

รายงานวิจัย

การศึกษาศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อนำไปสู่การพัฒนาการท่องเที่ยว กรณีศึกษาตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

A Study of Local Food Potential Leading to Tourism Development: A Case Study of Koo-Ha Tai Community, Rattaphum District, Songkhla Province

จินตนา เจริญเนตรกุล Jintana Charoennetkul
จิราพร ศรีสายะ Jiraporn Srisaya

คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย

ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย
งบประมาณเงินรายได้ประจำปี พ.ศ. 2557

การศึกษาศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อนำไปสู่การพัฒนาการท่องเที่ยว กรณีศึกษา ตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

จินตนา เจริญเนตรกุล[1] และจิราพร ศรีสายะ[1]

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารวบรวมข้อมูลประเภทของอาหารพื้นบ้านและวัตถุดิบที่ใช้การประกอบอาหารของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ศึกษาศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ในด้านแหล่งของวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา ดำเนินการวิจัยโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์จากกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุหรือผู้นำท้องถิ่นที่มีความชำนาญด้านอาหารพื้นบ้านที่มีภูมิลำเนาอยู่ในตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา จำนวน 30 คน นำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลโดยวิธีการทางสถิติ ในการหาค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ และใช้มาตราส่วนประมาณค่า ผลการวิจัย พบว่า อาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา มี 55 ชนิด โดยแบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ อาหารคาว 28 ชนิด (ร้อยละ 50.91) อาหารหวานและผลไม้ 20 ชนิด (ร้อยละ 36.36) และอาหารถนอมและแปรรูป 7 ชนิด (ร้อยละ 12.73)

จากการศึกษาศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบ พบว่า อาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ทุกประเภทมีศักยภาพในระดับสูง (ร้อยละ 100) ด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน พบว่า อาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับสูง ได้แก่ ประเภทอาหารคาว (ร้อยละ 100) รองลงมาคือ ประเภทอาหารหวานและผลไม้ (ร้อยละ 80.0) และประเภทอาหารถนอมและแปรรูปมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับปานกลาง (ร้อยละ 71.43) ด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน พบว่า อาหารที่มีศักยภาพในระดับสูง คือ อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 57.14) อาหารพื้นบ้านที่มีศักยภาพในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารหวานและผลไม้ (ร้อยละ 70.0) และอาหารคาวมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับต่ำ (ร้อยละ 53.57) ด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า อาหารพื้นบ้านมีศักยภาพในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารคาว (ร้อยละ 67.86) ส่วนอาหารหวานและผลไม้ และอาหารถนอมและแปรรูปมีศักยภาพในระดับต่ำ (ร้อยละ 85.0, ร้อยละ 57.14) ด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน พบว่า อาหารพื้นบ้านทุกประเภทมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับสูง ได้แก่ อาหารหวานและผลไม้ (ร้อยละ 75.0) รองลงมาคือ อาหารคาว (ร้อยละ 67.86) และอาหารถนอมและแปรรูป
(ร้อยละ 57.14)

คำสำคัญ : อาหารพื้นบ้าน, คูหาใต้, รัตภูมิ

[1] คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย อ.เมือง จ.สงขลา

A Study of Local Food Potential Leading to Tourism Development: A Case Study of Koo-Ha Tai Community, Rattaphum District, Songkhla Province

Jintana Charoennetkul[1] and Jirapron Srisaya[1]

Abstract

This survey research aimed at gathering information on types of local foods and the ingredients used for cooking of Koo-Ha Tai community, Rattaphum district, Songkhla, and studing the community local food potential in terms of sources of raw materials, production process, food production for commerce, healthy food and the impartment of the local wisdom. Data were collected by rating-scaled questionnaires and interviews from a sample group of 30 residential elderly or leaders with the expertise in local dishes of Koo-Ha Tai community. Data were statistically analyzed for the average and percentage. The findings indicated that there were three groups of 55 kinds of local food in Koo-Ha Tai community, namely 28 kinds of main dishes (50.91%), 20 kinds of desserts and fruits (36.36%), and 7 kinds preserved and processed foods (12.73%).

The analysis showed the potential of raw materials of local foods in all three groups at a high level (100%). Focusing on the production process, the community had high potential on producing main dishes (100%), desserts and fruits (80%), while preserved and processed foods were at a moderate level (71.43%). When considering the commercial production, preserved and processed foods were at a high level (57.14%), desserts and fruits at a moderate level (70.0%), and main dishes at a low level (53.57%). For being healthy foods, main dishe was at a moderate level (42.7%), while desserts and fruits, and preserved and processed foods were at a low level (85.0%

and 57.14% respectively). Further, the potential of local wisdom impartment was a high level: desserts and fruits (75.0%), main dishes (67.86%) and preserved and processed foods (57.14%).

Keyword : Local food, potential, Koo-Ha Tai community

---

[1] Faculty of Liberal Arts. Rajamangala University of Technology Srivijaya, Muang distric, Songkhla.

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเรื่องการศึกษาศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อนำไปสู่การพัฒนาการท่องเที่ยว กรณีศึกษา ตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ได้รับการสนับสนุนงบประมาณเงินรายได้ ประจำปี 2557 จากคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณคณะศิลปศาสตร์ที่ให้การสนับสนุนในการทำวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณองค์การบริหารส่วนตำบลคูหาใต้ และชุมชนคูหาใต้ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี ทำให้งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

ผู้วิจัย

กันยายน 2558

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(ก)
Abstract	(ข)
กิตติกรรมประกาศ	(ค)
สารบัญ	(ง)
สารบัญตาราง	(ฉ)
สารบัญภาพ	(ช)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	2
1.4 คำนิยามศัพท์	2
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	3

2.1 การทบทวนวรรณกรรม/สารสนเทศที่เกี่ยวข้อง 3
2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารพ้นบ้าน 9
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย 11
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง 11
3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล 11
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 11
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล 12
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล 14
4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม 14
4.2 ประเภทของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา 16
4.3 ศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา 18
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ 23
เอกสารอ้างอิง 26
ภาคผนวก 28
ภาคผนวก ก. แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ 29
ก.1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม 30
ก.2 ประเภทอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา 31
ก.3 ส่วนประกอบหลักและกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา 32
ก.4 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา 33

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

ภาคผนวก ข. การสัมภาษณ์อาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา 34

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม 14
ตารางที่ 2 ประเภทของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา 16

ตารางที่ 3 ประเภท จำนวนและร้อยละของอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา 17
ตารางที่ 4 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา 18
ตารางที่ 5 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้าน ของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา 19
ตารางที่ 6 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน ของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา 20
ตารางที่ 7 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน ของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา 21
ตารางที่ 8 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน ของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา 21

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพผนวกที่ ข.1 แสดงการสัมภาษณ์ชุมชนเกี่ยวอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา 34

-

-

-

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

อาหารถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ เนื่องจากอาหารเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีพให้อยู่รอดได้ กล่าวคือ อาหารเป็นสิ่งที่สร้างเสริมพลังงานให้แก่ร่างกายเพื่อนำไปใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต (นฤดม บุญหลง และกล้าณรงค์ ศรีรอด, 2545) อาหารพื้นบ้านของไทยนั้นสามารถแบ่งได้เป็น 4 ภาค คือ อาหารพื้นบ้านภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยในแต่ละภาคจะมีเอกลักษณ์แตกต่างกันไปตามแต่ละท้องถิ่น อาจเนื่องมาจากสภาพภูมิศาสตร์ สภาพเศรษฐกิจ สภาพแวดล้อม วัฒนธรรมประเพณี และศาสนา (ยุวดี กาญจนัษฐิติ และคณะ, 2531) จึงทำให้แหล่งที่มาของวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร และวิธีการปรุงอาหารแตกต่างกัน รวมไปถึงอิทธิพลที่ได้รับมาจากประเทศใกล้เคียง เช่น การได้รับอิทธิพลจากประเทศพม่า จีน และลาว เป็นต้น (ประไพศรี ศิริจักรวาล, 2546) ส่งผลให้อาหารพื้นบ้านในแต่ละภาคมีความแตกต่างกัน

อาหารพื้นบ้านภาคใต้มีรสชาติโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะสืบเนื่องจากดินแดภาคใต้เคยเป็นศูนย์กลางการเดินเรือค้าขายของพ่อค้าจากอินเดีย จีนและชวาในอดีต ทำให้วัฒนธรรมของชาวต่างชาติโดยเฉพาะอินเดียใต้ ซึ่งเป็นต้นตำรับในการใช้เครื่องเทศปรุงอาหารได้เข้ามาเคยเป็นศูนย์กลางการเดินเรือค้าขายของพ่อค้าจากอินเดีย จีนและชวาในอดีต ทำให้วัฒนธรรมมีอิทธิพลอย่างมาก อาหารพื้นบ้านภาคใต้ทั่วไป มีลักษณะผสมผสานระหว่างอาหารไทยพื้นบ้านกับอาหารอินเดียใต้ เช่น น้ำบูดู ซึ่งได้มาจากการหมักปลาทะเลสดผสมกับเม็ดเกลือ และมีความคล้ายคลึงกับอาหารมาเลเซีย อาหารของภาคใต้จึงมีรสเผ็ดมากกว่าภาคอื่น ๆ และด้วยสภาพภูมิศาสตร์อยู่ติดทะเลทั้งสองด้านมีอาหารทะเลอุดมสมบูรณ์ แต่สภาพอากาศร้อนชื้น ฝนตกตลอดปี อาหารประเภทแกงและเครื่องจิ้ม จึงมีรสจัด ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันการเจ็บป่วยได้อีกด้วย ความหลากหลายในสำรับอาหารปักษ์ใต้ได้รับอิทธิพลจากอินเดียใต้ทำให้เกิดตำรับอาหารใหม่มากมาย ล้วนผ่านวิธีการดัดแปลง ปรับปรุงเป็นวัฒนธรรมอาหารการกินที่ถ่ายทอดมาสู่รุ่นลูกหลาน ในปัจจุบันทำให้มีลักษณะพิเศษแตกต่างจากภาคอื่นอย่างชัดเจนคือ รสชาติจัดและเน้นเครื่องเทศและมีผักสารพัดชนิดที่เรียกว่า "ผักเหนาะ" ซึ่งเป็นพืชพื้นบ้านหาได้ในท้องถิ่น เช่น สะตอ ลูกเหนียง ยอดกระถิน มากินร่วมด้วย เพื่อบรรเทารสเผ็ดของอาหาร ทั้งมีสรรพคุณเป็นยาอีกด้วย เนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงเป็นอาหารส่วนมากนิยมสัตว์ทะเล เช่น ปลากระบอก ปลาทู ปูทะเล กุ้ง หอย ซึ่งหาได้ในท้องถิ่น อาหารพื้นบ้านของภาคใต้ เช่น แกงเหลือง แกงไตปลา นิยมใส่ขมิ้นปรุงอาหารเพื่อแก้รสคาวเครื่องจิ้มคือน้ำบูดู

จากที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการศึกษาศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อนำไปสู่การพัฒนาการท่องเที่ยว กรณีศึกษา ตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงประเภทของอาหารพื้นบ้านและวัตถุดิบในการประกอบอาหาร ศักยภาพด้านแหล่งของวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา อันเป็นข้อมูลสำคัญที่จะเป็นการสนับสนุนให้มีการผลิตอาหารพื้นบ้านในเชิงพาณิชย์เพื่อพัฒนาไปสู่การท่องเที่ยว ส่งผลให้มีการกระจายรายได้เข้าสู่ชุมชนมากขึ้น ลดอัตราการว่างงานและการย้ายถิ่นฐานเข้าสู่เมืองใหญ่ และเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนหันมาบริโภคอาหารพื้นบ้านกันมากขึ้น รวมทั้งยังเป็นแบบแผนในการสืบทอดและอนุรักษ์ไว้ซึ่งภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านให้คงไว้ซึ่งเอกลักษณ์ความเป็นไทย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษารวบรวมข้อมูลประเภทของอาหารพื้นบ้านและวัตถุดิบที่ใช้การประกอบอาหารของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา
2. ศึกษาศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ในด้าน
    - 2.1 แหล่งของวัตถุดิบ
    - 2.2 กระบวนการผลิต
    - 2.3 การผลิตในเชิงพาณิชย์
    - 2.4 การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ
    - 2.5 การถ่ายทอดภูมิปัญญา

