊ส
4	กล้วยดิบฝานบางหรือสับ	300	4. ชาม
5	ยอดมะขามอ่อน	30	5. ช้อน
6	น้ำปลา	40	6. มีด
7	น้ำมะขามเปียก	50	7. เขียง

วิธีทำ

1. โขลกพริกแกงส้มกับปลาทูนึ่งครึ่งหนึ่งให้ละเอียด
2. ละลายพริกแกงส้มกับน้ำ ตั้งไฟให้เดือด ใส่กล้วย ตามด้วยเนื้อปลาทูนึ่งที่เหลือ
3. ใส่ยอดมะขามอ่อน ปรงรสด้วย น้ำปลา ถ้าไม่เปรี้ยว สามารถเติมน้ำมะขามเปียกได้ รอให้เดือดอีกครั้งปิดไฟ

ปริมาณที่ได้ 5 ที่



ภาพที่ 4.67 แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน

6) แกงเลียงใบกะเพราปลาย่าง

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ (กรัม)	อุปกรณ์
1	น้ำสะอาด	1000	1. หม้อ
2	พริกแกงเลียง	68	2. ท็อฟฟี่
3	น้ำปลา	10	3. เต้าแก๊ส
4	เนื้อปลาช่อนย่างแกะเอาแต่เนื้อ	275	4. ชาม
5	ใบกะเพราแดง	30	5. ช้อน

วิธีทำ

1. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่พริกแกงเลียง ต้มจนเดือด ปรับรสด้วยน้ำปลา
 2. ใส่เนื้อปลาช่อนย่าง และใบกะเพราแดง รอให้เดือดอีกครั้ง ปิดไฟ
- ปริมาณที่ได้ 5 ที่



ภาพที่ 4.68 แกงเลียงใบกะเพราปลาย่าง

ประเภทแกงใส่กะทิ

7) แกงถั่วเขียวใบมะรุม

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ (กรัม)	อุปกรณ์
1	พริกแกงส้ม	90	1. หม้อ
2	ปลาทูนึ่งแกะหางออก	75	2. ท็อปปิ้ง
3	กะทิ	250	3. เตาแก๊ส
4	น้ำสะอาด	300	4. ชาม
5	ถั่วเขียวคั่วให้สุก	40	5. ช้อน
6	น้ำปลา	40	6. มีด
7	ยอดและใบมะรุม	80	

วิธีทำ

1. โขลกพริกแกงส้มกับปลาทูนึ่งส่วนหนึ่ง ให้ละเอียด นำไปผัดกับกะทิเล็กน้อยให้หอม
2. ใส่ถั่วเขียว ต้มจนนิ่ม ตามด้วยกะทิที่เหลือ ใส่ปลาทูนึ่งที่เหลือปรุงรสด้วยน้ำปลา
3. ใส่ยอดและใบมะรุมคนให้เข้ากัน รอเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ

ปริมาณที่ได้ 5 ที่



ภาพที่ 4.69 แกงถั่วเขียวใบมะรุม

8) น้ำปลายำ

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ (กรัม)	อุปกรณ์
1	น้ำมะขามเปียก	50	1. หม้อ
2	น้ำตาลปีบ	40	2.ทัพพี
3	น้ำปลา	50	3.เตาแก๊ส
4	ใบมะกรูดซอย	10	4. ชาม
5	ปลาแห้งป่น	70	5. ช้อน
6	พริกคั่วหั่นเป็นท่อน	5	6. มีด
7	กระเทียมสับละเอียด	70	7. เขียง
8	หอมแดงสับหยาบ	120	
9	ตะไคร้สับหยาบ	50	

วิธีทำ

1. ผสมน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ และน้ำปลา ให้ละลายและเข้ากัน
2. ใส่ส่วนผสมที่เหลือลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน ถ้าข้นเกินไปให้เติมน้ำต้มสุกลงไป
3. เสิร์ฟพร้อมขนุนอ่อนต้ม หรือผักดอง เช่น ถั่วงอก มะเขือเปราะ และไข่ต้ม

ปริมาณที่ได้ 20 ที่



ภาพที่ 4.70 น้ำปลายำ

9) ขนมด้วงมอญ

ลำดับ	ส่วนผสม	ปริมาณ (กรัม)	อุปกรณ์
1	แป้งข้าวเจ้า	500	1. หม้อ
2	แป้งมัน	400	2. ทัพพี
3	น้ำตาลทราย	990	3. เตาแก๊ส
4	มะพร้าวขูดแห้ง	300	4. ชาม
5	น้ำตาลทราย	100	5. ช้อน
6	เกลือป่น	10	6. ถาด
7	งาขาวคั่วบด	30	

วิธีทำ

1. นวดแป้งทั้งสองชนิดกับน้ำตาลทรายจนปั้นได้ ปั้นเป็นลักษณะหัวท้ายแหลม คลุกกับแป้งมัน เพื่อไม่ให้ขนมติดกัน
2. ต้มน้ำให้เดือด นำขนมลงต้มจนสุก (ขนมลอย) ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ
3. นำมาคลุกกับมะพร้าวขูดแห้ง กินกับน้ำตาลทรายผสมเกลือและงาคั่ว

ปริมาณที่ได้ 35 ที่



ภาพที่ 4.71 ขนมด้วงมอญ

4.1.2.3 ผลการประเมินตำรับมาตรฐานอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

นำตำรับมาตรฐานอาหารที่ได้ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 15 คน โดยจัดเตรียมอาหารที่ปรุงสำเร็จ ตักใส่ถ้วยปริมาณ 100 กรัมต่อตำรับ พร้อมนำเสนอตำรับมาตรฐานอาหารที่พัฒนาได้ ทำการประเมินทางประสาทสัมผัสโดยใช้วิธี 5-Point Hedonic Scale (คะแนน 1 = ไม่ชอบมาก คะแนน 2 = ไม่ชอบ คะแนน 3 = เฉย ๆ คะแนน 4 = ชอบ และคะแนน 5 = ชอบมาก) จากนั้นสรุปคะแนนโดยนำผลมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงดังตารางที่ 4.28

ตารางที่ 4.28 ผลการประเมินทางประสาทสัมผัสสำหรับมาตรฐานอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

ตำรับมาตรฐาน	คุณลักษณะ					
	ลักษณะปรากฏ	สี	กลิ่น	รสชาติ	เนื้อสัมผัส	ความชอบโดยรวม
แกงมะตาด	4.88±0.34	4.88±0.34	4.88±0.34	4.88±0.34	4.88±0.34	4.94±0.25
แกงกล้วยดิบ	4.93±0.26	4.93±0.26	4.93±0.26	5.00±0.00	4.93±0.26	4.87±0.35
ใส่ใบมะขามอ่อน						
แกงเลียง	4.87±0.35	4.87±0.35	4.87±0.35	4.93±0.26	4.87±0.35	4.93±0.26
ใบกะเพรา						
ปลาอย่าง						
แกงถั่วเขียว	5.00±0.00	5.00±0.00	5.00±0.00	5.00±0.00	5.00±0.00	5.00±0.00
ใบมะรุม						
น้ำปลายำ	4.87±0.35	4.87±0.35	4.93±0.26	4.80±0.41	4.80±0.41	4.93±0.26
ขนมด้วงมอญ	5.00±0.00	5.00±0.00	5.00±0.00	5.00±0.00	5.00±0.00	5.00±0.00

จากตารางที่ 4.28 ผลการประเมินทางประสาทสัมผัสสำหรับมาตรฐานอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิมจากผู้เชี่ยวชาญ พบว่า ค่าคะแนนความชอบทุกด้านมีระดับค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.80 – 5.00 ซึ่งตีความได้ว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับชอบมาก เมื่อพิจารณาแต่ละตำรับพบว่า แกงถั่วเขียวใบมะรุม และขนมด้วงมอญ มีคะแนนความชอบทุกด้านอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 5.00$) แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน มีคะแนนความชอบด้านรสชาติที่ระดับมาก ($\bar{X} = 5.00$) และด้านลักษณะปรากฏสี กลิ่น และเนื้อสัมผัสที่มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 4.93$) แกงมะตาด มีคะแนนความชอบโดยรวมที่ระดับมาก ($\bar{X} = 4.94$) และด้านลักษณะปรากฏสี กลิ่น และรสชาติ ($\bar{X} = 4.88$) แกงเลียงใบกะเพรา มีคะแนนความชอบทั้งด้านรสชาติและความชอบโดยรวมที่ระดับมาก ($\bar{X} = 4.93$) และด้านลักษณะปรากฏ สี กลิ่น และเนื้อสัมผัส น้ำปลายำ มีคะแนนความชอบทั้งด้านรสชาติและกลิ่นที่ระดับมาก ($\bar{X} = 4.93$) และด้านลักษณะปรากฏสี ($\bar{X} = 4.87$) รวมถึงความชอบโดยรวมและเนื้อสัมผัส ($\bar{X} = 4.80$) ดังนั้น สรุปลักษณะอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญทั้ง 6 ตำรับ แสดงดังตารางที่ 4.29

ตารางที่ 4.29 ลักษณะตำรับมาตรฐานอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

ตำรับอาหาร	ลักษณะอาหาร			
	รสชาติ	เนื้อสัมผัส	สี	กลิ่น
แกงมะตาด 	รสเปรี้ยว เค็ม เผ็ดเล็กน้อย	น้ำแกงมีเมือก ลื่น	สีส้มออก น้ำตาล	กลิ่นหอมพริก แกง
แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขาม อ่อน 	รสเปรี้ยว เค็ม เล็กน้อย	น้ำแกงมีความ ใสเนื้อกล้วยดิบ มีความมัน หนึบ	สีน้ำตาล จากใบ มะขาม	กลิ่นหอมใบ มะขามอ่อน และปลาย่าง
แกงเลียงใบกะเพรากับปลา ย่าง 	รสเค็ม หวาน เล็กน้อย เผ็ด พริกไทย	ใบกะเพราและ เนื้อปลาในน้ำ แกงมีความนุ่ม พอได้เคี้ยว	สีน้ำตาลเข้ม	กลิ่นหอมใบ กะเพราและ พริกไทย
แกงถั่วเขียวใบมะรุม 	รสเค็ม มัน เผ็ด เล็กน้อย	ใบมะรุมมี ความนุ่มพอได้ เคี้ยว	สีส้ม น้ำตาล เขียวจากใบ มะรุม	กลิ่นหอมกะทิ พริกแกง

ตารางที่ 4.29 (ต่อ)

ตำรับอาหาร	ลักษณะอาหาร			
	รสชาติ	เนื้อสัมผัส	สี	กลิ่น
น้ำปลายำ 	รสเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด เล็กน้อย	เครื่องสมุนไพร มีความหยาบ พอให้ได้เคี้ยว	สีน้ำตาล	กลิ่นหอม สมุนไพร ต่าง ๆ และ หอมน้ำปลา
ขนมด้วงมอญ 	รสหวาน มัน เค็มเล็กน้อย	เนื้อขนมมี ความเหนียว นุ่ม	สีขาวขุ่น และสีดำจาก งาดำ	กลิ่นหอมจาก มะพร้าวขูด และงาคั่ว

4.1.3 ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของตำรับมาตรฐานอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ผู้วิจัยได้นำตำรับมาตรฐานอาหารที่ได้จากผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 2 มาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการด้วยโปรแกรม INMUCAL-Nutrients V.4.0. เพื่อคำนวณคุณค่าสารอาหารที่บริโภค โดยกรอกข้อมูลเข้าระบบ จากนั้นทำการแปลผล นำข้อมูลแต่ละตำรับใส่ลงในตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย ทำการประเมินพลังงานและสารอาหารของรายการอาหารแต่ละรายการต่อ 1 หน่วยบริโภค นำผลมาเปรียบเทียบกับตารางปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

4.1.3.1 ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการตำรับมาตรฐานอาหาร ประกอบด้วยอาหารประเภทแกงไม่ใส่กะทิ จำนวน 3 ตำรับ ได้แก่ แกงมะตาด แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน และแกงเลียงใบกะเพรา ประเภทแกงใส่กะทิ ได้แก่ แกงถั่วเขียวใบมะขาม รสเปรี้ยว เครื่องจิ้ม ได้แก่ น้ำปลายำ และอาหารหวาน ได้แก่ ขนมด้วงมอญ ดังแสดงตามตารางที่ 4.30

ตารางที่ 4.30 คุณค่าทางโภชนาการอาหารของตำรับมาตรฐานอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ปริมาณ 1 หน่วยบริโภค

ตำรับ มาตรฐาน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RAE) ug	น้ำตาล (กรัม)
	Main nutrients					Minerals			Vitamins	Other
ประเภทแกงไม่ใส่กะทิ										
แกงมะตาด	100.82	3.51	14.53	1.94	1.36	720.19	50.72	1.18	20.68	0.86
แกงกล้วย ดิบใส่ใบ มะขามอ่อน	191.70	23.12	17.67	3.18	0.59	1,280.67	157.98	3.55	22.23	2.21
แกงเลียง ใบกะเพรา	138.22	3.72	17.74	5.70	0.80	424.98	140.9	1.34	19.35	0.14
ประเภทแกงใส่กะทิ										
แกงถั่วเขียว ใบมะรุม	195.39	9.02	9.29	13.56	2.56	1,063.84	162.86	3.44	51.52	2.80
ประเภทเครื่องจิ้ม										
น้ำปลาร้า	48.94	5.83	3.28	1.38	1.47	530.41	34.83	1.02	1.83	2.62
อาหารหวาน										
ขนมด้วง มอญ	124.76	24.72	1.33	2.27	0.57	112.87	14.21	0.55	0.00	3.01

จากตารางที่ 4.30 ผลการจากคำนวณคุณค่าทางโภชนาการอาหารของตำรับมาตรฐานอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม พบว่า ด้านพลังงานและสารอาหารหลักในอาหารกลุ่มนี้ให้พลังงานอยู่ระหว่าง 48.84 – 195.39 กิโลแคลอรี โดยแกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อนมีปริมาณโปรตีนสูงที่สุดคือ 17.67 กรัม รองลงมา คือ แกงเลียงใบกะเพรา 17.74 กรัม ปริมาณไขมันอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง ยกเว้นแกงถั่วเขียวใบมะรุมที่มีไขมันสูง คือ 13.56 กรัม โยอาหารมีในระดับต่ำถึงปานกลาง ยกเว้นแกงถั่วเขียวใบมะรุมที่มีใยอาหารสูงที่สุด คือ 2.56 กรัม โซเดียมส่วนใหญ่อาหารเกือบทุกประเภทมีปริมาณโซเดียมสูง โดยเฉพาะแกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อนสูงที่สุดคือ 1,280.67 มิลลิกรัม รองลงมาคือ แกงถั่วเขียวใบมะรุม 1,063.84 มิลลิกรัม แคลเซียมมีปริมาณสูงที่สุดคือ แกงถั่วเขียวใบมะรุม 162.86 มิลลิกรัม ธาตุเหล็กมีปริมาณสูง คือ แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน 3.55 มิลลิกรัม วิตามินเอส่วนใหญ่มีในระดับต่ำ ยกเว้นแกงถั่วเขียวใบมะรุมที่มีปริมาณวิตามินเอสูงสุด คือ 51.52 RAE ug และน้ำตาลส่วนใหญ่มีปริมาณน้ำตาลต่ำ ยกเว้นขนมด้วงมอญที่มีปริมาณน้ำตาลสูงที่สุด คือ 3.01 กรัม จากการเปรียบเทียบกับตารางปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563 พบว่า อาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญส่วนใหญ่มีโปรตีนและแคลเซียมเพียงพอ แต่ควรลดปริมาณโซเดียมและเพิ่มใยอาหารในสูตรอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น โดยเฉพาะแกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อนและแกงถั่วเขียวใบมะรุม และแกงอื่น ๆ ตามลำดับ ซึ่งควรได้รับการพิจารณาลดปริมาณโซเดียมในตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงนำตำรับมาตรฐานอาหารมาปรับลดปริมาณโซเดียม โดยการปรับลดส่วนผสมบางชนิดที่มีโซเดียมสูง เพื่อลดปริมาณโซเดียมในมื้ออาหารต่อไป

4.1.3.2 ผลการปรับลดปริมาณโซเดียมและวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ ด้วยโปรแกรม INMUCAL-Nutrients จากข้อ 4.1.3.1 นำตำรับที่มีปริมาณโซเดียมสูงมาปรับเปลี่ยนส่วนผสมและเครื่องปรุงที่ใช้ในตำรับ เพื่อลดปริมาณโซเดียมลง ได้แก่ แกงมะตาด แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน แกงถั่วเขียวใบมะรุม และน้ำปลายำ ดังแสดงตารางที่ 4.31 – 4.32



ตารางที่ 4.31 คุณค่าทางโภชนาการอาหารของตำรับมาตรฐานอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ปริมาณ 1 หน่วยบริโภค ที่มีการปรับลดโซเดียม

ตำรับ มาตรฐาน	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RAE) ug	น้ำตาล (กรัม)
	Main nutrients					Minerals			Vitamins	Other
ประเภทแกงไม่ใส่กะทิ										
แกงมะตาด	82.77	3.18	10.94	1.68	1.35	507.87	40.25	0.98	15.51	0.85
แกงกล้วย ดิบใส่ใบ มะขามอ่อน	142.66	16.91	13.22	2.45	0.56	795.03	115.68	2.65	15.65	2.04
ประเภทแกงใส่กะทิ										
แกงถั่วเขียว ใบมะรุม	164.52	8.16	8.12	11.05	2.33	706.62	113.86	2.54	51.31	2.36
ประเภทเครื่องจิ้ม										
น้ำปลาร้า	33.59	5.42	1.69	0.56	1.06	424.39	19.45	0.75	1.57	2.62

จากตารางที่ 4.31 ผลการประเมินคุณค่าทางโภชนาการอาหารของตำรับมาตรฐานอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิมที่มีการปรับลดโซเดียม พบว่า สารอาหารในตำรับอาหารมาตรฐานทั้ง 4 ตำรับมีปริมาณโซเดียมลดลง ได้แก่ แกงมะตาดมีปริมาณโซเดียม 507.87 มิลลิกรัม แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน 795.03 มิลลิกรัม แกงถั่วเขียวใบมะรุม 706.62 มิลลิกรัม และน้ำปลาร้า 424.39 แต่ละตำรับยังอยู่ในเกณฑ์ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลกหรือ WHO กำหนดมาตรฐานสำหรับความต้องการโซเดียมที่ร่างกายควรบริโภคไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน

ตารางที่ 4.32 ตารางเปรียบเทียบตำรับอาหารกับตำรับที่มีการปรับลดโซเดียม

ตำรับอาหาร	ส่วนผสม	ปริมาณโซเดียมใน ตำรับมาตรฐานอาหาร (มิลลิกรัม)	ปริมาณโซเดียมใน ตำรับลดโซเดียม (มิลลิกรัม)	วิธีการปรับลดส่วนผสม ที่มีโซเดียม
แกงมะตาด	พริกแกงส้ม น้ำสะอาด มะตาดอ่อน ปลานิล น้ำปลา น้ำมะขามเปียก เกลือป่น	720.19	507.87	ลดปริมาณกะปิ เกลือ น้ำปลา
แกงกล้วยดิบใส่ใบ มะขามอ่อน	พริกแกงส้ม ปลาทูนึ่ง น้ำสะอาด กล้วยดิบ ยอดมะขามอ่อน น้ำปลา น้ำมะขามเปียก	1,280.67	795.03	ลดน้ำปลาและปลาทูนึ่ง กะปิ
แกงถั่วเขียวใบมะรุม	พริกแกงส้ม ปลาทูนึ่ง กะทิ น้ำสะอาด ถั่วเขียว น้ำปลา ยอดและใบมะรุม	1,063.84	706.62	ลดปริมาณน้ำปลา กะทิ กะปิ
น้ำปลายำ	น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ น้ำปลา ใบมะกรูด ปลาแห้งป่น พริก กระเทียม หอมแดง ตะไคร้	530.41	424.39	ลดปริมาณน้ำปลา

จากตารางที่ 4.32 ผลการเปรียบเทียบตำรับมาตรฐานอาหารกับตำรับที่มีการปรับลดโซเดียม พบว่า ส่วนผสมที่มีโซเดียมเป็นองค์ประกอบจากแหล่งธรรมชาติ ได้แก่ เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ พริกแกง และเครื่องปรุง จึงทำให้มีปริมาณโซเดียมสูง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงปรับวัตถุดิบบางชนิดและเครื่องปรุงบางส่วนลงเล็กน้อยเพื่อให้ปริมาณโซเดียมเป็นไปตามเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด คือ ปริมาณโซเดียมต้องไม่ควรเกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน ซึ่งลักษณะของอาหารยังคงเป็นไปตามประเภทของอาหารนั้น ๆ เพียงแต่รสชาติอ่อนลง และสารอาหารประเภทอื่น ๆ ลดลงเล็กน้อย จากการปรับลด พบว่า แกงมะตาดมีปริมาณโซเดียมลดลงอยู่ที่ 507.87 มิลลิกรัม สามารถลดปริมาณโซเดียมลงไปประมาณร้อยละ 29.5 แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน ปริมาณโซเดียมลดลงอยู่ที่ 795.03 มิลลิกรัม ลดลงไปประมาณร้อยละ 37.9 แกงถั่วเขียวใบมะขาม ปริมาณโซเดียมลดลงอยู่ที่ 706.62 มิลลิกรัม ลดลงไปประมาณร้อยละ 33.6 และน้ำปลาร้า ปริมาณโซเดียมลดลงอยู่ที่ 424.39 มิลลิกรัม ลดลงไปประมาณร้อยละ 20

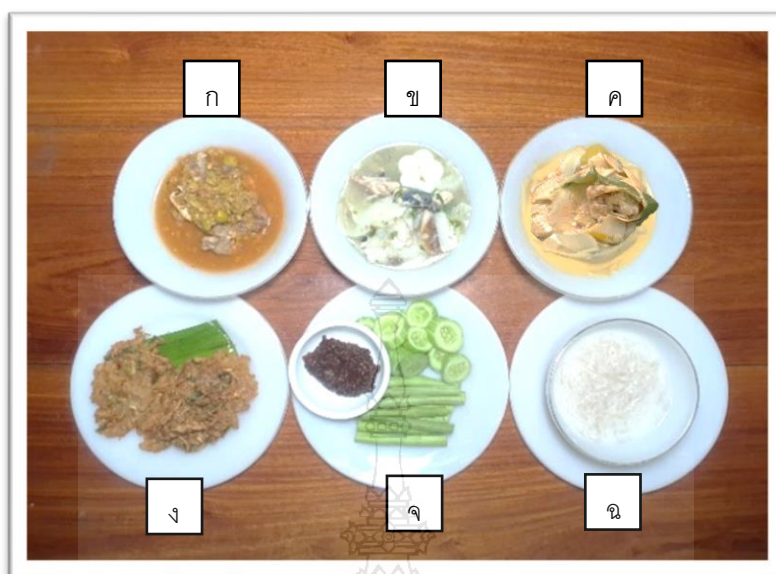
4.1.4 ผลการวิจัยข้อมูลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 4 ผลการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม โดยใช้ผลการวิจัยที่ได้จากวัตถุประสงค์ที่ 1 ผลจากการศึกษาสภาพการณ์และลักษณะภูมิปัญญาอาหารสามารถคัดเลือกตำรับอาหารจากค่าความถี่ นำมาพัฒนาเป็นตำรับมาตรฐานในวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 และวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการในวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 จำนวน 6 ตำรับ ประกอบด้วย แกงไม้ใส่กะทิ 2 อย่าง แกงใส่กะทิ 1 อย่าง เครื่องจิ้ม 2 อย่าง และอาหารหวาน 1 อย่าง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ทั้ง 3 วัตถุประสงค์ ใช้ในการจัดสำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว ที่มีการแบ่งสำรับตามฤดูกาล โดยนำวัตถุดิบท้องถิ่นที่มีความแตกต่างกันมาใช้ทำอาหาร ซึ่งวัตถุดิบแต่ละชนิดมีความเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน โดยได้ยึดหลักการจัดตามลักษณะการกินอาหารดั้งเดิมของชาวไทยรามัญ นำมาประยุกต์กับการจัดสำรับอาหารไทยมาใช้ในสำรับประกอบด้วย แกงไม้ใส่กะทิและใส่กะทิจำนวน 3 แกง อาหารทอด 1 อย่าง เครื่องจิ้ม 1 อย่าง และอาหารหวาน 1 อย่าง นำมาตั้งชื่อเรียกว่า สำรับอาหารไทยรามัญตามฤดูกาล จากการจัดสำรับได้ผลดังนี้

4.1.4.1 ผลการจัดสำรับอาหารแบ่งเป็น 3 สำรับ ได้แก่ สำรับอาหารไทยรามัญในฤดูร้อน ฤดูฝน และฤดูหนาว แต่ละสำรับประกอบด้วยแกง 3 อย่าง ทอด 1 อย่าง เครื่องจิ้ม 1 อย่าง และอาหารหวาน 1 อย่าง สามารถจัดสำรับได้ดังตารางที่ 4.33 – 4.35

ตารางที่ 4.33 สำรับอาหารไทยรามัญในฤดูร้อน “อะปะ อะเคินกะตาว”

ประเภทอาหาร			
แกง	ผัด/ทอด	เครื่องจิ้ม	อาหารหวาน
(ก) แกงลูกसान (ข) แกงมันมือเสือ (ค) แกงหัวตาล	(ง) ทอดมันหัวปลี	(จ) น้ำพริกแดงกับ ผักสด	(ฉ) ขนมปลากริม



ภาพที่ 4.72 สำหรับอาหารไทยสามัญในฤดูร้อน

ตารางที่ 4.34 สำหรับอาหารไทยสามัญในฤดูฝน “อะปะ อะเคินปรั่ว”

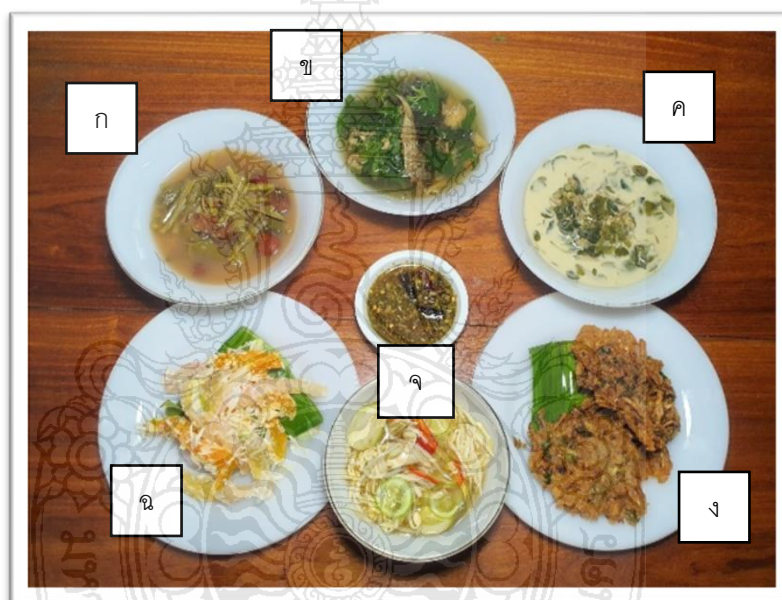
ประเภทอาหาร			
แกง	ผัด/ทอด	เครื่องจิ้ม	อาหารหวาน
(ก) แกงขี้เหล็ก (ข) แกงมะตาด (ค) แกงบอน	(ง) ปลาทอดหรือปลาเค็ม	(จ) น้ำพริกปลาอย่างกับผัก	(ฉ) ลอดช่อง



ภาพที่ 4.73 สำหรับอาหารไทยสามัญในฤดูฝน

ตารางที่ 4.35 สำหรับอาหารไทยรามัญในฤดูหนาว “อะปะ อะเคินเปาะ”

ประเภทอาหาร			
แกง	ผัด/ทอด	เครื่องจิ้ม	อาหารหวาน
(ก) แกงผักบุ้ง เผือกตาแดงใส่พุทรา (ข) แกงเลียง ใบกระเพราปลาย่าง (ค) แกงถั่วเขียว ใบมะรุ้ม	(ง) ทอดมันหัวปลี	(จ) น้ำปลายำกับ ผักดอง	(ฉ) ขนมหั้วมอญ



ภาพที่ 4.74 สำหรับอาหารไทยรามัญในฤดูหนาว

จากการจัดสำหรับอาหารตามฤดูกาล ผู้วิจัยได้นำสำหรับอาหารไทยรามัญ 1 สำหรับ คือ สำหรับอาหารไทยรามัญในฤดูหนาว มาจัดแสดงในงานเจียะม้งโรงโม่แดง (กิน อยู่ ดู มอญ) ราชบุรี ครั้งที่ 8 (ภาพที่ 4.75) ซึ่งเป็นงานประจำปีของชุมชนชาวไทยรามัญในจังหวัดราชบุรีที่อยู่รวมกันเป็นชุมชนใหญ่ โดยมีหน่วยงานในจังหวัดราชบุรีให้การสนับสนุน ได้แก่ องค์การบริหารส่วนจังหวัดราชบุรี ร่วมกับสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี หน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง และประชาชนชาวไทยรามัญ ร่วมกันจัดงาน โดยมีวัตถุประสงค์ของการจัดงานนี้เป็นส่งเสริมสนับสนุนอนุรักษ์ประเพณี และวัฒนธรรมท้องถิ่น ปลุกจิตสำนึกให้เด็ก เยาวชน และประชาชนในท้องถิ่น เกิดความตระหนักและเข้ามามีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ พื้นฟู สืบสาน ภูมิปัญญา ได้เรียนรู้ สืบทอด เป็นมรดกวัฒนธรรม และยังได้เปิดพื้นที่การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ที่ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมสนับสนุนให้เกิดการสร้าง

มูลค่าเพิ่มในทุนทางวัฒนธรรม สร้างรายได้ทางเศรษฐกิจให้กับครอบครัว ชุมชนและสังคม กิจกรรมในงานมีพิธีบวงสรวงแบบมอญ พิธีสวดเจริญพระพุทธมนต์ ธรรมจักรกัปปัตนสูตรมอญ การเสวนา “กินอยู่คู่มอญเมืองราชบุรี” การแสดงศิลปวัฒนธรรมขบวนแห่วัฒนธรรม สำหรับอาหาร การสาธิตภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น งานใบตองจักสาน การตัดพวงมโหตร ข้าวเหนียวแดง กวนกาละแม เป็นต้น มีตลาดวัฒนธรรมผลิตภัณฑ์ชุมชน ร้านจำหน่ายผลิตภัณฑ์สินค้าทางวัฒนธรรมให้นักท่องเที่ยวจากงานดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำสำหรับอาหารให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในงานชิม จำนวน 25 คน เป็นปราชญ์ชุมชนมอญ ผู้บริหารหน่วยงานราชการ และนักท่องเที่ยว ในการจัดเสิร์ฟ 1 สำหรับ สามารถรับประทานได้ 2 ท่าน (ภาพที่ 4.76) โดยนำสำหรับจัดใส่ในชามเคลือบลวดลายสวยงามพร้อมฝาปิดวางอาหารบนถาด ในสำหรับประกอบด้วย แกง 3 อย่าง คือ แกงผักบุ้ง เผือกตาแดงใส่พุทรา แกงเลียงใบกระเพราปลาย่าง และแกงใบมะรุ้มถั่วเขียว ทอด 1 อย่าง คือ ทอดมันหัวปลี เครื่องจิ้ม 1 อย่าง คือ น้ำปลาร้ากับผักดอง อาหารหวาน 1 อย่าง คือ ขนมด้วงมอญ (ภาพที่ 4.77) จัดเสิร์ฟบนโต๊ะที่มีการจัดวางอุปกรณ์พร้อมรับประทาน จากนั้น ให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียประเมินสำหรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ เกณฑ์การแปลความหมายเพื่อจัดระดับคะแนนเฉลี่ย 5 ระดับคือ 5 พึงพอใจมากที่สุด 4 พึงพอใจมาก 3 พึงพอใจปานกลาง 2 ไม่พึงพอใจ 1 ไม่พึงพอใจมากที่สุด ใช้วิธีหาค่าเฉลี่ย (Mean: $\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.)



