



รายงานการวิจัย
โครงการย่อย ที่ 1

เรื่อง

อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม
ภาคกลาง

“Local Food: The Management Process for the Quality of Life and Social
Ethics In Central communities”

ภายใต้แผนงานวิจัย

เรื่อง

อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม

Local Food : The Management Process for the Quality of Life and Social
Ethics

โดย

รองศาสตราจารย์พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชลธิชา จิรภาคพงศ์

นางสาวสุทธิดา พ่วงเฟื่อง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

พ.ศ. 2560

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCURS 610760188



รายงานการวิจัย
โครงการย่อย ที่ 1

เรื่อง

อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม
ภาคกลาง

“Local Food: The Management Process for the Quality of Life and Social
Ethics In Central communities”

ภายใต้แผนงานวิจัย

เรื่อง

อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม

Local Food : The Management Process for the Quality of Life and Social
Ethics

โดย

รองศาสตราจารย์พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชลธิชา จิรภัคพงศ์

นางสาวสุทธิดา พ่วงเฟื่อง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

พ.ศ. 2560

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCURS 610760188

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

Local Food: The Management Process for the Quality of Life and Social
Ethics In Central communities

Under The Research program

Local Food : The Management Process for the Quality of Life and Social
Ethics

By

Associate Professor Phoonsrap Ketveerapong

Assistant Professor Chonthicha Jirapakapong

Miss. Sutthida Phuangfeang

Mahachulalongkornrajavidyalay University Phare Campus

B.E 2560

Research Project Supported by Mahachulalongkornrajavidyalay University

MCURS 610760188

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya lay University)

ชื่อรายงานการวิจัย:	อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลาง
ผู้วิจัย:	รองศาสตราจารย์พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชลธิชา จิรภาคพงศ์ นางสาวสุพธิดา พ่วงเฟื่อง
ส่วนงาน:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่
ปีงบประมาณ:	2560
ทุนอุดหนุนการวิจัย:	มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยเน้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ(Action Research) ศึกษาและเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลาง โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง 2) เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคกลางและ 3) เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านภาคกลางที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง เก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลาง ประกอบด้วย พระสงฆ์ ภูมิปัญญาท้องถิ่น นักโภชนาการ นักวัฒนธรรมท้องถิ่น บุคลากรองค์กรท้องถิ่น ผู้ประกอบการและผู้ผลิตอาหารพื้นบ้านภาคกลาง ในจังหวัดอุดรธานีและจังหวัดพิษณุโลก โดยใช้วิธีการสาธิต การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม และการร่วมกิจกรรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจัดการอาหารพื้นบ้านทั้งในจังหวัดอุดรธานีและจังหวัดพิษณุโลก เป็นเครื่องมือในการวิจัย มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 34 รูป/คน

ผลการวิจัย พบว่า

1. **องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านภาคกลางต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง** พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางที่ศึกษามีประวัติความเป็นมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย, สมัยกรุงศรีอยุธยา, สมัยกรุงธนบุรีและสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ โดยได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศและจากราชสำนักในวังหลวง จากประวัติศาสตร์และวรรณคดีไทย จากบรรพบุรุษ/ภูมิปัญญาชาวบ้านองค์ความรู้ทั้งหมดเกิดจากการสร้างสรรค์จากบรรพบุรุษสู่ภูมิปัญญาของท้องถิ่น

2. **คุณค่าของของอาหารพื้นบ้านภาคกลางต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง** พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลาง มีคุณค่าต่อร่างกายจากส่วนผสมผสานของทรัพยากรที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ในภาคกลาง ที่มีคุณค่าของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารและคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน 5 หมู่ คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงอาหาร และคุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม อาหาร เน้นการรับประทานเพื่อความอยู่รอด ฟังตนเองได้ อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปันผลผลิต อยู่ดี คือ สุขภาพกายและใจดีมีสุข ทำให้เกิดผลที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง

3. **กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลาง** พบว่า เป็นกระบวนการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและ

จริยธรรมทางสังคมผ่านองค์กรในพื้นที่ 6 องค์กร มีวัดเป็นจุดศูนย์กลางของกระบวนการจัดการ และอาหารพื้นบ้านภาคกลางแต่ละชนิดจะมีคุณค่าทางอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ส่วนประกอบในการปรุงจากพืชผักและสมุนไพรในท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาและ ทางวัฒนธรรมป็นอาหาร เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนภาคกลาง ที่ควรค่าแก่การเรียนรู้ และมีการรวมมององค์ความรู้และถ่ายทอดผ่านองค์กรภาครัฐ วัด บรรพบุรุษ/ภูมิปัญญาและชุมชน ในลักษณะของเสียงตามสาย แผ่นพับเป็นต้น มีวัดอุทิศจากธรรมชาติ เกิดการอนุรักษ์ให้คงไว้ นับเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สะท้อนถึงวิถีการกินและความเป็นอยู่แบบชาวภาคกลาง เกิด “ชุมชนปลูกผักปลอดสารพิษสวนครัวรั้วกินได้” การแบ่งปันวัตถุดิบจากพืชผัก “หัวไร่ปลายนา” ได้รับความเอื้อเพื่อ “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” ในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านของชุมชน ทำให้เกิดการส่งเสริมจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคกลางหลายระดับ ตั้งแต่ครอบครัว ชุมชนและสังคม กล่าวได้ว่า คุณธรรม จริยธรรมของชุมชนเริ่มจากกระบวนการจัดการอาหารและการรับประทานอาหารร่วมกันของครอบครัว ในระดับชุมชนและสังคม กระบวนการจัดการอาหารของภาคกลาง มีวัด ชุมชนและองค์กรภาครัฐ ร่วมคิดร่วมทำ และกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางหลายชนิด มีผลต่อการส่งเสริมทางจริยธรรมและการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมในชุมชนภาคกลาง เช่น แกงขี้เหล็ก แกงเลียง ที่มีการทำเพื่อถวายพระสงฆ์หลังฤดูการเก็บเกี่ยวและจัดสำหรับถวายพระในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา พร้อมด้วยขนมหวาน เช่น บัวลอยไข่หวานในฤดูหนาวสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย ขนมชั้นในวันสำคัญต่างๆ เพื่อให้เกิดโชคดีมีสุขเป็นขั้นเป็นยออดขึ้นไป

4. **ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านภาคกลางที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง** พบว่า วิถีการดำรงชีวิตในปัจจุบันและเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านอาหารและอาชีพของคนในชุมชนทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านภาคกลางในระดับหนึ่งยังไม่ถึงมากที่สุด ด้วยมีองค์กรในท้องถิ่นได้ร่วมคิดร่วมทำและร่วมรักษาทั้งในการจัดการอาหารให้ครอบครัว การสืบทอดองค์ความรู้ด้านการจัดการอาหารและกระบวนการจัดการอาหารที่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการชี้ให้เห็นพิษภัยของกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านจากวัตถุดิบที่ไม่ได้คุณภาพ ที่จะทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน แต่อย่างไรก็ดียังทำให้อาหารพื้นบ้านภาคกลางบางอย่างต้องสูญหายไปบ้าง.

คำสำคัญ อาหารพื้นบ้านภาคกลาง, กระบวนการจัดการ ,การพัฒนาคุณภาพชีวิต,จริยธรรมทางสังคม

Research Title:	Local Food: The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics In Central Communities
Researchers:	Assoc. Prof. Phoonsrap Ketveerapong, Assit.Prof Chonthicha Jirapakapong, Miss Sutthida Phungfeang
Department:	Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phare Campus.
Fiscal Year:	2560 / 2017
Research Scholarship Sponsor:	Mahachulalongkornrajavidyalaya University

ABSTRACT

This research was a qualitative research by emphasized the action research. It studied and collected data about the Central Thailand local food management. The objective of this research were 1) to study body of knowledge and value of food towards health promoting of the Central Thailand community, 2) to study the process of food management in life quality promoting and social ethnic of the South community of Thailand and 3) to analysis the effect and relation of the Central Thailand local food towards its community of Thailand. The collect data from the informant in the process of food management in life quality promoting and social ethnic of the Central Thailand community consisted monk, local wisdom, nutritionist, local culture, local personal, entrepreneur and the of Central Thailand local food producer in Uttaradit Province and Pissanulok Province by using demonstration, interview, seminar and joining activity about food management both Uttaradit Province and Pissanulok Province. There were 34 persons of informants in this research.

The researches were showed as following;

1. The body of knowledge and value of food towards health promoting of the Central Thailand community found that the Central Thailand local food from the studying had the origin from Sukhothai, Ayuthaya Thonbiry and Rattanakosin period which had influential role from the abroad and the royal palace from history, Thai literature and local wisdom. In term of the value of Central Thailand local food towards health promoting of the Central Thailand community found that it had benefit to the healthy that had rich in the Central Thailand, had food value cover five groups, had nutritious food and medical property, the component parts of cooking had vegetable and herb that had nutritious food and medical property and local wisdom and local culture that was good for body and mind.

2. The process of food management in life quality promoting and social ethnic of the Central Thailand community of Thailand found that the process of food management of the Central Thailand concerned life quality promoting and social ethnic by pass on the six local organizations that the monastery was the center of food management process that each kind had food value cover five groups. The component parts of cooking had vegetable and herb that had nutritious food and medical property. It was food for life quality development towards health promoting, learning, pump knowledge and preserving value. There were collect the body of knowledge and passed on knowledge by passing the public organization, monastery, local wisdom and community until created “vegetable plant community without toxic substance, the kitchen garden can be eaten”. It was wisdom that had reflected the way of eating of the Central Thailand people in the holding “eat for be medicine, not for be food”.

Moreover, the process of food management of the Central Thailand community had promoted social ethnic in several levels as family, community and society. There was started the food management and eating together of family, idea making and self-practice together of the Central Thailand people. Moreover, the process of foods management had more value to promote the ethnic and cultural and traditional inherit in the Central Thailand community as Kheelek curry, Leang curry that offered the monk after harvest season and Buddhist important day with the dessert as Bouloykhaiwan dessert in the winter season for body warm and good luck in them life.

3. The effect and relation of the Central Thailand local food towards the Central Thailand community of Thailand found that the life style and occupational change of people in community had effected to relate and affect towards the Central Thailand local food. However, there were the local organization had participated in think, implementation and take care of local food by emphasized the nutritious food and toxic substance of the produce process that had had not quality. It was problem to health promoting and life quality development of community.

Keywords: Local Food in Central communities, Management Process, The Quaity of Life, Social Ethics

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัย อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลาง “Local Food: The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics In Central communities” ในครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้รับการสนับสนุนการทำงานวิจัย จากพระพรหมบัณฑิต อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และ สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดย พระสุธีรัตนบัณฑิต,ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยและได้รับความร่วมมือในการลงพื้นที่ในการสำรวจ จัดเก็บข้อมูลสัมภาษณ์(In-depth Interviews) และจัดสนทนากลุ่มย่อย (Focus Groups Discussion) และการลงพื้นที่เชิงปฏิบัติการ ปฏิบัติการ (Action Research) ในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์ จังหวัดพิษณุโลก

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความร่วมมือการเก็บมูลเชิงประจักษ์ แบบสัมภาษณ์ (In-depth Interviews) และคณะวิทยากรในการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Groups Discussion) ทุกรูป/ท่านใน 2 จังหวัดดังกล่าวขอขอบคุณสถาบันวิจัยแห่งชาติ, สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่สนับสนุนงบประมาณวิจัยในครั้งนี้.

รองศาสตราจารย์พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์ และคณะ

29 ธันวาคม 2560

สารบัญ

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญรูปภาพ.....	ช
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาการวิจัย.....	1
1.2 วัตถุประสงค์และขอบเขตของการวิจัย.....	8
1.3 คำถามการวิจัย.....	8
1.4 ขอบเขตการวิจัย.....	9
1.5 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	9
1.6 นิยามศัพท์.....	10
1.7 ประโยชน์ที่ได้รับ.....	12
บทที่ 2 องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนใน ภาคกลาง.....	13
2.1 องค์ความรู้อาหารภาคกลาง/ประวัติอาหารภาคกลาง.....	13
2.2 แนวคิดและค่านิยมของความมั่นคงทางอาหาร.....	48
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น.....	54
2.4 แนวคิดเกี่ยวกับจริยธรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิต.....	65
2.5 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต.....	67
2.6 แนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหาร.....	76
2.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	77
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	81
3.1 รูปแบบวิธีการวิจัย.....	81
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	81
3.3 เครื่องมือการวิจัย.....	82
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	83
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	85
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	86
4.1 ผลการศึกษาความเป็นมาของอาหารไทยภาคกลาง.....	86
4.2 ผลการศึกษาค่าขององค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารภาคกลาง.....	86

4.3 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรม ของชุมชนในสังคมไทยภาคกลาง.....	103
4.4 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรม ของชุมชนในสังคมไทยภาคกลาง.....	117
4.5 วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชน ในภาคกลาง.....	135
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ.....	139
5.1 สรุป อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ.....	139
5.2 สรุปผลการวิจัย.....	139
5.3 อภิปรายผล.....	144
5.4 ข้อเสนอแนะ.....	146
บรรณานุกรม.....	147
ภาคผนวก.....	152
ภาคผนวก ก บทความวิจัย.....	152
ภาคผนวก ข ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์และกิจกรรม.....	169
ภาคผนวก ค ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์โครงการวิจัย.....	172
ภาคผนวก ง กิจกรรมการสัมภาษณ์และ (Focus Groups Discussion).....	183
แบบสรุปโครงการวิจัย.....	191
ประวัตินักวิจัย.....	196

สารบัญภาพ

1. รูปที่ 1 การสนทนากลุ่มย่อย ณ วัดไชยมงคลและตลาดจำหน่ายผลิตภัณฑ์จากพืชผักสมุนไพร พื้นบ้าน.....	106
2. รูปที่ 2 การสาธิตแกงขี้เหล็กผู้สาธิตนางบุษยา กันภัยและกลุ่มสตรีบ้านน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัด อุดรดิตถ์.....	110
3. รูปที่ 3 ลักษณะของใบขี้เหล็ก.....	113
4. รูปที่ 4 ดอกขี้เหล็ก.....	113
5. รูปที่ 5 การสาธิตข้าวพันผัก ผู้สาธิต นางสาวนงลักษณ์ นักเทศน์.....	116
6. รูปภาพที่ 6 ขนมบัวลอยไข่หวาน ผู้สาธิต นางนริศา กาศมณี.....	117
7. รูปที่ 7 สัมภาษณ์ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราชและเลขานุการสภาวัฒนธรรม จังหวัดพิษณุโลก.....	118
8. รูปที่ 8 กิจกรรมการประกวดอาหารพื้นบ้านและขนมไทยพื้นบ้านของประชาชนตำบลปากโทก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก.....	120
9. รูปชุดที่ 9 พื้นที่ปลูกผักปลอดสารพิษอำเภอบางระกำจังหวัดพิษณุโลก.....	122
10. รูปชุดที่ 10 พิธีเปิดโดยผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก วัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก วัดราชบูรณะ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่.....	124
11. รูปชุดที่ 11 ทีมที่ 1- รูปชุดที่ 15 ทีมที่ 6.....	125
12. รูปที่ 16 ทีมชนะเลิศแกงเลียง.....	127
13. รูปที่ 17 ทีมชนะเลิศและรองชนะเลิศ.....	127
14. รูปชุดที่ 18 น้ำพริกลงเรือ.....	130
15. รูปที่ 19 ขนมชั้น.....	130

บทที่ 1 บทนำ

1.1 ความสำคัญและที่มาของปัญหา

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 โดยยังคงยึดหลัก “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ที่ให้ “คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา” และ “สร้างสมดุลการพัฒนา” ในทุกมิติในยุทธศาสตร์ความเข้มแข็งภาคเกษตร ความมั่นคงของอาหารและพลังงาน และเน้นทรัพยากรมนุษย์เป็นศูนย์กลางการพัฒนาโดยให้ความสำคัญกับคน ในฐานะที่เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของระบบสังคม เพราะเห็นว่าการเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคมหากได้มีการพัฒนาให้มีคุณภาพแล้วย่อมจะทำให้สังคมในทุกระดับและประเทศชาติมีคุณภาพตามไปด้วยจึงได้กำหนดวัตถุประสงค์ในการพัฒนาคุณภาพไว้ว่า เพื่อให้คนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตและมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศอย่างมีประสิทธิภาพ

ทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคมและสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนไปจุดมุ่งหมายที่สำคัญก็เพื่อยกระดับความเป็นอยู่ของประชาชนให้ประชาชนสามารถ ดำเนินชีวิตขั้นพื้นฐานได้ดีขึ้นมีคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์ ดังนั้นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพนั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้งทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจนั้นจะต้องได้รับการพัฒนาโดยที่ประชาชนจะต้องได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานและมีการอบรมปฏิบัติอย่างมีศีลธรรมและจริยธรรม

ที่ดีต่อตนเองและสังคม ส่วนการพัฒนาทางด้านร่างกายนั้นประชากรจะต้องมีภาวะโภชนาการที่ดีที่จะส่งผลให้คนมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์อันจะนำไปสู่ผู้ที่มีประสิทธิภาพทั้งทางใจและทางกายในการพัฒนาประเทศในทุกๆ ด้าน อาหารเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ใน มีคุณค่ากับการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์สังคม ตลอดจนส่งเสริม สุขภาพอนามัยของมนุษย์ให้แข็งแรงและสมบูรณ์ และอาหาร เป็นปัจจัยสำคัญขั้นพื้นฐาน สำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้ รวดเร็วและดำรงเผ่าพันธุ์ต่อมาได้ ซึ่งก็ถือว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มนุษย์ไม่อาจขาดได้ ในทุกชนชาติ ทุก ภาษา และทุกวัฒนธรรม ต้องบริโภคอาหารเพื่อเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงบำรุงร่างกาย ให้มีความสมบูรณ์ แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังคำกล่าวที่มักได้ยินติดหูอยู่เสมอว่า “อยู่ดี กินดี ” หรือ “อิมหมี พิม” หรือแม้แต่ในภาคเหนือที่มักกล่าวว่า “อยู่ดี กินดี อยู่อุ่น กินหวาน” หรือคำว่า “กินดี มีแสง” ซึ่งสะท้อนว่าอาหารมีความสัมพันธ์ต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ในทุกชุมชนของสังคมไทย การมีอาหารบริโภค ที่เหมาะสมและพอเพียง จึงเป็นเครื่องชี้วัดการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรในชุมชนอีกด้วย ตามความหมายของอาหารมาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติอาหารพ.ศ.2522 ของกระทรวงสาธารณสุข¹ นิยาม ว่า อาหาร หมายถึง ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต และกำหนดไว้ว่า “1 อาหาร คือ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม หรือนำเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการใดๆ หรือรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท หรือสเปย์ติดให้โทษตามกฎหมาย และ 2. อาหาร คือ วัตถุประสงค์ที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารรวมถึงวัตถุดิบอาหาร สีและเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส” นัยนี้ นิยามข้างต้นจึงเป็นเรื่องที่เข้าใจกันดีในระดับสากล รวมไปถึงการบ่งชี้ประโยชน์หรือคุณค่าทางโภชนาการที่มนุษย์แต่ละคนสมควรได้รับ อันเกี่ยวข้องกับภาวะโภชนาการ หากแต่ในขณะเดียวกันอาหารยังเป็นเครื่อง

¹ พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 กระทรวงสาธารณสุข 8 พฤษภาคม 2522, หน้า 2.

แสดงถึงพลัง ศักยภาพ และอัตลักษณ์ทางสังคม ที่แต่ละแห่งก็มีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน สัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สภาพเศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรมของแต่ละชุมชน ซึ่งมีความหลากหลาย ทั้งรูปแบบ สีสัน วิธีการปรุงแต่ง รสชาติ กลิ่น ความนิยมของผู้คน คุณค่าทางโภชนาการ อาหารบางอย่างยังเกี่ยวข้องกับชนชั้น เพศ ภาวะสุขภาพ และพิธีกรรมความเชื่อ ปัจจัยเหล่านี้ กลายเป็นแบบแผนพฤติกรรมของการบริโภค อันเป็นผลผลิตที่เกิดจากภูมิปัญญาและและเครื่องบ่งชี้ทางวัฒนธรรม ซึ่งควรค่าแก่การศึกษา

ในสังคมไทยเป็นสังคมที่มีความหลากหลาย ทั้งสภาพบริบทของพื้นที่และกลุ่มชาติพันธุ์ ซึ่งมีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนาน สมาชิกในชุมชนเกิดกระบวนการเรียนรู้ การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม การสร้างสรรค์องค์ความรู้ การสะสมและถ่ายทอดภูมิปัญญากลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของพื้นที่แต่ละแห่งของประเทศไทย ทั้งด้านภาษา วัฒนธรรม ประเพณี การแต่งกาย จริยธรรมทางสังคม อันเกิดแต่อาหารในท้องถิ่น รวมไปถึงแบบแผนอาหารการกินและการเลือกสรรในชีวิตประจำวัน ที่ผู้คนต่างหันมาให้ความสนใจกันมากขึ้น ในขณะที่อาหารท้องถิ่นหลายประเภทถูกพัฒนา ปรุงแต่งให้เข้ากับกระแสของความเป็นสากล ทำให้เป็นที่รู้จักและมีชื่อเสียงในวงกว้างทั้งในและต่างประเทศ โดยเฉพาะความเข้าใจในความจริงที่ว่า อาหารท้องถิ่นไทยหลายชนิด เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ที่มีส่วนผสมของสมุนไพร ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อภาวะโภชนาการของมนุษย์รวมทั้งการป้องกันโรคมะเร็งไข้เจ็บ ในขณะที่มีความหลากหลาย ทั้งองค์ประกอบ ประเภท วิธีการทำ การให้ความหมาย สีสัน ความน่ารับประทาน ที่มาที่ไปของอาหาร ความสะอาดที่มีต่อผู้บริโภค ซึ่งใช้ทรัพยากร วัตถุดิบในท้องถิ่นมาเป็นเครื่องปรุงที่มีแบบฉบับเฉพาะตัว ที่เป็นผลมาจากการใช้ความรู้และแฝงไปด้วยระบบคุณค่าแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น ขณะที่อีกด้านหนึ่งภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์แม้ว่าอาหารท้องถิ่นจะกลายเป็นจุดสนใจของผู้บริโภคเพิ่มมากขึ้น อันเป็นผลให้มีการส่งเสริมวัฒนธรรมด้านอาหารไทย ซึ่งสะท้อนจากปรากฏการณ์ต่างๆ อย่างมากมาย ทั้งในรูปการส่งเสริมงานวิจัย การจัดงานรณรงค์หรืองานมหกรรมอาหาร 4 ภาค เป็นต้น หากแต่อาหารของท้องถิ่นไทย มีหลากหลายรูปแบบและหลากหลายประเภท อาหารบางอย่างเป็นที่รู้จักของผู้บริโภคโดยทั่วไป หากแต่ยังมีอาหารอีกหลายประเภทที่ผู้คนอาจจะไม่รู้จักและเริ่มสูญหายไปจากท้องถิ่น ซึ่งสัมพันธ์กับการใช้ชีวิตชีวิตของคนสมัยใหม่ที่มีความรีบเร่ง ชับซ้อน ไม่ค่อยมีเวลาในการประกอบอาหารด้วยตนเอง รวมไปถึงการขยายตัวของวัฒนธรรมตะวันตก สอดคล้องกับ แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาไทยกับวิถีการกินของคนไทยของกระทรวงวัฒนธรรม ในประเด็นของอาหารฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารจานด่วน (fast food) ที่มาพร้อมกับความสะดวก รวดเร็วทันใจ และแสดงถึงความโอ้อ่าทันสมัย เลียนแบบการกินแบบตะวันตก ซึ่งมีความเสี่ยงสูงในการที่จะทำให้เกิดโรคมะเร็งไข้เจ็บ เช่น ไขมันในเส้นเลือด โรคเก๊า โรคอ้วน ฯลฯ อาหารเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีพของมนุษย์ ทุกสังคมจึงดำเนินชีวิตไปเพื่อ “การทำมาหากิน” ด้วยรูปแบบแตกต่างกัน ในปัจจุบันสามารถจำแนกอาหารไทยได้เป็น 2 รูปแบบคือ

- อาหารแบบราชสำนัก ด้วยธรรมเนียมราชสำนักฝ่ายในมักถือเป็นต้นแบบประเพณี การดำรงชีวิตที่ดีของคนไทย อาหารในราชสำนักจึงเป็นที่นิยมบริโภคตามแบบตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน

- อาหารพื้นเมือง คือ อาหารประจำภูมิภาคต่าง ๆ ที่แตกต่างกันตามลักษณะพืชพันธุ์ และสภาพภูมิประเทศ

อาหาร เป็นหนึ่งของวัฒนธรรมที่มีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง มีการแลกเปลี่ยนและรับเอาวัฒนธรรมอื่น กล่าวว่าเป็นวัฒนธรรมหนึ่งที่มีการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันของคนต่างวัฒนธรรม

ทำให้เกิดความเข้าใจเรื่องราวของวัฒนธรรมต่างๆ ช่วยให้มนุษยชาติเข้าใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ง่าย¹ นอกจากนี้วัฒนธรรมอาหาร³ยังเป็นภาพสะท้อนที่เป็นรูปธรรมของอุปนิสัย ภูมิปัญญา วิถีชีวิต ความเชื่อ เฉพาะตัวของแต่ละชนชาติทำให้มนุษย์ไม่มองหรือเข้าใจโดยใช้พื้นฐานของตนเป็นเกณฑ์ในการตัดสินคนต่างวัฒนธรรม นอกจากนี้วิถีการกิน การปรุง ฤดูกาลหรือเวลาที่เหมาะสมหรือความเชื่อของการกินอาหารแต่ละชนิดแต่ละอย่างล้วนเกิดจากประสบการณ์ของบรรพบุรุษทั้งสิ้น ซึ่งอาหารแต่ละชนิดเหมาะกับภูมิอากาศและสุขภาพของคนที่อยู่ในแต่ละเขต วัฒนธรรมอาหารมีความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับความเชื่อ โดยเฉพาะการหาวัตถุดิบมาปรุงอาหารจะมีเรื่องความเชื่อกำกับไว้แตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารนั้นส่วนใหญ่จะให้คุณกับร่างกาย มีประโยชน์ทั้งในด้านยาไปพร้อมๆ กับความเชื่อซึ่งแตกต่างกันไปในขณะเดียวกันวัฒนธรรมและความเชื่อเรื่องอาหารของคนต่างชาติต่างภาษายังส่งผลสะท้อนให้เห็นถึงสุขภาพของคนในสังคมนั้นๆ ได้เป็นอย่างดี

นอกจากนั้น พบว่า ในประเทศไทยมีความหลากหลายของอาหารพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นอันเกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ อาหารไทย เป็นสิ่งหนึ่งที่สามารถบ่งบอกความเป็นไทยได้เป็นอย่างดี เนื่องจากความหลากหลายทางวัฒนธรรม ผสมผสานกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชนชาวไทย ถ่ายทอดออกมาเป็นอาหารที่มีรสชาติความอร่อยไม่แพ้ชาติใดในโลก อีกทั้งคุณค่าทางอาหารและโภชนาการ ทำให้อาหารไทย ถูกกล่าวขานไปทั่วโลก และแม้จะได้ขึ้นชื่อว่าอาหารไทย แต่เสน่ห์อีกอย่างหนึ่งที่ชาติมิได้ก็คือ ความหลากหลายของอาหารในแต่ละภาค แน่แน่นอนว่า รสชาติย่อมแตกต่างกัน ขึ้นกับความนิยมชมชอบของผู้รับประทาน แต่ที่สามารถรับรองได้ คือ ความอร่อยของอาหารเหล่านั้น แต่ในความหลากหลายเหล่านั้น เพื่อที่จะให้เป็นที่ยอมรับและเป็นอัตลักษณ์ทางสังคมได้อย่างยั่งยืนของอาหารและเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่มีฐานมาจากวัฒนธรรมของท้องถิ่นนำไปสู่จริยธรรมทางสังคมคือการจัดการกระบวนการจัดการอาหารที่ดีซึ่งจะเป็นความยั่งยืนอย่างแท้จริงของอาหารที่เกิดจากการจัดระบบที่ดีสู่ภาคสังคมและเป็นการเสริมสร้างเศรษฐกิจของสังคมด้านอาหารสู่เวทีในระดับสากลต่อไป

ครอบครัว⁴มีบทบาทหน้าที่เกี่ยวข้องกับการถ่ายทอดความรู้และความคิดที่ได้มีการสั่งสมกันมานานหลายชั่วคน การเรียนรู้จากครอบครัวมีผลทำให้บุคคลมีความรู้ ทักษะ วิถีปฏิบัติตามมาตรฐานของครอบครัวและสังคมจนกลายเป็นผู้สืบทอดวัฒนธรรมอาหารสามารถประกอบอาหารให้ตนเอง สมาชิกในครอบครัวและผู้อื่นได้บริโภค รวมทั้งสามารถถ่ายทอดสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ไปสู่ผู้อื่นได้ ซึ่งเป็นการเรียนรู้วัฒนธรรมของสังคมโดยผ่านกระบวนการขัดเกลาจากสถาบันครอบครัว เป็นการถ่ายทอดโดยใช้วิธีสอนและปฏิบัติจริงไปพร้อมกัน ผู้ที่ทำหน้าที่สอนคือผู้ใหญ่ในครอบครัวที่มีความรู้และมีประสบการณ์ในการทำอาหาร ผู้เรียนคือลูกหลานหรือเครือญาติ การถ่ายทอดความรู้นี้จะเกิดขึ้นตลอดเวลาในแต่ละรุ่นของสมาชิกครอบครัว ผู้เรียนเมื่อปฏิบัติสืบทอดจนเกิดประสบการณ์และความชำนาญแล้วย่อมสืบทอดหน้าที่

¹ พัทนะ วิตะ. *ความหมายของวัฒนธรรม*. (กรุงเทพฯ.,มปท.,2549),ไม่ปรากฏหน้า

³ ประหยัด สายวิเชียร. รายงานการวิจัยเรื่อง “อาหารวัฒนธรรมและสุขภาพ” (เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,2547),หน้า 20.

⁴ ดวงเด่น บุญปลกรศ.ดร.รายงานการวิจัย *ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหาร :กรณีศึกษาครอบครัวไทยภาคกลาง*. วารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ.ปีที่ 29 ฉบับที่ 1 (เมษายน-กันยายน 2559),หน้า 19-21.

และบทบาทในการถ่ายทอดให้แก่คนรุ่นหลังต่อไปการบริโภคอาหารไทยเป็นวัฒนธรรมประจำชาติของคนไทยที่แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาด้านการบริโภคของบรรพบุรุษที่ได้สั่งสมสืบทอดกันมาจนปัจจุบันมีสาระความรู้เกี่ยวกับการบริโภคของคนไทยให้ศึกษาอย่างมากมาย การบริโภคและประกอบอาหารมีปรากฏหลากหลายวิธี ทั้งรับประทานดิบ ๆ ลวก ต้ม ผัด แกง ทอด ย่าง ยำ ตำ หมก หมักดอง ซุป ฯลฯ มีความหลากหลายในรสชาติทั้ง เผ็ด เปรี้ยว ผาด หวาน มัน เค็ม ขม จืด ฯลฯ มีอาหารหลายประเภท ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง อาหารตามเทศกาลและงานพิธี และยังมีแยกย่อยไปถึงเครื่องจิ้ม เครื่องเคียง เครื่องต้มอีกนานาชนิด ซึ่งการทำอาหารแต่ละอย่างล้วนมีที่มา และมีรายละเอียดปลีกย่อยที่เกี่ยวข้องเนื่องกันมากมาย นับตั้งแต่การเลือกสรรวัตถุดิบ การล้าง การเก็บ การเตรียม การปรุง การตกแต่ง การเสิร์ฟ การรับประทานรวมทั้งมีกลิ่นคั่วเคล็ดลัษต่าง ๆ ซึ่งความรู้เกี่ยวกับอาหารนี้เป็นความรู้ที่มีอยู่ในแต่ละครอบครัว เป็นความรู้ที่ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้และการถ่ายทอดสืบทอดกันมาของสมาชิกหลายรุ่นในครอบครัว เป็นการสืบทอดวัฒนธรรมของสังคมผ่านสถาบันครอบครัว โดยผู้สูงวัยกว่ามักจะเป็นผู้ที่ทำหน้าที่และบทบาทหลักในการถ่ายทอดสู่สมาชิกที่อ่อนเยาว์กว่านักมานุษยวิทยาและนักจิตวิทยาในสำนักคิดแนวทฤษฎีบทบาทหน้าที่นิยมมองว่าวัฒนธรรมแขนงต่าง ๆ ในสังคมมีหน้าที่ตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ทั้งด้านความต้องการปัจจัยพื้นฐาน ด้านความมั่นคงของสังคม และความมั่นคงทางด้านจิตใจ นักคิดแนวทฤษฎีบทบาทหน้าที่นิยมได้วิเคราะห์ให้เห็นบทบาทหน้าที่ของวัฒนธรรมกับการดำรงอยู่ในสังคม เพราะวัฒนธรรมต่าง ๆ ล้วนมีความสำคัญในการตอบสนองความต้องการของมนุษย์ทางด้านจิตใจ ช่วยสร้างความเข้มแข็งและความมั่นคงทางวัฒนธรรมให้แก่สังคมครอบครัวมีบทบาทหน้าที่เกี่ยวข้องกับการถ่ายทอดความรู้และความคิดที่ได้มีการสั่งสมกันมานานหลายชั่วคน การเรียนรู้จากครอบครัวมีผลทำให้บุคคลมีความรู้ ทักษะ วิถีปฏิบัติตามมาตรฐานของครอบครัวและสังคมจนกลายเป็นผู้สืบทอดวัฒนธรรมอาหารสามารถประกอบอาหารให้ตนเอง สมาชิกในครอบครัวและผู้อื่นได้บริโภค รวมทั้งสามารถถ่ายทอดสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ไปสู่ผู้อื่นได้ ซึ่งเป็นการเรียนรู้วัฒนธรรมของสังคมโดยผ่านกระบวนการขัดเกลาจากสถาบันครอบครัว เป็นการถ่ายทอดโดยใช้วิธีสอนและปฏิบัติจริงไปพร้อมกัน ผู้ที่ทำหน้าที่สอนคือผู้ใหญ่ในครอบครัวที่มีความรู้และมีประสบการณ์ในการทำอาหาร ผู้เรียนคือลูกหลานหรือเครือญาติ การถ่ายทอดความรู้นี้จะเกิดขึ้นตลอดเวลาในแต่ละรุ่นของสมาชิกครอบครัว ผู้เรียนเมื่อปฏิบัติสืบทอดจนเกิดประสบการณ์และความชำนาญแล้วย่อมสืบทอดหน้าที่และบทบาทในการถ่ายทอดให้แก่คนรุ่นหลังต่อไปการบริโภคอาหารไทยเป็นวัฒนธรรมประจำชาติของคนไทยที่แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาด้านการบริโภคของบรรพบุรุษที่ได้สั่งสมสืบทอดกันมาจนปัจจุบันมีสาระความรู้เกี่ยวกับการบริโภคของคนไทยให้ศึกษาอย่างมากมาย การบริโภคและประกอบอาหารมีปรากฏหลากหลายวิธี ทั้งรับประทานดิบ ๆ ลวก ต้ม ผัด แกง ทอด ย่าง ยำ ตำ หมก หมักดอง ซุป ฯลฯ มีความหลากหลายในรสชาติทั้ง เผ็ด เปรี้ยว ผาด หวาน มัน เค็ม ขม จืด ฯลฯ มีอาหารหลายประเภท ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง อาหารตามเทศกาลและงานพิธี และยังมีแยกย่อยไปถึงเครื่องจิ้ม เครื่องเคียง เครื่องต้มอีกนานาชนิด ซึ่งการทำอาหารแต่ละอย่างล้วนมีที่มา และมีรายละเอียดปลีกย่อยที่เกี่ยวข้องเนื่องกันมากมาย นับตั้งแต่การเลือกสรรวัตถุดิบ การล้าง การเก็บ การเตรียม การปรุง การตกแต่ง การเสิร์ฟ การรับประทานรวมทั้งมีกลิ่นคั่วเคล็ดลัษต่าง ๆ ซึ่งความรู้เกี่ยวกับอาหารนี้เป็นความรู้ที่มีอยู่ในแต่ละครอบครัว เป็นความรู้ที่ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้และการถ่ายทอดสืบทอดกันมาของสมาชิกหลายรุ่นในครอบครัว เป็นการสืบทอด

วัฒนธรรมของสังคมผ่านสถาบันครอบครัว โดยผู้สูงวัยกว่ามักจะเป็นผู้ที่มีหน้าที่และบทบาทหลักในการถ่ายทอดสู่สมาชิกที่อ่อนเยาว์กว่า

นักมานุษยวิทยาและนักคติชนวิทยาในสำนักคิดแนวทฤษฎีบทบาทหน้าที่นิยมมองว่า วัฒนธรรมแขนงต่าง ๆ ในสังคมมีหน้าที่ตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ทั้งด้านความต้องการ ปัจจัยพื้นฐาน ด้านความมั่นคงของสังคม และความมั่นคงทางด้านจิตใจ นักคิดแนวทฤษฎีบทบาทหน้าที่นิยมได้วิเคราะห์ให้เห็นบทบาทหน้าที่ของวัฒนธรรมกับการดำรงอยู่ในสังคม เพราะวัฒนธรรมต่าง ๆ ล้วนมีความสำคัญในการตอบสนองความต้องการของมนุษย์ทางด้านจิตใจ ช่วยสร้างความเข้มแข็งและความมั่นคงทางวัฒนธรรมให้แก่สังคมนการศึกษาภูมิปัญญาวัฒนธรรมไทยด้านอาหารในบริบททางสังคม เพื่อให้เห็นความสำคัญของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในบริบททางสังคมของคนไทยที่วัฒนธรรมแขนงนี้สามารถช่วยให้สังคมไทยดำรงอยู่ได้อย่างมีเอกลักษณ์และมั่นคง

วิลเลียม บาสคอม กล่าวถึงการศึกษาการถ่ายทอดข้อมูลทางวัฒนธรรมและคติชนว่าควรสนใจบริบททางสังคม โดยเราควรสนใจว่าในแต่ละสังคมเริ่มมีถ่ายทอดกันตั้งแต่เมื่อใดผู้รับการถ่ายทอดเป็นใครมีส่วนร่วมอย่างไร รวมทั้งศึกษาทัศนคติของผู้ที่ได้รับการถ่ายทอดว่าเป็นอย่างไร วิลเลียม บาสคอม มองว่าวัฒนธรรมและคติชนหลายประเภทมีอิทธิพลและบทบาทต่อชีวิตมนุษย์อย่างมาก บาสคอมได้เสนอแนวคิดบทบาทหน้าที่ของคติชนไว้หลายประการ ประการแรกใช้อธิบายที่มาและเหตุผลในการกระทำ ประการที่สองทำหน้าที่ให้การศึกษาและอบรมสมาชิกในสังคม ประการที่สามรักษามาตรฐานทางพฤติกรรมที่เป็นแบบแผนของสังคม และประการที่สี่คือให้ความเพลิดเพลินและเป็นทางออกให้กับความคับข้องใจของบุคคล สร้างความใกล้ชิดผูกพันเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของคนในครอบครัวและชุมชน ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาบทบาทหน้าที่ของครอบครัวในการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านการศึกษาภูมิปัญญาวัฒนธรรมไทยด้านอาหารในบริบททางสังคม เพื่อให้เห็นความสำคัญของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารในบริบททางสังคมของคนไทยที่วัฒนธรรมแขนงนี้สามารถช่วยให้สังคมไทยดำรงอยู่ได้อย่างมีเอกลักษณ์และมั่นคง

ในลักษณะเชิงภูมิศาสตร์กายภาพประเทศไทยมีการจัดแบ่งพื้นที่ออกเป็น 4 ภาคใหญ่ จากการจัดทำอักษรานุกรมภูมิศาสตร์ไทย ของราชบัณฑิตยสถานยึดถือตามการแบ่งภูมิภาคทางภูมิศาสตร์ ของคณะกรรมการภูมิศาสตร์แห่งชาติภายใต้การกำกับดูแลของสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ซึ่งได้เสนอขอความเห็นชอบต่อคณะรัฐมนตรีเมื่อ พ.ศ. 2520 การแบ่งดังกล่าวนี้ ได้อาศัยเกณฑ์ในด้านลักษณะภูมิประเทศเป็นสำคัญ แต่ก็ได้นำลักษณะทางด้านภูมิอากาศ วัฒนธรรมด้านเชื้อชาติ ภาษา และความเป็นอยู่ของผู้คนในท้องถิ่นมาเป็นส่วนประกอบในการพิจารณาด้วย สิ่งที่ติดตามมา คือ ความหลากหลายทางด้านชาติพันธุ์และวัฒนธรรม รวมถึงองค์ความรู้ในการประกอบอาหาร ซึ่งมีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน เกิดการคิดค้น สืบทอด ปรับแต่ง และผสมผสานเป็นอาหารท้องถิ่นของภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้โดยในหลายชุมชนมีภูมิปัญญาชาวบ้านที่ผลิตอาหารเป็นที่ขึ้นชื่อทั้งด้านรสชาติ คุณค่าทางโภชนาการ และความน่ารับประทาน โดยอาหารบางชนิดมีรูปแบบการทำที่ซับซ้อน แง ต้ม หนึ่ง ยำ อ้อก แอ็บ บางชนิดเป็นอาหารที่มีวิธีการประกอบต่างๆ ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นตามฤดูกาล หากแต่มีอาหารบางประเภทเริ่มหายสาบสูญไปที่เล็กลงน้อย เนื่องจากการขาดความสนใจของผู้คนสมัยใหม่ที่จะช่วยสานต่อความรู้ในด้านอาหารของท้องถิ่น ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนสมัยใหม่ ทั้งๆ ที่ความสำคัญของอาหารนอกจากจะเป็นปัจจัยที่

สัมพันธ์กับระบบชีวิตของชุมชนแล้ว ยังเป็นเครื่องแสดงถึงภูมิปัญญาและสร้างความภาคภูมิใจให้กับชุมชน ซึ่งสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องมีการจัดระบบความรู้และสานต่อ เพื่อรักษาคุณค่าทางจริยธรรมและทางวัฒนธรรม เป็นสื่อในการเรียนรู้ของผู้คนในท้องถิ่นของสังคมไทยและผู้ที่สนใจ ร่วมกันนำไปพัฒนา ปรับปรุง ผสมผสานและอนุรักษ์วัฒนธรรมด้านอาหารการกินให้คงอยู่ต่อไป

ภาคกลางเป็นพื้นที่ราบกว้างใหญ่ตอนใจกลางของประเทศ⁵ มีลักษณะเป็นที่ราบลุ่ม ลักษณะคล้ายรางน้ำขนาดใหญ่ประกอบด้วยทิวเขาทางด้านตะวันออก และด้านตะวันตกซึ่งทอดตัวยาวขนานกันจากทิศเหนือ ลงไปทางทิศใต้เป็นขอบของราง ต้นรางอยู่บริเวณที่ราบสูงทางเหนือ พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม แบ่งตามรูปลักษณะออกได้เป็นสองตอนคือตอนตะวันออกมีพื้นที่เป็นรูปสามเหลี่ยมตอน

ตะวันตกหรือภาคกลางแท้ๆที่มีพื้นที่เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าตั้งอยู่บนก้นอ่าวไทย ลักษณะพื้นที่เป็นราบลุ่มแม่น้ำมีความอุดมสมบูรณ์เป็นแหล่งผลิตข้าวซึ่งแหล่งอาหารสำคัญของประเทศ มีผู้อาศัยอยู่อย่างหนาแน่นและเป็นบ่อเกิดของวัฒนธรรมพื้นบ้านที่หลากหลายที่เป็นอัตลักษณ์เฉพาะของภาคกลางไม่เหมือนภาคอื่นๆ เช่น ผู้คน ความเป็นอยู่ ความเชื่อ ประเพณีวัฒนธรรมและที่โดดเด่นของภาคกลาง คืออาหารพื้นบ้านและสิ่งที่ได้อิทธิพลมาจากตะวันตกมากมายเกี่ยวกับอาหารทั้งจากภูมิปัญญาของผู้คนในท้องถิ่น ราชสำนัก และจากต่างประเทศ จากสภาพภูมิศาสตร์ของภาคกลางเป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำคลองหนองบึงมากมายจึงเป็นแหล่งอาหารทั้งพืชผักและสัตว์น้ำนานาชนิด พื้นที่บางส่วนติดชายฝั่งทะเลทำให้วัตถุดิบในการประกอบอาหารหลากหลายอุดมสมบูรณ์ที่นำมาประกอบอาหารพื้นบ้านได้อย่างหลากหลายประเภทและมีความสำคัญกับผู้คนในท้องถิ่นในเชิงวัฒนธรรมและจริยธรรมที่ได้จากอาหาร

อาหารภาคกลางมีความหลากหลายทั้งในการปรุง รสชาติ และการตกแต่งให้น่ารับประทาน

สืบเนื่องจากการรับและปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมจากภายนอก เช่น จีน อินเดีย ชาวตะวันตกก็ทั้งอาหารภาคกลางบางส่วนได้รับอิทธิพลมาจากอาหารของราชสำนักอีกด้วย

สำหรับอาหารภาคกลางมักมีน้ำพริกและผักจิ้ม โดยรับประทานข้าวสวยเป็นหลัก ลักษณะอาหารที่รับประทานมักผสมผสานระหว่างภาคต่าง ๆ เช่น แกงไตปลา ปลาจี่ น้ำพริกอ่องกับข้าวพื้นบ้านของคนภาคกลางซึ่งเป็นแหล่งรวมสำหรับอาหารอันหลากหลายประกอบขึ้น ด้วยวิธีการปรุงหลายแบบ เช่น แกง ต้ม ผัด ทอด และมักใช้กะทิใส่อาหารประเภทแกงเผ็ดทุกชนิด เช่น แกงเขียวหวาน นอกจากนี้มีแกงส้ม แกงเลียง แกงป่า แกงจืด อาหารพื้นบ้านภาคกลางที่มีชื่อเสียงได้รับความนิยมไปทั่วโลกคือ ผัดไทย ต้มยำกุ้งที่ประกอบไปด้วยพืชสมุนไพรหลายชนิด และประกอบขึ้นจากพืชผักที่หาได้ในท้องถิ่นทั่วไปล้วนแต่มีสรรพคุณเป็นยา มีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น

อาหารพื้นบ้านของภาคกลาง เป็นอาหารที่มีลักษณะผสมผสานกันหลายรส เรียกว่าครบรส ไม่ว่าจะเป็น เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม และเผ็ด มากมายไปด้วยเครื่องเทศ สมุนไพรนานาชนิด และกะทิ ที่เพิ่มความมัน อาหารภาคกลาง ค่อนข้างจะเป็นอาหารที่ ถูกปากชาวต่างชาติเสมอ ไม่ว่าจะเป็น แกงเขียวหวาน ผัดไท ต้มยำ เป็นต้น อาหารภาคกลาง เมนูเด่นอร่อยๆ หลากหลายเมนูไม่ว่าจะเป็น ต้ม ผัด

⁵ พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์.รศ.เอกสารประกอบการสอนภูมิศาสตร์กายภาพ.(แพร่:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่,2558),หน้า 36.

แกง ทอด นึ่ง ปิ้งย่าง เราได้นำมาแนะนำให้ท่าน พร้อมด้วยส่วนผสมและขั้นตอนการทำอย่างละเอียด อ่านเข้าใจง่าย และยังมีเคล็ดลับต่างๆ ที่ทำให้รสชาติของอาหาร แตกต่างจากคนอื่น ๆ อย่างถึงใจ

อาหารภาคกลาง เป็นอาหารที่มีความหลากหลายทางด้านรสชาติ และมีการใช้กะทิและเครื่องแกงมากที่สุด อาหารภาคกลาง เมนูเด่นๆ อร่อยๆ หลากหลายเมนู เช่น เมนูต้ม เมนูผัด เมนูแกง เมนูทอด เมนูปิ้งย่าง น้ำพริก ต่างๆ จะมีส่วนผสม ที่เป็นเอกลักษณ์ของภาคกลาง เข้าใจง่าย ภาคกลางของประเทศไทย มีเขตการปกครองทั้งหมด 22 จังหวัด และ เป็นที่ราบลุ่มขนาดใหญ่ เป็นแหล่งเพาะปลูกข้าวที่สำคัญของประเทศ โดยมีแม่น้ำเจ้าพระยาเป็นเส้นเลือดใหญ่ นอกจากนี้ข้าวยังมีพืชผักอื่นๆ อีกแทบทุกชนิด ภาคกลาง นับได้ว่าเป็นภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์มากกว่าภาคอื่นๆ ถือได้ว่าภาคกลางเป็นอยู่ข้าวอยู่น้ำที่สำคัญของประเทศไทย เนื่องจากสภาพทางภูมิประเทศที่เป็นที่ราบลุ่มลักษณะเด่นของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง จะมีความหลากหลาย ซึ่งอาหารภาคได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศมากและนิยมการประดิษฐ์จานอาหารให้น่ารับประทานโดยเฉพาะอาหารชาววัง และอีกหนึ่งเอกลักษณ์ของอาหารภาคกลาง คือ เครื่องเคียง

คุณค่าของอาหารอาหารไทยเป็นอาหารเอกลักษณ์และภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่คนทำอาหารต้องตระหนักถึงจุดนี้อาหารไทยเป็นที่นิยมทั้งในประเทศไทยเองและในต่างประเทศ เป็นที่ยอมรับและรู้จักอย่างแพร่หลาย เห็นได้อย่างความสำเร็จของร้านอาหารไทยในต่างประเทศ เส้นหมี่ของอาหารไทยแต่ละจานมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไป มีส่วนผสมที่หลากหลายนำมาผสมผสานกันเพื่อให้เกิดความอร่อยและประทับใจ อีกทั้งอาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ ใช้ไขมันในการปรุงอาหารน้อย ใช้เนื้อสัตว์น้อย เน้นผักเป็นสำคัญ ทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และมีสรรพคุณทางยาในคราวเดียวกันการปรุงแต่งกลิ่น สี รส มาจากธรรมชาติ จากพืชผัก ดอกไม้ เครื่องเทศและผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติทั้งสิ้น

การจำแนกคุณค่าอาหารไทยออกได้ 3 ด้าน ดังนี้⁵

1. คุณค่าทางโภชนาการ อาหารไทยแต่ละจานมีสารอาหารหลายตัว สารอาหารแต่ละตัวร่างกายจะใช้ประโยชน์ได้ต้องทำงานร่วมกัน เช่น วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวง เมื่อใส่ในแกงเขียวหวาน ร่างกายจะใช้วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวงได้ก็ต้องได้ไขมันจากกะทิและโปรตีนจากไก่ เป็นต้น
2. คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงของอาหารแต่ละจาน เช่น หอมแดงและกระเทียมที่ใส่น้ำพริกแกงช่วยลดไขมันในเลือด เส้นใยอาหารในมะเขือพวงช่วยกวาดน้ำตาลในเลือด พริกทำให้การไหลเวียนของเลือดดี สลายลิ่มเลือด ลดความดัน
3. คุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม โดยปกติพืชผัก สมุนไพร เครื่องเทศ แต่ละอย่างจะมีรสชาติและลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง เช่น ขี้เหล็กจะมีรสขม ยิ่งกว่ายาขมใด ๆ เพราะภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ เมื่อนำมาทำเป็นแกงขี้เหล็กโดยมีส่วนผสมของน้ำพริกแกง (น้ำพริกแกง คือ การนำเอาสมุนไพรและเครื่องเทศหลายอย่างมาผสมเข้าด้วยกัน) กะทิและเนื้อสัตว์ทำให้อาหารจากผักที่ขมเกิดความอร่อยขึ้นมาได้ อาหารไทยมีหลายรสชาติหลากหลายอยู่ในจานเดียวกัน อาหารแต่ละรส

⁵ ศรีสมร คงพันธุ์.ผศ. ครัวไทยไทยสู่ครัวโลก:คลังสารสนเทศอาหารไทยอาหาร (2547) ท้องถิ่น.<https://infothaifood.wordpress.com/tag/คุณค่าอาหารไทย/>.สืบค้นวันที่ 9 พฤษภาคม 2560.

ส่งเสริมซึ่งกันและกันให้เกิดความอร่อย เช่น ต้มยำกุ้ง ความเปรี้ยวของมะนาวในต้มยำถูกลดความเปรี้ยวด้วยความเผ็ดของพริกชี้หนู ความเผ็ดของพริกชี้หนูถูกลดความเผ็ดด้วยกุ้ง รสของกุ้งจะอร่อยยิ่งขึ้นเมื่อกินตะไคร้ตาม

ในกลุ่มของอาหารพื้นบ้านภาคกลางเป็นการประกอบอาหารตามวิถีชีวิตของพื้นที่ในมิติของวิถีวัฒนธรรมเพื่อรับประทานและวัตถุประสงค์ที่มานำประกอบอาหารส่วนใหญ่เป็นของที่มีอยู่ในท้องถิ่นและเป็นไปตามฤดูกาลรวมถึงชนิดอาหารต่างๆที่ได้รับการประกอบขึ้นสอดคล้องกับวิถีชีวิตของท้องถิ่นชุมชนและภาคสังคมบูรณาการเข้ากับกิจกรรมทางด้านศาสนา วัฒนธรรมและประเพณีที่บ่งชี้ถึงเอกลักษณ์ความเป็นอยู่ของภาคกลางเสริมสร้างจริยธรรมอันดีจากอาหาร เน้นการรับประทานเพื่อ

1. ความอร่อยอด เป็นการพึงตนเองในทางเศรษฐกิจและจิตใจ
2. อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปันผลผลิตด้วยการจำหน่ายหรือแจกจ่าย
3. อยู่ดี คือ สุขภาพกายและใจดีมีสุข

จากการรับประทานอาหารตามวิถีท้องถิ่นเกิดจริยธรรมทางปัญญาด้วยการเดินสายขยายความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อเป็นครูของแผ่นดินสู่ความพอเพียงและความยั่งยืนตลอดไป

จึงเป็นที่มาของคณะผู้วิจัยที่จะศึกษาและมีคำถามว่า อาหารพื้นบ้านในภาคกลางของชุมชนต่าง ๆ ในสังคมไทย มีความหลากหลายมากน้อยเพียงใด มีประเภทใดบ้าง องค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารท้องถิ่นของชุมชนต่างๆ มีวิธีการทำอย่างไร สู่ความเป็นสากลอย่างไร และ เพื่อที่จะนำไปสู่การศึกษาความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านของชุมชนในสังคมไทย และกระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนในสังคมไทยและการจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะของปัจจัยการพัฒนาคูณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง
2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลาง
3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง

1.3 คำถามของการวิจัย

1. องค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง ประกอบด้วยอะไรบ้าง
2. คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง มีอย่างไรบ้าง
3. กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต มีขั้นตอน และวิธีการอย่างไร
4. กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต ส่งเสริมจริยธรรมของชุมชนในภาคกลาง ด้านใดและอย่างไรบ้าง
5. ระบบความสัมพันธ์ของชุมชน ด้านการจัดการอาหาร เกิดขึ้นในลักษณะใด อย่างไร
6. ผลกระทบของการจัดการอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง มีในแง่ใด และอย่างไร

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

1.4.1 ขอบเขตด้านพื้นที่ คณะผู้วิจัย กำหนดพื้นที่ในการศึกษาในภูมิภาคของประเทศไทย จำนวน 1 ภาค คือ ภาคกลาง ประกอบด้วยจังหวัดอุตรดิตถ์และพิษณุโลก

1.4.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างกำหนดแบบเจาะจง ประกอบด้วย พระสงฆ์จังหวัดละ 1 รูป นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการ จังหวัดละ 2 คน นักวิชาการด้านสาธารณสุข จังหวัดละ 2 คน นักวิชาการด้านวัฒนธรรม จังหวัดละ 3 คน ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน 10 คน รวมเป็นรายภาคจำนวน 36 รูป/คน

1.4.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา ประกอบด้วย องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลาง และระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง

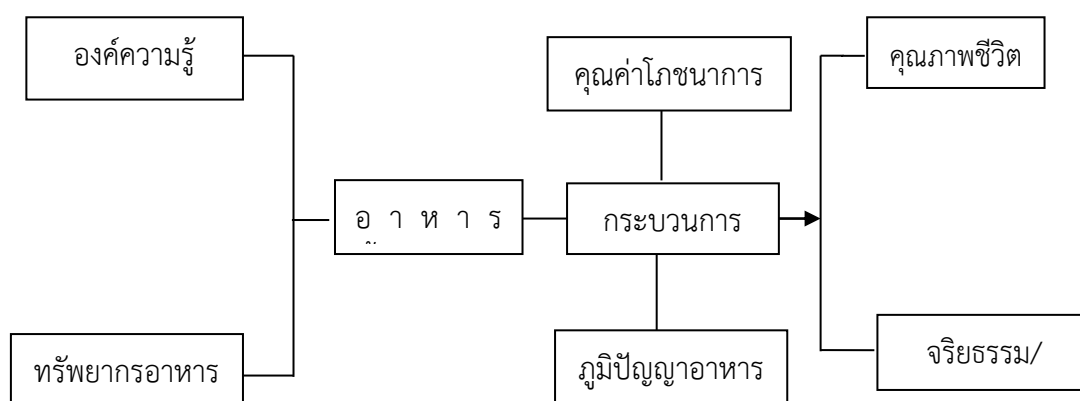
1.4.4 ขอบเขตด้านระยะเวลาในการวิจัย คณะผู้วิจัยได้กำหนดระยะเวลาการวิจัยระหว่างเดือนมกราคม – กันยายน 2560

1.4.5 รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและโดยเน้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ(Action Research) ประกอบด้วย การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) รวมถึงการเก็บข้อมูลเชิงปฏิบัติการ (Workshop)

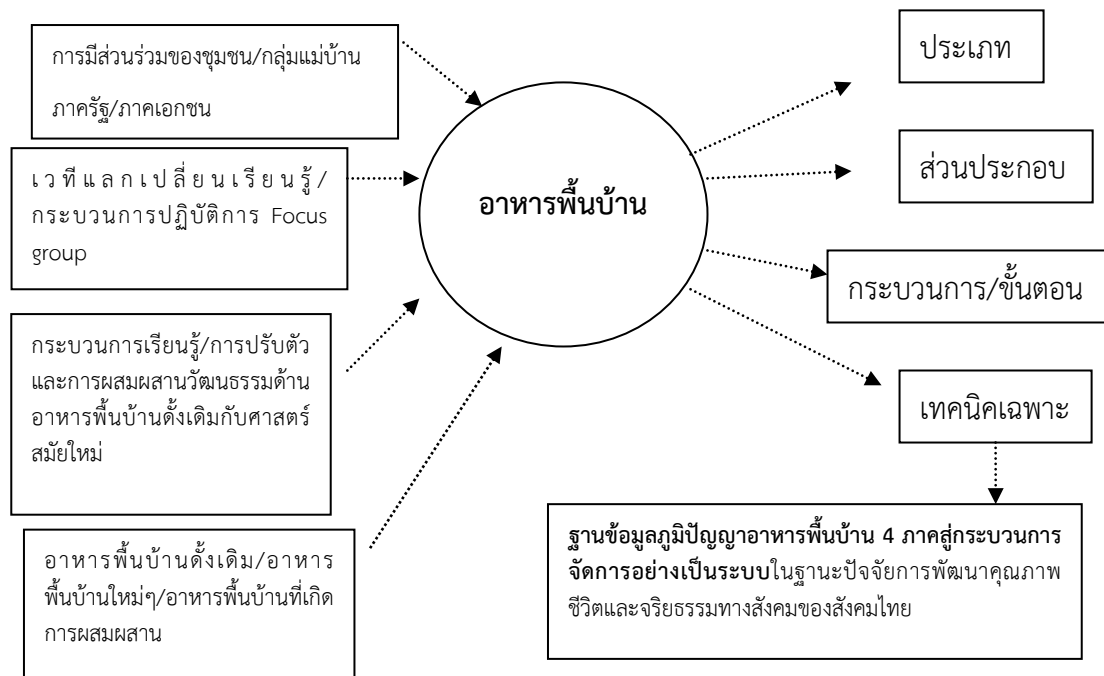
1.5 ทฤษฎี หรือกรอบแนวความคิดของการวิจัย

จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้น คณะผู้วิจัยจึงได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลาง

ผังแผนภูมิต่างต่อไปนี้...



แนวทางการขับเคลื่อนโครงการวิจัยอาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม



1.5 นิยามศัพท์ของการศึกษา

1. **ภาคกลาง** หมายถึง ภูมิภาคตอนกลางของไทยครอบคลุมพื้นที่แห่งที่ราบลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาอยู่กึ่งกลางระหว่างภาคเหนือภาคอีสานและภาคใต้ ลักษณะภูมิประเทศส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่มกว้างใหญ่เกิดจากตะกอนดินทรายกรวดที่ถูกแม่น้ำพัดพามาทับถมกันจนกลายเป็นที่ราบที่มีพื้นที่มากที่สุดในประเทศไทย

2. **อาหารพื้นบ้าน** หมายถึง การเข้าถึงอาหารที่บริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสพิเศษ ต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไป

3. **อาหารพื้นบ้านภาคกลาง** หมายถึง อาหารที่ชาวภาคกลางรับประทานจนเป็นประเพณี มีรูปลักษณะ รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์โดดเด่นแตกต่างไปจากอาหารท้องถิ่นภาคอื่นๆ ของไทยและอาหารภาคกลางมีความหลากหลายทั้งในการปรุง รสชาติ และการตกแต่งให้น่ารับประทานสืบเนื่องจากการรับและปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมจากภายนอก เช่น จีน อินเดีย ชาวตะวันตก อีกทั้งอาหารภาคกลางบางส่วนได้รับอิทธิพลมาจากอาหารของราชสำนักอีกด้วย รูปแบบการจัดอาหารพื้นบ้านภาคกลางจัดเป็นสำหรับอาหารภาคกลางมักมีน้ำพริกและผักจิ้ม โดยรับประทานข้าวสวยเป็นหลัก ลักษณะอาหาร ที่รับประทานมักผสมผสานระหว่างภาคต่าง ๆ เช่น แกงไตปลา ปลา ร้า น้ำพริกอ่องมีหลายประเภทอาหารพื้นบ้านภาคกลางแต่ละประเภทมีความเป็นมา ความเชื่อ ค่านิยมและ ประเพณีที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของชาวภาคกลาง ซึ่งเกิดจากการถ่ายทอดวิถี ชีวิตของชุมชนในท้องถิ่นเป็นสำคัญ

4. การจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลาง หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้าน ขั้นตอนต่างๆ ของผลิตและการบริโภค การจัดการอาหารจะมีผู้เกี่ยวข้องหลายประเภทตามลักษณะของงาน เช่น ในครอบครัวแม่บ้านจะเป็นผู้จัดการอาหารให้ครอบครัวโดยคำนึงถึงการบริโภคที่เป็นประโยชน์ การจัดเตรียมอาหารอย่างมีคุณค่าประหยัดเวลาพร้อมทั้งการวางแผน การเตรียมอาหาร และมีกระบวนการจัดการที่แปลกตา น่ารับประทาน มีความวิจิตรบรรจงประณีตที่ได้มาการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารจากภายในวัง คนไทยภาคกลางกินข้าวเจ้าเป็นหลัก การรับประทานอาหารในแต่ละมื้อจะจัดเป็นสำรับ มีกับข้าวหลายอย่างเป็นประติขักรรมทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการผสมผสานวัฒนธรรมจากหลากหลายเชื้อชาติอาหารภาคกลางจึงเป็นอาหารที่มีความหลากหลายทั้งในด้านการปรุง รสชาติ และการตกแต่ง

5. คุณภาพชีวิตจากอาหารพื้นบ้านภาคกลาง หมายถึง พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคกลางจากสิ่งที่มีอยู่รอบๆตัว เกิดขึ้นตั้งแต่มนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์ได้ใช้ใบไม้ ใบหญ้า ดอกผล รากเหง้าของต้นไม้ มาเป็นอาหาร และเมื่อต้องการเพิ่มรสชาติก็ใช้ยอดใบผลของพืชต่างๆ นำมาผสมปรุงแต่งให้มีรสชาติที่อร่อยเมื่อได้บริโภคแล้วสุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบขับถ่ายดี รักษาการเจ็บป่วยได้ เป็นการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดี ทำให้เกิดต้นตำรับของอาหารพื้นบ้านไทยเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทย ในแต่ละท้องถิ่นที่รังสรรค์ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารพื้นบ้านภาคกลางเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร

6. จริยธรรมทางสังคมจากอาหารพื้นบ้านภาคกลาง หมายถึง การส่งเสริมความมั่นคงทางสังคม ในการอยู่ร่วมกันของชุมชนไทย ที่มีองค์ประกอบสำคัญจากอาหารพื้นบ้านหลากหลายประเภทที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ผู้รื้อยการอยู่ร่วมกันโดยใช้กิจกรรมของการจัดการอาหารเป็นฐาน สร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การเกื้อกูลซึ่งกันและกัน การแลกเปลี่ยนการแบ่งปันด้วยวิธีการต่างๆ เช่น จับปลาช่อนตัวใหญ่ได้ ทำอย่างไรถึงจะรับประทานได้ทั้งปี ในท้องถิ่นส่วนใหญ่จะทำปลาร้า ปลาเค็ม เพื่อแบ่งปันให้กับพี่น้องเพื่อนบ้านเป็นการต่อสายสัมพันธ์ที่ดีเกิดจริยธรรมของการเกื้อกูลซึ่งกันและกัน จากอาหาร ดังคำกล่าวที่ว่า “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” บ่งบอกถึงการเข้าถึงคนในชุมชนจากอาหาร เป็นสำคัญ และเป็นองค์ความรู้ที่สอดแทรกจริยธรรมพื้นที่ที่เกิดจากการคัดเลือกวัตถุดิบในท้องถิ่นต่อการปรุงอาหารและสำหรับอาหารพื้นบ้านภาคกลางที่เกิดขึ้นเป็นบ่อเกิดจากการอยู่ร่วมกันในวิถีชุมชนนำไปสู่การสร้างและปรับเปลี่ยนรูปแบบอาหารพื้นบ้านภาคกลางเพื่อการสร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชน ทั้งร่างกาย จิตใจอารมณ์และสังคมเสริมสร้างความสามัคคีสร้างจริยธรรมในการอยู่ร่วมกันเกิดชุมชนเข้มแข็งขึ้น

7. องค์การภาครัฐกับอาหารพื้นบ้านภาคกลาง หมายถึง องค์การภาครัฐในระดับหน่วยงานด้านสาธารณสุขและการโภชนาการที่มุ่งเน้นการดำเนินงานด้านการลดปัจจัยเสี่ยงเชิงสุขภาพแก่ชุมชนในสังคมไทยจากอาหารพื้นบ้าน

8. การมีส่วนร่วมภาครัฐ/ภาคเอกชน/ชุมชนกับอาหารพื้นบ้านภาคกลาง หมายถึง กลุ่มขององค์กร/ชุมชนในระดับท้องถิ่นด้านอาหารและการโภชนาการที่มุ่งเน้นการดำเนินงานด้านการลดปัจจัยเสี่ยงเชิงสุขภาพแก่ชุมชนจากอาหารพื้นบ้าน โดยรูปแบบและขอบเขตการทำงานพัฒนาที่มีความหลากหลายตั้งแต่ระดับท้องถิ่นถึงระดับประเทศ

9. การจัดการอาหารและจริยธรรมทางสังคม หมายถึง การดำเนินการด้านอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนเพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี คือ การพัฒนาด้านกาย จิตใจ ปัญญา สังคม ในเชิงจริยธรรมเป็นฐานในการดำรงชีวิตจากอาหารพื้นบ้านภาคกลาง โดยการมีส่วนร่วมภาครัฐ/ภาคเอกชน/ชุมชนกับอาหารพื้นบ้านภาคกลาง

1.7 ประโยชน์ที่ได้รับ

1. วัดและองค์กรภาครัฐ/ภาคเอกชน/ภาคชุมชน ที่เป็นแหล่งองค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน ได้มีการพัฒนารูปแบบ กิจกรรม อัตลักษณ์ และกระบวนการจัดการเพื่อการพัฒนาความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านภาคกลางที่เป็นต่อการพัฒนากาย จิตใจและปัญญาเชิงจริยธรรมต่อการพัฒนาชุมชนในสังคมไทย

2. วัดและองค์กรภาครัฐ/ภาคเอกชน/ภาคชุมชน ที่เป็นแหล่งความรู้อาหารพื้นบ้านภาคกลางมีแนวทางในส่งเสริมการเรียนรู้และการสื่อสารคุณค่าของอาหารพื้นบ้านภาคกลางเสริมสร้างจริยธรรมจากอาหารสอดคล้องกับพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนา กาย จิตใจและสังคม รวมทั้งส่งเสริมการเรียนรู้ทางด้านอาหารพื้นบ้าน

3. วัดและองค์กรภาครัฐ/ภาคเอกชน/ภาคชุมชน เช่น อบต. อบจ. สาธารณสุข ได้มีการพัฒนารูปแบบอาหารพื้นบ้านในแต่ละภูมิภาคของสังคมไทย การวิเคราะห์การจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางในฐานะปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของสังคมไทยสอดคล้องหลักพระพุทธศาสนาและวัฒนธรรมในภูมิภาคต่างๆ ทั่วประเทศที่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมการจัดการกระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนในสังคมไทยทางวัฒนธรรมและการพัฒนาชุมชนในภาคนั้นๆ

4. สร้างองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคกลางต่อหน่วยงานอื่นๆ เช่น สมาคม/ ชมรม/องค์กรด้านการท่องเที่ยว มีส่วนร่วมในการส่งเสริมการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางกับวัฒนธรรมไทย

5. องค์ความรู้จากอาหารพื้นบ้านภาคกลางและผู้สนใจ ได้รับความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านในสังคมไทย ความเข้าใจในวิถีความรู้อาหารพื้นบ้าน กระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนและการจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของสังคมไทยและสามารถยกระดับไปสู่การพัฒนาพัฒนา กาย จิตใจและสังคม ตามหลักการที่ว่า “อาหารพื้นบ้านกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต” รวมทั้งมีส่วนร่วมในการจัดการมรดกทางวัฒนธรรมทางอาหารอันเป็นมรดกของมนุษยชาติต่อไป

บทที่ 2

องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้าง ด้านสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง

การวิจัย เรื่อง “อาหารพื้นบ้าน:กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมภาคกลาง” “Local Food: The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics In Central communities” ลักษณะการวิจัยในบทที่ 2 คณะผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยการวิจัยเชิงคุณภาพและข้อมูลเอกสารและการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ประกอบด้วย การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) เพื่อประมวลเกี่ยวกับ องค์ความรู้ ศึกษาแนวคิด จริยธรรม กระบวนการจัดการเสริมสร้างจิตสำนึกเห็นคุณค่าอาหารพื้นบ้านกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนในภาคกลางจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

- 2.1 องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารภาคกลาง
- 2.2 แนวคิดและค่านิยมของความมั่นคงทางอาหาร
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น
- 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับจริยธรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 2.5 แนวคิดความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตและทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 2.6 แนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหาร
- 2.7 วิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารภาคกลาง

2.1.1 ประวัติความเป็นมาอาหารพื้นบ้านภาคกลาง

อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง ภาคกลางมีพื้นที่ภูมิประเทศอยู่ที่ราบลุ่ม มีฤดู 3 ฤดู มีพืชพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์ การทำมาหากิน ทำอาชีพในการเกษตรเป็นส่วนใหญ่ การประมงมีบ้างตามเขตชายทะเล ทุกครัวเรือนทำอาหารรับประทานเอง สำหรับชนมจะรับประทานในวันเทศกาล มีงานเท่านั้น แต่เราไม่มีจดบันทึกไว้ในเรื่องตำรับอาหาร และมีหนังสือในยุครัตนโกสินทร์

กอปรกับภาคกลางเป็นที่ตั้งเมืองหลวง ข้าราชการนิยมนำลูกหลานเข้าไปอยู่ในวังหลวงเพื่อฝึกอบรมงานบ้าน งานเรือน และเมื่อท่านพวกนี้ออกจากวังก็มาเผยแพร่อาหารแบบต่างๆ พร้อมการจัดอย่างสวยงาม อาจเพื่อเป็นของฝากของกำนัล หรือเพื่อขายความอร่อย ความสวยงาม ติดปากติดตา ประชาชนมาจนทุกวันนี้ เช่น อาหารใดที่อร่อย ก็จะมีชื่อคำว่าชาววังตามมาข้างหลัง เช่น ข้าวแช่ชาววัง เป็นต้น จากเหตุนี้ชาวท้องถิ่นภาคกลางก็จะจำแบบอย่างอาหาร ชนม ต่างมาปรับปรุงแต่งตามแบบชาววังบ้างจนเป็นแบบอย่างที่ตีมาจนทุกวันนี้

จากเหตุผลอีกอย่างหนึ่งคือ ชาวต่างประเทศได้เข้ามาทำสัมพันธไมตรีกับประเทศไทย เช่น ชาวจีน ก็ได้นำวัฒนธรรมการทำอาหารเข้ามา ดังเช่น การผัดโดยใช้น้ำมัน ชาวฮินดูใช้กะทิ ดังเช่น ก๋วยเตี๋ยว

แขก ประชาชนชาวไทยรับวัฒนธรรมต่างชาติแต่ก็ได้รับมาใช้โดยตรง แต่กลับปรับเปลี่ยนให้เข้ากับชีวิตไทยได้ โดยมีการใช้น้ำมันในการปรุงอาหารอย่างแพร่หลาย แต่ใช้ตามแบบฉบับไทย คือ ใช้แต่น้อย

ภาคกลางเป็นเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำ¹ เหมาะแก่การเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ ข้าวปลาอาหารอุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปี จึงถือได้ว่าเป็นดินแดนซึ่งอุดมสมบูรณ์มากที่สุดในประเทศไทย สมัยก่อนภาคกลางเป็นศูนย์กลางค้าขายสำคัญของประเทศไทย มีการติดต่อค้าขายกับชาวต่างชาติต่างๆ เข้ามาด้วย เช่นเครื่องแกง แกงกะทิได้รับมาจากชาวอินโดอาหารประเภทต้ม ผัด ได้รับมาจากชาวจีนผู้เข้ามาติดต่อกับค้าขายทางเรือสำเภา แม้กระทั่งขนมหวานที่มีไข่และแป้งเป็นส่วนผสมก็ได้รับการสืบทอดมาจากชาวตะวันตกเช่นเดียวกันซึ่งคนไทยได้นำสูตรอาหารต่างๆ มาประยุกต์ ทำรับประทานในครัวเรือน โดยปรับเปลี่ยนวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในประเทศมาใช้แทนกัน และเผยแพร่ในเวลาต่อมาจนเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยจวบจนปัจจุบันด้วยความหลากหลายนี้เอง จึงส่งผลให้รสชาติอาหารภาคกลางไม่เน้นหนักไปทางใดทั้งเปรี้ยวหวาน เค็ม รวมถึงความจัดจ้านของพริก

คนภาคกลางนิยมรับประทานข้าวเจ้าเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็ข้าวขาวหอมมะลิข้าวขาวธรรมดา (ข้าวเส้าไห้) ข้าวกล้องข้าวกล้องหอมมะลิ ในการหุงข้าวเจ้าแต่ละชนิด อัตราส่วนของน้ำ : ข้าวสาร จึงแตกต่างกันไปตามปริมาณเส้นใยอาหารที่มีอยู่ในข้าวนั้นด้วยสภาพภูมิศาสตร์ของภาคกลางเป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำคลองหนองบึงมากมาย จึงเป็นแหล่งอาหารทั้งพืชผักและสัตว์น้ำนานาชนิด พื้นที่บางส่วนติดชายฝั่งทะเลทำให้วัตถุดิบ ในการประกอบอาหารหลากหลายอุดมสมบูรณ์และภาคกลางเป็นภาคที่อุดมสมบูรณ์ที่สุด พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำธารหลายสายไหลผ่าน ข้าวปลาอาหารจึงอุดมสมบูรณ์เกือบตลอดปี รวมทั้งมีพืช ผัก ผลไม้ นานาชนิด นอกจากนี้ภาคกลางยังเป็นที่ตั้งของเมืองหลวงมานับหลายร้อยปี ตั้งแต่สมัยอยุธยา เรื่อยมาจนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ในปัจจุบัน จึงเป็นศูนย์รวมของวัฒนธรรม ประเพณีที่สืบทอดต่อ ๆ กันมา ทั้งยังเป็นศูนย์กลางการค้าขาย และติดต่อกับต่างประเทศ มีแขกบ้าน แขกเมืองไปมาหาสู่อยู่ตลอดเวลา และที่สำคัญที่สุดเป็นที่ประทับของในหลวงในรัชกาลต่างๆ มีเจ้านายหลายพระองค์รวมทั้งแควตลงชาววัง ซึ่งต่างก็มีส่วนสำคัญในการสร้างสรรค์อาหารที่เป็นแบบฉบับของคนภาคกลาง

อาหารภาคกลางมีความหลากหลายทั้งในการปรุงรสชาติและการตกแต่งให้รับประทาน สืบเนื่องจากการรับและปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมจากภายนอก เช่น จีน อินเดีย ชาวตะวันตก อีกทั้งอาหารภาคกลางบางส่วนได้รับอิทธิพลมาจากอาหารของราชสำนักอีกด้วย สำหรับอาหารภาคกลางมักมีน้ำพริกและผักจิ้ม โดยรับประทานข้าวสวยเป็นหลัก ลักษณะอาหาร ที่รับประทานมักผสมผสานระหว่างภาคต่างๆ เช่น แกงไตปลา ปลา ร้า น้ำพริกอ่อน

ส่วนอาหารพื้นบ้านหมายถึง อาหารที่ประชาชนบริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ ด้วยการเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำและจากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไป

¹ สุวัฒนา เลียบวัน, อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง,(กรุงเทพฯ:(อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด(มหาชน), 2545),หน้า 35.

อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันและโอกาสพิเศษ ซึ่งแต่ละท้องถิ่น จะมีการเรียกชื่ออาหารแตกต่างกันไป เช่น ภาคอีสาน เรียกอาหารมื้อเช้าว่า ข้าววาง มื้อกลางวันเรียกว่า ข้าวสวย มื้อเย็นเรียกว่า ข้าวแฉะ ส่วนภาคเหนือเรียกอาหารมื้อเช้าว่า ข้าววาง มื้อกลางวันเรียกว่า ข้าวตอน มื้อเย็นเรียกว่า ข้าวแฉะ ในขณะที่ภาคใต้เรียกอาหารมื้อเช้าว่า ข้าวหั่วเช้า มื้อกลางวันเรียกว่า ข้าวหวนเที่ยง มื้อเย็นเรียกว่า ข้าวหวนเย็น เป็นต้น สำหรับภาคอื่นไม่แตกต่างกันนัก และเป็นอาหารที่บริโภคในโอกาสต่าง ๆ เช่น อาหารในช่วงประเพณีทางศาสนา ประเพณีการทำบุญในโอกาสสำคัญ เช่น การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวช และอาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือยามเจ็บป่วย

2.1.2 อิทธิพลที่มีผลต่ออาหารท้องถิ่นภาคกลาง

ภาคกลาง พื้นภูมิประเทศ เป็นที่ราบลุ่ม ที่แม่น้ำผ่านหลายสาย เช่น แม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำแม่กลอง ฯลฯ พื้นที่แต่ละจังหวัดมีความอุดมสมบูรณ์ไปด้วย พืชพรรณธัญญาหารพร้อมเพรียง อาชีพของประชากรส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร และมีการประมงในบางจังหวัด

ภูมิอากาศ มี 3 ฤดูด้วยกัน คือ ฤดูร้อน อากาศจะร้อนมาก ปัจจุบันยังร้อนจัด ฤดูร้อนเริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคมจนถึงกลางเดือนพฤษภาคม ต่อไปก็จะเป็นฤดูฝน เริ่มตั้งแต่กลางเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกันยายน ซึ่งจะมีฝนตกมาก ทำให้ภาคกลางได้รับน้ำฝนพอเพียง เพราะมีคลอง หนอง บึง และเขื่อนกั้นน้ำ สามารถกักเก็บน้ำไว้ใช้ได้ พื้นที่ในภาคกลางเหมาะสำหรับการเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์น้ำจำพวกปลา กุ้ง ซึ่งในอดีตมีกุ้ง หอย ปู ปลา มากมายในธรรมชาติ แต่ปัจจุบันมีผู้คนมากขึ้น สัตว์ในธรรมชาติก็ร่อยหรอไป ปัจจุบันมีการตั้งฟาร์มเลี้ยงปลาช่อน ปลาดุก ปลาสลิด และกุ้ง ส่วนฤดูสุดท้ายคือ ฤดูหนาวซึ่งเริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคมจนถึงเดือนกุมภาพันธ์ ภูมิอากาศจะหนาว แต่สำหรับภาคกลางจะไม่หนาวมาก ด้วยเหตุนี้อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลางจึงเป็นไปตามสภาพภูมิประเทศซึ่งเป็นคลอง หนอง บึง และแม่น้ำเป็นส่วนใหญ่ พันธุ์ไม้ต่างๆ ที่ขึ้นในเขตภาคกลางจึงมีทั้งพันธุ์ไม้บนบก และพันธุ์ที่ขึ้นในน้ำ พันธุ์ไม้บนบกก็มีหลากหลายชนิด เช่น แตงกวา มะเขือ ถั่วฝักยาว บวบ พักทอง น้ำเต้า ชะอม ดอกแค เป็นต้น พันธุ์ไม้ในน้ำก็ยังมี ผักกะเฉด ผักบุ้ง ผักตบเต่า สายบัว เป็นต้น อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ในภาคกลางก็มีทั้งสัตว์บก สัตว์น้ำ เช่น หมู เป็ด ไก่ เนื้อวัว เนื้อควาย ปลาน้ำจืด เช่น ปลาดุก ปลาช่อน ปลาเนื้ออ่อน กุ้ง หอย

จะเห็นได้ว่า จากอิทธิพลของภูมิประเทศในภาคกลางทำให้ภาคกลางซึ่งเป็นเขตที่ราบลุ่มอยู่แล้ว อุดมไปด้วยพืชพรรณธัญญาหารนานาชนิดมากมาย และในภาคกลางก็ยังเป็นที่ตั้งของเมืองหลวง ซึ่งชาวต่างประเทศที่เข้ามาติดต่อค้าขายกับบ้านเมืองเรา หรือมาพักอาศัยอยู่ในบ้านเมืองเราก็ได้นำวิธีทำอาหารของเขาเข้ามาในเมืองไทย บรรพบุรุษของเราเป็นผู้ชาญฉลาด รับเอาอารยธรรมของต่างชาติมา แล้วดัดแปลงให้เข้ากับวิถีชีวิตในบ้านเรา ประดิษฐ์เป็นอาหารแปลกใหม่ และตกทอดเป็นมรดกทางอาหารมาจนทุกวันนี้ เช่น การผัด การใช้น้ำมัน ก็รับอิทธิพลมาจากจีน เราก็รับมาและพัฒนาเป็นการผัดต่างๆ มาจนทุกวันนี้ จนอาหารผัดของเรามีมากมาย มีที่ผัดเผ็ด ผัดจืดๆ ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดกระเพรา เป็นต้น

การถ่ายทอดวัฒนธรรมจากชาวจีน ตามที่ภาคกลางเป็นที่ตั้งของเมืองหลวง ในหลายยุคหลายสมัย ประชาชนนิยมส่งบุตรเข้าไปอยู่ในวังหลวง นัยว่าเข้าไปฝึกมารยาท ฝึกประกอบอาหาร และฝึกประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ มากมาย เมื่อกลับมาอยู่นอกวังก็ได้นำความรู้ที่ได้มาประกอบอาหาร บางท่านนำความรู้มาประกอบอาชีพในการขายอาหาร บางท่านนำมาทำเพื่อฝากหรือเป็นของขวัญแก่เพื่อนฝูง คนไทยผู้มีนิสัยชอบประดิษฐ์ประดอย เมื่อถูกฝึกมาจากในวัง ก็มาฝึกหัดบุตรหลานให้ทำได้ ต่อมาก็มีการสอน มีการจัดตั้งโรงเรียนเพื่อฝึกงานของหญิงให้เป็นกุลสตรีทำงานบ้านงานเรือนได้เรียบร้อย จากเหตุนี้วัฒนธรรมจาก

วัง จากข้าราชการสำนักก็แพร่กระจายสู่ประชาชนชาวภาคกลางโดยทั่วไป เช่น การจัดแกะสลักผัก ผลไม้ต่างๆ การจัดจานอาหารและการประกอบอาหารทั้งคาว หวาน

การถ่ายทอดวัฒนธรรมจากชาวต่างประเทศ ภาคกลางมีชาวต่างประเทศหลายประเทศเข้ามาติดต่อทำสัมพันธไมตรีกับประเทศไทย และแต่ละชาติก็ได้นำอาหารของตนเข้ามา อาจจะเป็นเพื่อเข้ามารับประทานเอง แต่ชาวไทยภาคกลางก็ได้รับรู้ได้เห็นสิ่งที่ต่างชาตินำเข้ามา และได้นำแบบอย่างมาประกอบอาหารของชาวภาคกลางบ้าง และจากความฉลาดของบรรพบุรุษไทย รับแบบอย่างหรือวัฒนธรรมด้านอาหารมาจริงแต่ก็ได้ลอกเลียนแบบ กลับปรับปรุง ปรับแต่งให้เป็นอาหารแบบไทย เช่น อาหารของชาวจีนใช้น้ำมันมาก ผัดรสจัด เมื่อคนไทยภาคกลางรับอิทธิพลมาก็นำมาใช้กับอาหารไทย ใช้น้ำมันในการผัดน้ำพริกแกงเผ็ดของไทยให้ได้เป็นแกงป่าที่มีความอร่อยมากขึ้น การผัดอาหารท้องถิ่นไทยภาคกลางจะเป็นการใช้น้ำมันจำนวนน้อย เพราะชาวไทยภาคกลางไม่ชอบอาหารที่ใช้น้ำมันมาก²

ลักษณะอาหารภาคกลางมีที่มาจาก ๓ ด้าน ดังนี้

1) ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ เช่น เครื่องแกง แกงกะทิ จะมาจากชาวฮินดู การผัดโดยใช้กระทะและน้ำมันมาจากประเทศจีนหรือชนมเบืองไทย ดัดแปลงมาจาก ชนมเบืองญวน ชนมหวานประเภททองหยิบ ทองหยอดรับอิทธิพลจากประเทศทางตะวันตก เป็นต้น

2) เป็นอาหารที่มักมีการประดิษฐ์ ทั้งนี้เพราะบรรดาคุณท่านท้าวเธอที่อยู่ในรั้วในวังมีเวลามากมาย จึงใช้เวลาในการคิดสร้างสรรค์อาหารให้เลิศรส วิจิตรบรรจง เช่น ชนมช่อม่วง จำมงกุฎ หม่อม ลูกชุบ กระจ่างสีดา ทองหยิบ หรืออาหารประเภทข้าวแช่ ผัก ผลไม้แกะสลัก

3) เป็นอาหารที่มักจะมีเครื่องเคียง ของแถม เช่น น้ำพริกปลาร้า ต้องแถมด้วยหมูหวาน แกงกะทิก็มักจะมีแถมด้วยปลาเค็ม สะเดา น้ำปลาร้าหวานก็ต้องคู่กับกุ้งนึ่งหรือปลาตุ๋นย่าง ปลาสดทอดรับประทานกับน้ำพริกมะม่วง หรือแม้กระทั่งไข่เค็มที่มักจะมีรับประทานกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกมะขามสด หรือน้ำพริกมะม่วง นอกจากนี้ยังมีของแถมอีกมากมาย เช่น พริกผัดทอง หอมแดงดอง ชิงดอง เป็นต้น

4) เป็นภาคที่มีอาหารว่าง และขนมหวานมากมาย เช่น ข้าวเกรียบปากหม้อ กระทงทอง ค้างคาวเผือก ปันขลิบนิ่ง ไส้กรอกปลาแถม ข้าวตังหน้าตั้ง ขนมหวานหลากหลายที่ทำจากไข่ แป้ง ชนิดต่างๆ เช่น แป้งข้าวเหนียว แป้งสาหร่าย แป้งมัน หรือแป้งหลายชนิดรวมกัน เช่น ขนมชั้น ขนมสอดไส้ ขนมเปียกปูน ขนมกง ขนมมุก ขนมลิ่มกลิ้ง ขนมเต่า เป็นต้น

จากความหลากหลายของอาหารภาคกลางนี้เอง จึงทำให้รสชาติของอาหารภาคนี้ไม่เน้นไปทางรสใดรสหนึ่งโดยเฉพาะ คือมีรส เค็ม เผ็ด เปรี้ยว หวาน คลุกเคล้าไปตามชนิดต่างๆ ของอาหาร นอกจากนี้มักจะใช้เครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส เช่น พริกเครื่องเทศต่างๆ ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบของอาหารหลายชนิด

2.1.3 ประเภทของอาหาร

อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลางจำแนกได้เป็นหลายประเภท คือ

2.1.3.1 อาหารคาว

² สุวัฒนา เลียบวัน, อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง, (กรุงเทพฯ:อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด(มหาชน), 2545), หน้า 38-39.