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา โดยทำการศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้าน ได้แก่ อาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง และอาหารถนอมและแปรรูป รวมทั้งยังศึกษาศักยภาพของอาหารพื้นบ้าน ในด้านแหล่งของวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ ผู้สูงอายุหรือผู้นำท้องถิ่นที่มีความรู้ ความชำนาญด้านอาหารพื้นบ้าน ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตพื้นที่ที่ทำการศึกษา

คำนิยามศัพท์

ศักยภาพ หมายถึง พลังอำนาจ หรือคุณสมบัติที่แฝงอยู่ในสิ่งต่าง ๆ สามารถแสดงออกหรือพัฒนาให้ปรากฏออกมาอย่างเด่นชัดได้ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546)

อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่ทำมาจากวัตถุดิบทางธรรมชาติที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น เป็นอาหารที่ประชาชนส่วนใหญ่ในท้องถิ่นนั้นบริโภคกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เป็นอาหารเฉพาะถิ่นที่มีลักษณะและเอกลักษณ์เฉพาะที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละท้องถิ่น(เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ และคณะ, 2544)

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนวรรณกรรม/สารสนเทศ (information) ที่เกี่ยวข้อง

ชุมชนคูหาใต้

ตำบลคูหาใต้ ตั้งอยู่ที่ หมู่ที่ 7 ทางทิศเหนือของที่ว่าการอำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ระยะห่างจากที่ว่าการอำเภอรัตภูมิ 5 กิโลเมตร ลักษณะภูมิประเทศ องค์การบริหารส่วนตำบลคูหาใต้ มีสภาพภูมิประเทศโดยทั่วไปเป็นที่ราบลุ่มและมีภูเขามีการปลูกข้าว ยางพารา พืชไร่และพืชผักมีแหล่งน้ำเพื่อการเกษตรอุดมสมบูรณ์เหมาะสำหรับปลูกข้าว, พืชผักทางการเกษตรและพัฒนาแหล่งน้ำเพื่อการอุปโภค - บริโภค มีพรุโต๊ะนาย ซึ่งสามารถพัฒนาเป็นสถานที่ท่องเที่ยว และพักผ่อนหย่อนใจและอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จำนวนหมู่บ้านที่อยู่ในส่วนการปกครององค์การบริหารส่วนตำบลคูหาใต้ ประกอบด้วยหมู่บ้าน ซึ่งอยู่ในเขต อบต. จำนวน 14 หมู่บ้าน ได้แก่ บ้านควนดานบ้านพรุพ้อ บ้านคูหาใน บ้านนาปาบ บ้านจุ้มปะ บ้านกองอิฐ บ้านควนปอม บ้านควนขัน บ้านหัวยาง บ้านทุ่งมะขาม บ้านจังโหลน บ้านกันมัน บ้านเกาะยาว บ้านกันใหญ่ โดยมี ประชากร องค์การบริหารส่วนตำบลคูหาใต้ ทั้งสิ้น 11,568 คน แยกเป็นชาย 5,648 คน หญิง 5,920 คน มีจำนวนครัวเรือน 3,386 ครัวเรือน มีความหนาแน่นเฉลี่ย 269 คน/ตารางกิโลเมตร จุดเด่นของพื้นที่ สภาพของภูมิประเทศเหมาะสำหรับส่งเสริมอาชีพด้านการเกษตร สามารถส่งเสริมและพัฒนาเป็นสถานที่ท่องเที่ยวในท้องถิ่นได้ เป็นเส้นทางผ่านของถนนสายหลักคือถนนเพชรเกษม เป็นที่ตั้งของโรงเรียนมัธยมสิริวัณวรี 2 สงขลา

ภูมิปัญญา

ภูมิปัญญา (Wisdom) หรือที่เรียกกันว่าภูมิปัญญาชาวบ้าน (Popular wisdom) หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local wisdom) เป็นสิ่งสำคัญที่แสดงถึงวัฒนธรรมของชาวบ้านหรือท้องถิ่นนั้น ๆ สามารถทำให้เข้าใจภาพรวมของวัฒนธรรมของชาติได้ (สามารถ จันทร์สูรย์, 2534) ซึ่งภูมิปัญญาเป็นเรื่องระบบคิดเกี่ยวกับสรรพสิ่งทั้งหลายที่อยู่ในโลก และความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ มนุษย์กับธรรมชาติ และความสัมพันธ์ของมนุษย์กับสิ่งที่เหนือธรรมชาติ การเกิดสิ่งต่างๆ เหล่านี้ทำให้มนุษย์ซึ่งถือว่าเป็นสมาชิกของสังคมมีทัศนคติที่ต่างกัน ทำให้มีรากฐานของภูมิปัญญาที่แตกต่างกันไป โดยทัศนะและระบบคิดของมนุษย์ที่อยู่ในสังคมจะถูกควบคุมหล่อหลอมจากความเชื่อทางศาสนา และความเชื่อในสิ่งที่นอกเหนือธรรมชาติ มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ต่างกัน ถ้าสภาพแวดล้อมเกิดการเปลี่ยนแปลงไป ทัศนะและระบบความคิดของมนุษย์ก็จะเปลี่ยนไป ระบบความคิดนี้เองถือว่าเป็นแกนกลางของวัฒนธรรมของสังคม แต่ละสังคมมีวัฒนธรรมแตกต่างกัน ในสังคมไทยมี

ความหลากหลายทางวัฒนธรรม ซึ่งในทุกภูมิภาคของสังคมไทยต่างก็มีวัฒนธรรมท้องถิ่นของตนเอง (อุทัย ดุลยเกษม, 2540; เอกวิทย์ ณ ถลาง, 2544)

ความหมายของภูมิปัญญา

ภูมิปัญญา ตามความหมายที่แสดงไว้ในราชบัณฑิตยสถาน (2546) นั้น หมายถึง พื้นความรู้ความสามารถ ซึ่งสอดคล้องกับวรวุธ สุวรรณฤทธิ์ และคณะ (2546) กล่าวไว้ว่า มนุษย์สามารถเลือกสภาพแวดล้อม ที่เหมาะสมกับการตั้งหลักแหล่งทำมาหากินนั้น เกิดจากการเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมนั้น ๆ พร้อมกับการสร้างสรรค์วัฒนธรรมที่เหมาะสมกับการดำรงชีวิต กล่าวคือ เป็นการใช้สติปัญญาในการปรับตัวให้เข้ากับสภาวะต่าง ๆ ในพื้นที่ที่กลุ่มชนนั้นตั้งหลักแหล่งถิ่นฐานอยู่ และได้แลกเปลี่ยนสังสรรค์ทางวัฒนธรรมกับกลุ่มชนอื่นจากพื้นที่สิ่งแวดล้อมอื่นที่ได้มีการติดต่อสัมพันธ์กัน นำมาสร้างสรรค์ประโยชน์หรือแก้ไขปัญหาในสิ่งแวดล้อมหรือชุมชนนั้น ๆ ดังนั้น ความรู้ความสามารถ ความคิด กระบวนการเรียนรู้ ประสบการณ์ ความเชื่อ พิธีกรรม และวิถีชีวิต อันเนื่องจากการปรับตัวที่ได้มีการสั่งสมประสบการณ์เหล่านี้ล้วนเรียกว่า ภูมิปัญญา ซึ่งได้รับการถ่ายทอดเป็นมรดกของกลุ่มชนเพื่อใช้ในการดำรงชีวิต โดยภูมิปัญญาอาจมาจากประสบการณ์ในพื้นที่ และที่มาจากภายนอก และที่ผลิตใหม่หรือทำซ้ำ ในทำนองเดียวกัน

จารุวรรณ นพพรรค์ (2525) ที่กล่าวไว้ว่า ภูมิปัญญา คือ แบบแผนการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าแสดงถึงความเฉลียวฉลาดของบุคคลและสังคม ซึ่งจะเป็นทรัพยากรบุคคลหรือทรัพยากรความรู้ก็ได้ ทรัพยากรความรู้ที่ถือว่าเป็นภูมิปัญญา ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับอาชีพ เช่น การคัดเลือดพันธุ์ข้าว พันธุ์สัตว์ การถนอมอาหาร และการทอผ้า ส่วนทรัพยากรบุคคล เช่น การที่ชาวนาประสบความสำเร็จด้านการผลิต ศิลปินพื้นบ้านที่ได้รับความนิยม ช่างทอผ้า ช่างไม้ นอกจากนี้ความรู้ด้านอื่นที่ถือว่าเป็นภูมิปัญญา เช่น จารีตประเพณี ดนตรี ภาษาวรรณกรรม เป็นต้น เช่นเดียวกันกับประเวศ วะสี (2545) ที่กล่าวถึงภูมิปัญญาว่า ภูมิปัญญาเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์และการเรียนรู้มายาวนาน

สามารถ จันทร์สูรย์ (2534) กล่าวไว้ว่า ภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้านคิดได้เองและนำมาใช้ในการแก้ปัญหา เป็นสติปัญญา เป็นทั้งองค์ความรู้ทั้งหมดของชาวบ้าน ที่ชาวบ้านสามารถคิดเอง ทำเอง โดยอาศัยศักยภาพที่มีอยู่แก้ปัญหาการดำเนินชีวิตได้ในท้องถิ่น อีกนัยหนึ่ง เสรี พงษ์พิศ (2544) ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาชาวบ้านว่า ภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง ศาสตร์และศิลป์ของการดำเนินชีวิต ซึ่งผู้คนได้สั่งสมมาช้านาน สืบทอดจากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย แล้วถ่ายถอดไปสู่ลูกหลาน จากรุ่นหนึ่งไปอีกรุ่นหนึ่ง โดยภูมิปัญญาที่เป็นศาสตร์ หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในเรื่องการทำมาหากิน การอยู่กับธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และการอยู่ร่วมกันในสังคม ส่วนภูมิปัญญาชาวบ้านที่เป็นศิลปะ หมายความถึงความรู้ที่มีคุณค่าทั้งดีและงามที่ผู้คนได้คิดขึ้นมา ไม่ใช่ใช้เพียงแต่สมองเพียงอย่างเดียว แต่ด้วยอารมณ์ความรู้สึก และจิตวิญญาณ

ภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือ ภูมิปัญญาพื้นบ้าน หมายถึง การนำทรัพยากร ทั้งที่เป็นทรัพยากรความรู้ ทรัพยากรบุคคล หรือทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้านคิดขึ้นได้เองโดยการแสวงหาความรู้ในการแก้ปัญหา โดยชาวบ้านคิดเอง ทำเอง โดยอาศัยศักยภาพแก้ปัญหาการดำเนินชีวิตในท้องถิ่นได้อย่างเหมาะสม (นันทสาร สีสลับ, 2541) ส่วนเอกวิทย์ ณ ถลาง (2542) ได้ให้ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่นว่า เป็นผลจากการสั่งสมประสบการณ์ของคนและสืบทอดความรู้ความเข้าใจในคุณค่าของสรรพสิ่งในอาณาบริเวณที่เป็นธรรมชาติ เข้าใจการทำงานของธรรมชาติ ฤดูกาล และดุลยภาพที่ดำรงอยู่ลึกล้ำระหว่างชีวิตกับมวลธาตุ

การเกิดภูมิปัญญา

การสั่งสมภูมิปัญญาเป็นกระบวนการเรียนรู้ตามธรรมชาติของมนุษย์ ที่ได้สั่งสมความรู้ และประสบการณ์อันยาวนาน โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ลักษณะต่าง ๆ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติของมนุษย์ ในการปรับตัวเข้ากับธรรมชาติและการปรับตัวในสังคมมนุษย์ด้วยกัน กระบวนการเรียนรู้ตามธรรมชาตินี้เป็นศักยภาพอันยิ่งใหญ่ เป็นการก่อเกิดภูมิปัญญา โดยมีกระบวนการที่เกิดจากการสืบทอด ถ่ายทอดองค์ความรู้ที่มีอยู่เดิมในชุมชนต่าง ๆ แล้วพัฒนา เลือกสรร ปรับปรุงองค์ความรู้เหล่านั้นจน เกิดทักษะ และความชำนาญที่สามารถแก้ปัญหา และพัฒนาชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับยุคสมัย แล้วเกิดภูมิปัญญาที่เป็นองค์ความรู้ใหม่ ที่เหมาะสมและสืบทอดพัฒนาต่อไปอย่างไม่สุดสิ้น (เอกวิทย์ ณ ถลาง, 2542; วรวุธ สุวรรณฤทธิ์ และคณะ, 2546) การเกิดภูมิปัญญาชาวบ้านนั้น เกิดการเรียนรู้ตามธรรมชาติของชาวบ้าน จนก่อการพัฒนาภูมิปัญญา

จากที่กล่าวมาข้างต้นเป็นการมองภาพของภูมิปัญญาในมุมมองเชิงมนุษยศาสตร์ทั้งสิ้น ส่วนในมุมมองเชิงวิทยาศาสตร์นั้นอาจกล่าวได้ว่า การเกิดภูมิปัญญาเกิดจากกระบวนการวิจัยแบบพื้นบ้าน กล่าวคือ เป็นการวิจัยแบบลองผิดลองถูกหรือแบบสังเกต จนได้เป็นองค์ความรู้เพื่อใช้เป็นแนวปฏิบัติในการดำรงชีวิตในสังคมของชุมชนนั้น ๆ ซึ่งองค์ความรู้เหล่านั้นเป็นองค์ความรู้ที่ได้มาจากการวิจัยแบบภูมิปัญญาพื้นบ้านโดยอาศัยประสบการณ์ที่สั่งสมและสืบทอดกันรุ่นต่อรุ่น (อุษา กลิ่นหอม, 2545)

การถ่ายทอดภูมิปัญญา

การถ่ายทอดภูมิปัญญา เป็นการถ่ายทอดความรู้ส่งต่อคนรุ่นหลังด้วยวิธีการสาธิต และวิธีการสั่งสอนด้วยการบอกเล่า และการสร้างองค์ความรู้ไว้เป็นลายลักษณ์ ซึ่งโดยทั่วไปวิธีการถ่ายทอดของชาวบ้าน คือการสาธิต และการสอนด้วยวาจา ส่วนในกรณีที่เป็นศิลปะหรือวิทยาการระดับที่มีความซับซ้อนหรือมีความลึกซึ้งก็จะใช้วิธีลายลักษณ์ในรูปของตำรา (เอกวิทย์ ณ ถลาง, 2540) ซึ่งส่วนใหญ่วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาพื้นบ้านในประเทศไทยนั้น ส่วนใหญ่ใช้วิธีการถ่ายทอดโดยการบอกเล่า หรือการที่ผู้อาวุโสสั่งให้ปฏิบัติตามสืบต่อกันมา หรือผู้รู้ในชุมชนเป็นผู้กำหนด หรือ

เป็นผู้ดำเนินการทั้งสิ้น ซึ่งการถ่ายทอดส่วนใหญ่ขาดการอธิบายในเชิงเป็นเหตุเป็นผล แต่จะใช้ระบบผู้อาวุโสในการดำเนินการ การเก็บข้อมูลเชิงลายลักษณ์อักษรก็มีน้อย เมื่อเข้าสู่ในช่วงยุคสมัยปัจจุบันข้อมูลบางอย่างขาดหายไป เพราะผู้ถ่ายทอดไม่สามารถจดจำได้ทั้งหมด อีกทั้งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพแวดล้อม ทำให้ความหมายบางอย่างไม่สามารถหาเหตุผลมาอธิบายได้ (อุษา กลิ่นหอม, 2545) ส่วนสามารถ จันทร์สูรย์ (2534) กล่าวถึง การถ่ายทอดภูมิปัญญาว่า ชาวบ้านจะใช้สติปัญญาที่ตนสั่งสมความรู้และประสบการณ์การดำรงชีพถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งทั้ง ทางตรงและทางอ้อม ด้วยวิธีการที่ต่างกันไปขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม โดยอาศัยความเชื่อทางศาสนา ความเชื่อเรื่องผีสางต่าง ๆ รวมไปถึงความเชื่อต่าง ๆ ของบรรพบุรุษเป็นพื้นฐานในการถ่ายทอดภูมิปัญญา

นอกจากนี้การถ่ายทอดภูมิปัญญาเพื่อสืบทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่งไว้มีหลายวิธีขึ้นอยู่กับกลุ่มเป้าหมายและเนื้อหาที่ต้องการสื่อสาร สามารถแบ่งได้เป็น 2 วิธีใหญ่ ๆ คือ วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่เด็ก โดยถ่ายทอดผ่านกิจกรรมง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน สนุกสนาน และดึงความสนใจได้ดี เช่น การละเล่น การเล่านิทาน การเล่นปริศนาคำทาย เป็นต้น ซึ่งวิธีการเหล่านี้จะผสมผสานจริยธรรมที่ควรและไม่ควรทำในสังคม อันเป็นการเสริมสร้างนิสัยและบุคลิกภาพที่ดี ส่วนอีกวิธีหนึ่งเป็นวิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่ผู้ใหญ่ โดยใช้วิธีบอกเล่าโดยตรงจากผู้อาวุโสหรือผู้ที่มีความรอบรู้ หรือบอกเล่าโดยผ่านพิธีสู่ขวัญ พิธีกรรมทางพุทธศาสนา พิธีกรรมตามขนบธรรมเนียมประเพณี ซึ่งวิธีการจะมีสารประโยชน์ทั้งในด้านการเพิ่มพูนความรู้จากการฟัง การรวมกลุ่มทางสังคมเพื่อทำงานและช่วยเหลือกันและกัน

ความหมายของอาหารพื้นบ้าน

อาหาร หมายถึง ของกิน เครื่องค้ำจุนชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต และความหมาย คำว่าพื้นบ้าน หมายถึง เฉพาะถิ่น ในทำนองเดียวกันคำว่า พื้นเมือง หมายถึง เฉพาะท้องที่ เฉพาะเมือง(ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) ดังนั้นจึงกล่าวสรุปความหมายของอาหารพื้นบ้านว่าเป็นของกินที่มีในเฉพาะถิ่นหรือท้องที่นั้นๆนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับ ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ และคณะ (2547) กล่าวไว้ว่าอาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารเฉพาะท้องที่เป็นอาหารที่ผลิตขึ้นเองและรับประทานกันในท้องที่หนึ่งจนเป็นที่รับรู้ว่าเป็นอาหารที่แพร่หลายในท้องที่นั้นๆ อำไพ โสรัจจะพันธ์ (2544) กล่าวไว้ว่า อาหารพื้นบ้านหมายถึง อาหารที่ทำหรือปรุงขึ้นรับประทานกันในท้องถิ่นหนึ่งโดยเฉพาะ และสืบสานกันมาเป็นเวลานาน จนเป็นที่ยอมรับว่าเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นนั้นๆ เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ (2540) กล่าวว่าอาหารพื้นเมืองหรืออาหารพื้นบ้านไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อมแต่ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนในแต่ละท้องถิ่นที่ได้ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ เป็นอาหารที่มีความสมดุลทางโภชนาการที่ผสมผสานกันได้อย่างลงตัว วงสวาท ปัทมาคม (2529) ได้กล่าวทำนองเดียวกับ ประไพศรี ศิริจักรวาล (2546) ว่าอาหารพื้นบ้านของคนไทยมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างไปตามวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีของคนในแต่ละท้องถิ่น ตาม

อาชีพ และแหล่งอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น รวมทั้งอิทธิพลที่อาจจะได้รับมาจากประเทศใกล้เคียง ด้วยเหตุดังกล่าวจึงทำให้อาหารในท้องถิ่นมีความแปลกไปจากอาหารไทยที่พบอยู่ทั่วไป

ลักษณะของอาหารพื้นบ้านภาคใต้

เนื่องจากภาคใต้แต่ละท้องถิ่นมีพืชพรรณธัญญาหารอุดมสมบูรณ์แตกต่างกัน แต่ละท้องถิ่นใช้วิธีนำทรัพยากรมากินมาใช้ จึงมีอาหารพื้นบ้านหลายชนิดเกิดขึ้นโดยเริ่มมีกันในวงแคบก่อนแล้วจึงแพร่หลายมากขึ้นตามลำดับ เช่น ชาวอำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี และอำเภอใกล้เคียงที่อุดมไปด้วยมะพร้าว นิยมนำกะลามะพร้าวที่ยังอ่อนนิ่มไม่มีเนื้อ ซึ่งเรียกว่า “เหมงพร้าว” ใสเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำไปคั่วแกงกลายเป็นอาหารที่มีชื่อเสียงของท้องถิ่น ชาวอำเภอเมืองสทิงพระและอำเภอระโนด จังหวัดสงขลา ซึ่งอุดมไปด้วยตาลโตนด นิยมนำเอาหัวของผลตาลมาสับซอยใช้แกงเลียง เป็นต้น อาหารพื้นบ้านของภาคใต้ที่นิยมกันอย่างกว้างขวางทั่วทั้งภาค ได้แก่ ข้าวยำ แกงพุงปลา (แกงไตปลา) บูดู จิ้งจัง แป้งแดง หนาง ผักสดที่นิยมแพร่หลาย ได้แก่ ลูกเนียง ลูกเหรียง สะตอ ผลไม้ที่นิยมกันอย่างแพร่หลายได้แก่ ทุเรียน มังคุด ลองกอง จำปาดะ ละมุด ขนมหวานพื้นเมืองที่นิยมกันมาก ได้แก่ ขนมโค ขนมเท่ดิบ(ลอดช่องน้ำกะทิ) กะละแม ทุเรียนกวน เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ คลุกหรือเชื่อมน้ำตาล (สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์, 2544)

การรับประทานอาหารของชาวใต้มีทั้งส่วนที่เหมือนกันทั่วทั้งภาค และส่วนที่แตกต่างกันไปในแต่ละถิ่นย่อย เกิดจากเทคนิควิธีที่อาศัยความสามารถเฉพาะของบุคคลในแต่ละท้องถิ่นคิดค้นและปรับปรุงต่อๆกันมาจนเกิดเป็นนิสัยการกินของท้องถิ่นนั้นๆ อาหารพื้นบ้านของภาคใต้มีมากมายหลายชนิด เช่น ข้าวยำ แกงเคยปลา ขนมลา ขนมบ้า ขนมไข่ปลา ชาวใต้ปลูกและรับประทานข้าวจ้าวเป็นอาหารหลัก ส่วนข้าวเหนียวนิยมใช้ประกอบอาหารเป็นของหวานรับประทานเป็นบางครั้งคราว ส่วนกับข้าวประกอบด้วย กุ้งหอย ปู ปลาทั้งน้ำจืดและของทะเล (เอกวิทย์ ณ ถลาง, 2540) ภาคใต้นิยมอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัดได้จากพริกขี้หนูสดและแห้ง เค็มจัด ได้จากเกลือ กะปิ (เคย) น้ำปลา เปรี้ยวจัดได้จาก มะขามเปียก มะขามสด ระกำ มะปริง มะปราง และส้มทุกชนิดโดยเฉพาะส้มแขก การรับประทานผักสด เป็นเอกลักษณ์อีกอย่างหนึ่งของชาวใต้ เนื่องจากภาคใต้อุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชผักนานาชนิด อาหารชาวใต้ส่วนใหญ่จะประกอบด้วยผัก และ รับประทานกับผักซึ่งชาวใต้เรียกว่า ผักเหนาะ ผักเหนาะเมื่อกินร่วมกับอาหารจะช่วยเพิ่มความอร่อย และช่วยลดความเผ็ดร้อนของอาหารเนื่องด้วยอาหารใต้จะมีรสเผ็ดร้อนกว่าทุกภาค (ประทุม ชุ่มเพ็งพันธ์, 2544) วิธีรับประทานผักเหนาะที่นิยมกันอยู่มี 3 ลักษณะ คือรับประทานในลักษณะที่เป็นพืชผักสด ๆ รับประทานในลักษณะนำมาลวกก่อน รับประทานในลักษณะนำมาดองก่อน (ลั่นทม จอนจวบทรง, 2537) ผักเหนาะที่ใช้รับประทานกับข้าวแกงหรืออาหารประจำวัน ได้แก่ ใบและยอดมะกอกอ่อน ถั่วฝักยาว แตงร้าน ยอดมะปริง มะม่วงอ่อน กระถิน สะตอ พริกขี้หนู ผักชีล้อม ใบบัวบก ลูกเหรียง ลูกมะไฟอ่อน แตงกวาดอง ปลีกล้วย ถั่งงอก ถั่วงอกดองผสมกับมะละกอสับ ยอดมันปู ลูกแฟบ ยอดส้มเม่า ใบพาโหม ยอดกล้วยป่า ยอดสมุย ยอดแป้ง

ส่วนผักเหนาะที่นิยมกินกับขนมจีน ได้แก่ ผักเสี้ยนดอง มะเขือยาว มะยมดอง ผักบุ้งลวก ลูกเนียงอ่อน ถั่วพู ยอดทำมัง ยอดมวงหรือยอดส้มมวง เป็นต้น

ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์ (2543) ได้แบ่งประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคใต้ไว้ดังนี้

1. อาหารหลัก อาหารหลักของประชาชนภาคใต้คือข้าวเจ้า เช่นเดียวกับคนในภาคกลาง แต่ภาคใต้มีข้าวไร่ที่หุงกินอร่อยเป็นพิเศษต่างจากข้าวพันธุ์ต่างๆ ของภาคกลาง เช่น ข้าวรากไทร เป็นข้าวเม็ดเล็กสีแดงอมน้ำตาล

2. กับข้าว กับข้าวภาคใต้สามารถแบ่งออกเป็นหมวดหมู่ได้เช่นเดียวกับคนในภาคกลางแต่เครื่องปรุงและวิธีทำจะมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว

3. อาหารจานเดียว อาหารจานเดียวของภาคใต้ที่ได้รับการยอมรับกันอย่างกว้างขวาง ก็คือ ข้าวยำ นอกจากมีรสชาติดีแล้วอาหารจานนี้ถือว่ามีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ประกอบด้วยผักหลายชนิด และผลไม้บางชนิด เช่น มะดัน มะม่วง มีโปรตีนจากมะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง น้ำบูดู หรือน้ำกะปิ ชาวใต้ใช้ข้าวยำเป็นอาหารทั้งมื้อเช้า กลางวัน และเย็น นอกจากข้าวยำแล้ว ขนมจีนก็เป็นอาหารจานเดียวที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางอีกอย่างหนึ่งเพราะขนมจีนกินกับอะไรก็ได้ เช่น แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงป่า แกงพุงปลา น้ำแกง น้ำพริกสำหรับขนมจีน และน้ำพริกสด เป็นต้น ชาวใต้บริโภคขนมจีนทั้งมื้อเช้า กลางวัน และเย็น

4. อาหารหวาน การทำขนมหวานรับประทานเองมักทำในโอกาสพิเศษ เช่น ทำบุญเลี้ยงพระ มีงานมงคล เมื่อทำแต่ละครั้งมักแจกจ่ายให้แก่บ้านใกล้เรือนเคียงด้วย ขนมหวานที่นิยมกันมักมีเครื่องปรุงหลัก 3 อย่าง คือ แป้ง น้ำตาล กะทิหรือมะพร้าวขูด อาจใช้พืชอื่นแทนแป้ง เช่น เผือก มัน ฟักทอง และข้าวโพด น้ำตาลนิยมใช้น้ำตาลโตนด น้ำตาลจากน้ำตาลมะพร้าว และน้ำตาลทราย มะพร้าวขูดนิยมใช้คลุกโรย หรือ ผสมกับน้ำตาลทำเป็นไส้ขนมหวาน มีทั้งชนิดน้ำและแห้ง วิธีประกอบอาหารมีทั้ง ต้ม นึ่ง ทอด กวน จี่ และย่าง ขนมหวานจะเป็นประเภทต้มมากที่สุด

5. อาหารถนอมและแปรรูป การรู้จักถนอมอาหารเป็นเครื่องแสดงถึงความเจริญขั้นหนึ่งของมนุษย์ เพราะก่อให้เกิดการสรรหาวิธีการจัดการ รู้จักการสะสมแทนการหามื้อกินมื้อ แม้ว่าภาคใต้ค่อนข้างสมบูรณ์ไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติอันเกื้อกูลต่อวัฒนธรรมการอุปโภคและบริโภคแต่ส่วนใหญ่จะมีเหลือเฟือในฤดูแล้งแต่ขาดแคลนในฤดูฝนบางอย่างก็กลับกันประกอบกับความชื้นสูง ทำให้ของสดเน่าเสียเร็ว จึงทำให้เกิดภูมิปัญญาในการถนอมอาหารขึ้น เพื่อกินและใช้ในช่วงที่ขาดแคลน ชาวใต้มีวิธีการถนอมอาหารหลายวิธี ทั้งประเภทอาหารดิบ อาหารสุก อาหารคาว อาหารหวาน ทั้งที่เป็นอาหารหลักและอาหารเสริม สิ่งที่ชาวใต้ใช้สำหรับช่วยถนอมอาหารไม่ให้บูดเน่าหรือเสียเร็ว มีหลายอย่าง เช่น เกลือ น้ำตาล แสงแดด ควันไฟ และน้ำ

อาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ

อาหารเป็นสิ่งที่สำคัญต่อชีวิต เนื่องจากเป็นสิ่งที่บำรุงร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง สร้างพลังงานให้แก่ร่างกายและพลังงานสมอง ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และช่วยเพิ่มภูมิต้านทานแก่ร่างกาย (จันทนา เวศพันธ์ และรพีพรรณ ฉลองสุข, 2547) อาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพมีคุณสมบัติช่วยป้องกันและรักษาโรค (นฤดม บุญหลง และกล้าณรงค์ ศรีรอด, 2545) อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีควรจะประกอบด้วย สารอาหารที่ครบถ้วน ซึ่งได้แก่โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำในสัดส่วนที่พอเหมาะ (สมใจ วิชัยดิษฐ์, 2541) การรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์จะทำให้สุขภาพแข็งแรงมีภูมิต้านทานโรคและมีพลังงานที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ และสิริพันธุ์ จุลกรังคะ, 2545) อาหารไทยเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีเอกลักษณ์ที่โดดเด่น คนไทยยังมีภูมิปัญญาที่สั่งสมในการผสมผสานคุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยาเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพในแง่การป้องกัน การบำรุงรักษาโรคภัยต่าง ๆ (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2541) อาหารไทยส่วนใหญ่มักอุดมไปด้วยพืช ผักพื้นบ้าน ผลไม้นานาชนิดตามแต่ละฤดูกาล แหล่งอาหารได้จากธรรมชาติ เช่น ในแม่น้ำลำคลองมี กุ้ง หอย ปู ปลา

ดวงจันทร์ เฮงสวัสดิ์ (2548) ได้กล่าวว่าอาหารไทยเป็นอาหารที่ครบถ้วนด้วยคุณค่าทางโภชนาการ มีไขมันในปริมาณต่ำ มีโปรตีนพอดี มีเส้นใยอาหาร พร้อมด้วยวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งสอดคล้องกับ ประเวศ วะสี (2545) ได้กล่าวว่าอาหารไทยเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางสุขภาพมากกว่าอาหารฝรั่งซึ่งอาหารฝรั่งนั้นจะมีไขมันมาก เส้นใยน้อย ส่วนอาหารไทยมีไขมันน้อยแต่เส้นใยมาก ทำให้ต้านทานโรคที่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารได้หลายโรค เช่น โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคหัวใจ และโรคมะเร็ง คนไทยในแต่ละภูมิภาคจะมีเอกลักษณ์และวัฒนธรรมการกินของตัวเอง ด้วยการอาศัยวัตถุดิบจากธรรมชาติ นำมาปรุงแต่งเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ภาคใต้มี สะตอ ผักเหรียง ต้นหมุย ซึ่งเป็นผักพื้นบ้านที่มีในท้องถิ่น นิยมนำมากินกับขนมจีนเป็นผักเหนาะ ซึ่งสะตอมีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะ บำรุงเส้นเอ็น ช่วยเจริญอาหาร ลูกเหรียง มีสรรพคุณแก้จุกเสียด แน่นท้อง อาหารของภาคใต้ประเภทแกงจะมีรสชาติเผ็ดร้อนจากพริก ความเผ็ดร้อนของพริกนั้นจะมีสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเกิดมะเร็งได้ จะทำให้เลือดไม่จับตัวเป็นก้อน เลือดไหลเวียนได้ดี (วิชิต บุญหล้า, 2545)

เอกลักษณ์ของอาหารภาคใต้อย่างหนึ่งที่ไม่เหมือนภาคใดคือ เครื่องแกงส่วนใหญ่ของภาคใต้มักจะมีขมิ้นเป็นส่วนหลักที่สำคัญ แสงไทย เค้าภูไทย (2548) ได้ศึกษาสรรพคุณของสมุนไพรไทยยอดนิยมแล้วพบว่า ขมิ้นมีวิตามิน เอ วิตามิน ซี มีสรรพคุณรักษาปวดท้องเสียด ท้องอืด แน่นจุกเสียด อาหารพื้นบ้านไทยไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อมเท่านั้น ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทยในแต่ละท้องถิ่นที่ปรุงแต่งขึ้นมา เป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร (ประไพศรี ศิริจักรวาล, 2546) หากบริโภคเป็นประจำจะสามารถป้องกันสุขภาพให้แข็งแรงและรักษาความเจ็บป่วยได้ (ศรีสมร คงพันธ์, 2547)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้าน

ประสิทธิ คงธรรม (2539) ได้กล่าวไว้ใน วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านชุมชนเก้าเส้ง ตำบลบ่อยาง อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา ไว้ว่า ชาวบ้านในวัยผู้ใหญ่และวัยชราให้ความสำคัญกับอาหารมื้อเที่ยงมาก ดังนั้นอาหารมื้อเที่ยงมักบริโภคที่บ้าน แม่ครัวจะประกอบอาหารในเวลาก่อนเที่ยงไว้ให้สมาชิกในครอบครัว วัยผู้ใหญ่และวัยชราจะบริโภคอาหารเที่ยงเป็นมื้อหลักและให้ความสำคัญเนื่องจากบางคนในวัยดังกล่าวที่ประกอบอาชีพประมง บางครั้งต้องทำงานตั้งแต่ประมาณเที่ยงคืน และที่ประกอบอาชีพอื่นบางคนต้องออกทำงานตั้งแต่เช้า ความเหนื่อยและความต้องการอาหารจึงมีมาก อาหารเที่ยงทำให้ความเหนื่อยและความต้องการอาหารในวันหนึ่ง ๆ ลดลงได้มาก สำหรับมื้อเช้าชาวบ้านในวัยนี้ส่วนใหญ่จะบริโภคเพื่อไม่ให้ท้องว่าง เช่น น้ำชา กาแฟ ข้าวเหนียว ปาท่องโก๋ เป็นต้น

ดรุณี บุญภิบาล (2541) ได้กล่าวในรายงานวิจัยวัฒนธรรมการกินของสตรีพื้นบ้านภาคใต้ไว้ว่า วัฒนธรรมการกินอาหารของสตรีพื้นบ้านภาคใต้ส่วนใหญ่จะกินข้าวเป็นอาหารหลัก คือ กินข้าววันละ 2-3 มื้อ โดยมีกับข้าวเป็นแกงเผ็ดชนิดต่างๆ เป็นกับข้าวหลักของอาหารแต่ละมื้อพร้อมด้วย “ผักเหนาะ” นอกจากนี้ก็จะมีอาหารประเภทผัด ทอด ต้ม ปิ้ง ย่าง นึ่ง ยำ เป็นกับข้าวประกอบ ซึ่งแต่ละมื้อจะมีอาหารไม่ต่ำกว่า 2-3 ชนิด ส่วนประกอบที่สำคัญของแกงเผ็ดซึ่งเป็นเนื้อสัตว์ต่าง ๆ แต่ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นเนื้อปลามากที่สุด เพราะเนื้อหมู เป็ด ไก่ วัว ควาย นั้นมีราคาแพง สตรีส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 78.05 มีโอกาสซื้อเนื้อหมู ไก่ หรือวัว มากินเพียงสัปดาห์ละครั้งเท่านั้น นอกจากข้าวแล้วสตรีพื้นบ้านภาคใต้นิยมกินขนมจีน ข้าวยำ ก๋วยเตี๋ยว ขนมหวาน และผลไม้ในโอกาสต่าง ๆ ด้วย สตรีในวัยนี้ส่วนใหญ่ประมาณร้อยละ 64.35 กินอาหารเพียงวันละ 2 มื้อ คือ มื้อเที่ยงกับมื้อเย็น เพราะประกอบอาชีพทำสวนยางพาราซึ่งจะต้องไปกรีดยางตั้งแต่เวลาประมาณ 1.00 นาฬิกา- 4 นาฬิกา จึงทำให้เกิดวัฒนธรรมการกินที่ไม่พึงประสงค์ขึ้นคือกินอาหารไม่พอเพียงกับความต้องการของร่างกายและกินอาหารไม่ครบสารอาหารหลัก 5 หมู่ ในแต่ละวัน ซึ่งอาจจะทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้

ศจีมาศ สุวรรณขำ (2544) ได้ศึกษาอาหารพื้นบ้านของชาวอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลาสรุปได้ว่า อาหารพื้นบ้านในอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา แบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ อาหารคาวซึ่งเป็นอาหารหลักใช้รับประทานกับข้าว2-3 กรรมวิธีในการประกอบอาหารคาวมีหลายวิธีดังต่อไปนี้ การต้ม การแกง และการทอด อาหารหวานเป็นอาหารที่ใช้รับประทานหลังอาหารคาวหรืออาหารรับประทานเป็นอาหารระว่างมื้อ ส่วนประกอบที่นิยมใช้ปรุงเป็นอาหารหวานได้แก่ ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว น้ำตาลทราย น้ำตาลโตนด และการปรุงอาหารหวานได้แก่ การนึ่ง การต้ม การทอด และการหมัก เครื่องเคียงเป็นอาหารที่ใช้รับประทานกับอาหารคาว เครื่องเคียงของอำเภอสิงหนครมีหลายประเภท ได้แก่ ประเภทยำต่าง ๆ ประเภทน้ำชุบหรือน้ำพริก และประเภทหลนนึ่ง หรือมักดอง

แหล่งอาหารพื้นบ้านที่สำคัญในอำเภอสิงหนครคือ แหล่งอาหารตามธรรมชาติได้แก่ ทุ่งนา พื้นที่ราบ ลำคลอง และทะเล แหล่งอาหารที่ได้สร้างขึ้นโดยมนุษย์แต่ไม่ได้ใช้ประโยชน์ แหล่งอาหารที่มนุษย์สร้างขึ้นได้แก่ อาหารจากครัวเรือน ส่วนสิ่งที่นิยมเลือกมาประกอบอาหารก็จะเป็นพืชผัก เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว น้ำตาลโตนด มะพร้าว เป็นต้น

บ้านอิ่มอุ่น (2544) ได้ศึกษาวิธีการทำขนมต้มใบพ้อและการเลือกใช้ใบพ้อในการห่อขนมต้ม ใบพ้อ ขนมต้มเป็นขนมที่ทำจากข้าวเหนียวห่อด้วยใบกะพ้อนำมาห่อเป็นรูปทรงสามเหลี่ยมคล้ายกระจับ จากนั้นนึ่งให้สุกมักใช้ในงานบุญประเพณีต่างๆได้แก่ งานบุญเดือนสิบ งานชักพระ งานบวช วันเข้าพรรษา และวันออกพรรษา เป็นต้น ในการเก็บใบกะพ้อมาห่อต้มนั้นก่อนตัดใบพ้อต้องตัดหนามที่ก้านออกก่อนตัดใบที่เราจะนำไปห่อต้มให้ยาวพอประมาณไม่เอาใบที่แก่เกินไปเลือกแต่ใบอ่อนๆ ต้นกะพ้อหรือที่เรียกกันว่า ต้นพ้อ ต้นพ้อเป็นพืชพื้นเมืองที่มีอยู่ทั่วไปทางภาคใต้ เช่น ป่าพรุ ทุ่งนา ในสวน เป็นต้น เป็นพืชที่อยู่ในตระกูลเดียวกับต้นปาล์มลำต้นแตกหน่อออกเป็นกอสูงประมาณ 1-3 เมตร ใบมีลักษณะคล้ายรูปพัดเมื่อเก็บใบพ้อมาได้แล้วก่อนจะนำมาห่อต้มต้องนำใบพ้อไปผึ่งแดดก่อนอย่างน้อย 2-3 วัน เพราะถ้านำใบสดมาห่อจะทำให้ใบแตกไม่สามารถห่อต้มได้ให้พับใบกะพ้อเป็นรูปกรวยในการห่อขนมต้มจะต้องรอให้ข้าวเหนียวกะทิเย็นลงสักพักจึงจะห่อขนมได้

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ศึกษาศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลาในด้านแหล่งของวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ทำการศึกษา คือ ประชากรที่อยู่ในตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้สูงอายุหรือผู้นำท้องถิ่นที่มีความชำนาญด้านอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา จำนวน 30 คน ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในเขตตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุหรือผู้นำท้องถิ่น โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) (บุญเรียง, 2533) โดยเจาะจงผู้ที่มีความรู้ความชำนาญด้านอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา และมีภูมิลำเนาอยู่ในเขตพื้นที่ที่ทำการศึกษา โดยผู้วิจัยจะสอบถามจากเจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล และเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน

3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุหรือผู้นำท้องถิ่น จำนวน 30 คน บันทึกข้อมูลการสัมภาษณ์ด้วยแบบสัมภาษณ์ เครื่องบันทึกเสียง และกล้องถ่ายรูปเพื่อบันทึกภาพอาหารพื้นบ้าน

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จะใช้แบบสอบถามในการสำรวจข้อมูล โดยให้

ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตัวเลือกข้อความที่ตรงกับตนเอง เป็นข้อมูลที่เกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพการสมรส การศึกษา อาชีพ ลักษณะสินค้า ระยะเวลาที่ผลิต/จำหน่ายสินค้า ปริมาณที่ผลิต ปริมาณที่จำหน่าย รายได้(สุทธิ)จากการจำหน่าย

2. แบบสัมภาษณ์ศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหาร แหล่งที่ผลิต ส่วนประกอบหลัก และขั้นตอนการผลิต อาหารพื้นบ้านคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

ตอนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ อาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน ตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

2. เครื่องบันทึกเสียง

3. กล้องถ่ายภาพ

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาหาค่าร้อยละ

2. ข้อมูลเกี่ยวกับประเภทอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลานำมาหาค่าร้อยละ

3. ข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา นำมาหาค่าร้อยละและค่าเฉลี่ย

4. วิเคราะห์ศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้าน โดยทำการวัดศักยภาพโดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ ด้วยกัน คือ ศักยภาพต่ำ ศักยภาพปานกลาง และศักยภาพสูง ซึ่งกำหนดเกณฑ์ดังนี้

1. แหล่งของวัตถุดิบ

ศักยภาพสูง หมายถึง แหล่งวัตถุดิบหาได้ในท้องถิ่นที่อาศัย ตำบล อำเภอ หรือจังหวัดที่ทำการศึกษา

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง แหล่งวัตถุดิบที่หาได้จากท้องถิ่นใกล้เคียงหรือจังหวัดที่อยู่ในเขตภาคใต้

ศักยภาพต่ำ หมายถึง แหล่งวัตถุดิบที่หาได้จากแหล่งอื่น ภูมิภาคอื่น ๆ

2. กระบวนการผลิต

ศักยภาพสูง หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านมีขั้นตอนในการผลิต 1-2 ขั้นตอน

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านมีขั้นตอนในการผลิต 3-4 ขั้นตอน

ศักยภาพต่ำ หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านมีขั้นตอนในการผลิตมากกว่า 4 ขั้นตอน

3. การผลิตในเชิงพาณิชย์

ศักยภาพสูง หมายถึง การผลิตเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่น จังหวัดอื่น และภูมิภาคอื่น

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง การผลิตเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่นเป็นประจำ

ศักยภาพต่ำ หมายถึง การผลิตเพื่อจำหน่ายในท้องถิ่นเป็นบางครั้ง

4. การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

ศักยภาพสูง หมายถึง อาหารที่ปรุงด้วยพืชผักสมุนไพร 4 ชนิดขึ้นไป หรือใช้ผักเป็นส่วนประกอบหลัก ใช้เนื้อสัตว์ประเภทปลา และไม่ใช้กะทิ / น้ำมันเป็นส่วนประกอบ

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง อาหารที่ปรุงด้วยพืชผักสมุนไพร 2- 3 ชนิด ใช้เนื้อสัตว์ประเภทหมู ไก่ ไข่ วัว แมลงหรือเนื้อสัตว์อื่น ๆ หรือใช้กะทิ / น้ำมันเป็นส่วนประกอบเล็กน้อย

ศักยภาพต่ำ หมายถึง อาหารที่ปรุงด้วยพืชผักสมุนไพรน้อยกว่า 2 ชนิด หรือไม่มีเลย ใช้เนื้อสัตว์ที่มีไขมัน เครื่องในสัตว์ หรือใช้ข้าว แป้ง น้ำตาล มะพร้าว กะทิ น้ำมันเป็นส่วนประกอบหลัก

5. การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย

ศักยภาพสูง หมายถึง มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน โดยการสอน และการบอกเล่าเป็นประจำ

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน โดยการสอนและการบอกเล่าเป็นบางครั้ง เฉพาะฤดูกาล หรือตามเทศกาล งานบุญต่างๆ

ศักยภาพต่ำ หมายถึง มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน โดยการสอน และการบอกเล่าน้อยมาก หรือไม่มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาเลย

เกณฑ์การให้คะแนนระดับศักยภาพ

ศักยภาพสูง	=	3	คะแนน
ศักยภาพปานกลาง	=	2	คะแนน
ศักยภาพต่ำ	=	1	คะแนน

จากนั้นนำคะแนนมาจัดกลุ่มระดับศักยภาพภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน โดยหาจากคะแนนเฉลี่ย (บุญเรียง, 2545) ดังนี้

$$\text{การจัดช่วงระดับค่าเฉลี่ย} = \frac{\text{ค่าสูงสุด - ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}}$$

$$= \frac{3 - 1}{3}$$

$$= 0.66$$

เกณฑ์กำหนดค่าเฉลี่ยระดับศักยภาพ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับดังนี้

คะแนนเฉลี่ย	2.34 - 3.00	หมายถึง	ระดับศักยภาพสูง
คะแนนเฉลี่ย	1.67 - 2.33	หมายถึง	ระดับศักยภาพปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.00 - 1.66	หมายถึง	ระดับศักยภาพ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง ศึกษาศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อนำไปสู่การพัฒนาการท่องเที่ยว กรณีศึกษาตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษารวบรวมข้อมูลประเภทของอาหารพื้นบ้านและวัตถุดิบที่ใช้การประกอบอาหาร ของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ศึกษาศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ในด้าน แหล่งของวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 3 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ข้อมูลเกี่ยวกับประเภทอาหารพื้นบ้าน และข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

จากการศึกษาศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อนำไปสู่การพัฒนาการท่องเที่ยว กรณีศึกษา ตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา พบว่า ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม(ตาราที่ 1)

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

n = 30

ข้อมูล	รายละเอียด	จำนวน	ร้อยละ
เพศ			
	ชาย	3	10
	หญิง	27	90
อายุ			
	21 – 30 ปี	-	-
	31 – 40 ปี	-	-
	41 – 50 ปี	6	20
	51 – 60 ปี	20	67
	60 ปีขึ้นไป	4	13
อาชีพ			
	รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	-	-
	พนักงานบริษัทเอกชน	-	-

	ประกอบธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย	4	13
	เกษตรกร/ทำนา/ทำสวน	26	87
	รับจ้างทั่วไป	-	-

ตารางที่ 1 (ต่อ) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

n = 30

ข้อมูล	รายละเอียด	จำนวน	ร้อยละ
สถานะภาพ			
	โสด	4	13
	สมรส	25	84
	หย่าร้าง/ม้าย	1	3
ระดับการศึกษา			
	ประถมการศึกษา	20	67
	มัธยมศึกษา/ปวช.	8	27
	อนุปริญญา/ปวส.	1	3
	ปริญญาตรี	1	3
	ปริญญาโท	-	-
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน			
	ต่ำกว่า 5,000 บาท	3	10
	5,000 – 10,000 บาท	5	17
	10,001 – 15,000 บาท	14	47
	15,001 – 20,000 บาท	6	20
	20,001 – 25,000 บาท	1	3
	25,001 บาทขึ้นไป	1	3

จากผลการสำรวจข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 30 คน (ตารางที่ 1) พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 90 และเป็นเพศชาย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 51 – 60 ปี มากที่สุด จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 67 รองลงมาคือช่วงอายุ 41 – 50 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และช่วงอายุ 51 – 60 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13 ตามลำดับ

อาชีพส่วนใหญ่ของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า มีอาชีพเกษตรกร ทำนาและทำสวน จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 87 และมีอาชีพค้าขาย จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีสถานะภาพสมรสมากที่สุด จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยะ 84 รองลงมาคือ สถานะภาพโสด 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13 และหย่าร้าง/ม้าย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3 ตามลำดับ ระดับการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่

ที่ระดับประถมศึกษา จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 67 รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษา/ปวช. จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 27 ระดับอนุปริญญา/ปวส. จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3 และระดับปริญญาตรี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3 ตามลำดับ และผู้ตอบแบบสอบถามมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนสูงสุด อยู่ที่ 10,001 – 15,000 บาท จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 47 รองลงมาคือ 15,001 – 20,000 บาท จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20 รายได้ 5,000 – 10,000 บาท จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 17 รายได้ 20,001 – 25,000 บาท จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3 และรายได้ 25,001 บาทขึ้นไป จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3

4.2 ประเภทของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

จากการศึกษาศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อนำไปสู่การพัฒนาการท่องเที่ยว กรณีศึกษา ตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา พบว่าประเภทของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา(ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ประเภทอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร
อาหารคาว	แกงเผ็ดลูกคลัก(ลูกปลา) แกงเผ็ดปลาดุกนา แกงส้มกุ้งนากับยอดมัน แกงส้มกุ้งกับบอน แกงส้มปลาใส่หยวกกล้วย แกงส้มปลาหมอนา แกงเลียงผักพื้นบ้าน แกงคั่วไก่บ้านกับหยวก แกงคั่วสมรม แกงคั่วขี้เหล็ก ไก่บ้านต้มขมิ้น หน่อไม้ต้มกะทิ ปลาต้มส้ม หมูต้มใบชะมวง ต้มส้มลูกคลัก(ลูกปลา) แกงจืด คั่วเครื่อง คั่วกลิ้งสมุนไพร สะตอผัดกะปิใส่หน่อไม้และกุ้ง/หมู หน่อไม้ผัดส้ม ขนมจีนน้ำยา/น้ำยาปักษ์ใต้ ข้าวยำสมุนไพร น้ำชุบหยำ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกแมงดา น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกมะอึก ผักสดพื้นบ้านนานาชนิด
อาหารถนอมและแปรรูป	เคยกุ้ง(กุ้งนา) ลูกเนียงเพาะ สะตอดอง ปลาช่อนนาแดดเดียว ลูกคลัก(ลูกปลา)แดดเดียว หน่อไม้ต้ม หน่อไม้ดอง
อาหารหวาน/ผลไม้	ขนมถั่วแกะ ขนมเจาะหู ขนมขี้มอด/ขนมขมดาว ขนมหน้างอ ขนมคีม/รังต่อ ขนมหัวล้าน ขนมดู ขนมเม็ดข้าว ข้าวเหนียวดำสังขยา ขนมโค ขนมจาก ขนมครก ขนมม้า(ขนมพิมพ์) ขนมลูกโดน ขนมกวน ขนมชั้น ขนมหม้อแกง กล้วยน้ำว้า มะละกอ มะม่วง

จากผลการสำรวจประเภทของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ดังแสดงในตารางที่ 2 พบว่า อาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา มี 55 รายการ เป็นอาหารคาวมากที่สุดมี 28 รายการ คิดเป็นร้อยละ 50.91 รองลงมาเป็นอาหารหวาน/ผลไม้มี 20 รายการ คิดเป็นร้อยละ36.36 และอาหารถนอมและแปรรูปมี 7 รายการ คิดเป็นร้อยละ 12.73 ตามลำดับ (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ประเภท จำนวนและร้อยละของอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

ประเภท	จำนวน(ชนิด)	ร้อยละ
อาหารคาว	28	50.91
อาหารถนอมและแปรรูป	7	12.73
อาหารหวาน	20	36.36
รวม	55	100

จากการศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ในแต่ละประเภท พบว่า ประเภทอาหารคาวส่วนใหญ่ เป็นประเภทแกง ต้ม รองลงมาคือ ประเภทผัด เครื่องจิ้ม และอาหารจานเดียว ตามลำดับ ประเภทอาหารหวาน ประกอบด้วยวิธีการต้ม นึ่ง กวน ทอด ปิ้ง และอาหารหวานเบ็ดเตล็ดอาหารหวานส่วนใหญ่ใช้วิธีการต้ม และทอด ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้เกลือ โดยการทำแห้ง และโดยวิธีการอื่น ๆ

ผลการศึกษาประเภทอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา พบว่า อาหารพื้นบ้านส่วนใหญ่เป็นประเภทอาหารคาว ซึ่งรูปแบบการรับประทานอาหารคาวของชาวคูหาใต้รับประทานข้าวเป็นหลัก ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่า อาหารคาวที่คนในคูหาใต้นิยมบริโภคนั้น สามารถแบ่งตามลักษณะวิธีการปรุงได้ดังนี้

อาหารคาวประเภทแกงและต้ม อาหารประเภทแกงนี้จัดได้ว่าเป็นอาหารคาวที่ชาวคูหาใต้นิยมรับประทานมากที่สุด แกงที่คนคูหาใต้นิยมรับประทานกันนั้น เป็นการประกอบอาหารที่ใช้เครื่องแกง ได้แก่ พริก ข่า ตะไคร้ ขมิ้น กระเทียม หัวหอม โขลกเข้าด้วยกัน ใส่ลงไปในหม้อน้ำ หรือกะทิที่ตั้งไฟจนเดือด มีการปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล และเกลือเป็นหลัก แล้วจึงนำเนื้อสัตว์และผักใส่ลงในแกง แกงมีทั้งแกงที่ใส่กะทิ และไม่ใสกะทิ เช่น แกงคั่วไก่บ้านกับหยวกกล้วย แกงคั่วสมรม แกงคั่วขี้เหล็ก แกงเผ็ดลูกคลัก(ลูกปลา) แกงเผ็ดปลาดุกนา แกงส้มกุ้งนากับยอดมัน แกงส้มกุ้งกับบอน เป็นต้น เนื้อสัตว์ที่ชาวบ้านนิยมใช้แกง ได้แก่ ปลา กุ้ง ไก่ หมู การที่ชาวบ้านนิยมทำอาหารคาวประเภทแกง เพราะสมารถรับประทานได้ตลอดทั้งปี เพียงแต่หมุนเวียนเปลี่ยนเนื้อสัตว์และผักไปตามฤดูกาล ส่วนอาหารประเภทต้มที่ชาวบ้านทำขึ้น เป็นการประกอบอาหารโดยใส่อาหารลงในน้ำที่พอเหมาะและปล่อยให้เดือด แล้วจึงใส่ส่วนผสมต่างๆลงไป ไม่เน้นผักที่นำมาประกอบอาหาร เพราะการต้มจะเน้นที่น้ำต้มและเนื้อสัตว์เป็นหลัก

อาหารคาวประเภทเครื่องจิ้ม เครื่องจิ้มที่รับประทานกันได้แก่ น้ำชุบหยำ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกแมงดา น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกมะอึก โดยอาหารประเภทนี้ชาวบ้านมักจะรับประทานคู่กับผักสดพื้นบ้าน เช่น ผักหวาน ผักโหม ยอดรำเพ็ง ยอดหมุย หน่อไม้ ดอกโดน ยอดจิก ยอดมัน ผักเสี้ยน ใบมันปู ยอดมะกอก ผักริ้น ผักชีล้อม เป็นต้น

อาหารคาวประเภทจานเดียว เช่น ข้าวยำสมุนไพร ขนมจีนน้ำยา/น้ำยาปักษ์ใต้ ชาวบ้านมักจะทำรับประทานในงานบุญ โดยจะรับประทานคู่กับผักสดพื้นบ้านต่าง ๆ

ในการรับประทานอาหารแต่ละมื้อนั้น ชาวบ้านจะรับประทานข้าวกับอาหารคาวเพียงสองหรือสามอย่าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณของอาหารที่หาได้ เว้นแต่ว่าวันไหนมีปริมาณอาหารมากก็จะแบ่งไว้รับประทานในมื้อถัดไป ซึ่งอาหารที่ชาวบ้านแบ่งไว้รับประทานในแต่ละมื้อมักจะเป็นอาหารประเภทแกง ต้ม จากการสัมภาษณ์และสังเกตพบว่า อาหารคาวที่ชาวบ้านทำขึ้นนั้นไม่ว่าจะเป็นอาหารคาวประเภทใดก็ตาม สามารถรับประทานได้ทั้ง 3 มื้อ อาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ ในแต่ละหมู่บ้านจะมีลักษณะการปรุงอาหารและรสชาติใกล้เคียงกัน เช่น แกง ต้ม คั่ว ผัด เป็นต้น เครื่องปรุงที่ชาวบ้านนิยมใช้กันนั้น ได้แก่ เกลือ น้ำปลา พริก กระเทียม กะปิ ไตปลา บูดู รสชาติอาหารนั้นจะมีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว หวาน โดยรสเผ็ดใช้พริกขี้หนูสด พริกขี้หนูแห้ง รสเค็มจากการใส่เกลือ และกะปิ ส่วนรสเปรี้ยวได้จากการใช้มะขามเปียก มะนาว มะขามสด มะม่วง ใบมะขาม ใบชะมวง ส่วนใหญ่ชาวบ้านจะทำอาหารหวานในโอกาสพิเศษ เช่น งานบุญต่างๆ ได้แก่ขนมเจาะหู จะทำในช่วงทำบุญสารทเดือนสิบ หรือเทศกาลเดือนสิบ ขนมเม็ดข้าว ขนมดู เป็นต้น