ภาพที่ 4.75 การจัดแสดงผลงานในงานเจียะม่องโรงม่อนเตง (กิน อยู่ คู่มอญ) ราชบุรี ครั้งที่ 8



ภาพที่ 4.76 สำหรับอาหารที่จัดเสิร์ฟในงานเจียะโมงโรงโม่เนตง (กิน อยู่ คูมอญ)
ราชบุรี ครั้งที่ 8



ภาพที่ 4.77 สำหรับอาหารไทยรามัญ

4.1.4.2 ผลจากการประเมินสำหรับความพึงพอใจต่อสำหรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์
ไทยรามัญจากผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสีย จำนวน 25 คน ได้ผลดังตารางที่ 4.36

ตารางที่ 4.36 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อสำหรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

(n=25)

สำหรับอาหาร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. ลักษณะสำหรับอาหาร			
ลักษณะสำหรับประกอบด้วยข้าว แกง ผัดหรือทอด เครื่องจิ้ม และอาหารหวาน	4.65	0.48	มากที่สุด
- ปริมาณอาหารในแต่ละสำหรับ	4.65	0.48	มากที่สุด
- สามารถรับประทานได้หลากหลายวัย	4.78	0.41	มากที่สุด
- ภาชนะใส่อาหารในแต่ละชนิดมีความเหมาะสม	4.48	0.65	มาก
- ความหลากหลายของประเภทอาหาร	4.78	0.41	มากที่สุด
- ความหลากหลายของรสชาติ	4.78	0.41	มากที่สุด
- รสชาติของอาหารเข้ากันได้ดีหรือเสริมรสชาติกัน	4.65	0.48	มากที่สุด
- คุณภาพของวัตถุดิบในสำหรับอาหาร	4.65	0.48	มากที่สุด
- ความสะอาด ถูกสุขอนามัย ของสำหรับอาหาร	4.87	0.33	มากที่สุด
- ความสะอาดของภาชนะและอุปกรณ์	4.78	0.41	มากที่สุด
- คุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่	4.78	0.41	มากที่สุด
รวม	4.72	0.09	มากที่สุด
2. เอกลักษณะและภูมิปัญญาของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ			
- อาหารสำหรับนี้แสดงถึงวัตถุดิบในท้องถิ่นที่น่าสนใจของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ในการนำมาประกอบอาหาร	4.78	0.41	มากที่สุด
- มีรสชาติกลมกล่อม เป็นเอกลักษณ์เฉพาะพื้นถิ่น เช่น เมื่อกลิ่นหรือรสเปรี้ยวจากวัตถุดิบ เค็ม	4.52	0.51	มากที่สุด
- อาหารสำหรับนี้แสดงถึงวิถีชีวิต อยู่ง่ายกินง่ายกับธรรมชาติ	4.83	0.37	มากที่สุด
- อาหารสำหรับนี้ควรค่าแก่การอนุรักษ์	4.91	0.28	มากที่สุด
- การจัดวางและตกแต่งสำหรับอาหาร แสดงถึงภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ เช่น การจัดวางเป็นสำหรับในถาด	4.83	0.37	มากที่สุด
- มีคุณค่าทางอาหารและมีประโยชน์ต่อร่างกาย	4.57	0.50	มากที่สุด
รวม	4.74	0.09	มากที่สุด

ตารางที่ 4.36 (ต่อ)

(n=25)

สำหรับอาหาร	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
3. การส่งเสริมภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ			
- สามารถยกระดับเป็นสำหรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว	4.43	0.51	มาก
- สามารถส่งเสริมเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในท้องถิ่นได้	4.43	0.51	มาก
- สามารถต่อยอดเชิงพาณิชย์ได้	4.30	0.49	มาก
- ภาพรวมของสำหรับอาหาร	4.52	0.51	มากที่สุด
รวม	4.42	0.09	มาก

จากตารางที่ 4.36 ผลการประเมินความพึงพอใจในการจัดสำหรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ วิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า ด้านเอกลักษณ์และภูมิปัญญาของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ และด้านลักษณะสำหรับอาหาร มีระดับความพึงพอใจในภาพรวมมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ($\bar{X} = 4.74$) และ ($\bar{X} = 4.72$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านการส่งเสริมภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ มีระดับความพึงพอใจในภาพรวมมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ ($\bar{X} = 4.42$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมาก

4.2 การอภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์การวิจัยที่กำหนดไว้ ดังนี้

4.2.1 การอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การศึกษาสภาพการณ์และลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

4.2.1.1 ผลการศึกษาสภาพการณ์ทั่วไปของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ สภาพการณ์ทั่วไปของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวของชุมชนนี้ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยสามารถแบ่งเป็นประเด็นหลัก ๆ ได้แก่ 1) การอพยพของชาวมอญมาจากการสูญเสียดินแดน หนีภัยสงครามเข้ามาในประเทศไทย ซึ่งปัจจุบันอาศัยอยู่ในประเทศไทยตามจังหวัดต่าง ๆ บริเวณลุ่มแม่น้ำ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุจิตรา เปลี่ยนรุ่ง (2651) จากการศึกษาประวัติศาสตร์การเข้ามาอาศัยและทำงานในประเทศไทยของคนมอญหรือรามัญข้ามถิ่นในจังหวัดสมุทรสาคร พบว่า การเข้ามายังประเทศไทยของคนมอญข้ามถิ่นมีสาเหตุหลัก คือ การอพยพหนีภัยสงคราม หนีความอดอยากยากไร้ และการเข้ามาขายแรงงาน จากการสื่อสารภายในกลุ่มคนมอญด้วยกันเองรวมถึงการใช้สื่อกิจกรรม เช่น งานวันชาติมอญ และงานวิจัยของนิธิภัทร บาลศิริ (2559) การอพยพเข้าสู่เมืองไทยหลาย ๆ ครั้ง และการย้ายถิ่นของชาวมอญทำให้พบว่าในปัจจุบันได้มีชาวมอญตั้งถิ่นฐานบ้านเรือนอยู่ในแถบที่ราบลุ่มริมแม่น้ำลำคลองในเขตจังหวัดลพบุรี สระบุรี อุดรฯ

นครปฐม กาญจนบุรี ราชบุรี สุพรรณบุรี อ่างทอง นครนายก ปทุมธานี นนทบุรี สมุทรสงคราม สมุทรปราการ สมุทรสาคร กรุงเทพมหานคร ฉะเชิงเทรา เพชรบุรี และประจวบคีรีขันธ์ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นแหล่งที่พระเจ้าแผ่นดินทรงโปรดเกล้าฯ พระราชทานที่ดินทำกินตั้งแต่ครั้งแรกที่มีการอพยพเข้ามาสู่เมืองไทย นอกจากนี้ ยังมีบางส่วนไปตั้งถิ่นฐานอยู่ทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

2) อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมชาวไทยรามัญยังคงมีความเชื่อที่ได้จากการสืบทอด ได้แก่ ความเชื่อในการนับถือผี ความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ยึดถือธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อตามบรรพบุรุษที่ส่งต่อกันมาอย่างเคร่งครัด ด้านภาษาพูดและภาษาเขียนมีความเป็นเอกลักษณ์ และอาชีพส่วนใหญ่ทำนาทำไร่ ทำสวน 3) เมืองรามัญ 7 เมือง ดูแลด่านชายแดนทั้ง 7 ด้านของเมืองกาญจนบุรี ลาดตะเอนตลอดแนวชายแดน และสู้รบยามศึกสงคราม 4) การย้ายถิ่นฐาน ส่วนใหญ่อพยพมาจากเมืองหน้าด่านกาญจนบุรี การเลือกที่ตั้งหมู่บ้านเลือกจากบริเวณนั้นเป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำไหลผ่าน ทำให้มีแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ 5) วิถีชีวิตความเป็นอยู่ อาศัยอยู่ที่ลุ่มริมแม่น้ำบ้านที่อาศัยเป็นไม้ยกสูง ครวอยู่ด้านบน มีวิถีชีวิตพึ่งพาอาศัยกันและกัน แต่งกายที่เป็นเอกลักษณ์ และถ่ายทอดประเพณี พิธีกรรม ส่งต่อรุ่นสู่รุ่น และไม่ผสมข้ามเชื้อสาย ซึ่งปัจจุบันวิถีชีวิตชุมชนของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญมีเปลี่ยนไปตามสภาพเศรษฐกิจ สังคม จึงทำให้วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ เปลี่ยนไปเนื่องจากการใช้ชีวิตในสังคม การศึกษานอกพื้นที่ การทำงานเพื่อเลี้ยงชีพตามจังหวัดต่าง ๆ มากขึ้น จึงทำให้สิ่งที่บรรพบุรุษสร้างไว้และทำสืบทอดต่อกันมาไม่ได้รับการสานต่อภูมิปัญญาเหล่านี้จึงเริ่มลดลงและค่อยเลือนหายไปสอดคล้องกับ ปาจริย กิจกาญจนกุล (2566) ที่ศึกษาพบว่า กลุ่มวัยทำงานส่วนใหญ่ไม่ได้สนใจกับการประกอบอาหารทานเอง เน้นความสะดวกจึงนิยมซื้ออาหารปรุงสำเร็จ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ลูกหลานไม่เห็นความสำคัญ ไม่รู้จักและไม่คุ้นเคยกับอาหารพื้นถิ่น จึงทำให้อาหารเหล่านี้ค่อยสูญหายไป เมธิดา อาคมธนา (2561) และ อิมจิรา อ่อนคำ (2560) พบว่า เมื่อไทยมีการพัฒนาเกิดขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของชาวไทยรามัญเกิดการเปลี่ยนแปลงจากวิถีชีวิตแบบพอเพียงชีพ ได้เป็นแบบทุนนิยม แล้วรับเอาวัฒนธรรมใหม่ ๆ จนทำให้อัตลักษณ์บางอย่างที่เคยเป็นของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบางแห่งได้ถูกผสมกลมกลืนไปจนไม่อาจแยกแยะหรือชี้ชัดได้ ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จึงทำให้บางประเพณีที่บ่งบอกถึงอัตลักษณ์เดิมของไทยรามัญไม่ถูกหยิบมาใช้จนกระทั่งสูญหายไปเพราะขาดผู้มีความรู้ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Iskandar et al. (2023) กล่าวว่า ชาวซุนดาในชนบทของชาวตะวันตกมีความรู้ท้องถิ่นเกี่ยวกับอาหารแบบดั้งเดิมที่หลากหลาย แต่ปัจจุบันรูปแบบการบริโภคของชาวบ้านสำหรับอาหารท้องถิ่นที่ไม่ใช่ข้าวมีแนวโน้มลดลง เป็นผลให้ชุมชนในชนบทมีแนวโน้มที่พึ่งพาน้ำอัดลม บิสกิต และเบะหมีมากขึ้นเรื่อย ๆ จากแอลกอฮอล์และตลาดในเมือง มีการนำเข้าส่วนผสมพื้นฐาน เช่น แป้งสาลี การใช้วัสดุจากพืชในท้องถิ่น ด้วยเหตุนี้ความมั่นคงด้านอาหารในชนบทจึงมีความเสี่ยงสูง ผลที่ตามมาคือการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการบริโภคอาหารของผู้คน ประเพณี การทำอาหาร และการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมอันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงระบบการเกษตรที่เป็นเชิงพาณิชย์มากขึ้น

4.2.1.2 ผลการศึกษาลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญจัดประเภทตามลักษณะอาหาร ประกอบด้วยวัตถุดิบที่ใช้ในการทำอาหาร วิธีการปรุงอาหาร วิธีการกินอาหาร และความเชื่อด้านอาหาร ดังนี้

1) วัตถุดิบที่ใช้ในการทำอาหาร แบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่ ประเภทพืชผัก เป็นพืชผักที่หาได้จากธรรมชาติในท้องถิ่นนั้น หรือปลูกบริเวณบ้าน หรือปลูกอยู่ในสวน ไร่ และท้องนา มีให้กินหมุนเวียนตลอดทั้งปีตามฤดูกาล สอดคล้องกับ องค์ บรรจุน (2559) กล่าวว่า อาหารไทยรามัญในชีวิตประจำวันโดยมากนิยมอาหารความเป็นหลักปรุงจากวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในชุมชนหรือพืชผัก ตามฤดูกาล บางชนิดนิยมปลูกกินเอง และสามารถหาซื้อได้ในตลาดชุมชน หรือนำมาแลกเปลี่ยนกัน วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน มีความหลากหลายทั้งพืชและสัตว์ ตามลักษณะสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาล สอดคล้องกับงานวิจัยของอิมธิรา อ่อนคำ (2560) กล่าวว่า พืชผักที่นำมาใช้รับประทานของคนไทยรามัญ ได้แก่ ใบ ดอก ยอด ผล ผัก เมล็ด ต้น หน่อ หัว ราก ซึ่งพืชผักบางชนิดเหมือนกับคนไทย ส่วนอาหารที่กินประจำในชีวิตประจำวันมีรสเปรี้ยว เพราะปรุงมาจากพืชผักที่มีรสเปรี้ยว นำมาประกอบอาหารได้ทั้งอาหารคาวและหวาน ลักษณะของพืชผักที่สื่อถึงเอกลักษณ์ของชาวไทยรามัญ คือ พืชผักเป็นเมือกกลื่น เช่น มะตาด ลูกส่าน มีรสเปรี้ยวและไม่เปรี้ยว เช่น ดอกงิ้ว ลูกสันตะวา ประเภทเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่กินปลาเป็นหลัก เนื่องจากอาศัยอยู่บริเวณริมแม่น้ำ ปลาที่ได้เป็นปลาจากแม่น้ำแม่กลอง คลอง และตามไร่นา เพราะหาได้ง่ายมีจำนวนมาก โดยเฉพาะฤดูน้ำหลาก มีปลาและสัตว์น้ำชนิดอื่น ๆ เช่น ปลา กุ้งฝอย หอย สอดคล้องกับ วรุณี เชาวน์สุขุม (2562) พบว่า อาหารไทยรามัญของแต่ละพื้นที่มีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับพื้นที่อาศัย ประยุกต์วัตถุดิบตามข้อจำกัดของวัตถุดิบที่ได้จากแหล่งต่าง ๆ พืชผักที่นิยมนำมาเป็นส่วนประกอบในการทำอาหารมีความเป็นเอกลักษณ์ คือ ลักษณะเป็นเมือกกลื่น มีรสเปรี้ยว ถ้ามีวัตถุดิบเหล่านี้อยู่สันนิษฐานได้ว่าเป็นอาหารไทยรามัญ เช่น มะตาด กระเจี๊ยบมอญ ลูกส่าน สำหรับวัตถุดิบที่เป็นเนื้อสัตว์จากการที่ชาวไทยรามัญอาศัยอยู่ริมแม่น้ำ ทำให้วัตถุดิบหลักของชาวไทยรามัญมีปลาเป็นส่วนประกอบในอาหาร ประเภทเครื่องเทศและสมุนไพร นิยมปลูกไว้บริเวณบ้านแทบทุกบ้านหาได้ง่าย ได้แก่ พริก หอมแดง กระเทียม พริกไทย กะเพรา ใบแมงลัก ใบมะกรูด สำหรับวัตถุดิบกระชาย ถือว่าเป็นส่วนประกอบสำคัญในพริกแกงแทบทุกชนิด เพราะช่วยทำให้แกงมีกลิ่นหอมและช่วยดับกลิ่นคาวของปลา และประเภทเครื่องปรุงรส ทำจากวัตถุดิบธรรมชาติมาใช้ในการปรุงอาหารเพื่อให้เกิดรสชาติ บางอย่างได้นำกระบวนการหมัก ดอง และตาก จากภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ปรุงอาหารโดยเฉพาะเครื่องปรุงรสเค็ม คือ เกลือ น้ำปลา ปลา ร้ามอญ กะปิ กุ้ง และปลาทุเค็ม ซึ่งสมัยก่อนหมักใช้เองแทบทุกบ้าน สอดคล้องกับ ปาจริย์ กิจกาญจนกุล (2566) เรื่องการตั้งถิ่นฐานริมแม่น้ำ ทำให้ชาวบ้านได้ใช้ประโยชน์จากแม่น้ำทั้งในการเกษตร และยังเป็นแหล่งอาหารอุดมสมบูรณ์ จึงทำให้อาหารพื้นถิ่นส่วนใหญ่มีปลาเป็นส่วนประกอบสำคัญ เกศณีย์ สัตตรัตน์ขจร และคณะ (2563) กล่าวว่า ชาวไทยรามัญนิยมนำวัตถุดิบเหล่านี้มาปรุงแต่งอาหารบางชนิดยังคงมีความใกล้เคียงกับแบบดั้งเดิมตามฉบับของอาหารไทยรามัญที่อยู่ในพม่า แต่บางชนิดได้ผสมกลมกลืนไปกับอาหารของไทย

2) วิธีการปรุงอาหาร เป็นอาหารที่นิยมทำในชีวิตประจำวันประกอบด้วยอาหารคาวประเภทแกง แบ่งเป็นแกงไม่ใส่กะทิและแกงใส่กะทิ ประเภทต้ม ผัด ทอด ยำ และเครื่องจิ้ม และอาหารหวาน ไม่นิยมอาหารที่ผ่านกรรมวิธีซับซ้อน มีขั้นตอนการทำงานง่าย สามารถช่วยกันทำในครอบครัวได้ สอดคล้องกับวิรัชยา อินทะกันต์ และกุลชญา สิวหงวน (2564) พบว่า การใช้วัตถุดิบในการจัดทำสำหรับอาหารพื้นเมืองอำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก มีวิธีการประกอบอาหารที่หลากหลายและใช้เวลาปรุงอาหารไม่นาน มีรสชาติและเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น อาหารที่นิยมทำใน

ชีวิตประจำวันประกอบด้วย อาหารคาวประเภทแกง ได้แก่ แกงไม่ใส่กะทิ จำนวน 11 ตำรับ และแกงใส่กะทิ จำนวน 5 ตำรับ อาหารคาวประเภทต้ม ผัด ทอด ยำ และเครื่องจิ้ม เป็นอาหารที่ชาวไทยรามัญทำกินกันง่าย ๆ ใช้วัตถุดิบธรรมชาติ ใช้วิธีปรุงไม่ซับซ้อน ประเภทผัด และทอด สันนิษฐานว่า บางอย่างได้มาจากจีนที่เข้ามาอยู่ร่วมกันกับชาวไทยรามัญ จึงทำให้การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม ได้แก่ ต้มยำ ผัดมะละกอ และยำมะม่วง ยำขนุน ส่วนเครื่องจิ้ม เป็นที่นิยมทำกินของชาวไทยรามัญ ต้องมีในสำรับของชาวไทยรามัญทุกมื้อ มีหมูนเวียนตามวัตถุดิบหรือความต้องการของคนในครอบครัว ซึ่งเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในมื้ออาหาร ได้แก่ น้ำปลาร้า น้ำพริกแดง น้ำพริกสด น้ำพริกกะปิ และหลนปลาร้า อาหารหวานแบ่งเป็นอาหารที่ใช้ในงานประเพณีและพิธีกรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ เช่น ข้าวหลาม ใช้ในงานสารทเดือนสามหรือบุญโงะห์ตาน หรือ อาหารหวานที่ใช้การรำผี งานขึ้นเสาเอก (ขึ้นบ้านใหม่) ซึ่งสอดคล้องกับชาวนครศรีธรรมราช อุดมสุขดำริ และคณะ (2564) ที่รายงานไว้ว่า ภูมิปัญญาอาหารของชาวไทยเชื้อสายมอญบ้านวังกะ ตำบลหนองลู อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ยังคงรับประทานอาหารที่เกิดจากภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านที่ได้สืบทอดมา อาหารเหล่านี้ใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น มีการสืบทอดอาหารในงานประเพณี วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ตลอดจนพิธีกรรมความเชื่อที่สืบทอดกันมาอย่างเคร่งครัด ได้แก่ วันสงกรานต์ต้องมีข้าวแช่เลี้ยงพระและคนในครอบครัว วันพระใหญ่หรือวันมาฆบูชาจะต้องมีข้าวยาคุ และสอดคล้องกับการศึกษาของชลธิชา ปรีวันตา และคณะ (2560) ที่รายงานไว้ว่า ตำรับอาหารมอญของชุมชนศาลาแดงเหนือ ตำบลเชียงรากน้อย อำเภอสสามโคก จังหวัดปทุมธานี ที่นิยมรับประทาน ได้แก่ แกงส้มกระเจียว แกงส้มมะตาด ปลาร้าหลน แกงเส้นแกงร้อน หมูทอด ผัดกระเจาด ตามลำดับ เนื่องจากส่วนใหญ่มักประกอบอาหารด้วยตนเอง เพื่อรับประทานในครัวเรือน มีวัตถุดิบหาได้ง่ายในท้องถิ่น และมีการเพาะปลูกภายในชุมชน

3) วิธีการกินอาหาร การกินอาหารของชาวไทยรามัญเป็นอาหารที่มีวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติ เปลี่ยนไปตามฤดูกาล ส่วนใหญ่เป็นอาหารทำง่ายไม่ซับซ้อน อาหารที่ต้องเหมาะกับสมาชิกในครอบครัวที่มีหลากหลายวัยกินร่วมกัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุและเด็กกินครอบครัวชาวไทยรามัญอยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ ชาวไทยรามัญกินเป็นสำรับอาหารนั่งล้อมวงอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน ซึ่งในสำรับประกอบด้วยอาหารประเภทแกงนิยมแกงส้มเป็นหลักที่มีพืชผักให้หมูนเวียนสลับสับเปลี่ยนกัน กินคู่กับปลาเค็ม ปลาอย่าง และเครื่องจิ้มอย่างน้ำพริกตาแดง น้ำพริกปลาอย่าง กินกับผักสดและผักลวกที่หาได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในแต่ละมื้ออาหารในการเตรียมอาหารแต่ละครั้งจึงต้องเตรียมอาหารปริมาณมากในช่วงเช้า เพื่อให้เพียงพอกับสมาชิกในครอบครัวและมื่อถัดไป ส่วนมื้อกลางวันเป็นอาหารที่เหลือจากมื้อเช้า สำหรับมื้อเย็น มักรับประทานอาหารที่เหลือจากมื้อกลางวันต่อ แต่ถ้าไม่พอ จึงทำเพิ่มโดยยังเป็นอาหารประเภทเดิม ๆ ส่วนอาหารที่เตรียมไว้สำหรับทำบุญชาวไทยรามัญถูกสอนว่าอาหารในสำรับที่ทำถวายพระต้องทำอย่างพิถีพิถันทั้งเตรียมอาหารพร้อมกับใส่ภาชนะถ้วยชามที่สวยงาม สอดคล้องกับ วิรัชยา อินทะกันท์ และ กุลชญา สิวหงวน (2564) กล่าวว่า ชาวไทยรามัญมีการให้ความสำคัญในการคัดเลือกวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น และวิธีการปรุงประกอบอาหารอย่างพิถีพิถัน โดยเฉพาะอาหารที่ทำในพิธีกรรม และถวายพระสงฆ์ ต้องเตรียมแยกไว้ก่อนอันดับแรก เพื่อพร้อมที่ถวายแด่พระสงฆ์ในช่วงเช้า เมื่ออาหารเสร็จจัดสำรับวางกับพื้นไว้ตรงกลางวง มีช้อนกลางสำหรับตักกับข้าว ทุกคนล้อมวงพร้อมหน้ากัน จึงเริ่มตักข้าวคนที่อายุน้อยที่สุดคนในวงเป็นคนตักข้าวให้ผู้อาวุโสที่สุดคนในวง จากนั้นค่อยเรียงตามลำดับลงมาจนถึงตนเองแล้ว

กินพร้อมกัน การกินยังใช้การเปิบอาหารด้วยมือ มีชั้นล้างมืออยู่ด้านข้าง ส่วนการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารของชาวไทยรามัญสมัยก่อน ได้รับการถ่ายทอดจากครอบครัว หรือผู้สูงอายุในครอบครัว เป็นผู้ถ่ายทอดให้กับลูกหลาน ซึ่งลูกหลานได้เรียนรู้จากวิธีการดูผักลวกจิ้ม ชิมจากรสชาติที่เคยได้กิน แล้วลองผัดลองดู และการไปช่วยเป็นลูกมือทำในงานบุญต่าง ๆ ทำให้เกิดการซึมซับและเรียนรู้ปรับเปลี่ยนจนเกิดทักษะ ถ่ายทอดส่งต่อกันมา สอดคล้องกับงานวิจัยของ Iskandar et al. (2023) การผลิตอาหารแบบดั้งเดิมที่หลากหลายนั้นขึ้นอยู่กับความรู้ในท้องถิ่นของคนในชนบทอันเป็นผลมาจากการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น ส่วนผสมพื้นฐานในการสร้างสรรค์อาหารแบบดั้งเดิมที่หลากหลายส่วนใหญ่จะใช้พืชหลายชนิดที่ผลิตจากระบบนิเวศเกษตรของหมู่บ้าน พืชอย่างน้อย 39 สายพันธุ์จาก 21 ตระกูล ส่วนใหญ่ถูกใช้เพื่อสร้างอาหารแบบดั้งเดิม 26 ประเภทของชุมชนหมู่บ้าน Cijambu พืชเหล่านี้เกือบทั้งหมดได้จากการผลิตระบบนิเวศเกษตรของหมู่บ้านต่าง ๆ ใน Cijambu รวมถึงสวนบ้าน ทุ่งนาบนที่สูง และนาข้าวเปียก การมีอยู่ของอาหารแบบดั้งเดิมที่หลากหลายในพื้นที่ชนบทนอกเหนือจากการรักษาเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมอาหารแบบดั้งเดิมของหมู่บ้านแล้ว ยังมีความสำคัญในการสนับสนุนความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่

4) ความเชื่อด้านอาหาร ชาวไทยรามัญมีความเชื่อและศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างมาก การรักษาศีลสมาสมาไม่นิยมเลี้ยงสัตว์ไว้เป็นอาหารยกเว้นไก่ เพราะเชื่อว่าการเลี้ยงสัตว์เพื่อฆ่าเป็นบาป จึงเก็บพืชผักกริมรั้ว และเพาะปลูกไว้บริเวณบ้านหรือหาได้จากธรรมชาติ ถ้าหาได้มากก็แบ่งปันไม่ซื้อขาย เลี้ยงวัวไว้เพื่อไถนา เมื่อวัวตายถึงนำเนื้อวัวแบ่งกันไปกินแต่ไม่ล้มวัวหรือฆ่าวัวมากิน ซึ่งหลักความเชื่อของชาวไทยรามัญให้ความสำคัญสองอย่างคือ ความเชื่อในพระพุทธศาสนาและความเชื่อเรื่องผีเป็นหลัก ส่วนความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญให้ความสำคัญในการกินเพื่อรักษาสุขภาพ และการกินเพื่อปรับธาตุ จากพืชผักที่ได้จากธรรมชาติตามฤดูกาล ซึ่งได้จากการเรียนรู้ลงมือทำและถ่ายทอดสืบทอดกันจากบรรพบุรุษ สอดคล้องกับ พรปวีณ์ คำหลวง (2560) พบว่า ชาวบ้านตำบลศรีสะเกษ มีภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้าน เพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพและรักษาโรคเบื้องต้น โดยมีการถ่ายทอดผ่านการบอกเล่าในครอบครัวและชุมชน ผ่านตัวบุคคลด้วยการปรุงและการบริโภคในครัวเรือนและผ่านการจดบันทึกเป็นเอกสารหรือตำรา และ ชลลดา ทวีคุณ และ จิราณีย์ พันมูล (2558) กล่าวว่า การสืบทอดภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพของชุมชนไทยทรงดำ ตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ได้จากการสืบทอดในครอบครัวด้วยวิธีการบอกเล่าหรืออธิบาย ฝึกปฏิบัติจริงพร้อมกับผู้ถ่ายทอดภูมิปัญญา ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุหรือผู้เฒ่าผู้แก่ยังคงรักษาภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นให้คงอยู่ต่อไป

4.2.1.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญของนักท่องเที่ยว พบว่า ผู้ตอบถามเห็นด้วยเกี่ยวกับภูมิปัญญาด้านอาหาร เป็นสิ่งสำคัญในการดึงดูดหรือส่งเสริมการท่องเที่ยวให้มีความน่าสนใจ และเห็นความแตกต่างของอาหารไทยรามัญกับอาหารไทย ทำให้อยากกลับมาท่องเที่ยวแหล่งชุมชนไทยรามัญอีก เลือกกินร้านที่จำหน่ายอาหารไทยรามัญดั้งเดิม รวมทั้งอยากรับประทานอาหารไทยรามัญที่มีขายในแหล่งท่องเที่ยว สอดคล้องกับงานวิจัยของ เจริญชัย เอกมาไพศาล และคณะ (2562) พบว่า นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่มองภาพลักษณ์อาหารในประเทศไทยมีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ โดยในเชิงบวก นักท่องเที่ยวมองว่า อาหารมีจุดเด่นและหลากหลายของรสชาติ และมีเอกลักษณ์ที่แสดงถึงวัฒนธรรมและประสบการณ์ที่ได้รับจากการ

รับประทานอาหาร ส่วนในแง่พนักงานท่องเที่ยวยังคงมีความกังวลในด้านการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น ท้องร่วง ท้องเสีย หรืออาหารเป็นพิษ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ภูมิปัญญาอาหาร 1) ด้านวัตถุดิบ ประกอบด้วย วัตถุดิบประเภทพืชผัก พบว่า นักท่องเที่ยวรับรู้ในภาพรวม โดย กระชาย รับรู้มากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ผักบุ้งนา และระดับปานกลาง 2 ชนิด ได้แก่ มะตาด และลูกส้าน ตามลำดับ เนื่องจากเป็นพืชผักพื้นบ้านทั่วไปที่สามารถพบได้ตามท้องถนนหรือตามตลาดจึงทำให้เป็นที่รู้จักของคนทั่วไป ส่วนมะตาด และลูกส้านรู้จักปานกลาง เพราะเป็นพืชผักที่ขึ้นเฉพาะถิ่นที่มีชาวไทยรามัญอาศัยอยู่อาจมีภาษาถิ่นเรียกแตกต่างกันจึงทำให้รู้จักไม่มาก 2) วัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่วัตถุดิบจากปลา หายากและมีน้อยลงจากปัจจัยหลายด้าน เช่น จากการสร้างเขื่อน การขยายตัวของโรงงาน อุตสาหกรรมและการชลประทานทำให้ระบบนิเวศของกลุ่มแม่น้ำเปลี่ยนแปลง ส่งผลต่อวิถีชีวิตและ วัฒนธรรมการกินอาหารของชาวไทยรามัญ ประกอบกับปัจจุบันสามารถหาปลาชนิดอื่นมาแทน หรือมีการเลี้ยงหาเพื่อจำหน่ายมากขึ้น ทำให้การหาปลาในแหล่งธรรมชาติจึงลดลง ปลาหลายพันธุ์ ของดั้งเดิมลดลง หายากขึ้นและมีราคาสูง จากการวิจัยของ ราชิด เพ็งสีแสง และคณะ (2565) กล่าวว่า แหล่งปลาน้ำจืดของประเทศไทยมีความหลากหลายของชนิดพันธุ์สูง แต่เมื่อสิ่งแวดล้อมของแหล่ง น้ำ และรูปแบบการใช้ประโยชน์เปลี่ยนแปลงไปส่งผลให้ทรัพยากรประมงเปลี่ยนแปลง ลดลง หรือสูญ หายไปจากแหล่งน้ำ 3) ด้านเครื่องปรุงรส พบว่า เป็นเครื่องปรุงที่นิยมใช้ปรุงอาหารจนถึงปัจจุบัน ต่างกันตรงที่สมัยก่อนหมักทำกินเอง แต่ปัจจุบันสามารถหาซื้อได้ทั่วไป เนื่องจากวิถีชีวิตเปลี่ยนแปลง ปริมาณวัตถุดิบที่หาได้จากแหล่งธรรมชาติลดลง จากการวิจัยของ ปาจริย์ สุขาภิรมย์ (2564) กล่าวว่า ในการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และระบบเศรษฐกิจ วัฒนธรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงมีการพึ่งพิงอาหาร จากการซื้อขายมากขึ้น การขนส่ง การคมนาคมดีขึ้น จึงทำให้วัตถุดิบสำหรับปรุงอาหารมีความสะดวก มากขึ้น 4) ด้านวิธีการปรุงอาหารจากกระชาย รสหวานได้จากน้ำตาลมะพร้าว วัตถุดิบที่ให้ความมัน ได้แก่ น้ำมันหมู กะทิ และมีวัตถุดิบที่มีความเป็นเมือก สลีน มีรสออกเปรี้ยว พบว่า เครื่องปรุงเหล่านี้ยังเป็นเครื่องปรุงหลักที่ใช้ในการปรุงอาหารของชาวไทยรามัญและอาหารไทยทั่วไป จากลักษณะอาหาร ของชาวไทยรามัญ รวมถึงอาหารหวานหรืออาหารในประเพณี ส่วนใหญ่นักท่องเที่ยวรู้จักมากถึงมาก ที่สุด เพราะเป็นอาหารที่คนไทยภาคกลางยังคงกินอยู่จนถึงปัจจุบัน อาหารบางชนิดได้ถูกหล่อหลอม รวมกับวัฒนธรรมภูมิปัญญาที่มีการแพร่หลายไปชาติอื่น ๆ ทำให้ไม่ทราบว่าอาหารของชาวไทย รามัญ เช่น ขนมจีน หรือคนไทยรามัญเรียก คะหนอมจีน ซึ่งเป็นอาหารของชาวไทยรามัญที่นิยมกินใน งานบุญต่าง ๆ หรือข้าวแช่ ที่เป็นอาหารสำคัญในเทศกาลสงกรานต์ของชาวไทยรามัญ แต่สำหรับ อาหารหวานชาวไทยรามัญได้รับวัฒนธรรมของคนไทยผสมรวมกันทำให้อาหารหวานของคนไทยกับ คนไทยรามัญไม่แตกต่างกัน ซึ่งจตุพร เพชรบุญ (2561) พบว่า ชาวรามัญจากพม่าที่เข้ามาเป็นแรงงาน นำอาหารมาทำบุญมีความแตกต่างทั้งรสชาติอาหาร ชนิดของอาหารที่ยังคงรักษาวัฒนธรรมการ ทำบุญตามแบบดั้งเดิมของตนอย่างเหนียวแน่น ในขณะที่อาหารของชาวไทยรามัญซึ่งตั้งถิ่นฐานใน ประเทศไทยหรือเรียกว่า มอญดั้งเดิม นำอาหารมาทำบุญนั้นไม่แตกต่างจากอาหารของคนไทยภาค กลางทั้งชนิดและรสชาติของอาหาร อย่างไรก็ตามพบว่าอาหารของชาวไทยรามัญยังนิยมกินกระเจี๊ยบ และมะตาดอยู่ในชีวิตประจำวันเช่นเดียวกับแรงงานชาวยุโรป และยังคงรักษาธรรมเนียมการทำ ข้าวแช่ในช่วงสงกรานต์ไว้เหมือนกัน

4.2.2 ผลการวิจัยข้อมูลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การพัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

4.2.2.1 ผลการคัดเลือกตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม จากการจัดประชุมสนทนากลุ่มโดยเชิญผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับชุมชน พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เลือกแกงประเภทไมใส่กะทิ ได้แก่ แกงมะตาด รองลงมาคือ แกงกล้วยดิบใบมะขามอ่อน และแกงเลียงใบกะเพราปลาย่าง เนื่องจากเป็นแกงทำกินง่ายขั้นตอนไม่ยาก วัตถุดิบหาได้บริเวณรอบบ้าน จึงทำให้อาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่นิยมทำ สำหรับประเภทแกงใส่กะทิ พบว่า แกงถั่วเขียวใบมะขาม เป็นที่นิยมมากที่สุด เพราะเป็นแกงโบราณ ได้กินช่วงเกี่ยวข้าววัตถุดิบได้จากท้องถิ่น ในส่วนของแกงขี้เหล็ก มีให้กินตลอดทั้งปีแต่นิยมแกงในงานบุญ และประเภทเครื่องจิ้ม พบว่า น้ำปลาร้าและน้ำพริกแดงหรือน้ำพริกตาแดง เป็นที่นิยมเพราะเป็นการนำวัตถุดิบที่มีในครัว เช่น น้ำปลา สมุนไพรในบ้าน ผสมรวมกัน ทำให้มีเครื่องจิ้มขึ้นสำหรับตลอดทั้งปีผลัดเปลี่ยนกันไปตามวัตถุดิบที่หาได้

4.2.2.2 ผลการพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ประกอบด้วย อาหารประเภทแกงไมใส่กะทิ ได้แก่ แกงมะตาด แกงกล้วยดิบใบมะขามอ่อน และแกงเลียงใบกะเพราปลาย่าง สำหรับประเภทแกงใส่กะทิ ได้แก่ แกงถั่วเขียวใบมะขาม ประเภทเครื่องจิ้ม ได้แก่ น้ำปลาร้า และอาหารหวาน ได้แก่ ขนมด้วงมอญ เป็นอาหารดั้งเดิมจากการนำวัตถุดิบในการทำอาหารผ่านวิธีการปรุง วิธีการกินอาหาร ความเชื่อด้านอาหาร และการถ่ายทอด สะท้อนถึงอัตลักษณ์ดั้งเดิมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

4.2.2.3 ผลการประเมินตำรับมาตรฐานอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ได้นำตำรับอาหารมาให้ผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ในการรับประทานหรือประกอบอาหารไทยรามัญ และไม่มีประวัติการแพ้อาหาร ผลการประเมินพบว่า ค่าคะแนนความชอบทุกด้านมีระดับค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.80 – 5.00 ซึ่งตีความได้ว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับชอบมาก เมื่อพิจารณาแต่ละตำรับอาหาร พบว่า แกงถั่วเขียวใบมะขาม และ ขนมด้วงมอญ มีคะแนนความชอบทุกด้านอยู่ในระดับมาก แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน มีคะแนนความชอบด้านรสชาติอยู่ในระดับมาก และด้านลักษณะปรากฏ สี กลิ่น และเนื้อสัมผัส แกงมะตาด มีคะแนนความชอบโดยรวมอยู่ในระดับมาก และด้านลักษณะปรากฏ สี กลิ่น และรสชาติ แกงเลียงใบกะเพรา มีคะแนนความชอบทั้งด้านรสชาติและความชอบโดยรวมอยู่ในระดับมาก และด้านลักษณะปรากฏ สี กลิ่น และเนื้อสัมผัส และน้ำปลาร้า มีคะแนนความชอบทั้งด้านรสชาติและกลิ่นอยู่ในระดับมาก และด้านลักษณะปรากฏ สี รวมถึงความชอบโดยรวมและเนื้อสัมผัส จากการประเมินนี้สามารถสรุปลักษณะอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญทั้ง 6 ตำรับได้ดังนี้

แกงมะตาด มีรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ดเล็กน้อย น้ำแกงมีเมือกกลิ่น สีส้มออกน้ำตาล กลิ่นหอมพริกแกง

แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน มีรสเปรี้ยว เค็มเล็กน้อย น้ำแกงมีความใส เนื้อกล้วยดิบมีความมัน สีสน้ำตาลจากใบมะขาม กลิ่นหอมใบมะขามอ่อนและปลาย่าง

แกงเลียงใบกะเพราปลาย่าง มีรสเค็ม หวานเล็กน้อย เผ็ดพริกไทย น้ำแกงขุ่นเล็กน้อย สีสน้ำตาลเข้ม หอมใบกะเพราและพริกไทย

แกงถั่วเขียวกับใบมะขาม มีรสเค็ม มัน เผ็ดเล็กน้อย น้ำแกงมีความข้น สีสมน้ำตาล เขียวจากใบมะขาม กลิ่นหอมกะทิและพริกแกง