อาหารคาว หรือเรียกตามภาษาท้องถิ่นว่า “กับข้าว” เป็นอาหารที่ใช้รับประทานคู่กับข้าว มีหลายประเภท เช่น แกง แกงเผ็ด แกงป่า แกงคั่ว แกงคั่วส้ม แกงส้ม แกงจืด ยำ ปลา ต้ม ต้มยำ ผัด น้ำพริกเครื่องจิ้ม เครื่องเคียง เป็นต้น ซึ่งอาหารคาวนี้ก็สามารถแบ่งได้หลายประเภท คือ

1) อาหารประเภทแกง เป็นอาหารคาวประเภทน้ำ ในภาคกลางมีหลายชนิดด้วยกัน คือ แกงเผ็ด แกงป่า แกงคั่ว แกงคั่วส้ม แกงส้ม แกงจืด แกงเลียง

1.1) แกงเผ็ด หมายถึง อาหารคาวที่ประกอบด้วยเครื่องแกงที่เผ็ดร้อน ในภาคกลางจะมีเครื่องปรุงที่คล้ายคลึงกันเกือบทุกจังหวัด คือ จะมีเครื่องปรุงที่ประกอบด้วยพริกแห้ง ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด กระเทียม หัวหอม พริกไทย เกลือ กะปิ เป็นต้น โดยเครื่องปรุงของแกงเผ็ดบางชนิดจะเพิ่มเครื่องเทศ เช่น ลูกผักชียี่ห่าคั่วลงไปด้วย แกงเผ็ดบางชนิดจะเปลี่ยนจากพริกแห้งเป็นพริกสดก็ได้ ซึ่งแกงเผ็ด แบ่งได้ 2 ประเภท คือ

1.1.1) แกงเผ็ดชนิดไม่ใส่กะทิ ก็จะมีแกงป่า ใช้น้ำกะทิแทน ใช้น้ำมันผัดน้ำพริกให้หอม จึงใส่เนื้อสัตว์ ปรุงรส ใส่ผัก ใบไม้ เช่น กระเพรา ใบมะกรูด พริก เป็นต้น ถ้าไม่ใส่น้ำก็จะเป็นผัดพริกขิงหรือแกงแห้ง เนื้อสัตว์อาจใส่หมู กุ้ง ผักจะเป็นประเภทถั้วฝักยาว ถั้วพู ผักบุ้ง มะเขือพวง เป็นต้น

1.1.2) แกงเผ็ดชนิดที่ใส่กะทิ แบ่งออกได้เป็น 2 ชนิดด้วยกันคือ แกงเผ็ดพริกแห้ง เช่น แกงหมูมะเขือพวง แกงเผ็ดเป็ดย่าง และแกงเผ็ดพริกสด เช่น แกงเขียวหวานหมู แกงเขียวหวานกุ้ง แกงเขียวหวานปลาทรายสอดไส้ ผักที่ใส่ควรใส่มะเขือต่างๆ หน่อไม้ ใบไม้ที่ใส่ก็จะเป็นใบโหระพา ใบมะกรูด



แกงเผ็ด

เครื่องปรุง การปรุงเครื่องน้ำพริกแกงเผ็ดนั้น พริกที่ใส่จะมี 3 อย่างใหญ่ๆด้วยกัน พริกแห้งเม็ดใหญ่สีจะแดง เวลาแกงสีจะสวย รสเผ็ดน้อย อย่างที่สอง เป็นพริกเม็ดเล็กลงมา ส่วนมากจะใช้พริกขี้หนูแห้งรสเผ็ดจัด สีไม่ค่อยแดง อย่างสุดท้ายคือพริกกระเทียม ลักษณะเม็ดเล็ก ก้านเล็ก รสเผ็ดหอม เวลาแกงควรเลือกพริกให้ถูกกับชนิดของแกง คือ ถ้าต้องการรสเผ็ดควรเลือกพริกเม็ดเล็ก เช่น แกงปลา แกงที่มีกลิ่นคาว แต่ทั้งนี้แล้วแต่ผู้รับประทานชอบ

ตะไคร้ เป็นเครื่องแกงเท่าที่สังเกตเห็นมี 2 ชนิดด้วยกัน คือ ชนิดก้านอวบขาว เรียกว่าตะไคร้หยวก เนื้อจะแข็ง เมื่อนำมาทำเป็นเครื่องแกงจะทำให้ไม่อร่อยเท่าที่ควร ชนิดที่ 2 ตะไคร้ต้นสีเขียว ตามกาบใบจะออกสีชมพูนิดหน่อย เนื้อแน่น นุ่ม นำมาเป็นส่วนผสมของเครื่องแกงแล้วจะทำให้มีกลิ่นหอม และบางครั้งถ้าเราใส่ตะไคร้มากเกินไป เครื่องแกงชุดนั้นจะมีรสออกเปรี้ยวไม่กลมกล่อม

ข้า เป็นเครื่องชुरสให้อาหารกลมกล่อมอร่อย แก้วข้าวได้ ข้าจะมีกลิ่นฉุน ใส่เนื้อชुरสให้อาหารรสดี ใส่มากจะฉุนจนเหม็น

ผิวมะกรูด จะใช้ส่วนเปลือกนอกของมะกรูด ซึ่งมีสีเขียว ฝานออกจากลูกมะกรูดแล้วซอยบางๆ มีกลิ่นหอม ถ้าใส่มากจะเหม็น ต้องใส่เพียงเล็กน้อย

กระเทียม ใส่เพื่อช่วยให้มีกลิ่นฉุน รสเผ็ดร้อน เครื่องแกงในภาคกลางนิยมใส่กระเทียมมากกว่าหอม ถ้าใส่กระเทียมมากจะทำให้หน้าพริกมีกลิ่นฉุน บางท่านไม่ชอบก็สามารถลดลงได้ ปัจจุบันมีกระเทียม 2 แบบ คือ หัวเล็ก กลีบเล็ก มีกลิ่นหอมใช้กันโดยทั่วไป และหัวใหญ่ กลีบใหญ่ ไม่ค่อยมีกลิ่นฉุนของกระเทียม

หัวหอม ซึ่งจะมีน้ำอยู่มาก เวลาโขลกใส่ในเครื่องน้ำพริกจึงต้องใส่เป็นอันดับสุดท้าย เพราะมีน้ำมากจะทำให้กระเด็น และถ้าใส่หัวหอมมากก็จะทำให้เครื่องแกงมีรสออกไปทางรสเปรี้ยว

พริกไทย ใส่เพื่อให้เครื่องแกงมีรสเผ็ด ร้อน กลิ่นฉุน เมล็ดพริกไทยมี 2 ชนิด คือ พริกไทยดำเม็ด สีดำยังไม่ได้ล่อนเปลือกออก และพริกไทยอ่อน เม็ดสีขาว มีกลิ่นฉุน ภาคกลางนิยมนำมาใช้ตากแห้งกลั่นอาหาร โดยเฉพาะใส่ในเครื่องแกงเผ็ด จะทำให้เครื่องแกงเผ็ดมีกลิ่นน่ารับประทาน

เกลือ โดยเกลือที่นำมาใช้เป็นเกลือแกง หรือเกลือไอโอดีนก็ได้ เกลือให้รสเค็ม มักมีสารอาหารไอโอดีนด้วย

กะปิ จะเป็นกะปิจากกุ้งหรือเคยก็ได้ ถ้าใส่แต่พอดีจะทำให้เครื่องแกงหอมอร่อย ถ้าใส่มากจะมีกลิ่นเหม็น ทำให้แกงเสียรสชาติไป

ส่วนผสมของเครื่องแกงเผ็ด ถ้าปรุงอย่างถูกต้องสัดส่วน แกงจะหอมน่ารับประทาน ด้านรสชาติเติมเครื่องปรุงเพียงเล็กน้อยก็พอ ซึ่งเครื่องปรุงน้ำพริกแกงเผ็ดประกอบด้วย

พริก	30	เม็ด
ตะไคร้	2-3	ซ็อนโต๊ะ (1 ต้น)
ข้า	3	แวนบางๆ
ผิวมะกรูด	1	ซ็อนซา
กระเทียม	4	ซ็อนโต๊ะ (8 หัวกลางๆ)
หัวหอมแดง	2	ซ็อนโต๊ะ (3 หัวกลางๆ)
เกลือป่น	1	ซ็อนซา
กะปิ	1	ซ็อนซา
พริกไทย	1	ซ็อนซา
เม็ดผักชีคั่ว	1	ซ็อนซา
ยี่หระคั่ว	1/2	ซ็อนซา

วิธีโขลกน้ำพริก ส่วนผสมที่เป็นเครื่องเทศ เช่น เม็ดผักชียี่หระ ควรนำไปคั่วและป่นก่อน แล้วจึงตวง สำหรับอาหารท้องถิ่นไทยภาคกลางส่วนมากไม่ค่อยได้ใช้กัน หรือใช้เฉพาะอาหารบางชนิดเท่านั้น เช่น แกงมัสมั่น แกงเขียวหวาน จากนั้นโขลกพริก พริกไทยกับเกลือให้ละเอียด จึงใส่ข้า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กระเทียม โขลกจนละเอียดดี จึงใส่หัวหอม เมื่อละเอียดดีแล้ว ใส่เครื่องเทศป่น(ถ้าชอบ) ใส่กะปิโขลกให้

ละเอียด เครื่องแกงเมื่อโขลกละเอียดแล้วจะมีกลิ่นหอม เมื่อนำไปปรุงจะทำให้กลิ่นหอมน่ารับประทาน โดยส่วนผสมนี้เหมาะสำหรับใช้กับเนื้อสัตว์ 500 กรัม เครื่องแกงที่โขลกรวมกันแล้ว เมื่อนำมาชั่งควรได้ 100-150 กรัม ซึ่งเป็นสัดส่วนที่พอเหมาะกับเนื้อสัตว์ 500 กรัมพอดี

เนื้อสัตว์ ที่ใช้แกงในภาคกลางจะใช้เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อควาย หมูป่า นก ไก่ กบ แอ้ ปลาน้ำจืด เช่น ปลาดุก ปลาช่อน ปลาเนื้ออ่อน เป็นต้น ปลาทะเล เช่น ปลาดุกทะเล ปลากลาย ฯลฯ

ผักที่ใช้แกง ในภาคกลาง ได้แก่ มะเขือเปราะ มะเขือพวง มะเขือยาว ถั่วฝักยาว มะละกอ ชะอม ดอกแค ยอดมะพร้าว ใบมะขามอ่อน ใบชะมวง แมงพေး หน่อไม้ พักทอง กัลฉ่าย ดิบบ ฯลฯ

ผักที่ใช้แต่งกลิ่น ได้แก่ กะเพราขาว กะเพราแดง ใบโหระพา ใบยี่หระ ใบมะกรูด ใบแมงลัก

เครื่องปรุงรส คือ น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำตาลโตนด น้ำตาลมะพร้าว เมื่อปรุงเสร็จแล้วแกงเผ็ดจะมีรสชาติ

- เค็ม หวาน จากเนื้อสัตว์หรือผักที่ใส่ เช่น ปลา จะต้องใช้ปลาที่สด
- รสหวานแหลม จากการเติมน้ำตาลทรายเล็กน้อย
- รสหวานกลางๆ จากการเติมน้ำตาลโตนด
- ถ้าเป็นแกงที่ใส่กะทิ จะได้รับความหวานจากกะทิ

คุณค่าทางโภชนาการของแกงเผ็ด

แกงเผ็ดจะใช้กะทิที่มีไขมันอิ่มตัวสูงซึ่งอาจจะมีปัญหาเกี่ยวกับคอเลสเตอรอล แต่ก็มีสมุนไพรรักษาโรคจากพริกแกงโดยเฉพาะพริกที่มีรสเผ็ดเพราะมีสารแคปไซซินช่วยขยายช่องจุมูกให้ใหญ่ขึ้น จึงช่วยขับเสมหะ และลดการอุดตันของหลอดเลือด มะเขือพวงมีแคลเซียม เหล็ก และฟอสฟอรัสสูง ช่วยลดน้ำตาลในเลือด และช่วยในการย่อยอาหาร มะเขือเปราะที่มีกากใยที่ช่วยระบายท้อง ใบโหระพาที่มีเบต้าแคโรทีนสูง โหระพา 100 กรัม มีเบต้าแคโรทีนสูงถึง 452.16 ไมโครกรัม แกงเผ็ดก็จึงไม่ได้เป็นอาหารที่มีไขมันสูงอย่างที่หลายคนกลัว ถ้าเรากินอย่างพอเหมาะ

1.2) แกงคั่ว แกงคั่ว คือ แกงที่ใช้น้ำพริกแกงเผ็ด มาโขลกเพิ่มโดยใส่เนื้อปลา หรือเพิ่มกระชายด้วย เป็นแกงที่ต้องใส่กะทิ โดยแกงคั่วยังแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1.2.1) แกงคั่วที่ไม่ใส่กระชาย มีรสเค็ม เผ็ด มัน หวานเล็กน้อย เช่น แกงคั่วสับปะรด แกงอ่อมมะระ

1.2.2) แกงคั่วที่ใส่กระชาย มีรสเค็ม เผ็ด มัน หวานเล็กน้อย หอมกระชาย เช่น แกงอ่อมใบยอ แกงขี้เหล็ก แกงหัวตาล แกงกรูบมะพร้าว แกงแมงพေး แกงลูกตำลึง แกงเถาตำลึง แกงพักทองกับปูม้า

1.2.3) แกงคั่วที่มีรสเปรี้ยว เรียกแกงคั่วส้ม เป็นแกงที่เพิ่มรสเปรี้ยวขึ้นมาคือ มีรส เค็ม เผ็ด มัน เปรี้ยว หวานเล็กน้อย เครื่องน้ำพริกที่ใส่ก็จะใช้น้ำพริกแกงคั่ว ส่วนรสเปรี้ยวได้มาจากมะนาว น้ำส้มมะขาม น้ำมะกรูด เช่น แกงเทโพ แกงคั่วส้มหน่อไม้ดอง



แกงหมูเทโพ

เครื่องปรุงน้ำพริกแกงคั่ว ในสัดส่วนที่ใช้เนื้อสัตว์ 500 กรัม ประกอบด้วย

พริกแห้ง	40-45	เม็ด
ตะไคร้	3	ซ็อนโต๊ะ (1 ต้น)
ข่า	3-4	แวนบางๆ
ผิวมะกรูด	1-1 1/2	ซ็อนซา
กระเทียม	5	ซ็อนโต๊ะ (10 หัวกลางๆ)
หัวหอมแดง	2	ซ็อนโต๊ะ (4 หัว)
เกลือป่น	2	ซ็อนซา
กะปิ	1-2	ซ็อนซา (ปาด)
พริกไทย	1-1 1/2	ซ็อนซา
กระชาย	10	ราก
ใส่ปลาอย่าง ปลาเค็ม หรือ		
กุ้งโขลกในน้ำแกง	1/2	ถ้วยตวง

*กระชายในที่นี้ใส่กับแกงคั่วบางชนิด และบางท้องถิ่นเท่านั้น

คุณค่าทางโภชนาการจากแกงหมูเทโพ

1. ผักขมไทย ช่วยบำรุงสายตา ไม่ทำให้ปวดตา สายตาสั้น แสบตา หรือตาแห้ง เป็นเพราะ ผักขมมีสารที่สามารถเปลี่ยนไปเป็นวิตามิน A ที่เรียกว่า เบต้า-แคโรทีนเยอะมาก แล้ววิตามิน A นี้เองเป็น สารที่ช่วยบำรุงสายตา และยังช่วยให้ดวงตามีน้ำหล่อเลี้ยงให้ตาเป็นประกาย ไม่แสบ ไม่แห้ง
2. ใบมะกรูด เป็นสมุนไพรที่มีกลิ่นมาใช้ปรุงอาหาร มีสรรพคุณหลายอย่าง เช่น ขับลม ทำให้เลือดลมไหลเวียนดี ช่วยบำรุงหัวใจ ระบบการไหลเวียนของโลหิต แก้ไอ ลดอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ แก้ไข้ใน อาการเกร็ง แก้ฝีภายใน ขับเสมหะ น้ำมันหอมระเหยของมะกรูดทำให้ผมดกดำ
3. มะขามเปียก จะทำให้ช่วยเรื่องระบบขับถ่ายให้หมุนเวียนดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยแก้ไอ ขับเสมหะได้

1.3) แกงส้ม เป็นแกงชนิดหนึ่งที่ประกอบด้วยเครื่องปรุงหลากหลายต่างกันไป ตามแต่ละท้องถิ่น เฉพาะในภาคกลางก็มีสูตรเครื่องแกงแตกต่างกันไป แบ่งได้ดังนี้

1.3.1) แกงส้มใช้พริกแห้งไม่ใส่กระชาย ใช้เฉพาะ พริก เกลือ หัวหอม กะปิ ปลาอย่าง ปลาเค็ม เท่านั้น แกงส้มชนิดนี้จะใช้อยู่ทางจังหวัดราชบุรี เพชรบุรี นครปฐม ประจวบคีรีขันธ์

1.3.2) แกงส้มพริกแห้งใส่กระชาย โดยใช้พริก หัวหอม กระเทียม กระชาย เกลือ กะปิ ปลาอย่างหรือปลาเค็ม หรือกุ้งต้ม แกงส้มชนิดนี้จะเป็นแกงส้มของทางจังหวัดอยุธยา สิงห์บุรี อ่างทอง

1.3.3) แกงส้มที่ใส่ทั้งข่า ตะไคร้ รากผักชี หอม กระเทียม กะปิ เกลือ แกงส้มชนิดนี้จะใช้แกงกับของที่ความมาากๆ จะใช้อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร

1.3.4) แกงส้มใส่กะทิ เช่น แกงโสมมะขามอ่อน แกงส้มฟักกับไก่ แกงส้มถั่วฝักยาว



แกงส้ม

ส่วนผสมเครื่องปรุงร้งน้ำพริกแกงส้ม ประกอบด้วย

สูตรที่ 1

พริกแห้ง	30	เม็ด
หัวหอมแดง	2	ซ็อนโตะ (4 หัว)
เกลือป่น	1	ซ็อนซา
กะปิ	1	ซ็อนซา
ปลาอย่าง ปลาเค็ม หรือ ใช้หัวกุ้งสด	1/2	ถ้วยตวง

สูตรที่ 2

พริกแห้ง	30	เม็ด
หัวหอมแดง	2	ซ็อนโตะ (4 หัว)
กระเทียม	3	กลีบ
กระชาย	1	ซ็อนโตะ
เกลือป่น	1	ซ็อนซา
กะปิ	1	ซ็อนซา
ปลาอย่าง หรือปลาเค็ม		

สูตรที่ 3

พริกแห้ง	25	เม็ด
กระเทียม	5	กลีบ
ข่า	1	แวน
ตะไคร้	1/2	ซ็อนโตะ
เกลือป่น	1	ซ็อนซา

เรามักเรียกชื่อแกงส้ม ตามผักที่ใส่กับเนื้อสัตว์ที่ใส่ เช่น แกงส้มดอกแค แกงส้มถั่วฝักยาว แกงส้มชะอมทอดไข่ แกงส้มดอกแคสอดไส้ แกงส้มมะเขือยาวทอดไข่ แกงส้มมะตาด

คุณค่าทางโภชนาการของแกงส้ม

แกงส้มผัก เป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ ส่วนประกอบส่วนใหญ่เป็นผัก ซึ่งจะมีกากใยหรือใยอาหารสูง ช่วยในเรื่องของการขับถ่าย มีวิตามินและแร่ธาตุ ครบถ้วน ซึ่งโดยปกติแล้วการรับประทานแกงส้ม ก็จะได้รับประทานกับข้าว และเครื่องเคียงอื่นๆอีก ก็จะทำให้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนมากยิ่งขึ้น

1.5) แกงเลียง เป็นแกงที่ใช้ผักมากๆ เครื่องแกงที่ใช้จะเป็นพริกไทย หัวหอม กระเทียม ปลาหรือกุ้งโขลกรวมกับเครื่องแกง ที่ขาดไม่ได้คือใบแมงลัก เพื่อให้หอม ซึ่งแกงเลียงในภาคกลางนี้มี 3 ชนิด

1.5.1) ชนิดที่ใส่กระชาย โดยใส่ลงโขลกรวมกับเครื่องน้ำพริก ส่วนผักที่ใส่เหมือนกัน เช่น บวบต่างๆ ฟักทอง ยอดตำลึง ใบแมงลัก เป็นต้น

1.5.2) ชนิดที่ไม่ใส่กระชาย กลิ่น รส ของแกงเลียงจะฉุนพริกไทย บางครั้งจะใช้พริกขี้หนูสดแทนพริกไทยก็ดูดีเหมือนกัน แต่ใส่พริกไทยแล้วจะเผ็ดร้อนกว่า ส่วนผักจะเหมือนกัน

1.5.3) แกงเลียงใส่กะทิ กลิ่น รส จะนุ่มนวลขึ้นเพราะใส่กะทิ



แกงเลียง

สูตรแกงเลียง

1. กุ้งแห้งตำละเอียด	½	ถ้วย
2. หอมแดงซอย	¼	ถ้วย
3. พริกไทยเม็ด	1	ช้อนโต๊ะ
4. กระเทียม	1	ช้อนชา

ส่วนผสม

1. กุ้งสดแกะเปลือก	200	กรัม
2. ฟักทองหั่นชิ้นใหญ่	300	กรัม
3. บวบหั่นชิ้นใหญ่	300	กรัม
4. ใบตำลึง	1	ถ้วย
5. ข้าวโพดอ่อนหั่น	100	กรัม
6. ใบแมงลัก	1	ถ้วย

7. น้ำปลา

วิธีทำ

ปั่นหรือตำส่วนผสมสมุนไพรที่รวมกันให้เข้ากัน นำไปละลายในน้ำที่ละน้อยให้เป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้นเติมน้ำซุ๊ป หรือน้ำสะอาด ขึ้นตั้งไฟจนเดือด ใส่ผักทอง ข้าวโพดอ่อน และบวมต้มให้สุกนุ่ม ใส่กุ้งสด

คุณค่าทางโภชนาการของแกงเลียง

แกงเลียงเป็นอาหารสุขภาพที่มีรสเผ็ดร้อนจากพริกไทย ที่ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร และช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้น พริกทองมีวิตามินเอช่วยบำรุงสายตา ตำลึงมีเบต้าแคโรทีนสูงช่วยกำจัดอนุมูลอิสระ บวมมีใยอาหารสูงและช่วยบำรุงน้ำนม ใบแมงลักมีธาตุเหล็กสูง ช่วยบรรเทาอาการหวัด และแก้วิงเวียนศีรษะ โปรตีนได้จากกุ้งแห้งและเนื้อกุ้งสด

1.6) แกงจืด เป็นแกงชนิดหนึ่งที่ไม่ได้ใส่พริก รสจะไม่เผ็ด ในบางครั้งก็จะต้มน้ำซุ๊ปไว้ก่อน บางครั้งก็จะเจียวกระเทียมใส่ในแกงจืด บางท่านจะเรียกว่าแกงจืดแบบตีนน้ำมัน แกงจืดที่ตีนน้ำต้องใสเนื้อสัตว์ที่ใส่ต้องนุ่ม ผักที่ใส่ต้องสด เขียวน่ารับประทาน รสเค็ม หวานนิดหน่อย กลมกล่อม



แกงจืด

สูตร

1. เต้าหู้ไข่	1 หลอด
2. แครอท	¼ ถ้วย
3. ลูกชิ้นปลา	10 ลูก
4. หมูสับ	½ ถ้วย
5. รุ้นเส้นหั่น	¼ ถ้วย
6. เกล็ดป่น	1 ช้อนชา
7. น้ำซุ๊ป	2 ถ้วย
8. ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
9. ผักชีซอย	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. หมูหมักสับด้วยซีอิ๊วขาว 1/2 ช้อนโต๊ะ
2. แล้วจึงใส่รุ้นเส้นลงไปคลุก ปั่นเป็นก้อนพอคำ
3. หั่นเต้าหู้หลอดเป็นท่อนๆไว้
4. ต้มน้ำซุ๊ปในหม้อ ใส่หม้อสับ เต้าหู้ แครอท พอเดือดใส่

5. แล้วยี่ใส่ตั้งฉ่าย เกลือ

6. ตักใส่ถ้วย โรยด้วยผักชี รอให้อุ่นๆซักรัก ก็สามารถนำไปใช้ได้

คุณค่าทางโภชนาการจากเต้าหู้ไขมีสารอาหารที่มีประโยชน์ดังนี้

1. วิตามิน A B1 B2 D มีประโยชน์ต่อระบบประสาทและสมอง ทำให้ความจำดี
2. ธาตุเหล็กและแคลเซียม มีผลช่วยคลายความเครียด บรรเทาความเมื่อยล้า และฟื้นฟูกำลังวังชา
3. โอเมก้า 3 โอเมก้า 6 กรดอะราคิโดนิก ซึ่งเป็นไขมันไม่อิ่มตัว และมีสารอาหารใกล้เคียงกับปลาทะเล ช่วยเรื่องการทำงานของสมองและเนื้อเยื่อตา
4. โพลีค ป้องกันเลือดจาง และป้องกันความพิการแต่กำเนิด คุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคนควรได้รับโพลีคเพราะเป็นสารอาหารที่จำเป็นมาก
5. โคลีน ช่วยเรื่องความทรงจำ เหมาะมากสำหรับเด็กที่อยู่ในวัยเจริญเติบโต

เต้าหู้ไขเป็นเมนูอาหารที่ควรทานอย่างยิ่งเพราะในเต้าหู้ไขมีสารอาหารครบถ้วนและทำให้มีท้องนำมาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ กินง่ายเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย อาหารแนะนำที่นำเต้าหู้ไขมาทำคือ เต้าหู้ไขลูกเขย ต้มจืดเต้าหู้สำหรับผัดกาดขาว เต้าหู้ไขทอดทรงเครื่อง

2) อาหารประเภทผัด ผัดเป็นกับข้าว ของแห้งที่ใส่คือ ผัก เนื้อสัตว์ และน้ำมัน อาหารประเภทผัดนี้ต้องใช้น้ำมัน มีกระเทียมเจียวผัดเนื้อสัตว์กับผัก แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

2.1) ผัดจืด เป็นผัดที่ต้องเจียวกระเทียมใส่เนื้อสัตว์ ผักสด เติมน้ำปลา น้ำตาล รสเค็ม หวานผัก หรือหวานเล็กน้อย



ผัดผักบุ้ง

ส่วนผสมและสัดส่วน

- | | |
|--------------------------|-------------|
| 1. ผักบุ้งจีนประมาณ | 1 กำ |
| 2. กระเทียม | 5 – 10 กลีบ |
| 3. พริกชี้หนูบุบ | 5 เม็ด |
| 4. น้ำมันหอย | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 5. เต้าเจี้ยวดำ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 6. น้ำตาลทราย | ½ ช้อนชา |
| 7. น้ำมันพืช (สำหรับผัด) | 1 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. ผักบุ้งล้างน้ำแล้วเด็ดเป็นท่อนๆ ไม่ต้องยาวมาก ใส่กระชอนทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำดี
2. นำผักบุ้งใส่จาน แล้วนำกระเทียม พริกพร้อมด้วยเครื่องปรุงต่างๆ ใส่ลงไปจานผักบุ้ง
3. ตั้งกระทะใช้ไฟแรง ใส่น้ำมันพืชลงไป รอจนน้ำมันร้อนมาก จะสังเกตว่ามีควันลอยขึ้นมา

4. เทผักบุงและเครื่องปรุงต่างๆ ลงไป ผัดให้ผักบุงพอสลด

สรรพคุณทางยาจากผักบุง

เนื่องจากผักบุงเป็นผักรสเย็นจึงมาพร้อมสรรพคุณในด้านของการถอนพิษเบื่อเมาได้ รากผักบุงจะมีรสฝืดถอนพิษของมึนช่วยในการถอนพิษสำหรับอาการผิดสำแดง ผักบุงขาวหรือผักบุงจีนมีคุณสมบัติช่วยเจริญอาหาร เป็นยาถอนพิษ บำรุงธาตุ หากใครมีอาการของต่อตา ตาแดงหรือแม้แต่มีอาการคันนัยน์ตาก็ตาม ตลอดจนมีอาการดวงตาฝ้าฟางหรือสายตาสั้นไปด้วยก็สามารถทานผักบุงเพื่อลดอาการเหล่านั้นได้เช่นเดียวกัน ใครที่ไม่อยากมีปัญหาทางสายตาททุกชนิดแนะนำให้ทานผักบุงเป็นประจำตั้งแต่เนิ่นๆ เพราะมันช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับดวงตาได้เป็นอย่างดีนั่นเอง เนื่องจากอุดมด้วยแหล่งวิตามินเอสูงทำให้ดวงตาสดใส สายตาแจ่มชัดมากขึ้นอีกทั้งยังช่วยป้องกันอาการของโรคกระเพาะได้อีกด้วย

คุณค่าทางโภชนาการ

ผักบุงขาว 100 กรัมให้คุณประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพมากมายซึ่งได้แก่³ ให้พลังงาน 22 กิโลแคลอรี ทั้งยังประกอบไปด้วยใยอาหาร 101 กรัม แคลเซียม 3 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 22 มิลลิกรัม เหล็ก 3 มิลลิกรัม วิตามินเอ 11447IU วิตามินบี 1, 0.06 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.17 มิลลิกรัม ไนอาซิน 1.3 มิลลิกรัมและมีวิตามินซี 14 มิลลิกรัม

2.2) ผัดเผ็ด เป็นผัดที่ต้องใส่เครื่องแกงเผ็ด ผัดกับน้ำมันจนมีกลิ่นหอม ใส่เนื้อสัตว์ ผัก ใบมะกรูด หรือใบกะเพราตามชอบ รสเผ็ด เค็ม หวานนิดหน่อย บางครั้งจะใส่กระเทียม พริกสดโขลกแต่พอหยาบ ผัดกับน้ำมันให้หอม ใส่เนื้อสัตว์ ผักที่ใส่อาจเป็นกระเพรา ซึ่งเรียกว่าผัดกะเพรา หรือผัดซี๊มา เป็นต้น



ผัดกะเพรา

สูตร

1. เนื้อหมูส่วนสันใน หรือส่วนสะโพกสับหยาบ 300 กรัม
2. พริกชี้หนูหรือพริกชี้ฟ้า 20-30เม็ด (ชอบเผ็ดน้อยใส่ 20 เม็ด หรือใส่เพิ่มตามชอบเผ็ด)
3. กระเพราเด็ดใบ 1 ถ้วย
4. กระเทียมสับ 1-2 ช้อนโต๊ะ
5. ซีอิ้วขาว 1 ½ ช้อนโต๊ะ
6. น้ำมันหอย 2 ช้อนโต๊ะ

³ <https://www.wongnai.com/cooking> (สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 11 พฤษภาคม 2560)

- | | |
|---------------------|------------|
| 7. น้ำตาลทราย | 1/2 ช้อนชา |
| 8. น้ำเปล่าเล็กน้อย | |
| 9. น้ำมันสำหรับผัด | 2 ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. กระทะตั้งด้วยไฟกลางใส่น้ำมันเล็กน้อย พอน้ำมันร้อนใส่กระเทียมสับและพริกชี้หนูสับลงไปผัดให้หอม พริกกระเทียมเริ่มหอมฉุน ก็ใส่หมูสับลงผัด ยีให้หมูกระจายไม่ติดเป็นก้อน ผัดจนหมูเกือบสุก ถ้าแห้งไปก็ให้เติมน้ำเล็กน้อย
2. ปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย และน้ำตาลทราย ชิมรสตามชอบ
3. พอหมูในกระทะสุกแล้วก็ใส่ใบกะเพราลงไปผัดเร็วๆคลุกเคล้าให้เข้ากัน...ปิดไฟ ตักใส่จานเสิร์ฟร้อนๆ ยิ่งทอดไข่ดาวรับประทานด้วย แค่นี้ก็อร่อยสุดๆแล้วครับ

คุณค่าทางโภชนาการ

1. ข้าว ให้พลังงานและความอบอุ่น
2. เนื้อหมู ให้โปรตีนและเกลือแร่ ช่วยในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
3. ใบกะเพรา แก่ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม มีแคลเซียม มีเบต้า-แคโรทีนและวิตามินซีทำหน้าที่ร่วมกัน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ด้านมะเร็ง
4. พริกให้วิตามินซี เบต้า-แคโรทีน ความเผ็ดจากสารแคปไซซินในพริกมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ และช่วยลดความเสี่ยงไม่ให้ทำร้ายเซลล์
5. กระเทียม ให้สารออร์แกนอิลเพอร์ต่อต้านการเจริญเติบโตของแบคทีเรียบางชนิดที่ก่อมะเร็งได้สามารถกระตุ้นระบบทำลายสารพิษจึงต้านฤทธิ์สารก่อมะเร็งได้

2.3) ผัดเปรี้ยวหวาน จะมีสามรส เค็ม เปรี้ยว หวานกลมกล่อม ผักที่ใส่จะมีแตงกวา มะเขือเทศ และผักอื่นๆ ตามความชอบ



ผัดเปรี้ยวหวาน

สูตร

- | | |
|---------------------------------|----------|
| 1. กระเทียมไทยสับ | 10 กลีบ |
| 2. เนื้อหมู (หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ) | 200 กรัม |
| 3. สับปะรด (หั่นชิ้นพอดีคำ) | 10 ชิ้น |
| 4. แตงกวา (หั่นชิ้นพอดีคำ) | 2 ลูก |
| 5. หอมใหญ่ (หั่นเสี้ยว) | 1 หัว |
| 6. พริกฝรั่งเหลือง | 1/2 ลูก |
| 7. มะเขือเทศห่อ (หั่น 4 ส่วน) | 1 ลูก |
| 8. ต้นหอม (หั่นท่อน) | 1 ต้น |

- | | |
|-------------------------|--|
| 9. ซอสมะเขือเทศ | 1/2 ถ้วย |
| 10. น้ำตาลทราย | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 11. เกลือป่น | 1 ช้อนชา (ถ้าต้องการความหอมให้ใส่น้ำปลาแทนได้) |
| 12. น้ำเปล่า | 3 ช้อนโต๊ะ |
| 13. น้ำมันพืช สำหรับผัด | |
| 14. ต้นหอมซอยสำหรับโรย | |

วิธีทำ

1. เจียวกระเทียม + ผัดเครื่อง - เจียวกระเทียมสับในน้ำมันพืชจนหอม ใส่เนื้อหมูลงไปผัดจนเกือบสุก จากนั้นใส่สับปะรด แต่งกวาง หอมใหญ่ พริกฝรั่งเหลือง ต้นหอม และมะเขือเทศลงไปผัดจนสุก
 2. ปุ้งรส + จัดเสิร์ฟ - ปุ้งรสด้วยซอสมะเขือเทศ น้ำตาลทราย และเกลือป่น ใส่น้ำเปล่าลงไปเล็กน้อย ผัดให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ ตักใส่จาน โรยต้นหอมซอยเล็กน้อย
ประโยชน์ และคุณค่าของอาหารจากผัดเปรี้ยวหวานมีดังต่อไปนี้
 1. หอมใหญ่ คือที่รวมตัวของสารอาหาร สารพัดชนิด ผักอื่นๆ ทาบรัศมีไคยาก! อุดมไปด้วยแมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม กำมะถัน ซีลีเนียม แบตาแคโรทีน กรดโพลีกลีกลาวโนนอยด์ เคอเวเซติน ป้องกันมะเร็งลำไส้ สลายลิมโฟด์
 2. แครอท อุดมด้วยเบต้าแคโรทีน วิตามินบี1 บี2 วิตามินซี วิตามินอี สารต้านอนุมูลอิสระ บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
 3. แต่งกวาง ช่วยลดความร้อนในร่างกาย และยังอุดมไปด้วยวิตามิน เอ บี ซี
 4. พริกหยวก มีสาร capsaicin ช่วยลดน้ำตาลในเส้นเลือด บำบัดเบาหวาน ลดคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์
 5. มะเขือเทศ เต็มเปี่ยมไปด้วยไลโคปีน เป็นสารอาหารที่พบในมะเขือเทศ ประกอบอยู่ในกลุ่ม แคโรทีนอยด์ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ลดการเสี่ยงมะเร็งที่ อวัยวะต่างๆ ที่เด่นจะเป็นต่อมลูกหมาก รongลงมะเร็งปอด กระเพาะอาหาร อีกทั้งยังช่วยให้ผิวพรรณดูกระจ่าง สดใส เปล่งปลั่งการผัดผักต้องใช้ไฟแรง และผัดอย่างรวดเร็วจึงจะได้ผักที่กรอบ และอร่อย
 - 3) อาหารประเภทเครื่องจิ้ม เป็นอาหารที่ต้องจุ่มหรือจิ้ม มีผักเป็นเครื่องจิ้ม และบางครั้งมีปลาเป็นเครื่องเคียง ได้แก่
 - 3.1) น้ำพริก เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะขามผัด น้ำพริกปูเค็ม น้ำพริกกุ้ง น้ำพริกกระท้อน น้ำพริกป่า เป็นต้น
 - 3.2) หลนต่างๆ เป็นเครื่องจิ้มที่ใส่กะทิ มีผักสดไว้สำหรับรับประทานกับหลน เช่น หลนเต้าเจี้ยว หลนปลาอินทรี
 - 4) อาหารประเภทยำ พล่า เป็นกับข้าวชนิดหนึ่ง ส่วนผสมมีทั้งผักและเนื้อสัตว์ ปัจจุบันมียำมากมายหลายชนิดและมีเนื้อสัตว์ปน มี 3 รสชาติ คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน โดยยำในภาคกลางโบราณมีการใส่มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสงคั่ว น้ำปลาดี น้ำมะนาว น้ำตาล พริก เช่น ยำถั่วพู ยำหน่อกุ้ง ต่อมาก็มียำที่ไม่ใส่มะพร้าวคั่ว เช่น ยำวุ้นเส้น เป็นต้น
- การคลุกยำ ต้องปรุงน้ำยำให้ได้ทีก่อน แล้วจึงคลุกยำ เมื่อคลุกเสร็จแล้วควรรับประทานเลย

5) อาหารประเภท ปิ้ง ย่าง ทอด นึ่ง อาหารประเภทนี้เป็นอาหารเรียกน้ำย่อย เป็นอาหารรสจัด สัตว์ที่จะนำมาใช้ ปิ้ง ย่าง นึ่ง ทอด เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา จะต้องสด การปรุงน้ำจิ้มต้องมี ให้ครบสี่รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด และรสจัด ส่วนรสเผ็ดนั้นตามความชอบ

5.1) การปิ้ง เป็นการทำอาหารให้สุกโดยวางอาหารไว้บนตะแกรงเหนือเตาไฟ โดยใช้ไฟปานกลาง เช่น การทำขาต่างๆ งบเห็ด งบปลา งบกุ้ง การปิ้งมี 2 ประเภท คือ

5.1.1) ประเภทวางสิ่งของไว้บนตะแกรงเหนือเตาไฟ

5.1.2) ประเภทต้องห่อด้วยใบตองก่อนจึงไปวางไว้บนตะแกรงเหนือเตาไฟ

5.2) การย่าง เป็นการนำอาหารสดวางบนตะแกรงเหนือเตาไฟ จะใช้ไฟที่อ่อนกว่าการปิ้ง เพราะต้องการให้อาหารนั้นสุกพร้อมกัน เช่น ย่างไก่ ย่างปลา หมูน้ำตก

5.3) การทอด ต้องใช้น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ ไฟที่ใช้ต้องระดับปานกลาง ถ้าใช้ไฟแรงมากของที่นำไปทอดจะไหม้ ถ้าใช้ไฟอ่อนไปจะทำให้อาหารอมน้ำมัน เช่น ทอดมันปลากราย ทอดปลาเนื้ออ่อน

5.4) การนึ่ง เป็นการทำให้สุกโดยใช้ไอน้ำ ต้องใช้ไฟแรง เช่น การนึ่งห่อหมก

6) อาหารกลางวันประเภทจานเดียว อาหารจานเดียว หมายถึง อาหารที่ทำมาเสร็จสามารถรับประทานได้เลย โดยไม่ต้องตั้งสำหรับอาหาร ส่วนมากมักเป็นอาหารกลางวัน มีทั้งอาหารคาวประเภทข้าว และอาหารคาวประเภทเส้น เช่น ข้าวผัดน้ำพริกปลาเค็ม ข้าวผัดน้ำพริกปลาร้า และก๋วยเตี๋ยวหมู ก๋วยเตี๋ยวเป็ด เป็นต้น

7) อาหารว่าง จัดเป็นอาหารมื้อพิเศษ รับประทานระหว่างมื้อกลางวันกับมื้อเย็น และตอนกลางคืน ประมาณเวลา 21.00 น. โดยจะเป็นอาหารชนิดเบาๆ เช่น พวงมณีต่างๆ เมี่ยงพื้นบ้าน เมี่ยงคำ กระทงทอง ข้าวตังหน้าตัง ข้าวตังเมี่ยงลาว

อาหารว่างที่เป็นน้ำ บะหมี่น้ำ ก๋วยเตี๋ยว ปัจจุบันก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ใช้เป็นอาหารจานเดียวสำหรับมื้อกลางวัน

อาหารว่างของไทยมีอีกมื้อหนึ่ง คือ มื้อกลางคืนหลังอาหารเย็นแล้ว ถ้าทำงานจนดึก จะมีอาหารเบาๆ มารับประทานอีก 1 มื้อ จัดเป็นอาหารว่างเช่นกัน อาหารมือนี้นั้นส่วนมากจะเป็นข้าวต้ม เช่น ข้าวต้มปลา ข้าวต้มหมู

วิธีการปรุงอาหารภาคกลาง⁴ มีความหลากหลาย ซับซ้อน มีกรรมวิธีในการปรุงที่หลากหลายแบบ ได้แก่ แกง ต้ม ผัด ทอด ยำ เครื่องจิ้ม เช่น น้ำพริก หลน เป็นต้น อาหารในสำหรับมักประกอบด้วยอาหาร 4 ประเภทด้วยกัน คือ แกงเผ็ด แกงจืด ผัดหรือทอด และน้ำพริก รสชาติของอาหารไทยมักจะออกรสเผ็ด ดังนั้นจึงต้องมีอาหารรสเค็ม หรือเปรี้ยวๆ หวานๆ แฉม เพื่อช่วยบรรเทาความเผ็ด ดังนั้นคำว่า “ เครื่องเคียง หรือ เครื่องแฉม ” หมายถึง อาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่จัดเพิ่มขึ้นให้กับอาหารหลักในสำหรับ เพื่อช่วยเสริมรสชาติอาหารในสำหรับนั้นให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น อร่อยมากขึ้น นอกจากความอร่อยที่ได้จากเครื่องเคียง

⁴ http://www.sara108.com/file/m_p6.html (สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 11 พฤษภาคม 2560)

เครื่องแกงแล้ว เราจะเห็นศิลปะความงดงามในการจัดวางและการประดิษฐ์อาหารในสำหรับนั้นๆ อาหารหลักแต่ละอย่างมีเครื่องแกงที่แตกต่างกันไป ดังนี้

ประเภทหลนและน้ำพริก

หลนต่างๆ มักกินกับผักดิบ นิยมใช้ปลาอย่าง ปลาฟู ปลาทอด เป็นเครื่องแกง

น้ำพริกกะปิ กินกับผักต้มกะทิ นิยมใช้ปลาฟู กุ้งเค็ม เป็นเครื่องแกง

กินกับผักดอง นิยมใช้ประหลาดทุกอย่าง ปลาฟู หมูหวาน กุ้งเค็ม เป็น เครื่องแกง

กินกับผักผัดน้ำมัน นิยมใช้ปลาทูนึ่ง ปลาอย่าง กุ้งเค็ม ไข่เจียว เป็นเครื่องแกง



น้ำพริกกะปิ

น้ำพริกขี้เหล็ก นิยมใช้หมูหวาน ไข่เค็ม ปลาช่อนย่างหรือปลาตุ๋นทุกอย่าง เป็นเครื่องแกง



น้ำพริกขี้เหล็ก

สร้างว่า นิยมใช้ปลาทอด เป็นเครื่องแกง

แกงเผ็ด นิยมใช้ของเค็ม หรือเปรี้ยวๆ หวานๆ เป็นเครื่องแกง เช่น ปลาแห้ง เนื้อเค็ม ปลา เค็ม
แดงโม

แกงส้ม นิยมใช้ของเค็มๆ มันๆ เป็นเครื่องแกง เช่น ไข่เจียว ปลาเค็ม ไข่เค็ม หมูแดดเดียว

แกงขี้เหล็ก นิยมใช้หัวผักกาดยาเค็ม เป็นเครื่องแกง

แกงคั่ว นิยมใช้ของเค็มๆ เปรี้ยวๆ เป็นเครื่องแกง เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม ผักหัว
ผักกาดเค็ม

แกงมัสมั่น นิยมใช้อาจากัด ผักดองอบน้ำส้ม ถั่วลิสงทอดเคล้าเกลือ เป็นเครื่องแนม



แกงมัสมั่น

ประเภทอาหารจานเดียว

ข้าวมันส้มตำ นิยมใช้เนื้อเค็มฝอยทอดกรอบ ไข่เค็ม ผักสดเป็นเครื่องแนม



ข้าวคลุกกะปิ นิยมใช้หมูหวาน กุ้งแห้งทอดกรอบ ใบชะพลูหั่นฝอย หอมแดง เป็นเครื่องแนม



ข้าวผัด นิยมใช้แตงกวา ต้นหอม มักจะมีแกงจืดเป็น เครื่องแนม

มะนาว พริกชี้หนู เป็นเครื่องแนม และ



ประเภทยำ

ยำไข่จะละเม็ด นิยมใช้มังคุด เป็นเครื่องแนม

ยำปลาทูนึ่ง นิยมใช้ผักกาดหอม ใบชะพลู เป็นเครื่องแนม



วัฒนธรรม การกินอาหารของคนไทยภาคกลาง แต่เดิมนั้นนิยมนั่งรับประทานอาหารกับพื้น สำหรับอาหารวางอยู่บนพื้นที่ปูด้วยเสื่อ พรม หรือโต๊ะเตี้ยตามแต่ฐานะของแต่ละครอบครัว มักรับประทานข้าวด้วยการเปิบมือ มีช้อนกลางสำหรับตักแกงหรืออาหารที่เป็นน้ำ ต่อมาเมื่อวัฒนธรรมการรับประทานอาหารจากชาติตะวันตกเข้ามา จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการกินอาหารของคนไทย มาเป็นการวางอาหารตั้งบนโต๊ะ นั่งเก้าอี้รับประทานอาหาร ใช้ช้อนและส้อมเป็นอุปกรณ์ในการรับประทานอาหารที่สำคัญ

2.1.3.2อาหารหวาน

อาหารหวานหรือขนมไทยเป็นอาหารที่รับประทานหลังจากรับประทานอาหารเช้าแล้ว มีมากมายหลายชนิด มีทั้งประเภทหนึ่ง เชื่อม กวน อบ ฯลฯ เช่น ขนมสอดไส้ ขนมกล้วย ถั่วกวน ลูกตาลลอยแก้ว จาวตาลเชื่อม และขนมหม้อแกง เป็นต้น

อาหารหวาน หรือขนมไทย มีคู่กับกับข้าวมาช้านานแล้ว จากหนังสือไตรภูมิพระร่วงสมัยสุโขทัย(อ้างถึงในวันชัย : 2) มีการกล่าวถึงขนม เช่น ขนมครก ขนมต้ม ขนมเบื้อง

ต่อมาสมัยอยุธยา ก็มีการทำขนมจากไข่ เช่น ทองหยอด ทองหยิบ ฝอยทอง ทองม้วน ทองโปร่ง(สำหรับทองม้วน ทองโปร่ง มีแป้งเป็นส่วนประกอบ)

คนไทยโบราณเป็นผู้มีความสามารถรับมรดกทางด้านขนมไทยและได้พัฒนาดัดแปลงให้ดีขึ้น สวยขึ้น เพื่อให้เหมาะสมกับสมัยนิยมเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

ขนมไทยจะรับประทานคู่กับกับข้าวไทย จนกลายเป็นประเพณี คือ การเลี้ยงอาหารเมื่อใดจะต้องมีขนมไทยต่อท้ายทุกครั้งไป ซึ่งจัดไว้เป็นพวกๆ ดังนี้⁵ คือ

- ขนมน้ำกะทิ - ขนมน้ำเชื่อม
- ขนมเชื่อม - ขนมกวน
- ขนมหนึ่ง - ขนมทอด
- ขนมฉาบ - ขนมจากไข่ เป็นต้น

อาหารภาคกลางที่จัดเป็นชุดและนิยมรับประทานกัน เช่น ข้าวแช่ คือการนำข้าวสวยแช่ในน้ำลอยดอกไม้ใส่น้ำแข็ง รับประทานร่วมกับกะปิทอด หอมสอดไส้ พริกหยวกสอดไส้ ปลาแห้งทอด ไข่เค็มทอด และรับประทานกับผัก แตงกวา มะม่วงดิบ กระชาย ต้นหอม ผักชี พริกแดง ข้าวมันส้มตำ จะมีข้าวมัน ส้มตำ เนื้อเค็มฉีกฝอย แกงเผ็ด ข้าวคลุกกะปิ ข้าวคลุกกะปิ กุ้งแห้งทอดกรอบ หมูหวาน ไข่เจียวหั่นเป็นเส้นหอมแดงซอย พริกขี้หนูซอย ผักชี แตงกวาข้าวเหนียว - ไก่ย่าง ข้าวเหนียว ไก่ย่าง ส้มตำ ขนมจีนซาวน้ำ ขนมจีน แจงร้อน สับปะรดสับละเอียด กระเทียมหั่นบาง ชิงสดหั่นฝอย กุ้งแห้งป่น กะทิข้น น้ำตาลทราย น้ำปลา มะนาว ขนมจีนน้ำพริก ขนมจีน น้ำพริก ใบเล็บครุฑชุบแป้งทอด มะละกอดิบซอยฝอย ๆ ผักบุ้งไทยต้มหั่นฝอย หัวปลีหั่นบาง ผักกระเฉดตัดท่อนสั้นพริกขี้หนูแห้งทอด

อาหารภาคกลาง เป็นอาหารที่มีการใช้กะทิ และเครื่องแกงต่าง ๆ มากที่สุด โดยการนำมาทำแกงต่าง ๆ และยังรับประทานแนมกับอาหารอื่น ๆ ด้วย เช่น แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด แกงกะหรี่ แกงมัสมั่น แกงคั่ว พะแนง ฯลฯ หรือที่ไม่ใช้กะทิแต่ใช้เครื่องแกง แกงส้ม แกงป่า ฯลฯ อาหารเหล่านี้จะมีเครื่องกินแนมด้วย

⁵ สุวัฒนา เลียบวัน, อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง, (กรุงเทพฯ:อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัดมหาชน, 2545), หน้า 40-48.

โดยเลือกรสชาติที่เข้ากันได้ รับประทานร่วมกันแล้วทำให้อาหารอร่อย เครื่องแถมที่นิยมรับประทานกับแกงต่าง ๆ ก็มี

- ปลาเค็ม คือการนำปลามาหมักกับเกลือ แล้วตากแดดให้แห้ง หรือนำมาหมักกับน้ำปลา สัก30 นาทีตากแดด 1 วันเรียกว่าปลาแดดเดียว
- เนื้อเค็ม - หมูเค็มคือการนำเนื้อหรือหมูมาแล้วเป็นชิ้นใหญ่แล้วหมักกับเกลือ น้ำตาล น้ำปลาทากให้แห้ง
- ปลาสลิดเค็ม การหมักปลาสลิดกับเกลือ หมักทิ้งไว้ 1 คืน ล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งแดดให้แห้ง
- ไข่เค็ม คือการนำไข่เป็ดมาดองกับน้ำเกลือที่ต้มแล้ว นานประมาณ 15 วัน ไข่เค็มสามารถนำมาเคียงได้ทั้ง ต้ม นึ่ง และทอด
- ผักดองสามรส คือการดองผักประเภท กะหล่ำปลี มะละกอ แตงกวา แครอท โดยการดองกับน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ
- ชিংตอง คือการนำชิงอ่อนมาแช่กับน้ำเกลือประมาณ 1 ชั่วโมง บีบน้ำออกให้หมด แล้วดองกับน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ
- หอมแดงดอง คือ การนำหอมแดงมาแช่ในน้ำเกลือประมาณ 6 ชั่วโมง แล้วผึ่งแดดให้เหี่ยว นำไปดองกับน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ
- หัวไชเท้าดองสามรส คือ การนำหัวไชเท้าหมักกับเกลือ 1 คืน ล้างให้สะอาด ผึ่งแดดอีก 1 วัน นำไปดองกับ น้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ

แม้แต่อหารประเภทน้ำพริกเครื่องจิ้ม ก็จะมีเครื่องเคียงที่จะต้องกินแถมหลายอย่าง เครื่องจิ้มที่นิยมรับประทานกัน คือ หลนเต้าเจี้ยว หลนปูเค็ม หลนเต้าหู้ยี้ หลนปลาเจ้า หลนปลาร้า ปลาร้าทรงเครื่อง หลนกะปิ ฯลฯ อาหารประเภทนี้จะรับประทานกับผักสด หรือแถมด้วยปลาตุ๋น

ผักที่นิยมรับประทานจะเป็นผักทั่ว ๆ ไป เช่น

- ผักกระเฉดน้ำ ลักษณะเป็นไม้เลื้อย เกิดในน้ำ มีนมหุ้มลำต้น เวลาจะรับประทานต้องลอกนมออกก่อน แล้วเด็ดเอาแต่ยอดอ่อน
- ผักตบเต้า ใบจะกลมมน เกิดในน้ำ ใช้จิ้มน้ำพริก
- ดอกแค มีสีขาว เมื่อนำมารับประทาน ให้ดึงเกสรสีเหลืองตรงกลางออกก่อนจึงนำไปแกง ลวกจิ้มน้ำพริก หรือสอดไส้ทอด
- แตงกวา จะลูกเล็กกว่าแตงร้าน ใช้จิ้มน้ำพริก และทำอาหารได้หลายอย่าง
- มะเขือยาว เป็นผลยาว สีเขียว ใ้ย่ำ ผัด และทำอาหารอื่น ๆ
- มะเขือม่วง ลักษณะลูกจะเล็กกว่ามะเขือยาว สัน มีสีม่วง ใช้จิ้มน้ำพริก
- ถั่วพู ใช้จิ้มน้ำพริก ยำ
- ชะอม คล้ายหางนกยูงแต่เล็กกว่า ตามกิ่งจะมีหนาม กลิ่นฉุน ใช้ทอดกับไข่ ใส่แกง
- ถั่วฝักยาว เป็นฝักเล็กยาว ใช้จิ้มน้ำพริก และทำอาหารได้หลายอย่าง
- บวบ ลักษณะเป็นผลยาว มีเหลี่ยม ใช้จิ้มน้ำพริก และนำไปทำอาหารอื่น ๆ
- ฟักทอง ลักษณะเป็นผลกลมแบน เนื้อสีเหลือง ใช้ต้มจิ้มน้ำพริก ทำอาหารคาวหวานได้
- ฟัก เป็นผลกลมรี สีเขียว เนื้อขาว ใช้ทำอาหารประเภทแกง
- ใบเล็บครุฑ คล้ายใบเฟิร์น ใช้ชุบแป้งทอดรับประทานกับขนมจีนน้ำพริก

- ใบทองหลาง ใบเรียว ใช้รับประทานกับเมี่ยงคำ ข้าวมันส้มตำ เมี่ยงต่าง ๆ
- ใบบัวบก ใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริก รับประทานกับผัดไทย ทำยาและน้ำบัวบก

2.1.4 ลักษณะอาหารภาคกลาง

2.1.4.1 รสชาติ อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง โดยทั่วไปมีสามรส เปรี้ยว เค็ม หวาน บางชนิดมีเผ็ด มัน ขม เมื่อปรุงเสร็จกลมกล่อม การใช้เครื่องปรุงรสต่างๆ

- รสเค็ม ได้จากน้ำปลา เกลือ บางชนิดใช้ซีอิ๊วคล้ายอาหารจีน และซีอิ๊วก็เป็นซอสที่ทำจากถั่วเหลือง อาหารฝรั่งใช้เกลือ เนยชนิดเค็ม ส่วนอาหารญี่ปุ่นคล้ายๆ กับอาหารจีน คือ ใช้เกลือและซอสต่างๆ

- รสหวาน ได้จากน้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลโตนด น้ำตาลงับ น้ำตาลทรายแดง ตามลำดับ กลิ่นรสหอมหวาน ได้จากน้ำตาลโตนด น้ำตาลมะพร้าวที่ใหม่ๆ

- รสเปรี้ยว ได้จากมะนาว น้ำส้มสายชู มะขามเปียก มะกรูด มะม่วง สับปะรด กระจี้บ ตะลิงปลิง มะเขือเทศ

- รสเผ็ด อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง ได้รสเผ็ดจากพริกขี้หนู พริกขี้ฟ้าสด พริกไทย ขิง และข่า

- รสมัน จากกะทิ ทั้งอาหารคาวและอาหารหวานหลายอย่างมีกะทิเป็นส่วนประกอบสำคัญ นอกนั้นได้จากน้ำมันพืช น้ำมันหมู หรือเนยบ้างเล็กน้อย

- รสขม ได้จากมะระ สะเดา ขี้เหล็ก บอระเพ็ด บางอย่างมีรสขมน้อย บางอย่างมีรสขมมาก

- รสฝาด ได้จากมะขามเทศฝาด

อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลางประเภทขนมไทย ใช้น้ำตาลแต่ละชนิดแตกต่างกันไป เช่น

- ประเภทที่ใช้น้ำตาลทราย ขนมหวานหลายอย่าง เช่น กลัวยัทหมุกเชื่อม ข้าวเหนียวแก้ว ไข่หงส์ ข้าวเหนียวปิ้งไส้กลัวย ข้าวต้มผัด ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง เม็ดขนุน วุ้นน้ำเชื่อม น้ำเชื่อมสำหรับรับประทานกับขนมใส่น้ำแข็ง เช่น จาวตาลเชื่อม ลูกตาลลอยแก้ว ไข่หวานสาकु ถั่วดำ กลัวยาววชิ ฯลฯ

- ประเภทที่ใช้น้ำตาลโตนดหรือน้ำตาลมะพร้าว คือ สังขยา-มะพร้าวอ่อน สังขยาฟักทอง สังขยาใส่ขนุน เผือก มะพร้าวอ่อนซอยต่างๆ ก็ได้ ลอดช่อง น้ำกะทิ ข้าวเหนียว น้ำกะทิทุเรียน กลัวยาวน้ำว้าเชื่อม ตะโก้เผือก ตะโก้ข้าวโพด ข้าวตู ขนมจาก ขนมต้มแดง ขนมต้มขาว

2.1.4.2 รูปร่างลักษณะของอาหารภาคกลาง เป็นภาคที่อุดมสมบูรณ์ ประชากรจะอยู่อย่างมีความสุข กอปรกับภาคกลางเป็นที่ตั้งของเมืองหลวง

ในวังหลวงมีการประดิษฐ์ประดอย จัดตกแต่งอาหารและวัสดุที่ประกอบอาหารให้สวยงาม เมื่อปรุงอาหารเสร็จอาหารก็นำรับประทาน วัฒนธรรมนี้ก็แพร่หลายสู่ประชาชน ทำให้อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง เป็นที่เลื่องลือในด้านสวยงาม ความน่ารับประทาน

2.1.4.3 ด้านกลิ่นและสี ของอาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง กลิ่นนั้นจะหอม น่ารับประทาน เช่น แกงเผ็ด แกงส้ม ก็จะมีกลิ่นพริกเป็นหอมฉุน ถ้าเป็นขนมกลี้นก็จะหอมหวาน ในภาคกลางจะมีพืชพวกเครื่องแกง เช่น ตะไคร้ ข่า เป็นพวกดับกลิ่นคาว และสีของอาหารท้องถิ่นไทยภาคกลางนี้จะมีสีเฉพาะตัวเช่น แกงเผ็ด สีจะออกแดง แกงเขียวหวาน สีจะเขียวขาว เป็นต้น

2.1.4.4 เครื่องเคียง อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลางจะมีเครื่องเคียง ซึ่งเครื่องเคียงนี้จะหมายถึง อาหารที่รับประทานคู่กับอาหารอีกอย่างหนึ่ง เช่น ขนมจีนน้ำพริก เครื่องเคียงของขนมจีนน้ำพริกมีมากมายทั้งผักสด ผักต้ม ผักทอด กุ้งทอด ทอดมัน เป็นต้น อาหารภาคกลางมีเครื่องเคียงเกือบทุกอย่าง เช่น แกงเผ็ด แกงส้ม จะรับประทานกับของเค็ม ปลาเค็ม หมูเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม

2.1.4.5 ทานเล่น อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลางยังมีอาหารที่รับประทานกันเป็นแบบเบาๆ รับประทานระหว่างมื้อ คือ ระหว่างมื้อกลางวันกับมื้อเย็น ซึ่งเรียกว่า อาหารว่าง โดยอาหารว่างแบบอาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง ก็จะเป็นพวกเมี่ยงต่างๆ ข้าวเกรียบปากหม้อ ข้าวตังหน้าตัง ข้าวตัง เมี่ยงลาว เป็นต้น และนอกจากนี้อาหารว่างของท้องถิ่นไทยภาคกลางยังมีอีกหนึ่งมื้อ คือ มื้อกลางคืน เช่น คณะทำงานหนึ่งทำงานล่วงเวลา พอถึงเวลาประมาณ 21.00 น. โดยประมาณหรืออาจจะดึกกว่านี้ เจ้าของงานหรือเจ้าบ้านก็จะมีอาหารมาเลี้ยง เป็นอาหารที่เบาๆ เช่น พวกข้าวต้มต่างๆ⁶

2.1.5 วิธีการปรุงอาหารท้องถิ่น

อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง สามารถปรุงได้หลายวิธี แต่ละวิธีของการปรุงจะได้รสชาติและลักษณะที่แตกต่างกันออกไป ดังเช่น

2.1.5.1 การโขลก หมายถึง การนำอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายๆ อย่างมารวมกันแล้วทำให้ละเอียดโดยใช้ครกกับลูกครกโขลกให้ละเอียด บางอย่างอาจโขลกเพื่อนำไปประกอบอาหาร บางอย่างก็โขลกเพื่อเป็นอาหาร เช่น ปลาป่น กุ้งสด น้ำพริกกะปิ น้ำพริกพริกแห้ง น้ำพริกเผา พริกกับเกลือ และบางครั้งจะเรียกว่าเป็นการตำ เช่น ส้มตำ ซึ่งการโขลกน้ำพริกแกงให้ร่อย ต้องโขลกเครื่องแกงให้ละเอียดและเหนียว

2.1.5.2 การยำ หมายถึง การนำเนื้อสัตว์มาทำให้สุกก่อนผสมกับผักและน้ำปรุงรส มาเคล้าหรือผสมเข้าจนให้รสซึมซาบเสมอกัน ยำของชาวภาคกลางมี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม และหวาน เช่น ยำผักกระเฉด ยำถั่วพู ยำเกสรชมพู ยำเนื้อย่าง ยำปลาหมึก เป็นต้น

การประกอบอาหารยำให้ร่อย มีเทคนิค คือ

- 1) กุ้ง หอย ปู ปลา หมู เนื้อที่ใช้ต้องสด สุก และสะอาด
- 2) ผักที่ใช้ยาต้องสด พริกก็ต้องสดเช่นกัน
- 3) น้ำปรุงรส ต้องได้ 3 รส กลมกล่อม

วิธีปรุงน้ำปรุงรส

- 1) ต้องเริ่มต้นด้วยความเค็ม เค็มกลางๆ
- 2) เติมด้วยน้ำตาล ครึ่งหนึ่งของความเค็ม
- 3) เติมน้ำมะนาวให้เท่ากับความเค็ม

เช่น	น้ำปลา	2	ซ็อนโต๊ะ
	น้ำตาล	1	ซ็อนโต๊ะ

⁶สุวัฒนา เลียบวัน, อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง, (กรุงเทพฯ:(อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน),2545),หน้า 36-38.

น้ำมะนาว 3 ซ็อนโตะ

ชิมตามชอบ ถ้าชอบเปรี้ยวมากก็เติมอีกได้

อาหารประเภทปลา ลาบ น้ำตก จัดอยู่ในอาหารประเภทยำเช่นกัน เพราะมีกรรมวิธีและรสชาติคล้ายกัน แต่อาหารปลา ลาบ น้ำตกนี้จะสุกน้อยกว่าอาหารยำ เช่น ปลา กุ้ง ลาบหมู ลาบเนื้อ ลาบเป็ด และเนื้อน้ำตก เป็นต้น

2.1.5.3 การแกง หมายถึง อาหารน้ำซึ่งใช้เครื่องปรุงโขลกละเอียดนำมาละลายน้ำ หรือน้ำกะทิให้เป็นน้ำแกง มีเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งผสมกับผักด้วย ตัวอย่างเช่น

- 1) แกงรสเผ็ดใส่กะทิที่มี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน เช่น แกงหมูเทโพ
- 2) แกงรสเผ็ดใส่กะทิที่มี 2 รส คือ เค็ม และหวาน เช่น แกงป่าเนื้อ แกงป่าไก่

แกงป่าปลา

3) แกงรสเผ็ดไม่ใส่กะทิที่มี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน เช่น แกงส้มผักบุ้ง แกงส้มผักกระเฉด แกงส้มผักรวม ฯลฯ

- 4) แกงรสไม่เผ็ดไม่ใส่กะทิ เช่น ต้มส้ม ต้มโคล้ง

เทคนิคการประกอบอาหารแกงให้อร่อย คือ

- 1) น้ำพริกแกงต้องได้สัดส่วน
- 2) น้ำพริกแกงต้องโขลกอย่างละเอียด
- 3) เนื้อสัตว์ และผักต้องสด สะอาด
- 4) เวลาผัดน้ำพริก จะผัดด้วยกะทิหรือน้ำมัน ต้องผัดน้ำพริกให้สุก และหอม หอมจนได้กลิ่นชัดเจน จึงใส่เนื้อสัตว์ลงไปผัดให้สุก หอม และแห้ง จึงใส่น้ำ หรือกะทิ
- 5) น้ำแกงต้องพอดีกับเนื้อสัตว์และผัก ถ้ามากเกินไปรสจะปร่า และน้ำแกงจะต้องเดือดก่อน จึงจะใส่ผักลงไป

6) เครื่องตกแต่ง ใช้ใบโหระพา ใบกะเพรา ใบมะกรูด ต้องใส่เมื่อแกงสุกแล้ว ชิมรสดีแล้ว พอใส่แล้วจึงยกออกจากเตาได้เลย

2.1.5.4 การหลน หมายถึง การทำอาหารให้สุกด้วยการใช้กะทิชั้นๆ มี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน ลักษณะน้ำน้อย ช้น รับประทานกับผักสด เพราะเป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้ม ตัวอย่างเช่น หลนเต้าเจี้ยว หลนปลาร้า หลนเต้าหู้ ฯลฯ

เทคนิคการประกอบอาหารหลนให้อร่อย

- 1) กะทิที่ใช้ต้องเป็นหัวกะทิ
- 2) การปรุงรส ต้องปรุงรสเค็มก่อน เค็มปานกลาง ตามด้วยน้ำตาล และจึงตามด้วยเปรี้ยว

3) การทำให้ช้นมี 2 วิธี

- ทำให้ช้นด้วยหัวกะทิ ตอนที่หลนสุกแล้ว ลดไฟลงเติมหัวกะทิลงไปในหลน คนให้เข้ากันก็จะทำให้หลนช้นขึ้น

- ทำให้ช้นด้วยไข่ หลนบางชนิดทำให้ช้นด้วยไข่ เช่น เมื่อหลนสุกแล้วลดไฟลง ใส่ไข่ที่ต๋อยใส่ถ้วย และตีแตกแล้วใส่ลงในหลนคนให้เข้ากันยกลง

- 4) หลนที่ดี เวลาใช้ผักจุ่ม จะต้องมีหลนติดผักขึ้นมา รสชาติจะได้สามรสกลมกล่อม

2.1.5.5 การปิ้ง หมายถึง การทำอาหารให้สุก โดยวางของสิ่งนั้นไว้เหนือไฟ ไม่สู้แรงนัก การปิ้งต้องปิ้งให้ผิวสุกเกรียมหรือกรอบ เช่น การปิ้งข้าวตัง การปิ้งกล้วย การปิ้งขนมหม้อแกง

2.1.5.6 การย่าง หมายถึง การทำอาหารให้สุก โดยวางอาหารไว้เหนือไฟอ่อนๆ หมั่นกลับไปกลับมา จนข้างในสุกและข้างนอกอ่อนนุ่มหรือแห้งกรอบ ต้องใช้เวลาานพอสมควร จึงจะได้อาหารที่มีลักษณะรสชาติดี เช่น การย่างปลา ย่างเนื้อสัตว์ต่างๆ

การประกอบอาหารปิ้งหรือย่าง ให้อร่อย

1) อาหารที่จะปิ้งหรือย่างต้องเป็นของสด ใหม่

2) การปิ้งต้องปิ้งให้สุก แต่ไม่สุกจัด

3) การย่าง ต้องย่างพอสุกเท่านั้น

4) น้ำจิ้มต้องอร่อย

5) ถ้าเป็นเนื้อหรือหมู เทน้ำจิ้มเดือดราดเนื้อที่จะย่างก่อน แล้วจึงนำไปตองห้อย่างไฟต่อไป เนื้อจะไม่เหนียวและหอมน่ารับประทาน

นำเนื้อ หมู หมักในน้ำสับปะรด หรือน้ำมะเขือเทศ 9-10 นาที เนื้อจะเปื่อย และรสชาติ

2.1.5.7 การต้ม หมายถึง การนำอาหารที่ต้องการต้มใส่หม้อพร้อมกับน้ำ ตั้งไฟให้เดือด จนกว่าจะสุก ใช้เวลาตามชนิดของอาหารนั้นๆ เช่น การต้มไข่ ต้มผัก ต้มเนื้อสัตว์ ฯลฯ

เทคนิคในการต้ม

1) ต้องทราบจุดประสงค์ของอาหารนั้น คือ ต้มพอสุก หรือต้มจนเปื่อย

2) การต้มเนื้อ ต้องต้มน้ำให้เดือดพล่าน แล้วจึงใส่เนื้อ ปิดฝาให้สนิท ต้มเดือดแล้วสัก 6-7 นาที แล้วจึงลดไฟลงให้น้ำเดือดปุดๆ ถ้ามีฟองขึ้นฟองทิ้ง ถ้าเนื้อชิ้นใหญ่ต้องต้มนานหน่อย

3) การต้มปลา ต้องใส่ปลาในน้ำที่เดือดพล่าน ถ้าใส่มะนาวลงในน้ำเดือดสักนิด จะทำให้ปลาคงรูป ไม่เละ

4) ก่อนต้มปลา ควรใช้เกลือหยิกกับปลาสดที่หั่นแล้ว เมื่อกจะออกเหนียว ล้างให้สะอาด จึงใส่น้ำกำลังเดือด อย่าคน เพื่อให้ปลาไม่เหม็นคาว

5) การต้มกระดูกหมู ล้างกระดูกหมูให้สะอาด ต้มน้ำให้เดือดพล่านจึงใส่กระดูกหมู ไม่ต้องปิดฝาหม้อ คอยช้อนฟองทิ้ง

2.1.5.8 การกวน หมายถึง การนำอาหารที่มีลักษณะเป็นของเหลวมารวมกัน ตั้งไฟแรงปานกลาง ใช้พายคนให้เร็วและแรงจนทั่วกัน กวนไปเรื่อยๆ จนมีลักษณะเป็นเนื้อเดียวกัน คือ ชัน และเหนียว ใช้มือแตะอาหาร ไม่ติดมือ เช่น การกวนกอลาแม ขนมเปียกปูน ตะโก้ ถั่วกวน ฯลฯ

เทคนิคการกวนอาหาร

1) ในการกวน ขณะกวนถ้าต้องใส่กะทิ ให้ใส่กะทิกับสิ่งที่จะกวน กวนไปจนแห้ง จึงใส่น้ำตาล เพื่อป้องกันการกระเด็น

2) การกวนถ้าต้องการให้เหนียวมากๆ จะต้องใส่แบะแซสักเล็กน้อย

2.1.5.9 การทอด หมายถึง การทำให้อาหารสุก โดยใช้ไขมันใส่กระทะพอร้อน ใส่อาหารที่จะทอดลงไป พอสุกกรอบกลับอีกด้าน พอสุกตักขึ้น

เทคนิคในการทอดอาหาร

1) ถ้าเป็นอาหารแห้ง พอน้ำมันร้อนก็ใส่อาหารลงไปทอดพอเหลืองตักขึ้น

2) อาหารสด ต้องน้ำมันร้อนจึงทอดได้ ถ้าเป็นปลา ก่อนทอดควรแช่น้ำปลาเล็กน้อย จึงทอด ถ้าเป็นหมู เนื้อ ควรหมักก่อน แล้วจึงทอดน้ำมันร้อนเช่นกัน

3) การทอดขนมปังหน้าหมู ควรตั้งน้ำมันให้ร้อน ใส่น้ำส้มสายชุก่อนลงไปนึ่งน้ำมัน 1 ช้อนชา น้ำมันจะฟูขึ้นมา แล้วทอดขนมปังหน้าหมู จะไม่ดูคูนน้ำมัน การทอดทุกชนิด ควรใช้ไฟอ่อนถึงปานกลาง อาหารจึงจะอร่อย

2.1.5.10 การคั่ว หมายถึง การทำอาหารให้สุก โดยใส่อาหารลงในกระทะ ใช้ไฟอ่อน ไม่ต้องใส่น้ำมัน เขี่ยอาหารนั้นกลับไปกลับมา จนอาหารสุกเหลืองและหอม เช่น การคั่วถั่วลิสง การคั่วข้าวสาร

2.1.5.11 จี่ หมายถึง การทำอาหารให้สุกด้วยน้ำมัน โดยการทาน้ำมันน้อยๆ พอให้ทั่วกระทะแล้วตักอาหารใส่ กลับไปกลับมาจนสุกตามต้องการ เช่น การทำขนมแป้งจี่ ขนมบ้าบิ่น ควรใช้ไฟปานกลาง พอกระทะร้อนนำอาหารที่จะจี่วางลงในกระทะ ลดไฟลงบ้าง เพื่อให้อาหารสุกโดยทั่วกัน

2.1.5.12 หลาม หมายถึง การทำอาหารให้สุกในกระทะบอไม้ไฟ โดยใช้ไม้ไฟสดๆ แล้วบรรจุอาหารที่ต้องการหลามในกระทะบอไม้ไฟนั้น ก่อนหลามต้องใช้กาบมะพร้าวห่อใบตองอุดปากกระทะบอเสียก่อนแล้วนำไปเผาจนสุก เช่น การหลามข้าวหลาม

2.1.5.13 การนึ่ง หมายถึง การทำอาหารให้สุกด้วยไอน้ำ โดยนำอาหารใส่ลงในลังถึง ตั้งน้ำให้เดือดใช้ฝาปิดไม่ให้ไอน้ำออกได้

1) ถ้านึ่งปลา ควรใช้น้ำมะนาวกับเกลืออย่างละเท่าๆ กัน ทาตัวปลาก่อน เพื่อไม่ให้ปลาแตก

2) การนึ่งข้าวต้องใส่น้ำปน

3) การนึ่งข้าวเหนียว ต้องแช่ข้าวเหนียวก่อน 1 คืน จึงนำข้าวเหนียวใส่ลังถึงนึ่งได้เลย

2.1.5.14 การผัด หมายถึง การทำอาหารสิ่งเดียว หรือหลายสิ่ง ซึ่งต้องการให้สุกสำเร็จเป็นอาหารสิ่งเดียว โดยการใช้ น้ำมันใส่ลงในกระทะ พอร้อนใส่ของที่ต้องการให้สุกลงไป คนให้สุก และปรุงรสตามชอบ การปรุงอาหารแบบนี้ใช้ไฟแรง เวลาสั้น

1) ก่อนผัด จะต้องเตรียมอาหารที่จะผัดให้พร้อมก่อน ล้างอาหารที่จะผัดให้สะอาด สิ่งใดต้องหั่นก็หั่นเตรียมไว้

2) เตรียมเครื่องปรุงรสให้พร้อม เพื่อเวลาผัดจะได้ไม่เสียเวลาหาเครื่องปรุงรส ถ้าสามารถผสมไว้ก่อนได้ ควรทำไว้ก่อน เช่น น้ำตาลโตนด น้ำปลา กับน้ำมันมะขามเปียกเคี่ยวจนเหนียว พักไว้ก่อนจะนำมาผัดกับเส้นก๋วยเตี๋ยวเป็นผัดไทย

2.1.5.15 การอบ หมายถึง การทำอาหารให้สุกด้วยความร้อนในเตาอบ โดยการใช้ อุณหภูมิตามลักษณะอาหารชนิดนั้นๆ อาหารที่ได้จะต้องมีลักษณะที่ภายนอกสุกเหลือง แต่ภายในนุ่ม เช่น การอบขนมเค้ก พายต่างๆ การอบนั้น ก่อนจะอบสิ่งใด จะต้องเตรียมเตาอบให้ร้อนก่อน เลือกเปิดอุณหภูมิตามชนิดของอาหารที่จะอบ เมื่อเตาอบร้อนแล้ว จึงใส่อาหารที่จะอบ แล้วตั้งเวลาให้พอเหมาะกับอาหาร

ปัจจุบันเทคโนโลยีสูงขึ้น การอุ่นอาหาร การนึ่ง การทอด การผัด การอบ สามารถใช้กับเตาไมโครเวฟได้⁷

⁷ สุวัฒนา เลียบวัน, อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง, อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด(มหาชน), กรุงเทพฯ: หน้า 64-67.

ภาคกลางถือว่าเป็นภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์มากที่สุดทั้งการดำรงชีวิต และการทำมาหากิน สภาพพื้นดินนั้นส่วนใหญ่เป็นพื้นดินริมแม่น้ำจึงเหมาะสมต่อการเพาะปลูก อาชีพส่วนใหญ่ของคนไทยในภาคนี้ ได้แก่ การทำนาข้าว ทำสวน การประมง และการทำอุตสาหกรรมต่างๆ⁸

อาหารพื้นเมืองของคนภาคกลางมีความหลากหลายมากกว่าภาคอื่น ในบางครั้งจึงดูเหมือนเป็นการนำอาหารท้องถิ่นของแต่ละภาคมารวมกัน แล้วมีการดัดแปลงวิธีการเตรียมและการประกอบอาหารให้มีความหลากหลายมากขึ้น คนภาคกลางนิยมกินข้าวหุงหรือข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ส่วนกับข้าวนั้นมีความหลากหลายค่อนข้างมาก อาทิ แกงของภาคกลางมักนิยมแกงที่ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบหลัก ซึ่งสามารถแยกแกงที่ใส่กะทิได้เป็น 2 ประเภท คือ

- 1) แกงกะทิประเภทที่ใช้น้ำพริกแกง
- 2) แกงกะทิประเภทแกงกะทิประเภทที่ไม่ใช้น้ำพริกแกง

ประเภทที่ใช้น้ำพริกแกงแบ่งได้อีกเป็น 2 ประเภท คือ

แกงที่ใช้น้ำพริกและใส่กะทิ เช่น แกงเผ็ดต่างๆ แกงมัสมั่น แกงกะหรี่

แกงที่ใช้น้ำพริกแกงแต่ไม่ใส่กะทิ เช่น แกงป่า แกงส้ม

ประเภทที่ไม่ใช้น้ำพริกแกง ยังสามารถแบ่งเป็น 2 ชนิดได้ตามรสชาติของแกง

แกงที่มีรสหวาน เค็ม เปรี้ยวชนิดหน้อย ได้แก่ สายบัวต้ม กะทิ ต้มส้มต่างๆ

แกงที่มีรสเปรี้ยว เค็ม เช่น ไก่ต้มข่า ต้มยำต่างๆ ที่มีการใส่พริกลงไปเพื่อให้มีรสเผ็ดร่วมด้วย

แกงเผ็ดของภาคกลางยังสามารถแบ่งตามชนิดของน้ำพริกแกงได้เช่นกัน เช่น แกงคั่ว แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงส้ม

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเพียงเฉพาะอาหารประเภทแกงของภาคกลางยังมีความหลากหลายค่อนข้างมาก มีการใช้เครื่องปรุงเครื่องเทศทั้งที่เป็นของแห้งและของสดมากมายหลายชนิด เป็นชนิดที่ใช้สำหรับการปรุงรสและชนิดที่ช่วยปรุงแต่งกลิ่นและทำให้สีสันของอาหารชวนกินมากขึ้นเป็นที่น่าสังเกตว่าอาหารของภาคกลางหลายชนิดได้รับอิทธิพลของอาหารชาติอื่นด้วยเช่นกัน อาทิ อาหารประเภทผัด นี้ และแกงจืดที่คาดว่าได้รับอิทธิพลมาจากอาหารของชาติจีน อาหารที่ใส่เครื่องเทศ แกงกะทิ คาดว่าได้รับอิทธิพลมาจากอาหารของอินเดียที่มีการใช้เครื่องเทศและใช้นมในการประกอบอาหารโดยที่คนไทยนำมาดัดแปลงใส่กะทิลงในแกงแทนนม เป็นต้น

เนื่องจากสภาพภูมิศาสตร์ของภาคกลางเป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำคลอง หนองบึงมากมาย จึงเป็นแหล่งอาหารทั้งพืชผักและสัตว์น้ำนานาชนิด พื้นที่บางส่วนติดชายฝั่งทะเลทำให้วัตถุดิบ ในการประกอบอาหารหลากหลายอุดมสมบูรณ์

อาหารภาคกลางมีความหลากหลายทั้งในการปรุง รสชาติ และการตกแต่งให้น่ารับประทาน สืบเนื่องจากการรับและปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมจากภายนอก เช่น จีน อินเดีย ชาวตะวันตก อีกทั้งอาหารภาคกลางบางส่วนได้รับอิทธิพลมาจากอาหารของราชสำนักอีกด้วย

สำหรับอาหารภาคกลางมักมีน้ำพริกและผักจิ้ม โดยรับประทานข้าวสวยเป็นหลัก ลักษณะอาหาร ที่รับประทานมักผสมผสานระหว่างภาคต่าง ๆ เช่น แกงไตปลา ปลาแร่ น้ำพริกอ่อน

⁸ www.thaigoodview.com/node/5068 (สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 13 พฤษภาคม 2560)

กับข้าวพื้นบ้านของคนภาคกลางซึ่งเป็นแหล่งรวมสำหรับอาหารอันหลากหลาย ประกอบขึ้น ด้วยวิธีการปรุงหลายแบบ เช่น แกง ต้ม ผัด ทอด และมักใช้กะทิใส่อาหาร ประเภทแกงเผ็ดทุกชนิด เช่น แกงเขียวหวาน นอกจากนี้มีแกงส้ม แกงเลียง แกงป่า แกงจืด

อาหารพื้นบ้านภาคกลางที่มีชื่อเสียงได้รับความนิยมไปทั่วโลกคือ ผัดไทย ต้มยำกุ้ง ที่ประกอบไปด้วยพืชสมุนไพรหลายชนิด และประกอบขึ้นจากพืชผักที่หาได้ในท้องถิ่นทั่วไป ล้วนแต่มีสรรพคุณเป็นยา มีประโยชน์ต่อร่างกายทั้งสิ้น

2.1.5 อาหารไทยพื้นบ้าน

1. คราวไทยและอาหารพื้นบ้านในวิถีชีวิตคนไทย/ครัวไทย⁹

ครัว หมายถึง โรงเรือนสำหรับทำกับข้าวของกิน

- ที่ตั้งห้องครัว ทั่วไปนิยมตั้งไว้ทิศตะวันตกของบ้าน
- การปรุงอาหารไทย แบ่งได้ 2 แบบ ตามเครื่องมือเครื่องใช้ คือ แบบดั้งเดิมที่ไม่ต้องใช้เครื่องมือใดๆ และแบบที่ต้องใช้เครื่องมือ
- การเผา บั๊ง และย่าง เป็นวิธีดั้งเดิมเก่าแก่ที่สุด
- แบบที่ต้องใช้เครื่องมือได้แก่ การต้ม ลวก นึ่ง ตุ่น แกง ทอด ผัด จี่ เจียว กวน โขลกและตำ

อุปกรณ์และเครื่องมือสำหรับทำครัว จำแนกเป็น 3 หมวด คือ

- อุปกรณ์ให้ความร้อน ได้แก่ เตาถ่าน เตาเชิงกราน
- อุปกรณ์สำหรับการหุงต้ม ได้แก่ หม้อ ซึ้ง กระทะ
- อุปกรณ์ในการทำครัว ได้แก่ ครก มีด เขียง

2. ผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้าน หมายถึง พรรณพืชพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่น ซึ่งชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่น สามารถจำแนกตามส่วนของผักที่ใช้รับประทานได้ 5 ประเภท คือ

- ประเภทกินใบและยอด เช่น ยอดตำลึง ชีเหล็ก ผักกระเฉด
- ประเภทกินหัวและราก เช่น มันเทศ กลอย เผือก
- ประเภทกินดอก เช่น ดอกขจร ดอกฟักเหลือง หัวปลี
- ประเภทกินผล เช่น มะเขือม่วง น้ำเต้า ฟักเขียว ฟักข้าว
- ประเภทกินผัก เช่น ผักเพกา ผักกระถิน ผักสะตอ

นอกจากนี้ยังสามารถนำมาใช้แต่งกลิ่น แต่งสี หรือแต่งรสอาหาร

- ดับกลิ่นคาวและแต่งกลิ่นอาหาร เช่น พริก ผักชี ยี่ห่วย กระวาน กานพลู ตะไคร้
- ใช้ปรุงอาหาร เช่น พริก มะกรูด กะเพรา มะนาว น้ำตาลมะพร้าว
- ใช้แต่งสีอาหาร เช่น พริกแดง พริกเขียว ขมิ้น อัญชัน

⁹ www.thaigoodview.com/node/5068 (สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 13 พฤษภาคม 2560)

ผักพื้นบ้านภาคกลาง

ภาคกลาง ได้แก่ ผักบุ้ง ผักกระถิน ผักกระเฉด ใบบัวบก ดอกโสน กลอย สะเดา ดอกขจร ผักตบไทย

คุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้านไทย

- แคลเซียม ปกติผู้ใหญ่ต้องการแคลเซียมวันละ 800 มิลลิกรัม ผักพื้นบ้านที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ ใบชะพลู ผักแพว ใบยอ ยอดแค ผักกระเฉด สะเดา มะเขือพวง ชี้เหล็ก ใบเหลียง กระถิน ตำลึงและผักฮ้วน
- ฟอสฟอรัส เป็นส่วนประกอบสำคัญของกระดูกและฟัน ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ผู้ใหญ่ต้องการฟอสฟอรัสเท่ากับแคลเซียม คือ วันละ 800 มิลลิกรัม ได้แก่ ใบชี้เหล็ก ผักไผ่ ผักแพงพวย ผักหวานสวน ใบชะพลู มะเขือเปราะ มะเขือพวง ผักโขมสวน ผักกูด ดอกชี้เหล็ก
- เหล็ก เป็นสารประกอบสำคัญของเม็ดเลือดแดง มีหน้าที่นำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ผักพื้นบ้านที่มีธาตุเหล็กมาก ได้แก่ ผักกูด ขมิ้นขาว ผักแว่น ใบแมงลัก ใบกะเพรา ผักเม็ก กระถิน ชะพลู ชี้เหล็ก
- วิตามินเอ มีหน้าที่ช่วยรักษาสุขภาพผิวหนัง เยื่อบุตา และเยื่ออวัยวะภายในร่างกาย รวมทั้งยังมีหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน ปกติพืชจะไม่มีวิตามินเอ แต่จะมีสารเบต้าแคโรทีนสามารถแปลงไปเป็นวิตามินเอได้ ผักที่มีสารเบต้าแคโรทีนสูงมักเป็นผักที่มีสีเขียวเข้มและสีเหลือง เช่น ใบย่านาง ผักแพว ผักแว่น ตำลึง ชะอม ฟักทอง ใบแมงลักและใบกะเพรา
- วิตามินซี มีหน้าที่บำรุงเหงือก ป้องกันเลือดฝอยเปราะ ดูดซึมแร่ธาตุและสารอาหารต่างๆ เช่น เหล็กและแคลเซียม ผักที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ ดอกชี้เหล็ก ดอกและยอดผักฮ้วน มะรุม พริก ใบเหลียง ยอดสะเดา ผักหวาน ผักเชียงดา ผักกระโดน ผักแพว

3. อาหารพื้นบ้าน

อาหารที่สำคัญที่สุดของคนไทย คือ ข้าว

ประเภทอาหารพื้นบ้าน

- ประเภทน้ำพริก เป็นอาหารพื้นบ้านที่มากที่สุดในอาหารไทย
- ประเภทยำและลาบ ภาคอีสานและเหนือจะนิยมทำลาบ
- ประเภทแกง
- ประเภทผัด

อาหารไทยพื้นบ้านแบ่งออกตามภาค

- ภาคกลาง มีลักษณะเฉพาะอาหาร คือ ข้าวเจ้า กับข้าว ได้แก่ น้ำพริก ยำ แกงส้มผัก แกงเลียง เมี่ยงคำ ต้มโคล้ง ห่อหมกปลา ผัดผัก
- ภาคเหนือ มีลักษณะเฉพาะอาหาร คือ ข้าวเหนียว ขนมจีน กับข้าว ได้แก่ แกงแคไก่ แกงฮังเล แกงโฮะ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง ผักสด ผักต้ม
- ภาคอีสาน มีลักษณะเฉพาะอาหาร คือ ข้าวเหนียว กับข้าว ได้แก่ ปลาต้ม ปลาบั้ง ปลาป่น ปลาร้า ลาบวัว
- ภาคใต้ มีลักษณะเฉพาะอาหาร คือ ข้าวเจ้า กับข้าว ได้แก่ แกงไม่ใส่กะทิ เช่น แกงเหลือง แกงส้ม แกงไตปลา ข้าวยำ ผักเหนาะ(เป็นผักสด ผักลวก ผักต้ม หรือผักดอง เป็นเครื่องเคียง)

4. อาหารไทยและเครื่องเทศ

อาหารไทย

- อาหารไทยแท้ คือ อาหารไทยที่ทำมาแต่โบราณ มีวิธีการปรุงง่ายๆ เช่น ข้าวแช่ ต้มโคล้ง แกงป่า น้ำพริก และเครื่องหลน
 - อาหารไทยประยุกต์ คือ อาหารที่ปรับเปลี่ยนมาจากต่างประเทศ ต่างท้องถิ่น หรือจากอาหารไทยพื้นบ้าน อาจเปลี่ยนวิธีการปรุงหรือรสชาติ เช่น แกงกระหรี่ แกงมัสมั่น แกงจืด
- อาหารไทยประกอบด้วย 3 ส่วนหลักๆ คือ เครื่องปรุงรส เครื่องจิ้มและเครื่องเคียงและต่างๆ
- อาหารปรุงรส ได้แก่ เกลือ น้ำตาล มะนาว มะขามเปียก น้ำปลา กะปิ ปลาจ๋า
 - เครื่องจิ้มและเครื่องเคียง ได้แก่ น้ำพริก เครื่องหลนประกอบด้วย กะทิ พริก หัวหอม เกลือ น้ำตาล น้ำมะขามเปียก เครื่องเคียง เช่น ปลาทอด ปลาหย่าง กุ้งต้ม หรือหมูหวาน
 - แกงต่างๆ ได้แก่ แกงจืด แกงเลียง ต้มส้ม แกงส้ม แกงคั่ว แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงพะแนง
- เครื่องเทศ แบ่งได้ 2 ชนิด คือ เครื่องเทศสด และเครื่องเทศแห้ง**
- เครื่องเทศสด ได้แก่ ข่า ตะไคร้ พริก ใบมะกรูด
 - เครื่องเทศแห้ง ได้แก่ กระวาน กานพลู ลูกผักชี ลูกยี่หระ พริกไทย และอบเชย
5. ผัก ผลไม้ น้ำสมุนไพรและน้ำผลไม้
- ผัก**
- ผักพื้นบ้าน คือ พืชพันธุ์ที่ขึ้นอยู่ในท้องถิ่น
 - ผักปลูก คือ ผักที่นำมาจากถิ่นอื่นๆ หรือจากต่างประเทศ
 - ประโยชน์ของการรับประทานผักพื้นบ้าน ได้แก่ ทำให้ไม่ต้องไปเบียดเบียนชีวิตสัตว์ มีความปลอดภัยในการรับประทาน มีความอุดมด้วยสารอาหารหลากหลายชนิด มีกลิ่นหอมและรสชาติเย็น มีคุณค่าและสรรพคุณเป็นยาสมุนไพร มีสารอาหารที่ช่วยต้านโรคต่างๆ เป็นพืชที่มีความสวยงาม
- วิธีรับประทานผักให้ถูกต้อง ได้แก่ รับประทานตามสรรพคุณที่ต้องการ รับประทานสลับกันและปรับเปลี่ยนชนิดไปเรื่อยๆ รับประทานผักสดที่เก็บใหม่ๆ จากต้น รับประทานผักตามฤดูกาลของผัก
- วิธีเลือกผักพื้นบ้าน ได้แก่ ชื่อผักที่ออกตามฤดูกาล พิจารณาความสด ขนาด สี รูปร่างและความสะอาดถูกหลักอนามัย ถ้าเป็นผักปลูกให้เลือกชนิดที่ปลูกด้วยวิธีการเกษตรอินทรีย์หรือเกษตรชีวภาพ
- ผลไม้** ประโยชน์ของการรับประทานผลไม้ ได้แก่ ได้รับสารอาหารจากผลไม้ ช่วยย่อยอาหาร ดับกลิ่นปาก บำรุงผิวพรรณ แก้อาการท้องผูก รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ป้องกันโรค ลดความอ้วน
- วิธีรับประทานผลไม้ให้ถูกต้องเพื่อให้เกิดประโยชน์ ควรรับประทานเป็นอาหารเช้า และรับประทานขณะที่ท้องว่าง
 - วิธีเลือกผลไม้ ได้แก่ เลือกผลไม้ที่มีความสด เลือกผลไม้ที่มีความแก่จัด และเลือกผลไม้ท้องถิ่นที่ออกตามฤดูกาล
- เครื่องดื่มสมุนไพรและน้ำผลไม้**
- ประโยชน์ของการดื่มน้ำสมุนไพรและน้ำผลไม้ คือ แก่กระหายน้ำและทำให้จิตใจชุ่มชื่น
- ทดแทนการเสียเหงื่อและขาดน้ำ ช่วยเสริมเกลือแร่และวิตามินแก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณในสมุนไพรบางชนิด ที่ช่วยผ่อนคลายความร้อน ทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลง เช่น น้ำมะขามช่วย ระบายท้อง
- น้ำมะพร้าวอ่อน จัดเป็นน้ำสมุนไพรที่มีคุณค่าทางอาหารสูง มีสารอาหาร และยังเป็นยา ระบายอ่อนๆ หญิงมีครรภ์ควรดื่มเพื่อช่วยบำรุงทารกในครรภ์ได้

6. อาหารไทยเพื่อสุขภาพ

1. คุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย

สารอาหาร เป็นส่วนประกอบที่อยู่ในอาหาร แบ่งเป็น 6 กลุ่ม ได้แก่

- โปรตีน ช่วยสร้างและซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย อาหารที่มีโปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ นม ไข่ ถั่ว
- คาร์โบไฮเดรต เป็นสารให้พลังงานแก่ร่างกาย พบในข้าวเจ้า ข้าวสาลี ขนมอบัง มัน
- ไขมัน ให้พลังงานและกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย พบมากในน้ำมันพืช ถั่ว เนย วิตามิน เป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย
 - วิตามินเอ พบมากในไข่และตับ
 - วิตามินดี พบมากในนม เนยและตับ
 - วิตามินบี พบมากในผัก ธัญพืช เนื้อสัตว์ และไข่
 - วิตามินซี พบมากในผักและผลไม้ เช่น ส้ม ฝรั่ง

6.การรับประทานอาหารไทยที่บ้านตามแนวทฤษฎีการแพทย์แผนไทย

การบริโภคอาหารไทยตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยมี 5 ลักษณะ ดังนี้ ตามรสยา 9 รส ได้แก่

- รสฝาด สมานและปิดธาตุ รับประทานมากผัดคอก ทำให้ท้องผูก ตัวอย่างได้แก่ ยอดมะม่วง หิมพานต์ กระโดน กล้วยดิบ มะตูมอ่อน
- รสหวาน ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง รับประทานมากทำให้หิวงว เกียจคร้าน ตัวอย่างได้แก่ กะหล่ำปลี ผักกาด ผักหวานป่า มะเขือเครือ บวบ แคน เห็ด
- รสขม แก้อิष्टและโลหิต ตีพิการ รับประทานมากทำให้กำลังตงอ่อนเพลีย เช่น สะเดา มะระขี้นก ใบยอ ผักโขม ขี้เหล็ก
- รสเผ็ดร้อน แก้อลม จุกเสียด แน่นท้อง ปวดท้อง รับประทานมากทำให้อ่อนเพลีย เช่น พริก กระเทียม พริกไทย ดีปลี ขิง ข่า โหระพา สะระแหน่
- รสมัน แก้อิฐเอนกระดูก ชัดยอก ปวดเสียว เช่น ถั่วพู ฟักทอง กลอย กระถิน สะตอ
- รสเปรี้ยว แก้อิฐหะ กัดเสลด ฟอกโลหิต รับประทานมากทำให้ท้องอืด แสลงแผล เช่น ส้ม สมอ มะนาว มะกรูด มะเฟือง
- รสเค็ม ชี้มตามผิวหนัง แก้อิฐดง ชา และคัน รับประทานมากกระหายน้ำ ได้แก่ เกลือต่างๆ
- รสหอมเย็น ทำให้ชื่นใจ ได้แก่ ดอกกุหลาบ ดอกโสน ดอกดาวเรือง
- รสเบื่อเมา แก้อิฐช ไม่เป็นที่นิยมทำอาหาร

อาหารตามฤดูกาล

- ฤดูร้อน ควรรับประทานอาหารรสขม เปรี้ยวและจืด ผัก ได้แก่ มะระขี้นก ฮ้วนหมู ผักเหือด ส้มป่อย ผักกูด ผักปลัง ตำลึง ชะอม มะขาม และผลไม้ ได้แก่ แดงโม ส้ม สับปะรด ผักและผลไม้ที่ไม่ควรรับประทาน ได้แก่ รสร้อน เผ็ดจัด และรสมัน เช่น ลำไย ขนุน ทุเรียน
 - ฤดูฝน ผักที่ควรรับประทานควรมีรสเผ็ดร้อนและขม ได้แก่ ยอดพริก โหระพา แมงลัก หูเสือ ผักไผ่ พลูดาว ขิง ข่า กะทือ ผักคราด ผักแพว

- ฤดูหนาว ผักที่ควรรับประทานควรมีรสขม เผ็ดร้อนและเปรี้ยว ได้แก่ ข้าวอ่อน กระชาย พริกไทย ยอดพริก ขมิ้น ผักแพว

ตามลักษณะธาตุเจ้าเรือน

- ธาตุดิน มีรูปร่างใหญ่ ลำสัน น้ำหนักตัวมาก ควรกินอาหารรสฝาด มัน หวาน เค็ม เช่น ฝรั่งดิบ หัวปลี ผักกระเฉด ฟักทอง มังคุด เผือก มัน ถั่วต่างๆ น้ำมัน น้ำอ้อย มะละกอ และเกลือ จำพวกอาหาร คือ ยาถั่วพู ยาผักกระเฉด แกงเลียงหัวปลีกับไก่ แกงส้มผักกระเฉด ของหวาน ได้แก่ เผือก แกงบวด เผือกกวน
- ธาตุน้ำ มีรูปร่างอวบ สมส่วน ผิวเต่งตึงสดใส ผมหงอกดำ ตาหวาน ควรกิน อาหารรสเปรี้ยว เช่น มะนาว มะกรูด มะเขือเทศ ส้ม สับปะรด และยอดมะขาม ผลไม้ เช่น ส้มโอ สับปะรด มะม่วงดิบ หรือจำพวกอาหาร ได้แก่ ยาส้มโอ แกงส้มปลา ต้มโคล้งปลากรอบใส่ใบมะขามอ่อน ต้มกะทิปลา สลัดใบมะขามอ่อน น้ำสับปะรด
- ธาตุลม มีรูปร่างผอมโปร่ง ผิวแห้งหยาบ ผมหงอก ควรกินอาหารรสเผ็ดร้อน เช่น ขิง ข่า กระชาย พริกไทย ใบโหระพา และใบกะเพรา หรือรับประทานอาหาร ได้แก่ ผัดกะเพราปลาตุ๋น พู ปลาผัดกระเทียม ไก่ผัดขิง น้ำตะไคร้ น้ำขิง
- ธาตุไฟ มีลักษณะแห้งร้อน ผอหงอกเร็ว หัวล้าน ข้อกระดูกหลวม ควรกิน อาหารรสขม เย็น และจืด เช่น ขี้เหล็ก ฟักเขียว ตำลึง บวบก ใบยอ และผักบุ้ง ส่วนอาหาร ได้แก่ แกงอ่อม มะระ ใบยอ สะเดาน้ำปลาหวาน แกงคั่วฟักเขียว แกงจืดฟักเขียว ยาแตงกวา บวบผัดไข่ น้ำแตงโม

ตามพระคัมภีร์แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ มีกล่าวถึงในคัมภีร์วรัโยคสาร

- เทหะลักษณะ คือ การบริโภคอาหารตามลักษณะร่างกายของมนุษย์ แบ่งได้ เป็น คนอ้วน คนผอม และคนปานกลาง
- อันนะปานาวิธีติกิจฉา อาหารที่สำคัญได้แก่ ข้าวและน้ำ โดยจะมีสรรพคุณ แตกต่างกันไปตามชนิดต่างๆ

ตามแนวพระพุทธศาสนา แบ่งออกเป็น 6 ประเภท คือ

- ราคะจริต มีนิสัยรักสวยรักงาม ชอบอาหารรสหวาน มัน
- โทสะจริต มีนิสัยขุ่นเคือง โกรธง่าย ชอบอาหารรสเปรี้ยว เค็ม ขม ฝาดจัด
- โมหะจริต ขี้หลงลืม สติไม่มั่นคง ไม่เลือกอาหาร
- วิตกจริต ชอบเพ้อฝัน ไม่แน่นอน ชอบอาหารไม่แน่นอน อะไรก็ได้
- สัทธาจริต เชื่อง่าย คล้อยตามคนอื่น ชอบอาหารรสหวานมัน
- พุทธจริต เป็นผู้มีสติปัญญาดี มีปัญญาไว เยียบแหลม รอบคอบ ชอบอาหารรส

เปรี้ยว เค็ม เผ็ด ขม

อาหารไทยตามทฤษฎีการแพทย์แผนอื่นและลัทธิต่างๆ

อาหารไทยตามหลักของอายุรเวท จะเน้นเรื่องการดูแลสุขภาพ การปรับสมดุลของธาตุในร่างกาย ให้ดีขึ้นเป็นครั้งคราว การรับประทานอาหารให้ถูกต้องเป็นเรื่องสำคัญ โดยมีการแนะนำวิธีรับประทาน คุณภาพอาหาร และการอดอาหารตามแบบอายุรเวท

