

การพัฒนาตำรับอาหารพื้นเมืองสู่สำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว

อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

The Development of Local Food Recipes to Tourism Set Menus of Bang Krathum District, Phitsanulok Province

วิรัชยา อินทะกันท์^{1*} และ กุลชญา สีวังหววน²

Wirachya Intakan^{1*} and Kunchaya Siwnguan²

^{1*} อาจารย์สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

² อาจารย์สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

*Corresponding author E-mail: wirachya067@gmail.com

Received: December 2, 2020; Revised: April 7, 2021; Accepted: May 3, 2021

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภูมิปัญญาด้านอาหารและพัฒนาตำรับอาหารพื้นเมืองสู่สำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก โดยใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ 1) การสังเกตแบบมีส่วนร่วมในการประกอบอาหารแต่ละหมู่บ้าน 2) การสัมภาษณ์เชิงลึกโดยผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นเมืองแต่ละหมู่บ้าน จำนวน 50 คน มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป หลังจากนั้นสนทนากลุ่มร่วมกับชุมชนเพื่อคัดเลือกประเภทตำรับอาหารพื้นเมืองแต่ละหมู่บ้านพัฒนาเป็นสำรับอาหารคาวและหวาน ผลการวิจัยพบว่า อาหารพื้นเมืองใช้วัตถุดิบท้องถิ่นตามฤดูกาลประกอบอาหาร มีวิธีการปรุงอาหารที่หลากหลายและถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารจากคนในครอบครัวผ่านความเชื่อและพิธีกรรม สำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยวแต่ละหมู่บ้านประกอบด้วยสำรับอาหารคาว จำนวน 5 สำรับ สำรับอาหารหวาน จำนวน 5 สำรับ ตำรับอาหารแต่ละสำรับได้ผสมผสานความเชื่อและภูมิปัญญาที่เป็นอัตลักษณ์เฉพาะถิ่นทั้งในขั้นตอนการเลือกวัตถุดิบและวิธีการปรุงที่หลากหลาย วัตถุดิบหลักของตำรับอาหารคาว ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อไก่และเนื้อปลา นอกจากนี้ยังประกอบด้วยน้ำพริกและผักพื้นบ้านตามฤดูกาลในทุกมื้อ ตำรับอาหารหวานวัตถุดิบหลัก ได้แก่ ก้อยน้ำว่า เป้งข้าวเหนียวและเป้งข้าวเจ้า

คำสำคัญ: การท่องเที่ยว ตำรับอาหารพื้นเมือง สำรับอาหาร

Abstract

The purposes of this research were to study the local food wisdom and the development of local food recipes to tourism set menus of Bang Krathum district, Phitsanulok province by participatory action research. Research instruments are: 1) Participatory observation on the food preparation of each village. 2) In-depth interviews by 50 local food experts of each village with the age over 50 years old. After that, there was a focus group discussion with

community to select local food types for each village and create savory and sweet dishes to welcome tourists. The research results show local foods using local seasonal ingredients. There are a variety of cooking methods based on local wisdom and pass on food wisdom from family through beliefs and rituals. Each village has the set menus for tourism contain 5 sets of savory, 5 sets of sweet. Each recipe combines beliefs and wisdom that are unique to each other in the selection process of various ingredients and cooking methods. The main ingredients of this savory recipe are pork, chicken and fish. It also contains chili paste and seasonal local vegetables in every meal. Sweet recipe, the main ingredient are banana namwa, glutinous rice flour and rice flour.

Keywords: Tourism, Local Food Recipes, Set Menus

บทนำ

อาหารพื้นเมืองเป็นอาหารที่มีอัตลักษณ์และเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นรวมทั้งภูมิปัญญาที่ถูกถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นจนเป็นสํารับอาหารที่บริโภคในครัวเรือนและงานประเพณี เสน่ห์ของอาหารพื้นเมืองมีวิธีการปรุง รสชาติและการจัดตกแต่งแตกต่างกันไปตามวัตถุดิบอาหารแต่ละฤดูกาล อาหารพื้นเมืองจึงเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการปลอดภัยจากยาฆ่าแมลงและมีสรรพคุณในการดูแลสุขภาพซึ่ง ศรีสุมร คงพันธุ์ (2560) ศึกษาเกี่ยวกับคุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรพื้นบ้านที่เป็นเครื่องปรุงอาหาร เช่น หอมแดงและกระเทียมที่ใส่น้ำพริกแกงช่วยลดไขมันในเลือด ผักมีใยอาหารช่วยกระตุ้นระบบขับถ่ายป้องกันโรคท้องผูกและมะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นต้น ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่มีใยอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระที่สูงช่วยป้องกันปัญหาทางสุขภาพได้ เช่น ใบย่านาง ผักหวานบ้าน ผักปลั่งขาว ผักแพว ดอกแค ใบยอ ผักคาวตอง ผักเพกา ผักชีฝรั่ง เป็นต้น ด้านการท่องเที่ยวพบว่าอาหารพื้นเมืองเป็นปัจจัยที่กระตุ้นให้นักท่องเที่ยวเข้ามาเที่ยวในชุมชนเพิ่มมากขึ้น จากผลการสำรวจขององค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน นักท่องเที่ยวนิยมรับประทานอาหารพื้นเมืองและทำกิจกรรมทางด้านอาหารเนื่องจากสะท้อนให้เห็นถึงวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของชุมชนในแต่ละพื้นที่ ซึ่งเป็นการกระจายรายได้สู่ชุมชน (พรณี สนวนเพลง, 2559) จากการสำรวจทิศทางทางการท่องเที่ยวชุมชนของประเทศไทยปี 2562 โดย Airbnb พบว่า นักท่องเที่ยวร้อยละ 84 นิยมเลือกจุดหมายปลายทางการท่องเที่ยวที่เป็นแหล่งชุมชนท้องถิ่นในเมืองรอง เช่น จังหวัดนครพนม จังหวัดน่าน จังหวัดพิษณุโลก เป็นต้น สอดคล้องกับจำนวนนักท่องเที่ยวที่เข้ามาเที่ยวในจังหวัดพิษณุโลกเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะอำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก เนื่องจากเป็นอำเภอที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมโครงการชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถีในปี 2561 (กรมพัฒนาชุมชน, 2561) จึงมีนักท่องเที่ยวและหน่วยงานต่าง ๆ เข้าไปศึกษาดูงานเป็นจำนวนมาก จากการลงพื้นที่สำรวจบริบทชุมชนพบว่าชาวบ้านต้องการความหลากหลายของสํารับอาหารพื้นเมือง สํารับต้อนรับนักท่องเที่ยวเพื่อสร้างความประทับใจให้กับนักท่องเที่ยวและสร้างรายได้ สร้างอาชีพให้กับชุมชน รูปแบบการท่องเที่ยวที่ได้รับความนิยมของชุมชน ได้แก่ การท่องเที่ยวเชิงอาหาร การท่องเที่ยวเชิงเกษตร การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์ (สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดพิษณุโลก, 2562) ดังนั้นผู้วิจัยจึงตระหนักและเห็นความสำคัญของการพัฒนาสํารับอาหารพื้นเมืองสู่สํารับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก เพื่อให้ชุมชนสามารถสร้างรายได้ สร้างอาชีพ