น้ำปลาร้า มีรสเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ดเล็กน้อย มีความข้นเล็กน้อย สีน้ำตาล กลิ่นหอมสมุนไพรต่าง ๆ และหอมน้ำปลา

อาหารของชาวไทยรามัญที่คัดเลือกและนำมาประเมินทั้ง 6 ตำรับนี้เป็นตำรับอาหารดั้งเดิมที่ในปัจจุบันหาากินยาก ไม่เป็นที่รู้จักและไม่นิยมในหมู่คนรุ่นใหม่ โดยมีเพียงผู้ใหญ่และผู้สูงอายุที่ยังคงรับประทานอาหารเหล่านี้อยู่ แต่ปริมาณการบริโภคได้ลดลงเนื่องจากสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลง การรับประทานอาหารนอกบ้านมากขึ้น และการทำอาหารในบ้านลดลง ซึ่งทำให้อาหารดั้งเดิมถูกแทนที่ด้วยอาหารสมัยใหม่ อย่างไรก็ตาม บางครอบครัวที่ยังคงทำอาหารให้พ่อหรือแม่ที่เป็นชาวไทยรามัญรับประทาน ยังคงสืบทอดภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิมนี้ให้กับลูกหลาน ซึ่ง ณิชมน ภมร และพัชรี ตันติวิภาวิน (2563) กล่าวว่า การถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารในครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการรักษาและสืบทอดวัฒนธรรมอาหารให้แก่สมาชิกในครอบครัว เพื่อให้มีความรู้เท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของภาวะโลกที่ส่งผลกระทบต่อคนในท้องถิ่นและชุมชน ดังนั้น การดำรงอยู่หรือการสูญหายของวัฒนธรรมอาหารเหล่านี้ขึ้นอยู่กับความร่วมมือของคนในครอบครัวและชุมชนร่วมกัน

4.2.3 ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

4.2.3.1 ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการตำรับมาตรฐานอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ พบว่า ด้านพลังงานและสารอาหารหลักในอาหารกลุ่มนี้ให้พลังงานอยู่ระหว่าง 195.39 – 48.84 กิโลแคลอรี โดยแกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน มีปริมาณโปรตีนสูงที่สุดคือ 17.67 กรัม รongลงมา คือ แกงเลียงใบกะเพรา 17.74 กรัม ปริมาณไขมันอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง ยกเว้นแกงถั่วเขียวใบมะขามที่มีไขมันสูง คือ 13.56 กรัม ในอาหารมีในระดับต่ำถึงปานกลาง ยกเว้นแกงถั่วเขียวใบมะขามที่มีไขมันสูงที่สุด คือ 2.56 กรัม โซเดียมส่วนใหญ่อาหารเกือบทุกประเภทมีปริมาณโซเดียมสูง โดยเฉพาะแกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อนสูงที่สุดคือ 1,280.67 มิลลิกรัม รongลงมาคือ แกงถั่วเขียวใบมะขาม 1,063.84 มิลลิกรัม แคลเซียมมีปริมาณสูงที่สุดคือ แกงถั่วเขียวใบมะขาม 162.86 มิลลิกรัม ธาตุเหล็กมีปริมาณสูง คือ แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน 3.55 มิลลิกรัม วิตามินเอส่วนใหญ่มีในระดับต่ำ ยกเว้นแกงถั่วเขียวใบมะขามที่มีปริมาณวิตามินเอสูงที่สุด คือ 51.52 RAE ug และน้ำตาลส่วนใหญ่มีปริมาณน้ำตาลต่ำ ยกเว้นขนมด้วงมอญที่มีปริมาณน้ำตาลสูงที่สุด คือ 3.01 กรัม จากการเปรียบเทียบกับตารางปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563 พบว่า อาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญส่วนใหญ่มีโปรตีนและแคลเซียมเพียงพอ เนื่องจากอาหารที่กินในชีวิตประจำวันมีแหล่งแคลเซียมที่ได้จากสัตว์น้ำ ซึ่งชาวไทยรามัญนิยมนำปลามาประกอบอาหารทุกมื้อ ทั้งแบบกินสดและถนอมอาหาร ส่วนอาหารที่กินในชีวิตประจำวันเป็นอาหารที่ปรุงง่ายกินง่าย เช่น แกงไม่ใส่กะทิ น้ำพริกกับผักลวกต่าง ๆ ซึ่งเป็นอาหารที่ให้พลังงานและไขมันต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของวิวรรณ์ วงศ์อรุณ (2562) ที่ได้ศึกษาตำรับอาหารพื้นเมืองตำบลมอญ อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พบว่า อาหารพื้นเมืองที่ให้พลังงานน้อยและมีไขมันต่ำ ได้แก่ อาหารประเภทแกงไม่ใส่กะทิ น้ำพริก ผักและยำ/ ปลา ลักษณะเด่นของอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญส่วนมากนิยมกินพืชผักที่มีเมือกเส้น เช่น มะตาด กระเจี๊ยบมอญ ซึ่งมีสารเมือก เรียกว่า เพคติน ช่วยดูดซับไขมันและน้ำตาลในกระเพาะอาหาร กรดอะมิโน แร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย (กรมการแพทย์

แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2564) จากการศึกษาของสิตา ทิศาดลติก และเอี่ยมพร รัตนสิงห์ (2562) พบว่า สารสกัดจากเนื้อผลและเปลือกมะตาดมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระปริมาณสูงอาจมีศักยภาพในการเป็นสารต้านการอักเสบหรือต้านมะเร็ง สำหรับกระเจี๊ยบมอญ มีกลูตาไทโอน (Glutathione) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยในการต้านมะเร็ง และเส้นใยอาหารช่วยระบบขับถ่าย ระบบดูดซึม ลดความเสี่ยงโรคแผลในกระเพาะอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่ (สถาบันการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร, 2564) จากคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณของพืชผักของชุมชนชาวไทยรามัญ ซึ่งแตกต่างจากอาหารที่อื่น เมื่อนำมาทำอาหารที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น ประกอบกับการทำอาหารที่ได้จากภูมิปัญญาดั้งเดิมถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น เป็นการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้อาหารที่ตอบโจทย์สุขภาพได้ดีในสังคมปัจจุบัน

4.2.3.2 ผลการปรับลดปริมาณโซเดียมและวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ ด้วยโปรแกรม INMUCAL-Nutrients ได้แก่ แยกมะตาด แยกกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน แยกถั่วเขียว ใบมะขาม และน้ำปลาลายา พบว่า สารอาหารในตำรับอาหารมาตรฐานทั้ง 4 ตำรับมีปริมาณโซเดียมลดลง ได้แก่ แยกมะตาดมีปริมาณโซเดียม 507.87 มิลลิกรัม แยกกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน 795.03 มิลลิกรัม แยกถั่วเขียวใบมะขาม 706.62 มิลลิกรัม และน้ำปลาลายา 424.39 แต่ละตำรับยังอยู่ในเกณฑ์ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลกหรือ WHO กำหนดมาตรฐานสำหรับความต้องการโซเดียมที่ร่างกายควรบริโภคไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งลักษณะของอาหารยังคงเป็นไปตามประเภทของอาหารนั้น ๆ เพียงแต่รสชาติอ่อนลง และสารอาหารประเภทอื่นลดลงเล็กน้อย สอดคล้องกับการศึกษาของน้ำทิพย์ จงศิริ (2565) ได้พัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านสุขภาพที่ให้ปริมาณโซเดียมไม่เกินค่าที่กำหนด ซึ่งลักษณะอาหารที่ได้มีรสค่อนข้างอ่อนแต่กลมกล่อม และได้ทำการศึกษากลุ่มทดลอง พบว่า มีค่าเฉลี่ยของระดับโคเลสเตอรอลในเลือด ความดันโลหิตและดัชนีมวลกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.010, < 0.001, 0.048, 0.003$ ตามลำดับ) ส่วนระดับน้ำตาลในเลือดมีค่าเฉลี่ยลดลง และสอดคล้องกับการศึกษาของชัชณา เมฆโหรา (2565) ที่พบว่า ประชากรส่วนใหญ่บริโภคโซเดียมมากเกินไป ซึ่งถ้าไม่ควบคุมอาจทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังที่เกี่ยวกับการบริโภคโซเดียมเพิ่มสูงขึ้น จากการปรับลด พบว่า แยกมะตาดมีปริมาณโซเดียมลดลงอยู่ที่ 507.87 มิลลิกรัม สามารถลดปริมาณโซเดียมลงไปประมาณร้อยละ 29.5 แยกกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน ปริมาณโซเดียมลดลงอยู่ที่ 795.03 มิลลิกรัม ลดลงไปประมาณร้อยละ 37.9 แยกถั่วเขียวใบมะขาม ปริมาณโซเดียมลดลงอยู่ที่ 706.62 มิลลิกรัม ลดลงไปประมาณร้อยละ 33.6 และน้ำปลาลายา ปริมาณโซเดียมลดลงอยู่ที่ 424.39 มิลลิกรัม ลดลงไปประมาณร้อยละ 20

4.2.4 ผลการวิจัยข้อมูลตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 4 ผลการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

จากการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม โดยใช้ผลการวิจัยที่ได้จากวัตถุประสงค์ที่ 1 และ 3 เป็นส่วนหนึ่งในการจัดสรรอาหารเพื่อการท่องเที่ยว ซึ่งแบ่งตามฤดูกาล โดยนำวัตถุดิบท้องถิ่นที่มีความแตกต่างกันตามฤดูกาลใช้ทำอาหาร ซึ่งวัตถุดิบแต่ละชนิดมีความเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน โดยได้ยึดหลักการจัดตามลักษณะการกินอาหารดั้งเดิมของชาวไทยรามัญ นำมาประยุกต์กับการจัดสรรอาหารไทยมาใช้ในสำหรับประกอบด้วย แยกไม้ไผ่กะทิและใส่กะทิจำนวน 3 แยก อาหารทอด 1 อย่าง เครื่องจิ้ม 1 อย่าง และอาหารหวาน 1 อย่าง

นำมาตั้งชื่อเรียกว่า สำหรับอาหารไทยรามัญตามฤดูกาล ได้แก่ สำหรับอาหารไทยรามัญฤดูร้อน ประกอบด้วย แกงลูกसान แกงมันมือเสือ แกงหัวตาล ทอดมันหัวปลี น้ำพริกตาแดงกับผักสด และขนมปลากุริม สำหรับไทยรามัญในฤดูฝน ประกอบด้วย แกงซี่เหล็ก แกงมะตาด แกงบอน ปลาทอดหรือปลาเค็ม น้ำพริกปลาย่างกับผัก และลอดช่อง และสำหรับอาหารไทยรามัญในฤดูหนาว ประกอบด้วย แกงผักบั้ง ผีอกตาแดงใส่พุทรา แกงเลี้ยงใบกระเพราปลาย่าง แกงใบมะรุ้มั่วเขียว ทอดมันหัวปลี น้ำปลายำกับผักดอง และขนมด้วงมอญ ผลการประเมินสำหรับอาหารไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ด้านเอกลักษณ์และภูมิปัญญาของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ และด้านลักษณะสำหรับอาหาร มีระดับความพึงพอใจในภาพรวมมากที่สุด เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านการส่งเสริมภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ มีระดับความพึงพอใจในภาพรวมมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจอยู่ในระดับดีมาก จากการจัดสำหรับอาหารของชาวไทยรามัญ เป็นการ จัดตำรับอาหารที่มีความหลากหลายวิธี ได้แก่ แกง ผัด ทอด และเครื่องจิ้ม มีหลากหลายรสชาติ ลักษณะสัมผัสที่แตกต่างกัน ซึ่งลักษณะของอาหารไทยรามัญไม่นิยมแกงกะทิ นิยมกินเครื่องจิ้มกับพืชผักตามฤดูกาลทุกมื้อกับปลาย่าง ทำให้ตำรับอาหารส่วนใหญ่จึงเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เมื่อนำจัดเป็นสำรับจึงมีสรรพคุณจากพืชผัก เครื่องเทศ สมุนไพร ซึ่งในด้านโภชนาการเป็นอาหารที่ครบ 5 หมู่ มีโปรตีนจากปลา คาร์โบไฮเดรตจากข้าว วิตามินและใยอาหารจากพืชผักต่าง ๆ ตามฤดูกาล ซึ่งตรงกับข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย คือ กินอาหารให้ครบทุกกลุ่มให้หลากหลาย กินพืชผักให้หลากหลาย หลีกเลียงอาหารรสหวานจัด กินอาหารที่มีแคลเซียมสูง (กรมอนามัย, 2565) ที่ตอบโจทย์กับปัจจุบันในการหันกลับมาสนใจเรื่องสุขภาพ และนำไปใช้เพื่อการท่องเที่ยวต่าง ๆ



บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) โดยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพการณ์และลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ 2) พัฒนารับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม 3) วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ และ 4) พัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ โดยผู้วิจัยได้จัดทำข้อมูลแบ่งเป็นสรุปผลและข้อเสนอแนะ ดังนี้

5.1 สรุปผล

5.1.1 สรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การศึกษาสภาพการณ์และลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

5.1.1.1 ผลการศึกษาสภาพการณ์ทั่วไปของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

การศึกษาสภาพการณ์ทั่วไปของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวของชุมชนนี้ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยสามารถแบ่งออกได้เป็นประเด็นหลัก ๆ ได้แก่ การอพยพ อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม เมืองรามัญ 7 เมือง การย้ายถิ่นฐาน และวิถีชีวิตความเป็นอยู่

1) ชาวยุโรปอพยพเข้ามาในประเทศไทยเนื่องจากการสูญเสียดินแดนและการหนีภัยสงคราม โดยปัจจุบันพวกเขาอาศัยอยู่ในจังหวัดต่าง ๆ บริเวณลุ่มแม่น้ำ การอพยพนี้ทำให้ชาวยุโรปกลายเป็นส่วนหนึ่งของประชากรไทยในหลายจังหวัด

2) อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชาวยุโรปประกอบด้วย ความเชื่อในการนับถือผีบรรพบุรุษและความศรัทธาในพระพุทธศาสนา พวกเขายึดถือธรรมเนียมและความเชื่อตามบรรพบุรุษที่ส่งต่อกันมาอย่างเคร่งครัด ภาษาพูดและภาษาเขียนของชาวยุโรปมีความเป็นเอกลักษณ์และอาชีพหลัก คือ การทำนา ทำไร่ และทำสวน

3) เมืองรามัญ 7 เมืองมีหน้าที่ดูแลด้านชายแดนทั้ง 7 ด้านของเมืองกาญจนบุรี ลาดตระเวนตลอดแนวชายแดนและสู้รบยามศึกสงคราม

4) การย้ายถิ่นฐาน การเลือกที่ตั้งหมู่บ้านเลือกจากบริเวณที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำไหลผ่าน ทำให้มีแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์

5) วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวยุโรปแสดงถึงการพึ่งพาอาศัยกันและกัน พวกเขาอาศัยอยู่บริเวณที่ลุ่มริมแม่น้ำ บ้านเป็นไม้ยกสูง คราวอยู่ด้านบน การแต่งกายมีความเป็นเอกลักษณ์ และพวกเขาก่อตั้งหอประชุม พิธีกรรม ส่งต่อรุ่นสู่รุ่น โดยไม่ผสมข้ามเชื้อสาย

อย่างไรก็ตาม วิถีชีวิตของชาวยุโรปมีการเปลี่ยนแปลงตามสภาพเศรษฐกิจและสังคม ทำให้วัฒนธรรม ประเพณี และความเชื่อเริ่มเปลี่ยนแปลง การศึกษานอกพื้นที่และการทำงานเพื่อเลี้ยงชีพในจังหวัดต่าง ๆ ทำให้สิ่งที่บรรพบุรุษสร้างไว้และทำสืบทอดต่อกันมาไม่ได้รับการสานต่อ ภูมิปัญญาเหล่านี้จึงเริ่มลดลงและค่อยเลือนหายไป การศึกษานี้ช่วยให้เห็นภาพรวมของสภาพการณ์ทั่วไปและวิถีชีวิตของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ รวมถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ทำให้เข้าใจถึงความสำคัญในการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาและวัฒนธรรมดั้งเดิมของชาวไทยรามัญ

5.1.1.2 ผลการศึกษาลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ จัดประเภทตามลักษณะอาหาร ประกอบด้วย วัตถุดิบที่ใช้ในการทำอาหาร วิธีการปรุงอาหาร วิธีการกินอาหาร และความเชื่อด้านอาหาร ดังนี้

1) วัตถุดิบที่ใช้ในการทำอาหาร แบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่ 1.1) ประเภทพืชผัก เป็นพืชผักที่หาได้จากธรรมชาติในท้องถิ่นนั้น หรือปลูกบริเวณบ้าน หรือปลูกอยู่ในสวน ไร่ และท้องนา มีให้กินหมุนเวียนตลอดทั้งปีตามฤดูกาล ลักษณะของพืชผักที่สื่อถึงเอกลักษณ์ของชาวไทยรามัญ คือ พืชผักเป็นเมือกกลื่น เช่น มะตาด ลูกส้าน มีรสเปรี้ยวและไม่เปรี้ยว เช่น ดอกงิ้ว ลูกสันทะวา 1.2) ประเภทเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่กินปลาเป็นหลัก เนื่องจากอาศัยอยู่บริเวณริมแม่น้ำ ปลาที่ได้เป็นปลาจากแม่น้ำแม่กลอง คลอง และตามไร่นา เพราะหาได้ง่ายมีจำนวนมาก โดยเฉพาะฤดูน้ำหลาก มีปลาและสัตว์น้ำชนิดอื่น ๆ เช่น ปลา กุ้งฝอย หอย 1.3) ประเภทเครื่องเทศและสมุนไพร นิยมปลูกไว้บริเวณบ้านแทบทุกบ้านหาได้ง่าย ได้แก่ พริก หอมแดง กระเทียม พริกไทย กะเพรา ใบแมงลัก ใบมะกรูด สำหรับกระชาย ถือว่าเป็นส่วนประกอบสำคัญในเครื่องแกงแทบทุกชนิด เพราะช่วยทำให้แกงมีกลิ่นหอมและช่วยดับกลิ่นคาวของปลา และ 1.4) ประเภทเครื่องปรุงรส ทำจากวัตถุดิบธรรมชาติใช้ในการปรุงอาหารเพื่อให้เกิดรสชาติ บางอย่างได้นำกระบวนการหมัก ดอง และตากจากภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการปรุงอาหารโดยเฉพาะเครื่องปรุงรสเค็ม คือ เกลือ น้ำปลา ปลาร้ามอย กะปิ กุ้ง และปลาทุเค็ม ซึ่งสมัยก่อนหมักใช้เองแทบทุกบ้าน

2) วิธีการปรุงอาหาร เป็นอาหารที่นิยมทำในชีวิตประจำวันประกอบด้วยอาหารคาวประเภทแกง ได้แก่ แกงไม่ใส่กะทิ จำนวน 11 ตำรับ และแกงใส่กะทิ จำนวน 5 ตำรับ อาหารคาวประเภทต้ม ผัด ทอด ยำ และเครื่องจิ้ม เป็นอาหารที่ชาวไทยรามัญทำกินกันง่าย ๆ ใช้วัตถุดิบธรรมชาติ ใช้วิธีปรุงไม่ซับซ้อน ประเภทผัด และทอด สันนิษฐานว่าบางอย่างได้มาจากจีนที่เข้ามาอยู่ร่วมกันกับชาวไทยรามัญ จึงทำให้การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม ได้แก่ ต้มยำ ผัดมะละกอ และยำมะม่วง ยำขนุน ส่วนเครื่องจิ้ม เป็นที่นิยมทำกินของชาวไทยรามัญ ต้องมีในสำรับของชาวไทยรามัญทุกมื้อ มีหมุนเวียนตามวัตถุดิบหรือความต้องการของคนในครอบครัว ซึ่งเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในมื้ออาหาร ได้แก่ น้ำปลาร้า น้ำพริกแดง น้ำพริกสด น้ำพริกกะปิ และหลนปลาร้า อาหารหวานแบ่งเป็นอาหารที่ใช้ในงานประเพณีและพิธีกรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ เช่น ข้าวหลาม ใช้ในงานสารทเดือนสามหรือบุญโงะห์ตาน หรือ อาหารหวานที่ใช้การรำผี งานขึ้นเสาเอก (ขึ้นบ้านใหม่) เป็นต้น

3) วิธีการกินอาหาร การกินอาหารของชาวไทยรามัญเป็นอาหารที่มีวัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติ เปลี่ยนไปตามฤดูกาล ส่วนใหญ่เป็นอาหารทำง่ายไม่ซับซ้อน อาหารที่ทำต้องเหมาะกับสมาชิกในครอบครัวที่มีหลากหลายวัยกินร่วมกัน โดยเฉพาะผู้สูงอายุและเด็ก ครอบครัวชาว

ไทยรามัญอยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ กินเป็นสำหรับอาหารนั่งล้อมวงอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน ซึ่งในสำหรับประกอบด้วยอาหารประเภทแกง นิยมแกงส้มเป็นหลักที่มีพืชผักให้หมุนเวียนสลับสับเปลี่ยนกัน กินคู่กับปลาเค็ม ปลาอย่าง และเครื่องจิ้มอย่างน้ำพริกตาแดง น้ำพริกปลาย่าง กินกับผักสดและผักลวกที่หาได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในแต่ละมื้ออาหาร ในการเตรียมอาหารแต่ละครั้งจึงต้องเตรียมอาหารปริมาณมากในช่วงเช้า เพื่อให้เพียงพอกับสมาชิกในครอบครัวและกินต่อในมื้อถัดไป มื้อกลางวันเป็นอาหารที่เหลือจากมื้อเช้า สำหรับมื้อเย็น มักรับประทานอาหารที่เหลือจากมื้อกลางวันต่อ หากไม่พอจึงทำเพิ่มโดยยังเป็นอาหารประเภทเดิม ๆ ส่วนอาหารที่เตรียมไว้สำหรับทำบุญชาวไทยรามัญถูกสอนว่าอาหารในสำหรับที่ทำถวายพระต้องทำอย่างพิถีพิถันทั้งเตรียมอาหารพร้อมกับใส่ภาชนะถ้วยชามที่สวยงาม ต้องเตรียมแยกไว้ก่อนอันดับแรก เพื่อพร้อมที่ถวายแด่พระสงฆ์ในช่วงเช้า เมื่ออาหารเสร็จจัดสำหรับวางกับพื้นไว้ตรงกลางวง มีช้อนกลางสำหรับตักกับข้าว ทุกคนล้อมวงพร้อมหน้ากันจึงเริ่มตักข้าว คนที่อายุน้อยที่สุดในวงเป็นคนตักข้าวให้ผู้อาวุโสที่สุดในวง จากนั้นค่อยเรียงตามลำดับลงมาจนถึงตนเองแล้วกินพร้อมกัน การกินยังใช้การเปิบอาหารด้วยมือ มีขันล้างมืออยู่ด้านข้าง ส่วนการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารของชาวไทยรามัญสมัยก่อน ได้รับการถ่ายทอดจากครอบครัว หรือผู้สูงอายุในครอบครัว เป็นผู้ถ่ายทอดให้กับลูกหลาน ซึ่งลูกหลานได้เรียนรู้จากวิธีการดูผักลวกจิ้ม จมจากรสชาติที่เคยได้กิน แล้วลองผิดลองดู และการไปช่วยเป็นลูกมือทำในงานบุญต่าง ๆ ทำให้เกิดการซึมซับและเรียนรู้ ปรับเปลี่ยนจนเกิดทักษะ ถ่ายทอดส่งต่อกันมา

4) ความเชื่อด้านอาหาร ชาวไทยรามัญมีความเชื่อและศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างมาก มักรักษาศีลสมาธิเสมอไม่นิยมเลี้ยงสัตว์ไว้เป็นอาหารยกเว้นไก่ เพราะเชื่อว่าการเลี้ยงสัตว์เพื่อฆ่าเป็นบาป จึงเก็บพืชผักกริมรั้ว และเพาะปลูกไว้บริเวณบ้านหรือหาได้จากธรรมชาติ ถ้าหาได้มากก็แบ่งปันไม่ซื้อขาย เลี้ยงวัวไว้เพื่อไถนา เมื่อวัวตายถึงนำเนื้อวัวแบ่งกันไปกิน แต่ไม่ล้มวัวหรือฆ่าวัวมากิน ซึ่งหลักความเชื่อของชาวไทยรามัญให้ความสำคัญสองอย่างคือ ความเชื่อในพระพุทธศาสนาและความเชื่อเรื่องผีเป็นหลัก ส่วนความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญให้ความสำคัญในการกินเพื่อรักษาสุขภาพ และการกินเพื่อปรีชาตฤ จากพืชผักที่ได้จากธรรมชาติตามฤดูกาล

5) การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหาร ได้รับการถ่ายทอดจากครอบครัว หรือผู้สูงอายุในครอบครัว เป็นผู้ถ่ายทอดให้กับลูกหลานสืบทอดต่อกันจากรุ่นสู่รุ่น

5.1.1.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญของนักท่องเที่ยว พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ช่วงอายุ 21 – 37 ปี มีศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า อาชีพ ข้าราชการ/ พนักงานรัฐวิสาหกิจ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 15,000 – 30,000 บาท และอาศัยอยู่ภาคกลาง (กรุงเทพฯ – ปริมณฑล) ส่วนใหญ่เคยท่องเที่ยวแหล่งชุมชนไทยรามัญ สะพานไทยรามัญหมู่บ้านวังกะ ตาบลหนองลู อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี มากที่สุด รองลงมาคือ หมู่บ้านไทยรามัญท่าเสา อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการท่องเที่ยวชุมชนไทยรามัญมาจากสื่อสังคมออนไลน์ เช่น เว็บไซต์ Youtube/ Line/ Facebook/ TikTok มากที่สุด รองลงมา คือ สื่อบุคคล เช่น ครอบครัว/ เพื่อน/ แฟน/ คนรู้จัก และรับรู้จากสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ เช่น แผ่นพับ/ หนังสือพิมพ์/ โปสเตอร์/ วารสาร น้อยที่สุด เหตุผลในเลือกมาท่องเที่ยวในแหล่งชุมชนไทยรามัญ คือ ต้องการเรียนรู้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวไทยรามัญ และต้องการมา

เดินชมตลาดถนนคนเดิน ทั้งนี้ผู้ตอบถามเห็นด้วยเกี่ยวกับภูมิปัญญาด้านอาหาร เป็นสิ่งสำคัญในการดึงดูดหรือส่งเสริมการท่องเที่ยวให้มีความน่าสนใจ และเห็นความแตกต่างของอาหารไทยรามาญกับอาหารไทย ทำให้อยากกลับมาท่องเที่ยวแหล่งชุมชนไทยรามาญอีก เลือกร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารไทยรามาญดั้งเดิม รวมทั้งอยากกลับมากินอาหารไทยรามาญที่มีขายในแหล่งท่องเที่ยว

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการรับรู้ภูมิปัญญาอาหาร ด้านวัตถุดิบประกอบด้วย

1) วัตถุดิบประเภทพืชผัก พบว่า นักท่องเที่ยวรับรู้ในภาพรวม โดย กระชาย รับรู้มากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ผักบุ้งนา และระดับปานกลาง 2 ชนิด ได้แก่ มะตาด และลูกसानเล็ก ตามลำดับ 2) วัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ พบว่า ภาพรวมมีการรับรู้อยู่ที่ระดับมาก เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า รับรู้อยู่ในระดับมาก 5 ชนิด ได้แก่ ปลาทุสด/ ปลาทุนึ่ง รองลงมาได้แก่ เนื้อวัว ปลาช่อน กุ้งฝอย ปลาสลวย และรับรู้ระดับปานกลาง 1 ชนิด คือ ปลารากกล้วย 3) ด้านเครื่องปรุงรส พบว่า นักท่องเที่ยวรับรู้ในภาพรวมอยู่ที่ระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า รับรู้ในระดับมาก 1 ชนิด ได้แก่ น้ำปลา และรับรู้ในระดับปานกลาง 2 ชนิด ได้แก่ กะปิ/กุ้ง และปลาร้าอม 4) ด้านวิธีการปรุงอาหาร พบว่า นักท่องเที่ยวรับรู้ในภาพรวมและรายชื่อ อยู่ในระดับปานกลาง โดยสมุนไพรที่นิยมใส่ในแกงต่าง ๆ คือ กระชาย รับรู้มากที่สุด รองลงมาคือ รสหวานได้จากการใช้น้ำตาลมะพร้าว วัตถุดิบที่ให้ความมัน ได้แก่ น้ำมันหมู กะทิ และมีวัตถุดิบที่มีความเป็นเมือก สลีน มีรสออกเปรี้ยว 5) ด้านอาหารในชีวิตประจำวัน พบว่า นักท่องเที่ยวรับรู้ในภาพรวมอยู่ที่ระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า รับรู้ในระดับมาก 6 ชื่อ โดย แกงเผ็ดปลา/ หมู/ เนื้อ รับรู้มากที่สุด รองลงมาคือ ปลาทุเค็ม แกงขี้เหล็ก และรับรู้ระดับปานกลาง 13 ชนิด ซึ่ง แกงกระเจียบ รับรู้มากที่สุด ด้านเครื่องจิ้ม พบว่า นักท่องเที่ยวรับรู้ในภาพรวมอยู่ที่ระดับมาก เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า รับรู้ในระดับมาก 2 ชนิด ได้แก่ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกแดงหรือน้ำพริกปลาย่าง และรับรู้ระดับปานกลาง 3 ชนิด คือ หลนปลาร้าอม หลนกะปิ และน้ำปลาร้า 7) ด้านอาหารหวาน พบว่า นักท่องเที่ยวรับรู้ในภาพรวมอยู่ที่ระดับมาก เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่า รับรู้ในระดับมาก 4 ชนิด โดยข้าวต้มมัด รับรู้มากที่สุด รองลงมา คือ ลอดช่อง และรับรู้ในระดับปานกลาง 4 ชนิด ซึ่งข้าวต้มลูกโยน รับรู้มากที่สุด รองลงมา คือ ขนมแดง 8) ด้านอาหารในประเพณี พบว่า นักท่องเที่ยวรับรู้ในภาพรวมอยู่ที่ระดับมาก เมื่อพิจารณารายชื่อ พบว่า รับรู้ในระดับมาก 3 ชนิด โดยข้าวหลาม รับรู้มากที่สุด รองลงมา คือ กะละแม ข้าวเหนียวแดง และรับรู้ระดับปานกลาง 1 ชนิด คือ ข้าวแช่ม (เปิงด้าจก) 9) ด้านข้าวแช่ม พบว่า นักท่องเที่ยวรับรู้ในภาพรวมอยู่ที่ระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายชื่อพบว่า รับรู้ในระดับมาก 1 ชนิด ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยวผัด และรับรู้ในระดับปานกลาง 7 ชนิด โดย ยำมะม่วง รับรู้มากที่สุด รองลงมา คือ ปลาผัดหวาน และหมูหรือเนื้อผัดหวาน ตามลำดับ

5.1.2 ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การพัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามาญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

5.1.2.1 ผลการคัดเลือกตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามาญบนพื้นฐานความดั้งเดิมจากการจัดประชุมสนทนากลุ่มโดยเชิญผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับชุมชน จำนวน 15 คน พบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เลือกแกงประเภทไม่ใส่กะทิ ได้แก่ แกงมะตาด มากที่สุด รองลงมาคือ แกงกล้วยดิบ ใบมะขามอ่อน และแกงเลียงใบกะเพราปลาย่าง เท่ากัน สำหรับประเภทแกงใส่กะทิ พบว่า แกงถั่วเขียว ใบมะรุม ได้รับการเลือกมากที่สุด รองลงมาคือ แกงขี้เหล็ก ประเภทเครื่องจิ้ม พบว่า น้ำปลาร้าได้รับการ

เลือกมากที่สุด รองลงมาคือ น้ำพริกแดง สำหรับอาหารหวาน พบว่า ขนมด้วงมอญ ได้รับการเลือกมากที่สุด รองลงมาคือ ลอดช่อง

5.1.2.2 ผลการพัฒนาตำรับมาตรฐานอาหาร ประกอบด้วย อาหารประเภทแกงไม่ใส่กะทิ 3 ตำรับ ได้แก่ แกงมะตาด แกงกล้วยดิบใบมะขามอ่อน และแกงเลียงใบกะเพราปลาย่าง ประเภทแกงใส่กะทิ ได้แก่ แกงถั่วเขียวใบมะรุม ประเภทเครื่องจิ้ม ได้แก่ น้ำปลาร้า และอาหารหวาน ได้แก่ ขนมด้วงมอญ

5.1.2.3 ผลการประเมินตำรับมาตรฐานอาหาร โดยผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ในการรับประทานหรือประกอบอาหารไทยสามัญ และไม่มีประวัติการแพ้อาหาร จำนวน 15 คน ทำการประเมินความชอบของอาหาร ผลการประเมิน พบว่า ค่าคะแนนความชอบทุกด้านมีค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.80 – 5.00 ซึ่งตีความได้ว่าอยู่ในเกณฑ์ระดับชอบมาก เมื่อพิจารณาแต่ละตำรับอาหาร พบว่า แกงถั่วเขียวใบมะรุม และขนมด้วงมอญ มีคะแนนความชอบทุกด้านอยู่ในระดับชอบมาก แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน มีคะแนนความชอบด้านรสชาติอยู่ในระดับชอบมาก แกงมะตาด มีคะแนนความชอบโดยรวมอยู่ในระดับชอบมาก ส่วนแกงเลียงใบกะเพรา มีคะแนนความชอบทั้งด้านรสชาติและความชอบโดยรวมอยู่ในระดับชอบมาก และน้ำปลาร้า มีคะแนนความชอบทั้งด้านรสชาติและกลิ่นอยู่ในระดับชอบมาก จากผลการประเมินนี้สามารถสรุปลักษณะอาหารทั้ง 6 ตำรับได้ดังนี้

แกงมะตาด มีรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ดเล็กน้อย น้ำแกงมีเมือกกลิ่น สีส้มออกน้ำตาล กลิ่นหอมเครื่องแกง

แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน มีรสเปรี้ยว เค็มเล็กน้อย น้ำแกงมีความใส เนื้อกล้วยดิบมีความมัน สีสน้ำตาลจากใบมะขาม กลิ่นหอมใบมะขามอ่อนและปลาย่าง

แกงเลียงใบกะเพราปลาย่าง มีรสเค็ม หวานเล็กน้อย เผ็ดพริกไทย น้ำแกงข้นเล็กน้อย สีสน้ำตาลเข้ม หอมใบกะเพราและพริกไทย

แกงถั่วเขียวกับใบมะรุม มีรสเค็ม มัน เผ็ดเล็กน้อย น้ำแกงมีความข้น สีสมน้ำตาล เขียวจากใบมะรุม กลิ่นหอมกะทิและเครื่องแกง

น้ำปลาร้า มีรสเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ดเล็กน้อย มีความข้นเล็กน้อย สีสน้ำตาล กลิ่นหอมสมุนไพรต่าง ๆ และหอมน้ำปลา

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยสามัญมีความโดดเด่นทั้งในด้านรสชาติและลักษณะปรากฏ ผู้เชี่ยวชาญให้ความชื่นชอบอาหารในระดับชอบมาก การศึกษาและประเมินผลนี้สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาและส่งเสริมการรับรู้และการอนุรักษ์ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยสามัญต่อไป

5.1.3 ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยสามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

5.1.3.1 ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการตำรับมาตรฐานอาหาร พบว่าด้านพลังงานและสารอาหารหลักในอาหารกลุ่มนี้ให้พลังงานอยู่ระหว่าง 48.84 – 195.39 กิโลแคลอรี โดยแกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน มีปริมาณโปรตีนสูงที่สุดคือ 17.67 กรัม รองลงมา คือ แกงเลียงใบกะเพรา 17.74 กรัม ปริมาณไขมันอยู่ในระดับต่ำถึงปานกลาง ยกเว้นแกงถั่วเขียวใบมะรุมที่มีไขมันสูง คือ 13.56 กรัม โยอาหารมีในระดับต่ำถึงปานกลาง ยกเว้นแกงถั่วเขียวใบมะรุมที่มีใยอาหารสูง

