ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นภาคกลาง (จังหวัดพระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และสุพรรณบุรี)

Local foods' wisdom in central region (Phra Nakhon Si Ayutthaya, Nonthaburi and Suphan Buri provinces)

ประภาส กลับนวล[1*] ศศินันท์ ศาสตร์สาระ[1] ดำรงศักดิ์ หัตถศาสตร์[1] กุลประภัสสร์ สุขีโรจน์[1] และ กิตติพงษ์ โสภณธรรมภาณ[2]

Praphat Klubnual[1*] Sasinan Sastsara[1] Damrongsak Hattasat[1] Koonprapat Sukeeroaj[1] and Kittipong Sophonthummapharn[2]

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นภาคกลาง (จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จังหวัดนนทบุรี และจังหวัดสุพรรณบุรี) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อวิเคราะห์ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นภาคกลาง(จังหวัดพระนครศรีอยุธยานนทบุรี และสุพรรณบุรี) และ 2) เพื่อศึกษาอาหารท้องถิ่นภาคกลางตามการรับรู้ของประชาชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และสุพรรณบุรี โดยกลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลคือ ปราชญ์ชาวบ้านด้านอาหารท้องถิ่นของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จังหวัดนนทบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี และประชาชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และสุพรรณบุรี จำนวน 600 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสรุปประเด็นการสนทนากลุ่ม และแบบสอบถาม โดยวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยการหาความถี่ ร้อยละ และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยเทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) ผลการวิจัยพบว่า

1) อาหารท้องถิ่นของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วยอาหารคาว จำนวน 41 ชนิด อาหารว่าง จำนวน 6 ชนิด และอาหารหวาน จำนวน 30 ชนิด อาหารท้องถิ่นของจังหวัดนนทบุรี ประกอบด้วยอาหารคาว จำนวน 11 ชนิด อาหารว่าง จำนวน 3 ชนิด และอาหารหวาน จำนวน 10 ชนิด และอาหารท้องถิ่นของจังหวัดสุพรรณบุรี ประกอบด้วยอาหารคาว จำนวน 37 ชนิด อาหารว่าง จำนวน 4 ชนิด และอาหารหวาน จำนวน 22 ชนิด

2) อาหารท้องถิ่นตามการรับรู้และการให้ความสำคัญของประชาชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วยอาหารคาว คือ กุ้งแม่น้ำเผา อาหารว่าง คือ ขนมเบื้อง และอาหารหวาน คือ บ้าบิ่น อาหารท้องถิ่นตามการรับรู้และการให้ความสำคัญของประชาชนในจังหวัดนนทบุรี ประกอบด้วยอาหารคาว คือ ทอดมันหน่อกะลา อาหารว่าง คือ เมี่ยงคำ และอาหารหวาน คือ ลูกตาลเชื่อม และอาหารท้องถิ่นตามการรับรู้และการให้ความสำคัญของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ประกอบด้วยอาหารคาว คือ แกงส้มมะรุม อาหารว่าง คือ ผัดไทย และอาหารหวาน คือ ขนมเปียกปูน

คำสำคัญ: ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น อาหารภาคกลาง

[1] มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ ศูนย์พระนครศรีอยุธยา วาสุกรี 13000

[1] Rajamangala University of Technology Suvarnabhumi, Wasuki Phra Phra Nakhon Si Ayutthaya Campus, 13000

[2] มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ กรุงเทพมหานคร 10120

[2] Rajamangala University of Technology Krungthep, Bangkok, Thailand 10120

[*] Corresponding author. E-mail: praphat_kl@hotmail.com

Abstract

The research on the wisdom of local foods in central region (Phra Nakhon Si Ayutthaya, Nonthaburi and Suphanburi province) aimed to 1) analyze and synthesis the local foods' wisdom in central region and 2) study people perception on local foods in the central region in Phranakhon Si Ayutthaya, Nonthaburi and Suphanburi province. The target data contributors were the 600 local scholars in Phra Nakhon Si Ayutthaya, Nonthaburi and Suphanburi province. The instrument to collect data was a summary of group discussion, analyzing quantitative data questionnaires by frequency, percentage and qualitative analysis using content analysis technique. The result found that:

1) The local food of Phra Nakhon Si Ayutthaya Province consists of 41 savory dishes, 6 snacks and 30 desserts. The local food of Nonthaburi province consists of 11 savory dishes, 3 snacks and 10 desserts. The local food of Suphanburi province consists of 37 savory dishes, 4 snacks and 22 desserts.

2) Local food according to perception and importance of people in Phra Nakorn Si Ayutthaya province consisted of grilled river prawns as savory dish, Khanom Bueng as snack and Khanom Ba-bin as dessert. The local food according to perception and importance of people in Nonthaburi province consisted of fried spinach fishcake as savory dish, Mieng-Kum as a snack and sweet palm kernels as dessert. The local food according to perception and importance of people in Suphanburi province consisted of Kaeng-Som Ma-rum as savory dish, Phad Thai as snack and Piak-phoon as dessert.

Keywords: wisdom of local food, central region food

บทนำ

ภูมิปัญญาของท้องถิ่น มีความสำคัญต่อชุมชน เพราะทำให้คนสามารถดำรงชีพและพึ่งพาตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมในท้องถิ่น อันเป็นรากฐานสำคัญที่ต้องคำนึงในการพัฒนาที่จะต้องสอดคล้องกับความเป็นอยู่ของคนในชุมชนท้องถิ่น ซึ่งภูมิปัญญาของท้องถิ่นนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนควรตระหนักและให้ความสำคัญ เพราะเป็นสิ่งหนึ่งที่ช่วยให้คนในชุมชนอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข ทั้งยังช่วยสร้างความสมดุลระหว่างคนกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม และยังสามารถช่วยให้คนในชุมชนสามารถปรับเปลี่ยนการดำรงชีวิตให้ทันความเปลี่ยนแปลงของสังคมภายนอกชุมชน ซึ่งจะเป็นรากฐานของการพัฒนาสังคม โดยภูมิปัญญาท้องถิ่นจะสะท้อนออกมาในรูปของขนบธรรมเนียมประเพณี ศาสนา พิธีกรรม ศิลปวัฒนธรรม การละเล่นพื้นบ้าน อาหาร สมุนไพร หรือตำรายาพื้นบ้าน เป็นต้น นอกจากนี้ภูมิปัญญาท้องถิ่นยังเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างความเข้มแข็งของประเทศชาติอีกด้วย (พรศักดิ์, 2550) ผู้คนในแต่ละภาคมีวัฒนธรรม วิถีชีวิตความเป็นอยู่ ชาติพันธุ์ที่แตกต่างกัน วัฒนธรรมด้านการบริโภคอาหารจัดได้ว่าเป็นวัฒนธรรมที่สำคัญประการหนึ่งที่มีความแตกต่างกันในภูมิภาคต่างๆ ของประเทศไทยอย่างเห็นได้ชัดเจนเป็นการแสดงการออกถึงศิลปะการยังชีพของผู้คนในวัฒนธรรมนั้นๆ การรับประทานอาหารของคนไทยโดยรวมที่มีลักษณะเหมือนกัน

ในทุกภูมิภาค คือ รับประทานข้าวกับ กับข้าว ในแต่ละภาคคนไทยจะมีเมนูกับข้าวและวิธีการปรุงที่แตกต่างกัน การปรุงอาหารเป็นการแสดงถึงวิถีชีวิต คือมีการใช้พืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาปรุงอาหาร อาหารไทยเป็นอาหารที่มีความสมดุลทางด้านโภชนาการ เป็นอาหารที่มีคุณค่าต่อสุขภาพ (โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ, 2556)

นอกจากนี้แล้วอาหารไทยยังเป็นที่นิยมของชาวโลก เนื่องจากรสชาติที่อร่อย กลมกล่อม มีเอกลักษณ์และยังอุดมด้วยสารอาหาร โปรตีน ไขมัน ใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุชนิดต่างๆ ที่สำคัญ มีคุณค่าทางโภชนาการที่สามารถกล่าวได้ว่า อาหารไทยเป็นอาหารเพื่อสุขภาพโดยแท้จริง อาหารไทยส่วนใหญ่ประกอบด้วยพืช ผัก เครื่องเทศ สมุนไพร มากมายหลายชนิด เช่น หัวหอม กระเทียม กระชาย ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พืชผักเหล่านี้มีสารประกอบไฟโตเคมีคอลที่มีบทบาทในการป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด ฯลฯ จากงานวิจัยพบว่าพืชผักที่ใช้เป็นวัตถุดิบในอาหารไทยหลายชนิดมีสารต้านอนุมูลอิสระ สารต้านการก่อกลายพันธุ์ และมีสมบัติต้านการเกิดมะเร็ง ได้แก่ ตะไคร้ ใบมะกรูด กะเพรา โหระพา แมงลัก พริกไทยอ่อน เป็นต้น (สุรัตน์วดี, 2544; Nakahara and Trakoontivakorn, 1999) นอกจากนี้อาหารไทยชนิดที่ใช้น้ำพริกที่มีส่วนผสมของข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กระชายปรุงอาหาร เช่น ต้มยำ แกงเผ็ด แกงป่า แกงเขียวหวาน ต้มข่า จึงเป็นอาหารที่มีสารออกฤทธิ์ในการต้านมะเร็ง (สุรัตน์วดี, 2544; Nakahara and Trakoontivakorn, 1999) สิ่งเหล่านี้เป็นจุดเด่นที่สำคัญที่มีในอาหารไทย ซึ่งสภาวะของโลกในทศวรรษหน้าจะเป็นโลกที่มีการแข่งขันในตลาดการค้าสูงและกระแสของผู้บริโภคทั่วโลกตระหนักให้ความสำคัญกับสุขภาพ นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบคุณค่าทางโภชนาการระหว่างอาหารไทยและอาหารต่างชาติ พบว่าให้พลังงาน โปรตีนและไขมันใกล้เคียงกัน ทว่าอาหารไทยมีเทคนิคและเคล็ดลับในการประกอบและปรุงเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ส่วนใหญ่มีส่วนผสมเป็นกะทิ เช่น ต้มข่าไก่ แกงเขียวหวานพะแนงเนื้อ มัสมั่นไก่ ซึ่งกะทิเป็นอาหารที่ประกอบด้วยกรดไขมันอิ่มตัวสูง หากบริโภคเป็นประจำจะมีผลทำให้คอเลสเตอรอลในเลือดของผู้บริโภคสูง แต่ด้วยภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทยที่นำผักสมุนไพร เครื่องเทศชนิดต่างๆ มาเป็นส่วนผสม ไม่ว่าจะเป็นมะเขือเปราะ มะเขือพวง พริกขี้หนู ตะไคร้ ข่า ขมิ้น ได้นำมาปรุงแต่งกลิ่นหอมและช่วยเพิ่มใยอาหารและมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งป้องกันการเกิดออกซิเดชั่นของ lipoprotein chloresterol (LDL) (Steinberg, 1989) มีสรรพคุณทางยา สารอัลลิซินในน้ำมันหอมระเหยของกระเทียมอาจช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ในเลือด มีฤทธิ์ลดความดันโลหิต หรือฟลาโวนอยด์ที่พบในหอมหัวใหญ่ ก็มีคุณสมบัติต้านสารอนุมูลอิสระ ดังนั้น สามารถกล่าวได้ว่าอาหารไทยคืออาหารสุขภาพนั่นเอง

การวิจัยนี้จะมุ่งเน้นศึกษาภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นภาคกลาง (จังหวัดพระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และสุพรรณบุรี) โดยจังหวัดเหล่านี้มีวัฒนธรรมอาหารโบราณที่สั่งสมและสืบทอดจากอดีตมาจนถึงปัจจุบัน และผู้วิจัยเห็นว่าภูมิปัญญาที่เกี่ยวกับอาหารนี้จะเป็นการสร้างความนิยมการรับประทานอาหารท้องถิ่นให้กับคนในปัจจุบันอีกครั้ง ถ้ามีการเผยแพร่อาหารท้องถิ่นของทั้ง 3 จังหวัดนี้

ออกไปจะสามารถช่วยส่งเสริมการท่องเที่ยว ซึ่งเป็นทางหนึ่งที่จะเผยแพร่วัฒนธรรมอาหารของไทยให้นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติได้รับรู้ถึงวัฒนธรรมการบริโภคอาหารที่มีความสวยงาม เป็นทั้งอาหารตาและอาหารเลิศรส ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อวิเคราะห์ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นภาคกลาง (จังหวัดพระนครศรีอยุธยานนทบุรี และสุพรรณบุรี) 2) เพื่อศึกษาอาหารท้องถิ่นภาคกลางตามการรับรู้ของประชาชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และสุพรรณบุรี

วิธีการศึกษา

ประชากรและตัวอย่าง

กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นภาคกลาง (จังหวัดพระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และสุพรรณบุรี) ประกอบด้วย

- ปราชญ์ชาวบ้านด้านอาหารท้องถิ่นของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และสุพรรณบุรี จังหวัดละ 5 คน รวม 15 คน

- ประชาชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และสุพรรณบุรี สุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มแบบตามสะดวก กำหนดขนาดตัวอย่างโดยสูตรของ Cochran (1977) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซ็นต์ ยอมให้เกิดความคลาดเคลื่อน ± 0.07 ได้ขนาดตัวอย่าง จังหวัดละจำนวน 196 คน เพื่อสะดวกในการศึกษาและเพิ่มความเชื่อมั่นในการวิจัยจึงเก็บตัวอย่างมาจังหวัดละ 200 คน โดยมีสูตรดังนี้

$$n = \frac{Z_{\frac{\alpha}{2}}}{4e^2} = \frac{1.96^2}{4(0.07^2)} = 196 \approx 200 \qquad (1)$$

เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวม คือ แบบสอบถามภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นภาคกลาง (จังหวัดพระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และสุพรรณบุรี) มีรายละเอียดการสร้างเครื่องมือ ดังนี้

1. แนวคิด หลักการ ทฤษฎี งานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาหารท้องถิ่นภาคกลางตามการรับรู้ของประชาชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และสุพรรณบุรี

2. กำหนดประเด็นการสนทนากลุ่มปราชญ์ชาวบ้านด้านอาหารท้องถิ่นของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และสุพรรณบุรี โดยมีกรอบประเด็นการสนทนากลุ่ม คือ รายการอาหารท้องถิ่น

3. สร้างแบบสอบถาม เรื่อง อาหารท้องถิ่นภาคกลางตามการรับรู้ของประชาชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และสุพรรณบุรี และตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่านพิจารณาประเมินผลและนำมาปรับแก้ตามข้อเสนอแนะ ซึ่งมีค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. คณะผู้วิจัยได้ดำเนินจัดสนทนากลุ่มกับปราชญ์ชาวบ้านด้านอาหารท้องถิ่นของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และสุพรรณบุรี

2. คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองพร้อมทีมผู้ช่วยวิจัยโดยมีการทำความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคการเก็บรวบรวมข้อมูลร่วมกันก่อนลงพื้นที่ภาคสนาม โดยใช้การสัมภาษณ์ประชาชนตามข้อกระทงคำถามแบบไม่ชี้นำคำตอบ

ได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับคืน จำนวน 600 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

การวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาตรวจสอบความสมบูรณ์ โดยมีสถิติและเทคนิคที่ใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูล คือค่าความถี่ (frequency) ค่าร้อยละ (percentage) และการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยมีการตรวจสอบคุณภาพข้อมูลด้วยเทคนิคการตรวจสอบแบบสามเส้า (triangulation) ตามแนวคิดของ Denzin (1970) อ้างถึงใน สุภางค์ (2548)

ผลการวิจัย

การศึกษาภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นภาคกลาง (จังหวัดพระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และสุพรรณบุรี) นำเสนอผลการวิเคราะห์แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์สังเคราะห์ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นภาคกลาง (จังหวัดพระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และสุพรรณบุรี)

จังหวัดพระนครศรีอยุธยาเป็นอดีตราชธานีของประเทศ และจากการที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยาเป็นอดีตราชธานีของประเทศ จึงทำให้มีกลุ่มคนต่างเชื้อชาติ ต่างเผ่าพันธุ์ เข้ามาตั้งรกรากถิ่นฐาน ก่อให้เกิดขนมธรรมประเพณีและวัฒนธรรมที่หลากหลาย ประกอบกับจังหวัดพระนครศรีอยุธยามีแม่น้ำไหลผ่าน 4 สายได้แก่ แม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำป่าสัก แม่น้ำลพบุรีและแม่น้ำน้อย รวมความยาวประมาณ 200 กิโลเมตร มีลำคลองใหญ่ น้อย ประมาณ 1,254 คลอง เชื่อมต่อกับแม่น้ำเกือบทั่วบริเวณพื้นที่ พื้นที่ส่วนใหญ่ของจังหวัดตั้งอยู่บนราบลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา จึงทำให้เป็นจังหวัดที่มีความอุดมสมบูรณ์ในทรัพยากรทางธรรมชาติ เป็นอู่ข้าวอู่น้ำมาตั้งแต่สมัยโบราณ ดั่งคำขวัญของจังหวัดพระนครศรีอยุธยาที่ว่า “ราชธานีเก่า อู่ข้าวอู่น้ำ เลิศล้ำกานท์กวี คนดีศรีอยุธยา” เพราะฉะนั้นชาวจังหวัดพระนครศรีอยุธยาส่วนใหญ่จึงประกอบอาชีพเกษตรกรรม ได้แก่ การปลูกข้าว ปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ ประมงพื้นบ้าน เป็นต้น จึงมีทรัพยากรที่จะนำมาใช้ประกอบเป็นอาหารมากมายหลายชนิด และอาหารท้องถิ่นส่วนใหญ่ของชาวจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จะใช้วัตถุดิบที่ได้มาจากธรรมชาติเป็นหลัก ซึ่งเป็นวัตถุดิบที่หาได้จากท้องถิ่นทั้งสัตว์น้ำ สัตว์บกและพืชผักต่างๆ ทำให้อาหารท้องถิ่นของชาวพระนครศรีอยุธยา จึงเป็นอาหารที่มีประโยชน์และมีคุณค่าทางโภชนาการ จากการศึกษาค้นคว้าจากหนังสือตำราต่างๆ และการสนทนากลุ่มของผู้ที่มีความรู้ด้านอาหารของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่าจังหวัดพระนครศรีอยุธยามีอาหารคาวที่มีการกล่าวถึงประมาณ 41 ชนิด ได้แก่ กุ้งแม่น้ำเผา ก๋วยเตี๋ยวเรือ แกงบอน ห่อหมกปลาช่อน แกงคั่วหอมขม แกงส้มผักบุ้ง แกงขี้เหล็กปลาย่าง แกงเลียง ปลาเห็ด ขนมจีนน้ำยา แกงคั่วผักบุ้ง ต้มโคล้งปลากรอบ สะเดาน้ำปลาหวาน พริกกะเกลือ ยำกบ/ยำตะพาบ หมี่กะทิ ปลาสลิดแห้งต้มกะทิ ยำทวาย ต้มกะทิเส้นแจงร้อน หัวปลาต้มกะทิ ต้มกะทิสายบัว แสร้งว่า พล่ากุ้ง ปลาตะเพียนต้มเค็ม ปลาหลดต้มยำ แกงเผ็ดไก่ใส่หน่อไม้ แกงเขียวหวานยำปูเค็ม ปลาเจ่าหลน แกงรัญจวน เต้าเจี้ยวหลน หมี่กรอบ แกงส้มเปลือกแตงโมหัวปลา แกงคั่วฟักแฟง

ต้มปลาร้าหัวตาล ต้มปลาร้าหน่อไม้ ขนมจีนซาวน้ำ ข้าวยำ แกงมัสมั่น แกงปลาสับนก และแกงส้มดอกแค มีอาหารว่างที่มีการกล่าวถึงประมาณ 6 ชนิด ได้แก่ ปลาแนม ส้มตำมะละกอ (ไทย) เมี่ยงคำ ขนมเบื้อง ข้าวตังหน้าตั้ง และไส้กรอกไทย (มีรสหวาน) และมีอาหารหวานที่มีการกล่าวถึงประมาณ 30 ชนิด ได้แก่ ขนมบ้าบิ่น ขนมปิ้ง ขนมหม้อแกงถั่ว ข้าวตอกตั้งหน้า กะทิ ข้าวตู ขนมแป้งจี่กล้วย ขนมไข่ปลา กระยาสารท ข้าวเหนียวแดง ข้าวยาคู ข้าวเหนียวมูลไข่แมงดา ขนมเปียกปูน ขนมดอกโสน กาละแม ขนมดอกดิน พุทธากวน ขนมไข่หงส์ ขนมตาล ขนมสายบัว ปลากริมไข่เต่า ขนมครก ขนมถังแตก ข้าวต้มมัด ลอดช่อง สามแซ่ ข้าวเม่าทอด ขนมกล้วยปิ้ง มะพร้าวแก้ว และข้าวเกรียบอ่อน

จังหวัดนนทบุรี เป็นจังหวัดที่มีเรื่องราวทางประวัติศาสตร์มาอย่างยาวนาน เนื่องจากเป็นเส้นทางสัญจรทางน้ำที่สำคัญมาตั้งแต่สมัยโบราณจนถึงปัจจุบัน จึงทำให้มีกลุ่มคนที่มีหลากหลายเชื้อชาติต่างเผ่าพันธุ์ มาตั้งถิ่นฐานเป็นชุมชนหนาแน่นตามริมแม่น้ำเจ้าพระยามาตั้งแต่อดีต ทำให้จังหวัดนนทบุรีได้รับขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมที่หลากหลาย และจากการที่จังหวัดนนทบุรีมีลักษณะเป็นที่ราบลุ่มและอยู่ใกล้แม่น้ำ ทำให้ชาวจังหวัดนนทบุรีมีอาชีพทางด้านเกษตรกรรม เช่น ทำสวน ทำนา เป็นต้น ทำให้จังหวัดนนทบุรีมีความอุดมสมบูรณ์ มีทรัพยากรที่หลากหลายมาประกอบอาหารได้มากมายหลายชนิด และอาหารท้องถิ่นของจังหวัดนนทบุรีส่วนใหญ่ใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติและหาได้ในท้องถิ่น อาหารท้องถิ่นแต่ละพื้นที่ของจังหวัดนนทบุรีจะสะท้อนให้เห็นถึงการดำรงชีวิตและสะท้อนให้เห็นถึงรากเหง้าของเชื้อชาติ จากการศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ ตำราต่างๆ และการสนทนากลุ่มของผู้ที่มีความรู้ด้านอาหารของจังหวัดนนทบุรี พบว่าจังหวัดนนทบุรีมีอาหารคาวที่มีการกล่าวถึงประมาณ 11 ชนิด ได้แก่ ข้าวแช่ชาววัง ทอดมันหน่อกะลา แกงบอน แกงคั่วมะตาด แกงเลียงหน่อกะลา แกงขาหมูมะดัน ผัดกระท้อน พริกกะเกลือ แกงหมูหงส์ (คล้ายพะโล้) แกงคั่วเห็ดตับเต่า และแกงคั่วกระท้อน มีอาหารว่างที่มีการกล่าวถึงประมาณ 3 ชนิด ได้แก่ เมี่ยงคำ ยำส้มโอ และม้าฮ่อ และมีอาหารหวานที่มีการกล่าวถึงประมาณ 10 ชนิด ได้แก่ ลูกตาลเชื่อม ขนมตาล ขนมสอดไส้หรือขนมใส่ไส้ ขนมกล้วย ขนมเทียนมอญ สาเกเชื่อม ตะโก้เผือก ข้าวเม่าหมี่ ข้าวอีกา และข้าวเหนียวมูน

จังหวัดสุพรรณบุรีเป็นเมืองเก่าแก่ เป็นดินแดนที่มีมาแต่โบราณและมีกลุ่มชนหลายเผ่าพันธุ์อาศัยอยู่ จึงมีขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมที่หลากหลายแตกต่างกันไปในพื้นที่แต่ละแห่ง อาชีพหลักของชาวสุพรรณบุรี คือ การทำเกษตรกรรม ได้แก่ ปลูกข้าว ทำสวน เป็นต้น ความสมบูรณ์ของสภาพภูมิประเทศ และทรัพยากรน้ำทำให้มีทรัพยากรหลากหลายที่จะนำมาประกอบเป็นอาหารได้มากมายหลายชนิด อาหารท้องถิ่นในแต่ละพื้นที่จะสะท้อนให้เห็นถึงความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรแต่ละพื้นที่ได้เป็นอย่างดี อาหารท้องถิ่นของชาวสุพรรณบุรี มีทั้งอาหารคาว อาหารว่าง และอาหารหวาน อาหารเหล่านี้มีผลต่อการดำรงชีวิตของชาวสุพรรณบุรี ทั้งในด้านจิตใจ วิถีการดำเนินชีวิต สภาพสังคมและเศรษฐกิจ จากการศึกษาค้นคว้าจากหนังสือ ตำราต่างๆ และการสนทนากลุ่มของผู้ที่มี

ความรู้ด้านอาหารของจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าจังหวัดสุพรรณบุรี มีอาหารคาวที่มีการกล่าวถึงประมาณ 36 ชนิด ได้แก่ แกงขี้เหล็ก แกงส้มมะรุม น้ำพริกปลาร้า แกงบอน แกงบวน สะเดาน้ำปลาหวาน เต้าเจี้ยวหล่น กะปิคั่ว ปลาเจ่า น้ำพริกแกงจิ้ม ข้าวมันส้มตำ ข้าวห่อใบบัว หลามบอน ต้มยำปลาม้า ปลาสลิดทอด ไก่ไทยคั่วเกลือ แกงคั่วหอยขม บะหมี่ร้อยปี(สามชุก) ต้มยำไก่ใบมะขาม ปลาหมอย่าง แกงหลดบัว ปลาหม่ำ ฉู่ฉี่ปลาหมอนา ปลาต้มเค็ม แกงเทโพ ปลาร้าหลน ปลาร้าทรงเครื่อง ห่อหมก ขนมจีนน้ำยา ขนมจีนซาวน้ำ ต้มโคล้งปลากรอบ แกงมัสมั่น แกงปลาดุกใบยอ ต้มปลาร้าหัวตาล ปลาม้าแดดเดียว และกุ้งแม่น้ำทอดเกลือ มีอาหารว่างที่มีการกล่าวถึงประมาณ 4 ชนิด ได้แก่ หมี่ผัด ผัดไทย ปั้นขลิบ และผัดซีอิ้ว และมีอาหารหวานที่มีการกล่าวถึงประมาณ 24 ชนิด ได้แก่ ทองม้วนโบราณ กระยาสารท ข้าวหลามขนมกง กล้วยตาก ขนมเปียกปูน ขนมตาล ขนมกล้วย ข้าวต้มมัด ขนมไข่หงส์ ขนมครก ขนมถ้วย ขนมต้มแดงต้มขาว ขนมหูช้าง ขนมข้าวตู ขนมเทียน กาละแม ข้าวต้มลูกโยน ขนมเข่ง ข้าวเหนียวกอย ปลากริม ข้าวเหนียวแดง ขนมแกงบวช และข้าวเหนียวหน้าต่างๆ

ตอนที่ 2 อาหารท้องถิ่นภาคกลางตามการรับรู้ของประชาชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา นนทบุรี และสุพรรณบุรี

2.1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 339 คน คิดเป็นร้อยละ 64.00 เพศชาย 256 คน คิดเป็นร้อยละ 42.67 มีอายุไม่เกิน 30 ปี จำนวน 194 คน คิดเป็นร้อยละ 32.30 มีสถานภาพสมรส จำนวน 292 คน คิดเป็นร้อยละ 48.67 มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 218 คน คิดเป็นร้อยละ 36.33 ประกอบอาชีพพนักงานบริษัท จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 18.00 และส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน ไม่เกิน 10,001-15,000 บาท จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 23.33

2.2 รายการอาหารท้องถิ่นตามการรับรู้ของประชาชนจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่ารายการอาหารคาว อันดับที่ 1 คือ กุ้งแม่น้ำเผา อันดับที่ 2 คือ ก๋วยเตี๋ยวเรือ และอันดับที่ 3 ขนมจีนน้ำยา รายการอาหารว่าง อันดับที่ 1 คือ ขนมเบื้อง อันดับที่ 2 คือ ส้มตำมะละกอ(ไทย) และอันดับที่ 3 คือ ข้าวตังหน้าตั้ง และรายการอาหารหวาน อันดับที่ 1 คือ ขนมบ้าบิ่น อันดับที่ 2 คือ ขนมตาล และอันดับที่ 3 คือ ขนมเปียกปูนและข้าวต้มมัด รายการอาหารท้องถิ่นตามการรับรู้ของประชาชนจังหวัดนนทบุรี พบว่ารายการอาหารคาว อันดับที่ 1 คือ ทอดมันหน่อกะลา อันดับที่ 2 คือ แกงบวน และอันดับที่ 3 คือ แกงหมูฮ้อง รายการอาหารว่างอันดับที่ 1 คือ เมี่ยงคำ อันดับที่ 2 คือ ยำส้มโอ และอันดับที่ 3 คือ ม้าฮ่อ และรายการอาหารหวานอันดับที่ 1 คือ ลูกตาลเชื่อม อันดับที่ 2 คือ ขนมตาล อันดับที่ 3 คือ ขนมสอดไส้หรือขนมใส่ไส้ และรายการอาหารท้องถิ่นตามการรับรู้ของประชาชนจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า รายการอาหารคาว อันดับที่ 1 คือ แกงส้มมะรุม อันดับที่ 2 คือ น้ำพริกปลาร้า และอันดับที่ 3 คือ ขนมจีนน้ำยา รายการอาหารว่างอันดับที่ 1 คือ ผัดไทย อันดับที่ 2 คือ หมี่ผัด และอันดับที่ 3 คือ ผัดซีอิ้ว และรายการอาหารหวานอันดับที่ 1 คือ ขนมเปียกปูน อันดับที่ 2 คือ ข้าวต้มมัด และอันดับที่ 3 คือ ขนมตาล

อภิปรายผล

1. ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่ารายการอาหารคาวตามการรับรู้ของประชาชนจังหวัดพระนครศรีอยุธยาอันดับที่ 1 คือ กุ้งแม่น้ำเผา ทั้งนี้อันเนื่องมาจากบริบทของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นจังหวัดที่มีแม่น้ำขนาดใหญ่ไหลผ่าน 4 สาย ได้แก่ แม่น้ำเจ้าพระยา แม่น้ำป่าสัก แม่น้ำลพบุรี และแม่น้ำน้อย รวมความยาวประมาณ 200 กิโลเมตร มีลำคลองใหญ่น้อยประมาณ 1,254 คลอง เชื่อมต่อกับแม่น้ำเกือบทั่วบริเวณพื้นที่ พื้นที่ส่วนใหญ่ของจังหวัดตั้งอยู่บนราบลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา ทำให้จังหวัดพระนครศรีอยุธยาจึงอุดมสมบูรณ์ไปด้วยทรัพยากรทางน้ำ เช่น กุ้งแม่น้ำ ปลา เป็นต้น นอกจากนั้นแล้วจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ยังมีตลาดกลางเพื่อการเกษตรที่มีชื่อเสียง ซึ่งเป็นแหล่งรวมของอาหารประเภทกุ้ง ซึ่งมีหลากหลายเมนู แต่เมนูที่เป็นที่นิยมมากที่สุดของคนส่วนใหญ่ที่มารับประทานก็คือ กุ้งเผาและต้มยำกุ้ง จึงทำให้กุ้งแม่น้ำเผาเป็นอาหารท้องถิ่นที่เป็นที่นิยมอันดับที่ 1 ของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

รายการอาหารว่าง อันดับที่ 1 คือ ขนมเบื้อง ทั้งนี้อันเนื่องมาจาก ขนมเบื้องเป็นขนมไทยโบราณที่มีมาตั้งแต่สมัยสุโขทัยและถือเป็นขนมที่ใช้ในพระราชพิธี 12 เดือน ในสมัยอยุธยามีส่วนผสมหลัก คือ แป้งข้าวเจ้า ไข่แดง น้ำปูนใส และน้ำตาลปี๊บ โดยมักทำเป็นหน้าฝอยทองหรือหน้ากุ้ง แต่ในปัจจุบันขนมเบื้องจะมีหลายหน้าให้เลือกตามยุคสมัย และจากการที่ขนมเบื้องเป็นขนมที่มีขั้นตอนการทำที่ไม่ยุ่งยากและมีหลายหน้าให้เลือก ขนมเบื้องจึงเป็นขนมที่สามารถหาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาดหรือในงานเทศกาลต่างๆ จึงทำให้ขนมเบื้องเป็นขนมที่ได้รับความนิยม

รายการอาหารหวาน อันดับที่ 1 คือ ขนมบ้าบิ่น ทั้งนี้อันเนื่องขนมบ้าบิ่นเป็นขนมหวานที่เป็นขนมโบราณของประเทศไทยที่มีมาตั้งแต่สมัยอยุธยา โดยได้รับอิทธิพลมาจากประเทศโปรตุเกส แต่ประเทศไทยนำมาดัดแปลงเปลี่ยนจากเนยแข็งมาเป็นมะพร้าวอ่อนแทน เป็นขนมที่มีวิธีทำที่ไม่ยุ่งยาก ถึงแม้จะเป็นขนมโบราณที่มีมานาน แต่ก็ยังหารับประทานได้ง่ายมาจนถึงทุกวันนี้ และที่สำคัญขนมบ้าบิ่นเป็นขนมที่มีรสชาติหอมหวาน มัน อร่อยของตัวขนมเองก็เลยทำให้ติดใจคนไทยมาอย่างยาวนาน และที่สำคัญในอำเภอท่าเรือจังหวัดพระนครศรีอยุธยามีการทำขนมบ้าบิ่นมาอย่างยาวนานและมีชื่อเสียง จึงทำให้ขนมบ้าบิ่นจึงเป็นขนมที่มีความนิยมเป็นอันดับ 1

2. ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นจังหวัดนนทบุรี พบว่ารายการอาหารคาวตามการรับรู้ของประชาชนจังหวัดนนทบุรี อันดับที่ 1 คือ ทอดมัน-หน่อกะลา ทั้งนี้อันเนื่องมาจาก หน่อกะลาถือเป็นผักพื้นบ้านของเกาะเกร็ด และเป็นพืชตระกูลเดียวกับข่า มีลักษณะเหมือนต้นข่าทั้งใบและลำต้น แต่จะมีขนาดเล็กกว่าหน่อกะลา มีสรรพคุณทางสมุนไพรดอก รักษาอาการผื่นคันตามผิวหนัง ผล รักษาอาการท้องอืด แน่นเฟ้อ จุกเสียด ราก รักษาอาการเหนื่อยหอบ ซึ่งสอดคล้องกับองค์ (2557) ได้ศึกษาคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระจากสารสกัดหน่อกะลา พบว่ามีประสิทธิภาพอยู่ในระดับใกล้เคียงหรือสูงกว่าพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณต้านการเกิดโรคมะเร็ง ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดี ได้แก่ กระพือ ขิง ไพร ขมิ้นชัน

นอกจากนี้เหง้าและดอกของหน่อกะลาใช้พอกแผลสด แผลเรื้อรัง แก้ผื่นคันตามผิวหนัง สามารถยับยั้งเชื้อราบนผิวหนังและหนองฝีได้หลายชนิด ผลสามารถรักษาโรคท้องอืด แน่นท้อง จุกเสียด รากรักษาอาการหืดหอบ ท้องอืด แน่นท้อง จุกเสียด และช่วยขับลมในร่างกายและลำต้นช่วยขับลมและร้อนใน จากการที่หน่อกะลามีคุณค่าทางอาหารมากมายทำให้ชาวมอญบนเกาะเกร็ดใช้หน่อกะลามาประกอบอาหารเป็นเวลานานแล้วโดยใช้หน่ออ่อนรับประทานสด ต้มจิ้มน้ำพริก ใช้แทนข่าสำหรับทำต้มยำ ใช้แทนถั่วฝักยาวทำทอดมัน แกงส้ม ต้มยำ เป็นต้น แต่เมนูที่ได้รับความนิยมกันมากที่สุดในปัจจุบัน คือ ทอดมันหน่อกะลา ซึ่งมีรูปร่างหน้าตาคล้ายๆ กับทอดมันปลากราย รสชาติและความอร่อยไม่แพ้กัน

รายการอาหารว่าง อันดับที่ 1 คือ เมี่ยงคำ ทั้งนี้เนื่องมาจาก เมี่ยงคำเป็นอาหารว่างที่มีมานานพบในบทพระราชนิพนธ์ "กาพย์เห่ชมเครื่องว่าง" ของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว นิยมใช้เป็นอาหารสำหรับการสังสรรค์ ปิกนิกในครอบครัวหรือในหมู่เพื่อนฝูง ประกอบไปด้วยเครื่องเมี่ยงและน้ำเมี่ยง ได้แก่ มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง ขิง ถั่วลิสงคั่ว หอมแดง มะนาว และพริกขี้หนู ส่วนที่เป็นน้ำเมี่ยงประกอบด้วย น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา กะปิ กุ้งแห้งป่น ผักที่ใช้ห่อ ได้แก่ ใบทองหลาง และใบชะพลู เมี่ยงคำเป็นอาหารที่มีครบทุกรส วัตถุดิบหาได้ง่าย วิธีทำไม่ยุ่งยาก มะพร้าวที่นำมาคั่วต้องไม่แก่จัดจนเกินไป การหั่นก็ต้องหั่นให้ชิ้นบางเท่ากัน นำไปคั่วด้วยไฟอ่อนๆ ส่วนหอมแดง ขิง มะนาว ต้องหั่นให้เป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า น้ำเมี่ยงที่ดีต้องข้น เหนียว และมีรสหวานนำ ใบชะพลูหรือใบทองหลางต้องเลือกที่ไม่อ่อนหรือแก่จนเกินไป และการที่เมี่ยงคำประกอบไปด้วยพืชผักสมุนไพรหลายชนิด จึงเป็นของว่างที่มีประโยชน์ในส่วนของการมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง จากขิง หอมแดง มะนาว ใบชะพลู ใบทองหลาง โดยเฉพาะใบชะพลูจะมีบีตาแคโรทีนค่อนข้างสูง นอกจากนี้เมี่ยงคำยังเป็นของว่างที่ให้ใยอาหารค่อนข้างดี จึงมีประโยชน์ต่อระบบขับถ่ายของร่างกายอีกด้วย ทำให้เมี่ยงคำกลายเป็นอาหารว่างที่ได้รับนิยม ซึ่งสอดคล้องกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2557) ได้กล่าวไว้ว่า ผักพื้นบ้านไทยมีสารเส้นใยสูงมาก และสารต้านอนุมูลอิสระที่สำคัญๆ อยู่ด้วย สารต้านอนุมูลอิสระมีความสำคัญในแง่ปกป้องร่างกายของเราไม่ให้แก่เร็ว ช่วยป้องกันโรคเสื่อมต่างๆ ตั้งแต่โรคข้อ โรคหัวใจ โรคอัมพาตและโรคมะเร็ง สารต้านอนุมูลอิสระยังช่วยรักษาอาการของโรคภูมิต้านทาน เช่น ช่วยบรรเทาอาการแพ้อากาศ ช่วยในการป้องกัน โรคข้อรูมาตอยด์ เป็นต้น สารต้านทานอนุมูลอิสระที่สำคัญๆ ที่พบในผักพื้นบ้าน ได้แก่ เบต้าแคโรทีนและวิตามินซี เบต้า-แคโรทีน เป็นสารต้านอนุมูลอิสระจึงป้องกันมะเร็งได้ดี ทั้งยังเป็นสารที่สามารถกระตุ้นภูมิต้านทาน ในขณะเดียวกันเบต้าแคโรทีนจะทำให้เซลล์ร่างกายแข็งแรงขึ้น เป็นการชะลอความชราและป้องกันการกลายไปเป็นเซลล์มะเร็งในตัว จากงานวิจัยพบว่าเบต้าแคโรทีนจะทำให้เซลล์ปอด หลอดลม ผิวหนัง หลอดอาหาร กระดูก กระเพาะอาหาร ลำไส้ใหญ่ ไต สมอง แข็งแรงขึ้น เบต้าแคโรทีนช่วยรักษาผิวพรรณ ลบริ้วรอยของสิวผ้า ริ้วรอยของผิวเหี่ยวย่น ช่วยให้มองเห็นได้ดีขึ้น ผักใบเขียวจัดๆ จะมีเบต้าแคโรทีน