จากการจำหน่ายอาหารพื้นเมืองและร่วมอนุรักษ์อาหารพื้นเมืองไม่เลือนหายตามกาลเวลา รักษาคุณค่าทางวัฒนธรรมด้านอาหาร ผลการวิจัยสามารถนำไปประยุกต์เพื่อพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืนตามแนวยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวเชิงอาหารของประเทศไทยและยังเป็นการบูรณาการบริการวิชาการกับการจัดการเรียนการสอนและงานวิจัยเพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ชุมชนได้อีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นเมือง อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก
2. เพื่อพัฒนาตำรับอาหารพื้นเมืองสู่สารอาหารเพื่อการท่องเที่ยว อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษางานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ตำรา แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีอาหารพื้นเมือง

อาหารพื้นเมืองเป็นอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันและงานประเพณีของแต่ละพื้นที่ มีวิธีการประกอบอาหารที่หลากหลาย เช่น วิธีการต้ม วิธีการแกง วิธีการนึ่ง เป็นต้น รวมทั้งใช้เวลาในการปรุงอาหารไม่นาน อาหารมีลักษณะและรสชาติแตกต่างกันแต่ละพื้นที่ สะท้อนถึงเอกลักษณ์และภูมิปัญญาอาหารพื้นเมือง แหล่งเนื้อสัตว์และพืชผักได้จากธรรมชาติตามฤดูกาล นอกจากนี้อาหารพื้นเมืองเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำและเส้นใยอาหารสูงเพราะไม่นิยมใช้น้ำมันปรุงอาหารแต่นิยมนำผักพื้นบ้านตามฤดูกาลเป็นเครื่องจิ้มกับอาหารประเภทน้ำพริกหรือหลนต่างๆ เอกลักษณ์ของอาหารพื้นเมืองเป็นการผสมผสานระหว่างปริมาณของวัตถุดิบชนิดต่างๆและเครื่องปรุงในครัวเรือนที่ผสมกันได้ลงตัว ทำให้รสชาติแตกต่างกันไปตามพื้นที่ ซึ่งได้รับการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารจากรุ่นสู่รุ่นโดยการบอกเล่าและการสืบทอดในครัวเรือน สมุนไพรพื้นบ้านที่เป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารหากรับประทานเป็นประจำสามารถป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น ซึ่งทางสถาบันการแพทย์แผนไทยของกระทรวงสาธารณสุขได้รวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพที่เป็นภูมิปัญญาของชาวไทยตั้งแต่สมัยโบราณแบ่งออกเป็นประเภทอาหารพื้นบ้านและเครื่องสมุนไพร (ฉวีวรรณ สุวรรณภาและคณะ, 2560) นอกจากนี้อาหารพื้นเมืองเปรียบเสมือนเรื่องราวของคนในชุมชนที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นจนกลายเป็นวัฒนธรรมอาหารที่สั่งสมประสบการณ์จากคนในครอบครัวและสังคมที่ยึดถือเป็นแนวปฏิบัติในชุมชน จากการศึกษาของ สุณี ศักดาเดช (2549) พบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่ออัตลักษณ์อาหารท้องถิ่นแบ่งออกเป็น 9 ปัจจัย ได้แก่ วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหาร วิธีการปรุงอาหาร วิธีการรับประทานอาหาร ลักษณะภูมิประเทศ ลักษณะภูมิอากาศ การย้ายถิ่น ความเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี การเจริญสัมพันธ์ไมตรีกับต่างประเทศ ความเปลี่ยนแปลงของครอบครัวและสังคมสรุปได้ว่า อาหารพื้นเมืองเป็นอาหารที่บริโภคในชีวิตประจำวันและงานประเพณีของแต่ละพื้นที่ โดยใช้วัตถุดิบที่มีในชุมชนรวมถึงมีวิธีการประกอบอาหารที่ถูกถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นจนกลายเป็นภูมิปัญญาและวัฒนธรรมด้านอาหาร นอกจากนี้อาหารพื้นเมืองให้ความสำคัญต่อภาพลักษณ์ คุณค่าทางโภชนาการและความเชื่อเกี่ยวกับอาหารในประเพณีและโอกาสต่างๆของชุมชนที่แตกต่างกันออกไปแต่ละพื้นที่

2. แนวคิดและทฤษฎีการท่องเที่ยวเชิงอาหาร

การท่องเที่ยวเชิงอาหารมีวัตถุประสงค์เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารที่ผสมผสานกับธรรมชาติ วัฒนธรรม การบริการและการเข้าถึงทรัพยากรท่องเที่ยวในแต่ละพื้นที่ เพื่อให้ให้นักท่องเที่ยวได้ประสบการณ์เรียนรู้วิธีการประกอบอาหารและรับประทานอาหารพื้นเมือง ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่สามารถสร้างความประทับใจให้กับ