ที่สุด คือ 2.56 กรัม โซเดียมส่วนใหญ่อาหารเกือบทุกประเภทมีปริมาณโซเดียมสูง โดยเฉพาะแกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อนสูงที่สุด คือ 1,280.67 มิลลิกรัม รองลงมาคือ แกงถั่วเขียวใบมะรุม 1,063.84 มิลลิกรัม แคลเซียมมีปริมาณสูงที่สุดคือ แกงถั่วเขียวใบมะรุม 162.86 มิลลิกรัม ธาตุเหล็กมีปริมาณสูง คือ แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน 3.55 มิลลิกรัม วิตามินเอส่วนใหญ่มีในระดับต่ำ ยกเว้นแกงถั่วเขียวใบมะรุมที่มีปริมาณวิตามินเอสูงสุด คือ 51.52 RAE ug และน้ำตาลส่วนใหญ่มีปริมาณน้ำตาลต่ำ ยกเว้นขนมด้วงมอญที่มีปริมาณน้ำตาลสูงที่สุด คือ 3.01 กรัม จากการเปรียบเทียบกับตารางปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563 พบว่า อาหารส่วนใหญ่มีโปรตีนและแคลเซียมเพียงพอ แต่ควรลดปริมาณโซเดียมและเพิ่มใยอาหารในสูตรอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น โดยเฉพาะแกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อนและแกงถั่วเขียวใบมะรุม และแกงอื่น ๆ ตามลำดับ ซึ่งควรได้รับการพิจารณาลดปริมาณโซเดียมในตำรับอาหารเพื่อสุขภาพ

5.1.3.2 ผลการปรับลดปริมาณโซเดียมและวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ ด้วยโปรแกรม INMUCAL-Nutrients ได้แก่ แกงมะตาด แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน แกงถั่วเขียวใบมะรุม และน้ำปลายำ พบว่า สารอาหารในตำรับอาหารมาตรฐานทั้ง 4 ตำรับมีปริมาณโซเดียมลดลง ได้แก่ แกงมะตาดมีปริมาณโซเดียมลดลงอยู่ที่ 507.87 มิลลิกรัม สามารถลดปริมาณโซเดียมลงไปประมาณร้อยละ 29.5 แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน ปริมาณโซเดียมลดลงอยู่ที่ 795.03 มิลลิกรัม ลดลงไปประมาณร้อยละ 37.9 แกงถั่วเขียวใบมะรุม ปริมาณโซเดียมลดลงอยู่ที่ 706.62 มิลลิกรัม ลดลงไปประมาณร้อยละ 33.6 และน้ำปลายำ ปริมาณโซเดียมลดลงอยู่ที่ 424.39 มิลลิกรัม ลดลงไปประมาณร้อยละ 20 แต่ละตำรับยังอยู่ในเกณฑ์ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลกหรือ WHO กำหนดมาตรฐานสำหรับความต้องการโซเดียมที่ร่างกายควรบริโภคไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งลักษณะของอาหารยังคงเป็นไปตามประเภทของอาหารนั้น ๆ เพียงแต่รสชาติอ่อนลง และสารอาหารประเภทอื่นลดลงเล็กน้อย

5.1.4 ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 4 การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

จากการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม โดยใช้ผลการวิจัยที่ได้จากวัตถุประสงค์ที่ 1 และ 3 โดยนำวัตถุดิบท้องถิ่นที่มีความเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน และแตกต่างกันตามฤดูเป็นส่วนสำคัญในการจัดสำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว พร้อมยึดหลักการจัดตามลักษณะการกินอาหารดั้งเดิมของชาวไทยรามัญประยุกต์กับการจัดสำรับอาหารไทย ได้ตำรับอาหารประกอบด้วย แกงไม้ใส่กะทิและใส่กะทิจำนวน 3 แกง อาหารทอด 1 อย่าง เครื่องจิ้ม 1 อย่าง และอาหารหวาน 1 อย่าง ตั้งชื่อเรียกว่า สำรับอาหารไทยรามัญตามฤดูกาล ได้แก่ สำรับอาหารไทยรามัญฤดูร้อน ประกอบด้วย แกงลูกसान แกงมันมือเสือ แกงหัวตาล ทอดมันหัวปลี น้ำพริกตาแดงกับผักสด และขนมปลากุริม สำรับอาหารไทยรามัญในฤดูฝน ประกอบด้วย แกงขี้เหล็ก แกงมะตาด แกงบอน ปลาทอดหรือปลาเค็ม น้ำพริกปลาอย่างกับผัก และลอดช่อง และสำรับอาหารไทยรามัญในฤดูหนาว ประกอบด้วย แกงผักบุ้ง เผือกตาแดงใส่พุทรา แกงเลียงใบกระเพราปลาล้าง แกงใบมะรุมถั่วเขียว ทอดมันหัวปลี น้ำปลายำกับผักดอง และขนมด้วงมอญ ผลการประเมินสำรับอาหาร ด้านเอกลักษณ์และภูมิปัญญา และด้านลักษณะสำรับอาหาร มีความพึงพอใจในภาพรวมระดับมากที่สุด ส่วนด้านการส่งเสริมภูมิปัญญาอาหาร มีระดับความพึงพอใจในภาพรวมมาก เมื่อพิจารณาด้านพบว่า

ด้านเอกลักษณ์และภูมิปัญญาของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุดทุกข้อ ส่วนด้านลักษณะสำหรับอาหาร มีระดับความพึงพอใจมากที่สุดเกือบทุกข้อ ยกเว้น ภาชนะใส่อาหารในแต่ละชนิดมีความเหมาะสม มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก สำหรับด้านการส่งเสริมภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ มีระดับความพึงพอใจมากที่สุดเกือบทุกข้อ ยกเว้น ภาพรวมของสำหรับอาหาร มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้

5.2.1.1 ข้อเสนอแนะในการวิจัยจากวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 จากผลการวิจัย พบว่า สภาพการณ์และลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญในพื้นที่อำเภอบ้านโป่ง อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี และอำเภอดำรงวิทยะ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีความน่าสนใจแต่ยังขาดคนรุ่นใหม่มาช่วยสืบสานและต่อยอดให้ภูมิปัญญาเหล่านี้คงอยู่ ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ผู้นำในชุมชน ควรร่วมมือกันในการสนับสนุนในคนรุ่นใหม่เข้ามามีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับภูมิปัญญาด้านอาหาร ภาษา การแต่งกาย ประเพณี ความเชื่อของชาวไทยรามัญ อย่างต่อเนื่อง เช่น การนำนักเรียนมาเรียนรู้การทำอาหารไทยรามัญกับชุมชนโดยมีผู้สูงอายุเป็นวิทยากร และจากการสำรวจการรับรู้ของนักท่องเที่ยวด้านภูมิปัญญาอาหารยังพบว่า นักท่องเที่ยวต้องการให้แหล่งท่องเที่ยวของชุมชนชาวไทยรามัญ มีการจำหน่ายอาหารหรือมีร้านอาหารที่บ่งบอกถึงความเป็นชาวไทยรามัญ ทำให้แหล่งท่องเที่ยวมีความน่าสนใจมากขึ้น

5.2.1.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยจากวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 จากผลการวิจัยการพัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ 6 ตำรับ ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ชอบมากทุกตำรับ นอกจากนี้ยังมีตำรับอื่น ๆ ที่ยังไม่ได้จัดทำเป็นตำรับมาตรฐาน เนื่องจากไม่ตรงกับช่วงฤดูกาลจึงทำให้ไม่สามารถทำอาหารได้ ดังนั้น จึงควรศึกษาเพิ่มเติมจากตำรับเหล่านี้ เพื่อส่งเสริมชุมชนร่วมกันอนุรักษ์พืชผักท้องถิ่นให้เพียงพอ และต่อยอดตำรับอาหารให้มีความน่าสนใจเป็นจุดขายหรือนำเสนอให้กับนักท่องเที่ยวในแหล่งท่องเที่ยวของชุมชนต่อไป

5.2.1.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัยจากวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 จากผลการศึกษาคุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ โดยใช้โปรแกรม INMUCAL เท่านั้น ซึ่งพืชผักบางชนิดไม่มีในโปรแกรม เช่น มะตาด ลูกส่าน สันตะวา จึงควรมีวิเคราะห์เพิ่มเติมในห้องปฏิบัติการ พร้อมกับตำรับอาหาร เพื่อสามารถนำไปต่อยอดเชิงพาณิชย์ได้

5.2.1.4 ข้อเสนอแนะในการวิจัยจากวัตถุประสงค์ข้อที่ 4 จากผลการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ตำรับอาหารที่จัดเป็นสำหรับบางตำรับเป็นแกงโบราณหากินยากและเริ่มเลือนหายหรือยังไม่เป็นที่รู้จัก สามารถนำมาจัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้ แต่ขาดการประชาสัมพันธ์หรือขาดส่งเสริมให้มีความน่าสนใจ ดังนั้น จึงควรมีการจัดเผยแพร่ข้อมูลผ่านช่องทางต่าง ๆ ให้ประชาชนภายนอกและภายในชุมชนได้รับรู้ สามารถนำตำรับที่ได้ไปใช้จริง หรือหน่วยงานของรัฐและเอกชนสามารถนำใช้เพื่อการท่องเที่ยว หรือขยายผลในการกำหนดแผนพัฒนาด้านการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

5.2.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

5.2.2.1 ควรมีการศึกษาแนวทางในการยกระดับภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ได้แก่ ข้าวแช่ โดยศึกษาความเป็นมาและวัฒนธรรม การวิเคราะห์วิธีการทำข้าวแช่ การประเมินคุณค่า

ทางโภชนาการ การสำรวจความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวและชุมชน และการพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้สอดคล้องกับตลาดปัจจุบัน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาอาหารที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของกลุ่มชาติพันธุ์ไทย รามัญอย่างข้าวแช่มอญ ซึ่งไม่เพียงแต่จะช่วยรักษามรดกทางวัฒนธรรม แต่ยังสามารถส่งเสริมเศรษฐกิจในชุมชนและการท่องเที่ยวต่อไป

5.2.2.2 ควรมีการศึกษาเพื่อวิเคราะห์สารอาหารที่สำคัญของพืชผักที่ใช้ทำอาหาร ทางด้านเคมีของสารอาหารอย่างละเอียด เปรียบเทียบกับสารอาหารที่พบในวัตถุดิบอาหาร เพื่อให้ทราบถึงเปลี่ยนแปลงและความสำคัญของการปรุงอาหาร เพื่อหาหลักฐานหรือยืนยันข้อมูลทางการแพทย์เกี่ยวกับประโยชน์ทางสุขภาพของการบริโภคอาหาร

5.2.2.3 ควรมีการเปรียบเทียบการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของนักท่องเที่ยวต่อกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญกับกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ เพื่อหาจุดเด่นและจุดด้อยที่สามารถนำไปปรับปรุงและพัฒนาภูมิปัญญาอาหารให้ดียิ่งขึ้น

5.2.2.4 ควรมีการศึกษามลกระทบทางการตลาดของการส่งเสริมภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญต่อนักท่องเที่ยว เพื่อหาวิธีการที่เหมาะสมในการทำการตลาดและประชาสัมพันธ์ให้เกิดประโยชน์สูงสุด



เอกสารอ้างอิง

- กรแก้ว จันทภาษา. (ม.ป.ป.). การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion). <https://home.kku.ac.th/korcha/dis1.html>
- กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย. (2562). ข้อมูลจำนวนประชากรในอำเภอบ้านโป่งและอำเภอโพธาราม. <https://www.amphoe.com>
- กรมสุขภาพจิต. (2563). Gen Y/Gen Me กลุ่มผู้กุมชะตาโลก. <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=1251>
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563). ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. กรมอนามัย สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย. (2565). ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ปี 2565 (ฉบับปรับปรุง 2565). <https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/fbdgs/206271#>
- กรมอุตุนิยมวิทยา. (ม.ป.ป.). ภูมิอากาศของประเทศไทย. <https://www.tmd.go.th/info>
- กรณิการ์ วิลเกษม และ จิรพัฒน์ ประพันธ์วิทยา. (2542). *ชื่อทวารวดีในจารึกวัดจันทน์ทีกในสังคมและวัฒนธรรมในประเทศไทย*. ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2565). สถานการณ์การท่องเที่ยวในประเทศไทยรายจังหวัด ปี 2565. <https://www.mots.go.th/news/category/657>
- กระทรวงวัฒนธรรม สำนักพัฒนาอุตสาหกรรมชุมชน กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม. (2559). *ทุนวัฒนธรรมไทยสู่การสร้างสรรค์เศรษฐกิจ. วารสารของกรมส่งเสริมอุตสาหกรรม*, 58, 1 – 44.
- กลุ่มงานบริหารยุทธศาสตร์กลุ่มจังหวัดภาคกลางตอนล่าง 1. (2564). *แผนพัฒนากลุ่มจังหวัดภาคกลางตอนล่าง 1 (กาญจนบุรี ราชบุรี สุพรรณบุรี) พ.ศ. 2566 – 2570*. ศูนย์ปฏิบัติการจังหวัดราชบุรี.
- กองวิจัยและพัฒนาส่งเสริมการเกษตร กรมส่งเสริมการเกษตร. (2564). 77 ภูมิปัญญาท้องถิ่นทั่วไทย. <https://esc.doae.go.th/wp-content/uploads/2021/10/77.pdf>
- กาญจนา จันทรสิงห์. (2563). *มะตาด*. สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1721&code_db=610010&code_type=01
- กาญจนา แสงลัมสุวรรณ และศรัณยา แสงลัมสุวรรณ. (ม.ป.ป.). การท่องเที่ยวเชิงมรดกวัฒนธรรมอย่างยั่งยืน. https://www.bu.ac.th/knowledgecenter/executive_journal/oct_dec_12/pdf/aw019.pdf
- กานดา เต๊ะชั้นหมาก. (2564). การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมโดยใช้ชุมชนเป็นฐานในการจัดการของชุมชนมอญตำบลไทรน้อย อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา, *วารสารรัชต์ภาคย์*, 15(43), 166 – 182.
- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. (2565). Feature: โลก (ท่องเที่ยว) หลัง COVID-19. <https://www.tatreviewmagazine.com/article/-covid-19/>

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- เกตมาตุ ดวงมณี. (2564). มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของอาหารชาติพันธุ์จีนท้องถิ่นในจังหวัด
ตรัง. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยธนบุรี*. 15(2), 150 – 162.
- เกรียงไกร วัฒนาสวัสดิ์. (2554). ความจริงแท้ในการจัดการการท่องเที่ยวโดยหาดิต: กรณีศึกษา
ชุมชนตลาดสามาซุร้อยปี จังหวัดสุพรรณบุรี. *วารสารไทยคดีศึกษา*. 8(2), 21 – 40
- เกศณีย์ สัตตรัตน์ขจร, สนธิญา สุวรรณราช และกาญจนา คุมา. (2563). การพัฒนาการท่องเที่ยว
แบบมีส่วนร่วมเพื่อหนุนเสริมการท่องเที่ยวสร้างสรรค์เชิงวัฒนธรรมของจังหวัดลำปาง.
วารสารอารยธรรมศึกษา โขง-สาละวิน, 10(3), 152 – 173.
- ไกรฤกษ์ ปิ่นแก้ว. (2556). แหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม. <http://tourismdan1.blogspot.com>
- ข้าวแช่เมืองเพชรบุรี. (2564). ข้าวแช่. <https://www.phetchaburicreativecity.com/th/content/4085>
- คมสร จับจุ. (2566). กระยาสารท. <https://www.facebook.com/profile.php?id=100029720088858&sk=photos>
- งานพัฒนาชุมชน สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลดินอุดม. (2560). ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น/
ปราชญ์ชาวบ้าน ตำบลดินอุดม อำเภอลำทับ จังหวัดกระบี่. https://www.dinudom.go.th/news/doc_download/a_031117_153915.pdf
- จตุพร เพชรบูรณ์. (2561). อาหารงานบุญชาวไทยเชื้อสายมอญและแรงงานชาวมอญ : กรณีศึกษา
อาหารชุมชนมอญเสากะโดง อำเภอบางปะอิน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสารศิลป
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่*, 10(2), 35 – 57.
- จอมขวัญ สุวรรณรักษ์. (2563). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความภักดีของนักท่องเที่ยวในการ
บริโภคอาหารท้องถิ่นในเขตระยองเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก. *วารสารสันติศึกษา
ปริทรรศน์ มจร.*, 9(5), 1857 – 1870.
- จันทร์ทรา เจริญชัย, ณัฐจิตา เพชรประไพ, นริลักษณ์ สุวรรณโนบล, ศรัญญู จุฬาริ, จันทกานต์
กาญจนเวทวงศ์, นฤมล สิงห์ตง, วาริธ ประวิตวงศ์ และ กรรช เพ็ญชัย. (2556). *ภูมิปัญญา
ไทยและพืชพรรณเพื่อคุณภาพชีวิต*. สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
สุรนารี.
- จุฑาภรณ์ ทองเพ็ญ. (2554). *ความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวที่มีต่อการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม
ของ วัดโสธรวรารามวรวิหาร จังหวัดฉะเชิงเทรา*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหาร
มหาวิทยาลัยบูรพา]. http://tourismlibrary.tat.or.th/medias/BUU0103/BUU0103_fulltext.pdf
- จุรีมาศ ดีอามาตย์. (2562). การศึกษาดำรับข้าวสงกรานต์ชาวมอญชุมชนศาลาแดงเหนือ อำเภอ
สามโคก จังหวัดปทุมธานี. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
อุดรธานี*, 8(2), 265 – 276.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- เจริญชัย เอกมาไพศาล, วรวิทย์ ปัญญา และ วรวิทย์ เชาวนศิลป์. (2562). ภาพลักษณ์การท่องเที่ยวเชิงอาหารของประเทศไทยผ่านมุมมองจากผู้ให้บริการ. *วารสารบริหารธุรกิจและสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง*, 2(3), 37 – 59.
- ชมพู เนินหาด, สุชาดา นิมวัฒนากุล และ ปาสีร์ญญ์ ธาสิริสวัสดิ์. (2561). *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี*, 29(2).
- ชลธิชา ปริวันตา, วิชิตา บุญเสริม, อุโลมาศ ทั้งริน และ จุริมาศ ดีอำมาตย์. (2560). การศึกษาดำรับอาหารพื้นบ้านชาวมอญชุมชนศาลาแดงเหนือ อำเภอสามโคก จังหวัดปทุมธานี. ใน *การประชุมวิชาการระดับชาติ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีระหว่างสถาบันครั้งที่ 5*. ปทุมธานี : มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- ชลลดา ทวีคุณ และ จิราณีย์ พันมูล. (2558). *การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพ : กรณีศึกษาชุมชนไทยทรงดำ ตำบลไผ่หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม*. (รายงานวิจัย). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ.
- ชวดี โกศล. (2561). การบริหารจัดการทุนทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ ในเขตพื้นที่ภาคเหนือของประเทศไทย. *Journal of Administrative and Management*, 6(2), 64 – 73.
- ชัยพล ทรงสุนทรวงศ์ และ พิทักษ์ ศิริวงศ์. (2560). การสร้างและการปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมสู่การเป็นสินค้าทางการท่องเที่ยวของชาวมอญเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. *วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี*, 11(1), 224 – 239.
- ชัยพล เพ็ญโฉม. (2564). ใน TCDC, "Creative Space Workshop: “นวัตกรรม” จาก “วัฒนธรรม” วิธีการ ออกแบบขับเคลื่อนโลก โดย นิตยสารI-Design," <http://www.tcdc.or.th/articles/design-creativity/16517/>
- ชาญชัย อินทรประวัติ. (2547). *การพัฒนาคุณภาพชีวิต*. เอเชียสาส์น.,
- ชาญณรงค์ อุดมสุข, จุไรรัตน์ ประเสริฐสนธิ และ สุพรรณิ โพธิ์แพงพุ่ม. (2564). ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านชาวไทยเชื้อสายมอญบ้านวังกะ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี. *วารสารคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี*, 8(2), 61 – 76.
- ชาญวิทย์ เกษตรศิริ, อารักษ์ดี เพชรเลิศอนันต์, นิพัทธ์พร เพ็งแก้ว, ภูธร ภูมะธน, องค์ บรรจุน, สุภรณ์ โอเจริญ, กาญจน์ ละอองศรี, วิไลวรรณ ชนิษฐานันท์, ศานติ ภักดีคำ, พจนีย์ เพ็งเปลี่ยน, พิเชฐ สายพันธ์, สมฤทธิ์ ลือชัย และ อัครพงษ์ คำคุณ. (2551). มอญ เขมร ศึกษา (เอกสารวิชาการ โครงการตลาดวิหามหาวิทยาลัยชาวบ้าน หมายเลข 3 / 2551). มูลนิธิโครงการตำราสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, <http://www.openbase.in.th/files/tbpj086.pdf>
- ชาย โพธิ์สิตา. (2554). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). อมรินทร์พรินต์ติ้ง.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ชีษณุพงศ์ ศิริโชตินิศากร. (2559). การพัฒนารูปแบบนวัตกรรมอาหารพื้นถิ่นเชิงสร้างสรรค์เพื่อการเป็นสินค้าทางการท่องเที่ยวในเขตจังหวัดเพชรบุรี และจังหวัดประจวบคีรีขันธ์. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศิลปากร.]. <http://thesis-ir.su.ac.th/dspace/bitstream/123456789/1047/1/54604912%20%20%20ชีษณุพงศ์%20ศิริโชตินิศากร.pdf>
- ชุติมา สังคะหะ. (2561). อาหารกับการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมชุมชนชาวม้ง กรณีศึกษาชุมชนชาวม้งเทศบาลตำบลบางหลวง อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ นายเรืออากาศ*, 6, 52-62.
- ชัชฌา เมฆโหรา. (2565). โซเดียม การรับรสเค็มและการปรับลดปริมาณโซเดียมในผลิตภัณฑ์อาหาร. *สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เรื่อง ชนิดของอาหารไทย*, 52(1), 16-23.
- ฐานข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น. (2563). ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น. องค์การบริหารส่วนตำบลศรีสุขอำเภอโพธิ์ตาก จังหวัดหนองคาย.
- ณนัท แดงสังวาล. (2564). รูปแบบการสร้างภาพลักษณ์แหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหารพื้นถิ่นของประเทศไทย. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยศิลปากร.]. <http://thesis-ir.su.ac.th/dspace/bitstream/123456789/3669/1/61604912.pdf>
- ณัฐธิดา จุ่มปา, ศศิภา คำก่ำ และ เลหุล้า ตรีเอกานุกุล. (2562). การจัดการความรู้ทรัพยากรทางวัฒนธรรมและแนวทางการพัฒนาของกลุ่มชาติพันธุ์ขมุในหมู่บ้านห้วยเย็น อำเภอเวียงแก่น จังหวัดเชียงราย. *วารสารการพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต*, 7(1), 12 – 23.
- ณัฐนรี ศรีทอง. (2551). การเพิ่มศักยภาพภาพการเป็นผู้นำในงานพัฒนาชุมชน. โอ.เอส.พริ้นติ้งเฮาส์.
- นิชมณ ภมร และ พิชรี ตันติวิภาวิน. (2563). การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบนของไทย. *วารสารรังสิตบัณฑิตศึกษาในกลุ่มธุรกิจและสังคมศาสตร์*, 6(2), 28 – 44.
- ดวงพร แดงเฟื่อง. (2552). วิธีชีวิตชาวมอญเกาะเกร็ดท่ามกลางกระแสการพัฒนาการท่องเที่ยว. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม]. http://tourismlibrary.tat.or.th/medias/CRU0037/CRU0037_fulltext.pdf
- ดาริน วรณทรัพย์, นวสินธ์ วงศ์ประสิทธิ์, ศิริวัฒน์ จิระเดชประไพ และ กาสัก เตชะขันหมาก. (2561). รูปแบบการจัดการทุนวัฒนธรรมเพื่อการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ในประเทศไทย. *วารสารวิจัยราชภัฏกรุงเทพ*, 5(1), 17 – 24.
- ดุจฤดี คงสุวรรณ. (2559). “Shan Cuisine” The Intangible Cultural Heritage of Shan Cuisine along the Thai Frontier. *วารสารวิชาการ ฉบับพิเศษ ประจำปี 2559*.
- ดุสิตธร งามยิ่ง. (2559). รำรามัญ: ประเพณีทรงคุณค่าจังหวัดปทุมธานี. *วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์*, 6(2), 31 – 41.
- ถวิลวดี บุรีกุล. (2552). รายงานการวิจัยเรื่องความร่วมมือของประชาชนในกระบวนการนโยบายสาธารณะ. (รายงานการวิจัย). สำนักวิจัยและพัฒนา สถาบันพระปกเกล้า นนทบุรี.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ทวีศักดิ์ นพเกษตร. (2548). *วิธีวิจัยเชิงคุณภาพเล่ม 1 คู่มือปฏิบัติการวิจัยประยุกต์เพื่อพัฒนาคน องค์การชุมชนสังคม*. ชมรมพยาบาลชุมชนแห่งประเทศไทย.
- ทวีศักดิ์ แสงสาย และ ฤติมาศ แสงสาย. (2559). ภูมิปัญญาอาหารชาติพันธุ์เพื่อสุขภาพของชาว ไทยเขมร ไทยกุ่มและไทยลาวในเขตอีสานใต้. *วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏ เลย*. 11 (ฉบับพิเศษ), 84 – 91.
- ทับทิม เป้งมล, สิริลักษณ์ กัลยา และ ณัฐภูมิ วิทา. (2561). การจัดการองค์ความรู้ทางวัฒนธรรม เพื่อ การท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน. *วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น*, 2(3), 93 – 106.
- ทัศนีย์ อารมณเกลี้ยง และ สุภาพ ฉัตรภรณ์. (2557). เส้นทาง การสืบสานภูมิปัญญาอาหารล้านนาสู่ ความยั่งยืน. *วารสารเกษตรศาสตร์ (สังคม)*, 35, 189 – 205.
- เทิดชาย ช่วยบำรุง. (2554). *ภูมิปัญญาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นเชิงสร้างสรรค์*. สถาบันพระปกเกล้า.
- ธนวิทย์ ลายิ้ม, จริยา บุรพุกศลศรี, สุริย์รัตน์ เอมพรหม, ศศธร สิงขรอาจ, ภัทรภร ภควิระชาติ, ธนัฐพล เวียงสิมมา และ อมลณัฐ คำยาดี. (2565). ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นจังหวัดชัยนาท: การพัฒนาสำหรับชัยนาท. *วารสารคหเศรษฐศาสตร์*, 65(2), 58 – 73.
- ธักรณ ศรีเมือง. (2561). บทวิเคราะห์วัฒนธรรมกับวัฒนธรรมไทยในศตวรรษที่ 21 : การสร้าง วัฒนธรรม ทนทางวัฒนธรรม และเศรษฐกิจสร้างสรรค์. *วารสารนวัตกรรมและเทคโนโลยี เพื่อการเรียนรู้*, 1(1), 20 – 30.
- ธิดา สาระยะ. (2545). *กว่าจะเป็นคนไทย*. สถาบันเอเชียศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นพพล แก้วสุวรรณ, ธัญญาลักษณ์ ใจเที่ยง และ สิริกร บำรุงกิจ. (2563). การจัดการความรู้เพื่อก้าวสู่ องค์การดิจิทัลในยุคเทคโนโลยีพลิกผัน. *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร*, 40(4), 120 – 135.
- นวรรตน์ บุญภิละ. (2559). *ภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นผู้ไทในอีสาน*. สำนักวิชาศึกษาทั่วไป มหาวิทยาลัย ราชภัฏอุดรธานี.
- นักสิทธิ์ ปัญญาใหญ่. (2560). *อาหารและโภชนาการ*. คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏ เชียงใหม่.
- นันทสาร สีสลับ และ สมณ อมรวิวัฒน์ (2541). ฐานันดร. ใน *สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ (เล่ม ที่ 23). เรื่องที่ 1 ภูมิปัญญาไทย*. มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดย พระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร.
- น้ำทิพย์ จองศิริ. (2565). การพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุเขตอำเภอเมือง จังหวัดแพร่. *Journal of the Phrae Hospital*, 30(2). 56 – 70.
- นิธิ เอียวศรีวงศ์. (2547). *รามัญศึกษาในลุ่มน้ำแม่กลอง ประวัติศาสตร์ชาติพันธุ์*. เครือญาติ. มติชน.
- นิธิภัทร บาลศิริ. (2559). การจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมแบบมีส่วนร่วมเพื่อการอนุรักษ์และสืบ ทอดวิถีชีวิต ภูมิปัญญาท้องถิ่นและอัตลักษณ์ชุมชนมอญบางกระดี่ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร. (รายงานวิจัย). มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- นิธิยา รัตนานนท์ และ วิบูลย์ รัตนานนท์. (2559). *โภชนศาสตร์เบื้องต้น*. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- นิภาวรรณ หวังวิไล. (2556). *การจัดการศิลปะการแสดงของกลุ่มชาติพันธุ์เพื่อการท่องเที่ยว*
วัฒนธรรม: กรณีศึกษา “รำกะเหรี่ยง” อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี. [วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]. [https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/
frontend/Info/item/dc:108968](https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:108968)
- นิโลบล เอ็มศรี. (2554). *วิถีชีวิตชาวมอญตำบลห้วยเหนียว อำเภอท่ามะกา จังหวัดกาญจนบุรี*.
วิทยาลัยการปกครองท้องถิ่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- บรรจบ พันธุเมธา. (2535). *อนุสรณ์ ในงานพระราชทานเพลิงศพ ศาสตราจารย์ ดร.คุณบรรจบ
พันธุเมธา*. ราชบัณฑิตยสถาน, กรุงเทพฯ, 44 – 47.
- บัณฑิต อเนกพูนสุข. (2560). *Food on the Move*. จุลสารวิชาการการท่องเที่ยวการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย. [https://tatreviewmagazine.wordpress.com/wp-content/uploads/
2017/01/tat12017.pdf](https://tatreviewmagazine.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/01/tat12017.pdf)
- บุญทวรรณ วิงวอน, มนตรี พิริยะกุล และ ขจรศักดิ์ วงศ์วิราช. (2565). ความสัมพันธ์ของภาพลักษณ์
จุดหมายปลายทาง เศรษฐกิจเชิงประสบการณ์และความจริงแท้ดั้งเดิมที่มีต่อความตั้งใจใช้
บริการของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุที่จะมาเยือนแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม. *วารสารรัชต์
ภาคย์*, 16(45), 229 – 249.
- บุญทวรรณ วิงวอน, อัจฉราภรณ์ วรรณมะกอก และ อัจฉรา เมฆสุวรรณ. (2557). แนวทางการ
ยกระดับภูมิปัญญาท้องถิ่นด้วยนวัตกรรมผลิตภัณฑ์เชิงสร้างสรรค์ เพื่อเพิ่มมูลค่ากิจการ
วิสาหกิจขนาดย่อมอำเภอห้วยฉัตร จังหวัดลำปาง. *วารสารวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัย
ราชภัฏเชียงราย*, 9(1), 102 – 119.
- บุญเลิศ จิตตั้งวัฒนา. (2548). *การพัฒนาการท่องเที่ยวแบบยั่งยืน*. บริษัทเพรส แอนด์ดีไซน์,
บุญศิริการพิมพ์.
- บุบผา ดีสุข. (2541). *สภาพสังคมวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปของชุมชนไทยเชื้อสายมอญลุ่มแม่น้ำ
แม่กลอง จังหวัดราชบุรี*. สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ.
- ประภาส กลับนวล, ศศิรินทร์ ศาสตร์สาร, ดำรงค์ศักดิ์ หัตถศาสตร์, กุลประภัสสร สุชีโรจน์ และ
กิตติพงษ์ โสภณธรรมภาณ. (2561). ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นภาคกลาง (จังหวัด
พระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และสุพรรณบุรี) *ว.มทรส. (มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*,
3(1), 30 – 41.
- ประเวศ วะสี. (2543). *ปฏิรูปการเรียนรู้ผู้เรียนสำคัญที่สุด*. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษา
แห่งชาติ.
- ปราณี อ่านเปรื่อง. (2551). *หลักการวิเคราะห์อาหารด้วยประสาทสัมผัส*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ปรีชา มุณิศรี, สาวิตรี มุณิศรี, ดวงเดือน สงฤทธิ์ และ เจษฎา ร่มเย็น. (2563). *การสร้างอัตลักษณ์อาหารพื้นถิ่นและกลไกส่งเสริมการท่องเที่ยวชุมชนอำเภอฉวาง จังหวัดนครราชสีมา*. (รายงานการวิจัยคณะอุตสาหกรรมเกษตร). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย.
- ปัญญา รุ่งเรือง. (2562). ความเป็นมา วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตของชาวมอญตำบลเจ็ดริ้ว จังหวัดสมุทรสาคร. ใน *งานประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 11 วิจัยสร้างนวัตกรรม เพื่อพัฒนาท้องถิ่นและสังคมไทย สู่ Disruptive Society* วันที่ 11 – 12 กรกฎาคม 2562 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
- ปจรรย์ กิจกาญจนกุล. (2566). องค์ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านอาหารพื้นถิ่นมอญลุ่มน้ำแม่กลอง จังหวัดราชบุรี. *วารสารศิลปศาสตร์*, 23(1), 204 – 233.
- ปจรรย์ สุขภิรมย์. (2564). บทบาทหน้าที่ของวัฒนธรรมอาหารพื้นถิ่นมอญในอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 29(3), 54 – 75.
- ปานัสม์ ดิษฐพันธ์. (2558). *การนำเสนออัตลักษณ์อาหารไทยและการสร้างความจริงแท้ของอาหารไทยในต่างแดน กรณีศึกษา : ร้าน Pepper Tree Thai ณ เมืองพอร์ตแลนด์ รัฐโอเรกอน ประเทศสหรัฐอเมริกา*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศิลปากร].
https://sure.su.ac.th/xmlui/bitstream/handle/123456789/15082/BA_Panat_Ditpan.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- ปาริชาติ คุณปลื้ม และ รัตยา ไสวรรณปรีชา. (ม.ป.ป.). การจัดการความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น. *วารสารวิชาการศรีปทุม*, ชลบุรี https://www.chonburi.spu.ac.th/journal/booksearch/upload/1565-1602_10.pdf
- ปาริชาติ คุณปลื้ม. (2560). การพัฒนากระบวนการจัดการความรู้ด้านภูมิปัญญาท้องถิ่น:กรณีศึกษา กลุ่มโอท็อปภาคตะวันออก. *วารสารการเมือง การบริหาร และกฎหมาย*, 9(3), 273 – 295.
- พจนีย์ บุญนา, ทรงสิริ วิจิรานนท์ และ เปรมระพี อุยมาวิหิรัญ. (2061). ศักยภาพภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนแพรกหนามแดง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม. *วารสารวิชาการและวิจัย มทร.พระนคร สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 3(1), 63 – 74.
- พรปวีณ์ คำหลวง. (2560). *ภูมิปัญญาการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพของชาวบ้านตำบลศรีสะเกษ อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]. https://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2017/TU_2017_5917035072_8998_8328.pdf
- พระครูวินัยธร วุฒิชัย ชยวฑฺฒโน, แม่ชีเนตรนภา สุทธิรัตน และ พระมหาจักรพล อาจารย์สุโก. (2565). *ปรากฏการณ์วิทยา The Phenomenology*. วัดโคกเคียน จังหวัดพังงา. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- พัชรพรรณ สุทธิรักษ์. (2562). *วัฒนธรรมนวัตกรรม* ฝ่ายฝึกอบรม สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ. <https://www.ftpi.or.th/2019/31401>