การจัดอาหารตามลักษณะโทษ

ลักษณะวาตะหรือลม ชอบกินหวาน เปรี้ยว เค็ม ควรรับประทานอาหารรสเปรี้ยว เค็ม และเครื่องเทศ ถ้ารับประทานอาหารพวกอาหารแห้ง เนื้อวัว นม ถั่ว มัน และอาหารเย็น ทำให้เสียสมดุล

ลักษณะปิตตะหรือไฟ ควรรับประทานอาหารพวกข้าว ผลไม้ นม เนย ควรเลี่ยงอาหารเผ็ด ไข่แดง น้ำมัน เครื่องดื่มร้อนๆ งดอาหารเปรี้ยวและของดอง ในฤดูร้อนให้กินอาหารเย็นๆ หวาน ขม และผัดมัน ไม่ควรกินของที่เย็นจัด

ลักษณะกลุ่มกษะ หรือดินและน้ำ ควรกินอาหารเข้าภายหลังสิบโมง และไม่ควรงินอาหารหลังพระอาทิตย์ตกดิน ควรเลี่ยงนม เนย ไขมัน น้ำตาล และของเค็ม อาหารเย็นควรงินอาหารเบา อาหารกลางวันควรหนักกว่าทุกมื้อ ควรอดอาหารอาทิตย์ละวัน

อาหารไทยตามหลักแพทย์แผนจีน มี 5 รส

- รสเผ็ดร้อน มีผลกับปอดและลำไส้ใหญ่ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและเหงื่อให้ออก
- รสหวาน มีผลกับกระเพาะอาหารและม้าม จะทำลายพิษในอาหาร
- รสเปรี้ยว มีผลกับตับและถุงน้ำดี กระตุ้นให้เหงื่อออก และทำให้ท้องเดิน
- รสขม มีผลกับหัวใจและลำไส้เล็ก ช่วยลดไข้ ลดความร้อนในร่างกาย
- รสเค็ม มีผลต่อไตและกระเพาะปัสสาวะ ช่วยลดอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ลดความแข็ง รักษาโรคต่อมไทรอยด์
- อาหารไทยตามหลักมังสวิรัต

การกินอาหารแบบมังสวิรัตมีตั้งแต่สมัยพุทธกาล

ความมุ่งหมายสำหรับมังสวิรัตเพื่อสุขภาพ สามารถจำแนกได้ 3 ลักษณะ คือ

- หวังผลในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรค
- เพื่อป้องกันโรคร้ายต่างๆ
- ช่วยในการรักษาโรค

การรับประทานมังสวิรัตสามารถจำแนกได้ 4 ประเภท คือ

- มังสวิรัตเคร่งครัด รับประทานเฉพาะผักและผลไม้เท่านั้น
- มังสวิรัตที่รับประทานนม รับประทานนมได้
- มังสวิรัตที่รับประทานไข่ รับประทานนมและไข่ได้
- มังสวิรัตที่รับประทานปลาได้ รับประทานปลาและอาหารทะเลได้

การรับประทานอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์

- แมคโครไบโอติกส์ หมายถึง วิธีการกินและวิถีดำรงชีวิตที่สอดคล้องกับธรรมชาติ อันเป็นบ่อเกิดของชีวิต และเป็นสภาพแวดล้อมของชีวิต ช่วยนำพาสุขภาพ ความสุขแก่มวลมนุษย์และสังคม

การกินอาหารตามหลักแมคโครไบโอติกส์มีหลักการ ดังนี้

- อาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อควรประกอบด้วย ข้าวกล้องและธัญพืช 50-60% ชุป 5-10% ผัก 25-30 % ถั่วและสาหร่ายทะเล 5-10%
- อาหารที่รับประทานต้องเป็นอาหารแท้ๆ จากธรรมชาติ
- ควรเลือกกินเฉพาะอาหารที่หาได้ในท้องถิ่น

- ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด กลิ่นฉุน หรือใส่เครื่องเทศ
- ควรกินผลไม้แต่น้อย

อาหารชีวจิต ใช้หลักการของแมคโครไบโอติกส์มาประยุกต์ร่วมกับความรู้ทางชีวเคมี โภชนศาสตร์ และปรัชญาพุทธศาสนา มีรายละเอียดที่แตกต่าง ได้แก่

- ชา รับประทานเฉพาะชาสมุนไพรร หรือชาจากพืชผักที่ตากแห้ง
- เครื่องปรุงรส ให้ใช้เกลือ ซีอิ๊ว หรือน้ำปลา
- น้ำตาล ให้ใช้น้ำตาลโตนด น้ำตาลปีป น้ำอ้อย หรือน้ำผึ้ง
- น้ำมัน ให้ใช้แต่น้ำมันพืช
- น้ำผลไม้ ต้องเป็นน้ำผลไม้ที่คั้นสด ไม่ควรเก็บไว้นานกว่าครึ่งชั่วโมง
- ให้รับประทานน้ำอาร์ซีทุกเช้า น้ำอาร์ซีเป็นน้ำต้มธัญพืช 6 ชนิด ประกอบด้วย ข้าวกล้อง ข้าวเหนียวกล้อง ข้าวมันปู ข้าวโอ๊ต ลูกเดือย และลูกบัว

7. อาหารไทยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

1. อาหารไทยเพื่อการควบคุมน้ำหนักตัว

น้ำหนักมาตรฐานมีวิธีคิดต่างๆ คือ ผู้ชายใช้ความสูงวัดเป็นเซนติเมตรลบด้วย 100 ส่วนผู้หญิงใช้ความสูงลบด้วย 110 ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากกว่ามาตรฐานถึงร้อยละ 20 ถือว่าเป็นโรคอ้วน

หลักในการกำหนดอาหาร มีหลักสำคัญ 3 ประการ คือ

- อาหารที่รับประทานต้องประกอบด้วยสารอาหารสำคัญ
- จำนวนพลังงานซึ่งจะได้รับจากอาหารต้องเหมาะสมกับความต้องการของร่างกายในขณะนั้น
- ต้องจัดอาหารให้มีลักษณะเหมาะสมกับวัย เพศ ขนาดของร่างกายและน้ำหนักตัว

พลังงาน คือ ความสามารถในการทำงาน หน่วยของพลังงาน มี 2 ชนิด คือ กิโลแคลอรี และจูล เมื่อเปรียบเทียบระหว่างหน่วยทั้งสอง 1 กิโลแคลอรีเท่ากับ 4.186 กิโลจูล พลังงานในอาหาร คาร์โบไฮเดรต 1 กรัม ให้พลังงาน 4.1 แคลอรี ไขมัน 1 กรัม ให้พลังงาน 9.45 กิโลแคลอรี และโปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 5.65 กิโลแคลอรี

การใช้พลังงานของร่างกาย มีดังนี้

- พลังงานพื้นฐาน คือ พลังงานที่ร่างกายต้องการในขณะที่พักผ่อน
- พลังงานเพื่อประกอบกิจกรรมต่างๆ
- พลังงานในการเปลี่ยนแปลงอาหารในร่างกาย
- พลังงานที่ใช้ขับของเสียออกจากร่างกาย

อาหารแลกเปลี่ยนหรือหมุนเวียน อาหารหลักสำหรับการควบคุมน้ำหนักตัวมี 6 รายการ คือ นม พว่องไขมัน ผัก ผลไม้ ข้าว เนื้อสัตว์ ไขมัน

หลักในการคิดอาหารลดน้ำหนัก

การจัดอาหารเพื่อลดน้ำหนัก คือ การจัดอาหารที่รับประทานให้มีค่าพลังงานน้อยกว่าความต้องการใช้พลังงานของร่างกายในแต่ละวัน มีหลักการคิดอยู่ว่า

- จำนวนพลังงานปกติที่ร่างกายต้องการต่อวัน คือ 33 กิโลแคลอรีต่อน้ำหนัก

ตัว 1 กิโลกรัม

- ถ้าต้องการลดน้ำหนักตัวลง 1 กิโลกรัม ต้องใช้พลังงานจากไขมันส่วนเกินในร่างกายเพิ่มขึ้นประมาณ 7,700 แคลอรี

- การลดน้ำหนักที่ปลอดภัยควรลดเพียงสัปดาห์ละ 1-1 ½ กิโลกรัมเท่านั้น

อาหารไทยในการป้องกันโรค

สิ่งสำคัญที่ต้องพิจารณา ดูจากองค์ประกอบหลัก 4 ประการ คือ

- อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ อาหารที่มีเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินอี วิตามินซี และอาหารที่มีสารเซลีเนียม เช่น ยอดแค ใบขี้เหล็ก ใบกะเพราและผักกระเฉด

- อุดมด้วยเส้นใยอาหาร ช่วยป้องกันอาการท้องผูก แลดูดซับไขมันและน้ำตาลไว้ไม่ให้ดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย

- อุดมด้วยสารผัก มีหลายชนิด เช่น แคโรทีนอยด์ ฟลาโวนอยด์ กรดนิวคลิอิก ฟอสโฟไลปิด ไกลโคโปรตีน และลิกนิน ประโยชน์ของสารผัก คือ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ป้องกันและยับยั้งการเกิดมะเร็ง และป้องกันการกลายพันธุ์ของเซลล์ในร่างกาย

- มีสรรพคุณเป็นสมุนไพร เช่น กระชาย ขี้บวม ช่วยย่อยอาหาร แก้ท้องอืด

อาหารไทยในการบำบัดโรค

โรคไขมันในเลือดสูง

- รับประทานอาหารที่มีเส้นใยมากๆ
- ควรรับประทานผักวันละ 200 กรัม ได้แก่ มะเขือพวง สะเดา มะระขี้นก และผักที่มีใยอาหารมาก
- จำกัดอาหารที่มีไขมันสูง
- งดการกินเนื้อหมูและเนื้อวัว ให้กินปลา
- หมั่นออกกำลังกาย
- ผ่อนคลายด้วยกิจกรรมสนุกสนาน เช่น ดนตรี

เบาหวาน

- รับประทานข้าวกล้องกับผักพื้นบ้านทุกมื้อ
- งดอาหารหวานทุกชนิด
- ควรรับประทานอาหารมังสวิรัต เน้นอาหารเต้าหู้และเห็ด
- งดเนื้อสัตว์และข้าวเหนียว
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ความดันโลหิตสูง

- รับประทานผักพื้นบ้านจำพวกกระชาย กระเจี๊ยบ และตะไคร้
- ควรดื่มน้ำตะไคร้และน้ำใบบัวบก
- ผ่อนคลาย ลดความเครียดและวิตกกังวล

ปวดข้อ ข้ออักเสบ

- กินขิงแก่สดๆ อาจทำเป็นยา หรือจิ้มกับน้ำพริก
- ประคบข้อที่ปวดด้วยน้ำร้อน

- ถ้าปวดหัวเข่าหรือข้อเท้าอักเสบ และเป็นคนอ้วนควรลดน้ำหนัก
- ท้องผูก
- กินอาหารที่มีเส้นใยสูง
 - เลือกรับประทานผักที่มีสรรพคุณเป็นยาระบาย เช่น ยอดขี้เหล็ก สมอไทย แมงลัก มะละกอสุก น้ำมะขาม
- โรคกระเพาะอาหาร
- กินข้าวต้มข้าวกล้องๆ
 - กินอาหารไทยที่มีไขมันชั้น
- ท้องอืด อาหารไม่ย่อย
- รับประทานผักพื้นบ้านที่มีรสร้อน เช่น ขิง กะเพรา พริกไทย กระชาย
 - อาหารไม่ย่อย รับประทานตำลึงลวกจิ้ม น้ำพริก
- ไข้หวัด
- ทานผักพื้นบ้านที่มีวิตามินซีสูง เช่น มะขามป้อม สมอไทย ผักหวาน
 - รับประทานอาหารที่ให้รสร้อน เช่น ขิง แกงเลียงใส่พริกไทยและหัวหอมมากๆ
- นอนไม่หลับ
- เลือกรับประทานอาหารที่มีวิตามินบีและซี เช่น มะขามป้อม สมอไทย ผักต้ว ใบขี้เหล็ก
 - คลายเครียด และออกกำลังกายเสมอ
 - ดื่มน้ำอุ่นก่อนเข้านอน

7. ยุทธศาสตร์อาหารไทย

1. การแปรรูปอาหารไทยเพื่อการส่งออก

- สินค้าส่วนใหญ่ ได้แก่ ข้าวเจ้า มันสำปะหลัง กุ้งทะเล น้ำตาล สับปะรด ไข่ อาหารกระป๋องและผลไม้

- ข้อได้เปรียบในการแปรรูปอาหารไทยเพื่อการส่งออก ได้แก่ ชาวต่างชาติที่กลมกล่อมของอาหารไทย มีภูมิปัญญาและวัฒนธรรมในการปรุงอาหารที่เลียนแบบได้ยาก ประเทศไทยมีวัตถุดิบที่หลากหลาย อาหารไทยมีคุณภาพดีปลอดภัยพิชิตค้ำ

- ตลาดที่ส่งออก ได้แก่ สหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น สหภาพยุโรป และกลุ่มประเทศอาเซียน

- แนวโน้มของอาหารที่ต้องการสูงในตลาดโลก ได้แก่ อาหารเพื่อสุขภาพและอาหารที่มีขบวนการผลิตที่ได้มาตรฐาน

2. การสร้างค่านิยมให้บริโภคอาหารไทย

- การสร้างค่านิยมควรนำเสนอ 3 ประเด็น คือ ประเด็นด้านสุขภาพ ประเด็นด้านโอกาสทางเศรษฐกิจ และประเด็นด้านสังคมและวัฒนธรรม แต่ประเด็นที่สำคัญที่สุด คือประเด็นที่ว่าอาหารไทยเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

- การปรับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารให้ถูกต้องควรยึดหลัก การแพทย์แผนไทย การแพทย์อายุรเวท การแพทย์แผนจีน หรือมังสวิรัตติ อย่างไม่อย่างหนึ่งตามความสนใจ

ประเด็นด้านเศรษฐกิจ คือ

- ทำให้ผักพื้นบ้านถูกปรับเปลี่ยนเป็นผักเศรษฐกิจ
- มีการพัฒนาเทคโนโลยีในการเพาะปลูกมากขึ้น
- มีการศึกษาวิจัยและเขียนตำรามากขึ้น
- ธุรกิจการท่องเที่ยวขยายตัว

2.2 แนวคิดและค่านิยมของความมั่นคงทางอาหาร

2.2.1 แนวคิดและค่านิยมของความมั่นคงทางอาหาร (Food security: Concepts and definitions)¹⁰

ความมั่นคงทางอาหาร ได้กลายเป็นปัญหา ความมั่นคงรูปแบบใหม่ที่หลายประเทศทั่วโลก กำลังเผชิญและสร้างมาตรการรับมือกับความท้าทายดังกล่าวเพื่อความอยู่รอดของประชากรในประเทศ และประชากรโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศกำลังพัฒนาที่ปัญหานี้กำลังทวีความรุนแรงมากขึ้น อันเป็นผลจากสภาวะแวดล้อมระหว่างประเทศที่ เกิดวิกฤติด้านพลังงาน สภาพแวดล้อม และ ความสำคัญของการผลิตพืชอาหารลดลง ทำให้ราคา พืชอาหาร สูงขึ้น จนทำให้ประชากรที่ยากจนไม่สามารถเข้าถึงอาหารได้ แนวคิดความมั่นคงทางอาหารมิใช่เพิ่งเกิดขึ้น หากแต่มีการพัฒนาแนวคิดมาตั้งแต่ช่วง ทศวรรษที่ 1970 โดยมีการให้ค่านิยม คำจำกัดความไว้มากมาย ความหมายของแนวคิด “ความมั่นคงทางอาหาร” ถูกพัฒนาให้มีมิติที่ซับซ้อนขึ้นตามพลวัตความเข้าใจของผู้คนในเรื่องบทบาทของอาหาร หรือ แม้แต่ความแตกต่างในแต่ละประเทศและภูมิภาค 1 อย่างไรก็ตามค่านิยมของความมั่นคงทางอาหารที่ได้รับการนำมาใช้อ้างอิงและเป็นที่ยอมรับมากที่สุดมาจากการประชุมอาหารโลก (World Food Summit) ที่กรุงโรม ประเทศอิตาลีในปีค.ศ. 1996 คือ

“Food security, at the individual, household, national, regional and global levels (is achieved) when all people at all times have physical and economic access to sufficient, safe and nutritious foods to meet their dietary needs and food preferences for an active healthy life”

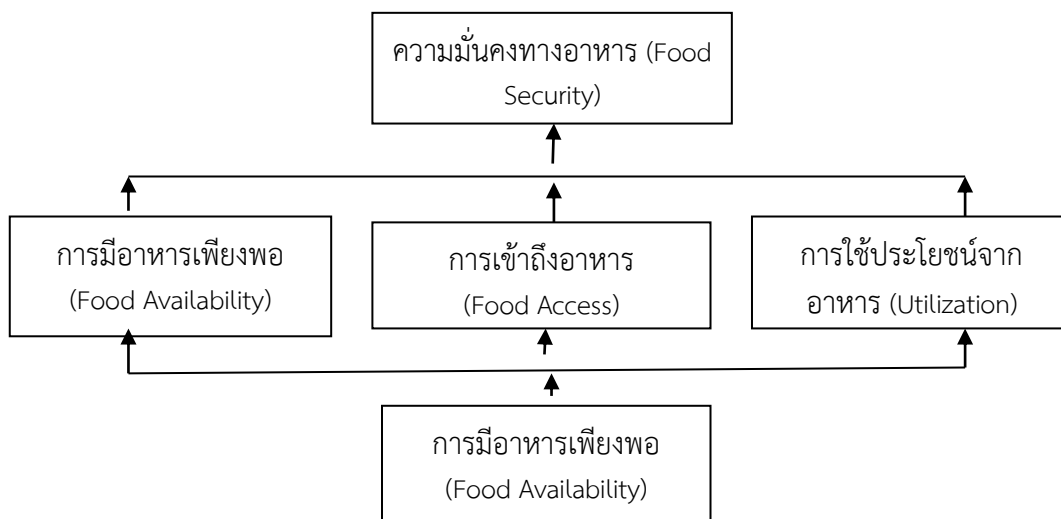
นอกจากความหมายของความมั่นคงทางอาหาร ที่ต้องการให้คนทุกคน ทุกเวลา มีความสามารถเข้าถึงอาหารทั้งในทางกายภาพและเศรษฐกิจอย่างเพียงพอ ปลอดภัย และมีคุณค่าทาง โภชนาการ ที่ตรงกับรสนิยมของตนเอง เพื่อการมีชีวิตที่ดีและสุขภาพที่แข็งแรง แล้ว องค์การอาหารและ เกษตรแห่งสหประชาชาติ(FAO) ได้แบ่งความหมายด้านความมั่นคงออกเป็น 4 มิติคือ

ความพร้อมเพียง (Availability) ของปริมาณอาหาร ที่อาจได้มาจากการผลิตภายในประเทศ หรือ การนำเข้า รวมถึงความช่วยเหลือด้านอาหาร การเข้าถึง (Access) ทรัพยากรที่พอเพียงของบุคคลเพื่อได้มาซึ่งอาหารที่เหมาะสมและมี โภชนาการ ทรัพยากรดังกล่าวหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่จะกำหนด ควบคุมกลุ่มสินค้าหนึ่งๆ ได้ภายใต้บริบททางกฎหมาย การเมือง เศรษฐกิจ และสังคมของชุมชนที่บุคคลอาศัยอยู่ (รวมถึงสิทธิ ตามประเพณีเช่น การเข้าถึงทรัพยากรส่วนรวมของชุมชน) การใช้ประโยชน์

¹⁰วิรัชพัชร ประเสริฐศักดิ์.บทความวิชาการอาหาร.ศุนย์วิจัย ดิเรก ชัยนามคณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

(Utilization) ด้านอาหารผ่านอาหารที่เพียงพอ น้ำสะอาดและการรักษา สุขภาพและสุขอนามัยเพื่อที่จะเข้าถึงภาวะความเป็นอยู่ที่ดีทางโภชนาการ ซึ่งความต้องการทาง ภายภาพทั้งหมดได้รับการตอบสนอง โดยนัยยะนี้ความมั่นคงทางอาหาร จึงสัมพันธ์กับปัจจัยนำเข้าที่ ไม่ใช่อาหารด้วยและมีมิติสุดท้ายคือ เสถียรภาพ (Stability) ทางอาหาร ที่ประชาชน ครัวเรือนและบุคคลจะต้องเข้าถึงอาหารที่ เพียงพอ ตลอดเวลา ไม่ต้องเสี่ยงกับการไม่ สามารถเข้าถึงอาหารอันเป็นผลมาจากวิกฤตที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน เช่น วิกฤตทางเศรษฐกิจหรือสภาพภูมิอากาศ หรือเหตุการณ์ที่เป็นไปตามวงจร เช่น ภาวะ ความไม่มั่นคงทางอาหารตามฤดูกาล ซึ่งในความหมายนี้ความมั่นคงทางอาหาร ครอบคลุมถึงมิติความ พอเพียงและการเข้าถึงอาหารด้วย

รูปภาพที่ 1: องค์ประกอบของความมั่นคงทางอาหาร



ที่มา : ปรับจาก Food and Agricultural Organization, “Food Security,” Policy Brief Issue 2 (June 2006): 1.

นอกจากนั้น การให้ค่านิยมของความมั่นคงทางอาหารนั้นยังเกิดขึ้นในหลายมิติ จากการศึกษาของ Marisol Smith & Simon Maxwell เรื่อง Household Food Security; a conceptual review ใน S. Maxwell & T.R. Frankenberger, eds. Household Food Security: Concept, Indicators and Measurement: A Technical Review. New York and Rome: UNICEF and IFAD ได้รวบรวมและบันทึกบรรณานุกรมเกี่ยวกับค่านิยมและคำจำกัดความของความมั่นคงทาง อาหาร (Food Security) และความมั่นคงทางอาหารในครัวเรือน (Household Food Security) ของ องค์การระหว่างประเทศ นักวิชาการ รวมถึงบุคคล องค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ไว้ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1974 – 1991 ไว้เกือบ 200 ความหมาย นอกจากนั้น ยังระบุถึงผู้เขียน แหล่งที่มา เอกสาร หน่วยงาน และเวลาที่มี การศึกษา งานศึกษาดังกล่าว เป็นการรวบรวม ค่านิยมของความมั่นคงทางอาหารจากผลงานวิชาการ รายงานจากหน่วยงานรัฐบาล รวมถึงบทบันทึกทั้งที่ มีการตีพิมพ์เผยแพร่ และไม่เผยแพร่สู่สาธารณะ โดยครอบคลุมเกือบทั่วทุกภูมิภาคของโลก การศึกษา แนวคิดและค่านิยมความมั่นคงด้านอาหารจะ ช่วยให้ผู้มีบทบาทในการจัดทำนโยบายรวมถึงผู้ที่มีส่วน เกี่ยวข้องได้มองเห็นขอบเขต มิติและความ เชื่อมโยงที่อาจส่งผลกระทบต่อมนุษย์และสังคม ทั้งในระดับประเทศ และระหว่างประเทศ สามารถวางแผนและ กำหนดบทบาทของนโยบายได้อย่างชัดเจนและเหมาะสมต่อ

ประเด็นปัญหาด้าน ความมั่นคงทางอาหาร ได้มากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม แนวคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหาร ในช่วงแรก นั้นจำกัดอยู่ในกรอบของ กระบวนการผลิต มีเป้าหมายการผลิตเพื่อให้มีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของผู้บริโภคซึ่ง นำไปสู่การปฏิวัติเขียว (Green Revolution) โดยการนำ เทคโนโลยีและ เครื่องจักรมาช่วยในการผลิต สินค้าเกษตรเพื่อให้ได้ในปริมาณมาก อย่างไรก็ตาม แม้จะมีปริมาณอาหาร มากแล้ว แต่ปัญหา ความอดอยากของประชากรโลกยังคงอยู่ ด้วยเหตุนี้แนวคิดทางเลือกใหม่จึงเกิดขึ้นโดย หลายฝ่าย ตระหนักว่า ความมั่นคงทางอาหารไม่ได้มีเพียงมิติด้านการผลิตอาหารให้ได้มากขึ้นเท่านั้น แต่ยัง เชื่อมโยงกับประเด็นอื่นๆ เช่น การเข้าถึงอาหาร การผลิตอาหารให้ได้ปริมาณสม่ำเสมอ ความปลอดภัยทาง อาหาร ความมั่นคงทางอาหารของชุมชน ทั้งยังรวมถึงบริบทแวดล้อมอื่นๆ ของ ความมั่นคงทางอาหาร เช่น การพัฒนา การลดปัญหาความยากจน สถานการณ์ความเสี่ยง ความเปราะบาง การพึ่งพาตนเองและการ พัฒนาชุมชน เป็นต้น นอกจากนี้ บทบาทของเกษตรกรได้ ถูกนำมาทบทวนใหม่ว่า ภาคเกษตรกรรมไม่ได้ เป็นเพียงภาคการผลิตที่ต้องได้รับการปกป้องเท่านั้น แต่ยังมีบทบาทสำคัญต่อความมั่นคงทางอาหารของ ประเทศทั้งในด้านการเพิ่มปริมาณอาหาร การสนับสนุนการเข้าถึงอาหาร การมีปริมาณอาหารที่สม่ำเสมอ และความปลอดภัยทางอาหาร อีก ด้วย ความมั่นคงทางอาหารกับการพัฒนาภาคเกษตรในด้านต่างๆ จึง เป็นประเด็นสำคัญที่ต้องดำเนิน ควบคู่กันไป

พัฒนาการของแนวคิดเรื่องความมั่นคงด้านอาหาร ๓ ทศวรรษที่ 1970: แนวคิดความมั่นคงด้าน อาหารกับกระบวนการผลิต ความมั่นคงทางอาหารเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจจากนานาชาติเป็นอย่างมากในช่วง กลางทศวรรษที่ 1970 เนื่องจากสภาวะขาดแคลนอาหารของโลก แต่ในขณะนั้น จุดมุ่งหมายของ การแก้ปัญหามุ่งให้ความสำคัญแก่ประเด็นที่ว่า จะผลิตอาหารเพียงพอต่อผู้บริโภคได้ อย่างไร แนวคิดความมั่นคงทางอาหารจึงจำกัดอยู่ในกรอบของ กระบวนการผลิต กล่าวคือ การผลิตอาหาร ให้ ได้มากเพียงพอต่อความต้องการของผู้บริโภคในราคาที่มิเสถียรภาพเป็นสำคัญ ดังนั้นหลายประเทศจึง ได้นำแนวคิด การปฏิวัติเขียว (Green Revolution) หรือการทำเกษตรแผนใหม่ เข้ามาปรับใช้กับ การพัฒนาด้านเกษตรทำให้มีการเปลี่ยนแปลงวิถีการผลิตจากการเกษตรแบบยังชีพไปเป็นการทำเกษตรเพื่อ อุตสาหกรรม เพื่อให้มีปริมาณอาหารเพียงพอต่อประชากรโลก ทั้งนี้การปฏิวัติเขียวได้นำความก้าวหน้าทาง วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมาใช้ในการเพิ่มประสิทธิภาพการผลิต ไม่ว่าจะเป็น การใช้พันธุ์พืชใหม่ที่ให้ผล ผลิตสูง (New crop cultivars) การชลประทาน (Irrigation) เพื่อให้ปลูกพืชได้ ในฤดูแล้งหรือสามารถผลิต ได้ในทุกช่วงเวลาและมีผลผลิตอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการใช้สารเคมีทาง การเกษตรจำพวกปุ๋ยเคมี (Fertilizer) สารเคมีกำจัดศัตรูพืช (Pesticide) และการใช้เครื่องจักรกล การเกษตร (Mechanization) มา ช่วยในการผลิตสินค้าเกษตรให้ได้ในปริมาณมาก บุคคลสำคัญที่มีบทบาทเด่นต่อแนวคิดการปฏิวัติเขียว คือ Norman Borlaug แนวคิดของเขา ได้เปลี่ยนโฉมการเกษตรสู่การเพาะปลูกให้ได้ผลผลิตสูง รวมทั้งสร้าง นวัตกรรมที่ช่วยผลิตอาหารให้แก่ โลกได้เพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าระหว่างปี ค.ศ.1960 – 1990 ผู้เชี่ยวชาญจำนวนมากได้ให้เครดิตแก่

การปฏิวัติ เขียวของบอร์ลอกว่า การปฏิวัติเขียวช่วยเบนเข็มความอดอยากของโลกในช่วงครึ่ง หลังของศตวรรษที่ 20 และช่วยชีวิตผู้คนซึ่งอาจจะมากถึงพันล้านคนไว้ นอร์แมน บอร์ลอกได้ตั้งศูนย์ ปรับปรุงข้าวโพดและ ข้าวสาลีนานาชาติ (International Maize and Wheat Improvement Center) ในเม็กซิโกขึ้นใน ปี ค.ศ. 1964 และได้ใช้เวลากว่า 10 ปีในการพัฒนาข้าวสาลีหลากหลายสายพันธุ์ ที่มีความ ต้านทาน โรค และให้ผลผลิตมากกว่าสายพันธุ์ดั้งเดิม หลังจากนั้นเขาได้นำข้าวสาลีเหล่านั้น พร้อมด้วยข้าว

เจ้า และข้าวโพดที่ผ่านการปรับปรุงพันธุ์คล้ายๆ กันมายังเอเชีย ตะวันออกกลาง อเมริกาใต้และแอฟริกา โดยมีปากีสถานและอินเดียที่ได้ประโยชน์จากเมล็ดพันธุ์สายพันธุ์ใหม่มากที่สุด ทำให้มีผลผลิตเพิ่มมากขึ้นถึง 4 เท่า ผลงานด้านการปฏิวัติเขียวที่ช่วยผลิตอาหารให้เพียงพอต่อประชากรโลกที่เพิ่มสูงขึ้น ได้กลายเป็นผลงานโดดเด่น ที่ทำให้นอร์แมน บอร์ลอกได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพในปี ค.ศ. 1970 และเขาได้กล่าวถึงความสำคัญของการมีอาหารที่เพียงพอไว้ว่า

“We must recognize the fact that adequate food is only the first requisite for life. For a decent and humane life we must also provide an opportunity for good education, remunerative employment, comfortable housing, good clothing, and effective and compassionate medical care.”

อย่างไรก็ตาม แม้ว่านอร์แมน บอร์ลอกจะยอมรับถึงความสำเร็จของการปฏิวัติเขียวที่ช่วยให้ประชากรหลายร้อยล้านคนมีอาหารเพียงพอ แต่เขาก็ได้ตระหนักถึงหัวใจสำคัญของการแก้ปัญหา ความยากจนว่า คือการลดความอดอยากและหิวโหยซึ่งยังคงเป็นปัญหาที่ยังไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ นอร์แมน บอร์ลอกได้กล่าวไว้ระหว่างการรับรางวัลโนเบลในปี ค.ศ. 1970 ว่า แม้ว่าการปฏิวัติ เขียวจะช่วยให้เพิ่มปริมาณผลผลิตแต่ก็มีผลกระทบที่เกิดขึ้นหลายประการจากการใช้ปุ๋ยเคมีและยาฆ่าแมลงและการพุ่งเป้าไปที่การเพิ่มผลผลิตในพืชเพียงไม่กี่ชนิดที่ไปประโยชน์แก่เจ้าของที่เพาะปลูกขนาดใหญ่ ทั้งที่จริงแล้วเป้าหมายสำคัญควรมุ่งเน้นไปที่การปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้คน นอกจากนั้นเขา ยังสนับสนุนให้รัฐบาลประเทศต่างๆ กำหนดนโยบายที่เป็นประโยชน์เชิงเศรษฐกิจต่อเกษตรกร และ ปรับปรุงโครงสร้างพื้นฐานให้เกษตรกรเข้าถึงตลาดได้ และสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของ สภาพแวดล้อมของโลก เช่น การเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศโลกได้ด้วย

ทศวรรษที่ 1980: แนวคิดความมั่นคงด้านอาหารกับการเข้าถึงอาหาร

วิกฤตการณ์อาหารจากความอดอยากที่เกิดขึ้นในทวีปแอฟริกาช่วงกลางทศวรรษที่ 1980 ทำให้หลายฝ่ายเห็นว่าการมีอาหารปริมาณเพียงพอในระดับมหภาคนั้นไม่สามารถประกันความมั่นคง ทางอาหารแก่ประชาชนในระดับครัวเรือนได้ หลายประเทศในทวีปแอฟริกาแม้จะเป็นประเทศผู้ส่งออก อาหารแต่ประชาชนจำนวนมากยังประสบกับปัญหาความอดอยากและหิวโหย เป็นผลให้ในระยะยาว ต่อมาได้มีการนำเสนอแนวคิดเรื่อง “สิทธิด้านอาหาร” (Food Entitlement) ขึ้นโดยนักเศรษฐศาสตร์ชาว อินเดียคือ Amartya Sen ผู้ซึ่งชี้ให้เห็นว่า การขาดแคลนอาหารของประชาชนในหลายประเทศไม่ได้ เกิดจากอาหารไม่เพียงพอ แต่เกิดจากการเข้าถึงสิทธิด้านอาหารในทางการเมือง ข้อเสนอของเขามี อิทธิพลอย่างมากต่อการขยายแนวคิดความมั่นคงทางอาหารที่ไม่ได้ผูกติดอยู่กับความพอเพียงของ อุปทานอาหารในระดับมหภาคเท่านั้น แต่ยังเน้นพิจารณาถึงมิติการเข้าถึงอาหารในระดับบุคคลและ ครัวเรือนด้วย การเข้าถึงอาหารคือ การที่ประชาชนมีความสามารถในการเข้าถึงอาหารโดยการผลิตเอง ในครัวเรือนหรือซื้อมาบริโภค ดังนั้นการที่ประเทศหนึ่งมีอาหารในภาพรวมเพียงพอก็ไม่ได้เป็น การประกันว่าประชาชนทุกคนจะมีอาหารบริโภคอย่างเพียงพอ ถ้าหากปัญหาความยากจนยังคงมีอยู่ เพราะในขณะที่อาหารมีราคาแพงขึ้น ประชาชนบางส่วนก็อาจขาดแคลนอาหารบริโภคได้ ซึ่งรูปแบบการเข้าถึงอาหารมีปัญหาสำคัญอย่างน้อย 2 รูปแบบคือ ประการแรก ประชาชนมีเงินที่จะสามารถซื้อ อาหารได้แต่อาหารมีไม่เพียงพอซึ่งส่วนใหญ่เกิดขึ้นกับประเทศที่พัฒนาแล้ว ประการที่สอง ประชาชน ไม่มีเงินที่จะสามารถซื้ออาหารได้แม้มีอาหารที่ผลิตเพียงพอ

ซึ่งมักจะเกิดขึ้นกับประเทศกำลังพัฒนาที่ ประชากรส่วนใหญ่อยู่ในภาคการเกษตรและมีความยากจน จะเห็นได้ว่า ปัญหาทั้งสองรูปแบบที่เกิดขึ้น มีความเกี่ยวข้องกับทั้งกระบวนการผลิตอาหารและปัญหาการเข้าถึงอาหารของประชาชน งานศึกษาของ Pingali and Stringer เรื่อง Food Security and Agricultural Production in Low-Income Food-Deficit Countries: 10 years after the Uruguay Round ระบุถึงประเด็น การเข้าถึงอาหาร ที่เน้นการกระจายรายได้เพื่อแก้ไขปัญหาความยากจน และเพิ่มประสิทธิภาพด้านสาธารณสุขโภชนาการและการตลาด พบว่าความไม่มีประสิทธิภาพของการเข้าถึงอาหารทำให้เกิดภาวะ ความอดอยาก การเกษตรเชิงอุตสาหกรรมที่เกิดขึ้นจากการปฏิวัติเขียวไม่สามารถแก้ปัญหา ความมั่นคงด้านอาหารได้เพียงสาขาเดียว การที่ประเทศมีอาหารในภาพรวมเพียงพอไม่ได้เป็นสิ่งที่ จะรับประกันได้ว่า ประชาชนทุกคนจะมีอาหารบริโภคอย่างเพียงพอ โดยเฉพาะถ้าหากประชาชนมีรายได้ น้อยแต่อาหารมีราคาแพง หรือภาครัฐไม่มีระบบบริหารจัดการด้านสวัสดิการที่ดีแล้ว ประชาชนบางส่วน ก็อาจขาดแคลนอาหารบริโภคได้เช่นกันแนวคิดความมั่นคงทางอาหารในช่วงทศวรรษที่ 1980 ได้ขยายขอบเขตของการเข้าถึงอาหาร จากระดับโลกหรือระดับประเทศ มาสู่ระดับปัจเจกชน รวมทั้งเริ่มมีการนำนโยบายปรับโครงสร้างเพื่อ แก้ไขปัญหาความยากจนซึ่งทำให้ประชาชนเข้าไม่ถึงอาหาร มาใช้วิเคราะห์ในการแก้ปัญหาด้วย

ทศวรรษที่ 1990: ความมั่นคงทางอาหารกับความปลอดภัยทางอาหาร

ในทศวรรษที่ 1990 แนวคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหารได้ครอบคลุมไปถึงเรื่องคุณค่าของ อาหาร โภชนาการ ความปลอดภัยและความสมดุลทางอาหาร โดยนักวิชาการและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้หันมาให้ความสำคัญในเรื่องการบริโภคอาหารอย่างมีประโยชน์ ถูกสุขลักษณะ มีคุณภาพและ ความปลอดภัย เพื่อสุขภาพที่ดีของประชากรโลก งานวิจัยของ Dreze Jean และ Amartya Sen เรื่อง Hunger and Public Action ระบุว่า ประเด็นเรื่องสุขภาพและโภชนาการควรถูกนำมาใช้วิเคราะห์เพื่อ แก้ไขปัญหาความอดอยากและภาวะขาดแคลนอาหารของประชาชนด้วย ขณะที่องค์การ UNICEF ได้ ระบุว่าอาหารเป็นปัจจัยสำคัญของสาเหตุการเกิดภาวะทุพโภชนาการในแม่และเด็กซึ่งเกิดจากการ บริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และไม่มีหลากหลายทางอาหาร นอกจากนี้ กรมการเกษตรของ สหรัฐอเมริกา (United States Department of Agriculture --- USDA) ยังได้ชี้ว่า ความมั่นคงทาง อาหารเกิดขึ้นเมื่อสมาชิกในครอบครัว ทั้งหมดสามารถเข้าถึงอาหารอย่างเพียงพอในทุกเวลา และ ดำเนินการได้เองเพื่อมีความสุขที่ดีที่สุด ดังนั้น ความมั่นคงทางอาหารจึงประกอบด้วย การมีอาหาร เพียงพอ ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ เนื่องจากแนวคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหารถูกพัฒนามาจากความแตกต่างด้านแนวทาง การมองปัญหา ทั้งทางกายภาพ ทางเศรษฐกิจ การเมือง และสังคม โดยทุกฝ่ายต้องการแก้ไขปัญหาใน ทุกระดับทั้งในเชิงโครงสร้างและความต้องการระบุเป้าหมายของแนวทางการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งเรื่อง กระบวนการผลิต การเข้าถึงอาหาร และความปลอดภัยทางอาหาร ดังนั้นในปี ค.ศ. 1996 ชุมชน ระหว่างประเทศจึงได้จัดให้มีการจัดประชุมสุดยอดว่าด้วยอาหารโลก (World Food Summit) ขึ้น ซึ่งที่ ประชุมได้ให้คำนิยามความมั่นคงทางอาหารที่มีความซับซ้อนมากขึ้นโดยได้พยายามเชื่อมโยงแนวคิด ต่างๆ ไว้อย่างครอบคลุมว่า

“Food security, at the individual, household, national, regional and global levels (is achieved) when all people at all times have physical and economic access to sufficient, safe and nutritious foods to meet their dietary needs and food preferences for an active healthy life.”

ตารางที่ 1: พัฒนาการแนวคิดด้านความมั่นคงทางอาหาร Concepts and Definitions

1974 World Food Summit	“availability at all times of adequate world food supplies of basic foodstuffs to sustain a steady expansion of food consumption and to offset fluctuations in production and prices”
1983 Food and Agriculture Organization (FAO)	“ensuring that all people at all times have both physical and economic access to the basic food that they need”
1985 Advisory Council on Development Co-operation, Food Security in Africa	The concept of food security is taken as embracing three specific aims: ensuring production of adequate food supplies; maximizing stability in the growth of supplies; and securing access to available supplies on the part of those who need them. < Advisory Council on Development Co-operation. Food Security in Africa. Report and Recommendations. Dublin. December 1985.>
1986 World Bank report	“access of all people at all times to enough food for an active, healthy life”.
1990 Life Sciences Research Office	“access by all people at all times to enough food for an active, healthy life and includes at a minimum: a) the ready availability of nutritionally adequate and safe foods, and b) the assured ability to acquire acceptable food in socially acceptable ways (e.g. without resorting to emergency food supplies, scavenging, stealing, and other coping strategies)” .
1996 World Food Summit	“All people at all times have physical and economic access to sufficient, safe and nutritious foods to meet their dietary needs and food preferences for an active healthy life”
2000 City of Toronto	Food security; - The availability of a variety of foods at a reasonable cost. - Ready access to quality grocery stores, food service operations, or alternative food sources. - Sufficient personal income to buy adequate food for each household member each day. - The freedom to choose personally and culturally acceptable foods. - Legitimate confidence in the quality of the foods available. - Easy access to understandable, accurate information about food and nutrition. - The assurance of a viable

	and sustainable food production system < Food and Hunger Action Committee, 2000>
2001 Food and Agriculture Organization (FAO)	“a situation that exists when all people, at all times, have physical, social and economic access to sufficient, safe and nutritious food that meets their dietary needs and food preferences for an active and healthy life”

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น

แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น

คำว่า “ภูมิปัญญาท้องถิ่น” (local wisdom) หรือ “ภูมิปัญญาชาวบ้าน” (popular wisdom) หรือ “ภูมิปัญญาไทย” (Thai wisdom) เป็นคำที่รู้จักกันในวงการศึกษามานานพอสมควรแล้ว แต่ความจริงในการกล่าวถึงได้เกิดขึ้นในบางระยะๆ และไม่ได้นำมาใช้ในการพัฒนาในด้านต่างๆ ของประเทศได้เต็มที่นัก ในด้านการศึกษาก็ได้มีการตื่นตัวครั้งหนึ่ง เมื่อแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2535-2539) ในหมวดที่ 4 ได้กล่าวถึงแนวทางจัดการศึกษาในส่วนของเนื้อหาสาระและกระบวนการเรียนการสอน ข้อ 9 ที่ว่า ให้นำความรู้ที่ได้จากการศึกษา ค้นคว้า และวิจัยในศาสตร์สาขาต่างๆ รวมทั้งจากแหล่งวิทยากรอื่นๆ เช่นภูมิปัญญาท้องถิ่น วัฒนธรรม พิพิธภัณฑสถาน สื่อมวลชน เป็นต้น

จากนั้นภูมิปัญญาก็ยังได้รับการหยิบยกให้เห็นความสำคัญมากนักจนกระทั่งพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้มีการกำหนดไว้ในมาตรา 6 ที่ว่าด้วยการจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรมมีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข รวมทั้งส่วนหนึ่งของมาตรา 23 ที่ระบุว่า กระบวนการเรียนรู้ต้องปลูกฝังจิตสำนึกที่ถูกต้องในเรื่องต่างๆ รวมทั้งส่งเสริมศาสนา ศิลปวัฒนธรรมของชาติ การกีฬาภูมิปัญญาท้องถิ่นภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทยและภูมิปัญญาอันเป็นสากลที่ต้องเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง

สำนักคณะกรรมการการวัฒนธรรมแห่งชาติ¹¹ ได้กล่าวไว้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น (local wisdom) สะสมขึ้นมาจากประสบการณ์ของชีวิต สังคมและในสภาพสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันและถ่ายทอดสืบทอดกันมาเป็นวัฒนธรรม การดำเนินงานด้านวัฒนธรรม จึงต้องใช้ปัญญาค้นหาสิ่งที่มีอยู่แล้ว ฟันฟู ประยุกต์ ประดิษฐ์ เสริมสร้างสิ่งใหม่ บนรากฐานสิ่งเก่าที่ค้นพบนั้น นักฟันฟู นักประยุกต์ และนักประดิษฐ์ คิดค้นทางวัฒนธรรมพื้นบ้านเหล่านี้ มีชื่อเรียกในเวลาต่อมาว่า “ปราชญ์ชาวบ้าน” หรือ “ผู้รู้ชาวบ้าน” และสติปัญญาที่นำมาใช้ในการสร้างสรรค์นี้เรียกว่า “ภูมิปัญญาชาวบ้าน” หรือ “ภูมิปัญญาท้องถิ่น”

ประเวศ วะสี ได้กล่าวว่า¹² ภูมิปัญญาท้องถิ่น เกิดจากการส่งสมการเรียนรู้มาเป็นระยะเวลา ยาวนาน มีลักษณะเชื่อมโยงกันไปหมดทุกสาขาวิชาไม่แยกเป็นวิชาแบบเรียนที่เราเรียน แต่เป็นการ

¹¹ สำนักงานคณะกรรมการการวัฒนธรรมแห่งชาติ. ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการดำเนินงานด้านวัฒนธรรมและการพัฒนาชนบท. (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป, 2534), หน้า 52.

¹² ประเวศ วะสี “การศึกษาของชาติ กับภูมิปัญญาท้องถิ่น”. น.17-19. ใน เสรีพงศ์พิศ. (บรรณาธิการ). 2536. ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท. (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป. (2536:21)

เชื่อมโยงกันทุกรายวิชาทั้งที่เป็นเศรษฐกิจ ความเป็นอยู่ การศึกษาและวัฒนธรรม จะผสมกลมกลืนเข้าด้วยกัน

ยุพา ทรัพย์อุไรรัตน์ กล่าวว่า¹³ ภูมิปัญญาชาวบ้านเกิดจากการสั่งสมความรู้ประสบการณ์ ที่ได้รับถ่ายทอดจากบุคคลและสถาบันต่างๆ โดยมีอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและศาสนา เกี่ยวข้องอยู่ด้วยและมีวัฒนธรรมเป็นพื้นฐานภูมิปัญญา ภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นสิ่งที่มีความมีการปฏิบัติโดยผู้คนในชุมชนนั้น

สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกิดจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่มีการสั่งสมความรู้มวลประสบการณ์ต่างๆ ที่มีการสืบทอดจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ที่เป็นไปอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสายโดยมีความสัมพันธ์ระหว่างชาวบ้านกับชาวบ้าน จากชุมชนหนึ่งสู่ชุมชนหนึ่งจนทำให้สังคมชาวบ้านมีความเป็นปึกแผ่นมั่นคง

ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่น (local wisdom) หรือ ภูมิปัญญาชาวบ้าน (popular wisdom) เป็นคำที่รู้จักกันมานานพอสมควร เป็นคำที่มีความหมายลึกซึ้งหลายแง่มุม ซึ่งมีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ในแง่มุมต่างกัน ดังนี้

อังกูล สมคะเนย์ กล่าวถึง ภูมิปัญญาชาวบ้านว่า¹⁴ หมายถึง มวลความรู้และมวลประสบการณ์ของชาวบ้านที่ใช้ในการดำเนินชีวิตให้เป็นสุข โดยได้รับการถ่ายทอด สั่งสมกันมาผ่านกระบวนการพัฒนาให้สอดคล้องกับกาลสมัย

รัตนะ บัวสนธิ์ กล่าวว่าภูมิปัญญาท้องถิ่น¹⁵ หมายถึงกระบวนการทัศน์ของบุคคลที่มีต่อตนเอง ต่อโลกและสิ่งแวดล้อม ซึ่งกระบวนการทัศน์ดังกล่าวมีรากฐานจากคำสอนทางศาสนา คติ จารีต ประเพณีที่ได้รับการถ่ายทอด สั่งสอนและปฏิบัติสืบเนื่องกันมา ปรับเข้ากับบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงแต่ละสมัย ทั้งนี้โดยมีเป้าหมายเพื่อความสงบสุขของส่วนที่เป็นชุมชน และปัจเจกบุคคล

รุ่ง แก้วแดง ได้กล่าวถึงภูมิปัญญาไทยว่า¹⁶ หมายถึง องค์ความรู้ความสามารถและทักษะของคนไทย อันเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการเลือกสรร เรียนรู้พัฒนาและถ่ายทอดสืบทอดกันมาเพื่อใช้แก้ปัญหาและพัฒนาวิถีชีวิตของคนไทยให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและเหมาะสมกับยุคสมัย

วันเพ็ญ พวงพันธุ์บุตร ให้ทัศนะเกี่ยวกับภูมิปัญญาไทยว่า¹⁷ หมายถึงองค์ความรู้ทั้งหลายที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดสืบทอดกันมาของชาติไทย โดยการคิดค้นปรับเปลี่ยนผสมผสานกับความรู้ใหม่และพัฒนาให้เหมาะสมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง

สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง ความรู้และประสบการณ์

¹³ ทรัพย์อุไรรัตน์. การใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านในการศึกษานอกระบบโรงเรียนภาคตะวันออก. (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2537), หน้า 21.

¹⁴ อังกูล สมคะเนย์. สภาพและปัญหาการนำภูมิปัญญาชาวบ้านมาใช้พัฒนาหลักสูตรโรงเรียนประถม ศึกษาสังกัดสำนักงานการศึกษาจังหวัดอุบลราชธานี. (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535), หน้า 37.

¹⁵ รัตนะ บัวสนธิ์. การศึกษาหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนเพื่อการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น: กรณีศึกษาชุมชนแห่งหนึ่งในเขตภาคกลางตอนล่าง. (2535), หน้า 35.

¹⁶ รุ่ง แก้วแดง. ปฏิบัติการศึกษไทย. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน. 2543), หน้า 204.

¹⁷ วันเพ็ญ พวงพันธุ์บุตร. พื้นฐานวัฒนธรรมไทย. (ลพบุรี: สถาบันราชเทพสตรี, 2542), หน้า 108.

ของชาวบ้านที่ใช้ในการดำเนินชีวิตให้เป็นสุข โดยได้รับการถ่ายทอดสั่งสมกันมา ผ่านกระบวนการพัฒนาให้สอดคล้องกับกาลสมัย

ความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่น เกิดจากการสืบสาน สืบทอดประสบการณ์จากรุ่นถึงรุ่น เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สั่งสมกันมาเป็นเวลานาน ถ้าถูกละเลย ขาดการยอมรับ และถูกทำลายลง ก็จะสูญหายไป ไร้ซึ่งภูมิปัญญาของตนเอง ทำให้คนในท้องถิ่นไม่มีศักดิ์ศรี ขาดความภาคภูมิใจในท้องถิ่นของตน ดังนั้นภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งนี้การศึกษา หน่วยงาน ได้กล่าวถึงความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้าน ไว้ดังนี้

ยุพา ทรัพย์อุไรรัตน์ กล่าวถึง¹⁸ ความสำคัญของภูมิปัญญาชาวบ้านว่าภูมิปัญญาชาวบ้าน เป็นวัฒนธรรมและประเพณี วิถีชีวิตแบบดั้งเดิม เป็นตัวกำหนดคุณลักษณะของสังคม เป็นสิ่งที่มีจุดหมาย เป็นสิ่งสำคัญ มีความหมายและคุณค่าต่อการดำรงอยู่ร่วมกันที่จะช่วยให้สมาชิกในชุมชนหมู่บ้าน ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข ช่วยสร้างความสมดุล ระหว่างคนกับธรรมชาติแวดล้อม ทำให้ผู้คนดำรงตนและปรับเปลี่ยนได้ทันต่อความเปลี่ยนแปลงและผลกระทบอันเกิดจากสังคมภายนอกและเป็นประโยชน์ต่อการทำงานพัฒนาชนบท ของเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานต่างๆทั้งนี้เพื่อเป็นการกำหนดท่าทีในการทำงานให้กลมกลืนกับชาวบ้านได้มากยิ่งขึ้น

นันทสาร สีสลับ ได้กล่าวถึงความสำคัญของภูมิปัญญาไทย ดังนี้¹⁹

1. ภูมิปัญญาไทยช่วยสร้างชาติให้เป็นปึกแผ่น
2. สร้างความภาคภูมิใจและศักดิ์ศรีเกียรติภูมิแก่คนไทย
3. สามารถปรับประยุกต์หลักธรรมคำสอนทางศาสนาใช้กับวิถีชีวิตได้อย่างเหมาะสม
4. สร้างความสมดุลระหว่างคนในสังคมและธรรมชาติได้อย่างยั่งยืน
5. เปลี่ยนแปลงปรับปรุงได้ตามยุคสมัย

รุ่ง แก้วคง กล่าวถึง²⁰ ความสำคัญของภูมิปัญญาไทยว่าภูมิปัญญาไทยได้ช่วยสร้างชาติให้เป็นปึกแผ่น สร้างศักดิ์ศรีและเกียรติภูมิแก่คนไทย ทำให้บรรพบุรุษของเราได้ดำรงชีวิตอยู่บนผืนแผ่นดินนี้มาอย่างสงบสุขเป็นเวลายาวนาน แม้ว่าภูมิปัญญาส่วนหนึ่งจะสูญหายไป แต่ยังมีบางส่วนหลงเหลือเป็นมรดกอันล้ำค่าอยู่กับสังคมไทยมาโดยตลอด

จากความสำคัญที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความสำคัญ เป็นมรดกที่บรรพบุรุษในอดีตได้สั่งสม สร้างสรรค์ สืบทอดภูมิปัญญามาอย่างต่อเนื่อง สืบสานเรื่องราวอันทรงคุณค่ามากมาย ส่งผลให้คนในชาติเกิดความรัก ความภาคภูมิใจและร่วมแรงร่วมใจสืบสานต่อกันมาและต่อไปในอนาคต ภูมิปัญญาท้องถิ่นจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่ง

ลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นเรื่องราวการสืบทอดประสบการณ์จากอดีตถึงปัจจุบันที่มีลักษณะ

¹⁸ ยุพา ทรัพย์อุไรรัตน์. การใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านในการศึกษานอกระบบโรงเรียนภาคตะวันออก. (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537) , หน้า 25-26.

¹⁹ นันทสาร สีสลับ. “ภูมิปัญญาไทย”. สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่ม 23. (พิมพ์ครั้งที่ 2). (2542), หน้า 25.

²⁰ รุ่ง แก้วแดง. ปฏิบัติการศึกษไทย.(กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน, 2543) , หน้า 205.

ของความสัมพันธ์ภายในท้องถิ่น ที่มีความหลากหลายทางภูมิปัญญาแต่ไม่แตกต่างกันมากนัก ซึ่งมีหลายท่านได้กล่าวถึงลักษณะของภูมิปัญญาท้องถิ่นไว้ ดังนี้

เสรี พงศ์พิศ กล่าวว่า²¹ ภูมิปัญญา มี 2 ลักษณะ คือ มีลักษณะเป็นนามธรรม เป็นโลกทัศน์ ชีวทัศน์ เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิต เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเกิด แก่ เจ็บตาย คุณค่าและความหมายของทุกสิ่งในชีวิตประจำวัน

1. มีลักษณะเป็นรูปธรรม เกี่ยวกับเรื่องเฉพาะด้านต่างๆ เช่น การทำมาหากิน การเกษตร หัตถกรรม ศิลปะ ดนตรี และอื่นๆ

ภูมิปัญญาเหล่านี้สะท้อนออกมาใน 3 ลักษณะ ที่สัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด คือ ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับโลก สิ่งแวดล้อม สัตว์ พืช ธรรมชาติ ความสัมพันธ์กับคนอื่นที่อยู่ร่วมกันในสังคมหรือชุมชน ความสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ สิ่งเหนือธรรมชาติ สิ่งที่ไม่สามารถสัมผัสได้ทั้งหลาย ทั้ง 3 ลักษณะนี้ คือ สามมิติของเรื่องเดียวกัน คือ ชีวิตของชาวบ้าน สะท้อนออกมาถึงภูมิปัญญาในการดำเนินชีวิตอย่างเอกภาพ เหมือนมุมของสามเหลี่ยม ภูมิปัญญาจึงเป็นรากฐานในการดำเนินชีวิตของชาวบ้าน

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ ได้กล่าวถึง²² ลักษณะภูมิปัญญาท้องถิ่น ไว้ดังนี้

1. ภูมิปัญญา เป็นความรู้เกี่ยวกับเรื่องใดๆ หรือหน่วยสังคมใดๆ เป็นข้อมูล เป็นเนื้อหาสาระเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ เช่น ความรู้เกี่ยวกับครอบครัว ความรู้เกี่ยวกับมนุษย์ เกี่ยวกับผู้หญิง ผู้ชาย ประเภทครอบครัวของสังคมนั้น

2. ภูมิปัญญา เป็นความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องใดๆ ของสังคมนั้น มีความเชื่อแต่ยังไม่มีการพิสูจน์ยืนยันว่าถูกต้อง เช่น เรื่องนรก สวรรค์ ตายแล้วไปไหน

3. ภูมิปัญญา คือ ความสามารถหรือแนวทางในการแก้ปัญหาหรือป้องกันปัญหาเกี่ยวกับหน่วยสังคมหนึ่งสังคมใด ตัวอย่างครอบครัว เช่น ความสามารถในการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นในครอบครัว

4. ภูมิปัญญาทางวัตถุในหน่วยสังคมใดๆ ตัวอย่าง เช่น เรือขนาน บ้านช่อง เครื่องใช้ไม้สอยต่างๆ ในครอบครัวทำให้ครอบครัวมีความสุข สดวก สบายตามสภาพ เป็นต้น

5. ภูมิปัญญาด้านพฤติกรรมในหน่วยสังคมใดๆ ตัวอย่างครอบครัว เช่น การกระทำ ความประพฤติ การปฏิบัติตัวของคนต่างๆ ในครอบครัวจนทำให้ครอบครัวสามารถดำรงอยู่ได้ก็นับเป็นภูมิปัญญาเช่นเดียวกัน

พรชัย กาพันธ์ กล่าวว่า²³ ภูมิปัญญาท้องถิ่น สะสมกันมา จากประสบการณ์ของชีวิต สังคมและในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน และถ่ายทอดสืบต่อกันมาเป็นวัฒนธรรม วัฒนธรรมชุมชน จึงเป็นทรัพยากรอันมีคุณค่ามหาศาลของสังคมตลอดจนประเทศชาติ ที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่และหวงแหน มีลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ

1. ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีวัฒนธรรมเป็นฐาน ไม่ใช่วิทยาศาสตร์

²¹ เสรี พงศ์พิศ. ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท. (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป แอนด์พับลิชชิ่ง, 2536), หน้า 145.

²² สัญญา สัญญาวิวัฒน์. ภูมิปัญญาไทย. (กรุงเทพมหานคร: สถาบันไทยศึกษา, 2534), หน้า 25.

²³ พรชัย กาพันธ์. “วิถีการศึกษาด้วยภูมิปัญญาไทย”. (วารสารวิชาการ, 7 กรกฎาคม 2545), หน้า 5-6.

2. ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีบูรณาการ
3. ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความเชื่อมโยงไปสู่นามธรรมที่ลึกซึ้ง
4. ภูมิปัญญาท้องถิ่นเน้นความสำคัญของจริยธรรมมากกว่าวัตรธรรม

ภูมิปัญญาที่เกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคนอื่นในสังคม จะแสดงออกมาในลักษณะจารีต ขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปะและนันทนาการ ภาษาและวรรณกรรม ตลอดทั้งการสื่อสารต่างๆ เป็นต้น เป็นองค์รวม หรือกิจกรรมทุกอย่างในวิถีชีวิต เป็นเรื่องของการแก้ปัญหา การจัดการ การปรับตัว การเรียนรู้ เพื่อความอยู่รอดของบุคคล ชุมชนและสังคม เป็นแกนหลัก หรือกระบวนทัศน์ในการมองชีวิต เป็นพื้นความรู้ในเรื่องต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อการปรับสมดุลในพัฒนาการทางสังคม ตลอดเวลาที่มีลักษณะเฉพาะหรือมีเอกลักษณ์ในตัวเอง

จากแนวคิดดังกล่าว สรุปได้ว่า ภูมิปัญญา มี 2 ลักษณะคือ

1. เป็นรูปธรรม ได้แก่ วัตรปฏิบัติกระทำทั้งหลาย เช่น การเกษตร หัตถกรรม ศิลปะ ดนตรี ฯลฯ
2. เป็นนามธรรม คือ ความรู้ ความเชื่อ หรือแนวทางในการแก้ปัญหาและป้องกันปัญหา รวมทั้งการสร้างความสุขให้กับชีวิตมนุษย์

ประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น

อังกุล สมคณีย์ ได้จำแนกภูมิปัญญาชาวบ้านออกเป็น 4 กลุ่ม คือ²⁴

กลุ่มที่ 1 เรื่องเกี่ยวกับคติ ความคิด ความเชื่อ ภาษาและหลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์แห่งความรู้ที่เกิดจากการสั่งสมถ่ายทอดกันมา คติ ความคิด ความเชื่อ ภาษาและหลักการที่เป็นพื้นฐานขององค์ความรู้ที่ปรากฏให้เห็นได้ในปัจจุบัน ทั้งที่เป็นการประกอบพิธีกรรม การปลูกพืช การเลี้ยงสัตว์และการใช้แรงงานของตนเอง รวมถึงการหาผลผลิตต่างๆที่มีอยู่ในธรรมชาติมาใช้ประโยชน์เพื่อการยังชีพประกอบกับความเชื่อทางศาสนา ได้เข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย คติ คำคม สุภาษิต คำพังเพย นิทานหรือตำนานพื้นบ้าน คติธรรมคำสอนทางศาสนา ปรศนาคำทายต่างๆ ภาษาถิ่นหรือภาษาพื้นบ้าน

กลุ่มที่ 2 เรื่องของศิลปะ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมและประเพณีศิลปะ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมและประเพณี จะเป็นตัวชี้ที่สำคัญต่อการแสดงออกถึงภูมิปัญญาชาวบ้านแต่ละหมู่บ้านต่อการดำเนินชีวิต ซึ่งก็คือผลงานหรือกิจกรรมที่เกิดจากความคิดของชาวบ้านที่แสดงให้เห็นคุณค่าแห่งการดำเนินชีวิต วิถีชีวิต ความเป็นอยู่ที่ได้รับการถ่ายทอดสืบต่อกันมาเฉพาะกลุ่มชน หรือท้องถิ่นนั้นๆ ซึ่งเป็นการแสดงถึงความเจริญงอกงามและความเป็นระเบียบเรียบร้อยของกลุ่มชนหรือท้องถิ่นนั้นๆได้แก่ การละเล่นพื้นบ้าน เพลงพื้นบ้านประเภทต่างๆศิลปะการแสดง เช่น หนังตะลุง มโนราห์ ศิลปะด้านโบราณสถาน โบราณวัตถุของท้องถิ่น ขนบธรรมเนียมประเพณีหรือวัฒนธรรมท้องถิ่น

กลุ่มที่ 3 เรื่องของการประกอบอาชีพในแต่ละท้องถิ่น ในอดีตวิถีชีวิตของคนไทยมีความ

²⁴อังกุล สมคณีย์. สภาพและปัญหาการนำภูมิปัญญาชาวบ้านมาใช้พัฒนาหลักสูตรโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดอุบลราชธานี. (กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535) , หน้า 37.

เป็นอยู่โดยธรรมชาติ ทำมาหาเลี้ยงชีพด้วยการเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ จับสัตว์น้ำโดยใช้เครื่องมือที่ประดิษฐ์เอง ในการประกอบอาชีพนั้นเป็นการทำให้มีอยู่มากกว่าที่จะทำเพื่อความมั่งมี ความร่ำรวย โดยที่ไม่จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยจากภายนอกมาเป็นตัวกำหนดหรืออิทธิพลในการผลิต แต่ปัจจุบันวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปมากซึ่งเป็นผลมาจากการมุ่งเน้นพัฒนาประเทศ เพื่อเปลี่ยนแปลงจากประเทศเกษตรกรรมเป็นประเทศอุตสาหกรรมใหม่ ทำให้ระบบการผลิตของชาวบ้านได้รับผลกระทบไปด้วย จึงก่อให้เกิดความล้มเหลวทางเศรษฐกิจในชนบทอย่างรุนแรง ผลจากความล้มเหลวและความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจึงได้มีบุคคลหนึ่งนำไปใช้เป็นบทเรียนเกิดแนวคิดการพึ่งพาตนเองและการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันในชนบท จึงได้มีการริเริ่มฟื้นฟูทรัพยากรในท้องถิ่นที่ได้มีการสูญเสียไปให้มีสภาพอุดมสมบูรณ์พร้อมปรับสภาพการดำเนินชีวิตที่เคยถูกรบกวนด้วยระบบธุรกิจการค้า กลับมาสู่อชีพเกษตรกรรม เพื่อความอยู่รอด โดยอาศัยความสมดุลทางธรรมชาติ กลุ่มบุคคลดังกล่าวยืนหยัดต่อสู้ด้วยความเข้มแข็งกับความล้มเหลวและความผิดพลาดที่เกิดขึ้นอย่างภาคภูมิใจด้วยกำลังกาย สติปัญญา ส่งสมประสบการณ์จากการผสมผสานกลมกลืนได้อย่างเหมาะสม สามารถยืนหยัดอยู่ได้ด้วยการพึ่งพาตนเอง บุคคลเหล่านี้จึงเป็นผู้ที่สมควรได้รับการยกย่องและนำเอาหลักการ ความรู้แนวคิดและประสบการณ์ไปถ่ายทอดให้กับอนุชนรุ่นต่อไป ได้แก่ การทำเครื่องมือจับสัตว์น้ำ งานจักสานจากไม้ไผ่ งานจักสานจากเตยปาหนัน งานจักสานจากหวาย งานประดิษฐ์สิ่งของจากเปลือกหอยแตก การจัดทำผ้าบาติก และการเขียนลายผ้าบาติก

กลุ่มที่ 4 เรื่องของแนวความคิด หลักปฏิบัติและเทคโนโลยีชาวบ้าน จากสภาพ

เศรษฐกิจและสังคมของประเทศได้เปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรม ส่งผลให้การดำเนินชีวิตเปลี่ยนไป เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จึงได้มีบุคคลนำแนวความรู้และหลักการที่เคยปฏิบัติกันมานานมาผสมผสานกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ เพื่อเพิ่มผลผลิตหรือประกอบกิจกรรมในการดำเนินชีวิตในครอบครัวและท้องถิ่น ซึ่งนับว่าบุคคลเหล่านี้ เป็นภูมิปัญญาอีกกลุ่มหนึ่ง ที่มีความรู้ความสามารถในการพัฒนาตนเองและช่วยเหลือสังคม ได้แก่ การทำไร่นาสวนผสม ตามแนวเกษตรทฤษฎีใหม่ การแปรรูปอาหาร การประดิษฐ์ดอกไม้โดยใช้วัสดุในท้องถิ่น การนำสมุนไพรเพื่อใช้รักษาโรค การถนอมอาหาร

รุ่ง แก้วแดง ได้แยกประเภทภูมิปัญญาไทยไว้ ดังนี้²⁵

1. สาขาเกษตรกรรม หมายถึง ความสามารถในการผสมผสานองค์ความรู้ ทักษะและเทคนิคด้านการเกษตรกับเทคโนโลยี โดยการพัฒนามาบนพื้นฐานคุณค่าดั้งเดิม ซึ่งคนสามารถพึ่งพาตนเองในสภาวะการณ์ต่างๆได้
2. สาขาอุตสาหกรรมและหัตถกรรม หมายถึง การรู้จักประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการแปรรูปผลผลิต เพื่อชะลอการนำเข้าตลาด เพื่อแก้ปัญหาด้านการบริโภคอย่างปลอดภัยและเป็นธรรม
3. สาขาแพทย์แผนไทย หมายถึง ความสามารถในการจัดการป้องกันและรักษาสุขภาพของคนในชุมชน โดยเน้นให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองทางด้านสุขภาพและอนามัยได้

²⁵ รุ่ง แก้วแดง. **ปฏิบัติการศึกษาไทย**. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน. 2543) , หน้า 206-208.

4. สาขาการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม หมายถึง ความสามารถเกี่ยวกับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทั้งการอนุรักษ์ การพัฒนา การใช้ประโยชน์จากคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลและยั่งยืน

5. สาขากองทุนและธุรกิจชุมชน หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการด้านการสะสมและบริการกองทุนและธุรกิจในชุมชน ทั้งที่เป็นเงินตราและโภคทรัพย์เพื่อเสริมชีวิตความเป็นอยู่ของสมาชิกในชุมชน

6. สาขาสวัสดิการ หมายถึง ความสามารถในการจัดสวัสดิการในการประกันคุณภาพชีวิตของคนให้เกิดความมั่นคงทางเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรม

7. สาขาศิลปกรรม หมายถึง ความสามารถในการผลิตผลงานทางด้านศิลปะสาขาต่างๆ เช่น จิตรกรรม ประติมากรรม วรรณกรรม ทัศนศิลป์ คีตศิลป์ เป็นต้น

8. สาขาการจัดการองค์กร หมายถึง ความสามารถในการบริหารจัดการดำเนินงานองค์กรชุมชนต่างๆ ให้สามารถพัฒนาและบริหารองค์กรของตนเองได้ตามบทบาทหน้าที่ขององค์กร เช่น การจัดการองค์กรของกลุ่มแม่บ้าน เป็นต้น

9. สาขาภาษาและวรรณกรรม หมายถึง ความสามารถในการผลิตผลงานเกี่ยวกับภาษา ทั้งภาษาถิ่น ภาษาโบราณ ภาษาไทยและการใช้ภาษา ตลอดทั้งด้านวรรณกรรมทุกประเภท

10. สาขาศาสนาและประเพณี หมายถึง ความสามารถในการประยุกต์และปรับใช้หลักธรรม คำสอนทางศาสนา ความเชื่อและประเพณีดั้งเดิมที่มีคุณค่าให้เหมาะสมต่อการประพฤติปฏิบัติให้บังเกิดผลดีต่อบุคคลและสิ่งแวดล้อม เช่น การถ่ายทอดหลักธรรมทางศาสนา การบวชป่า การประยุกต์ประเพณีบุญประเพณีข้าว เป็นต้น

11. สาขาการศึกษา หมายถึง ความสามารถในการถ่ายทอดการอบรมเลี้ยงดูการบ่ม เพาะ การสอนสั่ง การสร้างสื่อและอุปกรณ์การวัดความสำเร็จ

กล่าวโดยสรุป ลักษณะและประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่นคือ มีลักษณะเป็นรูปธรรม และนามธรรม อันเกิดจากการสั่งสมความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการถ่ายทอดจากบุคคลและสถาบันต่างๆในท้องถิ่น โดยมีวัฒนธรรมเป็นพื้นฐานจะมีลักษณะจำกัดเฉพาะถิ่นมีความเป็นสากล มุ่งการมีชีวิตอยู่ร่วมกับธรรมชาติและมีความสัมพันธ์ระหว่างชีวิตกับชีวิต

การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น

สามารถ จันทร์สุรย์ ได้จำแนกการถ่ายทอดภูมิปัญญาชาวบ้านไว้ดังนี้²⁶

1. วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่เด็ก เนื่องจากเด็กเป็นวัยที่เรียนรู้โลกรอบๆ ตัวเอง กิจกรรมการถ่ายทอดจึงเป็นเรื่องง่ายๆไม่ซับซ้อน สนุกสนาน และดึงดูดใจ เช่น การละเล่น การเล่านิทาน การทดลองทำหรือการเข้าร่วมปรากฏการณ์ ตลอดจนการเล่นปริศนาคำทาย
2. วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่ผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เป็นผู้ที่ถือว่าผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ มานานพอสมควรแล้วและเป็นวัยทำงาน วิธีการถ่ายทอดทำได้หลายรูปแบบ เช่น วิธีบอกเล่าโดยตรง หรือบอกเล่าโดยผ่านพิธีสู่ขวัญ พิธีกรรมทางศาสนา พิธีกรรมทางธรรมเนียมประเพณีท้องถิ่นต่างๆที่จะเห็นได้

²⁶ สามารถ จันทร์สุรย์. ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท. (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้งกรุ๊ป. 2534) , หน้า 50-51.

โดยทั่วไปในพิธีแต่งงานของท้องถิ่นต่างๆจะมีขั้นตอนผู้ใหญ่สอนคู่บ่าวสาววิธีการถ่ายทอดในรูปแบบการบันทึก เช่น การสอดแทรกในคำร้องของบันทึก ถ้าจะแบ่งลักษณะการถ่ายทอดภูมิปัญญาในอดีตตามรูปแบบใหญ่ๆอาจแบ่งได้ 2 รูปแบบ คือ แบบไม่เป็นลายลักษณ์อักษร กับแบบเป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งในอดีตส่วนใหญ่ได้จารึกหรือเขียนไว้ในใบลานหรือสมุดข่อยที่ชาวบ้านภาคใต้เรียกว่า บุตดำ บุตขาว ส่วนในปัจจุบัน มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้านผ่านสื่อมวลชนทุกสาขา เช่น หนังสือ สิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์และอื่นๆ

สรุปการถ่ายทอดภูมิปัญญา คือ การส่งทอดความรู้ ความเข้าใจจากบุคคลหนึ่งซึ่งมีลักษณะเป็นแบบมีลายลักษณ์อักษร และไม่มีลายลักษณ์อักษร โดยมีองค์ประกอบในการถ่ายทอดคือ

1. องค์คติ (concepts) ได้แก่ ความเชื่อ ความคิดความเข้าใจ อุดมการณ์ต่าง ๆ
2. องค์พิธีการ (usages) ได้แก่ ขนบธรรมเนียม ประเพณี ซึ่งแสดงออกมาในรูปแบบกิจกรรมต่างๆ เช่น พิธีแต่งงาน พิธีการตั้งศพ การแต่งกาย เป็นต้น
3. องค์วัตถุ (instrumentary and symbolic objects) ได้แก่ สิ่งประดิษฐ์ที่มี

รูปร่างสามารถจับต้องได้ เช่น ผลิตผลทางศิลปกรรม งานฝีมือ และองค์วัตถุที่ไม่มีรูปร่างแต่เป็นเครื่องแสดงสัญลักษณ์ความหมายต่างๆ เช่น ภาษา เป็นต้น

ความเป็นมาของอาหารพื้นบ้าน

การพัฒนาประเทศที่ผ่านมา มีผลทำให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจอย่างต่อเนื่อง การติดต่อสื่อสารและการคมนาคมที่สะดวกรวดเร็ว ประชาชนในเขตเมืองและการประกอบอาชีพในภาคอุตสาหกรรมมีมากขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของประชาชนเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งรวมทั้งสถานะสุขภาพอนามัยด้วย ประชาชนเจ็บป่วยและตายเนื่องจากโรคไม่ติดต่อมีแนวโน้มสูงขึ้น เช่น โรคมะเร็ง หัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่มีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน สถานการณ์ต่างๆ เหล่านี้ทำให้คนทั่วโลกหันมาตื่นตัวในเรื่องการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ รักษาสิ่งแวดล้อม และกลับมาสู่การมีชีวิตที่สอดคล้องผสมกลมกลืนกับธรรมชาติ เช่น การฟื้นฟูภูมิปัญญาท้องถิ่น และการแพทย์แผนไทย การใช้สมุนไพรและการกินอาหารสมุนไพร เป็นต้น

จากการศึกษาวิจัยทางด้านโภชนาการของผักและอาหารพื้นบ้านที่ผ่านมา พบว่า ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้านที่ประชาชนชาวไทยได้บริโภคกันมาช้านานนั้น มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและมีสมุนไพรต่างๆ ในอาหารเหล่านั้นอยู่มาก หากบริโภคเป็นประจำอาจสามารถส่งเสริมป้องกันสุขภาพให้แข็งแรงและรักษาความเจ็บป่วยได้ประกอบกับสภาวะเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันที่ประชาชนต้องการความปลอดภัยจากการบริโภคมากขึ้น ทางสถาบันการแพทย์แผนไทย ซึ่งเป็นศูนย์กลางการพัฒนา การประสานงาน การสนับสนุนและความร่วมมือด้านการแพทย์แผนไทยของกระทรวงสาธารณสุข จึงได้ศึกษาค้นคว้า และรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของชาวไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณแบ่งออกเป็น ประเภท คือ อาหารพื้นเมืองและเครื่องสมุนไพร

1) อาหารพื้นเมือง

การพัฒนาสังคมโลก การนิยมบริโภคอาหารของชาติตะวันตก ผลของการโฆษณา ความสะดวกในการซื้อหา สภาพที่รีบเร่งของสังคมปัจจุบัน ทำให้วิถีการดำรงชีวิตเปลี่ยนแปลงไปส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย บางครอบครัวไม่มีเวลาทำอาหารรับประทานเอง คงต้องอาศัยอาหารจานเดียว อาหารถุงซึ่งรวดเร็ว และราคาค่อนข้างประหยัด วัยรุ่นนิยมบริโภคแฮมเบอร์เกอร์ ไก่ทอดเคนดักกี้ สิ่งเหล่านี้

อาจจะให้ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน หรือมากเกินไป อาจมีการปนเปื้อนของสารเคมี ตกค้างในอาหาร ตลอดจนสารสังเคราะห์เพื่อการถนอมอาหาร แต่งกลิ่น สี รสชาติต่างๆ ที่อาจเกิดอันตรายได้ "อาหารพื้นเมือง" จึงเป็นทางเลือกหนึ่งของคนไทย ที่จะแสวงหาสิ่งที่ดีงามหวนกลับคืนสู่ธรรมชาติ

2) คุณค่าของอาหารพื้นเมือง

มนุษย์ยุคก่อนประวัติศาสตร์ได้ใช้ใบไม้ ใบหญ้า ดอกผล รากเหง้าของต้นไม้ มาเป็นอาหาร และเมื่อต้องการเพิ่มรสชาติก็ใช้ยอดใบผลของพืชต่างๆ นำมาผสมปรุงแต่งให้มีรสชาติที่อร่อยเมื่อได้บริโภคแล้ว สุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบขับถ่ายดี รักษาการเจ็บป่วยได้ ทำให้เกิดต้นตำรับของอาหารพื้นบ้านไทย เรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

อาหารพื้นเมืองหรืออาหารพื้นบ้านไทยไม่เพียงแต่มีรสชาติที่อร่อยกลมกล่อม หลากหลายรส แต่ยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทย ในแต่ละท้องถิ่นที่รังสรรค์ปรุงแต่งให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารพื้นบ้านไทยเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัว ระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลักอาจจะเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวแล้วแต่ท้องถิ่น และมักเป็นข้าวซ้อมมือซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญ การปรุงอาหารจะเป็นการต้ม แกง ยำ ตำ มีการปรุงที่เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาไม่มาก ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารน้อย มีการใช้เนื้อสัตว์ไม่มาก แหล่งโปรตีนได้จากปลา ไก่ ไข่ หมูและสัตว์อื่นๆ บางชนิดในท้องถิ่น เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ และที่สำคัญไม่ว่าจะเป็นอาหารพื้นบ้านนานาชนิดที่ทำได้ นำมาปรุงเป็นอาหารหรือนำมาแปรรูปเป็นเครื่องจิ้มกับอาหารประเภทน้ำพริกหรือหลนต่างๆ ส่วนความพึงพอใจในรสชาติหรือความอร่อยของอาหาร ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว จะเห็นได้ว่า "อาหารพื้นเมืองของไทยเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำแต่มีเส้นใยสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้ง วิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ กรดไขมัน มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพรที่พิเศษซึ่งหาได้ยากจากอาหารประเภทอื่นๆ ในขณะที่เดียวกันยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวที่ได้มีโอกาสพูดคุยกันระหว่างมื้ออาหาร ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์และพัฒนาให้อาหารไทยอยู่คู่บ้านคู่เมืองของคนไทยตลอดไป

อาหารพื้นเมืองของไทย มีมากมายหลายชนิดและรสชาติที่หลากหลาย ซึ่งแต่ละชนิดมีความแตกต่างกันตามวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นนั้นๆ หรือได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมการกินของประเทศเพื่อนบ้าน อาหารพื้นเมืองของไทยสามารถจำแนกออกได้เป็น 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ แต่เนื่องจากอาหารพื้นเมืองมีเป็นจำนวนมาก จึงนำเสนอเฉพาะอาหารที่เป็นที่นิยมของแต่ละท้องถิ่นนั้นๆ ดังข้อมูลข้างต้น

3) อาหารพื้นบ้านภาคกลาง

ด้วยบริบทของพื้นที่ภาคกลางเป็นภาคที่อุดมสมบูรณ์ที่สุด พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำธารหลายสายไหลผ่าน ข้าวปลาอาหารจึงอุดมสมบูรณ์เกือบตลอดปี รวมทั้งมีพืช ผัก ผลไม้ นานาชนิด นอกจากนี้ภาคกลางยังเป็นที่ตั้งของเมืองหลวงมานับหลายร้อยปี ตั้งแต่สมัยอยุธยา เรื่อยมาจนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ในปัจจุบัน จึงเป็นศูนย์รวมของวัฒนธรรม ประเพณีที่สืบทอดต่อ ๆ กันมา ทั้งยังเป็นศูนย์กลางการค้าขาย และติดต่อกับต่างประเทศ มีแขกบ้าน แขกเมืองไปมาหาสู่อยู่ตลอดเวลา และที่สำคัญที่สุดเป็นที่ประทับของในหลวงในรัชกาลต่าง ๆ มีเจ้านายหลายพระองค์รวมทั้งแควดวงชาววัง ซึ่งต่างก็มีส่วนสำคัญในการสร้างสรรค์อาหารที่เป็นแบบฉบับของคนภาคกลาง

4) ลักษณะอาหารภาคกลางมีที่มาต่างๆ กัน ดังนี้

1. ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ เช่น เครื่องแกง แกงกะทิ จะมาจากชาวฮินดู การผัดโดยใช้กระทะ และน้ำมันมาจากประเทศจีนหรือขนมเบื้องไทย ดัดแปลงมาจาก ขนมเบื้องญวน ขนมหวานประเภท ทองหยิบ ทองหยอดรับอิทธิพลจากประเทศทางตะวันตก เป็นต้น

2. เป็นอาหารที่มักมีการประดิษฐ์ ทั้งนี้เพราะบรรดาคณาจารย์ท่านทำเธอที่อยู่ในรั้วในวังมีเวลาว่างมากมาย จึงใช้เวลาในการคิดสร้างสรรค์อาหารให้เลิศรส วิจิตรบรรจง เช่น ขนมขอม่วง จำมงกุฎ หม่อม ลูกชุบ กระจ่างสีดา ทองหยิบ หรืออาหารประเภทข้าวแช่ ผัก ผลไม้แกะสลัก

3. เป็นอาหารที่มักจะมีเครื่องเคียง ของแถม เช่น น้ำพริกปลาร้า ต้องแถมด้วยหมูหวาน แกงกะทิก็ มักจะแถมด้วยปลาเค็ม สะเดา น้ำปลาร้าหวานก็ต้องคู่กับกุ้งนึ่งหรือปลาตุ๋นย่าง ปลาสดทอดรับประทานกับ น้ำพริกมะม่วง หรือแม้กระทั่งไข่เค็มที่มักจะได้รับประทานกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกมะขามสด หรือน้ำพริก มะม่วง นอกจากนี้ยังมีของแถมอีกมากมายเช่นพวกผักดอง ขิงดอง หอมแดงดอง เป็นต้น

4. เป็นภาคที่มีอาหารว่าง และขนมหวานมากมาย เช่น ข้าวเกรียบปากหม้อ กระทงทอง ค้างคาว ผีอก ปันขลิบหนึ่ง ไส้กรอกปลาแถม ข้าวตังหน้าตั้ง ขนมหวานหลากหลายที่ทำจากไข่ แบ่งชนิดต่างๆ เช่น แป้งข้าวเหนียว แป้งสาเก แป้งมัน หรือแป้งหลายชนิดรวมกัน เช่น ขนมชั้น ขนมสอดไส้ ขนมเปียกปูน ขนม กง ขนมมุก ขนมลิ่มกลิ้ง ขนมเต่า เป็นต้น

จากความหลากหลายของอาหารภาคกลางนี้เอง จึงทำให้รสชาติของอาหารภาคนี้ไม่เน้นไปทางรสใดรสหนึ่ง โดยเฉพาะ คือมีรส เค็ม เผ็ด เปรี้ยว หวาน คลุกเคล้าไปตามชนิดต่าง ๆ ของอาหาร นอกจากนี้มักจะใช้ เครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส เช่นพวกเครื่องเทศต่าง ๆ ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบของอาหารมากชนิด

5)อาหารภาคกลางที่จัดเป็นชุดและนิยมรับประทานกัน เช่น

ข้าวแช่ คือการนำข้าวสวยแช่ในน้ำลอยดอกไม้ใสน้ำแข็ง รับประทานร่วมกับกะปิทอด หอมสอดไส้ พริกหยวกสอดไส้ ปลาแห้งทอด ไข่เค็มทอด และรับประทานกับผัก แดงกวา มะม่วงดิบ กระจ่าง ตันหอม ผักชี พริกแดง

- ข้าวมันส้มตำจะมีข้าวมัน/ส้มตำ/เนื้อเค็มฉีกฝอย/แกงเผ็ด
- ข้าวคลุกกะปิ ข้าวคลุกกะปิ กุ้งแห้งทอดกรอบ หมูหวาน ไข่เจียวหั่นเป็นเส้น หอมแดงซอย พริกขี้หนูซอย ผักชี แดงกวา
- ข้าวเหนียวไก่ย่าง ข้าวเหนียว ไก่ย่าง ส้มตำ
- ขนมจีนชาน้ำ ขนมจีน แจงร้อน สับปะรดสับละเอียด กระจ่างหั่นบาง ขิงสดหั่นฝอย กุ้งแห้ง ปั่น กะทิชั้น น้ำตาลทราย น้ำปลา มะนาว
- ขนมจีนน้ำพริก ขนมจีน น้ำพริก ใบเล็บครุฑชุบแป้งทอด มะละกอดิบซอยฝอย ๆ ผักขี้ไทยต้ม หั่น ฝอย หัว ปลี หั่น บาง ผัก กระจ่าง ตัด ท่อน สั้น พริก ขี้ หนู แห้ง ทอด

อาหารภาคกลาง เป็นอาหารที่มีการใช้กะทิ และเครื่องแกงต่าง ๆ มากที่สุด โดยการ นำมาทำแกงต่าง ๆ และยังรับประทานแถมกับอาหารอื่น ๆ ด้วย เช่น แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด แกงกะหรี่ แกงมัสมั่น แกงคั่ว พะแนง ฯลฯ หรือที่ไม่ใช้กะทิแต่ใช้เครื่องแกง แกงส้ม แกงป่า ฯลฯ อาหารเหล่านี้จะมี เครื่องกินแถมด้วย โดยเลือกรสชาติที่เข้ากันได้ รับประทานร่วมกันแล้วทำให้อาหารอร่อย เครื่องแถมที่นิยม

รับประทานกับแกงต่าง ๆ ก็มี ปลาเค็ม คือ การนำปลามาหมักกับเกลือ แล้วตากแดดให้แห้ง หรือนำมาหมักกับน้ำปลาสัก 30 นาที ตากแดด 1 วัน เรียกว่า ปลาแดดเดียว

อาหารพื้นบ้านไทยเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลัก อาจจะเป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวแล้วแต่ท้องถิ่น และมักเป็นข้าวซ้อมมือซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญ การปรุงอาหารจะเป็นการต้ม แกง ยำ ตำ มีการปรุงที่เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาไม่มาก ใช้ไขมันในการปรุงอาหารน้อย มีการใช้น้ำมันไม่มาก แหล่งโปรตีนได้จากปลา ไก่ ไข่ หมู และสัตว์อื่นๆ บางชนิดในท้องถิ่น เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรที่ได้จากธรรมชาติ และที่สำคัญไม่ว่าจะเป็นอาหารพื้นบ้านนานาชนิดที่หาได้ นำมาปรุงเป็นอาหาร หรือนำมาแปรรูปเป็นเครื่องจิ้มกับอาหารประเภทน้ำพริก หรือหลนต่างๆ ส่วนความพึงพอใจในรสชาติ หรือความอร่อยของอาหารไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว จะเห็นได้ว่า "อาหารพื้นบ้านของไทยเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำแต่มีเส้นใยอาหารสูง มีคุณค่าทางโภชนาการทั้ง วิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์กรดไขมัน มีความปลอดภัยจากสารเคมีและยังให้สรรพคุณทางสมุนไพรที่วิเศษ ซึ่งหาได้ยากจากอาหารประเภทอื่นๆ ในขณะเดียวกันยังเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีของคนในครอบครัวที่ได้มีโอกาสพูดคุยกันระหว่างมื้ออาหาร ตลอดจนเป็นการอนุรักษ์และพัฒนาให้อาหารไทยอยู่คู่บ้านคู่เมืองของคนไทยตลอดไป

อาหารภาคกลาง ลักษณะอาหารพื้นบ้านภาคกลางมีที่มาจากต่างดังนี้

- ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ เช่น เครื่องแกง แกงกะทิ จะมาจากชาวฮินดู การผัดโดยใช้กระทะ
- เป็นอาหารที่มักมีการประดิษฐ์ โดยเฉพาะอาหารจากในวังที่มีการคิดสร้างสรรค์อาหารให้เลิศรส วิจิตรบรรจง เช่น ขนมขอม่วง จ่ามงกุฎ ห่อหมก ลูกชุบ กระจ่างเสีดา ทองหยิบ หรืออาหารประเภทข้าวแช่ ผักผลไม้แกะสลัก

- เป็นอาหารที่มักจะมีเครื่องเคียง ของแถม เช่น น้ำพริกปลาทูต้องแถมด้วยหมูหวานแกงกะทิแถมด้วยปลาเค็ม สะเดาน้ำปลาทูหวานก็ต้องคู่กับกุ้งนึ่งหรือปลาตุ๋นย่าง ปลาสดทอดรับประทานกับน้ำพริกมะม่วง หรือไข่เค็มที่มักจะได้รับประทานกับน้ำพริกปลาทู น้ำพริกมะขามสดหรือน้ำพริกมะม่วง นอกจากนี้ยังมีของแถมอีกหลายชนิด เช่น ผักดอง ชিংดอง เป็นต้น - เป็นภาคที่มีอาหารว่าง และขนมหวานมากมาย เช่น ข้าวเหนียวปอกหม้อ กระทงทอง

อาหารหวานเป็นสิ่งจำเป็นในสำหรับอาหารไทย ขนมหวานของไทยบางครั้งใช้เสริมฟีนในลักษณะของว่างก็มี เช่น เครื่องขนมหวานประเภทผลไม้ลอยแก้ว ที่ใช้เสริมฟีนยามบายให้ รับประทานกับน้ำแข็งที่เย็นชื่นใจ เป็นต้น ประเภทขนมหวานไทย ได้แก่ ผลไม้ลอยแก้ว รวมมิตร ทับทิมกรอบ แกงบวด ขนมเบื้อง ขนมถาด ขนมฝิง และขนมทอด เป็นต้น

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับจริยธรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิต หมายถึง การทำให้ชีวิตมีความเจริญงอกงามในลักษณะของความดีงามมีศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม ชีวิตมีความสงบสันติสุข จิตมีสติ สมานธิและปัญญา ปราศจากการเบียดเบียน ทำร้าย ทำลายผู้อื่นให้ได้รับความเสียหายเดือดร้อน ไม่เป็นโทษแก่คนสัตว์ สิ่งแวดล้อม²⁷ การที่ชีวิตมีความ

²⁷ ดูรายละเอียดในพระมหาสมชาย สิริจนโท (หานนท์), "พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระพุทธคุณ(สมาน สุขเมโธ)", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต,(บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2547. หน้า 175-179.

สงบสันติสุขได้นั้นต้องทั้งชีวิตคนและสัตว์ ไม่ใช่เฉพาะชีวิตคนเท่านั้น ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกันเป็นไปตามหลักอิทัปปัจจยตา²⁸ ความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้สามารถปฏิบัติหน้าที่กิจกรรมได้อย่างปกติสุขและยังได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อความเป็นผู้อยู่ไกลินพพานยิ่งขึ้นอีกด้วย นับเป็นการปฏิบัติที่ไม่เสื่อมถอย ทำตนให้ตั้งอยู่ในศีลเป็นเบื้องต้นก่อน รู้จักวิธีคุ้มครองรักษา อินทรีย์ รู้จักประมาณในการบริโภค และรู้จักเพิ่มสิ่งสมบ่าเพ็ญความเพียร²⁹ เป็นต้น เพื่อทำตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะถ้ายังไม่สิ้นอาสวะกิเลส มนุษย์ก็จำเป็นต้องพัฒนาตนจนกระทั่งบรรลุถึงปรารถนาสูงสุด คือ³⁰ ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง จากความเป็นปุถุชนสู่อริยะชน ซึ่งสามารถสละโลกียวิสัยเสียได้ แล้วย่อมไม่มาเกิดสู่ภพใดๆ อีกต่อไป จัดเป็นผู้พัฒนาตนดีแล้ว และเป็นแสงสว่างของตน คือ³¹ สร้างที่พึ่งถาวรอย่างใดก็ไรๆ ก็ที่พึ่งอันหาได้ยากนี้ทำให้ไม่ได้เลย

วัตถุประสงค์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต วัตถุประสงค์หลักก็เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ จากความอยู่รอดด้วยกิเลส มาสู่ความเป็นอยู่ด้วยปัญญา นั่นนอกจากเป็นหลักและเป็นประโยชน์ในการพัฒนาตนเองแล้ว ยังทำให้เกิดความกรุณาต่อผู้อื่นด้วย คือ ทำให้เกิดความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจเพื่อนมนุษย์ คิดจะช่วยเหลือ ตลอดจนช่วยให้สามารถวางตนเป็นกัลยาณมิตร สามารถคิดหาวิธีช่วยแก้ปัญหา วัตถุประสงค์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี คือ เพื่อฝึกฝนพัฒนาคนให้รู้จักปฏิบัติต่อชีวิตหรือดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องมีความสุข ให้รู้จักแก้ปัญหาชีวิต และหาทางออกจากความทุกข์ได้ด้วยดี โดยไม่ก่อให้เกิดโทษพิษภัยแก่ผู้อื่นและแก่สังคม ให้รู้จักแสวงหา และเสพความสุขทางวัตถุอย่างถูกต้อง ปราศจากโทษพิษภัย ไร้เบียดเบียน และพร้อมที่จะใช้สิ่งอำนวยความสะดวกนั้นๆ ในทางที่เกื้อกูลแก่ผู้อื่นและสังคมให้พร้อมและมีความสามารถบางอย่างในการที่จะเอื้ออำนวยความสุขแก่ผู้อื่น และแผ่ขยายความสุขออกไปในสังคมให้พร้อมและมีความสามารถบางอย่างในการที่จะเอื้ออำนวยความสุขแก่ผู้อื่นและแผ่ขยายความสุขออกไปในสังคมทั้งนี้ วัตถุประสงค์แท้จริง ก็คือ³² เพื่อให้พึ่งตนเองได้ โดยไม่ต้องขึ้นต่อวัตถุภายนอกทุกอย่างไป จะพึ่งวัตถุภายนอกในกรณีที่เป็นต่อสุขภาพ อนามัย ความจำเป็นด้านปัจจัย 4 มีเครื่องนุ่งห่ม อาหารที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค แต่ไม่ใช่แสวงหาเพื่อมอมเมาจิตใจให้เกิดการสะสมจนไม่รู้จักเพียงพอ ฉะนั้นจุดมุ่งหมายเพื่อให้รู้ความสำคัญในการพัฒนาชีวิต จะได้แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง รวดเร็ว และทันต่อเหตุการณ์ไม่ประมาทในการทำกิจการ โดยผ่านกระบวนการฝึกฝนอย่างเป็นระบบเพื่อการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดี

²⁸ ดูในพุทธทศกิกขุ,อิทัปปัจจยตา,พิมพ์ครั้งที่ 2,(กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, 2549),หน้า 33-54.

²⁹ อัง.จตุกก.(ไทย)21/37/6062

³⁰ ขุ.จ. (บาลี)30/673/333.