อาหารพื้นบ้านที่เป็นอาหารถนอมและแปรรูป ที่พบมาก ได้แก่ ปลาช่อนนาแดดเดียว ลูกคลัก(ลูกปลา)แดดเดียว หน่อไม้ต้ม และหน่อไม้ดอง การที่คนในชุมชนนิยมถนอมอาหารโดยการใช้เกลือและทำแห้ง เนื่องจากเป็นวิธีการถนอมที่ทำได้ง่าย ไม่ยุ่งยาก ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ไม่พบอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ที่เป็นอาหารว่าง ทั้งนี้เนื่องจากวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวคูหาใต้นั้น ชาวบ้านส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม จะรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ คือ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น จะไม่มีมื้อว่าง

4.3 ศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

การศึกษาศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ผู้วิจัยได้ศึกษาศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้าน ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตอาหารพื้นบ้านในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา ซึ่งได้ผลการศึกษา ดังนี้

4.3.1 ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบ

จากการศึกษาศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ในด้านแหล่งวัตถุดิบ พบว่า อาหารทุกประเภท ได้แก่ อาหารคาว อาหารว่าง อาหารหวาน/ผลไม้ อาหารถนอมและการแปรรูป มีศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบในระดับสูง สามารถหาแหล่งวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประกอบอาหาร (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา n = 55

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			

อาหารคาว	28 (100)	-	-	28 (100)	3	สูง
อาหารถนอมและแปรรูป	7 (100)	-	-	7 (100)	3	สูง
อาหารหวาน	20 (100)	-	-	20 (100)	3	สูง

ด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา พบว่า วัตถุดิบที่นำมาทำอาหารคาวนั้นไม่ว่าจะเป็นพืชผัก หรือเนื้อสัตว์ สามารถหาได้จากในท้องถิ่น ตามแหล่งธรรมชาติและจากการที่ชาวบ้านเพาะปลูกพืชผักและเลี้ยงสัตว์ไว้ตามครัวเรือนของตน แหล่งวัตถุดิบที่ชาวบ้านสามารถหาวัตถุดิบได้ในท้องถิ่นตามแหล่งธรรมชาติ ได้แก่ ป่า ที่นาและแหล่งน้ำ เนื่องจากสภาพภูมิประเทศโดยทั่วไปเป็นที่ราบลุ่มและมีภูเขา มีการปลูกข้าว พืชไร่และพืชผัก มีแหล่งน้ำเพื่อการเกษตรอุดมสมบูรณ์เหมาะสำหรับปลูกข้าว พืชผักทางการเกษตรและพัฒนาแหล่งน้ำเพื่อการอุปโภคและ นอกจากนี้การที่ชาวบ้านมีอาชีพเกษตรกรรมทำไร่ ทำนา แหล่งอาหารจึงได้จากการหาอาหารตามท้องไร่ท้องนา

นอกจากแหล่งวัตถุดิบที่มีอยู่ตามธรรมชาติแล้วชาวบ้านยังมีการปลูกพืชผักตามสวน ไร่นา ได้แก่ ใบแมงลัก บวบ มะเขือ ถั่วฝักยาว และมีการขุดบ่อเพื่อไว้เลี้ยงปลา และยังได้จากการปลูกผักและการเลี้ยงสัตว์บริเวณครัวเรือนของตน จากการสังเกตผู้วิจัยพบว่าชาวบ้านเกือบทุกครัวเรือนนิยมเลี้ยงไก่ไว้ในบริเวณบ้าน เนื่องจากสามารถนำไก่มาบริโภคได้ตลอดปี โดยเฉพาะเมื่อมีแขกมาบ้าน ชาวบ้านมักนิยมต้มไก่เลี้ยงแขก นอกจากนี้ยังมีการเลี้ยงปลาไว้เพื่อจำหน่ายด้วย ปลาที่เลี้ยงไว้จำหน่าย ได้แก่ ปลานิล ปลาดุก นอกจากนี้ผู้วิจัยพบว่า มีการรณรงค์ให้ชาวบ้านปลูกผักไว้บริโภคตามครัวเรือน โดยจะมีการนำยางล้อรถมาดัดแปลงทำเป็นกระถางเพื่อปลูกพืชผักไว้รับประทาน ตามแนวถนนของหมู่บ้าน รวมทั้งชาวบ้านในบางพื้นที่มีการปลูกพริก นอกจากนี้ ยังมีแหล่งอาหารที่สำคัญ อย่างเช่นร้านค้าในหมู่บ้านและรถเร่ วัตถุดิบที่ชาวบ้านซื้อหาจากร้านค้า ได้แก่ แป้ง น้ำตาล สำหรับทำขนม อาหารสำเร็จรูป เครื่องปรุงและแกงต่าง ๆ ที่ร้านค้าทำขาย รวมทั้งขนมต่าง ๆ

4.3.2 ศักยภาพด้านกระบวนการผลิต

การศึกษาศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ในด้านกระบวนการผลิต พบว่า อาหารทุกประเภท ได้แก่ อาหารคาว อาหารหวาน/ผลไม้ มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตสูง ยกเว้นอาหารถนอมและการแปรรูปมีระดับศักยภาพด้านกระบวนการผลิตปานกลาง อาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัต

ภูมิ จังหวัดสงขลาที่มีระดับศักยภาพสูง จะมีขั้นตอนในการผลิต 1-2 ขั้นตอน ควรสนับสนุนให้มีการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับครัวเรือนจนถึงระดับชุมชน(ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา n = 55

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	28 (100)	-	-	28 (100)	3	สูง
อาหารถนอมและแปรรูป	2 (28.57)	5 (71.43)	-	7 (100)	2.28	ปานกลาง
อาหารหวาน	16 (80)	4 (20)	-	20 (100)	2.80	สูง

จากการศึกษาศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวทุกประเภทมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 100 อาหารถนอมและแปรรูป พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผิตอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 28.57 ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 71.43 ส่วนอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 80 ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 20

4.3.3 ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์

การศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปอาหาร มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับสูง ส่วนอาหารหวานมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับปานกลาง และอาหารคาวมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับต่ำ (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา n = 55

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			

	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารถนอมและแปรรูป	4 (57.14)	3 (42.86)	-	7 (100)	2.57	สูง
อาหารหวาน	6 (30)	14 (70)	-	20 (100)	2.30	ปานกลาง
อาหารคาว	-	13 (46.43)	15 (53.57)	28 (100)	1.46	ต่ำ

จากการศึกษาศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวทุกประเภทมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 46.43 และระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 53.57 อาหารถนอมและแปรรูป พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 57.14 ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.86 ส่วนอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 30 ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 70

4.3.4 ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

การศึกษาศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา พบว่า อาหารคาวมีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับปานกลาง ส่วนอาหารอื่น ๆ มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับต่ำ ได้แก่ อาหารหวาน อาหารถนอมและแปรรูป(ตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา n = 55

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	9 (32.14)	19 (67.86)	-	28 (100)	2.32	ปานกลาง
อาหารถนอมและแปรรูป	-	3 (42.86)	4 (57.14)	7 (100)	1.43	ต่ำ

อาหารหวาน	-	3 (15)	17 (85)	20 (100)	1.15	ต่ำ

จากการศึกษาศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวมีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 32.14 และระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 67.86 อาหารถนอมและแปรรูป พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.86 ระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 57.14 ส่วนอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 15 ระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 85

4.3.5 ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา

การศึกษาศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา พบว่า อาหารทุกประเภทมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านในระดับสูง(ตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา n = 55

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	19 (67.86)	6 (21.43)	3 (10.71)	28 (100)	2.57	สูง
อาหารถนอมและแปรรูป	4 (57.14)	2 (28.57)	1 (14.29)	7 (100)	2.42	สูง
อาหารหวาน	15 (75)	3 (15)	2 (5)	20 (100)	2.65	ต่ำ

จากการศึกษาศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 67.86 ระดับปานกลาง 21.43 และระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 10.71 อาหารถนอมและแปรรูป พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปที่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 57.14 ระดับปานกลาง

28.57 และระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 14.29 ส่วนอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานที่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 75 ระดับปานกลาง 15 และระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 5

บทที่ 5

สรุปผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ศึกษาศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อนำไปสู่การพัฒนาการท่องเที่ยว กรณีศึกษาตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษารวบรวมข้อมูลประเภทของอาหารพื้นบ้านและวัตถุดิบที่ใช้การประกอบอาหาร ของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ศึกษาศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ในด้าน แหล่งของวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา

5.1 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ข้อมูลเกี่ยวกับประเภทอาหารพื้นบ้าน และข้อมูลเกี่ยวกับศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

5.1.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการสำรวจข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 30 คน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 90 และเป็นเพศชาย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 10 มีอายุอยู่ในช่วง 51 – 60 ปี มากที่สุด จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 67 รองลงมาคือช่วงอายุ 41 – 50 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และช่วงอายุ 51 – 60 ปี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร ทำนาและทำสวน จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 87 และมีอาชีพค้าขาย จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13 มีสถานะภาพสมรส มากที่สุด จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 84 รองลงมาคือ สถานะภาพโสด 4 คน คิดเป็นร้อยละ 13 และหย่าร้าง/ม่าย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3 ตามลำดับ ระดับการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาอยู่ที่ระดับประถมศึกษา จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 67 รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษา/ปวช. จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 27 ระดับอนุปริญญา/ปวส. จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3 และระดับปริญญาตรี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3 ตามลำดับ และรายได้เฉลี่ยต่อเดือนสูงสุด อยู่ที่ 10,001 – 15,000 บาท จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 47 รองลงมาคือ 15,001 – 20,000 บาท จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 20 รายได้ 5,000 – 10,000 บาท จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 17 รายได้ 20,001 – 25,000 บาท จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3 และรายได้ 25,001 บาทขึ้นไป จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3

5.1.2 ประเภทของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

ผลการสำรวจประเภทของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา พบว่า อาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา มี 55 รายการ โดยเป็นอาหารคาวมากที่สุดมี 28 รายการ คิดเป็นร้อยละ 50.91 อาหารคาวส่วนใหญ่เป็นประเภทแกง ต้ม รองลงมาคือ ประเภทผัด เครื่องจิ้ม และอาหารจานเดียว อาหารหวานและผลไม้มี 20 รายการ คิดเป็นร้อยละ 36.36 และอาหารถนอมและแปรรูปมี 7 รายการ คิดเป็นร้อยละ 12.73 ตามลำดับ

5.1.3 ศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

ผลการศึกษาศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตอาหารพื้นบ้านในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา ซึ่งได้ผลการศึกษา ดังนี้

ด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา พบว่า อาหารทุกประเภท ได้แก่ อาหารคาว อาหารว่าง อาหารหวาน/ผลไม้ อาหารถนอมและการแปรรูป มีศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 100 สามารถหาแหล่งวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประกอบอาหารพบว่า วัตถุดิบที่นำมาทำอาหารคาวนั้นไม่ว่าจะเป็นพืชผัก หรือเนื้อสัตว์ สามารถหาได้จากในท้องถิ่น ตามแหล่งธรรมชาติและจากการที่ชาวบ้านเพาะปลูกพืชผักและเลี้ยงสัตว์ไว้ตามครัวเรือนของตน แหล่งวัตถุดิบที่ชาวบ้านสามารถหาวัตถุดิบได้ในท้องถิ่น ตามแหล่งธรรมชาติ ได้แก่ ป่า ที่นาและแหล่งน้ำ เนื่องจากสภาพภูมิประเทศโดยทั่วไปเป็นที่ราบลุ่มและมีภูเขา มีการปลูกข้าว พืชไร่และพืชผัก มีแหล่งน้ำเพื่อการเกษตรอุดมสมบูรณ์เหมาะสำหรับปลูกข้าว พืชผักทางการเกษตรและพัฒนาแหล่งน้ำเพื่อการอุปโภคและ นอกจากนี้การที่ชาวบ้านมีอาชีพเกษตรกรรมทำไร่ ทำนา แหล่งอาหารจึงได้จากการหาอาหารตามท้องไร่ท้องนา