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- พัชรินทร์ สิริสุนทร. (2558). การจัดการความรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนานวัตกรรมทางสังคมเพื่อการเรียนรู้วัฒนธรรมรามัญ กรณีศึกษาชุมชนบางกระบือ. กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม.
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และ นิธิยา รัตนพานนท์. (ม.ป.ป). *Proximate analysis การวิเคราะห์ปริมาณกลุ่มสาร*. <https://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/0455/proximate-analysis>
- พิมพ์เพ็ญแข วรรณปาน. (2549). การศึกษาความเชื่อเรื่องพิธีกรรมการรำผีของชาวมอญ : กรณีศึกษาชุมชนรามัญบางกระบือ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. <http://research.culture.go.th/medias/bk136.pdf>
- พิศาล แก้วอยู่. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลือกจุดหมายปลายทางของกลุ่มนักท่องเที่ยวชาวจีนที่เดินทางท่องเที่ยว แบบอิสระในพื้นที่อารยธรรมล้านนา. *วารสารวิทยาลัยสงฆ์นครลำปาง*, 10(2), 199 – 214.
- พิสนธ์ ปลัดสิงห์. (2525). *รามัญชนชาติไร้แผ่นดิน*. อาทิตย.
- _____. (2530). *คนรามัญ*. เคล็ดไทย.
- ไพรวลัย ต้นดิพัฒน์เสถียร, โสฬส ศิริไสย์, เบญจมาศ ชุมวรฐายี, จรณะ ทรัพย์ภาสุวรรณ, สินี โชติบริบูรณ์ และ วรากร คชไกร. (2550). การศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารท้องถิ่นที่เหมาะสมของหญิงวัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มชาติพันธุ์ (กะเหรี่ยง) ภาคตะวันตก. สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติกระทรวงวัฒนธรรม ประจำปี 2550.
- ภาวดี สำราญ. (2555). การศึกษาและพัฒนาสารบําอาหารท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดเลย. มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- มณฑล คงแถวทอง. (2555). ความสำคัญทางการเมืองการปกครองของกาญจนบุรีสมัยรัชกาลที่ 1-5. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี*. 1(2).
- มนต์ชัย ผ่องศิริ และ มณีนัย ทองอยู่. (2556). คนเข้าเมืองทั่วไปหรือคนพลัดถิ่น: การตํอรองนิยามตัวตนของไทยพลัดถิ่นในสังคมไทย. *วารสารสังคมลุ่มแม่น้ำโขง*, 9(2), 1 – 24.
- มนทิดา ราโท และ ขนิษฐา คันธะวิชัย, (บ.ก.). (ม.ป.ป.). *สถาบันเอเชียศึกษา*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มารุต พัฒนาผล. (2563). การวิจัยและพัฒนานวัตกรรมหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย*, 12(1).
- มิ่งสรรพ ขาวสอาด. (2564). อนาคตฐาน “ท่องเที่ยวไทย” หลังโควิด คอลัมน์ กรองกระแสท่องเที่ยว 12 มี.ค. 2564 กรุงเทพธุรกิจ. <https://www.bangkokbiznews.com/business/926948>
- มีนา ระเด่นอาหมัด, วรรณถ แซ่เซ่น และ นิมารุณี หะยิวาเงาะ. (2562). ภูมิปัญญาท้องถิ่นอาหารสามวัฒนธรรมจังหวัดชายแดนใต้. The 27th 344 Thailand Measurement Evaluation and Research Conference 2019. 343 – 357.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- มูลนิธิรามัญรักษ์. (2561). *ธรรมเนียมผู้รามัญ*. สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช), นนทบุรี.
 เมธิดา อาคมธนะ. (2561). *อัตลักษณ์ของชาวมอญ หมู่บ้านมอญทรงคนอง อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศิลปากร].
https://sure.su.ac.th/xmlui/bitstream/handle/123456789/15245/BA_Methida_Akomthana.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- รติมา คชนันน์. (2558). *นวัตกรรม: ก้าวใหม่ SMEs สู่อุตสาหกรรม*. สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร.
- รัตวรรณ พุดเพระ, นฤมล ชนาคันต์ และ จุฬา วิริยะบุบผา (2563). สารพฤษเคมีและฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ อัลฟาอะไมเลสจากตับอ่อนคนของสารสกัดผลมะตาดสดและผลมะตาดต้มสุก *วารสารวิทยาศาสตร์มข.*, 48(1), 86 – 94.
- ราชิต เฟื่องแสง, สิทธิ กุหลาบทอง, ญาณันท์ สุนทรกิจ และ นิภาพร จุฬารมย์. (2565). ความหลากหลายชนิดของพันธุ์ปลาในพื้นที่แม่น้ำแม่กลองตอนล่างในจังหวัดราชบุรี และสมุทรสงคราม. ใน *การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 14 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม*.
- รามัญคดี. (2563). มอญโพธารามมีมาก่อนเจ้าเมืองมอญเจ็ดหัวเมือง.
<https://www.facebook.com/RamannMon>.
- รุ่ง แก้วแดง. (2543). *ปฏิบัติการศึกษาไทย*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). พิมพ์ดิชน.
- ละเอียด ศิลาน้อย และ กันทิมาลย์ จินดาประเสริฐ. (2562.). การใช้มาตรฐานค่าในการศึกษาวิจัยทางสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ การโรงแรม และการท่องเที่ยว. *วารสารบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*, 8(15), 112 – 126.
- ลักษณะ เกยุราพันธ์. (2561). รูปแบบการจัดการความรู้ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นการศึกษา : อำเภอปากพลี จังหวัดนครนายก. *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 13(2), 75 – 85.
- ลัดดาวัลย์ เพชรโรจน์ และ อัจฉรา ชำนิประศาสน์. (2545). *ระเบียบวิธีการวิจัย*. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.พ.
- ลัดดาวัลย์ พุทธิรักษา, อรพินท หลักแหลม, ธนิตา จุลวนิชยพงษ์, อุทิศ บำรุงชีพ, วรากร ทรัพย์วิระประณ์, พัทธรวภา โพธิ์ศรี, ศราวิน เทพสถิตกรณ, กนก พานทอง และ ปริญญา เรืองทิพย์. (2565). สร้างฐานข้อมูลภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นจากผู้สูงอายุในเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก. *วารสารวิชาการศิลปศาสตร์ประยุกต์*, 15(2), 1 – 21.
- วนิดา นาคีสังข์. (2559). “จากภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชนปวาเกอญอ บ้านแม่กองคาสู่การเป็นสินค้าชุมชน”. บัณฑิตอาสาสมัคร วิทยาลัยพัฒนศาสตร์ป๋วยอึ้งภากรณ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วรภัทร์ ภูเจริญ. (2550). *การบริหารนวัตกรรมอย่างยั่งยืนและพอเพียง*. สมอลดา.
- วรลักษณ์ วรรณวัฒน์. (ม.ป.ป.). *มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี*. สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- วรวิธ สุวรรณฤทธิ์. (2533). *เมืองด้านตะวันตก: รมัญ 7 เมือง*. นิตยสารศิลปวัฒนธรรม.
- วรุณี เขาวนัสสุขุม. (2562). *ทุนพัฒนาด้านอาหารรามาญ จังหวัดปทุมธานี เพื่อพัฒนาสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์. วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 14(1).
- วันดี ณ สงขลา. (2532). *สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่มที่ 13 เรื่อง อาหารไทย*.
http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/other_sub.php?file=encyclopedia/saranugrom.htm
- วันเพ็ญ พวงพันธ์บุตร. (2542). *พื้นฐานวัฒนธรรมไทย*. สถาบันราชเทวะสตรี.
- วิมเนศวร ทะกอง, สุทธินันท์ โสทธิ และ พิศิษฐ์ ชัยสุวรรณถาวร. (2566). *ภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นจันทบุรี : การสร้างสรรค์ภาพถ่ายดิจิทัลจากเรื่องเล่าเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวชุมชน. วารสารสหวิทยาการสังคมศาสตร์และการสื่อสาร*, 6(2), 92 – 102.
- วิจารณ์ พานิช. (2548). *การจัดการความรู้ฉบับนักปฏิบัติ*. สุขภาพใจ.
- วิริยวิทย์ ประสานศักดิ์ทวี, จารุวรรณ ขาเพชร และ กัมปนาท บริบูรณ์. (2560). *การจัดการศึกษาตลอดชีวิตโดยใช้ทุนทางวัฒนธรรมของชนเผ่าญ้อ*. *Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ*, 10(2), 110 – 123.
- วิรัชยา อินทะกันต์ และ กุลชญา สิวหงวน. (2564). *การพัฒนาตำรับอาหารพื้นเมืองสู่ตำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยวอำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก. วารสารราชภัฏเพชรบูรณ์สาร*, 23(1), 33 – 44.
- วิลาวัลย์ อ่อนวงศ์เปรม, ชัยพล หอรุ่งเรือง, พิษณุ สันทรานันท์ และ ศรายุทธ เล็กผลิลผล. (2563). *กลยุทธ์การปรับตัวด้านการตลาดที่มีต่อการรับรู้คุณค่าอาหารไทยดั้งเดิม. วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี*, 14(1), 254 – 266.
- วิวรรณ วงศ์อรุณ. (2562). *ตำรับอาหารพื้นเมืองตำบลทองมงคล อำเภอบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 14(2), 120 – 130.
- ศรุดา นิตวีรการ. (2557). *สำหรับอาหารมอญเกาะเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. วารสารกระแสวัฒนธรรม*, 15(28), 39 – 58.
- ศศิมา สุขสว่าง. (2563). *ความแตกต่างระหว่างความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) กับนวัตกรรม (Innovation)*. <https://www.sasimasuk.com/16533868>
- ศิริ ฮามสุโพธิ์. (2543). *ประชากรกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.
- ศิริชัย กาญจนวาสี. (2544). *การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสมสำหรับการวิจัย*. (พิมพ์ครั้งที่ 4).
- ศิริรัตนพร หล้าบัววงศ์. (2563). *พืชผักพื้นบ้านชาวมอญ สะท้อนวิถีชีวิต กับแนวคิดกินอาหารให้เป็น "ยา"*. สถาบันวิจัยและพัฒนาพื้นที่สูง.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- ศิวัณภาค เจียรวนาลี. (2566). Local Food Movement 3 เหตุผลที่อาหารท้องถิ่นชนะใจคนรุ่นใหม่. <https://tatreviewmagazine.com/article/local-food-movement/>
- ศูนย์พัฒนาธุรกิจเพื่อความยั่งยืน. (ม.ป.ป.). นวัตกรรมและความยั่งยืนของธุรกิจ. <https://www.setsustainability.com/page/innovation>
- ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร. (2567). การเคลื่อนไหวอาหารท้องถิ่น (The local food movement). <https://www.sac.or.th/portal/th/article/detail/567>
- สกุลกร ยาไทย. (2563). กลุ่มชาติพันธุ์: รามัญ. <https://www.sac.or.th/databases/ethnic-groups/ethnicGroups/133>
- สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ. (2562). *วัฒนธรรมนวัตกรรม*. สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ.
- สถาบันระหว่างประเทศเพื่อการค้าและการพัฒนา (องค์การมหาชน). (2558). *แนวทางและมาตรการเพื่อการพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษบริเวณพื้นที่แนวชายแดนของไทย*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมเกียรติ ชัยพิบูลย์. (2551). *การจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม กรณีศึกษาศักยภาพการท่องเที่ยวชุมชนนครชุม อำเภอมะเอยีร์ จังหวัดกำแพงเพชร*. มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร.
- สมชาย วรวิจิตรสกุล. (2554). *ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.
- สมนึก เอื้อจิระพงษ์พันธ์, พัทธพงศ์ วัฒนสินธุ์, อัจฉรา จันทน์ฉาย และ ประกอบ คุปรัตน์. (2553). นวัตกรรม: ความหมาย ประเภท และความสำคัญต่อการเป็นผู้ประกอบการ. *วารสารบริหารธุรกิจ*, 33(128), 49 – 65.
- สรเสรี วงศ์ขุ่ม. (2554). *การวางแผนพัฒนาประเทศ*. ศูนย์การพิมพ์เพชรรุ่ง. สร้างสรรค์. *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 14(1), 216 – 232.
- สโรชา อมรพงษ์มงคล และ รัชนิกร แซ่วัง. (2563). *การจัดการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในมิติความจริงแท้ และการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ กรณีศึกษา: เมืองมัลลิกา ร.ศ.124 จังหวัดกาญจนบุรี*. ใน *การประชุมมหาดไทยวิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 10*, 1345 – 1356.
- สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่มที่ 23. *เรื่องที่ 1 ภูมิปัญญาไทย*. <https://www.saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=23&chap=1&page=chap1.htm>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ (สสส). (2557). *ทำไมเราจึงควรบริโภคอาหารท้องถิ่น*. <https://www.thaihealth.or.th>
- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม. (2551). *ความหมาย แนวคิดและประเด็นที่เกี่ยวกับ “วัฒนธรรม”*. <http://www.openbase.in.th/node/5954>
- สำนักงานจังหวัดกาญจนบุรี ศาลากลางจังหวัดกาญจนบุรี. (ม.ป.ป.). *ข้อมูลทั่วไปจังหวัดกาญจนบุรี*. <https://ww2.kanchanaburi.go.th/content/general>

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- สำนักงานจังหวัดราชบุรี ศาลากลางจังหวัดราชบุรี จังหวัดราชบุรี. (ม.ป.ป.). *ประวัติจังหวัดราชบุรี*.
<http://123.242.157.9/hdetail.php?QNo=1&QSt=A&QGroup=0>
- สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ. (2548). *สุดยอดนวัตกรรมไทย*. สำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ
 กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี.
- สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2565). *แผนปฏิบัติการราชการรายปี (พ.ศ. 2565)*.
 กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- สำนักงานยุทธศาสตร์และการวางแผนพัฒนาพื้นที่ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจ.
 PowerPoint: นโยบายเขตพัฒนาเขตเศรษฐกิจพิเศษชายแดน (ภาษาไทย).
https://data.opendevlopmentmekong.net/th/library_record/border-special-economic-zones-development-policy
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2554). อาหาร. <https://dictionary.orst.go.th/>
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2555). วัฒนธรรม. <http://legacy.orst.go.th/?knowledges>
- สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. (2562). *ครุภูมิปัญญาไทย*. สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา
 กระทรวงศึกษาธิการ. <http://www.thaiwisdom.org/wisdomdetail>
- สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดกาญจนบุรี. (2562). *รายงานประจำปี 2562*. สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด
 กาญจนบุรี สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงวัฒนธรรม.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2564). *เอกสารประกอบการระดมความเห็น
 กรอบแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 13 “พลิกโฉมประเทศไทยสู่เศรษฐกิจ
 สร้างคุณค่า สังคมเดินหน้าอย่างยั่งยืน”*. สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคม
 แห่งชาติ.
- สิตา ทิศาดลิลิก และ เอื้อมพร รัตนสิงห์. (2563). ฤทธิ์ด้านออกซิเดชัน และปริมาณสารประกอบฟี
 นอลทั้งหมดของสารสกัดหยาดจากมะตาด. *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระ
 บรมราชูปถัมภ์ สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 14(3), 104 – 116.
- สิทธิโชค วิบูลย์, สุเทพ บุญซื่อน และ ปิยะวรรณ เลิศพานิช. (2554). การศึกษาการอนุรักษ์ทาง
 วัฒนธรรมชาวมอญเพื่อการพัฒนาการท่องเที่ยวชุมชนกรณีศึกษา: ชุมชนศาลาแดงเหนือ
 จังหวัดปทุมธานี. *วารสารบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรม
 ราชูปถัมภ์*, 5(1), 143 – 154.
- สุกฤตา หิรัณยขวลิต. (2559). นวัตกรรมของฝากจากทุนทางวัฒนธรรม. *วารสารนักบริหาร*, 36(2),
 14 – 23.
- สุกัญญา ไหมเครือแก้ว, นันทวรรณ ช่างคิด, ศิโรจน์ พิมาน, ภมรรัตน์ สุธรรม, สุพรรณิการ์ ศรีบัวทอง,
 พงษ์เทพ แก้วเสถียร, พรานตา จันทโร, กฤตภาส จินาภาค, มณฑา เพ็ชรวรรณ, ชัยณรงค์
 จะรา, เสน่ห์ บุญกำเนิด, สุพรรณิการ์ ศรีบัวทอง, อาติอนา นิโด, สุภาพร อภิรัตนานุสรณ์
 และ พรทิพย์ ทวีพงษ์. (2559). *รายงานฉบับสมบูรณ์โครงการศึกษาภูมิปัญญา วัฒนธรรม
 อาหารท้องถิ่นจังหวัดสุราษฎร์ธานี*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- สุจิตรา เปลี่ยนรุ่ง. (2553). รูปแบบการสื่อสารและการรับรู้อัตลักษณ์ของคนรามัญข้ามถิ่นในจังหวัดสมุทรสาคร. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 26(52), 71 – 95.
- สุจิตลักษณ์ ตีผดุง, พรทิพย์ อุศุภรัตน์ และประภาศรี คำสะอาด. (2542). *สารานุกรมชาติพันธุ์รามัญ*. สถาบันวิจัยภาษาและวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาชนบท. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุจิตลักษณ์ ตีผดุง และ ประภาศรี คำสะอาด. (2550). ที่นี้...ที่บ้านวังกะ ผังวัดวังกะ สันชละบุรี. *วารสารภาษาและวัฒนธรรม*, 28(1-2), 50 – 74.
- สุจิตลักษณ์ ตีผดุง และ ประภาศรี คำสะอาด. (2548). จากเมาะละหม่งสู่สังชละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี. *วารสารภาษาและวัฒนธรรม*, 24(1). 28 – 45.
- สุจิตรา เปลี่ยนรุ่ง. (2561). รูปแบบการสื่อสารและการรับรู้อัตลักษณ์ของคนมอญข้ามถิ่นในจังหวัดสมุทรสาคร. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 26(52), 71 – 95.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2555). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 15). สามลดา.
- สุนทร อองกุลนะ. (2547). *การนำภูมิปัญญาชาวบ้านมาใช้ในการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่นของโรงเรียนประถมศึกษา อำเภอบึงสามพัน จังหวัดอุตรดิตถ์*. บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏอุตรดิตถ์.
- สุพรรณิ ไชยอำพร และวิไลลักษณ์ รุ่งเมืองทอง. (2557). แนวคิดว่าด้วยเรื่องอาหาร...ความท้าทายต่อนโยบายด้านอาหารมนุษย์ของรัฐ. *วารสารพัฒนาสังคม*, 16(2), 103 – 117.
- สุภรณ์ โอเจริญ (2541). *มอญในเมืองไทย*. มูลนิธิโครงการตำราสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์.
- สุภรณ์ โอเจริญ. (2519). *ชาวมอญในประเทศไทย : วิเคราะห์ฐานะและบทบาทในสังคมไทย ตั้งแต่สมัยอยุธยาตอนกลางถึงสมัยรัตนโกสินทร์ตอนต้น*. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาวดี สำราญ. (2555). *การศึกษาและพัฒนาสำหรับอาหารท้องถิ่นเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดเลย*. มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- สุรพงษ์ คงสัตย์ และธีรชาติ ธรรมวงศ์. (2551). การหาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม (IOC). <https://www.mcu.ac.th/article/detail/14329>
- เสกสรรค์ สนาว, สุพัฒนา ศรีบุตรดี, พงศ์สวัสดิ์ ราชจันทร์ และ นภัสนรณ์ ภูวดานนท์ ณ มหาสารคาม. (2563). การจัดการแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมตามวิถีชีวิตของคนในชุมชน. *วารสารการบริหารการปกครองและนวัตกรรมท้องถิ่น*, 4(1). 259 – 276.
- เสาวคนธ์ ศรีสุคนธ์รัตน์, สุนิสา ประทีป ณ ถลาง และ นุชรี คงมณี. (2563). การจัดการความรู้วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านจังหวัดพังงา กรณีศึกษาอำเภอบึงสามพัน. *วารสารวิชาการสังคมมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช*, 10(1), 45 – 52.
- โสภณ นิไชโยค. (2552). “ผู้ว่าราชการรามัญ 7 เมือง บรรพชนต้นตระกูลชาวมอญในจังหวัดราชบุรี กาญจนบุรี.” ในมอญในแผ่นดินสยาม.
- โสรัจจ์ วิสุทธิแพทย์. (2557). *ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น: การจัดการเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวในภาคตะวันตก*. [วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิตไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- หทัยชนก คตะสมบุญ. (2565). การประยุกต์ใช้ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการจัดการตนเองของชุมชนตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. *วารสารมหาจุฬานาครทรรค์*, 9(9), 296 – 313.
- องค์ บรรจุน. (2549). *ต้นทางจากมะละแหม่ง*. อัมรินทร์ พรินตติ้งกรุ๊ป.
- _____. (2549). งามขาว. ใน *ศิลปวัฒนธรรม*. 27(4), 50 – 53.
- _____. (2550). *สตรีรามาญในราชสำนักสยามสมัยรัตนโกสินทร์ พ.ศ.2325 – 2475*. [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- _____. (2551). *การเคลื่อนย้ายของชาติพันธุ์รามัญจากรามัญประเทศสู่สยามประเทศ*. เอกสารประกอบสัมมนาวิชาการเรื่อง “โลกของอิสลามและมุสลิมในอุษาคเนย์” มูลนิธิโครงการตำรา สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์.
- _____. (2557). *ข้างลำรับมอญ*. มติชน.
- _____. (2559). “บ้านทุ่งเข็น” : ชุมชนชาติพันธุ์รามัญร่วมสมัยแห่งสุพรรณบุรี. [วิทยานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]. <https://cis.tu.ac.th/uploads/ci/academic-work/phd-thesis/phd-thesis-5.pdf>
- อนุวัฒน์ ทองแสง และ ฉัตรวิรัช องค์กร. (2564). นวัตกรรมเชิงนิเวศ นวัตกรรมรากหญ้า กับการสนับสนุนเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน 2030: พหุกรณีศึกษาวิสาหกิจชุมชน, วิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (MSMEs). *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 8(3), 341 – 353.
- อภิชาติ ใจอารีย์. (2557). รูปแบบการจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นการแปรรูปหน่อไม้ของชุมชนบ้านพุเตย จังหวัดกาญจนบุรี. *วารสารการเมืองการปกครอง*, 4(2), 241 – 258.
- อภินันท์ ธรรมเสนา และกษิพัฒน์ ลัดตามณีโรจน์. (2564). กลุ่มชาติพันธุ์ ไม่ใช่ “คนอื่น”. <https://theactive.net/read/the-indigenous-peoples-of-thailand/>
- อมรา พงศาพิชญ์. (2537). *วัฒนธรรม ศาสนา และชาติพันธุ์: วิเคราะห์สังคมไทยแนวมานุษยวิทยา*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัจฉรา นวจินดา และ ขจีรัฐ ภิรมย์ธรรมศิริ. (2534). *ความพึงพอใจ: ตัวแปรกลางการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ*. เอกสารวิจัย ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อัญชลี ตันพะเทศ และ อังสุมาลิน จำนงขอบ. (2560). การท่องเที่ยวเพื่อสืบสานวัฒนธรรมและภูมิปัญญาทางอาหารของกลุ่มวัฒนธรรมตามชายขอบ จังหวัดกาญจนบุรี. *กระแสวัฒนธรรม*, 17 – 26.
- อัครลักษณ์ ราชพลสิทธิ์, วันชัย ธรรมสังการ และ ปรีดี โชติช่วง. (2563). “ข้าวหลามหนองมน” องค์ความรู้ ภูมิปัญญา และรูปแบบการจัดการความรู้เพื่อการพัฒนาชุมชนท้องถิ่นไทยอย่างยั่งยืน. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี*, 9(2), 51 – 66.
- อำนาจ กมลศิลป์. (2560). ปลารากกล้วย และปลาฝั้ง. <https://www.facebook.com/profile.php?id=100026909627875&sk=photos>

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

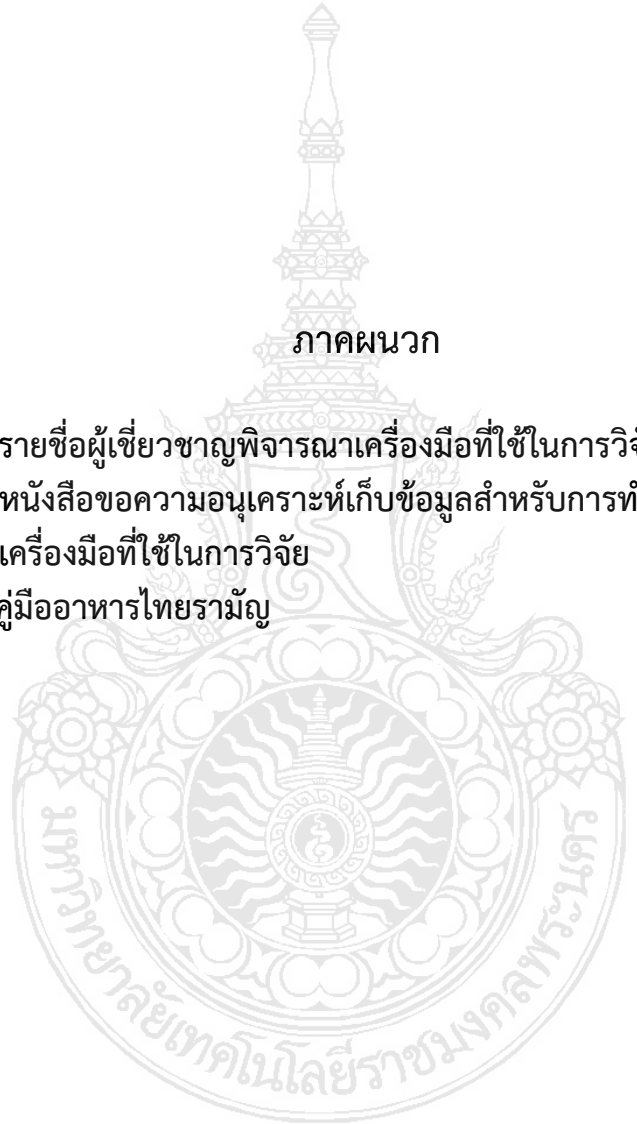
- อิมจิรา อ่อนคำ และ บุญเชิด หนูอิม. (2561). มอญ ตำบลบ้านม่วง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี: วิถีและพลัง. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยธนบุรี*, 12(28), 306 – 315.
- อุทัยวรรณ ภูเทศ. (2561). การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านการประกอบอาชีพของตำบลทับกฤช อำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์. *วารสารวิชาการ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์*, 5(1), 314 – 330.
- อุรณรัตน์ สันติจิตกวิณสกุล และ ยุทธชัย อสุพานิชย์. (2562). ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของสารสกัดน้ำจากผลมะตาดด้วยวิธีการดักจับอนุมูลเอปียีเอส. ใน *งานประชุมวิชาการระดับชาติครั้งที่ 11*. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม, 2 – 8.
- เอกรินทร์ พึ่งประชา. (2545). *ผีบ้านรามาญ : อำนาจและพลังแห่งการต่อรอง* (ชาวรามัญบางกระดี่). ศิลปวัฒนธรรม.
- เอกวิทย์ ณ ถลาง. (2540). *ภูมิปัญญาสู่ภาคชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ของชาวบ้านไทย*. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- Azlan, A., Azmi, A. & Azahan, A. (2022). A Systematic Review on the Local Wisdom of Indigenous People in Nature Conservation. *Sustainability*, 14(6), 2 – 16.
- Baker, S. M., & Kennedy, P. F. (1994). Death by Nostalgia: A Diagnosis of Context-Specific Case. *Advances in Consumer Research*, 21(2), 169 – 174.
- Best, J. W. (1981). *Research in Education*. 3rd ed. Englewood cliffs. Prentice. Hall Inc.
- Chantavanich, S. & Thaiyanan, W. (1996). Concepts and Indicators of Social Developmentand.
- Cochran, W. G. (1977). (Sampling Techniques). (third edition). United States of America. Woodbine, Inc.
- Cole, S. (2007). Beyond Authenticity and Commodification. *Annals of Tourism Research*, 34(4), 943 – 960.
- Golomb, J. (1995). *In Search of Authenticity: From Kiekegaard to Camus*. Routledge.
- Holak, S. L. & William, J. H. (1992). Nostalgia: An exploratory study of themes and emotions in the nostalgic experience. *Advances in Consumer Research*, 19(1), 380 – 387.
- ICOMOS Australia. (1999). *The Burra Charter: The Australia ICOMOS Charter for Places of Cultural Significance*. Australia: ICOMOS.
- Iskandar, B.S., Iskandar, J., Mulyanto, D. & Aliifah, F. (2023). Local knowledge of the Sundanese community on traditional foods to enhance thefamily food security. *ETNOSIA: Jurnal Etnografi Indonesia*, 8(1), 76 – 89.
- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological psychology: theory, research and method*. Pearson Education Ltd, Harlow.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- Lowenthal. D. (1985). *The Past Is a Foreign Country*. Cambridge University Press
- Biljana, G., Bojana, K. P., Bojan, D., Dragan, T., Maja, B., Tamara, L., Milka, B. Z., Dragana, I. U., Stefan, S., Velibor, I., Miloš, C. & Ivana, C. (2022). Traditional and Authentic Food of Ethnic Groups of Vojvodina (Northern Serbia)—Preservation and Potential for Tourism Development. *Sustainability*, 14,1805. <https://doi.org/10.3390/su14031805>
- Mahidol Channel. (2023). Local Food ประโยชน์ของอาหารท้องถิ่น. [https://channel.mahidol.ac.th/view/1032/Local%20Food%20%](https://channel.mahidol.ac.th/view/1032/Local%20Food%20%20)
- Mala Kon Mon (2566). ขนมหินน้ำพริก และขนมหินน้ำยา <https://www.facebook.com/profile.php?id=photos>
- _____. (2566). แกงกระเจียบ. <https://www.facebook.com/profile.php?id=photos>
- _____. (2566). ต้มยำ. <https://www.facebook.com/profile.php?id=photos>
- _____. (2566). หลนปลาร้า. <https://www.facebook.com/profile.php?id=photos>
- _____. (2566). แกงผักบุ้งใส่เผือก พุทรา. <https://www.facebook.com/profile.php?id=photos>
- _____. (2566). ดอกจิว. <https://www.facebook.com/profile.php?id=photos>
- _____. (2566). ผัดมะละกอใส่ไข่. <https://www.facebook.com/profile.php?id=photos>
- Maryam, A. (1999). Knowledge Management Systems: Issues, Challenges, and Benefits. *Communications of the Association for Information Systems*. 1, 7.
- Hilary, D. C. & Bob, M. (2002). *Cultural Tourism: The Partnership between Tourism and Cultural Heritage Management*. New York: The Haworth Hospitality Press
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. sage.
- Nonaka, I., & Takeuchi, H. (1995). *The knowledge-creating company*. Oxford University press.
- Aworh, O. C. (2023). African traditional foods and sustainable food security. *Science Direct Food Control*, 145, 1 – 9.
- Office of the National Economic and Social Development Council. (2016). *The National Economic and Social Development Plan no. 12 (2017-2021)*. Bangkok: Office of the Prime Minister.
- Quality of Life of Thailand. In Anuchat Pongsomlee and Orathai Ard-am (Editor). *Development of Indicators Quality of Life and Thai Society*. Bangkok: The Thailand Research Fund.
- Rogers, E.M. (1995). *Diffusion of Innovation*. 4th ed. The Free Press.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- Santasombat, Y. (1997). *Man and culture. 9th ed. Thammasat University Press.* [In Thai]. Bangkok.
- Sineenart, D. (2566). ดอกแคแล และแกงดอกแคแล. <https://www.facebook.com/profile.php?id=100015482770572&sk=photos>
- Starn, R. (2002). Authenticity and historic preservation: Towards an authentic history. *History of the Human Sciences*, 15(1), 1 – 16.
- Suphap, S. (1998). Thai Society and Culture, Family Values, Religion, Traditions.: Thai Wattana Panich Press. [In Thai], Bangkok.
- Tiberghien, G. (2016). Authenticity and Tourism in Kazakhstan: Neo-nomadic Culture in the Post-soviet Era. *European Journal of Tourism Research*, 12(1), 202 – 206.
- Transparency-One. (2559). *3 Ways to Define Local Food.* <https://www.transparency-one.com/3-ways-define-local-food/>
- UNESCO. (1981). *Quality of Life: An Orientation to Population Education.* New York: UNESCO
- _____. (2009). *Hoi An protocols for the best conservation practice in Asia: Professional Guidelines for assuring and preserving the authenticity of heritage site in the context of Asia.* (Bangkok: UNESCO Bangkok, 2009), 13 – 14.
- Viwatpanich, K. (2012). Consumption and Nutritive Values of Traditional Mon Food. *ASEAS -Austrian Journal of South-East Asian Studies*, 5(1), 152 – 160.
- Zeithaml, A. (2000). Service Quality, Profitability, and the Economic worth of Customers: What we Know and what we Need to Learn. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 28(1), 67 – 85.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลสำหรับการทำดัชนีนิพนธ์

ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ภาคผนวก ง คู่มืออาหารไทยรามัญ

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



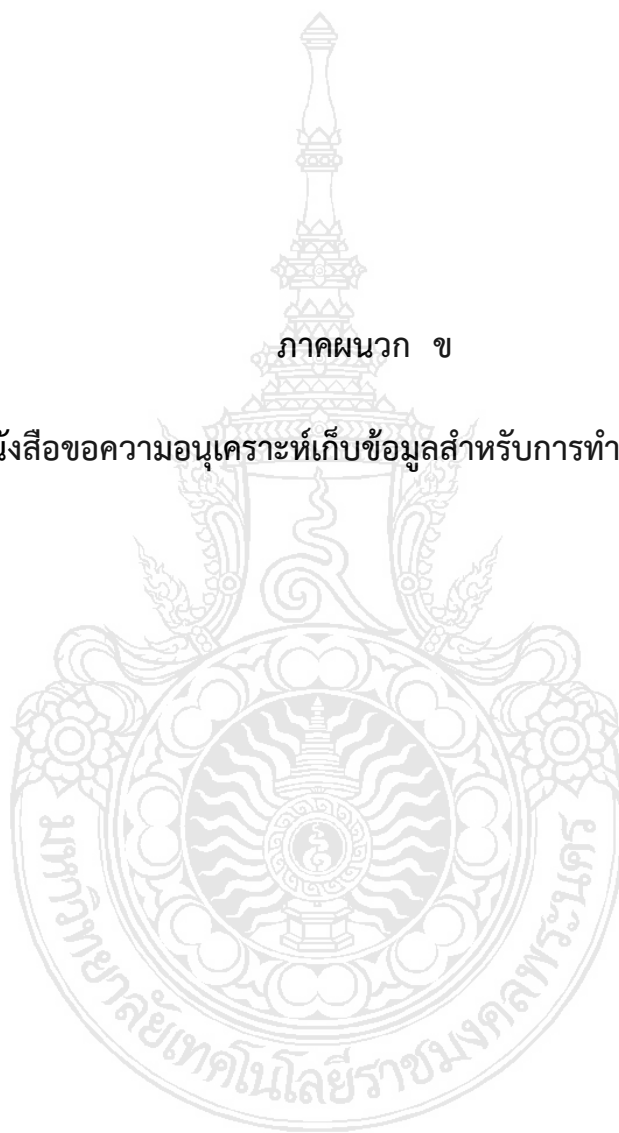
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง/สังกัด	ประสบการณ์/ความสำคัญ
ดร.สัจจา ไกรศรรัตน์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร./ คณะ การจัดการ มหาวิทยาลัยราช ภัฏหมู่บ้านจอมบึง	ด้านการท่องเที่ยว ด้าน การตลาด ด้านการสื่อสาร
อาจารย์จุไรรัตน์ ประเสริฐสนิท	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ / สาขาวิชาคหกรรมศาสตรศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี	ด้านอาหารและโภชนาการ
ดร.พิมพ์ระวี โรจน์รุ่งสตัย	รองศาสตราจารย์ ดร./ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี	ด้านการท่องเที่ยว
อาจารย์วิวัฒน์ วงศ์อรุณ	รองศาสตราจารย์/คณะ อุตสาหกรรมการโรงแรมและ การท่องเที่ยว มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลรัตน โกสินทร์	ด้านอุตสาหกรรม การโรงแรม และการท่องเที่ยว
อาจารย์ออบเชย วงศ์ทอง	รองศาสตราจารย์	ด้านอาหารและโภชนาการ



ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลสำหรับการทำดัชนีพันธ



ที่ อว ๐๖๕๒.๐๓/๓๒๙๓



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๑๒ กันยายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลสำหรับการทำดัชนีพนธ์

เรียน ประธานชุมชนอำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี

ด้วย นางสาวแสงแข สพันธุ์พงศ์ นักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ กำลังดำเนินการทำดัชนีพนธ์ ในหัวข้อ “การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จอมขวัญ สุวรรณรักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ พิรพัชระ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณนท แดงสังวาลย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีพนธ์ร่วม

ในการนี้ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวแสงแข สพันธุ์พงศ์ เข้าเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับดัชนีพนธ์ดังกล่าว กับผู้มีความรู้ด้านอาหารมอญ ประมาณ ๑๕ คน ในช่วงเดือน กันยายน - พฤศจิกายน ๒๕๖๖ และขออนุญาตบันทึกภาพการสัมภาษณ์เพื่อเผยแพร่ภาพในเล่มรายงานดัชนีพนธ์ ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. ๒๕๖๒ (PDPA)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนภพ โสตรโยม)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๘๒๖๒-๔

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์กลาง : em.hec@rmu.ac.th

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๙๔๑๒ ๖๔๔๕

ที่ อว ๐๖๕๒.๐๓/๓๒๙๔



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๑๒ กันยายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลสำหรับการทำดัชนี

เรียน ประธานชุมชนอำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี

ด้วย นางสาวแสงแข สพันธุ์พงศ์ นักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ กำลังดำเนินการทำดัชนี ในหัวข้อ “การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จอมขวัญ สุวรรณรักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ พิรพัชระ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณนท แดงสังวาลย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีนิพนธ์ร่วม

ในการนี้ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขออนุญาตเผยแพร่จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวแสงแข สพันธุ์พงศ์ เข้าเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับดัชนีดังกล่าว กับผู้มีความรู้ด้านอาหารมอญ ประมาณ ๑๕ คน ในช่วงเดือน กันยายน - พฤศจิกายน ๒๕๖๖ และขออนุญาตบันทึกภาพการสัมภาษณ์เพื่อเผยแพร่ภาพในเล่มรายงานดัชนีนิพนธ์ ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. ๒๕๖๒ (PDPA)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนภพ โสทรโยม)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๘๒๖๒-๔

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์กลาง : em.hec@rmutp.ac.th

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๙๔๑๒ ๖๔๔๕

ที่ อว ๐๖๕๒.๐๓/๓๒๕๕



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
๑๖๘ ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๑๒ กันยายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลสำหรับการทำดัชนีพันธ

เรียน ประธานชุมชนตำบลห้วยเหนือ อำเภอนาทม จังหวัดกาฬสินธุ์

ด้วย นางสาวแสงแข สพันธุ์พงศ์ นักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ กำลังดำเนินการทำดัชนีพันธ ในหัวข้อ “การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.จอมขวัญ สุวรรณรักษ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีพันธ รองศาสตราจารย์ ดร.จุฑามาศ พิรพัชระ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณนัท แดงสังวาลย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาดุษฎีพันธร่วม

ในการนี้ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดพิจารณาให้ นางสาวแสงแข สพันธุ์พงศ์ เข้าเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับดัชนีพันธดังกล่าว กับผู้มีความรู้ด้านอาหารมอญ ประมาณ ๑๕ คน ในช่วงเดือน กันยายน - พฤศจิกายน ๒๕๖๖ และขออนุญาตบันทึกภาพการสัมภาษณ์เพื่อเผยแพร่ภาพในเล่มรายงานดัชนีพันธ ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. ๒๕๖๒ (PDPA)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนภพ โสทรโยม)
คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

โทร. ๐ ๒๖๖๕ ๓๗๗๗ ต่อ ๘๒๖๒-๔

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์กลาง : em.hec@rmutp.ac.th

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อนักศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๙๔๑๒ ๖๔๔๕

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย





แบบสอบถามการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญของนักท่องเที่ยว

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำดัชนีพจน์ในหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาสภาพการณ์และลักษณะภูมิปัญญาของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ในการรับรู้ภูมิปัญญาอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญของนักท่องเที่ยว ทั้งนี้คำตอบของท่านจะมีคุณค่าอย่างยิ่งต่องานวิจัยนี้ ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลที่ได้รับจากท่านไว้เป็นความลับ โดยจะนำไปใช้สรุปผลการวิจัยในภาพรวมเท่านั้น จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามตามความคิดเห็นของท่าน และขอเสนอแนะ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามด้วยดีมา ณ โอกาสนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับข้อมูลของท่านมากที่สุด

1. เพศ

- ☐ 1) ชาย ☐ 2) หญิง ☐ 3) เพศทางเลือก

2. อายุ

- ☐ 1) อายุ 18 – 20 ปี Gen Z
☐ 2) อายุระหว่าง 21 – 37 ปี Gen Y
☐ 3) อายุระหว่าง 38 – 53 ปี Gen X
☐ 4) อายุระหว่าง 54 – 72 ปี
☐ 5) สูงกว่าอายุ 73 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

- ☐ 1) ต่ำกว่าปริญญาตรี ☐ 2) ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า ☐ 3) สูงกว่าปริญญาตรี

4. อาชีพ

- ☐ 1) นักเรียน/นักศึกษา ☐ 2) ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ
☐ 3) พนักงานบริษัทเอกชน ☐ 4) ธุรกิจส่วนตัว/เจ้าของกิจการ
☐ 5) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

- ☐ 1) ต่ำกว่า 15,000 ☐ 2) 15,000 – 30,000 บาท
☐ 3) 30,001 – 45,000 บาท ☐ 4) สูงกว่า 45,000 บาท

6. ท่านอาศัยอยู่ภูมิภาคใด

- ☐ 1) ภาคเหนือ ☐ 2) ภาคกลาง (กรุงเทพฯ – ปริมณฑล)
☐ 3) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ☐ 4) ภาคตะวันออก
☐ 5) ภาคตะวันตก ☐ 6) ภาคใต้

การวิเคราะห์ข้อมูลด้านพฤติกรรมการเดินทางท่องเที่ยวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับข้อมูลของท่านมากที่สุด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ท่านเคยท่องเที่ยวแหล่งชุมชนไทยรามัญใดบ้าง ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

- ☐ 1) สะพานไทยรามัญหมู่บ้านวังกะ ตำบลหนองลู อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี
☐ 2) หมู่บ้านไทยรามัญท่าเสา อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี
☐ 3) วัดพุทธเคียน อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี
☐ 4) วัดคงคาราม ตำบลคลองตากุด อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี
☐ 5) พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านวัดม่วง ตำบลบ้านม่วง อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี
☐ 6) วัดมะขาม ตำบลคิงพยอม อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี
☐ 7) วัดใหญ่นครชุมน์ อำเภอบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี
☐ 8) พิพิธภัณฑ์หนังใหญ่วัดขนอน อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี
☐ 9) หมู่บ้านไทยรามัญห้วยน้ำใส ตำบลสวนผึ้ง อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี
☐ 10) อื่น ๆ.....

2. ท่านรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับการท่องเที่ยวชุมชนไทยรามัญจากแหล่งใด ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

- ☐ 1) สื่อสังคมออนไลน์ เช่น เว็บไซต์ Youtube / Line / Facebook / TikTok
☐ 2) สื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ เช่น แผ่นพับ/ หนังสือพิมพ์/ โปสเตอร์/ วารสาร
☐ 3) สื่อโทรทัศน์/ วิทยุ
☐ 4) สื่อบุคคล เช่น ครอบครัว/ เพื่อน/ แฟน/ คนรู้จัก
☐ 5) สื่อกิจกรรม เช่น กิจกรรม “กินอยู่ดูไทยรามัญ เมืองราชบุรี” หรือ “เจียะโมงโรงโม่แดง ราชบุรี”/ กิจกรรมตักบาตรแบบไทยรามัญ ณ สะพานไทยรามัญหมู่บ้านวังกะ ตำบลหนองลู อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี
☐ 6) สื่ออื่น ๆ.....

3. เหตุใดท่านถึงเลือกมาท่องเที่ยวในแหล่งชุมชนไทยรามัญ ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

- ☐ 1) ต้องการเรียนรู้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยรามัญ
☐ 2) ต้องการเรียนรู้วัฒนธรรม ประเพณีของคนไทยรามัญ
☐ 3) ต้องการเดินทางสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสถานที่ท่องเที่ยวของชุมชนไทยรามัญ
☐ 4) ต้องการเรียนรู้ภูมิปัญญาด้านอาหารของคนไทยรามัญ

- ☐ 5) ต้องการเรียนรู้หรือศึกษาสถานที่สำคัญ ๆ ในชุมชนไทยรามัญ
☐ 6) ต้องการเรียนรู้งานด้านศิลปหัตถกรรม ของชุมชนไทยรามัญ
☐ 7) ต้องการมาศึกษาค้นคว้าเพื่อทำงานวิจัย
☐ 8) ต้องการส่งเสริมด้านการท่องเที่ยวในชุมชนให้มีความยั่งยืน
☐ 9) ต้องการตามรอยภูมิหลังของความเป็นคนไทยเชื้อสายไทยรามัญ
☐ 10) ต้องการมาเดินชมตลาดถนนคนเดินของกลุ่มชาติพันธุ์
☐ 11) อื่น ๆ.....
4. ท่านเห็นด้วยหรือไม่ เกี่ยวกับภูมิปัญญาด้านอาหาร เป็นสิ่งสำคัญในการดึงดูดหรือส่งเสริมการท่องเที่ยวให้มีความน่าสนใจ
- ☐ 1) เห็นด้วย เนื่องจาก.....
☐ 2) ไม่เห็นด้วย เนื่องจาก.....
5. ท่านคิดว่าความแตกต่างของอาหารไทยรามัญกับอาหารไทยมีความแตกต่างหรือไม่
- ☐ 1) แตกต่าง เพราะ.....
☐ 2) ไม่แตกต่าง เพราะ.....
6. หลังจากที่ได้ท่องเที่ยวชมวิถีชุมชนไทยรามัญ ท่านอยากกลับมาท่องเที่ยวอีกหรือไม่
- ☐ 1) กลับมาอีก เนื่องจาก.....
☐ 2) ไม่กลับมา เนื่องจาก.....
7. ถ้ามีร้านอาหารไทยรามัญดั้งเดิมจำหน่าย ท่านจะเลือกมากินหรือไม่
- ☐ 1) เลือก เนื่องจาก.....
☐ 2) ไม่เลือก เนื่องจาก.....
☐ 3) ไม่แน่ใจ
8. ท่านอยากกลับมากินอาหารไทยรามัญที่มีขายในแหล่งท่องเที่ยวอีกหรือไม่
- ☐ 1) อยากกลับมา เนื่องจาก.....
☐ 2) ไม่อยากกลับ เนื่องจาก.....

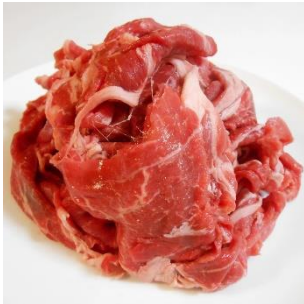
ตอนที่ 2 การรับรู้ภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม
 คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ☐ ที่ตรงกับระดับการรับรู้ของท่านมากที่สุดซึ่งมี
 5 ระดับ ดังนี้

- | | |
|-----------|------------------|
| 5 หมายถึง | รับรู้มากที่สุด |
| 4 หมายถึง | รับรู้มาก |
| 3 หมายถึง | รับรู้ปานกลาง |
| 2 หมายถึง | รับรู้น้อย |
| 1 หมายถึง | รับรู้น้อยที่สุด |

ด้านภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิม		ระดับการรับรู้				
		5	4	3	2	1
1. วัตถุดิบอาหารประเภทพืชผัก						
พืชผักพื้นบ้านของคนไทยรามัญดั้งเดิมที่นิยมใส่ในอาหาร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
☐ 1.1 มะตาด คนไทยรามัญนิยมนำลูกอ่อนมา แกงส้ม แกงคั่ว มีรสเปรี้ยว และมี เมือกลิ้น ๆ						
☐ 1.2 ลูกส้านเล็ก คนไทยรามัญนิยมนำผลไป แกงส้ม แกงคั่ว มีรสเปรี้ยว และมี เมือกลิ้น ๆ						
☐ 1.3 ผักขี้เฒ่า เป็นผักที่ขึ้นเองตามท้องนา คน ไทยรามัญนิยมนำมาแกงส้ม ลวก กินกับน้ำพริก						
☐ 1.4 ขี้เหล็ก เป็นผักที่มีออกตลอดทั้งปี ดอกมี สีเหลือง สามารถนำมาแกงทั้งใบ อ่อนและดอก						

ด้านภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิม		ระดับการรับรู้				
		5	4	3	2	1
☐ 1.5 พุทราณา เป็นผลไม้ที่ขึ้นเองตามท้องถิ่น จะออกตามฤดูกาล คนไทยรามัญ นิยมนำไปแกง ช่วยให้อาหารมี รสเปรี้ยว						
☐ 1.6 ใบ/ฝัก มะรุม เป็นพืชที่มีออกช่วงฤดูหนาว นิยมนำยอดอ่อน ดอก ฝักอ่อน มา ใช้ทำอาหารประเภทแกง เช่น แกงส้ม						
☐ 1.7 บอน เป็นพืชล้มลุก ลำต้นมีลักษณะ เหมือนฟองน้ำสีเขียวอ่อน นิยม นำมาแกงส้ม						
☐ 1.8 กระเจี๊ยบเขียว เป็นพืชที่มีเมือกลื่นและเม็ด ด้านใน คนไทยรามัญนิยมนำไป แกงส้ม						
☐ 1.9 ใบกระเจี๊ยบแดง มีลักษณะใบเป็นแฉก ก้านมีสีแดง นิยมนำไปแกงส้ม จะมีรสเปรี้ยว และเมือกลื่น						

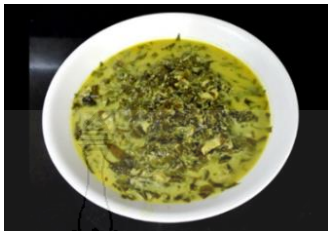
ด้านภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิม		ระดับการรับรู้				
		5	4	3	2	1
☐ 1.10 กระชาย เป็นพืชหัวใต้ดิน คนไทยรามัญ นิยมนำมาใส่ในอาหาร เช่น แกง เลียง แกงส้ม						
☐ 1.11 ขนุนอ่อน คนไทยรามัญนิยมนำมาต้ม ทานกับน้ำปลายำ หรือนำมายำ เป็นเครื่องเคียงกับข้าวแช่ไทย รามัญ						
☐ 1.12 ลูกกล้วยดิบ/หยาวก กล้วย/หัวปลี เป็นพืชที่สามารถรับประทาน ได้ทุกส่วน กล้วยดิบ หยาวกกล้วย อ่อน สามารถนำไปแกงส้ม แกงคั่ว ส่วนหัวปลีจะนิยมไปทำเป็น ทอดมัน	  					
☐ 1.13 ยอดมะขามอ่อน มีสีเขียวอ่อน คนไทยรามัญนิยม นำมาใส่แกงให้มีรสเปรี้ยว						

ด้านภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิม		ระดับการรับรู้				
		5	4	3	2	1
2. วัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์						
เนื้อสัตว์ของคนไทยรามัญดั้งเดิมที่ใช้ในการประกอบอาหาร ได้แก่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
☐ 2.1 ปลาสร้อย เป็นปลานขนาดเล็กที่ได้จากแหล่งน้ำธรรมชาติหรือจากทุ่งนา						
☐ 2.2 ปลาทุสด / ปลาหูช้าง เป็นปลาที่สมัยก่อนได้จากการพ่อค้าแม่ค้าที่ล่องเรือจากมหาชัยเข้ามาขาย						
☐ 2.3 ปลาซ็อน เป็นปลาที่สมัยก่อนมีมากสามารถดักได้ตามทุ่งนา หนอง คลอง บึง						
☐ 2.4 กุ้งฝอย เป็นกุ้งน้ำจืดตัวเล็ก จะมีมากตอนน้ำหลาก หรือดักได้ตามทุ่งนา หนอง คลอง บึง						
☐ 2.5 ปลารากกล้วย เป็นปลาที่มีลักษณะหัวท้ายแหลม มีขนาดเล็ก						
☐ 2.6 เนื้อวัว/เนื้อหมู เป็นเนื้อที่มีสีแดงเข้ม มีมันแทรกระหว่างเนื้อสีครีม คนไทยรามัญนิยมนำมาแกงคั่ว หรือนำมาทำเค็ม/หวาน ทานกับเครื่องข้าวแช่ไทยรามัญ						

ด้านภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิม		ระดับการรับรู้				
		5	4	3	2	1
3. เครื่องปรุงรสอาหาร						
เครื่องปรุงรสอาหารได้รับความนิยมในการประกอบอาหารดั้งเดิม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
☐ 3.1 ปลา ร้ามอญ เป็นการนำปลาสร้อยขนาดกลาง คลุกเกลือพิ้งให้พอแห้ง นำมาคลุกกับข้าวสุก หมักไว้ในไห						
☐ 3.2 น้ำปลา เป็นการนำปลาสร้อยตัวเล็กมา คลุกเคล้ากับเกลือใส่ในไห คนไทย รมัญสมัยก่อนนิยมทำน้ำปลาเอง						
☐ 3.3 กะปิ กุ้ง ได้จากการนำกุ้งแม่น้ำตัวเล็กมา หมักกับเกลือ นำไปตากแดด ต้ม ให้ละเอียด หมักใส่ไหทิ้งไว้ คน ไทยรมัญสมัยก่อนนิยมทำเก็บไว้ทานเอง						
4. วิธีการปรุงอาหาร						
4.1 มีรสหวานได้จากการใช้น้ำตาลมะพร้าว						
4.2 มีวัตถุดิบที่มีความเป็นเมือก สลื่นๆ มีรสออกเปรี้ยว						
4.3 วัตถุดิบที่ให้ความมัน ได้แก่ น้ำมันหมู กะทิ						
4.4 สมุนไพรที่นิยมใส่ในแกงต่าง ๆ คือ กระชาย						
5. อาหารในชีวิตประจำวัน						
ท่านคิดว่าข้อใดเป็นอาหารไทยรมัญดั้งเดิมที่ท่านรู้จัก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
5.1 ประเภทแกงไม่ใส่กะทิ						
☐ แกงมะตาด “พะยะเปรี้ยว” เป็นลักษณะของ แกงส้ม เครื่องแกงประกอบด้วย พริก หอม กระชาย โขลกให้ละเอียด แกงกับปลา ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลเล็กน้อย						

ด้านภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิม		ระดับการรับรู้				
		5	4	3	2	1
☐ แกงเลียงหัวปลี เครื่องแกงประกอบด้วย กะปิ กระชาย หอม พริกไทย กระเทียม กระชาย โขลกกับปลา หรือบางทีใส่กุ้ง หัวปลี						
☐ แกงใบกระเพรา กับ ปลาอย่าง มีรสเผ็ดร้อนจากใบกระเพรา เค็มเล็กน้อย มีกลิ่นหอม คนไทย รับประทานก่อนนึ่งกินตอนมีไข้ จะช่วยทำให้ลดไข้ได้						
☐ แกงกระเจี๊ยบ เป็นแกงส้มที่นิยมของคนไทย รับประทานมีส่วนประกอบ คือ พริกแกง ส้ม กระเจี๊ยบ ยอดกระเจี๊ยบ เนื้อ ปลาอย่างฉีกหรือตำ ถ้าไม่เปรี้ยว สามารถเติมส้มมะขามเล็กน้อยปรุงรสด้วยปลา น้ำตาลเล็กน้อย						
☐ แกงดอกแคแล ดอกแคจะมีลักษณะคล้ายตัว หนอน มีรสเปรี้ยว นำมาแกงส้ม แกงกับปลา						
☐ แกงลูกส่านหรือลูกสั้นกับ ปลา เป็นแกงส้มที่จะได้กินตามฤดูกาล ช่วงต้นปี จะลูกส่านมาตำ ผสมรวมกับเครื่องแกง นำไปละลายในน้ำเดือด ถ้าไม่เปรี้ยว สามารถเติมส้มมะขามเล็กน้อยปรุงรสน้ำปลา น้ำตาลเล็กน้อย						

ด้านภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิม		ระดับการรับรู้				
		5	4	3	2	1
☐ แกงลูกกล้วยใส่ใบมะขามอ่อน นำลูกกล้วยดิบปอกเปลือกออก นำกล้วยดิบมาสับ แกงกับปลาสด ใส่พริกไทย หอมแดง กระชาย ใบมะขามอ่อน						
☐ แกงส้มผักบุ้งกับพุทรา เป็นแกงส้มที่ใส่ผักบุ้งนา เพื่อกรสเปรี้ยวจะได้จากพุทรา						
☐ แกงรวม เป็นแกงส้มที่นิยมใส่ผักหลายชนิดตามฤดูกาล รวมกันลงไป เช่น ผักบุ้ง ดอกแค หัวไชเท้า ถั่วฝักยาว แกงกับปลาสด ประูรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลเล็กน้อย						
☐ แกงลูกเฟือกกับพุทรา เป็นการนำพริก หอม กะปิ ตำ เป็นเครื่องแกง ตั้งน้ำให้เดือดให้เครื่องแกง นำลูกเฟือก ประูรสด้วยลูกพุทราบุบ น้ำตาลเล็กน้อย น้ำปลา จะได้กินในช่วงฤดูแล้ง						
☐ แกงเลียงมันเสา มีลักษณะเป็นเมือกๆ ส่วนผสมเครื่องแกงจะมีพริกไทย กระชาย หอมแดง กะปิเล็กน้อย ประูรสด้วยน้ำปลา						

ด้านภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิม		ระดับการรับรู้				
		5	4	3	2	1
5.2 ประเภทแกงใส่กะทิ						
☐ แกงขี้เหล็ก เป็นแกงคั่วใส่กะทิ ส่วนผสมจะใส่ยอดและดอกขี้เหล็ก คนไทยราชมัญสมัยก่อนนิยมทำตอนมีงานบุญต่าง ๆ						
☐ แกงถั่วเขียวกับใบมะรุ้ม (พะอ่ะนะฮะหน่ายแดงกาหมะบอว) เป็นแกงคั่วจะใส่กะทิ พริกกระชาย ปลาอย่างหรือปลาทุ หัวกะทิ ใส่เครื่องแกงลงไปรสจะมีรสเค็มๆ มัน ๆ แต่ถ้าไม่ใส่กะทิจะเป็นแกงเลียง						
☐ ขนมจีน (คนอม) เป็นการนำข้าวมาแช่น้ำ 3 คืน แล้วนำมายีให้ละเอียด นำมาตำ แล้วนำไปต้มให้ตายนอกสุก จากนั้นนำมาตำอีกครั้ง แล้วนำมาผสมให้พร้อมกดเป็นเส้นลงในน้ำร้อน เมื่อเส้นสุกเส้นจะล่อย ตักขึ้นใส่น้ำเย็น นำมาจับเรียงซ้อนกัน นิยมทำในงานบวช ทานคู่กับน้ำพริก น้ำยา						
☐ แกงคั่วหัวตาล สามารถแกงใส่กะทิและไม่ใส่กะทิได้ เครื่องแกงประกอบด้วย พริก หอม กระเทียม ผิวมะกรูด กะทิ ปรงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา						

ด้านภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิม		ระดับการรับรู้				
		5	4	3	2	1
☐ ต้มเส้นแกงร้อนหรือสุกี้ ไทยรามัญ เป็นการนำกะทิต้มใส่ เห็ดหูหนู ต้นหอม หอมแดง วุ้นเส้น ปรงรส ด้วยน้ำปลา จะมีรสมัน ๆ เค็ม ๆ						
☐ แกงเผ็ดปลา/หมู/เนื้อ เป็นการนำเครื่องแกงมาผัดกับ เนื้อสัตว์ ใส่กระชาย ปรงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล						
☐ ปลาทุเค็ม เป็นการนำปลาทุมาหมักกับ เกลือ วางเรียงให้แห้งหมัก โรยเกลือ แต่ละชั้น ปลาทุที่ได้จะมีลักษณะ แห้ง นิยมนำมาทอด ทานกับ แกงส้ม						
5.3 เครื่องจิ้ม						
☐ น้ำพริกแดงหรือน้ำพริก ปลาอย่าง (เมื่อยระอหะเกิด / ต้าจเมื่อยะ รอก) เป็นการนำพริก หอม กระเทียม มาเผาจนสุก ใส่กะปิ ตำให้เข้ากัน นำปลาแห้งปิ้งตำให้ละเอียด ผสม รวมกัน ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบ เล็กน้อย น้ำปลา						
☐ น้ำปลายำ (อะวอจกะจ้อม) ส่วนผสมของน้ำปลายำ ประกอบด้วย หัวหอม พริกคั่ว กระชาย ใบมะกรูด ตะไคร้ ส้ม มะขาม น้ำปลา และน้ำตาลปีบ เคี้ยว ใส่สมุนไพรลงไป ทานคู่กับ ขนุนต้ม หรือกับผักดองต่าง ๆ						

ด้านภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิม		ระดับการรับรู้				
		5	4	3	2	1
☐ น้ำพริกกะปิ จะเป็นกะปิที่ได้จากกุ้งแม่น้ำ สมัยก่อนทำกะปิเอง นำกระเทียม พริกตำ ใส่กะปิ ปุ้งรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลเล็กน้อย มะนาว ทานกับผักลวก						
☐ หลนปลาร้ามอย สมัยก่อนคนไทยรามัญนำปลาที่ หมักปลาร้าไทยรามัญมาทำหลน ใส่หอมแดง พริก กะทิ ใส่ปลาที่ หมักสับให้ละเอียด รสหวาน เล็กน้อย เค็ม มัน						
☐ หลนกะปิ สมัยก่อนคนไทยรามัญทำกะปิ จากกุ้งฝอย นำมาเคล้ากับเกลือตำ ให้ละเอียดอย่าให้เค็มเกินไป นำไป ตากให้พอแห้งหมาด สามารถนำ กะปิมาทำหลนได้						
6.อาหารหวาน						
ท่านรู้จักอาหารหวานดั้งเดิม (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
☐ 6.1 ข้าวต้มมัด นำข้าวเหนียวไปมัดกับกะทิ ใส่ กล้วย ห่อด้วยใบตอง นำไปนึ่ง คน ไทยรามัญนำไปทำบุญในวันสำคัญ ทางพระพุทธศาสนา						

ด้านภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิม		ระดับการรับรู้				
		5	4	3	2	1
☐ 6.2 ขนมเทียน (กาวญยไค่คะเต๋อ) มีส่วนประกอบ มะพร้าว น้ำตาลปีบ แป้งข้าวเหนียว มีไส้ เค็มและไส้หวาน ไส้เค็มทำจากถั่ว ซีกผัดกับเกลือ ส่วนไส้หวานทำจากมะพร้าวทึนทึกขูดผัดกับน้ำตาลปีบ ห่อขนมด้วยใบตองให้เป็นรูปสามเหลี่ยม คนไทยรามัญนำไปทำบุญในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา						
☐ 6.3 ขนมห่อกล้วย (กวางปราดกวางนกีว) เป็นการนำกล้วยสุกผสมกับ แป้งข้าวเจ้า มะพร้าว ห่อด้วยใบตองนำไปนึ่ง เป็นขนมที่คนไทยรามัญนำไปทำบุญในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา						
☐ 6.4 ขนมลูกจันทร์ มีข้าวเหนียว เนื้อมะพร้าวสุก แกะ ราดด้วยน้ำกะทิที่ผสมด้วยน้ำตาลปีบ เกลือ						
☐ 6.5 ลอดช่อง เป็นการนำแป้งข้าวเจ้าแช่น้ำ 2 คืน นำมาไม่กับน้ำปูนใส กวน นำมาทอดเป็นตัว						
☐ 6.6 ขนมห่อข้าวต้มลูกโยน (คะลุ่มเอ็ดเกล็ด) เป็นขนมช่วงออกพรรษา ส่วนผสมมีกล้วยสุก ข้าวเหนียว มะพร้าวทึนทึกขูด ถั่วลิสง น้ำตาล เกลือ ห่อด้วยหางมะพร้าว มัดด้วยตอก นำไปต้ม						

ด้านภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิม		ระดับการรับรู้				
		5	4	3	2	1
☐ 6.7 ขนมตั่วงไทยรามัญ มีส่วนผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน น้ำร้อน มะพร้าวขูด งาคั่ว น้ำตาล เกลือ นำแป้งมาปั้นเป็นหัวแหลม ท้ายแหลม นำไปนึ่งให้สุก จึงนำมาคลุกกับมะพร้าว โรยด้วยงา น้ำตาล						
☐ 6.8 ขนมแตกงา เป็นการนำข้าวเหนียวหนึ่งมائدةกับ งาคั่ว						
7.อาหารในประเพณี						
อาหารคาวและอาหารหวานของไทยรามัญดั้งเดิมในประเพณีที่ท่านรู้จัก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
ประเพณีสงกรานต์ ☐ 7.1 ข้าวแช่มอญ (เป็งด้าจก) ประกอบด้วยข้าวสวยที่ผ่านการล้างจนใส่นำมาหุงให้สุก จากนั้นนำมาแช่ในน้ำลอยดอกมะลิ เครื่องข้าวแช่ประกอบด้วย ปลาผัดหวาน (ก๊ะเจีย) หมูหรือเนื้อผัดหวาน (ซุนเจีย) หัวผักกาด ผัดกะทิ (ดีบร่าย) หมี่ผัด (หมี่ฮะนา) ยำมะม่วง (อะวอดเกร็ก) ยำขนุน (อะวอดอะเนาะ) กะละแม (กาวญ์ฮะกอ) รับประทานกันในช่วงสงกรานต์ 13 – 15 เมษายน ของทุกปี						

ด้านภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิม		ระดับการรับรู้				
		5	4	3	2	1
☐ 7.2 กะละแม (กาวญ์ฮะกอ) จะทำในวันสงกรานต์ข้าวเหนียวส่วนผสมประกอบมะพร้าว ชูด กะทิ เคี้ยวข้าวเหนียวให้แตกจนไม่เห็นเม็ดแล้วใส่กะทิที่คั้นแล้ว กวนต่อให้งวดแล้วค่อยเติมน้ำตาล กวนจนเป็นก้อน						
☐ 7.3 ข้าวเหนียวแดง นำข้าวเหนียวมาแช่น้ำ กวนกับน้ำตาลปีบ กะทิ ให้เข้ากัน						
☐ 7.4 ข้าวหลาม เป็นอาหารไทยรามัญดั้งเดิมที่ใช้ในงานสารทเดือนสามหรือบุญโอะห่ตัน และวันมาฆบูชา						
8. การรับรู้เครื่องข้าวแหม่ญดั้งเดิม (เป็งดำจก) (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)						
☐ 8.1 ปลาผัดหวาน (ก๊ะเจีย) นำปลาแห้งหรือปลาช่อนทะเลมาอย่างให้หอม นำมาตำกับหอมแดง ผัดกับกะทิ น้ำตาลปีบ ให้แห้ง						
☐ 8.2 หมูหรือเนื้อผัดหวาน (ซุนเจีย) นำหมูหรือเนื้อหั่นเป็นชิ้นนำไปตากแดด จากนั้นนำมาทอดใส่น้ำตาลปีบ ทอดให้เหลือง						

ด้านภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิม		ระดับการรับรู้				
		5	4	3	2	1
☐ 8.3 หัวผักกาดผัดกะทิ (ดิบร้าย) นำผักกาดหวานหรือหัวไชโป้ว หั่นฝอยมาผัดกับน้ำมันหรือกะทิใส่ หอมแดง น้ำตาลปี๊บ ผัดจนแห้ง เหนียว						
☐ 8.4 ผัดก้วยเตี่ยว (หมี่ฮะนา) นำเส้นก้วยเตี่ยวลวกให้พอสุก คลุกกับซีอิ๊ว นำมาผัดปรุงรสด้วย สั้มะขาม น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ จากนั้นใส่เต้าหู้ ถั่วงอก ต้นหอม โรยหน้าด้วยไข่ทอดหั่นฝอย และ ผักชี						
☐ 8.5 ยำมะม่วง (อะว๊อดเกี๊กรัก) นำมะม่วงดิบสับขยำกับเกลือ ล้างด้วยน้ำเปล่าบีบน้ำออก นำมา คลุกกับมะพร้าวขูดสดหรือ มะพร้าวคั่ว ปลาป่นหรือกุ้งฝอย ถั่วคั่ว ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย น้ำปลาเล็กน้อย นำมาคลุกให้เข้า กัน						
☐ 8.6 ยำขนุน (อะว๊อดอะเนาะ) นำขนุนอ่อนต้มให้สุกฉีกเป็น ชิ้นๆ ผสมกับมะพร้าวคั่ว หอมแดง ถั่วคั่ว พริกแห้ง ปรุงรสด้วยน้ำตาล ปี๊บ น้ำมะขาม น้ำปลาเล็กน้อย โรยใบมะกรูด						

ด้านภูมิปัญญาอาหารดั้งเดิม		ระดับการรับรู้				
		5	4	3	2	1
☐ 8.7 กะปิทอด (ฮะร็อกฮะหมังคะนา) นำกระชาย หอมแดง ตะไคร้ ปลาตุ๋นย่าง กะปิ โขลกให้ละเอียด นำไปผัดกับกะทิ ปรงรสด้วย น้ำตาลปีบ ผัดจนแห้ง พักให้เย็น นำมาปั้นเป็นก้อนกลม นำไปชุบกับไข่แล้วนำไปทอด						
☐ 8.8 กระเทียมดองผัดไข่ นำกระเทียมมาแกะเปลือกออก สับแล้วนำมาผัดกับไข่ ปรงรสด้วย น้ำตาล น้ำปลา						

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....





แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อการวิจัย

เรื่อง การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยเรื่อง การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ตามข้อกำหนดของการศึกษาในหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ เพื่อนำมาพัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิมและการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้ข้อมูล ข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

วัน เวลา ที่ให้สัมภาษณ์ วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2565

ชื่อ-สกุล ผู้ให้สัมภาษณ์.....อายุ.....ปี

ความเกี่ยวข้องกับ ตระกูลรามัญ 7 เมือง.....

ตำแหน่ง/อาชีพ.....

ชื่อสถานที่ทำงาน.....

สถานที่ตั้ง.....

ภูมิลำเนาเดิม

.....

ประสบการณ์ทำอาหารไทยรามัญ

.....