³¹ คณาจารย์แห่งโรงเรียนเชียงใหม่,พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม 1 ฉบับมาตรฐาน,พิมพ์ครั้งที่2 (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เชียงใหม่,2535),หน้า 9.

³² พระธรรมปิฎก,(ป.อ. ปยุตโต), ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดศึกษาศาสตร์,(กรุงเทพฯ : ธรรมสภา,2553),หน้า 131.

ประเภทของการพัฒนาคุณภาพชีวิต³²หลักธรรมหมวดใหญ่ที่ชี้แนะแนวทางการพัฒนาเป็นพื้นฐานหลักธรรมเหล่านี้ จะแสดงหลักการทั่วไปของการพัฒนา ซึ่งมีลักษณะสำคัญ 2 ประการ คือ ครอบครอง และ ครอบคลุมน หรือรอบด้านและตลอดวงจเรียกว่า ภาวนา หมายถึง³³ การพัฒนาชีวิตให้เกิดความเจริญงอกงามในทางที่ดีงาม ตามหลักพุทธธรรมเริ่มตั้งแต่การรู้จักสำรวมอินทรีย์ 6 คือสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วปฏิบัติตนตามสิกขาบทที่ตนดำรงสถานภาพอยู่ทั้งสิกขาบทของพระภิกษุ สามเณร และศีลสำหรับคฤหัสถ์ เมื่อพัฒนาตนอยู่ในหลักศีลแล้ว ย่อมสามารถเจริญจิตภาวนาหรือเจริญสมาธิให้มั่นคงเป็นสมาธิได้ และภายหลังจิตมั่นคงพอเป็นเหตุปัจจัยแก้ปัญญาแล้ว ย่อมพิจารณาธรรมทั้งปวง มีไตรลักษณ์ เป้าต้นได้อย่างถ่องแท้ชัดเจนเข้าใจถูกต้องตามความจริงตามลำดับแห่งการพัฒนา จนสามารถบรรเทาทุกข์ได้ตามลำดับ จะเห็นได้ว่า³⁴ ชีวิตมีคุณค่าสูงสุดของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ชีวิตที่มีคุณภาพเท่านั้นจึงจะทำให้มีความสุขกายสบายใจ หรือที่เรียกว่าอยู่เย็นเป็นสุข อันเป็นที่พึงปรารถนาของสรรพสัตว์ การมีคุณภาพชีวิตได้นั้นบุคคลต้องสร้างคุณค่าให้แก่ชีวิตของตนเอง ด้วยการใช้สติปัญญา ไตร่ตรองพิจารณาปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอน พยายามลดละเลิกจากกิเลสตัณหา ทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ บริโภคทุกอย่างเท่าที่จำเป็นต่อชีวิตโดยไม่เบียดเบียนทำให้ชีวิตผู้อื่นต้องเดือดร้อนเสียหายจากการบริโภคของตนเอง แนวทางปฏิบัติเบื้องต้นของคนทั่วไป คือ ศีลธรรมห้าข้อของพระพุทธศาสนา ที่จะช่วยให้ชีวิตของตนเองดำเนินไปอย่างถูกต้องเป็นธรรมแก่ชีวิตของตนเองและผู้อื่น สิ่งสำคัญที่ทุกคนควรมีคือความเมตตาต่อชีวิตทุกชีวิต มิใช่แค่ชีวิตของตนเองเท่านั้น ความเมตตาจะเป็นเกราะป้องกันมิให้บุคคลกระทำความผิดบาปต่อผู้อื่น ประกอบแต่กุศลกรรม ป้องกันชีวิตของตนมิให้ตกไปในทางเสื่อมเสียและเพิ่มหนี้กรรมขึ้นได้ เรียกว่าไม่สร้างความทุกข์ให้แก่ร่างกายจิตใจของตนเองและผู้อื่น เป็นการเตรียมรากฐานที่มั่นคงแข็งแรงให้แก่ชีวิตเช่นนี้แล้วชีวิตจึงอยู่เย็นเป็นสุขตามที่ปรารถนาคุณภาพชีวิต พึ่งตนเองได้ และมีโอกาสพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สูงขึ้นเป็นลำดับต่อไป ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปตามกิเลสตัณหา ตามกระแสสังคมสิ่งแวดล้อมมีความฟุ้งเฟ้อ แข่งขันชิงดีชิงเด่นอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น ขาดการใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองแนวทางการดำเนินชีวิต ผิดศีลธรรม ขาดความเมตตา จะทำความผิดบาปให้แก่ตนเองและผู้อื่นชีวิตแบบนี้จะนำพาตนเองไปในทางเสื่อม มีความทุกข์ทรมานใจ สร้างปัญหาแก่ชีวิต บริโภคทุกอย่างชนิดที่เบียดเบียนผู้อื่นอย่างไม่รู้จบเพื่อตอบสนอง กิเลสตัณหาของตนเอง รากฐานของชีวิตไม่มั่นคงไม่แข็งแรงพึ่งตนไม่ได้ ทำให้อยู่ร้อนนอนทุกข์ ชีวิตแบบนี้ไร้ซึ่งคุณภาพของชีวิต ขาดโอกาสในการพัฒนา คุณภาพชีวิตในระดับต่อไป ถ้าบุคคลมีเมตตา ใช้ปัญญาเข้าใจกฎแห่งกรรมและหลักอิทัปปัจจัยตัจจึงจะมีโอกาสดำเนินชีวิตไปอย่างมีคุณภาพและพัฒนาชีวิตต่อไปได้ ด้วยการบริโภคด้วยปัญญาแทนการบริโภคด้วยตัณหา

2.5 แนวคิดความสำคัญของคุณภาพชีวิตและทฤษฎีเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

ความหมายของคุณภาพชีวิต ปัจจุบัน นักวิชาการหลายท่านให้คำจำกัดความหรือ

³² พระมหาสมชาย สิริจินโท (ห่านนท์), “พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระพุทธคุณ(สมาน สุเมโธ)”, หน้า 16-17.

³³ พระธรรมปิฎก,(ป.อ. ปยุตโต), **ความสำคัญของพระพุทธศาสนา**,พิมพ์ครั้งที่ 9, (กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม, 2540),หน้า 79.

³⁴ พระธรรมปิฎก,(ป.อ. ปยุตโต),**พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่9, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554), หน้า203.

ความหมายของคำว่า “คุณภาพชีวิต” ก้นอย่างกว้างขวาง ซึ่งมักจะเป็นความหมายที่มีความคล้ายคลึง สอดคล้องกันดังต่อไปนี้

นิพนธ์ คันธเสวี กล่าวไว้³⁵ คุณภาพชีวิต คือ ระดับสภาพการดำรงชีพของมนุษย์ตาม องค์ประกอบของชีวิต อันได้แก่ ร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิดและจิตใจ ซึ่งแต่ละคนก็จะมีแตกต่างกันไป ไม่ทัดเทียมกัน

พัฒนา กิติพราภรณ์ ให้นิยามว่า³⁶ คุณภาพชีวิต คือ ชีวิตที่มีความสุขอันเนื่องมาจากสุข ทางกาย คือ การมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพดี มีสาธารณูปโภคที่ดี มีสภาพแวดล้อมที่ดีรวมถึงมีการ พักผ่อน สันทนาการที่ดีด้วย สุขทางใจ อันเนื่องมาจากการรู้จักความพอดี พอใจในสภาพที่เป็นอยู่เห็นคุณค่า ของตนเอง อดทน เสียสละ รัก ห่วงใย และเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น

สุพรรณิ ไชยอำพร และสนธิ สมัครการ³⁷ ให้คำจำกัดความของคำว่าคุณภาพชีวิต ดังนี้ คือ สภาพของการดำรงชีวิตที่สร้างความพึงพอใจให้กับมนุษย์ในช่วงเวลาหนึ่ง ซึ่งความพึงพอใจเหล่านั้น สามารถนำไปวัดหรือประเมินผลได้ ไม่ว่าจะเป็ความพึงพอใจส่วนบุคคลหรือสังคมก็ตาม

ดังนั้น คุณภาพชีวิต หมายถึง สภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจและ ด้านอื่นๆ ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะสามารถส่งผลให้เขาดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถ ปรับตัวให้เข้ากับสภาวะแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้อย่างดี ในขณะที่เดียวกันก็สามารถดำรงชีวิตที่เป็น ประโยชน์ให้ตนเอง สังคมและประเทศชาติด้วย การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงเป็นการพัฒนาคนในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็ด้านสุขภาพอนามัย การศึกษา จิตใจ คุณธรรม ความพร้อมในการดำรงชีวิตในสังคม ความสามารถในการประกอบอาชีพ รวมถึงการพัฒนาในทุกขั้นตอนของชีวิตนับตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยสูงอายุ เพื่อประโยชน์ในการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งส่วนบุคคล สังคมและประเทศชาติ

ทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต

พุทธศาสนาได้กล่าวไว้ว่า มนุษย์เป็นอินทรีย์พลวัต (Dynamic Organism) ที่ดิ้นรน โลด เล่นไปเพื่อแสวงหาวัตถุประสงค์และเหตุการณ์มาตอบสนองต่อต้นหาหรือความอยากต่างๆ ไม่มีที่สิ้นสุด และความ อยากรนี้เองที่ผลักดันให้มนุษย์ปรุงแต่งพฤติกรรมไปได้ต่าง ๆ นา ๆ ต้นหาของมนุษย์ก็ยากที่จะกำหนด ขอบเขตแน่นอนลงไปได้ วไลพร ภาวภูตานนท์ ฌ มหาสารคาม³⁸ นอกจากนี้ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ ว่าธรรมชาติของคนเมื่อแรกเกิดมายังไม่สมบูรณ์ต้องผ่านการอบรมกันอีกมากมายทั้งทางร่างกายและทาง

³⁵ นิพนธ์ คันธเสวี “คุณภาพชีวิตสำหรับสังคมไทย”. เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติ เรื่องภาวะ สังคมไทย ณ โรงแรมสยามเมเจอร์ รีสอร์ท พัทยา 21-22 เมษายน 2527.), 2527 หน้า 2.

³⁶ พัฒนา กิติพราภรณ์ “นันทรรคชะรุกิจเพื่อคุณภาพชีวิต...ของใคร”. วารสารเศรษฐกิจและบริหารธุรกิจ. 25 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2532), หน้า 42-46.

³⁷ สุพรรณิ ไชยอำพร และ สนธิ สมัครการ “รายงานวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของคนไทยเปรียบเทียบระหว่าง เมืองกับชนบท”. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยสถาบันพัฒนาบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ .2534), หน้า 22.

³⁸ วไลพร ภาวภูตานนท์ ฌ มหาสารคาม.จิตวิทยาพุทธศาสนา. (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์การพิมพ์กรุงเทพมหานคร , 2527) , หน้า 67.

จิตใจ การที่จะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ คือ เป็นผู้มีจิตใจสูง จะต้องอยู่เหนือปัญหาชนิดที่กิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ท่วมทับไม่ได้ เช่นเดียวกับที่พระราชนิเวศรังสี คัมภีร์ปัญญาวิศิษฎ์ ได้กล่าวถึง ธรรมชาติของมนุษย์ไว้ว่า มนุษย์เกิดมาถูกปกคลุมด้วยอำนาจของกิเลสต่าง ๆ มีความปรารถนาไม่สิ้นสุด ทำให้มองไม่เห็นความต้องการของผู้อื่นและความต้องการของตนเอง จึงต่างพากันดิ้นรนเพื่อหนีทุกข์และให้ได้รับความสุขตามความต้องการ แต่การดิ้นรนนั้นเป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ทำให้กลับเกิดทุกข์ทวีเพิ่มขึ้นกว่าเดิม แม้แต่ความสุขที่ได้รับแล้วนั้นก็ไม่เห็นเป็นสุข จึงต้องดิ้นรนเพื่อแสวงหาความสุขอันยังมิได้รับให้วุ่นวายขึ้นไปอีก และ Maslow (2970 : 69-80) ได้เสนอทฤษฎีลำดับขั้นของความต้องการมีสมมติฐานว่า “มนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อความต้องการอย่างหนึ่งได้รับการตอบสนองหรือพึงพอใจ ความต้องการอื่นๆ ที่สูงขึ้นไป ความต้องการอีกอย่างหนึ่งก็จะเกิดขึ้นได้” ความต้องการของมนุษย์จะเป็นไปตามลำดับขั้น ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกายเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ และเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดในการดำรงชีวิต ได้แก่ อาหาร อากาศ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ความต้องการการพักผ่อน และความต้องการทางเพศ
2. ความต้องการทางด้านความปลอดภัยเป็นความรู้สึกที่ต้องการความมั่นคงปลอดภัยในชีวิต ทั้งในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งรวมถึงความก้าวหน้าและความอบอุ่นใจ
3. ความต้องการทางด้านความรัก ความเป็นเจ้าของ เมื่อความต้องการทางด้านร่างกาย และความปลอดภัยได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการทางด้านสังคมก็จะเริ่มเป็นสิ่งจูงใจที่สำคัญต่อพฤติกรรมของบุคคล เป็นความต้องการที่สังคมยอมรับตนเข้าเป็นสมาชิกได้รับการยอมรับจากคนอื่นๆ ได้รับความเป็นมิตร และความรักจากเพื่อนร่วมงาน
4. ความต้องการมีเกียรติยศและชื่อเสียงเป็นความต้องการขั้นสูง ซึ่งได้แก่ ความต้องการอำนาจ ความสำเร็จ สถานภาพสูง ชื่อเสียง การยกย่อง เป็นต้น ความต้องการชนิดนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ความภูมิใจในตัวเองกับการที่ผู้อื่นให้การยกย่องให้เกียรติหรือได้รับการยกย่องจากผู้อื่น
5. ความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จตามความนึกคิดเป็นความต้องการระดับสูงสุด เป็นความต้องการที่อยากจะให้เกิดความสำเร็จในทุกสิ่งทุกอย่าง ตามความนึกคิดของตนเอง เป็นความต้องการที่ยากแก่การเสาะแสวงหามาได้

ความต้องการทั้ง 5 ระดับนี้ ไม่จำเป็นต้องคงอยู่ในสถานะเดิมเสมอไป บุคคลอาจจะมีความต้องการทั้ง 5 ระดับ หมุนเวียนกันไปมาอยู่ตลอดเวลาตามความต้องการด้านต่างๆ ของชีวิต นั้นหมายความว่าผู้ที่บรรลุความต้องการสูงสุดในชีวิตมาแล้ว ก็สามารถที่จะมีความต้องการระดับต่ำในเรื่องอื่นๆ ได้อีกและตลอดเวลา เพียงแต่ว่าในขณะที่ความต้องการระดับต่ำมีอิทธิพลอยู่นั้น บุคคลจะไม่มีแรงจูงใจให้เกิดการกระทำใดๆ ที่จะตอบสนองความต้องการระดับสูงกว่าได้ เช่น บุคคลจะไม่มีแรงจูงใจให้เกิดการกระทำใดๆ ที่จะตอบสนองความต้องการระดับสูงกว่าได้ เช่น นิสิตที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีใหม่ๆ จะรู้สึกว่าการบรรลุความต้องการระดับ 5 คือการบรรลุศักยภาพแห่งตนแล้ว แต่เมื่อเวลาผ่านไปบัณฑิตผู้นั้นยังไม่สามารถหางานทำได้ ความรู้สึกปลอดภัยมั่นคง ทางจิตใจซึ่งเป็นความต้องการระดับ 2 อาจไม่บังเกิดขึ้น และความต้องการระดับ 3 ระดับ 4 และระดับ 5 ก็อาจยังไม่นึกถึง เป็นต้น

ความต้องการของมนุษย์ดังกล่าวมาข้างต้น อาจแยกออกได้เป็น 2 ประเภท คือ ความ

ต้องการด้านร่างกายและความต้องการด้านจิตใจ การได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่ร่างกาย ต้องการจะช่วยให้มนุษย์เป็นผู้ที่มีสุขภาพกายดีและการได้รับการตอบสนองต่อสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่จิตใจ ต้องการจะช่วยให้มนุษย์เป็นผู้สุขภาพจิตดี

กระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ในทางพระพุทธศาสนานั้น การพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปอย่างถูกต้อง เป็นธรรมอยู่ในตัว วิธีชีวิตที่ถูกต้องดังมานั้น เราเรียกกันว่า³³⁹มรรค เป็นของคู่กันกับหลักการอีกอย่างหนึ่ง คือ สิกขา คือ ต้องมีการฝึกฝนหรือฝึกหัด เพราะฉะนั้น การศึกษา ก็คือ การฝึกฝนให้ชีวิตดำเนินไปในวิถีที่ถูกต้อง ดังามมรรคเป็นวิถีชีวิตที่ถึงตามถูกต้องหรือตัวการดำเนินชีวิต ส่วนการศึกษาเป็นการทำให้เกิด การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือการฝึกฝนคนให้เข้าสู่วิถีชีวิตที่ถูกต้องดังามนั่นเอง ในทางพุทธศาสนา ก็เลยใช้การฝึกฝนนี้ในความหมายอย่างเดียวกับการพัฒนา ไปๆ มาๆ การพัฒนาชีวิต ก็คือการศึกษา นั่นเอง เพราะฉะนั้น การศึกษาก็คือการพัฒนาชีวิตให้ดำเนินไปในวิถีชีวิตที่ถูกต้องดังาม トラบใดชีวิตของเรายังไม่สมบูรณ์ ยังมีความพร่อง ยังมีความไม่เต็ม ยังมีทุกข์ ยังมีปัญหา トラบนั้นเราก็ยังต้องพัฒนาชีวิตกันเรื่อยไป หมายความว่า เรายังต้องมีการศึกษากันเรื่อยไปตลอดชีวิต จนกว่าจะถึงจุดหมายดังกล่าว ซึ่งทั้งนี้มีความหมายของความสำเร็จการพัฒนาคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนวทางการอบรมแกนนำ

ชมรมสร้างสุขภาพ เรื่องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดี สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้กล่าวไว้ว่าการพฤติกรรมที่ดี และจัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูล คือเครื่องส่งคุณภาพ ดังนี้⁴⁰

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะป้องกันโรคหลายชนิดเช่นโรคหัวใจ โรคเบาหวานโรคภูมิแพ้ ลดความเครียด ทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเป็นปกติ ควรมีการส่งเสริมสุขภาพให้ออกกำลังกายทั่วประเทศ สุขภาพจะดีขึ้นทั้งหมด
2. พฤติกรรมการกินที่ถูกต้องช่วยให้สุขภาพดี คือการกินแต่พอประมาณ ไม่มาก ไม่น้อย ได้สัดส่วนครบถ้วน สะอาด กินผักกินผลไม้ต่างๆ จะส่งเสริมสุขภาพดี ป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคขาดอาหาร โรคอ้วน เบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคสมองเสื่อม
3. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง อย่างน้อย 4 อย่าง คือ การสูบบุหรี่ การเสพยาเสพติด การมีพฤติกรรมเพศสำส่อน และพฤติกรรมเสี่ยงต่อเหตุและภัยอันตรายทั้ง 4 ประการนี้ เป็น สาเหตุของการป่วยและตายเป็นอันมากของมนุษย์ทุกหนทุกแห่ง ถ้ามีทางใดที่จะหลีกเลี่ยงเหล่านี้ จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคอย่างยิ่ง
4. สร้างทักษะชีวิต ทุกคนควรมีทักษะชีวิตในการอยู่ร่วมกันด้วยสันติและมีความ

³⁹ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **ธรรมกับการพัฒนาชีวิต**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:

[http://www.med.cmu.ac.th/secret/meded/AOMJAI_1/KMธรรมกับการเรียนการสอน.\[8 กุมภาพันธ์ 2559\].](http://www.med.cmu.ac.th/secret/meded/AOMJAI_1/KMธรรมกับการเรียนการสอน.[8 กุมภาพันธ์ 2559].)

⁴⁰ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, **แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาพ เรื่องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดีสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข**, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2548), หน้า 10-11.

สามารถในการเผชิญสถานการณ์ทางสังคมที่เป็นลบ เช่น ความกดดันหมู่ที่จะทำให้พฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าว ช่างต้น

5. จัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ ทั้งกายภาพทั้งชีวภาพและทางสังคม เช่น จัดสิ่งแวดล้อมให้สงบ ร่มเย็น สะอาดปราศจากมลพิษ มีความปลอดภัย มีความเอื้ออาทรต่อกัน

6. มีพัฒนาการทางจิตวิญญาณ มีวิธีการอันหลากหลาย ทั้งที่เป็น การเล่น การทำงาน การเรียนรู้ การศาสนา การรวมกลุ่ม การเจริญเมตตาหรือการสัมผัสธรรมชาติที่ทำให้บุคคลลดละความมีตัวตนเข้าถึงความดี ทำให้เขาถึงสภาวะความสุขทางจิตวิญญาณอันทำให้สุขภาพดี อย่างยิ่ง

7. การเรียนรู้ที่ดี การเรียนรู้ที่ดีทำให้สนุก มีความสุข เกิดปัญญา มีอิสรภาพ ทำให้มีความสุข หรือสภาวะอย่างอื่น ควรมีการปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้ที่ยากน่าเบื่อ เครียด ไปสู่การเรียนรู้ที่ทำให้สุขภาพจิตดี ถ้าทำให้การเรียนรู้เป็นความสุข จะประหยัดและลดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เพราะความสุขเป็นแรงจูงใจอันยิ่งใหญ่ที่ทำให้อยากเรียนรู้ ซึ่งได้ประโยชน์ทุกข้อข้างต้นที่กล่าวด้วยมนุษย์ มีศักยภาพในการเรียนรู้มาก และเรียนรู้ให้เกิดอะไรๆ ก็ได้ รวมทั้งเรียนรู้ให้สุขภาพดี การเรียนรู้ จึงเป็นปัจจัยสร้างสุขภาพที่สำคัญ การปฏิรูปการศึกษาทั้งระบบเข้ามาส่งเสริมสุขภาพ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือการสำรวจทั้งหลายมีสำรวจ ตา สำรวจหู สำรวจจมูก สำรวจลิ้น สำรวจกาย และสำรวจใจ เพื่อจะได้ ใช้เป็นพื้นฐานของศีล คือ เจตนางดเว้นจากความชั่วทางกาย และเจตนางดเว้นจากความชั่ว ทางวาจา เรียกว่าพัฒนาด้านความประพฤติ หรือพัฒนาด้านพฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม อย่างน้อยพึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล ดังนั้นการจะพัฒนากาย วาจา และจิตใจ ได้อย่างถูกต้องเพื่อนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงต้องอาศัยแนวคิดตามหลักความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ดังที่จะนำเสนอต่อไปนี้⁴¹

1. ความต้องการทางร่างกาย หมายถึง ความต้องการปัจจัย 4 คือ ความต้องการทางเศรษฐกิจ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

2. ความต้องการทางสังคม หมายถึง ความปรารถนาสร้างหลักฐานทางครอบครัวหลักฐานในหมู่คณะ ในชาติ และกว้างออกไปถึงความต้องการผูกพันระหว่างชาติ เช่น สถาบันครอบครัว สถาบันชาติ เป็นต้น

3. ความต้องการทางจิตใจหรือทางศาสนา หมายถึง ความจำเป็นต้องมีศีล คือ การละเว้นจากความชั่วและมีธรรม คือ การประพฤติปฏิบัติที่ดีงามอันเป็นรากฐานของกิจการและต้องการให้หลักธรรมทางศาสนาเป็นเครื่องมือพัฒนาคน เพื่อควบคุมคนให้มีความประพฤติที่ดีงามแก่สังคมของตน ความกลัวเป็นพื้นฐาน เช่น ปราภฏการณ์ธรรมชาติ บางอย่างที่อธิบาย ไม่ได้ก็ให้ความสำคัญ เคารพนับถือบูชา เช่น บูชาต้นไม้ ภูเขา เทพเจ้าต่างๆ เป็นต้น ความต้องการรู้แจ้ง เห็นจริง หมายถึง การใช้เหตุผลเพื่อเข้าใจชีวิต ความต้องการรักษาผลประโยชน์ของหมู่คณะสังคม ให้ปลอดภัยความต้องการเสรีภาพในการดำเนินชีวิตไม่ตกเป็นเหยื่อของสิ่งใดและความต้องการให้ ผู้มีความสามารถทำคุณประโยชน์แก่สังคม

⁴¹ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาพ เรื่อง ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดีสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2548), หน้า 10-11.

อมร นนทสุด ได้กล่าวถึง⁴²องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตว่า จะต้องประกอบด้วย อาหารและโภชนาการที่เหมาะสม เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมการดูแลอย่างง่ายสำหรับสุขภาพกาย และจิต การรักษาพื้นฐาน การศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การบริการ พื้นฐานทางเศรษฐกิจและสังคม เพื่อการประกอบอาชีพอย่างยุติธรรม

ทวีร์สมิ์ ธนาคม ได้อธิบายถึง⁴³องค์ประกอบ หรือลักษณะของการมีคุณภาพชีวิต ตลอดจนลักษณะของการมีคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้

1. มีอาหารที่มีคุณค่า มีกินและกินเป็น “การมีกิน” อย่างดี คือ มีอาหารหลัก ทั้ง 5 หมู่ สำหรับบริโภคในแต่ละวัน “กินเป็น” หมายความว่า ต้องรู้จักเลือกในสิ่งที่จะบริโภคเข้าไปเพื่อให้ ร่างกายสามารถนำมาใช้ในการสร้างและซ่อมแซมร่างกายป้องกันและต้านทานโรค ช่วยให้ระบบต่างๆ ใน ร่างกายทำงานได้เป็นปกติ และให้พลังงาน
2. มีที่อยู่อาศัยและที่ทำงานที่สะดวก สบาย ที่อยู่อาศัย ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ เรียบง่าย หรือสวยงามต้องสามารถใช้เป็นที่คุ้มกันภัยอันตรายจากธรรมชาติและจากคนร้ายได้เป็นที่คลายเครียด พักผ่อนหย่อนใจได้
3. มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การที่ครอบครัวจะอยู่ได้อย่างมั่นคงต้องอาศัยความ เข้าใจซึ่งกันและกัน การให้อภัยและความรับผิดชอบ ฯลฯ ในครอบครัว พ่อแม่ต้องมีความเป็นอันหนึ่งอัน เดียวกัน บุตรจะเรียนรู้ได้ว่า อะไรถูก อะไรผิด อะไรเป็นคุณค่าของชีวิต
4. มีสุขภาพดี มีพลานามัย องค์กรอนามัยโลก ได้ให้นิยาม คำว่า “สุขภาพดี” ไว้ว่า สุขภาพ คือ สวัสดิการทางกาย อารมณ์ปัญญา และสังคม ผู้มีสุขภาพส่วนตนดีเยี่ยม ช่วยให้สวัสดิการ ส่วนรวมดีด้วย
5. มีการศึกษา มีโอกาสที่จะเรียนรู้มนุษย์ทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการศึกษาหลัก คือ อ่านออก เขียนได้ทำเลขได้ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ให้ได้การศึกษาและเรียนรู้เรื่องอื่นๆ ต่อไป
6. เป็นผู้ผลิตและบริโภคเป็น เราทุกคนเป็นผู้บริโภค คือ กิน เสพ ใช้ สิ่งต่างๆ ทั้งหลาย เพื่อสนองความต้องการของร่างกาย การฉลาดบริโภค คือ การบริโภคอย่างพอดี เพราะถ้ามากเกินไปหรือน้อย ไปก็เกิดปัญหาได้ในการเป็นผู้ผลิตที่ดี หรือผู้ผลิตเป็นนั้น จะต้องไม่ผลิต สิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยแก่ผู้อื่น
7. อาชีพสุจริต งานเป็นเครื่องมือทำมาหากินต่างๆ นั้น หากไม่ผิดทางโลกและทางธรรม ย่อมเป็นงานสุจริตย่อมไม่ก่อความเดือดร้อนให้ผู้อื่น
8. มีคุณธรรมและจริยธรรม คุณธรรม คือ สภาพคุณงามความดี และจริยธรรม คือ ควรยึดคุณธรรมและนำมาปฏิบัติ
9. รู้จักหาความรู้แก้ปัญหา และคลายทุกข์ด้วยกุศโลบาย ปัญหาคือเรื่องหรือสิ่งที่ต้อง แก้ไขก่อนที่จะแก้ปัญหาต้องพยายามหาสาเหตุของปัญหา เพื่อจะได้แก้ไขที่แต่ละสาเหตุ เมื่อเกิด ปัญหามักจะมีทุกข์ตามมา ความทุกข์จะหนักหรือเบาขึ้นอยู่กับมุมมองทุกข์นั้น
10. รู้จักตัดสินใจ การตัดสินใจมีความสำคัญมากสำหรับประชาชนที่อยู่ ในการ

⁴² อมร นนทสุด, เอกสารในการสัมมนาเรื่องบทบาทของผู้ว่าราชการจังหวัดในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประชากร, เสนอที่โรงแรมแกรนด์พาเลซพัทยาชลบุรี, 22-23 ตุลาคม 2526, (อัดสำเนา).

⁴³ ทวีร์สมิ์ ธนาคม, *ถึงจะยากก็ต้องทำ*, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, 2533), หน้า 14.

ปกครอง ระบอบประชาธิปไตย การตัดสินใจต้องเริ่มด้วยความรู้ คือ รู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ เมื่อทำแล้วจะเกิดอะไรตามมา นอกจากความรู้แล้วยังต้องใช้ประสบการณ์จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วแก่ตนเอง หรือแก่ผู้อื่น มาใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจด้วย จะได้ไม่ผิดพลาด หรือมีความผิดพลาด น้อยที่สุด

11. ผู้กมิตรและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ทุกคนจำเป็นต้องมีกัลยาณมิตร เพื่อนผู้หวังดีคอย ตักเตือนให้ทำดี การคบหากับคนอื่นนั้นเราจะต้องคิดเสมอว่า มนุษย์แต่ละคนแตกต่างกันเพราะ ได้รับการเลี้ยงดูมาต่างกันอยู่ในสิ่งแวดล้อมต่างกัน

12. ขวนขวายทำกิจที่มีประโยชน์ทุกคนควรมีความตั้งใจแน่วแน่ว่าจะบำเพ็ญตนให้ เป็น ประโยชน์แก่ผู้อื่นและแก่ส่วนรวม การทำประโยชน์อาจทำได้หลายอย่างจะทำได้ด้วยกิริยาหรือวาจาก็ได้

13. มีเวลาว่าง และใช้เวลาว่างพัฒนาตนเอง การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์นับว่า เป็นการทำให้เวลามีคุณค่าแก่ตนเอง เช่น การอ่านหนังสือ การทำงานอดิเรก การออกกำลังกายในโลกของเรามีสิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้นเสมอ การติดตามความก้าวหน้าต่างๆ ช่วยป้องกันไม่ให้เราอยู่ล้าหลังและเสียประโยชน์ การพัฒนาตนเองนั้นสำคัญยิ่งกว่าพัฒนาคนอื่น ควรจะหมั่นถามตนเองว่า เราทำตัวของเราให้ดีกว่าที่เราเคย เป็นอยู่หรือเปล่า

สรุปได้ว่า การฝึกฝนดำเนินชีวิต ไปในวิถีทางที่ถูกต้อง สร้างทักษะชีวิต ให้ทุกคนควรมี ทักษะชีวิตในการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ และมีความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ทางสังคมที่เป็นลบ จะต้องมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อตนเองและครอบครัว รู้จักหาความรู้แก้ปัญหา และคลายทุกข์ด้วยกุศโลบาย ร่วม กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกันกับบุคคลและชุมชนชุมชน สิ่งแวดล้อม เพื่อให้การพัฒนาประสบผลความสำเร็จใน การทำงาน การเรียนรู้ การรวมกลุ่ม ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม จิตใจ และปัญญา จึงจำเป็น กระบวนการพัฒนาสร้างคนให้มีความรู้ หรือการสัมผัสธรรมชาติที่ทำให้พัฒนาคุณภาพชีวิตดีมีศักยภาพ

ประโยชน์ของการพัฒนาคุณภาพชีวิต

การพัฒนาคุณภาพชีวิต มีความมุ่งหมายให้ได้รับประโยชน์สูงสุดตั้งแต่ขั้นเริ่มต้น คือ การลงมือปฏิบัติ กล่าวคือ เริ่มแต่การรู้จักปฏิบัติตนที่ดีต่อสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งเรียกว่า ความสำรวมอินทรีย์ทั้งหลาย⁴⁴มีสำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมกาย สำรวมใจ เพื่อจะได้ใช้เป็นพื้นฐาน ของศีล คือ เจตนางดเว้นความชั่วทางกาย ทางวาจา เรียกว่า พัฒนาด้านความประพฤติ หรือพัฒนาด้าน พฤติกรรมที่ดี อันเป็นช่องทางให้จิตใจพัฒนาและช่วยให้ปัญญางอกงาม อย่างน้อย พึงพัฒนาพฤติกรรมที่ไม่เบียดเบียน แต่เป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์เกื้อกูล⁴⁵ ซึ่งมีผู้ศึกษาและวิจัยได้ให้ความหมายกระบวนการ การพัฒนาคุณภาพชีวิตไว้ ดังนี้

ประโยชน์ต่อตนเอง

ประโยชน์ต่อตนเอง ที่ได้รับจากการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีหลายอย่าง ได้แก่ ทำให้ได้คติ

⁴⁴ ม.อ. (ไทย). 14/453 – 463/504 – 510.

⁴⁵ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, หน้า 238.

ธรรมสำหรับเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ที่ถูกต้องดีงาม เช่น หลักการพึ่งตนเอง⁴⁶นอกจากนั้น ยังได้รับผลแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ตั้งแต่ระดับต้นจนถึงระดับสูงสุด หลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแสดงไว้หลายระดับ พอจะกล่าวโดยย่อ ก็มีเพียง 3 ระดับ ดังต่อไปนี้

1. ระดับที่ให้ผลเป็นปัจจุบัน ที่เรียกว่า ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ อันได้แก่ ทรัพย์ ยศ ไฉตริย์ ความผาสุก เป็นต้น ทรงแสดงให้ทราบว่า ตัวประโยชน์นั้น จะเกิดขึ้นลอยๆ โดยที่ไม่ได้ทำอะไรไม่ได้เลย เช่น ต้องการได้ทรัพย์ เพียงแต่อ่อนน้อมอย่างเดียวไม่ได้ ต้องขยันในการหาทรัพย์ เช่นที่ตรัสว่า อุกฺกุฐาตา วินุทเต ธนํ คนขยันย่อมหาทรัพย์ได้ ในระดับนี้พระพุทธรองค์ทรงแสดงธรรมอันเป็นเหตุให้ได้รับประโยชน์ 4 ประการคือ อุกฺกุฐานสัมปทาถึงพร้อมด้วยความหมั่นอารักขสัมปทา ถึงพร้อมด้วยการรักษา กัลยาณมิตตตาความเป็นผู้มีมิตรดีงาม และสมชีวิตา การดำเนินชีวิต ด้วยการปฏิบัติพอควร⁴⁷

2. ระดับให้ผลต่อไป ที่เรียกว่า สัมปรายิกัตถประโยชน์ โดยตรงก็คือ ความสุข ความสบาย อันเป็นผลที่เกิดจากการบริหารทรัพย์ ยศ ไฉตริย์ ความผาสุก เป็นต้น ให้เป็นไปในทางที่ชอบ คือ ไม่ให้เกิดโทษ ได้แก่ปฏิบัติธรรมอันเป็นหลัก 4 ประการ คือ สัทธาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศรัทธา สีลสัมปทา ถึงพร้อมด้วยศีล จาคะสัมปทา ถึงพร้อมด้วยจาคะ และปัญญาสัมปทา ถึงพร้อมด้วยปัญญา หมายความว่า ผู้มีประโยชน์ คือ ทรัพย์ ยศ ไฉตริย์ และความผาสุก เป็นต้นนั้น จะทำให้เกิดประโยชน์สุขต่อไปวันนี เดือนหน้า และปีต่อไป จะต้องอาศัยหลักธรรมที่ว่ามานี้ เป็นเครื่องสนับสนุน ซึ่งจะนำไปด้วยดีและสำเร็จประโยชน์ได้

3. ระดับให้ผลสูงสุด หมายถึง ให้ผลในระดับนิพพาน ที่เรียกว่า ปรมัตถประโยชน์ นับเป็นประโยชน์ถาวร และประโยชน์สุดท้ายอันเป็นที่หวังของผู้มุ่งดับทุกข์ ชั่ววันรันดร แต่อันการจะได้มาต้องลงมือปฏิบัติ เช่นกับประโยชน์ข้างต้นทั้ง 2 นั้น แต่ธรรมะอันเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติก็ต้องเลื่อนระดับสูงขึ้นเช่นเดียวกัน เรียกว่า ปฏิบัติในมัชฌิมปฏิปทา คือ ทางสายกลาง ได้แก่ มรรคทั้ง 8 ประกอบไปด้วย สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ สัมมาวาจา เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ การงานชอบ สัมมาอาชีวะเลี้ยงชีวิตชอบ สัมมาวายามะ เพียรชอบ สัมมาสติระลึกรู้ชอบ สัมมาสมาธิ ตั้งใจมั่นชอบ รวมลงที่ ศีล สมาธิ ปัญญา

4. ประโยชน์ต่อเองในแง่ของความสุข คือ บุญ โดยบุญในที่นี้ หมายถึง การบำเพ็ญความดีตามหลักพุทธธรรมยอมทำให้ประสบความสุข ยิ่งทำความดี คือ บุญประจำแล้ว ก็จะทำอะไรได้สำเร็จด้วยบุญนั่นเองคอยส่งเสริมตน และคนเราควรทำบุญประจำวัน เพราะเหตุ ว่าจิตใจจะไฉ่ดเว้นจากบาป คือ ความชั่วทั้งปวงเสีย ถ้าหากบุคคลทำบุญซ้ำเกินไปแล้ว บาปนั้นก็จจะครอบงำจิตใจให้เสียคุณภาพได้ และการพัฒนาตนให้เป็นคนมีบุญย่อมได้รับประโยชน์เป็นเอนก สรุปล ความหมาย และประโยชน์ของบุญได้อย่างกว้างๆ ดังนี้⁴⁸

4.1 บุญทำให้มีอานุภาพ หมายถึง ทำให้คนยินดี เคารพนับถือ เกิดความชื่นชม

⁴⁶ พระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ), **นับถือพระพุทธศาสนาแล้วทำอะไร**, (ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์, 2543), หน้า 12-13.

⁴⁷ เรื่องเดียวกัน, หน้า 23-25.

⁴⁸ **ข.ธ.** (ไทย) 25/118, 116/67,67

อนุโมทนา ให้การต้อนรับด้วยอัธยาศัยไมตรีที่ดียิ่งงาม เหมือนญาติสนิทที่มีความรักต่อกัน เวลาจากกันไปนาน ๆ เมื่อได้ประสบพบเห็นก็จะยินดีปรีดาให้การต้อนรับอย่างอบอุ่น ฉะนั้น มีพระบาลีว่า “จิรปวาสิ ปุริสั, ทูรโต โสถถิมาคต, ญาติ มิตตา สหชชา จ, อภินนทนต์ อาคต. บุญย่อมยินดีรับรอง ผู้ทำบุญ เช่นเดียวกับญาติมิตรสหาย ยินดีรับรองญาติที่อยู่แรมนาน มาแต่ไกลด้วยความสวัสดิ์”

4.2 บุญทำให้มือภินิหาร หมายถึง ทำให้คนเกิดความยำเกรง ไม่กล้าคิดมุ่งร้ายมีแต่มุ่งเข้ามาพึ่งพาอาศัย อยู่ภายใต้ร่มเงาให้เกิดสุข ทุกคนต่างยกนิ้วให้ แสดงถึงความเป็นอัจฉริยะบุคคล ที่น่าอัศจรรย์ใจ และพร้อมที่จะทำตามด้วยความจงรักภักดี ข้อนี้มีพระบาลี รับรองว่า “สทโธ สีเลน สมปนโน, ยโส โภคสมปิโต, ยัม ยัม ชนปท ยาทิ, ตตถ ตตเถว ปุชิต. บุคคลมีศรัทธา สมบูรณ์ด้วยศีล เพียบพร้อมด้วยยศ และโภคะ จะไปยังถิ่น ไฉย ย่อมมี ผู้เคารพบูชาในถิ่นนั้นๆ”

4.3 บุญเป็นสิริมบัติ หมายถึง ความเป็นคนมีสมบัติ คือ มิ่งขวัญอันเป็นสง่าราศี ดีเด่นเป็นพิเศษ ที่เกิดแต่บุญบารมี เป็นเสน่ห์ดึงดูดใจให้คนเข้ามาหาผู้มีบุญ และสนับสนุน ให้เกิดเป็นขุมทรัพย์ ที่จะรองรับเอาทรัพย์สินทั้งหลาย อันเกิดแต่บุญ มารวมกันไว้ เพื่อให้ผู้มีบุญได้ใช้สอยตลอดไป ข้อนี้มีธรรมภาษิต รับรองไว้ว่า สิริ โภคานมาสโย ได้แก่ สิริ คือ มิ่งขวัญเป็นที่มานอนเนื่องแห่งโภคะทั้งหลาย

4.4 บุญทำให้เกิดเป็นวาสนา หมายถึง เป็นกิริยาที่จิตใจอยู่แรมนานกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จนคุ้นเคยสิ่งหนึ่งติดต่อกันมาไม่ขาดสาย เป็นบุญวาสนา คือ การคลุกคลีอยู่อยู่กับเรื่องของบุญเนิ่นนาน จนบันดาลให้เกิดในสถานที่อันเหมาะสม เช่น บางคน แม้ขั้นต้นจะเกิดในชนบทชายแดนถิ่นที่ไม่เจริญ แต่เมื่อมีบุญวาสนา ก็เป็นเหตุให้ชักพาไปเจริญรุ่งเรืองในถิ่นอื่น ก็มีเห็นเป็นตัวอย่างมากมาย เช่น คำว่า “ข้างเผือกเกิดในป่า ต้องจากป่าเข้าไปเป็นราชพาหนะอยู่ในเมืองหลวง”⁴⁹

ดังนั้น ผู้ประสงค์จะเป็นผู้มีบุญ และบุญจะได้ช่วยให้ท่านได้อานุภาพ มือภินิหาร พร้อมด้วยสิริมบัติ และมีวาสนา อันจักอำนวยผลที่ดียิ่งตามประสงค์แล้ว ก็จำต้องลงมือทำบุญด้วยอาศัยกาย วาจา และจิตใจของเรานี้เอง สร้างทาน ศีล ภาวนา ขึ้นมาด้วยตนเอง อย่าเพียงแต่ อ้อนวอน ขอร้องโดยไม่ได้ทำอะไรทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยดีด้วยการทำของตนทั้งสิ้น หากยังทำบุญมากไม่ได้ ก็ขอให้ค่อยทำไปทีละน้อย นานเข้าก็จักเป็นกองบุญที่ใหญ่ ให้ความสุขแก่เราได้ตลอดไป แม้พระพุทธองค์ก็ตรัสรับรองไว้ เช่นเดียวกันว่า “บุคคลอย่าสำคัญว่าบุญเล็กน้อยคงจักไม่มาถึง แม้หมอน้ำยังเต็มด้วยน้ำที่ตกลงมาทีละหยาดๆ ได้ฉับใด คนมีปัญญา เมื่อสั่งสมบุญแม้ทีละเล็กทีละน้อยก็เต็มด้วยบุญได้ฉับนั้น”⁵⁰

ประโยชน์ต่อสังคม

การพัฒนาคุณภาพชีวิตย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมใน 3 ประการ คือ ทำให้สังคมได้เนติธรรม ได้แก่แบบอย่างในการปกครองตามหลักพุทธธรรม เช่น ทศพิธราชธรรม 10 ราชธรรม 4 พรหมวิหาร 4 เป็นต้น ทำให้สังคมได้สัทธรรม ได้แก่ หลักการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข และทำให้สังคมได้วัตรธรรม อันเกิดจากพัฒนาตนที่ดีแล้ว เช่น การร่วมกันสร้างสิมอีสาน ที่วัดป่าแสงอรุณ การตั้งมูลนิธิตวดป่าแสงอรุณ เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ของพระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ) ตลอดจนการช่วยเหลือสังคมในด้านการสงเคราะห์อื่นๆ เช่น การบริจาคเตียงผู้ป่วยแก่โรงพยาบาลขอนแก่น เป็นต้น ดังความตอนหนึ่งที่ท่านได้แสดงไว้ ดังนี้

⁴⁹ พระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ), “มงคลธรรมนำชีวิตสู่ความเจริญ”, แสงอีสาน, ปีที่ 3 ฉบับที่ 9 (มิถุนายน - สิงหาคม 2547) : 19-20.

⁵⁰ พ.ธ. (ไทย) 25/122/69.

1. ทำให้ได้เนติธรรม หมายถึง แบบอย่างในการปกครอง ตั้งแต่การปกครองระดับครอบครัว จนถึงการปกครองระดับประเทศ อุทาหรณ์ เช่น พรหมวิหาร 4 หลักธรรมสำหรับปกครองของผู้ใหญ่ ซึ่งให้เห็นอย่างมารดาบิดา ผู้เป็นพระพรหม พระบูรพาจารย์ และพระอรหันต์ของลูกๆ จะต้องมีความคุณธรรม 4 ประการ นี้ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นหลักของใจก่อน

2. ทำให้ได้สหธรรม หมายถึง แบบอย่างสำหรับอยู่ร่วมกับมนุษย์ได้ชื่อว่าเป็น สัตว์สังคม คืออยู่ร่วมกันเป็นครอบครัว เป็นกลุ่มญาติ เป็นหมู่บ้าน เป็นตำบล เป็นอำเภอ เป็นจังหวัด เป็นประเทศ เป็นต้น ก็ด้วยมี สหธรรม คือ ระเบียบแบบอย่างที่อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข ยกตัวอย่างให้เห็นในส่วนย่อยๆ เช่น สามิภรรยาที่อยู่ร่วมกันได้จนตลอดรอดฝั่งเพราะมีหลักธรรมสำหรับปฏิบัติร่วมกันนั่นเอง เช่น ฆราวาสธรรม หน้าทีในทศ 6 เป็นต้น

3. ทำให้ได้วัตถุธรรม หมายถึง สิ่งปลูกสร้างอันเป็นถาวรวัตถุรวมไปถึงปูชนียวัตถุอันมีค่ามหาศาล เช่น พระพุทธรูปปฏิมา โบราณสถาน ซึ่งเป็นที่รวมแห่งสถาปัตยกรรม ประติมากรรม ศิลปกรรม ที่บ่งบอกถึงยุคสมัยของชนชั้นในยุคต่างๆ ซึ่งมีวิถีชีวิต ความรู้ ความสามารถ แตกต่างกันอย่างไบบางแห่งก็มีคัมภีร์ไบเบิล จารึกเรื่องราวต่างๆ ในปางหลัง แสดงถึงการปกครอง วิธีแก้ไขข้อขัดข้องต่างๆ พร้อมทั้งตำรายารักษาโรคภัยไข้เจ็บไว้อีกด้วย แสดงให้เห็นว่า การก่อสร้างวัตถุ เป็นสมบัติอันล้ำค่าที่ยั่งยืนอยู่ได้เป็นร้อยปี พันปีทำให้มองเห็นภาพแห่งการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมในยุคคนนั้นๆ ได้อย่างใกล้เคียงความจริงมากที่สุด นี่เป็นผลแห่งวัตถุธรรมทางพระพุทธศาสนา⁵¹

สรุปได้ว่า การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ เพื่อเสริมสร้างความรู้ความคิดความเข้าใจในการพัฒนาในด้านความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคมกับเพื่อนมนุษย์ จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อประโยชน์ในการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในสังคม กับเพื่อนมนุษย์ให้รู้และเข้าใจ จนสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข การพัฒนาด้วยการอบรมศีล ให้มีความประพฤติดีมีมารยาท และจิตใจอ่อนโยมโน้มเอียงไปสู่ความสงบสุข ก็พร้อมที่จะก้าวขึ้นสู่ขั้นละเอียดยิ่งขึ้น เป็นการพัฒนาด้านจิตใจ เรียกว่าการเจริญจิตการพัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา ขยัน หมั่นเพียร อุตุน มีสมาธิ และสดชื่นเบิกบาน เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น เป็นการฝึกฝนอบรม กาย วาจา ใจ และปัญญา จึงสามารถทำให้เกิดความพร้อมในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็ความ สุขความสงบทางกาย และทางจิตใจ ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี คือ มีจิตที่มีพลังมีสุขภาพดี เป็นสุข สดชื่นร่าเริงเบิกบานปลอดโปร่ง มีปีติ มีความเอิบอิมใจ มีความผ่อนคลายไม่ขุ่นมัว จิตมีความสงบ อันเป็นนิยามความหมายของคำ ดำเนินชีวิตให้เป็นสุขต่อไป

2.6 แนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหาร

พัทยา สายหู กล่าวไว้ว่า⁵² วัฒนธรรมอาหาร หมายถึง ธรรมเนียม วิธีการและประเพณีต่าง ซึ่งเกี่ยวกับอาหารที่คนในชุมชนหนึ่งหรือสังคมหนึ่งยึดถือปฏิบัติกันมาในเรื่องเกี่ยวกับอาหารทุกขั้นตอน คือมีการกำหนด มีการเสริมสร้างให้มากกว่าสภาพจากธรรมชาติตามปกติของวัตถุดิบนั้นๆ ที่คนนำมาใช้เป็นอาหาร ซึ่งไม่มีมนุษย์คนใดรับประทานอาหารในสภาพธรรมชาติแท้ๆ ของวัตถุดิบนั้นๆ หรือกินตามความรู้สึที่ต้องการชีววิทยา โดยธรรมชาติของคนนั้นๆ ตามปกติวิสัยของคน เมื่อเกิดความหิวจะมุ่งหาแต่

⁵¹ พระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ), **นับถือพระพุทธศาสนาแล้วได้อะไร**, หน้า 23.

⁵² พัทยา สายหู, **วัฒนธรรมอาหาร**. (2534 : ไม่ปรากฏเลขหน้า)

อาหารที่เคยชินก่อน เช่น คนไทยหิวจะเรียกหาข้าวและกับที่ปรุงแต่รสชาติประจำที่ชอบ หรืออาหารประจำท้องถิ่นของตัวเอง เป็นต้น

ประหยัด สายวิเชียร ได้กล่าวถึง⁵³ วัฒนธรรมอาหารว่าวัฒนธรรมเป็นเรื่องราวของธรรมเนียมวิธีการและประเพณีซึ่งเกี่ยวข้องกับอาหารที่คนในชุมชนหนึ่งหรือสังคมหนึ่ง ยึดถือ ปฏิบัติสืบต่อกันมาในเรื่องที่เกี่ยวกับอาหารทุกขั้นตอน ดังนั้น ความรู้เกี่ยวกับอาหารจึงไม่ใช่สัญชาตญาณอัตโนมัติตามธรรมชาติ แต่เป็นสิ่งที่ได้จากประสบการณ์ในการปฏิบัติ โดยมีขนบธรรมเนียม ประเพณี ที่ครอบครัวยุคและสังคมได้ถ่ายทอดและยึดถือเป็นแนวปฏิบัติสืบต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่น การเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารในแต่ละวัฒนธรรมจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่คนต่างถิ่นต้องทำความเข้าใจและเสาะแสวงหาเหตุผลที่สังคมแต่ละแห่งมีการนำเอาอาหารแต่ละชนิดมาบริโภค เพื่อเชื่อมโยงถึงสายสัมพันธ์ ของความสำคัญด้านอาหารแต่ละชนิดอาหารบางชนิดเปรียบเสมือนตัวแทนหรือมีคุณค่าทางจิตใจหรือ เป็นพลังให้กับสังคมนั้น ๆ โดยจะเห็นได้จากหลาย ๆ วัฒนธรรม เช่น วัฒนธรรมการกินอาหาร ในเทศกาลตรุษจีน จำเป็นต้องมีอาหารประเภทเกี้ยวต้มซึ่งมีรูปร่างคล้ายเงินในสมัยโบราณ ชาวจีนมีความเชื่อว่า ในช่วงตรุษจีนต้องมีอาหารชนิดนี้บนโต๊ะอาหารเพื่อป้องกันภัยการไหลมาเทมาของเงิน

พาดิพนธ์ ฉัตรอำไพวงศ์ และคณะ ได้สรุปว่า⁵⁴ วัฒนธรรมอาหารเป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตทางอาหาร ซึ่งประกอบด้วยความรู้ความเชื่อ ค่านิยมที่เกี่ยวกับอาหาร ตลอดจนวิธีการต่างๆ ที่เกิดจากการประดิษฐ์คิดค้นสร้างหรือทำขึ้นซึ่งบุคคลได้เรียนรู้และรับถ่ายทอดต่อกัน จากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง

สรุปดังนั้น วัฒนธรรมอาหาร หมายถึง ธรรมเนียมและประเพณีพฤติกรรมของคนในสังคมที่ยึดถือปฏิบัติกันมาในเรื่องเกี่ยวกับอาหารทุกขั้นตอน และเป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตทางอาหารซึ่งประกอบด้วยความรู้ ความเชื่อ ค่านิยมที่เกี่ยวกับอาหาร ตลอดจนวิธีการต่างๆ ที่เกิดจากการประดิษฐ์คิดค้นสร้างหรือทำขึ้น ซึ่งบุคคลได้เรียนรู้และรับถ่ายทอดต่อกันจากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง

องค์ประกอบของวัฒนธรรมอาหาร

จุฑารัตน์ สุภาชี ได้กล่าวว่าวัฒนธรรมอาหารมีองค์ประกอบดังนี้⁵⁵

1. การรู้ว่าสิ่งใดในธรรมชาติเป็นอาหารได้ และวัสดุอาหารแต่ละชนิดมีประโยชน์อย่างไร
2. การมีวิธีการที่เก็บหาวัสดุนั้นมาแปรรูปให้บริโภคได้
3. การมีกฎเกณฑ์ของสังคมกำหนดเงื่อนไขของการบริโภคตามสถานภาพของบุคคล
4. การมีข้อบัญญัติกำหนดประเภทของอาหารสำหรับเทศกาล หรือ โอกาสพิเศษต่างๆ

อบเชย วงศ์ทอง และชนิษฐา พูนผลกุลได้อธิบายถึงการประกอบ อาหารให้ได้ผลดี

ต้องอาศัยปัจจัย ดังต่อไปนี้⁵⁶

⁵³ ประหยัด สายวิเชียร. *อาหารวัฒนธรรมและสุขภาพ*. (เชียงใหม่ : นพบุรีการพิมพ์, 2547), หน้า 65.

⁵⁴ พาดิพนธ์ ฉัตรอำไพวงศ์ และคณะ. *การศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง*. 2544, ไม่ปรากฏเลขหน้า)

⁵⁵ จุฑารัตน์ สุภาชี. *การผลิตและการบริโภคถั่วเน่าของกลุ่มไทยใหญ่อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน*. (เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544), หน้า 8.

⁵⁶ อบเชย วงศ์ทอง และชนิษฐา พูนผลกุล. *หลักการประกอบอาหาร*. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, 2544), หน้า 25- 36

1. ตำรับอาหาร ซึ่งจะต้องเป็นตำรับผ่านการทดลองมาแล้ว มีรายการปรุง คำอธิบายการปรุงผลออกมาเหมือนกันทุกครั้ง
2. การชั่งตวงเพื่อให้ผลของการปรุงอาหารออกมาแน่นอนใกล้เคียงกันทุกครั้ง ควรใช้เครื่องชั่งตวงที่มาตรฐาน
3. การเตรียมอาหาร ต้องมีความรู้ทางวิทยาศาสตร์การอาหารและประสบการณ์ในการจัดเตรียม
4. การหุงต้มต้องใช้ความร้อนมีอยู่ 2 แบบ คือการใช้ความร้อนแห้งและความร้อนชื้น
 - 4.1 การใช้ความร้อนแห้ง เช่น การคั่ว การปิ้งการย่างการอบ การจี่ การเจียว การทอด การผัด การรวน
 - 4.2 การใช้ความร้อนชื้น เช่น การกวน การต้มการตุ๋น การนึ่งการลวกการหุง

หลักในการประกอบอาหาร

ศรีสมร คงพันธุ์ ดักกล่าวไว้ว่า⁴⁵⁷ อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย ร่างกายต้องการสารอาหารมาใช้สร้างและซ่อมแซม ให้พลังงานและเพื่อให้ร่างกายทำงานทุกวันและต้อง คำนึงถึง เพศ อายุอาชีพ วัยและลักษณะการทำงาน เช่น หญิงมีครรภ์เด็กผู้สูงอายุอาหารที่รับประทานในแต่ละวันควรครบ 5 หมู่

หลักของการทำครัวหรือหลักในการประกอบอาหาร มีอยู่ 3 การ ดังนี้

1. ก่อนประกอบอาหาร ต้องวางแผนก่อนว่าจะทำอะไร สิ่งที่จะทำมีความรู้หรือมีตำราถูกต้องหรือยัง ต้องค้นคว้าความรู้ให้ครบถ้วนก่อน ต้องใช้เครื่องมืออะไรบ้างเตรียมส่วนผสมให้ครบ
2. ขณะประกอบอาหาร ทำตามขั้นตอน ไม่ควรทำตามใจชอบ และควรรู้ว่าควรทำอะไร ก่อนหลังสิ่งใดที่ควรทำเป็นลำดับสุดท้าย
3. หลังประกอบอาหารเพื่อให้งานราบรื่น ต้องทำไปล้างไปเก็บไปนอกจากนี้สิ่งสำคัญ คือ
 - 3.1 ความว่องไวคนทำอาหารต้องว่องไว กระฉับกระเฉงรวดเร็ว และตื่นตัวอยู่เสมอ
 - 3.2 ความเป็นระเบียบ การทำครัวทำไปเก็บไป ควรฝึกนิสัยในการทำงานที่ดี
 - 3.3 ความสะอาด เป็นสิ่งสำคัญที่เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของผู้บริโภค การทำอาหารต้องเอาใจใส่และให้ความสำคัญในเรื่องความสะอาด การชิมอาหารควรมีช้อนชิมและล้างช้อนชิมทุกครั้งก่อนนำไปตักชิมครั้งต่อไป

2.7 วิจัยที่เกี่ยวข้อง

บุรณ์เซน สุขคุ้ม, นายธนพล วิทยาสิงห์⁵⁸ วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์กัญจังหวัดศรีสะเกษ กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นชาวกูยบ้านกู่ ตำบลกู่ อำเภอบางแก้ว จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งมีทั้งผู้นำอย่างเป็นทางการ ผู้นำไม่เป็นทางการ ชาวบ้านที่เป็นผู้ประกอบอาหารกูยอยู่เป็นประจำรวมถึงแม่ค้าท้องถิ่นที่ประกอบอาหารกูยเพื่อจำหน่าย วิธีการเก็บข้อมูลเป็นการเก็บข้อมูลด้วยการ ผลการศึกษาพบว่า

⁵⁷ ศรีสมร คงพันธุ์, **เข้าครัวเป็นอาชีพ**. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แสงแดด, 2544), หน้า 26– 36.

⁵⁸ บุรณ์เซน สุขคุ้ม, นายธนพล วิทยาสิงห์.ผลงานวิจัยเรื่อง **วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์กัญจังหวัดศรีสะเกษ**.2556.

ลักษณะทางภูมิประเทศของบ้านกุ่มีลักษณะเป็นเนินสูง โดยมีบริเวณที่ราบลุ่มอยู่รอบๆ ซึ่งเหมาะแก่การทำนาและมีแหล่งน้ำอยู่รอบๆ หลายแห่ง ทำให้ในฤดูฝนน้ำท่วมไม่ถึงและในหน้าแล้งก็มีน้ำใช้สอย ชาวกุ่มีบ้านกุ่มีได้อาศัยสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติเหล่านี้มาใช้เป็นปัจจัยในการดำรงชีวิตโดยเฉพาะด้านอาหารการกิน แหล่งอาหารที่ชาวบ้านกุ่มีสามารถหาได้รอบๆ หมู่บ้านเช่น ที่นาที่สวน แหล่งน้ำตามธรรมชาติ ป่าและโคก วัตถุประสงค์ที่นำมาประกอบอาหารจึงได้จากแหล่งธรรมชาติเป็นหลัก อาหารของชาวกุ่มีแบ่งประเภทเป็นกับข้าวของหวาน ผักและผลไม้ นอกจากอาหารที่ได้จากแหล่งอาหารธรรมชาติแล้ว ชาวกุ่มียังนิยมเลี้ยงสัตว์ ปลุกผลไม้และปลูกผัก รวมถึงเผือกและมันต่างๆ ชาวกุ่มีบ้านกุ่มีนิยมรับประทานข้าวสวยเป็นหลัก ส่วนข้าวเหนียวนิยมในงานพิธีต่างๆ อาหารหลักของชาวกุ่มีก็คืออาหารเช้าและอาหารค่ำ ชาวกุ่มีมักจะรับประทานอาหารพร้อมกันในครอบครัว อาหารหลักที่ขาดไม่ได้ก็คือ ป่น ปลาธำและแกง ชาวกุ่มีไม่นิยมกักตุนอาหารไว้บริโภคหลายมื้อ การหาอาหารนั้นกะพอได้รับประทานแต่ละมื้อ แต่ถ้าได้อาหารมาจำนวนมากๆ ไม่สามารถทานหมดก็จะถนอมไว้รับประทานต่อไป ชาวกุ่มีบ้านกุ่มีนับถือพุทธศาสนาควบคู่กับผีบรรพบุรุษ จึงมีพิธีกรรมเกี่ยวกับศาสนาและผีอยู่หลายอย่าง อาหารในทัศนะของชาวกุ่มีนอกจากจะทำการบริโภคแล้วยังมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประกอบพิธีกรรมเกี่ยวกับผีด้วย นอกจากนี้ชาวกุ่มียังมีข้อห้ามและคำสอนที่เกี่ยวกับอาหารและการรับประทานในชีวิตประจำวัน ปัจจุบันชาวกุ่มีบ้านกุ่มีก็ยังนิยมประกอบอาหารและรับประทานอาหารชาวกุ่มีอยู่เช่นเดิมควบคู่กับอาหารไทยสากลทั่วไป แต่มีอาหารบางชนิดมีการผสมผสานกัน

จุฬารัตน์ สมพฤกษ์⁵⁹ ศึกษา ความเป็นไปได้ในการลงทุนโครงการศูนย์จำหน่ายหัตถกรรมและอาหารพื้นเมือง จังหวัดลำพูน พบว่าด้านการตลาด สถานการณ์ท่องเที่ยวของไทยมีแนวโน้มเจริญเติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่อง เฉลี่ยปีหนึ่งเพิ่มขึ้น ร้อยละ 7.5 การท่องเที่ยวของจังหวัดลำพูนมีการขยายตัว เห็นได้จากสถิติการท่องเที่ยวของจังหวัดลำพูนเพิ่มมากขึ้น และค่าใช้จ่ายเฉลี่ยต่อคนต่อวันของนักท่องเที่ยวในจังหวัดลำพูนมีการใช้จ่ายค่าอาหารและเครื่องดื่ม และค่าซื้อสินค้าและของที่ระลึก เพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 34.30 และ 30.21 ตามลำดับ รวมทั้งจังหวัดลำพูนมียอดจำหน่ายสินค้าหัตถกรรมและอาหารพื้นเมืองเพิ่มขึ้น แสดงว่าจะมีผู้ซื้อสินค้าในโครงการมากขึ้น และมีผู้ผลิตสินค้าหัตถกรรมในจังหวัดลำพูนที่ต้องการสินค้าหัตถกรรมอีก

ดร.สุรชัย จิวเจริญสกุล และคณะฯ (คณะศึกษาศาสตร์ ม.เกษตรศาสตร์)⁶⁰ ศึกษา การพัฒนารูปแบบการสร้างระบบธุรกิจร้านอาหารไทยมีออซิฟ พบว่า ส่วนที่ 1 การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่จำเป็นในการทำอาชีพธุรกิจร้านอาหารไทยมีออซิฟ พบว่า ผู้ประกอบการร้านอาหารไทยมีออซิฟที่ประสบความสำเร็จ เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุเฉลี่ย 39.68 ปี ส่วนใหญ่มีการศึกษาน้อยกว่าปริญญาตรี เข้ามาทำอาชีพร้านอาหารด้วยความต้องการของตนเอง ส่วนใหญ่ดำเนินธุรกิจแบบไม่มีหุ้นส่วน เฉลี่ยทำอาชีพร้านอาหารมาแล้ว 11.50 ปี ส่วนใหญ่ลงทุนด้วยเงินส่วนตัวจำนวนเงินลงทุนครั้งแรกเฉลี่ย 154,925.93 บาท จำนวนเกือบครึ่งไม่ต้องจ่ายค่าเช่า ส่วนใหญ่ไม่มีภาระหนี้สิน และให้เวลาเต็มเวลาทำงานในร้านอาหาร

⁵⁹ จุฬารัตน์ สมพฤกษ์ บทความ ความเป็นไปได้ในการลงทุนโครงการศูนย์จำหน่ายหัตถกรรมและอาหารพื้นเมือง จังหวัดลำพูน บริหารธุรกิจบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ , 2550, http://thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?research_id=44.

⁶⁰ สุรชัย จิวเจริญสกุล,ดร.และคณะฯ (คณะศึกษาศาสตร์ ม.เกษตรศาสตร์) ศึกษา การพัฒนารูปแบบการสร้างระบบธุรกิจร้านอาหารไทยมีออซิฟ.

การให้บริการส่วนใหญ่มีอาหารจานเด็ดเพื่อบริการลูกค้าส่วนใหญ่ มากกว่าครึ่งหนึ่งมีป้ายส่งเสริมการค้า ด้านรสชาติ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของการทำอาชีพร้านอาหารแบ่งเป็น 5 ปัจจัย คือ คุณลักษณะผู้ประกอบการธุรกิจร้านอาหารไทยมืออาชีพ ความรู้ ความสามารถพื้นฐานที่จำเป็นในการทำอาชีพธุรกิจร้านอาหารไทย ความรู้ด้านกฎหมาย ความสามารถในการบริหารงาน และความเอาใจใส่ตรวจสอบร้านอาหาร ผลการวิจัยส่วนที่ 2 พบว่า รายการและราคาอาหารยอดนิยมของร้านอาหารไทยมืออาชีพ ที่จำหน่ายได้ดีแบ่งออกเป็น 11 กลุ่มประเภทอาหารคาว ได้แก่ อาหารประเภทยำ แกง ต้ม เครื่องจิ้ม ทอด ผัด ข้าวผัด ข้าวราด ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ไข่ ข้าวที่ขายมากได้แก่ข้าวหอมมะลิ ผลการวิจัยส่วนที่ 3 พบว่า วัสดุและอุปกรณ์ที่จำเป็นในการเริ่มต้นทำธุรกิจร้านอาหารไทยแบ่งออกเป็น 6 ส่วน คือ ส่วนบริการหน้าร้าน ในครัวที่ติดตั้งถาวร ในการเตรียมวัตถุดิบ ในการประกอบอาหาร ในการจัดเสิร์ฟและบริการ และที่ใช้ในการจัดการดูแลด้านสุขาภิบาล ผลการวิจัยส่วนที่ 4 พบว่า การจัดตกแต่งร้านอาหารไทยมี 4 แบบ คือ เรียบง่าย พื้นเมือง หรูหราคลาสสิก และสมัยใหม่ มีบริการเมนูอาหาร ผ่าบูโต๊ะ พนักงานใส่เครื่องแบบ ติดผ้ามา และ มีแผ่นพับ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ คือ ปัจจัยด้านทำเลที่ตั้ง ปัจจัยการพิจารณาบุคคลกร ปัจจัยด้านปริมาณของรายการอาหาร และปัจจัยแวดล้อมทั้งจากภายในและ ภายนอก รูปแบบการสร้างระบบธุรกิจร้านอาหารไทยให้ประสบความสำเร็จระดับมืออาชีพ คือ TPPAE Model ข้อเสนอแนะ การจะริเริ่มทำอาชีพธุรกิจร้านอาหารไทยในเมืองไทยหรือต่างประเทศนั้น ทุกคนทุกวัยสามารถทำได้แต่ต้องมี การศึกษาและเตรียมความพร้อมเพราะเป็นธุรกิจที่มีรายละเอียดมาก และด้วยรัฐบาลต้องการให้ร้านอาหารไทยเป็นที่รู้จักทั่วโลก

อบเชย วงศ์ทอง และสุจิตตา เรืองรัมย์⁶¹ ศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคเหนือมี 649 ชนิด เป็นอาหารคาวร้อยละ 63.79 อาหารถนอมและอาหารแปรรูปร้อยละ 22.96 อาหารหวานร้อยละ 9.86 และอาหารว่างร้อยละ 3.39 สำหรับศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคเหนือในด้านของแหล่งวัตถุดิบพบว่า อาหารพื้นบ้านภาคเหนือทุกชนิดมีระดับศักยภาพสูง ขณะที่ศักยภาพ ด้านกระบวนการผลิตพบว่าอาหารพื้นบ้านภาคเหนือโดยเฉลี่ยมีระดับศักยภาพสูง ส่วนศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์พบว่าอาหารถนอมและอาหารแปรรูป อาหารว่าง และอาหารหวานมีระดับศักยภาพปานกลางสำหรับศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพพบว่า อาหารคาวมีระดับศักยภาพปานกลาง ส่วนศักยภาพด้าน การถ่ายทอดภูมิปัญญาพบว่า อาหารคาว อาหารหวาน อาหารถนอมและอาหารแปรรูปมีระดับศักยภาพสูง

รวีโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ⁶² มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต. ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาสำหรับอาหารไทยในท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง โดยชุมชนมีส่วนร่วม 2) ศึกษาการยอมรับสำหรับอาหารที่พัฒนาขึ้นของผู้บริโภคในชุมชน 3) ประเมินคุณค่าทางโภชนาการและคุณสมบัติอื่นๆ

⁶¹ อบเชย วงศ์ทอง และสุจิตตา เรืองรัมย์ บทความศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน http://thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?research_id=44

⁶² รวีโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ.การพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน. กรุงเทพมหานคร:มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.

ที่ส่งเสริม สุขภาพของสำหรับอาหารสุขภาพที่พัฒนาขึ้น โดยทำการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ในระหว่างเดือนมีนาคมถึงพฤษภาคม พ.ศ.2552 ในชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และ ภาคใต้ ณ จังหวัดอำนาจเจริญ ราชบุรี ลำปาง และ สุราษฎร์ธานี ตามลำดับ กิจกรรมได้แก่ 1) การระดมสมอง โดย คณะผู้วิจัยและบุคคลในชุมชน 12 คน ได้แก่ ผู้นำชุมชน สตรีในชุมชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชน และผู้สูงอายุใน ชุมชน 2) การปรุงอาหารและการจัดสำหรับอาหาร เพื่อสุขภาพ โดย คณะผู้วิจัยและสตรีในชุมชน 6 คน 3) การประเมินผล อาหาร โดยบุคคลในชุมชน จำนวน 30 คน ด้วยวิธีประสาทสัมผัส (Sensory Evaluation) ใช้ 5-point Hedonic Scale 4) ประเมินคุณค่าทางโภชนาการของสำหรับอาหารโดยใช้โปรแกรม INMUCAL และ 5) ประเมินคุณสมบัติอื่นๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพของสำหรับอาหารจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ข้อมูล โดยการประมวลค่าสถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis Technique) ผลการวิจัย ได้สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง และบริบทชุมชน จำนวน 24 สำหรับ เป็นสำหรับอาหารภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ ภาคละ 6 สำหรับ จัดเป็นชุดๆ ละ 3 มื้อ ได้แก่ มื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น ในแต่ละสำหรับประกอบด้วย อาหารคาว 2 อย่าง และ ผลไม้หรือของหวาน 1 อย่าง เป็นอาหารสมดุลสำหรับวัยผู้ใหญ่ที่ทำงานหนักปานกลาง อาหารแต่ละสำหรับ มี ข้าว-แป้ง 3 ส่วน เท่ากับ ข้าวสวย 165 กรัม ผัก 1-2 ส่วน (50-140 กรัม) ผลไม้ 1-2 ส่วน (เช่น กล้วยน้ำว้า 1-2 ผล) เนื้อสัตว์ 3 ซ่อนโต๊ะ (เนื้อปลา/หมู/ ไก่สุก 45 กรัม) โดยใช้ไขมันน้อยเท่าที่จำเป็น ในการปรุงอาหารเท่านั้นโดยเฉลี่ยมีปริมาณพลังงานมื้อละ 624 กิโลแคลอรี เมื่อรวมพลังงานของสำหรับอาหารมื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น แล้วมีปริมาณพลังงานเฉลี่ยวันละ 1,871 กิโลแคลอรี โดยมีสัดส่วนพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต : โปรตีน :ไขมัน เฉลี่ยร้อยละ 60 : 15 : 25 ตามลำดับ มีเกลือแร่ และวิตามินที่สำคัญ ได้แก่ แคลเซียม เหล็ก วิตามิน เอ วิตามิน บี1 วิตามิน บี 2 วิตามิน ซี และไนอาซิน ซึ่งมี % DRI A-W_Sci-Tech V3 N1_2.indd 59 9/9/11 9:24 AM 60 SDU Res J 3 (1) : Jan - Dec 2010 (ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวัน : Dietary Reference Intake) โดยเฉลี่ยร้อยละ 61 163 74 177 105 172 และ 84 ตามลำดับ สำหรับอาหารที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วยพืชผักสมุนไพร ได้แก่ หัวหอม กระเทียม พริก ตะไคร้ ข่า พริกไทย และผักพื้นบ้าน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผักและผลไม้ ซึ่งมีสีเขียว สีแดง สีส้ม และสีเหลือง จึงมีคุณสมบัติ ที่ส่งเสริมสุขภาพ เช่น ยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์ กระตุ้นปฏิกิริยาการกำจัดสารพิษของร่างกาย ลดไขมันในเลือด ลดความดัน-โลหิต ลดน้ำตาลในเลือด ต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด และ โรคมะเร็ง เป็นต้น สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ ทั้ง 24 สำหรับ ได้รับการยอมรับจากผู้บริโภคในชุมชน โดยมีระดับคะแนนการยอมรับ อยู่ในระดับที่ชอบถึงชอบมาก โดยมีระดับคะแนนความชอบอยู่ระหว่าง 4.17-4.93 โดยสรุป สำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพที่พัฒนาขึ้น บนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียงและบริบทชุมชน ภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคใต้ มีคุณลักษณะเป็นอาหารสมดุลทางคุณค่าด้านโภชนาการและอุดมด้วยพืชผักสมุนไพร ในท้องถิ่น ซึ่งมีคุณสมบัติอื่นๆ ที่ส่งเสริมสุขภาพนอกเหนือจากคุณค่าทางโภชนาการพื้นฐาน และเป็นที่ยอมรับของ ผู้บริโภคในชุมชน

บทที่ 3

ระเบียบวิธีวิจัย

ในการศึกษา อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลางในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ คือ 1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง 2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลาง 3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอนดังนี้

- 3.1 รูปแบบการวิจัย
- 3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

3.1 รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เน้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ(Action Research)ที่เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการ ศึกษาวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร วารสาร หนังสือพิมพ์รายวัน รายสัปดาห์ รวมถึงข่าวสารทางอินเทอร์เน็ต เช่น ข้อมูลข่าวสารจากเว็บไซต์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) การจัดกลุ่มสนทนา (Focus Groups Discussion) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research)

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้มีพื้นที่ในการเก็บข้อมูล 2 จังหวัด คือ จังหวัดอุดรดิษฐ์และจังหวัดพิษณุโลก กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย พระสงฆ์, นักวิชาการด้านอาหาร/ นักโภชนาการ, นักวิชาการด้านสาธารณสุข, นักวิชาการด้านวัฒนธรรม ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่าง 5 กลุ่ม ได้แก่

1. พระสงฆ์จังหวัดละ 1 รูป
2. นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการจังหวัดละ 2 คน
3. นักวิชาการด้านสาธารณสุขจังหวัดละ 2 คน
4. นักวิชาการด้านวัฒนธรรมจังหวัดละ 3 คน
5. ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้านจังหวัดละ 10 คน รวมทั้งหมด 34

รูป/คน

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลาง ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการจัดเก็บข้อมูล ดังรายละเอียด ดังนี้

3.3.1 การสัมภาษณ์

คณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) สำหรับเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (key Informants) ประกอบด้วย พระสงฆ์ ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน เพื่อนำมาใช้ในการสร้างพื้นฐานขององค์ความรู้อย่างบูรณาการเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านในภาคกลางเป็นเบื้องต้น ในประเด็นองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง จริยธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต คุณค่าอาหารพื้นบ้านและความยั่งยืน โดยมีเครื่องมือคือแนวคำถาม (Guild Line) ในการสัมภาษณ์เชิงลึก

3.3.2 การกลุ่มสนทนา

คณะผู้วิจัย จัดสนทนากลุ่ม (Focus Groups Discussion) โดยเชิญผู้มีส่วนได้เสียในชุมชน เช่น พระสงฆ์, นักวิชาการด้านอาหาร/นักโภชนาการ, นักวิชาการด้านสาธารณสุข, นักวิชาการด้านวัฒนธรรมหรือตัวแทนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน องค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคเหนือ คุณค่าอาหารพื้นบ้านและความยั่งยืน เครื่องมือที่ใช้คือ แนวคำถามในการสนทนากลุ่ม

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขอคำแนะนำจากที่ปรึกษาโครงการและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่สร้างไว้

1. หาความเที่ยงตรง (Validity) โดยการนำแบบสัมภาษณ์ที่สร้างเสร็จเสนอที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความเห็นชอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบ คือ

1. พระศรีรัตนมณี.ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช พิษณุโลก
2. นายนเรศ น้อยทัน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพน้ำอ่าง อำเภอดรอน จังหวัดอุตรดิตถ์.

3. นางสุวิมล เกตุศรีมรินทร์ ผู้อำนวยการส่วนส่งเสริมวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก

3.3.3 การปฏิบัติการ (Action Research)

การจัดกิจกรรมการประกวดอาหารพื้นบ้าน การปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อให้ได้กระบวนการจัดการอาหารหรือกิจกรรมอาหารพื้นบ้าน วัฒนธรรม จริยธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตเพื่อวิเคราะห์การส่งเสริมการเรียนรู้ และแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในอาหารพื้นบ้านที่เหมาะสม การสังเกตการณ์เรียนรู้การเข้าร่วมกิจกรรมอาหารพื้นบ้านของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง การใช้เทคนิค SWOT และเทคนิคการถ่ายภาพ การจัดแผนภูมิ/แผนภาพ เพื่อศึกษาอาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม แนวทางการจัดสภาพการณ์ที่เหมาะสมกับการเรียนรู้อาหารพื้นบ้าน การพัฒนาสุขภาวะ กาย จิตใจ สังคม จริยธรรม

3.3.4 แบบบันทึกการสังเกต (field note) เพื่อใช้บันทึกปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

สถานที่ในการเก็บข้อมูลวิจัย

คณะผู้วิจัยจึงกำหนดพื้นที่ในรูปแบบของพื้นที่กรณีศึกษาในเขตภาคกลาง เป็นการเลือกพื้นที่แบบเจาะจง (Purposive) โดยผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการเลือกพื้นที่ ดังนี้

1. เลือกพื้นที่ที่มีสภาพสิ่งแวดล้อมใกล้เคียงกันในด้านอาหารและการสาธารณสุขของชุมชน การส่งเสริมการเรียนรู้เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการอาหารต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนตามแนวพระพุทธศาสนาเชิงจริยธรรม ประกอบด้วย 2 จังหวัด คือ จังหวัดอุตรดิตถ์ และจังหวัดพิษณุโลก
2. เลือกหน่วยงานและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดการอาหารเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม ได้แก่ พระสงฆ์จังหวัดละ 1 รูป นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการจังหวัดละ 2 คน นักวิชาการด้านสาธารณสุขจังหวัดละ 2 คน นักวิชาการด้านวัฒนธรรมจังหวัดละ 3 คน ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารที่บ้านจังหวัดละ 10 คน รวมเป็นรายภาคจำนวน 36 รูป/คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. คณะผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์เอกสารเกี่ยวกับองค์ความรู้ของอาหารที่บ้านภาคกลาง คุณค่าของอาหารที่บ้านวัฒนธรรม จริยธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต คุณค่าอาหารที่บ้าน
2. คณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth Interview) สำหรับผู้เกี่ยวข้อง โดยที่ประเด็นที่สำคัญ เช่น คุณค่าของอาหารที่บ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง จริยธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต
3. คณะผู้วิจัยสนทนากลุ่ม (Focus Groups Discussion) โดยเชิญผู้มีส่วนได้เสียในชุมชน เช่น พระสงฆ์, นักวิชาการด้านอาหาร/นักโภชนาการ, นักวิชาการด้านสาธารณสุข, นักวิชาการด้านวัฒนธรรม ตัวแทนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารที่บ้าน องค์ความรู้ของอาหารที่บ้านภาคกลาง คุณค่าของอาหารที่บ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง คุณค่าอาหารที่บ้านและความยั่งยืน
4. คณะผู้วิจัยร่วมกับชุมชนจัดกิจกรรมการประกวดอาหารที่บ้าน การปฏิบัติการ (Action Research) เก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพในการปฏิบัติการประกวดอาหารที่บ้าน มีขั้นตอนดังนี้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะก่อนออกภาคสนาม

1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอาหารที่บ้านภาคเหนือ เช่น องค์ความรู้ของอาหารที่บ้านภาคกลาง คุณค่าของอาหารที่บ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง กระบวนการจัดอาหาร หรือกิจกรรมอาหารที่บ้าน วัฒนธรรม จริยธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต คุณค่าอาหารที่บ้าน และความยั่งยืน เพื่อสร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์

1.2 ลงสำรวจพื้นที่เพื่อศึกษาบริบทของชุมชนตำบลน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์และชุมชนวัดราชบูรณะ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เพื่อกำหนดขอบเขตที่จะใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล การติดต่อบุคคลที่จะอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล เช่น พระสงฆ์ ผู้นำชุมชน ตัวแทนภาครัฐและเอกชน ผู้นำสตรีหรือกลุ่มแม่บ้านที่เกี่ยวข้องกับการทำอาหาร ในขณะที่เดียวกันผู้วิจัยเริ่มติดต่อกับบุคคลที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยหาวิธีการสร้างความคุ้นเคยกับผู้นำชุมชนและผู้ให้ข้อมูล

หลัก เพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นไปอย่างราบรื่นและติดต่อนัดหมายการสัมภาษณ์ การเข้าสังเกต การทำอาหารตลอดจนหาชนิดอาหารที่ใช้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งการเตรียมหาที่พักชั่วคราวในระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม จากนั้นจึงนำสิ่งที่พบในการลงพื้นที่มาวิเคราะห์เพื่อนำมาสร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์และแนวทางในการสังเกต

1.3 เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งประกอบด้วยแบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง แบบบันทึกการสังเกต (field note) เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล เมื่อได้แนวคำถามแล้ว ผู้วิจัยทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในด้านความเที่ยง ตรงของเนื้อหา นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้จัดเตรียมกล้องบันทึกภาพนิ่ง รวมทั้งเครื่องบันทึกแถบเสียง

ระยะที่ 2 ระยะการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม

ผู้วิจัยได้วางแผนในการเก็บรวบรวมข้อมูลขณะอยู่ในภาคสนาม ไว้ดังนี้

2.1 เข้าพบปะกับแกนนำชุมชน เพื่อจัดประชุมวางแผนในการดำเนินกิจกรรมประกวดอาหารพื้นบ้าน

2.2 เข้าไปสังเกตและอยู่ร่วมกับชุมชน เพื่อศึกษาและสังเกตการณ์ประกอบอาหาร การจัดอาหาร พิธีกรรมและความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร การเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบบันทึกการสังเกต (field note) รวมทั้งใช้กล้องบันทึกภาพประกอบการรวบรวมข้อมูล

2.3 คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นบ้าน ชนิดของอาหาร ความถี่ในการกิน วิธีการเตรียม วิธีการทำ วิธีการคัดเลือกอาหาร ได้มาจากการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มเพื่อสำรวจความนิยมในการกิน ซึ่งมีชนิดของอาหารที่นำมาประกอบอาหารพื้นบ้าน

2.4 ปฏิบัติการตามแผนที่กำหนดไว้ โดยการลงพื้นที่ภาคกลางตอนบนจังหวัดอุตรดิตถ์พื้นที่จากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดประกอบด้วยนักวิชาการด้านสาธารณสุข/นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการ/ นักวิชาการด้านวัฒนธรรมและตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้านโดยสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) และการสาธิตกลุ่มอาหารพื้นบ้าน 3 ชนิดอาหาร คือ แกงขี้เหล็ก ข้าวพันผักและขนมบัวลอยไข่หวานเมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2560 ที่วัดชัยมงคล อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยมีผู้นำกลุ่มแม่บ้านที่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวอาหารพื้นบ้านเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด จำนวน 12 หมู่บ้าน

2.5 ปฏิบัติการตามแผนที่กำหนดไว้ การจัดกิจกรรมการประกวดอาหารพื้นบ้าน ในวันที่ 26 พฤศจิกายน 2560 ที่วัดราชบุรณะ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก งานตลาดวิถีชุมชน คนพิษณุโลก จากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดประกอบด้วยนักวิชาการด้านสาธารณสุข/นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการ/ นักวิชาการด้านวัฒนธรรมและตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้านโดยสัมภาษณ์ มีการประกวดอาหารพื้นบ้านภาคกลางประเภทส่งเสริมสุขภาพชนิดอาหาร คือ “แกงเลียง” มีคณะแม่บ้านเข้าแข่งขันทั้งหมด 6 คณะและมีการสาธิตกลุ่มอาหารพื้นบ้านภาคกลาง 2 ชนิดอาหาร คือ น้ำพริกถนอกระเทียม และขนมชั้น โดยมีผู้นำกลุ่มแม่บ้านที่มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวอาหารพื้นบ้านเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด จำนวน 12 หมู่บ้าน

2.6 ติดตามประเมินผล กำหนดเกณฑ์ในการประกวดอาหารซึ่งเน้นในคุณค่า โภชนาการอาหารรสชาติ ค่านิยม ความเชื่อ เพื่อวิเคราะห์การส่งเสริมการเรียนรู้ และแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในอาหารพื้นบ้านที่เหมาะสม การสังเกตการณ์เรียนรู้การเข้าร่วมกิจกรรมอาหารพื้นบ้านของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Observations Participant) ซึ่งเป็นการสังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของผู้เกี่ยวข้อง ควบคู่กับการสัมภาษณ์ และเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน เพื่อให้สามารถมองเห็นถึงกระบวนการเสริมสร้างการเรียนรู้ ในด้านคุณค่า สารการเรียนรู้ และปฏิบัติตามหลักพุทธศาสนาเชิงจริยธรรม เป็นต้น

2.7 สะท้อนผลการปฏิบัติไปยังชุมชนและแนวทางการเสริมสร้างการเรียนรู้ของแหล่งอาหารในชุมชน โดยมุ่งเน้นการเชื่อมโยงความรู้และกระบวนการส่งเสริมกิจกรรมอาหารพื้นบ้าน การเรียนรู้เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่การพัฒนาจิตใจและปัญญา

2.8 สรุปผลการดำเนินงานการประกวดอาหารพื้นบ้าน ระดมความคิดเพื่อรวบรวมความคิดองค์ความรู้ ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น

ระยะที่ 3 ระยะหลังออกจากภาคสนาม

3.1 เมื่อทำการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามเสร็จแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ หากมีข้อสงสัย ผู้วิจัยได้วางแผนเข้าไปลงพื้นที่เพื่อขอข้อมูลในพื้นที่อีกครั้งหนึ่ง

3.2 คณะผู้วิจัยถอดองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านที่ได้จากการศึกษา

3.3 คณะผู้วิจัยดำเนินการสังเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม และการลงพื้นที่การปฏิบัติการประกวดอาหาร เพื่อให้ได้กระบวนการจัดการจัดอาหารและจริยธรรมทางสังคมชุมชน

5. คณะผู้วิจัยประชุมกลุ่มเพื่อสังเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชน

การตรวจสอบข้อมูล

การตรวจสอบข้อมูลตามแนวทางการศึกษาเชิงคุณภาพ จะทำการตรวจสอบข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากการสัมภาษณ์เจาะลึก โดยใช้เทคนิคการตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ด้วยการนำข้อมูลที่ได้จากหลากหลายบุคคลและจากต่างวิธีการมาตรวจสอบและเปรียบเทียบผลว่าเหมือนหรือแตกต่างกัน ซึ่งการตรวจสอบข้อมูลทันทีหรือในเวลาใกล้เคียงกัน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เที่ยงตรงทันเวลา และน่าเชื่อถือมากขึ้น ทั้งนี้จะทำการเก็บรวบรวมข้อมูลไปพร้อมๆ กับการตรวจสอบความน่าเชื่อถือและการวิเคราะห์ข้อมูล

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลไปวิเคราะห์ โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์ ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยจะทำการจัดกลุ่มข้อมูล (Data Grouping) สนทนากลุ่ม และการวิเคราะห์ข้อมูลจากการจัดกิจกรรมประกวดอาหาร คณะผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์และถอดบทเรียนจากการสนทนากลุ่มและการจัดกิจกรรมประกวดอาหาร โดยใช้เทคนิค SWOT และเทคนิคการถ่ายภาพ การวิเคราะห์เชิงเนื้อหาประกอบบริบท (Context Content Analysis Techniqu)

บทที่ 4 ผลการวิจัย

การวิจัย เรื่อง อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม ภาคกลาง “Local Food: The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics In Central communities” ภายใต้แผนงานวิจัย “อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม” Local Food : The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics” ลักษณะการวิจัย คณะผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มพื้นที่แบบเจาะจง คือ พื้นที่ภาคกลางตอนบนประกอบด้วยจังหวัดอุตรดิตถ์และจังหวัดพิษณุโลก ในพื้นที่จังหวัดอุตรดิตถ์เป็นการศึกษาในพื้นที่การสนทนากลุ่มและการสาธิตอาหารพื้นบ้านที่ส่งเสริมสุขภาพ คือ แกงผักชีเหล็ก ข้าวพันผักและขนมบัวลอยไข่หวาน ส่วนในพื้นที่จังหวัดพิษณุโลกเป็นกระบวนการในเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Research Action) มีการประกวดอาหารพื้นบ้านประเภทส่งเสริมสุขภาพชนิดอาหาร คือ “แกงเลียง” และอาหารสาธิต คือ น้ำพริกปลาร้าและขนมชั้น ในบทที่ 4 เป็นการสังเคราะห์หัตถ์วัตถุประสงค์ ข้อที่ 2 และที่ 3 คือ ศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลางและ วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง โดยมีกระบวนการในเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Research Action) ในพื้นที่ภาคกลางและผลการวิจัย ดังนี้

- 4.1 ความเป็นมาของอาหารไทยภาคกลาง
- 4.2 องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคกลาง
- 4.3 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลางจังหวัดอุตรดิตถ์
- 4.4 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลางจังหวัดพิษณุโลก
4. 5 วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง

4.1 ความเป็นมาของอาหารไทยภาคกลาง

ผลของการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับความเป็นมาของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง พบว่า คนไทยบริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก โดยนิยมกิน 2 ชนิดคือ¹ ข้าวเหนียวและข้าวเจ้า คนไทยภาคอีสานและภาคเหนือนิยมกินข้าวเหนียวเป็นหลัก ส่วนคนไทยภาคกลางและภาคใต้นิยมกินข้าวเจ้าเป็นหลักประเทศไทยที่ผูกพันกับสายน้ำเป็นหลัก ทำให้อาหารประจำครัวไทยประกอบด้วยปลาเป็นหลัก ทั้ง ปลาอย่าง ปลาปิ้ง จิ้มน้ำพริก กินกับผักสดที่หาได้ตามหนองน้ำ ชายป่า หากกินปลาไม่หมดก็สามารถนำมาแปรรูปให้เก็บ

¹ วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี <https://th.wikipedia.org/wiki/อาหารไทย> (สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2561)

ไว้ได้นาน ๆ ไม่ว่าจะเป็นปลาแห้ง ปลาเค็ม ปลาร้า ปลาเจ่า อาหารรสเผ็ดที่ได้จากพริกนั้น ไทยได้รับนำมาเป็นเครื่องปรุงมาจากบาทหลวงชาวโปรตุเกส ในสมัยพระนารายณ์ ส่วนอาหารประเภทผัดไฟแรง ได้รับมาจากชาวจีนที่อพยพมาอยู่ในเมืองไทยในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์

เมื่อมีการเลี้ยงสัตว์ขายเป็นอาชีพและมีโรงฆ่าสัตว์ ทำให้มีการหาเนื้อสัตว์มารับประทานมากขึ้น มีการใช้เครื่องเทศหลากชนิดเพื่อช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อที่นำมาปรุงเป็นอาหาร เครื่องเทศที่คนไทยนิยมนำมาปรุงอาหารประเภทนี้เช่น ขิง กระชาย ที่ดับกลิ่นคาวปลามานาน ก็นำมาประยุกต์กับเนื้อสัตว์ประเภทวัว ควาย เป็นสูตรใหม่ของคนไทย

อาหารไทยมีจุดกำเนิดพร้อมกับการตั้งชนชาติไทย และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่สมัยสุโขทัยจนถึงปัจจุบัน จากการศึกษาของ อาจารย์กอบแก้ว นาจพินิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต เรื่องความเป็นมาของอาหารไทยยุคต่าง ๆ สรุปได้ดังนี้

สมัยสุโขทัย

อาหารไทยในสมัยสุโขทัยได้อาศัยหลักฐานจากศิลาจารึก และวรรณคดี สำคัญคือ ไตรภูมิพระร่วงของพญาลิไท ที่ได้กล่าวถึงอาหารไทยในสมัยนี้ว่า มีข้าวเป็นอาหารหลัก โดยกินร่วมกันกับเนื้อสัตว์ ที่ส่วนใหญ่ได้มาจากปลา มีเนื้อสัตว์อื่นบ้าง กินผลไม้เป็นของหวาน การปรุงอาหารได้ปรากฏคำว่า

“แกง” ใน ไตรภูมิพระร่วงที่เป็นที่มาของคำว่า ข้าวหม้อแกงหม้อ ผักที่กล่าวถึงในศิลาจารึก คือ แพง แดง และน้ำเต้า ส่วนอาหารหวานก็ใช้วัตถุดิบพื้นบ้าน เช่น ข้าวตอก และน้ำผึ้ง ส่วนหนึ่งนิยมกินผลไม้แทนอาหารหวาน

สมัยอยุธยา

สมัยนี้ถือว่าเป็นยุคทองของไทย ได้มีการติดต่อกับชาวต่างประเทศมากขึ้นทั้งชาวตะวันตก และตะวันออก จากบันทึกเอกสารของชาวต่างประเทศ พบว่าคนไทยกินอาหารแบบเรียบง่าย ยังคงมีปลาเป็นหลัก มีต้ม แกง และคาดว่ามีการใช้น้ำมันในการประกอบอาหารแต่เป็นน้ำมันจากมะพร้าวและกะทิมากกว่าไขมันหรือน้ำมันจากสัตว์มาทำอาหารอยุธยา มีเช่น หนอนกะทิ วิธีทำคือ ตัดต้นมะพร้าว แล้วเอาหนอนที่อยู่ใต้นั้นมาให้กินกะทิแล้วก็นำมาทอดก็กลายเป็นอาหารชาววังขึ้น คนไทยสมัยนี้มีการถนอมอาหาร เช่นการนำไปตากแห้ง หรือทำเป็นปลาเค็ม มีอาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่นน้ำพริกกะปิ นิยมบริโภคสัตว์น้ำมากกว่าสัตว์บก โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ ไม่นิยมนำมาฆ่าเพื่อใช้เป็นอาหาร ได้มีการกล่าวถึงแกงปลาต่างๆ ที่ใช้เครื่องเทศ เช่น แกงที่ใส่หัวหอม กระเทียม สมุนไพรหวาน และเครื่องเทศแรงๆ ที่คาดว่านำมาใช้ประกอบอาหารเพื่อดับกลิ่นคาวของเนื้อปลา หลักฐานจากการบันทึกของบาทหลวงชาวต่างชาติที่แสดงให้เห็นว่าอาหารของชาติต่าง ๆ เริ่มเข้ามามากขึ้นในสมเด็จพระนารายณ์ เช่น ญี่ปุ่น โปรตุเกส เหล้า องุ่นจากสเปน เปอร์เซีย และฝรั่งเศส สำหรับอิทธิพลของอาหารจีนนั้นคาดว่าเริ่มมีมากขึ้นในช่วงยุคกรุงศรีอยุธยาตอนปลายที่ไทยติดสัมพันธ์กับชาติตะวันตก ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าอาหารไทยในสมัยอยุธยา ได้รับเอาวัฒนธรรมจากอาหารต่างชาติ โดยผ่านทางรมีสัมพันธไมตรีทั้งทางการทูตและทางการค้ากับประเทศต่างๆ และจากหลักฐานที่ปรากฏทางประวัติศาสตร์ว่าอาหารต่างชาติส่วนใหญ่แพร่หลายอยู่ในราชสำนัก ต่อมาจึงกระจายสู่ประชาชน และกลมกลืนกลายเป็นอาหารไทยไปในที่สุด