มากกว่าผักไทย เช่น ใบย่อ ใบย่านาง ใบชะพลู ใบตำลึง ใบบัวบก ใบแมงลัก ใบเหมียง ผักกูด ผักชีลาว ผักแพว ผักแว่น ยอดแค ใบขี้เหล็ก ใบกะเพรา (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557)

รายการอาหารหวาน อันดับที่ 1 คือ ลูกตาลเชื่อม ทั้งนี้อันเนื่องมาจาก จังหวัดนนทบุรีมีภูมิประเทศที่เหมาะกับการปลูกต้นตาลโตนด ซึ่งเห็นว่าในอดีตที่ผ่านมีการปลูกต้นตาลโตนดเป็นจำนวนมากผลผลิตของตาลโตนดจะมีการดำเนินการอยู่ 2 อย่าง คือ จำหน่ายเป็นลูกตาลสด หรือนำลูกตาลมาแปรรูปเป็นขนมหรืออาหาร โดยส่วนใหญ่ลูกตาลที่นำมาแปรรูปส่วนใหญ่เป็นผลตาลสุกซึ่งไม่เหมาะกับการจำหน่ายเป็นลูกตาลสด อีกทั้งผลของตาลโตนดที่มีจำนวนมากทำให้มูลค่าทางการตลาดของลูกตาลสดมีแนวโน้มลดลง จึงต้องหันมาแปรรูปลูกตาลเป็นขนมแทนเพื่อจะทำให้มีมูลค่าของลูกตาลเพิ่มขึ้น และการแปรรูปลูกตาลที่นิยมทำกัน คือ ลูกตาลเชื่อม ซึ่งทำให้ลูกตาลเชื่อมเป็นที่นิยมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่ารายการอาหารคาวตามการรับรู้ของประชาชนจังหวัดสุพรรณบุรี อันดับที่ 1 คือ แกงส้ม-มะรุม ทั้งนี้เนื่องจากมะรุมจัดเป็นพืชผักพื้นบ้านของไทมีประโยชน์อเนกประสงค์ทั้งทางด้านอาหารและเป็นสมุนไพรรักษาโรค มะรุมเป็นไม้ยืนต้นที่โตเร็ว ทนแล้ง ปลูกง่ายในเขตร้อน อาจจะเติบโตมีความสูงถึง 4 เมตร และออกดอกภายในปีแรกที่ปลูก เป็นไม้ปลูกง่าย เจริญได้ดีในดินทุกชนิด ต้องการน้ำและความชื้นในปริมาณปานกลาง ในประเทศไทยฤดูหนาวจะมีมะรุมจำหน่ายทั่วไป ทั้งตลาดในเมืองและในท้องถิ่น คนไทยทุกภาคครับประทานมะรุมเป็นผักโดยนำดอกมะรุมลวกให้สุกหรือดองรับประทานกับน้ำพริก ส่วนฝักอ่อนหรือฝักที่ยังไม่แก่เต็มที่นำมาปอกเปลือก หั่นเป็นท่อนและนำไปปรุงเป็นแกงส้ม และชาวบ้านเล่าว่าฝักมะรุมอ่อนนำไปแกงส้มได้โดยไม่ต้องปอกเปลือก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของวิมล (2552) พบว่า ส่วนต่างๆ ของมะรุมสามารถนำมารักษาโรคได้หลายโรค ได้แก่ ราก มีรสเผ็ดหวาน ขม แก้อาการบวม บำรุงไฟธาตุเปลือกจากลำต้นมีรสร้อน นำมาสับให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ผ้าห่อทำเป็นลูกประคบนึ่งให้ร้อนนำมาใช้ประคบ แก้โรคปวดหลัง ปวดตามข้อได้เป็นอย่างดี รับประทานเป็นยาขับลมในลำไส้ ทำให้ผายหรือเรอ คุมธาตุอ่อนๆ (ตัดต้นลมดีมาก) แพทย์ตามชนบทจะใช้เปลือกมะรุมสดๆ ตำบุบพอแตกๆ อมไว้ข้างแก้ม แล้วรับประทานสุราจะไม่รู้สึกเมา กระพี้ แก้ไข้สันนิบาดเพื่อลม ใบช่วยแก้เลือดออกตามไรฟัน แก้อักเสบ ใบสดมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ มีแคลเซียม วิตามินซี แร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก นอกจากนี้ยังมีการค้นพบว่าใบมะรุมมีโปรตีนสูงกว่านมสด 2 เท่า การกินใบ-มะรุมตามชนบทของประเทศกำลังพัฒนา และประเทศโลกที่ 3 เป็นการเพิ่มโปรตีนคุณภาพสูงราคาถูกให้กับอาหารพื้นบ้าน ดอก ช่วยบำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ ขับน้ำตา ใช้ต้มทำน้ำชาดื่มช่วยให้นอนหลับสบายฝัก รสหวาน แก้ไข้หรือลดไข้ เมล็ด นำเมล็ดมะรุมมาสกัดน้ำมันสามารถใช้ทำอาหาร รักษาโรคปวดตามข้อ โรคเก๊า รักษาโรครูมาติซั่ม และรักษาโรคผิวหนัง แก้ผิวแห้ง ใช้แทนยารักษาผิว

ให้ชุ่มชื้น รักษาโรคอันเกิดจากเชื้อรา จะเห็นได้ว่าการที่มะรุมมีประโยชน์และคุณค่ามากมายทำให้มะรุมจึงเป็นพืชผักที่ได้รับความนิยมนำมาประกอบอาหาร