ตอนที่ 2 ความเห็นเกี่ยวกับความเป็นมาของไทยรามัญ

ประเด็นคำถาม	แนวคำถาม	แนวคำตอบที่ได้จากสืบค้นข้อมูล ทฤษฎีภูมิ
1. การอพยพย้ายถิ่นฐาน	- บรรพบุรุษมาจากไหน - ย้ายมาตั้งแต่เมื่อไร - เป็นคนที่นั่งตั้งแต่กำเนิดหรือไม่ - ทำไมถึงตั้งบ้านเรือนอยู่ริมแม่น้ำ	- ปี พ.ศ. - อยู่ลุ่มแม่น้ำแม่กลอง - สมัยกรุงธนบุรีสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช - สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้นอาจจะอยู่ในช่วงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ 2 หรือในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 3 กรุงศรีอยุธยา - ตอนต้น/ ตอนปลาย กระทั่งเมื่อมีกลุ่มคนมอญ 7 เมือง (รามัญ 7 เมือง) ที่อพยพเข้ามาตั้งบ้านเรือนย่านชุมชนวัดใหญ่ นครชุมนในราชสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย รัชกาลที่ 2 คนมอญเหล่านี้ได้อพยพเข้ามาสมทบกับชุมชนมอญชุดเก่า เกิดเป็นชุมชนมอญขนาดใหญ่ริมแม่น้ำแม่กลองทั้งสองฝั่ง - พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชสถาปนาราชวงศ์จักรีขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2325 ได้ทรงแต่งตั้งให้หัวหน้ามอญทั้ง 7 คน รัชกาลที่ 5 ทรงประกาศยกเลิก “รามัญ 7 - เมือง”
2. ลักษณะพื้นที่อยู่อาศัย	เมื่อก่อน (อดีต) พื้นที่แถวนี้เป็นอย่างไร	บริเวณสองฝั่งแม่น้ำ เหตุผลของการเปลี่ยนแปลง : การขยายตัวของโรงงาน และการชลประทาน)
3. วิถีชีวิตความเป็นอยู่		- อยู่ริมแม่น้ำ จับปลา - คนแก่ เด็ก หนุ่มสาว วัยแรงงานไปทำงานในเมือง - เด็กสมัยใหม่ไม่นิยมกินอาหารมอญ ไปกินอาหารสมัยใหม่

ตอนที่ 3 ความเห็นเกี่ยวกับภูมิปัญญาอาหารไทยรามัญ

ประเด็น	แนวคำถาม	แนวคำตอบที่ได้จากสืบค้นข้อมูล หัตถ์ภูมิ
1. วัตถุดิบ		
1.1 พืชผัก	- พืชผักที่นิยมใช้ทำอาหารมีอะไรบ้าง - ผลไม้ที่นิยมใช้ทำอาหารมีอะไรบ้าง - มีช่วงฤดูไหน	แหล่งธรรมชาติ/ ในชุมชนตามฤดูกาล มะตาด ลูกส่าน มันเส้าหรือ(มันเขาคาย)
1.2 เนื้อสัตว์	- มีเนื้อสัตว์อะไรบ้างที่นิยมนำมาทำอาหารมอญ - ได้วัตถุดิบนี้มาจากไหน	(จากธรรมชาติ/ หรือซื้อจากไหน) รอบบ้าน/ ตลาดชุมชน/ รถเร่ ปลา หมู จากสัตว์ที่เลี้ยงในครัวเรือน ตลาดชุมชนและแหล่งน้ำธรรมชาติ
1.3 เครื่องเทศ สมุนไพร	- เครื่องเทศ สมุนไพรที่ใช้ทำอาหารมีอะไรบ้าง	กระชาย หอม กระเทียม
1.4 เครื่องปรุงรส อาหาร	- มีประเภหอะไรบ้าง ได้มาจากไหน เครื่องปรุงรสเค็ม หวาน เปรี้ยว	น้ำปลา/ กะปิ/ ปลา ร้า
2. วิธีการปรุง อาหาร		แนวคำถาม เมื่อก่อนเป็นอย่างไ ปัจจุบันเป็นอย่างไ
2.1 วิธีการปรุง อาหารคาว	- อาหารที่กินในชีวิตประจำวันมีอะไรบ้าง/ นิยมรับประทานเมื่อไหน/ตอนไหน เช่น เช้า กลางวัน เย็น - อาหารในงานประเพณี/ พิธีกรรม มีอะไรบ้าง/ นิยมรับประทานเมื่อไหน/ ตอนไหน เช่น ในงานสงกรานต์ - การถนอมอาหารของคนมอญมีอะไรบ้าง/ ทำช่วงไหน	- แกงใส่กะทิและไม่ใส่กะทิ - นิยมใช้วิธีการแกงเพราะมีขั้นตอนการปรุงไม่ซับซ้อนและใช้เวลาสั้น ส่วนผสมของพริกแกงใช้ สมุนไพรพื้นบ้าน เช่น พริกแห้ง กระเทียม ตะไคร้ หอมแดง ข่า เป็นต้น สะท้อนถึงวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและความอุดม สมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ งานประเพณีของชาวมอญ - เข้าพรรษา/ ออกพรรษา (พิธีกรรมของการตักบาตรดอกไม้) - ประเพณีสงกรานต์ - ประเพณีสงข้าวสงกรานต์ - ประเพณีแหงสรงตะขบ - ประเพณีตักบาตรน้ำผึ้ง

ประเด็น	แนวคำถาม	แนวคำตอบที่ได้จากสืบค้นข้อมูล ทฤษฎี
2.2 วิธีการปรุง อาหารประเภทต้ม ผัด ทอด ยำ และ เครื่องจิ้ม	- ที่กินในชีวิตประจำวันมี อะไรบ้าง	ต้มยำ ผัดเผ็ด ทอดมัน น้ำพริก
2.3 วิธีการปรุง อาหารหวาน	- ขนมที่กินในชีวิตประจำวันมี อะไรบ้าง - ขนมในงานประเพณี/ พิธีกรรม มีอะไรบ้าง	ขนมกะละแม ข้าวเหนียวแดง
3. วิธีการกินอาหาร	- ในชีวิตประจำวันเป็นอย่างไร - ในงานประเพณีเป็นอย่างไร - ภาชนะที่ใส่อาหาร	- ผู้รับประทานอาหารนั่งล้อมเป็นวงกลม เพื่อรับประทานอาหารร่วมกัน อาหารที่ ต้องกินคู่กัน - อาหารที่ชาวไทยเชื้อสายมอญมองว่า เป็นอาหารชั้นดีและเลือกนำมาถวายพระ - ใช้ชามจาน - การจัดสำหรับอาหารจะจัดใส่ถ้วยขนาด กลางเรียงใส่ถาด ภาชนะโดยวางเรียงเป็น วงกลมจาน ชามกระเบื้อง - ผู้รับประทานอาหารนั่งล้อมเป็นวงกลม เพื่อรับประทานอาหารร่วมกัน
4. ความเชื่อด้าน อาหาร	มีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่ ใช้ในงานประเพณีต่าง ๆ/ พิธีกรรมต่าง ๆ มีอะไรบ้าง	- กลัวย่นน้ำว่าเป็นผลไม้มงคลเป็นตัวแทน แห่งความอุดมสมบูรณ์และความสำเร็จ จึงนิยมรับประทานในงานมงคลและงาน พิธีกรรม - ได้รับอิทธิพลจากพุทธศาสนาซึ่ง ประเพณีงานบุญชาวบ้าน นิยมนำอาหาร หวานไปทำบุญถวายพระ เพราะมีความ เชื่อ เช่น ข้าวต้มมัดเชื่อว่าตัวข้าวเหนียว มูนเปรียบเสมือนความศรัทธาที่ถูกมัดรวม ด้วยเส้นดอกทำให้ ความศรัทธาใน พระพุทธศาสนามีความมั่นคงยืนยาว ขนมเทียนเป็นอาหารหวานที่มีชื่อเป็น มงคลทำให้ชีวิต มีความเจริญรุ่งเรือง เปรียบเสมือนแสงเทียน เป็นต้น นอกจากนี้อาหารหวานบางประเภท

ประเด็น	แนวคำถาม	แนวคำตอบที่ได้จากสืบค้นข้อมูล ทฤษฎี
		สามารถส่งเสริม ความผูกพันและความ สามัคคีของคนในชุมชน เช่น ขนบเพียก ขุนนิยมทำในงานประเพณีลงแขกเกี่ยว ข้าวเพราะต้องใช้ กำลังคนจำนวนมากใน การกวนขนมเพียกขุนทำให้มีการ ผลัดเปลี่ยนผู้ที่กวนขนมเพียกขุน ตลอดเวลา ซึ่งมีความเชื่อ ว่าผู้ที่ได้ทำ ขนมเพียกขุนจัดเลี้ยงผู้อื่นในงานบุญจะ ทำให้ได้รับผลบุญและส่งเสริมให้ชีวิตมีแต่ ความเจริญรุ่งเรือง เป็นต้น
5.การถ่ายทอด	- ได้รับการถ่ายทอดหรือ เรียนรู้มาจากใคร เช่น บุคคล ในครอบครัว	ความเชื่อ พิธีกรรม (งานทำบุญ) ประเพณีของชุมชน ครอบครัว เครือญาติ วัด เรียนรู้เอง (ครูพักลักจำ) โรงเรียน ถ่ายทอดมีกี่ประเภท 1.การบอกเล่า 2.การสาธิต 3.การปฏิบัติจริง 4.วิธีถ่ายทอดโดยให้เรียนรู้จากสื่อด้วย ตนเอง เช่น สื่ออินเทอร์เน็ต 5.วิธีถ่ายทอดโดยจัดในรูปแบบของแหล่ง เรียนรู้ เช่น พิพิธภัณฑ์ ศูนย์การเรียนรู้ 6.วิธีถ่ายทอดโดยใช้การแสดงพื้นบ้าน เช่น การแสดง การดำเนินชีวิต 7.วิธีถ่ายทอดภูมิปัญญาโดยบันทึกองค์ ความรู้ไว้เป็นลายลักษณ์ เช่น ตำรา

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในความอนุเคราะห์การให้สัมภาษณ์
แสงแข สพันธุ์พงศ์



แบบประเมินสำหรับอาหารไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม
งานวิจัย เรื่อง การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐาน
ความดั้งเดิม

คำชี้แจง

แบบประเมินนี้เป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย เรื่อง การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม ตามข้อกำหนดของการศึกษาในหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบประเมินและข้อเสนอแนะ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

- ☐ ประชาชนชุมชนไทยรามัญ
- ☐ กลุ่มผู้บริหารและเจ้าหน้าที่สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดราชบุรี
- ☐ กลุ่มผู้บริหารและเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล
- ☐ กลุ่มผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการท่องเที่ยวและวัฒนธรรมไทยรามัญ
- ☐ กลุ่มผู้บริหารและเจ้าหน้าที่สำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง
- ☐ กลุ่มผู้ประกอบการเกี่ยวกับธุรกิจการท่องเที่ยวเชิงอาหารในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนไทยรามัญ ☐ กลุ่มสมาคมไทยรามัญ
- ☐ กลุ่มสื่อสารมวลชน
- ☐ กลุ่มนักท่องเที่ยว
- ☐ อื่น ๆ.....

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจที่มีต่อสารอาหาร เพื่อใช้ในการพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

คำชี้แจง แบบประเมินนี้จัดทำขึ้น เพื่อสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อสารอาหาร เพื่อนำไปใช้ในการพัฒนาสารอาหาร โดยมีเกณฑ์การประเมินความพึงพอใจ ดังนี้

เกณฑ์การประเมิน

5	หมายถึง	พึงพอใจมากที่สุด
4	หมายถึง	พึงพอใจมาก
3	หมายถึง	พึงพอใจปานกลาง
2	หมายถึง	พึงพอใจน้อย
1	หมายถึง	พึงพอใจน้อยที่สุด

รายละเอียดของสารอาหาร	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. ลักษณะสารอาหาร					
1.) ลักษณะสารประกอบด้วยข้าว แกง ผัดหรือทอด เครื่องจิ้ม และอาหารหวาน					
2) ปริมาณอาหารในแต่ละสาร					
3) สามารถรับประทานได้หลากหลายวัย					
4) ภาชนะใส่อาหารในแต่ละชนิดมีความเหมาะสม					
5) ความหลากหลายของประเภทอาหาร					
6) ความหลากหลายของรสชาติ					
7) รสชาติของอาหารเข้ากันได้ดีหรือเสริมรสชาติกัน					
8) คุณภาพของวัตถุดิบในสารอาหาร					
9) ความสะอาด ถูกสุขอนามัย ของสารอาหาร					
10) ความสะอาดของภาชนะและอุปกรณ์					
11) คุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่					
2. เอกลักษณ์และภูมิปัญญาของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ					
1) อาหารสารนี้แสดงถึงวัตถุดิบในท้องถิ่นที่น่าสนใจ ของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ในการนำมาประกอบอาหาร					
2) มีรสชาติกลมกล่อม เป็นเอกลักษณ์เฉพาะพื้นถิ่น เช่น เมือกเส้นหรือสเปรี้ยวจากวัตถุดิบ					
3) อาหารสารนี้แสดงถึงวิถีชีวิต อยู่ง่ายกินง่ายกับธรรมชาติ					

รายละเอียดของสำหรับอาหาร	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
4) อาหารสำหรับนี้ควรค่าแก่การอนุรักษ์					
5) การจัดวางและตกแต่งสำหรับอาหาร แสดงถึงภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ เช่น การจัดวางเป็นสำหรับในถาด					
6) มีคุณค่าทางอาหารและมีประโยชน์ต่อร่างกาย					
3. การส่งเสริมภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ					
1) สามารถยกระดับเป็นสำหรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว					
2) สามารถส่งเสริมเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในท้องถิ่นได้					
3) สามารถต่อยอดเชิงพาณิชย์ได้					
4. ภาพรวมของสำหรับอาหาร					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็น / ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

จุดเด่น

.....

.....

.....

จุดที่ควรพัฒนา

.....

.....

.....

แบบทดสอบทางประสาทสัมผัส
ดำรับมาตรฐานอาหารไทยรามาณบนพื้นฐานความดั่งเดิม

คำชี้แจง กรุณาชิมอาหารตัวอย่างที่ได้รับแล้วให้คะแนนความชอบ โดยให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ความชอบมากที่สุด	มีค่าคะแนนเท่ากับ 5
ความชอบมาก	มีค่าคะแนนเท่ากับ 4
ความชอบปานกลาง	มีค่าคะแนนเท่ากับ 3
ความชอบน้อย	มีค่าคะแนนเท่ากับ 2
ความชอบน้อยที่สุด	มีค่าคะแนนเท่ากับ 1

ชื่ออาหาร.....

คุณลักษณะ	ระดับความชอบ					ข้อเสนอแนะ
	5	4	3	2	1	
ลักษณะอาหารที่ปรากฏ						
สีสันของอาหาร						
กลิ่นของอาหาร						
รสชาติของอาหาร						
เนื้อสัมผัสของอาหาร						
ความชอบโดยรวม						

ในฐานะผู้บริโภค ท่านให้การยอมรับอาหารนี้ เป็นอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามาณหรือไม่

☐ ยอมรับ

☐ ไม่ยอมรับ

☐ ไม่แน่ใจ

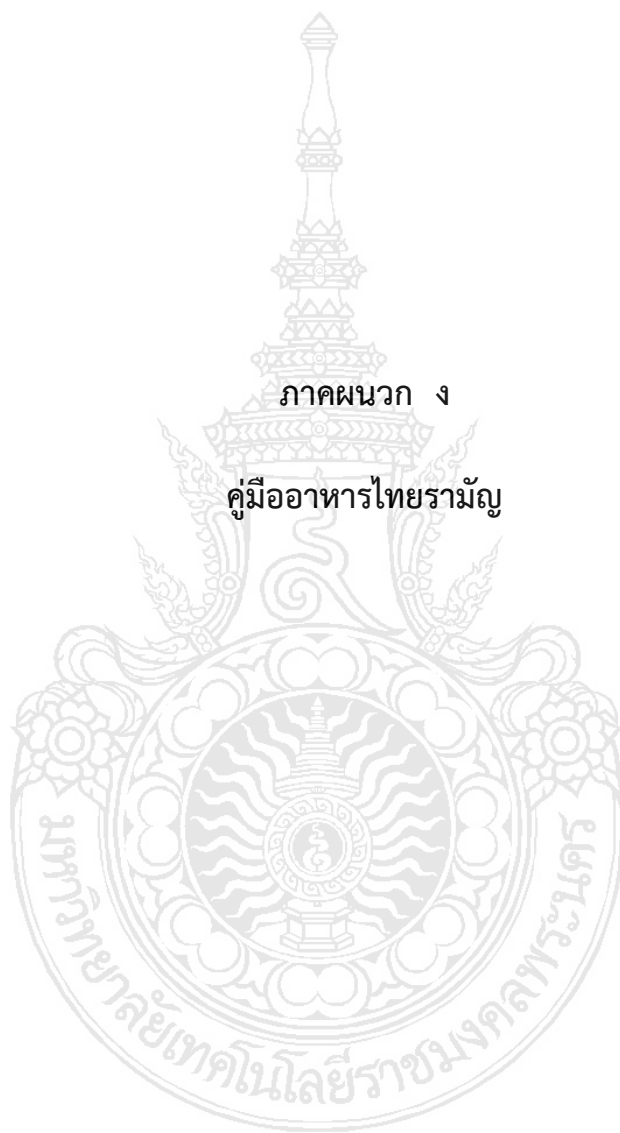
อาหารนี้แสดงถึงเอกลักษณ์และภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามาณได้อย่างชัดเจนใช่หรือไม่

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่ เนื่องจาก.....

ภาคผนวก ง

คู่มืออาหารไทยรามัญ



คู่มืออาหารไทยรามัญ



อาหารไทยรามัญ :

วัฒนธรรมการกินที่สะท้อนวิถีชีวิต



วิถีไทยรามัญ บนพื้นฐานภูมิปัญญา

ดุษฎีนิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

คำนำ

คู่มือฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ระดับปริญญาเอก สาขาเกษตรศาสตร์ จากคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ (โชติเวช) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มุ่งเน้นการศึกษาและพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ โดยมีวัตถุประสงค์หลัก 4 ประการ คือ 1) ศึกษาสภาพการณ์และลักษณะภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ 2) พัฒนารับอาหารบนพื้นฐานความดั้งเดิม 3) วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร และ 4) พัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์นี้ ด้วยพบว่าอาหารไทยรามัญนั้นมีความสำคัญเกินกว่าการเป็นเพียงอาหารเพื่อการบริโภค แต่ยังเป็นสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมและภูมิปัญญาที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ คู่มือนี้นำเสนอข้อมูลที่ครอบคลุมเกี่ยวกับอาหารไทยรามัญ ประกอบด้วย ตำรับอาหารที่ใช้วัตถุดิบเฉพาะของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ วิธีการปรุงอาหารแบบดั้งเดิม การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารแต่ละชนิด และตัวอย่างสำหรับอาหารตามฤดูกาลเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว

ผู้วิจัยขอแสดงความขอบคุณต่อบุคคลและหน่วยงานที่มีส่วนร่วมในการวิจัย ซึ่งรวมถึงครอบครัว คณาจารย์ ปราชญ์ชุมชน และประชาชนในพื้นที่วิจัย ได้แก่ อำเภอบ้านโป่ง อำเภอนครชัยศรี จังหวัดราชบุรี และอำเภอดำรงวิทยะปาล จังหวัดกาญจนบุรี

คู่มือนี้มีเป้าหมายเพื่อเป็นแหล่งข้อมูลสำหรับผู้สนใจ นักวิชาการ ชุมชน สถาบันการศึกษา และภาครัฐที่เกี่ยวข้อง โดยมุ่งหวังให้เกิดการสืบสานและพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญให้คงอยู่อย่างยั่งยืน เพราะการรักษาอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชาวยุโรปในปัจจุบันเป็นความท้าทายที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน เพื่อให้วัฒนธรรมอันทรงคุณค่านี้ยังคงอยู่และสืบทอดต่อไปในอนาคต

แสง แซ่ สพันธุ์พงศ์

ดุษฎีนิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	2
สารบัญ.....	3
สารบัญตาราง.....	4
บทนำ.....	5
อาหารไทยราชมัญ: วัฒนธรรมการกินที่สะท้อนวิถีชีวิต.....	6
ตำรับพริกแกง.....	7
ตำรับพริกแกงเผ็ด.....	9
ตำรับพริกแกงส้ม.....	10
ตำรับพริกแกงเลียง.....	11
ตำรับอาหาร.....	12
แกงไม่ใส่กะทิ: แกงมะตาด	13
แกงไม่ใส่กะทิ: แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน	14
แกงไม่ใส่กะทิ: แกงเลียงใบกะเพราปลาย่าง.....	15
แกงไม่ใส่กะทิ: แกงบอน.....	16
แกงไม่ใส่กะทิ: แกงรวมหรือแกงผักรวม.....	17
แกงไม่ใส่กะทิ: แกงผักบุ้งใส่พุทรา/เผือก.....	18
แกงใส่กะทิ: แกงถั่วเขียวใบมะรุ่ม	19
แกงใส่กะทิ: แกงซี่เหล็ก.....	20
เครื่องจิ้ม: น้ำปลา.....	21
เครื่องจิ้ม: น้ำพริกแดง.....	22
อาหารหวาน: ขนมด้วงมอญ.....	23

ดุษฎีนิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราชมัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
สำหรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ.....	24
สำหรับที่ 1 : สำหรับไทยรามัญในฤดูร้อน “อะปะ อะเคินกะตาว”.....	25
สำหรับที่ 2 : สำหรับไทยรามัญในฤดูฝน “อะปะ อะเคินปร้ว”.....	26
สำหรับที่ 3 : สำหรับไทยรามัญในฤดูหนาว “อะปะ อะเคินเปาะ”.....	27
คุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน.....	28
เอกสารอ้างอิง.....	29

สารบัญตาราง

ตารางที่

หน้า

1.....8



จุดยืนพันธ: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราบัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

บทนำ

ชนชาติรามัญเป็นชนชาติโบราณที่ตั้งถิ่นฐานในพม่ามาหลายศตวรรษก่อนคริสตกาล เมื่อเกิดสงครามในพม่า ชาวมัญญสูญเสียดินแดนและอพยพเข้าประเทศไทยผ่าน 3 เส้นทางหลัก: ทางเหนือ ทางใต้ผ่านกาญจนบุรีและด่านเจดีย์สามองค์ และทางอุทัยธานี ซึ่งชาวมัญญตั้งถิ่นฐานส่วนใหญ่ตามริมแม่น้ำสำคัญ เช่น แม่น้ำกลอง ท่าจีน เจ้าพระยา และมหาชัย รวมถึงกระจายอยู่ในจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศ ชุมชนรามัญมีความผูกพันกับถิ่นฐาน โดยมีวัดเป็นศูนย์กลางทางสังคมและวัฒนธรรม แสดงถึงความเป็นปึกแผ่นในสังคม พุทธศาสนาเป็นวิถีชีวิตหลัก อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่โดดเด่นประกอบด้วยความเชื่อเรื่องผีบรรพบุรุษ ความศรัทธาในพุทธศาสนาเถรวาท ภาษาพูดและเขียนเฉพาะ การแต่งกาย และภูมิปัญญาด้านอาหาร หลักฐานทางวัฒนธรรมรามัญยังคงปรากฏให้เห็น เช่น เจดีย์ทรงรามัญที่วัดคงคาราม จังหวัดราชบุรี นอกจากนี้ ยังมีทายาทสายตระกูลรามัญดั้งเดิมที่ยังคงอาศัยอยู่ร่วมกับคนไทยจนถึงปัจจุบัน

จุดกึ่งนิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

อาหารไทยรามัญ: วัฒนธรรมการกินที่สะท้อนวิถีชีวิต

อาหารของชาวไทยรามัญสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตและภูมิปัญญาที่สั่งสมมาอย่างยาวนาน โดยเฉพาะอาหารประเภทแกง ซึ่งเป็นอาหารหลักในชีวิตประจำวัน แกงของชาวไทยรามัญส่วนใหญ่ไม่ใส่กะทิ โดยเฉพาะแกงส้มที่ใช้ผักที่มีรสเปรี้ยวและมีเมือก สลีน ทำให้อาหารมีรสชาติเปรี้ยวและเค็มเป็นหลัก สะท้อนถึงการใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นและการปรุงอาหารที่เรียบง่ายแต่รสชาติกลมกล่อม น่าสนใจที่ชาวไทยรามัญไม่นิยมใส่น้ำตาลในอาหารคาว เนื่องจากในอดีตน้ำตาลเป็นของหายาก จึงมักสงวนไว้สำหรับทำขนมหวานเท่านั้น ส่วนแกงกะทิหรือแกงคั่วถือเป็นอาหารพิเศษ มักทำเพื่อถวายพระในงานบุญต่างๆ แสดงให้เห็นถึงความเชื่อและประเพณีที่ผูกพันกับอาหาร สำหรับอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่เป็นแกง อาหารบักย่าง และน้ำพริก ซึ่งมีลักษณะเด่นคือมีรสเปรี้ยวจากวัตถุดิบและมีเมือกสลิ กระบวนการปรุงอาหารไม่ซับซ้อน ใช้แรงงานคนเป็นหลัก สะท้อนถึงวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและการพึ่งพาตนเอง ดังนั้นจะเห็นได้ว่า อาหารไทยรามัญจึงไม่เพียงแต่เป็นเครื่องยังชีพเท่านั้น แต่ยังเป็นภาพสะท้อนของวัฒนธรรม ประเพณี และการปรับตัวของชุมชนผ่านกาลเวลา แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาในการใช้ทรัพยากรท้องถิ่นและการสืบทอดรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์จากรุ่นสู่รุ่น ทำให้อาหารไทยรามัญเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่มีคุณค่า ควรแก่การอนุรักษ์และศึกษาต่อไป

จุดกึ่งนิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

ตำรับพริกแกง



ตำรับพริกแกง

พริกแกงของชาวไทยรามัญในพื้นที่ตำบลนครชุมน์ อำเภอบ้านโป่ง กับ ตำบลคลองตากุด อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี และตำบลห้วยเหนียว อำเภอดำรงวิทยารามบุรี มีส่วนผสมที่คล้ายคลึงกัน โดยเฉพาะพริกแกงส้มและพริกแกงเผ็ด แต่มีความแตกต่างบ้างในรายละเอียด สะท้อนให้เห็นถึงการปรับตัวตามสภาพแวดล้อมและวัตถุดิบที่มีในแต่ละท้องถิ่น นอกจากนี้ ยังมีการแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมอาหารกับชุมชนไทยทั่วไป ทำให้เกิดการผสมผสานและพัฒนาเอกลักษณ์ทางอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ ซึ่งพริกแกงเหล่านี้เป็นส่วนผสมหลักในการทำอาหารประเภทแกง โดยมีส่วนผสมของพริกแกงในอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิมของแต่ละพื้นที่ แสดงดังตารางที่ 1

จุดกึ่งนิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

ตารางที่ 1 ส่วนผสมของพริกแกงในอาหารกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราบัญบนพื้นฐานความดั้งเดิม

ส่วนผสมของพริกแกง	พื้นที่		
	อ.บ้านโป่ง	อ.โพธาราม	ต.ห้วยเหนือ
พริกแกงเผ็ด			
พริกแห้งเม็ดใหญ่	✓	✓	✓
กระชาย	✓	✓	✓
ผิวมะกรูด	✓	✓	✓
ข่า	✓	✓	X
กะปิ	✓	✓	✓
หอมแดง	✓	✓	✓
กระเทียม	✓	✓	X
ตะไคร้	✓	✓	✓
พริกไทยดำ	✓	✓	X
เกลือป่นหรือปลาหูกเค็ม	✓	✓	✓
พริกแกงส้ม			
พริกแห้งเม็ดใหญ่	✓	✓	✓
กระชาย	✓	✓	✓
หอมแดง	✓	✓	✓
กะปิ	✓	✓	✓
ปลาหูกเค็ม/ปลาหูกแห้ง	✓	✓	✓
พริกแกงเลียง			
กระเทียม	✓	✓	✓
หอมแดง	✓	✓	✓
พริกไทย	✓	✓	✓
กะปิ	✓	✓	✓

จุดกึ่งกลาง: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราบัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม



ตำรับพริกแกงเผ็ด

ส่วนผสม

ปริมาณ (กรัม)

• พริกแห้งเม็ดใหญ่หั่นก่อน นำเม็ดออก แช่น้ำให้นิ่ม บีบน้ำออก	12
• ตะไคร้ซอย	45
• ข่าซอย	8
• ผิวมะกรูดซอย	6
• พริกไทย	2
• กระเทียมปอกเปลือกซอย	32
• หอมแดงปอกเปลือกซอย	62
• กระชายหั่นก่อน	75
• กะปิ	25

วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้ง ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด และพริกไทย ให้ละเอียด
2. ใส่กระเทียม หอมแดง และกระชาย โขลกจนละเอียด
3. ใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน



ปริมาณที่ได้ 267 กรัม

จุดยืนนิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราชมัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม



ตำรับพริกแกงส้ม

ส่วนผสม

ปริมาณ (กรัม)

• พริกแห้งเม็ดใหญ่หั่นท่อน	15
• หอมแดงปอกเปลือก	3
• กระชายหั่นท่อน	0
• ตะไคร้	55
• ปลากระเทียมแกะเอาแต่เนื้อ	15
	60

วิธีทำ

1. โขลกพริกแห้ง หอมแดง และกระชาย จนละเอียด
2. ใส่ตะไคร้ โขลกให้เข้ากัน ตามด้วยปลากระเทียมโขลกให้เข้ากัน



ปริมาณที่ได้ 175 กรัม

จุดยืนนิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราชมัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม



ตำรับพริกแกงเลียง

ส่วนผสม

- พริกไทย
- กระเทียมปอกเปลือก
- หอมแดงปอกเปลือก
- ตะไคร้

ปริมาณ (กรัม)

5
20
25
18

วิธีทำ

1. โขลกพริกไทย กระเทียม และหอมแดง
2. ใส่ตะไคร้ โขลกให้เข้ากัน



ปริมาณที่ได้ 68 กรัม

จุดปฏิบัติ: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราชมัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

ตำรับอาหาร



ตำรับอาหาร

ตำรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญมีรากฐานอยู่บนความดั้งเดิมที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ รุ่นสู่รุ่นภายในครอบครัว สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติและภูมิปัญญาท้องถิ่น วัตถุดิบหลักในการปรุงอาหารมาจากแหล่งธรรมชาติรอบตัว โดยเฉพาะพืชผักท้องถิ่นที่หมุนเวียนตามฤดูกาล เช่น มะเขือ ถั่วลิสง ดอกแค และสันติสุข นอกจากนี้ ยังมี การปลูกพืชผักบางชนิดไว้บริเวณบ้านหรือในไร่นา เช่น มะขาม ถั่วเขียว กระเจี๊ยบ ขี้เหล็ก และบอน ในส่วนของเนื้อสัตว์ ชาวไทยรามัญนิยมบริโภคปลาเป็นหลัก โดยนำมาแปรรูปเป็นอาหารหลากหลายรูปแบบ เช่น ปลาย่าง ปลาหมักน้ำปลา ปลาข้าวคั่ว ปลาข้าวสุก และกะปิ ซึ่งสามารถเก็บไว้รับประทานได้นาน สะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร

ตำรับอาหารเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการถ่ายทอดภูมิปัญญาและวัฒนธรรมผ่านอาหาร อาหารของชาวไทยรามัญสามารถแบ่งได้เป็นสองประเภทหลัก คืออาหารคาวและอาหารหวาน โดยอาหารคาวประกอบด้วยแกงใส่กะทิ แกงไม่ใส่กะทิ อาหารประเภทต้ม ผัด ทอด ยำ และเครื่องจิ้ม ส่วนอาหารหวานมักจะมียาสมุนไพรในจานบุญ งานประเพณี และพิธีกรรมต่าง ๆ

จุดยืนนิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม



ตำรับแกงไม่ใส่กะทิ





แกงมะตาด (ฟะ คะเปรา)



ส่วนผสม

- พริกแกงส้ม
- น้ำสะอาด
- มะตาด(อ่อน) สับเป็นเส้น
- ปลานิลขอดเกล็ดหั่นเป็นแว่น
- น้ำปลา
- น้ำมะขามเปียก
- เกลือป่น

ปริมาณ (กรัม)

350
10 ลิตร
1000
2000
5
0
85
25

วิธีทำ

1. ละลายพริกแกงส้มกับน้ำ ตั้งไฟ พอน้ำเดือด ใส่มะตาด ต้มจนสุก
2. เปรูรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก และเกลือ
3. ใส่เนื้อปลา ต้มจนเนื้อปลาสุก เติบอีกครั้ง ปิดไฟ

ปริมาณเสิร์ฟ: 30 ที่ คุณค่าสารอาหารของแกงมะตาด 1 ที่ =

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
82.77	3.18	10.94	1.68	1.35
โซเดียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RAE) ๒๕	ไนอาซิน (มิลลิกรัม)
507.87	40.25	0.98	15.51	0.99

คุณลักษณะ: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราชมัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม



แกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน (ฝะ สะวี่ะ)



ส่วนผสม

- พริกแกงส้ม
- ปลาทุงี่
- น้ำสะอาด
- กล้วยดิบฝานบางหรือสับ
- ยอดมะขามอ่อน
- น้ำปลา
- น้ำมะขามเปียก

ปริมาณ (กรัม)

15
200
1000
300
30
40
50

วิธีทำ

1. โขลกพริกแกงส้มกับปลาทุงี่ครึ่งหนึ่งให้ละเอียด
2. ละลายพริกแกงส้มกับน้ำ ตั้งไฟให้เดือด ใส่กล้วย ตามด้วยเนื้อปลาทุงี่ที่เหลือใส่ยอดมะขามอ่อน
3. เปรี้ยวรสด้วย น้ำปลา ถ้าไม่เปรี้ยว เติมน้ำมะขามเปียกได้ รอให้เดือดอีกครั้งปิดไฟ

ปริมาณเสิร์ฟ: 5 ที่ คุณค่าสารอาหารของแกงกล้วยดิบใส่ใบมะขามอ่อน 1 ที่ =

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
142.66	16.91	13.22	2.45	0.56
โซเดียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RAE) µg	ไนอาซิน (มิลลิกรัม)
795.03	1115.68	2.65	15.65	3.54

คุณูปนิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราชมัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม



แกงเลียงใบกะเพราปลาอย่าง (พะ สะเน่กู)



ส่วนผสม

- น้ำสะอาด
- พริกแกงเลียง
- น้ำปลา
- เนื้อปลาช่อนย่างแกะเอาแต่เนื้อ
- ใบกะเพราแดง

ปริมาณ (กรัม)

1000
68
10
275
30

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่พริกแกงเลียง ต้มจนเดือด ประรสด้วยน้ำปลา
2. ใส่เนื้อปลาช่อนย่าง และใบกะเพราแดง รอให้เดือดอีกครั้งปิดไฟ

ปริมาณเสิร์ฟ: 5 ที่ คุณค่าสารอาหารของแกงเลียงใบกะเพราปลาอย่าง 1 ที่ =

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
138.22	3.72	17.74	5.70	0.80
โซเดียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RAE) µg	ไนอาซิน (มิลลิกรัม)
424.98	140.9	1.34	19.35	0.25

คุณลักษณะ: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราชมัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม



แกงบอน (พะ กราว)



ส่วนผสม

- พริกแกงเผ็ด
- ปลาทุเค็ม
- บอนลอกเปลือกหั่นก่อนลวกจนสุก
- ปลาช่อนหั่นแฉ้น
- น้ำมะขามเปียก
- น้ำปลา
- น้ำตาลปีบ
- น้ำปลา

ปริมาณ (กรัม)

310
15
1000
300
50
3500
55
55

วิธีทำ

1. ละลายพริกแกงเผ็ดกับน้ำ ตั้งไฟ พอน้ำเดือด ใส่บอน ต้มจนสุก
2. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก และน้ำปลา
3. ใส่เนื้อปลา ต้มจนเนื้อปลาสุก เดือดอีกครั้ง ปิดไฟ

ปริมาณเสิร์ฟ: 20 ที่ คุณค่าสารอาหารของแกงบอน 1 ที่ =

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
64.13	8.72	5.39	0.84	0.80
โซเดียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RAE) ๒๕	ไนอาซิน (มิลลิกรัม)
626.57	89.08	2.15	4.04	0.71

ดุษฎีนิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราชมัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม



แกงรวมหรือแกงผักรวม



ส่วนผสม

	ปริมาณ (กรัม)
• พริกแกงส้ม	110
• ปลาทุณึ่งแกะเนื้อ	60
• หอยแมลงภู่	50
• หน่อไม้ต้ม	80
• แตงโมอ่อนปอกเปลือกหั่นชิ้น	130
• ฟักทองหั่นชิ้น	150
• มะเขือเปราะหั่นชิ้น	100
• บวบหั่นชิ้น	100
• ถั่วฝักยาวหั่นท่อน	50
• กระเจี๊ยบเขียวหั่นท่อน	60
• ใบแมงลัก	10
• ใบกระเจี๊ยบแดง	30
• ข้าวโพดฝานเม็ด	120
• น้ำปลา	2000
• น้ำปลา	50

วิธีทำ

1. ใส่น้ำปลาลงในหม้อ ใส่พริกแกงส้ม รอนเดือด
2. ใส่ฟักทอง มะเขือ รอนน้ำเดือด จึงใส่ผักที่เหลือลงไป ตามด้วยเนื้อปลาทุณึ่ง หอยแมลงภู่ ใส่ใบกระเจี๊ยบแดง ตามด้วยผักกระเจี๊ยบ
3. ปรุงรสด้วยน้ำปลา รอนเดือดผักทั้งหมดสุก จึงใส่ใบแมงลักสุดท้าย รอนให้เดือด ปิดไฟ (ถ้ายังไม่เปรี้ยวให้ใส่ใบกระเจี๊ยบแดง หรือน้ำมะขามเปียกได้)

ปริมาณเสิร์ฟ: 15 ที่ คุณค่าสารอาหารของแกงรวม 1 ที่ =

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
50.62	7.04	4.19	0.63	1.02
โซเดียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RAE) ug	ไนอาซิน (มิลลิกรัม)
435.08	45.91	3.03	15.19	1.31

คุณลักษณะ: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราชมัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม



แกงผักบุ้งใส่พุทรา/เผือก (พะยะเน็งวุ่น+แม่ปะโต+คะมายกราว)



ส่วนผสม

- พริกแกงส้ม
- ผักบุ้งหั่นท่อน
- พุทรา
- เผือกหั่นชิ้นพอคำ
- ปลาช่อนย่างแกะเนื้อ
- น้ำปลา
- น้ำเปล่า

ปริมาณ (กรัม)

300
250
50
200
250
50
2500

วิธีทำ

1. ส่น้ำปลาล้างในหม้อ ใส่พริกแกง รอนเดือด
2. ใส่เผือก พุทรา รอนน้ำเดือด ตามด้วยเนื้อปลา
3. ใส่ผักบุ้ง ปรงรสด้วยน้ำปลา รอให้เดือด ปิดไฟ

ปริมาณเสิร์ฟ: 15 ที่ คุณค่าสารอาหารของแกงผักบุ้งใส่พุทรา/เผือก 1 ที่ =

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
321.72	7.41	4.98	0.79	1.78
โซเดียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RAE) ug	ไนอาซิน (มิลลิกรัม)
352.66	37.73	1.33	11.24	0.87

จุดยืนพิเศษ: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม



ตำรับแกงใส่กะทิ





แกงถั่วเขียวใบมะรุม (พะตง่นะฮักอแหมะบัวคะหนายแดง)



ส่วนผสม

- พริกแกงส้ม
- ปลาทุงแ่งแกะทางออก
- กะทิ
- น้ำสะอาด
- ถั่วเขียวคั่วให้สุก
- น้ำปลา
- ยอดและใบมะรุม

ปริมาณ (กรัม)

90
75
250
300
40
40
80

วิธีทำ

1. โขลกพริกแกงส้มกับปลาทุงแ่งส่วนหนึ่งให้ละเอียด ผัดกับกะทิเล็กน้อยให้หอม
2. ใส่ถั่วเขียว ต้มจนนุ่ม ตามด้วยกะทิและปลาทุงแ่งที่เหลือ
3. เปรูรสด้วยน้ำปลา
4. ใส่ยอดและใบมะรุมคนให้เข้ากัน รอเดือดอีกครั้งปิดไฟ

ปริมาณเสิร์ฟ: 5 ที่ คุณค่าสารอาหารของแกงถั่วเขียวใบมะรุม 1 ที่ =

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
164.52	8.16	8.12	11.05	2.33
โซเดียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RAE) ๒๕	ไนอาซิน(มิลลิกรัม)
706.62	113.86	2.54	51.31	2.04

จุดยืนนิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราชมัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม



แกงขี้เหล็ก (พะ เปอะคัด)



ส่วนผสม

- พริกแกงเผ็ด
- กะทิ
- น้ำใบย่านาง
- ใบและยอดขี้เหล็กต้มน้ำทิ้ง
- น้ำปลา
- หมูย่าง
- หอยแมลงภู่
- น้ำเปล่า

ปริมาณ (กรัม)

306
1000
30
90
45
80
50
500

วิธีทำ

1. ผัดพริกแกงเผ็ดกับกะทิให้หอม ใส่ใบย่านาง ใบและยอดขี้เหล็ก เคี่ยวให้ส่วนผสมเข้ากัน
2. ประรสด้วย น้ำปลา จากนั้นใส่หมูย่างและหอยแมลงภู่ รอให้เดือด ปิดไฟ

ปริมาณเสิร์ฟ: 10 ที่ คุณค่าสารอาหารของแกงขี้เหล็ก 1 ที่ =

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
30.97	10.03	9.53	25.06	2.05
โซเดียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RAE) ug	ไนอาซิน (มิลลิกรัม)
655.49	53.56	3.81	29.36	1.88

ดุษฎีนิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราชมัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม



ตำรับเครื่องจิ้ม





น้ำปลายำ (ป๊อด กะ อะ จอม)



ส่วนผสม

- น้ำมะขามเปียก
- น้ำตาลปีบ
- น้ำปลา
- ใบมะกรูดซอย
- ปลาแห้งป่น
- พริกคั่วหั่นเป็นท่อน
- กระเทียมสับละเอียด
- หอมแดงสับหยาบ
- ตะไคร้สับหยาบ

ปริมาณ (กรัม)

50
40
50
10
70
5
70
120
50

วิธีทำ

1. ผสมน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ และน้ำปลา ให้ละลายและเข้ากัน
2. ใส่ส่วนผสมที่เหลือลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน ถ้าข้นเกินไปให้เติมน้ำต้มสุกลงไป
3. เสิร์ฟพร้อมขมุนอ่อนต้ม หรือผักดอง เช่น ถั่วงอก มะเขือเปราะ และไข่ต้ม

ปริมาณเสิร์ฟ: 20 ที่ คุณค่าสารอาหารของน้ำปลายำ 1 ที่ =

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
33.59	5.42	1.69	0.56	1.06
โซเดียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RAE) ug	ไนอาซิน (มิลลิกรัม)
424.39	19.45	0.75	1.57	0.19

ดุษฎีนิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราชมัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม



น้ำพริกแดง (ปะร๋อดสะเท่ต)



ส่วนผสม

- พริกแห้งเม็ดใหญ่หั่นก่อนแช่น้ำ
- พริกแห้งเม็ดเล็กหั่นก่อนแช่น้ำ
- กระเทียมปอกเปลือกซอย
- หอมแดงปอกเปลือกซอย
- ปลากระป๋อง
- กะปิ
- น้ำมะขามเปียก
- น้ำปลา
- น้ำตาลปี๊บ
- น้ำเปล่าต้มสุก

ปริมาณ (กรัม)

35
10
135
100
70
15
150
40
40
30

วิธีทำ

1. ตำพริกแห้งเม็ดใหญ่และเม็ดเล็กให้ละเอียด ตามด้วยกระเทียม หอมแดง
2. ใส่ปลากระป๋อง ตามด้วยกะปิ
- 3.ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ เติมน้ำต้มสุก ผสมให้เข้ากัน

ปริมาณเสิร์ฟ: 20 ที่ คุณค่าสารอาหารของน้ำพริกแดง 1 ที่ =

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
43.17	7.13	2.48	0.53	0.54
โซเดียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RAE) ug	ไนอาซิน(มิลลิกรัม)
259.77	17.11	0.86	4.18	0.65

จุดปฏิบัติการ: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราชมัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

ตำรับอาหารหวาน

หอมอร่อย
หวาน มัน





ขนมด้วงมอญ (กวนตอยกะน๊ะ)



ส่วนผสม

- แป้งข้าวเจ้า
- แป้งมัน
- น้ำต้มสุก
- มะพร้าวขูดนึ่ง
- น้ำตาลทราย
- เกลือป่น
- งามข้าวคั่วบด

ปริมาณ (กรัม)

500
400
990
300
100
10
30

วิธีทำ

1. นวดแป้งทั้งสองชนิดกับน้ำต้มสุกจนปั้นได้ ปั้นเป็นลักษณะหัวท้ายแหลม คลุกกับแป้งมันเพื่อไม่ให้ขนมติดกัน
2. ต้มน้ำให้เดือด นำขนมลงต้มจนสุก (ขนมจะลอย) ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ
3. นำมาคลุกกับมะพร้าวขูด กินกับน้ำตาลทรายผสมเกลือและงาตัว

ปริมาณเสิร์ฟ: 35 ที่ คุณค่าสารอาหารของขนมด้วงมอญ 1 ที่ =

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
124.76	24.72	1.33	2.27	0.57
โซเดียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RAE) ๒๕	ไนอาซิน (มิลลิกรัม)
112.87	14.21	0.55	0.00	0.35

จุดยืนนิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราเมญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

สำหรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ

การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมและอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น รวมถึงการสร้างรายได้ให้กับชุมชนที่มีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมอันโดดเด่น หนึ่งในวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการดึงดูดนักท่องเที่ยวและเพิ่มมูลค่าให้กับการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมคือ ภูมิปัญญาด้านอาหาร ซึ่งผู้วิจัยต้องการนำเสนอสำหรับอาหารที่ได้รังสรรค์จากผลการวิจัยที่สะท้อนจิตวิญญาณประจำถิ่นด้วยอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ อันเรียบง่ายแต่เต็มไปด้วยกลิ่นอายของวัฒนธรรม ยังสะท้อนถึงวิถีชีวิต ความเชื่อของชุมชน และการดูแลสุขภาพ อาหารทุกจานในสำรับปรุงโดยใช้วัตถุดิบเอกลักษณ์จากท้องถิ่น เช่น มะตาด ลูกส่าน กระเจี๊ยบเขียว กะเพรา ใบกระเจี๊ยบ พุทรา และบอน เป็นต้น ซึ่งสำหรับอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญในชีวิตประจำวันส่วนมากนิยมรับประทานอาหารประเภทแกง ได้แก่ แกงส้ม แกงกะทิ และแกงเลียง ทานคู่กับปลาล้าง ปลาเค็ม หรือของทอด และเครื่องจิ้มกับผักต่าง ๆ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมตำรับอาหารและจัดเป็นสำรับตัวอย่าง แยกเป็น 3 สำรับตามฤดูกาลของวัตถุดิบหลักที่เป็นเอกลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ ที่มีการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันแต่ละสำหรับประกอบด้วยอาหารประเภทแกง 3 อย่าง อาหารประเภททอด 1 อย่าง อาหารประเภทเครื่องจิ้ม 1 อย่าง และอาหารหวาน 1 อย่าง เพื่อเสริมสร้างประสบการณ์ที่น่าจดจำให้กับนักท่องเที่ยว

จุดยืนนิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

3, ฤดู จรรยา สำหรับไทยรามัญ



สำหรับไทยรามัญในฤดูร้อน “อะปะ อะเคินกะดาว”



สำหรับไทยรามัญในฤดูฝน “อะปะ อะเคินปั่ว”



สำหรับไทยรามัญในฤดูหนาว “อะปะ อะเคินน่ำ”



โหลดซ็อง (ลอดซ็อง)



สำหรับ
อาหาร

สำหรับไทยรามัญในฤดูร้อน “อะปะ อะเดินกะตาว”

ช่วงฤดูร้อน เริ่มตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ถึงพฤษภาคม อากาศจะร้อนจัด เนื่องจากความร้อนจากธรรมชาติเพิ่มขึ้น ส่งผลกระทบต่อร่างกาย ทำให้ธาตุไฟกำเริบ อาจนำไปสู่อาการ เช่น ตัวร้อน ปวดศีรษะ วิงเวียน อ่อนเพลีย กระหายน้ำ ร้อนใน และท้องผูก อาหารที่เหมาะสมในฤดูนี้ควรมีรสขมเย็น เปรี๊ยะ หรือจืด เพื่อช่วยบรรเทาความร้อนภายในร่างกาย สำหรับพืชผักที่พบในช่วงฤดูนี้ ได้แก่ ลูกส่าน พักทอง มะเขือเปราะ บวบ มะเดื่อ ดอกงิ้ว กลัวยติบ หัวตาล พักทอง มะระ กระเทียม และมันต่าง ๆ ซึ่งพืชผักเหล่านี้มีคุณค่าทางอาหารแตกต่างกันไป ซึ่งเมื่อนำประกอบอาหารช่วยปรับธาตุให้มีความสมดุลกัน โดยผู้วิจัยรวบรวมจัดเป็นสำหรับช่วงฤดูร้อน ได้ดังนี้

แกงลูกส่าน (พะละลือด) เป็นอาหารพื้นบ้านของชาวไทยรามัญที่อยู่ในช่วงฤดูหนาวไปช่วงฤดูร้อน ได้บริโภคเพียงปีละ 1 ครั้ง โดยใช้ลูกส่าน ซึ่งมีรสเปรี้ยวตามธรรมชาติ ช่วยขับเสมหะและเสริมภูมิคุ้มกัน วัตถุดิบหลักอื่น ๆ เช่น ปลาอย่างและผักพื้นบ้าน ถูกนำมาเพิ่มความเข้มข้นและรสชาติ แกงนี้มีรสเปรี้ยวจากลูกส่าน เค็มเล็กน้อย ช่วยปรับสมดุลร่างกาย สะท้อนถึงความเชื่อมโยงระหว่างวิถีชีวิตและธรรมชาติของชาวไทยรามัญ

แกงมันมือเสือ เป็นอาหารโบราณของชาวไทยรามัญในช่วงฤดูร้อนไปช่วงฤดูฝน เมื่อมันมือเสือ ซึ่งเป็นพืชหัวท้องถิ่น เจริญเติบโตได้ดีในดินที่ชุ่มชื้น มันมือเสือนี้อุดมด้วยสารพฤกษเคมี ช่วยบำรุงกำลังและบรรเทาอาการอ่อนเพลีย นิยมทำเป็นแกงเลี้ยง ทำให้น้ำแกงมีความเข้มข้น มัน หอมพริกไทยและส่วนผสมอื่นที่โหลกสด ๆ รสชาติของแกงมันมือเสือนี้อุดมด้วยกลิ่นหอมเค็มเล็กน้อย ซึ่งเป็นการรักษาสมดุลร่างกายและเติมพลังให้กับชีวิตประจำวัน

แกงหัวตาล เป็นอาหารที่สะท้อนถึงการใช้ทรัพยากรท้องถิ่นอย่างชาญฉลาดของชาวไทยรามัญ โดยเฉพาะในช่วงฤดูร้อนเมื่อผลหัวตาลอ่อนออกซุก หัวตาลอ่อนมีสรรพคุณในการช่วยย่อยอาหาร และทำให้ร่างกายสดชื่น การทำแกงหัวตาลนี้ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบหลัก ให้รสชาติมันเข้มข้น ผสมกับความหวานจากหัวตาลและความหอมของเครื่องเทศที่โหลกสด รสชาติของแกงหัวตาลมีความกลมกล่อม หอมมัน เหมาะกับการรับประทานในช่วงอากาศร้อน เป็นอาหารที่ให้พลังงานและความสดชื่นในฤดูร้อนอย่างดี

นุญญิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

สำหรับไทยรามัญในฤดูร้อน “อะปะ อะเดินกะตาว”

ทอดมันหัวปลี เป็นอาหารที่สะท้อนถึงความชาญฉลาดในการใช้พืชพื้นบ้านของชาวไทยรามัญ วัตถุดิบหลักที่สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น การนำหัวปลีมาทำทอดมันช่วยเสริมรสชาติด้วยความกรอบนอกนุ่มในที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว นอกจากนี้ยังเป็นอาหารที่มีสรรพคุณทางอาหารอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก บำรุงเลือด แก้อาการโลหิตจาง และมีแคลเซียมสูง ทำให้ทอดมันหัวปลีเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ รสชาติของทอดมันหัวปลีมีความกลมกล่อม นิยมทานคู่กับผักสด ช่วยเพิ่มความสดชื่นและสมดุลให้กับมื้ออาหาร

น้ำพริกแดง (ปะร่อดอะเกด) เป็นน้ำพริกที่มีรสชาติเข้มข้น จัดจ้าน และหอมกรุ่นจากการใช้ส่วนผสมหลัก ได้แก่ พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม และกะปิ น้ำพริกชนิดนี้สะท้อนถึงภูมิปัญญาของชาวไทยรามัญในการสร้างสรรค์รสชาติที่ลงตัว รับประทานคู่กับผักสด ผักต้ม หรืออาหารทอด สรรพคุณของน้ำพริกแดงช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหารและเพิ่มความเจริญอาหาร จึงเป็นส่วนสำคัญของมื้ออาหารที่ไม่เพียงแต่เพิ่มรสชาติ แต่ยังส่งเสริมสุขภาพอีกด้วย

ขนมปลาก림 เป็นอาหารหวานที่สะท้อนถึงความงดงามและความพิถีพิถันในวิถีชีวิตของชาวไทยรามัญ ประกอบด้วยสองส่วนหลัก ได้แก่ ส่วนเนื้อที่ทำจากแป้งข้าวเจ้าเคี้ยวกับน้ำตาลให้ความเหนียวนุ่ม และส่วนของน้ำกะทิที่ให้รสเค็มมัน ตัดกับความหวานของเนื้อขนมอย่างลงตัว ความละเอียดอ่อนในการปรุงขนมปลาก림นี้ยังสะท้อนถึงการดูแลสุขภาพผ่านการใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ ทำให้ขนมปลาก림เป็นตัวแทนของความสมดุลในชีวิต ความอบอุ่นในครอบครัว

จุดยืนพันธ: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม



สำรับที่ 1 : สำรับไทยรามัญในฤดูร้อน “อะบ๊ะ อะเดินกะตาว”

ประเภทอาหาร

- แกง
- ผัด/ทอด
- เครื่องจิ้ม
- อาหารหวาน

ชนิดของอาหาร/รายการอาหาร

- แกงลูกล้าน แกงมันมือเสือ แกงหัวตาล
- ทอดมันหัวปลี
- น้ำพริกแดงพร้อมผักสด
- ขนมปลากทม

ปริมาณเสิร์ฟ : 2 ที่ คุณค่าทางโภชนาการของสำรับฤดูร้อน =

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
927.22	97.72	32.06	44.1	10.72
โซเดียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RAE) ug	ไนอาซิน(มิลลิกรัม)
3,011.05	278.12	10.70	29.01	7.22



จุดยืนนิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

สำหรับไทยรามัญในฤดูฝน

“ อะปะะ อะเคินปรัว ”

ช่วงนี้ฤดูฝน เริ่มตั้งแต่เดือนมิถุนายน ถึงเดือนกันยายน เป็นช่วงที่มีมรสุมพัดปกคลุม และมีความกดอากาศต่ำ มีฝนตกชุกทั่วไป ส่งผลกระทบต่อร่างกายมักเจ็บป่วยได้ง่าย ทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ครั่นเนื้อครั่นตัวเป็นไข้หวัดได้ง่าย อาหารที่เหมาะสมในฤดูนี้เป็นอาหารที่มีรสสุขุม เผ็ดร้อนจากเครื่องเทศและสมุนไพร เช่น แมงลัก กะเพรา โหระพา นอกจากนี้ พืชผักที่ขึ้นได้ดี ได้แก่ มะเขือ แตงกวา กระเจียวเขียว บวบ ดอกแค บุก ผักปลัง ใบส้มป่อย สามารถนำประกอบอาหาร เพื่อช่วยขับความเย็นออกจากร่างกาย โดยผู้วิจัยได้รวบรวมจัดเป็นสำหรับช่วงฤดูฝน ดังนี้

แกงขี้เหล็ก (พะ แป๊ะคัต) เป็นอาหารตามวัฒนธรรมของชาวไทยรามัญที่ใช้ในงานเทศกาล พิธีกรรม มีส่วนผสมที่สำคัญ คือ ใบขี้เหล็ก หรือดอก หรือทั้งใบและดอก ในช่วงเดือนกรกฎาคมถึงเดือนสิงหาคม เป็นพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา เชื่อกันว่าการบริโภคกันปีละครั้งช่วยในการรักษาสุขภาพ โดยมีสรรพคุณช่วยเป็นยาระบาย แก้อาหารท้องผูก มีคุณค่าทางโภชนาการสูงของเส้นใยอาหาร แคลเซียม และฟอสฟอรัส มีรสชาติขม ชาวไทยรามัญนิยมแวกใส่กะทิข้น ๆ เป็นหลัก ผสมกับน้ำใบย่านางหรือใส่มะเขือเปราะ เพื่อแก้รสขมในแกง ซึ่งได้รับการถ่ายทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

แกงมะตาด (พะ คะเปรา) เป็นอาหารดั้งเดิมที่สะท้อนวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชาวไทยรามัญอย่างลึกซึ้ง ด้วยความพิถีพิถันในการเลือกใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติในท้องถิ่น โดยเฉพาะมะตาดที่มีเพียงปีละ 1 ครั้ง ออกผลช่วงเดือนกรกฎาคม ถึงเดือนตุลาคม มีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยมีสารพลาโวนอยด์และสารฟีนอลิก ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ มีรสชาติเปรี้ยว ผาดเล็กน้อย เมื่อกลิ่น ช่วยในการเคลือบกระเพาะ นอกจากนั้น แกงมะตาดยังถูกปรุงขึ้น เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน

แกงบอน (พะ กราว) เป็นอาหารพื้นบ้านที่รู้จักการใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นอย่างบอน หาได้ตามธรรมชาติในพื้นที่มีน้ำไหลผ่าน การนำบอนมาแกงต้องผ่านการปรุงอย่างพิถีพิถัน เพื่อให้ได้รสชาติที่เข้มข้นและกลมกล่อม ซึ่งบอนมีสรรพคุณช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ช่วยลดความดันโลหิต และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ในด้านความเชื่อและประเพณี นิยมแกงในวันสำคัญใน

จุดยืนนิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

สำหรับไทยราชมัญในฤดูฝน

“ อะปะะ อะเคินปรีว ”

พิธีกรรมทางศาสนา แกงบอนจึงไม่เพียงแต่เป็นอาหาร แต่ยังเป็นสัญลักษณ์ของการสืบสานวัฒนธรรม วิถีชีวิต และการรักษาสุขภาพตามแบบแผนที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นอย่างแท้จริง

ปลาทอดหรือปลาเค็ม เป็นอาหารที่เรียบง่ายแต่ทรงคุณค่าในวิถีชีวิตของชาวไทยราชมัญ การประกอบอาหารด้วยวิธีการทอดหรือดองเค็มช่วยเพิ่มรสชาติและยืดอายุการเก็บรักษาของปลา ซึ่งเป็นทรัพยากรอาหารที่หาได้จากท้องถิ่น การทานปลาทอดหรือปลาเค็มมักเสิร์ฟคู่กับข้าวสวยร้อน ๆ และผักสดหรือเครื่องจิ้มต่าง ๆ ช่วยเพิ่มความกลมกล่อมในมื้ออาหาร นอกจากนี้ การบริโภคปลาเป็นประจำยังมีส่วนช่วยเสริมสร้างสุขภาพด้วยคุณค่าทางโภชนาการที่ครบถ้วน

น้ำพริกปลาย่าง เป็นการนำปลาที่มีในท้องถิ่นผ่านการถนอมอาหารด้วยการตากแห้งนำไปย่างจนผสมรวมกับ พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม และกะปิ น้ำพริกชนิดนี้สะท้อนถึงภูมิปัญญาของชาวไทยราชมัญในการสร้างสรรค์รสชาติที่ลงตัว ใช้สำหรับจิ้มกับผักสด ผักต้ม หรืออาหารทอด สรรพคุณของน้ำพริกแดงช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหารและเพิ่มความเจริญอาหาร

โหลดซ็อง (ลอดซ็อง) เป็นอาหารหวานประจำเทศกาล และอาหารในพิธีกรรม นิยมเลี้ยงพระภิกษุสงฆ์ สามเณร และคนมาร่วมงานทำบุญ ด้านความเชื่ออีกแล้วช่วยทำให้ชีวิตราบรื่นสามารถลอดผ่านอุปสรรคขวากหนามได้

จุดยืนนิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราชมัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม



สำหรับที่ 2 : สำหรับไทยราชมัญในฤดูฝน “อะบ๊ะ อะเคินปรั่ว”

ประเภทอาหาร

- แกง
- ผัด/ทอด
- เครื่องจิ้ม
- อาหารหวาน

ชนิดของอาหาร/รายการอาหาร

- แกงซี่เหล็ก แกงมะตาด แกงบอน
- ปลาทอดหรือปลาเค็ม
- น้ำพริกปลาย่างพร้อมผักสด
- ลอดช่อง

ปริมาณเสิร์ฟ : 2 ที่ คุณค่าทางโภชนาการของสำหรับฤดูฝน =

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
577.1	53.24	57.47	43.98	6.30
โซเดียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RAE) ๒๕	ไนอาซิน (มิลลิกรัม)
2778.03	439.98	9.80	57.42	6.64



จุดปฏิบัติ: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราชมัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

สำหรับไทยรามัญในฤดูหนาว “อะปะ อะเดินเบาะะ”

ช่วงนี้ฤดูหนาว เริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคม ถึงเดือนมกราคม เป็นช่วงที่มีอากาศหนาวเย็น ส่งผลกระทบต่อร่างกายทำให้เกิดความเจ็บป่วย มีอาการผิวนแห้ง มีคันศีรษะ น้ำมูกไหล ขัดเยอก ขยับเยื้อนร่างกายไม่สะดวก ท้องอืด อาหารที่เหมาะสมในฤดูนี้เป็นอาหารที่มีรสขมร้อน รสเผ็ด และเปรี้ยว พืชผักที่เหมาะสมในการรับประทานหน้าหนาวคล้ายกับหน้าฝน เช่น พริกไทย กระชาย หรือผักที่มีรสเผ็ดร้อนทุกชนิด นอกจากนี้พืชผักที่ขึ้นได้ดี ได้แก่ พุทรา ดอกแค แล ดอกจิว ใบและดอกกระเจียบแดง ดอกแค มะเขือพวง กล้วยดิบ สามารถนำประกอบอาหาร ช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย โดยผู้วิจัยรวบรวมจัดเป็นสำหรับช่วงฤดูหนาว ดังนี้

แกงผักบุ้งใส่พุทรา/เผือก (พะอะเนิงวุ่น เมะปะไต้ คะมายกราว) เป็นอาหารโบราณ วัตถุดิบได้จากไร่ในช่วงหน้าแล้งหลังเกี่ยวข้าวแล้ว ซึ่งพุทราออกผลในช่วงเดือนตุลาคมถึงเดือน กุมภาพันธ์ และเผือกตากแห้งที่ออกในช่วงเดียวกัน มีสรรพคุณทางยาของพุทรา ช่วยขับเสมหะ แก้ไอ และเป็นยาระบาย ส่วนเผือกช่วยให้พลังงาน แคลเซียม ฟอสฟอรัส และโพแทสเซียมสูง แกงเข้ากันกับผักบุ้งนา สะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาในการเลือกใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่ายในชีวิตประจำวัน

แกงเลียงใบกระเพราปลาย่าง (พะ อะเน่ญ) เป็นอาหารที่สื่อถึงความหลากหลายในรสชาติและความใส่ใจในรายละเอียดของชาวไทยรามัญ การนำใบกระเพราซึ่งเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อนช่วยขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ มาใช้ร่วมกับปลาย่าง ที่หาได้ง่าย สะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาในการเลือกใช้วัตถุดิบและยังมีคุณค่าทางโภชนาการสูง จากความเชื่อที่ส่งทอดต่อกันมา การกินแกงเลียงใส่ใบกระเพราช่วยทำให้คนคลอดลูกใหม่ ช่วยขับน้ำคาวปลา หรือคนไม่สบายเนื้อสบายตัว มีอาการดีขึ้นทำให้หายไข้ ซึ่งเป็นวิธีการที่สืบทอดมาแต่โบราณ

แกงใบมะรุ้มถั่วเขียว (พะตะนะฮ์กอแหละบัวคะหนายเดิง) เป็นอาหารดั้งเดิมที่หาทานยาก เป็นภูมิปัญญาในการเลือกวัตถุดิบที่อยู่ในท้องถิ่น ผสมรวมกับใบและดอกมะรุ้ม มีสรรพคุณเป็นยาระบาย ขับปัสสาวะ และช่วยแก้ไข้ และถั่วเขียว มีสรรพคุณช่วยแก้ร้อนใน และช่วยแก้พิษ ซึ่งเป็นการผสมผสานที่ลงตัวจากบรรพบุรุษในช่วงฤดูนี้

น้ำปลาย้า (ปอด กะ อะ จอม) เป็นเครื่องจิ้มที่เกิดจากหมักน้ำปลาของชาวไทยรามัญ ดั้งเดิมใช้ในครัวเรือน นิยมใช้ปลาสร้อยหมักกับเกลือ สีนํ้าปลาที่ได้เหมือนสีน้ำผึ้ง กลิ่นหอม มี

อุกฤษณ์พนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

สำหรับไทยราชมัญในฤดูหนาว “อะปะ อะเดินเบ๊ะ”

ให้กินตลอดทั้งปี ผสมรวมกับสมุนไพรที่ใช้ในครัวเรือน เพื่อเป็นการเพิ่มความหลากหลายในการกินน้ำปลาที่มีสรรพคุณและคุณค่าทางโภชนาการมากมาย นิยมทานกับขนุนอ่อนต้ม ผักดอง

ขนมด้วงมอญ (กวานตอยกะนะ) เป็นอาหารหวานที่ได้จากการปั้นแป้งข้าวเจ้านวดกับน้ำ ปั้นเป็นรูปทรงหัวแหลมท้ายแหลม สีเส้นของขนมได้จากใบเตย อัญชัน ที่มีขึ้นในท้องถิ่น คลุกกับมะพร้าวทึนทึก กินคู่กับน้ำตาลผสมเกลือ โรยด้วยงาขาวคั่วบดให้หอม สามารถใช้ในการประกอบพิธีกรรม และงานประเพณีต่าง ๆ

จุดยืนพันธ: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราชมัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม



สำหรับที่ 3 : สำหรับไทยราชมัญญในฤดูหนาว “อะบ๊ะ อะเคินเบ๊ะ”

ประเภทอาหาร

ชนิดของอาหาร/รายการอาหาร

- แกง แกงผักบึงใส่พุทรา/เผือก แกงเลียงใบกระเพราปลาย่าง
แกงใบมะรุ้มทั่วเขียว
- ผัด/ทอด ทอดมันหิวปลี
- เครื่องจิ้ม น้ำปลาร้ากับผักดอง
- อาหารหวาน ขนมด้วงมอญ

ปริมาณเสิร์ฟ : 2 ที่ คุณค่าทางโภชนาการของสำหรับฤดูหนาว =

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
830.11	73.42	42.25	38.21	9.27
โซเดียม (มิลลิกรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ธาตุเหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (RAE) ๒๕	ไนอาซิน (มิลลิกรัม)
3,340.25	432.14	8.37	106.14	4.75



จุดกึ่งนิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราชมัญญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

คุณค่าทางโภชนาการในปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

เนื่องจากความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลต่างกัน สำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ทาง Thai Recommended Daily Intake (Thai RDI) ได้แนะนำปริมาณสารอาหารที่ควรบริโภคต่อวัน โดยพิจารณาจากผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2000 แคลอรี ควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ (พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และนิธิยา รัตนานนท์, 2567) ดังนี้

การคำนวณพลังงานจากอาหารตามข้อเสนอแนะของ Thai RDI

สารอาหาร	สัดส่วนพลังงาน (%)		แคลอรีที่ควรได้/วัน	แคลอรี/กรัม	ปริมาณที่ควรบริโภค (กรัม/วัน)
คาร์โบไฮเดรต	60	$(60/100) \times 2000$	1200	4	$1200/4 = 300$
โปรตีน	10	$(10/100) \times 2000$	200	4	$200/4 = 50$
ไขมัน	30	$(30/100) \times 2000$	600	9	$600/9 = 66.66$

สารอาหารต่างๆ ที่ควรได้รับต่อวัน สำหรับผู้ต้องการพลังงานวันละ 2000 แคลอรี ได้แก่

คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)
300	50	น้อยกว่า 65	25	น้อยกว่า 2400

สำหรับพลังงานจากกรดไขมันชนิดอิ่มตัว (Saturated Fatty Acid) ร้อยละ 10 จากทั้งหมด 2,000 แคลอรี คิดเป็น $(10/100) \times 2,000 = 200$ แคลอรี ซึ่งต้องได้จากกรดไขมันชนิดอิ่มตัว $200/9 =$ ประมาณ 20 กรัม

จุดปฏิบัติ: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยราบัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

เอกสารอ้างอิง

- กลุ่มงานวิชาการเภสัชกรรมแผนไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย. (ม.ป.ป.) แนวทางการบริโภคผักพื้นบ้านตามฤดูกาล. <https://u-audit.ssru.ac.th/attachment/1034/202405154a0492e0c07b55e1456e78e6ca3983f5d6e2bc12972>.
- พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และนิธิยา รัตนปนนท์. (2567). *Thai Recommended Daily Intakes / Thai RDI*. ศูนย์เครือข่ายข้อมูลอาหาร. <https://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2535/thai-recommended-daily-intakes-thai-rdi>
- สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2563). *โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปคำนวณสารอาหาร INMUCAL-Nutrients V4*. นครปฐม.
- แสงแข สพันธุ์พงศ์. (2567). *การพัฒนามาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม*. [ดุขฤณีพนธ์]. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ดุขฤณีพนธ์: การพัฒนามาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

คณะผู้จัดทำ

รองศาสตราจารย์ ดร.ธิตินันท์ ชาญโกศล

รองศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ ศิริวงศ์

รองศาสตราจารย์ ดร.อุทามาศ ศิริพัชระ

รองศาสตราจารย์ ดร.จอมขวัญ สุวรรณรักษ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณนทน์ แดงสังวาลย์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.น้อมจิตต์ สุธิบุตร

อาจารย์สุพรรณิ โพธิ์แพงพุ่ม

นายคมสธร จับจุ

นายชาญณรงค์ อุดมสุขดำริ

นางชบา อธิประยูณ

นายสมชาย ปรีชาชาญ

นางอุ้ย บุญนบ

นางติ่ม กรมสิงห์

นางสินีนารถ ดาบแก้ว

นายสุรพงศ์ พูลสุวรรณ

ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลคู้้งพยอม

ชุมชนชาวไทยรามัญในตำบลคลองตาต วัดคงคาราม อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี

ชุมชนชาวไทยรามัญตำบลนครชุมน์ คู้้งพยอม บ้านม่วง อำเภอบ้านโป่ง

ชุมชนชาวไทยรามัญตำบลห้วยเหนือ อำเภอกำมะกา จังหวัดกาญจนบุรี



อุญญิพนธ์: การพัฒนาภูมิปัญญาอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยรามัญ บนพื้นฐานความดั้งเดิม

ประวัติการศึกษาและการทำงาน

ชื่อ นามสกุล นางสาวแสงแข สพันธุ์พงศ์
วัน เดือน ปีเกิด 19 เมษายน 2528
ที่อยู่ปัจจุบัน 35/40 ม. 2 ตำบลท่ามะกา อำเภوتاมะกา จังหวัดกาญจนบุรี

ประวัติการศึกษา

วุฒิการศึกษา	ชื่อสถาบัน	ปีที่สำเร็จการศึกษา
ปริญญาโท	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน คณะเกษตร ภาควิชาคหกรรมศาสตร์	2554
ปริญญาตรี	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ	2550

ประวัติการทำงาน

2567 อาจารย์ประจำสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ศึกษา
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี

