



รายงานการวิจัย

การสืบสานและอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านของชุมชน บริเวณคาบสมุทรสทิงพระ
เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน และการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

Continuance and Conservation traditional food of Community Satingphra

Peninsula for Promote community economic and cultural tourism.

นางชญาดา เฉลียวพรหม

Mrs.Chayada Chaliaophrom

นางสาวชไมพร เพ็งมาก

Miss Chamaiporn Pangmark

นางภณิดา จิตนุกูล

Mrs. Panida Chitnukul

คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

งบประมาณเงินแผ่นดิน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559

รายงานการวิจัย

การสืบสานและอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านของชุมชน บริเวณคาบสมุทรสทิงพระ
เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน และการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

**Continuance and Conservation traditional food of Community Satingphra
Peninsula for Promote community economic and cultural tourism.**

นางชญาดา เฉลียวพรหม

Mrs.Chayada Chaliaophrom

นางสาวชไมพร เพ็งมาก

Miss Chamaiporn Pangmark

นางภณิดา จิตนุกูล

Mrs. Panida Chitnukul

คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

งบประมาณเงินแผ่นดิน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยฉบับนี้ดำเนินการสำเร็จโดยได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณเงินแผ่นดินประจำปี 2559 ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

ขอขอบพระคุณ คณบดีคณะศิลปศาสตร์ และผู้บริหารระดับสูงของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย ที่ให้การส่งเสริม สนับสนุน งานวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ รองศาสตราจารย์ทรงศรัณย์ ศิริศรี และ ดร.นัยนา ไ้วศิริ ที่กรุณาตรวจสอบความถูกต้อง ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัยเป็นอย่างมาก

คุณค่าและประโยชน์อันใดที่พึงมีจากงานวิจัยฉบับนี้ ขอมอบเป็นกตัญญูทศเวทิตาคุณ แก่ บิดา มารดา ตลอดจนครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

ชญาดา เฉลียวพรหม

ชไมพร เฟื่องมาก

ภณิดา จิตนุกูล

สิงหาคม 2560

การสืบสานและอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสติงพระ เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนและการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

ชญาดา เฉลียวพรหม ชไมพร เพ็งมาก ภณิดา จิตนุกูล
บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง การสืบสานและอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสติงพระ เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนและการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม วัตถุประสงค์เพื่อ 1)ศึกษาและจำแนกประเภทอาหารพื้นบ้านของชุมชนต่าง ๆ บริเวณคาบสมุทรสติงพระ 2)รวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารพื้นบ้าน 3)จัดเก็บและรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน 4)เพื่อสืบสานและอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านของชุมชน 5) เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนและการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ประชากรและกลุ่มตัวอย่างคือ กลุ่มสตรีแม่บ้านในชุมชนบริเวณคาบสมุทรสติงพระ จังหวัดสงขลา จำนวน 30 คนและนักท่องเที่ยวที่มาพักโฮมสเตย์ บ้านท่าหิน จำนวน 30 คน เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต และการประชุมเชิงปฏิบัติการ จัดเก็บข้อมูลจากเอกสาร และข้อมูลภาคสนาม การสัมภาษณ์ การสังเกต การสนทนากลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า อาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสติงพระ ส่วนใหญ่นำวัตถุดิบมาประกอบอาหารจากแหล่งต่าง ๆ จากแหล่งธรรมชาติ และการผลิตขึ้นมาเองโดย การประกอบอาหารอาหารมีความเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งมีรสชาติเฉพาะถิ่น อาหารที่บริโภคในโอกาสต่างๆ ในประเพณีทางศาสนา การทำบุญ และความเชื่อเกี่ยวกับอาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิต หรือยามเจ็บป่วย ชาวชุมชนส่วนใหญ่ มีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติ ทำให้การประกอบอาหารมีความสัมพันธ์อยู่กับธรรมชาติ

ความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวที่มีต่อศักยภาพของอาหารพื้นบ้าน พบว่า นักท่องเที่ยวมีความคิดเห็นต่อศักยภาพของอาหารด้านการแสดงออกถึงวัฒนธรรมการกินของชุมชนมากที่สุด รองลงมาคือด้านความดึงดูดใจ ด้านการใช้วัตถุดิบในชุมชน ความเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน และด้านความยาก/ง่ายในการประกอบอาหาร ตามลำดับ

คำสำคัญ: การสืบสาน อาหารพื้นบ้าน คาบสมุทรสติงพระ

Continuance and Conservation traditional food of Community Satingphra Peninsula for Promote community economic and cultural tourism.

Chayada Chalaophrom Chamaiporn Pangmark Panida Chitnukul

Abstract

The Purpose of this research to study about Continuance and Conservation traditional food of Community Satingphra Peninsula for Promote community economic and cultural tourism. This research aims to 1) Study and classification of the local food community 2) Comprehensive knowledge of food ingredients. The main way of cooking folk food.3) Collect and collect folk wisdom information.4) To preserve and preserve local folk food. 5) To promote the local economy And cultural tourism. The Population and sample is Women housewives group in the Sathingphra Peninsula, Songkhla 30 people the tourist 30 people staying at tha hin home Stay Research tools include Interview form, observation and workshop Store document Field information, interviews, observations, group discussions

The research result found that Continuance and Conservation traditional food Most of the raw materials are cooked from various sources from natural sources production itself. Food cooking is unique. Has a local flavor Food consumed on various occasions In religious tradition merits And belief in food during the transition of life. Most of the community There is a lifestyle that is associated with nature. Cooking is connected to nature.

Traveler's opinion on the traditional food Tourists have an opinion on the potential of food to express the culture of the community. The second is attractiveness. The use of raw materials in the community. Community identity And the difficult / easy to cook respectively.

Key word: continuance , traditional food , Satingphra Peninsula

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	๗
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	๘
กิตติกรรมประกาศ	๑๑
สารบัญภาพ	๑๒
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	6
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย.....	7
การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม.....	30
แนวคิดเกี่ยวกับเศรษฐกิจชุมชน.....	34
ชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ.....	43
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	49
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	54
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	55
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	55
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	56
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	56

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการศึกษา.....	57
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นของนักท่องเที่ยว.....	75
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	84
สรุปผลการวิจัย.....	84
อภิปรายผล.....	95
ข้อเสนอแนะ.....	100
บรรณานุกรม	101
ภาคผนวก	104
ภาคผนวก ก	105
ภาคผนวก ข	109
ภาคผนวก ค	112
ประวัติผู้วิจัย.....	116

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวความคิดการวิจัย.....	4
ภาพที่ 2.1 อาหารพื้นบ้านภาคใต้.....	27
ภาพที่ 2.2 อาหารพื้นบ้านภาคใต้ ยำปลาเม็ง.....	27
ภาพที่ 2.3 โส้กโด้ง.....	28
ภาพที่ 2.4 เห็ดแครง.....	28
ภาพที่ 2.5 สาหร่ายข้อ.....	29
ภาพที่ 2.6 หอยนางรมสุราษฎร์ธานี.....	29
ภาพที่ 2.7 น้ำพริกตะลิงปลิง.....	30

บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อาหาร เป็นปัจจัยสำคัญขั้นพื้นฐาน สำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้รอดและดำรงเผ่าพันธุ์ ซึ่งก็ถือว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มนุษย์ไม่อาจขาดได้ ในทุกชนชาติ ทุกภาษา และทุกวัฒนธรรม ต้องบริโภคอาหารเพื่อเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงบำรุงร่างกาย ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังคำกล่าวที่มักได้ยินอยู่เสมอว่า “อยู่ดี กินดี” ความหมายของอาหารมาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติอาหาร กำหนดไว้ว่า 1) อาหาร คือ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม ดม หรือนำเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการใด ๆ หรือรูปลักษณะใด ๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท หรือเสพติดให้โทษตามกฎหมาย และ 2) อาหาร คือ วัตถุประสงค์ที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารรวมถึงวัตถุเจือปนอาหาร สีและเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส” นิยามข้างต้นจึงเป็นเรื่องที่เข้าใจกันดีในระดับสากล รวมไปถึงการบ่งชี้ประโยชน์หรือคุณค่าทางโภชนาการที่มนุษย์แต่ละคนสมควรได้รับ อันเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ หากแต่ในขณะเดียวกันอาหารยังเป็นเครื่องแสดงถึงพลัง ศักยภาพ และอัตลักษณ์ทางสังคม ที่แต่ละแห่งก็มีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สภาพเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรมของแต่ละชุมชน ซึ่งมีความหลากหลาย ทั้งรูปแบบ สีสัน วิธีการปรุงแต่ง รสชาติ กลิ่น ความนิยมของผู้คน คุณค่าทางโภชนาการ อาหารบางอย่างยังเกี่ยวข้องกับชนชั้น เพศ ภาวะสุขภาพ และพิธีกรรมความเชื่อ ปัจจัยเหล่านี้ กลายเป็นแบบแผนพฤติกรรมของการบริโภค อันเป็นผลผลิตที่เกิดจากภูมิปัญญาและเครื่องบ่งชี้ทางวัฒนธรรม ซึ่งควรค่าแก่การศึกษา อาหารพื้นบ้านไทยเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลัก การปรุงอาหารจะเป็นการต้ม แกง ยำ ตำ มีการปรุงที่เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาไม่มาก แหล่งโปรตีนได้จากปลา ไก่ ไข่ หมู และสัตว์อื่นๆ ในท้องถิ่น เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาตินำมาปรุงเป็นอาหาร หรือนำมาเป็นเครื่องจิ้มกับอาหารประเภทน้ำพริก หรือหลนต่างๆ ส่วนความพึงพอใจในรสชาติ หรือความอร่อยของอาหารไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว อาหารพื้นบ้านของไทยเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ แต่มีเส้นใยอาหารสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้ง วิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ กรดไขมัน มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพรซึ่งหาได้ยากจากอาหารประเภทอื่นๆ ในขณะเดียวกันยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวที่ได้มีโอกาสพูดคุยกันระหว่างมื้ออาหาร ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์และพัฒนาให้อาหารไทยอยู่คู่บ้านคู่เมืองของคนไทยตลอดไป ในสังคมไทยเป็นสังคมที่มีความหลากหลาย ทั้งสภาพบริบทของพื้นที่และกลุ่มชาติพันธุ์ ซึ่งมีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนาน สมาชิกในชุมชนเกิดกระบวนการเรียนรู้ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม การ

สร้างสรรค์องค์ความรู้ การสะสมและถ่ายทอดภูมิปัญญากลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของพื้นที่แต่ละแห่ง ทั้งด้านภาษา วัฒนธรรม ประเพณี การแต่งกาย รวมไปถึงแบบแผนอาหารการกินและการเลือกสรรในชีวิตประจำวัน ที่ผู้คนต่างหันมาให้ความสนใจกันมากขึ้น ในขณะที่อาหารพื้นบ้านหลายประเภทถูกพัฒนาปรุงแต่งให้เข้ากับกระแสของความเป็นสากล ทำให้เป็นที่รู้จักและมีชื่อเสียงในวงกว้างทั้งในและต่างประเทศ อาหารพื้นบ้านหลายชนิด เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ที่มีส่วนผสมของสมุนไพร ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภค รวมทั้งการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ มีความหลากหลายทั้งองค์ประกอบ ประเภท วิธีการทำ การให้ความหมาย สี สัน ความน่ารับประทาน ที่มาที่ไปของอาหาร ความสะอาดที่มีต่อผู้บริโภค ซึ่งใช้ทรัพยากรและวัตถุดิบในท้องถิ่นมาเป็นเครื่องปรุงที่มีแบบฉบับเฉพาะตัว ที่ใช้ความรู้และแฝงไปด้วยคุณค่าแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น ขณะที่อีกด้านหนึ่งภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ แม้ว่าอาหารพื้นบ้านจะกลายเป็นจุดสนใจของผู้บริโภคเพิ่มมากขึ้นแต่อาหารของพื้นบ้านของไทย มีหลากหลายรูปแบบและหลากหลายประเภท อาหารบางอย่างเป็นที่รู้จักของผู้บริโภคโดยทั่วไป แต่ยังมีอาหารอีกหลายประเภทที่ผู้คนอาจจะไม่รู้จักและเริ่มสูญหายไปจากท้องถิ่น ซึ่งสัมพันธ์กับการใช้ชีวิตของผู้คนสมัยใหม่ที่มีความรีบเร่ง ชับซ้อน ไม่ค่อยมีเวลาในการประกอบอาหารด้วยตนเอง รวมไปถึงการขยายตัวของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารประเภทฟาสต์ฟู้ด ที่มาพร้อมกับความสะดวก รวดเร็ว ทันใจ และแสดงถึงความทันสมัย ทำให้อาหารท้องถิ่นบางชนิดกลายเป็นสิ่งที่เริ่มจะไร้คุณค่า เกิดการสูญเสียองค์ความรู้และลักษณะเฉพาะของท้องถิ่นลงไปในที่น่าเสียดาย ซึ่งจะต้องหันมาสร้างความเข้าใจ จัดระบบองค์ความรู้ เพื่อเป็นข้อมูลที่จะได้รับการอนุรักษ์และสานต่ออยู่กับท้องถิ่นในสังคมไทยต่อไป

คาบสมุทรสทิงพระปัจจุบันเป็นที่ตั้งของอำเภอระโนด อำเภอสทิงพระ อำเภอกะแสสินธุ์ และอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา ชุมชนโบราณบริเวณคาบสมุทรสทิงพระมีความหลากหลายทางด้านชาติพันธุ์และวัฒนธรรม รวมถึงองค์ความรู้ในการประกอบอาหาร ซึ่งมีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน เกิดการคิดค้น สืบทอด ปรุงแต่ง และผสมผสานเป็นอาหารท้องถิ่นของภาคใต้ โดยในหลายชุมชนมีภูมิปัญญาชาวบ้านที่ผลิตอาหารเป็นที่ขึ้นชื่อทั้งด้านรสชาติ คุณค่าทางโภชนาการ และความน่ารับประทาน โดยอาหารบางชนิดมีรูปแบบการทำที่ซับซ้อน แกลง คั่ว ย่าง ยำ อาหารบางชนิดเป็นอาหารที่มีวิธีการประกอบง่ายๆ ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นตามฤดูกาล หากแต่มีอาหารบางประเภทเริ่มหายสาบสูญไปทีละเล็กละน้อย เนื่องจากการขาดความสนใจของผู้คนสมัยใหม่ที่จะช่วยสานต่อความรู้ในด้านอาหารของท้องถิ่น ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนสมัยใหม่ ทั้งๆ ที่ความสำคัญของอาหารนอกจากจะเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับระบบชีวิตของชุมชนแล้ว ยังเป็นเครื่องแสดงถึงภูมิปัญญาและสร้างความภาคภูมิใจให้กับชุมชน ซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการจัดระบบความรู้และสานต่อ เพื่อรักษาคุณค่าทางวัฒนธรรมและเป็นสื่อในการเรียนรู้ของผู้คนในท้องถิ่นและผู้ที่สนใจ ร่วมกันนำไปพัฒนา ปรับปรุง ผสมผสานและอนุรักษ์วัฒนธรรมด้านอาหารการกินให้คงอยู่ต่อไป ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจอาหารพื้นบ้านของชุมชนต่าง ๆ ในคาบสมุทรสทิงพระว่ามีความหลากหลายมากน้อย

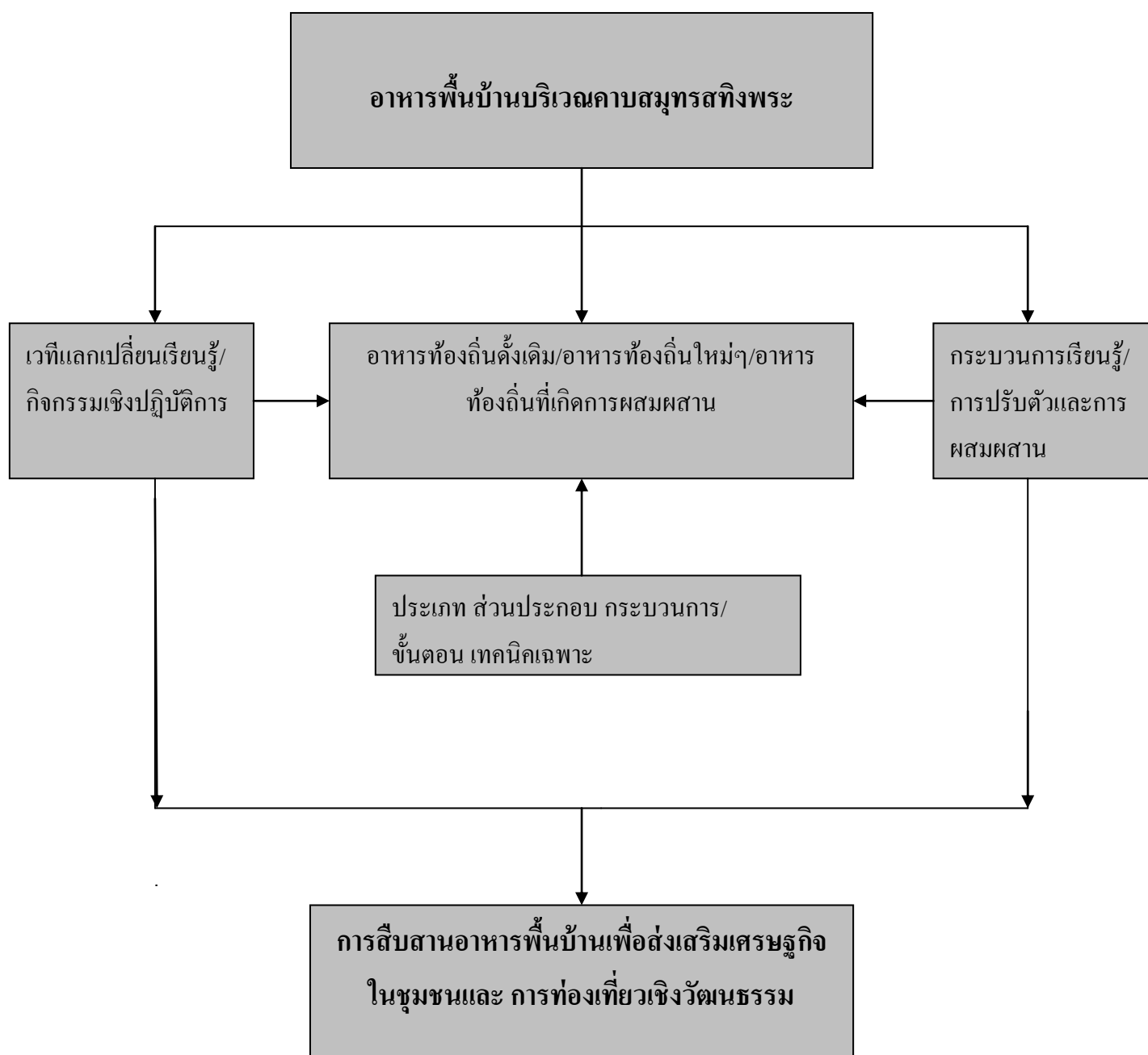
เพียงใด อาหารพื้นบ้านมีประเภทใดบ้าง องค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารพื้นบ้านของชุมชนต่างๆ มีวิธีการอย่างไร และ เพื่อจัดเก็บรวบรวมข้อมูล ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านภาคใต้ ของชุมชนต่างๆ ในคาบสมุทรสติงพระ

2. วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและจำแนกประเภทอาหารพื้นบ้านของชุมชนต่าง ๆ ในคาบสมุทรสติงพระ จังหวัดสงขลา
2. เพื่อรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารพื้นบ้านของชุมชนในคาบสมุทรสติงพระ จังหวัดสงขลา
3. เพื่อจัดเก็บและรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของชุมชนต่างๆ ในคาบสมุทรสติงพระ จังหวัดสงขลา
4. เพื่อสืบสานและอนุรักษ์อาหารพื้นบ้าน ในคาบสมุทรสติงพระ จังหวัดสงขลา
5. เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนและการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในคาบสมุทรสติงพระ จังหวัดสงขลา

2. กรอบแนวคิด

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถกำหนดเป็นกรอบแนวคิดได้ดังนี้



จากกรอบแนวคิดข้างต้น การศึกษาและจัดระบบฐานข้อมูลด้านอาหารพื้นบ้านในคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน ภาควิชาและกลุ่มแม่บ้านที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านอาหารพื้นบ้าน เข้าร่วมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การถอดองค์ความรู้ภายใต้กิจกรรมเชิงปฏิบัติการ ด้านกระบวนการและเทคนิคในการทำอาหารพื้นบ้านของแต่ละชุมชน รวมถึงการผสมผสาน ปรับปรุงให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ ซึ่งกลายเป็นเอกลักษณ์หรือภูมิปัญญาของแต่ละชุมชน อันจะนำไปสู่การจำแนกประเภท ส่วนประกอบ กระบวนการและขั้นตอนการประกอบอาหารและ

เทคนิคเฉพาะของแต่ละพื้นที่ ตลอดจนข้อมูลทางด้านโภชนาการ ซึ่งจะนำไปสู่การจัดระบบฐานข้อมูล ภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นต่อไปนำไปสู่การส่งเสริมเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวในชุมชน

4. ขอบเขตของการวิจัย

4.1 ด้านเนื้อหา ศึกษา รวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการสืบสานและการอนุรักษ์อาหารพื้นบ้าน อาหารพื้นบ้าน คำรับอาหารพื้นบ้านในแต่ละชุมชน วัฒนธรรมท้องถิ่น การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้าน การอนุรักษ์วัฒนธรรม

4.2 ด้านพื้นที่ พื้นที่ที่ใช้เป็นแหล่งข้อมูลในการศึกษาวิจัยได้แก่ชุมชนที่อาศัยอยู่บริเวณคาบสมุทรสทิงพระ ได้แก่ อำเภอรโนด อำเภอกะเสสินธุ์ อำเภอสทิงพระ และอำเภอลิงหนคร จังหวัดสงขลา

4.3 ด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ กลุ่มสตรีแม่บ้าน ในคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา และนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาเยือนในชุมชน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง จากกลุ่มสตรีแม่บ้านในชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นผู้ที่มีภูมิปัญญาในด้านการประกอบอาหารพื้นบ้านจำนวน 30 คน

นักท่องเที่ยวที่เดินทางมาพักโฮมสเตย์ จำนวน 30 คน

4.4 ด้านเวลา ตุลาคม 2558 – กันยายน 2559

5. นิยามศัพท์เฉพาะ

การสืบสาน หมายถึงการคงไว้ซึ่งสิ่งดีงามให้สืบทอดกันไป

อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่ประชาชนในคาบสมุทรสทิงพระ บริโภคอยู่ในชีวิตประจำวัน และบริโภคในโอกาสต่าง ๆ โดยใช้เครื่องปรุง วัสดุ ที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ การเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำ และจากการผลิตขึ้นมาเอง โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่น

คาบสมุทรสทิงพระ หมายถึงหมายถึง แผ่นดินที่มีสภาพคล้ายเกาะ ทิศตะวันออกจดอ่าวไทย ทิศตะวันตกจดทะเลหลวง โดยมีปากช่องจากทะเลสาบออกสู่อ่าวไทยทางทิศใต้ที่ปากน้ำสงขลา ปัจจุบันเป็นที่ตั้งของอำเภอรโนด อำเภอสทิงพระ อำเภอกะเสสินธุ์ และอำเภอลิงหนคร จังหวัดสงขลา

6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

5.1 สามารถจำแนก และจัดหมวดหมู่อาหารพื้นบ้านของชุมชนต่าง ๆ ในคาบสมุทรมหาสมุทรอินเดีย

5.2 รวบรวมองค์ความรู้ เกี่ยวกับส่วนประกอบ หลักวิธีการทำอาหารพื้นบ้านของชุมชนต่างๆ ในคาบสมุทรมหาสมุทรอินเดีย มีฐานข้อมูลภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านในคาบสมุทรมหาสมุทรอินเดีย จังหวัดสงขลา เผยแพร่ทางเอกสารและผ่านสื่อต่างๆ

5.3 ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของชุมชน เป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้แก่ นักเรียน นักศึกษา และ ประชาชน

5.4 อาหารพื้นบ้านของชุมชนเป็นที่รู้จัก คนในชุมชนเห็นความสำคัญในการอนุรักษ์และสืบสานอาหารพื้นบ้านสืบต่อไป

5.5 สร้างรายได้ให้กับคนในชุมชน

บทที่ 2

วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องการสืบสานและอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสติงพระ เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนและการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ผู้วิจัยได้ศึกษาวรรณกรรม แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทยและอาหารพื้นบ้าน
2. การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม
3. แนวคิดเศรษฐกิจชุมชน
4. ชุมชนบริเวณคาบสมุทรสติงพระ
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความรู้เกี่ยวกับอาหารไทย

อาหารไทยมีประวัติมาช้านาน ผู้คนส่วนใหญ่ทั้งในและต่างประเทศต่างนิยมชมชอบในอาหารไทยกันมาก โดยเฉพาะรสชาติที่เข้มข้นและจัดจ้านของอาหารเป็นที่ติดปากติดใจผู้คนมานับศตวรรษ อาหารไทยบางอย่างมีวิธีการประกอบอาหารง่ายๆ และใช้เวลาในการทำไม่มาก ในสมัยก่อนครัวของคนไทยแทบทุกบ้านจะมีเครื่องเทศ สมุนไพร เครื่องปรุงสำหรับประกอบอาหาร ไม่ว่าจะเป็นพริกแห้ง กุ้งแห้ง น้ำปลา กะปิ ส้มมะขาม กระเทียม หัวหอม ตลอดจนปลาแห้ง รวมทั้งอาหารจำพวกผัก และเนื้อสัตว์ วิธีนำมาประกอบอาหารมีด้วยกันหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็น แกง ต้ม ผัด ยำ อาหารไทยได้รับอิทธิพลในการปรุงอาหารและรูปแบบในการรับประทานอาหารมาจากชาติต่างๆ การนำเครื่องเทศมาใช้ในการประกอบอาหารก็ได้รับอิทธิพลมาจากเปอร์เซียผ่านอินเดีย อาหารรสเผ็ดที่ได้จากพริกนั้นไทยได้รับอิทธิพลมาจากบาทหลวงชาวโปรตุเกส ในสมัยสมเด็จพระนารายณ์ ส่วนอาหารประเภทผัดไฟแรงได้รับมาจากชาวจีนที่อพยพมาอยู่ในเมืองไทยในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ เมื่อมีการเลี้ยงสัตว์ขายเป็นอาชีพและมีโรงฆ่าสัตว์ ทำให้มีการหาเนื้อสัตว์มารับประทานมากขึ้น มีการใช้เครื่องเทศหลายชนิดเพื่อช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อที่นำมาปรุงอาหาร เครื่องเทศที่คนไทยนิยมนำมาปรุงอาหารได้แก่ ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กระชาย หอม กระเทียม พริก ก็นำมาปรุงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เมนูอาหารไทยที่ขึ้นชื่อมีอาหารมากมายกว่า 200 ชนิด

อาหารไทยเป็นอาหารที่มีรสชาติเข้มข้น ประกอบด้วยเครื่องปรุงหลายอย่าง รสชาติอาหารแต่ละอย่างมีรสเฉพาะตัว การปรุงอาหารให้ได้รสชาติที่กลมกล่อมล้วนเป็นองค์ความรู้ที่ได้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น คัดแปลงรสชาติอาหารจนมีความลงตัวทำให้อาหารไทยมีรสชาติอร่อย กรรมวิธีในการประกอบอาหารไทย จะต้องพิถีพิถัน ประณีต เพื่อให้อาหารมีรสชาติอร่อย และน่ารับประทาน การบริโภคอาหาร คนไทยนิยมบริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก โดยข้าวที่นิยมกันมี 2 ชนิดคือ ข้าวเหนียวและข้าวเจ้า คนไทยภาคอีสานและภาคเหนือนิยมกินข้าวเหนียวเป็นหลัก ส่วนคนไทยภาคกลางและภาคใต้นิยมกินข้าวเจ้า คนไทยมีความผูกพันกับสายน้ำทำให้อาหารประจำครัวไทยประกอบด้วยอาหารประเภทปลาเป็นหลักทั้งปลาอย่าง ปลาปิ้ง จิมน้ำพริก กินกับผักสดที่หาได้ตามหนองน้ำ ชายป่า หากกินปลาไม่หมดก็สามารถนำมาแปรรูปให้เก็บไว้นาน ๆ ไม่ว่าจะ เป็นปลาแห้ง ปลาร้า ปลาเจ่า อาหารไทยเป็นอาหารที่น่าวัตถุดิบที่หาได้หรือมีอยู่มากัดแปลง หุงต้มเพื่อเป็นอาหาร และสืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคนจนเกิดเป็นวัฒนธรรมการกินของคนไทยและกลายเป็นอาหารประจำชาติในที่สุด ประเทศไทยมีสภาพภูมิประเทศและสภาพภูมิอากาศที่แตกต่าง กัน ประเทศไทยตั้งอยู่ในเขตร้อนทำให้มีพืชพันธุ์ธัญญาหารที่อุดมสมบูรณ์

สรุปได้ว่าอาหารไทย เป็นอาหารประจำชาติ ที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่อดีต จนถึงปัจจุบัน เป็นอาหารที่น่าวัตถุดิบที่หาได้หรือมีอยู่มากัดแปลง หุงต้มเพื่อเป็นอาหาร และสืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคนจนเกิดเป็นวัฒนธรรมการกินของคนไทยมีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวและถือได้ว่าอาหารไทยเป็นวัฒนธรรมประจำชาติที่สำคัญของไทย

เว็บไซต์ CNN Go เปิดเผยอันดับ 50 สุดยอดอาหารที่มีรสชาติอร่อยที่สุดในโลก ประจำเดือนกันยายน จากการโหวตของประชาชนทั่วโลก ปรากฏออกมาว่า อาหารที่ได้รับการยอมรับว่าอร่อยที่สุดในโลก คืออาหารจาก อินโดนีเซีย ที่เรียกว่า เร็นดัง และ นาซิโกเร็ง ตามมาด้วยซูชิของญี่ปุ่นเป็นอันดับที่ 3 ส่วนต้มยำกุ้ง อาหารชื่อดังของไทยคิดเป็นอันดับที่ 4 ผัดไทย อันดับที่ 5 และมัสมั่น คิดอันดับที่ 10 จากรายชื่อ 10 อันดับอาหารที่อร่อยที่สุดในโลก นอกจากนี้ ยังมีอาหารไทยที่ติด 1 ใน 50 อันดับอีก 3 เมนู ได้แก่ อันดับที่ 19 แกงเขียวหวาน อันดับที่ 24 ข้าวผัด และอันดับที่ 36 น้ำตกหมู

รสชาติของอาหารไทย

รสเค็ม อาหารไทยได้รสเค็มจากน้ำปลาเป็นส่วนใหญ่ การประกอบอาหารไทยเกือบทุกชนิด ถ้าต้องการรสเค็มแล้วจะขาดน้ำปลาไม่ได้เลย สังเกตจากเวลารับประทานอาหาร จะต้อง มีถ้วยน้ำปลาเล็กๆ รวมอยู่ในสำรับอาหารแต่บางครั้งนอกจากน้ำปลาแล้วยังใช้เกลือหรือซีอิ๊วขาวเป็นตัวปรุงรสอาหารให้เกิดความเค็ม

รสหวาน การประกอบอาหารไทยจะมีรสหวาน โดยทั่วไปในการประกอบอาหาร นอกจากใช้น้ำตาลทรายในการประกอบอาหารแล้ว ยังมีน้ำตาลอีกหลายชนิด เช่น น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลโตนด น้ำตาลงาบ ฯลฯ

รสเปรี้ยว อาหารไทยนอกจากจะได้รสเปรี้ยวจากน้ำส้มสายชูแล้ว ยังมีมะนาว และที่นำมาใช้ประกอบอาหารกันมาก โดยที่ประเทศอื่นๆ ไม่มีใช้ก็คือ ความเปรี้ยวที่ได้จากน้ำส้มมะขามเปียก น้ำมะกรูด น้ำส้มซ่า นอกจากนั้นรสเปรี้ยวจากใบมะขามอ่อน ใบมะดัน ใบส้มป่อย ผลมะดัน ซึ่งรสเปรี้ยวจากสิ่งเหล่านี้มีแต่ในอาหารไทย

รสเผ็ด รสชาติอาหารของประเทศใดก็ไม่เผ็ดร้อนเหมือนอาหารไทย รสเผ็ดที่ได้จากอาหารมาจากพริกชี้ฟ้า พริกชี้ฟ้าสด เรายังนำมาตากแห้งเป็นพริกแห้ง คั่วแล้วป่นเป็นพริกป่น รสเผ็ดเป็นรสชาติที่อาหารไทยจะขาดไม่ได้ ในการประกอบอาหารทุกชนิดต้องมีรสเผ็ด การจะใส่พริกมากน้อยขึ้นอยู่กับความต้องการรสของผู้บริโภค

รสมัน อาหารไทยได้รับมันจากกะทิและน้ำมันเป็นส่วนใหญ่ ในการประกอบอาหารไทยโดยเฉพาะอาหารประเภทแกงกับขนมไทย ความมันที่ได้จะมาจากแกงที่ใส่กะทิ เช่น แกงหมู เทโพ แกงเขียวหวาน ดังนั้นรสชาติของอาหารไทยจึงมีรสชาติที่กลมกล่อม

กำเนิดอาหารไทย

อาหารไทยมีจุดกำเนิดพร้อมกับการตั้งชนชาติไทย และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่สมัยสุโขทัยจนถึงปัจจุบัน ความเป็นมาของอาหารไทยยุคต่างๆ สรุปได้ดังนี้

สมัยสุโขทัย

อาหารไทยในสมัยสุโขทัย ได้อาศัยหลักฐานจากศิลาจารึกและวรรณคดีสำคัญคือ ไตรภูมิพระร่วงของ พญาลิไท ที่ได้กล่าวถึงอาหารไทยในสมัยนั้นว่า มีข้าวเป็นอาหารหลัก โดยกินร่วมกับเนื้อสัตว์ที่ส่วนใหญ่ได้มาจากปลา มีเนื้อสัตว์อื่นบ้าง การปรุงอาหารได้ปรากฏคำว่า “แกง” ในไตรภูมิพระร่วงที่เป็นที่มาของคำว่า ข้าวหม้อแกงหม้อ ผักที่กล่าวถึงในศิลาจารึก คือ แฟง แดง และน้ำเต้า ส่วนอาหารหวานก็ใช้วัตถุดิบพื้นบ้าน เช่น ข้าวตอกและน้ำผึ้ง ส่วนหนึ่งนิยมกินผลไม้แทนอาหารหวาน

สมัยอยุธยา

สมัยนี้ถือว่าเป็นยุคทองของไทย ได้มีการติดต่อกับชาวต่างประเทศมากขึ้นทั้งชาวตะวันตกและตะวันออก จากบันทึกเอกสารของชาวต่างประเทศ พบว่าคนไทยกินอาหารแบบเรียบง่ายยังคงมีปลาเป็นหลัก มีต้ม แกง และคาดว่ามีการใช้น้ำมันในการประกอบอาหารแต่เป็นน้ำมันจากมะพร้าวและกะทิมากกว่าไขมันหรือน้ำมันจากสัตว์คนไทยสมัยนี้มีการถนอมอาหาร เช่น การนำเนื้อสัตว์ไปตากแห้ง ทำเป็นเนื้อเค็ม ปลาเค็ม มีอาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่น น้ำพริกกะปิ

นิยมบริโภคสัตว์น้ำมากกว่าสัตว์บก โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ ไม่นิยมนำมาฆ่าเพื่อใช้เป็นอาหาร ได้มีการกล่าวถึงแกงปลาต่างๆ ที่ใช้เครื่องเทศเช่น แกงที่ใส่หัวหอมกระเทียม สมุนไพรหวาน และเครื่องเทศแรงๆ ที่คาดว่านำมาใช้ประกอบอาหารเพื่อดับกลิ่นคาวของเนื้อปลา หลักฐานจากการบันทึกของบาทหลวงชาวต่างชาติที่แสดงให้เห็นว่าอาหารของชาวต่างชาติต่างๆ เริ่มเข้ามามากขึ้นในสมเด็จพระนารายณ์ เช่น ญี่ปุ่น โปรตุเกส เหล้าองุ่นจากสเปน เปอร์เซีย และฝรั่งเศส ส่วนอิทธิพลของอาหารจีนนั้นคาดว่าเริ่มมีมากขึ้นในช่วงยุคกรุงศรีอยุธยาตอนปลายที่ไทยติดสัมพันธ์กับชาติตะวันตก

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าอาหารไทยในสมัยอยุธยาได้รับเอาวัฒนธรรมจากอาหารต่างชาติโดยผ่านทางกรรมสัมพันธ์ไมตรีทั้งทางการทูตและทางการค้ากับประเทศต่างๆ และจากหลักฐานที่ปรากฏทางประวัติศาสตร์ว่าอาหารต่างชาติส่วนใหญ่แพร่หลายอยู่ในราชสำนักต่อมาจึงกระจายสู่ประชาชน และกลืนกลายกลายเป็นอาหารไทยไปในที่สุด

สมัยธนบุรี

จากหลักฐานที่ปรากฏในหนังสือแม่ครัวหัวป่าก์ ซึ่งเป็นตำราการทำกับข้าวเล่มที่ 2 ของไทยของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงษ์ พบความต่อเนื่องของวัฒนธรรมอาหารไทยจากกรุงสุโขทัยมาถึงสมัยอยุธยา และสมัยกรุงธนบุรี และยังเชื่อว่าเส้นทางอาหารไทยคงจะเชื่อมจากกรุงธนบุรีไปยังสมัยรัตนโกสินทร์ โดยผ่านทางหน้าที่ราชการและสังคมเครือญาติและอาหารไทยสมัยกรุงธนบุรีน่าจะคล้ายคลึงกับสมัยอยุธยา แต่ที่พิเศษเพิ่มเติมคืออาหารประจำชาติจีน

สมัยรัตนโกสินทร์

การศึกษาความเป็นมาของอาหารไทยในยุครัตนโกสินทร์นี้ได้จำแนกตามยุคสมัยที่นักประวัติศาสตร์ได้กำหนดไว้คือ ยุคที่ 1 ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 1 จนถึงรัชกาลที่ 3 และยุคที่ 2 ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 จนถึงรัชกาลปัจจุบัน ดังนี้

พ.ศ.2325 – 2394 อาหารไทยในยุคนี้เป็นลักษณะเดียวกันกับสมัยธนบุรี แต่มีอาหารไทยเพิ่มขึ้นอีก 1 ประเภท คือ นอกจากมีอาหารคาว อาหารหวาน แล้วยังมีอาหารว่างเพิ่มขึ้น ในช่วงนี้อาหารไทยได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมอาหารของประเทศจีนมากขึ้น และมีการปรับเปลี่ยนเป็นอาหารไทยในที่สุด จากจดหมายเหตุความทรงจำของกรมหลวงนรินทรเทวี ที่กล่าวถึงเครื่องตั้งสำหรับคาวหวานของพระสงฆ์ ในงานสมโภชพระพุทธมณีนีรตนมหาปฐุมการ (พระแก้วมรกต) ได้แสดงให้เห็นว่ารายการอาหารนอกจากจะมีอาหารไทย เช่น ผัก น้ำพริก ปลาแห้ง หน่อไม้ผัด แล้วยังมีอาหารที่ปรุงด้วยเครื่องเทศแบบอิสลามและมีอาหารจีนโดยสังเกตจากการใช้หมูเป็นส่วนประกอบ เนื่องจากหมูเป็นอาหารที่คนไทยไม่นิยมแต่คนจีนนิยม

บทพระราชนิพนธ์กาพย์เห่เรือชมเครื่องคาวหวาน ของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยได้ทรงกล่าวถึงอาหารคาวและอาหารหวานหลายชนิด ซึ่งได้สะท้อนภาพของอาหารไทยในราชสำนักที่ชัดเจนที่สุด ซึ่งแสดงให้เห็นลักษณะของอาหารไทยในราชสำนักที่มีการปรุงกลิ่น และรสอย่างประณีต และให้ความสำคัญของรสชาติอาหารมากเป็นพิเศษ และถือว่าเป็นยุคสมัยที่มีศิลปะการประกอบอาหารที่ค่อนข้างสมบูรณ์ที่สุด ทั้งรส กลิ่น สี และการตกแต่งให้สวยงามรวมทั้งมีการพัฒนาอาหารนานาชาติให้เป็นอาหารไทย

จากบทพระราชนิพนธ์ทำให้ได้รายละเอียดที่เกี่ยวกับการแบ่งประเภทของอาหารคาวหรือกับข้าวและอาหารว่าง ส่วนที่เป็นอาหารคาว ได้แก่ แกงชนิดต่างๆ เครื่องจิ้ม ยำต่างๆ สำหรับอาหารว่างส่วนใหญ่เป็นอาหารว่างคาว ได้แก่ หมูแนม ลำเตี้ย หูรุ่ม รังนก ส่วนอาหารหวานส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ทำด้วยแป้งและไข่เป็นส่วนใหญ่ มีขนมที่มีลักษณะอบกรอบ เช่น ขนมหึง ขนมล่ำเจียก และมีขนมที่มีน้ำหวานและกะทิเจืออยู่ด้วย ได้แก่ ชำหริ่ม บัวลอย เป็นต้น

นอกจากนี้วรรณคดีเรื่องขุนช้างขุนแผนซึ่งถือว่าเป็นวรรณคดีที่สะท้อนชีวิตของคนในยุคนั้นอย่างมากรวมทั้งเรื่องอาหารการกินของชาวบ้าน พบว่ามีความนิยมของขนมจีนน้ำยา และการกินข้าวเป็นอาหารหลัก ร่วมกับกับข้าวประเภทต่างๆ ได้แก่ แกง คั่ว ยำ และคั่ว อาหารมีความหลากหลายมากขึ้นทั้งชนิดของอาหารคาวและอาหารหวาน

พ.ศ.2394 – ปัจจุบัน ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 ประเทศไทยมีการพัฒนามาก และมีการตั้งโรงพิมพ์แห่งแรกในประเทศไทย ดังนั้น คำรับอาหารการกินของไทยเริ่มมีการบันทึกมากขึ้น โดยเฉพาะในสมัยรัชกาลที่ 5 เช่น ในบทพระราชนิพนธ์เรื่องไกลบ้าน จดหมายเหตุเสด็จประพาสต้น เป็นต้น และยังมีบันทึกต่างๆ โดยผ่านการบอกเล่าสืบทอดทางเครือญาติและบันทึกที่เป็นทางการอื่นๆ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้สะท้อนให้เห็นลักษณะของอาหารไทยที่มีความหลากหลายทั้งที่เป็นกับข้าวอาหารจานเดียว อาหารว่าง อาหารหวาน และอาหารนานาชาติ ทั้งที่เป็นวิธีปรุงของราชสำนักและวิธีปรุงแบบชาวบ้านที่สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าอาหารไทยบางชนิดในปัจจุบันได้มีวิธีการปรุงหรือส่วนประกอบของอาหารผิดเพี้ยนไปจากของดั้งเดิม จึงทำให้รสชาติของอาหารไม่ใช่ดั่งเดิม และขาดความประณีตที่น่าจะถือว่าเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญของอาหารไทย

อาหารไทยประจำภาค

อ่ำไผ่ โรสจอร์จพันธ์ (2544 : 9-15) กล่าวว่า ภูมิวิธีการปรุงอาหารไทยดั้งเดิมเป็นไปอย่างเรียบง่ายตามวิถีชีวิต ตามสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศที่มีแดดจัดเกือบทั้งปี อาหารไทยประจำภาคแต่ละภาคจะมีความแตกต่างกันออกไปตามสภาพแวดล้อม สภาพภูมิประเทศ สภาพภูมิอากาศ ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม รวมถึงความเชื่อต่างๆ

อาหารไทยภาคเหนือ

ภาคเหนือ ประกอบด้วย ภูมิภาคที่หลากหลาย พร้อมด้วยชาติพันธุ์ต่างๆ ที่ตั้งถิ่นฐานในพื้นที่ราบลุ่ม ที่ดอน และภูเขาสูง ในการดำรงชีพ การตั้งถิ่นฐานของชาวไทยพื้นราบซึ่งเป็นชาติพันธุ์ส่วนใหญ่จะกระจุกตัวอยู่ที่พื้นที่ลุ่มบริเวณแม่น้ำสายใหญ่ เช่น ปิง วัง ยม น่าน ลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาตอนบนและลุ่มแม่น้ำโขง มีวิถีชีวิตผูกพันกับวัฒนธรรมพื้นบ้าน การปลูกข้าว จะมีชาวไทยพื้นราบภาคเหนือตอนบน 9 จังหวัด ได้แก่ เชียงใหม่ เชียงราย ลำพูน ลำปาง แม่ฮ่องสอน พะเยา อุดรดิตถ์ แพร่ น่าน ที่ปลูกข้าวเป็นหลัก ส่วนวัฒนธรรมการรับประทานอาหารจะนิยมโดยบริโภคข้าวเหนียว อาหารของคนภาคเหนือจะมีรสชาติไม่จัดเพราะด้วยนิสัยคนเหนือจะมีกิริยาเข้มข้อยจึงส่งผลต่อการรับประทานอาหาร โดยมากมักจะเป็นอาหารประเภทผัก นิยมใช้พืชตามป่าเขาที่ขึ้นเองตามธรรมชาติมาปรุงอาหาร เนื้อสัตว์ได้จากท้องทุ่งและลำน้ำ คนเหนือไม่นิยมใช้น้ำตาลในการปรุงอาหารแต่จะใช้ความหวานจากส่วนผสมที่ใช้ทำอาหาร เช่น ความหวานจากผักปลา หรือมะเขือส้ม กรรมวิธีการปรุงอาหาร มักจะปรุงให้สุกมาก ๆ อาหารประเภทผัด หรือต้มจะปรุงจนกระทั่งผักมีความนุ่มและมีเครื่องปรุงรสเฉพาะของภูมิภาค เช่น น้ำปู ซึ่งได้จากการเอาปูนาตัวเล็กๆ เอามาโขลกแล้วนำไปเคี่ยวกรองเอาแต่น้ำใส่ขวดอะไรก็ขวดจอนั่น ถั่วเน่าแผ่น ถั่วเหลืองต้มหมักกับเกลือจนนุ่มนำไปไม้อัดทำเป็นแผ่น ตากแดดให้แห้งใช้แทนกะปิ ผักและเครื่องเทศที่ใช้เป็นผักเฉพาะถิ่น อาหารภาคเหนือส่วนใหญ่จะไม่ใช้กะปิเขาจะใช้เป็นถั่วเน่าแทนจะมีอาหารเฉพาะหลายอย่าง เช่น ข้าวซอย น้ำพริกหนุ่ม แคบหมู เป็นลักษณะเด่นของอาหารทางภาคเหนือ แต่ก็ยังมีพวกปิ้งย่าง เช่น หมูก็จะหมักแล้วห่อใบตองปิ้งย่าง

อาหารไทยภาคอีสาน

ประชากรในภาคอีสาน มีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติ มีความหลากหลายทางด้านภูมิประเทศ ทั้งในเขตพื้นที่ราบ และพื้นที่ลุ่ม อาศัยลำน้ำสำคัญ ในการหล่อเลี้ยงชีวิต เช่น แม่น้ำชี แม่น้ำมูล และแม่น้ำโขง เป็นต้น และชุมชนที่อาศัยในเขตภูเขาโดยเฉพาะอย่างยิ่งเทือกเขาภูพาน และเทือกเขาเพชรบูรณ์ ซึ่งความแตกต่างของทรัพยากรธรรมชาติทำให้ระบบอาหารและรูปแบบการจัดการอาหารของชุมชนแตกต่างกันไปด้วย แต่เดิมในช่วงทรัพยากรธรรมชาติยังอุดมสมบูรณ์อาหารจากธรรมชาติมีความหลากหลายและอุดมสมบูรณ์มากชาวบ้านจะหาอาหารจากแหล่งอาหารธรรมชาติเท่าที่จำเป็นที่จะบริโภคในแต่ละวันเท่านั้น เช่น การหาปลาจากแม่น้ำไม่จำเป็นต้องจับมาล้างและหากวันใดจับปลาได้มากก็แปรรูปเป็นปลาร้า หรือปลาแห้งไว้บริโภค ส่งผลให้ชาวบ้านพึ่งพาอาหารจากตลาดน้อยมากชาวบ้านจะ “ปลูกทุกอย่างที่กิน กินทุกอย่างที่ปลูก” ส่วนหลังบ้านมีบทบาทสำคัญในฐานะเป็นแหล่งอาหารประจำครัวเรือนชาวบ้านมีฐานคิดสำคัญเกี่ยวกับการผลิตอาหารคือ ผลิตให้เพียงพอต่อการบริโภค มีเหลือแบ่งปันให้ญาติพี่น้องเพื่อนบ้านและทำบุญอาหาร

อีสานจะเน้นไปทางรสชาติที่อ่อนหวาน เช่น ผัดหมี่โคราช ส้มตำอาหารอีสานเป็นอาหารที่เรียบง่าย เช่นเดียวกับวิถีการดำเนินชีวิตของชาวอีสาน ในแต่ละมื้อจะมีอาหารปรุงง่ายๆ มีอาหาร 2-3 อย่าง มีผักเป็นส่วนประกอบหลัก เนื้อสัตว์ส่วนใหญ่เป็นปลาหรือเนื้อวัว เนื้อควาย อาหารพื้นบ้านอีสานส่วนใหญ่มีรสชาติออกไปทางเผ็ด เค็ม และเปรี้ยว เครื่องปรุงสำคัญที่แทบจะขาดไม่ได้เลย คือ ปลา ร้า ชาวอีสานเรียก “ปลาแดก” เป็นส่วนประกอบหลักของอาหารทุกประเภท อาหารจะมีลักษณะแห้ง ช้น หรือมีน้ำขลุกขลิก ไม่นิยมใส่กะทิ รสชาติอาหารจะเข้มข้นเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด รสชาติทางอีสานออกไปทางรสค่อนข้างจัด วัตถุดิบก็จะต่างกันมีการเอาข้าวไปคั่วให้หอมมาผสมเป็นน้ำตก หรือทำลาบเขาจะใช้ปลาร้าเข้ามามีส่วนร่วมในการปรุงอาหาร ปลาร้ามีรสเค็มและมีกลิ่นหอมเฉพาะ การทำอาหารอีสานจะขาดปลาร้าไม่ได้ถ้าไม่มีปลาร้าก็จะไม่ใช่ลักษณะของอาหารอีสานอย่างสัมตำก็ต้องเป็นสัมตำปลาร้า อาหารอีสานบางอย่างก็คล้ายกับอาหารภาคเหนือ ชาวอีสานนิยมกินข้าวเหนียวเป็นหลักและมีน้ำปลาร้าปรุงในอาหารแทบทุกชนิด มีการปรุงหลายรูปแบบ เช่น ลาบ ก้อย หมก อ่อม แจ่ว จู้ ต้มส้ม ซุป เป็นต้น

อาหารไทยภาคใต้

อาหารหลักของคนภาคใต้คือ อาหารทะเลและกลั่นควาโดยธรรมชาติของปลา หรืออาหารทะเลอื่นๆ ทำให้อาหารของภาคใต้ต้องใช้เครื่องเทศโดยเฉพาะ เช่น ขมิ้น เป็นสิ่งที่แทบขาดไม่ได้เพราะช่วยในการดับกลิ่นควา อาหารภาคใต้จึงมักมีสีออกเหลือง เช่น แกงไตปลา แกงส้ม แกงพริก ปลาทอด ไก่ทอด ซึ่งมีขมิ้นเป็นส่วนผสมทั้งสิ้น และมองในอีกด้านหนึ่งอาหารส่วนใหญ่มีรสชาติเผ็ดจัดและนิยมใส่เครื่องเทศมากอาหารส่วนใหญ่เป็นพวก กุ้ง หอย ปู ปลา จะเน้นเครื่องเทศเป็นสำคัญ อาหารภาคใต้จะไม่เน้นรสหวาน จะเป็นรสจัด เค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด และเน้นใส่ขมิ้นในอาหารทุกชนิด เครื่องปรุงเน้นกะปิ ส่วนที่ปรุงรสเปรี้ยว นอกจากจะใช้มะนาวแล้ว ยังใช้อย่างอื่นแทนมะนาว เช่น ใช้ผลส้มแขกในแกงส้ม น้ำส้มโหนด (น้ำส้มสายชูทำจากน้ำตาลโตนด)

ภาคใต้มีภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นทะเล ชาวใต้นิยมใช้กะปิในการประกอบอาหาร อาหารที่ปรุงในครัวเรือนก็เหมือนกับอาหารไทยทั่วไปแต่รสชาติจะจัดจ้านกว่าอาหารใต้ไม่ได้มีเพียงแค่ความเผ็ดจากพริกแต่ยังใช้พริกไทยเพิ่มความเผ็ดร้อนอีกด้วย และเนื่องจากภาคใต้มีชาวมุสลิมเป็นส่วนมากตามจังหวัดชายแดนใต้ก็จะมีอาหารที่แตกต่างกันไป ตัวอย่างอาหารใต้ที่ขึ้นชื่อได้แก่

แกงไตปลา เป็นอาหารที่ขึ้นชื่อของภาคใต้ มีรสชาติโดดเด่น โดยเฉพาะรสเผ็ดจัดจ้าน เครื่องแกงเข้มข้น รับประทานกับข้าวสวย หรือขนมจีนก็ได้ แกงไตปลามีส่วนผสมของพืชสมุนไพรและผักหลายชนิด ใส่ปลาแห้ง หน่อไม้ บางสูตรใส่ฟักทอง ถั่วพู หัวมัน ฯลฯ

คั่วกลิ้ง เป็นผัดเผ็ดที่ใช้เครื่องแกงพริกและสมุนไพรปรุงรสชาติเผ็ดร้อนมักจะใส่เนื้อหมู สับ หรือไก่สับ

แกงพริก แกงเผ็ดที่ใช้เครื่องแกงพริกเป็นส่วนผสม เนื้อสัตว์ที่ใช้ปรุงคือ เนื้อหมู กระต่าย หรือไก่

แกงป่า เป็นแกงเผ็ดที่มีลักษณะที่คล้ายแกงพริกแต่น้ำจะใสกว่าเนื้อสัตว์ที่ใช้ปรุงคือ เนื้อปลา หรือเนื้อไก่

แกงส้ม หรือแกงเหลืองในภาษากลาง แกงส้มของภาคใต้จะไม่ใส่หัวกระชาย รสชาติจะจัดจ้านกว่าแกงส้มของภาคกลางและที่สำคัญต้องใส่กะปิด้วย

หมูปัดเค็มเค็มสะตอ เค็มเค็มคือการเอาทุ้มเค็มมาหมัก ไม่ใช่กะปิ

ปลาต้มส้ม ไม่ใช่แกงเผ็ดแต่เป็นแกงสีเหลืองจากขมิ้น น้ำแกงมีรสชาติเปรี้ยว จากส้มแขกและมะขามเปียก

ข้าวย่าน้ำบูดู เป็นอาหารพื้นเมืองของภาคใต้ ประกอบด้วย ข้าวสวยใส่ผักนานาชนิด เช่น ถั่วฝักยาวซอย ดอกคากาหยอ ถั่วงอก แตงกวาซอย ใบพลูซอย ใบมะกรูดอ่อนซอย กุ้งแห้งป่น ราดด้วยน้ำบูดู อาจจะโรยพริกป่นตามความต้องการ

กะปิ๊ะ เป็นข้าวเกรียบปลาที่มีถิ่นกำเนิดมาจาก 3 จังหวัดชายแดนใต้ (ได้รับอิทธิพลมาจากประเทศมาเลเซีย) มีแบบกรอบซึ่งจะหั่นเป็นแผ่นบางๆ แบบข้าวเกรียบทั่วไป แบบนี้จะมีลักษณะเป็นแท่ง เวลารับประทานจะเหนียวๆ รับประทานกับน้ำจิ้ม

ไก่ย่างกอระ ไก่ย่างของชาวมุสลิมในภาคใต้นั้น จะมีลักษณะพิเศษ คือ ราดน้ำสีแดงลงไป น้ำสีแดงจะมีรสชาติเผ็ดนิดๆ หวาน เค็มและกลมกล่อมสามารถหาได้ตามแผงอาหารทั่วไป ตามตลาดนัด หรือตลาดเปิดท้ายทั่วไป

ไก่ทอดหาดใหญ่ เป็นไก่ทอดที่ขึ้นชื่อในภาคใต้

อาหารไทยภาคกลาง

สุวัฒนา เลียบวัน (2546 : 35) ได้กล่าวว่า ภาคกลางเป็นพื้นที่อุดมสมบูรณ์มีพืชผักผลไม้ยาวนานาชนิด อาหารของภาคกลางมีที่มาจากอิทธิพลจากต่างประเทศ เช่น เครื่องแกง แกงกะทิ จากชาวฮินดู การผัดโดยใช้กระทะและน้ำมัน จากประเทศจีน ผู้อยู่ในรั้วในวังได้คิดสร้างสรรค์อาหารให้มีความวิจิตรบรรจง อาหารภาคกลางมักจะมีเครื่องเคียงของแนม เช่น น้ำพริก ลงเรือ แนมด้วยหมูหวาน แกงกะทิแนมด้วยปลาเค็ม กุ้งแห้งหรือปลาดุกย่างกินกับสะเดาน้ำปลาหวาน รสชาติของอาหารไม่เน้นรสใดรสนึงโดยเฉพาะจะมีรสเค็ม เผ็ด เปรี้ยว หวาน เคล้ากันไป ตามชนิดของอาหาร นิยมใช้เครื่องเทศแต่งกลิ่นรส และใช้กะทิเป็นส่วนประกอบของอาหาร ยังมี “อาหารชาววัง” ที่มีต้นกำเนิดจากอาหารในราชสำนักที่เน้นตกแต่งประณีตและปรุงให้ได้ครบรส

ได้แก่ รสเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด นิยมประดิษฐ์อาหารให้สวยงามเลียนแบบรูปทรงต่างๆ ในธรรมชาติ ลักษณะพื้นบ้านอาหารภาคกลางที่มีมาต่างกัันดังนี้

1. ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ เครื่องแกง แกงกะทิ จะมาจากชาวฮินดู การผัดโดยใช้กระทะและน้ำมันมาจากประเทศจีนหรือขนมเป็องไทย คัดแปลงมาจากขนมเป็องญวน ขนมหวานประเภททองหยิบ ทองหยอดรับอิทธิพลจากประเทศตะวันตก เป็นต้น

2. เป็นอาหารที่มักมีการประดิษฐ์ โดยเฉพาะอาหารจากในวังที่มีการคิดสร้างสรรค์อาหารให้เลิศรส วิจิตรบรรจง เช่น ขนมซ่อม่วง จ๋ามงกุฎ หม่อม ลูกชุบ กระเช้าสีดา ทองหยิบ หรืออาหารประเภทข้าวแช่ ผัก ผลไม้แกะสลัก

3. เป็นอาหารที่มักจะมีเครื่องเคียง ของแนม เช่น น้ำพริกปลาร้า ต้องแนมด้วยหมูหวาน แกงกะทิแนมด้วยปลาเค็ม สะเดาน้ำปลาหวานต้องคู่กับกุ้งนึ่งหรือปลาตุ๋นย่าง ปลาสดทอดรับประทานกับน้ำพริกมะม่วง หรือไข่เค็มที่มักจะได้รับประทานกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกมะขามสด หรือน้ำพริกมะม่วง นอกจากนี้ยังมีของแนมอีกหลายชนิด เช่น ผักดอง จิงดอง หอมแดง เป็นต้น เป็นภาคที่มีอาหารว่าง และขนมหวานมากมาย เช่น ข้าวเกรียบปากหม้อ กระทงทอง ค้างคาว เผือกปั้นขลิบหนึ่ง ไข่กรอกปลาแนม ข้าวตังหน้าตั้ง

อาหารชาววัง

อาหารชาววัง หรือ กับข้าวเจ้านาย คืออาหารที่ประดษฐ์คิดค้นโดยผู้คนในรั้ววัง มีอัตลักษณ์ที่สำคัญคือ ความอุดมสมบูรณ์และความสดใหม่ของวัตถุดิบในการประกอบอาหาร มีกรรมวิธีในการทำซับซ้อน ประณีต ต้องใช้เวลาและกำลังผู้คนในการทำจำนวนมาก มีลักษณะความแปลกแตกต่าง ความวิจิตรบรรจง รวมถึงมีรสชาติที่นุ่มนวลไม่เผ็ดมาก มีความกลมกล่อมเป็นหลักองค์ประกอบของอาหารชาววัง ในแต่ละมื้อจะประกอบด้วยอาหารที่มีความหลากหลาย ในสมัยรัชกาลที่ 5 มีประเภทอาหารอย่างน้อยที่สุด 7 ประเภท คือ ข้าวสวย เครื่องคาว เครื่องเคียงแกง เครื่องเคียงแช่ เครื่องเคียงจิ้ม เครื่องเคียงเกาเหลา เครื่องหวาน อาหารมีครบรส คือ เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด อาหารชาววังแตกต่างจากอาหารชาวบ้านคือ การจัดอาหารเป็นชุด หรือ ลำรับอาหารจากหลักฐานอ้างอิงเคอ ลาฐแบร์ จดบันทึกไว้ว่า อาหารชาววัง คือ อาหารชาวบ้าน แต่มีการนำเสนอที่สวยงาม ไม่มีก้าง ไม่มีกระดูก ต้องเปื่อยนุ่ม ไม่มีของแข็ง ผักก็ต้องพอกำ หากมีเมล็ดก็ต้องนำออก ถ้าเป็นเนื้อสัตว์ก็เป็นสันใน กุ้งก็ต้องกุ้งแม่น้ำไม่มีหัว ไม่ใช่ของหมัก ดอง หรือของป่า ของคาว

เทคนิคการปรุงอาหารไทย

อาหารไทยกลายเป็นอาหารที่นิยมทั่วโลกเนื่องจากรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ ซึ่งเกิดจากการผสมผสานอย่างกลมกล่อมของรสหวาน รสเปรี้ยว และรสเค็ม นอกจากนั้นยังมีรสเผ็ดร้อนของพริกที่เพิ่มรสชาติอาหารไทยให้เป็นที่นิยมของชนทุกชั้น ทั้งคนไทยและผู้บริโภคชาวต่างชาติทั่ว

โลก อาหารไทยได้รวบรวมสุดยอดศิลปะการปรุงอาหารของชาวเอเชียตะวันออก ไม่ว่าจะเป็นการปรุงอาหารแบบจีนของจีน การปรุงอาหารเขตเมืองร้อนของชาวมาเลย์ การปรุงอาหารด้วยกะทิอันมีต้นกำเนิดจากอินเดียตอนใต้ และ การใช้เครื่องเทศในการปรุงอาหารของชาวอาราเบีย ศิลปะการปรุงอาหารไทยที่มีต้นกำเนิดจากการผสมผสานของศิลปะการปรุงอาหารที่หลากหลายเหล่านี้ได้รับการประยุกต์โดยใช้ สมุนไพรพื้นเมืองที่สมบูรณ์ภายในประเทศ ไม่ว่าจะเป็น ผักชี พริก พริกไทย, เครื่องเทศอื่นๆ ผลที่ได้คือรูปลักษณ์อาหารที่น่ารับประทาน ขณะที่ใช้เนื้อสัตว์ปรุงอาหารในปริมาณจำกัด และเน้นคุณค่าของสมุนไพรและผักสดต่างๆ ทำให้อาหารไทยมีครบทุกระสสารอาหารครบถ้วนและดีต่อสุขภาพของผู้บริโภค

การปรุงอาหารไทยจะใช้วิธีการปรุงที่สั้นและรวดเร็ว ทำให้พืชผักและสมุนไพรที่ใช้ประกอบอาหารยังคงมีสี สีสันสวยงาม กรอบ และไม่เสียรสชาติดั้งเดิม รวมถึงสิ่งที่สำคัญคือคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่ยังคงครบถ้วน ส่วนประกอบหลักของการปรุงอาหารไทยได้แก่ พืชผัก สมุนไพรพื้นเมืองต่างๆ ซึ่งนอกจากจะช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอมต่างจากอาหารของชนชาติอื่นๆ แล้ว สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาตามตำรับแพทย์แผนไทยของสมุนไพรและผักต่างๆเหล่านี้ ซึ่งส่งผลให้ชาวต่างชาติรู้ถึงประโยชน์ และกล่าวขานถึงอาหารไทยที่นอกจากจะเด่นในเรื่องรสชาติแล้ว ยังเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพของผู้บริโภคอีกด้วย

อาหารไทยหนึ่งมือจะประกอบด้วยการผสมผสานอาหารหลายๆ ประเภทในมือเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นต้ม ผัด แกง ทอด น้ำพริก เครื่องจิ้ม ผักสด และยำประเภทต่างๆ ซึ่งรสชาติอาหารเหล่านี้จะมีทั้งเผ็ดร้อนและกลมกล่อมผสมผสานกัน เพื่อให้ผู้บริโภคได้เลือกตามความพอใจ

การปรุงอาหารไทยนั้นไม่ใช่สิ่งที่ยากเกินความสามารถของทุกคน ถ้าได้คุ้นเคยกับวัตถุดิบ ส่วนผสมและ เครื่องปรุงต่างๆ การดำรงชีวิตของคนไทยนั้นจะไม่เร่งรัด ไม่รีบร้อน ปล่อยตัวตามสบาย ซึ่งส่งผลไปยังวิถีชีวิตเป็นแบบเรียบง่าย การปรุงอาหารของคนไทยไม่เร่งรีบ แต่พิถีพิถัน การปรุงอาหารไทยไม่ใช่ศาสตร์ที่ยากเกินไปสำหรับทุกคน รสชาติของอาหารไทยเกิดจากการปรุงรสอย่างกลมกล่อมของเครื่องปรุงและวัตถุดิบหลายๆ อย่าง ไม่ว่าจะเป็นสมุนไพรต่าง ๆ ใบกะเพรา พริก ผักชี จิง กระเทียม หอมแดง ใบมะกรูด น้ำปลาและซีอิ๊ว เป็นต้น ในการปรุงอาหารไทย มักจะใช้น้ำมันในการทำอาหารในปริมาณที่น้อย และผ่านการปรุงอย่างรวดเร็ว เพื่อคงไว้ถึงรสชาติดั้งเดิมของวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุง ซึ่งวิธีการปรุงอาหารไทยหลักๆ มีรายละเอียดดังนี้

การปรุงอาหารด้วยวิธีการผัด (stir-frying) วิธีนี้เป็นวิธีปรุงอาหารที่ง่าย ไม่ยุ่งยาก ถ้าไม่มีกระทะหลุมแบบที่ใช้กันโดยทั่วไป กระทะแบนสำหรับทอดก็สามารถใช้แทนกันได้ ก่อนการผัดทุกครั้งจะต้องตั้งไฟจนกระทะร้อนได้ที่ก่อนจะใส่วัตถุดิบ (เนื้อสัตว์ หรือ ผัก) ลงไปในกระทะ

ในการผัดนั้น นิยมใช้ตะหลิว ทั้งที่ทำจากโลหะ หรือไม้ เพื่อกลับอาหารในกระทะอย่างรวดเร็ว เมื่ออาหารสุก รีบปรุงรสและนำออกจากกระทะและเสิร์ฟขณะที่อาหารยังร้อนๆ เนื่องจากขั้นตอนการผัดนั้นมักจะใช้เวลาสั้น วัตถุดิบต่างๆที่จำเป็นต้องใช้ในการประกอบอาหารประเภทนั้นจะต้องถูกเตรียมให้พร้อมก่อนเริ่มการผัด ทั้งนี้ทั้งนั้นเมื่อทำการผัดอาหารแล้วจะได้อาหารที่สุกพอดี ไม่ไหม้จากการที่ต้องเสียเวลาเตรียมวัตถุดิบอื่นๆ ขณะที่ผัดอาหาร เคล็ดลับที่สำคัญในการผัดอาหารทะเลนั้น เวลาผัดจะต้องใช้ไฟสูง และผัดอย่างรวดเร็ว เพื่อให้ผิวด้านนอกของอาหารทะเลสุก ขณะที่ภายในยังนุ่ม ปรุงรสเกือบสุกจะได้รสชาติดีที่สุด อาหารทะเลที่ปรุงสุกเกินไปจะรสชาติไม่อร่อย ผิวแข็ง และกระด้าง

การปรุงอาหารด้วยวิธีการตุ๋น (stewing) การตุ๋นจะช่วยรักษาคุณประโยชน์ของสารอาหารไว้ได้เกือบครบถ้วน โดยสารอาหารที่สำคัญจากเนื้อสัตว์ ผักและสมุนไพรต่างๆ จะยังคงอยู่ในน้ำที่ตุ๋นอาหาร เนื้อสัตว์ที่หยาบกระด้างเมื่อผ่านการตุ๋นแล้วจะทำให้เนื้อนุ่มน่ารับประทาน ในการตุ๋นอาหารโดยทั่วไป เนื้อสัตว์มักจะถูกหั่นเป็นชิ้นๆ ขนาดใกล้เคียงกัน และเติมน้ำลงไปพอท่วมเนื้อ และใส่ในหม้อต้มปิดด้วยฝาที่สนิท ตั้งไฟอ่อนๆ เพื่อค่อยๆตุ๋นให้วัตถุดิบภายในสุกอย่างช้าๆ น้ำที่ได้จากการตุ๋นสามารถใช้เสิร์ฟกับอาหารในลักษณะน้ำราดได้อีกด้วย

การปรุงอาหารด้วยวิธีการนึ่ง (steaming) ในการปรุงอาหารด้วยวิธีนี้นั้น อาหารจะถูกปรุงให้สุกโดยใช้ไอน้ำที่เกิดจากการต้มน้ำภายใต้อาหารนั้น ทั้งนี้ทั้งนั้นอาหารจะไม่มีสัมผัสโดยตรงกับน้ำที่ต้ม ซึ่งจะส่งผลให้คุณค่าของสารอาหารยังคงอยู่กับอาหารอย่างครบถ้วน และที่สำคัญในการนึ่งนั้นแทบจะไม่ต้องเติมน้ำมันลงไปในการนึ่งเลย ทำให้การนึ่งเป็นหนึ่งในวิธีการปรุงอาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก เคล็ดลับที่สำคัญสำหรับการนึ่งอาหารให้รสชาติดีนั้น วัตถุดิบที่ใช้จะต้องสดมากๆ การนึ่งอาหารโดยทั่วไปจะต้องมีจานที่สามารถทนความร้อน (ทำจากเซรามิก แก้ว กระเบื้องก็ได้ ไม่แนะนำให้ใช้จานที่ทำจากพลาสติกหรือเมลามีน) และต้องมีสิ่ง (steamer) โดยใส่น้ำต้มให้เดือดและนำอาหารที่ต้องการนึ่งวางบนจานทนความร้อนและใส่เข้าไปในซึ้ง และปิดฝาให้สนิท

การปรุงอาหารด้วยวิธีการทอด (deep frying) วิธีการทอดนั้นจะทำให้อาหารสุกโดยการใส่เนื้อสัตว์หรือผักลงไปในน้ำมันที่ตั้งจนร้อน ปริมาณน้ำมันที่ใส่จะต้องมากพอที่จะท่วมอาหารที่จะนำไปทอด การทอดนั้นนิยมทอดในกระทะแบบหลุมหรือกระทะชนิดแบนก็ได้ อุณหภูมิของน้ำมันที่ใช้ในการทอดเป็นปัจจัยที่สำคัญมากในการปรุงอาหาร ถ้าน้ำมันไม่ร้อน เมื่อใส่อาหารลงไปทอด จะส่งผลให้อาหารอมน้ำมันและไม่น่ารับประทาน ขณะเดียวกันถ้าอุณหภูมิน้ำมันสูงเกินไป อาหารที่นำไปทอดก็จะไหม้ อุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับการทอดอยู่ที่ 180 องศาเซลเซียส หรือประมาณ 350 องศาฟาเรนไฮต์ เมื่อทอดเสร็จแล้วควรสะเด็ดน้ำมันออกจากอาหารที่

ทอด ตะแกรงลวดโลหะเป็นที่นิยมใช้ในการสะเด็ดน้ำมัน นอกจากนั้นกระดาษซับน้ำมันก็สามารถใช้ดูดซับน้ำมันออกจากอาหารที่ทอดได้ อาหารที่ผ่านการสะเด็ดน้ำมันเป็นอย่างดีจะช่วยคงความกรอบให้ยาวนานขึ้นอีกด้วย

การปรุงอาหารด้วยวิธีการย่าง (grilling) การปรุงอาหารด้วยวิธีการย่างนั้น จะนำอาหารที่ต้องการปรุงให้สุกวางไว้บนไฟหรือความร้อน ซึ่งอาจเป็นเตาถ่าน เตาไฟฟ้า บางครั้งอาจใช้เตาอบ หรือตั้งกระทะไว้บนไฟในการย่างอาหารก็ได้ ในการย่างอาหารไทยนั้น อาหารอาจถูกย่างโดยตรงกับไฟ หรืออาจห่อด้วย ใบไม้หรือฟรอยส์อลูมิเนียม สำหรับใบไม้ที่นิยมใช้นั้นก็มีใบตองและใบเตย ซึ่งอาหารที่ห่อและนำไปย่างจะมีกลิ่นหอม น่ารับประทาน การย่างที่ถูกต้องนั้น จะต้องมีการกระจายความร้อนให้ทั่วอาหารเพื่อไม่ให้อาหารไหม้

การปรุงอาหารด้วยวิธีการยำ (salads) อาหารที่ปรุงด้วยวิธีการยำนั้น จำเป็นต้องเน้นรสชาติที่จัด และ เน้นเครื่องปรุง วัตถุดิบที่สดมากๆ รสชาติอาหารยำจะเป็นการผสมผสานกันของรสเปรี้ยว, รสเค็ม และรสเผ็ดร้อนของพริก ขณะที่การเพิ่มรสหวานนิดหน่อยจะช่วยทำให้รสชาติอร่อยยิ่งขึ้น สำหรับรสชาติของอาหารยำนั้นสามารถปรับได้ตามประเภทของอาหาร ในขั้นตอนการยำ วัตถุดิบต่างๆจะถูกหั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ และนำไปลวกน้ำร้อนอย่างรวดเร็ว ในการคลุกวัตถุดิบและเครื่องปรุงเข้าด้วยกัน ต้องทำอย่างระมัดระวัง ไม่เช่นนั้นอาหารจะเละ ไม่น่ารับประทาน เมื่อยำอาหารเสร็จแล้ว ต้องรีบเสิร์ฟทันที อาหารที่ยำเสร็จแล้วปล่อยทิ้งๆ ไว้นานๆรสชาติของอาหารจะไม่อร่อย เนื่องจากวัตถุดิบที่อยู่ในอาหารจะคูดน้ำเข้าไปจนหมด ทำให้เสียรสชาติเดิมที่ยำเสร็จใหม่ๆ

เครื่องปรุงอาหารไทย

การทำอาหารไทยให้อร่อย ต้องเริ่มต้นด้วยความพิถีพิถันในการเลือกซื้อ เครื่องปรุงที่สดใหม่ จัดเก็บเพื่อรอนำไปประกอบอาหารด้วยวิธีที่ถูกต้อง วัตถุดิบในส่วนของพืชผัก และสมุนไพรที่ใช้ในการทำอาหารไทยมีหลายประเภท อาหารไทยเป็นที่นิยมของคนทั่วโลกว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพเพราะสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่ใช้ในการปรุงอาหารเหล่านั้นนั่นเอง ซึ่งเครื่องปรุงหลักๆ มีดังต่อไปนี้

กระชาย (Finger Root) เลือกรากที่สด อวบอ้วน เนื้อจะมีน้ำมาก กลิ่นหอม รสข่า ล้างให้สะอาดก่อนใช้ ชูเอาเปลือกออก แล้วล้างอีกครั้ง สรรพคุณในระบบการย่อยอาหาร บรรเทาอาการจุกเสียดกระเพาะอาหาร กระชายยังอุดมด้วยวิตามิน เอ, บี12 และแคลเซียมด้วย

พริกแห้ง (Dried Chilies) พริกแห้งโดยทั่วไปมักจะนำไปคั่วและตำให้ละเอียดเพื่อใช้เป็นเครื่องปรุง นอกจากนั้นพริกแห้งยังนิยมใช้ในการทำอาหารประเภทแกง สรรพคุณของพริกช่วยให้เจริญอาหาร ยังช่วยไล่แก๊ส, ลดเสมหะ, ขับปัสสาวะ และยังช่วยบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อยอีกด้วย

หอมใหญ่ (Onions) หอมใหญ่ที่มีคุณภาพดีจะต้องมีน้ำหนักมาก ผิวแห้งและเรียบ เพื่อให้เก็บได้นานขึ้น ควรเก็บในที่ที่มีอากาศถ่ายเท ไม่ควรแช่ไว้ในตู้เย็น

ข่า (Galangal) เป็นพืชในตระกูลเดียวกับขิง มีรสเผ็ดร้อนและกลิ่นแรง ไม่เหมือนกับขิงธรรมดาทั่วไป ควรเลือกซื้อเฉพาะข่าอ่อน รากอวบอ้วน และผิวมีสีชมพูอ่อน สรรพคุณของข่าคือ ช่วยไล่แก๊สในลำไส้ และรักษาโรคท้องร่วง โรคบิด และยังช่วยลดเสมหะ

ตะไคร้ (Lemongrass) ควรเลือกซื้อตะไคร้ที่ฐานบริเวณลำต้นอวบอ้วนและมีสีม่วงอ่อน เวลาใช้ต้องควรปอกเปลือกข้างนอกออกจนกระทั่งเห็นเนื้อข้างในที่มีสีชมพู สรรพคุณของตะไคร้คือช่วยในส่วนการย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ และช่วยบรรเทาอาการอาเจียน นอกจากนี้ยังช่วยลดความดัน และไล่แก๊ส ตะไคร้ยังใช้เป็นยาบรรเทาอาการเป็นไข้ และลดอาการปวดท้อง

หอมแดง (Shallots) หอมแดงที่มีผิวสีม่วงอมแดง ให้กลิ่นที่แรงกว่าหอมแดงที่มีผิวสีออกเหลืองอ่อนซึ่งจะมีรสออกหวานกว่าเล็กน้อย สรรพคุณของหอมแดงช่วยขับปัสสาวะ และช่วยรักษาอาการไข้

สำหรับอาหารไทยนั้น ข้าวถือเป็นอาหารหลัก ข้าวให้คุณค่าสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานสำคัญของร่างกาย นอกจากนั้นข้าวยังให้วิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญอีกมากมาย ข้าวมีหลายประเภทด้วยกัน ทั้งชนิดเมล็ดยาว และเมล็ดสั้น บางประเภทมีสีขาว, สีแดง หรือสีดำ ข้าวสวยมักจะนิยมนานกันในภาคกลางและภาคใต้ของประเทศไทย ขณะที่ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน) ผู้คนนิยมบริโภคข้าวเหนียว (Glutinous or Sticky rice) นอกจากนั้นข้าวเหนียวยังนิยมนำมาทำเป็นของว่างและขนมไทยอีกด้วย

ประเภทของอาหารไทย

ศรีสมร คงพันธ์ (2543:2-3) กล่าวว่าอาหารไทยแบ่งออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่

1. อาหารว่าง

คำว่าอาหารว่างเป็นคำใหม่ที่เกิดขึ้นหลังจากคนไทยรับวัฒนธรรมการดื่มน้ำชาจากชาติตะวันตก วัฒนธรรมนี้มีอย่างแพร่หลายในหมู่เจ้านายและข้าราชการชั้นสูงที่ติดต่อสัมพันธ์กับชาวต่างชาติ อาหารว่าง เป็นอาหารที่รับประทานรองท้องแก้หิว เพราะกว่าจะถึงเวลาอาหารมื้อหลัก เป็นอาหารที่แทรกระหว่างมื้อได้ไม่ว่าจะเป็นมื้อเที่ยง มื้อเย็น เป็นการเรียกน้ำย่อยการคิดค้นทำอาหารว่างเกิดจากในครัวในวังเป็นส่วนใหญ่ อาหารว่างบางอย่างเป็นอาหารที่มีอยู่แล้วมาเป็นของว่าง อาทิ ขนมเบื้อง ข้าวตังหน้ากุ้ง ของว่างบางอย่างทำขึ้นมาใหม่เช่น แป้งสับ หรือปั้นสับ หรือปั้นขลิบ ข้าวเกรียบปากหม้อ สาเกุ้ไส้หมู แบบหวาน ปัจจุบันอาหารว่างไม่เพียงแต่นิยมรับประทานใน

หมูนชั้นสูงหรือในงานเลี้ยง อาหารว่างเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย อาหารว่างมีทั้งอาหารว่างแบบคาวและอาหารว่างแบบหวาน เช่นขนมหม้อแกง ข้าวเหนียวสังขยา เป็นต้น

2. อาหารประเภทยำ

คำว่ายำ หมายความว่า นำเครื่องปรุงทุกอย่างมารวมกัน รวมทั้งผัก เนื้อสัตว์ โดยหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำมาปรุงด้วยน้ำยำ ส่วนใหญ่จะมี 3 รสชาติขึ้นไป คือ รสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด หวาน ความเปรี้ยวของยำแต่ละชนิดอาจแตกต่างกันออกไปเช่น รสเปรี้ยวจากมะนาว รสเปรี้ยวจากน้ำส้มสายชู รสเปรี้ยวจากมะขามเปียก ยำบางชนิดจะมีรสเปรี้ยวในตัวเช่น ยำมะม่วง ยำมะดัน ยำส้มโอ น้ำปรุงรสแบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ น้ำปรุงรสที่ประกอบด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำส้มสายชู น้ำตาลผสมพริกขี้หนูซอยหรือบด ประเภทที่ 2 น้ำปรุงรสที่ใช้น้ำพริกเผา น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล ตำรับที่ใช้น้ำพริกเผาจะเข้มข้นกว่า หวานกะทิ หรือหอมเจียวใส่ลงไป รสยำจะเปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด ประเภทที่ 3 น้ำปรุงรสที่ใส่เครื่องน้ำพริกแกงคั่ว เพิ่มผิวมะกรูด รากผักชี ผักกาดกะทิ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก ให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน รสคั่ว (ต้มกะทิ) อาหารที่นำมายำอาจเป็นเนื้อสัตว์ที่ต้มสุก หรือผักสด ผักต้ม เป็นต้น

3. น้ำพริกและเครื่องจิ้ม

น้ำพริกและเครื่องจิ้มเป็นอาหารจานสำคัญในสำหรับอาหารไทย คนไทยนิยมรับประทานน้ำพริกกับผักสดหรือผักต้ม ส่วนประกอบของน้ำพริกประกอบด้วย พริก อาจเป็นพริกขี้หนู พริกขี้หนู พริกหนุ่ม นอกจากพริกสดแล้วยังใช้พริกแห้ง แล้วแต่จะเป็นน้ำพริกชนิดใด ส่วนประกอบของเครื่องปรุงที่สำคัญคือ กระเทียม หอม กะปิ น้ำตาล

3.1 น้ำพริก หมายถึงอาหารที่มีลักษณะ เหลว ค่อนข้างเหลว หรือค่อนข้างแห้ง โดยนำเอาเครื่องปรุงต่างๆมาตำรวมกันหรือคลุกรวมกัน ปรุงให้ได้รสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด หรือบางตำรับต้องมีรสหวานด้วย หรือบางตำรับต้องมีรสเค็มๆกับผักเท่านั้นเมื่อได้รสตามที่ต้องการแล้วตักใส่ถ้วยรับประทานพร้อมกับผักสดผักต้ม หรือผักดอง หรือผักชุบไข่ หรือแป้งทอด ตามความเหมาะสม น้ำพริกบางชนิดต้องมีของแถม เช่น น้ำพริกกะปิ ต้องมีปลาหมึกเป็นของแถมด้วยจึงจะอร่อย

3.2 น้ำพริกผัด หรือน้ำพริกที่มีลักษณะค่อนข้างเหลวจนถึงลักษณะค่อนข้างแห้งมีเนื้อสัตว์ดิบเป็นเครื่องปรุงรวมอยู่ด้วย จึงต้องผัดให้สุกก่อนเสิร์ฟ นิยมใช้เป็นน้ำพริกคลุกข้าวกินกับผักสดหรือผักต้มหรือผักทอด ตัวอย่างน้ำพริกในกลุ่มนี้ เช่น น้ำพริกกระท้อนผัด น้ำพริกมะขามเปียกผัด น้ำพริกไทยสด น้ำพริกถั่วดำ เป็นต้น

3.3 หลน หมายถึงเครื่องจิ้มที่มีลักษณะค่อนข้างเหลวได้จากการนำอาหารที่จะหลน เช่น เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี่ปลาเค็ม กุ้ง หมูสับ ปลาแร่ ปลาจ้าว ปูเค็ม เค็มหมากนวด แหนม ซึ่งส่วนใหญ่จะ

เป็นอาหารที่ถนอมไว้ มาต้มกับกะทิ แต่งกลิ่นด้วยหัวหอมซอย และพริกชี้ฟ้าทั้งเม็ด ประุงรสให้เค็มเปรี้ยว หวานแต่น้อย เสิร์ฟกับผักสด

3.4 เครื่องจิ้มเบ็ดเตล็ด หมายถึงเครื่องจิ้มที่ไม่อาจจัดรวมกับสามกลุ่มแรกได้เพราะทั้งเครื่องปรุงและวิธีทำแตกต่างกันไป เช่น น้ำปลาหวาน แสร้งว่า ไตปลาปรุง หอยคองปรุง ปูเค็มปรุง ปลาไร้สาบ

3.5 น้ำจิ้ม หมายถึงการนำเครื่องปรุงผสมรวมกันให้เกิดรสเปรี้ยว เค็ม หวาน หรือเปรี้ยว เค็ม เผ็ด หรือเค็ม หวานอย่างใดอย่างหนึ่ง ใช้สำหรับเป็นเครื่องชูรสให้อาหารอื่น ๆ มีรสชาติอร่อยยิ่งขึ้น ทำหน้าที่เป็นตัวประกอบมิได้หน้าที่เป็นกับข้าวหลักเหมือนเครื่องจิ้ม 4 ชนิดแรก ได้แก่ น้ำจิ้มทอดมัน น้ำจิ้มไข่ต้ม น้ำจิ้มปลาตุ๋นย่าง น้ำจิ้มหอยแครงลวก น้ำจิ้มหมูหัน น้ำจิ้มไก่ย่าง น้ำจิ้มเต้าหู้ทอด เป็นต้น

4. อาหารประเภทแกง

อาหารประเภทแกงมีมากมายหลายชนิด คนไทยรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก เมื่อรับประทานข้าวก็ต้องมีกับข้าวหลายชนิดมาประกอบกัน ทำให้กับมีรสชาติเพิ่มขึ้น จึงเป็นที่ติดปากกันว่า เมื่อข้าวก็จะนึกถึงแกงเป็นอันดับแรก แกงของไทยมีความแตกต่างกันไป แต่ละภาคแต่ละตำหรับและวิธีปรุงแตกต่างกันไปบ้างตามความนิยมและสิ่งที่หาได้ในท้องถิ่นนั้นๆ ส่วนประกอบที่สำคัญของแกงคือ เครื่องแกงจะมีพริก หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ เป็นหลัก แบ่งประเภทของแกงได้ดังนี้

4.1 แกงที่โขลกเครื่องแกงเป็นเครื่องปรุงรสน้ำแกง และต้องใส่พริกแห้งหรือพริกสดลงในเครื่องแกงนั้นๆ ด้วย แกงในกลุ่มนี้จะมีรสเผ็ดจะเผ็ดมากหรือน้อยตามชนิดของแกง น้ำแกงส่วนใหญ่จะใช้น้ำกะทิ มีบางตำรับเท่านั้นที่ใช้น้ำเปล่า แกงในกลุ่มนี้ได้แก่ แกงส้ม แกงชักส้ม แกงต้มส้มกะปิ แกงบอน แกงคั่ว แกงคั่วส้ม แกงมัสมั่น ชื่อของแกงจะแบ่งตามประเภทของเครื่องแกงจะนำไปแกงกับผักหรือเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้โดยใช้ชื่อของเนื้อสัตว์หรือผักขยายชื่อแกงเพิ่มขึ้น เช่น แกงเขียวหวานปลาคู กุ้ง แกงเขียวหวานเนื้อ เป็นต้น

4.2 แกงที่ต้องโขลกเครื่องแกงเป็นเครื่องปรุงรสน้ำแกงแต่ไม่ใส่พริกแกง กลุ่มนี้จะไม่มีรสเผ็ดจากพริก แต่อาจจะร้อนจากพริกไทย น้ำแกงใช้น้ำเปล่ามีบางตำรับเท่านั้นที่ใช้กะทิ แกงในกลุ่มนี้ได้แก่ แกงเลียง แกงต้มกะทิ เป็นต้น

4.3 แกงที่ไม่ต้องใช้เครื่องแกงโขลกเป็นเครื่องปรุงรสน้ำแกง แกงกลุ่มนี้ส่วนใหญ่ไม่จำเป็นต้องโขลกเครื่องปรุงรสน้ำแกง น้ำแกงใช้ทั้งน้ำกะทิ และน้ำเปล่าตามชนิดของแกง ได้แก่งานต้มโคล้ง แกงต้มกะทิ แกงต้มข่า แกงต้มจืด การทำแกงจืดบางชนิดจะใช้รากผักชี พริกไทย กระเทียม ปรุงแต่งกลิ่นรสเพื่อให้เกิดกลิ่นหอมชวนกินขึ้นจึงนิยมโขลกรวมกันจนแหลกเสียก่อน

5. อาหารจานเดียว

อาหารจานเดียวตามความหมายทางโภชนาการคืออาหารที่คุณค่าครบ5หมู่มีสารอาหารครบ6ชนิดคือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ น้ำ และมีเส้นใยอันได้แก่ผักต่างๆ ดังนั้นอาหารจานเดียวจึงเป็นอาหารที่ให้พลังงานเพียงพอ อาหารจานเดียวสามารถเป็นได้ทั้งอาหารเช้า อาหารกลางวันและอาหารเย็น ถ้ารับประทานคู่กับ ผัก ผลไม้ หรือน้ำผลไม้ จะทำให้อาหารมีอนั้นให้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนมากยิ่งขึ้น อาหารจานเดียว สามารถแบ่งได้เป็น2ประเภทได้แก่ อาหารจานเดียวประเภทข้าว เช่น ข้าวผัดหมู ข้าวคลุกกะปิ ข้าวหน้าเป็ด อาหารจานเดียวประเภทเส้น เช่น ผัดไทย หมี่กะทิ ข้าวซอย ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว เป็นต้น

6. อาหารหวาน

อาหารหวานหรือของหวานหรือขนมปังไทยนั้นใช้เสิร์ฟหลังจากการกินอาหารคาวเสร็จหรือใช้เสิร์ฟระหว่างมื้ออาหารเป็นของว่างระหว่างมื้อก็ได้ จากภูมิปัญญาของคนรุ่นเก่า คนไทยนำเอาข้าวมาปรุงแต่งให้เป็นขนมต่างๆ โดยอาจจะใช้ทั้งเมล็ด หรือนำมาโม่กลั่นให้เป็นแป้งเสียก่อนผสมกับน้ำตาล ซึ่งได้จากพืช เช่น ตาล มะพร้าว อ้อย และจาก ต่อมาก็พัฒนาตามตำรับโดยเติมมะพร้าวลงไปด้วย การใส่มะพร้าวมีทั้งใส่เนื้อมะพร้าวหรือใส่ในรูปของกะทิที่คั้นจากมะพร้าวขูด เพราะฉะนั้นขนมของไทยจึงประกอบด้วย ข้าว น้ำตาล และมะพร้าวเป็นหลัก เพื่อให้ขนมมีกลิ่นรสหอมหวาน และสีสวยจึงมีการอบร่ำขนมที่สุกแล้ว หรืออบน้ำและแป้งที่ใช้ทำขนมด้วยกลิ่นหอมของใบไม้และดอกไม้เช่นใบเตยหอม ผักปรง ดอกกรรณิการ์ ดอกอัญชัน ดอกมะลิ เป็นต้น นอกจากข้าว แป้ง น้ำตาล และมะพร้าวแล้วขนมไทยอาจจะใช้พืชอื่นๆมาปรุงเป็นขนมได้ เช่น เผือก มัน แห้ว มันแกว เป็นต้น ประเภทของขนมสามารถแบ่งได้เป็นหลายประเภทด้วยกันเช่น

6.1 แบ่งตามรสของขนม

- 1). ประเภทหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด
- 2). ประเภทหวานมัน เช่น สังขยา ข้าวเหนียวแก้ว มะพร้าวแก้ว
- 3). ประเภทมันเค็ม เช่น ข้าวต้มผัดไส้กล้วย ขนมเหนียวหมูหน้าปาดแห้ง
- 4). ประเภทขมน้ำ เช่น กล้วยบวชชี ขนมบัวลอย
- 5). ประเภทผลไม้ เช่น ผลไม้สดตามฤดูกาล

6.2 แบ่งตามวิธีการทำ

- 1). การกวน เช่น อาลัว กะละแม ลูกชุบ
- 2). การฉาบ เช่น กล้วยฉาบ เผือกฉาบ มันฉาบ
- 3). การแช่อิ่ม เช่น สับปะรดแช่อิ่ม มะม่วงแช่อิ่ม
- 4). การเชื่อม เช่น กล้วยน้ำว้าเชื่อม รากบัวเชื่อม

- 5). การต้ม เช่น ขนมห่มขาว ขนมห่มแดง ขนมห่มแปบ
- 6). การทอด เช่น ขนมห่มบัว ขนมห่มเกลือ ขนมห่มหาง
- 7). การนึ่ง เช่น ขนมห่มด้วย ขนมห่มม่วง ขนมห่มขึ้น
- 8). การปิ้ง เช่น ขนมห่มม่วง ขนมห่มกรก ขนมห่มจาก
- 9). การผิง ขนมห่ม เช่น กลีบดำควน ขนมห่มผิง ขนมห่มดินสอพอง
- 10). การลอมแก้ว เช่น กระเทียมลอมแก้ว ส้มลอมแก้ว ลูกตาลลอมแก้ว
- 11). การแกงบวช เช่น กล้วยบวชชี มันแกงบวช

เครื่องเทศที่ใช้ในการปรุงอาหาร

จรรยา สุบรรณ (2551.: 181) ได้กล่าวถึงเครื่องเทศที่เป็น พืช ผัก สมุนไพร ที่ใช้ในการปรุงอาหาร ไว้ดังนี้

1. เมล็ดยี่ห่วย เป็นเครื่องเทศที่มีกลิ่นหอม รุนแรงกว่าเครื่องเทศอื่นๆ ใช้แก้คาวของเนื้อสัตว์ มักใช้อาหารประเภทแกงเผ็ด เป็นส่วนใหญ่ ใช้คู่เป็นเมล็ดผักชี แต่ใช้น้อยกว่า 1-3 ของเมล็ดผักชี ชนิดบ่นและมีขายเป็นกระป๋องเล็กๆ
2. อบเชย เป็นเครื่องเทศที่มีกลิ่นหอม ไม่รุนแรง ใช้ใส่ในอาหารที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์ เพื่อดับกลิ่นคาว โดยมากใช้ใส่ในแกงเผ็ด
3. เมล็ดผักชี เป็นเครื่องเทศที่มีกลิ่นหอม ไม่รุนแรง ใช้ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ มักใช้ในอาหารประเภทแกงเผ็ดเป็นส่วนใหญ่หรือหมักเนื้อสัตว์แก้คาว ใช้คู่เป็นเมล็ดยี่ห่วยในการแกงเผ็ด ใช้มากกว่าเป็น 3 เท่าของเมล็ดยี่ห่วย
4. ลูกกระวาน เป็นเครื่องเทศที่มีกลิ่นหอม ส่วนใหญ่ใช้ลอยในน้ำแกง เช่น แกงมัสมั่น ก่อนใช้บีบเปลือกให้แตกออก ตรงกลางจะมีเมล็ดภายใน การทำอาหารบางอย่าง อาจใช้เมล็ดในลูกกระวานปั่นแก้คาวเนื้อสัตว์
5. ดอกจันทร์ เป็นเครื่องเทศชนิดหนึ่ง มีกลิ่นหอม รุนแรง จึงใช้น้อยมากในการทำอาหารเดียวกับลูกจันทร์ใช้ดับกลิ่นคาว ส่วนใหญ่ใช้ในการแกงเผ็ด
6. ใบกระวาน ใช้คู่กับลูกกระวาน ส่วนใหญ่ใช้ลอยในน้ำแกง ใช้แกงมัสมั่น ใช้น้อย เพราะมีกลิ่นหอม ใช้เพื่อดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์
7. เปราะหอม เป็นเครื่องเทศชนิดหนึ่ง ที่มีกลิ่นหอม ใช้ใส่ในแกงเผ็ด ใช้ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่คนมักจะลืมใช้ มักจะใช้แต่เมล็ดผักชี ยี่ห่วย การใช้เปราะทำให้แกงมีกลิ่นหอมยิ่งขึ้น

8. ลูกจันทน์ เป็นเมล็ดของผลจันทน์เทศซึ่งปลูกทางภาคใต้ของไทย เนื้อมีรสเปรี้ยวอมฝาด รับประทานได้ ส่วนเมล็ดมีเปลือกแข็งหุ้มภายนอก เวลาใช้ต้องทุบออกใช้เมล็ดภายในอีกทีหนึ่ง มีกลิ่นหอมฉุนมาก จึงใช้เพียงเล็กน้อย ใช้มากกลิ่นเหม็น ส่วนใหญ่จะใช้ในแกงเผ็ด

9. ดีปลี เป็นเครื่องเทศชนิดหนึ่ง มีกลิ่นหอมใช้เพื่อดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่คนมักจะลิ้มใช้ มักจะใช้แต่เมล็ดผักชี ยี่ว่า การใช้ดีปลีทำให้มีกลิ่นหอมยิ่งขึ้น

10. มะอึก ผลกลมมีขนตลอด มียักดิบมีสีเขียวพอสุกเป็นสีเหลือง มีรสเปรี้ยว เวลาใช้ขูดขนออก ล้างสะอาด ผานบางๆ หรือหั่นเป็นเส้นยาวตามต้องการ ส่วนใหญ่ใช้ผลดิบ บางครั้งใช้ผลสุกขนาดห่าม โดยมากมักใช้ในแกงกั่วที่ต้องให้มีรสเปรี้ยวหรือน้ำพริก ใส่มะอึกแทนมะนาวได้

11. กระเทียมดอง เป็นกระเทียมทั้งหัวนำมาดองรสเปรี้ยวหวานเวลาใช้ปอกเปลือกออกซอยตามยาวกลีบ ใช้แบ่งรสอาหารให้มีรสเปรี้ยวหวาน และมีกลิ่นกระเทียม เช่น ทำหมึกกรอบหรือโขลกทำน้ำจิ้มได้รสดีขึ้น

12. หอมใหญ่ บางคนเรียกหอมฝรั่งมีหัวขนาดต่างๆ กันไป เวลาใช้ปอกเปลือกออก ถ้าหั่นขวางบางพอสมควรจะได้แว่นวงกลม ถ้าหั่นตามยาวหัวเป็นเส้นยาว หรือผ่าครึ่งตามขวาง แล้วแต่ความต้องการใช้

13. ขมิ้นสด เป็นรากของพืชทำนองเดียวกับขิง ข่า เวลาใช้ปอกเปลือกออกก่อน มีสีเหลืองสด ทำให้อาหารมีสีเหลืองส่วนใหญ่ใช้ประกอบอาหารภาคใต้ ภาคเหนือ และภาคอีสานก็ใช้ด้วยไม่น้อย

14. ลูกบัวดอง ทำจากลูกบัวสดนำมาดองเค็มด้วยลูกบัวเองมีรสเปรี้ยวจะนั้นจึงนิยมนำมาประกอบอาหารให้มีรสเปรี้ยว เช่น ต้มปลา นึ่งปลา และบี้น้ำจิ้ม

15. ขมิ้นขาว เป็นรากของพืชทำนองเดียวกับขิงสดรูปร่างคล้ายขิงอ่อนแต่ขนาดเล็กกว่ามากมีสีขาว กลิ่นหอม เวลาใช้ปอกเปลือกออกหั่นเป็นชิ้นบางๆ คนโบราณชอบรับประทานแก้คาวกับอาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่น หลนต่างๆ

16. หอมหัวเล็ก บางคนเรียกหอมแดง มีขนาดต่าง ตั้งแต่ใหญ่เท่าหัวแม่มือ จนถึงเท่าปลายนิ้วก้อย ถ้าใช้หอมทำขนมหรือเจียวกรอบเลือกหัวเล็กเพราะหั่นซอยได้สวยหัวไม่หยาบปอกเปลือกก่อนใช้ ซอยตามยาวหัวบางเท่าๆ กัน นำรับประทานถ้าใช้โขลกเผา จึงควรใช้หัวใหญ่ ถ้าใช้ปรุงเครื่องแกงซอยบางๆ แล้วดวงตามส่วน มีรสหวานและเผ็ดพอควร ใช้เป็นเครื่องแกงเผ็ดเรียกว่าเครื่องแกงสดใช้คู่กับกระเทียม บางครั้งใช้เท่ากัน บางครั้งใช้มากกว่าเพราะกลิ่นอ่อนกว่ากระเทียม

17. หัวผักกาด ชื่อที่คนชอบเรียกกันคือ หัวไชเท้า นำหัวผักกาดสดใส่เกลือตากแดดจนได้ที่กลายเป็นสีน้ำตาลเรียกว่าหัวผักกาดเค็ม และหัวผักกาดใส่น้ำตาลนำไปตากแดดจนได้ที่จะได้หัวผักกาดหวาน เวลาใช้ล้างน้ำจืดเสียก่อน แล้วหั่นบางๆ ซอยเป็นเส้นเล็กๆ หรือซอยละเอียด

18. ขึ้นฉ่าย เป็นผักและสมุนไพรที่มีกลิ่นหอม นิยมใช้ในการปรุงอาหารที่ต้องการดับกลิ่นคาว หรือเพิ่มความหอมของน้ำซุป หรือนำไปผัดเพื่อดับคาวปลา ลักษณะคล้ายผักชี ใบใหญ่ และหนากว่า สีส่อนกว่า ลักษณะของรากแตกต่างกัน เวลาใช้ตัดรากทิ้ง ใช้ลำต้นและใบมาประกอบอาหารดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์

19. มะดัน เป็นไม้ยืนต้น สูง 3-7 เมตร ใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปขอบขนาน รูปใบหอก หรือรูปไข่แกมขอบขนาน กว้าง 2-3 ซม. ยาว 5-8 ซม. ดอกช่อ ออกเป็นกระจุกที่ซอกใบ กลีบดอกสีเหลืองส้ม ผลเป็นผลสด รูปกระสวย รสเปรี้ยวจัด สรรพคุณของ มะดัน ใบและเนื้อผล ใช้ทำยา เป็นยาแก้ไอ ฟอกเสมหะ แก้ประจำเดือนผิดปกติ ผล ดองน้ำเกลือกิน แก้น้ำลายเหนียว เป็นเมือกในคอ เป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจัด จึงใช้ประกอบอาหาร ให้มีรสเปรี้ยวแทนมะนาว ใช้ทำน้ำพริก ต้มโคล้ง หรือดอง แห้วม หรือแต่งรสอาหาร ให้มีรสเปรี้ยวแทนมะนาว

20. ใบเตยหอม โขลกละเอียดคั้นน้ำให้สีเขียว

21. ข่า เป็นเครื่องแกงสดชนิดหนึ่ง มีกลิ่นหอมฉุน แก้วเนื้อสัตว์ ในการประกอบอาหารเผ็ด เช่น แกงเผ็ด ผัดเผ็ด มักใช้ข่าเสมอ และในการแกงอาหารที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์ก็ใช้ ข่าด้วย เช่น ข้าวต้มปลา ต้มข่า เวลาใช้ปอกเปลือกออกก่อนหั่นบางๆ หรือซอยละเอียด

22. จิงสาด เป็นการใส่รากของพืชมาประกอบเป็นอาหาร เวลาใช้ปอกเปลือกออกก่อน หั่นบางแล้วซอยละเอียดขนาดแก่ปานกลางเหมาะสำหรับประกอบอาหารเพราะกลิ่นหอมเนื้อแข็ง ไม่เป็นเส้น ถ้าแก่ไปเป็นเส้น ถ้าจิงอ่อนใช้ดองเปรี้ยวหวาน ถ้าขนาดกลางดองเปรี้ยวเค็ม จิงสาด ใช้ประกอบอาหารดับกลิ่นคาวได้

แนวคิดเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน

อาหารพื้นบ้าน

อาหารพื้นบ้านไทยเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัวระหว่างชนิด และปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลัก อาจจะเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียว แล้วแต่ท้องถิ่น และมักเป็นข้าวซ้อมมือซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญ การปรุงอาหารจะเป็นการต้ม แกง ยำ ตำ มีการปรุงที่เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาไม่มาก ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารน้อย มีการใช้ เนื้อสัตว์ไม่มาก แหล่งโปรตีนได้จากปลา ไก่ ไข่ หมู และสัตว์อื่นๆ บางชนิดในท้องถิ่น เครื่องปรุง ล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ และที่สำคัญไม่ว่าจะเป็นอาหารพื้นบ้านนานาชนิดที่หาได้ นำมาปรุงเป็นอาหาร หรือนำมาเป็นเครื่องจิ้มกับอาหารประเภทน้ำพริก หรือหลนต่างๆ ส่วนความ พึงพอใจในรสชาติ หรือความอร่อยของอาหารไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว

อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่บริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสพิเศษต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ ด้วยการเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำและจากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไปและเป็นอาหารที่บริโภคในโอกาสต่างๆ เช่น อาหารในช่วงประเพณีทางศาสนา ประเพณีการทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวช และอาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือยามเจ็บป่วยซึ่งแต่ละท้องถิ่นจะมีการเรียกแตกต่างกันไป

<http://www.t-globe.com/15904>

อาหารพื้นบ้านภาคใต้

อาหารพื้นบ้านภาคใต้เป็นอาหารที่มีรสชาติโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ สืบเนื่องจากดินแดนภาคใต้เคยเป็นศูนย์กลางการเดินเรือค้าขายของพ่อค้าจากอินเดีย จีนและชวาในอดีต ทำให้วัฒนธรรมของชาวต่างชาติโดยเฉพาะอินเดียได้ ซึ่งเป็นต้นตำรับในการใช้เครื่องเทศปรุงอาหารได้ เข้ามามีอิทธิพลอย่างมาก อาหารพื้นบ้านภาคใต้ทั่วไป มีลักษณะผสมผสานระหว่างอาหารไทยพื้นบ้านกับอาหารอินเดียได้ เช่น น้ำบูดู ซึ่งได้มาจากการหมักปลาทะเลสดผสมกับเม็ดเกลือ และมีความคล้ายคลึงกับอาหารมาเลเซีย อาหารของภาคใต้จึงมีรสเผ็ดมากกว่าภาคอื่น ๆ และด้วยสภาพภูมิศาสตร์อยู่ติดทะเลทั้งสองด้านมีอาหารทะเลอุดมสมบูรณ์ แต่สภาพอากาศร้อนชื้น ฝนตกตลอดปี อาหารประเภทแกงและเครื่องจิ้มจึงมีรสจัด ช่วยให้อาหารย่อยง่ายขึ้น ป้องกันการเจ็บป่วยได้อีกด้วย เนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงเป็นอาหารส่วนมากนิยมสัตว์ทะเล เช่น ปลากระบอก ปลาทุ กุ้ง หอย ซึ่งหาได้ในท้องถิ่น อาหารพื้นบ้านของภาคใต้ เช่น แกงเหลือง แกงไตปลา นิยมใส่ขมิ้นปรุงอาหารเพื่อแก้สควา เครื่องจิ้มคือน้ำบูดู อาหารของภาคใต้จะมีรสเผ็ดมากกว่าภาคอื่นๆ แกงที่มีชื่อเสียงของภาคใต้ คือ แกงเหลือง แกงไตปลา เครื่องจิ้มก็คือน้ำบูดู และชาวใต้ยังนิยมนำน้ำบูดูมาลวกข้าว เรียกว่า "ข้าวยา" มีรสเค็มนำและมีผักสดหลายชนิดประกอบ อาหารทะเลสดของภาคใต้มีมากมาย ได้แก่ ปลา หอยนางรม และกุ้งมังกร เป็นต้น นอกจากนี้อาหารพื้นบ้านแต่ละท้องถิ่นอาจมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันออกไปเช่น

ผัดไทยท่าฉางและผัดไทยไชยา หรืออาจจะเรียกรวมกันว่า “ผัดไทยสุราษฎร์ธานี” อำเภอท่าฉางและอำเภอไชยา เป็นอำเภอในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ทั้ง 2 อำเภออยู่ติดกันและอยู่ด้านเหนือของตัวเมืองสุราษฎร์ธานีใน ย่าน 2 อำเภอ นี้ จะมีอาหารพื้นบ้านเป็นก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กผัดที่ใส่กะทิคล้ายๆ กับผัดไทยชาวบ้านเลยเรียกว่า ผัดไทยท่าฉางและผัดไทยไชยาหรือ ผัดไทยสุราษฎร์ธานีเป็นผัดไทยที่มีความแตกต่างกับผัดไทยภาคกลาง เพราะจะใส่น้ำกะทิ พร้อมทั้งเครื่องแกง ได้แก่

หอมแดง พริกแห้ง ปรงรสโดย น้ำตาลปี๊บ มะขามเปียก เกลือ จึงมีรสเผ็ดเล็กน้อย อาจจะใส่ เต้าหู้ หรือกุ้งเป็นเครื่องเคียงด้วยก็ได้ทานพร้อมผักแนม



ภาพที่ 2.1 อาหารพื้นบ้านภาคใต้

ขำปลาเม็ง ปลาเม็ง ชื่อจริงของปลาเม็งคือ“ปลาจิด”แต่ทางภาคใต้เรียกว่า“ปลาเม็ง”เป็น ปลาน้ำจืดลักษณะคล้ายกับปลาคูแต่ว่าตัวเล็กกว่า เป็นปลาที่หายากและมีแนวโน้มเสี่ยงต่อการสูญพันธุ์ ปลาเม็งในอดีตอาศัยอยู่ตามแม่น้ำลำคลองหนองบึงในประเทศไทยมีเฉพาะภาคใต้และพบมากที่สุดคือ อำเภอบ้านนาสาร พระแสงและเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ปัจจุบันปลาเม็งกลายเป็นปลาเศรษฐกิจที่สำคัญ มีการนำปลาเม็งซึ่งเป็นปลาพื้นบ้านมาปรุงอาหารโดยนำปลาเม็งมาลวกเอาหนังไปรมควัน แกะเอาก้างตรงกลางออกแล้วนำไปตากแดดให้แห้งจากนั้นนำไปทอดไฟแรงจัดจนกรอบได้เนื้อปลาที่มีกลิ่นหอมเฉพาะ จากนั้นนำมาคลุกเคล้ากับน้ำยำประกอบไปด้วยพริกขี้หนูสดทุบพอแตก ใส่น้ำปลา น้ำมะนาว แล้วใส่ผักสดเครื่องยำอาทิกระเทียม หอมใหญ่ซอย มะม่วงสดซอย ปลาเม็งมีราคาสูงมากปลาเป็น กิโลกรัมละ 800 บาท ถ้านำมาตากแห้งหรือรมควันราคากิโลกรัมละ 3,000 บาท



ภาพที่ 2.2 อาหารพื้นบ้านภาคใต้ ขำปลาเม็ง

โล้งโค้ง คือ ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่น้ำใสใส่กระดูกหมู ขาหมูเป็นชิ้นๆ ลูกชิ้น ปลาแผ่น กุ้งชุบแป้งทอดและต่างตรงที่เครื่องปรุงบางอย่างและเป็นสูตรเด็ดแบบดั้งเดิมของจังหวัดสุราษฎร์ธานี



ภาพที่ 2.3 โล้งโค้ง

เห็ดแครง หรือ เห็ดดินตุ๊กแกเป็นเห็ดที่ขึ้นได้ทั่วทุกภูมิภาคทั่วโลกและงอกได้ตลอดปี เป็นเห็ดขนาดเล็กลักษณะคล้ายเปลือกหอยแครงขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1-4 เซนติเมตร รูปร่างคล้ายพัดไม่มีก้านดอกเป็นที่รู้จักมากในภาคใต้พบมากบนท่อนไม้ยางพาราที่ตัดทิ้งไว้ มีคุณค่าทางโภชนาการนิยมนำมาแกงคั่วกับปลาช่อนหรือนำมาย่างไฟแล้วโขลกผสมพริกขี้หนู ข่า ตะไคร้ ขมิ้น พริกไทย แล้วนำเห็ดแครงผสมลงไปพร้อมด้วยมะพร้าวขูดและไข่ไก่แล้วห่อด้วยใบตองนำไปปิ้งกับเตาถ่านและนำมาทำ แกงสมรม ซึ่งเป็นแกงที่ขาดไม่ได้ สำหรับงานบุญสารทเดือนสิบ



ภาพที่ 2.4 เห็ดแครง

สาหร่ายข้อ หรือสาหร่ายเขากวาง มีลักษณะเป็นข้อๆ ต่อกัน จึงเรียกกันว่า สาหร่ายข้อ เป็นสาหร่ายที่ขึ้นอยู่ริมโขดหินน้ำตื้น ไม่มีกลิ่นคาว นิยมนำมาต้มกับกะปิเล็กน้อย ใส่หอยแครงลวกสุกยั่วรวมกัน มีถิ่นที่สมุยและพะงัน



ภาพที่ 2.5 สาหร่ายข้อ

หอยนางรมสุราษฎร์ธานี เป็นที่รู้จักกันอย่างดีดังคำขวัญของจังหวัดและยังเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายในหมู่นักบริโภคกว่า เป็นอาหารทะเลที่รสชาติขึ้นชื่อหอยนางรมมี 2 ชนิด คือ ชนิดพันธุ์เล็กเรียกว่าหอยเจาะและชนิดพันธุ์ใหญ่เรียกว่าหอยตะไกรมลักษณะเป็นหอยมี 2 ฝา พบทั่วไปบริเวณน้ำตื้นชายฝั่งหอยนางรมจะออกวางไข่ตลอดปีแต่จะพบมากในระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนเมษายน



ภาพที่ 2.6 หอยนางรมสุราษฎร์ธานี

น้ำพริกตะลิงปลิงกุ้งเผา มีส่วนผสมหลักคือผลตะลิงปลิงซึ่งเป็นผลไม้พื้นบ้านมีรสชาติเปรี้ยวแต่หอมกว่ามะนาว สามารถนำมาทำอาหารได้หลายเมนู แต่เมนูที่เป็นที่นิยมก็คือน้ำพริกตะลิงปลิงกุ้งเผาซึ่งสามารถทำได้โดยนำกุ้งแม่น้ำมาเผาให้สุก แยกมันกุ้งส่วนหัวไว้ ส่วนเนื้อกุ้งหั่นหรือฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ โขลกกะปิกระเทียมให้เข้ากัน ใส่พริกชี้หูลงโขลก 5 เม็ด ใส่ตะลิงปลิง และมะเขือเปราะ ที่หั่นไว้ ลงปรุงรสด้วยน้ำตาล ชิมให้ได้รสที่ต้องการ ถ้าอ่อนเปรี้ยวบีบมะนาว อ่อนเค็มเติมน้ำปลาตักตั้งกระทะ ใส่น้ำมันลง 3 ช้อนโต๊ะ ใส่น้ำพริกในข้อ 2 ลงผัดสักครู่ ใส่มันกุ้งที่แยกไว้ลงผัด ตักใส่จาน โรยด้วยเนื้อกุ้งเผาที่ฉีกไว้ รับประทานกับผักต่างๆ หรือใช้เป็นน้ำจิ้มกินคู่กับกุ้งแม่น้ำสดเผา



ภาพที่ 2.7 น้ำพริกตะลิงปลิง

2. การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

ไกรฤกษ์ ปิ่นแก้ว (2556) ได้ให้ความหมายของการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมว่าเป็นการศึกษาหาความรู้ในพื้นที่หรือบริเวณที่มีคุณลักษณะที่สำคัญทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม มีการบอกเล่าเรื่องราวในการพัฒนาทางสังคมและมนุษย์ผ่านทางประวัติศาสตร์อันเป็นผลเกี่ยวเนื่องกับวัฒนธรรม องค์ความรู้ และการให้คุณค่าของสังคม โดยสถาปัตยกรรมที่มีคุณค่าหรือสภาพแวดล้อมอย่างธรรมชาติ ที่สามารถแสดงออกให้เห็นถึงความสวยงามและประโยชน์ที่ได้รับจากธรรมชาติ สามารถสะท้อนให้เห็นถึงสภาพชีวิต ความเป็นอยู่ของคนในแต่ละยุคสมัยได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นสภาพทางเศรษฐกิจ สังคม หรือขนบธรรมเนียมประเพณี ในยุคปัจจุบัน การแข่งขันในตลาดโลกได้ให้ความสำคัญในการนำเอาวัฒนธรรมมาเป็นส่วนหนึ่งในตัวผลิตภัณฑ์หรือบริการที่ตนจำหน่ายเพื่อสร้างความแตกต่างจากคู่แข่ง ซึ่งสอดคล้องกับกระแสเศรษฐกิจเชิงสร้างสรรค์ (Creative Economy) ที่กำลังมาแรง การท่องเที่ยวนับเป็นอุตสาหกรรมหนึ่งที่ได้นำเอาวัฒนธรรมมาเป็นจุดขายเพื่อดึงดูดความสนใจของนักท่องเที่ยวที่ต่างสนใจที่จะเรียนรู้วัฒนธรรมมรดกทางประวัติศาสตร์ เยี่ยมชมงานสถาปัตยกรรม และสัมผัสวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ของคนในชุมชน รวมถึงซื้อของที่ระลึกที่เป็นงานหัตถกรรมผลงานฝีมือที่เกิดจากภูมิปัญญาของคนในชุมชนนั้น การท่องเที่ยวในลักษณะดังกล่าวเราเรียกว่า การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

บุญเลิศ จิตตั้งวัฒนา (2548) ได้อธิบายว่าการท่องเที่ยวเชิงศิลปวัฒนธรรมประกอบด้วย

1. ประวัติศาสตร์และร่องรอยทางประวัติศาสตร์
2. โบราณคดีและพิพิธภัณฑ์
3. งานสถาปัตยกรรมเก่าแก่ดั้งเดิม
4. ศิลปะ หัตถกรรม ประติมากรรม ภาพวาด รูปปั้นและแกะสลัก
5. ศาสนารวมถึงพิธีกรรมต่างๆทางศาสนา
6. ดนตรี การแสดงละคร ภาพยนตร์
7. ภาษาและวรรณกรรม

8. วิถีชีวิต เสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย อาหาร
9. ประเพณี วัฒนธรรมพื้นบ้าน เทศกาลต่างๆ
10. ลักษณะงานและเทคโนโลยี ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่นำมาใช้เฉพาะท้องถิ่นนาประเทศกับการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

ประเทศต่างๆ ได้เล็งเห็นความสำคัญของการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมในการสร้างรายได้ให้กับประเทศของตนอย่างมหาศาล จึงนำวัฒนธรรมมาเป็นส่วนหนึ่งในกลยุทธ์ของประเทศ เช่น ประเทศเกาหลีได้มีการจัดตั้งหน่วยงานอิสระที่สนับสนุนภาคเอกชนในการส่งออกสินค้าวัฒนธรรม ซึ่งเราจะเห็นโฆษณาการท่องเที่ยวของเกาหลีที่เน้นการสัมผัสวัฒนธรรมและเทคโนโลยี รวมถึงการโฆษณาแฝงในภาพยนตร์ซีรีส์ต่างๆ ของเกาหลี ในขณะที่ประเทศสิงคโปร์ก็พยายามใช้ความหลากหลายของเชื้อชาติ เป็นจุดขายในการท่องเที่ยวเช่นกัน ภายใต้แนวคิดที่ว่า Uniquely Singapore โดยมีการฟื้นฟูแหล่งวัฒนธรรมดั้งเดิมของคนสิงคโปร์เชื้อชาติจีน อินเดียและมลายูในประเทศให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยว สำหรับประเทศมาเลเซีย การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมจะเน้นความเป็นมุสลิม สำหรับนักท่องเที่ยวที่อยากสัมผัสวิถีชีวิตต่างๆ ของมุสลิม ยังมีประเทศอื่นๆ อีกมากมายที่มีการจัดการการท่องเที่ยววัฒนธรรมอย่างเป็นระบบ เช่น จีน ประเทศในยุโรปและออสเตรเลีย ในขณะที่บางประเทศมีศักยภาพในการจัดการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม แต่ยังมีปัญหาในด้านการเมืองภายในประเทศ หรือยังไม่มีนโยบายที่ส่งเสริมด้านการท่องเที่ยว เช่น พม่า เวียดนาม ประเทศในแอฟริกาและตะวันออกกลาง เป็นต้น <http://tourism-dan1.blogspot.com/>

Executive Journal (2556) กล่าวว่า การพัฒนาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวที่เหมาะสมยังจะนำไปสู่การพัฒนาชุมชนผ่านทางการพัฒนา โครงสร้างพื้นฐานของชุมชน การพัฒนาเศรษฐกิจของชุมชน และ การเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชุมชนเพื่อเป็นความภูมิใจของคนใน ท้องถิ่นอย่างไรก็ดี การพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างไม่เหมาะสมอาจ จะนำไปสู่ผลกระทบต่อนชุมชน อันได้แก่ ค่าครองชีพที่สูงขึ้นของ คนในชุมชน อัตราการเกิดอาชญากรรมที่สูงขึ้น การเพิ่มขึ้นของ มลพิษและการเสื่อมถอยของวัฒนธรรมพื้นเมืองและวิถีชีวิตที่เคย มีอยู่ ทั้งนี้การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมนั้นมีความพิเศษตรงที่ นักท่องเที่ยวจะเน้นที่การศึกษาหาความรู้ในพื้นที่หรือบริเวณที่มี คุณลักษณะที่สำคัญทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม สถานที่ดัง กล่าวจะมีการบอกเล่าเรื่องราวในการพัฒนาทางสังคมและมนุษย์ ผ่านทางประวัติศาสตร์อันเป็นผลเกี่ยวเนื่องกับวัฒนธรรม องค์ ความรู้และการให้คุณค่าของสังคมโดยสามารถสะท้อนให้เห็นถึง สภาพชีวิต ความเป็นอยู่ของคนในแต่ละยุคสมัยได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นสภาพทางเศรษฐกิจ สังคมหรือขนบธรรมเนียมประเพณี ซึ่งนอกเหนือจากสถานที่แล้ว เทศกาลและงานฉลอง รวมไปถึง สินค้าพื้นเมืองในพื้นที่ต่างๆ เช่น ประเพณีวันสารทเดือนสิบของ จังหวัดนครศรีธรรมราช ประเพณีลากพระและประเพณีปล่อยเต่า ของจังหวัดพังงา ประเพณีบุญบั้ง

ไฟล่านางรองและประเพณีบุญ ห้วยมันใหญ่ของจังหวัดบุรีรัมย์ จัดได้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของการท่องเที่ยวที่มีคุณค่าเชิงวัฒนธรรมเช่นเดียวกัน ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการอนุรักษ์และการพัฒนามรดกทางวัฒนธรรมให้คงอยู่ต่อไปนั้นเป็นเรื่องสำคัญ เพราะนอกจากจะเป็น ความภาคภูมิใจของประเทศแล้ว ยังมีคุณค่าที่เป็นประโยชน์ต่อ การพัฒนาการศึกษาทางด้านประวัติศาสตร์ ศิลปศาสตร์ สุนทรียศาสตร์ชาติพันธุ์วิทยา และมานุษยวิทยา อีกทั้งยังสามารถส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจของชุมชน และประเทศผ่านทางการท่องเที่ยว อย่างไรก็ตามที่น่ากังวลว่าผลจากการท่องเที่ยวที่เพิ่มสูงขึ้นจะนำไปสู่ความเสื่อมโทรมของสถานที่ท่องเที่ยว และการสูญเสียมูลค่าทางวัฒนธรรม จึงอาจจะกล่าวได้ว่าการท่องเที่ยวเปรียบเสมือนดาบสองคมถ้าไม่มีการวางแผนอย่างเหมาะสม การจัดการ เพื่อรักษาสมดุลของการพัฒนาการท่องเที่ยวและการอนุรักษ์มรดก ทางวัฒนธรรมจึงเป็นเรื่องสำคัญเพื่อนำไปสู่การวางแผนและการ จัดการการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน แนวคิดการจัดการมรดกทางวัฒนธรรมและการท่องเที่ยวเชิง มรดกวัฒนธรรม การท่องเที่ยวเชิงมรดกวัฒนธรรม และการจัดการมรดก ทางวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาควบคู่กัน ซึ่งการรักษา มรดก วัฒนธรรมเป็นประโยชน์ด้านองค์ความรู้และการให้คุณค่าแก่สังคม ในขณะที่การพัฒนาการท่องเที่ยวนำไปสู่การเติบโตทางเศรษฐกิจ และรายได้ของชุมชน การจัดหาแนวทางการจัดการท่องเที่ยวเชิง มรดก วัฒนธรรมจึงเป็นเรื่องสำคัญ ทั้งนี้แนวคิดหลักเพื่อใช้ในการจัดการมรดกทางวัฒนธรรม ประกอบด้วย แนวคิดการพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน และแนวคิดเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวเชิง สร้างสรรค์ ซึ่งแต่ละแนวคิดจะประกอบด้วยกลยุทธ์และแนวทาง สนับสนุนที่จะนำไปสู่การจัดการมรดกวัฒนธรรมและการท่องเที่ยว เชิงมรดกวัฒนธรรมเป็นไปอย่างเหมาะสม 1. แนวคิดการพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน แนวคิดการพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนมีจุดเริ่มต้นจาก การที่ องค์การสหประชาชาติ (UN) ได้จัดการประชุมสหประชาชาติ ในปีพ.ศ. 2515 และได้ข้อสรุปให้ประเทศสมาชิกหันมาสนใจสิ่ง แวดล้อมมากขึ้นโดยมุ่งเน้นการพัฒนาประเทศควบคู่กับการรักษา สิ่งแวดล้อมและชุมชน ทั้งนี้การประชุมครั้งต่อมาในปีพ.ศ. 2535 ที่ประชุมได้ให้ข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับการท่องเที่ยว เนื่องจากเห็น ว่าการท่องเที่ยวมีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาสิ่งแวดล้อม และ โครงสร้างชุมชนต่างๆ ที่เกิดขึ้น จึงเป็นที่มาของแนวคิดเรื่องการ ท่องเที่ยวแบบยั่งยืน (Theobald, 1994) ต่อมากรอบแนวคิดนี้ได้ ถูกพัฒนาโดย Swarbrooke (1999) เพื่อมุ่งเน้นการการรักษา สมดุลของการพัฒนาการท่องเที่ยวซึ่งนำไปสู่การเติบโตทาง เศรษฐกิจ และการอนุรักษ์มรดกทาง วัฒนธรรม โดยแนวคิดนี้ตั้ง อยู่บนคำจำกัดความว่าการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอย่างยั่งยืน คือ การท่องเที่ยวซึ่งทำให้เศรษฐกิจเจริญงอกงาม แต่ต้องไม่ทำลาย ทรัพยากรซึ่งเกี่ยวกับการท่องเที่ยว และ ต้องไม่ส่งผลเสียต่อมูลค่า ทางวัฒนธรรมของแหล่งท่องเที่ยวนั้น รวมถึงโครงสร้างทางสังคม ของ พื้นที่นั้นหลักการพัฒนาที่สำคัญของSwarbrooke(1999)นั้น เน้นที่การพัฒนาที่ควบคู่กันไประหว่าง

การเติบโต และการรักษา มูลค่าทางวัฒนธรรม โดยแนวคิดนี้จะเน้นการวางแผนและจัดการ ที่เหมาะสม เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาจากการเปลี่ยนแปลงของ วัฒนธรรม หรือวิถีชีวิตของชุมชนซึ่งรวมถึงด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ทั้งนี้การจัดการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมที่ดีไม่ควรที่จะมองมรดกทางวัฒนธรรมหรือแหล่งท่องเที่ยวเป็นเพียงแค่ สินค้าที่จะนำรายได้เข้าสู่ประเทศ หากแต่ควรมองแหล่งท่องเที่ยว ดังกล่าวให้เสมือนมรดกของคนทั้งประเทศที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์ไว้ให้คงอยู่ต่อไป งานศึกษาในช่วงห้าปีที่ผ่านมาได้กล่าวถึงการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมมากขึ้น Ivanovic (2008) และ Cooper Fletcher Fyall Gilbert และ Wanhill (2008) กล่าวว่าวัฒนธรรมและมรดก ทางวัฒนธรรมเป็นรูปแบบการพัฒนาในการท่องเที่ยวที่เกิดขึ้นใหม่ โดยแหล่งท่องเที่ยว รวมถึงกิจกรรมต่างๆ มีบทบาทสำคัญในการ ดึงดูดนักท่องเที่ยวและผู้เข้าชม ซึ่งการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมจะ เน้นการเดินทางไปสู่ประสบการณ์และกิจกรรมการมีส่วนร่วมในวิถี ชีวิตที่อาจจะพบเห็นได้ยากในชีวิตประจำวัน (Goeldner & Ritchie, 2009) ทั้งนี้ Ismail (2008) เสนอแบบจำลองเพื่อการ จัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอย่างยั่งยืนโดยมุ่งเน้นทั้งประโยชน์ ทางเศรษฐกิจที่ชุมชนจะได้รับจากการจ้างงานและรายได้ที่สูงขึ้น ควบคู่ไปกับการคงไว้ซึ่งสภาพแวดล้อมวิถีชีวิตแบบเดิมที่สามารถ สนองความต้องการของชุมชนทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ซึ่ง สอดคล้องกับ Ximba (2009) ซึ่งเสนอว่าพัฒนาการท่องเที่ยวเชิง วัฒนธรรมควรเน้นความเข้าใจวัฒนธรรม และการมีส่วนร่วมใน ประสบการณ์ทางวัฒนธรรมทั้งทางด้านภูมิปัญญา ความงาม จิตวิทยา และความรู้สึก ภายใต้นแนวคิดการพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน จะมุ่งเน้นการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมให้เป็นแหล่งเรียนรู้และสร้างความประทับใจพร้อมกับสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อเป็นแรงผลักดันให้ช่วยกันอนุรักษ์สืบทอดศิลปวัฒนธรรมซึ่งจะเป็นการคงไว้ซึ่งอัตลักษณ์ของชุมชน

แนวคิดการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ แนวคิดการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์มีที่มาจากการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมโดยมีจุดเริ่มต้นจากในแถบทวีปยุโรปซึ่งจะเน้น การท่องเที่ยวเพื่อเป็นประสบการณ์และการเพิ่มพูนความรู้ Raymond และ Richards ซึ่งเป็นสมาชิกของสมาคมเพื่อการศึกษา การท่องเที่ยวและสันตนาการ (ATLAS) ได้ให้คำจำกัดความการ ท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์อย่างเป็นทางการ ว่าเป็นการท่องเที่ยวที่ เน้นการมีส่วนร่วมในวัฒนธรรมของชุมชนผ่านทางกิจกรรมและ ประสบการณ์ที่ได้รับในขณะเดียวกัน แนวคิดการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ได้รับการสนับสนุนโดยองค์กร UNESCO โดยมุ่งเน้นการพัฒนา และสร้าง เครือข่ายเมืองสร้างสรรค์ซึ่งส่งเสริมความรู้ความเข้าใจวัฒนธรรมอัตลักษณ์ของแต่ละชุมชนผ่านประสบการณ์นอกจากนี้ จะเห็นได้ว่า แนวคิดการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ได้รับความนิยมนมากขึ้น เนื่องจากนักท่องเที่ยวได้มีปฏิสัมพันธ์ ได้ความรู้ ได้รับคุณค่า พร้อมได้รับ ความเพลิดเพลินจากการท่องเที่ยวในบริบทของมรดกทางวัฒนธรรม ทั้งนี้ แนวคิดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมแบบสร้างสรรค์จะเน้นที่ การสะท้อน

ถึงควมมีชีวิต วิถีชีวิต และการถ่ายทอดอย่างเป็นรูปธรรมจนทำให้สถานที่ดังกล่าวเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจ แบบจำลองการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม จากความสำคัญและแนวคิดเบื้องต้นที่จะนำไปสู่การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมนำมาสู่การวางแผนการจัดการ และการส่งเสริมกิจกรรมการท่องเที่ยว ตลอดจนการวางแผนกลยุทธ์การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมให้เหมาะสมจากการศึกษาของ Bywater (1993) ได้แยกประเภทนักท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. นักท่องเที่ยวตามแรงกระตุ้นทางวัฒนธรรม(Culturally Motivated)หมายถึง ผู้ที่เดินทางท่องเที่ยวด้วยเหตุผลทางวัฒนธรรม นักท่องเที่ยวกลุ่มนี้มีความสนใจที่จะเรียนรู้ศึกษาวัฒนธรรม และมีพฤติกรรมที่จะพักอยู่ในแหล่งท่องเที่ยวเป็นระยะเวลานาน

2. นักท่องเที่ยวตามแรงบันดาลใจทางวัฒนธรรม(Culturally Inspired)หมายถึง ผู้ที่ถูกดึงดูดใจด้วยศักยภาพของแหล่งท่องเที่ยว ที่เป็นที่รู้จักหรือได้รับการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อ รูปภาพโดยนักท่องเที่ยวประเภทนี้จะใช้ระยะเวลาที่จะพักอยู่ในแหล่งท่องเที่ยวน้อยกว่า ประเภทแรก แต่มีโอกาสที่จะเดินทางกลับมายังสถานที่ท่องเที่ยวอีกครั้งในอนาคต

3. นักท่องเที่ยวตามแรงดึงดูดทางวัฒนธรรม (Culturally Attracted) หมายถึง ผู้ที่มีความสนใจในกิจกรรมการท่องเที่ยวที่เกิดขึ้น โดยนักท่องเที่ยวประเภทนี้จะมีระยะเวลาในการท่องเที่ยวน้อย อาจจะเป็นในลักษณะเยี่ยมชมมากกว่าการพักอาศัยการแบ่งประเภท และลักษณะของนักท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมดังกล่าวมาข้างต้น ทำให้ทราบถึงลักษณะและความต้องการของนักท่องเที่ยว เพื่อใช้เป็นแนวทางในการกำหนดกลยุทธ์ตอบสนองความต้องการอันจะนำไปสู่การสร้างรายได้ให้แหล่งท่องเที่ยว ควบคู่ไปกับการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ และการรักษาวัฒนธรรมของชุมชนให้คงไว้

3. แนวคิดเศรษฐกิจชุมชน

ความหมาย เศรษฐกิจชุมชน หมายถึง กิจกรรมทางเศรษฐกิจต่างๆไม่ว่าจะเป็นการผลิต การบริโภค

การจำหน่ายจ่ายแจกที่คนในท้องถิ่นชุมชนได้มีส่วนร่วมคิดร่วมทำร่วมรับประโยชน์ของประชาชน และร่วมกันเป็นเจ้าของ เศรษฐกิจชุมชนมีรากฐานมาจากศักยภาพของชุมชน ภูมิปัญญาของชุมชน หรือทุนในชุมชน อาทิวัฒนธรรม ประเพณี สภาพภูมิประเทศ ความหลากหลายทางทรัพยากรที่มีอยู่

เศรษฐกิจชุมชนมีลักษณะสำคัญคือ ครอบคลุมเป็นหน่วยการผลิต แรงงานของสมาชิกในครอบครัวยังเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการอยู่รอดของครอบครัวต่อความพอเพียง

และต่อความสามารถในการพึ่งตนเอง ตามแนวคิดเศรษฐกิจชุมชน ชุมชนเป็นตัวของตัวเอง มีพลวัต และสามารถที่จะอยู่รอดด้วยตัวเองได้ พัฒนาเคียงคู่ไปกับพัฒนาการของระบบทุนนิยม

แนวคิดเศรษฐกิจชุมชนเกิดจากการพัฒนาการเศรษฐกิจของโลกตามแนวทางทุนนิยม ได้ก่อให้เกิดปัญหาและผลเสียหลายประการแก่ประเทศที่กำลังพัฒนา และในขณะเดียวกัน การศึกษาค้นคว้าเศรษฐกิจชุมชนในหลายประเทศทำให้มีหลักฐานในเชิงประจักษ์ว่า แม้สังคมเศรษฐกิจจะได้ผ่านพัฒนาการมาแล้วหลายขั้นตอน นับแต่ชุมชนบุพกาลผ่านยุคเจ้าขุนมูลนาย ยุคการค้าอาณานิคม และการเติบโตของระบบทุนนิยม แต่ชุมชนหมู่บ้านก็ยังคงดำรงเอกลักษณ์วัฒนธรรมของตน และยังมีศักยภาพในการพัฒนาตนเอง เช่น การศึกษาชุมชนในลาตินอเมริกาของโฮเซ คาลอส มาเรียเตกี การศึกษาชุมชนในประเทศอินเดียของมหาตมะคานธี และงานศึกษาเศรษฐกิจชุมชนไทยของจักรทิพย์ นาถสุภา และคณะ เป็นต้น <http://www.stou.ac.th/stouonline/lom/data/sec/Alternative/01-02-02-02.html>

ประทีป วีรพัฒนนิรันดร์ ได้กล่าวไว้ว่า เศรษฐกิจชุมชนที่พึงปรารถนา คือกิจกรรมเศรษฐกิจ ทั้งภาคเกษตรกรรม ภาคอุตสาหกรรม และภาคบริการ ที่คนในชุมชนท้องถิ่นมีส่วนร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมรับผลประโยชน์ และร่วมเป็นเจ้าของ โดยการพัฒนาจากฐานของ “ศักยภาพของท้องถิ่น” หรือ “ทุนในชุมชน” ซึ่งรวมถึงเงินทุน แรงงาน วัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น พืชพันธุ์สัตว์ ที่ดิน แหล่งน้ำ ความหลากหลายทางชีวภาพ สภาพภูมิประเทศ ลักษณะภูมิอากาศ เป้าหมายสำคัญของการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน คือ เพื่อพัฒนาศักยภาพตั้งแต่ระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน โดยใช้กิจกรรมเศรษฐกิจสร้าง “กระบวนการเรียนรู้” ซึ่งจะช่วยให้ชุมชนพึ่งตนเองได้ ในขณะเดียวกันยังมุ่งพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม พื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม อนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น ฯลฯ หรืออีกนัยหนึ่ง เพื่อพัฒนาชุมชนท้องถิ่นอย่างบูรณาการ เน้นการพัฒนาอย่างบูรณาการ มีคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา และยึดพื้นที่เป็นหลัก เพื่อให้การพัฒนาตอบสนองความต้องการของคนในชุมชน และสอดคล้องกับศักยภาพของท้องถิ่น สร้างภาคีและเครือข่ายความร่วมมือ ในลักษณะ “พหุภาคี” เพื่อประสาน “พลังสร้างสรรค์” ทั้งจากภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชน โดยมีองค์กรชุมชนเป็นแกนกลาง ส่วนภาคีอื่นๆ ทำหน้าที่ช่วยกระตุ้นอำนวยความสะดวก ส่งเสริม และสนับสนุนการพัฒนา เริ่มการพัฒนาจากชุมชนท้องถิ่นไปสู่ระดับชาติ และให้องค์กรชุมชนเป็นจักรกลสำคัญในการดำเนินการพัฒนา เพื่อให้เกิดพลังการพัฒนาจากความต้องการของคนในชุมชน ซึ่งจะช่วยให้การพัฒนามีความต่อเนื่อง ส่งเสริมการรวมกลุ่มชาวบ้านและการสร้างเครือข่ายขององค์กรชุมชน เพื่อให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนา

และสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน ทั้งด้านการศึกษา สาธารณสุข การผลิต การตลาด การระดมทุน การจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น ใช้กิจกรรมเศรษฐกิจสร้างการเรียนรู้และสร้างอาชีพที่หลากหลาย เพื่อเป็นทางเลือกให้แก่คนในชุมชน ซึ่งมีความแตกต่างกันในด้านเพศ วัย การศึกษา ความถนัด ฐานะเศรษฐกิจ บิดประเพณีการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนตามแนวพระราชดำรัส “การพัฒนาเศรษฐกิจแบบพอเพียง” ตามขั้นตอนของ “ทฤษฎีใหม่”

แนวทางปฏิบัติ

1. สร้างเวทีการเรียนรู้ เช่น เวทีประชาคมตำบล/อำเภอ ร้านค้าชุมชน ตลาดนัดชุมชน
2. วิเคราะห์ศักยภาพของท้องถิ่น (ทุนในชุมชน)
3. วางแผนพัฒนา “เศรษฐกิจแบบพอเพียง” ตามขั้นตอนของ “ทฤษฎีใหม่”
4. ส่งเสริมการรวมกลุ่ม (กลุ่มอาชีพ กลุ่มออมทรัพย์) และการสร้างเครือข่ายองค์กรชุมชน
5. พัฒนาเทคโนโลยีการผลิต การแปรรูป การบรรจุหีบห่อ การสิ่งแวดล้อม ฯลฯ
6. พัฒนาระบบตลาด เช่น ตลาดในท้องถิ่น สร้างเครือข่ายผู้ผลิต-ผู้บริโภค เชื่อมโยงผู้ผลิตกับตลาดในเมือง/โรงงาน อุตสาหกรรมการเกษตร ฯลฯ
7. พัฒนากิจกรรมทางด้านการศึกษา สังคม วัฒนธรรม สาธารณสุข และสิ่งแวดล้อม
8. วิจัยเพื่อสนับสนุนงานพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน
9. สร้างศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจชุมชนแบบเบ็ดเสร็จระดับอำเภอ/จังหวัด โดยเน้นการมีส่วนร่วมขององค์กรชุมชนท้องถิ่น
10. สร้างหลักสูตรฝึกอบรมการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน และพัฒนาสถานที่ศึกษาดูงาน
11. พัฒนาระบบข้อมูลข่าวสาร เพื่อใช้ช่วยตัดสินใจในการทำธุรกิจชุมชน
12. เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนสู่สังคมในวงกว้าง

สรุป การพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนให้ความสำคัญต่อการสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้แก่คนในชุมชนท้องถิ่น จึงเป็นการพัฒนา ที่เน้นกระบวนการมากกว่ารูปแบบ และต้องการความต่อเนื่องในการปฏิบัติรวมทั้งให้ความสำคัญต่อการพัฒนาที่เริ่มจาก ฐานทรัพยากรในท้องถิ่น (ทุนในชุมชน) ตลอดจนการมีส่วนร่วมของพหุภาคี ได้แก่ ภาครัฐ ภาคธุรกิจ องค์กรพัฒนาเอกชน นักวิชาการ สื่อมวลชน เพื่อนำไปสู่การพัฒนาชุมชนท้องถิ่นอย่างบูรณาการ ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญของการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน http://www.banrainarao.com/column/commu_econ_02

แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน

วชิรวัชร งามละม่อม กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน ไว้ว่า การพัฒนา ยังเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง แนวคิดการพัฒนาอาจจะแบ่งได้ 2 กลุ่ม กลุ่มแรก มองว่าการพัฒนา เป็นการดำเนินการไปตามลำดับขั้นตอนจากระดับหนึ่งไปสู่อีกระดับหนึ่ง โดยต้องสร้างความพร้อม ด้านต่างๆ อย่างเหมาะสม อีกกลุ่มหนึ่งมองว่าการพัฒนาจะเกิดขึ้นได้ โดยการกระตุ้นหรือชักนำด้วย ปัจจัยในการพัฒนา เช่น การสะสมทุน โดยมีความเชื่อว่าความพร้อมเป็นสิ่งที่สร้างได้ความเชื่อนี้ มักจะเกิดการพัฒนาแบบ “ก้าวกระโดด” เพราะประชาชนไม่สามารถสร้างความพร้อมตามแบบของ นักพัฒนาขึ้นมา สำหรับปรัชญาของการพัฒนาชุมชนนั้น อยู่บนพื้นฐานความศรัทธาในตัวคนว่า เป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญที่สุด โดยต้องเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีพลังในเรื่องความคิดริเริ่ม และมีความเป็นผู้นำซ่อนอยู่ ถ้าได้รับการพัฒนาพลังเหล่านี้ก็จะเติบโต และเมื่อบุคคลมีโอกาสดังกล่าว ก็สามารถเรียนรู้ เปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพัฒนาขีดความสามารถให้มีความรับผิดชอบต่อสังคม สูงขึ้น การพัฒนาพลังและขีดความสามารถของคนในชุมชนทุกด้านเป็นสิ่งที่พึงปรารถนา และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อความเป็นอยู่ของคนทุกคนและชุมชนโดยรวม เศรษฐกิจชุมชนเป็นส่วนหนึ่งของเศรษฐกิจของชาติ ดังนั้น เพื่อให้เศรษฐกิจของชาติมีความเจริญรุ่งเรือง จึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาเศรษฐกิจในระดับล่างคือเศรษฐกิจในชนชนชนบทด้วย เศรษฐกิจชุมชนเป็นเรื่องที่ เกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจต่างๆ ทั้งด้านเกษตรกรรม อุตสาหกรรม บริการ ทั้งในด้านการผลิต การบริโภค และการกระจายผลผลิต โดยให้คนในชุมชนมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา พื้นฐานทางเศรษฐกิจของชุมชน คือ การมีส่วนร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมตัดสินใจ และร่วมรับประโยชน์ บนรากฐานของความสามารถที่มีอยู่ จากการใช้ทุนของชุมชนที่มีอยู่หรือสามารถจัดหาได้ตาม ศักยภาพ

ส่วนการพัฒนาท้องถิ่นหรือการพัฒนาชนบท เป็นการพัฒนาแบบผสมผสานเป็นการพัฒนา ที่มีวัตถุประสงค์หลายอย่างพร้อมกัน เป็นการหาชุดวิธีปรับปรุงสภาวะทางเศรษฐกิจและสังคม ของประชาชนในชนบทหรือท้องถิ่นให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น รวมถึงกระจายการพัฒนาไปสู่กลุ่มคนที่ยากจนที่สุดซึ่งอยู่ในชนบท อาจจะเป็นการเร่งเพิ่มความสามารถในการผลิตเพิ่มประสิทธิภาพ ในการผลิต เพิ่มการจ้างงาน เป็นต้น โดยมีเป้าหมายคือการลดความยากจน ลดช่องว่างของรายได้ ตลอดจนปรับปรุงคุณภาพชีวิตและมาตรฐานการครองชีพ (The World Bank, 1975) ป้องกันการเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติและปัญหามลพิษ ส่งเสริมให้มีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ให้คนชนบทได้รับโอกาสเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการวางแผนและตัดสินใจ เน้นการพัฒนาที่ยั่งยืน และให้คนส่วนใหญ่สามารถพึ่งพาตัวเองได้ โดยท้องถิ่นเป็นผู้ จัดการทรัพยากรของตัวเองตลอดจนรักษาไว้ซึ่งขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมเท่าที่จะทำได้ หมายถึง จะต้องมีความ

การกระจายอำนาจการบริหารจัดการของรัฐไปสู่ท้องถิ่น (ชัยวุฒิ ชัยพันธุ์, 2544) เพื่อให้ประเทศเติบโตไปพร้อมกับการกระจายความเจริญที่เป็นธรรมทั้งนี้ประชาชนในชนบทจะต้องมีความตระหนักว่าการฟื้นฟูเศรษฐกิจในท้องถิ่นชนบทจะต้องเป็นความรับผิดชอบของคนในท้องถิ่นนั่นเองเป็นสำคัญ ซึ่งวิธีการและมาตรการที่ใช้ในแต่ละพื้นที่ชนบทย่อมมีความแตกต่างกันไปตามศักยภาพทางภูมิศาสตร์ จิตสำนึกทางสังคม ความพร้อมในด้านผู้นำและการพัฒนาจิตใจ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณี จิตความสามารถทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ เป็นต้น การฟื้นฟูทางเศรษฐกิจจะเป็นผลสำเร็จก็เมื่อประชาชนในพื้นที่มีองค์กรที่จะปฏิบัติงานร่วมกันเป็นพลังความรู้ ความคิด ความสามารถ และพลังใจในการร่วมกันวางแผนการผลิตการตลาด และในเรื่องอื่นๆ อันเป็นคุณลักษณะที่สำคัญของชุมชนที่เข้มแข็ง (ชัยวุฒิ ชัยพันธุ์, 2544) ความเข้มแข็งของชุมชนนับเป็นปัจจัยสำคัญที่จะส่งเสริมความสำเร็จของการกระจายอำนาจไปสู่ท้องถิ่น เพราะถ้าเศรษฐกิจชุมชนในระดับหมู่บ้านและตำบลมีความมั่นคงสามารถพึ่งตนเองได้ เศรษฐกิจของเมืองและประเทศก็ย่อมจะดีขึ้น เป็นการสร้างความมั่นคงทางอาหารในระดับหมู่บ้านและตำบลให้พอมีพอกินก่อน จากนั้นจึงพัฒนาไปสู่การผลิตด้านอื่นๆ เป็นการสร้างมูลค่าเพิ่มจากวัตถุดิบและทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่นที่มีคุณค่าน้อย ให้เป็นผลผลิตที่มีคุณค่ามากขึ้น โดยอาศัยภูมิปัญญาดั้งเดิมของท้องถิ่น และนำเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาเสริม ทำให้เกิดเป็นหน่วยการผลิตพื้นฐานของระบบเศรษฐกิจชุมชน เมื่อผลผลิตมีมากเกินไปที่ชุมชนจะบริโภคหมดก็จะเกิดการแลกเปลี่ยนซื้อขายกันในระดับชุมชนท้องถิ่นไปจนถึงระดับเมือง ทั้งหมดนี้จะก่อให้เกิดระบบเศรษฐกิจชุมชนขึ้นมากมายทั่วประเทศ อ่อนแอบ้างเข้มแข็งบ้างแล้วแต่ภาวะปัจจัยในแต่ละพื้นที่ แต่อย่างน้อยที่สุดก็จะเกิดระบบเศรษฐกิจพอเพียงขึ้นในชุมชนท้องถิ่นที่คนพอมีพอกินมีใช้และพึ่งตนเองได้ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาการส่งออกหรือการลงทุนจากต่างประเทศเพียงอย่างเดียว เมื่อเศรษฐกิจชุมชนเข้มแข็ง อำนาจการซื้อจะมีมากขึ้นในกลุ่มคนส่วนใหญ่ของประเทศ เศรษฐกิจของประเทศจะดีขึ้นเนื่องจากคนส่วนใหญ่พอมีพอกิน จะกระตุ้นให้เกิดธุรกิจและอุตสาหกรรมระดับชาติที่มีความมั่นคงเข้มแข็งสู่ต่างประเทศได้ การมีระบบเศรษฐกิจชุมชนที่สามารถพึ่งตนเองได้ก่อให้เกิดอำนาจซื้ออย่างมหาศาลจากคนส่วนใหญ่ของประเทศ ในระดับบุคคลควรเปลี่ยนทัศนคติของการดำรงชีวิตจากการพึ่งพาเพื่อฟุ้งเฟ้อเป็นพอมีพอกิน จากทำมาหากินเป็นทำอยู่ทำกิน จากเพื่อลาภยศเงินทอง เป็นเพื่อสุขภาพและชีวิต จากทุนนิยมเป็นบุญนิยม และจากการดำเนินธุรกิจแบบเศรษฐกิจฟองสบู่มาเป็นแบบเศรษฐกิจพอเพียง (ประกอบ วิโรจน์คุณ, 2547) ปัจจัยที่นำไปสู่ความเข้มแข็งของชนบท จากผลการวิจัยพบว่า ในอดีตมีปัจจัยหลายประการที่ช่วยสร้างความเข้มแข็งแก่ชุมชน ได้แก่ 1) ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมการอยู่ร่วมกันของชาวบ้าน และความศรัทธาในทางศาสนา 2) การศึกษาหาความรู้ของคนรุ่นเก่าและรุ่นใหม่ ตามสถานที่อันพึงมีทั้งในหมู่บ้านและนอกหมู่บ้าน

3) พื้นที่ที่เหมาะสมต่อการประกอบอาชีพ และโครงสร้างพื้นฐาน เช่น ถนนที่ใช้สำหรับการสัญจร และขนส่งสินค้า 4) สิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ อันได้แก่ ดิน น้ำ ป่าไม้ ยังดำรงอยู่มาก แต่ในสถานการณ์ปัจจุบันปัจจัยด้านเศรษฐกิจกลายเป็นปัจจัยสำคัญที่สุด ที่สามารถผลักดันให้ชุมชนมีความเข้มแข็ง การพัฒนาทางเศรษฐกิจยังได้รับการศึกษาเพื่อหาความสัมพันธ์กับการมีองค์การบริหารส่วนตำบลตามนโยบายการกระจายอำนาจที่เชื่อมโยงกับความหมายของคุณภาพชีวิต โดยภาพรวม (สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, สำนักงานวิจัย, 2543) ซึ่งได้แก่ การศึกษา สาธารณสุข เงินออม ความเพียงพอของรายได้ ทัศนคติของประชาชน สุขภาพจิต อาชีพ การมีหนี้สิน การมีเงินให้กู้ เป็นต้น โดยใช้แนวคิดที่ว่า สังคมมีวัตถุประสงค์หลักคือการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน งานวิจัยชิ้นนี้ได้พยายามให้คำจำกัดความของความอยู่ดีมีสุข และได้ปรับปรุงพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนเมืองโดยเชื่อมโยงกับแนวคิดจากการศึกษาเดิม ขณะเดียวกันแนวคิดการสร้างชุมชนให้เข้มแข็งก็เป็นสิ่งที่สอดคล้องกันกับการดำเนินการตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) ซึ่งเน้นให้ “คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา” โดยยึดหลักว่า “คนเป็นทั้งเหตุ ปัจจัย และผลลัพธ์ที่สำคัญที่สุดของการปกครองและพัฒนาประเทศ” จึงมุ่งเน้นให้ทุกคนมีการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพและมีโอกาสในการมีส่วนร่วมพัฒนาประเทศในทุกด้าน และได้กำหนดแผนยุทธศาสตร์การดำเนินงานเพื่อ “การทำความเข้าใจกับทุกคนทุกกลุ่มคน ทั้งประชาชน ชุมชน เอกชน นักการเมือง และบุคคลในวงการศึกษ เพื่อให้มีมโนทัศน์ทางการศึกษาตรงกัน” คือ มีความเห็นพ้องต้องกันว่าจุดศูนย์กลางของการพัฒนาอยู่ที่คน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ขณะเดียวกันก็เป็นผลของการพัฒนาการพัฒนาคมนในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับนี้ จึงเป็นเป้าประสงค์สูงสุดของการพัฒนา

แนวคิดที่น่าสนใจซึ่งจะมีผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของชุมชนไทยนั้น ชีวิตของคนจำนวนมากในสังคมไทย คือระบบเศรษฐกิจของชาวบ้าน หรือระบบเศรษฐกิจของชาวนาหรือระบบเศรษฐกิจของสหกรณ์ เป็นระบบเศรษฐกิจแบบชุมชน ซึ่งในระดับสากลแนวคิดเศรษฐกิจชุมชนท้องถิ่นมีผู้นำคนสำคัญคือ มหาตมะ คานธี ที่ได้เสนอภาพสำคัญ 2 ข้อ สนับสนุนเศรษฐกิจชุมชนหมู่บ้าน คือ สวเทชี (Swadeshi) และสวราช (Swaraj) สวเทชี เป็นภาษาสันสกฤต แปลว่า เกิดขึ้นภายในประเทศหรือเป็นพื้นเมือง หลักนี้คือให้ใช้ประโยชน์จากท้องถิ่นและสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวก่อน ควรซื้อของที่ผลิตได้ภายในประเทศ ตลาดภายในประเทศมาก่อนตลาดต่างประเทศ ส่วนหลักสวราช เสนอว่าชุมชนหมู่บ้านเป็นสาธารณรัฐ (Republic) ในตัวเองควรมีการปกครองตัวเอง (Autonomy) เป็นแนวคิดที่ได้รับการเสนอ (ฉัตรทิพย์ นาถสุภา และพรพิไล เลิศวิชา, 2537)

สำหรับในประเทศไทย ศาสตราจารย์ประเวศ วะสี ศาสตราจารย์เสน่ห์ จามริกและเอ็นจีโอทั้งหลายมีแนวคิดแบบเศรษฐกิจชุมชน ท่านอาจารย์ปรีดี พนมยงค์ และคุณสด ภูมระโรหิต ก็มีข้อเสนอทำนองเดียวกัน แต่สำหรับท่านอาจารย์ปรีดี พนมยงค์ ได้เสนอเป็นสองส่วน คือ เศรษฐกิจรัฐและเศรษฐกิจสหกรณ์ โดยมุ่งเรื่องการประสานกันระหว่างสองส่วนนี้ยังไม่ได้มีการเสนอแนวทางปฏิบัติเพื่อเชื่อมต่อกันทั้งสองส่วนอย่างละเอียดแต่อย่างใด แนวคิดนี้มองว่า เศรษฐกิจชุมชนมีลักษณะสำคัญคือ ครอบครัวยุคใหม่เป็นหน่วยการผลิต แรงงานของสมาชิกของครอบครัวยุคใหม่เป็นปัจจัยสำคัญที่สุด ความพอเพียงที่เราพูดถึง การพึ่งตนเองที่เราพูดถึง ขึ้นอยู่อย่างมากกับการใช้แรงงาน เพราะแรงงานเป็นสิ่งที่ครอบครัวยุคใหม่มีอยู่โดยธรรมชาติไม่ต้องจ้างเป็นสิ่งที่มีความสำคัญกับสถาบันครอบครัว โดยทั่วไปครอบครัวคิดถึงการอยู่ให้รอดก่อน แล้วจึงสะสมและค้าขาย พึ่งแรงงานในครอบครัว พึ่งทรัพยากรท้องถิ่น พึ่งตนเองและพึ่งกันเองในชุมชนก่อนและหากจะขายซึ่งเป็นขั้นตอนที่สูงขึ้นก็ขายในตลาดใกล้ตัว ตลาดภูมิภาค ตลาดภายในประเทศ หลักการอีกข้อหนึ่งของเศรษฐกิจชุมชนคือ เศรษฐกิจเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และวัฒนธรรม เศรษฐกิจฝังตัวอยู่ในสังคมและวัฒนธรรม ผู้ที่เชื่อในเศรษฐกิจชุมชนเชื่อว่าครอบครัวและชุมชน มีพลังและจะสามารถรักษาระบบของตัวเองไว้ได้ เพิ่มผลผลิตการผลิตได้และพัฒนาได้ ในประเทศที่พัฒนาแล้วเอง เมื่อเร็วๆ นี้ได้มีงานวิจัยที่อิตาลี Anna Bull และ Paul Corner เรื่อง From Peasant to Entrepreneur The Survival of the Family Economy in Italy, 1993. (Bull & Corner, 1993) แสดงให้เห็นว่าเศรษฐกิจแบบครอบครัวในกิจกรรมเกษตรกรรมและอุตสาหกรรมสามารถเจริญและขยายได้ดีในอิตาลี นักทฤษฎีเศรษฐศาสตร์รัสเซียก็เคยเสนอมาแล้ว ในช่วงทศวรรษ 1920 ว่าเศรษฐกิจครอบครัวและชุมชนมีเสถียรภาพ

แนวทางการขยายตัวของเศรษฐกิจชุมชน คือ การคิดขยายขนาดของเครือข่ายชุมชนให้ใหญ่ขึ้น เป็นฐานของการพัฒนาท้องถิ่นและภูมิภาค และถักทอเศรษฐกิจภูมิภาค ขึ้นเป็นเศรษฐกิจแห่งชาติ สร้างจากข้างล่างขึ้นไป คู่ขนานกับอีกฝ่ายหนึ่ง คือระบบทุนซึ่งสร้างจากข้างบนลงมา เมื่อนั้นระบบเศรษฐกิจชุมชนจะปรากฏเป็นอีกระบบหนึ่ง ซึ่งผู้คนจำนวนมากมีชีวิตอยู่ และเป็นระบบที่เป็นอยู่ของคนธรรมดาสามัญอย่างแท้จริงแนวคิดหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ ถือเป็นแนวทางการสนับสนุนและส่งเสริมให้ท้องถิ่นสามารถสร้างรายได้โดยการพึ่งตนเองจากผลิตภัณฑ์ในแต่ละหมู่บ้าน เพื่อให้ท้องถิ่นสามารถสร้างผลิตภัณฑ์ และตลาดสำหรับผลิตภัณฑ์ โดยท้องถิ่นจะต้องพึ่งตนเองเป็นหลัก เพื่อสร้างความกินดีอยู่ดี และพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งนี้ท้องถิ่นจะต้องพยายามเพิ่มคุณภาพของผลิตภัณฑ์ที่มีคุณลักษณะของท้องถิ่นให้เข้าสู่มาตรฐานสากล เพื่อพัฒนาการตลาดทั้งในประเทศและขยายขอบเขตไปสู่ตลาดโลก โดยอาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่นและประยุกต์ใช้เทคโนโลยีการผลิต รวมทั้งความร่วมมือร่วมใจของคนในท้องถิ่นเอง ต้องการให้แต่ละหมู่บ้านมีผลิตภัณฑ์ (หลัก) 1 ประเภทเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้วัตถุดิบ ทรัพยากรของท้องถิ่น ลดปัญหาการอพยพ

ย้ายถิ่นไปสู่เมืองใหญ่ ซึ่งถือได้ว่าเป็นการสร้างเศรษฐกิจชุมชนให้เกิดขึ้น เป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับการพัฒนาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว กิจกรรมทางเศรษฐกิจ “หนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์” นี้จะเป็นเครื่องมือที่กระตุ้นให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ของชุมชนเกิดการดำเนินการพัฒนาเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง นับเป็นกลยุทธ์การพัฒนาที่อาศัยหมู่บ้านเป็นหน่วยการพัฒนา (Unit of Development) เบื้องต้น และรวมเป็นเครือข่ายภายใต้ตำบลเป็นแนวทางอันหนึ่งที่จะสร้างความเจริญให้แก่มุมชนจะสามารถยกระดับฐานะความเป็นอยู่ของตนในชุมชนให้ดีขึ้น โดยการผลิตหรือจัดการทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นให้กลายเป็นสินค้าที่มีคุณภาพ มีจุดเด่น และจุดขาย และสอดคล้องกับวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่นเพื่อให้รู้จักแพร่หลายไปทั่วประเทศและทั่วโลก มีหลักการพื้นฐาน 3 ข้อ คือ 1) ภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่สากล (Local to Global) ผลิตสินค้าและบริการที่ใช้ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้เป็นที่ยอมรับในระดับสากล 2) พึ่งตนเองและคิดอย่างสร้างสรรค์ (Self - Reliance - Creativity) ทำความฝันให้เป็นจริงด้วยกระบวนการหนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์ โดยสร้างกิจกรรมที่อาศัยศักยภาพของท้องถิ่น และ 3) การสร้างทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource Development) ฟูมฟักประชาชนให้ใช้ชีวิตด้วยความท้อแท้และจิตวิญญาณแห่งการสร้างสรรค์ไม่เน้นการให้เงินสนับสนุน (Subsidy) แก่ท้องถิ่น เพราะมักจะไปทำลายความสามารถในการพึ่งตนเอง รัฐบาลเพียงให้การสนับสนุนแก่มุมชนต่างๆ ด้านเทคนิคเพื่อที่จะพัฒนาคุณภาพผลิตภัณฑ์ตลอดจนช่วยเหลือในด้านโฆษณาประชาสัมพันธ์ในการตลาดท้องถิ่นจะได้รับความช่วยเหลือเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มของผลิตภัณฑ์อย่างเต็มที่ เช่น จากศูนย์วิจัยและแนะแนวทางการเกษตรและประมง (Agricultural and Marine Product Processing Research and Guidance Center)

ในด้านการตลาด เพื่อจะเพิ่มยอดขาย อาจจัดตั้งบริษัทหนึ่งผลิตภัณฑ์ (One Product Corporation) เพื่อให้เป็นช่องทางในการกระจายสินค้าสู่ตลาดต่างๆ เน้นนโยบายหลัก 3 ประการ คือ 1) มาตรฐานผลิตภัณฑ์คุณภาพระดับโลก มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับวัฒนธรรมและมีจุดเด่นเฉพาะ เป็นที่ยอมรับของตลาดภายใน ประเทศและตลาดโลก 2) มีเอกลักษณ์เป็นที่ลือชื่อเพียงหนึ่งเดียวระดมความคิดในการคิดค้นและพัฒนาผลิตภัณฑ์ เพื่อให้ได้สิ่งที่ดีที่สุดเท่าที่จะช่วยกันทำได้ โดยคำนึงถึงการรื้อฟื้นวัฒนธรรมประเพณีในแต่ละท้องถิ่นให้สอดคล้องอย่างเหมาะสมไม่ซ้ำแบบกัน และเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของหมู่บ้านหรือตำบลให้เป็นที่ยอมรับทั่วไป และ 3) พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และการปรับปรุงเทคโนโลยีสร้างบุคคลที่มีความคิดกว้างไกล มีความรู้ความสามารถให้เกิดขึ้นในสังคม มีการวางแผนการตลาด มุ่งเน้นการผลิตและบริการโดยคำนึงถึงผู้บริโภคเป็นหลัก กิจกรรมหลักที่สำคัญ คือ 1) ขยายสินค้าท้องถิ่นไปยังตลาดผลิตภัณฑ์ที่ผลิตต้องสอดคล้องกับวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่นรวมทั้งการพัฒนาคุณภาพเพื่อขยายตลาดออกสู่

เครือข่ายท้องถิ่น ภาคเมือง และตลาดโลก 2) ผลิตและคิดค้นขึ้นเองในท้องถิ่นอาศัยความรู้ความสามารถของคนในชุมชน ให้ความร่วมมือกันรับผิดชอบ มีหน่วยงานของจังหวัด กระทรวง กรม กอง เป็นผู้คอยให้คำแนะนำ และคอยให้การสนับสนุนในด้านของเทคโนโลยี และการคิดค้น อุปกรณ์หรือเครื่องมือต่างๆ ขั้นตอนการบริหาร “หนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์” คือ ขั้นตอนที่ 1 ชุมชนระดับตำบล องค์กรรับผิดชอบ อบต./ท้องถิ่น มีหน้าที่หลักในกระบวนการจัดเวทีให้ประชาชนในชุมชนมีส่วนร่วมเพื่อคัดเลือกผลิตภัณฑ์ดีเด่นของตำบลให้สอดคล้องกับภูมิปัญญาท้องถิ่น วัตถุดิบในท้องถิ่นและแผนชุมชน ขั้นตอนที่ 2 ชุมชนระดับอำเภอ/กิ่งอำเภอ องค์กรรับผิดชอบอำเภอ/กิ่งอำเภอมีหน้าที่หลักในการจัดลำดับผลิตภัณฑ์ดีเด่นตำบลต่างๆ ของอำเภอ/กิ่งอำเภอ การบูรณาการแผน และงบประมาณเพื่อให้การสนับสนุน ขั้นตอนที่ 3 ชุมชนระดับจังหวัด องค์กรรับผิดชอบจังหวัด มีหน้าที่หลักในการจัดลำดับผลิตภัณฑ์ดีเด่นอำเภอต่างๆ ของจังหวัด การบูรณาการแผนและงบประมาณเพื่อให้การสนับสนุน ขั้นตอนที่ 4 และ 5 ชุมชนระดับส่วนกลาง องค์กรรับผิดชอบมีหน้าที่หลักในการกำหนดนโยบายยุทธศาสตร์และแผนแม่บทการดำเนินงาน “หนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์” กำหนดมาตรฐานหลักเกณฑ์การคัดเลือกและขึ้นบัญชีผลิตภัณฑ์ดีเด่นของตำบล และเสนอคณะรัฐมนตรีเพื่อสนับสนุนให้การดำเนินงานเป็นไปตามนโยบาย ยุทธศาสตร์ และแผนแม่บท ประชาชนที่อาศัยอยู่ในท้องถิ่นเป็นผู้นำเอาปัจจัยต่างๆ ได้แก่ 1) ระบบราชการบริหารส่วนท้องถิ่น 2) บริษัท 3) ความมีอยู่ของผู้นำ 4) การรวมกลุ่มของประชาชน เป็นกลุ่มพลังต่างๆ มาสร้างพลังร่วม เช่น สหกรณ์ ชมรม หอการค้า ดังนั้น แทนที่จะเป็นการขึ้นาโดยภาครัฐ ขบวนการนี้เป็นการคิดและทำจากล่างสู่บน โดยประชาชนมีส่วนร่วม ราชการเป็นเพียงผู้คอยติดตามการขับเคลื่อนเพื่อสรุปเป็นรายงาน แต่ละจังหวัด เมือง อำเภอ หมู่บ้าน ต่างก็มีวิธีการแตกต่างกันไปในแต่ละขั้นตอนของการพัฒนา ระบบราชการคือตัวจังหวัดเอง เป็นฐานของระบบการปกครอง ไม่ได้มีการสร้างระบบช่วยเหลือต่างๆ ไว้รองรับโดยตรง อาจมีเพียงหน่วยงานเล็กๆ คอยรับเรื่องราวต่างๆ ตลอดจนติดตามการฟื้นฟูท้องถิ่นว่ามีความก้าวหน้าไปเพียงใด สำนักงานเล็กๆ ของจังหวัดนี้ จะทำการออกสำรวจเพื่อประเมินผลรวบรวมข้อมูลข่าวสารเท่านั้น อย่างไรก็ตามในระดับตำบล และหมู่บ้าน ตลอดจนการบริหารส่วนท้องถิ่นต่างๆ จะมีการรวมกลุ่มของประชาชน โดยมีเจ้าหน้าที่ระดับต่างๆ เหล่านี้ ของจังหวัด เป็นพี่เลี้ยงเพื่อช่วยผลักดันและสนับสนุนการพัฒนาให้ผ่านขั้นตอนต่างของกระบวนการ “หนึ่งตำบล หนึ่งผลิตภัณฑ์” มีศูนย์ที่คอยช่วยเหลือเพื่อสอนเทคนิคการผลิต การแปรรูปผลิตภัณฑ์ต่างๆ นี้ จะใช้งบประมาณของหน่วยราชการซึ่งในระดับล่างหรือตำบล หมู่บ้าน จะมีเจ้าหน้าที่รับผิดชอบด้านต่างๆ ของหน่วยงานที่จัดตั้งขึ้น เป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือ (วชิรวัชร งามละม่อม) <http://learningofpublic.blogspot.com/2015/10/blo>

4. ชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ

ชุมชนโบราณบริเวณคาบสมุทรสทิงพระจากหลักฐานทางธรณีวิทยาพบว่าบริเวณคาบสมุทรสทิงพระเป็นพื้นแผ่นดินใหม่เกิดขึ้นในยุคโฮโลซีน(Holocene)เมื่อประมาณ 5,000 ปีมาแล้ว เกิดจากการทับถมของซากหอย ปะการังและทราย ที่ถูกคลื่นลมพัดพามา ทำให้มีลักษณะเป็นสันทรายยาวตั้งแต่บริเวณเชิงเขาหัวแดง ในเขตอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา ขึ้นไปจนถึงอำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช (สารานุกรมวัฒนธรรมภาคใต้, 2529 : 3660) คาบสมุทรสทิงพระ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าแผ่นดินบกนั้นหมายถึงแผ่นดินที่มีสภาพคล้ายเกาะ ทิศตะวันออกจดอ่าวไทย ทิศตะวันตกจดทะเลหลวง โดยมีปากช่องจากทะเลสาบออกสู่อ่าวไทยทางทิศใต้ที่ปากน้ำสงขลา หรือที่เรียกว่าปากอ่าวแหลมสน (เยี่ยมขง ส.สุกรีบรรหาร, 2506 : 50) จะมีลักษณะเป็นที่ลุ่มที่ดอนสลับกันไป โดยมีบริเวณตัวสันทรายเป็นที่ดอน ซึ่งใช้เป็นที่ตั้งแหล่งชุมชนอาศัยอยู่ได้ ส่วนบริเวณที่ลุ่มระหว่างสันทรายใช้เป็นแหล่งปลูกข้าวและพืชพันธุ์ได้ดี (ศรีศักร วัลลิโภดม, 2528 : 29) ดังนั้น คาบสมุทรสทิงพระ จึงเหมาะที่จะตั้งแหล่งชุมชนโบราณ คาบสมุทรสทิงพระปัจจุบันเป็นที่ตั้งของอำเภอระโนด อำเภอสทิงพระ อำเภอกระแจะสินธุ์ และอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา ชุมชนโบราณในคาบสมุทรสทิงพระสามารถติดต่อกับชุมชนอื่นได้ โดยใช้เส้นทางน้ำเป็นเส้นทางสำคัญในการคมนาคมของชุมชน ต่อมาตัดคลองเพื่อลัดระยะทางเชื่อมระหว่างทะเลสาบและอ่าวไทย ใช้คลองต่างคูเมืองเพื่อสะดวกในการติดต่อค้าขายผู้คนในชุมชนนี้สามารถต่อเรือ และเป็นนักเดินเรือ รู้จักจุดตระพัง (หมายถึง แอ่งน้ำหรือสระน้ำ ในภาษาถิ่นปักษ์ใต้ เรียกว่า พัง เช่น พังชี พังกก ในภาษากลางเรียกว่า ตระพัง) เพื่อกักเก็บน้ำไว้ในฤดูแล้ง เมื่อชุมชนเจริญขึ้นกลายเป็นชุมชนเมืองท่า รับสินค้าจากพ่อค้าต่างประเทศ เช่นจีนและอินเดีย ชุมชนได้ปรับตัวจนกลายเป็นเมืองท่าทางทะเล และเป็นศูนย์กลางการติดต่อระหว่างชุมชน ในภูมิภาคนี้ (ธราพงศ์ ศรีสุชาติ, 2525 : 10) จากการค้นพบโบราณวัตถุมากมายในคาบสมุทรสทิงพระ กองโบราณคดี กรมศิลปากรจึงได้ดำเนินการสำรวจและขุดค้นทางวิชาการหลายครั้ง การสำรวจและขุดค้นครั้งสำคัญในบริเวณชุมชนโบราณในคาบสมุทรสทิงพระได้ทำอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2521 - 2523 ได้พบชุดโบราณที่สำคัญมากมายตลอดแนวคาบสมุทรสทิงพระ ชุมชนคาบสมุทรสทิงพระ เป็นชุมชนยุคเริ่มแรกประวัติศาสตร์ที่อยู่ในระยะเวลาประมาณพุทธศตวรรษที่ 12-19 ซึ่งพอจะแบ่งได้เป็น 2 ยุค คือ ชุมชนแรกเริ่มประวัติศาสตร์จนถึงร่วมสมัยกรุงสุโขทัย และชุมชนร่วมสมัยกรุงศรีอยุธยาจนถึงสมัยต้นกรุงรัตนโกสินทร์ ประวัติศาสตร์ของภาคใต้กล่าวถึงชุมชนโบราณไว้ 2 นัย คือ ชุมชนโบราณบนคาบสมุทรสทิงพระ กับ ชุมชนโบราณ

สทิงพระ ในงานวิจัยนี้จะกล่าวถึงชุมชนโบราณบนคาบสมุทรสทิงพระซึ่งรวมชุมชนทั้งหมดที่อยู่บนคาบสมุทรสทิงพระซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นประวัติของสงขลา พบหลักฐานในช่วงพุทธศตวรรษที่ 12 รุ่งเรืองมากในศตวรรษที่ 18-19 ชุมชนที่พบมี 6 ชุมชน คือ ตั้งแต่บ้านท่าบอน ตำบลท่าบอน อำเภอระโนด เรื่อยมาจนถึงบ้านหัวเขา อำเภอเมืองในปัจจุบัน ชุมชนทั้ง 6 ซึ่งพบอยู่ตามแนวคลองของสงขลา มี ดังนี้

1. ชุมชนอุตะเกา-ระโนด ชุมชนนี้อยู่ตามแนวคลองอุตะเกาและคลองระโนด ปัจจุบันคือ ตำบล ท่าบอน และตำบลปากแตร ในอำเภอรโนด พบแหล่งโบราณคดีสำคัญ ได้แก่

1.1 แหล่งโบราณคดีท่าบอน บ้านท่าบอน ตำบลท่าบอน ตั้งอยู่บนเส้นทางริ้วนอกสุด ติดทะเลอ่าวไทย และมีคลองปากแตรเป็นเส้นทางน้ำ

1.2 แหล่งโบราณคดีบ้านโคกทอง หมู่ที่ 5 ตำบลระโนด ตั้งอยู่บนเส้นทางย่อย แนวกลางคาบสมุทร มีคลองระโนดเป็นเส้นทางน้ำ

1.3 แหล่งโบราณคดีบ้านมะขามเต่า ตำบลระโนด ตั้งอยู่บนเส้นทางแนวขวางกลางคาบสมุทรบริเวณบรรจบกันของคลองระโนด คลองปากแตร และคลองอุตะเกา

2. ชุมชนโบราณพังยาง เป็นชุมชนโบราณในเขตตำบลพังยาง อำเภอรโนด บริเวณลุ่มน้ำคลองพังยาง คลองโกคา และคลองบ้านโพธิ์ ประกอบด้วยแหล่งโบราณคดีสำคัญ ได้แก่

2.1 แหล่งโบราณคดีวัดขุนช้าง-บ้านสามิ ตำบลพังยาง อำเภอรโนด มีพัง ขุนช้างสระบ้านสามิ และคลองบ้านโพธิ์เป็นเส้นทางน้ำ

2.2 แหล่งโบราณคดีเมืองพังยาง บ้านพังยาง ตำบลพังยาง อำเภอรโนด มีคลองพังยางเป็นทางน้ำ

3. ชุมชนโบราณบ้านสีหยัง-เจดีย์งาม เป็นชุมชนในเขตตำบลบ่อตรุ อำเภอรโนด มีคลองเจดีย์งามเป็นเส้นทางน้ำสำคัญ ปัจจุบันพบสถาปัตยกรรมและคูน้ำคันดิน รอบบริเวณวัดสีหยัง ประกอบด้วยแหล่งโบราณคดีสำคัญ ได้แก่

3.1 แหล่งโบราณคดีบ้านเจดีย์งาม ตำบลบ่อตรุ อำเภอรโนด

3.2 แหล่งโบราณคดีเมืองโบราณคดีเมืองสีหยัง ตำบลบ่อตรุ อำเภอรโนด

4. ชุมชนโบราณเขาควหา-เขาพะโคะ-ชะแม เป็นชุมชนโบราณในเขตตำบลชุมพล และตำบลศีหลวง อำเภอสทิงพระ ชุมชนนี้มีสระน้ำขนาดใหญ่สันนิษฐานว่าอาจจะเป็นศูนย์กลางในพิธีกรรมทางศาสนาพราหมณ์ ซึ่งพบแหล่งโบราณคดีที่สำคัญ ๆ ได้แก่

4.1 แหล่งโบราณคดีเขาควหา หมู่ 5 บ้านเขาควหา ตำบลชุมพล อำเภอสทิงพระ มีพังพระเป็นแหล่งน้ำ

4.2 แหล่งโบราณคดีเขาพะโคะ หมู่ 6 บ้านเขาพะโคะ ตำบล ชุมพล อำเภอสังขละบุรี มี
พังพระเป็นแหล่งน้ำ

4.3 แหล่งโบราณคดีชะแม บ้านชะแม ตำบลดีหลวง อำเภอสังขละบุรี

4.4 แหล่งโบราณคดียางคอกควาย บ้านวัดกระ หมู่ 2 ตำบลชุมพล อำเภอสังขละบุรี ใกล้
ทะเลอ่าวไทย ใกล้พังเวร พังค่าย และพังพระ

5. ชุมชนโบราณสังขละบุรี: เป็นชุมชนโบราณในเขตตำบลกระดังงา ตำบลจะทิ้งพระ ตำบล
บ่อदान ตำบลบ่อแดง ตำบลคูขุด อำเภอสังขละบุรีประกอบด้วยแหล่งโบราณคดีสำคัญ ๆ ได้แก่

5.1 แหล่งโบราณคดีบ้านวัดกลาง ตำบลกระดังงา อำเภอสังขละบุรี

5.2 แหล่งโบราณคดีเมืองโบราณสังขละบุรี หมู่ 5 บ้านจะทิ้งพระ อำเภอสังขละบุรี

5.3 แหล่งโบราณคดีบ้านโคกเนินและพังรอบเมืองโบราณสังขละบุรี บ้านจะทิ้งพระ
บ้านพังแขกชี บ้านพังเกา (ในไร่) ตำบลจะทิ้งพระ อำเภอสังขละบุรี

5.4 แหล่งโบราณคดีเมืองโบราณศรีมงคล หมู่ 2 บ้านศรีไชย ตำบลคูขุด อำเภอสังขละบุรี

5.5 แหล่งโบราณคดีวัดพระสิงห์หรือวัดสิง (ร้าง) หมู่ 5 ตำบลบ่อदान อำเภอสังขละบุรี

5.6 แหล่งโบราณคดีวัดพังจีเหล็ก (ร้าง) บ้านพังจีเหล็ก

6. ชุมชนโบราณปะโอ เป็นชุมชนโบราณในเขตตำบลม่วงงาม ตำบลลำแดง (ลำแดง)
ตำบลวัดขนุน ตำบลหัวเขา ในเขตอำเภอเมืองสงขลา เรายังพบซากเครื่องปั้นดินเผาแบบกุ่มที่
ชุมชนแถบนี้มีแนวสันทรายที่มีสระน้ำขนาดใหญ่จำนวนมาก บริเวณนี้จึงเหมาะเป็นท่าจอดเรือใน
ยุคแรกของทะเลสาบ ก่อนที่จะมีการขุดคลองเชื่อมทะเลสาบกับทะเลภายนอก โดยที่ชุมชนปะโอ
ประกอบด้วยแหล่งโบราณคดีสำคัญ ๆ ได้แก่

6.1 แหล่งโบราณคดีเตาเผาบริเวณริมคลองโอ ในเขตตำบลม่วงงาม และตำบลวัดขนุน
อำเภอเมืองสงขลา

6.2 แหล่งโบราณคดีบ้านหนองหอย ตำบลวัดขนุน อำเภอสิงหนคร

6.3 แหล่งโบราณคดีวัดขนุน บ้านขนุน ตำบลวัดขนุน อำเภอสิงหนคร

6.4 แหล่งโบราณคดีบ้านลำแดง ตำบลลำแดง อำเภอสิงหนคร

6.5 แหล่งโบราณคดีบ้านหัวเขา (ใกล้โรงเรียนปอเนาะซอลาฮุดดีน) ตำบลหัวเขา อำเภอ
เมืองสงขลา พบว่าชุมชนโบราณยุคแรกเริ่มประวัติศาสตร์สงขลาจะอยู่ทางด้านเหนือของจังหวัด
ยาวเรื่อยลงมาถึงบริเวณตำบลหัวเขา อำเภอเมืองสงขลา

ประมาณ เทพสงเคราะห์ จรินทร์ เทพสงเคราะห์ กล่าวถึงทะเลสาบสงขลาว่าอาณาเขต
ครอบคลุม พื้นที่ 3 จังหวัด ได้แก่ พัทลุง สงขลา และ นครศรีธรรมราช มีขนาดพื้นที่ประมาณ 8,729
ตารางกิโลเมตร ประกอบด้วยแผ่นดินประมาณ 7,687 ตารางกิโลเมตร และ พื้นที่ทะเลสาบ 1,042

ตารางกิโลเมตร ความยาวจากเหนือจรดใต้ประมาณ 150 กิโลเมตร และจากตะวันออกจรดตะวันตกประมาณ 65 กิโลเมตร ประกอบด้วย 3 กลุ่มน้ำ ได้แก่กลุ่มน้ำสาขาทะเลน้อย กลุ่มน้ำสาขาทะเลหลวง และกลุ่มน้ำสาขาทะเลสาบสงขลาซึ่งเป็นที่ตั้งของทะเลสาบสงขลาตอนล่าง กลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลาเป็นกลุ่มน้ำแห่งเดียวของประเทศไทยที่น้ำฝนน้ำจืดจากคลองและน้ำหลากจากแผ่นดินไหลจากพื้นที่ลุ่มน้ำลงสู่ทะเลสาบสงขลาและมีน้ำเค็มจากทะเลเข้ามาผสมผสานทำให้มีลักษณะเป็นระบบทะเลสาบแบบลากูน (Lagoon) ขนาดใหญ่ ทะเลสาบสงขลา มีลักษณะคอคอดเป็นตอนๆ ลักษณะทางกายภาพแบ่งได้เป็น 4 ส่วน ได้แก่ ทะเลน้อย เป็นทะเลสาบน้ำจืดความลึกเฉลี่ยประมาณ 1.2 เมตร ทะเลสาบตอนบน ความลึกเฉลี่ยประมาณ 2 เมตร ส่วนใหญ่ของรอบปีน้ำจะเป็นน้ำจืดมีการรุกตัวของน้ำเค็มในช่วงฤดูแล้ง ทะเลสาบตอนกลางความลึกเฉลี่ยประมาณ 2 เมตร มีการผสมผสานของน้ำเค็มและน้ำจืด ทะเลสาบตอนล่างความลึกเฉลี่ย 1.5 เมตร ยกเว้นช่องแคบที่ติดกับอ่าวไทยที่ลึกประมาณ 12-14 เมตร เนื่องจากมีระบบนิเวศที่ซับซ้อน กลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลาจึงมีความอุดมสมบูรณ์และความหลากหลายทางชีวภาพ ทั้งสัตว์น้ำและพืชพรรณธรรมชาติต่างๆ อย่างไรก็ตามทรัพยากรที่อุดมสมบูรณ์ในทะเลสาบสงขลาได้ถูกนำไปใช้ประโยชน์เพื่อการผลิตทางเศรษฐกิจอย่างมากและต่อเนื่องเป็นเวลานานโดยมิได้มีการอนุรักษ์และฟื้นฟูให้เหมาะสมส่งผลให้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรมลงอย่างรวดเร็วนำไปสู่การลดลงของความหลากหลายทางชีวภาพในพื้นที่ ซึ่งส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตและคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่จากประเด็นปัญหา ดังกล่าว คณะรัฐมนตรีจึงมีมติในวันที่ 17 ธันวาคม พ.ศ.2545 ให้กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จัดทำแผนแม่บทการพัฒนา กลุ่มน้ำ ทะเลสาบสงขลา (พ.ศ. 2549-2558) โดยมีสำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อมเป็นหน่วยงานผู้รับผิดชอบหลัก โดยแผนแม่บทฉบับดังกล่าวได้กำหนดยุทธศาสตร์ไว้ 5 ยุทธศาสตร์หลักประกอบด้วย (1) การฟื้นฟูความอุดมสมบูรณ์ของ ทรัพยากรธรรมชาติและ ความหลากหลายทางชีวภาพของกลุ่มน้ำให้มากที่สุด (2) การ ใช้ประโยชน์ทรัพยากรกลุ่มน้ำ แบบบูรณาการและใช้อย่างยั่งยืน (3) การควบคุมและ ป้องกันมลพิษ (4) การอนุรักษ์ ฟื้นฟู บูรณะ ศิลปวัฒนธรรม แหล่งประวัติศาสตร์ โบราณคดีภูมิปัญญาท้องถิ่น แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติและศิลปกรรม (5) การเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการกลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลาโดยเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชน ซึ่งภายใต้ยุทธศาสตร์ที่ 4 ได้มีการกำหนดมาตรการให้จัดการเพื่อการอนุรักษ์ฟื้นฟู ทรัพยากรธรรมชาติ ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวชุมชนโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนได้ (กรมเจ้าท่า, 2556 : 1-2) ซึ่ง วิถีชีวิตของชาวบ้านในอำเภอสติงพระได้ดำเนินชีวิตตามวิถีอาชีพของการทำ ตาล การทำนา และการประมงในทะเล จึงเรียกว่า “วิถีโหนด นา เล”ทุนทรัพยากรธรรมชาติเป็นทุนชุมชนประเภทหนึ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อวิถีชุมชน ซึ่งชุมชนทุก

แห่งย่อมมีวิถีชุมชนอยู่บนพื้นฐานของทุนทรัพยากรธรรมชาติที่สั่งสม สืบต่อกันมาช้านานในชุมชน จนกลายเป็นระบบคุณค่าอย่างหนึ่งที่เอื้อต่อการดำรงอยู่และการพัฒนาชุมชน ประเด็นจึงอยู่ที่ว่า ชุมชนแต่ละแห่งมีกระบวนการในการจัดการความรู้เพื่อดึงเอาทุนทรัพยากรธรรมชาติในชุมชนซึ่งเป็นความรู้ที่ฝังลึกอยู่ในคนให้ปรากฏออกมาเป็นความรู้ที่เปิดเผยได้มากนักน้อยแค่ไหนอย่างไร ต่อมา เมื่อแนวคิดการปรับตัวของชุมชนเนื่องจากการขยายตัวของชุมชน ทรัพยากรในพื้นที่ถูกใช้จำนวนมาก วัฒนธรรมของชุมชนเมืองเข้ามาในชุมชนชนบท การพัฒนาอาชีพชุมชน การพัฒนาตามแนว วัฒนธรรมชุมชนได้รับความนิยมมากขึ้นและกลายเป็นกระแสทางเลือกใหม่ในการพัฒนาชุมชน ต่าง ๆ ในพื้นที่บริเวณนี้จึงมีการจัดตั้งกลุ่มชาวบ้านขึ้นเป็นจำนวนมากเพื่อพัฒนาชุมชนของตนใน มิติต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ซึ่งกลุ่มชาวบ้านเหล่านี้ต่างก็มีการจัดการความรู้บนฐานทุน ทรัพยากรธรรมชาติของชุมชน ตนเอง ความรู้ในการพัฒนาชุมชนซึ่งมีขอบข่ายกว้างมาก โดยกลุ่ม ได้จำแนกความรู้ของกลุ่มด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านการพัฒนาสังคม เช่น การคมนาคม การสาธารณสุข ความปลอดภัย ด้านการพัฒนาเศรษฐกิจ เช่น การประกอบอาชีพ การตลาด การออมเงิน เป็นต้น ด้านการพัฒนาการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม เช่น การศึกษาของเด็กและเยาวชน การพัฒนา คุณธรรมและจริยธรรมของชาวบ้าน การเข้าร่วมกิจกรรมในวันสำคัญ เป็นต้น และ ด้านการพัฒนา สิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยว เช่น การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การจัดระเบียบ ภูมิทัศน์ของชุมชน การพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวและส่งเสริมการท่องเที่ยว เป็นต้น (พรศักดิ์ พรหมแก้ว และ จรินทร์ เทพสงเคราะห์, 2555 : 34)

วิถีชีวิตชุมชนในโซนคาบสมุทรสทิงพระที่เป็นผืนแผ่นดินอันน่ามหัศจรรย์ เพราะเดิม เป็นเกาะ 2 เกาะ แต่ด้วยเกิดปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของโซนคาบสมุทรสทิงพระประกอบด้วย อำเภอสทิงพระ อำเภอสทิงพระ อำเภอกระแสดินธุ์ และอำเภอระโนด โดยเฉพาะวิถีชีวิตชุมชนใน โซนคาบสมุทรสทิงพระ ที่เป็นผืนแผ่นดินอันน่ามหัศจรรย์ เพราะเดิมเป็นเกาะ 2 เกาะ แต่ด้วย เกิดปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ ทำให้พื้นที่เคลื่อนเข้ามาติดกันกลายเป็นคาบสมุทร ซึ่งประกอบด้วย 4 อำเภอ คือ อ.สทิงพระ สทิงพระ ระโนด และกระแสดินธุ์ ตั้งอยู่ระหว่างทะเลอ่าวไทย และ ทะเลสาบสงขลา วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนในคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา เป็นวิถีชีวิตที่ เรียบง่าย มีวัฒนธรรมอันดีงามเกี่ยวข้องกับตาลโตนด การทำนา และการทำประมงหรือหาเล โดยเฉพาะตาลโตนด นับเป็นอำเภอที่มีต้นตาลโตนดมากที่สุดในประเทศไทย นำมาซึ่งอาชีพที่ หลากหลาย และรายได้มาช่วยเหลือครอบครัว สามารถส่งลูกหลานให้เล่าเรียนได้นอกจากนั้น การ ทำนาและหาเล ก็ช่วยเพิ่มรายได้ให้กับชุมชนโดยเฉพาะทะเลสาบสงขลาอันมีทรัพยากรทางการ ประมง มีทั้งกุ้ง หอย ปู ปลาที่อุดมสมบูรณ์มาก และยังสวยงามเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สวยงามอีกแห่ง หนึ่งของอำเภอสทิงพระ และมากมายด้วยขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมที่น่าเรียนรู้

เส้นทางท่องเที่ยววิถีไหนค นา เล มีพื้นที่นาร่องใน 3 ตำบลของอำเภอสังขละบุรี ประกอบด้วย ตำบลท่าหิน ตำบลกุยุด และตำบลคลองรี วิถีชีวิตเกี่ยวกับตาลโตนด ประกอบด้วยการขึ้นตาลโตนด เาะ ลูกตาล ลูกตาลเชื่อม การทำน้ำผึ้งแว่น น้ำผึ้งเหลว การแปรรูปผลิตภัณฑ์จากตาลโตนด และการเพาะปลูกไหนค วิถีนา วิถีชีวิตการทำนา อาชีพทำนาเป็นอาชีพหลักของชาวบ้าน บนคาบสมุทรสทิงพระ ซึ่งการทำนาจะสลับกับอาชีพตาลโตนด บางบ้านเมื่อหมดหน้าตาลโตนดก็จะมาประกอบอาชีพทำนา วิถีเล วิถีชีวิตชาวประมงแบบดั้งเดิมและการแปรรูปผลิตภัณฑ์ประมง เช่น การทำไข่ส้ม การทำกุ้งส้ม ปลาแห้ง ปลาต้มน้ำผึ้ง

ชุมชนคาบสมุทรสทิงพระ มีพื้นที่ครอบคลุม 4 อำเภอ คือ สิงหนคร, สทิงพระ, ระโนด และกระเสสินธุ์ ในอดีตชาวบ้านในแถบนี้ทำนา ทำสวน ทำน้ำตาลโตนด และทำประมงเป็นอาชีพหลักจากการขยายตัวทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้อาชีพในภาคการผลิตและอุตสาหกรรมเป็นที่นิยมของคนรุ่นใหม่มากขึ้น รวมไปถึงเกิดปัญหาจากภัยธรรมชาติ ทำให้อาชีพหลักด้านการเกษตรของชุมชนต้องประสบกับความไม่แน่นอน เกิดความไม่มั่นคงในอาชีพเกษตรกรรม ชาวบ้านต้องโยกย้ายถิ่นฐานไปประกอบอาชีพต่างถิ่น ส่งผลให้ภูมิปัญญาของชุมชนที่สั่งสมมาช้านานเริ่มสูญหาย คนรุ่นใหม่ทอดทิ้งสังคมชนบทและบ้านเกิดไปสู่สังคมเมือง เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว "โครงการอนุรักษ์ฟื้นฟูความหลากหลายทางชีวภาพและวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น คาบสมุทรสทิงพระ กลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา" จึงถือกำเนิดขึ้นมาจากการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพ (สสส.) เพื่อกระตุ้นและสร้างจิตสำนึกในคนในท้องถิ่น ได้เห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ อันเป็นฐานทรัพยากรอาหาร ที่จะช่วยให้ชาวบ้านมีอาชีพที่มั่นคง สามารถพึ่งพาตนเองได้ และยังคงไว้ซึ่งองค์ความรู้ทางภูมิปัญญาของชุมชนมิให้สูญหายไป

วิทยุย์ เลียนจำรูญ ผู้จัดการแผนงานฐานทรัพยากรอาหาร สสส. กล่าวว่าถ้าพักและอาหารพื้นบ้านกำลังจะสูญหายถ้าเราสามารถฟื้นฟูความหลากหลายทางชีวภาพ ชุมชนก็จะมีอาหารที่มีคุณภาพ มีคุณค่าทางโภชนาการ และประโยชน์อีกด้านหนึ่งที่เห็นได้ชัดคือครอบครัวเกษตรกรในประเทศไทยมีค่าใช้จ่ายกว่าครึ่งหนึ่งเป็นค่าใช้จ่ายในเรื่องของอาหาร ถ้าเราสามารถสร้างระบบอาหารขึ้นมาได้ นั้นหมายถึงว่าจะสามารถช่วยลดค่าใช้จ่ายตรงนี้ไปได้ครึ่งหนึ่งเลยทีเดียว

สามารถ สะกวี กล่าวว่า พื้นที่ชุมชนคาบสมุทรสทิงพระประสบปัญหาทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลายจากการทำนาุ้ง และการขยายตัวของโรงงานอุตสาหกรรม คนรุ่นใหม่หันไปทำงานในโรงงาน ส่งผลให้เกิดค่านิยม และการดำเนินชีวิตแบบสังคมเมือง โดยมองข้ามพลังและภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งเป็นต้นทุนทางสังคมที่สั่งสมกันมาอย่างต่อเนื่อง เมื่อขาดการทบทวน ปรับปรุงและประยุกต์ใช้ ทำให้ขาดโอกาสการพัฒนาและแสวงหาทางเลือกใหม่ๆ ในวิถีสังคมเกษตร การ

ส่งเสริมให้ทำน้ำตาลโตนด และการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้าน เป็นอีกแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมให้คนในชุมชนคาบสมุทรสทิงพระมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ด้วยการลดรายจ่าย สร้างรายได้เพิ่ม ทั้งเป็นช่องทางในการกระชับความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวและชุมชนให้มีความ เข้มแข็งเพิ่มมากขึ้น ในที่สุดจะกลายเป็นจิตสำนึก และเป็นพลังสำคัญในการอนุรักษ์ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น เพื่อให้เป็นฐานทรัพยากรอาหารที่ยั่งยืนสำหรับชุมชนในคาบสมุทรสทิงพระต่อไป

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จินตนา สนามชัยกุล (2551) ศึกษาการสืบสานและอนุรักษ์วัฒนธรรมพื้นบ้านไทหล่มเพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนและการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของชุมชน พบว่า มีการฟื้นฟูและอนุรักษ์วัฒนธรรมไทหล่ม เช่น การพัฒนาผ้ามัดหมี่พื้นเมือง โยการย้อมสีธรรมชาติให้ติดทนนานและศึกษาลวดลายโบราณ จำนวน 12 ลายแล้วทอลงในผืนเดียวกัน การพัฒนาน้ำเมี่ยงโคนให้สดนาน 6 วัน ได้ชุดการแสดงการเล่นผีตาโม่ที่มีการพัฒนาเครื่องแต่งกาย เครื่องประดับศีรษะ ปรับปรุงเครื่องดนตรี เพลงประกอบ ท่ารำ พัฒนางานเทศกาลขนมจีนหล่มเก่า จัดลานวัฒนธรรม จัดการแสดง ได้วิธีการถ่ายทอดเผยแพร่ความรู้วัฒนธรรมไทหล่ม โดยจัดทำแหล่งเรียนรู้เพื่อเป็นแหล่งท่องเที่ยว ถ่ายทอดความรู้การทอหมี่โบราณ การทำเมี่ยงโคนให้กับกลุ่มอาชีพเพื่อเสริมรายได้ฟื้นฟูอนุรักษ์วัฒนธรรม โดยจัดกิจกรรมทางวัฒนธรรมในงานประเพณีต่าง ๆ ให้โรงเรียนจัดทำหลักสูตรวัฒนธรรมท้องถิ่น

รัชฎา คชแสงสันต์ และคณะ (2550) โครงการวิจัยเรื่องจิตวิญญาณแห่งขุนเขา : ความเชื่อ พิธีกรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น ในในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติของชุมชนรายรอบอุทยานแห่งชาติน้ำตกโยง กรณีศึกษา อำเภอร่อนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความเชื่อ พิธีกรรม และภูมิปัญญาในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติของชุมชนรายรอบอุทยานแห่งชาติน้ำตกโยง และ 2) สร้างความตระหนักและจิตสำนึกในการฟื้นฟูและอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติโดยอาศัยภูมิปัญญาท้องถิ่นของชุมชนรายรอบอุทยานแห่งชาติน้ำตกโยงโครงการวิจัยนี้ เป็นงานวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) โดยมีตัวแทนชุมชนที่อยู่บริเวณรอบอุทยานแห่งชาติน้ำตกโยงเป็นผู้ร่วมวิจัย และดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนรายรอบเพื่อให้มีความรู้สึกรับรู้เป็นเจ้าของงานวิจัย ในการร่วมกันรวบรวมองค์ความรู้และภูมิปัญญาของชุมชนในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การ สัมภาษณ์พื้นที่ศึกษา การสังเกตและร่วมกิจกรรมของชุมชน

จากผลการศึกษาวิจัยพบว่า ชุมชนต้นน้ำอำเภอร่อนพิบูลย์มีวิถีชีวิตผูกพันและพึ่งพากับธรรมชาติเป็นหลัก ทั้งในเรื่องการทำมาหากิน การประกอบอาชีพ รวมไปถึงการใช้ชีวิต ทำให้การดำเนินชีวิตเกี่ยวโยงไปกับทรัพยากรธรรมชาติอย่างแยกไม่ออก โดยชุมชนมีความเชื่อและศรัทธาต่อสิ่งเหนือธรรมชาติและการสั่งสมประสบการณ์ในการใช้ชีวิตซึ่งกลายเป็นภูมิปัญญาของชุมชนที่จะสามารถนำมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการจัดการทรัพยากรธรรมชาติของพื้นที่ป่าต้นน้ำของอำเภอร่อนพิบูลย์ต่อไปได้ เช่น การเลือกที่ทำกินและตั้งบ้านเรือน การทำมาหากิน การสร้างที่อยู่อาศัย การดูแลรักษาสุขภาพ การอนุรักษ์สัตว์ป่า การอนุรักษ์ป่าไม้ การอนุรักษ์ดิน และการใช้ทรัพยากรจากป่า เป็นต้น ซึ่งจากการถ่ายทอดแนวคิดและจิตสำนึกในการอนุรักษ์ฟื้นฟูป่าต้นน้ำให้กับกลุ่มเยาวชนแล้ว พบว่า เยาวชนได้นำเสนอบทบาทที่จะช่วยกันดูแลฟื้นฟูป่าต้นน้ำของชุมชน เช่น การทำเกษตรแบบผสมผสานหรือสวนสมรม การร่วมกันอนุรักษ์ป่าต้นน้ำในโรงเรียนและชุมชน การปลูกผักสวนครัวไว้กินเอง การแยกประเภทขยะและใช้วัสดุจากธรรมชาติ และการลดใช้สารเคมีในหมู่บ้าน เป็นต้น ที่มา http://www.culture.go.th/research/south/50_7.html สืบค้นเมื่อ 18 มกราคม 2559

พรชัย นาคสีทอง และอภิเชษฐ กาญจนดิฐ (2550) “ตลาดนัด” วัฒนธรรมและเครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคมด้านการบริโภค : กรณีศึกษาตลาดนัดวันอาทิตย์บริเวณสถานีรถไฟสงขลา รายงานการวิจัยเรื่อง “ตลาดนัด” วัฒนธรรมและเครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคมด้านการบริโภค : กรณีศึกษาตลาดนัดวันอาทิตย์บริเวณสถานีรถไฟสงขลา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบริบทความเปลี่ยนแปลงของตลาดนัดวันอาทิตย์บริเวณสถานีรถไฟสงขลา รวมทั้งวิถี วัฒนธรรมและเครือข่ายความสัมพันธ์ด้านวัฒนธรรมการบริโภคของผู้คนในชุมชนกลุ่มทะเลสาบสงขลา ด้วยการมองผ่านตลาดนัดวันอาทิตย์บริเวณสถานีรถไฟสงขลา โดยใช้การ “วิจัยเชิงคุณภาพ” (Qualities Research) ตามระเบียบวิธีวิจัยทางประวัติศาสตร์ (Historical Approach) ที่เน้นข้อมูลจากเอกสาร (Documentary Research) และใช้ข้อมูลภาคสนาม (Field Research) เพื่อศึกษาประวัติศาสตร์ท้องถิ่นจากคำบอกเล่า (Oral History) ด้วยการสัมภาษณ์บุคคลในพื้นที่และกลุ่มบุคคลอื่นๆ อย่างไม่เป็นทางการ (informal interview) ที่มีความรู้ในประเด็นที่ศึกษามาประกอบ ส่วนการนำเสนอผลรายงานการวิจัย (Report of Research) นำเสนอแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Analytical Description) ใช้บัญชีภาพและบัญชีตารางตามความจำเป็นและความเหมาะสม

ผลการศึกษาพบว่า ตลาดนัดบริเวณสถานีรถไฟสงขลาซึ่งเปิดให้บริการทุกวันอาทิตย์ ตั้งแต่ช่วงเวลาเช้าถึงจนเที่ยง กำเนิดขึ้นพร้อมๆ การเปิดให้บริการเดินรถไฟสงขลาเมื่อ พ.ศ. 2460 โดยเริ่มจากพ่อค้าแม่ค้าเพียง 2-3 คน ให้บริการหรือค้าขายให้กับผู้คนที่มารอรถไฟหรือโดยสารรถไฟ ประมาณ พ.ศ. 2515 ได้ขยายพื้นที่ออกมาอยู่บริเวณ (ใต้ต้นยาง) หน้าศูนย์การศึกษา

นอกโรงเรียนและครอบคลุมบริเวณพื้นที่ของถนนปละท่าและบริเวณถนนรามวิถี แม้การรถไฟจะยุติการให้บริการเดินรถ นับตั้งแต่ พ.ศ. 2521 เป็นต้นมา แต่ตลาดนัดวันอาทิตย์ ยังคงได้รับความนิยม โดยมีพ่อค้า แม่ค้าและผู้คนจากชุมชนต่าง ๆ ในลุ่มทะเลสาบสงขลา มาจับจ่ายซื้อขายสินค้าเป็นปกติ ปัจจุบันตลาดนัดวันอาทิตย์บริเวณสถานีรถไฟสงขลาอยู่ภายใต้การบริหารจัดการพื้นที่ซึ่งเป็นไปตามเทศบัญญัติเทศบาลนครสงขลา เรื่องการจัดระเบียบการจำหน่ายสินค้าในที่สาธารณะ พ.ศ. 2549 โดยแบ่งพื้นที่รับผิดชอบออกเป็น 2 ส่วน คือ พื้นที่ในส่วนของความรับผิดชอบของเทศบาลนครสงขลา กับ พื้นที่ในส่วนของความรับผิดชอบของบริษัทมิตรทอง จำกัด

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ตลาดนัดบริเวณสถานีรถไฟสงขลากลายเป็นตลาดนัดขนาดใหญ่และมีผู้มาใช้บริการเป็นจำนวนมาก เนื่องจาก 1) ปัจจัยด้านภูมิศาสตร์ที่เป็นศูนย์กลางของการติดต่อและคมนาคมของชุมชนต่างๆ ในลุ่มทะเลสาบสงขลา 2) ปัจจัยด้านสินค้าและบริการ มีรายการสินค้าที่หลากหลายทั้งสินค้าอุตสาหกรรม หัตถกรรม เกษตรกรรม ประมง สินค้าฟุ่มเฟือย บันเทิง และโบราณวัตถุ ของเก่าหายากจึงสร้างความพึงพอใจให้กับทุกกลุ่มชน 3) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจและสังคม ความเปลี่ยนแปลงของสังคมชนบทซึ่งมีลักษณะเศรษฐกิจแบบเกษตรกรรมสู่การเป็นสังคมเมือง ตลาดนัดวันอาทิตย์บริเวณสถานีรถไฟสงขลา นับเป็นแหล่งซื้อขาย ส่งผ่าน แลกเปลี่ยนอาหาร ผลผลิต และวัฒนธรรมการบริโภคพื้นถิ่น ระหว่างผู้คนและชุมชนในแถบลุ่มทะเลสาบสงขลา (ระหว่างผู้ผลิตกับผู้บริโภค ระหว่างเมืองกับชนบท หรือระหว่างชุมชนชาวประมงริมทะเลกับชุมชนชาวนาในเขตทุ่งราบกับชุมชนชาวไร่ชาวสวนในเขตเชิงเขา) ตลาดนัดวันอาทิตย์บริเวณสถานีรถไฟสงขลา ยังส่งผลให้เกิดการสร้างงานและบริการอื่นๆ ที่เกี่ยวเนื่อง เป็นต้นว่า บริการจัดส่งอาหารและเครื่องดื่ม บริการรับจ้างขนถ่ายสินค้า บริการรับฝากรถ บริการจัดเก็บขยะ นอกจากนี้องค์ประกอบของตลาดนัดฯ ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มคนในสถานะที่แตกต่างกัน ทั้ง ผู้ผลิต ผู้จัดจำหน่าย ผู้บริโภค และผู้ให้บริการ ทำให้ตลาดนัดวันอาทิตย์บริเวณสถานีรถไฟสงขลา กลายเป็นศูนย์กลางของการพบปะสังสรรค์ และเชื่อมต่อกับกลุ่มคนเหล่านี้เป็นเครือข่ายทางสังคม โดยอาศัยกิจกรรมการซื้อขายแลกเปลี่ยนทางเศรษฐกิจและการแลกเปลี่ยนทางสังคม โดยเฉพาะสินค้า และวัฒนธรรมด้านการบริโภคเป็นตัวเชื่อมประสานให้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ด้วยเหตุนี้ ตลาดนัดวันอาทิตย์จึงเป็นภาพสะท้อนของเครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคมด้านการบริโภคของผู้คนในชุมชนลุ่มทะเลสาบสงขลา ที่มา http://www.culture.go.th/research/south/50_7.html สืบค้นเมื่อ 18 มกราคม 2559

ประมาณ เทพสงเคราะห์, จรินทร์ เทพสงเคราะห์, อติสร ศักดิ์สูง, ศุภการ สิริไพศาล, พรศักดิ์ พรหมแก้ว และวรุฒม์ นาที. (2556). การวิจัยเรื่องการจัดการความรู้บนฐานทุนทรัพยากรธรรมชาติเพื่อการท่องเที่ยว ชุมชนอำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา มีวัตถุประสงค์ เพื่อ

ศึกษากระบวนการในการ จัดการความรู้ของชุมชน ปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดการความรู้ของชุมชน ผลจากการ จัดการความรู้ของชุมชน และศักยภาพแหล่งท่องเที่ยวของชุมชน โดยการเลือกกลุ่มชาวบ้านในอำเภอสีทิงพระที่มีผลการดำเนินงานจัดการความรู้บนฐานทุน ทรัพยากรธรรมชาติเพื่อการท่องเที่ยวเป็นที่รู้จักและยอมรับของชาวบ้านในพื้นที่และ บุคคลทั่วไปอย่างกว้างขวางมาเป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2 กลุ่ม ได้แก่ 1.ศูนย์เรียนรู้ ภูมิปัญญาชาวกบ ค่ำบดจะทิงพระ และ 2.ชมรมท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์วิถีโนนค นา เล ค่ำ บดท่าหิน มีวิธีดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามด้วยวิธี การสัมภาษณ์ สังเกต และถ่ายภาพประกอบเป็นหลัก ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มชาวบ้าน ในพื้นที่อำเภอสีทิงพระที่จัดตั้งขึ้นเพื่อพัฒนาชุมชนบนฐานทุนทรัพยากรธรรมชาติของชุมชนจำแนกตามวัตถุประสงค์ของการจัดตั้งกลุ่มได้เป็น 2 ลักษณะ คือ การจัดการ กลุ่มโดยผู้นำและมีที่ปรึกษาคณะกรรมการของศูนย์ได้แก่ ศูนย์เรียนรู้ภูมิปัญญาชาวกบ ค่ำบดจะทิงพระ เพื่อพัฒนาชุมชนครอบคลุมทุก ๆ ด้าน ได้แก่ การอบรมหลักสูตรอาชีพ จากทรัพยากรธรรมชาติท้องถิ่น การจัดการนำ เทียวชุมชน การจัดทำ ผลิตภัณฑ์ชุมชน และกลุ่มที่มีการจัดการกลุ่มโดยผู้นำ และมีสมาชิกของชมรม ได้แก่ ชมรมท่องเที่ยว เชิงอนุรักษ์วิถีโนนค นา เล มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาชุมชนโดยใช้การท่องเที่ยวเป็นเครื่องมือ กลุ่มชาวบ้านจะเน้นการจัดการความรู้บนฐานทุน ทรัพยากรธรรมชาติ เพื่อการท่องเที่ยวชุมชน มีขั้นตอนหลักๆ ได้แก่ 1. การกำหนดปัญหาที่ต้องการ ที่ สอดคล้องกับชื่อและวัตถุประสงค์ของกลุ่มเพื่อการพัฒนาชุมชนจากการท่องเที่ยว 2. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้นำ กรรมการและสมาชิกภายในกลุ่มคณะบุคคลอื่น ที่มาศึกษาดูงานของกลุ่ม หรือกลุ่มไปศึกษาดูงานที่กลุ่มอื่น ๆ 3. การยกระดับความรู้ และการประยุกต์ใช้ความรู้จากความรู้ที่ฝังลึกในคน กลายมาเป็นความรู้ที่เปิดเผย นำ ไป เป็นแนวปฏิบัติการเรียนรู้วิถีชีวิตชุมชน และหลักสูตรผลิตภัณฑ์ชุมชน 4. การสืบสาน ต่อความรู้ ให้กว้างขวางและเป็นประโยชน์ต่อคนรุ่น ต่อ ๆ ไปด้วย การจัดการความ รู้ของกลุ่มส่วนใหญ่ประสบผลสำเร็จด้วยดีเนื่องจากมีปัจจัยหลาย อย่างเป็นปัจจัย สนับสนุน ที่สำคัญได้แก่ การมีผู้นำ ที่มีความรู้ความสามารถและมีความมุ่งมั่นตั้งใจ สูง ในการดำ เนินงานของกลุ่ม และการได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐและ หน่วยงาน อื่นที่สนใจในงานพัฒนาชุมชนด้วยกัน ส่วนปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการจัดการ ความรู้เกี่ยวกับ การ สร้างผู้นำ สำหรับเยาวชน การฟื้นฟูอาชีพในชุมชน การจัดการ ความรู้ของกลุ่มได้ก่อให้เกิดผล ในทางพัฒนาทั้งที่เป็น การพัฒนาคน พัฒนากลุ่ม และ พัฒนาชุมชน การพัฒนาศักยภาพให้เกิดเป็น แหล่งท่องเที่ยวชุมชนมีการจัดการอย่าง มีประสิทธิภาพโดยมีผู้นำ กลุ่มมีบทบาทที่สำคัญและการมี ส่วนร่วมภาคีเครือข่ายการส่งเสริม ให้เยาวชนเข้ามาเรียนรู้วิถีโนนค นา เล มีการจัดการพัฒนา คุณภาพชีวิตตามหลัก เศรษฐกิจพอเพียง การทำ ผลิตภัณฑ์ชุมชนให้มีคุณภาพ ช่วยส่งเสริมการ อนุรักษ์มรดก ทางวัฒนธรรมวิถีชีวิตชุมชนโนนค นา เล การเผยแพร่ภูมิปัญญาด้านทรัพยากรผ่าน

การท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ซึ่งล้วนแต่มีคุณค่าต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน เกิดผลผลิต และผลประโยชน์ของการจัดการความรู้จากศักยภาพการเป็นแหล่งท่องเที่ยว ชุมชน ในพื้นที่อำเภอ สทิงพระ

โอโกมา จ่าเกาะ (2551) แนวทางการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารของท้องถิ่นนครชุม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร (The Preservation Local Intellectual Food Approach of Nakhon-Chum Sub-district, Muang District in Khamphaengphet Province) การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร และหาแนวทางอนุรักษ์ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารของท้องถิ่นนครชุม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร มีผลการสรุป ดังนี้ เมืองนครชุมเป็นเมืองประวัติศาสตร์ ที่มีประวัติความเป็นมาที่ชัดเจนและยาวนาน มี โบราณสถานและโบราณวัตถุปรากฏเป็นหลักฐานอย่างมากมาย น่าศึกษายิ่งนัก เมืองนครชุมตั้งอยู่บน พื้นที่ราบลุ่มบริเวณปากคลองสวนหมากทางฝั่งตะวันตกของแม่น้ำปิง ตรงข้ามกับเมืองกำแพงเพชร มี กระบวนการเกิดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร เนื่องจากวิถีชีวิตของคน นครชุมตามวัฒนธรรมจังหวัดกำแพงเพชร นิยมดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย ทั้งด้านการประกอบอาชีพ การประกอบอาหาร การสืบทอด พิธีกรรมต่างๆ ซึ่งได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรมกันมาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะภูมิปัญญาการทำอาหาร วุ้นเมี่ยง มะพร้าวเสวย ก๋วยเตี๋ยว ซึ่งผู้มีความรู้ความสามารถ ประสบการณ์และมีผลงานโดดเด่น ด้านอาหาร การปรุงอาหารที่มีรสชาติอร่อย ให้คุณค่าด้านโภชนาการ ใช้วัสดุที่มีราคาไม่แพง วัสดุที่หาง่ายในท้องถิ่น รู้จักคิด คัดแปลงสูตรอาหารได้แปลกใหม่ หรือเป็นผู้ที่สืบทอดสำหรับอาหารท้องถิ่นสามารถผลิตเป็นผลิตภัณฑ์จำหน่ายได้ผู้บริโภคซื้อผลิตภัณฑ์ไปเป็นของฝาก และซื้อไปรับประทานเป็น อาหารว่างในงานประเพณีไทย อาทิงานศพ งานแต่ง งานบวช บางคนซื้อเพื่อนำไปจำหน่ายต่อทั้งใน ประเทศและต่างประเทศ แนวทางการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร คือ 1) เทศบาลตำบลนครชุมทำโครงการถนนสายวัฒนธรรมนครชุม ซึ่งจะจัดงานในวันมาฆบูชา 2) การทำงานแบบเป็นภาคีโดยหน่วยงานเกษตรจังหวัด พัฒนาชุมชนจังหวัด ประสานงานกับชุมชนนครชุมเผยแพร่ภูมิปัญญาด้านอาหารในงานประเพณีและวัฒนธรรมของจังหวัดกำแพงเพชร เช่น การจัดกิจกรรมทางวัฒนธรรม งานประเพณีขับพระเล่านเพลง งานสาทรไทยกล้วยไข่เมืองกำแพง 3) เผยแพร่ทางรายการโทรทัศน์ของทีพีเคเบิ้ลทีวี ชื่อรายการโทรทัศน์วัฒนธรรม ตอนเมี่ยงกำแพงเพชร และนำวีดิโอรายการโทรทัศน์ไปเผยแพร่ในเว็บของกูเกิล 4) การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์เว็บไซต์ของเทศบาลตำบลนครชุม (<http://www.nakhonchum.com/>) และจัดพิมพ์หนังสือเรื่องเมืองนครชุม ซึ่งเรียบเรียงโดย สันติอภัย ราช 5) การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารที่ผ่านการเลือกสรรกลั่นกรองแล้วนำไปถ่ายทอดให้คน ในท้องถิ่นได้รับรู้เกิดความเข้าใจ ตระหนักในคุณค่า คุณประโยชน์และปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เพื่อให้ได้ข้อมูลในประเด็นที่ศึกษา ผู้วิจัยจึงกำหนดวิธีการดำเนินการวิจัยเชิงสำรวจและใช้เทคนิคการวิจัยแบบมีส่วนร่วมเชิงปฏิบัติการ เพื่อศึกษาความหลากหลาย ประเภท ชนิด รวมถึงส่วนประกอบและความรู้ในวิธีการทำอาหารพื้นบ้าน ของชุมชนต่างๆในคาบสมุทรสหิงพระ จังหวัดสงขลา เพื่อนำไปสู่การจัดระบบฐานข้อมูล ทั้งนี้โดยศึกษาทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้ แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อให้เป็นกรอบคิดในการศึกษาและอธิบาย โดยดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 ประเด็นที่ศึกษา

3.2 แหล่งข้อมูล

3.3 ประชากร

3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

3.5 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 ประเด็นที่ศึกษา

1. อาหารในชีวิตประจำวัน

1.1. ชนิด/ประเภทของอาหาร

1.2 แหล่งที่มาของอาหาร

1.3 การประกอบอาหาร

1.4 เวลาในการบริโภคอาหาร

1.5 ลักษณะการบริโภคอาหาร

2. วัฒนธรรม/ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร

2.1 อาหารในพิธีกรรม

2.2 ข้อห้ามเกี่ยวกับอาหาร

2.3 ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับอาหาร

3.2 แหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูลจากเอกสาร

ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลจากตำราและเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อให้มีความแม่นยำในข้อมูลให้มากที่สุดเกี่ยวกับชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ อาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ ความหมายของเศรษฐกิจชุมชน แนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชน โดยศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากหนังสือ วารสาร ตำรา เอกสารทางวิชาการ บทความทางวิชาการต่างๆที่เกี่ยวข้อง

แหล่งข้อมูลจากบุคคล

ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลจากบุคคลต่างๆโดยวิธีการสัมภาษณ์เพื่อศึกษาความเป็นมา วิถีชีวิต ความเชื่อ ประเพณี พิธีกรรมต่างๆ และข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ

3.3 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ กลุ่มสตรีแม่บ้าน ในคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา และนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาเยือน

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง จากกลุ่มสตรีแม่บ้านในชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นผู้ที่มีภูมิความรู้ในด้านการประกอบอาหารพื้นบ้าน จำนวน 30 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาพักโฮมสเตย์บ้านท่าหิน จำนวน 30 คน

3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์มาจากแนวคิด ทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน โดยนำมาพัฒนาเป็นแบบสอบถามแบบสัมภาษณ์ แบบบันทึก แนวคำถามสนทนากลุ่ม และเวทีถอดองค์ความรู้ในการประกอบอาหารพื้นบ้านในชุมชนคาบสมุทรสทิงพระ ประกอบด้วย

1. แบบแนวทางการสัมภาษณ์
2. แบบแนวทางการสังเกตข้อมูลเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทร

สทิงพระ

3. แบบแนวทางการสัมภาษณ์ความคิดเห็นของนักท่องเที่ยว

การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้า เอกสาร ตำรา บทความ งานวิจัยต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการวิจัย

2. สร้างเครื่องมือ / แบบสัมภาษณ์ เพื่อใช้เก็บข้อมูล และให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
3. ปรับปรุง แก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ และนำไปทดลองใช้
4. นำเครื่องมือ/แบบสัมภาษณ์ มาวิเคราะห์

3.5 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการสัมภาษณ์และการสังเกตตามแบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดำเนินการเก็บรวบรวมดังนี้

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือจากหน่วยงานต่างๆ
2. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์และการสังเกต สถานที่ทำการทดลอง/เก็บข้อมูล ได้แก่ ชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ
 - 2.1 สัมภาษณ์แบบเป็นทางการ ผู้วิจัยมีประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์เกี่ยวกับชนิดของอาหารพื้นบ้าน การประกอบอาหารพื้นบ้าน แหล่งที่มาของอาหาร และวัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร
 - 2.2 สัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ เป็นการพูดคุยโดยไม่มีลักษณะของการตั้งคำถาม ทำให้บรรยากาศเป็นกันเอง
 - 2.3 การสังเกต เป็นแนวทางในการสังเกตข้อมูลวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้าน (ใช้เป็นประเด็นการบันทึกภาพ)
3. ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล/จัดกระทำกับข้อมูล
4. สรุป และอภิปรายผล

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการศึกษาเรื่องการสืบสานและอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระเพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนและการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนั้นการวิเคราะห์ข้อมูลจึงดำเนินการไปพร้อมกับการดำเนินการเก็บข้อมูล โดยทีมผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลอย่างต่อเนื่อง และนำเสนอผลการวิจัยแบบเชิงพรรณนาวิเคราะห์

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เพื่อให้ได้ข้อมูลในประเด็นที่ศึกษา ผู้วิจัยจึงกำหนดวิธีการดำเนินการสำรวจ และใช้การมีส่วนร่วมเชิงปฏิบัติการ เพื่อศึกษาความหลากหลาย ประเภทของอาหารพื้นบ้าน รวมถึงส่วนประกอบ และความรู้ในการประกอบอาหารพื้นบ้าน ของชุมชนต่างๆในคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา เพื่อนำไปสู่การจัดระบบฐานข้อมูล ทั้งนี้โดยศึกษาทฤษฎีและแนวคิดที่เกี่ยวข้องได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านภาคใต้ แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อให้เป็นกรอบคิดในการศึกษาและอธิบาย

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและจำแนกประเภทอาหารพื้นบ้านของชุมชนต่าง ๆ บริเวณคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา
2. เพื่อรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา
3. เพื่อจัดเก็บและรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของชุมชนต่างๆ บริเวณคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา
4. เพื่อสืบสานและอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา
5. เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน และการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา

เพื่อให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์จึงนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 6 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ประเภทของอาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ

ตอนที่ 2 แหล่งที่มาของอาหาร

ตอนที่ 3 ลักษณะการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 4 วัฒนธรรมอาหารกับความเชื่อ

ตอนที่ 5 อาหารพื้นบ้านกับสถานการณ์ในปัจจุบัน

ตอนที่ 6 ความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวที่มีต่ออาหารพื้นบ้าน

ตอนที่ 1 ประเภทของอาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ

อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่บริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสพิเศษต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ ด้วยการเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำและจากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไปและเป็นอาหารที่บริโภคในโอกาสต่างๆ เช่น อาหารในช่วงประเพณีทางศาสนา การทำบุญ งานแต่งงาน งานบวช และอาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือยามเจ็บป่วยซึ่งแต่ละท้องถิ่นจะมีการเรียกแตกต่างกันไป อาหารหลักของคนในชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ ส่วนใหญ่ได้วัตถุดิบจากธรรมชาติ เช่น อาหารทะเล กุ้ง หอย ปู ปลา เป็นต้น โดยธรรมชาติของปลาหรืออาหารทะเลอื่นๆ มักจะมีกลิ่นคาวทำให้อาหารพื้นบ้านของภาคใต้และคนในชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระต้องใช้เครื่องเทศโดยเฉพาะ ขมิ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่แทบขาดไม่ได้เพราะช่วยในการดับกลิ่นคาว อาหารพื้นบ้านภาคใต้จึงมักมีสีออกเหลือง เช่น แกงไตปลา แกงส้ม แกงพริก ปลาทอด ไก่ทอด ซึ่งมีขมิ้นเป็นส่วนผสมทั้งสิ้น และมองในอีกด้านหนึ่งอาหารส่วนใหญ่มีรสชาติเผ็ดจัดและนิยมใส่เครื่องเทศมาก โดยเฉพาะอาหารจำพวก กุ้ง หอย ปู ปลา จะเน้นเครื่องเทศเป็นสำคัญ รสชาติของอาหารไม่นั้นรสหวาน จะเป็นรสจัด เค็มจัด เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด และเน้นใส่ขมิ้นในอาหารทุกชนิด เครื่องปรุงเน้นกะปิ ส่วนที่ปรุงรสเปรี้ยว นอกจากจะใช้มะนาวแล้ว ยังใช้อย่างอื่นแทนมะนาว เช่น ใช้ผลส้มแขกในแกงส้ม น้ำส้มโหนด (น้ำส้มสายชูทำจากน้ำตาลโหนด) อาหารที่ปรุงในครกเรือกก็เหมือนกับอาหารไทยทั่วไปแต่รสชาติจะจัดจ้านกว่า ไม่ได้มีเพียงแค่ความเผ็ดจากพริกแต่ยังใช้พริกไทยเพิ่มความเผ็ดร้อนอีกด้วย

จากการศึกษาเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระพบว่าชาวชุมชนส่วนใหญ่ มีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติ ทำให้การประกอบอาหารมีความสัมพันธ์อยู่กับธรรมชาติ วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารจึงได้จากธรรมชาติเป็นหลัก การนำเสนอประเภทของอาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ ผู้วิจัยจะจำแนกเป็นประเภทกับข้าว ประเภทของหวาน ผักและผลไม้ ตามลำดับดังนี้

ประเภทกับข้าว กับข้าวที่เป็นอาหารพื้นบ้านและเป็นที่ยอมรับของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ เป็นอาหารที่ประกอบขึ้นเพื่อรับประทานในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ได้วัตถุดิบมาจากธรรมชาติ เช่น ขาวเล ออกเรือหากุ้ง หาปู หาปลา ก็จะนำมาประกอบอาหาร หรือได้วัตถุดิบจากสัตว์เลี้ยงที่เลี้ยงในบ้าน เช่น หมู ไก่ เป็นต้น ส่วนพืชผัก ก็จะเป็นพืชผักสวนครัวที่ปลูกเองตามรั้วบ้าน และพืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ได้แก่สำหรับอาหารประเภทกับข้าวจำแนกได้ดังนี้

ประเภทแกง ได้แก่

แกงไตปลา เป็นอาหารที่ขึ้นชื่อของภาคใต้ มีรสชาติโดดเด่น โดยเฉพาะรสเผ็ดจัดจ้าน เครื่องแกงเข้มข้น รับประทานกับข้าวสวย หรือขนมจีนก็ได้ แกงไตปลามีส่วนผสมของพืชสมุนไพรและผักหลายชนิด ใส่ปลาแห้ง หน่อไม้ บางสูตรใส่ฟักทอง ถั่วพู หัวมัน

แกงพริก แกงเผ็ดที่ใช้เครื่องแกงพริกเป็นส่วนผสม เนื้อสัตว์ที่ใช้ปรุงคือ เนื้อหมู กระดูกหมู หรือไก่

แกงส้ม หรือแกงเหลืองในภาษากลาง แกงส้มของภาคใต้จะไม่ใส่หัวกระชาย แต่จะใส่ขมิ้นแทน รสชาติจะจัดจ้านกว่าแกงส้มของภาคกลางและที่สำคัญต้องใส่กะปิด้วย

แกงคั่ว เป็นแกงกะทิแบบน้ำลูกขลิบ ได้แก่แกงคั่วหัวโหนดกับกุ้ง แกงคั่วหัวโหนดกับไก่บ้าน นอกจากนี้ก็ยังมีแกงคั่วสมรม คือใส่ผักหลายๆอย่าง แกงคั่วหยวกกับไก่บ้าน แกงกล้วย

แกงเลียง ผักพื้นบ้าน คือใส่ผักพื้นบ้านหลายๆ อย่าง เช่น ถู่น้ำเต้า บวบ ตำลึง สายบัว หัวโหนด ใส่ปลาแห้ง

แกงเทโพกับปลาช่อนแห้ง เนื่องจากในฤดูน้ำหลากชาวบ้านจะจับปลาได้เป็นจำนวนมากจึงนำมาตากแห้งเก็บไว้ประกอบอาหาร ซึ่งปลาแห้งก็สามารถนำมาทำเป็นเมนูได้หลากหลาย เช่นนำไปต้มส้มปลาแห้งก็ได้

ประเภทต้ม แก่

ปลาต้มส้ม เป็นต้มปลาที่มีสีเหลืองจากขมิ้น น้ำแกงมีรสชาติเปรี้ยว จากส้มแขก น้ำส้มโหนด หรือมะขามเปียก

ต้มส้มปลาต้มซั่ม เป็นต้มส้มปลาที่ชาวบ้านหามาได้ ซึ่งมีปลาหลายอย่างรวมกันเช่น ปลากระบอก ปลาชี่ตัง ปลาฉลาดหรือเรียกอีกอย่างว่าปลาตลาด ปลากด และปลาอื่นๆที่ชาวบ้านหาได้ นำมาต้มส้ม

ต้มกะทิหัวโหนด การนำเอาหัวลูกโหนดมาต้มกะทิ อาจใส่กุ้ง หรือปลาแห้งก็ได้

ประเภทผัด ได้แก่

คั่วกลิ้ง เป็นผัดเผ็ดที่ใช้เครื่องแกงพริกและสมุนไพรปรุงรสชาติเผ็ดร้อนมักจะใส่เนื้อหมูตับ หรือไก่ตับ

หมู/กุ้งผัดเค็มเค็มสะตอ เค็มเค็มคือการเอากุ้งเค็มมาหมัก ไม่ใช่กะปิ

ผัดเผ็ดปลาหมัก

ประเภทยำ ได้แก่ ยำหัวโหนด/ยุมโหนด ลาบยุมโหนด เป็นเมนูดัดแปลงที่นำเอา ยุมโหนด มาใช้แทนวุ้นเส้น ปรุงเป็นรสลาบ ยำมะม่วงเบา

ประเภตน้ำพริก ได้แก่ น้ำพริกกุ้งสด ทานกับผักสด น้ำพริกลูกมะอึ ทานกับผักสด

ข้าวยาน้ำบูดู เป็นอาหารพื้นบ้าน ประกอบด้วย ข้าวสวยใส่ผักนานาชนิด เช่น ถั่วฝักยาว ซอย ดอกดาหลาซอย ถั่วอก แดงกวาซอย ใบพลูซอย ใบมะกรูดอ่อนซอย กุ้งแห้งป่น ราดด้วยน้ำบูดู อาจจะโรยพริกป่นตามความต้องการ

ประเภททอด ได้แก่ กุ้งทอด ทอดมันกุ้ง ปลาทอดเครื่อง ปลาทอดขมิ้น ปลาทอดเครื่องกะทิ สำหรับอาหารประเภทกับข้าวที่ประกอบขึ้นเพื่อรับประทานในชีวิตประจำวันและมีความเป็นเอกลักษณ์ของคนในชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระที่ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูลมาจากการลงเก็บข้อมูลภาคสนาม และจากการสาธิตของตัวแทนในชุมชน มีดังนี้

1) แกงคั่วหัวโหนดกับไก่บ้าน เป็นอาหารพื้นบ้านของคนในชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระที่มีวิถีชีวิต โหนด นา เถ กล่าวคือชุมชนที่ประกอบอาชีพทำนา ขึ้นตาลโหนด และออกทะเลหาปลา เป็นอาหารที่ขึ้นชื่อและเป็นที่ยกย่องในการรับประทาน สำหรับแกงคั่วหัวโหนด อาจจะใช้กุ้งแทนไก่บ้านก็ได้

เครื่องปรุง / ส่วนผสม แกงคั่วหัวโหนด

1. ไก่บ้าน
2. หัวลูกโหนด
3. มะพร้าวขูด 2 ลูก
4. พริกสด/พริกแห้ง
5. กระเทียม
6. หอมแดง
7. ตะไคร้
8. ขมิ้น
9. กะปิ
10. น้ำตาลแว่น (น้ำตาลโหนด)
11. เกลือ
12. น้ำปลา

ขั้นตอน/วิธีทำ

1. นำไก่บ้านมาล้างให้สะอาด จากนั้นนำมาสับเป็นชิ้น พักไว้
2. นำมะพร้าวไปขูด คั้นกะทิ แยกหัวกะทิ กับหางกะทิ
3. ตำพริกแกง โดยนำ พริก กระเทียม หอมแดง ขมิ้น ตะไคร้ ตำรวมกันให้ละเอียด ใส่กะปิ

ตำให้เข้ากัน

4. นำหัวลูกโหนดมาฝานบางๆ แช่น้ำ พักไว้ เกล็ดลึบในการประกอบอาหารคือใส่ น้ำส้ม โหนดลงไป ในน้ำเล็กน้อย หัวโหนดจะไม่ดำ เมื่อนำมาแกงก็จะได้สีที่น่ารับประทาน

5. นำกะทิใส่หม้อ ยกขึ้นตั้งไฟ ใส่พริกแกงลงไปคนให้เข้ากัน ใส่ไก่ลงไปปรุงรสด้วย เกลือ น้ำตาลแว่น น้ำปลา ใส่หางกะทิเคี่ยวต่อไปจนไก่สุก นำหัวลูกโหนดมาบีบน้ำออกใส่ลงใน หม้อพอสุก ยกลง รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ

2) แกงเทโพกับปลาช่อนแห้ง ปลาช่อนแห้งเป็นอาหารที่ได้จากการแปรรูปโดยนำปลา ช่อนสดมาซึ่งมีมากในฤดูน้ำหลาก และถ้าชาวเลออกหาปลาและได้ปลามาเป็นจำนวนมากแม่บ้านก็ จะนำมาตากแห้ง เก็บไว้รับประทาน เหลือจากเก็บไว้รับประทานก็จะนำไปขายในตลาดชุมชน ส่วน ผักที่จะใช้แกงเทโพก็จะเก็บผักบุ้งตามคลอง หรือตามน่านำมาแกง โดยไม่ต้องซื้อหา ส่วนมะพร้าว ก็จะไปปลูกไว้ตามบ้านซึ่งหากินได้ง่าย

เครื่องปรุง / ส่วนผสม แกงเทโพกับปลาช่อนแห้ง

1. ปลาช่อนแห้ง
2. มะพร้าวขูด 2 ลูก
3. ผักบุ้ง
4. ส้มแขก
5. พริกสด พริกแห้ง
6. กระเทียม
7. หอมแดง
8. ตะไคร้
9. ขมิ้น
10. กะปิ
11. น้ำตาลแว่น (น้ำตาลโตนด)
12. เกลือ
13. น้ำปลา

ขั้นตอน/วิธีทำ

1. นำปลาช่อนแห้งมาล้างให้สะอาด จากนั้นนำมาสับเป็นชิ้น พักไว้
2. นำมะพร้าวไปขูด คั้นกะทิ แยกหัวกะทิ กับหางกะทิ
3. ตำพริกแกง โดยนำ พริก กระเทียม หอมแดง ขมิ้น ตะไคร้ ตำรวมกันให้ละเอียด ใส่กะปิ ตำให้เข้ากัน
4. นำผักบุ้งมาหั่นเป็นท่อน แช่น้ำ พักไว้

5. นำกะทิใส่หม้อ ยกขึ้นตั้งไฟ ใส่พริกแกงลงไปคนให้เข้ากัน ใส่ปลาช่อนแห้งลงไป ปรงรสด้วยเกลือ น้ำตาลแว่น น้ำปลา ใส่หางกะทิเคี่ยวต่อไปจนสุก ใส่ส้มแขก ใส่ผักบุ้งลงในหม้อพอสุก ยกลง รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ

3) แกงคั่วหอยกบกับไก่บ้าน เป็นอาหารพื้นบ้านที่มีความเป็นเอกลักษณ์ของคนในชุมชน บริเวณคาบสมุทรสตูลถึงพระ โดยเฉพาะชุมชนโบราณปะโอ ตำบลม่วงงาม ตำบลราแดง (ลำแดง) ตำบลวัดขนุน ที่ประกอบอาชีพทำนา ขึ้นตาล โคนด และทำสวน เป็นอาหารที่ขึ้นชื่อและเป็นที่นิยมในการรับประทาน

เครื่องปรุง / ส่วนผสมแกงคั่วหอยกบกับไก่บ้าน

1. ไก่บ้าน
2. หอยกบกล้วย
3. มะพร้าวขูด 2 ลูก
4. พริกแห้ง
5. พริกไทยดำ
6. กระเทียม
7. หอมแดง
8. ตะไคร้
9. ขมิ้น
10. กะปิ
11. น้ำตาลแว่น (น้ำตาลโตนด)
12. เกลือ
13. น้ำปลา

ขั้นตอน/วิธีทำ

1. นำไก่บ้านมาล้างให้สะอาด จากนั้นนำมาสับเป็นชิ้น พักไว้
2. นำมะพร้าวไปขูด คั้นกะทิ แยกหัวกะทิ กับหางกะทิ
3. ตำพริกแกง โดยนำ พริก กระเทียม หอมแดง ขมิ้น ตะไคร้ พริกไทยดำ ตำรวมกันให้ละเอียด ใส่เกลือ เติมหอยกบ จะใช้กะปิของนาทับ เพราะมีรสชาติอร่อย ตำส่วนผสมให้เข้ากัน
4. นำหอยกบกล้วยมาหั่นเป็นชิ้นพอคำ เคล็ดลือนำน้ำส้มสาชูใส่ลงไปให้น้ำพอประมาณ จากนั้นนำหอยกบกล้วยลงไปแช่เพื่อไม่ให้หอยกบกล้วยดำ ใช้ไม้ไผ่พันเยื่อกล้วยออกให้หมด

5. นำหางกะทิใส่หม้อ ยกขึ้นตั้งไฟ ใส่พริกแกงลงไปคนให้เข้ากันพอเดือด ใส่ไก่ลงไปปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลแว่น น้ำปลา เคี่ยวต่อไปจนไก่สุก นำหอยกกล้วยมาบีบน้ำออกใส่ลงในหม้อพอสุก ใส่หัวกะทิ ยกลง รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ

4) แกงปูนา ปูนามักจะพบมากในฤดูทำนา

เครื่องปรุง / ส่วนผสม

1. ปูนา
2. เครื่องแกงเผ็ด (พริกขี้หนู พริกไทย ตะไคร้ กระเทียม ขมิ้น เกลือ กะปิ)
3. น้ำสะอาด
4. กะทิ

ขั้นตอน / วิธีทำ

1. นำปูนาจำนวนหนึ่ง มาฉีกกระดองออก เชี่ยเอาส่วนที่เป็นมันปูซึ่งติดอยู่ในกระดองใส่รวมไว้ในภาชนะ ส่วนเนื้อปูที่ฉีกออกจากกระดอง ให้แกะเอาสะดือ (คือครีบทรงหน้าอกปู) ทิ้ง
2. นำปูไปใส่ครกตำให้ละเอียด แล้วใส่ภาชนะ เติมน้ำจนท่วมเนื้อปู คั้นเอาน้ำจากเนื้อปูเอากากทิ้ง กรองน้ำปูใส่ภาชนะตั้งไว้ พร้อมกับนำมันปูที่ได้จากกระดองปูใส่ผสมลงไปให้น้ำปูนั้นด้วย
3. ทำเครื่องแกงเผ็ด (พริกขี้หนู พริกไทย ตะไคร้ กระเทียม ขมิ้น เกลือ กะปิ) โขลกให้ละเอียด

4. นำกะทิใส่หม้อยกตั้งไฟ พอน้ำเดือด ก็ใส่เครื่องแกงเผ็ดที่เตรียมไว้ก่อนแล้วละลายในน้ำจนเครื่องแกงเข้ากับน้ำเป็นเนื้อเดียว รอน้ำเดือดอีกครั้งแล้วจึงใส่น้ำปูที่ผสมมันปูอยู่ด้วยลงในหม้อ กวนน้ำปูให้เข้ากับเครื่องแกง ตั้งไฟเคี่ยวจนเดือด ใส่มันปูลงไปหากเห็นว่าน้ำยังมากเกินไปจนเห็นว่าพอเหมาะจึงยกลงจากเตาไฟ นำใบมะกรูดหั่นฝอยใส่ลงไป ยกลงรับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ ทานกับผักพื้นบ้าน

กรณีไม่ต้องการใส่กะทิเพราะมันปูมีความมันอยู่แล้วให้ใส่น้ำเปล่าแทนกะทิก็ได้ สามารถทำกินได้ทั้งสองสูตร

5) แกงส้มปลากดกับลูกเถาคัน ปลากดในบริเวณลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลาเป็นปลาสองน้ำ ดังนั้นจึงมีรสชาติอร่อย เมื่อนำมาแกงกับลูกเถาคันจะทำให้รสชาติเข้ากันได้ดี ต้นเถาคัน จัดเป็นพรรณไม้เลื้อย ชอบพาดพันตามต้นไม้ใหญ่ มักขึ้นตามที่รกร้าง ตามป่าราบทั่วไป ผลเถาคันมีลักษณะกลม ผิวเรียบเป็นมัน ผลมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1.5-2 เซนติเมตร หรือมีขนาดเท่าผลมะแว้งหรือขนาดเท่าปลายนิ้วก้อย ผลดิบนั้นเป็นสีเขียวมีรสเปรี้ยว เมื่อสุกจะเปลี่ยนเป็นสีดำ ถ้าบีบจะมีน้ำออกเป็นสีม่วงแดง ทำให้คันมาก ผลจะออกในช่วงประมาณเดือนกรกฎาคมถึงเดือนสิงหาคม ผลดิบใช้กินเป็นอาหารได้ ใช้ใสน้ำพริกและใช้แกงส้ม

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

1. ปลาสดขนาดตัวละประมาณ 400-500 กรัม
2. ลูกเกดคั้น
3. พริก
2. กระเทียม
3. ขมิ้น
4. เกลือ
5. กะปิ
6. น้ำตาลแว่น

ขั้นตอน/วิธีทำ

1. นำปลามาล้างให้สะอาด เกล็ดปลาล้างปลาไม่ให้ขาวคือให้ล้างด้วยน้ำเกลือ จากนั้นหั่นเป็นชิ้น พักไว้
2. ตำเครื่องแกง (พริก กระเทียม ขมิ้น เกลือ กะปิ) โขลกให้ละเอียด
3. นำลูกเกดคั้นมาเคี้ยวออก ล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นนำไปต้มจนเดือด ตักลูกเกดคั้นมาใส่ภาชนะ ใช้ทัพพีลูกลูกเกดคั้นเบาๆ ให้พองฟูเพื่อให้ได้รสเปรี้ยว จากนั้นใส่ลงไปหม้ออีกครั้ง
4. ใส่พริกแกงลงไปในหม้อที่ต้มลูกเกดคั้น รอให้น้ำเดือดใส่ปลาลงไป เกล็ดปลาคือเมื่อใส่ปลาลงไปแล้วห้ามคน ห้ามปิดฝาหม้อ เพราะจะทำให้ปลามีกลิ่นคาว จากนั้นปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลแว่น พอสุก ยกลง ทานกับข้าวสวยร้อนๆ
- 6) แกงไตปลา

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

1. ปลาโอ 1 ตัว
2. ไตปลาอย่างดี 1/4 ถ้วย
3. ส้มแขก
4. ใบมะกรูด 5-6 ใบ
5. พริกแกง (ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม พริกไทย พริกแห้ง พริกสด ขมิ้น เเคะเค็ม

ผิวมะกรูด เกลือ) โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด

6. น้ำตาลแว่น

ขั้นตอน/วิธีทำ

1. ทำความสะอาดปลา ลวกใส่ออก แล้วผึ่งให้สะเด็ดน้ำ จากนั้นนำไปย่างให้สุกจนแห้ง แล้วแกะเอาแต่เนื้อ

2. นำน้ำ 2 ถ้วยใส่หม้อเคลือบ ตั้งไฟ พอน้ำเดือดพล่าน ใส่ไตปลาลงไป จิกใบมะกรูด ทูบ ข่า ตะไคร้ ใส่ลงไป จากนั้นใส่ไตปลาลงไปต้มปล่อยให้เดือดสักครู่ จึงยกลงกรองเอาแต่น้ำ แล้วนำขึ้นตั้งไฟใหม่

3. ใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้ลงไป พอหอม ใส่เนื้อปลาอย่าง คนให้ทั่ว ใส่ส้มแขกลงไปปรุงรสด้วยน้ำตาลแว่น พอเดือดอีกครั้ง ใส่ใบมะกรูดจิก แล้วยกลง เสิร์ฟพร้อมผักสด

7) ผัดเผ็ดปลามีหลัง (ปลาคูททะเล) เป็นปลาสองน้ำพบมากบริเวณลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา เครื่องปรุง/ส่วนผสม

1. ปลามีหลัง
2. พริกแห้ง
3. ตะไคร้
4. พริกไทยดำ
5. หอมแดง
6. ขมิ้น
7. เกลือ
8. กะปิ
9. น้ำปลา
10. น้ำตาลแว่น

ขั้นตอน/วิธีทำ

1. นำปลามีหลังมาล้างด้วยน้ำเกลือเพื่อกำจัดกลิ่นคาว จากนั้นนำมาหั่นเป็นท่อน พักไว้
2. ตำเครื่องแกงเผ็ด (พริกแห้ง ตะไคร้ พริกไทยดำ กระเทียม หอมแดง ขมิ้น เกลือ กะปิ)
3. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพอประมาณ จากนั้นนำเครื่องแกงเผ็ดลงไปผัดจนหอม
4. นำปลามีหลังลงไปใส่ลงไป เติมน้ำเล็กน้อย ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลแว่น พอปลาสุกยกลง เคล็ดลับในการประกอบอาหาร คือห้ามปิดฝากระทะ เพราะจะทำให้ปลามีกลิ่นคาว

8) กุ้งคัมน้ำผึ้ง ใช้กุ้งแม่น้ำ หรือกุ้งหางแดง

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

1. กุ้งแม่น้ำ / กุ้งหางแดง
2. น้ำผึ้งเหลว (น้ำตาลโตนดที่เกี่ยวข้องเป็นน้ำผึ้ง)
3. หอมแดง
4. เกลือ
5. น้ำตาลแว่น / น้ำตาลทราย

ขั้นตอน/วิธีทำ

1. นำกุ้งมาล้างน้ำ แคะเปลือกออก พักไว้
2. นำน้ำผึ้งเหลวใส่ลงในหม้อ ยกขึ้นตั้งไฟ เคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆ ใส่น้ำตาลแว่น หรือน้ำตาลทราย เพื่อให้รสชาติออกหวาน
3. นำกุ้งใส่ลงไปเคี่ยวต่อเรื่อยๆ ใส่น้ำหอมแดง เดิมเกลือลงไปเล็กน้อย ชิมรส พอสุกยกลง เกล็ดล้นของการทำกุ้งต้มน้ำผึ้งคือ ใช้น้ำผึ้งเหลวซึ่งเป็นวัตถุดิบที่มีกลิ่นแทบทุกครัวเรือน แทนการใส่น้ำตาลทราย ทำให้ได้กุ้งต้มน้ำผึ้งที่มีรสชาติอร่อยและหอมหวาน ชาวบ้านนิยมทำเก็บไว้กิน และสามารถนำมายำกับมะม่วงเบาได้
- 9) กุ้งส้มต้มน้กะทิ กุ้งส้มเป็นกุ้งขนาดเล็กๆ ที่ชาวบ้านหามาได้นำมาทำเป็นกุ้งส้มเพื่อเก็บไว้รับประทาน สามารถนำมายำ หรือนำมาต้มน้กะทิก็ได้

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

1. กุ้งส้ม
2. มะพร้าวขูด 2 ลูก
3. ใบไถ่ หรือใบเป็ด
4. หอมแดง
5. พริกสด
6. ตะไคร้
7. ขมิ้น
8. กระเทียม
9. เกลือ
10. น้ำตาลแว่น

ขั้นตอน/วิธีทำ

1. คั้นมะพร้าวเอาเฉพาะหัวกะทิ
2. นำหัวกะทิใส่หม้อ ยกขึ้นตั้งไฟ
3. นำตะไคร้ หอมแดง กระเทียม พริกสด ขมิ้น มาทุบพอบุบ ใส่ลงไปในหม้อ
4. รอให้กะทิเดือดใส่กุ้งส้มลงไป คนให้เข้ากันปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลแว่นเล็กน้อย ปรุง

รสตามชอบ

5. นำใบไถ่ หรือใบเป็ด ตอกใส่ด้วย แล้วเทลงในหม้อ คนให้เข้ากันพอสุกยกลง
- กุ้งส้มต้มน้กะทิเป็นอาหารพื้นบ้านที่ทำง่ายๆ ทานกับผักพื้นบ้านและผักสวนครัวที่ชาวบ้านปลูกไว้รับประทานเอง เช่น มะเขือ ถั่วฝักยาว ใบบวบ ใบมันปู

10) ต้มส้มปลาต้มซ้ม (ปลากระบอก ปลาชี่ตัง ปลากด ปลาฉลาม) ปลาต้มซ้ม คือปลาตัวเล็กที่ชาวบ้านนำมาได้นำมารวมกัน เรียกว่าปลาต้มซ้ม

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

1. ปลาต้มซ้ม (ปลากระบอก ปลาชี่ตัง ปลากด ปลาฉลาม)
2. น้ำส้มโหนด (น้ำตาลสดนำมาหมักจนเป็นน้ำส้ม)
3. ตะไคร้
4. หอมแดง
5. กระเทียม
6. เกลือ
7. น้ำผึ้งเหลว หรือน้ำตาลแว่น

ขั้นตอน/วิธีทำ

1. ปลาต้มซ้ม นำมาล้างด้วยน้ำเกลือ เอาใส่อกล้างให้สะอาด พักไว้
2. นำน้ำส้มโหนดใส่หม้อ ยกขึ้นตั้งไฟ (ไม่ต้องใส่น้ำเปล่า)
3. นำตะไคร้ หอมแดง กระเทียม ขมิ้น มาทุบพอบุบ ใส่ลงไปในหม้อ
4. รอให้น้ำเดือดใส่ปลาลงไป พอเดือดปรุงรสด้วยเกลือ น้ำผึ้งเหลว หรือน้ำตาลแว่น ชิมรสชาติตามชอบ พอปลาสุกยกกลง หากชอบทานรสเผ็ดให้นำพริกสดมาบุบเล็กน้อยใส่ลงไป

11) ยำหัวโหนด

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

1. กุ้งสด
2. ผลตาลอ่อนขนาดกำลังดี
3. น้ำส้มโหนด (น้ำตาลสดนำมาหมักจนเป็นน้ำส้ม)
4. หอมแดง
5. พริกสด
6. ใบมะสัง
7. กะปิ
8. เกลือ
9. น้ำผึ้งเหลว

ขั้นตอน/วิธีทำ

1. นำผลตาลอ่อนมาล้างทำความสะอาด ปอกเฉพาะส่วนบนที่เป็นหัวตาล นำมาสับแล้วผ่าน หรือจะใช้ที่ขูดมะละกอละเอียดก็ได้ แช่ในน้ำส้มโหนดเพื่อไม่ให้ดำ

2. นำกุ้งมาล้าง แกะเปลือก ผ่าหลัง นำกุ้งที่ล้างแล้วมาลวกจนสุก พักไว้

3. จากนั้นให้ปรุงน้ำยำ โดยนำกะปิ มาละลายน้ำ ผสมกับน้ำผึ้งเหลว ใส่ น้ำส้มโหนด เติมเกลือลงไปเล็กน้อย ชิมรส

4. นำหัวโหนดที่ซูดเสร็จแล้วมาคั้นน้ำออก ใสลงไป ในน้ำยำ ใส่กุ้งต้มลงไป คนให้เข้ากัน ชิมรสอีกครั้ง ใส่พริกสด และนำไปมะสังมาหั่นโรยหน้า ใช้เป็นของกินเล่น หรือทานกับข้าวก็ได้

12) ลาบหัวยุมโหนด เป็นอาหารที่ชาวบ้านคิดขึ้นโดยนำเอาเนื้อลูกตาลอ่อนมาดัดแปลงใช้แทนวุ้นเส้น แล้วปรุงรสเป็นรสลาบ

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

1. หมูสับ /ไก่สับ
2. ลูกตาลอ่อน
3. หอมแดง
4. พริกสด พริกป่น
5. มะนาว
6. ข้าวคั่ว
7. น้ำปลา
8. น้ำตาลทราย
9. ต้นหอม ผักชี ใบยี่หระ ใบสาระแน

ขั้นตอน/วิธีทำ

1. นำลูกตาลอ่อนมาล้างปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นตามยาว จากนั้นนำไปลวกในน้ำร้อน ล้างน้ำเย็นยกขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ

2. นำหมู/ไก่สับ มารวนให้สุก พักไว้

3. เตรียมส่วนผสมของน้ำยำ ใส่ส่วนผสมน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย พริกป่น ข้าวคั่ว

4. ใส่หมู/ไก่ ที่รวนไว้ลงไป ใส่ลูกตาล คลุกให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ ใส่หอมซอย ต้นหอม ผักชี ใบยี่หระซอย ตักใส่จาน ตกแต่งด้วยใบสาระแน ทานกับผักสด ถั่วฝักยาว แตงกวา กะหล่ำปลี ใบโหระพา

13) น้ำพริกมะอึก มะอึกเป็นผักพื้นบ้านที่พบเห็นทั่วไปตามริมรั้วของชาวบ้านมะอึก เป็นพืชสวนครัวที่นิยมรับประทานและมีการเพาะปลูกอย่างแพร่หลายทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สำหรับในภาคใต้ก็พบเห็นทั่วไป มักไม่นิยมปลูกเพื่อเป็นการค้าสักเท่าไร จึงไม่พบเห็นได้บ่อยเท่ามะแว้งและมะเขือพวง ผลมะอึก (ลูกมะอึก) ลักษณะของผลเป็นรูปทรงกลม มีขนาดราว 1.8-2 เซนติเมตร ที่ผิวมีขนยาวหนาแน่น ผลอ่อนมีสีเขียว ส่วนผลสุกมีสีเหลืองแกม

น้ำตาล ในผลมีเมล็ดแบนจำนวนมากเรียงเป็นแถวอยู่ภายใน และจะออกผลในช่วงปลายฤดู มะอึกจะมีรสเปรี้ยวเป็นหลัก ซึ่งรสและกลิ่นจะมีเอกลักษณ์พิเศษในตัวของมันผลใช้รับประทานเป็นอาหาร หรือนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นผลอ่อนหรือผลสุก เช่น การนำมาทำเป็นน้ำพริกมะอึก แกงส้มกับหมูย่าง หรือใส่ส้มตำ แกงเนื้อ แกงปลาอย่าง เป็นต้น

เครื่องปรุง/ส่วนผสม น้ำพริกมะอึก

1. ลูกมะอึก
2. กะปิ
3. พริกสด
4. กระเทียม
5. มะนาว
6. น้ำตาลแว่น

ขั้นตอน/วิธีทำ

1. นำลูกมะอึกมาขูดเอาขนออกให้หมด จากนั้นล้างน้ำให้สะอาด
 2. ผานลูกมะอึกบางๆ แฉ่น้ำเกลือไว้ไม่ให้ดำ
 3. นำกะปิไปย่างให้สุก
 4. ตำพริก กระเทียม ให้เข้ากัน จากนั้นใส่กะปิลงไป ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำตาลแว่น
 5. นำมะอึกมาล้างน้ำอีกครั้ง จากนั้นใส่ลงไปในครก คนให้เข้ากัน ชิมรสชาติตามใจชอบ
- เคล็ดลับในการทำน้ำพริกมะอึกให้อร่อยคือให้ใส่มะอึกลงไปในครกแล้วคนให้เข้ากันโดยไม่ต้องตำเพราะจะทำให้เนื้อมะอึกเละ

14) ปลาฉลามทอดเครื่องกะทิ คำว่าปลาทอดเครื่องของคนใต้หมายถึงการนำปลามาคลุกกับเครื่องที่มีส่วนผสมของ หอม กระเทียม ขมิ้น เกลื่อนำมาคลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วนำไปทอด

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

1. ปลาฉลาม ขนาดเท่าฝ่ามือ
2. หอมแดง
3. ขมิ้น
4. กระเทียม
5. เกลือ
6. มะพร้าวขูด 2 ลูก

ขั้นตอน/วิธีทำ

1. นำปลาล้าง ค้างไว้สักระยะ ล้างน้ำให้สะอาด บั้งปลาเป็นบั้งเล็กๆ พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ

2. คั้นกะทิเอาเฉพาะส่วนหัว (ชาวบ้านเรียกการคั้นกะทิว่า ปั่นกะทิ)
3. ตำเครื่อง (ขมิ้น กระเทียม หอมแดง เกลือ) ให้ละเอียด จากนั้นปลามาหมักเครื่อง
4. นำกระทะตั้งไฟ ใส่หัวกะทิลงไปเคี่ยวไฟอ่อนๆ จากนั้นนำปลาที่หมักไว้ใส่ลงไป
กระทะใช้ไฟอ่อนๆ ควรใช้เตาถ่านเพราะความร้อนจะคงที่และทำให้ปลาไม่ไหม้ขณะทอด ทอด
ปลาจนกระทั่งเหลืองสุกทั้งตัว

ปลาทอดเครื่องกะทิเป็นอาหารพื้นบ้านที่คนส่วนใหญ่จะไม่ค่อยได้ทำกินกันบ่อยและ
กำลังจะเลือนหายไป เพราะคนหันมาใช้น้ำมันทอดแทน

ประเภทของหวาน

อาหารพื้นบ้านประเภทของหวาน ในอดีตคนในชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระตั้งอยู่
ห่างไกลความเจริญ การเดินทางจะต้องใช้เส้นทางทางน้ำเป็นหลัก จึงไม่มีอาหารประเภท
ของหวานให้รับประทานมากนัก ส่วนใหญ่มักเป็นผลไม้ ของหวานที่ทำขึ้นรับประทานส่วนใหญ่
ทำมาจากแป้ง น้ำตาล มะพร้าว คนในชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระนิยมรับประทานน้ำตาลจาก
ตาลโตนด เช่น น้ำตาลแว่น น้ำผึ้งเหลว ขนมที่ทำได้แก่ ขนมโค ขนมตาล ขนมจาก ขนมพมพ์ ขนม
เจาะหู ขนมคนที ขนมกรอก (ป้าจี้) ขนมจีมอดหรือขนมแก้วเป้ง จาวตาลเชื่อม ลูกตาลเชื่อม ลูกตาล
น้ำกะทิสด ขนมทะเลสุก (ขนมปลากุริม) ขนมบัวลอย เป็นต้น จากการสำรวจข้อมูลพบว่าอาหารที่
เป็นของหวานที่นิยมทำรับประทานกันในครอบครัวมีดังนี้

1) ลูกตาลเชื่อม

ส่วนผสม

1. ลูกตาลอ่อน
2. น้ำตาลทราย
3. น้ำเปล่า
4. ใบเตยหอม
5. ดอกอัญชัน
6. เกลือ

ขั้นตอน/วิธีทำ

1. นำลูกตาลอ่อนมาปอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นนำมาหั่นเป็นลูกเต๋า
2. นำลูกตาลที่ได้ไปลวกในน้ำร้อน จากนั้นตักขึ้นมาแช่น้ำเย็น
3. เติมน้ำเย็นลงในหม้อใส่น้ำตาลทราย ยกขึ้นตั้งไฟ ใส่ใบเตยหอมลงไปต้มกับน้ำตาล ตาม
ด้วยดอกอัญชันเพื่อเพิ่มสีสันทให้สวยงาม เคี่ยวต่อสักพัก ตักใบเตยหอม และดอกอัญชันออก จากนั้น

นำลูกตาลที่ดักพักไว้จนเย็นใส่ลงไป ในหม้อที่กำลังเคี่ยวน้ำตาลอยู่ เคี่ยวต่อไปจนเข้ากันใส่เกลือ ชิมรสชาติ ยกลง พักไว้ให้เย็น รับประทานกับน้ำแข็ง

เคล็ดลับ การนำลูกตาลมาลวกน้ำก่อนที่จะนำไปเคี่ยวต่อในน้ำเชื่อมจะช่วยยืดอายุไม่ให้ลูกตาลเสื่อมเสียเร็ว สามารถนำไปเก็บในตู้เย็นได้หลายวัน

2) ขนมลูกตาลกะทิสด เป็นขนมที่ทำกินง่าย มักจะทำรับประทานในครอบครัว ในอดีตของหวานหากินยากเนื่องจากอยู่ห่างไกลจากตัวเมือง ประกอบกับวัตถุดิบในการทำหายาก ชาวบ้านที่ประกอบอาชีพทำน้ำตาลโตนด จะนำกะทิสด ใส่น้ำผึ้งเหลว แล้วตัดลูกตาลสดๆ จากต้นมาทำกินกันเป็นของหวานที่ทำกินง่าย

ส่วนผสม

1. ลูกตาลอ่อน
2. กะทิสด
3. น้ำผึ้งเหลว
4. เกลือ

ขั้นตอน/วิธีทำ

1. นำลูกตาลอ่อนมาปอกเปลือก ล้างน้ำ หั่นตามยาว
2. นำกะทิสดมาผสมกับน้ำผึ้งเหลว ใส่เกลือ ชิมรส
3. นำลูกตาลใส่ลงไปใน คนให้เข้ากัน รับประทานสดๆ รสชาติจะหอมหวานจากน้ำผึ้งเหลว

และความสดของลูกตาล

- 3) ขนมตาล

ส่วนผสม

1. แป้งข้าวเจ้า
2. น้ำผึ้งเหลว
3. เนื้อมะพร้าวขาว
4. มะพร้าวขาวขูด
5. เกลือ

ขั้นตอน/วิธีทำ

1. นำแป้งข้าวเจ้า น้ำผึ้งเหลว มาคนให้เข้ากันในหม้อหรือกาละมัง จากนั้นใส่น้ำเนื้อมะพร้าวขาวขูดที่ขูดเอาแต่เนื้อใส่ลงไป คนให้เข้ากัน เติมน้ำเปล่าใส่ลงไปให้มีความเหลวเล็กน้อย สังเกตจากการใช้ไม้พายคนแล้วยกขึ้น ถ้าแป้งไม่ติดไม้พายเป็นอันใช้ได้

2. หมักแป้งทิ้งไว้ประมาณ 3-4 ชั่วโมง

3. นำซึ่งมาตั้งไฟ ต้มน้ำให้เดือด เตรียมถ้วยสำหรับใส่แป้งเพื่อนำไปนึ่ง
4. นำแป้งที่หมักจนได้ที่แล้วมาหยอดใส่ถ้วย นำไปนึ่งประมาณ 20 นาที
5. นึ่งขนมจนฟู พอขนมสุกยกกลงมาพักไว้ รอให้เย็นจึงตักออกจากถ้วย รับประทานกับ

มะพร้าวขาวขูด เป็นของว่างทานได้ทุกโอกาส

4) ขนมพิมพ์

ส่วนผสม

1. แป้งข้าวเจ้า
2. น้ำผึ้งเหลว
3. ไข่เป็ด หรือไข่ไก่
4. เกลือ
5. มะพร้าวขาวขูด
6. น้ำเปล่า

ขั้นตอน/วิธีทำ

1. นำแป้งข้าวเจ้ามาผสมกับน้ำผึ้งเหลว ใส่มะพร้าวขาวขูด เกลือเล็กน้อย ใส่ไข่ไก่ หรือไข่เป็ดลงไป เติมน้ำเปล่าเล็กน้อย คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน พักไว้
2. นำพิมพ์ขนมมาทำความสะอาด เช็ดด้วยน้ำมัน เกล็ดลับที่ทำให้พิมพ์ไม่ติดคือการนำไข่ต้มสุก เอาเฉพาะไข่แดงมาผสมกับน้ำมันพืชใช้ทาพิมพ์ขนม จะทำให้ขนมไม่ติดพิมพ์
3. นำพิมพ์ขนมมาตั้งไฟ นำแป้งมาหยอดในพิมพ์ขนม พลิกไปมาจนขนมสุก ยกออก รับประทานร้อนๆ จะทำให้รสชาติอร่อย ทานกับกาแฟ หรือชา รสชาติคล้ายๆขนมวาฟเฟิลของฝรั่ง

5) ขนมจาก

ส่วนผสม

1. แป้งข้าวเหนียว
2. ไข่ไก่
3. มะพร้าวขาวขูด
4. น้ำผึ้งเหลว
5. นมข้นหวาน
6. เกลือ
7. ใบจาก

ขั้นตอน/วิธีทำ

1. นำแป้งข้าวเหนียว น้ำผึ้งเหลว นมข้นหวาน มะพร้าวขาวขูด ไข่ไก่ มาคนให้เข้ากัน

2. นำส่วนผสมที่ได้ไปห่อใบจากแล้วมัดด้วยไม้กลัด
3. ตั้งเตาถ่านสำหรับย่างขนม เมื่อไฟได้ที่ นำขนมที่ห่อด้วยใบจากไปตั้งไฟ อย่างจนสุกประเภทผักและผลไม้

ผักที่คนในชุมชนนิยมรับประทานมักเป็นผักสวนครัวที่ปลูกตามบ้าน ได้แก่ ถั่วฝักยาว แตงกวา มะเขือ มะเขือพวง ถั่วพู ใบบวบก ใบชะพลู ใบลา อ้อดิบ ยอดข่าร่วง สะตอ ลูกเหริย ลูกเนียง ยอดเหลียง ผักหวานบ้าน ยอดหุบ ยอดมันปู ยอดมะกอก ส่วนผักพื้นบ้านที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ตามป่า ริมคลอง หนองน้ำ และในนา ได้แก่ ผักบุ้ง สายบัว ผักกูด ผักสำเพ็ง ต้นเถาคัน หยวกกล้วยเถื่อน ลูกโพลี ผักกาดนกเขา สะเดา เป็นต้น

ผลไม้ ได้แก่ แก้ว มะม่วง มะละกอ ลูกตาล มะพร้าว ลูกโห้ ลูกตะขบ ลูกกำขำ ลูกข่า รวง (ลูกมะม่วงหิมพานต์สุก) ขนัค (สับประรด) ลูกเฒ่า ทุเรียนน้ำ ลูกจันทร์ ลูกแตง (แตงโม) ชมพู (ฝรั่ง) ขนุน ลูกหว้า

ตอนที่ 2 แหล่งที่มาของอาหาร

จากการศึกษาลักษณะทางภูมิศาสตร์ของคาบสมุทรสทิงพระ พบว่าวิถีชีวิตของคนในชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมีความเป็นอยู่ที่ใกล้ชิดกับธรรมชาติ ลักษณะทางภูมิศาสตร์โดยทั่วไปเป็นผืนแผ่นดินที่เกิดจากการทับถมของซากหอย ปะการังและทราย ที่ถูกคลื่นลมพัดพามา ทำให้มีลักษณะเป็นสันทรายยาวตั้งแต่บริเวณเชิงเขาหัวแดง ในเขตอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา ขึ้นไปจนถึงอำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช คาบสมุทรสทิงพระหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าแผ่นดินบนนั้นหมายถึงแผ่นดินที่มีสภาพคล้ายเกาะ ทิศตะวันออกจดอ่าวไทย ทิศตะวันตกจดทะเลหลวง โดยมีปากช่องจากทะเลสาบออกสู่อ่าวไทยทางทิศใต้ที่ปากน้ำสงขลา หรือที่เรียกว่าปากอ่าวแหลมสน จะมีลักษณะเป็นที่ลุ่มที่ดอนสลับกันไป โดยมีบริเวณตัวสันทรายเป็นที่ดอน ซึ่งใช้เป็นที่ตั้งแหล่งชุมชนอาศัยอยู่ได้ ส่วนบริเวณที่ลุ่มระหว่างสันทรายใช้เป็นแหล่งปลูกข้าวและพืชพันธุ์ ในอดีตชุมชนโบราณในคาบสมุทรสทิงพระสามารถติดต่อกับชุมชนอื่นได้ โดยใช้เส้นทางน้ำเป็นเส้นทางสำคัญในการคมนาคมของชุมชน ต่อมาตัดคลองเพื่อลัดระยะทางเชื่อมระหว่างทะเลสาบและอ่าวไทย ใช้คลองต่างคูเมืองเพื่อสะดวกในการติดต่อค้าขายผู้คนในชุมชนนี้สามารถต่อเรือ และเป็นนักเดินเรือ รู้จักชุดตระพัง (หมายถึง แอ่งน้ำหรือสระน้ำ ในภาษาถิ่นปักษ์ใต้ เรียกว่า พัง เช่น พังชี พังกน ในภาษากลางเรียกว่า สระพัง) เพื่อักเก็บน้ำไว้ใช้ในฤดูแล้ง เมื่อชุมชนเจริญขึ้นกลายเป็นชุมชนเมืองท่า รับสินค้าจากพ่อค้าต่างประเทศ เช่นจีนและอินเดีย ชุมชนได้ปรับตัวจนกลายเป็นเมืองท่าทางทะเล และเป็นศูนย์กลางการติดต่อระหว่างชุมชนในภูมิภาคนี้

ทะเลสาบสงขลามีอาณาเขตครอบคลุม พื้นที่ 3 จังหวัด ได้แก่ พัทลุง สงขลา และ นครศรีธรรมราช มีขนาดพื้นที่ประมาณ 8,729 ตารางกิโลเมตร ประกอบด้วยแผ่นดินประมาณ 7,687 ตารางกิโลเมตร และ พื้นที่ทะเลสาบ 1,042 ตารางกิโลเมตร ความยาวจากเหนือจรดใต้ ประมาณ 150 กิโลเมตร และจากตะวันออกจรดตะวันตกประมาณ 65 กิโลเมตร ประกอบด้วย 3 กลุ่มน้ำ ได้แก่กลุ่มน้ำสาขาทะเลน้อย กลุ่มน้ำสาขาทะเลหลวงและ กลุ่มน้ำสาขาทะเลสาบสงขลาซึ่งเป็นที่ตั้งของทะเลสาบสงขลาตอนล่าง กลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลาเป็นกลุ่มน้ำแห่งเดียวของประเทศไทยที่น้ำฝน น้ำจืดจากคลองและน้ำหลากจากแผ่นดินไหลจากพื้นที่ลุ่มน้ำลงสู่ทะเลสาบสงขลาและมีน้ำเค็มจาก ทะเลเข้ามาผสมผสานทำให้มีลักษณะเป็นระบบทะเลสาบแบบลากูน (Lagoon) ขนาดใหญ่ ทะเลสาบสงขลามีลักษณะคอคอดเป็นตอนๆ ลักษณะทางกายภาพแบ่งได้เป็น 4 ส่วน ได้แก่ ทะเลน้อย เป็นทะเลสาบน้ำจืดความลึกเฉลี่ยประมาณ 1.2 เมตร ทะเลสาบตอนบน ความลึกเฉลี่ยประมาณ 2 เมตร ส่วนใหญ่ของรอบปีน้ำจะเป็นน้ำจืดมีการรุกตัวของน้ำเค็มในช่วงฤดูแล้ง ทะเลสาบตอนกลาง ความลึกเฉลี่ยประมาณ 2 เมตร มีการผสมผสานของน้ำเค็มและน้ำจืด ทะเลสาบตอนล่างความลึกเฉลี่ย 1.5 เมตร ยกเว้นช่องแคบที่ติดกับอ่าวไทยที่ลึกประมาณ 12-14 เมตร เนื่องจากมีระบบนิเวศที่ ซับซ้อน กลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลาจึงมีความอุดมสมบูรณ์และความหลากหลายทางชีวภาพ ทั้งสัตว์น้ำ และพืชพรรณธรรมชาติต่างๆ อย่างไรก็ตาม ทรัพยากรที่อุดมสมบูรณ์ในทะเลสาบสงขลาได้ถูก นำไปใช้ประโยชน์เพื่อการผลิตทางเศรษฐกิจอย่างมากและต่อเนื่องเป็นเวลานานโดยมิได้มีการ อนุรักษ์และฟื้นฟูให้เหมาะสมส่งผลให้ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเสื่อมโทรมลงอย่าง รวดเร็วนำไปสู่การลดลงของความหลากหลายทางชีวภาพในพื้นที่ ซึ่งส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตและ คุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่

จากการลงพื้นที่ภาคสนามพบว่า แหล่งอาหารของคนในชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ ส่วนใหญ่ได้มาจากการทำประมง ทำนา ทำสวน ซึ่งเป็นแหล่งที่มาของอาหารการกิน มีอาหารหลาย ชนิดที่คนในชุมชนสามารถหาได้จากธรรมชาติ ชาวชุมชนบนคาบสมุทรสทิงพระ หรือ “ชาวบก” ในอดีต จะมีวิธีการทำมาหากินอยู่ 3 วิธี คือ วิธีอาชีพการขึ้นโนนคคาบตาลเอน้ำหวาน วิธีอาชีพการ ทำนา และวิธีอาชีพการออกทะเลหาปลา เรียก 3 วิธีอาชีพนี้ว่า “สามเกลอหัวแข็ง” เพราะสามารถ สืบทอดต่อกันมานานนับ 1,000 ปี และใน 3 วิธีอาชีพนี้จะจับคู่ทำร่วมกันได้อยู่ 2 คู่อาชีพ คือ วิธีการ ทำนา จะทำคู่กันกับขึ้นโนนค หมดหยาม(ฤดู)การทำนา ก็จะเริ่มขึ้นโนนคคาบตาล และ วิธีออกเล หาปลา สามารถทำคู่กับวิธีการทำนา ไม่ปรากฏหรือพบว่า วิธีการขึ้นโนนค ทำคู่กับการออกเลหา ปลา เป็นเพราะฤดูกาล และวิธีอาชีพโดยธรรมชาติเป็นกรอบกำหนด ในวิถี “โนนค-นา-เล” ของ ผู้คนในชุมชนบนคาบสมุทรสทิงพระ

นอกจากแหล่งอาหารที่ได้จากธรรมชาติแล้ว ยังมีแหล่งอาหารที่ได้จากการเพาะปลูก ทำสวน ทำนา และการเลี้ยงสัตว์ ซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่คนในชุมชนเพาะปลูก และเลี้ยงสัตว์ เพื่อนำมาเป็นอาหาร เหลือจากการรับประทานก็นำไปขายให้กับชุมชนอื่น

ตอนที่ 3 ลักษณะการบริโภคอาหาร

ชาวชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระรับประทานข้าวเจ้าเป็นหลัก ยกเว้นในงานบุญ งานมงคลจะมีอาหารพิเศษเลี้ยงแขก ในอดีตอาหารที่รับประทานส่วนใหญ่จะหาได้เองจากแหล่งธรรมชาติ ตามทุ่งนา ป่า เขา ริมน้ำ ชายคลอง อาหารส่วนใหญ่จะเป็น กุ้ง ปู ปลา เพราะหาง่ายและมีตามธรรมชาติ เหลือจากการรับประทานในแต่ละวันแล้ว ยังมีการนำมาแปรรูปเป็นปลาแห้ง ปลาแดดเดียว ปลาต้ม ปลาตุ๋น กะปิ เคยกุ้ง เป็นต้น ในอดีตการซื้อขายอาหารมีค่อนข้างน้อย แทบไม่ต้องซื้อขายกัน หากอาหารที่หาได้จากธรรมชาติมีมาก นอกจากจะบริโภคเองแล้ว ยังนำไปแบ่งปันให้ญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้านอีกด้วย

การบริโภคอาหารหลักก็คือ อาหารเช้า และอาหารเย็น ส่วนอาหารกลางวันก็แล้วแต่สะดวก ส่วนใหญ่มักจะชอบรับประทานอาหารพร้อมกันในครอบครัว ในอดีตการปรุงอาหารของชาวบ้านในชุมชนไม่ได้ใส่สารปรุงรส ทำให้อาหารที่สามารถนำมาอุ่นรับประทานในเมื่อต่อไปได้อีก เช่น แกงส้ม แกงไตปลา นิยมนำมาอุ่นรับประทานในมือถัดไป ส่วนมือเย็นมักจะประกอบอาหารใหม่ เนื่องจากได้วัตถุดิบจากการออกหา กุ้ง หอย ปลา ได้มากก็นำมาประกอบอาหารมือเย็น ในมือเย็นก็จะมีอาหารหลากหลายเมนู

ชาวชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ ยังมีภูมิปัญญาในการถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้รับประทานได้นานขึ้นเช่น การทำปลาตุ๋น การทำกะปิ การทำเคยกุ้ง การทำกุ้งส้ม การทำปลาต้ม การทำไตปลา นอกจากนี้ก็ยังมีถนอมอาหารประเภทอื่นเช่น การทำหนามหนู หนามวัว หนาง คือ การถนอมอาหารอย่างหนึ่งของชาวดำ เป็นการนำเนื้อสัตว์มาหมักดองเพื่อให้เก็บรักษาไว้กินได้นานขึ้น สามารถทำได้กับทั้งเนื้อวัว เนื้อหมู และเนื้อไก่ แล้วแต่ความต้องการ ซึ่งแรกเริ่มเดิมทีการทำหนามนั้นเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่อยากจะทำให้ส่วนหัวหมูที่คนไม่นิยมกินนั้นกินได้ จึงนำเนื้อตรงหัวหมูหรือตรงส่วนหมูมาหมักเกลือกับน้ำตาลประมาณไม่เกิน 1 สัปดาห์ ก็จะให้เป็นหนางที่มีรสชาติเปรี้ยว ในบางท้องถิ่นอาจเรียกว่า “เนื้อส้ม” บ้างก็นิยมใส่หอยกกล้วย หน่อไม้ หรือผักเขียวเข้าไปด้วย เมื่อทำการหมักดองเนื้อสัตว์จนกลายเป็นหนางเรียบร้อยแล้ว คือนำหนางไปทำการปรุงอีกครั้ง เช่นนำไปทำแกง ใส่กะทิบ้าง ไม่ใส่กะทิบ้าง หรือจะนำไปต้ม ผัด ทอด ก็ได้

การถนอมอาหารในสมัยโบราณ

ในสมัยโบราณ ปลาเป็นอาหารหลักอย่างหนึ่งของคนไทย ซึ่งหาได้ง่ายตามแม่น้ำลำคลอง ดังนั้น ในวันที่จับปลาได้มาก ก็จะมีการแบ่งปันให้ญาติ หรือเพื่อนบ้าน รับประทานกันอย่าง

ทั่วถึง ตามนิสัยโอบอ้อมอารีของคนไทยในสมัยก่อน ส่วนที่เหลือ จะเก็บรักษาไว้ โดยการหมักเกลือ ทำเป็นปลาร้า ตากแดด หรือย่างรมควัน ส่วนผลไม้อาจนำมากวน ซึ่งเป็นการระเหยเอาน้ำออก เพื่อให้ผลไม้แห้งนั้น สามารถเก็บไว้ได้นาน อาจเติมน้ำตาลด้วยหรือไม่ก็ได้ เพื่อให้รสชาติดีขึ้น ถึงแม้ว่าคนไทยสมัยก่อน จะไม่ทราบทฤษฎี หรือหลักการในการถนอมรักษาผลิตผลการเกษตร ในด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี แต่ก็ได้มีการปฏิบัติต่อกันมาหลายชั่วอายุคน เป็นวิธีง่ายๆ ไม่มีกรรมวิธียุ่งยาก หรือซับซ้อน โดยอาศัยธรรมชาติเป็นส่วนช่วยในการถนอมรักษา อาจจะมีทั้งการเก็บในลักษณะสด และแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารชนิดใหม่ โดยที่คุณภาพเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด และสามารถเก็บไว้ได้นาน ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

การเก็บในสภาพสดโดยการผึ่งลม บ้านในชนบทมักจะมีใต้ถุนสูง และจะสังเกตเห็นว่า แต่ละบ้านจะเก็บหอม กระเทียม โดยการแขวนไว้บนราวใต้ถุนบ้าน ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ทั้งนี้เพราะผลิตผลการเกษตรจะมีการระเหยเอาน้ำออก ซึ่งจะสะสมความร้อน ทำให้ผลิตผลนั้น เน่าเสียได้ง่าย ดังนั้นการแขวนไว้ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเท จะเป็นการลดปริมาณน้ำของหอมและกระเทียม ทำให้สามารถเก็บไว้ได้นาน ผักที่มีเปลือกหนา เช่น พริกเขียว พริกทอง จะสามารถเก็บไว้ได้นาน ถ้าเก็บในที่ร่มและอากาศถ่ายเทได้สะดวก ต่างกับการเก็บมะนาวสด ซึ่งใช้วิธีผึ่งทรายที่พรมน้ำเล็กน้อย จะเป็นการช่วยลดอุณหภูมิทราย จะป้องกันไม่ให้ผิวของเปลือกมะนาวสัมผัสอากาศ เป็นการป้องกันการเหี่ยว ทำให้สามารถเก็บมะนาวได้เป็นเวลาหลายเดือน

การแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารชนิดต่างๆ

กรรมวิธีการถนอมผลิตผลการเกษตร หรือการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารชนิดต่างๆ นั้น มีการปฏิบัติต่อเนื่องกันมาหลายวิธี แต่ละวิธีอาจจะแตกต่างกันออกไป ในรายละเอียดปลีกย่อย แล้วแต่ความนิยมในท้องถิ่น ซึ่งอาจจะแบ่งออกได้ ดังนี้

การทำให้แห้ง การตากแดด คนโบราณสังเกตเห็นว่าเมล็ดธัญพืช และถั่วต่างๆ เมื่อแก่และทิ้งไว้ให้แห้งตามธรรมชาติ สามารถเก็บไว้ได้นาน ดังนั้นจึงมีการเลียนแบบธรรมชาติ โดยการผึ่งลม และตากแดดให้แห้ง เพื่อจะได้ผลิตภัณฑ์ที่สามารถเก็บไว้ได้นาน เช่น ถั่วตาก ปลาแห้ง ผักตากแห้ง เครื่องเทศ เป็นต้น

สำหรับเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว หรือเนื้อหมู ในกรณีที่มีเนื้อสดเหลือมาก ก็มีการทำแห้งเช่นเดียวกัน โดยแลเป็นชิ้น นำมาคลุกเกลือ เพื่อป้องกันการเน่าเสีย แล้ววางแผ่นบนตะแกรง หรือกระด้ง นำออกตากแดดจนแห้ง ในระหว่างตาก ก็กลับชิ้นเนื้อให้ทุกส่วนได้รับความร้อนจากแสงแดด เมื่อแห้งแล้ว จึงนำมาเก็บ โดยการผึ่งบนกระเจาด ไม่ต้องปิดมิดชิด เพราะจะทำให้มีกลิ่นเหม็น

การกวน การกวนเป็นการลดปริมาณน้ำในเนื้ออาหารอีกวิธีหนึ่ง โดยใช้ความร้อนต่ำ เช่น มะม่วงกวน ทุเรียนกวน เป็นต้น ผลไม้ที่จะนำมากวน มักจะเป็นผลไม้สุก ที่เหลือจากการรับประทานสด นำเฉพาะเนื้อผลไม้ นั้น มาขยี้ให้เนื้อแตก แล้วใส่กระทะ หรือหม้อ ตั้งไฟอ่อนๆ หรือปานกลาง ใช้ไม้พายคนหรือกวนผลไม้ นั้น ให้เข้ากัน และกวนไปเรื่อยๆ เพื่อให้ น้ำระเหยออก และไม่ ให้เนื้อผลไม้ติดกับกระทะ จนกระทั่งเนื้อผลไม้ นั้นข้นเหนียว แล้วจึงยกออกจากเตาไฟ และคนต่อไปอีก จนกระทั่งความร้อนลดลง นำเข้าเก็บในขวดหรือหม้อ แล้วปิดฝา การกวนผลไม้ที่ไม่ค่อยมีรสหวาน ส่วนมากจะนิยมเติมน้ำตาล เพื่อเพิ่มความหวานให้ผลไม้ นั้น เช่น สับปะรด เนื่องจากมีรสเปรี้ยว ดังนั้น การกวนส่วนมากจะเติมน้ำตาล เพื่อเพิ่มความหวาน และอาจเติมเกลือเล็กน้อย เพื่อเพิ่มรสชาติ หรือบางชนิดอาจเติมกะทิด้วย เช่น การกวนกล้วย เป็นต้น ผลประเภท พักทอง มันเทศ เผือก โดยปกติจะสามารถเก็บได้หลายวัน เพราะมีเปลือกหนา แต่อาจจะนำมากวนเพื่อเก็บไว้รับประทานเป็นอาหารหวานได้

การต้มหรือนึ่งแล้วตากแห้ง การต้มหรือนึ่งหรือลวก จะเป็นการไล่ฟองอากาศจากเนื้อเยื่อของวัตถุดิบ และยับยั้งการเปลี่ยนแปลงทางเคมี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นการรักษาสีของผลิตภัณฑ์ ป้องกันการเน่าเสีย เช่น กุ้งแห้ง ทำโดยต้มกุ้งสดในน้ำเกลือเจือจาง แล้วนำมาเกลี่ยบนตะแกรงหรือเสื่อ ที่ทำด้วยไม้ไผ่ ตากแดดให้แห้ง เมื่อสังเกตเห็นว่า เปลือกกุ้งกรอบ ก็เอาเปลือกออก ซึ่งทำได้หลายวิธี เช่น ใส่ถุงผ้า แล้วทุบด้วยของหนักๆ หรือฟาดกับพื้น เพื่อให้เปลือกกุ้งและหัวหลุดออกจากตัวกุ้ง นำมาผัดเอาเปลือกและหัวกุ้งออก ตัวเนื้อกุ้งที่เหลือจะมีสีชมพู นำมาเกลี่ยบนตะแกรงหรือเสื่อ เพื่อตากแดดอีกครั้งหนึ่งจนแห้ง การตากแดดทั้งสองระยะจะใช้เวลาประมาณ 3-5 วัน ทั้งนี้แล้วแต่ความร้อนจากแสงแดด และปริมาณของกุ้งบนเสื่อ เมื่อแห้งดีแล้ว เก็บใส่ในภาชนะที่ปิดสนิท สามารถเก็บไว้รับประทานได้เป็นเวลานาน

การรมควัน วิธีนี้จะใช้ในการเก็บรักษาปลาในรูปของปลาแห้ง ชิ้นต้องทำความสะอาดปลา โดยเอาไส้และพุงออกให้หมด ล้างให้สะอาด แล้ววางปลาบนตะแกรงไม้ไผ่เหนือกองไฟ ที่มีควัน เชื้อเพลิงที่ใช้เพื่อทำให้เกิดควัน ได้แก่ กาบมะพร้าว धानอ้อย ขี้เลื่อย โดยทำให้เกิดการเผาไหม้อย่างช้าๆ และมีควันออกมา จะต้องครอบเตาด้วยภาชนะที่สามารถเก็บควันไว้รมปลาอยู่ภายใน ใช้ถ่านหรือฟืนเป็นตัวที่ทำให้เกิดความร้อนในการย่าง หมั่นกลับปลาบ่อยๆ ควันจะจับที่ตัวปลา แล้วยังจับที่ผิวของปลา ทำให้มีสีน้ำตาลอมเหลือง และทำให้ปลามีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ชวนรับประทาน ปลาที่นิยมทำเป็นปลารมควัน ได้แก่ ปลาเนื้ออ่อน ปลาช่อน ปลากดทะเล ปลาฉลาม ปลารมควันถ้าเก็บโดยแขวนผึ่งลม และมีอากาศถ่ายเท จะสามารถเก็บไว้ได้ประมาณ 2-3 เดือน

การแช่อิ่ม การแช่อิ่มเป็นวิธีถนอมผลไม้และผักบางชนิด โดยแช่ในน้ำเชื่อม น้ำตาลจะช่วยดึงน้ำออกจากผักและผลไม้ ขณะเดียวกันน้ำตาลก็ซึมเข้าไปในเนื้อเยื่อของผักหรือผลไม้ แทน

อุณหภูมิของน้ำจืดอุ่นตัวทำให้ผักหรือผลไม้มีรสหวานขึ้น เช่น มะละกอแช่อุ่น พริกแช่อุ่น เปลือกส้มแช่อุ่น เป็นต้น

การทอดหรือการคั่ว การทอดทำได้โดยนำผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรมาปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตามความชอบ ของแต่ละครอบครัว แล้วนำลงทอดในน้ำมันร้อนๆ พอสุก ก็นำขึ้นจากน้ำมัน ตั้งทิ้งไว้บนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน เตรียมน้ำเชื่อมข้นมากๆ แล้วนำผักหรือผลไม้ที่สะเด็ดน้ำมันแล้ว ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากันดี น้ำตาลจะเคลือบชิ้นผักหรือผลไม้ชิ้นนั้น ทิ้งไว้ให้แห้ง น้ำตาลที่เคลือบจะแข็งตัว ถ้าเก็บไว้ในภาชนะที่ปิดมิดชิด จะสามารถเก็บไว้ได้นาน เช่น ถั่วลันเตา ผักกาด หรือ ถั่วลิสงคั่ว เป็นต้น

การคั่ว เป็นการนำผลิตภัณฑ์การเกษตรให้สุก โดยคนกลับไปกลับมาในกระทะที่ตั้งไฟให้ร้อน เช่น ถั่วลิสงคั่ว หรือถั่วลิสงคั่ว มีเปลือกหนา เช่น มะกอก เกล็ด ในการคั่ว ส่วนมากจะใช้ทราย ช่วยในการกระจายความร้อนเข้าไปในเนื้อของเมล็ดมะกอก หรือเกล็ด เพื่อเนื้อจะได้สุกอย่างสม่ำเสมอ โดยเปลือกไม่ไหม้ เมื่อสุกแล้ว นำมาแยกออกจากทราย ผึ่งให้เย็น เก็บไว้รับประทานได้หลายวัน

การหมักเกลือ การถนอมผลิตภัณฑ์การเกษตร โดยใช้เกลือเป็นตัวช่วยในการรักษา ไม่ให้ผลิตภัณฑ์เน่าเสีย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ซึ่งมีโปรตีนสูง ถ้าทิ้งไว้จะเกิดการเน่าเสีย ดังนั้นในกรณีที่มีปริมาณมากไม่สามารถรับประทานได้หมด จึงจำเป็นต้องเก็บไว้เพื่อรับประทานได้นานวัน โดยคลุกเนื้อสัตว์กับเกลือทำให้เนื้อสัตว์มีรสเค็ม ซึ่งทำให้เกิดภาวะไม่เหมาะสมแก่การเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ โดยทั่วไปมักจะเอาเนื้อหมักเกลือนั้นมาตากแดด 1-2 วัน แล้วจึงเก็บไว้เพื่อรับประทานได้หลายวัน หรือแขวนผึ่งลมให้เนื้อแห้ง อาจจะทอดหรือปิ้งก่อนรับประทาน ซึ่งเกลือจะช่วยเสริมให้เนื้อสัตว์นั้นมีรสดีขึ้น

การหมัก หมายถึง การถนอมอาหาร โดยเติมเกลือหรือไม่ก็ได้ และอาจเติมส่วนประกอบอย่างอื่น เช่น ข้าวคั่ว เพื่อเสริมให้จุลินทรีย์มีบทบาทในการหมัก ทำให้เกิดรสชาติที่ต้องการ ซึ่งอาจต้องหมักทิ้งไว้ ประมาณ 2-3 วัน หรือหลายเดือน แล้วแต่ชนิดของผลิตภัณฑ์ เช่น น้ำปลา ปลาร้า

การดอง หมายถึง การถนอมอาหารในน้ำเกลือ และมีน้ำส้มเล็กน้อย อาจเติมเครื่องเทศ น้ำตาล หรือน้ำมันด้วยก็ได้ การดองอาจอาศัยเชื้อจุลินทรีย์เข้าไปช่วย ถ้าดองในน้ำเกลือ ที่มีความเข้มข้นต่ำ เช่น แตงกวาดอง กระเทียมดอง จิง ดอง เป็นต้น หรืออาจดองโดยไม่ต้องอาศัยเชื้อจุลินทรีย์เลย ซึ่งมักใช้กับผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว หรือที่มีความเป็นกรดสูง และใช้น้ำเกลือที่เข้มข้น เช่น มะม่วงดอง เป็นต้น อาหารหมักดองที่ได้มีการปฏิบัติติดต่อกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ พอจะแบ่งออกได้ตามประเภทของวัตถุดิบของการเกษตรที่ใช้ การหมักดองผักและผลไม้ ส่วนมากจะดองในน้ำเกลือผสมน้ำส้มเล็กน้อย อาจเติมเครื่องเทศ น้ำตาล หรือน้ำมันด้วยก็ได้ ส่วนผักดองบางอย่างอาจ

เติมน้ำขาวข้าวผสมลงไป เช่น ผักกาดคอง บางอย่างเติมน้ำมะพร้าวลงไป เช่น ถั่วอกคอง ผักเสี้ยนคอง เพื่อช่วยเร่งปฏิกิริยาหมักคอง แล้วเกิดรสเปรี้ยว และกลิ่นที่ต้องการ การหมักคองสัตว์น้ำ วิธีที่ใช้กันมากคือ การใส่เกลือ แล้วหมักไว้ ปริมาณเกลือ และระยะเวลาในการหมัก แล้วแต่ชนิดของผลิตภัณฑ์ที่ต้องการ ผลิตภัณฑ์ที่รู้จักกันแพร่หลาย คือ น้ำปลา น้ำบูดู กะปิ ไข่ปลาคอง ปลาทุเค็ม ปูเค็ม เป็นต้น กรรมวิธีในการหมัก และปริมาณเกลือที่ใช้ แตกต่างกันตามวัตถุดิบ กะปิ เป็นผลิตภัณฑ์ที่คนไทยทำกินกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ จนถึงปัจจุบันนี้ กรรมวิธีในการหมักค่อนข้างง่าย แต่ใช้เวลาหมักนาน วัตถุดิบที่ใช้ คือ กุ้งฝอย เคยฝอย หรือกุ้งตัวเล็กๆ คลุกเคล้ากับเกลือ ปริมาณเกลือที่ใช้แตกต่างกัน แล้วแต่ครอบครัว กุ้งหมักกับเกลือประมาณ ๑ - ๒ วัน ในตะกร้าสานด้วยไม้ไผ่ ขณะที่ตั้งทิ้งไว้จะมีน้ำไหลออกมาจากตัวกุ้ง เมื่อไม่มีน้ำไหลออกมาแล้ว หรือมีเพียงเล็กน้อย นำกุ้งมาเกลี่ยบนเสื่อไม้ไผ่ แล้วนำออกผึ่งแดดให้กุ้งแห้งพอดำๆ จากนั้นนำมาตำให้ละเอียด จะได้ผลิตภัณฑ์ที่ขึ้นเหนียวมีสีชมพู หรือม่วงดำ แล้วแต่ชนิดของวัตถุดิบ บรรจุลงโถหรือไหอัดให้แน่น ไม่ให้มีช่องอากาศ เพราะจะทำให้ผลิตภัณฑ์มีกลิ่นไม่ดี หมักทิ้งไว้จนมีกลิ่นหอมโดยทั่วไป ถ้าปริมาณเกลือที่ใช้น้อย ระยะเวลาหมักจะสั้น คือ ประมาณ 4-6 เดือน ส่วนผลิตภัณฑ์ที่ใช้เกลือมาก จะใช้เวลาในการหมักอย่างน้อย 8 เดือน จึงจะรับประทานได้ หรือสังเกตดูเนื้อกะปิจะค่อนข้างแห้ง

การหมักที่ใช้เกลือ และมีข้าวหรือแป้งเป็นส่วนประกอบ ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้ที่รู้จักกันแพร่หลาย คือ ปลาสาม ปลาแป้งแดง สามผัก ปลาที่ใช้ในการทำผลิตภัณฑ์ประเภทนี้ ส่วนมากจะเป็นปลาน้ำจืด และเป็นปลาที่มีขนาดเล็ก ข้าวหรือแป้งที่ใช้ แล้วแต่ชนิดของปลา ในที่นี้จะยกตัวอย่างการทำปลาร้า ซึ่งเป็นอาหารหมักคองที่คนไทยส่วนใหญ่รับประทาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งเรียกว่า "ปลาแดก" ชาวภาคเหนือ เรียกว่า "ปลาฮ้า" ชาวภาคใต้เรียกว่า "ร่า"

ตอนที่ 4 วัฒนธรรมอาหารกับความเชื่อ

วิถีชีวิตของชนชาวไทยตั้งแต่อดีตจนกระทั่งปัจจุบัน ไม่ว่ายุคสมัยจะเปลี่ยนไปอย่างไร ในส่วนของคติ ความเชื่อ ก็ยังคงอยู่คู่คนไทยมาตลอด ซึ่งแล้วแต่ว่าในแต่ละพื้นที่จะจัดวางให้ความเชื่อเหล่านั้นอยู่ตรงส่วนไหนของสังคม สำหรับความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับอาหารของแต่ละพื้นที่นั้น ยังคงเป็นเรื่องราวที่ถูกพูดถึง แต่ก็เลือนหายไปบ้าง

อุดม หนูทอง ได้อธิบายไว้ว่า เนื่องจากภูมิประเทศของภาคใต้มีลักษณะเป็นภูเขาชันลาดชันด้วยทะเล ทำให้วัตถุดิบมีความอุดมสมบูรณ์ นำมาปรุงอาหารในรูปแบบต่างๆ ทำให้ชาวใต้อยู่กินกันแบบเรียบง่าย โดยอาหารหลักจะอยู่ที่ข้าวเจ้า โดยมีข้าวเหนียวใช้ตามงานพิธีกรรมเท่านั้น สำหรับความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับอาหารนั้น หญิงตั้งครรภ์จะมีข้อห้ามมากเป็นพิเศษ จะห้ามกิน

ปลามัน (ปลาไม่มีเกล็ด) ผักเลื้อยต่าง ๆ ในส่วนของโรกัยไข่เจ็บบั๊กมีอาหารที่เป็นของแสลงเช่น คนเป็นโรคผิวหนังจะห้ามกินปลาไหล ปลากระเบน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีอาหารตามฤดูกาลที่ช่วยเสริมธาตุในร่างกาย เช่น ในฤดูฝนต้องกินของที่มีรสเผ็ดร้อน ถ้าฤดูร้อนก็กินของที่มีรสเย็น อย่างน้ำมะพร้าว ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เรียกว่าเป็นความเชื่อแต่เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สั่งสมกันมา ยาวนาน

ในด้านของพิธีกรรมนั้น หากเป็นงานมงคลส่วนใหญ่จะเป็นงานที่แสดงถึงการมีพวกพ้องของเจ้าของงาน ตามคตินิยมจึงต้องเลี้ยงขนมจีน ถือเคล็ดว่าเป็นคนมีเส้นสาย ในงานแต่งงานก็จะกินเหนียว (ข้าวเหนียว) ส่วนงานศพก็จะไม่นิยมทำอาหารประเภทปลา ส่วนใหญ่จะต้องลืมนัวเป็นอาหาร ซึ่งเป็นค่านิยมที่ว่าด้วยศักดิ์ศรี ถือเป็นการให้เกียรติผู้ตาย อีกทั้งกลายเป็นสิ่งแสดงถึงความหน้าใหญ่ ใจโตของเจ้าของงาน ซึ่งในอดีตว่าที่นำมาเป็นอาหารในงานต้องเป็นวัวที่ลักษณะมาจะเป็นการบ่งบอกถึงการมีบารมีของเจ้าของงาน แต่ในปัจจุบันนี้ไม่มีแล้ว

ตอนที่ 5 อาหารพื้นบ้านกับสถานการณ์ในปัจจุบัน

ในอดีตชาวบ้าน และชาวเมือง ไม่ค่อยเดือดร้อน เจ็บป่วย มีปัญหาเรื่องสุขภาพจากการกิน เนื่องจากเป็นสังคมเกษตรธรรมชาติที่ปลอดภัย จำพวกผักพื้นบ้าน สัตว์พันธุ์พื้นเมือง เรียกว่ามีความสมบูรณ์เรื่อง ข้าวปลาอาหาร และทรัพยากรธรรมชาติ ดังคำกล่าวที่ว่า ในสวนมีผัก ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว การทำมาหากินหรือวิถีชีวิตอยู่แบบสบายสมดุล พอดี พอเพียงไม่ต้องแก่งแย่ง เบียดเบียนทองไม่มีความหมาย ใช้จ่ายเมื่อจำเป็น สิ่งที่เป็นต่อการดำรงชีพ เช่น เสื้อผ้า หยุกยา อาหาร บ้านเรือนที่อยู่อาศัย ทำเอง ใช้เอง ปลูกเอง กินเอง หรือ หากินเองได้โดยแทบไม่ต้องปลูก หรือซื้อหา

ปัจจุบัน สังคมโลกซับซ้อนขึ้น ผู้คนมากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วกะทันหันไปแทบทุกเรื่อง จนหารากและร่องรอยของตัวเองไม่เจอ และยิ่งนับวันจะหาร่องรอยความเป็นไทยแทบไม่เจอในยุคนี้ จะด้วยเหตุของสื่อกระแสหลักที่ดีหรือการคมนาคมที่สะดวกรวดเร็วไร้พรมแดนที่รวดเร็วและรุนแรง ส่งผลกระทบต่อวัฒนธรรมของชุมชนจนส่งผลทำให้สุขภาพของชุมชนเสื่อมโทรมลงดังที่พบเห็นในปัจจุบัน คนส่วนใหญ่ต่างคนต่างตั้งหน้าทำมาหาเงิน มากกว่าทำมาหากินอย่างแต่ก่อนเพราะ “เงิน” ถูกกำหนดให้เป็นตัวแทนในการจับจ่ายใช้สอยซื้อหาวัตถุสิ่งของต่างๆ ที่ผู้คนต้องการไม่ว่าเป็นอาหารการกิน เครื่องอำนวยความสะดวก ในขณะที่อีกกลุ่มคิดหนึ่ง มีวิธีคิดแบบ ทำเอง ใช้เอง แบบพอมีพอกิน อาศัยพึ่งพิงธรรมชาติ เหลือแจกจ่ายช่วยเหลือผู้อื่นเป็นการกุศล อันเป็นวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนไทย ซึ่งวิธีแบบนี้ค่อย ๆ เลือนหายไปจากสังคมไทยหลังจาก “วัฒนธรรมต่างดาว” เข้ามาแทรกอยู่ในสังคมไทย ซึ่งจริงแล้วยังมีบางกลุ่มคนที่บางทีคิด

ได้ ทำกิน หรือทำกินแบบไม่ใช้ทุน ไม่มุ่งเน้นที่ เงินตรา เป็นกลุ่มคิดที่ใช้วิธีการ แต่ไม่ใช้ทุนหรือที่ เราเรียกว่าเป็นภูมิปัญญาชุมชน

อาหารพื้นบ้านทางภาคใต้ จะมีรสชาติโดดเด่นอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ ซึ่งโดยทั่วไปจะมี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม และเผ็ด ภาคใต้เป็นภาคที่มีพื้นที่ติดชายฝั่งทะเลมากที่สุด และมีลักษณะภูมิประเทศเป็นแหลมที่ยื่นลงไปในทะเลผู้คนที่นี่อาศัยในดินแดนแถบนี้จึงนิยมทำการประมง เพราะมี ทรัพยากรในท้องทะเลมากมาย อาหารหลักในการดำรงชีวิตจึงเป็นอาหารทะเล แต่ด้วยอาหารทะเล มักมีกลิ่นคาวจัด จึงหนีไม่พ้นเครื่องเทศ โดยเฉพาะ ขมิ้น เป็นสิ่งที่แทบจะขาดไม่ได้เลย เพราะ นอกจากช่วยในการดับกลิ่นคาวได้ดีแล้ว ยังเป็นสมุนไพรที่ปรุงรส และช่วยสมานแผลในกระเพาะ ลำไส้ได้อีกด้วยนับเป็นภูมิปัญญาทางด้าน โภชนาการ และเวชการของคนใต้แขนงหนึ่ง จึงจะเห็นได้ ว่าอาหารปักษ์ใต้มักมีสีออกเหลืองแทบทุกอย่าง เมื่อมองในอีกด้านหนึ่งสิ่งเหล่านี้คงเป็นวัฒนธรรม การกินที่ผสมผสานกลมกลืนกันระหว่างชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิมในภาคใต้นั่นเอง นอกจากนี้ภาคใต้จะมีฝนตกชุกและมีช่วงฤดูฝนนานกว่าภาคอื่นๆของประเทศฉะนั้นจึงมีพืชผักที่ใช้ เป็นอาหารต่างไปจากภาคอื่นๆ ถ้าอาหารนั้นไม่ใช่ผักเป็นเครื่องปรุงก็จะใช้ผักเป็นผักหนาะ คือ ผัก ที่กินร่วมกับอาหารเพื่อความอร่อยและช่วยลดรสเผ็ดร้อนของอาหารเนื่องด้วยอาหารใต้จะมีรสเผ็ด ร้อนกว่าทุกภาค ส่วนแกงเผ็ด ยังแยกออกไปได้อีกหลายชนิด เช่น แกงส้ม แกงคั่ว ฯลฯ เป็น เครื่องแกงพื้นบ้านภาคใต้ที่ใช้สมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาปรุงเป็นเครื่องแกงและเครื่องแกง ดังกล่าวข้างต้น หากเป็นเครื่องแกงตำมือ ก็จะได้เครื่องแกงที่ปรุงขึ้นมามีสรรพคุณทาง โภชนาการและเวชการตรงตามตำราภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้ ที่บรรพบุรุษได้คิดค้น สืบสืบทอดกันมาหลายชั่วคน

ด้านภูมิศาสตร์ อาหารพื้นบ้านภาคใต้มีรสชาติโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ สืบเนื่องจาก ดินแดนภาคใต้เคยเป็นศูนย์กลางการเดินเรือค้าขายของพ่อค้าจากอินเดีย จีนและชวาในอดีต ทำให้ วัฒนธรรมของชาวต่างชาติโดยเฉพาะอินเดียได้ ซึ่งเป็นต้นตำรับในการใช้เครื่องเทศปรุงอาหารได้ เข้ามามีอิทธิพลอย่างมากอาหารพื้นบ้านภาคใต้ทั่วไป มีลักษณะผสมผสานระหว่างอาหาร ไทย พื้นบ้านกับอาหารอินเดียได้ เช่น น้ำบูดู ซึ่งได้มาจากการหมักปลาทะเลสดผสมกับเม็ดเกลือ และมีความคล้ายคลึงกับอาหารมาเลเซีย อาหารของภาคใต้จึงมีรสเผ็ดมากกว่าภาคอื่น ๆ และด้วยสภาพ ภูมิศาสตร์อยู่ติดทะเลทั้งสองด้านมีอาหารทะเลอุดมสมบูรณ์ แต่สภาพอากาศร้อนชื้น ฝนตกตลอดปี อาหารประเภทแกงและเครื่องจิ้มจึงมีรสจัด ช่วยให้อาหารย่อยง่ายขึ้น ป้องกันการเจ็บป่วยได้อีกด้วย เนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงเป็นอาหารส่วนมากนิยมสัตว์ทะเล เช่น ปลากระบอก ปลาทุ กุ้ง หอย ซึ่ง หาได้ในท้องถิ่น อาหารพื้นบ้านของภาคใต้ เช่น แกงเหลือง แกงไตปลา นิยมใส่ขมิ้นปรุงอาหารเพื่อ แก้วรสคาว เครื่องจิ้มคือน้ำบูดู อาหารของภาคใต้จะมีรสเผ็ดมากกว่าภาคอื่นๆ แกงที่มีชื่อเสียงของ

ภาคใต้ คือ แกงเหลือง แกงไตปลา เครื่องจิ้มก็คือ น้ำบูดู และชาวใต้ยังนิยมนำน้ำบูดูมาคลุกข้าว เรียกว่า "ข้าวขำ" มีรสเค็มนำและมีผักสดหลายชนิดประกอบ อาหารทะเลสดของภาคใต้มีมากมาย ลักษณะเด่นของการรับประทานอาหารของชาวภาคใต้ คือ มีผักสารพัดชนิดเป็นผักจิ้มหรือผักแกล้ม ในการรับประทานอาหาร อาหารทุกมื้อ ภาษาท้องถิ่น เรียกว่า “ผักเหนาะ” ความนิยมในการรับประทาน ผักแกล้มอาหารของชาวใต้ เป็นผลมาจากการที่ ภาคใต้มีพืชผักชนิดต่างๆ มาก และหาได้ง่าย คนใต้นิยมนับประ ทานอาหารเผ็ด จึงต้องมีผักแกล้ม เพื่อช่วยบรรเทาความเผ็ด และเพื่อชुरสอาหาร อาหารท้องถิ่นยังนิยมใส่ขมิ้นในอาหาร นิยมนับประทาน “ขนมจีน” รองจากข้าว ไข่เค็มหรือกะปิ เป็น เครื่องปรุงรสอาหาร ชาวไทยมุสลิมนิยมนับประทานน้ำบูดู ซึ่งเป็นน้ำที่หมักจากปลา แล้ว นำมาเคี่ยวปรุงรสให้ออกเค็มๆ หวานๆ นับเป็นอาหารที่ขาดไม่ได้ของชาวไทยมุสลิม อาหารปักษ์ใต้แม้จะเป็นอาหารที่อร่อย น่าลิ้มลอง แต่สิ่งหนึ่งที่ประทับใจผู้คน คือความเผ็ดร้อนของรส ซาดี อาหารผู้คนในภาคใต้นิยมนับประทานที่เผ็ดจัด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่นิยมรสหวาน รสเผ็ดของอาหารปักษ์ใต้มาจากพริกขี้หนูสด พริกขี้หนูแห้งและพริกไทย ส่วนรสเค็มได้จากกะปิ เกลือ รสเปรี้ยว ได้จาก ส้มแขก น้ำส้มลูกโหนด ตะลิงปลิง ระกำ มะนาว มะขามเปียก และมะขามสด เป็นต้น

ตอนที่ 6 ความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวที่มีต่ออาหารพื้นบ้าน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์นักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางเข้ามาพักโฮมสเตย์บ้านท่าหิน อำเภอสังขละบุรี จังหวัดสงขลา พบว่า

นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 85 อายุ 20-25 ปี ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ปริญญาตรี อาชีพ ส่วนใหญ่นักศึกษา มีค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารพื้นบ้านส่วนใหญ่ 100-200 บาท ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ภาคใต้ จำนวนวันที่เข้าพัก 2 วัน จำนวนครั้งที่รับประทาน อาหารพื้นบ้าน 3 ครั้ง/วัน

ความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวที่มีต่อศักยภาพของอาหารพื้นบ้าน ด้านความยาก/ง่ายในการปรุงอาหาร ด้านความดึงดูดใจ การแสดงถึงวัฒนธรรมการกินของชุมชน ด้านการใช้วัตถุดิบในชุมชน ด้านความเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน พบว่า นักท่องเที่ยวมีความคิดเห็นต่อศักยภาพของอาหารด้านการแสดงออกถึงวัฒนธรรมการกินของชุมชนมากที่สุด รองลงมาคือด้านความดึงดูดใจ ด้านการใช้วัตถุดิบในชุมชน ความเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน และด้านความยาก/ง่ายในการประกอบอาหาร ตามลำดับ

ด้านความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวที่มีต่ออาหารพื้นบ้านพบว่า ด้านความคุ้มค่าของอาหาร มีความพึงพอใจมากที่สุด รองลงมาคือด้านคุณภาพของอาหารพื้นบ้านและอัตลักษณ์ของอาหารพื้นบ้าน มีความพึงพอใจมาก

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและจำแนกประเภทอาหารพื้นบ้านของชุมชนต่าง ๆ บริเวณคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา รวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหารหลักวิธีการทำอาหารพื้นบ้านของชุมชน เพื่อจัดเก็บและรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน สืบสานและอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน และการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนในชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา และนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาเยือน

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง จากกลุ่มสตรีแม่บ้านในชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ จังหวัดสงขลา ซึ่งเป็นผู้ที่มีภูมิความรู้ในด้านการประกอบอาหารพื้นบ้าน จำนวน 30 คน

2. กลุ่มนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาพักโฮมสเตย์ จำนวน 30 คน

เพื่อให้งานวิจัยมีความสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์จึงนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ประเภทของอาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ

ตอนที่ 2 แหล่งที่มาของอาหาร

ตอนที่ 3 ลักษณะการบริโภคอาหาร

ตอนที่ 4 วัฒนธรรมอาหารกับความเชื่อ

ตอนที่ 5 อาหารพื้นบ้านกับสถานการณ์ในปัจจุบัน

ตอนที่ 6 ความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวที่มีต่ออาหารพื้นบ้าน

5.1 สรุปผลวิจัย

ตอนที่ 1 ประเภทของอาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ

จากการศึกษาเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระพบว่าชาวชุมชนส่วนใหญ่ มีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติ ทำให้การประกอบอาหารมีความสัมพันธ์อยู่กับธรรมชาติ วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารจึงได้จากธรรมชาติเป็นหลัก การนำเสนอประเภทของอาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ ผู้วิจัยจะจำแนกเป็นประเภทกับข้าว ประเภทของหวาน ผักและผลไม้ ตามลำดับดังนี้

ประเภทกับข้าว กับข้าวที่เป็นอาหารพื้นบ้านและเป็นที่ยอมรับของชุมชนบริเวณคาบสมุทร สทิงพระ เป็นอาหารที่ประกอบขึ้นเพื่อรับประทานในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ได้วัตถุดิบมาจาก ธรรมชาติ เช่นชาวเล ออกเรือหากุ้ง หาปู หาปลา ก็จะนำมาประกอบอาหาร หรือได้วัตถุดิบมาจาก สัตว์เลี้ยงที่เลี้ยงในบ้าน เช่น หมู ไก่ เป็นต้น ส่วนพืชผัก ก็จะเป็นพืชผักสวนครัวที่ปลูกเองตามรั้ว บ้าน และพืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ได้แก่สำหรับอาหารประเภทกับข้าวจำแนกได้ดังนี้

ประเภทแกง ได้แก่

แกงไตปลา เป็นอาหารที่ขึ้นชื่อของภาคใต้ มีรสชาติโดดเด่น โดยเฉพาะรสเผ็ดจัดจ้าน เครื่องแกงเข้มข้น รับประทานกับข้าวสวย หรือขนมจีนก็ได้ แกงไตปลามีส่วนผสมของพืช สมุนไพรและผักหลายชนิด ไส้ปลาแห้ง หน่อไม้ บางสูตรใส่ผักทอง ถั่วพู หัวมัน

แกงพริก แกงเผ็ดที่ใช้เครื่องแกงพริกเป็นส่วนผสม เนื้อสัตว์ที่ใช้ปรุงคือ เนื้อหมู กระดุกหมู หรือไก่

แกงส้ม หรือแกงเหลืองในภาษากลาง แกงส้มของภาคใต้จะไม่ใส่หัวกระชาย แต่จะใส่ขมิ้น แทน รสชาติจะจัดจ้านกว่าแกงส้มของภาคกลางและที่สำคัญต้องใส่กะปิด้วย

แกงคั่ว เป็นแกงกะทิแบบน้ำลูกขลิบ ได้แก่แกงคั่วหัวโหนดกับกุ้ง แกงคั่วหัวโหนดกับ ไก่บ้าน นอกจากนี้ก็ยังมีแกงคั่วสมรม คือใส่ผักหลายๆอย่าง แกงคั่วหยวกกับไก่บ้าน แกงกล้วย

แกงเลียง ผักพื้นบ้าน คือใส่ผักพื้นบ้านหลายๆ อย่าง เช่น ลูกน้ำเต้า บวบ ตำลึง สายบัว หัว โหนด ไส้ปลาแห้ง

แกงเทโพกับปลาช่อนแห้ง เนื่องจากในฤดูน้ำหลากชาวบ้านจะจับปลาได้เป็นจำนวนมากจึง นำมาตากแห้งเก็บไว้ประกอบอาหาร ซึ่งปลาแห้งก็สามารถนำมาทำเป็นเมนูได้หลากหลาย เช่น นำไปต้มส้มปลาแห้งก็ได้

ประเภทต้ม ได้แก่

ปลาต้มส้ม เป็นต้มปลาที่มีสีเหลืองจากขมิ้น น้ำแกงมีรสชาติเปรี้ยว จากส้มแขก น้ำส้มโหนด หรือมะขามเปียก

ต้มส้มปลาต้มซั่ม เป็นต้มส้มปลาที่ชาวบ้านหาได้ ซึ่งมีปลาหลายอย่างรวมกันเช่น ปลากะบอก ปลาชี่ตัง ปลาฉลามหรือเรียกอีกอย่างว่าปลาตลาด ปลากด และปลาอื่นๆที่ชาวบ้านหา มาได้ นำมาต้มส้ม

ต้มกะทิหัวโหนด การนำเอาหัวลูกโหนดมาต้มกะทิ อาจใส่กุ้ง หรือปลาแห้งก็ได้

ประเภทผัด ได้แก่

คั่วกลิ้ง เป็นผัดเผ็ดที่ใช้เครื่องแกงพริกและสมุนไพรปรุงรสชาติเผ็ดร้อนมักจะใส่เนื้อหมู สับ หรือไก่สับ

หมู/กึ่งผัดเค็มเค็มสะตอ เค็มเค็มคือการเอากุ้งเค็มมาหมัก ไม่ใช่กะปิ

ผัดเผ็ดปลามีหลัง

ประเภทยำ ได้แก่ ยำหัวโหนด/ยมโหนด ลาบยมโหนด เป็นเมนูดัดแปลงที่นำเอา
ยมโหนด มาใช้แทนวุ้นเส้น ประปรังเป็นรสลาบ ยำมะม่วงเบา

ประเภทน้ำพริก ได้แก่ น้ำพริกกุ้งสด ทานกับผักสด น้ำพริกลูกมะอึ ทานกับผักสด

ข้าวข่าน้ำบูดู เป็นอาหารพื้นบ้าน ประกอบด้วย ข้าวสวยใส่ผักนานาชนิด เช่น ถั่วฝักยาว
ขอย ดอกดาหลาขอย ถั่วงอก แดงกวาขอย ใบพลูขอย ใบมะกรูดอ่อนขอย กุ้งแห้งป่น ราดด้วยน้ำ
บูดู อาจจะโรยพริกป่นตามความต้องการ

ประเภททอด ได้แก่ กุ้งทอด ทอดมันกุ้ง ปลาทอดเครื่อง ปลาทอดขมิ้น ปลาทอดเครื่องกะทิ

ประเภทผัก ผักที่คนในชุมชนนิยมรับประทานมักเป็นผักสวนครัวที่ปลูกตามบ้าน ได้แก่
ถั่วฝักยาว แดงกวา มะเขือ มะเขือพวง ถั่วพู ใบบัวบก ใบชะพลู ใบลา อ้อดิบ ยอดยาร่วง สะตอ
ลูกเหรียง ลูกเนียง ยอดเหลียง ผักหวานบ้าน ยอดหมู ยอดมันปู ยอดมะกอก ส่วนผักพื้นบ้านที่ขึ้น
เองตามธรรมชาติ ตามป่า ริมคลอง หนองน้ำ และในนา ได้แก่ ผักบุ้ง สายบัว ผักกูด ผักสำเพ็ง ต้น
เถาวัลย์ หยวกกล้วยเถื่อน ลูกโพลี ผักกาดนกเขา สะเดา เป็นต้น

ประเภทผลไม้ ได้แก่ กล้วย มะม่วง มะละกอ ลูกตาล มะพร้าว ลูกโห้ ลูกตะขบ ลูกกำขำ
ลูกยาร่วง(ลูกมะม่วงหิมพานต์สุก) ขนุน (สัปปะรด) ลูกเฒ่า ทุเรียนน้ำ ลูกจันทร์ ลูกแดง (แดงโม)
ชมพู (ฝรั่ง) ขนุน ลูกหว้า

ตอนที่ 2 แหล่งที่มาของอาหาร

จากการลงพื้นที่ภาคสนามพบว่า แหล่งอาหารของคนในชุมชนบริเวณคาบสมุทรสิงพระ
ส่วนใหญ่ได้มาจากการทำประมง ทำนา ทำสวน ซึ่งเป็นแหล่งที่มาของอาหารการกิน มีอาหารหลาย
ชนิดที่คนในชุมชนสามารถหาได้จากธรรมชาติ ชาวชุมชนบนคาบสมุทรสิงพระ หรือ “ชาวบก”
ในอดีต จะมีวิธีการทำมาหากินอยู่ 3 วิธี คือ วิธีอาชีพการขึ้นโหนดคาบตาลเอน้ำหวาน วิธีอาชีพการ
ทำนา และวิธีอาชีพการออกทะเลหาปลา เรียก 3 วิธีอาชีพนี้ว่า “สามเกลอหัวแข็ง” เพราะสามารถ
สืบทอดต่อกันมานานนับ 1,000 ปี และใน 3 วิธีอาชีพนี้จะจับคู่ทำร่วมกันได้อยู่ 2 คู่อาชีพ คือ วิธีการ
ทำนา จะทำคู่กันกับขึ้นโหนด หมดหยา(ฤดู)การทำนา ก็จะเริ่มขึ้นโหนดคาบตาล และ วิธีออกเล
หาปลา สามารถทำคู่กับวิธีการทำนา ไม่ปรากฏหรือพบว่า วิธีการขึ้นโหนด ทำคู่กับการออกเลหา
ปลา เป็นเพราะฤดูกาล และวิธีอาชีพโดยธรรมชาติเป็นกรอบกำหนด ในวิถี “โหนด-นา-เล” ของ
ผู้คนในชุมชนบนคาบสมุทรสิงพระ

นอกจากแหล่งอาหารที่ได้จากธรรมชาติแล้ว ยังมีแหล่งอาหารที่ได้จากการเพาะปลูก ทำสวน ทำนา และการเลี้ยงสัตว์ ซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่คนในชุมชนเพาะปลูก และเลี้ยงสัตว์ เพื่อนำมาเป็นอาหาร เหลือจากการรับประทานก็นำไปขายให้กับชุมชนอื่น

ตอนที่ 3 ลักษณะการบริโภคอาหาร

ชาวชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระรับประทานข้าวเจ้าเป็นหลัก ยกเว้นในงานบุญ งานมงคลจะมีอาหารพิเศษเลี้ยงแขก ในอดีตอาหารที่รับประทานส่วนใหญ่จะหาได้เองจากแหล่งธรรมชาติ ตามทุ่งนา ป่า เขา ริมน้ำ ชายคลอง อาหารส่วนใหญ่จะเป็น กุ้ง ปู ปลา เพราะหาง่ายและมีตามธรรมชาติ เหลือจากการรับประทานในแต่ละวันแล้ว ยังมีการนำมาแปรรูปเป็นปลาแห้ง ปลาแดดเดียว ปลาต้ม ปลาตุ๋น กะปิ เคยกุ้ง เป็นต้น ในอดีตการซื้อขายอาหารมีค่อนข้างน้อย แทบไม่ต้องซื้อขายกัน หากอาหารที่หาได้จากธรรมชาติมีมาก นอกจากจะบริโภคเองแล้ว ยังนำไปแบ่งปันให้ญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้านอีกด้วย

การบริโภคอาหารหลักก็คือ อาหารเช้า และอาหารเย็น ส่วนอาหารกลางวันก็แล้วแต่สะดวก ส่วนใหญ่มักจะชอบรับประทานอาหารพร้อมกันในครอบครัว ในอดีตการปรุงอาหารของชาวบ้านในชุมชนไม่ได้ใส่สารปรุงรส ทำให้อาหารที่สามารถนำมาอุ่นรับประทานในเมื่อต่อไปได้อีก เช่น แกงส้ม แกงไตปลา นิยมนำมาอุ่นรับประทานในมือถัดไป ส่วนมือเย็นมักจะประกอบอาหารใหม่ เนื่องจากได้วัตถุดิบจากการออกหา กุ้ง หอย ปลา ได้มากก็นำมาประกอบอาหารมือเย็น ในมือเย็นก็จะมีอาหารหลากหลายเมนู

ชาวชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ ยังมีภูมิปัญญาในการถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้รับประทานได้นานขึ้นเช่น การทำปลาตุ๋น การทำกะปิ การทำเคยกุ้ง การทำกุ้งส้ม การทำปลาต้ม การทำไตปลา นอกจากนี้ก็ยังมีถนอมอาหารประเภทอื่นเช่น การทำหนามหนู หนามวัว หนาม คือ การถนอมอาหารอย่างหนึ่งของชาวดำ เป็นการนำเนื้อสัตว์มาหมักดองเพื่อให้เก็บรักษาไว้กินได้นานขึ้น สามารถทำได้กับทั้งเนื้อวัว เนื้อหมู และเนื้อไก่ แล้วแต่ความต้องการ ซึ่งแรกเริ่มเดิมทีการทำหนามนั้นเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่อยากจะทำให้ส่วนหัวหมูที่คนไม่นิยมกินนั้นกินได้ จึงนำเนื้อตรงหัวหมูหรือตรงส่วนหมูมาหมักเกลือกับน้ำตาลประมาณไม่เกิน 1 สัปดาห์ ก็จะให้เป็นหนามที่มีรสชาติเปรี้ยว ในบางท้องถิ่นอาจเรียกว่า “เนื้อส้ม” บ้างก็นิยมใส่หอยกกล้วย หน่อไม้ หรือผักเขียวเข้าไปด้วย เมื่อทำการหมักดองเนื้อสัตว์จนกลายเป็นหนามเรียบร้อยแล้ว คือนำหนามไปทำการปรุงอีกครั้ง เช่นนำไปทำแกง ใส่กะทิบ้าง ไม่ใส่กะทิบ้าง หรือจะนำไปต้ม ผัด ทอด ก็ได้

การถนอมอาหารในสมัยโบราณ

ในสมัยโบราณ ปลาเป็นอาหารหลักอย่างหนึ่งของคนไทย ซึ่งหาได้ง่ายตามแม่น้ำลำคลอง ดังนั้น ในวันที่จับปลาได้มาก ก็จะมีการแบ่งปันให้ญาติ หรือเพื่อนบ้าน รับประทานกันอย่าง

ทั่วถึง ตามนิสัยโอบอ้อมอารีของคนไทยในสมัยก่อน ส่วนที่เหลือ จะเก็บรักษาไว้ โดยการหมักเกลือ ทำเป็นปลาร้า ตากแดด หรือย่างรมควัน ส่วนผลไม้อาจนำมาถนอม ซึ่งเป็นการระเหยเอาน้ำออก เพื่อให้ผลไม้แห้งนั้น สามารถเก็บไว้ได้นาน อาจจะเติมน้ำตาลด้วยหรือไม่ก็ได้ เพื่อให้รสชาติดีขึ้น ถึงแม้ว่าคนไทยสมัยก่อน จะไม่ทราบทฤษฎี หรือหลักการในการถนอมรักษาผลิตผลการเกษตร ในด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี แต่ก็ได้มีการปฏิบัติต่อกันมาหลายชั่วอายุคน เป็นวิธีง่ายๆ ไม่มีกรรมวิธียุ่งยาก หรือซับซ้อน โดยอาศัยธรรมชาติเป็นส่วนช่วยในการถนอมรักษา อาจจะมีทั้งการเก็บในลักษณะสด และแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารชนิดใหม่ โดยที่คุณภาพเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด และสามารถเก็บไว้ได้นาน ซึ่งพอจะสรุปได้ดังนี้

การเก็บในสภาพสดโดยการผึ่งลม บ้านในชนบทมักจะมีใต้ถุนสูง และจะสังเกตเห็นว่า แต่ละบ้านจะเก็บหอม กระเทียม โดยการแขวนไว้บนราวใต้ถุนบ้าน ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ทั้งนี้เพราะผลิตผลการเกษตรจะมีการระเหยเอาน้ำออก ซึ่งจะสะสมความร้อน ทำให้ผลิตผลนั้น เน่าเสียได้ง่าย ดังนั้นการแขวนไว้ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเท จะเป็นการลดปริมาณน้ำของหอมและกระเทียม ทำให้สามารถเก็บไว้ได้นาน ผักที่มีเปลือกหนา เช่น พริกเขียว พริกทอง จะสามารถเก็บไว้ได้นาน ถ้าเก็บในที่ร่มและอากาศถ่ายเทได้สะดวก ต่างกับการเก็บมะนาวสด ซึ่งใช้วิธีผึ่งทรายที่พรมน้ำเล็กน้อย จะเป็นการช่วยลดอุณหภูมิทราย จะป้องกันไม่ให้ผิวของเปลือกมะนาวสัมผัสอากาศ เป็นการป้องกันการเหี่ยว ทำให้สามารถเก็บมะนาวได้เป็นเวลาหลายเดือน

การแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารชนิดต่างๆ

กรรมวิธีการถนอมผลิตผลการเกษตร หรือการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารชนิดต่างๆ นั้น มีการปฏิบัติต่อเนื่องกันมาหลายวิธี แต่ละวิธีอาจจะแตกต่างกันออกไป ในรายละเอียดปลีกย่อย แล้วแต่ความนิยมในท้องถิ่น ซึ่งอาจจะแบ่งออกได้ ดังนี้

การทำให้แห้ง การตากแดด คนโบราณสังเกตเห็นว่าเมล็ดธัญพืช และถั่วต่างๆ เมื่อแก่และทิ้งไว้ให้แห้งตามธรรมชาติ สามารถเก็บไว้ได้นาน ดังนั้นจึงมีการเลียนแบบธรรมชาติ โดยการผึ่งลม และตากแดดให้แห้ง เพื่อจะได้ผลิตภัณฑ์ที่สามารถเก็บไว้ได้นาน เช่น ถั่วตาก ปลาแห้ง ผักตากแห้ง เครื่องเทศ เป็นต้น

สำหรับเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว หรือเนื้อหมู ในกรณีที่มีเนื้อสดเหลือมาก ก็มีการทำแห้ง เช่นเดียวกัน โดยแลเป็นชิ้น นำมาคลุกเกลือ เพื่อป้องกันการเน่าเสีย แล้ววางแผ่นบนตะแกรง หรือกระด้ง นำออกตากแดดจนแห้ง ในระหว่างตาก ก็กลับชิ้นเนื้อให้ทุกส่วนได้รับความร้อนจากแสงแดด เมื่อแห้งแล้ว จึงนำมาเก็บ โดยการผึ่งบนกระเจาด ไม่ต้องปิดมิดชิด เพราะจะทำให้มีกลิ่นเหม็น

การกวน การกวนเป็นการลดปริมาณน้ำในเนื้ออาหารอีกวิธีหนึ่ง โดยใช้ความร้อนต่ำ เช่น มะม่วงกวน ทุเรียนกวน เป็นต้น ผลไม้ที่จะนำมากวน มักจะเป็นผลไม้สุก ที่เหลือจากการรับประทานสด นำเฉพาะเนื้อผลไม้ นั้น มาขยี้ให้เนื้อแตก แล้วใส่กระทะ หรือหม้อ ตั้งไฟอ่อนๆ หรือปานกลาง ใช้ไม้พายคนหรือกวนผลไม้ นั้น ให้เข้ากัน และกวนไปเรื่อยๆ เพื่อให้ น้ำระเหยออก และไม่ ให้เนื้อผลไม้ติดกับกระทะ จนกระทั่งเนื้อผลไม้ นั้นข้นเหนียว แล้วจึงยกออกจากเตาไฟ และคนต่อไปอีก จนกระทั่งความร้อนลดลง นำเข้าเก็บในขวดหรือหม้อ แล้วปิดฝา การกวนผลไม้ที่ไม่ค่อยมีรสหวาน ส่วนมากจะนิยมเติมน้ำตาล เพื่อเพิ่มความหวานให้ผลไม้ นั้น เช่น สับปะรด เนื่องจากมีรสเปรี้ยว ดังนั้น การกวนส่วนมากจะเติมน้ำตาล เพื่อเพิ่มความหวาน และอาจเติมเกลือเล็กน้อย เพื่อเพิ่มรสชาติ หรือบางชนิดอาจเติมกะทิด้วย เช่น การกวนกล้วย เป็นต้น ผลประเภท พักทอง มันเทศ เผือก โดยปกติจะสามารถเก็บได้หลายวัน เพราะมีเปลือกหนา แต่อาจจะนำมากวนเพื่อเก็บไว้รับประทานเป็นอาหารหวานได้

การต้มหรือนึ่งแล้วตากแห้ง การต้มหรือนึ่งหรือลวก จะเป็นการไล่ฟองอากาศจากเนื้อเยื่อของวัตถุดิบ และยับยั้งการเปลี่ยนแปลงทางเคมี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นการรักษาสีของผลิตภัณฑ์ ป้องกันการเน่าเสีย เช่น กุ้งแห้ง ทำโดยต้มกุ้งสดในน้ำเกลือเจือจาง แล้วนำมาเกลี่ยบนตะแกรงหรือเสื่อ ที่ทำด้วยไม้ไผ่ ตากแดดให้แห้ง เมื่อสังเกตเห็นว่า เปลือกกุ้งกรอบ ก็เอาเปลือกออก ซึ่งทำได้หลายวิธี เช่น ใส่ถุงผ้า แล้วทุบด้วยของหนักๆ หรือฟาดกับพื้น เพื่อให้เปลือกกุ้งและหัวหลุดออกจากตัวกุ้ง นำมาผัดเอาเปลือกและหัวกุ้งออก ตัวเนื้อกุ้งที่เหลือจะมีสีชมพู นำมาเกลี่ยบนตะแกรงหรือเสื่อ เพื่อตากแดดอีกครั้งหนึ่งจนแห้ง การตากแดดทั้งสองระยะจะใช้เวลาประมาณ 3-5 วัน ทั้งนี้แล้วแต่ความร้อนจากแสงแดด และปริมาณของกุ้งบนเสื่อ เมื่อแห้งดีแล้ว เก็บใส่ในภาชนะที่ปิดสนิท สามารถเก็บไว้รับประทานได้เป็นเวลานาน

การรมควัน วิธีนี้จะใช้ในการเก็บรักษาปลาในรูปของปลาแห้ง ชิ้นต้องทำความสะอาดปลา โดยเอาไส้และพุงออกให้หมด ล้างให้สะอาด แล้ววางปลาบนตะแกรงไม้ไผ่เหนือกองไฟ ที่มีควัน เชื้อเพลิงที่ใช้เพื่อทำให้เกิดควัน ได้แก่ กาบมะพร้าว धानอ้อย ขี้เลื่อย โดยทำให้เกิดการเผาไหม้อย่างช้าๆ และมีควันออกมา จะต้องครอบเตาด้วยภาชนะที่สามารถเก็บควันให้รมปลาอยู่ภายใน ใช้ถ่านหรือฟืนเป็นตัวที่ทำให้เกิดความร้อนในการย่าง หมั่นกลับปลาบ่อยๆ ควันจะจับที่ตัวปลาแล้วยังจับที่ผิวของปลา ทำให้มีสีน้ำตาลอมเหลือง และทำให้ปลามีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ชวนรับประทาน ปลาที่นิยมทำเป็นปลารมควัน ได้แก่ ปลาเนื้ออ่อน ปลาช่อน ปลากดทะเล ปลาฉลาม ปลารมควันถ้าเก็บโดยแขวนผึ่งลม และมีอากาศถ่ายเท จะสามารถเก็บไว้ได้ประมาณ 2-3 เดือน

การแช่อิ่ม การแช่อิ่มเป็นวิธีถนอมผลไม้และผักบางชนิด โดยแช่ในน้ำเชื่อม น้ำตาลจะช่วยดึงน้ำออกจากผักและผลไม้ ขณะเดียวกันน้ำตาลก็ซึมเข้าไปในเนื้อเยื่อของผักหรือผลไม้ แทน

อุณหภูมิของน้ำจืดอุ่นตัวทำให้ผักหรือผลไม้ในนั้นมีรสหวานขึ้น เช่น มะละกอแช่อุ่น พริกแช่อุ่น เปลือกส้มแช่อุ่น เป็นต้น

การทอดหรือการคั่ว การทอดทำได้โดยนำผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรมาปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตามความชอบ ของแต่ละครอบครัว แล้วนำลงทอดในน้ำมันร้อนๆ พอสุก ก็นำขึ้นจากน้ำมัน ตั้งทิ้งไว้บนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน เตรียมน้ำเชื่อมข้นมากๆ แล้วนำผักหรือผลไม้ที่สะเด็ดน้ำมันแล้ว ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากันดี น้ำตาลจะเคลือบชิ้นผักหรือผลไม้ในนั้น ทิ้งไว้ให้แห้ง น้ำตาลที่เคลือบจะแข็งตัว ถ้าเก็บไว้ในภาชนะที่ปิดมิดชิด จะสามารถเก็บไว้ได้นาน เช่น กุ้งอบวุ้นเส้น ผักกาด หรือ ถั่วลิสงคั่ว เป็นต้น

การคั่ว เป็นการนำผลิตภัณฑ์ทางการเกษตรให้สุก โดยคนกลับไปกลับมาในกระทะที่ตั้งไฟให้ร้อน เช่น ถั่วลิสงคั่ว หรือถั่วลิสงคั่ว มีเปลือกหนา เช่น มะกอก เกล็ด ในการคั่ว ส่วนมากจะใช้ทราย ช่วยในการกระจายความร้อนเข้าไปในเนื้อของเม็ดมะกอก หรือเกล็ด เพื่อเนื้อจะได้สุกอย่างสม่ำเสมอ โดยเปลือกไม่ไหม้ เมื่อสุกแล้ว นำมาแยกออกจากทราย ผึ่งให้เย็น เก็บไว้รับประทานได้หลายวัน

การหมักเกลือ การถนอมผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร โดยใช้เกลือเป็นตัวช่วยในการรักษา ไม่ให้ผลิตภัณฑ์เน่าเสีย โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ซึ่งมีโปรตีนสูง ถ้าทิ้งไว้จะเกิดการเน่าเสีย ดังนั้นในกรณีที่มีปริมาณมากไม่สามารถรับประทานได้หมด จึงจำเป็นต้องเก็บไว้เพื่อรับประทานได้นานวัน โดยคลุกเนื้อสัตว์กับเกลือทำให้เนื้อสัตว์มีรสเค็ม ซึ่งทำให้เกิดภาวะไม่เหมาะสมแก่การเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ โดยทั่วไปมักจะเอาเนื้อหมักเกลือนั้นมาตากแดด 1-2 วัน แล้วจึงเก็บไว้เพื่อรับประทานได้หลายวัน หรือแขวนผึ่งลมให้เนื้อแห้ง อาจจะทอดหรือปิ้งก่อนรับประทาน ซึ่งเกลือจะช่วยเสริมให้เนื้อสัตว์นั้นมีรสดีขึ้น

การหมัก หมายถึง การถนอมอาหาร โดยเติมเกลือหรือไม่ก็ได้ และอาจเติมส่วนประกอบอย่างอื่น เช่น ข้าวคั่ว เพื่อเสริมให้จุลินทรีย์มีบทบาทในการหมัก ทำให้เกิดรสชาติที่ต้องการ ซึ่งอาจต้องหมักทิ้งไว้ ประมาณ 2-3 วัน หรือหลายเดือน แล้วแต่ชนิดของผลิตภัณฑ์ เช่น น้ำปลา ปลาร้า

การดอง หมายถึง การถนอมอาหารในน้ำเกลือ และมีน้ำส้มเล็กน้อย อาจเติมเครื่องเทศ น้ำตาล หรือน้ำมันด้วยก็ได้ การดองอาจอาศัยเชื้อจุลินทรีย์เข้าไปช่วย ถ้าดองในน้ำเกลือ ที่มีความเข้มข้นต่ำ เช่น แตงกวาดอง กระเทียมดอง จิง ดอง เป็นต้น หรืออาจดองโดยไม่ต้องอาศัยเชื้อจุลินทรีย์เลย ซึ่งมักใช้กับผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว หรือที่มีความเป็นกรดสูง และใช้น้ำเกลือที่เข้มข้น เช่น มะม่วงดอง เป็นต้น อาหารหมักดองที่ได้มีการปฏิบัติติดต่อกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ พอจะแบ่งออกได้ตามประเภทของวัตถุดิบของการเกษตรที่ใช้ การหมักดองผักและผลไม้ ส่วนมากจะดองในน้ำเกลือผสมน้ำส้มเล็กน้อย อาจเติมเครื่องเทศ น้ำตาล หรือน้ำมันด้วยก็ได้ ส่วนผักดองบางอย่างอาจ

เติมน้ำขาวข้าวผสมลงไป เช่น ผักกาดคอง บางอย่างเติมน้ำมะพร้าวลงไป เช่น ถั่วอกคอง ผักเสี้ยนคอง เพื่อช่วยเร่งปฏิกิริยาหมักคอง แล้วเกิดรสเปรี้ยว และกลิ่นที่ต้องการ การหมักคองสัตว์น้ำ วิธีที่ใช้กันมากคือ การใส่เกลือ แล้วหมักไว้ ปริมาณเกลือ และระยะเวลาในการหมัก แล้วแต่ชนิดของผลิตภัณฑ์ที่ต้องการ ผลิตภัณฑ์ที่รู้จักกันแพร่หลาย คือ น้ำปลา น้ำบูดู กะปิ ไตปลาคอง ปลาทุเค็ม ปูเค็ม เป็นต้น กรรมวิธีในการหมัก และปริมาณเกลือที่ใช้ แตกต่างกันตามวัตถุดิบ กะปิ เป็นผลิตภัณฑ์ที่คนไทยทำกินกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ จนถึงปัจจุบันนี้ กรรมวิธีในการหมักค่อนข้างง่าย แต่ใช้เวลาหมักนาน วัตถุดิบที่ใช้ คือ กุ้งฝอย เคยฝอย หรือกุ้งตัวเล็กๆ คลุกเคล้ากับเกลือ ปริมาณเกลือที่ใช้แตกต่างกัน แล้วแต่ครอบครัว กุ้งหมักกับเกลือประมาณ ๑ - ๒ วัน ในตะกร้าสานด้วยไม้ไผ่ ขณะที่ตั้งทิ้งไว้จะมีน้ำไหลออกมาจากตัวกุ้ง เมื่อไม่มีน้ำไหลออกมาแล้ว หรือมีเพียงเล็กน้อย นำกุ้งมาเกลี่ยบนเสื่อไม้ไผ่ แล้วนำออกผึ่งแดดให้กุ้งแห้งพอดำๆ จากนั้นนำมาตำให้ละเอียด จะได้ผลิตภัณฑ์ที่ขึ้นเหนียวมีสีชมพู หรือม่วงดำ แล้วแต่ชนิดของวัตถุดิบ บรรจุลงโถหรือไหอัดให้แน่น ไม่ให้มีช่องอากาศ เพราะจะทำให้ผลิตภัณฑ์มีกลิ่นไม่ดี หมักทิ้งไว้จนมีกลิ่นหอมโดยทั่วไป ถ้าปริมาณเกลือที่ใช้น้อย ระยะเวลาหมักจะสั้น คือ ประมาณ 4-6 เดือน ส่วนผลิตภัณฑ์ที่ใช้เกลือมาก จะใช้เวลาในการหมักอย่างน้อย 8 เดือน จึงจะรับประทานได้ หรือสังเกตดูเนื้อกะปิจะค่อนข้างแห้ง

การหมักที่ใช้เกลือ และมีข้าวหรือแป้งเป็นส่วนประกอบ ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้ที่รู้จักกันแพร่หลาย คือ ปลาสาม ปลาแป้งแดง สามผัก ปลาที่ใช้ในการทำผลิตภัณฑ์ประเภทนี้ ส่วนมากจะเป็นปลาน้ำจืด และเป็นปลาที่มีขนาดเล็ก ข้าวหรือแป้งที่ใช้ แล้วแต่ชนิดของปลา ในที่นี้จะยกตัวอย่างการทำปลาร้า ซึ่งเป็นอาหารหมักคองที่คนไทยส่วนใหญ่รับประทาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งเรียกว่า "ปลาแดก" ชาวภาคเหนือ เรียกว่า "ปลาฮ้า" ชาวภาคใต้เรียกว่า "ร่า"

ตอนที่ 4 วัฒนธรรมอาหารกับความเชื่อ

วิถีชีวิตของชนชาวไทยตั้งแต่อดีตจนกระทั่งปัจจุบัน ไม่ว่ายุคสมัยจะเปลี่ยนไปอย่างไร ในส่วนของคติ ความเชื่อ ก็ยังคงอยู่คู่คนไทยมาตลอด ซึ่งแล้วแต่ว่าในแต่ละพื้นที่จะจัดวางให้ความเชื่อเหล่านั้นอยู่ตรงส่วนไหนของสังคม สำหรับความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับอาหารของแต่ละพื้นที่นั้น ยังคงเป็นเรื่องราวที่ถูกพูดถึง แต่ก็เลือนหายไปบ้าง

อุดม หนูทอง ได้อธิบายไว้ว่า เนื่องจากภูมิประเทศของภาคใต้มีลักษณะเป็นภูเขาชันลาดชันด้วยทะเล ทำให้วัตถุดิบมีความอุดมสมบูรณ์ นำมาปรุงอาหารในรูปแบบต่างๆ ทำให้ชาวใต้อยู่กินกันแบบเรียบง่าย โดยอาหารหลักจะอยู่ที่ข้าวเจ้า โดยมีข้าวเหนียวใช้ตามงานพิธีกรรมเท่านั้น สำหรับความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับอาหารนั้น หญิงตั้งครรภ์จะมีข้อห้ามมากเป็นพิเศษ จะห้ามกินปลา

มัน (ปลาไม่มีเกล็ด) ผักเลื่อยต่างๆ ในส่วนของโรกัยไข่เจียวก็มีอาหารที่เป็นของแสลงเช่น คนเป็นโรคสีดวงทวารจะห้ามกินปลาไหล ปลากระเบน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีอาหารตามฤดูกาลที่ช่วยเสริมธาตุในร่างกาย เช่น ในฤดูฝนต้องกินของที่มีรสเผ็ดร้อน ถ้าฤดูร้อนก็กินของที่มีรสเย็น อย่างน้ำมะพร้าว ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เรียกว่าเป็นความเชื่อแต่เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สั่งสมกันมายาวนาน

ในด้านของพิธีกรรมนั้น หากเป็นงานมงคลส่วนใหญ่จะเป็นงานที่แสดงถึงการมีพวกพ้องของเจ้าของงาน ตามคตินิยมจึงต้องเลี้ยงขนมจีน ถือเคล็ดว่าเป็นคนมีเส้นสาย ในงานแต่งงานก็จะกินเหนียว (ข้าวเหนียว) ส่วนงานศพก็จะไม่นิยมทำอาหารประเภทปลา ส่วนใหญ่จะต้องลัมวัวเป็นอาหาร ซึ่งเป็นค่านิยมที่ว่าด้วยศักดิ์ศรี ถือเป็นการให้เกียรติผู้ตาย อีกทั้งกลายเป็นสิ่งแสดงถึงความหน้าใหญ่ ใจโตของเจ้าของงาน ซึ่งในอดีตวัวที่นำมาเป็นอาหารในงานต้องเป็นวัวที่ลักษณะโคมะจะเป็นการบ่งบอกถึงการมีบารมีของเจ้าของงาน แต่ในปัจจุบันนี้ไม่มีแล้ว

ตอนที่ 5 อาหารพื้นบ้านกับสถานการณ์ในปัจจุบัน

ในอดีตชาวบ้าน และชาวเมือง ไม่ค่อยเดือดร้อน เจ็บป่วย มีปัญหาเรื่องสุขภาพจากการกิน เนื่องจากเป็นสังคมเกษตรธรรมชาติที่ปลอดภัย จำพวกผักพื้นบ้าน สัตว์พันธุ์พื้นเมือง เรียกว่ามีความสมบูรณ์เรื่อง ข้าวปลาอาหาร และทรัพยากรธรรมชาติ ดังคำกล่าวที่ว่า ในสวนมีผัก ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว การทำมาหากินหรือวิถีชีวิตอยู่แบบสบายสมดุล พอดี พอเพียงไม่ต้องแก่งแย่ง เบียดเบียนทองไม่มีความหมาย ใช้จ่ายเมื่อยามจำเป็น สิ่งที่เป็นต่อการดำรงชีพ เช่น เสื้อผ้า หยุกยา อาหาร บ้านเรือนที่อยู่อาศัย ทำเอง ใช้เอง ปลูกเอง กินเอง หรือ หากินเองได้โดยแทบไม่ต้องปลูก หรือซื้อหา