นักท่องเที่ยวยุคใหม่ รวมทั้งสร้างรายได้ทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อเศรษฐกิจการท่องเที่ยวชุมชน ภาณุวัฒน์ ภักดีอักษร (2555) กล่าวว่า การท่องเที่ยวเชิงอาหารเป็นรูปแบบการท่องเที่ยวที่มีวัตถุประสงค์หรือแรงจูงใจหลักของนักท่องเที่ยวเกี่ยวกับอาหารเพื่อเรียนรู้ประสบการณ์ เกี่ยวกับอาหารควบคู่ไปกับการท่องเที่ยวพร้อมกัน นอกจากนี้ เบญจมาภรณ์ ชำนาญฉา (2561) กล่าวว่า การท่องเที่ยวเชิงอาหารเป็นการท่องเที่ยวที่มีแรงจูงใจและจุดมุ่งหมายในการลิ้มรสชาติทางด้านอาหารและเครื่องดื่ม ขณะที่นักท่องเที่ยวสามารถเพลิดเพลินไปกับการท่องเที่ยวสอดคล้องกับการศึกษาของ ชิชณพงศ์ ศิริโชตินิศากร (2559) พบว่า อาหารพื้นถิ่นเป็นปัจจัยหลักที่กระตุ้นความสนใจของนักท่องเที่ยวให้เข้าไปท่องเที่ยวในชุมชนเพิ่มขึ้น โดยได้ศึกษาความต้องการของนักท่องเที่ยวที่มีต่ออาหารพื้นถิ่นอยู่ที่ระดับมากที่สุดในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านเครื่องปรุงและวัตถุดิบที่แสดงออกถึงอาชีพของคนในพื้นที่ ด้านอาหารพื้นถิ่นที่มีคุณค่าแก่การสืบทอดด้วยการสร้างเป็นสินค้าทางการท่องเที่ยว ด้านขั้นตอนการประกอบอาหารและรสชาติอาหาร นอกจากนี้ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหารพื้นเมืองของนักท่องเที่ยวมีหลายปัจจัย เช่น ลักษณะของอาหาร เรื่องราวของอาหาร รสชาติและวิธีการประกอบอาหาร เป็นต้น ดังนั้นสรุปได้ว่า การท่องเที่ยวเชิงอาหารเป็นการท่องเที่ยวที่ผสมผสานของอาหารพื้นเมืองและเอกลักษณ์ของแต่ละชุมชนทำให้นักท่องเที่ยวได้ประสบการณ์ด้านวัฒนธรรมอาหารและช่วยสร้างรายได้ให้กับคนในชุมชน นอกจากนี้สภาพแวดล้อมมีส่วนช่วยกระตุ้นความสนใจของนักท่องเที่ยวในการบริโภคอาหารพื้นเมืองเพิ่มมากขึ้น

3. ทฤษฎีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

อากาวัตี ทับสิริรักษ์ (2555) กล่าวว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นรูปแบบการวิจัยที่ดำเนินกระบวนการวิจัยโดยผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ทั้งที่เป็นชาวบ้านและนักพัฒนา กับผู้วิจัยภายนอกเพื่อให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงสภาพความจริงของสังคมนั้น เชื่อในความสามารถของมนุษย์ที่จะเรียนรู้ในสิ่งที่สามารถเป็นประโยชน์สูงสุด รวมทั้งวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม เน้นเทคนิคการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้และปฏิบัติร่วมกัน

ไพโรจน์ ชลารักษ์ (2548) กล่าวว่า กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมมีขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นการศึกษาบริบท เป็นขั้นตอนที่นักวิจัยต้องกำหนดพื้นที่หรืออาณาบริเวณที่จะทำการศึกษารวบรวมข้อมูลเพื่อทำประชาคม โดยมีนักพัฒนาประชาสัมพันธ์ชักชวนให้ชาวบ้านเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัย
2. ขั้นการกำหนดปัญหา นักวิจัยสามารถสรุป อธิบายและกำหนดวัตถุประสงค์ของการแก้ไขปัญหา เพื่อให้คนในชุมชนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องมีความเข้าใจตรงกัน ส่วนนักพัฒนาทำความเข้าใจในประเด็นปัญหาและมองถึงผลการวิจัยได้อย่างชัดเจน ชาวบ้านได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้ข้อมูลและแสดงความคิดเห็น ซึ่งนักวิจัยต้องสร้างความสัมพันธ์อันดีกับประชาชนในชุมชน การสร้างความตระหนักในบทบาทและความสำคัญของการมีส่วนร่วมในกระบวนการวิจัย
3. ขั้นการวางแผนปฏิบัติงานวิจัย นักวิจัยกำหนดขั้นตอนการปฏิบัติงานวิจัยให้ชัดเจน รวมทั้งระบุผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำวิจัยแต่ละฝ่าย พร้อมทั้งแผนการปรับปรุงหรือปรับเปลี่ยนวิธีการวิจัย ส่วนนักพัฒนาจะเข้าร่วมปฏิบัติการวิจัย โดยติดตามผลการดำเนินงานวิจัยทุกขั้นตอนและคอยตรวจสอบผลการดำเนินงานว่ามีสิ่งใดที่ผิดพลาดหรือไม่ เป็นไปตามแผนหรือเป้าหมาย โดยชาวบ้านมีส่วนร่วมลงมือในการปฏิบัติงานวิจัยตามแผนและตรวจสอบผลว่าพึงพอใจหรือไม่
4. ขั้นการติดตามตรวจสอบและปรับปรุง รวมทั้งการแก้ไขระหว่างกระบวนการปฏิบัติงานวิจัย ในขั้นนี้นักวิจัยที่มีส่วนร่วมโดยพิจารณาหาทางปรับปรุงแก้ไข การปฏิบัติการวิจัยแบบมีส่วนร่วมโดยอาศัยข้อมูลจากทุกฝ่ายแล้ว

นำมาทำการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมเพื่อให้การดำเนินงานบรรลุเป้าหมาย โดยนักพัฒนามีส่วนร่วมการตรวจสอบผลการปฏิบัติงานวิจัยและประเมินว่าผลที่เกิดขึ้นเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่

5. ขั้นสรุปผลการวิจัย นักวิจัยสรุปผลการวิจัยและเรียบเรียงการวิจัยออกเผยแพร่ นักพัฒนามีส่วนร่วมด้วยการรับทราบและประเมินผลการวิจัยว่าบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้หรือไม่ มีปัญหาและอุปสรรคด้านใดบ้าง โดยให้ชาวบ้านมีส่วนร่วมด้วยการให้ข้อมูลย้อนกลับผลการวิจัยว่าพึงพอใจและได้ผลตามที่คาดหวังไว้หรือไม่

สรุปได้ว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research-PAR) เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนาและแก้ไขปัญหาของชุมชนโดยให้คนในชุมชนมีบทบาทและหน้าที่สร้างองค์ความรู้โดยศึกษาข้อมูลวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางการแก้ไขของปัญหาที่กำลังประสบอยู่ ซึ่งมีนักพัฒนาและนักวิจัยร่วมดำเนินการวิจัยโดยมีการกำหนดแผนการดำเนินอย่างเป็นขั้นตอน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องและตรงตามความต้องการของชุมชน

วิธีการดำเนินการวิจัย

การพัฒนาตำรับอาหารพื้นเมืองสู่ตำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบชุมชนมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) (วรรณดี สุทธิธรรกร, 2557) การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ขอบเขตการศึกษาประกอบด้วย 5 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่บ้านสนามคลี หมู่บ้านนครป่าหมาก หมู่บ้านคลองกระถ่อน หมู่บ้านเกาะคู และหมู่บ้านบางกระน้อย ซึ่งเป็นหมู่บ้านในอำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก ที่ได้รับคัดเลือกเข้าร่วมโครงการชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี (สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดพิษณุโลก, 2562) การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาบริบทชุมชน อัตลักษณ์ชุมชน ภูมิปัญญาอาหารพื้นเมืองและการถ่ายทอดภูมิปัญญาที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นเมือง อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

1. การเก็บข้อมูลตำรับอาหารพื้นเมือง ภูมิปัญญาด้านอาหารและการถ่ายทอดภูมิปัญญาโดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง สัมภาษณ์รายบุคคลจากกลุ่มตัวอย่างผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นเมืองแต่ละหมู่บ้านและผู้นำชุมชน จำนวน 50 คน มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบลูกโซ่ (Snowball sampling)

2. การสังเกตแบบมีส่วนร่วมในการประกอบอาหารพื้นเมืองของแต่ละหมู่บ้านรวมทั้งศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3. การจัดประชุมกลุ่มย่อยแต่ละหมู่บ้านโดยมีผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับชุมชน ประกอบด้วยผู้นำชุมชนผู้เชี่ยวชาญอาหารพื้นเมือง ตัวแทนสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก ตัวแทนนักพัฒนาชุมชนอำเภอบางกระทุ่ม และนักวิชาการด้านอาหารร่วมกันสรุปผล วิเคราะห์และคัดเลือกตำรับอาหารพื้นเมืองที่รวบรวมในขั้นต้นเพื่อจัดทำเป็นตำรับอาหารคาวและหวานเพื่อการท่องเที่ยวแต่ละหมู่บ้าน

ระยะที่ 2 การพัฒนาตำรับอาหารพื้นเมืองสู่ตำรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว

1. การจัดประชุมกลุ่มย่อยแต่ละหมู่บ้านโดยมีผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับชุมชน ประกอบด้วยผู้นำชุมชนผู้เชี่ยวชาญอาหารพื้นเมือง ตัวแทนสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดพิษณุโลก ตัวแทนนักพัฒนาชุมชนอำเภอบางกระทุ่ม และนักวิชาการด้านอาหารร่วมกันสรุปผล วิเคราะห์ ตรวจสอบข้อมูลอาหารและคัดเลือกตำรับอาหารพื้นเมืองที่

ผ่านการคัดเลือกในระยะที่ 1 จัดเป็นสำหรับอาหารคาวและหวานเพื่อการท่องเที่ยวของแต่ละหมู่บ้าน ประกอบด้วย ตำบลอาหารคาว จำนวน 5 ตำบลและตำบลอาหารหวาน จำนวน 5 ตำบล

2. ดำเนินการพัฒนาตำบลอาหารพื้นเมืองสู่สำหรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยวของแต่ละหมู่บ้านประกอบด้วย ตำบลอาหารคาว จำนวน 5 ตำบลและตำบลอาหารหวาน จำนวน 5 ตำบล ซึ่งตรงส่วนผสมต่าง ๆ เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการประกอบอาหารและบันทึกภาพขั้นตอนการประกอบอาหารเพื่อให้ได้เป็นตำรับมาตรฐาน

ระยะที่ 3 การคืนความรู้ด้านภูมิปัญญาอาหาร อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

1. การจัดประชุมกลุ่มผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในชุมชน เพื่อยืนยันข้อมูลจากผลการพัฒนาตำบลอาหารพื้นเมืองสู่สำหรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยวโดยชุมชน
2. จัดทำรูปเล่มตำรับอาหารพื้นเมืองสู่สำหรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว
3. เผยแพร่องค์ความรู้ด้านภูมิปัญญาอาหารสู่ชุมชน

ผลการวิจัย

1. การศึกษาภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นเมือง อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

จากการศึกษาข้อมูลและการสำรวจวัตถุดิบอาหารในเขตพื้นที่อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก พบว่าแหล่งวัตถุดิบอาหารประเภทพืชผัก สามารถหาได้จากแหล่งธรรมชาติในชุมชนตามฤดูกาล วัตถุดิบเนื้อสัตว์ได้จากสัตว์ที่เลี้ยงในครัวเรือน ตลาดชุมชนและแหล่งน้ำธรรมชาติ อาหารพื้นเมืองมีวิธีการปรุงที่สืบทอดต่อกันมาจากรบรรพบุรุษ ส่วนใหญ่นิยมใช้วิธีการแกงเพราะมีขั้นตอนการปรุงไม่ซับซ้อนและใช้เวลาไม่นาน ส่วนผสมของพริกแกงใช้สมุนไพรพื้นบ้าน เช่น พริกแห้ง กระเทียม ตะไคร้ หอมแดง ข่า เป็นต้น สะท้อนถึงวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญอาหารพื้นเมืองและผู้นำชุมชน พบว่า อาหารพื้นเมืองสามารถจำแนกเป็นตำบลอาหารคาว จำนวน 130 ตำบล ประกอบด้วยประเภทแกง 85 ตำบล ประเภทผัดและทอด 15 ตำบล ประเภทหนึ่ง 10 ตำบล ประเภทน้ำพริกและอื่นๆ 20 ตำบล สำหรับตำบลอาหารหวาน จำนวน 50 ตำบล ประกอบด้วยประเภททอด ประเภทหนึ่ง ประเภทกวน ประเภทเชื่อมและประเภทต้มส่วนใหญ่เป็นอาหารที่รับประทานในชีวิตประจำวันและใช้ประกอบพิธีการในงานประเพณีชุมชน การถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นเมืองแบ่งได้ 2 ประเภท ได้แก่ การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นเมืองให้กับบุคคลในครัวเรือนและถ่ายทอดตามความเชื่อและประเพณีของชุมชน ดังนี้

1.1 การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นเมืองให้กับบุคคลในครัวเรือน ผู้ที่ถ่ายทอด ได้แก่ ผู้สูงอายุในครอบครัวที่เป็นเพศหญิงเลือกถ่ายทอดให้กับลูกและหลานในเครือญาติที่สนใจประกอบอาหาร ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายเพราะผู้หญิงมีหน้าที่หลักรับผิดชอบเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัวและทำอาหาร การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารได้ถ่ายทอดตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบ การประกอบอาหาร เช่น แกงกล้วยดิบต้องใช้กล้วยน้ำว่าดิบ เพราะมีเนื้อสัมผัสที่ไม่เละ ไม่ฝาดมากเกินไปและมีรสชาติหวานมากกว่ากล้วยชนิดอื่น แกงหยวกใส่ไก่นิยมใช้หยวกกล้วยน้ำว่าเพราะหยวกมีความนิ่มและไม่เหนียวเมื่อต้มสุก กล้วยโอบต้องใช้กล้วยน้ำว่าสุกเท่านั้นเพราะมีเนื้อสัมผัสที่นุ่ม มีกลิ่นหอมและรสชาติหวาน การทำขนมเปียกปูนจะใช้สีดาจากการเผาจากใบตาลเพราะมีกลิ่นหอมเฉพาะแตกต่างจากการใช้สีดาจากกะบมะพร้าวเผา เป็นต้น

1.2 การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นเมืองตามความเชื่อและประเพณีของชุมชน ได้รับอิทธิพลจากพุทธศาสนาซึ่งประเพณีงานบุญชาวบ้าน นิยมนำอาหารหวานไปทำบุญเพราะมีความเชื่อต่ออาหารที่นำไป

ถวายพระ เช่น ข้าวต้มมัดเชื่อว่าตัวข้าวเหนียวมูนเปรียบเสมือนความศรัทธาที่ถูกมัดรวมด้วยเส้นตอกทำให้ความศรัทธาในพระพุทธศาสนามีความมั่นคงยืนยาว ขนมเทียนเป็นอาหารหวานที่มีชื่อเป็นมงคลทำให้ชีวิตมีความเจริญรุ่งเรืองเปรียบเสมือนแสงเทียน เป็นต้น นอกจากนี้อาหารหวานบางประเภทสามารถส่งเสริมความผูกพันและความสามัคคีของคนในชุมชน เช่น ขนมเปียกปูนนิยมทำในงานประเพณีลงแขกเกี่ยวข้าวเพราะต้องใช้กำลังคนจำนวนมากในการกวนขนมเปียกปูนทำให้มีการผลัดเปลี่ยนผู้ที่กวนขนมเปียกปูนตลอดเวลา ซึ่งมีความเชื่อว่าผู้ที่ได้ทำขนมเปียกปูนจัดเลี้ยงผู้อื่นในงานบุญจะทำให้ได้รับผลบุญและส่งเสริมให้ชีวิตมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง เป็นต้น

2. การพัฒนาตำบลอาหารพื้นเมืองสู่สำหรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

การจัดสำหรับอาหารพื้นเมืองเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยวของอำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก เป็นการนำเสนอสำหรับอาหารที่มีเรื่องเล่าและแสดงถึงเอกลักษณ์ของชุมชน โดยนำภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นเมืองที่ได้จากการถ่ายทอดองค์ความรู้จากบรรพบุรุษถ่ายทอดเรื่องราวผ่านตำบลอาหารพื้นเมืองแต่ละตำบลเพื่อสร้างความน่าสนใจและเกิดมูลค่าทางเศรษฐกิจ ประกอบด้วยอาหารสำหรับคาวและหวานของแต่ละหมู่บ้าน รวมทั้งหมด 10 สำหรับ แต่ละตำบลเป็นอาหารพื้นเมืองที่มีเรื่องราวเกี่ยวข้องกับชุมชน นิยมรับประทานในชีวิตประจำวันและประเพณีต่าง ๆ มีวิธีการปรุงที่หลากหลาย วัตถุดิบอาหารได้จากแหล่งธรรมชาติตามฤดูกาลในท้องถิ่น การจัดสำหรับอาหารจะจัดภาชนะโดยวางเรียงเป็นวงกลม (ภาพที่ 1) ผู้รับประทานอาหารนั่งล้อมเป็นวงกลมเพื่อรับประทานอาหารร่วมกัน และแสดงสำหรับอาหารพื้นเมืองเพื่อการท่องเที่ยว อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก ในตารางที่ 1



ภาพที่ 1 สำหรับอาหารคาวและหวาน

ตารางที่ 1 สำหรับอาหารพื้นเมืองเพื่อการท่องเที่ยว อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก

ชื่อหมู่บ้านโครงการชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก	สำหรับอาหารคาว	สำหรับอาหารหวาน
หมู่บ้านบางกระน้อย ตำบลนครป่าหมาก	ต้มกะทิปลาเค็มใบมะขามอ่อน น้ำพริกสมุนไพรวุ้น แกงเลียงผักพื้นบ้าน ยำหัวปลีใส่ไก่ฉีก ปลาทอดบางกระน้อย	ข้าวตังมะพร้าวอ่อน มะพร้าวแก้วใบเตย ขนมครกข้าวไรซ์เบอร์รี่ เปียกปูนใบตาล แพนเค้กข้าวไรซ์เบอร์รี่

ชื่อหมู่บ้านโครงการชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตกรรม อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก	สำหรับอาหารคาว	สำหรับอาหารหวาน
หมู่บ้านบึงเวียน ตำบลบางกระทุ่ม	ยำไหลบัว แกงกล้วยปลาอย่าง หลนปลาร้า เมี่ยงกล้วยบัว แจ่วมะเขือเทศ	ขนมกล้วยมะพร้าวอ่อน ข้าวเหนียวหน้าปลาช่อน ไข่มังกรทอง ขนมต้ม ขนมกล้วยกะทิสด
บ้านคลองกระลอน ตำบลบางกระทุ่ม	ต้มยำใส่หยวกกล้วย แกงกล้วยดิบ ห่อหมกหัวปลี น้ำพริกนรกกล้วย ไก่อบสมุนไพร	กล้วยบวชชี ข้าวเหนียวนึ่งกล้วย กล้วยปิ้งคลองกระลอน กล้วยไอ้บ ข้าวแต่น
หมู่บ้านเกาะคู ตำบลบางกระทุ่ม	แกงหยวกกล้วย มัสมั่นเกาะคู น้ำพริกกล้วย กระเจี๊ยบคั่วเกลือ ทอดหัวปลีสมุนไพร	กล้วยตากโบราณ ขนมกล้วยเกาะคู กล้วยปิ้ง ขนมละมุนลิ้น บัวลอยเกาะคู
หมู่บ้านสนามคลี ตำบลสนามคลี	หลามปลาต้มยำ ไก่ต้มสมุนไพร น้ำพริกเดินดง ห่อหมกกะลาปลา แกงป่าสมุนไพร	ขนมขุยหนู บัวลอย 5 สี ขนมฟักเขียวมะพร้าวอ่อน ลอดช่องสนามคลี ขนมหม้อแกงกล้วยตาก

สรุปและวิจารณ์ผล

1. ชาวบ้านชุมชนอำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก มีวิถีชีวิตแบบสังคมเกษตรกรรม มีความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย แหล่งวัตถุดิบอาหารพื้นเมืองได้จากแหล่งธรรมชาติในชุมชน โดยเฉพาะพืชผักตามฤดูกาล วัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์ได้จากการเลี้ยงสัตว์ในครัวเรือน ตลาดชุมชนและแหล่งน้ำธรรมชาติ เครื่องแกงมีรสชาติเฉพาะถิ่นเพราะใช้สมุนไพรพื้นบ้านเป็นวัตถุดิบหลัก เช่น พริกแห้ง กระเทียม ตะไคร้ หอมแดง ข่า เป็นต้น นิยมใช้น้ำปลาร้าเป็นเครื่องปรุงรส การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นเมืองแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นเมืองให้กับบุคคลในครัวเรือน ผู้ที่ถ่ายทอดภูมิปัญญาส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุเพศหญิงดำเนินการถ่ายทอดการส่งต่อหน้าที่ตามเพศเพราะเพศหญิงมีหน้าที่ในการทำอาหารและดูแลความเรียบร้อยภายในบ้าน สอดคล้องกับการศึกษาของชลลดา ทวีคุณ และจิราณีย์ พันมุล (2558) พบว่า ลักษณะการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในชุมชนไม่หู่ช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม ได้รับการถ่ายทอดหรือสืบทอดจากสมาชิกในครอบครัวระดับมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ การลองผิดลองถูกด้วยตนเอง นอกจากนี้การศึกษาของ

ชนิดา ประดิษฐ์สถาพรและคณะ (2560) ดำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา พบว่า การถ่ายทอดทางวัฒนธรรมเน้นการถ่ายทอดภายในครัวเรือนจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง ผู้ที่ถ่ายทอด ได้แก่ คนเฒ่าคนแก่ โดยถ่ายทอดให้กับคนในครอบครัวที่สนใจทางด้าน การประกอบอาหารพื้นบ้าน 2) การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นเมืองตามความเชื่อและประเพณีของชุมชนนิยมใช้อาหารหวานเป็นเครื่องประกอบพิธีการในงานประเพณี สอดคล้องกับการศึกษาของวรรณิสา สุตวิงยางและคณะ (2562) พบว่า พิธีปาดตงข้าวใหม่ของชาวไททรงดำ นิยมใช้สำหรับอาหารหวานเป็นเครื่องประกอบพิธีการซึ่งมีวัตถุประสงค์ที่สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น เช่น ข้าวเม่าคลุกเคล้ากับมะพร้าวชุบพรมน้ำเกลือ ขนมข้าวต้มมัด ขนมมมสาว เป็นต้น

2. ผลการพัฒนาตำรับอาหารพื้นเมืองสู่สำหรับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลกสามารถจัดเป็นสำหรับอาหารท่องเที่ยวได้ทั้งหมด จำนวน 10 สำหรับ ประกอบด้วยสำหรับคาว จำนวน 5 สำหรับและสำหรับหวาน จำนวน 5 สำหรับ อาหารพื้นเมืองในแต่ละสำหรับเป็นอาหารที่มีเรื่องเล่าตามความเชื่อและแสดงถึงเอกลักษณ์ของชุมชนเพื่อให้นักท่องเที่ยวมีโอกาสเข้าถึงชุมชนมากขึ้นผ่านเรื่องเล่าของอาหารพื้นเมืองจากคนเล่าเรื่องในชุมชน ทำให้นักท่องเที่ยวเกิดความประทับใจ สร้างความผูกพันและมิตรภาพระหว่างคนในชุมชนและนอกชุมชนสอดคล้องกับการศึกษาของ ณัฐพร ไช้มุขและคณะ (2563) พบว่า สำหรับอาหารเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยว ณ ตำบลบ้านทุ่งหลวง อำเภอศรีมหาศ จังหวัดสุโขทัย เน้นการนำเสนอสำหรับอาหารที่แสดงถึงเอกลักษณ์ชุมชน ผ่านเรื่องเล่าอาหารที่คัดเลือกมาจัดสำหรับอาหาร นอกจากนี้การศึกษาของ เกศศิณี ตระกูลทิวากรและคณะ (2557) พบว่า การส่งเสริมการท่องเที่ยวภาคเหนือโดยใช้ภาพลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น ได้นำประวัติความเป็นมาของอาหารพื้นถิ่นและภูมิปัญญาชุมชนสอดแทรกให้ความรู้แก่นักท่องเที่ยว เพื่อกระตุ้นความสนใจและสร้างความประทับใจให้กับนักท่องเที่ยวรวมทั้งการศึกษาของ วรารัตน์ สานนท์ และกมลพร สวนทอง (2563) พบว่า การศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนจากอัตลักษณ์เพื่อการท่องเที่ยวเรียนรู้ กรณีศึกษาชุมชนหนองโรง ตำบลหนองโรง อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี ได้จัดรูปแบบสำหรับอาหารท้องถิ่นให้มีลักษณะที่หลากหลายและจัดทำเรื่องเล่าเกี่ยวกับประวัติอาหาร วัตถุประสงค์ท้องถิ่น การประกอบอาหารรวมทั้งประโยชน์ของสมุนไพรที่ส่งเสริมสุขภาพให้แก่นักท่องเที่ยวเพื่อเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยว สืบสานต่อภูมิปัญญาด้านทรัพยากรและอาหารท้องถิ่น