ด้านกระบวนการผลิตของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา พบว่า อาหารคาวทุกประเภทมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 100 อาหารถนอมและแปรรูป พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผิตอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 28.57 ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 71.43 ส่วนอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 80 ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 20 อาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลาที่มีระดับศักยภาพสูง จะมีขั้นตอนในการผลิต 1-2 ขั้นตอน ควรสนับสนุนให้มีการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับครัวเรือนจนถึงระดับชุมชน

ด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวทุกประเภทมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 46.43 และระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 53.57 อาหารถนอมและแปรรูป พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปที่มีศักยภาพ

ด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 57.14 ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.86 ส่วนอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 30 ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 70

ด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวมีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 32.14 และระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 67.86 อาหารถนอมและแปรรูป พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.86 ระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 57.14 ส่วนอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 15 ระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 85

ด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 67.86 ระดับปานกลาง 21.43 และระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 10.71 อาหารถนอมและแปรรูป พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปที่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 57.14 ระดับปานกลาง 28.57 และระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 14.29 ส่วนอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานที่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 75 ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 15 และระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 5

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัย

1) ควรมีการส่งเสริมให้คนในชุมชนได้รู้และตระหนักถึงความสำคัญของการจัดการด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อการผลิตเชิงพาณิชย์ ในการส่งเสริมการท่องเที่ยวในชุมชน

2) ควรมีการรวบรวมภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนไว้ เพื่อพัฒนาหรือถ่ายทอดสู่ชุมชน

5.2.2 ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาความต้องการการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการด้านอาหารเพื่อการผลิตเชิงพาณิชย์สำหรับการท่องเที่ยวของชุมชนคูหาใต้

2) ควรมีการศึกษาการจัดการด้านอาหารเชิงพาณิชย์เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมการท่องเที่ยวของชุมชนคูหาใต้

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

ก.1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ก.2 แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

ก.3 แบบสัมภาษณ์ส่วนประกอบหลักและกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

ก.4 แบบสัมภาษณ์ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

<u>ภาคผนวกที่ ก.1</u> แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบสำรวจข้อมูลงานวิจัย

เรื่อง การศึกษาศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านเพื่อนำไปสู่การพัฒนาการท่องเที่ยว

กรณีศึกษา ตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

คำชี้แจง

1. แบบสำรวจฉบับนี้สร้างขึ้น เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา เพื่อนำไปสู่การพัฒนาการท่องเที่ยว

2. แบบสำรวจแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสำรวจ

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์ศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

- แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา
- แบบสัมภาษณ์ส่วนประกอบหลักและกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา
- แบบสัมภาษณ์ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

<u>ส่วนที่ 1</u> ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

โปรดเติมเครื่องหมาย √ ลงใน ( ) หน้าข้อความ หรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่เว้นไว้ให้ ตามความเป็นจริง

1. เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

3. อายุ ( ) 21-30 ปี ( ) 31 - 40 ปี ( ) 41 - 50 ปี ( ) 51 - 60 ปี ( ) 60 ปี ขึ้นไป

4. สถานภาพ ( ) โสด ( ) สมรส ( ) หม้าย

5. ระดับการศึกษา ( ) ประถมศึกษา ( ) มัธยมศึกษา ( ) ปริญญาตรี ( ) ปริญญาโท

6. อาชีพ ( ) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ ( ) พนักงานบริษัทเอกชน ( ) ประกอบธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย
( ) เกษตรกร/ทำนา/ทำสวน ( ) รับจ้างทั่วไป

7. รายได้ของท่าน ( ) ต่ำกว่า 5,000 บาท ( ) 5,000 – 10,000 บาท
( ) 10,001 – 15,000 บาท ( ) 15,001 – 20,000 บาท
( ) 20,001 – 25,000 บาท ( ) 25,001 บาทขึ้นไป

<u>ภาคผนวกที่ ก.2</u> แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

อาหารคาว	อาหารหวาน	อาหารว่าง	อาหารถนอมและแปรรูป

<u>ภาคผนวกที่ ก.3</u> แบบสัมภาษณ์ส่วนประกอบหลักและกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งที่ผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต

ภาคผนวกที่ ก.4 แบบสัมภาษณ์ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

ประเภทอาหาร	ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตในเชิงพาณิชย์			การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย		
		มีปลูกในท้องถิ่น	มีปลูกในท้องถิ่นใกล้เคียง	หาซื้อจากท้องถิ่น	1-2 ขั้นตอน	3-4 ขั้นตอน	มากกว่า 4 ขั้นตอน	ผลิตขายในท้องถิ่นและต่างถิ่นเป็นประจำ	ผลิตขายในท้องถิ่นเป็นประจำ	ผลิตในท้องถิ่นเป็นบางครั้ง/ตามเทศกาล	มีพืชผักสมุนไพรมากกว่า 4 ชนิด	มีพืชผักสมุนไพร 2-3 ชนิด	มีพืชผักสมุนไพรน้อยกว่า 2 ชนิด	มีการสอนเป็นประจำ	มีการสอนเป็นบางครั้ง	มีการสอนน้อยมาก

ภาคผนวก ข.

การสัมภาษณ์อาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา



<u>ภาพผนวกที่ ข.1</u> แสดงการสัมภาษณ์ชุมชนเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของตำบลคูหาใต้ อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

เอกสารอ้างอิง

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. 2541. **โภชนาการดี ชีวีมีสุข**. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

จันทนา เวศพันธ์ และรพีพรรณ ฉลองสุข. 2547. **อาหารเพื่อสุขภาพ**. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.

จารุวรรณ นพพรรค์. 2525. **ทฤษฎีอาหาร 1 อาหารประจำภาค 4 ภาค**. โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.

ดรุณี บุญภิบาล. 2541. **วัฒนธรรมการกินของสตรีพื้นบ้านภาคใต้**. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ภาคใต้.

ดวงจันทร์ เฮงสวัสดิ์. 2548. **ความเป็นมาของอาหารไทย**. วารสารอาหาร 35(2): 78.

ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์. 2543. **อาหารไทย**. น. 306-308 ใน สุปัญญา ใจดี และสมพิศ นิชลานนท์, บรรณาธิการ. เอกสารการสอนชุดวิชาเทคโนโลยีอาหารและเครื่องดื่ม หน่วยที่ 8-15. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช, นนทบุรี.

ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ, อรสา ปานขาว, วราภรณ์ รุ่งเรืองกลกิจ, จินดา ขลิบทอง, อบเชย วงศ์ทอง, จิตต์กันยา จูจ้อย และฉวีวรรณ แย้หัตถา. 2547. **รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาศักยภาพอาหารไทยเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว**. มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.

นฤดม บุญหลง และกล้าณรงค์ ศรีรอด. 2545. **อาหารเพื่อมนุษยชาติ**. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

นันทสาร สีสลับ. 2541. ภูมิปัญญาไทย. *ใน* สารานุกรมสำหรับเยาวชน เล่ม 23. (2524): 11-29, อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, กรุงเทพฯ.

ประทุม ชุ่มเพ็งพันธ์. 2544. **วิถีชาวใต้ประเพณีและวัฒนธรรม**. ชมรมเด็ก, กรุงเทพฯ.

ประไพศรี ศิริจักรวาล. 2546. อาหารพื้นบ้าน: แนวทางการเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ. **สมุนไพรเพื่อสุขภาพ** 3(30) : 80-83.

ประสิทธ์ คงธรรม. 2539. **วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านชุมชนเก้าเส้ง ตำบลบ่อยาง อำเภอเมืองสงขลา**. ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรินวิโรฒ, ภาคใต้.

ประเวศ วะสี. 2545. **วิถีไทย ทางรอดของประเทศไทย**. อุษาการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. 2540. **อาหารพื้นบ้าน 4 ภาค**. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, กัญจนา ดีวิเศษ และพรทิพย์ เติมวิเศษ. 2544. **อาหารเพื่อสุขภาพ**. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, กรุงเทพฯ.

ยุวดี กาญจนัษฐิติ, สุมณฑา วัฒนสินธุ์ และโอภาวดี เข็มทอง. 2531. การส่งเสริมภาวะโภชนาการสำหรับครอบครัว, น. 1001-1084. *ใน* **โภชนศาสตร์สาธารณสุข**. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช, นนทบุรี.

ราชบัณฑิตยสถาน. 2546. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542**. นานมีบุ๊คพับลิเคชั่น, กรุงเทพฯ.

ลั่นทม จอนจวบทรง. 2537. **ผักพื้นบ้าน(ภาคใต้)ทางเลือกในการผลิตและการบริโภค**. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

วงสวาท ปัทมาคม. 2529. **อาหารไทย**. หมอชาวบ้าน 18(205): 14-21.

วิชิต บุญหล้า. 2545. **อาหารบำรุงสุขภาพ**. บริษัท เอช เอ็น กรุ๊ป จำกัด, กรุงเทพฯ.

วรวุธ สุวรรณฤทธิ์ และคณาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏ. 2546. **วิถีไทย**. โอ.เอส. พริ้นติ้งเฮ้าส์.

ศจีมาศ สุวรรณขำ. 2544. **ศึกษาอาหารพื้นบ้านและวัฒนธรรมที่ต่อเนื่องในอำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. มหาวิทยาลัยทักษิณม สงขลา.

ศรีสมร คงพันธุ์. 2547. **สิบยอดอาหารไทยในต่างแดน**. สำนักพิมพ์แสงแดด, กรุงเทพฯ.

แสงไทย เค้าภูไทย. 2548. **เจาะลึกผลวิจัย สมุนไพรยอดนิยม**. ปิรามิด, กรุงเทพฯ.

สุธิวงศ์ พงศ์ไพบูลย์. 2544. **โครงสร้างและพลวัฒนธรรมภาคใต้กับการพัฒนา**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว), กรุงเทพฯ.

สมใจ วิชัยดิษฐ์. 2541. **กินเพื่อสุขภาพ**. บริษัทประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด, กรุงเทพฯ.

สามารถ จันทร์สูรย์. 2534. ภูมิปัญญาชาวบ้านคืออะไรอย่างไร, น. 88-93. ใน **รายงานสัมมนาวิชาการ เรื่อง ภูมิปัญญาชาวบ้าน ครั้งที่ 1**. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.

เสรี พงษ์พิศ. 2544. **ภูมิปัญญาชาวบ้าน**. วารสารนโยบายวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 1(3): 31-34.

อัญชนีย์ อุทัยพัฒนาชีพ และ สิริพันธ์ จุลกรังคะ. 2545. **อาหารเพื่อมนุษย์ชาติ**. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

อุษา กลิ่นหอม. 2545. **มิติวิทยาศาสตร์กับภูมิปัญญา**. วารสารวิทยาศาสตร์ 56(1): 15-19.

อุทัย ดุลยเกษม. 2540. **ภูมิปัญญาพื้นบ้าน**. วารสารมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี 18(1-2): 60-69.

เอกวิทย์ ณ ถลาง. 2540. **ภูมิปัญญาชาวบ้านสี่ภูมิภาค: วิถีชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ของชาวบ้านไทย**. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช, นนทบุรี.

เอกวิทย์ ณ ถลาง. 2542. **ลักษณะภูมิศาสตร์และสภาพแวดล้อมทางสังคม วัฒนธรรมในภูมิภาคต่างๆของไทย : ปัจจัยพื้นฐานของการก่อเกิดภูมิปัญญาท้องถิ่น**. วารสารสุโขทัยธรรมธิราช. 12(3): 10-11.

อำไพ โสรัจจะพันธ์. 2544. **อาหารท้องถิ่นภาคใต้**. สถาบันราชภัฏสงขลา, สงขลา.