รายการอาหารว่าง อันดับที่ 1 คือ ผัดไทย ทั้งนี้อันเนื่องมาจาก ผัดไทยเป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากอาหารจีน เดิมเรียกอาหารชนิดนี้ว่า ก๋วยเตี๋ยวผัด และได้รับการเปลี่ยนแปลงด้านรสชาติใหม่ตามอย่างอาหารไทยมากขึ้นในเวลาต่อมา และเป็นที่รู้จักของชาวต่างชาติในสมัย จอมพล ป.พิบูลสงคราม นายกรัฐมนตรีในขณะนั้น ซึ่งเป็นช่วงเดียวกับสงครามโลกครั้งที่ 2 ท่านได้รณรงค์ให้ประชาชนหันมานิยมรับประทานก๋วยเตี๋ยว เพื่อลดการบริโภคข้าวภายในประเทศ เนื่องจากในช่วงนั้นสภาวะเศรษฐกิจของประเทศตกต่ำ ข้าวแพง แต่เพราะกระแสชาตินิยมที่มองว่าก๋วยเตี๋ยวเป็นอาหารจีน จึงได้รังสรรค์ให้ผัดไทยเป็นอาหารไทย ทั้งนี้ผัดไทยในยุคนั้นจะไม่มีหมูเป็นส่วนประกอบ เพราะมองว่าหมูเป็นอาหารของคนจีน และเรียกเปลี่ยนชื่อ "ก๋วยเตี๋ยวผัด" เป็น “ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย” (วิกีพีเดีย, 2561) ปัจจุบันผัดไทยได้กลายเป็นหนึ่งในอาหารประจำชาติไทย จากการที่ผัดไทยเป็นที่รู้จักของชาวต่างชาติและเป็นอาหารประจำชาติไทย ทำให้ผัดไทยกลายเป็นที่นิยมของทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ และทำให้ผัดไทยเป็นอาหารที่มีความนิยม

รายการอาหารหวานอันดับที่ 1 คือ ขนมเปียกปูน ทั้งนี้เนื่องมากจากขนมเปียกปูน เป็นขนมไทยดั้งเดิมที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณที่ทำจากแป้งข้าว แป้งท้าวยายม่อม และผสมสีจากใบเตยให้มีสีเขียวหรือกาบมะพร้าวเผาให้มีสีดำ เติมรสหวานด้วยน้ำตาลและรสมันจากกะทิ ก่อนตั้งให้เย็นและจับตัวเป็นก้อน พร้อมตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยมตามชื่อและโรยหน้าด้วยมะพร้าวขูด ขนมเปียกปูนเป็นขนมที่มีรสชาติหวานมัน เมื่อรับประทานแล้วจะติดใจ และยังเป็นขนมที่นิยมรับประทานหลังอาหารมื้อเย็นและในพิธีอวมงคล ทำให้ขนมเปียกปูนเป็นขนมที่มีความนิยมมาจนถึงปัจจุบัน

สรุป

การวิจัยเรื่องภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นภาคกลาง (จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จังหวัดนนทบุรี และจังหวัดสุพรรณบุรี) ในครั้งนี้ทำให้พบว่าอาหารท้องถิ่นของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วยอาหารคาว จำนวน 41 ชนิด อาหารว่าง จำนวน 6 ชนิด และอาหารหวาน จำนวน 30 ชนิด อาหารท้องถิ่นของจังหวัดนนทบุรี ประกอบด้วยอาหารคาว จำนวน 11 ชนิด อาหารว่าง จำนวน 3 ชนิด และอาหารหวาน จำนวน 10 ชนิด และอาหารท้องถิ่นของจังหวัดสุพรรณบุรี ประกอบด้วยอาหารคาว จำนวน 37 ชนิด อาหารว่าง จำนวน 4 ชนิด และอาหารหวาน จำนวน 22 ชนิด และอาหารท้องถิ่นตามการรับรู้และการให้ความสำคัญของประชาชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ประกอบด้วยอาหารคาว คือ กุ้งแม่น้ำเผา อาหารว่าง คือ ขนมเบื้อง และอาหารหวาน คือ บ้าบิ่น อาหารท้องถิ่นตามการรับรู้และการให้ความสำคัญของประชาชนในจังหวัดนนทบุรี ประกอบด้วยอาหารคาว คือ ทอดมันหน่อกะลา อาหารว่าง คือ เมี่ยงคำ และอาหารหวาน คือ ลูกตาลเชื่อม และอาหารท้องถิ่นตามการรับรู้และการให้ความสำคัญของประชาชนในจังหวัดสุพรรณบุรี ประกอบด้วยอาหารคาว คือ แกงส้มมะรุม อาหารว่าง คือ ผัดไทย และอาหารหวาน คือ ขนมเปียกปูน

เอกสารอ้างอิง

โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. 2556. สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน ฉบับเสริมการเรียนรู้ เล่ม 13. พิมพ์ครั้งที่ 3. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพ.

พรศักดิ์ พรหมแก้ว. 2550. อาหารภาคใต้. *ใน*: การประชุมโครงการสัมมนาดุสิตาวิชาการครั้งที่ 2 เฉลิมพระเกียรติฯ เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา เรื่องความหลากหลายทางวัฒนธรรมอาหารไทย ในยุคโลกาภิวัตน์. ณ โรงแรมรอยัลริเวอร์ จัดโดย สถาบันภาษา ศิลปะ และวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.

วิมล ศรีสุข. 2552. มะรุม พืชสมุนไพรหลากประโยชน์. จุลสารข้อมูลสมุนไพรฉบับที่ 26(4) สำนักงานข้อมูลสมุนไพรไทย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

วิกิพีเดีย. 2561. ผัดไทย. (ระบบออนไลน์). แหล่งข้อมูล: https://th.wikipedia.org/wiki/ผัดไทย (25 มกราคม 2561).

สุภางค์ จันทวานิช. 2548. วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 13. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพ.

สุรัตน์วดี จิวะจินดา. 2544. งานวิจัยทางเคมีเพื่อใช้ประโยชน์จากพืชและสมุนไพร. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน, นครปฐม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนส่งเสริมสุขภาพ. 2557. สารต้านอนุมูลอิสระในผัก. (ระบบออนไลน์). แหล่งข้อมูล: http://www.thaihealth.or.th/Content/19365-สารต้านอนุมูลอิสระในผักพื้นบ้าน.html (21 มกราคม 2561).

องค์ บรรจุน. 2557. ข้างสำรับมอญ. มติชน, กรุงเทพฯ

Cochran, W.G. 1977. Sampling techniques. 3rd ed. John Wiley and Sons Inc, New York

Nakahara, K. and G. Trakoontivakorn. 1999. Antioxidative and antimutagenic properties of some local agricultural products in Thailand. pp. 141-143. *In*: Suzuki, M. and S. Ando (Eds.). Highlight of Collaborative Research activities between Thai Research Organizations and JIRCAS, JIRCAS Seminar, March 3, 1999, Bangkok.

Steinberg, L. 1989. Pubertal maturation and parent-adolescent distance: An evolutionary perspective. pp. 71-79. *In*: Adams, G.R., R. Montemayor and T.P. Gullota. (Eds.). Advances in adolescent development: An annual book series, Vol. 1. Biology of adolescent behavior and development. Sage Publications, Beverly Hills, CA.