เมื่อพิจารณาด้านวัตถุประสงค์อาหารในการจัดทำสำหรับอาหารพื้นเมือง อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลกพบว่าใช้วัตถุประสงค์จากแหล่งธรรมชาติตามฤดูกาล มีวิธีการประกอบอาหารที่หลากหลายและใช้เวลาปรุงอาหารไม่นาน มีรสชาติและเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น เครื่องปรุงรสเค็มส่วนใหญ่ใช้น้ำปลาร้าเพราะสามารถหาได้ในชุมชน โดยเฉพาะหมู่บ้านสนามคลี่ที่นำปลาตามแหล่งน้ำธรรมชาติหมักเป็นปลาร้าด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น เครื่องแกงส่วนใหญ่ใช้สมุนไพรพื้นบ้าน เช่น พริกแห้ง กระเทียม ตะไคร้ หอมแดง และข่า เป็นต้น ผักที่ใช้ประกอบอาหารเป็นผักพื้นบ้านตามฤดูกาลทำให้ได้ผักที่มีคุณภาพสดและใหม่ สำหรับเนื้อสัตว์ที่ใช้เป็นวัตถุดิบหลัก ได้แก่ เนื้อปลา เนื้อหมู และเนื้อไก่ ทำให้นักท่องเที่ยวได้รับประทานอาหารพื้นเมืองที่รสชาติเฉพาะถิ่นและมีความรู้สึกลอยล่องรสชาติอาหารในฤดูกาลต่างๆ สอดคล้องกับการศึกษาของ ชิษณุพงศ์ ศิริโชตินิศากร (2559) พบว่า รูปแบบนวัตกรรม ของอาหารพื้นถิ่นในความต้องการของนักท่องเที่ยวที่ต้องการมากที่สุด 3 ลำดับ ได้แก่ 1) ด้านเครื่องปรุงและวัตถุดิบที่แสดงออกถึงความเป็นอาหารพื้นถิ่น (Ingredient) 2) ด้านเทคนิคการปรุงอาหารที่แสดงถึงวิถีชีวิตของชุมชน (Cooking Technique) และ 3) ด้านการนำเสนออาหารรูปแบบผสมผสานวัฒนธรรม (Modern-Style Presentation) ผลการศึกษาของ วรรณิสา สุตวิงยางและคณะ (2562) พบว่า ชาวไททรงดำที่อาศัยในหมู่บ้านตำบลบ่อทอง อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก มีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่นำผักพื้นบ้านประกอบอาหาร

หลายชนิดแตกต่างกันตามฤดูกาล ส่วนใหญ่นิยมประกอบอาหารด้วยวิธีการต้มมากกว่าวิธีอื่น เนื่องจากขั้นตอนการทำไม่ซับซ้อน เนื้อสัตว์ส่วนใหญ่ที่นิยมใช้ปรุงอาหาร ได้แก่ เนื้อปลา เนื้อหมูและเนื้อไก่ ส่วนผสมหลักของพริกแกงพื้นบ้าน ได้แก่ กระเทียม ตะไคร้ ใบมะกรูดและพริกแห้ง สำหรับเครื่องปรุงรส ได้แก่ น้ำปลาร้าและน้ำมะขามเปียก สอดคล้องกับผลการศึกษาของ วิรัชยา อินทะกันท์และคณะ (2561) พบว่า ตำรับอาหารพื้นบ้านชาวไททรงดำ ในหมู่บ้านแหลมมะค่า ตำบลพันเสา อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก อาหารคาวส่วนใหญ่ใช้เนื้อหมู เนื้อปลาและเนื้อไก่เป็นวัตถุดิบหลักเพราะเลี้ยงในครัวเรือนเพื่อบริโภคและจำหน่าย นิยมใช้ผักในท้องถิ่นตามฤดูกาลและสมุนไพรพื้นบ้านประกอบอาหาร ได้แก่ กระเทียม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกแห้งและมะแขว่น สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของชาวบ้านในสังคมเกษตรกรรมที่นิยมปลูกผักและเลี้ยงสัตว์ในครัวเรือน

เมื่อพิจารณาสำหรับอาหารหวานพื้นเมือง อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก พบว่า นิยมใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น เช่น กล้วยน้ำว่า แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว เป็นต้น ปรุงรสหวานด้วยน้ำตาลปีบและน้ำตาลทรายขาว ปรุงรสเค็มด้วยเกลือป่น ใช้เวลาในการปรุงน้อยและมีขั้นตอนไม่ซับซ้อน ลักษณะเนื้อสัมผัสและรสชาติของอาหารหวานแตกต่างกันไปแต่ละหมู่บ้าน สะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมการบริโภคและความเชื่อของคนในชุมชนที่นิยมนำอาหารหวานเป็นเครื่องประกอบพิธีการในประเพณีต่างๆ เช่น การทำขนมเปียกปูนนิยมทำในงานประเพณีชิงแขกเกี่ยวข้าวและงานบวชเพราะเชื่อว่าผู้ที่ได้ทำขนมเปียกปูนจัดเลี้ยงผู้อื่นในงานบุญจะทำให้ได้รับบุญและส่งเสริมให้ชีวิตมีแต่ความเจริญรุ่งเรือง เป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาของบัณฑิตา ทับทิมเพชรราชกุลและคณะ (2562) พบว่า กลุ่มชาติพันธุ์ไทยวนส่วนใหญ่อาศัยบริเวณตำบลสมอแข อำเภอมือง จังหวัดพิษณุโลก นิยมนำกล้วยน้ำว้าเป็นวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหารหวานเนื่องจากกล้วยน้ำว้าสามารถปลูกได้ง่ายในชุมชนและมีผลผลิตตลอดทั้งปี นอกจากนี้มีความเชื่อว่างกล้วยน้ำว้าเป็นผลไม้มงคลเป็นตัวแทนแห่งความอุดมสมบูรณ์และความสำเร็จ จึงนิยมรับประทานในงานมงคล เช่น งานบวช งานแต่งงาน และงานขึ้นบ้านใหม่ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในงานวิจัย

หน่วยงานเอกชนและรัฐบาลที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับชุมชนควรสนับสนุนและส่งเสริมการนำอาหารพื้นเมือง จัดแสดงในกิจกรรมงานท่องเที่ยวระดับจังหวัดเพื่อช่วยสืบทอดภูมิปัญญาด้านอาหารและสร้างรายได้ให้กับชุมชน

2. ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษารวบรวมและจัดทำสำหรับอาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพในระดับอำเภอ เนื่องจากปัจจุบันการท่องเที่ยวเชิงอาหารสุขภาพ ได้รับความนิยมนักท่องเที่ยวทั้งในประเทศและต่างประเทศส่งผลให้ชุมชนและประเทศมีรายได้เพิ่มมากขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณชุมชนอำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลกและหมู่บ้านในโครงการชุมชนท่องเที่ยวOTOP นวัตกรรม อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก ที่มีส่วนช่วยในการวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- กรมพัฒนาชุมชน. (2561). *คู่มือการขับเคลื่อนการดำเนินงานโครงการชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี*. กรุงเทพฯ: กระทรวงมหาดไทย.
- เกศศิณี ตระกูลทิวากร. (2557). *การส่งเสริมการท่องเที่ยวโดยใช้ภาพลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น (รายงานผลการวิจัย)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย.
- ฉวีวรรณ สุวรรณภา อรอนงค์ วุวงศ์ และเสริมศิลป์ สุขเมธีสกุล. (2560). *อาหารพื้นบ้าน:กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ. (รายงานผลการวิจัย)*.แพร่: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ชนิดา ประดิษฐ์สถาพร เอกอรินทร์ ดวงทิพย์ นิณาริ อิตินันท์ มณฑน์กาญจน์ ปิ่นภู และวิไลพร วงศ์คินี. (2560, กรกฎาคม-สิงหาคม). *ตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา: การสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นและคุณค่าทางโภชนาการ. วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่, 9(4), 298-313.*
- ชลลดา ทวีคุณ และจิราณีย์ พันมูล. (2558). *การประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในมิติอาหารเพื่อสุขภาพ: กรณีศึกษา ชุมชนไทยทรงดำ ตำบลไม้หูช้าง อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: http://www.thai-explore.net/search_detail/result/7199. (วันที่ค้นข้อมูล: 15 พฤศจิกายน 2563).*
- ชิษณุพงศ์ ศิริโชตินิศากร. (2559). *การพัฒนารูปแบบนวัตกรรมอาหารพื้นถิ่นเชิงสร้างสรรค์เพื่อการเป็นสินค้าทางการท่องเที่ยวในเขตจังหวัดเพชรบุรีและจังหวัดประจวบคีรีขันธ์. (วิทยานิพนธ์ดุขฎิบัณฑิต)*. มหาวิทยาลัยศิลปากร, บัณฑิตวิทยาลัย, สาขาวิชาการจัดการ.
- ณัฐพร ไข่มุกข์ และอรอุษา สุวรรณประเทศ. (2563, มกราคม-มีนาคม). *จากภูมิปัญญาพื้นบ้านสู่รับอาหารเพื่อการท่องเที่ยว:กรณีศึกษาชุมชนบ้านทุ่งหลวง อำเภอศรีมหาศ จังหวัดสุโขทัยและชุมชนบ้านวังวน อำเภอศรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย. วารสารการวิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน, 13(1), 109-127.*
- บัณฑิตา ทับทิมเพชรางกุล ธีรวุฒิ ภูมิชูชิต พัฒนธรรัฐ อัครแก้วเพชร จิราพัทธ์ แก้วศรีทอง และวิรัชยา อินทะกันต์. (2562, 8 พฤศจิกายน). *การศึกษาตำรับอาหารพื้นบ้านชาวไทยวนกรณีศึกษา : หมู่บ้านสมอแข ตำบลสมอแข อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. ใน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรม เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน: การประชุมสวนสุนันทาวิชาการด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ.*
- เบญจมาภรณ์ ชำนาญญา. (2561, มกราคม-มิถุนายน). *การท่องเที่ยวเชิงอาหาร: ศักยภาพและความได้เปรียบของประเทศไทย. สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย, 24(1), 103-116.*
- พรรณี สวนเพลง. (2559). *รายงานภาวะเศรษฐกิจท่องเที่ยว*. กรุงเทพฯ: สำนักงานปลัดกระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา.
- ไพโรจน์ ชลารักษ์. (2548, กรกฎาคม-ธันวาคม). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม. วารสารราชภัฏตะวันออก, 1(1), 20-21.*
- ภาณุวัฒน์ ภัคดิอักษร. (2555, กรกฎาคม-สิงหาคม). *ทฤษฎีแรงจูงใจการท่องเที่ยวกับการท่องเที่ยวเชิงอาหาร. วารสารวิทยาการจัดการ, 29(2), 129-148.*

- วรรัตน์ สานนท์ และกมลพร สนวนทอง. (2563, มกราคม-มิถุนายน). การศึกษาอาหารท้องถิ่นเพื่อสุขภาพ
ในแหล่งท่องเที่ยวชุมชนจากอัตลักษณ์เพื่อการท่องเที่ยวเรียนรู้ อาหารเชิงสุขภาพของภูมิภาคตะวันตก
กรณีศึกษาชุมชนหนองโรง ตำบลหนองโรง อำเภอพนมทวน จังหวัดกาญจนบุรี. *วารสารมนุษยศาสตร์
วิชาการ*, 27(1), 237-273.
- วรรณดี สุทธินรากร. (2557). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมและกระบวนการทางสำนึก*. กรุงเทพฯ:
สยามปริทัศน์.
- วรรณสา สุดวิงยาง สุกัญญา ไทรนนทรีย์ อารีย์ โฉมวานิช กิรติญา สอนเนย และวิรัชยา อินทะกันต์.
(2562, 8 พฤศจิกายน). การศึกษาตำรับอาหารพื้นบ้านชาวไททรงดำ กรณีศึกษา ตำบลบ่อทอง
อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก. ใน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, *วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และ
นวัตกรรม เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน: การประชุมสวนสุนันทาวิชาการด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
ระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 2*. กรุงเทพฯ.
- วิรัชยา อินทะกันต์ จิราพัทธ์ แก้วศรีทอง และอภิรดี ศรีประภา. (2561, 23 มีนาคม). การศึกษาตำรับอาหาร
พื้นบ้านชาวไททรงดำ กรณีศึกษา: หมู่บ้านแหลมมะค่า ตำบลพันเสา อำเภอบางระกำ จังหวัด
พิษณุโลก. ใน มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม, *Thailand 4.0 นวัตกรรมและการวิจัยเพื่อการพัฒนา
อย่างยั่งยืน: การประชุมวิชาการระดับชาติ พิบูลสงครามวิจัย ครั้งที่ 4 ประจำปี พ.ศ.2561*. พิษณุโลก.
- ศรีสมร คงพันธุ์. (2560). *อาหารไทยธุรกิจ*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: บริษัท สแกนแอนด์พริ้น จำกัด.
- สุนี ศักดาเดช. (2549). *อาหารท้องถิ่น*. จันทบุรี: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ
รำไพพรรณี.
- สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัดพิษณุโลก. (2562). *สรุปผลการดำเนินโครงการชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี
จังหวัดพิษณุโลก*. กรุงเทพฯ: กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย.
- อภาวดี ทับสิริกข์. (2555). *การพัฒนาศักยภาพการจัดการการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของชาวญ้อ อำเภอเทพ
สถิต จังหวัดชัยภูมิ*. (การศึกษาอิสระบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, บัณฑิต
วิทยาลัย, สาขาการจัดการการท่องเที่ยว.