สมัยธนบุรี

จากหลักฐานที่ปรากฏในหนังสือแม่ครัวหัวป่าก่ ซึ่งเป็นตำราการทำกับข้าวเล่มที่ 2 ของไทยของท่านผู้หญิงเป็ลเลียน ภาสกรวงษ์ พบความต่อเนื่องของวัฒนธรรมอาหารไทยจากกรุงสุโขทัยมาถึงสมัย

อยุธยา และสมัยกรุงธนบุรี และยังเชื่อว่าเส้นทางการอาหารไทยคงจะเชื่อมจากกรุงธนบุรีไปยังสมัยรัตนโกสินทร์ โดยผ่านทางหน้าที่ราชการและสังคมเครือญาติ และอาหารไทยสมัยกรุงธนบุรีน่าจะคล้ายคลึงกับสมัยอยุธยา แต่ที่พิเศษเพิ่มเติมคือมีอาหารประจำชาติจีน

สมัยรัตนโกสินทร์

การศึกษาความเป็นมาของอาหารไทยในยุครัตนโกสินทร์นี้ได้จำแนกตามยุคสมัยที่นักประวัติศาสตร์ได้กำหนดไว้ คือ ยุคที่ 1 ตั้งแต่สมัย รัชกาลที่ 1 จนถึงรัชกาลที่ 3 และยุคที่ 2 ตั้งแต่สมัย รัชกาลที่ 4 จนถึงรัชกาลปัจจุบัน ดังนี้

ยุค พ.ศ. 2325-2394

อาหารไทยในยุคนี้เป็นลักษณะเดียวกันกับสมัยธนบุรี แต่มีอาหารไทยเพิ่มขึ้นอีก 1 ประเภท คือนอกจากมีอาหารคาว อาหารหวานแล้วยังมีอาหารว่างเพิ่มขึ้น ในช่วงนี้อาหารไทยได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมอาหารของประเทศจีนมากขึ้น และมีการปรับเปลี่ยนเป็นอาหารไทย ในที่สุด จากจดหมายเหตุทรงจำของกรมหลวงนรินทรเทวี ที่กล่าวถึงเครื่องตั้งสำหรับคาวหวานของพระสงฆ์ ในงานสมโภชน์ พระพุทธมณีรัตนมหาปฏิมากร (พระแก้วมรกต) ได้แสดงให้เห็นว่ารายการอาหารนอกจากจะมีอาหารไทย เช่น ผัก น้ำพริก ปลาแห้ง หน่อไม้ผัดแล้วยังมีอาหารที่ปรุงด้วยเครื่องเทศแบบอิสลาม และมีอาหารจีนโดยสังเกตจากการใช้หมูเป็นส่วนประกอบ เนื่องจากหมูเป็นอาหารที่คนไทยไม่นิยม แต่คนจีนนิยม

บทพระราชนิพนธ์กาพย์เห่เรือชมเครื่องคาวหวาน ของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ได้ทรงกล่าวถึงอาหารคาวและอาหารหวานหลายชนิด ซึ่งได้สะท้อนภาพของอาหารไทยในราชสำนักที่ชัดเจนที่สุด ซึ่งแสดงให้เห็นลักษณะของอาหารไทยในราชสำนักที่มีการปรุงกลิ่น และรสอย่างประณีต และให้ความสำคัญของรสชาติอาหารมากเป็นพิเศษ และถือว่าเป็นยุคสมัยที่มีศิลปะการประกอบอาหารที่ค่อนข้างสมบูรณ์ที่สุด ทั้งรส กลิ่น สี และการตกแต่งให้สวยงามรวมทั้งมีการพัฒนาอาหารนานาชาติให้เป็นอาหารไทย

จากบทพระราชนิพนธ์ทำให้ได้รายละเอียดที่เกี่ยวกับการแบ่งประเภทของอาหารคาวหรือกับข้าวและอาหารว่าง ส่วนที่เป็นอาหารคาวได้แก่ แกงชนิดต่างๆ เครื่องจิ้ม ยำต่างๆ สำหรับอาหารว่างส่วนใหญ่เป็นอาหารว่างคาว ได้แก่ หมูแนม ล่าเตียง หม่อม รังนก ส่วนอาหารหวานส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ทำด้วยแป้งและไข่เป็นส่วนใหญ่ มีขนมที่มีลักษณะอกรอบ เช่น ขนมฝิง ขนมลำเจียก และมีขนมที่มีน้ำหวานและกะทิเจืออยู่ด้วย ได้แก่ ซ่าหริ่ม บัวลอย เป็นต้น

นอกจากนี้ วรรณคดีไทย เรื่องขุนช้างขุนแผน ซึ่งถือว่าเป็นวรรณคดีที่สะท้อนวิถีชีวิตของคนในยุคนั้นอย่างมากรวมทั้งเรื่องอาหารการกินของชาวบ้าน พบว่ามีความนิยมขนมจีนน้ำยา และมีการกินข้าวเป็นอาหารหลัก ร่วมกับกับข้าวประเภทต่างๆ ได้แก่ แกง ต้ม ยำ และคั่ว อาหารมีความหลากหลายมากขึ้น ทั้งชนิดของอาหารคาว และอาหารหวาน

ยุค พ.ศ. 2395-ปัจจุบัน

ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 ประเทศไทยมีการพัฒนาอย่างมาก และมีการตั้งโรงพิมพ์แห่งแรกในประเทศไทย ดังนั้น ตำรับอาหารการกินของไทยเริ่มมีการบันทึกมากขึ้น โดยเฉพาะในสมัยรัชกาลที่ 5 เช่น ในบทพระราชนิพนธ์เรื่องไกลบ้าน จดหมายเหตุ เสด็จประพาสต้น เป็นต้น และยังมีบันทึกต่างๆ โดยการบอกเล่าสืบทอดทางเครือญาติ และบันทึกที่เป็นทางการอื่น ๆ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้สะท้อนให้เห็นลักษณะของอาหารไทย ที่มีความหลากหลายทั้งที่เป็น กับข้าวอาหารจานเดียว อาหารว่าง อาหารหวาน

และอาหารนานาชาติ ทั้งที่เป็นวิธีปรุงของราชสำนัก และวิธีปรุงแบบชาวบ้านที่สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าอาหารไทยบางชนิดในปัจจุบันได้มีวิธีการปรุงหรือส่วนประกอบของอาหารผิดเพี้ยนไปจากของดั้งเดิม จึงทำให้รสชาติของอาหารไม่ใช่ตำรับดั้งเดิม และขาดความประณีตที่น่าจะถือว่าเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญของอาหารไทย

ลักษณะอาหารพื้นบ้านอาหารภาคกลาง

ลักษณะอาหารพื้นบ้านภาคกลางมีที่มาจากต่างดังนี้

ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ เช่น เครื่องแกง แกงกะทิ จะมาจากชาวฮินดู การผัดโดยใช้กระทะและน้ำมันมาจากประเทศจีนหรือชนมเบี่ยงไทย ดัดแปลงมาจาก ชนมเบี่ยงญวน ชนมหวาน ประเภททองหยิบ ทองหยอดรับอิทธิพลจากประเทศทางตะวันตก เป็นต้น

เป็นอาหารที่มักมีการประดิษฐ์ โดยเฉพาะอาหารจากในวังที่มีการคิดสร้างสรรค์อาหารให้เลิศรส วิจิตรบรรจง เช่น ชนมช่อม่วง จ่ามงกุฎ ห่อหมก ลูกชุบ กระจ่างเสียดา ทองหยิบ หรืออาหารประเภทข้าวแช่ ผักผลไม้แกะสลัก เป็นอาหารที่มักจะมีเครื่องเคียง ของแถม เช่น น้ำพริกปลาร้า ต้องแถมด้วยหมูหวานแกงกะทิ แยมด้วยปลาเค็ม สะเดาน้ำปลาร้าหวานก็ต้องคู่ กับกุ้งนึ่งหรือปลาตุ๋นย่าง ปลาสลิดทอดรับประทานกับน้ำพริกมะม่วง หรือไข่เค็มที่มักจะได้รับประทานกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกมะขามสดหรือน้ำพริกมะม่วง นอกจากนี้ยังมีของแถมอีกหลายชนิด เช่น ผักดอง ชิงดอง หอมแดงดอง เป็นต้น

ภาคกลางเป็นภาคที่มีอาหารว่าง และขนมหวานมากมาย เช่น ข้าวเกรียบปากหม้อ กระจ่างทอง ค้างคาวเผือก ปันขลิบหนึ่ง ไส้กรอกปลาแถม ข้าวตังหน้าตั้ง

ตำหรับอาหารชาววัง

อาหารชาววัง หรือ กับข้าวเจ้านาย คือ อาหารที่ประดิษฐ์คิดค้นโดยผู้คนในรั้ววัง มีอัตลักษณ์ที่สำคัญคือ ความอุดมสมบูรณ์และความสดใหม่ของวัตถุดิบในการประกอบอาหาร มีกรรมวิธีในการทำซับซ้อน ประณีต ต้องใช้เวลาและกำลังผู้คนในการทำจำนวนมาก มีลักษณะความแปลกแตกต่าง ความวิจิตรบรรจง รวมถึงมีรสชาติที่นุ่มนวลไม่เผ็ดมาก มีความกลมกล่อมเป็นหลัก องค์ประกอบของอาหารชาววัง ในแต่ละมื้อจะประกอบด้วยอาหารที่มีความหลากหลาย ในสมัยรัชกาลที่ 5 มีประเภทอาหารอย่างน้อยที่สุด 7 ประเภท คือ ข้าวสวย เครื่องคาว เครื่องเคียงแกง เครื่องเคียงแซก เครื่องเคียงจิ้ม เครื่องเคียงเกาเหลา เครื่องหวาน อาหารมีครบรส คือ เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด อาหารชาววังแตกต่างจากอาหารชาวบ้านคือ การจัดอาหารเป็นชุด หรือ สำรับอาหาร (ข้อมูลจากหลักฐานอ้างอิง เดอ ลาตูแบร์ จดบันทึกไว้ว่า อาหารชาววัง คือ อาหารชาวบ้าน แต่มีการนำเสนอที่สวยงาม ไม่มีก้าง ไม่มีกระดูก ต้องเปื่อยนุ่ม ไม่มีของแข็ง ผักก็ต้องพอกำ หากมีเมล็ดก็ต้องนำออก ถ้าเป็นเนื้อสัตว์ก็เป็นสันใน กุ้งก็ต้องกุ้งแม่น้ำไม่มีหัว ไม่ใช่ของหมัก ๆ ดอง ๆ หรือของแกงป่า หรือของอะไรที่คาว)

4.2 องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารภาคกลาง

4.2.1 องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคกลาง

จากการศึกษาเอกสารองค์ความรู้อาหารภาคกลาง พบว่า อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง ภาคกลางมีพื้นที่ภูมิประเทศอยู่ที่ราบลุ่ม มีฤดู 3 ฤดู มีพืชพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์ การทำมาหากิน ทำอาชีพในการเกษตรเป็นส่วนใหญ่ การประมงมีบ้างตามเขตชายทะเล ทุกครัวเรือนทำอาหารรับประทานเอง

สำหรับขนมจะได้รับประทานในวันเทศกาล มีงานเท่านั้น แต่เราไม่มีจดบันทึกไว้ในเรื่องตำรับอาหาร และมีหนังสือในยุครัตนโกสินทร์

กอบกับภาคกลางเป็นที่ตั้งเมืองหลวง ชาราชบริพารนิยมนำลูกหลานเข้าไปอยู่ในวังหลวงเพื่อฝึกอบรมงานบ้าน งานเรือน และเมื่อท่านพวกนี้ออกจากวังก็มาเผยแพร่อาหารแบบต่างๆ พร้อมการจัดอย่างสวยงาม อาจเพื่อเป็นของฝากของกำนัล หรือเพื่อขายความอร่อย ความสวยงาม ติดปากติดตา ประชาชนมาจนทุกวันนี้ เช่น อาหารใดที่อร่อย ก็จะมีชื่อคำว่าชาววังตามมาข้างหลัง เช่น ข้าวแช่ชาววัง เป็นต้น จากเหตุนี้ชาวท้องถิ่นภาคกลางก็จะจำแบบอย่างอาหาร ขนม ต่างมาปรับปรุงแต่งตามแบบชาววัง บ้างจนเป็นแบบอย่างที่ตีมาจนทุกวันนี้

จากเหตุผลอีกอย่างหนึ่งคือ² ชาวต่างประเทศได้เข้ามาทำสัมพันธไมตรีกับประเทศไทย เช่น ชาวจีน ก็ได้นำวัฒนธรรมการทำอาหารเข้ามา ดังเช่น การผัดโดยใช้น้ำมัน ชาวอินดูใช้กะทิ ดังเช่น ก๋วยเตี๋ยวแขก ประชาชนชาวไทยรับวัฒนธรรมต่างชาติแต่ก็ได้รับมาใช้โดยตรง แต่กลับปรับเปลี่ยนให้เข้ากับชีวิตไทยได้ โดยมีการใช้น้ำมันในการปรุงอาหารอย่างแพร่หลาย แต่ใช้ตามแบบฉบับไทย คือ ใช้แต่น้อย

ภาคกลางเป็นเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำ เหมาะแก่การเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ ข้าวปลาอาหารอุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปี จึงถือได้ว่าเป็นดินแดนซึ่งอุดมสมบูรณ์มากที่สุดในประเทศไทย สมัยก่อนภาคกลางเป็นศูนย์กลางค้าขายสำคัญของประเทศไทย มีการติดต่อค้าขายกับชาวต่างชาติต่างๆ เข้ามาด้วย เช่น เครื่องแกง แกงกะทิได้รับมาจากชาวอินดูอาหารประเภทต้ม ผัด ได้รับมาจากชาวจีนผู้เข้ามาติดต่อกับค้าขายทางเรือสำเภา แม้กระทั่งขนมหวานที่มีไข่และแป้งเป็นส่วนผสมก็ได้รับการสืบทอดมาจากชาวตะวันตกเช่นเดียวกันซึ่งคนไทยได้นำสูตรอาหารต่างๆ มาประยุกต์ ทำรับประทานในครัวเรือน โดยปรับเปลี่ยนวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในประเทศมาใช้แทนกัน และเผยแพร่ในเวลาต่อมาจนเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยจวบจนปัจจุบันด้วยความหลากหลายนี้เอง จึงส่งผลให้รสชาติอาหารภาคกลางไม่เน้นหนักไปทางใดทั้งเปรี้ยวหวาน เค็ม รวมถึงความจัดจ้านของพริก

คนภาคกลางนิยมรับประทานข้าวเจ้าเป็นหลัก ไม่ว่าจะเป็ข้าวขาวหอมมะลิข้าวขาวธรรมดา (ข้าวเสาไห้) ข้าวกล้องข้าวกล้องหอมมะลิ ในการหุงข้าวเจ้าแต่ละชนิด อัตราส่วนของน้ำ : ข้าวสาร จึงแตกต่างกันไปตามปริมาณเส้นใยอาหารที่มีอยู่ในข้าวนั้นด้วยสภาพภูมิศาสตร์ของภาคกลางเป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำคลอง หนองบึงมากมาย จึงเป็นแหล่งอาหารทั้งพืชผักและสัตว์น้ำนานาชนิด พื้นที่บางส่วนติดชายฝั่งทะเลทำให้วัตถุดิบ ในการประกอบอาหารหลากหลายอุดมสมบูรณ์และภาคกลางเป็นภาคที่อุดมสมบูรณ์ที่สุด พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำธารหลายสายไหลผ่าน ข้าวปลาอาหารจึงอุดมสมบูรณ์เกือบตลอดปี รวมทั้งมีพืช ผัก ผลไม้ นานาชนิด นอกจากนี้ภาคกลางยังเป็นที่ตั้งของเมืองหลวงมานับหลายร้อยปี ตั้งแต่สมัยอยุธยา เรื่อยมาจนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ในปัจจุบัน จึงเป็นศูนย์รวมของวัฒนธรรม ประเพณีที่สืบทอดต่อ ๆ กันมา ทั้งยังเป็นศูนย์กลางการค้าขาย และติดต่อกับต่างประเทศ มีแขกบ้าน แขกเมืองไปมาหาสู่อยู่ตลอดเวลา และที่สำคัญที่สุดเป็นที่ประทับของในหลวงในรัชกาลต่างๆ มีเจ้านายหลายพระองค์รวมทั้งแควตลงชาววัง ซึ่งต่างก็มีส่วนสำคัญในการสร้างสรรค์อาหารที่เป็นแบบฉบับของคนภาคกลาง

² สุวัฒนา เลียบวัน, อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง, (กรุงเทพฯ:(อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน),2545),หน้า 35.

อาหารภาคกลางมีความหลากหลายทั้งในการปรุงรสชาติและการตกแต่งให้นำรับประทาน สืบเนื่องจากการรับและปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมจากภายนอก เช่น จีน อินเดีย ชาวตะวันตก อีกทั้งอาหาร ภาคกลางบางส่วนได้รับอิทธิพลมาจากอาหารของราชสำนักอีกด้วย สำหรับอาหารภาคกลางมักมีน้ำพริกและ ผักจิ้ม โดยรับประทานข้าวสวยเป็นหลัก ลักษณะอาหาร ที่รับประทานมักผสมผสานระหว่างภาคต่างๆ เช่น แกงไตปลา ปลาจุก น้ำพริกอ่อง

ส่วนอาหารพื้นบ้านหมายถึง อาหารที่ประชาชนบริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภค ในโอกาสต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่างๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่ แวดล้อมอยู่ ด้วยการเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำและจากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็น เฉพาะถิ่นแตกต่างกันไป

อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันและโอกาสพิเศษ ซึ่งแต่ละท้องถิ่น จะมีการเรียกชื่ออาหารแตกต่างกันไป เช่น ภาคอีสาน เรียกอาหารมื้อเช้าว่า ข้าวสวย มื้อกลางวันเรียกว่า ข้าวสวย มื้อเย็นเรียกว่า ข้าวแกง ส่วนภาคเหนือเรียกอาหารมื้อเช้าว่า ข้าวสวย มื้อกลางวันเรียกว่า ข้าว ตอน มื้อเย็นเรียกว่า ข้าวแกง ในขณะที่ภาคใต้เรียกอาหารมื้อเช้าว่า ข้าวหัวเช้า มื้อกลางวันเรียกว่า ข้าว หวันเที่ยง มื้อเย็นเรียกว่า ข้าวหัวเย็น เป็นต้น สำหรับภาคอื่นไม่แตกต่างเท่าไรนัก และเป็นอาหารที่ บริโภคในโอกาสต่าง ๆ เช่น อาหารในช่วงประเพณีทางศาสนา ประเพณีการทำบุญในโอกาสสำคัญ เช่น การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวช และอาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือยาม เจ็บป่วย

4.2.2 อิทธิพลที่มีผลต่ออาหารท้องถิ่นภาคกลาง

ภาคกลาง พื้นภูมิประเทศ เป็นที่ราบลุ่ม ที่แม่น้ำผ่านหลายสาย เช่น แม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำแม่ กลอง ฯลฯ พื้นที่แต่ละจังหวัดมีความอุดมสมบูรณ์ไปด้วย พืชพรรณธัญญาหารพร้อมเพรียง อาชีพของ ประชากรส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร และมีการประมงในบางจังหวัด

ภูมิอากาศ มี 3 ฤดูด้วยกัน คือ ฤดูร้อน อากาศจะร้อนมาก ปัจจุบันยิ่งร้อนจัด ฤดูร้อนเริ่ม ตั้งแต่เดือนมีนาคมจนถึงกลางเดือนพฤษภาคม ต่อไปก็จะเป็นฤดูฝน เริ่มตั้งแต่กลางเดือนพฤษภาคมถึง เดือนกันยายน ซึ่งจะมีฝนตกมาก ทำให้ภาคกลางได้รับน้ำฝนพอเพียง เพราะมีคลอง หนอง บึง และเขื่อน กั้นน้ำ สามารถกักเก็บน้ำไว้ใช้ได้ พื้นที่ในภาคกลางเหมาะสำหรับการเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์น้ำจำพวกปลา กุ้ง ซึ่งในอดีตมีกุ้ง หอย ปู ปลา มากมายในธรรมชาติ แต่ปัจจุบันมีผู้คนมากขึ้น สัตว์ในธรรมชาติก็ร่อยหรอ ไป ปัจจุบันมีการตั้งฟาร์มเลี้ยงปลาช่อน ปลาดุก ปลาสลิด และกุ้ง ส่วนฤดูสุดท้ายคือ ฤดูหนาวซึ่งเริ่มตั้งแต่ เดือนตุลาคมจนถึงเดือนกุมภาพันธ์ ภูมิอากาศจะหนาว แต่สำหรับภาคกลางจะไม่หนาวมาก ด้วยเหตุนี้ อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลางจึงเป็นไปตามสภาพภูมิประเทศซึ่งเป็นคลอง หนอง บึง และแม่น้ำเป็นส่วน ใหญ่ พันธุ์ไม้ต่างๆ ที่ขึ้นในเขตภาคกลางจึงมีทั้งพันธุ์ไม้บนบก และพันธุ์ที่ขึ้นในน้ำ พันธุ์ไม้บนบกก็มี หลากหลายชนิด เช่น แตงกวา มะเขือ ถั่วฝักยาว บวบ ฟักทอง น้ำเต้า ชะอม ดอกแค เป็นต้น พันธุ์ไม้ใน น้ำก็ยังมี ผักกะเฉด ผักบุ้ง ผักตบเต่า สายบัว เป็นต้น อาหารจำพวกเนื้อสัตว์ในภาคกลางก็มีทั้งสัตว์บก สัตว์น้ำ เช่น หมู เป็ด ไก่ เนื้อวัว เนื้อควาย ปลาน้ำจืด เช่น ปลาดุก ปลาช่อน ปลาเนื้ออ่อน กุ้ง หอย

จะเห็นได้ว่า จากอิทธิพลของภูมิประเทศในภาคกลางทำให้ภาคกลางซึ่งเป็นเขตที่ราบลุ่มอยู่แล้ว อุดมไปด้วยพืชพรรณธัญญาหารนานาชนิดมากมาย และในภาคกลางก็ยังเป็นที่ตั้งของเมืองหลวง ซึ่งชาว

ต่างประเทศที่เข้ามาติดต่อกับบ้านเมืองเรา หรือมาพักอาศัยอยู่ในบ้านเมืองเราก็ได้นำวิธีทำอาหารของเขาเข้ามาในเมืองไทย บรรพบุรุษของเราเป็นผู้ชาญฉลาด รับเอาอารยธรรมของต่างชาติมา แล้วดัดแปลงให้เข้ากับวัสดุในบ้านเรา ประดิษฐ์เป็นอาหารแปลกใหม่ และตกทอดเป็นมรดกทางอาหารมาจนทุกวันนี้ เช่น การผัด การใช้น้ำมัน ก็รับอิทธิพลมาจากจีน เราก็รับมาและพัฒนาเป็นการผัดต่างๆ มาจนทุกวันนี้ จนอาหารผัดของเรามีมากมาย มีที่ผัดเผ็ด ผัดจืดๆ ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดกระเพรา เป็นต้น

การถ่ายทอดวัฒนธรรมจากข้าราชการ ตามที่ภาคกลางเป็นที่ตั้งของเมืองหลวง ในหลายยุคหลายสมัย ประชาชนนิยมส่งบุตรเข้าไปอยู่ในวังหลวง นับว่าเข้าไปฝึกมารยาท ฝึกประกอบอาหาร และฝึกประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ มากมาย เมื่อกลับมาอยู่นอกวังก็ได้นำความรู้ที่ได้มาประกอบอาหาร บางท่านนำความรู้มาประกอบอาชีพในการขายอาหาร บางท่านนำมาทำเพื่อฝากหรือเป็นของกำนัลเพื่อนฝูง คนไทยผู้มีนิสัยชอบประดิษฐ์คิดประดิษฐ์ เมื่อถูกฝึกมาจากในวัง ก็มาฝึกหัดบุตรหลานให้ทำได้ ต่อมาก็มีการสอน มีการจัดตั้งโรงเรียนเพื่อฝึกงานของหญิงให้เป็นกุลสตรีทำงานบ้านงานเรือนได้เรียบร้อย จากเหตุนี้วัฒนธรรมจากวัง จากข้าราชการก็แพร่กระจายสู่ประชาชนชาวภาคกลางโดยทั่วไป เช่น การจัดแกะสลักผัก ผลไม้ต่างๆ การจัดจานอาหารและการประกอบอาหารทั้งคาว หวาน

การถ่ายทอดวัฒนธรรมจากชาวต่างประเทศ ภาคกลางมีชาวต่างประเทศหลายประเทศเข้ามาติดต่อทำสัมพันธไมตรีกับประเทศไทย และแต่ละชาติก็ได้นำอาหารของตนเข้ามา อาจจะเพื่อเข้ามารับประทานเอง แต่ชาวไทยภาคกลางก็ได้รับรู้ได้เห็นสิ่งที่ต่างชาตินำเข้ามา และได้้นำแบบอย่างมาประกอบอาหารของชาวภาคกลางบ้าง และจากความฉลาดของบรรพบุรุษไทย รับแบบอย่างหรือวัฒนธรรมด้านอาหารมาจริงแต่ก็ได้ลอกเลียนแบบ กลับปรับปรุง ปรับแต่งให้เป็นอาหารแบบไทย เช่น อาหารของชาวจีนใช้น้ำมันมาก ผัดรสจืด เมื่อคนไทยภาคกลางรับอิทธิพลมาก็นำมาใช้กับอาหารไทย ใช้น้ำมันในการผัดน้ำพริกแกงเผ็ดของไทยให้ได้เป็นแกงป่าที่มีความอร่อยมากขึ้น การผัดอาหารท้องถิ่นไทยภาคกลางจะเป็นการใช้น้ำมันจำนวนน้อย เพราะชาวไทยภาคกลางไม่ชอบอาหารที่ใช้น้ำมันมากๆ³

ลักษณะอาหารภาคกลางมีที่มาจาก ๓ กัน ดังนี้

1) ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ เช่น เครื่องแกง แกงกะทิ จะมาจากชาวฮินดู การผัดโดยใช้กระทะและน้ำมันมาจากประเทศจีนหรือชนมเบียงไทย ดัดแปลงมาจาก ชนมเบียงญวน ชนมหวาน ประเภททองหยิบ ทองหยอดรับอิทธิพลจากประเทศทางตะวันตก เป็นต้น

2) เป็นอาหารที่มักมีการประดิษฐ์ ทั้งนี้เพราะบรรดาคณะท่านท้าวเธอที่อยู่ในรั้วในวังมีเวลาว่างมากมาย จึงใช้เวลาในการคิดสร้างสรรค์อาหารให้เลิศรส วิจิตรบรรจง เช่น ชนมช่อม่วง จ่ามงกุฎ หม่อม ลูกชุบ กระเช้าสีดา ทองหยิบ หรืออาหารประเภทข้าวแช่ ผัก ผลไม้แกะสลัก

3) เป็นอาหารที่มักจะมีเครื่องเคียง ของแถม เช่น น้ำพริกปลาร้า ต้องแถมด้วยหมูหวาน แกงกะทิก็มักจะมีแถมด้วยปลาเค็ม สะเดา น้ำปลาร้าก็ต้องคู่กับกุ้งนึ่งหรือปลาดุกย่าง ปลาสลิดทอดรับประทานกับน้ำพริกมะม่วง หรือแม้กระทั่งไข่เค็มที่มักจะได้รับประทานกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกมะขามสด

³ สุวัฒนา เลียบวัน, อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง, (กรุงเทพฯ:อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด(มหาชน), 2545), หน้า 38-39.

หรือน้ำพริกมะม่วง นอกจากนี้ยังมีของแถมอีกมากมาย เช่น พริกผักดอง หอมแดงดอง ชิงดอง เป็นต้น

4) เป็นภาคที่มีอาหารว่าง และขนมหวานมากมาย เช่น ข้าวเกรียบปากหม้อ กระทงทอง ค้างคาวเผือก ปั่นขลิบหนึ่ง ไส้กรอกปลาแฉม ข้าวตังหน้าตั้ง ขนมหวานหลากหลายที่ทำจากไข่ แป้ง ชนิดต่างๆ เช่น แป้งข้าวเหนียว แป้งสาลี แป้งมัน หรือแป้งหลายชนิดรวมกัน เช่น ขนมชั้น ขนมสอดไส้ ขนมเปียกปูน ขนมกง ขนมมุก ขนมลีมกลิ่น ขนมเต่า เป็นต้น

จากความหลากหลายของอาหารภาคกลางนี้เอง จึงทำให้รสชาติของอาหารภาคนี้ไม่เน้นไปทางรสใดรสหนึ่งโดยเฉพาะ คือมีรส เค็ม เผ็ด เปรี้ยว หวาน คลุกเคล้าไปตามชนิดต่างๆ ของอาหาร นอกจากนี้มักจะใช้เครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส เช่น พริกเครื่องเทศต่างๆ ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบของอาหารหลายชนิด

4.2.3 ประเภทของอาหาร

อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลางจำแนกได้เป็นหลายประเภท คือ

4.1.3.1 อาหารคาว

อาหารคาว หรือเรียกตามภาษาท้องถิ่นว่า “กับข้าว” เป็นอาหารที่ใช้รับประทานคู่กับข้าว มีหลายประเภท เช่น แกง แกงเผ็ด แกงป่า แกงคั่ว แกงคั่วส้ม แกงส้ม แกงจืด ยำ ปลา ต้ม ต้มยำ ผัด น้ำพริกเครื่องจิ้ม เครื่องเคียง เป็นต้น ซึ่งอาหารคาวนี้ก็สามารถแบ่งได้หลายประเภท คือ

1) อาหารประเภทแกง เป็นอาหารคาวประเภทน้ำ ในภาคกลางมีหลายชนิดด้วยกัน คือ แกงเผ็ด แกงป่า แกงคั่ว แกงคั่วส้ม แกงส้ม แกงจืด แกงเลียง

1.1) แกงเผ็ด หมายถึง อาหารคาวที่ประกอบด้วยเครื่องแกงที่เผ็ดร้อน ในภาคกลางจะมีเครื่องปรุงที่คล้ายคลึงกันเกือบทุกจังหวัด คือ จะมีเครื่องปรุงที่ประกอบด้วยพริกแห้ง ตะไคร้ ข่า ผิว มะกรูด กระเทียม หัวหอม พริกไทย เกลือ กะปิ เป็นต้น โดยเครื่องปรุงของแกงเผ็ดบางชนิดจะเพิ่มเครื่องเทศ เช่น ลูกผักชียี่ห่าคั่วลงไปด้วย แกงเผ็ดบางชนิดจะเปลี่ยนจากพริกแห้งเป็นพริกสดก็ได้ ซึ่งแกงเผ็ด แบ่งได้ 2 ประเภท คือ

1.1.1) แกงเผ็ดชนิดไม่ใส่กะทิ ก็จะมีแกงป่า ใช้น้ำกะทิแทนใช้น้ำมันผัดน้ำพริกให้หอม จึงใส่เนื้อสัตว์ ปรุงรส ใส่ผัก ใบไม้ เช่น กระเพรา ใบมะกรูด พริก เป็นต้น ถ้าไม่ใส่น้ำก็เป็นผัดพริกขิงหรือแกงแห้ง เนื้อสัตว์อาจใส่หมู กุ้ง ผักจะเป็นประเภทถั่วฝักยาว ถั่วพู ผักบุ้ง มะเขือพวง เป็นต้น

1.1.2) แกงเผ็ดชนิดที่ใส่กะทิ แบ่งออกได้เป็น 2 ชนิดด้วยกันคือ แกงเผ็ดพริกแห้ง เช่น แกงหมูมะเขือพวง แกงเผ็ดเป็ดย่าง และแกงเผ็ดพริกสด เช่น แกงเขียวหวานหมู แกงเขียวหวานกุ้ง แกงเขียวหวานปลาทรายสอดไส้ ผักที่ใส่ควรใส่มะเขือต่างๆ หน่อไม้ ใบไม้ที่ใส่ก็จะเป็นใบโหระพา ใบมะกรูด เครื่องปรุง การปรุงเครื่องน้ำพริกแกงเผ็ดนั้น พริกที่ใส่จะมี 3 อย่างใหญ่ๆ ด้วยกัน พริกแห้งเม็ดใหญ่สีจะแดง เวลาแกงสีจะสวย รสเผ็ดน้อย อย่างที่สอง เป็นพริกเม็ดเล็กลงมาส่วนมากจะใช้พริกชี้หนูแห้งรสเผ็ดจัด สีไม่ค่อยแดง อย่างสุดท้ายคือพริกกระเทียม ลักษณะเม็ดเล็ก ก้านเล็ก รสเผ็ดหอม เวลาแกงควรเลือกพริกให้ถูกกับชนิดของแกง คือ ถ้าต้องการรสเผ็ดควรเลือกพริกเม็ดเล็ก เช่น แกงปลา แกงที่มีกลิ่นคาว แต่ทั้งนี้แล้วแต่ผู้รับประทานชอบ

ตะไคร้ เป็นเครื่องแกงเท่าที่สังเกตเห็นมี 2 ชนิดด้วยกัน คือ ชนิดก้านอวบขาว เรียกว่าตะไคร้หยวก เนื้อจะแข็ง เมื่อนำมาทำเป็นเครื่องแกงจะทำให้ไม่ร่อยเท่าที่ควร ชนิดที่ 2 ตะไคร้ต้นสีเขียว ตามกาบใบจะออกสีชมพูนิดหน่อย เนื้อแน่น นุ่ม นำมาเป็นส่วนผสมของเครื่องแกงแล้วจะทำให้มีกลิ่นหอม และบางครั้งถ้าเราใส่ตะไคร้มากเกินไป เครื่องแกงชุดนั้นจะมีรสออกเปรี้ยวไม่กลมกล่อม

ข่า เป็นเครื่องชูรสให้อาหารกลมกล่อมร่อย แก้วขาวได้ ข่าจะมีกลิ่นฉุน ใช้น้อยชูรสให้อาหารรสดี ใส่มากจะฉุนจนเหม็น

ผิวมะกรูด จะใช้ส่วนเปลือกนอกของมะกรูด ซึ่งมีสีเขียว ฝานออกจากลูกมะกรูดแล้วซอยบางๆ มีกลิ่นหอม ถ้าใส่มากจะเหม็น ต้องใส่เพียงเล็กน้อย

กระเทียม ใส่เพื่อช่วยให้มีกลิ่นฉุน รสเผ็ดร้อน เครื่องแกงในภาคกลางนิยมใส่กระเทียมมากกว่าหอม ถ้าใส่กระเทียมมากจะทำให้หน้าพริกมีกลิ่นฉุน บางท่านไม่ชอบก็สามารถลดลงได้ ปัจจุบันมีกระเทียม 2 แบบ คือ หัวเล็ก กลีบเล็ก มีกลิ่นหอมใช้กันโดยทั่วไป และหัวใหญ่ กลีบใหญ่ ไม่ค่อยมีกลิ่นฉุนของกระเทียม

หัวหอม ซึ่งจะมีน้ำอยู่มาก เวลาโขลกใส่ในเครื่องน้ำพริกจึงต้องใส่เป็นอันดับสุดท้าย เพราะมีน้ำมากจะทำให้กระเด็น และถ้าใส่หัวหอมมากก็จะทำให้เครื่องแกงมีรสออกไปทางรสเปรี้ยว

พริกไทย ใส่เพื่อให้เครื่องแกงมีรสเผ็ด ร้อน กลิ่นฉุน เมล็ดพริกไทยมี 2 ชนิด คือ พริกไทยดำเม็ดสีดำยังไม่ได้ล่อนเปลือกออก และพริกไทยล่อน เมล็ดสีขาว มีกลิ่นฉุน ภาคกลางนิยมนำมาใช้ตากแห้งกลั่นอาหาร โดยเฉพาะใส่ในเครื่องแกงเผ็ด จะทำให้เครื่องแกงเผ็ดมีกลิ่นน่ารับประทาน

เกลือ โดยเกลือที่นำมาใช้เป็นเกลือแกง หรือเกลือไอโอดีนก็ได้ เกลือให้รสเค็ม มักมีสารอาหารไอโอดีนด้วย

กะปิ จะเป็นกะปิจากกุ้งหรือเคยก็ได้ ถ้าใส่แต่พอดีจะทำให้เครื่องแกงหอมร่อย ถ้าใส่มากจะมีกลิ่นเหม็น ทำให้แกงเสียรสชาติไปส่วนผสมของเครื่องแกงเผ็ด ถ้าปรุงอย่างถูกต้องสัดส่วน แกงจะหอมน่ารับประทาน ด้านรสชาติเติมเครื่องปรุงเพียงเล็กน้อยก็พอ ซึ่งเครื่องปรุงน้ำพริกแกงเผ็ดประกอบด้วย พริก 30 เม็ด, ตะไคร้ 2-3 ซ่อนโต๊ะ (1 ต้น), ข่า 3 แว่น บางๆ ผิวมะกรูด 1 ซ่อนชา, กระเทียม 4 ซ่อนโต๊ะ (8 หัวกลางๆ), หัวหอมแดง 2 ซ่อนโต๊ะ (3 หัวกลางๆ), เกลือป่น 1 ซ่อนชา, กะปิ 1 ซ่อนช, พริกไทย 1 ซ่อนชา, เมล็ดผักชีคั่ว 1 ซ่อนชา, ยี่ห่วยั่วคั่ว 1/2 ซ่อนชา

วิธีโขลกน้ำพริก ส่วนผสมที่เป็นเครื่องเทศ เช่น เมล็ดผักชียี่ห่วยั่ว ควรนำไปคั่วและป่นก่อน แล้วจึงดวง สำหรับอาหารท้องถิ่นไทยภาคกลางส่วนมากไม่ค่อยได้ใช้กัน หรือใช้เฉพาะอาหารบางชนิดเท่านั้น เช่น แกงมัสมั่น แกงเขียวหวาน จากนั้นโขลกพริก พริกไทยกับเกลือให้ละเอียด จึงใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กระเทียม โขลกจนละเอียดดี จึงใส่หัวหอม เมื่อละเอียดดีแล้ว ใส่เครื่องเทศป่น(ถ้าชอบ) ใส่กะปิโขลกให้ละเอียด เครื่องแกงเมื่อโขลกละเอียดแล้วจะมีกลิ่นหอม เมื่อนำไปปรุงจะทำให้กลิ่นหอมน่ารับประทาน โดยส่วนผสมนี้เหมาะสำหรับใช้กับเนื้อสัตว์ 500 กรัม เครื่องแกงที่โขลกรวมกันแล้ว เมื่อนำมาชั่งควรได้ 100-150 กรัม ซึ่งเป็นสัดส่วนที่พอเหมาะกับเนื้อสัตว์ 500 กรัมพอดี

เนื้อสัตว์ ที่ใช้แกงในภาคกลางจะใช้เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อควาย หมูป่า นก ไก่ กบ แอ้ ปลาน้ำจืด เช่น ปลาดุก ปลาช่อน ปลาเนื้ออ่อน เป็นต้น ปลาทะเล เช่น ปลาดุกทะเล ปลากกราย ฯลฯ

ผักที่ใช้แกง ในภาคกลาง ได้แก่ มะเขือเปราะ มะเขือพวง มะเขือยาว ถั่วฝักยาว มะละกอ ชะอม ดอกแค ยอดมะพร้าว ใบมะขามอ่อน ใบชะมวง แมงพาะ หน่อไม้ ฟักทอง กล้วยดิบ ฯลฯ

ผักที่ใช้แต่งกลิ่น ได้แก่ กระเพราขาว กระเพราแดง ใบโหระพา ใบยี่หระ ใบมะกรูด ใบแมงลัก เครื่องปรุงรส คือ น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำตาลโตนด น้ำตาลมะพร้าว เมื่อปรุงเสร็จแล้วแกงเผ็ดจะมีรสชาติ

- เค็ม หวาน จากเนื้อสัตว์หรือผักที่ใส่ เช่น ปลา จะต้องใช้ปลาที่สด
- รสหวานแหลม จากการเติมน้ำตาลทรายเล็กน้อย
- รสหวานกลางๆ จากการเติมน้ำตาลโตนด
- ถ้าเป็นแกงที่ใส่กะทิ จะได้ความหวานจากกะทิ

คุณค่าทางโภชนาการของแกงเผ็ด

แกงเผ็ดจะใช้กะทิที่มีไขมันอิ่มตัวสูงซึ่งอาจจะมีปัญหาเกี่ยวกับคอเลสเตอรอล แต่ก็มีสมุนไพรรากพริกแกงโดยเฉพาะพริกที่มีรสเผ็ดเพราะมีสารแคปไซซินช่วยขยายช่องจมูกให้ใหญ่ขึ้น จึงช่วยขับเสมหะ และลดการอุดตันของหลอดเลือด มะเขือพวงมีแคลเซียม เหล็ก และฟอสฟอรัสสูง ช่วยลดน้ำตาลในเลือด และช่วยในการย่อยอาหาร มะเขือเปราะที่มีกากใยที่ช่วยระบายท้อง ใบโหระพาที่มีเบต้าแคโรทีนสูง โหระพา 100 กรัม มีเบต้าแคโรทีนสูงถึง 452.16 ไมโครกรัม แกงเผ็ดได้จึงไม่ได้เป็นอาหารที่มีไขมันสูงอย่างที่หลายคนกลัว ถ้าเรากินอย่างพอเหมาะ

1.2) แกงคั่ว แกงคั่ว คือ แกงที่ใช้น้ำพริกแกงเผ็ด มาโขลกเพิ่มโดยใส่น้ำปลา หรือเพิ่มกระชายด้วย เป็นแกงที่ต้องใส่กะทิ โดยแกงคั่วยังแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1.2.1) แกงคั่วที่ไม่ใส่กระชาย มีรสเค็ม เผ็ด มัน หวานเล็กน้อย เช่น แกงคั่วสับปะรด แกงอ่อมมะระ

1.2.2) แกงคั่วที่ใส่กระชาย มีรสเค็ม เผ็ด มัน หวานเล็กน้อย หอมกระชาย เช่น แกงอ่อมใบยอ แกงขี้เหล็ก แกงหัวตาล แกงกรูบมะพร้าว แกงแมงพาะ แกงลูกตำลึง แกงเถาตำลึง แกงฟักทอง กับปูม้า

1.2.3) แกงคั่วที่มีรสเปรี้ยว เรียกแกงคั่วส้ม เป็นแกงที่เพิ่มรสเปรี้ยวขึ้นมาคือ มีรสเค็ม เผ็ด มัน เปรี้ยว หวานเล็กน้อย เครื่องน้ำพริกที่ใช้ก็จะใช้น้ำพริกแกงคั่ว ส่วนรสเปรี้ยวได้มาจากมะนาว น้ำส้มมะขาม น้ำมะกรูด เช่น แกงเทโพ แกงคั่วส้มหน่อไม้ต้องเครื่องปรุงน้ำพริกแกงคั่ว ในสัดส่วนที่ใช้เนื้อสัตว์ 500 กรัม ประกอบด้วยพริกแห้ง 40-45 เม็ดตะไคร้ 3 ซ่อนโต๊ะ (1 ต้น) ข่า 3-4 แว่นบางๆ ฝีมะกรูด 1-1 1/2 ซ่อนขากะเทียม 5 ซ่อนโต๊ะ (10 หัวกลางๆ) หัวหอมแดง 2 ซ่อนโต๊ะ (4 หัว) เกลือป่น 2 ซ่อนขากะปิ 1-2 ซ่อนซา (ปาด) พริกไทย 1-1 1/2 ซ่อนขากะชาย 10 รากใส่ปลาอย่าง ปลาเค็ม หรือ กุ้งโขลกในน้ำแกง 1/2 ถ้วยตวง*กระชายในที่นี้ใส่กับแกงคั่วบางชนิด และบางท้องถิ่นเท่านั้น

คุณค่าทางโภชนาการจากแกงหมูเทโพ

4. ผักขมไทย ช่วยบำรุงสายตา ไม่ทำให้ปวดตา สายตาสั้น แสบตา หรือตาแห้ง เป็นเพราะผักขมมีสารที่สามารถเปลี่ยนไปเป็นวิตามิน A ที่เรียกว่า เบต้า-แคโรทีนเยอะมาก แล้ววิตามิน A นี้เองเป็นสารที่ช่วยบำรุงสายตา และยังช่วยให้ดวงตามีน้ำหล่อเลี้ยงให้ตาเป็นประกาย ไม่แสบ ไม่แห้ง

5. ใบมะกรูด เป็นสมุนไพรมักนำมาใช้ปรุงอาหาร มีสรรพคุณหลายอย่าง เช่น ขับลม ทำให้เลือดลมไหลเวียนดี ช่วยบำรุงหัวใจ ระบบการไหลเวียนของโลหิต แก้ไอ ลดอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ แก้ไข้ใน อาการเกร็ง แก้ฝีภายใน ขับเสมหะ น้ำมันหอมระเหยของมะกรูดทำให้ผมดกดำ

6. มะขามเปียก จะทำให้ช่วยเรื่องระบบขับถ่ายให้หมุนเวียนดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยแก้ไอ ขับเสมหะได้

1.3) แกงส้ม เป็นแกงชนิดหนึ่งประกอบไปด้วยเครื่องปรุงหลากหลายต่างกันไป ตามแต่ละท้องถิ่น เฉพาะในภาคกลางก็มีสูตรเครื่องแกงแตกต่างกันไป แบ่งได้ดังนี้

1.3.1) แกงส้มใช้พริกแห้งไม่ใส่กระชาย ใช้เฉพาะ พริก เกลือ หัวหอม กะปิ ปลาย่าง ปลาเค็ม เท่านั้น แกงส้มชนิดนี้จะใช้อยู่ทางจังหวัดราชบุรี เพชรบุรี นครปฐม ประจวบคีรีขันธ์

1.3.2) แกงส้มพริกแห้งใส่กระชาย โดยใช้พริก หัวหอม กระเทียม กระชาย เกลือ กะปิ ปลาย่างหรือปลาเค็ม หรือกุ้งต้ม แกงส้มชนิดนี้จะเป็นแกงส้มของทางจังหวัดอยุธยา สิงห์บุรี อ่างทอง

1.3.3) แกงส้มที่ใส่ทั้งข่า ตะไคร้ รากผักชี หอม กระเทียม กะปิ เกลือ แกงส้มชนิดนี้จะใช้แกงกับของที่มีความมากมาย จะใช้อยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร

1.3.4) แกงส้มใส่กะทิ เช่น แกงใบมะขามอ่อน แกงส้มฟักกับไก่ แกงส้ม ถั่วฝักยาว ส่วนผสมเครื่องปรุงน้ำพริกแกงส้ม ประกอบด้วย

สูตรที่ 1 พริกแห้ง 30 เม็ด หัวหอมแดง 2 ซ่อนโต๊ะ (4 หัว) เกลือป่น 1 ซ่อนชา กะปิ 1 ซ่อนชา ปลาย่าง ปลาเค็ม หรือใช้หัวกุ้งสด 1/2 ถ้วยตวง

สูตรที่ 2 พริกแห้ง 30 เม็ด หัวหอมแดง 2 ซ่อนโต๊ะ (4 หัว) กระเทียม 3 กลีบ กระชาย 1 ซ่อนโต๊ะ เกลือป่น 1 ซ่อนชา กะปิ 1 ซ่อนชา ปลาย่าง หรือปลาเค็ม

สูตรที่ 3 พริกแห้ง 25 เม็ด กระเทียม 5 กลีบ ข่า 1 แวน ตะไคร้ 1/2 ซ่อนโต๊ะ เกลือป่น 1 ซ่อนชา

ส่วนใหญ่มักเรียกชื่อแกงส้ม ตามผักที่ใส่กับเนื้อสัตว์ที่ใส่ เช่น แกงส้มดอกแค แกงส้ม ถั่วฝักยาว แกงส้มชะอมทอดไข่ แกงส้มดอกแคสอดไส้ แกงส้มมะเขือยาวทอดไข่ แกงส้มมะตาด

คุณค่าทางโภชนาการของแกงส้ม

แกงส้มผัก เป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ ส่วนประกอบส่วนใหญ่เป็นผัก ซึ่งจะมีกากใยหรือใยอาหารสูง ช่วยในเรื่องของการขับถ่าย มีวิตามินและแร่ธาตุ ครบถ้วน ซึ่งโดยปกติแล้วการรับประทานแกงส้ม ก็จะได้รับประทานกับข้าว และเครื่องเคียงอื่นๆอีก ก็จะทำให้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนมากยิ่งขึ้น

1.5) แกงเลียง เป็นแกงที่ใช้ผักหลายๆ เครื่องแกงที่ใช้จะเป็นพริกไทย หัวหอม กะปิ ปลา หรือกุ้งโขลกรวมกับเครื่องแกง ที่ขาดไม่ได้คือใบแมงลัก เพื่อให้หอม ซึ่งแกงเลียงในภาคกลางนี้มี 3 ชนิด

1.5.1) ชนิดที่ใส่กระชาย โดยใส่ลงโขลกรวมกับเครื่องน้ำพริก ส่วนผักที่ใส่เหมือนกัน เช่น บวบต่างๆ ฟักทอง ยอดตำลึง ใบแมงลัก เป็นต้น

1.5.2) ชนิดที่ไม่ใส่กระชาย กลิ่น รส ของแกงเลียงจะฉุนพริกไทย บางครั้งจะใช้พริก ขี้หนูสดแทนพริกไทยก็ดูดีเหมือนกัน แต่ใส่พริกไทยแล้วจะเผ็ดร้อนกว่า ส่วนผักจะเหมือนกัน

1.5.3) แกงเลียงใส่กะทิ กลิ่น รส จะนุ่มนวลขึ้นเพราะใส่กะทิ

สูตรแกงเลียง กุ้งแห้งตำละเอียด 1/2 ถ้วย หอมแดงซอย 1/4 ถ้วย พริกไทยเม็ด 1 ซ่อนโต๊ะ กะปิ 1 ซ่อนชา ส่วนผสม กุ้งสดแกะเปลือก 200 กรัม ฟักทองหั่นชิ้นใหญ่ 300 กรัม บวบหั่นชิ้นใหญ่ 300 กรัม ใบตำลึง 1 ถ้วย ข้าวโพดอ่อนหั่น 100 กรัม ใบแมงลัก 1 ถ้วย น้ำปลา 1 ซ่อน

วิธีทำ ปั่นหรือตำส่วนผสมน้ำพริกแกงเลียงให้เข้ากัน นำไปละลายในน้ำทีละน้อยให้เป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้นเติมน้ำซุปล หรือน้ำสะอาด ขึ้นตั้งไฟจนเดือด ใส่ผักทอง ข้าวโพดอ่อน และบวบต้มให้สุกนุ่ม ใส่กุ้งสด

คุณค่าทางโภชนาการของแกงเลียง

แกงเลียง⁴ เป็นอาหารสุขภาพที่มีรสเผ็ดร้อนจากพริกไทย ที่ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร และช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้น พักทองมีวิตามินเอช่วยบำรุงสายตา ตำลึงมีเบต้าแคโรทีนสูงช่วยกำจัดอนุมูลอิสระ บวบมีใยอาหารสูงและช่วยบำรุงน้ำนม ใบแมงลักมีธาตุเหล็กสูง ช่วยบรรเทาอาการหวัด และแก้วิงเวียนศีรษะ โปรตีนได้จากกุ้งแห้งและเนื้อกุ้งสด

1.6) แกงจืด เป็นแกงชนิดหนึ่งที่ไม่ได้ใส่พริก รสจะไม่เผ็ด ในบางครั้งก็จะต้มน้ำซุปลไว้ก่อน บางครั้งก็จะเจียวกระเทียมใส่ในแกงจืด บางท่านจะเรียกว่าแกงจืดแบบตีนน้ำมัน แกงจืดที่ตีนน้ำต้องใสเนื้อสัตว์ที่ใส่ต้องนุ่ม ผักที่ใส่ต้องสด เขียวน่ารับประทาน รสเค็ม หวานนิดหน่อย กลมกล่อม

สูตร เต้าหู้ไข่ 1 หลอดแครอท ¼ ถ้วย ลูกชิ้นปลา 10 ลูก หมูสับ ½ ถ้วยวุ้นเส้นหั่น ¼ ถ้วย เกลือป่น 1 ช้อนชาน้ำซุปล 2 ถ้วย ซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ ผักชีซอย 1 ช้อนชา

วิธีทำ หมูหมักสับด้วยซีอิ้วขาว 1/2 ช้อนโต๊ะแล้วจึงใส่วุ้นเส้นลงไปคลุก ปั่นเป็นก้อนพอคำ หั่นเต้าหู้หลอดเป็นท่อนๆ ไว้ต้มน้ำซุปลในหม้อ ใส่หม้อสับ เต้าหู้ แครอท พอเดือดใส่แล้วใส่ตั้งฉ่ำย เกลือ ตักใส่ถ้วย โรยด้วยผักชี รอให้อุ่นๆ ชักพัก ก็สามารถนำไปใช้ได้

คุณค่าทางโภชนาการจากเต้าหู้ไข่มีสารอาหารที่มีประโยชน์ดังนี้

6. วิตามิน A B1 B2 D มีประโยชน์ต่อระบบประสาทและสมอง ทำให้ความจำดี

7. ธาตุเหล็กและแคลเซียม มีผลช่วยคลายความเครียด บรรเทาความเมื่อยล้า และฟื้นฟูกำลังวังชา

8. โอมะก้า 3 โอมะก้า 6 กรดอะราคิโดนิก ซึ่งเป็นไขมันไม่อิ่มตัว และมีสารอาหารใกล้เคียงกับปลาทะเล ช่วยเรื่องการทำงานของสมองและเนื้อเยื่อตา

9. โฟลิก ป้องกันเลือดจาง และป้องกันความพิการแต่กำเนิด คุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคนควรได้รับโฟลิก เพราะเป็นสารอาหารที่จำเป็นมาก

10. โคลีน ช่วยเรื่องความทรงจำ เหมาะมากสำหรับเด็กที่อยู่ในวัยเจริญเติบโต

เต้าหู้ไข่เป็นเมนูอาหารที่ควรทานอย่างยิ่งเพราะในเต้าหู้ไข่มีสารอาหารครบถ้วนและทำให้มีท้อง นำมาประกอบอาหารได้หลายรูปแบบ กินง่ายเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย อาหารแนะนำที่นำเต้าหู้ไข่มาทำคือ เต้าหู้ไข่ลูกเขย ต้มจืดเต้าหู้สำหรับผัดกาดขาว เต้าหู้ไข่ทอดทรงเครื่อง

2) อาหารประเภทผัด ผัดเป็นกับข้าว ของแห้งที่ใส่คือ ผัก เนื้อสัตว์ และน้ำมัน อาหารประเภทผัดนี้ต้องใช้น้ำมัน มีกระเทียมเจียวผัดเนื้อสัตว์กับผัก แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

2.1) ผัดจืด เป็นผัดที่ต้องเจียวกระเทียมใส่เนื้อสัตว์ ผักสด เติมน้ำปลา น้ำตาล รสเค็ม หวานผัก หรือหวานเล็กน้อย ส่วนผสมและสัดส่วนผักบุงจิ้นประมาณ 1 กำ กระเทียม 5 – 10 กลีบ พริกขี้หนูบุบ 5 เม็ด, น้ำมันหอย 2 ช้อนโต๊ะ เต้าเจี้ยวดำ 1 ช้อนโต๊ะ , น้ำตาลทราย ½ ช้อนชา น้ำมันพืช (สำหรับผัด) 1 ช้อนโต๊ะ

⁴ <http://women.upyim.com> (สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2560)

วิธีทำ ผักบุงล้างน้ำแล้วเด็ดเป็นท่อนๆ ไม่ต้องยาวมาก ใส่กระชอนทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ ตีน้ำผักบุงใส่จาน แล้วนำกระเทียม พริกพร้อมด้วยเครื่องปรุงต่างๆ ใส่ลงไปจานผักบุงเลยคะ ตั้งกระทะใช้ไฟแรง ใส่น้ำมันพืชลงไป รอจนน้ำมันร้อนมาก จะสังเกตว่ามีควันลอยขึ้นมาคะ เทผักบุงและเครื่องปรุงต่างๆ ลงไปคะ ผัดให้ผักบุงพอสลด

สรรพคุณทางยาจากผักบุง

เนื่องจากผักบุงเป็นผักกระเทียมจึงมาพร้อมสรรพคุณในด้านของการถอนพิษเบื่อเมาได้ รากผักบุงจะมีรสฝืนสรรพคุณของมันช่วยในการถอนพิษสำหรับอาการผิดสำแดง ผักบุงขาวหรือผักบุงจีนมีคุณสมบัติช่วยเจริญอาหาร เป็นยาถอนพิษ บำรุงธาตุ หากใครมีอาการของต่อตา ตาแดงหรือแม้แต่มีอาการคันนัยน์ตาก็ตาม ตลอดจนมีอาการดวงตาฟ้าฟางหรือสายตาสั้นไปด้วยก็สามารถทานผักบุงเพื่อลดอาการเหล่านั้นได้เช่นเดียวกัน ใครที่ไม่อยากมีปัญหาทางสายตาทุกชนิดแนะนำให้ทานผักบุงกันเป็นประจำตั้งแต่เนิ่นๆ เพราะมันช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับดวงตาได้เป็นอย่างดีนั่นเอง เนื่องจากอุดมด้วยแหล่งวิตามินเอสูง ทำให้ดวงตาสดใส สายตาแจ่มชัดมากขึ้นอีกทั้งยังช่วยป้องกันอาการของโรคกระเพาะได้อีกด้วย

คุณค่าทางโภชนาการ

ผักบุงขาว 100 กรัมให้คุณประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพมากมายซึ่งได้แก่ ให้พลังงาน 22 กิโลแคลอรี ทั้งยังประกอบไปด้วยใยอาหาร 101 กรัม แคลเซียม 3 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 22 มิลลิกรัม เหล็ก 3 มิลลิกรัม วิตามินเอ 11447IU วิตามินบีหนึ่ง 0.06 มิลลิกรัม วิตามินบี 2 0.17 มิลลิกรัม ไนอาซิน 1.3 มิลลิกรัมและมีวิตามินซี 14 มิลลิกรัม

2.2) ผัดเผ็ด เป็นผัดที่ต้องใส่เครื่องแกงเผ็ด ผัดกับน้ำมันจนมีกลิ่นหอม ใส่เนื้อสัตว์ ผัก ใบมะกรูด หรือใบกะเพราตามชอบ รสเผ็ด เค็ม หวานนิดหน่อย บางครั้งจะใส่กระเทียม พริกสดโขลกแต่พอหยาบ ผัดกับน้ำมันให้หอม ใส่เนื้อสัตว์ ผักที่ใส่อาจเป็นกระเพรา ซึ่งเรียกว่าผัดกระเพรา หรือผัดซี๊เม่า เป็นต้น

สูตร เนื้อหมูส่วนสันใน หรือส่วนสะโพกสับหยาบ 300 กรัม พริกชี้หนูหรือพริกชี้ฟ้า 20-30 เม็ด (ชอบเผ็ดน้อยใส่ 20 เม็ด หรือใส่เพิ่มตามชอบเผ็ด) กระเพราเด็ดใบ1 ถ้วย กระเทียมสับ 1-2 ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วขาว 1 ½ ช้อนโต๊ะ น้ำมันหอย 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทราย ½ ช้อนชา น้ำเปล่านิดหน่อยน้ำมันสำหรับผัด 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำกระทะตั้งด้วยไฟกลางใส่น้ำมันเล็กน้อย พอน้ำมันร้อนใส่กระเทียมสับและพริกชี้หนูสับลงไปผัดให้หอม พอพริกกระเทียมเริ่มหอมฉุน ก็ใส่หมูสับลงผัด ยีให้หมูกระจายไม่ติดเป็นก้อน ผัดจนหมูเกือบสุก ถ้าแห้งไปก็ให้เติมน้ำเล็กน้อยปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำมันหอย และน้ำตาลทราย ชิมรสตามชอบพอหมูในกระทะสุกแล้วก็ใส่ใบกะเพราลงไปผัดเร็วๆคลุกเคล้าให้เข้ากัน...ปิดไฟ ตักใส่จานเสิร์ฟร้อนๆ ยิ่งทอดไข่ดาวรับประทานด้วย แค่นี้ก็อร่อยสุดๆแล้วครับ

คุณค่าทางโภชนาการ

6. ข้าว ให้พลังงานและความอบอุ่น
7. เนื้อหมู ให้โปรตีนและเกลือแร่ ช่วยในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
8. ใบกะเพรา แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม มีแคลเซียม มีเบต้า-แคโรทีนและวิตามินซีทำหน้าที่ร่วมกัน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ต้านมะเร็ง

9. พริกให้วิตามินซี เบต้า-แคโรทีน ความเผ็ดจากสารแคปไซซินในพริกมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ และช่วยขัดขวางสารมะเร็งไม่ให้ทำร้ายเซลล์
10. กระเทียม ให้สารออร์แกนอิลเพอร์ต่อต้านการเจริญเติบโตของแบคทีเรียบางชนิดที่ก่อมะเร็งได้สามารถกระตุ้นระบบทำลายสารพิษจึงต้านฤทธิ์สารก่อมะเร็งได้

2.3) ผัดเปรี้ยวหวาน จะมีสามรส เค็ม เปรี้ยว หวานกลมกล่อม ผักที่ใส่จะมีแตงกวา มะเขือเทศ และผักอื่นๆ ตามความชอบ

สูตรกระเทียมไทยสับ 10 กลีบ เนื้อหมู (หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ) 200 กรัม สับปะรด (หั่นชิ้นพอดีคำ) 10 ชิ้น แตงกวา (หั่นชิ้นพอดีคำ) 2 ลูก หอมใหญ่ (หั่นเสี้ยว) 1 หัว พริกฝรั่งเหลือง 1/2 ลูก มะเขือเทศห่อ (หั่น 4 ส่วน) 1 ลูก ต้นหอม (หั่นท่อน) 1 ต้น ซอสมะเขือเทศ 1/2 ถ้วย น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ เกลือป่น 1 ช้อนชา (ถ้าต้องการความหอมให้ใส่น้ำปลาแทนได้) น้ำเปล่า 3 ช้อนโต๊ะ น้ำมันพืช สำหรับผัด ต้นหอมซอยสำหรับโรย

วิธีทำ เจียวกระเทียม + ผัดเครื่อง - เจียวกระเทียมสับในน้ำมันพืชจนหอม ใส่เนื้อหมูลงไปผัดจนเกือบสุก จากนั้นใส่สับปะรด แตงกวา หอมใหญ่ พริกฝรั่งเหลือง ต้นหอม และมะเขือเทศลงไปผัดจนสุก ประุงรส + จัดเสิร์ฟ - ประุงรสด้วยซอสมะเขือเทศ น้ำตาลทราย และเกลือป่น ใส่น้ำเปล่าลงไปเล็กน้อย ผัดให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ ตักใส่จาน โรยต้นหอมซอยเล็กน้อย

ประโยชน์ และคุณค่าของอาหารจากผัดเปรี้ยวหวานมีดังต่อไปนี้⁵

หอมใหญ่ คือที่รวมตัวของสารอาหาร สารพัดชนิด ผักอื่นๆ ทาปรัคมีไคยาก! อุดมไปด้วย แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม กำมะถัน ซีลีเนียม แบตาแคโรทีน กรดโฟลิก ฟลาโวนอยด์ เควอเซติน ป้องกันมะเร็งลำไส้ สลายลิมเฟือด

6. แครอท อุดมด้วยเบต้าแคโรทีน วิตามินบี1 บี2 วิตามินซี วิตามินอี สารต้านอนุมูลอิสระ บำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส
7. แตงกวา ช่วยลดความร้อนในร่างกาย และยังอุดมไปด้วยวิตามิน เอ บี ซี
8. พริกหยวก มีสาร capsaicin ช่วยลดน้ำตาลในเส้นเลือด บำบัดเบาหวาน ลดคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์

9. มะเขือเทศ เต็มเปี่ยมไปด้วย โลโคปีน เป็นสารอาหารที่พบในมะเขือเทศ ประกอบอยู่ในกลุ่ม แคโรทีนอยด์ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ลดการเสี่ยงมะเร็งที่ อวัยวะต่างๆ ที่เด่น จะเป็นต่อมลูกหมาก รongลงมะเร็งปอด กระเพาะอาหาร อีกทั้งยังช่วยให้ผิวพรรณดูกระจ่าง สดใส เปล่งปลั่งการผัดผัดต้องใช้ไฟแรง และผัดอย่างรวดเร็วจึงจะได้ผักที่กรอบ และอร่อย

3) อาหารประเภทเครื่องจิ้ม เป็นอาหารที่ต้องจุ่มหรือจิ้ม มีผักเป็นเครื่องจิ้มและบางครั้งมีปลาเป็นเครื่องเคียง ได้แก่

3.1) น้ำพริก เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะขามผัด น้ำพริกปูเค็ม น้ำพริกกุ้ง น้ำพริกกระเทียม น้ำพริกป่า เป็นต้น

⁵ [https://www.wongnai.com/cooking\(สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2560\)](https://www.wongnai.com/cooking(สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2560))

3.2) หลนต่างๆ เป็นเครื่องจิ้มที่ใส่กะทิ มีผักสดไว้สำหรับรับประทานกับหลน เช่น หลนเต้าเจี้ยว หลนปลาอินทรี

4) อาหารประเภทยำ ปลา เป็นกับข้าวชนิดหนึ่ง ส่วนผสมมีทั้งผักและเนื้อสัตว์ ปัจจุบันมียำมากมายหลายชนิดและมีเนื้อสัตว์ปน มี 3 รสชาติ คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน โดยยำในภาคกลางโบราณมีการใส่มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสงคั่ว น้ำปลาดี น้ำมะนาว น้ำตาล พริก เช่น ยำถั่วพู ยำหนังกุ้ง ต่อมาก็มียำที่ไม่ใส่มะพร้าวคั่ว เช่น ยำวุ้นเส้น เป็นต้น การคลุกยำ ต้องปรุงน้ำยำให้ได้ทีก่อน แล้วจึงคลุกยำ เมื่อคลุกเสร็จแล้วควรรับประทานเลย

5) อาหารประเภท ปิ้ง ย่าง ทอด นึ่ง อาหารประเภทนี้เป็นอาหารเรียกน้ำย่อย เป็นอาหารรสจัด สัตว์ที่จะนำมาใช้ ปิ้ง ย่าง นึ่ง ทอด เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา จะต้องสด การปรุงน้ำจิ้มต้องมีให้ครบสี่รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด และรสจัด ส่วนรสเผ็ดนั้นตามความชอบ

5.1) การปิ้ง เป็นการทำอาหารให้สุกโดยวางอาหารไว้บนตะแกรงเหนือเตาไฟ โดยใช้ไฟปานกลาง เช่น การทำบต่าง ๆ งบเห็ด งบปลา งบกุ้ง การปิ้งมี 2 ประเภท คือ

5.1.1) ประเภทวางสิ่งของไว้บนตะแกรงเหนือเตาไฟ

5.1.2) ประเภทต้องห่อด้วยใบตองก่อนจึงไปวางไว้บนตะแกรงเหนือเตาไฟ

5.2) การย่าง เป็นการนำอาหารสดวางบนตะแกรงเหนือเตาไฟ จะใช้ไฟที่อ่อนกว่าการปิ้ง เพราะต้องการให้อาหารนั้นสุกพร้อมกัน เช่น ย่างไก่ ย่างปลา หมูน้ำตก

5.3) การทอด ต้องใช้น้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ ไฟที่ใช้ต้องระดับปานกลาง ถ้าใช้ไฟแรงมากของที่นำไปทอดจะไหม้ ถ้าใช้ไฟอ่อนไปจะทำให้อาหารอมน้ำมัน เช่น ทอดมันปลากรวย ทอดปลาเนื้ออ่อน

5.4) การนึ่ง เป็นการทำให้อาหารสุกโดยใช้ไอน้ำ ต้องใช้ไฟแรง เช่น การนึ่งห่อหมก

6) อาหารกลางวัน ประเภทจานเดียว อาหารจานเดียว หมายถึง อาหารที่ทำมาเสร็จสามารถรับประทานได้เลย โดยไม่ต้องตั้งสำหรับอาหาร ส่วนมากมักเป็นอาหารกลางวัน มีทั้งอาหารคาวประเภทข้าว และอาหารคาวประเภทเส้น เช่น ข้าวผัดน้ำพริกปลาเค็ม ข้าวผัดน้ำพริกปลาทู และก๋วยเตี๋ยวหมู ก๋วยเตี๋ยวเป็ด เป็นต้น

7) อาหารว่าง จัดเป็นอาหารมือพิเศษ รับประทานระหว่างมือกลางวันกับมือเย็น และตอนกลางคืน ประมาณเวลา 21.00 น. โดยจะเป็นอาหารชนิดเบาๆ เช่น พวงมณีต่างๆ เมี่ยงพื้นบ้าน เมี่ยงคำ กระทงทอง ข้าวตังหน้าตั้ง ข้าวตังเมี่ยงลาว

อาหารว่างที่เป็นน้ำ บะหมี่น้ำ ก๋วยเตี๋ยว ปัจจุบันก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ใช้เป็นอาหารจานเดียวสำหรับมือกลางวัน

อาหารว่างของไทยมีอีกมือหนึ่ง คือ มือกลางคืนหลังอาหารเย็นแล้ว ถ้าทำงานจนดึก จะมีอาหารเบาๆ มารับประทานอีก 1 มือ จัดเป็นอาหารว่างเช่นกัน อาหารมือนี้นับส่วนมากจะเป็นข้าวต้ม เช่น ข้าวต้มปลา ข้าวต้มหมู

วิธีการปรุงอาหารภาคกลาง⁶ มีความหลากหลาย ซับซ้อน มีกรรมวิธีในการปรุงที่หลากหลายแบบ ได้แก่ แกง ต้ม ผัด ทอด ยำ เครื่องจิ้ม เช่น น้ำพริก หลน เป็นต้น อาหารในสำหรับมักประกอบด้วยอาหาร 4 ประเภทด้วยกัน คือ แกงเผ็ด แกงจืด ผัดหรือทอด และน้ำพริก รสชาติของอาหารไทยมักจะออกรสเผ็ด

⁶ http://www.sara108.com/file/m_p6.html (สืบค้นข้อมูลเมื่อ (11 พฤษภาคม 2560))

ดังนั้นจึงต้องมีอาหารรสเค็ม หรือเปรี้ยวๆ หวานๆ แฉม เพื่อช่วยบรรเทาความเผ็ด ดังนั้นคำว่า “ เครื่องเคียง หรือ เครื่องแฉม ” หมายถึง อาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่จัดเพิ่มขึ้นให้กับอาหารหลักในสำหรับ เพื่อช่วยเสริมรสชาติอาหารในสำหรับนั้นให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น อร่อยมากขึ้น นอกจากความอร่อยที่ได้จากเครื่องเคียง เครื่องแฉมแล้ว เราจะเห็นศิลปะความงดงามในการจัดวางและการประดิษฐ์อาหารในสำหรับนั้นๆ อาหารหลักแต่ละอย่างมีเครื่องแฉมที่แตกต่างกันไป ดังนี้

ประเภทหลนและน้ำพริก

หลนต่างๆ มักกินกับผักดิบ นิยมใช้ปลาอย่าง ปลาฟู ปลาทอด เป็นเครื่องแฉม

น้ำพริกกะปิ กินกับผักต้มกะทิ นิยมใช้ปลาฟู กุ้งเค็ม เป็นเครื่องแฉม

กินกับผักดอง นิยมใช้ประหลาดุกย่าง ปลาฟู หมูหวาน กุ้งเค็ม เป็นเครื่องแฉมกินกับผักผัดน้ำมัน นิยมใช้ปลาฟูหนึ่ง ปลาอย่าง กุ้งเค็ม ไช้เจียว เป็นเครื่องแฉม

น้ำพริกขี้เหล็ก นิยมใช้หมูหวาน ไช้เค็ม ปลาช่อนย่างหรือปลาตุ๋นย่าง เป็นเครื่องแฉม

แสร์งว่า นิยมใช้ปลาทอด เป็นเครื่องแฉม

แกงเผ็ด นิยมใช้ของเค็ม หรือเปรี้ยวๆ หวานๆ เป็นเครื่องแฉม เช่น ปลาแห้ง เนื้อเค็ม ปลาเค็ม แดงโม

แกงส้ม นิยมใช้ของเค็มๆ มันๆ เป็นเครื่องแฉม เช่น ไช้เจียว ปลาเค็ม ไช้เค็ม หมูแดดเดียว

แกงขี้เหล็ก นิยมใช้หัวผักกาดยำเค็ม เป็นเครื่องแฉม

แกงคั่ว นิยมใช้ของเค็มๆ เปรี้ยวๆ เป็นเครื่องแฉม เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไช้เค็ม ผักหัวผักกาดเค็ม

แกงมัสมั่น นิยมใช้จากาด ผักดองอบน้ำส้ม ถั่วลิสงทอดเคล้าเกลือ เป็นเครื่องแฉม

ประเภทอาหารจานเดียว

ข้าวมันส้มตำ นิยมใช้เนื้อเค็มฝอยทอดกรอบ ไช้เค็ม ผักสดเป็นเครื่องแฉม

ข้าวคลุกกะปิ นิยมใช้หมูหวาน กุ้งแห้งทอดกรอบ ใบชะพลูหั่นฝอย หอมแดง เป็นเครื่องแฉม

ข้าวผัด นิยมใช้แตงกวา ต้นหอม มะนาว พริกขี้หนู เป็นเครื่องแฉม และมักจะมีแกงจืดเป็นเครื่องแฉม

ประเภทยำ

ยำไข่จะละเม็ด นิยมใช้มังคุด เป็นเครื่องแฉม

ยำปลาฟูหนึ่ง นิยมใช้ผักกาดหอม ใบชะพลู เป็นเครื่องแฉม

วัฒนธรรม การกินอาหารของคนไทยภาคกลาง แต่เดิมนั้นนิยมนั่งรับประทานอาหารกับพื้นสำหรับอาหารวางอยู่บนพื้นที่ปูด้วยเสื่อ พรม หรือโต๊ะเตี้ยตามแต่ฐานะของแต่ละครอบครัว มักรับประทานข้าวด้วยการเปิบมือ มีช้อนกลางสำหรับตักแกงหรืออาหารที่เป็นน้ำ ต่อมาเมื่อวัฒนธรรมการรับประทานอาหารจากชาติตะวันตกเข้ามา จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการกินอาหารของคนไทย มาเป็นการวางอาหารตั้งบนโต๊ะ นั่งเก้าอี้รับประทานอาหาร ใช้ช้อนและส้อมเป็นอุปกรณ์ในการรับประทานอาหารที่สำคัญ

2.1.3.2 อาหารหวาน

อาหารหวานหรือขนมไทยเป็นอาหารที่รับประทานหลังจากรับประทานอาหารคาวแล้ว มีมากมายหลายชนิด มีทั้งประเภทหนึ่ง เชื่อม กวน อบ ฯลฯ เช่น ขนมสอดไส้ ขนมกล้วย ถั่วกวน ลูกตาลลอยแก้ว จาวตาลเชื่อม และขนมหม้อแกง เป็นต้น

อาหารหวาน หรือขนมไทย มีคู่กับกับข้าวมาช้านานแล้ว จากหนังสือไตรภูมิพระร่วงสมัยสุโขทัย(อ้างถึงในวันชัย : 2) มีการกล่าวถึงขนม เช่น ขนมครก ขนมต้ม ขนมเบื้อง

ต่อมาสมัยอยุธยา ก็มีการทำขนมจากไข่ เช่น ทองหยอด ทองหยิบ ฟอยทอง ทองม้วน ทองโปร่ง(สำหรับทองม้วน ทองโปร่ง มีแป้งเป็นส่วนประกอบ)

คนไทยโบราณเป็นผู้มีความสามารถรับมรดกทางด้านขนมไทยและได้พัฒนาดัดแปลงให้ดีขึ้น สวยขึ้น เพื่อให้เหมาะสมกับสมัยนิยมเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

ขนมไทยจะรับประทานคู่กับกับข้าวไทย จนกลายเป็นประเพณี คือ การเลี้ยงอาหารมือใดจะต้องมีขนมไทยต่อท้ายทุกครั้งไป ซึ่งจัดไว้เป็นพวกๆ ดังนี้⁷

- ขนม น้ำกะทิ - ขนม น้ำเชื่อม
- ขนม เชื่อม - ขนม กวน
- ขนม นึ่ง - ขนม ทอด
- ขนม ฉาบ - ขนม จากไข่ เป็นต้น

อาหารภาคกลางที่จัดเป็นชุดและนิยมรับประทานกัน เช่น ข้าวแช่ คือการนำข้าวสวยแช่ในน้ำลอยดอกไม้วุ้นน้ำแข็ง รับประทานร่วมกับกะปิทอด หอมสอดไส้ พริกหยวกสอดไส้ ปลาแห้งทอด ไข่เค็มทอด และรับประทานกับผัก แตงกวา มะม่วงดิบ กระชาย ต้นหอม ผักชี พริกแดง ข้าวมันส้มตำ จะมีข้าวมัน ส้มตำ เนื้อเค็มฉีกฝอย แกงเผ็ด ข้าวคลุกกะปิ ข้าวคลุกกะปิ กุ้งแห้งทอดกรอบ หมูหวาน ไข่เจียวหั่นเป็นเส้น หอมแดงซอย พริกขี้หนูซอย ผักชี แตงกวาข้าวเหนียว – ไก่ย่าง ข้าวเหนียว ไก่ย่าง ส้มตำ ขนมจีน ซาวน้ำ ขนมจีน แจงร้อน สับปะรดสับละเอียด กระเทียมหั่นบาง ชิงสดหั่นฝอย กุ้งแห้งป่น กะทิขุ่น น้ำตาลทราย น้ำปลา มะนาว ขนมจีนน้ำพริก ขนมจีน น้ำพริก ใบเล็บครุฑชุบแป้งทอด มะละกอดิบซอยฝอย ๆ ผักขิงไทยต้มหั่นฝอย หัวปลีหั่นบาง ผักกระเฉดตัดท่อนสั้นพริกขี้หนูแห้งทอด

อาหารภาคกลาง เป็นอาหารที่มีการใช้กะทิ และเครื่องแกงต่าง ๆ มากที่สุด โดยการนำมาทำแกงต่าง ๆ และยังรับประทานแนมกับอาหารอื่น ๆ ด้วย เช่น แกงเขียวหวาน แกงเผ็ด แกงกะหรี่ แกงมัสมั่น แกงคั่ว พะแนง ฯลฯ หรือที่ไม่ใช้กะทิแต่ใช้เครื่องแกง แกงส้ม แกงป่า ฯลฯ อาหารเหล่านี้จะมีเครื่องกินแนมด้วย โดยเลือกรสชาติที่เข้ากันได้ รับประทานร่วมกันแล้วทำให้อาหารอร่อย เครื่องแนมที่นิยมรับประทานกับแกงต่าง ๆ ก็มี

- ปลาเค็ม คือการนำปลามาหมักกับเกลือ แล้วตากแดดให้แห้ง หรือนำมาหมักกับน้ำปลาล้าง 30 นาทีตากแดด 1 วันเรียกว่าปลาแดดเดียว
- เนื้อเค็ม - หมูเค็มคือการนำเนื้อหรือหมูมาแล่เป็นชิ้นใหญ่แล้วหมักกับเกลือ น้ำตาล น้ำปลาทากให้แห้ง

⁷ สุวัฒนา เลียบวัน, อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง, (กรุงเทพฯ:อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัดมหาชน, 2545), หน้า 40-48.

- ปลาสลิดเค็ม การหมักปลาสลิดกับเกลือ หมักทิ้งไว้ 1 คืน ล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งแดดให้แห้ง
 - ไข่เค็ม คือการนำไข่เป็ดมาดองกับน้ำเกลือที่ต้มแล้ว นานประมาณ 15 วัน ไข่เค็มสามารถนำมาเคี้ยวได้ทั้ง ต้ม นึ่ง และทอด
 - ผักดองสามารถ คือการดองผักประเภท กะหล่ำปลี มะละกอ แตงกวา แครอท โดยการดองกับน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ
 - ชিংดอง คือการนำชิงอ่อนมาแช่กับน้ำเกลือประมาณ 1 ชั่วโมง บีบน้ำออกให้หมด แล้วดองกับน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ
 - หอมแดงดอง คือ การนำหอมแดงมาแช่ในน้ำเกลือประมาณ 6 ชั่วโมง แล้วผึ่งแดดให้เหี่ยว นำไปดองกับน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ
 - หัวไชเท้าดองสามารถ คือ การนำหัวไชเท้าหมักกับเกลือ 1 คืน ล้างให้สะอาด ผึ่งแดดอีก 1 วัน นำไปดองกับ น้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ
- แม้แต่อาหารประเภทน้ำพริกเครื่องจิ้ม ก็จะมีเครื่องเคียงที่จะต้องกินแนมหลายอย่าง เครื่องจิ้มที่นิยมรับประทานกัน คือ หลนเต้าเจี้ยว หลนปูเค็ม หลนเต้าหู้ยี้ หลนปลาเจ้า หลนปลาร้า ปลาร้าทรงเครื่อง หลนกะปิ ฯลฯ อาหารประเภทนี้จะรับประทานกับผักสด หรือแนมด้วยปลาตุ๋น

ผักที่นิยมรับประทานจะเป็นผักทั่ว ๆ ไป เช่น

- ผักกระเฉดน้ำ ลักษณะเป็นไม้เลื้อย เกิดในน้ำ มีนมหุ้มลำต้น เวลาจะรับประทานต้องลอกนมออกก่อน แล้วเด็ดเอาแต่ยอดอ่อน
- ผักตบเต้า ใบจะกลมมน เกิดในน้ำ ใช้จิ้มน้ำพริก
- ดอกแค มีสีขาวยาว เมื่อนำมารับประทาน ให้ดึงเกสรสีเหลืองตรงกลางออกก่อนจึงนำไปแกง ลวกจิ้มน้ำพริก หรือสอด้งทอด
- แตงกวา จะลูกเล็กกว่าแตงร้าน ใช้จิ้มน้ำพริก และทำอาหารได้หลายอย่าง
- มะเขือยาว เป็นผลยาว สีเขียว ใช้ยำ ผัด และทำอาหารอื่น ๆ
- มะเขือม่วง ลักษณะลูกจะเล็กกว่ามะเขือยาว สัน มีสีม่วง ใช้จิ้มน้ำพริก
- ถั่วพู ใช้จิ้มน้ำพริก ยำ
- ซะอม คล้ายหางนกยูงแต่เล็กกว่า ตามกิ่งจะมีหนาม กลิ่นฉุน ใช้ทอดกับไข่ ใส่แกง
- ถั่วฝักยาว เป็นฝักเล็กยาว ใช้จิ้มน้ำพริก และทำอาหารได้หลายอย่าง
- บวบ ลักษณะเป็นผลยาว มีเหลี่ยม ใช้จิ้มน้ำพริก และนำไปทำอาหารอื่น ๆ
- ฟักทอง ลักษณะเป็นผลกลมแบน เนื้อสีเหลือง ใช้ต้มจิ้มน้ำพริก ทำอาหารคาว หวานได้
- ฟัก เป็นผลกลมรี สีเขียว เนื้อขาว ใช้ทำอาหารประเภทแกง
- ใบเล็บครุฑ คล้ายใบเฟิร์น ใช้ชุบแป้งทอดรับประทานกับขนมจีนน้ำพริก
- ใบทองกลาง ใบเรียวยาว ใช้รับประทานกับเมี่ยงคำ ข้าวมันส้มตำ เมี่ยงต่าง ๆ
- ใบบัวบก ใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริก รับประทานกับผัดไทย ทำยำและน้ำบัวบก

4.3 ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคกลางจังหวัดอุตรดิตถ์

จากการลงพื้นที่ภาคกลางตอนบนจังหวัดอุตรดิตถ์พื้นที่จากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด

ประกอบด้วยนักวิชาการด้านสาธารณสุข/นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการ/ นักวิชาการด้านวัฒนธรรมและตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้านโดยสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) และการสาธิตกลุ่มอาหารพื้นบ้าน 3 ชนิดอาหาร คือ แกงขี้เหล็ก ข้าวพันผักและขนมบัวลอยไข่หวานเมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2560 ที่วัดชัยมงคล อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์

4.3.1 ผลจากการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคกลางที่วัดไชยมงคล อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์ซึ่งเป็นชุมชนใหญ่ 12 ชุมชน และเป็นกลุ่มชุมชนที่เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ไท-ยวน ที่มีการอนุรักษ์และขับเคลื่อนเกี่ยวกับพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านตั้งแต่การปลูก การผลิต การแปรรูปสู่ผู้บริโภค จากประเด็นที่กำหนด พบว่า มีการบูรณาการและเชื่อมโยงในภาคชุมชนเกี่ยวกับการจัดการอาหารพื้นบ้านในพื้นที่ดังกล่าวอย่างเข้มแข็งประกอบด้วย หน่วยงานภาครัฐ คือ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลน้ำอ่างวัดชัยมงคล เอกชนชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มแม่บ้าน วัฒนธรรมตำบลน้ำอ่าง ที่ทำงานขับเคลื่อนการให้ความรู้ด้านสุขภาพในพืชผักสวนครัวของท้องถิ่นที่นำมาประกอบอาหารพื้นบ้านและสู่ชุมชน

สำหรับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพน้ำอ่าง นายนเรศ น้อยทัน⁸ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพน้ำอ่าง กล่าวว่า กระบวนการกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนทางโรงพยาบาลยึดหลักของตามที่กระทรวงสาธารณสุขได้ปรับปรุงระบบบริการสาธารณสุขให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพที่ดียิ่งขึ้นโดยการยกระดับสถานีนอนามัยเป็นโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) และเพิ่มขีดความสามารถในการดูแลประชาชนแบบมีส่วนร่วมและรับผิดชอบดุจญาติมิตร โดยมี อสม.เป็นผู้ช่วยเหลืออย่างใกล้ชิดนั้นงานคุ้มครองผู้บริโภคนับเป็นหนึ่งในภารกิจสำคัญ ของส่งเสริมสุขภาพตำบลที่จะต้องดำเนินงาน เพื่อให้ประชาชนในชุมชนได้รับความปลอดภัยจากการบริโภคยา และผลิตภัณฑ์สุขภาพต่างๆ อย่างปลอดภัยเหมาะสม ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้บริโภคมีภูมิทัศน์ในการบริโภค ไม่ให้ถูกหลอกลวงจากผลิตภัณฑ์หรือบริการต่างๆที่ไม่เหมาะสมและแนวทางการปฏิบัติงานคุ้มครองผู้บริโภค ของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพระดับตำบลนี้ จัดทำเพื่อให้บุคลากรที่ปฏิบัติงานในส่งเสริมสุขภาพตำบล ภายใต้บริบทที่สำคัญ 5 ประการ อันเป็นหัวใจของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ได้แก่

1. การเข้าถึงบริการ
2. การดูแลต่อเนื่อง
3. การดูแลแบบองค์รวมและผสมผสาน
4. การประสานบริการ
5. ยึดชุมชนเป็นฐาน

ทั้ง 5 ประเด็นนั้น สอดรับกันในเชิงคุณธรรมและจริยธรรม คือ การเข้าถึงบริการผ่านคนไข้ที่มาใช้บริการการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ โรคภัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการบริโภคอาหารสมัยใหม่จากพืชผักที่ปลูกจากการใช้สารเคมีที่มีผลต่อสุขภาพร่างกาย โดยขยายองค์ความรู้ในเชิงบวกชี้ให้เห็นถึงภัยใกล้ตัวจากการ

⁸ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์.

รับประทานอาหาร กระตุ้นการรับประทานอาหารที่ปรุงสุกจากพืชผักพื้นบ้านในท้องถิ่นเป็นสำคัญ มีกระบวนการให้ความรู้อาหารพื้นบ้านปลอดสารพิษ อบรมผ่านกลุ่ม อสม. ซึ่งกลุ่ม อสม.จะเป็นผู้กระจายความรู้เหล่านี้ลงสู่ชุมชนในเชิงปฏิบัติการ สอดคล้องกับ พระครูอดุลอดุล จารุวรรณ⁹ ในฐานะที่เป็นผู้นำทางพระพุทธศาสนา ท่านได้ริเริ่มและรณรงค์ชักชวนญาติโยมในการนำอาหารเพื่อถวายพระมาเป็นเวลา 5 ปีที่ผ่านมาจากพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านที่ปลูกเองภายในชุมชนโดยไม่ใส่ปุ๋ยที่เป็นสารเคมีสมัยใหม่ สืบเนื่องมาจากพระในวัดหลาย ๆ แห่งในพื้นที่อาพาธจากโรคความดัน เบาหวาน ไขมัน ฯลฯ อันเป็นเป็นผลมาจากอาหารที่ฉ่ำโดยญาติโยมนำมาถวาย กระบวนการที่จะสร้างภูมิคุ้มกันเริ่มจากในชุมชน คือ

1. การตั้งกลุ่มในชุมชนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้อาหารพื้นบ้านจากพืชผักสมุนไพร ประกอบ พ่อบ้าน แม่บ้าน อสม. มีการประชุมเดือนละ 1 ครั้งเพื่อปลูกพืชสวนครัวรั้วกินได้สู่ผักบ้านที่ปลอดสารเคมี
2. มีสถานที่เพื่อรองรับสำหรับการปลูกผักพื้นบ้านในแต่ละครอบครัวและมีแหล่งสำหรับนำพืชผักเหล่านั้นเพื่อเป็นรายได้ประจำ โดย ท่านพระครูอดุลอดุล จารุวรรณ ได้ริเริ่มสร้างตลาดทำน้ำไท-ยวน ที่อยู่ข้างวัดเปิดตลาดทุกวันเสาร์ที่ 2 และที่ 4 ของเดือนเป็นตลาดกลางเพื่อการจำหน่ายพืชผักของชุมชนที่ปลอดสารพิษ
3. พืชผักและอาหารที่ปรุงสำเร็จเรียบร้อยที่นำมาขายต้องเป็นพืชผักที่มีอยู่ครัวเรือนของชุมชน และปลอดสารเคมี
4. มีการกำหนดราคาพืชผักต่าง ๆ และอาหารที่ปรุงสำเร็จนำมาวางขายในราคาที่ยุติธรรมเหมาะสมกับกำลังการบริโภคของชุมชน
5. เป็นการสืบสานวัฒนธรรมท้องถิ่นและให้ความสำคัญกับวิถีความเป็นอยู่เพื่อรักษาสุขภาพของชุมชน
6. ผสานองค์ความรู้อาหารกับโรงพยาบาลเสริมสุขภาพตำบล ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เสี่ยงตามสาย แผ่นพับ และในวันสำคัญทางศาสนา คือ วันธรรมะสวนะ
7. พัฒนาเป็นแหล่งอาหารพื้นบ้านปลอดสารพิษที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอาหารท้องถิ่นต่อไป

⁹ พระครูอดุลจารุวรรณ.เจ้าคณะตำบลน้ำอ่างและเจ้าอาวาสวัดไชยมงคล บ้านน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัดอุดรดิตถ์.



รูปที่1 การสนทนากลุ่มย่อย ณ วัดไชยมงคลและตลาดจำหน่ายผลิตภัณฑ์จากพืชผักสมุนไพรพื้นบ้าน

4.3.2. ในส่วนของปัจจัยที่เกื้อหนุนปัจจัยกระบวนการอาหารพื้นบ้านภาคกลาง พบว่า ในพื้นที่ภาคกลางมีต้นทุนทางพื้นที่ดีอยู่แล้ว นายลำอิ่ง อินทรวงค์¹⁰กล่าวว่า คนท้องถิ่นต้องรักท้องถิ่น ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น คือ การสืบสานองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านจากผู้สูงอายุและภูมิปัญญาท้องถิ่นให้คงอยู่คู่กับวัฒนธรรมท้องถิ่น การคงไว้ซึ่งองค์ความรู้เหล่านี้ขยายผลสู่คนรุ่นหลังให้รู้จักการรับประทานอาหารพื้นบ้านที่ทรงคุณภาพและมีคุณค่าต่อร่างกาย เช่น แกงผักขี้เหล็ก แกงมะรุ่ม ข้าวพันผักฯ โดยการถ่ายทอดองค์ความรู้จากผู้สูงอายุโดยถ่ายทอดจากครอบครัวสู่ชุมชน ชี้ให้เห็นถึงคุณค่าของผักพื้นบ้าน ผักขี้เหล็ก เป็นสมุนไพร แก้กท้องผูกเป็นยาระบาย ข้าวพันได้คุณค่าทั้งแป้ง ไข่ โปรตีนและเกลือแร่จากผักพื้นบ้านที่ปลูกในครัวเรือน ที่นำมาเป็นส่วนประกอบ รวมถึงมะรุ่มที่มีอยู่มากมายในท้องถิ่นสามารถแก้เบาหวาน ซึ่งจะต้องผ่านกระบวนการปรุงที่ถูกหลักวิธี โดยตั้งคณะทำงานด้านพื้นที่ ด้านเอกสารเอกสารเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านที่ปรุงสุกจากพื้นบ้านและถูกหลักโภชนาการและมีการติดตามผล

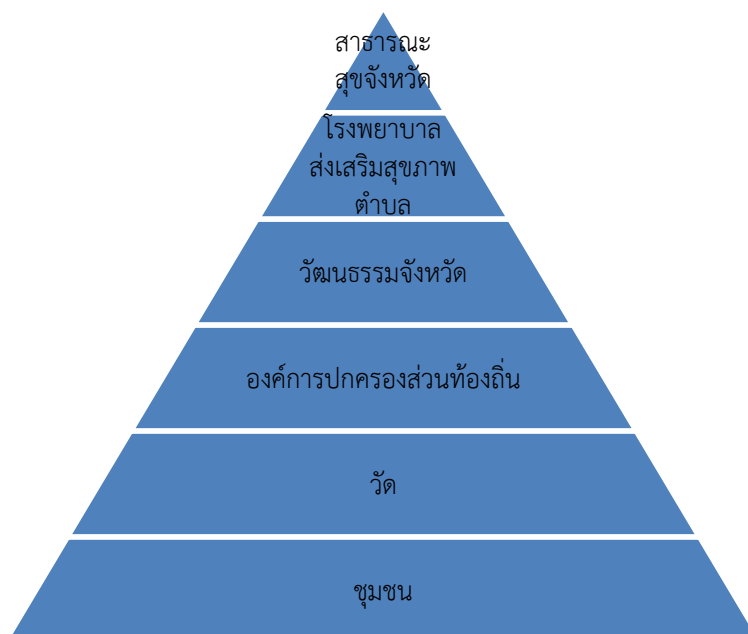
4.3.3 กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน พบว่า เกิดจากความร่วมมือทุกภาคส่วนของรัฐและประชาชนในชุมชน มีกระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในอำเภอตรอน จังหวัดอุดรดิษฐ์ เกิด “ชุมชนปลูกผักปลอดสารพิษสวนครัวรั้วกินได้” มีการรณรงค์ร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเป็นเบื้องต้นจากกลุ่มผู้บริโภคร่วมตั้งแต่การให้ความรู้เกี่ยวกับผักกลุ่มที่มีสารเคมี วิธีการล้างผัก วิธีการปรุง การเจาะเลือดตรวจหาสารพิษในร่างกายของประชาชนผู้บริโภคร่วมผ่านคณะทำงานของกลุ่มงานโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพโดยขอความร่วมมือไปที่สาธารณสุขจังหวัด ในการใช้อุปกรณ์ต่าง โดยความร่วมมือของวัฒนธรรมจังหวัดอำเภอและตำบลและขยายผลสู่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพทุกตำบลใน อุดรดิษฐ์ พิษณุโลกและมีตรวจสุขภาพอาหารที่ปรุงจากพืชผักพื้นบ้านที่วางขายในตลาดทำน้ำไท-ยวน โดยกระบวนการของสาธารณสุขและโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ

4.3.4 กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชน

¹⁰ นายลำอิ่ง อินทรวงค์. ประธานวัฒนธรรมจังหวัดอุดรดิษฐ์และประธานวัฒนธรรมตำบลน้ำอ่าง จังหวัดอุดรดิษฐ์.

ในทางพระพุทธศาสนา พระครูอดุลจารุวรรณ กล่าวว่า อาหารพื้นบ้านเป็นบ่อเกิดของชุมชนและเป็นแหล่งสำคัญทางวัฒนธรรมและประเพณีของภาคกลาง ดั้งเดิมอาหารพื้นบ้านเหล่านี้เกิดขึ้นจากกิจกรรมงานบุญและวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่จัดขึ้นเป็นสัปดาห์ในการถวายพระในงานบุญ เช่น แกงเลี้ยง แกงชี้เหล็ก น้ำพริกตาแดง ข้าวต้มมัด ขนมเทียน ขนมตาล ขนมแดง บัวลอยไข่หวาน นอกจากนั้นในการประกอบอาหารดังกล่าวทำให้เกิดประเพณีการรวมการสร้างความสัมพันธ์ในชุมชน เกิดการแบ่งปันวัตถุดิบระหว่างกันจากพืชผัก “หัวไร่ปลายนา” สู่อุณหภูมิเพื่อ “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” เป็นประเพณีที่งดงามจากพระพุทธศาสนาและอาหารในท้องถิ่น แต่สิ่งหนึ่งที่กำลังเกิดในภาวะปัจจุบันจากอาหารพื้นบ้านที่กำลังจะเลือนหายไป นายมัด พรหมน้ำอ่างและนายสยอง มามิ่ง¹¹กล่าวสอดคล้องกันว่า สถานการณ์การบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชนในปัจจุบัน เป็นปัญหาและวิกฤติที่น่าเป็นห่วงต่อคนรุ่นใหม่ในการสืบสานและบริโภคอาหารพื้นบ้าน ที่เกิดจากค่านิยมสมัยใหม่ จากการโฆษณาทางสื่อเทคโนโลยีที่เข้าถึงครัวเรือนอย่างง่ายดาย เกิดการนิยมรับประทานอาหารจานด่วน อาหารฟาสต์ฟู้ด (Fast food) ที่มีความสะดวก รวดเร็ว สวยงามและโก้เก๋ในคนรุ่นใหม่ และเกิดจากการไม่ฝึกเด็กและลูกหลานให้รู้จักชนิดอาหารพื้นบ้าน ประโยชน์และคุณค่าที่ได้รับจากอาหารพื้นบ้าน จะต้องได้รับการแก้ไขเบื้องต้นจากครอบครัว ไม่อย่างนั้นอย่างนั้นอาหารพื้นบ้าน ขนมพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางสารอาหารก็เลือนหายไปในที่สุด ประโยชน์และคุณค่าที่ได้รับจากอาหารพื้นบ้าน จะต้องได้รับการแก้ไขเบื้องต้นจากครอบครัว ไม่อย่างนั้นอย่างนั้นอาหารพื้นบ้าน ขนมพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางสารอาหารก็เลือนหายไปในที่สุด ในกระบวนการเหล่านี้ดำเนินการโดยมีวัดเป็นศูนย์กลางในการขับเคลื่อนเพื่อสุขภาพของชุมชนขยายสู่พื้นที่ใหญ่ของภาคกลางโดยรวมได้กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคกลางของจังหวัดอุตรดิตถ์ จากการมีส่วนร่วมของชุมชนและภาครัฐ 6 องค์กรที่ร่วมคิดร่วมทำและเป็นกฎของชุมชน ตามแผนภูมิ คือ

¹¹ ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านน้ำอ่างและข้าราชการบำนาญภูมิปัญญาชาวบ้าน อ.ตรอน จ.อุตรดิตถ์



จากแผนภูมิ ทำให้เกิดภาพของความร่วมมือของชุมชนที่เป็นกระบวนการต่อกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน โดยมีวัดเป็นศูนย์กลางจากการนำของพระครูอดุลอดุล จารุวรรณ เจ้าอาวาสวัดไชยมงคล ซึ่งเป็นผู้ริเริ่มตั้งตลาดชุมชนทำน้ำไท-ยวน เพื่อเป็นแหล่งทำมาค้าขายของคนในชุมชนและเป็นการอนุรักษ์วิถีความเป็นอยู่ประเพณีวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ไท-ยวน ผลานความร่วมมือกับองค์กรต่าง ๆ ในท้องถิ่น ตั้งแต่กลุ่มพ่อบ้านแม่บ้านกลุ่มสตรี โรงเรียนในชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและวัฒนธรรมอำเภอ/ตำบล ต่อการสร้างความเข้าใจร่วมกันในการขยายถ่ายทอดองค์ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสะอาดปลอดภัย และสร้างภูมิคุ้มกันเบื้องต้นจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและเกิดความเข้มแข็งทางวัฒนธรรมและจริยธรรมแก่ชุมชนจากกลุ่มของวัฒนธรรมอำเภอและตำบล

ผลของการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) พบว่า ทำให้เกิดการสาธิตอาหารพื้นบ้านส่งเสริมสุขภาพที่ขึ้นชื่อของอำเภอตรอน จังหวัดอุดรดิษฐ์ จากกลุ่มสตรีบ้านน้ำอ่าง นางบุษยากันภัย, นางสาวนงลักษณ์ นักเทศน์และนางนริศ กาสมณี¹² มีชนิดอาหารที่สาธิต 3 ชนิดอาหาร คือ แกงซี่เหล็ก ข้าวพันผักและบัวลอยไข่หวานดังนี้

(1) **แกงซี่เหล็ก** เป็นแกงและอาหารพื้นบ้านของทุกภาค เครื่องแกงที่ประกอบด้วยผักซี่เหล็ก ผักชะอม ใบย่านาง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ขมิ้น กะปิอย่างดี ส่วนที่เป็นโปรตีน คือ ปลาอย่าง ไขมันจากกะทิ พริกแห้ง กระชาย น้ำปลา เกลือป่น น้ำตาล ที่เป็นผสม โดยได้สูตรดังนี้

เครื่องปรุง

- | | |
|-----------------------------|----------|
| 1.ปลาอย่าง แกะเอาเฉพาะเนื้อ | 300 กรัม |
| 2.มะพร้าวขูด | 700 กรัม |

¹² กลุ่มสตรีบ้านน้ำอ่าง อ.ตรอน จ.อุดรดิษฐ์.

3.ซีเหล็กต้มแล้ว 700 กรัม

เครื่องแกงส่วนผสม

1.พริกชี้หนูสด	40-50 เม็ด
2.พริกไทยดำเม็ด	2 ช้อนชา
3.หอมแดง	3-4 หัว
4.กระเทียม	1 หัว
5.ขมิ้น	2 ซม.
6.ข่า	4-5 แว่น
7.ตะไคร้หั่นฝอย	3-4 ต้น
8.เกลือป่น	2 ช้อนชา
9.กะปิอย่างดี	1 ช้อนโต๊ะ
10. ถั่วทองคั่ว	1 ถ้วย

วิธีทำ โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด

1.ตำเครื่องแกงทั้งหมดให้ละเอียด ยกเว้นกะปิใส่ลงไปโขลกหลังจากตำเครื่องแกงอย่างอื่นละเอียดแล้ว

2.คั้นมะพร้าวให้กะทิประมาณ 2 ถ้วย แยกหัวกะทิไว้ประมาณ 1/2 ถ้วย
3.เอากะทิตั้งไฟ ใส่เครื่องแกง พอเริ่มเดือดใส่ซีเหล็ก ใส่เนื้ปลา
4.พอเดือดดีแล้ว ใส่หัวกะทิ แล้วปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย น้ำปลา ตามชอบ
5.เดือดอีกครั้งโรยถั่วทอง ยกกลงเสิร์ฟพร้อม

เทคนิคในการแกงซีเหล็ก (เคล็ดลับ)

1. หัวกะทิชนิดต้องเข้มข้นจึงระอ่อย
2. ตำเนื้ปลาอย่างใสในน้ำแกงบ้างเล็กน้อยยามากเพราะจะทำให้ น้ำแกงกร่อย

ฤดูที่นิยมกัน ตอนพื้นไข่ใหม่ ๆ จะทำให้เจริญอาหาร

รสชาติ กลมกล่อมหวานมันกะทิ

คุณค่าโภชนาการ

- มีคุณค่าอาหารทางโภชนาการ
- รับประทานอาหารเป็นยา
 - ขมิ้น สารสีเหลืองส้มในขมิ้น หรือสารเคอร์คิวมิน (Curcumin) ช่วยลดและยับยั้งการอักเสบ ในกระเพาะอาหารได้ เป็นอย่างดี มีสรรพคุณแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ลดไข้เรื้อรัง ท้องร่วง และลด ความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
 - พริกชี้หนู มีสรรพคุณช่วยขับลม ขับเหงื่อ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ไข้หวัด และลดอาการ เจ็บปวดขัดยอกตามร่างกาย
 - พริกไทย มีสรรพคุณขับลม บรรเทาอาการจุกเสียด ท้องอืดท้องเฟ้อ ละลายเสมหะ และบำรุงธาตุต่าง ๆ ในร่างกาย
 - ตะไคร้ มีสรรพคุณช่วยลดอาการจุกเสียด ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยขับลม ขับปัสสาวะ รักษาอาการอาหารย่อยยาก บำรุงกำลังวังชา ประจำเดือนไม่ปกติ หรือแม้กระทั่งโรคเบาหวาน

2.5 กระเทียม มีวิตามินเอ ปี1 ปี2 และ ซี สรรพคุณ รับประทานประจำช่วยป้องกันโรคมะเร็ง บำรุงหัวใจได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังช่วยแก้ความดันโลหิตสูง แก้โรคเบาหวาน

2.6 ขี้เหล็ก ช่วยในการขับระดูขาวในสตรี รักษาโรคนอนไม่หลับ ดับพิษไข้ บำรุงธาตุ แก้โรค กระจายแก่นิ้ว ขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย บำรุงน้ำดี รักษาโรคความดันโลหิตสูง



รูปที่ 2 การสาธิตแกงขี้เหล็กผู้สาธิตนางบุษยา กันภัยและกลุ่มสตรีบ้านน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัดอุดรธานี

ประโยชน์ของขี้เหล็ก ผักบ้านๆ ที่ประโยชน์ไม่บ้าน

สรรพคุณ ประโยชน์ขี้เหล็ก¹³

อีกหนึ่งสมุนไพรไทยพื้นบ้านที่มีประโยชน์รอบด้านอย่าง “ขี้เหล็ก” ขึ้นชื่อเรื่องการบำรุงประสาท และช่วยยับยั้งโรคได้อีกมากมาย เป็นสมุนไพรแต่ก็เป็นของดี เพราะถึงแม้จะมีรสขมแต่ก็เปี่ยมไปด้วยคุณค่ามากมาย ขี้เหล็กเป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่อยู่คู่คนไทยในทุกภาค ชื่อของขี้เหล็กที่ใช้เรียกในแต่ละภาคนั้นมีความต่างกันไม่มาก ภาคอีสานก็จะเรียกว่าขี้เหล็กเหมือนกัน อีกทั้งใบขี้เหล็กก็เป็นอาหารที่คนอีสานนิยมไม่น้อย ส่วนคนภาคเหนือ เรียกขี้เหล็กว่า “ผักจี้ลี้” และยังมีทั้งสายพันธุ์ ขี้เหล็กบ้าน และขี้เหล็กหลวง ส่วนภาคใต้เรียกกันหลายชื่อทั้ง “ยะหา” หรือ “จิหรี” ชาวต่างชาติให้ชื่อขี้เหล็กว่าเป็นผัก

¹³ ข้อมูลจากสำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), www.pharmacy.mahidol.ac.th/ [สืบค้นข้อมูลเมื่อ 19 ตุลาคม.2560](#)

โคมของไทย มีชื่อภาษาอังกฤษว่า Thai copper pod หรืออีกชื่อว่า Siamese senna ขี้เหล็กมีลักษณะเป็นไม้ยืนต้น ความสูงอยู่ที่ 10 เมตร มีลำต้นคดง เปลือกสีน้ำตาล ทั้งผลและใบสามารถนำมาใช้เป็นยาได้ โดยเฉพาะใบของขี้เหล็ก ซึ่งมีสีเขียวเข้มนี้มีคุณค่าทางสารอาหารเยอะมาก อุดมไปด้วยโปรตีน และเบต้าแคโรทีน ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็กสูง และมีเส้นใยอาหารอยู่มาก อีกทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามินซี คนโบราณกินแกงขี้เหล็กต้านหวัดแล้วได้ผล นั่นก็เพราะขี้เหล็กมีวิตามินซีสูงมากกว่าส้มเสียอีก “ในใบและดอกของขี้เหล็กมีวิตามินซีมากถึง 500 มิลลิกรัม”

ขี้เหล็ก” สรรพคุณดี ช่วยให้หลับสบาย

ขี้เหล็กมีสารบาราคอล (Baracol) ที่มีฤทธิ์เป็นยากล่อมประสาทอ่อนๆ ทำให้ง่วงนอน และช่วยให้รู้สึกหลับสบาย อีกทั้งยังมีฤทธิ์กล่อมประสาท ช่วยให้รู้สึกคลายความเครียด ความเหนื่อยล้า รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งสารที่อยู่นี้อยู่ในความขมของขี้เหล็ก ถ้านำไปปรุงหรือผ่านกระบวนการทำให้สุก สารนี้อาจมีน้อยลงจึงไม่ค่อยได้ผลมากนักถ้าเลือกกินใบขี้เหล็กต้ม และแกงขี้เหล็กเพื่อให้ง่วงนอนหลับสบาย แต่ปัจจุบันก็มีอาหารเสริมที่มีสารสกัดจากขี้เหล็กที่ช่วยให้คนนอนหลับยากได้นอนหลับง่ายขึ้น แต่การรับประทานสารสกัดจากขี้เหล็กมากๆ ก็ไม่ดีต่อตับเช่นกัน เพราะจะทำให้เกิดการเสื่อมของเซลล์ตับ

30 ประโยชน์ และสรรพคุณของขี้เหล็ก

1. ใบและดอกของขี้เหล็กช่วยบำรุงสายตา
2. ใบขี้เหล็กมีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
3. ดอกขี้เหล็กอุดมไปด้วยวิตามินซีที่ทำให้ผิวพรรณขาวใส
4. สรรพคุณใบและดอกของขี้เหล็กช่วยต้านไข้หวัด
5. ขี้เหล็กช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย
6. ขี้เหล็กมีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุ
7. ประโยชน์ของขี้เหล็กช่วยให้เจริญอาหาร
8. ใบขี้เหล็กเป็นผักธาตุเย็น ช่วยดับร้อนในร่างกาย
9. ใบขี้เหล็กมีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิตสูง
10. ใบและดอกของขี้เหล็กช่วยต้านโรคเบาหวาน
11. ขี้เหล็กมีธาตุเหล็ก ช่วยบำรุงเลือด
12. ประโยชน์ของขี้เหล็กช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็ง
13. ขี้เหล็กช่วยป้องกันการอักเสบของปอดและลำไส้ได้
14. ใบขี้เหล็กช่วยแก้ปวดท้องจากโรคระเพรา
15. ใบขี้เหล็กช่วยป้องกันการอักเสบจากแผลในกระเพาะอาหาร
16. สรรพคุณขี้เหล็กช่วยให้นอนหลับสบาย
17. ขี้เหล็กเป็นยากล่อมประสาทอ่อนๆ
18. ขี้เหล็กช่วยให้สมองผ่อนคลาย ช่วยบำรุงประสาท บำรุงสมอง
19. ขี้เหล็กช่วยให้ประจำเดือนมาอย่างปกติ
20. ขี้เหล็กช่วยขับพิษในเลือด และช่วยห้ามเลือด
21. ขี้เหล็กช่วยต้านหวัดแดด ขับเสมหะ แก้อ่อนใน
22. ใบขี้เหล็กช่วยแก้ท้องผูก ถ่ายเป็นเลือด

23. ประโยชน์ของใบชี่เหล็กเป็นยาระบายอ่อนๆ
24. ชี่เหล็กมีสรรพคุณในการบำรุงน้ำดี
25. ใบชี่เหล็กช่วยรักษาแผลสด และโรคหนองใน
26. ใบและดอกชี่เหล็กมีประโยชน์ช่วยขับพยาธิ
27. ชี่เหล็กต้านอาการเหน็บชาได้เนื่องจากมีวิตามินซีสูง
28. สรรพคุณใบชี่เหล็กแก้ไอเสบ แก้ฟกช้ำ
29. รากชี่เหล็กมีสรรพคุณทางยานำไปใช้บำรุงเส้นผม ขจัดรังแค
30. เปลือกของต้นชี่เหล็กรักษาโรคริดสีดวงทวาร

“ชี่เหล็ก” กับสรรพคุณทางยาชี่เหล็กมีสรรพคุณทางยามากมาย สมัยโบราณตามตำราแพทย์แผนไทยโบราณก็จะมีการใช้ใบเหล็กสดมาทำแผลให้ผู้ป่วย เพราะจะช่วยให้แผลไม่อักเสบ ลดหนอง ลดบวม อันนี้เป็นสรรพคุณทางยาที่ใช้ภายนอก ส่วนสรรพคุณทางยาของชี่เหล็กที่ใช้ภายใน สำหรับผู้ที่จะนำไปใช้เป็นยาระบายแบบอ่อนๆ เพื่อแก้ท้องผูก ก็เพียงแค่นำใบอ่อนของชี่เหล็กหรือแก่นชี่เหล็ก มาต้มน้ำดื่มตอนเช้าๆ จะช่วยให้ถ่ายสะดวกขึ้น และยังช่วยรักษาโรคริดสีดวงทวารได้ด้วย นอกจากสรรพคุณที่มาจากใบและดอกของชี่เหล็กแล้ว ฝักของมันก็ยังมียาด้วยเช่นกันคือสามารถขับเสมหะ และมีสรรพคุณที่ช่วยในการบำรุงเลือด ทำให้ชี่เหล็กเหมาะกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคโลหิตจาง และผู้ป่วยโรคเบาหวาน และยังช่วยบำรุงธาตุไฟ เนื่องจากเป็นสมุนไพรเย็น จึงช่วยขับพิษร้อนออกจากร่างกายได้ดี นอกจากนี้ชี่เหล็กยังช่วยให้เจริญอาหารมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

เมนูชี่เหล็ก “แกงชี่เหล็ก” นอกจากแกงชี่เหล็กแล้วก็ยังสามารถนำไปทำอาหารอะไรได้หลายอย่าง เช่น ยำชี่เหล็ก คั่วชี่เหล็ก หรือประยุกต์แกงชี่เหล็กให้อร่อยได้หลายสูตรทั้งแบบใส่กะทิหรือไม่ใส่กะทิ ทำเป็นแกงเผ็ด ใส่เนื้ออย่าง หมูย่าง เพิ่มความอร่อยได้ตามชอบ จะทำเป็นน้ำพริกใส่ปลาแร่ หรือปลาช่อนย่างก็อร่อยสะใจไม่เบา แต่อย่าลืมว่าเมื่อเราต้องต้มให้สุกเพื่อเอาความขมของชี่เหล็กออกไป ก็อย่าลืมข้อดีของความขมในชี่เหล็กที่มีสารสำคัญช่วยบำรุงร่างกาย ดังนั้นหากจะกินเป็นยาก็ต้องคงความขมของชี่เหล็ก

ชี่เหล็ก ชี่เหล็ก¹⁴ ชื่อสามัญ Siamese senna, Siamese cassia, Cassod tree, Thai copperpod ชี่เหล็ก ชื่อวิทยาศาสตร์ Senna siamea (Lam.) H.S.Irwin & Barneby (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Cassia siamea Lam.) จัดอยู่ในวงศ์ถั่ว (FABACEAE หรือ LEGUMINOSAE) และอยู่ในวงศ์ย่อยราชพฤกษ์ (CAESALPINIOIDEAE หรือ CAESALPINIACEAE) สมุนไพรชี่เหล็ก มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ชี่เหล็กแก่น (ราชบุรี), ชี่เหล็กบ้าน (ลำปาง, สุราษฎร์ธานี), ฝักจี้ลี้ แม่ชี่แหละพะโต (แม่ฮ่องสอน), ยะหา (ปัตตานี), ชี่เหล็กใหญ่ (ภาคกลาง), ชี่เหล็กหลวง (ภาคเหนือ), ชี่เหล็กจิหรี (ภาคใต้) เป็นต้น

ลักษณะของต้นชี่เหล็ก เป็นไม้ยืนต้นสูงประมาณ 8-15 เมตร ลำต้นมักคดง เปลือกมีสีเทาถึงน้ำตาลดำแตกเป็นร่องตื้น ๆ ตามยาว แตกกิ่งก้านเป็นพุ่มแคบ ส่วนลักษณะของผลชี่เหล็ก มีลักษณะเป็นฝักแบนกว้าง 1.4 เซนติเมตร ยาว 15-23 เซนติเมตร มีความหนา มีสีน้ำตาล มีเมล็ดหลายเมล็ด

¹⁴ ข้อมูลจาก สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), www.pharmacy.mahidol.ac.th/ [สืบค้นข้อมูลเมื่อ 19 ตุลาคม.2560](#)

ลักษณะของใบชี่เหล็ก เป็นใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับกัน ใบเป็นสีเขียวเข้ม มีใบย่อยรูปรี 5-12 คู่ กว้างประมาณ 1.5 เซนติเมตร ยาวประมาณ 4 เซนติเมตร ที่ปลายสุดเป็นใบเดี่ยว ปลายใบเว้าตื้น โคนใบมน ขอบและแผ่นใบเรียบ โดยใบชี่เหล็ก 100 กรัมจะมีเบต้าแคโรทีน 1.4 มิลลิกรัม, ธาตุแคลเซียม 156 มิลลิกรัม, ธาตุฟอสฟอรัส 190 มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก 5.8 มิลลิกรัม, เส้นใยอาหาร 5.6 กรัม, โปรตีน 7.7 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 10.9 กรัม, พลังงาน 87 กิโลแคลอรี



รูปที่ 3 ลักษณะของใบชี่เหล็ก

ลักษณะของดอกชี่เหล็ก จะออกดอกเป็นช่อแยกแขนงที่ปลายกิ่ง มีดอกสีเหลือง กลีบเลี้ยงกลม มี 3-4 กลีบ ปลายมน กลีบดอกมี 5 กลีบ ปลายมน โคนเรียว หลุดร่วงง่าย ก้านดอกจะยาว 1-1.5 เซนติเมตร และมีเกสรตัวผู้หลายเกสร และในบรรดาผักผลไม้ไทยทั้งหลาย ดอกชี่เหล็กก็จัดเป็นผักที่มีวิตามินซีสูงมากที่สุดเป็นอันดับ 1 โดยมีวิตามินซีมากถึง 484 มิลลิกรัมต่อดอกชี่เหล็ก 100 กรัม และยังมีเบต้าแคโรทีน 0.2 กรัม, ธาตุแคลเซียม 13 มิลลิกรัม, ธาตุฟอสฟอรัส 4 มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก 1.6 มิลลิกรัม, เส้นใยอาหาร 9.8 กรัม, โปรตีน 4.9 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 18.7 กรัม และให้พลังงาน 98 กิโลแคลอรี



รูปที่ 4 ดอกชี่เหล็ก

ต้นชี่เหล็ก เป็นพืชผักสมุนไพรที่หาได้ง่ายตามตลาด นอกจากจะนำมาใช้ทำเป็นอาหารไว้รับประทานแล้ว ในตำราการแพทย์แผนไทยยังได้มีการใช้ประโยชน์ของต้นชี่เหล็กในหลาย ๆ ด้าน เช่น ใช้แก้อาการท้องผูก บำรุงโลหิต บำรุงน้ำดี ช่วยทำให้เจริญอาหาร ช่วยกำจัดรังแค ทำความสะอาดผมทำให้ผมชุ่มชื้นเงางาม เป็นต้น และนอกจากนี้ชี่เหล็กยังมีสาร “บาราคอล” (Baracol) ที่มีฤทธิ์ในการกล่อมประสาท และมีฤทธิ์เป็นยานอนหลับอ่อน ๆ ทำให้นอนหลับสบาย แต่ก็ใช่ว่ามันจะได้ผลอย่างที่หลายคนเข้าใจ เพราะในกระบวนการปรุงอาหารให้ปลอดภัยก็ต้องต้มน้ำทิ้งเสียก่อน เพื่อลดความขมและความ

เพื่อน ทำให้ความเป็นพิษและฤทธิ์ดังกล่าวลดน้อยลงไปด้วย โดยส่วนที่นำมาใช้และมีสรรพคุณทางยา ได้แก่ ดอก ใบ ใบแก่ ฝัก เปลือกฝัก เปลือกต้น ลำต้น กิ่ง แก่น หน่อ ต้น และราก

โทษของขี้เหล็ก การรับประทานขี้เหล็กในลักษณะที่นำใบขี้เหล็กไปตากแห้งแล้วบรรจุเป็นเม็ด อาจทำให้เกิดการเสื่อมและการตายของเซลล์ตับ หรืออาจทำให้เกิดภาวะตับอักเสบ ทำให้เกิดโรคตับได้ ซึ่งการรับประทานขี้เหล็กอย่างปลอดภัย ต้องเลือกใบเพสลาดหรือตั้งแต่ยอดอ่อนถึงใบขนาดกลาง และนำไปต้มให้เดือด เหน้าทิ้งสัก 2-3 น้ำ แล้วค่อยนำมาปรุงอาหารหรือนำไปทำเป็นยา ซึ่งวิธีการแบบพื้นบ้านนี้จะช่วยฆ่าฤทธิ์และทำลายสารที่เป็นอันตรายต่อตับได้ และยังช่วยลดความขมลงอีกด้วย

(2) **ข้าวพันผัก** คล้ายข้าวเกรียบปากหม้อของคนภาคกลางแต่แบ่งหนาและมีขนาดใหญ่กว่า หน่อใส่ผักหลากหลายชนิดเป็นทรงสี่เหลี่ยม โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว กากหมู ปรุงรสด้วยเครื่องปรุงรสถ้วยเดียว หรือใส่ซอสรสเปรี้ยวอมหวาน

ส่วนผสมแป้ง

1. แป้งข้าวเจ้าตราช้างสามเศียร 250 กรัม
2. น้ำ 2 ถ้วย
3. เกลือเล็กน้อย
4. หม้อหนึ่งข้าวเหนียวขนาดใหญ่ เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 12 นิ้ว พร้อมฝาหม้อทรงสูง ผ้าโทเรสีขาวริมเขียว (ผ้าสำหรับทำข้าวเกรียบปากหม้อ) หรือใช้ผ้าริ้วายสีดำ และเชือกสำหรับมัดผ้ากับหม้อ

ส่วนผสมไส้

1. กะหล่ำปลีซอย 1 ถ้วย
2. ผักบุ้งจีนซอย 1 ถ้วย
3. คะน้าซอย 1 ถ้วย
4. ถั่วงอก 1 ถ้วย
5. ผักชีฝรั่งซอย 1 ถ้วย
6. แครอทขูดเส้น 1 ถ้วย
7. ใบและยอดตำลึง 1 ถ้วย
8. วุ้นเส้นสด 1 ถ้วย

ส่วนผสมกระเทียมเจียว

1. กากหมูโรยหน้ากระเทียมกลีบเล็กโขลกละเอียด 2 ถ้วย
2. มันหมูแข็งหั่นชิ้นเล็ก 2 ถ้วย
3. เกลือและพริกไทย อย่างละเล็กน้อย

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

1. น้ำจิ้มไก่ 1 ถ้วย
2. ซอสพริก 1 ถ้วย
3. ซอสปรุงรส ¼ ถ้วย
4. น้ำส้มสายชู 2 ช้อนโต๊ะ
5. น้ำตาลมะพร้าว 2 ช้อนโต๊ะ

6. น้ำตาลทราย

2 ช้อนโต๊ะ

7. งาขาวคั่วบูปอแตกเล็กน้อย

วิธีทำ

1. ผสมแป้งโดยเทน้ำ 1 ถ้วย ลงไปนวดกับแป้งจนนุ่มมือ จากนั้นค่อย ๆ ใส่น้ำที่เหลือละลายแป้งให้เข้ากัน พักไว้
2. ทำน้ำจิ้มโดยนำส่วนผสมทุกอย่าง (ยกเว้นงาคั่ว) ใส่หม้อคนให้เข้ากัน ยกขึ้นตั้งไฟกลางพอเดือดหรือไฟลง เคี้ยวสักครู่พอข้น ปิดไฟ ยกลงพักให้เย็นใส่งาคั่วลงไป พักไว้รับประทานกับข้าวพันผัก
3. ทำกระเทียมเจียวโรยหน้าโดยนำมันหมูมาเคล้ากับเกลือและพริกไทยเล็กน้อย จากนั้นนำไปเจียวให้เหลือง ตักขึ้นพักไว้ส่วนน้ำมันในกระทะนำไปเจียวกระเทียมให้เหลืองกรอบต่อแล้วตักขึ้นพักให้เย็น นำมาผสมกับกากหมูไว้สำหรับโรยหน้าส่วนน้ำมันที่เหลือเก็บไว้ทำเมนูหมี่คลุกและหมี่พัน
4. ทำข้าวพันผักโดยชิงผ้าคลุมปากหม้อ มัดด้วยเชือกให้ผ้าตึงเก็บชายผ้าให้เรียบร้อย ใช้มีดกรีดผ้าด้านริมขอบหม้อกว้างประมาณครึ่งคืบเพื่อไว้สำหรับเติมน้ำ จากนั้นใส่น้ำลงไปในหม้อประมาณ 3 ใน 4 ของหม้อยกขึ้นตั้งไฟกลางค่อนข้างแรงปิดฝา รอน้ำเดือดพล่าน
5. พอน้ำเดือด (สังเกตจากมีไอน้ำพุ่งออกมาจากขอบฝาหม้อ) ให้เปิดฝาหม้อ ใช้กระบวยตักแป้งเทลงบนผ้า ใช้ก้นกระบวยละเลงแป้งให้เป็นแผ่นกลมบางปิดฝาหม้ออีกครั้ง รอแป้งสุกประมาณ 30 วินาที (สังเกตได้จากแป้งจะพองตัวไม่ติดกับผ้า) เปิดฝาดู ใส่ไส้ทุกอย่างลงไปอย่างละนิด ปิดฝาดูอีกครั้ง ให้ผักพอสุกประมาณ 30 วินาทีเปิดฝาดู ใช้พายไม้หรือพายยางแซะริมแป้งทั้ง 4 ด้านพับขึ้นปิดไส้ให้สนิท แล้วค่อย ๆ แซะข้าวพันผักใส่จาน ตักกระเทียมเจียวกากหมูโรยหน้า เสิร์ฟคู่กับน้ำจิ้ม พร้อมรับประทาน

คุณค่าทางโภชนาการและสารอาหารจากข้าวพันผัก มีคุณค่าสารอาหารครบถ้วน แม้ว่าจะมีแป้งเป็นส่วนผสมหลัก แต่เมื่อมีการเพิ่มเนื้อสัตว์ และผักชนิดต่างๆ ลงไป ก็ทำให้เมนูนี้กลายเป็นเมนูที่ทั้งอิ่มท้อง มีคุณประโยชน์ ร่างกายจะได้รับทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ยิ่งถ้าใส่ผักอื่นๆ นอกจากผักใบเขียว เช่น แครอท หรือฟักทอง ก็จะมีเบต้าแคโรทีนให้กับร่างกายด้วย

ข้าวพันผัก แต่เดิมเป็นอาหารพื้นเมืองของชาวไท-ยวนลับล้าน ปัจจุบันถูกนำมาทำขายเชิงเศรษฐกิจมากขึ้นในเขตพื้นที่อำเภอต่างๆของจังหวัดอุดรดิตรดิต์และได้รับการส่งเสริมให้เป็นอาหารพื้นที่มีคุณภาพและค่าทางสารอาหารครบถ้วนเริ่มเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลายในจังหวัดภาคกลางและภาคเหนือรวมทั้งเป็นชนิดอาหารพื้นบ้านอีกชนิดหนึ่งของการท่องเที่ยวจังหวัดอุดรดิตรดิต์



รูปที่ 5 การสาธิตข้าวพันผัก ผู้สาธิต นางสาวนงลักษณ์ นักเทศน์

ขนมบัวลอยไข่หวานขนมบัวลอยไข่หวาน เป็นขนมไทยโบราณภาคกลาง เป็นขนมหวานที่อร่อยและมีประโยชน์ต่อร่างกายและทำจากวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นและในครัวเรือนรับประทานตอนร้อนๆ ทำให้เพิ่มคุณค่าและสารอาหารที่ครบถ้วนและทำให้อ่อนหลับสบายมีขั้นตอนและวิธีทำดังนี้

ส่วนผสม

1. แป้งข้าวเหนียว	500 กรัม
2. น้ำตาลปึก	1 ถ้วย
3. หัวกะทิ	5 ถ้วย
4. เกลือป่น	1 ช้อนชา
5. ไข่ไก่	

วิธีทำ

1. นำแป้งข้าวเหนียวใส่ลงในภาชนะสำหรับผสม ถ้าทำประมาณ 8-10 ถ้วย ควรใช้แป้งประมาณ 500 กรัม ไม่ควรผสมหมดทั้ง 500 กรัม ควรเหลือแป้งไว้นิดหน่อย เพื่อเวลาผสมแป้งเหลวเกินไปจะได้เติมแป้งส่วนที่เหลือ นำแป้งนวดกับน้ำเปล่า นวดจนแป้งจับตัวเป็นก้อน แล้วแบ่งออกเป็นส่วนๆ เพื่อนำไปผสมเข้ากับส่วนผสมอาหาร

2. จากนั้นปั้นแป้งเป็นเม็ดกลมเล็ก นำไปต้มจนแป้งสุกและลอยขึ้นมา ตักขึ้นมาใส่ชามที่มีน้ำพักไว้

3. นำหัวกะทิใส่หม้อ และเติมน้ำเปล่าลงไปนิดหน่อย โดยอัตราส่วนประมาณ กะทิ 3 ส่วน น้ำเปล่า 1 ส่วน ตั้งไฟอ่อน เติมน้ำตาลปึกลงไป เคี่ยวด้วยไฟอ่อน ต้องมีคนเพราะอาจจะทำให้กะทิไหม้ได้ แล้วใส่เกลือตามลงไปเล็กน้อย ต้มจนกะทิเดือดอ่อนๆ ทิ้งทิ้งหม้อ จากนั้นก็ดับไฟ

4. เมื่อกะทิเดือดทั่วทั้งหม้อจึงตอกไข่ใส่ลงไป ต้มจนไข่สุกลอย
5. ถึงเวลาเสิร์ฟก็ตักบัวลอยและตามด้วยน้ำกะทิลดลงไป และตักไข่ตามลง

คุณค่าและสารอาหารจากขนมบัวลอยไข่หวาน

ประโยชน์ที่ได้รับจากวัตถุดิบ

1. ใบเตย เตยมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ขับปัสสาวะ

2. ไข่ไก่ เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ในไข่ขาวจะมีโปรตีนคุณภาพสูง คือ มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย สูง และไม่มีคอเลสเตอรอล ส่วนในไข่แดงจะมีสารอาหารหลายชนิด ได้แก่ โปรตีน ไขมัน วิตามินและแร่ธาตุ ไขมันในไข่แดงส่วนใหญ่จะเป็นไขมันไม่อิ่มตัว รวมถึง omega-3 ที่ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด ธาตุเหล็กในไข่ มีคุณค่าเทียบเท่ากับเนื้อสัตว์ แต่เคี้ยวง่ายกว่าเนื้อสัตว์ จึงเหมาะสมกับเด็กทารก และคนสูงอายุที่มีปัญหาเรื่องฟัน โพลีก เป็นสารที่ป้องกันเลือดจาง และป้องกันความพิการแต่กำเนิด มีความจำเป็นในหญิงที่ตั้งครรภ์ โคลีน เป็นสารที่ช่วยเสริมสร้างความจำ ช่วยพัฒนาการในเด็กที่กำลังเติบโต สารอาหารอื่นได้แก่ ไรโบเฟลวิน วิตามินเอ บี ดี และ อี วิตามินที่ไม่พบในไข่คือ วิตามินซี

3. กะทิ กะทิประกอบด้วยกรดไขมันที่มีขนาดปานกลาง ซึ่งถูกย่อยได้ง่าย และเคลื่อนย้ายได้สะดวก เมื่อบริโภคเข้าไป จะผ่านลำคอไปยังกระเพาะเข้าสู่ลำไส้ แล้วไปถูกเผาผลาญให้เป็นพลังงานในตับ โดยไม่ไปสะสมเป็นไขมันเหมือนกับน้ำมันไม่อิ่มตัวที่มีโมเลกุลขนาดใหญ่ ดังนั้นผู้บริโภคกะทิจึงแข็งแรง เพราะได้พลังงานทันทีที่บริโภคเข้าไป อีกทั้งยังไปกระตุ้น ให้ต่อมธัยรอยด์ทำงานได้ดีขึ้น ก่อให้เกิดความร้อน จากผลของอุณหภูมิ ซึ่งช่วยในการเผาผลาญอาหารที่บริโภคเข้าไปพร้อมกัน ให้เปลี่ยนเป็นพลังงานแทนที่จะไปสะสมเป็นไขมันในร่างกาย ยิ่งไปกว่านั้นความร้อนที่เกิดขึ้น ยังไปช่วยสลายไขมันที่ร่างกายสะสมอยู่ก่อนหน้านั้น ให้สลายตัวไปเป็นพลังงาน จึงทำให้ผู้บริโภคผอมลง

4. เกลือ มีประโยชน์ในการบำรุงและ ซ่อมแซมสุขภาพ แม้หลดลดส่วนที่มีขนาดเล็กที่สุด โดยอนุภาคเกลือเหล่านี้ จะทำการแยกสกัดแปลกปลอมต่างๆ ให้หลุดออก ซึ่งต่อมาจะถูกกำจัดทิ้งโดยการขับของเสียทางระบบทางเดินหายใจ เช่น การไอ จาม และทางเสมหะ



รูปภาพที่ 6 ขนมบัวลอยไข่หวาน ผู้สาธิต นางนริศา กาศมณี

4.4 ผลของการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลางจังหวัดพิษณุโลก

จากการลงพื้นที่ภาคกลางตอนบนจังหวัดพิษณุโลกพื้นที่จากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด ประกอบด้วยนักวิชาการด้านสาธารณสุข/นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการ/ นักวิชาการด้านวัฒนธรรมและตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้านโดยสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) และการประกวดอาหารพื้นบ้านส่งเสริมสุขภาพชนิดอาหาร คือ แกงเลียงและสาธิตกลุ่มอาหารพื้นบ้าน / ชนิดอาหาร คือ น้ำพริกปลาร้าและขนมชั้นเมื่อวันที่ 26 พฤศจิกายน 2560 ที่วัดราชบูรณะ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก



รูปที่ 7 สัมภาษณ์ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราชและเลขานุการสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก

4.4.1 ผลจากการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคกลางที่วัดราชบูรณะ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งเป็นชุมชนขนาดใหญ่ อยู่ใจกลางของเมืองรอบๆ วัดเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของชาวเมือง พบว่า จุดเด่นของวัดราชบูรณะเป็นแหล่งอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและโบราณคดีทั้งของจังหวัดพิษณุโลกและของชาติมายาวนาน ที่สำคัญอย่างยิ่งเจ้าอาวาสวัดราชบูรณะ พระครูสิทธิธรรมวิรัช¹⁵ ได้ความสำคัญกับความเป็นอยู่กบวิถีชุมชนในด้านการส่งเสริมเกี่ยวกับสุขภาพของพระภิกษุสงฆ์และชุมชนโดยรอบ โดยได้เริ่มต้นกิจกรรมเกี่ยวกับสุขภาพและอาหารพื้นบ้านสะอาดมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 มีการรณรงค์ภายในวัดโดยความร่วมมือของชุมชน คือ การถวายภัตตาหารแก่พระสงฆ์ภายในวัดด้วยอาหารปรุงสุกสะอาดจากวัตถุดิบที่มีอยู่ในครัวเรือน ลดอาหารประเภทที่ไม่มีไขมัน และอาหารที่มีรสหวานจากประเด็นที่กำหนด พบว่า ในปี พ.ศ. 2559 ได้มีการรณรงค์อย่างเป็นทางการเป็นรูปธรรมขยายออกสู่หน่วยงานอื่นๆ อย่างเป็นระบบ มีชุมชนเป็นพื้นที่หลักผนวกกับภาครัฐ เกี่ยวกับการจัดการอาหารพื้นบ้านและแหล่งกระจายสินค้าชุมชนในพื้นที่ดังกล่าวอย่างเข้มแข็ง จึงเกิดตลาดวิถีชุมชน คนพิษณุโลก เปิดเมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 2559 ณ วัดราชบูรณะ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ตามโครงการถนนสายวัฒนธรรมเมืองสองแคว โดยจังหวัดพิษณุโลกและสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เยาวชนและประชาชนตระหนักในคุณค่าของภูมิปัญญาบรรพบุรุษทางวัฒนธรรมของชุมชน และเพื่อส่งเสริมรายได้ให้แก่ภูมิ

¹⁵ สัมภาษณ์เจ้าอาวาสวัดราชบูรณะ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก.วันที่ 26 พฤศจิกายน 2560

ปัญหาท้องถิ่น ตลอดจนส่งเสริมพัฒนาวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นให้มีคุณค่าเพิ่มในเชิงเศรษฐกิจให้แก่ผู้ประกอบการสินค้าทางวัฒนธรรมของจังหวัดพิษณุโลก เป็นการดำเนินการตามกรอบทิศทางการยุทธศาสตร์ชาติ นโยบายการพัฒนาประเทศ 4.0 ที่รัฐบาลต้องการปรับเปลี่ยนโครงสร้างเศรษฐกิจไปสู่เศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม ส่งเสริมให้เกิดพื้นที่หรือเส้นทางวัฒนธรรมที่สะท้อนเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมในท้องถิ่นที่โดดเด่นออกมาให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรม โดยมีการพัฒนาเป็นพื้นที่สาธารณะ ให้แก่เด็ก เยาวชนและประชาชนได้มีโอกาสแสดงออกทางศิลปะ วัฒนธรรมอย่างสร้างสรรค์ รวมถึงตระหนักในคุณค่าของภูมิปัญญามรดกทางวัฒนธรรมของชุมชนและเป็นพื้นที่ทางวัฒนธรรมเพื่อการเรียนรู้และการท่องเที่ยวควบคู่กันไป

กิจกรรม ภายในบริเวณตลาดจัดให้มีกิจกรรมที่เป็นแหล่งส่งเสริมการค้าขายและกระจายสินค้าประเภทอาหารท้องถิ่นที่ส่งเสริมสุขภาพของชุมชนและกิจกรรมการแสดงซึ่งแสดงถึงวัฒนธรรมของชุมชนในจังหวัดพิษณุโลก สับเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาแสดง ทุกสัปดาห์ อาทิเช่น รำวงย้อนยุค ร้องเพลง การแสดงทางวัฒนธรรมของเยาวชน การฉายหนังกลางแปลงขนาดเล็ก

คุณสุวิมล เกตุศรีมูรินทร์¹⁶ กล่าวว่า ทางวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก ได้ริเริ่มโครงการส่งเสริมอาหารพื้นบ้านของจังหวัดพิษณุโลก มาตั้งแต่ปี 2557 ต่อการสืบสานวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น ใน "กิจกรรมอาหารพื้นบ้านและขนมไทยพื้นบ้าน" ณ องค์การบริหารส่วนตำบลปากโทก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนตำบลปากโทก กลุ่มชมรมต่าง ๆ เด็กและเยาวชน ร่วมรักษาและสืบสานอาหารพื้นบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่น กิจกรรมการเล่นต่าง ๆ ของตำบลปากโทก รวมทั้งยังเป็นการรักษาเอกลักษณ์ วัฒนธรรมทางสังคม และวัฒนธรรมไทย เป็นครั้งแรกโดยความร่วมมือของประธานสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก กิจกรรมภายในงานประกอบด้วย การถ่ายทอดวัฒนธรรม อาหารและขนมไทยพื้นบ้าน การแหล่งต้นกลอนสด การแสดงการเล่นพื้นบ้าน ศิลปะดนตรีและกลองยาวพื้นบ้าน การทำบายศรี การพับเหรียญ ทำดอกไม้ด้วยใบเตย การจักสาน การทำหมอนปักทอง ลูกประคบ การแต่งกายย้อนยุค การนวดแผนไทย นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของวัฒนธรรมท้องถิ่นแต่ละหมู่บ้าน นิทรรศการของใช้พื้นบ้าน นิทรรศการของโรงเรียนในพื้นที่ มีกระบวนการจัดการอาหารและส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่เป็นขั้นตอนร่วมกับชุมชน คือ

1. มีแผนปฏิบัติการและโครงการในการส่งเสริมสุขภาพชุมชนจากอาหารพื้นบ้าน
2. มีการประชุมร่วมกับหน่วยงานภาครัฐและชุมชนเป็นลำดับ
3. ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับโครงการ
4. มีการติดตามการปฏิบัติงานในชุมชน
5. มีการประเมินผลการจัดโครงการ

¹⁶ สัมภาษณ์ผู้อำนวยการส่วนส่งเสริมวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก. วันที่ 26 พฤศจิกายน 2560



รูปที่ 8 กิจกรรมการประกวดอาหารพื้นบ้านและขนมไทยพื้นบ้านของประชาชนตำบลปากโทก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ส่วน ดร.เปรมฤดี ชามพูนท¹⁷ กล่าวว่า อาหารพื้นบ้านเป็นวิถีท้องถิ่นของคนพิษณุโลกและภาคกลาง และจังหวัดพิษณุโลกพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ทำการเกษตรกรรมและทางตอนใต้เป็นที่ราบลุ่ม โดยเฉพาะบริเวณลุ่มแม่น้ำน่านและแม่น้ำยม เป็นย่านการเกษตรที่สำคัญที่สุดของจังหวัด ซึ่งอยู่ในท้องที่อำเภอบางระกำ อำเภอเมืองพิษณุโลก อำเภอพรหมพิราม และบางส่วนของอำเภอวังทอง และอำเภอเนินมะปราง และยังกล่าวอีกว่า ได้ร่วมมือกับวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกและสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก รมณณรงค์ด้านสุขภาพของประชาชนโดยเริ่มจากการให้ความสำคัญกับสุขภาพของประชาชนด้านอาหารจากผักปลอดสารพิษ จัดอบรมเชิงพื้นที่เกี่ยวกับการปลูกผักปลอดสารพิษเป็นการสร้างสุขภาพที่ดีแก่ประชาชน มีพื้นที่ปลูกผักชาวบ้านชุมชนอำเภอบางระกำ และตำบลบึงพระ หมู่ที่ 4 ที่นำผักปลอดสารพิษ ที่ปลูกโดยใช้ปุ๋ยอินทรีย์ สาธารณะสุขจังหวัดและโรงพยาบาลพุทธชินราชได้ให้ความสำคัญร่วมกันบูรณาการแบบครบวงจร คือมีแหล่งปลูกผักและจัดจำหน่ายของชาวบ้านชุมชนบางระกำ โดยการจัดตลาดผักปลอดสารพิษหรือตลาดสีเขียว ขึ้นที่โรงพยาบาลพุทธชินราชทุกสัปดาห์และได้รับการตอบรับจากญาติผู้ป่วย แพทย์พยาบาล เจ้าหน้าที่ รวมทั้งประชาชนทั่วไป ร่วมจับจ่ายและอุดหนุน สินค้าของชาวบ้านและกลุ่มเกษตรกรในอำเภอต่างๆ ที่นำพืชผักปลอดสารพิษ และสินค้าในชุมชนมาวางขาย นอกจากนั้นทางโรงพยาบาลพุทธชินราชยังนำมาประกอบอาหารให้กับผู้ป่วย จึงมั่นใจได้ว่าปลอดภัยแท้จริงและชนิดพืชผักท้องถิ่นที่วางขายในตลาดนัดสีเขียวประกอบด้วยเช่น ผลไม้ ,ขนมไทย, ข้าวไรซ์เบอร์รี่, ข้าวหอมมะลิแดง, ข้าวกล้อง, ลูกเดือย, มะตูมแห้ง เป็นต้น โรงพยาบาลพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก ยังได้นำพืชผักในท้องถิ่นที่สะอาดปราศจากสารพิษมาประกอบอาหารโดยฝ่ายโภชนาการเพื่อให้ความรู้แก่ประชาชนและญาติผู้ป่วยที่ตลาดนัดสีเขียวทุกวันในวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ตั้งแต่เวลา 10.00 – 15.00 น. ในฐานะของประธานสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกได้สานต่อกิจกรรม "กิจกรรมอาหารพื้นบ้านและขนมไทยพื้นบ้าน" ขององค์การบริหารส่วนตำบลปากโทก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกมาจนถึงปัจจุบัน

¹⁷ สัมภาษณ์ประธานสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก.วันที่ 26 พฤศจิกายน 2560

นอกจากนี้ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก¹⁸ ได้ดำเนินการด้านสาธารณสุขตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขตามโครงการอาหารปลอดภัย แก้ไขปัญหาเร่งด่วน / อาหารกระป๋อง / นมโรงเรียน โดยใช้มาตรการทางกฎหมาย ออกประกาศ คำสั่ง ตรวจสอบผลิตภัณฑ์ โรงงานผู้ผลิต และระงับการผลิตเพื่อตรวจสอบหาสาเหตุ แจกจ่ายเครื่องสำอางค์ เช่น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สมาคมผู้ค้าปลีกไทย พร้อมทั้งดำเนินคดีตามกฎหมาย และเผยแพร่ให้ประชาชนหรือผู้บริโภคทราบทุกช่องทาง แรงจูงใจในการดำเนินการ เรื่อง อาหารปลอดภัย เพื่อให้ประชาชนทั้งคนไทยและนักท่องเที่ยวต่างชาติ มีความเชื่อมั่นในการเป็นครัวโลกของประเทศไทย ซึ่งมีความปลอดภัย สามารถลดการปนเปื้อนจากสารพิษ และไม่ทำให้เกิดโรค โดยตั้งเป้าหมายภายในปี 2553 จนถึงปัจจุบัน จะมีตลาดปลอดภัยจากสารพิษครบทุกจังหวัด

4.4.2 .ในส่วนของปัจจัยที่เกื้อหนุนปัจจัยกระบวนการอาหารพื้นบ้านภาคกลาง พบว่า ในพื้นที่ภาคกลางทุกจังหวัดมีต้นทุนทางพื้นที่ดีอยู่แล้ว นางสุมณฑา ดีบ้านคลอง¹⁹ กล่าวว่า คนจังหวัดพิษณุโลก ได้กลับมาใส่ใจสุขภาพจากการบริโภคอาหารสะอาดและพืชผักในท้องถิ่นมากขึ้น ด้วยการขานรับนโยบายจากสาธารณสุขจังหวัด วัฒนธรรมจังหวัด ด้านอาหารพื้นบ้านสะอาด จากพืชผักท้องถิ่น จึงไปสู่แหล่งปลูกผักปลอดสารพิษที่อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลกและการระดมองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านจากคนในท้องถิ่น เพื่อการสืบสานองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านจากผู้สูงอายุและภูมิปัญญาท้องถิ่นให้คงอยู่คู่กับวิถีชุมชนชาวพิษณุโลก รวมถึงรักษาองค์ความรู้เหล่านี้ขยายผลสู่คนรุ่นหลังให้รู้จักการรับประทานอาหารพื้นบ้านที่ทรงคุณภาพและมีคุณค่าต่อร่างกาย เช่น แกงเลียง น้ำพริกถนอมร้อน ขนมนั่นๆ โดยการถ่ายทอดองค์ความรู้จากผู้สูงอายุโดยถ่ายทอดจากครอบครัวสู่ชุมชน ซึ่งให้เห็นถึงคุณค่าของผักพื้นบ้าน ผักพื้นบ้านชนิดต่างๆที่นำมาประกอบเป็นวัตถุดิบในแกงเลียง และเครื่องเคียงที่เป็นผักแถมของน้ำพริกถนอมร้อน เช่น กระจ่าง ใบแมงลัก แตงกวา มะเขือ ถั่วฝักยาว ฟักทอง ตำลึง กะเพรา ฯลฯ ล้วนแต่เป็นพืชผักสมุนไพรในท้องถิ่นพื้นบ้าน จากผักพื้นบ้านที่ปลูกในครัวเรือน ที่นำมาเป็นส่วนประกอบของอาหารพื้นบ้านเป็นสำคัญกระบวนการถ่ายทอดองค์ความรู้เหล่านี้ได้ทำร่วมกับสาธารณสุขจังหวัด วัฒนธรรมจังหวัด องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในรูปของเอกสาร แผ่นพับ การอบรมเชิงปฏิบัติการ การประชาสัมพันธ์เสียงตามสายตามชุมชนต่างๆ อย่างต่อเนื่อง

¹⁸ ข้อมูลโดย :: สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์พัฒนาโดย :: ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.

¹⁹ สัมภาษณ์เลขานุการสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกและผู้เชี่ยวชาญด้านวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านพิษณุโลก. วันที่ 26 พฤศจิกายน 2560



รูปชุดที่ 9 พื้นที่ปลูกผักปลอดสารพิษอำเภอบางระกำจังหวัดพิษณุโลก

4.4.3 กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน พบว่า เป็นความร่วมมือของทุกภาคส่วนของรัฐ โดยสาธารณสุขจังหวัดยึดนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข กระจายลงสู่โรงพยาบาลจังหวัด มีกระบวนการในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในจังหวัดพิษณุโลก ทำให้เกิด “แหล่งปลูกผักปลอดสารพิษที่อำเภอบางระกำ” และประชาชนต่างตื่นตัวนำอาหารท้องถิ่นพื้นบ้านด้วยการปลูกผักในบริเวณรอบๆบ้านของตนเองเป็นเบื้องต้น และในเชิงสาธารณสุขสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลกร่วมโรงพยาบาลพุทธชินราชและวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก ได้จัดตลาดนัดสีเขียวขึ้นที่โรงพยาบาลพุทธชินราชทุกสัปดาห์ดังกล่าวแล้วเบื้องต้น และฝ่ายโภชนาการของโรงพยาบาลพุทธชินราช ได้จัดให้มีเผยแพร่ความรู้ด้านอาหารสะอาดจากพืชผักพื้นบ้านและผักปลอดสารพิษแก่ประชาชน คนไข้ ญาติผู้ป่วยที่เดินชมตลาดนัดผักปลอดสารพิษหรือผักสีเขียวและขยายผลสู่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในเขต 2 ทุกตำบลใน ตั้งแต่อุดรดิตถ์ พิษณุโลกและมีตรวจสอบคุณภาพอาหารที่ปรุงจากพืชผักพื้นบ้านที่วางขายในตลาดวัดราชบูรณะตลาดวิถีชุมชน คนพิษณุโลก โดยกระบวนการของสาธารณสุขและวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก

4.4.4 กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชน ในทางพระพุทธศาสนา พระครูสิทธิธรรมวิรัช กล่าวว่า เมื่อพูดถึงอาหารพื้นบ้านแล้วก็จะหมายถึงอาหารพื้นบ้านที่ถูกปรุงแต่งในครัวเรือนของชุมชนเป็นเบื้องต้นล้วนแต่เกิดขึ้นจากวัตถุดิบที่มีอยู่รอบๆครัวเรือนแต่ละหลัง เช่น พืชผักสวนครัว ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ยอดตำลึง ผักหวาน ใบแมงลัก บวบ ฟักทอง มะเขือ ถั่วฝักยาว ฯลฯ ที่ทุกบ้านปลูกไว้กินเอง ซึ่งเป็นวิถีความเป็นอยู่ของคนในชุมชนท้องถิ่น จึงเป็นที่มาของวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นในแต่ละภูมิภาค และเกิดกิจกรรมงานบุญที่จัดควบคู่กับวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา คือ การจัดสัรับอาหารถวายพระในท้องที่ภาคกลางนับเนื่องตั้งแต่พิษณุโลกลงไปอาหาร

พื้นที่บ้านที่นิยมปรุงถวายพระที่มีอยู่ในท้องถิ่น คือ แกงเลียง แกงหยวก น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกตาแดง ขนมหัน ข้าวต้มมัด ขนมหิ้วยน ขนมหาล ขนมห้าง ฯลฯ พระครูสิทธิธรรมวิรัช กล่าวเพิ่มเติมอีกว่า สำหรับน้ำพริกปลาร้าที่รับประทานจริงๆ เกิดขึ้นในวังวังสวนสุนันทา ผู้ที่คิดค้นสูตรนี้ คือ เจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับ ลดาวัลย์ ในสมัยรัชกาลที่ 5 เมืองไทยในยุคนั้นมีลำคลองมากเจ้านายมักเสด็จลงเรือในฤดูน้ำหลากซึ่งมีผักน้ำชนิดต่างๆ มาก เช่น ผักบุ้ง ดอกโสน แดงกวา มะเขือ ฯลฯ จึงนิยมทำเสปียงเป็นน้ำพริกเป็นเครื่องเสวยในการเล่นเรือ ซึ่งสะท้อนให้เห็นวิถีความเป็นอยู่ที่สอดคล้องกับธรรมชาติและทำให้เกิดประเพณีและวัฒนธรรมทางอาหารขึ้น ในพื้นที่ของจังหวัดพิษณุโลกเป็นที่ราบท้องทุ่งกว้างใหญ่เป็นพื้นที่ทำการเกษตร วิถีชุมชนอยู่กับธรรมชาติ น้ำพริกปลาร้าจึงถูกถ่ายทอดสู่วิถีความเป็นอยู่ของชุมชนคนภาคกลาง ในขณะที่ออกไปค้าขายปลูกข้าว น้ำพริกปลาร้าจึงเป็นชนิดอาหารที่นำไปรับประทานร่วมกันในกิจกรรมดังกล่าว ผักแฉล้มเหล่านั้นไม่ต้องซื้อหาขึ้นตามหัวไร่ปลายนาทำให้เกิดความสามัคคีในชุมชนและการแบ่งปันเกิดขึ้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้บรรลุเป็นประเพณีที่งดงามอันเกิดแต่อาหารพื้นบ้านท้องถิ่น ส่งผ่านต่อในกิจกรรมวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา

พระครูสิทธิธรรมวิรัช กล่าวด้วยความเป็นห่วงเพิ่มเติมว่า แม้ปัจจุบันอาหารดังที่กล่าวมานั้นยังเป็นที่นิยมอยู่แล้วก็ตาม แต่สิ่งที่กำลังแพร่ระบาดในสังคมปัจจุบัน คือ อาหารจานด่วนต่างๆ ที่มากับสื่อโฆษณาทางทีวี ของโลกยุคใหม่ ทางวัดจึงได้ร่วมวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก จัดตลาดวิถีชุมชนคนพิษณุโลก ขึ้นภายในวัดเพื่อเป็นที่วางจำหน่ายสินค้าท้องถิ่น ประเภทอาหารพื้นบ้านที่เป็นวิถีของคนพิษณุโลกและอาหารที่นำมาวางขายต้องผลิตจากพืชผักพื้นบ้านในท้องถิ่น และราคาไม่แพงกว่าท้องตลาด โดยวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกและสาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลกจะดูในเรื่องของความสะอาด รสชาติ ชนิดของพืชผักที่ประกอบอาหารขายเพื่อรักษาคุณภาพของอาหาร รวมทั้งมีกิจกรรมอื่นๆ เช่น การแข่งขันวาดภาพศิลปะเพื่อเด็กและเยาวชน เด็กรุ่นใหม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมและเรียนรู้วิถีของวัฒนธรรมพื้นบ้านควบคู่กันไปด้วย สำหรับการจัดตลาดเริ่มมาตั้งแต่ ปี 2557 ระยะเวลากว่า 4 ปีที่ดำเนินการได้ผลเป็นพอใจในระดับหนึ่ง มีกลุ่มแม่บ้านเข้าร่วมกิจกรรมในการปรุงอาหารพื้นบ้านมาวางขายมากขึ้นรวมทั้งเด็กนักเรียนและเยาวชนคนรุ่นใหม่เข้ามาร่วมกิจกรรมมากขึ้น

ผลจากการสนทนากับกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดและผู้เกี่ยวข้องในพื้นที่นำไปสู่การทำกิจกรรมเชิงปฏิบัติการการประกวดอาหารพื้นบ้านตามแผนงานของการวิจัย โดยความร่วมมือของวัดราชบูรณะ วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก วัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกและมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ ในการประกวดอาหารพื้นบ้านครั้งนี้มีกระบวนการของการจัดประกวดอาหารพื้นบ้าน คือ

1. การประชุมร่วมกันกับวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก
2. กำหนดชนิดอาหารพื้นบ้านส่งเสริมสุขภาพตามแผนงานวิจัย คือ “แกงเลียง”
3. ประชาสัมพันธ์การประกวดอาหารแก่ผู้สนใจโดยวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก
4. การกำหนดเกณฑ์การประกวดคือวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร
5. ระยะเวลาของการประชาสัมพันธ์ 1 สัปดาห์
6. แกงเลียงที่ชนะเลิศจะต้องนำมาวางขายที่ตลาดวิถีชุมชน คนพิษณุโลกในราคาที่ยุติธรรมทุกสัปดาห์

การดำเนินกิจกรรมดังกล่าวมีทีมผู้สนใจเข้าแข่งขันอาหารพื้นบ้านประเภท”แกงเลียง” ทั้งหมด 6 ทีมในชุมชนของอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก และดำเนินการดังนี้



รูปชุดที่ 10 พิธีเปิดโดยผู้อำนวยการวิทยาลัยพุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยจังหวัดพิษณุโลก วัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก วัดราชบูรณะ และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่



รูปชุดที่ 11 ทีมที่ 1



รูปชุดที่ 12 ทีมที่ 2



รูปที่ 12 ทีมที่ 3



รูปชุดที่ 13 ทีมที่ 4



รูปชุดที่ 14 ทีมที่ 5



รูปที่ 15 ทีมที่ 6

ผลการประกวดทีมชนะเลิศในการทำแกงเลียง คือทีมที่ 2 เป็นทีมที่มีความพร้อมในการจัดเตรียมอุปกรณ์และวัตถุดิบของแกงเลียงเป็นพืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นตามเงื่อนไขของการประกวดทุกประการ



รูปที่ 16 ทีมชนะเลิศแกงเลียง



รูปที่ 17 ทีมชนะเลิศและรองชนะเลิศ

แกงเลียง

“แกงเลียง” เป็นแกงไทยโบราณ ที่มีน้ำแกงไม่ใส หรือข้นเกินไป รสชาติเค็มพอดี มีรสเผ็ดร้อน จากพริกไทย แต่ไม่เผ็ดจัดจนเกินไป เครื่องแกงเลียงมีพริกไทย หอมแดงและกะปิเป็นหลัก ส่วนประกอบ จะเน้นที่ผัก มากกว่าเนื้อสัตว์ ส่วนใหญ่เป็นผักพื้นบ้าน ที่หาง่าย เช่น ฟักทอง บวบ น้ำเต้าอ่อน ตำลึง หัวปลี และผักที่ขาดไม่ได้คือใบแมงลักซึ่งทำให้แกงเลียงมีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์

คุณค่าอาหารของแกงเลียง

แกงเลียง เป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์พิเศษ แกงเลียงจะเป็นอาหารที่ง่ายแต่ว่าไม่คุ้นลิ้นสำหรับคนที่ไม่ชอบความเผ็ดของพริกไทย ส่วนประกอบของผักในแกงเลียงก็มีความหลากหลาย จากชนิดของผักที่ใส่ในแกงเลียง แกงเลียงจึงเป็นแกงที่น่าสนใจ สถาบันโภชนาการ แกงเลียง นอกจากจะเป็นอาหารที่มีพลังงานต่ำมาก แต่มีใยอาหารสูง ขณะเดียวกันก็มีคุณค่าทางโภชนาการประเภท วิตามิน แร่ธาตุ แล้วยังมีสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพหลายๆ ชนิด เช่น เบต้าแคโรทีน หรือฟลาโวนอยด์ที่ช่วยในการป้องกันโรคได้

แกงเลียงช่วยลดการอักเสบที่เกิดขึ้นในเซลล์ต่างๆ ได้ แกงเลียง สามารถลดความผิดปกติที่เกิดจากสารก่อมะเร็งได้ประมาณเกือบ 50 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งก็เป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่าหากเรารับประทานแกงเลียง แกงเลียงก็สามารถช่วยในการลดอนุมูลอิสระหรือลดอันตรายที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม หรือแม้กระทั่งความเป็นพิษที่เข้าสู่ร่างกายได้ แกงเลียงเป็นอาหารไทยโบราณชนิดหนึ่งที่เหมาะสมที่จะนำมาบริโภคเป็นประจำ เพราะเป็นอาหารที่ไม่ให้พลังงานสูงมากนัก สามารถรับประทานได้บ่อย เพราะจะให้ใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ ตลอดจนสารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

ส่วนผสม:พริกแกง

วิธีทำ

- พริกไทยเม็ด	¾	ช้อนชา
- หัวหอมแดงซอยหยาบ	½	ถ้วยตวง
- กะปิ	1 ½	ช้อนโต๊ะ
- กุ้งแห้งป่นอย่างดี	1	ถ้วยตวง
- น้ำต้มผัก (น้ำซุบ)	3 ¼	ถ้วยตวง

- น้ำ	5	ถ้วยตวง
- น้ำปลา	17	กรัม

ผักที่เป็นส่วนประกอบ

- พริกทอง (ปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้น)	1	ถ้วยตวง
- ใบแมงลัก	5	ถ้วยตวง
- ใบตำลึง	3	ถ้วยตวง
- บวบ (หั่นเฉียง)	1 ½	ถ้วยตวง
- เห็ดฟางตุ่ม	24	ชิ้น
- น้ำเต้า (หั่นเป็นชิ้น)	1	ถ้วยตวง

1. โขลกพริกไทย กะปิ หัวหอม ให้ละเอียด ใส่ถุงแห้งปนอย่างดี โขลกรวมกัน

2. บวบเหลี่ยมล้างสะอาด ปอกเปลือกหั่นแฉลบ

3. พริกทองปอกเปลือก ผานไส้ออก ล้างน้ำให้สะอาดหั่นขนาดพorc (กว้าง 1.5 หนา 1.5 ยาว 2.5 เซนติเมตร)

4. น้ำเต้าปอกเปลือกถ้าเป็นไส้อ่อนไม่ต้องควักไส้ หั่นชิ้นขนาดพorc (กว้าง 2.3 ยาว 2.5 หนา 1.5 เซนติเมตร)

5. ใบแมงลัก ใบตำลึง ล้างให้สะอาด เด็ดใบแยกไว้

6. เห็ดฟางเกลาดินออกให้หมดล้างน้ำหั่นกลางผ่า 2 ซีก

7. นำน้ำเปล่า 5 ถ้วยตวง (1188 กรัม) ใส่ภาชนะตั้งไฟให้เดือด นำบวบเหลี่ยม พริกทอง น้ำเต้า เห็ดฟาง ลวกพอสุกตักขึ้นพักไว้ เวลาที่ใช้ในการลวกผักประมาณ 4,3,6,2 นาที ตามลำดับ (ลวกผักเพื่อให้สีผักยังคงสดสวยไม่เป็นสีตายนิ่ง)

8. ละลายส่วนผสมพริกแกงกับน้ำลวกผักที่เหลือประมาณ 3 ½ ถ้วยตวง พอเดือดปรุงรสด้วยน้ำปลา ใส่ใบตำลึง ใบแมงลัก พร้อมทั้งผักที่ลวกไว้ทั้งหมด คนให้ทั่วปิดไฟ ยกกลงเสิร์ฟขณะร้อน ๆ

เคล็ดลับความอร่อย

1. แกงเลียงที่อร่อยผักจะต้องสด ใหม่ จึงจะทำให้แกงหวานโดยธรรมชาติ และหอมน้ำพริกแกง

2. ควรรับประทานขณะร้อน ๆ

3. แกงเลียงมักจะรับประทานกับน้ำพริกกะปิ

สรรพคุณทางยา

1. บวบเหลี่ยม รสเย็นจัดออกหวาน มีแคลเซียม เหล็กและฟอสฟอรัสมากบวบช่วยบำรุงให้หัวใจแข็งแรง แก้วร้อนใน มีสรรพคุณเป็นยาระบาย ลดไข้ ขับเสมหะ และช่วยขับปัสสาวะอีกด้วย

2. ตำลึง รสเย็น ใบสดตำคั้นน้ำแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ปวดแสบปวดร้อน และคั้นรับประทานเป็นยาดับพิษร้อน แก้เจ็บตา ตาแดง ตาแฉะ แก้ก้อนฝี ท้องเฟ้อ ลดไข้ บำรุงสายตา มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยซ่อมแซม และสร้างเนื้อเยื่อในร่างกาย ลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหาร ป้องกันโลหิตจาง เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต และป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจแข็ง ตีบ หรือตัน

3. ใบแมงลัก รสหอมร้อน แก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ แก้โรคท้องร่วง ขับลมแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยดับกลิ่นคาวในอาหาร มีธาตุเหล็กสูง ช่วยบำรุงเลือด บำรุงผิวหนัง สายตา ลดอาการท้องผูก ป้องกันโรคกระเพาะอาหาร และลดอาการลำไส้อักเสบ
4. พักทองรสมันหวาน บำรุงร่างกาย ช่วยบำรุงสายตา มีเบต้าแคโรทีน และสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ และต่อต้านมะเร็ง สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ลดน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหัวใจ และโรคไต
5. เห็ดฟางช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่วัยรุ่น มีวิตามินซีที่ช่วยป้องกันโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ ลักปิดลักเปิด ลดอาการบวมของเห็บกิ้ง บรรเทาอาการไข้ใน ปอดบวม และบำรุงตับให้แข็งแรง
6. พริกไทยรสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหารช่วยย่อยอาหาร ขับลม ขับเหงื่อ มีเบต้าแคโรทีน ช่วยบำรุงสายตา และมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดโอกาสในการเป็นมะเร็ง
7. หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้หวัด ช่วยขับเสมหะ ป้องกันหวัด บำรุงหัวใจ บำรุงสมองให้มีความจำที่ดีขึ้น มีสารต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็ง และโรคหัวใจ ทำให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น และแก้อาการท้องเสีย ท้องอืด ท้องเฟ้อ
8. น้ำเต้า รสเย็นจัด ประเทศอินเดียใช้เป็นยาทำให้อาเจียนและยาระบาย เป็นยาถ่ายพยาธิ และแก้อาการบวมน้ำ
9. ข้าวโพด รสมันหวาน บำรุงกระเพาะอาหาร บำรุงหัวใจ ปอด เจริญอาหาร ขับปัสสาวะ

คุณค่าทางโภชนาการ

โบราณเชื่อว่าเป็นอาหารที่ช่วยประสะน้ำนมสำหรับสตรีหลังคลอด ทำให้น้ำนมบริบูรณ์ และแก้ไข้หวัดได้เป็นอย่างดี

แกงเลียง 1 ชูต ให้พลังงานต่อร่างกาย 842 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย น้ำ 559.8 กรัม โปรตีน 59.5 กรัม ไขมัน 8.2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 127.3 กรัม กาก 4.0 กรัม ใยอาหาร 0.5 กรัม แคลเซียม 516.5 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 623.2 มิลลิกรัม เรตินอล 4.4 ไมโครกรัม วิตามินเอ 20667 IU วิตามินบีหนึ่ง 6.1 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 81 มิลลิกรัม ไนอาซิน 13.79 มิลลิกรัม และวิตามินซี 44.7 มิลลิกรัม

คุณค่าและประโยชน์จากใบแมงลัก

“ใบแมงลัก” (*Ocimum citriodourum*) เป็นผักสวนครัวที่แม่บ้านรู้จักกันเป็นอย่างดี เป็นพืชผักสวนครัวประเภทล้มลุกที่ใช้เป็นอาหารได้ทั้งใบทั้งเมล็ด เป็นพืชที่มีลำต้นแข็งแรง สูงประมาณ 60-70 เซนติเมตร แตกกิ่งก้านสาขามาก กิ่งอ่อนเป็นเหลี่ยม มีใบเป็นใบเดี่ยวออกตรงข้าม ตัวใบรูปไข่หรือรูปรี ปลายแหลม มีขนอ่อนๆ ที่ขอบใบ ดอกมีสีขาวออกเป็นช่อ บริเวณปลายกิ่งและปลายยอด ผลมีขนาดเล็กสีน้ำตาล เมื่อแก่มีสีดำ ภายในผลมีเมล็ดสีดำ แมงลักเป็นพืชที่สามารถพบได้ทั่วไปในเขตร้อน

ใบแมงลักสามารถใช้ปรุงอาหารได้หลายชนิด เช่น แกงเลียง ใช้แต่งกลิ่นอาหารที่มีรสเผ็ด เช่น ยำ ทานเป็นผักเคียงกับขนมจีนก็เป็นที่ยอมรับไม่แพ้ผักชนิดอื่น เมล็ดแมงลักแช่น้ำให้เมล็ดพองเต็มที่ ใส่ น้ำแข็งและน้ำหวานกลายเป็นหวานเย็นช่วยดับร้อนได้ดี หากใส่ส่วนผสมหรือทานก่อนนอนก็ช่วยให้เป็น ยาระบาย แก้อาการท้องอืด

คุณค่าทางอาหารของใบแมงลัก

ใบแมงลักมีสรรพคุณเป็นยาขับลม ขับเหงื่อ แก้ไอ บรรเทาอาการปวดฟันได้ดี สารเบต้าแคโรทีนสูง มีธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 เส้นใยอาหาร และไนอาซิน ซึ่งช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก อีกทั้งยังช่วยดูดซึมของเสียที่อยู่ในไตและยังช่วยกระตุ้นให้ขับออกมาทางปัสสาวะอีกด้วย เบต้าแคโรทีนในใบแมงลัก ยังช่วยลดความเสี่ยงของเซลล์จากอนุมูลอิสระและดูแลรักษาผิวพรรณให้ผ่องใส

นอกจากจะให้คุณค่าทางอาหารแล้ว ใบแมงลักยังใช้เป็นยาระบายช่วยย่อยอาหาร แก้อาการเสียดแน่นท้อง กลิ่นของใบแมงลักที่ได้มาจากน้ำมันหอมระเหย จะช่วยทำให้หายใจได้โล่งขณะที่รับประทานด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าในใบแมงลัก มีเบต้าแคโรทีนซึ่งเป็นวิตามินเอในพืชที่วงการวิทยาศาสตร์ให้ความสนใจมาก และยังพบความสำคัญในการต้านโรคมะเร็งอีกด้วย สำหรับคนที่มักจะปวดหัวคัดจมูกบ่อยๆ ลองทานแกงเลียงใส่ใบแมงลัก เพราะนอกจากจะได้คุณค่าจากสมุนไพรที่อยู่ในแกงเลียงแล้ว ยังได้ประโยชน์จากใบสดของแมงลักด้วย จะช่วยทำให้อาการหวัดดีขึ้น

จากกิจกรรมการประกวดอาหารพื้นบ้านมีอาหารสาธิตอีก 2 ชนิดอาหาร คือ น้ำพริกลงเรือ และขนมชั้น ซึ่งเป็นชนิดอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นภาคกลาง



รูปชุดที่ 18 น้ำพริกลงเรือ



รูปที่ 19 ขนมชั้น

น้ำพริกลงเรือ

น้ำพริกลงเรือเป็นอาหารที่กำเนิดจากวังสวนสุนันทา ผู้ที่คิดค้นสูตรนี้ คือ เจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับ ลดาวัลย์ อันมีที่มาจากครั้งที่วังสวนสุนันทา ซึ่งพื้นที่ส่วนใหญ่รายล้อมไปด้วยคลอง เจ้านายสมัยก่อนจึงนิยมพายเรือเล่นในยามว่าง โดยพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจุไรรัตนศิริมาน ได้ทรงกล่าวถึงน้ำพริกลงเรือไว้ในหนังสืออนุสรณ์งานพระราชทานเพลิงศพ เจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับ ลดาวัลย์ ความว่า "วัน

หนึ่งตอนคำคิดจะลงเรือกัน สมเด็จพระเจ้าหญิงน้อย ก็ชวนว่าให้ไปกินข้าวในเรือกันเถอะ รับสั่งให้ เจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับไปดูในครัวว่ามีอะไรบ้าง เวลานั้นยังไม่ถึงเวลาเสวย เจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับไปในห้องเครื่อง เห็นมีแต่ปลาตุกทอดฟูกับน้ำพริกที่ตำไว้เท่านั้น จึงหยิบน้ำพริกกับปลามาผัดรวมกับหมูหวานเล็กน้อย พอตักขึ้นมาก็หยิบไข่เค็ม ซึ่งขณะนั้นยังไม่ได้ต้ม เอาแต่ไข่แดงดิบวางลงไปทั้งลูก และจัดเตรียมผักเป็นเครื่องเคียงส่วนผสมของน้ำพริกลงเรือ หลังจากนั้นสูตรน้ำพริกลงเรือชาววังถูกเผยแพร่อย่างกว้างขวางจึงเป็นอีกชนิดอาหารหนึ่งของภาคกลางต่อมาได้รับความนิยมแพร่หลายโดยทั่วไปของภาคกลาง

ส่วนผสม

1. กุ้งแห้ง	5	กรัม
2. พริกชี้หนูสวน	5	กรัม
3. กระเทียม	5	กรัม
4. กะปิย่างไฟ	25	กรัม
5. มะอึก	2	ลูก
6. มะม่วงเปรี้ยวซอยบาง	5	กรัม
7. มะเขือพวง	10	กรัม
8. น้ำมะนาว	20	กรัม
9. น้ำตาลปีป	35	กรัม
10. น้ำปลา	10	กรัม
11. กระเทียมดอง	15	กรัม
12. หมูหวาน	20	กรัม
13. ไข่แดงของไข่เค็ม ปั่นกลมเล็ก		
14. น้ำมันผัด เล็กน้อย		
15. ผักเคียง เช่น แตงกวา ถั่วงอก ตามชอบ		

สูตรหมูหวาน

1. หมูสันใน	50	กรัม
2. หมูสามชั้น	50	กรัม
3. หอมแดงสับ	30	กรัม
4. น้ำตาลปีป	25	กรัม
5. น้ำเปล่า	30	กรัม
6. ซีอิ้วขาว	10	กรัม
7. น้ำปลา	15	กรัม
8. น้ำมัน สำหรับผัด		

วิธีทำ

1. โขลกกระเทียมกับกะปิก่อน จากนั้นใส่กุ้งแห้ง(ที่แช่น้ำจนนิ่มแล้วพักไว้)ลงไป โขลกให้หายาบ ใส่พริก บุปพอแตก
2. ใส่มะอึก(ถ้าไม่มีไม่เป็นไรค่ะ) มะม่วงดิบ โขลกให้เข้ากัน จากนั้นใส่มะเขือพวง บุปพอแตก
3. ปรงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะนาว คนให้เข้ากัน
4. ตั้งกะทะใส่น้ำมันเล็กน้อย นำน้ำพริกลงผัดจนได้กลิ่นหอม ใส่หมูหวาน กระเทียมดอง ผัดจนเข้ากัน ตักใส่ถ้วย นำไข่เค็มปั่นวางไว้ด้านบนน้ำพริก เสิร์ฟพร้อมผักสด

คุณค่าทางโภชนาการ

น้ำพริกขี้หนูเผ็ดมีการปรุงรสด้วยการนำสมุนไพร พริก กระเทียม หัวหอม เครื่องเทศกลิ่นแรง มาโขก บด รวมกันจากนั้นนำหมูบด และปลาตากฟูมาผัด เพื่อใช้สำหรับจิ้ม โดยมี ผักสดชนิดต่างๆเป็นเครื่องเคียง มีสรรพคุณคือ ควบคุมระดับไขมันของร่างกาย ป้องกันภาวะโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายอย่าง ที่สำคัญ น้ำพริกขี้หนูเผ็ดแสดงคุณสมบัติการต้านอนุมูลอิสระสูงสุดเมื่อเทียบกับอาหารไทยชนิดต่างๆด้วย

สารอาหารที่ได้รับ ไขมันอิ่มตัว 13 โคเลสเตอรอล 13 โยอาหาร 20 แคลเซียม 13 เหล็ก 14 โซเดียม 14 วิตามิน 8 วิตามินเอ (เบต้าแคโรทีน 29 มค.ก) คุณค่าทางโภชนาการ พลังงาน 450 กิโลแคลอรี การกระจายพลังงาน (โปรตีน: ไขมัน : คาร์โบไฮเดรต) 15:18:67

น้ำพริกขี้หนูเผ็ด จัดได้ว่าเป็นอาหาร จัดได้ว่าเป็นอาหารไทยที่มีเอกลักษณ์ความไทยสูง เนื่องจากเป็นรูปแบบอาหารดั้งเดิมที่คนไทยกินกันมานาน คือ กินข้าวร่วมกับน้ำพริก และนิยมกินกับของแหม่มต่างๆ และที่ขาดไม่ได้คือผัก อาจเป็นผักสดหรือผักต้มก็ได้ ขึ้นอยู่กับความชอบและชนิดของน้ำพริก ในสำรับนี้ใช้ผักสดซึ่งประกอบด้วย แตงกวา ถั่วพู และขมิ้นขาว

จุดเด่นทางด้านโภชนาการ นอกจากไขมันโดยรวมของอาหารชนิดนี้จะไม่สูงแล้ว ปริมาณไขมันอิ่มตัวและโคเลสเตอรอลยังอยู่ในระดับค่อนข้างต่ำถึงปานกลาง ทั้งยังมีใยอาหารสูง ดีต่อการควบคุมระดับไขมันในร่างกาย ส่วนปริมาณโปรตีนที่ได้อยู่ในระดับที่พอเหมาะเพื่อสุขภาพที่ดี รวมถึงแร่ธาตุและวิตามินที่ได้

ขนมชั้น

ขนมชั้นเป็นขนมไทยโบราณ และยังเป็นขนมมงคลที่ใช้ในงานมงคลต่างๆ คนโบราณนิยมทำกันถึง 9 ชั้น เพราะถือเคล็ดเลข 9 ว่า จะได้เป็น “ศิริมงคลเจริญก้าวหน้า มีตำแหน่งหน้าที่การงานสูงขึ้นเรื่อยๆ” แก่เจ้าภาพ และชุดขนมชั้นยังจัดอยู่ในชุดของขนมแต่งงานในพิธีขันหมาก เนื่องจากมีชื่อที่เป็นสิริมงคล เชื่อว่าทุกคนคงเคยรับประทานขนมชั้นมาแล้ว ด้วยสีสนับรับประทาน มีรสหวานหอมอร่อย หวานหอมกำลังดี และนุ่มเหนียว

ส่วนผสม

- | | | |
|--------------------|-----|------|
| 1. แป้งมันสำปะหลัง | 300 | กรัม |
| 2. แป้งท้าวยายม่อม | 40 | กรัม |

3. แป้งข้าวเจ้า 40 กรัม
4. น้ำตาลทราย 600 กรัม (เป็นสูตรหวานกำลังดี)
5. กะทิกล่อง(อโรยดี) 850 กรัม (หรือ 850 มิลลิลิตร ...คืออันเดียวกันมีค่าเทียบเท่ากัน)
6. สีแดงสีผสมอาหารตามชอบ / หรือน้ำคั้นจากดอกอัญชัน-ใบเตย (ใช้น้ำคั้นเท่าไร...ก็ลดปริมาณกะทิลงเป็นจำนวนเท่ากัน)

วิธีทำ

1. เริ่มจากเคี้ยวกะทิน้ำเชื่อมก่อนแบ่งกะทิ 1/3 ใส่หม้อไปตั้งไฟอ่อนๆ เอน้ำตาลทรายใส่ และเอาใบเตยหั่นเป็นชิ้นใส่ลงไปพร้อมกันจากนั้นเคี้ยวเอาแค่พอน้ำตาลทรายละลายไม่ถึงกับเดือด (จะได้กลิ่นหอมของใบเตยออกมา) แล้วยกลงรอให้เย็น

2. ผสมแป้งทั้ง 3 อย่างให้เข้ากัน แล้วนำแป้งไปผสมกับกะทิที่ละน้อยๆจนเข้ากัน ดังนี้;

2.1) เอาแป้งทั้งสามอย่างผสมลงในหม้อ (หรือชามผสมก็ได้) คนให้เข้ากัน

และทำบ่อตรงกลาง

2.2) เอน้ำกะทิที่เหลือค่อยๆใส่ลงไป สัก 1-2 ถ้วย

2.3) คนแป้งกับกะทิด้วยทัพพี คนแป้งไปเรื่อยๆ พอแป้งแข็งจับเป็นก้อน

เติมกะทิลงไปอีก 1-2 ถ้วย

2.4) ใส่กะทิเมื่อแป้งเริ่มเหนียวและคนต่อไปจนแป้งทั้งหมดละลายทำงาน

กะทิหมด

2.5) จะได้แป้งละลายไม่เป็นก้อน

2.6) จากนั้นจึงเติมน้ำเชื่อมกะทิลงไป แล้วคนๆอีก 5-10 นาที

3. เอาซึ่งใส่น้ำประมาณ 3/4 ของรังถึง ตั้งไฟใช้ไฟแรงตั้งน้ำจนเดือด

4. จากนั้นนำภาดอลูมิเนียมสีเหลี่ยมจตุรัสหรือพิมพ์ไปนึ่งในซึ่งน้ำเดือดให้ร้อนจัด ประมาณ 5 นาที (เพื่อป้องกันขนมติดขอบพิมพ์)

5. แบ่งแป้งเป็น 2 ถ้วย โดยถ้วยที่ 1 ผสมกับสีผสมอาหารสีแดงหรือใบเตยและถ้วยที่ 2 เป็นน้ำแป้งสีขาว...โดยสีในแป้งให้ผสมอ่อนกว่าสีที่ต้องการ เพราะเวลานึ่งสุก สีของขนมจะเข้มขึ้นอีก

6. หยอดแป้งขนมลงภาดหรือพิมพ์ที่เตรียมไว้ ตักแป้งใส่แต่ละครั้งให้สลับสีกัน (ปริมาณเท่ากัน) ใช้เวลานึ่ง 5-7 นาทีต่อชั้น (ให้สังเกตแป้งที่สุกจะมีลักษณะใสเป็นเงา) เมื่อแป้งสุกแล้วจึงค่อยหยอดชั้นต่อไปเรื่อยๆ จนเต็มภาด...นึ่งจนสุก

ถ้าใช้พิมพ์ 5 ซม. ให้หยอด 3-4 ชั้น แต่ละชั้นใช้แป้งประมาณ 3/4 ช้อนโต๊ะ ใช้เวลานึ่ง 5-7 นาทีต่อชั้น

7. เมื่อขนมสุกแล้วให้ปิดฝารังถึงก่อน แล้วยกภาดขนมออก ขนมที่ยกกลางจากรังถึงให้วางพักบนตะแกรงพักจนเย็นสนิทก่อนแล้วจึงค่อยแกะขนมออกจากภาด และหั่นแบ่งเป็นขนาดตามต้องการ ให้จุ่มมีดลงในน้ำร้อน แล้วกดลงบนขนมเป็นชั้นๆ (เพื่อไม่ให้หน้าขนมเละ) จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

เคล็ดลับการนึ่งขนมชั้นให้อร่อย

1. การตักแบ่งหยอดแต่ละชั้น ให้ตักแบ่งใส่สลับสีกัน ส่วนชั้นสุดท้ายควรใส่เป็นสีเข้มดูมีสีสน่ารับประทาน
2. การตักแบ่งหยอดชั้นถัดไป จะต้องให้แป้งขนมชั้นล่างสุกชะก่อก่อน คือ จะมีลักษณะใสเป็นเงา เพราะถ้าแป้งชั้นใดชั้นหนึ่งไม่สุก ชั้นต่อไปก็จะไม่สุกด้วย ใช้เวลานึ่งประมาณ 5-7 นาทีต่อชั้น (ขึ้นอยู่กับปริมาณแป้งที่ใส่ถ้าปริมาณแป้งมาก, ก็ใช้เวลานานกว่าด้วย) แล้วจึงใส่แป้งชั้นต่อไป
3. ก่อนจะหยอดส่วนผสมแบ่งทุกครั้ง ควรคนส่วนผสมให้เข้ากันก่อน เพราะแป้งมักจะนอนกัน
4. การนึ่งขนมในแต่ละชั้นทุกครั้งที่จะปิดฝารุ่งถึงให้อาบน้ำสะอาดเช็ดหยดน้ำที่เกาะอยู่ในฝาซึ่งให้แห้งก่อนทุกครั้ง เพื่อไม่ให้ละอองน้ำที่ฝารุ่งถึงหยดลงบนหน้าขนม
5. ขนมชั้นที่ดี เวลาสุกแล้วจะมีหน้าขนมเรียบ แป้งมีความเหนียวนุ่ม และสามารถลอกเป็นชั้นๆ ได้ มีรสชาติหอมหวานมันกำลังดี

เคล็ดลับความอร่อย

แป้งแต่ละชนิดที่เป็นส่วนผสมในขนมชั้นล้วนแต่มีความสำคัญแตกต่างกันไป ดังนี้

- แป้งมัน ทำให้เนื้อขนมเนียน นุ่ม เหนียว หนืด ใสเป็นมัน
 - แป้งท้าวายม่อม ทำให้เนื้อขนมเนียน เหนียว แข็ง แต่จะใส่น้อยกว่าแป้งมัน
 - แป้งข้าวเจ้า ทำให้เนื้อขนมแข็ง และอยู่ตัว
 - แป้งถั่ว จะทำให้ขนมอยู่ตัว ไม่เหนียวมากเกินไป
- กะทิ เป็นส่วนของเหลวที่จำเป็นมากในขนมชั้นทำให้ขนมทั้งหอมและมัน
- ถ้าใส่มากจะทำให้ขนมเหลว ลอกชั้นได้ยาก
 - ถ้ากะทิน้อย ขนมจะแข็งกระด้างไม่น่ารับประทาน
 - ใช้กะทิที่เข้มข้นพอดี จะทำให้ขนมเป็นชั้นลอกจากกันได้ง่าย ผิวดูเป็นมัน เวลาหยิบไม่ติดมือ

ประโยชน์ของขนมชั้น

คุณค่าทางโภชนาการ ไม่ได้เป็นอาหารที่มีไขมันเหมือนกับขนมทอดกรอบแบบ

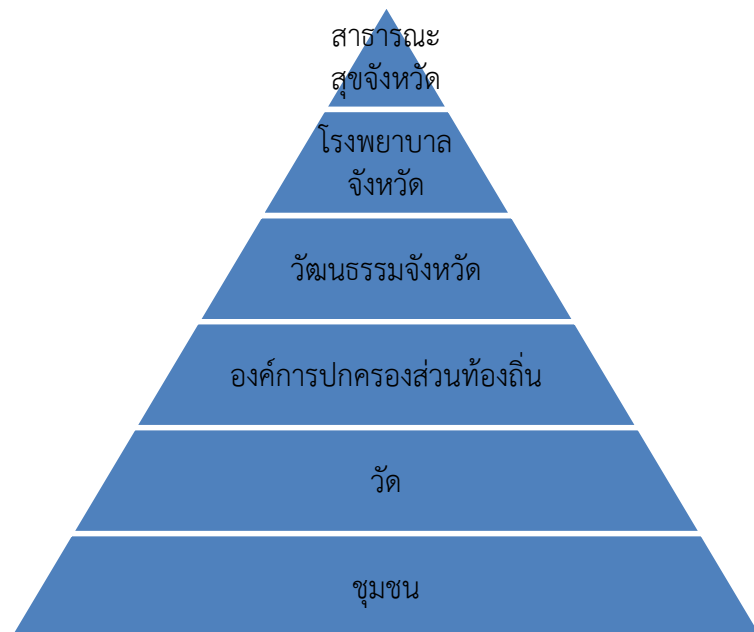
และใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างเช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ และในการผลิตขนมชั้น ใช้เครื่องจักรในการผลิต ความสะอาด ถูกหลักอนามัยมีมากกว่าการผลิตขนมด้วยเครื่องจักรตามโรงงานอุตสาหกรรมที่อาจจะมีสารเคมีตกค้างได้ด้วย

ขนมไทยเหมาะสมสำหรับการทานเพื่อสุขภาพขนมไทยนั้นผลิตจากวัตถุดิบจากธรรมชาติ จึงเหมาะสมสำหรับการทานเพื่อสุขภาพ คนไทยในยุคสมัยก่อนจึงมีสุขภาพดี แข็งแรงก็เพราะการได้รับประทานอาหารจากธรรมชาติอย่าง เช่น ขนมชั้น อีกทั้งยังเป็นที่ยอมรับอย่างมากในการนำไปเป็นของขวัญตามร้านอาหารหลังจากทานอาหารจานหลักเสร็จเรียบร้อยแล้ว หรือแม้แต่การนำไปเป็นของขวัญตามงานเลี้ยงต่างๆ เราเห็นได้ชัดจากงานมงคลต่างๆ อย่างเช่น งานมงคลสมรส หรืองานบวช โดยเฉพาะช่วงเวลาหลังๆมานี้ มีกลุ่มชมรมเกษตรกรหรือกลุ่มชมรมต่างๆที่เริ่มรณรงค์ในการผลิตขนมไทยเพื่อจำหน่ายเป็นสินค้า OTOP และตามร้านสะดวกซื้อทั่วไป อย่างเช่นตาม 7-Eleven ในปัจจุบันเริ่มมีการรับขนมชั้นหรือขนมฟอยทองเข้ามาขายบ้างแล้ว เห็นได้เลยว่าขนมไทยกำลังแพร่หลายอย่างมากในยุคปัจจุบันนี้

สรุป

ผลจากการลงพื้นที่ในกิจกรรมเชิงปฏิบัติการของกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลางจังหวัดพิษณุโลก พบว่า กระบวนการจัดการอาหารที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของจังหวัดพิษณุโลกซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของภาคกลางนั้น โดยรวมแล้วจังหวัดพิษณุโลกมีการรณรงค์เกี่ยวกับสุขภาพของพระสงฆ์และชุมชนอันเกิดจากการบริโภคอาหารพื้นบ้านมาระยะหนึ่งแล้ว โดยเริ่มจากการประชาสัมพันธ์ของงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลพุทธชินราช และความร่วมมือของวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกที่ทำงานอย่างเป็นระบบ คือ มีแผนงานปฏิบัติการอาหารพื้นบ้านและโครงการได้ส่งต่อข้อมูลต่างๆ ลงสู่ชุมชนผ่านองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(องค์การบริหารส่วนตำบล) และองค์กรทางพระพุทธศาสนา คือ วัด ซึ่งเป็นศูนย์รวมของทุกชุมชนในเรื่องของการจัดการอาหารพื้นบ้านของจังหวัดพิษณุโลกทำให้เกิดแหล่งปลูกผักปลอดสารพิษที่อำเภอบางระกำ ตลาดผักสีเขียวที่โรงพยาบาลพุทธชินราช การประกวดแข่งขันอาหารพื้นบ้านที่องค์การบริหารส่วนตำบลปากโทก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกและแหล่งจำหน่ายพื้นบ้านที่ตลาดวิถีชุมชน คนพิษณุโลก วัดราชบูรณะ และกระจายสู่สังคมใหญ่ของพื้นที่ภาคกลาง

จากการมีส่วนร่วมของชุมชนและภาครัฐ 6 องค์กรจากหน่วยงานภาครัฐลงสู่ชุมชนที่ร่วมคิดร่วมทำในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมจากอาหารพื้นบ้านของภาคกลางตามแผนภูมิ คือ



จากแผนภูมิ เป็นกระบวนการที่เกิดจากความร่วมมือร่วมใจร่วมคิดร่วมทำและใส่ใจในสุขภาพของชุมชนและสังคมโดยเริ่มต้นจากภาครัฐที่มีต่อกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน มีศูนย์กลางสำคัญของจังหวัดพิษณุโลก คือ วัดราชบูรณะ มีการจัดตลาดวิถีชุมชน คนพิษณุโลก อย่างครบวงจรเป็นศูนย์กลางของชุมชนและจังหวัดด้วย เพื่อเป็นแหล่งทำมาค้าขายของคนในชุมชนและเป็นการ

อนุรักษ์วิถีความเป็นอยู่ประเพณีวัฒนธรรมทางอาหารของจังหวัดพิษณุโลก รวมทั้งเป็นการผสมผสานความร่วมมือกับองค์กรต่าง ๆ ในท้องถิ่น ตั้งแต่กลุ่มพ่อบ้านแม่บ้านกลุ่มสตรี โรงเรียนในชุมชน

สาธารณสุข โรงพยาบาลพุทธชินราชและวัฒนธรรมจังหวัดที่มีต่อการสร้างความเข้าใจร่วมกันในการขยายถ่ายทอดองค์ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการบริโภคอาหารพื้นบ้านสะอาดปลอดภัย และเกิดการสร้างภูมิคุ้มกันเบื้องต้นจากโรงพยาบาลพุทธชินราชและเกิดความเข้มแข็งทางวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านและจริยธรรมทางสังคม จึงเป็นที่มั่นใจได้ว่ากระบวนการของการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางนั้นมีความเข้มแข็งและสามารถขยายผลได้อย่างยั่งยืน ตลอดถึงการส่งเสริมพัฒนาวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นในอาหารพื้นบ้านให้มีคุณค่าเพิ่มในเชิงเศรษฐกิจให้แก่ผู้ประกอบการสินค้าทางวัฒนธรรมอาหารของจังหวัดพิษณุโลกและชุมชนในภาคกลางสืบต่อไป

4.5 วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง

ความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง พบว่า ในเชิงภูมิศาสตร์ของพื้นที่ภาคกลางตอนบน ได้แก่บริเวณตั้งแต่จังหวัดนครสวรรค์ขึ้นไปทางตอนบน ครอบคลุมพื้นที่ในเขตจังหวัดกำแพงเพชร พิจิตร พิษณุโลก สุโขทัยและอุตรดิตถ์ รวมทั้งบางบริเวณจังหวัดเพชรบูรณ์ ภูมิประเทศเป็นพื้นที่ราบกว้างใหญ่ตอนใจกลางของประเทศ มีลักษณะเป็นที่ราบลุ่ม ลักษณะคล้ายรางน้ำขนาดใหญ่ โดยทั่วไปในบริเวณตอนบนนี้ ประมาณ 2 ใน 3 ของพื้นที่เป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำและที่ราบลูกฟูก (rolling plains) ดังนั้นประชาชนส่วนใหญ่ของภาคกลางจึงมีอาชีพทางการเกษตร พืชหลัก คือ การปลูกข้าว การปลูกพืชผักผลไม้ชนิดต่างๆ ซึ่งเป็นบ่อเกิดของอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นต่างๆ มากมาย และยัง พบว่า ภาคกลางเป็นแหล่งอาหารขนาดใหญ่ของประเทศที่ผลิตสู่ตลาดภายในประเทศและภายนอกประเทศเป็นระยะเวลายาวนานเป็นแหล่งต้นกำเนิดต้นแม่น้ำเจ้าพระยาและต้นกำเนิดของอาหารไทยภาคกลางจากครัวไทยสู่ครัวโลก ที่เกิดจากการสร้างความเข้มแข็งทางอาหารซึ่งมีวัตถุดิบธรรมชาติที่นำมาผลิตเป็นสินค้าทางอาหารได้หลากหลายชนิดและประเภทอาหารเป็นที่ยอมรับในประเทศและต่างประเทศ จึงเกิดแบรนด์อาหารไทยไปสู่เวทีโลกในยุคไทยแลนด์ 4.0 ได้อย่างงดงาม

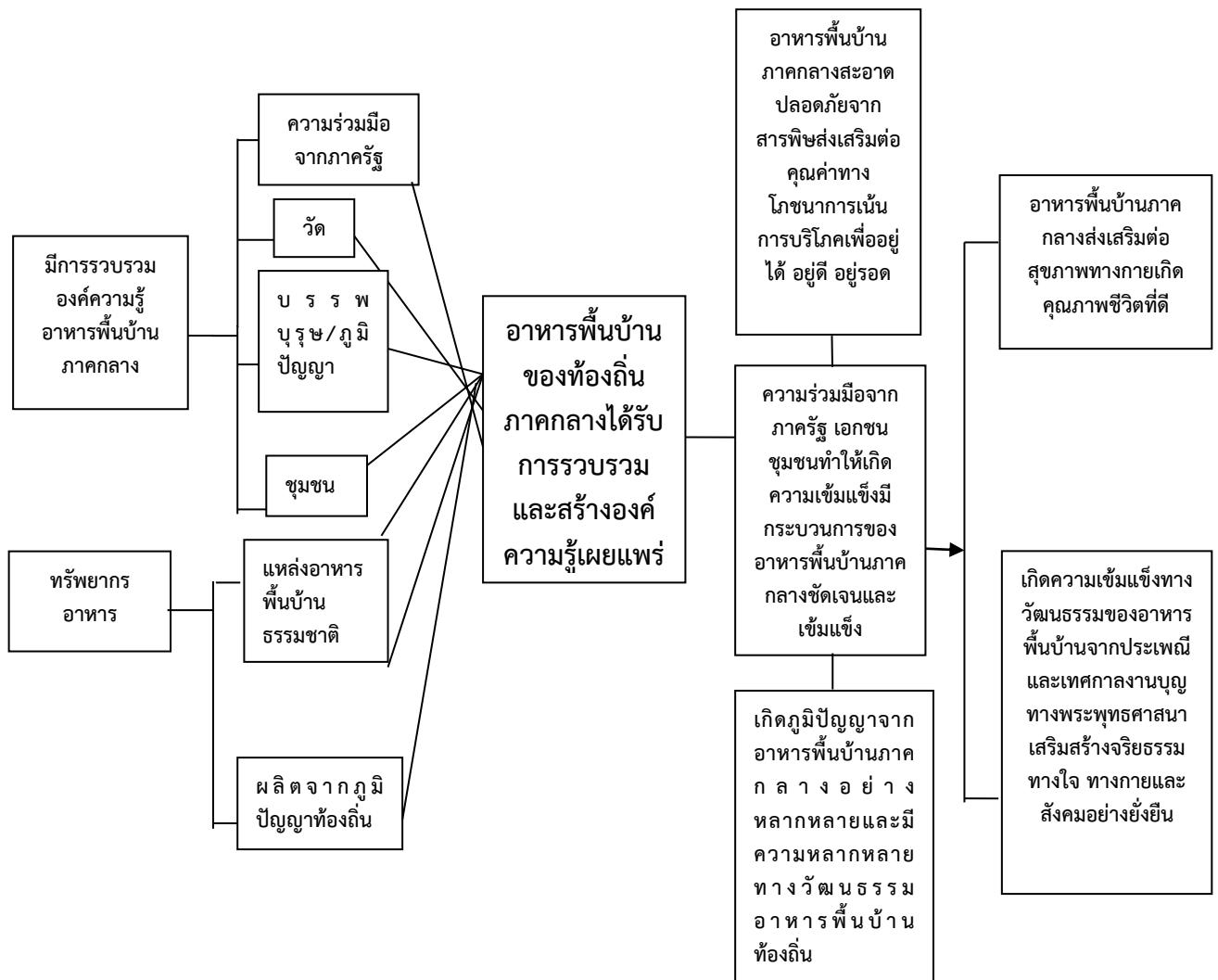
ในเชิงระบบความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นกับชุมชนและสังคม หลังจากที่ทีมวิจัยได้ลงพื้นที่ทั้งสองจังหวัด การสนทนากลุ่ม การลงภาคปฏิบัติเชิงปฏิบัติการอาหาร การปรุงอาหาร การประกวดอาหาร การสาธิตอาหารพื้นบ้าน พบว่า อาหารพื้นบ้านยังคงเป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชนแม้ว่าวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนไปบ้าง อาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าต่อสุขภาพยังคงหลงเหลืออยู่แต่ในหมู่ผู้เฒ่าผู้แก่ และในงานพิธีสำคัญต่างๆ ของชุมชนอยู่มาก จากการลงกิจกรรมเชิงปฏิบัติการกับชุมชนในพื้นที่ทั้งสองจังหวัด ถึงแม้ว่าในปัจจุบันมีความความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทำให้วัฒนธรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนไปบ้าง แต่อาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าต่อสุขภาพยังคงหลงเหลืออยู่แต่ในหมู่ผู้เฒ่าผู้แก่ และในงานพิธีสำคัญต่างๆ ของชุมชนอยู่มาก ภาพที่ปรากฏเพื่อไม่ให้ชนิดอาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าต่อคุณภาพชีวิตสูญหายไปก็ต้องสร้างความเข้มแข็งกับภาคสังคมที่อยู่ใกล้ตัวโดยเริ่มฟื้นฟูจากครอบครัว ชุมชน สถานศึกษา โดยการสร้างหลักสูตรท้องถิ่นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านใกล้ตัวสอดคล้องกับกลุ่มวิชาภูมิศาสตร์ท้องถิ่นของเราในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาเพื่อเป็นการปลูกฝังข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นให้กับเยาวชนของชาติ และการรณรงค์เพื่อให้เป็นที่รับรู้รับทราบคุณประโยชน์ของอาหารพื้นบ้าน เป็นการฟื้นฟูสร้างคุณค่าและรูปแบบอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่น และสร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชน ให้คนในชุมชนแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจเป็นการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมโดยมีวัดในท้องถิ่นและชุมชนเป็นศูนย์รวมด้านจิตใจ ด้านประเพณีและวัฒนธรรมจากอาหารพื้นบ้าน

นอกจากนั้น พบว่า องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านที่มีอยู่ในชุมชนเป็นความรู้ของชาวบ้านได้รับการฟื้นฟูการรักษาการค้นหากฎมูรูอาหารพื้นบ้านจากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกิดการเรียนรู้จากบรรพบุรุษเมื่อครั้งปู่ ย่า ตา ยาย วงศาณาญาติ ซึ่งเป็นเรื่องของการประกอบอาชีพ การทำมาหากิน ในภาคเกษตรกรรม ภาคกิจการ การปลูกพืชผักสวนครัวรั้วกินได้ที่เป็นกุศโลบายอย่างแยบยลของบรรพบุรุษต่อการยังชีพของคนในชุมชน การแลกเปลี่ยนสิ่งของอาหารการกิน พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้ ล้วนแต่เป็นองค์ความรู้ที่ทรงคุณค่าของบรรพบุรุษในเชิงภูมิปัญญาที่ได้สร้างสรรค์และถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น จึงต้องรักษาภูมิปัญญาเหล่านี้ให้คงอยู่โดยบูรณาการองค์ความรู้เก่ากับองค์ความรู้ใหม่ให้เหมาะสมสอดคล้องกับศาสตร์สมัยใหม่ โดยที่ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งหายไป

สำหรับผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง หลังจากที่ทีมวิจัยลงพื้นที่ทั้งสองจังหวัด คือ จังหวัดอุตรดิตถ์และจังหวัดพิษณุโลก พบว่า ในด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนในภาคกลางยังคงมีความเข้มแข็งในระดับหนึ่งจากการรณรงค์ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับถวายพระสงฆ์สามเณร ในจังหวัดอุตรดิตถ์ โดยเน้นอาหารสะอาด ปลอดภัย พืช ปลอดภัย ปลอดภัย ปลอดภัย และสร้างกระแสให้กับคณะศรัทธาประชาชนเห็นถึงพิษภัยของอาหารที่ไม่ได้คุณภาพและปรุงจากวัตถุดิบที่ไม่ได้คุณภาพและขยายเป็นองค์ความรู้สู่ชุมชน จึงเกิดตลาดทำน้ำไท-ยวนขึ้น โดยสินค้าที่นำมาวางขายในตลาดต้องเป็นผลผลิตในท้องถิ่นที่ปลอดภัยเป็นอาหารพื้นบ้านละขายในราคายุติธรรมชุมชนสามารถซื้อขายแลกเปลี่ยนกันอย่างเหมาะสม คือ ชุมชนอยู่ได้ตลาดอยู่ได้ ผลที่ติดตามมา คือ คุณภาพชีวิตที่ดีของชุมชนจากอาหารพื้นบ้านที่ร่วมสร้างด้วยกันอย่างมีคุณภาพในชุมชน นอกจากนี้ความเข้มแข็งที่เกิดขึ้นกับอาหารพื้นบ้านและจะยั่งยืนต่อไป คือ การได้รับความร่วมมือจากองค์กรภาครัฐ วัด ชุมชน ช่วยกันธำรงรักษาอาหารพื้นบ้านอย่างเป็นกระบวนการที่ชัดเจน เช่นเดียวกับพื้นที่จังหวัดพิษณุโลก มีตลาดสีเขียวที่โรงพยาบาลพุทธชินราช แหล่งปลูกผักปลอดภัยที่บางระกำ และตลาดวิถีชุมชน คนพิษณุโลก เพื่อให้เยาวชนและประชาชนตระหนักในคุณค่าของภูมิปัญญามรดกทางวัฒนธรรมของชุมชน และเพื่อส่งเสริมรายได้ให้แก่ภูมิปัญญาท้องถิ่น ตลอดจนส่งเสริมพัฒนาวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นให้มีคุณค่าเพิ่มในเชิงเศรษฐกิจให้แก่ผู้ประกอบการสินค้าทางวัฒนธรรมของจังหวัดพิษณุโลก เป็นการดำเนินการตามกรอบทิศทางยุทธศาสตร์ชาติ นโยบายการพัฒนาประเทศ 4.0 ที่รัฐบาลต้องการปรับเปลี่ยนโครงสร้างเศรษฐกิจไปสู่เศรษฐกิจที่ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม ส่งเสริมให้เกิดพื้นที่หรือเส้นทางวัฒนธรรมที่สะท้อนเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมในท้องถิ่นที่โดดเด่นออกมาให้เห็นอย่างเป็นรูปธรรม โดยมีการพัฒนาเป็นพื้นที่สาธารณะ ให้แก่ เด็ก เยาวชนและประชาชนได้มีโอกาสแสดงออกทางศิลปะ วัฒนธรรมอย่างสร้างสรรค์ รวมถึงตระหนักในคุณค่าของภูมิปัญญามรดกทางวัฒนธรรมของชุมชนและเป็นพื้นที่ทางวัฒนธรรมเพื่อการเรียนรู้และการท่องเที่ยวควบคู่กันไป ภายในบริเวณตลาดจัดให้มีกิจกรรมการแสดงซึ่งแสดงถึงวัฒนธรรมของชุมชนในจังหวัดพิษณุโลก สับเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาแสดง ทุกสัปดาห์ อาทิเช่น รำวงย้อนยุค ร้องเพลง การแสดงทางวัฒนธรรมของเยาวชน การฉายหนังกลางแปลงขนาดเล็ก เป็นต้นและสินค้าที่ซื้อขาย เป็นสินค้าทางการเกษตร สินค้าอุปโภคบริโภคสอดคล้องกับจังหวัดพิษณุโลก เปิดโครงการถนนสายวัฒนธรรมเมืองสองแคว เพื่อให้เยาวชนและประชาชนตระหนักในคุณค่าของภูมิปัญญามรดกทางวัฒนธรรมของชุมชน และเพื่อส่งเสริมรายได้ให้แก่ภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่ต้องทำอย่างยั่งยืนและมีคุณค่าทางวัฒนธรรมทางอาหารพื้นบ้านภาคกลางต่อไป

ในกระบวนการที่นำไปสู่ความเข้มแข็งของอาหารพื้นบ้านจากผลของการวิจัยดังกล่าวแล้ว เบื้องต้น พบว่า คนในท้องถิ่นและองค์กรของภาครัฐในท้องถิ่นให้ความสำคัญและรณรงค์ร่วมกับชุมชนอย่างเข้มแข็ง ผลกระทบจากภายนอกที่เป็นเทคโนโลยีด้านอาหารสมัยใหม่จึงไม่น่ากลัวว่าเด็กๆ และคนรุ่นใหม่จะละทิ้งอาหารพื้นบ้านไป ในขณะที่ด้วยกันอาหารพื้นบ้านก็จะต้องมีการปรับปรุงในด้านการผลิต แพ็คเก็จต่างๆ บรรจุภัณฑ์ที่ดูใจเด็กรุ่นใหม่ควบคู่กันไป เช่น อาหาร ขนมไทย เพิ่มรูปลักษณ์การบรรจุภัณฑ์สวยงาม เป็นต้น

ในกระบวนการที่นำไปสู่ความเข้มแข็งของอาหารพื้นบ้านจากผลของการวิจัยดังกล่าว พบว่า คนในท้องถิ่นและองค์กรของภาครัฐในท้องถิ่นให้ความสำคัญและรณรงค์ร่วมกับชุมชนอย่างเข้มแข็ง ผลกระทบจากภายนอกที่เป็นเทคโนโลยีฯ ด้านอาหารสมัยใหม่จึงไม่น่ากลัวว่าเด็กๆ และคนรุ่นใหม่จะละเลยต่ออาหารพื้นบ้านภาคกลาง และสรุปตามกรอบแนวคิดแนวคิดของการวิจัยตามโจทย์การวิจัย คือ “อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมภาคกลาง” ดังนี้



.....

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุป อภิปรายผล

ผลของการวิจัย เรื่อง “อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลาง” โดยมีวัตถุประสงค์ คือ 1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง 2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลาง 3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเน้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) และเป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการ ศึกษาวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร วารสาร หนังสือพิมพ์รายวัน รายสัปดาห์ รวมถึงข่าวสารทางอินเทอร์เน็ต เช่น ข้อมูลข่าวสารจากเว็บไซต์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) การจัดกลุ่มสนทนา (Focus Groups Discussion)

พื้นที่ในการเก็บข้อมูล 2 จังหวัด คือ จังหวัดอุตรดิตถ์และจังหวัดพิษณุโลก โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ พระสงฆ์จังหวัดละ 1 รูป นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการจังหวัดละ 2 คน นักวิชาการด้านสาธารณสุขจังหวัดละ 2 คน นักวิชาการด้านวัฒนธรรมจังหวัดละ 3 คน และตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้านจังหวัดละ 10 คน รวมทั้งหมด 34 รูป/คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) สำหรับเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญ (key Informants) เพื่อนำมาใช้ในการสร้างพื้นฐานขององค์ความรู้อย่างบูรณาการเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านในภาคกลาง คุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง สนทนากลุ่ม (Focus Groups Discussion) โดยเชิญผู้มีส่วนได้เสียในชุมชน เช่น พระสงฆ์, นักวิชาการด้านอาหาร/นักโภชนาการ, นักวิชาการด้านสาธารณสุข, นักวิชาการด้านวัฒนธรรมหรือตัวแทนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน องค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง การจัดการกิจกรรมการประกวดอาหารพื้นบ้าน การปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อให้ได้กระบวนการจัดการอาหารหรือกิจกรรมอาหารพื้นบ้าน วัฒนธรรม จริยธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตเพื่อวิเคราะห์การส่งเสริมการเรียนรู้

5.2 สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง จากผลของการศึกษาองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคกลางเชิงเอกสาร,เชิงพื้นที่และเชิงปฏิบัติการตามวัตถุประสงค์การวิจัย ข้อที่ 1 พบว่า

1.องค์ความรู้ความเป็นมาของอาหารไทยภาคกลาง

จากการศึกษาเอกสารอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง พบว่า คนไทยบริโภคข้าวเป็น

อาหารหลัก โดยนิยม 2 ชนิดคือ ข้าวเหนียวและข้าวเจ้า คนไทยภาคกลางนิยมกินข้าวเจ้าเป็นหลัก ประเทศไทยที่ผูกพันกับสายน้ำเป็นหลัก ทำให้อาหารประจำครัวไทยประกอบด้วยปลาเป็นหลัก อาหารรสเผ็ดที่ได้จากพริก ไทยได้รับนำมาเป็นเครื่องปรุงมาจากบาทหลวงชาวโปรตุเกส ในสมัยพระนารายณ์ ประเภทผัด ได้รับมาจากชาวจีนที่อพยพมาอยู่ในเมืองไทยในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์อาหารไทยมีจุดกำเนิดพร้อมกับการตั้งชนชาติไทยมาตั้งแต่สมัยสุโขทัยจนถึงปัจจุบัน จึงสรุปได้ดังนี้

- สมัยสุโขทัย พบว่า อาหารไทยในสมัยสุโขทัยได้อาศัยหลักฐานจากศิลาจารึก และวรรณคดีคือ ไตรภูมิพระร่วงของพญาลิไท มีข้าวเป็นอาหารหลัก การปรุงอาหารได้ปรากฏคำว่า “แกง” ในไตรภูมิพระร่วงที่เป็นที่มาของคำว่า ข้าวหม้อแกงหม้อ ผักในศิลาจารึก คือ แพง แดง ส่วนอาหารหวานจากวัตถุดิบพื้นบ้าน

- สมัยอยุธยา ได้มีการติดต่อกับชาวต่างประเทศมากขึ้นทั้งชาวตะวันตกและตะวันออก พบว่าคนไทยกินอาหารแบบเรียบง่าย มีปลาเป็นหลัก ต้ม แกง มีการถนอมอาหาร เช่น การนำไปตากแห้ง มีอาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่น น้ำพริกกะปิ หลักฐานจากการบันทึกของบาทหลวงชาวต่างชาติในสมัยสมเด็จพระนารายณ์ เช่น ญี่ปุ่น โปรตุเกส สเปน เปอร์เซีย และฝรั่งเศส สำหรับอาหารจีนอยู่ในยุคกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย อาหารต่างชาติแพร่หลายอยู่ในราชสำนัก ต่อมาจึงกระจายสู่ประชาชน และกลมกลืนกลายเป็นอาหารไทยไปในที่สุด

- สมัยธนบุรี จากหลักฐานที่ปรากฏในหนังสือแม่ครัวหัว พบว่า มีความต่อเนื่องของวัฒนธรรมอาหารไทยจากกรุงสุโขทัยมาถึงสมัยอยุธยา และสมัยกรุงธนบุรี เชื่อว่าเส้นทางอาหารไทยเชื่อมจากกรุงธนบุรีไปยังสมัยรัตนโกสินทร์ โดยผ่านทางหน้าที่ราชการและสังคมเครือญาติ

- สมัยรัตนโกสินทร์จนถึงปัจจุบัน การศึกษาความเป็นมาของอาหารไทยในยุครัตนโกสินทร์จนถึงปัจจุบัน พบว่า อาหารไทยยังคงเป็นลักษณะเดียวกันกับสมัยธนบุรี แต่มีอาหารไทยเพิ่มขึ้นอีก 1 ประเภท คือ อาหารว่าง โดยได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมอาหารของประเทศจีน จากจดหมายเหตุของกรมหลวงนรินทรเทวี มีการตั้งเครื่องตั้งสำหรับคาวหวานของพระสงฆ์ มีอาหารคาวหวานจากบทพระราชนิพนธ์กาพย์เห่เรือชมเครื่องคาวหวานของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย เป็นยุคสมัยที่มีศิลปะการประกอบอาหารที่ค่อนข้างสมบูรณ์ที่สุด มีการพัฒนาอาหารนานาชาติให้เป็นอาหารไทยและวรรณคดีไทย เรื่องขุนช้างขุนแผน ได้สะท้อนภาพ อาหารการกินของชาวบ้าน การได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ จากราชสำนักตำหรับอาหารชาววังและจากภูมิปัญญาชาวบ้านในท้องถิ่นภาคกลาง.

2.องค์ความรู้และคุณค่าอาหารพื้นบ้านภาคกลาง จากการศึกษาเอกสารและลงพื้นที่ภาคกลางทั้งสองจังหวัด คือ จังหวัดอุตรดิตถ์และจังหวัดพิษณุโลกตามวัตถุประสงค์การวิจัย ข้อที่ 1 พบว่า องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคกลางมาจากปัจจัยที่สำคัญคือ

2.1 ทางด้านภูมิศาสตร์ พบว่าเป็นเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำ เหมาะแก่การเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ ข้าวปลาอาหารอุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปี จึงถือได้ว่าเป็นดินแดนซึ่งอุดมสมบูรณ์มากที่สุดในประเทศไทย และภาคกลางมีพื้นที่ภูมิประเทศอยู่ที่ราบลุ่ม มีฤดู 3 ฤดู มีพืชพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์ การทำมาหากิน ทำอาชีพในการเกษตร เป็นแหล่งอาหารขนาดใหญ่ของประเทศที่ผลิตสำหรับคนไทยทั้งประเทศและเป็นแหล่งอาหารสำคัญของการเป็นจุดเริ่มต้นจากครัวไทยสู่ครัวโลกในยุคไทยแลนด์ 4.0 และทุกครัวเรือนทำอาหารรับประทานเองทั้งอาหารคาวหวานจากวัตถุดิบในท้องถิ่นในวันในเทศกาลงานบุญมาอย่างยาวนาน

2.2 ปัจจัยทางด้านสังคม พบว่า ได้รับอิทธิพลจากการถ่ายทอดวัฒนธรรมองค์ความรู้จากข้าราชการในวังหลวง ทำให้เกิดการปฏิบัติการสืบทอดชนิดอาหารต่างๆ ถ่ายทอดองค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน วัฒนธรรมจากวัง จากข้าราชการก็แพร่กระจายสู่ประชาชนชาวภาคกลางโดยทั่วไป เช่น การจัดแกะสลักผัก ผลไม้ต่างๆ การจัดจานอาหารและการประกอบอาหารทั้งคาว หวาน

2.3 ปัจจัยที่เกิดจากอิทธิพลจากต่างประเทศ พบว่า มีการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากต่างประเทศ ตั้งแต่กรุงศรีอยุธยาอาหารไทยภาคกลางได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศและชาวต่างประเทศได้เข้ามาเจริญสัมพันธ์มิตรกับประเทศไทย เช่น ญี่ปุ่น จีน โปรตุเกศ ฝรั่งเศส ฮอลันดา ก็ได้นำวัฒนธรรมการทำอาหารเข้ามา เช่น การผัดโดยใช้น้ำมัน ชาวอินโดใช้กะทิ เช่น ก๋วยเตี๋ยวแขก อาหารหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฟลอยทอง มีการปรับเปลี่ยนให้เข้ากับวิถีชีวิตคนไทยได้อย่างเหมาะสม

2.4 ปัจจัยด้านตัวองค์ความรู้และคุณค่าและชนิดอาหารพื้นบ้านกลาง พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางมีองค์ความรู้ที่เกิดจากการสะสมจากภาคปฏิบัติของสังคมท้องถิ่น จากครอบครัว จากชุมชน จากภาคสังคม จากแหล่งบุคคลในท้องถิ่นจึงทำให้เกิดภูมิปัญญาทางด้านอาหารพื้นบ้านที่ทรงคุณค่าทางจริยธรรมรวมถึงสร้างเสริมสุขภาวะชุมชนขึ้น และชนิดอาหารพื้นบ้านภาคกลางที่มีผลต่อการดำรงชีวิตอาหารพื้นบ้านภาคกลางมีคุณค่าต่อร่างกายจากส่วนผสมผสานของทรัพยากรที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ในภาคกลาง ที่มีคุณค่าของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน 5 หมู่ คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงอาหาร และคุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม อาหาร เน้นการรับประทานเพื่อความอยู่รอด พึ่งตนเองได้ อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปันผลผลิต อยู่ดีคือ สุขภาพกายและใจดีมีสุข ทำให้เกิดผลที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชน ต่อคุณภาพชีวิตและต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนภาคกลาง อาหารพื้นบ้านภาคกลางมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวในหลายปัจจัยดังกล่าวแล้วเบื้องต้น

ประเภทของอาหารภาคกลาง

- 1) ประเภทอาหารคาว อาหารพื้นบ้านภาคกลาง อาหารคาว หรือเรียกตามภาษาท้องถิ่นว่า “กับข้าว” เป็นอาหารที่ใช้รับประทานคู่กับข้าว แบ่งได้หลายประเภท คือ
 - อาหารประเภทแกง เป็นอาหารคาว คือ แกงเผ็ด แกงป่า แกงคั่ว แกงคั่วส้ม แกงส้ม แกงจืด แกงเลียง
 - อาหารอาหารประเภทผัด อาหารประเภทผัด ผัดเป็นกับข้าว แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ผัดจืดกับผัดเผ็ด
 - ประเภทเครื่องจิ้ม ประเภทเครื่องจิ้ม เป็นอาหารที่ต้องจุ่มหรือจิ้ม มีผักเป็นเครื่องจิ้ม ได้แก่ น้ำพริก เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะขามผัด น้ำพริกปูเค็ม น้ำพริกกุ้ง น้ำพริกกระท้อน น้ำพริกป่า และหลนต่างๆ
 - อาหารประเภทยำ เป็นกับข้าวชนิดหนึ่ง มี 3 รสชาติ คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน โดยยำในภาคกลางโบราณมีการใส่มะพร้าวคั่ว เช่น ยำถั่วพู ยำหนังหมู และยำที่ไม่ใส่มะพร้าวคั่ว เช่น ยำวันเส้น
 - อาหารประเภท ปิ้ง ย่าง ทอด นึ่ง อาหารประเภทนี้เป็นอาหารเรียกน้ำย่อย เป็นอาหารรสจัด สัตว์ที่จะนำมาใช้ ปิ้ง ย่าง นึ่ง ทอด เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา
 - อาหารกลางวันประเภทจานเดียว เป็นอาหารที่ทำมาเสร็จแล้วสามารถรับประทานได้ เช่น ข้าวผัด ข้าวผัดน้ำพริกปลาเค็ม ข้าวผัดน้ำพริกปลาร้า และจำพวกก๋วยเตี๋ยวหมู ก๋วยเตี๋ยวเป็ด

- อาหารประเภทอาหารว่าง อาหารว่าง จัดเป็นอาหารมือพิเศษ เช่น พวกเมี่ยงต่างๆ เมี่ยงพื้นบ้าน เมี่ยงคำ กระทงทอง ข้าวตังหน้าตัง ข้าวตังเมี่ยงลาว อาหารว่างที่เป็นน้ำ บะหมี่น้ำ ก๋วยเตี๋ยว ปัจจุบันก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ใช้เป็นอาหารจานเดียวสำหรับมือกลางวัน

2) อาหารหวาน อาหารหวานหรือขนมไทยเป็นอาหารที่รับประทานหลังจากรับประทานอาหารคาวแล้ว เช่น

- ประเภทหนึ่ง เชื่อม กวน อบ ฯลฯ เช่น ขนมสอดไส้ ขนมกล้วย ถั่วกวน ลูกตาลลอยแก้ว จาวตาลเชื่อม และขนมหม้อแกง

- ประเภทอาหารหวานที่รับประทานคู่กับข้าวไทย คือ ขนมน้ำกะทิขนมน้ำเชื่อม ขนมเชื่อม ขนมกวน ขนมหนึ่ง ขนมทอด ขนมฉาบ และขนมจาก

3. ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและ จริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคกลาง ตามวัตถุประสงค์ ข้อที่ 2 พบว่า

- กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคกลางจังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่า มีกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านอย่างเป็นระบบ ด้วยความร่วมมือของทุกภาคส่วนมีวัดเป็นศูนย์กลางในการดำเนินการของกิจกรรมอาหารพื้นบ้าน ร่วมกับสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) วัฒนธรรมตำบล อสม. ชุมชนและ มีกระบวนการชัดเจน การตั้งกลุ่มในชุมชนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้อาหารพื้นบ้าน มีสถานที่ปลูกผักพื้นบ้าน มีการกำหนดราคาอาหารพื้นบ้านที่ยุติธรรม และสืบสานวัฒนธรรมท้องถิ่น เผยแพร่องค์ความรู้ผ่านเสียงตามสาย แผ่นพับ ในส่วนปัจจัยที่เกื้อหนุนปัจจัยกระบวนการอาหารพื้นบ้านภาคกลาง พบว่า มีต้นทุนทางพื้นที่ คนท้องถิ่นต้องรักท้องถิ่น การสืบสานองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านจากผู้สูงอายุและภูมิปัญญาท้องถิ่น กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน พบว่า เกิด “ชุมชนปลูกผักปลอดสารพิษสวนครัวรั้วกินได้” ในทางพระพุทธศาสนา พบว่า อาหารพื้นบ้านเป็นบ่อเกิดของชุมชนเป็นต้นทางวัฒนธรรมและประเพณี การแบ่งปันวัตถุจากพืชผัก “หัวไร่ปลายนา” สู่ความเอื้อเพื่อ “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” ในกระบวนการเหล่านี้มีวัดเป็นศูนย์กลาง และภาครัฐ 6 องค์กรในท้องถิ่น

- กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลางจังหวัดพิษณุโลก พบว่า กระบวนการจัดการอาหารที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมจังหวัดพิษณุโลกมีการรณรงค์เกี่ยวกับสุขภาพของพระสงฆ์และชุมชนอันเกิดจากการบริโภคอาหารพื้นบ้านจากการประชาสัมพันธ์ของงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลพุทธชินราช และความร่วมมือของวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกที่ทำอย่างเป็นระบบ คือ มีแผนงานปฏิบัติการอาหารพื้นบ้านและโครงการได้ส่งต่อข้อมูลต่างๆ ลงสู่ชุมชนผ่านองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(องค์การบริหารส่วนตำบล) และองค์กรทางพระพุทธศาสนา คือ วัด ซึ่งเป็นศูนย์กลางและภาครัฐ 6 องค์กรที่ร่วมคิดร่วมทำในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมจากอาหารพื้นบ้านของภาคกลาง

4. วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3.

ความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง พบว่า ในเชิงภูมิศาสตร์ของพื้นที่ภาคกลางตอนบน ได้แก่บริเวณตั้งแต่จังหวัดนครสวรรค์ขึ้นไปทางตอนบน ครอบคลุมพื้นที่ในเขตจังหวัด

กำแพงเพชร พิจิตร พิษณุโลก สุโขทัยและอุตรดิตถ์ รวมทั้งบางบริเวณจังหวัดเพชรบูรณ์ ภูมิประเทศเป็นพื้นที่ราบกว้างใหญ่ตอนใจกลางของประเทศ ประชาชนส่วนใหญ่จึงมีอาชีพทางการเกษตร พืชหลัก คือ การปลูกข้าว การปลูกพืชผักผลไม้ชนิดต่างๆ ซึ่งเป็นบ่อเกิดของอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่น และพบว่า ภาคกลางเป็นแหล่งอาหารขนาดใหญ่ของประเทศที่ผลิตสู่ตลาดภายในประเทศและภายนอกประเทศเป็นแหล่งต้นกำเนิดต้นแม่น้ำเจ้าพระยาและต้นกำเนิดของอาหารไทยภาคกลางจากครัวไทยสู่ครัวโลก มีความเข้มแข็งทางอาหารจากวัตถุดิบธรรมชาติที่นำมาผลิตเป็นสินค้าทางอาหารพื้นบ้าน เป็นที่ยอมรับในประเทศและต่างประเทศ จึงเกิดแบรนด์อาหารไทยไปสู่เวทีโลกในยุคไทยแลนด์ 4.0

ในเชิงระบบความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นกับชุมชนและสังคม พบว่า อาหารพื้นบ้านเป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชนในสังคม ปัจจุบันวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนไป แต่อาหารพื้นบ้านมีคุณค่าต่อสุขภาพตามหลักหลักสุขอนามัย 5 หมู่ อยู่คู่ชุมชนคู่วิถีไทย และในงานพิธีสำคัญทางพระพุทธศาสนา เพื่อไม่ให้อาหารพื้นบ้านสูญหายไป คือการสร้างความเข้มแข็งกับภาคสังคม ผู้ครอบครัวสู่ชุมชน สู่สถานศึกษาโดยการสร้างหลักสูตรท้องถิ่นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านใกล้ตัวสอดคล้องกับวิชาภูมิศาสตร์ท้องถิ่นของเราในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาเป็นการปลูกฝังข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นให้กับเยาวชนของชาติและเข้าใจรับรู้คุณค่าประโยชน์ของอาหาร สร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชน ทางร่างกายและจิตใจเป็นการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมโดยมีวัดในท้องถิ่นและชุมชนเป็นศูนย์รวมด้านจิตใจ ด้านประเพณีและวัฒนธรรมจากอาหารพื้นบ้าน

นอกจากนั้น พบว่า องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านที่มีอยู่ในชุมชนเป็นความรู้ของชาวบ้านได้รับการฟื้นฟูการรักษาการค้นหาภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกิดการเรียนรู้จากบรรพบุรุษ จากการประกอบอาชีพ การทำมาหากิน ภาคเกษตรกรรม ภาคกิจการ “การปลูกพืชผักสวนครัวรั้วกินได้” ที่เป็นกุศโลบายอย่างแยบยลของบรรพบุรุษต่อการยังชีพของคนในชุมชน การแลกเปลี่ยนอาหารการกิน “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” เป็นองค์ความรู้ที่ทรงคุณค่าในเชิงภูมิปัญญาที่ได้สร้างสรรค์จากรุ่นสู่รุ่น มีการรักษาภูมิปัญญาโดยบูรณาการองค์ความรู้เก่ากับองค์ความรู้ใหม่ให้เหมาะสมกับศาสตร์สมัยใหม่โดยที่ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งหายไป

สำหรับผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง พบว่า ในด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนในภาคกลาง ยังคงมีความเข้มแข็งจากการรณรงค์ด้านอาหารผ่านวัด พระสงฆ์ โดยเน้นอาหารสะอาดปลอดภัย ชี้ให้เห็นถึงพิษภัยของอาหารที่ไม่ได้คุณภาพขยายเป็นองค์ความรู้สู่ชุมชน จึงเกิดตลาดทำน้ำไท-ยวน เป็นแหล่งอาหารพื้นบ้าน ที่ชุมชนอยู่ได้ตลาดอยู่ได้ ผลที่ติดตามมา คือ คุณภาพชีวิตที่ดีของชุมชน การได้รับความร่วมมือจากองค์กรภาครัฐ วัด ชุมชน เป็นกระบวนการที่ชัดเจน มีตลาดสีเขียวที่โรงพยาบาลพุทธชินราช แหล่งปลูกผักปลอดสารพิษที่บางระกำ และตลาดวิถีชุมชน คนพิษณุโลก ที่สร้างคุณค่าของภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชุมชน ส่งเสริมให้เกิดพื้นที่หรือเส้นทางวัฒนธรรมที่สะท้อนเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางวัฒนธรรมทางอาหารพื้นบ้านภาคกลางต่อไป

5.3 อภิปรายผล

จากผลของวิจัยและการวิเคราะห์ความเป็นมาของอาหารพื้นบ้านภาคกลางตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พื้นที่และองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง พบว่า อาหารภาคกลางและอาหารพื้นบ้านภาคกลางมีประวัติความเป็นมายาวนานตั้งแต่แผ่นดินสมัยกรุงสุโขทัยจนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ปัจจุบันรวมทั้งได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศและราชสำนักในวังหลวง ประวัติศาสตร์และวรรณคดีไทยพัฒนาปรับเป็นอาหารพื้นบ้านท้องถิ่นกลาง และภาคกลางเป็นภาคที่มีพื้นที่ราบกว้างใหญ่คู่ขนานกับแม่น้ำเจ้าพระยาเป็นแหล่งอาหารสำคัญของประเทศ รวมทั้งวิถีชีวิตของคนภาคกลางมีอาชีพทางการเกษตรกรรม ปลูกข้าวเจ้าและพืชผักผลไม้เป็นสำคัญมีความอุดมสมบูรณ์เชิงพื้นที่ที่ปัจจัยเหล่านี้จึงเป็นพื้นฐานของความเป็นอยู่เกิดประเพณีวัฒนธรรมทางอาหารเริ่มแต่การผลิตวัตถุดิบและผลิตเป็นอาหารสอดคล้องกับลักษณะทางด้านภูมิศาสตร์กายภาพ องค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคกลางมีประวัติความเป็นมายาวนานและคนภาคกลางคนภาคกลางนิยมรับประทานข้าวเจ้าเป็นหลัก ไม่ว่าจะข้าวขาวหอมมะลิข้าวขาวธรรมดาที่เกิดจากความอุดมสมบูรณ์ของพื้นที่และสอดคล้องกับสุวัฒนาเสียบวัน¹ กล่าวว่า ภาคกลางเป็นเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำเหมาะแก่การเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ ข้าวปลาอาหารอุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปี จึงถือได้ว่าเป็นดินแดนซึ่งอุดมสมบูรณ์มากที่สุดในประเทศไทย และนอกจากนั้นองค์ความรู้ยังได้รับการสืบสานจากยุคสมัยต่างๆราชสำนัก ประวัติศาสตร์ วรรณคดี บรรพบุรุษผู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่ยุคปัจจุบันที่มีการรวบรวมเป็นกระบวนสอดคล้องกับผลของการลงพื้นที่วิจัยทั้งที่จังหวัดอุตรดิตถ์และจังหวัดพิษณุโลก² คือได้รับการอนุรักษ์องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคกลางผ่านองค์กรหลัก 6 องค์กรในพื้นที่ ส่วนประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคกลางสามารถแยกประเภทได้สองกลุ่ม คือ อาหารคาวประเภทแกง, ผัด, เครื่องจิ้ม, ยำ, ปิ้งย่างทอด, อาหารจานเดียว, อาหารว่างซึ่งมีครบทุกรสชาติ และอาหารหวาน มีประเภทหนึ่งและอาหารหวานที่รับประทานคู่กับกับข้าวไทย อาหารพื้นบ้านภาคกลางมีคุณค่าในสารอาหารครบ 5 หมู่ต่อคุณภาพชีวิตผาสุกของมนุษย์ในการดำรงชีวิตที่เกิดจากการสร้างและการผลิตของภูมิปัญญาในท้องถิ่นตามชนิดอาหารตามความต้องการในชีวิตประจำวันสอดคล้องกับทฤษฎีของ Maslow's Hierarchy of Needs คือ ความต้องการขั้นพื้นฐานทางกายและทางใจ

ผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคกลาง มีกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านอย่างเป็นระบบด้วยความร่วมมือของทุกภาคส่วนมีการร่วมคิดร่วมทำของคนในท้องถิ่นแบบบูรณาการจำนวน 6 องค์กร

¹ สุวัฒนา เสียบวัน, *อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง*, (กรุงเทพฯ: (อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด(มหาชน), 2545), หน้า 35

² การสัมภาษณ์ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพน้ำอ่าง อำเภอรอน จังหวัดอุตรดิตถ์, เจ้าคณะตำบลน้ำอ่างและเจ้าอาวาสวัดไชยมงคล บ้านน้ำอ่าง อำเภอรอน จังหวัดอุตรดิตถ์, ประธานวัฒนธรรมจังหวัดอุตรดิตถ์และประธานวัฒนธรรมตำบลน้ำอ่าง จังหวัดอุตรดิตถ์, ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านน้ำอ่างและข้าราชการบำนาญภูมิปัญญาชาวบ้าน อ.รอน จ.อุตรดิตถ์กลุ่มสตรีบ้านน้ำอ่าง อ.รอน จ.อุตรดิตถ์, เจ้าอาวาสวัดราชบูรณะ อำเภอมือง จังหวัดพิษณุโลก, ผู้อำนวยการส่วนส่งเสริมวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก, ประธานสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพุทธชินราชนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและชุมชนท้องถิ่นทั้งสองจังหวัด

อย่างเข้มแข็งและปัจจัยที่เกื้อหนุนปัจจัยกระบวนการอาหารพื้นบ้านภาคกลาง มีต้นทุนทางพื้นที่ คนท้องถิ่นต้องรักท้องถิ่นมีกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตเกิด “ชุมชนปลูกผักปลอดสารพิษสวนครัวไว้กินได้” ในทางพระพุทธศาสนา อาหารพื้นบ้านเป็นบ่อเกิดของชุมชนเป็นต้นทางวัฒนธรรมและประเพณี มีวัดเป็นศูนย์กลาง ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชน

ผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง ภาคกลางมีภูมิประเทศเป็นพื้นที่ราบกว้างใหญ่ตอนกลางของประเทศ ประชาชนส่วนใหญ่จึงมีอาชีพทางการเกษตร คือ การปลูกข้าว การปลูกพืชผักผลไม้ชนิดต่างๆ ซึ่งเป็นบ่อเกิดของอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่น เป็นแหล่งอาหารขนาดใหญ่ของประเทศที่ผลิตสู่ตลาดภายในประเทศและภายนอกประเทศเป็นต้นกำเนิดของอาหารไทยภาคกลางจากครัวไทยสู่ครัวโลก มีความเข้มแข็งทางอาหารจากวัตถุดิบธรรมชาติที่นำมาผลิตเป็นสินค้าทางอาหารพื้นบ้าน จึงเกิดแบรนด์อาหารไทยไปสู่เวทีโลกในยุคไทยแลนด์ 4.0ซึ่งมีความสัมพันธ์กับธรรมชาติทางด้านภูมิศาสตร์กับคนในท้องถิ่น สอดคล้องกับวัฒนา เลียบวัน กล่าวว่า ภาคกลางเป็นเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำ เหมาะแก่การเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ ข้าวปลาอาหารอุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปี จึงถือได้ว่าเป็นดินแดนซึ่งอุดมสมบูรณ์มากที่สุดในประเทศไทย ในเชิงระบบความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นกับชุมชนและสังคม พบว่า อาหารพื้นบ้านเป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชนในสังคม ปัจจุบันวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนไป แต่อาหารพื้นบ้านมีคุณค่าต่อสุขภาพตามหลักหลักสุขอนามัย 5 หมู่ อยู่คู่ชุมชนวิถีไทย การสร้างความเข้มแข็งกับภาคสังคม สู่ครอบครัว สู่ชุมชน สู่สถานศึกษาโดยการสร้างหลักสูตรท้องถิ่นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านใกล้ตัวสอดคล้องกับวิชาภูมิศาสตร์ท้องถิ่นของเราให้กับเยาวชนของชาติและเข้าใจรับรู้คุณประโยชน์ของอาหารพื้นบ้านสร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชน ทางร่างกายและจิตใจ การแลกเปลี่ยนอาหารก “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” เป็นองค์ความรู้ที่ทรงคุณค่าในเชิงภูมิศาสตร์ มีการรักษาภูมิปัญญาโดยบูรณาการองค์ความรู้เก่ากับองค์ความรู้ใหม่ให้เหมาะสมกับศาสตร์สมัยใหม่โดยที่ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งหายไป

สำหรับผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง พบว่า อาหารพื้นบ้านของชุมชนในภาคกลาง ยังคงมีความเข้มแข็งจากการรณรงค์ด้านอาหารผ่านวัด พระสงฆ์ โดยเน้นอาหารสะอาดปลอดภัย ซึ่งให้เห็นถึงพิษภัยของอาหารที่ไม่ได้คุณภาพขยายเป็นองค์ความรู้สู่ชุมชน จึงเกิด แหล่งปลูกผักปลอดสารพิษ เสริมสร้างคุณค่าของภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชุมชน เกิดพื้นที่หรือเส้นทางวัฒนธรรมพื้นบ้านสะท้อนเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นที่สอดคล้องกับพาณิชย์ ฉัตรอำไพวงศ์ กล่าวว่า³ วัฒนธรรมอาหารเป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตทางอาหาร ซึ่งประกอบด้วยความรู้ความเชื่อ ค่านิยมที่เกี่ยวกับอาหาร ตลอดจนวิธีการต่างๆ ที่เกิดจากการประดิษฐ์คิดค้นสร้างหรือทำขึ้นซึ่งบุคคลได้เรียนรู้และรับถ่ายทอดต่อกัน จากรุ่นหนึ่งสู่อีกหนึ่ง

ในกระบวนการที่นำไปสู่ความเข้มแข็งของอาหารพื้นบ้าน พบว่า คนในท้องถิ่นและองค์กรของภาครัฐในท้องถิ่นให้ความสำคัญและรณรงค์ร่วมกันกับชุมชนอย่างเข้มแข็ง ผลกระทบจากภายนอกที่เป็นเทคโนโลยีด้านอาหารสมัยใหม่จึงไม่มากนักแล้วแต่เด็กๆและคนรุ่นใหม่จะละเลยต่ออาหารพื้นบ้านนอกจากนั้นสิ่งที่เป็นที่ปัจจัยสำคัญจากอาหารพื้นบ้านคือการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีอาหารพื้นบ้าน

³ พาณิพนธ์ ฉัตรอำไพวงศ์ และคณะ (การศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง. 2544,ไม่ปรากฏเลขหน้า)

จึงคงความสำคัญกับวิถีสังคมตลอดไปสอดคล้องกับพัทธา สายหู กล่าว⁴“โดยธรรมชาติของคนนั้นๆ ตามปกติวิสัยของคน เมื่อเกิดความหิวจะมุ่งหาแต่อาหารที่เคยชินก่อน เช่น คนไทยหิวจะเรียกหาข้าวและกับที่ปรุงแต่รสชาติประจำที่ชอบ หรืออาหารประจำท้องถิ่นของตัวเอง

5.4 ข้อเสนอแนะ

5.4.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) อาหารพื้นบ้านภาคกลาง มีประเภทอาหารหลากหลาย และปรุงจากวัตถุดิบในท้องถิ่นตามฤดูกาล รสชาติอาหารไม่เผ็ดมากครบถ้วนตามหลักสุขอนามัย และบางประเภทอาหารได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศจากราชสำนัก มีการพัฒนาเป็นอาหารพื้นบ้านที่สามารถนำมาประกอบอาชีพ เสริมสร้างทางด้านเศรษฐกิจ สร้างรายได้และส่งเสริมให้คนในชุมชนได้ผลิตและบริโภคเป็นอาหารหลักเพื่อสุขภาพทางกายทางใจที่ดี

2) อาหารพื้นบ้านภาคกลางได้รับการรวบรวมองค์ความรู้ผ่านองค์กรในท้องถิ่นด้านภูมิปัญญา ควรรักษาและพัฒนาต่อยอด ทั้งการผลิต การรักษาคุณภาพอาหารให้คงอยู่คู่ชุมชนและสังคมตามอัตลักษณ์ของภาคกลางต่อไป

5.4.2 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษากระบวนการผลิตการปรุงอาหารพื้นบ้านอย่างเป็นระบบและทำเป็นหลักสูตรท้องถิ่นในกลุ่มของอาหารพื้นบ้านในสถานศึกษาซึ่งจะเป็นวิธีการที่จะส่งผ่านความรู้ให้กับเยาวชนของชาติที่จะรักษาอาหารพื้นบ้านให้คงอยู่ตลอดไป

2) ควรศึกษาและจัดประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคกลางและจัดรูปแบบของอาหารพื้นบ้านที่ใช้ในวิถีชุมชนตามประเพณีและวัฒนธรรมและทางพระพุทธศาสนาให้ชัดเจน

⁴ พัทธา สายหู, วัฒนธรรมอาหาร. (2534 : ไม่ปรากฏเลขหน้า)

บรรณานุกรม

1. ภาษาไทย

1.1 ข้อมูลปฐมภูมิ

พระไตรปิฎกภาษาไทย(ฉบับมหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย) เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช 2535.เล่ม 2.กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.

1.2 ข้อมูลทุติยภูมิ

1.2.1 หนังสือ

ข้อมูลโดย :: สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์พัฒนาโดย :: ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.

คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลี้ยงเชิง,พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม 1 ฉบับมาตรฐาน,พิมพ์ครั้งที่2 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เลี้ยงเชิง,2535.

ดวงเด่น บุญปกศ.ดร.รายงานการวิจัย **ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหาร :กรณีศึกษาครอบครัวไทย**

ภาคกลาง.วารสารปาริชาต มหาวิทยาลัยทักษิณ.ปีที่ 29 ฉบับที่ 1 เมษายน-กันยายน 2559.

ดูในพุทธทศกิกขุ,อิทัปปัจจยตา,พิมพ์ครั้งที่ 2,กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, 2549.

ดูรายละเอียดในพระมหาสมชาย สิริจินโท (หานนท์),“พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระเทพวรคุณ(สมาน สุเมโธ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต,(บัณฑิต

วิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), 2547.

ทวีรัสมิ์ ธนาคม, **ถึงจะยากก็ต้องทำ**, กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, 2533.

นันทสาร สีสลับ. **“ภูมิปัญญาไทย”**. สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่ม 23. (พิมพ์ครั้งที่ 2). 2542.

ประเวศ วะสี “การศึกษาของชาติกับภูมิปัญญาท้องถิ่น”. ใน เสรีพงศ์พิศ. (บรรณาธิการ).

ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป. 2536

ทรัพย์อุไรรัตน์. **การใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านในการศึกษานอกระบบโรงเรียนภาคตะวันออก.**

กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2537.

ประหยัด สายวิเชียร. รายงานการวิจัยเรื่อง **“อาหารวัฒนธรรมและสุขภาพ”**เชียงใหม่:

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,2547,

ประหยัด สายวิเชียร. **อาหารวัฒนธรรมและสุขภาพ.**เชียงใหม่ : นพบุรีการพิมพ์, 2547.

พรชัย กาพันธ์. “คู่มือการศึกษาด้วยภูมิปัญญาไทย”.วารสารวิชาการ, 7 กรกฎาคม 2545

พระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ), “มงคลธรรมนำชีวิตสู่ความเจริญ”, **แสงอีสาน**, ปีที่ 3 ฉบับที่ 9

มิถุนายน – สิงหาคม 2547 .

พระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ), **นับถือพระพุทธศาสนาแล้วได้อะไร**, (ขอนแก่น: ขอนแก่นการพิมพ์, 2543

พระเทพวรคุณ (สมาน สุเมโธ), **นับถือพระพุทธศาสนาแล้วได้อะไร**.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **การพัฒนาที่ยั่งยืน**

พระธรรมปิฎก,(ป.อ. ปยุตโต), ความสำคัญของพระพุทธศาสนา,พิมพ์ครั้งที่ 9, กรุงเทพฯ : มูลนิธิพุทธธรรม, 2540.

พระธรรมปิฎก,(ป.อ. ปยุตโต), ทศวรรษธรรมทัศน์พระธรรมปิฎก หมวดศึกษาศาสตร์,กรุงเทพฯ : ธรรมสภา,2553.

พระธรรมปิฎก,(ป.อ. ปยุตโต),พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่9, กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554.

พระมหาสมชาย สิริจนฺโท (ห่านนท์), “พุทธธรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวทางของพระเทพวรคุณ(สมาน สุเมโธ)”.

พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 กระทรวงสาธารณสุข 8 พฤษภาคม 2522

พัฒนา วิสวะ. **ความหมายของวัฒนธรรม**. กรุงเทพฯ:,มปท.,2549.

พัฒนา กิติพราภรณ์ “**นานาทรศนะธุรกิจเพื่อคุณภาพชีวิต...ของใคร**”. วารสารเศรษฐกิจและบริหารธุรกิจ. 25 กรกฎาคม-ธันวาคม 2532.

พัทยา สายหู, **วัฒนธรรมอาหาร**. (2534 : ไม่ปรากฏเลขหน้า)

พณีนันท์ ฉัตรอำไพวงศ์ และคณะ (การศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทย ภาคกลาง. 2544,ไม่ปรากฏเลขหน้า)

พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์.รศ.เอกสารประกอบการสอนภูมิศาสตร์กายภาพ.แพร่:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่,2558.

ยุพา รัพย์อุไรรัตน์. **การใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านในการศึกษานอกระบบโรงเรียนภาคตะวันออก**.

กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.

รัตนะ บัวสนธิ์.การศึกษาหลักสูตรและการจัดการเรียนการสอนเพื่อการถ่ายทอดภูมิปัญญา

ท้องถิ่น: กรณีศึกษาชุมชนแห่งหนึ่งในเขตภาคกลางตอนล่าง.2535.

รุ่ง แก้วแดง. **ปฏิบัติการศึกษาไทย**.(กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน, 2543.

วันเพ็ญ พวงพันธุ์บุตร **พื้นฐานวัฒนธรรมไทย**. ลพบุรี สถาบันราชเทวะสตรี, 2542.

วิรัชพัชร ประเสริฐศักดิ์. **บทความวิชาการอาหาร**.ศูนย์วิจัย ดิเรก ชัยนามคณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศรีสมร คงพันธุ์, **เข้าครัวเป็นอาชีพ**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แสงแดด, 2544.

สัญญา สัญญาวิวัฒน์. **ภูมิปัญญาไทย**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันไทยศึกษา, 2534.

สามารถ จันทร์สุรย์. **ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์ พรินติ้งกรุ๊ป. 2534.

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. **ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการดำเนินงานด้าน**

วัฒนธรรมและการพัฒนาชนบท.กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พรินติ้งกรุ๊ป, 2534.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้าง
สุขภาพ เรื่องออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดี
สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข, พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับสินค้า
และพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2548.

สุพรรณณี ไชยอำพร และ สนิท สมักรการ “รายงานวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของคนไทยเปรียบเทียบ
 ระหว่างเมืองกับชนบท”. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยสถาบันพัฒนาบัณฑิตพัฒนา
 บริหารศาสตร์ .2534.

สุวัฒนา เลียบวัน, **อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง**, กรุงเทพฯ:อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด
 (มหาชน),2545.

เสรี พงศ์พิศ. **ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท**. (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ป
 แอนด์พับลิชชิ่ง, 2536

อบเชย วงศ์ทอง และชนิษฐา พูนผลกุล **หลักการประกอบอาหาร**. (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์
 จุฬาลงกรณ์ราช วิทยาลัย, 2544)

1.3 เอกสารงานวิจัย

จุฑารัตน์ สุภาชี. **การผลิตและการบริโภคถั่วเน่าของกลุ่มไทยใหญ่อำเภอแม่สะเรียง จังหวัด**
แม่ฮ่องสอน. (เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544).

บุรณ์ชน สุขคุ้ม, นายธนพล วิทยาสิงห์.ผลงานวิจัยเรื่อง วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์
 กูยจังหวัดศรีสะเกษ.2556

รวีโรจน์ อนันตธนาชัย และคณะ.การพัฒนาสำหรับอาหารไทยเพื่อสุขภาพ บนพื้นฐานเศรษฐกิจ
 พอเพียงและบริบทชุมชน. กรุงเทพมหานครมหาวิทยาลัยราชภัฏ:สวนดุสิต.

สุพรรณณี ไชยอำพร และ สนิท สมักรการ “รายงานวิจัยเรื่องคุณภาพชีวิตของคนไทยเปรียบเทียบ
 ระหว่างเมืองกับชนบท”. กรุงเทพมหานคร: สำนักวิจัยสถาบันพัฒนาบัณฑิตพัฒนาบริหาร
 ศาสตร์ .2534),

สุรัชย์ จิวเจริญสกุล.ดร.และคณะฯ (คณะศึกษาศาสตร์ ม.เกษตรศาสตร์) **ศึกษา การพัฒนา**
รูปแบบการสร้างระบบธุรกิจร้านอาหารไทยมีอาชีพ.

สุรัชย์ จิวเจริญสกุล.ดร.และคณะฯ (คณะศึกษาศาสตร์ ม.เกษตรศาสตร์) **ศึกษา การพัฒนา**
รูปแบบการสร้างระบบธุรกิจร้านอาหารไทยมีอาชีพ.

1.4 เอกสารอัตสำเนา

อมร นนทสุด, **เอกสารในการสัมมนาเรื่องบทบาทของผู้ว่าราชการจังหวัดในการพัฒนาคุณภาพ**
ชีวิตประชากร, เสนอที่โรงแรมแกรนด์พาเลซพัทยาชลบุรี, 22-23 ตุลาคม 2526,
(อัตสำเนา).

1.5 สารนิเทศเวปต์ไวด์เว็บ (World wide web)

<https://www.wongnai.com/cooking>(สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 11 พฤษภาคม 2560)

http://www.sara108.com/file/m_p6.html(สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 11 พฤษภาคม 2560)

www.thaigoodview.com/node/5068(สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 13 พฤษภาคม 2560)

www.thaigoodview.com/node/5068(สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 13 พฤษภาคม 2560)

<http://women.upyim.com>(สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2560)

<https://www.wongnai.com/cooking>(สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 17 ตุลาคม 2560)

http://www.sara108.com/file/m_p6.html(สืบค้นข้อมูลเมื่อ (11 พฤษภาคม 2560)

ข้อมูลจากสำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพ

รัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

(สสส.), www.pharmacy.mahidol.ac.th(สืบค้นข้อมูลเมื่อ 19 ตุลาคม.2560)

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี <https://th.wikipedia.org/wiki/อาหารไทย> (สืบค้นข้อมูลเมื่อวันที่ 10 มกราคม 2561)

ศรีสมร คงพันธุ์.ผศ. ครัวไทยไทยสู่ครัวโลก:คลังสารสนเทศอาหารไทยอาหาร

ท้องถิ่น.<https://infothaifood.wordpress.com/tag/คุณค่าอาหารไทย/> .สืบค้นวันที่ 9

พฤษภาคม

2560.

อบเชย วงศ์ทอง และสุจิตตา เรืองรัมย์ บทความศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ

ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน

http://thaifoodtoworld.com/home/researchdetail.php?research_id=44

1.6 บทสัมภาษณ์

พระศรีรัตนมณี.ดร.รักษาการเจ้าคณะจังหวัดพิษณุโลก.ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระครูสิทธิธรรมวิรัช เจ้าอาวาสวัดราชบูรณะ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพุทธชินราชนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก

คุณสุวิมล เกตุศรีมูรินทร์ผู้อำนวยการส่วนส่งเสริมวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก.

ดร.เปรมฤดี ชามพูนท ประธานสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก.

นางสุมณฑา ดีบ้านคลอง ภูมิปัญญาท้องถิ่น/เลขาประธานสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก.

ผศ.ปัญญา นามสง่า ประธานหลักสูตรสังคมศาสตร์ วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้แทนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

นางบุญธรรม เพ็งสวัสดิ์ ผู้แทนชุมชนท้องถิ่นจังหวัดพิษณุโลก

นางสุชาวดี วุฒิการณ์ ผู้แทนชุมชนท้องถิ่นจังหวัดพิษณุโลก

นางสุมณฑา มีบ้านกลางผู้แทนชุมชนท้องถิ่นจังหวัดพิษณุโลก
นางศรีพรรณ คำน้อยผู้แทนชุมชนท้องถิ่นจังหวัดพิษณุโลก

1.7 การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

พระครูอดุลจารุวรรณ เจ้าคณะตำบลน้ำอ่างและเจ้าอาวาสวัดไชยมงคล บ้านน้ำอ่าง ตำบลน้ำอ่าง
อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์

นายนเรศ น้อยทัน. ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพน้ำอ่าง บ้านน้ำอ่าง ตำบลน้ำอ่าง
อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์

นายลำอิ่ง อินทรวงศ์. ประธานวัฒนธรรมจังหวัดอุตรดิตถ์และประธานวัฒนธรรม บ้านน้ำอ่าง ตำบลน้ำอ่าง
จังหวัดอุตรดิตถ์.

นายมัด พรหมน้ำอ่างประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านน้ำอ่างและข้าราชการบำนาญภูมิปัญญาชาวบ้าน
บ้านน้ำอ่าง ตำบลน้ำอ่าง อ.ตรอน จ.อุตรดิตถ์

นายสยอง มามิ่ง ครูภูมิปัญญาท้องถิ่น บ้านน้ำอ่าง ตำบลน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์

นางนริศ กาศมณี กลุ่มสตรีบ้านน้ำอ่าง บ้านน้ำอ่าง ตำบลน้ำอ่าง อ.ตรอน จ.อุตรดิตถ์.

นางวรรณภา ศรีย่านยาว กลุ่มสตรีบ้านน้ำอ่าง ตำบลน้ำอ่าง อ.ตรอน จ.อุตรดิตถ์.

นางบุษยา กันภัยกลุ่มสตรีบ้านน้ำอ่าง ตำบลน้ำอ่าง อ.ตรอน จ.อุตรดิตถ์.

นางสาวนงลักษณ์ นักเทศน์กลุ่มสตรีบ้านน้ำอ่าง ตำบลน้ำอ่าง อ.ตรอน จ.อุตรดิตถ์.

ภาคผนวก ก. บทความวิจัย

อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลาง
 “Local Food: The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics In Central communities”

รองศาสตราจารย์พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์และคณะ⁵

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์ 1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง 2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลาง 3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเน้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) และเป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการ ศึกษาวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) เป็นการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร วารสาร หนังสือพิมพ์รายวัน รายสัปดาห์ รวมถึงข่าวสารทางอินเทอร์เน็ต เช่น ข้อมูลข่าวสารจากเว็บไซต์ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) การจัดกลุ่มสนทนา (Focus Groups Discussion)

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยเน้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) ศึกษาและเก็บข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลาง โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง 2) เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคกลางและ 3) เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านภาคกลางที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง เก็บข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลาง ประกอบด้วย พระสงฆ์ ภูมิปัญญาท้องถิ่น นักโภชนาการ นักวัฒนธรรมท้องถิ่น บุคลากรองค์กรท้องถิ่น ผู้ประกอบการและผู้ผลิตอาหารพื้นบ้านภาคกลาง ในจังหวัดอุดรดิตถ์และจังหวัดพิษณุโลก โดยใช้วิธีการสาธิต การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม และการร่วมกิจกรรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับจัดการอาหารพื้นบ้านทั้งในจังหวัดอุดรดิตถ์และจังหวัดพิษณุโลก เป็นเครื่องมือในการวิจัย มีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 34 รูป/คน

ผลการวิจัย พบว่า

1. องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านภาคกลางต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางที่ศึกษามีประวัติความเป็นมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย, สมัยกรุงศรีอยุธยา, สมัยกรุงธนบุรีและสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ โดยได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศและจากราชสำนักในวังหลวง จากประวัติศาสตร์และวรรณคดีไทย จากบรรพบุรุษ/ภูมิปัญญาชาวบ้านองค์ความรู้ทั้งหมดเกิดจากการสร้างสรรค์จากบรรพบุรุษสู่ภูมิปัญญาของท้องถิ่น

⁵ อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่.

2. คุณค่าของของอาหารพื้นบ้านภาคกลางต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง
พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลาง มีคุณค่าต่อร่างกายจากส่วนผสมผสานของทรัพยากรที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ในภาคกลาง ที่มีคุณค่าของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารและคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน 5 หมู่ คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงอาหาร และคุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม อาหาร เน้นการรับประทานเพื่อความอยู่รอด พึ่งตนเองได้ อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปันผลผลิต อยู่ดี คือ สุขภาพกายและใจดีมีสุข ทำให้เกิดผลที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง

3. กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลาง พบว่า เป็นกระบวนการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมผ่านองค์กรในพื้นที่ 6 องค์กร มีวัดเป็นจุดศูนย์กลางของกระบวนการจัดการ และ อาหารพื้นบ้านภาคกลางแต่ละชนิดจะมีคุณค่าทางอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ส่วนประกอบในการปรุงจากพืชผักและสมุนไพรในท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยาและ ทางวัฒนธรรมบั้นอาหารเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต มีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนภาคกลาง ที่ควรค่าแก่การเรียนรู้ และมีการรวมรวมองค์ความรู้และถ่ายทอดผ่านองค์กรภาครัฐ วัด บรรพบุรุษ/ภูมิปัญญาและชุมชน ในลักษณะของเสียงตามสาย แผ่นพับ เป็นต้น มีวัตถุดิบจากธรรมชาติ เกิดการอนุรักษ์ให้คงไว้ นับเป็นภูมิปัญญาที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สะท้อนถึงวิถีการกินและความเป็นอยู่แบบชาวภาคกลาง เกิด “ชุมชนปลูกผักปลอดสารพิษสวนครัวรั้วกินได้” การแบ่งปันวัตถุดิบจากพืชผัก “หัวไร่ปลายนา” สู่อ้อมเอื้อเพื่อ “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” ในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านของชุมชน ทำให้เกิดการส่งเสริมจริยธรรมทางสังคมของชุมชนในภาคกลางหลายระดับ ตั้งแต่ครอบครัว ชุมชนและสังคม กล่าวได้ว่า คุณธรรม จริยธรรมของชุมชนเริ่มจากกระบวนการจัดการอาหารและการรับประทานอาหารร่วมกันของครอบครัว ในระดับชุมชนและสังคม กระบวนการจัดการอาหารของภาคกลาง มีวัด ชุมชนและองค์กรภาครัฐ ร่วมคิดร่วมทำ และกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางหลายชนิด มีผลต่อการส่งเสริมทางจริยธรรมและการอนุรักษ์ประเพณี วัฒนธรรมในชุมชนภาคกลาง เช่น แกงขี้เหล็ก แกงเลียง ที่มีการทำเพื่อถวายพระสงฆ์หลังฤดูการเก็บเกี่ยว และจัดสำรับถวายพระในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา พร้อมด้วยขนมหวาน เช่น บัวลอยไข่หวานในฤดูหนาวสร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย ขนมชั้นในวันสำคัญต่างๆ เพื่อให้เกิดโชคดีมีสุขเป็นขั้นเป็นยอดขึ้นไป

4. ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านภาคกลางที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง
พบว่า วิถีการดำรงชีวิตในปัจจุบันและการเปลี่ยนแปลงด้านอาหารและอาชีพของคนในชุมชนทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านภาคกลางในระดับหนึ่งยังไม่ถึงมากที่สุด ด้วยมีองค์กรในท้องถิ่นได้ร่วมคิดร่วมทำและร่วมรักษาทั้งในการจัดการอาหารให้ครอบครัว การสืบทอดองค์ความรู้ด้านการจัดการอาหารและกระบวนการจัดการอาหารที่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการชี้ให้เห็นพิษภัยของกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านจากวัตถุดิบที่ไม่ได้คุณภาพ ที่จะทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชน แต่อย่างไรก็ดียังทำให้อาหารพื้นบ้านภาคกลางบางอย่างต้องสูญหายไปบ้าง.

คำสำคัญ อาหารพื้นบ้านภาคกลาง, กระบวนการจัดการ ,การพัฒนาคุณภาพชีวิต,จริยธรรมทางสังคม

ABSTRACT

This research was a qualitative research by emphasized the action research. It studied and collected data about the Central Thailand local food management. The objective of this research were 1) to study body of knowledge and value of food towards health promoting of the Central Thailand community, 2) to study the process of food management in life quality promoting and social ethnic of the South community of Thailand and 3) to analysis the effect and relation of the Central Thailand local food towards its community of Thailand. The collect data from the informant in the process of food management in life quality promoting and social ethnic of the Central Thailand community consisted monk, local wisdom, nutritionist, local culture, local personal, entrepreneur and the of Central Thailand local food producer in Uttaradit Province and Pissanulok Province by using demonstration, interview, seminar and joining activity about food management both Uttaradit Province and Pissanulok Province. There were 34 persons of informants in this research.

The researches were showed as following;

1. The body of knowledge and value of food towards health promoting of the Central Thailand community found that the Central Thailand local food from the studying had the origin from Sukhothai, Ayuthaya Thonbiry and Rattanakosin period which had influential role from the abroad and the royal palace from history, Thai literature and local wisdom. In term of the value of Central Thailand local food towards health promoting of the Central Thailand community found that it had benefit to the healthy that had rich in the Central Thailand, had food value cover five groups, had nutritious food and medical property, the component parts of cooking had vegetable and herb that had nutritious food and medical property and local wisdom and local culture that was good for body and mind.

2. The process of food management in life quality promoting and social ethnic of the Central Thailand community of Thailand found that the process of food management of the Central Thailand concerned life quality promoting and social ethnic by pass on the six local organizations that the monastery was the center of food management process that each kind had food value cover five groups. The component parts of cooking had vegetable and herb that had nutritious food and medical property. It was food for life quality development towards health promoting, learning, pump knowledge and preserving value. There were collect the body of knowledge and passed on knowledge by passing the public organization, monastery, local wisdom and community until created “vegetable plant community without toxic substance, the kitchen garden can be eaten”. It was

wisdom that had reflected the way of eating of the Central Thailand people in the holding “eat for be medicine, not for be food”.

Moreover, the process of food management of the Central Thailand community had promoted social ethnic in several levels as family, community and society. There was started the food management and eating together of family, idea making and self-practice together of the Central Thailand people. Moreover, the process of foods management had more value to promote the ethnic and cultural and traditional inherit in the Central Thailand community as Kheelek curry, Leang curry that offered the monk after harvest season and Buddhist important day with the dessert as Bouloykhaiwan dessert in the winter season for body warm and good luck in them life.

3. The effect and relation of the Central Thailand local food towards the Central Thailand community of Thailand found that the life style and occupational change of people in community had effected to relate and affect towards the Central Thailand local food. However, there were the local organization had participated in think, implementation and take care of local food by emphasized the nutritious food and toxic substance of the produce process that had had not quality. It was problem to health promoting and life quality development of community.

Keywords: Local Food in Central communities, Management Process, The Quaiy of Life, Social Ethics

1. บทนำ

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 โดยยังคงยึดหลัก “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ที่ให้ “คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา” และ “สร้างสมดุลการพัฒนา คนเปนนหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม จึงได้กำหนดวัตถุประสงค์ เพื่อให้คนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังนั้นมนุษย์ที่มีคุณภาพนั้นจะต้องมีการพัฒนาทั้งทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกาย และมีการปฏิบัติอย่างมีศีลธรรมและจริยธรรมที่ดีต่อตนเอง ด้านร่างกายจะต้องมีภาวะโภชนาการที่ดี อาหารจึงป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ในการพัฒนาทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์สังคม และอาหาร เป็นปัจจัยสำคัญขั้นพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้รุดและดำรงเผ่าพันธุ์ ถือว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่ข ต้องบริโภคอาหารเพื่อเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงบำรุงร่างกาย ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ดังคำกล่าวที่ว่า “อยู่ดี กินดี ” หรือ “อิมหมีพิมัน” ซึ่งสะท้อนว่าอาหารมีความสัมพันธ์ต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ในทุกชุมชนของสังคมไทย การบริโภคที่เหมาะสม จึงเป็นเครื่องชี้วัดการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรในชุมชน ตามความหมายของอาหารมาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติอาหารพ.ศ.2522 ของกระทรวงสาธารณสุข¹ อาหาร หมายถึง ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต แ “1 อาหาร คือ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ต้ม ตม หรือนำเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการใดๆ หรือ

¹ พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 กระทรวงสาธารณสุข 8 พฤษภาคม 2522, หน้า 2.

รูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท หรือเสพติดให้โทษตามกฎหมาย และ 2. อาหาร คือ วัตถุประสงคที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารรวมถึงวัตถุดิบอาหาร สีและเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส” นิยามนี้เรื่องที่น่าสนใจกันดีในระดับสากล คุณค่าทางโภชนาการ อาหารบางอย่างยังเกี่ยวข้องกับชนชั้น เพศ ภาวะสุขภาพ และพิธีกรรมความเชื่อ ปัจจัยเหล่านี้กลายเป็นแบบแผนพฤติกรรมของการบริโภค อันเป็นผลผลิตที่เกิดจากภูมิปัญญาและเครื่องบ่งชี้ทางวัฒนธรรม ซึ่งควรค่าแก่การศึกษา

ในสังคมไทยเป็นสังคมที่มีความหลากหลาย ทั้งสภาพบริบทของพื้นที่และกลุ่มชาติพันธุ์ ซึ่งมีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนาน สมาชิกในชุมชนเกิดกระบวนการเรียนรู้ การปรับตัว การสร้างสรรค์องค์ความรู้ การสะสมและถ่ายทอดภูมิปัญญากลายเป็นเอกลักษณ์ของพื้นที่แต่ละแห่งของประเทศไทย ด้านภาษา วัฒนธรรม ประเพณี การแต่งกาย จริยธรรมทางสังคมอันเกิดแต่อาหารในท้องถิ่น และแบบแผนอาหารการกินและการเลือกสรรในชีวิตประจำวัน อาหารท้องถิ่นหลายประเภทถูกพัฒนา ปรุงแต่งให้เข้ากับกระแสของความเป็นสากล ทำให้เป็นที่รู้จักและมีชื่อเสียงในวงกว้างทั้งในและต่างประเทศ อาหารท้องถิ่นไทยหลายชนิด เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ที่มีส่วนผสมของสมุนไพร เป็นประโยชน์ต่อภาวะโภชนาการของมนุษย์รวมทั้งการป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ มีความหลากหลายทั้งองค์ประกอบ ประเภท วิธีการทำ การให้ความหมาย สีกลิ่น ความน่ารับประทาน ที่มาที่ไปของอาหาร ความสะอาดที่มีต่อผู้บริโภค ซึ่งใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นมาเป็นเครื่องปรุงแบบฉบับเฉพาะตัว ที่เป็นผลมาจากการใช้ความรู้และแฝงไปด้วยระบบคุณค่าแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น และภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์แม้ว่าอาหารท้องถิ่นจะกลายเป็นจุดสนใจของผู้บริโภคเพิ่มมากขึ้น อันเป็นผลให้มีการส่งเสริมวัฒนธรรมด้านอาหารไทย ซึ่งสะท้อนจากปรากฏการณ์ต่างๆ เช่น การส่งเสริมงานวิจัย การจัดงานรณรงค์หรืองานมหกรรมอาหาร 4 ภาค อาหารบางอย่างเป็นที่รู้จักของผู้บริโภคโดยทั่วไป และอีกหลายประเภทที่ผู้คนอาจจะไม่รู้จักเริ่มสูญหายไปจากท้องถิ่น ซึ่งสัมพันธ์กับการใช้ชีวิตของผู้คนสมัยใหม่ที่มีความรีบเร่ง ชับซ้อน ไม่ค่อยมีเวลาในการประกอบอาหารด้วยตนเอง รวมไปถึงการขยายตัวของวัฒนธรรมตะวันตก สอดคล้องกับ แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาไทยกับวิถีการกินของคนไทยของกระทรวงวัฒนธรรม ในประเด็นของอาหารฟาสต์ฟู้ดหรืออาหารจานด่วน (fast food) ที่มาพร้อมกับความสะดวก รวดเร็วทันใจ และแสดงถึงความโอ้อ่าทันสมัย เลียนแบบการกินแบบตะวันตก ซึ่งมีความเสี่ยงสูงในการที่จะทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ เช่น ไขมันในเส้นเลือด โรคเก๊า โรคอ้วน ฯลฯ อาหารเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีพของมนุษย์ ทุกสังคมจึงดำเนินชีวิตไปเพื่อ “การทำมาหากิน” ด้วยรูปแบบแตกต่างกัน ในปัจจุบันสามารถจำแนกอาหารไทยได้เป็น 2 รูปแบบคือ อาหารแบบราชสำนัก อาหารพื้นเมือง

อาหาร เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม และมีการแลกเปลี่ยนและรับเอาวัฒนธรรมอื่น เป็นวัฒนธรรมที่มีการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันของคนต่างวัฒนธรรม ทำให้เกิดความเข้าใจเรื่องราวของวัฒนธรรมต่างๆ ช่วยให้นักมนุษยชาติเข้าใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ง่าย⁶ วัฒนธรรมอาหาร³ยังเป็นภาพสะท้อนที่เป็นรูปธรรมของอุปนิสัย ภูมิปัญญา วิถีชีวิต ความเชื่อเฉพาะตัว และพบว่า ในประเทศไทยมีความหลากหลายของอาหารพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นอันเกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ อาหารไทย เป็น

⁶ พัฒนะ วิเศษ. ความหมายของวัฒนธรรม. (กรุงเทพฯ.:มปท.,2549),หน้า.....

³ ประหยัด สายวิเชียร. รายงานการวิจัยเรื่อง “อาหารวัฒนธรรมและสุขภาพ” (เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,2547),หน้า 20.

สิ่งหนึ่งที่สามารถบ่งบอกความเป็นไทยได้เป็นอย่างดี อีกทั้งคุณค่าทางอาหารและโภชนาการ ทำให้อาหารไทย ถูกกล่าวขานไปทั่วโลก และเสน่ห์ของอาหารในแต่ละภาค แต่ในความหลากหลายเหล่านั้น เพื่อที่จะให้เป็นที่ยอมรับและเป็นอัตลักษณ์ทางสังคมได้อย่างยั่งยืนของอาหารและเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตจากวัฒนธรรมของท้องถิ่นนำไปสู่จริยธรรมทางสังคมคือการจัดการกระบวนการจัดการอาหารที่ดีซึ่งจะเป็นความยั่งยืนการจัดการที่ดีสู่ภาคสังคมและเป็นการเสริมสร้างเศรษฐกิจของสังคมด้านอาหารสู่เวทีในระดับสากลต่อไป

ครอบครัว⁴มีบทบาทหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการถ่ายทอดความรู้และความคิดที่ได้มีการสั่งสมกันมานานหลายชั่วคน การเรียนรู้จากครอบครัวมีผลทำให้บุคคลมีความรู้ ทักษะ วิถีปฏิบัติตามมาตรฐานของครอบครัวและสังคมจนกลายเป็นผู้สืบทอดวัฒนธรรมอาหารสามารถประกอบอาหารให้ตนเอง สมาชิกในครอบครัวและผู้อื่นได้บริโภค สามารถถ่ายทอดไปสู่ผู้อื่นโดยผ่านกระบวนการขัดเกลาจากสถาบันครอบครัวเป็นการถ่ายทอดโดยใช้วิธีสอนและปฏิบัติจริง การถ่ายทอดความรู้นี้จะเกิดขึ้นในแต่ละรุ่นของสมาชิกครอบครัว สืบทอดหน้าที่และบทบาทในการถ่ายทอดให้แก่คนรุ่นหลังต่ออาหารไทยเป็นวัฒนธรรมประจำชาติของคนไทยที่แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาด้านการบริโภคของบรรพบุรุษที่ได้สั่งสมสืบทอดกันมาจนปัจจุบัน มีสาระความรู้เกี่ยวกับการบริโภคของคนไทยให้ศึกษาอย่างมากมาย การบริโภคและประกอบอาหารมีปรากฏหลากหลายวิธี ทั้งรับประทานดิบ ๆ ลวก ต้ม ผัด แกง ทอด ย่าง ยำ ตำหมก หมักดอง ซุบ ฯลฯ มีความหลากหลายในรสชาติทั้ง เผ็ด เปรี้ยว ผาด หวาน มัน เค็ม ขม จืด ฯลฯ มีอาหารหลายประเภท ทั้งอาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง อาหารตามเทศกาลและงานพิธี ซึ่งความรู้เกี่ยวกับอาหารนี้เป็นความรู้ที่มีอยู่ในแต่ละครอบครัว เป็นความรู้ที่ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้และการถ่ายทอดสืบทอดกันมาของสมาชิกหลายรุ่นในครอบครัว เป็นการสืบทอดวัฒนธรรมของสังคมผ่านสถาบันครอบครัว โดยผู้สูงวัยกว่ามักจะเป็นผู้ที่มีหน้าที่และบทบาทหลักในการถ่ายทอดสู่สมาชิกที่อ่อนเยาว์กว่า

นักมานุษยวิทยาและนักคติชนวิทยาในสำนักคิดแนวทฤษฎีบทบาทหน้าที่นิยมมองว่าวัฒนธรรมแขนงต่าง ๆ ในสังคมมีหน้าที่ตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ทั้งด้านความต้องการปัจจัยพื้นฐาน ด้านความมั่นคงของสังคม และความมั่นคงทางด้านจิตใจ นักคิดแนวทฤษฎีบทบาทหน้าที่นิยมได้วิเคราะห์ให้เห็นบทบาทหน้าที่ของวัฒนธรรมกับการดำรงอยู่ในสังคม มีความสำคัญในการตอบสนองความต้องการของมนุษย์ ช่วยสร้างความเข้มแข็งและความมั่นคงทางวัฒนธรรมให้แก่สังคมการศึกษาภูมิปัญญาวัฒนธรรมไทยด้านอาหารในบริบททางสังคม เพื่อให้เห็นความสำคัญของวัฒนธรรมการบริโภคอาหารทางสังคมของคนไทยที่วัฒนธรรมแขนงนี้สามารถช่วยให้สังคมไทยดำรงอยู่ได้อย่างมีเอกลักษณ์และมั่นคง

ในลักษณะเชิงภูมิศาสตร์กายภาพประเทศไทยมีการจัดแบ่งพื้นที่ออกเป็น 4 ภาคใหญ่ จากการจัดทำอักษรานุกรมภูมิศาสตร์ไทยของราชบัณฑิตยสถานยึดถือตามการแบ่งภูมิภาคทางภูมิศาสตร์ ของคณะกรรมการภูมิศาสตร์แห่งชาติ โดยอาศัยเกณฑ์ในด้านลักษณะภูมิประเทศ และความหลากหลายทางด้านชาติพันธุ์และวัฒนธรรม องค์ความรู้ในการประกอบอาหาร มีพัฒนาการมาอย่างยาวนาน เกิดการคิดค้น สืบทอด ปรับแต่ง และผสมผสานเป็นอาหารท้องถิ่นของอาหาร 4 ภาค จากภูมิปัญญาชาวบ้าน

⁴ ดวงเด่น บุญปรกรศ.ดร.รายงานการวิจัย ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหาร :กรณีศึกษาครอบครัวไทยภาคกลาง.วารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ.ปีที่ 29 ฉบับที่ 1 (เมษายน-กันยายน 2559).หน้า 19-21.

ด้านรสชาติ คุณค่าทางโภชนาการ และความน่ารับประทาน มีหลายชนิดและรูปแบบ เช่น แกง ต้ม หนึ่งอย่าง ยำ อ็อก แอ็บ บางชนิดเป็นอาหารที่มีวิธีการประกอบง่ายๆ ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นตามฤดูกาล มีอาหารบางประเภทเริ่มหายสาบสูญไปที่เล็กลงน้อย เนื่องจากการขาดความสนใจของผู้คนสมัยใหม่ที่จะช่วยสานต่อความรู้ในด้านอาหารของท้องถิ่น ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนสมัยใหม่ ความสำคัญของอาหารนอกจากจะเป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับระบบชีวิตของชุมชนแล้ว ยังเป็นเครื่องแสดงถึงภูมิปัญญาและสร้างความภาคภูมิใจให้กับชุมชนเป็นสื่อในการเรียนรู้ของผู้คนในท้องถิ่นของสังคมไทยและผู้ที่เกี่ยวข้อง ร่วมกันนำไปพัฒนา ปรับปรุง ผสมผสานและอนุรักษ์วัฒนธรรมด้านอาหารการกินให้คงอยู่ต่อไป

ภาคกลางเป็นพื้นที่ราบกว้างใหญ่ตอนใจกลางของประเทศ⁵ มีลักษณะเป็นที่ราบลุ่มมีความอุดมสมบูรณ์เป็นแหล่งผลิตข้าวแหล่งอาหารสำคัญของประเทศ มีผู้อาศัยอยู่อย่างหนาแน่นและเป็นบ่อเกิดของวัฒนธรรมพื้นบ้านที่หลากหลายที่เป็นอัตลักษณ์เฉพาะของภาคกลางไม่เหมือนภาคอื่นๆ เช่น ผู้คน ความเป็นอยู่ ความเชื่อ ประเพณีวัฒนธรรมและที่โดดเด่นของภาคกลาง คือ อาหารพื้นบ้านและสิ่งที่ได้อิทธิพลมาจากตะวันตกเกี่ยวกับอาหารทั้งจากภูมิปัญญาของผู้คนในท้องถิ่น ราชสำนัก จากสภาพภูมิศาสตร์ เป็นแหล่งอาหารทั้งพืชผักและสัตว์น้ำนานาชนิด บางส่วนติดชายฝั่งทะเลทำให้วัตถุดิบในการประกอบอาหารอุดมสมบูรณ์ที่นำมาประกอบอาหารพื้นบ้านได้ประปรายและมีความสำคัญกับผู้คนในท้องถิ่นในเชิงวัฒนธรรมและจริยธรรมที่ได้จากอาหาร

อาหารพื้นบ้านของภาคกลาง เป็นอาหารที่มีลักษณะผสมผสานกันหลายรส เรียกว่าครบรส ไม่ว่าจะเป็น เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม และเผ็ด มากมายไปด้วยเครื่องเทศ สมุนไพรนานาชนิด และกะทิ ที่เพิ่มความมัน อาหารภาคกลาง ค่อนข้างจะเป็นอาหารที่ ถูกปากชาวต่างชาติ ไม่ว่าจะเป็น แกงเขียวหวาน ผัดไท ต้มยำ เป็นต้น อาหารภาคกลาง เมนูเด่นอร่อยๆ หลากหลายเมนูไม่ว่าจะเป็น ต้ม ผัด แกง ทอด หนึ่ง ปิ้งย่าง อาหารภาคกลาง เป็นอาหารที่มีความหลากหลายทางด้านรสชาติ และมีการใช้กะทิและเครื่องแกงมากที่สุด อาหารภาคกลาง เมนูเด่นๆ อร่อยๆ หลากหลายเมนู เช่น เมนูต้ม เมนูผัด เมนูแกง เมนูทอด เมนูปิ้งย่าง น้ำพริก ต่างๆ จะมีส่วนผสม ที่เป็นเอกลักษณ์ของภาคกลาง ภาคกลาง นับได้ว่าเป็นภาคที่มีความอุดมสมบูรณ์มากกว่าภาคอื่นๆ เป็นอยู่อย่างอบอุ่นที่สำคัญของประเทศไทย ลักษณะเด่นของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง จะมีความหลากหลายอาหารภาคกลางได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศและนิยมการประดิษฐ์จานอาหารให้น่ารับประทานโดยเฉพาะอาหารชาววัง และอีกหนึ่งเอกลักษณ์ของอาหารภาคกลาง คือ เครื่องเคียง

คุณค่าของอาหารอาหารไทยเป็นอาหารเอกลักษณ์และภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่คนทำอาหารต้องตระหนักถึงคุณค่าอาหารไทยเป็นที่นิยมทั้งในประเทศไทยเองและในต่างประเทศ เป็นที่ยอมรับและรู้จักอย่างแพร่หลาย มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และมีสรรพคุณทางยาจากการปรุงแต่งกลิ่น สี รส จากธรรมชาติ พืชผัก ดอกไม้ เครื่องเทศและผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติทั้งสิ้นและสามารถจำแนกคุณค่าอาหารไทยออกได้ 3 ด้าน ดังนี้⁶

⁵ พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์.รศ.เอกสารประกอบการสอนภูมิศาสตร์กายภาพ.(แพร่:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่,2558),หน้า 36.

⁶ ศรีสมร คงพันธุ์.ผศ. **ครัวไทยไทยสู่ครัวโลก:คลังสารสนเทศอาหารไทยอาหารท้องถิ่น.**
<https://infothaifood.wordpress.com/tag/คุณค่าอาหารไทย/>สืบค้นวันที่ 9 พฤษภาคม 2560.

1. คุณค่าทางโภชนาการ อาหารไทยแต่ละจานมีสารอาหารหลายตัว สารอาหารแต่ละตัว ร่างกายจะใช้ประโยชน์ได้ต้องทำงานร่วมกัน เช่น วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวง
2. คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงของอาหารแต่ละจาน เช่น หอมแดงและกระเทียมที่ใส่ในน้ำพริกแกงช่วยลดไขมันในเลือด เส้นใยอาหารในมะเขือพวงช่วยกวาดน้ำตาลในเลือด พริกทำให้การไหลเวียนของเลือดดี สลายลิ่มเลือด ลดความดัน
3. คุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม โดยปกติพืชผัก สมุนไพร เครื่องเทศ แต่ละอย่างจะมีรสชาติและลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง เช่น ขี้เหล็กจะมีรสขมม ยิ่งกว่ายาขมใด ๆ เพราะภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ

ในกลุ่มของอาหารพื้นบ้านภาคกลางเป็นการประกอบอาหารตามวิถีชีวิตของพื้นที่ในมิติของวิถีวัฒนธรรมเพื่อรับประทานและวัตถุประสงค์ที่มานำประกอบอาหารส่วนใหญ่เป็นของที่มีอยู่ในท้องถิ่นและตามฤดูกาลสอดคล้องกับวิถีชีวิตของท้องถิ่นชุมชนและภาคสังคมบูรณาการเข้ากับกิจกรรมทางด้านศาสนา วัฒนธรรมและประเพณีที่บ่งชี้ถึงเอกลักษณ์ความเป็นอยู่ของภาคกลางเสริมสร้างจริยธรรมอันดีจากอาหาร เน้นการรับประทานเพื่อ 1.ความอร่อยรอด เป็นการพึ่งตนเองในทางเศรษฐกิจและจิตใจ 2. อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปันผลผลิตด้วยการจำหน่ายหรือจ่ายแจกและ 3. อยู่ดี คือ สุขภาพกายและใจดีมีสุข

จึงเป็นที่มาของคณะผู้วิจัยที่จะศึกษาและมีคำถามว่า อาหารพื้นบ้านในภาคกลางของชุมชนต่าง ๆ ในสังคมไทย มีความหลากหลายมากน้อยเพียงใด มีประเภทใดบ้าง องค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารท้องถิ่นของชุมชนต่างๆ มีวิธีการทำอย่างไร สู่ความเป็นสากลอย่างไร และเพื่อที่จะนำไปสู่การศึกษาความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านของชุมชนในสังคมไทยและกระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของชุมชนในสังคมไทยและการจัดการอาหารพื้นบ้านในฐานะของปัจจัยการพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง
2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลาง
3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง

3. การออกแบบการวิจัยและขอบเขตการวิจัย

ลักษณะการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ(Qualitative Research) โดยเน้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) และเป็นการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) มีการกำหนดขอบเขตการวิจัย คือ

3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่ คณะผู้วิจัยกำหนดพื้นที่ในการศึกษาใน จังหวัดอุดรดิษฐ์และจังหวัด พิษณุโลก

3.2 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรและกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยจำแนกไว้ดังนี้ โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่าง 5 กลุ่ม ได้แก่ พระสงฆ์จังหวัด นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการ นักวิชาการด้านสาธารณสุข นักวิชาการด้านวัฒนธรรม และตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน รวมทั้งหมด 34 รูป/คน

3.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบเนื้อหาในการศึกษาที่สำคัญ เช่น องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต และจริยธรรมของชุมชนและระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง

3.4 ขอบเขตด้านระยะเวลา ระหว่างเดือนมกราคม – กันยายน 2550

3.5 วิธีการวิจัย

ลักษณะของการวิจัยเป็นการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ(Qualitative Research) โดยเน้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ(Action Research) และเป็นการวิจัยแบบผสมผสาน(Mixed Method Research) การศึกษาข้อมูลจากแหล่งปฐมภูมิ(primary Source) และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) การจัดสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) และเอกสารการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.5 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยประกอบด้วย

การวิเคราะห์เอกสารวิชาการทางด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลาง การลงพื้นที่เชิงปฏิบัติการ (Action Research) ในกลุ่มผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยมีประเด็นที่สำคัญ คือ การสัมภาษณ์เชิงลึก(In-depth Interviews) และการสนทนากลุ่มย่อย(FocusGroups Discussion) ใช้วิธีการจดบันทึก (Field Note) และบันทึกเสียงโดยใช้แท็บบันทึกเสียง

4.การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลคณะผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเอกสารวิชาการทางด้านอาหารพื้นบ้านภาคกลาง วิเคราะห์องค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านภาคกลางจากการลงพื้นที่เชิงปฏิบัติการ(Action Research) การสังเคราะห์จากการสัมภาษณ์ และสังเคราะห์ข้อมูลจากการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Groups Discussion)

5. ผลการวิจัย

ผลการศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง จากผลของการศึกษาองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคกลางเชิงเอกสาร,เชิงพื้นที่และเชิงปฏิบัติการตามวัตถุประสงค์การวิจัย ข้อที่ 1 พบว่า

ความเป็นมาของอาหารไทยภาคกลาง

จากการศึกษาเอกสาร พบว่า คนไทยบริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก โดยนิยม 2 ชนิดคือ ข้าวเหนียวและข้าวเจ้า คนไทยภาคกลางนิยมกินข้าวเจ้าเป็นหลัก ประเทศไทยที่ผูกพันกับสายน้ำเป็นหลัก ทำให้อาหารประจำครัวไทยประกอบด้วยปลาเป็นหลัก ึ่ง อาหารรสเผ็ดที่ได้จากพริก ไทยได้รับนำมาเป็นเครื่องปรุงมาจากบาทหลวงชาวโปรตุเกส ในสมัยพระนารายณ์ ประเภทผัด ได้รับมาจากชาวจีนที่อพยพมา

อยู่ในเมืองไทยในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์อาหารไทยมีจุดกำเนิดพร้อมกับการตั้งชนชาติไทยมาตั้งแต่สมัยสุโขทัยจนถึงปัจจุบัน จึงสรุปได้ดังนี้

- สมัยสุโขทัย พบว่า อาหารไทยในสมัยสุโขทัยได้อาศัยหลักฐานจากศิลาจารึก และวรรณคดี สำคัญคือ ไตรภูมิพระร่วงของพญาลิไท มีข้าวเป็นอาหารหลัก การปรุงอาหารได้ปรากฏคำว่า “แกง” ในไตรภูมิพระร่วงที่เป็นที่มาของคำว่า ข้าวหม้อแกงหม้อ ผักในศิลาจารึก คือ แพง แดง ส่วนอาหารหวานจากวัตถุดิบพื้นบ้าน

- สมัยอยุธยา ได้มีการติดต่อกับชาวต่างประเทศมากขึ้นทั้งชาวตะวันตกและตะวันออก พบว่า คนไทยกินอาหารแบบเรียบง่าย มีปลาเป็นหลัก ต้ม แกง มีการถนอมอาหาร เช่น การนำไปตากแห้ง มีอาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่น น้ำพริกกะปิ หลักฐานจากการบันทึกของบาทหลวงชาวต่างชาติในสมัยสมเด็จพระนารายณ์ เช่น ญีปุ่น โปรตุเกส สเปน เปอร์เซีย และฝรั่งเศส สำหรับอาหารจีนอยู่ในยุคกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย อาหารต่างชาติแพร่หลายอยู่ในราชสำนัก ต่อมาจึงกระจายสู่ประชาชน และกลมกลืนกลายเป็นอาหารไทยไปในที่สุด

- สมัยธนบุรี จากหลักฐานที่ปรากฏในหนังสือแม่ครัวหัว พบว่า มีความต่อเนื่องของวัฒนธรรมอาหารไทยจากกรุงสุโขทัยมาถึงสมัยอยุธยา และสมัยกรุงธนบุรี เชื่อว่าเส้นทางอาหารไทยเชื่อมจากกรุงธนบุรีไปยังสมัยรัตนโกสินทร์ โดยผ่านทางหน้าที่ราชการและสังคมเครือญาติ

- สมัยรัตนโกสินทร์จนถึงปัจจุบัน การศึกษาความเป็นมาของอาหารไทยในยุครัตนโกสินทร์จนถึงปัจจุบัน พบว่า อาหารไทยยังคงเป็นลักษณะเดียวกันกับสมัยธนบุรี แต่มีอาหารไทยเพิ่มขึ้นอีก 1 ประเภท คือ อาหารว่าง โดยได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมอาหารของประเทศจีน จากจดหมายเหตุทรงจำของกรมหลวงนรินทรเทวี มีการตั้งเครื่องตั้งสำหรับคาวหวานของพระสงฆ์ มีอาหารคาวหวานจากบทพระราชนิพนธ์กาพย์เห่เรือชมเครื่องคาวหวานของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย เป็นยุคสมัยที่มีศิลปะการประกอบอาหารที่ค่อนข้างสมบูรณ์ที่สุด มีการพัฒนาอาหารนานาชาติให้เป็นอาหารไทยและวรรณคดีไทย เรื่องขุนช้างขุนแผน สะท้อนภาพ อาหารการกินของชาวบ้าน การได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ จากราชสำนักสำหรับอาหารชาววังและจากภูมิปัญญาชาวบ้านในท้องถิ่นภาคกลาง.