ปัจจุบัน สังคมโลกซับซ้อนขึ้น ผู้คนมากขึ้น มีการปรับเปลี่ยนอย่างรวดเร็วกะทันหันไปแทบทุกเรื่อง จนหารากและร่องรอยของตัวเองไม่เจอ และยิ่งนับวันจะหาร่องรอยความเป็นไทยแทบไม่เจอในยุคนี้ จะด้วยเหตุของสื่อกระแสหลักที่ดีหรือการคมนาคมที่สะดวกรวดเร็วไร้พรมแดนที่รวดเร็วและรุนแรง ส่งผลกระทบต่อวัฒนธรรมของชุมชนจนส่งผลทำให้สุขภาพของชุมชนเสื่อมโทรมลงดังที่พบเห็นในปัจจุบัน คนส่วนใหญ่ต่างคนต่างตั้งหน้าทำมาหาเงิน มากกว่าทำมาหากินอย่างแต่ก่อนเพราะ “เงิน” ถูกกำหนดให้เป็นตัวแทนในการจับจ่ายใช้สอยซื้อหาวัตถุสิ่งของต่างๆ ที่ผู้คนต้องการไม่ว่าเป็นอาหารการกิน เครื่องอำนวยความสะดวก ในขณะที่อีกกลุ่มคิดหนึ่ง มีวิถีคิดแบบ ทำเอง ใช้เอง แบบพอมีพอกิน อาศัยพึ่งพิงธรรมชาติ เหลือแจกจ่ายให้ ช่วยเหลือผู้อื่น เป็นการกุศล อันเป็นวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนไทย ซึ่งวิถีแบบนี้ค่อย ๆ เลือนหายไปจากสังคมไทย หลังจาก “วัฒนธรรมต่างดาว” เข้ามาปนแทรกอยู่ในสังคมไทย ซึ่งจริงแล้วยังมีบางกลุ่ม

คนที่บางทีคิดได้ ทำกิน หรือผลิตกินแบบไม่ใช้ทุน ไม่มุ่งเน้นที่ เงินตรา เป็นกลุ่มคิดที่ใช้วิธีการ แต่ไม่ใช้ทุนหรือที่เราเรียกว่า เป็น ภูมิปัญญาชุมชน

อาหารพื้นบ้านทางภาคใต้ จะมีรสชาติโดดเด่นอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ ซึ่งโดยทั่วไปจะมี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม และเผ็ด ภาคใต้เป็นภาคที่มีพื้นที่ติดชายฝั่งทะเลมากที่สุด และมีลักษณะภูมิประเทศเป็นแหลมที่ยื่นลงไปในทะเลผู้คนที่นี่อาศัยในดินแดนแถบนี้จึงนิยมทำการประมง เพราะมีทรัพยากรในท้องทะเลมากมาย อาหารหลักในการดำรงชีวิตจึงเป็นอาหารทะเล แต่ด้วยอาหารทะเลมักมีกลิ่นคาวจัด จึงหนีไม่พ้นเครื่องเทศ โดยเฉพาะ ขมิ้น เป็นสิ่งที่แทบจะขาดไม่ได้เลย เพราะนอกจากช่วยในการดับกลิ่นคาวได้ดีแล้ว ยังเป็นสมุนไพรที่ปรุงรส และช่วยสมานแผลในกระเพาะ-ลำไส้ได้อีกด้วยนับเป็นภูมิปัญญาทางด้านโภชนาการ และเวชการของคนใต้แขนงหนึ่ง จึงจะเห็นได้ว่าอาหารปักษ์ใต้มักมีสีออกเหลืองแทบทุกอย่าง เมื่อมองในอีกด้านหนึ่งสิ่งเหล่านี้คงเป็นวัฒนธรรมการกินที่ผสมผสานกลมกลืนกันระหว่างชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิมในภาคใต้นั่นเอง นอกจากนี้ภาคใต้จะมีฝนตกชุกและมีช่วงฤดูฝนนานกว่าภาคอื่นๆของประเทศฉะนั้นจึงมีพืชผักที่ใช้เป็นอาหารต่างไปจากภาคอื่นๆ ถ้าอาหารนั้นไม่ใช่ผักเป็นเครื่องปรุงก็จะใช้ผักเป็นผักหนาะ คือ ผักที่กินร่วมกับอาหารเพื่อความอร่อยและช่วยลดรสเผ็ดร้อนของอาหารเนื่องด้วยอาหารใต้จะมีรสเผ็ดร้อนกว่าทุกภาค ส่วนแกงเผ็ด ยังแยกออกไปได้อีกหลายชนิด เช่น แกงส้ม แกงคั่ว ฯลฯ เป็นเครื่องแกงพื้นบ้านภาคใต้ที่ใช้สมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาปรุงเป็นเครื่องแกงและเครื่องแกงดังกล่าวข้างต้น หากเป็นเครื่องแกงตำมือ ก็จะได้เครื่องแกงที่ปรุงขึ้นมามีสรรพคุณทางโภชนาการและเวชการตรงตามตำราภูมิปัญญาท้องถิ่นภาคใต้ ที่บรรพบุรุษได้คิดค้น สังสม และสืบทอดกันมาหลายชั่วคน

ด้านภูมิศาสตร์ อาหารพื้นบ้านภาคใต้มีรสชาติโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ สืบเนื่องจากดินแดนภาคใต้เคยเป็นศูนย์กลางการเดินเรือค้าขายของพ่อค้าจากอินเดีย จีนและชวาในอดีต ทำให้วัฒนธรรมของชาวต่างชาติโดยเฉพาะอินเดียได้ ซึ่งเป็นต้นตำรับในการใช้เครื่องเทศปรุงอาหารได้เข้ามามีอิทธิพลอย่างมาก อาหารพื้นบ้านภาคใต้ทั่วไป มีลักษณะผสมผสานระหว่างอาหารไทยพื้นบ้านกับอาหารอินเดียได้ เช่น น้ำบูดู ซึ่งได้มาจากการหมักปลาทะเลสดผสมกับเม็ดเกลือ และมีความคล้ายคลึงกับอาหารมาเลเซีย อาหารของภาคใต้จึงมีรสเผ็ดมากกว่าภาคอื่น ๆ และด้วยสภาพภูมิศาสตร์อยู่ติดทะเลทั้งสองด้านมีอาหารทะเลอุดมสมบูรณ์ แต่สภาพอากาศร้อนชื้น ฝนตกตลอดปี อาหารประเภทแกงและเครื่องจิ้มจึงมีรสจัด ช่วยให้ความอบอุ่น ป้องกันการเจ็บป่วยได้อีกด้วย เนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงเป็นอาหารส่วนมากนิยมสัตว์ทะเล เช่น ปลากระบอก ปลาทุ กุ้ง หอย ซึ่งหาได้ในท้องถิ่น อาหารพื้นบ้านของภาคใต้ เช่น แกงเหลือง แกงไตปลา นิยมใส่ขมิ้นปรุงอาหารเพื่อแก้รสคาว เครื่องจิ้มคือน้ำบูดู อาหารของภาคใต้จะมีรสเผ็ดมากกว่าภาคอื่นๆ แกงที่มีชื่อเสียงของ

ภาคใต้ คือ แกงเหลือง แกงไตปลา เครื่องจิ้มก็คือ น้ำบูดู และชาวใต้ยังนิยมนำน้ำบูดูมาคลุกข้าว เรียกว่า "ข้าวขำ" มีรสเค็มนำและมีผักสดหลายชนิดประกอบ อาหารทะเลสดของภาคใต้มีมากมาย ลักษณะเด่นของการรับประทานอาหารของชาวภาคใต้ คือ มีผักสารพัดชนิดเป็นผักจิ้มหรือผักแกล้ม ในการรับประทานอาหาร อาหารทุกมื้อ ภาษาท้องถิ่น เรียกว่า “ผักเหนาะ” ความนิยมในการรับประทาน ผักแกล้มอาหารของชาวใต้ เป็นผลมาจากการที่ ภาคใต้มีพืชผักชนิดต่างๆ มาก และหาได้ง่าย คนใต้นิยมนับประ ทานอาหารเผ็ด จึงต้องมีผักแกล้ม เพื่อช่วยบรรเทาความเผ็ด และเพื่อชูรสอาหาร อาหารท้องถิ่นยังนิยมใส่ขมิ้นในอาหาร นิยมนับประทาน “ขนมจีน” รองจากข้าว ไข่เค็มหรือกะปิ เป็น เครื่องปรุงรสอาหาร ชาวไทยมุสลิมนิยมนับประทานน้ำบูดู ซึ่งเป็นน้ำที่หมักจากปลา แล้ว นำมาเคี่ยวปรุงรสให้ออกเค็มๆ หวานๆ นับเป็นอาหารที่ขาดไม่ได้ของชาวไทยมุสลิม อาหารปักษ์ใต้แม้จะเป็นอาหารที่อร่อย น่าลิ้มลอง แต่สิ่งหนึ่งที่ประทับใจผู้คน คือความเผ็ดร้อนของรส ซาดี อาหารผู้คนในภาคใต้นิยมนับรสอาหารที่เผ็ดจัด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่นิยมรสหวาน รสเผ็ดของอาหารปักษ์ใต้มาจากพริกขี้หนูสด พริกขี้หนูแห้งและพริกไทย ส่วนรสเค็มได้จากกะปิ เกลือ รสเปรี้ยว ได้จาก ส้มแขก น้ำส้มลูกโหนด ตะลิงปลิง ระกำ มะนาว มะขามเปียก และมะขามสด เป็นต้น

ตอนที่ 6 ความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวที่มีต่ออาหารพื้นบ้าน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์นักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางเข้ามาพักโฮมสเตย์บ้านท่าหิน อำเภอสตงิ่งพระ จังหวัดสงขลา พบว่า นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 85 อายุ 20-25 ปี ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ปริญญาตรี อาชีพ ส่วนใหญ่นักศึกษา มีค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารพื้นบ้านส่วนใหญ่ 100-200 บาท ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ภาคใต้ จำนวนวันที่เข้าพัก 2 วัน จำนวนครั้งที่รับประทานอาหารพื้นบ้าน 3 ครั้ง/วัน

ความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวที่มีต่อศักยภาพของอาหารพื้นบ้าน ด้านความยาก/ง่ายในการปรุงอาหาร ด้านความดึงดูดใจ การแสดงถึงวัฒนธรรมการกินของชุมชน ด้านการใช้วัตถุดิบในชุมชน ด้านความเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน พบว่า นักท่องเที่ยวมีความคิดเห็นต่อศักยภาพของอาหารด้านการแสดงออกถึงวัฒนธรรมการกินของชุมชนมากที่สุด รองลงมาคือด้านความดึงดูดใจ ด้านการใช้วัตถุดิบในชุมชน ความเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน และด้านความยาก/ง่ายในการประกอบอาหาร ตามลำดับ

ด้านความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวที่มีต่ออาหารพื้นบ้านพบว่า ด้านความคุ้มค่าของอาหารมีความพึงพอใจมากที่สุด รองลงมาคือด้านคุณภาพของอาหารพื้นบ้านและอัตลักษณ์ของอาหารพื้นบ้าน มีความพึงพอใจมาก

5.2 การอภิปรายผล

จากการศึกษาเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระพบว่าชาวชุมชนส่วนใหญ่ มีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติ ทำให้การประกอบอาหารมีความสัมพันธ์อยู่กับธรรมชาติ วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารจึงได้จากธรรมชาติเป็นหลัก การนำเสนอประเภทของอาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ ประเภทกับข้าวที่เป็นอาหารพื้นบ้านและเป็นที่ยอมรับของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ เป็นอาหารที่ประกอบขึ้นเพื่อรับประทานในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ได้วัตถุดิบมาจากธรรมชาติ เช่น ไข่ไก่ ออกเรือหากุ้ง หอย ปู ปลา ก็จะนำมาประกอบอาหาร หรือได้วัตถุดิบจากสัตว์เลี้ยงที่เลี้ยงในบ้าน เช่น หมู ไก่ เป็นต้น ส่วนพืชผักก็จะเป็นพืชผักสวนครัวที่ปลูกเองตามรั้วบ้าน และพืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ สำหรับอาหารประเภทกับข้าวจำแนกได้แก่ แกงไตปลา เป็นอาหารที่ขึ้นชื่อของภาคใต้ มีรสชาติโดดเด่นโดยเฉพาะรสเผ็ดจัดจ้าน รับประทานกับข้าวสวย หรือขนมจีนก็ได้ แกงไตปลามีส่วนผสมของพืชสมุนไพรและผักหลายชนิด ส่วนแกงเผ็ดมักจะใช้เครื่องแกงพริกเป็นส่วนผสม แกงส้ม หรือแกงเหลืองในภาษากลางรสชาติจะจัดจ้านกว่าแกงส้มของภาคกลาง แกงคั่ว เป็นแกงกะทิแบบน้ำขลุกขลิก ได้แก แกงคั่วหัวโหนดกับกุ้ง แกงคั่วหัวโหนดกับไก่บ้าน นอกจากนี้ก็ยังมีแกงคั่วสมรม คือใส่ผักหลายๆอย่าง แกงคั่วหอยกับไก่บ้าน แกงกล้วย แกงเลียง แกงเลียงของภาคใต้จะใส่ผักพื้นบ้านหลายอย่าง เช่น ผักหวานบ้าน ลูกน้ำเต้า บวบ ตำลึง สายบัว หัวโหนด ใส่ปลาแห้ง ประเภทต้ม ได้แก่ ปลาต้มส้ม เป็นต้มปลาที่มีสีเหลืองจากขมิ้น น้ำแกงมีรสชาติเปรี้ยว จากส้มแขก น้ำส้มโหนด หรือมะขามเปียก ต้มกะทิหัวโหนด การนำเอาหัวลูกโหนดมาต้มกะทิ อาจใส่กุ้ง หรือปลาแห้งก็ได้ ประเภทผัด ได้แก่ คั่วกลิ้ง เป็นผัดเผ็ดที่ใช้เครื่องแกงพริกและสมุนไพรปรุงรสชาติเผ็ดร้อนมักจะใส่เนื้อหมูสับ หรือไก่สับ หมู/กุ้งผัดเค็มเค็มสะตอ เค็มเค็มคือการเอากุ้งเค็มมาหมัก ไม่ใช่กะปิ ผัดเผ็ดปลาหมัก ยำหัวโหนด/ขุมโหนด ลาบขุมโหนด เป็นเมนูดัดแปลงที่นำเอาขุมโหนดมาใช้แทนวุ้นเส้น ปรุงเป็นรสลาบ ยำมะม่วงเบา ประเภทน้ำพริก ได้แก่ น้ำพริกกุ้งสด ทานกับผักสด น้ำพริกลูกมะขาม ทานกับผักสด ส่วนข้าวขำน้ำบูดู เป็นอาหารพื้นบ้าน ประกอบด้วย ข้าวสวยใส่ผักนานาชนิด เช่น ถั่วฝักยาวซอย ดอกดาหลาซอย ถั่วงอก แตงกวาซอย ใบพลูซอย ใบมะกรูดอ่อนซอย กุ้งแห้งป่น ราดด้วยน้ำบูดู อาจจะโรยพริกป่นตามความต้องการ ประเภททอด ได้แก่ กุ้งทอดทอดมันกุ้ง ปลาทอดเครื่อง ปลาทอดขมิ้น ปลาทอดเครื่องกะทิ ประเภทผัก ผักที่คนในชุมชนนิยมรับประทานมักเป็นผักสวนครัวที่ปลูกตามบ้าน ผักพื้นบ้านที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ตามป่า เขา ริมคลอง หนองน้ำ และในนา ซึ่งหาเก็บหากินได้ง่ายและยังมีสรรพคุณทางยาได้ด้วย ประเภทผลไม้ ได้แก่ กล้วย มะม่วง มะละกอ ลูกตาล มะพร้าว ลูกโห้ ลูกตะขบ ลูกกำขำ ลูกยาร่วง(ลูกมะม่วงหิมพานต์สุก) ยานัด (สับปะรด) ลูกเฒ่า ทุเรียนน้ำ ลูกจันทร์ ลูกแดง (แดงโม) ชมพู (ฝรั่ง) ขนุน ลูกหว้า

แหล่งอาหารของคนในชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระส่วนใหญ่ได้มาจากการทำประมง ทำนา ทำสวน ซึ่งเป็นแหล่งที่มาของอาหารการกิน มีอาหารหลายชนิดที่คนในชุมชนสามารถหาได้จากธรรมชาติ ชาวชุมชนบนคาบสมุทรสทิงพระ หรือ “ชาวบก” ในอดีต จะมีวิธีการทำมาหากินอยู่ 3 วิธี คือ วิธีอาชีพการขึ้นโนนคาบตาลเอน้ำหวาน วิธีอาชีพการทำนา และวิธีอาชีพการออกทะเลหาปลา เรียก 3 วิธีอาชีพนี้ว่า “สามเกลอหัวแข็ง” เพราะสามารถสืบทอดต่อกันมานานนับ 1,000 ปี และใน 3 วิธีอาชีพนี้จะจับคู่ทำร่วมกันได้อยู่ 2 คู่อาชีพ คือ วิธีการทำนา จะทำคู่กันกับขึ้นโนน หมด หยาม(ฤดู)การทำนา ก็จะเริ่มขึ้นโนนคาบตาล และ วิธีออกทะเลหาปลา สามารถทำคู่กับวิธีการทำนา ไม่ปรากฏหรือพบว่า วิธีการขึ้นโนน ทำคู่กับการออกทะเลหาปลา เป็นเพราะฤดูกาล และวิธีอาชีพโดยธรรมชาติเป็นกรอบกำหนด ในวิถี “โนนค-นา-เล” ของผู้คนในชุมชนบนคาบสมุทรสทิงพระ

นอกจากแหล่งอาหารที่ได้จากธรรมชาติแล้ว ยังมีแหล่งอาหารที่ได้จากการเพาะปลูก ทำสวน ทำนา และการเลี้ยงสัตว์ ซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่คนในชุมชนเพาะปลูก และเลี้ยงสัตว์ เพื่อนำมาเป็นอาหาร เหลือจากการรับประทานก็นำไปขายให้กับชุมชนอื่น

ลักษณะการบริโภคอาหาร

ชาวชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระรับประทานข้าวเจ้าเป็นหลัก ยกเว้นในงานบุญ งานมงคลจะมีอาหารพิเศษที่ทำจากข้าวเหนียวเลี้ยงแขก ในอดีตอาหารที่รับประทานส่วนใหญ่จะหาได้เองจากแหล่งธรรมชาติ ตามทุ่งนา ป่า เขา ริมน้ำ ชายคลอง อาหารส่วนใหญ่จะเป็น กุ้ง ปู ปลา เพราะหาง่ายและมีตามธรรมชาติ เหลือจากการรับประทานในแต่ละวันแล้ว ยังมีการนำมาแปรรูปเป็นปลาแห้ง ปลาแดดเดียว ปลาส้ม ปลาตุ๋น กะปิ เคยกุ้ง เป็นต้น ในอดีตการซื้อขายอาหารมีค่อนข้างน้อย แทบไม่ต้องซื้อขายกัน หากอาหารที่หาได้จากธรรมชาติมีมาก นอกจากจะบริโภคเองแล้ว ยังนำไปแบ่งปันให้ญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้านอีกด้วย การบริโภคอาหารหลักก็คือ อาหารเช้า และอาหารเย็น ส่วนอาหารกลางวันก็แล้วแต่สะดวก ส่วนใหญ่มักจะชอบรับประทานอาหารพร้อมกันในครอบครัว

ชาวชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ ยังมีภูมิปัญญาในการถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้รับประทานได้นานขึ้นเช่น การทำปลาตุ๋น การทำกะปิ การทำเคยกุ้ง การทำกุ้งส้ม การทำปลาส้ม การทำไตปลา นอกจากนี้ก็ยังมีถนอมอาหารประเภทอื่นเช่น การทำนางหมู นางวัว นางคือ การถนอมอาหารอย่างหนึ่งของชาวดำ เป็นการนำเนื้อสัตว์มาหมักดองเพื่อให้เก็บรักษาไว้กินได้นานขึ้น สามารถทำได้กับทั้งเนื้อวัว เนื้อหมู และเนื้อไก่ แล้วแต่ความต้องการ ซึ่งแรกเริ่มเดิมทีการทำนางนั้นเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่อยากจะทำให้ส่วนหัวหมูที่คนไม่นิยมกินนั้นกินได้ จึงนำเนื้อตรงหัวหมูหรือตรงส่วนหมูมาหมักเกลือกับน้ำตาลประมาณไม่เกิน 1 สัปดาห์ ก็จะได้เป็นนางที่มีรสชาติเปรี้ยว ในบางท้องถิ่นอาจเรียกว่า “เนื้อส้ม” บ้างก็นิยมใส่หยวกกล้วย หน่อไม้ หรือผักเขียว

เข้าไปด้วย เมื่อทำการหมักดองเนื้อสัตว์จนกลายเป็นหนางเรียบร้อยแล้ว ค่อยนำหนางไปทำการปรุงอีกครั้ง เช่นนำไปทำแกง ใส่กะทิบ้าง ไม่ใส่กะทิบ้าง หรือจะนำไปต้ม ผัด ทอด ก็ได้

การถนอมอาหารในสมัยโบราณ ปลาเป็นอาหารหลักอย่างหนึ่งซึ่งหาได้ง่ายตามแม่น้ำลำคลอง ดังนั้น ในวันที่จับปลาได้มาก ก็จะมีการแบ่งปันให้ญาติ หรือเพื่อนบ้าน ได้รับประทานกันอย่างทั่วถึง ตามนิสัยโอบอ้อมอารีของคนไทยในสมัยก่อน ส่วนที่เหลือ จะเก็บรักษาไว้ โดยการหมักเกลือ ทำเป็นปลาร้า ตากแดด หรือย่างรมควัน ส่วนผลไม้อาจนำมาถนอม ซึ่งเป็นการระเหยเอาน้ำออก เพื่อให้ผลไม้แห้งนั้น สามารถเก็บไว้ได้นาน อาจจะเติมน้ำตาลด้วยหรือไม่ก็ได้ เพื่อให้รสชาติดีขึ้นถึงแม้ว่าคนไทยสมัยก่อน จะไม่ทราบทฤษฎี หรือหลักการในการถนอมรักษาผลผลิตผลการเกษตร ในด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี แต่ก็ได้มีการปฏิบัติต่อกันมาหลายชั่วอายุคน เป็นวิธีง่ายๆ ไม่มีกรรมวิธียุ่งยาก หรือซับซ้อน โดยอาศัยธรรมชาติเป็นส่วนช่วยในการถนอมรักษา อาจจะมีทั้งการเก็บในลักษณะสด และแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารชนิดใหม่ โดยที่คุณภาพเปลี่ยนแปลงน้อยที่สุด และสามารถเก็บไว้ได้นาน

วัฒนธรรมอาหารกับความเชื่อ

วิถีชีวิตของชนชาวไทยตั้งแต่อดีตจนกระทั่งปัจจุบัน ไม่ว่ายุคสมัยจะเปลี่ยนไปอย่างไร ในส่วนของคติ ความเชื่อ ก็ยังคงอยู่คู่คนไทยมาตลอด ซึ่งแล้วแต่ว่าในแต่ละพื้นที่จะจัดวางให้ความเชื่อเหล่านั้นอยู่ตรงส่วนไหนของสังคม สำหรับความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับอาหารของแต่ละพื้นที่นั้น ยังคงเป็นเรื่องราวที่ถูกพูดถึง แต่ก็เลือนหายไปบ้าง

อุดม หนูทอง ได้อธิบายไว้ว่า เนื่องจากภูมิประเทศของภาคใต้มีลักษณะเป็นภูเขาชันข้างด้วยทะเล ทำให้วัตถุดิบมีความอุดมสมบูรณ์ นำมาปรุงอาหารในรูปแบบต่างๆ ทำให้ชาวใต้อยู่กินกันแบบเรียบง่าย โดยอาหารหลักจะอยู่ที่ข้าวเจ้า โดยมีข้าวเหนียวใช้ตามงานพิธีกรรมเท่านั้น สำหรับความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับอาหารนั้น หญิงตั้งครรภ์จะมีข้อห้ามมากเป็นพิเศษ จะห้ามกินปลา มัน (ปลาไม่มีเกล็ด) ผักเลื้อยต่างๆ ในส่วนของโรคภัยไข้เจ็บก็มีอาหารที่เป็นของแสลงเช่น คนเป็นริดสีดวงทวารจะห้ามกินปลาไหล ปลากระเบน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีอาหารตามฤดูกาลที่ช่วยเสริมธาตุในร่างกาย เช่น ในฤดูฝนต้องกินของที่มีรสเผ็ดร้อน ถ้าฤดูร้อนก็กินของที่มีรสเย็น อย่างน้ำมะพร้าว ซึ่งสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เรียกว่าเป็นความเชื่อแต่เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สั่งสมกันมายาวนาน

ในด้านของพิธีกรรมนั้น หากเป็นงานมงคลส่วนใหญ่จะเป็นงานที่แสดงถึงการมีพวกพ้องของเจ้าของงาน ตามคตินิยมจึงต้องเลี้ยงขนมจีน ถือเคล็ดว่าเป็นคนมีเส้นสาย ในงานแต่งงานก็จะกินเหนียว (ข้าวเหนียว) ส่วนงานศพก็จะไม่นิยมทำอาหารประเภทปลา ส่วนใหญ่จะต้องลืมนัวเป็นอาหาร ซึ่งเป็นค่านิยมที่ว่าด้วยศักดิ์ศรี ถือเป็นการให้เกียรติผู้ตาย อีกทั้งกลายเป็นสิ่งแสดงถึงความ

หน้าใหญ่ ใจโตของเจ้าของงาน ซึ่งในอดีตวัวที่นำมาเป็นอาหารในบางงานต้องเป็นวัวที่ลักษณะโมฆมา จะเป็นการบ่งบอกถึงการมีบารมีของเจ้าของงาน แต่ในปัจจุบันนี้ไม่มีแล้ว

ยุพิน เข้มมุกด์ ผู้เชี่ยวชาญทางศิลปวัฒนธรรม สถาบันภาษา ศิลปะและวัฒนธรรม ม.ราชภัฏเชียงใหม่ ให้คำอธิบายว่า วัฒนธรรมการกินของชาวเหนือเป็นไปตามบรรพบุรุษ อาหารส่วนใหญ่ได้มาจากธรรมชาติ เช่นของป่า หรือสิ่งที่อยู่ภายในบริเวณบ้าน เช่น พืช ผัก และสัตว์ที่เลี้ยงไว้เอง โดยรวมไปถึงอาหารที่เกิดขึ้นตามฤดูกาลเช่น หน่อไม้ป่า เห็ดป่า นานาชนิด เมื่อกล่าวถึงความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับอาหารนั้น พบว่าส่วนใหญ่จะเน้นไปในเรื่องของ การดูแลรักษาตัวเอง อย่างคนป่วยจะห้ามกินของแสลง เช่น หากเป็นไข้ ไม่สบาย ห้ามกินเนื้อวัว ซึ่งหากกินเชื่อว่าจะรักษาไม่หาย เมื่อเป็นฝี หนอง ห้ามกินของหมักดอง ของเค็ม

ในส่วนของคนท้องจะมีข้อห้าม และความเชื่ออยู่มากยกตัวอย่างเช่น คนที่ใกล้คลอดจะห้ามกินหอย เพราะเชื่อว่าเด็กจะมีพัฒนาการที่เชื่องช้า หรือบางพื้นที่จะบอกว่าเด็กจะพูดมาก “พูดเป็นต่อยหอย” แต่ให้กินอาหารที่มีลักษณะลื่นไหล เพราะจะทำให้คลอดง่าย ห้ามกินเต่าเพราะอายุเด็กจะสั้น ห้ามกินผักที่มีมือเกาะเพราะจะทำให้คลอดยาก บางครั้งหากคลอดไม่ออกแสดงว่าในอดีตเคยด่าว่าพ่อแม่ของตัวเอง ต้องทำการขอขมาแล้วให้น้ำชาขี้ผึ้งขี้ผึ้งของแม่มาแช่น้ำแล้วดื่มก็จะทำให้คลอดเป็นปกติ

ด้านงานพิธีกรรมต่างๆ หากเป็นงานมงคลจะนิยมทำลาบ หากเป็นงานอวมงคลจะไม่นิยมทำอาหารที่มีเส้น สาย หรือผักที่ไม่เป็นมงคลเช่น พริก หยวก ซึ่งเชื่อว่าในอดีตคนโบราณจะใช้ของเหล่านี้ในการดูคลั่ง คูดน้ำเหลืองของศพในโลงจึงไม่ควรนำมาทำอาหาร ปัจจุบันความเชื่อเหล่านี้จะเห็นอยู่แต่ในชนบท เพราะยังถูกสั่งสอนอยู่เสมอ ยังมีตัวอย่างให้เห็นจากคนเฒ่าคนแก่

คุณพล ไชยสินธุ์ อธิบายว่า พัฒนาการทางสังคมของคนอีสานจะอยู่กับธรรมชาติ ที่มีความหลากหลายของวัตถุดิบในการทำอาหาร ทั้งพืช ผัก สัตว์ จนกระทั่งแมลง โดยวัฒนธรรมการกินอาหารแบบสุกๆ ดิบๆ ก็มีมาช้านาน ส่วนอาหารต้องห้าม คือ อาหารที่เป็นของเหลือเดน อีกทั้งผู้น้อย หนุ่มสาว จะไม่กินอาหารก่อนผู้ใหญ่ ครูบาอาจารย์ ซึ่งแฝงคำสอนให้รู้จักเคารพผู้อาวุโส แต่เนื่องจากอีสานเป็นภาคที่แห้งแล้ง ทำให้วัฒนธรรมการกิน การทำกับข้าว จะกินกันอย่างพอเพียง โดยมีกับข้าวไม่กี่อย่างแต่แบ่งกินกันหลายคน ซึ่งก็มีนัยแฝงว่าทุกคนในครอบครัวจะได้พูดคุยกัน แต่ปัจจุบันคนในครอบครัวต่างก็แยกย้ายกันไป ทำให้วิถีในอดีตหายตามไปด้วย

ส่วนข้อห้ามต่างๆ ในส่วนของงานพิธีกรรมจะไม่นิยมนำสัตว์ใหญ่มาทำอาหาร และคนที่มิชอบ มีวิชาอาคมจะไม่กินอาหารที่เลี้ยงในงานศพ เชื่อว่าจะทำให้วิชาเสื่อม และยังในหญิงตั้งครรภ์ก็จะมีความเข้มงวดอย่างมาก เช่น แม่ลูกอ่อนที่อยู่ไฟ ต้องกินปลา เกลือ ไข่ และข้าวเพื่อช่วยสมานแผล

แต่ห้ามกินของทะเล ของที่มีกลิ่นเหม็น เช่น ชะอม ของหมักดอง จนกระทั่งห้ามกินสัตว์ที่อยู่ใต้ดิน อย่าง ตุ่น เต่า และห้ามกินต่อ แตน เพราะจะทำให้ลูกอารมณ์ร้าย เป็นต้น

จุลทัศน์ พยาฆรานนท์ อธิบายว่า ตามหลักพุทธศาสนาจะห้ามกินเนื้อสัตว์ 10 อย่างคือ คน ช้าง ม้า ภู เลียงห่าน เลือด สุนัข แมว หอยขม หอยโข่ง เต่า ตะพาบน้ำ และ นกแร้ง นกแสก นกเค้า อีกทั้งสัตว์ที่โดนฟ้าผ่าตายก็ห้ามกิน เพราะเป็นอัปมงคล ห้ามกินของเหลือจากที่สัตว์กิน ห้ามกินของเช่น ไหว้

ส่วนข้อห้ามที่เป็นคติโบราณ เช่น ห้ามกินก่อนพระ เพราะตายไปจะเป็นเปรต ห้ามชดน้ำ แกลงปลายช้อน เพราะน้ำแกลงจะลวกปาก ห้ามนั่งกินข้าวตรงประตูบ้าน เพราะคนจะเห็น ไม่งาม ห้ามขุดข้าวกันหม้อ เพราะจะทำให้หม้อ (ดิน) แตก ห้ามนอนกิน เพราะจะแข่งให้ตัวเองตาย ห้ามกินข้าวให้เงาทับจานข้าว เพราะจะมองสิ่งสกปรก ก้อนกรวดไม่เห็น เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีความเชื่อที่เกี่ยวกับสตรีเช่น หากมีประจำเดือนห้ามกินมะเฟือง คนท้องห้ามกินอาหารรสจัด เพราะลูกจะหัวล้าน ห้ามหญิงสาวกินขนมชั้นหมาก เพราะจะไม่มีคนมาขอ เป็นต้น

อาหารพื้นบ้านกับสถานการณ์ในปัจจุบัน ในอดีตชาวบ้าน และชาวเมือง ไม่ค่อยเดือดร้อนเจ็บป่วย มีปัญหาเรื่องสุขภาพจากอาหารการกิน เนื่องจากเป็นสังคมเกษตรธรรมชาติที่ปลอดภัยมีจำพวกผักพื้นบ้าน สัตว์พันธุ์พื้นเมือง เรียกว่ามีความสมบูรณ์เรื่อง ข้าวปลาอาหาร และทรัพยากรธรรมชาติ ดังคำกล่าวที่ว่า ในสวนมีผัก ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว การทำมาหากินหรือวิถีชีวิตอยู่แบบสบายสมดุล พอดี พอเพียงไม่ต้องแก่งแย่ง เงินทองไม่มีความหมาย ใช้จ่ายเมื่อจำเป็น สิ่งที่ทำเป็นต่อการดำรงชีพ เช่น เลี้ยงผ้า ยา อาหาร บ้านเรือนที่อยู่อาศัยปลูกเอง อาหารหากินเองได้โดยไม่ต้องซื้อหา ปัจจุบัน สังคมโลกซับซ้อนขึ้น ผู้คนมากขึ้น มีการปรับเปลี่ยนอย่างรวดเร็วกะทันหันไปแทบทุกเรื่อง จนหารากและร่องรอยของตัวเองไม่เจอ และยิ่งนับวันจะหาร่องรอยความเป็นไทยแทบไม่เจอในยุคนี้ จะด้วยเหตุของสื่อกระแสหลักที่ดีหรือการคมนาคมที่สะดวกรวดเร็วไร้พรมแดนที่รวดเร็วและรุนแรง ส่งผลกระทบต่อวัฒนธรรมของชุมชนจนส่งผลทำให้สุขภาพของชุมชนเสื่อมโทรมลงดังที่พบเห็นในปัจจุบัน คนส่วนใหญ่ต่างคนต่างตั้งหน้าทำมาหาเงิน มากกว่าทำมาหากินอย่างแต่ก่อนเพราะ “เงิน” ถูกกำหนดให้เป็นตัวแทนในการจับจ่ายใช้สอยซื้อหาวัตถุสิ่งของต่างๆ ที่ผู้คนต้องการไม่ว่าเป็นอาหารการกิน เครื่องอำนวยความสะดวก ในขณะที่อีกกลุ่มคิดหนึ่ง มีวิธีคิดแบบ ทำเอง ใช้อย่าง แบบพอมีพอกิน อาศัยพึ่งพิงธรรมชาติ (ตามมีตามเกิด) เหลือแจกจ่ายให้ช่วยเหลือผู้อื่นเป็นการกุศล อันเป็นวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชนไทย ซึ่งวิถีแบบนี้ค่อยๆ เลือนหายไปจากสังคมไทย หลังจาก “วัฒนธรรมต่างดาว” เข้ามาปนแทรกอยู่ในสังคมไทย ซึ่งจริงแล้วยังมีบางกลุ่มคนที่บางทีคิดได้ ทำกิน หรือผลิตกินแบบไม่ใช้ทุน ไม่มุ่งเน้นที่ เงินตรา เป็นกลุ่มคิดที่ใช้วิธีการ แต่ไม่ใช้ทุนหรือที่เราเรียกว่า เป็น ภูมิปัญญาชุมชน

ความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวที่มีต่ออาหารพื้นบ้าน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสัมภาษณ์นักท่องเที่ยวชาวไทยที่เดินทางเข้ามาพักโฮมสเตย์บ้านท่าหิน อำเภอสังขละบุรี จังหวัดสงขลา พบว่า นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 85 อายุ 20-25 ปี ระดับการศึกษาส่วนใหญ่ปริญญาตรี อาชีพ ส่วนใหญ่นักศึกษา มีค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารพื้นบ้านส่วนใหญ่ 100-200 บาท ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ภาคใต้ จำนวนวันที่เข้าพัก 2 วัน จำนวนครั้งที่รับประทานอาหารพื้นบ้าน 3 ครั้ง/วัน

ความคิดเห็นของนักท่องเที่ยวที่มีต่อศักยภาพของอาหารพื้นบ้าน ด้านความยาก/ง่ายในการปรุงอาหาร ด้านความดึงดูดใจ การแสดงถึงวัฒนธรรมการกินของชุมชน ด้านการใช้วัตถุดิบในชุมชน ด้านความเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน พบว่า นักท่องเที่ยวมีความคิดเห็นต่อศักยภาพของอาหารด้านการแสดงออกถึงวัฒนธรรมการกินของชุมชนมากที่สุด รองลงมาคือด้านความดึงดูดใจ ด้านการใช้วัตถุดิบในชุมชน ความเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน และด้านความยาก/ง่ายในการประกอบอาหาร ตามลำดับ

ด้านความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวที่มีต่ออาหารพื้นบ้านพบว่า ด้านความคุ้มค่าของอาหารมีความพึงพอใจมากที่สุด รองลงมาคือด้านคุณภาพของอาหารพื้นบ้านและอัตลักษณ์ของอาหารพื้นบ้าน มีความพึงพอใจมาก

5.3 ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่องการศึกษาเรื่องการสืบสานและอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนและการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมเกี่ยวกับการสืบสานและอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านอย่างสม่ำเสมอ โดยให้คนในชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม
2. ควรมีการศึกษาและพัฒนาอาหารพื้นบ้านให้ถูกสุขลักษณะ มีความปลอดภัย และมีความผสมผสานกับวัฒนธรรมและค่านิยมในการบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน

5.4 ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรวิจัยเพื่อพัฒนาและยกระดับอาหารพื้นบ้านไปสู่การให้บริการแก่นักท่องเที่ยวในห้องอาหารชั้นนำของโรงแรม
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบอาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระกับชุมชนอื่นๆในจังหวัดสงขลา

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงวัฒนธรรม. (2555, 30 ตุลาคม). ย้อนรอยประวัติศาสตร์; ตอนชุมชนโบราณบน
คาบสมุทรสทิงพระ (1). สืบค้นเมื่อ 31 กรกฎาคม 2557, จาก http://www.m-culture.in.th/moc_new/
- จินตนา สานามชัยกุล และคณะ. (2551) การสืบสานและอนุรักษ์วัฒนธรรมพื้นบ้านไทหล่มเพื่อ
ส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนและการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของชุมชน อำเภอหล่มเก่า จังหวัด
เพชรบูรณ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
- จินตนา เจริญเนตรกุล และคณะ (2552) การฟื้นฟูอาหารพื้นบ้านโบราณในเทศบาลนครสงขลาเพื่อ
การอนุรักษ์วัฒนธรรมการบริโภคและการเชื่อมโยงสู่การท่องเที่ยว มหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย สงขลา.
- จรรยา สุบรรณ. (2551) ตำรับอาหารรวมอาหารลาวหวาน. กรุงเทพมหานคร: ศรีสยามการพิมพ์.
- ฉัตรทิพย์ นาถสุภา. (2559).แนวคิดเศรษฐกิจชุมชน สืบค้นเมื่อ ตุลาคม 2559 จาก
<http://www.stou.ac.th/stouonline/lom/data/sec/Alternative/01-02-02-02.html>
- ชญาดา เหลียวพรหม. (2555) พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักท่องเที่ยวชาวไทยและ
ชาวต่างชาติ กรณีศึกษาโรงแรมขนาดใหญ่ในจังหวัดสงขลา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
ราชมงคลศรีวิชัย สงขลา.
- ชุมชนโบราณคาบสมุทรสทิงพระ เผยแพร่เมื่อ 1 ก.ย. 2556
https://th-th.facebook.com/permalink.php?story_fbid สืบค้นเมื่อ 20 กรกฎาคม 2557
- ประทุม ชุ่มเพ็งพันธ์. (2544) วิถีชาวนาได้ ประเพณีและวัฒนธรรม ชมรมเด็ก, กรุงเทพมหานคร
ประมาณ เทพสงเคราะห์ จรินทร์ เทพสงเคราะห์ อุดิศร ศักดิ์สูง และคณะ. (2556). การจัดการความรู้
บนฐานทุนทรัพยากรธรรมชาติเพื่อการท่องเที่ยว ชุมชนอำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา
ปรานี อ่านเปรื่อง. หลักการวิเคราะห์อาหารด้วยประสาทสัมผัส พิมพ์ครั้งที่ 2
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
- ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ และคณะ. (2547) การพัฒนาศักยภาพอาหารไทยเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว
มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพมหานคร.
- ศจีมาศ สุวรรณขำ. (2541) อาหารพื้นบ้านของชาวสิงหนคร จังหวัดสงขลา ปริญญานิพนธ์ ศสม.
มหาวิทยาลัยทักษิณ สงขลา
- ศรีสมร คงพันธ์. (2543). ตำรับอาหารจานพริก. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงแดด.

- พรชัย นาคทอง อภิเชษฐ กาญจนดิฐ .(2550). “ตลาดนัด” วัฒนธรรมและเครือข่ายความสัมพันธ์
 ทางด้านการบริโภค : กรณีศึกษาตลาดนัดวันอาทิตย์บริเวณสถานีรถไฟสงขลา.
 มหาวิทยาลัยทักษิณ สงขลา
- ผู้จัดการออนไลน์. (2551, 14 กันยายน). คาบสมุทรสทิงพระ. สืบค้นเมื่อ 31 กรกฎาคม 2559,
 จาก www.manager.co.th
- มูลนิธิสวนประวัติศาสตร์พลเอกเปรม ติณสูลานนท์. (2556). คาบสมุทรสทิงพระ. สืบค้นเมื่อ
 12 สิงหาคม 2559, จาก [http:// www.หลวงพ่อทวดสงขลา.com](http://www.หลวงพ่อทวดสงขลา.com)
- ชาคริต โกชะเรือง. (2549, 30 ตุลาคม). เทียวคาบสมุทรสทิงพระ เยือนแดนดิน ถิ่น โหนด นา เล
 (1). สืบค้นเมื่อ 12 สิงหาคม 2559, จาก <http://www.khlong-u-taphao.com/index>.
- อำไพ โสรจจะพันธ์. (2544). อาหารท้องถิ่นภาคใต้. สงขลา : สถาบันราชภัฏสงขลา.
- โอภามา จำเณะ. (2551). แนวทางการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารของท้องถิ่นนครชุม
 อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ภาคผนวก ค

แบบสัมภาษณ์นักท่องเที่ยว

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง การสืบสานและอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสทิงพระ
เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนและการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลเกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ()

1. เพศ

() 1. เพศชาย

() 2. เพศหญิง

2. อายุ

() 1. 20 – 30 ปี

() 2. 31 – 40 ปี

() 3. 41- 50 ปี

() 4. 50 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

() 1. มัธยมศึกษาตอนต้น

() 2. มัธยมศึกษาตอนปลาย

() 3. ปริญญาตรี

() 4. สูงกว่าปริญญาตรี

4. อาชีพ

() 1. นักเรียน/นักศึกษา

() 2. ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ

() 3. ธุรกิจส่วนตัว

() 4. พนักงานบริษัท

() 5. อาชีพอิสระ

() 6. อื่นๆ

5. ค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารพื้นบ้าน

() 1. ต่ำกว่า 100 บาท

() 2. 100-200 บาท

() 3. 201-300 บาท

() 4. 301-400 บาท

() 5. มากกว่า 400 บาท

5. ภูมิลำเนา

() 1. ภาคเหนือ

() 2. ภาคกลาง

() 3. ภาคใต้

() 4. ภาคตะวันออก

() 5. ภาคตะวันตก

() 6. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

() 7. อื่นๆ โปรดระบุ.....

6. จำนวนวันในการเข้าพัก

() 1. 1 วัน

() 2. 2 วัน

() 3. 3 วัน

() 4. 4 วัน

() 5. 5 วัน

() 6. 6 วัน

() 7. อื่นๆ โปรดระบุ.....

7. จำนวนครั้งในการรับประทานอาหารที่บ้าน

() 1. 1 ครั้ง/วัน

() 2. 2 ครั้ง/วัน

() 3. 3 ครั้ง/วัน

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวที่มีต่ออาหารที่บ้าน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับสมรรถนะที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุดเพียงช่องเดียว

กำหนดให้	5	หมายถึง	ระดับความพึงพอใจมากที่สุด
	4	หมายถึง	ระดับความพึงพอใจมาก
	3	หมายถึง	ระดับความพึงพอใจปานกลาง
	2	หมายถึง	ระดับความพึงพอใจน้อย
	1	หมายถึง	ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด

ประเด็นความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
ด้านอัตลักษณ์ของอาหารพื้นบ้าน					
1. มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่แตกต่างจากอาหารทั่วไป					
2. มีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์					
3. มีความแปลกใหม่ น่าสนใจ					
4. ใช้ผักพื้นบ้าน วัตถุดิบในท้องถิ่น					
5. ความหลากหลายของรายการอาหารพื้นบ้าน					
ด้านคุณภาพของอาหารพื้นบ้าน					
6. รสชาติของอาหาร					
7. ความสดของอาหาร					
8. ความสะอาดของอาหาร					
9. การจัดตกแต่งจาน					
10. คุณค่าทางโภชนาการ					
ด้านความคุ้มค่าของราคา					
11. ราคาเหมาะสมกับคุณภาพ					
12. ราคาเหมาะสมกับคุณค่าที่ได้รับ					
13. ราคาเหมาะสมเมื่อเทียบกับอาหารทั่วไป					

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์ตัวแทนชุมชน

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง การสืบสานและอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสติงพระ เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนและการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

แนวทางการสัมภาษณ์เรื่อง การสืบสานและอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสติงพระเพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนและการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลพื้นฐาน

ชื่อ-นามสกุล.....
 เพศ.....อายุ.....อาชีพ.....
 การศึกษา.....
 ที่อยู่.....

2. อาหารในวิถีชีวิตประจำวัน

2.1 อาหารคาว.....

2.2 อาหารหวาน.....

2.3 ผัก.....

2.4 ผลไม้.....

2.5 อื่นๆ.....

3. แหล่งที่มาของอาหาร

3.1 อาหารที่ได้จากธรรมชาติ

.....

.....

.....

3.2 อาหารที่ทำขึ้นเอง

.....

.....

.....

3.2 อื่นๆ

.....

.....

.....

4. การประกอบอาหาร

4.1 อาหารลาวแต่ละชนิด

.....

.....

.....

4.2 อาหารหวานแต่ละชนิด

.....

.....

.....

4.3 อาหารชนิดอื่นๆ

.....

.....

.....

5. เวลาในการบริโภคอาหาร

5.1 มื้อของอาหาร

.....

.....

.....

5.2 ช่วงเวลาในการบริโภคอาหาร

.....

.....

.....

6. ลักษณะการบริโภคอาหาร

6.1 ลักษณะ/รูปแบบการบริโภคอาหารแต่ละชนิด

.....

.....

.....

6.2 พฤติกรรมการบริโภคอาหารแต่ละชนิด

.....

.....

.....

7. วัฒนธรรมอาหาร/ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร

7.1 อาหารในพิธีกรรม

.....

.....

.....

7.2. อาหารที่เกี่ยวกับความเชื่อทางศาสนา

.....

.....

.....

7.3 ข้อห้ามเกี่ยวกับอาหาร

.....

.....

.....

7.4 ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับอาหาร

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
แบบสังเกตการมีส่วนร่วม

แบบสังเกตการณ์มีส่วนร่วม

เรื่อง การสืบสานและอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสติงพระ

เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนและการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม

แนวทางการสังเกตเรื่อง การสืบสานและอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสติงพระ เพื่อส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชนและการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. พิธีกรรม

.....

- สภาพทั่วไป

.....

- สิ่งที่ได้จากการสังเกต

.....

- ข้อเสนอจากการสังเกต

.....

2. การประกอบอาหารของชุมชนบริเวณคาบสมุทรสติงพระ

- แหล่งที่มาของอาหาร

.....

- วัตถุดิบในการประกอบอาหาร

.....

- การประกอบอาหาร

.....

- ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร

.....

.....

.....

- สิ่งที่ได้จากการสังเกต

.....

.....

.....

- ข้อสรุปจากการสังเกต

.....

.....

.....

ประวัติผู้วิจัย

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	นางชญาดา เฉลียวพรหม MRS. CHAYADA CHALIAOPHROM
วัน/เดือน/ปีเกิด	16 มีนาคม 2512
เลขหมายประจำตัวประชาชน	3320501227361
ตำแหน่งปัจจุบัน	อาจารย์ ระดับ 7
หน่วยงาน	คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย 1 ถนนราชดำเนินนอก ตำบลบ่อยาง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000 โทร. (074) 324-246 ต่อ 1741
ประวัติการศึกษา	
ปริญญาโท	บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (MBA.) มหาวิทยาลัยรามคำแหง พ.ศ. 2545
ปริญญาตรี	บริหารธุรกิจบัณฑิต (การโรงแรม) มหาวิทยาลัยรามคำแหง พ.ศ. 2537

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล

นางสาวชไมพร เพ็งมาก

Miss Chamaiporn Pangmark

วัน/เดือน/ปีเกิด

เลขหมายประจำตัวประชาชน

3900400014928

ตำแหน่งปัจจุบัน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8

หน่วยงาน

คณะคณะอุตสาหกรรมเกษตร เขตพื้นที่ทุ่งใหญ่

อ.ทุ่งใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช

โทร. 075- 479496 ต่อ 212

โทรสาร 086-4782887

ประวัติการศึกษา

ปริญญาโท

กศ.ม (การศึกษามหาบัณฑิต)

มหาวิทยาลัย นเรศวร พ.ศ. 2541

ปริญญาตรี

คศ.บ (คหกรรมศาสตรบัณฑิต)

วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา พ.ศ. 2526

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล

นางภณิดา จิตนุกูล

Mrs. Panida Chitnukul

วัน/เดือน/ปีเกิด

เลขหมายประจำตัวประชาชน

3 1016 00863 11 0

ตำแหน่งปัจจุบัน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์

หน่วยงาน

คณะศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

1 ถนนราชดำเนินนอก ตำบลบ่อยาง

อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา 90000

โทร. (074) 324-246 ต่อ 1741

ประวัติการศึกษา

ปริญญาโท

การศึกษามหาบัณฑิต (สาขาวิชาภาษาไทย)

มหาวิทยาลัยทักษิณ พ.ศ. 2547

ปริญญาตรี

ศิลปศาสตรบัณฑิต

(บรรณารักษศาสตร์และสารนิเทศศาสตร์)

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

พ.ศ. 2537