องค์ความรู้และคุณค่าอาหารพื้นบ้านภาคกลาง จากการศึกษาเอกสารและลงพื้นที่ภาคกลางทั้งสองจังหวัด คือ จังหวัดอุตรดิตถ์และจังหวัดพิษณุโลก พบว่า องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคกลางมาจากปัจจัยที่สำคัญคือ

ทางด้านภูมิศาสตร์ พบว่าเป็นเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำ เหมาะแก่การเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ ข้าวปลาอาหารอุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปี จึงถือได้ว่าเป็นดินแดนซึ่งอุดมสมบูรณ์มากที่สุดในประเทศไทย และภาคกลางมีพื้นที่ภูมิประเทศอยู่ที่ราบลุ่ม มีฤดู 3 ฤดู มีพืชพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์ การทำมาหากิน ทำอาชีพในการเกษตร เป็นแหล่งอาหารขนาดใหญ่ของประเทศที่ผลิตสำหรับคนไทยทั่วประเทศและเป็นแหล่งอาหารสำคัญของการเป็นจุดเริ่มต้นจากครัวไทยสู่ครัวโลกในยุคไทยแลนด์ 4.0 และทุกครัวเรือนทำอาหารรับประทานเองทั้งอาหารคาวหวานจากวัตถุดิบในท้องถิ่นในวันในเทศกาลงานบุญมาอย่างยาวนาน

ปัจจัยทางด้านสังคม พบว่า ได้รับอิทธิพลจากการถ่ายทอดวัฒนธรรมองค์ความรู้จากข้าราชการสำนักในวังหลวง มีการปฏิบัติการสืบทอดชนิดอาหารต่างๆ ถ่ายทอดองค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน วัฒนธรรมจากข้าราชการสำนักได้แพร่กระจายสู่ประชาชนชาวภาคกลางโดยทั่วไป

ปัจจัยที่เกิดจากอิทธิพลจากต่างประเทศ พบว่า มีการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากชาวต่างประเทศ ตั้งแต่กรุงศรีอยุธยา อาหารไทยภาคกลางได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศและชาวต่างประเทศได้เข้ามาเจริญสัมพันธไมตรี เช่น ญี่ปุ่น จีน โปรตุเกส ฝรั่งเศส ฮอลันดา ได้นำวัฒนธรรมการทำอาหารเข้ามา เช่น การผัด โดยใช้น้ำมัน ชาวฮินดูใช้กะทิ เช่น ก๋วยเตี๋ยวแขก อาหารหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง มีการปรับเปลี่ยนให้เข้ากับวิถีชีวิตคนไทยได้อย่างเหมาะสม

ปัจจัยด้านตัวองค์ความรู้และคุณค่าและชนิดอาหารพื้นบ้านกลาง พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคกลางมีองค์ความรู้ที่เกิดจากการสะสมจากภาคปฏิบัติของสังคมท้องถิ่น จากครอบครัว จากชุมชน จากภาคสังคม จากแหล่งบุคคลในท้องถิ่นจึงทำให้เกิดภูมิปัญญาทางด้านอาหารพื้นบ้านที่ทรงคุณค่าทางจริยธรรม รวมถึงสร้างเสริมสุขภาวะชุมชน ในด้านของชนิดอาหารพื้นบ้านภาคกลางที่มีผลต่อการดำรงชีวิตแลงมีคุณค่าต่อร่างกายจากส่วนผสมผสานของทรัพยากรและวัตถุดิบที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ในภาคกลาง ที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน 5 หมู่ คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงอาหาร และคุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม อาหาร เน้นการรับประทานเพื่อความอยู่รอด พึ่งตนเองได้ อยู่ได้ด้วย การแบ่งปันผลผลิต อยู่ดี คือ สุขภาพกายและใจดีมีสุข ทำให้เกิดผลที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชน ต่อคุณภาพชีวิตต่อชุมชนภาคกลาง อาหารพื้นบ้านภาคกลางมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวในหลายปัจจัยแยกออกเป็นประเภทต่าง ๆ คือ

3) ประเภทอาหารคาว อาหารพื้นบ้านภาคกลาง อาหารคาว หรือเรียกตามภาษาท้องถิ่นว่า “กับข้าว” เป็นอาหารที่ใช้รับประทานคู่กับข้าว แบ่งได้หลายประเภท คือ

- อาหารประเภทแกง เป็นอาหารคาว คือ แกงเผ็ด แกงป่า แกงคั่ว แกงคั่วส้ม แกงส้ม แกงจืด แกงเลียง
- อาหารอาหารประเภทผัด อาหารประเภทผัด ผัดเป็นกับข้าว แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ผัดจืดกับผัดเผ็ด
- ประเภทเครื่องจิ้ม ประเภทเครื่องจิ้ม เป็นอาหารที่ต้องจุ่มหรือจิ้ม มีผักเป็นเครื่องจิ้ม ได้แก่ น้ำพริก เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะขามผัด น้ำพริกปูเค็ม น้ำพริกกุ้ง น้ำพริกกระท้อน น้ำพริกป่า และหลนต่างๆ
- อาหารประเภทยำ เป็นกับข้าวชนิดหนึ่ง มี 3 รสชาติ คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน โดยยำในภาคกลางโบราณมีการใส่มะพร้าวคั่ว เช่น ยำถั่วพู ยำหนังหมู และยำที่ไม่ใส่มะพร้าวคั่ว เช่น ยำวันเส้น
- อาหารประเภท ปิ้ง ย่าง ทอด นึ่ง อาหารประเภทนี้เป็นอาหารเรียกน้ำย่อย เป็นอาหารรสจัด สัตว์ที่จะนำมาใช้ ปิ้ง ย่าง นึ่ง ทอด เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา
- อาหารกลางวันประเภทจานเดียว เป็นอาหารที่ทำมาเสร็จแล้วสามารถรับประทานได้ เช่น ข้าวผัด ข้าวผัดน้ำพริกปลาเค็ม ข้าวผัดน้ำพริกปลาร้า และจำพวกก๋วยเตี๋ยวหมู ก๋วยเตี๋ยวเป็ด
- อาหารประเภทอาหารว่าง อาหารว่าง จัดเป็นอาหารมีอพิเศษ เช่น พวงมณีต่างๆ เมี่ยงพื้นบ้าน เมี่ยงคำ กระทงทอง ข้าวตังหน้าตั้ง ข้าวตังเมี่ยงลาว อาหารว่างที่เป็นน้ำ บะหมี่น้ำ ก๋วยเตี๋ยว ปัจจุบันก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ใช้เป็นอาหารจานเดียวสำหรับมื้อกลางวัน

4) อาหารหวาน อาหารหวานหรือขนมไทยเป็นอาหารที่รับประทานหลังจากรับประทานอาหารคาวแล้ว เช่น

- ประเภทหนึ่ง เชื่อม กวน อบ ฯลฯ เช่น ขนมสอดไส้ ขนมกล้วย ถั่วกวน ลูกตาลลอยแก้ว จาวตาลเชื่อม และขนมหม้อแกง
- ประเภทอาหารหวานที่รับประทานคู่กับข้าวไทย คือ ขนมน้ำกะทิขนมน้ำเชื่อม ขนมเชื่อม ขนมกวน ขนมหนึ่ง ขนมทอด ขนมฉาบ และขนมจาก

3. ผลการศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและ จริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคกลาง ตามวัตถุประสงค์ ข้อที่ 2 เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลาง พบว่า

- กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคกลางจังหวัดอุดรดิตถ์ พบว่า มีกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านอย่างเป็นระบบ ด้วยความร่วมมือของทุกภาคส่วนมีวัดเป็นศูนย์กลางในการดำเนินการของกิจกรรมอาหารพื้นบ้าน ร่วมกับสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) วัฒนธรรมตำบล อสม. ชุมชน การตั้งกลุ่มในชุมชนเพื่อรวบรวมแลกเปลี่ยนเรียนรู้อาหารพื้นบ้าน มีพื้นที่ปลูกผักพื้นบ้าน มีการกำหนดราคาอาหารพื้นบ้านที่ยุติธรรม และสืบสานวัฒนธรรมท้องถิ่น เผยแพร่องค์ความรู้ผ่านเสียงตามสาย แผ่นพับ ในส่วนปัจจัยที่เกื้อหนุนปัจจัยกระบวนการอาหารพื้นบ้านภาคกลาง พบว่า มีต้นทุนทางพื้นที่ คนท้องถิ่นต้องรักท้องถิ่น การสืบสานองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านจากผู้สูงอายุเกิดภูมิปัญญาท้องถิ่น กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน พบว่า เกิด “ชุมชนปลูกผักปลอดสารพิษสวนครัวรั้วกินได้” ในทางพระพุทธศาสนา พบว่า อาหารพื้นบ้านเป็นบ่อเกิดของชุมชนเป็นต้นทางวัฒนธรรมและประเพณี การแบ่งปันวัตถุดิบจากพืชผัก “หัวไร่ปลายนา” สู่ความเอื้อเพื่อ “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” ในกระบวนการเหล่านี้มีวัดเป็นศูนย์กลาง และภาครัฐ 6 องค์กร ในท้องถิ่น

- กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลางจังหวัดพิษณุโลก พบว่า กระบวนการจัดการอาหารที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรม จังหวัดพิษณุโลกมีการรณรงค์เกี่ยวกับสุขภาพของพระสงฆ์และชุมชนอันเกิดจากการบริโภคอาหารพื้นบ้าน จากการประชาสัมพันธ์ของงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลพุทธชินราช และความร่วมมือของวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกที่ทำอย่างเป็นระบบ คือ มีแผนงานปฏิบัติการอาหารพื้นบ้านและส่งต่อข้อมูลต่างๆ ลงสู่ชุมชนผ่านองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและองค์กรทางพระพุทธศาสนา คือ วัด ซึ่งเป็นศูนย์กลางและภาครัฐ 6 องค์กรที่ร่วมคิดร่วมทำในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมจากอาหารพื้นบ้านของภาคกลาง

4.วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลางตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3.

ความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง พบว่า ในเชิงภูมิศาสตร์ของพื้นที่ภาคกลางตอนบน ได้แก่บริเวณตั้งแต่จังหวัดนครสวรรค์ขึ้นไปทางตอนบน ครอบคลุมพื้นที่ในเขตจังหวัดกำแพงเพชร พิจิตร พิษณุโลก สุโขทัยและอุดรดิตถ์ รวมทั้งบางบริเวณจังหวัดเพชรบูรณ์ ภูมิประเทศเป็นพื้นที่ราบกว้างใหญ่ของประเทศ คนสัมพันธ์กับธรรมชาติประชาชนส่วนใหญ่จึงมีอาชีพทางการเกษตร พืชหลัก คือ การปลูกข้าว การปลูกพืชผักผลไม้ชนิดต่างๆ ซึ่งเป็นบ่อเกิดของอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่น และ

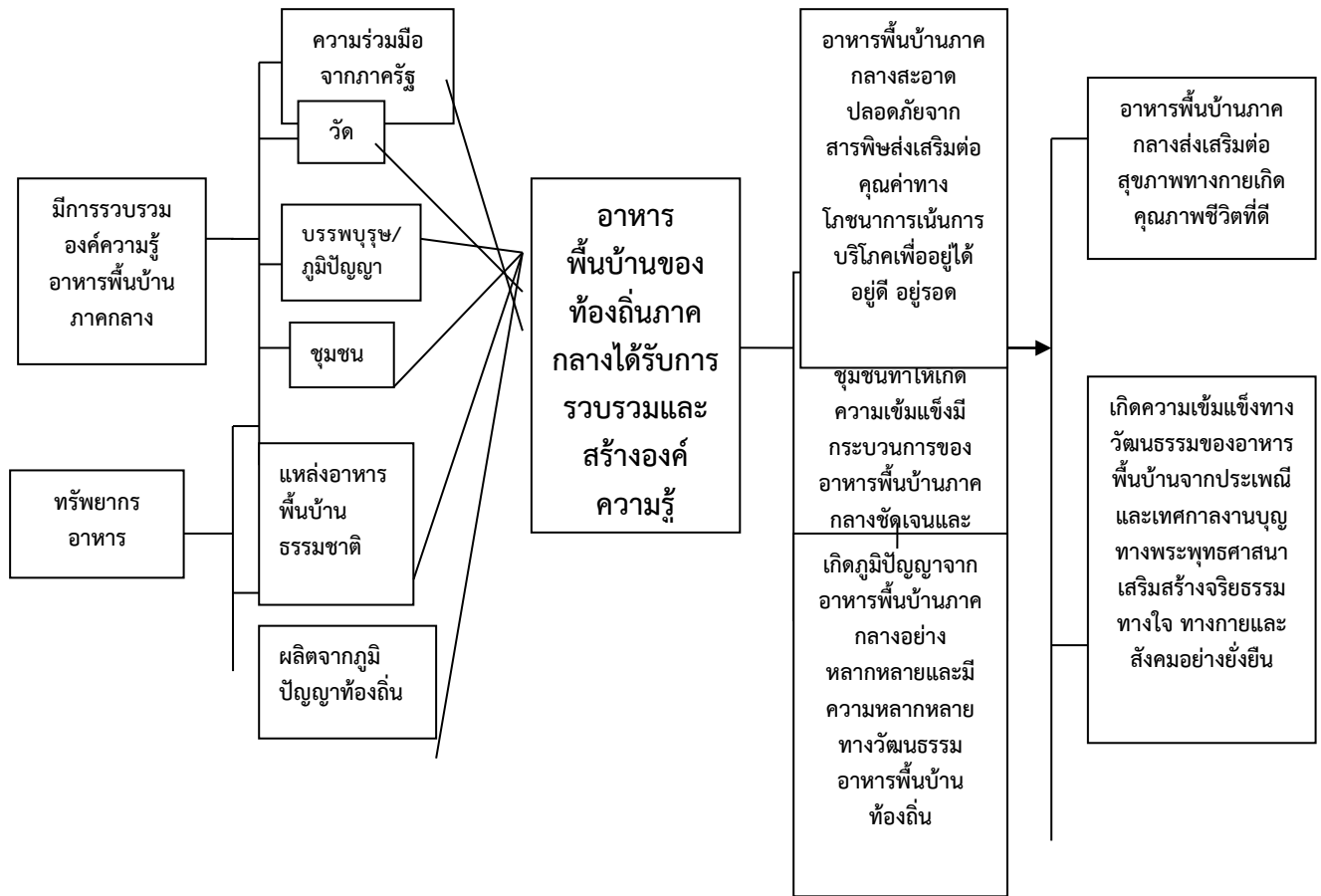
พบว่า ภาคกลางเป็นแหล่งอาหารขนาดใหญ่ของประเทศที่ผลิตสู่ตลาดภายในประเทศและภายนอกประเทศเป็นแหล่งต้นกำเนิดต้นแม่น้ำเจ้าพระยาและต้นกำเนิดของอาหารไทยภาคกลางจากครัวไทยสู่ครัวโลก มีความเข้มแข็งทางอาหารจากวัตถุดิบธรรมชาติที่นำมาผลิตเป็นสินค้าทางอาหารพื้นบ้าน เป็นที่ยอมรับในประเทศและต่างประเทศ จึงเกิดแบรนด์อาหารไทยไปสู่เวทีโลกในยุคไทยแลนด์ 4.0

ในเชิงระบบความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นกับชุมชนและสังคม พบว่า อาหารพื้นบ้านเป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชนในสังคม คนสัมพันธ์กับวิถีท้องถิ่น อาหารพื้นบ้านมีคุณค่าต่อสุขภาพตามหลักสุขอนามัย 5 หมู่ คู่ชุมชนคู่วิถีไทย และพิธีสำคัญทางพระพุทธศาสนา เพื่อไม่ให้อาหารพื้นบ้านสูญหายไป คือการสร้างความเข้มแข็งกับภาคสังคม ผู้ครอบครัว ผู้ชุมชน ผู้สถานศึกษาโดยการสร้างหลักสูตรท้องถิ่นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านใกล้ตัวสอดคล้องกับวิชาภูมิศาสตร์ท้องถิ่นของเราในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาเป็นการปลูกฝังข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นให้กับเยาวชนของชาติได้เข้าใจรับรู้คุณประโยชน์ของอาหาร สร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชน ทางร่างกายและจิตใจเป็นการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมโดยมีวัดในท้องถิ่นและชุมชนเป็นศูนย์รวมด้านจิตใจ ด้านประเพณีและวัฒนธรรมจากอาหารพื้นบ้าน

นอกจากนั้น พบว่า องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านที่มีอยู่ในชุมชนเป็นความรู้ของชาวบ้านได้รับการฟื้นฟูรวบรวมรักษาการค้นหากฎมรดกภูมิปัญญาท้องถิ่นจากบรรพบุรุษ จากการประกอบอาชีพ การทำมาหากิน ในภาคเกษตรกรรม ภาคบริการ “การปลูกพืชผักสวนครัวรั้วกินได้” เป็นกุศโลบายอย่างแยบยลของบรรพบุรุษต่อการยังชีพของชุมชน การแลกเปลี่ยนอาหารการกิน “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” เป็นองค์ความรู้ที่ทรงคุณค่าในเชิงภูมิปัญญาที่ได้สร้างสรรค์จากรุ่นสู่รุ่น มีการรักษาภูมิปัญญาโดยบูรณาการองค์ความรู้เก่ากับองค์ความรู้ใหม่ให้เหมาะสมกับศาสตร์สมัยใหม่โดยที่ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งหายไป

สำหรับผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง พบว่า ในด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนในภาคกลาง ยังคงมีความเข้มแข็งจากการรณรงค์ด้านอาหารผ่านวัด พระสงฆ์ โดยเน้นอาหารสะอาดปลอดภัย ซึ่งให้เห็นถึงพิษภัยของอาหารที่ไม่ได้คุณภาพขยายเป็นองค์ความรู้สู่ชุมชน จึงเกิดตลาดทำน้ำไท-ยวน เป็นแหล่งอาหารพื้นบ้าน ที่ชุมชนอยู่ได้ตลาดอยู่ได้ ผลที่ติดตามมา คือ คุณภาพชีวิตที่ดีของชุมชน การได้รับความร่วมมือจากองค์กรภาครัฐ วัด ชุมชน เป็นกระบวนการที่ชัดเจน มีตลาดสีเขียวที่โรงพยาบาลพุทธชินราช แหล่งปลูกผักปลอดสารพิษที่บางระกำ และตลาดวิถีชุมชน คนพิษณุโลก ที่สร้างคุณค่าของภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านเป็นมรดกทางวัฒนธรรม เกิดพื้นที่หรือเส้นทางวัฒนธรรมที่สะท้อนเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางวัฒนธรรมทางอาหารพื้นบ้านภาคกลางต่อไป

ในกระบวนการที่นำไปสู่ความเข้มแข็งของอาหารพื้นบ้านจากผลของการวิจัยดังกล่าว พบว่า คนในท้องถิ่นและองค์กรของภาครัฐในท้องถิ่นรณรงค์ร่วมกันกับชุมชนอย่างเข้มแข็ง ผลกระทบจากภายนอกที่เป็นเทคโนโลยีฯ ด้านอาหารสมัยใหม่จึงไม่น่ากลัวว่าเด็กๆ และคนรุ่นใหม่จะละเลยต่ออาหารพื้นบ้านภาคกลาง และสรุปตามกรอบแนวคิดแนวคิดของการวิจัยตามโจทย์การวิจัย คือ “อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมภาคกลาง” ดังนี้



6. อภิปรายผล

จากผลของการวิจัย พบว่า จากผลของวิจัยและการวิเคราะห์ความเป็นมาของอาหารพื้นบ้านภาคกลางพื้นที่และองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง พบว่า อาหารภาคกลางและอาหารพื้นบ้านภาคกลางมีประวัติความเป็นมาตั้งแต่แผ่นดินสมัยกรุงสุโขทัยจนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ปัจจุบัน ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศและราชสำนัก จากประวัติศาสตร์,วรรณคดีไทยพัฒนาปรับเป็นอาหารพื้นบ้านท้องถิ่นภาคกลาง และภาคกลางเป็นแหล่งอาหารสำคัญของประเทศ และวิถีชีวิตของคนภาคกลางมีอาชีพทางการเกษตรกรรม มีความอุดมสมบูรณ์เชิงพื้นที่จึงเป็นพื้นฐานของความเป็นอยู่เกิดประเพณีวัฒนธรรมทางอาหารจากวัตถุดิบและผลิตเป็นอาหารสอดคล้องกับลักษณะทางด้านภูมิศาสตร์กายภาพ องค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคกลางมีประวัติความเป็นมายาวนานและคนภาคกลางคนภาคกลางนิยมรับประทานข้าวเจ้าเป็นหลักสอดคล้องกับสุวัฒนา เลียบวัน¹ กล่าวว่า ภาคกลางเป็นเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำเหมาะแก่การเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ ข้าวปลาอาหารอุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปี เป็นดินแดนซึ่งอุดมสมบูรณ์มากที่สุดในประเทศไทย และองค์ความรู้ยังได้รับการสืบ

¹ สุวัฒนา เลียบวัน, อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง,(กรุงเทพฯ:(อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด(มหาชน), 2545),หน้า 35

สานจากยุคสมัยต่างๆ จากบรรพบุรุษสู่ภูมิปัญญาท้องถิ่น มีการรวบรวมเป็นกระบวนการสอดคล้องกับผลของการลงพื้นที่วิจัยทั้งที่จังหวัดอุตรดิตถ์และจังหวัดพิษณุโลก² คือได้รับการอนุรักษ์องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านภาคกลางผ่านองค์กรหลัก 6 องค์กรในพื้นที่ อาหารพื้นบ้านภาคกลางสามารถแยกประเภทได้สองกลุ่ม คืออาหารคาว และอาหารหวาน อาหารพื้นบ้านภาคกลางมีคุณค่าต่อร่างกายจากส่วนผสมผสานของวัตถุดิบคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน 5 หมู่ คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพร และคุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม เน้นการรับประทานเพื่อความอยู่รอด พึ่งตนเองได้ อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปันผลผลิต อยู่ดี คือสุขภาพกายและใจ เกิดผลที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชน ต่อคุณภาพชีวิตต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนภาคกลางสอดคล้องกับทฤษฎีของ Maslow's Hierarchy of Needs คือ ความต้องการขั้นพื้นฐานทางกายและทางใจของมนุษย์

ผลการศึกษาระบบการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคกลาง มีกระบวนการจัดการอย่างเป็นระบบ มีการร่วมคิดร่วมทำของคนในท้องถิ่นแบบบูรณาการจำนวน 6 องค์กรละมีปัจจัยที่เกื้อหนุนกระบวนการอาหารพื้นบ้านภาคกลาง มีต้นทุนทางพื้นที่ คนท้องถิ่นต้องรักท้องถิ่นมีกระบวนการพัฒนาคุณภาพชีวิตเกิด “ชุมชนปลูกผักปลอดสารพิษสวนครัวรั้วกินได้” ในทางพระพุทธศาสนา อาหารพื้นบ้านเป็นบ่อเกิดของชุมชนเป็นต้นทางวัฒนธรรมและประเพณี มีวัดเป็นศูนย์กลาง ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชน

ผลการวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง พบว่า ในเชิงภูมิศาสตร์ ประชาชนส่วนใหญ่จึงมีอาชีพทางการเกษตร คือ การปลูกข้าว การปลูกพืชผักผลไม้ชนิดต่างๆ ซึ่งเป็นบ่อเกิดของอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่น เป็นแหล่งอาหารขนาดใหญ่ของประเทศที่ผลิตสู่ตลาดภายในประเทศและภายนอกประเทศเป็นต้นกำเนิดของอาหารไทยภาคกลางจากครัวไทยสู่ครัวโลก จึงเกิดแบรนด์อาหารไทยไปสู่เวทีโลกในยุคไทยแลนด์ 4.0ซึ่งมีความสัมพันธ์กับธรรมชาติกับคนในท้องถิ่น สอดคล้องกับวัฒนา เลียบวัน กล่าวว่า ภาคกลางเป็นเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำ อาหารอุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปี ของประเทศ ในเชิงระบบความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นกับชุมชนและสังคม พบว่าอาหารพื้นบ้านเป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชนในสังคม ปัจจุบันการบริโภคอาหารเปลี่ยนไป แต่อาหารพื้นบ้านมีคุณค่าต่อสุขภาพตามหลักสุขอนามัย 5 หมู่ อยู่คู่ชุมชนคู่วิถีไทย การสร้างความเข้มแข็งกับภาคสังคม สู่ครอบครัว สู่ชุมชน สู่สถานศึกษาโดยการสร้างหลักสูตรท้องถิ่นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านใกล้ตัวสอดคล้องกับวิชาภูมิศาสตร์ท้องถิ่นของเราให้กับเยาวชนของชาติได้เข้าใจรับรู้คุณประโยชน์ของอาหารพื้นบ้าน ทาง

² การสัมภาษณ์ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์.เจ้าคณะตำบลน้ำอ่างและเจ้าอาวาสวัดไชยมงคล บ้านน้ำอ่าง อำเภอตรอน จังหวัดอุตรดิตถ์.ประธานวัฒนธรรมจังหวัดอุตรดิตถ์และประธานวัฒนธรรมตำบลน้ำอ่าง จังหวัดอุตรดิตถ์.ประธานชมรมผู้สูงอายุบ้านน้ำอ่างและข้าราชการบำนาญภูมิปัญญาชาวบ้าน อ.ตรอน จ.อุตรดิตถ์กลุ่มสตรีบ้านน้ำอ่าง อ.ตรอน จ.อุตรดิตถ์.เจ้าอาวาสวัดราชบูรณะ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก.ผู้อำนวยการส่วนส่งเสริมวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก.ประธานสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก.ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพุทธชินราชนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพิษณุโลก องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและชุมชนท้องถิ่นทั้งสองจังหวัด

ร่างกายและจิตใจ การแลกเปลี่ยนอาหาร “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” การรักษาภูมิปัญญาโดยบูรณาการองค์ความรู้เก่ากับองค์ความรู้ใหม่ให้เหมาะสมกับศาสตร์สมัยใหม่โดยที่ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งหายไป

สำหรับผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง พบว่า อาหารพื้นบ้านของชุมชนในภาคกลาง ยังคงมีความเข้มแข็งจากการรณรงค์ด้านอาหารผ่านวัด พระสงฆ์ โดยเน้นอาหารสะอาดปลอดภัย ซึ่งให้เห็นถึงพิษภัยของอาหารที่ไม่ได้คุณภาพขยายเป็นองค์ความรู้สู่ชุมชน เกิดแหล่งปลูกผักปลอดสารพิษ เสริมสร้างคุณค่าของภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชุมชน เกิดพื้นที่เส้นทางวัฒนธรรมพื้นบ้านสะท้อนเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นที่สอดคล้องกับพาดินพันธ์ ฉัตรอำไพวงศ์ กล่าวว่³ วัฒนธรรมอาหารเป็นแบบอย่างการดำเนินชีวิตทางอาหาร ซึ่งประกอบด้วยความรู้ความเชื่อ ค่านิยมที่เกี่ยวกับอาหาร ตลอดจนวิธีการต่างๆ ที่เกิดจากการประดิษฐ์คิดค้นสร้างหรือทำขึ้นซึ่งบุคคลได้เรียนรู้และรับถ่ายทอดต่อกัน จากรุ่นหนึ่งสู่อีกุ่นหนึ่ง

ในกระบวนการที่นำไปสู่ความเข้มแข็งของอาหารพื้นบ้าน พบว่า คนในท้องถิ่นและองค์กรของภาครัฐในท้องถิ่นให้ความสำคัญและรณรงค์ร่วมกันกับชุมชนอย่างเข้มแข็ง ผลกระทบจากภายนอกที่เป็นเทคโนโลยีของอาหารสมัยใหม่จึงไม่น่ากลัวว่าเด็กๆและคนรุ่นใหม่จะละเลยต่ออาหารพื้นบ้านและสิ่งที่เป็นที่ปัจจัยสำคัญจากอาหารพื้นบ้านคือการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีอาหารพื้นบ้านจึงคงความสำคัญกับวิถีสังคมสอดคล้องกับพญา สายหู กล่าวว่⁴โดยธรรมชาติของคนนั้นๆ ตามปกติวิสัยของคน เมื่อเกิดความหิวจะมุ่งหาแต่อาหารที่เคยชินก่อน เช่น คนไทยหิวจะเรียกหาข้าวและกับที่ปรุงแต่รสชาติประจำที่ชอบ หรืออาหารประจำท้องถิ่นของตัวเอง

7. ข้อเสนอแนะ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) อาหารพื้นบ้านภาคกลาง มีประเภทอาหารหลากหลาย และปรุงจากวัตถุดิบในท้องถิ่นตามฤดูกาล รสชาติอาหารไม่เผ็ดมากครบถ้วนตามหลักสุขอนามัย และบางประเภทอาหารได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศจากราชสำนัก มีการพัฒนาเป็นอาหารพื้นบ้านที่สามารถนำมาประกอบอาชีพเสริมสร้างทางด้านเศรษฐกิจ สร้างรายได้และส่งเสริมให้คนในชุมชนได้ผลิตและบริโภคเป็นอาหารหลักเพื่อสุขภาพทางกายทางใจที่ดี 2) อาหารพื้นบ้านภาคกลางได้รับการรวบรวมองค์ความรู้ผ่านองค์กรในท้องถิ่นด้านภูมิปัญญา ควรรักษาและพัฒนาต่อยอด ทั้งการผลิต การรักษาคุณภาพอาหารให้คงอยู่ชุมชนและสังคมของภาคกลาง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษากระบวนการผลิตการปรุงอาหารพื้นบ้านอย่างเป็นระบบและทำเป็นหลักสูตรท้องถิ่นในกลุ่มของอาหารพื้นบ้านในสถานศึกษาเป็นวิธีการที่จะส่งผ่านความรู้ให้กับเยาวชนของชาติที่จะรักษาอาหารพื้นบ้านให้คงอยู่ตลอดไป 2) ควรศึกษาและจัดประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคกลางและ

³ พาดินพันธ์ ฉัตรอำไพวงศ์ และคณะ (การศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาคกลาง. 2544,ไม่ปรากฏเลขหน้า)

⁴ พญา สายหู, วัฒนธรรมอาหาร. (2534 : ไม่ปรากฏเลขหน้า)

จัดรูปแบบของอาหารพื้นบ้านที่ใช้ในวิถีชุมชนตามประเพณีและวัฒนธรรมและทางพระพุทธศาสนาให้ชัดเจน

8.กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนงบประมาณการทำวิจัยจาก สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

9.เอกสารอ้างอิง

ดวงเด่น บุญปรกรศ.ดร.รายงานการวิจัย **ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหาร :กรณีศึกษาครอบครัวไทยภาค**

กลาง. วารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ.ปีที่ 29 ฉบับที่ 1 เมษายน-กันยายน 2559.

ประหยัด สายวิเชียร. รายงานการวิจัยเรื่อง “**อาหารวัฒนธรรมและสุขภาพ**” เชียงใหม่:

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ,2547.

พระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 กระทรวงสาธารณสุข 8 พฤษภาคม 2522.

พัฒนา วิศวะ. **ความหมายของวัฒนธรรม.** กรุงเทพฯ:มปท.,2549.

พัทธา สายหุ, **วัฒนธรรมอาหาร.** (2534 : ไม่ปรากฏเลขหน้า)

พานีพันธ์ ฉัตรอำไพวงศ์ และคณะ (การศึกษาภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านไทยภาค

กลาง. 2544,ไม่ปรากฏเลขหน้า)

พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์.รศ.**เอกสารประกอบการสอนภูมิศาสตร์กายภาพ.**แพร่:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่,2558.

ศรีสมร คงพันธุ์.ผศ. **ครัวไทยสู่ครัวโลก:คลังสารสนเทศอาหารไทยอาหาร**

ท้องถิ่น .<https://infothaifood.wordpress.com/tag/คุณค่าอาหารไทย/>.สืบค้นวันที่ 9

พฤษภาคม 2560

สุวัฒนา เลียบวัน, **อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง,**กรุงเทพฯ:อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด

(มหาชน, 2545).

**ภาคผนวก ข. ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์และกิจกรรมที่วางแผนงานที่วางแผนไว้
และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการและผลที่ได้รับของโครงการ**

ชื่อเรื่อง

อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลาง
“Local Food: The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics In
Central communities”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง
2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลาง
3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง

สรุปผลการดำเนินการตามแผนงาน/กิจกรรมตาม Proposal Research ในรอบ 12 เดือน

ตามแผนงาน		ปฏิบัติจริง	สนับสนุน วัตถุประสงค์	ร้อยละ ความพึง พอใจต่อ ผลสำเร็จ
กิจกรรม	ผลที่คาดว่าจะได้รับ	ผลที่ได้จริง		
1.ศึกษาข้อมูลปฐมภูมิ/ทุติยภูมิ -เอกสารปฐมภูมิองค์ ความรู้และคุณค่าของอาหาร พื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุข ภาวะของชุมชนในภาคกลาง - สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview)พระครูอดุลจารวรรณ เนายนเรศ น้อยทัน.นายลำอิ่ง อินทรวงศ์.นายมัด พรหมน้ำอ่าง นายสยอง มามิ่งและกลุ่มสตรี บ้านน้ำอ่าง เกี่ยวกับอาหาร พื้นบ้าน :กระบวนการจัดการเพื่อ คุณภาพชีวิตและจริยธรรมทาง สังคมในชุมชนภาคกลาง	ข้อมูลเกี่ยวกับอาหาร พื้น บ้าน : กระบวนการจัดการ เพื่อคุณภาพชีวิตและ จริยธรรมทางสังคม ในชุมชนภาคกลาง ของพื้นที่และกลุ่ม ตัวอย่างที่กำหนดใน โครงการวิจัย	ได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับ อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการ เพื่อคุณภาพชีวิตและ จริยธรรมทางสังคม ในชุมชนภาคกลาง ของพื้นที่และกลุ่ม ตัวอย่างที่กำหนดใน โครงการวิจัย	ข้อที่ 1	100 %

<p>- การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Groups Discussion) พระศรีรัตนมณี.ดร.พระครูสิทธิธรรมวิรัช, ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพุทธชินราช,คุณสุวิมล เกตุศรีมรินทร์, ดร.เปรมฤดี ชามพูนท,นางสุมณฑา ดีบ้านคลอง,ผศ.ปัญญานามสง่าและกลุ่มตัวแทนชุมชนเกี่ยวกับองค์ความรู้อาหารและกระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลาง</p>				
<p>2. เอกสารทฤษฎีภูมิเกี่ยวกับองค์ความรู้อาหารและกระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลาง อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลาง</p>	<p>ข้อมูลเกี่ยวกับ องค์ความรู้อาหารและกระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลางของพื้นที่และกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดในโครงการวิจัย</p>	<p>ได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมของนักวิชาการทางอาหารและกระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลาง</p>	<p>ข้อที่ 2</p>	<p>100 %</p>
<p>3.วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง</p>	<p>ข้อมูลเกี่ยวกับการอาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลาง</p>	<p>ได้ทราบข้อมูลการวิเคราะห์อาหารพื้นบ้าน:กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลาง</p>	<p>ข้อ 3</p>	<p>100 %</p>
<p>4. การเขียนรายงานการวิจัย</p>	<p>รายงานเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลาง</p>	<p>1.ได้ทราบองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง</p>	<p>ที่ 1-3</p>	<p>100 %</p>

	วัตถุประสงค์ทั้ง 3 ข้อ	<p>2. ได้ ท ร า บ กระบวนการจัดการ อาหารในการส่งเสริม คุณภาพชีวิตและ จริยธรรมของชุมชน ในภาคกลางจากกลุ่ม ตัวอย่างที่กำหนด</p> <p>3. ได้ องค์ความรู้จาก การวิเคราะห์ระบบ ความสัมพันธ์และ ผลกระทบของอาหาร พื้นบ้านที่มีต่อชุมชน ในภาคกลาง</p>		
--	------------------------	---	--	--

ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆต่อ มจร.

ลงชื่อ

(รศ.พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์)

หัวหน้าโครงการวิจัยผู้รับทุน

วันที่ เดือนกุมภาพันธ์ พุทธศักราช 2561

ภาคผนวก ค. ตัวอย่างแบบสัมภาษณ์โครงการวิจัย
แนวคำถาม สำหรับการสัมภาษณ์
อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทาง
สังคมในชุมชนภาคกลาง(จังหวัดอุตรดิตถ์)

ผู้ให้ข้อมูล.....
 เจ้าอาวาสวัดหรือผู้ที่ได้รับมอบหมายวัด.....
 นักวิชาการด้านสาธารณสุข/นักวิชาการด้านอาหาร / นักโภชนาการ/ นักวิชาการด้านวัฒนธรรม.....
 ตัวแทนชุมชนที่มีส่วนร่วมในการจัดการอาหารพื้นบ้าน.....
 วัน เดือน ปีที่เข้าสัมภาษณ์ / สันทนากลุ่ม

1. คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์/สนทนานี้เป็นส่วนหนึ่งการวิจัย เรื่อง อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลาง
2. ข้อมูลของท่านจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปส่งเสริม พัฒนา อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลางอย่างเหมาะสม
3. ข้อมูลของท่านจะนำไปวิเคราะห์ในภาพรวมไม่แยกเป็นรายบุคคลจะไม่มีผลใด ๆ ต่อตัวท่านทั้งสิ้น

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ความรู้และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อการเสริมสร้างด้านสุขภาวะของชุมชนในภาคกลาง
2. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลาง
3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง

สำหรับผู้ประกอบอาหารพื้นบ้าน(อุตรดิตถ์)

1. ส่วนประกอบของอาหารพื้นบ้าน

ข้าวพันผัก		แกงขี้เหล็ก	
ส่วนประกอบ	จำนวน	ส่วนประกอบ	จำนวน

แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์และการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติการ
อาหารพื้นบ้านภาคกลาง : กระบวนการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทาง
สังคมในชุมชนภาคกลาง

(สำหรับนักโภชนาการ/นักวิชาการด้านอาหาร/ภูมิปัญญาชาวบ้านด้านสมุนไพร)

1. ข้าวพันผัก

1.1 คุณค่าด้านโภชนาการ (ได้รับสารอาหารแต่ละหมู่จากส่วนประกอบแต่ละอย่าง มากน้อย
อย่างไร, มีปริมาณพลังงาน, ปริมาณน้ำตาล, ฯลฯ เป็นอย่างไร)

ส่วนประกอบ	คุณค่าด้านโภชนาการ

1.2 คุณค่าทางเวชการ (ส่วนประกอบแต่ละอย่างที่เป็นสมุนไพรมีคุณค่าทางเวชการอย่างไร)

ส่วนประกอบสมุนไพร	คุณค่าทางเวชการ

2. แกงขี้เหล็ก

2.1 คุณค่าด้านโภชนาการ (ได้รับสารอาหารแต่ละหมู่จากส่วนประกอบแต่ละอย่าง มากน้อย
อย่างไร, มีปริมาณพลังงาน, ปริมาณน้ำตาล, ฯลฯ เป็นอย่างไร)

ส่วนประกอบ	คุณค่าด้านโภชนาการ

2.2 คุณค่าทางเวชการ (ส่วนประกอบแต่ละอย่างที่เป็นสมุนไพรมีคุณค่าทางเวชการอย่างไร)

ส่วนประกอบสมุนไพร	คุณค่าทางเวชการ

แนวคำถามสำหรับการเสวนากลุ่ม

อาหารพื้นบ้านภาคกลาง : กระบวนการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม
ในชุมชนภาคกลาง

(สำหรับพระสงฆ์/นักวัฒนธรรมท้องถิ่น/องค์กร, ผู้นำท้องถิ่น/องค์กรภาคเอกชน/องค์กรทางสังคม)

1	ท่านคิดว่าชุมชนของท่านมีความมั่นคงทางอาหารหรือไม่ มีในระดับใด ทรัพยากรด้านอาหารในชุมชนมีเพียงพอหรือไม่
2	อาหารพื้นบ้านในภาคกลางสงขลามีกี่ประเภท อะไรบ้าง ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายคืออาหารพื้นบ้านประเภทใด ชนิดใด
3	ปัจจัยที่เกื้อหนุนในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางมีอะไรบ้าง
4	กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านในภาคกลางทำให้เกิดวัฒนธรรมด้านอาหารอย่างไรบ้าง ปัจจุบันวัฒนธรรมเหล่านั้นยังคงสืบทอดหรือมีแนวโน้มไปในทิศทางใด มีกระบวนการอย่างไรที่จะส่งเสริมและรักษาวัฒนธรรมด้านอาหารและการบริโภคของชาวอุตรดิตถ์ให้ดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างงดงามและยั่งยืนตลอดไป
5	กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านในภาคกลางทำให้เกิดคุณธรรม จริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลางอย่างไรบ้าง
6	กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนภาคกลางอย่างไร
7	กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านทำให้เกิดภูมิปัญญาในการดำรงชีวิตของชาวบ้านในอุตรดิตถ์อย่างไร
8	อาหารพื้นบ้านภาคกลางมีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนอย่างไรบ้าง
9	มีกระบวนการหรือวิธีการส่งเสริมการจัดการอาหารด้านสาธารณสุขและการโภชนาการในการทำอาหาร อย่งไรบ้าง
10	องค์กรหรือหน่วยงานของรัฐ/เอกชน/ชุมชนมีวิธีการเสริมสร้างองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านอย่างไรบ้าง
11	สถานการณ์ด้านการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชนในปัจจุบันเป็นอย่างไร มีแนวโน้มอย่างไร
12	องค์กรหรือหน่วยงานของรัฐ/เอกชน/ชุมชน มีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้ชุมชนเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้านและส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนได้บริโภคอาหารพื้นบ้านต่อไปอย่างมั่นคง
13	องค์กรหรือหน่วยงานของรัฐ/เอกชน/ชุมชน มีวิธีการอนุรักษ์และส่งเสริมกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านอย่างไรบ้าง
14	การดำรงชีวิตของคนในชุมชนในปัจจุบันมีผลกระทบต่อกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางอย่างไรบ้าง มีแนวทางอย่างไรต่อการแก้ปัญหาผลกระทบเหล่านั้น

3. เพื่อวิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง

การใช้เทคนิค SWOT และการถ่ายภาพเพื่อศึกษาอาหารพื้นบ้าน และแนวทางการเสริมสร้าง
การเรียนรู้ของแหล่งอาหารในประเทศไทย โดยมุ่งเน้นการเชื่อมโยงความรู้

รายชื่อผู้ให้ข้อมูลด้านการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลาง จังหวัดอุตรดิตถ์

บุคคล/ประเภทข้อมูล	ชื่อ - สกุล	อายุ	ที่อยู่/ที่ทำงาน
การประกอบอาหาร-ข้าวพัน ผัก	1.		
การประกอบอาหาร-แกง ขี้เหล็ก	2.		
ข้อมูลด้านโภชนาการ/ สาธารณสุข	3.		
ข้อมูลด้านสมุนไพร	4.		
การเสวนากลุ่ม			
องค์กรทางศาสนา (ข้อมูลด้านคุณธรรม/ จริยธรรม)	5.		
นักวัฒนธรรมท้องถิ่น/ปราชญ์ ชาวบ้าน (ข้อมูลด้าน วัฒนธรรม/ภูมิปัญญา ท้องถิ่น)	6.		
	7.		
ผู้นำชุมชน - องค์กรภาครัฐ (ข้อมูลด้านการจัดการอาหาร พื้นบ้านและผลกระทบ)	8.		
องค์กรภาคเอกชน - การ ท่องเที่ยว, ร้านอาหาร, โรงแรม ที่พัก (ข้อมูลด้านการจัดการ อาหารพื้นบ้านและ ผลกระทบ)	9.		
	10.		
	11.		
ผู้นำกลุ่มองค์กรภาคสังคม (ข้อมูลด้านการจัดการอาหาร พื้นบ้านและผลกระทบ)	12.		

ขอขอบคุณในความร่วมมือนะทุกท่าน

2. วิธีการ/ขั้นตอนในการประกอบอาหาร

แกงเลียง	น้ำพริกเงาะ

3. ภูมิปัญญาหรือเทคนิคในการจัดการเพื่อให้อาหารพื้นบ้านมีคุณค่าหรือเพิ่มคุณค่ามากขึ้น

แกงเลียง	น้ำพริกเงาะ

4. ข้อเสนอแนะในการการพัฒนาวิธีการหรือกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านให้มีคุณค่าและคงอยู่ใน/สังคมไทย

.....

.....

แนวคำถามสำหรับการเสวนากลุ่ม

อาหารพื้นบ้านภาคกลาง : กระบวนการจัดการอาหารเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคม
ในชุมชนภาคกลาง

(สำหรับพระสงฆ์/นักวัฒนธรรมท้องถิ่น/องค์กร, ผู้นำท้องถิ่น/องค์กรภาคเอกชน/องค์กรทางสังคม)

1	ท่านคิดว่าชุมชนของท่านมีความมั่นคงทางอาหารหรือไม่ มีในระดับใด ทรัพยากรด้านอาหารในชุมชนมีเพียงพอหรือไม่
2	อาหารพื้นบ้านในภาคกลางพิชณูโลกมีกี่ประเภท อะไรบ้าง ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันแพร่หลายคืออาหารพื้นบ้านประเภทใด ชนิดใด
3	ปัจจัยที่เกื้อหนุนในกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางมีอะไรบ้าง
4	กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านในภาคกลางทำให้เกิดวัฒนธรรมด้านอาหารอย่างไรบ้าง ปัจจุบันวัฒนธรรมเหล่านั้นยังคงสืบทอดหรือมีแนวโน้มไปในทิศทางใด มีกระบวนการอะไรบ้างที่จะส่งเสริมและรักษาวัฒนธรรมด้านอาหารและการบริโภคของชาวภาคชาวพิชณูโลกให้ดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างงดงามและยั่งยืนตลอดไป
5	กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านในภาคกลางทำให้เกิดคุณธรรม จริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลางอย่างไรบ้าง
6	กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคใดทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนภาคกลางอย่างไร
7	กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านทำให้เกิดภูมิปัญญาในการดำรงชีวิตของชาวภาคกลางอย่างไร
8	อาหารพื้นบ้านภาคกลางมีคุณค่าต่อการเสริมสร้างสุขภาวะของชุมชนอย่างไรบ้าง
9	มีกระบวนการหรือวิธีการส่งเสริมการจัดการอาหารด้านสาธารณสุขและการโภชนาการในการทำอาหาร อย่งไรบ้าง
10	องค์กรหรือหน่วยงานของรัฐ/เอกชน/ชุมชนมีวิธีการเสริมสร้างองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านอย่างไรบ้าง
11	สถานการณ์ด้านการบริโภคอาหารพื้นบ้านของชุมชนในปัจจุบันเป็นอย่างไร มีแนวโน้มอย่างไร
12	องค์กรหรือหน่วยงานของรัฐ/เอกชน/ชุมชนมีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้ชุมชนเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้านและส่งเสริมให้ประชาชนในชุมชนได้บริโภคอาหารพื้นบ้านต่อไปอย่างมั่นคง
13	องค์กรหรือหน่วยงานของรัฐ/เอกชน/ชุมชนมีวิธีการอนุรักษ์และส่งเสริมกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านอย่างไรบ้าง
14	การดำรงชีวิตของคนในชุมชนในปัจจุบันมีผลกระทบต่อกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางอย่างไรบ้าง มีแนวทางอย่างไรต่อการแก้ปัญหาผลกระทบเหล่านั้น
15	ผู้เกี่ยวข้องกับกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านต่อไปนี้ ควรทำอย่างไรที่จะรักษาและพัฒนาให้อาหารพื้นบ้านภาคกลางสามารถดำรงอยู่ในสังคมไทยตลอดไป 1) ครอบครัว 2) ชุมชน 3) องค์กร/ผู้นำทางศาสนา 4) องค์กรภาครัฐ/เอกชน (เช่น การท่องเที่ยว, ร้านอาหาร, โรงแรมที่พัก เป็นต้น) 5) องค์กรทางสังคมอื่นๆ

รายชื่อผู้ให้ข้อมูลด้านการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลาง จังหวัดพิษณุโลก

บุคคล/ประเภทข้อมูล	ชื่อ - สกุล	อายุ	ที่อยู่/ที่ทำงาน
การประกอบอาหารแกงเลียง	1.		
การประกอบอาหารน้ำพริก ลงเรือ	2.		
ข้อมูลด้านโภชนาการ/ สาธารณสุข	3.		
ข้อมูลด้านสมุนไพร	4.		
การเสวนากลุ่ม			
องค์กรทางศาสนา (ข้อมูลด้านคุณธรรม/ จริยธรรม)	5.		
นักวัฒนธรรมท้องถิ่น/ปราชญ์ ชาวบ้าน (ข้อมูลด้าน วัฒนธรรม/ภูมิปัญญา ท้องถิ่น)	6.		
	7.		
ผู้นำชุมชน - องค์กรภาครัฐ (ข้อมูลด้านการจัดการอาหาร พื้นบ้านและผลกระทบ)	8.		
องค์กรภาคเอกชน - การ ท่องเที่ยว, ร้านอาหาร, โรงแรม ที่พัก (ข้อมูลด้านการจัดการ อาหารพื้นบ้าน และ ผลกระทบ)	9.		
	10.		
	11.		
ผู้นำกลุ่มองค์กรภาคสังคม (ข้อมูลด้านการจัดการอาหาร พื้นบ้านและผลกระทบ)	12.		

ขอขอบคุณในความร่วมมือนอกทุกท่าน

ภาคผนวก ง.

กิจกรรม (Focus Group Discussion) และการสาธิตอาหารพื้นบ้าน "จังหวัดอุดรดิตถ์



รูปที่ 1 การสนทนากลุ่มกับผู้นำด้านอาหารพื้นบ้านจังหวัดอุดรดิตถ์

รูปที่ 2 การสาธิตแกงซี่
เหล็กผู้สาธิตนางบุษยา
กันภัยและกลุ่มสตรีบ้านน้ำ
อ่าง อำเภอดรอน จังหวัด
อุดรดิตถ์



รูปที่ 3 การสาธิตข้าวพันผัก ผู้สาธิต นางสาวนงลักษณ์ นักเทศน์



รูปภาพที่ 4 ขนมบัวลอยไข่หวาน ผู้สาธิต นางนริศา กาศมณีและนางวรรณ ศรีย่านยาว

กิจกรรม (Focus Group Discussion) และกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Action Research) การ
 ประกวดอาหารพื้นบ้าน ประเภท “แกงเลียง” และสาธิตอาหารพื้นบ้านภาคกลางจังหวัดพิษณุโลก
 วันที่ 26 พฤศจิกายน 2560 ที่วัดราชบูรณะ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก



รูปที่ 5 สัมภาษณ์ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราชและเลขานุการสภาวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก



รูปที่ 6 กิจกรรมการประกวดอาหารพื้นบ้านและขนมไทยพื้นบ้านของประชาชนตำบลปากโทก
 อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

พิธีเปิดและการดำเนินกิจกรรมดังกล่าวมีทีมผู้สนใจเข้าแข่งขันอาหารพื้นบ้านประเภท ”แกงเลียง” ณ วัดราชบูรณะทั้งหมด 6 ทีมในชุมชนของอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก และดำเนินการดังนี้



รูปที่ 8 พิธีเปิดโครงการโดยผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก



รูปชุดที่ 9 ทีมที่ 1



รูปชุดที่ 10 ทีมที่ 2



รูปที่ 11 ทีมที่ 3



รูปชุดที่ 12 ทีมที่ 4



รูปชุดที่ 13 ทีมที่ 5



รูปที่ 14 ทีมที่ 6



รูปชุดที่ 15 กระบวนการแกงเลียงและนำถวายเพลพระสงฆ์วัดราชบูรณะ



รูปที่ 16 ชิมแกงเลียง

ผลการประกวดทีมชนะเลิศในการทำแกงเลียง คือทีมที่ 2 เป็นทีมที่มีความพร้อมในการจัดเตรียมอุปกรณ์และวัตถุดิบของแกงเลียงเป็นพืชผักที่มีอยู่ในท้องถิ่นตามเงื่อนไขของการประกวดทุกประการ



รูปที่ 17 ทีมชนะเลิศแกงเลียง



รูปที่ 18 ทีมชนะเลิศและรองชนะเลิศ



รูปที่ 19 คณะผู้วิจัย



แบบสรุปโครงการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สัญญาเลขที่	ว.188/2560 (MCU RS 610759188)
ชื่อโครงการ	อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมภาคกลาง “Local Food: The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics In Central communities”
หัวหน้าโครงการ	รองศาสตราจารย์พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ โทรศัพท์ 08-1882-6918. Email.:pk2498@hotmail.com
ความเป็นมาและสำคัญของปัญหา	<p>การวิจัยเรื่อง “อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมภาคกลาง” เกิดขึ้นจากการที่ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมภาคกลางในประเทศไทยโดยได้ศึกษาเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านที่มีอยู่ทุกภูมิภาคและอาหารพื้นบ้านภาคกลางโดยตรงในเชิงเอกสารปฐมภูมิเป็นเบื้องต้นซึ่งเป็นข้อมูลปฐมภูมิและทุติยภูมิที่มีอยู่แล้วในภาคกลางของประเทศไทยรวมถึงกระบวนการต่างๆของการจัดการอาหารพื้นบ้านที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นพื้นฐานจริยธรรมทางสังคมสืบเนื่องมาจากประเภทและชนิดของอาหารพื้นบ้านภาคกลางที่ผลิตและรับประทานในชีวิตประจำวันและบ่งบอกเอกลักษณ์อัตลักษณ์ของความเป็นอยู่ อาหารพื้นบ้านภาคกลางทำให้เกิดประเพณีและวัฒนธรรมแนวปฏิบัติที่สอดคล้องกับพระพุทธศาสนา และศึกษาองค์ความรู้ของอาหารพื้นบ้านภาคกลางจากผู้รู้ ครูภูมิปัญญาวัฒนธรรมจังหวัด สาธารณสุขและชุมชนคนท้องถิ่นภาคกลางการสาธิตชนิดของอาหารพื้นบ้านภาคกลาง เพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้รับในการส่งเสริมการเรียนรู้และการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางต่อภาคสังคมกับการอนุรักษ์และสืบสานอาหารพื้นบ้านภาคกลางให้คงอยู่คู่กับสังคมไทย อาหารพื้นบ้านภาคกลางมีองค์ความรู้ที่เกิดจากการสะสมจากภาคปฏิบัติของสังคมท้องถิ่นมาอย่างยาวนาน จากครอบครัว จากชุมชน จากภาคสังคม จากแหล่งบุคคลในท้องถิ่นจึงทำให้เกิดภูมิปัญญาทางด้านอาหารพื้นบ้านที่ทรงคุณค่าทางจริยธรรมรวมถึงสร้างเสริมสุขภาพชุมชนขึ้น ในด้านของชนิดอาหารพื้นบ้านภาคกลางที่มีผลต่อการดำรงชีวิตและอาหารพื้นบ้านภาคกลางมีคุณค่าต่อร่างกายจากส่วนผสมผสานของทรัพยากรที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ในภาคกลาง ที่มีคุณค่าของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน 5 หมู่ คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงอาหาร และคุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม อาหาร เน้นการรับประทานเพื่อความอยู่รอด ฟังตนเองได้ อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปันผลผลิต อยู่ดี คือ สุขภาพกายและใจดีมีสุข ทำให้เกิดผลที่ดีต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชน ต่อคุณภาพชีวิตและต่อการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชนภาคกลางอาหารพื้นบ้านภาคกลางมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวในหลายปัจจัยดังกล่าวแล้วเบื้องต้น จึงเป็นเครื่องชี้วัดการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของประชากรในชุมชนอีกด้วย ตามความหมายของอาหารมาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติอาหารพ.ศ.2522 ของกระทรวงสาธารณสุข นิยาม ว่า อาหาร หมายถึง ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต และกำหนดไว้ว่า “1 อาหาร คือ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ดื่ม ดม หรือนำเข้าสู่ร่างกาย</p>

<p>ด้วยวิธีการใดๆ หรือรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท หรือเสพติดให้โทษ ตามกฎหมาย และ 2. อาหาร คือ วัตถุประสงค์ที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารรวมถึงวัตถุดิบอาหาร สีและเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส” ทั้งนี้เพื่อนำมาสู่การได้องค์ความรู้การจัดการเรียนรู้อาหารพื้นบ้านและกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางและถอดบทเรียนที่ได้จากการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างจิตสำนึกของการจัดการอาหารพื้นบ้านและเพื่อขยายผลการศึกษาไปสู่สถานศึกษา องค์กรทางสังคมชุมชนในท้องถิ่น วัดและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการอาหารพื้นบ้านต่อไป</p>
<p>วัตถุประสงค์</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ศึกษาภาพบทบาทและกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนโดยผ่านกระบวนการของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ 2. องค์ความรู้ด้านอาหารและผลลัพธ์การดำเนินการโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนในสังคมและพระสงฆ์ 3. ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในสังคมไทยและการพัฒนาอย่างยั่งยืนตามหลักจริยธรรมทางพระพุทธศาสนา
<p>ผลการวิจัย อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทาง สังคมภาคกลาง พบว่า</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ความเป็นมาของอาหารไทยภาคกลาง พบว่า คนไทยบริโภคข้าวเป็นอาหารหลัก โดยนิยม 2 ชนิดคือ ข้าวเหนียวและข้าวเจ้า คนไทยภาคกลางนิยมกินข้าวเจ้าเป็นหลัก ประเทศไทยที่ผูกพันกับสายน้ำเป็นหลัก ทำให้อาหารประจำครัวไทยประกอบด้วยปลาเป็นหลัก ำอาหารรสเผ็ดที่ได้จากพริก ไทยได้รับนำมาเป็นเครื่องปรุงมาจากบาทหลวงชาวโปรตุเกส ในสมัยพระนารายณ์ ประเภท ผัด ได้รับมาจากชาวจีนที่อพยพมาอยู่ในเมืองไทยในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์อาหารไทยมีจุดกำเนิดพร้อมกับการตั้งชนชาติไทยมาตั้งแต่สมัยสุโขทัยจนถึงปัจจุบัน จึงสรุปได้ดังนี้ <p>สมัยสุโขทัย พบว่า อาหารไทยในสมัยสุโขทัยได้อาศัยหลักฐานจากศิลาจารึก และวรรณคดีสำคัญคือ ไตรภูมิพระร่วงของพญาลิไท มีข้าวเป็นอาหารหลัก การปรุงอาหารได้ปรากฏคำว่า “แกง” ในไตรภูมิพระร่วงที่เป็นที่มาของคำว่า ข้าวหม้อแกงหม้อ ผักในศิลาจารึก คือ แพง แดง ส่วนอาหารหวานจากวัตถุดิบพื้นบ้าน</p> <p>สมัยอยุธยา ได้มีการติดต่อกับชาวต่างประเทศมากขึ้นทั้งชาวตะวันตกและตะวันออก พบว่า คนไทยกินอาหารแบบเรียบง่าย มีปลาเป็นหลัก ต้ม แกง มีการถนอมอาหาร เช่น การนำไปตากแห้ง มีอาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่น น้ำพริกกะปิ หลักฐานจากการบันทึกของบาทหลวงชาวต่างชาติในสมัยสมเด็จพระนารายณ์ เช่น ญี่ปุ่น โปรตุเกส สเปน เปอร์เซีย และฝรั่งเศส สำหรับอาหารจีนอยู่ในยุคกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย อาหารต่างชาติแพร่หลายอยู่ในราชสำนัก ต่อมาจึงกระจายสู่ประชาชน และกลมกลืนกลายเป็นอาหารไทยไปในที่สุดสมัยธนบุรี จากหลักฐานที่ปรากฏในหนังสือแม่ครัวหัว พบว่ามีความต่อเนื่องของวัฒนธรรมอาหารไทยจากกรุงสุโขทัยมาถึงสมัยอยุธยา และสมัยกรุงธนบุรี เชื่อว่าเส้นทางอาหารไทยเชื่อมจากกรุงธนบุรีไปยังสมัยรัตนโกสินทร์ โดยผ่านทางหน้าที่ราชการและสังคมเครือญาติ</p> <p>สมัยรัตนโกสินทร์จนถึงปัจจุบัน การศึกษาความเป็นมาของอาหารไทยในยุครัตนโกสินทร์จนถึงปัจจุบัน พบว่า อาหารไทยยังคงเป็นลักษณะเดียวกันกับสมัยธนบุรี แต่มีอาหารไทยเพิ่มขึ้นอีก 1 ประเภท คือ อาหารว่าง โดยได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมอาหารของประเทศจีน จากจดหมายเหตุ</p>

ทรงจำของกรมหลวงนรินทรเทวี มีการตั้งเครื่องตั้งสำหรับคาวหวานของพระสงฆ์ มีอาหารคาวหวาน จากบทพระราชนิพนธ์กาพย์เห่เรือชมเครื่องคาวหวานของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย เป็นยุคสมัยที่มีศิลปะการประกอบอาหารที่ค่อนข้างสมบูรณ์ที่สุด มีการพัฒนาอาหารนานาชาติให้เป็น อาหารไทยและวรรณคดีไทย เรื่องขุนช้างขุนแผน ได้สะท้อนสภาพ อาหารการกินของชาวบ้าน การ ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ จากราชสำนักสำหรับอาหารชาววังและจากภูมิปัญญาชาวบ้านใน ท้องถิ่นภาคกลาง.

2. องค์ความรู้และคุณค่าอาหารพื้นบ้านภาคกลาง จากการศึกษาเอกสารและลงพื้นที่ ภาคกลางทั้งสองจังหวัด คือ จังหวัดอุตรดิตถ์และจังหวัดพิษณุโลก พบว่า องค์ความรู้อาหารพื้นบ้าน ภาคกลางมาจากปัจจัยที่สำคัญคือ ทางด้านภูมิศาสตร์ พบว่าเป็นเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำ เหมาะแก่การ เพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ ข้าวปลาอาหารอุดมสมบูรณ์ตลอดทั้งปี จึงถือได้ว่าเป็นดินแดนซึ่งอุดมสมบูรณ์ มากที่สุดในประเทศไทย และภาคกลางมีพื้นที่ภูมิประเทศอยู่ที่ราบลุ่ม มีฤดู 3 ฤดู มีพืชพันธุ์ธัญญาหาร อุดมสมบูรณ์ การทำมาหากิน ทำอาชีพในการเกษตร เป็นแหล่งอาหารขนาดใหญ่ของประเทศที่ผลิต สำหรับคนไทยทั้งประเทศและเป็นแหล่งอาหารสำคัญของการเป็นจุดเริ่มต้นจากครัวไทยสู่ครัวโลกใน ยุคไทยแลนด์ 4.0 และทุกครัวเรือนทำอาหารรับประทานเองทั้งอาหารคาวหวานจากวัตถุดิบในท้องถิ่น ในวันในเทศกาลงานบุญมาอย่างยาวนาน

ปัจจัยทางด้านสังคม พบว่า ได้รับอิทธิพลจากการถ่ายทอดวัฒนธรรมองค์ความรู้จาก ข้าราชการ สำนักในวังหลวง ทำให้เกิดการปฏิบัติการสืบทอดชนิดอาหารต่างๆ ถ่ายทอดองค์ความรู้อาหาร พื้นบ้าน วัฒนธรรมจากวัง จากราชสำนักก็แพร่กระจายสู่ประชาชนชาวภาคกลางโดยทั่วไป เช่น การจัดแกะสลักผัก ผลไม้ต่างๆ การจัดจานอาหารและการประกอบอาหารทั้งคาว หวาน

ปัจจัยที่เกิดจากอิทธิพลจากต่างประเทศ พบว่า มีการถ่ายทอดวัฒนธรรมจากชาว ต่างประเทศ ตั้งแต่กรุงศรีอยุธยาเป็นต้นมาอาหารไทยภาคกลางได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศและชาว ต่างประเทศได้เข้ามาเจริญสัมพันธ์ไมตรีกับประเทศไทย เช่น ญี่ปุ่น จีน โปรตุเกส ฝรั่งเศส ฮอลันดา ก็ ได้นำวัฒนธรรมการทำอาหารเข้ามา เช่น การผัดโดยใช้น้ำมัน ชาวฮินดูใช้กะทิ เช่น ก๋วยเตี๋ยวแขก อาหารหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง มีการปรับเปลี่ยนให้เข้ากับวิถีชีวิตคนไทยได้อย่างเหมาะสม

ปัจจัยด้านตัวองค์ความรู้และคุณค่าและชนิดอาหารพื้นบ้านกลาง พบว่า อาหารพื้นบ้านภาค กลางมีองค์ความรู้ที่เกิดจากการสะสมจากภาคปฏิบัติของสังคมท้องถิ่นมาอย่างยาวนาน จาก ครอบครัวยุคก่อน จากชุมชน จากภาคสังคม จากแหล่งบุคคลในท้องถิ่นจึงทำให้เกิดภูมิปัญญาทางด้านอาหาร พื้นบ้านที่ทรงคุณค่าทางจริยธรรมรวมถึงสร้างเสริมสุขภาพชุมชนขึ้น ในด้านของชนิดอาหารพื้นบ้าน ภาคกลางที่มีผลต่อการดำรงชีวิตและอาหารพื้นบ้านภาคกลางมีคุณค่าต่อร่างกายจากส่วนผสมผสาน ของทรัพยากรที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์ในภาคกลาง ที่มีคุณค่าของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการประกอบ อาหารคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน 5 หมู่ คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็น เครื่องปรุงอาหาร และคุณค่าทางภูมิปัญญาแล้ววัฒนธรรม อาหาร เน้นการรับประทานเพื่อความอยู่ รอด พึ่งตนเองได้ อยู่ได้ ด้วยการแบ่งปันผลผลิต อยู่ดี คือ สุขภาพกายและใจดีมีสุข ทำให้เกิดผลที่ดีต่อ การเสริมสร้างสุขภาพของชุมชน ต่อคุณภาพชีวิตและการเสริมสร้างสุขภาพของชุมชนภาคกลาง อาหารพื้นบ้านภาคกลางมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวในหลายปัจจัยดังกล่าวแล้วเบื้องต้น โดยแยกออกเป็น ประเภทต่าง ๆ คือ ประเภทอาหารคาว อาหารพื้นบ้านภาคกลาง อาหารคาว หรือเรียกตามภาษา

ต้องถึ้นว่า “กับข้าว” เป็นอาหารที่ใช้รับประทานคู่กับข้าว แบ่งได้หลายประเภท อาหารหวาน อาหารหวานหรือขนมไทยเป็นอาหารที่รับประทานหลังจากรับประทานอาหารคาว

3. ผลการศึกษา กระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคกลางพบว่ากระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในสังคมไทยในภาคกลางจังหวัดอุดรดิติต์ พบว่า มีกระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านอย่างเป็นระบบ ด้วยความร่วมมือของทุกภาคส่วนมีวัดเป็นศูนย์กลางในการดำเนินการของกิจกรรมอาหารพื้นบ้าน ร่วมกับสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) วัฒนธรรมตำบล อสม. ชุมชนและ มีกระบวนการชัดเจน การตั้งกลุ่มในชุมชนเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้อาหารพื้นบ้าน มีสถานที่ปลูกผักพื้นบ้าน มีการกำหนดราคาอาหารพื้นบ้านที่ยุติธรรม และสืบสานวัฒนธรรมต้องถึ้น เผยแพร่องค์ความรู้ผ่านเสียงตามสาย แผ่นพับ ในส่วนปัจจัยที่เกื้อหนุนปัจจัยกระบวนการอาหารพื้นบ้านภาคกลาง พบว่า มีต้นทุนทางพื้นที่ คนต้องถึ้นต้องรักต้องถึ้น การสืบสานองค์ความรู้อาหารพื้นบ้านจากผู้สูงอายุและภูมิปัญญาต้องถึ้น กระบวนการจัดการอาหารพื้นบ้านภาคกลางทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน พบว่า เกิด “ชุมชนปลูกผักปลอดสารพิษสวนครัวรั้วกินได้” ในทางพระพุทธศาสนา พบว่า อาหารพื้นบ้านเป็นบ่อเกิดของชุมชนเป็นต้นทางวัฒนธรรมและประเพณี การแบ่งปันวัตถุติบจากพืชผัก “หัวไร่ปลายนา” สู่ความเอื้อเพื่อ “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” ในกระบวนการเหล่านี้มีวัดเป็นศูนย์กลาง และภาครัฐ 6 องค์กร ในต้องถึ้นกระบวนการจัดการอาหารในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมของชุมชนในภาคกลางจังหวัดพิษณุโลก พบว่า กระบวนการจัดการอาหารที่มีต่อการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรม จังหวัดพิษณุโลกมีการรณรงค์เกี่ยวกับสุขภาพของพระสงฆ์และชุมชนอันเกิดจากการบริโภคอาหารพื้นบ้านจากการประชาสัมพันธ์ของงานสาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลพุทธชินราช และความร่วมมือของวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลกที่ทำงานอย่างเป็นระบบ คือ มีแผนงานปฏิบัติการอาหารพื้นบ้านและโครงการได้ส่งต่อข้อมูลต่างๆ ลงสู่ชุมชนผ่านองค์กรปกครองส่วนต้องถึ้น(องค์การบริหารส่วนตำบล) และองค์กรทางพระพุทธศาสนา คือ วัด ซึ่งเป็นศูนย์กลางและภาครัฐ 6 องค์กรที่ร่วมคิดร่วมทำในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและจริยธรรมจากอาหารพื้นบ้านของภาคกลาง

วิเคราะห์ระบบความสัมพันธ์และผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลางตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3. พบว่า ในเชิงภูมิศาสตร์ของพื้นที่ ภาคกลางตอนบน ได้แก่บริเวณตั้งแต่จังหวัดนครสวรรค์ขึ้นไปทางตอนบน ครอบคลุมพื้นที่ในเขตจังหวัดกำแพงเพชร พิจิตร พิษณุโลก สุโขทัยและอุดรดิติต์ รวมทั้งบางบริเวณจังหวัดเพชรบูรณ์ ภูมิประเทศเป็นพื้นที่ราบกว้างใหญ่ตอนใจกลางของประเทศ ประชาชนส่วนใหญ่จึงมีอาชีพทางการเกษตร พืชหลัก คือ การปลูกข้าว การปลูกพืชผักผลไม้ชนิดต่างๆ ซึ่งเป็นบ่อเกิดของอาหารพื้นบ้านในต้องถึ้น และ พบว่า ภาคกลางเป็นแหล่งอาหารขนาดใหญ่ของประเทศที่ผลิตสู่ตลาดภายในประเทศและภายนอกประเทศเป็นแหล่งต้นกำเนิดต้นแม่น้ำเจ้าพระยาและต้นกำเนิดของอาหารไทยภาคกลางจากครัวไทยสู่ครัวโลก มีความเข้มแข็งทางอาหารจากวัฒนธรรมชาติที่นำมาผลิตเป็นสินค้าทางอาหารพื้นบ้าน เป็นที่ยอมรับในประเทศและต่างประเทศ จึงเกิดแบรนด์อาหารไทยไปสู่เวทีโลกในยุคไทยแลนด์ 4.0

ในเชิงระบบความสัมพันธ์ของอาหารพื้นบ้านในต้องถึ้นกับชุมชนและสังคม พบว่า อาหารพื้นบ้านเป็นวิถีชีวิตของคนในชุมชนในสังคม ปัจจุบันวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเปลี่ยนไป แต่อาหาร

พื้นบ้านมีคุณค่าต่อสุขภาพตามหลักหลักสุขอนามัย 5 หมู่ อยู่คู่ชุมชนคู่วิถีไทย และในงานพิธีสำคัญทางพระพุทธศาสนา เพื่อไม่ให้อาหารพื้นบ้านสูญหายไป คือการสร้างความเข้มแข็งกับภาคสังคม ผู้ครอบครัว ผู้ชุมชน ผู้สถานศึกษาโดยการสร้างหลักสูตรท้องถิ่นเกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านใกล้ตัว สอดคล้องกับวิชาภูมิศาสตร์ท้องถิ่นของเราในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาเป็นการปลูกฝังข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นให้กับเยาวชนของชาติและเข้าใจรับรู้คุณประโยชน์ของอาหาร สร้างสุขภาวะด้านโภชนาการของชุมชน ทางร่างกายและจิตใจเป็นการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมโดยมีวัดในท้องถิ่นและชุมชนเป็นศูนย์รวมด้านจิตใจ ด้านประเพณีและวัฒนธรรมจากอาหารพื้นบ้าน

นอกจากนั้น พบว่า องค์ความรู้อาหารพื้นบ้านที่มีอยู่ในชุมชนเป็นความรู้ของชาวบ้านได้รับการฟื้นฟูการรักษาการค้นหากฎมรดกภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกิดการเรียนรู้จากบรรพบุรุษ จากการประกอบอาชีพ การทำมาหากิน ภาคเกษตรกรรม ภาคกิจการ “การปลูกพืชผักสวนครัวรั้วกินได้” ที่เป็นกุศโลบายอย่างแยบยลของบรรพบุรุษต่อการยังชีพของคนในชุมชน การแลกเปลี่ยนอาหารการกิน “พริกบ้านเหนือเกลือบ้านใต้” เป็นองค์ความรู้ที่ทรงคุณค่าในเชิงภูมิปัญญาที่ได้สร้างสรรค์จากรุ่นสู่รุ่น มีการรักษาภูมิปัญญาโดยบูรณาการองค์ความรู้เก่ากับองค์ความรู้ใหม่ให้เหมาะสมกับศาสตร์สมัยใหม่โดยที่ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งหายไป

สำหรับผลกระทบของอาหารพื้นบ้านที่มีต่อชุมชนในภาคกลาง พบว่า ในด้านอาหารพื้นบ้านของชุมชนในภาคกลาง ยังคงมีความเข้มแข็งจากการรณรงค์ด้านอาหารผ่านวัด พระสงฆ์ โดยเน้นอาหารสะอาดปลอดภัย ชี้ให้เห็นถึงพิษภัยของอาหารที่ไม่ได้คุณภาพขยายเป็นองค์ความรู้สู่ชุมชน จึงเกิดตลาดทำน้ำไท-ยวน เป็นแหล่งอาหารพื้นบ้าน ที่ชุมชนอยู่ได้ตลาดอยู่ได้ ผลที่ติดตามมา คือคุณภาพชีวิตที่ดีของชุมชน การได้รับความร่วมมือจากองค์กรภาครัฐ วัด ชุมชน เป็นกระบวนการที่ชัดเจน มีตลาดสีเขียวที่โรงพยาบาลพุทธชินราช แหล่งปลูกผักปลอดสารพิษที่บางระกำ และตลาดวิถีชุมชน คนพิษณุโลก ที่สร้างคุณค่าของภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชุมชน ส่งเสริมให้เกิดพื้นที่หรือเส้นทางวัฒนธรรมที่สะท้อนเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่นที่มีคุณค่าทางวัฒนธรรมทางอาหารพื้นบ้านภาคกลางต่อไป

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลกและหน่วยวิทยบริการวัดหมอนไม้ จังหวัดอุดรธานี สามารถนำความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทาง สังคมภาคกลางบูรณาการในการจัดการเรียนการสอนในคณะครุศาสตร์ คณะพุทธศาสตร์และคณะสังคมศาสตร์โดยประยุกต์ในกลุ่มวิชาความเป็นครู จิตวิทยาความเป็นครูวัฒนธรรมไทย มนุษย์กับสังคม พระพุทธศาสนากับความมั่นคงของมนุษย์พระไตรปิฎกศึกษาซึ่งสามารถนำองค์ความรู้ไปพสร้างเสริมนิสัยในการเรียนรู้ภูมิปัญญาพื้นบ้านท้องถิ่นและบูรณาการกับสถานศึกษาในการสร้างหลักสูตรท้องถิ่นตลอดจนถึงชุมชนและองค์กรในท้องถิ่นในการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีจากอาหารพื้นบ้านต่อไป

การประชาสัมพันธ์

การประชาสัมพันธ์ทางสื่อสิ่งพิมพ์อยู่ระหว่างดำเนินการ

ประวัติผู้วิจัย

ส่วน ก : ประวัติผู้วิจัย

ส่วน ก : ประวัติหัวหน้าโครงการผู้วิจัย

1. ชื่อ-สกุล รองศาสตราจารย์พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์
Name Associate Professor Phoonsrap Ketveerapong

2. รหัสประจำตัวนักวิจัย - 00015255

3. เลขประจำตัวบัตรประชาชน - 3540100331 041

4. ตำแหน่งปัจจุบัน

- รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาสังคมศึกษา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตแพร่

- วิชาการหัวหน้าฝ่ายวางแผนและวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตแพร่

5. หน่วยงานที่สังกัด : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

111 ต.แม่คำมี อ. เมือง จ. แพร่ 54000

โทร. 054- 522275, โทรสาร 054 -621250,

E-Mail pk2498@hotmail.com. มือถือ 081- 8826918.

6. ประวัติการศึกษา

- ธรรมศึกษาเอก

- ปก.ศ.สูง วิชาเอกสังคมศึกษาวิทยาลัยครูสวนดุสิต

- ครุศาสตร์บัณฑิต (ค.บ.) วิชาเอกสังคมศึกษาวิทยาลัยครูสวนดุสิต

- การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) วิชาเอกการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยนเรศวร

7. ประสบการณ์ทางวิชาการ/งานเอกสารตำรา

- เอกสารประกอบการสอน “พื้นฐานการศึกษา”

- เอกสารประกอบการสอน “จิตวิทยาการเรียนการสอน”

- เอกสารประกอบการสอน “ภูมิศาสตร์สำหรับครู”

- เอกสารประกอบการสอน “การเรียนรู้หน้าที่พลเมือง”

- เอกสารประกอบการสอน “จิตวิทยาสำหรับครู”

- เอกสารประกอบการสอน “พุทธวิธีการสอน”

- เอกสารประกอบคำสอน “จิตวิทยาการเรียนการสอน”

- เอกสารประกอบคำสอน “จิตวิทยาสำหรับครู”

- ตำรา “สารัตถะครู” พิมพ์ครั้งที่ 1

- ตำรา “สารัตถะครู” ฉบับปรับปรุงพิมพ์ครั้งที่ 2

- งานเรียบเรียง “จิตวิทยาพัฒนาการเด็กและวัยรุ่น” พิมพ์ครั้งที่ 1

- งานเรียบเรียง “จิตวิทยาพัฒนาการเด็กและวัยรุ่น” ฉบับปรับปรุงพิมพ์ครั้งที่ 2

8. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

8. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ

8.1 ผลงานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว: ชื่อเรื่องปีที่พิมพ์และสถานภาพใน การทำวิจัย

8.1.1 เรื่อง “ศึกษาศักยภาพการบริหารการศึกษาโรงเรียนพระปริยัติ

ธรรม แผนกบาลีตามทรรศนะของครูผู้สอนและนักเรียน: ศึกษาเฉพาะกรณีวัดจองคำจังหวัดลำปาง”

พ.ศ. 2547 สถานภาพในการทำวิจัยภาพ: ผู้ร่วมวิจัย

8.1.2 ชื่อเรื่อง “ประเมินโครงการกิจกรรมเสริมหลักสูตรมหาวิทยาลัยมหา

จุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาเขตภาคเหนือ “พ.ศ. 2548

สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

8.1.3 ชื่อเรื่อง “การประเมินหลักสูตรพระปริยัติธรรมแผนกธรรมชั้นตรี

โรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนกธรรม จังหวัดแพร่” พ.ศ. 2548

สถานภาพในการทำวิจัยภาพ: ผู้ร่วมวิจัย

8.1.4 ชื่อเรื่อง “การใช้หลักพุทธธรรมในการงานของสถานศึกษาที่เข้า

ร่วมโครงการโรงเรียนวิถีพุทธสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาแพร่ เขต1” พ.ศ.2549.

สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้ร่วมวิจัย

8.1.5 ชื่อเรื่อง “การศึกษาสภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพการ

บริหารจัดการโรงเรียนวิถีพุทธสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาแพร่ เขต 1”พ.ศ.2549

สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

8.1.6 ชื่อเรื่อง “การศึกษาความพึงพอใจของประชาชนที่มารับบริการ

โครงการของเทศบาลตำบลหนองม่วงไข่ จังหวัดแพร่” พ.ศ.2549

สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

8.1.7 ชื่อเรื่อง “การศึกษาความพึงพอใจของประชาชนที่มารับบริการ

ขององค์การบริหารส่วนตำบลอำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 11 แห่ง ” โครงการต่อเนื่อง ระหว่างปี

พ.ศ.2549 - 2551 สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

8.1.8 ชื่อเรื่อง “ทัศนคติที่มีต่อครอบครัวและการได้รับการสนับสนุน

จากครอบครัวของพระนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” พ.ศ.2550.

สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

8.1.9 ชื่อเรื่อง “การศึกษาความพึงพอใจของประชาชนที่มารับบริการ

ขององค์การบริหารส่วนตำบลอำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน”พ.ศ.2550

สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ (จำนวน 11 โครงการ)

8.1.10 ชื่อเรื่อง “การศึกษาทิศทางการพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” พ.ศ.2551

สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้ร่วมวิจัย

8.1.11 เรื่อง “ความพึงพอใจของนิสิตที่มีต่อการให้บริการของฝ่ายกิจการ

นิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่”พ.ศ 2552

สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

- 8.1.12 เรื่อง “ปัจจัยที่เอื้อต่อการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตแพร่” พ.ศ 2552 สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้ร่วมวิจัย
- 8.1.13 เรื่อง “การประเมินหลักสูตรรัฐศาสตรมหาวิทาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” พ.ศ 2554 สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ
- 8.1.14 เรื่อง “ศึกษาสภาพการเรียนวิชาการวิจัยทางสังคมศึกษาสำหรับครูมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตแพร่(วิจัยสถาบัน)” พ.ศ 2554
สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ (วิจัยในชั้นเรียน)
- 8.1.15 เรื่อง “การให้บริการหอฉันมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ (วิจัยสถาบัน) พ.ศ 2555
สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ.
- 8.1.16 เรื่อง “รูปแบบและกระบวนการสร้างองค์ความรู้และเครือข่ายการเรียนรู้ขององค์กรการศึกษาทางพระพุทธศาสนาในประเทศไทย” ผู้ร่วมโครงการวิจัยของสำนักสนับสนุนสภาวะองค์กรสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), พ.ศ 2555.
สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้ร่วมวิจัย
- 8.1.17 เรื่อง “ศึกษาความพึงพอใจของนิสิตต่อการบริหารการจัดการจัดการเรียนการสอนของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตแพร่ (วิจัยชั้นเรียน).พ.ศ 2556.
สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ
- 8.1.18 เรื่อง “ศึกษาอัตชีวประวัติหลวงปู่พระมหาโพธิวงศาจารย์ 2554”
สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้ร่วมโครงการ
- 8.1.19 เรื่อง “ประสิทธิภาพการบริหารกิจการคณะสงฆ์จังหวัดแพร่” พ.ศ 2551
สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้ร่วมวิจัย
- 8.1.20 เรื่อง “การเสริมสร้างสภาวะและการเรียนรู้ของสังคมตามแนวพระพุทธศาสนาโดยการมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ในเขตภาคเหนือ” ผู้ร่วมโครงการ วิจัยของสำนักสนับสนุนสภาวะองค์กรสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พ.ศ 2556.
สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้ร่วมวิจัย
- 8.1.21 เรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนวิจัยของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” (วิจัยชั้นเรียน).พ.ศ2557.
สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ
- 8.1.22 เรื่อง “สืบชะตาล้านนา: แนวคิดและการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและจิตวิญญาณของชุมชนในล้านนา” สนับสนุนโดย สำนักบริหารโครงการวิจัยอุดมศึกษาและพัฒนามหาวิทยาลัยแห่งชาติ สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา พ.ศ 2557.
สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ
- 8.1.23 เรื่อง “โครงการเสริมสร้างสภาวะและการเรียนรู้ภาคเหนือที่ 1”
สนับสนุนโดย สำนักสนับสนุนสภาวะองค์กรสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), พ.ศ 2558. สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

8.1.24 เรื่อง “แนวคิดและรูปแบบการเรียนรู้ความเป็นพลเมืองตามแนวพระพุทธศาสนา” “A Study of Concept and Learning Form to CitizenShip Based on Buddhism” สนับสนุนโดย สถาบันวิจัยแห่งชาติ พ.ศ 2559. สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

8.1.25 เรื่อง “อาหารพื้นบ้าน : กระบวนการจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคกลาง” “Local Food: The Management Process for the Quality of Life and Social Ethics In Central communities” สนับสนุนโดย สถาบันวิจัยแห่งชาติ พ.ศ 2560. สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

8.1.26 เรื่อง “นโยบายและการจัดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของประชาชนในล้านนา” “Policy and Cultural Tourism Management of Civil State in Lannan” สนับสนุนโดย สถาบันวิจัยแห่งชาติ พ.ศ 2560. สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

9.บทความวิจัย

9.1 “การศึกษาสภาพและปัญหาการพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการโรงเรียนวิถีพุทธสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาแพร่เขต 1” เผยแพร่ในเอกสารประกอบการสัมมนาผลงานวิจัยนานาชาติ พระพุทธศาสนา: ความรู้จริงและคุณภาพชีวิต. 2552.

9.2 “ทัศนคติที่มีต่อครอบครัวและการได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวของพระนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” เผยแพร่ในหนังสือสารนิพนธ์พุทธศาสตร์บัณฑิตรุ่นที่ 54 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.2552.

9.3 “The Study of the Conditions and Problems in Developing the Quality Management In Buddhist Way Schools under Phrae Education Service Area 1 Office” เผยแพร่ในเอกสารการประชุมวิชาการระดับชาติ.มจร.ครั้งที่ 1 เล่มที่ 2. ฯลฯ.

10. บทความวิชาการ

10.1 “พุทธจริยศาสตร์กับการศึกษา” เผยแพร่ในหนังสือพระพุทธศาสนากับจริยศาสตร์ การสัมมนาทางวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ 1 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

10.2 “ครูและคุณธรรมแห่งความเป็นครู” เผยแพร่ใน วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

10.3 “สิบสองเป็ง: มิติในพระพุทธศาสนา” เผยแพร่ใน วารสารมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

10.4 “คัมภีร์ที่ปรากฏในพิธีสืบชะตาของล้านนา” เผยแพร่ในหนังสือสารนิพนธ์พุทธศาสตร์บัณฑิตรุ่นที่ 54 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

10.5 “การพัฒนาบุคลิกภาพต่อวิชาชีพครู” หนังสือสารนิพนธ์พุทธศาสตร์บัณฑิตรุ่นที่ 53 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ฯลฯ.

(ลงชื่อ)



(รองศาสตราจารย์พูนทรัพย์ เกตุวีระพงศ์)

ประวัติผู้ร่วมวิจัยที่ 1

1. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชลธิชา จิรภักคพงษ์

Assistant Professor Chonthicha Jirapakong

2. เลขรหัสประจำตัวนักวิจัย 00041663

3. ตำแหน่งปัจจุบัน

- อาจารย์ประจำ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่
- หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป วิทยาลัยสงฆ์แพร่ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่

4. ประวัติการศึกษา

- ศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) สาขาวิชา การบริหารธุรกิจ สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์
- การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชา การบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร
- ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.) สาขาวิชา นวัตกรรมหลักสูตรและการจัดการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

5. ประสบการณ์ทางวิชาการ/งานเอกสารตำรา

- เอกสารประกอบการสอน “มนุษย์กับสังคม” โรงพิมพ์นวสารการพิมพ์ , 2550, ISBN 978-974-364-756-7 (เขียนร่วม)
- งานเรียบเรียง “เศรษฐศาสตร์ในชีวิตประจำวัน” โรงพิมพ์เมืองแพร่การพิมพ์, 2551, ISBN 978-974-393-314-7
- เอกสารประกอบการสอน “สถิติเบื้องต้นและการวิจัย” โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554, ISBN 978-974-364-936-3 (เขียนร่วม)
- เอกสารประกอบการสอน “เศรษฐศาสตร์ในชีวิตประจำวัน” โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2554, ISBN 978-616-300-007-1 (เขียนร่วม)
- เอกสารประกอบการสอน “มนุษย์กับสังคม (ฉบับปรับปรุง)” โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , 2556, ISBN 978-974-364-756-7 (เขียนร่วม)

6. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานทั้งภายในและภายนอกประเทศ

- 1) ชื่อเรื่อง “การศึกษาศักยภาพการบริหารการศึกษาโรงเรียนพระปริยัติธรรมแผนก บ า ลี ตามทรรศนะของครูผู้สอนและนักเรียน : กรณีศึกษา วัดจองคำ อำเภอเงา จังหวัดลำปาง” 2547 สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้ร่วมวิจัย
- 2) ชื่อเรื่อง “ การประเมินผลความพึงพอใจของประชาชนในโครงการ ของเทศบาลตำบลหนองม่วงไข่จังหวัดแพร่” 2549 สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้ร่วมวิจัย
- 3) ชื่อเรื่อง “การประเมินกิจกรรมเสริมหลักสูตรมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย:วิทยาเขตภาคเหนือ”พ.ศ.2548สถานภาพในการทำวิจัย:ผู้ร่วมวิจัย
- 4) ชื่อเรื่อง “การประเมินหลักสูตรพระปริยัติธรรมแผนกธรรมชั้นตรีโรงเรียนพระปริยัติ

ธรรมแผนกธรรมจังหวัดแพร่”พ.ศ.2548สถานภาพในการทำวิจัย:ผู้ร่วมวิจัย

5) ชื่อเรื่อง “การศึกษาทิศทางการพัฒนาการศึกษาระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัย ม ห า จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” พ.ศ.2548 สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้ร่วมวิจัย

6) เรื่อง “การศึกษาสภาพและปัญหาการบริหารงานของศูนย์อบรมเด็กก่อนเกณฑ์ใน จังหวัดแพร่” ปี พ.ศ. 2548 สถานภาพในการทำวิจัย : ผู้ร่วมวิจัย

7) ชื่อเรื่อง “การใช้หลักพุทธธรรมในการงานของสถานศึกษาที่เข้าร่วมโครงการ โรงเรียนวิถีพุทธสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาแพร่ เขต 1 ” พ.ศ. 2549 สถานภาพในการทำวิจัย : ผู้ร่วมวิจัย

8) ชื่อเรื่อง “การศึกษาสภาพและแนวทางการพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการ โรงเรียนวิถีพุทธสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาแพร่ เขต 1 ” พ.ศ. 2549 สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้ร่วมวิจัย

9) ชื่อเรื่อง “ทัศนคติที่มีต่อครอบครัวและการได้รับการสนับสนุนจาก ครอบครัวของ พระนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” พ.ศ. 2550 สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้ร่วมวิจัย

10) ชื่อเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิตมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” พ.ศ.2552 สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

11) ชื่อเรื่อง “การพัฒนาศักยภาพและพฤติกรรมทางการเรียนรายวิชาคณิตศาสตร์ เบื้องต้นของนิสิตสาขาวิชารัฐศาสตร์ (คฤหัสถ์) ด้วยกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม” พ.ศ.2553 สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

12) ชื่อเรื่อง “คุณภาพการบริหารองค์กรของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย วิทยาเขตแพร่” พ.ศ.2554 สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

13) ชื่อเรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปประยุกต์ใช้ใน ชุมชนจังหวัดแพร่” พ.ศ. 2556 สถานภาพในการทำวิจัย: ผู้ร่วมวิจัย

14) ชื่อเรื่อง “การพัฒนากระบวนการเรียนรู้ รายวิชา สถิติเบื้องต้นและการวิจัย ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ โดยการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง” พ.ศ.2557สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ

15) ชื่อเรื่อง “รูปแบบการจัดการเรียนการสอน รายวิชา การวิจัยในชั้นเรียน ของนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตแพร่ โดยการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการ” พ.ศ. 2558 สถานภาพในการทำวิจัย: หัวหน้าโครงการ


(ผศ.ชลธิชา จีระกมลพงศ์)

ผู้ร่วมวิจัย

ประวัติผู้ร่วมวิจัยที่ 2

1. ชื่อ (ภาษาไทย) นางสาวสุดธิดา พ่วงเฟื่อง
(ภาษาอังกฤษ) Miss. Sutthida Phuangfeang
2. รหัสประจำตัว/บัตรประชาชน 3 6599 00650 24 6
3. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
4. ประวัติการศึกษา กศ.ม. (การประกันคุณภาพการศึกษา) ม.นเรศวร ปี 2550.กศ.ม. (วิจัยและประเมินผลการศึกษา) ม. นเรศวร ปี 2554
- 5.สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒการศึกษา) ระบุสาขาวิชา -
6. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ : ระบุสถานภาพ



(นางสาวสุดธิดา พ่วงเฟื่อง)
ผู้ร่วมวิจัย